

2026 年 9 月 14 日
住友生命保険相互会社

日々の“できごと・気持ち”を記録・振り返るアプリへ 自分らしいウェルビーイングを育む「シアフル」の デザイン・機能を全面リニューアル ～ 1 万人の価値観データにもとづく 19 種類のタイプ診断も搭載～



住友生命保険相互会社（取締役 代表執行役社長 高田 幸徳、以下「住友生命」）は、「一人ひとりのよりよく生きる＝ウェルビーイング」を支えるスマートフォンアプリ「シアフル」（利用料金：無料）を、日々のできごとや気持ちの記録・振り返りを可能にするアプリへと、デザイン・機能を全面リニューアルし、2026 年 9 月 17 日（木）より提供を開始します。

「シアフル」は、日本の 20～69 歳 1 万人の価値観データをもとに独自開発した 19 種類のウェルビーイングタイプ診断、できごとと 9 種類の気持ちの記録、週次・月次の振り返りや行動のヒントによって、自分がどのようなことにしあわせを感じやすいのか、その傾向や変化への気づきをサポートする新しいアプリです。

2025 年 9 月に提供を開始した初期版の「シアフル」は、業界初^{※1}となる主観的ウェルビーイング^{※2}を“体感し育む”アプリとして展開し、2026 年 7 月までに累計約 8 万ダウンロードを突破しました。このたび、利用者から寄せられた声などを踏まえ、日々の記録、振り返りを中心としたサービスへと刷新しました。

今回、9 種類の気持ちをキャラクターとして表現するとともに、記録したできごとと気持ちは、色や形の異なる“気持ちのカケラ”としてアプリ内の瓶にためることができます。抽象的なしあわせを直感的に捉えられる設計にしたことによって、日常の中にあるしあわせへの気づきを積み重ねることができ、主観的ウェルビーイングの向上に貢献するアプリへさらに進化する。

※1 国内生命保険会社が提供するサービスとして（2025 年 9 月時点、住友生命調べ）

※2 主観的ウェルビーイングとは、自身の状態について主観的にどのように感じているのかを指す

（石川 善樹・高野 翔、主観的ウェルビーイングの測定法：国際標準の現状と今後の展望 Well-being Report）

住友生命グループは、ウェルビーイングインフラ企業として保険の役割・価値を拡張、万一の保障にとどまらず、お客さまのウェルビーイングに貢献していくという「拡張・保険」の考え方のもと、様々な商品・サービス・取組みを提供しています。

新生「シアフル」を通じて、日々の暮らしの中で一人ひとりが自分らしいしあわせに気づき、よりよく生きることを支えることで、5つのウェルビーイング領域(ファイナンシャル・フィジカル・ソーシャル・コミュニティ・キャリア)に横断的に貢献することを目指します。また、利用者の声に耳を傾け、ウェルビーイングに関する知見を取り入れることで、今後も機能およびサービス強化を図ってまいります。

1. 「シアフル」概要

【提供開始】 2026年9月17日(木)より機能リニューアルして提供

【対応機種】 iOS/Android

【利用料金】 無料 *一部アプリ内で当社・パートナーの有料サービス等を紹介

【公式WEB】 <https://www.sumitomolife.co.jp/wellbeing/waasapp/>

※9月17日(木)15時に更新予定



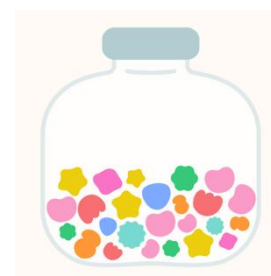
2. 「シアフル」の特徴

a. 「知る」— 全19種類、独自のウェルビーイングタイプ診断

心理学やライフサイエンスの知見をもとに、日本の20～69歳1万人の価値観データを分析し、ウェルビーイングを19タイプに分類する住友生命独自のアルゴリズムを搭載。アプリ内の質問に答えることで、自分のウェルビーイングタイプを判定できます。

b. 「記録する」— 日々のできごとと感じた気持ちを9種類からさくっと記録

その日のできごとを振り返り、ウェルビーイング専門家監修の9種類の気持ち(わくわく/楽しい/熱中/達成感/ほっとした/満たされた/つながり/感謝/そのほか)の中から選ぶだけ。通勤中や寝る前の数分でさくっと記録、気軽に続けることができます。



c. 「振り返る」— 色とりどりのカケラを眺め、自分のしあわせの形を見つける

記録したできごとと気持ちは、色や形の異なる“気持ちのカケラ”として瓶にたまっています。この色とりどりのカケラと週次・月次のレポートによって、自分がどのようなことにしあわせを感じやすいのか、その傾向や変化への気づきをサポートします。

d. 9種類のキャラクター「シアさん」が楽しくサポート

しあわせなどの気持ちを表す9種類のキャラクター「シアさん」が、ユーザーの日々の記録や振り返りを楽しくサポート。ウィークリーレポートやホーム画面など各機能でさまざまな声かけをしたり、アドバイスをお届けしたり、問いかけたりします。

e. しあわせのヒント～ウェルビーイングを日常に取り入れよう

今・今日できるウェルビーイングにつながるヒントをランダムに、一部季節に合わせて月替わりでご提案。もっと身近に感じ、日常に取り入れられるようにサポートします。

3. 機能リニューアルの背景

2025 年 9 月に提供開始した初期版「シアフル」は、業界初となる主観的ウェルビーイング※²を“体感し育む”アプリとして、「ウェルビーイングタイプ診断」結果やユーザー嗜好に応じた行動提案を中心に展開、2026 年 7 月までに累計約 8 万ダウンロードを達成しました。

初期版のユーザーアンケートでは、『『ウェルビーイング』という言葉だけでなく、意味まで理解している』と回答した人が、利用前の 38.5%から利用後には 69.2%へ上昇。「自分をもっと理解したい」「自分の変化に気づきたい」といった声もお寄せいただいたことから今回、新しい行動を増やすだけでなく、「すでに日常の中にあるしあわせに気づく」こともウェルビーイングを育むきっかけになるという考えのもと、本サービスを記録・振り返りを中心とした体験へ再設計し、新生「シアフル」として提供を開始します。

4. 専門家コメント

ウェルビーイング学会 代表理事

／武蔵野大学ウェルビーイング学部 学部長 前野 隆司教授

ウェルビーイングとは、“あなたと心と社会の良い状態”です。ただ、「何が良い状態なのか」は分かりづらいという声も多くあります。人は足の痛みや肌の不調など、健康には気づきやすいですが、幸せには気づきにくいものです。だからこそ、幸せに気を配る社会をつくりたいと考えています。

ウェルビーイングは美しい言葉ですが、肌触りがなく、伝わりにくい面もあります。「シアフル」では、自分のタイプを知ることができます。それが予想通りでも、意外な発見でも、自分自身を見つめ直すきっかけになります。そうしたプロセスを通じて、ウェルビーイングを“手に取れるもの”、“見えるもの”にしていく一助になると感じています。



公益財団法人 Well-being for Planet Earth 代表理事
／住友生命ウェルビーイング アドバイザー 石川 善樹氏

ウェルビーイングは決まった答えがあるものではなく、日々変化する自分や環境に合わせて形を変えていく「現在進行形」の生き方だと思います。「どんな生活がしたいのか」「どんな時間を誰と過ごしたいのか」といった問いに立ち返ることが、今の時代に大切なのではないのでしょうか。



「シアフル」は、そんな問いに向き合うきっかけをくれるアプリです。自分を知り、ずっとやってみたかった行動や、少し意外な行動に挑戦することで、思いがけない気づきや感動が生まれる。変化する自分を楽しみながら、自分らしい「よく生きる」を探る—そのプロセスを支える“土台”として、「シアフル」が多くの人のスタンダードになれば嬉しいです。

住友生命は「シアフル」を通じて、見えにくく捉えにくいウェルビーイングを、日々の暮らしの中で一人ひとりが自分自身で気づけるものにし、自分らしい“ウェルビーイングの形”を育んでいくことをサポートしていきます。

(よくあるご質問)

① ウェルビーイングを日常生活の中で実感するために、「シアフル」では何ができますか

- ・「シアフル」は、日々のできごとやそのときに感じた気持ちを記録し、振り返ることで、自分がどのようなことにしあわせを感じやすいのか、その傾向や変化への気づきをサポートするスマートフォンアプリです。
- ・自分の価値観の傾向を知ることに加え、日々のできごとと気持ちを継続的に記録し、振り返ることで、自分が実際の生活の中でどのようなことにしあわせを感じているのか、その傾向や変化に気づく体験を提供します。

② 「シアフル」のウェルビーイングタイプ診断には、どのような特徴がありますか

- ・「シアフル」では、日本の20～69歳1万人の価値観データを分析し、ウェルビーイングを19種類に分類した住友生命独自のタイプ診断を提供します。
- ・心理学やライフサイエンスの知見をもとに開発した独自のアルゴリズムを搭載しており、アプリ内の質問に答えることで、自分のウェルビーイングタイプを判定できます。

③ このアプリによって、ユーザーのどのような課題を解決しますか

- ・ウェルビーイングは、言葉として広がりつつある一方、自分ごと化しにくく、日々の生活の中で意識しづらいものです。「シアフル」は、日常の中にあるしあわせなどの気持ちを記録し、振り返る体験を通じて、自分らしいウェルビーイングに気づくきっかけを提供します。

④ 住友生命が「シアフル」の提供に取り組む意義は何ですか

- ・住友生命グループは、ウェルビーイングインフラ企業として、保険の役割・価値を万一の保障にとどめず、お客さまの日々の生活やウェルビーイングに貢献する商品・サービス・取組みを提供しています。
- ・「シアフル」は、保険商品そのものではありませんが、独自のタイプ診断や日々のできごと・気持ちの記録、振り返りを通じて、自分がどのようなことにしあわせを感じるのか、その傾向や変化への気づきを促し、一人ひとりが自分らしいウェルビーイングを育むことをサポートします。
- ・住友生命グループでは、このように保険を真ん中に置きながら、その役割・価値を万への備えから毎日の安心へと広げていく考え方を「拡・保険」として推進しています。「シアフル」は、その中でも日々の暮らしに寄り添い、自分らしいしあわせに気づく体験を提供することで、万一の保障にとどまらない新たな価値をお届けする取組みです。

⑤ 他社や既存の記録サービスとの違いは何ですか

- ・日々のできごとや気持ちを記録することだけを目的とするのではなく、独自のウェルビーイングタイプ診断、9種類のしあわせの記録、週次・月次の振り返りを一連の体験としてつなげている点が特徴です。

- ・診断から「自分の価値観の傾向」を知り、日々の記録から「実際に何にしあわせを感じているか」を捉え、それらを振り返ることで、自分らしいウェルビーイングへの気づきを促します。
- ・また、9種類のしあわせをキャラクターとして表現し、記録した出来事と気持ちを「気持ちのカケラ」として瓶にためることで、抽象的なしあわせを直感的に捉えられるよう設計しています。

⑥ なぜ初期版からリニューアルしたのですか

- ・2025年9月の初期版提供後のユーザーアンケートやインタビューを通じて、「自分をもっと理解したい」「自分の変化に気づきたい」という声を確認されました。一方で、提案された行動を忙しい日常の中で継続して実施することには負担を感じるという声もありました。
- ・こうした声などをもとに、新しい行動を増やすだけではなく、「すでに日常にあるできごとと気持ちに気づく」という考え方のもと、記録・振り返りを中心とした体験へ再設計しました。

⑦ シアフルは誰でも利用できますか

- ・「シアフル」は、iOS／Androidに対応するスマートフォンアプリで、無料で利用できます。
- ・ウェルビーイングに関する専門知識がなくても、アプリ内の質問への回答や日々のできごと・気持ちの記録などから利用できます。

⑧ 今後「シアフル」はどのように展開していきますか

- ・ユーザーの声や利用状況を踏まえながら、機能改善やコンテンツの充実を継続的に検討し、お客さまのウェルビーイングに貢献していきます。
- ・「シアフル」を通じて、一人ひとりが日々の暮らしの中で自分らしいウェルビーイングを育むことを継続的にサポートしていきます。

以上