

[ワークライフバランス]

2 単位時間あたりのスキルに着目した ワークライフバランス —ディープライフ—

基
般

松本亮介 | さくらインターネット (株) さくらインターネット研究所

エンジニアや研究者の 時間に対する悩み

社会人になって仕事が忙しくなってくると、自分の趣味や勉強の時間、家族との時間も少なくなっていくように感じてしまいます。たとえば、仕事以外にもキャリアを見据えた資格だったり仕事に関連する勉強をしたいと思っても、朝から晩まで仕事をして疲れていますし、その後に勉強したり、土日祝日などで勉強もしたりしているとなかなか心身ともに休まりません。私も同様に、社会人になって数年は、仕事のほかに自分のやりたいことや、家族と一緒にいたい気持ちがあるにもかかわらず、なかなか時間を確保できませんでした。

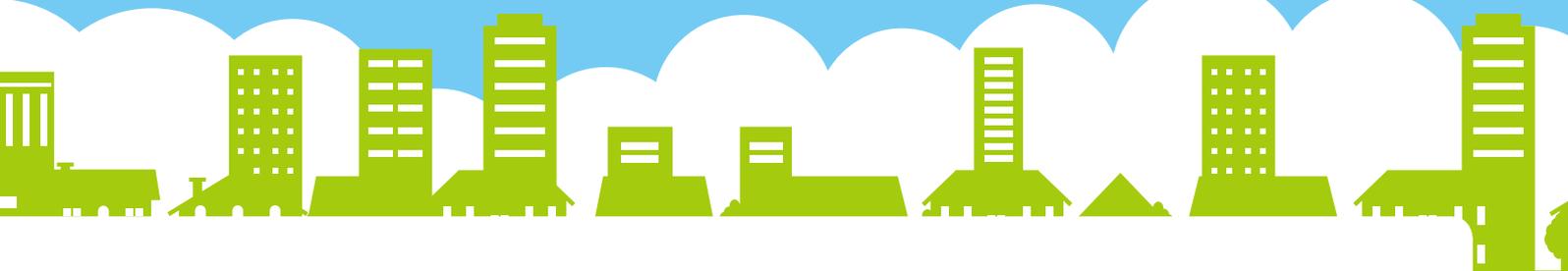
私はインターネットに関するエンジニアリングや研究開発を仕事にしているため、仕事にかかわるスキルを仕事以外の時間でも勉強して習得したいという気持ちが強かったこともあります。さらに、最近では企業における働きやすさや裁量のある働き方に対する取り組みが進む中で、ある意味では、私生活の中に仕事がより溶け込んでくるような時代になってきているようにも思えます。そのような時代に、スキルを成長させることと、自分の時間や家族と過ごす時間をどのように両立していけばよいのでしょうか。そこで、私が仕事や勉強の時間、趣味の時間や家族との時間とうまく付き合うために、どのようにスキルの成長を考えたかについて紹介したいと思

います。その取り組みはまさに「ディープライフ」と呼ぶべきものであったため、そのように名付けました。

スキルの総量と 単位時間あたりのスキル

かつての私は、研究開発やエンジニアリングにおける課題解決や設計、実装力について、スキルの総量として捉えていました。そのため、スキルの総量を増やすためにはとにかく時間が必要で、時間が足りないとか、自分がもうひとりいれば、などに自分が学び続けるための時間を確保するか、ということばかりを考えていました。運良く、自分が20代のころは自分の時間を多く確保できていたため、ある程度時間を確保して勉強したり好きなことをしたりするというのができていました。

それから、結婚して子どもができたり、技術に関する興味の幅が広がるに従って、スキルを上げるためにさらに時間が欲しいと思うようになりました。しかし、当然ながら自分に与えられた時間は有限であるため、いくら確保したいと思っても時間が増えることはありません。そこで、改めて、スキルとはそもそも総量で表現すべきものなのか、と考え始めました。というのは、実際に時間をかけているだけでは、自分のスキルの成長もかつてのような成長は見込めず、少しずつ停滞している実感もあったからです。また、スキルが成長しているにもかかわらず、



これまでと同じようにダラダラと時間をかけながら作業をしたり、時間をかけて考えている気になっていることにも気づき始め、いつしかただ時間をかけて質を上げているつもりになっていたことに気づきました。

そこで改めてスキルとはなにかを考えると、たとえばエンジニアリングにおいては、とある課題を短時間で解決できたり、時間のかかる実装をあっという間に終わらせたり、時間をかけても解決が難しいような難解な課題を解決できることが求められます。その場合、単純なスキルの総量として考えるのではなく、それぞれには時間が密接に絡んでいることに気づかされました。つまり、単位時間あたりにどれだけのスキルを発揮できるかが、課題を素早く解決し、難しい問題を解くことにすら繋がるのではないかと考えたのです。多くの場合、限られた時間の中で素早く課題を解決したり、新しいアイデアを形にすることこそが、エンジニアリングや研究開発の文脈においては非常に重要なのです。

適切な内発的負荷と集中

では、単位時間あたりのスキルを上げるためにはどうすればよいのでしょうか。前述した通り、スキルの総量として捉え、その総量を増やすために単に学ぶ時間を費やすだけでは、スキルの成長が停滞することを述べました。これは、適切な内発的負荷がかからなくなることが1つの問題であると捉えています。たとえば、学習をやり始めた初期などは初めて得ることが多く、学習そのものにモチベーションが強く作用し、それが集中を促しながらも自分自身に適度な内発的負荷をかけています。一方、ある程度スキルがついてくると、今までできなかったことがたくさん、容易にできるようになっていきます。しかし、そのスキルを持っていながらも、以前の時間をかけたイメージが頭の中に残ったままになり、時間をかけてやることに質に繋がると勘違いしてし

まいます。これが続くと、ダラダラと集中せずにやることをマイペースだと誤認してしまい、適切な内発的負荷がかからず集中力も低下し、成長が停滞することに繋がります。

そこで、成長が停滞しそうな時期になったら、単位時間あたりのスキルを向上させることに着目します。まずは、それぞれのタスクを行う際に、このタスクはこれまで3時間ぐらいかかっていたけど、今の自分だったらしっかり集中すれば1時間ぐらいでできるかもしれないので、まずは30分集中してどこまでできるかやってみよう、などと考えるわけです。その上で、実際に30分ぐらい集中して取り組んだ結果、半分ぐらいの進捗があれば、これは後30分集中すれば終わらせられそうだと判断して次の30分に取り組んでみるわけです。そのように取り組み方を変えることによって、現時点での各タスクに対するおおよそ自分が終わらせられる時間が正確に認識できるようになります。成長が停滞しつつある時期であっても、適度な内発的負荷がかかり、かつての自分のように集中して取り組みが行えるわけです。

また、そもそも人間は長時間、たとえば数時間集中し続けることは難しいと言われていますが、多くの方がたとえば30分や1時間であれば、なんとか集中できるかと思います。つまり、そういう集中できる時間を細切れに用意することによって、集中力を高めて質の良い取り組みをすることができます。スキルの総量として自分の学習法を捉えているうちは、このような考えに至りにくいのですが、単位時間あたりのスキルをいかに向上させるかという点に着目すれば、取り組み時間が多少短かかったり連続的でなかったりしても、その時間内で集中して適切な内発的負荷を生じさせながら取り組んだ結果、単位時間あたりのスキル自体は成長させられる、という考えに至るのは自然な流れだといえるでしょう。

さらに、現時点での単位時間あたりのスキルを持って、各タスクを解決する時間を認識し、アップ

デートしていくことによって、そのサイクルは自分の時間や家族の時間すらも充実させられるようになります。すなわち、ディープライフに繋がっていくわけです。

ディープライフを目指して

現時点での単位時間あたりのスキルでタスクの処理時間を深く認識できるようになると、どの程度時間を用意しておけばよいか事前に分かるため、自分の時間や家族との時間にも残っているタスクを気にせずともしっかりと没頭できるようになります。そうやって、自分の時間や家族の時間に没頭する、すなわち、ディープライフできると、日々の仕事や勉強の疲れやストレス等が発散され、仕事や勉強に取り組むときはさらに集中して積極的に単位時間あたりのスキルを上げることができるようになります。自分や家族との時間に没頭できるようになることから、前述してきたような単位時間あたりのスキル向上の取り組みのサイクルをさらに効率良く回し、学習の質を高めることができるようになるでしょう。

以上のように、単位時間あたりのスキル向上に着目して、常に現在のスキルによるタスクの達成時間を認識することによって、自分や家族の時間に没頭できるようになり、限られた時間から効率良くスキルの成長サイクルを回すための方法、ディープライフについて述べました。ぜひ、このような取り組み方を参考にさせていただいて、仕事も勉強も遊びも充実させていただければ幸いです。ちなみに、この記事もディープライフの方法論で執筆したことは言うまでもありません。

(2019年4月30日受付)

■松本亮介 (正会員) matsu1229@gmail.com

京都大学博士(情報学)、さくらインターネット研究所上級研究員、ベバボ研究所客員研究員、Forkwell 技術顧問、セキュリティ・キャンプ講師、本会各種委員、松本亮介事務所所長。2018年より現職のさくらインターネット研究所で上級研究員を務める。第9回日本 OSS 奨励賞や2014年度本会山下記念研究賞など、その他受賞多数。2016年に本会 IPSJ-ONE において時流に乗る日本の若手トップ研究者19名に選出される。

