

IS技術者のためのPsytech研究会 第1回会合のご案内

テーマ：認知行動療法

IS技術者のためのPsytech研究会の第1回会合を下記のように開催致します。前「IT技術者のためのWell-being研究会」の内容を引き継ぎ、より多くのIS技術者がやりがい感をもって仕事に取り組むことができる社会の実現を目指し、本研究会を発足させました。

第1回会合においては、専門家の講師をお招きして、認知行動療法についての講義とワークをしていただきます。プロジェクトにおけるメンタル面のケア等を日頃担当されている管理者やリーダーなど、専門的に心理療法を学んだ経験がない方を対象とした認知行動療法の入門レベルの内容です。

IS技術者の方、IS企業/IS部門の管理者の方、  
IS技術者の心理的支援に関心のある方の多数のご参加をお待ちしています。

記

日時：2017年7月7日（金）18：30～20：30

場所：専修大学 神田キャンパス（神保町） 7号館8階 782教室

講師：毛利 伊吹先生（上智大学総合人間科学部心理学科 准教授）

テーマ：「働く人のための認知行動療法入門」

参加費：不要

★参加ご希望の方はメールでお知らせください。

主査 三村和子（e-mail:kz\_mimura■song.ocn.ne.jp）※■は@に置き換えてください。

～本研究会のテーマ設定について～

## 1. なぜPsytech<sup>\*1</sup>か

様々な分野で情報技術の活用が加速的に進んでいます。例えば、Fintech(Finance+Technology)、Agritech (Agriculture+Technology) という用語を見かけることが増えました。心理学の分野においても、同様の動きが予想されます。その際、Psytech が目指す世界はどのようなイメージなのでしょう。Psytech はどんな場面で活用され、どのように人々に浸透し、結果として何をもたらすのでしょうか。

心理学全般は、心のはたらきに着目し、様々な問題を解明することにより、幸福の実現を目指すものです。一方、心理に関わる事柄を部分的に捉え、安易に情報技術を適用することは大変危険なことであり、個人のみならず社会に深刻な事態を引き起こしかねないとの懸念があります。逆に、Psytech により新しい心理的支援の創造が想定され、人々の幸福に寄与する可能性もあります。個人の幸福に関わることであり、情報技術がもたらすメリット・デメリットを慎重に検討してゆく必要がありますが、このことについて日本では検討が進んでいないのが現状です。このような問題意識のもとで、本研究会では、基礎情報学<sup>\*2</sup>を用いたアプローチを志向し、Psytech を情報システムとして捉え、そのモデルを人間中心の視点を据えて検討していきます。

基礎情報学の提唱者である西垣通先生は、情報技術の活用に関し以下のように警告してい

ます。

「ITの進歩とともに人間と機械の活動は複合的に組み合わせられていくはずだが、IT エージェント（西垣先生による注：人間の代理機能をはたす IT）はあくまで人間社会の生命的ダイナミックスを補強する手段として用いられるべきなのである。」\*3)

## 2. なぜ、IS 技術者の心理的支援をテーマとするのか

インターネットの普及、IoT、AI 技術の進歩など、IS 技術者の人材需要は高まっています。社会において IS 技術者の役割が増す一方で、日本では IS 技術者は長時間労働ややりがい感の欠如等が問題視され、未来を担う輝かしい職種であるはずが現状はそうとは言えないようです。

IS 技術者の管理者の中には、IS 技術者が抱える心理的な問題は仕事上の成果に直接影響すると考え、具体的に対処する人も増えてきました。IS 技術者のメンタルヘルス上の問題解決について、一部の企業ではノウハウが蓄積されているところもあります。IS 技術者がやりがいを持って仕事をすすめられるかどうかについて、組織として配慮されるようになったことは喜ばしいことです。しかし、当学会で提唱するように、組織としてのプロジェクトマネジメント上で心理的問題を扱う「プロジェクト・メンタル・プロセス」\*4)を実践するには至っていません。そこで、本研究会では、IS 技術者の心理的状態を、基礎情報学で定義されている「心的システム」、「自己観察」の概念\*3)を用いて分析し、IS 技術者のための心理的支援にどのような可能性があるのかを検討し、IS 技術者のための Psytech として情報システムモデルを提示してゆきます。

## 3. なぜ、認知行動療法（Cognitive behavioral therapy: CBT）か

認知行動療法（CBT）は、治療効果が実証された心理的支援のための技法であり、日本でもうつ病治療の一つとして健康保険の適用対象となっています。認知行動療法は複数の系譜から成り立った背景から、統一された体系はなく様々な立場がありますが、「人間の行動を成り立たせているさまざまな要素、その中でも特に認知を切り口として、問題解決を目指す方法」\*5)であり、標準化を強く志向した統合アプローチであることが特徴です。日本では欧米に比べて認知行動療法の専門家の養成が進んでおらず、まして、情報技術を活用して心理的支援を発展させようという動きは見られません。英国を始め海外では、認知行動療法を中心に、情報技術を活用した心理的支援へのニーズが高まっています。今後、日本でも必ず同様の動きがあると予測されます。そこで、本研究会の第1回会合のテーマとしました。

\*1)Psytech（サイテック）とは：IT 技術を使った新たな心理的支援。心理学を意味する“psychology”と、技術を意味する“technology”を組み合わせた造語

\*2) 西垣通（2004）基礎情報学：生命から社会へ NTT 出版

\*3) 西垣通ほか（2014）基礎情報学のヴァイアビリティ：ネオ・サイバネティクスによる開放系と閉鎖系の架橋 東京大学出版会

\*4)メンタル・プロセス・マネジメント：「新情報システム学序説 情報システム学会新情報システム学体系調査研究委員会編」において、プロジェクトマネジメントの機能、役割を構成するプロセスとして、従来の「プロジェクトマネジメント・プロセス」および「ソフトウェア・エンジニアリング・プロセス」に加えて、「プロジェクト・メンタル・プロセス」が重要であると示されている。

\*5)「認知行動療法を学ぶ」下山晴彦著 2011年 金剛出版