幸せとは？

幸福の再定義：脳科学、心理学、そして国家戦略から見たWell-beingの未来

～脳の書き換え、社会的信頼（Social Trust）を再構築する～



未来構想戦略フォーラム

思い浮かべてみましょう

最近、幸せを感じたのは
どんな時ですか？



自分の人生に意味があると
感じるのは、
どんな時ですか？



思い浮かべてみましょう

幸せになるには何が足りないと感じていますか？



ロサンゼルス
スキッドロー



パラグアイ
大自然と繋がり



二つの世界を見てきたからこそ、人の心と地球の未来に向き合う。

なぜ幸せについて語るのか？

GDP（国内総生産）から、GDW（国内総幸福）へ　国内総ウェルビーイング（GDW）Gross Domestic Well-being

1 世界の動き World



- **国連（UN）**：良い国や社会を作るために幸福の客観的な数値化。
- **WHO（世界保健機関）**：健康の定義を超え、ウェルビーイングの向上を最優先方針に設定。
- **世界経済フォーラム（ダボス会議）**：幸福を優先する経済システムへの移行が不可欠であると提唱。
- **ニュージーランドの挑戦**：国家予算を国民の幸福度に基づいて配分する「ウェルビーイング予算」をいち早く導入。

2 経済・企業の動き Business

利益至上主義 → ウェルビーイング経営

「社員の幸福度向上こそが、離職率を下げ、
生産性と創造性を高める最大の経営戦略である」



- **投資家・市場の評価（ESG投資の加速）**：利益だけでなく、働く人の幸せや人権を重視する企業に資金が集まる仕組みが定着。
- **グローバル企業（Googleなど）**：社員が仕事に意味を見出す「ウェルビーイング経営」へ。CWO（最高幸福責任者：チーフ・ウェルビーイング・オフィサー）の設置が加速。

3 教育界・日本の動き Education

学問としての確立：次世代が求める「幸福学」





幸福は「個人の心がけ」ではなく、体系的に学ぶ「科学」へと進化しました。

- **世界のトップ大学**：ハーバード大学やイェール大学で、幸福のメカニズムを学ぶ「幸福学・ポジティブ心理学」の講義が、過去最高の受講者数を記録。エリートたちが最も関心を持つ学問に。
- **日本の最先端（2024年の快挙）**：2024年4月、武蔵野大学が世界で初めて「ウェルビーイング学部」を開設。日本国内でも、単なる対策にとどまらず、次世代のリーダーを育成する学問としての社会実装が本格化。

まとめ 幸福は、新しい社会の基盤へ

- 国家、企業、大学が1つの方向へ連動

一人一人の幸せは持続可能な社会、持続可能な組織、持続可能な未来をつくる



幸せの2つの形

ヘドニア（快楽） と **ユーダイモニア（意味）**

今、私は心地よいか？



歴史	エピクロス（苦痛のなさ）、ベンサム（最大多数の最大幸福）
キーワード	喜び、楽しさ、成功、快適さ、財産

私は良い人生（意味のある人生）を生きているか？



歴史	アリストテレス（よく生きる）、日本（生きがい）、宗教（慈悲・愛）
キーワード	自己実現、成長、生きがい、貢献・利他、自由

豊かさと幸せの関係？

所得が増えても、幸せはずっと増え続けるわけではない。

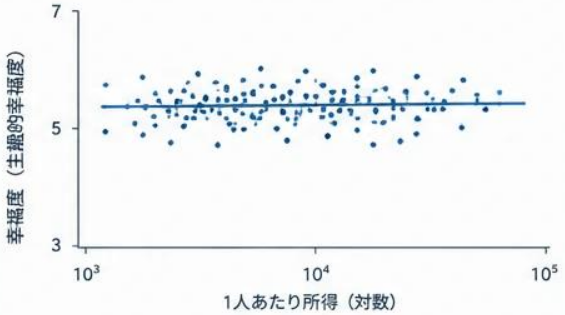
所得向上による幸福度の限界

1 1970年代

リチャード・イースタリン

「経済成長＝幸福の増加」とは限らない。

国の所得と幸福度の関係（イースタリンのパラドックス）



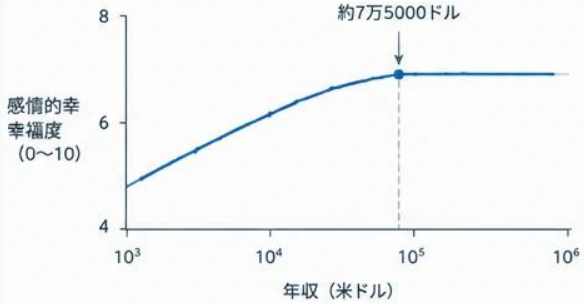
所得が増えても
幸福度はそれほど増えない。

2 2010年

ダニエル・カーネマンら

年収が約7万5000ドルを超えると、
「感情的幸福度」はそれ以上あまり向上しない。

年収と感情的幸福度の関係（カーネマンら）



年収7万5000ドルを超えると、
幸福度の伸びはほぼ止まる。

3 日本のGDPと生活満足度の推移

GDPは上昇しているのに、生活満足度は横ばい。
1950年と近年で、満足度に大きな違いはない。

日本のGDPと生活満足度の推移

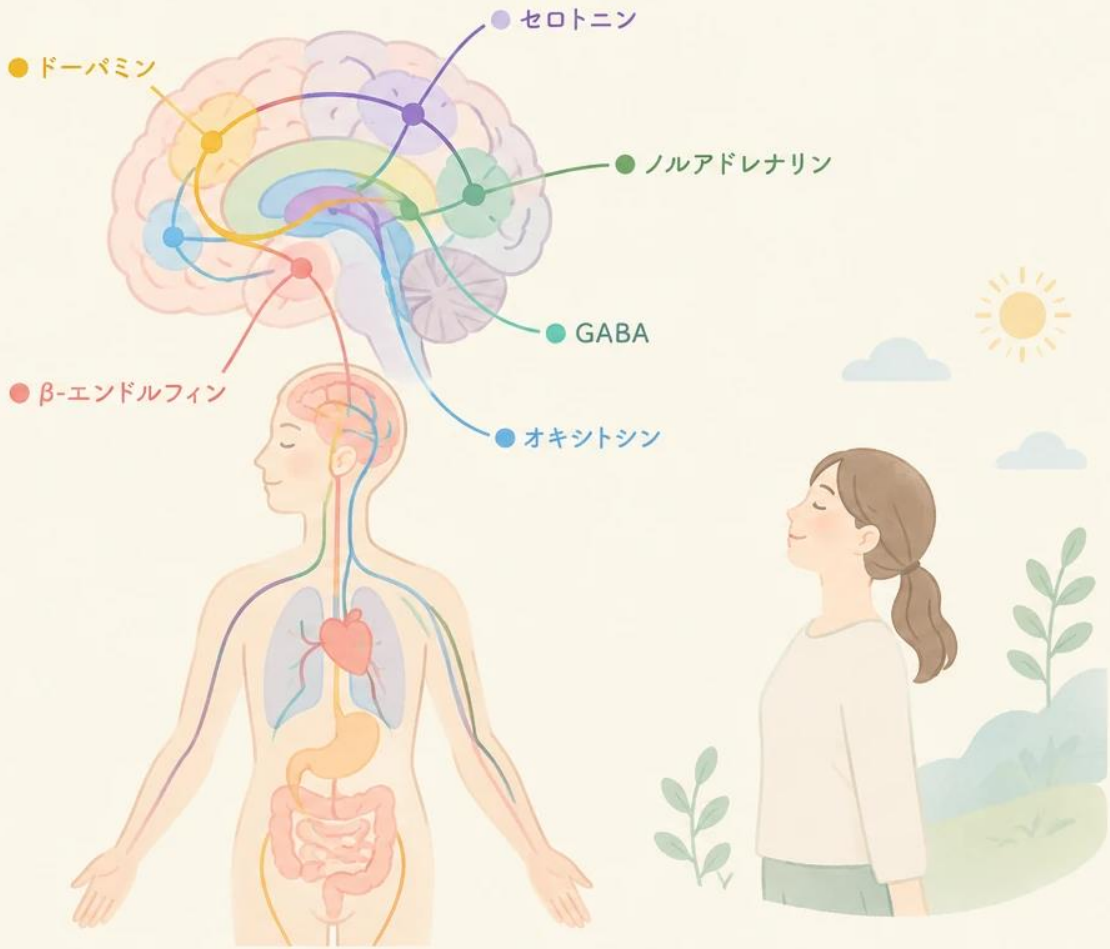


GDPは大きく伸びたが、
生活満足度はほぼ横ばい。

幸福の研究をするためのキーワード達

関係する神経伝達物質やホルモン達

快楽（ヘドニア）	ドーパミン
フロー（没頭）	アドレナリン
畏敬（Awe）	ドーパミン
生きがい・人生の目的（ユーダイモニア）	セロトニン
今ここ（マインドフルネス）	GABA ギャバ
自己受容（コンパッション）	β-エンドルフィン
心理的柔軟性	オキシトシン
つながり（孤独のなさ）	オキシトシン
調和・バランス（ハーモニー）	セロトニン



ヘドニア（快楽的幸福）



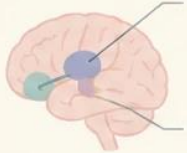
主な脳内物質

ドーパミン（Dopamine）

×

エンドルフィン

関連する脳の領域



中脳辺縁系
（腹側被蓋野 VTA ー側坐核 NAc）
への報酬予測経路）

眼窩前頭皮質（OFC）

主観的な感覚

- 強い喜び
- 一時的な興奮
- もっと欲しいという「渇望（Wanting）」

具体的な行動

美味しい食事　買い物　SNSの「いいね！」　ギャンブル　ゲーム

生体への影響



短期的には活力を与える。
快楽だけを追い求めると、
遺伝子レベルで慢性炎症を促進する
遺伝子群（CTRA）が発現し、
身体がストレス状態に近くなる。

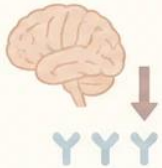
身体の変化

① 慣れの罠（幸福のトレッドミル現象）



脳が強い刺激にすぐに
適応するため、一時的な
高揚感のあと元の幸福度に
戻る。

② 依存の罠（感受性の低下）



過剰な刺激が繰り返されると、
脳はバランスを取るために
ドーパミンを受け取る窓口
（受容体）を減らしてしまう。
結果、以前と同じ満足を得るために
量や回数が増え、やめにくくなる
（耐性）。

③ 悪循環の結果



- 他の活動や人関関係が後回しに
- 睡眠・学業・仕事・金銭に支障
- 日常の小さな幸せを感じにくくなる
- 行動の後に強い後悔や疲れ、やる気の低下（燃え尽き）を感じるようになる。

ユーダイモニア

（持続的幸福・他者との絆、信頼関係）

主な脳内物質



オキシトシン
（愛・繋がり）



セロトニン
（精神的安定）



脳の領域



主観的な感じ方



- 人生の充実感
- 自己成長
- 他者との深い繋がり
- 意味や目的

具体的な行動



- ボランティア
- 利他行動
- 長期目標への努力
- 深い対話
- 子育て

体への影響

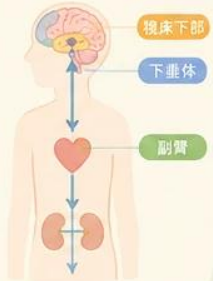
免疫

- 慢性炎症を引き起こすCTRAが劇的に減少する
- ウイルスの侵入を防ぐインターフェロンを活性化する
- 慢性炎症を抑える
- 心血管疾患リスク低下
- 認知症予防

HPA軸

（視床下部-下垂体-副腎軸）

- ストレスホルモン（コルチゾール）の分泌を抑え、脳の恐怖中枢の過剰活動を和らげる（ストレス緩和）
- 心がストレスに強くなり、回復力が向上。



結果

ユーダイモニア的な生き方は、

- 心血管疾患や神経変性疾患のリスクが低くなる
- ウイルスに対する抵抗力が高い

慢性炎症を抑える

免疫アップ

心血管疾患リスク低下

認知症予防

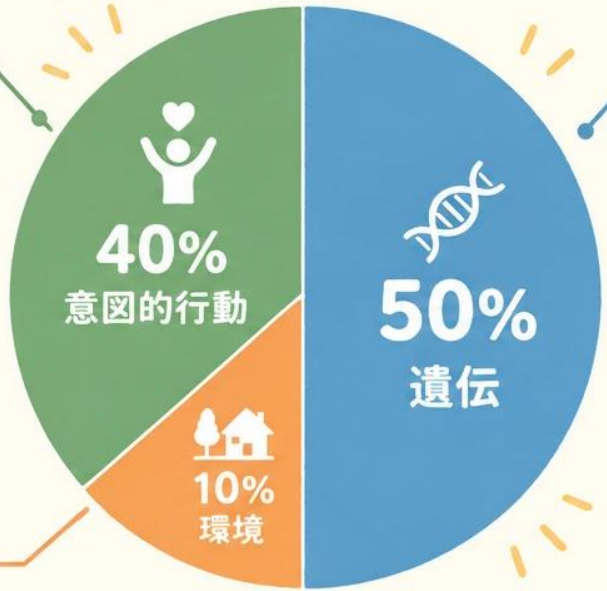
幸福の 50・10・40 の法則

アメリカの心理学者ソニア・リュボミアスキーらの研究

1 幸福は何を持っているかではなく、鍛えるもの

2 意図的行動　40%

- 思考の選択
- 人との繋がりを即す行動
- 感謝・許し
- 学び努力する
- 瞑想
- 健康的生活



1 遺伝　50%

- セロトニン　Long
- ドーパミン　7R
- 脳の構造　Amg, Pfc
- 性格　外向性

3 環境　10%

- 所得
- 財産
- 国籍
- 肩書



3つの最新・ウェルビーイング（幸福・精神的健康）研究

1 キャロル・リフの「心理的ウェルビーイング（PWB）6次元モデル」（1989）



2 前野隆司教授の「幸せの4つの因子」（日本人の心理分析）



3 世界の専門家が合意した「ポジティブ・メンタルヘルス」の新基準（2026）



6つの柱

- 意味と目的
- 人生の満足度
- 自己受容
- 繋がり
- 自律性
- 幸福

ウェルビーイング（Well-being）の学術的定義

ウェルビーイングは「多次元的な傘」



身体の健康、経済的な安定、社会的な権利、
そして道徳的な整合性なども含んだ「状態の良さ」を指します。

折れない心の土台
（意味・自己受容・自律性）

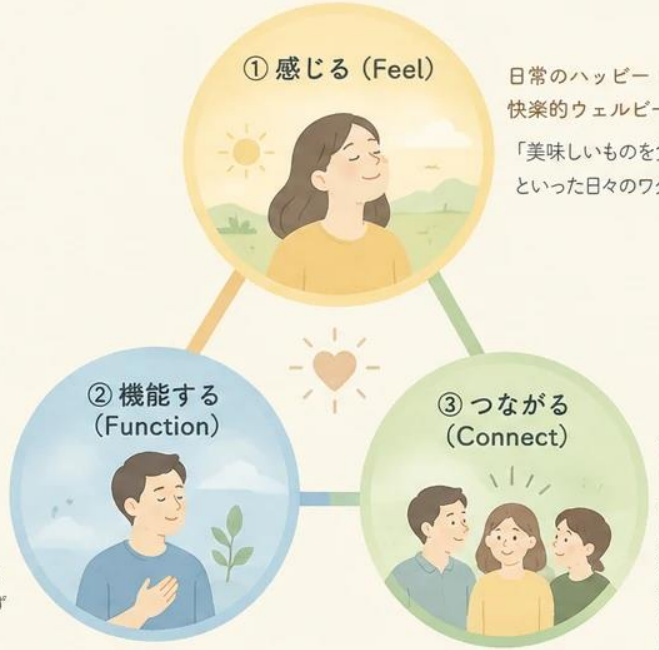
意味的ウェルビーイング
（ユーダイモニア）

「人生の意味と目的」、「ダメな自分も含めて認める」、「他人に振□回されず自分で決める」。
困難な状況でも心が折れない「レジリエンス（回復力）」の土台。

現代の学術界が定義する「幸せ」の3つのカタチ

「Feel Function Connect」

最新の学術研究では、幸せを以下の3つの要素が
バランスよく満たされた状態と定義



日常のハッピー（快楽と満足度）
快楽的ウェルビーイング（ヘドニア）

「美味しいものを食べる」「趣味を楽しむ」といった日々のワクワク感。元気の源。

心と身体と社会の健康（つながり）

WHO（世界保健機関）の定義

身体が健康であることはもちろん、孤独ではなく「社会や誰かと温かく結ばれていること」。
「人間関係の豊かさ」が健康寿命を最も伸ばす。

幸福を損ないやすい現代の習慣

その1 人との関わり方の変化

人とのつながりは、幸福を支えるものの一つ

85年以上にわたるハーバード大学の成人発達研究では、良好な人間関係が、健康や幸福にとって重要な要素であると報告されています。

1 SNSでの他者比較

見えるのは、他人の生活の一部分



結果

- 自分の生活が物足りなく感じる
- 劣等感、焦り、嫉妬を感じる
- 他人の物差しで自分の価値を測りやすくなる

小さな工夫

- 見ると気分が落ちる投稿を見直す
- 使用時間を見直す
- SNSの外で人と会う時間をつくる

2 孤独と社会的孤立

孤独

望むつながりが足りないと、本人が感じている状態

社会的孤立

人との交流や支援の機会が少ない状態



2 孤独・孤立と健康

孤独や社会的孤立は、心身の健康や早期死亡リスクとの関連が複数の研究で報告されています。

- 心の健康
- 心臓病や脳卒中などの健康リスク
- 高齢期の認知機能
- 早期死亡リスク

ポイント

つながりを増やすことは、孤独な人に努力を求めることではありません。
つながりに参加しやすい環境を、周囲が一緒につくることです。

幸福を損ないやすい現代の習慣 | その2 ライフスタイルの変化

食生活と運動・睡眠不足

1 加工度の高い食品に偏った食生活



超加工食品の摂取量が多い食生活は、
うつ症状などの健康指標と関連する可能性が報告されている。

無理なくできる工夫

- 食事に野菜、豆、果物、全粒穀物などを少し加える
- 忙しい日は、手軽な食品に一品を足す
- 食べ物を善悪で決めつけず、続けやすい選択肢を増やす

2 長時間座る生活と、運動不足



脳への血流を減らし、「天然の抗うつ薬」と呼ばれる
セロトニンやエンドルフィンの分泌が低下する。

無理なくできる工夫

- 長時間座るときは、時々立ち上がる
- 通勤や買い物で少し歩く
- ストレッチや軽い体操など、できる活動から始める
- まとまった運動だけでなく、日常の中で体を動かす機会を増やす方法もあります。

3 睡眠の不足・乱れ



睡眠不足は注意力の低下、ネガティブな感情の増幅に関係する

無理なくできる工夫

- 起床時刻をできる範囲で一定にする
- 就寝前の過ごし方を見直す
- 眠れない状態が続き、生活に支障がある場合は専門家に相談する

まとめ 生活習慣は「自己責任」ではなく、環境と一緒に考える

できることを少しずつ試しながら、
難しさを生む環境にも目を向けましょう。

＼ 幸福を損ないやすい現代の習慣 ／

その3　デジタル環境と脳疲労

1 通知や画面の切り替えが、集中を妨げる



人は複数の複雑な課題を、完全に同時処理するというより、注意を切り替えながら行うことがあります。切り替えが多いと、作業に戻るのに時間がかかったり、集中や作業効率に影響する可能性がある。

小さな工夫

- 作業中は通知を必要なものだけにする
- メールやSNSを見る時間を決める
- 一つの作業に集中する時間を短く区切ってみる

2 ネガティブな情報を見続ける



強い脅威を感じる情報を確認するうちに、気分が重くなったり、不安や心配が続く。
米国疾病予防管理センター（CDC）等の研究：
学習性無力感を感じ、日常の小さな幸せを感じる感受性が麻痺する。

小さな工夫

- ニュースを確認する時間や回数を決める
- 信頼できる情報源を選ぶ
- 見た後に気分が大きく乱れるときは、いったん画面から離れる

3 「心ここにあらず」と、「ぐるぐる思考」



脳疲労により今ここにある体験に集中できず、頭の中で「過去の後悔」をグルグル思い返したり、「未来の不安」に意識が囚われたりしている状態。
ハーバード大学の研究「心がさまよっているときの幸福感が低い」

小さな工夫

- 食事や会話の数分だけ、画面を見ないで過ごす
- 気が散ったことに気づいたら、目の前の音や感覚に注意を戻す
- 心配ごとが続くときは、書き出したり、信頼できる人に話したりする

まとめ　画面との距離を、自分に合わせて調整する

デジタル機器は、便利さやつながりをもたらします。
自分に合った使い方を、小さく試してみましょう。

幸福を損ないやすい現代の習慣

その4｜比較をあおる価値観と、格差の影響

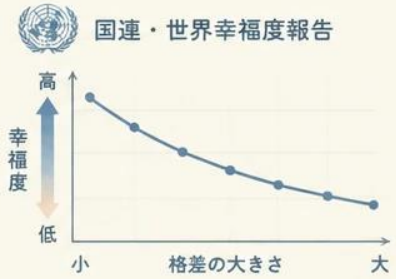
1 他人との比較だけで、豊かさを測ってしまう



肩書きや年収で幸せを評価し続けると、
満足が長続きしにくくなります。

- 競争に勝ち続けなければという焦りを感じる
- 他人の成功を見て、自分の生活を低く評価する
- 本当に大切にしたいことより、周囲からの評価を優先する
- 快楽順応（ヘドニック・アダプテーション）

2 格差は、暮らしや社会関係にも関わる





社会の格差や経済的不安は、人々の信頼、安心感に影響します。

- 教育、医療、住まいなどの機会に差が生じる
- 経済的不安や将来への不安強まる
- 他者への信頼や社会への帰属感が弱まる

小さな工夫

何を持っているか、誰より上かだけでなく、
自分にとって大切なものは何かを考える。誰もが安心して暮らせる社会の条件にも目を向けましょう。

幸福を損ないやすい現代の習慣のまとめ

現代の習慣で起きる悪循環



1 人とのつながり



気をつけたいこと：

- 他者との比較、孤独・社会的孤立

試せる工夫：

- 比較をあおる情報との距離を調整する
- 一緒に体験や学びを楽しむ
- 身近な人とのつながりを育てる

2 食事・運動・睡眠



気をつけたいこと：

- 食生活の偏り、体を動かす機会の少なさ、睡眠不足

試せる工夫：

- 手軽な食事に一品加える
- 立ちデスク／日常の中で体を動かす
- 睡眠を確保しやすい環境を整える

3 デジタル環境への注意



気をつけたいこと：

- 通知による中断、ネガティブな情報を見続けること、休息の不足

試せる工夫：

- 通知や閲覧時間を見直す
- 信頼できる情報源を選ぶ
- 画面を見ない時間をつくる

4 豊かさや成功の物差し



気をつけたいこと：

- 他人との比較だけで、成功や幸福を測ること

試せる工夫：

- 自分が大切にしたい価値や目標を考える
- 人への感謝や親切を日常に取り入れる
- 経済的な安心と人生のバランスを考える

みんなで
幸せのワークシートを
やってみよう

① 現代社会に潜む罠：幸福度低下リスク・セルフチェックシート

幸せの4つの因子

前野隆司教授（慶應義塾大学）

夢や目標を持ち、思いやりをもって、人とのつながりを大切にし、
ポジティブで、自分らしく生きている人が幸せ

“やってみよう”因子
（自己実現と成長）



- 夢や目標を持っている
- 目標に向けて努力し学習し成長している
- 自分で率先して新しことに挑戦する

“ありがとう”因子
（つながりと感謝）



- いろんなことに感謝する
- 親切で思いやりがあり利他的
- 多様な他者との繋がりを持つ

“なんとかなる”因子
（前向きと楽観）



- 自己受容できている
- 楽観的でポジティブ思考
- 細かいことはあまり気にしない

“ありのままに”因子
（自律と自分らしさ）



- 自分の考えが明確
- 他人と比較しない
- 人の目を気にしすぎない
- 自分らしさを持っている

みんなで
幸せのワークシートを
やってみよう

1. 現代社会に潜む罠：幸福度低下リスク・セルフチェックシート
2. 今日から実践！幸福度を高める「5つの科学的習慣＆4つの幸せ因子」
3. 自分の心をケアするマインドフルネス

マインドフルネスの実践をしてみよう!





快楽順応モードから脱出する方法

「今ここにある感覚を味わうこと」で島皮質（体感覚）をリセットする

ジャッジしない、
ありのままの練習

自分の心をケアするマインドフルネス

～いつでも戻ってこられる「自分の心の安全基地」を創るための3つのステップ～

いつでも、
どこでも、
10秒から

1 今の自分の「体」を感じる

～頭から足の先までスキャンしよう～

Step 1 体に問いかける



- 「どこか痛むところはある？」
- 「寒すぎない？ 暑すぎない？」
- 「お腹は空いている？ それとも消化不良？」
- 「力んでいる所、逆に感覚が鈍い所はある？」

Step 2 上から下へ意識を流す



頭のてっぺんから、顔、首、肩、
お腹、お尻、足の先まで、
順番に意識を向けていきます。

Step 3 呼吸を届ける



気になる部分が見つかったら、
そこに息を吹き込むイメージを持ちます。
吐く息を長めに意識しながら、
「ゆっくり3回」深呼吸をします。

2 自分と他者に「慈悲の心」を向ける

～孤独から、思いやりへ～

Step 1 自分へ意識を向ける（自己共感）



心の中で自分に優しく語りかけます。

- 「そっか、こんなに苦しかったんだね」
- 「気づかなくてごめんね。無理させてごめんね」
- 「いつも私を生かしてくれて、ありがとう」

Step 2 視界を世界へ広げる（共通の人間性）



同じように悩む友人や家族、そして世界中の
誰かを思い浮かべます。
「世界80億人の中で、今、私と同じ気持ちを
感じている人がいる」

Step 3 幸せを願う（慈悲のフレーズ）



心の中で静かに、祈るように唱えます。

- 「私の苦しみが癒され、幸せでありますように」
- 「私が出会う人、生きとし生けるものの苦しみが
  癒され、幸せでありますように」

3 私は「大いなるもの」の一部である

～宇宙の視点から、つながりへ戻る～

Step 1 意識を宇宙まで広げる（俯瞰）

ゆっくり呼吸しながら、自分を外側から眺めます。
自分 → 部屋 → 日本 → 地球 → 銀河（宇宙の果て）
へと視点を広げます。



Step 2 再び、ここへ戻ってくる

宇宙の圧倒的な静けさを感じたら、ゆっくりと
戻ってきます。
銀河 → 地球 → 太平洋の海へと降りていきます。



Step 3 私たちは、ひとつの大きな海



海にきらめく無数の波を見つめてください。
私は小さな「ひとつの波」。隣の人も、人類もみんな
「ひとつの波」です。
形は違っても、私たちはみな「大きなひとつの海」で
つながっています。

幸せにならなくては、
と急がなくて大丈夫。



今あるものに
気づく。



誰かと
つながる。



小さな一歩を
試す。



休む。

あなたのペースで。

やってみよう ・ ありがとう ・ なんとかなる ・ ありのままに

御清聴ありがとうございました

Q&A



ディスカッションタイム

テーマ案

1. 地域とつながり

2. 安心と挑戦の両立

始める前に・ルール

- 個人的な経験を話す量は本人が決める
- 勧誘、説得、診断、助言の押しつけはしない
- グループ内の個人情報は外で共有しない

ディスカッションタイム

テーマ1：地域のつながりをどう育てるか



孤独や社会的孤立を、本人だけの責任にしない地域をつくるには？

若者、子育て世帯、一人暮らしの人、高齢者などから、まず一つの対象や場面を選んで考えてみましょう。

考えるための問い

- どんな人が、どんな場面でつながりにくくなっていますか？
- 既存の居場所や活動に参加しにくくしている条件は何でしょう？
- 初めて参加する人が安心するために、何があるとよいでしょう？
- 必要な支援に、本人の希望を尊重しながらどうつなげられますか？



地域で試せる工夫の例

必要に応じて、発想のヒントにしてください



- 「はじめて参加」を支える案内役
- 予約不要で立ち寄れる交流の時間
- 世代を越えて一緒に参加できる活動
- 本人の希望に沿った、医療・福祉・自治体への案内
- 外出が難しい人にも届く、訪問・電話・オンラインの選択肢

！「社会的処方」は、医療の代わりに趣味活動を勧めるものではありません。
必要な医療・福祉につながることと、地域での活動に参加できることの両方を考えましょう。

「孤独・孤立」に立ち向かう国々

1 国際機関の動き



WHO（世界保健機関）

2025年に初となる「孤独・孤立に関する専門レポート」を発表。

客観的な測定

世界規模で人々のつながりを評価。

2 各国の政策：国家プロジェクトとしての対策



イギリス（2018年～）

世界に先駆けて「孤独担当大臣」を設置。感情の問題を国家の政策課題へと引き上げた。



日本（2024年4月～）

世界初となる包括的な法律「孤独・孤立対策推進法」を施行。

3 法制化の動き：事件や健康悪化を防ぐ「網の目」



孤独対策の義務化

国や自治体が地域で孤独・孤立の相談を受け付ける体制づくりが義務付けられた。

予防的アプローチ

孤立死や犯罪へ発展する前に、行政が早期にセーフティネットを構築。

4 具体的なアプローチ



社会的処方（海外主流）

医療機関が患者に対し、抗うつ薬などの「薬」を出す代わりに、ボランティア等やクラブを紹介・接続する仕組み。



自治体によるリアルな支援（日本）

24時間対応のSNS・電話相談窓口の常設や、福祉・医療・警察・NPOが連携して孤立者を地域で支える「地域協議会」の設置。

ディスカッションタイム



テーマ2　安心と挑戦をどう両立するか



他者と協力し、安心して自分らしくいられることと、
成長し新しいことに挑戦すること、をどう両立できるでしょうか？

家庭・学校・職場・地域から、まず **一つの場** を選んで考えてみましょう。

考えるための問い

- 安心して意見を言い、新しいことに挑戦できやすい環境とは？
- 意見が違うとき、相手を否定せずに話すにはどんな工夫ができるでしょうか？
- 誰の声や貢献が、見えにくくなっていますか？
- 支える人・つなぐ人の貢献を、どう認められますか？

場づくりのヒント

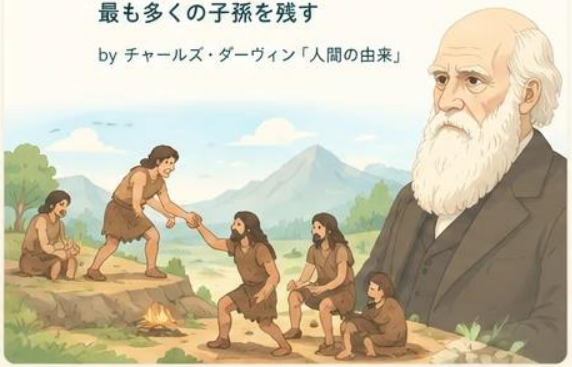
- 質問・異論・失敗の報告ができるチームづくり
- 全員一致を求めず、違いを残したまま次の一歩を決める
- 失敗を責任追及だけで終わらせず、原因と改善を考える
- 新しい参加者を支える相談相手・案内役を置く
- 家事・育児・介護などの負担を見える化し、話し合う
- 防災・祭り・清掃など、地域の共同プロジェクトに取り組む

「優しさ」が導く未来：共感と協力が社会・経済を再生する

科学が示す「利他主義」の経済学

1 最も思いやりのある（優しい）構成員を多く含む共同体こそが、最も繁栄し、最も多くの子孫を残す

by チャールズ・ダーウィン「人間の由来」



2 人類の初期設定は「共感と協力」である

人類の70～80%は、
生まれつき共感し合う性質を持っている。





乳幼児心理学
言語や損得を学ぶ前の
生後1歳未満の赤ちゃんでも、
困っている人を自発的に
助けようとする。



脳科学の証明
「感情的共鳴（ミラーニューロン）」
の仕組み。



数理モデル
利己的な集団よりも、共感し協力
し合う集団の方が生存率が高くなる。

3 経済学が示す「利益至上主義」の限界

「社会貢献」がビジネスの勝率を高める。



パーパス経営の優位性
社会的意義を持ち、社内で目的感を
共有できている企業は、株式リターンや
総資産利益率（ROA）が高い。



世界経済フォーラム（WEF）
目的志向の企業ほど優秀な人材が集まり、
離職率が低く、生産性が高い。

4 成功者も「親切な人」である

他人に与える人こそが、長期的に最も高い成果を上げる。





アダム・グラント教授の研究
社会で最も高い業績を上げていたのは、
周囲から信頼され強固な人脈を築く
「ギバー（親切な人）」だった。



健康と幸福度のメタ分析
人に親切にすることは、本人のストレスを
軽減し、幸福度を高め、寿命を延ばす効果
（ヘルパーズ・ハイ）がある。

5 日本を元気にする方向へ

私たちが選ぶべき未来：「思いやり」をインフラにする社会へ。

未来への提言

1. **価値観のシフト**
   企業も個人も、短期的な利益だけでなく、
   社会への貢献度やウェルビーイングを
   評価する文化へ。

2. **安心できる繋がりをつくる**
   人口の7～8割が持つ「思いやり」を信頼し、
   孤立を防ぐコミュニティを地域や職場で再構築する。



「一人ひとりの思いやりと、組織の目的が重なったとき、日本はもう一度、底力のある優しい強さを取り戻す」