

亀山 雅司

博士(工学)、技術士(原子力・放射線)、第1種情報処理技術者
メンタル・トレーナー、2級ファイナンシャル・プランニング技術士、大阪大学 招へい准教授
東京都日野市日野台1-7-31 SH402
E-mail:contact@childandliving.jp
FAX.042-584-1225
http://childandliving.jp/

講演家 スポーツジャーナリスト
対談 亀山 雅司 × 前園 真聖



ストレスがなくなれば、技術者の能力は自然にアップする

前園 第一線の技術者でありながら、技術者の方々を対象にしたメンタル・トレーナーとして講演活動を展開されているそうですね。どういうきっかけでメンタルの問題に関わるようになったのですか。

亀山 技術を完成させるためです。私は幼少時に研究者・技術者になるうと決心してから、工学博士と技術士の資格を取得するに至るまで技術者として道を歩んできました。工学博士と技術士はある意味で両極にある資格です。工学博士は研究分野で技術を深めることを目指すのに対し、技術士は技術の成果を世に出し、役立てることを重視します。私は、両方の資格を持つことで、社会に貢献できる完成度の高い技術を提供できると考えたのです。ところがあるプロジェクトで解決策を提示しても、

成果が上がらないケースがありました。相手の方は私の提案は採用せず、しかし同時に「解決策がない。どうしたらいいかわからない。」と大変困っていたのです。目の前に案があるのに見えないのです。「なぜなのだろう」と不思議に思い、多分にメンタルの問題があると考えたのです。メンタルが障害になり、私が目指す技術の成果が出ない。もし、そうならばメンタルの問題も技術の課題の一部だと考え、メンタルに取り組んだのです。

前園 アスリートの世界では、技術面だけでなくメンタル面のトレーニングが成績向上に不可欠ですが、論理的な思考をされる技術者の方もメンタルの問題を抱えておられるとは意外です。

亀山 技術者も人間ですから、例えば様々なストレスを抱えています。私たちは、感情は理性で制御できると教えられていますが、本来、動物である人間にとって主役は感情です。感情を理性で抑えようとするストレスになります。

前園 ストレスの呪縛から解放されるにはどうすればいいのですか。

亀山 例えば、感情と理性が仲良くできる一致点を探すことです。例えば、ある仕事を命じられたなら、心から自分が面白いと思える要素を探す

のです。面白いと思わなければならぬという脅迫観念はNGです。我慢しても本来の感情は消えません。この時、工学は論理性や物理的な法の制限がありますが、技術出身のメンタル・トレーナーならそれらに整合する形で多くの選択肢を提示することが可能です。

前園 心底楽しいと思えばおのずとモチベーションも上がりますね。

亀山 そのとおりです。チャンスピンチだと勘違いしてストレスを作っている例も多いですね。これ以外にも技術者の多くが課題とするコミュニケーションの問題について、課題解決型のコミュニケーションの取り方や信頼を短時間で構築する方法、無意識領域を利用して仕事の効率アップを図る方法などもお伝えしています。

前園 これらの具体例の中には、これまで私がスポーツ選手として無意識に実践してきたことと通じる部分があると感じます。

亀山 そうだと思えます。皆さんも無意識に行なっていたことを改めて知識として理解することで大きな効果があるのです。ストレスや思い込みで能力が下がった状態にある人がメンタルの仕組みを理解するだけで、ストレスが払拭され、短時間で自然に技術的能力が向上したりしま

す。もともと皆さんに備わっている能力を使うため、心身に優しいですから、この方法を使わない手はないと思います。

前園 今回、資料を拝見しながらご説明を頂いたので非常に分かりやすかったです。現在社会に必要とされている知識だと感じますので、もっと幅広く伝えたいですね。

亀山 是非、そうしたいですね。近々、エンジニアの方を対象にしたメンタルの本を出版する予定です。

前園 活字になれば、より多くの方が恩恵を受けることができますね。今後の抱負をお聞かせください。

亀山 本や講演を通して、技術者の負担が減り、技術力が向上する活動を拡大していきたいですね。また現在の私は、感情と理性の調和を感じながらストレスのない毎日を楽しんでいます。ぜひ、技術者の皆さんとシェアしたい体験です。

前園 企業のコンサルティングとしても需要があると感じます。

亀山 将来的にそういう分野でもお役に立ちたいですね！
前園 ぜひ、日本の技術発展に貢献するご活躍を期待しています。
亀山 ありがとうございます。本誌を読んで頂いている皆様、お会いできる日を楽しみにしています。