

『ライフデザインセッション』 実施のコツやポイント

こどもまんなか
こども家庭庁

イベント実施時のポイント

イベントを実施する際は、下記のポイントを意識してみましょう。

- 専門的な理論や用語の説明は適切な分量・表現になっているか
 - 特に一般の方に向けたイベントの場合、参加者に過度な理解を求めず、関心を持ち自ら考え始める構成となっているか
- 参加者が自分の考えを表明できる機会を設けているか
 - 聞くだけで終わらず、主体的に関われる場となっているか
- 参加者同士が考えや意見を共有できる機会があるか
 - 他者の考えに触れられる設計となっているか
- 参加者が安心して発言できる環境が整えられているか
 - 発言内容が評価や否定の対象とならないよう配慮されているか
- 特定の価値観や生き方を押し付ける内容となっていないか
 - 結論を示すのではなく、考えるきっかけを提供する構成となっているか
- 多様な生き方や将来の考え方があることを前提としているか
 - 一つのモデルや正解に偏った内容となっていないか
- テーマが日常生活や将来と結びつけて考えやすくなっているか
 - 参加者が自身の状況に置き換えて考えられる内容となっているか
- 若い世代が参加しやすい条件や表現となっているか
 - 時間帯、実施方法、広報表現等について配慮されているか

プログラム案

下記のプログラム案を参考に、規模感に応じて時間配分を調整しましょう。

▼サイトよりダウンロードしてご活用ください。

時間	プログラム	内容	登壇者	ポイント
開始前	開場	・受付開始 ・注意事項や当日の流れを掲示または説明	進行役	・使用する資料やツールの準備を行う
0:00	オープニング (10分)	・イベント趣旨の説明 ・全体の流れの共有 ・テーマの簡単な説明	進行役	・専門的な説明は簡潔に行う
0:10	導入パート (20分)	・テーマに関する基本的な考え方の共有 ・参加者が考え始めるための問いを提示	進行役 説明者	・一方的な講義にならないよう留意
0:30	トーク／意見共有 (30分)	・テーマに沿った話題提供 ・体験談や考え方の共有	進行役 説明者	・多様な考え方があることを前提に進行
1:00	休憩 (10分)			・資料展示等を行う場合は任意
1:10	参加型ワーク (35分)	・問いをもとに参加者が考える時間 ・意見や感想の共有	進行役	・発言しやすい雰囲気づくりを重視
1:45	質疑応答 (15分)	・参加者からの質問や意見を共有	進行役 説明者	・個別の考えを否定しない進行を行う
2:00	クロージング	・イベント全体の振り返り ・考え続けるための視点を提示	進行役	・イベント後につながる導線を用意

登壇者選定のポイント

各登壇者にどのような役割を担っていただきたいかを明確にしたうえで、イベントの目的に合わせて必要な登壇者を都度検討しましょう。

著名人

イベントへの注目度を高め、
参加のきっかけをつくる

- ・参加者が「行ってみたい」と感じる動機づけを担う
- ・ライフデザインを身近に感じさせる象徴的な存在となる

有識者

考え方の背景を示し、
内容の信頼性を担保する役割

- ・ライフデザインに関する考え方や視点を整理して伝える
- ・個人の体験を社会的・客観的な視点で補足する

一般生活者

参加者に近い立場として、
気づきや共感を生む役割

- ・日常生活に基づく等身大の経験を共有できること
- ・参加者が共感しやすい等身大の視点を提供できること

司会

対話を整理し、
登壇者と参加者をつなぐ役割

- ・登壇者の話を分かりやすく整理し、参加者に橋渡しする
- ・会場の雰囲気を見ながら、発言しやすい空気をつくる

会場の選定方法

若い世代が参加しやすい会場の選定が重要です。

- アクセスの良さや十分な収容人数、控室の確保が可能であることを前提とする
- 若い世代が参加しやすく、心理的な抵抗感を持ちにくい場所を選定する
- 大学の講義室やカンファレンスルームも検討候補に入れて選定する

例) 明るく清潔感のある会場



例) 学生に馴染みのある会場



運営上のポイント

実際のイベント運営では以下のポイントに気をつけましょう。

● 台本・進行

- 進行台本について、各登壇者による内容確認が完了しているか
- 進行時間が予定より前後した場合の対応方針が整理されているか

● 会場設営・機材

- 音響設備（マイク、登場時・退場時の音楽等）は問題なく使用できるか
- 投影資料（スライド等）に誤りや不備はないか
- ワークショップで使用するオンラインツールが問題なく使用できるか
※会場の通信環境によっては、オンラインツールの使用が難しい場合がある
- ワークショップで使用する各種ツール（記入用紙、筆記用具等）が揃っているか
- 記入用紙や筆記用具等の準備資材について、予備を用意しているか

● 登壇者対応

- 登壇者用の控室を確保しているか
- 控室から登壇場所までの導線が確保されているか

● 服装について

- 登壇者および進行担当者の服装が、過度に形式張ったものとなっていないか

価値観ワークシート

6つの価値観について、重視するものを10点満点で点数化。
イベントの前後で実施し、イベントを通してどのように価値観が変化したか
(変化しなくても良い)を把握するためのワークシートです。

▼サイトよりダウンロードしてご活用ください。

価値観ワークシート（記入ガイド）

ライフデザインとは、色々な生き方がある世の中で、あなた自身の価値観を知り、
じっくりくる生き方を見つける方法です。モヤモヤした将来に前向きに進んでいく。
そのために自分の大切にしている価値観は何か、一緒に考えてみましょう。

価値観ワークシート記入例

価値観ワークシート記入ガイド

このワークシートは、他の人の価値観に触れたり、自身の過去・現在・未来の「もしも」の思いに答えながら、自分の価値観や人生観を整理し、これからのライフイベントを前向きにとらえるヒントを得るためのものです。

【書き方のポイント】
正解はありません。あなた自身の考えや気持ちに素直に、直感的に採点してみてください。
各指標は右記の内容を参考にイメージしてみてください。

- 安定：雇用や収入の安心、生活基盤の確保。
- 成長：学びや挑戦を通じたスキルアップ・自己実現。
- 自由：働き方・生き方の柔軟性、自分らしい選択。
- 人間関係：家族・友人・パートナー・職場など人とのつながり・信頼関係。
- 貢献：社会や他者への影響・意義・やりがい。
- 評価：社会的地位、承認、成果に対する評価・ステータス。

価値観ワークシート

みなさんは今どんな価値観を大切にしていますか。1～10点で採点してみましょう。

安定 10 5 成長 10 5 人間関係 10 5 貢献 10 5 評価 10 5 自由 10 5

ワークシート監修：松坂暢浩（山形大学 学術研究院 教授）

もしもワーク集

「もしも〇〇だったら」という想定外のテーマを複数用意し、その場面における自身の行動を想像して回答してもらうワークです。自分自身に無意識に課している制約をあえて外してみることで、自分が本当に大切にしている軸や価値観を浮き彫りにすることを目指します。

▼サイトよりダウンロードしてご活用ください。

過去

Q. もしも過去に一度だけ戻れるなら、
どの瞬間に戻って
何を変えたいですか？

ご自由にお答えください。