若い世代と考える 自分らしいライフデザイン

広告特集
企画・制作
朝日新聞社メディア事業本部
紙上採録

10月25日、若い世代の未来への一歩を応援する「ライフデザインセッション〜未来のモヤモヤに、ピカッと発見を〜」（主催：こども家庭庁）が東京・八重洲で開催。タレントのpecoさんや山形大学の松坂教授らのトークセッション、ワークショップを通じて、ライフデザインについて考えるイベントを実施しました。

こどもまんなか
こども家庭庁

こども家庭庁では、若い世代が、進学、就職、結婚・育児、住宅の確保、資産の形成、老後など将来のライフイベントについて、自分らしい、自分の価値観に基づいた選択ができるよう、自分の考え方や見通しを整理する「ライフデザイン」を支援しています。正確な関連情報の発信や将来設計を考える場を創ることなどにより、若い世代の将来の漠然とした不安が軽減され、ライフデザインの可能性が広がっていくことを目指しています。

トークセッション

自分の決断を認めてあげよう

どんな選択をしても、カッコ悪いところも含めて自分らしさです。大事なのはそれを「自分で決断した」という事実。その過程に誇りを持って、自分自身のことをもっと褒めてあげてほしいですね。これからも、何事も当たり前と思わず、常に感謝の気持ちを持って生きていきたいです。



peco さん
タレント・ブランドプロデューサー



松坂 暢浩 さん
国立大学法人山形大学
学士課程基盤教育院 教授
山形大学キャリアサポートセンター
センター長

人生の選択は「知ること」から

やりたいことが分からないと悩む若者は多いですが、「やりたいこと」は「知っていること」の中からしか選べません。ですから、多様な情報に触れたり、人とのつながりを大事にしながら日々を過ごしてほしい。色々な価値観を知ることで、自分らしい生き方のヒントが見えてくるはずです。

自分らしさを求めて移住を実現

20代で上京し、3年前に地元・青森へUターンしました。青森で暮らし、方言で話すのが自分らしさだと気づいたからです。今は移住コーディネーターとしても働いています。遠距離恋愛中のパートナーとの将来は模索中ですが、今後も“自分らしい”生活と仕事にはこだわっていきたいです。



一般代表
磯野 咲 さん
ライター・編集者

ワークショップ

「もしも」の問いで分かることは

ワークショップでは、参加者が自身の価値観への理解を深められるよう、6つの指標（安定・成長・人間関係・評価など）が書かれた「価値観ワークシート」に記入。そして「もしも○○だったら？」という複数の問いにスマホで回答しました。

松坂教授は、「就職や結婚、引っ越しなどの様々な局面で自分らしい選択をする“ものさし”になるのが『価値観』です。もしもの場面を通して自分で気づかなかった価値観を明らかにしてみましょう」と説明。「『働くうえで大切な軸』を一つだけ選べるとしたら？」という問いには、参加者の多くが「お金」「一緒に働く人」などと回答。pecoさんは「息子を育てる中で、親としての責任を果たすためにお金も必要なんだという価値観が生まれました」と、共感を示しました。さらに、価値観を近くの人とシェアする時間もあり、和やかで活発な雰囲気の中、考えを深め合える場となりました。



若者のリアルな人生相談も

参加者との質疑応答も大盛り上がり。「転職活動中にやりたいことが分からなくなった」という悩みに対し、pecoさんは「何でも試せる時期と割り切って、気になる分野に飛び込んでみては。合わなかったら次に行けばいい」とポジティブなアドバイス。

最後は「気づきと抱負」が投稿され、「自分を信じて行動したい」「評価よりも自分の気持ちを尊重したい」などの前向きな声が寄せられました。若い世代がライフデザインを見直す、良いきっかけとなったようです。

参加者の声

- 人生を深刻に考えすぎて、必要以上に不安になっている自分に気づきました。肩の力を抜いて生きていきたいです。多くの人と交流し、狭くなりがちな視野を広げてみます。（20代後半・男性）
- 仕事一筋で生きると決めたものの、友人たちが結婚・出産する姿をみて取り残された気持ちになっていました。皆さんの話を聞いて、自分の選択に自信を持とうと思えました。（20代後半・女性）
- 人の意見を気にしすぎて、自分の気持ちを時々蔑ろにしていました。円滑な人間関係を築くことを大切にしつつ、譲れない部分は譲らず、自分の軸を持って生きていきたいです。（20代後半・女性）