ライフデザインセミナー実施

事業報告書

令和8年1月30日

株式会社リクルート
（ブライダル総研）

目次

サマリ	3
1. 本事業における課題・背景	4
2. 実施体制	5
3. スケジュール	6
4. 実施内容	7
5. 効果検証	8
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	22
2. アンケート調査結果	26

ライフデザインセミナー実施（株式会社リクルート（ブライダル総研））

- ライフイベントについての知識を得て、主体的な人生設計を促すことを目的とした「ライフデザインセミナー」を実施し、結婚・出産・働くことなどのライフイベントへの意欲向上、職場へのエンゲージメント向上が見られた。

実施目的

- ライフイベントを長期視点で考える機会を提供。主体的な人生設計を促すこと、ライフとキャリアへのモチベーション変化を起こすことを目的とした。

実施内容・スケジュール

- 弊社運営のライフデザインセミナーを、企業にて実施した。
- 対象企業と実施内容を調整し、2回で合計37名が受講。
- セミナーの内容は、ライフデザインのシミュレーション、知識インプット、他社とのシェアワークもしくは会社からの制度補足　の構成で行った。

	11月	12月	1月
企画・運営	実施内容調整、検証項目作成		報告書作成
セミナー実施		12/16　JTB	1/15　積水ハウス

ライフデザイン支援の普及・拡大に向けた示唆

- 以下の状態を目指すことで、より、企業側のメリットにもつながると考える。

└ライフデザイン支援が、人的資本経営における「エンゲージメント向上」や「離職防止」などの中核戦略に置かれている。

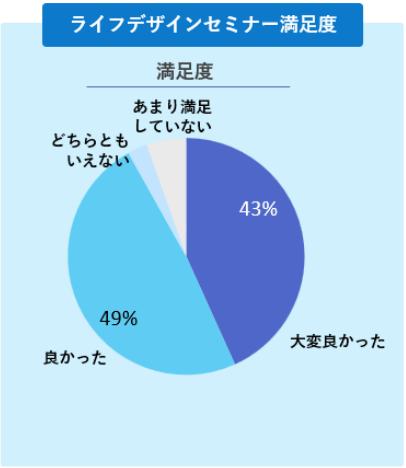
└社員の人生の充実が会社の成長に直結する文化が醸成されている。

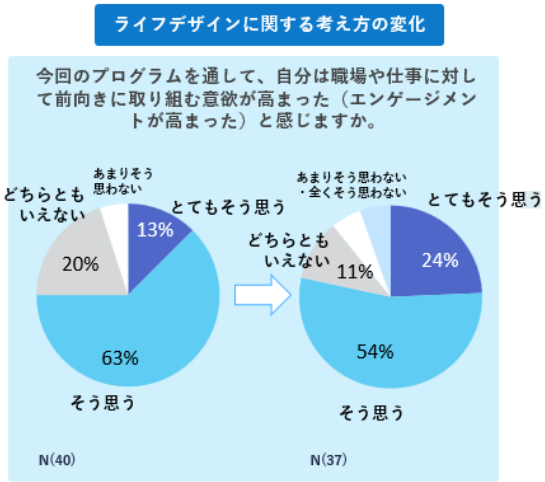
実施体制・実証フィールド

- 企画・セミナー運営・検証：株式会社リクルート（ブライダル総研）
- 実証フィールド：株式会社JTB、積水ハウス株式会社

効果検証結果

- ライフイベントへの不安軽減、意欲向上、ライフデザイン明確化の項目で向上が見られた。
- 「働くこと」への意欲向上や、実際に自身の会社で業務は続けながらライフデザインを描くこともできるという意見など、職場へのエンゲージメントについても向上が見られた。





1. 本事業における課題・背景

- 多様化する社会のなか、若年層の将来不安といった課題意識があり、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、セミナー実施を通してライフデザイン支援の実証を行い、その効果を検証することを目的とした。

背景

- **未婚化・晩婚化の進行による社会的課題**
  若年層の婚姻率低下、晩婚化、非婚化が進行。その背景にある「漠然とした将来像への不安」 や「人生設計の未形成」を解消していくことが、結果として結婚や家庭を持つことへの心理的ハードルを下げることにつながると仮定。
- **多様化する社会における“自立選択”の重要性**
  学び・働き・家庭などのライフイベントが複線化するなかで、他者の価値観に流されず、自らの意思で将来を描き選び取る力が求められている。

目的

- **充実した人生のために、自身の人生を長期的視点で考え、大きな分岐点（ライフイベント）において自律的・主体的な選択をするためのヒントを見つけること**

正解が見えづらい時代の中で、より納得度の高い選択が幸福につながる。（納得解の時代）
我々の調査※で「自律的選択」と「幸福感」の関係が確認できている。
企業で働く人を対象とした実施により、ライフイベントとキャリアをより自分ごととして中長期視点で考える機会を提供し、双方へのモチベーション変化を起こすことを目的とした。

※ 出典：「ライフイベント調査2015」（リクルートブライダル総研）より
『現在の自分の状態に対する自己評価』のうち、『現在の幸せ感』との間に最も高い相関が見られたのが [自立選択]因子であった。
（承認、愛情、自身、自律選択、平穏のうち、最も相関係数が高い）

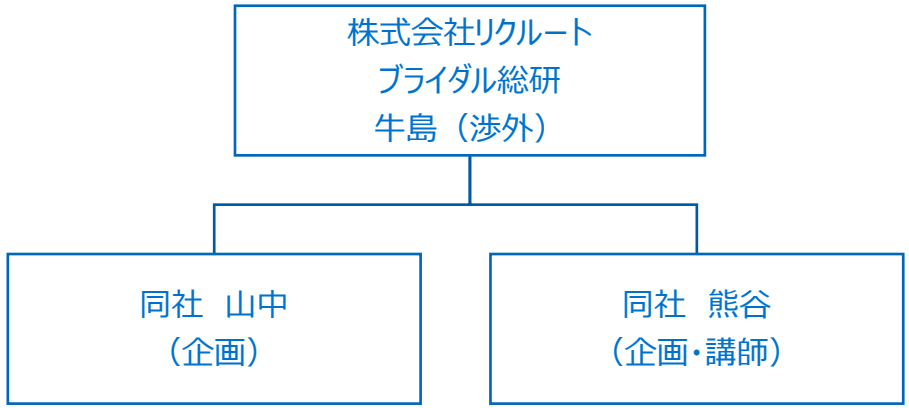
2. 実施体制

- 株式会社リクルート ブライダル総研にて、企業へライフデザイン支援を提供し、効果検証を実施した。

団体の概要

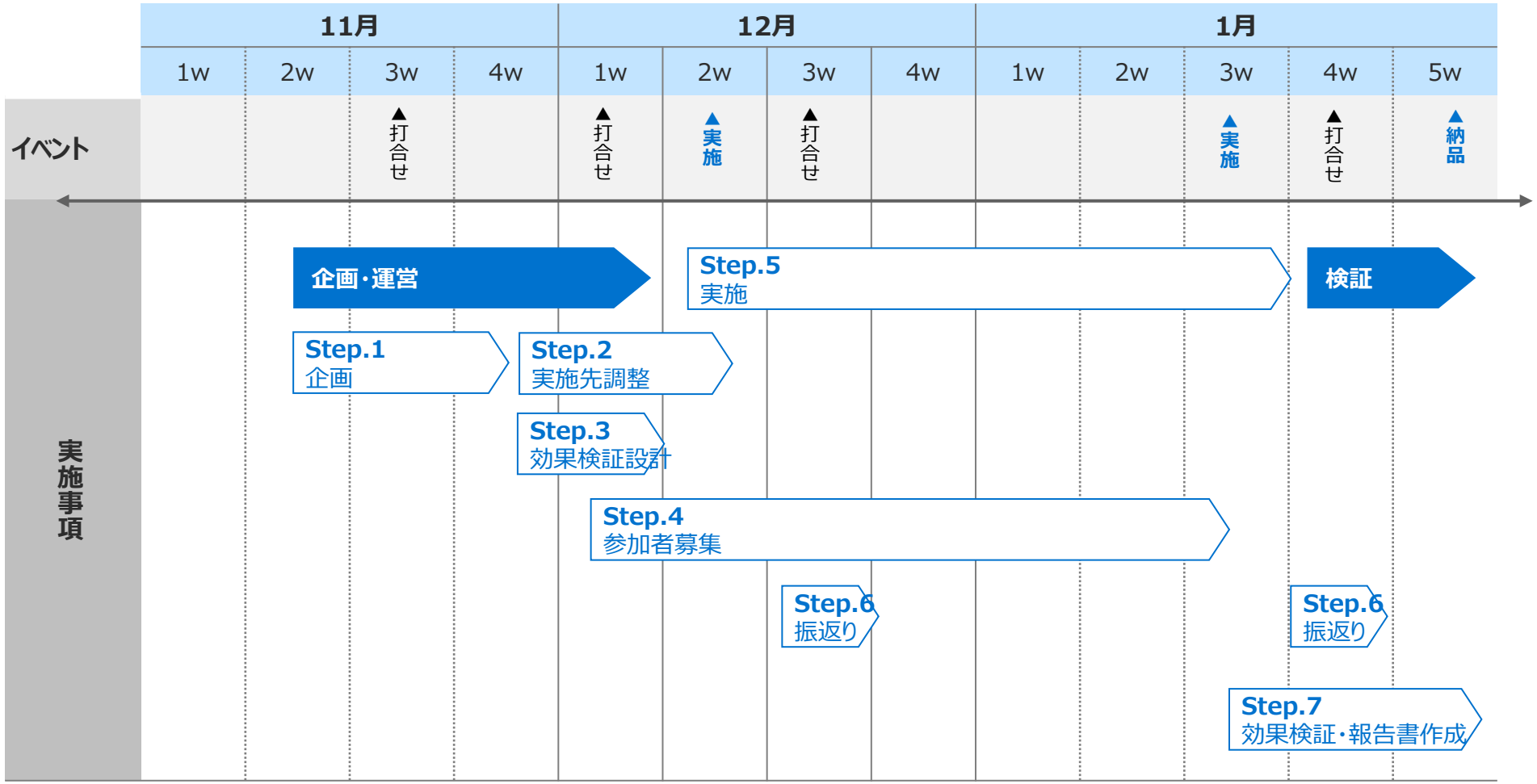
団体名	株式会社リクルート
本社所在地	〒100-6640 東京都千代田区丸の内1-9-2 グラントウキョウサウスタワー
代表者役職氏名	代表取締役社長　牛田 圭一
設立年	平成24年10月1日
従業員数	14,192人（令和7年4月1日時点）
事業内容	販促領域と人材領域の2つの事業領域で構成 ・販促領域は、住宅、美容、結婚、旅行、飲食などの分野において、オンラインを中心とした プラットフォームを運営 ・人材領域は、個人ユーザーの求職活動や、企業クライアントの採用活動を支援するマッチング プラットフォームの運営と、人材紹介サービス等といった人材マッチングサービスを展開
URL	https://www.recruit.co.jp/

実施体制の詳細



3. スケジュール

- 本事業は、令和7年11月14日から令和8年1月30日の約3か月間で実施した。



4. 実施内容

- ライフデザイン講座は、人生の多様なイベントに備えるための意識醸成を目的に実施した。
- リアル・オンライン・ハイブリッド形式を組み合わせ、企業のニーズに応じた柔軟な運営を実現した。

ライフデザイン講座の概要

i 実施目的

- 受講者に対し、結婚、子育て、就職等の人生における様々なイベントを主体的に考える機会を提供し、ライフデザインを通して新たな気づきや知識の習得を図ること。

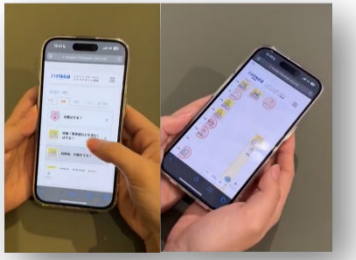
ii 講座内容・特徴

- ライフイベントに関する客観的な事実の情報提供に加え、ディスカッションワークなどを盛り込むことで、受講者が能動的に自分の価値観を理解できるプログラムを提供。
- 自分の未来を主体的に想像出来るオリジナルツールの活用によって、自分ごと化を促進。
- ノートにシールを貼るような感覚で、受講者がワクワク楽しみながら行えるライフデザインシミュレーション。
- 恋愛～結婚～家事育児など、ブライダル総研で独自に取得している調査データや研究による知見の提供。
- 専門研究員がライフデザイン講師として対応。
- 主に教育機関で1万人以上の受講実績。

双方向の参加や気づき



自分の未来を主観的に想像



講座で客観的情報をインプット



Time table 90min

theme	Topic	
講義	・導入	10min
ワーク	・ツール記入	15min
講義	・働くこと	5min
講義	・恋愛	5min
講義	・婚活	5min
講義	・結婚について	5min
講義	・子どもを産むということ	5min
講義	・家族のあり方	5min
講義	・家事育児	5min
講義	・多様な暮らし・ライフスタイル	10min
ワーク	・グループシェア	10min
ワーク	・まとめ	5min
その他	・アンケート	5min

※JTBの回では、グループシェアの代わりに、人事部の方より人事制度紹介（介護休職、週5フル勤務だけでない勤務形態の紹介など）を実施した。

5. 効果検証　1)検証手法

- ライフデザインセミナーを実施し、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	• JTB社社員　リアル開催（首都圏新社会人～中堅社会人） • 積水ハウス社社員　オンライン開催　（全国若手社会人　※令和5年新卒入社の方）
回収数・回収率	• 事後アンケート37名（回収率92.5%）※事前アンケート回答数が40、3名事後アンケート回収なし
設問数	• 事前設問項目：19問 • 事後設問項目：28問
実施時期	• 事前アンケート：令和7年12月～令和8年1月　※セミナー受講前までに順次回答 • 事後アンケート：令和7年12月16日、令和8年1月15日　※セミナー実施日に回答

5. 効果検証　2)検証結果ーサマリ

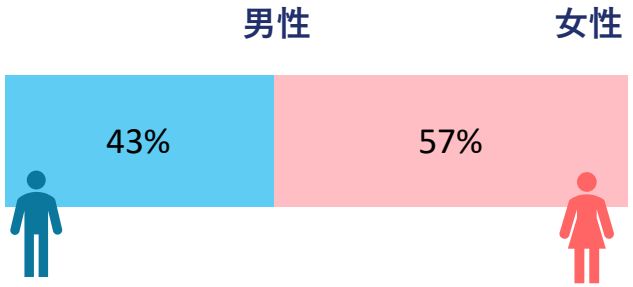
- 主たる検証項目においては、いずれも、実施後にプラスの影響が見られた。
- アンケート調査結果の全体は、参考資料を参照のこと。

本事業の目的	検証項目	検証結果
結婚、子育て、就職等の人生における様々なイベントを主体的に考える機会を提供し、ライフデザインにおける新たな気づきや知識の習得を図る。	ライフイベントに対する不安軽減	受講前：75%の方が将来に対する不安を感じていた。 受講後：55%の方が「不安が軽減した」と回答。（有意差あり）
	ライフイベントへの意欲	恋愛・婚活・働くことに対する意向が高まった。 恋愛　実施前：60.0% ➡ 実施後：62.2% 婚活　実施前：40.0% ➡ 実施後：56.8%（有意差あり） 働くこと　実施前：75.0% ➡ 実施後：83.8%（有意差あり）
	「自分の理想とする将来」の実現に向けての行動意欲	「自分の理想とする将来の実現に向けて行動したい」に対し「とてもそう思う」が増加。 実施前：30.0% ➡ 実施後：37.8%（有意差あり）
	仕事や職場へのエンゲージメント	「職場や仕事に前向きに取り組む意欲が高まった」に対し「とてもそう思う」が増加。 実施前：12.5% ➡ 実施後：24.3%（有意差あり）
	ライフデザインの明確化	「ライフデザインが明確になったと感じますか、に対し「とてもそう思う」「そう思う」が受講後49.9%増加。 実施前：15.0% ➡ 実施後：64.9%（有意差あり）

5. 効果検証　3)検証結果ー詳細　基本情報　※事後アンケートより

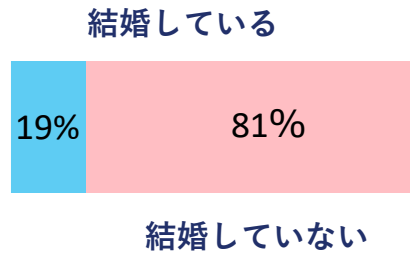
- アンケート回答者は男性43%、女性57%、未婚者は8割、狙いどおり、20代までの若手社会人が大半となった。
- オンライン開催では、全国から参加者が集まった。

■ 性別



N(37)

■ 未婚・既婚



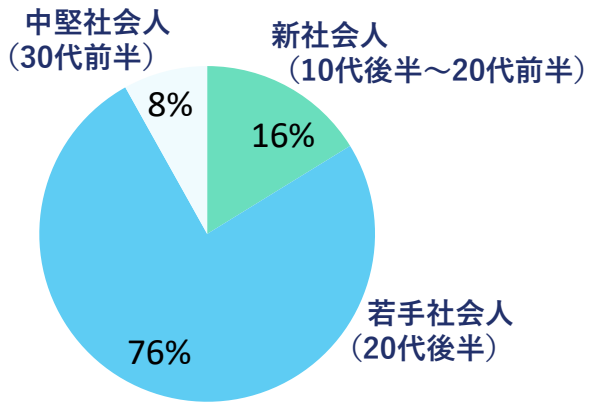
N(37)

■ 子どもの有無



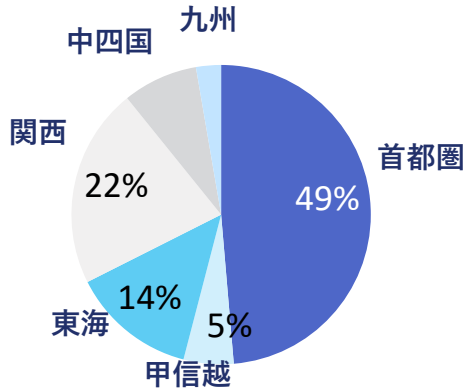
N(37)

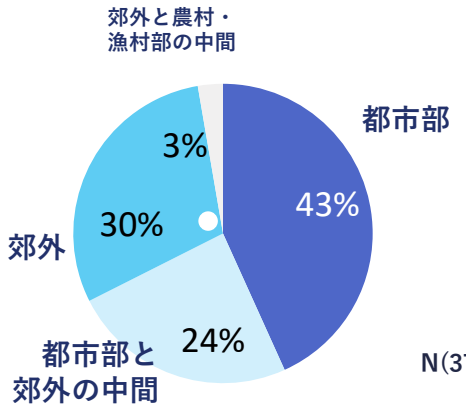
■ 年代



N(37)

■ 住まいの地域・土地の特徴

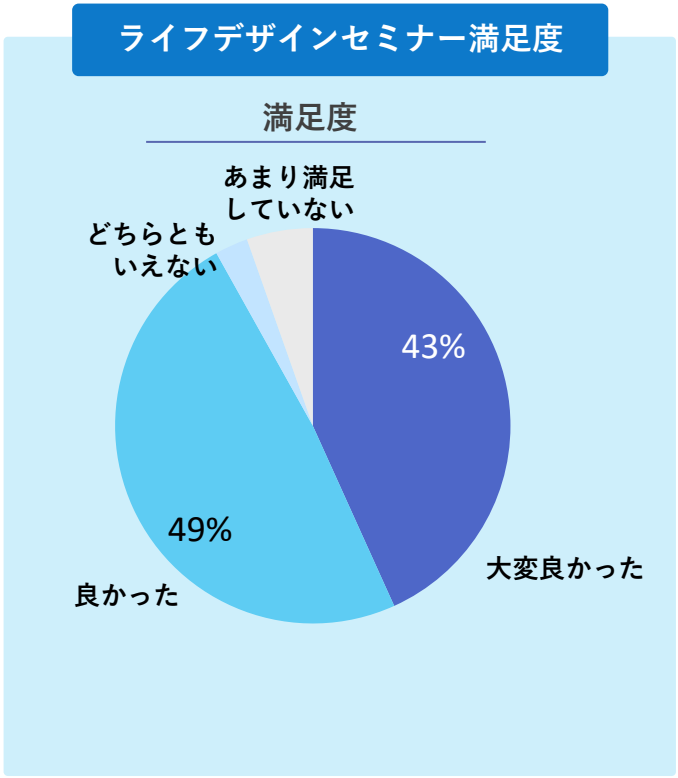




N(37)

5. 効果検証　3)検証結果ー詳細　重要項目

- 「大変良かった」「良かった」を合わせて92%以上と高評価。自由記述では、「人生について考える機会がなかったので良かった」という意見が多く、「遠くない未来」のために「今やるべきこと」に目が向いている回答もあった。



受講者の声

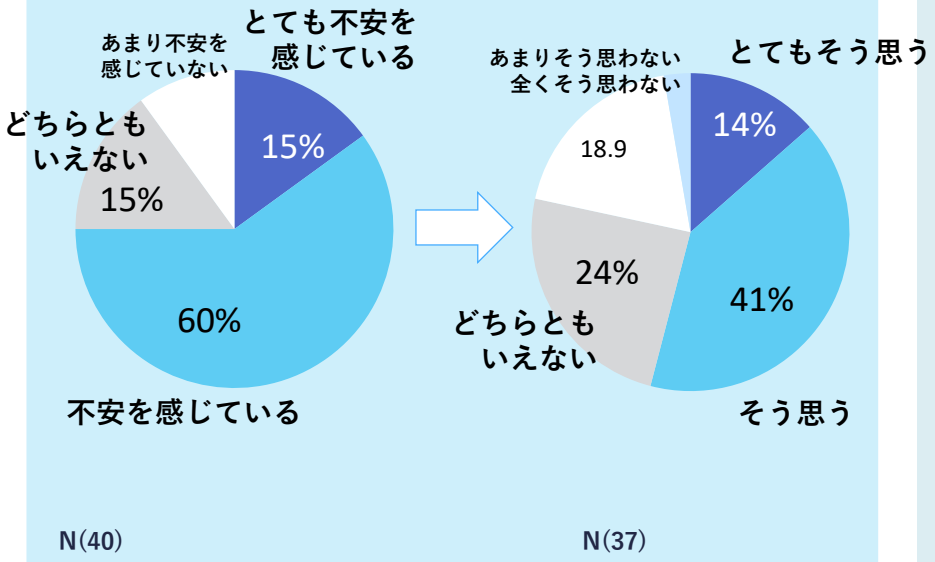
- **人生のプランをゆっくりと考える機会がなかなかなかったので、社会人5年目になる前に良い機会だった。**
- 子供を持つ理由について疑問に思っていたが、**インタビューを聞いて参考**になった。
- 自分の望む人生設計の為に、逆算するともう動き始めないといけない、等あらためて気づかされた。目の前の業務しかおえていない日々だが、ライフデザインプログラムを受けて、**この会社での業務は続けながらライフデザインを組むこともできると前向きな気持ち**になれた。
- **想像以上に結婚や育児が遠くない未来なのだと再認識**した。これから起こるかもしれないライフイベントを見据える時間として会社の研修としてお時間を頂けたのはとても有難く勉強になりました。もっと多くの方が受講してトークセッションができるとより効果が向上するのではないかと感じました。

5. 効果検証　3)検証結果ー詳細　重要項目

- 受講前は、75%の方が将来に対する不安を感じていると回答しているが、受講後、55%の方が「不安が軽減した」と回答。「学ぶこと」「働くこと」など今の環境に対する不安が大きく軽減している。

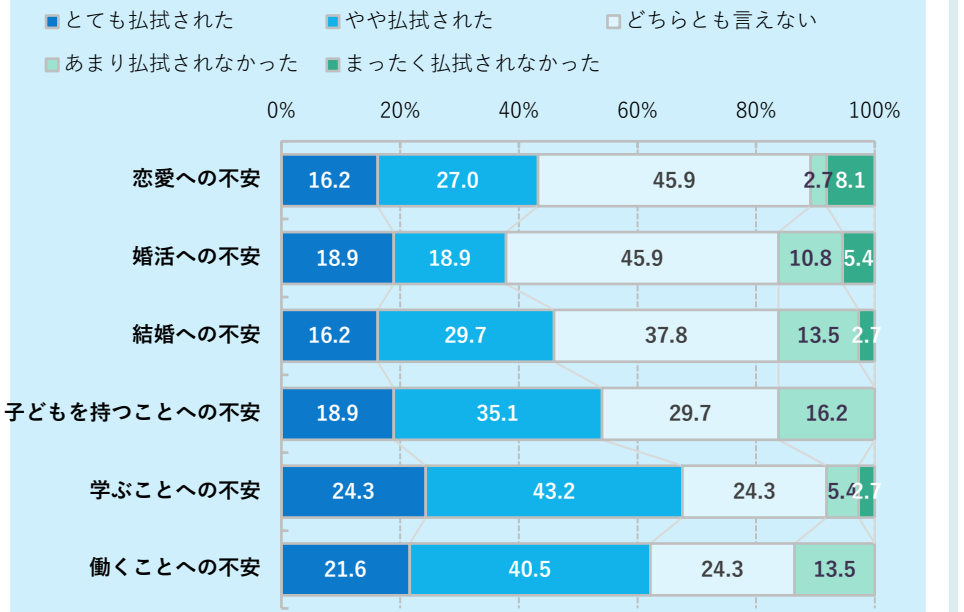
ライフデザインに対する不安払拭

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。



ライフデザインに対する不安払拭

具体的に、以下のライフイベントに対する不安払拭に繋がりましたか？



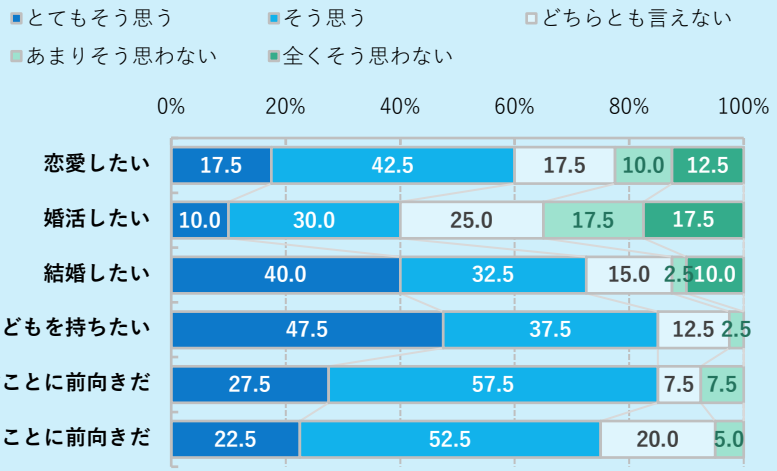
5. 効果検証　3)検証結果ー詳細　重要項目

- セミナー受講後、恋愛・婚活・働くことに対する意向が高まった。全体的に、負の意向が減っていることより、ライフデザイン講座が将来設計への積極性を高めたことが確認された。

Before

（受講前）　ライフデザイン講座に対する考え

ライフデザイン講座受講前、下記の内容について
あなたの考えはいかがですか。

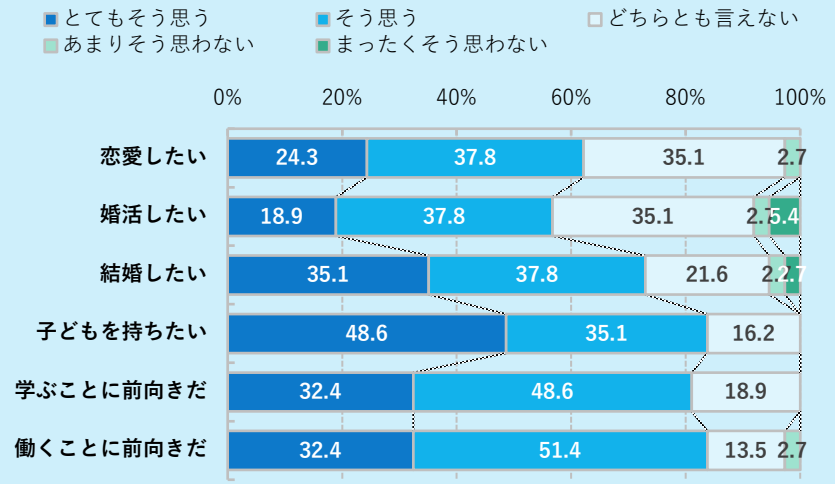


N(40)

After

（受講後）　ライフデザイン講座に対する考え

ライフデザイン講座受講後、下記の内容について
あなたの考えはいかがですか。



N(37)

Before/After

意向変化度

受講前後の
意向変化度

（TOP2）

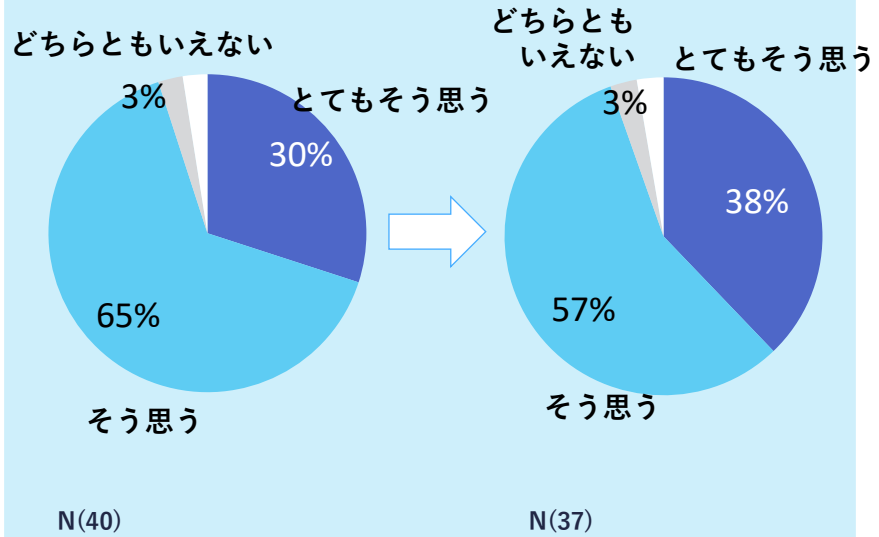
＋2.2pt
＋16.8pt
＋0.5pt
-1.2pt
-3.9pt
＋8.8pt

5. 効果検証　3)検証結果ー詳細　重要項目

- 「自分の理想とする将来」の実現に向けて行動したい、職場や仕事に前向きに取り組む意欲が高まった、いずれも、「とてもそう思う」が増加。将来へのエンゲージメントを高めることができている。

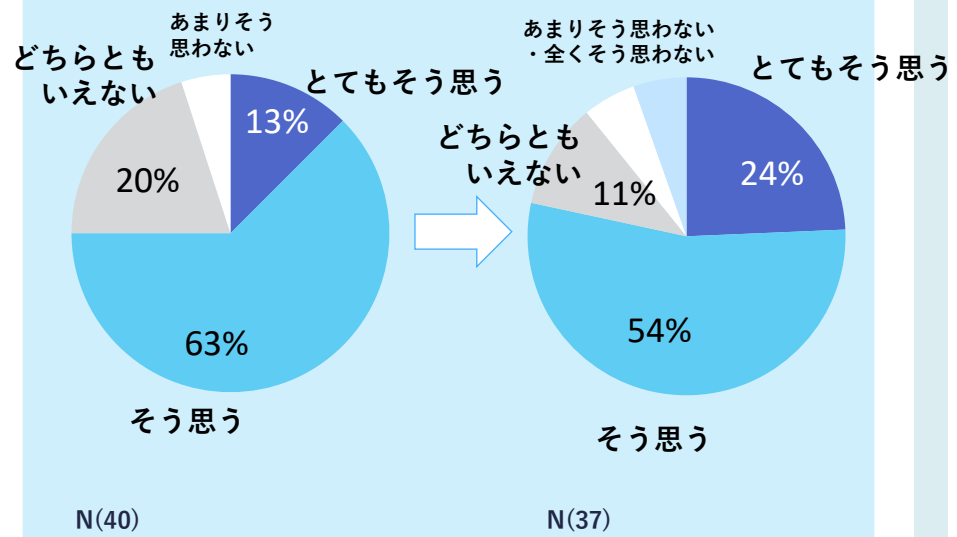
ライフデザインに関する考え方の変化

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？



ライフデザインに関する考え方の変化

今回のプログラムを通して、自分は職場や仕事に対して前向きに取り組む意欲が高まった（エンゲージメントが高まった）と感じますか。

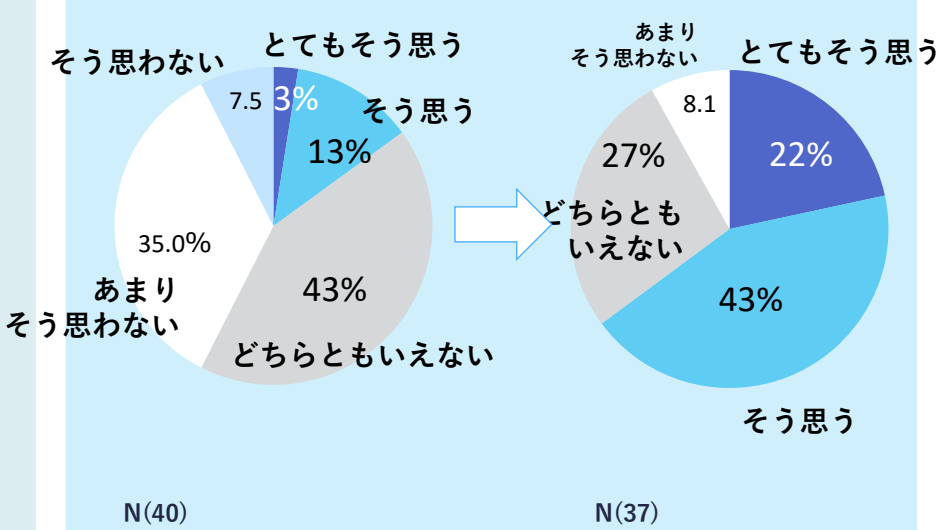


5. 効果検証　3)検証結果ー詳細　重要項目

- ライフデザインが明確になったと感じますか、に対し「とてもそう思う」「そう思う」が受講後49.9%増加した。
- 周囲への推奨度の観点について、「とてもそう思う」「そう思う」が受講後では84%にも上がり、プログラムに対しての関心が高いことが確認された。

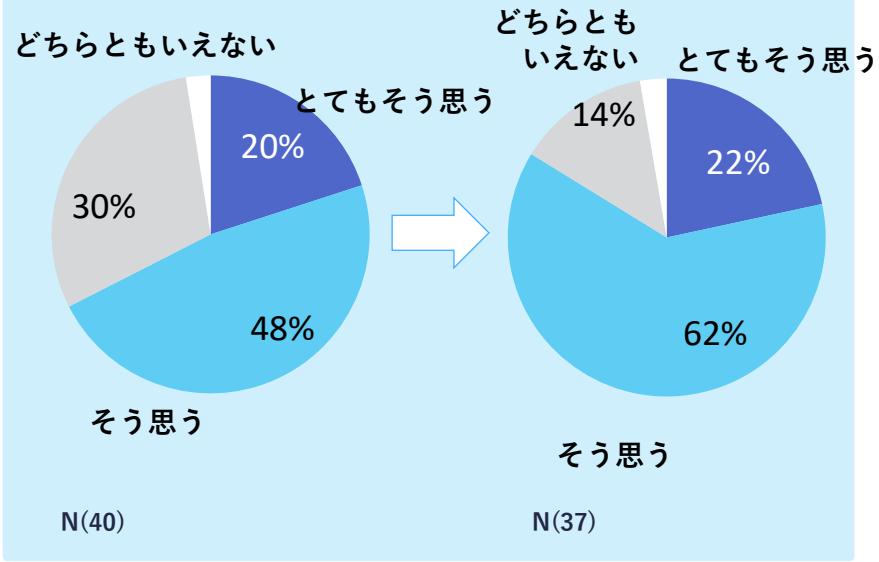
ライフデザインに関する考え方の変化

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。



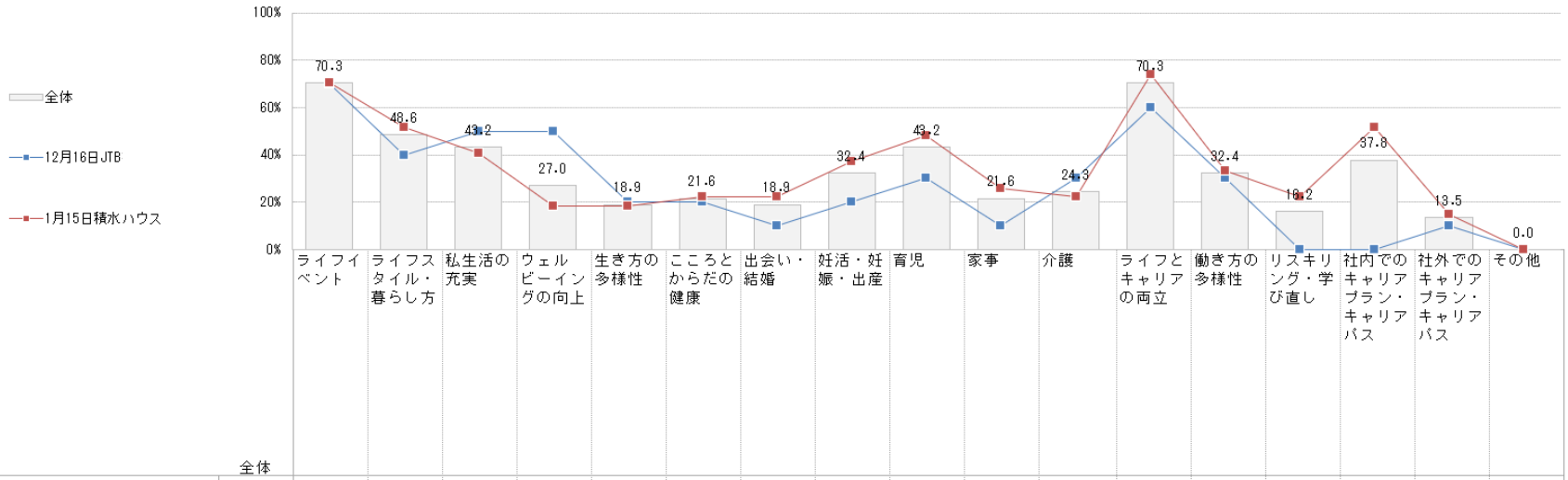
ライフデザインに関する考え方の変化

ライフデザインを友人や家族にも勧めたいと思いますか。



5. 効果検証　3)検証結果ー詳細　2社での違い

- JTBでは、人事制度紹介のパートがあり、そのなかで介護休職の紹介があったことより、具体的なライフイベントの興味関心のなかでは「介護」のポイントが若干高い。
- また、週4勤務や時短などの勤務形態の紹介もあり、ライフとキャリアの両立だけでなく、私生活の充実やウェルビーイングの向上など、よりプライベートへの目が向いたとも捉えられる。



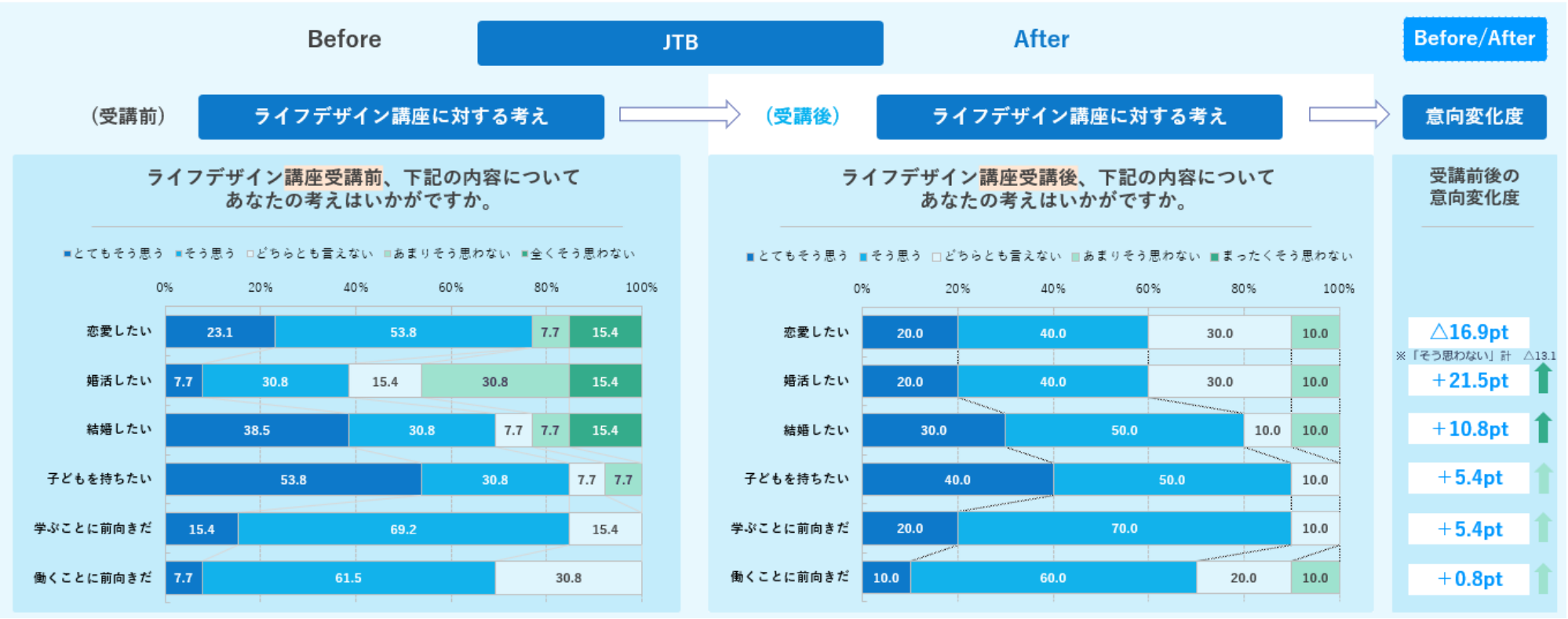
n = 30 以上

[比率の差]
全体＋10%
全体＋ 5%
全体－ 5%
全体－10%

		全体	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	ライフとキャリアの両立	働き方の多様性	リスキリング・学び直し	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
全体		(37)	70.3	48.6	43.2	27.0	18.9	21.6	18.9	32.4	43.2	21.6	24.3	70.3	32.4	16.2	37.8	13.5	0.0
回答グループ	12月16日JTB	(10)	70.0	40.0	50.0	50.0	20.0	20.0	10.0	20.0	30.0	10.0	30.0	60.0	30.0	0.0	0.0	10.0	0.0
	1月15日積水ハウス	(27)	70.4	51.9	40.7	18.5	18.5	22.2	22.2	37.0	48.1	25.9	22.2	74.1	33.3	22.2	51.9	14.8	0.0

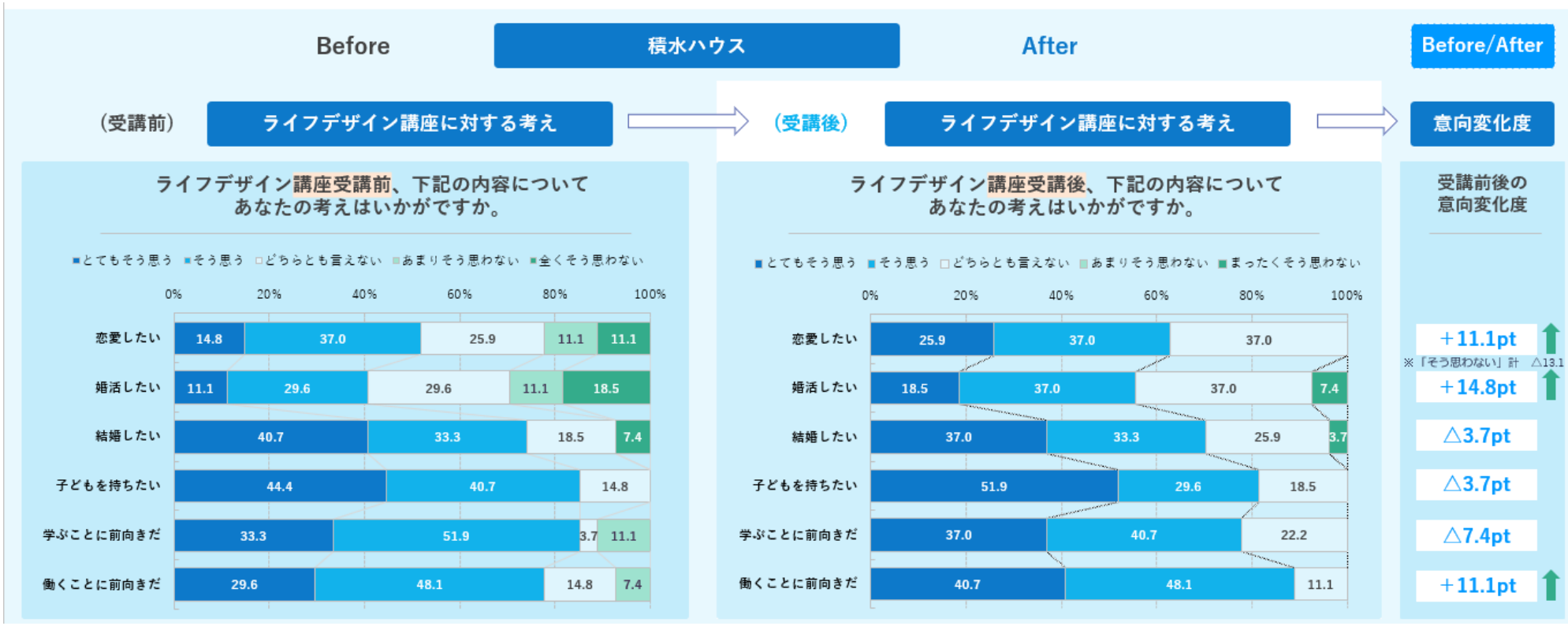
5. 効果検証　3)検証結果ー詳細　2社での違い　JTB

- JTBでは、参加者が23歳（新社会人）から30代前半と幅があった。
- 「婚活したい」「結婚したい」の項目で10pt以上の意向向上が見られた。
- すでに初婚や第一子出産年齢を過ぎる年齢の方も参加していたことより、「婚活したい」のポイントが大きく向上していると考えられる。



5. 効果検証　3)検証結果ー詳細　2社での違い　積水ハウス

- 積水ハウスでは、2022年度新卒入社の方を対象に実施した。全員が20代後半である。
- 年次的にキャリアアップ志向が強く、「働くこと」の意欲が向上している。
- ライフイベントへの意欲では下がっている項目もあるが、「あまりそう思わない」「そう思わない」が減っていることより、まずは目の前のことを取り組んだうえで、ライフイベントに対しても前向きに捉えたいということが伺える。



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

- 「将来への漠然とした不安」を抱える若者に対し、中長期的なライフプランとキャリアを接続して考える機会提供と、それを支える企業の組織文化醸成がライフデザイン波及拡大欠かせない。

大企業

	課題と背景要因
1 当事者（若手社員）	**・課題：ライフイベント（結婚・育児等）を「遠い未来のこと」と捉えており、漠然とした不安を抱えている。** └複線化するライフコースに対して、シミュレーションの機会が乏しい。 └選択を行うために必要な情報やロールモデルが不足している。
2 周辺・周囲（上司、管理職）	**・課題：部下のプライベートに踏み込むことへの過度な忌避感があり、人生設計のサポートを行いにく心理的障壁がある。** └ハラスメントを恐れ、組織風土として触れにくい。 └上司や管理職側にもライフデザインの理解不足がある。
3 支援者（企業、人事）	**・課題：ライフデザイン支援を「福利厚生」の一環として限定的に捉えており、人材定着（リテンション）やエンゲージメント向上に結びつける戦略が弱い。** └短期的な投資対効果（ROI）には効果が見えにくい。 └価値観の押しつけと捉えられかねないレピュテーションリスクはゼロではない。
4 支援者（自治体、国）	**・課題：企業を通じた現役世代へのアプローチが点にとどまっており、社会全体での「自律的選択」の普及に向けたプラットフォームが未整備。** └行政による少子化対策と、民間企業の経済活動・人材育成の文脈が切り離されて議論されることが多い。

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

- 若年層が、自分なりの納得解を持ってライフイベントを主体的に選択できる環境が整っており、その安心感を背景に、企業において高いエンゲージメントを持って挑戦し続けられる社会を実現する。

大企業

	あるべき姿
1 当事者（若手社員）	• 自身の価値観に基づき、人生を長期的に捉え、自分らしいプラン設計ができている。 • 仕事とライフイベントを別のものとして点で解釈せずに、相乗効果を生むものとして線で捉えトータルデザインができている状態。
2 周辺・周囲（上司、管理職）	• 部下の多様なライフデザインを尊重し、心理的安全性を確保したうえで、キャリアとライフの両面から伴走できるマネジメントが実践されている状態。 • 上司や管理層が若手社員の身近なロールモデルとして、実態を伴って仕事とライフイベントの両立ができており、自分らしいスタイルを追求できている。
3 支援者（企業、人事）	• ライフデザイン支援が、人的資本経営における「エンゲージメント向上」や「離職防止」などの中核戦略に置かれている。 • 社員の人生の充実が会社の成長に直結する文化が醸成されている。
4 支援者（自治体、国）	• 官民が連携し、企業の枠を超えて若者がライフプランを学べる機会が標準化されている。 • 自律的な人生設計を支援することが社会全体の持続可能性を高めるという共通認識が定着している状態。

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

- 「不安の払拭」だけでなく、「意欲の向上」につながるよう、ライフデザインセミナーを一時的なイベントから、キャリア研修と連動した継続的な支援プログラムとする。

大企業

	実現に向けた方向性
1 当事者（若手社員）	• 入社時、3～5年目等の節目で、ライフデザインシミュレーションを「自分ごと化」する機会を設け、定着化を図る。 • 可視化されたデータに基づき、自律的に行動を開始するためのツールを提供する。
2 周辺・周囲（上司、管理職）	• 管理職向けに「ライフデザインへの理解」を含むダイバーシティ・マネジメント研修を実施する。 • 部下との1on1において、ライフとキャリアを統合して対話できるスキル習得を支援する。（価値観の押し付けとならないよう、多様性重視も忘れない）
3 支援者（企業、人事）	• 本実証で得られたエビデンスを活用し、経営層に対し、離職防止や生産性向上への寄与をロジカルに提言・制度化する。 • 取組をより広げるため、また自社のみでは対応が難しい企業もあるため、商工会議所や経済団体との協働の可能性を探る。
4 支援者（自治体、国）	• 民間企業が保有する独自データやワークショップ手法を公共施策に取り入れ、より若者のニーズに即した「ライフデザイン教育」を、学校から職場までシームレスに提供する枠組みを構築する。

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

実施前設問番号	実施後設問番号	設問文（実施前）	設問文（実施後）	回答形式	選択肢
1	1	あなたの年齢を教えてください	（共通）	記入式	
2	2	都道府県	（共通）	SA	都道府県選択
3	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。	（共通）	SA	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
4	4	あなたの年代・属性をお選びください。	（共通）	SA	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
5	5	あなたの性別を教えてください	（共通）	SA	男性 女性 その他 回答しない
6	6	あなたの結婚歴について教えてください	（共通）	SA	結婚している 結婚していない(離死別含む)
7	7	あなたにこどもはいますか	（共通）	SA	はい いいえ 回答しない

1.アンケート調査票

実施前設問番号	実施後設問番号	設問文（実施前）	設問文（実施後）	回答形式	選択肢
	8	（なし）	参加したプログラムについて満足度はいかがでしたか	SA	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	（なし）	参加したプログラムの期間（回数やプログラム全体の長さ）はどう感じましたか	SA	ちょうどよい やや長い 長い やや短い 短い
	10		ライフデザインセミナーの講師の対応はいかがでしたか。(最も当てはまるものを1つ選択ください)	SA	とても良かった 良かった 普通 あまり良くなかった まったく良くなかった
	11	（なし）	あなたが理想的だと思うプログラムの期間を教えてください。（プログラム開始日から終了日までの期間を選択してください。）	SA	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
	12	（なし）	あなたが理想的だと思うライフデザインのプログラムの回数を教えてください。（プログラム開始日から終了日までの回数を選択してください。）	SA	1回 2回 3回 4回 5回 6回 7回 8回 9回 10回 11回以上

1.アンケート調査票

実施前設問番号	実施後設問番号	設問文（実施前）	設問文（実施後）	回答形式	選択肢
	13	（なし）	あなたが理想的だと思うプログラムの提供形態を教えてください	MA	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
	14	（なし）	あなたが理想的だと思う、プログラムで得たいライフデザインの情報についてすべてお選びください	MA	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 ライフとキャリアの両立 働き方の多様性 リスキリング・学び直し 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・キャリアパスシート： ライフデザインプログラムで扱う情報）
	15	（なし）	今回のプログラムを通して「ライフデザイン」への理解は深まりましたか	SA	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

実施前設問番号	実施後設問番号	設問文（実施前）	設問文（実施後）	回答形式	選択肢
10	16	自分のライフデザインは明確だと感じますか	今回のプログラムを通して、自分のライフデザインが明確になったと感じますか	SA	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
11	17	自分の将来に対する不安を感じていますか	今回のプログラムを通して、将来に対する不安が軽減したと感じますか	SA	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
	18	（なし）	ライフデザイン講座は、あなたの人生のライフイベントに対する不安払拭に繋がりましたか？ 恋愛への不安 婚活への不安 結婚への不安 子どもを持つことへの不安 学ぶこと（リスキリング等）への不安 働くこと（今後の仕事）への不安	マトリクス	とても払拭された やや払拭された どちらとも言えない あまり払拭されなかった 全く払拭されなかった
12	19	自分の将来には、いろいろな選択肢や可能性があると思いますか	今回のプログラムを通して、自分の将来の選択肢が増えたと感じますか	SA	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
13	20	ライフデザインセミナー受講前、下記の内容についてあなたの考えはいかがですか。 恋愛したい 婚活したい 結婚したい 子どもを持ちたい 学ぶこと（リスキリング等）に前向きだ 働くことに前向きだ	ライフデザインセミナー受講後、下記の内容についてあなたの考えはいかがですか。 恋愛したい 婚活したい 結婚したい 子どもを持ちたい 学ぶこと（リスキリング等）に前向きだ 働くことに前向きだ	マトリクス	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

実施前設問番号	実施後設問番号	設問文（実施前）	設問文（実施後）	回答形式	選択肢
14	21	「自分の理想とする将来」に向けて行動したい気持ちがありますか	今回のプログラムを通して、「自分の理想とする将来」の実現に向けて行動したいと思いましたか	SA	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
15	22	日々の生活の中で満足感や幸福感を感じていますか	今回のプログラムを通して、日々の生活の中での満足感や幸福感が向上したと感じますか	SA	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
16	23	自分の働く理由は明確だと思いますか	今回のプログラムを通して、働く理由がより明確になったと感じますか	SA	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
17	24	自分は職場や仕事に対して前向きに取り組んでいる（職場へのエンゲージメントが高い）と感じますか	今回のプログラムを通して、自分は職場や仕事に対して前向きに取り組む意欲が高まった（エンゲージメントが高まった）と感じますか	SA	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
18	25	ライフデザインは自分にとって意味があると思いますか	ライフデザインは自分にとって意味があると感じますか	SA	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

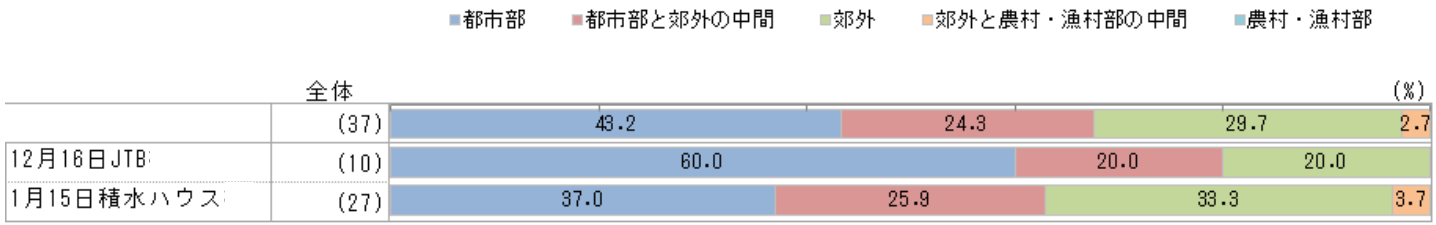
1.アンケート調査票

実施前設問番号	実施後設問番号	設問文（実施前）	設問文（実施後）	回答形式	選択肢
	26	（なし）	今後もライフデザインに関するプログラムが企業や学校・団体等から提供された場合に取り組みたいと思いますか	SA	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
	27	（なし）	今後もライフデザインに関するプログラムに個人的に取り組みたいと思いますか	SA	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
19	28	ライフデザインを友人や家族にも勧めたいと思いますか	ライフデザインを友人や家族にも勧めたいと思いますか	SA	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
	29	（なし）	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）	自由記述	（任意）
8		「ライフデザイン」という言葉を知っていますか	（なし）	SA	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	（なし）	SA	はい いいえ

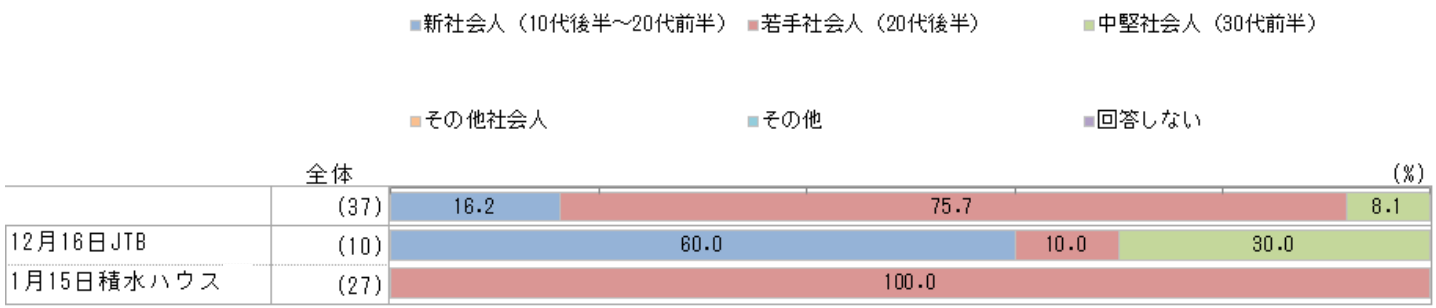
参考資料

1. アンケート調査票
2. アンケート調査結果

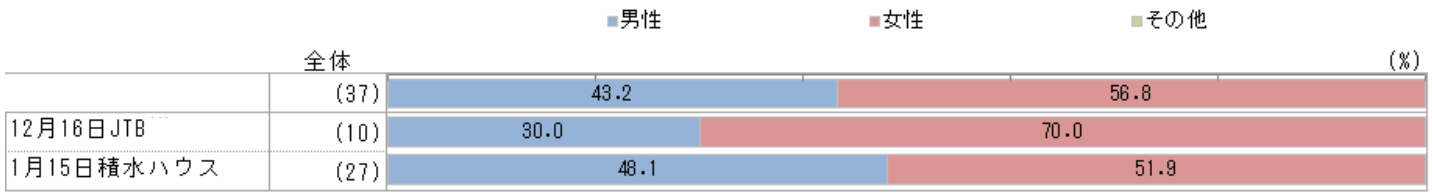
あなたのお住まいの土地の特徴として当てはまるものをお選びください。



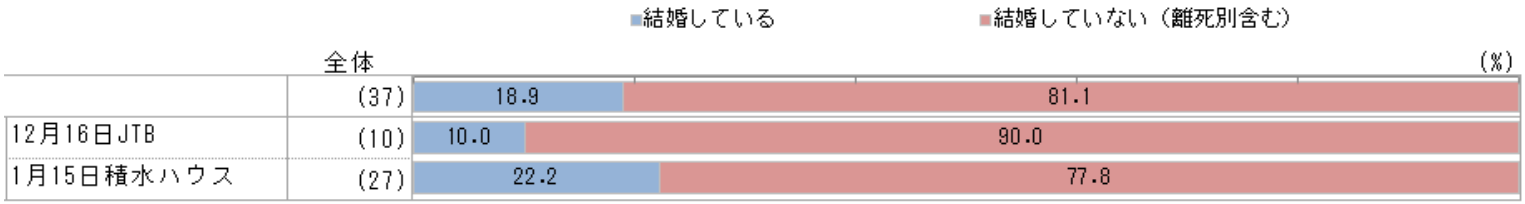
あなたの年代・属性をお選びください。



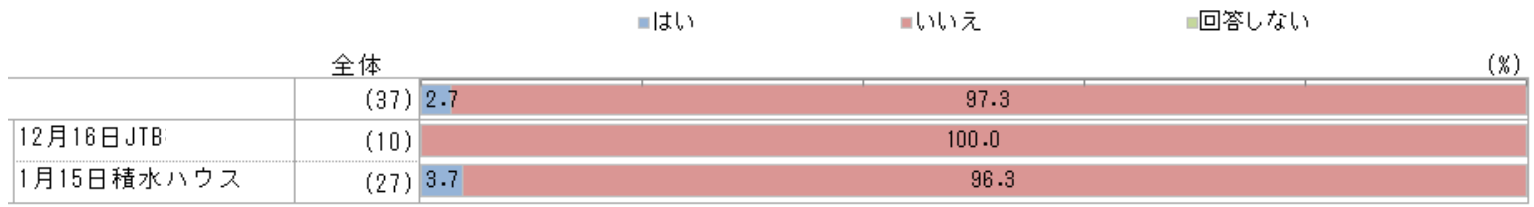
あなたの性別を教えてください。



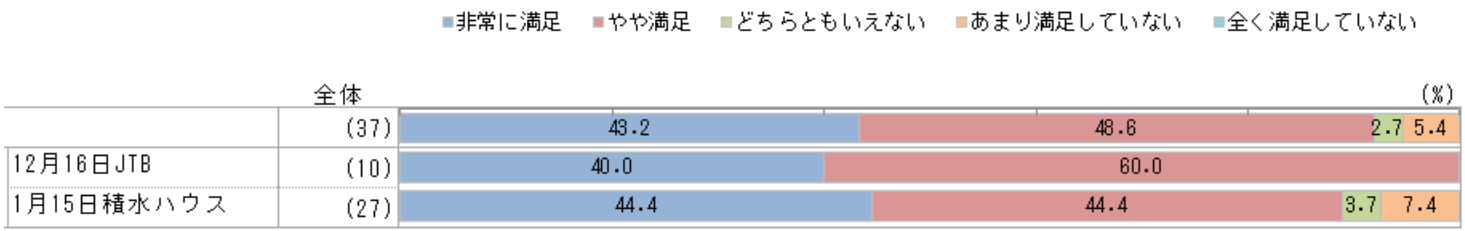
あなたは結婚していますか。



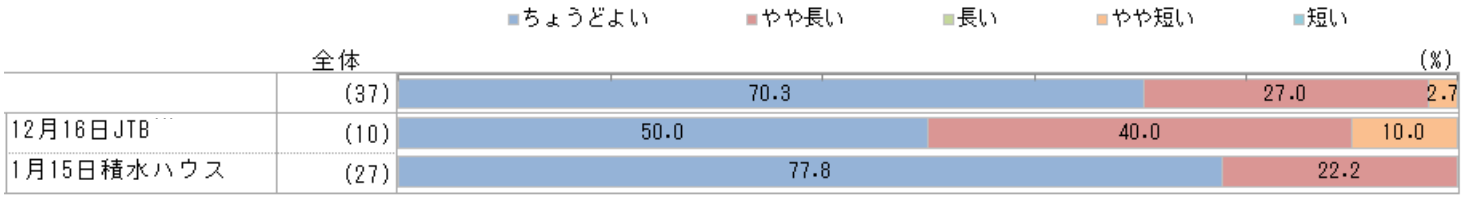
あなたにこどもはいますか。



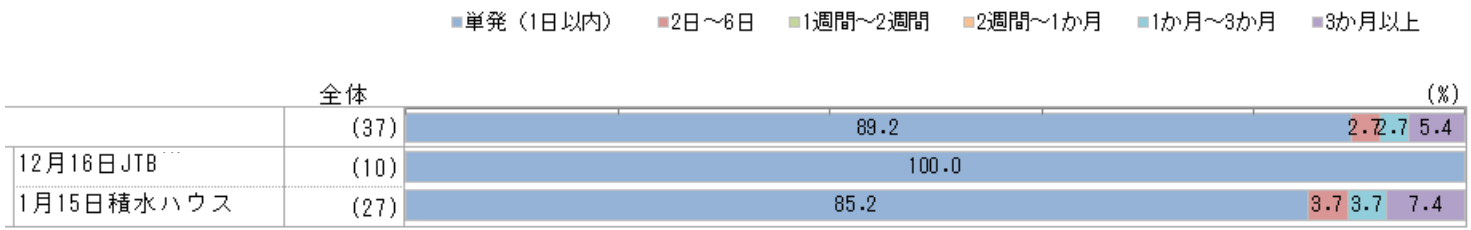
本日のライフデザインセミナーはいかがでしたか。(最も当てはまるものを1つ選択ください)



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。



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。）



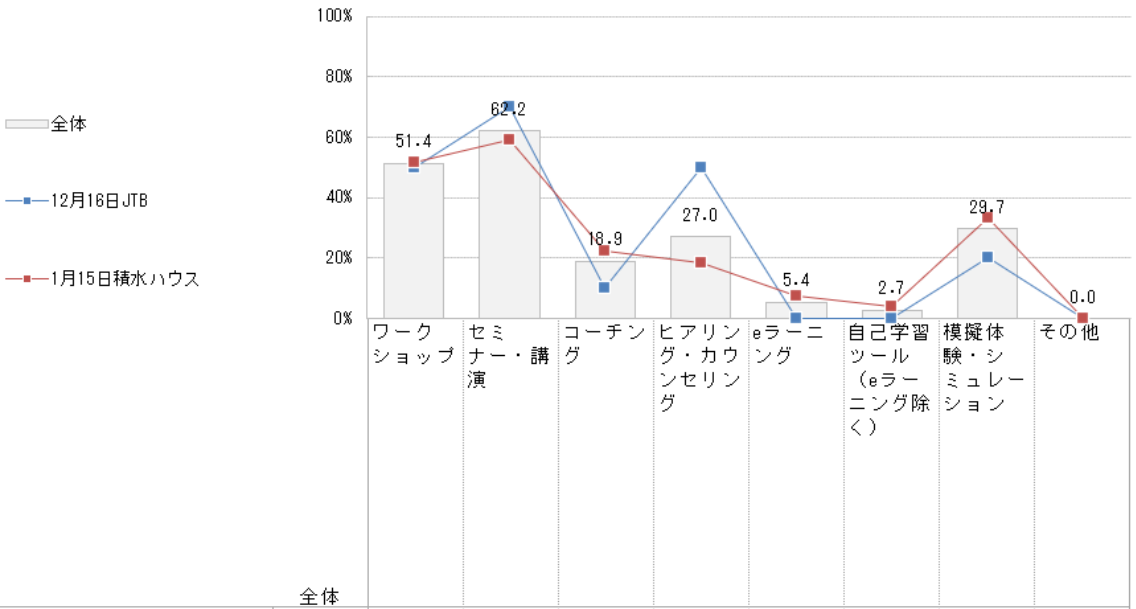
あなたが理想的だと思うライフデザインのプログラムの回数を教えてください。（プログラム開始日から終了日までの回数を選択してください。）



		1回	2回	3回	4回
全体	(37)	35.1	21.6	40.5	2.7
12月16日JTB	(10)	40.0	30.0	30.0	
1月15日積水ハウス	(27)	33.3	18.5	44.4	3.7

(%)

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。

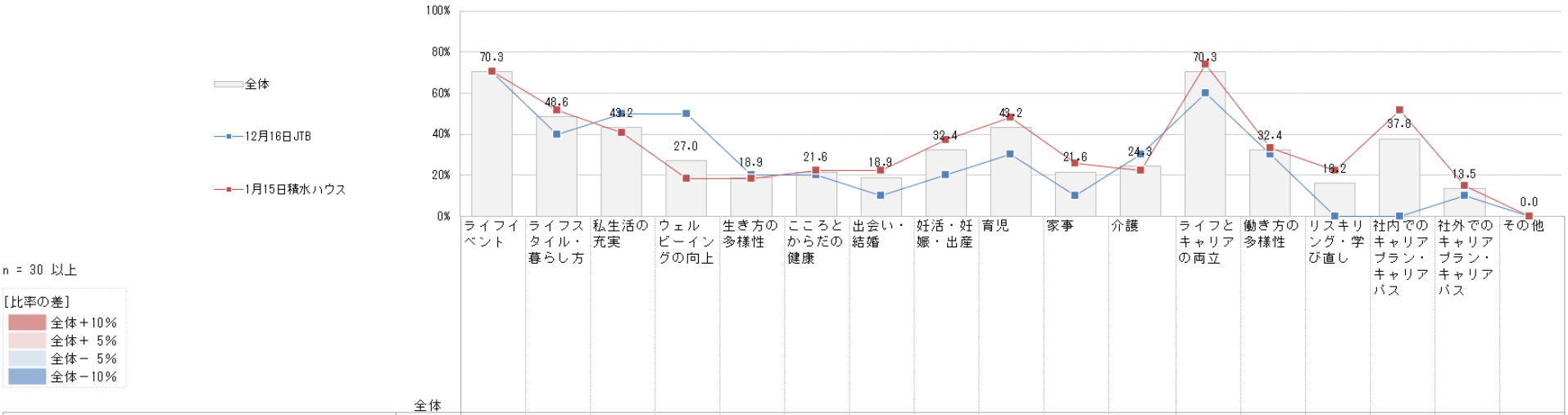


n = 30 以上

[比率の差]
全体＋10%
全体＋ 5%
全体－ 5%
全体－10%

			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
全体		(37)	51.4	62.2	18.9	27.0	5.4	2.7	29.7	0.0
回答グループ	12月16日JTB	(10)	50.0	70.0	10.0	50.0	0.0	0.0	20.0	0.0
	1月15日積水ハウス	(27)	51.9	59.3	22.2	18.5	7.4	3.7	33.3	0.0

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。）

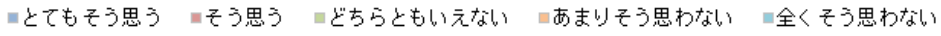


n = 30 以上

[比率の差]
全体＋10%
全体＋ 5%
全体－ 5%
全体－10%

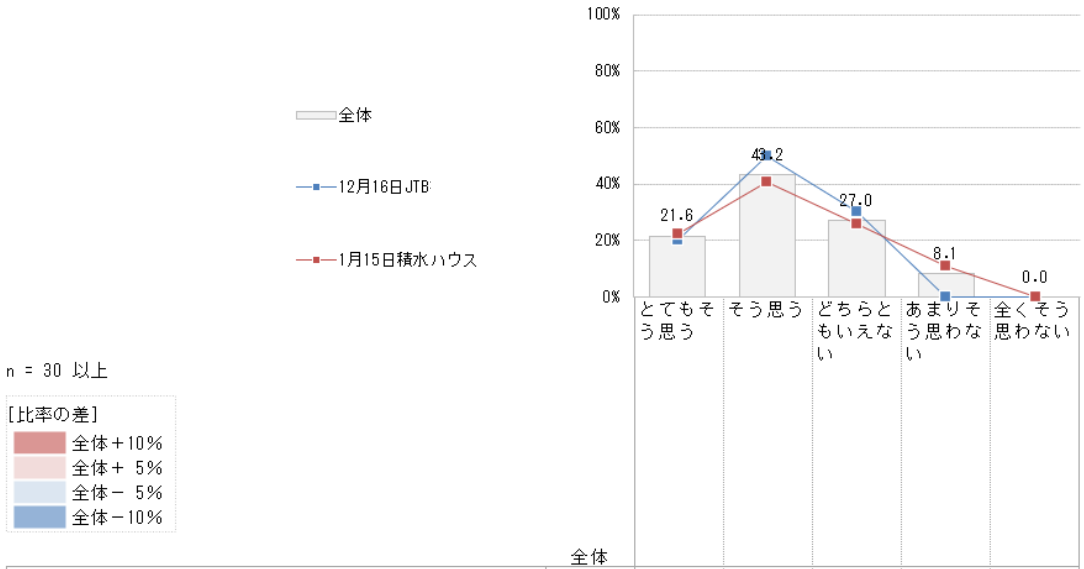
		全体	ライフイベント	ライフスタイル・暮らし方	私生活の充実	ウェルビーイングの向上	生き方の多様性	こころとからだの健康	出会い・結婚	妊活・妊娠・出産	育児	家事	介護	ライフとキャリアの両立	働き方の多様性	リスキリング・学び直し	社内でのキャリアプラン・キャリアパス	社外でのキャリアプラン・キャリアパス	その他
全体		(37)	70.3	48.6	43.2	27.0	18.9	21.6	18.9	32.4	43.2	21.6	24.3	70.3	32.4	16.2	37.8	13.5	0.0
回答グループ	12月16日JTB	(10)	70.0	40.0	50.0	50.0	20.0	20.0	10.0	20.0	30.0	10.0	30.0	60.0	30.0	0.0	0.0	10.0	0.0
	1月15日積水ハウス	(27)	70.4	51.9	40.7	18.5	18.5	22.2	22.2	37.0	48.1	25.9	22.2	74.1	33.3	22.2	51.9	14.8	0.0

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。



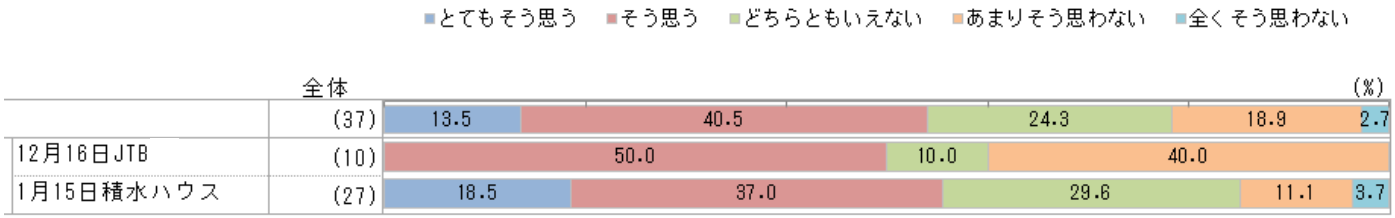
	全体					(%)
	(37)	32.4	56.8	5.4	5.4	
12月16日JTB	(10)	30.0	60.0	10.0		
1月15日積水ハウス	(27)	33.3	55.6	3.7	7.4	

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。 事前・事後

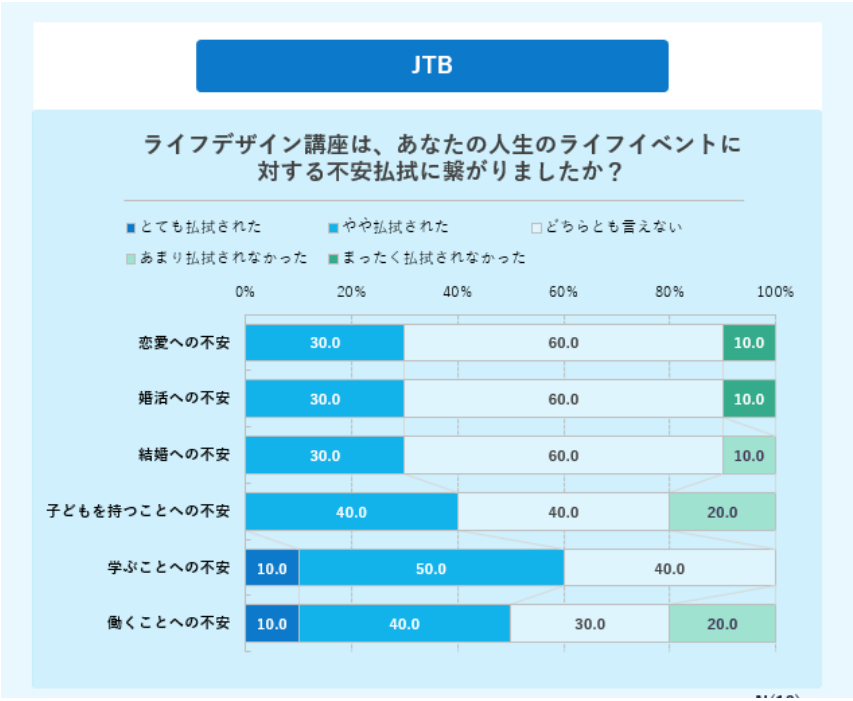


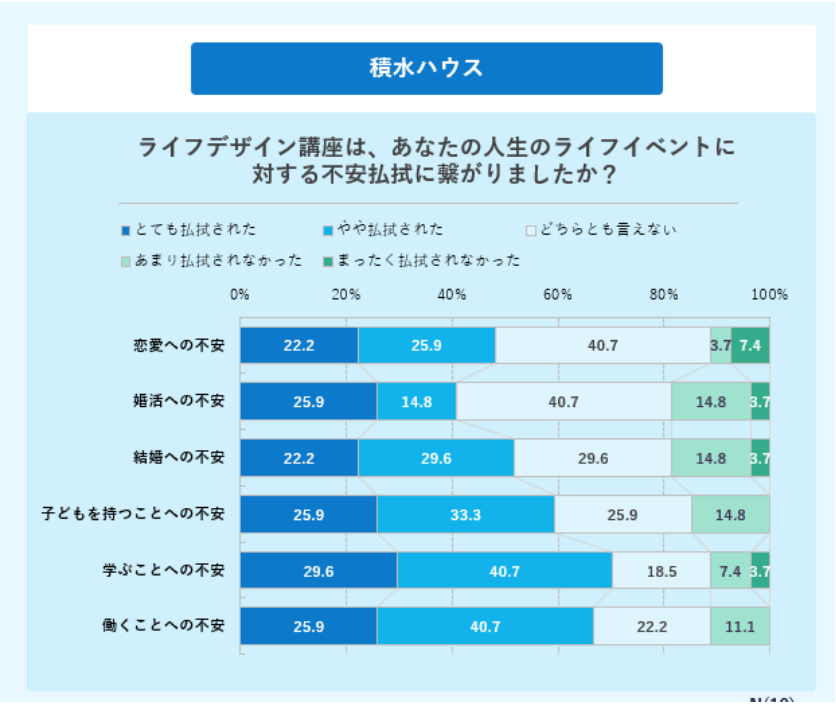
		全体					
全体		(37)	21.6	43.2	27.0	8.1	0.0
after	12月16日JTB	(10)	20.0	50.0	30.0	0.0	0.0
	1月15日積水ハウス	(27)	22.2	40.7	25.9	11.1	0.0
全体		(40)	2.5	12.5	42.5	35.0	7.5
before	12月16日JTB	(13)	7.7	15.4	46.2	23.1	7.7
	1月15日積水ハウス	(27)	0.0	11.1	40.7	40.7	7.4

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。

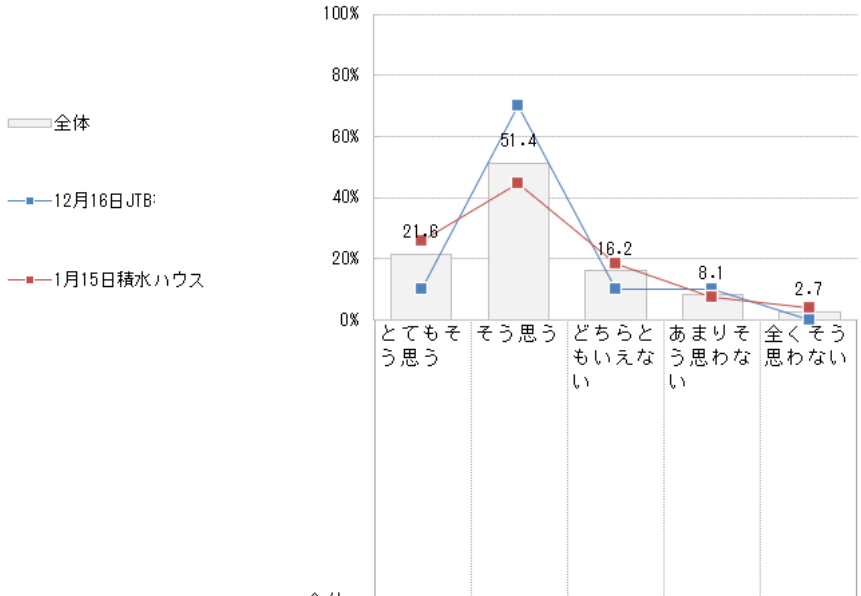


具体的に、以下のライフイベントに対する不安払拭に繋がりましたか。(それぞれ最も該当するものを選択ください)





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。

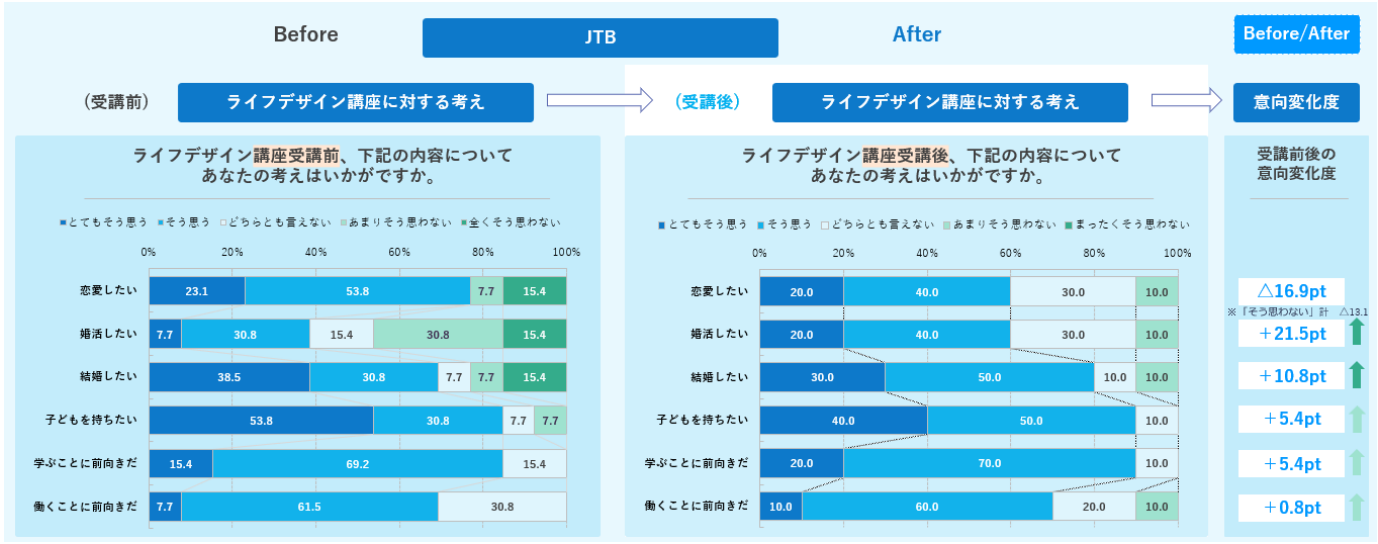


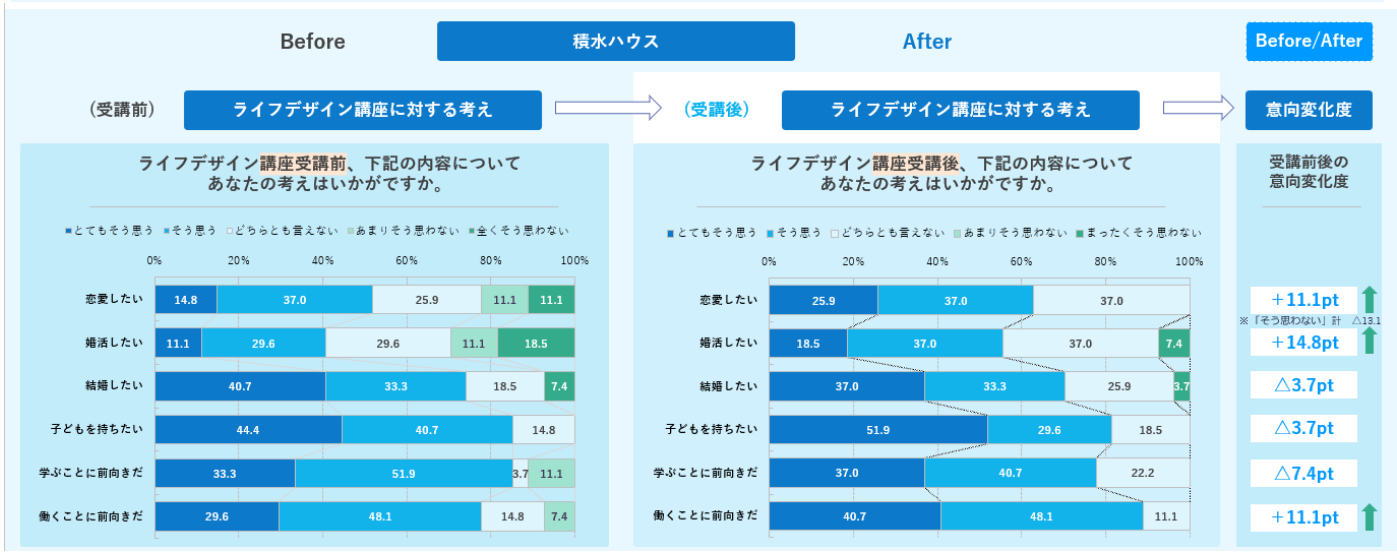
n = 30 以上

[比率の差]
- 全体＋10%
- 全体＋ 5%
- 全体－ 5%
- 全体－10%

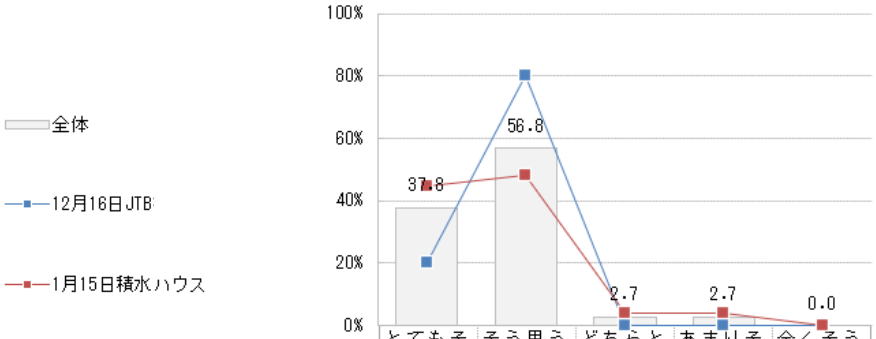
		全体	とてもそう思う	そう思う	どちらともいえない	あまりそう思わない	全くそう思わない
全体		(37)	21.6	51.4	16.2	8.1	2.7
after	12月16日JTB	(10)	10.0	70.0	10.0	10.0	0.0
	1月15日積水ハウス	(27)	25.9	44.4	18.5	7.4	3.7
全体		(40)	25.0	60.0	12.5	2.5	0.0
before	12月16日JTB	(13)	15.4	69.2	15.4	0.0	0.0
	1月15日積水ハウス	(27)	29.6	55.6	11.1	3.7	0.0

ライフデザインセミナー受講後、下記の内容についてあなたの考えはいかがですか。(それぞれ最も該当するものを選択ください)　事前・事後





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。 事前・事後

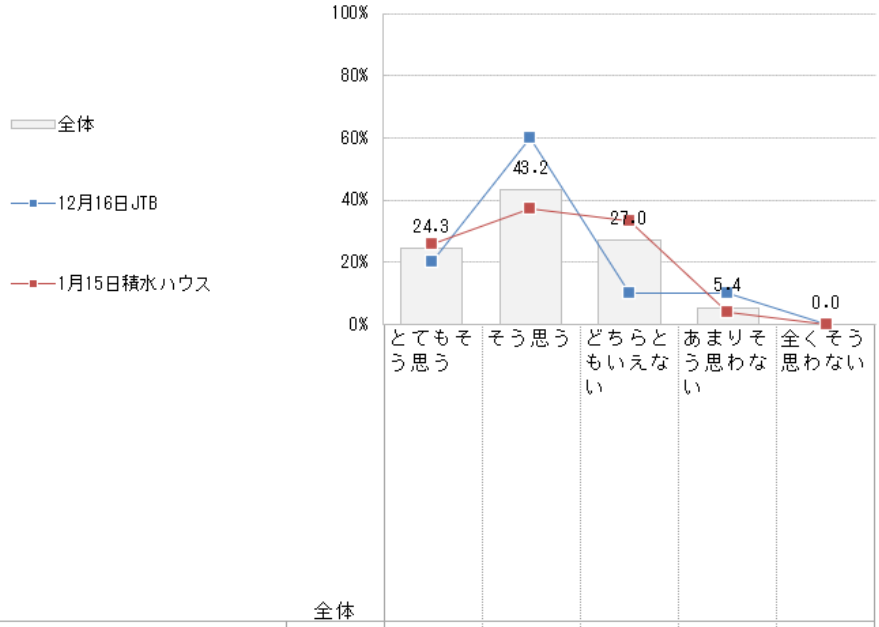


n = 30 以上

[比率の差]
全体＋10%
全体＋ 5%
全体－ 5%
全体－10%

		全体	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
全体		(37)	37.8	56.8	2.7	2.7	0.0
after	12月16日JTB	(10)	20.0	80.0	0.0	0.0	0.0
	1月15日積水ハウス	(27)	44.4	48.1	3.7	3.7	0.0
全体		(40)	30.0	65.0	2.5	2.5	0.0
before	12月16日JTB	(13)	23.1	76.9	0.0	0.0	0.0
	1月15日積水ハウス	(27)	33.3	59.3	3.7	3.7	0.0

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。 事前・事後

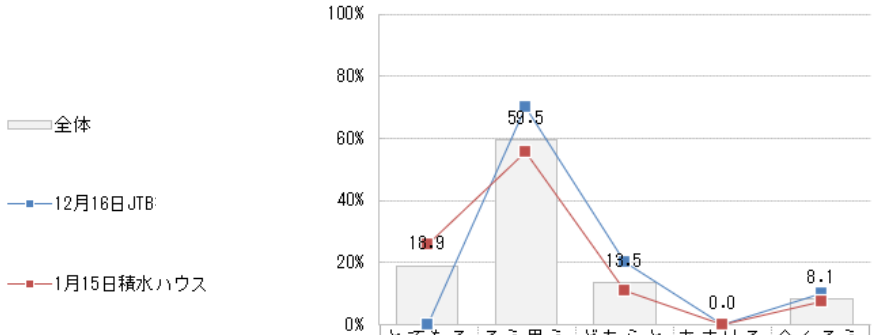


n = 30 以上

[比率の差]
全体＋10%
全体＋ 5%
全体－ 5%
全体－10%

		全体	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
全体		(37)	24.3	43.2	27.0	5.4	0.0
after	12月16日JTB	(10)	20.0	60.0	10.0	10.0	0.0
	1月15日積水ハウス	(27)	25.9	37.0	33.3	3.7	0.0
全体		(40)	10.0	70.0	12.5	7.5	0.0
before	12月16日JTB	(13)	15.4	76.9	7.7	0.0	0.0
	1月15日積水ハウス	(27)	7.4	66.7	14.8	11.1	0.0

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。 事前・事後

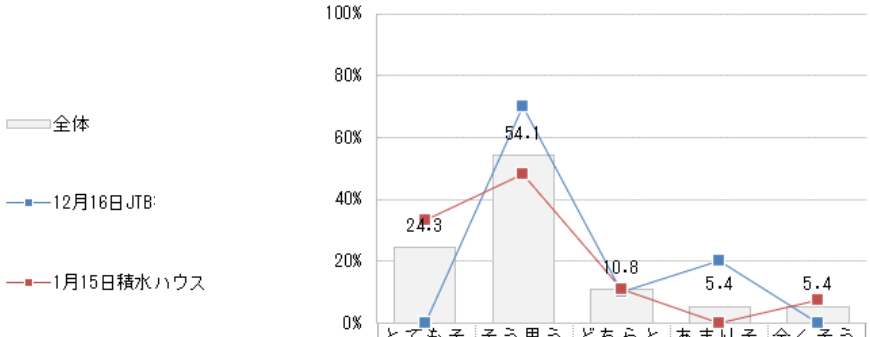


n = 30 以上

[比率の差]
- 全体＋10%
- 全体＋ 5%
- 全体－ 5%
- 全体－10%

		全体	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
全体		(37)	18.9	59.5	13.5	0.0	8.1
after	12月16日JTB	(10)	0.0	70.0	20.0	0.0	10.0
	1月15日積水ハウス	(27)	25.9	55.6	11.1	0.0	7.4
全体		(40)	7.5	50.0	30.0	12.5	0.0
before	12月16日JTB	(13)	15.4	61.5	15.4	7.7	0.0
	1月15日積水ハウス	(27)	3.7	44.4	37.0	14.8	0.0

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。 事前・事後

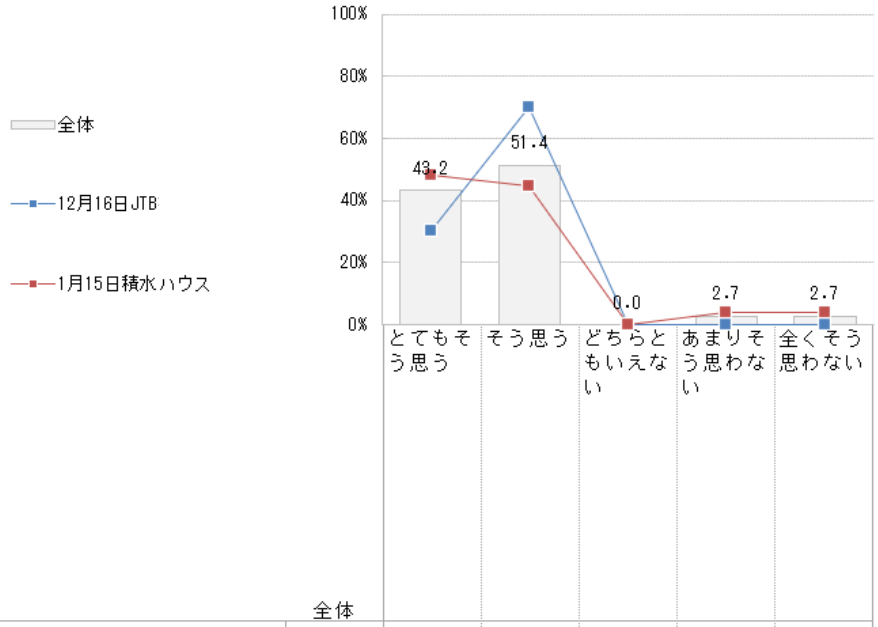


n = 30 以上

[比率の差]
全体＋10%
全体＋ 5%
全体－ 5%
全体－10%

		全体	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
全体		(37)	24.3	54.1	10.8	5.4	5.4
after	12月16日JTB	(10)	0.0	70.0	10.0	20.0	0.0
	1月15日積水ハウス	(27)	33.3	48.1	11.1	0.0	7.4
全体		(40)	12.5	62.5	20.0	5.0	0.0
before	12月16日JTB	(13)	7.7	76.9	15.4	0.0	0.0
	1月15日積水ハウス	(27)	14.8	55.6	22.2	7.4	0.0

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。 事前・事後

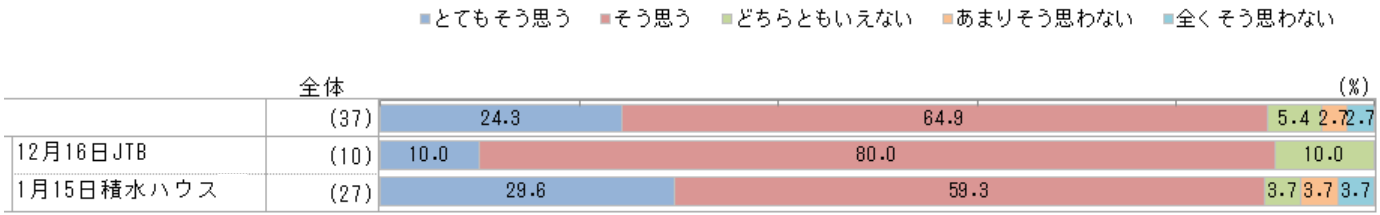


n = 30 以上

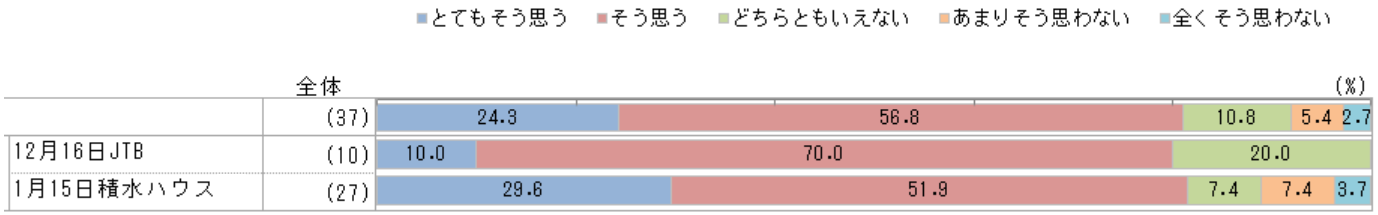
[比率の差]
全体＋10%
全体＋ 5%
全体－ 5%
全体－10%

		全体	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
全体		(37)	43.2	51.4	0.0	2.7	2.7
after	12月16日JTB	(10)	30.0	70.0	0.0	0.0	0.0
	1月15日積水ハウス	(27)	48.1	44.4	0.0	3.7	3.7
全体		(40)	47.5	42.5	10.0	0.0	0.0
before	12月16日JTB	(13)	23.1	69.2	7.7	0.0	0.0
	1月15日積水ハウス	(27)	59.3	29.6	11.1	0.0	0.0

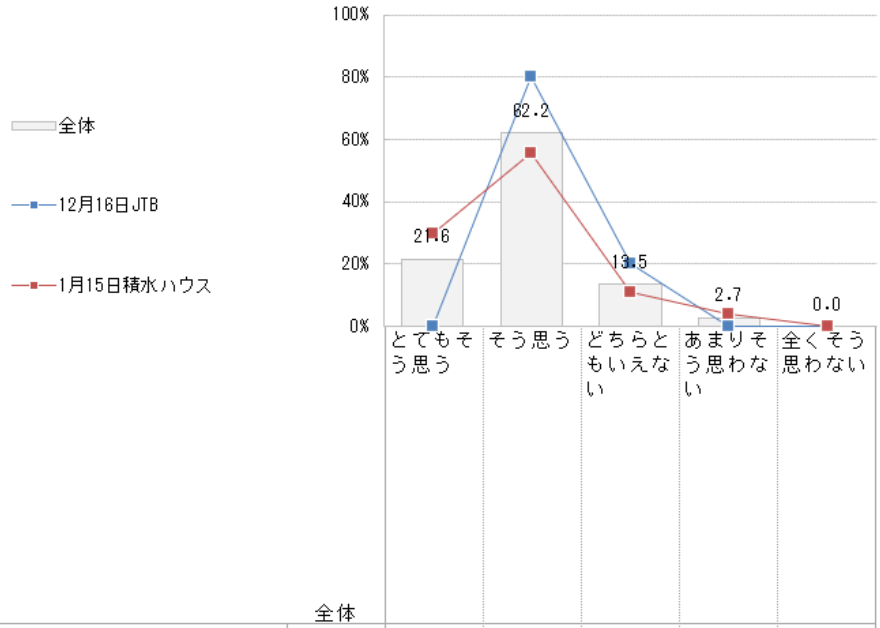
今後もライフデザインに関するプログラムに個人的に取り組みたいと思いますか。



あなたの年代・属性をお選びください。



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。 事前・事後



n = 30 以上

[比率の差]
全体＋10%
全体＋ 5%
全体－ 5%
全体－10%

		全体	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
全体		(37)	21.6	62.2	13.5	2.7	0.0
after	12月16日JTB	(10)	0.0	80.0	20.0	0.0	0.0
	1月15日積水ハウス	(27)	29.6	55.6	11.1	3.7	0.0
全体		(40)	20.0	47.5	30.0	2.5	0.0
before	12月16日JTB	(13)	7.7	69.2	15.4	7.7	0.0
	1月15日積水ハウス	(27)	25.9	37.0	37.0	0.0	0.0

株式会社リクルート
〒100-6640　東京都千代田区丸の内1-9-2
グラントウキョウサウスタワー
Tel. 03-6835-1111
URL：https://www.recruit.co.jp/