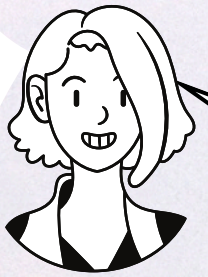
第33回日本産業精神保健学会／市民公開講座

人生100年時代の「共に生きる」を考える

ー多様なライフキャリアを企業と産業保健はいかに理解し、サポートできるかー

心地よく働き、心地よく暮らす

人と人がゆるやかにつながりながら**共に生きる、**さまざまなかたちが広がっています。
人生100年時代、**誰と共に生きていくのか**、私たちと一緒に考えてみませんか。



私は、**「拡大家族」**をコンセプトに、
家族の枠組みを超えてつながるメンバーとの暮らし合いをしています。
そこで得られた、「共に生きる」をご紹介します！

河本 ここの
Vision Questコミュニティ

私は、社員の健康を企業価値向上のひとつの手段として健康経営に取り組んでいます。
企業として、さまざまなかたちの「共に生きる」をどうサポートできるか考えてみます！

国分 茂行
株式会社レゾナック

座長　大庭 さよ　（メンタルサポート＆コンサル東京 合同会社）
　　佐倉 健史　（さんぎょうい株式会社）

どこで暮らすかたでも、どんな働き方のかたでも、どなたでもお気軽にご参加ください

日時： 2026年8月1日（土） 12:30～13:30（開場 12:00）
会場： 枚方市総合文化芸術センター 2階 関西医大 小ホール
参加費： 無料・事前申込不要 ※市民公開講座のみご参加の方は学会参加申込は不要です。

お問い合わせ：ホームページ（https://jsomh33.com/）のお問合せフォームからお願いいたします。
第33回日本産業精神保健学会事務局（関西医科大学看護学部 精神看護学領域内）

後援　枚方市

HPはこちら

市民公開講座

人生 100 年時代の「共に生きる」を考える
-多様なライフキャリアを企業と産業保健はいかに理解し、サポートできるか-

■ 8 月 1 日（土） 12:30-13:30 関西医大 小ホール

■ 座 長　**大庭 さよ**　メンタルサポート＆コンサル東京 合同会社
佐倉 健史　さんぎょうい株式会社 メンタルヘルス・ソリューション事業室

■ 演 者　**河本 ここの**　Vision Quest コミュニティ
国分 茂行　株式会社レゾナック 人事労務部 健康経営推進グループ

■本セッションの意図や狙い

働き方の多様化が進む中、職場における健康支援でもその視点が大切になっている。働くことは生きることと深く関わり、生き方の基盤は日々の暮らしにある。

未婚率の上昇により、既婚か独身かの二択では捉えきれない時代となった。独身で一人暮らしを続けることによる孤独は、心身の健康や仕事の力の発揮に影響を及ぼす可能性がある。

昨今では、中年期以降も含めた幅広い年代でシェアハウス利用や同じマンション内の別の部屋に住み、食事などを一緒に取るといった距離感で支え合う暮らし方もみられるようになった。こうした私生活の新たな潮流は健康を支え、仕事にも良い影響をもたらすと期待される。

本講座では、「拡大家族」と「暮らし合う」を実践する河本さんと、企業で人事の立場から従業員を支援する国分さんのお話を伺う。それにより、誰とどのように共に暮らすのかという視点を交え、労働者がより健康に働くことについての議論を予定している。

「共に暮らす」ことから始まる、
自分と他者とのつながり直しのプロセス

河本　ここの　Vision Quest コミュニティ

人生 100 年時代において、働くことと生きることは切り離せないものとなり、「誰と、どのように共に生きるか」という問いは、ますます身近で切実なものになっています。本発表では、神奈川県逗子市で約 10 年間運営してきたシェアハウス「＃910（ここのつ島）」での暮らし合いをもとに、血縁を超えた関係性の中で共に暮らす「拡大家族」というあり方をご紹介します。

＃910 には、年齢や職業、背景の異なる人たちが集まってきます。入居のきっかけは住まいや働き方の変化などさまざまで、「人生を考えたい」と思って来る方はほとんどいません。しかし、日々の暮らしや何気ない対話を重ねる中で、自然と自分自身のあり方や生き方に向き合うプロセスが立ち上がっていきます。

この場では、聴くと聴いてもらうことをベースに、そのときの自分のあるがままで関わることが大切にされています。暮らしの中で交わされる対話は、お互いを理解するためであると同時に、自分の内側にあるものに触れていく時間でもあります。誰かに聴いてもらうことで、自分でも気づいていなかった思いや感覚が言葉として立ち上がり、それがまた別の誰かに影響を与えていきます。そうしたプロセスの積み重ねの中で、「自分とは何か」が少しずつ見えてくると同時に、自分も相手も大切にできる感覚が育っていきます。

拡大家族として暮らす中で、人は無意識のうちにつくってきた思い込みに気づき、他者との関係性に変化が生まれていきます。そして、自分が本当に大切にしたい相手と、より深いところでつながるようになっていきます。何よりも、自分自身と深いところでつながっていくプロセスが起きていきます。「共に生きる」ことそのものが、人が自分や他者と深くつながり直していくための、ひとつの“場のあり方”なのではないかと感じています。

経歴

対話型コミュニティ Vision Quest 主宰。血縁を超えた拡大家族という関係性を育みながら、暮らし・対話・学び・遊びを通して、「共に生きる」場をひらいている。人は安心して話し、安心して聴いてもらえる関係性の中で、自分や他者とのつながりを取り戻していくという実践を続け、人の内側にあるものが「あるがまま」に立ち上がるプロセスに関わっている。

「共に創る」ライフキャリア
～企業価値の向上をめざして～

国分　茂行　株式会社レゾナック 人事労務部 健康経営推進グループ

生成 AI の台頭を筆頭に、私たちを取り巻く社会環境は、かつてないスピードと規模で目まぐるしく変化しています。また人生 100 年時代において価値観は多様化し、ライフイベントを迎える年齢や状況も様々である中、働く人々にとって、育児、介護、自身の病気の治療などとの両立に向けた苦労は絶えません。そして仕事への考え方も人それぞれ異なる中、企業は社会の変化を前提とし、一人ひとりに向き合い、前向きな想いを引き出しながら、企業価値の向上につなげることが重要と考えます。

今回の市民公開講座では、働く人々の多様なライフキャリアにどう向き合うか、企業の立場からお話する予定です。私は現在、人事部門で健康経営の推進に取り組んでいますが、健康経営とは、「従業員等の健康管理を『経営』的な視点で考え、『戦略』的に実践すること」とされています。従業員の健康に「投資」することで、一人ひとりの健康増進や活力向上が、組織（職場）の活性化や生産性の向上につながり、結果として業績や株価、知名度などの企業価値の向上へとつながる好循環が期待されます。

また最近では「ウェルビーイング」をはじめ、心身の健康のみならず、働く人々の「幸せ」を大切にする企業が増えています。弊社でも「共創文化の体現と従業員のハピネス」を掲げ、仲間とつながり、共に成長しながら、ハピネスを実感できる働き方の実現に向けた取り組みを進めています。

企業として従業員一人ひとりのライフキャリアを支援することは、単なる福利厚生の充実にとどまらず、従業員どうし、或いは企業と従業員による「共創」を通じた、新たな価値の創出と企業価値の更なる向上につながると考えます。この市民公開講座を通じ、多様なライフキャリアに、企業や私たちはどう向き合うべきか、ご参加の皆さまと共に考える時間にできれば幸いです。

経歴

慶應義塾大学総合政策学部卒業。
ヘルスコミュニケーション（医療・公衆衛生分野を対象としたコミュニケーション学）を学んだことをきっかけに、医療の道を志す。
以来、働く個人と組織の健康づくりに企業の立場で取り組み、メンタルヘルス、産業保健、健康経営などを通じ、企業価値の最大化に挑む。
日本産業ストレス学会理事、人事・労務部会、教育研修委員会、DE&I 委員会。
国家資格キャリアコンサルタント。