子育てしながらキャリアを育てる伴走支援プログラムの実証導入

事業報告書

令和8年1月30日

伊藤忠商事株式会社

目次

サマリ	2
1. 本事業における背景と目的	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	11
6. 本事業から見えた課題と示唆	17
参考資料	
1. アンケート調査票	21
2. アンケート調査結果	28
3. ユーザーの声	34

Copyright © ITOCHU Corporation. All Rights Reserved.

子育てしながらキャリアを育てる伴走支援プログラムの実証導入（伊藤忠商事株式会社）

- キャリアと育児の両立を支援する伴走型プログラムである「そだキャリ＋」が子育て世代社員にもたらす影響を検証することを目的として、計8回のセッションを実施した。その結果、将来に対する不安の軽減や働く理由の明確化、仕事への前向きな姿勢（エンゲージメント）の向上が確認できた。

実施目的

キャリアと育児の両立を支援する伴走型プログラム「そだキャリ＋」が
公私の好循環を生む意識変容と行動変容を生むかを検証すること。

実施内容・スケジュール

企業8社、40名へ「そだキャリ＋」を提供。
事前・事後アンケートにて効果を検証。

期間	令和7年11月～令和8年1月
人数	合計40名（うちアンケート有効回答数34名）
性別	男性14名・女性26名
年代※	20代1名、30代21名、40代10名、50代2名
子どもの年齢層	未就学児～小学校低学年
内容	プライベートセッション：7回 グループセッション：1回

※年代は、アンケート有効回答数34名の内訳

実施体制・実証フィールド

◆サービスプロバイダー兼実証フィールド

- 伊藤忠商事株式会社

◆実証フィールド

- 伊藤忠テクノソリューションズ株式会社
- 株式会社三菱UFJ銀行
- パナソニック株式会社
- パラマウントベッド株式会社
- 株式会社Smile Project
- 株式会社ステムセル研究所
- 株式会社電通

効果検証結果

本実証により、ライフデザイン支援が将来に対する不安の軽減や働く理由の明確化、仕事への前向きな姿勢（エンゲージメント）の向上に寄与することが確認された。また、第三者による伴走型支援が、育児期社員の主体的なキャリア形成を後押しする有効な手法であることが示唆された。

ライフデザイン支援の普及・拡大に向けた示唆

ライフデザイン支援は、個人の内発的動機を起点に人生とキャリアを統合する人的資本施策として有効である。今後は企業横断で展開可能な標準モデルとして体系化し、官民連携により社会実装を進めることが重要である。

Copyright © ITOCHU Corporation. All Rights Reserved.

1. 本事業における背景と目的

- 企業経営において、育児期社員を中心とした中核人材のキャリア停滞や将来像の不透明化が人的資本上の課題となっており、その解決に向けて人生・キャリア・家庭を統合的に捉えるライフデザイン支援が有用であると考えられる。そこで、キャリアと育児の両立を支援する伴走型プログラムである「そだキャリ＋」を用いたライフデザイン支援の実証を実施し、ワークエンゲージメント向上に資する効果を検証することを目的とした。

背景

- 共働きで子育てをしている世帯が増える中、従来のキャリア像や親像に縛られキャリアに悩む社員が増えている。
- 育児を理由に離職する女性従業員は年間14.1万人(*1)に上り、男性従業員の悩みトップ3には「昇進やキャリアアップをあきらめざるを得ない」(*2)が含まれている。
- 育児期の離職、キャリア中断やマミートラックは依然として大きな課題であり、キャリア意欲の低下や管理職志向の減退につながっている。

目的

- 子育て期の社員がキャリア形成と育児を両立しながら成長し、自身と家族の幸福度を上げ、仕事への好循環を生む仕組みを構築すること。
- そだキャリ＋を通じて、社員が価値観や不安を整理し、「キャリアの地図（＝自身のありたい姿を起点に、人生とキャリアの方向性を可視化するもの）」を描くことで主体性を高め、さらに家庭内外の対話を促進しキャリア意欲向上を図ると共に、ワークエンゲージメント向上への効果を検証すること。

*1：令和6年版男女共同参画書(内閣府男女共同参画局) / *2：伊藤忠商事社内アンケート調査(107名)

Copyright © ITOCHU Corporation. All Rights Reserved.

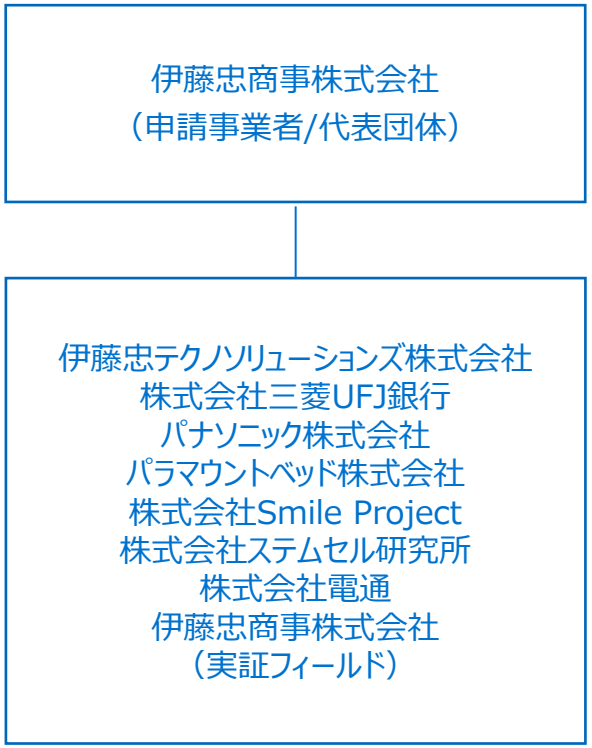
2. 実施体制

- 伊藤忠商事が申請事業者/代表団体として実証事業を企画・運営・効果検証を実施した。

団体の概要

団体名	伊藤忠商事株式会社
本社所在地	東京都港区北青山2-5-1
代表者役職氏名	代表取締役会長CEO　岡藤 正広
設立年	昭和24年12月1日
従業員数	4,215人（令和7年4月時点）
事業内容	繊維、機械、金属、エネルギー、化学品、食料、住生活、情報、金融の各分野において、国内、輸出入および三国間取引を行うほか、国内外における事業投資など、幅広いビジネスを展開。 国内7店、海外85店の拠点を有する
URL	https://www.itochu.co.jp/ja/

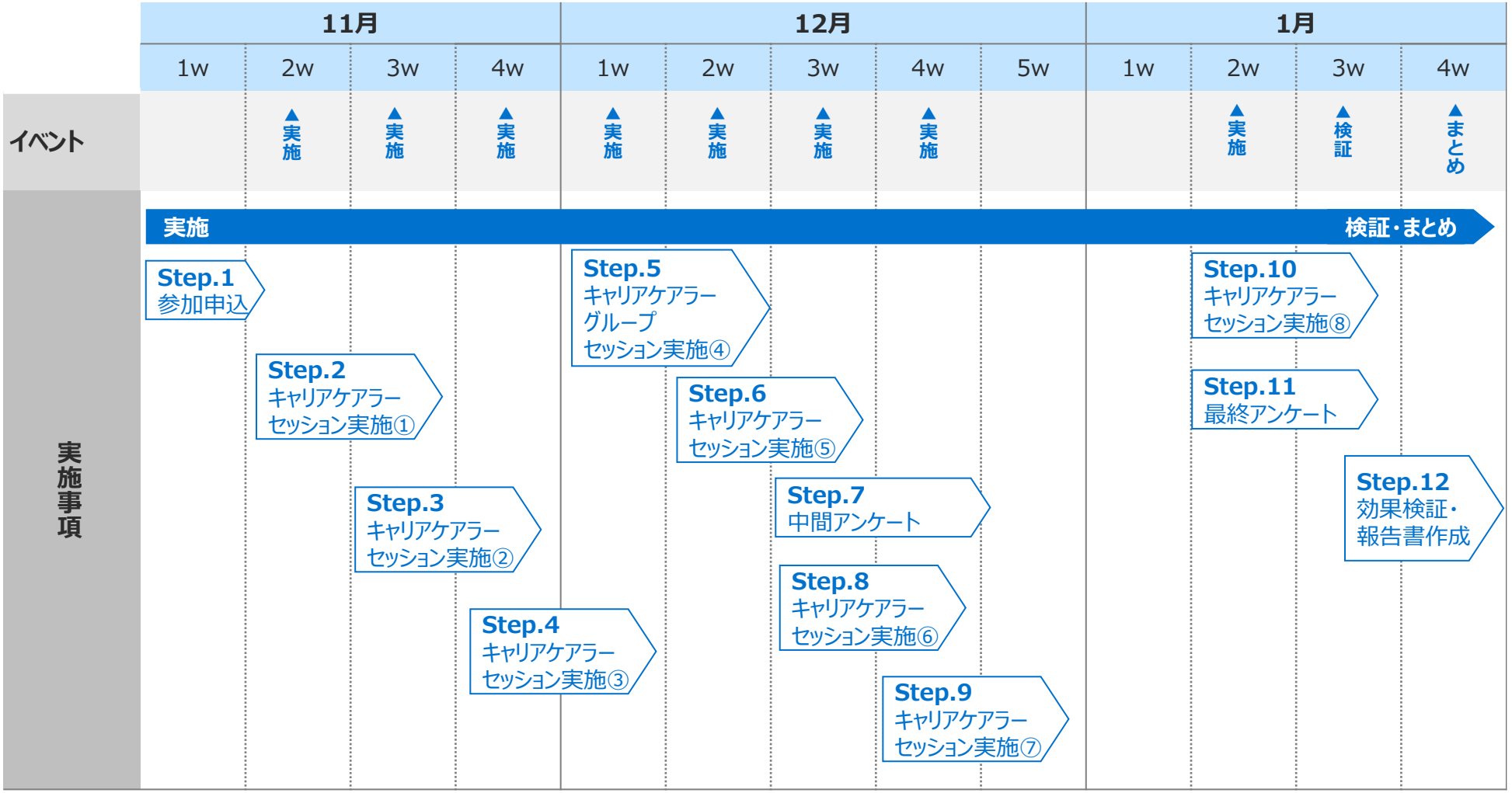
実施体制の詳細



Copyright © ITOCHU Corporation. All Rights Reserved.

3. スケジュール

- 本事業は、令和7年11月から令和８年1月の3か月間でプログラムを実施した。



Copyright © ITOCHU Corporation. All Rights Reserved.

4. 実施内容（サマリ）

- 3ヶ月間にわたり、専属キャリアケアラーによる合計8回のキャリアケアプログラムを提供した。

項　目	内　容
期間	• 令和7年11月～令和8年1月（3ヶ月）
対象者	• 合計：40名（うちアンケート有効回答数34名） • 性別：男性14名、女性26名 • 年代※：20代1名、30代21名、40代10名、50代2名 • 子どもの年齢層：未就学児～小学校低学年
対象者選定	• 公募により、子どもの年齢が対象要件に合致する者を選定
実施形式	• 専属キャリアケアラーとのオンラインセッション
回数	• 全8回（1-on-1プライベートセッション×7回／グループセッション×1回）
主な内容	• 自己把握、対話支援、キャリア地図作成

※年代は、アンケート有効回答数34名の内訳

Copyright © ITOCHU Corporation. All Rights Reserved.

4. 実施内容（事前ヒアリングで確認された企業・社員の課題認識）

- プログラム提供前の事前ヒアリングでは、企業・社員それぞれで以下のような課題認識が確認された。
  企業：制度整備（育休・時短等）のみでは、個人の不安や家庭内課題への対応が十分ではない。
  社員：子育て期におけるキャリア停滞・心理的負荷の高まりが、離職リスクやエンゲージメント低下につながっている。

項 目	内 容
企業側の課題認識	参加企業はいずれも、 • 共働き・子育て期社員の増加 • 育児期におけるキャリア停滞や離職リスク • 女性社員の管理職登用の伸び悩み • 男性社員の育児参画不足 • 家庭事情が業務パフォーマンスやエンゲージメントに影響している実感 といった課題を抱えており、 従来の制度整備（育休・時短等）だけでは十分な解決に至らないとの問題意識を共有していた。
社員側の課題認識	参加社員の多くは、子育て期において、 • 育児と仕事の両立による慢性的な疲労感・時間的制約 • 将来のキャリア像が描けない不安 • キャリア停滞感や自己肯定感の低下 • パートナーとの役割分担や価値観のすれ違い といった課題を抱えており、育児と仕事の両立に必要な課題解決では「自分のメンタルを向上させたい」という声が74%に上った。

Copyright © ITOCHU Corporation. All Rights Reserved.

4. 実施内容（参加者の応募動機　一部紹介）

- 子育てと仕事の両立に不安や停滞感を抱える中、自身のキャリアと家庭のあり方を見直し、将来へのヒントや前向きな変化を求めて参加した社員が多かった。

項　目	内　容
30代男性	• 子育てとキャリアをどう両立していけばよいのか、具体的なヒントを得たいと思い参加しました。
30代女性	• 漠然とした悩みを整理して、今後のキャリア形成に活かしたいと考えた為。
40代女性	• キャリアも家庭も諦めずに向き合うために、何か気づきが得られればと思いました。
30代女性	• 将来への不安を少しでも整理して、自信をもって毎日を過ごせるようになりたいと感じていました。
30代男性	• 共働きで育児の負担が大きく、改めて自分や家族のことを考える時間が必要だと思い参加しました。
30代男性	• キャリアと家庭の両立を望みながら、現実には仕事優先の働き方になってしまっており、その意識を見直したいと感じていました。
30代男性	• パートナーの復職で家庭の負担が増える中、このままで良いのかと悩み、今後の働き方やキャリアについて考えたいと思いました。
30代女性	• 仕事と子育ての両立がうまくいかず、ストレスを感じることが多く、自分を責めてしまう場面があり、自分と向き合いたいと思った。

Copyright © ITOCHU Corporation. All Rights Reserved.

4. 実施内容（プログラム概要　Day1-4）

- 前半では、自己理解を深め、自己把握を促す内省を中心とした構成とした。
- あわせて、周囲と考えを共有し、新たな気づきを得ることを目的として、Day4にグループワークを組み込んだ。

項　目	形態	テーマ	主な内容
Day 1	1-on-1	**現在地理解**	• 参加者・キャリアケアラー自己紹介 • ヒアリングシートに基づく現在地の理解 • プログラムの説明
Day 2	1-on-1	**自分を探求する**	• 自分の価値観の深堀・整理 • 自分自身の客観的な把握 • 自己理解を深めるための自分探求
Day 3	1-on-1	**心の重りを外す**	• 漠然と抱えている不安の正体の理解 • 不安を言語化し、手放すプロセスについての学び
Day 4	グループワーク	**ファミリーキャリア**	• 家庭・職場におけるコミュニケーションのギャップと歩み寄りについて3~5名でグループディスカッションし、他者と考えをシェア

Copyright © ITOCHU Corporation. All Rights Reserved.

4. 実施内容（プログラム概要　Day5-8）

- 後半は、前半のプログラムで深めた自己把握を元に、キャリアの実現に向けた人間関係やコミュニケーションにフォーカスする内容とした。自分の使命・目指したい未来をキャリアの地図に落とし込んだうえで、親子関係または夫婦関係を見つめなおすためのセッションを実施した。

項　目	形態	テーマ	主な内容
Day 5	1-on-1	**対話を考える**	• キャリアの実現における人間関係とのコミュニケーションの重要性についての理解促進
Day 6	1-on-1	**視点を広げる**	• 物事を多面的に捉えるための視点の広げ方についての学び
Day 7	1-on-1	**キャリアの地図を描く**	• 自身の使命・目指したい未来の言語化
Day 8	1-on-1	**リレーションシップ**	• 親子または夫婦のコミュニケーションにフォーカスしたセッションでの親子・夫婦関係の見つめ直し ※任意で身近な家族とのペアワークとすることも可能

Copyright © ITOCHU Corporation. All Rights Reserved.

5. 効果検証　1)検証手法

- プログラム参加者を対象に、アンケートを実施し、効果検証を行った。
- アンケート調査票については、参考資料を参照のこと。

項　目	内　容
調査方法	• アンケート調査
対象者	• 合計：40名（うちアンケート有効回答数34名） • 性別：男性14名、女性19名、未回答1名 • 年代：20代1名、30代21名、40代10名、50代2名 • 子どもの年齢層：未就学児～小学校低学年
回収数 回収率	• 34名（85%）
設問数	• 属性関係についての設問：24問 • プログラムの効果についての設問：13問
実施時期	• 事前調査：令和7年12月 • 事後調査：令和8年1月

Copyright © ITOCHU Corporation. All Rights Reserved.

5. 効果検証　2)検証結果ーサマリ

- 主たる検証項目においては、総じて「前向きな変化を感じた」という結果が得られた。
- アンケート調査結果の全体は、参考資料を参照のこと。

※数値は肯定的回答率

本事業の目的	検証項目	検証結果
そだキャリ＋を通じて、社員が価値観や不安を整理し、「キャリアの地図（＝自身のありたい姿を起点に、人生とキャリアの方向性を可視化するもの）」を描くことで主体性を高め、さらに家庭内外の対話を促進しキャリア意欲向上を図ると共に、ワークエンゲージメント向上への効果を検証すること	ライフデザインの明確さ（実施前後）	自分のライフデザインは明確だと感じますか（実施前）：**22%** 自分のライフデザインが明確になったと感じますか（実施後）：**79%**
	将来への不安（実施前後）	自分の将来に対する不安を感じていますか（実施前）：**64%** 将来に対する不安が軽減したと感じますか（実施後）：**76%**
	働く理由の明確化（実施後）	働く理由がより明確になったと感じますか（実施後）：**65%**
	仕事に対する前向きさ（エンゲージメント）（実施後）	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（実施後）：**79%**
	プログラムの満足度（実施後）	参加したプログラムについて満足度はいかがでしたか（実施後）：**91%**

Copyright © ITOCHU Corporation. All Rights Reserved.

5. 効果検証　3)検証結果ー詳細｜ライフデザインの明確さ

- 自分のライフデザインの明確さについて、プログラム開始前はスコアが低く不明瞭だったが、実施後は79%の肯定的回答が確認された。
- そだキャリ＋がライフデザインを考えるきっかけとなり、さらに、ライフデザインに具体的に取り組む一助になったといえる。

※数値は肯定的回答率

実施前
自分のライフデザインは明確だと感じますか
：**22%**

実施後
自分のライフデザインが明確になったと感じますか
：**79%**

30代
女性

ライフデザインプログラムを通して、自分の価値観や大切にしたいことに気づき、ライフ全体をどう描きたいかを明確にしたいです。

引き続き自分たちに合ったライフデザインを探っていきたいと感じた。

30代
男性

Copyright © ITOCHU Corporation. All Rights Reserved.

5. 効果検証　3)検証結果ー詳細｜将来への不安

- 実施前は将来に対する不安を感じている割合が半数を超えていたが、実施後のアンケートでは不安が軽減したと感じる回答が76%得られた。
- 本プログラムが将来の漠然とした不安の払しょくにつながったと考えられる。

※数値は肯定的回答率

実施前
自分の将来に対する不安を感じていますか：**64%**

実施後
将来に対する不安が軽減したと感じますか：**76%**

30代
男性

漠然とした不安についても、コーチと一つずつ不安の要素を解決していくことで、仕事との両立をしやすくなるよう手伝ってもらえて、長いスパンでコーチングしてもらいたいと思った。

コーチングを通じて、自身の不安や考えを言語化して整理したり、また励ましをいただき前向きな気持ちになることができました。育児と仕事の両立は色々と制約ハードルがありますが、子ども家族とのコミュニケーション改善や今後のキャリアについて考えられるようになってきました。

40代
女性

Copyright © ITOCHU Corporation. All Rights Reserved.

5. 効果検証　3)検証結果ー詳細｜働く理由の明確化とエンゲージメントの向上

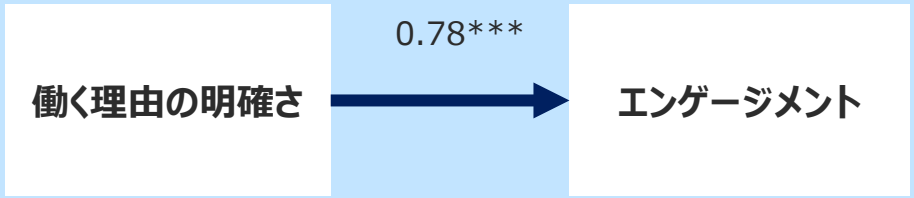
- 実施後のアンケートでは、働く理由が明確になったと回答が6割以上得られた。
- 実施後の効果を問う複数の設問の中で、働く理由の明確化に関する設問がエンゲージメントの向上に最も強く相関していることが確認できた。

※数値は肯定的回答率

実施後

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：**65%**
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：**79%**

両設問の関係値



<補足>
・事後アンケート結果を用いた回帰分析
・数値は標準化回帰係数
（-1～1で影響の強さを表し、この数値が1に近いほど、エンゲージメントを高める要因として重要）
・***：p<0.01（1%水準で有意）
・補正R2は0.60（非常に高い説明力）

考察

・「なぜ働くか」という内発的動機を整理することが、組織への貢献意欲を高めることに何らかの関係があることが統計的に示唆された。

Copyright © ITOCHU Corporation. All Rights Reserved.

5. 効果検証　3)検証結果ー詳細｜プログラムの満足度

- プログラムの満足度についてはの肯定的な回答の比率は91%と、非常に高い水準であった。
- 自由記述欄の回答とあわせてみると、プログラムを通じて総合的な学びが得られたことが高い満足度につながったものと考えられる。

自由記述欄のサマリー

・参加者の多くは、自身の価値観や「軸」を再確認し、仕事と家庭を切り離すのではなく統合した「ライフデザイン」を描きたいと望んでいることがわかった。

・特に、第三者による客観的な視点やアドバイスを通じて、漠然とした不安や迷いが整理され、自己理解が深まったという評価が目立った。

・環境の変化に対し、受け身ではなく主体的に人生の選択肢を選び取っていくための「自律的なマインド」の獲得が、本プログラムを通じて得られた大きな成果である。

Copyright © ITOCHU Corporation. All Rights Reserved.

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

- 当事者にとっては自身の人生やキャリアを考える機会が、支援者にとっては体系的かつ専門的な伴走支援サービスが不足していることが、ライフデザイン支援の普及・拡大における課題と考えられる。

1 当事者（育児期社員・若年就労層）

- 日常業務や育児に追われ、自身の人生やキャリアを中長期視点で整理・検討する機会が乏しい。
- キャリア形成を企業主導のものとして受動的に捉える傾向があり、自身の価値観や働く理由が十分に言語化されていない。
- 将来像の不透明さが、就労意欲の低下やキャリア停滞、離職意向の高まりにつながっている。

2 周辺・周囲（上司・同僚・家庭）

- 管理職が育児期社員のキャリア形成にどこまで関与すべきか判断しづらく、成長機会の縮小（例：マミートラック）が生じやすい。
- 家庭内でも中長期のライフプランについて対話が不足しており、役割分担や将来設計が属人的になりがちである。

3 支援者（企業・制度側）

- 人的資本施策が制度整備やスキル開発中心となり、人生とキャリアを統合的に捉える支援が体系化されていない。
- ライフデザイン支援の効果が定量的に可視化されにくく、経営判断や施策継続につながりにくい。

Copyright © ITOCHU Corporation. All Rights Reserved.

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

- あるべき姿として、個人が人生とキャリアを主体的に描き、企業がそれを制度的に支える「伴走型人的資本モデル」が社会に定着している状態が望ましいと考えられる。

1 当事者（育児期社員・若年就労層）

- 自身の価値観や働く意義を明確化し、人生起点で主体的にキャリアを設計できている状態となっている。
- 育児や異動等のライフイベントを前向きに捉え、継続的にライフデザインを更新できる。

2 周辺・周囲（上司・同僚・家庭）

- 管理職が部下のキャリア形成を支える伴走者として機能し、育児期であっても挑戦機会が確保されている。
- 家庭内においても将来像の共有が進み、仕事と家庭の両立が協働的に行われている。

3 支援者（企業・制度側）

- 人的資本戦略の中にライフデザイン支援が位置づけられ、エンゲージメント向上や離職防止と連動して運用されている。
- キャリア支援、ウェルビーイング、DE&Iが分断されず、統合的に設計されている。

Copyright © ITOCHU Corporation. All Rights Reserved.

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

- ライフデザイン支援の普及・拡大に向けては、「なぜ働くか」という内発的動機に着目したライフデザイン支援を人的資本政策の一部として位置づけ、企業横断的に展開していくことが有用と考えられる。

1 当事者向け施策

- 専門人材による伴走支援を定期的に提供する。
- 「キャリアの地図」等を活用した価値観・将来像の可視化を促す。
- 育児期などの、人生の節目に再設計可能な継続型支援モデルを構築する。

2 周辺・周囲向け施策

- 管理職向けにライフデザインの視点を取り入れた研修を導入する。
- 家庭内対話を促進するワークやツールの整備を進める。

3 企業・制度側の取組

- ライフデザイン支援を人的資本KPI（エンゲージメント、離職率、管理職志向等）と連動させる。
- 実証結果を踏まえ、支援サービスのモデル化と水平展開を支援する。
- 民間専門人材と連携して、拡張可能性のある支援基盤を整備する。

Copyright © ITOCHU Corporation. All Rights Reserved.

6. 本事業から見えた課題と示唆　2)終わりに

本実証を通じ、**育児期を中心とした就労者に対するライフデザイン支援が、将来不安の軽減、働く理由の明確化、仕事への前向きな姿勢の向上など、人的資本の質的向上に寄与することが確認された**。

特に、第三者による伴走型支援を通じて自身の価値観や人生の方向性を整理するプロセスは、従来の制度整備やスキル研修では補完しきれなかった領域への有効なアプローチであることが示唆された。

少子化の進行や労働力人口の減少が進む中、個人がライフイベントと就労を両立しながら主体的にキャリアを形成できる環境整備は、企業競争力の強化のみならず、持続可能な社会の実現に向けた重要な基盤である。

今後は、ライフデザイン支援を人的資本経営の一要素として体系化し、企業横断的に展開可能なモデルとして社会実装を進めていくことが求められる。

本事業で得られた知見を踏まえ、**官民連携のもと、個人の内発的動機に着目したライフデザイン支援の普及・高度化を図ることで、誰もが自らの人生とキャリアを主体的に描き、安心して働き続けられる社会の実現に貢献していきたい**。

Copyright © ITOCHU Corporation. All Rights Reserved.

参考資料

1. アンケート調査票
2. アンケート調査結果
3. ユーザーの声

Copyright © ITOCHU Corporation. All Rights Reserved.

1.アンケート調査票 – 事前アンケート（1/2）

1. お名前 *

2. Eメールアドレス *

3. あなたの年齢を教えてください *

4. お住まいの都道府県を教えてください。 *

5. 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。 *

- 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

6. あなたの年代・属性をお選びください。 *

- 社会人（20代後半）
- 社会人（30代前半）
- 社会人　(30代後半)
- 社会人　(40代)
- その他社会人
- 回答しない

7. あなたの性別を教えてください *

- 男性
- 女性
- その他
- 回答しない

8. あなたの結婚歴について教えてください *

- 未婚
- 既婚・同居中
- 既婚・別居中
- 離別・死別
- 回答しない

9. あなたにこどもはいますか *

- はい
- いいえ
- 回答しない

10.「ライフデザイン」という言葉を知っていますか *

- はい
- いいえ

11. 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 *

- はい
- いいえ

12. 自分のライフデザインは明確だと感じますか *

- 1、まったくそう思わない
- 2、あまりそう思わない
- 3、どちらともいえない
- 4、ややそう思う
- 5、とてもそう思う

13. 自分の将来に対する不安を感じていますか *

- 1、まったくそう思わない
- 2、あまりそう思わない
- 3、どちらともいえない
- 4、ややそう思う
- 5、とてもそう思う

14. 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 *

- 1、まったくそう思わない
- 2、あまりそう思わない
- 3、どちらともいえない
- 4、ややそう思う
- 5、とてもそう思う

15.「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 *

- 1、まったくそう思わない
- 2、あまりそう思わない
- 3、どちらともいえない
- 4、ややそう思う
- 5、とてもそう思う

Copyright © ITOCHU Corporation. All Rights Reserved.

1.アンケート調査票 – 事前アンケート（2/2）

16. 日々の生活の中で満足感や幸福感を感じていますか *

- ○ 1. まったくそう思わない
- ○ 2. あまりそう思わない
- ○ 3. どちらともいえない
- ○ 4. ややそう思う
- ○ 5. とてもそう思う

17. 自分の働く理由は明確だと思いますか *

- ○ 1. まったくそう思わない
- ○ 2. あまりそう思わない
- ○ 3. どちらともいえない
- ○ 4. ややそう思う
- ○ 5. とてもそう思う

18. 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 *

- ○ 1. まったくそう思わない
- ○ 2. あまりそう思わない
- ○ 3. どちらともいえない
- ○ 4. ややそう思う
- ○ 5. とてもそう思う

19. 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 *

- ○ 1. まったくそう思わない
- ○ 2. あまりそう思わない
- ○ 3. どちらともいえない
- ○ 4. ややそう思う
- ○ 5. とてもそう思う

20. 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 *

- ○ 1. まったくそう思わない
- ○ 2. あまりそう思わない
- ○ 3. どちらともいえない
- ○ 4. ややそう思う
- ○ 5. とてもそう思う

21. 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） *

Copyright © ITOCHU Corporation. All Rights Reserved.

1.アンケート調査票 – 事後アンケート（1/3）

1. お名前 *

2. Eメールアドレス *

3. あなたの年齢を教えてください *

4. お住まいの都道府県を教えてください。 *

5. 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。 *

- ○ 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

6. あなたの年代・属性をお選びください。 *

- ○ 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

7. あなたの性別を教えてください *

- ○ 男性
- ○ 女性
- ○ その他
- ○ 回答しない

8. あなたの結婚歴について教えてください *

- ○ 未婚
- ○ 既婚・同居中
- ○ 既婚・別居中
- ○ 離別・死別
- ○ 回答しない

9. あなたにこどもはいますか *

- ○ はい
- ○ いいえ
- ○ 回答しない

10. 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。） *

- ○ 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

11. 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。） *

- ○ 1回
- ○ 2回
- ○ 3回
- ○ 4回
- ○ 5回
- ○ 6回
- ○ 7回
- ○ 8回
- ○ 9回
- ○ 10回
- ○ 11回以上

12. 参加したプログラムの提供形態を教えてください *

- ☐ 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）

13. 前問でその他を選択した場合にその内容をお答えください。

Copyright © ITOCHU Corporation. All Rights Reserved.

1.アンケート調査票 – 事後アンケート（2/3）

14. 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（ライフについて） *

- [ ] ライフイベント
- [ ] ライフスタイル・暮らし方
- [ ] 私生活の充実
- [ ] ウェルビーイングの向上
- [ ] 生き方の多様性
- [ ] こころとからだの健康
- [ ] 出会い・結婚
- [ ] 妊活・妊娠・出産
- [ ] 育児
- [ ] 家事
- [ ] 介護
- [ ] その他

15. 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（キャリアについて） *

- [ ] ライフとキャリアの両立
- [ ] 働き方の多様性
- [ ] リスキリング・学びなおし
- [ ] 社内でのキャリアプラン・キャリアパス
- [ ] 社外でのキャリアプラン・キャリアパス
- [ ] その他
- [ ] あてはまるものはない

16. 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（ファイナンスについて） *

- [ ] ファイナンシャルプラン
- [ ] 資産形成・資産運用
- [ ] 税制・制度
- [ ] 公的な経済支援
- [ ] その他
- [ ] あてはまるものはない

17. 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（スキルについて） *

- [ ] 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）
- [ ] 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
- [ ] 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
- [ ] 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
- [ ] その他
- [ ] あてはまるものはない

18. 参加したプログラムについて満足度はいかがでしたか *

- ○ 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

19. 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 *

- ○ ちょうどよい
- ○ やや長い
- ○ 長い
- ○ やや短い
- ○ 短い

20. 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。） *

- ○ 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

21. 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。） *

- ○ 1回
- ○ 2回
- ○ 3回
- ○ 4回
- ○ 5回
- ○ 6回
- ○ 7回
- ○ 8回
- ○ 9回
- ○ 10回
- ○ 11回以上

22. 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（ライフについて） *

- [ ] ライフイベント
- [ ] ライフスタイル・暮らし方
- [ ] 私生活の充実
- [ ] ウェルビーイングの向上
- [ ] 生き方の多様性
- [ ] こころとからだの健康
- [ ] 出会い・結婚
- [ ] 妊活・妊娠・出産
- [ ] 育児
- [ ] 家事
- [ ] 介護
- [ ] その他

Copyright © ITOCHU Corporation. All Rights Reserved.

1.アンケート調査票 – 事後アンケート（3/3）

23. 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（キャリアについて） *

- [ ] ライフとキャリアの両立
- [ ] 働き方の多様性
- [ ] リスキリング・学びなおし
- [ ] 社内でのキャリアプラン・キャリアパス
- [ ] 社外でのキャリアプラン・キャリアパス
- [ ] その他

24. 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（ファイナンスについて） *

- [ ] ファイナンシャルプラン
- [ ] 資産形成・資産運用
- [ ] 税制・制度
- [ ] 公的な経済支援
- [ ] その他

25. 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（スキルについて） *

- [ ] 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）
- [ ] 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
- [ ] 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
- [ ] 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
- [ ] その他

26. 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。 *

27. 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 *

- ○ 1. まったくそう思わない
- ○ 2. あまりそう思わない
- ○ 3. どちらともいえない
- ○ 4. ややそう思う
- ○ 5. とてもそう思う

28. 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 *

- ○ 1. まったくそう思わない
- ○ 2. あまりそう思わない
- ○ 3. どちらともいえない
- ○ 4. ややそう思う
- ○ 5. とてもそう思う

29. 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 *

- ○ 1. まったくそう思わない
- ○ 2. あまりそう思わない
- ○ 3. どちらともいえない
- ○ 4. ややそう思う
- ○ 5. とてもそう思う

30. 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 *

- ○ 1. まったくそう思わない
- ○ 2. あまりそう思わない
- ○ 3. どちらともいえない
- ○ 4. ややそう思う
- ○ 5. とてもそう思う

31. 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 *

- ○ 1. まったくそう思わない
- ○ 2. あまりそう思わない
- ○ 3. どちらともいえない
- ○ 4. ややそう思う
- ○ 5. とてもそう思う

32. 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 *

- ○ 1. まったくそう思わない
- ○ 2. あまりそう思わない
- ○ 3. どちらともいえない
- ○ 4. ややそう思う
- ○ 5. とてもそう思う

33. 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 *

- ○ 1. まったくそう思わない
- ○ 2. あまりそう思わない
- ○ 3. どちらともいえない
- ○ 4. ややそう思う
- ○ 5. とてもそう思う

34. 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 *

- ○ 1. まったくそう思わない
- ○ 2. あまりそう思わない
- ○ 3. どちらともいえない
- ○ 4. ややそう思う
- ○ 5. とてもそう思う

Copyright © ITOCHU Corporation. All Rights Reserved.

1.アンケート調査票 – 事後アンケート（3/3）

35. 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 *

- 1. まったくそう思わない
- 2. あまりそう思わない
- 3. どちらともいえない
- 4. ややそう思う
- 5. とてもそう思う

36. 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 *

- 1. まったくそう思わない
- 2. あまりそう思わない
- 3. どちらともいえない
- 4. ややそう思う
- 5. とてもそう思う

37. 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 *

- 1. まったくそう思わない
- 2. あまりそう思わない
- 3. どちらともいえない
- 4. ややそう思う
- 5. とてもそう思う

38. 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 *

- 1. まったくそう思わない
- 2. あまりそう思わない
- 3. どちらともいえない
- 4. ややそう思う
- 5. とてもそう思う

39. 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） *

Copyright © ITOCHU Corporation. All Rights Reserved.

参考資料

1. アンケート調査票
2. アンケート調査結果
3. ユーザーの声

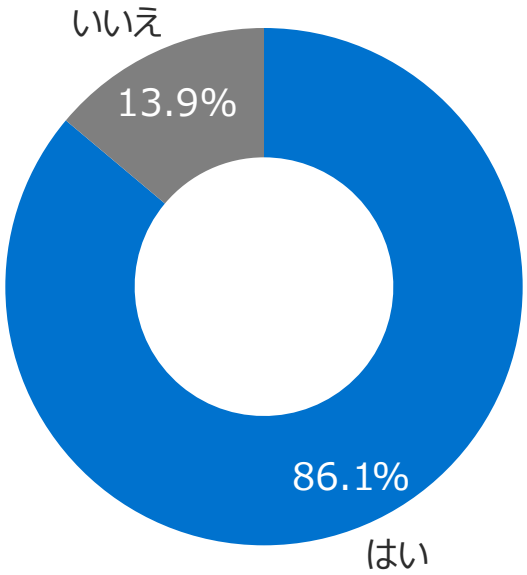
Copyright © ITOCHU Corporation. All Rights Reserved.

アンケート調査結果　まとめ（事前設問）

- ライフデザインという言葉の認知率は高かったが、プログラムとして取り組むことが初めての参加者が多かった。
- 認知率が高いにも関わらず、取組み自体がなされていないことより、言葉自体が認知されつつも、自分事化されていない、行動に移した際のメリットが伝わっていない、といったことが推測される。

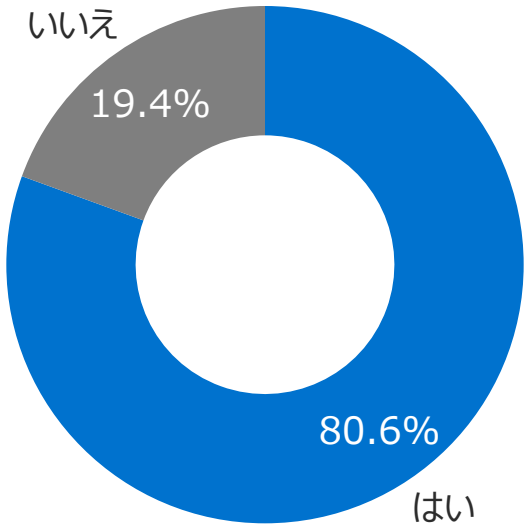
団体の概要

設問:「ライフデザイン」という言葉を知っていますか
※数値は回答率



実施体制の詳細

設問: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※数値は回答率

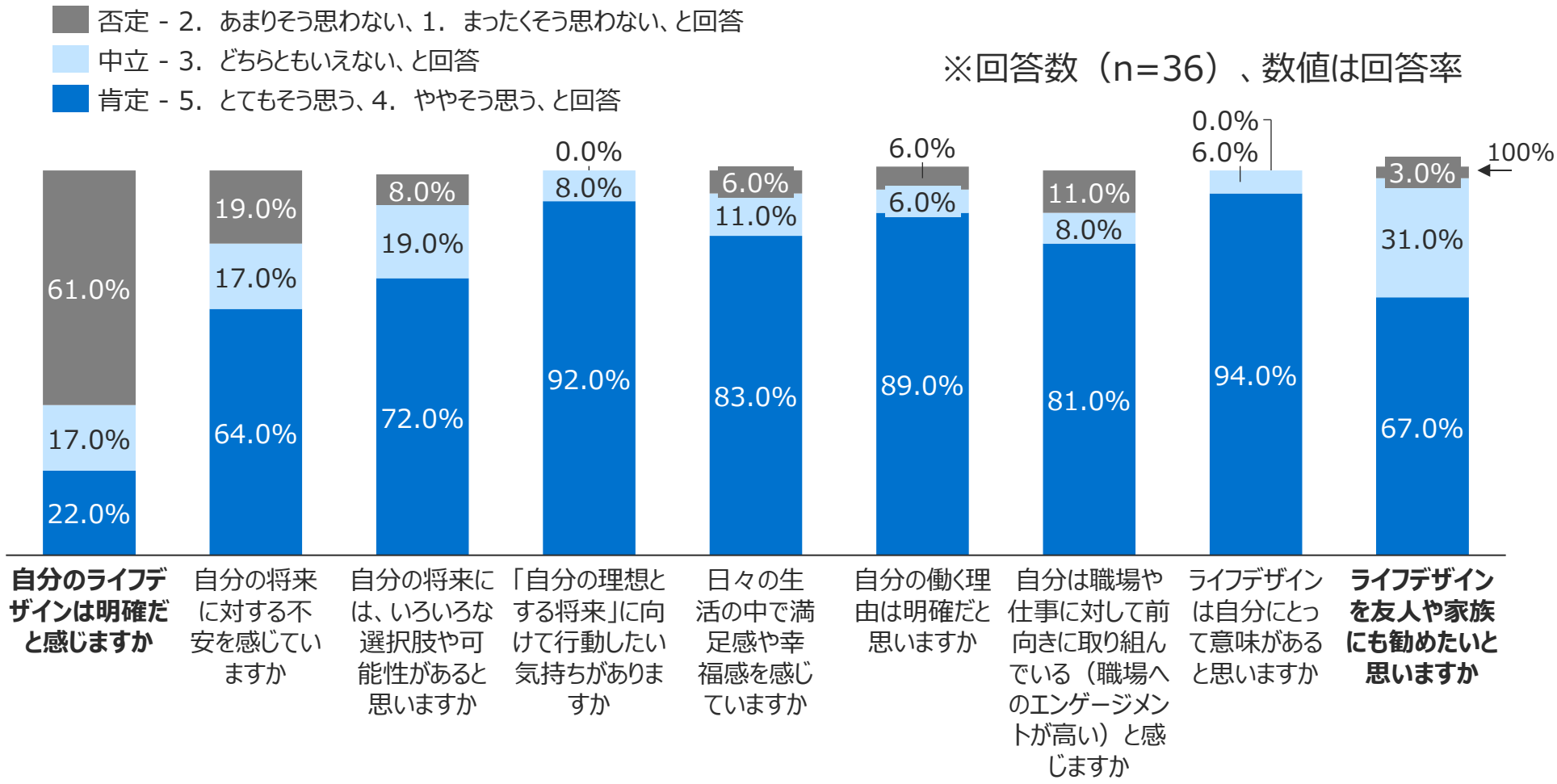


※回答数（n=36）、数値は回答率

Copyright © ITOCHU Corporation. All Rights Reserved.

アンケート調査結果　まとめ（すべての事前設問）

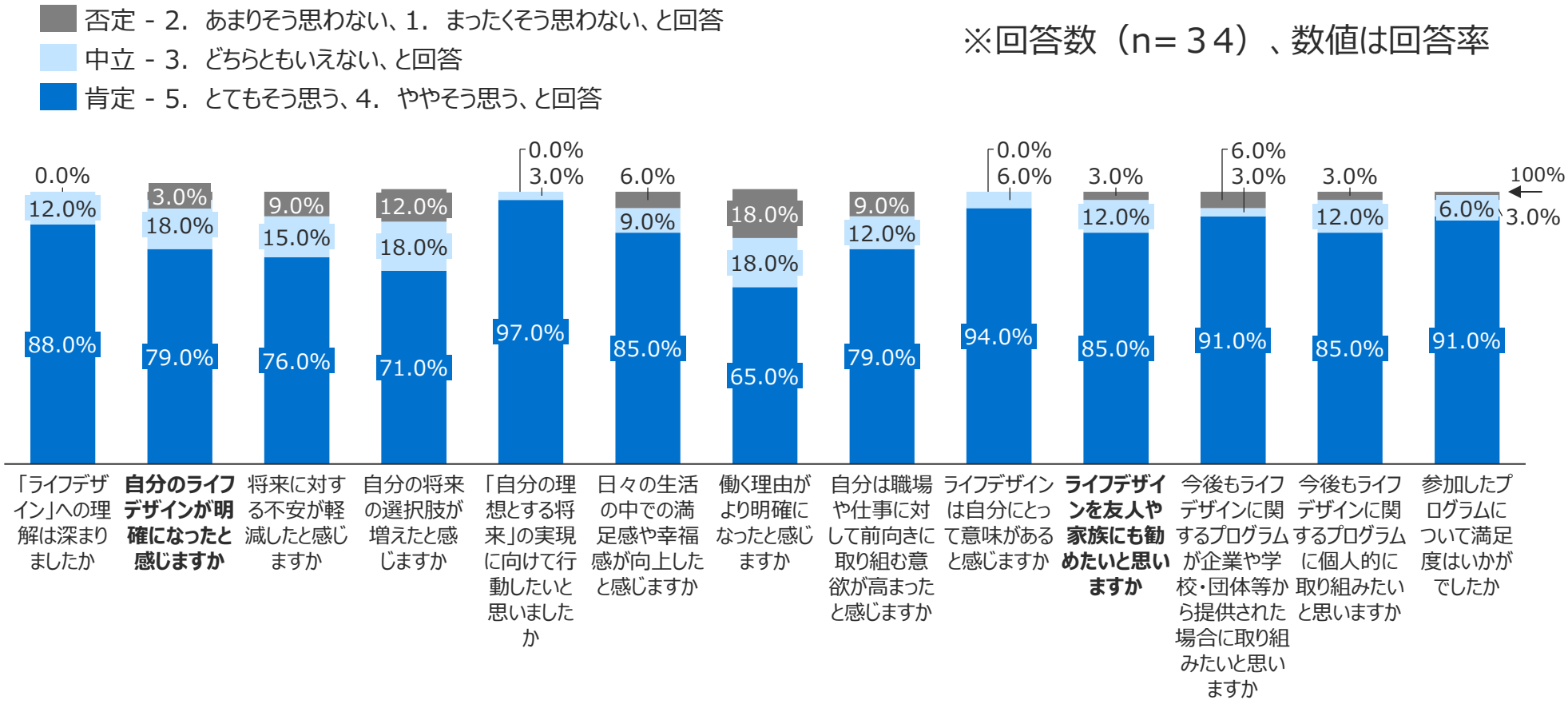
- プログラム実施前は、自分のライフデザインが明確ではないという回答が61%であった。



Copyright © ITOCHU Corporation. All Rights Reserved.

アンケート調査結果　まとめ（すべての事後設問）

- プログラム実施後は、自分のライフデザインが明確になったという回答が79%であった。
- 他者推薦意向を中心として、全般的に高い肯定的回答率が確認された。



Copyright © ITOCHU Corporation. All Rights Reserved.

アンケート調査結果　まとめ（すべての事後設問｜性別）

- 「継続実施意向」及び「満足度」を除き、男性の方が肯定的回答が多い結果であった。
- 参加者の男性の9割がライフデザインに始めて取り組む機会であったことから、プログラムの効果をより強く感じた可能性が考えられる。

高 ⇔ 低
（肯定的回答率）

設問	男性（14名）	女性（19名）
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	93%	89%
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	93%	74%
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	86%	74%
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	86%	63%
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	100%	100%
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	93%	84%
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	71%	63%
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	86%	79%
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	100%	95%
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	93%	84%
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	86%	100%
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	100%	79%
参加したプログラムについて満足度はいかがでしたか	93%	95%
平均値	91%	83%

Copyright © ITOCHU Corporation. All Rights Reserved.

アンケート調査結果　まとめ（すべての事後設問｜年代別）

- 年代別での大きな差は確認できなかった。
- そのため、プログラムの効果は、年代を問わず期待できる可能性があると考えられる。

高 ⇔ 低

（肯定的回答率）

設問	30代男性（8名）	40代男性（3名）	30代女性（12名）	40代女性（7名）
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	100%	100%	83%	100%
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	100%	100%	75%	71%
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	88%	100%	67%	86%
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	100%	100%	75%	43%
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	100%	100%	100%	100%
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	88%	100%	83%	86%
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	88%	67%	58%	71%
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	100%	100%	75%	86%
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	100%	100%	100%	86%
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	100%	100%	83%	86%
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	100%	100%	100%	100%
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	100%	100%	92%	57%
参加したプログラムについて満足度はいかがでしたか	100%	100%	92%	100%
平均値	97%	97%	83%	82%

Copyright © ITOCHU Corporation. All Rights Reserved.

参考資料

1. アンケート調査票
2. アンケート調査結果
3. **ユーザーの声**

Copyright © ITOCHU Corporation. All Rights Reserved.

ユーザーの声（まとめ）

参加者からは、本実証を通じて自身の状態や価値観を言語化し、キャリアや家庭のあり方を客観的に見つめ直す機会になったとの声が多く寄せられた。

特に、自身の不安や悩みを整理できたこと、思考の軸が明確になったことにより、将来の方向性や日々の行動を前向きに考えられるようになったという変化が見られた。

また、第三者との対話により自己理解が深まり、育児と仕事の両立に対する捉え方や、家族とのコミュニケーションの改善につながったとの評価も多かった。

「寄り添い型」のスタイルや1-on-1形式、グループセッションでの他者との意見交換が安心感や気づきを生む要因として挙げられている。

追加ニーズとして、定期的な振り返り機会、グループセッションの拡充を求める声が多く、単発型ではなく継続型支援へのニーズが確認された。

総じて、本プログラムは「自分を立ち止まって見つめ直す場」として高い満足度を得ており、育児期におけるキャリア主体性の回復や心理的安定に一定の効果が示唆された。

Copyright © ITOCHU Corporation. All Rights Reserved.

ユーザーの声（一部紹介）

項 目	内 容
30代男性	• マンツーマンで話せたので本音を出しやすく、自分では気づかなかった改善点にも気づけました。寄り添って一緒に考えてもらえるスタイルが新鮮でした。
30代女性	• 育児や自分の気持ちを整理する機会がなかったので、コーチとの対話を通じて自分の状態を言語化できたのがとても良かったです。意外と今の生活に満足していることや、自分の大切にしている軸に気づけました。
40代女性	• 漠然とした不安や考えを整理でき、前向きな気持ちになれました。キャリアや家庭について改めて考えるきっかけになり、今後どうしたいかが少し見えてきました。
30代女性	• 他の参加者との意見交換も刺激になり、「自分だけじゃない」と感じられたのが良かったです。育児について話せる場は意外と少ないので、貴重な機会でした。
40代男性	• ライフワークバランスや働き方を客観的に見直すことができ、限られた時間で成果を出す意識が高まりました。日々の仕事への向き合い方が変わったと感じます。
40代女性	• コーチの丁寧なフォローや安心できる雰囲気が良かったです。もっと長く関われると信頼関係も深まり、より踏み込んだ話ができそうだと感じました。
30代男性	• 業務時間内だと1時間確保が難しい場面もあり、30～45分程度や2週間に1回くらいの頻度だと続けやすいと感じました。学んだ内容を後から振り返れる仕組みもあると助かります。
30代女性	• プログラムはとても満足ですが、もう少し回数や期間があると、気づきを定着させやすいと思いました。定期的に振り返れる継続的な仕組みがあると嬉しいです。

Copyright © ITOCHU Corporation. All Rights Reserved.

伊藤忠商事株式会社
第８カンパニー
〒107-8077　東京都港区北青山2-5-1
URL：https://sodacari.com/

Copyright © ITOCHU Corporation. All Rights Reserved.