

ライフデザインとウェルビーイング ～「幸せ」視点のライフデザイン～



(株)第一生命経済研究所
取締役
ライフデザイン研究部長
主席研究員
宮木由貴子(みやき・ゆきこ)
miyaki@dlri.jp

宮木のプロフィール

- ◆研究領域：消費スタイル・消費者意識、ウェルビーイング、
コミュニケーション・対人関係、モビリティと暮らし
- ◆「ライフデザインに関するアンケート」(1995年～ 生活者対象の定点調査に従事)
書籍「幸せ視点のライフデザイン」(2021)
「人生100年時代の幸せ戦略」(2019)
「人生100年時代のライフデザイン」(2017) など(共著)
- ◆(一社)日本ヒーブ協議会(事業者団体) 第38・39期代表理事
- ◆令和2年度 消費者支援功労者表彰「内閣府特命担当大臣表彰」受賞
- ◆受任中の委員会等

経済産業省・国土交通省	自動走行ビジネス検討会 自動運転移動・物流サービス社会実装WG	委員
金融庁保険課	自動車損害賠償責任保険審議会	委員
消費者庁	消費者教育推進会議	委員
消費者庁	消費者安全調査委員会	臨時委員
消費者庁	新未来ビジョン・フォーラム	フェロー
東京都総務局グループ経営戦略課	東京都政策連携団体経営目標評価制度に係る評価委員会	委員

*その他、自動運転関連については

- ・内閣府戦略的イノベーション創造プログラム(SIP)第2期／自動運転（システムとサービスの拡張）／社会的受容性の醸成に向けた戦略策定と評価に関する調査／社会的受容性の醸成に向けた取組に関する評価（2019年度～2022年度）受託のほか、経産省RtL4関連の調査研究業務に従事
- ・過去には内閣官房情報通信技術(ICT)総合戦略室「自動運転に係る制度整備大綱サブワーキンググループ」構成員、経産省・国交省「高度な自動走行・MaaS等の社会実装に向けた研究開発・実証事業：自動走行の民事上の責任及び社会受容性の研究事業（自動走行の民事上の責任及び社会受容性に関する研究）における有識者委員会委員等





序章 多様性を受け入れ、 幸せを体感するライフデザインに向けて

1. コロナ禍で見えたもの
2. Society5.0の時代
3. つながりの体感とSDGs
4. 幸せ・well-being視点で考えるライフデザイン
5. ライフデザイン3.0時代とは
6. ますます重要な「寛容さ」

第1章 ニューノーマルと「つながり」

第2章 変化する、家族のありかた

第3章 余暇・交流の新しい形

第4章 多様な働き方と新しいつながり方

第5章 「働きやすさ」から「働きがい」へ

第6章 「幸せ」視点から見た経済・家計

第7章 体と心の健康づくり

第8章 ユニバーサル社会に向けて

特別企画 石川善樹氏インタビュー

人生100年時代のwell-beingを考える

終章 「幸せ」視点のライフデザイン

1. 一人ひとりが幸せ戦略を実現するにあたってのポイント
2. これからの社会のあり方を見据えたライフデザインを

人生100年時代に必要3つの人生資産

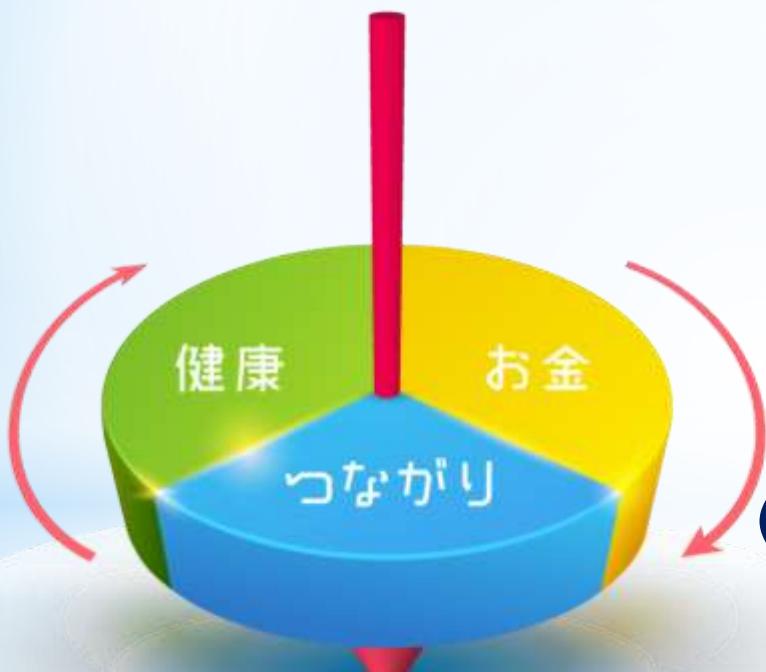
人生100年時代を支える3つの“人生資産”

健康

お金

つながり

生命寿命



軸が長くなる
(寿命が延びる)ことで
回転が不安定となる

回転盤を広げる
(各人生資産を充実させる)
ことで安定
→well-beingの実現



「ライフデザイン1.0→3.0」時代



ライフデザイン1.0モデル



価値観が画一的なのでシンプル＝生命保険の設計もしやすかった時代

ライフデザイン2.0モデル



ライフスタイルと価値観の多様化=生命保険のデザインも個人の状況ごとに複雑に

ライフデザイン3.0モデル

多様性・柔軟性を持ち
描いた未来からバックキャストし
学び&挑戦を繰り返して進む

ライフデザイン3.0

ライフデザイン2.0

ライフデザイン1.0

人生100年時代においては
「ありたい未来」
「ありたい自分」
を描き(デザイン)、
共創意識を持って
「つながる」「つなげる」
アクションをとりながら
その実現に向かう

お客様のありたい未来・暮らしのデザインをサポートし必要な情報・サービスをご提供

コロナ禍がもたらした考える機会・時間

今の仕事の
仕方でいい？

コロナで気づいた仕事のあり方

今の場所に
住む必要性？

なぜ今の場所に住んでいる？

自分も人も
幸せになれる
お金の使い方は？

人を喜ばせることで嬉しいのは実は自分

健康診断に
ひっかかる
ことが健康？

数値的な健康状態と
「健康的な暮らし」は違う

毎日笑うためには
どうすればいい？

「幸せ」って何だろう

限定的な環境で
人に「会う」には？

テクノロジーは手段

“クオリティ”
って誰目線？

クオリティ基準は誰が決める

なぜ今、「幸せ」視点なのか

- × 組織や国が経済的に豊かだと、
従業員や国民が幸せ
- ◎ 従業員や国民が幸せだと、
組織や国が豊かに

個人だけでなく 企業のあり方も変わりつつある

私たちは「なぜ」それを売るのか？

車を売ることは目的？手段？

⇒ お客様の自由で楽しい移動を実現するための手段

住宅を売ることは目的？手段？

⇒ お客様が幸せな時間を過ごす場を創出するための手段

保険を売ることは目的？手段？

⇒ お客様の安心で幸せな暮らしを実現するための手段

ライフデザイン調査結果からみる つながり・お金・健康

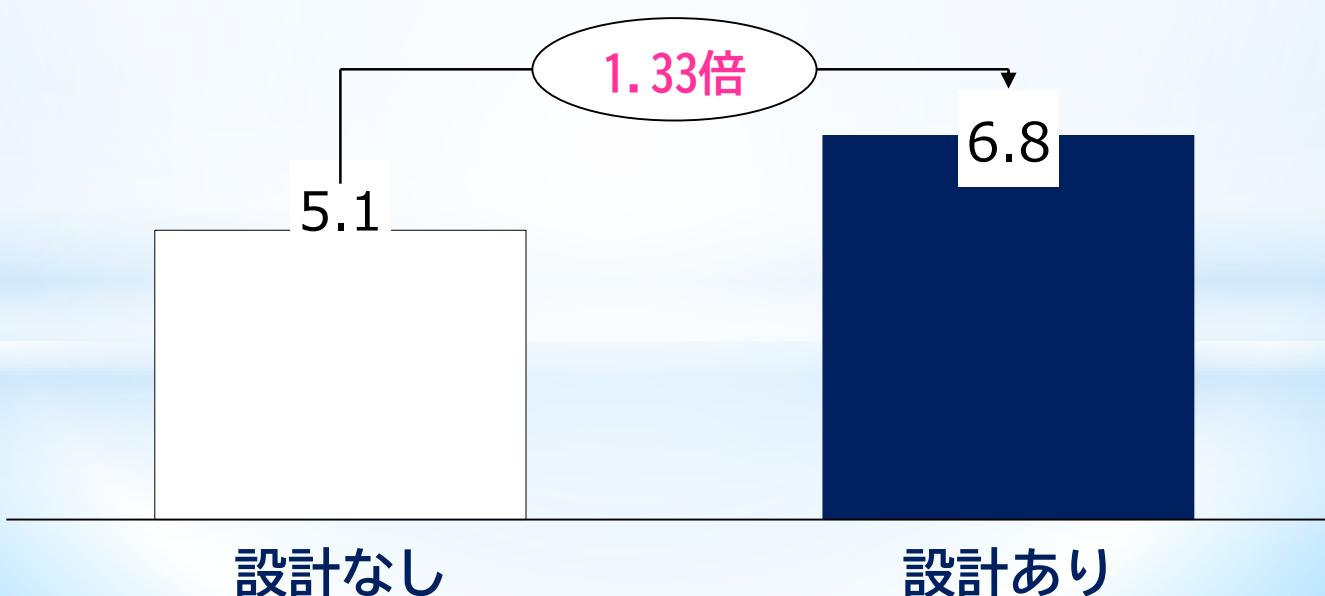
ライフデザインの効果

ライフデザインを行うことは「幸せ体感」につながる

- 「人生設計なし」よりも 「人生設計あり」の方が生活満足度（ \doteq well-being）が高い

※年齢・収入等の条件を揃えても同じ傾向

人生設計の有無別・生活満足度の現状評価（平均点）



★自分や周囲の人を幸せにする「お金」とは？

【幸せを感じさせるお金の稼ぎ方とは】

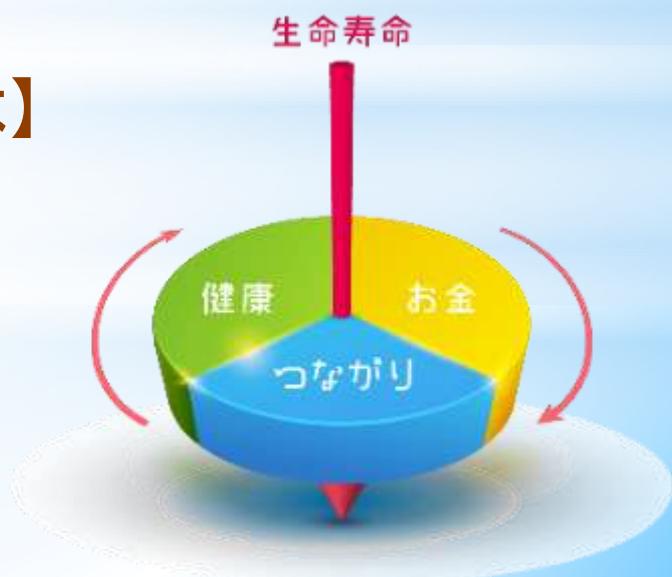
- どんな仕事で／どこで／誰と／どういう風に

【幸せを感じさせるお金の貯め方とは】

- どのくらい／どんな方法で／何のために

【幸せを感じさせるお金の使い方とは】

- 何を／なぜ／どこで／誰のために



★幸せを感じるための「健康」のあり方とは？

【健康とは何か】

- 健康診断の数値？／障害や持病がないこと？

【健康の意味】

- 健康であることはそれ自体が目的？

【「誰一人取り残さない」ユニバーサル社会】

- 健康でなくても幸せに暮らす
- それを支える技術・制度・仕組み
- 多様性を受け入れる姿勢



★自分や周囲の人を幸せにする「つながり」とは何か？

【つながる場】

- 暮らしや地域の中の「つながり」
- 家族との「つながり」
- 職場との「つながり」

つながりのあり方は人によって多様
「これがベスト」というものはない

【つながる手段】

- リアル
- 通信機器

使い方やライフスタイルによって
正負両面の効果

【つながる内容】

- 余暇・趣味・遊び
- 仕事
- 助ける／助けられる

思っている以上に多様
直接的/間接的



人生100年時代の「幸せ戦略」

マインドセットが重要

幸せに「なる」視点から、
幸せを「感じる」視点へ

「幸せ」は「当たり前の日常」にあると感じる



- あてはまる
- どちらかといえばあてはまる
- どちらかといえばあてはまらない
- あてはまらない

資料：第一生命経済研究所「第5回 新型コロナ生活調査」2022

人生100年時代の幸せ戦略

- ① 3つの人生資産（健康・お金・つながり）の確保
- ② 「助けるスキル」と「助けられるスキル」を培い、つながりでレジリエンス（折れにくさ）を担保する
- ③ 「自分の幸せ」に必要な要素を、自分の基準で考える
- ④ 幸せを感じる行動を起こし、日々の楽しさ・面白さ・ワクワクを感じるスキルを養う
- ⑤ 幸せに「なる」視点から「感じる」視点を持ち「今」を柔軟にデザインする視点を持つ

目的（パーサス・ありたい未来）をデザイン

“勝ち組競争”から“価値組み共創”へ

“共倒れ”から“共興し”へ

ご清聴ありがとうございました



DAI-ICHI LIFE
RESEARCH INSTITUTE INC.



Dai-ichi Life Group

(株)第一生命経済研究所
取締役
ライフデザイン研究部長
主席研究員
宮木由貴子(みやき・ゆきこ)