

2025 年 11 月のヨリミチ部 インサイト・レポート

ユニークな価値の伝え方・つなぎ方

2025 年 11 月 14 日（東京時間）

一般社団法人 Creative Guild ギルドマスター 渋谷 健

※本レポートは ChatGPT を用いて編集されています。内容の正確性には最大限留意していますが、情報の利用に際しては読者自身による確認をお願いいたします。

エグゼクティブサマリー

2025 年 11 月 13 日に港区立産業振興センターで開催された「ヨリミチ部」トークセッションと翌日の AI ハーブティーサービス「Be By Tea」のピッチセッションでは、多様性とユニークさの価値、異文化の間でのコミュニケーション、友達づくり、ウェルビーイングに関する意見が交わされました。イベントは東京都済生会中央病院とのコラボレーションで、ゲストとして本多拓也氏（東京都済生会中央病院企画課長）、モニカ・サドキエヴィチ氏（コミュニティ・マネージャー）、瀬川亜希子氏（株式会社レスポワール）が登壇し、ナビゲーターを渋谷健氏が務めました^[1]。トークセッションは多様性を尊重する 6 つのステップに沿って進行し、参加者との対話を通じて、ユニークな価値を見つけ、伝え、つなぎ、未来を描く方法を探求しました。

本レポートでは、トークセッションとピッチセッションから得られたインサイトを基に、関連する最新研究や社会動向を踏まえて、未来への可能性と課題を整理します。多様な視点が交わることで生まれるイノベーションやウェルビーイングの向上、社会的包摂の促進などポジティブな展望が示される一方、長時間労働や孤独、プライバシー保護、倫理的 AI など根深い課題も浮かび上がりました。未来を切り開く鍵としては、心理的安全性を確保した場づくり、好奇心と遊び心を持った対話、データガバナンスの徹底、公平なサプライチェーン、公共性の重視などが挙げられます。個人や組織が日常的な行動を通じてユニークな価値を表現し、

他者と繋がる努力を積み重ねることが、持続可能で包摂的な社会の実現に向けた第一歩となるでしょう。[2][3]

目次

1. イベント概要
2. 表出化してきた意見
3. 背景にある構造
4. 未来への可能性
5. 実現のカギを握る要素
6. 向き合うべき根深い問題・シビアな現実
7. 未来へのアプローチ
8. 未来へ進むための一歩
9. 全体総括

本文

1. イベント概要

2025 年 11 月 13 日に行われたヨリミチ部トークセッションは、「みんな“違う”から“楽しい”は始まる！ユニークな価値の伝え方・つなぎ方」をテーマに、東京都済生会中央病院とのコラボレーションとして開催されました[1]。会場は港区立産業振興センターの大ホールで、開場後にオープンピッチ、ゲストセッション、クロージング、ネットワーキングの順に進行しました。参加費は無料で、リアル会場とオンライン配信のハイブリッド形式が採られ、50 名程度が参加しました。

ゲストとして登壇した本多拓也氏は、病院企画課長として医療と地域社会の接点を探る活動に取り組んでおり、身体的・精神的だけでなく**社会的な健康**の重要性を強調しました[4]。コミュニティ・マネージャーのモニカ・サドキエヴィチ氏は、ポーランド出身で日本での教育経験を基に、多世代の成長支援や異文化交流の橋渡しを行っています[5]。瀬川亜希子氏は、中小企業の強みを言語化し、伝わるメッセージへと変換する PR の専門家として、組織内外のファンづくりに注力してい

ます[6]。ナビゲーターは渋谷健氏が務め、戦略立案やシステム開発、人材育成を含むオープン・イノベーションの実践経験から対話を進行了しました[7]。

トークセッションは6つのステップで構成されました。ステップ1では「多様性やユニークさとは何か？」という問いを掲げ、多様性が性別・国籍・文化・身体能力・価値観などあらゆる違いを包含する概念であり、個々のユニークな強みや経験がコミュニティや企業の財務的成功、社会的インパクトに影響することが確認されました。ステップ2では「どうやったら“伝わる”んだろう？」をテーマに、好奇心や尊重、エスノ・レラティブな姿勢の必要性、心理的安全性と場づくりの重要性が議論されました。ステップ3では「“友達”になるために必要なもの」として、相互尊重・自己肯定感・好奇心・遊び心が友達づくりの基盤となることが共有されました。ステップ4では「多様でユニークな価値が自由に繋がったら」について未来像を描き、イノベーションやウェルビーイング向上、包摂的な経済などの可能性が提示されました。ステップ5では現実との向き合い方として、制度改革や倫理的AI運用、公正なサプライチェーン、公共性と教育の強化が求められることが討議されました。ステップ6では「どこから始めよう？」を問い、個人・組織それぞれがユニークさを受容し、好奇心を持った対話や少人数の交流、情報リテラシー向上など日常的な実践が重要であると確認されました。これらの議論を踏まえ、本レポートでは各ステップで表出した意見とその背景を整理し、未来へのアプローチを探っていきます。

2. 表出化してきた意見

トークセッションとピッチセッションでは、多様性やユニークさに対する多面的な意見が表出しました。以下では主な意見を領域ごとに整理します。

多様性とユニークさの価値 参加者は、多様性を尊重することで社会全体のイノベーションが促進されると強調しました。多様性のあるリーダーシップは企業の財務的成功と相関し、コミュニティや環境への影響も向上することが研究で示されています[8]。ユニークさについては、「自己の特徴を表現することはリスクを伴うが、共感者と繋がる喜びがそのリスクを上回る」との声があり、自己開示が自己肯定感や深い結びつきを生むと語られました。一方で、日本社会では自己主

張に慣れていないため、自分を表現する文化や仕組みが必要との指摘もありました。

コミュニケーションの課題と伝え方 「どうやったら伝わるか」という問いに対して、好奇心を持って質問する姿勢や事前に相手の文化や背景を学ぶことが重要だと議論されました。オープン大学の教材によると、自文化中心主義を離れ他者の視点に共感するエスノ・レラティブなマインドセットが異文化コミュニケーションに不可欠であると説明されています[9]。トークセッションでは日本の教育が自分の意見を主張する訓練を十分に行っていないと指摘され、匿名質問箱やファシリテーターのサポートなど心理的安全性を確保する仕組みが必要だとの意見が出ました。また、AI チャットを通じて利用者の気分を聞き出しハーブティーを提案する Be By Tea の伝え方については、「客観的におすすめされるので受け入れやすい」と好意的に捉えられましたが、プライバシーへの懸念や説明不足を指摘する声もありました。

友達づくりと共感の重要性 参加者は、人間が「見られたい、聞かれたい、安全でありたい」という三つの基本欲求を持つことを再確認しました。瀬川氏は自己を蔑まず尊重することが発言しやすさにつながると述べ、モニカ氏は遊び心と喜びが友情を育むと指摘しました。また、子どものような好奇心や遊び心を持つことで違いを楽しめるとの意見もありました。Phired Up のコラムは意味のある関係を築くために一对一の対話や少人数の習慣づくりが有効だと提案しており[10]、参加者の声と共通する点が多くみられました。

AI サービスへの期待と批判 Be By Tea は AI とハーブティーを組み合わせた法人向けサービスで、利用者の気分や悩みに応じて AI がパーソナルブレンドを提案するというユニークな試みです。参加者からは「AI と話すのが面白い」「客観的な提案で受け入れやすい」といった肯定的な意見があった一方で、プライバシー保護やデータの扱い、科学的根拠の説明不足などへの不安も表明されました。また、ハーブティーで一時的な癒しを提供できても、ストレスの根源である労働環境や社会保障制度の問題には別途対策が必要だという批判もあり、福利厚生サービスだけに頼らない構造改革の必要性が指摘されました。

3. 背景にある構造

意見の背後には、現代社会を取り巻く構造的な課題が存在します。本節では、多様性・コミュニケーション・友達づくり・AI 活用を支える構造を整理し、最新研究を交えて考察します。

社会状況と教育の影響 グローバル化とテクノロジーの進展により言語や文化の壁は低くなりつつあるものの、慣習や教育の違いから生じるコミュニケーションの壁は依然残っています。日本では「和を乱さない」文化や学校教育において、自己主張や自己表現を控える傾向が指摘されました。これに対し、オープン大学の教材は異文化コンピテンスを高めるためには、強い自己認識と他者への好奇心、尊重、オープンマインドが必要であり、エスノ・レラティブな視点を養うことが重要だと述べています[9]。

多様性とイノベーションの関係 マッキンゼーの報告書では、リーダーシップの多様性が企業の財務パフォーマンスや社会的インパクトと強い相関を持つことが示されています。2023 年の分析によれば、経営陣におけるジェンダーと民族多様性が高い企業は、低い企業に比べて財務上の上位成績を収める確率が 39% 高いと報告され、両方の多様性が高い企業は平均 9% 高い成果を上げています[11]。逆に、両方の多様性が低い企業は 66% も成果が低くなるリスクを抱え、企業価値にとって多様性が不可欠であることが浮き彫りになっています[12]。

健康とウェルビーイングの定義 世界保健機関（WHO）は健康を「完全な身体的・精神的・社会的なウェルビーイングの状態」であり、単に疾病や虚弱がないだけではないと定義しています[13]。この定義は社会的ウェルビーイングが健康に不可欠であることを示しており、友達やコミュニティとのつながりが心身に大きな影響を与えることを裏付けています。

孤独と社会的孤立の影響 2025 年 6 月に公表された WHO の報告書では、世界で 6 人に 1 人が孤独に直面しており、孤独や社会的孤立が健康と幸福に深刻な影響を及ぼすことが指摘されています。孤独は毎時 100 人以上の死亡と関連し、強い社会的つながりがより健康で長い人生につながると報告されています[14]。孤独や

社会的孤立は脳卒中や心疾患、糖尿病、認知機能の低下、早期死亡のリスクを高め、孤独な人は鬱病になる確率が2倍に増加することも示されています[15]。一方で、友人関係やコミュニティが炎症を抑え、身体的・精神的健康を向上させるとの研究結果もあり、社会的つながりが公共財であるとの認識が広がっています。

視点取得とストーリーテリング ベイエリアの研究者らは、意見が対立する状況で効果的な対話を行うためには、相手の視点を理解し、感情面と認知面の両方で共感する**パースペクティブ・テイキング**が重要だと強調しています[16]。相手に「なぜそう考えるのか」と問うことは深い理解への第一歩であり、ストーリーテリングが人間の共感を促進する手段として有効であると指摘されます[17]。この視点は、トークセッションで出された「agree to disagree（意見の違いを認め合う）」の考え方と通じています。

友達づくりと心理的安全性 友達最強の実践には相互尊重、自己肯定感、好奇心、遊び心が不可欠であるという参加者の意見は、心理学の知見と一致します。

Phired Up のコラムは、意味のある友人関係を築くには一対一の対話や少人数の習慣づくりが効果的であると提案し、異なる背景を持つ人と対話することで個人の成長につながると述べています[18]。また、友人関係は炎症を抑え、早死のリスクを低減するなど身体的・精神的健康に直結する資本であるとの研究も報告されています。

分断を超える対話—「ブリッジング」 分断が深まる現代では、「ブリッジング（橋渡し）」と呼ばれる科学的な対話手法が注目されています。米国カリフォルニア大学バークレー校が進める研究によると、ブリッジングは**好奇心と深い傾聴**、共通点へのフォーカス、意見ではなくストーリーを語ることを軸に据えた実践であり、説得や勝ち負けではなく理解を目的とします[19]。この手法は家族療法や精神世界の価値観に根ざしており、「互いに話し合うことを約束する」「対立しても敬意を保つ」「相手の深い恐れや願望を知る」ことが不可欠だとされています[20]。専門家は、たとえ相手の意見が自分と大きく違っても、対話から逃げずに座って話し合う覚悟こそが分断を埋める第一歩だと指摘しています[21]。

AI とデータガバナンス AI の活用には倫理的配慮とデータガバナンスが欠かせません。PMI のブログは、AI 時代のデータガバナンスのベストプラクティスとして、データの目的やプロセスを明確に定義し、専任のガバナンスチームを設置し、データ品質管理やセキュリティ対策、アクセス制御、データ保持と削除の方針、コンプライアンス監視、継続的な改善、教育・訓練を行うことを推奨しています[3]。これらの対策を怠るとデータの偏りやプライバシー侵害につながり、信頼を損なう結果になりかねません。

4. 未来への可能性

多様でユニークな価値が自由に繋がった未来を想像すると、さまざまな可能性が見えてきます。以下では、トークセッションで共有されたビジョンと最新研究を踏まえ、未来の展望を整理します。

イノベーションの爆発 異なる視点や専門性が交わることで革新的な商品やサービスが生まれる可能性があります。トークセッションでは、Be By Tea が AI とハーブという異分野を組み合わせ、ユニークなブレンド体験で新しい市場を開拓している事例が紹介されました。企業のリーダーシップにおける多様性が社会・環境インパクトを向上させることを示すデータもあり[8]、多様なバックグラウンドを持つ起業家や団体が協働することで、新たな社会モデルが形成されると期待されます。

ウェルビーイングとコミュニティの向上 孤独や社会的孤立が減少し、健康寿命が延びる未来が描かれます。WHO の報告書は、強い社会的つながりが炎症を抑え、重い病気や早死のリスクを低減し、コミュニティのレジリエンスと幸福度を高めることを示しています[22]。ユニークな価値同士が自由に繋がることで、地域コミュニティの包摂性が高まり、互助的なネットワークが形成されるでしょう。

包摂的で持続可能な経済 企業がウェルビーイングを重視し、公正なサプライチェーンや倫理的 AI を採用することで、経済成長と社会的正義が両立する未来が見込まれます。Be By Tea はミャンマー産 100%オーガニックハーブを使用し、環境配慮や品質管理にもこだわっていると説明しています[23][24]。サプライチェーン

全体で生産者への公正な報酬や環境負荷の最小化を保証することは、サービスの信頼性と持続可能性を高める鍵です。

教育と学習の深化 異文化理解や「違いを橋渡しするスキル」を学ぶ教育が広がれば、民主的な社会の土台が強化されます。バイエリアの研究では、視点取得やストーリーテリング、尊敬と好奇心に基づく対話が対立を建設的な学びに変える
とされ[25]、学校や職場でこうしたスキルを教えることで、複数の真実が共存する豊かな社会が育まれるでしょう。

AI とウェルビーイングの統合プラットフォーム Be By Tea は今後、科学的エビデンスを蓄積しながらハーブの種類を拡充し、ウェアラブルデバイスやメンタルヘルスアプリとの連携により統合型プラットフォームへ進化する可能性がある
と述べています。個人の健康指標とコミュニティ全体のウェルビーイングを結びつけることで、よりパーソナライズドな健康支援が提供される未来が見えます。

5. 実現のカギを握る要素

未来像を現実のものとするためには、いくつかの重要な要素が欠かせません。本節では、そのカギとなる要素を具体的に整理します。

構造的課題への認識と制度改革 ストレスや孤独の根源には長時間労働や社会保障の不足、教育の偏りなどがあり、単一の福利厚生サービスでは解決できません。企業や政府は働き方改革や社会的支援を進め、健康と労働のバランスを取る制度を整える必要があります。WHO は孤独や社会的孤立を公衆衛生上の優先課題と位置づけ、政策・研究・介入・測定・公共の関与の五つの領域で行動計画を示しています[26]。このような包括的な政策が社会レベルでの変革を促します。

倫理的なテクノロジー運用とデータガバナンス AI とデータの利用が広がる中、プライバシー保護やアルゴリズムの透明性は必須です。PMI のブログが示すように、データガバナンスの基本は、データの目的や活用範囲を明確にし、専任のガバナンスチームを置き、データ品質管理・セキュリティ対策・アクセス制御・データ保持方針・コンプライアンス監視・継続的な改善・教育訓練を含む体系的な

取り組みです[3]。Be By Tea のようなサービスが利用者の情報を扱う際には、データ最小化と匿名化、AI アルゴリズムの検証、説明責任の確保が求められます。

公平なサプライチェーンと環境配慮 ミャンマー産ハーブの使用に関して、企業は生産地の持続可能性と公正な労働環境を保証する責任があります。Be By Tea のサイトはオーガニックハーブの品質や安全性、供給先の取り組みを公開しており[23][24]、こうした透明性が消費者の信頼につながります。公平な取引や環境負荷の最小化は、ウェルビーイングを社会全体へ広げるための前提条件です。

心理的安全性と多様性に富んだ場づくり 意見を言いづらい文化やハラスメントの懸念が存在すると、ユニークな価値の共有が妨げられます。トークセッションでは安心して発言できる仕組みとして、匿名質問やファシリテーターのサポートが提案されました。教育現場の研究でも、学生が不快感と危険を区別し、尊重ある対話を行うための規範づくりが重要であると指摘されています[27]。心理的安全性を確保した場が、多様な意見と創造性を引き出す基盤となります。

好奇心と遊び心による橋渡し Nivati のブログは、異文化間の橋を架けるためには好奇心を持ち、違いを楽しむ姿勢が不可欠であると述べています[28]。異文化や異分野の伝統や価値観に対してオープンに質問し、学ぶことで、共通点と違いの両方を理解し、共感を育むことができます。トークセッションでも、好奇心と遊び心が友情形成やイノベーションの土台になると強調されました。

小さなグループと日常的な実践 友達最強を実現するためには、一対一や少人数の対話を日常的に積み重ねることが鍵です。Phired Up のコラムでは、リアルな一対一の対話や少人数の習慣づくりが意味のある関係を築くと提案されています[10]。また、メンバーの多様な才能を共有するスキル共有イニシアチブや会合での本音トークを推奨し、自己開示と共感を促すよう提案しています[29]。トークセッションで示された「知り合いになることから始める」という実践と共鳴する内容です。

公共性と教育の強化 ウェルビーイングを社会全体の公共財と捉え、地域コミュニティや学校でも共有する必要があります。WHO の報告書は、社会的インフラ（公園や図書館、カフェなど）の整備と心理的介入が孤独と社会的孤立を減らすと提案しています[30]。教育カリキュラムに異文化理解や橋渡しスキルを組み込む

ことで、次世代の市民が対話のスキルを身に付け、包摂的な社会を創り上げる基盤となります[31]。

6. 向き合うべき根深い問題・シビアな現実

未来への希望を語る一方で、現実には多くの課題が存在します。これらの課題に正面から向き合わなければ、ユニークな価値が十分に発揮される社会は実現しません。

長時間労働と社会保障の不足 日本では長時間労働や過度な責任感がストレスと孤独を生み、コミュニティとのつながりを阻害しています。トークセッションでも、福利厚生サービスだけでは解決できない構造的課題として、働き方改革や社会保障の充実が必要だと指摘されました。また、低所得者や非正規労働者にとってウェルビーイングサービスは費用面での障壁があり、社会的格差が広がる懸念があります。

孤独と精神的健康問題 WHO の報告書が示すように、孤独や社会的孤立は心疾患やうつ病のリスクを高め、世界で毎時 100 人以上の死亡に関連するなど深刻な健康問題です[2]。デジタル化が進む一方で、オンラインの過度な利用やネガティブな関わりが孤独感を強めることもあり、若者や高齢者の精神的健康を損なう要因となっています[32]。

プライバシー保護とアルゴリズムの偏り AI サービスの普及に伴い、利用者のプライバシーやデータの偏りが懸念されています。Be By Tea のようなサービスが個人の気分や体調に関するデータを扱う際、データ最小化や匿名化が不十分であれば、利用者の個人情報漏洩するリスクがあります。AI アルゴリズムが偏ったデータを学習すれば、提案内容にバイアスが生まれ、特定の属性を持つ人々に不利益を与える可能性もあります。PMI の提言にあるように、ガバナンスを明確にし、データ品質管理とアクセス制御、継続的な監査を行うことが不可欠です[3]。

公平な取引と環境負荷の課題 ハーブティーの原料となるハーブはミャンマー産のオーガニック品が使用されていますが、現地の労働環境や環境保全が十分に保

証されているかは常に確認が必要です。公正な報酬や生産者の権利を守らなければ、ウェルビーイングという価値自体が矛盾を抱えることになります。

文化的バイアスと差別 日本では依然として外国人やマイノリティに対するステレオタイプや排除が存在し、言語や文化の違いが障壁となっています。モニカ氏は「外国人の中にも多様性があり、一つのモデルで全員を扱うことはできない」と述べ、個別の状況を尊重する重要性を強調しました。ステレオタイプに基づく一括りの理解は多様性の本質を歪め、ユニークな価値の認識を妨げます。

職場における孤独と生産性の低下 米国の保険会社シグナの調査

「Loneliness in America 2025」によると、米国で働く人の半数以上が孤独を感じており、孤独な従業員は欠勤や離職の可能性が高く、企業の生産性やコストに大きな影響を及ぼすことが明らかになっています[33]。研究は、孤独を感じない従業員の74%が会社の成功のためにより努力すると回答したのに対し、孤独な従業員では63%にとどまったと報告しています[34]。さらに、マネージャーが仕事と生活のバランスを支援し、包摂的な文化を育み、チームメンバーとの真の関係を築くことが、従業員の活力とエンゲージメント向上の鍵であると提言されています[35]。これらの結果は、日本でも職場の孤独が見過ごされている可能性を示唆し、組織がウェルビーイング施策を単なる福利厚生に留めず、文化変革として取り組む必要性を示しています。

7. 未来へのアプローチ

根深い課題に対処し、未来の可能性を実現するためには、個人・組織・社会全体で複合的なアプローチが必要です。以下では各レベルでの具体的なアプローチを提案します。

個人レベルのアプローチ

- **ユニークさの受容と表現**：自分自身の価値や経験を言語化し、リスクを恐れずに周囲と共有すること。自己開示が共感と学びを呼び、自己肯定感を高めます。

- **好奇心と質問の実践**：異なる文化や価値観に出会った際には判断を保留し、相手の背景や理由を尋ねる姿勢を持つ。Nivati の提案のように、違いを楽しむためには好奇心が不可欠です[28]。
- **日常的な交流の習慣化**：一対一や少人数での対話を習慣化し、肩書や国籍を超えた出会いを求める。Phired Up の記事が示すように、コーヒーや食事を通じた共有体験が関係性を深めます[10]。
- **心理的安全性の確保**：家庭や職場で失敗や弱みを共有できる文化を育て、他者にフィードバックを求めることで発言の練習をする。匿名質問箱やオンラインフォームなど、負担を軽減する工夫も有効です。
- **情報リテラシーの向上**：AI サービスやハーブティーの効能について、科学的根拠やプライバシー保護に関する情報を積極的に学ぶ。サービスの倫理性やサステナビリティを確認し、主体的に選択することが社会的責任を果たす第一歩となります[3]。

組織・コミュニティレベルのアプローチ

- **対話を誘発するデザイン**：イベントや会議では匿名質問やオンラインフォームを活用し、すべての参加者が意見を表明しやすい環境を整える。ファシリテーターは対立を建設的な学びに変える役割を担うべきです[25]。
- **共通体験プログラムの導入**：ハーブティー・ワークショップや文化交流会など、肩書や背景を超えて楽しめるプログラムを定期的に開催する。好奇心を刺激するテーマや遊び心を取り入れることで対話が促進されます。
- **持続可能なウェルビーイング施策**：福利厚生としてウェルビーイングサービスを導入する際には、プライバシー保護と科学的根拠を明確にし、従業員が安心して利用できる環境を整えます。また、地域住民にも開かれた体験会を実施し、健康格差を縮小します。
- **教育カリキュラムへの組み込み**：学校や企業研修に異文化理解や橋渡しスキルを教えるプログラムを組み込み、多様性を尊重する文化を育てます。米国バークレー校が開発したブリッジング手法では、好奇心や深い傾聴、共通点への注目、ストーリーテリングを通じて対話の質を高めることが推

奨されており[21]、こうした実践を教育に取り入れることで分断の緩和に寄与します。

- **データガバナンスと倫理的 AI の実装**：組織は AI を導入する際にデータガバナンスの枠組みを構築し、データの収集・保存・利用に関する方針を明確にします[3]。偏りを軽減するためのアルゴリズム監査や説明可能な AI の導入も検討すべきです。
- **孤独対策としてのマネジメント改革**：職場での孤独が生産性に大きな影響を与えることが研究で示されていることから[33]、マネージャーは従業員の仕事と生活のバランスを支援し、包摂的な文化を育み、チームメンバーと信頼関係を築く役割を担います。孤独を感じない従業員は会社の成功に貢献しようとする意欲が高い一方で、孤独な従業員は欠勤や離職のリスクが高いと報告されており[36]、職場全体で孤独を減らす仕組みを整備することがウェルビーイングと業績の向上につながります。

社会・政策レベルのアプローチ

- **孤独対策と公共インフラの整備**：WHO の勧告を踏まえ、孤独や社会的孤立を削減する政策を策定し、公園や図書館、コミュニティスペースなどの社会的インフラを整えます[30]。
- **働き方改革と社会保障**：長時間労働を是正し、労働時間の管理や休暇制度を改善するとともに、社会保障を強化して生活の基盤を安定させます。労働環境の改革がストレスや孤独を根本から減らします。
- **公平な貿易と環境規制の推進**：サプライチェーン全体で公正な取引と環境保全を義務付ける規制を導入し、企業が持続可能な調達を行うよう促します。消費者も倫理的な購買を意識することが求められます。
- **公共教育と情報キャンペーン**：孤独や社会的つながりの重要性、プライバシー保護や AI 倫理に関する啓発キャンペーンを展開し、市民が正しい情報を得られるようにします。

技術と実践の融合

- **AI を対話の補助として活用**：AI チャットボットを使って気分や体調を確認し、人間同士の対話のきっかけとするなど、AI を補助的なツールとして活用します。ただし、データの匿名化やアルゴリズムの検証を行い、利用者の信頼を得ることが前提です。
- **デジタルとリアルハイブリッドな場づくり**：オンラインと対面を組み合わせたイベントは、多様な参加者がアクセスしやすい利点があります。リアル会場ではドリンクやスナックを囲んで交流し、オンラインでは耳だけ参加も可能な形式を採用するなど、ハイブリッドな場づくりを推進します [37]。

8. 未来へ進むための一歩

未来の可能性を実現するためには、今ここから小さな一歩を踏み出すことが重要です。個人、組織、社会がそれぞれどのような行動を取れるか、具体例を挙げて提案します。

個人にできる一歩

1. **自分のストーリーを語る** – 自身の背景や価値観、経験を周囲と共有し、他者のストーリーにも耳を傾ける。ストーリーテリングは共感と理解を生み、対話の質を高めます [17]。
2. **毎日の対話を増やす** – 忙しい日常の中でも、家族や同僚、友人と 1 対 1 で話す時間を確保し、意識的に質問と傾聴を行う。Phired Up の提案にあるように、直接会って話すことが絆を深める基盤となります [10]。
3. **異文化の習慣を試す** – 食文化や遊びなど、異文化の慣習を取り入れてみる。Nivati の事例では、好奇心を持って他国の伝統を学び、料理や長い食事の時間を楽しむことが新しい喜びをもたらしたと述べられています [38]。
4. **デジタルデトックスを行う** – スマホやソーシャルメディアの使用を控え、リアルな対話に集中する時間を設ける。WHO の報告書は、過度なスクリーンタイムやネガティブなオンライン交流が孤独感を高めると警鐘を鳴らしています [32]。

5. **倫理的な消費を心がける** – ハーブティーや食品を購入する際には、オーガニックやフェアトレード認証、企業の環境配慮や労働環境への取り組みを確認し、持続可能な選択を行う。Be By Tea のように品質と透明性を重視するサービスを応援することで、市場全体が変化します[23]。
6. **分断を超える対話を実践する** – 対話の際は相手の意見を変えようとするのではなく、好奇心と深い傾聴を持って話を聞き、共通点や背景の物語を探る。バークレー校のブリッジング研究は、ストーリーテリングが共感を促し、対立の緩和に役立つと示しており[21]、個人が日常の会話でこの姿勢を実践することが社会全体の分断解消につながります。

組織にできる一歩

1. **ダイバーシティ&インクルージョン施策の強化** – 採用や昇進において多様性を重視し、メンター制度やトレーニングを通じて多様な才能が活躍できる環境を整える。マッキンゼーのデータは、多様なリーダーシップが企業業績を向上させることを示しています[11]。
2. **倫理的 AI の導入と透明性の確保** – サービス開発においてプライバシー保護とデータガバナンスを徹底し、利用者にデータの使用目的やアルゴリズムの仕組みを明示します[3]。
3. **学習と対話の場を設計** – 社内外で異文化交流やクリエイティブなワークショップを開催し、社員が安心して意見を言える文化を醸成します。匿名で質問できるツールやファシリテーターの配置が役立ちます。
4. **ウェルビーイングを公共に広げる** – 福利厚生サービスを社員だけでなく地域住民にも開放し、健康格差を縮小する。Be By Tea のようなサービスを活用する際には、公正な価格設定とサプライチェーンの透明性を担保します。
5. **データリテラシー教育の実施** – 従業員に対してデータの安全な取り扱いやプライバシー保護、AI の限界や倫理について教育し、組織全体でリスクを共有・管理します。

社会が取るべき一歩

1. **孤独対策を政策化** – 孤独や社会的孤立を公衆衛生上の課題として位置づけ、WHO の提案する政策・研究・介入・測定・公共の関与の 5 領域で具体的な計画を立てる[26]。地域コミュニティセンターや公共図書館の充実、メンタルヘルス支援の拡充が必要です。
2. **教育改革と市民教育** – 学校教育において、異文化理解、批判的思考、対話スキル、デジタルリテラシーを教えるカリキュラムを整備します。大学や企業でも終身学習を支援し、市民が多様性を尊重できるようにします[31]。
3. **環境・社会規制の強化** – 公正な貿易と環境保全を推進する法制度を整え、企業が持続可能な事業を行うよう支援します。消費者が倫理的な製品を選びやすい情報公開も必要です。
4. **公共キャンペーンと認識向上** – 孤独や社会的つながりの重要性、プライバシー保護、異文化理解に関するキャンペーンを実施し、社会全体の意識を高めます。WHO の「Knot Alone」キャンペーンのような取り組みを参考に、誰も孤独にしない社会を目指します[39]。

9. 全体総括

本レポートでは、ヨリミチ部のゲストセッションと AI ハーブティーサービス「Be By Tea」のピッチセッションから得られたインサイトを基に、多様性とユニークさ、コミュニケーション、友達づくり、ウェルビーイングに関する議論を整理しました。イベントでは、ユニークな価値を認識し合い、リスクを恐れずに表現し合うことが、共感と学びを生み、**社会的ウェルビーイング**を高める鍵となると確認されました[13]。

多様なリーダーシップが企業の財務的・社会的成果を高めることや、孤独が健康に及ぼす深刻な影響が研究で示されている一方で[11][2]、日本社会には長時間労働や自己表現の苦手さ、ステレオタイプといった課題が残っています。AI やウェルビーイングサービスは新たな可能性を示しますが、プライバシー保護やデータガバナンス、公正なサプライチェーンなど倫理的な基盤がなければ信頼を得ることはできません[3][23]。

未来を切り開くためには、個人レベルでは自分の物語を語り合い、好奇心と遊び心を持って他者と交流することが求められます。組織は多様性とインクルージョンを推進し、心理的安全性と学びの場を提供する必要があります。社会レベルでは孤独対策や教育改革、公正な取引と環境保全の推進が欠かせません。これらの取り組みは相互に補完し合い、多様性を力に変え、誰もが自分らしく生きられる包摂的な社会を実現するためのエコシステムとなります。

ヨリミチ部のトークセッションが示したように、“違い”は**新しい可能性の源泉**です。ユニークな価値を大切にし、それを伝え合い、つなぎ合うことで、人々の幸福とコミュニティのレジリエンスが高まります。未来へ進むための一歩は、小さな行動の積み重ねから始まります。私たち一人ひとりが日常の中で対話を増やし、好奇心を育み、倫理的な選択を行うことで、世界は少しずつ変わっていくでしょう。

ブリッジングの実践はその一歩を後押しします。好奇心と深い傾聴、ストーリーテリングによって相手の物語を理解する姿勢は、分断を和らげて希望や帰属感を生み出します[21]。また、職場や社会に広がる孤独に対処する取り組みは、従業員のエンゲージメントと企業の持続可能性を高めるとともに、全体としてのウェルビーイングを向上させます[40]。こうした知見を学び、実践と制度に反映させることが、持続可能で包摂的な未来へとつながります。

最後に、今回のトークセッションとピッチセッションからの気付きは、ヨリミチ部が単なるイベントではなく、社会の縮図であることを示しています。異なるバックグラウンドを持つ人々が集まり、自らの経験や価値観を語り合うことで、見えにくい課題が浮かび上がり、新しい可能性が生まれました。例えば、AI とハーブティーという異色の組み合わせは、テクノロジーと自然、科学と感性の接点を拓き、個人のウェルビーイングを豊かにするヒントとなります。こうした試みは、DX（デジタル・トランスフォーメーション）や SX（サステナブル・トランスフォーメーション）の流れにも連動し、社会変革の触媒になり得ます。

未来を創るのは、目の前の小さな行動の積み重ねと、多様な人々が互いを尊重しながら共に歩む姿勢です。読者の皆さまが、自分自身のユニークな価値を再発見

し、他者と共有し、互いの違いから学び合うような行動を起こすことを願っています。本レポートがその一助となり、より良い社会へ向けた対話と実践が広がることを期待します。

[1][4][5][6][7][37] 東京都済生会中央病院 meets ヨリミチ部 「みんな“違う”から“楽しい”は始まる！ユニークな価値の伝え方・つなぎ方」 - 港区立産業振興センター

<https://minato-sansin.com/events/yorimichi251113/>

[2][14][15][22][26][30][32][39] Social connection linked to improved health and reduced risk of early death

<https://www.who.int/news/item/30-06-2025-social-connection-linked-to-improved-health-and-reduced-risk-of-early-death>

[3] AI Data Governance Best Practices for Security and Quality | PMI Blog

<https://www.pmi.org/blog/ai-data-governance-best-practices>

[8][11][12] Why diversity matters even more | McKinsey

<https://www.mckinsey.com/featured-insights/diversity-and-inclusion/diversity-matters-even-more-the-case-for-holistic-impact>

[9] An introduction to intercultural competence in the workplace | OpenLearn - Open University

<https://www.open.edu/openlearn/education-development/an-introduction-intercultural-competence-the-workplace>

[10][18][29] 5 Ways to Build Meaningful Relationships in 2025 | Phired Up Productions - We Help Fraternities & Sororities Grow

<https://blog.phiredup.com/meaningful-relationships/>

[13] Constitution of the World Health Organization

<https://www.who.int/about/governance/constitution>

[16][17][25][27][31] Can We Have Better Classroom Conversations in...

https://greatergood.berkeley.edu/article/item/can_we_have_better_classroom_conversations_in_challenging_times

[19] [20] [21] Bridging divides: from anger and mistrust to belonging — and hope - Berkeley News

<https://news.berkeley.edu/2024/09/23/bridging-divides-from-anger-and-mistrust-to-belonging-and-hope/>

[23] [24] Be By Tea

<https://be-by-tea.jp/>

[28] [38] Navigating Cross-Cultural Connections: Strategies for Building Bridges, Not Barriers | Nivati

<https://www.nivati.com/blog/navigating-cross-cultural-connections-strategies-for-building-bridges-not-barriers>

[33] [34] [35] [36] [40] The hidden costs of loneliness at work

<https://newsroom.thecignagroup.com/the-hidden-costs-of-loneliness-at-work>