

プロデュース能力開発はポジティブな思考を どのように形成しつつ状態を改善するのか

How development programs of producer's ability make positive thinking
and improve depressed state?

佐々木 直彦 SASAKI Naohiko

デジタルハリウッド大学大学院 客員教授
Digital Hollywood University, Graduate School, Visiting Professor

吉田 就彦 YOSHIDA Narihiko

デジタルハリウッド大学大学院 教授
Digital Hollywood University, Graduate School, Professor

プロデュース能力開発の学習プログラムによって、人の思考がどのようにポジティブになり、周囲の人との創造的な関係が築かれていくのか。また、プロデュース能力開発が、うつ状態の改善にどう関係するか。これらの点を明らかにすべく、デジタルハリウッド大学大学院の授業である「プロデュース能力開発演習Ⅰ」の授業開始時と終了時にアンケート調査を行った。31人が授業開始時と終了時の両方に回答し、ポジティブな思考の形成が確認できた。また、「プロデュース能力の向上」と「うつ状態の改善」の間には正の相関が見られた。

キーワード：プロデュース能力、ビジョン、ポジティブな思考、うつ状態、効力感

1. はじめに

1.1 授業プロセスを通じたポジティブな思考の形成について

プロデュースとは、「一つのビジョンのもとに、人々の力を借りて、新しい何かを創りだし、現状を変えること」である。

プロデュースの対象は、映画、音楽の製作、空間や建築物から、ビジネス創造、チームや組織の創造・変革、地域の活性化、個人個人のキャリア創造まで幅広い。人間関係や国と国との関係といった形のないものも含めて、「こういう状態を創りだしたい」という人の意思がもとになって行動が起きる様々なテーマがプロデュースの対象となっている。

「プロデュース能力開発演習Ⅰ」は、「プロデュースの基本理論」を習得し、魅力的なビジョン創造を実際に行う演習を軸としたプログラムである。

8回の授業での講義と演習（自分と向きあう短時間の個人ワークと、それなりの時間をとってやるグループワーク、プレゼンなど）、毎回出される課題、ウェブ上でのビジョン作成、クラスのメンバー同士の互いのビジョンにコメントを入れあって、情報提供、アイデア提供、励ましのメッセージ交換などの交流を行いながら、履修者一人ひとりがビジョンを作成していく。作成と履修者相互の交流はCoreNoteというシステムを活用して進める（デジタルハリウッド大学大学院では当授業で2016年から使用）。

このプロセスで、履修者は、自分自身のやりたいことを整理し、周囲の人や社会に対する価値創造につながる魅力的なビジョンを作成していく。

「ビジョンは何か」「なぜそのビジョンなのか」「ビジョン実現を通して誰がどうハッピーになるのか（どんな新しい価値が創造されるのか）」「具体的にどういう方法で実現していくのか」のこれら4つの問いに答えを出していく作業となる。

プロデュースは、こういう未来の状況を実現したいという思いと、人の協力を得ながら自分がビジョンを実現していくことができるという感覚を持っていなければ行うことができない。つまり、価値あることが自分の働きかけによって形になるのだという感覚、効力感が必要である。

効力感のもとになるポジティブな思考がどのように形成されるのかを確認したいというのが、今回の調査の大きな狙いだった。

1.2 うつ状態の改善とプロデュース能力開発の関連について

うつ状態にある人、あるいは、かつてうつと診断されたことのある人が、プロデュース能力を開発した結果、「うつ状態が改善された」と報告してくれる事例がある。

これまで19年間にわたってプロデュース能力開発のセミナーをビジネスパーソン向けに行ってきたが、「私はうつで休職した経験があり、復職後もメンタルの状態に波があり、ときどき落ち込む時期が来るのですが、プロデュース能力を身につけてからは、それが軽くなりました」と自ら名乗り出て、その変化を話してくれる人がいるのである。

プロデュース能力開発の目的は、元々うつ状態の改善ではない。しかし、プロデュース能力開発の講座を行うたびに、うつ状態が改善される人が出現することがわかってきた。

うつ状態の改善は、うつと診断されたことがある人、うつと診断されたことはないが自覚症状のある人、改善されたことによって自分がうつ状態だったと後で気づいた人が含まれる。

また、うつ状態が改善された人の多くが、症状が軽減されただけでなく、うつ状態になる前にはできなかったことができるようになっていく。

「自分の提案が通りやすくなり、以前よりも自分を支援してくれる人が増えた」という例は典型的なものである。

うつ状態の改善にプロデュース能力開発が寄与するメカニズムについても、授業開始前と終了時のアンケートデータから、仮説検証するための観点を得たいと考えた。

今回のアンケートは、症状としてのうつ状態の変化を見るのではないが、プロデュース能力開発によって、履修者たちの潜在的なうつ状態と言えるものがどう変化するかを確認できればよいと考えた。

ここでいう潜在的なうつ状態とは、日常生活を営む上では問題はないが、やりたいことがあっても、自分に自信がなく、実現を信じられず、人にプレゼンできず、行動を起こせないままにくすぶっている状態である。程度に違いはあれ、この状態にある人は少なくないと考えた。

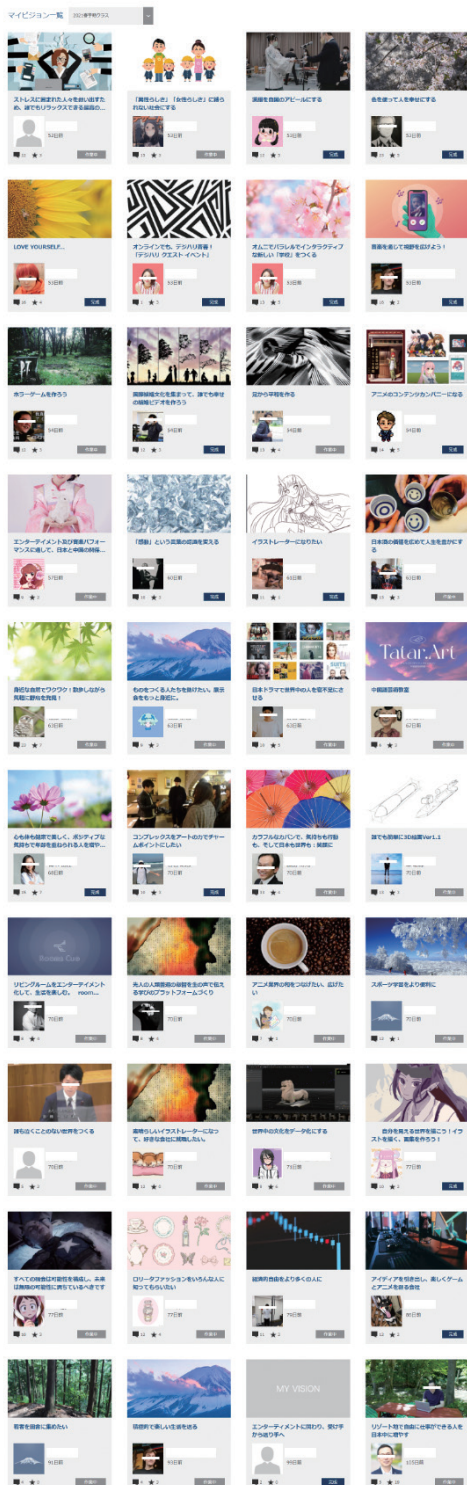


図1：CoreNote「プロデュース能力開発演習 I コミュニティ」2021 Topページ

2. アンケート調査の内容

「プロデュース能力開発演習 I」の履修者に自由意思で協力をお願いし、授業開始時、終了時の2回、まったく同じ質問項目のアンケート調査（「プロデュース意識アンケート1回目」、「プロデュース意識アンケート2回目」）を行った。1回目、2回目とも回答した履修者は31人だった。アンケート調査の回答は、大学院事務局の協力を得て、デジキャンのアンケートフレームを活用し、ウェブ上で回答する形式で行った。

質問項目は全部で41あり、その内訳は「プロデュース意識項目」が30問、「ストレス項目」が11問である。

図2は、設問内容と設問ごとの回答平均値、授業開始時/終了時の差についてまとめたものである。

順番	設問	授業前平均	授業後平均	差
設問1	自分の夢を思い描くことができています	4.52	4.90	0.39
設問2	自分の夢を実現するための努力ができています	4.39	4.84	0.45
設問3	自分の将来や未来に、希望を持っています	4.43	4.68	0.23
設問4	自分の将来や未来のために、現在すべきことがわかっています	4.29	4.74	0.45
設問5	毎日、自分の世界が広がっていると感じる	4.19	4.39	0.19
設問6	毎日、人から応援、支援を受けていると感じる	4.16	4.29	0.13
設問7	自分の取り組んでいることが「人にわかってもらえてる」と感じる	3.87	4.03	0.16
設問8	周りに自分を応援してくれる人がいる	4.29	4.38	0.09
設問9	周りに信頼できる人がいる	4.74	4.6	-0.13
設問10	周りに共感しあえる人がいる	4.58	4.42	-0.16
設問11	周りに応援、支援したい人がいる	4.39	4.74	0.35
設問12	新しいことに挑戦する意欲がある	5.03	5.13	0.10
設問13	未来のことを考えるとワクワクする	4.43	4.63	0.19
設問14	仕事や対人関係の中で、リーダーシップを発揮する自信がある	4.19	4.10	-0.10
設問15	自分の構想（アイデア、企画、計画など）に自信がある	4.13	4.58	0.42
設問16	人や環境に影響を与え、変化させる自信がある	4.43	4.74	0.29
設問17	人と協力することで、価値あるものを生み出す自信がある	4.69	4.63	-0.03
設問18	新しいことに挑戦し、未来を開く自信がある	4.42	4.74	0.29
設問19	困った状況に陥っても、打開する自信がある	4.43	4.58	0.10
設問20	新しい仕事を創り、減収を出す自信がある	4.19	4.38	0.26
設問21	つまらない日常を、楽しくする自信がある	4.74	4.87	0.13
設問22	自分のやりたいことは、人から理解を得られる自信がある	4.04	4.24	0.23
設問23	自分のやりたいことを、人によく伝える自信がある	3.97	4.24	0.29
設問24	毎日、機嫌よく、余裕がないと感じる	3.74	4.04	0.32
設問25	自分の取り組んでいることが「誰かにやられている」と感じる	2.42	2.35	-0.06
設問26	困窮を感じることもある	3.8	3.6	-0.19
設問27	孤独を感じることもある	3.94	3.82	-0.12
設問28	理不尽を感じることもある	3.43	3.44	0.03
設問29	自分の限界を感じることもある	3.6	3.44	-0.16
設問30	過去のことを考えると気分が落ち込む	3.35	3.10	-0.25
設問1'	ひどく疲れた	2.29	2.32	0.03
設問2'	へどへど	2.04	2.04	0.00
設問3'	だるい	2.23	1.97	-0.26
設問4'	気がはりつめている	2.13	2.19	0.06
設問5'	不安だ	2.58	2.23	-0.18
設問6'	落着かない	2.10	1.68	-0.42
設問7'	ゆううつだ	1.84	1.7	-0.13
設問8'	何をしても面白くない	1.94	2.03	0.10
設問9'	気分が落ちない	1.90	1.97	0.06
設問10'	食欲がない	1.45	1.61	0.16
設問11'	よく眠れない	1.77	1.68	-0.06

図2：アンケート設問項目ごとの回答平均値と授業前/授業後の差

- ・設問1～30は、「ポジティブ質問」と「ネガティブ質問」をそれぞれまとめて比較しやすいようにするため、実際のアンケートの質問順とは並びを変えている。
- ・設問1～30は、6段階回答。まったくあてはまらない=1 あてはまらない=2 あまりあてはまらない=3 ややあてはまる=4 あてはまる=5 非常にあてはまる=6 と設定した。
- ・設問1'～11'は4段階回答。ほとんどなかった=1 ときどきあった=2 しばしばあった=3 ほとんどいつもあった=4 と設定した。
- ・設問1～23の「ポジティブ質問」は（授業開始時～授業終了時）の「差」が+であれば改善。－なら悪化である。
- ・設問24～30、および、1'～11'の「ネガティブ質問」は「差」が－であれば改善。＋なら悪化である。
- ・太字は0.2ポイント以上変化のあったものを示す。

3. 授業開始時・授業終了時の変化

3.1 変化の概要1 「プロデュース意識項目」について

設問1～30の「プロデュース意識項目」に関して、授業開始時、終了時の差を見ると、30問の平均で0.17ポイント改善した。30の質問項目のうち24の項目で改善が見られ、6の項目で数値の悪化が見られた。

比較的变化の大きかった項目（±0.2以上）は以下のとおりだ。
設問2 自分の夢を実現するための努力ができています +0.45

設問4 自分の将来や未来のために、現在すべきことがわかっている +0.45
 設問15 自分の構想(アイデア、企画、計画など)に自信がある +0.42
 設問27 孤独を感じることもある +0.42
 設問1 自分の夢を思い描くことができている +0.39
 設問11 周りに応援、支援したい人がある +0.35
 設問24 毎日、慌ただしく、余裕がないと感じる -0.32(悪化)
 設問16 人や環境に影響を与え、変化させる自信がある +0.29
 設問18 新しいことに挑戦し、未来を開く自信がある +0.29
 設問23 自分のやりたいことを、人にうまく伝える自信がある +0.29
 設問20 新しい仕事を創り、成果を出す自信がある +0.26
 設問30 過去のことを考えると気分が落ち込む +0.26
 設問3 自分の将来や未来に、希望を持つことができている +0.23
 設問22 自分のやりたいことは、人から理解を得られる自信がある +0.23

数値が悪化したもののなかで、変化が-0.2より大きかったのは、
 〈設問24 毎日、慌ただしく、余裕がないと感じる -0.32〉のみであった。

また、授業開始時の回答平均が唯一5.0を超えた〈設問12 新しいことに挑戦する意欲がある 5.03〉は、授業終了時に5.13と、さらに0.10ポイント上昇している。

3.2 変化の概要2 「ストレス項目」について

設問1' ~ 11' の「ストレス項目」では、授業開始時と終了時の差を見ると、11問全体で平均0.05ポイントとわずかな改善が見られた。11問のうち、改善した質問項目が5、悪化した項目が5、変化がなかった項目が1だった。悪化した5つの項目の内4つは変化が0.1ポイント以下だった。

個別に見ていくと、比較的大きな変化が見られた質問項目は以下の項目だった。

設問6' 落着かない +0.42

設問3' だるい +0.26

その他の設問は、0.2ポイント以下の変化だった。

「ストレス項目」に関しては、履修者個人別に見ると、変化の大きい人が何人も見られた。

0.4ポイント以上の変化があった履修者が31人中10人(内、改善が6人、悪化が4人)、内0.7ポイント以上の変化があった履修者が7人(内、改善が5人、悪化が2人)いた。

3.3 変化の概要3 履修者個別の変化について

履修者個々の変化を見てみると、人によってかなりの違いが見られる。

設問1 ~ 30の「プロデュース意識項目」では、数値が改善した履修者は31人中21人だった。内、0.3ポイント以上改善した履修者が13人、0.6ポイント以上改善した履修者が8人いた。ポイント改善者の平均改善ポイントは、0.42だった。

一方、授業終了時に開始時よりも数値が悪化した履修者は10人で、0.3ポイント以上悪化した人が4人、0.6ポイント以上悪化した人は2人だった。数値が悪化した履修者の平均悪化ポイントは、0.35だった。

設問1' ~ 11' の「ストレス項目」では、プラスの変化をした履修者が31人中14人だった。この内、0.4ポイント以上改善した履修者は6人、内、0.8ポイント以上改善した履修者が4人、さらにこの内の2人が1.0ポイント以上改善していた。数値が改善した履修者の平均改善ポイントは0.46ポイントだった。

一方、数値が悪化した履修者は14人。内、0.4ポイント以上の

悪化をした履修者が4人、この内、0.8ポイント以上悪化した履修者は2人で、1.0ポイント以上悪化した履修者は1人だった。数値が悪化した履修者の平均悪化ポイントは0.34ポイントだった。

この他、授業開始時、終了時で改善も悪化もしなかった、変化±0.0の履修者が3人いた。

4. 「プロデュース意識項目」と「ストレス項目」の関係

「プロデュース意識項目」の変化と「ストレス項目」の変化の関係性を見ると、「プロデュース意識項目」が改善すると「ストレス項目」も改善するという正の相関が見られる(相関係数0.4714847)。サンプル数は出席日数等の関係で成績のつかなかった2名を除外した29名である。

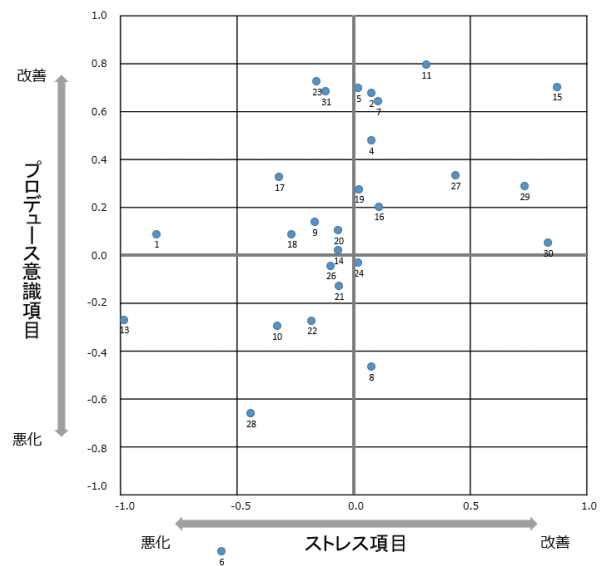


図3：プロデュース意識項目とストレス項目の相関

両項目とも2.0ポイント以上改善した履修者が5人、両項目とも2.0ポイント以上悪化した履修者は4人、どちらかが2.0ポイント以上改善し、もう一方が2.0ポイント以上悪化した履修者は1人だけだった。

また、「プロデュース意識項目」「ストレス項目」の両項目とも変化が±0.2以内の履修者が6人で、「ストレス項目」の変化が±0.2以内の履修者が29人中16人いた。つまり、「プロデュース意識項目」が改善しても悪化しても、「ストレス項目」は大きく変化しない履修者が多かった。

しかし、「プロデュース意識項目」が改善すると「ストレス項目」も改善するという相関があることから考えると、「プロデュース意識項目」が改善した履修者は、もっと「ストレス項目」が改善してもおかしくないと考えられる。

なぜ、そうならなかったのかを考察する。

「プロデュース意識項目」が悪化した履修者で、「ストレス項目」が改善した人は1人(+0.09ポイント)だけだった。

つまり、「プロデュース意識項目」が改善しないと「ストレス項目」を改善することはできないが、「プロデュース意識項目」が改善しても「ストレス項目」が悪化した履修者が7人いたことは、履修者の多くにストレスバイアスがかかっていた可能性があるとも見てとれる。そして、プロデュース能力開発がストレス状況を緩和したために、本来ストレス項目の数値が悪化してもおかしくない状況のなかで+0.05となった可能性もあると考えられる。

8週間の授業期間中に各履修者に降りかかるストレス状況は本来人それぞれで、個別のものであるはずだが、大学院における第1クォーター(4月中旬から6月中旬にかけての授業期間)という特有

の事情もあると考えられる。

この時期に履修者たちに大きなストレスがかかることは明白である。入学直後の履修者も多く(31人中24人が1回生)、第1クォーターは、多くの授業を履修し、各授業の課題に取り組み、生活面でも新しい環境に慣れなくてはいけない状況の履修者が多くいる。仕事をしながら大学院に入学している履修者は、新年度のスタート時期と重なっている可能性もある。

今回の設問の中では、設問24の「毎日、慌ただしく、余裕がないと感じる」が-0.32と悪化しており、設問5の「不安だ」の回答が4段階の2.35(授業開始時)とやや高めの数値になっていることは、それを裏付けるデータといえる。

5. ビジョンを聴きあい励ましあうプロセス

「プロデュース能力開発演習Ⅰ」の授業には、演習の中で、自分のビジョンをまとめていき、それを繰り返しプレゼンし、他の履修者から、ビジョンをさらに魅力的に整理していくためのアイデア、情報提供、励ましなどをもらうというプログラムが組み込まれている。ウェブ上のCoreNoteというシステムも活用しながら、2回目の授業から最終回まで、このビジョンを聴きあう機会は毎回設定されている。

ビジョンとは、「現状から飛躍しているが、実現を信じることでできる未来像」である。

誰でもやりたいことはある。しかし、それを魅力的に整理できていなかったり、伝えるべき相手に伝わるプレゼンができなかったり、実現するための戦略がなかったり、協力者がいなかったり、と自信を持ってない状況にあることが少なくない。

授業は、この状態をブレイクスルーしていくためのプロセスだといつてよい。

ビジョンをまとめる。まず、自分自身を思い切り肯定する。それを履修者同士がお互い認めあい励ましあう。その上で、しっかりと社会に価値提供できるビジョン、自分を活かしながら誰かを今よりもハッピーにすることができるビジョンに組み立てていくプロセスを、交流しながら共有していくのである。

そこで、「独りよがり」から脱却できないビジョンは、自然に淘汰されていく。社会に新しい価値をうみだすもの、誰かをハッピーにしていけるビジョンは、称賛され、形になることを支援しようという空気ができる。

この過程で、ある意味社会に通用する継続できる自己肯定感が生まれ、孤独感、閉塞感はなくなり、自分がよいビジョンを描ければ、それは実現できるという感覚を持てるようになる。

ビジョンは、一人でいくつ持っていたても構わないので、これがダメなら、別のものと考えて、取り組んでもらえばよい。この授業は、終了課題とは違い、あくまで、スキルとマインド、つまり能力を高めてもらうためのものだからである。

これはバーチャルな空間であり、現実にならなくとも問題はない。この空間で体験したことが、現実を活かればよい。

この空間で体験したことで自己肯定しながら価値創造することは可能で、それを人間同士が喜びあうことは自然なことであり、そういう関係性を作ることによってプロデュースが実現していくという感覚を得られればよいという考え方である。

互いに魅力的なビジョンを聴きあい励ましあうというプロセスは、自分自身のビジョンを魅力的にしていけるプロセスでもある。そして、それらの過程で、ポジティブな思考ができるようになり、同時に、多かれ少なかれ自分の中にあつた孤独感は解消されていくと考えられる。

6. まとめ

6.1 プロデュース能力開発はポジティブな思考を形成する

ポジティブな思考の形成は、プロデュース能力開発の重要な狙いである。

8回の授業の中で、履修者は、他者からの自己肯定につながる多数のメッセージとともに、やりたいことを具体化するための有効な情報、アイデア、そして支援が得られるというイメージが強化されていった。そして、自分らしさの再確認 → 自分らしさを生かして価値創造できる可能性の整理 → 実現のプロセスイメージを作るというプロセスを経て、ポジティブな思考が形成されていったと考えられる。

6.2 プロデュース能力開発は孤独感・閉塞感を解消しビジョン実現を支援しあう関係を創り出す

プロデュース能力開発は、本来、孤独感や閉塞感の解消を目的とはしていない。しかし、能力開発のプロセスで、「孤独感・閉塞感の解消」と「ビジョン実現を支援しあう関係の創造」は、必然的にもたらされる価値だと考えられる。

プロデュースする者同士(それはある意味ですべての人間同士ともいえる)が、互いに自分たちそれぞれの取組テーマに直接関係しなくとも、相手のビジョン実現を支援したり、うまくいくことを喜びあつたりする関係であることは大変重要であり、そういう関係にある人が存在することがプロデュースを実現できる要因になるという観点からは、プロデュース能力開発にとって非常に重要である。

6.3 プロデュース能力開発はうつ状態を軽減させる可能性がある

8週間の授業期間中にプロデュース能力を高めることのできた履修者は、「プロデュース意識項目」の数値が改善した。そして、「プロデュース意識項目」の数値が改善した人ほど「ストレス項目」の数値を改善する傾向が見られた。

このことから、プロデュース能力開発は、うつ状態を軽減させる可能性があると考えられる。

これは、これまでプロデュース能力開発のプログラムを受講したビジネスパーソンの中に、「うつ状態が改善した」と名乗り出る人が多数いたことと符合する。

しかし、プロデュース能力開発がうつ状態を改善することを証明するためには、8週間の授業期間に、個別の環境で生活をしている履修者たちそれぞれのストレス状況やプロデュース能力に影響を与えるような他の要因がどれほどあつたか、あるいはなかったかについて明確にする必要がある。

この点は、個別のインタビューなどで捕捉していきたいが、データをとる際のプロデュース能力開発以外の影響がわかる環境設定や環境把握の方法論などは、今後の検討課題だと考える。

参考文献

- [1] Martin Seligman(1991,2018) Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life
- [2] Burt Nanus(1992) Visionary Leadership
- [3] 佐々木直彦(2008)『プロデュース能力 ビジョンを形にする問題解決の思考と行動』
- [4] 吉田就彦(2010)『アイデアをカタチにする仕事術—ビジネス・プロデューサーの7つの能力』
- [5] 佐々木直彦(2012)『考えるノート』
- [6] 佐々木直彦(2003)『キャリアの教科書』