若手社会人のためのライフデザイン支援トータルプログラム

事業報告書

令和8年1月30日

パーソルテンプスタッフ株式会社

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	9
6. 本事業から見えた課題と示唆	15
参考資料	
1. アンケート調査票	19
2. アンケート調査結果	24

若手社会人のためのライフデザイン支援トータルプログラム（パーソルテンプスタッフ株式会社）

- 若手社会人のライフデザイン支援を目的に、「キャリア」「プレコンセプションケア」「マネープラン」をテーマとした研修プログラムを実施した。ライフデザインに対する理解および明確化、ならびに価値認識に有意な効果が確認された。

実施目的

- 若手社会人が将来の家庭と仕事の両立を見据え、「キャリア」「プレコンセプションケア」「マネープラン」の知識を身につけることにより、将来に対する漠然とした不安を軽減し、個人の意思決定力を高める。

実施内容・スケジュール

- 協力企業と連携し、「キャリア」「プレコンセプションケア」「マネープラン」をテーマにした約3時間の研修プログラムを実施した。ライフデザインに必要な知識を習得した上で自身のライフプランを作成することで、個人の意思決定力を高める。

	実施日	参加人数
中日本高速道路株式会社 名古屋支社	1/14（水）	6名 （男性 2名　女性 4名）
株式会社国際協力銀行	1/15（木）	6名 （男性 2名　女性 4名）





実施体制・実証フィールド

- 実証事務局：パーソルテンプスタッフ(株)、(株)三菱総合研究所
- 実証協力先：(株)国際協力銀行、中日本高速道路(株) 名古屋支社

効果検証結果

- ライフデザインに対する理解および明確化、将来に対する不安の軽減、ライフデザインの重要性・価値認識に有意な効果があった。また、将来に向けての行動意欲の向上について効果がある可能性が示唆された。

手遅れになる前に必要な情報を得てライフプランに活かすことができた点が、本プログラムの目的に合致しており有意義だった。

研修がなければ自分で探しに行かなければ得られないような情報をご教示いただき、大変参考になりました。

ライフデザイン支援の普及・拡大に向けた示唆

- 今回の実証では、理想のライフプラン実現に必要な要素を「キャリア」「プレコンセプションケア」「マネープラン」として再定義することで、若い世代の将来不安が軽減され、行動変容の契機となることが示唆された。
- 一体的に学び考える機会を企業・自治体が継続的に提供することで、ライフデザイン支援の普及・拡大につながる可能性が示唆された。

1. 本事業における課題・背景

- 若手社会人が将来のキャリアやライフイベントに不安を抱える課題に対し、「キャリア」「プレコンセプションケア」「マネープラン」の領域から総合的なライフデザイン支援を実施し、その効果を検証することを目的とする。

背景

- 女性活躍推進法制定以降、共働き世帯も増え、仕事と家庭の両立が当たり前となりそのための施策も普及してきた。
- 一方、旧来の性別役割分担が依然として根強く残り、仕事と家庭の両立を選択した際の肉体的・精神的負担は男女問わず重くなっている。
- 家庭を持って子供を持つ選択をとる可能性がある20代～30代前半の若い世代は、自身の親世代は性別役割分担が当たり前だった一方で、政策的に浸透してきた「働く女性」を見聞きする中で、自身が仕事と家庭を両立するビジョンが持ちにくくなっている可能性がある。
- ライフイベントを総合的に考える機会が少なく、自身がどのような人生を歩みたいかを描き、備える基礎知識が不足している可能性がある。

目的

- 若手社会人が、将来のキャリアやライフイベントに対して抱く漠然とした不安を解消し、多様な働き方・生き方のモデルを理解したうえで、自身やパートナーとの将来を前向き且つ主体的に描けるようにする。
- 「キャリア」「プレコンセプションケア」「マネープラン」という3つの領域からライフデザインを総合的に考える機会を提供し、個人の意思決定力を高めるとともに、企業として社員のライフデザイン支援文化を育むことを目指す。

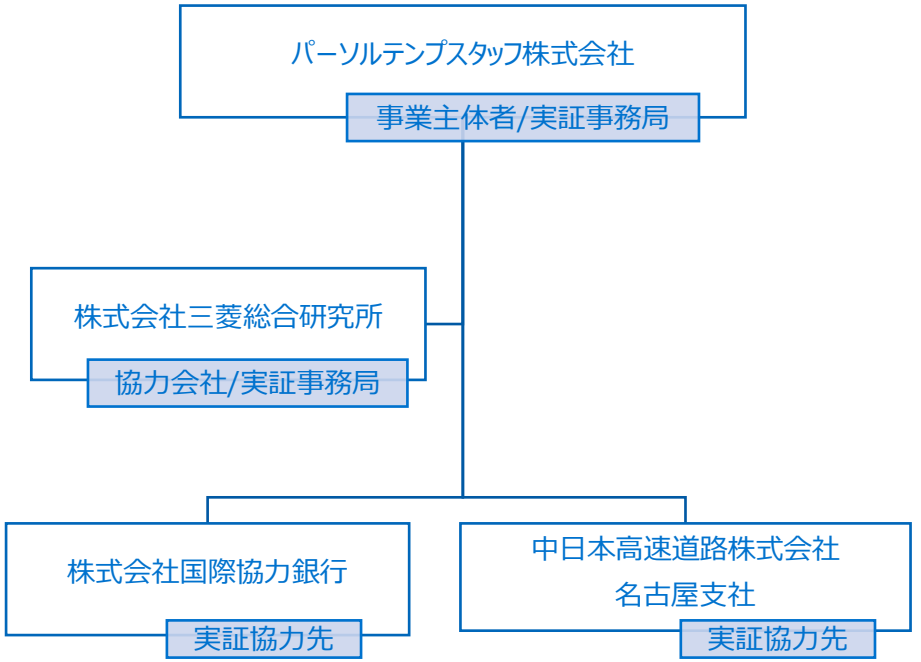
2. 実施体制

- 本事業は、パーソルテンプスタッフと三菱総合研究所が協力して若手社会人のためのライフデザイン支援プログラムの設計・運営を行い、国際協力銀行および中日本高速道路 名古屋支社をフィールドとした実証およびその効果検証を一体的に実施するものである。

団体の概要

団体名	パーソルテンプスタッフ株式会社
本社所在地	〒151-0053　東京都渋谷区代々木2-1-1 新宿マインズタワー
代表者役職氏名	代表取締役社長 木村 和成
設立年	昭和48年5月
従業員数	5,200人（令和7年4月時点）
事業内容	グループ全体で、人材派遣を中心に、人材紹介、アウトソーシング、各種研修、再就職支援など、人材サービスの分野で総合的に展開している。一般事務業務はもちろん、専門的業務（営業職やIT関連技術職など）まで様々な人材ニーズに対応している。
URL	https://www.tempstaff.co.jp/

実施体制の詳細



3. スケジュール

- 本事業は令和7年12月から令和8年1月にかけて、2社での実証を中心に企画、調整、設計、準備を行い、1月にプログラムを実施した。研修後は、効果測定を行い今後の普及・拡大に向けたあるべき姿や方向性を整理した。



4. 実施内容　1)全体の流れ

- 本事業は、企画から調整・設計・準備を経て、研修の実施および振返りまでを一連の工程として体系的に進めた。協力企業と連携し、各社の制度・風土やニーズを踏まえて、プログラム内容と運営体制を整え効果の把握につなげるプロセスを構築した。

Step.1
企画

- 課題・目的・対象者・構成の整理
- 実証の全体像を設計
- 協力企業・関係者の役割整理

Step.2
実施先調整

- 協力企業と日程・会場・実施形態を確定
- 社内周知や参加者取り纏め等役割分担を整理の上合意

Step.3
設計

- 協力企業の状況や課題感を踏まえたプログラム内容（3領域＋ワーク）の設計
- 設計に基づいたプログラム資料の作成
- 効果測定の設計・確認

Step.4
準備

- 企業内周知実施、参加者を募集・確定
- プログラム実施に向けたリハーサル
- 配布物・会場など運営準備

Step.5
実施

- 約3時間のプログラム実施
- ライフプラン作成・アクション整理を実施
- 研修後にアンケートを回収

Step.6
振返り

- アンケート結果をもとに効果検証の実施
- 定量・定性データから成果と課題、あるべき姿と今後の方向性を整理

4. 実施内容　2)プログラムの詳細

- 協力企業と連携し「キャリア」「プレコンセプションケア」「マネープラン」を中心に約3時間の研修プログラムを実施した。
- 基礎知識の提供に加え、ワークを通じて将来像や行動の整理を促し、意思決定力の向上につなげる内容とした。

若手社会人がライフデザインを考える上で必要な基礎知識を一体的に提供

キャリア

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

プレコンセプションケア

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

マネープラン

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

ワーク（自身の将来設計を具体化する）

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

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



4. 実施内容　3)開催結果

- 本プログラムは、協力企業2社において各6名・計12名の若手社員が参加し、3領域に関する学びとライフプラン作成に取り組んだ。終盤のワークでは、3領域における学びを踏まえて自身のライフプランと翌日から実践可能な行動について整理し、参加者の間で共有した。

	実施日	参加人数
中日本高速道路　名古屋支社	1/14（水）	6名（男性 2名　女性 4名）
国際協力銀行	1/15（木）	6名（男性 2名　女性 4名）





5. 効果検証　1)検証手法

- 事前／事後アンケート調査を実施し、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	Webアンケート調査
対象者	①　株式会社国際協力銀行（東京）社員、20～30代：6名 ②　中日本高速道路株式会社（愛知）社員、20～30代：事前7名、事後6名（当日欠席者1名のため）
回収数・回収率	①　6人（男性 2名　女性 4名）（事前：100%、事後：100%） ②　6人（男性 2名　女性 4名）（事前：100%、事後：100%）
設問数	• 事前アンケート設問項目：①②共通　大枠で13問（回答項目数：19問） • 事後アンケート設問項目：①②共通　大枠で21問（回答項目数：30問）
実施時期	• 事前調査：①②共通　令和7年12月～令和8年1月 • 事後調査：①②共通　令和8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、ライフデザインに対する理解および明確化、将来に対する不安の軽減、ライフデザインに対する重要性・価値認識の向上について、有意な効果があった。
- 将来に向けての行動意欲の向上については、効果がある可能性が示唆された。

本事業の目的	検証項目	検証結果
若手社会人が将来の家庭と仕事の両立を見据え、「キャリア」「プレコンセプションケア」「マネープラン」の知識を身につけることにより、将来に対する漠然とした不安を軽減し、個人の意思決定力を高める。	1.ライフデザインへの理解の明確化	「ライフデザイン」に対する認知・理解 実施前：3.33pt ➡ 実施後：4.50pt（p<0.01） 「ライフデザイン」が明確になった 実施前：2.25pt ➡ 実施後：4.00pt （p<0.01）
	2.将来に対する不安の軽減・選択肢の拡大	将来に対する不安の軽減 実施前：3.83pt ➡ 実施後：2.42pt （p<0.01）
	3.行動意欲・キャリア意識の変化	将来に向けての行動意欲 実施前：3.83pt ➡ 実施後：4.42pt（p<0.1）
	4.生活満足度・幸福感への影響	※アンケート調査では有意な結果は得られず。P.14自由回答で補足。
	5.ライフデザインに対する重要性・価値認識の向上	ライフデザインは意味がある 実施前：4.08pt ➡ 実施後：4.58pt（p<0.05） ライフデザインを友人や家族にも勧めたいと思う 実施前：3.75pt ➡ 実施後：4.50pt（p<0.01）

5. 効果検証　2)検証結果ー考察

- 主たる検証項目において、参加者のライフデザインに対する理解および明確化、将来に対する不安の軽減、ならびに価値認識が向上した。
- 取組の目的である「若手社会人が、将来のキャリアやライフイベントに対して抱く漠然とした不安を解消すること」、「多様な働き方・生き方のモデルを理解したうえで、自身とパートナーの将来を前向きに描けるようにすること」の2点について効果が得られた。
- 当初想定した期待効果に対する結果は下記の通り。

期待効果	結果
若手社員のライフデザイン・キャリア意識が向上し、将来の意思決定に前向きな変化が生まれる。	ライフデザインに対する認知・理解が向上し、自分のライフデザインが明確化できた。将来に向けての行動意欲については３時間の研修時間内では明確な効果が得られなかったが、向上に向けた可能性が示唆された。
結婚、出産、育児、働き方など、ライフイベントに対する不安が軽減する。	将来に対する不安を軽減することができた。
社員のキャリア自律支援により、若手層のエンゲージメントや定着率の向上が期待できる。	企業制度との連接等を今回は組み込むことができなかったため、明確なエンゲージメント向上の効果は得られなかった。自由回答で「企業制度との連携があると良かった」との意見があり、今後の改善点として取り入れたい。
実証を通じて、若年層へのライフデザイン教育モデルを企業研修として再現可能な形で構築する。	事業終了後に検討実施予定。

5. 効果検証　2)検証結果ー有意差検定結果

- アンケート調査結果の全体は、参考資料を参照のこと。

（スコア化、有意差解釈等の詳細は次ページ表を参照）

評価項目	指標	スコア（平均値）		p値		有意差
		実施前	実施後	t	Wilcoxon	
1.ライフデザインへの理解の明確化	「ライフデザイン」に対する認知・理解	3.33	4.50	0.00123	0.00646	**あり**
	自分の「ライフデザイン」の明確化	2.25	4.00	0.00013	0.00263	**あり**
2.将来に対する不安の軽減・選択肢の拡大	将来に対する不安（不安大→小：5→1）	3.83	2.42	0.00086	0.00493	**あり**
	選択肢の拡大	4.08	4.08	1.00000	1.00000	なし
3.行動意欲・キャリア意識の変化	将来に向けての行動意欲	3.83	4.42	0.06743	0.06885	**傾向あり**
	職場に対するエンゲージメント	3.83	3.75	0.67424	0.65472	なし
	働く理由の明確化	3.75	3.75	1.00000	1.00000	なし
４.生活満足度・幸福感への影響	生活の中での満足度や幸福感の向上	4.00	3.92	0.67424	0.65472	なし
５.ライフデザインに対する重要性・価値認識の向上	ライフデザインは自分にとって意味がある	4.08	4.58	0.00687	0.01431	**あり**
	ライフデザインを友人や家族にも勧めたい	3.75	4.50	0.00013	0.00270	**あり**

5. 効果検証　2)検証結果ー有意差検定結果

- アンケート結果分析手法の詳細は以下の通りである。

分析目的	同一回答者におけるプログラム実施前後の回答（意識）変化を確認
尺度／スコア化	5段階尺度／1＝全くそう思わない、2＝あまりそう思わない、3＝どちらともいえない、4＝そう思う、5＝とてもそう思う ※事前：Q8「ライフデザインという言葉を知っていますか」のみ「2択：はい/いいえ」のため以下の通り設定 2＝いいえ（あまりそう思わない）、4＝はい（そう思う） ※事後：Q18中の「不安」に関する設問のみ、実施前後の問と回答の関係により以下の通り設定 1＝とてもそう思う、2＝そう思う、3＝どちらともいえない、4＝あまりそう思わない、5＝全くそう思わない 実施前：Q10-2「自分の将来に対する不安を感じる」→ とてもそう思う＝5（ネガティブが5） 実施後：Q18-3「将来に対する不安が軽減した」→ 全くそう思わない＝5（ネガティブが5）
集計対象者	実施前後で同一回答者、集計対象者 n=12
使用した検定	t検定（両側、1対）、ウィルコクソンの符号付順位検定
解釈	p<0.05（p値が5%未満）の場合、「実施前と実施後に統計的に有意な差がある」と判断 0.05≦p<0.1（p値が5%以上10%未満)の場合、「有意傾向（差がある可能性が示唆）」と判断

5. 効果検証　2)検証結果ー自由回答からの考察

- アンケートでは有意差が確認できなかった評価項目については、事後アンケートで以下の自由回答が得られた。

評価項目	指標	自由回答	考察
2.将来に対する不安の軽減・選択肢の拡大	選択肢の拡大	• （プレコンセプションケアについて）不妊治療に係る負担など知らなかったことも多く（自分も含めて）若いときは気にしなかった分、**手遅れになる前に知っておいた上で、ライフプランに活かすということはとても重要**かつ本勉強会の目的・テーマと親和性が高いと感じた。 • 妊活については知っているようで知らない事実もいくつかあり、**近い将来に必要な情報だった**ため、非常に有意義だった。また、現在の給料や物価を考慮すると、自分の資産形成について心配になっていたため、**今年はお金の勉強をしていきたい**と思った。	• 日々の忙しさで後回しになっているが、一度立ち止まって、将来について考える情報をインプットでき、参加者にも重要性を認識してもらえた。 • 勉強意欲の向上により、将来的な効果が期待できると考えられる。
3.行動意欲・キャリア意識の変化	職場に対するエンゲージメント	• 今後、社内で展開していく場合は、**会社の制度の説明を混ぜることでより具体的に今後のライフイベントに備えて準備ができる**と感じた。 • **時短勤務やエリア限定を活用している社員さんの活用したメリット・デメリット**などを聞く機会があれば嬉しいです。 • **マネーパートの後にキャリアパートとの結びつき**を示してあげるとより勉強会の全体的なまとまりが出るかと思いました。 • マネープランを作成する⇒金銭的余裕があることがわかる⇒子供を持つ選択肢＆（給与の一部カットのある）時短勤務などの選択肢を受け入れられる　といった**キャリアの選択肢の変更**にもつながると思いました。	• 今回は試行的な実証のため一般論が中心であったが、今後個社の制度と結びつけることで、より有意義なライフデザイン支援が実現し、社員のエンゲージメント向上に資するものと考えられる。
	働く理由の明確化	• **私自身いままで働いて稼ぐことしか考えていませんでした。**年功序列で段々と給与が上がってきた部分もあり余裕幅がでてきたので、このタイミングで資産形成の話を基礎から学ぶことができ、お話もとても分かりやすかったです。**この後やるべきこと年金の見直しやマネープランシートの作成など**今後の道筋を示してくださったことも、本勉強会を**次のアクションに繋げられるところがよかったです**	• 時間の都合でワークシートやディスカッションなど定着の時間を十分に取れなかったが、ワーク時間を十分確保することで、自身が働く意味の明確化につなげることができると考えられる。
４.生活満足度・幸福感への影響	生活の中での満足度や幸福感の向上	• **どの情報も知る段階は早ければ早いほど良い**と理解したため、この段階で受講できて良かった。時間が許せば**グループワークなどで議論する時間も設けたい**と思った。 • ぎりぎり**20代前半のうちに知っておくことができて良かった**、と思う情報が満載で、大変有意義な時間でした。また、プレコンセプションケア等、パートナーや家族と話し合うべき点もあるかと思いますが、なかなか言い出しずらいこともあるかと思いましたので、その点のアドバイスもいただけたら嬉しいと思いました。 • **研修が無ければ自分で探しに行かなければ入手できない情報**を研修の場でご教示いただくことができ、大変参考になりました。	• 今回の内容は、将来的な効果を期待したものであるため、直近の生活満足度や幸福感の向上につながるものではなかった。

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

- 現状若い世代においては、ライフデザインの選択肢が多様化している一方で、自身が目指したいロールモデルが存在しないケースもあり自身の将来ビジョンが描きづらいことが課題となっている。
- ライフデザインに関する情報不足や情報の偏りが存在するほか、支援体制も十分に整っていない状況にある。

**大企業
中堅企業**

	課題と背景要因
1 当事者（若い世代）	• 一番身近な親世代と異なるライフデザインが主流になることは認識しているが、自身が家庭と仕事を両立できるかは不安を感じている • 女性：近年多数派となりつつある「仕事と家庭の両立タイプ」モデルに対しては自身が実現できるか不安を感じている • 男性：女性の働き方や生き方が変化する中で、パートナーとの関係性も多様化しているが、参照できるモデルが不十分で、上の世代の理解や支援も追いついていない
2 周辺・周囲（上司）	• 女性の働き方が変わったことへの理解は進んだが、男性が主として経済的負担を背負っていたモデルから変わりつつあり、若年男性のプライベートにおけるケア労働負担が増えていることには理解が浸透していない • マネジメントの意識変革が必要である
3 支援者（企業）	• 自身のケアを配偶者に任せることができた男性片働きの「ケアレスマン」を想定した社員マネジメントに限界がきている • 多様化するライフプランに合わせたマネジメント及び人事制度の改革が必要である • 社員のプライベートに配慮する文化がまだ発展途上にある
4 支援者（自治体、国、民間サービス）	• 仕事と家庭・ライフイベントに関する支援が部局横断で整理されておらず、若い世代への一体的な案内が難しい • 仕事をしている若い世代が利用しやすい時間帯等での対応が難しい • 包括的なライフイベント支援や情報に関する民間サービスの市場形成は十分に整っていない

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

- 若手社会人が、将来のキャリアやライフイベントに対して抱く漠然とした不安を解消し、多様な働き方・生き方のモデルを理解したうえで、自身とパートナーの将来を前向きに描けるようにする。

**大企業
中堅企業**

	あるべき姿
1 当事者（若い世代）	• 自身の希望と叶えたいライフプランを整理でき、そのための制約条件を理解する • 特に重要な3大要素であるキャリア、ヘルスケア（プレコンセプションケアを含む）、マネープランについて、必要な情報を入手できる • パートナーと将来像について対話し、互いの価値観を踏まえライフプランを考えられる
2 周辺・周囲（上司）	• 若い世代の多様なライフプランや家庭のあり方を理解し、自身と異なる価値観やモデルを持つ若い世代の考え方を尊重する • 仕事と家庭の両立に関する知識を持ち、必要な配慮や働き方の選択肢を後押しできる
3 支援者（企業）	• 社員がプライベートと仕事を両立しながらキャリアを形成できるよう、人事制度・運用・風土を一体的に整備する • 若手の価値観や不安を把握し、ライフイベントの変化に対応した柔軟な働き方や支援策を提供できる
4 支援者（自治体、国、民間サービス）	• 若い世代が意思決定する際の判断材料が偏らないような中立的な情報発信を行う • 企業・教育機関・医療機関と連携し、若い世代のライフデザインを総合的に支える地域の支援基盤を整備する

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　ウ)実現に向けた方向性

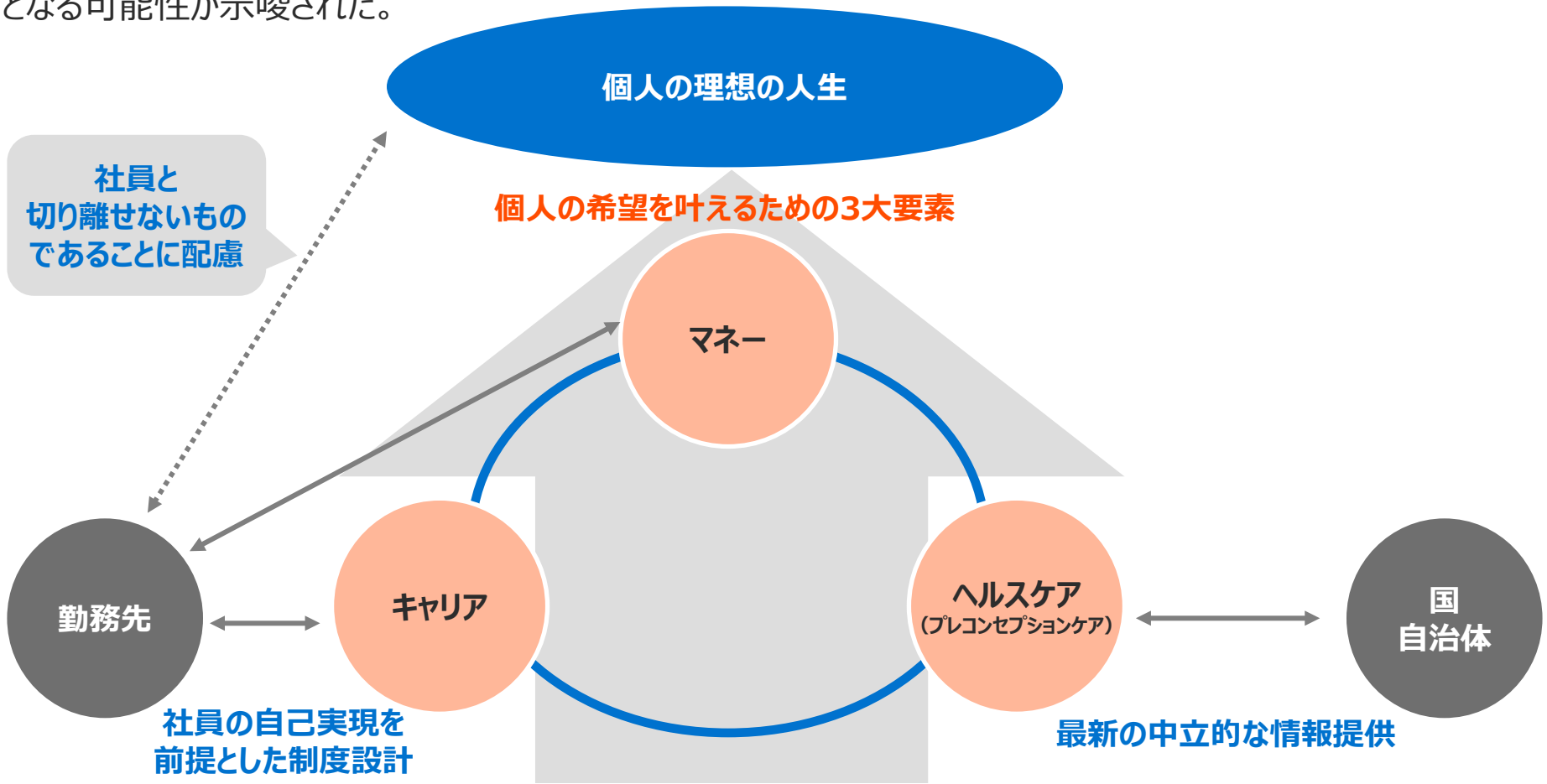
- 若い世代がライフデザインを総合的に考えるために必要な情報と機会を提供し、個人の意思決定力を高めるとともに、企業が社員のライフの実現を支援する文化を醸成する。
- 地域性は企業規模以上に仕事と家庭の在り方に対する影響力が高い可能性があり、今後のアプローチにおいて考慮とする必要がある。

**大企業
中堅企業**

	実現に向けた方向性
1 当事者（若い世代）	• 将来の選択肢や意思決定に必要な基礎知識を早期に習得する（今回は、キャリア、プレコンセプションケア、マネープランの領域を中心にした内容で実施し、効果を確認した） • パートナーと将来像を対話できる力も含め、自身のライフプランを主体的に描けるようにする
2 周辺・周囲（上司）	• 若い世代の価値観やライフプランの多様性を理解し、日常的な対話を通じて希望や状況を把握する • 仕事と家庭の両立を支える配慮や働き方の相談に応じられる上司像を目指す
3 支援者（企業）	• 社員エンゲージメント向上の一環として、社員のライフデザインに必要な情報提供及び配慮を実施し、安心して将来を描ける環境をつくる • 若手社員の声を把握し人事制度等の社内制度に反映し、組織文化を醸成する
4 支援者（自治体、国）	• キャリア・プレコンセプションケア・マネープランなどライフデザインに必要な情報が分散しているため、若い世代がアクセスしやすい形で一体的に整理・提供する • 自治体・教育機関・医療機関・民間サービスが連携し、地域として切れ目なく支援できる体制を整備する

6. 本事業から見えた課題と示唆　2)終わりに

- 今回の実証において、若い世代にとって自身の理想のライフプランを叶えるためのマネープラン、「マネープランを実現するための仕事＝キャリア」、「キャリアを支える心身の健康＝ヘルスケア（プレコンセプションケアを含む）」であることを再定義した。それにより、将来に対する不安を軽減できることが明らかになり、将来に向けての行動変容のトリガーとなる可能性が示唆された。



参考資料

1. アンケート調査票
2. アンケート調査結果

1. アンケート調査票（実施前）

すべて回答【必須】

分類	設問	回答形式
年齢	1.あなたの年齢を教えてください。	記入式（年齢の数字のみ入力。例：30）
居住地	2.居住地の都道府県名をプルダウンリストからお選びください。	選択式（47都道府県）
主観的居住環境	3.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。	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）
年代・属性	4.あなたの年代・属性をお選びください。	選択式（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）
性別	5.あなたの性別を教えてください。	選択式（男性／女性／その他／回答しない）
結婚歴	6.あなたの結婚歴について教えてください。	選択式（未婚／既婚・同居中／既婚・別居中／離別・死別／回答しない）
こどもの有無	7.あなたにこどもはいますか。	選択式（はい／いいえ／回答しない）
ライフデザインへの認知・理解	8.「ライフデザイン」という言葉を知っていますか。	選択式（はい／いいえ）
	9.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。	選択式（はい／いいえ）
プログラムの効果	10.ご自身の「現在・将来」に関する思いを5段階で教えてください。 ● 自分のライフデザインは明確だと感じている ● 自分の将来に対する不安を感じる ● 自分の将来にはいろいろな可能性や選択肢があると思う ● 「自分の理想とする将来」に向けて行動したい気持ちがある ● 日々の生活の中で満足感や幸福感を感じている	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）
エンゲージメントの変化	11.ご自身が「働くこと」に対する思いを5段階で教えてください。 ● 自分の働く理由は明確だと思う ● 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）と感じる	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）
ライフデザインの必要性	12.ご自身の「ライフデザイン」に対する思いを5段階で教えてください。 ● ライフデザインは自分にとって意味があると思う ● ライフデザインを友人や家族にも勧めたいと思う	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）
自由記述	13.ライフデザインプログラムを通して得たい気づき等があれば教えてください。	自由記述

1. アンケート調査票（実施後）

【任意】（Q14-16）を除き、その他すべて回答【必須】

分類	設問	回答形式
年齢	1.あなたの年齢を教えてください。（年齢の数字のみ入力。例：30）	記入式
居住地	2.居住地の都道府県名をプルダウンリストからお選びください。	選択式（47都道府県）
主観的居住環境	3.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。	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）
年代・属性	4.あなたの年代・属性をお選びください。	選択式（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）
性別	5.あなたの性別を教えてください。	選択式（男性／女性／その他／回答しない）
結婚歴	6.あなたの結婚歴について教えてください。	選択式（未婚／既婚・同居中／既婚・別居中／離別・死別／回答しない）
こどもの有無	7.あなたにこどもはいますか。	選択式（はい／いいえ／回答しない）
参加プログラムの把握・評価	8.参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）
	9.参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）
理想的なプログラムについて	10.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。	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）
	11.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。	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）
	12.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）
	13.あなたが理想的だと思う、【ライフ関連】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（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）
	14.あなたが理想的だと思う、【キャリア関連】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。【任意】	複数選択式（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）

1. アンケート調査票（実施後）

	15.あなたが理想的だと思う、【ファイナンス関連】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。【任意】	複数選択式（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）
	16.あなたが理想的だと思う、【スキル関連】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。【任意】	複数選択式（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）
プログラムに関するご意見	17.プログラムに関して、良かった点や改善してほしい点、今後の要望等があれば自由にご記入ください。	自由記述
ライフデザインへの認知・理解 プログラムの効果	18.今回のプログラムを通じて感じたことを5段階で教えてください。 ● 「ライフデザイン」への理解が深まった ● 自分のライフデザインが明確になった ● 将来に対する不安が軽減した ● 自分の将来の選択肢が増えた ● 「自分の理想とする将来」に向けて行動したい ● 日々の生活の中で満足感や幸福感が向上した	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）
エンゲージメントの変化	19.ご自身が「働くこと」について、今回のプログラムで感じたことを5段階で教えてください。 ● 働く理由がより明確になった ● 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）	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）

1. アンケート調査票（実施後）

ライフデザインの必要性 ライフデザインの必要性 （事後質問のみ）	20.「ライフデザイン」について、今回のプログラムで感じたことを5段階で教えてください。 ● ライフデザインは自分にとって意味があると思う ● ライフデザインを友人や家族にも勧めたいと思う ● 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う ● 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う	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）
自由記述	21.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

参考資料

1. アンケート調査票
2. アンケート調査結果

アンケート調査結果

- **【事前アンケート】集計表**　（n=12）

分　類	設　問	回　答	実数	%
年齢	1.あなたの年齢を教えてください。（年齢の数字のみ入力。例：30）	22	1	8%
		23	2	17%
		24	1	8%
		25	2	17%
		26	3	25%
		27	1	8%
		31	2	17%
居住地	2.居住地の都道府県名をプルダウンリストからお選びください。	東京都	6	50%
		愛知県	5	42%
		三重県	1	8%
主観的居住環境	3.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	5	42%
		都市部と郊外の中間	5	42%
		郊外	2	17%
年代・属性	4.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）	4	33%
		若手社会人（20代後半）	6	50%
		中堅社会人（30代前半）	2	17%
性別	5.あなたの性別を教えてください。	男性	4	33%
		女性	8	67%
結婚歴	6.あなたの結婚歴について教えてください。	未婚	8	67%
		既婚・同居中	4	33%
こどもの有無	7.あなたにこどもはいますか。	はい	2	17%
		いいえ	10	83%

アンケート調査結果

- **【事前アンケート】集計表**　（n=12）

ライフデザインへの認知・理解	8.「ライフデザイン」という言葉を知っていますか。	はい	8	67%
		いいえ	4	33%
	9.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	12	100%
		いいえ	0	0%
プログラムの効果 10.ご自身の「現在・将来」に関する思いを5段階で教えてください。	自分のライフデザインは明確だと感じている	とてもそう思う	0	0%
		そう思う	0	0%
		どちらともいえない	5	42%
		あまりそう思わない	5	42%
		全くそう思わない	2	17%
	自分の将来に対する不安を感じる	とてもそう思う	2	17%
		そう思う	8	67%
		どちらともいえない	1	8%
		あまりそう思わない	0	0%
		全くそう思わない	1	8%
	自分の将来にはいろいろな可能性や選択肢があると思う	とてもそう思う	3	25%
		そう思う	7	58%
		どちらともいえない	2	17%
		あまりそう思わない	0	0%
		全くそう思わない	0	0%
	「自分の理想とする将来」に向けて行動したい気持ちがある	とてもそう思う	3	25%
		そう思う	5	42%
		どちらともいえない	3	25%
		あまりそう思わない	1	8%
		全くそう思わない	0	0%
	日々の生活の中で満足感や幸福感を感じている	とてもそう思う	1	8%
		そう思う	10	83%
		どちらともいえない	1	8%
		あまりそう思わない	0	0%
		全くそう思わない	0	0%

エンゲージメントの変化 11.ご自身が「働くこと」に対する思いを5段階で教えてください。	自分の働く理由は明確だと思う	とてもそう思う	0	0%
		そう思う	10	83%
		どちらともいえない	2	17%
		あまりそう思わない	0	0%
		全くそう思わない	0	0%
	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）と感じる	とてもそう思う	0	0%
		そう思う	9	75%
		どちらともいえない	3	25%
		あまりそう思わない	0	0%
		全くそう思わない	0	0%
ライフデザインの必要性 12.ご自身の「ライフデザイン」に対する思いを5段階で教えてください。	ライフデザインは自分にとって意味があると思う	とてもそう思う	3	25%
		そう思う	7	58%
		どちらともいえない	2	17%
		あまりそう思わない	0	0%
		全くそう思わない	0	0%
	ライフデザインを友人や家族にも勧めたいと思う	とてもそう思う	1	8%
		そう思う	7	58%
		どちらともいえない	4	33%
		あまりそう思わない	0	0%
		全くそう思わない	0	0%

アンケート調査結果

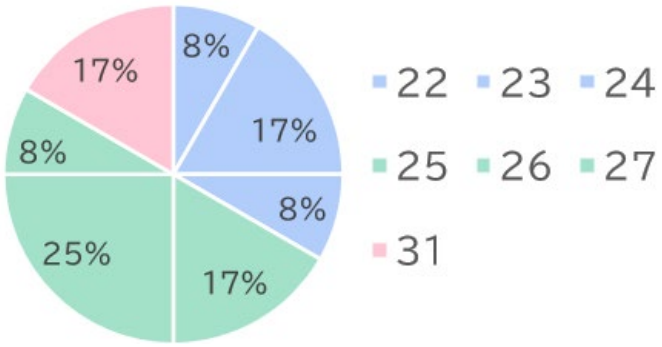
- **【事前アンケート】集計表**　（n=12）

13.ライフデザインプログラムを通して得たい気づき等があれば教えてください。（自由記述）【必須】
社内において、管理職女性社員があまりおらず、キャリアの参考にできる方が少ない（お子さんがいなくて男性同様の働き方をしている方しかほぼ残っていない）と感じるので、色々なモデルケースを知るきっかけにしたい。 資産形成について現在何もしていない状態で、これから給料が増えてくる分は資産形成に回したいと思っているので、今回のプログラムを通じて自分に合った投資など開始したい
漠然としか認識できていない将来に起こりうるライフイベントとそれにかかる費用等について明確にしていきたい。
将来の漠然とした不安を少しでも解消できるようにしたい。
自分の意見と周りからの意見、どちらを大切にすればよいでしょうか。
プライベートと仕事を両立できるライフデザインを見つけ、将来への不安を少しでも減らしたい。
ライフデザインについて理解したい
独身なこともあり、「不妊治療」や「プレコンセプションケア」等考える機会がありませんでした。今後、学生がキャリアも含めた将来を長期的に考えるうえで、当方としても知識を身に付け、何かしら還元できればと考えております。
自分自身の価値観や強みを改めて整理し、今後のキャリアや生活にどう活かせるかを考えるきっかけにしたいと思っています。また、他の方の考え方や経験に触れることで、新しい視点や発想を得られればうれしいです。
約20年にわたる育児についてどのように先を見据えて行っていくか
仕事における役割や勤務地が２・３年単位で変わっていく（昇進・海外転勤含む異動等）中で、その幅を狭めず、今後結婚や出産といったタイムラインのわからないイベントにも対応していくにあたりどのような準備が可能かを学びたい
自分の将来について女性のライフイベントを交えながら設計していくことのきっかけとしたい。
夫婦共働きが普通の時代で、特に駐在等で東京以外に住む可能性も高い会社のため、家事や子育てと仕事の両立に不安があり、両立されている先輩方を見ても自分にはできそうにないから家族を持つのは怖いと思っております。また、自分が子供の頃は、（言い方が良くないですが）母親の役割は仕事はせず家事・育児をするだけだったにも関わらず、どの母親も疲弊しきっているような印象を受けていたので、これに＋仕事となるとどうなってしまうのだろうと思いました。この研修を機に現実的に自分の将来を考えて、何をしたらいいのかなどを知り、少しでも不安が解消され、ライフイベントに対し前向きになれたらいいなと思います。

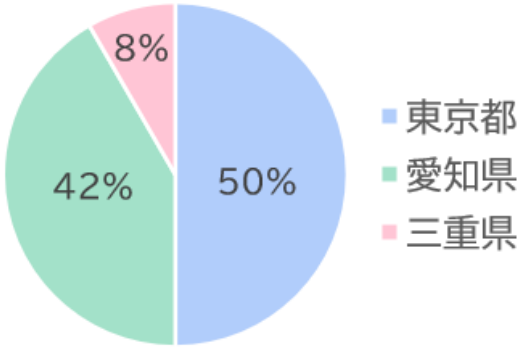
アンケート調査結果

➢ 事前・事後共通項目 （n=12）

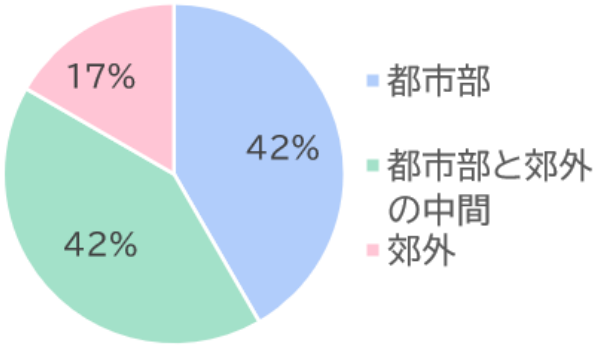
1.年齢



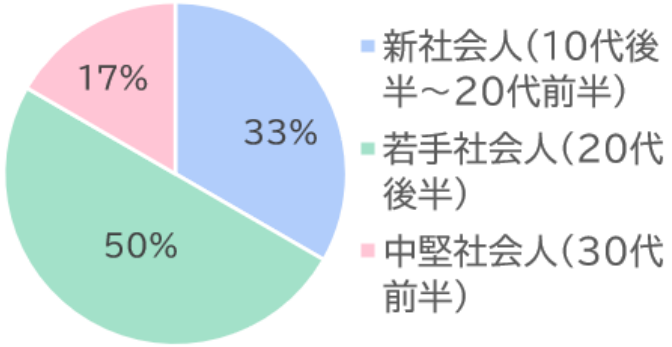
2.居住地



3.主観的居住環境



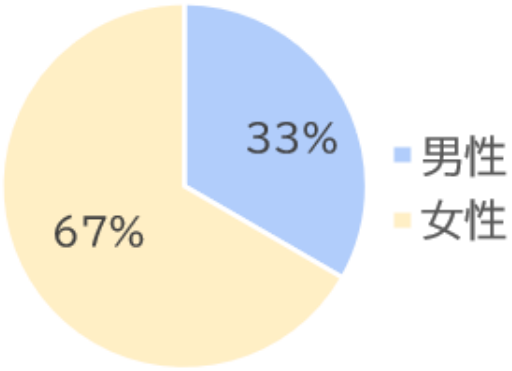
4.年代・属性



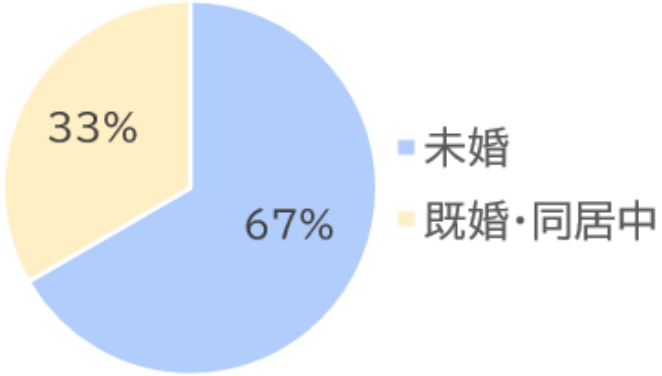
アンケート調査結果

➢ 事前・事後共通項目　（n=12）

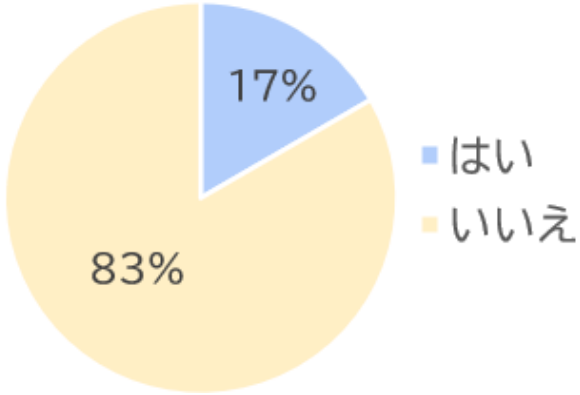
5.性別



6.結婚歴



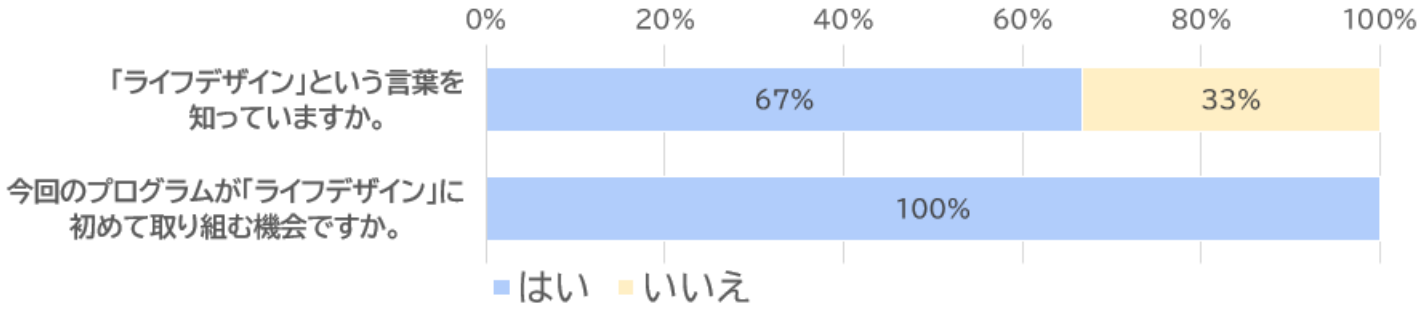
7.こどもの有無



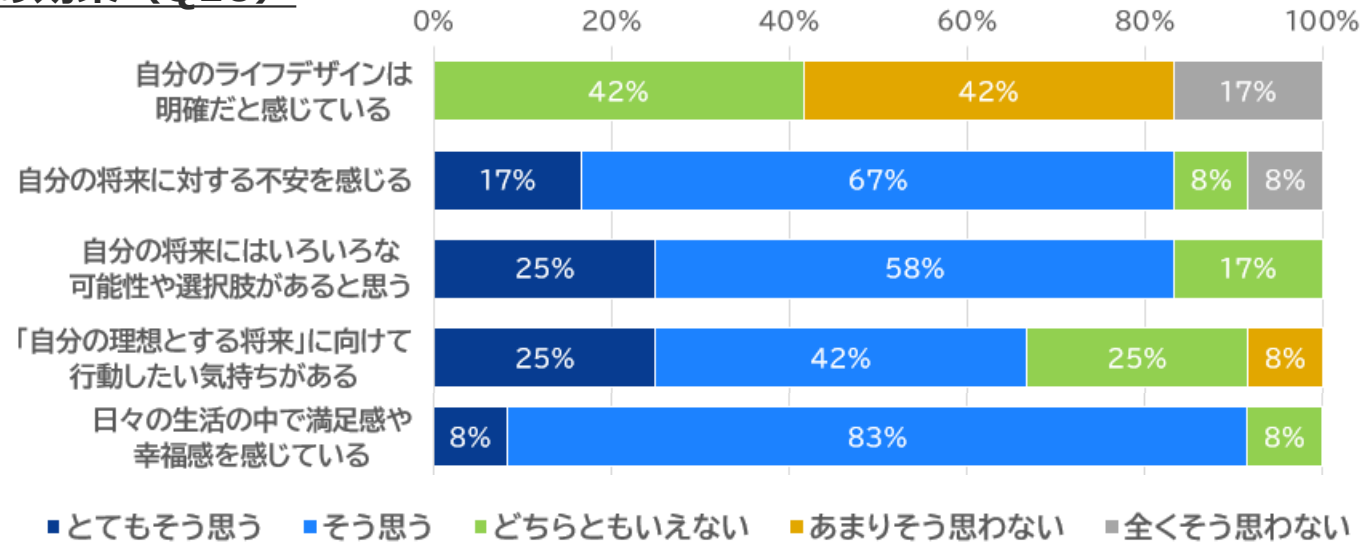
アンケート調査結果

- **事前アンケート回答**　（n=12）

ライフデザインへの認知・理解（Q8～9）



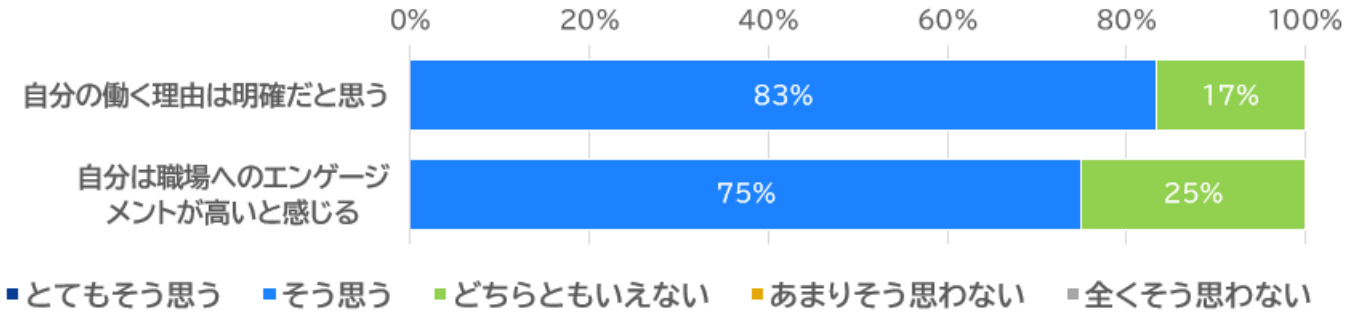
プログラムの効果（Q10）



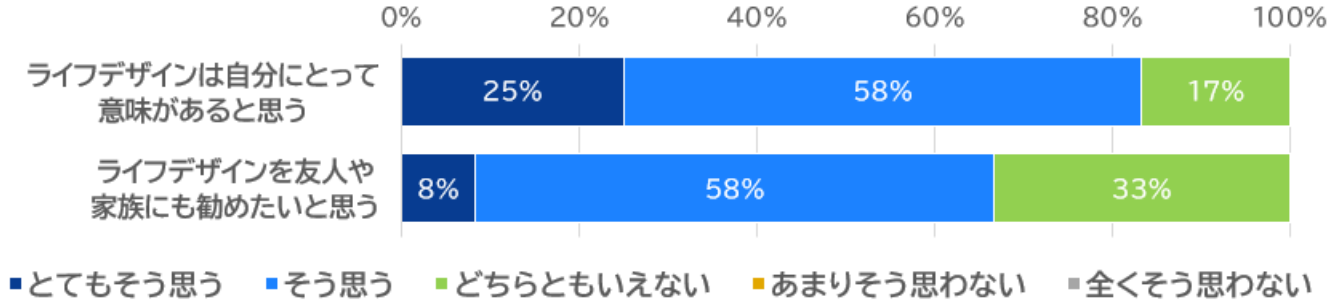
アンケート調査結果

- **事前アンケート回答**　（n=12）

エンゲージメントの変化（Q11）



ライフデザインの必要性（Q12）



アンケート調査結果

- **【事後アンケート】集計表**　（n=12）

（Q1～7は事前アンケートと共通項目（属性等）のため掲載省略）

分　類	設　問	回　答	実数	%
参加プログラムの把握・評価	8.参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	8	67%
		やや満足	4	33%
		どちらともいえない	0	0%
		あまり満足していない	0	0%
		全く満足していない	0	0%
	9.参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	8	67%
		やや長い	1	8%
		長い	0	0%
		やや短い	3	25%
		短い	0	0%
理想的なプログラムについて	10.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。【必須】	単発（1日以内）	10	83%
		2日～6日	2	17%
		1週間～2週間	0	0%
		2週間～1か月	0	0%
		1か月～3か月	0	0%
		3か月以上	0	0%
	11.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。【必須】 ※選択肢（1回、2回、3回、4回、5回、6回、7回、8回、9回、10回、11回以上）を右ではスペースの関係上5つにまとめている	1回	5	42%
		2回	5	42%
		3回	2	17%
		4回～１０回	0	0%
		11回以上	0	0%

アンケート調査結果

- **【事後アンケート】集計表**　（n=12）

理想的なプログラムについて	12.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。【必須】	セミナー・講演	12
		ワークショップ	5
		模擬体験・シミュレーション	5
		ヒアリング・カウンセリング	4
		コーチング	2
		eラーニング	1
		自己学習ツール（eラーニング除く）	0
		その他	0
	13.あなたが理想的だと思う、【ライフ関連】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。【必須】	ライフイベント	10
		育児	9
		妊活・妊娠・出産	8
		ウェルビーイングの向上	7
		ライフスタイル・暮らし方	6
		こころとからだの健康	5
		私生活の充実	4
		生き方の多様性	4
		出会い・結婚	4
		家事	4
		介護	4
		その他	0
	14.あなたが理想的だと思う、【キャリア関連】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。【任意】	ライフとキャリアの両立	11
		働き方の多様性	6
		社内でのキャリアプラン・キャリアパス	6
		社外でのキャリアプラン・キャリアパス	4
		リスキリング・学びなおし	3
		その他	0
	15.あなたが理想的だと思う、【ファイナンス関連】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。【任意】	公的な経済支援	10
		ファイナンシャルプラン	8
		資産形成・資産運用	8
		税制・制度	6
		その他	0
	16.あなたが理想的だと思う、【スキル関連】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。【任意】	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	7
		自己認知、自己理解、自己肯定、自己決定力、自己効力感	5
		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	5
		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）	4
		デジタルツール活用スキル、プロジェクト管理スキル	3
		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	2
		その他	0

（Q12～16はMAのため回答実数のみ集計）

アンケート調査結果

- **【事後アンケート】集計表**　（n=12）

17.プログラムに関して、良かった点や改善してほしい点、今後の要望等があれば自由にご記入ください。（自由記述）
今後、社内で展開していく場合は、会社の制度の説明を混ぜることでより具体的に今後のライフイベントに備えて準備ができると感じた。
ライフイベントとファイナンスの２本立てで、ライフプランを考える上での基礎を学ぶことができてよかった。
プログラムの内容に対してやや時間が短く感じた。
説明がとても分かりやすかったです。 女性の働き方や男性の家庭での協力体制が時代とともに変化してきていることがよくわかりました。ロールモデルという視点では、自分と似たライフスタイルや社内の先輩などを参考にしていきたいと思いました。 時短勤務やエリア限定を活用している社員さんの活用したメリット・デメリットアなどを聞く機会があれば嬉しいです。

漠然とした理解だった女性の働き方の課題について、データを用いて現状を説明してくださり、とても納得ができました。育休復帰して３年ほど経過しますが、３年間で出たどの講義よりも納得感を感じて頷きながら真剣に聞いてしまいました（笑）　長いようで短い時間にたくさんのことを簡潔に伝えてくださり、ありがとうございました。私にとって非常に有意義なものであったという前提のもと僭越ながらコメントさせていただきます。
良かった点：
【キャリア】色々な比較グラフを出してくださったことで視覚的にも理解することができました。女性の無償労働の数値や男性が子供ができてからも働き方が変わらない68.9%などインパクトのある数値もありましたが、その分これからのみんなで解決していかなければならない課題だと改めて認識できました。
【プレコンセプションケア】
キャリアやマネーは今まで考える研修など（ここまで丁寧なものはありませんでしたが）機会があったが、プレコンセプションケアというテーマは初めてでとても新鮮でした。デリケートな話題である分、なかなか社内ではテーマにならなかったのかと思いますが、実際に講義を聞いて、不妊治療に係る負担など知らなかったことも多く（自分も含めて）若いときは気にしなかった分、手遅れになる前に知っておいた上で、ライフプランに活かすということはとても重要かつ本勉強会の目的・テーマと親和性が高いと感じたので、ぜひ今後も入れ続けてほしいパートだと思いました。クイズも参加型で楽しかったです！
【マネー】
私自身いままで働いて稼ぐことしか考えていませんでした。年功序列で段々と給与が上がってきた部分もあり余裕幅がでてきたので、このタイミングで資産形成の話を基礎から学ぶことができ、お話もとても分かりやすかったです。この後やるべきこと年金の見直しやマネープランシートの作成など今後の道筋を示してくださったことも本勉強会を次のアクションに繋げられるところがよかったです
今後の要望：
マネーパートの後にキャリアパートとの結びつきを示してあげるとより勉強会の全体的なまとまりが出るかと思いました。なんとなく独立した２パートという印象を持ってしまいました。マネープランシートを具体に作った後でないと難しいのかもしれませんが、マネープランを作成する⇒金銭的余裕があることがわかる⇒子供を持つ選択肢＆（給与の一部カットのある）時短勤務などの選択肢を受け入れられる　といったキャリアの選択肢の変更にもつながると思いました。

アンケート調査結果

- **【事後アンケート】集計表**　（n=12）

（Q17続き）

ワークシートにて事前に自身のライフキャリアについて考え、講演で様々な事例を知ることができてよかった。 妊娠・出産関係では、クイズを挟むことでより理解が深まったと思う。 マネーパートは説明がわかりやすく、今後のマネープランについて考えることができた。
プレコンセプションケアからマネープランまで人生設計を検討する上でバランス良く学べることができました。
どの情報も知る段階は早ければ早いほど良いと理解したため、この段階で受講できて良かった。時間が許せばグループワークなどで議論する時間も設けたいと思った。
妊活については知っているようで知らない事実もいくつかあり、近い将来に必要な情報だったため、非常に有意義だった。また、現在の給料や物価を考慮すると、自分の資産形成について心配になっていたため、今年はお金の勉強をしていきたいと思った。
内容が大変充実しており、かつご説明も大変わかりやすくスムーズで、集中して受講することができた。年次に応じて悩みも異なると思われるところ、全体開催の場合は参加者を年齢層で区切って実施するとよりテーマを深堀できると感じた。
ぎりぎり20代前半のうちに知っておくことができて良かった、と思う情報が満載で、大変有意義な時間でした。プライバシーにかかわることなので、あまり皆で共有することは望ましくないかもしれませんが、他の方がライフデザインについてどう感じているのかを知る時間があると嬉しいと思いました。（感想の時間に知れたので良かったです。）また、プレコンセプションケア等、パートナーや家族と話し合うべき点もあるかと思いますが、なかなか言い出しずらいこともあるかと思いましたので、その点のアドバイスもいただけたら嬉しいと思いました。
研修が無ければ自分で探しに行かなければ入手できない情報を研修の場でご教示いただくことができ、大変参考になりました。

アンケート調査結果

- **【事後アンケート】集計表**　（n=12）

ライフデザインへの認知・理解 18.今回のプログラムを通じて感じたことを5段階で教えてください。	「ライフデザイン」への理解が深まった	とてもそう思う	6	50%
		そう思う	6	50%
		どちらともいえない	0	0%
		あまりそう思わない	0	0%
		全くそう思わない	0	0%
プログラムの効果 18.今回のプログラムを通じて感じたことを5段階で教えてください。	自分のライフデザインが明確になった	とてもそう思う	2	17%
		そう思う	8	67%
		どちらともいえない	2	17%
		あまりそう思わない	0	0%
		全くそう思わない	0	0%
	将来に対する不安が軽減した	とてもそう思う	0	0%
		そう思う	7	58%
		どちらともいえない	5	42%
		あまりそう思わない	0	0%
		全くそう思わない	0	0%
	自分の将来の選択肢が増えた	とてもそう思う	3	25%
		そう思う	7	58%
		どちらともいえない	2	17%
		あまりそう思わない	0	0%
		全くそう思わない	0	0%
	「自分の理想とする将来」に向けて行動したい	とてもそう思う	6	50%
		そう思う	5	42%
		どちらともいえない	1	8%
		あまりそう思わない	0	0%
		全くそう思わない	0	0%
	日々の生活の中で満足感や幸福感が向上した	とてもそう思う	1	8%
		そう思う	9	75%
		どちらともいえない	2	17%
		あまりそう思わない	0	0%
		全くそう思わない	0	0%

エンゲージメントの変化 19.ご自身が「働くこと」について、今回のプログラムで感じたことを5段階で教えてください。	働く理由がより明確になった	とてもそう思う	1	8%
		そう思う	7	58%
		どちらともいえない	4	33%
		あまりそう思わない	0	0%
		全くそう思わない	0	0%
	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）	とてもそう思う	1	8%
		そう思う	7	58%
		どちらともいえない	4	33%
		あまりそう思わない	0	0%
		全くそう思わない	0	0%
ライフデザインの必要性 20.「ライフデザイン」について、今回のプログラムで感じたことを5段階で教えてください。	ライフデザインは自分にとって意味があると思う	とてもそう思う	7	58%
		そう思う	5	42%
		どちらともいえない	0	0%
		あまりそう思わない	0	0%
		全くそう思わない	0	0%
	ライフデザインを友人や家族にも勧めたいと思う	とてもそう思う	6	50%
		そう思う	6	50%
		どちらともいえない	0	0%
		あまりそう思わない	0	0%
		全くそう思わない	0	0%
ライフデザインの必要性 （事後質問のみ） 20.「ライフデザイン」について、今回のプログラムで感じたことを5段階で教えてください。	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う	とてもそう思う	6	50%
		そう思う	5	42%
		どちらともいえない	1	8%
		あまりそう思わない	0	0%
		全くそう思わない	0	0%
	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う	とてもそう思う	5	42%
		そう思う	6	50%
		どちらともいえない	1	8%
		あまりそう思わない	0	0%
		全くそう思わない	0	0%

アンケート調査結果

- **【事後アンケート】集計表**　（n=12）

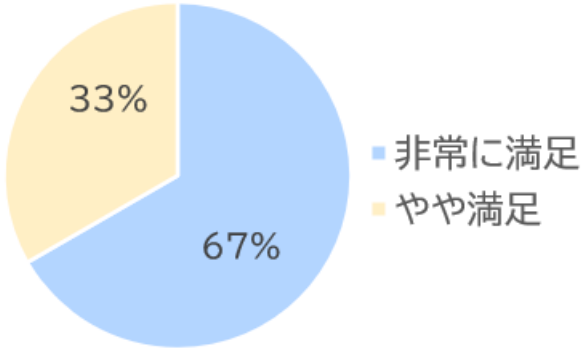
21.ライフデザインプログラムを通して得た気づき等があれば教えてください。（自由記述）
お忙しいところご丁寧に講義いただきありがとうございました。分かりやすい資料でとても聞きやすく有意義な時間となりました。
ぼんやりと考えている将来のことを文字に起こすことで、具体的に今すべきことが考えられるようになった。 良いことも悪いことも想定しておくことが大切だと学んだ。
ライフデザインを考えることは自分の人生をより充実させるために必要なことだと感じた。
自分のライフステージに置き換えて受講できたため、家に帰り家族と話し合うきっかけになりました。
特に子どもができてから、１日の中で私自身のための時間がほとんどなく、私の人生ではなく「誰か」のための人生かと思ってしまうことが多かったので、今回のような勉強会を通じて「私自身の人生」を見つめ直すことで、「（誰かのために）やらなければならないタスクをこなしていく日々」⇒「私自身なりたい将来を実現するための日々」と主体的・前向きにとらえ直すことができたことが一番良かったです。このような機会をくださった皆さんに感謝します。ありがとうございました。
今まで考えてこなかったライフデザインについて考えることができ、良い機会だと思った。 今回学んだことを今後の生活に活かしていきたい。
日々変わりうる状況なので情報をアップデートし続けることが大事なのだなと思いました。
家庭の中で各人が要求されている役割が時代を追うごとに変容しており、今後は全体をより50:50に近づけていけるように努力せねばならないと感じた。
ライフデザインは複数の分野において意識して、知識を得る必要がることに気づかされた。また、自身はパートナーと暮らし、さらには子供も持ちたいと思うので、相手との相談もできる関係性を気づいていきたいと思った。今回に限らず、引き続き見直しして考えてまいりたい。
仕事と私生活のいずれも、ある程度の計画を立て、都度見直すことで将来への不安が軽減されることに気付いた。
ライフとキャリアを両立させることが当たり前とされている時代に、自分が年を重ねて、様々なライフイベントを経験していくことが、想像がつかず、怖さを感じておりました。今回の研修を経て、あまり深く知ることのできないライフに関する現実を知ることができ、これからどういったことを意識して気をつければよいのかが分かり、不安が少し解消されました。何も情報がなく知らないことが怖かったのだと気づきました。プレコンセプションという考え方も初めて知り、年齢的に他人事として放置していいものではないと気付くことができ、大変ありがたかったなと思いました。公的な制度についても教えていただきありがとうございました。 ただ、プレコンセプションケアに限らずライフデザインについては、（一生独身でいると決めない場合）一人だけで解決できることだけではないとも思いましたので、より多くの人々に今回学んだ考え方や情報が行き届くといいなと思いました。
不妊治療等により多様な働き方のニーズがある中、周囲への理解を深めることが、自分自身の今後の働きやすさにもつながるのかな、と思いました。

アンケート調査結果

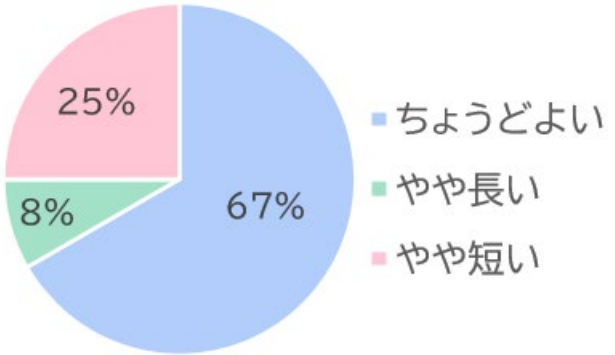
- **事後アンケート回答**　（n=12）

参加プログラムの把握・評価

8.参加したプログラムについて満足度

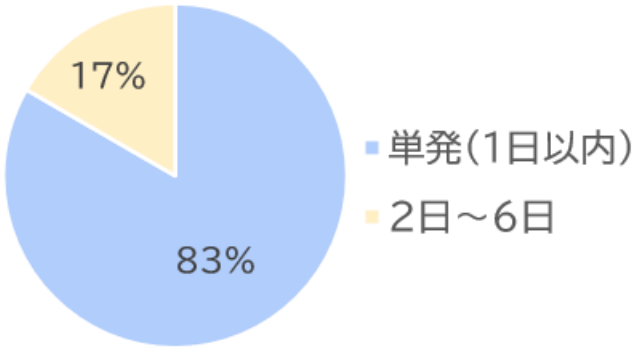


9.参加したプログラムの期間（回数やプログラム全体の長さ）

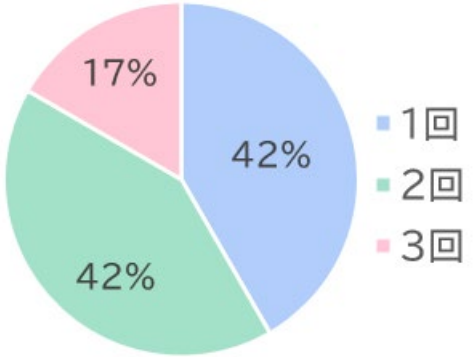


理想的なプログラムについて

10.理想的だと思うプログラムの期間



11.理想的だと思うプログラムの回数

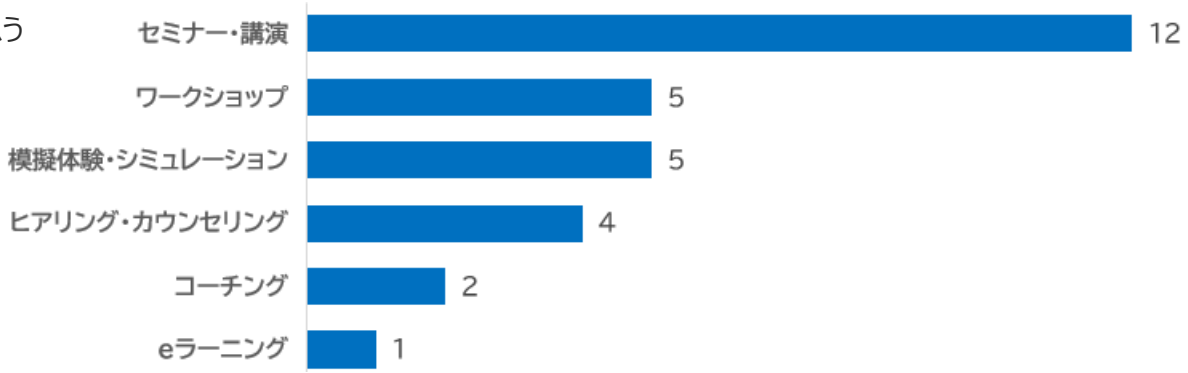


アンケート調査結果

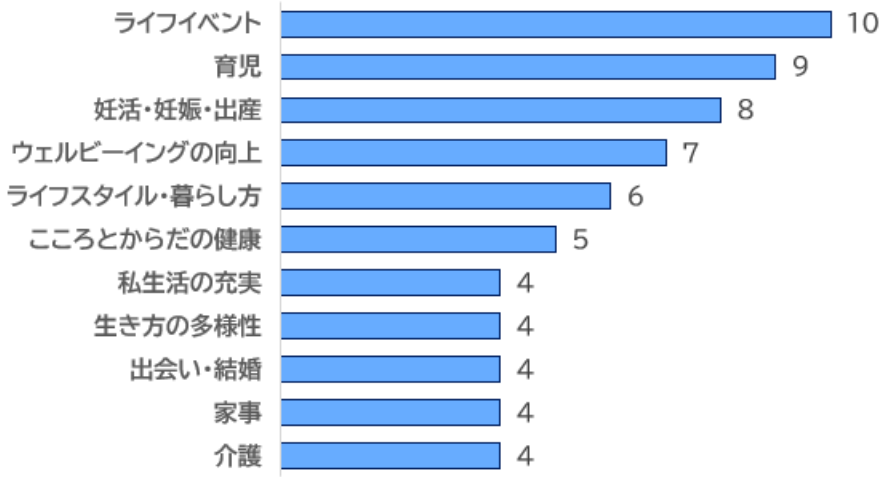
- **事後アンケート回答**　（n=12）

理想的なプログラムについて（MA）　※Q14～16は【任意】回答項目

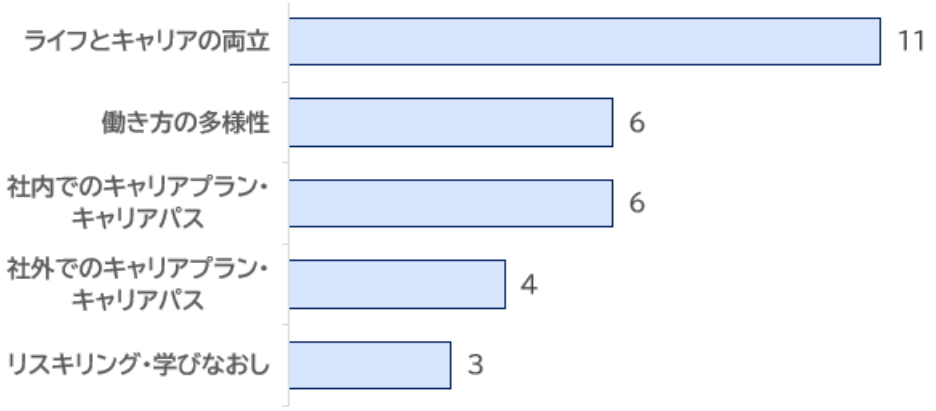
12.理想的だと思うプログラムの形態



13.【ライフ関連】プログラムで得たいライフデザインの情報



14.【キャリア関連】プログラムで得たいライフデザインの情報



アンケート調査結果

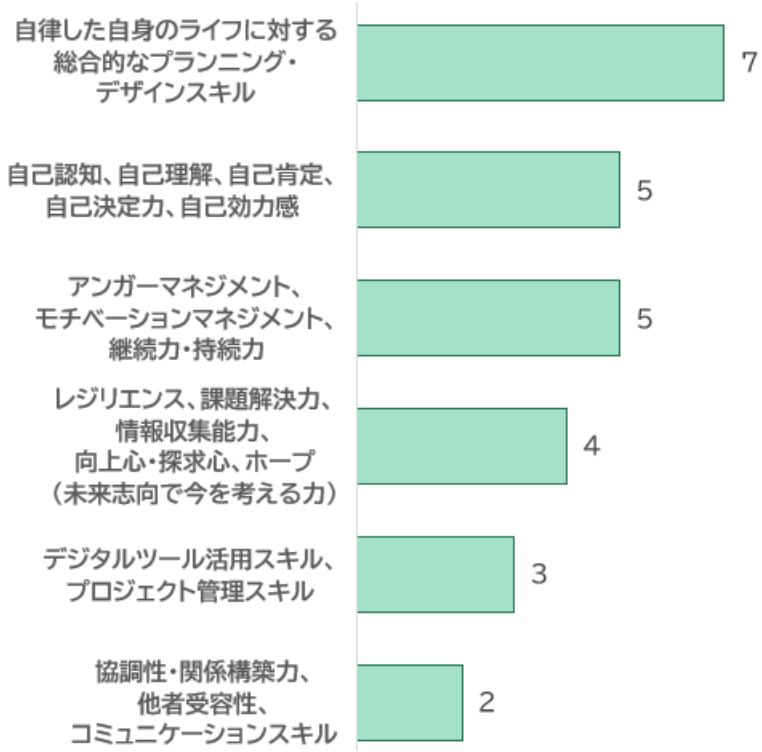
- **事後アンケート回答**　（n=12）

理想的なプログラムについて（MA）

15.【ファイナンス関連】プログラムで得たいライフデザインの情報



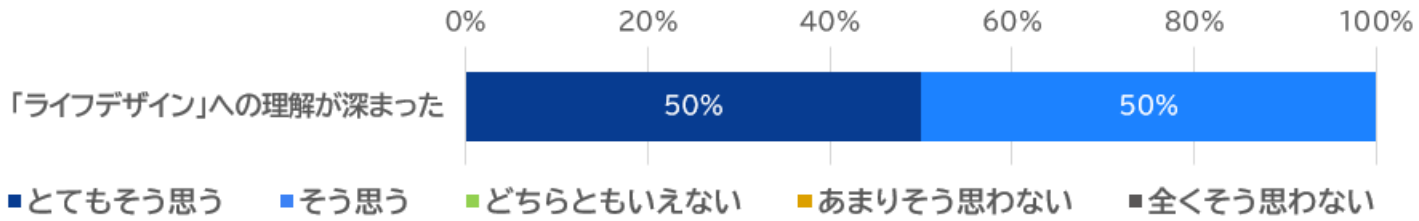
16.【スキル関連】プログラムで得たいライフデザインの情報



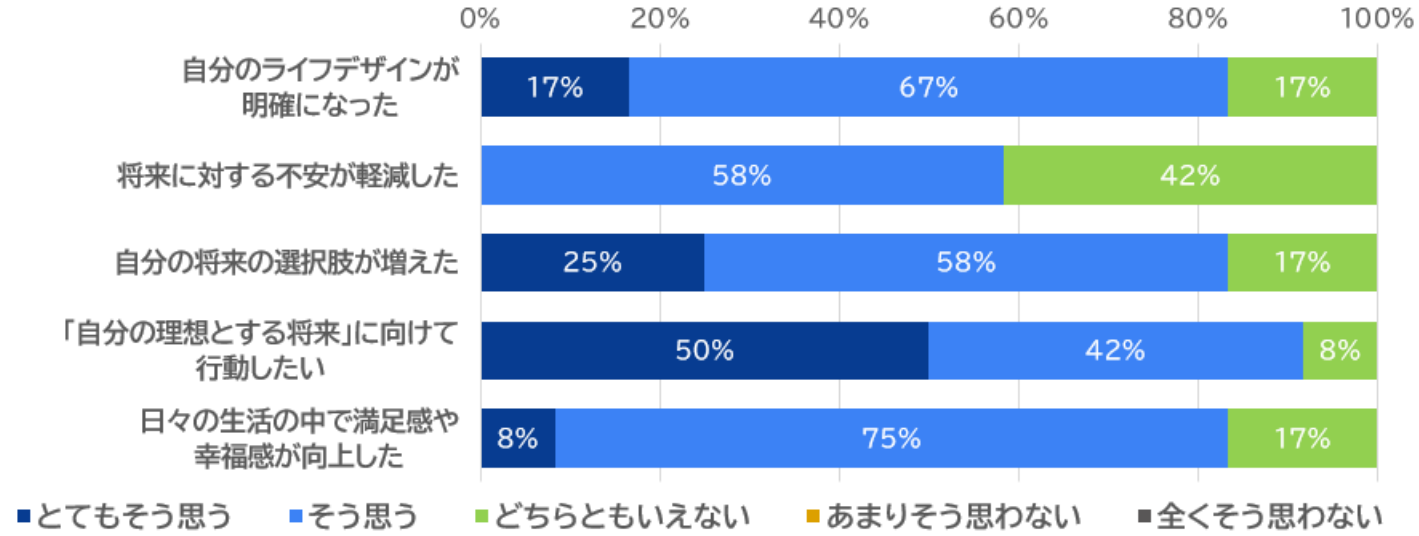
アンケート調査結果

- **事後アンケート回答**　（n=12）

ライフデザインへの認知・理解（Q18）



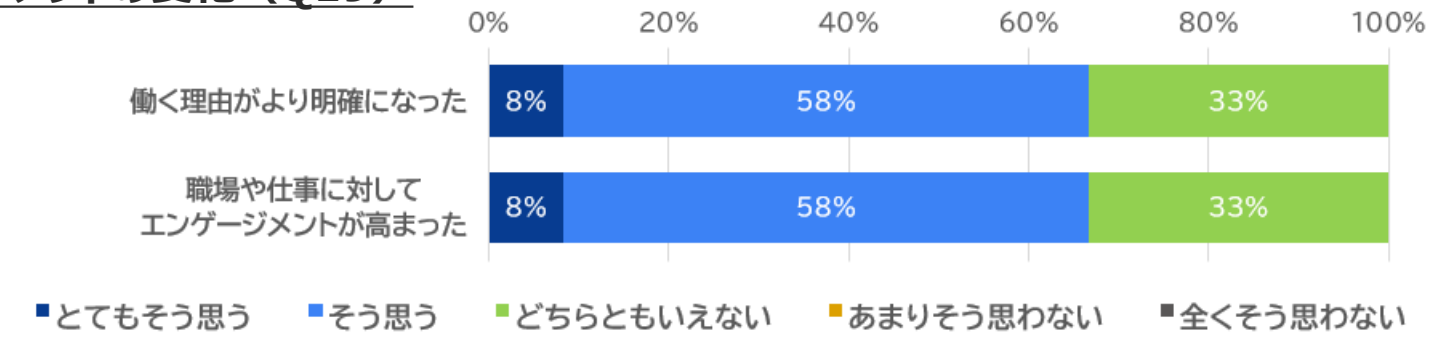
プログラムの効果（Q18）



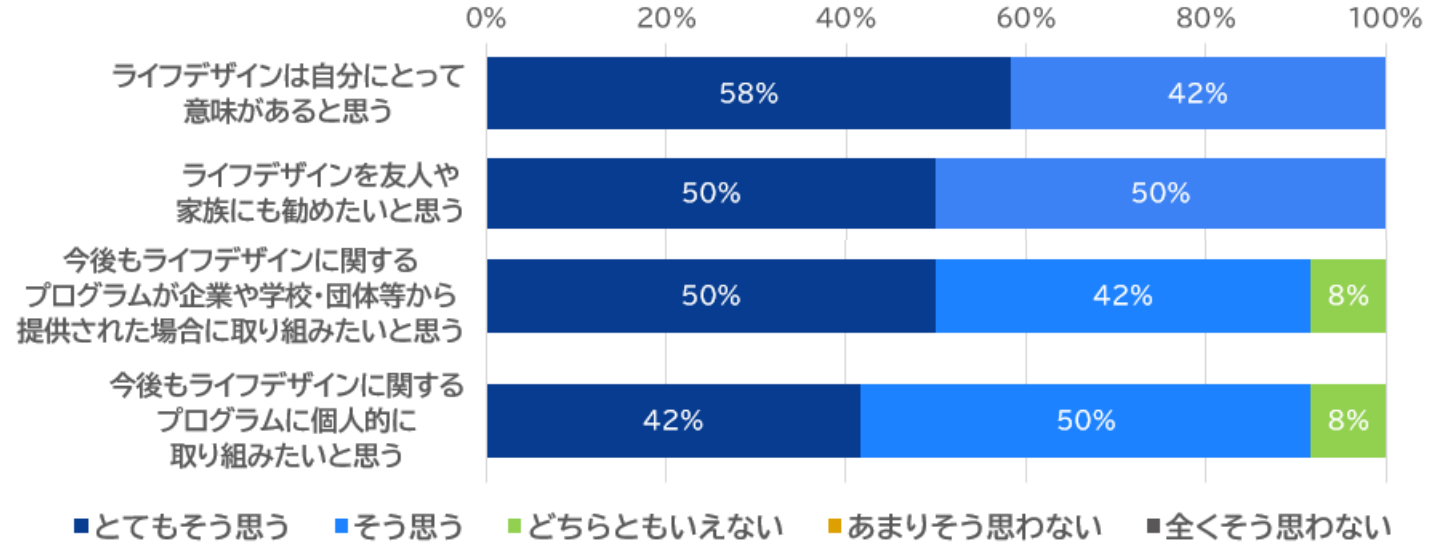
アンケート調査結果

- **事後アンケート回答**　（n=12）

エンゲージメントの変化（Q19）



ライフデザインの必要性（Q20）



パーソルテンプスタッフ株式会社
〒151-0053　東京都渋谷区代々木2-1-1新宿マインズタワー
URL：https://www.tempstaff.co.jp/