

ヨリミチ部の対話から学ぶ 「ひと×場×未来のつながり方・つなげ方」

作成日 : 2025 年 10 月 9 日 (アジア/東京)

作成者: 一般社団法人 Creative Guild ギルドマスター 渋谷 健

注意書き

本レポートは実際の対話内容と公開された情報を基に、ChatGPT を用いて編集しています。引用箇所にはオンラインの公開資料を参照し、信頼性向上に努めています。

概要

2025 年 10 月 9 日に開催されたヨリミチ部「ひと×場×未来のつながり方・つなげ方」では、済生会中央病院のメディカルソーシャルワーカーである関口安孝氏、コミュニティの中で「ソーシャルフィクサー」として活動する志田健一氏、企業内コミュニケーションを改革してきた藺田玲子氏が登壇し、会場・オンライン参加者とともに「つながる」ことの意味と課題を探究した。対話では、病院内外での支援経験や地域コミュニティ活動、企業の総務としての取り組みが共有され、参加者からは「なぜつながりたいのか」「ボトルネックは何か」「その先にどんな未来があるのか」等の意見が寄せられた。本レポートでは、対話のログと参加者アンケートに基づき分析を行うとともに、心理学や公衆衛生学の研究成果を引用しながら、つながりの本質と未来を読み解く。研究によれば、強い社会的つながりは予防医療への参加やメンタルヘルスの改善につながり、社会資本の高いコミュニティでは救急外来の受診率や慢性疾患の発生率が低下する[1]。一方で孤独や社会的孤立は早死のリスクを高め、喫煙や肥満と同程度の健康負荷をもたらす[2]。こうしたエビデンスを踏まえながら、「つながり」を社会・組織・個人レベルで見直し、ボトルネックを乗り越えるための方策を提案する。

ステップ1：“つながる”とは何か－意義と現代的な理解

1.1 本来の意義

- **生存と繁栄を支える基本的欲求**：心理学者バウマイスターとリーアリーは「所属の欲求」を食物や安全と同じレベルの基本的動機と位置付け、関係性の欠如はメンタル・フィジカルヘルスの低下につながると指摘した[3]。ジョンズ・ホプキンス大学の健康教育担当者も、「帰属感は基本的な人間のニーズであり、自分のありのままを受け入れてくれる場所を見つけることが孤独の対抗策になる」と述べている[4]。
- **協働と相互補完**：参加者の意見では「ひとりではできないことを協力して実現する」「1+1 が2以上の力になる」といった声が多く、つながることにより相互補完が生まれると捉えられている。
- **社会資本の形成**：公衆衛生研究では、社会資本（ボンディング、ブリッジング、リンクの3種類）を「信頼・ネットワーク・規範」による資源と定義し、強いネットワークは予防医療への参加や治療継続、メンタルヘルスの改善につながると報告されている[5]。社会資本は個人が持つ能力や豊かさを高めるだけでなく、地域全体の健康にも影響する。

1.2 現代の理解と社会状況

- **多層のネットワーク**：デジタル技術により物理的な「場」だけでなくオンライン上のコミュニティも増え、個人は家族・職場・趣味・地域・オンラインなど複数のネットワークに所属する。セッションでは「三田・田町にはリアルな街もありデジタルネットワークもあるが、互いにつながっていない」という指摘があった。
- **健康への影響**：米国公衆衛生研究では、社会的な絆が強い人ほど予防ケアを受けやすく、救急外来の利用が減り、ワクチン接種率が向上し、慢性疾患の発生率も低いことが報告されている[1]。一方で、社会的孤立と孤独は早

期死亡リスクを約 30%増大させ[6]、その影響は喫煙 15 本／日や肥満と同等とされる[2]。

- **多様な価値観の共存**: 参加者の意見では、「違う価値観同士が共通の目的を持って関係性を築く」「お互いを理解し合えると心地よい」といったコメントが多く、単一の同質性よりも多様性の尊重が重視されている。
- **承認欲求と自己確認**: アンケートでは「孤独では生きられない」「社会貢献できている自分を感じたい」「自分の存在を確認したい」といった内面的動機が挙げられた。これは帰属感や自己効力感と関連しており、メンタルヘルスと密接に関係する。
- **癒しとしての会話**: 医療現場では、通院者が病気でなくても病院を訪れてスタッフや他の患者と話すことで心が軽くなるケースが紹介された。これは話すこと自体が療法的な効果を持つことを示す。

ステップ 2：なぜ“つながりたい”のか－深層ニーズと課題意識

2.1 個人レベルのニーズ

動機	背景・根拠	参加者の声・補足
帰属欲求	人間には他者との結び付きが必要で、所属感の欠如は精神・身体を健康を損なう[3]。	「孤独じゃないと思いたい」 「自分の存在を確認したい」 「仲間の存在が勇気百倍になる」といった声。
共感と感情共有	関係性の中で気持ちを共有し、安心・喜びを得る欲求。	「楽しい思いを共有して幸せを感じたい」「気持ちを共有することがつながること」との意見。

動機	背景・根拠	参加者の声・補足
成長と学習	他者と関わることで違う価値観に触れ、未知の自分や新しい世界を発見できる。	「新しい自分を発見するために」「違う価値観に触れると温かいつながりができる」。
助け合い・相互補完	協力しなければ実現できない課題を解決するため。社会資本の研究でも、社会ネットワークによる支援が生活の質を向上させることが示されている[7]。	「一人ではできないことを協力して実現する」「お互いの長所を使って 1+1 が 2 以上の力を発揮」。

2.2 組織・コミュニティレベルのニーズ

- **健康・福祉の向上**: コロナ禍で社会的孤立が増え、精神的な負荷や情報格差が顕在化した。社会資本（市民参加や社会的結束など）を強化することで、パンデミック時の生活の質を向上させることが示されている[7]。
- **イノベーションと協働**: 企業では部署間のサイロ化を越えた協働が重要。蘭田氏が実践したように、他部門の社員同士で仕事以外の話題を共有することで信頼関係が生まれ、コミュニケーションが円滑になった。
- **地域課題の解決**: 志田氏は地域コミュニティで NPO の運営に携わり、専門家を紹介する中間支援役を担う。多様なステークホルダーのつながりがないと社会課題に対応できないことが示された。
- **医療と生活の橋渡し**: 関口氏は病院と地域、患者と家族、専門職同士をつなげる役割を持ち、情報不足や心理的ストレスを緩和している。医療ソーシャルワーカーの存在が、家族の不安や制度へのアクセス障壁を解消している。

2.3 社会的要請

- **孤独・孤立の健康リスク**: 孤立・孤独は早死リスクを約 30% 高め、健康への悪影響がある[6]。米国では 2023 年に外科医総監が孤独への対策を提言し、社会的なつながりを公衆衛生の優先課題と位置付けた[8]。

- **健康格差への対応**: 社会資本は均等に分布しておらず、低所得地域ではブリッジング資本が弱く健康格差が生じやすい[9]。地域の中間支援者やコミュニティ・ヘルスワーカーなどが橋渡し役として重要になる。

ステップ 3: “ボトルネック”は何か – 実際に起きている問題と批判的洞察

3.1 個人レベルの障壁

ボトルネック	説明・背景	参加者の声
心理的な抵抗	新しい人間関係への不安、拒否される恐れ、違う価値観への警戒感。「はじめての一步がボトルネック」「立場や肩書きでコミュニケーションを躊躇する」との声が多数。	
時間・余裕の不足	忙しさや疲労感から知らない人に時間を割けない。「忙しいを言い訳にしがち」「みんな余裕がない」とのコメント。	
アンコンシヤスバイアス	年齢・職業・障害の有無・文化的背景などによる無意識の思い込みが接点を減らし、誤解を生む。差異を嫌う傾向が「つながり」の壁になる。	
デジタル依存と孤立感	SNS などのオンライン交流に偏ると、実際の対話が減り孤独感が強まる。「SNS や画面に頼ると人と会う機会が減る」「面と向かって話せない」との指摘。	

3.2 組織レベルの障壁

- **サイロ化と上下関係**: 部署や専門職間で役割が区切られているため、情報が共有されず、責任の押し付け合いが起こる。関口氏は「各セクションが自分の範囲を終えたと“あとはよろしく”となり、中間調整役が疲弊している」と述べた。病院や企業の組織構造が柔軟な連携を妨げている。

- **制度や制度情報へのアクセス障壁**：医療制度や行政制度に関する知識が一般には浸透しておらず、患者や家族はどこに相談すべきかわからない。相談窓口があっても、存在や利用方法が知られていない。
- **権威と信頼の欠如**：医療者と患者、企業と地域住民などの間に信頼が構築されていないと、支援や協力が進まない。NCIMPACT の報告では、信頼が壊れると医療利用や予防ケアへの参加が減ることが指摘されている[10]。

3.3 社会レベルの障壁

- **社会的分断と情報格差**：経済格差や居住地域の違いにより、社会資本が偏在し、特定集団間のブリッジングが弱い[9]。相互理解が不足し偏見や排除が生まれる。
- **孤独の見過ごし**：孤独・孤立は健康に重大な影響を与えるが、これまで政策的に軽視されがちであった[11]。社会全体が問題として認識していないことが、対策の遅れにつながる。
- **安全・信頼を揺るがす出来事**：ハラスメントや DV の問題も話題に挙がった。志田氏は DV 被害者から証拠データの扱いを頼まれた経験を紹介し、支援者が悪用されるリスクや対人支援の難しさを指摘した。安全なつながりを保障する仕組みが不十分である。

ステップ 4： ボトルネックの先にある未来 – 現実的かつ飛躍的な可能性

4.1 未来のシナリオ – 健康とウェルビーイングの向上

- **健康格差の縮小**：社会資本が高いコミュニティでは救急受診率が低下し、ワクチン接種率が高まり、慢性疾患の発生率が低い[1]。病院・地域・企業・行政が連携し、ブリッジング・リンク資本を強化できれば、人々の健康と

生活の質が向上する。社会的孤立による死亡リスクも減り、公衆衛生上の効果が期待される。

- **イノベーションと協働の加速**：多職種・多分野の連携が進めば、新しいサービスやビジネスが生まれる。セッションでは、ソーシャルフィクサーや企業、病院のコラボレーションから「病院の二階」のような交流拠点や地域イベントが生まれる可能性が示された。異業種間の接点が増えることで、創造的な解決策が生まれる。
- **心理的安全性の高い社会**：誰もが安心して自分を表現できる場が広がり、個人の幸福度や自己効力感が高まる。教育分野では、帰属感を高める介入が学生の成績向上とメンタルヘルス改善に寄与することがメタ分析で示されており[12]、社会全体に波及すれば「学ぶ・働く・暮らす」環境が改善される。
- **地域循環の経済・文化創出**：参加者からは「好奇心をもってリアル会話を望む」「違う価値観どうしが共通目的で関係性を持つ」といった意見が挙げられた。地域のイベントや交流拠点が増え、商店街や企業、病院などが共同で活動することで、地元経済の活性化や文化的豊かさが生まれる。

4.2 課題クリア後のリスクに備える視点

- **情報の質と信頼**：社会資本は誤情報や偏見も拡散しやすい[13]。つながりが密になるほど、フェイクニュースやスティグマが広がる可能性もあるため、信頼できる情報源や対話の場が不可欠である。
 - **負担の偏在**：ネットワーキングや中間支援の役割が一部の人に集中すると、燃え尽きや疲弊を招く。関口氏が述べたように「調整役が疲弊して休職してしまう」状況を防ぐため、分担や支援体制が必要である。
-

ステップ5：この現実に向き合うか－戦略的アプローチ

5.1 心理的・文化的アプローチ

1. **傾聴と共感の文化**：登壇者全員が「まず聞くこと」を強調した。相手の話を評価せずに聞き、感情に寄り添う姿勢を広める。話すことで本人が答えを見出すことも多いという経験が共有された。
2. **アンコンシャスバイアスの自覚と解消**：研修や対話を通じて無意識の偏見に気づき、多様な価値観を受け入れる。包括的な場づくりやインクルーシブ・ランゲージの使用を推進する。
3. **帰属感を醸成する仕組み**：大学の研究によれば、帰属感の向上は学業成績やメンタルヘルスを改善する[12]。組織内でも非公式なファミリー制度やあだ名文化、役職の壁をなくす工夫が有効である。藺田氏は部署横断のワークショップで、役職関係なくあだ名で呼び合い、互いの過去を語り合うことの効果を示した。

5.2 組織間連携と制度的アプローチ

1. **中間支援者の育成と役割分担**：つなぎ役が特定個人に集中しないよう、複数の人に役割を分散する。NCIMPACTの報告でも、コミュニティ・ヘルスワーカーが医療機関と住民を橋渡しし、信頼構築に寄与することが挙げられている[14]。
2. **社会資本の指標化と政策反映**：公衆衛生アセスメントに社会資本の指標を含め、孤立度やネットワークの質を定期的に測定することで、政策の優先順位を調整する[15]。地域の実情に応じた施策を設計し、効果検証を行う。
3. **情報へのアクセス改善**：医療ソーシャルワーカーや市民団体が制度情報をわかりやすく伝えるプラットフォームを整備する。済生会中央病院が「病院の二階」というオープンスペースを開放し、病気でない人も相談できる場を設けた取り組みは好例である。

4. **クロスセクター連携のプラットフォーム構築**: 企業・病院・NPO・行政・大学が交流し、共通の課題を共有する場をつくる。志田氏が参画する「ご近所イノベーター育成講座」などのプログラムは、異分野をつなぐ仕組みとして参考になる。

5.3 個人レベルのアプローチ

1. **自己開示と好奇心**: まずは自分の興味や価値観を伝え、相手の話を歓迎する姿勢を持つ。参加者からは「にっこり笑って話しかける勇気」「ありのまま自分を話し相手の話を受け止める」との意見があった。
2. **時間とエネルギーの再配分**: 忙しさを理由にせず、短時間でも交流の時間を予定に組み込む。意識的に画面から離れ、リアルな場や声のある対話の時間を持つ。
3. **ボランティアや趣味の参加**: MUSC Health の記事では、他者への奉仕活動が孤独感を減らしネットワークを広げることが示されている[16]。自分が興味を持つ活動に参加することで自然なつながりを生み出せる。
4. **必要な時に助けを求める**: 孤独を感じたら家族や友人、専門機関に相談する。公的支援やホットラインを利用する習慣を身に付ける。

ステップ 6: そしてどこから始めよう – 個々人が踏み出す第一歩とマインドセット

6.1 マインドセットの変容

1. **“楽しさ”を起点にする**: Creative Guild のバリュー「友達最強×超地道」にあるように、楽しさを共有することが長続きするつながりを生む。最初から大きな成果を求めず、ワクワクする活動や会話から始める。

2. **他者への関心と尊重**: つながりには情報や人脈の獲得だけではなく、相手の背景や感情への関心から育まれる。相手の長所や価値観を認める姿勢が必要である。
3. **学び続ける姿勢**: 多様な人々との出会いは自己成長の機会である。違和感や戸惑いを感じたときこそ学びのチャンスと捉え、柔軟に対応する。
4. **失敗や不完全さを恐れない**: つながりのプロセスでは誤解や軋轢も生じる。重要なのは完璧を求めず試行錯誤を許容すること。志田氏が「案件によっては紹介しないこともある」と述べたように、適切な距離感を保つ判断も求められる。

6.2 具体的な第一歩

行動	具体例
身近な人に声をかける	出社時に同僚や近所の人に笑顔で挨拶し、雑談を楽しむ。関心のあ る話題を尋ねてみる。
共通の興味を探す	趣味のサークルや地域イベント、勉強会に参加し、「好き」を共通 項に新しいつながりを増やす。
互助の仕組みに参加	ボランティアや地域活動に参加して人を助ける。社会資本研究によ れば、他者を助ける行為が個人の幸福感を高め、ネットワークを広 げる[16]。
自分のストーリーを共有	ワークショップやコミュニティイベントで、自分がなぜここにいる のか、どんな夢や課題を持っているのかを話す。自分が開示するこ とで相手も安心して話せる。
専門家や支援者にアクセスする	医療ソーシャルワーカーやコミュニティ支援機関に相談し、制度や サービスを活用する。医療現場では患者でなくても無料で相談でき る窓口があり、制度を知ることが支援につながると紹介された。

6.3 エンカレッジ – 背中を押す言葉

- **一歩ずつ、しかし継続的に**：つながりは一日で築かれるものではない。小さな会話や共感の積み重ねが信頼を生む。忙しい日常でも週に一度は新しい人と話す時間をつくってみよう。
- **あなたの“声”が誰かを救う**：病院に立ち寄った高齢者がスタッフと話すだけで心が軽くなった例や、DV被害者が相談できる人を求めている例が示すように、何気ない会話が誰かの支えになる。自分の関わりが誰かの未来を明るくする可能性を信じよう。
- **違いを楽しむ**：異なる価値観や背景に触れることは、恐れるよりも学びと刺激に満ちている。多様な人々とのつながりが創造性を高め、人生を豊かにする。

結論

本ワークショップは、「つながる」ことの多面的な価値と難しさを実践者の経験と参加者の声から浮かび上がらせた。科学的研究は、強い社会的つながりが健康・幸福・創造性を向上させることを示し、帰属感が学業や仕事の成果を左右することを裏付ける[2][12]。一方、孤独や情報格差、組織のサイロ化といったボトルネックは個人と社会の両方に深刻な影響を与える。対話から導き出された鍵は、傾聴、信頼、楽しさ、そして多様性への尊重である。これらを基盤に、病院・企業・NPO・行政・地域住民が協働して新しい「つながり方・つなげ方」を実践すれば、健康で創造的な未来が拓けるだろう。

[1][5][9][10][13][14][15] Why Relationships Matter: The Surprising Link Between Social Capital and Health - ncIMPACT Initiative

<https://ncimpact.sog.unc.edu/2025/05/why-relationships-matter-the-surprising-link-between-social-capital-and-health/>

[2] [6] [8] [11] [16] The Power of Social Connection: A Prescription for a Happy and Healthy Life | MUSC Health

<https://advance.muschealth.org/library/2024/september/social-connections-benefits>

[3] [12] The need to belong: New meta-analysis highlights the importance of a “sense of belonging” – The Chronicle of Evidence-Based Mentoring

<https://www.evidencebasedmentoring.org/the-need-to-belong-new-meta-analysis-highlights-the-importance-of-a-sense-of-belonging/>

[4] Connection and belonging – Johns Hopkins University Student Well-Being

<https://wellbeing.jhu.edu/blog/2025/03/20/connection-and-belonging/>

[7] Effect of social capital, social support and social network formation on the quality of life of American adults during COVID-19 | Scientific Reports

https://www.nature.com/articles/s41598-024-52820-y?error=cookies_not_supported&code=abb27533-2539-4d3c-b5ce-ab673ec192d1