

“つながり”を力に変えていこう！ – ワークショップ 総合分析レポート

はじめに

2026年1月15日に港区立産業振興センターで開催された「ヨリミチ部 × LinkedIn Japan」ワークショップでは、AI時代における“つながり（TSUNAGARI）”の価値を探究した。NTT・マイクロソフトでキャリアを重ねる現在LinkedIn Japanでエンタープライズセールスを率いるデミーザ美香氏、富士通運営のUvance Innovation Studio（UIS）でコミュニティマネージャーを務める西舘聖哉氏、米国出身で日本と世界をつなぐ「Musubi／源 GEN」代表のダニエル・シンガー氏をゲストに迎え、会場・オンラインの参加者が対話と体験を通じて“つながり”を再定義した。本レポートでは、当日の議論と参加者の意見を基に、つながりの本質と構造、構築プロセス、阻害要因、創発される未来、そして行動変容への具体的アプローチを整理する。

ステップ1 “つながり”って、そもそも何だろう？

本来的な意義

- **生命維持と健康資本としてのつながり** – ハーバード公衆衛生大学院によると、社会的なつながりを持つ人は長生きで健康的な生活を送りやすく、逆に孤立している人は心疾患・脳卒中・うつなど幅広い疾患リスクが高まる^①。孤独や社会的孤立は早期死亡リスクをそれぞれ26%と29%増加させることが報告されており^①、各国では孤独対策担当大臣が置かれるほど深刻な社会課題となっている^②。
- **社会資本としてのつながり** – 社会資本とは、人々が互いに支援・情報共有・資源交換を行う信頼とネットワークを指し、健康や教育、イノベーションに大きな影響を与える。UNCの報告によれば、社会資本はボンディング資本（同質的な強い結束）、ブリッジング資本（異なる集団間の橋渡し）、リンキング資本（制度や意思決定者との結び付き）の三つの形態に分類され、これらが医療アクセスや情報の受け取り方を左右する^③。
- **プロソーシャリティ（他者貢献）** – 他者への貢献が本人の健康も向上させることが示されている。ハーバードの研究では、高齢者が週15時間のボランティア活動に参加すると記憶力や身体能力が改善し、ボランティアを行う人は寿命が延びる傾向がある^④。

現代的な理解とギャップ

- **接続の増加と関係の希薄化** – SNSの普及により「リンク」は容易に増やせるが、相互信頼や継続的な関係（リレーションシップ）へ至る割合は低く、初期的なつながりが持続しないと感じる人が多い。参加者からは「イベントやSNSで作ったつながりを継続するのが難しい」という声があった。
- **キャリア資本としての価値** – 参加者の中には「キャリアを考える際、どれだけつながっているかが資産になるのではないか」という指摘があった。企業単位の終身雇用が崩れ、副業やプロジェクトベースの仕事が増える中、個人が持つネットワークの厚みと質がキャリアオーナーシップの重要な要素になりつつある。

- ・ **自己とのつながり** – ダニエル氏は「他者とのつながりの前に、理想の自分や自らの価値観とつながることが重要」と述べた。自己接続が整うことで外部の偶発的な出会いを受け止めやすくなり、結果としてつながりの拡張が起こりやすいと示唆された。

ステップ2 “つながり”は、どうやって築いていくのだろう？

個人の内的ニーズ

1. **安心と承認** – 人は所属欲求と自己肯定感を満たすために他者とつながる。つながりが増えることは、未知に対する不安を減らし、心理的安全を得る手段になる。
2. **好奇心と成長** – 参加者は「好奇心を持つこと」が重要だと述べており、他者や新しい分野への関心がつながりの起点になる。多様な人や文化に触れることで視野が広がり、自らの成長も促される。
3. **貢献と自己効力感** – 他者に役立つ経験が自身の幸福感を高めるという研究結果⁴の通り、人は誰かを助けたり共創したりする中で自己効力感を得る。参加者は「一人ではできない未来づくりに挑戦できる」と語った。

“段階モデル”と運営設計

ワークショップでは“つながり”を次の四段階で捉えるモデルが共有された：

- ・ **Link** – 名刺交換やSNSでフォローするなど、きっかけとなる接点。
- ・ **Connection** – 相手が人として見え、背景や関心を理解し合う段階。
- ・ **Engagement** – やり取りや協働が継続し始める段階。相互作用の頻度が増え、関係の深まりを感じる。
- ・ **Relationship** – 信頼と相互依存が生まれ、共同で価値創造が可能になる段階。社会資本で言えばボンディング・ブリッジング・リンキング資本が融合した状態³。

この段階を循環させるために挙げられた重要な要素は以下の通り：

- ・ **オープンでいること** – 固定観念や自己防衛を手放し、未知の人やアイデアに対して開かれた態度を持つ。参加者からは「日本人はシャイ」との指摘があったが、オープンマインドで接することで壁が薄まる。
- ・ **場に出ること（タイミング）** – 偶然性を高めるために、異業種交流やオンラインイベントなど多様な場に参加する。弱い紐帯（ウィーク・タイズ）が強い価値を持つことが社会資本研究で指摘されている³。
- ・ **楽しむこと（好奇心）** – つながりのプロセス自体を楽しむ姿勢が必要。楽しそうな人には人は集まる、という参加者意見は心理的エネルギーの重要性を示している。
- ・ **継続の設計（加熱と保温）** – コミュニティマネージャーの役割が強調された。初期の熱量を生む“加熱”と、関係を維持する“保温”の双方が必要であり、属人的になりやすい運営を仕組み化することが求められる。

組織構造的な課題と社会的要求

- ・ **心理的安全の欠如** – ワンオンワンが説教になりがちなど、上下関係や評価文化が対話を阻害する。組織は制度として対話を支える必要がある。
- ・ **ブリッジングとリンキング資本の不足** – UNCのレポートによれば、マージナライズされた地域では内集団の絆は強い一方、異なる集団や制度への橋渡しが弱く健康格差が広がる⁵。組織や地域は異分野や他国との橋渡しを意図的に設計する必要がある。
- ・ **キャリアオーナーシップの時代** – 終身雇用の崩壊により、個人が自分のキャリアを主体的にデザインする必要が生じた。組織は従業員の人生に責任を持つのではなく、学びやネットワークの機会を提供することで支援する役割へ移行しつつある。

ステップ3 “つながり”を難しくしているのだろう？

個人レベルの障害

- **期待と恐れ**の壁 - 参加者から「期待が壁を作る」との意見があった。評価されたい、変に思われたくないなどの自己意識が、初対面での本音や無防備な質問を阻害する。日本社会では恥の文化や同調圧力がこれを強化し、対話文化の形成を難しくしている。
- **アンコンシャスバイアス** - 年齢・性別・国籍・職業による無意識の先入観が接触を妨げる。特に「日本人と外国人の間には見えない壁がある」との指摘があり、言語だけでなく文化的前提の違いが背景にある。

組織・社会レベルの障害

- **信頼の欠如** - 社会資本研究では、医師や制度への信頼が医療行動や健康に直結することが示されている⁶。信頼が壊れると予防行動や受診率が低下し、つながりそのものも弱まる。
- **制度化された孤立** - オンライン化・リモートワークの普及により利便性は高まったが、偶発的な出会いの機会は減少した。コミュニティに対する組織的支援がなければ、社員間の弱い紐帯は途絶えやすい。
- **属人化と継承の欠如** - コミュニティ運営が一部の熱心な個人に依存すると、その人の異動や離任で活動が止まりやすい。加熱と保温をシステム化し、役割・ノウハウを継承する仕組みが必要だ。

社会的タブー

- **失敗や未熟の可視化を避ける文化** - 「未熟な状態で外に出ると恥ずかしい」という意識が強く、相手に質問することや助けを求めることが躊躇される。このタブーがつながりの入口を狭めている。
- **“心の弱さ”のスティグマ** - 孤独やメンタルヘルスについて語ることにに対するスティグマが根強く、対話の機会を減らしている。ハーバードの専門家は、孤独は生理的なシグナルであり恥ずかしがる必要はないと強調している⁷。

ステップ4 “つながり”は、どんな未来を生み出すのだろう？

健康・幸福の向上

社会的つながりが強まれば、心身の健康が改善し、寿命が延びる可能性がある。孤独が死亡リスクを高めることに対し、コミュニティ参加やボランティアは認知機能や身体機能を改善し⁴、地域の医療利用率の低下や慢性疾患の減少にもつながる⁸。信頼が高まると予防的な健康行動や医療アドヒアランスが向上し⁶、社会全体の健康コストが削減されると見込まれる。

イノベーションと創造性

ブリッジング資本が増えるほど異分野の知識が交差し、創造的なアイデアが生まれる。参加者は「つながりがあると自分が誰かのためにできることが増え、一人ではできない未来づくりに挑戦できる」と述べた。異業種・異文化の交流により新規事業や社会課題解決のアイデアが生まれ、地域や企業が持続可能な発展へ向かう。

包摂とレジリエンス

つながりは社会的包摂を促し、マイノリティや地方に新しい機会をもたらす。UNCの報告では、社会資本が医療アクセスや健康リテラシーに影響し、地域の格差是正に寄与する可能性が示されている⁵。地方自治体が海外に情報発信し、多様な人材を受け入れる取り組みを進めれば、人口減少や労働力不足の課題に対する新たな解決策になる。

キャリアオーナーシップと働き方の転換

終身雇用が終わり、個人が多様な“百の仕事（百姓）”を持つ時代が再び訪れている。副業やギグワーク、プロジェクトベースの仕事が広がり、弱い紐帯を活用したネットワーク型キャリアが主流になる。こうした世界では、つながりは仕事を獲得するための経路であり、信頼のネットワークが“レジユメ”の一部となる。

ステップ5 そしてどこから始めよう？

個々人が向き合うべき心構え

1. **自己とのつながりを深める** - 理想の自分や大切にしたい価値観を言語化し、自分の強み・弱み・興味を把握する。自己理解が深いほど、外部の出会いや情報を取り入れやすくなる。ダニエル氏の「自己とのつながりが起点」という指摘は、内省の重要性を示している。
2. **期待を下げ好奇心を上げる** - 「こう見られたい」「失敗したくない」といった期待や恐れを意識的に緩め、相手に興味を向ける。固定観念を手放し、質問や対話を通じて学ぼうとする姿勢が壁を薄くする。英語での挑戦や異文化交流も好奇心を刺激する行動の一つだ。
3. **小さな一歩を積み重ねる** - まずはイベントやコミュニティに参加し、短い会話や一言の質問から始める。24時間以内にお礼や感想を送る、SNSで相手をフォローするなどのアクションを取り、Link → Connection → Engagementへ循環させる。研究によれば、小さなボランティアや共有行為も健康と幸福を高める⁴。
4. **温度管理を意識した関係構築** - 新しいつながりを“加熱”する熱量と、継続的なフォローアップによる“保温”の双方を意識する。コミュニティ運営では、役割の分担やノウハウ共有を仕組み化し、属人化を防ぐことが重要である。
5. **ブリッジングとリンキングを増やす** - 自身の生活圏外の人や分野と積極的に接点を持ち、行政・教育機関・企業など制度へのアクセスを拡げる。UNCのレポートは、社会資本が不均等に分布すると健康格差が生じると指摘しており⁵、橋渡し役としての活動が求められる。

楽しさから始めるための提案

- ・ **学びと遊びの融合** - アート、料理、スポーツなど“遊び”の要素を含む場に参加し、楽しみながらつながりを育む。ハーバードでは芸術を孤独対策に活用するプロジェクトがあり、創造活動が自己と他者への結びつきを深めると報告している⁹。
- ・ **弱い紐帯に飛び込む勇気** - 自身の専門や業界外のコミュニティに飛び込み、偶発的な出会いを歓迎する。弱い紐帯が新しい情報や機会を運ぶことは社会資本研究でも示されている³。
- ・ **対話文化の実験** - ワンオンワンを説教部屋ではなく学びの時間に変える仕組みを試す。例えば「最近気になっていることを互いに3分ずつ話す」「課題を共有し合い協力する」など、対話を促進するルールを導入する。

おわりに

“つながり”は、単なる交友関係や人脈ではなく、人間の健康、創造性、社会の持続性を支える基盤である。研究は社会的なつながりが長寿と健康に直結し^①、社会資本が医療アクセスや健康格差に影響することを示している^⑤。ワークショップで共有された段階モデルと循環モデルは、つながりを「増やすだけでなく育てる」ための実践的枠組みを提供する。期待や恐れによる壁を薄くし、好奇心と行動で循環を回すことが未来を拓く鍵である。楽しさを起点に個人・組織・社会がつながりを再設計し、新たな価値創造と健康なコミュニティを実現していくことが求められている。

① ② ④ ⑦ ⑨ The importance of connections: Ways to live a longer, healthier life | Harvard T.H. Chan School of Public Health

<https://hsph.harvard.edu/news/the-importance-of-connections-ways-to-live-a-longer-healthier-life/>

③ ⑤ ⑥ ⑧ 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/>