

人生100年時代のライフデザイン

—「幸せ」視点で考える健康・お金・つながり—

(株)第一生命経済研究所
宮木 由貴子

宮木 由貴子（みやき・ゆきこ）

- ◆ 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
- ◆ 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(移動)と暮らし
- ◆ (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
 - ・ 内閣府 規制改革推進会議（専門委員）
 - ・ 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）
 - ・ 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)
 - ・ 東京都財務局 行政評価委員会（委員） など

本日の流れ

- ★「ライフデザイン白書」とは
- ★“ライフデザイン3.0”時代の到来
- ★なぜ今、「幸せ」視点なのか
- ★3つの人生資産とは
- ★健康・お金・つながりにおけるライフデザイン上の視点
- ★なぜ地域と企業のつながりが大事なのか
- ★人生100年時代の「幸せ戦略」
- ★未来を描き、つなぐ・つながるアクションを

2023年
発行

ライフデザイン白書 2024

well-being

ウェルビーイング を実現する ライフデザイン

データ + 事例 が導く最強の幸せ戦略
全国1万人アンケート フィールド調査 第一生命経済研究所

自らの幸せを描き、行動を選ぶ

3つの人生資産

健康・お金・つながり

で高める 研究者が教える
人生100年の設計書

主観的幸福感

東洋経済新報社

2023年10月 東洋経済新報社より発売

2021年
発行

well-being
の視点から
研究者が伝えます

「幸せ」視点の ライフデザイン

2万人アンケートが描く
生き方・暮らし方の羅針盤

第一生命経済研究所

いつからでも、何度でも、方向転換しながら歩む
コロナ禍から再考するライフデザイン3.0

3つの人生資産は人々の幸福の鍵

健康 お金 つながり

幸せを生み出す！
3つの人生資産提唱の元祖

2019年
発行

人生100年時代の
「幸せ戦略」

全国2万人調査からみえる
多様なライフデザイン

第一生命経済研究所
監修 北原 尚 編集 藤下 裕昭 代

正解のないライフデザイン3.0時代
健康・お金・つながり
3つの人生資産が
QOL向上のカギ

人生100年時代を自分らしく生きるための
ヒント満載!

序章：幸福（ウェルビーイング）とは何か

第1章 健康状態・意識

1. 健康とウェルビーイング
2. 日本人の健康状態と健康意識

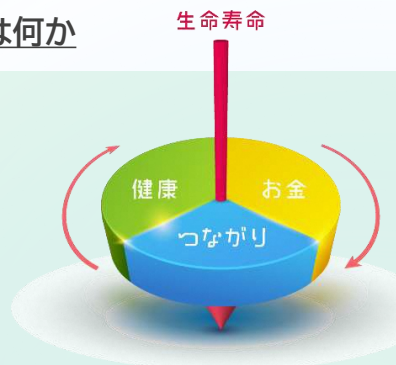
コラム 男性更年期とテストステロン

第2章 健康づくり

3. 地域にこだわり、人をつなぎ、健康をつくる
4. 病気・障害を抱えても、ウェルビーイングに暮らすには
5. 企業・健保組合による健康増進の取組み
6. 健康を保つうえでの「移手段」を考える

第3章 家計と資産

7. ウェルビーイングとお金
8. 金融リテラシー、どこで学んでどう役立てる？
9. 「ライフデザイン」、やっておきたいマネープランとは
10. 資産形成を生活スタイルに定着させるためのプロセスと障害（山） — パルソナ分析でつまずきポイントを解説 —
11. 2024年スタートの新NISA、iDeCoとともに理解する
12. DXが資産形成・投資に与えた光と影
13. 「ソーシャル・グッド」にお金を回してウェルビーイングを体感



第4章 働き方とウェルビーイング

14. 一人ひとりが満足できる働き方を選択できる時代に
15. 職場のウェルビーイング
16. 企業の「ありたい姿」を実現するリスクリング
17. 地域・社会で協働する「連携型リスクリング」とは

第5章 交友関係、社会とのつながり

18. 改めて「つながる」意味を考える
19. 一人暮らしの「つながり」

第6章 コミュニティ、地域

20. 「地域とのつながり」をいかにつくるか
 - 事例① ふくまち大学 — まちなかで自分を“ひらき”、誰もが“つながり”、“できる”を感じる居場所と舞台を
 - 事例② 「いこまち宣伝部」
 - 取材を通じて地域に仲間が増えていく
 - 事例③ まほうのだがしや チロル堂
 - “まちの駄菓子屋”が、地域の大人と子どもたちをつなぐ
21. 一人ひとりのウェルビーイングを高める、私とまちの関係づくり

終章：ウェルビーイングを実現するライフデザイン

「ライフデザイン1.0→3.0」時代とは



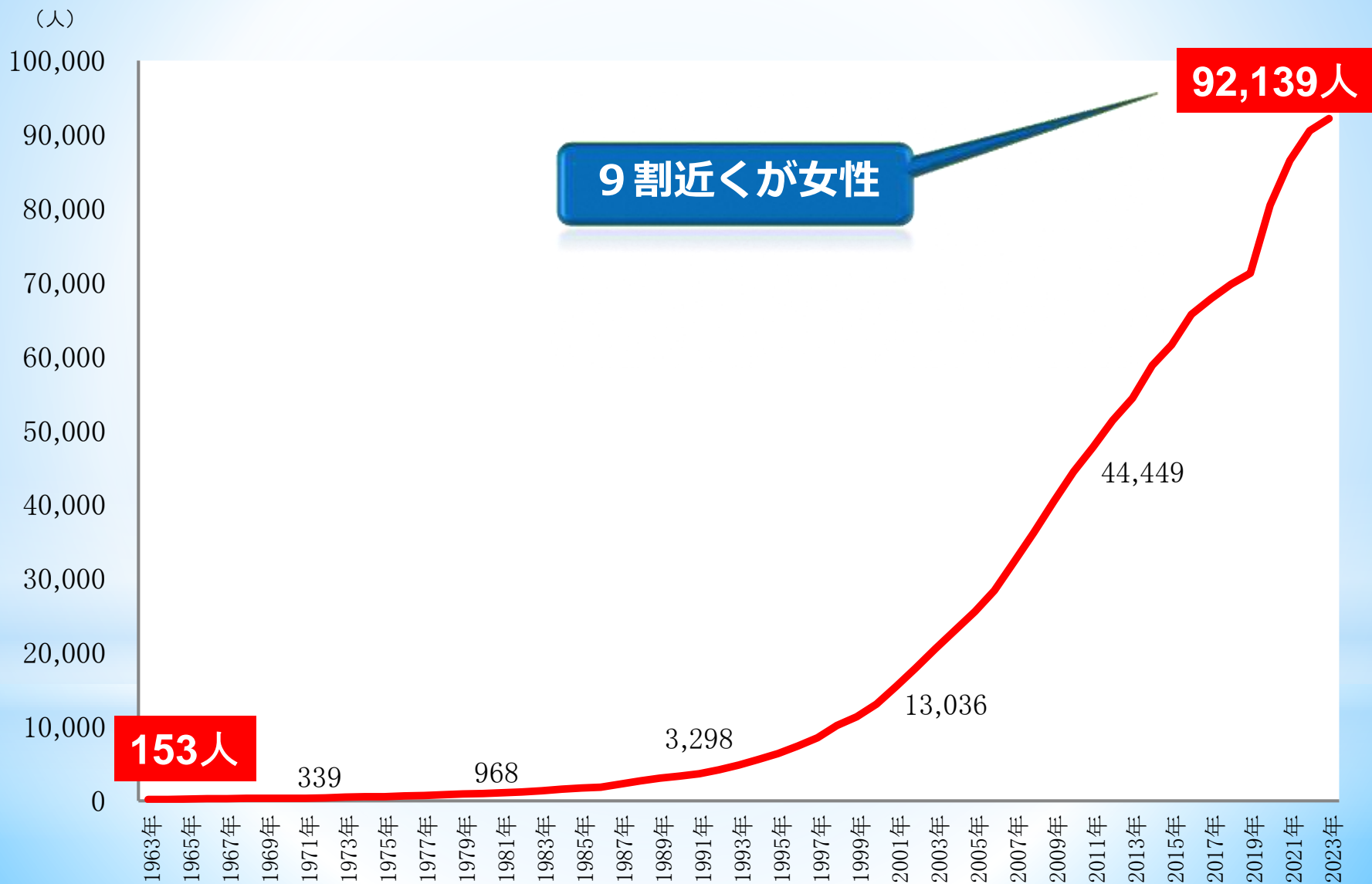
これまでの考え方

× 組織や国が経済的に豊かだと、
従業員や国民が幸せ！

現在の考え方 = ウェルビーイングが注目されている理由

◎ 従業員や国民が幸せだと、
組織や国が豊かに！

100歳以上の人口推移



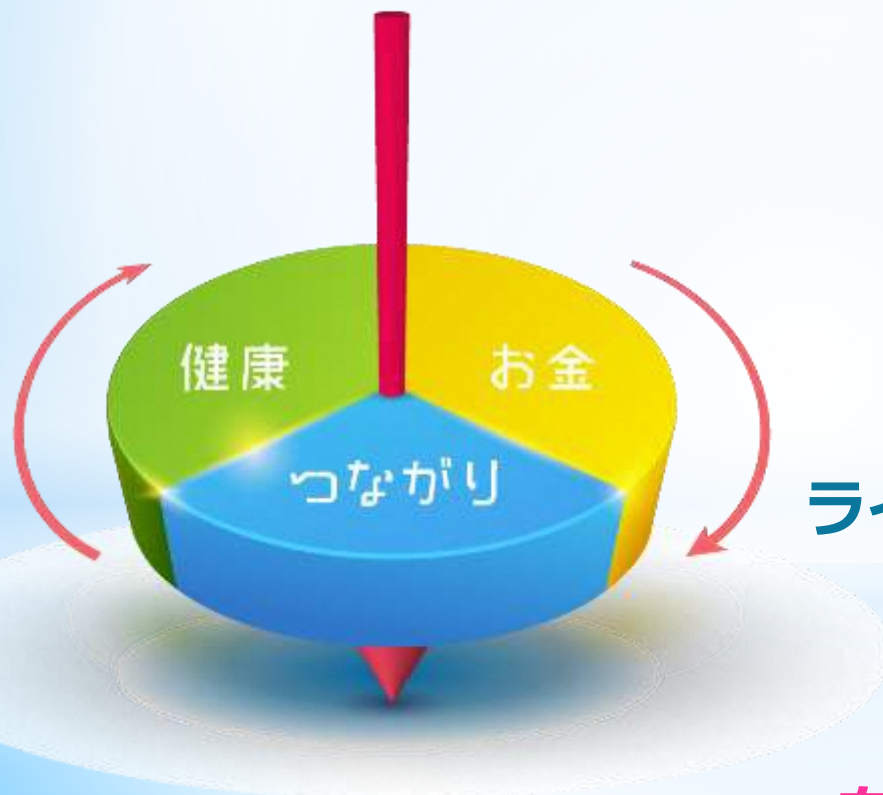
人生100年時代を支える3つの“人生資産”

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



回転盤を広げるような
ライフデザインをすることで
安定する

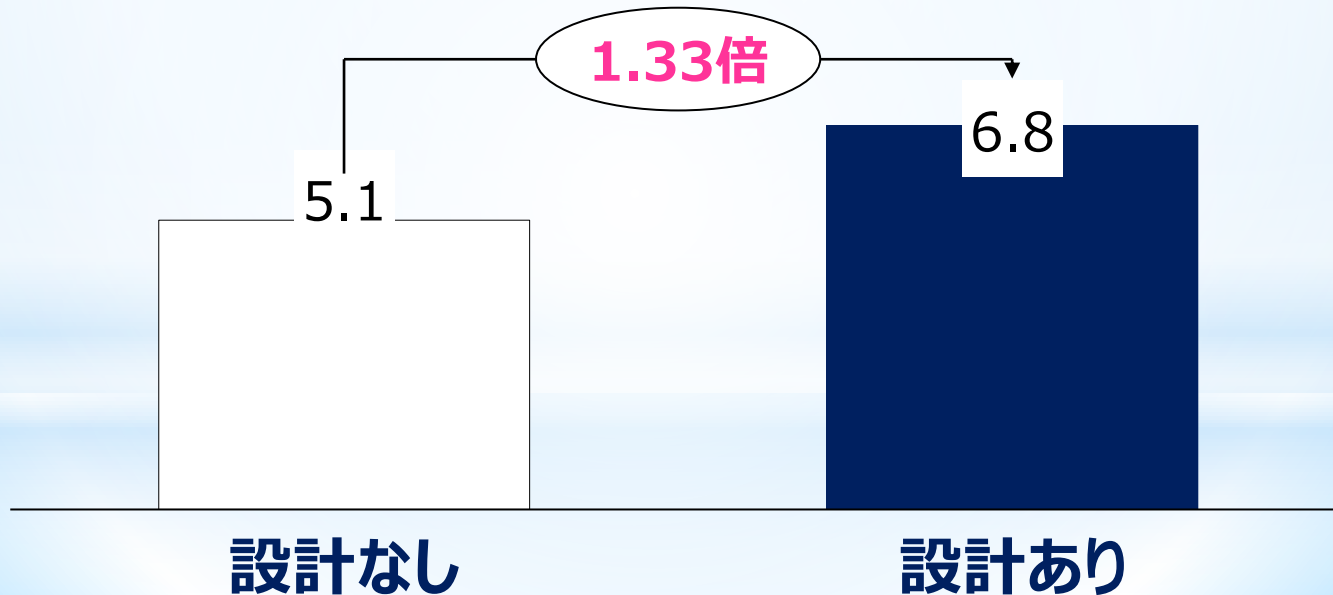
→ 幸せ (Well-being)
を体感できる暮らしの実現

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）



健康

- 健康とは何か
- 何のための健康か

お金

- お金と豊かさ
- 今と将来の幸せを考える

つながり

- 人と人とのつながり
- コミュニティへの所属としてのつながり



まずは私たち個人のウェルビーイングを

どう実現するか？

||

私たち自身のライフデザインを考える

(ライフデザインを行うことは「幸せ体感」につながる)



「幸せ戦略」として

どのようなマインドセットが求められるのか？

スタート
ライン

どう
マインド
セット
するか

3つの
人生資産
ごとの
行動選択

幸せな暮らし

幸せな人生

<どうありたいか=to be>

私たち一人ひとりが自分のウェルビーイングを考えたライフデザインを行う
「ライフデザインを行うこと」と「幸せの度合い」には相関がある

- ① 新しいことを学び、古い情報を書き換えることで各種のリテラシーを向上
- ② 「行動してみよう」と思う主体性とチャレンジ精神を持つ
- ③ 「役に立つ」うれしさつつがりの体感で、自分にも他人にもメリット
- ④ 「力を借りる」というつつがりの使い方
- ⑤ 「自分がどう思うか」を意識した、自分基準でのうれしさ・楽しさの体感(主観的幸福感)

<何をするか=to do> 自ら行動を選び、主体的に行動する

健康 であることを感じる行動をする	経済的（お金） に豊かさを感じる行動をする	つながり に価値を感じる行動をする
<ul style="list-style-type: none"> ★生きがい・つながりで主観的健康感向上 ★ヘルスリテラシーを高める ★自助・共助・公助で病気・障害に対応 ★地域・職場の健康づくりへの参加 ★健康づくりを自分に合わせてデザイン 	<ul style="list-style-type: none"> ★ファイナンシャルウェルビーイング ★今どきの金融教育とマネープラン ★貯蓄から投資へのシフト ★つながり消費、つながり投資 ★キャリアとジョブ・クラフティング ★職場のエンゲージメント ★リスクリング、リカレント教育 	<ul style="list-style-type: none"> ★多層的なつながりで楽しさを共有 ★サポート、リスクに備える ★一人暮らしの孤立リスクを回避 ★助け合いをライフデザインに組み込む ★「居場所」としての地域コミュニティ ★各地域の新しい取り組み

“幸せの体感”（幸せを感じる時間・機会） = 主観的幸福感

個人のウェルビーイングの実現

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