



わたしのライフデザイン



概要

対 象	中学生・高校生
テ ー マ	キャリア教育、ライフデザイン(家計管理含) ※1
時 限	1 時限(50分)
時 期	2025年6月～2026年2月上旬 (土・日・祝日・12/25～1/5を除く)
申 込 み 切	授業希望日の2カ月(受入授業は3カ月)前 ※2※3
形 式	原則対面授業 ※4



特徴

費用は
すべて無料

グループワーク等を
取り入れた
アクティブラーニング形式

進路指導や職場体験の
事前学習としての活用も可能

累計「1,188校」「118,021名」の皆さんにご参加いただいています！(2024年度実績：141校 14,620名)

内容

●どんな人生を送りたいですか？～ライフデザインを描こう～

未来の自分を具体的にイメージするために、まずは10年後のなりたい自分(夢や目標)について考え、書き出します。

夢や目標を叶えるためには、どのような行動が必要かを、逆算しながらライフデザインを描きます。

●お金について考えよう

社会人1年目の設定を例に、1カ月にかかる生活費を計算します。

支出を収入の範囲内に収めること(家計管理)の重要性を学びます。夢や目標を叶えるためには貯蓄も必要であることを知り、貯蓄の方法(預金や投資)についても学びます。

●夢や目標を実現するために大切なことを考えよう

人生において想定外のことが起きた場合への備えの方法の1つとして、社会保障、保険の仕組みについて知ります。

講師の経験談を聞き、仲間の大切さや選択肢を増やすことの大切さにも気付きます。



ワークシートイメージ



授業スライドイメージ

※1 中学校：総合的学習の時間、高等学校：家庭基礎・家庭総合(生活設計、消費生活)の授業に対応

※2 受入授業は日本生命丸の内ビル(東京都千代田区)に来社いただけます。
日本生命本店(大阪市中央区)での実施をご希望の場合にはご相談ください。

※3 地域の職員が講師を担当するため、調整に時間がかかります。調整の結果、非開催となる場合もございます。ご了承ください。

※4 オンラインでの開催をご案内する場合もございます。

準備物

必須

- ・ パソコン(Windows推奨)
- ・ プロジェクターなどの投影機器
- ・ ワークシート(資料をダウンロードし、生徒人数分印刷)

授業を実施する会場(クラス)ごとに必要です

任意

- ・ 講師用マイク(広い会場の場合)
- ・ レーザーポインター
- ・ 電卓(ワークシート計算用、生徒各自)

参加者の声

- ライフデザインをより具体化し、実現に向け何をするのかを考える内容になっているので、進路指導の役に立った。
- 将来の生き方については、学校の授業でも考えさせているが、お金を関連づけて考える授業は学校では行わないので、出前授業だからこそできる良い機会だった。



先生

- 自分で考えるワークと、友だちと話し合うワークがあって、狭かった考えを広げることができてよかった。
- 講師の方が実際の自分の体験談を話してくれたので、より将来のことをイメージする事ができた。



生徒

出前・受入授業の流れ

約3週間

～授業日1週間前

1週間

お申込み

開催可否・日程のご連絡
※メールにて連絡

準備物や資料の確認

講師との事前打合せ
(TELor対面)

授業
当日

アンケート回答
(先生・生徒)

お申込み方法・お問合せ先

以下のURLより必要事項をご入力の上、お申込みください。

後日、担当者よりメールにて、連絡させていただきます。ご質問など、お気軽にご連絡ください。

URL : <https://www2.enq-plus.com/enq/nissay/demae-uketsuke/>



お問合せ先 : 日本生命保険相互会社 サステナビリティ経営推進部「出前・受入授業」事務局

Mail : demae_ukeire@nissay.co.jp



土曜学習応援団

日本生命は土曜学習応援団に賛同している企業・団体です。

日本生命グループは、「人」「地域社会」「地球環境」のサステナビリティの向上に貢献してまいります。

人



地域社会



地球環境



取組の詳細はこちら



日本生命保険相互会社

本店 : 〒541-8501 大阪市中央区今橋3-5-12
東京本部 : 〒100-8288 東京都千代田区丸の内1-6-6

生命保険のお手続きやお問合せにつきましては
0120-201-021 (ニッセイコールセンター)

ホームページ <https://www.nissay.co.jp>

ニッセイトータルパートナー