ライフデザインシミュレーション&共創コミュニティ事業

事業報告書

令和8年1月30日

国立大学法人北海道大学

（北海道大学COI-NEXT）*1

*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」という。）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。

目次

サマリ 2

1. 本事業における課題・背景 3

2. 実施体制 4

3. スケジュール 5

4. 実施内容 6

5. 効果検証 16

6. 本事業から見えた課題と示唆 21

参考資料

1. アンケート調査票 25

2. アンケート調査結果 28

ライフデザインシミュレーション&共創コミュニティ事業（北海道大学）

- 若年層を対象に、共創型ワークショップとライフデザインシミュレーションのデジタルツールを組み合わせた新たなライフデザイン支援モデルを構築し実証した。結果、参加者に肯定的な心理的変化を与える効率的・効果的なプログラムの社会実装に向けた具体的な支援モデルの構築に向けた示唆を獲得することができた。

実施目的

- 共創型ワークショップ*1とライフデザインシミュレーションデジタルツール「Peptalk」を組み合わせた新たなライフデザイン支援モデルによる、若年層の将来構想を支える思考プロセスの提供と、地域・大学の2フィールドにおける実証による当該モデルの有効性を検証する。

*1：参加者同士やファシリテーターが対話やワークを通じて相互に学び合いながら、各々の経験や価値観を共有・統合し、自身の気づきや将来像を主体的に形成していく参加型の学習・対話プログラム。

実施内容・スケジュール

- 岩見沢市の二十歳の集い対象者（11名）と順天堂大学看護学部の学生13名の計24名に対して、それぞれ90分間のワークショップを通じてライフデザイン支援を実施した。

	11月	12月	1月
実証① 岩見沢市	事業全体の企画、関係機関調整、プログラム設計	左記継続+効果検証指標設定、ワークショップ実施準備、参加者募集	1/10（土）実施・効果検証・まとめ
実証② 順天堂大学			1/28（水）実施・効果検証まとめ

岩見沢市の実施風景



順天堂大学の実施風景



実施体制・実証フィールド

- 北海道大学COI-NEXT*2：実証事業の推進
- 株式会社ORSO：Peptalk提供（システム運用含む）
- 北海道岩見沢市：実証フィールド提供、広報、当日運営支援
- 順天堂大学（看護学部）：実証フィールド提供、広報、当日運営支援

*2：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

- 参加者の事前・事後の意識等の変化を5段階評価で比較し、効果検証を行った。結果、特に以下の2項目で比較的高い平均変化幅*3が見られ、参加者の意識に改善傾向が認められた。

*3：「参加者一人当たりの意識等の変化」を見ることで、全体への影響度の強弱を把握できる指標。

項目名	平均変化幅(pt)	
	岩見沢市(n=11)	順天堂大学(n=8)
自分のライフデザインの明確性	+1.9	+1.6
ライフデザインの他者推奨	+0.8	+0.8

ライフデザイン支援の普及・拡大に向けた示唆

- 本事業で実施した1Day90分の単発・短時間のワークショップによるライフデザイン支援でも、効率的・効果的なプログラムを構築することで、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ことが可能であったことから、例えば、授業１コマ・研修90分など導入しやすいパッケージの支援モデル構築によるライフデザイン支援の普及拡大の可能性が示唆された。

1. 本事業における課題・背景

- 本取組は、若年層のライフデザイン機会の不足等を背景とし、若い世代のライフデザイン支援を共創する価値観の醸成を目指す北海道大学COI-NEXTが中心となり、共創型ワークショップとライフデザインシミュレーションツールを組み合わせた新たなライフデザイン支援モデルによる、若年層の将来構想を支える思考プロセスの提供と、地域・大学の2フィールドにおける実証による当該モデルの有効性を検証した。

背景

- **若年期＝人生の方向性を考え始める重要時期における支援ニーズの高さ**
  若年期は自己理解や価値観形成が進む時期であり、将来像の可視化や意思決定を支える伴走的支援へのニーズが高く、適切な機会提供がその後の人生の選択に大きく影響を与える可能性がある。
- **若年層のライフデザイン機会の不足**
  内閣府「こども白書」においても、晩婚化や非婚化の進行、将来設計への不安の高まりが示されているとおり、社会構造や働き方の変化により、将来の見通しを描きにくい状況が続いている。そのような環境下で、例えば、若年層である二十歳の集い対象者や就活世代は社会に踏み出す節目であるにも関わらず、将来を考えるためのライフデザインの支援環境が十分とは言えない。

上記の課題意識を踏まえ、北海道大学COI-NEXTは、企業・自治体・大学が連携し、若年層含む若い世代のライフデザイン支援を共創する価値観の醸成を目指している。特に、特定の主体に偏らず、多様な主体が関わる支援モデルを構築することが、若年層の将来選択を支える持続可能な基盤となるという考えの基、活動している。

目的

- **若年層の将来構想を支える思考プロセスの提供とその効果の検証**
  共創型ワークショップとライフデザインシミュレーションツールを活用し、若年層が経験・価値観を整理し将来を考えるための思考プロセスを提供し、単発のワークでも内省や行動意図の向上を効率的に促すことが可能かを検証する。
- **地域・大学での実証による支援モデルの構築**
  大人の仲間入りをするタイミングである「岩見沢市の二十歳の集い対象者」等と、就職先で他者のライフデザインに寄り添うエッセンシャルワーカーを目指す「順天堂大学看護学部生」という異なるフィールドで実証することで、全国展開に向けた再現性の高いライフデザイン支援モデルの構築とその有効性を検証する。

これらの成果をふまえ、高校生の探求学習やKODAMA※への応用可能性を検討し、北海道大学COI-NEXTの社会実装を進めるための知見を蓄積する。

※北海道大学COI-NEXTが主導する東アジア（日本、韓国、台湾）の高校生・大学生をつなぎ、多様な価値観を学び合い、自分の選択肢を広げる支援事業

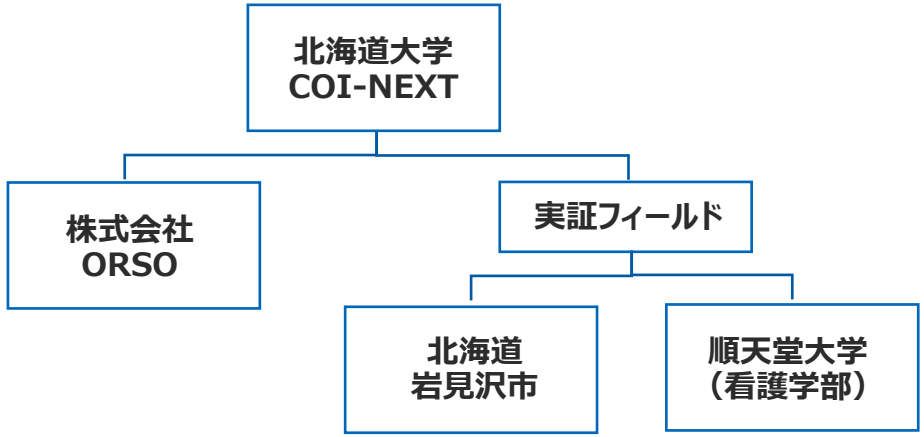
2. 実施体制

- 本事業は、北海道大学COI-NEXTを中心にORSOの技術協力および北海道岩見沢市・順天堂大学看護学部の実証フィールド提供のもと、若年層へのライフデザイン支援を実施し、その効果検証を行った。

団体の概要

団体名	国立大学法人北海道大学 産学・地域協働推進機構　社会・地域創発本部
本社所在地	北海道札幌市北区北8条西5丁目
代表者役職氏名	本部長 吉野　正則
設立年	平成16年4月
従業員数	15名（企業・自治体からの出向含む）
事業内容	北海道大学社会・地域創発本部は、研究領域を横断する異分野融合を推進する産学官金地域連携拠点であり、新しい価値を創造する「場」、市民、自治体・企業・他大学との融合の「輪」を構築 していく組織であり、COI-NEXTやSIPの事業推進における事務局、運営スタッフの育成と実地業務を行っている。
URL	https://www.hokudai.ac.jp/

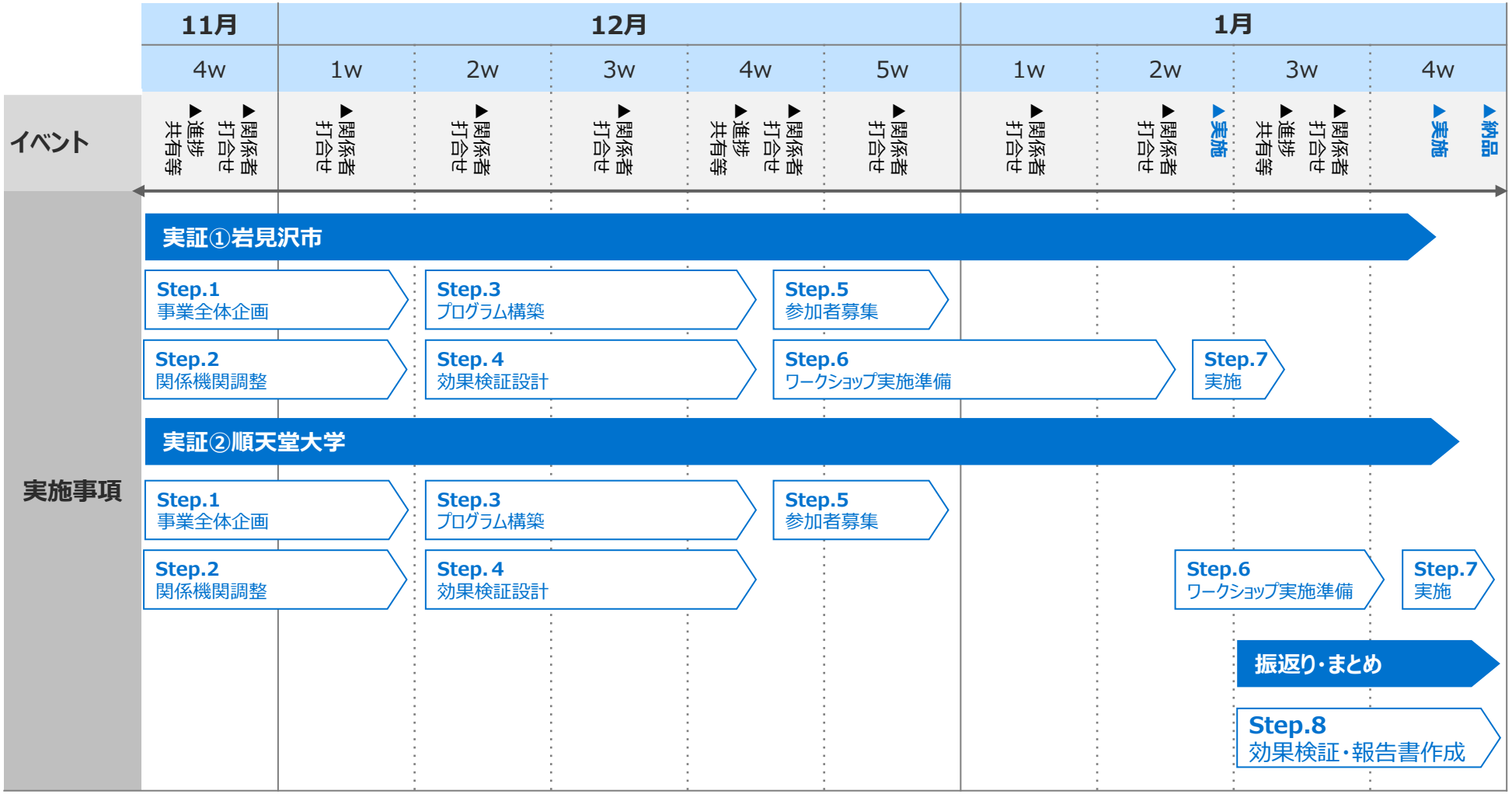
実施体制の詳細



団体・組織	役割
北海道大学 COI-NEXT	• 実証事業の推進（事業統括、プログラム企画、実証先調整、効果検証、報告書とりまとめ）
株式会社 ORSO	• Peptalk提供（システム運用含む）
北海道 岩見沢市	• 実証フィールド提供、広報、当日運営支援
順天堂大学 （看護学部）	• 実証フィールド提供、広報、当日運営支援

3. スケジュール

- 本事業は、令和7年11月下旬から令和8年１月のおおよそ2か月間で実施した。



4. 実施内容　1)実証フィールドの特性

- 岩見沢市と順天堂大学の両者におけるワークショップの基本構成および進行内容は概ね同一であるが、参加環境の特性に応じ、一部に以下の差異がある。

1．参加者特性の違い

岩見沢市では初対面の参加者で構成されたのに対し、順天堂大学では同一の看護学部に所属するお互い既知の学生が参加している。このため、参加時点における心理的安全性や対話のしやすさに差異が生じている可能性がある。こうした初期条件の違いが、実施結果等に一定の影響を与えている可能性は否定できない。

2．デジタルツール内の「先輩データ」の違い

Peptalk内で参照できる先輩データ（先輩の社会人等にライフログ・キャリアログ・価値観データを事前に入力してもらったもの）については、岩見沢市では同市在住者のデータを用いた。一方、順天堂大学では看護学部第1期卒業生のデータを収集・掲載し、閲覧可能とした。いずれも参加者にとって身近なロールモデルを提示する設計とするためである。

◆差異を設けた理由

参加者にとって具体性および実感を伴う内容となるよう、それぞれの実施環境に即した最適化を図ったものである。地域特性や所属コミュニティに応じた設計は、ライフデザイン支援の実効性を高める観点から必要と判断した。

4. 実施内容　2)実証①北海道岩見沢市　ア)全体の流れ

- 岩見沢市の二十歳の集い対象者等を対象とし、令和8年1月10日に「ライフデザインワークショップ」を実施した。

Step.1:事業全体企画	• 岩見沢市の二十歳の集い対象者等を対象とした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	• 北海道大学COI-NEXT・ORSO・岩見沢市間で役割分担や実施条件を調整し、実証体制を整えた。
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	• 岩見沢市と連携し、二十歳の集い対象者等に向けて広報・募集を実施した。 （チラシ、SNS、市ホームページ等活用）
Step.6:ワークショップ実施準備	• 会場準備、「Peptalk」設定、運営スタッフ配置など、1月10日実施に向けた準備を行った。 • 先輩データの登録は、商工会議所経由で告知・依頼を行った。（27件のデータを事前登録）
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。 **実施時期：令和8年1月10日（土）13:00～14:30** **参加人数：岩見沢市の二十歳の集い対象者等（19歳～22歳）11名** **実施場所：であえーる岩見沢 北海道大学サテライト**
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。

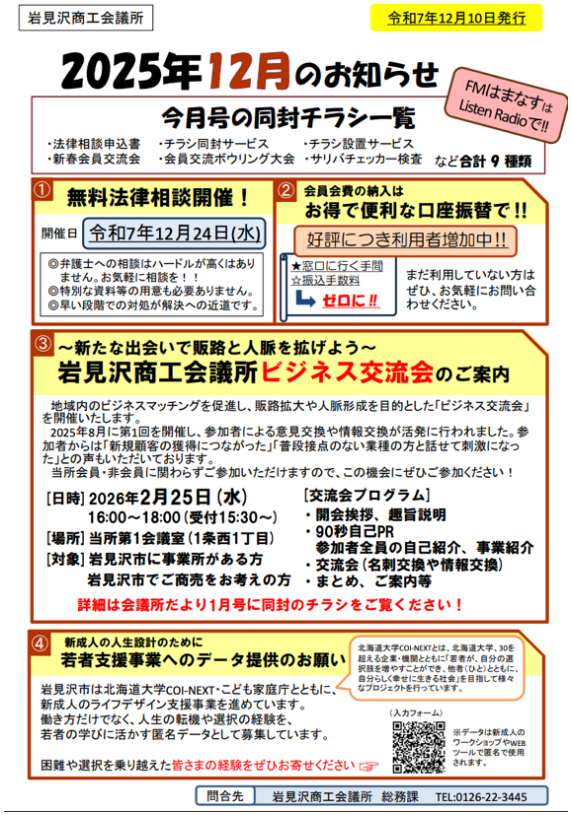
4. 実施内容　2)実証①北海道岩見沢市　イ)具体的な実施内容

- Step.5：岩見沢市や北海道大学COI-NEXTのホームページ掲載、北海道教育大岩見沢校でのチラシ配布、SNS、関係団体などと連携して広報を実施し参加者募集を行った。
- Step.6：岩見沢商工会議所へ依頼し、社会人の先輩層に、Peptalkに事前登録するライフログ・キャリアログ・価値観データを専用webフォームに匿名形式で投稿してもらう「先輩登録者」の募集を行った。

Step.5:参加者募集　参加者募集のフライヤー



Step.6:ワークショップ実施準備　商工会議所だよりでの告知

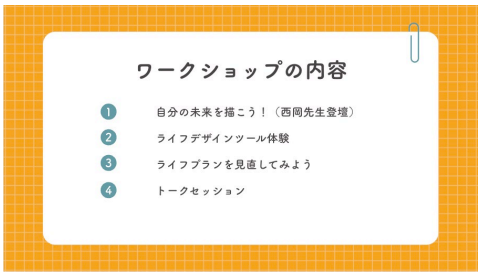


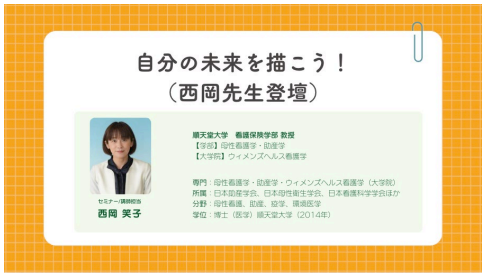
4. 実施内容　2)実証①北海道岩見沢市　ウ)ワークショッププログラムの詳細

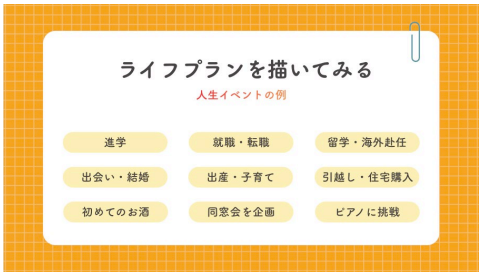
- 全90分でワークショップを設計し、３グループに分けて実施した。

項目	時間(分)	概要
オープニング	3	主催者挨拶 進行者自己紹介（ライフプラン・キャリア紹介）
ワーク①（導入）	10	10年先のライフプランンを描いてみよう
本日の趣旨・ゴール説明	5	事業主旨、本日の流れ、事業ゴールについて説明
話題提供（レクチャー）	15	自分の未来を描こう！ 順天堂大学　保健看護学部　西岡笑子教授
アプリを用いて価値観・未来を考えていく	30	「Peptalk」アプリを設定、地域で働く先輩キャリアの閲覧 ①過去の自分の振り返り、価値観の源泉を認識 ②自分がやってみたいことや大切にしたい価値観、キャリアやライフプランを考える ③「10年後の自分」を一言で表すステートメント、自分の宣言を作成
ワーク②	10	ワーク①で作ったライフプランのブラッシュアップ
トークセッション グループ対話	12	作成したライフプランをグループで共有
まとめのメッセージ	3	本日の総括
クロージング	2	事後アンケート





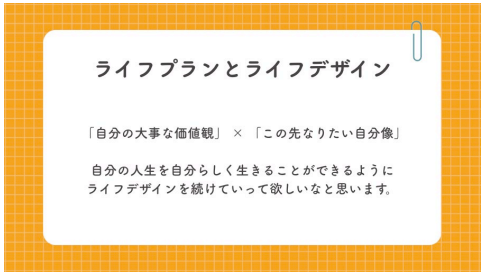












4. 実施内容　2)実証①北海道岩見沢市　ウ)ワークショッププログラムの詳細

- ワークショップで利用したらツール「Peptalk」と「ワークシート」の概要は以下のとおりである。
- 本ツールは、実証②順天堂大学においても、同じものを利用している。

ワークショップ　ツール①「Peptalk」

- 若年層が自身の価値観や将来の方向性を整理できるよう設計されたライフデザインシミュレーションツールであり、様々な職種のライフデザイン事例を匿名で閲覧できる。
- 若年層が自分と近い価値観や職種の人のデータを参照しながら将来像の検討を行うことを可能とし、ライフプランをより具体的に描くサポートをする。

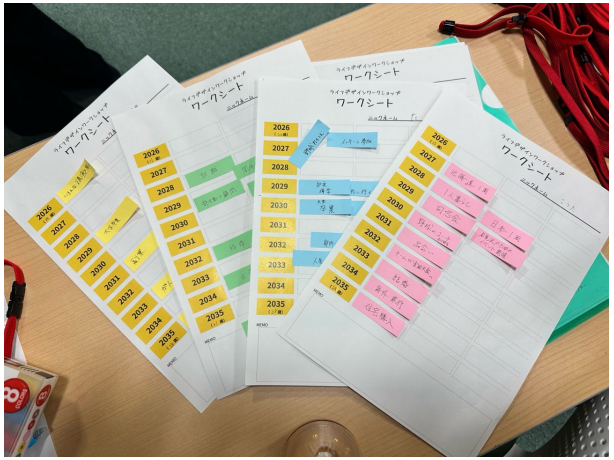
Peptalkの画面イメージ



ワークショップツール②「ワークシート」

- 参加者が自身のライフデザインについて理解を深め、思考を段階的に整理することを目的として設計した。
- ライフデザインに関する知識や枠組みを提示しない状態で、現時点の認識に基づき将来のキャリアやライフイベントを記載する。次に、ライフデザインの考え方や多様な選択肢について認識を深めた上で、再度同じ項目に取り組むことで、視野の拡張や価値観の整理を反映した将来設計へと更新する。この二段階構成により、参加者は自身の思考の変化を可視化し、より具体性と整合性の高い将来像を描くことが可能となる。

記入済みのワークシート



4. 実施内容　2)実証①北海道岩見沢市　エ)開催結果

- 岩見沢市の二十歳の集い対象者等（19歳～22歳）11名が参加した。
- 当日の開催の様子は以下のとおりである。メディアの取材も入り、地域における関心の高さがうかがわれた。









4. 実施内容　2)実証②順天堂大学　ア)全体の流れ

- 順天堂大学看護学部の就活中の学生13名を対象とし、令和8年1月28日に「ライフデザインワークショップ」を実施した。

Step.1:事業全体企画	• 順天堂大学看護学部学生（就活中）層を対象とした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	• 北海道大学COI-NEXT・ORSO・順天堂大学間で役割分担や実施条件を調整し、実証体制を整えた。
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	• 順天堂大学と連携し、学生に向けて広報・募集を実施した。 （チラシ、SNS、ホームページなどで広報を実施）
Step.6:ワークショップ実施準備	• 会場準備、「Peptalk」設定、運営スタッフ配置など、1月28日実施に向けた準備を行った。 • 先輩データ登録は卒業生ネットワークや関係教員を通じて協力を依頼した。（18件のデータを事前登録）
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。 **実施時期：令和8年1月28日（水）13:00～14:30** **参加人数：順天堂大学看護学部の就職活動中の学生13名** **実施場所：順天堂大学三島キャンパス**
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。

4. 実施内容　2)実証②順天堂大学　イ)具体的な実施内容

- Step.5：教員からの直接の案内やチラシ配布にて広報を実施し参加者募集を行った。
- Step.6：順天堂大学看護学部の卒業生ネットワークや関係教員を通じて協力を依頼し、同学部出身の先輩（OB/OG）にPeptalkに事前登録するライフログ・キャリアログ・価値観データを専用webフォームに匿名形式で投稿してもらう「先輩登録者」の募集を行った。

Step.5:参加者募集　参加者募集のフライヤー

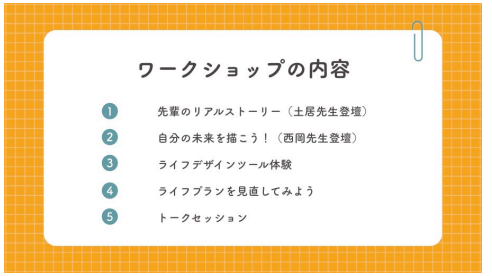


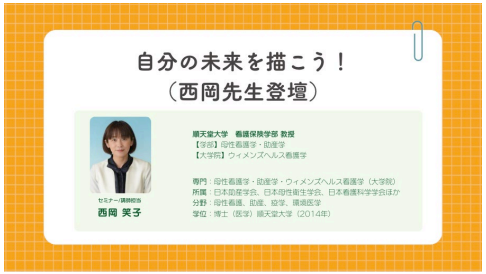
4. 実施内容　2)実証②順天堂大学　ウ)ワークショッププログラムの詳細

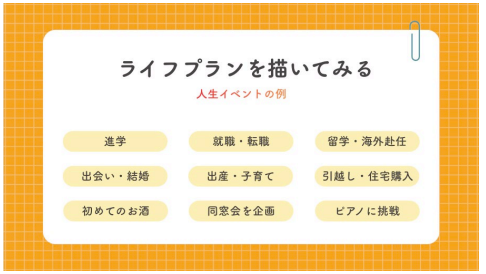
- 全90分でワークショップを設計し、３グループに分けて実施した。

項目	時間(分)	概要
オープニング	3	主催者挨拶 進行者自己紹介（ライフプラン・キャリア紹介）
ワーク①（導入）	5	10年先のライフプランンを描いてみよう
本日の趣旨・ゴール説明	10	事業主旨、本日の流れ、事業ゴールについて説明 先輩トーク（順天堂大学 土居稚奈助教）
話題提供（レクチャー）	15	自分の未来を描こう！ 順天堂大学　保健看護学部　西岡笑子教授
アプリを用いて価値観・未来を考えていく	30	「Peptalk」アプリを設定、地域で働く先輩キャリアの閲覧 ①過去の自分の振り返り、価値観の源泉を認識 ②自分がやってみたいことや大切にしたい価値観、キャリアやライフプランを考える ③「10年後の自分」を一言で表すステートメント、自分の宣言を作成
ワーク②	10	ワーク①で作ったライフプランのブラッシュアップ
トークセッション グループ対話	12	作成したライフプランをグループで共有
まとめのメッセージ	3	本日の総括
クロージング	2	事後アンケート



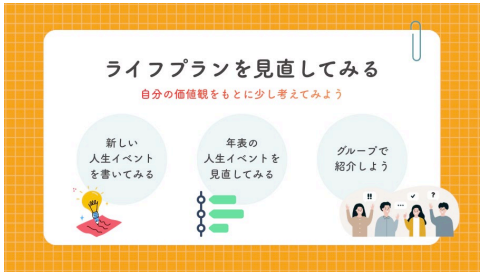


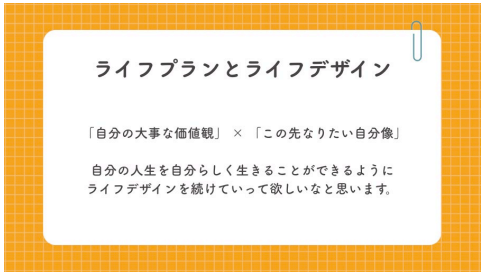












4. 実施内容　2)実証②順天堂大学　エ)開催結果

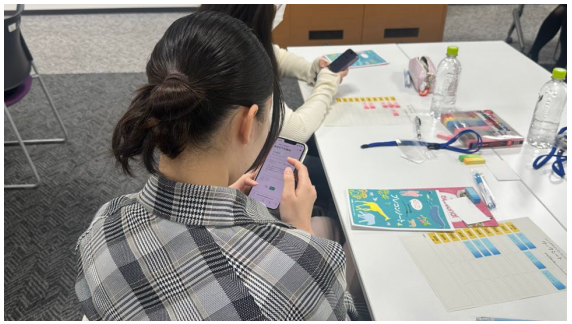
- 当日の開催の様子は以下のとおりである。













5. 効果検証　1)検証手法

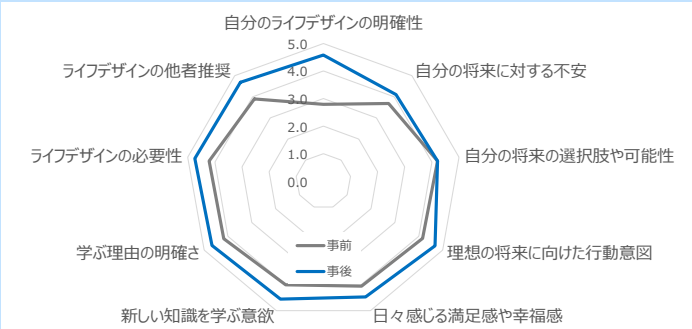
- 本事業における効果検証として、事前・事後アンケート調査を実施し、プログラム参加による意識・認知の変化を把握した。

項 目	内 容	
調査方法	• Webアンケート調査　プログラム参加前（事前）および参加後（事後）の時点で実施 • 事前調査では参加者の現状認識を、事後調査ではプログラムを通じた変化認知を把握する設計とし、同一項目について比較分析を行った	
設問項目	アンケート設問は、大きく以下の**3カテゴリーの視点で整理し、各設問は5段階評価で実施した**。 **■支援プログラム成果指標** ライフデザインの明確化、働く理由・学ぶ理由の明確化、将来に向けた行動意欲、他者への推奨意向 **■参加者の満足感・心理的変化指標** 将来不安の変化、日々の満足感・幸福感、ライフデザインの意味認識 **■波及性・持続可能性指標** 継続参加意向、プログラム満足度および今後の活用可能性　など	
	実証①北海道岩見沢市	実証②順天堂大学
対象者	• 岩見沢市「二十歳の集い」対象者 • 平均年齢：19.9歳 • 人数：11名（男性6名、女性5名）	• 看護学部の就活中の学生 • 平均年齢：20.9歳 • 人数：8名（女性8名）※事前・事後のデータがあるもののみ
回収数(率)	• 11人（100%）	• 8人（62%）
実施時期	【実証①北海道岩見沢市】 事前調査：令和8年1月　8日 事後調査：令和8年1月10日	【実証②順天堂大学】 事前調査：令和8年1月23日～1月26日 事後調査：令和8年1月28日

5. 効果検証　2)検証結果ーサマリ

- １Day90分の単発のワークショップ前後で、参加者の将来や現在に関する意識等にプラスのポジティブな変化が確認されたことから、将来構想を支える思考プロセスの形成が効率的に進んだ可能性が示唆された。
- また、異なる2フィールドで実施した実証において、いずれにおいても参加者の意識等ポジティブな変化が確認されたことから、再現性の高いライフデザイン支援モデルの構築が進んだ可能性が示唆された。

本事業の目的	検証項目	検証結果
①若年層の将来構想を支える思考プロセスの提供とその効果の検証 共創型ワークショップとライフデザインシミュレーションツールを活用し、若年層が経験・価値観を整理し将来を考えるための思考プロセスを提供し、単発のワークでも内省や行動意図の向上を効率的に促すことが可能かを検証する。	思考プロセスの形成による自分の将来や現在に係る意識等の**「変化の有無」**と**「変化幅（全体への影響度合い）」**	ワークショップ前後で、**9項目のうち8項目においてプラスの変化**を示している。特に**「自分のライフデザインの明確性」については、高い変化幅**を示した。 よって、参加者の将来構想を支える思考プロセスの形成が効率的に進んだ可能性が示唆された。
②地域・大学での実証による支援モデルの構築 岩見沢市と順天堂大学という異なるフィールドで実証することで、全国展開に向けた再現性の高いライフデザイン支援モデルの構築とその有効性を検証する。	異なる2フィールドでの自分の将来や現在に係る意識等の変化や変化幅の**「差異の有無」**	変化幅の差異は、各フィールドの特徴が示されているものと推定されるが、**岩見沢市、順天堂大学のそれぞれで9項目のうち8項目、9項目でプラスの変化**を示している。 よって、再現性の高いライフデザイン支援モデルの構築が進んだ可能性が示唆された。



平均スコア(pt)の前後変化（n＝岩見沢市11名、順天堂大学8名、合計19名）

平均スコアの変化幅（平均変化幅,pt）

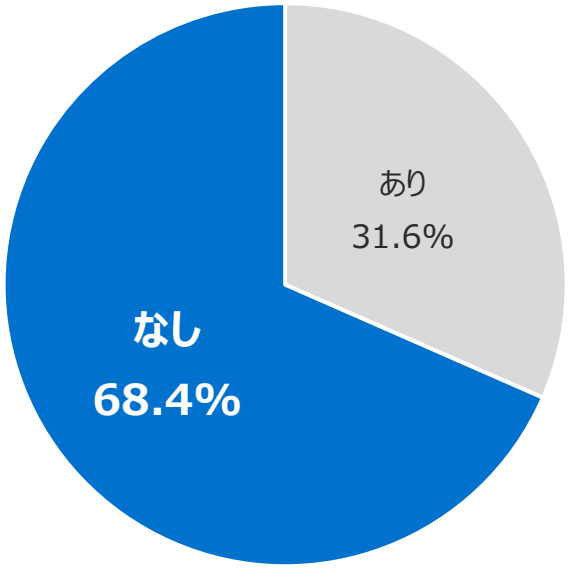
	岩見沢市（n=11）	順天堂大学（n=8）
自分のライフデザインの明確性	+1.9	+1.6
自分の将来に対する不安軽減	+0.5	+0.4
自分の将来の選択肢や可能性	-0.1	+0.1
理想の将来に向けた行動意図	+0.6	+0.4
日々中で感じる満足感や幸福感	+0.2	+0.8
新しい知識を学ぶ意欲	+0.4	+0.8
学ぶ理由の明確さ	+0.5	+0.5
ライフデザインの必要性	+0.5	+0.5
ライフデザインの他者推奨	+0.8	+0.8

凡例：■+1.0以上、■+0.8以上、■+0.6以上、■+0.4以上、□+0.2以上、■+0.2未満

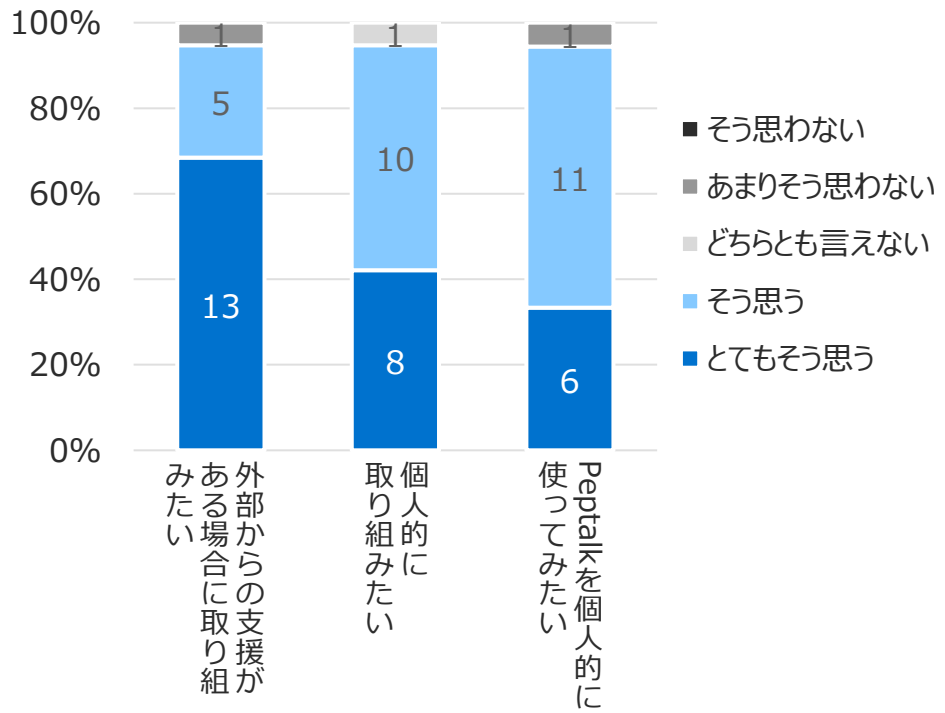
5. 効果検証　3)検証結果ー詳細　①若年層の将来構想を支える思考プロセスの提供

- 参加者の約70%がライフデザイン未経験者であり、本事業のライフデザイン支援により、若年層に対して、彼らの将来構想を支える思考プロセスを提供することができた。また、参加者の90%以上が、今後のライフデザインへの取組意向を外部からの支援の有無に関わらず持っており、思考プロセスの定着の可能性も示唆された。
- デジタルツール「Peptalk」の利用意向も90%を超えており、若年層に受け入れられたものと考えられる。

ライフデザインの経験有無[1)]（n=19）



ライフデザインへの取組意向[2)]（n=19）



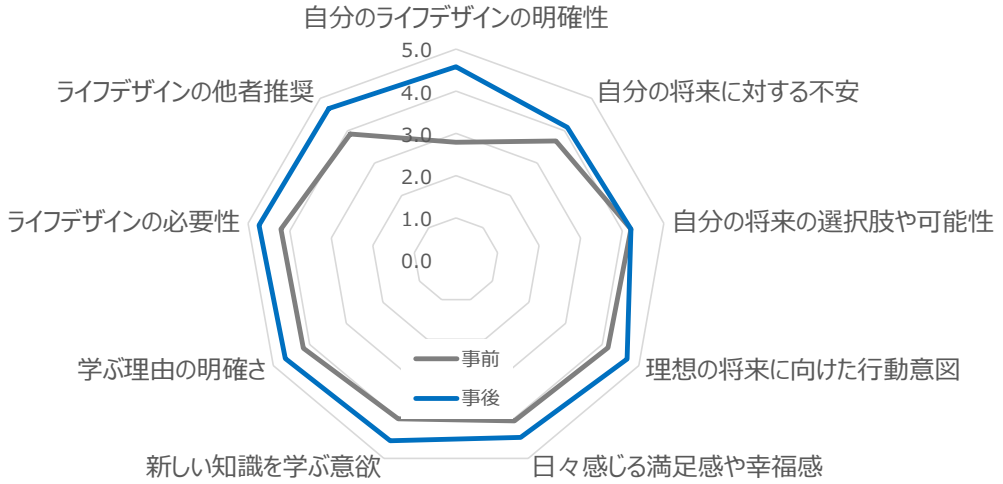
1)「今回のプログラムが「ライフデザイン」に初めて取り組む機会ですか」に「はい」と答えた回答を「なし」として集計
2)「今後もライフデザインに関するプログラムが企業や学校・団体等から提供された場合に取り組みたいと思いますか」への回答を「外部からの支援がある場合に取り組みたい」、「今後もライフデザインに関するプログラムに個人的に取り組みたいと思いますか」を「個人的に取り組みたい」、「Peptalkアプリを個人でも使ってみたいと思いますか」を「Peptalkを個人的に使ってみたい」として集計

5. 効果検証　3)検証結果ー詳細　①若年層の将来構想を支える思考プロセスの提供

- ワークショップ前後で参加者の目的意識や心理的ポジティブさが向上しており、特に将来像の明確化においては大幅な改善が見られたことから、1Day90分という単発のワークでも、内省や行動意図の向上を効率的に促すことができたものと思われる。

平均スコアの変化有無と平均変化幅による分析結果

- **目的意識や心理的ポジティブさの向上** ：「新しい知識を学ぶ意欲」「学ぶ理由の明確さ」のいずれも高い水準で改善された。その他の項目についても、概ね改善傾向が確認され、思考プロセス形成が進んだ可能性が示唆された。
- **将来像の明確化が全体として大幅に進展：**「自分のライフデザインの明確性」が 2.8ptから4.6pt（＋1.8pt） と大きく向上し、短時間で将来を描くことが可能な効率的な支援モデルである可能性が示唆された。



	平均スコア(pt)		平均変化幅(pt)
	事前	事後	
自分のライフデザインの明確性	2.8	4.6	+1.8
自分の将来に対する不安	3.7	4.1	+0.4
自分の将来の選択肢や可能性	4.2	4.2	±0.0
理想の将来に向けた行動意図	4.2	4.7	+0.5
日々中で感じる満足感や幸福感	4.1	4.5	+0.4
新しい知識を学ぶ意欲	4.0	4.6	+0.6
学ぶ理由の明確さ	4.2	4.7	+0.5
ライフデザインの必要性	4.2	4.7	+0.5
ライフデザインの他者推奨	3.9	4.7	+0.8

（n＝岩見沢11名、順天堂8名、合計19名）

凡例：平均スコア■+4.8以上、■+4.6以上、■+4.4以上、■+4.2以上、■+4.0以上、■+4.0未満
平均変化幅■+1.0以上、■+0.8以上、■+0.6以上、■+0.4以上、■+0.2以上、■+0.2未満
※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である。

5. 効果検証　3)検証結果ー詳細　②地域・大学での実証による支援モデルの構築

- 本支援モデルによりライフデザイン支援を実施した2つの独立したグループを比較した結果、両グループにおいて、参加者の意識等ポジティブな変化が確認されたことから、本支援モデルの再現性と有効性が確認されたと言える。
- 「将来の選択肢や可能性」の項目は向上が確認されなかったため、支援モデルのブラッシュアップが必要である。

平均スコアの変化と平均変化幅の差異の有無による分析結果

	岩見沢市（n=11）			順天堂大学（n=8）		
	平均スコア(pt)		平均変化幅(pt)	平均スコア(pt)		平均変化幅(pt)
	事前	事後		事前	事後	
自分のライフデザインの明確性	2.5	4.5	+1.9	3.1	4.8	+1.6
自分の将来に対する不安軽減	3.6	4.1	+0.5	3.8	4.1	+0.4
自分の将来の選択肢や可能性	4.2	4.1	-0.1	4.3	4.4	+0.1
理想の将来に向けた行動意図	4.1	4.7	+0.6	4.3	4.6	+0.4
日々中で感じる満足感や幸福感	4.1	4.3	+0.2	4.0	4.8	+0.8
新しい知識を学ぶ意欲	4.0	4.4	+0.4	4.0	4.8	+0.8
学ぶ理由の明確さ	4.1	4.6	+0.5	4.3	4.8	+0.5
ライフデザインの必要性	4.2	4.7	+0.5	4.3	4.8	+0.5
ライフデザインの他者推奨	3.9	4.7	+0.8	3.9	4.6	+0.8

凡例：平均スコア ■+4.8以上、■+4.6以上、■+4.4以上、■+4.2以上、■+4.0以上、■+4.0未満
平均変化幅 ■+1.0以上、■+0.8以上、■+0.6以上、■+0.4以上、■+0.2以上、■+0.2未満
※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である。

同世代と比べ、**将来像がはっきりしていると思われる看護学部生においても、ライフデザインの明確性が明らかに向上**した。

参加者に多様な選択肢を提示・提供するものになっていなかった可能性があり、今後改善が必要である。但し、看護学部生については、そもそも将来就きたい職業がはっきりしていることも一因と考えられる。

ライフデザインがより明確化したことによる影響か、特**に看護学生において「新しい知識を学ぶ意欲」が顕著に増加**した。また、もともと比較的高い**「学び理由の明確さ」もより明らかに**なった。

「地域内の同世代グループ（岩見沢市）」と「専門職を目指す学生グループ（順天堂大学）」の**異なる属性グループのいずれにおいても、他者へのライフデザイン推奨意向は明らかに高まった。**

6. 本事業から見えた課題と示唆　1)ライフデザイン支援の普及・拡大に向けた示唆　ア)課題

- 本事業を通じて、改めてライフデザイン支援が若年層の将来設計に関する意識等にポジティブな変化を与えることが確認された一方で、若年層へのライフデザイン支援の継続的な実施を支える仕組みが社会全体として十分に体系化されていない。具体的な課題としては、以下が挙げられる。

	課題	
	（企業）	（大学）
1 当事者（若年層）	● 将来への不安はあるが整理する機会が乏しく、行動に結びつきにくい層が存在する	● 進学・就職の選択はしているが、「なぜその道を選ぶのか」を自分の言葉で説明できないケースがある ● 学校での学習と将来の仕事・人生のつながりが見えにくく、「今取り組む意味」を実感しにくい
2 周辺・周囲（先生、上司）	● 将来を考えてもらう必要性は認識しているが、日常業務の中で扱う時間を確保しにくい	● 進路説明は行えても、価値観や将来像を引き出す対話まで踏み込みにくい ● 教材や手法が限られ、支援方法が指導者個人の経験に依存しやすい
3 支援者（学校、企業）	● キャリア教育や研修はあるが、進路やスキル中心であり、「人生全体の設計」を扱う機会は限定的である ● 行事や単発研修で終わり、その後の行動変化まで支える仕組みが弱い ● 効果を数値で把握する手法が十分でなく、改善につなげにくい	
4 支援者（自治体、国）	● 若年層支援は分野別（キャリア、ファイナンス等）に実施され、人生設計を横断的に扱う枠組みは明確でない ● 若者のウェルビーイングの実現を支える施策とキャリア形成を支える施策の接続が十分とはいえない ● 効果検証を伴う標準的なライフデザイン支援モデルが少なく、全国展開に向けたモデルの整理が進んでいない	

6. 本事業から見えた課題と示唆 1)ライフデザイン支援の普及・拡大に向けた示唆 イ)あるべき姿

- 本事業で確認された効果を一過性にとどめず、持続的な支援につなげるには、若年層が将来を描く機会と、それを支える環境の双方が整備された状態が求められる。具体的なあるべき姿（到達像）は、以下が考えられる。

	あるべき姿
1 当事者（若年層）	● 将来像を自分の言葉で描き、進路や選択を主体的に判断できる状態である ● 学ぶこと・働くこと・生き方が一つのライフストーリーとして統合されている ● 不安に左右されず、将来に向けて前向きに行動できる安心感や自信が育まれている
2 周辺・周囲（先生、上司）	● 若年層の将来設計を支える共通ツール・手法を活用できている ● 情報提供だけでなく、内面的動機づけや自己理解支援まで踏み込める体制が整っている ● 個々の違いを前提とした伴走的支援が可能な環境が整っている
3 支援者（学校、企業）	● キャリア教育・人材育成の中に「ライフデザイン形成」が標準的に組み込まれている ● 短時間でも行動変容につながる効果的プログラムを継続活用できている ● 実施効果を測定し、改善につなげる仕組みが整備されている
4 支援者（自治体、国）	● 若年層支援関連施策の中に「人生設計力の育成」が基盤施策として位置付けられている ● 教育・就労・福祉を横断する共通の若者支援モデルが整備されている ● ウェルビーイング向上施策とキャリア支援が一体的に推進されている

6. 本事業から見えた課題と示唆　1)ライフデザイン支援の普及・拡大に向けた示唆　ウ)実現に向けた方向性

- あるべき姿の実現には、本事業等で得られた知見を再現可能な形で制度や現場へ組み込むことが重要である。特に、短時間で実施可能な手法と、自治体・大学・民間企業等が連携する枠組みは、今後の展開可能性を有する重要な要素である。その他の「実現に向けた方向性」としては、以下が考えられる。

	実現に向けた方向性
1 当事者（若年層）	● 短時間でも効果が出るライフデザインワークを標準的機会として提供 ● デジタルツール活用により、自己理解・将来像整理を自律的に行える環境整備 ● 高校～大学～社会人初期まで切れ目ない機会の設計
2 周辺・周囲（先生、上司）	● 教員・指導者向けの活用研修やマニュアルの整備 ● 若年層支援における共通言語（ライフデザイン概念）の普及
3 支援者（学校、企業）	● 授業１コマ・研修90分など導入しやすいパッケージの支援モデルの普及 ● 自治体・大学・民間が役割分担する三者協働モデルの横展開 ● 効果測定データの蓄積とフィードバックによる継続改善
4 支援者（自治体、国）	● ライフデザイン支援を若年層支援の基盤施策として位置付け ● 高校段階・国際交流事業等への展開による政策横断活用 ● ウェルビーイング向上施策との統合的推進

6. 本事業から見えた課題と示唆　2)終わりに

ライフデザイン支援モデルの実証成果とCOI-NEXTによる社会実装展望
～実証データを基盤とした「KODAMA（国際こども未来会議）」およびベネフィット事業への自律展開～

1.【実証成果】支援モデルの有効性とデータ循環の可能性確立

「デジタル（Peptalk）×対話」モデルにより、短時間での意識変容と高い汎用性を実証

実証により有効性が示唆された（岩見沢市・順天堂大学での実証）

・ライフデザインの明確化: わずか90分のプログラムで、スコアが飛躍的に向上（岩見沢: 2.8→4.6 / 順天堂: 3.1→4.8）。

・行動変容への寄与:「将来への行動意欲」や「学ぶ理由の明確化」も有意に上昇し、漠然とした不安を具体的な行動指針へ転換させる効果を確認。

・高い受容性と再現性:「他者への推奨意欲」は 4.7（岩見沢）、4.6（順天堂）と極めて高く、属性や地域を問わない、他地域展開の可能性が示された。

「地域ライフデザインデータエコノミー」の萌芽

データによるエンパワーメント: 参加者が地域の先輩のライフログ（経験・選択の履歴）を参照することで、自己効力感が高まることを確認。

循環型モデルの形成:

個人の経験データが次世代の「ロールモデル（生きた教材）」として蓄積・還元される「データ循環（Pay it forward）」の仕組みが、
地域人材育成のエンジンとして機能することを示唆。

2.【独自展望】北海道大学COI-NEXT主導による「KODAMA*1」プロジェクト

＊1:東アジア（日・韓・台）の高校生・大学生をつなぎ、多様な価値観を学び合い、自分の選択肢を広げる支援事業

Step 1：高校「探究学習」への実装と国内基盤構築（R7～R8年度）

実証モデルを高校「探究学習」向けにパッケージ化し、早期（高校段階）から**「地域データ循環」**に参加する仕組みを構築。
これにより蓄積される若年層のデータとコミュニティを、次なる国際展開への強固な**足掛かり（エントリーポイント）**とする。

Step 2：国際こども未来会議「KODAMA」への昇華と事業化（R9年度～）

越境対話プラットフォーム: 世界屈指の少子化課題国である日・韓・台が連携。各国の高校生が「Peptalk」を共通基盤に、
未来・ライフデザインをアジェンダとして対話する国際プロジェクトを始動。

ベネフィット型事業の確立

民間企業・研究機関等と連携し、産学連携拠点（Correspondence Lab等）を設置。
社会的利益（Social Benefit）を追求する「ベネフィット型事業」として、自律的かつ持続可能な社会実装を推進するための社団法人を設立。

**本実証の結果を礎に、行政依存ではない「データを介して地域と世界をつなぐ自律的なインフラ」を構築し、
若者が主体的かつ幸福に生きる社会（Well-being）の実装を加速させる。**

参考資料

1. アンケート調査票
2. アンケート調査結果

番号	分類	事前アンケート項目	事後アンケート項目	回答形式	対象
1	参加プログラム	実証実験プログラム名で選択式	（共通）	選択式	共通
2	年齢	あなたの年齢を教えてください	（共通）	記入式	共通
3	居住地	都道府県	（共通）	選択式（47都道府県）	共通
4	主観的居住環境	あなたのお住まいの状況として当てはまるものをお選びください	（共通）	選択式（都市部／都市部と郊外の中間／郊外／郊外と農村・漁村部の中間／農村・漁村部）	共通
5	社会人or学生	あなたの年代・属性をお選びください	（共通）	選択式（中学生／高校生／大学生／大学院生／新社会人（10代後半～20代前半）／若手社会人（20代後半）／中堅社会人（30代前半）／その他社会人／その他／回答しない）	共通
6	性別	あなたの性別を教えてください	（共通）	選択式（男性／女性／その他／回答しない）	共通
7	結婚歴（社会人のみ）	あなたの結婚歴について教えてください	（共通）	選択式（未婚／既婚・同居中／既婚・別居中／離別・死別／回答しない）	社会人
8	こどもの有無（社会人のみ）	あなたにこどもはいますか	（共通）	選択式（はい／いいえ／回答しない）	社会人
9	進路（中高生）	卒業後の進路について、今の時点でどのように考えていますか	（共通）	選択式（専門学校や職業系の学校に進学したい／大学へ進学したい／就職を希望している／まだわからない・考え中／回答しない）	学生
10	参加したプログラムの評価	（なし）	参加したライフデザインのプログラムの期間を教えてください。（プログラム開始日から終了日までの期間を選択してください。）	選択式（単発（1日以内）／２日～６日／1週間～2週間／2週間～1か月／1か月～3か月／３か月以上）	共通
11		（なし）	参加したライフデザインのプログラムの回数を教えてください。（プログラム開始日から終了日までの回数を選択してください。）	選択式（１回、２回、３回、４回、５回、６回、７回、８回、９回、１０回、１１回以上）	共通
12		（なし）	参加したプログラムの提供形態を教えてください	複数選択式（ワークショップ／セミナー・講演／コーチング／ヒアリング・カウンセリング／eラーニング／自己学習ツール（eラーニング除く）／模擬体験・シミュレーション／その他（自由記述））	共通
13		（なし）	参加したプログラムで得られたライフデザインの情報についてすべてお選びください	複数選択式	共通
14		（なし）	参加したプログラムについて満足度はいかがでしたか	選択式（非常に満足／やや満足／どちらともいえない／あまり満足していない／全く満足していない）	共通
15		（なし）	参加したプログラムの期間（回数やプログラム全体の長さ）はどう感じましたか	選択式（ちょうどよい／やや長い／長い／やや短い／短い）	共通
16	理想的なプログラム形態	（なし）	あなたが理想的だと思うプログラムの期間を教えてください。（プログラム開始日から終了日までの期間を選択してください。）	選択式（単発（1日以内）／２日～６日／1週間～2週間／2週間～1か月／1か月～3か月／３か月以上）	共通
17		（なし）	あなたが理想的だと思うライフデザインのプログラムの回数を教えてください。（プログラム開始日から終了日までの回数を選択してください。）	選択式（１回、２回、３回、４回、５回、６回、７回、８回、９回、１０回、１１回以上）	共通
18		（なし）	あなたが理想的だと思うプログラムの提供形態を教えてください	複数選択式（ワークショップ／セミナー・講演／コーチング／ヒアリング・カウンセリング／eラーニング／自己学習ツール（eラーニング除く）／模擬体験・シミュレーション／その他）	共通
19		（なし）	あなたが理想的だと思う、プログラムで得たいライフデザインの情報についてすべてお選びください	複数選択式	共通

番号	分類		事前アンケート項目	事後アンケート項目	回答形式	対象
20	プログラムに関するご意見		（なし）	プログラムに関して、良かった点や改善してほしい点、今後の要望などがあれば自由にご記入ください。	自由記述	共通
21	ライフデザインの認知度		「ライフデザイン」という言葉を知っていますか	（なし）	選択式（はい／いいえ）	共通
22			今回のプログラムが「ライフデザイン」に初めて取り組む機会ですか	（なし）	選択式（はい／いいえ）	共通
23	ライフデザインの理解度		（なし）	今回のプログラムを通して「ライフデザイン」への理解は深まりましたか	5段階リッカート尺度（とてもそう思う／そう思う／どちらともいえない／あまりそう思わない／全くそう思わない）	共通
24	ライフデザイン支援の効果	自分のライフデザインの明確性	自分のライフデザインは明確だと感じますか	今回のプログラムを通して、自分のライフデザインが明確になったと感じますか	5段階リッカート尺度	共通
25		自分の将来に対する不安軽減	自分の将来に対する不安を感じていますか	今回のプログラムを通して、将来に対する不安が軽減したと感じますか	5段階リッカート尺度	共通
26		自分の将来の選択肢や可能性	自分の将来には、いろいろな選択肢や可能性があると思いますか	今回のプログラムを通して、自分の将来の選択肢が増えたと感じますか	5段階リッカート尺度	共通
27		理想の将来に向けた行動意図	「自分の理想とする将来」に向けて行動したい気持ちがありますか	今回のプログラムを通して、「自分の理想とする将来」の実現に向けて行動したいと思いましたか	5段階リッカート尺度	共通
28		日々感じる満足感や幸福感	日々の生活の中で満足感や幸福感を感じていますか	今回のプログラムを通して、日々の生活の中での満足感や幸福感が向上したと感じますか	5段階リッカート尺度	共通
29		自分の働く理由の明確さ	自分の働く理由は明確だと思いますか	今回のプログラムを通して、働く理由がより明確になったと感じますか	5段階リッカート尺度	社会人
30		職場へのエンゲージメント	自分は職場や仕事に対して前向きに取り組んでいる（職場へのエンゲージメントが高い）と感じますか	今回のプログラムを通して、自分は職場や仕事に対して前向きに取り組む意欲が高まった（エンゲージメントが高まった）と感じますか	5段階リッカート尺度	社会人
31		新しい知識を学ぶ意欲	新しい知識や情報を積極的に学びたいと思うことが多いですか	今回のプログラムを通して、新しい知識や情報を積極的に学びたいという意欲が高まったと感じますか	5段階リッカート尺度	学生
32		学ぶ理由の明確さ	自分は学ぶ理由が明確だと思いますか	今回のプログラムを通して、学ぶ理由がより明確になったと感じますか	5段階リッカート尺度	学生
33		ライフデザインの必要性	ライフデザインは自分にとって意味があると思いますか	ライフデザインは自分にとって意味があると感じますか	5段階リッカート尺度	共通
34		ライフデザインの他者推奨	ライフデザインを友人や家族にも勧めたいと思いますか	ライフデザインを友人や家族にも勧めたいと思いますか	5段階リッカート尺度	共通
35	今後のライフデザインの意向		（なし）	今後もライフデザインに関するプログラムが企業や学校・団体等から提供された場合に取り組みたいと思いますか	5段階リッカート尺度	共通
36			（なし）	今後もライフデザインに関するプログラムに個人的に取り組みたいと思いますか	5段階リッカート尺度	共通
37	ライフデザインでの気づき		ライフデザインプログラムを通して得たい気づき等あればおしえてください。（自由記述）	ライフデザインプログラムを通して得た気づき等あればおしえてください。（自由記述）	自由記述	共通
38	その他		（なし）	Peptalkアプリを個人でも使ってみたいと思いますか。	5段階リッカート尺度	共通
39			（なし）	今回のプログラムは、どういう場面で特に役立つと思いますか。	選択式（大学／新入生／新成人向けプログラム／自治体の若者支援／キャリア、就職支援／その他）	共通
40			（なし）	今回のプログラムは、どの年代にも有効だと思いますか。	選択式（高校生/大学生/社会人（20代）/社会人（30代））	共通
41			（なし）	今回のプログラムを体験して、もし参加費が発生しても参加したいと思いますか。	5段階リッカート尺度	共通
42			（なし）	来年もこのイベントを開催したほうがいいと思いますか。	5段階リッカート尺度	看護学生
43			（なし）	ライフデザインは今後看護職で活躍するために意味があると感じますか。	5段階リッカート尺度	看護学生

参考資料

1. アンケート調査票
2. アンケート調査結果

基本情報　No1~8

2 年齢	岩見沢市 回答人数	順天堂大学 回答人数	回答人数 （合計）	割合
10代（10–19歳）	5名	0名	5名	26.3%
20代（20–29歳）	6名	8名	14名	73.7%
合計	**11名**	**8名**	**19名**	**100%**

3 居住地	岩見沢市 回答人数	順天堂大学 回答人数	回答人数 （合計）	割合
北海道	11名	0名	11名	57.9%
静岡県	0名	7名	7名	36.8%
東京都	0名	1名	1名	5.3%
合計	**11名**	**8名**	**19名**	**100%**

4 主観的居住環境	岩見沢市 回答人数	順天堂大学 回答人数	回答人数 （合計）	割合
都市部	3名	2名	5名	26.3%
都市部と郊外の中間	4名	3名	7名	36.8%
郊外	4名	2名	6名	31.6%
郊外と農村・漁村部の中間	0名	1名	1名	5.3%
合計	**11名**	**8名**	**19名**	**100%**

5 属性	岩見沢市 回答人数	順天堂大学 回答人数	回答人数 （合計）	割合
大学生	10名	8名	18名	94.7%
新社会人 （10代後半～20代前半）	1名	0名	1 名	5.3%
合計	**11名**	**8名**	**19名**	**100%**

6 性別	岩見沢市 回答人数	順天堂大学 回答人数	回答人数 （合計）	割合
女性	5名	8名	13名	68.4%
男性	6名	0名	6名	31.6%
合計	**11名**	**8名**	**19名**	**100%**

7 結婚歴(社会人)	岩見沢市 回答人数	順天堂大学 回答人数	回答人数 （合計）	割合
未婚	1名	0名	1名	100%
合計	**1名**	**0名**	**1名**	**100%**

8 こどもの有無(社会人)	岩見沢市 回答人数	順天堂大学 回答人数	回答人数 （合計）	割合
なし	1名	0名	1名	100%
合計	**1名**	**0名**	**1名**	**100%**

※No1は全回答共通のため記載省略。事前事後共通の設問は、事後アンケートの結果を掲載

基本情報　No9／参加したプログラムの評価　No10~12、14、15

9 卒業後の進路(学生)	岩見沢市 回答人数	順天堂大学 回答人数	回答人数 （合計）	割合
就職を希望している	8名	4名	12名	66.7%
大学院へ進学したい	1名	2名	3名	16.7%
まだ分からない・考え中	1名	0名	1名	5.6%
専門学校や職業系の 学校に進学したい	0名	2名	2名	11.1%
合計	**10名**	**8名**	**18名**	**100%**

10 プログラムの期間	岩見沢市 回答人数	順天堂大学 回答人数	回答人数 （合計）	割合
「単発（1日以内）	11名	8名	19名	100%
合計	**11名**	**8名**	**19名**	**100%**

11 プログラムの回数	岩見沢市 回答人数	順天堂大学 回答人数	回答人数 （合計）	割合
1回	11名	8名	19名	100%
合計	**11名**	**8名**	**19名**	**100%**

12 プログラムの提供形態	岩見沢市 回答数	順天堂大学 回答数	回答数 （合計）	割合 （n=19）
ワークショップ	11	8	19	100%
セミナー・講演	11	8	19	100%

14 プログラムの長さ	岩見沢市 回答人数	順天堂大学 回答人数	回答人数 （合計）	割合
ちょうどよい	9名	6名	15名	78.9%
やや短い	1名	2名	3名	15.8%
無回答	1名	0名	1名	5.3%
合計	**11名**	**8名**	**19名**	**100%**

15 プログラムの満足度	岩見沢市 回答人数	順天堂大学 回答人数	回答人数 （合計）	割合
非常に満足	8名	7名	15名	78.9%
やや満足	3名	1名	4名	21.1%
合計	**11名**	**8名**	**19名**	**100%**

参加したプログラムの評価　No13、20

13 得られた情報	岩見沢市 回答数	順天堂大学 回答数	回答数 （合計）	割合 （n=19）
ライフ-ライフイベント	11	8	19	100%
ライフ-こころとからだの健康	9	5	14	73.7%
ライフ-ウェルビーイングの向上	8	2	10	52.6%
ライフ-ライフスタイル・暮らし方	5	3	8	42.1%
ライフ-生き方の多様性	4	4	8	42.1%
ライフ-妊活・妊娠・出産	1	5	6	31.6%
ライフ-私生活の充実	4	1	5	26.3%
ライフ-出会い・結婚	2	3	5	26.3%
キャリア-ライフとキャリアの両立	1	4	5	26.3%
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	3	2	5	26.3%
ライフ-育児	1	1	2	10.5%
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	2	0	2	10.5%
スキル-協調性・関係構築力・他者需要性・コミュニーケーションスキル	0	1	1	5.3%

① 良かった点

- 自分の事を自分の価値観と照らし合わせて考えられる良い時間だった。
- アプリを使うことでこれまで自分がどのようなことをしてきたのかがわかって自分について気づきを得られた
- 自分の興味関心や過去の行動や思いを振り返ったことで、自分の好きなことや興味のあること、行動までの思考や思考の仕方なんかを可視化できてとてもよかったです。先生や他の人の考えを知れたのもよかったです。
- 自身のライフデザインを考える時間となり考えが深まった

② 改善してほしい点

- スライドが見えなかった
- 付箋を貼る時間が短かった
- スマホで入力の時間が短かった

理想的なプログラム形態　No16~18

16 理想の期間	岩見沢市 回答人数	順天堂大学 回答人数	回答人数 （合計）	割合
単発（1日以内）	11名	8名	19名	100%
合計	**11名**	**8名**	**19名**	**100%**

17 理想の回数	岩見沢市 回答人数	順天堂大学 回答人数	回答人数 （合計）	割合
1回	8名	4名	12名	63.2%
2回	2名	2名	4名	21.1%
3回	1名	2名	3名	15.8%
合計	**11名**	**8名**	**19名**	**100%**

18 理想の提供形態	岩見沢市 回答数	順天堂大学 回答数	回答数 （合計）	割合 （n=19）
ワークショップ	11	8	19	100%
セミナー・講演	2	2	4	21.1%
ヒアリング・カウンセリング	1	2	3	15.8%
模擬体験・シミュレーション	1	1	2	10.5%

理想的なプログラム形態　No19

13 得られた情報	岩見沢市 回答数	順天堂大学 回答数	回答数（合計）	割合（n=19）
ライフ-ライフイベント	10	6	16	84.2%
ライフ-ライフスタイル・暮らし方	6	6	12	63.2%
ライフ-出会い・結婚	7	5	12	63.2%
ライフ-こころとからだの健康	6	3	9	47.4%
ライフ-生き方の多様性	3	5	8	42.1%
ライフ-妊活・妊娠・出産	3	5	8	42.1%
ライフ-私生活の充実	3	3	6	31.6%
キャリア-ライフとキャリアの両立	4	2	6	31.6%
キャリア-働き方の多様性	3	3	6	31.6%
ライフ-育児	3	2	5	26.3%
ライフ-ウェルビーイングの向上	3	2	5	26.3%
キャリア-社内でのキャリアプラン・キャリアパス	3	2	5	26.3%
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	2	3	5	26.3%
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	1	3	4	21.1%
キャリア-社外でのキャリアプラン・キャリアパス	2	1	3	15.8%
ファイナンス-税制・制度	2	1	3	15.8%
ファイナンス-資産形成・資産運用	1	2	3	15.8%
スキル-レジリエンス、課題解決力、情報収集能力、向上心・探究心、ホープ(未来志向で今を考える力)	1	2	3	15.8%
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	1	2	3	15.8%
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	2	1	3	15.8%
ファイナンス-ファイナンシャルプラン	2	0	2	10.5%
ファイナンス-公的な経済支援	1	1	2	10.5%
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	1	1	2	10.5%
ライフ-介護	1	0	1	5.3%
キャリア-リスキリング・学びなおし	1	0	1	5.3%
ライフ-家事	0	1	1	5.3%
ライフ-ライフスタイル・暮らし方	6	6	12	84.2%
ライフ-出会い・結婚	7	5	12	63.2%
ライフ-こころとからだの健康	6	3	9	63.2%
ライフ-生き方の多様性	3	5	8	47.4%
ライフ-妊活・妊娠・出産	3	5	8	42.1%
ライフ-私生活の充実	3	3	6	42.1%

ライフデザインの認知度、理解度　No21~23

21 ライフデザインの認知度	岩見沢市 回答人数	順天堂大学 回答人数	回答人数 （合計）	割合
知っている	8名	8名	16名	84.2%
知らない	3名	0名	3名	15.8%
合計	**11名**	**8名**	**19名**	**100%**

22 ライフデザインの経験	岩見沢市 回答人数	順天堂大学 回答人数	回答人数 （合計）	割合
あり	5名	1名	6名	31.6%
なし	6名	7名	13名	68.4%
合計	**11名**	**8名**	**19名**	**100%**

23 ライフデザインの理解度	岩見沢市 回答人数	順天堂大学 回答人数	回答人数 （合計）	割合
とてもそう思う	8名	7名	15名	78.9%
そう思う	3名	1名	4名	21.1%
合計	**11名**	**8名**	**19名**	**100%**

ライフデザイン支援の効果　No24~34

評価項目	岩見沢市				順天堂大学				合計			
	回答人数	事前平均	事後平均	平均差	回答人数	事前平均	事後平均	平均差	回答人数	事前平均	事後平均	平均差
24 自分のライフデザインの明確性	11名	2.5	4.5	+1.9	8名	3.1	4.8	+1.6	19名	2.8	4.6	+1.8
25 自分の将来に対する不安軽減	11名	3.6	4.1	+0.5	8名	3.8	4.1	+0.4	19名	3.7	4.1	+0.4
26 自分の将来の選択肢や可能性	11名	4.2	4.1	-0.1	8名	4.3	4.4	+0.1	19名	4.2	4.2	±0.0
27 理想の将来に向けた行動意図	11名	4.1	4.7	+0.6	8名	4.3	4.6	+0.4	19名	4.2	4.7	+0.5
28 日々感じる満足感や幸福感	11名	4.1	4.3	+0.2	8名	4.0	4.8	+0.8	19名	4.1	4.5	+0.4
29 自分の働く理由の明確さ（社会人）	1名	4.0	5.0	+1.0	0名	-	-	-	1名	4.0	5.0	+1.0
30 職場へのエンゲージメント（社会人）	1名	4.0	5.0	+1.0	0名	-	-	-	1名	4.0	5.0	+1.0
31 新しい知識を学ぶ意欲（学生）	9,10名	4.0	4.4	+0.4	6,8名	4.0	4.8	+0.8	15,18名	4.0	4.6	+0.6
32 学ぶ理由の明確さ（学生）	10,10名	4.1	4.6	+0.5	7,8名	4.3	4.8	+0.5	17,18名	4.2	4.7	+0.5
33 ライフデザインの必要性	11名	4.2	4.7	+0.5	8名	4.3	4.8	+0.5	19名	4.2	4.7	+0.5
34 ライフデザインの他者推奨	11名	3.9	4.7	+0.8	8名	3.9	4.6	+0.8	19名	3.9	4.7	+0.8

※19名（岩見沢市11名、順天堂大学8名）を対象とした比較。一部、回答漏れがある項目もあるため、回答数は19名に満たない項目も存在する。回答人数に複数記載がある項目は、「事前」と「事後」の回答人数を示している。
また、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である

今後のライフデザインの意向　No35,36／ライフデザインでの気づき　No37

35 学校・団体等によるライフデザインプログラムへの取組意向	岩見沢市回答人数	順天堂大学回答人数	回答人数（合計）	割合
とてもそう思う	7名	6名	13名	68.4%
そう思う	3名	2名	5名	26.3%
あまりそう思わない	1名	0名	1名	5.3%
合計	**11名**	**8名**	**19名**	**100%**

36 個人としてライフデザインプログラムへの取組意向	岩見沢市回答人数	順天堂大学回答人数	回答人数（合計）	割合
とてもそう思う	5名	3名	8名	42.1%
そう思う	5名	5名	10名	52.6%
どちらともいえない	1名	0名	1名	5.3%
合計	**11名**	**8名**	**19名**	**100%**

37 ライフデザインでの気づき

事前

- 自分のライフデザインを見直すタイミングについて知りたいです。よろしくお願いします。
- 将来の漠然とした不安感があり、色々な視点や自己分析を深めたいと考えているため。
- 将来の人生設計になれば良いなと考えている。

事後

- 自分は意外に将来のことを考えるのが難しいなと感じた。
- 意外と周りに頼りにされたいと思ってるかもと思いました。
- 初めて参加させていただいて今まで考えることがなかった自分の人生について時間を使って考えることができていい経験になりました。
- 自分が選んだものの理由が結構似ていたのがそれは気がつけてよかったなと思います。

その他　No38~43

38 Peptalkアプリの個人利用意向	岩見沢市回答人数	順天堂大学回答人数	回答人数（合計）	割合
とてもそう思う	2名	4名	6名	31.6%
そう思う	7名	4名	11名	57.9%
あまりそう思わない	1名	0名	1名	5.3%
無回答	1名	0名	1名	5.3%
合計	**11名**	**8名**	**19名**	**100%**

39 プログラムが役立つ場面	岩見沢市回答数	順天堂大学回答数	回答数（合計）	割合（n=19）
大学	10	6	16	84.2%
新入生	8	4	12	63.2%
新成人向けプログラム	6	4	10	52.6%
自治体の若者支援	3	1	4	21.1%
キャリア就職支援	6	6	12	63.2%

40 プログラムが有効な年代	岩見沢市回答数	順天堂大学回答数	回答数（合計）	割合（n=19）
高校生	6	4	10	52.6%
大学生	11	8	19	100.0%
社会人（20代）	9	8	17	89.5%
社会人（30代以上）	2	3	5	26.3%

41参加費が発生した場合の参加意向	岩見沢市回答人数	順天堂大学回答人数	回答人数（合計）	割合
とてもそう思う	1名	2名	3名	15.8%
そう思う	2名	2名	4名	21.1%
どちらともいえない	5名	3名	8名	42.1%
あまりそう思わない	1名	1名	2名	10.5%
まったくそう思わない	2名	0名	2名	10.5%
合計	**11名**	**8名**	**19名**	**100%**

42 来年の参加意向	岩見沢市回答人数	順天堂大学回答人数	回答人数（合計）	割合
とてもそう思う	-	5名	5名	62.5%
そう思う	-	3名	3名	37.5%
合計	**-**	**8名**	**8名**	**100%**

43 ライフデザインの看護職への効果	岩見沢市回答人数	順天堂大学回答人数	回答人数（合計）	割合
とてもそう思う	-	6名	6名	75.0%
そう思う	-	2名	2名	25.0%
合計	**-**	**8名**	**8名**	**100%**

国立大学法人北海道大学

〒060-0808

北海道札幌市北区北8条西5丁目

Tel. 011-716-2111(代表)

E-mail：coi-office@fmi.hokudai.ac.jp

URL：https://www.hokudai.ac.jp/