

## 連載 “Well-being” ことはじめ

### 第12回 “日々の食卓に幸福を並べるレシピー幸福はオープンから”

臨床心理士・カウンセラー 三村 和子

これまでに引き続き、レオ・ボルマンズ氏によってまとめられた「世界の学者が語る『幸福』」に示された格言を用いて、目の前の具体的な問題を、基礎情報学をもとに検討していきたい。

今回のメッセージは、クロアチアのザグレブ大学、ドゥブラヴカ・ミリコヴィチ氏とマイダ・リヤヴェチ氏の2人の教授によるものである。彼女たちは共同で仕事をしており、幸福との関連で活動していることについて以下のように語る。

幸福？幸福とは、自分の才能を見つけて使うこと。私達に関しては、執筆活動と教員として働くことが得意で、2人で一緒に仕事をする時が最もうまくいく。2人で負うことが、幸福の重要な要素ですね。そして私たちはそうすることをとっても楽しんでいます。

彼女たちが記したメッセージを読んでみよう。

幸福なレシピとして、「まずは良いオープンと、多少の料理の腕、適度な温度、そして十分な時間を用意すること。」そして、本当に必要な基本食材そして「さらにおいしくする」お好みの食材について記している。

#### 6つの基本食材

- 1) 数人の信頼できる友人(さらに、場合によってはただ違いを知るために悪友もひとり)。
- 2) 愛情のある安定した関係ひとつ(一度に複数はいけません！)。
- 3) 自分のスキルに合ったやりがいのある仕事。
- 4) 基本的なニーズを満たすのに十分な程度のお金(たまに自分への褒美があってもよい)。
- 5) 毎日、良いことが少なくとも3つ。
- 6) 以上全てを持っていることへの感謝の気持ち。

#### お好みで選べる5つの食材

- 1) ひとり以上の子ども(人数に応じて感謝の気持ちを追加すること)。
- 2) 神様がひとり(まあ、大体の場合)と聖人数人。
- 3) 数年の高等教育期間。

- 4) 身体の健康と、(程度の差はあるが) 心の健康。
- 5) 2, 3 の失望した経験。

更に、レシピに必要な次の内容を続ける。

全てを『生の』意見と混ぜ合わせる事。食卓に出す際は、ネガティブな感情よりもポジティブな感情を優先すること。時々不安を感じても、(より)楽しむようにしましょう。そして、好奇心を持ち続けること、新しいことを身につけ続けること、人として成長し続けること。

今回のキーメッセージは以下である。

- ・あなたのパーソナル・ヒストリーと能力が基礎になる。
- ・基本食材全てとお好みで選べる食材のうちのいくつかとを混ぜ合わせなさい。
- ・あなたの幸福料理に最後の味付けをするのはポジティブというソースである。

IS<sup>\*1</sup>技術者にとっての幸福なレシピは、まずはオープン→働きやすい環境、多少の料理の腕→技術的なスキル、適度な温度→働きやすい雰囲気、そして十分な時間→仕事に取り組むにあたってのゆとりであろう。「基本食材」は、1) 信頼できる仕事上の仲間、2) サポートが期待できる上司や管理者と理解できる。3) ~ 6) はそのまま当てはめてよいだろう。「基本食材」は働くすべての人にとって共通に必要なものであるが、このうち1) ~ 4) は、社員がやりがい感を高めることができるよう、経営者や管理者、そして社員自身も協力し働きやすい環境を整えることにより、実現できる。

また、「基本食材」の5) については、「一日振り返って何も良いことがない」と感じる人がいるかもしれない。このような場合には、ポジティブ心理学で考案された「3つの良いことエクササイズ」<sup>\*2</sup>という認知変容に有効なエクササイズがある。「良いこと」とは、客観的に良いことでなくてもよい。例えば、上司から何か指示されたことを「言い渡された (→どうしようと不安になる)」と悪いことのように思うか、「言ってもらえた (→ほっとしたと安心する)」と良いことのように思うかどうかは、本人の受け止め方による主観的な問題である。この5) が実践できれば、良いことが起こっていると毎日感じられ、結果として6) 感謝の気持ちは自然と醸成される。

「お好みの食材」は、IS 技術者にとって「パーソナル・ヒストリー」、つまり IS 技術者の経歴や個人的な経験が該当する。多少の差はあっても、家族や友人との関係が良好であることや基礎的な理解力、心身の健康や、切磋琢磨したり失敗から学んだ経験が、働く上での基礎となる。そして、肝心なのは、「全てを『生の』意見と混ぜ合わせる」=コミュニケーションを創発すること、そして「ポジティブ感情を優先し」、「より楽しむ」ということであろう。

現状の IS 産業は、全体としてポジティブとはいえないだろう。残念ながら長く「OK」と揶揄され、IS 技術者について、心療内科のドクターから「心身の不調を訴える患者に IS 技術者は多い」と語られる職種となった。現場では、IS プロジェクトはできて当たり前、失敗が許されない風潮が強いと語られ、その背景として、グローバリズムによる価格競争、成果主義の浸透などが想定される。IS プロジェクトを、お客様のため、そして所属する企業の利潤追求を目的にビジネスとして推進しているのであるから、できて当たり前、失敗が許されないのは当然のことである。これは、どんな製品・サービスについても言えることである。

IS プロジェクトでは、顧客の仕事やサービスへのコンピュータの応用を目的とするが、その際、人間の情報行動を幅広く捉え、全体をイメージする想像力、併せて洞察力や分析力を活用することが重要になる。「失敗が許されない」という拘束が強すぎる場合に、思考の幅が狭くなり、議論の前提として持つべきイメージの共有が難しくなってしまうかもしれない。そして、重要な抜けやモレが見過ごされてしまう、あるいは選択肢の想定や検証が不十分になる懸念がある。例えば、打合せで別の観点から議論する余地があっても、「反対されるかもしれない」と不安に感じて、IS 技術者が発言を控えてしまい、結果として問題解決の機会が失われるかもしれない。また、IS 技術者が自分の仕事のみを重視して失敗しないことを優先すると、「ここで何か発言すると自分の仕事が増えてしまう」と考え、活発なコミュニケーションが生じなくなる。そこに同調圧力といった事情が加わると、IS プロジェクトは硬直的となり、創造性に欠ける方向へと進んでしまうだろう。

更に、IS 技術者が「生の意見」を封じることに慣れてしまうと、IS 技術者の心的システム<sup>\*3)</sup>は、まるで機械仕掛けのように「他律的」に思考するようになってしまう。「他律的」であることの弊害は、仕事の仕方や成果だけではなく、IS 技術者の心身にも影響を与えるおそれがある。内面に注意が向かない場合に、感情の見分け方や心身への不調への気づきが難しくなるアレキシサイミア傾向<sup>\*4)</sup>が高くなる懸念がある。この点について、情報システム学会として過去に社会への提言を行った経緯がある。また、感情心理学において、アレキシサイミア傾向は、東アジアの人が西洋の人より高く、それは、「東アジア人の特徴である周囲の文脈情報を重視する傾向『文脈依存性』によって説明される」との指摘もある。こういった文化的特徴、IS 技術者が抱えるパーソナリティ傾向についても十分考慮する必要がある。

西垣先生によると、基礎情報学では「人々のあいだの情報伝達とは、とりあえず、人々が属する組織におけるコミュニケーションの継続発生としてとらえられる」とされ、HACS<sup>\*5)</sup>における「情報の創出」についての3つのポイントが以下のように示されている。

人間の社会的組織に限らず一般に、ある階層の HACS における「情報の創出」とは（1）下位階層の HACS からの複数の出力の相互交換、（2）当該階層の HACS の意味構造／概念構造の更新、（3）両者の組み合わせによる再帰的処

理、という三部分から構成される。さらに、こういう情報創出と意味構造／概念構造（意味ベース）の再帰的更新の総体が「コミュニケーションの発生」に対応するものなのである。

また、組織と個人との変化のプロセスについては、以下のように述べられている。

組織は個人の入出力に拘束／制約を与え、そのもとで得られた入出力結果を自らの意味ベースに反映させる。その結果は拘束／制約の変化となってあらわれる場合もある。また一方、個人は新たな拘束／制約のもとで脳内（身体内）で情報を創出し、自らの意味構造／概念構造を変化させる。その結果はやがて組織における新たな発言となってあらわれるのである。

このことから、IS 技術者にとってやりがい感とは、日々の業務であるプロジェクト上の経験から心的システムで自律的に生じるものであること、そして創造性へと向かうようなプロジェクト HACS の変容は構成員である IS 技術者によるコミュニケーションの創発、例えば、ある IS 技術者の発言や反対意見などの複数のコミュニケーションが積み重ねられた結果生じると理解できる。

IS 技術者は、プロジェクトの HACS—その上位の企業システム—産業システム—マスメディア、そして家族友人システムなど、複数のシステムの拘束／制約を受けている。こういった複数の社会システムの影響のもとで、本来好奇心や新しいことへの挑戦はやりがいとしてポジティブに捉えていくべきことであるのに、このことを新技術に追いつかなければならないと不安に感じ、時にストレスを抱えてしまうこととつながってしまう。ポジティブなソース、つまり、成長のために働く、あるいはやりがい感を醸成する環境を整えるといったことを日々の仕事の中で実感できるように、丁寧にコミュニケーションを重ねる必要があるのではないか。そして、IS プロジェクトという HACS が学習し変容するためには、IS 技術者にも責任感やプライドが必要であろう。

IS 技術者の方々がやりがいを持って働くことができるよう、そして組織がよい方向に向かうために何がよいのかについて、本稿では今後も探って参ります。皆様からのご指摘やご意見をお待ちしています。

<注釈>

\*1) IS とは：

Information Systems を指し、技術中心ではなく、人間中心の情報システムを想定し、あえて IT、ICT ではなく、IS としている。

\*2) 3 つの良いことエクササイズとは：

ポジティブ心理学の提唱者ペンシルバニア大学のセリグマン教授により提案された幸福度などを増進するための手法の 1 つ。毎晩寝る前に、今日自分におきた良いことを 3 つ挙げ、それがなぜおきたかを書くエクササイズである。

\*3) 心的システムとは：

「思考」を構成素とするオートポイエティック・システムである。心的システムは常に脳神経システムと相互作用し、「原—情報」（＝生命情報）を素材とした思考が産出され、

記述行為によって社会情報が形成され、人間社会で通用する意味内容を含んだ情報が現れるとされる。

\*4) アレキシサイミアとは：

アレキシサイミア傾向を有する人は、感情を言葉に出して表現することが不得意である。その原因は表現力などの問題ではなく、そのベースとしての「感情を認識する」ことが不得意なことにある。つまりストレスがあっても、今自分がストレスを持っていて苦しい状態にあること自体を認識できない。苦しさだけでなく、悲しみ、怒り、あるいは喜び、幸せ、愛情などを感じることもないという。その意味で、「感情的にはたいへん安定している」ということができ、外からは問題が認識されにくい。

情報システム学会が提言は以下である。

「アレキシサイミア(失感情症)への対応についての提言-アレキシサイミアを認識して、IT 技術者の貴重な人材を守ろう - (2012年2月、2012年3月改訂)」

[http://www.issj.net/teigen/1202\\_alexithymia.pdf](http://www.issj.net/teigen/1202_alexithymia.pdf)

\*5)HACS とは：

Hierarchical Autonomous Communication System の略。「階層的自律コミュニケーション・システム」 基礎情報学の主要な概念であり、情報の意味伝達モデルである。人の心的システムの上位概念に社会システムがあり、さらにその上にマスメディア・システムがあるとして階層的に位置づける点が特徴である。

<参考文献>

- ・レオ ボルマンズ編[猪口孝 監訳] (2016) 世界の学者が語る「幸福」 西村書店
- ・西垣通 (2004) 基礎情報学：生命から社会へ NTT 出版
- ・西垣通 (2008) 続 基礎情報学：「生命的組織」のために NTT 出版
- ・グレアム・J. テイラー, ジェイムス・D.A. パーカー, R.マイケル バグビー (著), 福西勇夫 (監訳), 秋本 倫子 (翻訳) 「アレキシサイミアー感情制御の障害と精神・身体疾患」
- ・Ma-Kellams, C., Blascovich, J., & McCall, C. (2012). Culture and the body: East-West differences in visceral perception. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 718-728.
- ・マーティン・セリグマン (著), 宇野カオリ (監修, 翻訳) 「ポジティブ心理学の挑戦ー“幸福”から “持続的幸福”へ」 (2014)