

## 国立大学初、人生100年時代のオンラインカードゲーム「ライフ・スイッチ」を導入 女性研究者が働きやすい環境整備に寄与、多様性を活かすイノベーション創出を目指す

2006年創業以来、1,000社以上の働き方改革に携わっ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)が提供する、オンラインカードゲーム「ライフ・スイッチオンライン」を、2020年9月11日に国立大学法人佐賀大学(所在地：佐賀県佐賀市本庄町1、以下「佐賀大学」)が実施しました。佐賀大学は、在宅勤務等の環境下であっても教職員に対してダイバーシティやタイムマネジメント、心理的安全性といったチームビルディングに必要な要素を学ぶための研修の場を提供し、ひいては女性研究者が働きやすい環境整備の促進および多様性を活かしたイノベティブな研究開発を目指しています。



▲ZoomとGoogleスプレッドシートを利用した「ライフ・スイッチ」の様子▲

### 【ライフ・スイッチオンラインとは】

職場の生産性を阻害している大きな要因である「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」の解消と、コロナ禍におけるリモートワーク浸透に伴うオンライン型研修へのニーズの高まりにより、2020年6月より提供開始したオンラインカードゲーム型研修です。

本サービスは、研修参加者が数人でチームを組み、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しながら、子育て・介護などが、会社や個人にどう影響するかを「当事者」として理解することができる研修です。働き方の見直しができる点が最大の特長で、ゲーム後には、専門の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と共に振り返りのディスカッションを行います。

### 【実施の背景】

我が国における女性研究者の割合は16.6%と諸外国と比較しても低い水準にあり、その理由として「家庭と仕事の両立が困難」、「育児期間後の復帰が困難」などの理由が高い割合を占めている※ことか

ら、ライフイベント等を経ても女性研究者が研究を継続し成果を発揮する職場環境の整備が喫緊の課題です。 ※男女共同参画学協会連絡会が平成24年度に実施した、所属する学協会の構成員に対するアンケートより

そのようななか、佐賀大学では、2017年よりダイバーシティ推進室を発足させ、多様性理解の促進のために取組を行っています。今回、本質的な業務改善・働き方改革を推進するために「ライフ・スイッチオンライン」を実施し、ダイバーシティの具体的な内容や直面する問題と乗り越え方を考えるきっかけを醸成し、チームのコミュニケーションの増大を通じて、ともに働く職員間の強み・弱みやライフで抱える事情についての理解を深めることを目指しました。

### 【取組内容について】

研修には教職員23名が参加、「ライフ・スイッチオンライン」上で架空の企業5社に分かれ、企業目標である「売上」とそれぞれに割り当てられた「個人目標」の達成を目指しました。同じ企業となったメンバーと議論しながらビジネスにまつわるアクションを選択し企業活動を行うワークタイム、ペアになったパートナーと議論しながらプライベートにまつわるアクションを選択し個人活動を行うライフタイムに区切りながら進行しました。

途中、ワークタイム・ライフタイムを経て得られた“経験チップ”により発生したイベントには、「人材の育成」「うつ症状」などがあり、イベントが発生した参加者からは「ライフイベントでは、家族との関係など自分が予想していなかった要素で体調を崩したりスキルをもらえたりして驚いた」「実際の人生でも突然ライフイベントが起こる可能性があると感じた」「プライベートと仕事はつながっていて、プライベートの取り組みが仕事に生きることもあることを実感できた」といった声がありました。ゲーム終了後には、講師より“問い”を投げかけながら参加者全員で気づきの共有および深化を行いました。

本研修の満足度は90%と高く、参加者からは「ゲーム感覚でできるので理解しやすく、話し合いながらできたことが良かった」「先行きが見えないからこそ、チームワークで乗り越えることが重要だと気づいた」「自分のワークとライフの見直しになった」「仕事と家庭のバランスについて考えさせられた」といった声がありました。

今後もダイバーシティを考えるきっかけの醸成やチームコミュニケーションの増大を通じ、ともに働く職員間の強み・弱みやライフで抱える事情についての理解を深めることを目指していきます。



▲「ライフ・スイッチオンライン」実施の学内告知



▲新型コロナウイルス対策のため各自のデスクや個室からオンラインで参加

## 【担当講師のコメント】

ワーク・ライフバランスコンサルタント  
／ライフ・スイッチ公認ファシリテーター 風間正彦

「ライフ・スイッチオンライン」は普段の自分とは違う人物に入れ替わって（スイッチして）ゲームを進め、所属する企業では売り上げを、個人では自分自身の目標達成を目指していただきますが、今回参加頂いた大学職員の皆さんは、ライフ・スイッチの中で「企業の一員として売り上げを追う」ということ自体に新鮮さを感じられたのではないのでしょうか。いつもとは異なるミッションであってもワークとライフ双方で成果を上げるため、オンライン上で対話を繰り返していただきました。「ライフ・スイッチオンライン」を通して、普段の生活で見落としがちな“気づき”や“貴重な経験”を大切にしようと思われた人が多く、日々の生活に活かしていただきたいと考えます。



### ◆佐賀大学での「ライフ・スイッチオンライン」実施概要

- ・日時：2020年9月11日（金）13時～16時30分（約3.5時間）
- ・参加者：23名
- ・講師：株式会社ワーク・ライフバランス ワーク・ライフバランスコンサルタント／ライフ・スイッチオンライン公認ファシリテーター 風間正彦
- ・主な内容：
  - ライフ・スイッチオンラインのルール説明
  - ゲーム実施（ライフタイム→ワークタイムの順で全3ターム）
  - ゲーム勝敗発表
  - ゲームによる気づきの共有および振り返り
- ・主な感想：
  - 楽しい研修会でした。ゲーム感覚でできるので理解しやすく、話し合いながらできたことが良かったです。先行きが見えないからこそ、チームワークで乗り越えることが重要だと思いました。（女性教員・30代）
  - 自分のワークとライフの見直しになりました。「時間」を意識して、その中でバランス良く仕事も家庭もこなすことが重要だなと改めて思いました。（女性職員・40代）
  - google と zoom を使った先進的な研修で面白かったです。仕事と家庭のバランスについて考えさせられました。（男性教員・50代）

## ◆「ライフ・スイッチオンライン」概要

コロナ禍に伴う生活様式の変化から、在宅環境等においても継続的な気づきや学びを提供することを目的に、2019 年秋に開発した働き方カードゲーム「ライフ・スイッチ」をオンライン化し、オンラインカードゲームを活用した研修サービスとして新たに提供。

### <体験会・取材可能>

毎月無料体験会を実施中（次回開催日は2020年11月9日（月）12:00～13:00@オンライン）

お申込み・お問い合わせはこちら→<https://work-life-b.co.jp/service/lif SWITCH.html>・特長：

オンラインで研修参加者・ファシリテーターをつなぎ、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。

- ・提供開始日：2020年6月23日
- ・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：12人～30人
- ・時間：2時間半～3時間
- ・料金：30万円（税抜）～
- ・活用シーン例：

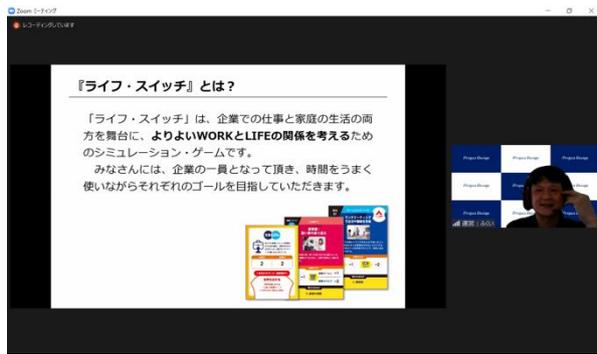
- 部下とのコミュニケーション向上を目的とした管理職向け研修
- 仕事と私生活の両立について考えるアクティブラーニング
- 心理的安全性の構築につながるチームビルディング研修
- 世代間ギャップをイノベーションにつなげたい企業向け研修
- オンライン研修で熱中する新しい学び体験を提供するワークショップ
- ダイバーシティ研修における初期プログラム
- 新入社員研修におけるキャリア形成研修
- 夫婦感チームワーク創造のためのワークショップ
- 教育機関（中高大）でのキャリア教育授業



▲オンラインカードのイメージ（プレイヤーカード）



▲参加者全員で研修結果の確認と振り返りをしている様子



▲オンラインでライフ・スイッチの解説をしている様子



▲オンラインカードのイメージ (LIFE カード)

※参考：2019年10月発表プレスリリース

国内初、人生100年時代の働き方カードゲーム「ライフ・スイッチ」を開発 1,000社以上の働き方改革実績をもとに、カード・シミュレーション型研修サービスを開始

[https://work-life-b.co.jp/20191019\\_4124.html](https://work-life-b.co.jp/20191019_4124.html)

#### ・具体的な利用方法

例えば、50代の管理職・営業担当の参加者がカードの指示で、20代の若手・開発担当としての人生を体験し、育児のシチュエーションに直面します。すると、すべての持ち時間を「仕事面でのスキルアップ」だけには使えない状況に置かれ、「育児の時間」をどう捻出していくのかを考える必要が出てきます。

また、30代の開発担当の参加者が40代の企画担当として、組織でのマネジメント経験と私生活面での介護との両立について悩むケース、子どもの不登校で悩むケースなどをカードの指示に従って体験していきます。これらの体験はオンライン上の小部屋で、ワークメンバーやライフパートナーと会話をしながら選択を行っていきます。

ゲーム終了後は、ゲーム内での自分の選択肢を、日常でのシーンと照らし合わせながら振り返りを行います。例えば、ゲーム前半で売上を上げるミッションを重視して仕事時間への配分ばかりを多くし、ゲーム後半で「うつ病」を発症してしまったことでさらに仕事時間を没収された参加者がいたチームは、振り返りの時間に、チームで特定の人に仕事を任せすぎたのではないかと反省したり、前半の選択でどこに留意すべきだったか、日常で同様の状況が起きている際は誰と話し合っ、どう解決していくべきだったか、といったことを具体的に考える機会を創出します。オンライン上であっても、ディスカッションの時間をこまめに設定することで、「子どもの不登校」や「思春期への対応」といったカードへの対応に悩むメンバーの振り返りに、実際に対応した経験を持つワーキングマザーが体験談を共有することで、社員同士で異なる人生や仕事における価値観への理解を深めます。

## ◆株式会社ワーク・ライフバランスについて

2006年創業、以来14年にわたり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1,000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.com」「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：1,000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、アイシン精機株式会社、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 高安（たかやす）・三山（みやま）

TEL：03-5730-3081 / Mobile：080-5974-7825（たかやす） / Email：media@work-life-b.com