若者の未来を拓く共感型ライフデザインワークイベント

花王株式会社、公募参加の一般女性

令和８年1月25日（日）に、20~34歳の女性60名を対象にライフデザインワークイベントを実施した。イベントでは、セミナーを通じて、こころとからだの理解や将来の選択に備えて必要な知識を身につける機会を提供した。また、ワークショップを通じて、前向きな行動を促す提案を行い、女性が多様なライフスタイルやキャリアの可能性を狭めることなく、ウェルビーイングを実現できるよう支援を実施した。

本事例のポイント

- **詳細なライフデザインを描く前段階として、自己理解を深めるプロセスを重視した。**
- **若年期女性が意識しにくい健康の重要性について情報提供を通じて理解を促し、キャリアの可能性を狭めてしまう要因への気づきを提供した。また、これら情報提供を通じて、将来の選択肢は広げることができるという認識の醸成を目指した。**

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

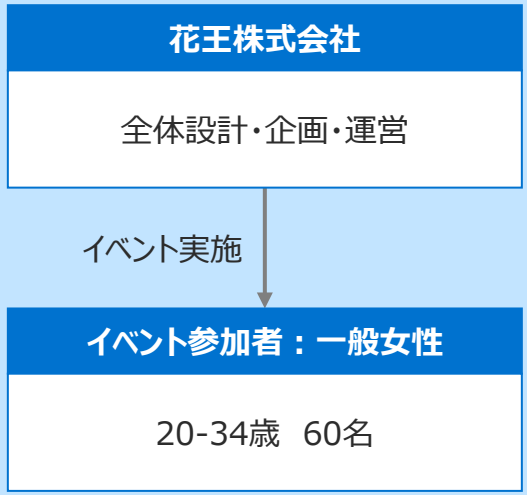
- 募集はメールマガジン配信、インスタグラム広告配信により実施した。

提供形態

ワークショップ

セミナー・講演

実施体制



若者の未来を拓く共感型ライフデザインワークイベント

花王株式会社、公募参加の一般女性

具体的な取組

イベント企画

参加者属性に合った企画検討、イベント実施準備

- 参加者の参加のしやすさを考えた午前・午後の2部制
- ライフデザイン/ヘルスリテラシーの2コンテンツ構成
- Odyssey Plan（※）を活用した多様な未来を創造してもらうプログラムの構築



（※）正解を1つに絞らず、現実・冒険・理想の3つの可能性を描き、視野を広げるワーク

イベント実施

参加者：午前の部 32名
午後の部 28名、計60名

実施場所：花王株式会社本社

プログラム：

- 自分が「心地よく生きる」ための設計図をつくろう！
- 前半：自分の「小さな幸せ」と「モヤモヤ」から価値観を見つけるワーク（ライフデザイン関連座学＋ワーク）
- 後半：見た目や価値観の「こうあるべき」から自由になるヒントを探る（ヘルスリテラシー関連座学）



検証

検証結果

- イベント参加前後でアンケートを実施し、影響・効果を分析

  「将来の選択肢や可能性の増加」への肯定回答の割合※が75%
  「学ぶ理由の明確化」への肯定回答の割合が85%
  ※「そう思う」「ややそう思う」と回答した割合

- ライフデザインとヘルスリテラシーの２コンテンツを組み合わせたことで、単体で学ぶよりも双方の重要性を理解しやすかったものと思料

今後の改善点

- 参加者同士の交流を望む声も多く、意見交換の場も含むプログラム構成とすることで、参加者の増加につながる可能性

若者の未来を拓く共感型ライフデザインワークイベント

花王株式会社、公募参加の一般女性

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
- 私生活の充実
- 出会い・結婚
- ウェルビーイングの向上
- 妊活・妊娠・出産

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

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