Whodo整場（フウドセイバー）を活用した産学官プロジェクトチーム内における「職域プレコンセプションケア × ライフ&キャリアデザイン」プログラム

国立大学法人北海道大学（北海道大学COI-NEXT＊1）、住友生命保険相互会社

令和8年1月20日、北海道札幌市において、北海道大学COI-NEXT参画機関の若手・中堅社員および就職活動前の学生25名を対象に、プレコンセプションケアを切り口とした対話型ライフデザイン支援ワークショップを実施した。その結果、参加者の「自分のライフデザインの明確性」および「将来に向けた行動意図」に有意な向上が確認され、世代横断的対話を通じた意識変容と効率的な支援モデルの可能性が示唆された。

本事例のポイント

- **プレコンセプションケアを入口に、健康とキャリアを併せて考える対話型のライフデザイン支援プログラムとした。**
- **多様な立場の参加者が交わる世代横断型の場とするとともに、社会人参加者にとっての自社の風土や制度の在り方を改めて捉え直す機会、就職活動前の学生にとっての将来の選択肢や働き方に関する視野の拡張につながる契機を提供した。**

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	**その他**：人事担当者

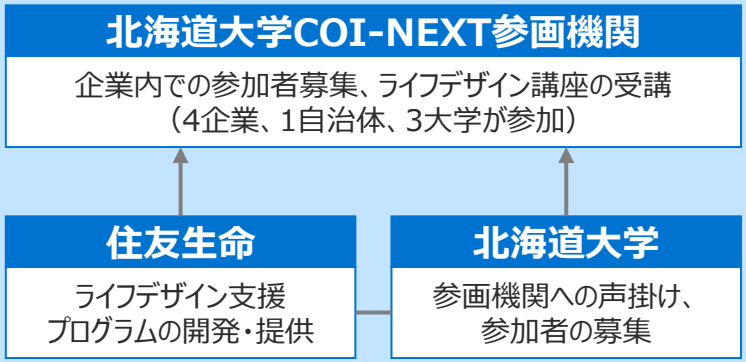
- 北海道大学COI-NEXT参画機関の若手・中堅社員18名、就活前の大学生7名（人事・管理職のオブザーバー参加4名）

提供形態

ワークショップ

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。

Whodo整場（フウドセイバー）を活用した産学官プロジェクトチーム内における「職域プレコンセプションケア × ライフ&キャリアデザイン」プログラム

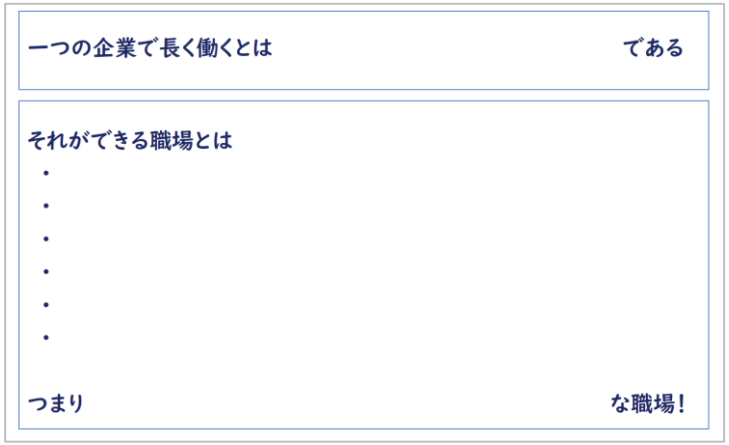
国立大学法人北海道大学（北海道大学COI-NEXT）、住友生命保険相互会社

具体的な取組

住友生命が提供するDE&Iソリューション「Whodo整場 」



【グループワークのワークシート】
個人ワークとしてライフ・キャリアについて内省した後に、
最終的にグループで１枚にまとめるワークを実施



「Whodo整場 産学連携ワークショップ用パッケージ」にアレンジして提供

❶インプット（講義）

- ライフデザインとプレコンセプションケアの関係性について、昨今企業が求められている人的資本経営と合わせて講義を受講。
- プレコンセプションケアの具体的な内容について専門家の動画を視聴。

❷グループワーク

- プレコンセプションケアをテーマとしたテーブルゲーム「プレコンウルフ*１」を用いてアイスブレイクを実施。
- 「一つの企業で長く働くとは」、「それができる職場とは」という問いに対して、個人ワーク後にグループにて１つの回答を作成。

❸アウトプット（発表）

- 「一つの企業で長く働くとは」、「それができる職場とは」の回答を夫々発表。
- オブザーバーの人事・管理職からのコメントも交えることで、世代間の違いに対する気づきの獲得。



*1：「プレコンウルフ」について
北海道大学COI-NEXTのプロジェクトとして
北海道大学と聖路加国際大学が共同開発した教材。
テーブルゲーム「ワードウルフ」のルールをベースに
お題をプレコンセプションケアにアレンジ。

【ゲームルール】
４～５人で１組。配られたカードの中に、１枚だけ仲間はずれがある。誰が仲間はずれかを会話を通じて推理するテーブルゲーム。



Whodo整場（フウドセイバー）を活用した産学官プロジェクトチーム内における「職域プレコンセプションケア × ライフ&キャリアデザイン」プログラム

国立大学法人北海道大学（北海道大学COI-NEXT）、住友生命保険相互会社

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	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		
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	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		
		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	