自分らしいライフデザインを描くきっかけを提供する『ライフデザインセミナー』

特定非営利活動法人manma、THE SUNTORY UNION

令和7年11月1日(土)、東京都内にて入社5年目の組合員28名を対象とした対面形式のワークショップを開催した。「ライフデザインの自分事化」を主目的とし、価値観の抽出、ゲストトークによるロールモデルの提示、および「4Lワーク」を通じたライフデザインの可視化を実施し、自身のライフデザインを自分事として捉える心理的変容を促すことに成功した。

本事例のポイント

- **自己理解を深めるワークと先輩講話を通じ、セミナー前後のアンケートでは以下の項目で大幅な改善が見られた。**
  - ✓ **「自分自身のライフデザインの明確さ」への肯定的回答が8.7%→60.9%まで増加。（52.2ポイント増）**
  - ✓ **「職場へのエンゲージメント」への肯定的回答が52.2%→73.9%まで増加。（21.7ポイント増）**

対象者

20代前半：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

※入社5年目向けの研修として実施。

提供形態

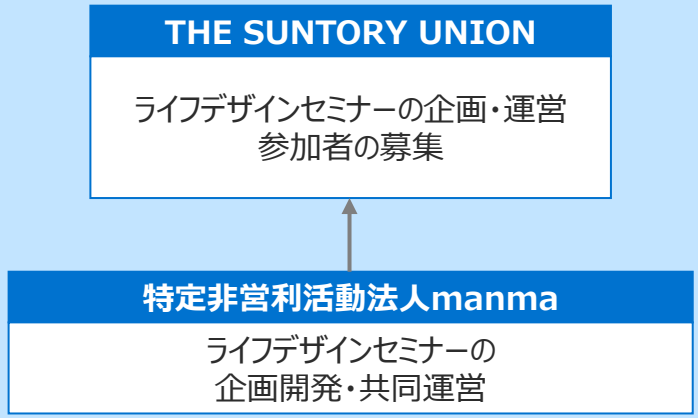
ワークショップ

ヒアリング・カウンセリング

模擬体験・シミュレーション

セミナー・講演

実施体制



自分らしいライフデザインを描くきっかけを提供する『ライフデザインセミナー』

特定非営利活動法人manma、THE SUNTORY UNION

具体的な取組

①課題を踏まえたプログラム設計

- ✓ 組合ビジョンである「一人ひとりの自分らしい毎日」や、テーマで掲げる「キャリアオーナーシップの推進」の実現に向けて、若手社員のライフデザインにおける不安・迷いを課題として抽出。
- ✓ 参加者が「自分らしいライフデザイン」を考え、主体的な行動を起こす機会となるよう、**対話を通じた自己理解を軸**にプログラムを設計。

② ライフデザインセミナー開催

導入
ライフデザインを考える意義についてインプット。

価値観ワーク
価値観を棚卸するカードを活用し、価値観ワークを実施。

ゲストトーク
多様なライフキャリアをインプット。

4Lワーク
人生設計を４つの観点（4L：仕事、愛、学習、余暇）から考えることで、ライフデザインに関する価値観を可視化。

※開催の様子は、下図のとおり

③ 効果検証

- ✓ セミナー前後にアンケートを実施し、参加者の心理的変化を定量的に測定。
- ✓ **「ライフデザインの明確さ・働く理由の明確化・エンゲージメント」**など複数の項目で心理的前進を促す効果を発揮。
- ✓ 「将来不安の軽減・将来の選択肢拡大」など一部の項目では実感にばらつきが発生。

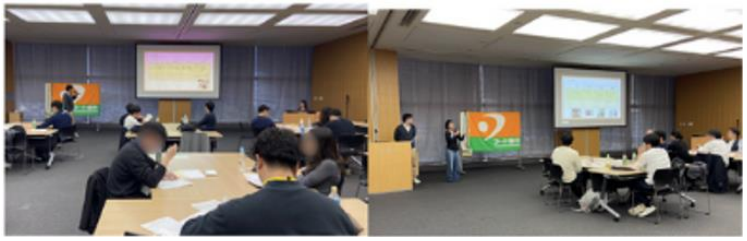
④ 継続検討

- ✓ **セミナー満足度は88%**と高く、「ライフデザインの意義理解・自己理解の深化・行動意欲の喚起」などの肯定的な変化を踏まえてもセミナー目的は達成。
- ✓ 今後は“きっかけづくり”や“機会提供”を軸に、支援対象者の拡大や実際の行動・アクション支援の強化等について、必要性を多角的に分析しながら、企画の継続を検討。

価値観ワークの様子



先輩社員のキャリライフ紹介（ゲストトーク）



4Lワーク共有の様子



自分らしいライフデザインを描くきっかけを提供する『ライフデザインセミナー』

特定非営利活動法人manma、THE SUNTORY UNION

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	妊活・妊娠・出産
	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		
		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	
	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		