

2026年5月29日

博報堂 100 年生活者研究所、5 月 29 日の「幸福の日」に、  
誰かの“幸せな体験談”に出会い、自分の幸せを見つめ直す体験コンテンツ  
「Wellbeing in a bottle」を公開

株式会社博報堂（本社：東京都港区、代表取締役社長：名倉 健司）のシンクタンク「100 年生活者研究所」は、生活者一人ひとりの価値観に合わせて、誰かが実際に体験したウェルビーイングなエピソードを届ける体験コンテンツ「Wellbeing in a bottle（ウェルビーイング イン ア ボトル）」を無料で一般公開します。

(URL <https://wellbeingepisodes.jp/>)



「Wellbeing in a bottle」は、AI が「あなたの幸せの正解」を診断するものではありません。100 年生活者研究所が実施した「ウェルビーイング・エピソード調査」で収集した 593 件の体験エピソードをもとに、ユーザーの価値観や感じ方に合う「幸せな体験談」を届けるものです。

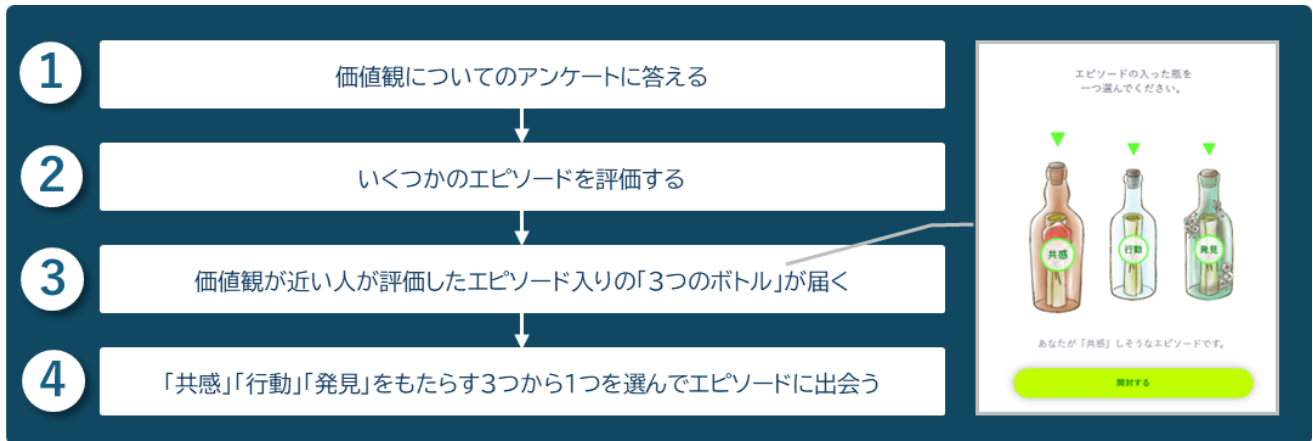
ユーザーは、価値観に関するアンケートに答えることで、自身のウェルビーイングに影響する可能性の高いエピソードを、「誰かの想いや感情が込められたボトル入りのメッセージ」として受け取ることができます。誰かのウェルビーイングな体験談に触れることで、「こんな幸せの形もあるのか」と気づき、「自分の生活の中にあるウェルビーイングを見つめ直す」ためのものです。

#### ● 「Wellbeing in a bottle」の 3 つの特徴

1. 16,186 件から選ばれた 593 件の、誰かが実際に体験したエピソードに出会える
2. 届くのは、アンケートとエピソードの評価傾向を踏まえた、ユーザーに響きやすいエピソード
3. 多様な体験談に触れることで、自分の暮らしの中にあるウェルビーイングのヒントがえられる

## ●体験の流れ

ユーザーは、まず価値観に関するアンケートに答えます。その回答結果を踏まえて提示された、いくつかのエピソードを評価します。これらの回答をもとに、ユーザーと価値観やエピソードの評価の傾向が近い人が高く評価したエピソードを3つ選定し、ボトルに入れて届けます。



## ●開発背景：誰かの体験談は、自分の幸せを考えるきっかけになる

100年生活者研究所では、先行して、日本の生活者が実際に体験した“幸せな体験エピソード”16,186件を分析する「ウェルビーイング・エピソード調査※」を実施しました。その中から選定した593件の代表エピソードを生活者に評価してもらったところ、全エピソード平均で62%が「その人らしいよい暮らし方だと思った」、44%が「よい生き方についての気づきがある」、35%が「自分でも体験してみたい」と回答しました。

この結果から、他者のウェルビーイングな実話に触れることには、自分の幸福観や価値観を見つめ直す可能性があると考え、「Wellbeing in a bottle」を開発しました。

※ 参照 リリース [5月29日「幸福の日」を前に、博報堂100年生活者研究所、16,186件の“幸せな体験”の分析結果を発表](#)

※ 参照 レポート記事 <https://hassogiken.jp/article/ウェルビーイングエピソード調査レポート/>

## ●届くエピソードの例

本コンテンツでは、生活者が実際に語った多様なウェルビーイングな実話に出会うことができます。

たとえば、事前の調査で最もウェルビーイングであると共感を集めたのは、下のような30代女性のゲーム体験でした。

“

（私にとってウェルビーイングな体験は）圧倒的にゲームです。週末に開催されるオンラインゲームのイベントに取り組んでいるときに、一番好きなことに集中している時間です。

土日に思いきり楽しめるよう、洗濯は金曜の夜までに済ませ、食事でも簡単にできるように準備しておきます。夫やオンラインのフレンドたちと合流し、時間の許す限りハイスコアを目指す。

全員で目標を達成したり、記録を更新したりした瞬間に『やったー！』とハイタッチする。そのとき、何よりの高揚感があります（30代女性）

”

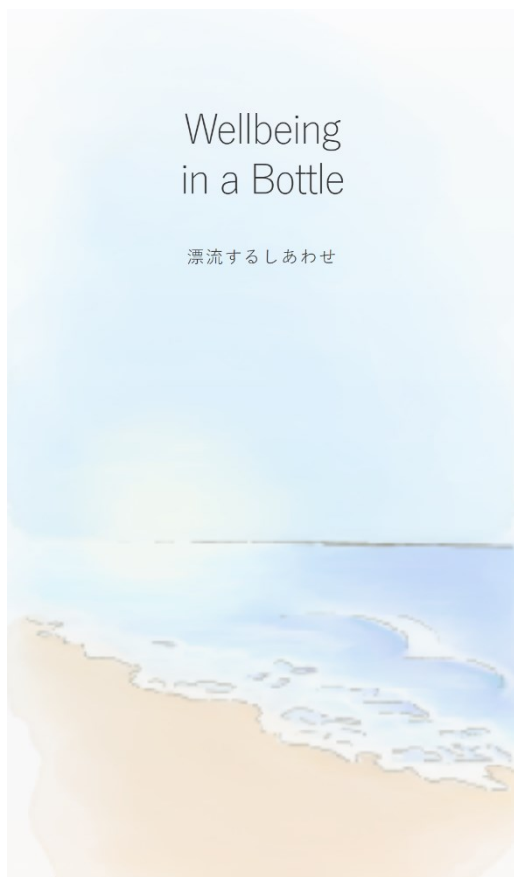
## ● サービス概要

項目	内容
名称	Wellbeing in a bottle
内容	価値観に合う“ウェルビーイングな体験”を届けるコンテンツ
使用データ	ウェルビーイング・エピソード調査をもとに選定した593件の体験エピソード
体験方法	価値観アンケートとエピソード評価をもとに、3つのエピソードを提示
公開日	2026年5月29日
利用料	無料
URL	<a href="https://wellbeingepisodes.jp/">https://wellbeingepisodes.jp/</a>
提供主体	博報堂100年生活者研究所

### 【本件に関するお問い合わせ】

株式会社博報堂 広報室 戸田・和田 [koho.mail@hakuhodo.co.jp](mailto:koho.mail@hakuhodo.co.jp)

## ● 実際の画像



Wellbeing in a Bottle

価値観診断アンケート

まずは、あなたのことを教えてください。

性別  女性  男性  その他・回答しない

年代  20代以下  30代  40代

以下の項目について、あなたご自身の考えに最も近いものを選択してください。

Q1

私の幸せは、他者への貢献や自己成長など、意義を感じることから生まれる。

まったくそう思わない  そう思わない  あまりそう思わない  どちらともいえない  ややそう思う  そう思う  とてもそう思う

## 「息子のための献立作りで育まれた絆」

エピソードの入った瓶を一つ選んでください。



あなたが「発見感」を得られそうなエピソードです。

2年程前から始まったお弁当づくりで、高校生の息子のことを考えての毎日の献立づくり。それまで、あまり食べ慣れなかったものを使って、作り慣れない料理をスマホのレシピ片手に作っている。夕食のおかずとしてそれを食べる息子に、「味、どう？」と聞くと大抵「うまい！」と一言を返してくれる。そして、おいしそうに食べてくれている。実際のところ（想像ではあるが・・・）その出来が少し、いまひとつだなあ〜と思うようなメニューもあつただろうと想像できるが、それを「うまい」と返してくれる息子に感謝である。そんな時は、頑張って用意して良かったなあと思う気持ちでいっぱいになる。その一言で、「よし！明日も頑張ろう」と思えるようになる。〔40代女性／40代の話〕

あなたの感想を教えてください



開封する