

孤独と職場

孤独の状況

孤独が広がりつつあります。家族以外と付き合いがほとんどない人の割合が、OECDの中で日本はトップです（図1）。人と人とのつながりをあらわすソーシャル・キャピタルでは、先進国の中で日本は最下位です。技術的にはかつてないほど人と人はつながっていますが、私たちは親しかった人たちとは離れて暮らし、職場に同僚はたくさんいても、全員がパソコン画面を見つめ、会議は人と人とのふれあいを感じにくくなっています。つながりを生み育てられる職場が求められています。

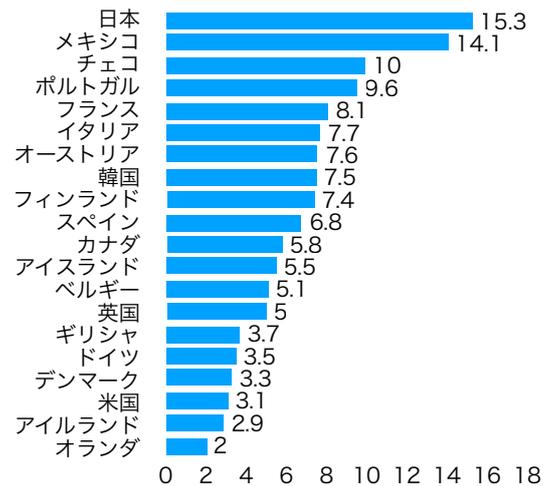


図1 OECD諸国の孤独の比率 (%)
(Society at a Glance 2005)

孤独を危険と感じるしくみ

ヒトは集団行動をとり自分たちを守ってきました。群れることができたから、食料を手に入れやすく、外敵から襲われにくかったわけです。群れから離れて単独行動をすることは危険でした。緊張が高まり睡眠も浅くなります。いまの私たちにとっても、孤独によって生じる絶え間ない不安は、わが身に何らかの危険が迫りきていることを知らせる警告と考えられます。これが長く続けば、免疫系、内分泌系、脳神経系に影響を及ぼすことが懸念されます。職場の人たちとつながっていて、孤独を感じていない人は、燃え尽き症候群になりにくく、病気に対する強い抵抗力も維持することができます。

孤独とつながりとは矛盾なく成り立っていること

孤独とは話を聞いてくれる人がいない、寂しいなど本人が感じている気持ちであるとされています。もちろん束の間の孤独は日常にあふれています。英語にはsolitude（自ら選択する孤独）とloneliness（望まない孤独）があります。同じひとりの状態でも、前者の孤独は疎外されている感覚はなく、寂しさや持続する不安を覚えることもありません。自ら選択する孤独は、人に解放や充足をもたらし、周囲の人からも孤立ではなく自立している存在として認められています。本当のつながりはそんな人に築かれるのかもしれませんが。

孤独への対応

孤独は死亡リスクを高めます。死亡リスクは、人とのつながりが少ないと1.9倍上昇し、喫煙1.6倍、過度の飲酒1.4倍、運動不足1.2倍、肥満1.2倍よりも高い値をとっています（Holt-Lunstad et al. 2010）。英国は2018年1月に世界初の孤独担当大臣を設けています。居場所、行きつけ、生きがいをつくる取り組みがされています。2021年2月には日本にも孤独担当大臣が誕生しています。私たちの孤独にはコミュニティや年功序列で培われてきた価値観の変化がかかわっています。中高年の男性はこれらの変化の犠牲になりやすいとの指摘があり、孤独を測る尺度も考えられています（図2）。職場の同僚に、自分という人間をもっと伝えたり、救いの手をさしのべたりすることで、人と人との距離は縮まります。職場にこうした信頼関係の醸成を奨励する組織文化が作られていくことが、孤独の広がりを阻止することになると思われます。

図2 孤独のリスク度チェック

- サラリーマンである（あった）
- 転職経験がない
- 都会暮らしである
- 自分は仕事人間だ
- 夢中になれる趣味があまりない
- 新しい友達をしばらく作っていない
- 会社以外の付き合いはあまりない
- 肩書き、会社の名前が自分のアイデンティティだ
- 今の自分の人間関係に満足していない
- いつでも助けを求められる人が周りにあまりいない

6つ以上当てはまる場合、要注意

(岡本純子 2019 <https://www.mlit.go.jp/>)

(2023/11/15)