

日本人のメンタルヘルス

こころすこやかに生きるヒント

グローバルキャリアカウンセラー
マスタービジネスコーチ

伊庭野基明

日本人のメンタルヘルス

こころすこやかに生きるヒント

第1回： 大きく変わる世界、とまどう日本
(9/3)

第2回： 日本のメンタルケア
(10/29) — 米国最新事情に学ぶ —

第1回 大きく変わる世界、とまどう日本

- 1: 大きく変わる世界
- 2: とまどう日本
- 3: この世界を日本人はどう生きるのか

Motoaki Ibane (伊庭野基明)

- ・現在 : M's Holding International Corporation (株) 代表取締役社長
認定行動科学マスタービジネスコーチ (One to One コーチング)
認定グローバルキャリアカウンセラー (GCDF02621-US)
(株) ピースマインド 取締役
企業契約アドヴァイザー
- ・2004年 : 慶應大学デジタルメディアコンテンツ統合研究機構教授 (2009年まで)
- ・1993年 : リクルート米国法人代表取締役社長 (2004年まで)
- ・1986年 : ノースウエスタン(ケロッグ)大学経営学修士 MBA
- ・1974年 : 日本アイ・ビー・エム入社 (システムエンジニア→営業)
- ・1974年 : 慶應義塾大学工学部卒業 (教育工学 & 人間工学)

この50年（世界、日本、IT）

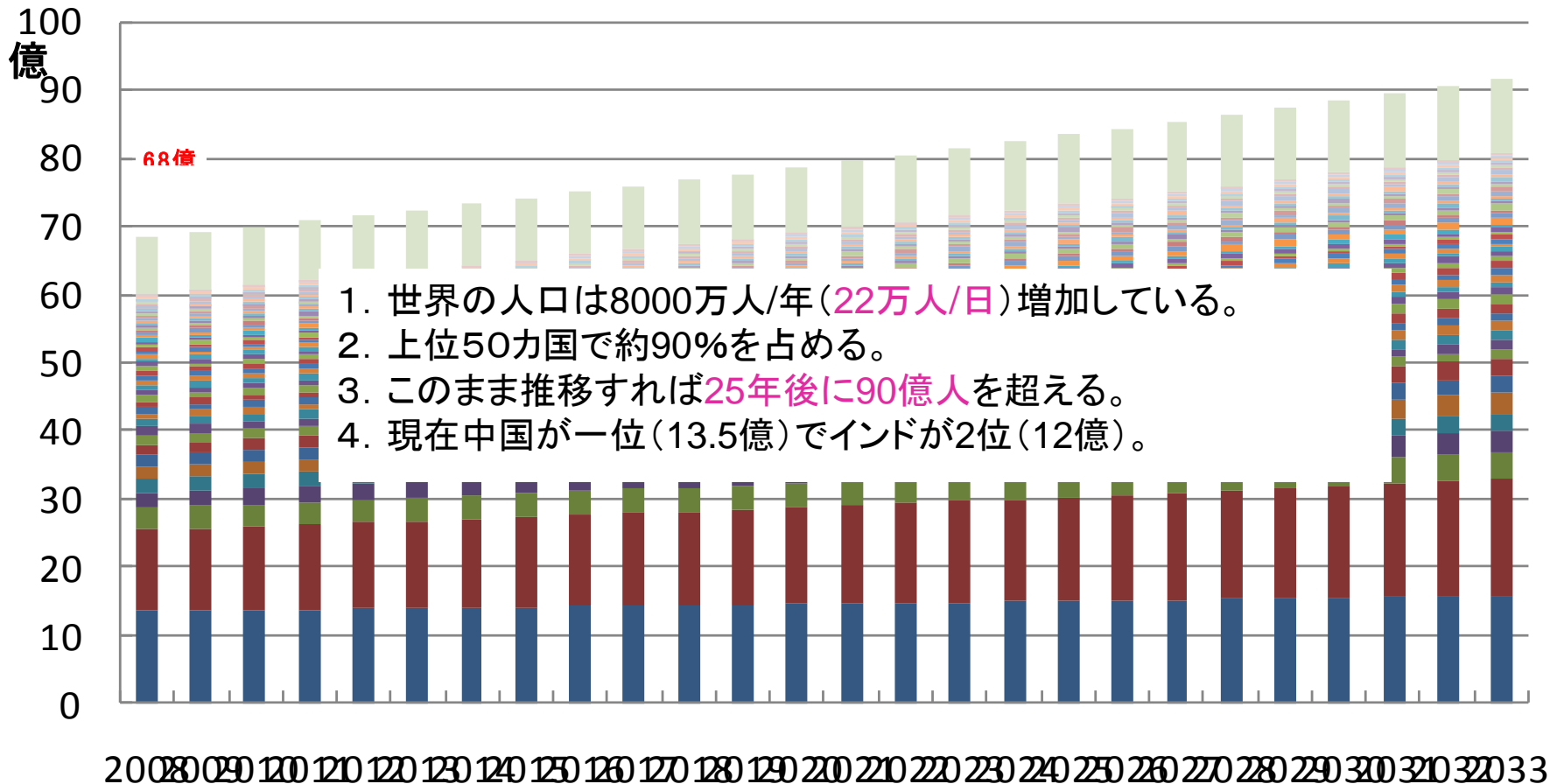
	1950年代	1960年代	1970年代	1980年代	1990年代	2000年代
世界	冷戦構造固定化 軍拡競争 宇宙開発競争	ベトナム戦争 ベルリンの壁設置 ビートルズ ヒッピー	欧米景気悪化 新保守主義 中国改革開放開始	日米貿易摩擦 ペレストロイカ プラザ合意 天安門	冷戦終結 エイズ流行 アジア通貨危機 アメリカ経済絶好調 湾岸戦争	グローバル世界 同時多発テロ 世界バブル崩壊
IT	コンピュータ登場	IBM360 オンライン登場	マイクロプロセッサ PC登場 分散処理	PC普及開始 WINDOWS登場	インターネット爆発 携帯普及開始	グローバル化 パーソナル化 複合化
日本	高度成長開始 テレビ放送開始	東京オリンピック 生活習慣大変化 海外旅行自由化 学生運動活発化	低成長時代へ 海外旅行一般化 学生運動退潮	円高 バブル景気 校内暴力 少子化進行	バブル崩壊 中高年リストラ 就職氷河期 不登校深刻	ミニバブル リーマンショック 社会不安 自殺・うつ増加

	学生時代		IBM時代	留学	RECRUIT時代	現在
--	------	--	-------	----	-----------	----

第1回 大きく変わる世界、とまどう日本

日本人のメンタルヘルス こころすこやかに生きるヒント

人口数上位50カ国の今後25年の推移(国連統計)



■ 中華人民共和国
■ アメリカ合衆国
■ ブラジル

■ インド
■ インドネシア
■ パキスタン

自分ができる事、自分しかできない事、自分がやるべき事

日本人と

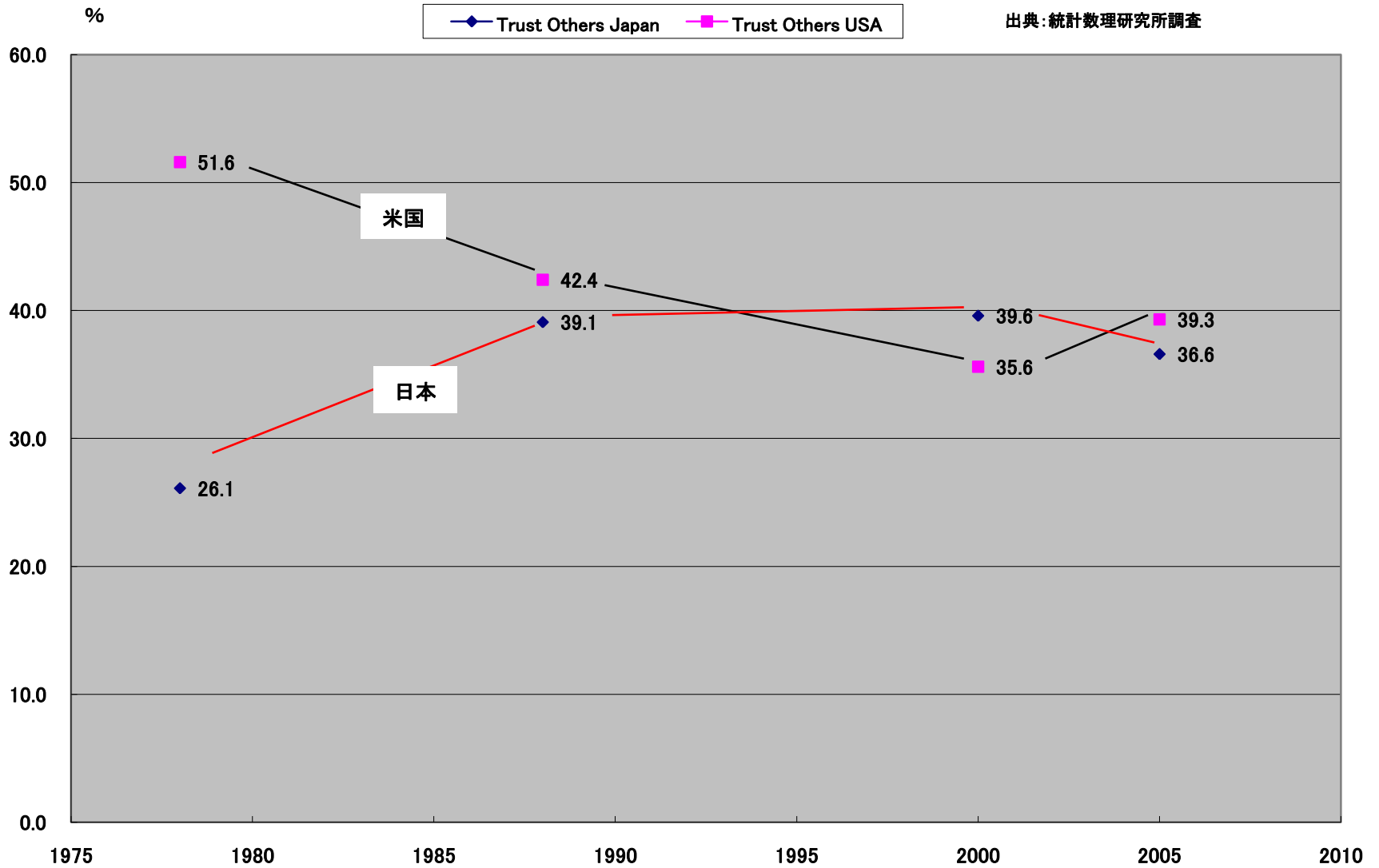
日本企業のための

グローバルサポート

第1回 大きく変わる世界、とまどう日本

日本人のメンタルヘルス ころすこやかに生きるヒント

たいていの人には信頼できるか？（日米比較）



出典：統計数理研究所調査

第1回 大きく変わる世界、とまどう日本

日本人のメンタルヘルス ころすこやかに生きるヒント

安心社会は信頼を破壊する？

山岸俊男 「信頼の構造」 — 心と社会の進化ゲーム

1. 日本の社会は(同質的なもの同士で)安心できる「安心社会」を作ってきた。

- やくざ型コミットメント社会：目と目でわかるあなたと私
- 内ひいき型高コスト社会：閉鎖型社会での安心感

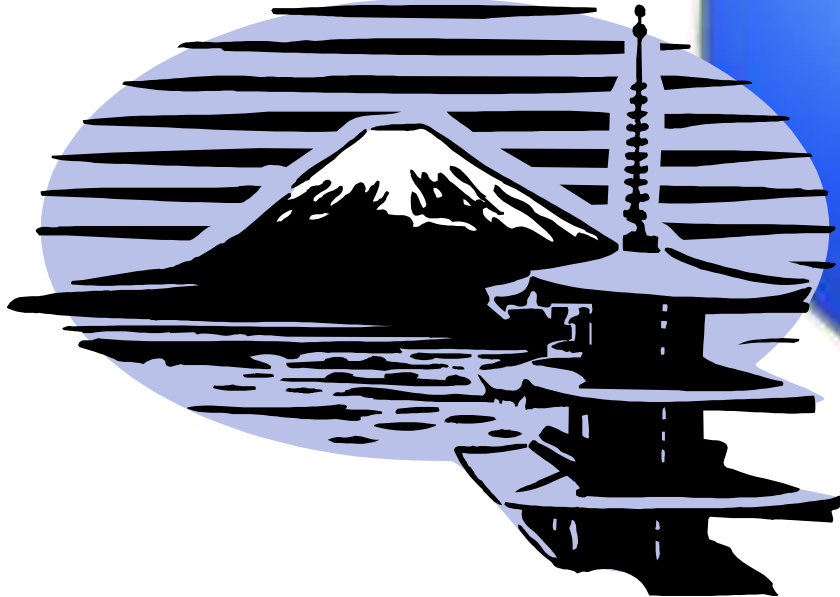
2. しかし、結果として(異質なものの中から選別して)相手を信頼してゆく「信頼する力」(スキル)を衰えさせた。

- ベンチマーク型社会：相手が何者か、何を考えているか。
- 解放型社会での緊張感や流動化

第1回 大きく変わる世界、とまどう日本

日本人のメンタルヘルス 心ころすこやかに生きるヒント

とまどう日本



第1回 大きく変わる世界、とまどう日本

日本人のメンタルヘルス こころすこやかに生きるヒント

とまどう日本

・自殺者数、自殺率高止まりの日本社会

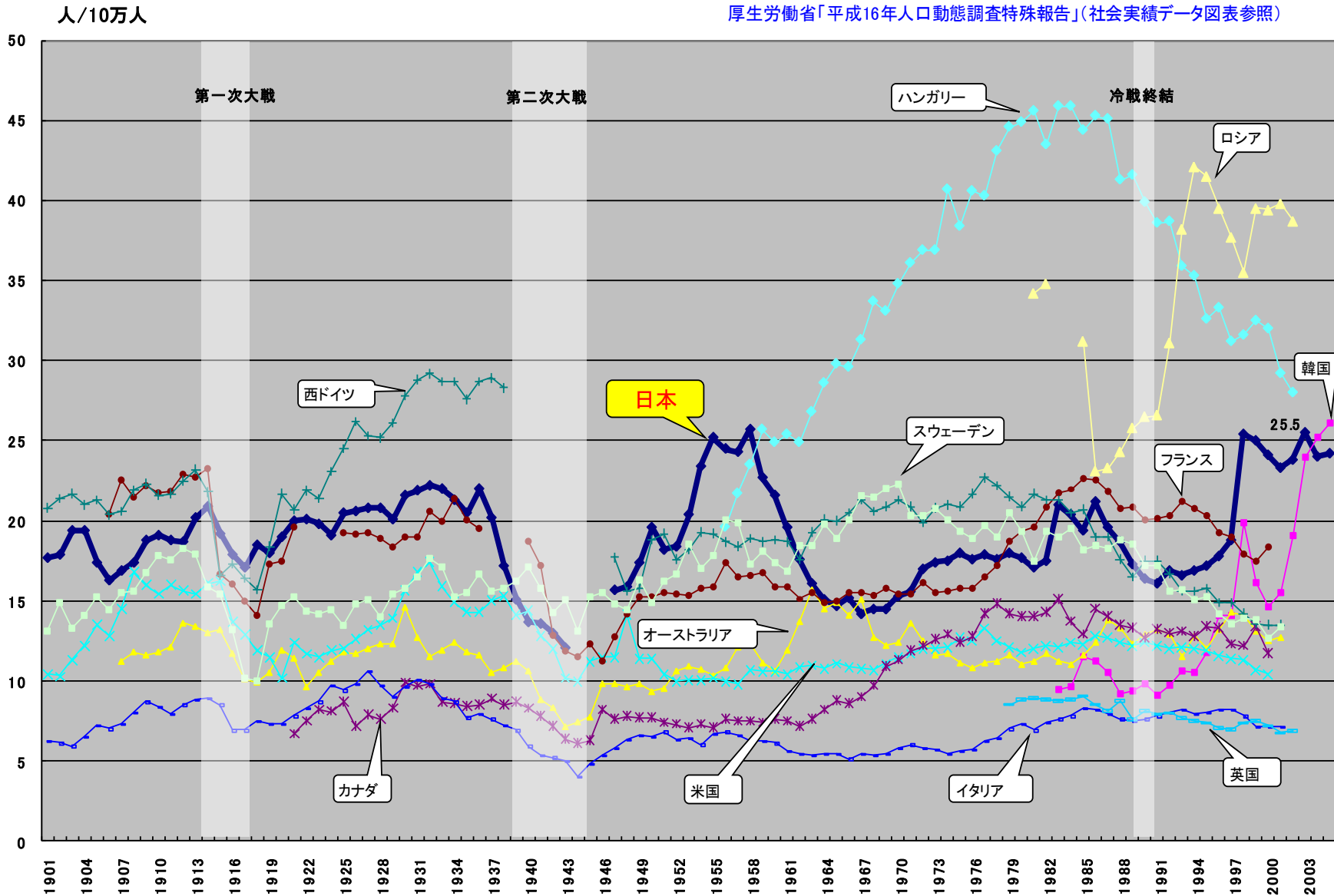
1. 世界主要国の中で一番
2. 2000年以後の自殺原因の2極化(高齢者と30代)
3. うつ病が原因の自殺の増加

・うつ病罹患者の急増

1. 諸外国との比較では日本は決して高くない
2. しかし、20世紀に入りうつ病患者が急増している ⇒ 雇用形態の変化
 - ・ 一人当たり平均労働時間は減少しているが、正社員の数も減少している
3. 特に30代と高齢者女性のうつ病が急増

主要国の自殺率長期推移(1901-2005)

厚生労働省「平成16年人口動態調査特殊報告」(社会実績データ図表参照)



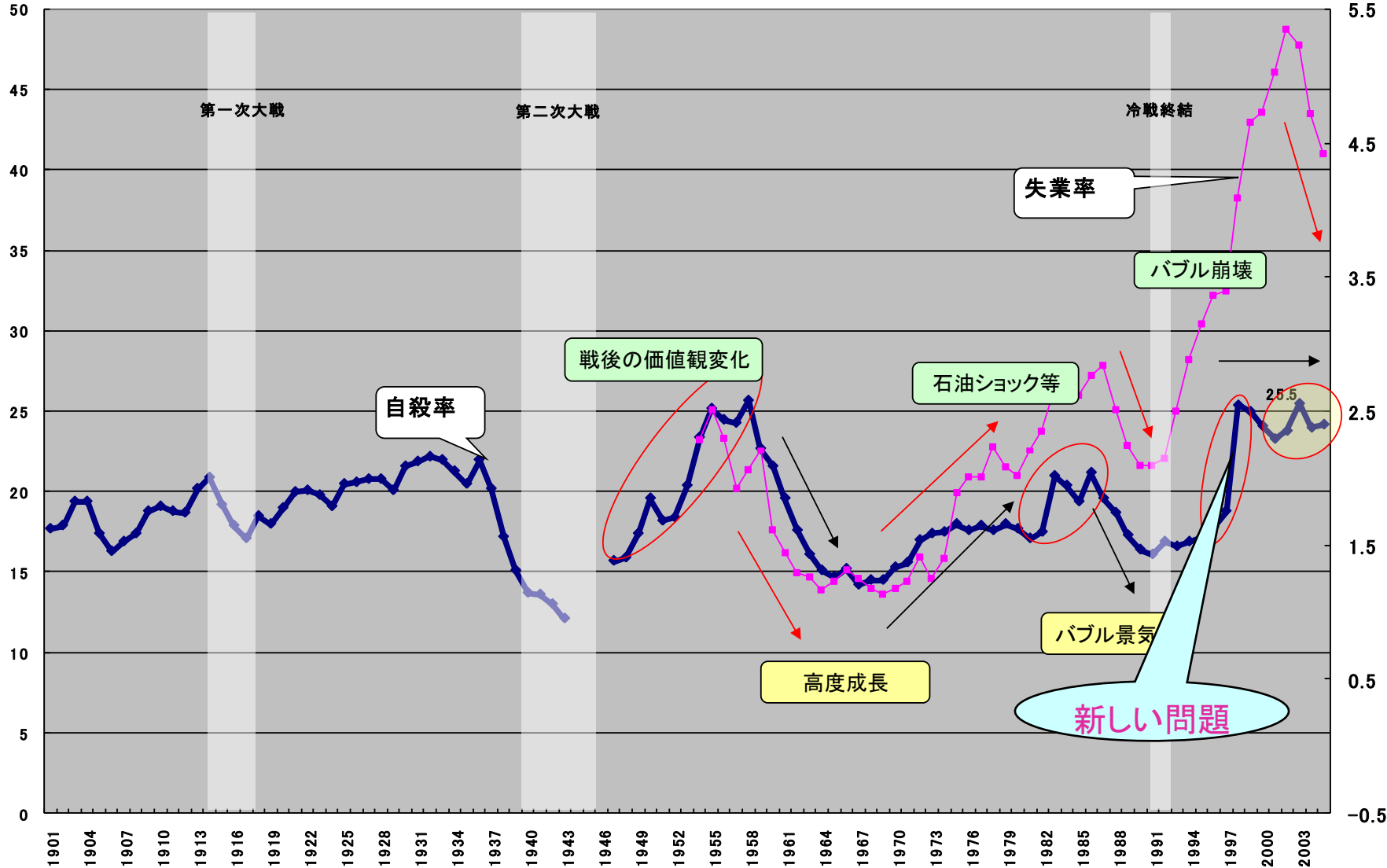
	学生	IBM	リクルート	
--	----	-----	-------	--

日本の自殺率と失業率の長期推移(1901-2005)

自殺率(人/10万人)

厚生労働省「平成16年人口動態調査特殊報告」(社会実績データ図表参照)

失業率(%)

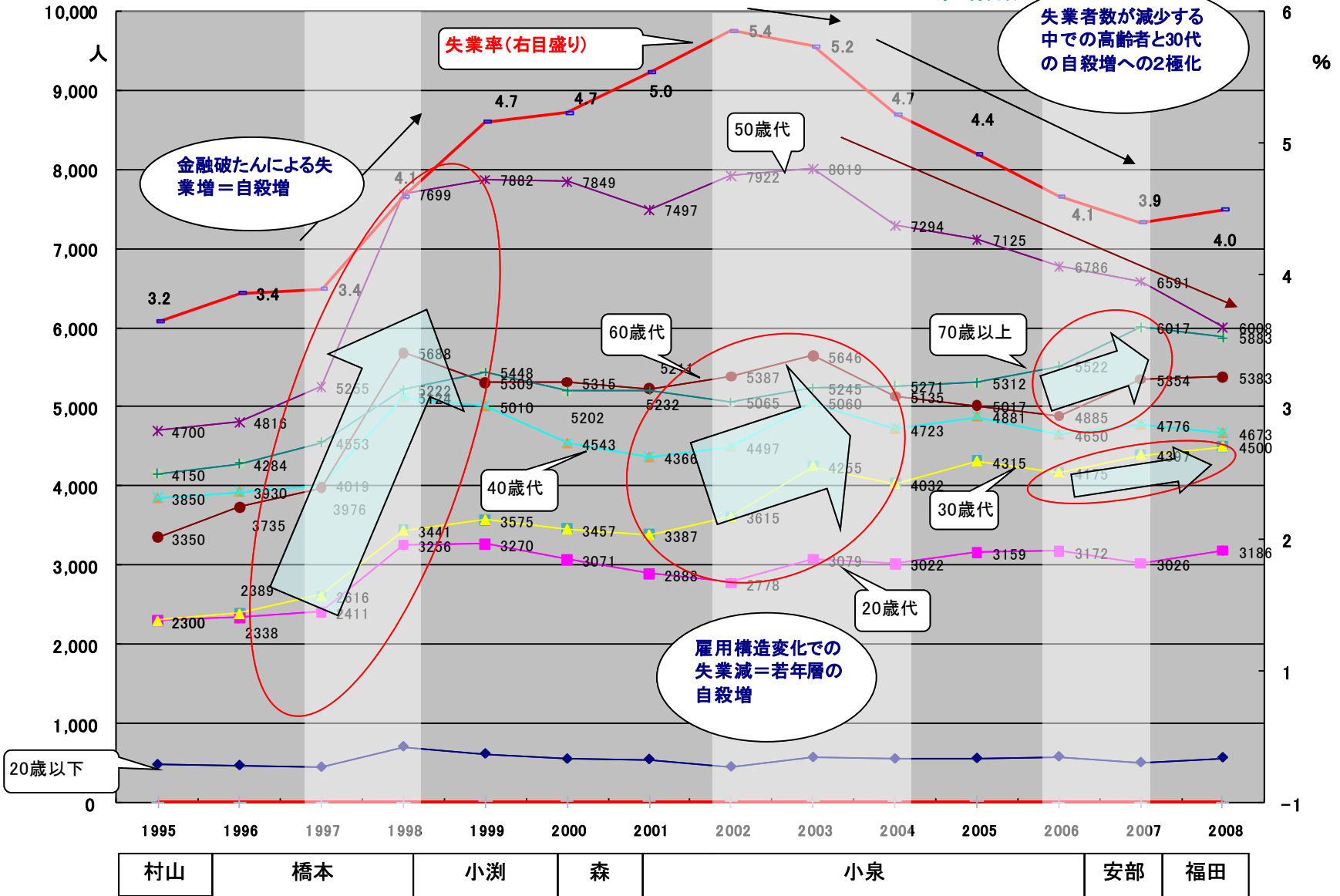


学生	IBM	リクルート
----	-----	-------

日本人のメンタルヘルス 心ころすこやかに生きるヒント

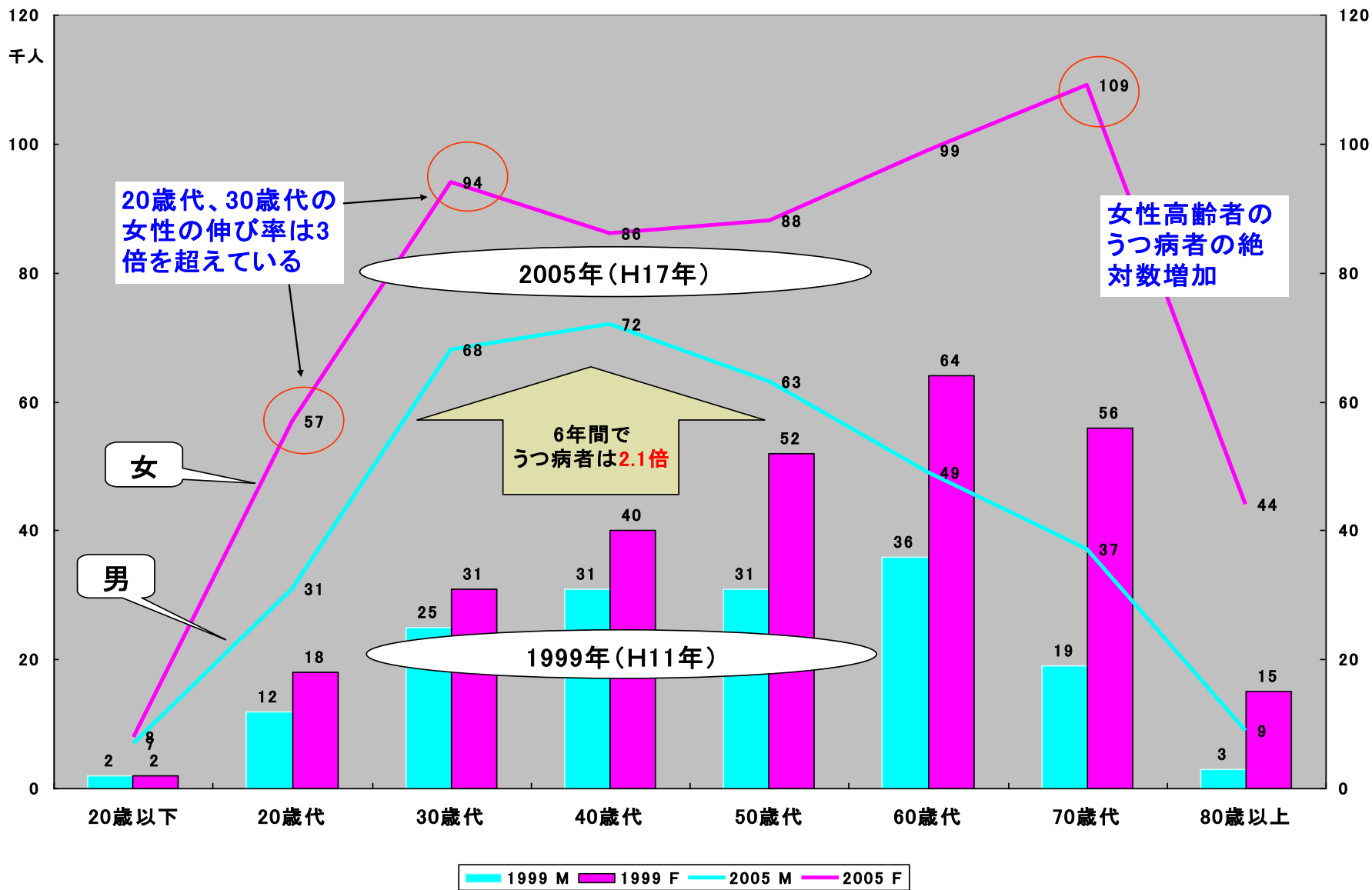
年齢別自殺者数と失業率の年次推移(人口動態統計)

厚生労働省



日本の男女別うつ病者数推移(1999-2005)

厚生労働省患者調査



日本社会の現状

注)1996年10月:金融ビッグバン 97年:三洋、山一破綻/1998年:自殺率3万人台へ急増

- 従来の社会構造と世界観の崩壊(「上」の死) 金融ビッグバン(注)
 - ・ 西欧社会が500年かけてたどり着いたニヒリズム(「神」の死)
- 急進するグローバル化への本能的不安
 - ・ ロールモデルとしての便利さと直感的な拒否観の対立
- 人の構造 — 日本人と西欧人
 - ・ 地理的隔離(古代性の残留)と「たおやかな」自然
- 西欧的「自立」という事の意味
 - ・ 宗教革命による、救済予定説(神の取り込み) → 自立経済人

第1回 大きく変わる世界、とまどう日本

日本人のメンタルヘルス ころすこやかに生きるヒント

たおやかな日本 vs. きびしい世界



やさしくたおやかな自然、自然との折り合い、与えられた現実の容認、人倫主義、他律的、非合理的、など。



厳しい自然環境と対峙しながらの生活、すべてを疑う処からの論理的、分析的、自律的思考。

結論らしきヒント

その1: 「世界」とは何か

その2: 「人間」とは何か

いったい、「世界」とは何なのか？

▪ 近代における3つの問い

1. 自然とはなにか
2. 社会とはなにか
3. 人間とはなにか

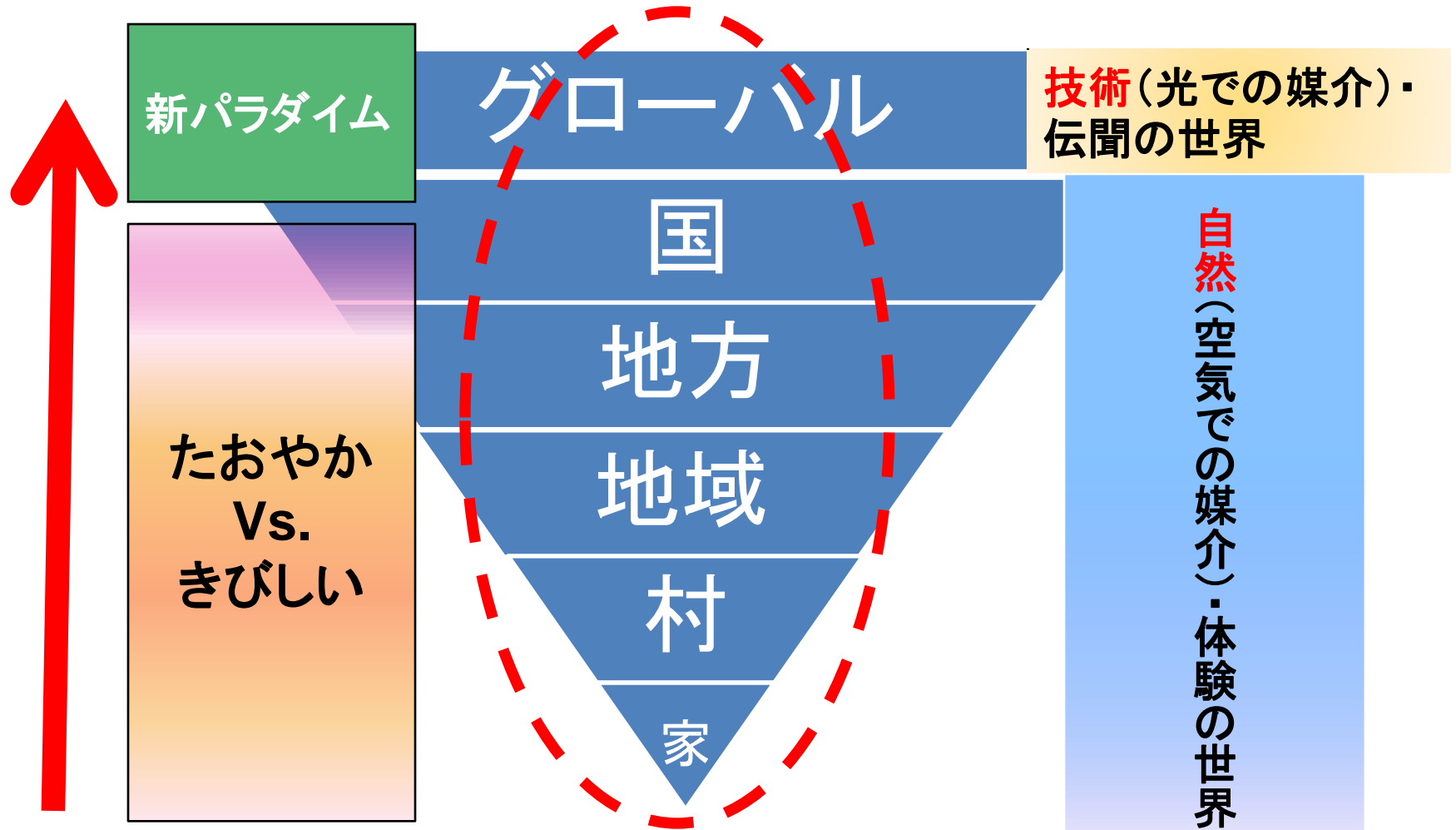
▪ 3つの世界観

1. 宗教の世界
2. カントの世界
3. ニーチェの世界

▪ 世界像の3つのランク

1. 日常世界
2. 伝聞、情報の世界
3. 神話、物語の世界

人の住む世界の変化



第1回 大きく変わる世界、とまどう日本

日本人のメンタルヘルス ころすこやかに生きるヒント

日本人はこの世界をどう生きていけばよいのか

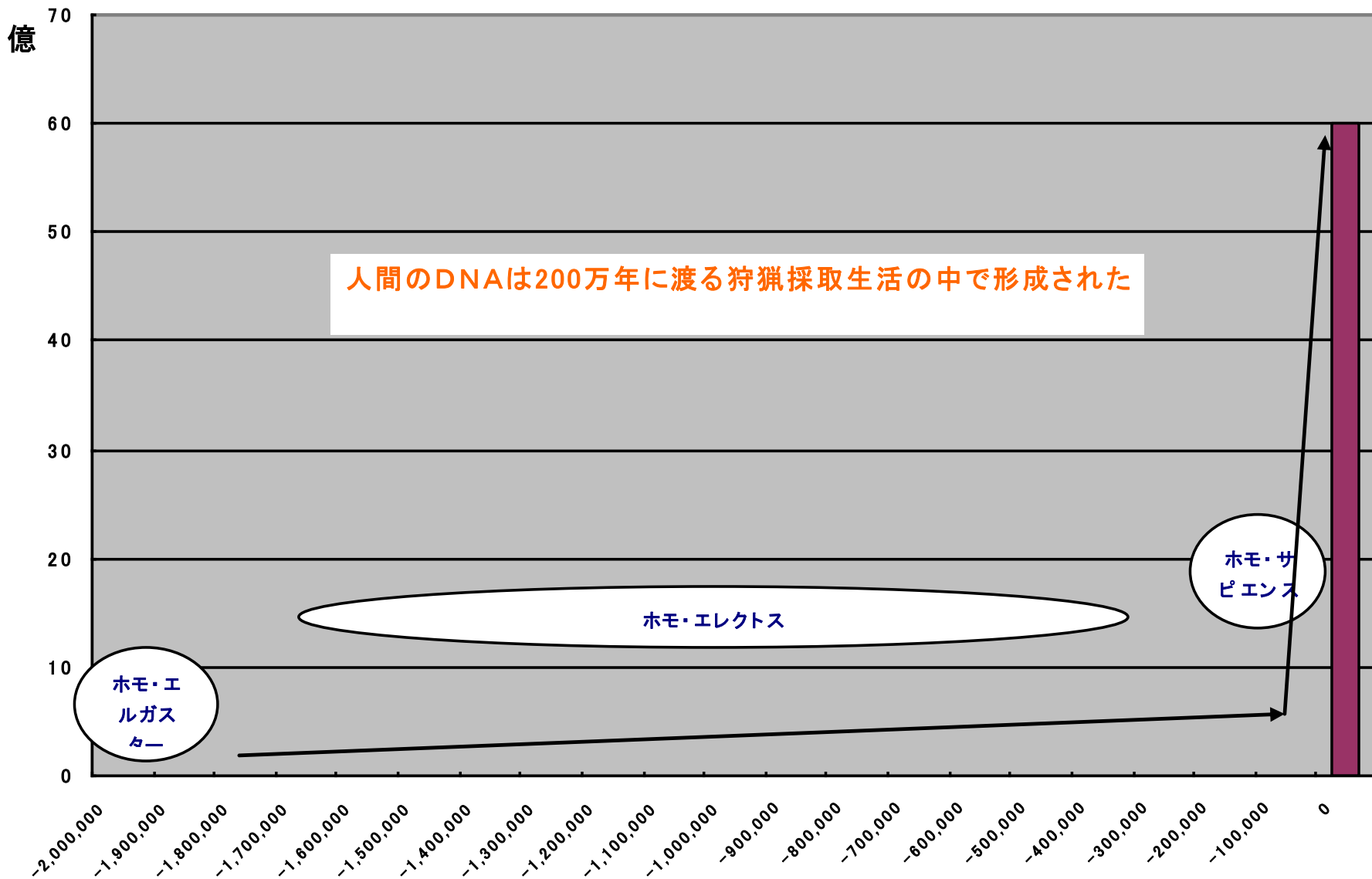
- 折り合いの世界観：
グローバル社会での人間関係
- 日本社会と西欧社会：
ベンチマークによる社会の効率
- 国際人とは：日本人としての自覚

日本人はこの世界をどう生きていけばよいのか

DNA？

高貴な野蛮人？

人類の歴史(人口)



日本人はこの世界をどう生きていけばよいのか

- ・人のDNAが形成された時代はどうだったか？
- ・人はどのようなDNAをもっているのか？
- ・どのようなDNAを持った人が選択されたか？

- ・自然との共生 : 海山、田畑里山
- ・人との共生 : 対話/折り合い
- ・自分との共生 : 自然知/人間力

たおやかコンソーシアム2009

こころすこやかに生きるヒント 第2回

日本のメンタルケア～米国事情に学ぶ～(仮)

10月29日(木) 18:30～

9月24日(木)受付開始予定

