コネヒト　ライフデザイン・セミナー / ワークショップ

コネヒト株式会社、徳島県

令和7年10月・12月に徳島県内の大学生を対象として、ライフデザイン・セミナー/ワークショップを実施した。講義とオリジナルのカードを用いて個人ワーク・グループワークに取り組む他、ロールモデルとなるゲストとの対話機会を提供した。その結果、参加者49名全員から「自分のライフデザインについて考えるきっかけ」となったとの回答を得た。また、「ライフプランが変化することへの意識」を問うアンケートを実施したところ、未来への漠然とした不安感の払拭や自己効力感の向上に本セミナーが寄与したとする結果が得られた。

本事例のポイント

- **ライフデザインを考える上で重要な3つのテーマ（生活・仕事・健康）について、エビデンスと併せてインプット**
- **オリジナルの「ライフビジョンカード」を用いたワークを行い、多様な価値観や思考を共有する機会を創出**
- **様々な社会人のロールモデル（子育て家庭など）をゲストにお招きし、「少し未来の先輩」との対話（質疑応答）機会を用意**

対象者

10代後半：大学生

20代前半：大学生

提供形態

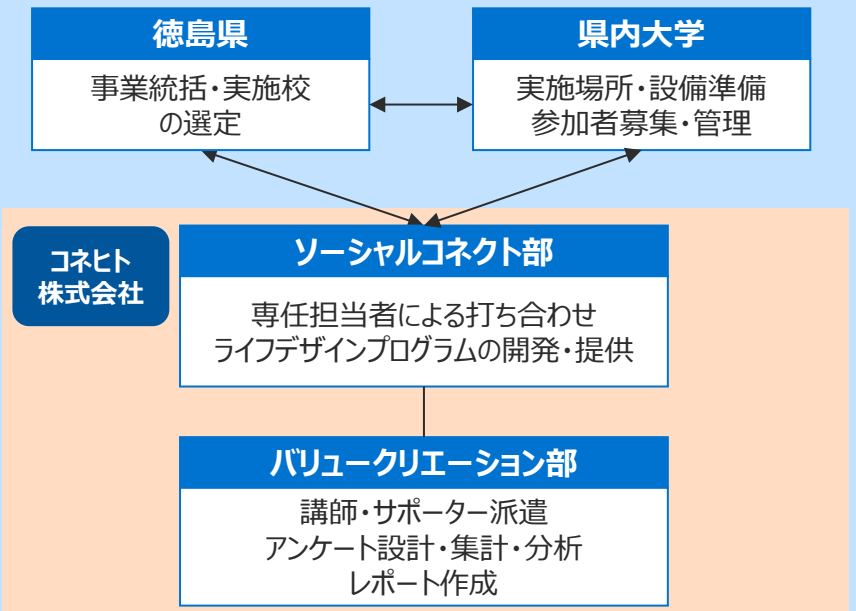
ワークショップ

模擬体験・シミュレーション

セミナー・講演

その他：教材開発（リーフレット等）

実施体制



コネヒト　ライフデザイン・セミナー / ワークショップ

コネヒト株式会社、徳島県

具体的な取組

実施時期：令和7年10月・12月/実施校：2校/実施回数：各1回/参加者：49名/所要時間：90分～120分

インプット（講義）

- ライフデザインとは？
- ライフデザインを考える上でヒントとなる情報のインプット（生活・家庭/仕事/健康のテーマに沿った講師からのレクチャー）

個人ワーク/グループワーク

- 「ライフビジョンカード（※1）」を用いたライフデザインシートの作成
- 作成したライフデザインシートのグループ内シェア

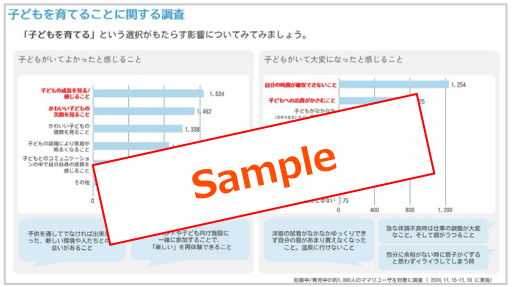
子育て家庭交流会 /キャッチコピーAI生成体験

- 子育て家庭とのQ＆A（※2）
- 価値観を入力することで「自分のキャッチコピー」が自動生成されるAIキャッチコピー生成体験
- まとめ/アンケート















（※1）テーマ別に未来のイベントが記された「ライフビジョンカード™」は、ライフデザインをゲーム感覚で取り組むことができるオリジナルのカード
（※2）2校の内1校は、10年先の未来に起こり得るイベントが書かれた「未来シナリオカード」を用いたライフデザインシートのリデザインを実施

コネヒト　ライフデザイン・セミナー / ワークショップ

コネヒト株式会社、徳島県

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：プレコンセプションケア

キャリア

- ライフとキャリアの両立
- 働き方の多様性
- その他：キャリアオーナーシップ、アンラーニング

ファイナンス

- 税制・制度
- 公的な経済支援

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
- その他：変化に対する適応力、柔軟性、創造性、俯瞰力、分析力、洞察力、バイアスマネジメント
- 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