

## 人生100年時代のライフデザインを考えるボードゲーム 「ライフデザイン3.0ゲーム」を開発 ～ 新人研修やインターンシップ、キャリア教育での活用を推進 ～

第一生命ホールディングス株式会社（社長 稲垣 精二）のシンクタンク、株式会社第一生命経済研究所（社長 丸野 孝一）では、社内人財育成や大学等教育機関でのキャリア教育を推進するための取り組みとして、「ライフデザイン3.0<sup>1)</sup>ゲーム」を開発しました。

本リリースは、当研究所ホームページにも掲載しています。

URL [http://group.dai-ichi-life.co.jp/cgi-bin/dlri/ldi/total.cgi?key1=n\\_year](http://group.dai-ichi-life.co.jp/cgi-bin/dlri/ldi/total.cgi?key1=n_year)

### 人生100年時代のライフデザイン3.0ゲーム（対象：大学生以上）



#### 《開発経緯》

株式会社第一生命経済研究所は、『人生100年時代の「幸せ戦略」(ライフデザイン白書2020)』（第一生命経済研究所編、東洋経済新報社出版、2019年10月発行）を基に、人生は何度でもやり直しや方向転換が可能であること、「QOL=生活の質」を高め一人ひとりが幸せな人生を歩むためには「健康」「お金」「つながり」の3つの人生資産<sup>2)</sup>が重要であることを、広く知っていただくことを目的に、『ライフデザイン3.0ゲーム』を開発しました（2020年4月β版完成、改訂を重ね、2020年10月に製品版完成）。

「人生100年時代」と言われるように、長寿化と共に価値観やライフコースの多様化が進み、一人ひとりが主体的に生き方や働き方を選択する必要性が増しています。このコロナ禍においても、あたり前だった社会常識や価値感に大きな転換をもたらしました。『ライフデザイン3.0ゲーム』は、参加者がゲームを通じて転換する人生を疑似体験することで、3つの人生資産やQOL向上の理解促進、さらに自身のキャリアデザインへの意識を醸成する効果が期待されます。今後は、第一生命の新入社員研修（2021年度以降）やインターンシップ、また大学等教育機関でのキャリア教育の教材としての活用を検討していきます。

## 《ゲームの特徴》

### ● 親しみやすい「ボードゲーム形式」

「ライフデザイン 3.0 ゲーム」は、誰にでも親しみのある**ボードゲーム形式**（双六形式）です。サイコロを振って出た数字だけ、駒を進めます。マス目には「マッチングアプリで恋人ができる」「子供が生まれ育児休暇を取得する」「食生活を改善しダイエットに成功。体重が5kg減る」「SNSで同級生とつながり、同窓会を開催する」など、日常で起こるさまざまな出来事と共に、3種類のポイント（「健康」「お金」「つながり」）の増減が示されており、ポイントを獲得しながら（または失いながら）進みます。

### ● 9種類の「ワークスタイルカード」から働き方を選択し、多様な人生を疑似体験します

「ライフデザイン 3.0 ゲーム」は、働き方や生き方の特徴を示した**9種類の「ワークスタイルカード」をプレイヤー自らが選択し**、やり直し、方向転換をしながらさまざまな人生を疑似体験していきます。ワークスタイルを変更できる地点（ワークスタイルチェンジ）を通過すると、「ワークスタイルカード」の中から働き方を選択・変更することができます。

### ● 3つの「人生資産」を積み上げていきます

ゲームを進める過程で、「**健康」「お金」「つながり**」の**3つの人生資産**を積み上げていきます。資産はワークスタイルによって獲得しやすさが異なります。プレイヤーがその時々でどの資産を充実させたいかを考えながら、進めていきます。

### ● 他者と比較しながら自分を相対化

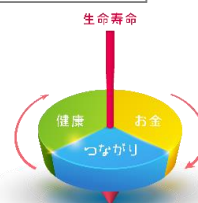
ゲームには勝ち負けはありませんが、プレイヤー同士がどのような人生を歩むか互いに見比べながら、自然と自身の選択や他者の選択について対話がはずみ、自身の生き方を相対化することができるようになります。

#### 【注釈】

1) 第一生命経済研究所では、時代による社会のあり方や人びとの価値観の動向など踏まえて、昭和から令和までの時代を3つに区分したモデルを提唱しました。

	ライフデザイン 1.0 同質性・画一的	ライフデザイン 2.0 多様性・包摂的	ライフデザイン 3.0 柔軟性・複雑線的
	昭和・高度経済成長 ————— 1989年（平成元年） ————— 2019年（令和元年） —————>		
	第1次・第2次ベビーブーム ————— バブル経済・崩壊、人口減少社会、リーマンショック —————>		
	「失われた20年」、生産年齢人口減少、定年延長・無定年時代 —————>		
社会の価値観	モデルライフを目指した生活設計 <結婚・子ども2人、専業主婦>	多様な選択肢を選び取りカスタマイズ <未婚・晩婚、共働き>	何でもやり直し、方向転換が可能 <マルチラインの人生、つながり、生涯現役>
社会の動向	日本的雇用慣行 核家族化 大量生産・大量消費	女性の高学歴化 家族形態の多様化 消費の多様化	起業、複業、リカレント 生涯未婚、事実婚 モノよりコト/シェア、 サブスクリプション
	家庭用電化製品、自動車 ————— PC モバイル（携帯電話 スマートフォン）、スマートデバイス —————>		
	インターネット ————— クラウド、SNS、IoT、AI —————>		

2) 人生資産：生命寿命を支えるためには、その時々に応じて「健康」「お金」「つながり」という3つの要素をバランスよく積み上げていくことが必要であるとし、この3つの要素を「人生資産」と定義しました。



## 《仕様》

### ボードゲーム形式

- ・ ゲームシート 1 枚
- ・ ワークスタイルカード 9 種類 (スタート時の規定カード 1 種類、選択用 8 種類)
- ・ ポイントチケット 3 つの人生資産 (「健康」「お金」「つながり」) について、それぞれ 1,000 ポイントとマイナス 1,000 ポイントの 2 種類ずつ
- ・ 記録シート
- ・ 進め方シート
- ・ 駒、サイコロ

### サイズ

- ・ ゲームシート : 594×841mm A1 サイズ
- ・ ワークスタイルカード : 91×55mm (一般的な名刺サイズ)
- ・ 記録シート : 297×420mm A3 サイズ

### 対象者・人数

- ・ 大学生以上
- ・ 3～5 人

### 所要時間

- ・ 40～60 分程度

### ゲームツールのイメージ

■ゲームシート〈1枚〉



■進行用ダイス〈1個〉



■駒〈5色各1個〉



■ワークスタイルカード〈9種〉 ※スタート用のみ片面タイプ

スタート用カード	〈健康〉を重視したカード	〈お金〉を重視したカード	〈つながり〉を重視したカード
			
			
			
			
			

■ポイントチケット 〈プラス用・マイナス各 1000 ポイント × 資産 3 種 × 各 300 枚 合計 1800 枚〉

プラスポイントチケット	マイナスポイントチケット
	
	
	

## 《書籍:人生 100 年時代の「幸せ戦略」(ライフデザイン白書 2020)について》



多様性の時代に、いかに QOL＝生活の質を高めて、幸福に生きるか。それには「健康」「お金」「つながり」、3つの人生資産の備えがカギとなります。本書では、最新の全国2万人を対象とした意識調査をエビデンスに、さまざまな切り口やキーワードで、自分らしく生きるための「幸せ戦略」を提案しています。

〔編〕 第一生命経済研究所

〔著〕 宮木 由貴子 的場 康子 稲垣 円

〔発行〕 東洋経済新報社 2019年10月25日発売

## 《第一生命グループが提供する一般向け教材のご紹介》

### ライフサイクルゲーム(第一生命保険株式会社)

人生の様々なリスクと必要な備え、消費者として知っておくべき消費者契約等に関わる知識などを学ぶことができる消費者教育教材です。就職、結婚、子ども誕生、住宅購入、子ども入学、セカンドライフなどのライフイベント、各年代における病気・ケガや消費者被害への遭遇などのリスクを、疑似的に体験することができます。

[https://www.dai-ichi-life.co.jp/tips/lc\\_game/index.html](https://www.dai-ichi-life.co.jp/tips/lc_game/index.html)

対象：中学生、高校生、大学生、新社会人

プレイヤー数：3～5名

所要時間：20～30分程度

### ライフシミュレーションゲーム(第一フロンティア生命保険株式会社)

金融の理解を広めることを目的に、人生におけるさまざまなお金の収入・支出を学べるとともに、外資による為替リスク・リターンといった「金融基礎知識」を楽しみながら学ぶことができる金融リテラシー教育教材です。

[https://www.d-frontier-life.co.jp/corporate/release/pdf/2020\\_0006.pdf](https://www.d-frontier-life.co.jp/corporate/release/pdf/2020_0006.pdf)

対象：小学校高学年～大人まで

プレイヤー：1人～10人(ペアを組んでもらうことも可能)

所要時間：30～45分程度

※コロナ禍において、オンライン教室なども実施しています。

## 【本ツールに関する問い合わせ】

本ツールの内容や活用に関するご質問・ご相談については、以下にお問い合わせください。

### ＜問い合わせ先＞

(株)第一生命経済研究所 調査研究本部  
ライフデザイン研究部 広報担当  
E-mail : koho@dlri.jp  
※お問い合わせはメールでお願い致します。  
【URL】 <http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/ldi>