

T2 分科会活動報告書

わたしの時間をリデザイン 「満足度の高い時間」を過ごす ～My バディ創出～

2026年3月

J-Win 第15期 High Potential ネットワーク

【T2 分科会メンバー】

川崎・入澤・深田・鈴木・南・古賀・佐藤・篠崎

石川・板谷・石野・岡嶋・大谷・中澤・野崎

企画・制作: NPO 法人 J-Win High Potential ネットワーク 第15期 T2 分科会

発行者: NPO 法人 J-Win

〒102-0073 東京都千代田区九段北1-5-10 九段クレストビル5階

TEL: 03-6380-8420 FAX: 03-6380-8427

発行日: 2026年3月6日

著作権: © 2026 J-Win. All Rights Reserved.

記載されている内容の無断転用を禁じます。

目次

1. 提言概要.....	3
2. 課題と仮説.....	3
2.1. 当初の課題認識と仮説	3
2.2. 実態調査による仮説の再定義.....	3
2.3. 「満足度の高い時間」の考え方.....	4
2.4. ワーク・ライフ・スリープにおける満足度の高い時間の定義	5
2.5. 満足度の高い時間と低い時間の具体例	6
2.6. パーソナライズの必要性.....	6
3. 調査	6
3.1. 分科会内調査結果.....	6
3.2. HPN アンケート結果	7
4. 目指す未来.....	10
4.1. 第1段階:「私たち」.....	10
4.2. 第2段階:「私たち」から「企業」へ.....	10
4.3. 第3段階:「企業」から「社会」へ.....	11
5. サービス内容	11
5.1. Myバディのコンセプト	11
5.2. 既存アプリとの差別化.....	12
5.2.1. 既存アプリの机上調査	12
5.2.2. 既存アプリの実態調査.....	12
5.2.3. My バディの差別化要素.....	13
5.3. サービス概要	14
5.3.1. サービス全体像(提供イメージ).....	14
5.3.2. My バディの機能.....	14
5.3.3. 実利用の流れ.....	16
5.4. My バディの効果.....	19
6. ビジネスモデル	20
6.1. フェーズⅠ:個人への提供.....	20
6.2. フェーズⅡ:企業への提供	20
7. まとめ.....	21

1. 提言概要

私たち T2 分科会は、メンバー自身が日常の中で感じている課題や、より良くしたいと考えていることから社会の課題を検討した。その中で、私たち働く女性は「ライフもワークも充実させたい」という思いがある一方で、時間不足からどちらかを諦めてしまうことが多いのではという仮説を立てた。

しかし、実態調査やアンケートの結果から、「時間がない」のではなく「時間はあるものの、満足度の高い時間を過ごせていない」ことが明らかになり、これこそが本質的な課題であると定義した。

私たちは、この課題の解決＝満足度の高い時間を増やすことができれば、ライフとワーク双方で充実感や達成感が得られ、自己肯定感や積極性の向上につながり、企業・社会でより活躍できる人材になることができると考えている。結果として、企業価値向上や多様な人材が活躍できる社会の実現にも寄与できるものと考えている。

こうした未来を実現するために、日々一人ひとりに寄り添いながら 1 日の「満足度の高い時間」を一定以上に保てるよう伴走する、私たち専用の AI バディ「My バディ」を提案する。

2. 課題と仮説

2.1. 当初の課題認識と仮説

本分科会では当初、「ライフもワークも充実させたいと考えているにも関わらず、私たちには時間がなく、やりたいことを十分に取り組めていないこと」が課題であると仮説を立てた。分科会メンバーの多くが、日々の業務や家庭の役割に追われ、「忙しい」「時間が足りない」と感じており、自己成長や趣味、健康づくりなど、本来やりたい行動を後回しにしている実感を持っていたためである。

実際に分科会メンバーへの簡易ヒアリングを行ったところ、多くのメンバーが「平日は自分のための時間がほとんど取れていない」と回答しており、主観的な“時間不足感”が強いことが確認された。

この仮説に基づき、当初はテクノロジーによって時間を創出する、あるいは効率化することで課題を解決できるのではないかと考え、検討を開始した。

2.2. 実態調査による仮説の再定義

しかし、本分科会メンバーの 1 日の時間の使い方を可視化する調査や、J-Win High Potential ネットワークメンバーへのアンケート結果を分析したところ、必ずしも「時間そのものが不足している」わけではないことが明らかになった。

1 日の時間配分(自己申告ベース)を集計した結果、睡眠や業務、通勤に一定程度の時間を費やしているものの、平日でも自由時間が存在していることが分かった。

一方で、その時間が「満足度の高い時間」として認識されていないケースが多く見られた。自由時間があるにも関わらず、その時間に十分な満足を感じられていないメンバーも多く、時間の“量”よりも“質”に課題がある可能性が示唆された。

これらの結果を踏まえ、本分科会では課題を次のように再定義した。本質的な課題は「時間が無い」ことではなく、「満足度の高い時間を過ごせていない」ことである。

2.3. 「満足度の高い時間」の考え方

課題を解決するためには、まず「満足度の高い時間」とは何かを明確にする必要がある。分科会内での議論を通じて、私たちは時間の使い方を以下の3つに整理した。

- ・ 投資: 将来の自分や周囲にとって価値を生み出す時間
(例: 学習、スキルアップ、健康な身体づくり、自己成長につながる行動)
- ・ 消費: その瞬間に必要なタスクや役割を果たすための時間
(例: 業務、家事、生活維持に必要な行動)
- ・ 浪費: 意図せず過ごしてしまい、満足感や価値につながらない時間
(例: 無意識にだらだらと SNS を見続ける時間)

時間の棚卸し結果では、自由時間の中に「浪費」に該当すると自己評価される時間が一定程度含まれていることが分かった。

この整理から、満足度の高い時間を増やすための方向性として、次の2点が重要であると考えた。

- ・ 浪費の時間を減らすこと
- ・ 消費の時間を投資の時間へと変えていくこと

例えば、通勤時間や移動時間といった日常的に発生する時間を学習や自己研鑽に充てることで、日々の小さな積み重ねが将来的な成長につながる可能性がある。すべての時間を投資に変える必要はないが、無意識に過ごしてしまっている浪費を減らし、意識的な消費や投資へ転換することで、時間全体の満足度は高まると考えた。

	ワーク(仕事)	ライフ(仕事以外)
投資 (やりたいこと・理想の時間) ⇒増やしたい	・資格取得、勉強 ・やりたいことを検討・計画・実行する時間 ・語学習得 ・自発的な研修参加 ・キャリアアップに直接つながる仕事 ・意識したコミュニケーションのためのプレスト時間	・資格取得、勉強 ・やりたいことを検討・計画・実行する時間 ・語学習得 ・人生設計・実行に繋がること ・家族・友達と過ごす時間 ・趣味に使う時間(旅行など) ・「意識・意図」して過ごす一時的な快樂の時間 ・健康増進のための取り組み
消費 (やるべきこと) ⇒減らしたいが限界あり	・やらなきゃいけない仕事(残業含む) ・依頼された仕事、自発的に見つけた課題・タスク ・やりたくないけどやらなきゃいけない仕事	・最低限生活する上で必要なこと ・家事 ・自分以外の身の回りのお世話(育児、介護、ペット) ・自分の身の回り(入浴・身支度、等) ・健康上必要なこと(睡眠、運動、食事)
浪費 (一時的な快樂・意図しない空振り) ⇒減らしたい(ゼロにする)	・業務時間内での“無駄な”雑談時間 ・ミスコミュニケーションによる無駄・無意味・余計な仕事 ・残業代のための残業(みなし残業・裁量労働制でない場合に)	・やらなきゃいけないことがあるのにただらだらしてしまう時間 ・寝てるような起きてるような時間 ・テレビ/SNSなどを何となく・無意識でみている時間 ・習慣化してしまっている無駄な時間

2.4. ワーク・ライフ・スリープにおける満足度の高い時間の定義

本分科会では、1日の24時間を「ワーク」「ライフ」「スリープ」の三つに分類し、それぞれについて満足度の高い時間を以下のように定義した。

- ワーク(仕事)
 会社の利益や成長につながると感じられ、かつ自己成長(スキル・キャリア)を実感できる業務に取り組んでいる時間
- ライフ(仕事以外の時間)
 意識的に選択した行動であり、ポジティブな影響(前向きな感情、リフレッシュ、健康、将来への良い影響など)を生み出している時間
- スリープ(睡眠)
 心身の健康を維持するために必要な睡眠時間(目安として6～8時間)が確保できている状態

	ライフ	ワーク	スリープ
①	意識的な行動か	会社の利益や成長につながるか	睡眠時間が6-8時間確保できていることを満足度が高いと評価
②	ポジティブな影響を生み出すか	自己成長(スキル・キャリアアップ)を感じられるか	

これらの条件を満たしている時間を「満足度の高い時間」と定義した。

さらにワークとライフは満足度の高い時間を測る指標として、①と②いずれも満たすと投資、どちらか片方のみを満たす場合は消費、どちらも満たさない場合は浪費と設定した。具体例を次項 2.5 に示す。

2.5. 満足度の高い時間と低い時間の具体例

同じ行動であっても、その過ごし方によって満足度は大きく異なる。重要なのは行動の種類そのものではなく、「意識的であるか」「ポジティブな影響を生んでいるか」という点である。

具体例を以下に示す。

- ・ ワーク(仕事)

「会議への参加」という必要タスクであっても、主催者としての役割や自己発信での提案、成果が生ま出す時間は、意義であり企業や自己の成長に繋がるため、満足度の高い時間である。

一方で、目的が明確に定義されていない会議や結論がない長時間の会議は、浪費にあたり、満足度の低い時間となる。

- ・ ライフ(仕事以外の時間)

「スマートフォンを見る」という行動であっても、英語学習アプリを使った勉強や、意識的に好きなコンテンツを楽しむ時間は、将来や心身にポジティブな影響を与えるため、満足度の高い時間である。

一方で、目的もなく SNS をだらだらと見続けてしまう時間は、浪費にあたり、満足度の低い時間となる。

2.6. パーソナライズの必要性

満足度の高い時間がどのくらい必要か、また、どのように増やしていくかは、人によって大きく異なるが、後述するアンケート調査の結果、平均すると1日1~2時間の満足度の高い時間が過ごせるとワーク・ライフ全体の満足度が上がることがわかった。

性格、働き方、家庭環境、ライフステージによって、最適な時間配分やアプローチは一様ではない。例えば、育児中の社員と単身世帯の社員では自由時間の取り方や制約条件が異なる。また、性格特性や価値観によっても、満足を感じる活動や回復方法は異なる。

そのため、画一的な正解を提示するのではなく、一人ひとりに合わせて満足度の高い時間を増やすための支援、すなわちパーソナライズされたアプローチが不可欠であると結論づけた。この考え方が、後章で述べる「My バディ」というテクノロジーのコンセプトにつながっている。

3. 調査

3.1. 分科会内調査結果

仮説として設定した「時間がないからやりたいことができていない」を検証・深掘りするため、本分科会メンバーの24時間を可視化した。

前章2.3.「満足度の高い時間」の考え方で定義した通り、24時間を大きく「スリープ(睡眠)」「ワーク(仕事)」「ライフ(それ以外)」に分類し、さらに、「ワーク」と「ライフ」を「投資」「消費」「浪費」の3種類にラベルに仕分けした。

まず、「スリープ(睡眠)」は平均 6.9 時間と一定程度確保できていることが確認できた。次に、「ワーク(仕事)」は、平均 10.7 時間と、その比重が重くなっている現実が明らかとなった。

(例)

0時			2時				9時				18時				20時		23時								
入浴	入浴	入浴	洗濯	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	朝食	仕事	仕事	仕事	仕事	仕事	買物	買物	家事	家事	夕食	ダラダラ	ダラダラ	ダラダラ	ダラダラ	ダラダラ
ライフ	ライフ	ライフ	ライフ	スリープ	スリープ	スリープ	スリープ	スリープ	スリープ	ライフ	ワーク	ワーク	ワーク	ワーク	ワーク	ライフ	ライフ	ライフ	ライフ	ライフ	ライフ	ライフ	ライフ	ライフ	ライフ

0時		2時		9時		18時		20時	23時	
入浴	洗濯	睡眠		朝食	仕事		買物	家事	夕食	ダラダラ
消費		睡眠		消費	消費		消費		浪費	

一人当たり平均 (時間)

ライフ			ワーク	スリープ	合計
投資	消費	浪費			
0.2	5.2	1.0	10.7	6.9	24

「ライフ(睡眠でも仕事でもない時間)」をラベルで分類した結果、「投資」時間を確保しているメンバーは全体の 3 割、一方で「浪費」時間があるメンバーの割合は 9 割に上り、その時間は平均 1 時間、最大 3 時間であった。

つまり、「時間がない」のではなく、本質的な課題は「時間の使い方」であることが判明した。

3.2. HPN アンケート結果

課題と仮説を検証するために J-Win High Potential ネットワークメンバーにアンケートを実施した。その結果から以下 2 点を推測した。

- ・ ライフとワークの満足度の高さは、心身の健康度合いと相関がある。このことから満足度の高い時間を過ごすことができれば、メンタルヘルス不調を予防することができる。
- ・ 満足度が低い場合、現状よりも 1 日 1-2 時間満足度の高い時間を増やすことができれば、満足度が高いと感ずることができる

アンケート項目と回答数、分析結果は以下のとおりである。

・ **ライフとワークの満足度の高さ**と心身の健康度合い

ライフの満足度が満足寄りから不満足寄りになると、心の不調寄り比率が 16.0% → 35.7% ・体の不調寄り比率が 22.0% → 50.0% に増加している。ワークの満足度では、心・体ともに“不調寄り”が 11.1%→60%、23.8%→60%と大幅に増加する。

このことから、満足度の高さ

・ **満足度の高さ**と1日あたりの満足度の高い時間量

ライフ・ワーク共に、満足度が満足寄りと不満足寄りの場合、不満足の場合は1日あたりの満足度の高い時間量が少ない。またどちらも0~1時間帯の比率が大きく増加する。ここから満足度が低い場合、現状よりも1日1-2時間満足度の高い時間を増やすことができれば、満足度が高いと感

ライフの満足寄り - 不満足 = +1.05 時間(平均)

ワークの満足寄り - 不満足 = +1.75 時間(平均)

質問項目 1: ライフについての現在の満足度を評価してください

回答選択肢: 満足である/どちらかと言えば満足である/どちらでもない/どちらかと言えば不満足である/不満足である

回答が“どちらでもない”データは分析から除外した。

質問項目 2: ワークについての現在の満足度を評価してください。

回答選択肢: 満足である/どちらかと言えば満足である/どちらでもない/どちらかと言えば不満足である/不満足である

回答が“どちらでもない”データは分析から除外した。

質問項目 3: 今の心と体の元気度を自己評価してください。心

回答選択肢: 好調である/どちらかと言えば好調である/どちらかと言えば不調である/不調である

質問項目 4: 今の心と体の元気度を自己評価してください。身体

回答選択肢: 好調である/どちらかと言えば好調である/どちらかと言えば不調である/不調である

質問項目 5: ライフ時間について教えて下さい。ライフ時間について、以下2点両方を満たしている時間は何時間ありますか？

- ・ 意識的な行動
- ・ ポジティブな影響を生み出す

(例)意識的

【意識的】調べ物をするために SNS を見る

【意識的でない】つつい理由もなく SNS を見る

(例)ポジティブな影響

ポジティブ(前向き・肯定的・感謝など)な気持ちになる、心身のリフレッシュになる、健康やスキルアップにつながる、など

質問項目 6:ワーク時間について教えてください。ワーク時間について、以下 2 点両方を満たしている時間は何時間ありますか？

- ・ 会社の利益や成長につながる(短期・長期どちらでも)と感じられる
- ・ 業務自己成長(スキル・キャリア)を感じられる業務

・ ライフの満足度(質問項目 1)×心(質問項目 3)

区分	心:好調寄り	心:不調寄り
満足寄り(n=50)	42(84.0%)	8(16.0%)
不満足寄り(n=42)	27(64.3%)	15(35.7%)

・ ライフの満足度(質問項目 1)×体(質問項目 4)

区分	体:好調寄り	体:不調寄り
満足寄り(n=50)	39(78.0%)	11(22.0%)
不満足寄り(n=42)	21(50.0%)	21(50.0%)

・ ワークの満足度(質問項目 2)×心(質問項目 3)

区分	心:好調寄り	心:不調寄り
満足寄り(n=63)	56(88.9%)	7(11.1%)
不満足寄り(n=35)	14(40.0%)	21(60.0%)

・ ワークの満足度(質問項目 2)×体(質問項目 4)

区分	体:好調寄り	体:不調寄り
満足寄り(n=63)	48(76.2%)	15(23.8%)
不満足寄り(n=35)	14(40.0%)	21(60.0%)

・ ライフの満足度(質問項目 1)×1日あたりの満足度の高いライフ時間(質問項目 5)

区分	n	平均	中央値	25%	75%	最小	最大
満足寄り	50	2.66	2.0	1.0	3.0	0.0	11.0
不満足寄り	42	1.61	1.0	1.0	2.0	0.0	9.0

- ・ ワークの満足度(質問項目 2)×1日あたりの満足度の高いワーク時間(質問項目 6)

区分	n	平均	中央値	25%	75%	最小	最大
満足寄り	63	5.34	5.0	2.0	8.0	1.0	15.0
不満足寄り	35	3.59	3.0	1.0	5.0	0.0	12.0

4. 目指す未来

ここまでの仮説・調査から浮き彫りとなった真の課題を解決することで目指す未来について述べる。

「目指す未来」は 3 段階で実現する。

第 1 段階においては「私たち」に着目し、ライフもワークも充実させて生き生きと自分の人生を過ごすこと。

第 2 段階においては「私たち」から企業へと視線を広げ、第 1 段階を達成した状態の「私たち」が企業でより活躍すること。

第 3 段階においては、より活躍できるようになった「私たち」を皮切りに多様な人材が躍動できることとし、最終的にはこの状態を目指す。各段階について詳細に記述していく。

4.1. 第 1 段階:「私たち」

第 1 段階ではまず「私たち」に着目する。ライフだけ、ワークだけを充実させるのではなく、どちらも充実させることによる自己効力感やメンタルヘルスの向上を狙う。

ライフにおける満足度が心身の健康に影響し、それがワークにも影響するのではないかという仮説のもと、ライフのみ、ワークのみに着目するのではなく、ライフもワークもまとめて 1 日の生活をサポートしてくれる AI バディを活用する。

各個人に合わせた AI バディが「褒め」「PDCA」「スケジュール変更」をしてくれることにより、「自分にとって満足度の高い時間の使い方」をデザインでき、それを実践できている状態を目指す。

4.2. 第 2 段階:「私たち」から「企業」へ

第 2 段階では、第 1 段階で「自分にとって満足度の高い時間の使い方」に沿った行動ができるようになった「私たち」が企業でより活躍することを目指す。

心身の健康状態がよい人は仕事のパフォーマンスも向上し、企業への貢献が期待できる。また個人利用から企業利用をすることで、企業としての底力の向上につなげる。

4.3. 第3段階:「企業」から「社会」へ

第3段階では企業利用する会社が増加することで、社会全体で満足度の高い時間を過ごせる人を増やす。

満足度の高い時間を過ごせる人が増加するということは社会全体が活性化するという一方で、日本全体で多様な人材が生き活きと活躍できる社会を目指す。

5. サービス内容

5.1. Myバディのコンセプト

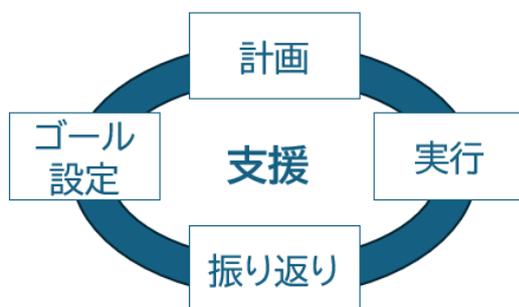
Myバディは、「満足度の高い時間を過ごすために【パーソナライズ×ゴール設定からPDCAの支援】をしてくれる私たち専用のパートナー」と定義する。

- ・ パーソナライズ

私たちが1日の「満足度の高い時間」を過ごすためには、私たちに寄り添ってくれるパーソナライズされたサービスが必要だと考え、個人にフォーカスすることができるAI技術を活用する。

- ・ ゴール設定からPDCAの支援

ゴール設定⇒計画⇒実行⇒振り返りまで、日々のPDCAサイクルをタイムリーに提案・調整することで、私たちにトータルサポートする。



- ・ 私たち専用のパートナー

このアプリを「Myバディ」としているのは、単なるAIサービスという位置づけではなく、私たちに寄り添ってくれることでモチベーションアップや継続性も叶え、心強いパートナーとするためである。バディのキャラクターも下記イメージのように自身で選ぶことができる。

A. ヒト型



B. ロボット型



C. ネコ型



上記のコンセプトをもとに開発された My バディを活用することで、私たちは満足度の高い時間を過ごすことができる。

5.2. 既存アプリとの差別化

前述のとおり、本分科会では「時間がない」のではなく、「満足度の高い時間を過ごせていない」ことが本質的な課題であると定義した。

本節では、「My バディ」に搭載する機能を精査するため、既存の類似アプリを調査し、この課題が既存アプリではなぜ解決できないのかを明らかにする。

具体的には、机上調査および実態調査を通じて、既存アプリに共通して不足している観点を整理する。その上で、既存アプリでは十分に対応できていない観点を「My バディ」の機能として取り込み、差別化を図ることとする。

5.2.1. 既存アプリの机上調査

① 調査対象

既存アプリで課題が解決可能かを検証するため、以下の機能を有する類似サービス 20 件を調査対象とした。

- ・ ライフまたはワークにおけるタスク管理機能
- ・ AI コーチング機能
- ・ 対話型 AI サービス

② 調査内容

調査対象とした各サービスについて、提供されている機能やサービスの概要、特徴を整理・比較した。

③ 既存アプリに不足している観点に関する仮説

机上調査の結果、既存アプリにはタスク管理や AI コーチングといった機能は一定程度存在するものの、

「その時間が満足度の高い時間として過ごせているか」という観点での評価や、改善を促す仕組みが不足しているという仮説を立てた。

5.2.2. 既存アプリの実態調査

<調査方法>

5.2.1 で調査した類似サービスのうち 1 つを選定し、1 週間実際に利用した。その利用結果をもとに、「満足度の高い時間を過ごす」という観点から、既存アプリに不足している機能を整理した。

<調査結果>

実際に利用した結果、以下の点が既存アプリでは十分に提供されていないことが分かった。

- ・ 目標(ゴール)設定機能の不足
利用開始時に明確な目標を設定する仕組みがなく、目標に対して満足度の高い時間を過ごせているかを評価しにくい。

- ・ スケジュール・タスク入力 of 負荷
頻繁な手入力が必要であり、入力 of 負担が継続利用 of 妨げとなっている。
- ・ 他者との共有機能 of 不足
目標や実行結果を他者と共有する仕組みが弱く、継続性や実効性を高めにくい。
- ・ 報酬による継続支援 of 不足
目標達成に応じた報酬(景品交換など) of 仕組みがなく、行動継続を後押しする要素が不足している。

5.2.3. My バディ of 差別化要素

5.2.1 および 5.2.2 of 調査結果より、下記 of 観点で既存アプリとの差別化を図ることとする。

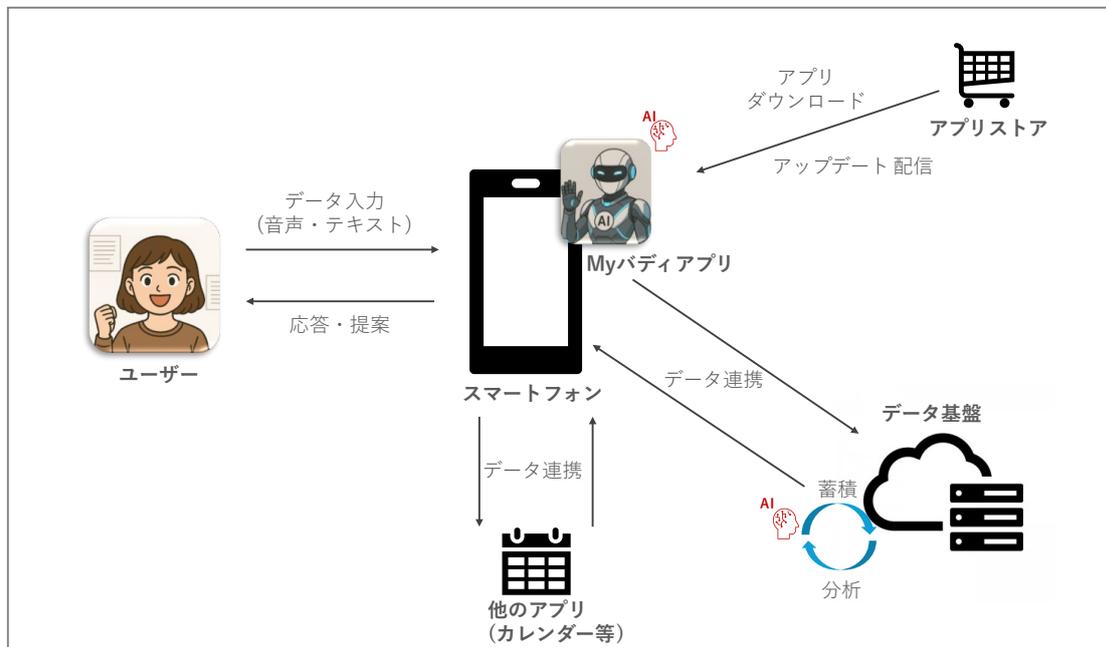
観点	既存 of 類似アプリ	My バディ
対象範囲	ワーク or ライフ of どちらかに特化	ワーク・ライフを横断的に支援
ゴール設定	初期設定が弱い／任意	ゴール設定から伴走支援
時間 of 捉え方	タスク・行動ベース	「満足度 of 高い時間」という質 of 概念
分析・評価	実行有無・回数中心	満足度×行動×状態を総合評価
パーソナライズ	一律テンプレート	性格・状況・ライフステージ別に最適化
継続支援	通知・記録が中心	対話・褒め・柔軟な計画修正
公開範囲	自分のみ	他者との共有も可能(*)
利用方法	テキスト入力のみ	音声・テキスト入力
報酬	なし	目標達成に応じた景品交換(*)

(*)については将来的に搭載する機能として検討

5.3. サービス概要

5.3.1. サービス全体像(提供イメージ)

My バディアプリのサービス提供イメージは以下のとおり。



<利用環境>

- ・ アプリのダウンロード・利用および音声やテキストでの入力可能なスマートフォン等のデバイス

<利用開始時>

- ・ ユーザーはアプリストアより「My バディ」アプリをダウンロードする
- ・ 初期利用時に簡単なアンケートによりカスタマイズ設定を実施する

<利用時>

- ・ ユーザーは音声、テキストによりデータ入力を実施する
- ・ 入力されたデータはアプリからクラウド上のデータ基盤に連携され、データ蓄積・AIによる分析を行う
- ・ 分析結果にもとづきアプリがユーザーへ応答や提案を実施する
- ・ アプリのバージョンアップやバグ改修等のアップデートはアプリストア経由で配信される
- ・ 他アプリと API 経由でデータ連携する(例:カレンダーアプリへの予定追加など)

5.3.2. My バディの機能

「My バディ」は、自身の最高の相棒として、日々の浮き沈みや環境・状況などの生活のあらゆる側面に寄り添い、自分らしく満足度の高い毎日を送れるように PDCA サイクルを力強くサポートする。

P:Plan(計画)- 自分だけの最適なプランをバディと共創

計画段階では、無理なく、そして着実に目標に近づくための「自分だけの最適なプラン」を一緒に考える。

- ・ 目標の具体化とタスクへの分解:
「資格を取得したい」「健康的な生活を送りたい」といった漠然とした目標を、「My バディ」が具体的な行動計画に落とし込みます。レベルや達成目標に応じたおススメの書籍/eラーニング/英語ラジオ放送の紹介だけではなく、それらを1日の中のこの隙間時間での実施を勧める」など、達成可能で具体的なタスクを提案し、日々の生活の中に組み込むお手伝いをする。
- ・ 目的設定のお手伝い
現状目標がないものの何かしら頑張りたいという人に対しても、自身の興味・関心からのレコメンドや同世代で目標達成が実現できている身近な事例・アプローチを教えてくれることで目標設定をするまでの過程もMyバディが支援する。

D:Do(実行)- モチベーションを維持し、行動を記録

計画を実行する段階では、自身のモチベーションを維持し、集中力・継続力を高めるための支援をする。

- ・ リマインダー
バディと会話して決めたタスクの開始時間になると、やさしくリマインドを実施。スマートフォンを「集中モード」に切り替える提案をするなど、目の前のタスクに集中できる環境作りをサポートする。
- ・ 行動の自動記録:
カレンダーアプリやフィットネスアプリなどと連携し、自身の行動を自動で記録する。手動で入力する手間を省き、「実行」そのものに専念することができる。
- ・ 状況に応じた柔軟な計画調整:
「今日は残業で疲れ気味」「少し風邪っぽい」といったあなたの体調や気分を伝えると、計画を柔軟に調整する。「勉強時間を15分に短縮しませんか?」「今日のウォーキングはストレッチに変更しましょう」など、Myバディが自身の状況を最優先に考えた代替案を提案することで計画倒れやモチベーションダウンを防ぎ、継続をサポートする。

C:Check(評価)- データに基づいた客観的な振り返りと自身での振り返り

評価段階では、単なる「できた・できなかった」で終わらせず、客観的なデータに基づき、次につながる深い洞察を提供する。また、Myバディだけではなく自身も振り返ることで、目的である「満足のいく時間を過ごせたのか?」を自身に問い、次の行動を自身で意思を持って選択・行動することができる。

- ・ 進捗の可視化と要因分析:
記録されたデータをもとに、目標に対する進捗状況をグラフなどで分かりやすく可視化。「睡眠時間が7時間以上取れた日は、タスク完了率が20%向上しています」など、

結果の背景にある要因を AI が分析し、次の行動改善につながる客観的なフィードバックを提供する。

- ・ My バディからの褒め:
たとえ計画通りに進まなくても、頑張りを決して見逃さず、出来たことや頑張ろうとしている姿勢・マインドに対して「褒める」ことでモチベーションを維持する支援を行う。「目標には届きませんでした、忙しい中で 3 日間も継続できましたね！」といったポジティブな言葉で、自身の努力を認め、次への意欲を引き出す。
- ・ 自身での振り返り:
My バディから、「今週は満足の高い時間が過ごせましたか？」などと日頃の進捗度合などタイミングを踏まえた定期的な問いかけがくる。それにより、「だらだら時間が前より週間 3 時間も減って、読書ができるようになった！」など自身で満足できたかどうかを具体的に振り返ることで、自己肯定感アップや自信につながる。満足度の高い時間を過ごせなかった場合は、My バディがデータから傾向や要因を考えて、一緒にパーソナライズされた改善案を考えてくれる。※次頁の Act(改善)で詳細記載

A:Act(改善)- 次のステップを具体的に提案

改善段階では、評価結果を踏まえて、次のサイクルをより良いものにするための具体的なアクションを提案する。

- ・ パーソナライズされた改善案:
「夜の学習は集中力が続きにくい傾向があるので、朝の 30 分を学習時間にあててみませんか?」「週末にまとめて運動するよりも、平日に短時間の運動を取り入れると継続率が高いようです」など、自身の特性や生活パターンに合わせた、より効果的な改善策を具体的に提案する。
- ・ 成功パターンの学習と最適化:
「My バディ」はあなたとの対話を重ねることで、あなたの成功パターンや、うまくいきやすい方法を学習していきます。サイクルを回せば回すほど、My バディは自身にとって最高のパートナーへと成長し、計画の精度を自動で最適化していく。

5.3.3. 実利用の流れ

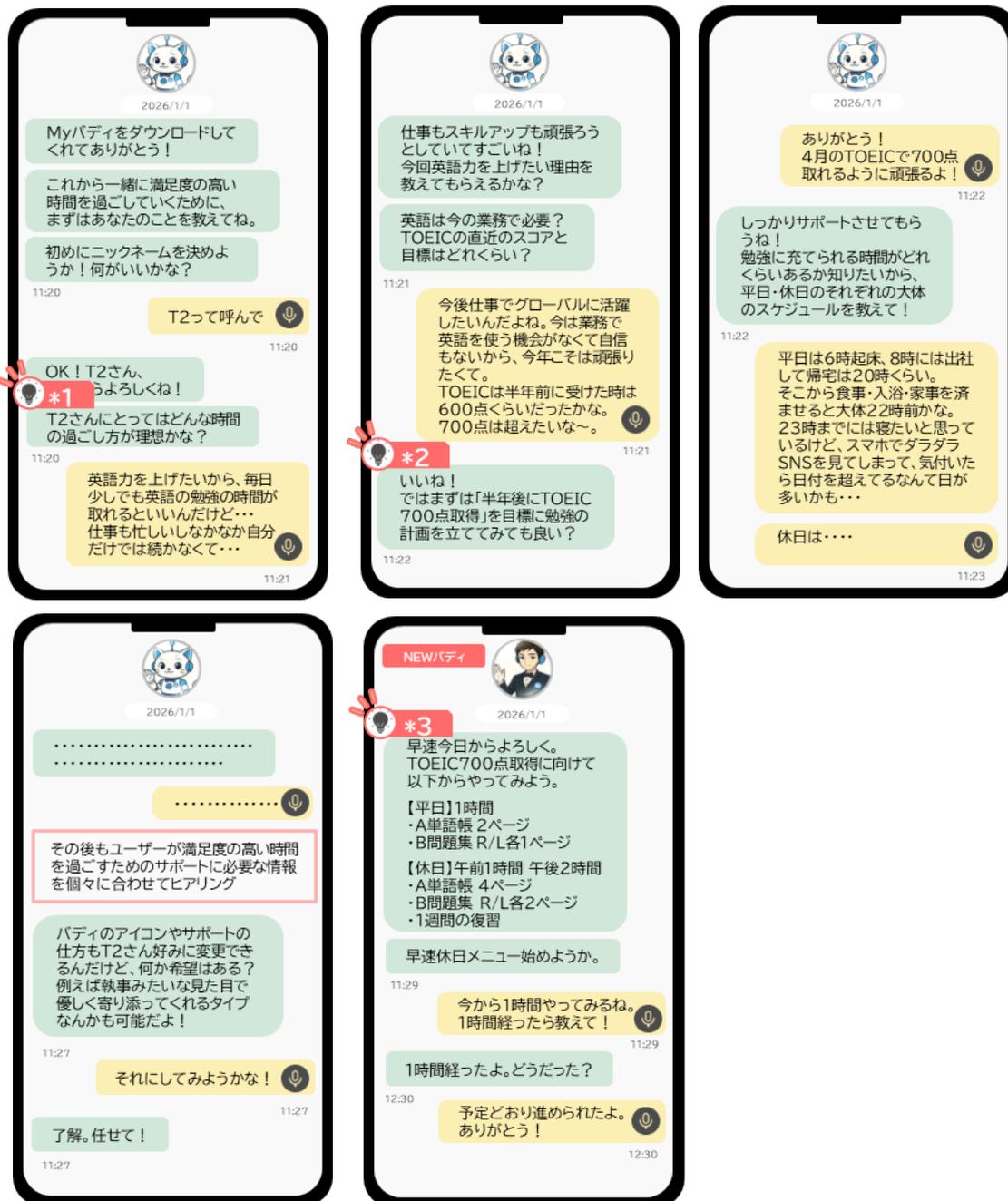
5.1～5.3.2 で示した My バディの機能について、実利用のイメージを以下で紹介する。

- ・ 初期設定

My バディ利用の最初のステップは初期設定+自分だけの最適なプランの計画である。実利用イメージ①のとおり、ユーザーにとって満足度の高い(=理想の)時間のヒアリング(*1)、目標の具体化(*2)、タスクへの分解(*3)等を、My バディが各ユーザーに合わせて進めていく。

ユーザーは My バディとの対話をテキストのみならず音声でも入力可能であり、いつでも気軽に話しかけることができる。また、5.1 で前述したとおりバディのアイコンやサポートの仕方でもユーザー好みの選択が可能であり、継続へのモチベーションが保てる仕様になっている。

(実利用イメージ①)



・ 日々の支援

プラン計画後、ユーザーは My バディと日々対話を繰り返しながら、目標/計画のリマインド(*4)、状況に応じた計画調整・提案(*5)、褒め・寄り添い(*6)等のサポートを受けていく。

My バディのサポートはワーク・ライフ両方に及び、平日・休日/業務内・業務外問わず必要に応じていつでも相談可能であるため、ユーザーの日常にとって欠かせない存在になっていくことが想定される。

(実利用イメージ②)

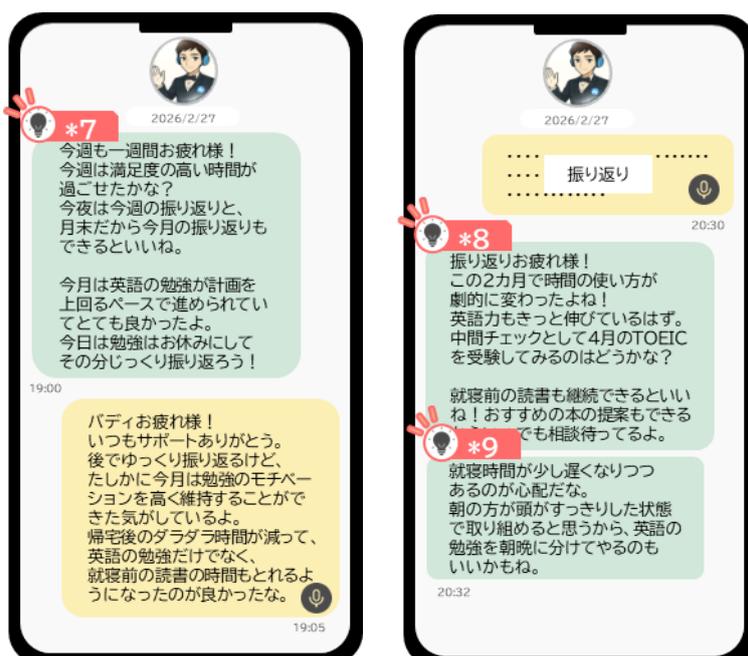


・ 振り返り・ネクストステップ/改善案の提案

ユーザーは My バディから日々のサポート受けるだけでなく、週次、月次といった節目に定期的な振り返りの問いかけ(*7)を受けることで、自己肯定感のアップや自信につなげることができる。

さらに、振り返り内容や日々の状況に基づいたネクストステップ(*8)や改善案(*9)の提案を受けることで、自分に合った行動サイクルを継続的にアップデートし、より良い状態を追求し続けることができる。

(実利用イメージ③)



5.4. My バディの効果

「My バディ」は、私たちが「満足度の高い時間」を過ごせるように、日々のスケジュールに様々な良い効果をもたらしてくれる。単に「時間がない」という課題ではなく、「満足度の高い時間を過ごせていない」という本質的な課題を解決し、ライフとワークの両方を充実させてくれる。My バディが私たちの1日のスケジュールにもたらす具体的な良い効果やケースは以下のとおり。(効果イメージ①)

	0時	2時	9時	18時	20時	23時				
利用前	入浴	洗濯	睡眠	朝食	仕事	買物	家事	夕食	ダラダラ	
	消費		6時間	消費	投資	消費	消費	消費	浪費	
利用後	入浴・洗濯		睡眠	朝食	仕事	買物	家事	夕食	休息	ダラダラ
	消費		7時間	消費	投資	消費	消費	投資	浪費	

- ・ マインドチェンジ

意識的に1日をスタートし、目標に向かって行動するための準備ができることにより、単なる「こなし作業」となっていた業務時間が「主体的な考える仕事」として投資時間へと変化(※1)する。同様に、「ダラダラ SNS を見続ける」といった行動から、「好きな SNS でリフレッシュしよう」というように、無意識に過ごしていた時間を意識的な行動へ(※2)と変える手助けをする。

(効果イメージ②)

	0時	2時	9時	18時	20時	23時				
利用前	入浴	洗濯	睡眠	朝食	仕事	買物	家事	夕食	ダラダラ	
	消費		6時間	消費	投資	消費	消費	消費	浪費	
利用後		睡眠	朝食	仕事	英語・買物	家事・動画	夕食	英語	入浴	趣味
		8時間	消費	投資	投資	消費	投資	投資		

- ・ 戦略的な習慣化
日常生活で行っている買い物などの時間を英語学習に充てることで、「わざわざ勉強時間を作る」という心理的ハードルを消滅させ、無意識のうちに目標達成へ近づくルーティンを構築していく(※3)
- ・ 自己投資への変換
ただ、ダラダラと時間に流されていた自分時間を意図的な学びの時間へとシフトすることにより、「無意識時間」が「自己投資」へ変換される提案を行い、習慣化するまでの継続的なサポートをする(※4)

6. ビジネスモデル

6.1. フェーズⅠ：個人への提供

「My バディ」を社会実装していくためには 2 つのフェーズに分けて社会への普及を進める。フェーズⅠでは個人ユーザーをターゲットとして、ライフの充実のための支援アプリとして展開。初期のサービス利用は無料としユーザー数を増やすことを主目的とする。個人の利用データを基に、年齢、家族構成、生活パターン、思考パターン等のデータを収集し、AI を活用して分析することで支援の精度とユーザビリティの向上を図る。

6.2. フェーズⅡ：企業への提供

フェーズⅡにおいては、企業版として有償でのサービス提供を行う。日本の働く人のメンタルヘルス不調による経済的損失は年間約 7.6 兆円にも上る¹と言われ、メンタルヘルス不調への対応は社会課題の 1 つである。J-Win High Potential ネットワークメンバーへのアンケートの結果からも、ライフとワークの満足度の高さは、心身の健康度合いと相関があるとわかっており、満足度の高い時間を過ごすことでメンタル不調を予防することができる¹と考える。「My バディ」は、「気分が沈む」、「眠れない」といった目に見えにくいメンタル不調を抱える人に伴走し、メンタル不調者の削減ならびに生産性向上を図ることで企業の抱える課題を解決することができる。

フェーズⅠで収集したデータに加えて、企業内で使用されている端末から収集される個人の活動データを分析に取り込むことでワークの時間を最適化する。また、フェーズⅠで使用している個人アカウントと連携することで、ライフとワークをシームレスに支援することが可能となり、ライフとワークの双方の満足度向上を図り、メンタルヘルス不調の予防に繋げる。

¹ 出典: The Impact of Productivity Loss From Presenteeism and Absenteeism on Mental Health in Japan/Koji Hara, Tomohisa Nagata, Masaaki Matoba, Tomoyuki Miyazaki

7. まとめ

私たち働く女性は「ライフもワークも充実させたい」と思う一方で、現実にはどちらかを諦めてしまうことが少なくない。これは単に「時間がない」からではなく、「時間はあるものの、満足度の高い時間を過ごせていない」ことこそが本質的な課題であると捉えている。

そこで、本分科会では1日の中で「満足度の高い時間」を増やすために、一人ひとりに寄り添い、最適な行動・マインドへと導く私たち専用のAIボディ「Myボディ」を提案した。

私たちがMyボディと共に生活し、満足度の高い時間を過ごすことで、ライフとワークの双方において充実感・達成感が得られ、自己肯定感や積極性が高まる。その結果、より高いパフォーマンスを発揮できる人材が増え、企業価値向上につながるとともに、多様な人材が活躍できる社会の実現にも寄与すると考えている。