

実践ガイド

フューチャー・デザイン ユーザー向けガイド

2025年12月

株式会社日本総合研究所

(協力 財務省)

本ドキュメントについて

- 本ドキュメントは、岩手県矢巾町等で活用されてきた
フューチャー・デザインのワークショップを、「どのようなもの
か知りたい」「試しにやってみたい」と思われる方向けに作成し
た進行資料(P.2以降)です。本進行資料を活用することで、
フューチャー・デザイン・ワークショップがどんなものか、
イメージを持つことができます。
- グループワークのサポートツールとしてワークシート「未来から
のメッセージ可視化シート」も用意しています（別ファイル）。
- 本進行資料・ワークシートは、財務省Webサイト「はじめての
フューチャー・デザイン」（<https://www.futuredesign.go.jp/>）から
転載したものです。このWebサイトには他にも様々な
ワークショップ向け資料が掲載されているので、
フューチャー・デザインについて理解を深めたい方は
是非ご参照ください。

主催者の方へ

本資料は、**フューチャー・デザイン**（以下「FD」という。）について、

- 「どのようなものか知りたい」
- 「試しにやってみたい」

という**はじめての方向けの進行資料**です。

仲間内等でのFDワークショップのトライアル実施などの際にご利用ください。

画面下の「**発表者ノート**」欄に**メモやコツ**を記載しています。適宜ご参照ください。

※青枠のついたスライドは内容を変更できないよう保護しています。

■ワークショップ進行時間の目安

主催者の方向けスライド
※内容確認後削除可

No	項目	内容	時間(分)	担当	備考
1	開会	主催者より挨拶、本日の趣旨説明等	5	事務局	
2	講義	フューチャー・デザインとは	5	事務局	
3	アイスブレイク	アイスブレイク・参加者自己紹介、グループワークのコツ	10	参加者	パスト・デザインへの入口としての要素も含む
4	ワーク1 未来人になる 準備 (パスト ・デザイン)	自治体の人口推計を確認し、過去30年で地域に影響の大きかった出来事を2-3挙げる	5	参加者	人口推計は各自治体の「人口ビジョン」等より抜粋
5		過去30年間の地域の変化(変化を「良かったこと」/「悪かったこと」、両方の面から振り返る)	10	参加者	
6		30年前の地域住民へのメッセージ	15	参加者	
7		全体共有	5	参加者	1グループで実施の場合は省く
8		未来人になるコツの共有、未来に飛び立つ	5	事務局	
9	ワーク2 未来人になって 対話する (フューチャー ・デザイン)	〇年の未来社会についての対話	15	参加者	広く社会の変化を中心に
10		〇年の未来地域についての対話	25	参加者	地域の変化に特化した議論
11		全体共有	5	参加者	1グループで実施の場合は省く
12	休憩・ バッファ		10	—	(ここまでの所要時間105分)
13		未来地域の姿から、特に気になる、「良いところ/悪いところ」3つ程度を選ぶ	10	参加者	
14	現代人への メッセージ	選んだ未来の実現/回避のために、30年前の地域住民へのメッセージを考える	20	参加者	時間があれば「発言マップ」を作成
15		全体共有	5	参加者	1グループで実施の場合は省く
16	振り返り	フューチャー・デザインについて(おさらい)、参加者による振り返り	10	事務局	
17	閉会	主催者より挨拶、参加者のアンケート記入等	5	事務局	

165

未来の情報インプットする場合+10-15分を想定

準備物

- 標準となる準備物は以下の通りです。
実際の実施環境に合わせてご準備ください。
 - ディスプレイ（進行スライド表示用）
 - 大きめの模造紙（発言の記録やメモ書きのため）
 - テープ（模造紙固定用）
 - ペン（発言の記録やメモ書きのため）
 - 未来人への変身グッズ（詳細は後述）

スタッフの心得

- **現在形・過去形で話すことを心掛けましょう**
 - 未来に飛んでいる間は、**未来のことは現在形、タイムスリップした日より前の出来事は過去形**で話します。話し方を模範的に示すなど、穏やかに知らせましょう。
 - スタッフによる会話の修正例
 - 参加者「2050年にはSDGsの目標が達成されているはずですよね。」
 - スタッフ「そうですね、今ではSDGsの目標が全て達成されていて、その次の目標が決められていますよね。」
- **参加者が会話を楽しめているか気を配りましょう**
 - FDワークショップは楽しい場です。**未来からみて過去に起こった出来事に間違いはありません。**
 - あまり発言していない人に話を振るなど、**全体で会話できているか気をつけましょう。**

はじめての フューチャー・デザイン

ワークショップ進行資料

○年○月○日

目次

1. はじめに

- ① 主催者より挨拶
- ② フューチャー・デザインとは
- ③ アイスブレイク

2. ワーク1 | 未来人になる準備 – 過去を振り返る

3. ワーク2 | 未来人になり対話する

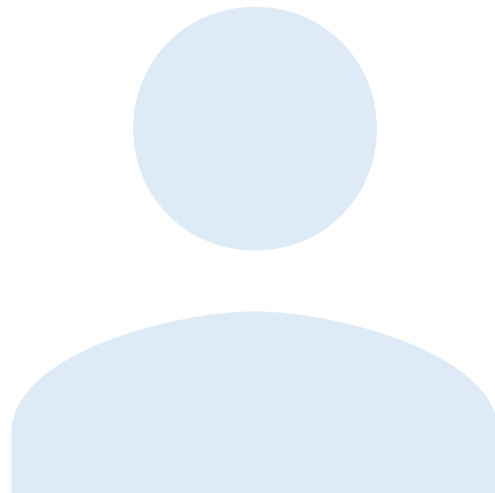
4. まとめ

- ① おさらい
- ② 振り返り

◎ 参考文献

はじめに

① 主催者より挨拶



②フューチャー・デザインとは

将来世代が、私たちに
「ありがとう」と感謝したくなる社会
をデザインしてみませんか？

私たちが持続可能な社会を考える時に、
近視眼的な意思決定をしてしまうと、気付かないうちに
将来世代に負の影響（将来失敗）を与えてしまうことにな
りかねません。

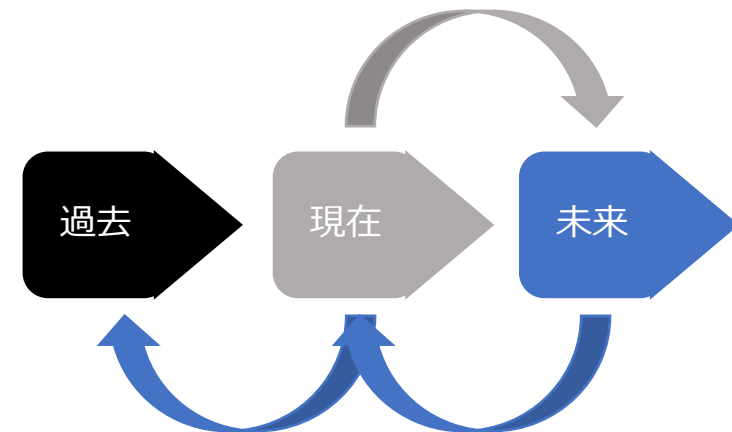
こうした将来失敗を回避するために、
現世代の議論の中に**仮想将来世代を参加させ、**
未来について「将来世代の視点で」考えることで
将来世代の利益も踏まえた意思決定を行えるようにする、

言い換えれば、**将来可能性**を發揮できる社会をつくる、
これがフューチャー・デザインの基本的な考え方です。

■用語解説

- ・「将来失敗」：世代を超えて起こる失敗のこと。
- ・「仮想将来世代」：将来世代に「なりきる」人々の集団。フューチャー・デザイン・ワークショップでは、仮想将来世代グループは将来から今を考え、討議する。
- ・「将来可能性」：私たちが持つ「目先の利益を差し置いてでも、将来世代のしあわせをめざすことでしあわせを感じる」性質。
- ・「パスト・デザイン」：「今」から「過去」にアドバイスすること。

現在の視点から
未来を考えると
近視眼的になりやすい



①パスト・デザイン

現在の視点から
過去世代に
メッセージを送る

「～しておいて欲しかった」

②フューチャー・デザイン

将来世代の視点で考え、
現世代にメッセージを送る

「今のうちに～しておこう」

③アイスブレイク・参加者自己紹介

自己紹介も兼ねて、以下のことを紹介してください。

- お名前
- 10年前、あなたは何をしていましたか？
- 当時の自分に、今の自分から一つアドバイスを送るなら何と伝えますか？



グループワークのコツ

- 議論を他人任せにせず、**積極的に自由に発言**しましょう。
- 正解はありません。**他の人の発言を受け止め、批判しない**ようにしましょう。
- 個人の**発言内容はこの場限り**で、**終わったら忘れ**ましょう。

ワーク 1

未来人になる準備 一過去を振り返る

過去を振り返るコツ

- 過去の振り返りに使える情報は様々なものがあります。
以下を参考に、可能な範囲で準備・実施してみましよう。

1. 地域に関する資料の共有

- 地域で過去にどのような出来事が起こっていたか、**象徴的な事柄に関する過去の新聞記事や、自治体の歴史がわかる資料**（例：市史、町史、広報誌等）を用意するのもよいでしょう。



過去の新聞記事
広報誌等



市史・町史
地域の歴史資料等

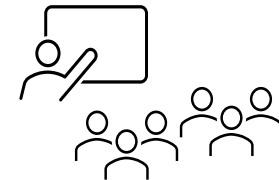
2. 具体的な数値指標の活用

- 地域の現状を指し示す数値指標などと、それらに関連したこれまでの施策を共有することも一案です。
- 例えば、**住民意識調査**やデジタル庁が公開する、**地域幸福度（Well-Being）指標**を公開しており、自治体の特徴を把握することができます。

<https://well-being.digital.go.jp/>

3. 歴史を知る人物の語り

- 地域住民や自治体職員OBOGの方など、**地域のこれまでの変遷について詳しい方から話題提供**としてお話いただくことも一案です。

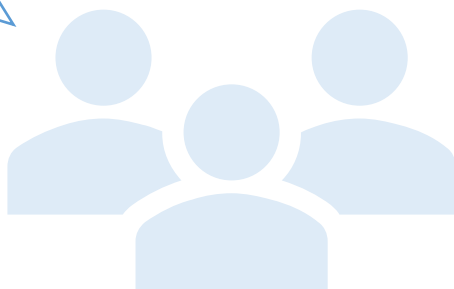


過去を振り返ってみよう

- 地域の人口推計グラフを見て、**今から30年前の人口の変化を確認**しましょう。
- 30年前から現在までを振り返り、**地域に大きな影響があった出来事を2～3個挙げて**みましょう。

(そう考えた理由も含めてお話ください)

例：
〇〇ができて、交通の便がよくなった

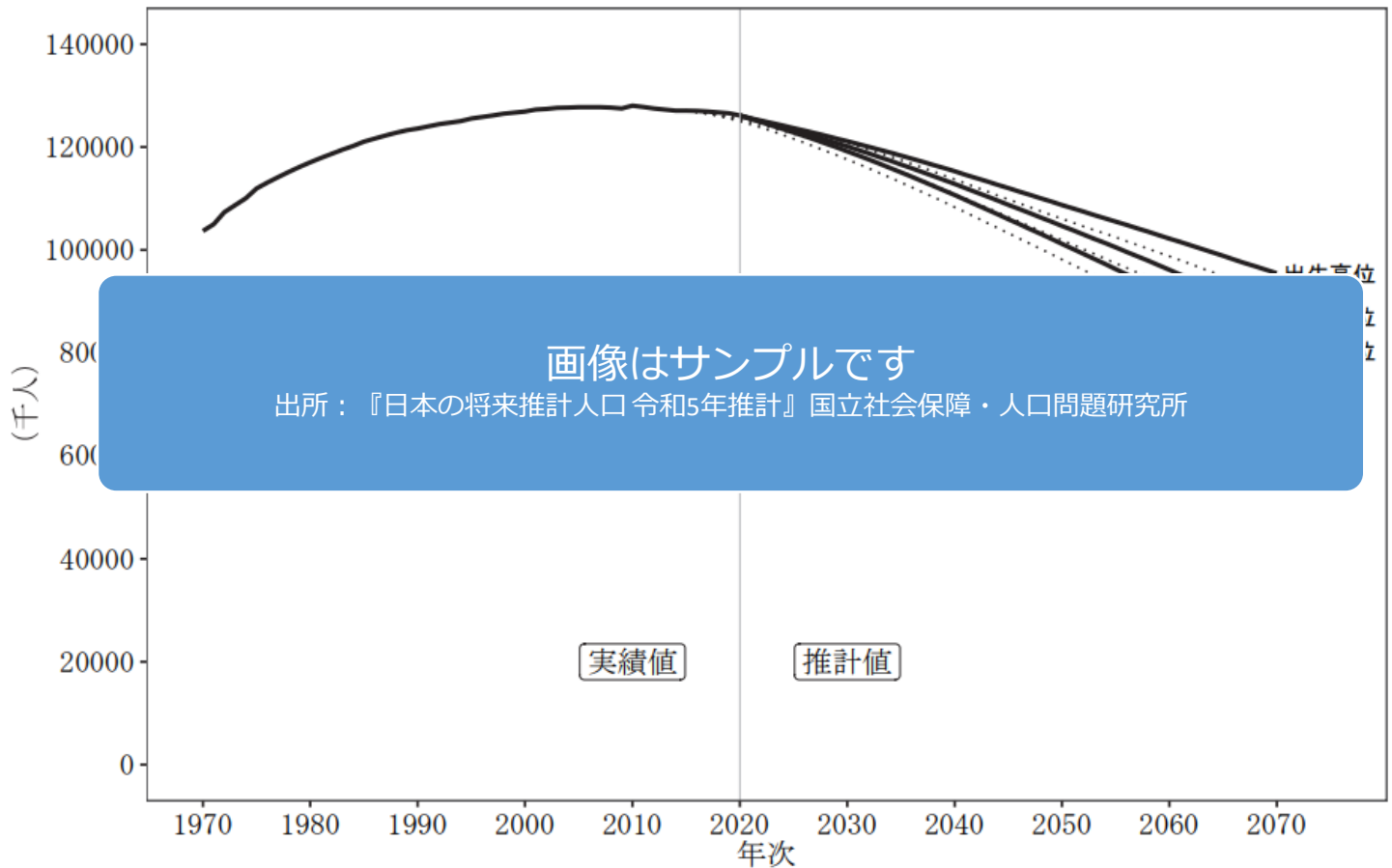


例：
〇〇が修復されて、地域のシンボルになった

例：
〇〇がなくなって、娯楽が少なくなった

〇〇市/町の人口推計グラフ

図Ⅱ-1-1 総人口の推移 —出生中位・高位・低位（死亡中位）推計—



過去30年間の地域の変化

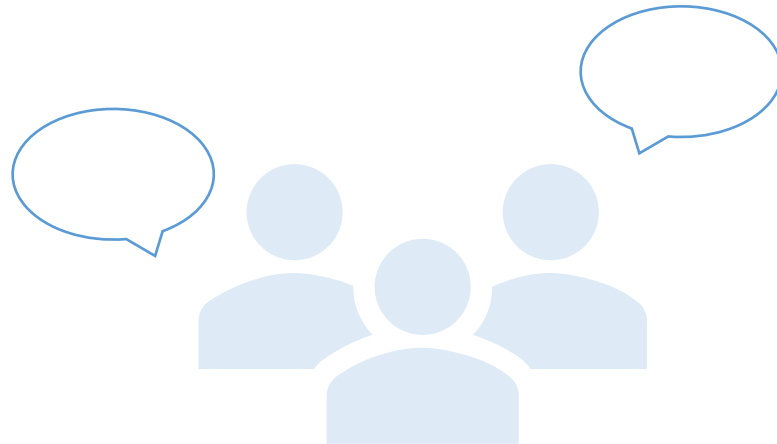
- この30年間で地域はどのように変化してきたでしょうか。
- 「良かったこと」 / 「悪かったこと」、両方の面から振り返ってみましょう。

現在から30年前の地域住民へのメッセージ

- 先ほどお話した地域の変化の中から、特に気になる、「良かったこと」／「悪かったこと」を合わせて3つ程度を取り上げます。
- **良かったこと**に対しては「感謝の言葉」を、**悪かったこと**に対しては「避けるためのアドバイス」を、考えてみましょう。
- 例：
 - 「1990年代に〇〇してくれたおかげで、今、▲▲が可能になっている。」
 - 「1990年代に〇〇した（しなかった）ことで、その後▲▲の問題が起こってしまった。●●すれば（しなければ）良かったのに。」

全体共有

- グループで取り上げた、「良かったこと」 / 「悪かったこと」
- また、それらに対する「感謝の言葉」や「避けるためのアドバイス」を中心に共有してください。



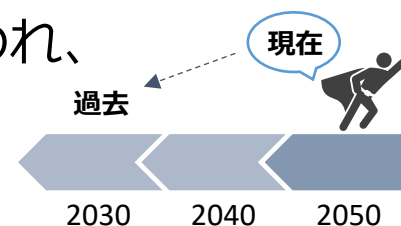
ワーク 2

未来人になって対話する



未来人になるコツ

- みなさんはこれから**30年後に**生きている**未来人**になります。
- **30年後のことを表現するときには「現在形」・「断定形」で、30年後より以前のことは「過去形」で話しましょう。**
 - 例1：「今はAIロボットが家事・育児をしてくれるから、娯楽や自己研さんに時間が割ける。」（現在形・断定形）
 - 例2：「2030年に地域が大きな災害に見舞われ、大きな被害が出ました。」（過去形）



未来人になるコツ

- そのほか、未来人になるためには**見た目の変化**がわかりやすい、「**共通で身に付けられるもの（帽子やジャンパー・法被、など）**」を用意することも有効です。





では未来に飛び立ちましょう！

○年の未来社会についての対話

- 皆さんは、○年の未来にタイムトラベルしました。
- ○年の日本や世界がどのようなになっているか、話をしてみましよう。
 - ○年のあなたや家族、友達はどんな暮らしをしていますか？
また、以下のような視点で、○年の暮らしや生活を考えてみてもよいでしょう。
 - あなたの周りにはどのような景色が広がっていますか？
 - どのような会社が活躍していますか？また流行っているものはなんでしょうか？
 - どのようなことが、社会問題として議論されていますか？

○年の未来地域に関する対話

- 先ほどお話した社会の状況を踏まえて、**皆さんが暮らす「地域」が今どうなっているか**話をしてみましょう。

例：「人口は減った？増えた？」

「地域の新たな名物は？」

「地域の主要産業は変化した？」

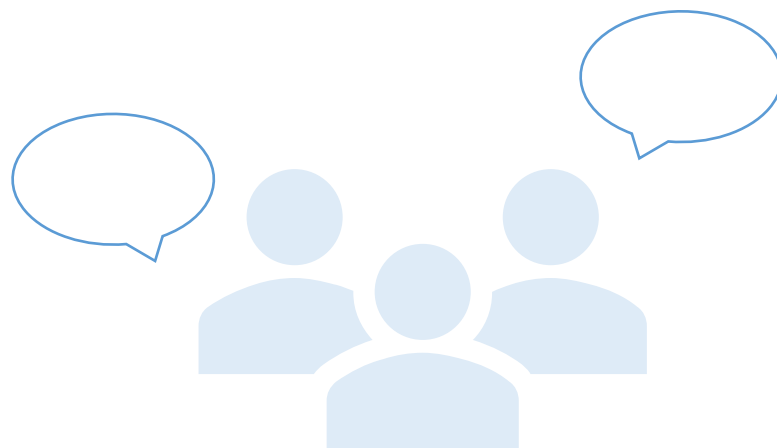
「交通環境はどうなっている？」

「地域の人同士のつながりは？」

- 「なぜそうなったのか？」という**理由や背景**についてもあわせて考えてみてください。

全体共有

- 各グループで話し合った
「地域の変化」と「その理由や背景」
を中心に共有してください。



○年から30年前の地域住民へのメッセージ

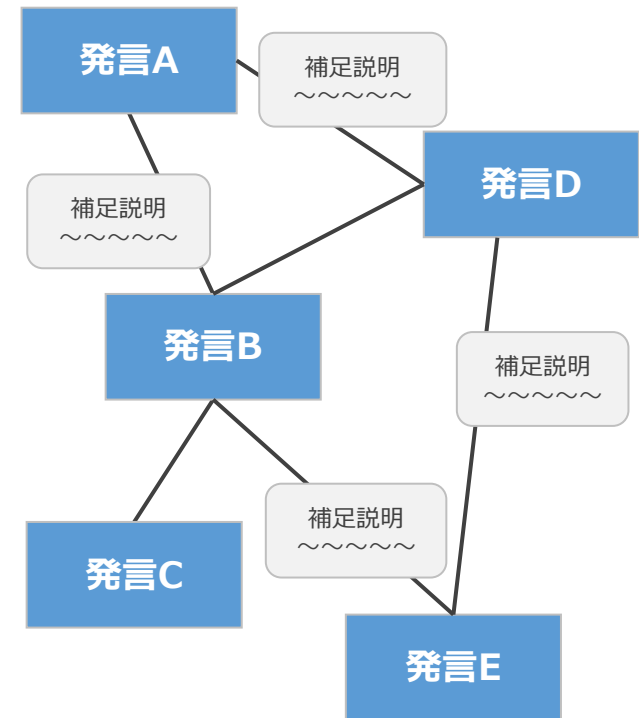
- 手順 1 :
先ほど話した地域の姿から、「こうなっていて嬉しいな」もしくは「こうなっていてしまっていて嫌だな」と思ったことを個人で一つ選びます。
- 手順 2 :
30年前の地域の人々に向けて「こうなっていて嬉しいなを実現」もしくは「**こうなっていてしまっていて嫌だなを回避**」するためのメッセージを送りましょう。
 - 例 1 「○年の地域は、〜〜〜のようになっています。なぜかというと、30年前の×年のときから□□しておいてくれたからです。」
 - 例 2 「○年の地域は、〜〜〜のようになっています。それを避けるために、30年前の×年のときから□□をしておいてほしかったな。」

発言マップの作成

- 時間に余裕があれば、メッセージを考える前にどのような話をしたか、線でつないで整理する（＝発言マップの作成）と考えやすくなります。

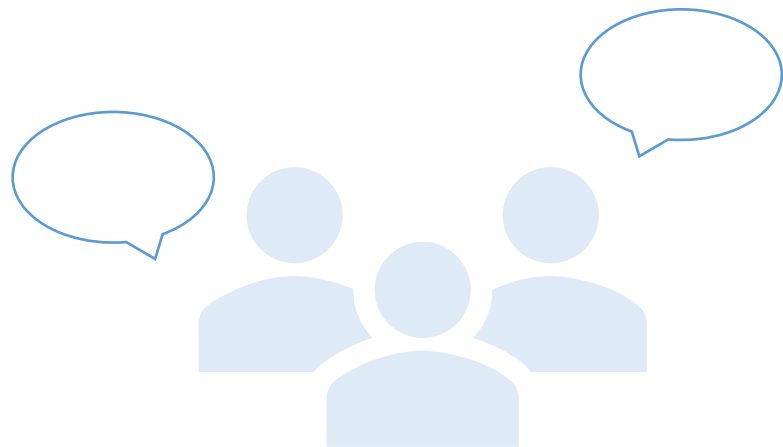
- 作成は以下の手順で行います。
 1. 模造紙に書かれた発言内容を確認し、不足しているものがあれば書き足す
 2. 関連する発言を線で結ぶ
 3. 線で結ばれたものがどのような関係にあるか説明を書き足す

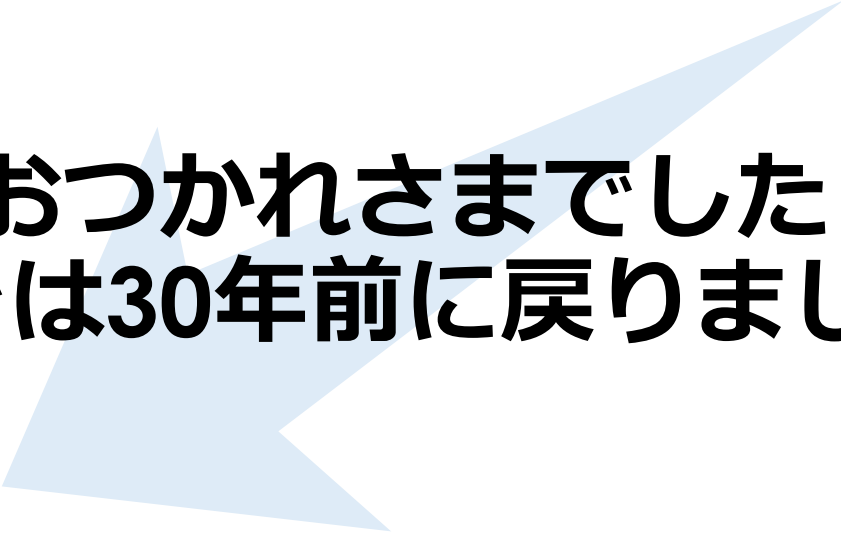
発言マップのイメージ



全体共有

- グループで取り上げた「嬉しいこと」や「嫌なこと」
- また、それらを「実現」もしくは「回避」するための、**30年前の地域の人々へのメッセージ**を中心に共有してください。





**おつかれさまでした！
それでは30年前に戻りましょう。**

まとめ

①フューチャー・デザインについて（おさらい）

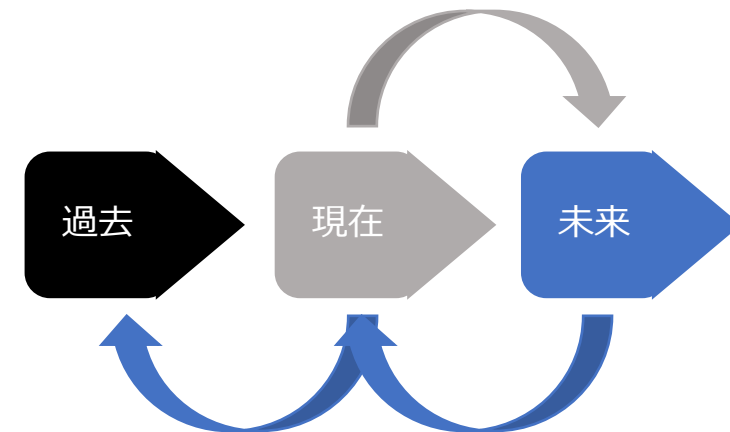
将来世代が、私たちに
「ありがとう」と感謝したくなる社会
をデザインしてみませんか？

私たちが持続可能な社会を考える時に、
近視眼的な意思決定をしてしまうと、気付かないうちに
将来世代に負の影響（将来失敗）を与えてしまうことにな
りかねません。

こうした将来失敗を回避するために、
現世代の議論の中に**仮想将来世代を参加させ、**
未来について「将来世代の視点で」考えることで
将来世代の利益も踏まえた意思決定を行えるようにする、

言い換えれば、**将来可能性**を發揮できる社会をつくる、
これがフューチャー・デザインの基本的な考え方です。

現在の視点から
未来を考えると
近視眼的になりやすい



①パスト・デザイン
現在の視点から
過去世代に
メッセージを送る

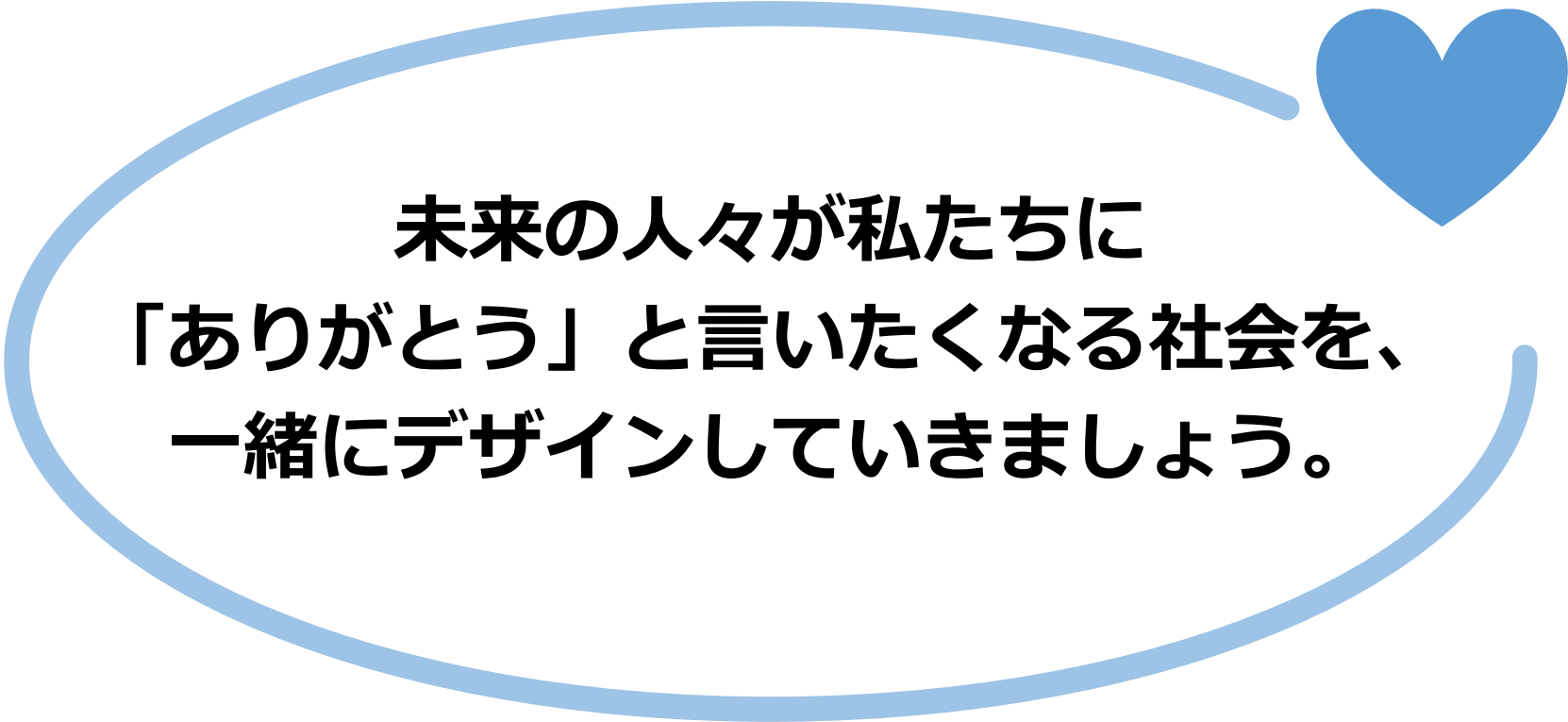
「～しておいて欲しかった」

②フューチャー・デザイン
将来世代の視点で考え、
現世代にメッセージを送る

「今のうちに～しておこう」

②振返り

- フューチャー・デザインを体験してどう感じたか、参加者のみなさんで共有しましょう。
- 振返りの問い例：
 - **未来人になって考えることで、普段とどのような違いがありましたか？**
 - **どのような時にフューチャー・デザインを使ってみたいでしょうか？**



**未来の人々が私たちに
「ありがとう」と言いたくなる社会を、
一緒にデザインしていきましょう。**

参考資料

本資料は以下のみなさまのワークショップ資料を参考に作成しました。

- 西條辰義 様（京都先端科学大学）
- 中川善典 様（上智大学）
- 岡本 剛 様（九州大学）
- 高橋雅明 様（岩手県矢巾町）
- 文田恵子 様（宮崎県木城町）

中川善典様作成のマニュアル「フューチャー・デザイン実践のために」は以下のURLよりご覧いただくことができます。

<https://doi.org/10.20568/0002000037>