

2020年7月21日作成

基礎情報学研究会・IS技術者のためのPsytech2020研究会  
合同研究会

テーマ：「働く人にとってのマインドフルネス」

日時：2020年9月12日（土）13時30分～15時00分

講師：伊藤 靖氏（医学博士、神戸徳洲会病院、関西医科大学心療内科学講座、

マサチューセッツ大学 MBSR(Mindfulness-Based Stress Reduction)認定講師)

場所：オンライン（zoomを使用） ※前日に招待メールを送付致します（9月11日見込み）

参加費：不要

申込方法：参加ご希望の方は、以下の申し込みフォームからお申込みください。（〆切：9月10日）

<https://forms.gle/zvxcGk25FMBhfZh98>

マインドフルネスは、医療分野での取り組みに始まり、教育、ビジネス、スポーツなど広い分野で応用されており、海外のIT企業で継続して取り組まれていることやその効果について、産業界から特に注目されています。今回は、マインドフルネスストレス低減療法（MBSR）<sup>\*1)</sup>を数多く指導されている専門家の講師をお招きし、講義とワークをしていただきます。

「IS (Information System) =世の中の仕組み」を支えるIS技術者の役割の重要性は益々増えています。IS技術者の心の問題、とりわけ幸福ややりがい感について検討するにあたり、当学会が明示するIS産業のプロジェクトマネジメントの機能の1つである「プロジェクト・メンタル・プロセス」<sup>\*2)</sup>にとって、IS技術者自らの気づきに直結するマインドフルネスは重要な鍵となる可能性があります。

マインドフルネスストレス低減療法（MBSR）においては、呼吸を整えることや瞑想法を通じて、「すみきったところ」=自分にとっての良い状態を目指します。基礎情報学<sup>\*3)</sup>によれば、「大半の生命情報は、観察/記述されず、社会情報に転化しないままとどまって」いると考えられます。自分の内面に注意を向けることは、「原一情報が社会情報に転換」され、自分という存在を大切にすること＝ウェル・ビーイングへとつながります。

マインドフルネスは、基礎情報学とも密接な関係があると考えられることから、今回はIS技術者のためのPsytech2020研究会と基礎情報学研究会での合同企画としました。

プロジェクトにおけるメンタル面のケア等を日頃担当されている管理者やリーダーなど、専門的に心理療法を学んだ経験がない方を対象とした入門レベルの内容です。IS技術者のやりがい醸成に関心のある方の多数のご参加をお待ちしています。

問合せ：IS技術者のためのPsytech2020研究会 主査 三村和子 (e-mail:kzkmimura■gmail.com)

基礎情報学研究会

椋本 輔、西田 洋平 (info@digital-narcis.org)

※■は@に置き換えてください。

\*1) MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)研究会 <https://www.mbsr-study-group.com/>

\*2) 「プロジェクト・メンタル・プロセス」

従来より明示されている「プロジェクトマネジメント・プロセス」および「ソフトウェア・エンジニアリング・プロセス」に加えて、第3のプロセス「プロジェクト・メンタル・プロセス」が重要であると示されている。

参考文献：新情報システム学体系調査研究委員会編、新情報システム学序説、一般社団法人情報システム学会、2014

\*3) 基礎情報学では情報概念は「生命情報」、「社会情報」、「機械情報」の3つに大別される。生命情報は3つの中で最も広義であり、「その生物にとって生命維持に関する意味作用を起こすもの」とされる。(情報システム学会 第10回全国大会・研究発表大会 発表会資料 中島聡「基礎情報学の3つの概念を再確認する」を参照)

参考文献：西垣通、続基礎情報学：「生命的組織」のために、NTT出版、2008