ライフデザインコミュニティアプリ「Peptalk」を活用した地域・大学連携による多世代ライフデザインデータベースの構築と実践

国立大学法人北海道大学（北海道大学COI-NEXT＊1）、株式会社ORSO、岩見沢市、順天堂大学

令和8年1月10日に北海道岩見沢市の新成人を中心とした11名および1月28日に順天堂大学の看護学部生13名を対象に、同地域・同学部の先輩のライフログデータ等を閲覧できる、ライフデザインコミュニティアプリ「Peptalk」を用いたライフデザイン支援を実施した。本プログラムではプレコンセプションケア講義を行った上で、ワークを通じて多様なライフイベントを見据えた将来設計を促した。その結果「自分のライフデザインの明確性」といった項目において改善傾向が確認され、短い期間で効率的・効果的な支援を実施することができた。

本事例のポイント

- **Peptalkを活用し、複数のロールモデル事例（ライフログ・キャリアログ・価値観）を可視化することで、特定のロールモデルに寄らない多様な人生の選択肢を具体的に想像できる支援環境を構築した。**
- **1Day90分の短い時間で、参加者の将来への意識等にポジティブな変化を引き起こす効率的・効果的なプログラムを構築した。**

対象者

10代後半：大学生・若手社会人

20代前半：大学生・若手社会人

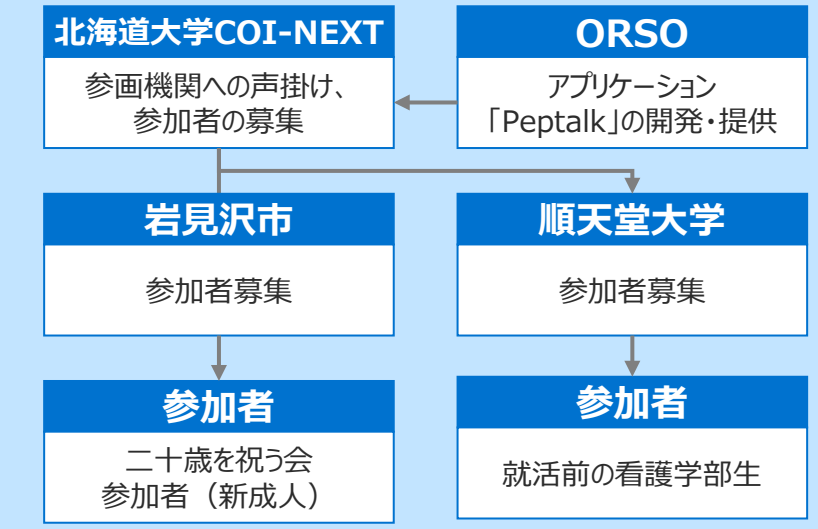
提供形態

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

実施体制



＊1：北海道大学COI-NEXT「こころとカラダのライフデザイン共創拠点」（以下、北海道大学COI-NEXT）は、国立研究開発法人科学技術振興機構「共創の場形成支援プログラム」に採択された拠点であり、企業・自治体と連携し、「若者が自分らしく幸せに生きる社会」の実現に向けた研究開発と社会実装を推進する産学官連携組織である。

ライフデザインコミュニティアプリ「Peptalk」を活用した地域・大学連携による多世代ライフデザインデータベースの構築と実践

国立大学法人北海道大学（北海道大学COI-NEXT）、株式会社ORSO、岩見沢市、順天堂大学

具体的な取組

【北海道岩見沢市・順天堂大学での共通実施ステップ】

Step.1:事業全体企画
- ライフデザイン支援プログラムの全体方針と実施計画を策定した。

Step.2:関係機関調整
- 役割分担や実施条件を調整し、実施体制を整えた。

Step.3:プログラム構築
- Peptalkを活用したワークショップ内容と当日の進行プログラムを設計した。

Step.４:効果検証設計
- 事前・事後アンケート等を用いた効果測定の方法と指標を設定した。

Step.5:参加者募集
- チラシを作成し、HP掲載のほか、関係者経由で直接の参加者募集を実施した。

Step.6:ワークショップ実施準備
- 会場準備、Peptalk事前設定、運営スタッフ配置など、実施に向けた準備を行った。
- 先輩データの収集を各関係者経由で行った。

Step.7:実施
- ライフデザインワークショップを実施し、支援モデルの検証を行った。

Step.8：効果検証・報告書作成
- アンケート分析を行い、実証結果を整理して報告書として取りまとめた。

岩見沢市フライヤー



Peptalk画面



©ORSO

岩見沢市の実施風景



順天堂大学の実施風景



ライフデザインコミュニティアプリ「Peptalk」を活用した地域・大学連携による多世代ライフデザインデータベースの構築と実践

国立大学法人北海道大学（北海道大学COI-NEXT）、株式会社ORSO、岩見沢市、順天堂大学

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	
	働き方の多様性	
ファイナンス		
スキル	デジタルツール活用スキル、プロジェクト管理スキル	
	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	