

メタバース生活者ラボ、研究レポート第一弾
「メタバース生活者から学ぶ デジタル社会のこれから
—私を豊かにする、もうひとりの私—」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)の専門組織「生活者発想技術研究所」による研究プロジェクト「メタバース生活者ラボ」は、研究レポート第一弾「メタバース生活者から学ぶ デジタル社会のこれから —私を豊かにする、もうひとりの私—」を公開しました。



本レポートでは、デジタルとリアルが溶け合う現代において、メタバースを単なるゲームや仮想空間ではなく、人々の「もうひとりの私」が存在する新たな生活の場として捉え、その意識や行動、実態を深く掘り下げています。

近年、コミュニケーション技術が進化する一方で、社会の分断や不寛容さの増大、SNSでの承認欲求などが時に私たちを疲弊させている側面があります。しかしメタバースは、人との新たなつながりや、自分自身を豊かにする新しいあり方を提示してくれる可能性を秘めています。当事者である「メタバース生活者」の視点からこれからのデジタル社会の兆しを読み解き、企業が今後取るべき視点を提言します。

レポートの構成

1. 私たちが考える「メタバース生活者」
2. 私を豊かにしてくれる「メタバース生活者」としての私
～ コラム：「SNSとメタバースは何が違うのか？」～
3. 企業が「メタバース」を活用するために必要なこと
4. まとめ

<レポート一部抜粋>

- ・メタバース生活者の現在地

メタバース生活者の現在地



メタバース生活者は一部の限られた生活者ではなく、
これからのデジタル生活者の在り方を映し出す存在。

これから多くの生活者が
持ちうる一面

メタバース生活者
アバターを伴う人格

デジタル生活者

デジタルならではの自分の人格を持っている人
(現実世界とは切り離れた、SNSアカウントを使っている人など)

今、多くの生活者が
当たりまえに持つ一面

HAKUHODO INC., ALL RIGHTS RESERVED, 2025

- ・メタバース生活者としての自分

自分自身の一部を反映しつつも、
自分そのものではない、アバターとしての自分



この「自分」は、現実世界の拡張にとどまらない**新しい可能性に満ちた存在**。
だからこそ、相手の性別や年齢、肩書きも気にせず、インターネット上で
出会った人たちと気軽に交流し、新しいコミュニティが誕生している。

HAKUHODO INC., ALL RIGHTS RESERVED, 2025

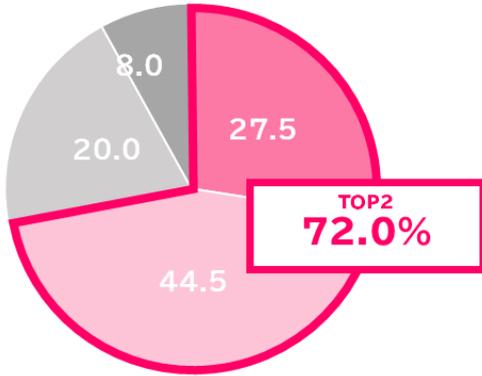
・メタバースにいる自分は、リアルよりも“素”の自分

メタバースにいる自分は、リアルよりも“素”の自分



現実世界で過ごしている時の自分よりも、
素の自分でいられていると思う

現実の肩書きから解放された自分は、
現実世界よりも、「素」でいられる



※メタバース利用者 n=200

■ あてはまる ■ どちらかというにあてはまる ■ どちらかというにあてはまらない ■ あてはまらない

HAKUHODO INC., ALL RIGHTS RESERVED, 2025

リアルの方はロールしている(演じている)
ところがある。

バーチャルは肩書きもないし、
愚痴なども含めて思ったことを話せるから、
本当の自分はこっちだと思う。



メタバース生活者
陽咲さん

・現実世界-SNS-メタバース世界の関係

【参考】現実世界-SNS-メタバースの関係

現実世界

- ・与えられた肩書き(性別等)で生きなくてはいけない、不自由さを伴う場所
- ・フィジカルな場で、相手と即自的なコミュニケーションを求められる場所

切り離された人格になることが多い

自己の成長が
現実世界へ影響

承認・自己表現
を求めて…

自己実現・共感
を求めて…

SNS

補完/影響し合う

メタバース

- 【価値】 情報発信/情報収集が主な価値
- 【匿名性】 文字/画像等でのコミュニケーションになることで、匿名性が高く、目の前に「人がいる」実感に伴いにくい
- 【愛着】 情報収集専用等、愛着が薄いアカウントも存在
- 【特徴】 他者と気軽に交流も発生できるが、自分の気持ちを一方的に発信することも多い

- 【価値】 誰かと一緒にいること/仲良くなること
- 【匿名性】 身振り手振りのあるアバターを通じたリアルタイムのコミュニケーションなので、目の前に「人がいる」実感に伴う
- 【愛着】 自ら選択した人格・アバターとして愛着が強い
- 【特徴】 アバターという身体を通し、相手とのリアルなコミュニケーションができる場所

HAKUHODO INC., ALL RIGHTS RESERVED, 2025

なぜ今、メタバースを理解・活用すべきなのか



メタバースは技術の話に見えるけど、**人の居場所・人の在り方**という側面が一番重要。

スペースを作るにも、どう美しい空間を作るかじゃなく“そこで「おかえり」って言うってくれる人をどう増やすのか”ということが大事。

メタバースはもう流行というフェーズではなく、**社会の心のインフラ**、多くの人が誰かと繋がっている感覚を持てる居場所になっていくと思う。

(外部研究員 星野うえあ)

▼レポートはこちら（無料でダウンロードいただけます）

[【メタバース生活者ラボレポート第一弾】メタバース生活者から学ぶデジタル社会のこれから_私を豊かにする、もう一人の私.pdf](#)

■メタバース生活者ラボについて

メタバース生活者ラボは、デジタル世界ならではの「(もうひとりの) 自分」を持つ「メタバース生活者」によって構成された、当事者の視点から新たな生活者価値を探究するコミュニティ型の研究プロジェクトです。日々の体験や気づきを出発点に、社内外の多様なメタバース生活者と共に、デジタルとフィジカルの往還が日常化するなかでの、デジタル世界とリアル社会の交差点に生まれる新たな生活の兆しを捉えていきます。

<https://metaverse-seikatsusha-lab.com/>

■生活者発想技術研究所について

クライアント企業の生活者発想を推進するための研究開発を行うことを目的に、2024年9月に設立された専門組織です。「未来生活者発想」をコンセプトに、「生活者発想経営」「フォーカス型生活者洞察」「生活者心理・行動」「ウェルビーイング社会の共創」「生活者発想に基づく創造性」等に関する、研究・開発・教育・発信を行っています。

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社博報堂 広報室 高橋・三矢 koho.mail@hakuodo.co.jp