

これからの社会をどう生きていくか ～小池学長と学術研究所所員との対談から見えてきたもの～

語り：小池 明（学長）
聞き手：多田 幸子（幼児教育学科准教授）
構成・編集：遠田 将大（総合文化学科専任講師）

はじめに

上田女子短期大学は、女子の高等教育にあたりと共に、地域に根差した高等教育機関として研究活動をし、地域の社会人をはじめとする人材育成を支援し、広く社会に貢献することを使命に（上田女子短期大学創立50周年記念事業実行委員会，2023）、何万人もの女性たちを地元や社会に送り出してきた。その上田女子短期大学（以下、本学とする）が、2023年で記念すべき50周年を迎えた。

今年度、本学は、盛り沢山の記念行事で賑わっている。記念式典の開催はいうまでもなく、記念誌の編纂、歩みを振り返るプロモーションビデオ、そしてイメージキャラクター“うーたん”の創作など、様々なイベントが催されている。学術研究所でも、この流れに乗って何か面白いことをしよう！という話になり、小池学長と学術研究所の面々との対談が実現したのである。

対談は2時間以上に及び、話題も多岐にわたった。過去、現在、未来についての議論はもちろん、深いテーマ性を持った話から、各分野の知見を統合する必要性に関する話まで、実に様々であった。もし筆者が文才に恵まれていれば、その時の熱気を余すことなくお伝えできたかもしれないが…残念ながらそれは難しいので、今回は印象的だった箇所をコンパクトに紹介することにする。

この記事を読んで、何か心が動いた方がいれば、コーヒーでも飲みながら、ゆっくりじっくりとそのことについて語り合いたいと考えている。

これからの社会をどう生きていくか？

さて、前置きはここまでにして肝心の本題に入ろう。今回の対談内容を逐語に起こして読み直すと、1つのテーマが浮かび上がってきた。それは、“これからの社会をどう生きていくか”というものである。このテーマは、今を生きる読者には、強烈に訴えかけるものであろうと考

えられる。なぜならば、私たちは、新型コロナウイルス感染症の世界的蔓延という未曾有の事態を経験し、“予測がつかない時代（VUCAの時代）”¹⁾を肌で感じているからである。今回の対談を読んだ方が、これを契機に、予測がつかない時代を生きていくためのヒントを少しでも掴んでいただけたら幸いである。具体的な内容に入る前に、先に本稿の全体像を提示する（図1）。関心があるトピックから読み進めていただければと思う。

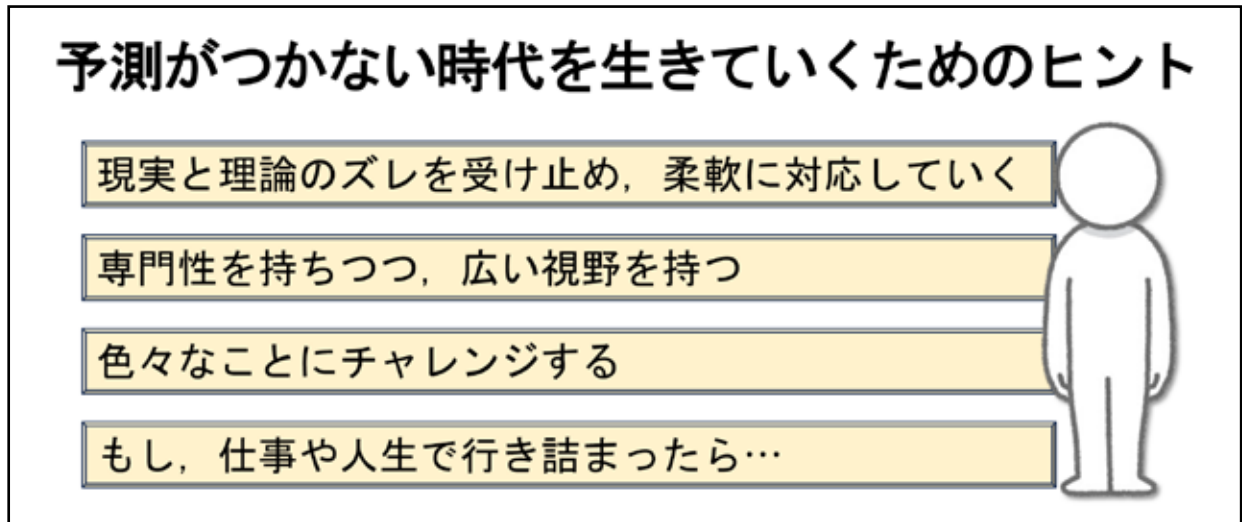


図1. 本稿の全体像 対談から導き出された4つのトピック



図2. 小池学長と学術研究所所員との対談の様子

対談の始まり

対談では、話を始めやすいよう「本学研究者を励ますような支援をするにはどうしたら良いか」というテーマを設定してみた。しかし、実際に対談が始まると、それは杞憂であった。これからの社会を生きていくために必要なこと、重要な考え方について、活発に議論がなされたのである（図2）。

多田 小池学長、本日はよろしくお願ひいたします。私たち学術研究所は、「本学の研究者を励ますような支援をしていきたい」と思っております。まあ、企画意図はそのようなものですが、学長先生には、ざっくばらんにお話をさせていただこうと思っております。よろしくお願ひいたします。

小池学長 はい。学術研究所は、研究者を支援するという理念のもとに作られたものなので、自由に研究をしてもらいたいなあと常々思っています。また、1人でも（研究を）やっていこうとする意思を持ちつつも、仲間と共に研究を行い、相互に知恵を合わせていくという風に研究活動を進めていって欲しいとも思っています。

多田 ありがとうございます。それでは、これからしばしの時間、よろしくお願ひいたします。

予測がつかない時代を生きていくためのヒントその1

▶現実と理論のズレを受け止め、柔軟に対応していく

研究においても実社会においても、計画通り、理論通りに事態が進むことはほとんどない。小池学長曰く、その時に大切なことは、そのズレを真摯に受け止め、原因を洗い出し、柔軟に対応していくことであると述べている。

多田 ところで、先生にとっての研究活動というのは、どういうものだとお考えになられますか。

小池学長 そうですねえ。正直言うと、私は学生時代に勉強しなかったんで、会社に入ってから「(上司に)こんなこともわからんのか」と言われてですね。だから、社会人で大学院に向き寄せられたと思うんです。海外で大学院生になった時、「世の中ではこんなに頭のいい奴がいるんか！」っていうのは感じましたね。世界的な研究をやっている人もいましたから。そういう人を見て、「私はこうはなれないな」という風にすぐに思いました。そこで、研究の道にはいかないと決めたわけです。

多田 そうだったのですか。当時、学長先生が専攻されていた学問は何だったんですか。

小池学長 経済学ですね。経済学というのは、本当に勉強する場合、おそらく物理学よりも難しい数学使うんです。けれど、数学の通りには経済は動いていかない。世の中が何で動いてる

か、いうと、結局は人の意見で動いているわけですよ。(そう考えると) やっぱり人の心理も読んでいかないといかんわけです。(数学に則れば) 人間は合理的に(判断)するはずだと考える。ところが合理的に動かない人もいっぱいいるわけですよ。今までの経済学っていうのは、数理モデルを作れば経済は合理的に動く(考えていた)。ところが、実際の経済っていうのは、人間の心理も働いているわけです。例えば、ズルをするっていう心理。だからこそ、近年の経済学では、これもちゃ〜んと取り入れているわけです。

遠田 そうなんですね。理論で導き出されたものと現実がズレているということがあるんですね。そのズレに向き合っていくことが大切ということなんですか？

小池学長 そう。この現象は、一次的なものでどこかに収斂していくものなのか、それとも、収斂せず次のところへ動いていくのか。研究活動をする人は、現象がどういうものなんだという(視点を持って)アプローチをすべきでしょうね。

多田 うん。なんか、すごくしっくりきます。幼児教育の現場だと、目の前の子どもがいるのに、心理学者の言っていることが正しいって現場の先生たちが信じちゃって。(現場の先生が)目の前の子どもを見ずに関わっちゃう場合があるんだけど…でも、それはやっぱり違うよね。(理論も重要だけど、目の前の子どもを見る必要があるよね)って(思っています)。

予測がつかない時代を生きていくためのヒントその2

▶専門性を保ちつつ、広い視野を持つ

これからの時代、社会人も研究者も必要なことは、自らの専門性(得意なこと)を持ちつつ、異分野とも共同できること、である。では、どうしたら、そのような力が身につくのか。ここでは、それに関する話が展開されている。

小池学長 ビジネスパーソンにも、学者と通じるものってありますよね。仕事に対しても学術的な要素を取り入れないとね。私のいた企業は、それはものすごい額の投資をやっていたわけです。だからこそ、他国の状況を見ないと(いけなかった)。実際にもものすごく苦労したのはイランです。イラン革命も起きたしね。そういう政治の動向もやっぱり読んでいないと。だから、商売というのは、経済学だけではダメで、社会学や心理学など学術的な研究の裏付けがないと、危なっかしくてしょうがないわけですよ。

多田 いろんな分野が絡んでいるんですね。

小池学長 そうそうそう。だけど、それ(各分野)を統合するようなことが意外にできない。例えば、東日本大震災。ある分野では、あそこに原発を作った場合、リスクがあるという研究があったわけですよ。ところが、その分野の研究も統合して、リスクはこうなんだから、あそこに原発を置いてはいかんという判断は、結局出来なかった。それぞれ(の研究分野)が(専

門的知見を) 持っていたかもしれないのに…だ。だから、自然科学のスペシャリスト、社会科学のスペシャリストとジャンル分けするのはいいけども、一方では、ジェネラリストとして広い視野で物事を考える人は必ず必要なんですよ。

遠田 視野を広く持つ、分野を統合的に把握するというのは大事なことですな。

多田 ジェネラリストとスペシャリストの問題って、どの大学に勤めても出てくるなって思ってたんです。ある大学では、研究者はスペシャリストって結論づけている所もあれば、うちではジェネラリストを求めていますっていう所もあって。それで私は、一時期自分の学術的アイデンティティに悩んだ時期があったことを思い出しました。

小池学長 今、多田先生が言われたように、アイデンティティがどうのこうのっていう話は確かにそうかも知れんね。だから、スペシャリストの道はやっぱ極めないかん。ただし、極めると同時に、やっぱりジェネラリストになるための要素も自分にとり入れていくことが望ましいと思う。

多田 他の分野を学ぶことで、私たちも何か、もうちょっと自分の分野の見方が広がるかもしれません。

小池学長 人間を相手にしてるわけですからね。スペシャリストとして極めつつ、でも、ジェネラリストのような広い視点が入ると、色々な領域が組み上がっていくわけですよ。

遠田 今までのお話を伺っていると、広い視野を持つっていうのはすごい大切なことのように感じました。視野を広げるコツというのは何かありますか。

小池学長 これは難しいねえ。僕のいた会社は研修制度があって。僕はビジネスをやりながら、経理分野について学ぶことができた。例えば、ヨーロッパ研修ではその国の言葉を学びながら、仕事をするという制度があって、それで僕は若い時にそれを利用したんです。それが終わると、今度は(上司から)「ビジネススクールに行け」っちゅう話があって。私は、「どこどこに行け」って言われたら、一切反対しなかったっていうか、抵抗しなかった。どこにでも行きましたよ。



図2. 会社員時代の留学経験について語る小池学長

それが1つ、コツということなんでしょうね。あとは、面白い上司と出会うということかね。

多田 そうか、うん。そういうある種、自分を育ててくれる環境や人のところに自分の身を置くっていうことが、視野を広げたりすることにつながるっていうことなんですな。

小池学長 そうかも知れんね。

予測がつかない時代を生きていくためのヒントその3

▶色々なことにチャレンジする

小池学長曰く、実社会では、何か新しいことを行う場合、エビデンス（根拠）がないのに進まなくてはいけないことが沢山あるのだという。研究者の立場からしても、新しい知見を提案するような研究では、どうしても探索的な意味合いが強くなる。そんな中では、未知なることにチャレンジする勇気が必要になってくる。ここでは、チャレンジすることの大切さに話が及んでいる。

小池学長 新しい分野を切り開くってなったら、積み重ねの上だけでは済まんことがいっぱいあると思いますよ。

多田 私の場合は、エビデンスがないということへの恐れが大きくなってストップをかけがちになる、っていうのをどう乗り越えるかがずっと課題だと思ってます。

小池学長 私は、走ってきたちゅうとるけど、つまずいたり転んだり、いっぱいありますよ。つまずくだけじゃなくて、もう派手にゴロンゴロンて。(会社員をしていた頃の株取引の話がなされる中で) 僕はまだ若造だった。でもそれが、どの立場に立つかで、やっぱり違うな。立場や立ち位置によって、ギャンブルの打ち方も変わるんですよ。だから、上に行けば行くほどギャンブルできない。うん、してはいかんだらう。

多田 そうかあ。下積み時代にこそ、いろんな挑戦ができるって考えたら、ギャンブルもできるといことなんですね。

小池学長 私は、うちの学生にはですな。「冒険していい」、「もっとチャレンジしていい」と言いたいんです。自分の知っていることの延長線上でばかりものを考えていたら(成長はしない)。小さな失敗は、どんどん重ねないと、人間っていうのは覚ええないよ。

多田先生 なるほど。

予測がつかない時代を生きていくためのヒントその4

▶もし、仕事や人生で行き詰まったら

現代は、ストレス社会といわれている。厚生労働省(2022)が令和4年に実施した労働安全衛生調査(実態調査)²⁾によれば、「現在の仕事や職業生活に関する事で、強い不安やストレスと感じる事柄がある」と回答する労働者の割合は82.2%を占めることが報告されている。働く人の8割がストレスを感じながら仕事をしている状況にあることをふまえると、社会人は、ストレスをマネジメントする能力が必要不可欠になってきているといえよう。ここでは、仕事や人生で行き詰まりを感じた場合(過度なストレスを感じた場合)に、どのように折り合いをつけていくかに関する話が展開されている(図3)。

多田 中途でも、ポツポツお伺いしていたんですが、仕事や研究で行き詰まった時、どうやってそれを打開していったらいいと思われませんか。

小池学長 そうですねえ。行き詰まる時は、行き詰まるよね。ちなみに、多田先生は、どうしてる？

多田 そうですね。私は…「これができないから駄目だ」という風にすぐに否定に入らないで、「他の人はできてるけど、できないことも自分だから」として自分を認めてあげようとしています。まずは、現状を否定しないってことかな。

小池学長 それ大事ですね。そういうことも1つの解決なんだろうなと思います。要するにね。…偉そうなことは言えんけど、息詰まるってのはしょっちゅうあるわけですよ。ただ、やっぱり「生きていかないかん」という、それがやっぱり一番強いだろうね。

多田 なるほど。生きていかなきゃいけないっていうところは崩さない。

小池学長 うん。私は、そこをおさえた上で、「自分の得意なことをしてみよう」とか、「失敗したことにもう1回ちょっとチャレンジしてみよう」とか、考えるんです。

多田 これまでとは違った視点に立ってみるんですね。

小池学長 そうですねえ。…うん、コツなんていうのは、おそろくないんだろうと思いますね。私は行き詰まった時には、やっぱり違う視点で物事を考えて、それから動いてみるっていうのかな。そんなことをしとるかなあ。



図3. ストレスとの付き合い方について語る小池学長

編集者のつぶやき

上記のストレスマネジメント談義は、個人的に非常に興味深かった。というのも、効果のあるストレスマネジメントが人によって異なることをうかがい知ることができたからである。具体的には、多田氏は、ありのままの自己を受容することで自らのストレスをマネジメントしており、小池学長は物事を捉え直して積極的に問題解決することでストレスをマネジメントしていた。もちろん、万人に共通して有効なストレスマネジメントもあるが、自分の特性から相性の良い方法もあるとされている。近年は、社会人の8割がストレスを抱えている

状況にある（厚生労働省，2022）ため，ここでは，ストレス社会を生きていくために有効とされるストレスマネジメントを複数紹介する。なお，紹介する方法は，本田（2014）の資料を元にした。

様々なストレスマネジメント（本田，2014）

1. 刺激を排除する方法

その場で目をつぶる／タイムアウトをとる／イヤホンをする／マイナス思考の人やイライラする人から離れる

2. 体の緊張をほぐす方法

深呼吸をする／拳を握ってパッと離す／顔を洗う，首筋を冷やす／その場でできる軽い運動をする／暖かいタオルで目や首を温める

3. 気分転換をする方法

好きな絵や写真を見る／好きな音楽やリラックスできる音を聴く／運動をしてみる／気に入った感触のものを触る／散歩に行く／落ち着く香りを嗅ぐ／暖かいお茶を飲む

4. ストレスの元を直接解決していく方法～1人で解決する場合～

前向きに考える／自分の決断を信じる／具体的な解決策を考える／他者を信頼してみる／うまくいかなかった時のために次の策を考えておく

5. ストレスの元を直接解決していく方法～誰かに相談する場合～

心配事を話して吐き出してみる／ストレスの元を一緒に整理してもらう

6. ストレスの元を直接解決していく方法～原因の相手と対立解消する場合～

直接話をする／手紙などを使ってやり取りをする



図4. それぞれの生き方について語る場面

対談を終えて小池明学長からの感想

これまでの人生をふり返ると、何がしかの懸案事項は常に残った状態で走っているというのが生きてきた実感です。ストレスをマネジメントするなど偉そうなことはいえないが、ストレスのない人生は刺激のない人生、スパイスのない料理と同等である、と考えています。日々、平々凡々が理想であるにせよ、現実には、ストレスのない日常、ストレスのない仕事、ストレスのない対人関係などそれはありえないでしょう。そう考えれば、それと向き合うしかない。その覚悟で行くしか日々を乗り切ることができないというのであれば、向き合う、逃げるなどを様々に使い分けて、最悪解決できないとしても割り切って、**Not Worst**な対処で納得するほかないでしょう。特に、難問というのは複数で来ることが多いのが現実であり、それでもその問題を片付けていかねばならない。**Not Worst**な対処を考え、自分で自分に折り合いをつけて問題に向かっていくしかないのだ、私はそう考えています。

謝辞

小池学長先生、長時間に渡り、学術研究所の対談にご協力くださり誠にありがとうございました。学術研究所の記念号として学内外に公開させていただけること、嬉しく思います。また、樫本さん、対談中の写真撮影をしてくださり、本当にありがとうございました。どれもが素敵なショットでした。その中でも珠玉の写真を掲載させていただきました。

編集後記

2023年はChatGPTが一般公開され、話題を席卷している。本学学術研究所においても、ChatGPTの理解と実践に関する講座を2回実施しており、教職員や学生が新しい技術とどう付き合っていけば良いか、模索している最中³⁾である。このようなことから、本稿でも、試しに生成AI「Notta」で文字起こしを試してみた。2時間程度の対談を人が打ち込みで文字起こしする場合、たいていはその倍以上の時間がかかる。しかし、「Notta」に音声データを読み込ませてみたところ、2時間の音声データを10分程度で文字起こししてくれ、かつ、簡潔な要約までしてくれた。何を目的とするかによって異なるものの、今回は、生成AIを活用したことで、文章作成・推敲作業に多くの時間をかけることができた。文字起こしという作業的な部分を生成AIに担当させ、思考・推敲する部分を人間が行ったパターンであり、これは生成AIをCopilot（副操縦士）にしたパターンといえるであろう。今後も、学術研究所は、生成AIと程よい距離感を保ちつつ、共生していける道を探していきたい、そう思っている。

2024年2月

注

- 1) 予測がつかない時代 (VUCAの時代) …VUCAとは、Volatility (変動性), Uncertainty (不確実性), Complexity (複雑性), Ambiguity (曖昧性) の頭文字を合わせたもの。経済産業省 (2020) によれば、VUCAの時代は、中長期の計画を立てたところで状況が変化したり、そもそも答えがなく計画を立てることができない問題や状況に直面したりしているとし、このような状況において、柔軟に変化に対応することができる新しいアプローチが必要になってきている、としている。
- 2) 労働安全衛生調査 (実態調査) について…令和2年の調査からの推移を見ると、「ストレスを感じる事柄がある」と回答する労働者の割合は、令和2年調査では54.2%、令和3年調査では53.3%となっており、令和4年に急増したことが見て取れる。
- 3) 2023年12月時点では、人が主体となり、生成AIはアシスタントやCopilot (副操縦士) として使うという方法が適しているという結論に落ち着いている。

引用文献

- 本田恵子 (2014). 先生のためのストレスマネジメント 対応が難しい児童・生徒に巻き込まれないために ほんの森出版
- 経済産業省 (2020). 越境学習による VUCA時代の企業人材育成 Retrieved from <https://x.gd/wzkCy> (2024年2月1日)
- 厚生労働省 (2022). 令和4年度 労働安全衛生調査 (実態調査) Retrieved from <https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/r04-46-50.html> (2024年2月1日)
- 上田女子短期大学創立50周年記念事業実行委員会 (2023). 上田女子短期大学創立50周年記念誌