

ライフデザイン白書 2022 『「幸せ」視点のライフデザイン』出版！

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）は、このほど10月15日に、11冊目となるライフデザイン白書『「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—』を東洋経済新報社より出版いたします。

当研究所では、生活のさまざまな分野に関する大規模な調査「ライフデザインに関する調査」を1995年から定期的実施し、その結果などをもとにした「ライフデザイン白書」を出版しています。

11冊目となる本書は、人生100年時代における「幸せ」「well-being」を主なテーマとし、2020年版ライフデザイン白書で提唱した「つながり」「お金」「健康」の3つの人生資産設計の具体策について、当研究所の17名の専門家が全8章30節を執筆しました。コロナ禍による生活者の意識や社会の変化を含めながら、「幸せ」視点でライフデザインを再考しています。



- コロナ禍を受け、生活者の意識や行動はどのように変わったのか？
- 2万人の調査でわかった、QOLを高め、自分らしく幸せに生きるための手がかり満載！
- 「ライフデザイン 3.0」…自ら未来を描き、それに向けていつからでも始められ、何度でもやり直し、方向転換しながら歩むスタイル
- 幸せを生み出す3つの人生資産「つながり」「お金」「健康」を保ち増やす具体策は？

全国有名書店他にて販売予定
(税込 1,650 円)
詳細は、東洋経済 STORE をご覧ください

《本書の内容》

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

第1部 つながり

第1章 ニューノーマルと「つながり」

- 1 再び「つながる」ことはできるのか
- 2 ニューノーマルとコミュニティ
- 3 私が暮らす「まち」を発見する

第2章 変化する、家族のあり方

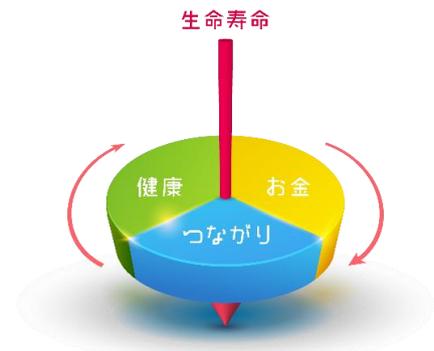
- 4 Withコロナ時代の幸せな家族づくり
- 5 コロナ禍の家族時間、ひとり時間
- 6 コロナ禍と家族のつながり

第3章 余暇・交流の新しい形

- 7 「トキデザイン消費」が創る自分
- 8 DXが実現する趣味のある生活空間
- 9 ライブ感がもたらす「一緒」の時間
- 10 eスポーツの発展と可能性

第4章 多様な働き方と新しいつながり方

- 11 心理的安全性を高めるピアボーナス
- 12 テレワークの先の未来



第2部 お金

第5章 「働きやすさ」から「働きがい」へ

- 13 企業と社員を win-win の関係に導くには
- 14 コロナ禍が後押しする社会人の学び直し
- 15 働き手に幸せをもたらす自律的キャリア
- 16 DX が変えるこれからの働き方
- 17 自分らしい働き方はどう創る？

第6章 「幸せ」視点から見た経済・家計

- 18 お金は幸せな人生を歩むための武器？
- 19 「幸せ」になるマネーデザインとは
- 20 プロに学ぶ人生100年時代のマネーデザイン
- 21 外出自粛とDXがもたらした新しい買い方・払い方
- 22 想像力がつなぐバリューチェーン 「寛容さ」でつくる持続的消費社会

第3部 健康

第7章 体と心の健康づくり

- 23 「ニューノーマル」の生活習慣を目指して
- 24 体の健康マネジメント
- 25 心の健康を保つには
- 26 フレイルを予防して要介護者増加に歯止めを

第8章 ユニバーサル社会に向けて

- 27 健康でない人も幸せに暮らせる社会へ
- 28 慢性疾患と社会参加～障害があっても自分らしく～
- 29 誰でもいつでもどこへでも「お出かけ」のユニバーサルデザインへ
- 30 モビリティの進化に求められる新しい視点

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

各章のまとめ 3つの人生資産と新型コロナウイルス

終章 「幸せ」視点のライフデザイン

《執筆者》

氏名	役職	担当	個人ページ
宮木由貴子	部長兼主席研究員	序章・7節・22節・30節・終章 担当 (企画リーダー)	【Click】
稲垣 円	主任研究員	1節・2節・3節 担当 (第1部リーダー)	【Click】
の場康子	主席研究員	4節・8節・9節・16節・17節 担当 (第2部リーダー)	【Click】
北村安樹子	主任研究員	5節・6節 担当	【Click】
柏村 祐	主席研究員	10節・12節 担当	【Click】
神村玲緒奈	課長補佐	11節・14節 担当	
石附賢実	グループ長	13節 担当	【Click】
榎並重人	研究理事	15節 担当	
星野卓也	主任エコノミスト	18節 担当	【Click】
村上隆晃	主席研究員	19節 担当	【Click】
村井幸博	上席講師	20節 担当	
世良多加紘	研究員	21節 担当	【Click】
水野映子	上席主任研究員	23節・27節・29節 担当 (第3部リーダー)	【Click】
上代実志	主任講師・保健師	24節 担当	
松島直子	講師・保健師	25節 担当	
近藤真名美	講師・看護師	26節 担当	
後藤 博	主任研究員	28節 担当	【Click】

《本書で用いた調査の概要》

■調査名：第11回 ライフデザインに関する調査

※第1回～10回までは調査名を「今後の生活に関するアンケート」としておりましたが、
第11回より「ライフデザインに関する調査」に変更いたしました。

■調査方法：インターネット調査

■調査対象：全国の18～79歳の男女（調査委託先の登録モニター）

■有効回答数：19,668名（18～69歳17,599名、70～79歳2,069名）

■調査時期：2021年1月29日～2月3日

■調査委託先：株式会社マクロミル

なお、「ライフデザインに関する調査」の結果は、レポートなどでも紹介しております。詳しくはテーマ別レポート一覧ページ (<https://www.dlri.co.jp/theme-detail/162113.html>) をご覧ください。



株式会社 第一生命経済研究所



Dai-ichi Life Group

《これまでの「ライフデザイン白書」》

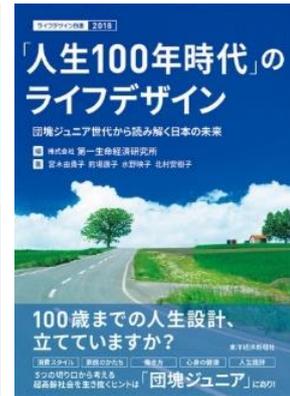
・ライフデザイン白書 2020

『人生100年時代の「幸せ戦略」
ー全国2万人調査からみえる多様な
ライフデザインー』東洋経済新報社



・ライフデザイン白書 2018

『「人生100年時代」のライフデザイン
ー団塊ジュニア世代から読み解く
日本の未来ー』東洋経済新報社



その他、1996～2015年の間に計8冊の「ライフデザイン白書」を発売しております。

＜本リリースに関するお問い合わせ先＞

(株)第一生命経済研究所

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。



株式会社 第一生命経済研究所



Dai-ichi Life Group