



楽しさを設計する（3）

コンサルタントファシリテーター

野島 勇

Isamu Nojima

nojima@sra.co.jp

前回、前々回と、仕事を楽しくする仕組み作りのための材料として、フロー体験という概念を紹介しました。

フローは、人が行動自体に楽しさを感じている状態です。統制感がともない、自己という意識がなくなり、深いけれど無理のない没入状態になり、時間感覚が変わる、といった体験をします。また、その結果として、自己感覚と他者や世界一般とのつながりを強く感じるようになり、自己は成長します。

フローを体験する鍵は“注意”です。注意を目標の達成に関係する情報のみに向けるとき、フローを体験します。しかし、日常生活のなかで様々な要因が注意を拡散させてフローを妨げます。なお、注意とは、利用可能な数百万のビットの中から関連する情報のビットを選択することです。

今回は、注意が拡散され続けた結果として陥る状態について説明した後、ソフトウェア開発におけるフローを得るための仕組み作りについて考えます。

◆弱まる自己

私達は、周囲の人の話す内容に注意が奪われる、電話の音が気になる、仕事中に家の事が気になる、仕事に関わる人の振る舞いに引っかかりを覚える、などの様々な情報に注意を拡散させています。注意の拡散により心理的無秩序の状態を体験すると、怒り、不安、イライラ、罪悪感などの様々な感情として感じ、これらの感情を抑圧することで心理的なストレスへとなっていきます。

心理的無秩序の状態では、嫌な感情や心理的なストレスを感じることとなり、行為自体が苦痛となります。行為自体が苦痛となることで、目標の達成へと注意を集中し続けることが難しくなります。この繰り返しにより、注意の集中ができなくなり、自己の目標を追求できなくなるまでに自己を弱めます。

また、行為自体が苦痛であれば、行為の過程や他人や環境との相互作用には注意が向かず、行為の結果へと焦点は移ります。行為の結果として得られる報酬へと注意が向くために、行為自体への注意は拡散することになります。注意の集中が困難となることで、目標の追求は更に困難になります。

◆ソフト開発を楽しくする仕組み

ソフトウェア開発を行う過程でフローを体験できるとしたら、ソフトウェア開発は楽しいものになります。プログラミングが楽しいのは、予測不能な要因が少ないために、自己が統制している感覚とプログラミングへの注意の集中を得やすいことにあると思います。チームでの開発となってくると、関わる人や要求が増え、予測不能な要因が増えることとなります。このため、目標達成以外の事柄へと注意が拡散しやすくなり、心理的無秩序が続くことで自己が無力化し、ストレス過多な状態やうつ病などを引き起こしていると考えられます。

フローを引き起こす方法の例として、アジャイル手法の一つであるスクラムが参考になります。スクラムでは、2～4週間の期間に区切ることで目標を小さく現実味のあるものにします。長期的な目標では不確定の要素が多く、そのために注意が拡散します。短期の目標は、注意を集中し易くします。更に、見積りを開発メンバにさせることで、自分達の能力水準に合った挑戦水準を設定します。

また、進捗をチームで毎日共有し、プロダクトオ

一ナーからのレビューを期間の区切り毎に行うことで目標の達成へと向かっていることを確認することも不安要素を取り除き注意の集中を促します。チーム内で規則をつくることや“ふりかえり”を実施することで、チーム内の人間関係などについての懸念が軽減され、目標への集中度は高まります。スクラムマスターは開発期間中に入る邪魔や雑音を取り除き、チームが目標へと集中できる環境を作ることが役割となっています。

スクラムは、目標の達成だけに注意を集中できるように上手く設計されている方法です。目標の達成に注意を集中させ、結果として目標の達成と自己の成長と楽しさを促します。スクラムがベストな方法であるとは言いませんが、とても良い手本になります。

◆おわりに

フローを体験することで自己は強固になり、目標へと向かう意欲を引き出します。困難を乗り越える強さを持った人材が増えることは組織にとっても望ましいことでしょう。そして、仕事が楽しいことは組織への人材の定着と心の病の予防を促すことと思います。

フローを体験する仕組みを作る組織の取り組みとして、スクラムを例として挙げました。組織の取り組みだけではなく、個人の取り組みも重要です。様々な環境に適應できるような自己となるためにも、注意を統制できるようになることが役立つでしょう。ヨガ、座禅、瞑想などは、頭を空にして注意を集中させる訓練になります。

フローをつくりだし、成果と楽しさの両方を獲得してみるのは如何でしょうか？

なお、本稿は『フロー体験 喜びの現象学、M.テクセントミハイ著、今村浩明訳、世界思想社、1996年』の一部を私なりに整理し、私の考えを多少付け加えたものです。フロー体験に興味を持たれた方は、是非書籍をご一読ください。

◆◆◆ 目標設定 ◆◆◆

シニアコンサルタント 伊藤正樹

今年2010年は、バンクーバーオリンピックやサッカーワールドカップなどスポーツの大きな大会があります。オリンピックはすでに終わりましたが、皆さんご覧になりましたでしょうか？

私はスポーツをやるのも観るのも好きですが、オリンピックのような大会を観ていて、いつも思うことがあります。それは、日本代表になった選手たちはどれほどの練習をしてきたのだろうかということです。

オリンピックに代表として出場するという事は、一つの大きな目標を達成した訳ですが、その成功の裏には、日々の厳しい練習と、体力や技術だけではなくメンタル面の強化がある。そのことが成功要因の一つと考えられるでしょう。

厳しい練習でくじけそうになりながらも、どのように目標設定を行い、モチベーションを維持してきたのでしょうか？ とても気になります。

目標設定といえば「SMARTの原則」というものがあります。多くの書籍で解説されているのでご存じの方も多いと思いますが、SMARTにはいろいろなバリエーションがあります。今回は、その中の一つをご紹介します。SMARTは次の英語の頭文字を表しています。

- S Specific=具体的か？
- M Measurable=測定可能か？
- A Agreed Upon=同意しているか？
- R Realistic=現実的か？
- T Time-bound=期限がついているか？

4月から新年度です。新しいプロジェクトや新しい仕事が始まる方も多いと思います。

SMARTの原則に基づいて、目標を設定してみたいかでしょうか？

GSLetterNeo Vol. 20

2010年3月20日発行

発行者●株式会社SRA 産業開発統括本部

編集者●土屋正人、板沢智雄、柳田雅子、小嶋勉、野島勇

ご感想・お問い合わせはこちらへお願いします●gsneo@sra.co.jp

夢を。



株式会社SRA

〒171-8513 東京都豊島区南池袋2-32-8

夢を。Yawaraka Innovation
やわらかいのべーしょん