

弱い紐帯の強み

——これからつながりづくりを考える

村山洋史
Murayama Hiroshi

社会との紐帯（つながり）は、高齢期においてこそ重要な意味を持ち、その有無が、心身の健康にまで影響を及ぼす——。

「高齢社会2030を考える会」第3回でも解説された
東京大学高齢社会総合研究機構の村山洋史特任講師の提言が、
高齢社会を変える可能性を示唆する。

むらやま・ひろし
東京大学高齢社会総合研究機構特任講師。1979年、三重県生まれ。専門は、公衆衛生学、老年学。2015年に公益財団法人長寿科学振興財団長寿科学賞を受賞。著書に『つながり』と健康格差——なぜ夫と別れても妻は変わらず健康なのか（ポプラ新書）がある。

つながりが私たちの健康を左右する

私たちの健康は、運動や食事など、日常の行動に大きく左右される。しかし、実はそれらの行動は、人や社会とのつながりを通し、知らず知らずのうちに周囲の人々から影響を受けている。2010年に発表されたメタ分析「*1」（同じテーマを扱っている研究を集め、それらの結果を統合して結論を出す方法）では、禁煙、適度な飲酒、運動などのいわゆる「健康的な生活習慣」よりも、社会とのつながりが多いことの方が死亡リスクが低いと報告されている（図1）。

人間は「社会的生き物」といわれるように、私たちは多かれ少なかれ誰かと何かしらのつながりを持って生きている。最近の健康づくりの現場では、そういったつながりをうまく活かしたり補ったりしながら、結果的に健康になれるような仕組みづくりが進められている。

ところが、現代の日本人は決してつながりに恵まれているわけではない。OECD（経済協力開発機構）の調査「*2」では、対象となった21加盟国中、日本は2番目に社会的孤立者の割合が高かった。日本人の近所付き合いの程度の変遷をみてみると、今から50年ほど前は多くの人が密な付き合いをしていた。しかし、近年ではそういった人はごく少数にとどまっている。かつては豊かだった日本人のつながりは、時代とともに徐々に希薄になっていると理解することができる。

では、つながりが少ない日本人はつながりに対してどういう意識を持っているのだろうか。ある調査「*3」では、「多くの人から理解されていなくても、気の合った仲間さえわかってくれればよい」という質問に「そう思う」と回答した者の割合は、10代、20代の若年層で約8割、50代、60代でも6〜7割にのぼった。この割合は、性別や年代を問わず、2000年以降増加傾向にある。

これは人間関係の内輪志向を表していると考え

られる。この内輪志向が日本人の社会的なつながりの少なさにつながっている可能性もある。日本人は、絆やつながりを大切にしたいという意識は強いのかもしれないが、「声を掛けると迷惑じゃないだろうか」「事情はわからないけど、そっと



「高齢社会2030を考える会」第3回（2019年8月20日開催）で講演する著者

しておいてあげた方がよさそう」など、相手のことを推し量るあまり、いざつながりをつくるとなると遠慮しがちな傾向がある。日本人の良さではあるものの、それが社会的孤立を増やしたり、サポートを得る機会を少なくしてしまっているのは残念でもある。

SNSでのつながり

現代のつながりを語る上で、いまやSNSの存在を外すことはできない。SNSによる「バーチャルつながり」はどういった影響を持つのだろうか。

例えば、フェイスブック（以下、FB）。イギリスの、ソーシャルメディアをよく利用する

2000人を対象にした調査「*4」では、FB上の友達の平均は150人ほどで、そのうち親しい間柄の友人は13・6人、すぐく落ち込んだ時にアドバイスや同情をしてくれそうな人は4・6人だった。しかし面白いことに、FB上の友達が100人以上のとても多い人であっても、親しい友人やアドバイス・同情をしてくれる人の数は、全体の平均とあまり変わりがなかったのである。

相手を十分に理解し、関係をメンテナンスするには、ある程度の時間とコストが必要である。そのため、たとえFB友達が多くても、全ての関係をメンテナンスすることができず、結果として実際に機能する相手は一部に限られるというわけである。

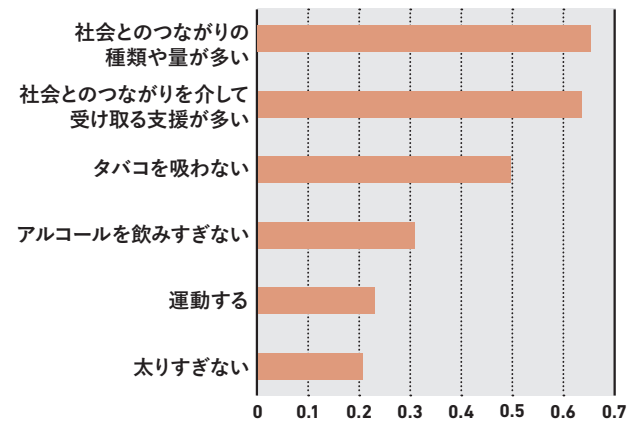
FBでの友達数が多い人ほど死亡率が低いとい

う研究もある「*5」。しかし、FB上の友達が多ければ長生きするという単純な話ではなく、現実世界で友達との関係が深く、オンライン上の友達も適度に多いグループが最も長生きという結果であった。

FBに限らず、SNSを通じたバーチャルな人間関係は、現実のつながりを補完する、あるいはすでにある実際のつながりを強化する働きはあれど、取って代わるものではなく、依存し過ぎない方がよいと考えられる。一連の研究は、SNSには良い面も悪い面も、そして限界もあるということ覚えておいた方がよいことを示唆している。

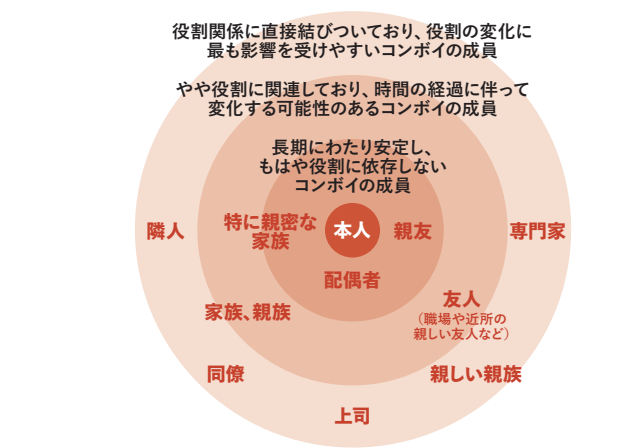
弱いつながりが大事

■図1：ライフスタイル別での長寿への影響の比較



数字は、死亡率の低さに与える影響の大きさを表す。ゼロの場合、影響がないことを意味する。
出典／Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB. Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. PLoS Medicine 2010; 7(7) : e1000316. (論文より著者がグラフを作成)

■図2：社会的コンボイモデル

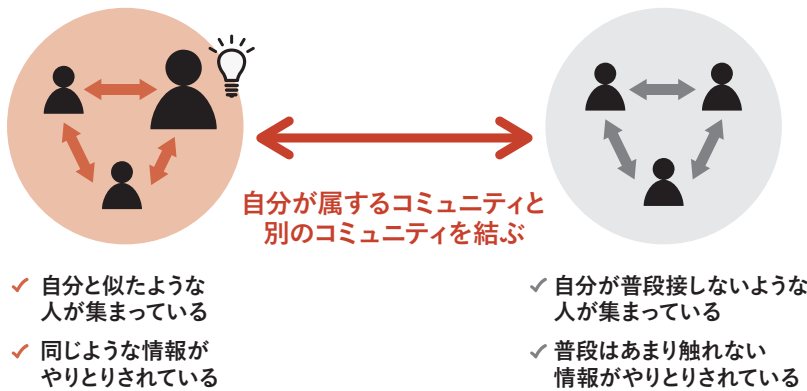


「本人」が様々な人と関わりながら人生を乗り切っていく様をコンボイ（母艦と護衛艦からなる護送船団）になぞらえている。

ここまで、つながりと健康の関係について述べてきたが、「結局、どういうつながりを持てばよいのか？」という疑問を持つ人は多いだろう。この質問への回答は簡単ではない。というのも、つながりが及ぼす健康への影響は各人の状況や特性によって大きく異なり、そのため、飲酒量や運動量のように、「このくらいならOK」と結論付けにくいのである。しかし、何もいえることがないわけではない。少なくとも、多様なつながりの選択肢を持ち、その時の自分にとって居心地のよい関係を大切にすることが重要なことは間違いない。加えて、「弱いつながり」を持つことが大事である。

私たちが持つつながりの構造を見える化する方法の一つに、「社会的コンボイモデル」というものがある（図2）。中心に近いほど身近であったり考え方が似ていたり、長期にわたり安定した関係にある存在が置かれる。こういった人との関係は、「強いつながり」と捉えることができ、この

■図3：「弱い紐帯の強み」理論のイメージ



つながりを通して様々なサポートが授受されるといわれている。一方、中心から遠い人、例えば形式的な関係性の人やかかりつけ医といった専門家などとのつながりは、中心に近い存在の人とのつながりに比べると安定しておらず、役割や状況に依存しやすい。これらの人とのつながりは、強いつながりと対比させて「弱いつながり」と表現できる。

アメリカの社会学者のマーク・グラノベッター

しかし、移住までは踏み切れない人が多い現実を踏まえると、何かの形で地域に関心や関わりを持つてくれる人を集めるという試みは、地域活性化のための大事な選択肢と捉えることができる。前述の白川郷の取り組みは関係人口拡大の取り組みといえる。また、つながりの文脈で考えると、関係人口はまさに地域における弱いつながりを増やす取り組みといえるかもしれない。

関係人口を増やす取り組みとともに重要になるのが、もともとからその地域に住んでいる地元住民との調和だろう。同じ地域で生活や活動をしているのであれば、大なり小なり交わりは起こるものである。その時に、相手のことを受け入れ、理解し合っているかどうかは、交わりの質に影響してくる。この互いの受け入れや理解を促すためにはどうしたらよいのだろうか。

地元住民は、多くの場合そこに家や土地があるからその地域に住んでいる（例えば、その地域に生まれたから、あるいは嫁いだから、そこで生活が続いている）。一方の関係人口は、その地域に関心やゆかりがあり、関わることへの明確な動機を持っている。同じ地域に関与しているにしてもその動機が全く異なるこの二者が互いに受け入れや理解をするためには、何らかの「理由」が必要になる。逆をいえば、「理由」があれば、人はつながるきっかけを持つことができる。弱いつながりは役割や状況に依存すると述べたが、その役割や状況を作り出せば弱いつながりは構築できるのである。

再び白川郷の例に戻る。世界遺産である白川郷は、テレビや雑誌など世界中の様々な媒体で紹介され、国内外問わず毎年たくさんの観光客が訪れる。その中には、「茅葺きの作業をやってみたい」「白川郷の歴史を体感してみたい」といった思い

が提唱した「弱い紐帯の強み」(The strength of weak ties) 理論[*9]は、この弱いつながりの重要性を示すものである。この理論によると、「配偶者や親友などの強いつながりではなく、普段関わりが少なく関係性が薄い人との弱いつながりの方が、有益で新規性の高い情報をもたらす」という。例えば、家族や親友などの近しい存在の人は、置かれた環境が似ており、同じような生活スタイル、価値観、思想を持つことが多い。そうすると、そのつながりの中(コミュニティ)でやりとりされる情報は、入手経路も内容も似たようなものになることが多く、実は自分が持っている情報と代わり映えないということが往々に起こり得る。対して、つながりが弱い人、例えば職場でちょっとした会話をするだけの人や昔の友達などは、自分とは異なる環境に身を置いているため、自分が普段あまり触れることがない情報を持ち、それを与えてくれる可能性が高い(図3)。

健康との関連においては、例えば高齢者を対象にした研究[*7]では、自分とは異なる背景を持つ人との付き合い、つまり弱いつながりが多いほど、抑うつになりにくく、認知機能低下が起こりにくいと報告されている。自分と背景が違う人と関わることで、日常生活にいつもと違う風が通り、メンタルヘルスが改善し、そういった関わりの中で脳が刺激され、認知機能低下が抑制されたと考えられる。

つながりをつくる、強めるというと、往々にして近い人どうしで固めがちになるが、逆に近くない人との弱いつながりも決して無視できない、むしろ大事だということである。人間関係が内輪傾向の日本人には、この弱いつながりがもっと必要であるように感じる。

(ニーズ)を持つ人が一定数いるはずである。一方の地元住民には、「茅葺き作業を手伝ってくれるマンパワーが必要」というニーズが存在している。両者のニーズの合致が関わる理由になり、うまく交わりができていく。

では、高島市のような、顕著な特徴があるわけでもない「普通の」地域ではどうすればよいのか。一つには、その地域の文化や歴史を通じた共同作業の機会が重要と考える。例えば、祭りである。

欧米諸国の祭りとは異なり、東アジア諸国の祭りは、その土地土地に根差すものが多いという特徴を持つ。古来から人々は祭りを通してその地域の文化や歴史を知り、地域に対する帰属意識を養い、地域全体の結束力を維持してきた。例えば、有名な大阪・岸和田のだんじり祭では、地域の老若男女が分け隔てなく祭りという目的に対して没頭し、祭りを通してその土地の文化や伝統、しきたりなどの世代間継承が行われてきたという。

祭りといっても、長い歴史があるものからそうでないもの、大規模なものから小規模なものまで色々ある。だが、重要なのは、共同で作業するという過程であり、祭りの特性自体ではない。どんな祭りであっても、地域住民と関係人口が交わる「理由」になればよいのである。

関係人口を増やすことの先に、地元住民と関係人口との調和がうまくなされてくれば、つながりづくり、あるいは地域活性化のヒントやあるべき姿が見えてくる気がする。

まとめ

本稿の前半では、つながりと健康に関する知見を概観し、弱いつながりの重要性について述べた。

これからのつながりづくり ——「高島縁人」を例にして

先に述べたように、日本人が持つつながりは、時代とともに徐々に希薄になっている。しかし、人々のつながりが緊密だった過去にタイムスリップして、かつてのつながりを取り戻すことはできない。今の時代に合わせたつながりの仕組みづくりが必要になる。

例えば、世界遺産として有名な白川郷では、高齢化による労働力不足や過疎化による人口減少によって、合掌造りの茅葺き作業を担う人材が不足しているという。そういった事態に対処するため、地域の若者に重労働を担ってもらえるような管理会社を設立したり、茅葺き作業に関心を持つ外の人を巻き込むような取り組みを積極的に行っているそうである。世界遺産の白川郷でさえ、積極的に時代に合わせた仕組みづくりに取り組んでいるわけであり、他の地域でもやってやれないことはないはずである。

2019年12月、ご縁をいただき、滋賀県高島市(人口約4.8万人)の視察をさせていただいた。高島市は、地域活性化に向けて「高島縁人」を増やす取り組みを推進している(詳しくは『CEL』121号51頁参照)。高島縁人とは、観光者と定住者の中間の層であり、高島市に何らかの縁やゆかりを持つ人たちの総称である。

この中間の層は、一般には関係人口(移住した「定住人口」でもなく、観光に來た「交流人口」でもない、地域や地域の人々と多様に関わる人々のこと…総務省「関係人口」ポータルサイトより)と呼ばれる。地方都市は人口減少や高齢化の歯止めがきかない中、移住してくれる人を募集していることが多い。

関係性に、0か100かの極端を求めるのではなく、その中間くらいのお互いに向かい合うような距離感も大事ということである。弱いつながりは、その時々役割や状況に依存し、ある意味で不安定で緊張感のある関係性ともいえる。だからこそ、弱いつながりを築く際には、細心の配慮が必要である。後半で紹介した高島縁人の取り組みは、まさに地域での弱いつながりを増やす試みであるが、成り行きを自然に任せるのではなく、綿密な仕掛けが必要だと考える。

「地元住民と関係人口とがどうやって融合しているのか」「その融合が住む人の健康や幸福感、生活の質(OL: Quality of Life)にどういう影響を及ぼすのか」など、高島縁人をめぐって起こり得る現象への興味は尽きない。また、いい意味で「普通の」地域である高島市の取り組みは、人口減少や高齢化に直面し頭を悩ませている他の地域の問題解決にも直結していくであろう。高島縁人の今後に注目したい。

注

*1 Holt-Lunsted J, Smith TB, Layton JB. Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. PLoS Medicine 2010; 7(7): e1000316.
*2 OECD. Society at a Glance. 2005.
*3 野村総合研究所「生活者1万人アンケート調査(2000～2018)」
*4 Dunbar RIM. Do online social media cut through the constraints that limit the size of offline social networks? Royal Society Open Science 2016; 3: 150292.
*5 Hobbs WR, Burke M, Christakis NA, et al. Online social integration is associated with reduced mortality risk. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America 2016; 113(46): 12980-12984.
*6 Granovetter MS. The strength of weak ties. American Journal of Sociology 1973; 78(6): 1360-1380.
*7 Murayama H, Nishi M, Matsuo E, et al. Do bonding and bridging social capital affect self-rated health, depressive mood and cognitive decline in older Japanese? A prospective cohort study. Social Science & Medicine 2013; 98: 247-252.