

## 連載 “Well-being” ことはじめ

### 第13回 “バイキング・ワールドの秘訣：今を生きよ”

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、デンマークのオーフス大学経済学教授、クリスチエン・ビョルンスコフ氏によるものである。ビョルンスコフ氏は、主観的ウェルビーイング、そして生活満足度に関して多くの著作物を著している。ビョルンスコフ氏はかつて経済学を専門としていたが、幸福の研究を始めるようになった偶然のきっかけは、夏の風景に見とれてぼんやりし始めたところ、「社会資本の新しい概念と幸福の経済学とが結びついた」という。そして、「始まりはアイスクリーム」と語り、その時のエピソードを以下のように語る。

私は結局、机を離れ、アイスクリームを手に、そのまま太陽の下へ散歩に出かけた。何か別のことをしながら、無意識を自由に働かせることにしたのだ。

2週間後、問題は整理され、私は幸福研究の分野に最初の論文を投稿した。論文のタイトルは「幸福な少数者 (The Happy Few)」で、ほとんどの調査で、私の母国デンマークを含む少数の国が世界で最も幸福な国として首位に立っている理由についての概要を説明した。秘密は、北欧の福祉国家体制でもなければ、行政サービス、民主主義や他の政治的説明でもない。人々は福祉国家が行うほぼ全てのことにあつという間に慣れてしまうので、幸福とは無関係なのだ。そうではなく、デンマーク人は誠実であることについて、他のどの国の人々よりも互いに信頼し合っているのだ——そして実際、驚くほど誠実なのである。

思いがけないことであつたが、私はその後研究室を出た。何か他のことをするために敷かれたレールを外れるという私自身の行動は、デンマーク人の幸福度の一因となっているもう1つの特徴を表しているかもしれない——個人の自由の存在を信じ、それに従って行動するのである。

ビョルンスコフ氏が語った自身の転身は、「何か他のことをするために敷かれたレールを外れる」ことであり、これはデンマーク人の個人主義の1つの特徴であるとビョルンスコフ氏は指摘する。この個人主義とは「個人の自由を強く意識する」ことであり、幸福に暮らすラテンアメリカの国々の人と共通の考え方を持つ傾向であるという。そして、同じ北欧の隣国の人々、スウェーデン人やノルウェー人は、「完全に個人主義的な考え方」をデン

マーク人ほどには特徴として持っていないという。そして、「功を奏しているのは、デンマーク人の強い個人主義と同胞への高い信頼の組み合わせ」であると強調する。

ビョルンスコフ氏は、幸福研究を始めて社会学者たちと知り合い、「最も重要かつ最も大切な教訓」として次のことを教わったという。「幸福の研究から私達は数多くの驚くべき洞察を得るが、客観的に見て『いいこと』とされる多くのものは、主観的ウェルビーイングの一因にはならないと受け入れなければならない」と語り、「いいこと」の例えとして「子どもを持つ」「民主主義やジェンダーの平等」「所得の平等」といったことは、全く重要でないか裕福な国においてのみ重要であるとビョルンスコフ氏は言う。更に、「良いものであろうとなかろうと、経済的・政治的な変化に人々は驚くほど早く慣れてしまう」とも指摘する。

幸福への助言は、古代ローマの時代に言い尽くされたという。

「今を生きよ (カルペ・ディエム)」

今回のキーメッセージは以下である。

- ・自分を強く信じなさい。そして、同胞たる人類に高い信頼を寄せなさい。
- ・自分の人生の主導権を持ちなさい。そして、責任を負い、自分の人生は自分で変えることができることを知りなさい。
- ・思い切ってアイスクリームを食べなさい。やらなければいけないことばかりをやってはいけません。生きている間は人生を楽しみなさい。

ここから、ビョルンスコフ氏のメッセージが、IS<sup>1)</sup>技術者にとってどのような意味があるかについて検討する。ビョルンスコフ氏が夏の日に味わった冷たいアイスクリームは「ただ、その瞬間を生きる」ことを実感した経験であった。その実感から幸福研究へ転身するという決意がダイナミックに生じたのであろう。西垣先生は、「実感とともに生命情報が創出され、それが意味（価値）をもたらすことになる」とされ、ビョルンスコフ氏の心的システム<sup>2)</sup>では、「幸福研究を始める」という決断が生命情報として感知され、ビョルンスコフ氏を新しい研究分野への挑戦へと誘ったのだろう。ビョルンスコフ氏が机を離れ、太陽の下でアイスクリームを手に散歩に出かけたという行動は、2週間後の幸福分野への最初の論文投稿という成果に繋がっていく。

芳賀正憲さんによるメルマガ「連載 情報システムの本質に迫る」の記事「情報概念としてのコンテクスト」において、情報、そしてコンテクストが基礎情報学による生命情報、社会情報、機械情報という3つの種類の情報から形成される以下の模式を示された。

機械情報 + 生命情報（意味1） = 社会情報  
社会情報 + 生命情報（意味2） = コンテキスト

「コンテキストとは、社会情報をさらに一段階高度化したもの」であること、そして日本が高コンテキスト社会であると芳賀さんは記されている。日本が高コンテキスト社会であることは、政治だけでなく、IS技術者が関わるビジネス社会でも大きな影響を与えると思われる。例えば、契約上の力関係からくるIS技術者の裁量や権限は、IS技術者の仕事の仕方や業務量、仕事上のやりがいに影響を与える。

西垣先生は、ヒトの心と社会的環境の関係について、以下のように指摘する。

心（意識）とは、端的に言うと身体行為を通じて、周囲状況（環境）を背景にそこから発現してくる存在ともいえるのである。ここで周囲状況（環境）とは、物理的な側面ばかりでなく、社会的な側面も併せもっている。とくにわれわれヒトの心（意識）においては、周囲の人々との社会的な関係が大きな役割を果たすことは明らかであろう。このとき、身体行為とは、物理的な運動というより、むしろ会話のような言語的な行為に重点がおかれることになる。（※下線はメルマガ著者による）

更に、西垣先生は「自らの身体行為を観察することが、意味作用をもたらす生命情報の創出につながる。これこそ、心的システムというHACS\*<sup>3</sup>における思考コミュニケーションの生成に他ならない」と示されている。（※注釈はメルマガ著者による）

「自らの身体行為を観察する」とはどのようなことだろうか。仕事に没頭しているIS技術者は、設計文書作成やプログラム開発など、多くの時間PCに向かっており、例えば、客先常駐で、所属企業には月1回帰る程度というような場合に、自らの身体行為の観察は十分行えないのではないか。自らの身体行為の観察とは、メンタルヘルス予防上のセルフケアとも重なると思われる。

私は日本のIS技術者の中には自らの気づきに弱い傾向があり、これがIS技術者のセルフケア、つまり心身不調への気づきや仕事上のやりがい感の醸成に影響していると感じている。その一因として、IS技術者の仕事上の1つの特徴である高コンテキスト社会の中で生命/社会情報を元に、コンピュータが動作可能な機械情報に変換していくという業務に注力しようとしてきた結果である可能性がある。多重下請けなど契約上の拘束から、「余計なことを言わない方がいい」とIS技術者が感じている場合に、客先での常駐が長く続くと、所属企業や組織との結びつきはますます感じられなくなり、仕事上のやりがい感も低下する。結果として、生命情報に注意が向きづらくなり、既存の文書や前任者からの引き

継ぎ事項など、明文化された機械情報に強く拘束を受け、コンテキストの形成が難しくなり、新たな創発のチャンスが見いだされない懸念がある。

芳賀さんの模式を用いると以下のようなになる。

<模式①>

機械情報 契約上記された事項

+ 生命情報 常駐先で得られた実感のようなもの（意味1）

= 社会情報 設計文書や打合せでの口頭説明

<模式②>

社会情報 設計文書や打合せでの口頭説明

+ 生命情報 ひらめき、直観のようなもの（意味2）

= コンテキスト → ひらめき、直観なしのままでは、コンテキストは生まれない

模式①で、上司やプロマネが IS 技術者の行為について観察した結果を本人にフィードバックし、これをきっかけに自らをじっくり観察するという機会が与えられれば、生命情報の意味1が心的システムにおいて豊かに生じ、設計文書や口頭説明に意味作用が加わり、模式②でコンテキストが「生まれない」が「生まれる」に変化する可能性がある。この場合、上司やプロマネとの会話や客先担当者を含めたプロジェクト関係者との会話が円滑に行われ続けることが、西垣先生が言及された「会話のような言語的な行為に重点」を置くことに相当する。

ビョルンスコフ氏が強調した「強い個人主義と高い信頼の組み合わせ」は、社会という環境への適応が強く求められ、集団の中での自己を重んじる日本では、そのまま適用できるわけではない。例えば、IS 技術者が契約する某 IS 企業の社員として業務を行う（所属する企業<以下、自社>の名刺ではなく、某 IS 企業の名刺を用いるなど）場合、某 IS 企業の立場でエンドユーザー企業との打合せに臨み、議論や交渉を行う。この打合せの結果、業務を自社に持ち帰り、自社の管理者とその業務負荷について見積りをする場合には自社の立場としての像を強く持つ。この立場の違いは、IS 技術者にとって異なる社会システムからの拘束でとなる。結果として、IS 技術者の心的システムは、時に過剰適応に陥ったり、使い分けが難しいなどうまく対応できなくなる懸念がある。

加えて、多忙な業務に追われていると感情を抑えてしまい、上司や同僚などに本音を伝えて頼るなど、自らサポートを求めることが難しくなる。また、最近の働く人が抱える問題の背景として、「自己中心性」「他罰的な傾向」が指摘されており、他者との信頼関係がうまく築くことができないことが指摘されている。日本で「強い個人主義」という場合に

は、「自らの気づきを強める」「己をよく知る」とか、「内省を深める」ことを出発点にして取り組む必要がある。

「高い信頼との組み合わせ」については、総論として同意する方が多いだろう。しかし、これも高コンテクスト社会である日本では、情報概念への留意が必要である。例えば、IS技術者にとっての高い信頼とは、「業務において高い付加価値をもたらすこと」であるとしても、その意味は、自社内と契約するIS企業とは異なる場合がある。高い信頼とはどういったものなのか、プロジェクトとしての目標、そしてメンバーの役割や到達目標などについて、所属する組織の管理者あるいはプロジェクトマネージャ、契約する某IS企業の関係者やエンドユーザー企業との間で常に丁寧な対話・コミュニケーションを継続して重ね、確認する努力が重要である。効果的にコミュニケーションを重ねた場合には、高い信頼が生じる。結果としてプロジェクトで高い収益が得られ、IS技術者は達成感を得るだろう。これは、基礎情報学上、「経済システム」の成果メディア\*4)である「貨幣」、プロジェクト・システムの成果メディアである「やりがい感」に影響をもたらすと理解できる。

そして、高い信頼は「家族・友人システム」の成果メディアである「愛」との関連で重要である。働く環境の中での信頼だけでなく、IS技術者の家庭や地域、友人との信頼関係とも結びつけることが、IS技術者の幸福感にとって重要である。

ロシアの心理学者であるパーヴェル・ブロンスキーは、「心」というロシア語は、「口」や「息をする」を表し、これは「呼吸の能力」を意味すると言及した。IS技術者の生きる社会に新たな息吹を吹き込むことを目指し、IS技術者の心の問題に取り組んでいきたい。

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。

\*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) 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、「原一情報」（＝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。

\*3) 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。

\*4)成果メディアとは：

成果メディアは、基礎情報学上の重要な概念であり、意味の変質／逸脱やコミュニケーション断絶のリスクを防ぐため、ある意味領域を象徴しコミュニケーションを導いていくとされる。成果メディアに応じて社会的な HACS が成立する。例えば、「真理」には、「学問システム」、「貨幣」には真理には「学問システム」、「貨幣」には「経済システム」、権力には「政治システム」、「愛」には「家族友人システム」が対応する。

成果メディアは、連辞的メディアと範列的メディアに分類される。連辞的メディアは、コミュニケーションの時間的・継起的なつながりに関わり、範列的メディアはコミュニケーションの空間的・概念的なつながりに関わる。範列的メディアは安定した意味ベースに関連づけ、概念上の選択肢を用意することにより、「情報の意味伝達」という擬制が達成される。

<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
- ・ヴィゴツキー著 [柴田義松, 宮坂琇子 訳](2010) ヴィゴツキー教育心理学講義 新読書社