ライフデザインを通し人生を明るく照らすライフプランを描く

特定非営利活動法人manma、東京海上日動あんしん生命保険株式会社、岡山県本社の中小企業3社

令和7年1月中旬から下旬にかけて、岡山県に本社を置く中小企業3社の従業員計28名を対象に、対面形式を中心にセミナーを開催した。manmaが得意としてきたライフとキャリア中心とライフデザインの要素に、東京海上日動あんしん生命保険株式会社の専門家によるファイナンスの要素も交えることで、資産形成等も含むライフ・キャリア・ファイナンスの統合的なライフデザイン支援を実施した。結果、参加者の将来像の明確化が進むとともに、理想とする将来に向けた行動意欲の向上など、前向きな心理的変化が確認された。

本事例のポイント

- **ライフデザインとライフプラン※を組み合わせたプログラムの実施により、セミナー前後のアンケートでは大幅な改善が確認された。**
  - ✓ **「ライフデザインの明確さ」への肯定的回答が19.0%→57.1%まで増加。（38.1ポイント増）**

※「ライフプラン」とは、東京海上日動あんしん生命保険での資産形成を中心とした現状分析・将来設計の呼称

対象者

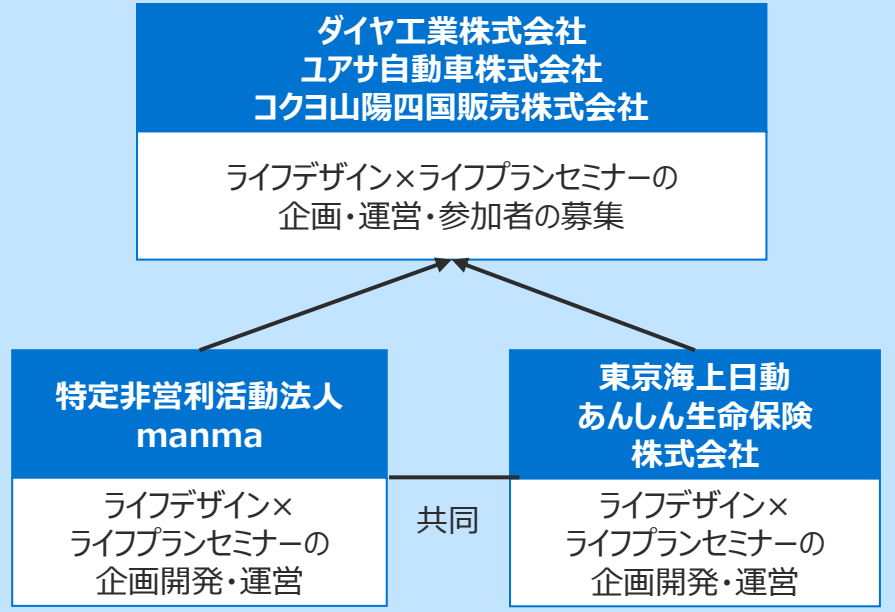
20代前半：大学生・若手社会人	**20代後半**：中堅社会人・前期
30代前半：中堅社会人・後期	**その他**：40代以上の社会人

※20～30代を中心とし、幅広い年代が参加。

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



ライフデザインを通し人生を明るく照らすライフプランを描く

特定非営利活動法人manma、東京海上日動あんしん生命保険株式会社、岡山県本社の中小企業3社

具体的な取組

①課題を踏まえたプログラム設計

- ✓ 参加者の年代が20～60代と幅広く、ライフステージや抱える不安が多様であることを踏まえ、**個別性と汎用性の両立を図ったプログラム**を設計。
- ✓ manmaのライフデザイン（ライフとキャリアを踏まえた将来設計）と東京海上日動のライフプラン（資産形成を主とした将来設計）を統合的に扱い、**自分らしい人生の見通しを立てる**ことを中心に据え構成。
- ✓ 経営層ビジョンや、社員へのメッセージを背景に、行動変容につながる内容となるよう企画。

②セミナー開催・運営

- ✓ 対面形式を中心に、**ライフデザイン×ライフプランの両軸**で講義とワークを実施。
- ✓ 将来の不安可視化ワーク、価値観整理、未来を描くワーク、資産形成の基礎知識、などの実務情報を組み合わせ、**内省と学びを促進。**
- ✓ ワークショップ形式や相互理解のための自己紹介ワークを取り入れ、**普段得られない対話・共有の機会**を創出。
- ✓ 経営層のメッセージ（冒頭挨拶など）により、参加者の期待感や主体性を醸成。

③効果検証

- ✓ アンケートでは、**将来像の明確化・行動意欲の向上**を多くの参加者で確認。
- ✓ ライフデザインと資産形成を結びつけたことで、**「自分ごと化」につながった**との声を多数聴取。
- ✓ 正しい資産形成知識の習得、長期的なキャリア・人生設計への意識向上など、**前向きな心理的変化**を確認。
- ✓ 一部企業では、**継続的な学びの場のニーズが顕在化**し、追加開催の要望も発生。

④継続検討
（支援継続に係る本事業で得られた主な示唆）

- ✓ 社員のライフステージに**応じてより深いサポート**が必要。
- ✓ 若手層への浸透を図るため、**ワークショップ型の継続的な学びの組織定着化が必要。**
- ✓ 経営層の発信が参加者の姿勢に大きく影響するため、**トップメッセージと研修の連動設計**が重要。
- ✓ 定期的にライフデザインを更新できる仕組みを整え、**社員の安心と成長を支える継続的な仕組みづくり**が肝要。

▼ダイヤ工業株式会社



▼ユアサ自動車株式会社



▼コクヨ山陽四国販売株式会社



ライフデザインを通し人生を明るく照らすライフプランを描く

特定非営利活動法人manma、東京海上日動あんしん生命保険株式会社、岡山県本社の中小企業3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	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		
	働き方の多様性		
ファイナンス	ファイナンシャルプラン		
	資産形成・資産運用		
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		