

平成 28 年度近江八幡市地域少子化対策重点推進事業

ライフデザイン研修

～ MyLife なりたい自分になるために ～

【講師ガイドブック】



NPO 法人ほんわかハート
(ライフデザイン冊子・カリキュラム検討委員会)

平成 29 年 3 月作成

はじめに

近江八幡市では、平成 27 年 10 月に策定しました「近江八幡市まち・ひと・しごと創生総合戦略」において、「若い世代の結婚・出産・子育ての希望をかなえる」を基本目標の一つに掲げており、現在、総合的に取り組みを進めているところです。

今回、若い世代の結婚に焦点をあてた取り組みとして、中長期的な視点で未婚化・晩婚化・晩産化の歯止めとなるよう、「平成 28 年度近江八幡市地域少子化対策重点推進事業」に取り組みました。

本事業では、若年者、特に社会人 1 年目・2 年目の皆さんに向けて、結婚・子育てに関する情報伝達の手機、グループでのワークショップの手機を提供することにより、それぞれが望むライフプランを構築できるよう研修しています。この研修を機会に、受講された皆さんが、具体的に「なりたい姿」や結婚・子育てのステージがある人生をイメージし、明日からの行動が変容するきっかけになればと思います。

ぜひ、このカリキュラムが各種団体や事業所の研修にて活用され、より多くの方のライフプラン構築の糧となることを願います。

平成 28 年度近江八幡市地域少子化対策重点推進事業

ライフデザイン冊子・カリキュラム検討委員会

目次

1. 研修の狙い	1
① 到達目標	
② 本研修の講師としての自覚	
2. 研修の構成	1
3. 全体の流れ	2
4. 研修時の準備物	3
5. 研修時の講師の注意事項	4
6. タイムスケジュール	5
① 基本編	
② 短縮編	
7. マニュアル	7
8. 資料	25
● 資料 1 自己分析「作業シート」	
● 資料 2 グループワーク「シート」 2枚	
● 資料 3 グループワーク「成長スケール・カード」	
● 資料 4 グループワーク「手順書」	
9. スライド画面	30

1. 研修の狙い

① 到達目標

- ライフプランを具体的にシミュレーションする中で、「見えていなかった」近い将来を具体的にイメージできるようになる。
- 「なりたい姿」を具体的にイメージし、どうすれば実現できるかとダンドリを考え、実際に実行してみることが理想を現実化していくプロセスであることを理解できるようになる。
- 思っているだけでは、人はなかなか変わらないので、行動するきっかけの一つとして「宣言する」ことを取り入れる。周りの人が、自分の目標を知っていることが良い刺激となり、モチベーションを引き出すと共に、高い状態で維持できるようになる。

② 本研修の講師としての自覚

- 少子化対策重点推進事業であることを自覚する。
- 「結婚する・しない」「子どもをもつ・もたない」等、いろいろな生き方があることを認めつつも、本研修では「結婚をし、子どもを育てていく」人生を想定して進める。
- これからの人生を具体的にイメージし、ライフプランを設計することの必要性を感じる機会とするため、結婚や子育てに対する不安や嫌悪感等を払拭することに努める。
- 受講生が、現状（環境）に対する不満や、自分自身のネガティブな面に捉われ、「どうせこんな自分では…」と卑屈なままで終わらないよう、さまざまな気づきを誘発する。
- 「ライフデザイン」に興味関心が薄く、研修に参加する姿勢が消極的な受講生がいた場合、「本研修は仕事にも活かせる研修である」ことをしっかりと伝える（マニュアルにも掲載）。研修に興味を持っていたかないと、成果は薄いため、常に受講生の様子を見ながら声をかけていく。
- 本研修は、プログラム通りに進めることにより、上記到達目標に達することができます。カリキュラム・マニュアルに従って進めてください。

2. 研修の構成

1	対象者	主に社会人1，2年目と若年者
2	適用人数	3人以上（グループワークを行う上で3人以上が理想）
3	時間	A) 基本編 / B) 短縮編
4	講師	1名（企業内講師又は派遣講師）
5	グループ構成	5人以下1グループ(6人以上2グループにする) ※男女混合が理想

3. 全体の流れ

◎研修の狙い

1. ライフプランを具体的にシミュレーションする中で、近い将来を具体的にイメージできるようになる。
2. 「なりたい姿」を具体的にイメージし、どうすれば実現できるかとダンドリを考える習慣を身につける。
3. モチベーションを高め、実際に行動するきっかけとなるよう「宣言する」ことを取り入れる。

▶今の自分を知る

自己分析チャートを用いて、「仕事をしているときの自分」と「プライベートのときの自分」について分析。環境や立場によって変わる自分を再発見する。

▶これからの自分（人生）について考えてみる

プログラム

☞STEP1：結婚・子育て・家族をイメージしてみる

一人で考えてみた後、グループで考える機会を設ける。グループワークを通じて「同世代の考え」にふれ、新しい気づきを得る。

☞STEP2：3年後の自分をイメージしてみる

これから先のライフイベントを「自分事」として考える。まずは「なりたい姿」を思い描くところからスタート。

☞STEP3：理想を現実化するためのプロセスを考える

「なりたい姿」を実現するために「今から何を始めるか」「いつまでにどうなっていたいか」を考える練習をする。

☞STEP4：目的を達成するために宣言する

思っているだけでは、人はなかなか変わらない。行動するきっかけの一つとして「宣言する」ことを取り入れる。

◎研修の狙いを再確認

1. 近い将来を、具体的にイメージしてみよう。
2. 「なりたい姿」を実現するために、いま、何をしたらいいのかを考えよう。
3. 行動するきっかけの一つは、宣言することである。

研修の「はじめ」と「おわり」に本研修の狙いを確認。

長所も短所も、自分の特性。自分に足りない部分は誰かに補ってもらい、自分の強みは、誰かの困りごとをフォローするために活かしていこう。一人ではできないことも、自分とは「違う」人や状況を柔軟に受け入れられる中で、実現できるようになる。

なかなか考える機会のない「結婚・子育て」について、具体的にイメージを膨らませる。

今できそうなこと、取り組んでおくべきことを先延ばしにしていると、逃してしまう理想の未来があるかも。少し先の未来をリアルに考える練習をする。

仕事でもプライベートでも活かせるメソッド。「具体的に数値化」して考える習慣をつける。

宣言することでモチベーションを引きだす。同時に、高い状態で維持できるようにする。

想像以上に、「未来はすぐやってくる」ことを伝え、これから先の「自分の人生」について思い描く重要性を説く。

参考資料のため、表紙～2ページまでを抜粋

(3～34ページは、省略しています)