

# 仕事と育児の 両立体験プログラム

ワーク&ライフ・インターン

## 若者ライフデザイン・ 仕事と育児の両立体験事業について

京都府では、平成27年度に大学や企業、若手社会人、学生の皆さんと一緒に「ライフデザインラボ」を設立し、若い世代の方にワークショップ形式で、仕事だけでなく結婚や子育ても含めたトータルの人生設計(＝ライフデザイン)について考えてもらう取組を進めてきました。

その中で聞かれた声は、「結婚して、子育てしながら仕事も続けたいけど、そんな生活がイメージできない」「きっと自分には、仕事と育児の両立は無理だと思う」といった漠然とした不安の声でした。

そこで、自ら望むライフデザインを実現するため、学生等が「京都で働きながら子どもを生み育てる」ことを体験的に学ぶことで、不安を解消してほしいと、平成29年度から他都道府県に先駆けて取り組んだのが「仕事と育児の両立体験プログラム」です。

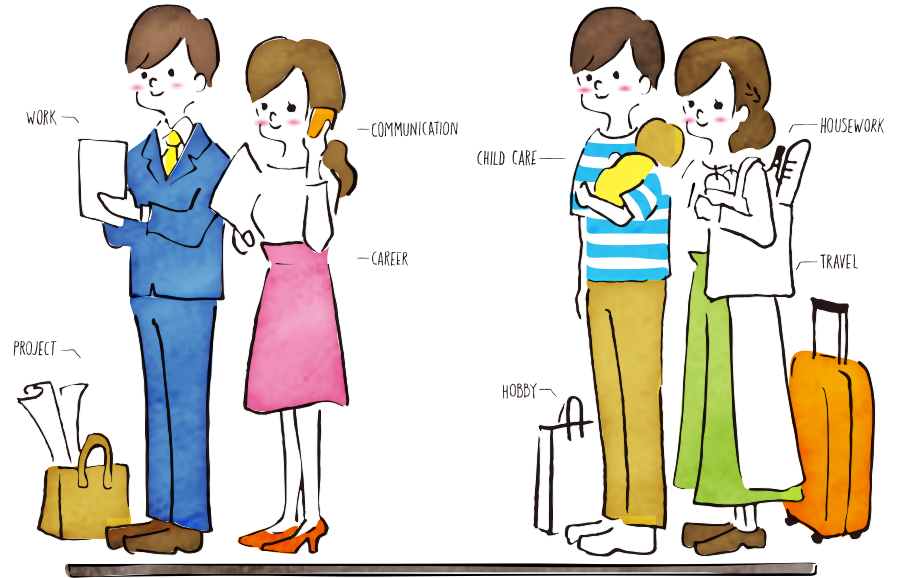
今後もより多くの方に本プログラムにご参加いただき、前向きなライフデザインを描いていただけると嬉しいです。



両立体験プログラムの  
サイトはこちら



- 参加を希望する学生
- 学生の受入りに協力したい子育て中の共働き家庭
- 社員の採用や育成に活用したい企業



# 仕事と育児の 両立体験プログラムとは？

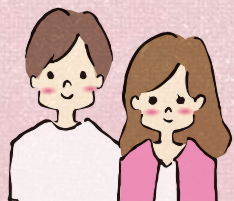
ワーク&ライフ・インターン

学生や若手社員が、将来のライフデザインを具体的にイメージし、「京都で働くこと」と「京都で子育てすること」の両方を体験的に学ぶプログラムです。

令和4年度のプログラムについては、新型コロナウイルス感染症の影響により、オンラインを中心に実施しました。

## ここがポイント！

学 生



社員の方の働く姿だけでなく、子育ての様子を知ることができ、「仕事と育児の両立」をリアルに学ぶことができます！！

京都府の  
企業等で働く  
共働き家庭



学生にインタビューされることで、共働き家庭の方も働き方や育児との両立について改めて考えるきっかけになります！！

## 長期プログラム

1か月かけてじっくり取り組む

子育て家庭と触れ合い、その体験を振り返り、両立する上での社会課題に向けたアイデアをプレゼンテーションする充実したプログラムです。

## 短期プログラム

1day 4時間で気軽に体験

「働くこと」と「子育てをすること」の両立を1日で体験的に学ぶ、オンラインプログラムです。

## ライフデザイン ワークショップ

オリジナル教材「人生年表ワークシート」を用いて、楽しみながら人生設計(ライフデザイン)に取り組めるワークショップです。

## 両立体験プログラム3つのメリット

メリット

1

自分のなりたい姿を描ける！

様々なワークショップで未来の自分を描いてみよう！

メリット

2

働くことと子育ての両立のリアルを知る！

出勤前や帰宅後に、どのように家事・子育てをこなしているのか動画ワークで疑似体験してみよう！

メリット

3

企業インターンでは聞けない質問ができる！

企業主催のインターンシップではないからこそ、共働き家庭に仕事と子育てについて本音インタビューしてみよう！

オンラインで、気軽に楽しく  
未来を描いて、リアルを知ろう！





## 長期プログラム

仕事をしながら子育てしているご家庭と触れ合い、1か月かけてじっくり取り組むプログラム。

### ▼ 日程・スケジュール (令和4年度) ▼

事前学習	8/10(水)	ライフデザインワークショップ他	事後学習	8/27(土)	体験実習やご家庭交流会の振り返り 京都府の子育て施策について他
	8/11(木)	両立家庭って?動画ワーク他		9/4(日)	振り返り・プレゼン準備他
体験実習	8/11(木)	仕事と子育てを両立しているご家庭と交流します。実際にお会いして、お子さんと遊んだり、ご家庭に質問できます	9/18(日)	最終プレゼンテーション会	
	8/26(金)				

### 長期プログラム参加学生による最終プレゼンテーション会

約1ヶ月の長期プログラムに参加した学生が、「働くこと」と「子どもを育てること」をリアルに体験した上で、仕事と子育てを両立しやすい社会にするために「○○」ができるアイデアと題してプレゼンテーションしました。

### 最終プレゼンテーマ

**個人** 体験を通して変化した **キャリア観・価値観の変化**

**ペア** 仕事と子育てを両立しやすい社会にするために **学生からのアイデア**

- グループ① ..... 一人っ子特有の子育て悩みに特化!  
 「大学生と企業」ができること 「一人っ子による一人っ子のためのママ友・パパ友マッチング」
- グループ② 協力先:「行政」..... 大学生の子育てに関する意識を改革!  
 「大学生」ができること 「おまかせ おにいさん おねえさん」
- グループ③ ..... 社内の横のつながりを作る!  
 「企業」ができること 「支えあいの輪~子育て応援コミュニティ~」
- グループ④ ..... 学生はお子さんのメンター、親御さんは学生のメンターに!  
 「学生」ができること 「育児トライアルインターンシップ」

### 長期プログラムに参加した学生の感想



両立=難しい、大変というイメージが改善でき、自らのキャリアについて改めて考えることが出来ました。家庭で育児をする際にお母さんたちが感じている孤独とコロナ禍での大学入学時に自らが感じた孤独がリンクしたこともあり、双方にとって新たな繋がりがとなる施策を考えることが出来たのが嬉しかったです。



仕事と育児の両立について、イメージを膨らませ両立について前向きになることができ、自分の人生を長期的な目線で考えられました。インタビューに行ったり、考えたことをアウトプットしたりという多くの経験や学びができたこと、多くの方と出会えたこと心から感謝です!

## 短期プログラム

「働くこと」と「子育てをすること」の両立を1日で体験的に学ぶ、オンラインプログラムです。

### ▼ 日程 (令和4年度) ▼

7月	17(日)	8月	23(火)	9月	7(水) 22(木)	11月	13(日)	12月	10(土)
----	-------	----	-------	----	---------------	-----	-------	-----	-------

### ▼ 当日スケジュール ▼

12:30

- プログラムについて、自己紹介ワーク
- 子育て中の共働き家庭ってどんなイメージ? 「動画ワーク」

オンラインで、気軽に楽しく未来を描いて、リアルを知ろう!

16:30

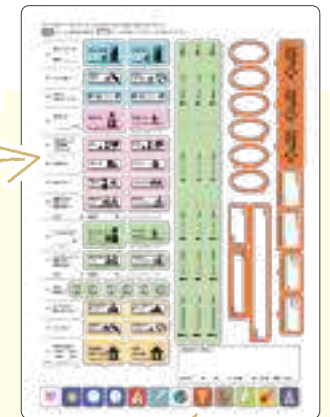
- ライフデザインワークショップ 「人生年表」
- 10年後の「なりたい姿」ワーク
- ゲストトーク
- 京都府の子育て施策について
- 振り返り



人生をシミュレーションしてみよう

### 京都府オリジナル教材 「人生年表ワークシート」

シールを貼って楽しみながら、人生設計(ライフデザイン)に取り組みます!



## 協力家庭ってどんな家庭？

京都府に在住または在勤で、0歳～小学校3年生のお子さんがいる共働き家庭です。両立体験プログラムでのゲストトークや体験実習を通じて、学生の皆さんに子育ての楽しさや大変さ、仕事との両立の工夫などを話したい！と前向きに考えてくれている家庭です。

### 協力家庭例

	父	母	子
Aさん宅	公務員	サービス	5才・3才
Bさん宅	税理士事務所	商社	8才・2才
Cさん宅	不動産	メーカー	1才

## 協力家庭のコメント

育児と両立できる企業という自社の良さを解像度高く知っていただける機会だと思います。京都に根差す企業として、更に二児の父親として、仕事育児の両立に希望を持てる環境作りにも貢献したいという思いもありました。

株式会社きゅうべえ  
代表取締役 谷口 創太様

私も大学時代に仕事と育児の両立への不安を感じていたので、「何とかするんだよ」と安心していただきたいと思い参加しました。学生さんのインタビューを通じて、更により環境作りができないか考えるきっかけになりました。

株式会社きゅうべえ  
経営企画室 園尾 京子様

## ゲストトークでどんなことが聞けるの？

- ☑ 仕事内容
- ☑ 現在の仕事を目指したきっかけ
- ☑ 仕事で楽しいこと、大変なこと
- ☑ 仕事と子育ての両立を行う上での工夫
- ☑ 子どもと一緒に生活になってからの意識や生活の変化
- ☑ 子育ての楽しさ、大変さ
- ☑ パートナーや周囲の人とどう協力し合っているか
- ☑ 家事分担はどうしているか
- ☑ 学生時代は何をしていたか etc・・・

仕事もプライベートも、気になることを自分から聞いてみましょう

## プログラム協力家庭になりませんか？

- このプログラムに賛同・協力いただける家庭を募集しています。

### >> ご協力いただきたいこと

#### 【長期プログラム】

学生が2回ご家庭を訪問し、お子さんと遊んだり、家事・育児を体験したりしながら、インタビューをさせていただきます。

#### 【短期プログラム】

プログラム開催時に学生とご家庭をWEB会議ツール「ZOOM」で繋ぎ、仕事と育児の両立に関してインタビューをいたします。

### >> 協力家庭になるには

登録フォームからエントリーいただいた方へ事務局より説明会のご案内をいたします。対象は小学3年生までのお子さんがおられる京都府内在住、または在勤の共働き家庭です。

## Q&A

Q.

子どもと一緒に参加してもいいですか？

A. ご家庭がよろしければ、お子様同伴でのインタビューも大変嬉しく思います。その時のお子様の機嫌や状況で、大人の方のみでの参加でも大丈夫です。

Q.

どんなお話をするといいですか？

A. これまでの人生を振り返って仕事、結婚、育児に絞ってまずは5分ほど説明いただければと思います。その後、学生から質問させていただきますので、対話形式で可能な範囲でお答えいただければ嬉しいです。

Q.

勤務先の紹介もしてもいいですか？

A. 企業のご紹介も可能です。5分程度にまとめていただき、ご紹介いただければと思います。事業内容等はもちろんですが、特に働き方の制度なども説明していただけると、学生も高い関心を持つと思います。



## ■ ■ 協力企業について

企業にインターンシップに来た学生を両立体験プログラムに誘導していただいたり、受入家庭としてご協力をいただいた企業です。  
引き続き本プログラムご協力いただける企業を募集しています。

### 令和4年度の協力企業

- ・アクセルコンサルティング株式会社
- ・株式会社和える
- ・石山テクノ建設株式会社
- ・株式会社ウエダ本社
- ・LVMHパフューム&コスメティクス
- ・株式会社神谷商会
- ・株式会社きゅうべえ
- ・株式会社京都きもの市場
- ・株式会社きものすなお
- ・株式会社三笑堂
- ・株式会社修和塾
- ・株式会社ジェイ・エス・ビー
- ・株式会社Gns
- ・星和電機株式会社
- ・株式会社第一紙行
- ・TOWA株式会社
- ・株式会社特殊高所技術
- ・認定NPO法人ノーベル
- ・株式会社フィエロ
- ・株式会社山田製油
- ・合同会社LEANER
- ・株式会社綿善
- ・One self (50音順・敬称略)

企業情報は京都府HPから  
ご確認いただけます



### 企業様へのサポート

### 両立体験プログラムの導入研修

ライフデザインを考えるワークショップ及び、体験実習のメリットをお伝えし、体験プログラムの実施につながるよう企業向けアドバイザー派遣として、導入支援研修を開催しました。

### 当日の流れ

両立体験プログラムの説明

ライフデザイン ワークショップ

貴社希望研修

専属スタッフが  
研修を担当します。

### アドバイザー派遣研修コンテンツ 以下6つの講座より選択ください

経営者・人事担当者向け

①男性育休制度理解

②オンライン採用面接

③Z世代のキャリア観講座

社員向け

④ライフキャリア講座

⑤育休取得支援講座

⑥ハラスメント講座

## ■ ■ 長期プログラム実施大学のコメント

長期プログラムを各大学の先生方と相談をしながら、それぞれの授業目的に合わせてカスタマイズして導入しています。コラボしていただける大学・授業を常時募集しています。

### 京都ノートルダム女子大学「キャリア形成ゼミ」

キャリア形成ゼミとは…社会人基礎力「前に踏み出す力」「考え抜く力」「チームで働く力」の獲得を授業目的とし、様々な企業や団体のリアルなテーマに取り組むPBL型授業。「仕事と育児の両立体験 ライフデザイン探求ゼミ」では、5名の学生が参加し、学生の意識調査や共働きの現状調査、実際にご家庭へ訪問して仕事後のリアルな共働き家庭を体験するなどし、両立に関わる課題解決に取り組みました。

### 最終プレゼンテーマ

- ・グループ①：利用してみようと思えるような「動画での情報発信」
- ・グループ②：学生のうちから子育てを学ぼう！「体験型子育て研修」

参加  
学生の  
感想

大変だけど、夫婦で上手く協力または周りの人の手を借りればなんとかなる、と思えるようになった。  
共働きでバリバリ働きながらも、コミュニティやサービスを利用して、家事の負担が減らせたり、子供との時間を取ることも可能だと、良いイメージを持てるようになった。

企業や様々な団体から、実在する課題やテーマを提供いただき、解決に取り組む授業「キャリア形成ゼミ」の一つとして導入しました。「キャリア」といえば仕事のことばかりを連想しがちですが、「家庭」「子育て」のリアルな現場を体験させて頂いたことで、学生が自分の将来設計を改めて見つめ直す貴重な機会になりました。

京都ノートルダム女子大学 キャリアセンター 濱中 倫秀先生



### 立命館大学 キャリア形成特殊講義「キャリア探偵団」

キャリア探偵団とは…企業からテーマをもらい、その課題解決に取り組む全15コマのPBL型授業です。労働者視点だけに偏らず、企業目線で解決策を考え費用対効果を試算するなど実現可能性も考えながらワーク中心で進める授業です。今年度は6名の学生が参加し、LVMHP&Cの抱える両立課題の解決に取り組みました。

### 最終プレゼンテーマ

- ・グループ①：子どもがいる人もいない人も働きやすい環境をマインド面から考える「ハピネスライフ」
- ・グループ②：LVMH P&C ×テクノロジーでWLBの実現「Happy Work」

参加  
学生の  
感想

課題解決の練習としてLVMHP&Cで働く一社員のような気持ちで課題に取り組めた貴重な経験だった。また、チーム皆で何度も話し合いを重ねアイデアをまとめ、中間発表でフィードバックをもらいブラッシュアップしていくことでより良い提案になったと思う。子供を持っている人だけでなく、持っていない人にとっても働きやすい社会、「公平」という視点で考えることはとても難しかったが、この経験はこれから社会に出るうえでとても役立つと感じた。

子育てと働くことの両立(ワーク・ライフ・バランス)をテーマとした実践的学習として、京都府、スリール株式会社、LVMHP&Cのご協力により産学連携型PBLを行った。学生たちは常に自分自身の意見を問われ発言する機会が多く、アプトットを意識したグループ研究ができた。中間発表や最終発表会での企業からの指摘は、受講生にとっては貴重な経験であった。こうした「経験」を糧に学び続けていく講義によって、将来を見据えた大学での学びのモチベーションづくりや自律的な進路選択、キャリア意識の醸成、という授業目的が達成された。立命館大学 キャリア形成特殊講義「キャリア探偵団」前田信彦先生



# ワーク & ライフ・インターン 体験後アンケート

実際に体験に参加した学生にアンケートを行いました。仕事と子育てとの両立に対するイメージがポジティブに変化しています。※回答者数:610名

## 体験後のアンケートの結果

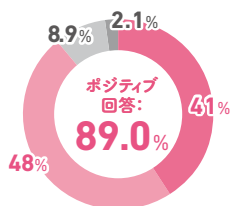
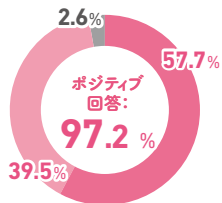
**Q** このプログラムに参加して、長期的に働き続けるイメージができましたか？

- A**
- 両立や子育ては大変そうとネガティブなイメージだけを持っていましたが、大変ながらも周りの助けや工夫次第でできるのだという考えに変わり、前向きに頑張っていきたいと思うことができました。
  - キャリア形成の仕方が違う人の話がそれぞれ聞けたので、多様な働き方や家庭と仕事の両立の仕方にはバリエーションがあることが知れ、少しずつでも自分なりのライフプランを探していけると感じた。

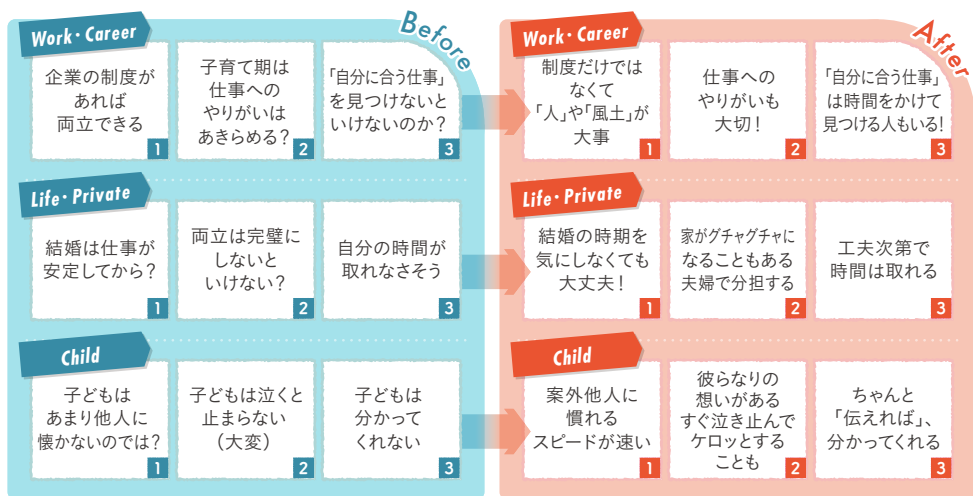
**Q** 仕事を続けながら、子どもを育てたいと思いますか？

- A**
- 子育てはしてみたいけど両立は大変すぎると思っていたが、こどもがいるから仕事を頑張れる、逆に仕事に集中できる時間が子育ての気分転換になることもあると聞いて、驚いた。うまくバランスを取ってやっていきたいと思った。
  - 両親や外部サービス・友人家族などと助け合って両立していると知り、夫婦だけで抱えなくても両立できることがわかった。

- とてもそう思う
- そう思う
- あまりそう思わない
- 全くそう思わない



## 体験前と体験後のイメージの変化



## 参加した学生の声

バリバリ働いても、コミュニティやサービスを利用して家事の負担が減らせたり、子供との時間が取れる良いイメージを持たた。  
(ノートルダム女子大学3年生)



生活も意識して仕事もしてではなく、生活の中に仕事があるというような柔軟な捉え方をすることで将来自分自身も結婚したり子供ができた時にWLBを柔軟に考えることができるのかなと思いました。  
(京都産業大学3年生)



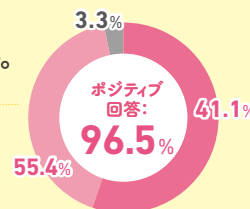
家庭の数だけ育て方があって、夫婦の考え方があることが知れた。その時々で最善を尽くし、自分なりの形を模索していけばいいと思えた。  
(同志社大学3年生)

家庭のイメージは自分の家庭しか知らないのですが、こう言った機会があると視野が広がってすごくいいなと思ったし、今後自分がどうやって生きていくのか考える機会になった。  
(立命館高等学校2年生)



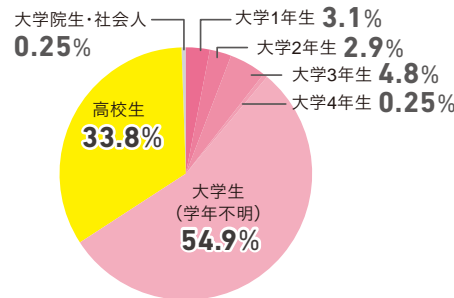
**Q** 「両立体験プログラム」を友人に勧めたいと思いますか？

- A**
- とてもそう思う(41.1%)
  - そう思う(55.4%)
  - あまりそう思わない(3.3%)
  - 全くそう思わない(0.2%)



## 令和4年度実施結果

参加学生等: 1,003名



参加学生の在籍する高校・大学

- 立命館高等学校
- 京都大学
- 京都光華女子大学
- 京都産業大学
- 京都女子大学
- 京都西山短期大学
- 京都ノートルダム女子大学
- 京都府立大学
- 同志社大学
- 同志社女子大学
- 佛教大学
- 立命館大学
- 大阪成蹊大学
- 関西大学
- 清泉女子大学
- 専修大学
- 名古屋商科大学
- 名古屋大学
- 兵庫県立大学
- 明治学院大学
- 横浜市立大学
- ほか