若手社会人のためのライフデザイン支援トータルプログラム

パーソルテンプスタッフ株式会社、株式会社三菱総合研究所

令和8年1月14日・15日、協力企業である国際協力銀行および中日本高速道路 名古屋支社において、各社6名・計12名の若手社員を対象に、ライフデザイン支援トータルプログラムを実施した。「キャリア」「プレコンセプションケア」「マネープラン」の3領域の基礎知識の講義とライフプラン作成ワークを通じて、参加者に自身のありたい将来像と具体的なアクションを言語化する機会を提供した。アンケート結果からは、ライフデザインへの理解の向上のみならず、将来への不安軽減や選択肢の拡大への効果が確認された。

本事例のポイント

- **「キャリア」「プレコンセプションケア」「マネープラン」の3領域を統合し、若手社員が将来設計を多角的に考えられる構成で提供した。**
- **ワークを通じて自身のライフプランや具体的なアクションプランを言語化し、主体的な意思決定を促した。**
- **プログラム終了後、将来への不安が軽減したとの回答が得られ、将来に向けての行動意欲も向上する可能性が示唆された。ライフデザインの重要性及び価値に対する認識の向上も確認され、企業に対しても今後の人材施策のヒントとなった。**

対象者

20代前半：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

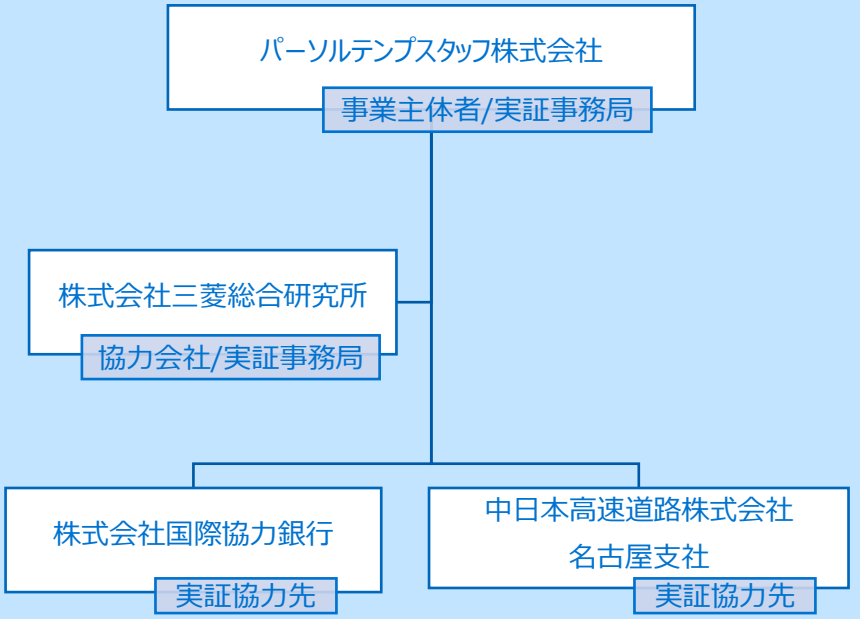
- 入社年次ならびに職種が多様で、結婚・出産などライフイベントを迎える可能性が高い時期にある20代～30代前半の若手社員

提供形態

ワークショップ

セミナー・講演

実施体制



若手社会人のためのライフデザイン支援トータルプログラム

パーソルテンプスタッフ株式会社、株式会社三菱総合研究所

具体的な取組

本プログラムは、企画～振返りの6つの工程で実施した。ライフデザインを行う上で必要不可欠な「キャリア」「プレコンセプションケア」「マネープラン」の基礎知識を学び、ワークを通じて自身の将来像を具体化する構成とした。本プログラムでは、参加者が自身の将来像や具体的な行動を整理することを促し、意思決定力の向上につなげる支援を実施した。

Step.1 企画 → **Step.2** 実施先調整 → **Step.3** 設計（プログラム・効果検証） → **Step.4** 準備（参加者の募集等） → **Step.5** 実施 → **Step.6** 振返り

若手社会人がライフデザインを考える上で必要な基礎知識を一体的に提供

キャリア

現代の家族の形の変化や多様化するはたらき方、ロールモデルを学び、自身のキャリア観を整理する。

プレコンセプションケア

将来子どもを持つ可能性を見据え、妊娠・出産に関する基礎知識や健康管理の重要性を理解する。

マネープラン

ライフプランやマネープランを描く重要性を理解した上で、ライフイベントに必要な費用を知り長期的なお金の捉え方を学ぶ。

ワーク（自身の将来設計を具体化する）

参加者は事前にライフキャリアプラン・シート（右図）を記入し、当日は3領域の学びを踏まえて自身の価値観と将来像を整理した。

5年後・10年後の姿と実現に向けた行動を具体化し、参加者同士で共有することで、多様な考えに触れながら理解を深めるワークを実施した。



若手社会人のためのライフデザイン支援トータルプログラム

パーソルテンプスタッフ株式会社、株式会社三菱総合研究所

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	家事
	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	ファイナンシャルプラン	税制・制度	その他：住宅資金プランニング
	資産形成・資産運用	公的な経済支援	その他：教育資金プランニング
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	
	アンガーマネジメント、モチベーションマネジメント、継続力・持続力		