

# 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)日本ヒープ協議会（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RttL4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（IT）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







著：株式会社 第一生命経済研究所  
1,650円（税込）

## 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. ますま重要になる「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

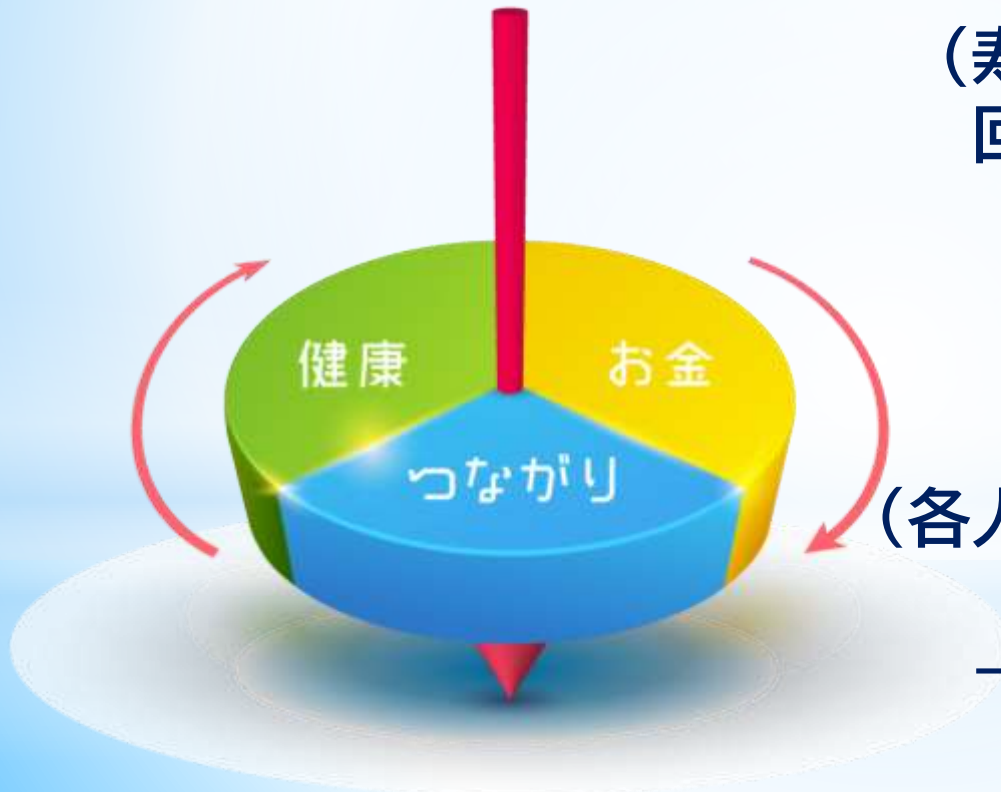
# 人生100年時代を支える3つの“人生資産”

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

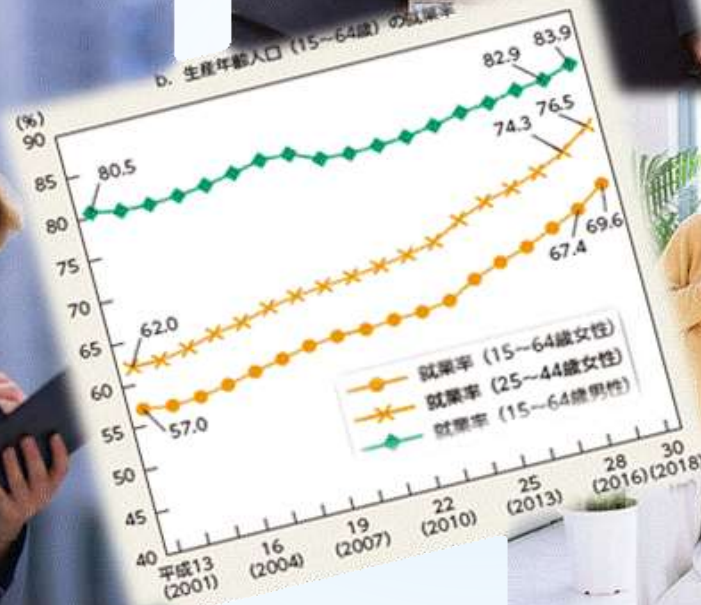
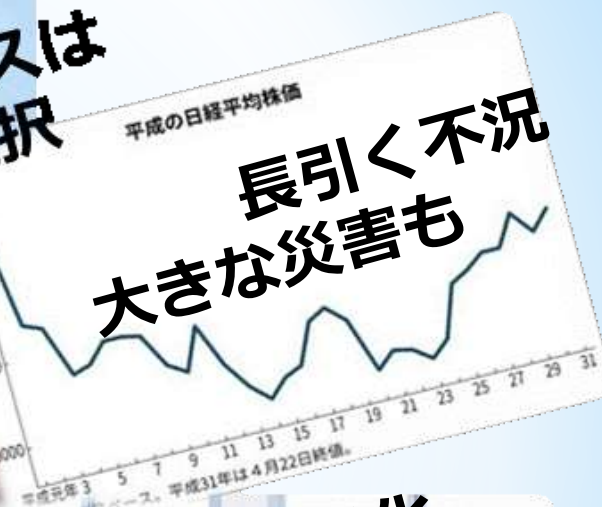


# ライフデザイン2.0モデル

女性活躍推進  
男女共同参画

ライフコースは  
自分で選択

長引く不況  
大きな災害も



高齢化  
人生100年時代



パーソナル化  
家電 個電

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

お客さまのありたい未来・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  
ひっかからない  
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」それを売なのか？

車を売することは目的？手段？

⇒ お客様の自由で楽しい移動を実現するための手段

住宅を売することは目的？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

保険を売することは目的？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

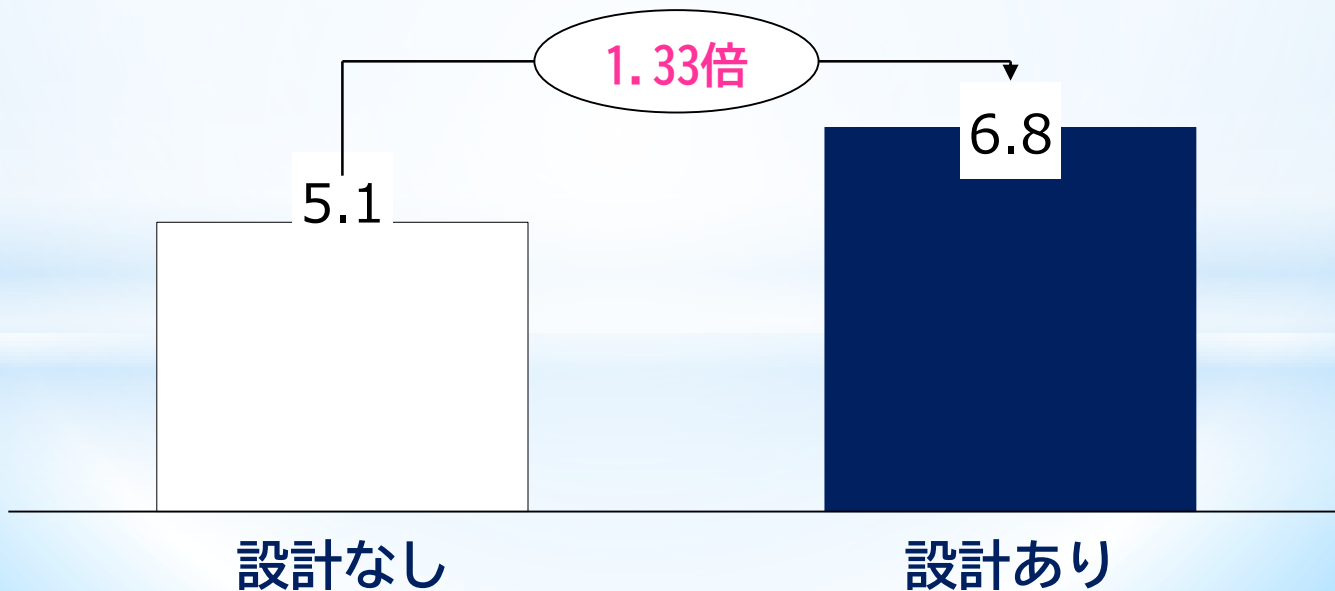
# ライフデザインの効果

## 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（≒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？

【幸せを体感でき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

【幸せを体感でき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

【幸せを体感でき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】

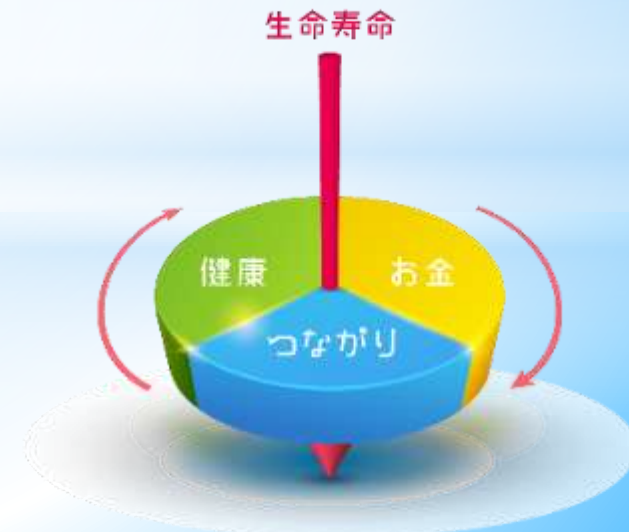
- 健康診断の数値？／障害や持病がないこと？

## 【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】

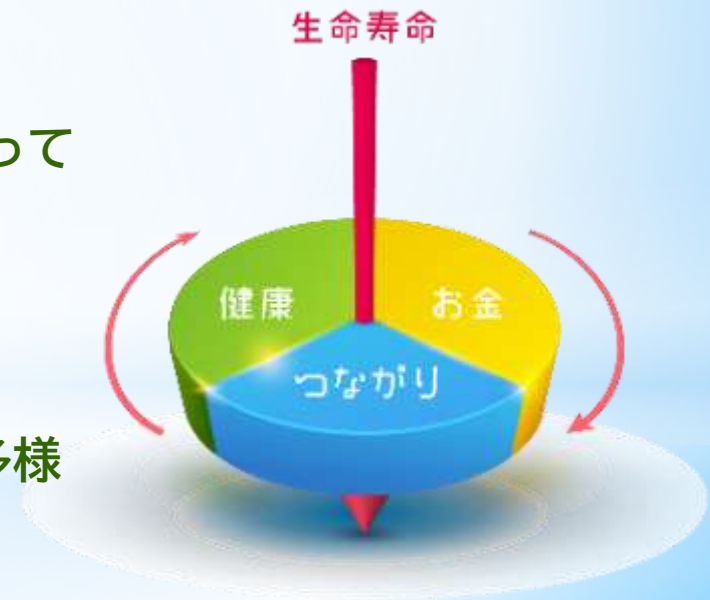
- リアル
- 通信機器

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



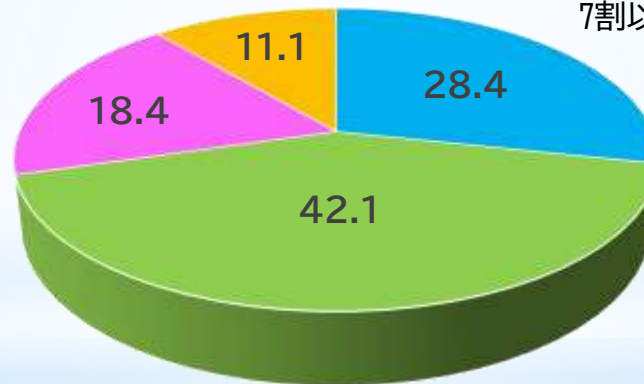
# 人生100年時代の「幸せ戦略」

# 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

7割以上が肯定



- 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（パーパス・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)