



Tokyo Tech

東京工業大学 産学協働プログラム  
「人生100年時代の都市・インフラ学」

# 人生100年時代の豊かな ライフシーン Vol.2

## チーム③：住まいと暮らし方

座長：永野敏幸（株式会社佐藤総合計画）

担当教員：浅輪貴史

2021年3月17日  
資料作成：坂村圭

【再掲】これから3回のワークショップが目指すこと

## 人生100年時代の豊かな住まいと暮らし方を創出する 都市・インフラのデザイン要件の抽出

- －住まいと暮らし方の「豊かさ」とはどのようなものかを説明できるようになる
- －人生100年時代の「豊かな」住まいと暮らし方を想定できるようになる
- －人生100年時代に住まいと暮らし方の「豊かさ」を創出するために、都市・インフラがどのような要件を満たすべきかを理解する

# 50年先を考えて「いま」の都市をデザインする

「人生100年時代の都市・インフラを考える」と述べると、映画やSF小説にでてくるような遠い未来の都市・インフラのデザインを妄想してしまうかもしれません。このような未来の思考実験も確かに重要なことですが、このワークショップでは、「50～100年先の豊かなライフシーンを創出するために、いまある都市・インフラの何をどのようにデザインすればいいか」ということに焦点をあてたいと思っています。

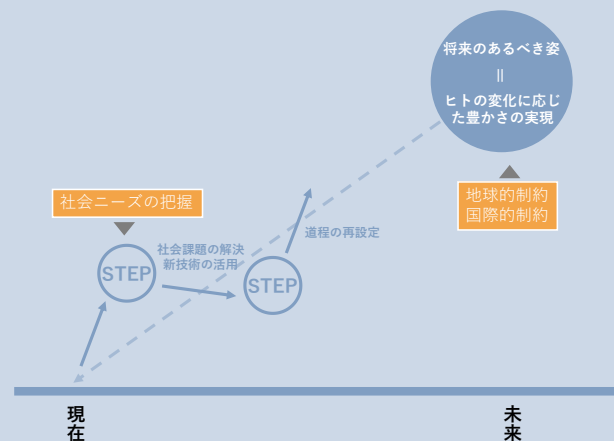
人生100年時代には、私たちの身体、ライフスタイルが大きく変わることが予想されています。また、より豊かな暮らしを実現していくために、いまある都市・インフラや社会制度が変わるべきことも多いでしょう。

しかし、よりよい未来を提示するだけでは、私たちの暮らし方や働き方は変わりません。いまある日常をしっかりと見つめ直して、どのようにすれば、私たちは「変化」を日常生活に受け入れられるかを考えなければなりません。

また、私たちが描き出す未来は、個人の願望の総和以上のものになる必要があります。限りある自然資源や積み重ねてきた文化を尊重し、個人も社会全体も望ましいと思える未来を創出する必要があります。

このために、本ワークショップでは、バックキャストとフォアキャストの視点を行ったり来たりしながら、今ある生活の延長線上に未来の変化を適切に位置づけることを目標としています。

私たちが豊かさを感じる人生100年時代のライフシーンと持続的な都市の未来を重ね合わせるアイデアを話し合しましょう。



## 本日の中心的な議題

# 人生100年時代の豊かな住まいと暮らし方とは

- －豊かな住まいと暮らし方のために必要なこととは（前回の振り返り）
- －人生100年時代に住まいと暮らし方の何が変わるか
- －人生100年時代の豊かなライフシーンを考えるにあたって知っておきたいこと

---

### 【これまでとこれからの議題】

第1回：住まいと暮らし方の「豊かさ」とはどのようなものか

第3回：人生100年時代の住まいと暮らし方を支える都市・インフラのデザイン要件を考える

# 本日のタイムスケジュールと進行について

## ○タイムスケジュールと進行

ワークショップの全体時間は3時間(14:00-17:00)です。進行や時間配分はグループ座長に一任させていただきます。

事務局からはチーム内で行っていただきたい議題（ワーク）を数点提示させていただきます。この議題を中心に自由に議論を行ってください。

## ○本日議論していただきたいこと

- （work1）豊かさに関わるモノ・コトを深掘りする（前回のふり返り）
- （work2）人生100年時代のライフシーンの変化
- （work3）全体フリーディスカッション

## ○本日の記録とその共有について

議論いただいた内容はビデオ記録を残すだけでなく、書き起こしを事務局で行います。これらの結果は人生100年のホームページでアーカイブさせていただきます。

## 【前回のふり返し】

# 豊かさを深掘りする

---

前回(2021.2)のワークショップの議論をまずは振り返ってください。  
次ページから、全グループの豊かさに関するディスカッションの中で、  
頻出したキーワードをまとめています。これらのキーワードやチーム毎  
のライフシーン特有の議題を改めて見返したうえで、より豊かなライフ  
シーンを創出するためのアイデアを話し合ってみてください。

## 豊かさには主観的で多様な側面がある

豊かさは個人の感覚による部分があり、一義的にその性質や場面を画定することができない。それぞれの人の価値観や趣向に従って何を豊かだと感じとるかは異なる。また、一人の人間に限っても、多様な場面や性質のものに対して豊かさを感じることがある。

- ー 東京で感じる豊かさと地方で感じる豊かさがある (T2)
- ー 豪華列車に乗ったときの豊かさとバックパッカーを経験したときの豊かさがある (T4)
- ー 1人だからこそ感じる豊かさと誰かと一緒だからこそ感じる豊かさがある (T4)
- ー 身近な自然に感じる豊かさと大自然から感じ取られる豊かさがある (T5)
- ー 刺激的な経験から得られる豊かさと安定から得られる豊かさがある (T3)
- ー 日常から感じる豊かさと非日常の体験から感じる豊かさがある (T3)
- ー 豊かさには自己判断のフィルターがある (T5)
- ー 人それぞれに自分軸の豊かさがあり、自分が豊かだと感じたことを他者が豊と感じるかは分からない (T3)
- ー 豊かさの判断軸には種類や選択肢の量が影響するのでは (T5)
- ー 豊かな都市のために、どんな人も包容するようなデザインが良いのか、特徴的なデザインの選択肢をたくさん提供するのが良いのか (T3)

## 物質的、経済的に豊かであることや安全、安心であることも豊かさを感じるために必要？

ディスカッションの論点にはなっていないが、精神的な豊かさを感じる前提として、ある程度の物質的、経済的な条件が満たされているべきだという言及がある (cf. マズローの欲求段階)。

- ー 今回、話し合っているのは 物的ではなく精神的な豊かさのはなし (T4)



## 豊かさはライフステージに応じて変化する

豊かさには主観的な判断が作用するが、この判断はライフステージの進展によって変化する。自分が子供の時に豊かだと思った経験を、大人になって改めて行った際に、豊かさを感じとれる保証はない。

- ー 子供のころは発見に満ちた日々だったと思う。またその発見から豊かさを感じ取っていたように思う (T6)
- ー 子供の時の豊かな思い出には、純粋な喜びがあると思う (T6)
- ー 子供は帰り道すら何か楽しもうとしている (T1)
- ー 学生時代には冒険心に豊かさを感じた (T4)
- ー 大人になると安心や安定に豊かさを感じるようになった (T4)
- ー 今は、子どもの時に楽しんでさわっていたカエルの卵をさわれない (T5)
- ー 昔に良いと感じていた住まいと今になって良いと感じる住まいは違う (T3)
- ー 豊かさって大人になると感じにくくなるものかも (T5)
- ー 子供の時に豊かさを感じていたモノと大人になって豊かだと感じるモノは違う (T4)
- ー 大人の時間の捉え方と子供の時間の捉え方が異なっていることが、このような違いを生み出しているのでは (T4)

## 非日常性から感じる豊かさ

日常生活では行えない経験をした時に、豊かさを感じることがある。非日常性は、普段行わないことを実施する場合と、日常的に行っていることを通常とは異なる場所や相手と一緒にいった時に経験される。

- ーベネチアの波の音と海の匂いを嗅いだとき(T4)
- ー新しい体験や、繰り返しではないことを行うとき(T2)
- ー地方と東京を行き来することに豊かさがあるかもしれない(T2)
- ー逗子のワーケーション。非日常的な食と時間の流れ(T2)
- ー非日常が本質なのかもしれない。日常生活のなかで社会、時間、効率性、経済性との兼ね合いがあって行えないことを非日常時に行っているのでは(T2)

## 心のゆとりや時間の余裕から感じる豊かさ

心のゆとりがあるときや時間を気にしないで過ごしている時には、普段は見過ぎてしまっている周囲の状況に目を向けることができる。能動的に何もやることが無い状況を作ることが、日常に潜む豊かさを感じるきっかけになるかもしれない。

- ー何もやることがなくて波の音に気付いたとき(T4)
- ー自然に目を向けられる余白があるとき(T4)
- ー在宅ワークになって庭の梅の花が咲いたことに気付けたとき(T3)
- ー心の余裕があってオフィスの雑談を楽しめたとき(T2)
- ーゆっくりと働けるとき(T2)
- ー見知らぬ土地をゆっくり歩くとき(T4)
- ー能動的に何もしないとき(T3)
- ーどこかに行く時に新幹線ではなくてブルートレインを選択する豊かさをもてるだろうか(T4)

## 日常を振り返るときに感じる豊かさ

豊かさを実感するのは、何かの経験をした時というよりは、何かの経験を振り返った時に感じ取られることが多い。当たり前だと思っていたことも、その経験を振り返ったときに豊かだったと感ずることがある。

- ー子供とベランダに出て日向ぼっこをしたとき(T3)
- ー日々の生活の中で当たり前のことは何もない(T3)
- ー豊かさは俯瞰して感じるとるもの(T1)
- ー豊かさは振り返って内省した時に感じられる(T6)

## 自由であることで感じる豊かさ

自分のリズムとペースでモノゴトを実施できることに豊かさが感じ取られている。それは何もかもを好き勝手に行うという意味ではなくて、誰にも強制されないで能動的に何かに取り組むことや選択できることを指している。

- ー他人に強制されることや押し付けられることが嫌だ(T6)
- ー一人で自由に移動できるとき(T4)
- ー好き勝手ではなくて自分のリズムで働けること(T2)
- ー縛られないで自分主体であるとき(T2)
- ー自分でDIYして自分好みのスペースを作ること(T3)
- ー働きたい場所で働き暮らしたい場所で暮らすこと(T2)





## 目的達成や成長の実感から感じる豊かさ

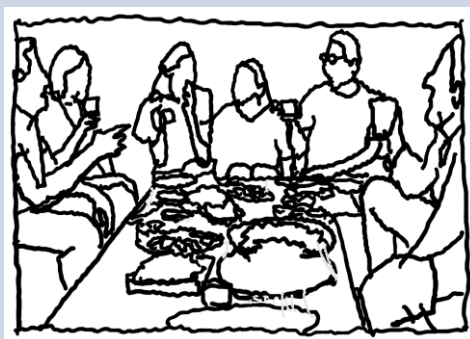
何かを成し遂げたときや、自分の成長を実感したときに、豊かさを実感する。集中することや没頭することは豊かさと密接にかかわっている。この時には、自身の変化が関心の対象であり、他者の存在はあまり重要視されていない。

- 1人で何かに没頭するとき(T6)
- 豊かさには集中から生まれるものがある(T6)
- 徐々に完成する家具を息子と一緒に作っていたとき(T3)
- 自分の成長を感じる時(T6)
- 自分が変わって揺さぶられるような感じの瞬間がある(T2)
- 緊張状態から緩和されるときに豊かさを感じる(T2)
- 忙しさの中の充実感(T2)

## 共感や承認などの他者の存在から感じる豊かさ

他者の存在は、共感や承認のもととなることもあり、それが私たちに豊かさを実感させる。他者はそばにいれば誰でもいいというわけではなくて、自分に心理的安定をもたらせることや、共通の目的を持っていること、自分を理解してくれていること、信頼をおけることなどが条件となる場合がある。この他者と一緒にいることで感じる豊かさは、意思の共有、承認、安心、共感、創造などのいくつかのパターンに分類できる。

- 他の受験生の存在をラジオから感じて勉強をしていたとき(T6)
- 他者に共感されることで生まれる豊かさがある(T6)
- みんなから認められて自分の居場所があるとき(T3)
- 引っ越してからはじめて転校先のクラスの人に声をかけられたとき(T1)
- 他者から承認されて心理的安定を感じたとき(T6)
- 自分の役割がきちんとあるとき(T2)
- 自分の考えを尊重してもらったとき(T2)
- 主人と一緒にご飯を食べるとき(T3)
- 家族や友人と一緒に旅行に行くとき(T4)
- 相手とビジョンがきちんと共有できたとき(T2)
- 意思の統一ができたとき(T1)
- アイデアが醸成されていく感じ(T6)
- グループ学習で自分にはないアイデアに接触したとき(T6)
- 他者とぶつかり合うことで生まれる価値がある(T2)
- 議論を重ねて新しい意味を獲得したとき(T1)



## 楽しいことから感じる豊かさ

楽しむことと豊かさは直接的に結びついている。楽しむことは能動的で積極的な活動を促進し、この結果として学びやコミュニケーションも促進される。

- －「知・好・楽（論語の言葉。知っているのは好きで取り組んでいる人には敵わない、好きなだけでは楽しんでいる人に敵わないという意味）」(T6)
- －趣味から発展していく学びがある(T6)
- －このさきに何があるかと想像してワクワクする(T4)



## 身体で感じる豊かさ

豊かさの知覚は、頭で理解するモノだけでなく、身体を介した触覚的な理解によるものがある。このため、豊かさを伝える媒介となるものは、言語だけでなく、マッサージなどの身体的接触や、アート、自然など幅広い。

- －マッサージで整体師さんがこっている場所を的確に察知してくれたとき(T1)
- －五感的で破壊的なアートを目の前にしたとき(T1)
- －いい意味での危機や緊張状態に陥ったとき(T1)
- －自分の身体的なセンサーが反応したとき(T5)
- －日光を浴びながらソファで寝るとき(T3)
- －自然を身体的に実感するとき(T6)

## 自然に囲まれているときに感じる豊かさ

自然の恵みを全身で感じ取るときに豊かさを感じる。日光、風、水の音、土の匂いなど、周囲の自然と自分が一体となったような感覚が豊かさをもたらす。このような感覚は、都市の中でもふとした時に感じ取られている。

- －リフレッシュの朝の散歩の最中(T6)
- －五感で感じ取る自然の豊かさ。泥の匂いとぐによぐによした感触(T6)
- －隅田川沿いで太陽の光を浴びて水の音を聞く(T3)
- －大地と一体となる感覚(T5)

## その他

- －茶道や香道などの型や作法を学ぶこと(T1)
- －茶道で感じる修行的な学び(T6)
- －ルーティンをこなすこと感じる豊かさがある(T6)
- －個人的な豊かさと社会的な豊かさをどのように整合していくべきか(T3)

## 豊かさを生み出す場、阻害するコト（個人ワーク：15分程度）

1) 前回のまとめを振り返り、「住まいと暮らし方」の豊かさを考えるために、自分が着目していた要素・要件を一つとりあげてください（このまとめの中に出てきていない「住まいと暮らし方」特有の視点を追加しても構いません）。

2) 上記の着目点に関して、豊かなライフシーンの生まれるときの状況や場面を改めて思い返してください。どのような局面で「住まいと暮らし方」の豊かさは実現していましたか。

（例：「非日常性から感じる豊かさ」を選んだ場合には、非日常的な経験がどのような状況や環境が整っていたときに行えたのかを考えてみてください）

3) 豊かなライフシーンを阻害しているモノ・コトにどのようなものがあるかを考えてみてください。

（例：「自由であることで感じる豊かさ」を選んだ場合には、なぜ私たちは豊かさのための「自由な選択」がいつもできていないのかという理由や要因を考えてください）

## 1) 着目した豊かさの要素・要件

回答欄： 非日常性から感じる豊かさ

共感や承認など他者の存在から感じる豊かさ

## 2) 豊かさの要素・要件が生まれた背景や要因

回答欄：

日々の忙しい生活の中では、体験しない場所や時間。お弁当作って、外でご飯。外出、露天風呂。時計見ない

パートナーや友人との美味しい食事、お酒。誕生日やお祝い、クリスマス、、

## 3) 着目する豊かさの要素・要件を阻害するコト・モノ

回答欄：

非日常を手に入れる為の時間とスペースの確保、お金の必要  
労働時間、余暇、自由な働き方  
移動の制限

## 【Work 2】

# 人生100年時代のライフシーンの変化

---

人生100年時代に訪れるライフシーンの変化を、一人一人の暮らし方や活動から考えます。

「Life Shift」の著者のリンダ・グラットンは、私たちに訪れる人生100年時代の変化を大きく3つにまとめています。この変化によって、「住まいと暮らし方」の何がどのように変化するかを議論してください。

# 100年後ではなく、人生100年時代を考える（個人ワーク：15分程度）

リンダ・グラッドンは、プレゼンテーションの中で、人生100年時代（長寿化）により訪れる変化として、「人生のマルチステージ化」「家族構成の変化」「生涯にわたる学びの重要性」の3点を挙げています。

この指摘を参照しながら、まずは、人生100年時代に訪れる、わたしたち個人の変化を考えてみてください。

重要なことは、漠然と100年後の未来や、その時に存在するであろう科学技術や社会問題を考えるのではないということです。まずは、自分が80歳になっても健康で活動できるとしたら、どのような暮らし方や働き方を選択するかを考えてみると良いかもしれません。

人生100年時代に生きる自分の姿をぼんやりと想定できたら、それぞれのライフシーンに訪れるであろう変化を考えてみます。

人生100年時代に際して、「住まいと暮らし方」の何が、どのように変化する（しない）と思いますか。個人や社会の変化と照らし合わせながら、それぞれのライフシーンの変化を考えてください。

## 【人生100年時代に訪れる3つの変化】（リンダ・グラッドン）

首相官邸の「人生100年時代構想会議」の委員であるリンダ・グラッドンは、人生100年時代の変化として「人生のマルチステージ化」「家族構成の変化」「生涯にわたる学びの重要性」の3つを示唆した。

特に「雇用や働き方」に関して、より長く働くためには、生涯を通じてレジリエンス（弾性力）を維持する必要があると述べている。70代になるまで働く意思やエネルギーを維持するためには、新たな「学びを手助けする仕事（能力向上、能力開発など）」や、「学び続けられる環境（柔軟な労働環境、休暇など）」が重要となる。このような労働の機会を拡大するためには、新しい科学技術を活用することや、多様な関係者同士の共同が重要だと述べている。

（参考：「人生100年時代構想会議（リンダ・グラッドン提出資料）」、首相官邸、<http://www.kantei.go.jp/jp/singi/jinsei100nen/>）

## 1) 人間が長寿化することにより起こるであろう個人の変化

回答欄：  
仕事の時間が長くなる 飽きてくる  
健康に対するケアとコスト負担  
さまざまな人との出会い、交流から、変化を求める  
住む場所を固定化しなくなる  
移動が増える  
不動産等の資産の継承が無くなる

## 2) 人生100年時代の個人の変化によって生まれるであろう新たな住まいと暮らし方

回答欄：  
複数の仕事を同時にしたり、転職を繰り返す 多くを学ぶ意欲  
住まいの複数居住、物の所有はせずに住む権利のみを持ち、自由に動く  
住宅と医療をシームレスにつなげる  
住まいが体の変化を気づかせる  
バーチャルのコミュニケーションする機能が設置される  
世代を超えた、人の交流する場がさまざまな場所に生まれる

## 3) 人生100年時代には、住まいと暮らし方のどのような側面・性質が重要となるか

回答欄：  
多様化する人の欲求に早く対応できる  
時間と場所の制約からの開放  
人との交流、心のケアを行える  
住んでるだけで健康寿命が伸びる家



## 【Work 3】

# 全体フリーディスカッション

---

チーム全体で、人生100年時代のライフシーンの「豊かさ」に関わることをなんでも話し合ってください（座長、担当教員からのワークを行っていただいても構いません）。

なお、次回のワークショップでは、人生100年時代のライフシーンを豊かにするデザインのアイデアを考えます。その前に、人生100年時代について、考えたいこと、知っておきたいことを共有してみてください。



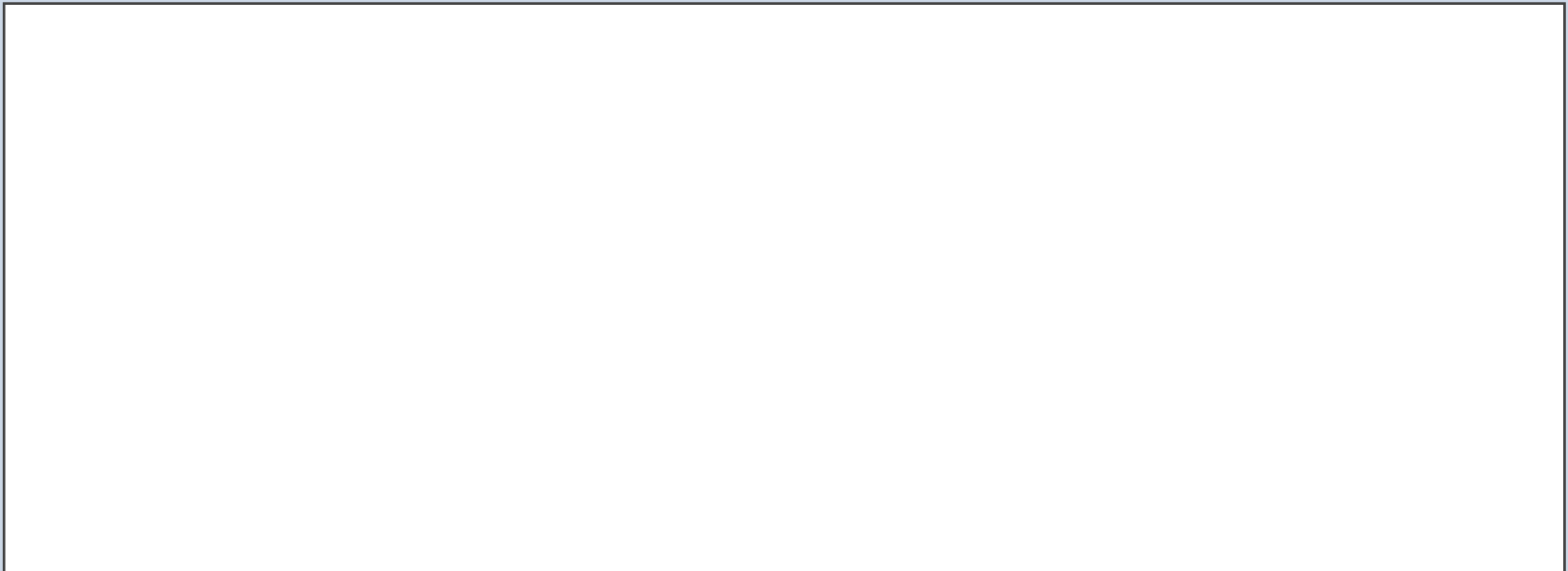
## 次回のワークショップにむけて

1) 人生100年時代の住まいと暮らし方を考えるにあたって、もしも分かったら面白そうな統計情報があれば挙げてください（事務局が調査を全て対応できるわけではありません）

2) 人生100年時代の住まいと暮らし方に関連した、書籍や論文があればチーム内で共有してみてください

## 本日のまとめ

人生 100 年時代に住まいと暮らし方の



が変わる。