

## 連載 “Well-being”ことはじめ 第 44 回 内受容感覚の気づき

臨床心理士・公認心理師・カウンセラ  
三村 和子

今月 3 日に、基礎情報学研究会・IS 技術者のための Psytech2020 研究会との合同企画による研究会がオンライン zoom により、開催されました。テーマは「IS 技術者がイキイキと働く、身と心をつなぐうつわ ー内受容感覚の気づき」です。

コロナ禍でテレワークを始めとする多様な働き方へのシフトが進む一方で、日本社会で働く人をとりまく環境は未だ伝統的な工業社会をベースにした意識が根強くあります。コロナ収束後の理想的な働き方とはどのようなもののでしょうか。働く人がやりがい感を持つことができるよう自由にそれぞれの人生がよい方向に向かうようにするために、何ができるのでしょうか。昨年、政府により要請されたテレワーク推進については、日本生産性本部の調査によれば、コロナ禍でのテレワーク実施率は 2 割程度で推移しており、オフィスワークへの回帰が進んでいるとのこと。

様々な職種の中で、IS 技術者という仕事はテレワークへの移行がしやすいと思われます。ICT の技術を駆使し、オンラインで働く環境を作るプロであるからです。ハードウェアの設置など現場で行う必要があることもありますが、サービス業などと比べればテレワークになじみやすいと言えるでしょう。

一方で、コロナ以前にはなかった、「出社せず自宅で仕事する」という働き方は、コロナ禍 2 年目となった昨今、「コロナ疲れ」が問題視されています。家では仕事とプライベートの切り替えが難しいとか、テレワークでは労働時間が長くなってしまふなどの声が聞かれます。また、コミュニケーション上、「意図や本心がわかりにくい」「声をかけるタイミングがわからない」など、対面でないと難しいことがあると感じる人も多いようです。このような環境において、IS 技術者のアイデンティティの形成には困難が想定されます。

今回の会合の講師である濱野清志先生（京都文教大学 臨床心理学部臨床心理学科教授）は、次のような問いを投げかけ、身体の内部に関する感覚である「内受容感覚」の気づきについて「うつわ」ということばを用い興味深い論文を発表しておられます。以下に一部引用します。

「高度情報化社会におけるアイデンティティの変容は、それが関係に応じて部分化する傾向を強くもっている分、記号化し、部分化した私を、私という生きた感覚の一部として 1 つに抱える『うつわ』を形作り、育てることが求められるようになる。」

会合のテーマに掲げた「内受容感覚」とは、心身の健康を保つ上で最も重要な概念の 1 つ「恒常性 (ホメオスタシス)」を保つ上で重要な働きに関連が深いものです。ヒトの恒常性は、外受容感覚、自己受容感覚、内受容感覚の 3 つの働きにより保たれており、外受容感覚とは、外部環境からの刺激を視覚、聴覚などで知覚する感覚で、五感に当たるものであること、そして、自己受容感覚とは、運動/平衡感覚を示すものであること、そして、内受容感覚とは、身体内部の感覚を示すものであるとの説明がありました。濱野先生によると、内受容感覚とは、心身の働きがうまくいっているかチェックする機能であるということです。

神経経路においては、「内受容感覚の神経基盤としては、島皮質が中心的な役割を果たし、自律神経による調整機能に関連して帯状回も関与する」と考えられています。また、恒常性維持機能を持ち、情動機能を用いている大脳辺縁系は、「内受容感覚に関わる島皮質や帯状回とのつながりも強く、心身医学的に最も重要である」とされ、この分野での脳画像研究が進められています。

今回会合の企画は、心身の状態を適切に捉えることに意識を向けることにより、IS 技術者がアイデンティティを高めることができる可能性があるのではないかとということが出発点です。そして、IS 技術者にとって重要な自律性の確保や発想力の向上や創造力の活性化、問題解決のレベルアップが期待できるのではないかと考えました。このことは、当学会が明示する「プロジェクト・メンタル・プロセス」にとって大変重要です。

会合では濱野先生の指導により、気功のワークをご指導いただきました。内受容感覚に気づくことの重要性を参加者自身で実際に気づく機会となるように計画しました。ワーク実施後、身体内部に意識を向けながら身と心を整える、整うことがどういうことかについて実感することができたという感想が参加者から寄せられました。

今回ワークで行った気功は東洋の身体的な技法の 1 つであり、自分自身の“うつわ”の存在を感じて、傷ついたり、疲れている状態であれば、そのことに気づいて自ら働きかけて、良い状態へと回復させ、解釈する上でのバイアスを減らすと考えられます。この身と心の「状態に気づいて、自ら働きかける」ことが、プロジェクトのマネジメントプロセスにとってどのように重要なのか、プロジェクトとどんな関係があるのだろうと思われる方がいらっしゃるかもしれません。以下に具体的な場面を想定して検討します。

例えば、システム開発において「うまくいっていない」ということを示すエラーが発生したとします。このエラーの発生が、IS 技術者の心的システムにとっての刺激となります。この刺激を受け、IS 技術者は「ストレスフルな結果になりそうだ」と予測し、そのまま感情的に反応しネガティブな出来事 (例：納期遅延、客先クレーム) などと繋げてしまうと、ネガティブな思考からなかなか抜け出せなくなってしまうかもしれません。

もし、ここで内受容感覚の気づきにより、「エラーが出てイライラしている」自分に気づくことができ、イライラ解消のための対処（例：好きな曲を聴いて気分転換）ができれば、そこで問題解決へ進むゆとりが生じます。また、「イライラしている」感情と共に、自分の心拍が上がっているとか、肩に力が入っているなどの身体感覚に気づくことができれば、肩をほぐす、深呼吸する、お茶を飲んで一息入れるなどの対処行動をとることも可能です。また、「エラーを出した自分に怒りを感じている」ことに気づけば、過去に同じようなエラーの事例があったことを思い出して、過去の問題解決法を活かした対応が可能となります。このようにいくつかの対処や対応を検討することで、「何とか切り抜けられそうだ」と見通しを持って進めることが可能となります。

ゆとりがあり見通しを持って仕事をしている IS 技術者が率いる IS プロジェクトは、チームメンバーにとっての刺激となり、メンバーの持つ不安が払拭され、信頼し合うチームとなる可能性があります。今回実施した気功以外に、瞑想や座禅、宗教的な儀式における祈りは、「状態に気づいて、自ら働きかける」経験と関係するところがあると思われます。「状態に気づいて、自ら働きかける」実践がプロジェクトメンタルプロセスに定着するように、パターンランゲージを検討していきたいと思います。

#### <参考・引用>

\*1) 第 6 回 働く人の意識調査：ポストコロナの社会・経済変化に懐疑的、コロナ以前に復帰か「テレワーク疲れ」に注視を 日本生産性本部 2021 年 7 月 16 日

<https://www.jpc-net.jp/research/detail/005361.html>

\*2) 濱野清志, “高度情報化社会におけるアイデンティティの変容-内受容感覚への注目”, 心身医学, Vol.61-2, 2021, pp. 158-163.

\*3) 神原 憲治, “ストレス反応と心身の気づきホメオスタシスの観点から”, 〈身〉の医療, 第 1 号 (2015 年), pp. 45-51.