

2020年3月

大学・短大における  
ライフデザインセミナー  
実施マニュアル

本冊子は大学や短大の授業やセミナー等において、学生 みなさんに「ライフデザインの重要性」について理解を深めていただくための指導用資料として作成したものです。

## <はじめに>

ライフデザインとは人生を有意義に過ごすための生きがいに関する活動計画です。現代の若者は、IT技術の発展や社会の変化に伴い、より一層複雑化し、先が見通せない時代を生きています。しかし、以前と変わらず、就職活動では仕事について考える機会が中心で、結婚・家族・子育ても含めた包括的な人生設計の機会が乏しいままです。現代の若者には、自分なりの価値観を認識し、仕事以外のライフイベントを含めて人生を見通すことが大切であると考えます。ライフデザインを通して、将来に向けて幅広い選択肢を身につけることで、価値観が多様化する世の中で、自分らしい人生を有意義に過ごすことに繋がるでしょう。

## <本授業の目的>

結婚や子供を持つことを具体的にイメージができない若者に対して、将来を考える上で「仕事」だけでなく、「結婚」「家族」「子育て」など様々なライフイベントについて早い時期から考えるきっかけを提供します。また、ライフイベントに対する自分自身の価値観を知ること、自分とは違う選択や、異なった価値観を受け入れられるようにします。

## <目標>

- ・本セミナーがライフプランを考えるきっかけになる
- ・参加者が参加前に比べて、結婚や子育てに対して、より高い当事者意識とポジティブなイメージを持っている状態になる
- ・参加者が参加前に比べて結婚や子育ても含めたライフプランがより明確になっている状態になる
- ・参加者が参加前に比べて子育てをすることにに対して前向きになっている状態になる

## <実施>

- ・大学・短大の一年次などの一般教養（キャリア形成論等）90分ないし180分の授業を想定
- ・セミナー形式での実施も可能

### ※長野県が推進している「ライフデザイン教育」とは

いわゆる「キャリア教育」だけでなく「自らのこれからの人生を展望し、人生で起こりうる出来事について学び、将来設計をすることを意味しています。また少子化の背景には未婚化、晩婚化があるため、大学生・短大生など若い世代に対して早い段階で結婚や子育て、共働きや男性の育児参加について考える機会を提供しています。

# 1 授業実施計画の策定

## 授業の流れ

- (1)導入
- (2)ワーク①ワークシート記入
- (3)ワーク②パネルディスカッション  
(※パネルディスカッションの冒頭でゲストの方から自己紹介をしてもらう。時間が少ないため、「名前・お仕事内容・家族構成」を簡単に述べてもらいます。)
- (4)質疑応答  
(※質疑応答の時間を長く取るほうが、学生にとって聞きたいことが聞けるためより有意義な時間となります。)
- (5)ワーク③ワークシート記入
- (6)セミナーのまとめ・ゲストの方からコメントをもらう

## 時間配分と内容・使用する備品

時間	内容	役割	備品
10分	導入/ゲスト紹介・セミナーの目的や流れを共有	講師:導入・目的や流れの説明 ゲスト:待機 (授業補佐:プリント配布)	マイク・スクリーン
10分	ワークシート①「自分の理想は何だろう」記入	講師:時間管理 ゲスト:待機 (授業補佐:教室内の巡回)	ワークシート①
30分	パネルディスカッション (ゲストのこれまでのキャリアについて) ワーク②「パネルディスカッションを聞いて」記入	講師:ファシリテーター ゲスト:パネルディスカッション (授業補佐:教室内の巡回)	椅子3つ・スクリーン・マイク3本 ワークシート②
20分	質疑応答 (学生からゲストへ質問)	講師:ファシリテーター ゲスト:質問に対しての返答 (授業補佐:マイク回し)	"
10分	ワークシート③「実際にライフプランを立ててみよう」記入 (隣の人と共有)	講師:時間管理 ゲスト:教室内の巡回 ※生徒とコミュニケーションを取り、ワークの記入を促進させる (授業補佐:ゲストと同じ動き)	ワークシート③
5分	セミナーのまとめ ゲストの方から感想をもらう	講師:まとめ ゲスト:授業最後に感想をいただく (授業補佐:撤収準備)	
5分	アンケート記入	講師:時間管理 ゲスト:撤収準備 (授業補佐:トラブル対応)	アンケートQRコード または アンケート用紙

## 2 授業内容の策定

### (1) 自分は将来どうありたいか [10分]

目的：ライフキャリアを選択する上での自分なりの軸を見つけること

→自分は将来どうありたいか具体的にイメージをしてもらい、将来を考える上で大切にしたい、自分なりの軸（価値観）に向き合うことを目的とします。

ここではまず、学生がライフキャリアを考えるきっかけを作ります。学生が、自分は将来どう生きていきたいか、どうなれば幸せなのかを考え、それを文字化することで、本授業による学びを深めるために、ワークシート①を用います。

### ワークシート① 「自分の理想」


<配布シート>

ワークシート①

## 自分の理想は何だろう...

どんなに小さいことでもいいから思いついたものを自由に書いてみよう！

仕事	プライベート



仕事

- ・どんな職種がいいかな
- ・どのくらいの年収？
- ・どのくらいの休暇日数？
- ・仕事は定年まで続けたいかな

プライベート

- ・どこに住もうかな
- ・結婚はするのかな
- ・自分の趣味にはどのくらいの時間を使うかな？
- ・子どもはほしい？
- ・子どもは何人？

## 補足ポイント

以下のような記入例をスライドで提示することで書きやすくなります。

(記入例)

### ワークシート①

## 自分の理想は何だろう...

どんなに小さいことでもいいから思いついたものを自由に書いてみよう！



仕事	プライベート
<ul style="list-style-type: none"><li>・プライベートの時間が十分に取れる</li><li>・人と関わるワクワクする仕事</li><li>・子供と過ごしたいから必ず土日休み できれば長野県内で勤務</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・30歳までには結婚...</li><li>・子供は2人</li><li>・ケチな旦那さんは嫌かな</li></ul>

#### 仕事

- ・どんな職種がいいかな
- ・どのくらいの年収？
- ・どのくらいの休暇日数？
- ・仕事は定年まで続けたいかな

#### プライベート

- ・どこに住もうかな
- ・結婚はするのか
- ・自分の趣味にはどのくらいの時間を使うかな？
- ・子どもはほしい？
- ・子どもは何人？

## (2) パネルディスカッション [55分]

### 目的：ライフキャリアの選択肢を増やしてもらうこと

→結婚、子育てと仕事を両立しているゲストを招き、自身の経験について話してもらうことで、自分の家族以外の多様なライフキャリアに接してもらうことが目的です。

結婚・出産を機に退職した人、転職・時短勤務取得など働き方を変えた人、晩婚・高齢出産した人など、ライフキャリアの変化に不安や悩みを抱えつつ、結婚や子育てを通して感じた喜びや自分の将来について前向きに語っていただける方に依頼します。

#### ①ゲストのこれまでのキャリア [30分]

・進行：講師または学生

・進行にあたってのポイント

学生がイメージしやすいように時系列に沿って、仕事・結婚・子育ての順番で質問をします。また、事前に記入してもらったライフプランシートについて気になる点は事前に、電話もしくは授業前の打ち合わせで、確認・深堀しておくことで、セミナー当日により質の高い質問をすることができます。

(※7ページ目に進行例を記載しています。)

#### ②学生からの質問 [②と③合わせて20分]

・進行にあたってのポイント：

パネルディスカッション中に学生にポストイットを配布し、質疑応答の時間までに質問を記入してもらうことで、質疑応答の時間に、ゲストへより多くの質問を行うことができます。

#### ③講師からゲストへの質問 [②と③合わせて20分]

・①と②で質問が出ない・質問が少ない場合に押さえておきたいポイント：

学生からの質問が出ない・少ない場合に備え、講師もゲストへの質問をあらかじめ考えておきます。学生は「仕事」について最もイメージしやすいので、仕事に関する質問を講師がすることによって、学生も質問を考えやすくなるケースが多いです。

## ワークシート② パネルディスカッション

### ワークシート②



## パネルディスカッションを聞いて

話を聞いて気になった言葉などメモしよう！

	仕事	結婚・子育て	プライベート
さん			
さん			
さん			

## (ア) パネルディスカッション進行例

2～3名のゲストに対して、「学生時代について」「仕事について」「結婚について」「子育てと仕事について」の4つの枠で質問をします。

→結婚・子育てについてポジティブになってもらうことを目的としているため、質問項目としては「結婚」「子育て」に関するものを中心にします。それに加えて、大学生にとって最も身近な「仕事」についても質問項目として追加をすることで、より当事者意識を持ってもらいやすいと考えます。

### 《進行方法》

ファシリテーター：講師または学生

ゲスト：2～3名程度

使用するワークシート：ワークシート②

### 《ゲストとファシリテーターのやりとりのイメージ》

(ファシリテーター)

「学生時代について伺いたいと思います。Aさんは、学生時代どんな活動をしていましたか。その経験の中で、今に活かしていることはありますか。」

(ゲストA)

「学生生活は、1つに絞らず好きなことを全てやるようにしていました。その結果、現在では1つの仕事に絞らず、好きなことを仕事にするために、副業として、本業に加え自宅でカフェ営業を始めました。また趣味としてフラダンスもしています。」

(ファシリテーター)

「仕事を選ぶ際に、1つに決めなくてはいけないと思ってしまいがちですが、Aさんのように、副業という選択をし、1つのことに絞らず好きなことを仕事でもすることができるのですね。では、今度はBさんに現在のお仕事について伺いたいのですが、お仕事をされる上で大切にされていることはなんですか。」

※ ゲストの話聞いて興味があることや関心深いことを学生にはワークシートにメモしてもらいます。

## (イ) 質問例

ゲストのこれまでのキャリアについて所要時間30分内で、以下の質問例から

- ・ 学生時代について：2つ
- ・ 仕事について：2つ
- ・ 結婚について：3つ
- ・ 子育てについて：2つ
- ・ ゲストへの個別質問：3つ

を選びます。残った質問については、質疑応答の際に学生から質問が出なかった場合にファシリテーターが追加で聞くこととします。

### ◎学生時代について

大学生のうちから将来を見通すライフプランを考えることの重要性を伝えます。

<例>

- Q. 学生時代どんな活動をしていましたか。その経験の中で、今に活きていることはありますか。
- Q. 学生の頃、ライフプランについて考えていましたか。考えていた方はそれを達成するためにどんなことをしましたか。  
考えていなかった方はもう一度学生時代に戻ってライフプランを考えるとしたらどんなことを考えたらよかったと今思いますか。

### ◎仕事について

就活がゴールではないので、就職後の自分はどんな生活を送りたいか想像して仕事選びをしてもらいたいと考えます。遠回りをしたり、キャリアを作り直したりしながら、自分らしい生き方を探してもいいという「緩み」も提供します。社会人になってからも必要に応じて学び直しや学習の機会もあることも伝えます。

<例>

- Q. 仕事をやる上で大切にしていることはなんですか。
- Q. 仕事以外で大切にしたいことはなんですか。



## ◎結婚について

あくまでも結婚は一つの選択肢でしかないことを前提に話を進めることが重要です。結婚や子育てにおけるロールモデルはほとんどの方が自分の親しかいない中で、具体的なイメージを持つことはとても難しいのが現状です。ゲストの方の経験から多様でリアルな話を聞く場となり、自分にとって結婚や子育てが持つ意味について考えるきっかけにします。本授業の核となる部分です。

<例>

- Q. 今のパートナーとはどこで出会って、なぜ結婚しようと思いましたか。
- Q. 結婚をしてよかったと思う瞬間はどんなときですか。
- Q. 結婚をしたことは良いことばかりではないと思いますが、ご自身の人生にとってどのような影響を与えましたか。
- Q. 結婚前に、「自分の時間がなくなる」など不安に思っていたことはありますか。どのように解消しましたか。またはその不安は変化しましたか。
- Q. 経済的なメリットはありますか。

## ◎子育てと仕事について

学生に子育てのイメージをより具体的に持ってもらえるよう、子育てを経験されている皆さまからのリアルな経験談を伺い、一つの家庭の在り方が理想のモデル像とならないようにします。子どもを持ちたくても持てない人がいることや、そもそも子どもは持ちたくないという考えも尊重されることを前提に話を進めることが重要です。

<例>

- Q. 今まで子育てされてきて率直な感想を聞かせてください。
- Q. お子さんが生まれてから生活はどのように変化しましたか。  
(子どもを持つと趣味や自由なことに使える自分の時間がなくなるというイメージが強いのでそういった不安も念頭にお答えください。)
- Q. お子さんが生まれた後も仕事を続けましたか。お仕事を辞めた方はその理由を教えてください。続けた方は仕事とプライベートの両立の方法はなんですか。
- Q. お子さんが生まれてからの働き方の変化や今後のキャリア形成にお考えがあれば教えてください。

## ◎個別質問について

事前にゲストに記入を依頼したライフプランシート（※13ページ参照）を元に、それぞれゲストに向けて個別質問を作成する。

**実際にご経験されたご自身のライフプランについて教えてください**

名前 \_\_\_\_\_ 家族構成 夫、娘、息子 [1]

・何事もやってみる。やってみてから決める。いつからでも始められる。いつでもやめられる。  
 ・時間と場所を縛られない仕事をする。自分と家族の都合で調整できる。  
 ・それを実現している自分を想像してみる。  
 ・生き生きとした自分の姿がカラーで見えたら実行する。見えないなら辞める。  
 ・親と会う機会が増えるかどうかを考える。（両親は滋賀県在住）

ライフプランを立てる上で、選択の基準となるようなご自身が大切にしているのはどんなことですか？

10代	20代	30代	40代	50代	60代-
10代は自分を大事に	20代も自分を大切に	30代は子供を大切に	40代は親を大切に	50代も親を大切に	
三重県で生まれる	東京暮らし開始	長野へ引っ越す	起業	旅行業取得	
平凡な高校生	専門学校入学 夫と出会う	結婚(26) 一人目出産(27)	フリーランス として仕事 <現在ここ>	見晴らしの 良い場所に 家を建てたい	年に1回は家族旅行をする
地元で就職		二人目出産 二人目入園 家族で地元へ帰る 専業主婦をする	大手人材会社 に入社 天職に出会う		

〈個別質問作成例〉

Q. 20代で大手会社に就職されたあと、起業をされていますがどういった経緯で起業という道を選ばれたのか教えてください。

## ◎学生からの質問例

〈実際に出了学生からの質問〉

- ・学生時代の軸は大人になってから変わるものですか。
- ・今までの人生で後悔していることはありますか。
- ・子供を作ろうと思っていないため子供がいることで良い点は何がありましたか。
- ・海外経験がある中で海外で働こうとは思わなかったのですか。
- ・どのように仕事を選べば後悔しませんか。
- ・結婚をするにあたり運命の人は本当にいますか。

※ファシリテーターは、ゲストの方が結婚・子育ての両方とも「すべき」で一致した場合はフォローとして、「結婚・子育てを選択しない生き方」もあることを必ず押さえておく

### (3) 自分のライフプランを立ててみる [10分]

#### ワークシート③ 20代～60代の人生プランシートの記入

##### 目的：ライフプランについて考えるきっかけ作り

→自身のライフプランについて考えたことがない学生が多いと思われます。ここでは、ライフプランシートを記入することで、ライフプランについて考える機会を作ります。加えて、記入の難しさを実感することで自分がこれまでライフプランについて考えたことがないことを感じてもらうことを目的にします。

### ワークシート③



## 実際にライフプランを立ててみよう

パネルディスカッションをもとにこれから自分が送りたいライフプランを書いてみよう！

	20代	30代	40代	50代	60代～
仕事					
ライフ					

<ライフプランの選択例>

A.就職 B.転職 C.起業 D.時短勤務 E.結婚 F.子育てサービスの活用 G.家を購入 H.趣味  
I.副業 J.退職 K.海外転勤 L.出産 M.産休 N.育休 O.保育園 P.投資  
Q.海外旅行 R.親の介護 S.子ども大学卒業 T.孫誕生 U.セカンドキャリア V.資格

#### ① 作成 [8分]

- ・進行にあたってのポイント：

学生の記入時間内に、ゲストの方に席を巡回していただくよう予めお願いしておくのがおすすめです。質疑応答の際にできなかった質問をゲストへ直接行ったり、手が止まってしまっている学生に対してゲストが話しかけたりすることで、学生が記入のヒントを得ることができるなどの効果が見込めます。

#### ② 隣人との共有 [2分]

- ・進行にあたってのポイント：

ワークシートを隣人と共有する時間を設けることで、自分とは違う価値観を知り選択肢の幅を広げることができます。ただし、自分のライフプランシートを見せることに抵抗がある学生もいますので、これまでの授業で学生同士の交流が全くない場合は、共有時間を設けなくてもよいでしょう。

## 補足ポイント

ワークシート③を記入している時間に、あらゆる選択肢を記載したスライドを提示することで書きやすくなります。

(記入例)

### ワークシート③ <記入例>



## 実際にライフプランを立ててみよう

パネルディスカッションをもとにこれから自分が送りたいライフプランを書いてみよう！

	20代	30代	40代	50代	60代～
仕事	A.就職	30代後半 職場復帰	仕事で昇進	管理職になる	J.退職
ライフ	20代後半 E.結婚 L.第1子出産 M.産休N.育休	30代前半 L.第2子出産 M.産休N.育休	・家族でマラソン大会に参加 ・子どもに習い事をさせる	S.子ども大学卒業	H.趣味 Q.海外旅行 T.孫誕生

<ライフプランの選択例>

A.就職 B.転職 C.起業 D.時短勤務 E.結婚 F.子育てサービスの活用 G.家を購入 H.趣味  
I.副業 J.退職 K.海外転勤 L.出産 M.産休 N.育休 O.保育園 P.投資  
Q.海外旅行 R.親の介護 S.子ども大学卒業 T.孫誕生 U.セカンドキャリア V.資格

### ③ セミナー全体の振り返り [5分]

講師がワークについてのまとめを話したり、ゲストの方にセミナーの感想を話したりしていただきます。

### 3 ゲストの選定

できれば実施大学の近くにお住い・ご勤務されている方に登壇依頼をします

#### ●ゲストの選定条件（※は必須条件です）

- ・結婚・子育てを経験された方※
- ・結婚・子育てについてポジティブな印象をお持ちの方※
- ・子育てと仕事の両立方法やパートナーとの家事分担について工夫されている方
- ・「転職」「学び直し」などを経験されて将来の選択肢の幅について話せる方
- ・晩婚、晩産の方

#### ●人数：2～3名程度

→ゲストの人数が3名以上になると、一人一人のお話を深く聞くことができないため多すぎないようにします。

#### ●選ぶ上での注意事項

- ・男女比などを考えてゲストの選定をします。（男性1名・女性1名など）
- ・フリーランスで働かれている方と企業に勤めていらっしゃる方をバランスよく呼ぶことで、学生に対して働き方の違いや働く上でのいろいろな選択肢を学んでもらうことができます。

#### ●打診先（例）

- ・市町村で働く子育て中の社員
- ・地域の子育てサークル
- ・子育てと仕事の両立をしやすい環境を整えている地元企業
- ・ママの働き応援隊など

#### 補足ポイント

事前にゲストにライフキャリアシートを記入してもらい、授業時に配布することで、学生が自身のライフキャリアプランを考える参考になります。

また、あらかじめこの授業のゴールをゲストに共有することで、ゲストは授業のゴールを念頭に、話す内容を考えてもらうことができます。

また、ゲストが自分らしく生きるために、様々な経験をしながら、困難を乗り越え、どういう生き方をしてきたのかという紹介もあると、学生はより「自分事」として考えることができます。

<例>

事前にゲストに依頼作成

- ・ゲスト作成シート

**実際にご経験されたご自身のライフプランについて教えてください**

名前  家族構成

ライフプランを立てる上で、選択の基準となるようなご自身が大切にしているのはどんなことですか？

10代	20代	30代	40代	50代	60代-

- ※結婚・出産について必ず記入をしてもらう
- ※育児制度を使っている場合は必ず記入をもらう
- ※まだご経験していない年代の欄には「理想」を記入してもらう

- ・シート記入例

**実際にご経験されたご自身のライフプランについて教えてください**

名前  家族構成

・何事もやってみる。やってみてから決める。いつからでも始められる。いつでもやめられる。  
 ・時間と場所を縛られない仕事をする。自分と家族の都合で調整できる。  
 ・それを実現している自分を想像してみる。  
 ・生き生きとした自分の姿がカラーで見えたら実行する。見えないなら辞める。  
 ・親と会う機会が増えるかどうかを考える。(両親は滋賀県在住)

ライフプランを立てる上で、選択の基準となるようなご自身が大切にしているのはどんなことですか？

10代	20代	30代	40代	50代	60代-
10代は自分を大事に 三重県で生まれる	20代も自分を大切に 東京暮らし開始 東京で就職	30代は子供を大切に 長野へ引っ越す 二人目出産 一人目出産(27) 家族で地元へ帰る 専業主婦をする	40代は親を大切に 起業 フリーランスとして仕事 見晴らしの良い場所に家を建てたい <現在ここ> 天職に出会う	50代も親を大切に 旅行業取得 年に1回は家族旅行をする	

## 4 効果測定

### アンケート実施

授業実施後にアンケートを実施することで、学生のライフキャリアについての考え方の変化を測定する。

<アンケート項目例>

- ・授業全体の満足度
- ・本セミナーは結婚、出産など、今後について具体的なライフプランを考えるきっかけになったか
- ・セミナー前に比べ、結婚に対して持つイメージはどのように変わったか
- ・結婚の希望を実現する上での不安は軽減されたか
- ・セミナー参加前と比べて、あなたが「子育て」に対して持つイメージはどのように変わったか
- ・子どもをもつ上での不安は軽減されたか
- ・結婚や子供を持つ選択をする場合、具体的にイメージできるようになったか
- ・家庭内における、仕事との両立方法などを学ぶことができたか
- ・ご自身のライフプランを考える上での選択肢は広がったか
- ・本セミナーを通じて、ライフデザインの大切さを考えることができたか

発行 長野県県民文化部次世代サポート課  
〒380-8570 長野県長野市大学南長野字幅下692-2

電話 026-235-7207

E-mail [shoushika@pref.nagano.lg.jp](mailto:shoushika@pref.nagano.lg.jp)

企画制作 株式会社manma  
〒170-0005 東京都豊島区南大塚3-36-7  
南大塚T&Tビル5F RYOZANPARK大塚  
2020年3月