

コミュニティとストレス

NRIデータサービス 取締役企画・業務管理本部長 柳 晴男

先日、ある新聞の夕刊に我が家に関係のあるコミュニティが紹介された。毎朝、近所の公園で犬の散歩時に開かれるコミュニティである。集まるのはほとんどが40～50代の主婦で、30分程度の和やかな会話が続く。我が家の主婦もそれに加わる愛犬家の1人である。話の内容は他愛のないもので、人に話しかけているとも犬に話しかけているともつかない。それもそのはずで、お互いの犬の名前や年齢は知っていても、人間のほうは名乗りあっていない。そのため、深刻な話、複雑な話にはなりようがないのである。犬の話題以上には立ち入らず、余計な詮索も暗黙の序列もない。十分に親しいが、関係は淡い。これが日本の新しい社交術として紹介されたのである。

同様に、携帯電話や電子メールがこれだけ普及した背景にも同じ社交術がうかがえる。若者のいわゆるメル友の関係でも、相手のことはよく知らず、会ったこともないというのが珍しくないという。相手の素性よりも、自分に必要な情報がその関係のなかで得られることのほうが大事だということであろう。

犬を通じた地域コミュニティや携帯電話の友人ネットワークのなかでは、仕事やプライベートに関するものなど、気に入らない話題を避けることができる。話題が仕事やプライベートに及んでそれが気に入らなければ、そのコミュニティやネットワークを退くこともできる。いささか自己中心的とも言える

が、自分に都合がいいように情報をコントロールできるので、余分なストレスは避けることができる。

しかしながら、日頃の職場やビジネスシーンではそういうわけにはいかない。

最近では電子メールの利用が仕事に不可欠という職場も多いであろう。便利で重宝な電子メールではあるが、日々の量の多さに辟易することがある。2～3日分溜め込んだだけでその対応に何時間も費やしてしまう。なかにはすぐにゴミ箱へ捨てられるものもあるが、大半は開いて目を通す必要がある。処理した案件数よりも新しい案件が増えていることさえある。ITとネットワーク技術の進歩がもたらした情報化社会は、膨大な情報に囲まれた社会である。それは社会を大きく発展させると同時に、これまでとは違った処理能力を人に求めるようになった。人間にはコンピュータにはない柔軟性や計り知れない許容力があることは間違いないが、社会の変化の速さと情報量の増大に対して、過去に経験したことのない対応力が求められており、これが大きなストレスとなって人に襲いかかっている。

いま、ネットワークやコンピュータシステムの設計や開発に携わるエンジニアにとって、納期と品質を守るために、数カ月にわたる奮闘と強烈なストレスの日々は避けられない。1980年代の大型汎用機の時代に比べれば、

昨今のオープン系での開発期間は格段に短縮されている。その上、最新技術の動向にも絶えず気を配り、自身の技術を陳腐化させない努力も必要である。

時間的にも技術的にも厳しい環境のなかで、与えられた課題から逃避することなく、ストレスを上手にコントロールしつつ目標を達成できればそれ以上のことはない。しかし、それがなかなかできないのが現実である。最近、とくに若い人たちのストレス耐性が低くなっているとよく言われる。いわゆるメンタルな病気のために、長期にわたって会社を休職するケースも増えている。なかでも、連続した深夜勤務や休日勤務をこなし、ようやくシステムの完成にこぎ着けたあげく、強い虚脱感から発症してしまうといったケースが多いようである。病気のせいで長期にわたって欠勤や休職をすることは、本人だけでなく会社にとっても大きな損失である。そのような事態にならないように、できるだけ早目の対応が必要となってくる。

メンタルな病気がある種の怠け病のごとく評する人もいるがこれは正しくない。逆に、真面目で責任感が強く、能力も高い人がかかりやすいという。手抜きが嫌いで几帳面で、仕事に没頭する人が知らず知らずのうちに強烈なストレスを溜め込んでしまい、何かの拍子に発症する。発症の誘因として共通してみられるのが強い孤立感である。上司や同僚や家族とのコミュニケーションが極端に減り、

自身の殻に閉じこもってしまった結果、孤立感が強まり、発症につながっていくと考えられる。あらためてコミュニケーションや意思疎通の大切さを考えずにはいられない。

会社を中心としたコミュニティでは、あらゆる局面で自己中心的ではいられない。業務のなかでは情報の取捨選択やストレスの回避は、先の愛犬家のコミュニティや若者のメル友の世界ほど容易ではない。親しく淡くというスマートな人間関係は、ここでは成り立ちにくい。そうであるならば、逆に少々泥臭くても、社員どうしの厚い信頼によってコミュニケーションと意思疎通を円滑にし、ストレスを和らげ、孤立感にとらわれないようにすることが必要であろう。生き残りをかけた企業のリストラのなかで、依存脱却と自立が声高に叫ばれる今こそそのように思える。勤め帰りの一杯の効用も捨てたものではない。

もうひとつは、やはりどこかで息の抜ける世界をもつことである。私にも、かれこれ13年も通っているスポーツセンターがある。健康指向の風潮に乗せられて、週に一度汗を流している。よく続いていると我ながら感心するが、これだけ長期間やっていると当然のことながら顔見知りの数も両手に余る。よもやま話をしながらいっしょにエアロバイクを漕いだりするわけだが、ここではたと気が付いた。どなたも名前を存じ上げないのである。 ■

(やなぎはるお)