AIライフデザインボードを活用した若年層向け双方向型ワークショップ

ikigAI株式会社、20~39歳の男女

令和8年2月14日、20~39歳の男女4名を対象としたライフデザイン支援のワークショップを実施した。ワークショップでは、若年層の将来のビジョンとライフイベントを起点に、自分の価値観に基づく選択軸を整理・発信する機会を提供した。併せて、納得できる生き方を考える機会を創出することを目的とし、AIとデジタルツールを活用した個人のライフデザインの可視化と相互フィードバックを行った。

本事例のポイント

- **AI・デジタルツールの活用により、短時間のワークで参加者の価値観や将来像を整理し視覚的に表現した。**
- **若年層に身近なAI・デジタルツールを用いることで、ライフデザインを若年層にとって身近で取り組みやすい形で提供した。**
- **個性を反映したビジュアルを生成することで、参加者一人ひとりが自分らしい納得感のある選択ができる環境を整えた。**

対象者

20代前半：大学生・若手社会人

20代後半：中堅社会人・前期

30代前半：中堅社会人・後期

- 対象者：20～39歳男女4名
- 想定対象：高校生・大学生・若手社会人

提供形態

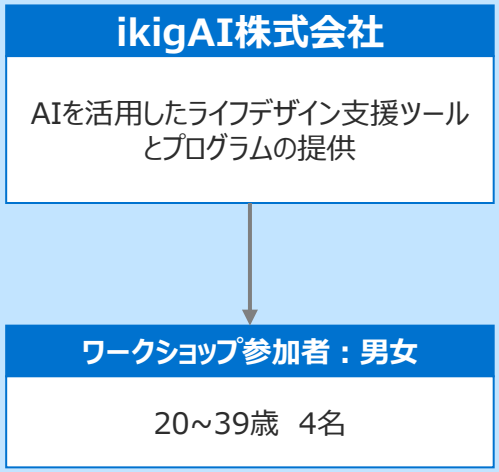
ワークショップ

模擬体験・シミュレーション

セミナー・講演

その他

実施体制



AIライフデザインボードを活用した若年層向け双方向型ワークショップ

ikigAI株式会社、20~39歳の男女

具体的な取組

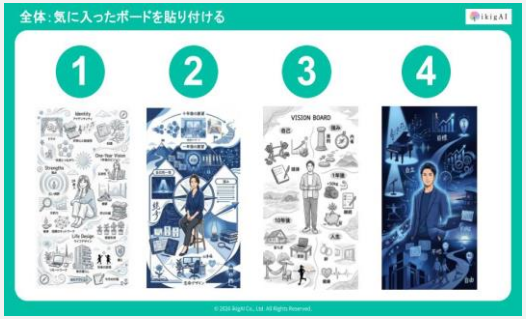
取組背景・検証仮説の設計

導入背景

- 若年層の中には、ライフデザインの検討経験や進め方の理解が十分でない層が一定数みられる。そのため、従来の一方的な講義型形式ではなく、**デジタルツールとビジュアル化を活用した体験型・双方向型の手法の有効性**を検証する必要があった。

検証仮説・検証方法

- 以下を検証仮説として設定した。
  - **抽象的な将来像を具体化できるか**
  - **主体的な選択軸を整理できるか**
  - **ネクストアクションへ接続できるか**
  - **短時間で価値観やライフデザインを可視化できるか**
- 定量分析と定性分析（事前事後の心境変化）で効果検証を行った。



ワークショップの実施

ワークショップの構成・ゴール設定

- **「自己理解→ライフデザイン→ネクストアクションの接続」の三段階構造**で設計した。
- 「将来のビジョンとライフイベントを起点に、**自分の価値観に基づく選択軸を整理し、自分にとって納得できる生き方を考えるきっかけ**をつくる」ことを参加者のゴールとして設定した。

詳細

- 以下の2部構成で実施した。
  - 第1部：目的共有及びツール説明
  - 第2部：①**価値観・強みの整理**（自己理解）、②**将来のライフデザインの具体化**、③**行動接続**
  - 振り返り・アンケート



効果測定・意識変化の分析

アンケート結果

- 前後の意識変化を7項目で検証した結果、全項目でプラスの変化が確認され、**ポジティブな意識変化が生じた可能性**が示唆された。特に、**自身の価値観に基づく将来の選択軸が整理されたことによる、具体的なネクストアクションの明確化**が見られた。

定性評価コメント

- 「（自身の将来計画を）アウトプットできるレベルに昇華する必要があり、**座学に比べてより解像度が上がった**」、「自己分析とライフデザイン二軸で考えることで、**将来を具体的にイメージできた**」といった声が聞かれた。

総評

- **他者への発表や対話を通じた思考の言語化プロセス**が、前後変化に寄与したものと考えられる。
- 講義形式では得られにくい、**「自己理解の深化」及び「行動接続まで見据えた未来設計体験」**を創出することができたと考えられる。

AIライフデザインボードを活用した若年層向け双方向型ワークショップ

ikigAI株式会社、20~39歳の男女

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
- こころとからだの健康
- 家事
- 私生活の充実
- 出会い・結婚
- 介護
- ウェルビーイングの向上
- 妊活・妊娠・出産
- その他：ライフビジョンの可視化

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
- リスキリング・学びなおし
- 働き方の多様性
- 社外でのキャリアプラン・キャリアパス
- その他：価値観ベースの進路設計

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
- デジタルツール活用スキル、プロジェクト管理スキル
- 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
- その他：自己内省（リフレクション）
- 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