

ディープワーク

芝浦工業大学大学院機能制御システム専攻

モハマド ハフィズ ヒルマン ビン モハマド ソフィアン

現在、SNS（ソーシャルネットワーキングサービス）は普遍的なものになり、人間の生活を変えつつあります。もちろんいい方向で変えているところがあります。例えば、情報ははやく拡散したり長い間離れている人を接続したりすることができます。その一方、よく世間で目に見られている SNS の悪いところも紛れもなくあります。悪いところは色々ありますが、その中で最近注目を浴びているのが人間の気を散らすことです。「SNS を使うことによって気が散る」ということについて詳しく説明しなくてもこのエッセイを読んでいる皆さんはなんとなく分かると思います。SNS を自分の人生に導入し、使いすぎるによって自分の本当のポテンシャルを引き出すことができなくなると私は思います。この問題を解決し、自分の人生を変えたい人は少なくはないと思いますが、その人に対して私はアメリカ出身の Cal Newport が著した『ディープワーク（Deep Work）』という本を強く薦めます。生産率を上げるのに、この本は不可欠だと私は思います。

ディープワークというのは「認知能力を限界まで押し上げ、注意散漫のない集中状態で実行される活動」として定義できます。この本の著者は、現在の世界で首尾よく生き残るためにこのディープワークを実行できる能力を身につけないといけないと述べました。つまり、SNS のように気を散らすものは自分にとって良くないので、完全にではなくてもできるだけそれから自分を離れさせなければなりません。これによって集中力を手に入れることができます。ディープワークはなぜ大事かというと、現在多くの場合、脳味噌とメンタルを使用する仕事が求められているからです。周りをきちんと観察すれば、誰でもこのことが分かると思います。言わずもがな、今の世界は「自動システム」という将来に向かっていきます。自動運転の自動車をはじめ、スマートハウスやロボットなどという最先端技術・サービスが普及しています。この技術・サービスのコストが下がりつつあり、庶民にとっても手頃な値段になっています。だいたい現代のあらゆる会社はこの最先端技術・サービスに関わっていて、そのため、それらの会社には「ソフトウェア部」が存在しています。この「ソフトウェア部」は時間がたつにつれて大きくなり、その会社の大事な一部になると思われます。ですから、将来はソフトウェアに関わる仕事が多くなり、それに関連するジョブチャンスも多くなると考えられます。よって、複雑なソフトウェアのスキル・知識を得るために誰にとっても集中力が必要で、ディープワークがとても重要であると考えられます。

さあ、ディープワークの大切さは分かったが、そのスキルを手に入れるにはどうすれば良いかと皆さん戸惑っているでしょう。Cal Newport が色々詳しく書いていますが、私が個人的に使っており、すすめたいやり方を説明したいと思います。それはフェイスブックやインスタグラムなどの SNS の使い方に対してのアプローチを変えることです。現在の普通の人は 24 時間 SNS を使っています。どこでも、どんなときでも。起床したらすぐ最初に SNS をチェックします。レストランで順番を待っていたら、すぐポケットから携帯を出し、SNS をチェックします。実際、これは非常に良くありません。これをするこ

とによって脳味噌が「つまらなさ」に慣れず、常に刺激を求めるようになってしまいます。そのため、複雑で大変なタスクに取り組むときに集中できなくなり、仕事の品質が低下します。これを解決するために、一日に SNS をチェックできる時間を決め、守るようにします。例えば、昼の 12 時と夜の 8 時にだけそれぞれ 45 分だけ SNS をチェックできるなどです。その時間帯以外はできるだけ SNS をチェックすることを控えます。これで、脳味噌が「つまらなさ」に対して鍛えられ、もっとメンタルの強い人になることができます。結果として、集中力が上り、大変なタスクを実行することができます。

ディープワークの本を読み、それをできるだけ自分の人生に取り入れた結果、私の人生は 180 度変わりました。学部 3 年生のときに、私はプログラミングと画像処理の課題・研究をしなければならないことになりましたが、当時機械工学の学生だった私は非常に困りました。短時間でこの複雑で難しいことをできるだろうかと自分の能力を疑いました。ちょうどそのときに、ディープワークの本に出会って、夢中で読みました。この本から学んだことをすぐに実行し、最初は自分の時間の使い方のくせなどを変えるのが大変でしたが、だんだん慣れるようになりました。時間がたつにつれて、難しいプログラミングのスキルすら手に入れることができました。ですから、ぜひ、皆さんもディープワークの本を読み、自分の一日の生活に取り入れてみてください。これで皆さんの人生がよい方向に変わると思います。