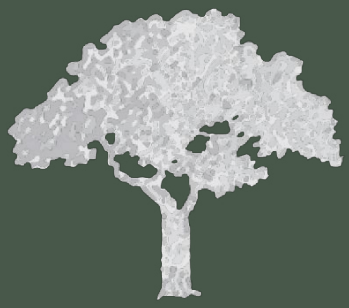


James E. Hughes Jr.
FOUNDATION
Publishing

世界的なメンタルヘルスの危機、その根本原因、そしてファミリーオフィスが世代を超えたより深い関与をいかに支援できるか

著者
ティモシー・J・ベルバー

エグゼクティブ・サマリー

サピエン・ラボ（Sapien Labs）が発表した大規模な国際調査『グローバル・マインド・ヘルス・レポート2025』は、多くの家族が自宅内でひそかに観察していた事実を裏付けた。すなわち、若年成人の精神機能と日々のレジリエンスは過去20年間で劇的に低下しており、その低下は世界で最も裕福な国々で最も顕著である。現在、18歳から34歳の成人のほぼ半数が、臨床的に有意なメンタルヘルスの課題を抱えている。 対照的に、55歳以上の成人は、この影響をほとんど受けていません。

本メモでは、この調査結果を要約し、研究で特定された4つの根本原因を解説した上で、当ファミリーオフィスが世代を超えた家族メンバーのウェルビーイングを支援するにあたり、いかに先見的かつ思慮深い役割を果たせるかを提示します。 特に注目するのは、研究が示唆しているものの十分に掘り下げられていない側面、すなわち、右脳の活性化の重要性です。これは、創造性、人間関係、意味、そして「今ここ」にいる感覚に関連する注意の在り方であり、写真、工芸、音楽、瞑想などの活動が、その活性化を回復する上で果たし得る役割についても考察します。

これは、家族の関心事にとって周辺的な問題ではないと私たちは考えています。これは、世代を超えて、生き生きと能力に富み、目的意識を持った人々を育てることの本質そのものなのです。

研究からの主な知見

18〜34歳の若年成人の「マインド・ヘルス・クオティエント（MHQ）」の平均スコアは、満点200点中わずか36点であるのに対し、55歳以上の成人のスコアは101点である。特定された4つの要因は、家族関係の希薄化、精神性の低下、スマートフォンの早期所有、および超加工食品の摂取である。

意外なことに、結果が最も悪い国々は、英国、日本、ニュージーランド、米国など、最も豊かな国々である。

第1部

危機の理解

測定対象

「マインド・ヘルス・クオティエント（MHQ）」は、幸福度や生活満足度を測る指標ではない。これは、精神的機能の47の異なる側面――感情の調節、社会的適応力、認知能力、レジリエンス、意欲、そして心と体のつながり――から導き出された総合スコアである。スコア100は、正常に機能している成人集団を表す。 現在、世界中の若年成人が位置するスコア36は、研究者たちが「耐え忍ぶ（Enduring）」範囲と呼ぶ状態を表している。これは、何とか生活を切り盛りしているものの、完全に生産的であり、精神的に健全な状態にあるのは時間の約70%に過ぎない人々を指す。 「苦悩（Distressed）」または「苦戦（Struggling）」のカテゴリーに属する人々（現在、18〜34歳の全人口の41%）は、89%のケースで1つ以上の診断可能な精神疾患の基準を満たしている。

これは、若者が自分の気持ちについてより積極的に話すようになったからでも、評価ツールの感度が向上したからでもない。研究者たちはこうした影響を統計的に調整している。若い世代の機能的能力において、真に、かつ測定可能な変化が生じているのである。

進歩のパラドックス

国が豊かになればなるほど、その国の若年成人のメンタルヘルスは悪化している。
セラピーや精神科医療への支出が増加しても、状況は改善されていない
。
問題は治療の「上流」にある。

この研究は、驚くべき地理的パターンを明らかにしている。若年成人のメンタルヘルス状態が最も悪い国々は、最も発展し、最も豊かな国々である。ガーナ、ナイジェリア、ケニア、タンザニアがランキングの上位に位置している。一方、イギリス、日本、台湾、香港は下位に位置している。米国、カナダ、オーストラリア、ニュージーランド、アイルランドを含むほとんどの英語圏の西側諸国は、下位4分の1に集中している。

これは経済理論が予測する結果とは異なります。これは、現代の豊かな生活には、その物質的な条件がかつてないほど快適であるにもかかわらず――あるいは、その快適さゆえに――、若い世代の精神機能を積極的に損なっている特定の要因があることを示唆しています。

心の健康と家族の幸福- アルケミア・グループLLC

4つの根本原因

この研究では、若年成人のメンタルヘルスにおける格差の大部分を説明し得る4つの要因を特定している。これらは単なる推測ではなく、複数の国における大規模なデータセットを用いて、数年にわたり検証されてきたものである。

1. 家族関係の希薄化

世界的に見て、18〜34歳のうち、一部の、あるいは多くの家族と親しい関係にあると回答したのはわずか61%であるのに対し、55歳以上では75%に上る。家族関係が希薄な若年成人は、臨床的に精神的な苦痛を抱えている範囲のスコアを示す可能性が、そうでない場合に比べて4倍近く高い。この研究によると、これは単に
若者が自然に家族から離れ、後に戻ってくるという単なる「人生の段階的な現象」ではないことが明らかになった。これは、家族関係の質と深さが世代ごとに実際に低下していることを反映している。また、若い世代ほど、親からのネグレクトや感情的な距離感を感じている割合が高いことも報告されている。

2. 精神性の低下

ここでいう「スピリチュアリティ」とは、必ずしも形式的な宗教的実践に結びつくものではなく、自分よりも大きな何かとのつながりを実感することを指し、これは心の健康を予測する強力な指標である。 若年成人のスピリチュアリティスコアが高い国では、スコアが低い国に比べてMHQスコアが約30ポイント高くなっています。西ヨーロッパと主要なアングロスフィア諸国は、若年成人のスピリチュアリティに関する世界ランキングで最下位に位置しています。この研究では、積極的な宗教活動への参加がこのつながりの感覚を育む最も強力な手段の一つである一方、スピリチュアリティはより広範な現象であり、形式的な宗教の枠外でも育むことができると指摘しています。

3. スマートフォンの早期所有

Z世代は、スマートフォンと共に育った最初の世代である。18〜24歳の若者のスマートフォン初所有年齢の世界平均は14歳だが、そのばらつきは顕著である。フィンランドの平均は
9.9歳であるのに対し、タンザニアとウガンダでは平均18歳である。スマートフォンの早期所有がもたらす悪影響は、睡眠障害、有害なコンテンツへの接触やネットいじめ、社会的認知の発達遅延、さらには自殺念慮、解離、攻撃性といった成人後の様々な結果に至るまで、十分に実証されている。特に13歳以前にスマートフォンを手にした子供たちへの影響は顕著である。Z世代に続く世代では、スマートフォンを初めて所有する平均年齢はさらに2歳若くなっている。

4. 超加工食品の摂取

18〜34歳の54%が週の大半の日に超加工食品を摂取しているのに対し、55歳以上の場合は26%にとどまる。米国では、若年成人のこの割合は79%に達する。 超加工食品は、うつ症状の増加や、感情および認知の調節機能の低下と関連しており、これらはMHQが測定する中核的な能力の2つである。他の変数を調整した後、研究者らは、若者のメンタルヘルスへの総負担のうち、超加工食品の摂取が15〜30%を占めると推定している。

第2部

右脳

& 失われつつあるもの、そしてそれがなぜ重要なのか

注意の2つのモード

若者たちに何が起きているのかを深く理解するためには、精神科医であり学者でもあるイアン・マクギルクリストの研究を参照すると役立つ。彼の著書『The Master and His Emissary』（2009年）では、脳の左右の半球は、よく言われるような「論理的対創造的」という単純な線引きで役割を分担しているわけではないと論じられている。むしろ、それらは世界に向き合う二つの根本的に異なるモードを表しているのだ。

右脳は、広範で開放的、かつ文脈に敏感な注意をもって世界をとらえる。それは部分ではなく全体を認識し、関係性や雰囲気に注意を向け、表情や口調、沈黙を読み取り、斬新なものや生き生きとしたものに敏感であり、物事には意味がある——つまり、人生には意義、深み、そして重要性がある——という私たちの感覚の座である。 それは、真のつながり、瞑想的な体験、そして神聖さを感じる感覚を担う半球である。マクギルクリストはこれを「マスター」と呼んでいる。

左半球は、狭く、分析的かつ実用的な注意を払う。右半球が広く捉えたものを、利用可能な部分へと分解する。これは、集中的な問題解決、文字通りの言語、定量化、効率性、そして既知の事物の操作を担う半球である。不可欠ではあるが、あくまで「召使い」としての役割に過ぎない。マクギルクリストはこれを「使者（Emissary）」と呼んでいる。

彼の文明論における主張は、現代の西洋文化がますます左半球に右半球の役割を奪わせているというものである。すなわち、私たちは、スピード、生産性、測定可能性、実用性、明示的なコミュニケーションといった左半球の価値観を中心に組織化された世界を築き上げ、その代償として、深み、関係性、意味、そして「在り方」といった右半球の能力を犠牲にしてきたのだ。その結果、世界はますます効率的になる一方で、ますます住みにくくなっていく。

アルゴリズムによるフィード、生産性ダッシュボード、エンゲージメント指標
——これらは中立的なツールではない。これらは、
左脳的な世界構築の、これまでに考案された中で最も純粋な表現である。それらは左脳が重視するものを報い、右脳が必要とするものを枯渇させる。

4つの要因がこの枠組みにどのように対応するか

Sapien Labsの調査によって特定された4つの根本原因のそれぞれは、異なる形で、右脳が徐々に枯渇していく状況を反映している。

家族の絆

家族の絆を築き、維持するには、右脳の能力が必要です。それは、他者に対して開かれた、受容的な注意を払うこと、口調や雰囲気、そして言外の意味に対する感受性、そして曖昧さや複雑さを即座に解決しようとするのではなく、それを受け入れる姿勢です。効率性や明示性といった左脳の価値観を中心に組織された文化は、こうした能力を静かに蝕んでいきます。

スピリチュアリティ

スピリチュアリティとは、まさに右脳が世界に対して心を開いて向き合ったときに生み出すものである。それは、より大きな何かとのつながり、即座に役立つものを超えた深み、機能に還元できない意味といった感覚である。あらゆるものを測定し最適化しようとする文化は、右脳特有の「知」のための余地を残さない。

スマートフォン

両半球の可塑性が最も高く、右半球にとって適切な体験的養分が最も必要とされる小児期や思春期にスマートフォンを早期に使用することは、ほぼ完全に左半球への刺激をもたらします。それは、迅速で、分類的であり、反応的であり、明示的で、定量化されたものです。一方、発達にはゆっくりとした、身体を通じた、文脈に富んだ体験を必要とする右半球は、その発達が最も重要な時期において、体系的に栄養不足に陥っています。

超加工食品

超加工食品は、栄養に対する左半球の答えである。それは食品から測定可能な成分を抽出し、それらを効率的に再構成し、消費に最適化された形で提供する。それは、自然界、季節、文化、そしてそれを栽培し調理した人々とのような、伝統的な食が維持するあらゆる次元の関係から、食べる人を切り離してしまう。関係性を司る器官である脳は、この断絶を感知する。

心の健康と家族の幸福- アルケミア・グループLLC

第5の要因：創造的実践の衰退

サピエン・ラボの研究では直接取り上げられていないが、マクギルクリストの枠組みが明確に浮き彫りにしている第五の次元がある。それは、能動的で身体に根ざした創造的実践が、受動的なデジタル消費に取って代わられているという現象である。

人類の歴史の大部分において、画像、音楽、食事、物、物語といったものを生み出すことは、日常生活やコミュニティ生活の中心的な特徴であった。 これらの活動は、スクリーンとは正反対の形で右脳を育むものでした。それらは、ゆったりとしたペースで、身体に根ざし、文脈に敏感で、予期せぬ出来事を受け入れ、意図と意味が込められていたのです。それらは、持続的な注意力を養い、困難な目標に向かって取り組む際の生産的なフラストレーションに耐え、規則に還元できない趣味や判断力を育む能力を鍛えました。

写真はその特に明確な例である。スマートフォンによる反射的な記録ではなく、「見ることを学ぶ」という規律ある意図的な実践である真の写真活動は、マクギルクリストが述べるような健全な関係において、左右両半球を働かせるものである。「見る」という行為は右脳の働きである。それは広範で、開放的、周辺視野に依拠し、いかなる要素も名付けられたり分類されたりする前に、場面全体を受け入れるものである。構図、露出、現像といった技術は左脳の働きである。それは正確で、順序立っており、技術的である。しかし、ここでの左脳は、右脳のビジョンを実現するための道具や語彙を提供するという、真に奉仕的な役割を果たしているのだ。
「主人」に仕えるのです。

音楽の演奏、絵を描くこと、手書き、食材を使った料理、園芸、木工、そして物理的な世界との持続的な関わりや、身体に根ざした判断力の育成を必要とするその他の熟練を要する創造的実践についても、同じことが言えます。これらは単なる趣味ではありません。これらは、歴史的に見て右脳を育み、鍛えてきた主要な手段の一つなのです。こうした活動が置き換えられていくことは、文化的に中立な現象ではありません。

第3部

ファミリーオフィスがどのように支援できるか

役割と機会

ファミリーオフィスは従来、人的資本に関する取り組みを、教育、キャリア開発、ガバナンス、そして慈善活動に重点を置いてきました。本メモで要約した研究は、人的資本には、直接的な注目に値する、より深く、かつより緊急性の高い側面、すなわち家族構成員、特に18〜34歳の年齢層の精神機能と注意力の健康が存在することを示唆しています。

私たちが提案しているのは、ファミリーオフィスがメンタルヘルスの提供者になることではありません。私たちが提案しているのは、より具体的で、私たちの役割とより調和したものです。すなわち、私たちが利用できるリソース、人脈、そして人々を集める力を活用し、家族、特に若い世代の家族が、右脳の発達と心全体の健康を支える経験、実践、環境に真にアクセスできる条件を整えることです。

つまり、研究で特定された4つの要因と、マクギルクリストの枠組みに暗黙的に含まれる5つ目の要因の計5つについて、各ファミリーの状況、価値観、リソースに適した方法で取り組むことを意味します。

推奨される行動分野

1. 家族の絆の強化

ファミリーオフィスは、単なる家族ガバナンスや家族会議にとどまらず、真の親密さが育まれるような、型にはまらずゆったりとした時間を共に過ごすことで、真の家族間の絆が生まれる環境を整えるために、意図的な役割を果たすことができます。

- 「議題主導型のプログラム」よりも、共有体験や自由な時間を優先した家族集まりを企画する
  議題主導のプログラムよりも、共有体験や自由な時間を優先する家族集まりを企画しましょう。一緒に料理を作り、食事を共にしたり、散歩をしたり、創作活動を行ったり、世代を超えた物語の語り合いをしたりすることは、すべて右脳的な関係性を育むのに役立ちます。
- 年長の家族が若い世代に自らの人生の物語を語る、オーラル・ヒストリーやビジュアル・アーカイブのプロジェクトを委託し、永続的な遺産と、真の世代間関係の基盤の両方を築きましょう。
- 仕事のプレッシャーから離れて長期にわたり過ごすことができる、家族でのサバティカルやリトリートプログラムを検討しましょう。生産性ではなく、創造的、身体的、そして瞑想的な共有体験を中心に設計されたプログラムです。

- 家族が地理的に離れている場合は、家族との時間を効率的で構造化された形式に詰め込む傾向に抵抗しつつ、真のつながりが育まれるのに十分な長さとリラックス感を持った集まりの企画に力を入れましょう。

---

2. 精神的成長と意味の創造の支援

ファミリーオフィスは、世代を超えた家族が、積極的な宗教的実践、瞑想的な修行、自然界との関わり、あるいは目的意識のある慈善活動への深い関与といった形を問わず、目先の自己利益を超えた何か大きなものとのつながりを肌で感じられるような環境づくりを支援することができます。

- 特定の伝統を押し付けることなく、関心のある家族メンバーが、瞑想リトリート、沈黙のリトリート、マインドフルネス・プログラム、あるいは宗教コミュニティへの参加といった瞑想的実践にアクセスできるよう支援する。
- 家族の慈善活動が、若い世代の家族にとって単なる名目上の参加にとどまらず、真に主体的な参加となるよう確保する。現地訪問、受益者との関係構築、意思決定への参画など、重要な社会課題への実践的な関与は、右脳が本来備えている「意味の構築」を促進する。
- ファミリー・カウンシル内で、目的や意味について話し合う場を創出する。これは単なるガバナンスの実施としてだけでなく、継続的な内省と表現の実践として位置づける。
- 単なるレクリエーションにとどまらず、自然界で長時間にわたり過ごす機会を確保する。自然環境への持続的な接触と右脳の活性化との関連性は、すでに十分に立証されている。これには、そのための環境を整えた家族所有の土地や、支援を受けた自然体験・自然没入体験などが含まれる。

3. テクノロジーをめぐる健全な規範の確立

研究によれば、スマートフォンの導入時期や方法は、若年成人のメンタルヘルスを左右する最も強力な決定要因の一つであることが明らかになっています。ファミリーオフィスは、特に若い家族メンバーや次世代の子供たちを対象に、テクノロジーに関する家族全体での対話と、共有された規範の策定を支援することができます。

- 家族内の子供たちに対するスマートフォンの導入年齢、ソーシャルメディアの利用、スクリーンタイムの規範について、（できれば専門家の助言を得て）家族での対話を促進しましょう。大まかなものであっても、共通の枠組みを設けることは、各家族単位が単独で対応するよりも効果的です。
- 家族の集まりでは、真に「デバイス控えめ」な環境を確保しましょう。この点において、年長の家族メンバーが模範を示すことが極めて重要です。
- すでにスクリーン依存や早期のスマートフォン使用による二次的な影響に苦しんでいる家族のために、専門家の支援への資金提供や利用の促進を検討しましょう。
- 家族が慈善活動を通じて学校や教育機関に影響力を持っている場合は、スマートフォンのない学校環境を提唱し、支援しましょう。

4. 栄養と身体的健康

超加工食品とメンタルヘルスとの関連性を示す研究結果は確固たるものであり、具体的な行動につなげることができます。これは、ファミリーオフィスが比較的少額の投資で実践的な変化を支援できる分野です。

- すべての家族の集まりやファミリーオフィスのイベントで提供される食事は、新鮮な自然のままの食材を使って調理されるようにしてください。これは、栄養とウェルビーイングの関係を家族が真剣に受け止めていることを示すものであり、実践的な効果だけでなく、象徴的な意味も持ちます。
- 料理のスキルを、意図的な創造的活動およびウェルビーイングの実践として高めたいと望む家族メンバーを、料理教室への参加、プライベートシェフによる指導、あるいは家族の集まりでの体系的な料理体験などを通じて支援しましょう。
- 身体的・精神的健康へのサポートに加え、個人に合わせた栄養指導を含むファミリー・ウェルネス・プログラムの導入を検討してください。
- 家から離れて教育機関に通う家族メンバーに対しては、高度に加工された食品が主流となる食環境をうまく乗り切れるよう、栄養サポートパッケージや栄養アドバイスへのアクセスを検討してください。

5. 右脳の鍛錬としての創造的実践の支援

これは、ファミリーオフィスが持つ、おそらく最も特徴的でありながら十分に活用されていない行動能力が発揮される分野です。ゆったりとしたペースで、熟練を要し、身体を通じて体験され、意図的な真の創造的実践を取り戻すことは、右脳を活性化させるための最も直接的な道の一つです。ファミリーオフィスは、これを家族内で利用しやすく、信頼性が高く、文化的に価値あるものとして位置づけることができます。

写真

写真は、文化的に親しみやすく、事前の特別なスキルを必要とせず、個人の適性に応じた深さで取り組めるため、優れた入り口となります。ファミリーオフィスは以下のような取り組みを検討するとよいでしょう：

- スマートフォンを使った写真ワークショップではなく、真に「見る」ことを学ぶコースとして、本格的な写真家が指導する家族向け写真プログラムを委託すること。これには、専用のカメラの扱い方、構図の決め方、光の理解、そしてすべてを記録するのではなく、一瞬を待つことを学ぶことが含まれます。
- 家族の所有地に、家族専用の暗室やアナログ写真施設を設置すること。暗室は、ゆっくりと、身体を動かし、化学反応に基づいて画像を作り出す空間として、利用可能な環境の中でも最も徹底した右脳型環境の一つです。
- 世代を超えた家族が撮影・選定した写真を用いて、毎年恒例の家族写真展や写真集を作成し、皆で共有し、語り合う。紙の写真は、作り出されたものであり、手に取れるものであり、贈り物となるものであり、デジタルファイルにはない、ある意味で「右脳的な」存在そのものです。
- 本格的な写真活動を始めたいと願う家族を、メンターシップ、機材、時間の提供を通じて支援し、それをプロフェッショナルや学術的な能力開発への投資と同じくらい真剣に扱うこと。

その他の創造的分野

写真を右脳的な実践とする原則は、幅広い創造的分野に等しく当てはまります。ファミリーオフィスは以下のような取り組みを検討してもよいでしょう：

- 音楽：関心のある家族が楽器を習ったり、再び演奏を始めたりできるよう、熟練した教師へのアクセスを提供して支援する。アンサンブル演奏は、音楽を特に強力な右脳的実践とする「関係性」という側面を加える。
- デッサンや視覚芸術（人物デッサン、写生、版画など）はすべて、物事に対する私たちの頭の中の分類ではなく、その実際の姿に持続的な注意を向けることを必要とする実践です。
- 工芸やものづくり：陶芸、木工、製本、テキスタイル、編み物など、物理的な素材と持続的に向き合い、身体化された判断力を養うあらゆる熟練を要する実践。
- 手書きの日記、手紙の執筆、あるいは個人的なノートの記録といった執筆活動は、いずれも思考のペースを緩め、タイピングでは得られないような形で手と心を結びつけます。
- 料理もまた実践となり得ます。効率的な食事の準備ではなく、伝統的な技法の習得、旬の地元産食材との向き合い、そして他者のために料理を共に作るという行為です。

要約

ファミリーオフィスの重点分野

分野	推奨されるファミリーオフィスの取り組み
家族の絆	• ガバナンスではなく、共有体験を軸に集まりを再設計する • オーラル・ヒストリーやビジュアル・アーカイブのプロジェクトを委託する • ファミリー向けのサバティカルやリトリートプログラムへの資金提供 • 真の絆が生まれるよう、集まりの時間を十分に確保する
スピリチュアリティと人生の意味	• 様々な伝統にまたがる瞑想的実践へのアクセスを促進する • 慈善活動への関与を実践的かつ参加型のものにする • 家族会議において、人生の目的について話し合う場を設ける • 自然環境への継続的なアクセスを支援する
技術規範	• 「スマホ世代」の規範について、家族での対話を促進する • 家族の集まりでは、デバイス使用を控える文化を定着させる • スクリーン依存の問題に対する専門家の支援に資金を提供する • 慈善活動を通じて、スマートフォン禁止の学校を提唱する
栄養 **・身体的健康**	• すべての家族向けイベントで、新鮮な自然食品を使ったケータリングを提供する • 料理のスキルを、創造性とウェルビーイングを高める実践として支援する • 栄養指導を盛り込んだ家族向けウェルネスプログラムを導入する • 教育を受ける家族メンバーに対して栄養面でのサポートを提供する
創造的な実践	• 実務家と協力して本格的な写真プログラムを企画・実施する • 暗室またはアナログ写真撮影スペースを整備する • 毎年恒例の家族写真展や写真集の発行を開始する • 音楽、絵画、工芸、執筆、料理を芸術分野として支援する • 持続的な創造的成長のためのメンターシップや指導費用を助成する

結び

「グローバル・マインド・ヘルス」のデータは厳しい現実を突きつけるものですが、決して運命論的なものではありません。同データが特定した4つの要因と、マクギルクリストの枠組みが明らかにする5つ目の要因は、原則としてすべて対処可能です。これらは現代生活の固定された特徴ではなく、特定の選択の結果に過ぎません。すなわち、時間をどのように過ごすか、子どもたちに何に触れさせるか、家族の中でどのような行動が模範とされ、何が重視されるか、そして最も大切なものを守るためにどのような仕組みを整えるか、といった選択の結果なのです。

適切に運営されたファミリーオフィスのようなリソースと組織的能力を備えた家族は、稀有な立場にあります。彼らはこれらの選択を意図的かつ大規模に行うことができ、ほとんどの家族にはできないような環境や機会を創出することができます。これは些細な責任ではありません。次世代が育む、あるいは育むことができない「注意」「関係性」「意味」「創造的な関与」の質は、彼らの個人のウェルビーイングだけでなく、今後数十年にわたる家族そのものの性格や能力をも形作るでしょう。

> ***家族が行うことのできる最も重要な投資は、金銭的なものではありません。それは、今この瞬間に完全に意識を向け、真に他者とつながり、自分たちが生きる世界に意味を見いだすことのできる人々を育むことです。研究は、それを脅かす要因が何であるかを明らかにしています。それに対応するのは、私たち自身の力次第なのです。***

出典および参考文献

Sapien Labs — 『2025年の世界のメンタルヘルス』（2026年2月）。www.sapienlabs.org

イアン・マクギルクリスト — 『師と使者：分裂した脳と西洋世界の形成』（イェール大学出版局、2009年、2019年第2版）

ミハイ・チクセントミハイ — 『フロー：最適な体験の心理学』（ハーパー＆ロウ、1990年）

本メモは、2026年5月にアルケミア・グループLLCが作成した詳細な分析に基づいています。
本記事の一部は、AI「Claude」のソネット4～6の支援を受けて起草され、著者によって校閲されました。

著者について

ティモシー・J・ベルバー、法学博士（JD）、AEP®
The Alchemia Group LLC 代表。

ティムは、自力で成功を築いた家族が、その金融資産の力を、世代を超えて個人および家族として繁栄するための長期的な目標と整合させることを支援することに、実務の焦点を当てています。

テキサス州ハーリンゲンのマリン・ミリタリー・アカデミーを卒業後、ティモシーはペンシルベニア大学ウォートン・スクールで経営学の学位を取得し、セトン・ホール大学で夜間課程を通じて法学博士号（JD）を取得しました。彼がロースクールに進学したのは、それによって由緒ある家系の家族に対して、より優れたアドバイザーになれるという信念があったからです。また、認定資産計画士（AEP®）の資格も保有しています。

ティムは、金融サービス専門家協会（1983年）、レガシー・ウェルス・コーチ・ネットワーク（2000年）、コッパー・ビーチ・ツリー・ソサエティ（2004年）の会員であり、「家族の繁栄のための協力会（The Collaboration for Family Flourishing）」の創設メンバー（2006年）および「パーパスフル・プランニング・インスティテュート（Purposeful Planning Institute）」のディーン（2013年）を務めています。 彼は、長期的な財務計画や遺産計画に倫理観や価値観を取り入れることについて、頻繁に講演を行っています。ティムは著書『The Middle Way: Using Balance to Create Successful Generational Family Wealth Transition Plans』の著者でもあります。このテーマに関して数多くの記事を執筆しており、『ウォール・ストリート・ジャーナル』などの定期刊行物でもその発言が引用されています。ティムは、アメリカン・カレッジの大学院遺産計画コースの非常勤教授を務めています。

ティムはドナと46年間結婚生活を送っており、二人はこれまで数多くの犬たちの友人であり、保護者でもありました。ティムは熱心なフライフィッシング愛好家、写真家、サイクリスト、読書家、そして旅行家です。また、イタリア

語もそこそこ話せます。
