

前回、『非認知能力を伸ばす』について紹介いたしました。
今回も、読者の反響から、『IKIGAI：生きがい』—シンプルに豊かに生きる—について紹介します。

今回、『IKIGAI：生きがい』—シンプルに豊かに生きる—からビジネスパーソンの人生のウェルビーイングについて紹介いたします。

①-1『IKIGAI：生きがい』

『IKIGAI：生きがい』（下図）

IKIGAI

- **生きがい IKIGAI とは**

**「IKIGAI:生きがい」欧州から世界
に響く**

**フランスの哲学者なら
「レゾンデートル：存在理由」**

朝めざめるための理由

IKIGAIについては、既寄稿『働きがい』（2025.03.03）にて簡単に紹介いたしました。今回、昨年12月にIKIGAIの日本語新版が発刊されましたので続報として紹介いたします。2016年に発刊されたスペイン人の作家エクトル・ガルシアさんらの著作「IKIGAI」は、世界70言語に訳され、欧州から世界に発信されています。

このことは、日本の「禅：ZEN」が欧米で「マインドフルネス」として多くのビジネスパーソンのお助けとなっているのと似ています。

ガルシアさんらは、IKIGAIについてフランスの哲学者なら「レゾンデートル：存在理由」と表現されるとしています。日本語では、シンプルに「朝めざめるための理由」としています。

（図1） 著者作図

引用： IKIGAI—シンプルに豊かに生きる—ガルシア/ミラージュス [著] PHP研究所 読売新聞社2026年1月9日朝刊

①-2 『IKIGAI : 生きがい』

監修者の大岩央氏曰く、

生きがいは、広辞苑では「生きる張り合い、生きていてよかったと思えること」と定義されているが、生きがいをよりシンプルに「朝めざめるための理由」としている。

そして、生きがいとは、**自分が得意で情熱を抱けることであり、かつ誰かに喜んでもらえること**としています。

また、大正時代末の後藤新平は、「生き甲斐ある生活とは、自分に合った仕事に励み、人間関係を大事にし、都の中に役に立つ人としていきること」と説いています。

1960年代後半にも「**生きがいブーム**」が起きており、その背景として当時の識者らは、大別して「価値の転換」「高度経済成長による物質的な豊かさの達成」「それがもたらした人間疎外」としています。

昨今のVUCA時代も同様の時代背景にて、経営マネジメントの課題として人的資本が重視され、人材育成・人材開発の重要性が指摘されていることも「IKIGAIブーム」と関連があるのではないのでしょうか。

IKIGAIは、我々ビジネスパーソンにとっても、より幸せな人生の気づきやきっかけとして、個人や組織のウェルビーイングに大いに示唆に富む考え方もかもしれません。

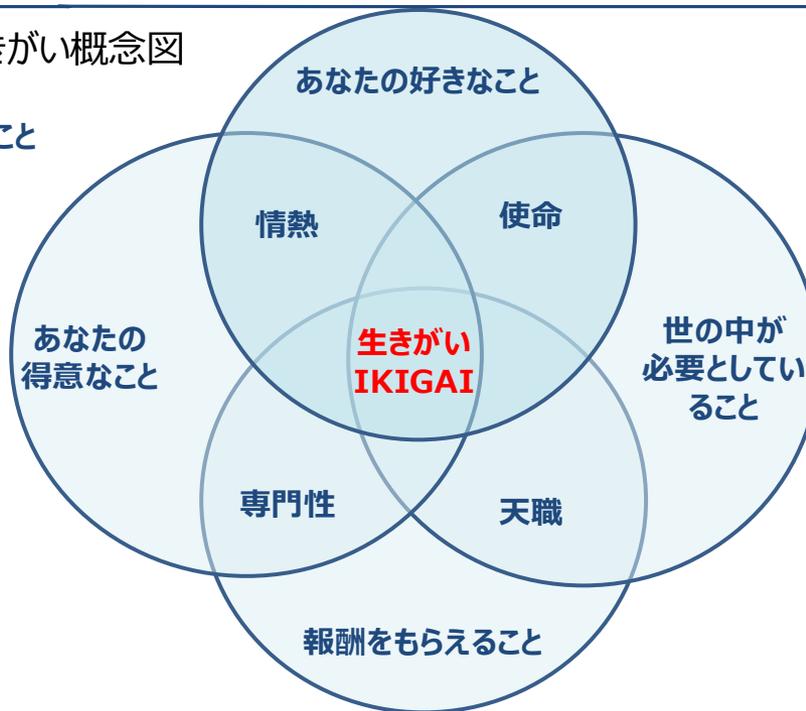
②-1 『生きがいの概念図』

『生きがいの概念図』 (下図)

IKIGAI

・ 生きがい概念図

望むこと



前著のガルシア氏らは、「生きがいの概念図」についても述べられています。

- 1.好きなこと
例：〇〇すると幸せを感じる。
- 2.世の中が必要としていること
例：世の中は〇〇を必要としている。
- 3.報酬をもらえること
例：将来的に〇〇でお金を稼ぎたい。
- 4.得意なこと
例：私は、〇〇が得意だ。

この生きがいの4つの要素をエクセルなどに書き出すエクササイズを実行し、4つの要素が交わる事柄に対して、行動に移すことで情熱が傾けられることを示唆しています。【行動⇒情熱】

まず、行動との示唆です。
そして、必要ならいつでも方向転換をしようと推奨しています。

ただし、目標を深刻にとらえすぎる、という過ちを犯さないこと。
目標を追いかけるときは、常に笑顔で。少しの失敗は許容範囲、進みながら学ぶ、ということをも自分にも人にも許そう。
どこにいても、何を成し遂げても、いつも心に留めておしてほしい。
未来はまだ白紙で、どう描くかはすべてあなた次第なのだ、と。

と最後に、ガルシア氏らは述べられています。

(図1) 著者作図

引用：IKIGAI—シンプルに豊かに生きる—ガルシア/ミラージュス [著] PHP研究所

②-2 『生きがいの概念図』

これらのことは、既寄稿『女性活躍推進』（2023.09.01）－**ライフワークを見つけ出す**－の
WILL：やりたいこと・好きなこと、CAN：できること・得意なこと、MUST：期待されていることで
「これらの3つの交わる部分が**ライフワークの可能性が大きい**」とも共通する部分があります。

また、樋口耕太郎著「人生とは長い時間をかけて自分を愛する旅である－こころの資本の経済学－」のコン
セプトとも通じます。

IKIGAIは、我々ビジネスパーソンにとっても、人生を豊かにし、ウェルビーイングに近づくために示唆に富む概
念ではないでしょうか。
強みを伸ばしながら自分らしいキャリアも歩めます。

また、IKIGAIは、ビジネスパーソン一人ひとりの人生において大いに勇気づけられる言葉ではないでしょうか。

VUCA時代のエクセレントビジネスパーソンは、「IKIGAI」を意識することで、いつまでも変化できる自分自身
をマネジメントし、エキサイティングに、「ありたい姿」である未来の価値を創造し、自分らしい「ウェルビーイング」
に近づける可能性が高まります。

医薬品・医療機器企業はこれから、社員の「IKIGAI」を考慮し、従業員エンゲージメントを改革することで、自社を「トランスフォーメーション」し、持続可能（SDGs）な国民皆保険を含めた社会保険制度維持に貢献していくべきと考えます。

2026年2月

文責：日本ジェネリック製薬協会 広報委員会コミュニケーション広報戦略部会

(参考情報)

- 『非認知能力を伸ばす』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/260202.html>
- 『結晶性知能』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/251223.html>
- 『オーセンティックリーダーシップ』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/250901.html>
- 『価値創造思考（イノベーション思考）まとめ』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/250801.html>
- 『価値創造思考（イノベーション思考）パート3』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/250701.html>
- 『価値創造思考（イノベーション思考）パート2』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/250606.html>
- 『価値創造思考（イノベーション思考）』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/250501.html>
- 『イノベーション・プラットフォーム』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/250401.html>
- 『働きがい』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/250303.html>
- 『心理的安全性』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/250203.html>
- 『社会的インパクト』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/250106.html>
- 『マネジメント現在・過去・未来（パート3）』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/241202.html>
- 『マネジメント現在・過去・未来（パート2）』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/241101.html>
- 『マネジメント現在・過去・未来』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/241001.html>
- 『金融リテラシー』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/240902.html>
- 『マーケティング・イノベーション』：日本ジェネリック製薬協会JGApedia
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/240801.html>
- 『人材バランスシート』：日本ジェネリック製薬協会JGApedia
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/240701.html>
- 『キャリアオーナーシップ』：日本ジェネリック製薬協会JGApedia
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/240601.html>
- 『レジリエンス』：日本ジェネリック製薬協会JGApedia
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/240501.html>
- 『非認知能力』：日本ジェネリック製薬協会JGApedia
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/240401.html>
- 『ファイナンシャル・ウェルビーイング』：日本ジェネリック製薬協会JGApedia
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/240304.html>
- 『イノベーションと無形資産』について：日本ジェネリック製薬協会JGApedia
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/240201.html>
- 『非財務情報可視化』について：日本ジェネリック製薬協会JGApedia
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/240109.html>
- 『2023年ノーベル経済学賞、ノーベル生理学・医学賞』について：日本ジェネリック製薬協会JGApedia
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/231201.html>
- 『リスギング（鳥の目、虫の目、魚の目）』について：日本ジェネリック製薬協会JGApedia
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/231101.html>
- 『三位一体の労働市場改革』について：日本ジェネリック製薬協会JGApedia
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/231002.html>
- 『女性活躍推進』について：日本ジェネリック製薬協会JGApedia
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/230901.html>
- 『次世代育成支援対策』について：日本ジェネリック製薬協会JGApedia
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/230801.html>
- 『AI戦略』について：日本ジェネリック製薬協会 JGApedia
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/230703.html>
- 『PBR革命』について：日本ジェネリック製薬協会 JGApedia
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/230601.html>
- 『日本版ジョブ型』について：日本ジェネリック製薬協会 JGApedia
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/230501.html>
- 『Society 5.0』について：日本ジェネリック製薬協会 JGApedia
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/230403.html>
- 『ウェルビーイング・マーケティング』について：日本ジェネリック製薬協会 JGApedia
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/230301.html>
- 『サステナビリティ・トランスフォーメーション（SX）』について：日本ジェネリック製薬協会 JGApedia
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/230201.html>
- 『インパクト加重会計』について：日本ジェネリック製薬協会 JGApedia
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/230105.html>
- 『KPI経営』について：日本ジェネリック製薬協会 JGApedia
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/221201.html>
- 『価値創造経営』について：日本ジェネリック製薬協会 JGApedia
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/221101.html>
- 『ムーンショット経営』について：日本ジェネリック製薬協会 JGApedia
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/221003.html>
- 『人的資本経営（パート3）』について：日本ジェネリック製薬協会 JGApedia
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/220901.html>
- 『人的資本経営（パート2）』について：日本ジェネリック製薬協会 JGApedia
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/220801.html>
- 『人的資本経営』について：日本ジェネリック製薬協会 JGApedia
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/220701.html>
- 『ウェルビーイング経営』について：日本ジェネリック製薬協会 JGApedia
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/220601.html>
- 『VUCA時代経営』について：日本ジェネリック製薬協会 JGApedia
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/220510.html>
- 『バーパス経営』について：日本ジェネリック製薬協会 JGApedia
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/220325.html>
- 『ESG経営』について：日本ジェネリック製薬協会 JGApedia
<https://www.jga.gr.jp/jgapedia/ge/220120.html>