

2026年5月12日

株式会社チェンジ

## チェンジ、「ディズニーメソッド」で社員の活力を引き出す「100年カレンダー制作プログラム」を企業向けに提供開始

～ 売上の一部を難病の子どもたちへ寄付。学びと支援の循環を生み出す ～

株式会社チェンジ（本社：東京都港区、代表取締役兼執行役員社長：野田 知寛、以下：チェンジ）は、一般社団法人ソコリキ教育研究所（本社：東京都中央区、代表：大住 力）と業務提携し、同研究所が開発・提供する「あなただけの“100年カレンダー”制作プログラム～一度しかない人生を「どう生きるか」を可視化する～」を、企業向け人材育成プログラムとして提供開始することをお知らせします。

本プログラムは、「人生を時間軸で捉え直す」という思想を起点に構築されています。この思想は、体験を通じた気づきや内省を重視する教育アプローチであり、ディズニーメソッドに代表される「体験を通じた学びの考え方」と思想的な共通点を持つものです。こうした考え方は、ディズニー教育の第一人者として知られる、一般社団法人ソコリキ教育研究所代表、『一度しかない人生を「どう生きるか」がわかる 100年カレンダー』の著者・大住力氏が長年の教育実践を通じて培ってきた思想と手法を背景としています。

チェンジは今回の業務提携を通じて、この思想を企業の人材育成・キャリア施策の文脈で展開し、組織と個人の持続的な成長を支援してまいります。

あなただけの“100年カレンダー”制作プログラムに関する資料：<https://www.change-jp.com/download/100y-calendar>

### ■ 書籍『一度しかない人生を「どう生きるか」がわかる 100年カレンダー』について

『一度しかない人生を「どう生きるか」がわかる 100年カレンダー』は、人生を誕生から死までの一本の時間軸として捉え、これまでの歩みと、これからの生き方を見つめ直す視点を提示した書籍です。

日本国内にとどまらず、3カ国語で翻訳され、4カ国で販売が進み、人生を長い時間軸で捉え直すという考え方は、年齢や国境を越えて、多くの人々の共感を集めてきました。



自分の人生を俯瞰し、「残りの時間をどう生きるのか」「どのような在り方で人生を重ねていくのか」を問い直す—その普遍的な問いかけが、多様な立場の人々に支持されてきた理由です。

#### <書籍概要>

書籍名： 一度しかない人生を「どう生きるか」がわかる 100年カレンダー

著者： 大住力

発売年： 2021年

出版社： ディスカヴァー・トゥエンティワン

## <著者紹介>

一般社団法人ソコリキ教育研究所  
代表理事 大住 力

「人生を時間軸で捉え直す」という思想を軸に、一人ひとりが自身の歩みや価値観を見つめ直し、これからの人生やキャリアを主体的に描くための教育・ワークショップを企画・実施してきた。

株式会社オリエンタルランドに約 20 年間在籍し、人材教育や組織づくりの分野でディズニーメソッドの実践に携わった経験をもとに、体験を通じた気づきや内省、対話を重視した学びのアプローチを展開。ディズニー教育の分野における第一人者の一人として知られている。

### ■ プログラム提供の背景

少子高齢化が進み、人口減少が加速する日本社会において、一人ひとりの働く時間、そして人生の時間の価値は、これまで以上に重みを増しています。

経験を重ねてきたにもかかわらず、自信や手応えを持ちにくくなっている人、自分のこれからの意味を見出しづらくなっている人が増える中で、働く人が活力や自己肯定感を取り戻すことは、個人の問題にとどまらず、社会全体の課題でもあります。

多くの人の共感と呼んできた『一度しかない人生を「どう生きるか」がわかる 100 年カレンダー』の思想を、人材育成の文脈で展開することは、一人ひとりが自分の人生を肯定的に捉え直し、これからの時間を主体的に生きるための支援につながると、チェンジは考えています。

本プログラムを通じて、働く人の内側から生まれる活力が、企業や社会の持続性につながり、ひいては日本全体の活力を取り戻す一助となることを目指し、書籍を基にした制作プログラムを展開してまいります。

### ■ プログラムの特徴

本プログラムは、人生を誕生から死までの一本の時間軸として捉え、自分自身の人生を映し出す“世界に一つだけのカレンダー”をつくり上げていくワークショップ型プログラムです。

参加者は、これまでの人生で経験してきた出来事や感情、人との関係性を振り返りながら、残りの人生の時間を、どのような姿勢で生き、働いていきたいのかを言葉にしていきます。

完成するカレンダーに「正解」はありません。

それぞれの人生の歩みや価値観が反映された、唯一無二のカレンダーを通じて、参加者自身が、自分の人生を再解釈し、主体的に捉え直していくことを目的としています。

スキルや役割、経験の棚卸しにとどまらず、時間という視点から自分自身の在り方を見つめ直すことが、本プログラムの大きな特徴です。

### ■ 受講対象者

年齢や役職を問わず、誰にとっても意味のある時間を提供しますが、なかでも、役割の変化や定年後を見据えるミドル・シニア層にとって、大きな意義を持つものでもあります。ミドル・シニア層は、豊富な経験を積み重ねてきた一方で、「これからの人生やキャリアをどう描くか」を言葉にする機会は、決して多くありません。

企業があらためて「人生を振り返り、これからを考える機会」を提供することは、個人の納得感を高めるだけでなく、人材の再活性化や組織の持続的な成長にもつながります。

チェンジは、「あなただけの“100 年カレンダー”制作プログラム」を、企業におけるセカンドキャリア

支援や人材育成施策の一環として位置づけ、展開していきます。

#### ■ プログラム提供体制について

本プログラムは、一般社団法人ソコリキ教育研究所の思想と方法論に基づき、ライフコーチ・スペシャリスト 2 級「Show your Story」講師資格を取得した当社のメンバーが研修を担当します。

所定の資格を有する者のみが講師を務めることで、参加者が安心して自身の人生やキャリアと向き合える場づくりを行ってまいります。

#### ■ 代表コメント

株式会社チェンジ 代表取締役兼執行役員社長 野田 知寛

大住カ氏が提示されてきた「人生を時間軸で捉え直す」という考え方には、これからの働き方や人材育成を考えるうえで、非常に大きな示唆があると感じています。スキルや役割だけでは語りきれない、自分の人生そのものと、どう向き合うかという問いは、多くの働く人にとって、今改めて必要とされているものではないでしょうか。こうした問いに向き合うことこそが、個人の成長を組織の力へとつなげる出発点だと、私たちは考えています。

チェンジは、本プログラムを通じて、働く人の内側から生まれる納得感や活力が、組織の持続的な成長、ひいては社会全体の前向きな変化につながっていくことを目指してまいります。

#### ■ 社会への還元

なお、本プログラム提供による売上の一部は、公益財団法人「難病の子どもとその家族へ夢を」の活動支援に充てられます。

人生と真剣に向き合う時間が、社会の中で支えを必要とする子どもたちとその家族への支援にもつながる。そのような循環を生み出す取り組みとして、本プログラムを育ててまいります。

#### ■ 株式会社チェンジについて

株式会社チェンジは、現場に入り込み、変化を支え抜く「企業変革の黒子」です。人材育成と業務プロセスの刷新とデジタル化を設計し、提案で終わらせず、成果が生まれるまで責任を持って伴走します。チェンジグループの一員として、教育・AI・組織変革の知見を掛け合わせ、現場に入り込みながら変革を推進。「Change People, Change Business, Change Japan」をミッションに、組織の生産性と現場力の進化に貢献しています。会社概要は <https://www.change-jp.com/> をご覧ください。

<本件のサービスに関する問い合わせ先>

株式会社チェンジ Next Learning eXperience 事業部

Email : lxinfo@change-jp.com

<本件の取材に関する問い合わせ先>

株式会社チェンジホールディングス

広報担当：宗形・岡・高橋

Email: [pr@change-jp.com](mailto:pr@change-jp.com)