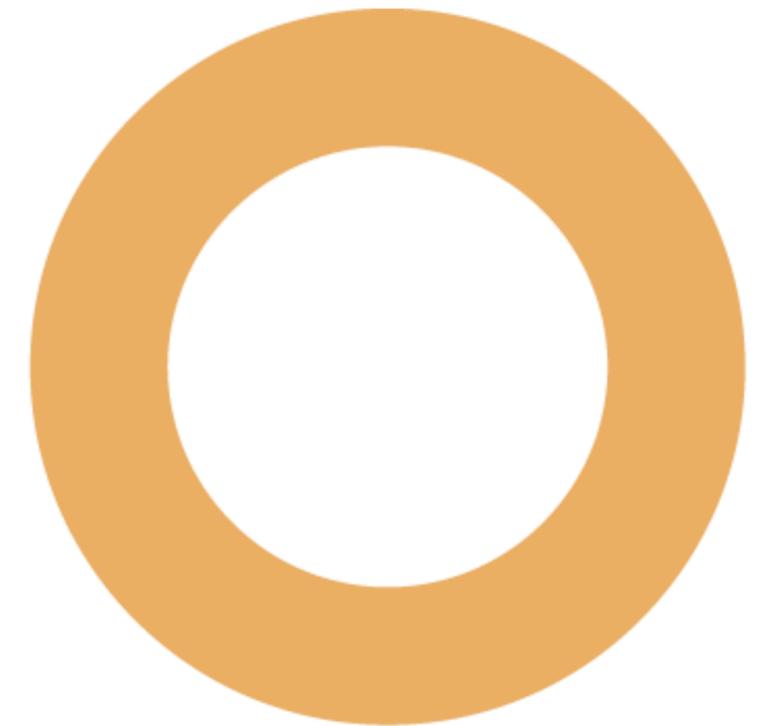
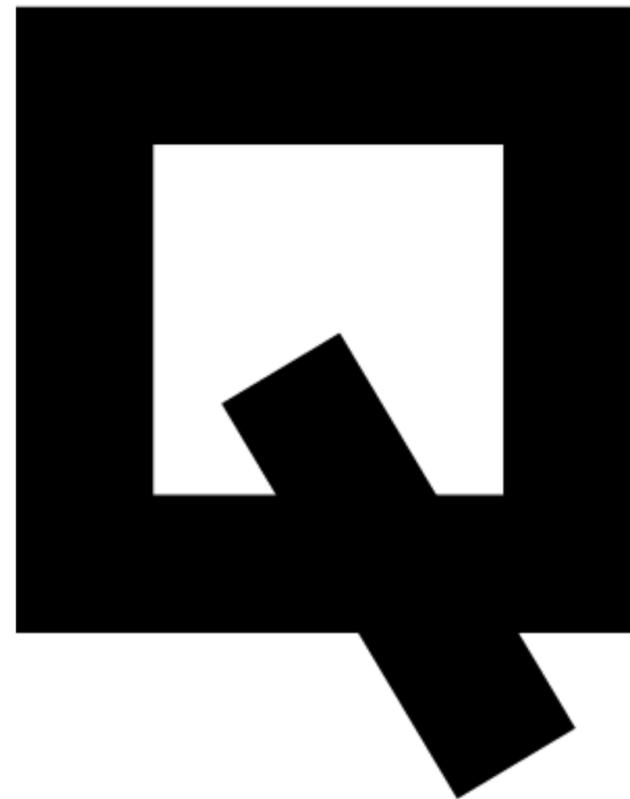


Well-being研究調査レポート

Well-beingを

生活者の居場所インサイトから

紐解く





**居場所** は物理的空間・場を指すだけに止まらず  
「時間」「機会」「人間関係」などの多義性を有する。

自分の居場所があることで  
自己の存在意義や目標などを見出すとともに  
他者との関係性を結び、安心感と自身の成長・変化を受容している。



## ① 検証結果

Well-being度合いが高い人は、複数の居場所をフォーメーションで持つ。  
そして、各居場所で自分自身のキャラクターを使い分ける。

## ② 発見

居場所フォーメーションは、常に変化し、能動的に働きかける必要がある。  
Well-beingな状態を希求する根源的なニーズが、居場所フォーメーション形成のドライバーとなる。

## ③ アイディエーション

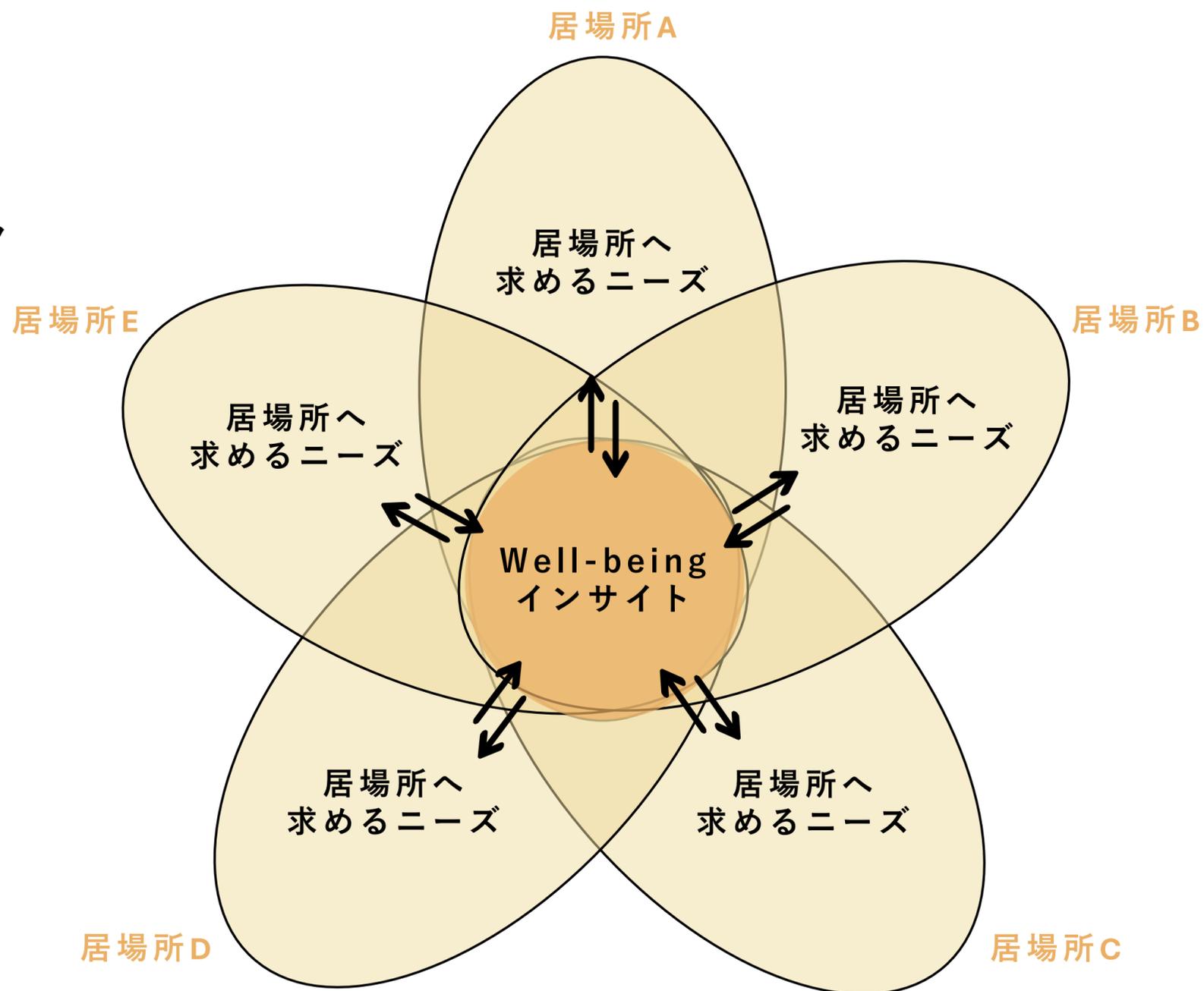
生活者がWell-beingな状態であるための、7の居場所インサイトを発見。  
居場所インサイトと居場所へ求めるニーズを掛け合わせることで、コンセプト開発を可能に。

## 様々な顔と居場所を使い分ける生活者から着想した「居場所フォーメーション」

居場所フォーメーションとは

生活者はWell-beingな状態になるために  
居場所を複数持った状態を求めるという  
アイデアに基づく生活者の捉え方フレームワーク

- ✓ Well-beingな状態の生活者は  
複数の居場所をフォーメーションとして持ち  
各居場所で“こうありたい”というニーズを満たすことで  
Well-beingな状態を実現しようとする。
- ✓ Well-beingな状態を実現できていないとき  
お金や時間を投じたり、新たな環境に身を置いたりして  
居場所フォーメーションを変化させることでトータルで  
Well-beingな状態を実現しようとする。
- ✓ Well-beingインサイトは居場所に影響を与えるが  
逆に居場所から影響され変化することもある。





# 調査のデザイン



## Well-beingを生活者の居場所インサイトから紐解く3つの視点

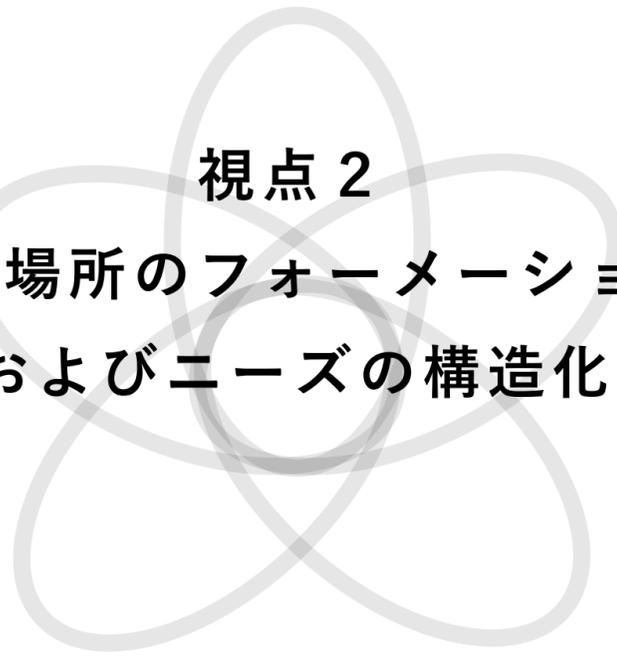
居場所においては自分と他者との間で、知見や感情の「交換」など関係性が生まれている。

生活者は居場所を往来し、知見や感情を交換することで  
なりたい自分への成長にドライブをかけたり、Well-beingな状態にコンディショニングしている。

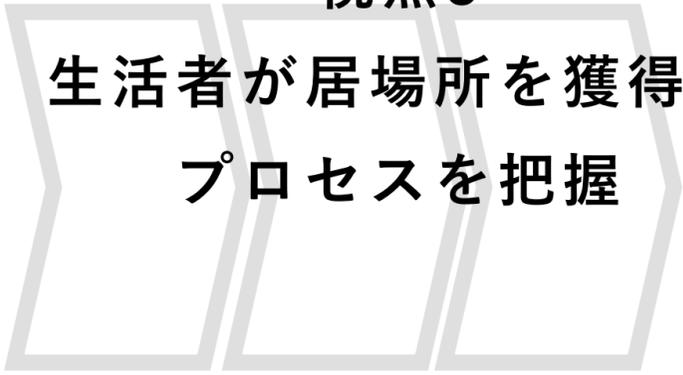
視点1  
Well-beingな生活者の  
なりたい自分像



視点2  
居場所のフォーメーション  
およびニーズの構造化



視点3  
生活者が居場所を獲得する  
プロセスを把握



対象者は、居場所を複数持ち、Well-beingな状態の生活者。  
自由回答を基に、Well-beingで、かつ居場所フォーメーションを持つ人を選定

少ない ← 居場所の数 → 多い

※プリ調査より

居場所は1か所だけだが、幸せと認識している人が存在。

「居場所を複数持つ人のWell-being」とは異なる彼らにとってのWell-beingの在り方も探究したい。

相対比較のためのターゲット



Aさん  
居場所は家族の1つだけだが  
そこでWell-beingを感じている

主な対象者は、複数の居場所をフォーメーションで持ち  
各居場所で自分自身のキャラクターを使い分けるWell-beingな状態の生活者



Bさん  
リアル世界では引っ込み思案で、  
職場に居場所はないが、SNS  
ライフが大充実。

夫婦2人でペットをかわいがり、  
仕事もプライベートも充実して  
いる。



Dさん  
オープンマインドでお喋り好き。  
タイプの異なるママ友を使い分  
けている。

定年退職後、職場以外の居場  
所で仲間との交流を楽しむ。 Eさん

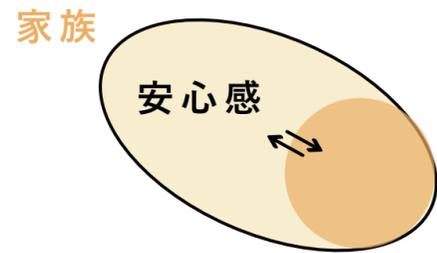




# エクストリームユーザーの抽出

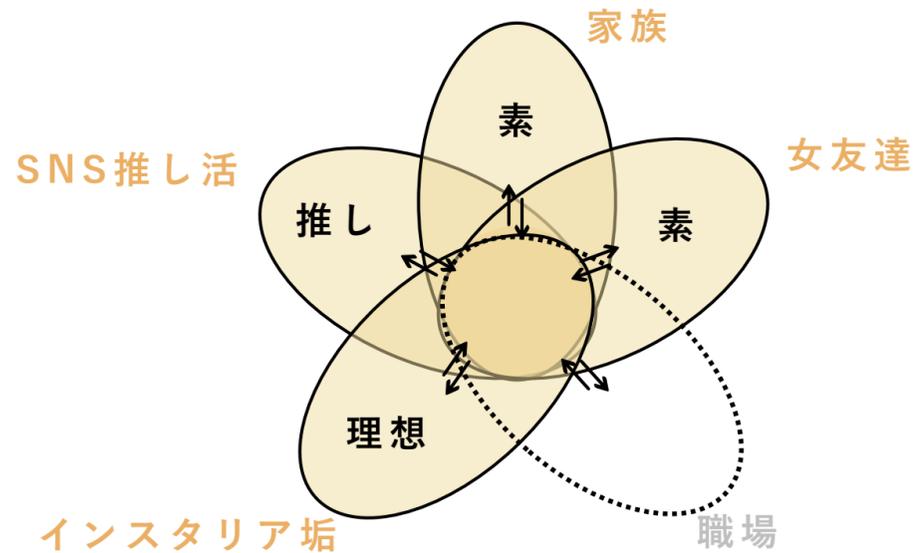
Aさん

家族と過ごす時間が何より幸せ。



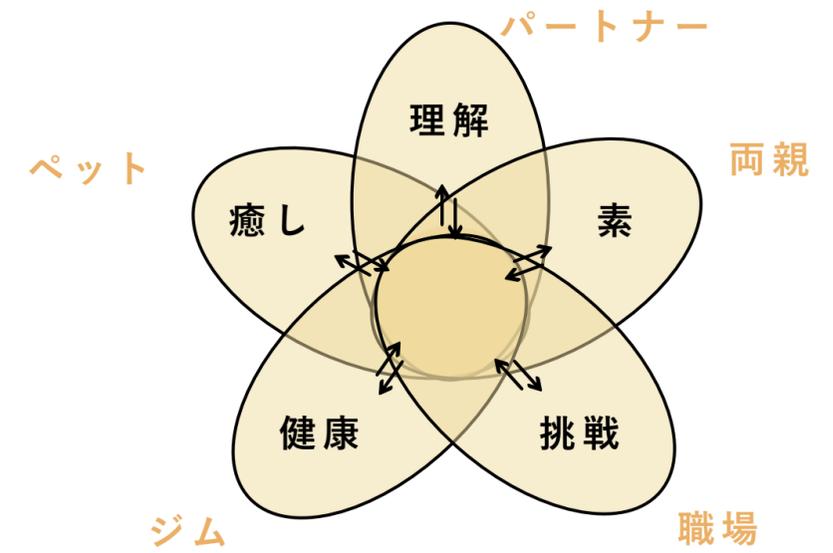
Bさん

リアル世界では引っ込み思案で、職場に居場所はないが、SNSライフが大充実。



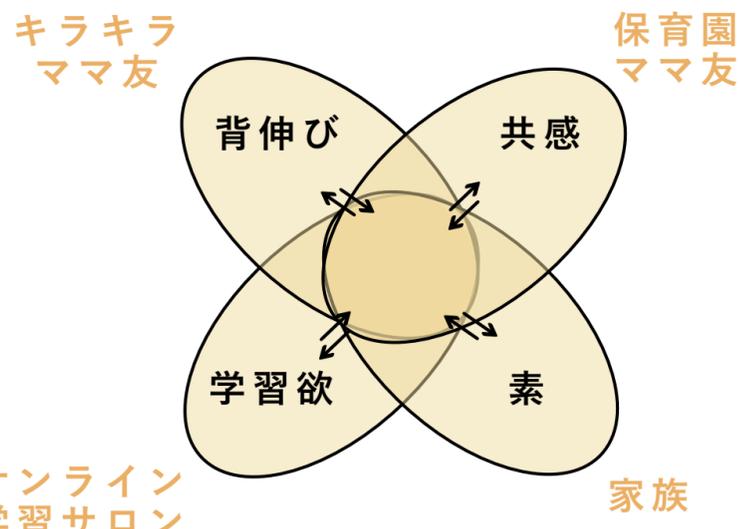
Cさん

夫婦2人でペットをかわいがり、仕事もプライベートも充実している。



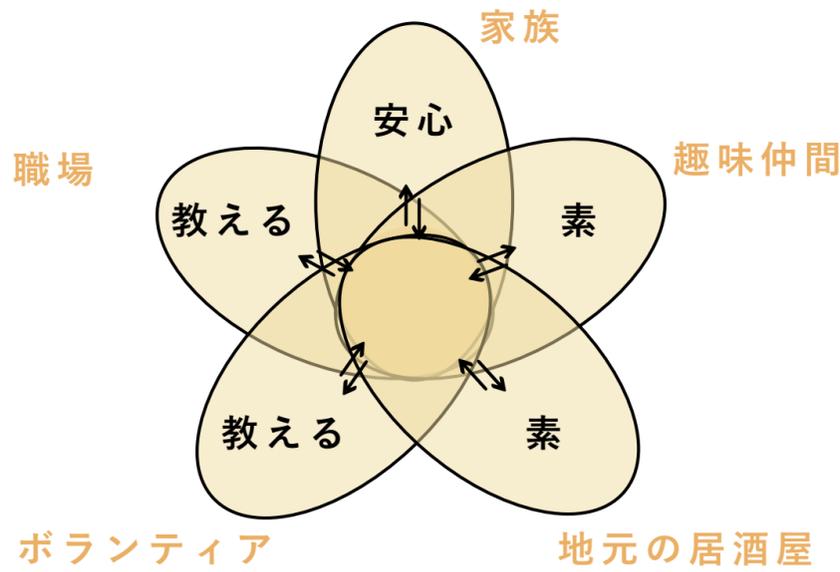
Dさん

オープンマインドでお喋り好き。タイプの異なるママ友を使い分けている。



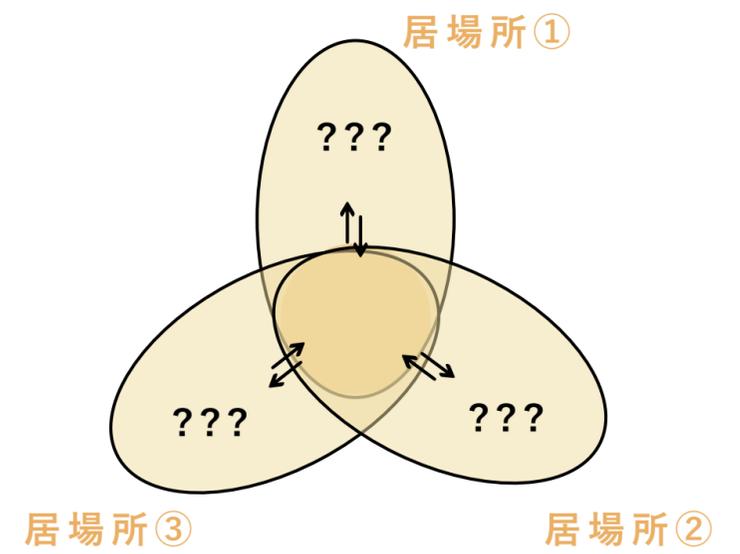
Eさん

定年退職後、職場以外の居場所で仲間との交流を楽しむ。



Fさん

複数の居場所で、顔を使い分けている。





## 調査対象者

### キウイさん

家族と過ごす時間が何より幸せ。

年齢・性別	37歳女性
居住地	神奈川県
職業	自営業/自由業
未既婚	既婚
子供の有無	子供あり

職場に所属はしているが存在感を消す努力をしていて、消極的に居場所が家だけになっているパターン。居場所が1つしかない条件に最も合致。NOT分人として、B~Eの比較対象としてはベスト。

### しょうこさん

オープンマインドでお喋り好き。タイプの異なるママ友を使い分けている。

年齢・性別	33歳女性
居住地	東京都
職業	会社員（正社員）
未既婚	既婚
子供の有無	子供あり

ママ友をうまく使い分けている。富裕層ママ友とのコミュニケーションでは、格差に疲れを感じつつ仲良く過ごせている。また、シッターという外部サービスを利用して、子育てを上手に楽しめている印象。

### Bさん ※候補から取り下げ

リアル世界では引っ込み思案で、職場に居場所はないが、SNSライフが大充実。

年齢・性別	28歳女性
居住地	愛知県
職業	公務員
未既婚	未婚
子供の有無	子供なし

ジブリオタク歴が12年と長く、発信している様子も見られる。ただし、居場所や分人に対して示唆が得られる確度が低いと思われ、Bから候補者を選ぶのではなくFで魅力的な回答をしていた1名にインタビューを実施したい。

### Presleyさん

定年退職後、職場以外の居場所で仲間との交流を楽しむ。

年齢・性別	61歳女性
居住地	東京都
職業	専業主婦
未既婚	既婚
子供の有無	子供なし

リタイア後に趣味を極めたいという強い思いを持っており、絵画教室にボクシングと活動的な様子がうかがえる。どちらの活動でも人との繋がりを持ち居場所を形成できているため選出。

### オザワさん

夫婦2人でペットをかわいがり、仕事もプライベートも充実している。

年齢・性別	30歳女性
居住地	埼玉県
職業	会社員（正社員）
未既婚	既婚
子供の有無	子供なし

旦那とペットの猫2匹がいる家が居場所、とのことでペット愛が強い方。家の購入の際に、猫に合った間取りを考える程で、そのウェイトの高さが他の候補者より高い。また分人も多く、リアルもオンラインもエンジョイしている様子。

### パオさん

複数の居場所で、顔を使い分けている。

年齢・性別	44歳男性
居住地	神奈川県
職業	会社役員・経営者
未既婚	既婚
子供の有無	子供あり

山に多様な居場所をもち、異なる分人でそこに参画。さらに繋がりが繋がりを生み、居場所を増やし続けて「なりたい自分」になるため成長している様子が窺えた。また、自然とのふれあいはウェルネス観点からも重要。



# 調査結果分析とアイディエーションフレームワークの開発

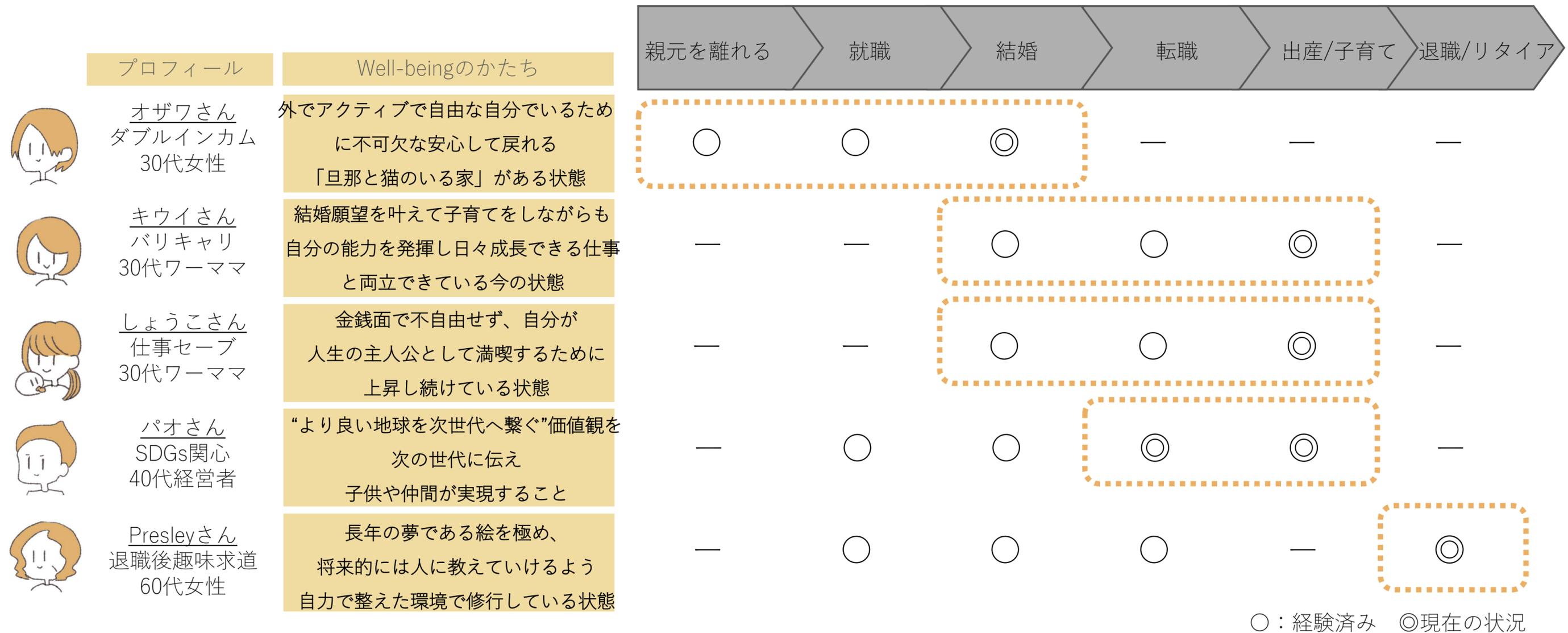
## Well-being先行生活者5名のWell-beingのかたちと居場所

分人視点で分析した特徴	Well-beingのかたち	居場所フォーメーション
 <p>オザワさん(30) 夫婦2人でペットをかわいがり、仕事もプライベートも充実。 しかし独りの時間はリセットに必須。</p>	<p>出会ったことがない自分を見つけるためにアクティブな時間を楽しみつつ 独りで没入する時間を確保できる 旦那と猫のいる家がある状態がWell-being。 リードを握る旦那がいるからこそ自由を満喫。</p>	<p>①独りの時 ②学生時代の友人 ③推し活コミュニティ ④夫と猫と過ごす家 ⑤夫とのアクティビティ ⑥会社の同僚</p>
 <p>キウイさん(37) 若年時より結婚願望が強く、子育て中の現在もWell-beingだが、働く自分も必須。</p>	<p>結婚願望を叶えて子育て中。学生時代に見つけたパートナーの理解を得て自分の能力を発揮し日々成長できる仕事と両立できている自分なりのワークライフバランスが取れた今がWell-being。</p>	<p>①家庭 ②仕事 ③小中高一緒の友人</p>
 <p>しょうこさん(33) 経済的な安定を重視。複数のママ友仲間を機会や目的によって使い分けしている。</p>	<p>幼少期の貧困状態を脱し、金銭面で不自由せず多様な顔を自ら演じ分け、自分が人生の主人公としてWell-beingな状態を満喫。 強い上昇志向を表現、努力している自分が好き。</p>	<p>①推し活仲間 ②英語学習アカウント ③新卒同期 ④現同僚 ④富裕層ママ友 ⑤保育園ママ友 ⑥インスタ交流ママ友 ⑦旦那</p>
 <p>パオさん(44) 職場や地域コミュニティでは自分が「教える」コーチとして活躍しつつ、「教え」を乞う師を持つ。</p>	<p>不良高校卒業後に就職できなかった過去を経て、企業の代表として社会的地位を獲得。サーフィンを通じたコミュニティ活動参加と転職を機に『より良い地球を次世代へ繋ぐ』価値観を仲間と共有する。</p>	<p>①地域コミュニティ ②サーフィン ③子供との時間 ④妻 ⑤ビジネス ⑥精神性を磨くチーム ⑦古い付き合いの友人</p>
 <p>Presleyさん(61) 健康意識が高くジム通いを楽しく継続。定年を機に、永年の夢である、絵付け同好会開催の夢を具体化。</p>	<p>両親を看取り、自身のセカンドライフを満喫することに注力。永年の夢である絵を極め、将来的には人に教えていけるよう、自力で整えた環境で修行している状態がWell-being。</p>	<p>①ボクシングジム ②絵画教室 ③絵付け教室 ④ご近所の犬仲間 ⑤SNSでの絵の発信 ⑥自宅のアトリエ ⑦絵付け同好会※まだない</p>

## ライフステージの変化に伴う居場所フォーメーションの変化

Well-beingな状態の生活者が居場所を獲得していった成功体験のプロセスを紐解き

Well-beingな状態になるための居場所のインサイトを探る。



## Well-beingを実現している生活者の、居場所の使い分けをヒントに 居場所インサイトとして7つのエッセンスを構築

1. 匿名性があり、主役にも傍観者にもなれる



「昔はイラストを投稿して推し活仲間がいいねを貰っていた。最近は忙しくてあまり投稿はしていない」

2. 努力を呼びおこす装置として機能する

「絵の技術を上達させたい！と気の合う仲間と一緒に絵を練習している」



3. 居場所との距離感を自由に調節できる



「職場ではツン！とした顔をして当たり障りなく過ごしている」

4. ニュートラルの状態に戻れる

「ノイキャンのイヤホンをつけて、ディズニーの動画を見ている時は周りが気にならない」



5. 人には負けない一点突破の武器が発動する



「本が一冊完成すると、自分のスキルを活かして、一步前進できた感覚がある」

6. 新しい人間関係がきっかけになり、気づきを得る

「ヒーリングの先生は、自分が素を出せていないことを見抜いて、叱ってくれる」



7. 好きを発見・追求できる



「愛犬の絵をいつか上手に描くために、無料で絵の依頼を受けつけて、よその犬の絵を描いて修行している」

## 個票：オザワさん（仮名）



### オザワさん（30）

東北出身で小中高と近所の学校に通い、大学は美大へ進学。現在の夫と出会い、同じ企業に就職し都内へ引っ越し。メーカーのデザイン部門で働いていたが、部署異動で企画部門へ。2年半前に猫を二匹飼い始め、猫にも暮らしやすい間取りの家を購入し、夫と猫と暮らしている。

### 全員自由人の実家は居場所だが、癒されはしない

幼いころから絵を褒められて育ち、高校の文理選択では、学年でただ一人美大を志望。オープンキャンパスや予備校にも通い、家族に応援され進学した。

自由な趣味人の父に加え、しっかり者の母や妹も熱烈に推している趣味があり、自分も含めた全員が好きに生きている。そんな実家の一員ではあるが、実家は癒しを感じる居場所とは思っていない。

### 家族大好き人間 旦那はペットと同じく「癒し」

旦那とは大学で出会い、同じ会社に就職し、結婚した。家族大好き人間なので、幸せを感じるのは、家に帰って旦那と猫を撫でてる時。猫好きが猫吸いをする要領で、大好きな旦那のロン毛を吸うと癒される。

旦那の強い希望もあり飼い始めた猫は、今となっては守るべき存在と感じており、猫にかかる費用は「推し活」と捉えている。

### 飽き性で刺激を求めがち ひとりの時間がないと疲れる

好奇心が旺盛で、新しい物を見聞きしたらとにかくまずは自分で試してみたい。土日はイベントやアクティビティへ参加することが多い。飽き性なので、どれも趣味としては続かず、良い所どりをしている。そんな中で、絵だけは継続している趣味。今でも旦那に隠れて、一人自分の部屋でイラストを描くことも。外で一人である時も新しい知識を求め、ノイキャンで、読書や動画などからインプットしていることが多い。集中すると周りが気にならなくなるタイプで、そうやって一人没頭する時間も好き。

### 外での自分は「旦那のリードをグイグイ引っ張る犬」

自分の行きたいイベントはもちろん、職場の同僚の誘いにもいつも旦那はついてきてくれるので嬉しいし、すごいと尊敬している部分でもある。

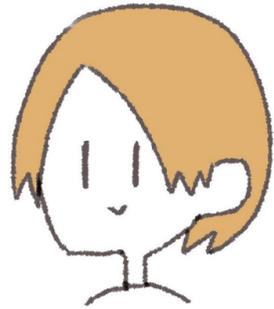
外でのアクティブな自分を一言でいうなら「リードをよく引っ張る犬」でそのリードを持っているのが旦那。自分が好き勝手に引っ張っても、なんでも飲み込んでくれる。だから、居場所に順位をつけるなら旦那が一番重要。

### アクティブな自分と癒されたい自分がある

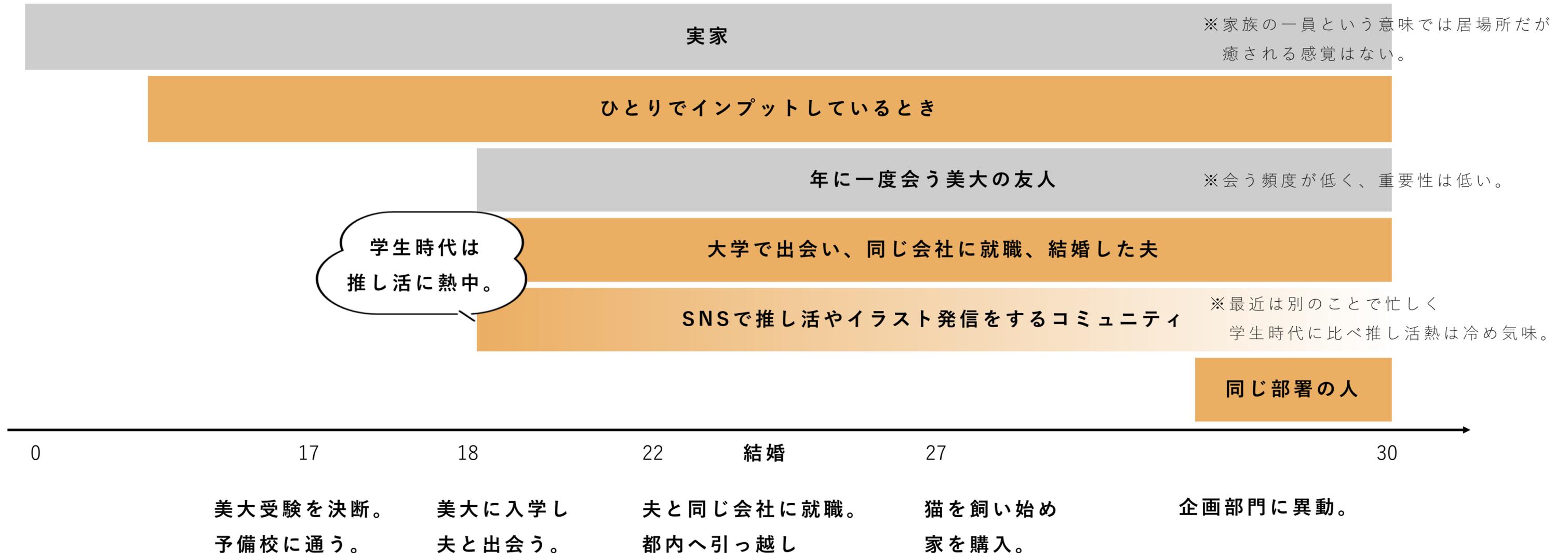
外で旦那とアクティビティを楽しんで、家に帰ってきて布団にひっくり返っているときに人生を満喫していると感じる。もはや楽しんでいる真っ最中よりも家に帰って、旦那と二人で楽しかったねと共有したり、旦那の視点を聞いて反芻している方が楽しい。一粒で二度三度楽しんでいる感覚。刺激が欲しいくせに体力がないこともあって、家で体力的にも精神的にもチャージしているときに幸せを感じる。

出会ったことがない自分を見つけるために アクティブな時間を楽しみつつ  
ひとりで没入できる時間を確保できる 旦那と猫のいる家がある状態がWell-being。

リードを握る旦那がいるからこそ自由を満喫。



出会ったことがない自分を見つけるために アクティブな時間を楽しみつつ  
ひとりで没入できる時間を確保できる 旦那と猫のいる家がある状態がWell-being。  
リードを握る旦那がいるからこそ自由を満喫。



学生時代は  
推し活に熱中。

# 居場所フォーメーションと居場所インサイト



**▼居場所フォーメーション**  
 ひとりで没頭するときの自分と家でのオフの自分があるから、外でも自分らしく自由に振舞える。

高校～大学在学中は、熱中しているコンテンツの推し活コミュニティで、自作のイラストを頻繁に発信。テーマパークと一緒にいくなど、リアルでも交流があった。最近は忙しく、交流が減少。



SNSの推し活  
コミュニティ

企画部門には40人近くが在籍し、プロジェクトごとに数人単位でチームを組む。面白いことにアンテナを張っている人たちなので、刺激が多く仕事は楽しい。休日もともにレジャーを楽しむこともある。社会人歴が7年目に突入し、楽しいと言っただけでは足りないから、ちゃんとしようと努力しているがマイペースな自分がついてしまう。

会社の同僚



独りのとき

自分の部屋はもちろん、どんなにうるさい電車の中でも音楽やYouTubeなどのコンテンツに没頭している。集中すると周りが気にならなくなる。

感情を無にする  
チャージ



受験勉強を頑張って美大に入学。今でも毎年お正月に会って近況報告をしあうなど、交流を続けている。

学生時代の友人



旦那・猫と家で過ごす時間



旦那と参加する  
アクティビティ

創作物で自分を表現

他者へアピールする

学ぶ・成長する  
理想の自分を演じる  
新しい自分に出会う

感情をそのまま出す  
甘える

夫婦の愛を深める  
創作する

学生時代に出会った旦那さんとは付き合いが長く、今も大好き！家では旦那もペットポジション。猫を吸い、夫の頭に顔をうずめて夫を吸って癒されている。一方、レジャーをしに外に出る時は自分が「犬」。やりたいことに向かって一直線で、旦那がリードを持っている。外から帰ってベッドでゴロゴロしながら、楽しかったことを反芻したり、旦那の別視点からの楽しみ方を聞いたりする時間が至福の時。



マッチングアプリで出会い、結婚した夫/妻と、  
これから愛情を深めていける ような居場所 (= 機会) が欲しい。

