子育てしながらキャリアを育てる伴走支援プログラムの実証導入

伊藤忠商事株式会社（第８カンパニー）、株式会社三菱UFJ銀行ほか7社

令和7年11月から令和8年1月までの3か月、株式会社三菱UFJ銀行ほか7社の社員のうち未就学児～小学校低学年の子をもつ40名を対象に、キャリアと育児の両立を支援する伴走型プログラム「そだキャリ＋」を提供した。1-on-1とグループワークを組み合わせた全8回のセッションを通じ、育児とキャリアを統合的に捉える機会を提供することで、将来に対する不安の軽減や働く理由の明確化、仕事への前向きな姿勢（エンゲージメント）の向上が確認できた。

本事例のポイント

- **独自のキャリアケアプログラムを通じて「キャリアの地図」を作成し、育児とキャリアを統合的に捉える機会を提供した。**
- **キャリア主体性の向上、心理的負荷の軽減、家庭内対話の促進を図るプログラムを通じて、将来に対する不安の軽減や働く理由の明確化、仕事への前向きな姿勢（エンゲージメント）の向上が確認できた。**

対象者

20代後半：中堅社会人・前期

30代前半：中堅社会人・後期

その他：子育て期

- 未就学児～小学校低学年の子をもつ社会人40名

提供形態

- ワークショップ
- ヒアリング・カウンセリング
- コーチング

実施体制

代表団体・サービスプロバイダー

伊藤忠商事株式会社

実証フィールド

伊藤忠テクノソリューションズ株式会社
株式会社三菱UFJ銀行
パナソニック株式会社
パラマウントベッド株式会社
株式会社Smile Project
株式会社ステムセル研究所
株式会社電通
伊藤忠商事株式会社
（8社 計40名）

子育てしながらキャリアを育てる伴走支援プログラムの実証導入

伊藤忠商事株式会社（第８カンパニー）、株式会社三菱UFJ銀行ほか7社

具体的な取組

課題整理

- ✓ **事前ヒアリングにて企業の課題を把握**
  例：制度整備（育休・時短等）だけでは、個人の不安や家庭内課題に十分対応できていない。
- ✓ **申込時のアンケートにて対象者が抱えている課題を把握**
  例：子育て期におけるキャリア停滞・心理的負荷の高まりが、離職リスクやエンゲージメント低下につながっている。

プログラム提供

- ✓ **3ヶ月間の伴走支援プログラムを提供**
- ✓ **セッションは1-on-1とグループワークの計8回実施**
- ✓ **8回のうち1回を身近な家族と共に受講できる形として設計**

効果検証

- ✓ **実施後アンケートにて、以下の効果を確認**
  （※数値は肯定的回答率）

・将来に対する不安が軽減したと感じますか：76%
・働く理由がより明確になったと感じますか：65%
・職場や仕事に対して前向きに取り組む意欲が高まった（エンゲージメントが高まった）と感じますか：79%

【各セッションの概要】

Day 1	1-on-1	**現在地理解**	• 参加者・キャリアケアラー自己紹介 • ヒアリングシートに基づく現在地の理解 • プログラムの説明
Day 2	1-on-1	**自分を探求する**	• 自分の価値観の深堀・整理 • 自分自身の客観的な把握 • 自己理解を深めるための自分探求
Day 3	1-on-1	**心の重りを外す**	• 漠然と抱えている不安の正体の理解 • 不安を言語化し、手放すプロセスについての学び
Day 4	グループワーク	**ファミリーキャリア**	• 家庭・職場におけるコミュニケーションのギャップと歩み寄りについて3~5名でグループディスカッションし、他者と考えをシェア
Day 5	1-on-1	**対話を考える**	• キャリアの実現における人間関係とのコミュニケーションの重要性についての理解促進
Day 6	1-on-1	**視点を広げる**	• 物事を多面的に捉えるための視点の広げ方についての学び
Day 7	1-on-1	**キャリアの地図を描く**	• 自身の使命・目指したい未来の言語化
Day 8	1-on-1	**リレーションシップ**	• 親子または夫婦のコミュニケーションにフォーカスしたセッションでの親子・夫婦関係の見つめ直し

子育てしながらキャリアを育てる伴走支援プログラムの実証導入

伊藤忠商事株式会社（第８カンパニー）、株式会社三菱UFJ銀行ほか7社

ライフデザイン支援を通じて提供した知識・情報一覧

ライフ	ライフイベント	生き方の多様性
	ライフスタイル・暮らし方	
	私生活の充実	
	ウェルビーイングの向上	
キャリア	ライフとキャリアの両立	社内でのキャリアプラン・キャリアパス
	働き方の多様性	
ファイナンス		
スキル	自己認知、自己理解、自己肯定、自己決定力、自己効力感	
	レジリエンス、課題解決力、情報収集能力、向上心・探求心、ホープ（未来志向で今を考える力）	自律した自身のライフに対する総合的なプランニング・デザインスキル
	アンガーマネジメント、モチベーションマネジメント、継続力・持続力	
	協調性・関係構築力、他者受容性、コミュニケーションスキル	