

中学生向け

「やりたい」「なりたい」から始めよう
—ライフデザインを知る・考える—

学習指導用資料

令和8年4月

岐阜県男女共同参画推進課



目次

■はじめに	1
■補足・図表の解説	
ライフステージ1 仕事	2
ライフステージ2 結婚・ 家族	7
ライフステージ3 妊娠・出産	11
ライフステージ4 子育て	15
■ワークシートの使い方	18
■授業での活用例	20

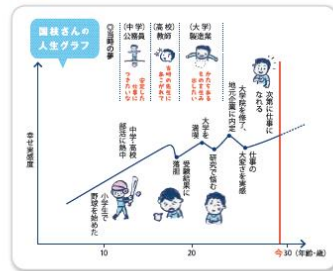
補足・図表の解説

■目的

岐阜県内の企業で自分らしい働き方を選択した方へのインタビューを掲載しています。
 インタビューや掲載データを通して雇用の実態を知るだけでなく、自分の目標や夢の実現に向けて意欲を高めるとともに、働くことの意味や大切さについて考え、社会を形成する一員としての自覚を高める機会とします。

ライフステージ1 仕事
挑戦と失敗を繰り返しながら、日々成長しています
 園枝 賢治さん

プロフィール
 ・年齢: 29歳
 ・職業: イビデン株式会社 MLB事業本部 開発技術部製造技術G(岐阜県大垣市)
 ・家族構成: 父、母、祖母
 ・好きな言葉: 「失敗」は失敗する方法を見つけたという成果



高校生になって将来のことを考え始めた
 野球に打ち込んでいた中学生時代は、今よりも安定志向が強く、将来は公務員になろうかなど漠然と考えていました。

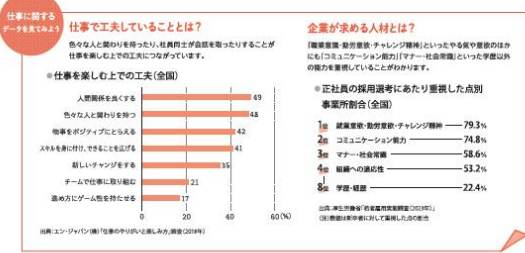


高校に入学し理系の楽しさを知る中で、高校の先生から理系の中でも物理学は幅広い分野を学ぶことができるというアドバイスを受け、物理学を学ぶ大学への進学を検討し始めました。
 学びたい分野がある大学と自分自身の学力から最終的に異国の大学へ進学しましたが、地元に進みたいという思いもあり、志望校を決める際には大きな葛藤がありました。



失敗を重ねながら答えを導いていく
 高校生までの勉強は、テストの答案のように必ず一つの答えがあり、そこにたどり着く方法も明確でした。一方、大学に進学し専門的な研究が始まると、明確な答えがないものを検証していく必要があり、試行錯誤を繰り返さなければなりません。

かたちに残る仕事が好き
 大学・大学院で専門性を深めた後、これまで学んできたことを生かしながら、かたちに残るものづくりに関わりたいという思いを胸に就職活動をしました。内定をいくつかもらいましたが、世界トップレベルの技術を持っていることに魅力を感じ、地元にある今の会社に就職しました。



考え、試し、失敗し、また考えるを繰り返す中で、こんなに失敗ばかりして良いのかと悩んでいた私に、大学時代の恩師から「失敗は、失敗する方法を見つけたという成果」という言葉をかけていただきました。成功にたどり着くためには、様々な失敗を積み重ねる必要があることを実感しました。この恩師の言葉は、今の私の仕事や人生にも大いに活かされています。

仕事を通じてますます世界が広がっている
 入社以来、スマートフォンを中心とした電子機器の電子基板開発を担当しています。開発で新しい技術を取り入れる際には失敗がつきものですが、どうやって改善できるか様々なアプローチを試してみても成功した時にやりがいを感じます。海外工場でも生産していることから、海外のグループ会社と連携して開発を進めています。今後は海外で仕事をしてみたいという思いもあります。繁忙期には帰りが遅くなることもありますが、プライベートも充実しています。会社の自転車部に所属しており、休日にロードレースに参加したり、昔からの仲間と草野球をしたり楽しんでいます。そのほか、労働組合の活動で海外交流などの機会もあり、ますます世界が広がっています。



【出典一覧】

	データタイトル	出典	出典 URL
図	仕事を楽しむ上での工夫(全国)	エン・ジャパン(株)「仕事の中でのやりがいと楽しみ方」調査(2018年)	https://corp-en-japan.com/newsrelease/2018/14502.html
図	正社員の採用選考にあたり重視した点別事業所割合(全国)	厚生労働省「若者雇用実態調査(2023年)」	https://www.mhlw.go.jp/tokei/list/4-21c-jyakunenkyou-h30.html

■本文に掲載している図説明

図 仕事を楽しむ上での工夫(全国)

仕事を楽しむ上で工夫しているかという質問に対して、77%の人が工夫していると回答しています。「工夫している」と回答した人に工夫していることを質問すると、第1位が「人間関係を良くする」(49%)、第2位が「色々な人と関わりを持つ」(48%)でした。

男女別にみると、男性の最も多い回答は「色々な人と関わりを持つ」(46%)、女性の最も多かった回答は「人間関係を良くする」(56%)でした。

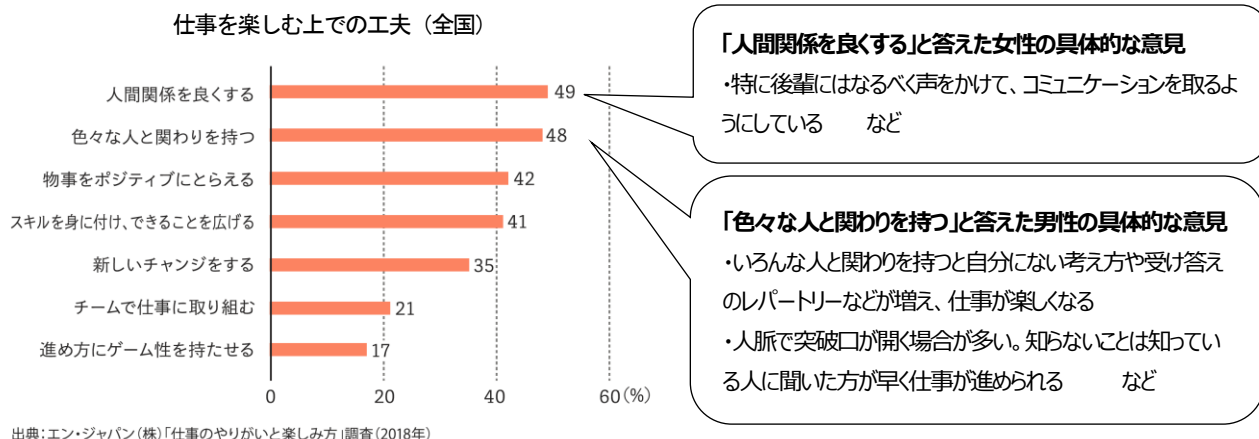
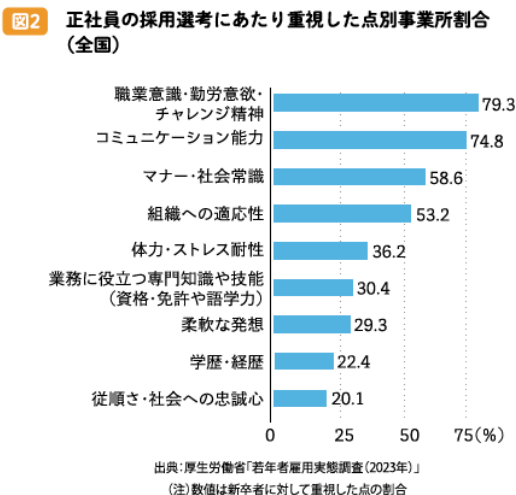


図 正社員の採用選考にあたり重視した点別事業所割合(全国)

若年正社員の採用選考をした事業所のうち、採用選考にあたり重視した点を尋ねると、学歴よりも、「職業意識・勤労意欲、チャレンジ精神」を重視したと答えた事業所が最も多くなっており、与えられた仕事をするだけでなく、自ら考え実行できる積極性が求められていると考えられます。次いで、「コミュニケーション能力」、「マナー・社会常識」となっており、周囲との関わり合いの中で円滑に業務を遂行できる能力が重視されています。

正社員の採用選考にあたり重視した点別事業所割合 (全国)



■補足情報

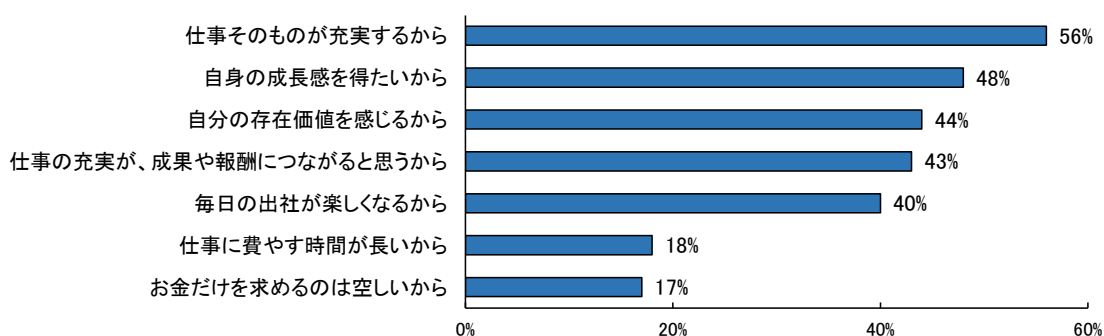
仕事におけるやりがいとは？

○仕事においてやりがいは必要？

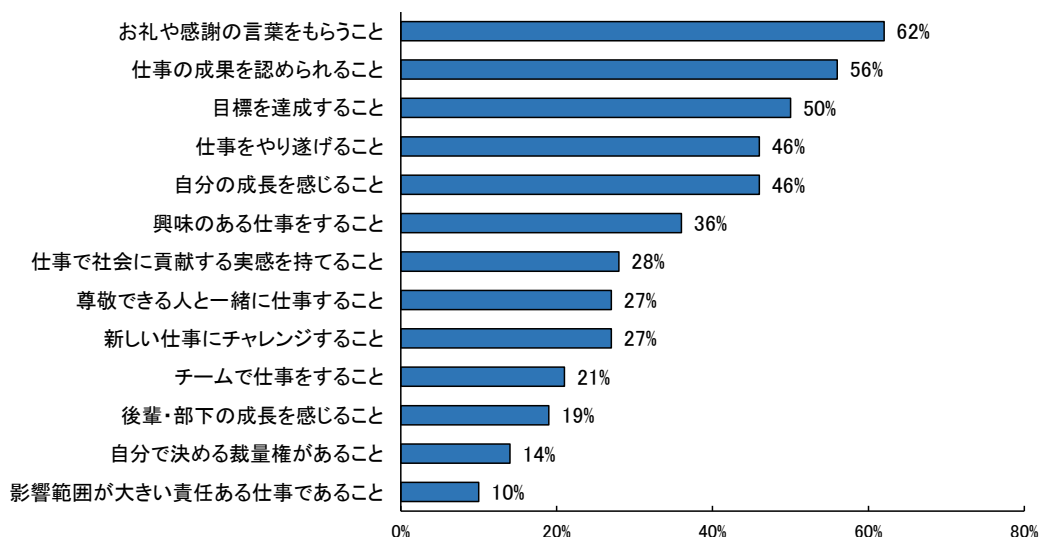
「仕事において、やりがいは必要だと思いますか」という質問に対して、96%が必要だと思うと回答しており、その理由の第1位は、「仕事そのものが充実するから」(56%)、「自身の成長感を得たいから」(48%)、「自分の存在価値を感じるから」(44%)となっています。

また、「仕事において、やりがいを感じることは何ですか」という質問に対する回答は、第1位は「お礼や感謝の言葉をもらうこと」(62%)、次いで「仕事の成果を認められること」(56%)、「目標を達成すること」(50%)でした。

仕事においてやりがいが必要だと思う理由 (全国)



仕事においてやりがいを感じること (全国)

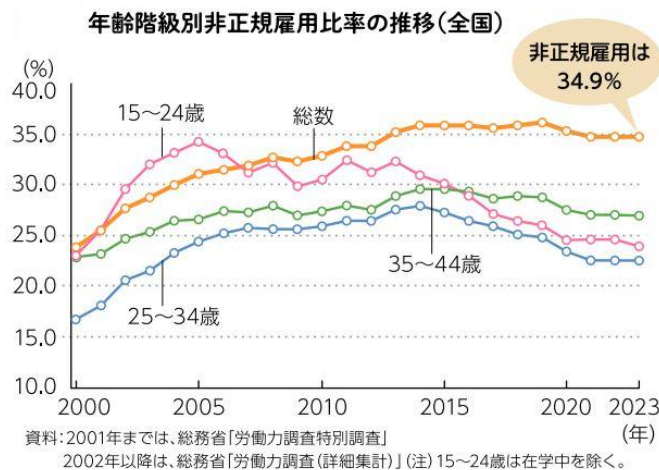


出典：エン・ジャパン (株)「仕事のやりがいと楽しみ方」調査 (2018年)

雇用の現状

○年齢階級別非正規雇用比率の推移(全国)

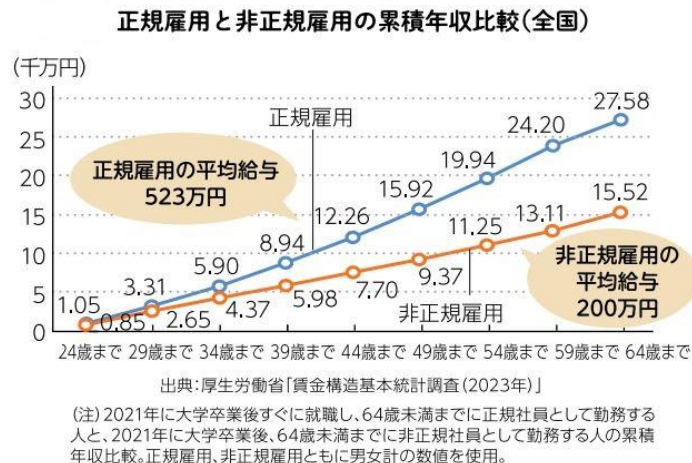
非正規雇用者の割合は20年前と比較すると高い水準にあり、雇用者全体の4割近くとなっています。15～24歳の非正規雇用比率は、2005年以降は上下しながらも減少傾向にありましたが、2009年から2011年にかけて増えていることが分かります。これは、2008年に起きたリーマン・ショックの影響によるもので、世界の金融・経済に大きな混乱をもたらしました。この影響は、その後数年にわたって日本経済に影響を与え続け、2010年以降は新卒の求人総数が落ち込み「就職氷河期」の再来と言われました。



○正規雇用と非正規雇用の累積年収比較(全国)

正規雇用と非正規雇用それぞれの平均給与を比較すると、非正規雇用の平均給与は正規雇用の半分以下となっています。

累積年収を比較すると、どの年齢を比べても非正規雇用者は正規雇用より低く、64歳では約1/2にまでなってしまいます。また、非正規雇用者には、低賃金や不安定な雇用のほか、能力アップの機会が少ないなどの問題も挙げられますが、一方で、非正規雇用ならではの柔軟で多様な働き方ができるので、子育てや介護などがしやすいというメリットもあります。



○雇用のミスマッチ(全国)

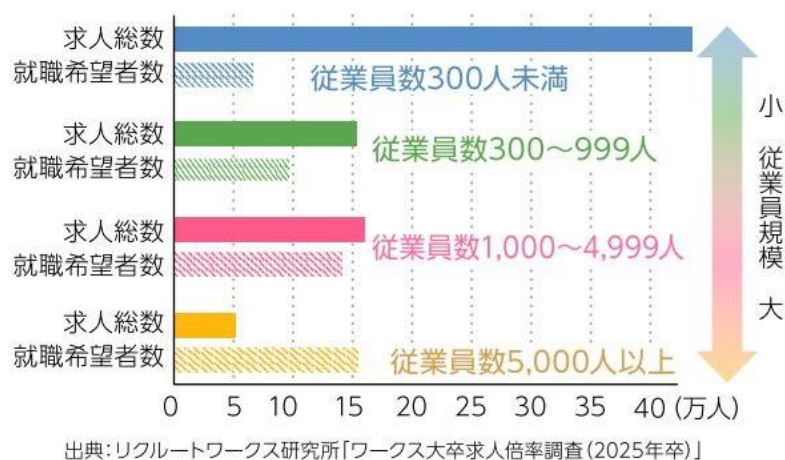
非正規雇用者が増加している背景には、不景気による雇用の悪化のほかに、求人側と就職希望者側との「ミスマッチ」があります。

ミスマッチには「企業間ミスマッチ」と「職業間ミスマッチ」があり、企業間ミスマッチは主に従業員規模の大きな企業に就職希望者が集中する反面、規模の小さな企業では人材不足が起きているという状況を言い、職業間ミスマッチは、事務系の職業では就職希望者数が求人を上回る傾向にある反面、専門・技術的な職業やサービス業では人材が不足しているという状況を言います。非正規雇用者が増えてしまう背景には、不景気による雇用の悪化とともに、求人側と就職希望者ミスマッチも要因となっています。

求人総数と民間企業就職希望者数の推移(全国)



従業員規模別求人総数と民間企業就職希望者数(全国) (2014年～2024年の平均)



■目的

仕事と家庭の両立をしながら生き生きと働いている方のインタビューを掲載しています。自分の人生の選択のヒントとするとともに、生命を尊ぶことや、男女が協力して家庭を築くことの重要性、ワーク・ライフ・バランスや男女共同参画等の考え方について学ぶ機会とします。

ライフステージ2
結婚・家族

悩まずに考える。自分で決めた選択が今の幸せに

大野 見伊子さん

プロフィール

- 年齢: 38歳
- 職歴: 会社員/フリー/バイテック株式会社(岐阜県関市)
- 家族構成: 夫、長女(小3)、長男(小2)
- 好きな言葉: 家族自慢不動心

大野さんの人生グラフ

結婚・出産にも働き続ける?

結婚・出産しても働きたい、女性に働いてもらいたいと考える人は95%。全体的に共働き世帯は増えています。仕事は生活にもお金が掛かるので増えています。

共働き世帯の収入額は、平均145万円〜198万円程度です。

共働き世帯の収入額は、平均145万円〜198万円程度です。

共働き世帯の収入額は、平均145万円〜198万円程度です。

家族が私の基盤に

22歳で夫と出会い、3年の交際を経て自然な流れで結婚、その後2人の子どもに恵まれました。家庭を持って、本当の意味で自分の居場所ができたと感じています。夫と子どもたち、そして近距離で暮らす両親や兄弟も含めて、家族が私の基盤となっています。

家族は当たり前にあるものではなく、作るもの。大切な家族だからこそ、相手を尊重し、思いやりのあるコミュニケーションを大事にするようにしています。

「人を大事にする」会社との出会い

「人を大事にする」という会社の考え方や社風に魅力を感じ、この会社に就職しました。今は、採用活動や、勤怠管理、福利厚生など総務全般を担当

家族みんなの旅行が大野さんです

当しています。忙しい毎日ですが、採用を担当した社員の活躍や「この会社に入ってよかった」という声を聞くと、とても嬉しく、達成感も感じます。社員が信念をもって取り組むことは全力で応援してくれ、間違ったときはきちんと軌道修正できる土壌がある会社なので、やりがいをもって仕事ができます。大卒も高卒も合わせ、新卒社員の3年離職率はゼロ。すごいことですね。

仕事も家庭も大事に、思いっきり自分らしく

会社の制度は充実しており、多くの社員が家庭と仕事を両立しています。私もやるなら思いっきり頑張りたいとフルタイムで復帰しました。なるべく定時で帰れるようにメリハリをつける、週末におかずのストックを作るなど、仕事も家事も効率的に進めています。子どもたちが家事を手伝ってくれる時も、とても助かっています。

同僚と助け合いながら仕事をしています

忙しい毎日ですが、実は大変だと感じたことはほとんどなく、仕事も家庭生活の一部、人生の大事な要素となっています。何かをきかめ、それを家族のせいにはしたくもない。今のバランスを大事に、さらにやりがいのある仕事にチャレンジしたいです。

前向きな笑顔がとっても素敵な大野さん

自分軸で考えた1つ1つの選択が今につながる

小中学生の頃は友人関係などに悩んだ時期もありましたが、その後、さまざまな経験が糧となり、自分らしい今を過ごしています。10代の頃は選択肢が狭く窮乏に感じるかもしれませんが、自分を知り、前向きに分軸を大事に考える力をつけてほしいです。

ることが大事だと思います。私の人生で何か大きな転機があったわけではありませんが、1つ1つの考え方や選択が今につながっていると感じます。子どもたちにも、自分軸を大事に考える力をつけてほしいです。

【出典一覧】

図	データタイトル	出典	出典 URL
	専業主婦世帯数と共働き世帯数の推移 (全国)	厚生労働省 「厚生労働白書」	https://www.mhlw.go.jp/stf/wp/hakusyo/kousei/22/backdata/index.html

■本文に掲載している図説明

図 専業主婦世帯数と共働き世帯数の推移(全国)

経済や雇用の不安定さから、夫婦ともに就業して家計を支えあっているという世帯が増えています。岐阜県の共働き世帯率は52.3% (全国 47.1%)、全国 13位と、夫婦ともに働いている世帯が多い地域と言えます。(出典：総務省「国勢調査(2020年)」(注) 数値は一般世帯に対する共働き世帯の割合)

共働き世帯は片働きより実収入が多く、家庭の1ヶ月の実収入をみると、配偶者が扶養内の場合で月12.1万円(年間145.2万円)、扶養外では月24.8万円(年間298.1万円)もの差が生まれることになります。(出典 総務省「家計調査(2023年)」)

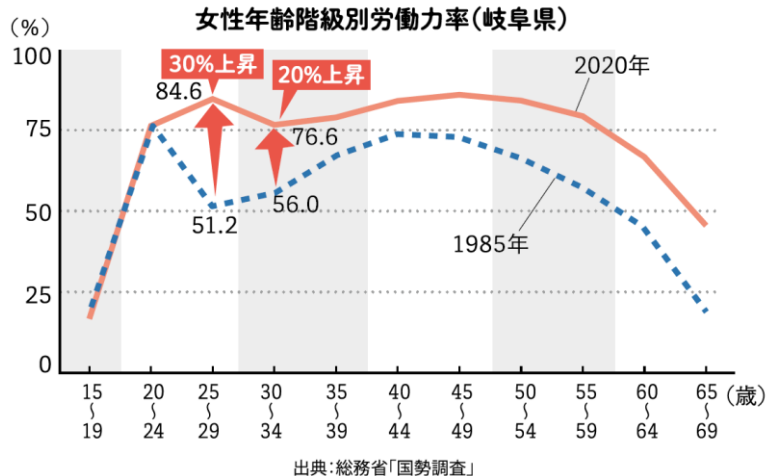
人生100年時代と言われる中で、夫婦で家計を支え合うこと、一方だけに家計を頼らないことは、病気や失業などいざというときのリスク分散にもなります。

【補足】

○女性の労働力率

女性の年齢階級別の労働力率(15歳以上の人口に占める働く人の割合)をグラフで表すと、学校卒業後20歳代でピークに達し、その後、結婚・出産期にあたる30歳代に一旦落ち込み、子育てが一段落した40歳代で再上昇するという、いわゆる「M字カーブ」を描くことが知られており、日本の女性の就業状況の特徴を表しています。

しかし近年では、妊娠・出産しても働き続ける女性が増えており、女性の就業率をみると30年前と比較して子育て期にあたる年代でも、労働力率が7割を超えています。



■補足情報

ワーク・ライフ・バランス

○ワーク・ライフ・バランスとは？

仕事と育児や介護、趣味や学習、休養、地域活動といった「仕事以外の生活」との調和を図り、その両方を充実させる生き方のことです。働いている人だけでなく、子育て中の人だけでなく、子どもがいても結婚していなくても、老若男女問わずワーク・ライフ・バランスの実現が個人、企業、社会を豊かにします。

岐阜県ではワーク・ライフ・バランスに先進的に取り組む企業・団体を「岐阜県ワーク・ライフ・

バランス推進エクセレント企業」として認定する制度を平成23年度に創設し、令和7年度までに213社を認定しています。

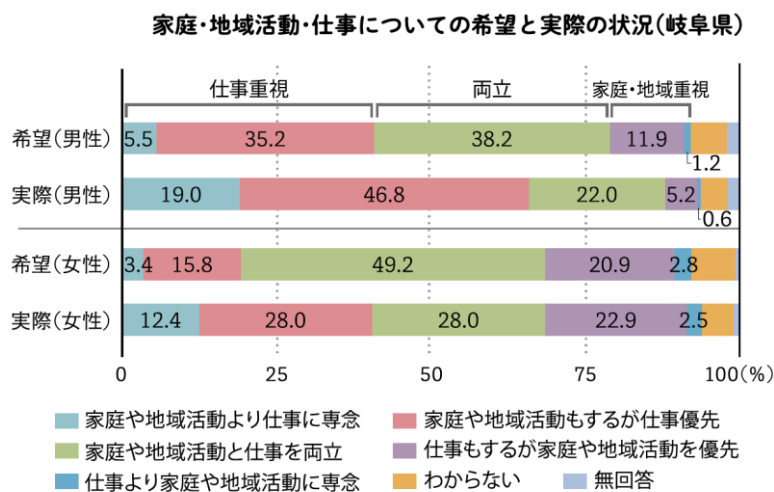
●岐阜県ワーク・ライフ・バランス推進
エクセレント企業



男女共同参画について

○家庭・地域活動・仕事についての希望と実際の状況(岐阜県)

2022年に岐阜県が実施した「男女共同参画に関する県民意識調査」によると、家庭・地域活動・仕事についての希望と実際の状況をたずねると、男性の38%、女性の49%が家庭や地域活動と仕事の両立を望んでいるものの、実際の状況において、家庭や地域活動と仕事を両立していると答えた割合は男女ともに20%台にとどまっており、自らの希望よりも実際は仕事の比重が高くなっています。



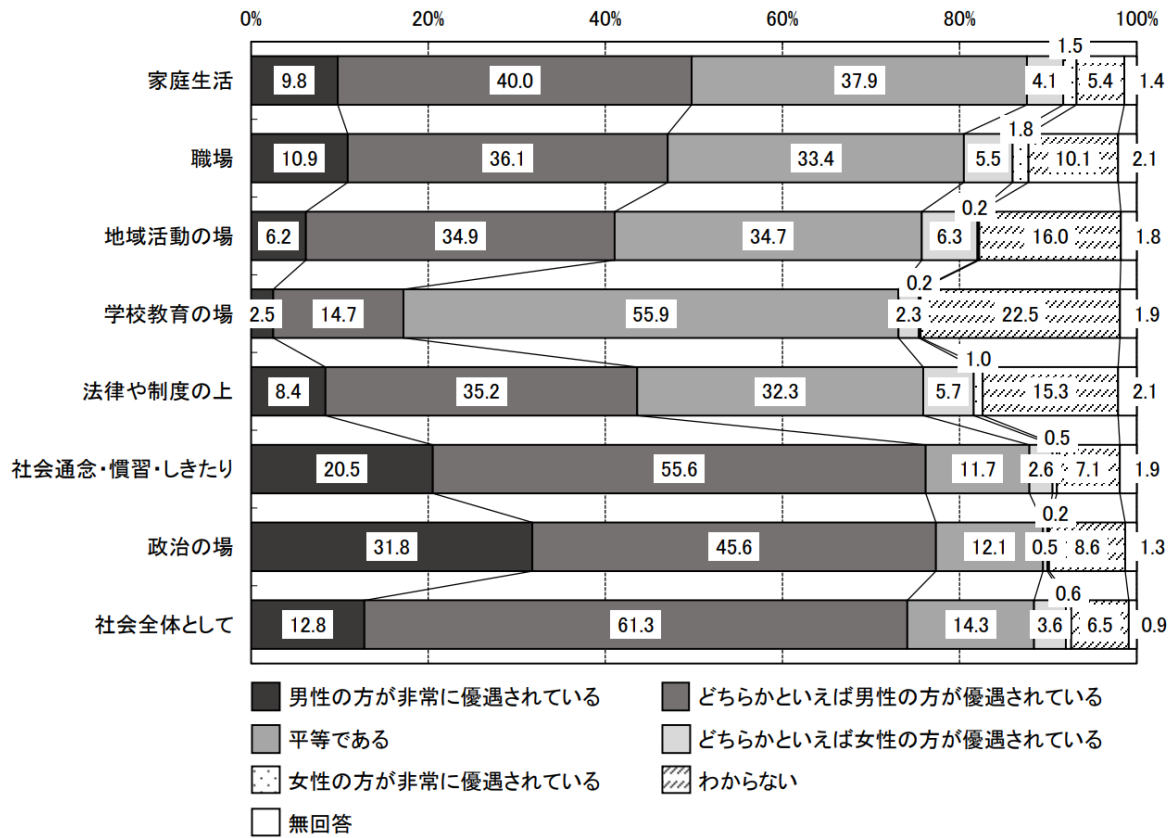
出典：岐阜県「男女共同参画に関する県民意識調査(2022年)」

○男女平等に関する意識と、もっと平等になるために重要なこと

同じく2022年に実施した「男女共同参画に関する県民意識調査」(岐阜県)によると、家庭生活から社会全体に関する8つの分野で男女の地位が平等になっているかという質問に対して、多くの分野で、「男性優遇である」(「男性の方が非常に優遇されている」「どちらかといえば男性の方が優遇されている」の合計)と回答した割合が高くなっています。しかし、「学校教育の場」においては、「平等である」と回答した割合が最も高くなっています。

さらに、「今後、男女が社会のあらゆる分野でもっと平等になるためには、どのようなことが重要だと思いますか」という質問に対しては、男女ともに「偏見や固定的な社会通念・習慣・しきたりの改善」と回答した割合が最も高く(男性43.1%、女性37.7%)、次いで「男女が家事や家庭責任を分担できる働き方」(男性16.0%、女性18.3%)と回答しています。特に、子育て世代にあたる30~39歳の女性においては、31.1%が「男女が家事や家庭責任を分担できる働き方」と回答していることから、子育て時期における家庭内の男女の役割分担についてパートナーとよく話し合っていく必要があるかもしれません。

男女の地位の平等感について（岐阜県）



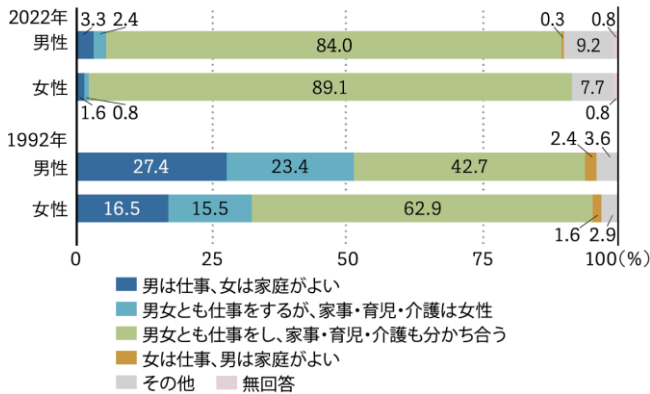
出典：岐阜県「男女共同参画に関する県民意識調査（2022年）」

○家庭内の男女の役割分担について

岐阜県では、「男女とも仕事をし、家事・育児・介護も分かち合う」と考える人は男女ともに8割を超え、1992年調査から大きく増加しています。特に男性では2倍程度増加しており、家庭においても男女共同参画の考え方が浸透していることが分かります。

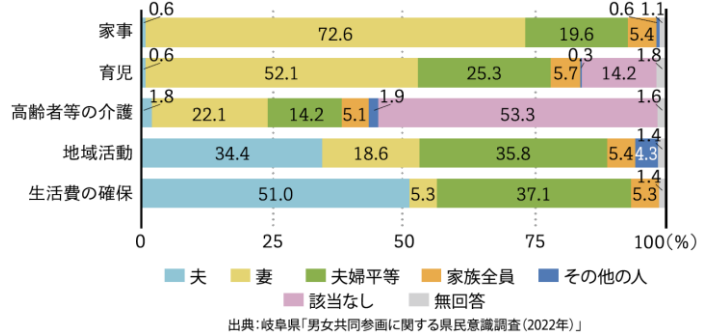
しかしその一方で、実際の家事などの分担状況をみると、家事、育児、介護では「妻」が多く、地域活動、生活費の確保は「夫」が多いという結果となりました。徐々に意識は変わりつつあるものの、実際には妻が家庭を守る役割を担っている家庭が多いようです。

性別によって男女の役割を決める考え方（岐阜県）



出典：岐阜県「男女共同参画に関する県民意識調査（2022年）」

家事などを主に担っている人（岐阜県）



出典：岐阜県「男女共同参画に関する県民意識調査（2022年）」

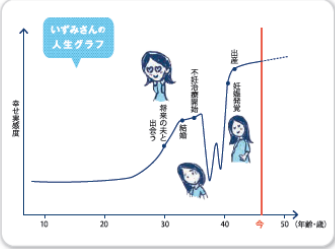
■目的

結婚、不妊治療などを経て妊娠・出産し、子育てを楽しんでいる方のインタビューを掲載しています。

妊娠・出産の適齢期を知り、自身の人生設計における結婚・出産・育児などのライフイベントの意識付けを行うとともに、岐阜県の直面する少子化問題について学ぶ機会とします。

ライフステージ3
妊娠・出産
人生で最高の喜びをかみしめながら子育てに奮闘中

いづみさん
プロフィール
・年齢:46歳
・職業:自営業(岐阜県各務原市)
・家族構成:夫、息子(4歳)
・好きな言葉:向事も楽しもう!



33歳で結婚 子どもは自然に授かるものと思っていました
私は今、夫と4歳になる息子と暮らしています。子どもが生まれてから毎日が楽しくて、夫と出会う前の人生を振り返ると色々あったはずなのに普通だったなと感じてしまうほど今が一番充実しています。
夫とは昔からの知り合いで、33歳の時に縁があり結婚に至りました。結婚当初、子どもは自然に授かるものだと思っていたので、それまではふたりの思い出を作ろうと旅行に行っ

りしていましたが、さすが2年ほど経っても子どもを授かることが出来なかったため、不妊治療を始めました。

不妊治療は人生で一番頑張ったこと

不妊治療を始めた時も気持ちが落ち込むことはなく、「これで子どもを授かることができる！」ととても前向きな気持ちでした。しかし、不妊治療をしてもなかなか子どもを授かることが出来ず、治療がステップアップする中で気持ちの浮き沈みがありました。不妊治療という言葉は認知されてきていますが、治療をすれば子どもを授かることができますと思われがちですが、実際はそうではありません。



私もそうでしたが、病院に通っても不妊のはっきりした原因がわからない人も多く、病気が違つてここを治せば大丈夫といったことがないため、いつまで治療が続くかわからない苦しみがあります。しかし、夫と一緒に乗り越えようとそばで支えてくれたので、前向きに治療に臨むことができました。

子どもは毎日かわいさが増していく

念願の子どもは体外受精で授けられました。治療を始めて5年もの時間を要しました。子育てはもちろん大変なこともありますが、妊娠判定が出た時、そして出産して今日に至るまでずっと、これまでの人生で経験したことのないような喜び、楽しさが続いています。子どもを授かるまでに時間はかかりましたが、自分自身が年齢を重ねてからの子育てなので、気持ちに余裕をもって子どもや夫と日々向き合っていくことができるので良かったと思います。



お外を遊んで表情が豊かになりました。夫も非期に子煩悩で、夫婦で「よく3歳までが天使だといけれど、違うよね。4歳になって更にかわいさが増しているね。」と話しています。

自然豊かな環境の中で感受性豊かな子に育ててほしい

子どもには優しく感受性豊かな子に育ててほしいと思っています。最近、私が料理をしていると一緒にやることがあるので、夕食を一緒に作ることもあります。また、休日には家族や友達とキャンプやバーベキューに出かけています。岐阜県内は自然豊かなので子育てにとってもいいですね。板取や郡上の川はとてもきれいで、夏の川遊びにお勧めです。

結婚・出産に訪れるアタマも足元も

みんな何歳くらいで子どもを生んでいるの？

第1子出産年齢は男女ともに平均上昇し、岐阜県男性が32.4歳、女性30.2歳となっている傾向化がみられています。

第1子出産時の平均年齢

	1995年	2024年
岐阜県 母	27.1歳	30.4歳
岐阜県 父	29.7歳	32.2歳
全国 母	27.5歳	31.0歳
全国 父	30.0歳	32.0歳

※全国平均(人口動態統計)

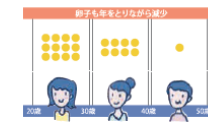
※不妊治療とは

子どもを望んで性生活を営んでもなかなか妊娠しない状態に対して行う治療。不妊の原因や年齢を考慮して卵巣や人工受精や、より高度な体外受精などがあります。不妊治療の男女比は、約半々といわれています。

いつでも好きな年齢で子どもを生むことはできるの？

妊娠は女性の卵子が女性の卵子と受精し、受精卵となって子宮に着床することによって行われます。女性の卵子は生まれてから徐々に劣化することとなり、年齢とともに量も減少し続けるため、30代後半から妊娠・出産することが難しくなってきます。

女性の年齢の変化による卵子の数の変化



少子化問題について知ろう

岐阜県の出生数は減少が続き、2024年の出生数は、50年前の3分の1以下の約9,500人となっています。1人の女性が一生の間に生む子どもの平均数(合計特殊出生率)は1.27で、人口を維持するために必要とされている水準(2.07)を大きく下回っています。そして岐阜県人口は、1995年には210万人を超えていたことが、2050年には137万人程度にまで減少すると推計されています。

プレコンセプションケアについて知ろう

プレコンセプションケアとは、性別を問わず、性や健康に備える正しい知識を持ち、適切な時期に、妊娠や出産を含めたライフデザイン(将来設計)や将来の健康を考えた健康管理を行うことです。従来の自分だけが決定する選択ができるように、今から良い知識を持つことが重要です。

出生数及び合計特殊出生率の推移(岐阜県)



【出典一覧】

	データタイトル	出典	出典 URL
☑	第1子出生時の母の平均年齢の推移	厚生労働省「人口動態統計」	https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/81-1a.html
☑	岐阜県の出生数及び合計特殊出生率の推移(岐阜県)	厚生労働省「人口動態統計」	https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/81-1a.html

■本文に掲載している図説明

図 第1子出産時の平均年齢

第1子出生時の年齢をみると、母親の平均年齢は上昇傾向が続いており、2024年の出産平均年齢は、全国で31.0歳、岐阜県で30.4歳となっています。およそ25年前の1995年は全国で27.5歳、岐阜県で27.1歳であったことから、晩婚化が進行していることが分かります。

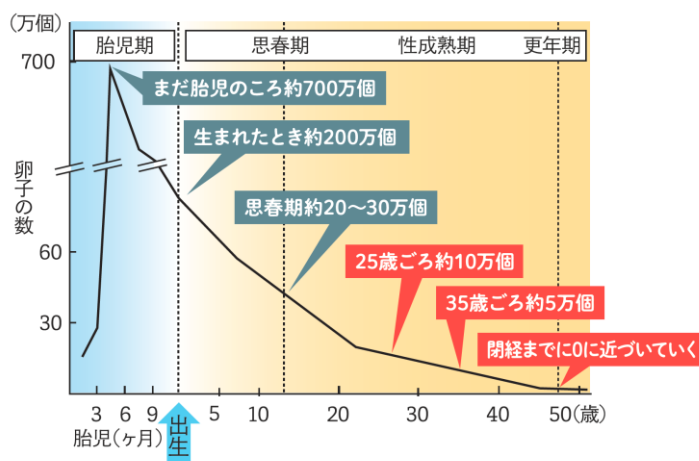
図 女性の年齢の変化による卵子の数の変化

卵子の元になる卵母細胞は、女性が胎児の時に作られ、年齢とともに質・量ともに減少し続け、35歳頃には25歳頃の約半数になります。そのため、母が高齢になればなるほど妊よう性（妊娠のしやすさ）が低下するとともに、生まれた赤ちゃんに染色体異常など先天的な異常をもたらす確率が高くなったり、流産や妊娠高血圧症候群など母体に栄養を及ぼす危険性が高まったりすると言われています。

一方、男性の精巣では精子が生涯を通じて新しく作られますが、加齢とともにその機能は低下し、流産の確率が上昇したり、妊娠に至るまでに時間を要したりするようになるといった報告がされています。

このように男女ともに妊娠適齢期があることから、誰もが妊娠・出産に関する正しい知識を得て、自分に合ったライフデザインを考える必要があります。

母の各年齢における卵子の数の変化



出典：厚生労働省「知っていますか？男性のからだのこと、女性のからだのこと」

■補足情報

プレコンセプションケア

○プレコンセプションケアとは

若い男女が将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康と向き合うことです。次世代を担う子どもの健康にもつながるとして、近年注目されています。

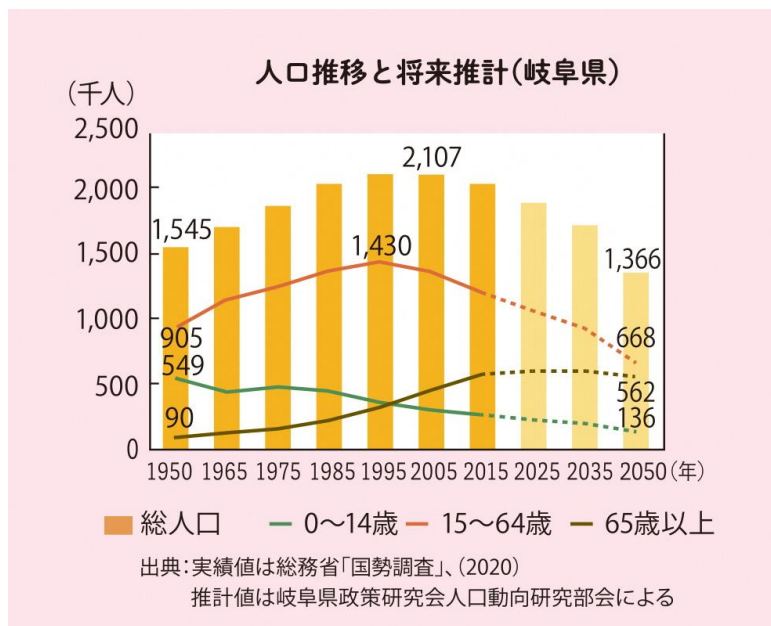
早い段階から正しい知識を得て健康的な生活を送ることで、将来の健やかな妊娠や出産につながります。

図 岐阜県の出生数及び合計特殊出生率の推移

岐阜県の出生数の減少傾向は人口構造にも大きな変化をもたらし、2050年と1950年と比較すると、65歳以上人口と15歳未満人口の割合が逆転する予想になっています。

少子化が進行し人口減少や人口構造の変化が進むと、過疎化による地域活力の低下や労働力不足による経済成長の停滞、社会保障の負担増加など、社会の仕組みや私たちの日常生活に大きな影響を与えることが懸念されます。

※合計特殊出生率とは、15歳から49歳までの女性の年齢別(年齢階級別)出生率を合計したもの。1人の女性が仮にその観察期間の年齢別(年齢階級別)出生率で一生の間に生むとしたときの子どもの数に相当する。



■目的

岐阜県で自分らしい生き方を選択しながら、自然の中で3人の子育てをしている方のインタビューを掲載しています。

子どもをもつことの良さや子育ての大変さを知り、家族で支え合っていくことの大切さを知る機会とします。

ライフステージ4
子育て

**豊かな自然のなかで
工夫しながら
仕事・子育てを楽しむ**

永吉 剛さん

プロフィール
・年齢: 37歳
・職業: NPO法人 Nature core 代表理事 (岐阜県上市)
・家族構成: 妻 (祐子さん)、長男 (中1)、長女 (小5)、次女 (小3)
・好きな言葉: 何とかなる!

永吉さんの人生グラフ

**人生の一番の転機は
郡上市に移住したこと**

22歳のときに岐阜県郡上市にきたのがきっかけとなり、移住することになりました。そこでの自然体験が兵庫県神戸市の都市にいたので衝撃で、「田舎ってもしろいやん!」と感じました。

子どもの頃の阪神・淡路大震災の経験やアトピー性皮膚炎に悩まされていたことも、移住を考える要因となりました。

楽しさを伝えることが仕事

私が働くNPO法人では、子どもたちの自然体験やキャンプの受け入れを行っています。子どもの主体性を育むフリーキャンプをメインとし、他にもバーベキュー・釣り、魚つかみ、湖遊探検、講師体験といった体験プログラムがあります。

屋上の自然の中で遊ぶことが私の一番の趣味であり、自然の中でとことん

遊び、楽しんだことを仕事にしています。そのため、常に遊び仕事のヒントとなっています。

今後は体験プログラムをさらに開発、自分で獲った魚のジャーキーやペットフードの販売、オーガニックキャンプやゲストハウスなど、やりたいことはたくさんあります。

子どもと一緒に楽しむ

子どもたちと自然の中で一緒に遊ぶことが、子育ての楽しさです。夏の川遊び、冬の雪遊びをはじめ、年中、季節に合わせて遊びが自然の中にはたくさんあります。

つい最近では、永吉家プレーパークを開発し、地域の小学生たちを呼び、ミミズを探して川で魚を釣り、自分でさばいて唐揚げにして食べたり、焚き火をして焼き芋やマシュマロを焼いて食べたり、森で秘密基地を作ったりと、いかに自然で遊びたおせるか、ということを試しました。

都会の公園の遊具やカラオケなど

家族4人、生き物と共に暮らしています

遊びと違い、自然の中で遊びは、無限にあり、自由です。もちろん危険も伴いますが、経験を積むことで危機管理能力なども育ちます。

**ここでの暮らしから
あらゆることを学ぶ**

我が子たちへの「生き物の命とお金教育」の一環として、ヤギとニトリを飼っています。毎日エサやりや掃除をして、ニトリから卵をもらい、生き物の大切さを知ります。また、お金を入れたら餌がでるヤギの餌やり体験のポストをつくりました。そのお金は子どもたちのお小遣いにし、お金を得ることや使うことを学んでほしいと思っています。

NPOの仲間たちと様々な企画を実施します

子育てに関するアンケート

子育てのいいところって何?

子育てで得た経験が、子どもに伝わることで、「親が得るもの」もたくさんあります。何もないところから始まるので、子どもと一緒に成長できるのがいいですね。

◎子育てをして良かったと思うこと (岐阜県)

1	子どもの成長が喜ぶこと	73.9%
2	子どももつゆを覚えること	68.1%
3	家族が仲良くできること	67.5%
4	子どもから教えられることがあること	64.8%
5	子育てにより自分自身も成長できること	61.3%

※岐阜県「子育てに関する意識調査(2022年)」

子育ての負担になるところって何?

子育てには大変なところ(負担)があると感じています。また、自分の自由な時間が少ないという点も、子どもと過ごす喜びがある一方で感じています。

◎子育てをして負担に思うこと (岐阜県)

1	子育てに出費がかさむこと	62.4%
2	自分の自由な時間が減ること	48.9%
3	子育てによる身体的負担が大きいこと	45.0%
4	子育てによる精神的負担が大きいこと	41.4%
5	子どもが病気になるとき	30.5%

※岐阜県「子育てに関する意識調査(2022年)」

【出典一覧】

	データタイトル	出典	出典URL
図37	子育てをして良かったと思うこと (岐阜県)	岐阜県「令和5年度少子化に関する県民意識調査」	https://www.pref.gifu.lg.jp/page/12052.html
図38	子育てをして負担に思うこと (岐阜県)	岐阜県「令和5年度少子化に関する県民意識調査」	https://www.pref.gifu.lg.jp/page/12052.html

■本文に掲載している図説明

☒ 子育てをして良かったと思うこと(岐阜県)

☒ 子育てをして負担に思うこと(岐阜県)

子育てをして良かったと思うこと (岐阜県)

1位	子どもが成長すること (73.9%)
2位	子どもをもつ喜びが実感できる (68.1%)
3位	家庭が明るくなる (67.5%)
4位	子どもから教えられることがある (64.8%)
5位	子育てにより自分が成長できる (61.3%)
6位	家族の会話が増える (56.1%)
7位	親や祖父母への感謝の気持ちが生まれる (48.3%)
8位	生活に張り合いができる (39.3%)
9位	子育てを通じて友人が増える (32.5%)
10位	子育ての経験が仕事などで役立つ (25.6%)
11位	夫婦の愛情がより深まる (20.1%)
12位	良いと思うことは特にない (1.5%)

子育てをして負担に思うこと (岐阜県)

1位	子育てに出費がかさむ (62.4%)
2位	自分の自由な時間がもてない (48.9%)
3位	子育てによる身体的な疲れが大きい (45.0%)
4位	子育てによる精神的な疲れが大きい (41.4%)
5位	子どもが病気のとき (30.5%)
6位	仕事が十分にできない (23.8%)
7位	夫婦で楽しむ時間がない (16.5%)
8位	子育てが十分にできない (9.9%)
9位	負担に思うことは特にない (7.7%)
10位	困った時や不安な時に相談できる人がいない (5.5%)
11位	子育てが大変なことを身近な人が理解してくれない (5.3%)

出典：岐阜県「少子化に関する県民意識調査 (2023年)」

■補足情報

男女の家事・育児負担

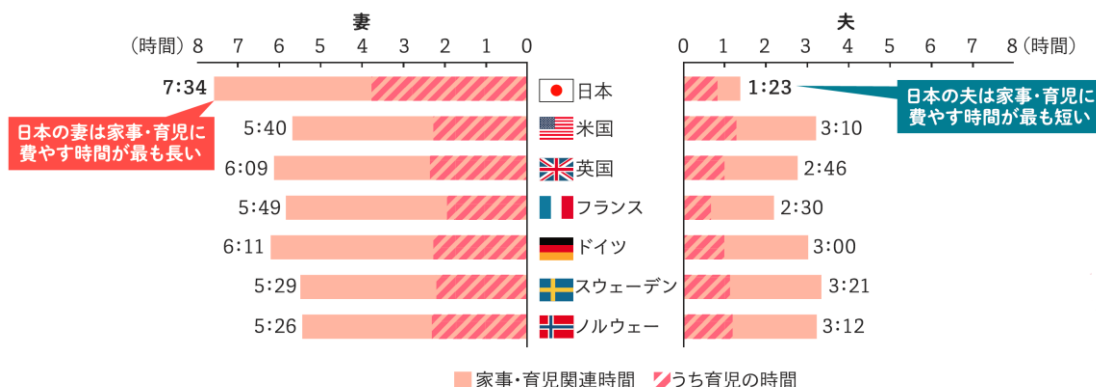
○6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたり家事・育児関連時間

2016年における6歳未満の子どもを持つ夫婦の家事・育児関連に費やす時間(1日あたり)を比較すると日本の妻の家事関連時間は夫をはるかに上回っており、他の先進国と比べてジェンダーギャップが極めて大きくなっています。

日本の夫の特徴として、家事関連時間の大部分が育児時間となっており、家事時間が極めて短くなっていることがあげられます。男女の家事・育児時間の差をさらに縮めるためには、性別による役割分担の意識をさらに変えていく必要があります。

都道府県別にみると、岐阜県は1時間46分で全国28位です。(出典：総務省「社会生活基本調査」(2021年))

6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたり家事・育児関連時間(国際比較)



(備考) 1.総務省「社会生活基本調査」(2016年),Bureau of Labor Statistics of the U.S. "American Time use Survey"(2016)及びEurostat "How Europeans Spend Their Time Everyday Life of Women and Men"(2004)より作成
2.日本の値は、「夫婦と子供の世帯」に限定した夫と妻の1日当たりの「家事」、「介護・看護」、「育児」及び「買い物」の合計時間

育児休業制度について

育児休業とは、「育児休業、介護休業等育児又は家族介護を行う労働者の福祉に関する法律」によって定められた、「子を養育する労働者が法律に基づいて取得できる休業」をいいます。

○対象

- ・原則として1歳に満たない子を養育する労働者（日々雇用を除く）
- ・女性労働者だけでなく男性労働者も対象

○育児休業の期間

- ・育児休業の期間は、子が1歳に達するまでを原則として、最長で子が2歳に達するまでの延長が可能となっています。
- ・出産日から起算して57日目（産後休業終了日の翌日）から子が1歳の誕生日の前日まで（産前産後休業に続いて取得する場合）
- ・男性従業員の場合は、配偶者の出産日当日が休業開始日となり、子が1歳の誕生日の前日まで
- ・保育所に入れない等の事情がある場合は1歳6カ月まで延長

■男性の育児休業取得を後押しする制度

男性の育児休業取得が低水準であることから、厚生労働省では「産後パパ休暇」と「パパ・ママ育休プラス」という制度を設けているほか、企業に対し、配偶者の妊娠等を申し出た労働者に育児休業制度の説明や育児休業取得の意向確認を義務付けるなど、男性の育児休業取得を推奨しています。

○産後パパ育休

「原則、子ども1歳（最長2歳）まで」とする育休制度とは別に、出生後8週間以内に4週間まで育児休業を取得できる制度を「産後パパ産休」といいます。4週間のうちに2分割で取得ができるほか、労使協定を締結している場合に限り、労働者と事業主で事前に調整して合意した範囲内で就業することができます。

○パパ・ママ育休プラス

両親がともに育児休業をする場合に、育児休業の対象となる子の年齢が、1歳2カ月にまで延長される制度を「パパ・ママ育休プラス」といいます。一定の条件を満たせば、家庭の事情に合わせて夫婦で別々の期間に取得することもできます。



ワークシートの使い方

■目的

中学生の皆さんが身近な大人へのインタビューを通じて、大人たちも、自分と同じように青年期を過ごし、時には悩みながら様々なライフイベントを経験してきたことを知り、自分自身のライフデザインを描くためのヒントとしてもらうことを目的としています。

何よりも、身近な人の人生を聞き取ることは、中学生自身が自分のルーツを知ることにもつながり、自己を見直すきっかけになるはずで。

また、インタビューから広がった自分の将来を、カテゴリ別で整理することで、より具体的に10年後20年後の自分を想像し、これから歩いていく人生のヒントとします。

<ワークシート1>

インタビューの相手は、一番身近な大人である親だけでなく、親戚や職場体験の人や近所の人などに聞けると良いでしょう。
また、自分になりたい職業や生き方をしている人だけでなく、色々な人にインタビューすることで、新たな発見につながることもあります。

インタビューした内容は、その場でしっかりメモを取り、帰ってきてから文章にまとめます。

ワークシート1
身近な大人の考えを聞いて、
今私たちが学ぶ理由について考えよう

あなたの身近にいる大人もこれまでに様々な選択を行いながら、人生を歩んできています。身近な大人(親、近所の人、親戚、職業体験先の人など)にこれまでの人生についてのインタビューをすることで、今私たちが色々なことを学ぶ理由について考え、これからのあなたのライフデザインを考えるヒントにしましょう。

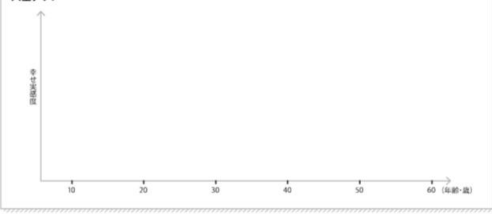
■身近な大人にインタビュー

① インタビューする人について

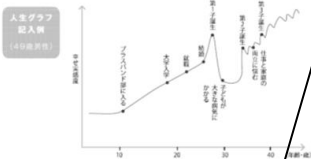
名前	年齢
あなたとの関係 例) 親・職業体験先の人、先生	

② インタビュー相手に人生グラフを書いてもらいましょう。書いてもらったグラフをもとに、人生の転機になったことや時期、充実度が最も上がっている時、下がっている時の理由を尋ねて書き込みましょう。

人生グラフ



人生グラフ記入例
(40歳時点)



■インタビュー時の流れ

1. 始める前に

- あいさつをする
- 自己紹介をする
- 記録や録音について許可を得る

2. 始まったら

- 言葉遣いに気を付ける
- 目線を合わせる
- 対話を心掛け、聴き取ることに聞く

3. 終わったら

- お礼のあいさつをする

③ 中学校時代の学びで役に立っていること、印象に残っていることは何ですか?
例) 部活動を通して、喜びを分かち合えるかけがえのない仲間ができたこと

④ 人生への考え方や価値観に大きな影響を与えた出来事や人物を教えてください。またその理由は何ですか?
大きな影響を与えた出来事や人物
例) 海外留学、子どもの誕生、部活動、就職活動
その理由
例) 今まででいた環境とは違う環境に身を置いて刺激を受けた

⑤ 今、最も大切にしている時間やこと、日々の過ごし方は何ですか?
インタビュー相手は…
例) ひとりにある時間、子どもの成長を見守ること、仕事、健康管理
あなたは…

⑥ 人生を楽しむために大事なことや中学生へのアドバイスをもらいましょう。
例) 柔軟性や好奇心が大切、人との出会い、自分のことを決めつけず向いてもチャレンジしてみよう

⑦ インタビューを通して将来、誰のためにどんなことをしてみたいかを考え、これから学びたいことを書いてみましょう。

1つの設問に対してなるべく詳しく聞けるように、掘り下げて質問できると良いでしょう。

例) それは具体的にどんなことですか?

そう思ったのはなぜですか?

〇〇の部分についてももう少し詳しく教えてください など

着色部分は、自分の考えを記述する部分です。インタビュー内容を振り返りながら記述してもらいます。

<ワークシート2>

自分の特徴や将来の夢、大切に思っていることなどを整理して書き出してもらいます。

それらが今後いろいろな経験や学びを通して変わっていくものであることを知るとともに、将来自分がなりたい姿を思い描ききっかけとします。

10年後、20年後に自分自身がなりたい姿を想像して記述してもらいます。

「なりたい自分」には根幹となる姿や価値観を、「家族」「仕事・勉強」「趣味・習い事」にはそれぞれの具体的な内容を記述してもらいます。

ワークシート2 10年後・20年後の自分を想像してみよう!

■ライフデザインへのみち1 ～自身自身を知る～

過去や現在の自分の特徴や大切に思っていること、インタビューを通して印象に残ったことを書き出してみよう。そしてあなたがどのような人物であるかを自分自身で整理することで、これから歩んでいく人生の方向性を考えるヒントにしましょう。

	振り返り	メモ
小学生時代	<ul style="list-style-type: none"> どんな性格だった? 勉強や習い事、スポーツで何が好きだった? 何をして過ごす時間が好きだった? 大きくなったら何になりたいか? 	
中学生時代(現在)	<ul style="list-style-type: none"> どんな性格? 何に興味している? 何をして過ごす時間が好き? 大きくなったら何になりたい? 	
インタビューから	<ul style="list-style-type: none"> 何が一番印象に残った? インタビューを通して大切にしたいと思ったこと、気づきは? 	

これまでの成長を振り返って
あなたの個性や自分にとって大切なことを整理してみましょう

■ライフデザインへのみち2 ～自分の価値観を知る～

自分にとって...

今後も大切にしたいこと・時間	これからやりたいこと
例: 家族と地域の絆を深めさせていく方法を話し合うこと	例: 海外を旅して文化の違いを体感すること

今のあなたの頭の中を、改めて思い出し書き出してみよう。どんなバランスかな

■ライフデザインへのみち3 ～自分自身のライフプランを想像する～

これまでと今の自分自身を知り、どんな価値観をもっているかを確認してきました。今の時点で、自分自身が今後も大切にしたいこと・これからやりたいことを実現するためにはどのようなことをしていけばよいでしょうか。10年後と20年後の自分自身を想像し、それを実現するためにどんなことをしたらよいか考えてみましょう。

ライフデザインには正解も間違いもありません。また、色々な経験や出会いを通して価値観も変化していくものです。自分自身の価値観が変わるたびに、自分自身の人生について考えるようにしましょう。

カテゴリ	記入例	25歳の自分	35歳の自分
なりたい自分	目標 仕事も家庭も大切にできる大人になる そのために今やること 多くの人に当たっていろいろな価値観を知る	目標	目標
家族	目標 笑顔があふれるほっとできる家庭を作る そのために今やること 料理など家事ができるようになる	目標	目標
仕事勉強	目標 大学に行ってAIについて研究する そのために今やること 数学を科目科目にする	目標	目標
趣味・習い事	目標 外国の方と会話ができるようになる そのために... 本などを読んで他の国の文化に触れる	目標	目標

例

25歳の時はどんなバランスだろう。書き込んでみましょう。

35歳の時はどんなバランスだろう。書き込んでみましょう。

進路や職業だけにこだわらず、家庭や趣味、社会・地域での活動など、長い人生の中で自分が大切にしたいことや、やりたいことを記述します。

仕事や家庭、子育て、趣味など、将来の自分が大事にしたいと考える優先順位やバランスについて、グラフで表します。

授業での活用例

授業において、本編冊子を活用する場合の進め方やポイントをまとめています。状況に応じてご活用ください。

例1 1限分・身近な人へのインタビューを通したプログラム

	本編 頁	所要 時間	進め方のイメージ
家庭学習（個人ワーク）			
事前課題 インタビューと 「ワークシート 1」の記入	11～ 12	—	<p>●事前課題（個人ワーク）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本編冊子を読み、生徒自身が身近な大人にインタビューを実施し、「ワークシート1」に記入することを事前課題とします。 ・事前に先生から本編冊子の趣旨、インタビューの目的と流れ、「ワークシート1」の記入の仕方を説明します。 <p>＜事前課題のポイント＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生徒には、インタビューの相手はよく考えて決めること、親の考えや生き方だけでなく、人生には様々な選択肢があることを伝えます。 ・「ワークシート1」に掲載された質問だけでなく、生徒自身が自由にインタビューをして自分の考えをまとめられると良いでしょう。
授業			
STEP1 インタビューと 関連データ ・情報から気づ いたことなどを 共有してみま しょう。	1～ 10	10 分	<p>●先生より説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ・授業の目的やライフデザインの重要性及び全体の流れを説明します。 <p>●生徒による発表・意見交換</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本編冊子に掲載されている生き方や、インタビューを通じて学んだことや感想などについて発表・意見交換をしてもらいます。 ・必要に応じて、先生から冊子掲載データや補足情報などの紹介・解説をしてください。
STEP2 「ライフデザ インへのみち1・ 2」で自分自身 と自分の価値観 を見つめてみま しょう。	13	10 分	<p>●個人ワーク</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生徒に「ワークシート2」の左側ページにある「ライフデザインへのみち1・2」を記入してもらいます。 <p>＜考えるヒント＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・5W1H（いつ・どこで・何を・だれと・どのように）を意識し、具体的に書き込んでみましょう。 ・小学校と比べ、自分にどんな変化があったか考えてみましょう。 ・インタビューで共感したところを書き出してみましょう。（冊子やクラスメイトのインタビューも参考にできると良い。） <p>※生徒同士ペアを組み、書けたペアから「ワークシート」の共有を行っても良い。</p>

	本編 頁	所要 時間	進め方のイメージ
STEP3 「ライフデザインへのみち3」 で自分自身のライフデザインを 想像してみましょ う。	14	15 分	<p>●個人ワーク</p> <ul style="list-style-type: none"> 生徒に「ワークシート2」の右側ページにある「ライフデザインへのみち3」を記入してもらいます。 <p><考えるヒント></p> <ul style="list-style-type: none"> 固定観念にとらわれず、柔軟な発想で取り組みましょう。 10年後、20年後の将来の自分を想像し、目標をもって生きることが、夢や目標の実現につながります。 将来の目標を実現するために、具体的に今何をしたら良いのか思い描いてみましょう。 ライフデザインは一度立てたら終わりではなく、今後も見直していきましょう。 <p>※目指すべき将来の目標は、社会や自分を取り巻く環境の変化に応じて見直しが必要であることを伝えていきましょう。</p>
STEP4 ペアワークを通して、いろいろ な考えが あることを知 りましょ う。	14	10 分	<p>●ペアワーク（もしくはグループワーク）</p> <ul style="list-style-type: none"> 生徒同士でペアを組み、「ワークシート2」の「ライフデザインへのみち3」に記載した内容について、発表・意見交換してもらいます。 自分以外の価値観に触れることにより、多様な価値観を受け入れるきっかけにつながります。 <p>※時間があれば何人かに発表してもらえると良いでしょう。</p>
まとめ	—	5分	<p>●先生による授業のまとめ</p> <p>※書ききれなかったところは別途宿題等により対応してください。</p>

例2 1限分・職業体験とあわせたプログラム

	本編 頁	所要 時間	進め方のイメージ
職業体験			
職場体験 インタビューの 実施	11～ 12	—	<p>●職業体験でのインタビュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・職業体験プログラムの中で、インタビューをする時間を15分程度設けます。 ・職業体験の説明とあわせて、本編冊子の趣旨、インタビューの目的と流れ、「ワークシート1」の記入の仕方を説明します。 ・事前に、生徒同士で相談してインタビューの内容や役割分担などの段取りを決めさせます。 <p><インタビューのポイント></p> <ul style="list-style-type: none"> ・生徒には、人生には多種多様な選択肢があることを伝えます。 ・「ワークシート1」に掲載された質問だけでなく、生徒自身が自由にインタビューをして自分の考えをまとめられると良いでしょう。 <p>※職業体験でまとめたシートをクラスで共有しておく、より多様な価値観や人生の選択を知ることができます。</p>
家庭学習（個人ワーク）			
家庭学習 「ワークシート 1」の記入	11～ 12	—	<p>●個人ワーク</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生徒に、各自本編冊子を読み、職業体験の報告とあわせて、「ワークシート1」を記入の上、提出してもらいます。
職場体験報告			
報告 「ワークシート 1」の共有	11～ 12	5分	<p>●生徒（グループ）からの報告・発表</p> <ul style="list-style-type: none"> ・職場体験の報告会などがある場合は、「ワークシート1」の内容についてもあわせて報告してもらいます。
授業			
導入	—	5分	<p>●先生より説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ・授業の目的やライフデザインの重要性及び全体の流れを説明します。
STEP1 「ワークシート 2」で自分自身 と自分の価値観 を見つめ、自分 自身のライフデ ザインを想像し てみましょう。	13～ 14	10 分	<p>●個人ワーク</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生徒に「ワークシート2」を各自記入してもらいます。 <p><考えるヒント></p> <ul style="list-style-type: none"> ・固定観念にとらわれず、柔軟な発想で取り組みましょう。 ・5W1H（いつ・どこで・何を・だれと・どのように）を意識し、具体的に書き込んでみましょう。 ・小学校と比べ、自分にどんな変化があったか考えてみましょう。 ・インタビューで共感したところを書き出してみましょう。（冊子やクラスメイトのインタビューも参考にできると良い） ・10年後、20年後の将来の自分を想像し、目標をもって生きることが、夢や目標の実現につながります。

	本編 頁	所要 時間	進め方のイメージ
STEP2 グループワーク を通して、いろ いろな考えがあ ることに気づい てみましょう。	13～ 14	30 分	<p>●グループワーク</p> <ul style="list-style-type: none"> ・職場体験の参加グループごとに、「ワークシート2」に記載した内容について、お互いに発表・意見交換をしてもらいます。 ・本編冊子に掲載されている生き方や、インタビューを通じて学んだことや感想などについて発表・意見交換をもらいます。 ・先生は必要に応じて、各ライフステージに合わせ冊子掲載データや補足情報などを紹介・解説してください。 ・時間が足りない場合は、「ライフデザインへのみち3」のうち、「なりたい自分」や「家族」だけなど、教科や授業の目的にあわせて項目を選択し発表しても良い。
まとめ	—	5分	<p>●先生による授業のまとめ</p> <p>※書ききれなかったところは家庭学習等により対応してください。</p>

参考

□ 冊子データ（高校生向け・中学生向け）

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/12332.html>