

鈴木 光伸



自分らしく生きられる社会を創る  
(株)ソーシャルスタイル代表取締役  
社会脳を軸に人と組織を支援する  
ブレインアナリストプロ

今、なぜ私たちは、これほどまでに疲れているのでしょうか。  
人事評価制度を整え、働き方改革やDX（デジタルトランスフォーメーション）も進めた。それでもなお、職場では孤立する社員が増え、出社していても本来の力を発揮できない「プレゼンティズム」が広がっています。うつやメンタルダウンによる休業、退職代行会社から突然届く離職の通知。ハラスメントを恐れて指導を控えれば、管理職の負担だけが一方的に積み重なっていきま

効率化を突き詰めたはずなのに、

# 人は変わる、関係性も変えられる

## 「社会脳」から考える、自分らしく生きられる社会

なぜ組織の活力は戻らないのか。この背景には、人と人が関係性の中で生きるための脳の働き「社会脳」（共感し、信頼し、役割を分かち合う機能）が、社会の急激な変化に追いついていないという構造的な問題があります。

変化を加速させたのは生成AI（人工知能）の台頭です。事務作業や調査、検討、企画業務などが瞬時に処理され、私たちは「コスパ」「タイパ」を競い、意思決定のスピードを求められます。しかし、判断を下すのは生身の脳です。激増する選択肢に脳は疲弊し、深く考える余裕を失っています。「AIが考え、人が従う」という構図は人の主体性を弱め、依存による弊害が社会問題になり始めています。

私は三十八年間、企業に勤め、最後は人事部門で制度設計や社内相談の現場に関わってきました。そこで痛感したのは、制度やルールといった「正しさ」をいくら積み上げていっても、人は必ずしも元気にはならない

三段階で終わらない「マルチステージ」の時代に入ったことに衝撃を受けました。寿命は一年で毎年三カ月も延びており、生涯学習が欠かせないと知りました。

翌年、運命を変える二冊目に出会いました。それは、働きがいや生きがいの根幹である「心のあり方」に

「じんげん」・Simple（シンプル）、Smart（気の利いた）、Special（特別な）、Satisfaction（満足感）。にっこりと向き合い、シンプルに考え、相手を特別な存在として尊重し、互いに満足感を得られる関係を育てる。この「5S」は夫婦の合言葉にとどまらず、出会うすべての人にも影響し、二年後に「社会脳」を活かすキャリア教育に出合っきっかけとつながりました。

人の脳には、危険を回避するための「動物脳」と、他者と協力し意味を見いだす「社会脳」があります。私たちは共通の脳構造を持つホモ・サピエンスです。

だからこそ、人は変わる。社会脳を意識すれば、関係性も必ず変えられます。この連載では「社会脳」という視点から、自分らしく生きられる社会へのヒントを皆さんと共に探っていきたいと思います。