



若手社会人向け「ライフデザインセミナー」 の開催企業を募集します

長野県では、若者の皆さんが結婚や子育て等のライフデザインを思い描くことができるよう、県内大学や企業等でのライフデザイン支援に取り組んでいます。

この度、若手社会人の方を対象にした「ライフデザインセミナー」を実施する企業を下記のとおり募集します。講師料等はかかりませんので、企業でのキャリア教育等の取組としてご活用ください。

1 セミナー概要

- (1) 目的 若手社会人の方が自ら望む人生を実現するため、仕事だけでなく、結婚や家庭、子育て等を含めた総合的なライフデザインについて、自ら考える機会を提供する。
- (2) 会場 開催企業オフィスでのリアル開催又はオンライン開催
- (3) 時間 90分程度 ※ご希望に応じて調整可能です。
- (4) 対象 県内で働く10代～30代の若手社会人
- (5) 人数 30名程度



2 プログラム

- (1) キャリアとライフデザインに関する基礎知識
キャリア、ライフ、ヘルスケアに関する知識を得る
- (2) ライフデザイン・ワークショップ
カードを用い、将来の選択肢に関する思考トレーニングを行う
- (3) ケーススタディ/Q&Aセッション
講師の実例を通して、人生やキャリアの選択について考える
- (4) グループワーク・共有
参加者同士で気づきや学びを共有し、多様な選択肢や価値観に触れる

3 募集期間

令和8年5月22日（金）～令和8年12月18日（金）



4 申込方法

以下 URL 又は右記二次元コードからお申込みください。

※予算上限に達し次第、終了となります。

【URL】 <https://forms.office.com/r/rCCgbWN5Rq>

5 問合せ先

【所在地】長野市南県町 657 信濃毎日新聞社内 ライフデザインセミナー事務局
(本事業は信濃毎日新聞(株)に委託し実施しております。)

【電話】026-236-3355 【F A X】026-238-0007

【メール】 lifedesign@shinmai.co.jp

【時間】平日 10:00～16:00 (土日・祝日、年末年始を除く)

6 その他

- ・企業単位での開催のほか、複数の企業による商工会議所等での合同開催も可能です。
ご希望の方は、上記5の事務局までお問い合わせください。

こどもまんなか

みんなで作ろう！こども・子育てに優しい信州

(問合せ先)

担当 県民文化部こども若者局次世代サポート課
次世代企画係 浅川、栗山

電話 026-235-7207 (直通)
026-232-0111 (代表) 内線 2854

E-mail shoushika@pref.nagano.lg.jp