

Design for well-being in a remote world

Talk by Shiho Yokoyama

Well-being

Your well-being matters.



About me

nesto



週1日 自然 アクティブ

いけばな

野草一会のリズム

木曜日 12:20~13:00



週5日 からだ アクティブ

チベット体操

チベット体操125のリズム

月曜日~金曜日 8:30~9:00



週1日 からだ アクティブ

ランニング

JOY & RUNのリズム

日曜日 6:10~6:55

※ 1月のみ6:30~7:15



週1日 文化 リラックス

読書

バカンス読書のリズム

火曜日 21:30~22:15



NEW 週1日 文化 アクティブ

シャドーイング

英語シャドーイングのリズム

水曜日 12:20~12:50



NEW 週2日 からだ アクティブ

ピラティス

自覚していくピラティスのリズム

火曜日、木曜日 15:00~15:30



週1日 こころ リラックス

おやすみ瞑想と早寝

おやすみ寝禅のリズム

水曜日 21:00~21:30



週1日 文化 アクティブ

音を楽しむ、歌う、聴く

調和の楽器のリズム

土曜日 11:30~12:00



週1日 からだ リラックス

断食

足るを知る、断食のリズム

月曜日 8:00~8:15、19:00~19:15

※ 二部構成



週1日 自然 リラックス

プランター栽培

培う、魔女カのリズム

金曜日 17:00~17:30

※ 10月~3月 16:00~16:30

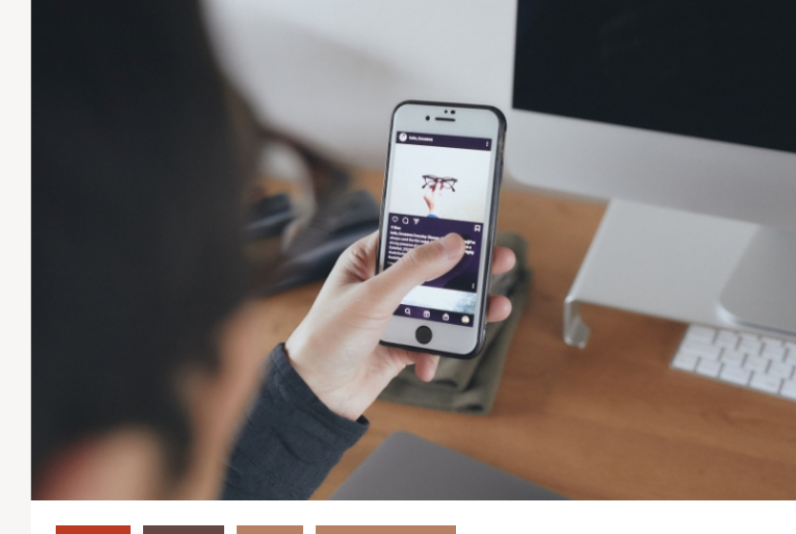


NEW 週1日 文化 アクティブ

ニュース

あとで読むニュースのリズム

日曜日 9:15~10:00



NEW 週5日 文化 リラックス

写真日記

写真日記のリズム

月曜日~金曜日 8:00~8:15

※ 祝日休み



週2日 こころ リラックス

茶瞑想

自分をもてなす茶瞑想のリズム

月曜日 6:30~7:00、金曜日 18:00~18:30



週2日 からだ リラックス

触れる瞑想

整い、いたわるセルフタッチのリズム

月曜日、水曜日 8:00~8:30



週1日 こころ リラックス

お供え

お供え朝ごはんのリズム

土曜日 6:20~7:00



週3日 文化 リラックス

勉強

スタディ・リトリートのリズム

月曜日、水曜日、金曜日 5:30~6:15



週1日 生活 リラックス

ぬか床手入れ

ぬか床共発酵のリズム

土曜日 7:00~7:30・火曜日 20:30~21:00

※ 交互に開催

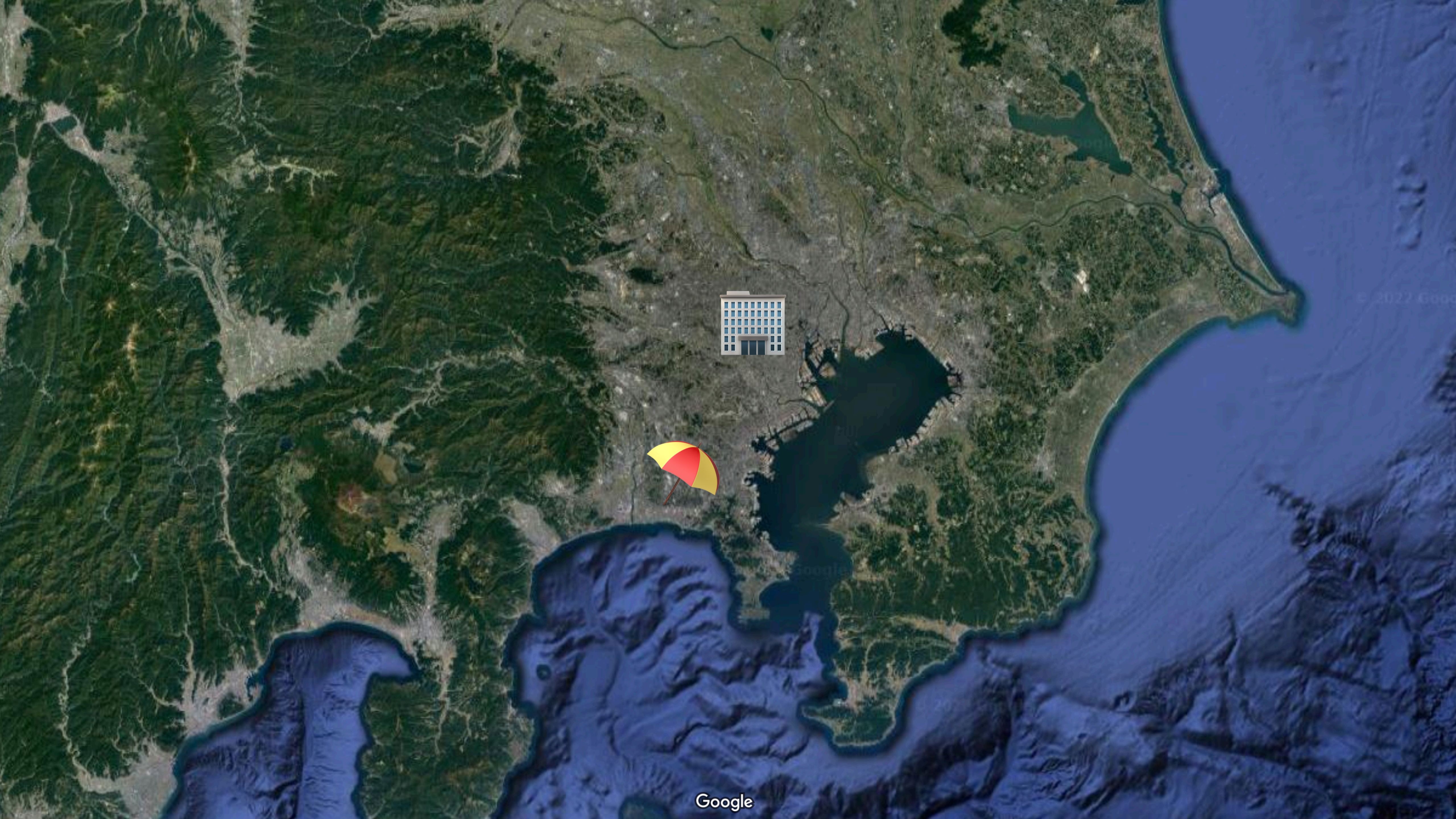


週1日 文化 アクティブ

随筆

随迷随筆のリズム

月曜日 21:00~21:30







（連絡先） 神奈川県横須賀市



Zen, right?



I feel more like this:



What do I mean?



well-being definition



All

Images

Books

News

Maps

More

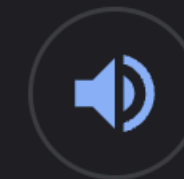
Tools

About 4,480,000,000 results (0.71 seconds)

Dictionary

Definitions from [Oxford Languages](#) · [Learn more](#)

Search for a word



well-being

/wɛl'bi:ɪŋ/

noun

the state of being comfortable, healthy, or happy.
"an improvement in the patient's well-being"

Similar:

welfare

health

good health




happiness

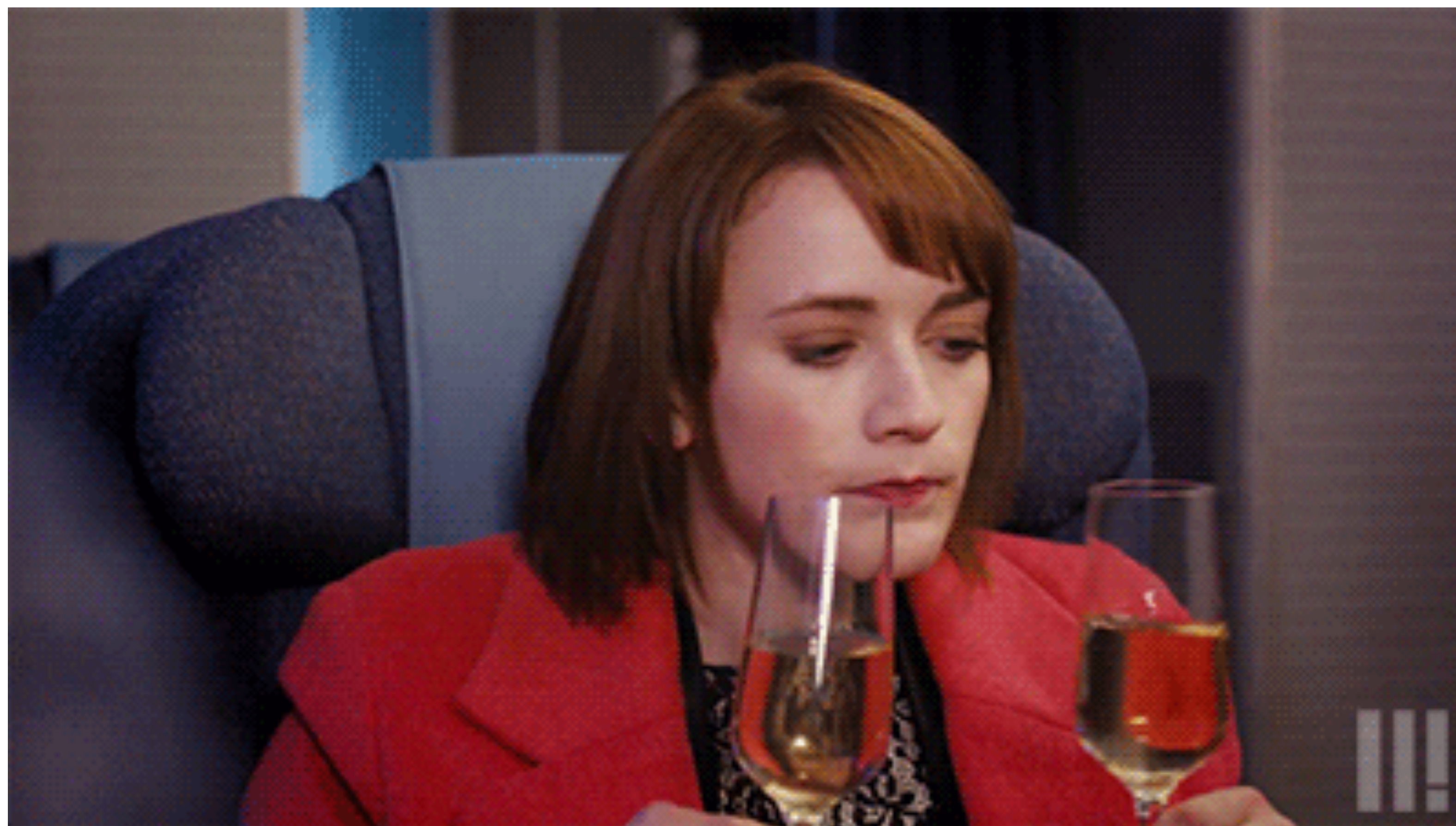
comfort

security

safety



The state of being
comfortable ,
healthy  or happy .



The problem

WFH comes with a cost

Your guide to a disrupted world

Start a 4-week trial

Flexible working

+ Add to myFT

The end of sick days: has WFH made it harder to take time off?

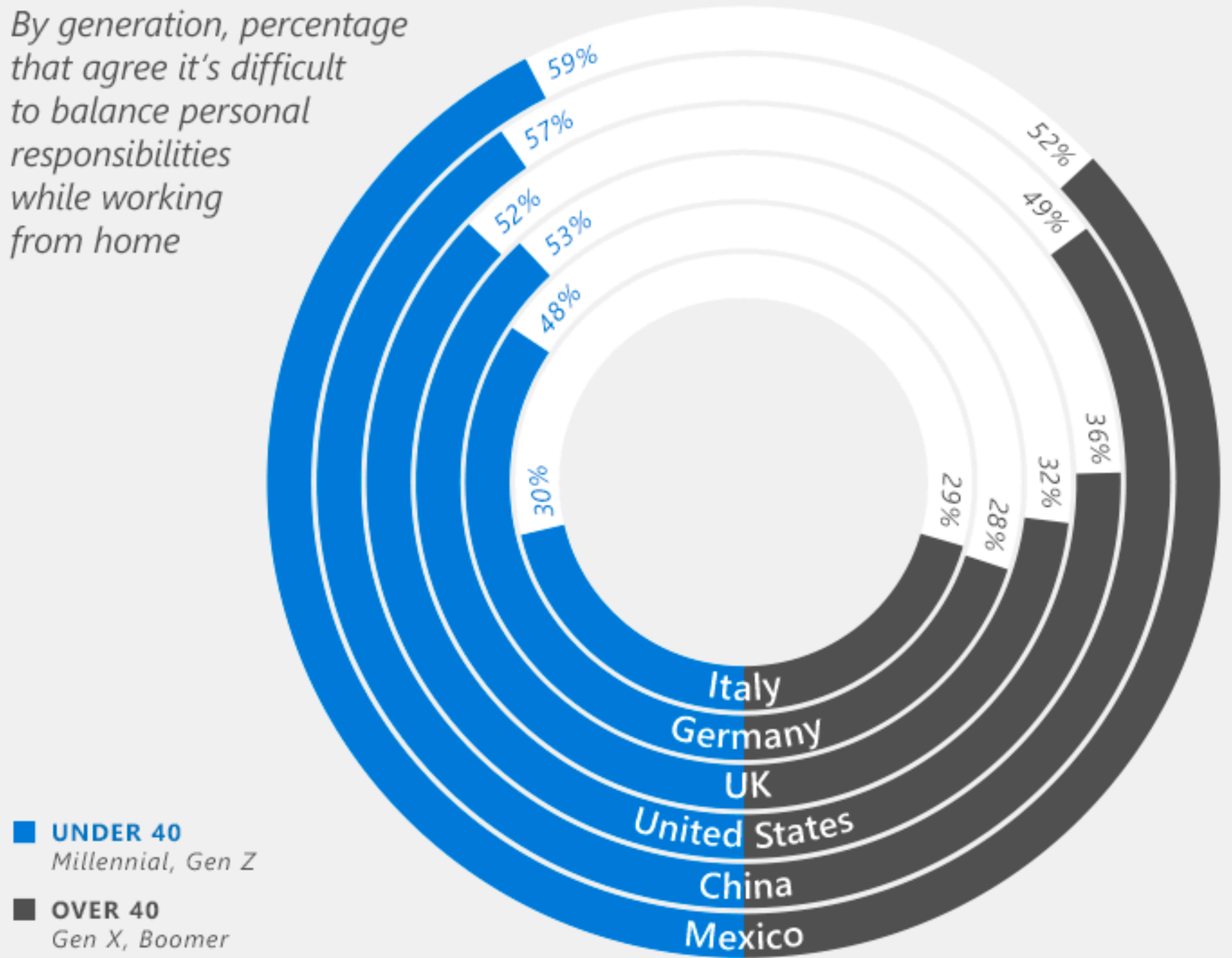
Remote working has made it easier to power through illness rather than rest, but this could be at a cost to health, wellbeing and productivity



As work and life blend, Gen Z and millennials are struggling more than older generations to find balance

Source: Harris Poll survey commissioned by Microsoft on May 26-30, 2020, among 2,285 total adults ages 18+ who are currently working remotely across the US, UK, Germany, Italy, Mexico and China.

By generation, percentage that agree it's difficult to balance personal responsibilities while working from home



Work

Social Life



Sleep

gaishir.com

Burnout



Stress Management

When Passion Leads to Burnout

by Jennifer Moss

July 01, 2019



ito akihiro/Getty Images

Summary. When we equate work we love with “not really working,” it propagates a belief that if we love it so much, we should do more of it — all of the time, actually. But this mentality leads to burnout. and the impact on our mental health can be profound. Recently, the concept of... **more**

Harvard Business Review

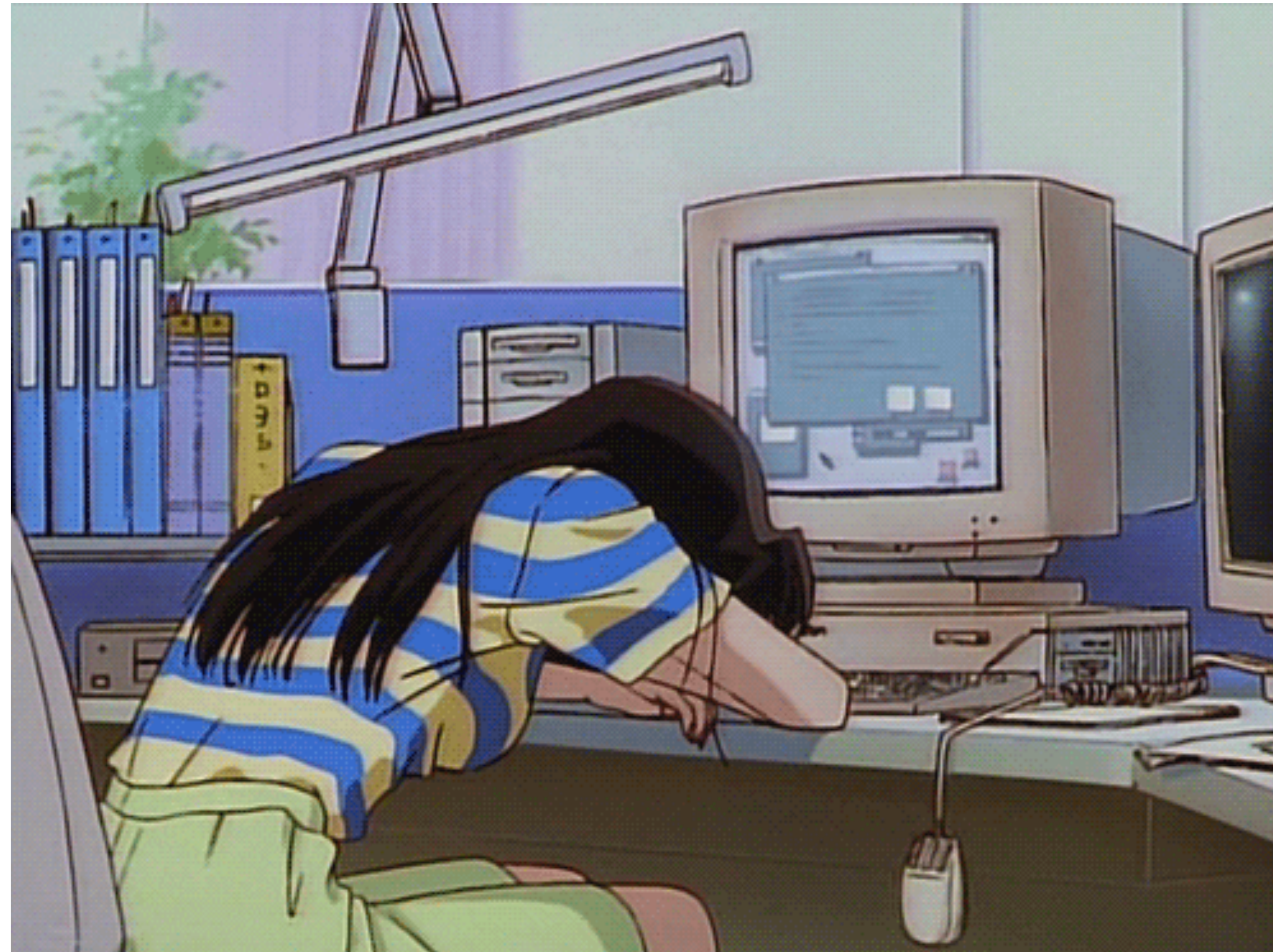
Subscribe to HBR

Never miss another big story

Subscribe Now

More From The Author





Hustle culture

How to Identify Hustle Culture and What You Can Do to Break Away From It

When the constant grind becomes over-glorified, it can be tough to slip out of the rat race.



BY [ADELE JACKSON-GIBSON](#) Dec 13, 2021





Unsettling world events



NEWS ▾

2022 PRESIDENTIAL ELECTION ▾

ECONOMY ▾

OPINION ▾

CULTURE ▾

M LE MAG ▾

HEALTH • WAR IN UKRAINE

Share



How the war in Ukraine affects our mental health

Psychiatrists and readers share their feelings about the war in Ukraine. Some are experiencing unusual levels of alertness and vigilance, while others fear the future, have anxiety disorders or insomnia.

By Florence Rosier

Published on March 29, 2022 at 16h38 · 🕒 9 min.

📖 Subscribers only



ADVERTISEMENT

- WFH comes with a cost
- Burnout
- Hustle culture
- Unsettling world events



Our approach at Nesto





週1日 自然 アクティブ

いけばな

野草一会のリズム

木曜日 12:20~13:00



週5日 からだ アクティブ

チベット体操

チベット体操125のリズム

月曜日~金曜日 8:30~9:00



週1日 からだ アクティブ

ランニング

JOY & RUNのリズム

日曜日 6:10~6:55

※ 1月のみ6:30~7:15



週1日 文化 リラックス

読書

バカンス読書のリズム

火曜日 21:30~22:15



NEW 週1日 文化 アクティブ

シャドーイング

英語シャドーイングのリズム

水曜日 12:20~12:50



NEW 週2日 からだ アクティブ

ピラティス

自覚していくピラティスのリズム

火曜日、木曜日 15:00~15:30



週1日 こころ リラックス

おやすみ瞑想と早寝

おやすみ寝禅のリズム

水曜日 21:00~21:30



週1日 文化 アクティブ

音を楽しむ、歌う、聴く

調和の楽器のリズム

土曜日 11:30~12:00



週1日 からだ リラックス

断食

足るを知る、断食のリズム

月曜日 8:00~8:15、19:00~19:15

※ 二部構成



週1日 自然 リラックス

プランター栽培

培う、魔女カのリズム

金曜日 17:00~17:30

※ 10月~3月 16:00~16:30

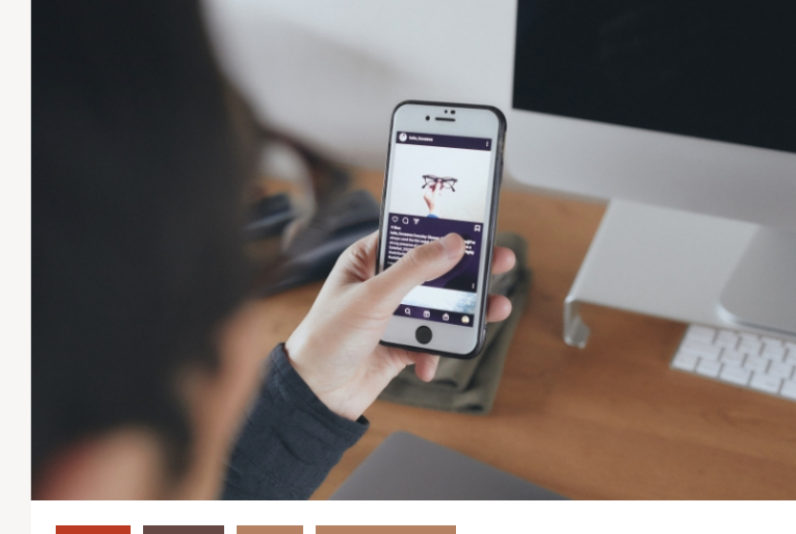


NEW 週1日 文化 アクティブ

ニュース

あとで読むニュースのリズム

日曜日 9:15~10:00



NEW 週5日 文化 リラックス

写真日記

写真日記のリズム

月曜日~金曜日 8:00~8:15

※ 祝日休み



週2日 こころ リラックス

茶瞑想

自分をもてなす茶瞑想のリズム

月曜日 6:30~7:00、金曜日 18:00~18:30



週2日 からだ リラックス

触れる瞑想

整い、いたわるセルフタッチのリズム

月曜日、水曜日 8:00~8:30



週1日 こころ リラックス

お供え

お供え朝ごはんのリズム

土曜日 6:20~7:00



週3日 文化 リラックス

勉強

スタディ・リトリートのリズム

月曜日、水曜日、金曜日 5:30~6:15



週1日 生活 リラックス

ぬか床手入れ

ぬか床共発酵のリズム

土曜日 7:00~7:30・火曜日 20:30~21:00

※ 交互に開催



週1日 文化 アクティブ

随筆

随迷随筆のリズム

月曜日 21:00~21:30

Habits at Nesto

読書

バカンス読書のリズム

火曜日 21:30~22:15

週1日 文化 リラックス

週に一度、まるで旅先での時間を楽しむように日常の合間に一息ついて、読書を楽しみます。



I. Self-reflect

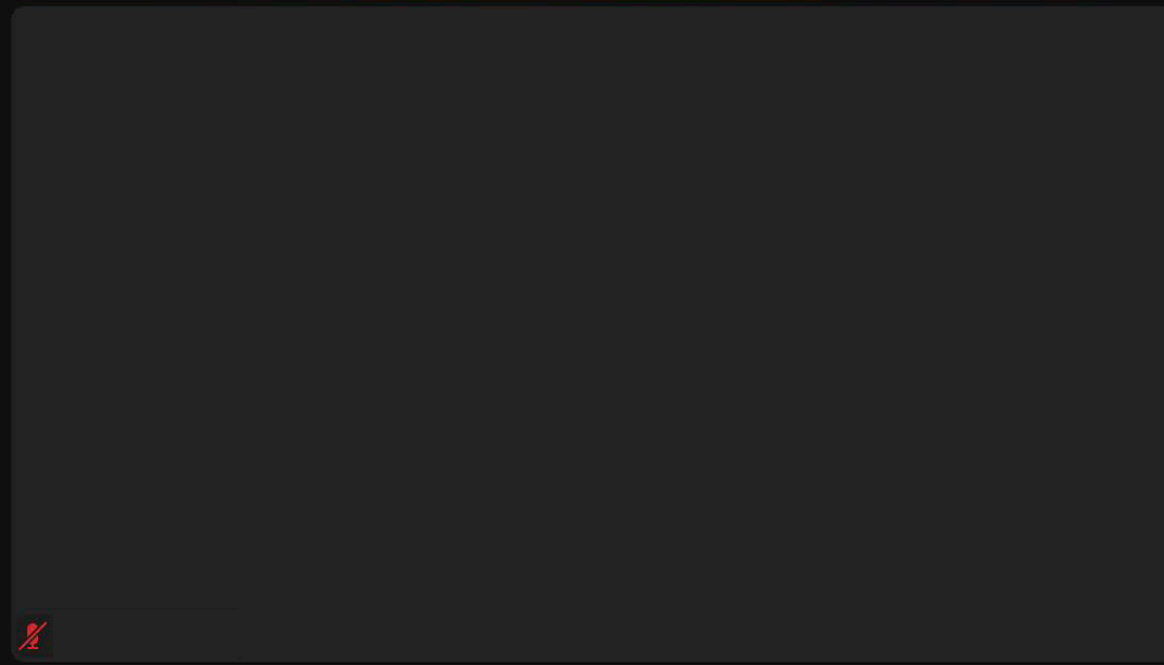


2. Choose a book to read



3. Individually read your book





4. After talk (optional)





Order in flexibility



SOCIETY CORONAVIRUS NEOLIBERALISM

The Tiredness Virus

Covid-19 has driven us into a collective fatigue.

By Byung-Chul Han

APRIL 12, 2021



Order in flexibility: at fixed time



Building relationships



TEDxBeaconStreet • November 2015 | 42M views

Like (1.2M)

Share

Add

What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness

Read transcript

Happiness Is More Than GDP

John Helliwell discusses the different measures of happiness



Loneliness = 15 cigarettes a day





Building relationships: distant neighbors



A community



A community without communication



話が
こと。

頑張らなくてもいいところ。スマホやSNS、仕事で溢れた日常の中で一息つける。

共通の興味関心を持った人とゆるくつながれること。

ゆるいつながりの中で身につけたかった習慣を試せること

心地いい
距離感

リアルで会えない時でも、繋がっている感じが、とても心が近く感じられるところ！

自分の
が面

かさ

あたたかい
つながり。

リズムと
つながり

平和な場所。

ゆるく
やわらかい
関係性

温かさ。そのまままでいられること。その上で生活のペースを作れること。

場がで

って
人々

安心
安全
あたたかい

人が優しいところ、みんな大人なところ、距離感がちょうど良いところ、思っていることを伝えられる関係性、ホストが楽しそうだと嬉しいです。

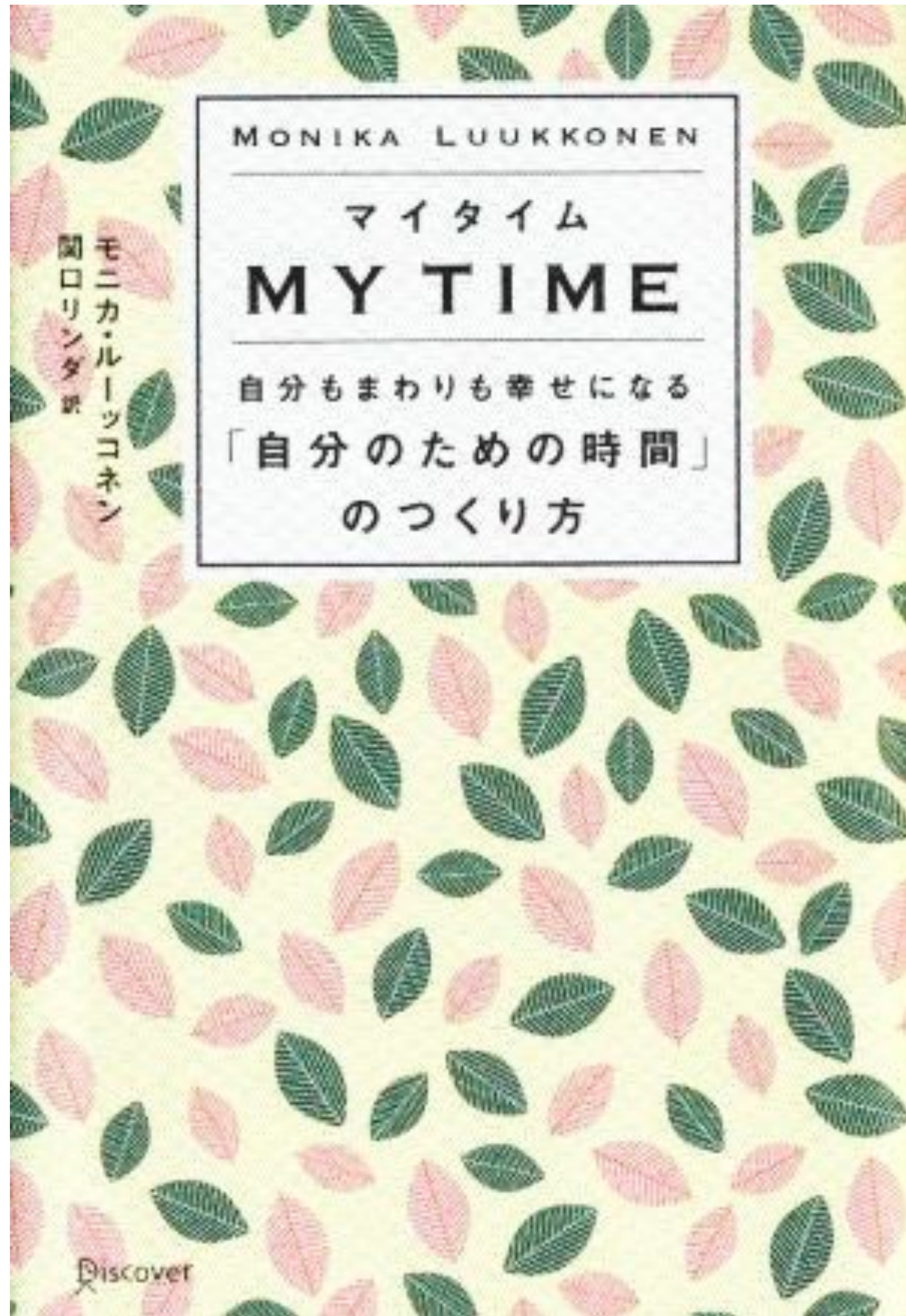
オンラインでもコミュニティが生まれ、育まれていくのを目の当たりにしました。

普段の生活
では生まれ
ないゆるい
つながり

いまの時代にサードプレイスの新しい可能性を感じました。

ヒュー
チなど
ズムと
一期一
る

Prioritize yourself



Prioritize yourself by doing it with others



**Resisting the attention
economy**

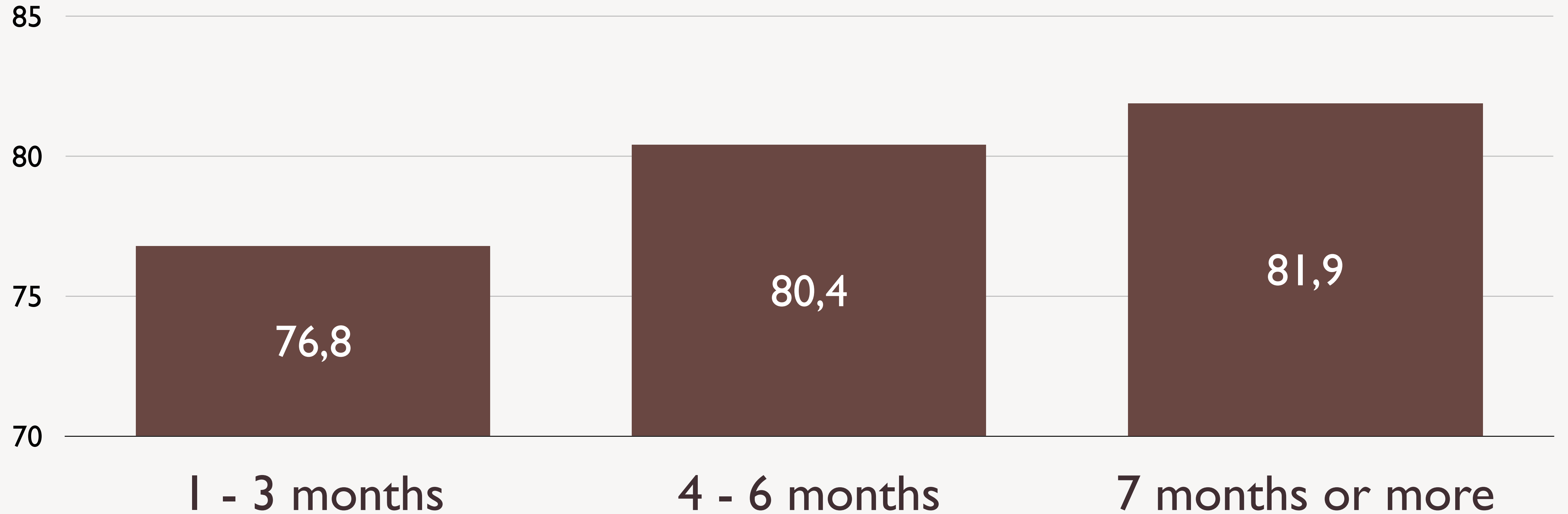


Resisting the attention economy: create time to be mindful



- Order in flexibility: at fixed time
- Building relationships: distant neighbors
- A community without communication
- Prioritize yourself by doing it with others
- Time to focus, time to be mindful
- Resisting the attention economy: create time to be mindful

Happiness score of Nesto users



Survey of 69 users of Nesto in April 2022

Designers and your well-being



I don't even know where to begin.

**Designers are good at
tackling a big problem** 

**Question, Research, Ideate,
Prototype, Iterate...**

Use your skillset for yourself.

Comfortable

Healthy

Happy

Positives











how to have more

Negatives

how to have less

Highest Positive Experiences Worldwide

+ Positive Experience Index

 El Salvador	82
 Philippines	81
 Norway	81
 Nicaragua	81
 Paraguay	80
 Senegal	80
 Iceland	80
 Colombia	80
 New Zealand	79
 Finland	79

GALLUP WORLD POLL, 2020

Lowest Negative Experiences Worldwide

- Negative Experience Index

 Japan	23
 Lithuania	22
 Israel	22
 Kyrgyzstan	22
 Latvia	21
 Russia	20
 Estonia	19
 Mauritius	17
 Kazakhstan	15
 Taiwan, Province of China	13

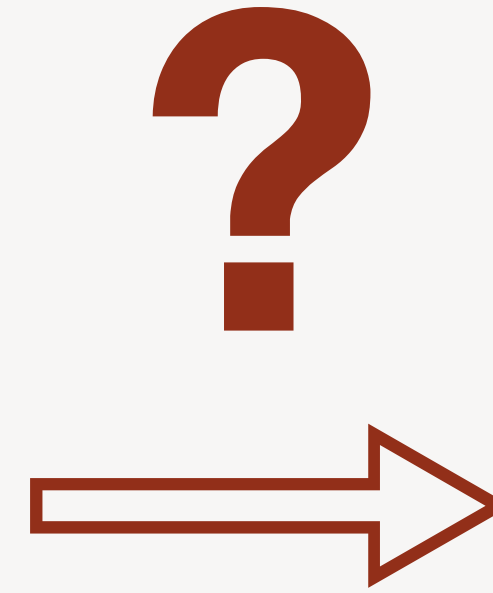
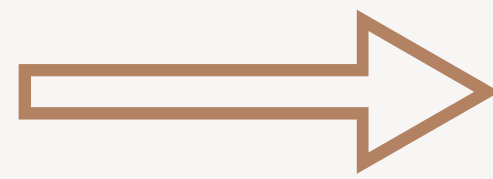
GALLUP WORLD POLL, 2020





On a final note







Thank you 🙏