



# ライフデザインセミナー解説マニュアル

大学生世代向け

< 2026年3月制作 >



## 【動画チャプター1 – 動画の概要と使い方】

事業・動画の概要	P.2
関連資料	P.4
セミナー実施方法例	P.5

## 【動画チャプター2 – ライフデザインって何？】

講師の紹介	P.7
ライフデザインを考える意義	P.8

## 【動画チャプター3 – ILP理論・4L理論について】

ILP理論概要	P.9
4L理論の説明	P.10
4Lキーワードの書き出しワークシート	P.11

## 【動画チャプター4 – ライフデザインシートの記入方法】

記入方法①	P.12
記入方法②	P.13
記入方法③	P.14

## 【動画チャプター5 – まとめ】

講師からのまとめ	P.15
参考情報	P.17
問合せ先	P.18

## 事業の趣旨

ライフデザインセミナー動画は、皆さまの大学においてライフデザインセミナーを開催していただくための参考動画となっています。受講者の皆さんに動画をご視聴いただき、セミナーの受講の代わりとしていただくことも可能です。動画とあわせて本マニュアルをご利用いただくと、セミナーの開催方法や進行方法についても知ることができます。

全編通しての放映でもかまいませんし、CHAPTERごとに区切りながら講師の解説を再生するなど、現場に応じてアレンジしながらセミナーを進行していただくことができます。

ライフデザインセミナー動画

解説マニュアル



## ライフデザインセミナーとは

ライフデザインセミナーとは、名古屋市が『未来ダイアリー』と名付けているライフデザインシートの作成を通じて、高校生世代、大学生世代および新社会人世代の若者の皆さんに、“未来の自分”について考えていただくことを目的としたセミナーです。

“未来の自分”を考えるきっかけとして、さまざまなライフイベントに柔軟に対応できる情報や知識を総合的に習得できる内容となっています。

ライフデザインセミナー動画のご視聴は、大学生の皆さんが、進路や就職のことだけではなく、その先の暮らし方も一緒に考えるためのサポートにもなります。



## セミナーに期待される効果

令和7年度に名古屋市内の大学生を対象にライフデザインセミナーを開催し、アンケートを実施した結果、参加者のほとんどが「将来に対して前向きな気持ちになった」「将来を具体的に考えられるようになった」と答えています。

人生についてゆっくり考えてみるよい機会となり、将来が楽しみになったという意見も寄せられています。仲間と共有することや、人の意見や考えを知ることで学びがあった、新たな視点が得られた、という意見もありました。

令和6年度にこども家庭庁が公表した調査によると、ライフデザインについて学習経験がある人のグループでは、学習経験がない人のグループよりも、結婚に前向きな考えを持つ人の割合が高くなったことが、報告されています。

ライフデザインを考えてみることで、結婚や子育て、家庭と仕事を両立する働き方について具体的にイメージできたことが要因ではないかと考えられます。

このように、未来の自分について自由に考えてみる時間を設けることで、さまざまなポジティブな効果が期待できますので、皆さまの大学でもぜひご活用ください。

## セミナー実施時の留意点

ライフデザインセミナーを実施する際は、大前提として、個々のライフデザインを否定しない、多様な生き方を受け入れる、という姿勢で臨むようにしましょう。決して、結婚や子どもを持つことを強要するものではありませんし、受講者が、特定の生き方を押し付けられたり、何かプレッシャーを感じたりすることがないように、オープンな環境で実施してください。また、共有したくない部分は、言わなくてもかまいませんし、開示してもよいところだけを共有し合うなど、受講者の心理的安全性も確保しましょう。

人によっていろいろな選択肢があってよいこと、途中で何度でも見直して変えていけばよい、ということ、あらかじめ受講者に伝えたくて、セミナーを実施することが大切です。





## セミナー時間配分の仕方

例えば、1コマ90分で実施する場合、おおよその時間配分は、以下の進行構成案をご参照ください。最低1コマから実施できますが、2コマお使いいただくと、キーワード出しのワークや、ライフデザインシートの記入時間および共有の時間をより多く設けることができます。もし、ライフデザインシートを時間内に書ききれないときは、一度持ち帰って仕上げてください。

1コマ実施LAP	内容	
5'	導入	本セミナーの目的や概要、流れなどを説明～配布資料確認
7'	ライフデザインを考える意義	大学生に向けて、本セミナーを実施する意義 →マニュアルP.8参照
8'	理論の説明	ILP理論 / 4L理論の考え方 →マニュアルP.9・10参照
10'	ワーク	4Lの要素に関連するキーワードを書き出すワーク
10'	ワーク共有・発表	グループ内でキーワードを共有し合い、話し合う
10'	ワークまとめ	4Lのキーワードを基に、ライフデザインシートを作成することを案内
15'	ライフデザインシート記入	ライフデザインシートの記入方法を説明しながら、シートを記入する
10'	ライフデザインシートの共有	グループ内で共有できる部分をシェアし、他のメンバーからメッセージをもらう
5'	ライフイベントについて	プレコンセプションケアの説明→マニュアルP.16参照
5'	参考情報紹介	名古屋市施策一覧 / jobtagの紹介→マニュアルP.17参照
5'	まとめ	セミナー全体のまとめと参加者へのメッセージ
90'	終了	

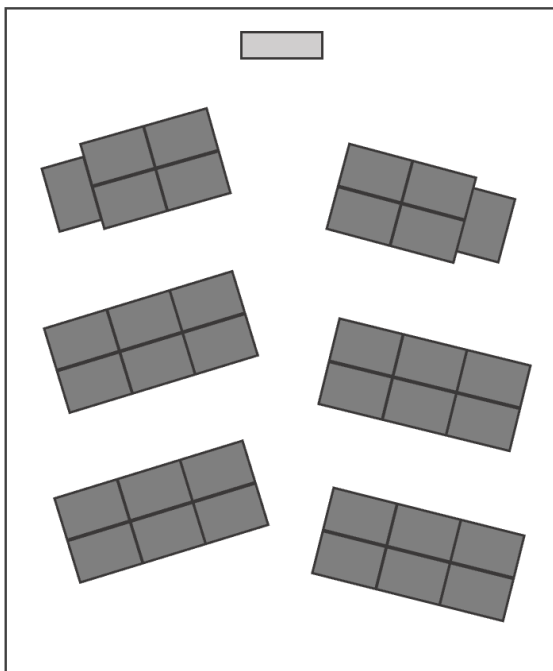
※2コマ以上で実施する場合は、黄色の項目の時間を長めにお取りください

## グループ分けの仕方

実施する会場の広さや机の仕様にもよりますが、5～6名(全体人数が少なければ、3～4名)のグループに分かれて着席して、セミナーを開始してください。その際、どの席からも、講師や投影画面が見やすいよう、席の向きにも留意して配置しましょう。

机が動かせない講義室の場合は、グループごとにかたまって着席し、隣や席の前後の人と話し合い、共有するようにファシリテートしてください。

### <グループ分けレイアウト例>



## 共有時の注意点

時間配分を構成する中で、できるだけグループ内で共有するお時間をお取りください。ただし、大前提として、相手の意見を否定せず、しっかりと聞くことが大事であることを、参加者に伝えたいので、実施しましょう。話したくない部分は、無理に開示しなくてもかまいません。共有してもよいと思える部分のみの共有で問題ありません。オープンマインドで取り組める環境づくりをしたうえで実施してください。

互いに共有することにより、多様なライフスタイルに触れることができ、自分のライフデザインを考える際に刺激になる、というメリットがあります。



キャリアコンサルタント  
樋口 貴子 Takako Higuchi

- 1級キャリアコンサルティング技能士
- 特定非営利活動法人ICDS 理事
- 日本キャリアデザイン学会 正会員
- 日本キャリア教育学会 正会員
- 愛知県女性の活躍促進コーディネーター
- 愛知県行政改革推進委員
- 愛知県義務教育問題研究協議会委員
- 一般社団法人日本経営協会 委託講師
- 株式会社日本経済新聞社 委託講師

### 【プロフィール】

大学卒業後、石油元売会社に入社。採用・社員研修・人材育成等に携わり、平成16年に株式会社キャリアデザインを設立。現在は、大学におけるキャリア教育や就職活動支援、民間企業や自治体における階層別研修ならびにキャリアコンサルティング、人事制度再設計に付随した評価者研修等に従事。

令和6年度および7年度ナゴヤ若者ライフデザイン支援事業の監修・セミナー講師を務めている。

### 【キャリア教育実績】

愛知淑徳大学 非常勤講師「キャリアの形成」「キャリアプランニング」「日本語表現B3(応用)」「対人技術演習」「インターンシップ概論」「教職プレパレーション」

南山大学 非常勤講師「インターンシップ研修 I・II」「就業実践研修 I・II」

愛知工業大学 非常勤講師「ビジネスプレゼンテーション」「ビジネスコミュニケーション」

人間環境大学 非常勤講師「キャリアデザイン」「キャリア形成演習」「ビジネスコミュニケーション」

名古屋造形大学 非常勤講師「キャリア開発の基礎・展開・実践」

同朋大学 非常勤講師「キャリア開発の基礎・展開・実践」

### ライフデザインを考える意義

ライフデザインを考えることにより、大学生の皆さんが、将来、何を大事にしていきたいのかを考える、自分らしい将来ビジョンを構築しながら、そこに向かって今できること、これから取り組むことを考える、そんなきっかけになることを目指しています。

そもそもライフデザインとは、将来どのような人生を送りたいかを、自分の価値観に基づいて設計することです。

今、若い世代が勉強やアルバイト、サークルや趣味などに夢中になって取り組んでいることはどれも本人にとって大事なことです。しかし、“目の前の今のことだけ”に集中しすぎると、社会に出たあとに遭遇するさまざまなライフイベント、たとえば仕事上の転機、家族や友人との関係、生活環境の変化などに直面した際に、迷って動けなくなってしまうたり、焦って間違った選択をしてしまったり、あの時ああすればよかったなど後悔することになってしまう可能性があります。

働き方も、社会の制度も、世の中の価値観も、どんどん変化していくこの時代だからこそ、それに流されることなく、まずは“10年後・20年後、こうなっていたいな”という将来ビジョンを設定し、そこから逆算して、“では今、何を学ぶべきか”また“今、何をやっておけばよいのか”を自分事として考えてみるのが大切です。

「まだ先の話だからよく分からない」「またいつかその時になったら考えればよい」などと先送りせず、自分の未来について、何より自分のために、自身の価値観に基づいて、なりたい自分を設定してみるのが大切です。

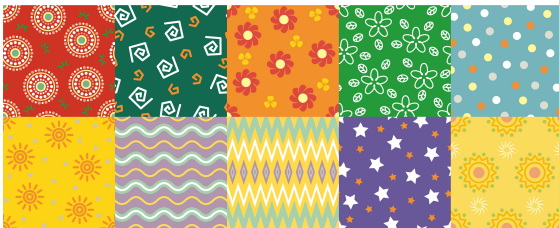


### ILP理論とは

ILP理論(Integrative Life Planning Theory) = 統合的生涯設計理論とは、キャリア開発の第一人者であるアメリカの学者サニー・ハンセンが提唱したもので、仕事だけでなく家庭や生活をともに大切にし、どの役割にも偏ることなく、人生を意味ある全体として統合することの重要性を述べています。

この考え方を基盤としながら、人生は仕事だけでなく、生涯を通じての学び、家庭やコミュニティでの役割、趣味や余暇の過ごし方など、人生のうえで大切な役割を整理するために「4L」、Labor(仕事)・Learning(学習)・Love(愛)・Leisure(余暇)の4つの切り口で整理しながら人生を統合的にプランニングすることを提唱しています。

また、これらの人生の役割の組み合わせをパッチワークのように一つずつ繋いでいくことで“自分らしい人生”を実現することができると思います。



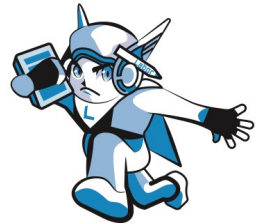
※パッチワークとは、さまざまな色や柄、形の端切れや小さな布の切れ端をつなぎ合わせて一枚の大きな布にする手芸技法

## 4L理論とは

4つのLは、以下のように分類されます。

### Labor(仕事)／本業・副業問わず収入を得る活動

正社員やアルバイト、フリーランスといった多様な働き方、副業や兼業といったダブルワークなども含め、収入を得る全て活動を含みます。



### Learning(学習)／読書、通信教育、セミナー参加などの自己啓発

英会話スクールやダンススクールなどに通ったり、取りたい資格のために参考書などを使って自分なりに勉強したり、YouTube動画で学んだり、習い事なども含まれます。



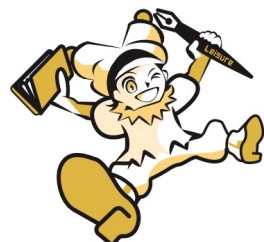
### Love(愛)／家事、育児、介護、ペットの世話など、大切な存在と過ごす活動

大切な家族やペットだけでなく、仲のよい友人、応援しているアイドルやアーティスト、マンガやアニメ、小説や映画などの登場する人物や歴史上の人物、推し活など、あなたが応援したい、支持したい、大切にしたいという気持ちが傾く対象のこと。



### Leisure(余暇)／趣味、ボランティア、地域の活動など、他の3つにあてはまらない活動

遊園地などのレジャー施設やさまざまなアミューズメント施設に出かけたり、スポーツジムなどに通ったり、趣味や旅行、地域のお祭りやイベントに参加したり、リラックスして過ごす休日の過ごし方なども含まれます。



これらの組み合わせは幾通りもあり、1つの出来事が2つ以上のLにまたがることもあります。そういった意味で、4Lの活動はパッチワークに例えることができます。パッチワークは、ひとつとして同じ作品は存在しません。人生は十人十色、千差万別。自分らしいパッチワークを紡いでいくことで、未来の自分に対してポジティブなイメージを描くことができます。



4Lから連想されるキーワードを書き出してみましょう。

仕事

Labor

本業・副業問わず、  
収入を得る活動

学習

Learning

読書、通信教育、  
セミナー参加  
などの自己啓発

愛

Love

家事、育児、介護、  
ペットの世話など、  
大切な存在と  
過ごす活動

余暇

Leisure

趣味、ボランティア、  
地域の活動など、  
他の3つに  
当てはまらない活動

キーワード

キーワード

キーワード

キーワード



難しい場合には、以下のキーワードを参考にしてみてください。

#バイト  
#フリーランス  
#起業  
#リーダー  
#プロジェクト  
#研修  
#キャリアパス  
#テレワーク

#語学  
#読書  
#セミナー  
#研究  
#オンライン講座  
#資格  
#イベント参加  
#新たなスキル

#友人  
#パートナー  
#ペット  
#結婚  
#出産  
#家族  
#推し活  
#記念日

#旅行  
#スポーツ  
#アウトドア  
#グルメ  
#アート  
#ライブ  
#ファッション  
#自分磨き

## 記入方法



ニックネームと作成日を記入します。

ニックネーム

作成日

STEP  
1

### 目標を設定します。

目標

なりたい未来の自分を想像して、自由に書いてもらいましょう。  
自分のモットーや好きな言葉、キャッチコピーなどでも問題ありません。  
あるいは、ライフデザインシート完成後に、自分の「未来ダイアリー」に  
タイトルをつけるイメージで書いてもかまいません。

STEP  
2

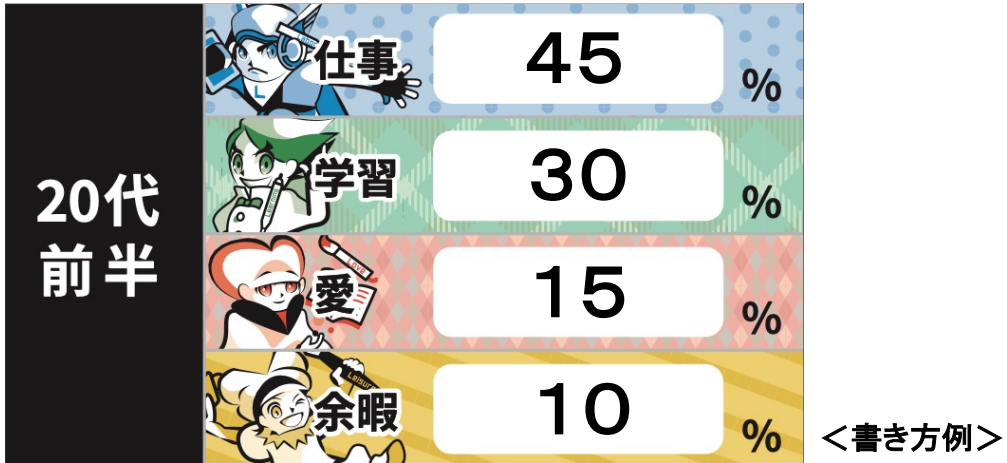
### ライフスタイルを設定します。

ライフスタイル

次の選択肢の中から本人のライフスタイルにいちばん近いと思うものを選んで  
もらいましょう。あるいは、カスタマイズして、自分なりのライフスタイルを記入いた  
だいてもかまいません。

- 家庭最優先で家族との時間を大切にする
- 大きな仕事、価値ある仕事をめざし自分を鍛えていく
- 好きなこと、興味のあることに取り組み自分時間を大切にする
- 新たな知識習得と実践を繰り返し、豊かな人生を送る
- 仕事と家庭が最重要、どちらにも全力投球
- 家族とともに友人たちとの時間を大切に人生を楽しむ
- 学びと仕事の好循環から自己成長をめざす
- 自分のやりたいことの追求、そのためにも常に学ぶ
- 仕事も愛も余暇も学習もバランスを取って生きていく
- 具体的なイメージがなく、これから考えていく

**STEP 3** 4Lのパーセンテージを振り分けます。



それぞれの年代で、4Lの合計が100%になるようにパーセンテージを振り分けます。この割合は、実際にそれに割く時間量だけではなく、気持ちや思い入れ、情熱を注ぐ度合いも考慮して割り振ってみてください。  
次のStep4に取り組んでから、割り振ることも可能です。

**STEP 4** ライフイベントやその年代にやってみたいことなどを書き込みます。

ライフイベントとは、例えば、進学、就職、結婚、出産、退職、介護など、人生において大きな変化をもたらす出来事全般のことです。4つの枠に4LのLを必ずしもひとつずつ入れる必要はありません。仕事が1つ、余暇が2つでもよいですし、文章ではなく、イラストを入れることもできます。



ライフデザインシートをできるところまで埋めてみます。  
「未来ダイアリー」のサイトで、サンプルを見ることもできます。



## STEP 5 作ってみて～まとめ～を書きます。

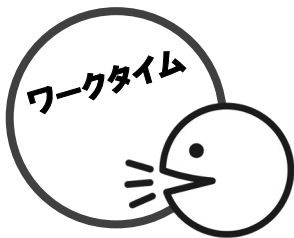
作ってみて～まとめ～

ライフデザインシート「未来ダイアリー」が完成したら、作ってみて気づいたことや感じたことを左下のまとめに書き込みます。

## STEP 6 本人へのメッセージをもらいましょう。

本人へのメッセージ

完成した「未来ダイアリー」を、ご友人やご家族、先輩など身近な方に共有して、メッセージをもらうことができます。第三者に見てもらうことで、違う視点からの気づきを得られるかもしれません。



できたところまででかまいませんので、ライフデザインシートを参加者同士で共有する時間をお取りいただくことをおすすめいたします。お一人1分ほどで、ペアやグループ内でシェアしてみましょう。多様なライフデザインに触れることで、新たな発見や気づきが生まれ、ライフデザインの見直しにも繋がります。

まとめ

本セミナーは、未来に焦点を当てて、やってみたいことや将来の夢などを考える「バックキャストイング」という手法で行いました。自分にとって望ましい未来像を設定し、それを実現するための方法を、未来から逆算するアプローチです。自由な発想で思考することができるため、困難なテーマに対してもポジティブに取り組むことができます。

一方、現在を起点として、その延長線上に未来を考える「フォアキャストイング」という手法もあります。こちらは、現状における問題点を洗い出し、未来に向けての行動を考える、短期的な目標実現に適しており、現状と大きく異なる未来を創造し達成することは難しいといった側面もあります。

どちらが正しいということではなく、現在の自分に縛られず、自由に未来のありたい姿を創造する、バックキャストイングという手法を知っておくことで、今後のライフデザインを前向きに捉えるのに役立てることができます。



作成したライフデザインシートを基に、まずは、思い描いた「理想の未来」を達成するために、今、そしてこれから何に取り組むべきかを考え、それを行動に移してもらうよう促しましょう。

もしも、前提条件が変わってしまったら、本日描いた理想の未来像に捉われることなく、定期的にバックキャストイングを行って、理想の未来をアップデートしていけばよい、ということも、忘れずお伝えしましょう。



Well-being

## プレコンセプションケア

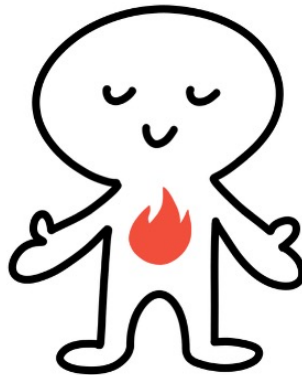
「プレコンセプションケア」とは、若い男女が将来の妊娠やライフプランを考えて、日々の生活や健康と向き合うことを言います。

ライフデザインシート「未来ダイアリー」を作成するにあたり、さまざまなライフイベントを検討する中で、たとえば、今はまだ早いけれど、いつか誰かと結婚し子どもと一緒に育てたい、という将来を考えた方もいるかもしれません。

新しい家族を持つという選択肢を考える場合、性別を問わず、また、先の話とは思わず、自分自身のこととして、「プレコンセプションケア」の正しい情報を知ることが必要です。

適切な体重管理

適度な運動



栄養バランス

ストレスを  
ためない!

あなたの将来を守る正しい知識! **不妊** **妊娠** **カラダ** のこと。

いつか  
子どもがほしいと  
思っている  
あなたへ



男女問わず全ての若者に知ってほしい

詳しくは、関連資料「プレコンセプションケア」冊子をダウンロードして、ご覧ください。



名古屋市プレコンセプションケアのサイト↑

### 名古屋市施策一覧

名古屋市では、安心できる未来のため、皆さんをサポートする施策をいろいろご用意しています。名古屋市施策一覧(令和7年4月現在)をご活用ください。

job tag



職業情報  
提供サイト

job tag

「job tag」は、進学のほか、就職を考えている皆さんにご活用いただける、500以上の職業について職業情報を見える化したWebサイトです。自分はどのような職業に向いているのかを知ることができる自己診断ツールや、仕事の内容や実際に働いている人の様子を撮影した動画、求められるスキル、どのような人が向いているかなどが総合的に分かります。サイトの使い方動画もありますので、ご活用ください。

job tagの機能や効果、活用事例等を紹介しているパンフレットはこちら



〈本事業および動画・解説マニュアルに関するお問合せ先〉



子ども青少年局 企画経理課 子ども未来応援担当

電話番号:052-972-4653 FAX:052-972-4437

Eメール:a4653@kodomoseishonen.city.nagoya.lg.jp

本資料の利用に関しては、サイトをご参照ください。

コンテンツの著作権について→

