

2030

あなたと一緒に、  
「2030年の未来シナリオ」  
考えてみませんか？



# ぼくらの 未来シナリオ

「2030年の持続可能なライフスタイル」  
シナリオ構築プロジェクト



国立研究開発法人 国立環境研究所

〒 305-8506  
茨城県つくば市小野川16-2

SusLifeプロジェクトHP


<http://www.nies.go.jp/program/social/pj2>

Mail: [suslife@nies.go.jp](mailto:suslife@nies.go.jp)

作成: 2014年9月30日

2015年4月1日改訂

ぼくらの未来シナリオ

 持続可能なライフスタイルと消費への転換に関する研究  
「2030年の持続可能なライフスタイル」シナリオ構築プロジェクト

 国立研究開発法人  
国立環境研究所  
National Institute for Environmental Studies

# 未来メガネをかけたら 2030年の日本の様子が 見えてきた

これは、未来の可能性のひとつが見える未来メガネ。  
12歳のアキラくんがこのメガネをかけると、28歳の自分が…



アキラ  
12歳

家探しも、仕事選びも、人間関係も!“健康”であればあるほど、うまくいく!?

202X年、日本は医療費の増加による財政難に苦しめられていた。少子・高齢化に加え、グローバル化による競争激化を受けて過酷な労働環境に身を置く人が増えたことも医療費増加の一因だった。

そこで考え出されたのが「健康ID(※1)」だ。

健康IDとは、個人の健康データを分析統合・数値化したもの。2030年現在、この健康IDは会社や地域を評価する指標として重視され、人々は健康に気を使いながら暮らすようになっていた。

**たとえば通勤**

階段を使うと健康ポイントが貯まり、様々な製品と交換できる。

アキラ  
健康ポイント★★★★☆

**たとえば人事評価**

社員の健康IDが低いと企業の社会的評価が下がるため、社員も「健康」であることが評価につながるのだ。

ステキ

僕も健康IDを上げるため、小さな努力を続けている。

定時までには終わらせないと!

ジム行ってきます!

健康ID導入後、労働環境はかなり改善され、社会全体の医療費も減少している。

健康ID導入

一方、問題もある。一度体を壊すと、就労に不利になってしまうのだ。

また面接落ちちゃった…

カルロス  
健康ポイント★★☆☆☆

僕はカルロスと一緒に農村での健康増進プログラム(※2)に参加することにした。

この村、健康特区に指定されてから、都市からの1ターン・Uターン者が増えたらいいよ。

このプログラムの受け入れを担当しているカナさんは若くして成功を収めたチューリップ農家だ。

はじめまして! カナです!

は、はじめまして!

カナ  
健康ポイント★★★★★

カナさんって、健康も仕事もうまくいってるんだなあ。憧れちゃうなあ。

ヘルス・ワーク・バランス(※3)にもっと取り組むぞ!! ちゃんと暮らしを見直そう!!

僕は朝型生活ヘシフトし、栄養バランスの良い食事を心がけた。

そして、勤務スタイルを変更し、

週に2日は農作業をしながらテレワークで会社の業務をこなすようになった。

いつの間にか、仕事の効率も、健康IDの数値もあがったよ!!

すごい!

ぼくもあがった!

カルロスみたいな人はまだたくさんいる。この経験を活かして、健康カウンセラーとか目指そうかな!! (そしてカナさんと…フフフ)

※1 健康ID  
健康に関するあらゆるデータを指標化したもの。体質など健康診断で計測可能なデータを基礎とし、食生活や運動習慣、生活環境や労働環境などのライフスタイルも加味して数値化される。健康IDの導入以降、医療・介護費の減少に効果をあげている。

※2 健康増進プログラム  
健康に問題を抱える人が健康IDを高めていくことを目的に、民間団体やNPO法人が提供するプログラム。求職者は無料で相談を受けられるほか、プログラムへの参加がヘルス・ワーク・バランスへの貢献として評価される法制度も検討されている。

※3 ヘルス・ワーク・バランス  
仕事と健康のバランスのとれた暮らしを実現すること。特に企業では仕事の生産性ととも、社員の健康を高めることが重要な課題となっており、ヘルス・ワーク・バランスのとれた企業が優秀な人材の確保に有利になるなど、高い評価につながっている。



## いかがでしたか?

これは、「2030年はこうなっているかもしれない」という未来予測シナリオのひとつを漫画にしたものです。健康が数値化され、医療や介護だけでなく、企業・地域・個人の評価軸にもなる社会。2014年現在も、高齢化による医療費の増大が危惧されています。人々が病気を予防できるように社会全体で健康を後押ししていくという未来は、充分ありうると思いませんか? では、いったい誰が、何のために、このようなシナリオをつくったのでしょうか。その秘密を、次のページからご紹介します。



# 2030年の暮らし方 一緒に描いてみませんか？

はじめまして、国立環境研究所

「持続可能なライフスタイルと消費への転換に関する研究」チームです。

私たちは、環境への取り組みをもう一段深めるには、

環境と生活者の暮らしを本当の意味で

つなぎあわせる必要があると思っています。

その道筋を探るため、冒頭の「健康優先社会」をはじめ、

あわせて4つの「ありえそうな未来」のシナリオを描きました。

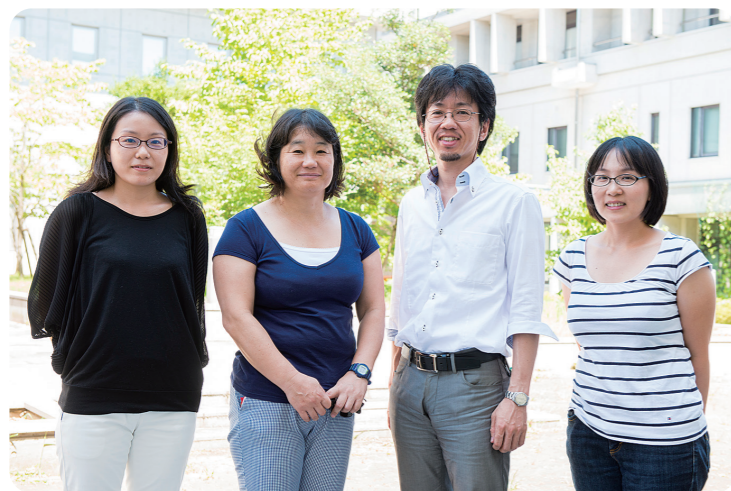
このシナリオは予言ではありません。

未来を具体的に想像することで、今を考えてほしい。

そういう思いでシナリオづくりに取り組みました。

日々の暮らしのあり方や、これからの生活設計を見つめ直す

材料にしていけると嬉しく思います。



金森有子

青柳みどり

田崎智宏

吉田綾

## 国立環境研究所とは

地球規模から地域の問題まで、環境をテーマに広範かつ総合的に研究する我が国の中核的な研究所のひとつです。多様な専門分野の研究者が、基礎研究から問題解決型の研究に至るまで分野横断的な研究を実施しています。

国立研究開発法人  
国立環境研究所  
National Institute for Environmental Studies

## 未来シナリオづくりについて

### 「エコ」から 「サステナビリティ」へ

ここ10年ほどのあいだに、「環境」「エコ」という言葉はすっかり市民権を得ました。国際社会でも、人類全体が取り組むべき優先課題と認識され、長く環境に取り組んできた私たち研究者にとってはとても喜ばしい現状です。

ただ、環境問題の根本からの解決を目指すには、生活者ひとりひとりのライフスタイルを環境負荷の低い持続可能(サステナブル)なものに変える必要があるというのが、多くの研究者たちの意見が一致するところです。こうした認識のもと、国際的にも持続可能なライフスタイル(下記参照)についての議論が進んでいます。

例えば「環境クズネツカーブ」という仮説・考えでは、経済活動の拡大・発展は、ある局面までは環境に対してネガティブに作用するものの、技術やシステムの革新によって環境に負の影響を与える度合いは小さくなる、つまり経済発展に対して逆U字を描くと説明されます。「環境にやさしいライフスタイル」はそのような環境への影響を小さくするものですが、えてして横方向の社会変化を見逃がちです。

「環境にやさしいライフスタイル」が世の中に定着するかどうかは、「環境にやさしい」だけでなく、変化する社会の流れやそのなかでの生活者の求めることを汲み取り、そのニーズを満たしていることが求められます。

### 未来を考える 手がかりに

そこで私たちは、「持続可能なライフスタイル」の具体像を提示することにしました。今回の未来シナリオづくりはその前段にあるもので、「環境」のことを一旦忘れるぐらいの気持ちで日本のライフスタイルがどのようになりうるか、その変化要因は何かを見定めようとしたものです。

まずは「2030年にありうるライフスタイル像」をシナリオという形で示し、次のフェーズで、今回作成したシナリオを手がかりに、「持続可能なライフスタイル」の具体像を描いてみたいと考えています。

詳細は  
「持続可能なライフスタイルと  
消費への転換に関する研究」  
WEBサイトへ  
<http://www.nies.go.jp/program/social/pj2>

### 持続可能なライフスタイルって？

「(1)個人の基本的欲求を満たしてより良い生活の質を提供し、(2)ライフサイクルを通じて自然資源の使用と廃棄物や有害物質の排出を最小限にしたうえで、(3)将来世代の取り分を脅かさないような行動と諸費のパターン」のこと。我々のプロジェクトは、2002年のヨハネスブルグ・サミット(持続可能な開発に関する世界首脳会議)を受けて策定されたこの定義を参照しています。

# 未来シナリオが できるまで

1

## 情報の収集

関連する多くの文献や先行研究を調査し、「生活者集団の類型」や家事、労働、娯楽・余暇、学習、休養といった具体的な「行動」、生活側面を支援する「技術」、家族や他者、地域社会との「関係」など、ライフスタイルを分析するために着目すべき要素を吟味。

そのうえで未来を洞察する出発点として、2030年に一定のボリュームを形成すると予想される複数のライフスタイル像の潮流を整理しました。

### 成果

日本社会の50~60%をカバーする  
集団属性を分析した

**「14のメジャートレンド」**

未来におけるメジャー化の可能性を秘めた

**「37の兆しトレンド」**

上記のトレンドから抽出した

**「16のライフスタイル変化」**

2

## 論点の整理

続いて「16のライフスタイル変化」をもとに、2030年の未来像を考える上で検討すべき論点を整理しました。関連するビジネス・テクノロジー・法制度などの分析も行い、将来を決定する“運命の分かれ道”になるような主たる要因を設定。

こうした事前リサーチを踏まえ、研究者や実務者とディスカッションを重ね、専門家とのワークショップの資料としてまとめてゆきました。

### 成果

「ライフスタイル変化」をもとに論点を整理した  
**「8つの未来イシュー」**

ディスカッション対象者  
(実施日順、敬称略)

関沢英彦、大沢真知子、山田昌弘、  
岡部明子、兼松佳宏、松原光代、  
玄田有史、広井良典

3

## 未来洞察 ワークショップ<sup>(※)</sup>

労働問題、都市・地方問題など、ライフスタイルと深い関わりを持つ分野の専門家を招き、2日間のワークショップを行いました。

ここまでは、現在の延長上にある未来に焦点を当てていましたが、このワークショップでは、現在とは不連続な未来の姿を想像することに重点を置いてアイデアを発想。

事前に整理した「未来イシュー」と掛けあわせながら、未来シナリオを作成するための土台をつくりました。

### 成果

「未来イシュー」に専門家の意見を加えた  
**「14の未来社会変化仮説」**

「社会変化仮説」を分類し、アイデア化した  
**「5つのアイデア案」**

ワークショップに参加した有識者  
(敬称略)

津田大介、松原光代、萱野稔人、山崎亮、  
西上ありさ、岡部明子、兼松佳宏、  
山田桂一郎、堀江由香里、原田曜平

4

## シナリオの作成

専門家ワークショップを通じて浮かび上がった「4つのアイデア案」を用いて、5W1H (いつ、どこで、だれが、なにを、なぜ、どのように) などの細部を設定。

多様なライフスタイルが描かれているか、今までの分析と整合性がとれているか、といったさまざま観点から考察し、以下の「4つの未来シナリオ」を作成しました。

### 成果

「アイデア案」を統合・精緻化した  
**「4つの未来シナリオ」**

- 1 健康優先社会へ
- 2 もう一度輝けるアンチエイジングタウン
- 3 つながる地域は一つじゃない  
~したいことリストでつながるコミュニティと  
ライフキュレーション~
- 4 Visor-comで拡がるコミュニケーション

今回の「2030年の持続可能なライフスタイル」シナリオ(未来シナリオ)は、「未来洞察ワークショップ<sup>(※)</sup>」という手法を使って作成されました。インターネットの出現や大災害の発生のように、たったひとつの事象をきっかけに社会全体が大きく変わりうるのが現実です。そこで現在の延長線上で予想される未来像と、現在とは不連続な変化の兆しから連想する未来像とを掛け合わせ、ダイナミックにシナリオを描いていきました。

また、シナリオを描く前段階として考察した、「メジャートレンド」や「兆しトレンド」、そこから抽出した「16のライフスタイル変化」「8つの未来イシュー」なども、シナリオと同様重要な成果となっています。

※博報堂イノベーションラボが開発運用

# 15年後の未来、 こんな論点がみえてきた。

ここでは前ページでも触れた、2030年の未来像を考える上で検討すべき論点＝「8つの未来イシュー」をご紹介します。  
2030年の未来をイメージするためのヒントとして、ぜひ活用ください。

## ISSUE 01

集団依存から脱却し、  
自己(個人)中心の  
生活設計を  
進める人々が  
増えている!?



例えばこんなヒト

- 地域 都市、都市郊外
- 本人 51歳女性、学びや体験支援コミュニティ
- 家族 夫(56歳、妻の事業サポート+年金)と2人暮らし、一人っ子は独立

就職氷河期直前に会社生活をスタートさせ、順調にキャリアを積んできた彼女は50歳を前に、組織に依存しない第2の人生を選択。これまで築いてきた、趣味の領域のナレッジやネットワークを活用して起業することに。

## ISSUE 02

リアル/バーチャルの  
ネットワークを活用し、  
自分たちが心地よい  
コミュニティづくりや  
ビジネスを行う人々が  
増えている!?



例えばこんなヒト

- 地域 都市、都市郊外
- 本人 33歳男性、NPO代表
- 家族 一緒にNPO活動するパートナーと同居(事実婚)

東日本大震災以降、ボランティアやNPOなどのコミュニティ活動が盛んになり、「社会のために何かしたい」という意欲を持った人たちが集まって住むように。今では行政に代わって自分たちで問題解決を図る、新しい自治の動きが広がっている。

## ISSUE 03

食料やエネルギーを  
地産地消する、  
自給自足型の  
コミュニティと  
それを支える人々が  
生まれている!?



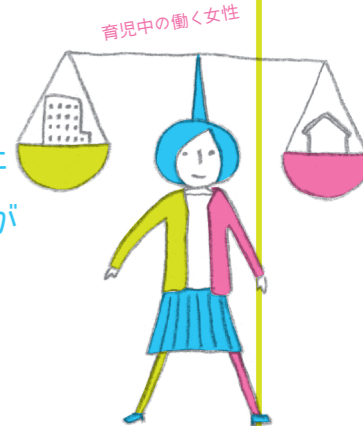
例えばこんなヒト

- 地域 田舎(条件次第で都市近郊も可)
- 本人 夫婦とも42歳、地域活動でも活躍
- 家族 子ども(8歳、5歳)

東京で会社勤めをした後、夫婦そろって長野へ移住し、憧れの田舎暮らしをスタート。環境にやさしく、資源を浪費しないサステナブルな暮らしを実現するべく、食料やエネルギーなどの地産地消を目指している。

## ISSUE 04

フレキシブルで多様な  
労働スタイルにより  
各自の生き方に沿った  
ワークライフバランスが  
実現している!?



例えばこんなヒト

- 地域 大都市
- 本人 34歳女性、短時間正社員(中堅企業専門職)
- 家族 夫38歳(短時間正社員)、子供(小1、4歳)、夫妻の両親は地方在住

短時間勤務などの制度化が進み、優れたワークライフバランスを実現する家族が増えてきた。経済的には1+1=1.5という感じでゆとりがあるわけではないが、夫婦二人で家事や育児に積極的に関わり、充実した毎日を楽しんでいる。

## ISSUE 05

仕事に必要な能力を  
高める機会に恵まれず、  
非熟練業務だけを渡る  
ジョブホッピングを  
強いられる人々が  
多くなっている!?



例えばこんなヒト

- 地域 都市、都市郊外、田舎、どこでも
- 本人 27歳男性、営業、コンビニ、工場派遣
- 家族 母(54歳、パート)と2人の母子家庭

母親のおかげで無事に公立大学を卒業するが、就活がうまくいかず、コンビニバイトや工場派遣など仕事を転々としている。今は同じような境遇の人たちが集うコミュニティサイトが唯一の気晴らしになっている。

## ISSUE 06

人間関係に  
疲れ果ててしまい、  
社会的孤立状態から  
抜け出せない人々が  
増えている!?



例えばこんなヒト

- 地域 都市、都市郊外
- 本人 48歳男性、2年前に派遣の仕事が失う
- 家族 単身、田舎の両親とは10年近く会っていない

ずっと独身のまま、非正規の派遣業務を転々。休日だけでなく平日も、誰とも挨拶すらしない日があり、SNSはしているが本音は語らない。孤立感を深める毎日のなかで、自分の老後を考えてと悲しい気持ちに襲われている。

## ISSUE 07

介護疲れで  
ストレスが溜まり、  
最悪の場合、  
共倒れになるケースが  
増えている!?



例えばこんなヒト

- 地域 都市、都市郊外、田舎、どこでも
- 本人 56歳男性、会社員
- 家族 脚が衰えて歩けない父親83歳、痴呆で一人にできない母親79歳

独身のまま、後期高齢者の両親と3人暮らし。ある日、夜通し介護しては翌朝出社という日々に行き詰まり、「逃避(介護放棄)」してしまう。その後職場復帰するも、無断欠勤の影響で給料は減少。経済的にも先行きは暗い。

## ISSUE 08

生活や社会の  
様々な変化に  
背を向けて、  
先を見ない消費生活  
を行う者が目立つ  
ようになっている!?



例えばこんなヒト

- 地域 都市、都市郊外
- 本人 夫38歳正社員、妻37歳パート
- 家族 長女5歳、夫妻の両親は1時間圏内に健在

バブル世代の親を持ち、就職難の時代にもかかわらず上手く望みの企業に就職できた夫とその妻。趣味や友人たちとの付き合いが何より大切で、そこはケチらない。「いざとなったら何とかするのは」と楽観的に思っている。

# 未来シナリオをつくってみて わかったこと

## 2

### 「健康」と「つながり」が キーワード

大きく分けて「健康」「経済」「つながり」「セキュリティ」という4つのリスクが私たちの生活に存在します。様々な社会変化の中で、個人で対処しにくい「セキュリティリスク」が増大し、誰でも「経済リスク」にさらされる可能性がある中で、「心身が充実し健康であること」「人々が支え・助け合えるつながりを持つこと」に持続可能な社会の一つの方向性が見えてきます。

## 1

### ライフスタイル 変化の要因

「生活者自身が自己実現を望む強さ」と、「リスクへの感度と対応」が、ライフスタイルを変化させる大きな要因になると推察します。リスクをいち早く察知し、自己の価値観に従って対処する力がある人が前ページ「8つの未来イシュー」の上4つ、「リスクへの感度と対応」が何らかの理由でうまく行かなかった場合が下4つとなっています。

## 3

### 未来シナリオに 対する評価

作成した未来シナリオをどう受け止めたか、研究者・専門家と生活者にご意見を伺いました。研究者・専門家からは、「未来におけるライフスタイルの変化をシナリオ形式で洞察しようとした手法が非常にユニークである」という評価を、また生活者からは、「未来を考えることが、今、ライフスタイルを選びとるうえで大きな意味を持つ」との感想をいただきました。

### 全体スケジュール

2011年 ➡ 2012年 ➡ 2013年 ➡ 2014年 ➡ 2015年

2011年にスタートした「持続可能なライフスタイルと消費への転換に関する研究」は、2015年で一区切りを迎えます。今後は未来シナリオ構築による成果を広く共有しながら、さらなる研究を進め、政策づくりのための提言を行っていく予定です。

## 有識者からの声

このプロジェクトは、インタビューやディスカッションを通して、各分野で活躍する研究者や実業家の知見を取り入れながら進めました。有識者から見て、このプロジェクトはどのような価値を持つのでしょうか？ 寄せていただいたコメントの一部をご紹介します。



山崎亮氏 株式会社 studio-L 代表/コミュニティデザイナー

地方で仕事をしていると、自分たちが直面している課題やこれから直面するリスクをしっかりと把握し、知恵を出しあって乗り切ろうとしている方々にたくさん出会います。一方、東京をはじめとする大都市で暮らす人々は、将来のリスクに対してあまり実感を持っていないのではないかと感じています。この研究成果はそうした都市生活者が暮らしや人生を見直すきっかけとなる、大事な情報になるでしょう。多くの人に伝わっていくことを期待しています。



広井良典氏 千葉大学 法政経学部教授

未来予測というのは本当に難しい。かくいう私も、「これからの日本（や世界）はこうなる（べきだ）」といった類の議論や発言をしばしば行っているのだが、その根拠を突き詰めると案外個人的な願望であることに気づくことも多い。一方、SF映画や小説などが意外に鋭く未来を展望していることもある。今回の研究プロジェクトは、そうした困難さを十分踏まえながら様々な角度から包括的なアプローチを行った意義深い内容になっており、ここから多くの議論が始まっていくだろう。



松原光代氏 学習院大学 経済経営研究所客員所員

働き方とライフスタイルは強く関連しており、そのライフスタイルは、技術はもとより環境にも大きな影響を与えるであろうと考えます。研究領域を環境やエネルギーに限定せず、社会の変化に伴う人々のライフスタイルまで視野を広げ、研究するという本プロジェクトの考え方に強く賛同します。シナリオ作成プロセスの中で導きだされた「未来イシュー」は納得できるものでした。人々が自分の未来やキャリアを考えるときに役立つだろうと考えています。



堀江由香里氏 NPO 法人 ArrowArrow 代表理事

マクロなデータから未来への「答え」を導き出すのではなく、個々のライフスタイルに起きている様々な事実を見ていく中で未来に起こりそうな「シナリオ」を描いていくという考え方は、現代の社会において重要なアプローチであると感じました。様々な価値観、生き方が生まれていく中、答えは一つではありません。「では、自分なりにどうやって未来を目指せばいいのか」という問いに対して、シナリオアプローチは一つの有効な方法になりうるのではないかと思います。