若者の未来を拓く共感型ライフデザイン支援

事業報告書

令和8年1月30日

花王株式会社

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 13

6. 本事業から見えた課題と示唆 18

参考資料

1. アンケート調査票 27

2. アンケート調査結果 41

若者の未来を拓く共感型ライフデザイン支援（花王株式会社）

- 若年層が女性特有の健康課題を正しく理解し、自分らしいライフデザインやウェルビーイングを描けるようになることを支援するため、信頼性の高い情報発信とオフラインの対話の場を設置し、リアル開催のワークイベントで全体の有効性を検証した。その結果、心身理解の促進、多様なライフ・キャリア選択肢の認識向上が確認された。

実施目的

- 若年層が女性特有の健康課題を正しく理解し、自分らしいライフデザインやウェルビーイングを描けるよう支援すること。

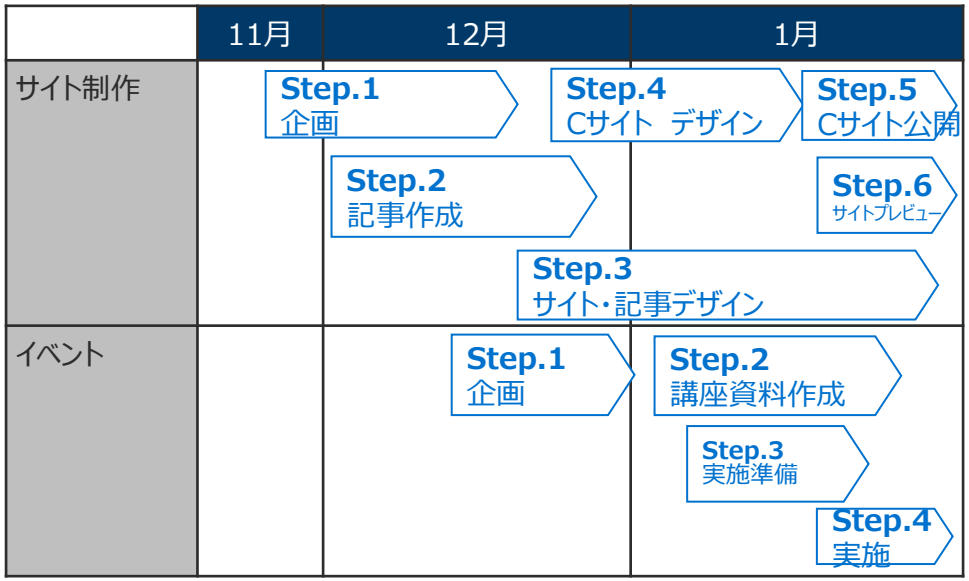
実施体制・実証フィールド

- 花王株式会社：全体企画/運営

実施内容・スケジュール

- 研究エビデンスと専門家監修の記事を掲載したWeb情報サイトを制作し、コミュニティサイト（※）を立ち上げ、令和8年1月25日(日）のワークイベント(60名）にて情報を提供し、効果検証した。

※以下、資料全体を通しコミュニティサイトをCサイトと記載



効果検証結果

- 情報発信と現地イベントで支援モデルを実践・検証したところ、若年女性にオフラインで積極的に健康知識を提供することによって、若年層の心身理解の促進、相談障壁の低減、多様なライフ・キャリア選択肢の認識向上を促すことができた。

ライフデザイン支援の普及・拡大に向けた示唆

- 若年層は自分が求める情報でなければ能動的に取得しない傾向があるため、情報サイトやCサイトなどのオンラインと、ワークショップや相談会などのオフラインを有機的に連携させ、必要な情報にアクセスしやすくするとともに、対話や体験を通じて理解を深める「継続的かつ個別化された支援の流れ」を構築することが有効と考えられる。

1.本事業における課題・背景

- 女性の健康課題は、職場や家庭といった複数の場面において個別の問題として扱われやすく、ライフイベントやキャリア形成と統合的に支援される機会が十分とは言えない。その結果、本人が不調を抱え込み、意思決定において長期的視点を持ちにくい状況が生じている。
- こうした背景を踏まえ、その解決のためにライフデザイン支援が有用であると考えられることから、Webサイト、コミュニティサイト、イベントを用いたライフデザイン支援の実証を実施し、その効果を検証することを目的とした。

背景

- 女性従業員の約5割が女性特有の健康課題で困った経験があり、4割が職場で何かを諦めた※ことがあるという現実がある。（経済産業省「働く女性の健康推進に関する調査」2018）

※諦めたことの内容
・正社員として働くこと　57.9%、・昇進や責任の重い仕事につくこと　48.0%、・希望の職種を続けること　38.1%　など

- ライフデザインには心と体の健康への向き合いが不可欠である。
特に女性の健康課題は理解不足で「我慢」や相談しづらさが常態化し、その理解不足は若者が自分らしい未来を描きウェルビーイングを保つ上で大きな壁になっている。

目的

- 研究エビデンスと専門家監修に基づく信頼ある知見を提供、共感型フェムケア情報サイトの立ち上げと、ワークイベントやサイト内コミュニティで発信・対話を行う。また、若者が自分の体を理解し、多様なライフやキャリアの可能性を知ることを支援し、その結果、自分らしいライフデザインとウェルビーイングが実現しやすい社会を目指す。

2. 実施体制

・Webサイトでの信頼性の高い情報発信とオンラインでの対話の場としてCサイトを兼ね備えたサイトを制作した。また、若年層女性を対象にリアル開催のワークイベントを開催し、当該サイト閲覧を組み込んだ上でのライフデザイン支援の内容とし、全体の効果検証を実施した。

団体の概要

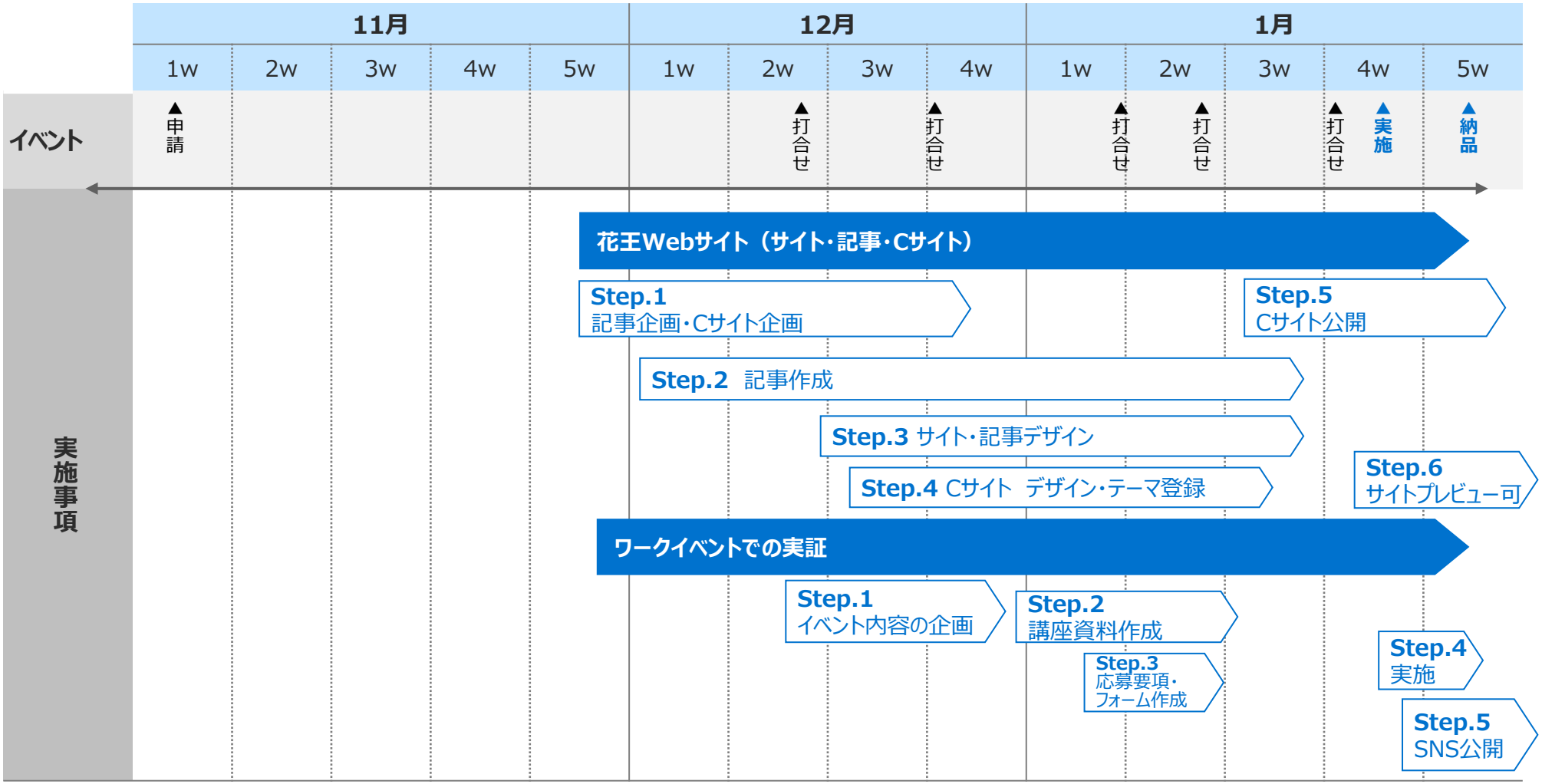
団体名	花王株式会社
本社所在地	東京都中央区日本橋茅場町１丁目１４番１０号
代表者役職氏名	長谷部 佳宏
設立年	昭和15年5月
従業員数	7,861人［連結対象会社合計 32,566人］ （令和6年12月31日現在）
事業内容	花王株式会社は、化粧品、スキンケア、ヘアケア、健康・衛生用品、家庭用製品などを展開する生活関連企業です。独自の研究開発力を強みに、消費者の暮らしを豊かにする商品・サービスを提供。環境配慮やサステナビリティ経営にも注力し、グローバルに事業を展開している。
URL	https://www.kao.com/jp/

実施体制の詳細

花王（株）
（全体設計・企画）

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か月間で実施した。



4. 実施内容（全体の流れ）

- 若年層が女性特有の健康課題を正しく理解し、自分らしいライフデザインやウェルビーイングを描けるよう支援するため、信頼性の高い情報発信とオンラインの対話の場を設置すべく、Webサイト制作を行った。その効果検証のため、ワークイベントも実施した。

事業期間以前

Step0
サイト全体企画、イベント構想

- サイトのコンテンツやデザインの方向性検討
- イベントの構想検討

事業期間内

花王Webサイト（記事･Cサイト）

Step1
記事企画･Cサイト企画

Step2
記事作成

Step3
サイト･記事デザイン

Step4
Cサイトデザインテーマ登録

Step5
Cサイト公開

Step6
サイトプレビュー

ワークイベントでの実証

Step1
イベント内容の企画

Step2
講座資料作成

Step3
応募要項フォーム作成

Step4
イベント実施

Step5
SNS公開

※次スライド以降で詳細説明する

4. 実施内容（Webサイト制作）

若年層の女性特有の健康課題への理解促進と主体的なライフデザインを支援するため、情報発信と交流機能を備えたWebサイトを制作した。具体的には、若年層に特に関係の深い「PMS（月経前症候群）」や「若年層の痩せ」に関する医師監修記事を掲載するとともに、ライフデザインの基盤として健康の重要性を伝えるコンテンツやCサイトを整備した。

Step1
記事企画
Cサイト企画

- サイトの目的およびターゲットを踏まえた記事テーマ・Cサイト方針の検討。
- ユーザーニーズや課題の整理による全体構成・コンテンツ役割の明確化。
- 運用スケジュールを整理。

Step2
記事作成

- 企画内容に基づく記事原稿の骨子作成。
- 正確性・読みやすさを意識したユーザー価値の高い記事作成。
- 監修・確認を通じた内容のブラッシュアップ。

Step3
サイト・記事
デザイン

- 記事内容に応じたサイトおよび記事ページのデザイン設計。
- 視認性・操作性を考慮した閲覧しやすい構成設計。
- 花王の公式サイトMy kaoイメージとの整合を意識したデザイン調整。
- Cサイトのテーマ・ターゲットを考慮したバナー・テーマ用サムネイル画像の作成

Step4
Cサイトデザイン
テーマ登録

- 確定した企画内容・記事情報の管理画面への登録。
- 公開時を想定した設定項目・表示内容の確認。

Step5
Cサイト公開

- 最終確認を経たCサイトの公開対応。
- 公開後におけるユーザーからのコメント返信。
- ユーザー反応を踏まえた継続的改善への展開。

Step6
サイトプレ
ビュー可

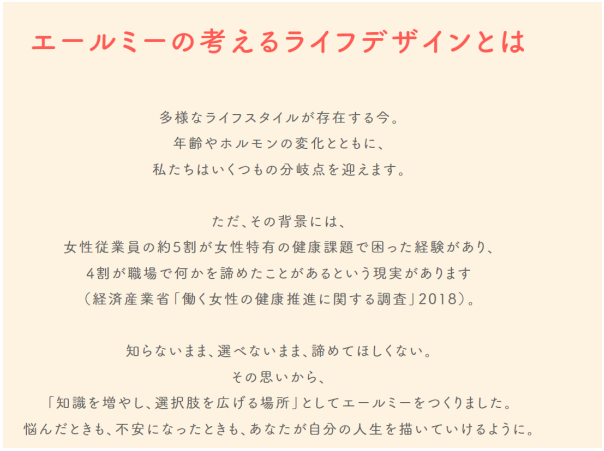
- 見た目、操作性の確認
- 校正の確認

4. 実施内容（サイト制作：ライフデザイン特設ページ）

TOPページ
抜粋



【ライフデザイン特設ページ　掲載内容】







・ライフデザインと健康課題の関連性について触れたメッセージを記載
・ライフデザインを考える際の一助となりたい思いも上記文章に込めた

・木の枝分かれは人生における分岐点、右下の女性は自身のライフデザインを考える様子をイメージ
・各項目の情報は省庁実施の調査結果等を引用し、正確性を重視

・こども家庭庁HPより引用
・ライフデザインを考える上で重要な項目についてわかりやすくイラストを作成

4. 実施内容（サイト制作：記事）



産婦人科医に聞く！
生理前の眠気はなぜ起こる？

目的：「PMS眠気」を女性本人だけでなく、学校、企業など周囲の人にも理解を広げるための情報提供。

監修：近畿大学東洋医学研究所 武田卓先生（産婦人科医）

Index：
・生理前の眠気事情を調査
・産婦人科医が教えるセルフケア３選
・受診が必要な症状と相談先
・（まとめ）PMSの眠気と上手な付き合い方



専門医が答えます！
みんなのモヤモヤ相談室
第一回　PMS（月経前症候群）

目的：PMSの基本知識やセルフケア・受診の目安をわかりやすく紹介し、正しい理解を広げる。

監修：近畿大学東洋医学研究所 武田卓先生（産婦人科医）

Index：
・PMSの知識をより深めよう
・今から始められるセルフケア
・女性専門外来受診のタイミング
・（まとめ）個人差があるからこそ、自分を知ることが大事



“ここちよさ”から考える
私たちの“らしさ”とウェルビーイング
（Part1,2の2件）

目的：他者が作った理想を追うより、“自分の心地よい状態を整える”ことの大切さをわかりやすく紹介し、正しい理解を広げる。

監修：順天堂大学　田村好史先生（糖尿病専門医）
Index:
（Part1）
・“痩せたい”気持ちとどう付き合う？大学生3人のホンネ
・栄養不足による”痩せ”が抱えるリスクとは
・どれだけ知ってる？”低栄養による痩せ”がもたらす将来リスク
（Part2）
・今の自分と、未来の自分。どこまで想像できてる？
・”不健康な痩せ型”のリスク＋GLP-1ダイエットの危険性
・痩せへのプレッシャーと、自分らしい体の向き合い方



生理前～生理中のコミュニケーションに大切なこと

目的：生理前も生理中もパートナー、家族といい関係を築くためのコミュニケーション方法を広げる。

監修：なし

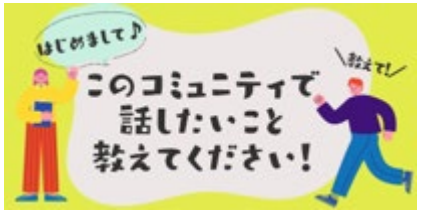
Index：
・生理期間中に女性たちがしてほしいと思っていること
・男性たちが褒められた”花まるアクション”
・理解し合える関係づくりに大切なこと
・（まとめ）お互いが心地よく関係性を見つけていこう

4. 実施内容（サイト制作：Cサイト）

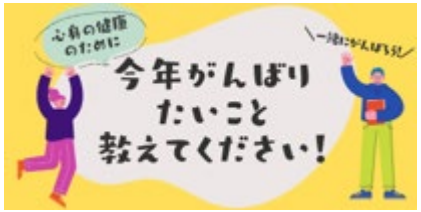
★1/14にMy Kao内でオープン（My Kaoメンバー登録後、閲覧･回答可）



★公開テーマ



①1/14公開
1/27時点で118件のご回答



②1/19公開
1/27時点で291件のご回答

★コミュニケーション例



4. 実施内容

大学生・社会人（20-34歳）を対象に、ライフデザインとヘルスリテラシーに関するワークイベントを実施。
本イベント内で、前述のサイトを見てもらい感想を聞いた。

Step1
イベント内容の企画

- ライフデザインと健康課題の相互の結びつきを基軸に講座内容の企画。

Step2
講座資料作成

- 当日使用資料の作成および関係者間での内容共有。

Step3
応募要項フォーム作成

- イベント概要・参加条件を整理した応募要項の作成、応募フォーム設計および作成。

Step4
イベント実施

- ワークショップの実施運営。
- 参加者への案内・進行管理および対応。
- サイト閲覧を含む情報提供および感想の取得。

Step5
SNS公開

- イベント当日の様子の動画・写真素材を整理。
- サイトや関連媒体での動画・写真公開の対応（花王公式X、Facebook）。

4. 実施内容（イベント）

実施日時：令和8年1月25日（日）
10:30～12:30 , 14:00～16:00（2回）

実施場所：花王株式会社　茅場町（本社）

参加者：午前の部32名、午後の部28名　計60名







■事前アンケート



■事後アンケート



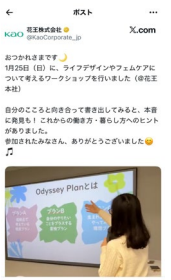
■アンケート案内用紙



例）午前の部	内容
10:00～10:30	受付／**事前アンケート回答**（各自スマホで回答 → 回答確認）
10:30～10:35	スタート～アイスブレーク
10:35～10:55	★第一部 ライフデザイン（座学＋ワーク） 自分の「小さな幸せ」と「モヤモヤ」から価値観を見つけるワーク
10:55～11:25	将来の3つのプラン（現実・冒険・理想）を描くライフデザイン演習
11:25～11:35	休憩
11:35～12:00	★第二部 ヘルスリテラシー（座学メイン） 見た目や価値観の「こうあるべき」から自由になるヒントを探る
12:00～12:20	HP閲覧（タブレット1台／人 貸出希望）
12:20～12:25	まとめ
12:25～12:30	**事後アンケート回答**（各自スマホで回答 → 回答確認）







SNS投稿画面②
（公式X1/28投稿）



SNS投稿画面②
（公式Facebook1/27投稿）

5. 効果検証　1)検証手法

- イベント開催時にWebアンケート調査（事前・事後）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	• 女性（大学生、20代、関東圏）4人 • 女性（社会人、20代、関東圏）29人 • 女性（社会人、30代、関東圏）26人 • 女性（社会人、40代、関東圏）1人 （※募集要件として「34歳以下」を明示していましたが、応募者の中に「43歳」が含まれることが直前になり判明しました）
回収数・回収率	• 60人（100%）
設問数	• 事前設問項目：25問 • 事後設問項目：38問
実施時期	• 事前調査：2026年1月 • 事後調査：2026年1月

5. 効果検証　2)検証結果ーサマリ

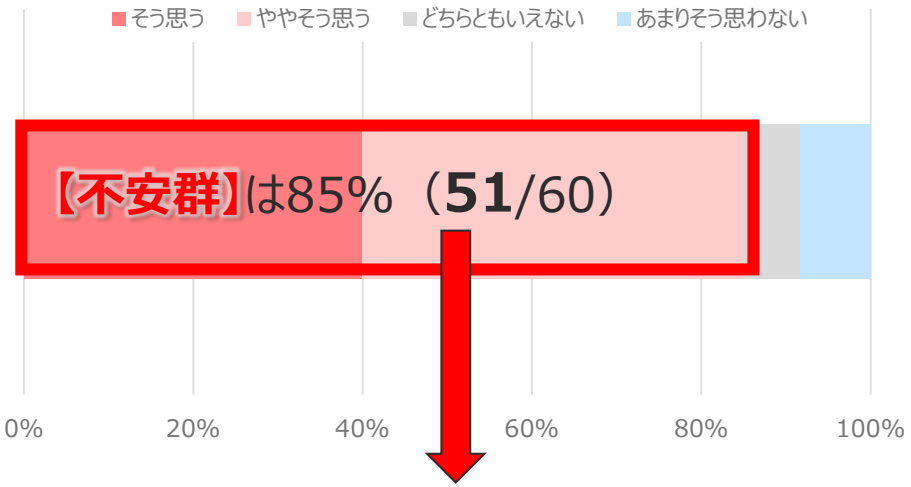
- 主たる検証項目においては、どの項目も全体の60%以上の改善効果が確認できた（※）。一方で参加者の元々の特性により有意差が得られない場合があることもわかった。
- アンケート調査結果の全体は、参考資料を参照のこと。

（※）「ややそう思う」「そう思う」選択者の割合

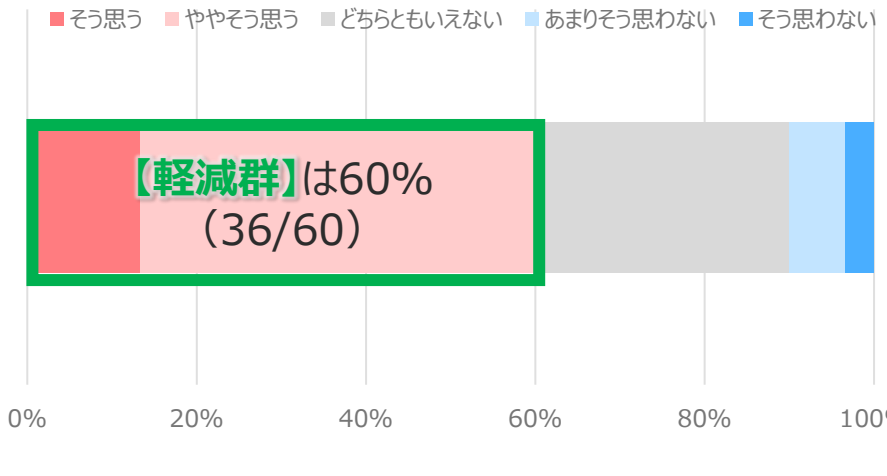
本事業の目的	検証項目	検証結果
情報発信と現地イベントで支援モデルを実践・検証し、心身理解の促進・相談障壁の低減・選択肢認識の向上を確認する	自分の将来に対する不安を感じているか	**事後設問にて【不安軽減】を選択：全体の60%** 将来のために今できることが意識づけされたことや、健康に対する知識が得られたことが、自分の将来の不安の軽減につながったと考えられる。
	自分の将来には、いろいろな選択肢や可能性があると思うか	**事後設問にて【選択肢が増えた】を選択：全体の75%** 複数のライフデザインを考えるワーク、今からできる健康アクションの共有により、選択肢や可能性の再認識につながったと考えられる。
	自分は学ぶ理由が明確だと思うか	**事後設問にて【学ぶ理由がより明確】を選択：全体の85%** ライフデザインワークで「学ぶこと」の整理、後半で「学ぶことの重要性」を伝えたことにより学ぶ理由が明確になったと考えられる。

5. 効果検証　3)検証結果ー詳細

【事前】 自分の将来に対する
不安を感じていますか



【事後】 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

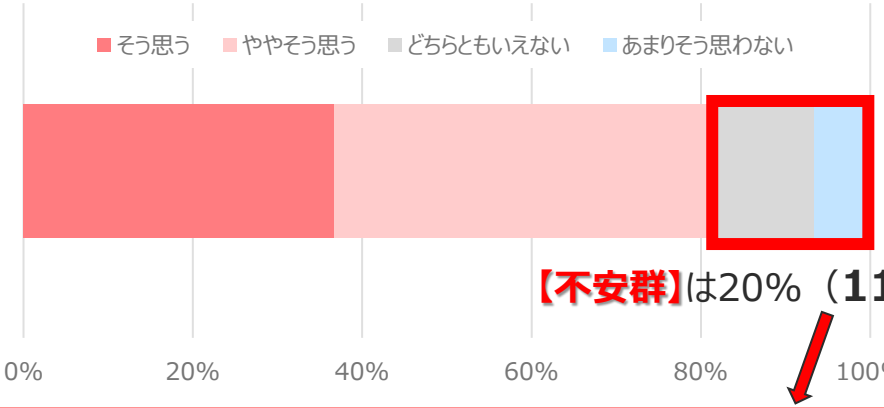


51名のうち30名が事後設問（軽減したか）にて「ややそう思う」、「そう思う」と回答
⇒不安軽減につながった

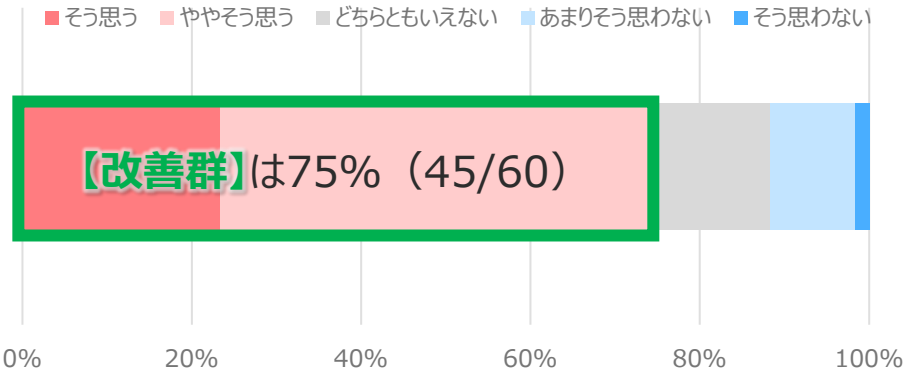
＜データからの分析・仮説＞
本セミナーに参加したことで、
将来のために今から自分ができることの意識づけや健康に対する知識を得られ、
自分の将来に対する不安軽減につながったのではないかと思われる。

5. 効果検証　3)検証結果ー詳細

【事前】 自分の将来には、
いろんな選択肢や可能性があると思いますか



【事後】 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



11名のうち6名が事後設問（増えたか）にて「ややそう思う」、「そう思う」と回答
⇒選択肢や可能性の再認識につながった

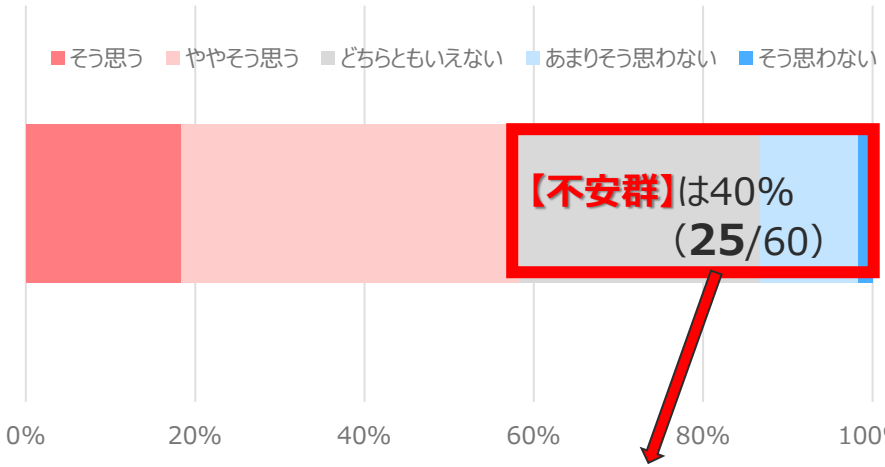
自分が何を大切にしたいのかどう生活したいのか、という希望や少し挑戦して頑張ればできそうなこと、今の環境を考慮しない夢のステップに分けて考えること（※）で見えてくるものがありました。貴重な時間になりました。

（※）ワークイベント内で実施した、
正解を1つに絞らず、現実・冒険・理想の3つの
可能性を描き、視野を広げるワークのことを指す

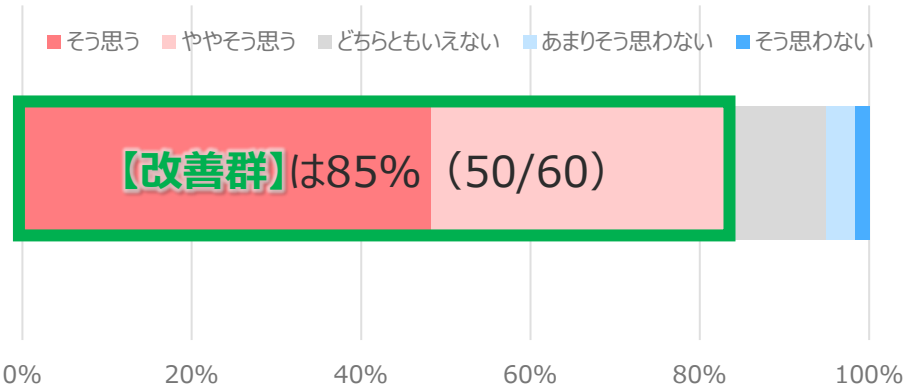
＜データからの分析・仮説＞
・自己分析と今の価値観をベースとした複数のライフデザイン思考がフィットし、
さらに**将来の可能性を増やすために、今からできる健康に関する心がけの情報発信**を組み合わせたことで、
将来の選択肢や可能性を再認識するきっかけになった可能性がある。
・ライフデザインイベントに参加意向がある時点で、自身の将来に対する選択肢や可能性についてポジティブに考えている人が多かったが、そういう参加者においても選択肢の増加を実感できていた。

5. 効果検証　3)検証結果ー詳細

【事前】 自分は学ぶ理由が明確だと思いますか



【事後】 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



25名のうち20名が事後設問（より明確になったか）にて「ややそう思う」、「そう思う」と回答

※本来、本設問は【学生対象】だったため、大学生4名の結果を示す

事前	事後	人数
どちらともいえない	ややそう思う	1
ややそう思う	そう思う	3

全員に改善がみられた

＜データからの分析・仮説＞
ライフデザインを考える際に**「達成するために今学ぶこと」**を考えてもらい、
さらに健康に関する情報発信の際にも**「学ぶことの重要性」**を伝えたことで、
学ぶ理由が明確になりやすかったのではないかと考えられる。

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　ア)課題

最大の課題：若年社会人は、仕事や生活に追われる中で将来や人生全体を考える余裕や動機を持ちにくく、ライフデザイン支援を「今の自分に必要なもの」として認識しづらい。
その結果、個人・上司・企業・国のいずれの立場でも、ライフデザインが優先度の低いテーマとして後回しにされ、支援が点在・断片化してしまっている。

企業×若年社会人

	課題と背景要因
1 **当事者（社会人）**	**課題：**将来や人生全体を考える余裕や動機がなく、ライフデザイン支援を自分ごととして捉えにくい。 **背景要因：**仕事や生活に追われる都市型生活と、将来の不確実性の高さにより、長期視点を持つことへの心理的ハードルが高い。
2 **周辺・周囲（上司）**	**課題：**部下のライフデザインへの関心や対話を、業務外・優先度の低いものとして扱いがちである。 **背景要因：**上司世代が「キャリアは会社主導」「若手はまず成果重視」という価値観で育ってきたため、個人の人生設計を支援する発想が乏しい。
3 **支援者（企業）**	**課題：**ライフデザイン支援を制度として導入しても、経営課題との接続が弱く、継続・拡張されにくい。 **背景要因：**短期的な業績や人材定着を重視する中で、効果が中長期に表れる施策の価値を測りづらいことに加え、私的領域への介入リスクを懸念している。
4 **支援者（国）**	**課題：**若年層が人生全体を主体的に設計するための一貫した支援基盤が整っていない。 **背景要因：**政策が就労・少子化・福祉など縦割りで設計され、ライフデザインを社会的投資として捉える視点が弱い。

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

都市に住む若年社会人が、仕事だけでなく生活や将来を含めて自分の人生を主体的に捉え、納得感をもって選択できている。
そのために、上司・企業・国がそれぞれの立場で人生全体を支える視点を共有し、ライフデザインが特別なものではなく日常的に支援される社会が実現している。

企業×若年社会人

	あるべき姿
1 当事者（社会人）	• 仕事だけでなく、生活や将来を含めて自分の人生を捉えられている。 • キャリアの選択を、会社任せではなく自分の価値観を軸に判断できている。 • 変化や迷いを前向きなプロセスとして受け止められている。
2 周辺・周囲（上司）	• 部下のキャリアを、会社内の役割だけでなく人生全体の文脈で捉えている。 • 部下が将来や不安を語ることを、前向きな対話として受け止めている。 • 一律の正解を押し付けず、多様な選択を尊重できている。
3 支援者（企業）	• 社員を「労働力」ではなく、人生を生きる個人として支援している。 • キャリア支援とライフデザイン支援が分断されずに設計されている。 • 社員が中長期視点で働き続けられる環境が整っている。
4 支援者（国）	• 若年社会人が主体的に人生を設計できることを社会の基盤と捉えている。 • 働き方・学び直し・生活支援が一体的に設計されている。 • ライフデザインを個人の自己責任にしない姿勢が明確になっている。

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

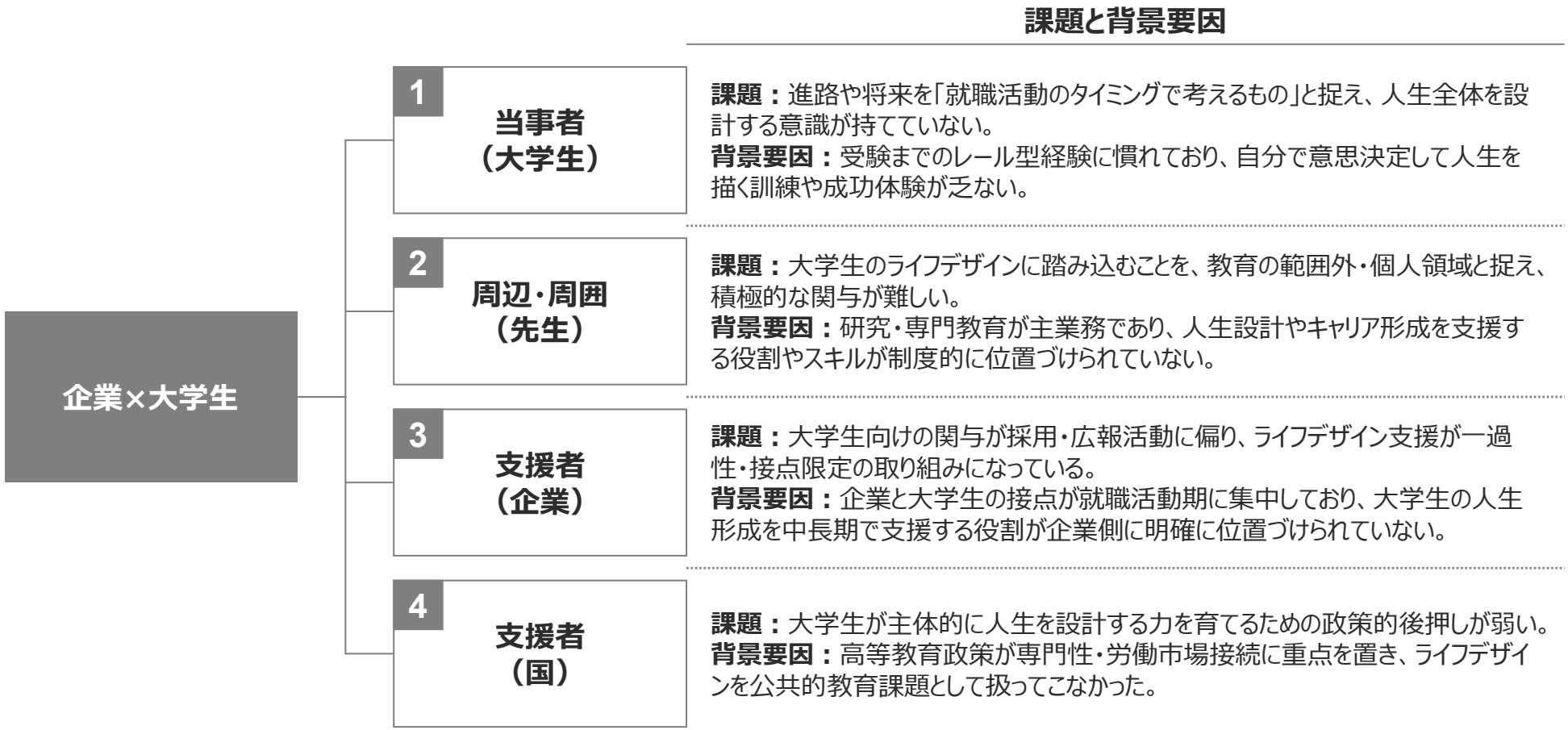
個人が日常の中で立ち止まり、自身の価値観や選択を見直せる機会を増やすとともに、上司・企業が評価と切り離した対話の場を整える。
あわせて、企業の人材施策や国の政策の中にライフデザイン支援を明確に位置づけ、点在する支援を連動させながら社会全体で支える仕組みを構築していく。

企業×若年社会人

	実現に向けた方向性
1 当事者（社会人）	• 日常の中で立ち止まり、自分の価値観や優先順位を見直す機会を持つ。 • 多様な働き方や生き方に触れ、選択肢の幅を実感する。 • 短期・中期の視点で、現実的に試せる選択を重ねていく。
2 周辺・周囲（上司）	• 1on1などの場で、業務成果だけでなく本人の価値観にも目を向ける。 • 自分自身のキャリアや迷いを言語化し、共有する姿勢を持つ。 • 評価と切り離した対話の時間を意図的につくる。
3 支援者（企業）	• ライフデザインを人材育成・定着施策の一部として位置づける。 • 研修や対話の場を通じて、内省と選択を支援する仕組みをつくる。 • 短期成果だけでなく、エンゲージメントや納得感を指標に取り入れる。
4 支援者（国）	• 若年層向けのライフデザイン支援を政策として明示する。 • 企業や自治体と連携した実践的な支援モデルを広げる。 • キャリア転換や学び直しを後押しする制度を拡充する。

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　ア)課題

最大の課題：大学生は、進路や将来を「就職活動時に考えるもの」と捉えがちで、人生全体を主体的に設計する意識が育ちにくい。
その結果、本人・教員・企業・行政のいずれの立場でもライフデザイン支援が採用や就職を中心とした文脈に限定され、体系的・継続的な支援として根づいていない。



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

都市に住む大学生が、正解のない将来に向き合いながら、自分なりの関心や価値観を手がかりに進路や生き方を考えられている。
その試行錯誤を、教員・企業・行政がそれぞれの立場で支え、ライフデザインが就職前の準備ではなく「人生を考えるプロセス」として社会に根づいている。

企業×大学生

	あるべき姿
1 当事者（大学生）	• 自分の価値観や大切にしたいことを言葉にできている。 • 進路や選択を、周囲の正解ではなく自分の納得感で判断できる。 • 将来の不確実さを前提に、試しながら人生を考えている。
2 周辺・周囲（先生）	• 専門知識の指導に加え、大学生が人生を考えるきっかけを提供できている。 • 答えを与えるのではなく、問いを投げかける立場として関わっている。 • 多様な生き方や選択を尊重する姿勢が共有されている。
3 支援者（企業）	• 採用や広報に偏らず、若者の人生形成に関わる主体として関与している。 • 大学生が将来や生き方を考えるきっかけとなる対話や接点を提供している。 • 学び、仕事、生活をつなげてとらえる視点が共有されている。
4 支援者（国）	• 若者のライフデザインを社会全体で支えるという方向性を明確に示している。 • 教育・雇用・生活支援を横断した政策設計がなされている。 • 人生設計を個人任せにしない支援の仕組みが構築されている。

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

大学生が試行錯誤を通じて自分を理解できるよう、内省や対話の機会を学びや社会との接点の中に組み込んでいく必要がある。

大学生自身が自ら考え行動することを促しつつ、その姿勢を引き出すためには、教員・企業・行政による関わり方や環境設計が重要となる。各主体が役割を分担して連携し、ライフデザイン支援を教育と社会をつなぐ仕組みとして定着させていく。

企業×大学生

	実現に向けた方向性
1 当事者（大学生）	• 小さな内省や対話の機会を通じて、自分の価値観を言語化する経験を積む。 • 正解探しではなく試行錯誤を前提とした選択が肯定される環境に触れる。 • ロールモデルや多様な生き方に接し、選択肢の幅を実感する。
2 周辺・周囲（先生）	• ライフデザインを「指導」ではなく「問いかけ」として扱う視点を共有する。 • 専門科目やゼミの中に、人生や選択を考える余白を意図的につくる。 • 教員自身も多様なキャリア観・人生観をアップデートしていく。
3 支援者（企業）	• インターンシップやプログラムを通じて、仕事と人生を結びつけて考える経験を提供する。 • 短期的な人材獲得ではなく、長期的な人材育成の視点で関与していく。 • 採用活動にとどまらず、大学生と継続的に関わる対話や学びの機会をつくる。（※） （※）企業による業務や実態に関する講義・起業家による講義など
4 支援者（国）	• 大学生のライフデザイン支援を教育政策の一部として明確に位置づける。 • 大学・自治体・民間が連携できる支援モデルを後押しする。 • 内省力や選択力といった非認知的能力への投資を拡充する。

6. 本事業から見えた課題と示唆　2)終わりに

（企業×若年社会人）

若年社会人は将来や人生全体を考える余裕を持ちにくく、企業側も短期業績中心の視点からライフデザイン支援を優先しづらいため、支援は断片化している。

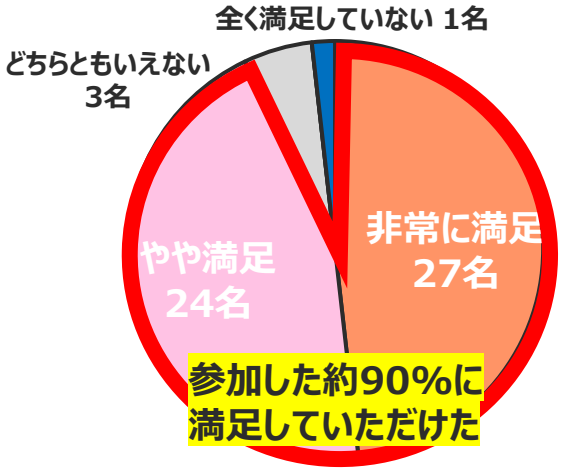
普及・拡大には、ライフデザインを人材育成・定着戦略の中核に位置づけ、評価と切り離した対話機会や中長期視点の指標を取り入れることで、企業と個人がともに人生全体を支える関係へ転換していくことが重要である。

（企業×大学生）

大学生は進路や将来を「就職活動のタイミングで考えるもの」と捉えがちで、企業側も関与が採用・広報活動に偏るため、ライフデザイン支援は一過性の取り組みにとどまっている。

普及・拡大には、企業が人材獲得ではなく長期的な育成の視点で関与し、学生が自らの価値観を言語化できる機会を継続的に提供していくことが重要である。

今回のイベントの満足度
（事後アンケートより）



イベント全体についての感想や改善点について（花王独自アンケート内抜粋）

- **ライフデザインと健康の両軸で考えたことがなく、良い気づきを得ました！**毎日数分でも自分の小さな幸せと向き合ってみようと思いました。
- 自分のライフプランを普段考えるタイミングがなかなかなく、モヤモヤしていたのですが、書き出してみることで、自分が行動すべきことが見えてきた感じがします。**健康は自分の人生において大切なものだと思うので「今、良ければOK」ではなく、未来の自分のために日々健康に良いことを選択していきたい**と思いました。

ライフデザインと健康情報の発信を組み合わせることで、
多様なライフ・キャリア選択肢の認識向上を推進できると考えられる。

6. 本事業から見えた課題と示唆　＜今後、若年層にライフデザインを推進するためには＞

★ライフデザインを考える前のワンアクションに好印象なコメントが多かった

＜参加者の声＞（花王独自アンケート内抜粋）

・自分のこれからの将来について漠然とした不安を年明けくらいから感じていたところでした。このイベントで「本当に幸せに感じることは何なのか」、「自分はどんなことがしたくて、どういう生活を送りたいのか」自分と向き合う時間になって良かったです。(25歳女性、社会人）

・自分のライフプランを普段考えるタイミングがなかなかなく、モヤモヤしていたのですが、書き出してみることで、自分が行動すべきことが見えてきた感じがします。健康は自分の人生において大切なものだと思うので「今、良ければOK」ではなく、未来の自分のために日々健康に良いことを選択していきたいと思いました。（ 25歳女性、社会人）

・前半では普段の日々の生活でいっぱいいっぱいで時間を取ることができなかったので、久しぶりに自己分析、自分と向き合える時間が作れたと思いました。他の方の話を聞けたのも良い刺激でした。後半では今後、心身ともに健康に過ごす上で必要なのは知識であるという事にとても共感しました。（ 31歳女性、社会人）

・将来意識の高い層はすでに個人で学習しているため、**企業ならではの新しい視点を加えることで**、ライフデザインへの関心拡大が期待できる。
・ライフデザインへの意識が低い層でも、「自分を知る」切り口には関心を持ちやすい。その入口から、将来を考える重要性を伝える意義がある。

★一人で考えるより、みんなの意見も聞きたい世代の可能性

＜参加者の声＞（花王独自アンケート内抜粋）

・自分とは異なる世界を生きている他の参加者のみなさんのライフデザインも聞いてみたいです。（34歳女性、社会人）

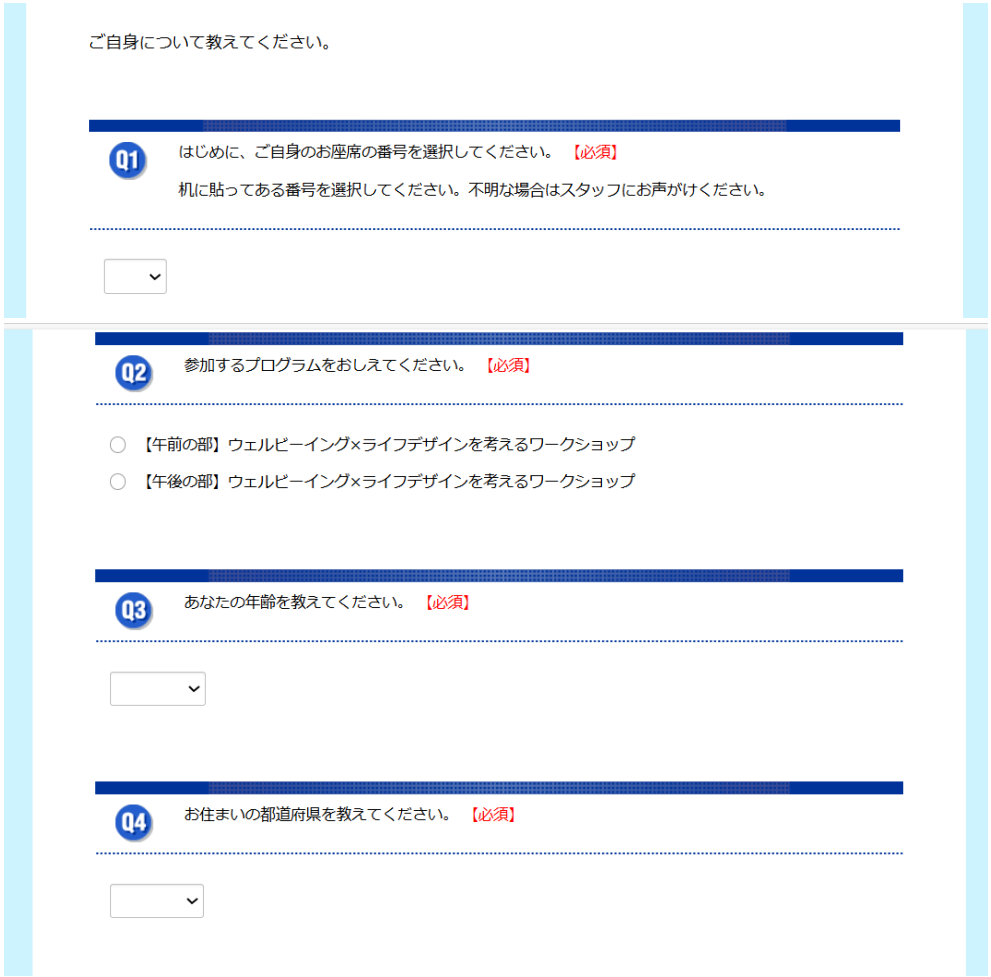
・ライフプランを考えて、その後どのような行動をするか、みたいな視点があっても良いと感じた。また、参加者の方と想いを共有する時間が合っても良いと感じた。（26歳女性、社会人）

・今回は個人ワーク中心で実施したが、「他の参加者の考えも聞きたい」「社員のリアルな話が面白かった」との声があった。
身近な関係性とは異なる距離感での対話ニーズが見られ、匿名で参加できるコミュニケーションの場（オンライン・オフライン）の需要が示唆された。

参考資料

1. アンケート調査票
2. アンケート調査結果

【事前アンケート】


ご自身について教えてください。
Q1
はじめに、ご自身のお座席の番号を選択してください。 【必須】
机に貼ってある番号を選択してください。不明な場合はスタッフにお声がけください。
Q2
参加するプログラムをおしえてください。 【必須】
【午前の部】ウェルビーイング×ライフデザインを考えるワークショップ
【午後の部】ウェルビーイング×ライフデザインを考えるワークショップ
Q3
あなたの年齢を教えてください。 【必須】
Q4
お住まいの都道府県を教えてください。 【必須】

Q5 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。 【必須】

- ○ 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

Q6 あなたの年代・属性をお選びください。 【必須】

- ○ 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

Q7 あなたの性別を教えてください。 【必須】

- ○ 男性
- ○ 女性
- ○ その他
- ○ 回答しない

Q8 あなたの結婚歴について教えてください。（※学生の場合「社会人ではない」を選択してください。）
【必須】

- ○ 未婚
- ○ 既婚・同居中
- ○ 既婚・別居中
- ○ 離別・死別
- ○ 回答しない
- ○ 社会人ではない

Q9 あなたにこどもはいますか。（※学生の場合「社会人ではない」を選択してください。） 【必須】

- ○ はい
- ○ いいえ
- ○ 回答しない
- ○ その他
- ○ 社会人ではない

ライフデザインについての認知度・理解についておしえてください。

Q10 「ライフデザイン」という言葉を知っていますか。 【必須】

- ○ はい
- ○ いいえ

Q11 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。 【必須】

- ○ はい
- ○ いいえ

Q12 自分のライフデザインは明確だと感じますか。 【必須】

- ○ そう思う
- ○ ややそう思う
- ○ どちらともいえない
- ○ あまりそう思わない
- ○ そう思わない

Q13 自分の将来に対する不安を感じていますか。 【必須】

- ○ そう思う
- ○ ややそう思う
- ○ どちらともいえない
- ○ あまりそう思わない
- ○ そう思わない

Q14 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。 【必須】

- ○ そう思う
- ○ ややそう思う
- ○ どちらともいえない
- ○ あまりそう思わない
- ○ そう思わない

Q15 「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。 【必須】

- ○ そう思う
- ○ ややそう思う
- ○ どちらともいえない
- ○ あまりそう思わない
- ○ そう思わない

Q16 日々の生活の中で満足感や幸福感を感じていますか。 【必須】

- ○ そう思う
- ○ ややそう思う
- ○ どちらともいえない
- ○ あまりそう思わない
- ○ そう思わない

Q17 自分の働く理由は明確だと思いますか。（※学生の場合「社会人ではない」を選択してください。）
【必須】

- ○ そう思う
- ○ ややそう思う
- ○ どちらともいえない
- ○ あまりそう思わない
- ○ そう思わない
- ○ 社会人ではない

Q18 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。（※学生の場合「社会人ではない」を選択してください。） 【必須】

- ○ そう思う
- ○ ややそう思う
- ○ どちらともいえない
- ○ あまりそう思わない
- ○ そう思わない
- ○ 社会人ではない

Q19 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。 【必須】

- ○ そう思う
- ○ ややそう思う
- ○ どちらともいえない
- ○ あまりそう思わない
- ○ そう思わない

Q20 自分は学ぶ理由が明確だと思いますか。 【必須】

- ○ そう思う
- ○ ややそう思う
- ○ どちらともいえない
- ○ あまりそう思わない
- ○ そう思わない

Q21 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。 【必須】

- ○ そう思う
- ○ ややそう思う
- ○ どちらともいえない
- ○ あまりそう思わない
- ○ そう思わない

Q22 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。 【必須】

- ○ そう思う
- ○ ややそう思う
- ○ どちらともいえない
- ○ あまりそう思わない
- ○ そう思わない

Q23 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）

次へ

【事後アンケート】

ご自身について教えてください。

Q1 はじめに、ご自身のお座席の番号を選択してください。 【必須】

机に貼ってある番号を選択してください。不明な場合はスタッフにお声がけください。

Q2 参加したプログラムをおしえてください。 【必須】

- ○ 【午前の部】ウェルビーイング×ライフデザインを考えるワークショップ
- ○ 【午後の部】ウェルビーイング×ライフデザインを考えるワークショップ

参加プログラムの評価・ご意見についておしえてください。

Q3 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①（複数選択可）【必須】

分類：ライフ
※参加者ご自身の主観に基づいて、当てはまるものを選択してください。（いずれかひとつ以上）

- □ 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

Q4 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②（複数選択可）

分類：キャリア（任意）
※参加者ご自身の主観に基づいて、当てはまるものがあれば選択してください。

- [ ] 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

Q5 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③（複数選択可）

分類：ファイナンス（任意）
※参加者ご自身の主観に基づいて、当てはまるものがあれば選択してください。

- [ ] 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

Q6 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④（複数選択可）

分類：スキル（任意）
※参加者ご自身の主観に基づいて、当てはまるものがあれば選択してください。

- [ ] 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

Q7 参加したプログラムについて満足度はいかがでしたか。 【必須】

- ○ 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

Q8 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。 【必須】

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

Q9 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。） 【必須】

- ○ 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

Q10 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。） 【必須】

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

Q11 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。（複数選択可） 【必須】

- □ 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）

Q12 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①（複数選択可）【必須】

分類：ライフ（いずれかひとつ以上を選択肢してください）

- ☐ 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

Q13 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②（複数選択可）

分類：キャリア（任意）

- ☐ 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

Q14 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③（複数選択可）

分類：ファイナンス（任意）

- ☐ 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

Q15 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。④（複数選択可）

分類：スキル（任意）

- ☐ 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

Q16 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。（任意）

ライフデザインについての認知度・理解についておしえてください。

Q17 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。【必須】

- そう思う
- ややそう思う
- どちらともいえない
- あまりそう思わない
- そう思わない

Q18 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。【必須】

- そう思う
- ややそう思う
- どちらともいえない
- あまりそう思わない
- そう思わない

Q19 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。【必須】

- そう思う
- ややそう思う
- どちらともいえない
- あまりそう思わない
- そう思わない

Q20 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。【必須】

- そう思う
- ややそう思う
- どちらともいえない
- あまりそう思わない
- そう思わない

Q21 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。【必須】

- そう思う
- ややそう思う
- どちらともいえない
- あまりそう思わない
- そう思わない

Q22 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。（※学生の場合「社会人ではない」を選択してください。） 【必須】

- ○ そう思う
- ○ ややそう思う
- ○ どちらともいえない
- ○ あまりそう思わない
- ○ そう思わない
- ○ 社会人ではない

Q23 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。（※学生の場合「社会人ではない」を選択してください。） 【必須】

- ○ そう思う
- ○ ややそう思う
- ○ どちらともいえない
- ○ あまりそう思わない
- ○ そう思わない
- ○ 社会人ではない

Q24 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。 【必須】

- ○ そう思う
- ○ ややそう思う
- ○ どちらともいえない
- ○ あまりそう思わない
- ○ そう思わない

Q25 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。 【必須】

- ○ そう思う
- ○ ややそう思う
- ○ どちらともいえない
- ○ あまりそう思わない
- ○ そう思わない

Q26 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。 【必須】

- ○ そう思う
- ○ ややそう思う
- ○ どちらともいえない
- ○ あまりそう思わない
- ○ そう思わない

Q27 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。 【必須】

- ○ そう思う
- ○ ややそう思う
- ○ どちらともいえない
- ○ あまりそう思わない
- ○ そう思わない

Q28 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。 【必須】

- ○ そう思う
- ○ ややそう思う
- ○ どちらともいえない
- ○ あまりそう思わない
- ○ そう思わない

Q29 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。 【必須】

- ○ そう思う
- ○ ややそう思う
- ○ どちらともいえない
- ○ あまりそう思わない
- ○ そう思わない

Q30 ライフデザインプログラムを通して得た気づき等があれば教えてください。（自由記述）

次へ

参考資料

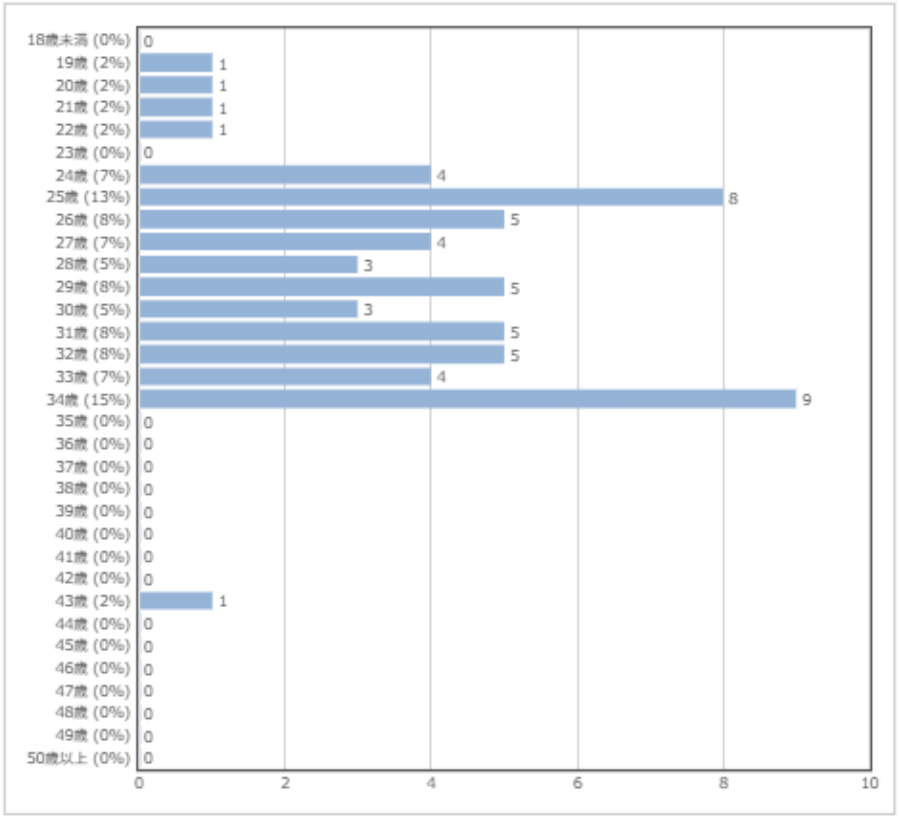
1. アンケート調査票
2. アンケート調査結果

事前アンケート結果

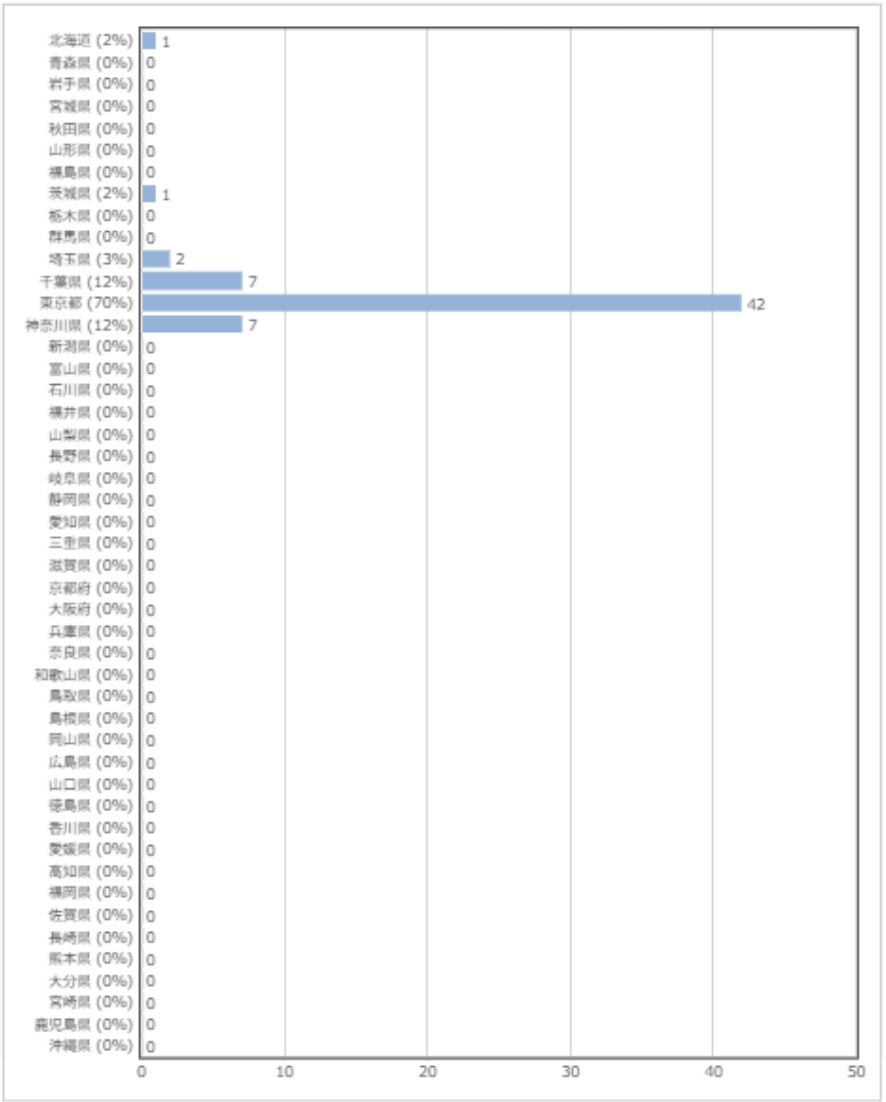
事前アンケート（n=60）

[Q1] はじめに、ご自身のお座席の番号を選択してください。省略
[Q2] 参加するプログラムをおしえてください。省略

[Q3] あなたの年齢を教えてください。
(n = 60)

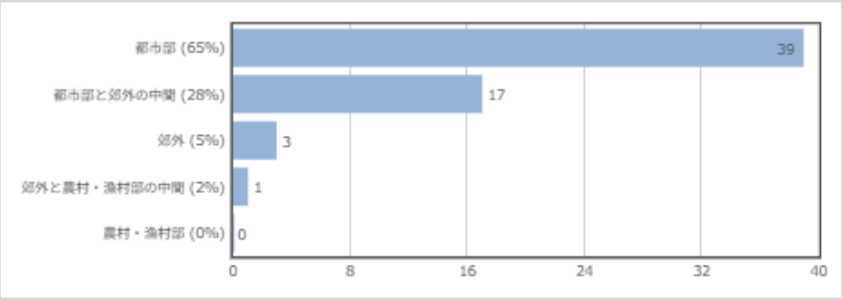


[Q4] お住まいの都道府県を教えてください。
(n = 60)

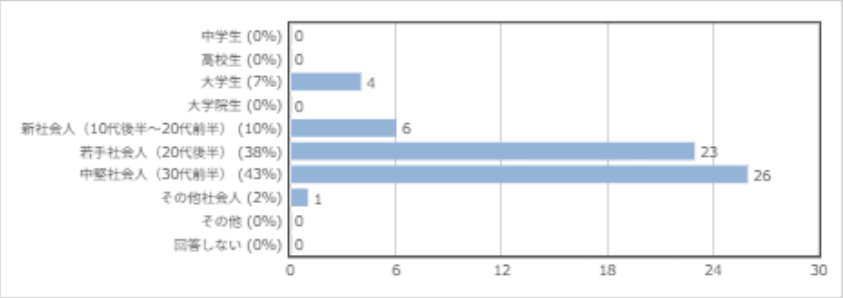


事前アンケート（n=60）

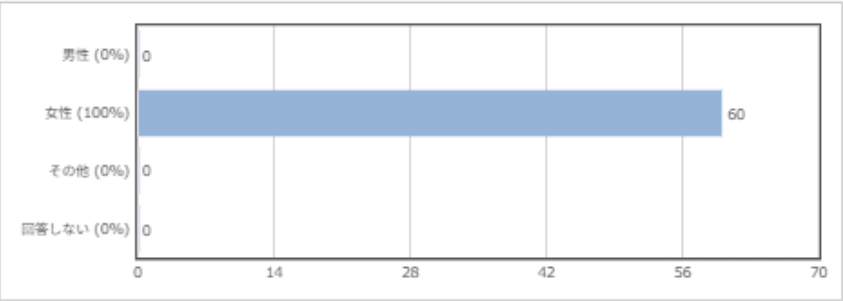
[Q5] あなたのお住まいの状況として当てはまるものをお選びください。
(n = 60)



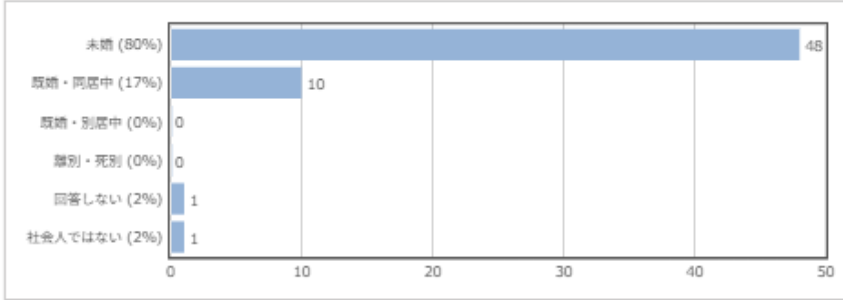
[Q6] あなたの年代・属性をお選びください。
(n = 60)



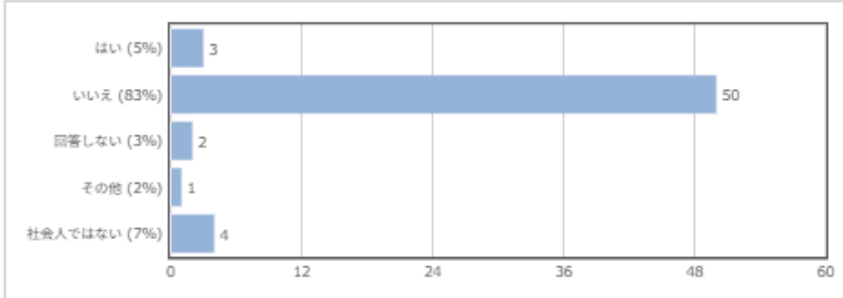
[Q7] あなたの性別を教えてください。
(n = 60)



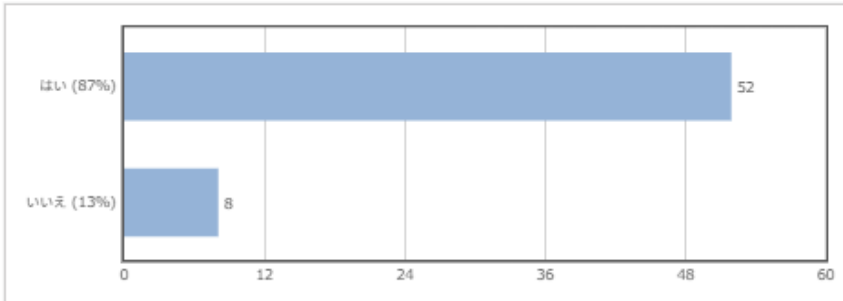
[Q8] あなたの結婚歴について教えてください。（※学生の場合「社会人ではない」を選択してください。）
(n = 60)



[Q9] あなたにこどもはいますか。（※学生の場合「社会人ではない」を選択してください。）
(n = 60)

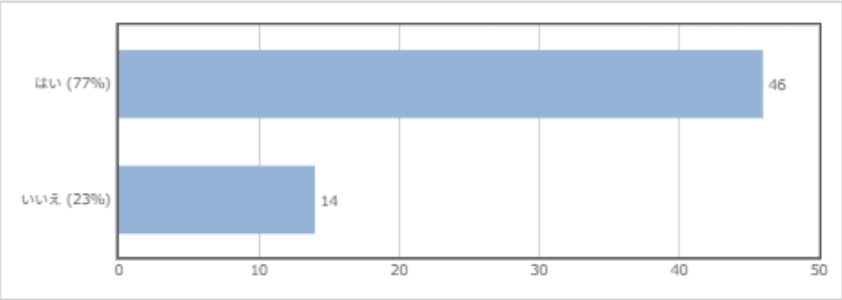


[Q10] 「ライフデザイン」という言葉を知っていますか。
(n = 60)

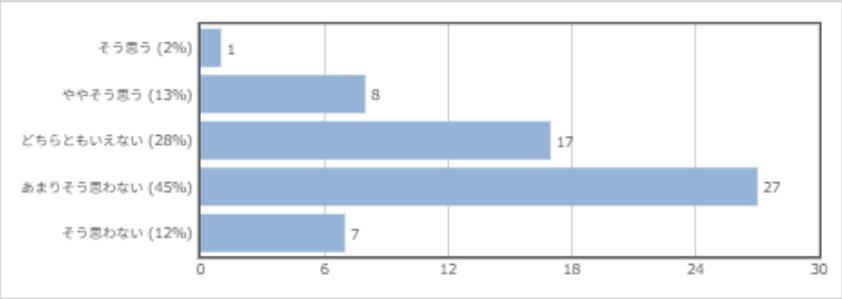


事前アンケート（n=60）

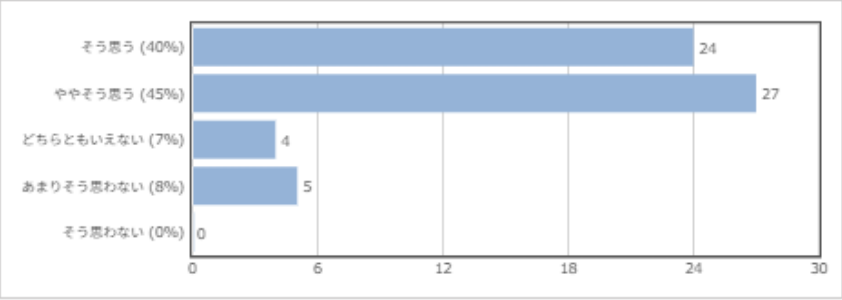
[Q11] 今回のプログラムが「ライフデザイン」に初めて取り組む機会ですか。
(n = 60)



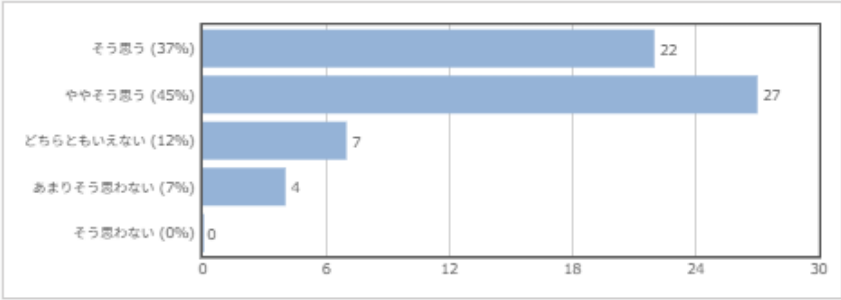
[Q12] 自分のライフデザインは明確だと感じますか。
(n = 60)



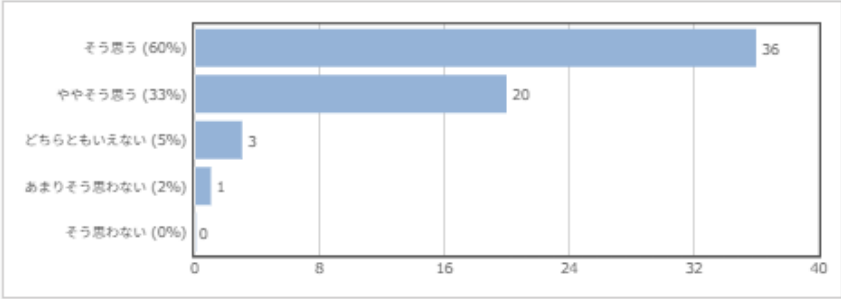
[Q13] 自分の将来に対する不安を感じていますか。
(n = 60)



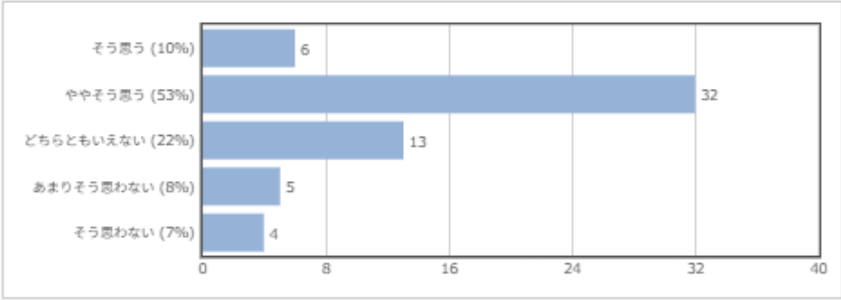
[Q14] 自分の将来には、いろいろな選択肢や可能性があると思いますか。
(n = 60)



[Q15]「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。
(n = 60)

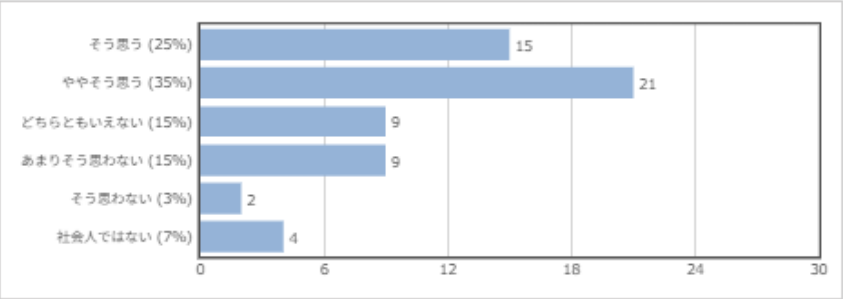


[Q16] 日々の生活の中で満足感や幸福感を感じていますか。
(n = 60)

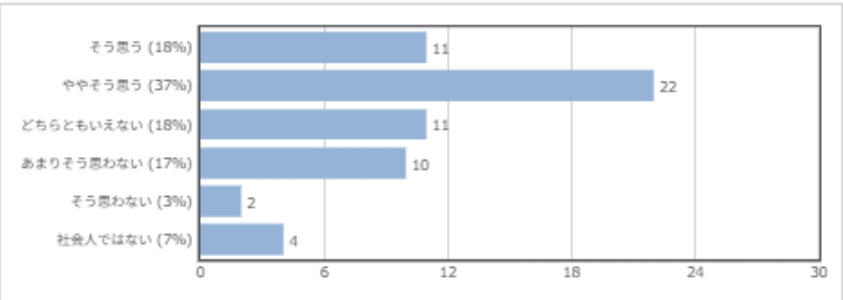


事前アンケート（n=60）

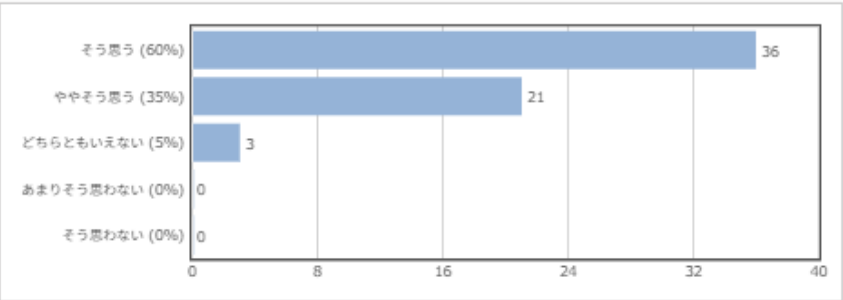
[Q17] 自分の働く理由は明確だと思いますか。（※学生の場合「社会人ではない」を選択してください。）
(n = 60)



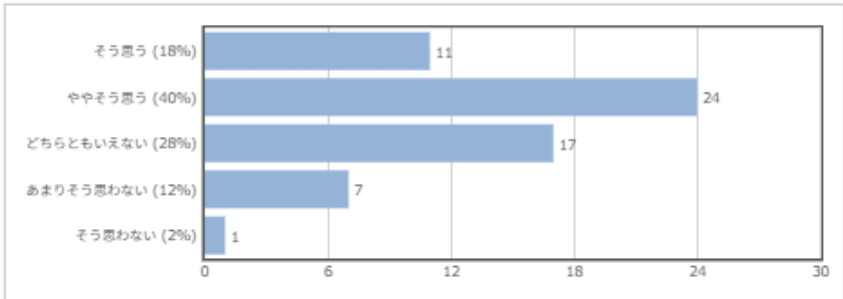
[Q18] 自分は職場や仕事に対して前向きに取り組んでいる（職場へのエンゲージメントが高い）と感じますか。ください。）（※学生の場合「社会人ではない」を選択してください。）
(n = 60)



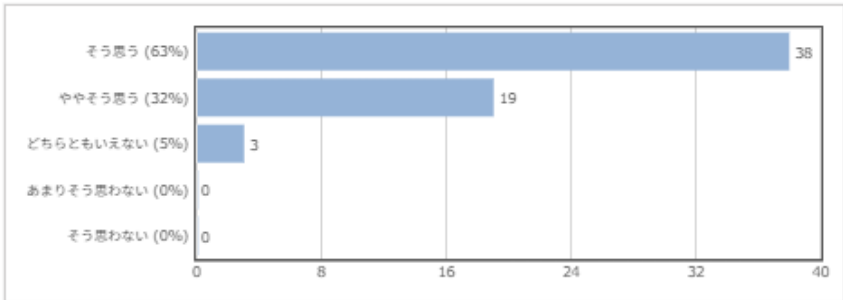
[Q19] 新しい知識や情報を積極的に学びたいと思うことが多いですか。
(n = 60)



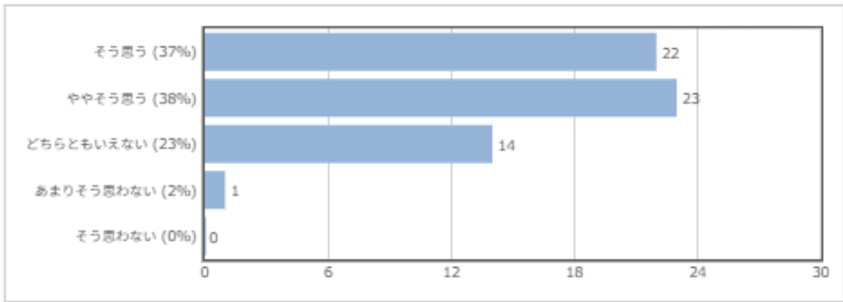
[Q20] 自分は学ぶ理由が明確だと思いますか。
(n = 60)



[Q21] 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。
(n = 60)



[Q22] 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。
(n = 60)



事前アンケート（n=60）

[Q23]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）

・最近初めて長期的な人生のことを考えるようになり、結婚や家庭を築きたい意欲が湧いてきたので参加しました。今回のプログラムを通じて、クリアな未来図を描いたり、選択肢を考えられるようになりたいと思います。
・さらに前向きにライフプランを考えるきっかけになれば嬉しいです。
・都内では仕事をしながら子供を産んで両立して働ける未来が難しく、副業などの収入を増やすか地方に引っ越すことも漠然と考えておりました。その時にこの広告を見たので、明るく前向きにさらになれるノウハウを得たいと思いました。
・責任感から今まで仕事ファーストでやってきたが、現在の仕事での行き詰まり感（自己成長をなかなか体感できない）があり、また今まで仕事のために私生活でかなり我慢をして来た部分が多く、生きる楽しみがないと感じており、これを気に自分のことを見つめ直して自分ファーストの1年を作って行きたいと思い今回参加しました。よろしくお願いいたします。
・自分でも気付かない自分の価値観、考え方を知って5年後10年後の未来を想像できるようになりたいと思います。
・自分の選択肢や可能性が少ないと感じてしまっている理由に近づきたい。
・具体的なライフプランの考え方。
・今後、自分がどんなキャリアを築いていきたいか等を考えるきっかけにしたい。
・本当の自分の欲求などをみつけたい。
・今後をどのように生活するか、一度深く考えたい。
・海外の同僚とも話しており、毎年年度末にライフゴール設定をジャーナルに書き出している。その度に毎年少しずつ小さなゴールが変わることもある。
・漠然とした将来への不安を感じていたり、チャレンジしたいことはあっても、なかなか方法がわからなかったり、いろんなことを学びたいと思っています。宜しくお願い致します。
・キャリアビジョン、各ライフイベントの透明化
・明日からの生活が充実するヒントを見つけたいと思います。
・自分と向き合い、人生のヒントを得たいです。
・ライフデザインを通して、より自分を深く知るきっかけにしたいです。
・「これがよい」「こうするのがよい」というような情報が多く、その価値観に行動を決められているような気がして、自分が本当にやりたいことはなんなのだろうと疑問に思うことがあるので、それが明確になったら嬉しいなと思っています。
・自分の人生設計をもっと豊かなものにできたら嬉しいです。

事後アンケート結果

注釈：以下の設問は【事後アンケート】において省略している。

１）年齢、都道府県、住まいの状況、年代属性、性別、結婚歴、こどもの有無

（理由）【事前アンケート】ですでに聞いており、再度の回答は回答者の負担となるため

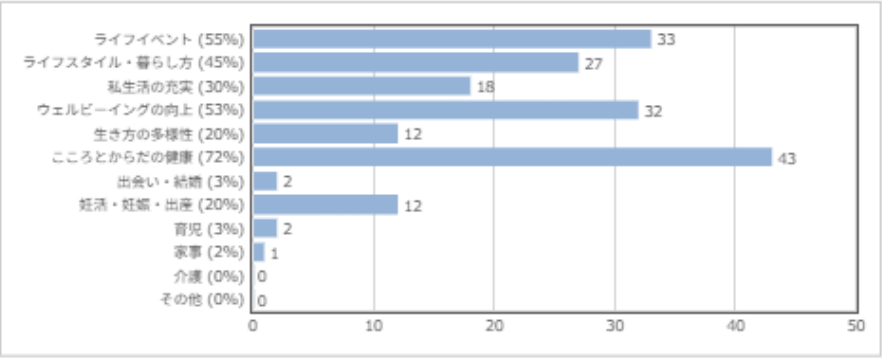
２）参加したプログラムの期間、回数、提供形態

（理由）全員の回答が「単発（1日以内）、1回、ワークショップ・セミナー」であるため

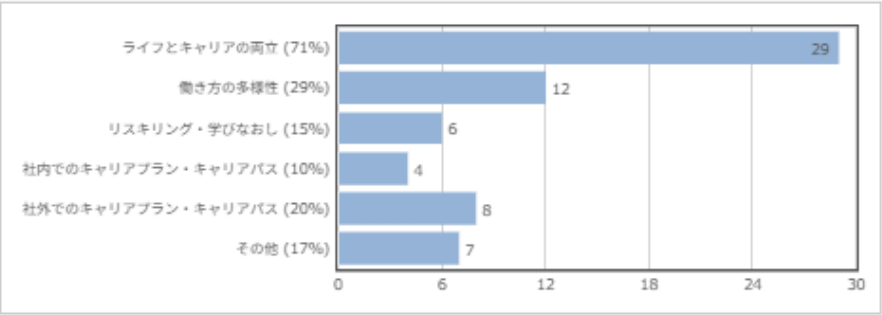
事後アンケート（n=60）

[Q1] はじめに、ご自身のお座席の番号を選択してください。省略
[Q2] 参加するプログラムをおしえてください。省略

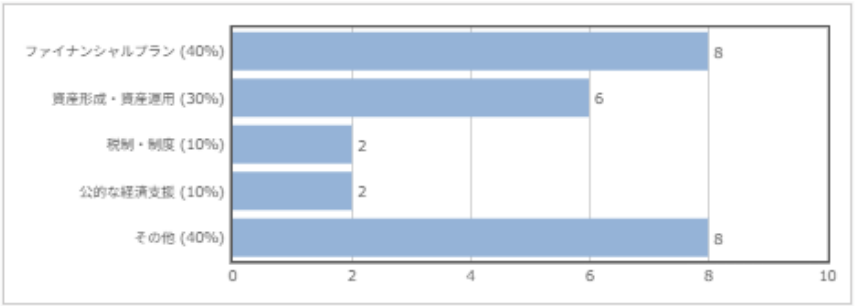
[Q3] 参加したプログラムで得られたライフデザインの情報についてすべてお選びください①（複数選択可）
(n = 60)



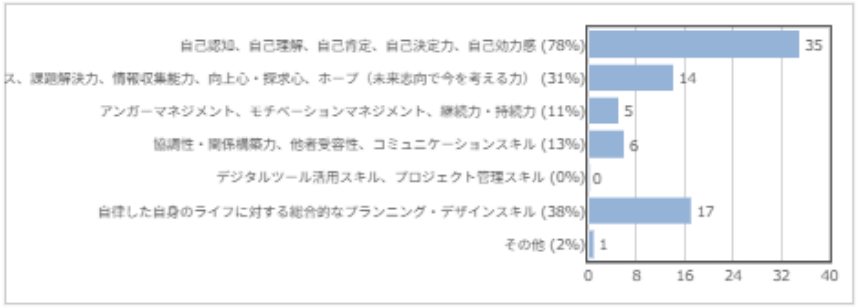
[Q4] 参加したプログラムで得られたライフデザインの情報についてすべてお選びください②（複数選択可）
(n = 41)



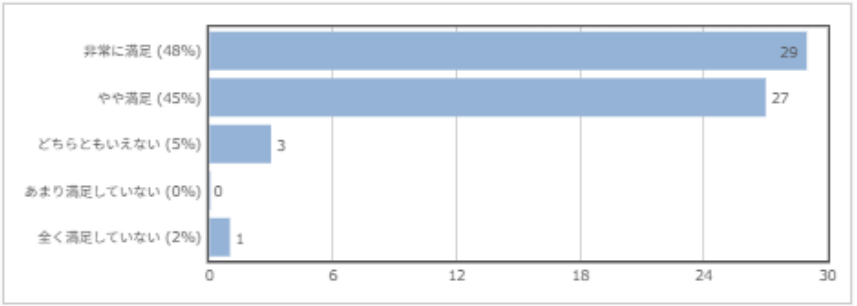
[Q5] 参加したプログラムで得られたライフデザインの情報についてすべてお選びください③（複数選択可）
(n = 20)



[Q6] 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④（複数選択可）
(n = 45)



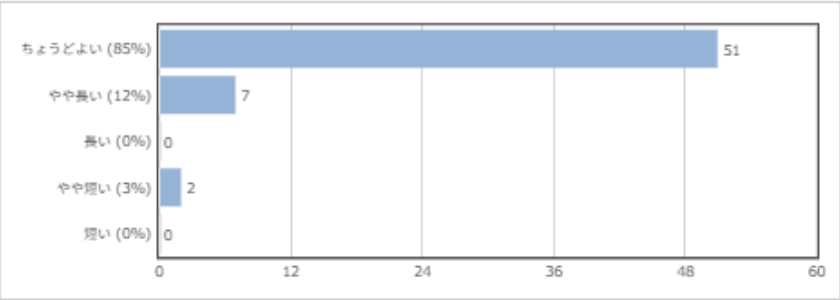
[Q7] 参加したプログラムについて満足度はいかがでしたか。
(n = 60)



事後アンケート（n=60）

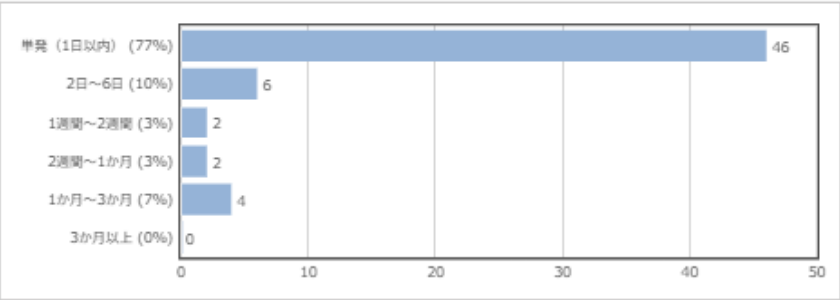
[Q8] 参加したプログラムの期間（回数やプログラム全体の長さ）はどう感じましたか。

(n = 60)



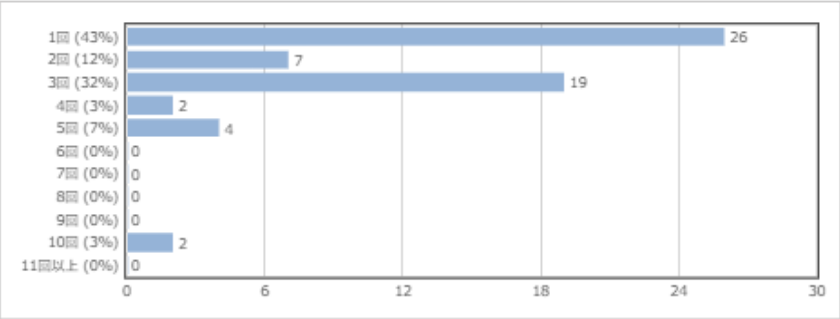
[Q9] あなたが理想的だと思うプログラムの期間を教えてください。（プログラム開始日から終了日までの期間を選択してください。）

(n = 60)



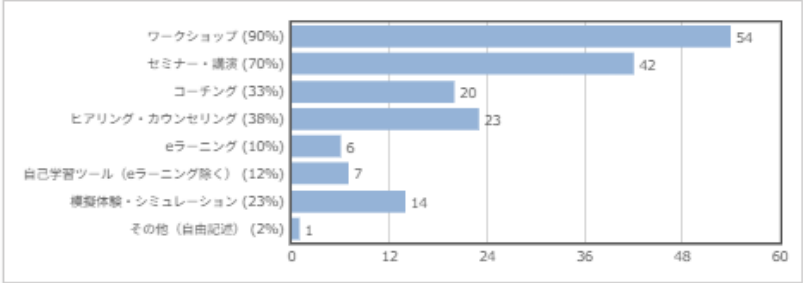
[Q10] あなたが理想的だと思うライフデザインのプログラムの回数を教えてください。（プログラム開始日から終了日までの回数を選択してください。）

(n = 60)



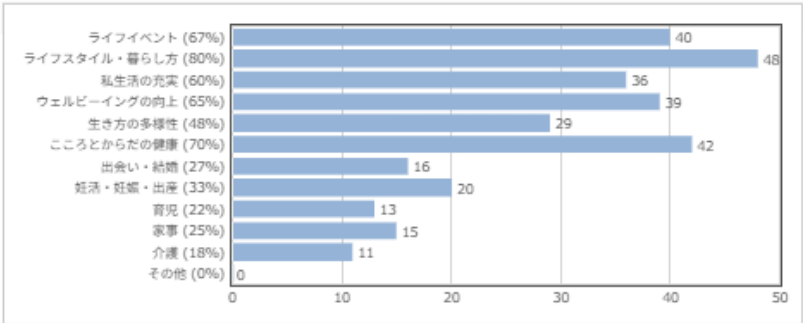
[Q11] あなたが理想的だと思うプログラムの提供形態を教えてください。（複数選択可）

(n = 60)



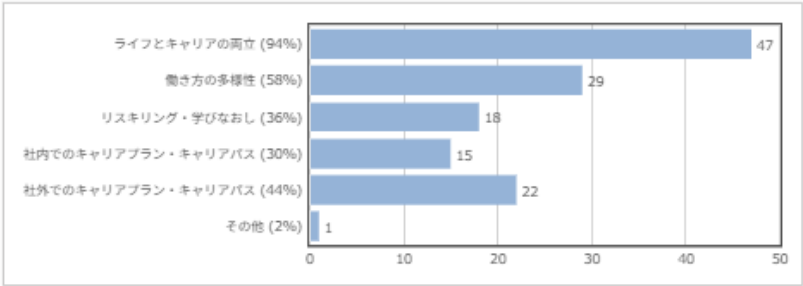
[Q12] あなたが理想的だと思う、プログラムで得たいライフデザインの情報についてすべてお選びください①（複数選択可）

(n = 60)



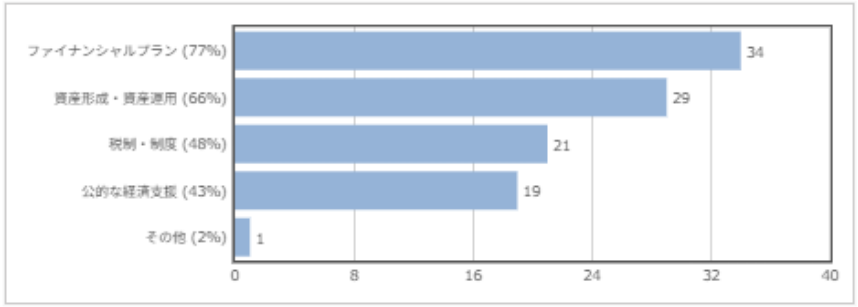
[Q13] あなたが理想的だと思う、プログラムで得たいライフデザインの情報についてすべてお選びください②（複数選択可）

(n = 50)

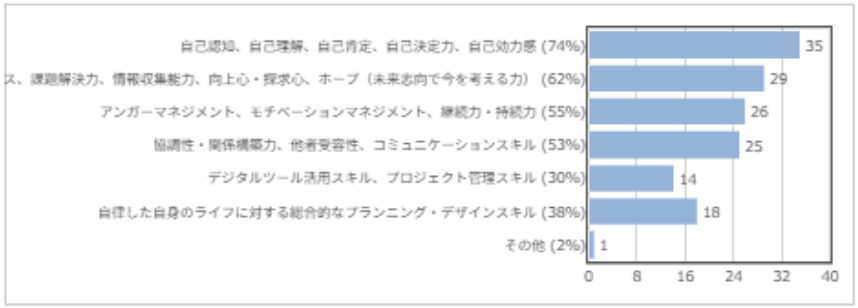


事後アンケート（n=60）

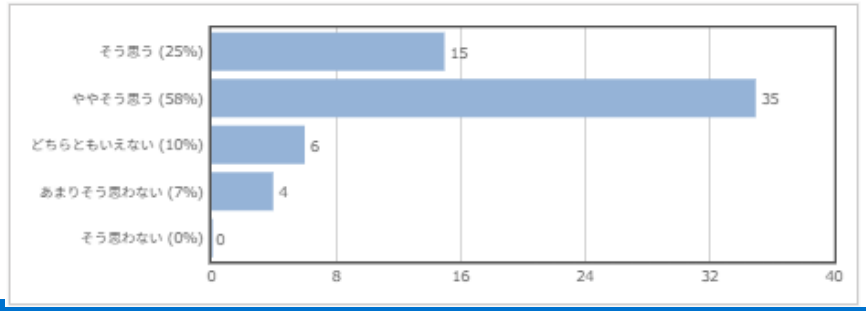
[Q14] あなたが理想的だと思う、プログラムで得たいライフデザインの情報についてすべてお選びください③（複数選択可）
(n = 44)



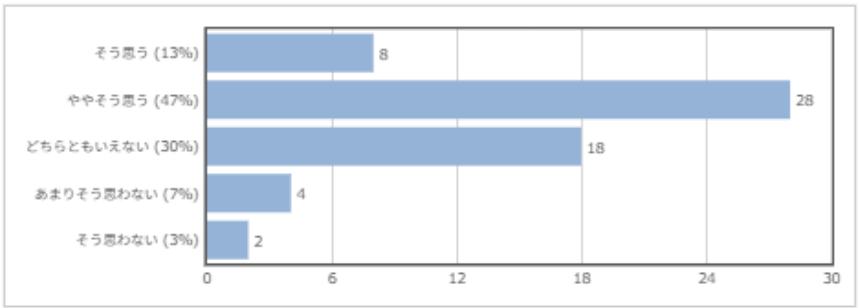
[Q15] あなたが理想的だと思う、プログラムで得たいライフデザインの情報についてすべてお選びください。④（複数選択可）
(n = 47)



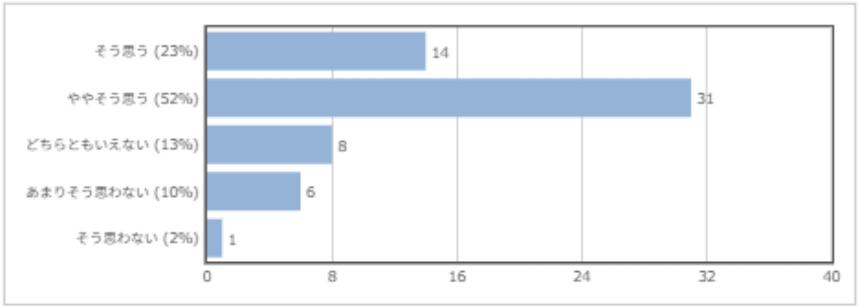
[Q17] 今回のプログラムを通して、自分のライフデザインが明確になったと感じますか。
(n = 60)



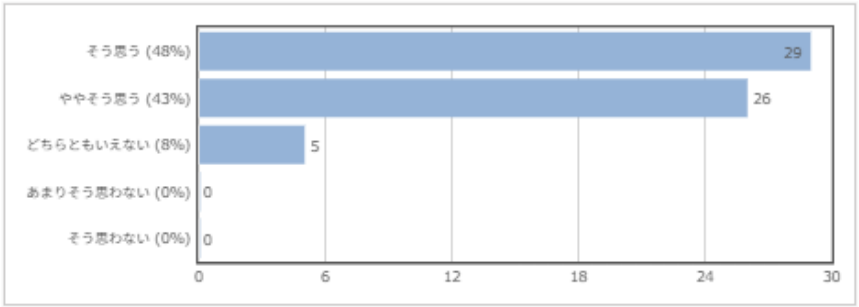
[Q18] 今回のプログラムを通して、将来に対する不安が軽減したと感じますか。
(n = 60)



[Q19] 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。
(n = 60)

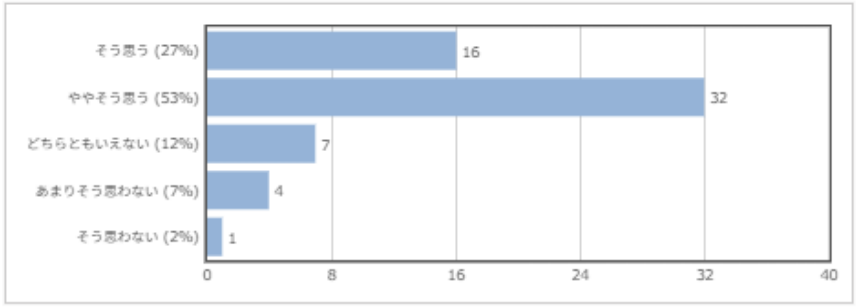


[Q20] 今回のプログラムを通して、「自分の理想とする将来」の実現に向けて行動したいと思いましたか。
(n = 60)

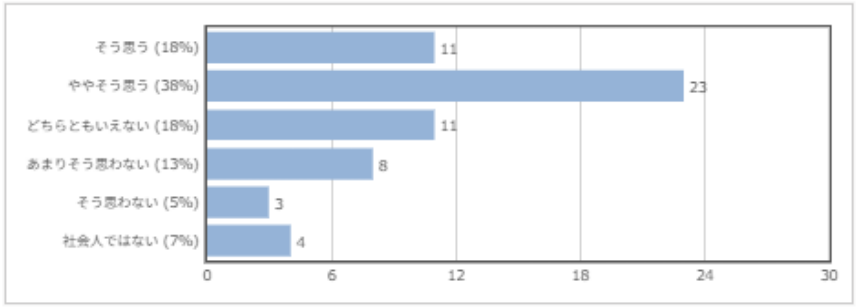


事後アンケート（n=60）

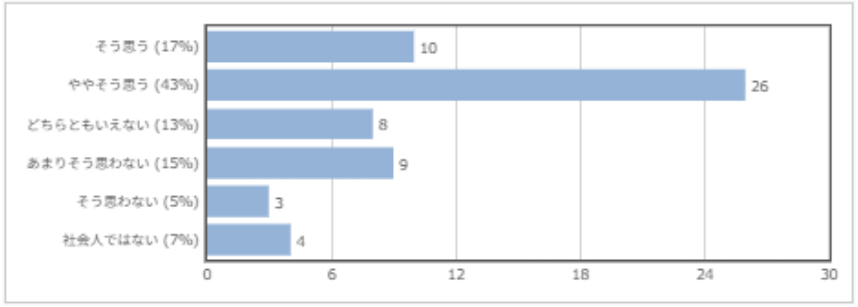
[Q21] 今回のプログラムを通して、日々の生活の中での満足感や幸福感が向上したと感じますか。
(n = 60)



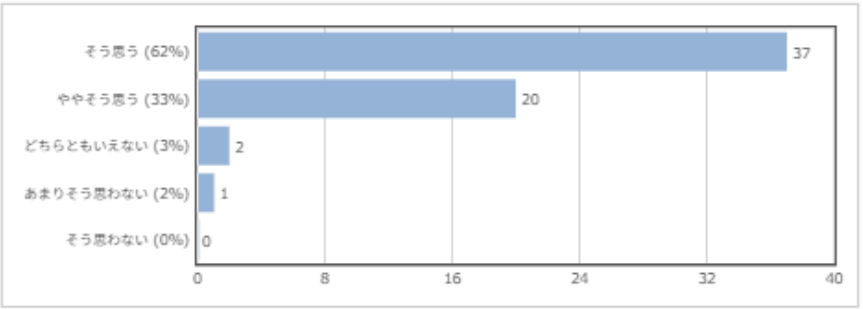
[Q22] 今回のプログラムを通して、働く理由がより明確になったと感じますか。（※学生の場合「社会人ではない」を選
(n = 60) 択してください。）



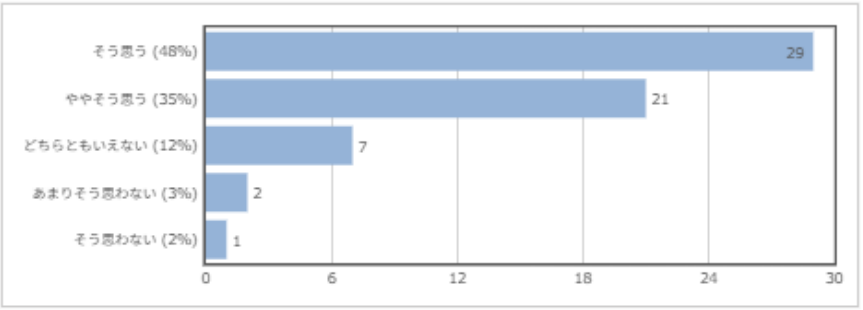
[Q23] 今回のプログラムを通して、自分は職場や仕事に対して前向きに取り組む意欲が高まった（エンゲージメントが
が高まった）と感じますか。（※学生の場合「社会人ではない」を選択してください。）
(n = 60)



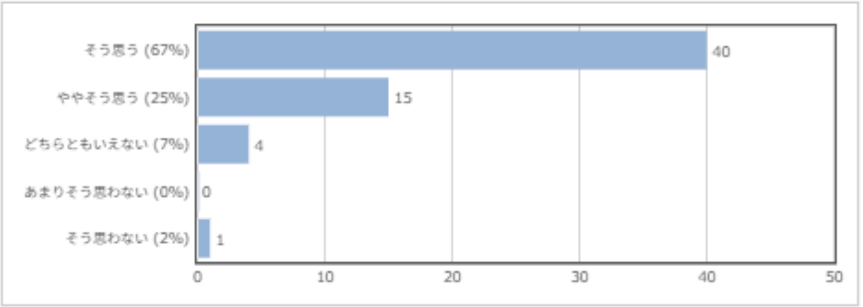
[Q24] 今回のプログラムを通して、新しい知識や情報を積極的に学びたいという意欲が高まったと感じますか。
(n = 60)



[Q25] 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。
(n = 60)



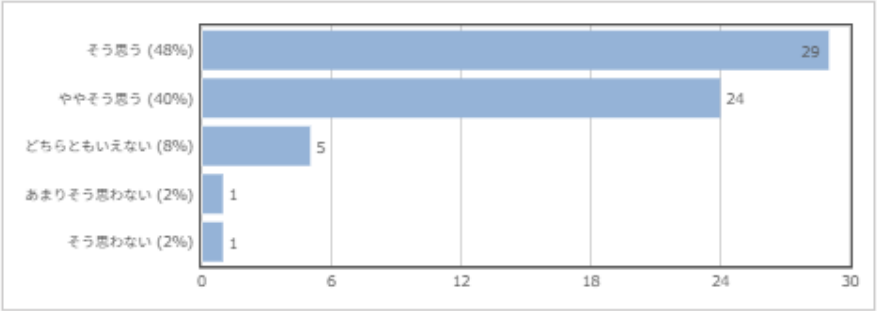
[Q26] ライフデザインは自分にとって意味があると感じますか。
(n = 60)



事後アンケート（n=60）

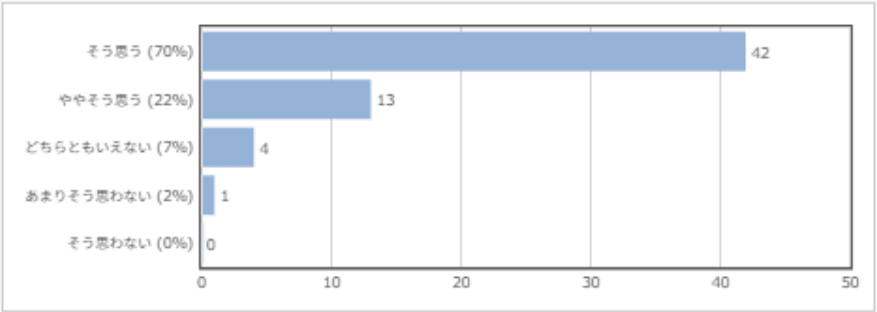
[Q27] ライフデザインを友人や家族にも勧めたいと思いますか。

(n = 60)



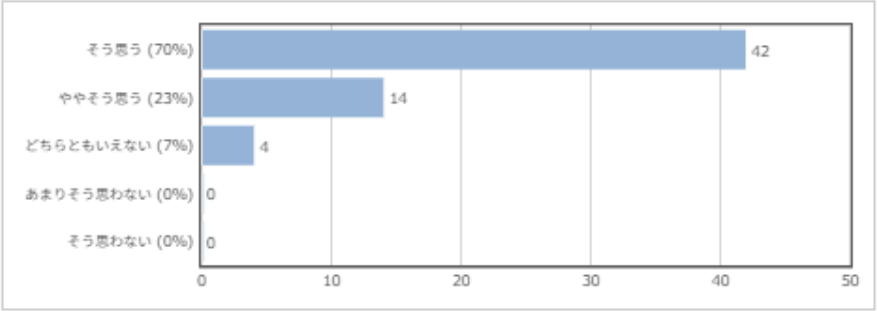
[Q28] 今後もライフデザインに関するプログラムが企業や学校・団体等から提供された場合に取り組みたいと思いま

(n = 60)



[Q29] 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。

(n = 60)



事後アンケート（n=60）

[Q16]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。（任意）

・他の参加者の方と短時間でいいのでワークについて話してみたかった。
・自分の価値観を見つめ直す貴重な機会になりました。
・改めて自分が何を大切にしたいのか、短い時間のなかでも見つけることができました！それを実現するためには明日どうしたら良いのかを個別に相談できたりしたらいいなと思いました。
・ライフデザインのゴール設定の仕方を今まで独学で行なっていたので、別の視点や方法で学べたのが良かったです。
・わかりやすかったです！
・記入の時間結構多め、グループの形でシェアと交流の機会があれば嬉しい。1日のワークショップおすすめ。花王からのイベントので、もし関連の花王の商品紹介があれば嬉しい。
・自分が大切にしている価値観などが明確になった。
・短時間で一貫性のある学びができた。自分に着いて考える時間を設けられた。
・紙のアンケートに書かせて頂きました。
・とても学びのあるワークショップでした。自分を見つめ直す良い機会をありがとうございました。
・前半のワークショップで個人で記入する時間は少し足りないと感じたが、後半のアンケート回答はやや時間が有り余ってしまった。
・新年がスタートしたばかりですが、なんだか多忙で目標ややることリストが整理できないままでした。今日は、これまでの振り返りや何年後にこうなりたいという問いに、時間をかけて考えることができ、貴重な機会をありがとうございました。
・自分に向き合って色々考えることができた。
・商品の説明ではなく、企業として、ライフデザインやキャリアの多様性に取り組んでおられる姿。専門家ではなく、社員の方が前に立ってご説明されている姿もとても良いなと感じました。本日は本当にありがとうございました！

事後アンケート（n=60）

[Q30]ライフデザインプログラムを通して得た気づき等があれば教えてください。（自由記述）

・今まで通りの夢を追いかける生き方には別れを告げて、押し活に依存している自分を見直し、自分が主役の人生を歩めるようになりたいと思った。
・Dessery planの考え方。今まで一つしかライフプランを考えたことしかなかったので、冒険、理想っていう思考の整理には日頃考える良き考え方だと思いました！
・将来に対して漠然と不安を抱えていましたが、自分の価値観を知りまず何をすればいいかを考えることができました。
・自分が何を大切にしたいのかどう生活したいのか、という希望や少し挑戦して頑張ればできそうなこと、今の環境を考慮しない夢のステップに分けて考えることで満ててくるものがありました。貴重な時間になりました。
・目標がわからない、浮かばない。子どもなどに置き換えると、夢がわからない、やりたいことがない。というものもあります。そういった子たちに今の自分と向き合ってやりたいことや興味があることに向き合えるきっかけづくりは本当に大切だなと思いました。人生限られた時間しかありませんし、やりたいことをどう実現具体化するのか設定方法含め大変学びになりました。ありがとうございました。
・今の自分知り何を学び、人間関係も誰と構築すれば良いのか明確化した。
・今回このイベントに参加して、ライフデザインについて考える良い機会になりました。参加させていただき、本当にありがとうございました。
・ライフデザインと健康の結びつき
・年単位で考える事ことで自分が今何をしなければいけないか明確になりました！これから順序よく実践していきます。
ありがとうございました！
・今迄何度かライフデザインに関するワークショップを受けたことありますが、生まれ変わったらやってみたい理想プランという観点では初めて考えました。
・企業枠を超えて話を聞けるのは貴重でした。
・あれもこれもしなきゃ、やれてない、と焦ったり、できない自分にがっかりしていましたが、今回のワークで、その前に健康維持や女性の不調とうまく付き合うことも大事だと考えさせられました。また同じようなセミナーがあるとうれしいです。
・言語化することでアウトプットできていなかっただけで自分のライフデザインがある程度固まっていたことに気が付きました。
・あたまの中では自分はこうなりたいな、こうしたいなとふ、っとした状態で考えることがありましたが、時間を使って他の皆さんと一緒に考え、自分を見つめて考えたことにより、明確的にこうありたいなど見えた気がします。またこのような機会や他の企画があれば参加したいです。ありがとうございました。
・自分の大切なしている価値観。将来の選択肢を増やすためのセルフケア。

花王株式会社
〒103-0025　住所.東京都中央区日本橋茅場町一丁目14番10号
Tel. 03-3660-7111
URL : https://www.kao.com/jp/