世代間の「働きやすい」を共創するワーク（北海道大学）

- 若手・中堅社員及び大学生を対象に対話型ワークショップを実施した。参加前後で「自分のライフデザインの明確性」や「将来に向けた行動意図」が、有意に向上したことが確認された。このことから、本取組には、ライフとキャリアを統合的に捉え、主体的に将来を考える力を醸成する効果があることが示唆された。

実施目的

- プレコンセプションケアを切り口として、世代横断的な対話機会を創出し、参画メンバーのライフとキャリアへの意識変容を促す。また、複数機関による合同実施による費用対効果の高いモデルの有効性を検証する。

実施内容・スケジュール

- 令和8年1月20日、北海道札幌市にて、北海道大学COI-NEXT参画機関（企業・自治体・大学）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）を対象に開催した。
- プレコンセプションケアを切り口に、「企業で長く働くとは」「長く働ける職場とは」について、学生と社会人が対話を通じたグループワークにて１つの回答を作成するワークショップを実施した。





実施体制・実証フィールド

- 北海道大学COI-NEXT[*1]：参加企業・学生のリクルーティング
- 住友生命保険相互会社：ライフデザイン支援プログラムの開発・提供

*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」は、国立研究開発法人科学技術振興機構の「共創の場形成支援プログラム」に採択された拠点で、企業や自治体と連携し、「若者が自分らしく幸せに生きる社会」などのビジョン実現に向けた研究開発と社会実装を進める産学官連携プロジェクトの推進組織である。

効果検証結果

- 「自分のライフデザインの明確性」において統計的に有意な向上が確認され、将来像を統合的に捉える認知の深化が示唆された。
- 「将来に対する不安軽減」にも有意な変化が見られ、将来への向き合い方に変容が生じた可能性が示唆された。
- 「自分の理想の将来に向けた行動意図」に有意な変化が認められ、主体的に将来を考える姿勢の醸成がうかがえた。
- 「自分の将来の選択肢」に関する認知は事前時点で高水準であり、有意な差は認められなかったが、肯定的認識の維持が確認された。

評価項目	N	事前平均	事後平均	平均差	有意差	効果量
自分のライフデザインの明確性	20	2.80	3.80	+1.00	p < .01	大（d = 0.82）
自分の将来に対する不安軽減	19	2.95	3.79	+0.84	p < .01	中～大（d = 0.69）
理想の将来に向けた行動意図	20	3.90	4.25	+0.35	p < .05	中（d = 0.52）
自分の将来の選択肢認知	20	3.75	3.75	±0.00	n.s.	—

※対応のあるt検定を実施。効果量はCohen's dを算出。n.s.は統計的有意差なし。事前・事後のアンケート設問文の記載が一部異なるため、前後比較は参考としての傾向を示すもの。

ライフデザイン支援の普及・拡大に向けた示唆

プレコンセプションケアは健康施策にとどまらず、多世代がライフとキャリアを統合的に考える対話の契機として有効に機能し得ることが示唆された。大学生・若手・中堅社員が同一の場で議論することで、職場風土や制度を「自分ごと」として捉える意識変容を加速する可能性が示唆された。参加者からは「他社の風土の話が自社を見直す契機になった」との声もあり、複数機関による合同実施が効果的・効率的な支援モデルとなり得ることがうかがえた。一方、支援の受容や定着には経営層の関与や組織文化が影響すると考えられ、段階的な設計と合意形成が普及拡大の鍵となるものと考えられる。