

若者をつくるライフデザイン (群馬モデル)

群馬県内の高校生・大学生が「ライフデザイン」について考える機会を振り返ってみました。

このデジタルブックは
ライフデザインサマーキャンプ2025の企画運営に携わった
共愛学園前橋国際大学青年心理学研究室の学生5名による、
群馬県内の高校生・大学生といった若者たちに
向けて作成したライフデザインのオススメブックです。



目次

なぜ「ライフデザイン」なのか	4
イベントスケジュール	6
ワークショップの内容	7
ゲストトーク - 振り返りコメント	11
参加した若者の声	13
運営メンバー（3年生）の感想	14
運営メンバー（4年生）の感想	15
アドバイザー 奥田教授から未来を担う皆様へ	16

なぜ「ライフデザイン」なのか



青年期では「今」から「将来」を見据え、
4つの軸を元に「ライフデザイン」
について考える機会が必要。

- 💬 他者の意見を聞き、
共に考える機会となる
- ✎ 漠然とした将来への不安を
少しでも解消する
- ❗ 人生の先輩から失敗談を
聞くことができる
- 🌀 自分が将来について
どう考えるのかを知り、
自己を理解する



Aug. 8th 2025



ライフデザインサマーキャンプ2025 @群馬県庁「GINGHAM」 「NETSUGEN」

イベントスケジュール

ライフデザインサマーキャンプ2025は
群馬県庁31階「GINGHAM」、32階「NETSUGEN」で開催されました。

1



ライフデザインに
ついてのレクチャー

2



大学生の
ワーク

3



ゲストトーク

大学生×高校生

日常生活では交流の機会が少ない高校生が
ナナメの関係の大学生と関わり、
共にライフデザインを考えることができる
機会を創りました。

大学生のワーク

大学生のワークの時間は大学生5人により、
企画・運営されました。
若者たちの選択肢を広げ、
自分自身の将来の軸を
考えてもらうことを目的としました。

4



社会人＋県職員との
フリートーク

5



参加者同士の
フリートーク

6



まとめ

ワークショップの内容

ライフデザインサマーキャンプ2025で
私たちが企画したワークショップの内容について



STEP1

自分の価値観？

はじめに、高校生と大学生と一緒に
エンゲージメントカード（それぞれの
カードに価値観が示されているカード）
（次ページ参照）を用いて、それ
ぞれが自分の大切にしている価値観を
探しました。



STEP2

私の価値観

大学生の私たちが自分の過去から現在
にかけて大切にしてきた価値観、そして
これからのライフデザインを紙芝居形式
で、若者たちに向けて語りました。



STEP3

私らしい生き方探し

3つのお題「高校・大学卒業後の進路」
「誰かと一緒に過ごしたいか・1人で人生
を謳歌したいか」「もし10億円あったら」
を用いて、グループの中でメンバーたちの
考えの違いを楽しみました。

自分の価値観？STEP1

今の軸って何だろう…？

新たな視点や価値観の獲得を目指し、サマーキャンプで初めて出会ったメンバーとグループを組んでいきました。

そして、今までの自分の行動や考えの軸となっている価値観を若者1人1人がワークシートに書きだしていきました。

はじめに自分と対話することで考えや感情を整理してもらいました。



大学生のワークの導入として行ったワーク。参加者の若者たちが「自分の大切にしていることって何だろう」と問うきっかけになることを目的としました。

エンゲージメントカード

エンゲージメントカードは「自分らしさ」と「チームらしさ」を発見できる価値観カードです。ワークでは自分の考え方をエンゲージメントカードを参考にして選んでももらいました。参考：<https://engagement-card.com>

私の価値観 STEP2



なぜ紙芝居？

ワークを行う上では、参加者の若者が
堅く・深く考えすぎない
ように、気軽に話せる
温かい空間を作ること
を心がけました。

私たちのライフデザイン

大学生の私たちから、参加者へ
自分の過去から現在にかけて大切
にしてきた価値観、そしてこれからのライフデザイン
を紙芝居形式で語り、価値観は場や人との関わりが
あって変化していくことを伝えました。



GINGHAM

私らしい生き方探しSTEP3

誰もが一度は考えたことのある人生で起こりそうなアクションに
対してそれぞれどんな考えを持ち、行動していくかをディスカッションする。



考える

3つの人生の通過点を
価値観を基にし、
1人1人が自分と対話する。



言葉にする

自分の考えやこれからを
創造・文章化し、
付箋で張る。



話す

それぞれがどのような
人生のステージをデザイン
していきたいか
ディスカッションをする。



ディスカッションした内容

高校・大学卒業後の進路は…？

誰かと一緒に過ごしたいか…？

誰かと人生を謳歌したいか…？

もし10億円あったら…？

ゲストトーク - 振り返りコメント

イベント終了後、改めて
インタビューさせていただきました！

現役学生に対して話してみてもの「第一印象」は？・・・

高校生の純粋さや夢に向かう姿勢が印象的に感じる一方で、
大学生は直前に迫る進路など、現実的な課題に直面している傾向を感じました。

ゲストトークを終えてみて・・・

家庭と仕事のライフデザインの講話を通じて、結婚や出産育児に関する
見えていないリアルな情報に対する不安感や正解の無い悩みを、
高校生・大学生ともに持っていることが印象的でした。

学生へのアドバイス・・・

皆さんには、諦めの「どうせ」ではなく
「どうせ"なら"」という前向きな姿勢で挑戦してほしいです。



大谷翔さん

共愛学園前橋国際大学
キャリアセンター 課長補佐



ゲストトーク - 振り返りコメント

イベント終了後、改めて
インタビューさせていただきました！

ゲストトークを終えてみて・・・

高校生や大学生との対話を通して、皆が自分の将来を真剣に見つめ、
何に悩んでいるのかを具体的に理解している姿に感心しました。

自分の中の転機は・・・

13歳で地場産業の一つである伊勢崎銘仙に出会い、
留学やアフリカ・コンゴでの活動など多様な経験を
重ねてきた中で、挑戦することの大切さを実感しました。

学生へのアドバイス・・・

いろんなことをやってみることで、自分の好きや得意が見えてきます。
一歩を踏み出してみてください。



村上采さん

株式会社Ay/Ay inc
代表取締役



参加した若者の声

1日を終えた後のアンケートを元にワークショップ参加前に思っていたことと
参加後のイメージについて、参加者の声を聞いてみました

参加前

誰かのライフデザインは
自分には関係ないと思っていた

将来のことなんてわからないから、
まだ考えなくていいと思っていた

自分の主観や「今見えること」
だけにフォーカスしていた



参加後

自分の未来をより
現実的に考えることができた！

まずは自分を大切に、そして行動力を
身につける！という新しい人生観を見つけた

新しい価値観や可能性を感じられた！
今までの考えは当たり前でないことを知った！



運営メンバー（3年生）の感想

運営として少しでも参加者の方々に良い影響を与えられたらと思っていましたが、実際は自分の方が多くの刺激をもらいました。

価値観や考え方の違いに触れ、正解は一つじゃないと実感すると同時に、自分の選択にも自信が持つことができました。

また、イベント後も交流が続き、今後にもつながる形で終われたことが嬉しかったです。

参加者とのつながりや学びを通して、人と共有しながらライフデザインを考える大切さを再確認できました。



運営メンバー（4年生）の感想

ライフデザインという学生が大切だとは分かっていたながらも、なかなかイメージがつかない問題を少しでも分かりやすく、親しみやすく、参加者に考えるきっかけを与えたいと思い運営を行いました。

ライフデザインは最終的には自分で決めなければなりません。しかし、その過程で様々な人の考えや思いに触れることで、自らのライフデザインが何倍にも何百倍にも膨れ上がることが私自身、運営として参加し、肌で感じることができました。



奥田教授からこれから未来を担う皆様へ

アドバイザー

高校生・大学生のみなさん、こんにちは。
大学生たちによる、サマーキャンプについてのデジタルブックいかがだったでしょうか？

私は若者たちにライフデザインを説明する際によく、ライフデザインを旅行に喩えます。
もしあなたが旅行に行くとしたら、どこにどんな素敵な景色があるか、
どこにどんな美味しいお店があるか、逆にどこには行かないほうが良いのか、
そうしたことを知っておいた方が旅行はずっと楽しくなりますよね。

同じようにみなさんのこれからの未来も、いろんなことを調べたり、いろんなことを
知っていた方が、ずっと楽しい人生になると思いませんか？

是非、自分自身で素晴らしいライフデザインを作って行ってください。
応援しています。



奥田 雄一郎

共愛学園前橋国際大学 教授



このデジタルブックを読み終えたら
興味を持ったことを調べてみたり
様々なコミュニティに飛び込んでみたりといった
新たな一歩を踏み出してみてください。

ライフデザインは一度で完成はしません。
失敗を恐れず、挑戦を繰り返しながら
「自分らしい未来」を何度も描いてみてください！
共愛学園前橋国際大学 青年心理学研究室





「若者をつくるライフデザイン（群馬モデル）」は
群馬県の「高大連携ライフデザイン支援強化事業」の委託を受けて
共愛学園前橋国際大学青年心理学研究室が制作しました。

「高大連携ライフデザイン支援強化事業」に関することは
《群馬県 生活こども部 生活こども課》までお問い合わせください。

