



プレスリリース

報道関係者各位

2023年4月12日

株式会社ワーク・ライフバランス

ゲーム型研修「ライフ・スイッチ」が23年4月にリニューアル、アンコンシャスバイアスなど可視化が難しい働き方に関する組織課題をゲーム体験で解決～不意の介護や育児といったイベントで、心理的安全性やダイバーシティの理解を促進～

取材のご案内

【無料オンライン体験会】2023年5月18日(木)13:00～16:00

実施方法：Zoomによるオンライン

申込：<https://onl.bz/uVkgqvF>

2006年創業以来、働き方改革コンサルティングを2,000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、2019年10月より提供している、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/lif SWITCH.html>)を大幅リニューアルし、2023年4月1日より提供を開始しました。

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す。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。

近年、2020年からのコロナ禍による働き方の多様化とともに、パワハラ防止法の施行ⁱ、男性の育児休業に関する法改正ⁱⁱ、さらに健康経営優良法人認定制度ⁱⁱⁱなど健康経営に関する関心度も高まっています。さらに心理的安全性やダイバーシティ、アンコンシャスバイアス、リスクリングなどの考え方への注目度が高まるなか、これらの社会的変化をライフ・スイッチに反映するリニューアルを行いました。

これにより、リスクリングの必要性への気づきを促す「長期キャリアを考えた資格取得」や、コロナ禍を経て再注目されるコミュニケーションの重要性につながる「雑談の促進」といったアクション/イベントが追加され、より多様なライフスタイルへの理解が自然と深まるような構成となりました。

株式会社ワーク・ライフバランスは、本リニューアルにより、1年以内に体験企業100社、体験者数2,500人を目指し、全国での体験会やセミナー開催、企業導入を予定しています。



▲リニューアルした働き方改革カードゲーム「ライフ・スイッチ」ゲームログイン画面



▲オンラインワークタイムの画面



■ゲーム型研修「ライフ・スイッチ」とは

当社は、創業以来15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企業研修で注目され、「仕事と趣味ははっきり分けて」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

●「仕事と趣味ははっきり分けて」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>

■リニューアルの背景

2019年初版リリース後、2020年からのコロナ禍による働き方の多様化とともに、パワハラ防止法の施行、男性の育児休業に関する法改正、さらに健康経営優良法人認定制度など健康経営に関する関心度も高まっています。さらにコロナ禍でますます**心理的安全性^{iv}への注目が高まる**ほか、**多様性の受容を示すダイバーシティ、アンコンシャスバイアス(無意識の偏見)への気づき、リスクリング・リカレント教育**といった考え方への注目度が高まるなか、ライフ・スイッチを通じて得たい気づきも多様化していました。また、短時間勤務制度や週休3日制度といった多様な勤務体制の広がりにより、個人によって仕事時間(ワークタイム)とプライベート時間(ライフタイム)の時間数や時間帯が異なるといったユーザーからの意見がありました。そこで、今回のリニューアルでは、次のような改修を行い、参加者の満足度の向上および認定ファシリテーターの生産性向上を実現します。

<主な改修ポイント>※詳細は後述

- ① 社会の変化を反映したイベントやアクション内容の見直し・追加
- ② チームワークの向上とワークエンゲージメント要素の追加
- ③ 個人の時間の使い方の多様化をゲームの流れに反映
- ④ より使いやすいユーザーインターフェースで高い集中力の維持を可能に



⑤ 認定ファシリテーターの生産性向上



■体験会概要

リニューアルしたライフ・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	2023年5月18日(木)13:00～16:00 (受付開始 12:50～) 2023年6月15日(木)13:00～16:00 (受付開始 12:50～) 2023年7月13日(木)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://onl.bz/uVkgqvF ※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
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	企業ご担当者は以下フォームよりお申込みください。 URL： https://onl.bz/uVkgqvF
取材申込み	報道関係者は以下フォームよりお申込みください。 URL： http://urx3.nu/vDOH

■取材のご案内

報道関係の皆様で本件に関して取材をご希望の場合は、以下よりお申込みください。オンライン体験会にもご参加いただくことが可能です。

▼取材問い合わせ先

株式会社ワーク・ライフバランス 広報担当 田村 (たむら)

メールアドレス：media@work-life-b.com 携帯：080-3347-3081

■主なリニューアルポイントと提供する効果

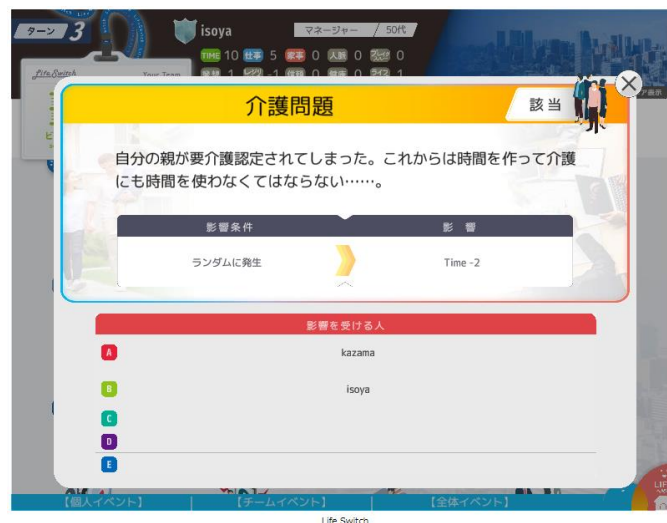
今回のリニューアルの主なポイントと提供する効果は次のとおりです。

① 社会の変化を反映したイベントやアクション内容の見直し・追加

イベントやアクションの内容を見直し・追加を行いました。

＜見直し・追加例＞

- ・ 介護に携わる可能性があることにより明確に気づくため、ランダムで家族が介護認定されて持ち時間が減少する、イベント「介護問題」を追加
- ・ 人生100年時代と言われる時代背景をふまえ、アクション「長期キャリアを考えた資格取得」を追加
- ・ 男性の育児休暇取得推進のため、「産休」という表現から「育休」という表現に修正
- ・ 家事を協力して行う意識の高まりを踏まえ、「家事を家族と分担」、「家事ワークショップへの参加」の2つのイベントを追加
- ・ ~~→~~コロナ禍においてコミュニケーションの機会が減ったことをふまえ踏まえて、イベント「雑談の推進」を追加
- ・ ~~→~~昨今の職場における心理的安全性への関心の高さや重要性をふまえ踏まえて、イベント「均等な発言機会」、「サンクスカードを導入」を追加
- ・ ~~→~~昨今のリカレント教育やリスキリングへの注目度をふまえ踏まえて、イベント「マネジメントセミナーの受講」、「大学へ入学」を追加



② チームワークの向上とワークエンゲージメント要素の追加

ライフ・スイッチでは、参加者が3~5つの組織（企業）に分かれて最終的な業績で勝敗を競います。これまで業績を構成する要素をシンプルに仕事力×家事力と設定してきましたが、ビジネス構造がより複雑化していることや個人の仕事へのモチベーションや会社へのロイヤリティを重視する動きが高まっていることから、「一人ひとりのスキルや経験の貢献度」を業績に可視化する修正を行いました。これにより、互いに助け合いながら仕事をする実感（チームワークの向上）と、仕事に対する貢献意欲の増幅（ワークエンゲージメントの向上）をわかりやすく伝えることを可能にしました。



⇒個人

③ 個人の時間の使い方の多様化をゲームの流れに反映

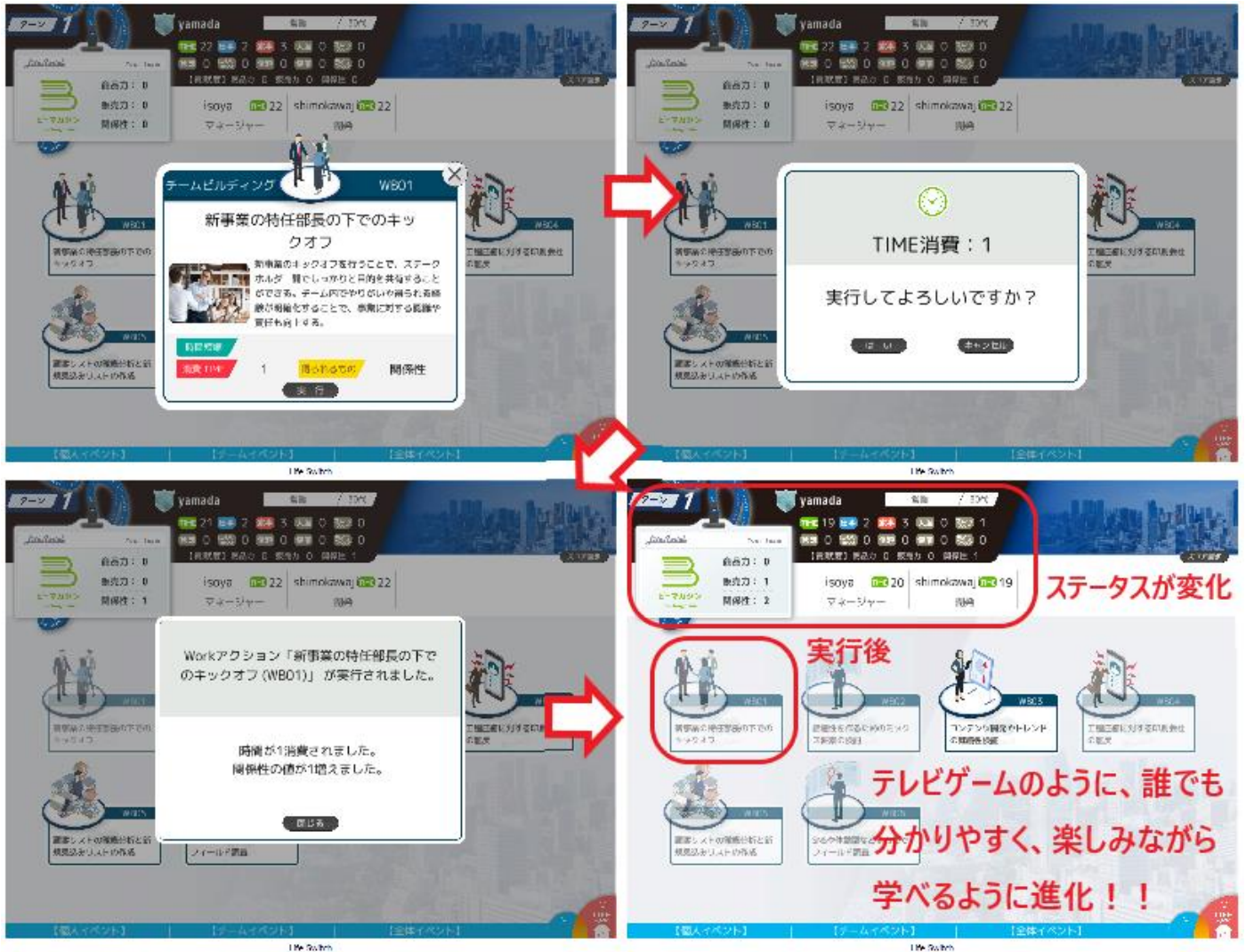
ライフ・スイッチでは、仕事に関する行動を選択するワークタイムと、私生活に関する行動を選択するライフタイムがこれまで明確に区切られていました。現実では区切ることがとといった背景から、これらの時間帯の区切りをなくし、自由にワークとライフを行き来できるようにしました。

これによって、より実態にあった24時間の使い方を実感できるようなゲームの流れを実現しました。



④ より使いやすいユーザーインターフェースで高い集中力の維持を可能に

ライフ・スイッチは完全オンラインで対応可能でしたが、コロナ禍を経て、これまでITツールをあまり活用していなかった方にもオンラインでご利用いただく機会が増えました。そのため、ゲームを一画面完結で操作できるなど、分かり易いユーザーインターフェースを導入し、参加者のITスキルを問わずゲームへの没入感やエンターテインメント性を高めることを実現しました。その結果、オンライン・オフラインの双方を用いるハイブリッド形式も簡単に実施でき、ゲーム中に集中力を切らすことなく、盛り上がるのが可能となりました。





⑤ 認定ファシリテーターの生産性向上

これまでは研修の際、参加者の IT スキルによって誤入力や入力漏れが起こることがあり、安定的なサービス提供には認定ファシリテーターが2名体制（進行役とサポート役）で行うことが必要でした。

今回のリニューアルにより、入力項目をすべて選択式に変更したことで、サポート役を立てる必要がなくなり、完全1名での対応が可能となり、ゲームにかかわる人全員の生産性の向上が可能となりました。

	ターン1売上	ターン2売上	ターン3売上	最終売上
商品力：1 販売力：4 関係性：4	2	5		
商品力：2 販売力：3 関係性：3	1	5		

【全体イベント】

【チームイベント】

ID	名前	会社	パートナー	T	属性	ゴール
P1	たきざわ	A	P8	1	マネージャー/40代	100%
P2	よしだ	A	P7	1	営業/20代	0%
P3	かざま	A	P6	1	開発/40代	66%
P6	いそや	B	P3	4	マネージャー/50代	0%
P7	やまだ	B	P2	11	営業/30代	-100%
P8	しもかわじ	B	P1	2	開発/20代	133%

【個人ステータス】
takizawa
HP 1 体力 3 経験 1 収入 0 貯蓄 3
得意 0 不評 1 評判 -1 健康 -2 気分 0

【個人イベント】

ターン1
WA1 ランチミーティングで近況や課題を共有 takizawa
WA6 顧客研修士のミーティングによる新商品の定額具体化 takizawa
ターン2
WA2 業務強化のための営業部隊の強化 takizawa
LA20 顧客のキャリアを考えた業務改善 takizawa
ターン3
WA18 オープンガジェット展覧会にシフトし業務に takizawa
WA13 新商品の発表による業務の集中 takizawa
WA14 競合社による新商品の出現 takizawa

■ 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）～
- ・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 2,000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：2,000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。

ⁱ改正労働施策総合推進法（通称：パワハラ防止法）。2019年5月成立、大企業は2020年6月、中小企業は2022年4月から施行されました

ⁱⁱ男性の育休の取得を主な目的とし、育児・介護休業法が改正され、2022年4月1日から段階的に施行されています。本改正で、男性は子どもの誕生直後8週間以内「最大4週間」の出生時育児休業が取得できるようになりました

ⁱⁱⁱ経済産業省が、地域の健康課題に即した取組や日本健康会議が進める健康増進の取組をもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度。大規模の企業等を対象とした「大規模法人部門」と、中小規模の企業等を対象とした「中小規模法人部門」の2つの部門により、それぞれ「健康経営優良法人」を認定しています

^{iv}メンバーひとり一人が安心して、自分が自分らしくそのチームで働けること（Google社）などと定義される

<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