



ソニー損保が大マジメに
“安心”を考えぬく
プロジェクトとそのレポート

01

2020 01 29 WED

創刊号

Sony-Sonpo's
New Energetic Activity

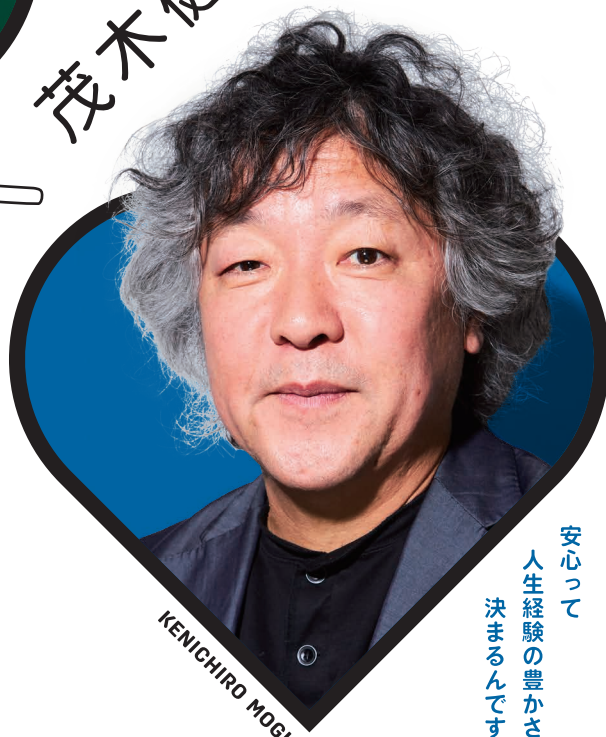
ソニー損保の “安心ってなんだ？” 研究所



YUJI IKEGAYA

楽しくご機嫌！
このスタンスが
安心への近道です

+



KENICHIRO MOGI

安心って
人生経験の豊かさで
決まるんです

池谷裕二
脳科学者対談

脳は安心を、こう捉えている。

脳科学者が語る「安心の正体」 2020年、日本人の安心が変わる！

「こんにちは！よろしくお願いします～」
対談当日、インタビュー場所にさっそうと現れたふたりに気負った様子はない。現場の雰囲気がパツと明るくなる。ラフな装い、柔和な表情も印象的だ。10年ぶりに再会し、お互いに笑顔で近況を報告し合う。会話の内容が漏れ聞こえてきたが専門用語が飛び交い、素人には理解できそうもない。日本を代表する脳科学者、茂木健一郎氏と池谷裕二氏。ふたりは共に、魅力に溢れる人柄のようだ。対談が始まる――。

テーマは「安心の正体」。小誌が行った「日本人の安心」の調査結果を踏まえ、脳科学の観点から話を伺った。冒頭の会話から一転、インタビュー中のふたりは言葉を選びながら、誰もが分かるような表現で言葉を紡いでいく。文字量の都合で割愛したが対談は縦横無尽に展開。宇宙旅行と保険、アジア辺境滞在記、2019年の音楽ヒットチャート、英国の孤独担当相、アスリートの脳と体など、なるほど面白い。
――そんなふたりが語る、安心の正体とは？

TODAY'S RESEARCHER 本日の研究員

「安心ってなんだ？」研究所の研究員は現在8人。普段さまざまな部署で活躍する彼らはみな、個性豊か。創刊号の担当者はこちら！



Mr. KUWABARA
はら所長
05年入社、マーケティング部門。かに座O型。「案しみながら仕事したい」上昇志向タイプ



Ms. AOKI
まご研究員
15年入社、経営企画部。多くの部署と連携しながらメディア対応する広報のプロフェッショナル！



Ms. TAKEGAWA
たけ研究員
11年入社、損害サービス部門。高校時代、バレーボールで全国大会ベスト4に。真っ直ぐで熱い男！



脳科学者対談

池谷裕二 × 茂木健一郎

脳は安心を、 こう捉えている。



安心があるから挑戦もできる 大切なのは一歩踏み出す勇気

— 初めにお伺いします。それぞれ、安心をどのように捉えていますか？

池谷：日本語でいう「安心」ってたぶん、セーフティとセキュリティという2つの意味を内包していますよね。

茂木：学術用語として安心・安全という概念があるわけではないので、実は「安心」をどう捉えるかは難しい。一番近いのは「セキュアベース」、安全基地という概念だと思います。

池谷：なるほど、そうですね。(小誌による調査結果を見ながら…) 未来や将来が不安、安心できないと回答している人が多いけれど、これは分かります。未来は見えませんが、これは分かります。未来は見えませんが、見えないと不安ですよ。同じ道でも、周囲が見えない夜に歩くと怖い。将来も同じで、たとえば「87歳で転んで骨折する」などと未来のすべてが確実に分

かっていたら不安も何もない。何が起るのか分からないから不安が生じるんだと思います。表現を変えると、可視化、見える化できると安心につながるんじゃないでしょうか。

茂木：池谷さんの話に関連させると、僕はセキュアベースという概念がすごく好きです。変化するスピードが早いこの時代、例えば「人工知能に仕事を奪われる」という話を耳にし、多くの人が不安に思っているけれど、自ら学ぶ意志をもってれば変化に適應できます。そのために必要なのは、一歩踏み出す勇気。その勇気を与えてくれるのが「安心」……セキュアベースだと思うけど、どう？

池谷：どうなるかわからないなにかにうまく適應するためには、脳の仕組みのベースとなる「可塑性[※]」が必要です。可塑性を十分に発揮するためにはセキュアベースがあったほうが良いでしょうね。

茂木：安心があるから挑戦もできる。

池谷：加えて話すと、僕は変なところに行くのが好きで、アジアや南米やアフリカなど、どんな辺境でも行きます。幼い子供も連れて行きます。渡航前は限られた情報の中で想像するから不安も多い。でも実際に現地に行ってみるとなんとかなっちゃう。世界の田舎に行くとか案外良い人が多い。そういう経験を重ねる中で安心する力を自分なりに学習してきたのは確かでしょう。そしてその安心を糧に次への挑戦が生まれ、さらに学びが増える。

茂木：大切なのは「できるかどうか分からないけど、とりあえずやってみよう」ということ。仕事でも生活でも、好奇心を持って新しい分野に挑戦できる人がいまの時代に適應できる気がします。新しいことに出会い、学ぶためには「安心」が社会的インフラとして必要なんです。

2020年は安心の当たり年!? 共感の連鎖でハッピーに

— 夏のビッグイベントに向け、いま日本は好機到来中と言われています。どんなマインドで過ごす、安心感につながるとおもいますか？

茂木：今回の調査結果を踏まえて話すと、安心を感じながら生活できていない人の割合は全体で40数%、そう答えた理由を分析すると、今は人と関わることがリスク要因になる時代だと言えます。

池谷：健康に関するものを除くと、不安に感じているのは経済的な不安や人間関係、老後などほぼ社会に関係していることですね。今夏のビッグイベントをきっかけに、多くの人と同じ目標をシェアし、つながりを実感し合える社会になったら嬉しいし、個人的にはそうなれる気がします。

茂木：昨年末、「ONE TEAM」という言葉が流行語大賞に選ばれたようにね。

池谷：国民が一つになって応援している瞬間って、不思議と不安が消えるんですよね。子供みたいに未来を憂えず、今だけを楽しくご機嫌に生きる力は大切です。一時的ではあるけれど、不安が消えるわけなので。

茂木：脳科学的な視点で話すと、人間は人生経験の豊かさが前頭葉が司る感情のコントロールに影響を及ぼすと言われているので、情操や教養を含め、さまざまな経験をしたほうが良いんだよね。

池谷：扁桃体から前頭葉への神経伝達の話

題になると難しい話になるので詳しくは話しませんが、実は僕は今、このあたりの研究をしているんです。

茂木：難しい話は僕も苦手(笑)

— 話を戻しますね。なぜ、目標をシェアし、つながりを実感し合えると、安心感につながっていくのでしょうか？

茂木：お互いにスポーツを見て一緒に応援し、あっちも喜んで、こっちも喜んでるとき、鏡のように自分と他人を映し合う脳の回路があって、そこを通した共感回路がとても大事なんです。結局、共感という心の理論って我々は「Theory of Mind」と言うけれど、いちばん大事なのは「多様性」。人間って自分と同じ感性ではない人も含め、つながらないといけなから。

池谷：言うならば「想像力」ですね。大切なのは。

茂木：そう、そういうことが試される。男性と女性の関係もそうだし、日本人と外国人との関係もそう。なかなか分からないのだから。今夏、テレビで頑張っているスポーツ選手たちの姿を見たとき、どういう気持ちで頑張っているんだろうと考えるのも、想像力を養うのにいいきっかけになる

※個体の成長、学習・記憶、神経の再生など、脳の中で起こる現象。経験に応じて脳が変化すること

気がします。

池谷：大切なのは、自分から想像してアプローチしていくこと。相手が何を考え、何を意図したいと思っているのか……仕事の場面でも地域との関わりでも、想像力を働かせ、「とりあえずやってみよう」と思うことですよね？

茂木：池谷さんが辺境の地でも楽観的なようにね。



こういう経験と「勇気」の積み重ねが不安感の克服にもつながっていくのは確かでしょう。

—最後の質問です。2020年をより安心に過ごすには、どんなことをすれば良いでしょう？

池谷：見えないもの、見えないことに不安を抱くのは仕方がないと思います。脳がそうデザインされているから。ですから備えあれば憂いなしが一つの作戦。保険に加入するのも選択肢だと思いますし、あるいは心配しても状況が変わらないのであれば……それ以上は考えない。思考停止。心に蓋をするパワーも、実は僕らが安心を感じるのに必要だと思いますよ。

茂木：多様性に対する感性を育みましょう。人間って本当に多様で、長所と短所が表裏一体になっているところもキュート。僕は個性って素晴らしいと思います！



池谷裕二

1970年生まれ、静岡県出身。脳の健康や発達、老化を探索する基礎研究者。薬学博士。東京大学 大学院薬学系研究科教授。脳科学の知見を紹介する著書、共著多数。10万部を超えるベストセラーは9冊。研究の傍ら、講演活動など多岐に活躍中

茂木健一郎

1962年生まれ、東京都出身。脳科学者。ソニーコンピュータサイエンス研究所シニアリサーチャー。理学博士。クオリアをキーワードとして脳と心の関係を探求。著書、共著多数。テレビや雑誌などマスメディアでも積極活動中



2020年の日本人の“安心”を大調査!!

日本人にはもっと安心が必要だった!?
いま、私たちはどんなこと、どんな時に安心を感じているのか。2020年の幕開けに大調査!



いま、安心を感じながら生活している?



全体で51.6%、男女の平均では約9%の開きで女性のほうが安心を感じている」と回答。フリー回答では「震災」「天災」などの自然災害を不安の理由として挙げる人が多く、日本経済の「景気の下降」への不安に言及する人も少なくなかった。

不安 危険 心配

安心の対義語・反対語は?

8割に迫る人が「不安」と回答。安心と不安はコインの裏表の関係にあると言えそうだ。次点は「危険」(約10%)、「心配」(約5%)。なお、「安心という言葉からどんなイメージをする?」という質問の回答TOP3は「安定」「健康」「温かい」となった。

どんなこと、どんな時に最も不安を感じる?



全世代(全体)のTOP3は左のような結果に。なお、世代別にみると10代は仕事、20代~40代は収入、50代~60代は「老後の生活や年金」について「最も不安を感じる」という結果に。世代間での意識の違いがみられた。

不安解消のための対策はしている?



対策を「していない」と回答したのは全体で67.6%。なお、年代別にみると43.5%の60代が不安解消のための対策をしていると回答。時代を象徴するフリーアンサーは「インターネットを使う際のセキュリティの徹底」(10代男性)、「地震に備えて防災グッズの常備」(30代男性)、「人生100年時代に向けて毎日、筋トレ」(30代女性)など。



日頃、安心に過ごすために気を遣っていることはある?

全体で38.7%が「ある」と回答。なかでも60代の46.7%は「ある」とし、フリー回答では「食事の糖質制限と運動」(60代男性)や「年一度の人間ドッグ。日頃から適度な運動を心がける」(50代女性)など、食事と体力づくりに関する回答が目立った。

安心でいるためにいちばん不可欠なことは?

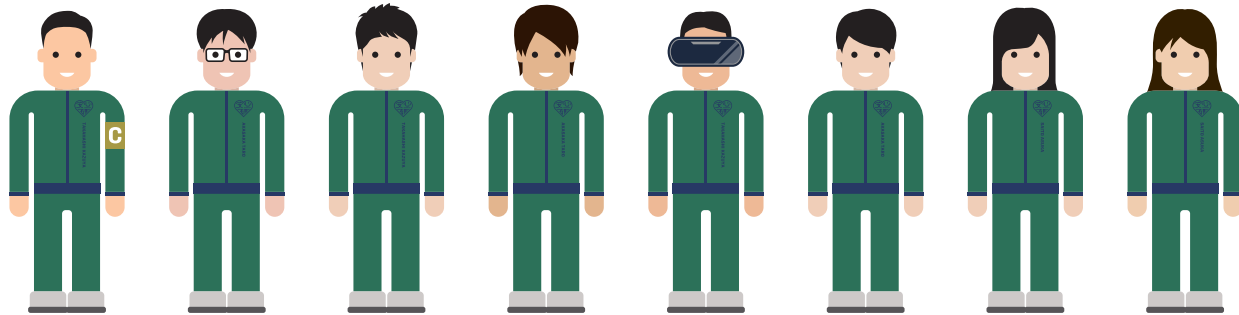


安心でいるために「経済的安定」と「健康」を挙げた人が各3割。3位は「家族」、次点は「老後の生活や年金」「住まい」。なお、「安心を感じながら生活している」と回答した人でみると、TOP3は「健康」(33.9%)「経済的安定」(24.7%)「家族」(23.3%)に。



保険に加入している?

全体の68.4%が「加入済」と回答。年代が上がるとつれ保険への加入率が上がり、最も多かったのは60代(84.8%)。20代、30代で5割超、40代以降は75%以上の人が加入。安心を感じている人の76.9%が「加入している」と回答。



Mr. KUWABARA ばら所長
Mr. KODAMA コダマ 研究員
Mr. TAKEOKA たけ 研究員
Mr. FURUHARA ふるけん 研究員
Mr. TAKESHITA タケン 研究員
Mr. KAWAKAMI かわかみ 研究員
Ms. MINAMI みなみ 研究員
Ms. AOKI まこ 研究員

WHAT'S 研究員

「安心研マガジン」は「安心」をテーマとし、科学や文学、エンターテインメントなど

さまざまな角度から安心を切り取り、徹底的に考え抜くプロジェクトとして始動しました。

新たに発足した、「安心ってなんだ？」研究所のメンバー（研究員）は現在8人。

マーケティング部門、損害サービス部門、カスタマーサービス部門、経営企画部など、さまざまな部署から集まった有志です。

各記事の編集は研究員が担当。2020年、ソニー損保は日本人にとっての「安心」に迫ります！



“損サ”172人に
聞きました

人生100年時代
どのように捉えている？

事故対応を通じ、お客様に安心を提供する役割を担う
損害サービス部門、略して“損サ”。
安心のプロである彼らが日々考えていることは？
毎号、1テーマでキュレーション。



ポジティブ派の本音

長生き＝家族との時間を
多く過ごせるので、
趣味や生きがいを長く楽しむことが
できるから。(20代 ジュゴン)

医療技術が進んでいることは
素晴らしいこと。(20代 いぬ)

日本をよくしていこうとしている人が
私の周りにたくさんいるので。
(40代 マウンテン)

望めばどこまででも
人生を謳歌できると
感じるから。
(30代 名無し)

時間は何事にも代え難い
価値のあるもの。
(30代 名無し)

ネガティブ派の本音

人間しかできない仕事は限られ、
AIに支配される時代が
来ると思うため。
(40代 ガンダイ)

少子高齢化による国力低下、
社会保障制度への不安、定年制の延長、
雇用の不安、貧困など不安な要素が多い。
(30代 タッキー)

健康寿命は70歳と言われており、それ以上は
なる病気の状態で生活すると思うと不安。
(50代 マサ)

支える世代のため。(30代 nack)

ますます
高齢者優遇が
進みそうだから。
(30代 sss)

長生きしすぎることは
リスクでもある。
(20代 siro)



編集担当
Ms. AOKI

＼ じっくり話したくなる！ / あんしん 豆知識

現在、急ピッチで改善中 道路標識に英語が併記！？

2020年も増え続けることが予想される外国人
ドライバー。都市部のみならず、全国でさ
さまざまなインフラ整備が進行中で、規制・案内
標識に関する交通情報の改善もそのひとつ。
例えば「一時停止」の標識。止まれと表示さ
れた赤い逆三角形として日本人には馴染み深
いけれど、海外では一時停止の標識は八角形
のものが主流。そのため、外国人ドライバー
が見落として重大事故が起きる危険性が高い
という判断から「STOP」の英語が併記され
ることに。「徐行」の標識にも「SLOW」の
英字が併記されるなど、外国人が多く訪れる
場所から優先的に切替え中だ。

地名や路線の案内標識などの表記の見直しも
進み、例えば「富士山」は「Mt. Fuji」、「利
根川」は「Tone River」といった風に、日本
語の発音をそのままアルファベット表記する
「ローマ字」表記から、地形や種別を表す部
分が対応する英語に置き換えられることに。
2017年からは高速道路にナンバリングが
導入され、東名・名神は「E1」、九州道は
「E3」といった番号が付与され、訪日外国人
を含めた全ての利用者にわかりやすい案内
をスタート。

道路標識は安心・快適ドライブのため
に不可欠なもの。これを機に道路
標識をじっくり
確認してみては？



詳しくはこちら▶



編集担当
Mr. TAKEOKA

グッドデザイン賞に聞く 安心「モノコト」カタログ

協力：日本デザイン振興会



CATALOG NO.01



受賞対象名：パブリック用大便器【レジリエンストイレ（災害配慮トイレ）】
受賞企業：株式会社 LIXIL

安心感につながる災害配慮トイレ

2019年度グッドフォーカス賞【防災・復興
デザイン】を受賞した「パブリック用大便器」。
パッと見た印象では普通の便器のようだけ
れど、災害での断水時に通常5L必要な水を1L
に切り替えて節水しながら使用できる“災害
配慮トイレ”と聞くと、「いざという時に気持ち
の拠りどころになってくれるんだろうなあ」と、
納得。安心感が湧いてきます。

近年、日本では各地で大規模災害が頻発し、
これまで安全と思われていた地域でも、いつ
被災地になってしまうかわかりません。そん
な時代背景を受け止めた上で、これまでに被災
した東北や広島、熊本などに実際に足を運び、
各自治体や避難所の管理者へのヒアリング
から始め、新たなトイレシステムの企画・
開発に至るプロジェクトを始動したそう
です。地方自治体には防災トイレの重要
性を訴える「災害トイレセミナー」
を、学校へは「防災教育」を実施し
ているところも好感が持てます。

※災害時には自治体や行政の指示に従ってください



編集担当
Ms. AOKI