

名前

のライフプランシート

作成年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

ライフプランを
見直す時期 _____

① 最初のライフプラン

それぞれのキーワードからイメージすることを記入しましょう。

結婚・家族

妊娠・出産

子育て

仕事

将来の夢

高年期

② 気付いたこと

各章を学んで気付いたことを記入しましょう。

仕事

結婚・家族

妊娠・出産

子育て

高年期

③ これからの私

②について、これからできることを記入しましょう。

冊子の使い方

ライフプランシート記入の流れ

Step 1 準備をする

まず、巻末のライフプランシートを切り離します。この冊子は読み進めながらライフプランシートを記入できるように構成されていますので、シートは机の上に出しておきましょう。

Step 2 今の考えを書き出してみる

ライフプランシートの「①最初のライフプラン」には、ライフプランに関する6つのキーワードが並んでいます。内容に入る前に、それぞれの枠に自分なりの考えを記入してみましょう。うまく書く必要はありませんが、すべての項目を書くようにしましょう。

Step 3 ライフプランづくりスタート

各ライフステージについて、みらいさん、マモルくんと一緒に考え、読み進めていきましょう。各章を読み終えたら、ライフプランシートの「②気付いたこと」の該当する項目に記入しましょう。

Step 4 これからできることを考える

すべての章が終わり、「②気付いたこと」が埋まったら「③これからの私」を記入しましょう。記入できたらライフプランは完成です。もっと詳しくライフプランを考えたいときは巻末にある「ライフプランシート(詳細版)」を活用しましょう。細かい時系列や、周囲の人との関わりなど、より詳細なライフプランが立てられるようになっています。

Step 5 ライフプランを見直す

ライフプランは一度完成しても終わりではありません。何度も見直すことでより良いライフプランへとなっていきます。

詳細は本紙 P44へ→

Check Point!! まとめ

各章の Check Point をここに再掲しました。ライフプラン作成の参考にしてください。

1 仕事について考えよう

仕事についての現状 (P4~5)

- 正規雇用者になりたくてもなれない、非正規雇用者が増えている。
- 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側のミスマッチも要因となっている。

非正規雇用の問題点 (P6)

- 正規雇用と非正規雇用では、収入の差が大きい。
- 非正規雇用の期間が長くなると、正規雇用へ変わることが難しくなる。

企業が求める人材とは? (P8)

- 学歴よりも、「職業意識・勤労意欲・チャレンジ精神」「コミュニケーション能力」「マナー・社会常識」を持っている人の方が就職に有利。
- 求められる人材になるために、今できること、これから取り組んでいきたいことを考えてみましょう。

2 結婚・家族について考えよう

結婚についての現状/未婚化・晩婚化の原因 (P12~13)

- 結婚しない人が増えている、結婚する年齢も遅くなっている(未婚化・晩婚化)。
- 未婚化・晩婚化が進む背景には、男性の雇用不安や女性の社会進出などが影響している。

恋愛と結婚 (P15)

- 自分を磨いて自信を持つ。
- 出会いは来ない、自分でつこう。

男女共同参画で乗り切ろう (P16)

- 結婚に前向きになるためには男女共同参画を進めることも大切である。/ 男性も積極的に家事をすることが大事。

3 妊娠・出産について考えよう

欲しい子どもの数・産む子どもの数 (P20~21)

- 理想とする子どもの数より、実際に出産する子どもの数が少ない。
- 理想とする子どもの数を持つにはどうしたらよいか考えてみましょう。

妊娠には「適齢期」がある (P22~23)

- 妊娠には、男女ともに年齢の影響がある。
- 生殖機能は年齢だけでなく生活習慣の影響も大きい。

4 子育てについて考えよう

子どもってどんな存在? (P30~31)

- 子育ては大変なときもあるけど、子育てをして良かったと思うことはたくさんある。

イクメンになろう (P32)

- 男性の家事・育児への参加時間は、まだまだ少ない。
- 男性の家事・育児への参加時間が少ない家庭ほど、第2子以降の出生割合が低くなる。

育児をとろう (P34~35)

- 育児休業制度があっても、男性の利用率はきわめて低い。/ 育児休業制度の利用に前向きな企業が増えてきている。

5 高年期について考えよう

元気な高齢者 (P38~39)

- 寿命が延びるにつれて、退職したあとの「余暇の期間」も長くなっている。
- この時期を充実して過ごすためには、孫など家族との関わりも大切である。

世代間交流 (P40)

- 高齢者の割合が増え続ける日本では、世代間交流を積極的に進めることが、社会の活性化に不可欠。