

## 【1 分解説】ライフデザインとは？

ライフデザイン研究部 主任研究員 鄭 美沙

ライフデザインとは、当研究所では、経済的な資金計画だけではなく、仕事や学業、家庭、余暇など、生活にかかわる様々な面を含む総合的な人生設計と定義しています。近年は、労働市場の流動化やリスクリングの普及、選択的シングルなど家族観の拡大、高齢化に伴う就労期間の長期化など、人生のあらゆる側面で選択肢の多様化が進んでいます。モデル的なライフコースがあった時代と比べ、自由な生き方ができる一方で、「自分らしい人生モデル」に悩むことも増えています。

経済産業省では、2025年にライフデザイン経営を掲げ、企業による従業員のライフデザインの実現支援を推奨しています。こども家庭庁でも「若い世代視点からのライフデザインに関する検討会」を設け、若い世代のライフデザイン支援について検討を進めています。同検討会の調査（2025年）によると、15～39歳といった若い層でも約4割がライフデザイン支援を受けたいと思っており、特に「資産形成」や「仕事とプライベートの両立」に関する情報提供ニーズが高くなっています。

さらに、2023年に当研究所が行った調査では、ライフデザインを設計している人ほど生活満足度が高いという結果が出ています。こうした効果やニーズがある中で、ライフデザインを考える必要性は一層高まっており、その支援や機会の充実が望まれます。

### 関連レポート

- ・【1 分解説】ライフデザイン経営とは？(2025年9月)  
<https://www.dlri.co.jp/report/ld/512727.html>
- ・「ライフデザイン 30年史(2) ライフデザイン設計者の現状と課題～ライフデザイン設計を通じた自分らしさと社会の持続可能性の探求～」(2025年9月)  
<https://www.dlri.co.jp/report/ld/512940.html>
- ・「ライフデザイン 30年史(1)ライフデザインの設計状況～緩やかな景気回復と老後への不安を背景とした設計率の上昇～」(2025年8月)  
<https://www.dlri.co.jp/report/ld/495468.html>