

2026 年 8 月 26 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」カードゲーム版を 8 月 31 日にリニューアル

最大 120 名が部門を越えた情報共有と意思決定を対面で体験

～心理的安全性・DE&I を「知識」ではなく、対話と選択が組織成果に及ぼす影響から学ぶ～

2006 年創業以来、働き方改革コンサルティングを提供する株式会社ワーク・ライフバランス（本社：東京都港区、代表取締役社長：小室 淑恵、以下「当社」）は、異なる人生の疑似体験から働き方や多様な価値観について学ぶゲーム型研修「ライフ・スイッチ」のカードゲーム版をリニューアルし、2026 年 8 月 31 日より提供を開始します。

新しいカードゲーム版では、参加者が部門や立場ごとに異なる情報を持ち寄り、限られた時間の中で組織と個人のゴールを目指します。カードの構成やルール、進行方法を再設計することで、20 名から最大 120 名まで実施でき、対面での対話と意思決定に集中できる研修となりました。

これまで提供しているオンライン版も継続し、実施人数や開催形式、参加者の勤務環境や IT 環境などに応じて、オンライン版とカードゲーム版から適した形式をご提案します。カードゲーム版はオンライン版を置き換えるものではなく、それぞれの特長を生かして多様な研修ニーズに対応します。

また、2026 年 9 月には長崎県庁で、「ライフ・スイッチ」カードゲーム版を、ワーク・ライフバランスを考えるための研修として、県庁や市町の行政職員・県内企業等を対象に参加者を募集して実施いたします。

当社は今後も、オンライン版とカードゲーム版の 2 種類を通じて、企業や自治体の実施環境や人数に応じた研修を提供し、心理的安全性や DE&I を組織の成果に結びつける取り組みを支援していきます。



▲左：「ライフ・スイッチ」カードゲーム版デモ体験会の様子 右：カードゲーム版のカード（一部）

■リニューアルの背景：心理的安全性や DE&I を、意思決定と成果に結びつける

「ライフ・スイッチ」は 2019 年、世代間ギャップや価値観の違いから生じるコミュニケーションギャップの解消を目的に、当社が開発したゲーム型研修です。人生 100 年時代を迎え、管理職と若手の意識の差、育児・介護と仕事の両立といった課題は、多くの組織で同時に起きています。カードゲーム版でも、この開発当初の課題認識を核として引き継いでいます。

近年は、心理的安全性や DE&I が研修テーマとして広く扱われるようになりました。一方で、当社が企業支援の現場で受け取る相談の中には、これらを知識で学ぶだけでは、日々の意思決定や組織の成果と結びつきにくいという課題があります。

当社はこうした課題認識のもと、「ライフ・スイッチ」カードゲーム版を、心理的安全性や DE&I を組織の意思決定と成果に関わる仕組みとして体感できるプログラムへ再構築しました。研修のオンライン化が進む今、同じ場でカードを手に取り、相手の反応を見ながら話す対面の対話に、あらためて設計上の重点を置いています。

■主なリニューアルポイント

●部門を越えた情報共有と意思決定を体験する設計

管理・営業・開発・生産・IT など、参加者は部門ごとに異なる情報を持ちます。自分の情報や意見を発信し、部門や役割を越えて共有しなければ、組織としてより良い意思決定にたどり着けないことを、ゲームの結果から体感します。

●対面だから生まれる対話を生かすカード設計

カードを手に取り、同じ場で相手の反応を見ながら話すことで、オンラインとは異なる熱量や偶発的な会話が生まれます。研修で共有した気づきや言葉は、職場に戻った後のコミュニケーションの共通基盤になります。

●20 名から最大 120 名まで対応

ルールやカード構成、参加者の動きを再設計し、20 名、推奨 30 名以上、最大 120 名まで対応します。参加者がカードの取得・交換や結果の反映にも関わることで、講師は進行と振り返りに集中できます。

●ゲーム構造の簡素化

カード枚数やルールを整理し、参加者が対話と意思決定に集中できるよう再構築しました。カードと対話を中心とした設計のため、参加者のデジタルツールの習熟度に左右されにくい形式です。

●働き方改革・心理的安全性・ダイバーシティを 1 つの体験で学ぶ

研修テーマが増え、受講する側の時間や負担が課題になることがあります。カードゲーム版では、これらを個別のテーマに分けず、1 回の体験の中で同時に、かつ相互に関連づけて学べる構成にしています。



▲左：部門間の情報共有の重要性を体験で学ぶ



右：ゲームで企業の競争力や生産力向上をめざす

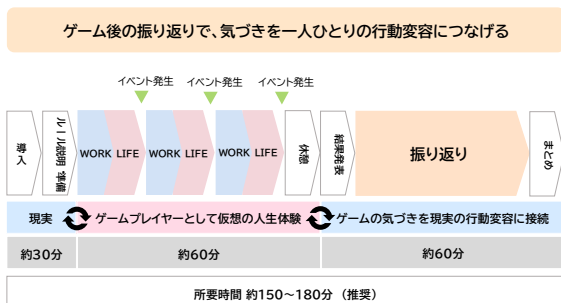
■ゲームの仕組みと得られる気づき

参加者は、現実の自分とは異なる仕事・家庭・年代・個人ゴールを持つ人物として参加し、限られた時間をワークとライフの何に使うかを自ら選択します。育児、介護、自己実現など、自分とは異なる事情や価値観を、感情を伴う疑似体験として理解します。

一人ひとりに与えられる情報は異なり、その情報や意見を発信して部門を越えて共有しなければ、組織としてより良い意思決定はできません。ゲーム終了後の振り返りでは、ゲーム中の気づきを現実の職場に接続し、日常のコミュニケーションや働き方の改善につなげるきっかけをつくります。

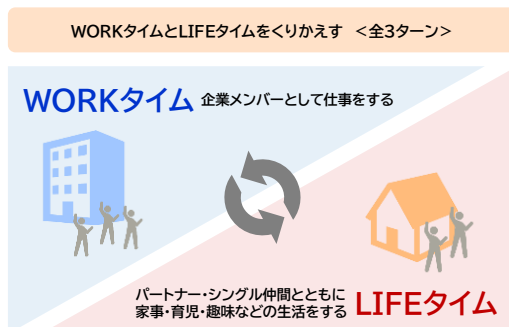
普段一緒に働くメンバーがチームとして参加することで、ゲーム中に得た気づきや言葉は、その場だけで終わらず職場の共通認識になります。自分とは異なる立場の人生を選択する過程で、参加者は自分自身の時間の使い方や優先順位にも向き合います。振り返りでは、その気づきを日常の働き方やコミュニケーションにどう生かすかをチームで話し合い、行動につなげるきっかけをつくります。

ライフ・スイッチ 研修タイムライン（例）



本資料の複製・転載を禁じます。 (C)Copyright Work Life Balance Co., Ltd. All Rights Reserved.

ゲーム進行イメージ



本資料の複製・転載を禁じます。 (C)Copyright Work Life Balance Co., Ltd. All Rights Reserved.

▲ゲーム型研修「ライフ・スイッチ」の進行イメージ

■デモ体験会で見た、カードと対話による気づき

参考値ではありますが、2026年7月23日に実施したデモ体験会の参加者アンケートでは、回答者19名のうち17名が、満足度について「大変満足」または「満足」と回答しました。また、導入意向につい

ても、19名のうち17名が「実施してみたい」または「相談して決めたい」と回答しています。

参加者からは、以下のようなコメントが寄せられました。

- ・ 「情報共有がなければ、より良い意思決定ができないことを実感した」
- ・ 「50代の先輩のライフ事情に初めて気づいた」
- ・ 「カード形式は全体を俯瞰でき、コミュニケーションが豊かになる」
- ・ 「思う結果が出なかったとき、取捨選択の重要性が体験として腑に落ちた」

■サービス概要

- ・ サービス名：ライフ・スイッチ カードゲーム版
- ・ 提供開始日：2026年8月31日
- ・ 実施人数：20名から（推奨30名以上、最大120名 ※それ以上の人数は要相談）
- ・ 所要時間：180分（振り返りを含む）
- ・ 実施形式：対面（カードゲームを使用）
- ・ 料金：550,000円（税込）
- ・ サービス紹介URL：<https://work-life-b.co.jp/service/lif SWITCH.html>

■株式会社ワーク・ライフバランスについて

2006年創業以来、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3,600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：3,600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