

連載 “Well-being” ことはじめ 第 99 回 「中動態」で分かち合う

臨床心理士・公認心理師・カウンセラ
三村 和子

先月号のメルマガでは、「いいこと思いついた」の論考を手がかりに、働く人が「中動態」によってゆとりを持つことがいかに重要かについて検討しました。今月号では、さらに中動態のあり方が、働く人が自らの理想へと近づいていくプロセスとどのように結びつくのかを掘り下げて検討します。

遊びの中での「いいこと思いついた」という表現は、仕事場面では以下の表現に置き換えることができます。

「これだ！」

「そうだ！」

「いいかも！」

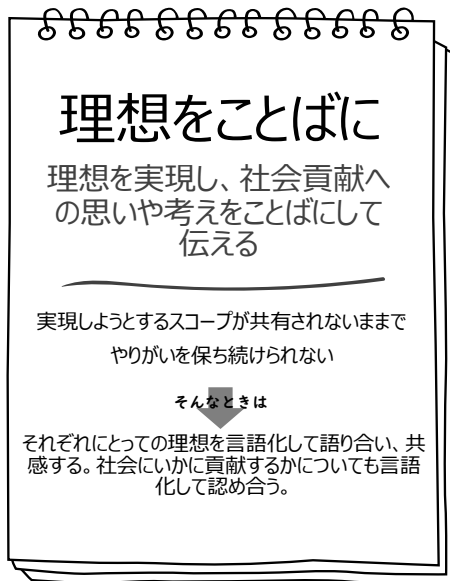
「これでいけるかも！」

これらはいずれも、思考の中でポジティブな方向へ舵が切られた瞬間の言葉の表現です。そしてこのひらめきは、よりよい方向へ向かうための内的なエネルギーとなり、同時に「中動態」、つまり自然と湧き上がる自己効力感——「自分だから思いつく」「自分だからできる」という感覚へとつながっていきます。

佐伯胖編著「子どもの遊びを考える：『いいこと思いついた！』から見えてくること」の論者の一人である久保健太氏は、矢野論文が参照した森田亜紀による『『思いつき』を『かたち』にし、『かたち』から『思いつき』というループについて、次のように述べています。森田氏は、このループを「想 (Idee) が制作 (Idee) を次々と生み出す」過程として捉え、芸術が生まれる仕組みを表現しました。そのことについて、矢野氏が創造の本質について「おもしろい指摘」をしていると指摘します。

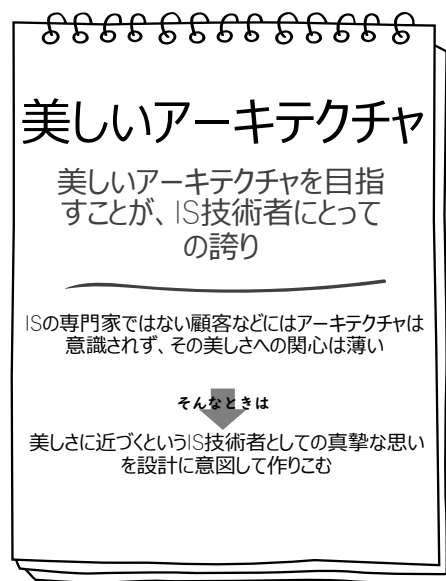
この視点は、IS 技術者の心のありようにも当てはまります。「理想の実現」の以下のパターンでは、IS 技術者が理想に向かって進む過程で、ふと「遊び心」が生じるような探求モードに入ることをイメージしています。探求の感覚が生まれると、問題解決への道筋がふつと開け、同時に IS 技術者の心的システムが活性化され、イキイキした状態となることが期待できます。

メイン・パターン



Copyright (C) 2024 Kazuko Mimura. All Rights Reserved.

A-4



Copyright (C) 2024 Kazuko Mimura. All Rights Reserved.

そして重要なことは、「思いついた」ことを他者と分かち合うことであると考えます。「自分だからこそ思いついた」「自分だからできた」と感じたことを誰かと共有することで、認められたり、思いつきがさらに展開されたりと、新たな可能性が広がっていきます。コミュニケーションの観点では、分かち合う際に日本文化では露点を高く保つこと、つまり細部まで言語化しすぎないまま共有することも大切ではないかと思います。余白を残すことで、相手が自分の感性で肯定的に受け取り、人と人との関係性が良好に保たれるためです。

今冬はミラノ・コルティナオリンピック／パラリンピックが開催され、日本選手の活躍、とりわけメダル獲得が大きく報じられました。もちろん、上位の成績を収めることは素晴らしく、称賛されるべきです。しかし、その成果に至るまでの4年間、選手を支え続けた多くの人々との関わりこそ、選手にとってはかけがえのない宝物のような経験であるはずで

勝ち負けや優劣だけではなく、よりよい方向へ共に向かおうとする姿勢こそが、人生を豊かにする道であると感じます。最近ではスポーツ選手自身が「楽しむことを大事にしたい」とよくインタビューで語るようになりました。このことは、スポーツ界だけでなく、私たちの働き方や組織のあり方を考えるうえでも多くの示唆を与えてくれます。

IS 技術者には、納期のプレッシャーや顧客からの要求過多、そしてこうした苦労が世の中の人々に十分に理解されてこなかったという現状があります。ただ、その困難も向き合い方次第で、前へ進む力へと変えていくことができると考えます。

統合失調症を経験した人々を支援する「べてるの家」の理念には、その本質が端的に表れています。

べてるは、いつも問題だらけ。今日も、明日も、あさっても、もしかしたら、ずっと問題だらけかもしれない。組織の運営や商売につきものの、人間関係のあつれきも日常的に起きてくる。一日生きるだけでも、排泄物のように問題や苦勞が発生する。

しかし、非常手段ともいえるべき「病気」という逃げ場から抜け出して、「具体的な暮らしの悩み」として問題を現実化したほうがいい。それを仲間どうしで共有しあい、その問題を生きぬくことを選択したほうがじつは生きやすい。べてるが学んできたのはこのことである。

こうして私たちは、「誰もが、自分の悩みや苦勞を担う主人公になる」という伝統を育んできた。だから、苦勞があればあるほどみんなでこう言う。

「それで順調！」と。

べてるに集う人々は、「誰もが自分の悩みや苦勞を担う主人公になる」という習慣を重んじてきました。だからこそ、苦勞があればあるほど、みんなで「それで順調！」と言うのでしょう。この言葉には問題を耐え忍ぶのではなく、問題と共に生きる姿勢がみられ、力強さが宿っていると感じます。同じ世界を生きる私たちにとって、この言葉から学べることは本当に多いと感じます。

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) 佐伯胖, 子どもの遊びを考える:「いいこと思いついた！」から見えてくること(2023) 北大路書房
- *2) 社会福祉法人 浦河べてるの家 ホームページ <https://urakawa.bethel-net.jp/>