



プレスリリース

報道関係者各位

2023年11月27日

株式会社ワーク・ライフバランス

甲南大学・近畿大学が当社の働き方改革ゲーム型研修「ライフ・スイッチ」をゼミで採用、 大学生が仕事と私生活の両立やタイムマネジメントなど未来の働き方を体験型で学ぶ ～早期に時間の使い方や将来のキャリア、働き方を考えるきっかけを提供～

2006年創業以来、働き方改革コンサルティングを3,000社以上に提供してきた株式会社ワーク・ライフバランス(本社：東京都港区、代表取締役：小室淑恵)は、2023年4月よりリニューアルして提供する、異なる人生の疑似体験から学ぶゲーム型研修「ライフ・スイッチ」(以下「ライフ・スイッチ」、<https://work-life-b.co.jp/service/lifeswitch.html>)を、このたび甲南大学(兵庫県神戸市、学長：中井伊都子)および近畿大学(大阪府東大阪市、学長：細井美彦)が共同で開催するK2ゼミに提供、2023年10月28日に第1回を甲南大学にて実施しました。当日は、30名の大学生が、仕事と私生活の両立やタイムマネジメントなど未来の働き方を体験型で学び、心理的安全性やダイバーシティといった次世代の経営課題・人事課題の理解を進めました。

ライフ・スイッチは、働き方改革やワーク・ライフバランスが“自分には無関係な考え方”だと誤解されやすく、本質的な取組みにつながりにくいという企業の課題を解決するために2019年に開発され、これまでのべ600人以上が参加、認定ファシリテーターも50人以上登録するゲーム型研修で、開発後3年経った今も満足度94%以上のサービスで、働き方改革への取り組み意識の醸成などに効果を上げています。

これまで課題感の大きさから企業を中心にサービス提供を行っていましたが、次世代を担う大学生が、早期段階から仕事と私生活の両立を具体的に想定し、対策を検討する機会を設けることがライフプランニングにおいて非常に重要であると考え、今回の実施にいたしました。参加した大学生からは「ゲームでリアルに社会人の生活を疑似体験できたのがすごいと思った」「時間の使い方を今のうちから上手になっておけば、将来要領よく過ごせるのではないかなと思った」といった気づきが寄せられました。

今後、当社はライフ・スイッチを大学や高等学校などの教育機関向けにも提供を予定し、2024年度は100校の教育機関での研修実施を目指します。



▲業務内容や進め方を相談するワークタイムの様子



▲ペアを組んで私生活の過ごし方を相談するライフタイムの様子



■ゲーム型研修「ライフ・スイッチ」とは

当社は、創業以来17年以上にわたり、官公庁や自治体、大手企業を中心に3,000社以上へ働き方改革コンサルティングを提供してきました。その結果、支援先企業では残業30%削減に成功し営業利益が18%増加したほか、残業を81%削減し有給取得率4倍・利益率3倍を実現するなど、長時間労働体質の改革を実現してきました。そのようななか、コンサルティング現場において、**職場の生産性を阻害している大きな要因が「世代間ギャップや価値観の違いから起こるコミュニケーションギャップ」**であることを突き止め、2019年にゲーム型研修「ライフ・スイッチ」を開発しました。

ライフ・スイッチは、ファシリテーター養成講座を受講した公認ファシリテーターのサポートのもとで、研修参加者がカードゲームを使って、有限である時間を意識しながら、日常の自分とは異なる仕事・私生活のゴールを達成するために様々な選択を行うことで、**人生や仕事における価値観の多様性を理解できる研修サービス**です。

ゲーム内では、育児に直面したり、組織でのマネジメントを担ったり、私生活面での介護との両立について悩んだりといったライフイベントが発生します。参加者は、与えられた時間カードの枚数を気にしながらライフイベントや業務ミッションをクリアするべく、チームメンバーや家族役の人と対話します。ゲーム後には、ファシリテーターと共に振り返りのディスカッションを行い、新たな気づきや学びを共有しあいます。

ライフ・スイッチのダイバーシティの観点は企業研修で注目され、「仕事と趣味をはっきり分けて」カードゲームで学ぶ『働き方改革』の極意とは」(高知さんさんテレビ：2023年1月17日放送)や「日本104位…男女の賃金格差 女性のキャリア支援で成長目指す！」(テレビ東京：2023年3月7日放送)でも取り上げられました。

▼ゲーム型研修「ライフ・スイッチ」の詳細紹介ページ

<https://work-life-b.co.jp/service/lifewitch.html>

▼メディア掲載実績

「仕事と趣味をはっきり分けて」カードゲームで学ぶ『働き方改革』の極意とは」(2023年1月17日放送)

URL：<https://www.youtube.com/watch?v=51bQprbqw4A>

「日本104位…男女の賃金格差 女性のキャリア支援で成長目指す！」(2023年3月7日放送)

URL：<https://onl.sc/DNDz7QT>

■大学生向けゼミへの導入の背景と当日の様子

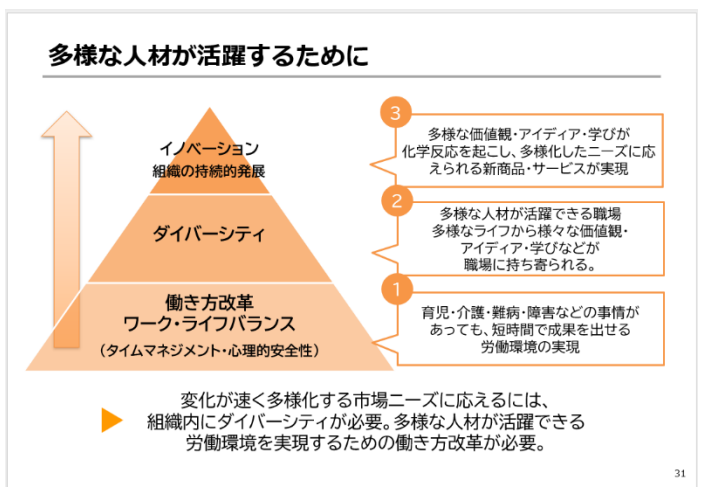
こうした背景をうけ、次世代を担う大学生・高校生のみなさんの関心ごとにあわせ、早期段階から仕事と私生活の両立を具体的に想定し、対策を検討する機会を設けることがライフプランニングにおいて非常に重要であるとの考えから、2019年のライフ・スイッチ誕生以来、たびたび**教育的視点からの活用を議論**してきました。そのようななか、**ダイバーシティマネジメント・ワークライフバランスを専門とする近畿大学・松原光代教授からの打診**をうけ、このたび**甲南大学・奥野明子教授との共同ゼミ(K2ゼミ)**において大学生に向けた**ライフ・スイッチを2023年10月28日に実施**することとなりました。

当日は、30名のゼミ生が参加、ワークタイムでは合計6つの疑似企業に分かれ、いつもとは異なるメンバー、いつもの自分とは異なる生活やスキル条件で、共通の目標に向かって対話しました。また、ライフタイムでは、ゲーム上設定されたパートナー同士や独身グループに分かれて家族活動や趣味に時間を使い、多角的な視点や経験を獲得しました。最終的には企業の売上と個人目標の達成度で勝敗を決定、振り返りタイムでは勝った企業も負けた企業も自分たちの考え方や価値観、行動などを対話で振り返りました。

特に、振り返りタイムでは、**大学生が考える仕事と私生活のバランスが企業等におけるワーク・ライフバランスと認識の齟齬**があることや、**健康面にも考慮する必要性**、疑似企業内の**職場メンバーのワーク・ライフバ**

ランスを実現することが仕事での成果につながることなど個々人の考え方や意見を考慮することが経営に効果をもたらすといったダイバーシティ経営の考え方について、講師であるワーク・ライフバランスコンサルタント・滝沢雄太から解説しました

参加した大学生からは、「仕事も家庭も経験したこと無かったが、今日のゲームでかなり真剣に考えることが出来たし、時間が無くなることも含めると多くの視点から話し合いができた」や「時間の使い方を今のうちから上手になっておけば将来要領よく過ごせるのではないかなと思った」、「ゲームでリアルに社会人の生活を疑似体験できたのがすごいと思った」といった声が寄せられ、当初の目的であった学生のうちから仕事や社会人としての生活についてイメージすることや、今後のキャリアを考えることについても一定程度以上の達成ができたという高い評価を得ました。



▲付箋を利用した振り返り・共有

多様な人材が活躍するために、ダイバーシティ実現の土台は働き方改革・ワークライフバランスであることを解説▲

■参加した大学生のコメント

- 楽しかったです。なかなか時間を制限された中で、の工作和家の両立をする機会がないので、10年後の想像ができたので良かったです。
- 将来自分にパートナーができた時に、しっかりコミュニケーションを取って、わだかまりをとけるように話し合いをすることが大事だなと再認識しました。
- 割とプライベートを大切にしたいタイプで仕事を持ち帰るとかはしたくないので、定時で上がれるように切り替えたいと思いました。
- 子育てまで考えた上で業界を絞りたいと思いました。子供との時間を優先できる企業に行きたいと思いません。急に子供に熱が出て休むことになっても、「それはちょっと…」と言われるような企業にはいきたくないと思いません。





- 私のお父さんお母さんにもこのゲームを体験してもらいたいと思いました。基本的にお母さんと私が家事を分担。お父さんは働くといった役割なので協力して話し合ったら、もっと関係がうまくいくのにな、と思います。

■甲南大学・奥野明子教授のコメント

学生がゲーム体験している様子を見て、学生のなじみ具合がさすがだな、操作など心配していたよりも疑似体験に入り込んで楽しんでいる様に見えた。振り返りで、コミュニケーションをもっと強化しなければいけないと、明日からできる事として彼ら自身が気づいてくれたのが良かった。

オンラインでコミュニケーション取ることは出来ても、直接のコミュニケーションはあまり慣れてない世代、直接はなることが大事だなと気づくきっかけになってよいと思った。

今後、ライフ・スイッチを活用するとしたら、大学生にはとてもマッチしていると思う。大学生の中でも特に2年生におすすめ。3年になりインターンを考えるときに企業研究を始める際に、選び方がこれまでは業種中心で選んでいたがそこに働き方の観点が加わると選択方法が変わるかもしれない。

■近畿大学・松原光代教授のコメント

そもそもの取り組みは、ワーク・ライフバランスをどんなに教員が伝えても、働いたことがない学生には実感がない、それが表層的に流れてしまう事が課題と感じていた。ライフ・スイッチを通じて疑似体験出来れば理解が深まると感じた。最後の振り返りを聞いて、そこまで考えたのかと知り、この疑似体験は貴重であったと感じた。

ライフ・スイッチは、日頃一緒じゃない人たちとなじむ、コミュニケーションのハードルの高さを軽々と超えられることはすごいと思った。学生にとってゲームを通してなじむことに世代的にフィットしたと思う。ゲームだからとマインドセットできたのではないか。メンバーがシャッフルされた取り組みは世代的に良かった。

学生期間中にぜひ、自分の親兄弟がどうしているのかをもう少し会話して欲しいと感じている。余り親とコミュニケーション取っていない学生が多いように感じる。例えば就職について、働いている一番身近な存在である親や兄弟、そこへのヒアリングをなくして会社をブランドで選んでいることに、忸怩たる思いでいる。身近な親兄弟から働く事について予め情報収集して、その後ライフ・スイッチを実施すると、ゲーム内で起こるイベントやアクションにより腹落ちすると思う。

■ライフ・スイッチファシリテーターのコメント

これまで企業向けに提供してきたライフ・スイッチですが、今回はじめて学生向けに実施をさせていただきました。甲南大学・近畿大学の合同開催ということで、お互い初めての方同士で1つの企業になったりパートナーを組んだりしていただきましたが、企業研修と比較して、コミュニケーションが活発で合意形成が早かったことが印象的でした。大変盛り上がり、進行をしている講師としても非常に楽しい時間を学生のみなさんと一緒に過ごさせていただきました。

また、ゲーム実施後の振り返りでは、仕事だけに時間を割きすぎると体調を崩してしまったり、さらに深刻な場合には鬱になってしまったりするという「人生で予測しにくいケース」をゲームを通して体験いただき、今後、仕事を選ぶ際の観点としてワークとライフの両立や、健康的な生活を送ることの重要性を学んでいただきました。

私もこれまで長時間労働を経験した後に、今、ワーク・ライフバランスを推進する立場にいますが、学生のうちから社会人生活をイメージできる機会があれば人生の選択が変わっていただろうと思います。今後、さら



に多くの教育機関にてライフ・スイッチを活用いただき、学生にとってより良い人生の選択をするきっかけの創出支援に携わってまいります。



▲写真左から、近畿大学・松原光代教授、甲南大学・奥野明子教授、当社コンサルタント・滝沢雄太

■体験会概要

ライフ・スイッチを実際に体験する機会をご用意しています。参加希望の方は以下よりお申込みください。なお、メディア関係者による取材も可能です。

開催日時	2024年1月29日（月）13:00～16:00（受付開始12:50～） 2024年2月20日（火）13:00～16:00（受付開始12:50～） 2024年3月18日（月）13:00～16:00（受付開始12:50～） これら以外の日程は以下に随時ご案内いたします https://is.gd/QHv0Zx ※ゲームに参加いただきますので途中での入退場はご遠慮ください ※メディア関係者の取材の場合は参加方法をご相談させていただきますので、お気軽にお問合せください（備考欄に「取材希望」とご記入ください）
開催方法	Zoomを使用したオンライン（申込者に別途URLを送付）
参加者	企業の働き方改革の担当者、企業の講演・研修担当者 定員：25名
費用	無料
タイムテーブル	13:00:13:30～新商品のご紹介・働き方カードゲーム「ライフ・スイッチ」ルール説明 13:30:15:00～働き方カードゲーム「ライフ・スイッチ」体験会 15:00:16:00～働き方カードゲーム「ライフ・スイッチ」振り返り
企業担当者参加申込	企業・教育関係ご担当者は以下フォームよりお申込みください。 URL： https://is.gd/QHv0Zx



■ サービス概要

- ・対象：企業や教育機関、自治体など、多様な価値観の理解促進を目指す組織
- ・人数：6人～25人
- ・時間：2時間半～3時間
- ・料金：50万円（税抜）～ ※教育機関はご相談ください
- ・活用シーン例：

- 部下とのコミュニケーション向上を目的とした管理職向け研修
- 仕事と私生活の両立について考えるアクティブラーニング
- 心理的安全性の構築につながるチームビルディング研修
- 世代間ギャップをイノベーションにつなげたい企業向け研修
- ダイバーシティ研修における初期プログラム
- 新入社員研修におけるキャリア形成研修
- 夫婦間チームワーク創造のためのワークショップ
- 教育機関（中高大）でのキャリア教育授業



- ・特長：カードゲームを通して、立場や価値観が異なる他人の人生を疑似体験することで、多様性への理解促進をはかり、社員同士の世代間ギャップや価値観の違いから起こるコミュニケーションギャップを解消する。

■ 株式会社ワーク・ライフバランスについて

2006年創業、企業の働き方改革により業績と従業員のモチベーションの双方を向上させることにこだわり、働き方改革コンサルティング事業を中心に展開。これまでに自治体・官公庁も含め企業3,000社以上を支援。残業30%削減に成功し、営業利益18%増加した企業や、残業81%削減し有給取得率4倍、利益率3倍になった企業など、長時間労働体質の企業への組織改革が強み。

会社名：株式会社ワーク・ライフバランス

代表者：代表取締役社長 小室 淑恵

サイト：<https://work-life-b.co.jp/>

創立年月：2006年7月

資本金：1,000万円

主な事業内容：

働き方改革コンサルティング事業・講演・研修事業

コンテンツビジネス事業・コンサルタント養成事業

働き方改革支援のためのITサービス開発・提供

「朝メールドットコム®」「ワーク・ライフバランス組織診断」「介護と仕事の両立ナビ®」

カードゲーム体験型研修「ライフ・スイッチ®」

実績：3,000社以上（国土交通省、鹿島建設中部支店、住友生命保険相互会社、株式会社アイシン、内閣府、三重県、埼玉県教育委員会など）



- ・代表 小室 淑恵プロフィール

2014年9月より安倍内閣「産業競争力会議」民間議員を務め、働き方改革関連法案施行に向けて活動し、2019年の国会審議で答弁。2019年4月の施行に貢献。国政とビジネスサイドの両面から働き方改革を推進している。年間200回の講演依頼を受けながら、自身も残業ゼロ、二児の母として両立している。



<本件に関する報道関係者様からのお問合せ先>

株式会社ワーク・ライフバランス 広報 田村（たむら）

TEL : 03-5730-3081 / Mobile : 080-3347-3081 / Email : media@work-life-b.com