

連載 “Well-being” ことはじめ

第 82 回 急がせない

臨床心理士・公認心理師・カウンセラー

三村 和子

先月号のメルマガでサラ・ウォース著『食の哲学』から、食べることについての意味について検討し、このことから回想した地域の風土に根差した食の習慣「通夜振る舞い」について記しました。ウォース氏の著書は日下千代子氏（管理栄養士 一般社団法人健康栄養支援センター医療福祉栄養研究部所属）から紹介されました。日下さんに先月号のメルマガを読んでもいただき、次のようなコメントをいただきました。「通夜振る舞い、子どもの頃の記憶が呼び起こされました。（中略）ハレとケの概念が薄れてきたことも要因かもしれません。また、食事をつくるのが日常でなく『イベント』、『趣味』になってきたことも一因のように思います。例えば、キャンプ飯、花見のバーベキュー（以前はお弁当）、厨房男子、SNS への投稿があります。」

ハレとケとは、民俗学者の柳田國男氏が提唱した概念で、「ハレとケ」という場合、ハレ（晴れ、霽れ）は儀礼や祭、年中行事などの「非日常」、ケ（褻）は普段の生活である「日常」を表しています。

SNS への投稿は、「映える」投稿をすることで他の人から認められたい、評価されたいという承認欲求の現れ、そして注目を集めてフォロワー数を増やしたいという気持ちがあると言われています。フォロワー数は数字で示されるため、更に増やしたいというモチベーションが高まると考えられます。

自分で作ったできたての料理をスマホで撮って投稿する、食事作りは日常的なものであるはずなのに、投稿というハレの行為を行って気分を上げる、日下さんが指摘する「食事をつくるのが日常ではなく」ハレの行為となったと言えるでしょう。

SNS に投稿することに意識やエネルギーを費やすことにより、人々は平常心で献立を考えることや食材から食事を作る心のエネルギーが不足したのかもしれませんが、食べる人のことを思いやるとか健康を気遣うといった以前なら自然としていたことを行うゆとりがなくなっているのではないかという懸念を持ちます。

タイムパフォーマンス「タイパ」は、「かけた時間に対する成果」を意味する Z 世代の価値観を表すことばとされています。短い動画を視る習慣は老若男女を問わず、かなり浸透しました。次々と動画を視ることにより疲れを感じるがあると思います。特に、スクリーンタイムが長くなると目や脳に負担がかかり、心身への影響が心配されます。短い動画は情報量が多く、一見効率的に感じられるかもしれませんが、自分にとっての意味や価値を捉える余裕がないことがあります。特に、次々と視聴することにより、情報が表面的にしかり

解できず、心の余裕がなくなることもあります。生命情報が喚起されないまま、目を引くように制作された動画に引き付けられていきます。自分らしい、落ち着いた状態を保つことは難しいのではないのでしょうか。特に、乳幼児などの成長過程で、スマホを習慣的に使うことについて悪影響が心配されます。

このことについて、日本小児医学会はウェブサイト「子どもとスマホ・メディア」で家庭の育児にスマホやタブレット端末を用いるリスクについて詳しく解説し、社会に警鐘を鳴らしています。

大人の場合には、自分らしい、落ち着いた状態を保つためには、意識的に休憩を取ったり、長時間デジタル機器を使わない時間をとる「デジタル・デトックス」を試みたりすることが有効かもしれません。

発達／認知心理学の専門家である内田伸子氏は、子どもの心の発達について以下の5つの特徴を示し、大人が子どもに関わる際に「あせらずに、『待つ』『見きわめる』『急がない』『急がせない』で」子どものペースを大事にして子どもを支える大切さについて述べています。

- 1) 運動と言葉の発達は順序が決まっています、階段を登るように順序よく進む。ただし、階段の幅は子どもによってそれぞれ異なる。(略)
- 2) 心の発達のほとんどは、行きつ戻りつ「らせん」のように進んでいく。
- 3) 行動だけを見れば「戻る」あるいは「停滞している」ようでも、心や身体の中では見えない大事な力が育っている。
- 4) 心の発達には性差があり、女兒は男児よりも発達のペースが早く、社会への適応力も高い。
- 5) 大人の関わり方しだいで、子どもの心の発達を促すことができる。子どもの主体性を大切にして「子どもの気持ちを尊重する保育」「子どもとのふれあいを重視し、体験を共有するしつけ」で関わると、子どもの自主的な成長の力が発揮され、心はどんどん成長していく。

全て子どもの成長にとって大切なことですが、「5) 大人の関わり方しだいで、子どもの心の発達を促すことができる。子どもの主体性を大切にして(後略)」に記された「主体性」についてよく考える必要があると思います。子ども自身が自ら考え、意思決定しようとするとき、そこで温かく見守り、肯定したり励ましたりすることにより、子どもは積極的に行動する自信をつけていきます。動画は視聴者を引き付けるために、刺激的な傾向がありますから、刺激に誘われてスマホなどの画面を見ることとなります。この場合、身体や心に意識が向くことは殆どなく、周りの様子も気になりません。

11月9日に主査をしている Psytec 研究会(オンライン開催)で富士通株式会社の佐藤陽

氏が登壇され、「複雑な社会における AI の力: メンタルヘルスと主体性の探求について」というテーマで講話をされることになっています。佐藤氏と講話のテーマについて相談した際に、「主体性」ということばが示されました。佐藤氏によるとこのことばが意味することは、デジタルの世界では表示されたものに人が反応する、次々と表示されると人は受け手になりっぱなしになり、主体性をもって考え、行動することが難しくなる、AI を活用する際に人の主体性をどう保つか、そういった観点が大切になってくるという趣旨の説明がされました。

再び、内田氏の「想像力」に話を戻します。内田氏は、世間話が生じるメカニズムについて興味深い指摘をしています。例として、小説家の松山巖氏が耳にした会話、定食屋の夫婦がのんびりとおしゃべりしながら調理しているその時の会話を取り上げました。会話は、その日の新聞にでていた殺人事件についての動機にまつわるおしゃべりで、おじいさんが「おんなあは (=女は ※メルマガ著者注)、怖いよ」と言い、おばあさんは「男も真面目なのに限ってさ、裏でなにやってるかわからないもの」と同調し、最後に、「親ごさんたちは寂しいだろう」という結論に落ち着いたという会話です。内田氏はこのような世間話が作り出すメカニズムについて「何か不思議な出来事を目にし、耳にしたときには、どうも『なぜ』と問いたくなるらしいのです。出来事の動機や理由などがわからないと『わかった』気がしないので、なんとも気持ちが悪いのでしょうか」と述べています。

内田氏は「いわば、事件についての全貌を自分たちなりに納得のいく構造へと共同構成し、双方が腑に落ちるまで語りが進行するのです」と分析し、述べています。「双方が腑に落ちるまで」事件についての全貌が形づくられるという点に、ベルク氏が「言葉の露点」で指摘した「言語化の度合いが低い」世界が夫婦の間で構成されたと考えられます。

つくろうとしなくても、何となく自然とつくられる世界、明確に定義しないまま、ふわっとした感覚で腑に落ちることが夫婦にとっての日常に幸せなひとときなのでしょう。お互いに唯一無二の存在であることを意識しなくても確認できているのではないのでしょうか。

また、内田氏は、子どもが成長過程において「大事な人と分かち合いたい」と考えることについて、以下のように述べています。

子どもが何のためにしゃべるのかというような動機づけを云々しなくても、子どもが周囲の人々と話し、その問いかけに答えるということは、子どもにとって必然性も必要性もある。ごく自然な営みなのです。とりわけ、自分の描いた精神イメージや体験を、他人と、それも自分にとって大事な人と分かち合いたいと願うのは幼児初期の子どもはもちろん、私たち大人とて同じなのではないでしょうか。

これは組織における人材育成においても同様のことが言えると考えます。生産性向上、納期厳守など目標達成のため、右肩上がりを求めるだけでは、人は疲弊してしまいます。大人の成長においても、失敗したり、戻ってしまったり、「行きつ戻りつ『らせん』のように進んでいく」ことを想定する必要があります。特に、能力開発については長期的視野での検討が必要です。職場でのミーティングでは、「ゆっくり」話し合うことが大切です。成長には「急がせない」、そして成長を信じて待つことも肝心であると考えます。こうして“互いに気持ちよく”対話を行うことで信頼感が醸成され、職場の一体感がつくられていくと考えます。

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。

<参考・引用>

- *1) 内田 伸子著, 想像力: 生きる力の源をさぐる 春秋社, 2023
- *2) 日本小児医学会「子どもとスマホ・メディア」
- *3) Augustin Berque “Point de parole et paysage dans le haiku”, *Revue des sciences humaines*, No.282, Feb. 2006, 29-40 (オーギュスタン・ベルク「俳句における言葉の露点と景色」)

<https://www.issj.net/mm/mm16/11/mm1611-ab-ab.pdf>