

くらしの夢中観測所

夢中観測レポート2021



はじめに

「夢中になれる時間を、毎日の中に増やしていく」。
そんなヒントが詰まったレポートです。

私たち「くらしの夢中観測所」は、クラシエのスローガンである
「夢中になれる明日」を実現する一歩として立ち上がったチームです。

夢中になれる時間を増やすことで、
自分だけのオリジナリティのある人生を送る人を増やすことを願って活動しています。

私たちがテーマにするのは「くらしの夢中」。
人生に数度の特別な瞬間ではなく、毎日、日常、日々の習慣の中にある夢中です。

私たちはそれを、「私が見つけた自分らしい心地よさ」と定義し、
そんな瞬間が増えるヒントを観測し、レポートにまとめました。

自分自身で実践するもよし、お仕事に生かしてもよし。
さあ、夢中になれる時間を増やす旅を、ごいっしょに。

目次

01 毎日に夢中時間を増やす『くらしの夢中ヒント』

- 夢中時間を増やすプロセスとは P 4-10
- 2021年注力テーマ「夢中の種の見つけ方」 P 11
- 観測員が見つけた『くらしの夢中ヒント』 P 13-38

02 くらしの夢中 生活者調査

- くらしの夢中 生活者調査詳細 P 39-46

03 くらしの夢中観測所について

- くらしの夢中観測所の概要/研究アプローチ P 47-55
- くらしの夢中観測所メンバー紹介 P 56
- くらしの夢中観測所が目指していること|お問い合わせ先 P 57

01

毎日に夢中時間を増やす
『くらしの夢中ヒント』

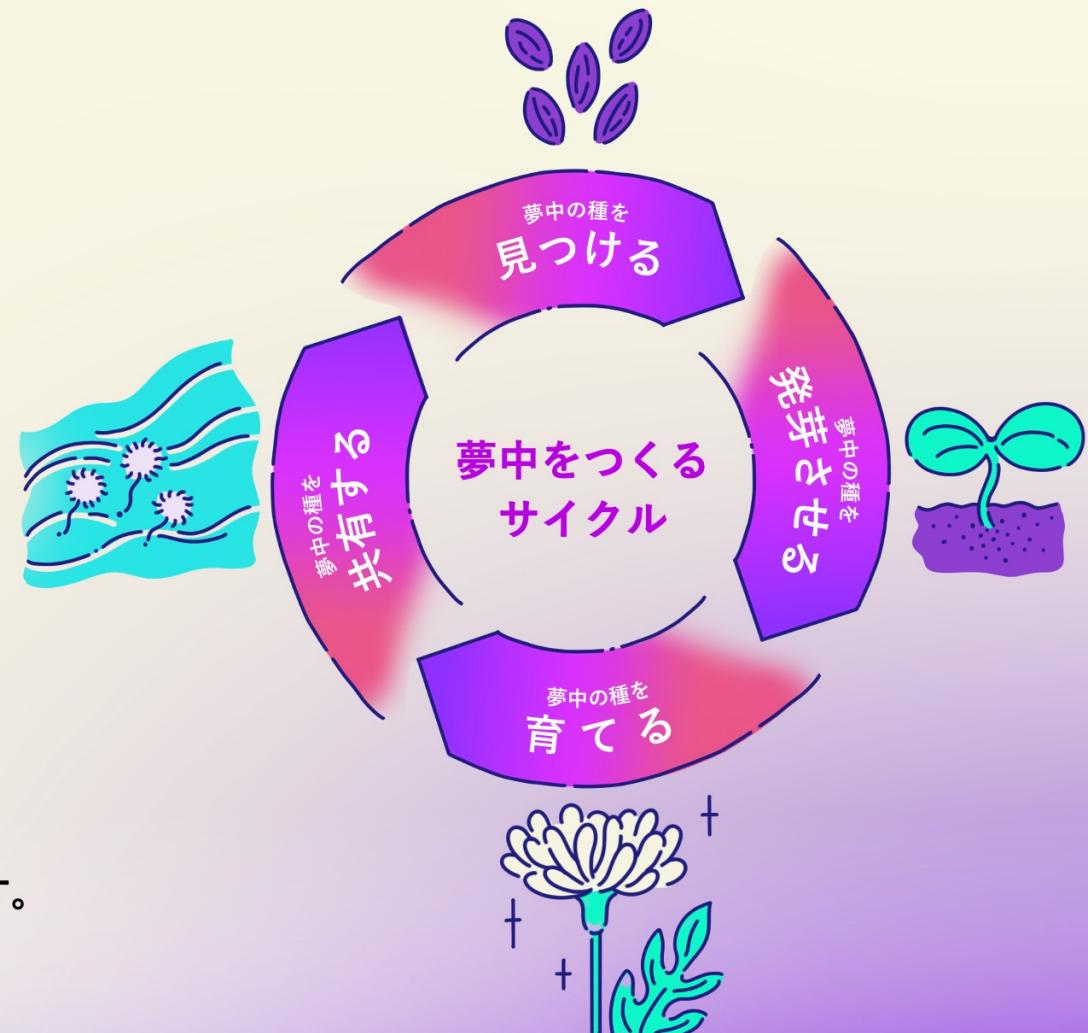
夢中時間を増やすプロセスとは

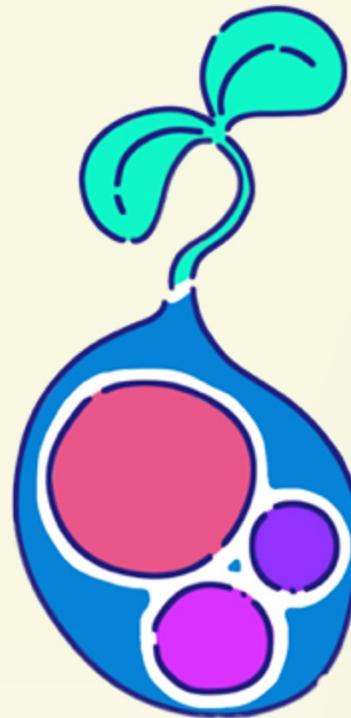
日々のくらしの中に、夢中になれる時間を増やすには、
どのようにすればよいのでしょうか？

まず私たちは、
ひとが夢中になっていくプロセスに着目しました。
それが右図の「夢中をつくるサイクル」です。

夢中の種を見つけ、発芽させ、育て、共有し、
それはまたいづれ種となる。
まさに植物の一生のようなサイクル。

これらのステップを循環させていくことが、
毎日の夢中時間を増やしていくことにつながると考えています。





はじめのステップ、「夢中の種を見つける」

夢中にもきっと始まりがあるはず。

私たちはまず、最初のステップである「夢中の種を見つける」工程に着目し、「夢中の種」そのものについて考えてみました。

くらしの夢中が生まれる前に、私たちがどんな状態にあるのかを思い出してみると、そこには何かしらの「欲求」が隠れているものです。

例えば、「マラソンをしたい」「映画を見たい」「旅行に行きたい」など。

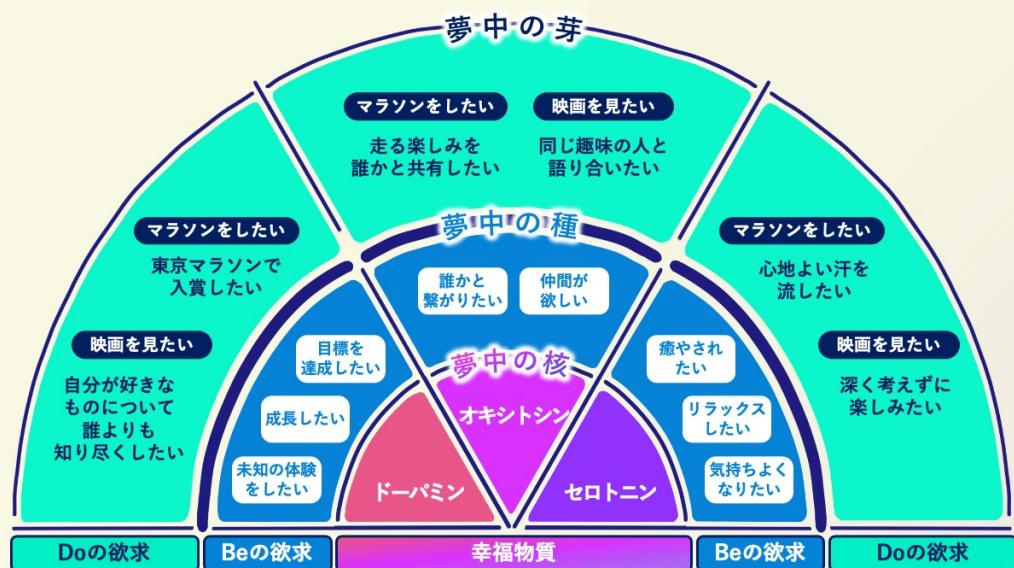
こういった顕在化した欲求をうまく実行に移すことができれば、大抵の場合、欲求は満たされ、心地よい状態になるように思えます。

それでは、この欲求こそが「夢中の種」なのでしょうか？

厳密には少し違いがあると考えています。

そこで、私たちは次のような仮説を立ててみました。

「夢中の種」をとりまく構造



「夢中の種」について、その内外含めて3層の構造からなると考えています。

まず内側から順に「夢中の核」「夢中の種」「夢中の芽」という表現をしてみました。

それぞれは「幸福物質」「Beの欲求」「Doの欲求」により構成されていて、元を辿れば夢中の核である幸福物質に辿り着きます。

すなわちドーパミン、オキシトシン、セロトニンからなる3つの幸福物質のどれに由来するかによって、私たちの欲求は大きく分けて3つのタイプに分類できると考えました。

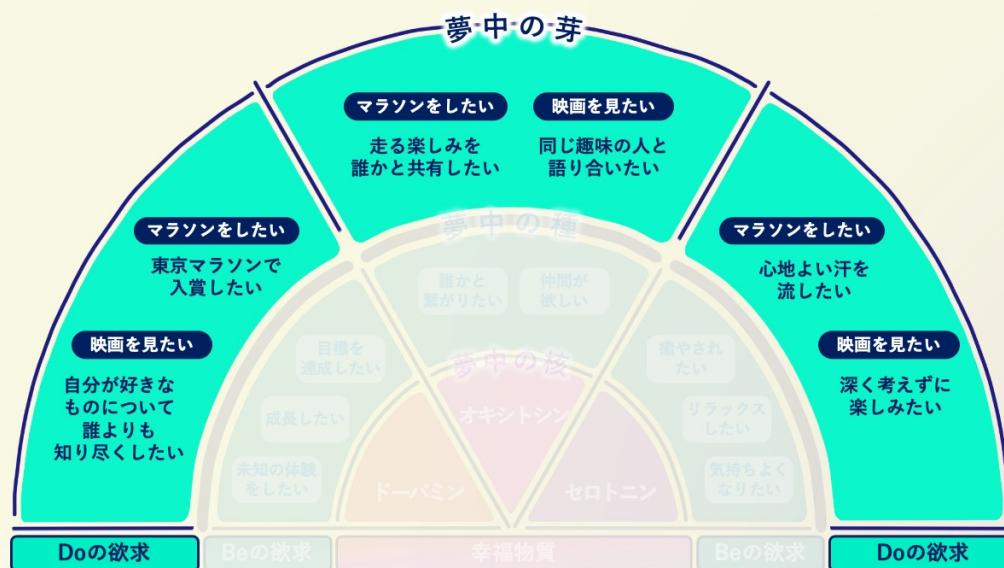
例えば、同じ「マラソンをしたい」という欲求であっても、3通りの捉え方ができます。

東京マラソンでの入賞という目標達成のためであったり、楽しみを共有する仲間づくりのためであったり、汗を流すことで癒やされるという目的のための手段であったりもします。

中心である核から外側へと向かうに従って、欲求は多様化・具体化して広がっていくイメージです。

このように、あえて3層×3物質の枠組みで構造としてみると、漠然とした夢中を、より詳細に捉えることができると考えています。

「夢中の種」をとりまく構造



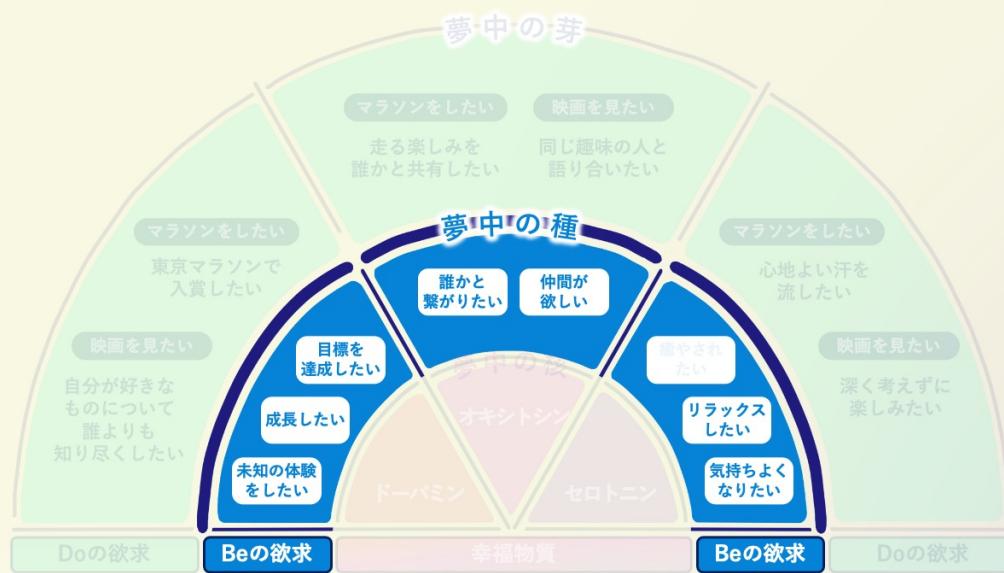
「Doの欲求」「夢中の芽」

具体的に「〇〇したい」という欲求は、「Doの欲求」と呼ばれており、すでに種から芽が出ている状態だと考えることができます。

先ほどの、「マラソンをしたい」「映画を見たい」「旅行に行きたい」という例はこの部分に当たります。

すでに芽が出ており、どうすれば夢中になれるのかが分かっている状態は、いわば欲求通りに行動すれば、すぐに夢中になれる状態です。

「夢中の種」をとりまく構造



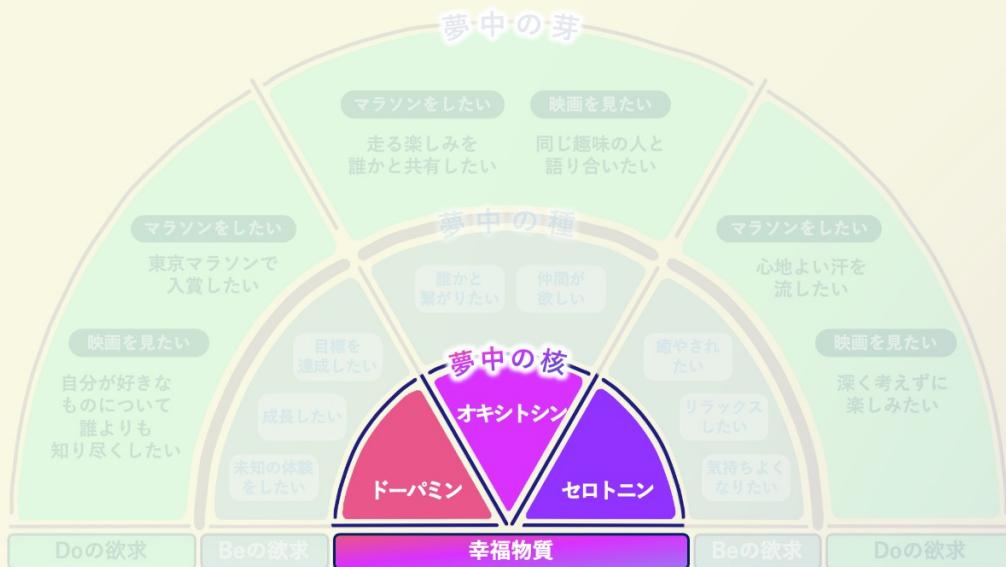
「Beの欲求」「夢中の種」

より上位の概念として「Beの欲求」というものがあります。これは「〇〇という状態になりたい」という、もっと抽象的な欲求だと考えることができます。

「成長したい」「誰かと繋がりたい」「癒やされたい」など、これらは誰しもが感じたことのある欲求のはずですが、抽象的だからこそ、自分でもBeの欲求のことはよく分かっていないことが多いのです。

くらしで「夢中の種」を見つけることが難しいのは、Beの欲求がそもそも自覚しにくいという理由があると考えています。

「夢中の種」をとりまく構造



「幸福物質」「夢中の核」

「Doの欲求」が「Beの欲求」から生まれると考えましたが、それでは「Beの欲求」は、どこから生まれるのでしょうか。

どんな欲求よりも上位にあるもの、それは最も抽象的な一言で言ってしまえば、「幸せになりたい」という絶対的な欲求に行きつくと考えています。

諸説ありますが、人が幸せを感じるのは興奮を司るドーパミン、愛情を司るオキシトシン、安静を司るセロトニンの3種類の幸福物質の脳内分泌によるものといわれており、この仮説では根本にこの3つの幸福物質を据えています。

夢中の種を見つけよう

「夢中の種」は、その核に含まれる幸福物質によって、
そしてそれらが構成する「Beの欲求」や「Doの欲求」によって、多様な形をとります。

3つの幸福物質が含まれる種もあれば、1つしか含まれない種もあります。

ドーパミンの割合が多い種もあれば、セロトニンが多い種もあります。

Beの欲求だけで、Doの欲求に至っていない種は、まだ芽が出てない種。

Doの欲求まで顕在化している種は、芽が出ている種と言えるでしょう。

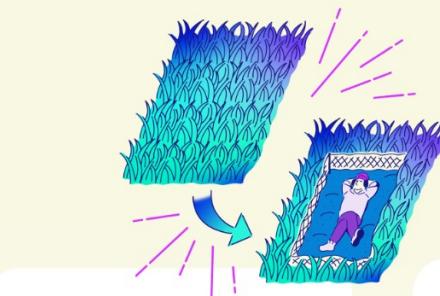
欲求の内容自体もさまざまなら、種の形だってさまざまです。

私たちはくらしという土壌の中で数多くの多様な夢中の種を見つけ、発芽させ、育て、蒔いているのです。



観測員が見つけた『くらしの夢中ヒント』

では、具体的にどうすれば夢中の種を見つけ、発芽させることができるのでしょうか？
これ以降の夢中ヒントでは、それぞれの観測員が「夢中の種の見つけ方」という点で
考察したヒントを、取り組みやすいものから順にご紹介していきます。



夢中な人にひつついで未知の世界へ！

夢中探索機 「ひつつき虫」

夢中のきっかけは、ちょっとした引っかかり。自分だけでもいろんなことを体験するには限界がある。そこで考えた。私たちもひつつき虫のように先端がカギ状になっているアンテナを張り巡らし、この人だ！と思う人を見つけたら絡みつく。そしてどこかに運んでもらえばいいんだと！

(夢中観測員・小岩こずえ)



夢中な人にひつついで未知の世界へ！

夢中探索機「ひつき虫」



INTRO

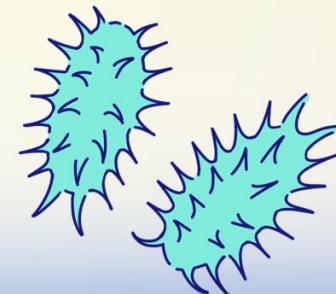
夢中になれるもの（種）ってどうやったら見つかると思いませんか？

一つ目は、「自分で探す」。環境を変えてみたり、子供の頃やりたかったことにチャレンジするのもいいと思います。

二つ目は、「誰かに聞く」。親や友達に「私の好きなことって何だと思う？」と聞いてみる。私のこと、そんな風に見ていたんだと思うような、意外な答えが返ってきて面白いかもしれません。

でも一番のオススメは「人の力を借りること」。道を歩いていたら洋服にトゲトゲの草花が付いていることがありますか？通称「ひつき虫」。なんと、マジックテープ発明のもとにもなっているそうです。虫じゃなくて植物なんです。動物や人間にくついたまま移動するから遠くまで行ける。チャッカリしていますね。

だから自分がひつき虫になっちゃいましょう！夢中を探しに行くのに、一番楽な方法！夢中ってやってみたら「え～。何これ、面白い！！」



ということから始まっていくのではないかでしょうか。

付き合う友達が変われば遊びに行く場所やお店なんかも変わりますよね。夢中を楽しんでいる人・一緒にいて楽しい人・憧れの人と行動を共にすることで違う世界を紹介してくれますし、体験もできます。

全く自分と考え方の違う人と付き合うのもいいですね。私はスポーツ好きな人と付き合ったことがきっかけでスポーツクラブに入会。運動が全くダメだったのに運動の楽しさを教えてもらい、筋トレやゴルフにどっぷりハマるまでになりました。もっと早く楽しさを知っていたら違う人生を歩んでいたかもしれません。

また、友達が誘ってくれたイベントに参加してみたら想像以上に楽しくて衝撃的。いつのまにか徹夜でチケットを取るまで大好きになったこともあります。友達がやっているからという理由で始めたら、自分が方が楽しくなってしまったパターンですね。

どうしても自分が好きなことばかり選んでしまいがちですが、自分と違う価値観・世界観の人にひつついで色々経験するのは大切だと思います。だから誘われたら断らずに飛び込

んでみる。やってみて初めて楽しさに気づく。どんな人と一緒にいるかでも全然違います。

夢中な人にひつついで未知の世界へ！

夢中探索機「ひつつき虫」



HOW TO

自分でアンテナを広げ、素敵な夢中人を見つけたら

ひつついちゃいましょう

自分で経験できるものは限られます。他の人が経験してきたことを自分の経験とする。（話を聞いたりして）

経験は自分を成長させてくれます。だからひつついしたことによる出会い（縁）を大切にして欲しい。ひつついで失敗だったことはないと思います。必ず自分の中に種は残ります。何かの拍子にその種に気づく時が来ます。

人生の時間は無限ではありません。限られた時間でやりたいことを沢山見つけるには「ひつつき虫」になってみましょう。

あなたの周りにはどんな素敵な人たちがいるでしょうか。どんな人にひつつきたいですか？もしかしたら自分にひつつき虫がたくさんついているのかもしれません。自分がひつつく方なのか、ひつつかれる方なのか。

さあ、ひつつき虫になって未知の世界に行ってみましょう。どんな夢中が待っているのか楽しみにして。

夢中のはじまりをもっと楽に

はじめのいっぽの軽量化

何かに興味を持っていても、やり始めるまでに時間がかかるたり、なんとなくやるのを諦めてしまうってことありませんか？とりあえずやってみたいという気持ちはあるんだけれど…と思っている方へ。やるきっかけづくり・夢中になるタネ探しの方法として、「100円ショップへ行ってみよう！」を提案します。とにかく重いはじめのいっぽを、楽に、軽々と踏み出すことができれば、きっとあなたのキラッキラな夢中の扉が開くはず。（夢中観測員・安田恵美）





はじめのいっぽの軽量化

INTRO

楽しそうだな、やってみたいな、と興味を持ったことでも、実際に行動するまでいっていないもの。

私の場合は、サーフィンがそれです。やりたいと思っているのに、なぜやれていないのだろう、と考えた時に3つの要因がありました。

それは、「海まで行かなきゃならない（そりゃそうだ）」「時間がない（脳内いっぱい）」「この年齢で始めることの恥ずかしさ（キャー）」です。

一方で、一つのキーポイントであると考えている「興味」を持った後、実際に行動に移せたものの共通点としては、「自分にとってできそうなものを無意識に選んで実行している」ということ。できそうなもの…ということであれば、誰にとっても楽に実行に移せる環境が整っていれば、簡単に一步を踏み出せるのではと考えました。

もしかしたら、やりたいと思ったことを全部できちゃうかも！？

HOW TO

SNSの普及もあり、日常にはいろんな情報が溢れしており、自分の目や耳から得た情報の中から、TVや友人からの激推しがあったとしても、最終的には自分の行動は自分で選択していると思います。

その多くの情報の中から何かに興味を持ち、その興味に対し、知りたい・やってみたいという気持ちが上昇した時に、物理的・心理的な阻害要因という名の逆風が吹くと、興味止まりになってしまうのではと考えました。

物理的阻害要因とは、「それをやるには遠いな」「道具をそろえるのにお金がかかるな」「子育て中だから時間が取れないな」等です。

心理的阻害要因としては、「やっぱ難しそうかも・やる自信なくなってきた」「なんだかんだで面倒だな」「周りからどう思われるのだろう（恥ずかしい）」といった「友人からネガティブな意見を言われた」等です。

一方で、興味を持った後、実際に行動に移せた要因としては、物理的にも心理的にも、「楽にできそう」が大部分を占めると考えています。

その他の心理的要因としては、楽しさが面倒を上回った、

身近な人からのポジティブな意見（かっこいい）等が挙げられると思います。

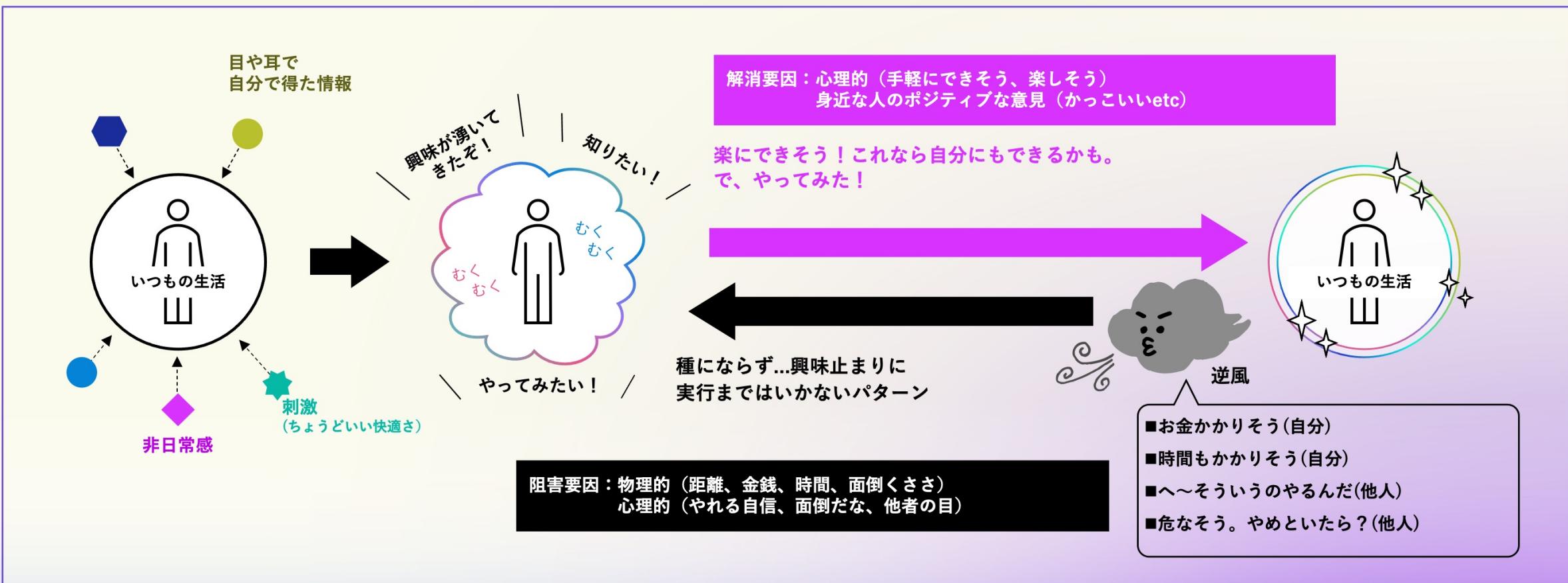
そして実際にやってみると…思い通りにいってもいかなくても、自分の日常に良い「変化」が起こるのではと予想しています。変化とは、自分のできる範囲が広がる、自分だけのオリジナリティのある人生になる、面白い自分に出会える、等です。

阻害要因

物理的	心理的
距離	やれる/ 続けられる 自信
金銭	面倒くささ
時間	他者の目
⋮	⋮



はじめのいっぽの軽量化

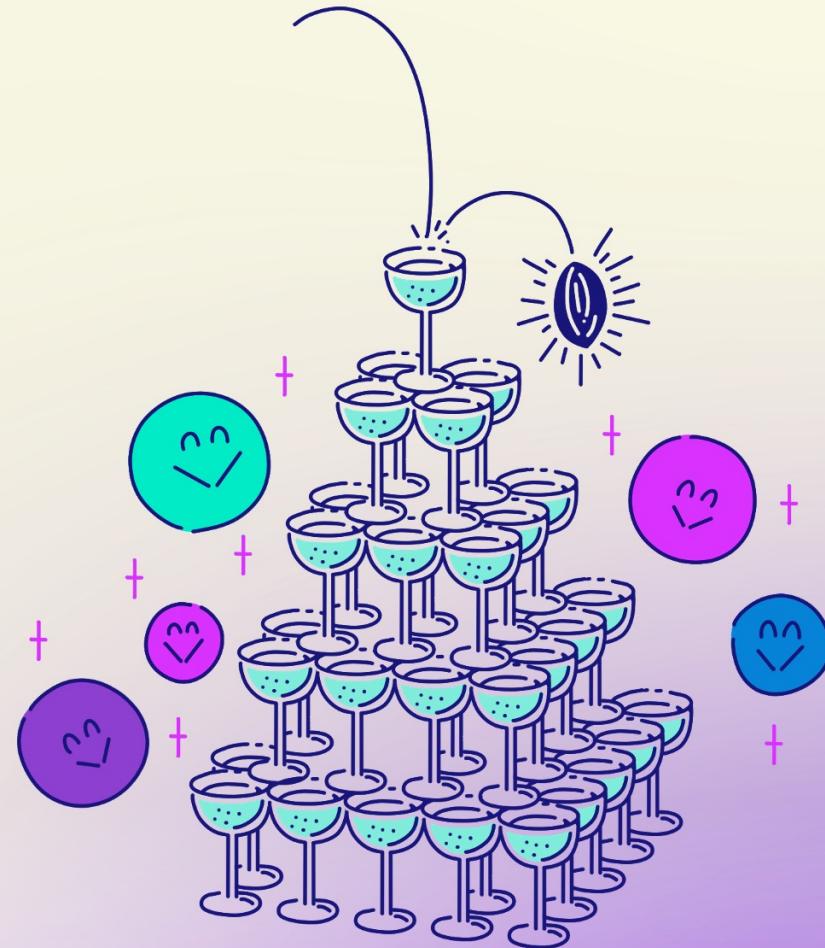


笑顔が多いところに夢中は集まる

夢中の種は突然に！

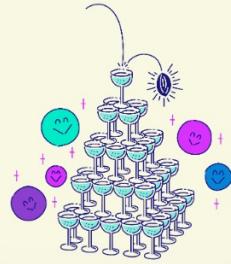
夢中について色々観測していたら「笑顔の多いところに夢中は集まる」仮説に辿り着いた。今回、「夢中観測員の会心の笑顔が見たい！」企画をしたところ、彼女がどんどん夢中になっていってた。彼女の夢中が、最終的には居合わせたメンバー全員に感動を与えることになった。「夢中の種の見つけ方」は、皆の笑顔を見たいという単純な動機であり、それはやがて感動に包まれるという話…。

(夢中観測員・小岩利明)



笑顔が多いところに夢中は集まる

夢中の種は突然に！



INTRO

夢中の種が一気に開花した場所はここ！

私の「くらしの夢中」…。ここに来れば、一日の色々なことをリセットできる場所、それは東京サンケイビルにある「Grand Maison ORENO」だ。

ここは、元々「立ち席」でイタリアンやフレンチを格安で提供してきた「俺の」シリーズの「集大成」。コンサートホールのような空間に、座り心地の良い椅子（今ではどの店舗も普通に座れる）。世界サービスマンコンクールで準優勝という偉業を成し遂げた、長谷川純一さんがプロデュースしているお店だ。巨大スクリーンに映し出される映像を見ながらスタインウェイD 274が奏でるピアノの名曲の数々…行くなびに夢中になれる場所である。

今回、昇進祝いを兼ねて夢中観測所の観測員（ピアノを弾いている方）に「夢中のお裾分け」をしてみた。彼女の今年の課題曲が、シューマンの「献呈」ということを聞いていたので、予めリクエストしておいた。

この日のピアニストは、かの清塚信也さんとライバル関係にある森田義史さんだ。森田さんの技巧を凝らしたピアノの演奏を食い入るように見ていた夢中観測所観測員の姿を眺め

ていて「今日の企画は大成功！」と内心ほくそ笑んでいた。

新型コロナウイルスがもたらした夢中の開花

本来なら「夢中の種の見つけ方」の観測はここで十分であった。しかし、ここから予期せぬことが次々と起こった。まさか、主催者である私が夢中の空間に引きずり込まれることになろうとは…。

ここのお店は、オープン当初は行列ができるていて、予約が困難であった。それが、昨今の状況で、苦戦中…気が付いたらお客様が帰って誰もいなくなっていた。

ピアニストの森田さんが、機転を利かせてくれて観測員を壇上に…。スタインウェイを初めて弾くであろう彼女は、緊張しながらも、笑顔を滲ませながら「夢中」でピアノを弾き始めた。課題曲の「献呈」と「エリーゼのために」。背後にはいるピアニストの森田さんの応援を受けながら…客席から見ていて羨ましい光景が広がった。

と同時に、傍らでは急遽、長谷川さんの「クレープシュゼット」のパフォーマンスが始まった。世界サービスマンコンクールで金字塔を打ち立てた時のデザートだ。客は、我々

3人しか残っていなかったが、そこに居合わせたお店のスタッフも感動の面持ち…。「俺の」シリーズに通い始めて9年になるが、こんな経験は初めてだ。

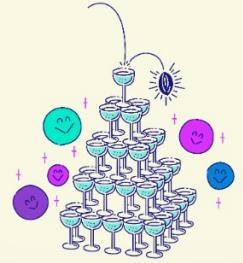
何より素晴らしいのは、「ピアノを弾いてみませんか？」に呼応してくれた我が観測員。かつて、別の方で何度かそういうチャンスがあったのだが、「いや、私なんて…」とか「スタインウェイなんて恐れ多い…」と、誰も弾こうとすらしなかった。

「はじめのいっぽ」は軽量化した方がよいらしいが、それは本当であった。何事も経験してみないと「夢中の種」は発芽すらしない（彼女のスキルが、スタインウェイに見合うものであったのは言うまでもない）。

以前実施していたクラウドファンディングで、私はこの権利を持っていたのだが、今回、結果的にこの観測員に使ってもらって本当によかったです。「私がやりたい！」と思う人がピアノを弾いてくれないと、こちらも嬉しいです。

笑顔が多いところに夢中は集まる

夢中の種は突然に！



HOW TO

「笑顔」のあるところに夢中の種は眠っている

今回は図らずも、いくつかの偶然から自分も夢中のひと時を堪能することができた。

「夢中」を「笑顔」に置き換えてみる。ここのお店のコンセプトは、「あなたの笑顔が見たいから」だ。

夢中にも色々な種類があると思うが、今まで色々探してみて「笑顔」のあるところに夢中の種が眠っている…朧気ながらそんな気がしてきた。

単発に全てをかけずに100連ガチャを回せ！

夢中ガチャ

夢中の種を探すことは、ガチャを回すようなもの。ガチャを回していれば、いつか必ずアタリが出る。ハズレが続くことに一喜一憂せず、「次は当たるかも」と願いながら何度も回してみることが大事。期待しすぎないことで、夢中に出会いやすくなったり予期せぬ収穫を得たりすることもできるはず。（夢中観測員・宮迫雅）



単発に全てをかけずに100連ガチャを回せ！

夢中ガチャ



INTRO

なぜ人は夢中探しの行動ができない？

「自分には夢中になれることがない…」「やりたいことが見つからない…」。このような悩みを持っている現代人は多いのではないだろうか。

好きなことで成功している人気YouTuberやインフルエンサー、ビジネスで成功した若手起業家などは、大抵、次のようなアドバイスをしてくれるだろう。

「とにかく色々なことをやってみなさい」。

もちろん、頭では分かっちゃいる。だけどなかなか行動に移せない、という人がほとんどではないだろうか。

答えが分かりきっているのに、なぜ行動できないのか？夢中の種を探すという行動を起こせなくなっているのはなぜなのか？その仕組みについて考察してみた。

HOW TO

夢中の種を探すことはガチャを回すことに似ている

まず、夢中の種を見つけるという行動はどういうことか。身近な例で例えると、ずばり「ガチャ」だ。実感がある人も多いと思うが、そもそもガチャでアタリが出るのは稀なこと。それと同じように、夢中になれるものに出会える確率は数%とかなり低く、そうそう夢中になれるものには出合えない。

ここで重要なポイントが1つ、それは「ガチャを回すまで決して確率は分からない」ということだ。

例えば、「こっちのガチャは夢中になれる確率は10%だけど、こっちのガチャは30%である」というような情報はどんなに調べても分からないし、あったとしても大抵ガセである。

しかし現実には、そのようなオカルト的な確率を信じて勝手に期待値を上げてしまっている人が多いのだ。

行動を起こせないのは期待値が高すぎるから？

人は失敗をするのが怖い生き物なので、行動する前にあれこれと悩んだり色々と下調べをしたりしている。そして、「これなら自分に向いているはず」「これはきっと夢中になれる」と確信した状態で、ようやく重い腰を上げて行動に

移すのだ。

しかし、前述した通り、どんなに下調べをしたところで夢中になれる確率が上がることはない。勝手に自分が当たりやすいと思い込んでいるだけで、実際に当たる確率は数%のままなのだ。このような状態でガチャを回し続けると…、もちろん連續してハズレる。ただハズレるだけならいいが、高確率で当たると思い込んでいたものを外しているので、精神的ショックが大きい。その結果、「自分には夢中になれるものが見つからない…」という状態に陥ってしまうのだ。

冒頭の「なぜ人は行動を起こせないのか？」という問いは、言い換えると「なぜ人はアタリが入っているガチャを回そうとしないのか？」ということであり、そのアンサーは「勝手に期待値を高く見積もっており、外した時のショックが大きくなっているから」だ。

これを解決するには、最初から「期待しそうない」ことだ。もちろん、「なんか楽しそう」「やってみたいかも」という適度な期待は大きなモチベーションになりえるので、全く期待しないのもよくない。低確率のガチャを回す時のように、「ほとんどハズレるだろうけど、もしかしたら自分にとって

単発に全てをかけずに100連ガチャを回せ！

夢中ガチャ



大当たりをひくかもしれない」という、ちょうどよい期待値の持ち方が大事である。

期待しないことでもしろ当たる確率を上げてくれる

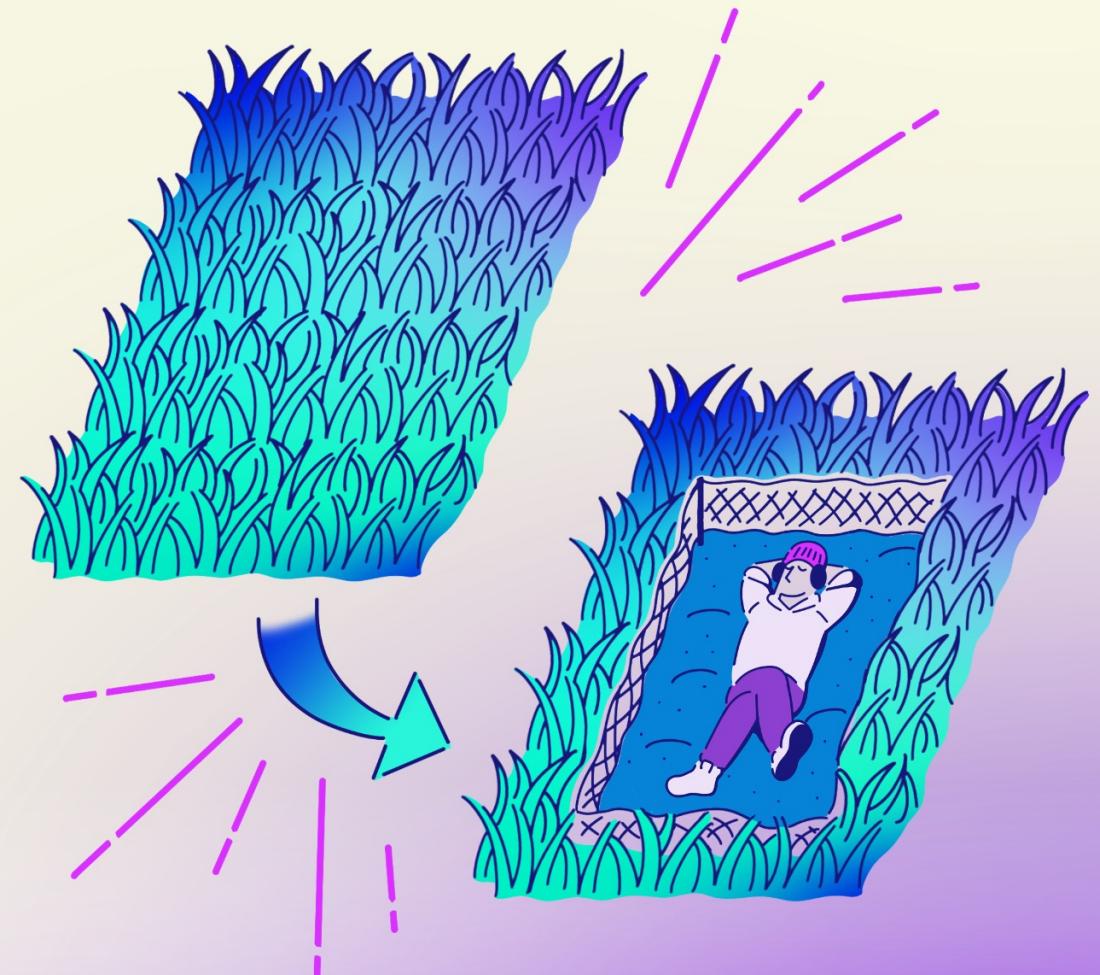
期待しそうないことにはもう1つ、大きな副産物がある。それは思いがけない発見をもたらしてくれるということだ。最初から期待せずにやってみると、「意外と面白かった」「自分は案外、こういうことが好きだったんだ」という、行動する前では決して知りえなかった小さな夢中の種に気付くことができる。期待しすぎてしまっていると、「思ったより面白くなかった」「やっぱ〇〇ほどは好きじゃない」というように小さな夢中の種はスルーされてしまう。



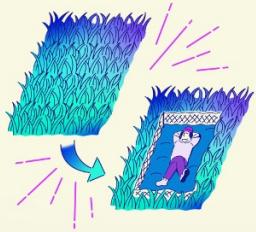
夢中の種をむかえ入れる

余白のすすめ

夢中の種は、実は、たくさん土の中に埋まっている。でも、土の中にある種は見つけることができない。芽が出て初めて種と気づける。余裕がないと新しいことを受け入れられないように、余白がないと夢中の種をむかえ入れることはできない。必要な余白は3つ、「時間」「空間」「心」の余白。（夢中観測員・綿引志帆）



余白のすすめ



INTRO

夢中の阻害要因を考えてみる。

一つ目は、時間を奪われること。「宿題をやりなさい」にテンションがガタ落ちで、夢中なことに夢中になれない。料理、洗濯、掃除、お風呂、仕事の無限ループに、夢中が入り込む隙間がない。

二つ目は、周りにふりまわされること。いつまでも子どもたちが寝てくれず、毎日寝落ちして、またやりたいことができなかっただ…と後悔。集中したいのに続々と届くメール、電話、誰かの声に、思うように前に進めない。

三つ目は、自意識にとらわれること。「パパ枕だね」と言われ、ママらしいことができていない自分に焦る…でも、ママらしいってどういうことなんだろうか。自分が思い描く自分らしさにとらわれてがんばりすぎて、夢中なことを後回しにしてしまう。

ここから抜け出して3つの余白を手に入れるには、まず、やるべきこと…MUSTを手放し、喧騒から自分を切り離す。そして、自分の気持ちを吐き出す。

HOW TO

時間的余白がないと何も受け入れられない

芽を出そうにもそこに雑草があったら発芽する余地はない。一日の中には「やるべきこと」（=雑草）がたくさんある。でも、「やるべきこと」があると、夢中なことも全力で楽しめない。宿題は学校で終わらせてしまう。家事は家電かAmazonか、料理＆きれい好きな人におまかせ。お風呂もたまにはシャワーでいいよね？空いた時間はすべて夢中時間に。

なんでもやらなきゃと思うより、手放した方が夢中をつかめる。

自分だけの空間的余白を守る

時間的余白をつくっても他人（侵略者）に荒らされでは意味がない。フェンスをつくって侵略者から土地を守ろう。人混みの中にいても、誰かといても、外界から自分を遮断するのに最適な方法は、イヤホンで音楽を聴いて一人の世界に引きこもること。もしくは、行方をくらますのもいい。打ち合わせがあるふりをして席を外す、残業のふりをしてカフェに行く。切り離された自分だけの空間で夢中になれる。

自意識をぶち壊して心理的余白をつくる

時間も空間も手に入れた。それでも、「らしさ」という自意識によって固くなった土では、発芽させることはできない。自意識を吐き出して、土壤をやわらかくしよう。夢中上手な子どもたちがお手本。呆れられても「無理」「がんばれない」と言ってみる。お風呂で大声でYOASOBIを歌ってみる。ピアノで感情を爆発させてみる。自分を「らしさ」から解放することで心理的余白をつくる。夢中の種を見つける準備完了。

余白の種類



時間的余白

雑草（タスクや宿題）があると芽を出せない



空間的余白

自分のスペースを脅かす侵略者は夢中を阻害する



心理的余白

凝り固まつた思考や気分をやわらかく保ちたい

逆境を楽しんでみる精神から夢中が生まれる

逆転発想で 夢中づくり

楽しくて仕方がない！やめられない！そのような状態にある時を“夢中”と呼ぶことが多い。しかし、心身ともに限界！まったく余裕なし。そんな“辛い時”や逆境だからこそ見つけられる夢中もあるのではないだろうか。その見つけ方について考えてみる。（夢中観測員・大沼日登実）





逆転発想で夢中づくり

INTRO

時間や心に余裕がない時は、本当に楽しくないのか？

忙しい、余裕がない、何もかもうまくいかない…そんな辛い精神状態の時、頭の中は、どうなっているか？「早くこの時間が過ぎればいいのに」「もう、何も考えたくない」「とにかく寝たい」と目をつぶる…。大概はそんな感じだ。

「これを乗り越えれば楽しいことがある」とはよく言うけれど、その先にある楽しいこと（夢中）について考え、その時間を有意義に過ごしている感覚はない。

阻害要因が多い場合は、とにかくその阻害要素を取り除き、終わらせることが先決なので、その後の幸せを目指すけれども「現状は楽しくない」。そう思っていたが、最近はその考え方には変化があった。

慌ただしさや逆境を逆手にとる

個人的に「マイブームづくりの天才」と思って着目している、みうらじゅんさんのコラムを読む機会があった。

コロナ禍の「ステイホーム」を「ホームステイ」と読み間違えたことがきっかけで、「ホームステイをしている」と周

りの方に伝えると、「え？！どこへ？」と聞かれたため、仏像が好きな彼は「インドにホームステイ」していることにし、それを楽しんでコロナ禍を過ごしているという。ついでにいつも心に「マイ・インド」という精神を持っており、それを縮めて「マインド」と呼んでいるそうだ。

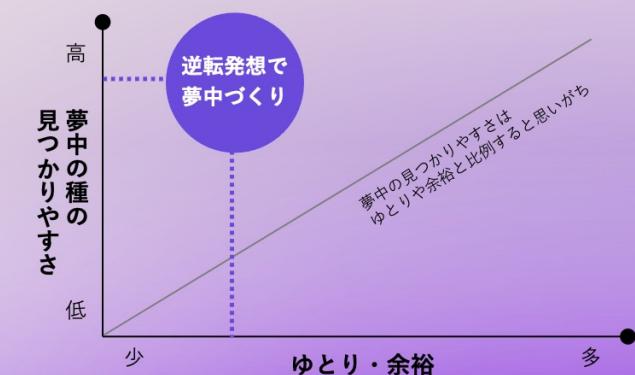
なんという切り替え！髪ぼうぼうで彼なりの「マインド」を楽しんでいるということを知った時、もしかして、『夢中の種』は自分の考え方次第でどこにでも転がっているのではないか？ということに気が付かされた。



HOW TO

ネガティブ×イマジン＝ポジティブ

「好きなことをするためには、まず自分の時間を確保し、その先にある楽しいことを…」という、今までの考え方とは異なり、「今あるのはこの逆境だから、逆にそれを楽しむ方法は何かないか？」と考える。そうすることで、逆境によるダメージも軽くなる上に、無理して阻害要因を排除する努力もせずに、新しい夢中が見つかる。そんな慌ただしさや逆境を逆手に取った「夢中の種の見つけ方」もあると思った。





逆転発想で夢中づくり

例えば、夢中の阻害要因を無理やり排除するのではなく、阻害すべきものを笑ってやり過ごしてみるくらい「もしかしたら〇〇」と、イメージする癖をつけてみるのはどうだろうか。「まったくあの人と話が通じない。苦痛だな」でも、そんな時でもコミュニケーションをとらなければいけない仕事もある…（笑）そんな時はどうするだろうか。少しだけイメージを膨らませ「あの人の出身地は知らないけど、なんか関西っぽいな。服装派手だもんな。好きなブランドあるのかな。趣味があるとしたらゴルフかな。スコアはどれくらいだろうか。もし勝負したら勝てるのかな、勝てないよな。車は何に乗っているのかな、何か他に話題はあるかな…」。

そんなことを考えるうちに、「人間観察」に夢中になっているパターンだ。そして、人間観察を一通りしたので、最終的には「これを乗り越えたら、少しだけレベルが上がって、次回（また同じような人と仕事をすることになった時）は、きっと楽になるチャンスなのかも」と思うようにしている。

今の状況を楽しみながら先のことを独創的に考えられるようになるには、ある意味楽観的に、そして、できるだけいつもなら考え付かないところまで旅立つように意識するとよい。

なによりも、今自分の目の前で起こっているピンチを一旦上から眺めてみると大切だと思う。

夢中を意識することで、受信感度を“強”に

夢中アンテナ

好きなことがあまり思いつかない。煩わしいことは嫌。なるべく簡便に、くらしに眠っている「小さなくらしの夢中＝夢中の種」に気づきやすくなる方法…それは、夢中の種を写真などで記録に残すことです。記録することで、自分自身の夢中を「意識」するようになり、自然と夢中の種が集まるようになります。そうなれば、あなたの夢中アンテナの受信は強に。小さな夢中が増え、くらしがより豊かになるかもしれません。（夢中観測員・竹本梨紗）



夢中を意識することで、受信感度を“強”に

夢中アンテナ



INTRO

どうすれば夢中が増えるのか、くらしに眠っている「夢中の種」を増やすにはどうしたらいいか、その方法の1つに「自分を知ること」—「内省」があります。
「あなたが好きなこと・嬉しいこと・やりたいことは何ですか?」そう言われて何個思い浮かぶでしょうか?それなりに思い浮かぶ、自己分析が好きという方は「(大谷さん)」のレポートで、より深く自分について考えてみてください。逆に、あまり思い浮かばない、煩わしいことはしたくない、そう思った方はこちらのレポートの方法を試してみてもらえたらと思います。

「自分が夢中になってしまうものはなんだろう?」と自問した時、考えてすぐに思いつく「大きな夢中」ではなく、くらしの中でささやかでも心躍るものに、自分らしい夢中が潜んでいるのではないかと考えました。

では、どのように潜んでいるものを見つけるか。その方法としては、カメラロールや自分の部屋など、身の回りのものから好きなもの・ことを抜き出していくのが手っ取り早いかと思います。ですが、私自身普段から写真を撮るタイプではなく、カメラロールに大したヒントはなかったため、記録の

大事さをかみしめ、心が動いたものをとにかく片っ端から記録(写真)に残してみるとしました。

そんな日を3日ほど続けたある日、帰り道に桜のつぼみが膨らんでいることに気づき、写真を撮り、今年はいろいろなところに桜を見に行くと手帳に書きました。

その時、昨日まで素通りしていたかもしれない景色に、好きなことを探して歩いている自分に気が付き、行動の変容を自覚しました。

自分の感度が上がれば潜んでいるものに気づきやすくなる、くらしに隠れている夢中の種も夢中への意識が強くなればおのずと見えてきます。そこで、今回私が試したくらしに眠っている「小さなくらしの夢中=夢中の種」に気づく方法・集めやすくなる方法を紹介します。



HOW TO

忘れそうな種を残す

脳の構造上、情報は取捨選択され、日々の雑務に押されてふと思ったことはどんどん忘れ去られていきます。そのためにも、夢中の種はすぐに忘れるものだと思い、記録する習慣をつけましょう。

記録する媒介はなんでもOKです。小さな手帳を忍ばせておく、スマートフォンでメモを残す、写真を撮る、画像を残す一なるべく自分の負担にならず、思い立った時にすぐできることがベストです。基準は残したいかではなく、「お!」「これ!!」など、心が動いたかにしてください。

「残すこと」によって自分の夢中を「意識」する =夢中アンテナを敏感に

「残すこと」のメリットは、記録として残ることだけではありません。残す「行為」そのものにも意義があります。自分は何を見たときに心が躍るのか、何をしたいと思うのか、「残そうとすること」によって、何が好きなのかという自覚が強くなり、自分自身の「夢中アンテナ」が敏感になります。

実際に、心理学に「カクテルパーティー効果」(「選択的

夢中を意識することで、受信感度を“強”に

夢中アンテナ



注意」）というものがあります。カクテルパーティー効果とは多くの音の中から、自分が必要としている情報や重要な情報を無意識に選択することができる脳の働きのことをいいます。

これを夢中に置き換えると、何日か夢中の種を残す行為を繰り返すことによって、「夢中」を意識するようになり、以前より自分のもとに夢中の種がたくさん集まるようになります。そうして集まった「夢中」の情報はあなたにしかない財産です。

「夢中アンテナ」が敏感になると、あなたのくらしの庭には小さな花がたくさん咲くようになり、くらしがより豊かになるはずです。

ヒットを打つように夢中の種を見つけよう

「打席数 × ミート率」 思考

夢中の種を見つけることは、野球において、飛んできたボールに対してヒットを打つことと似ている。トレーニングを積むことで上達していく野球と同じように、「意識を変えて行動を積み重ねる」ことで、夢中の出会いの確率は高めることができるのではないか。(夢中観測員・本田涼)





「打席数 × ミート率」思考

INTRO

私も、日々忙しい時間の中で毎日を過ごしていると、こんなスキマ時間で夢中になれるものなんて無いと思うことがある。本当にそうだろうか？過去を振り返ると、仮に社会人以降、常に忙しい時間の中にある自分史を振り返ってみても「あの頃は〇〇に夢中だったな」と思うことが間違いないなく1つはあるはずだ。その夢中は偶然手に入れたものなのだろうか？

先に結論を言ってしまうと、私は夢中の種との出会いの数はコントロールできると考えている。もし、「計画的に夢中をつくってみたい」と思っている人がいたら参考にしてもらいたい。

HOW TO

夢中の種を見つけるためには、様々にあふれる物事の中で、しっかりと物事の「芯」を捉えて、自分で面白さをつかんでいくことが重要である。

これは、「様々な種類で飛んでくる球に対し、自分のバットの芯に当てて、ヒットを打つ必要があるという点」で野球と似ている。ヒットの数を増やす方法は、「打席数を増やすこと」と、「ミート率を高めること」の2種類しか存在しない。この2つの掛け算で、沢山のヒットを生み出せるプレイヤーになれるかどうかは決まる。

「夢中の種を見つける」という行為にも同じことが言えないだろうか。

物事にチャレンジする回数を増やす

= 打席に立つ回数（打席数）を増やす

当たり前のことだが、打席に立たなければヒットを打つチャンスは無い。「何かを得よう」という気持ちを持って沢山の物事にチャレンジし、吸収される情報量が多ければ多いほど、夢中の種と出会うチャンスは多くなる。

エネルギーのかけ方を変えてみるのも大切である。屋内球

場ではなかなか結果が出ないプレイヤーが屋外球場では力を発揮することもある。

例えば、「年間に1回しか読まなかった本を、月に1冊読んでみる」「誘われたイベントには1回は参加してみる」「家の中にいる時間が長いと感じたら散歩をしてみる」など、環境を変えながら物事にチャレンジし続けることが、絶対的な夢中の出会いの数を増やすことにつながる。夢中を見つけたいと思ったら、まずは「今、自分は打席に立っているのか」を意識してみよう。

物事の面白さを正確に捉える

= 球を的確に捉える力（ミート率）を高める

打席に立つ回数を増やしても、なかなかバットが球に当たらなければヒットの数は増やすことができない。バットに球を当てる確率自体を高めていくためには一体どうしたらよいだろうか。

まずは、相手となる投手の特徴を知ることが大切である。例えば、絵画について、その背景を知っていたことでより深く楽しめた経験はないだろうか。1つの絵を見ていても、

ヒットを打つように夢中の種を見つけよう



「打席数 × ミート率」思考

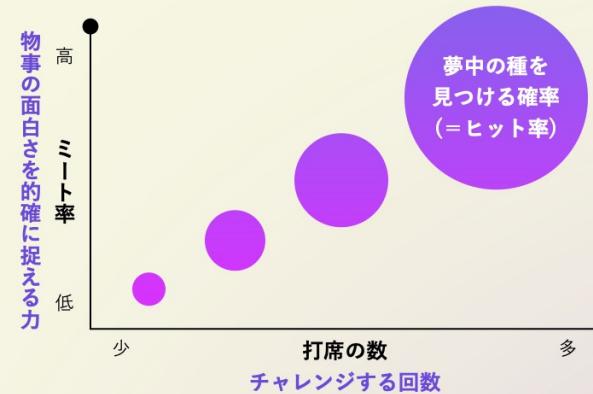
アーティストの生い立ちや作品ができた当時の歴史的な事情、影響を受けた画家などの情報を知っていると1つの絵から沢山の感動を得られる。

一方、何も情報が無ければ、その人にとってはただの絵でしかない。同じものを見ていても、知っている情報の量によって、「おもしろいと思うかどうか」は変わることがある。参加する物事への下調べを怠らないことは、夢中の種と出合う確率を高めることにつながりそうである。

次に、自分はどこに飛んでくる球を打つのが得意なのかがわかつてきたら、「当てるのが得意な部分を狙い続けるこち」も更なる確率の向上につながる。

例えば、山登りに夢中な人にとっては、同じく自然との調和を楽しめるキャンプやマリンスポーツも夢中の種となり得る。音楽鑑賞に夢中な人にとっては、もしかしたら楽器演奏も夢中の種となるかもしれない。

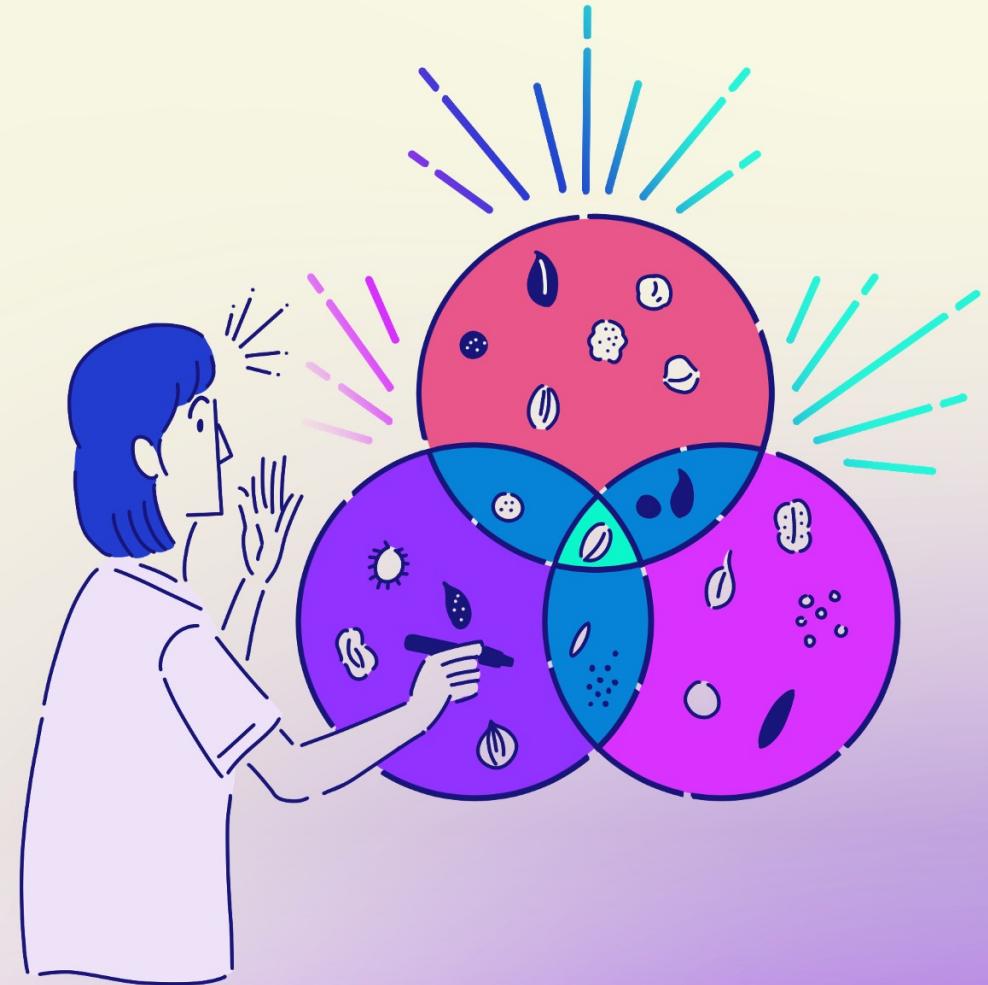
自分のアンテナはどこに反応しやすいのか、意識して行動をコントロールすることで、新たな夢中の入り口を発見することにつながりそうだ。



3つのステップで夢中の種を見つけ出す

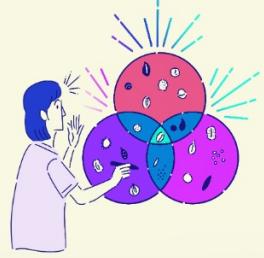
自分でつくる 夢中探索マップ

「やりたい」「やるべき」「やれる」の3つのバランスが良い状態のところに、夢中の種は発芽していきます。自分が好きだと感じるものをつぶさに見つめ直すことで、自分が持っている夢中の種を明らかにしていくステップを、「夢中探索マップ」と名付けました。(夢中観測員・大谷暁彦)



3つのステップで夢中の種を見つけ出す

自分でつくる夢中探索マップ



INTRO

時間は誰にとっても限られた貴重なリソースです。その大切な時間を忘れて、何かに集中、熱中、そのことすら気づかず没頭している状態、それが夢中時間です。人生に夢中時間が増えると、より幸せになれるといわれています。そこで夢中時間は、どのようにつくるのか、増やすのか考えてみました。

HOW TO

夢中は探すものではなく、自分自身で持っている「夢中の種」を芽吹かせること

チルチル・ミチルやドロシーのように「幸せを探して旅する話」はいくつか思い出しますが、それらの話の結末の多くは、「幸せは身の回りにある」ことです。旅することで増えた経験や知見で、今まで見えなかつことが見えるようになったからだと、じんわり伝わってくる1つの教訓です。

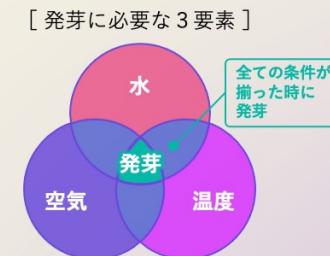


夢中の種を探すということは、「夢中」そのものを新しく見つけることではなく、すでに持っている夢中の種から芽が出る状態を整えることがあることが想定されました。では、夢中の種は、どうしたら芽吹くのでしょうか？

夢中の種の発芽条件とは

一旦植物の種について調べてみます。国内最大級の「種」販売サイトで調べてみると、種子は水と空気があり、適当な温度条件の時に発芽すると説明されています。例えば、トマトの耕作に適した土壌は20~30°Cに栽培環境を整えた上で、水や空気が通る隙間ができるように「土壌中の水分と空気のバランス」に気を配ることが重要とあります。

植物の種を事例として「夢中の種」の発芽条件を考えてみます。水と空気のようにいつも存在する自分自身の「やるべき」と「やれる」のバランスが取れたところに、ちょうど良い熱量になった「やりたい」が揃ったところで、夢中の種が発芽すると思われます。慣用句にもなっている「芽が出る」



という表現が人間の成長の兆しを表すように、「植物の発芽条件」を人間が一步踏み出す時の動機付けとなる「夢中の発芽条件」に置き換えることができると思った。

もう1つ重要な、発芽に適した土壌とは、ストレスでパンパンになっていない心身や風通しの良い心境のことだと思われます。

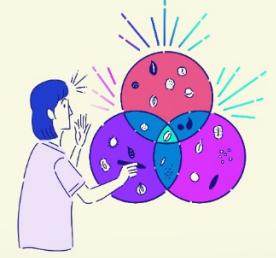
心に適當な余白がある時には「やるべき」「やれる」「やりたい」が有機的に調整されながら、うまく混ざり合って質の良い夢中の発芽が起り、そして結実となる夢中時間が期待されます。

注意点は、夢中を芽吹かせる、「やるべき」「やれる」「やりたい」は誰から「やらされる」のではなく、自発的な動機付けができていないと、「夢中の種」が順調に発芽することは困難だということです。

自分を見つめなおすと、自分自身の動機付けをしましょう。まずは自分を客観的に俯瞰して、おぼろげながらでも自分の輪郭をつくる必要があります。これから説明する自分自身のやりたいリストを完成させることができ、輪郭と行き先を示す「夢中探索マップ」です。

3つのステップで夢中の種を見つけ出す

自分でつくる夢中探索マップ



夢中時間を増やす生き方

「1日幸せになりたかったら床屋に行け」、でも「一生幸せでいたいなら正直でいること」だ、といったイギリスの諺があります。モノやコトのように外部要因の幸せは長続きしないが内部要因の核となる、自分の気持ちに正直に生きることで一生幸せに過ごせるといった教えです。人生に夢中時間が増えると、幸せになれる、そのためには自分に正直に生きることが近道ということです。その一歩目として、あなたも夢中探索マップをつくってみてはいかがでしょうか？

夢中探索マップ作成手順

手順1：理想の自分をイメージ

まず、自分の「スキ」なことを思い浮かべます。目をつぶって頭に浮かんでくる、過去に楽しかったことから未来に期待することを、言葉のレベルを気にせず書き出しましょう。そして、書き出したたくさんのスキを、モノ(Have)、コト(Do)、イミ(Be)の3種類に分類します。モノ、コト、イミの3分類に当てはめながら、欲しいモノを使ってやりたいコト、やったコトで獲得する自分のイミを想像しながら書き足します。ひとつの「スキ」をベースに、欲しいモノからなりたい自分のイミを考える過程で、モノ(Have)、コト(Do)、イミ(Be)までが明確となり、自分のやりたい輪郭がくっきりします。これを、「やりたい」順番に並べると、自分の本心を表す「やりたいリスト」が作成できます。

手順2：今の自分と環境の折り合い

次に、「やりたいリスト」を自分にとって「やるべき」こと、自分の「やれる」ことをABCランク程度に重みづけします。「やるべき」と「やれる」は、まさに水と空気のように存在しているため、「やりたいリスト」の作成に比べると、機械的に優先順位が付けられるはずです。

手順3：自分のちょうどよさを抽出

最後に、並べ替えて、「やりたい」「やるべき」「やれる」が重なった、「スキ」が夢中の種です。この手順を進める過程で、自分を見つめなおし輪郭が浮かぶことで、充分に動機付けされているはずです。情報社会になった昨今では、SNSやマッチングアプリ等で自己紹介の機会も増え、自分の輪郭づくりとなる記号化が自然とできている人も多くいるようですが、一方で苦手な人もいるはずです。そのような人はまず自分のスキを100個挙げることから夢中にアプローチしましょう。



02

くらしの夢中 生活者調査

みなさんが、どのようなことに夢中になり、その夢中が
「くらし満足度」や「自分が自分らしく上手にくらす」ことに
どのような影響があるのかを定量的に調査を行いました。

コロナ禍2年目の日本における全国1,000名の男女に聞いた、
「くらしの夢中」についてご紹介します。

夢の中身や、夢中とはどのような状態であり、
どのようにすれば、くらしがより良くなるのかについては
引き続き探索していきます。

来年以降は、顔見え研究から導き出した「夢中サイクル」や
「夢中のヒント」の検証も行っていく予定です。

調査概要

調査名 : 「くらしの夢中」調査（クラシエ調査）

調査方法 : インターネット調査

調査地域 : 全国（エリア母集団準拠）

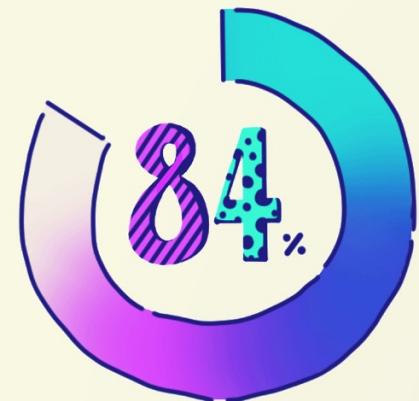
調査期間 : 2021/09/06～2021/09/10

調査対象者 : 18～69歳男女 有効回収数 1,000名
(除外条件：本人の職業がマスコミ・広告・
市場調査関連の場合、前回調査回答者除外)

内 訳 (人)	10代	20代	30代	40代	50代	60代	合計
32	151	173	228	219	197	1,000	

回収数 : 26,381件

普段の生活の中で “夢中”になっていることがある



「くらしの中でストレスを解消できる」「楽しい気持ちになる」「充足感を感じる」など、自分にとって大切な時間を持っている人は、全体の84%。男性が79%、女性は89%という結果となり、女性の方が10ポイント高くなっています。年代では男女ともに40代から「夢中になっていることがある」率が大きく低下しています。

1人当たりが持っている夢中の数



平均すると1人2.8個の夢中を持っていることがわかりました。女性と男性では女性の方が夢中の数が多い結果となりました。家族にかける時間が増える40代の女性は、夢中平均個数が一度大きく落ち込んでいます。夢中が1つだけの人は全体の27%。40歳未満男性の約4割の人が夢中は1つであると回答。個数の多さと併せて、夢中へののめりこみの深度も見ていく必要がありそうです。

夢中になっている時間 夢中を共有している人数



くらしの夢中にかける時間は月に3時間以上と回答している人が最も多かったです。そして、夢中を共有する人については「仲間はない」、つまり多くの人がひとりで取り組んでいることがわかりました。一方で、「夢中になっていることを共有することで夢中が育つのではないか」という仮説が、顔見え研究から見つかっており、来年以降の調査でさらに明らかにしていきたいと考えています。

普段の生活における 夢中の種類

コロナ禍で多かった夢中【BEST 5】

- 1位：家族、子ども、知人と過ごすこと
- 2位：料理、スイーツづくり、食べ歩き
- 3位：ドラマ、アニメ、映画、お笑いを見る
- 4位：ゲーム、将棋
- 5位：本・漫画を読む

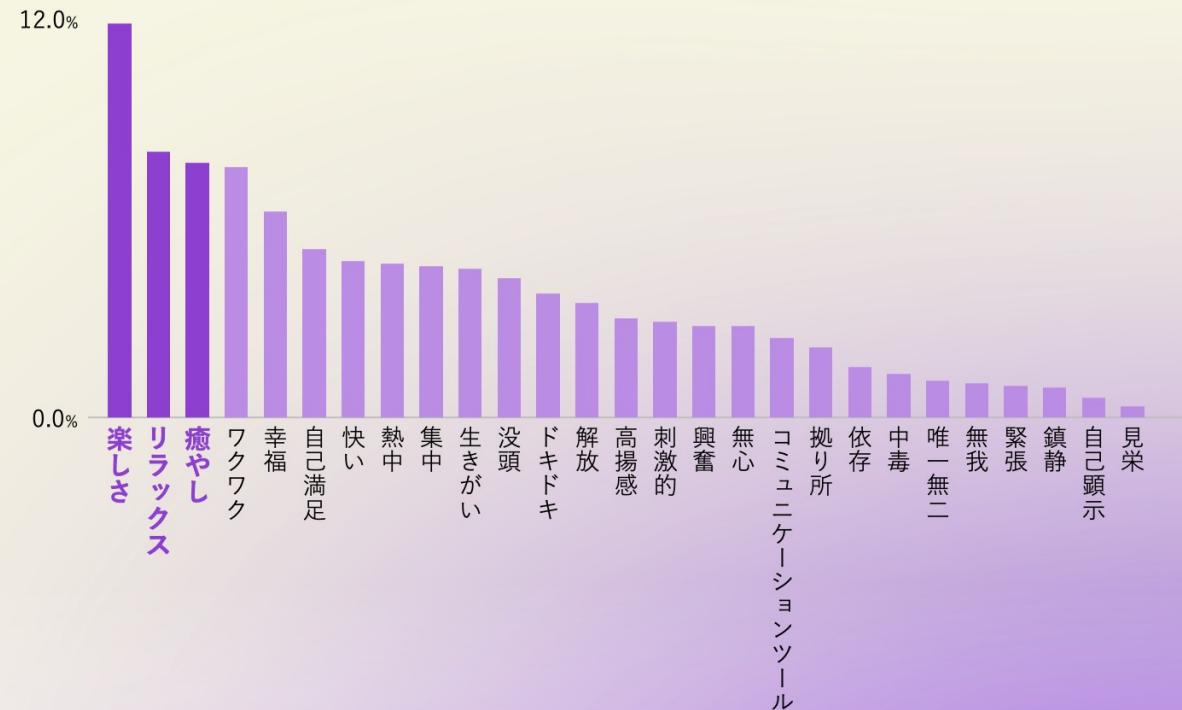
53
種類

「普段の生活における夢中なこと」を分類すると53種類になりました。2021年はコロナ禍だったこともあり、旅行や、家族以外の人と接触が多いもの、複数人数で部屋の中で行うものはしにくかったということが、夢中の種類に影響しているのかもしれません。くらしの夢中が、どのような状態だと良いのか、まだわからないことが多いので、継続して調査していきます。

「夢中」の言い換えワード

「楽しさ」「リラックス」「癒やし」

「夢中」というワードを言い換えると、「楽しさ」「リラックス」「癒やし」、次いで「ワクワク」「幸福」「自己満足」などが続きます。20代以下は男女ともに言い換えのバリエーションが豊富です。1つの夢中からいろいろな効能を感じている様子が伺えます。



「夢中」の言い換えワードと それらの関係性

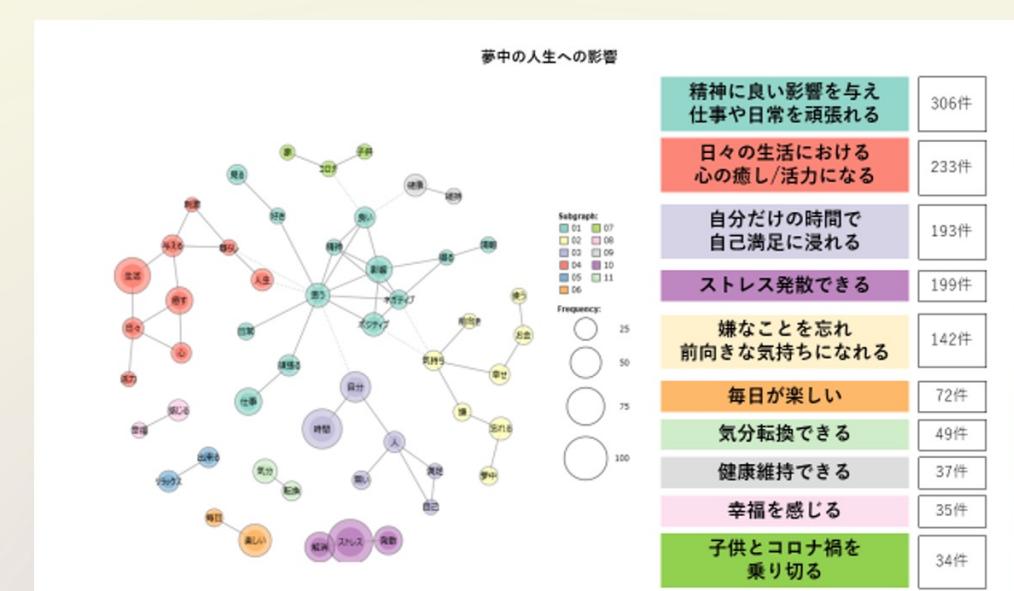
前頁でご紹介した、夢中の言い換えワードと、自分が夢中になっていることの関係を見るために、コレスポンデンス分析をかけると、「興奮」と「リラックス」のどちら寄りの精神状態であるかと、刺激が「内的」か「外的」かの2つの軸で説明できることがわかつきました。



夢中がくらしに与えてくれること

「精神に良い影響を与えて、仕事や日常を頑張れる」
 「日々の生活における心の癒やしや活力になる」

自分の毎日の中に夢中になれる時間を持つことによって、自分自身の気持ちを良い状態に変えようとしている人が多いことがわかります。夢中になる時間が、気持ちや気分のスイッチであったり、充電時間であったり、人によって少しずつ違うようです。共通している点としては、日々をより良く生きるために役立つと感じ、自分なりの工夫で夢中になれる時間を大切にしようとしていることがうかがえます。現在では、夢中になる時間を増やすという行為を強く意識して行っている人が多くはありませんが、自分で自分の「夢中」を知ることは上手にくらすための秘訣かもしれません。



今回の調査では、夢中が3個以上ある人は、くらし満足度・幸福度の自己評価が80点以上の割合が高いことがわかり、夢中の数が幸福度に直結することがわかりました。

また、「仲間がいる夢中」を持っている人の方が、くらし満足度が高い傾向があることもわかりました。



夢中を持っていないと回答した人の方が、自分がくらし下手だと感じている人が多いようです。「経済的余裕がない」「時間的な余裕がない」というのが大きな理由のようです。

今回の調査から得られた、くらし満足度を高める「夢中」との付き合い方は、

1. 夢中になれることが3個以上あること
2. 興奮系とリラックス系などタイプの違う夢中があること
3. 夢中を誰かと共有できること

約半数の47.3%の人は「今後夢中を持ちたい」と回答しています。ではどうやって、人は夢中になれるのか。

人の夢中の観測活動から夢中の種を見つけ、発芽させ、育てて、共有する、ということがくらしの夢中時間を増やすために大事なことだとわかつてきました。

これから、くらしの中で、夢中になれることを見つけることが上手な人、また小さいことでも、楽しく夢中になれることに変えられる人などをさらに深く知ることで、自分が満足するオリジナリティのあるくらしを送れるヒントをさらに発見していきます。



03

くらしの夢中観測所とは

くらしの夢中観測所とは

「夢中になれる明日」を実現する一歩として
生活者のくらしとじっくり向き合う研究チームです。

私たちクラシエが掲げるスローガン「夢中になれる明日」。

そこには、クラシエの商品やサービスを通じて、夢中を持って生きる人を増やしたい、夢中な毎日を生きる人々に役立つ企業でありたいという、すべてのステークホルダーへの約束が込められています。

社名に“くらし”という言葉が入っているクラシエだからこそ、人の生活や習慣にもっと詳しくなり、価値を届けられる存在になりたいのです。その実現に近づくための一歩として設立されたのが、くらしの夢中観測所。

誰かの生活をじっくり観察し、深い考察を通して、毎日に夢中を増やすヒントを探求していくチームです。

この活動で見つけた発見はクラシエグループの資産として活用し、世の中の夢中になれる時間を増やしていきます。



毎日の夢中になれる時間を増やし、 オリジナリティのある人生を生きる人を増やす。

「夢中」という言葉は曖昧で、まだまだ研究途上のテーマです。その中で私たちが着目したのは、人生の中で数少ない特別な瞬間に訪れる夢中ではなく、毎日や日常、日々の習慣の中にある夢中です。

それを「くらしの夢中」という言葉にしてみました。大きいか小さいかに関係なく、くらしの夢中を日々積み重ねていくことができれば、人生はきっと豊かで幸せなものになる。そう考えています。

くらしの中のちょっとした夢中になれる時間を増やすことは、自分らしく過ごす時間を増やすこととも言えます。私たちは「毎日の夢中になれる時間を増やし、オリジナリティのある人生を生きる人を増やす」ことをビジョンに掲げ活動を進めていきます。

観測した発見をクラシエグループ内や社外に発信し、多くの人と手を取り合いながらビジョンを達成していきます。



「私が見つけた自分らしい心地よさ」

日々の生活の中で夢中になっていることを探索していると、本人はあまり意識していないけれども、多くの場合は自分が気になっていることや心地よいと感じていることが発端になっています。

その心地よさは、個人個人のものであり、正解があるものではありません。何となくあっても、自分が心地よいと感じることを自覚できるようになると、もっと夢中になれたり楽しいと感じたりすることを増やせそうです。

私たちは「くらしの夢中」を
「私が見つけた自分らしい心地よさ」と定義しました。

夢中になると、いつも以上のちからが發揮できる。時間があっという間に過ぎていく。達成感や幸せを感じられる。

くらしの中にもっと夢中が溢れたら、毎日はすばらしいものに変わる。私たちは、夢中に無限の可能性を感じています。



生活者とのリアルな対話や観察を通して 「くらしの夢中」を探索する。

私たちがこだわる観測アプローチ。

それは、生活者とのリアルな対話と観察です。その血の通った情報によつてしか、くらしの夢中は見つからないと思うからです。

自分たちの目で見て、耳で聞いて、感じて、人はどんなことを大事にしているのか、またどんなことを求めているのかを探索する。

そんな活動を通して、“夢中”のポテンシャルを紐解き、事業に生かしていくことを目指しています。そして、発見や気づきは社員のみなさん、社外にも広く共有していきます。

この場所を起点にさまざまなクラシエ社員やあらゆる領域の専門家と協力して、世の中の人々の夢中を、どこまでも見つめていきます。



全体像

定量調査だけでは見つけきれない、夢中の本質を見つけるために、独自の研究アプローチを開発。発見した夢中の法則やコツを、分析レポートにして発信していきます。

研究プロセス



夢中人
インタビュー

活動のこだわりは顔見え研究。ひとりの夢中に徹底的に向き合うことで、くらしの夢中のヒントとなるエッセンスを抽出します。



夢中探索
フィールドワーク



日本中、世界中の夢中を発見するために、各地へフィールドワークを行い、直接味わった体験から夢中のヒントを抽出していきます。

世の中の夢中の傾向をつかむための大規模調査。「今年は何に夢中?」「日本の夢中を世界と比べると?」といった実態を明らかにしていきます。

研究アウトプット

くらしの夢中レポート 定期発行



多様な研究アプローチで明らかになったくらしの夢中を、わかりやすいレポートにして発行。商品・サービス開発の手がかりに。

note 「くらしの夢中観測所」



くらしの夢中の発見を、わかりやすい記事として編集しnote公式アカウントを通じて社外にも発信していきます。

“顔見え”研究への こだわり

インターネットの検索結果やSNS上の噂話からは見えてこない本音は、顔が見える距離感や関係性の中から出てくる。だから私たちは、“顔見え”研究を大事にしています。近くにいる家族、素敵と思ったあの人、そして“自分”も。コロナ禍でなかなか多くの人に会うことが難しい今だからこそ、自分や身近にいる人に改めて注目して深掘りしました。

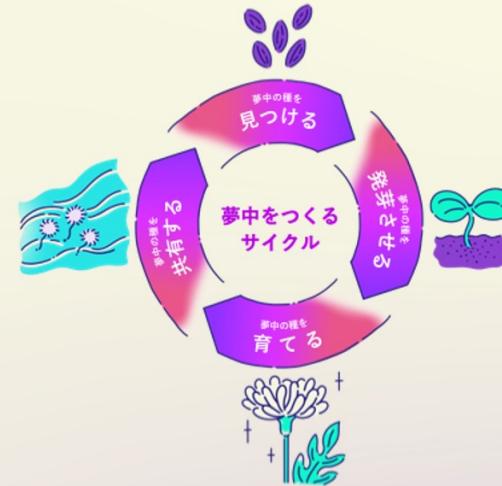


2021年度 研究プロセス

初年度の今年は、夢中とは何なのかを、自分や身近な人たちの夢中を発見するところから始めました。どんなことに夢中になっているのか、それはどのようなきっかけから始まったものなのか、何が夢中にさせているのかなどをひとつずつ丁寧に深掘りし、発見したものを観測所メンバーで話し合いました。

半年で発見した夢中の数は、70を超え、それらを題材に議論し発見したのが夢中になっていく工程「夢中サイクル」です。「種の見つけ方」を中心に、発見した夢中のヒントを観察・考察を繰り返し、「くらしの夢中のヒント」として仮説を見つけていきました。

家族との何気ない会話、一緒に仕事をしている同僚の姿、日常のいつもの風景にも、夢中のヒントがたくさん隠れています。見逃してしまうくらい些細な日常の中にある、くらしの夢中。そこからもっと深いところにある本質を見つけるため現場に足を運び、リアルで人と対話して、夢中のヒントを見つけていきます。



5つの約束

「夢中」は、一人ひとり持つイメージが異なり、数値化しにくく、ふわふわしています。そのため、私たちは夢中を観測するための方針を、5つの約束にして大事にしています。くらしの夢中観測所のメンバーで閉じずに、クラシエ社員や、社外の研究者とも連携しながら観測を進めていきます。

世の中の夢中はヒトの心の中に何を起こしているのか、流行や現象で終わらせらず深掘りしよう。

01

夢中は顔に現れる。現場に足を運び、人と会って話をしよう。

02

夢中を観測するときは自分の好奇心を大切に。夢中な人ほど夢中が見える。

03

夢中には正解も限界もない。どんな夢中も否定ではなく、肯定していこう。

04

さまざまな夢中を観測し、これからのかくらしに増やしたい夢中を見出そう。

05

2021年度くらしの夢中観測所メンバー紹介



＼ 2021年度 くらしの夢中観測所メンバー ／

竹本 梨紗

クラシエ薬品
関西支店 医薬学術部

本田 涼

クラシエホームプロダクツ
営業統括部

宮迫 雅

クラシエフーズ
マーケティング室

綿引 志帆

クラシエホームプロダクツ
ヘアケアマーケティング部

大沼 日登実

クラシエホームプロダクツ
宣伝・販促部

安田 恵美

クラシエホームプロダクツ
ビューティケア研究所

小岩 こずえ

クラシエ製薬
財務経理部

大谷 曜彦

クラシエホームプロダクツ
プロフェッショナルマーケティング部

小岩 利明

クラシエファッショントリニティ研究所

くらしの夢中観測所事務局

北原 裕子（代表）

クラシエホールディングス
CRAZY創造部

松尾 克彦

クラシエホールディングス
経営企画室

七森 有貴

クラシエホールディングス
CRAZY創造部

田畠 好昭

クラシエホールディングス
経営企画室

津田 聖一郎

クラシエホールディングス
経営企画室

くらしの夢中観測所が目指していること

「くらしの夢中」に、どこよりも詳しい企業になること

クラシエのスローガン「夢中になれる明日」。

その言葉を掲げたのは、夢中には限りないいちからがあると信じているから。くらしの中に夢中がたくさんあると、人はどこまでも幸せになれると考えています。

便利やお得、安心や安全はもちろん大切です。でもこれからは毎日を楽しく豊かに充実させる「夢中」を、たくさんの人のくらしの中に増やせたら素敵です。思えばクラシエは、お菓子や日用品、漢方など毎日のくらしに寄り添い、日々の習慣のとなりにいた会社。だからこそ、夢中になれる時間を毎日の中に増やしていくことに、チャレンジしていきたい。

インターネット・SNSなどの普及でいつでも誰でも情報発信ができる代わりに、いつでも見られていると感じてしまうようなことも起き、ともすると自分自身でも建前と本音の距離がわからないような状況になっている人が増えているかもしれません。

また、技術革新のスピードが上がり今まででは難しいと思っていたことが、どんどんできるようになっていく。自然災害や世界に広がる感染症などにより、常識だと思っていたことがそうではなかったと思い知らされる。良いと思っていることや好ましいと感じていることが、がらつと変わってしまうことがあるのだということを目の当たりにしてきました。

実は、本音が見えにくくなっている今だからこそ、変わっていく人々の生活と気持ちをもっともっと知らないくてはいけないと思っています。クラシエは、今まで以上に生活者にとって、意味がある、役に立つ、幸せを感じてもらうことができる新しい提案を、世に問う企業でありたいのです。

夢中を知ることは、くらしの中で大切にしている価値観、日々の欲求の変化を発見することもあります。

たくさんの夢中を知り、いろいろな夢中な人と出会い、くらしの中に夢中を増やす新たな選択肢を提示していくこと、それがクラシエをきっかけとして、夢中になれる明日をつくるにつながるのではないかと信じています。

くらしの夢中観測所一同



くらしの夢中をテーマに、一緒に活動しませんか？

夢中にまつわる情報交換や共同研究、

夢中な人や場所の紹介など。

ご興味ある方のご相談、ご質問お待ちしています。

「くらしの夢中」にまつわる何でもいつでも受付中！

くらしの夢中観測所メールアドレス：

krashi.muchu@kracie.co.jp

くらしの夢中観測所の活動は
noteでも連載中です。
右記よりぜひご覧ください。



