



不確実な時代にこそ活かす 認知科学から見る 最強のグローバルリーダーシップ

有限会社RDシステムズジャパン創業者・代表
<https://www.rdsystems.asia>

マレーシア国立マラヤ大学医学部
デジタルヘルス & イノベーション教室 准教授
<https://www.medical-dm.info>

平原憲道

© 2022 Norimichi Hirahara. All Rights Reserved.



【綺麗な自己紹介】:

「イノベーション x ICT」を支援する有限会社RDシステムズジャパン創業者(1998年～)。マレーシア国立マラヤ大学医学部デジタルヘルス・イノベーション教室准教授(2021年12月～)。米国カリフォルニア大学バークレー校(CAL)心理学部卒。在学中に米国人の親友と起業。東工大 大学院社会理工学研究科修了、博士号(学術)。東京大学大学院医学系研究科 医療品質評価学講座(2015年9月～2022年3月)、慶應義塾大学医学部・殿町タウンキャンパスにてアントレプレナー・グローバルイノベーター育成に尽力後、2020年10月に退職、香川県多度津町に移住。

四国別格二十霊場の札所「弘法大師出化初因縁」の古刹、海岸寺にて家族で1年間逗留の後、マレーシアへ移住し現職。スバンジャヤ市、香川県多度津町、神奈川県川崎市での多拠点生活を送る。専門はイノベーション、リーダーシップ論、認知科学、意思決定科学、医療ビッグデータ、マインドフルネス瞑想、仏教心理学等多岐に渡る。

1

【変態的な10代遍歴】:

10歳の頃から内的な現象と外界での出来事との関係性を確信し観察を続ける。読書は大嫌い。
13歳のとき般若心経について禅僧が書いた著書を立読みし衝撃を受けて以来の仏教オタク。14歳のときJoseph Murphyの著書を読みpositive thinking、およびEmersonやJamesの米国pragmatismに強い興味を持つ。15歳で真言密教にはまり弘法大師に憧れる。府立北野高校へ進学。高校前半はCarnegie、Napoleon Hill、Vincent Pearl...とビジネス啓蒙書を読み漁り、キリスト教はじめ神秘思想系宗教書を乱読しつつ、マンガ雑誌は麻雀誌まで全て網羅。立読みは毎週8時間。ぼんやり米国留学を計画しつつ、進路は京大か高野山大のどちらかになるはずだった。17歳時に河合隼雄の「宗教と科学の接点」を読み自分の興味が「学問」になりうる衝撃を受ける。Jung、James、Maslow、Grof、Wilber、道教、中医学、東洋武術...と興味の海を泳ぐ。東大の世界ランキングを知り落胆、米国一流大を目指す。高校後半は出席日数の危険域をかいぐり、親を呼び出されつつ岩波中毒になる。意外だが両親・姉とは良好な関係を築いてる。

2

1) 沈下する日本でたった2つの勝利の 処方箋～島国の中のさらに島国で？

有限会社RDシステムズジャパン創業者・代表
<https://www.rdsystems.asia>

マレーシア国立マラヤ大学医学部
デジタルヘルス & イノベーション教室 准教授
<https://www.medical-dm.info>

平原憲道

© 2022 Norimichi Hirahara. All Rights Reserved.



このセクションで学ぶこと:

1. 日本が直面する危機から目をそらすな！
2. 日本は負けるか？ 答えはNO、ただし条件が
3. 「2つ目」の処方箋「国外市場」の最初の一步

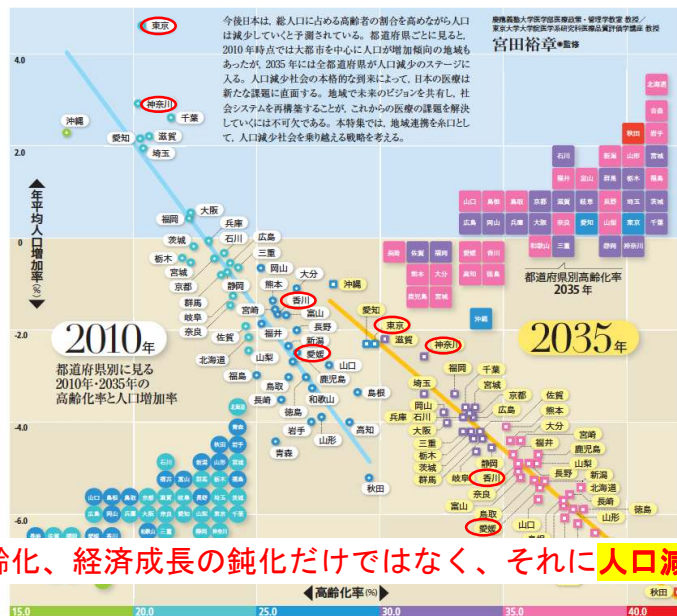
100m | 24 | 4



日本が直面する3つの危機とは何か？



01. 「少子高齢化」・「人口減少」の大地震



超高齢化、経済成長の鈍化だけではなく、それに**人口減少**を伴う

01. 「少子高齢化」・「人口減少」の大地震

都心に家が買える
満員電車が空いてくる
高速の渋滞がなくなる
...メリットは極めて短期間

『地方消滅』: 規模を維持できない自治体が増えていき、いずれ896もの自治体が消滅の可能性
→「機能維持が超困難」



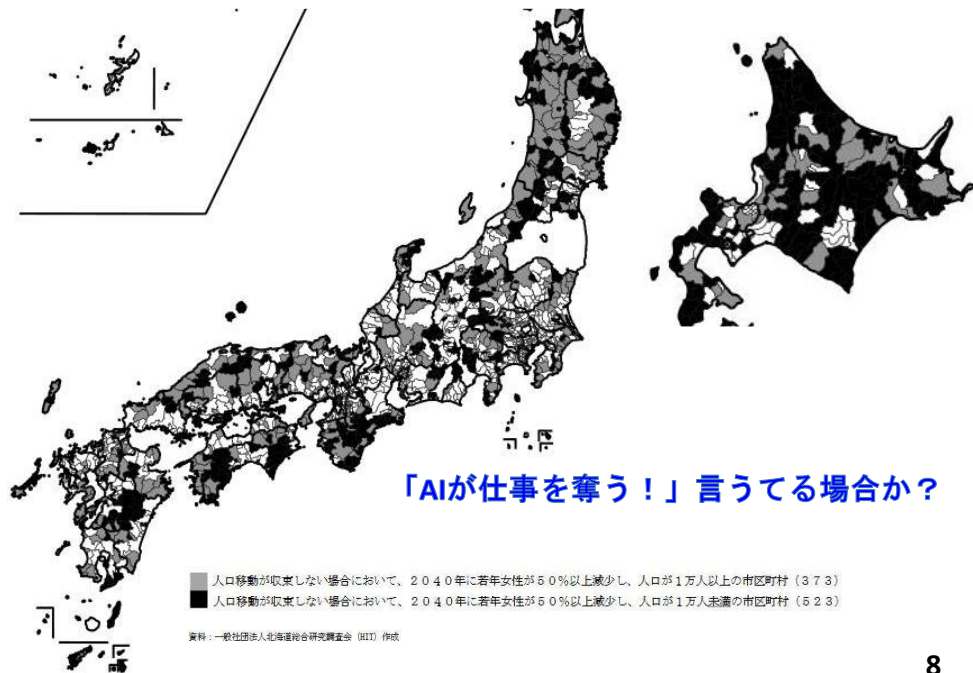
森田朗（もりた あきら）／国立社会保障・人口問題研究所所長。1951年兵庫県生まれ

『幸せな人生を送るには誰かの支えが必要』
高齢者には身近にサポートする人が不可欠

2040年以降、日本の場合には高齢化率が40%に近づく。100人のうち36人が65歳以上になるが、そんな国は歴史上存在しない。

高齢者向けビジネスが潤うかも知れないが、買う人がいない(貯蓄を続ける)

仕事につけない若い世代との格差



8

02.「経済鈍化」・「競争人材不足」の大津波

「デジカメ市場の上位5社は日本企業」それが日本企業のスゴさよりヤバさの証左である残念な理由

日本企業が強いのは「成長市場」ではなく「衰退市場」

PRESIDENT Online

かつて世界のGDPの15%超を占めていた日本

太田 信之

OXYGY代表取締役／アジアパシフィック代表パートナー



20年前に海外出張すれば、ほとんどの国で空港からクライアントのオフィスやホテルに向かうタクシーから見える景色には、SONY、Canonなどの日本企業の広告がずらりと並んでいた。いつの間にかそうした景色は消え、今やSamsung、LGなどの韓国勢に取って代わられて久しい。

なぜ日本企業は世界市場での存在感を失った
 でも日本企業が高い市場シェアをもつ分野はあ
 場では存在感が薄い。そのことが日本企業のネ

「米国と日本で、平成元年には世界のGDPの43%を押さえていたんだよ。日本単独でも15%を超えていた」などと、バブル時代の話をして、20代、30代はおろか、40代の社員にさえ、そんな時代の記憶はない。

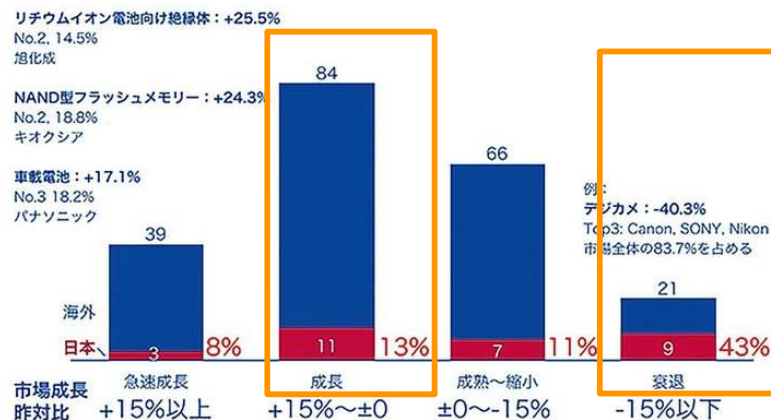


9

02.「経済鈍化」・「競争人材不足」の大津波

図表1 成長・成熟・衰退市場における日本企業（2021年）

各製品市場のシェアTop3までの中に、日本企業は何社？



*「点検世界シェア70品目」https://vdata.nikkei.com/newsgraphics/share-ranking/2021年8月5日（現時点での最新版）を基にグラフを作成

10

02.「経済鈍化」・「競争人材不足」の大津波

東洋経済
ONLINE

7月4日（月）

記事を探す

トップ 新型コロナ 会員限定 ビジネス 政治・経済 マーケット キャリア・教育

政治・経済・政策

日本経済が世界から遅れる原因作った「真犯人」

なぜこんなにも新興企業が少ないのか

次ページ

リチャード・カツツ：東洋経済 特約記者（在ニューヨーク）

2022/05/26 5:40

著者プロフィール

シェア B1 印刷 A A



IMD（国際経営開発研究所）は、日本のデジタル競争力を64カ国中62位と評価

数多くの中小企業があるのは確かだが、創立後最初の10年間の成長はOECD諸国の中で最も低調で、老舗中小企業数がOECD諸国の中で最も多い。

11

02. 「経済鈍化」・「競争人材不足」の大津波



日経ビジネス

特集

魅力ない賃金、離れる人材 ベトナム人技術者の視界から消えた日本

貧しいニッポン (3)

2021.12.13

13件のコメント

飯山 辰之介 他1名
バンコク支局長



経済が停滞し、賃金が伸びない日本。「安定」という居心地の良さを見いだす人々がいる一方で、経済的成功を求めて、日本を離れていく人も後を絶たない。日本を去った、ある優秀なベトナム人エンジニアの言葉が重く響く。

前回は「iPhoneが高根の花に 物価上がらぬ日本、モノもヒトも『買い負け』」

土地バブル崩壊直後までは、「賃金が高く通貨パワーもある日本で稼ぎ、『安い母国で』そのお金を使う」という出稼ぎが「常識」。

今は、「母国や中国・米国などで稼いで、通貨パワーも弱く物価が安く、そのくせに安全！という**辺境の楽園**、日本で使う」になっている。

12

03. 「南海トラフ」・「富士山噴火」の大災害



日経ビジネス

「富士山噴火と巨大地震」リスクが巨大になると人は思考停止に



対談

成毛眞氏（以下、成毛）：老人だらけになり、年金ももらえず、経済成長がゼロに限りなく近づく。2040年はそうした世界になるのが現実的になってきました。ただ、未来を予測する上で、みなさんが見落としがちで絶対に避けられそうもないのが災害リスクです。

鎌田浩毅氏（以下、鎌田）：それは間違いありません。2035年から前後5年、つまり、2030年から2040年までの間に、南海トラフ巨大地震というとても大きな災害がかなり高い確率で起き、その合間に富士山噴火と首都直下地震が加わるのでは私は考えています。

成毛：私も同意見ですが、多くの読者には新年早々、重い話ですね。まず、巨大地震から伺います。2040年までに南海トラフはどの程度の確率で起きますか。

鎌田：私は限りなく100%に近いと思っています。『2040年の未来予測』にも書かれていますように、国ですら、今後30年で南海トラフは「70～80%」で発生すると試算しています。それも、この数値は18年2月にそれまでの「70%程度」から引き上げられています。発生確率は確実に高まっているわけです。

悲観的なデータではありますが、「地震学/地質学」は、「人口統計学」と並び、凄まじい精度で「幅をもった」未来予測を可能とする最先端科学の塊です。

若い世代のためにも、「知らない」ことにはできない。

13

03. 「南海トラフ」・「富士山噴火」の大災害



日経ビジネス

「富士山噴火と巨大地震」リスクが巨大になると人は思考停止に



対談

鎌田：はい。ですから、私はことあるごとに、「あと15年で東日本大震災の10倍以上の被害をもたらす巨大地震が日本を襲う」と訴えてきたわけですが、いまいち浸透していません。

成毛：そして、恐ろしいことに、首都圏は首都直下地震のリスクもあります。首都直下も国は30年以内に起きる確率を70%程度と試算しています。

鎌田：正直、私に言わせれば毎日が「ロシアルーレット」のような感じですよ。

ように、災害が起きる場所と期間の範囲を示すことは可能です。実は、2035年±5年に南海トラフ巨大地震が起きるとするのは、本当に「虎の子」の情報なのです。そして教科書的ですが、平時から危機を想定して備

成毛：確かに、前回起きたのは1946年ですね。太平洋戦争が前年に終わり、日本は人類史上、まれに見る経済成長をとげました。その前は1854年、黒船が来航して、明治維新に向かって走り出した頃ですね。痛みは伴いますが、南海トラフで旧世代が一掃されて新しい時代が始まっています。

残された時間はたった15年間...稼ぎ口を【国内市場】のみに、生活基盤を【南海トラフ地域】のみに設置することの激高リスク！

多拠点化！

14

<https://business.nikkei.com/atcl/gen/19/00234/010600002/>

日本が勝てる2つの処方箋とは何か？



勝ち筋その2: 上質なGP価値を外へ ～日本酒



勝ち筋その2: 上質なGP価値を外へ ～アニメ

日経ビジネス

軍事よりアニメ「文化輸出立国」で日本が生き残る3つのポイント

2021.8.23

マット・アルト

『新ジャポニズム産業史 1945-2020』

なぜ日本のマンガ、アニメ、ゲームは世界を魅了したのか？

1945年の敗戦から、日本人は米兵が乗ったジープ（小型四輪駆動車）を見て、捨てられたブリキ缶を回収して、玩具のジープを作り、その娯楽品を輸出して食料などに替えた。この創意工夫の職人的精神は江戸時代から引き継がれたものだ。

1990年代初頭のバブル崩壊後もゲームやカラオケ、女子高生が担ったハローキティなどのカワイイ文化は、世界に拡大していく。こうしたサブカルチャーの歴史を東京でゲームなどのローカライズ（日本語から英語への翻訳）を仕事にしていた著者が丹念な取材で描いた。

産業史 1945-2020

新ジャポニズム

PURE INVENTION

「画像のクリックで別ページへ」

勝ち筋その2: 上質なGP価値を外へ ～アニメ

お蔭で超劣悪
労働環境

Netflixなどストリーミングサービスに不可欠な
日本のアニメ

受け身の姿勢から抜け出して世界戦略を

ソニー・ピクチャーズ・エンタテインメント（Sony Entertainment）が2021年8月、米AT&Tのストリーミングサイト「クランチロール（Crunchyroll）」の買収を完了し、アニメの配信プラットフォームを強化する。クランチロールは、アニメの視聴者を約1300億人に拡大する。ストリーミング作品の質が悪いという意味ではない。視聴者の心を捉えるアニメ配信サイトには目玉が飛び出るほど、アニメの質は高品質である。日本企業は、アニメの配信を通じて、日本の文化を世界に広げ、収益を上げる。これは、日本のアニメ産業にとって、大きなチャンスである。

第一に、エンターテインメントの消費は、コロナ禍によって、多くの人が自宅に居るようになった。アニメは、自宅での娯楽活動として、人々の注目を集めている。これは、アニメ産業にとって、大きなチャンスである。

日本のアニメは、こうした新しいメディア消費の時代に向いている。最大の理由は、その量である。毎年、他の国では考えられないほどのアニメが作られている。2020年に制作されたアニメの総時間数は、2019年と比べて、約1.5倍に増加した。

勝ち筋その2: 上質なGP価値を外へ ～高品質・安価なハラル食品！

NNA ASIA アジア経済ニュース

(例) 中国 自動車 新車販売台数

トップ 国・地域 業界 経済一般・統計 政治

ホーム > マレーシア > 食品・飲料 > コンビニで展開も、他国進出へ

マレーシア X 食品

文字サイズ変更 小 大

Facebookでシェア Twitter B! ブックマーク

2022/05/24 (火)

コンビニで展開も、他国進出へ 八天堂、ムスリム市場に挑戦（下）

菓子のパンメーカーの八天堂（広島県三原市）が目指し、マレーシアで看板商品「くりーむパン」を展開。初の計画から約2年遅れたものの、同国の経済成長に伴い、ムスリム人口が増加している。八天堂は、ムスリム市場に挑戦し、高品質・安価なハラル食品を提供する。これは、日本の食品産業にとって、大きなチャンスである。

辺境のGPから、高価値な商品（ハラル認証付日本食）をイスラム圏へ輸出…うまくsupply chainを築ければ見事な戦略優位性です。

東京に持ち込みレッドオーシャンの中で利益を削るより、いきなり海外へ飛ぶ。山間の徳島県東みよし市は、ハラル食品の小さな聖地なの知ってました？私も香川滞在中に知ってびっくりしました。

「ものづくり神話」に騙されてはダメ！ (教育者・ビジネス人として最も言いたいこと)

「なにをつくればいいか」が分かっていると、「**効率性/efficiency**」を求めるのが最適解です。登るべき山が分かっているれば、ある意味、努力の方向は簡単。もし、「**つくるべきもの**」が「できるだけ高い受験偏差値の国内大学へ行くこと」であれば、そこから出る最適解は「受験を突破」となる。そうなれば、やるべきことは「受験勉強」です。so easy so simple. そして、学生も、「『**答え**』を下さい。efficientにやりますよ！」な「出来る子」がたくさん産まれます。「**優秀で均一な歩兵**」の大量生産です。100均です。DAISOです。安価&品質勝負です。**戦略不要！戦術あるのみ！**

ところが、今はVUCAの時代。「なにをつくればいいか」を考え出せる人材が必要です。その回答は、「国内の高受験偏差値大を出てればいい」ではない。その理由は、求める人材が、「**初めから正解が分かっている地点に最短距離でたどり着ける**」学生じゃないから。その「正解」がない時代なんですね！例えば、正解が海で泳ぐ必要があるとき、山のエキスパートは不要です。**戦略必要！その上での戦術！**

「efficiency」は、昭和97年の発想なんです。いまは令和4年。「**value effective/価値効果性**」のほうが肝心です。「いつ戦い、いつ引くか」が分かる**優秀な「将校」**が必要。歩兵はそれを決められない。自分が就活する先の企業ですらひとりで決められないため、「**将校**」mindsetが極めて貧弱。こんなので**innovation**は起きません。

24

国外市場の最初の一歩はASEANかも？



14億の中国と13億のインド…間にASEAN



中国は共産主義一党独裁国家だし、まだ得体が知れない。インドは民主主義国家だがあまりに文化が異なり、やはりハードルが高い。

ASEANなら、ギリ「**東アジア**」で民主主義国家も多く、(準)先進国も2か国ある。

中国とインドへの強い関係(歴史的文化的)を持ち**展開可能！**

26

ASEANの経済成長～市場はまだ拡大中

2022/04/07 (木)
今年の東南アジア経済は4.9%成長 ア開銀見通し、最高は越の6.5% (日本は2.7%)

アジア開発銀行(ADB)は6日に発表した「アジア経済見通し(ADO) 2022年版」で、今年の東南アジア11カ国の実質国内総生産(GDP)成長率が全体で4.9%になるとの見通しを明らかにした。21年12月の前回見直しから0.2ポイント下方修正したが、昨年を大きく上回るとみている。最も高い成長が見込まれているのはベトナムで6.5%。マレーシアとフィリピンがともに6.0%で続いた。シンガポールは唯一、前年実績比で鈍化となる4.3%の成長と予測している。



アジア開発銀行は、今年の東南アジアの経済成長率が4.9%になると予測している。シンガポール港湾部 (NNA撮影)

アジア開銀による今年の東南アジアの成長率予想値は、前回からは下方修正となったものの、21年の実績2.9%を2.0ポイント上回る。23年については5.2%成長との予測だ。

アジア開銀が今年の成長見通しで東南アジアの「最優等生」と太鼓判を押したのはベトナムだ。前回見直し時の予測6.5%を据え置いた。21年実績の2.6%より3.9ポイント高い。

3月22日の時点で18歳以上の国民について79.4%に達した新型コロナワクチンの接種率の高さやベトナム政府の柔軟な感染防止策、貿易の拡大、総額150億米ドル(約1兆8,580億円)規模に上る政府の23年までの経済復興支援計画などが成長の追い風になるとみている。

一方で、経済復興支援計画を政府が迅速かつ効果的に実行できるかが最大の政策課題と指摘した。

マレーシアの成長見通しの6.0%は、前回の5.9%から0.1ポイント上方修正した。 21年実績の

THE BUSINESS TIMES

ASEAN BUSINESS

News

SUBSCRIBERS

Asean growth expected to surpass China in 2022: analysts

WEDNESDAY, MAY 25, 2022 (05:51) UPDATED WED, MAY 25, 2022 (9:01 AM)



ASEAN合計で中国の実質経済成長数値を越える(ただし、中国のコロナ厳格政策の影響が大きい)

27

14億の中国と13億のインド…間にASEAN

NIKKEI Asia

World Trending Business Markets Tech Politics Economy Feature

INTERNATIONAL RELATIONS

China unseats Japan as 'important partner' to top ASEAN poll

Belt and Road Initiative seen expanding Beijing's influence in region



ここ数年、中国はASEANにとっての「南シナ海の脅威」になっているが、同時に、好意的なイメージを醸成するのにも成功している。

→ 遂に日本より人気になってしまった！

28

でも、まだ日本人気は健在！ in ASEAN！



例えばマレーシア

まだ日本人気は健在で、「特殊人気外国人」という優位性



「ASEAN優等生」としてSGと共に英語が通用し、デジタル化その他も日本と同等以上。

物価も人件費も高く、競争苛烈なSGを避ける

東方政策の下、産業技術や経営スキルの習得を支援。日本に派遣されたマレーシア人留学/研修生は26,000人

29

勝ち筋その2：上質なGP価値をMYへ～直接乗り込み

NNA ASIA アジア経済ニュース



鳥屋書店が東南アジア進出 首都に1号店、10年で55店目指す

カルチャー・コンビニエンス・クラブ (CCC、東京横浜谷) と提携は7日、マレーシアの現地企業とのフランチャイズ (F/C) 契約を通じて、同国の首都クアラルンプールに高級茶屋の複合施設「鳥屋書店」をオープンする。東南アジア進出 (ASEAN) への出店は初めて。向こう10年で大衆市場向けの書店「TSUTAYA BOOKS」を中心に、マレーシアで55店の出店を目指す。



「鳥屋書店」の東南アジア進出拠点 (ASEAN) 1号店が7日にオープンする。5日、クアラルンプール (NNA撮影)

ASEAN 1号店となる「ブキット・ジャリル鳥屋書店」は、昨年12月にクアラルンプール南部に開業した国内最大級の商業施設「パビリオン・ブキット・ジャリル」の2階に入居する。オープン初日となる7日は、午後3時から一般客を受け入れる。店舗面積は2,650平方メートル超。「キッズ」「アート」「読み物」「ライフスタイル提案」の4つのテーマに分け、英語、中国語、マレー語、日本語の書籍24万冊以上を取り扱っている。

「Cultivate Lifestyle & Culture (ライフスタイルと文化を養う・深める)」をコンセプトに、日本人が監修するカフェを併設し、飲食をしながら購入前の書籍や雑誌を読むことができる。書籍のほか、TSUTAYAのオリジナルブランドを含む文具・雑貨や日本の伝統工芸品、日本およびマレーシアで活躍するアーティストの商品や作品なども

<https://www.nna.jp/news/show/2359140>

辺境のGPで独自進化を遂げた「おしゃれでカワイイ日本」は、まだまだ売り込める。美容院、無印雑貨、way of life (日本的仏教・茶道・華道) … 無限大！これらをMYからASEANに売り込める。

ASEAN初の出店先としてマレーシアを選んだ理由: 1) 1人当たりGDPが3番目に高い; 2) 今年は6%の経済成長率を見込む; 3) 貧富の差が比較的小さい; 4) 生産年齢人口が2050年まで増加予測 (!); 5) 英語が公用語; 6) SGより固定費を抑えられる

30

2) AIおよびweb3.0時代の真実～データ交流(交換と流通)を睨み、待て

有限会社RDシステムズジャパン創業者・代表
<https://www.rdsystems.asia>

マレーシア国立マラヤ大学医学部
デジタルヘルス&イノベーション教室 准教授
<https://www.medical-dm.info>

平原憲道

© 2022 Norimichi Hirahara. All Rights Reserved.



このセクションで学ぶこと:

1. AIとロボティクスで大体の仕事がおわる
2. 「データの流通・活用」が最大ポイント
3. それでも残る「AIでは非置換」な仕事とは

50m | 18 | 3



好む好まざるとに拘わらず…

現代ある典型的な702の職業のうち、**47%**はAIに置換される
(マイケル・オズボーン博士・オックスフォード大学・2014)

→ 「将来何になりたい?」という質問の空虚さ!

2011年度にアメリカの小学校に入学した子どものうち**65%**は、
大学卒業時に今はまだ存在していない職業につく(キャシー・
デビッドソン教授・デューク大学・2011)

→ 「全員がイノベーター」にならざるを得ない世界

最新(2021)のマッキンゼーの試算では、AIを伴う自動化の波は
2030年までに4億から8億の仕事を置換し、結果として、**3億7500万
人の人間が「仕事カテゴリー」を完全に変更**することになる。

33

目下のAI/デバイス 開発と商品化の状況



「AI vs 人間知性」は古すぎるイメージ

囲碁AI、人間圧倒し「引退」 **医療** エネに応用へ

2017/5/27 19:37

共有 保存 印刷 その他

【烏鎮(中国浙江省)＝山川公生、小川義也】米グーグルの囲碁用人工知能(AI)「アルファ碁」と中国の世界最強棋士、柯潔(か・けつ)九段(19)の三番勝負第3局が27日、烏鎮で打たれ、AIが3連勝して幕を閉じた。グーグルは囲碁AIの開発は打ち切り、アルファ碁で培った技術の医療やエネルギー分野への応用に軸足を移す。



35

AIによるガン診断支援は完全に現実化した

Nature ダイジェスト Vol. 14 No. 5 | doi: 10.1038/ndigest.2017.170529

原文: Nature (2017-02-02) | doi: 10.1038/nature21492 | The final frontier in cancer diagnosis

Sancy A. Leachman & Glenn Merlino

皮膚がんを画像解析だけで判定できるようコンピューターを訓練したところ、一部の皮膚がんについては皮膚がん専門医と同程度の精度で識別できた。これは医学的診断の未来にどのような意味を持つのだろうか？

1960年代に放映されたSF連続テレビ番組『スター・トレック』では、医師のレナード・マッコイが「トライコーダー」と呼ばれる携帯診断装置を使って、船長のジェームズ・カークをはじめエンタープライズ号の乗組員たちの健康状態を調べるといった未来像が描かれていた。当時は想像上のものでなかったが、今ではヒトの皮膚を画像化して何種類かのがんを識別できるモバイル装置が登場^{1,2}するなど、ヒトがかかる病気を非侵襲的に診断できる装置が現実のものになりつつある。今回、スタンフォード大学（米国）のAndre Estevaらは、画像認識技術を用いた診断をさらに次のレベルへと押し上げる成果を示し、Nature 2017年2月2日号115ページで報告している³。彼らは、コンピューターを訓練することで、少なくとも皮膚がんの専門医と同程度の正確さで皮膚病変のデジタル画像を識別できることを実証した。



拡大する

SCIENCE PHOTO LIBRARY/Science Photo Library/Getty

36

AIの「fake」はとうの昔に「現実」を侵食



TECHNOLOGY

That smiling LinkedIn profile face might be a computer-generated fake

March 27, 2022, 7:00 AM ET

Heard on Morning Edition

SHANNON BOND

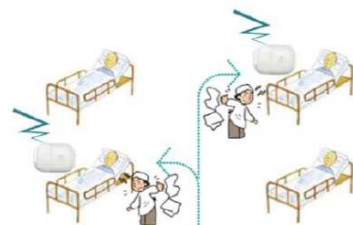
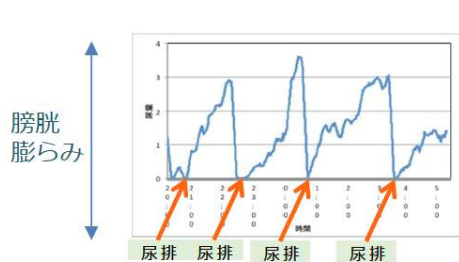
7-Minute Listen



Some of the likely AI-generated faces from fake LinkedIn profiles identified by Stanford University researchers. The central positioning of the eyes is a telltale sign of a computer-created face. Click on the animation to pause.

37

AIで個人の排泄タイミング自動予測システム



・ **AI自動予測:**
AIで個人ごとのタイミングを自動学習
→ **介護の質と利用者QOL向上を実現**

介護における負担業務
(内閣府調査)

- ✓ 第1位: 排泄 62.5%
- ✓ 第2位: 入浴 58.3%
- ✓ 第3位: 食事 49.1%

■ 介護市場のマーケット

- ① 世界の介護市場: 65兆円
- ② うち人件費の金額: 40兆円
- ③ DFree導入による業務効率化の余地: 12兆円

38

表示/操作デバイス開発も負けてない!

CNET Japan > ニュース > 解説



ディスプレイ搭載コンタクト「Mojo Lens」--プロトタイプを記者が体験

Scott Stein (CNET News) 翻訳校正: 川村インターナショナル 2022年04月08日 07時30分

ツイート 一覧 B128 note 印刷 メール 保存 クリップ

1 2 3 4 次のページへ

方向を示すマーカーが連なり、小さな緑色の線となって視界に浮かび上がる。筆者が向きを変えると、どの方向が北かを示してくれる。これらはコンタクトレンズに搭載された小さなマイクロLEDディスプレイに投影されており、コンパス上に表示される。レンズは支え棒で筆者の目の前に固定されている。



提供: Richard Peterson/CNET

39

流通業務はロボティクスで完全・安全に置換 されるので、ご安心ください



グーグル兄弟会社Wing、ドローンによる配達をテキ
サス州ダラス近郊で開始へ

Stephen Shankland (CNET News) 翻訳校正：矢倉美登里 高橋朋子 (ガリレオ) 2022年04月05日 10時59分

ツイート 一覧 B! 0 note 印刷 メール 保存 クリア

Googleの兄弟会社でドローンによる配達を手がけるWingが今週、テキサス州ダラス地域の住民向けに、複数企業の荷物の配達を開始する。10年前に考案されたサービスが劇的な拡大を遂げている。

コロナで「置き配」が普通となり、も
はや「対面」にほぼ価値がない

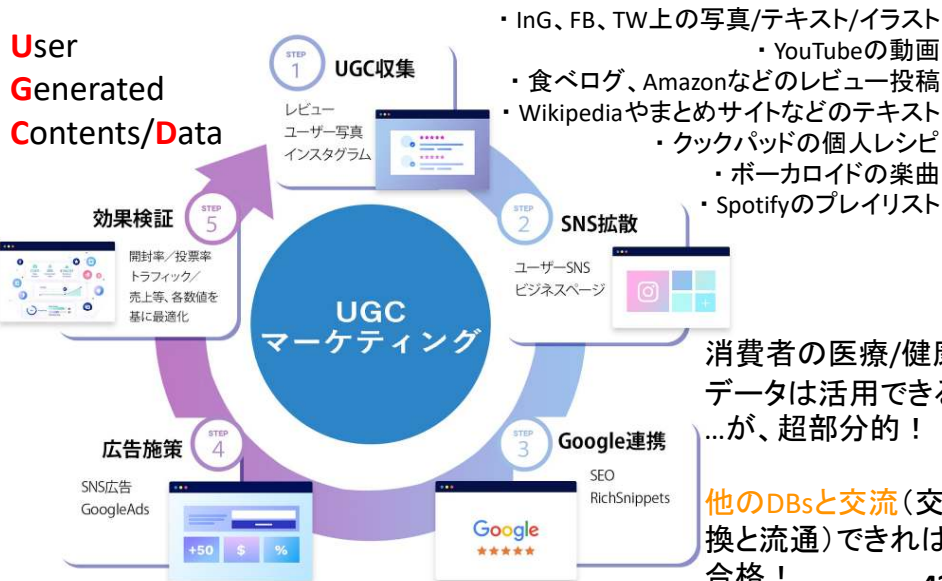


40

今後のICTはデータの 「交(換)・流(通)」が肝



「外のDx」：業界を席卷するUGC→UGD



個人IoTデータはスマホで…wearable？



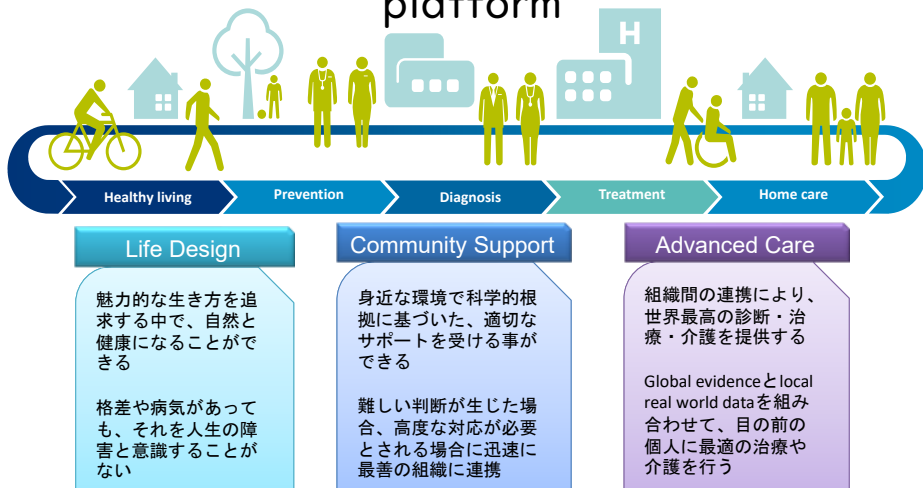
ユーザープロファイリング (例)

カテゴリ	ユーザー属性	適用例
移動手段	都市型人間	都市部の道路に誘導している
通勤	通勤地帯	通勤に1時間かかっている
公共交通機関	公共交通機関	電車などの公共交通機関を3〜4度使用する
安全運転	安全運転	「安全運転診断」でスコアが一定以上
通勤	通勤	朝の通勤の行動を6時にしている
通勤	通勤	朝の通勤時間が90分以上
通勤	通勤	仕事を休んでいる時間が多い
通勤	通勤	通勤に1度は劇場や美術館へ行く
通勤	通勤	通勤に1度はジムやグラウンドへ通っている
通勤	通勤	通勤に2度はクラブやバーへ通っている
通勤	通勤	通勤に4回は、計3時間買い物をしている
通勤	通勤	通勤に1度はイタリアンで夕食をしている
通勤	通勤	いつも西友で買い物をしている(特定の店に通っている)



43

ユーザー視点：データの交流が重要（例. 治療だけでなく発症予防/重症化防止も含めた platform



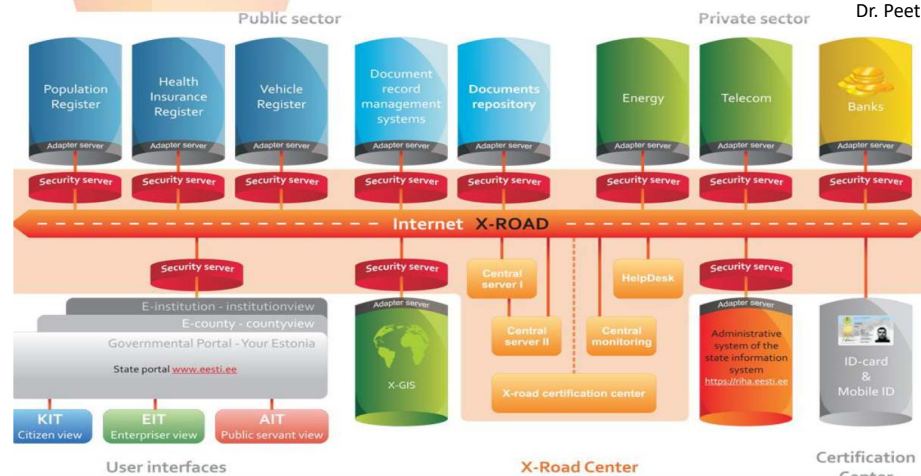
44

データ交流の軸にopen情報基盤：エストニア



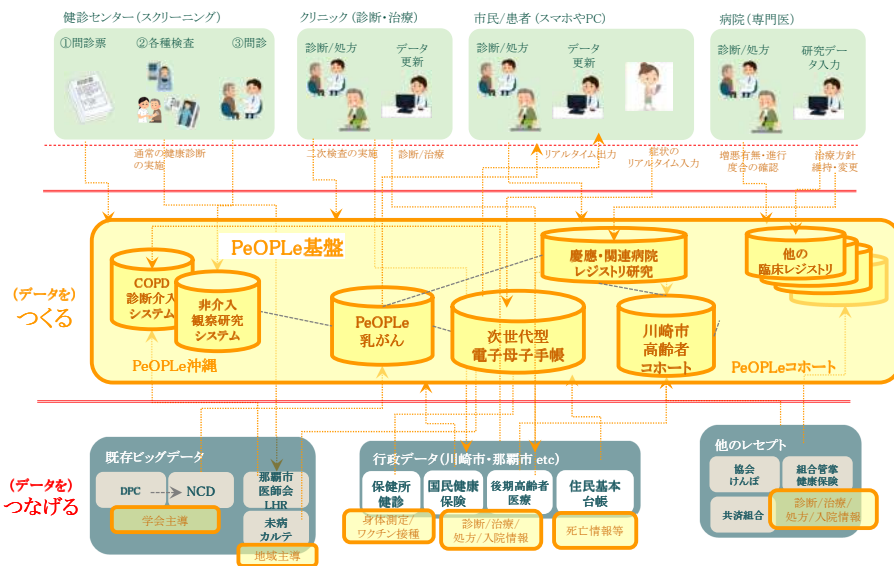
Next generation platform of Estonian e-state architecture

Dr. Peeter Ross



45

日本の一例：慶應が産官学と行ったデータ交流



46

「分散型オープン基盤」なデータの位置づけ



2021年9月のデジタル庁発足後、にわかに注目を集めているのが「準公共」と呼ばれるサービス領域だ。2021年末に政府が示した「デジタル社会の実現に向けた重点計画」によれば、「健康・医療・介護・教育・防災・こども」などが該当し、積極的にデジタル化を推進していこうという。

この領域のデジタル化によるメリットは、個人のデータを介して健康・医療といった各サービスが相互につながることである。例えば、日常生活で得られるバイタルデータが病院に送られて医師の診断の基礎情報となり、診断結果をもとにした食事やエクササイズがおすすめされる、といったことがやりやすくなる。これまではサービス提供者間でデータを共有することが難しく、利用者自身がデータの意味を解釈し、自らサービスをつなぎ合わせる必要があった。

注目すべきは、この準公共領域のデジタル化を「官民の連携」で推進しようという掛け声がかかっていることだ。これまでであれば国や自治体などが主体となって提供するものだったところを、あえて「準公共」という名称をつけて「公共」と区別し、この領域については民間のアイデアやノウハウを生かそうという狙いがある。

<https://project.nikkeibp.co.jp/behealth/atcl/feature/00009/040800157/>

この方針は、企業にとって事業の拡大好機となる。デジタル庁の重点計画によれば、政府が蓄積・収集した準公共分野のデータについては民間利用を促進するとしており、具体的には「サービス間のデータ授受を円滑にするAPI (Application Programming Interface) やデータの公開原則を徹底する」

個人データ保護の上で慎重に「データ交流」

Google – 機微情報となる「健康関連位置履歴」を削除へ

執筆 執筆 執筆 TOKYO analytica 2022年7月11日



Googleはこのほど、ユーザーが中絶クリニックなど「特にプライバシーの観点から重要性の高い場所」を訪れた際の位置情報について、自動的に削除する機能を実装することを明らかにした。Googleはこの機能を「今後数週間の内に追加する」としている。

データの蓄積と学習



「交流」に必須：interoperabilityと共通ID

CNET Japan > ニュース > 解説



GAFAMを規制するEUの「デジタル市場法」とは--ポイントと影響を概説

Dan Avery (CNET News) 翻訳校正：編集部 2022年04月07日 08時00分

Twitter 一覧 目次 note 印刷 印刷 メール 保存 共有

欧州連合（EU）の画期的な規制案「デジタル市場法」（DMA）が施行されれば、Meta（旧Facebook）の「WhatsApp」と「Messenger」、Appleの「iMessage」は、それぞれのユーザー互いにメッセージをやり取りできるようにしなければならないことになるだろう。



Digital Markets Act (DMA) が施行されれば、Meta (旧Facebook)、Google、Amazonのようなビッグテックはプラットフォームの相互運用性の強化を求められるだろう。
提供：interoperable.Justin Tallis/Getty Images

■「inter-operability」とは、「inter（複数をもたいで）」と「operation（操作）-ability（可能性）」がくっ付いた言葉で、要するに、「異なるプラットフォームをまたいで操作できるデータ互換性」のこと。「共通ID」は、どの環境でも個人識別可能な電子IDのこと。

例）FBのmessageから送信すれば、それはLINEでもWAでも受けられる、そして利用者が望めば異なるサーバーからも例えば時系列でゾロっと自分のスレッドが連携して入手・活用できる、という機能を指す。実は国力を左右するほどの大事な概念。

散逸する多様な巨大DBをどうつなぐか、と言う点がここ15年ほど大きな技術的テーマですが、そこにプラス、利用者の個人情報保護というデジタル法の点からも、（1社にデータを独占させない）データ共有と不正競争防止の点からも、国、企業、個人すべてに横断的に、超重要なコンセプト。

EUでは「人権の一部」

49

日本のinteroperabilityと共通IDの進捗

キーワードで検索 日経XTECH

健康・医療・介護のDX、成否の鍵握るデジタル行政の「パスポート」とは

吉田 洋平 フリーライター

2022.07.01

厚生労働省の水谷忠由保険局医療介護連携政策課長は、2040年までに起こる国内の人口構造の変化と、生産年齢人口の急減について紹介した。「現状、医療福祉分野で働いている方は日本の生産年齢人口の12%程度だが、このままいくと2040年には18~20%、約5人に1人の方に医療福祉分野で働いていただかなくてはならない計算になる」（水谷課長）。



ある程度の「準公共データ」の整備が進むまで、いらん投資はしなくてもよい。「経過観察」の姿勢で。

データヘルス改革の一例が2021年10月にスタートしている。マイナンバーカードを保険証として利用できるようにする「オンライン資格確認」だ。医療機関や薬局に顔認証付きカードリーダーを設置し、カードのICチップ内にある電子証明書を使い、窓口で本人確認した後、オンラインでつながったシステムから医療保険の資格情報などを得る。

水谷課長は「マイナンバーカードの保険証利用により、本人の同意があれば過去の特定健診の結果や処方された薬剤の情報などを医療機関や薬局に提供できる。医療機関や薬局の事務コストの削減だけでなく、より多くの種類の正確な情報に基づいたより良い医療の提供につながる」と説明する。

50

日本企業のDXセンスの不足は失敗の量産



日経ビジネス

コピー同然の「DX戦略」に満足 の経営者、あきれた日本企業の末 路はこれだ

2022.7.7

木村 岳史=日経クロステックインタビュー

そんなわけなので、私からの提言だ。同業他社との横並びのためにコピー同然のDXビジョンやDX戦略をつくったものの、その先に進めないという企業は、悪いことは言わない、そのままDXの取り組みを凍結したほうがよいぞ。DXならぬ「デジタルカイゼン」なんかやったら、状況がさらに悪くなるだけだ。「いや、それじゃデジタル時代に生き残れない」と思これはデジャブだな。とうなら、デジタル人材の育成の前に経営者が変革人材の親玉になるよう精進やRPA（ロに進んでくれ。それができたら、デジタル人材ではなく変革人材の育成に乗り出さないと。現場のり出すべし。

言って、現場をExcelのマクロだらけにした結果、どうなったか。現場の業務、各人の業務がブラックボックス化し、マクロをつくった人が異動してしまうと、残された人は対処不能になってしまったよね。データも現場に滞留し、全社的なデータ活用が進まなくなってしまったしな。

事業変革>Dx
全体最適>部分最適

51

web3.0でのメタバースとNFT



<https://www.youtube.com/watch?v=nvVpfTnZl>

トレンドに翻弄されずに、しっかりと「経過観察」の姿勢で、ファイティングポーズを崩さずに、待つ。



3) 勘に頼らずフェイクニュースに騙されず ～科学的/確率的に思考するために

有限会社RDシステムズジャパン創業者・代表
<https://www.rdsystems.asia>

マレーシア国立マラヤ大学医学部
デジタルヘルス&イノベーション教室 准教授
<https://www.medical-dm.info>

平原憲道

© 2022 Norimichi Hirahara. All Rights Reserved.



このセクションで学ぶこと:

1. 人間の意思決定がいかにバイアスだらけか
2. 確率的・科学的に考えるための処方箋

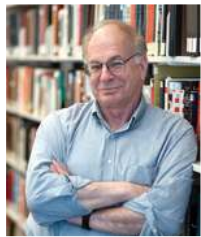
60m | 12 | 5



推論バイアスを知る ことから始まる



認知/推論バイアスの研究は40年の歴史



Daniel Kahneman



Amos Tversky

「行動経済学」
の創始者たち

Kはノーベル
経済学賞受賞
@2002年



Barbara Mellers



Alan Schwartz

私がUC Berkeley滞在中にR.A.をしたのが
Mellers Decision-Making Labで、大学院生
のSchwartz(兄弟子)をサポート

彼の直接の師匠は「K&T」およびMellersな
ので、私にとっては「大師匠」に当たる

56

利用可能性推論バイアス ~ 頻度の歪み

Heuristics: 複雑な問題解決等のために意思決定を行う際、暗黙のうちに
用いてしまう簡便な解法や法則のことを指す。判断に至る時間は早い、
判断結果に一定の偏り(バイアス)を含むことが多い(Wikipedia改変)。

殺人による死と糖尿病による死とはどちらが
よりありふれた死因か？

思い出しやすい事柄をよ
り「ありがち(発生する確
率が高い)」と考えてしま
う判断バイアス

火事による死と溺死とでは？
自動車事故と航空機事故でより起こるの
は？

アメリカ、ハンガリー、ノルウェー、旧ソ連で、
交通事故、テロリズム、原発、鉄道事故など
の危険度を評価させた研究。

身近に当てはまる例がい
る、よく聞く、よく見る、よく
触れる...は、実際の事例
数や物事の起こりやすさ
とは無関係

危険度は実際の事例数よりも、新聞と電波
報道の量に応じて増減した。原発危険度を
最も低く評価したのは旧ソ連国民だった。

57

類似性推論バイアス ~ 「もっともらしい」歪み

「ある病気の患者の20日の記録を取ってみ
ました。Oが発作の起こった日で、Xがなかつ
た日です。発作のあるなしに規則性が少な
いと思えるのは、どちらの患者ですか？

Aさん: OXOXOXOXOXOXOXOXOX
Bさん: XXXXXXOXOOOXOXOXOX

ランダムネス(無秩序性)
のバイアス

生起確率は前後の事象
に影響されない
(ref. gambler's fallacy)
(ref. hot hand現象)

M.K.は31歳、独身。頭が切れて物事をはっ
きり言う。大学では哲学専攻で、社会正義と
差別の問題をテーマにし、反核運動にも参
加していた。彼女はいま会社で働いている。

彼女が銀行員である確率と、フェミニスト銀
行員である確率はどちらが高いか？

連言錯誤バイアス

類似性判断(「何かに似
ていること」と確率判断
(何かが起こること)とは
無関係
(ref. base rate neglect)

58

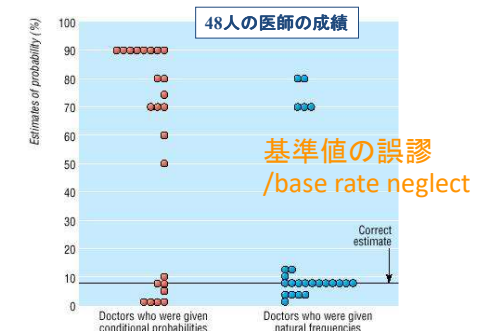
ずれる「確率認知」~ 医師も避けられない

女性が乳がんになる確率は0.8%
である。もし本当に乳がんの場合、
マンモグラフィーは90%の確率で陽性
を示す。だが、乳がんでないにも
かかわらず7%の確率で陽性を示
す。もし女性が陽性結果を示され
たとして、実際に乳がんである確
率は？

条件確率

1000人の女性のうち乳がんになる
人は8人いる。その8人のうち、7人
はマンモグラフィーで陽性の結果を受
ける。992人の乳がんでない女性
のうち70人はやはり陽性結果を受
ける。もし女性が陽性結果を示され
たとして、実際に乳がんである
確率は？

自然頻度



ベイズの定理を使う

$$P(A|B) = \frac{P(B|A) \cdot P(A)}{P(B)}$$

A, B = events
 $P(A|B)$ = probability of A given B is true
 $P(B|A)$ = probability of B given A is true
 $P(A), P(B)$ = the independent probabilities of A and B

7/77 = 1/11 = 9%

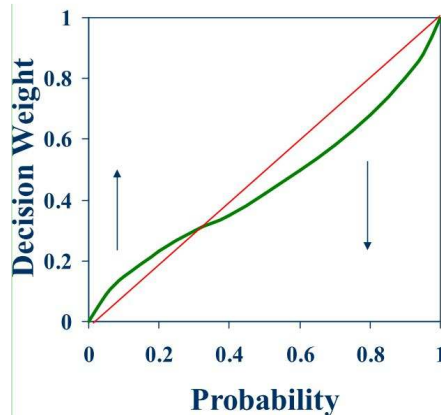
59

プロスペクト理論が教える「主観確率」

(Kahneman & Tversky, 1979-2011)

プロスペクト理論の確率荷重
(Gonzalez & Wu, 2000)

$$\pi(p) = \frac{\delta p^\gamma}{\delta p^\gamma + (1-p)^\gamma}$$



- 荷重関数 $\pi(p)$ は、確実性に過敏に反応し
- 小確率を過大評価
- 大確率を過小評価する
- 幼児の確率は、絶対起こらない、絶対起こる、どっちかの3種類しかない。

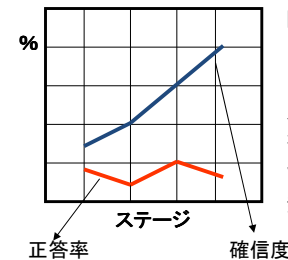
60

未来推測に関する「自信過剰」と知識量

キャリブレーション: %で示された判断の正確さのこと。実際の結果より遥かに楽観的な推測を自信過剰と呼ぶ。

ある事例報告(J. Kidd)の半世紀を、1) 基礎(兵隊だった頃、現在の仕事など); 2) 少年期; 3) 高校・大学時代; 4) 除隊以降の順番で被験者に示した。各段階でKiddの行動を当てようとさせた。例)「大学時代の彼のパーティーでの振舞いは？」

対象に対する知識量(または勝手なイメージ)の増加と、過去の統計データ量の増加とは無関係



Kiddの行動は殆ど当たらない。

ステージが進むと、彼を知っている気分だけが深まり自信過剰がひどくなる。

...にも関わらず、「彼のことはよく知っているからキャリブレーションも正確さ!」という非合理的意識が増加し、結果、自信過剰がひどくなる

61

メディアと政治の意図しない「テロリズム」

どちらか一方を選択して下さい

年間の死亡確率: 6000分の1
の行為を選択する

年間の死亡確率: 135000分の1
の行為を選択する

車の衝突で死ぬこともあるだろうが、毎月1回、乗用車でinterstate(州を跨る高速道路)を運転して出張

「仮にテロリストが1週間に1機のジェット旅客機を国内でハイジャックする」という推測の元、毎月1回飛行機を利用して出張

9/11テロ直後から、米国では出張に航空機ではなく乗用車(自家用車・レンタカー)を利用するシフトが始まった。約22倍の客観的死亡リスクを無視した選択の結果、このシフトの直接の結果として**1595人**が死亡した。このシフトは1年で収まった(忘れられた)。(Gigerenzer, 2006)



→ 推論バイアス・「不安」の巨大な効果

62

推論バイアスを砕き 科学的に思考する



類似性推論バイアスの予防

1 「類似すること」と「起こること」とを区別する

優れた医師はその技術・人間性・コミュニケーションスキルなどで評価されるべきであり、身長、メガネ、出身大学、声の感じなどが「優れたA先生に似ている」ことで評価してはいけない。同様に、患者と治療効果との**相関関係**は、職業、趣味、不安の度合い、治療順序…に影響されない。

2 「すごく類似する」ことは「すごくありえない」こと

常に**連言錯誤**を考えること。数理的には、類似点がどんどん重なる事象（「Aも同じでBも同じでCお同じでDも同じで…」）の発生確率は、極めて低い。よって、「AでBでCだったから次は絶対Dよ！」は全く非論理的な判断となる。

64

未来推測に関する「自信過剰」の予防

1 「過去（事実）/統計/確率」を中心に情報収集を

治療効果や患者の行動に関する未来予測に必要なものは、「標本数の大きな過去の統計データ」のみ。「AさんはBな人で、Bな人はCな気持ちになる」と宣言したい場合は、「AさんがBな人である根拠」、「Bな人がCな気持ちになる統計データ」を確認すること。**未来を占いたいときは「過去」を見て「（複雑すぎる）現在」は忘れよ。**

2 「知れば知るほど当たらなくなる」と思うこと

「私はこういう患者さん、こういう症状をよく知っているから」と思ったら、それが過去の統計データかを確認すること。対象に関する「知識」はプロファイリングには役立っても、「未来予測」には**無関係**であることが多い。「自由なトークは知った気になる」という警句を常に思い出すこと。

自信過剰を見せない職種：

気象予報官、ブリッジの熟達者、競馬のオッズ決定者など

理由：純粋に過去の統計データにしか頼らない

65

「スピ系」の「反知性主義」は不安が原因

（推論バイアスの問題ではない）

問題は、何故、スピ業界と反ワクチンデマが「親和性」が高いのか？それが問題の核心です。

実は簡単ですね。現実社会に疲れたひとが、逃げ込む場所がスピ業界だから、現実社会のリアルな問題を、きちんと客観的に分析して、判断して、どういう態度を取るかを決断することなど一番やりたくないこと。

新型コロナウイルスとはいったい何か、そしてmRNAワクチンとは何かを真剣に学んだら、いまはワクチン接種の一択しかないことは、わかるはず。

今回は、河野大臣が先頭にたち、それを若手の医師達が支援している姿は、本当に勇気づけられます。

我々もそれと連帯して、スピ業界、瞑想業界に長年にわたってたまったゴミの大掃除をしましょう。

世の中に対して、冷笑的で、拗ねた態度をとるなんて、子どもですよ。ダライラマ法王も、ご自分のワクチン接種の場面に公開して、皆さんにワクチン接種を勧めましたね。それが、我々のモデルです。

山下良道老師（私の瞑想の師匠の一人）のLINE投稿



論理的説得は不可能！

66

意思決定スタイルは、科学研究論文風に

科学論文は「データの採り方」、「データから得られた事実」、「事実からの解釈」を明確に分け、「fact」と「opinion」を峻別して書く。

Intro（背景）

先行研究を整理 | 「～であったので～した」

Methods（方法）

サンプル数や実験方法 | 「～であった」

Results（結果）

データから直接導く図・表 | 「～であった」

Discussion（解釈）

「結果」を解釈する | 「～かも知れない」

例、「RAS (Reticular Activating System)」現象の場合、「Results」は知覚心理学のみに適用され、「引き寄せ」は「Discussion」のさらに拡大解釈と言える。

67

Fakenewsに騙されないようにするには

How Our Brains Help Misinformation Go Viral

A new study finds that we are easily persuaded by popular beliefs even if they're wrong.

BY YASMIN ANWAR | JUNE 10, 2023

As social creatures, we humans care what others think and are influenced by the number of likes, hearts, and retweets on social media posts. The downstream attraction to popular beliefs—whether they're true or false—can speed up the spread of conspiracy theories, suggests new UC Berkeley research.



The findings, published online in the journal *Open Mind*, confirm... easily people adopt false beliefs based on their perceived popularity and help them go viral with the stroke of a key.

“Our study shows that people are more likely to adopt pseudoscientific and

- 人気と信憑性のはき違い(利用可能性エラー)
- エコーチェンバー効果
- 仲間外れの不安と固執
- 迎合が100%は避けられないなら、「最初からリテラシーの高いグループに帰属する」必要性



68

4) シリコンバレーの新リーダーシップ ～心理的安全な組織・マインドフルネス

有限会社RDシステムズジャパン創業者・代表
<https://www.rdsystems.asia>

マレーシア国立マラヤ大学医学部
デジタルヘルス&イノベーション教室 准教授
<https://www.medical-dm.info>

平原憲道

© 2022 Norimichi Hirahara. All Rights Reserved.



このセクションで学ぶこと:

1. Google流の「心理的に安全な組織」とは
2. Purposeful(目的)な組織になるために
3. 高い「効果性」を生む「ブレインハック」2種

60m | 23 | 80



彼らが「心理的安全性」に注目する理由



「psychological safety/心理的安全性」



心理的安全性とは、職場がAmy Edmonson言うところの「相互依存的にリスクが取れる」環境のことを言う。このような職場で人々は、声を上げることができ、間違いを包み隠さずに話せ、助けを求めることができる。

Googleの研究で大流行。

72

「心理的安全性」の研究

心理的安全について

Google社のチームの効果性に影響する因子

Google社 re:Workより

1	心理的安全性	チームメンバーがリスクをとることを安全だと感じ、お互いに助け合い、弱みもさらけ出すことができる
2	相互信頼	チームメンバーが他のメンバーが仕事を高いウオリティで時間内に仕上げてくれると感じている
3	構造と明確さ	チームの役割、計画、目標が明確になっている
4	仕事の意味	チームメンバーは仕事が自分にとって意味があると感じている
5	インパクト	チームメンバーは自分の仕事について、意義があり、良い変化を生むものと思っている

1. メンバーが安心してパフォーマンスを上げる
2. イノベーションや改善が生まれる
3. エンployee・エクスペリエンスが向上する

全部読むならこちら: <https://rework.withgoogle.com/print/guides/5721312655835136/>

73

イノベーションを起こす「多様性」は「心理的安全性」があるとき有効に発動する

Harvard Business Review Teams | Research: To Excel, Diverse Teams Need Psycho...

Research: To Excel, Diverse Teams Need Psychological Safety

by Henrik Bresman and Amy C. Edmondson

March 17, 2022



ポイントは心理的安全性をどこまで組織の中にインストールできるかということ。

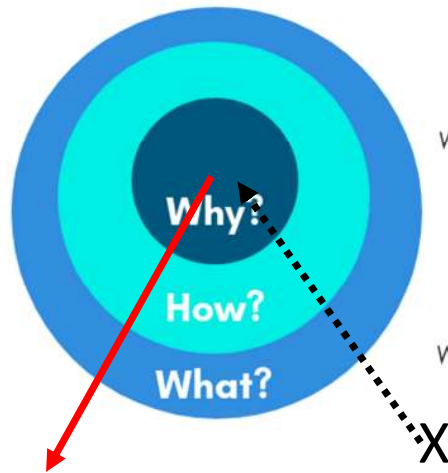
多様性は、強烈なパワーにもなるし、(意思疎通がとれずに)失敗のきっかけにもなるということ。...日本に圧倒的に欠けている点。

74

「purposeful/目的を持った」組織とは？



シリコンバレー「WHY」visionリーダーシップ



Y・Z世代の優秀人材の獲得
に繋がっていく

「Golden Circle」

Why = The Purpose

What is your cause? What do you believe?

How = The Process

Specific actions taken to realize Why.

What = The Result

What do you do? The result of Why. Proof

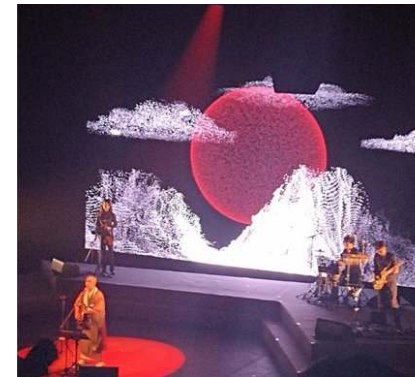
Simon Sinek Quotes



The value of a true leader is not measured by the work they do, but by the work they inspire others to do.

76

「WHY?どうして我(々)がやるのか?」



薬師寺寛邦さん(42歳)
愛媛県今治市にある海禅寺(臨済宗)の
副住職。
学生時代からのプロミュージシャンで、
「般若心経」でブレイク、今や世界へ。



「vision」「purpose」はMBAと真逆か?

Meet your Teachers

Our teachers are recognized experts from international companies, and their sessions are a combination of learning and experience.



Toronto
JORDAN PETERSON
PSYCHOLOGIST



Tel Aviv
YUVAL NOAH HARARI
HISTORIAN



New England
DANIEL GOLEMAN
PSYCHOLOGIST



Calgary
ANDREA BRECKA
SHEIL



Cambridge
ROBERT KEGAN
HARVARD



Prague
TANIA LE MOIGNE
GOOGLE

Learn from the World's best

いまどきの「MBA」カリキュラムの講師陣。「ホモサピエンス全史」のハリ博士に、「EQ」で有名なゴールマン博士。「心理的安全性」や「人類の幸福」を考えずに経営はない。25年前のアメリカで多かった「finance系MBA」全盛考えると隔世の感アリ。

78

「高給与」「キャリア充実」Z世代に刺さらん

データ提供 PR TIMES

Z世代の約7割、「ウェルビーイング」が貢献意識や働きがいに繋がり、転職先選びの条件に

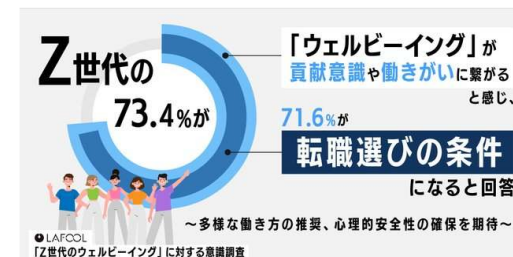
【株式会社ラフール】

多様な働き方の奨励や「心理的安全性の確保」期待が高まる

「個人が変われば、組織が変わる」組織改善サーベイ『ラフールサーベイ』を提供するメンタルデータテックの株式会社ラフール（本社：東京都中央区、代表取締役社長：結木啓太、代表取締役副社長：小梨明人、以下「ラフール」）は、従業員数1,000名以上の企業で勤めるZ世代109名に対し、「Z世代のウェルビーイング」に対する意識調査を実施いたしましたので、お知らせいたします。



「好き」だけ残して、
シンプルに生きる



以前の同僚
慶應義塾の前野教授

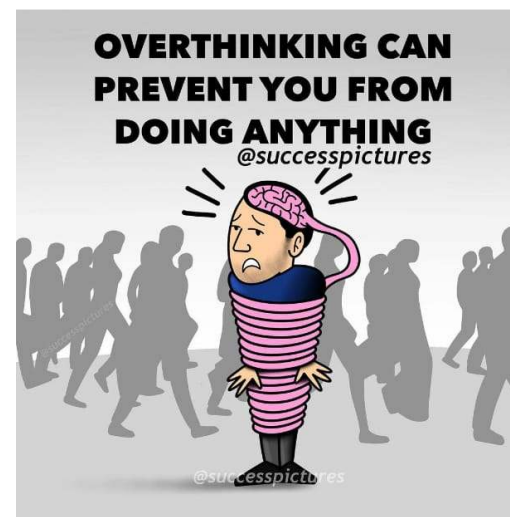
「幸福学(well-being)」の
第一人者

79

高い「効果性」を持つ brain-hacksを2つ



01. 不安を制御し集中力を研ぐ瞑想



「考え過ぎる」ことで、自分でやりたいことのほとんどができなくなっている…。

「考え過ぎる」ことの理由の多くは、「心配」・「不安」であることは多くの心理科学研究で判明している。

→ どうやって**不要な**「不安」や「心配」を制御できるか？ツールが存在する。

81

01. 不安を制御し集中力を研ぐ瞑想



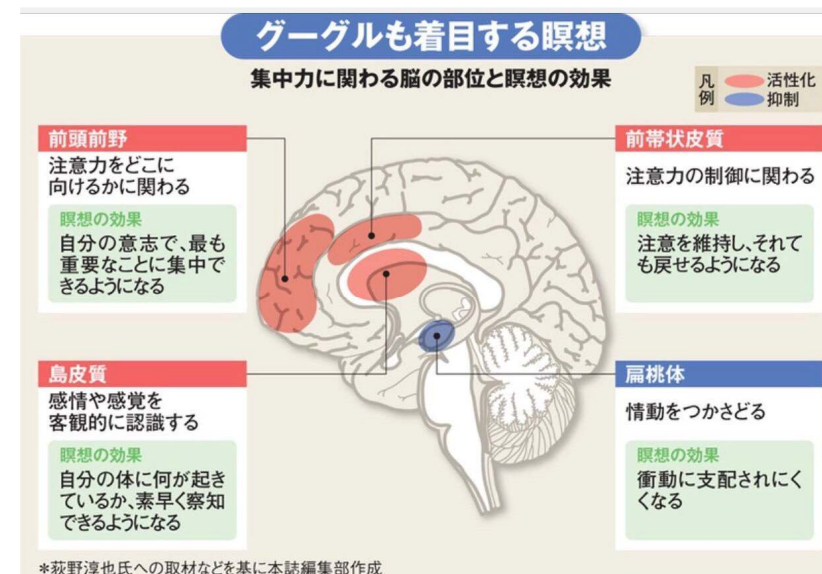
「fear(恐怖・不安)」は9割の場合、自分の**想像力**が「実物の10倍ぐらい大きな影」と認知しているだけ。

「face your fears」「自分の不安に向き合う」ことがその処方箋だが、脳の癖(扁桃体の過剰反応)で難しい。

→ **不要な**「不安」を制御できるツールが存在する。

82

01. 不安を制御し集中力を研ぐ【瞑想】



83

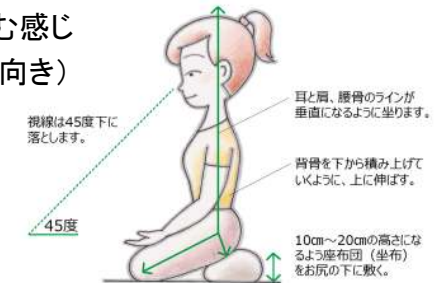
マインドフルネス瞑想の採用企業例



84

01. 不安を制御し集中力を研ぐ瞑想 姿勢で気にして欲しいこと:

- 1) 首・肩の力を抜き「登頂から糸」を
- 2) 背筋を伸ばす → 「腰骨を立てる」
- 3) 腰から上向きに「背骨を組み上げる」
- 4) あごは引き「ピンポン玉」を挟む感じ
- 5) 手はももの上に(上向き or 下向き)

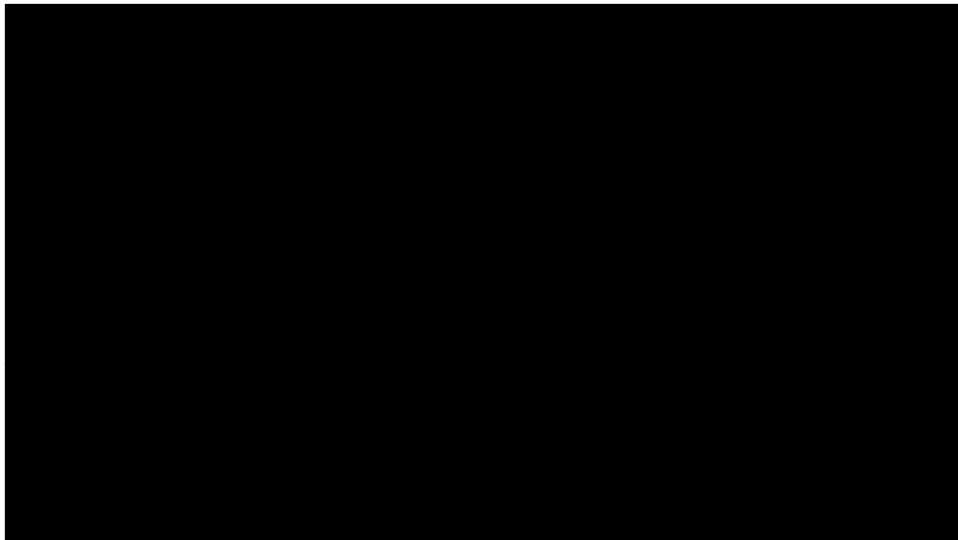


- 6) 目はつぶるか「半眼」で
- 7) 息は鼻から吸って鼻から出す
- 8) 意識は「鼻を通る呼気と吸気に」

https://wellink.co.jp/health_info/mindfulness/mindfulness02/

85

01. 不安を制御し集中力を研ぐ瞑想



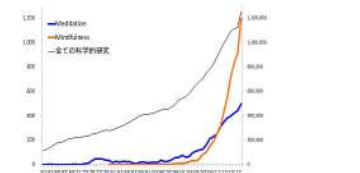
やってみましょう「3分間」瞑想

86

世界中の科学・医学団体が積極的に応用

1. 様々な症状を対象とした研究が進められている

- 症状の改善: ストレスの低減・慢性疼痛の緩和・うつ病の再発予防、不安障害・身体化障害・物質乱用・過食や肥満・高血圧・不眠
- 健康の向上: 幸福感・クオリティオブライフ



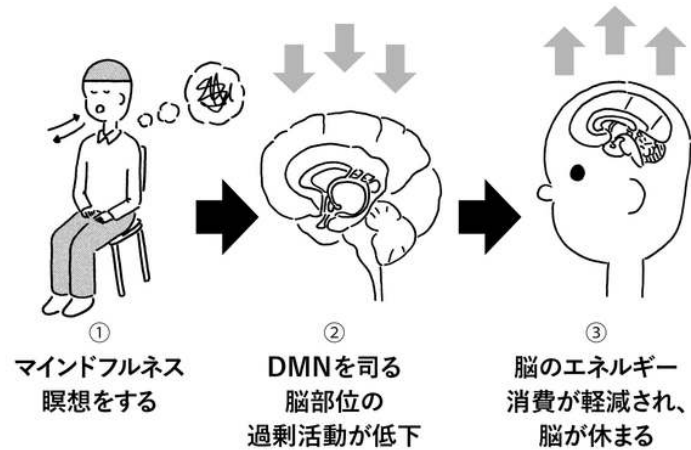
2. 学会や研究機関のガイドライン

- アメリカ国立補完統合衛生センター
血圧の降下、過敏性腸症候群の症状の緩和、不安感・抑うつ感・不眠の改善に効果があることを報告
- アメリカ精神医学会、イギリス国立医療技術評価機構
うつの再発予防の主たる治療法としてMBCT(マインドフルネス認知行動療法)を推奨
- アメリカ胸部疾患学会、アメリカ癌統合医療学会
通常の癌治療の補完医療として使用することを推奨
→アメリカでは、提供施設数720施設、受講者数が数10万人にまで拡大

87

藤野正寛博士(京都大学オープンイノベーション機構特定助教)のスライドより

瞑想が脳を休ませるメカニズム



DMN＝デフォルトモードネットワーク

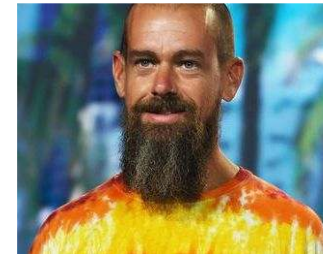
「世界のエリートがやっている最高の休息法」 p5

88

01. 不安を制御し集中力を研ぐ瞑想

ビジネスに導入されたマインドフルネス

- Googleの「Search Inside Yourself」が火付け役
- 最重要人物：チャディー・メン・タン
- 2000年（彼のGoogle入社年）～
- happinessやwell-beingの文脈で
- よりハードコアな瞑想を行う起業家も



Jack Dorsey @Twitter は今でも10日間ヴィパッサナー瞑想合宿



- この流れが拡大し、多くの「ビジネス・マインドフルネス」が誕生
- Positive心理学とも連動

Googleの人材はこの研修で成長する
自己認識力、創造性、人間関係力を高めるアプローチ
89

01. 不安を制御し集中力を研ぐ瞑想

<https://edsources.org/2020/california-schools-turn-to-mindfulness-to-help-students-cope-with-stress/633956>



米国CA初等公教育でのマインドフルネスが急増

- マインドフルネスで若者は注意力を強化しストレス対処法を養える (Harvard's Cent. for Edu. Policy Research, 2019)
- LAのある学区では1000名の小学校教師がトレーニングを受け数百名が順番待ち
- 特にコロナ以降問合せ急増

California schools turn to mindfulness to help students cope with stress

Breathing exercises can help students cope with stress and improve their ability to learn, studies say



90

02. スマホから離れて集中力を取り戻す

2022年04月08日 12時30分

生き物

動物園が「ゴリラがスマホ中毒になりかかっている」と警告中



アメリカ・シカゴの動物園で飼育されている若いゴリラが「スマートフォン中毒」になりつつあると報じられました。このゴリラは来園者がガラスの仕切り越しに見せてくれるスマートフォンにハマっているそうです。

Teenage gorilla is getting too much screen time, Lincoln Park Zoo officials say - Chicago Sun-Times
<https://chicago.suntimes.com/2022/4/5/23012010/lincoln-park-zoo-teenage-gorilla-screen-time-smartphones-videos-photos-visitors>

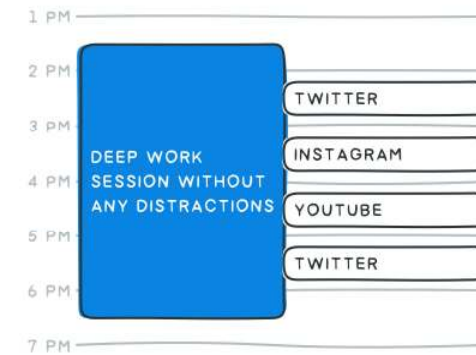
91

02. スマホから離れて集中力を取り戻す



92

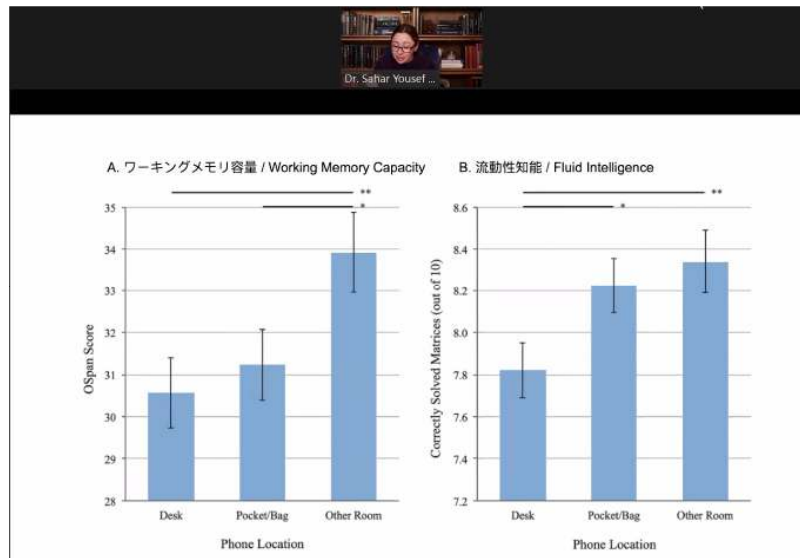
02. スマホから離れて集中力を取り戻す



せっかくの「deep work」(最も脳リソースが枯渇しておらず集中できる仕事状態)がダイナシに！

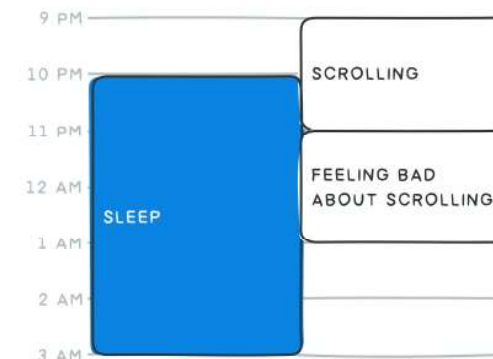
93

02. スマホから離れて集中力を取り戻す



94

02. スマホから離れて集中力を取り戻す ～特に就寝時とその直前は！



95

02. スマホから離れて集中力を取り戻す ～特に就寝時とその直前は！

「寝る直前」は、せっかくのよい1日に水を差す最もアブナイ期間。



「感謝エクササイズ」か3分程度の瞑想で1日を締めればばっちりです。

そして、寝る直前には、スマホを身体から離して(別部屋でなくてもOK)おやすみください。