成果報告書

慶應義塾大学大学院政策・メディア研究科修士 1 年　井上絵里加

■概要
・タイトル：Well-being Patterns: A Pattern Language for Well-being at Work
・発表形式：ライターズ・ワークショップ
・学会：30th Conference on Pattern Languages of Programs
https://www.hillside.net/plop/2023/
・参加期間：2023 年 10 月 22 日 〜 2023 年 10 月 25 日
・開催形式：対面

■研究概要
本研究では、働くなかでウェルビーイングを実現するためのコツを明らかにし、それをまとめたパターン・ランゲージを作成した。本研究は、ウェルビーイングを推進している企業である楽天グループ株式会社との共同研究である。20 名の楽天社員へ行ったインタビューをもとに、働くなかでウェルビーイングを実現するために大切なことや、その具体的なやり方、それをやる理由と結果をインタビューで聞き、KJ 法をもとにした独自の方法を用いて統合・整理を行った。

■研究成果
研究成果として、「ウェルビーイング・パターン：働くなかでウェルビーイングを実現することのパターン・ランゲージ」を作成した。働くなかでウェルビーイングを実現するためには、「仕事を主体的にドライブする」「走り続ける心と身体を整える」「身の回りの世界を豊かにする」という 3 つのことが大切であり、それを実現するためにそれぞれ 9 つのパターンが存在している。例えば、「仕事を主体的にドライブする」ためには《仕事のパーパス》、《集中のマネジメント》、「走り続ける心と身体を整える」ためには《プチ打ち上げ》、《疲れのサイン》、「身の回りの世界を豊かにする」ためには《理解へのサポート》、《アップデートし続ける人生》がパターンとして見出された。

■発表について
パターン・ランゲージの国際学会（Pattern Languages of Programs）において、ライターズ・ワークショップという形式で学会発表を行った。ラーターズ・ワークショップとは、提出した論文を他の学会参加者 4~8 名程度に読んでもらい、ワークショップ形式でコメントをもらうというものである。提出した論文には、作成した 27 のパターンの中から、《仕事のパーパス》、《集中のマネジメント》、《プチ打ち上げ》、《疲れのサイン》、《理解へのサポ

ート》、《アップデートし続ける人生》という 6 つのパターンを記載した。学会では、論文全体やパターンについて活発な議論が交わされた。

■得られたフィードバック

・論文について

導入部の書き方について、「『仕事』と『ウェルビーイング』のバランスを取ることが大切だと言っているように読めてしまう」という意見があった。しかし、本論文で目指していることは、仕事とウェルビーイングのバランスを取ることではなく、むしろそれが両立し、お互いに高め合っている状態である。導入部の内容を改善し、それをうまく言語化する必要があることがわかった。また、インタビュー対象者の選定基準を明確にすることや、図表の特に重要な部分を囲むなどして可読性を高めることを提案された。さらに、ウェルビーイングのためには個人の努力だけでなく企業側の努力も必要なことから、論文に記載しているパターンを実現するために企業ができることについても言及するべきではないかという意見もあった。

・パターンについて

本論文で紹介したパターンについてのコメントとしては、本論文では各パターンを実践することの「良い結果」のみを記載しているが、「悪い結果」も記載すべきではないかという意見が多くあった。悪い結果を記載することで、そのパターンを各自が実践するかについて検討することができるためである。例えば、《仕事のパーパス》は目的がわからない作業をせざるを得ないときに、かえってモチベーションを低下させる要因になるという意見があり、《集中のマネジメント》というパターンは ADHD などの特性を持つ人にとっては適さないのではないかという意見があった。

■今後の展開

今回の学会発表により、幅広い視点から論文やパターン・ランゲージの改善点を捉えることができた。一方で、論文や成果物に反映させるか議論が必要な意見もあった。今後は、参加者からいただいた意見を踏まえて、チームメンバーで議論を進めながら論文とパターン・ランゲージの改善を進めていく予定である。

なお、作成したパターン・ランゲージは、共同研究先である楽天グループ株式会社の社内における活用に向けて進んでいきたいと考えている。