

ライフプランの実践

今回ライフプランを作ってみて、これから社会に出て、あなたの人生を生きていくにあたり、ライフステージごとに考えるべき多くの課題があることがわかったのではないのでしょうか。

これから人生の選択に迷ったときには、今回作成したライフプランを思い出し、あなたが希望する生き方をかなえるための参考にしてください。

ライフプランの見直し

ライフプランは一度作ったら終わりというものではありません。人生は出会いや別れ、思いがけないことの連続です。プランがあってもその通りに進むとは限りません。人生の選択に迷ったとき、大きく進みたい方向が変わることもあります。特に、進学・就職・結婚など人生の大

きな分岐点に立った時はライフプランを見直す良い機会です。下のPLAN・DO・SEEはライフプラン活用の一例です。

何度も見直し、より良いライフプランへと更新していきましょう。

PLAN -計画を立てる-

- これからの目標や、各ライフステージの生き方について考えましょう。
- 目標を達成するための課題や、各ライフステージでの課題を考えましょう。
- 課題を解決するための具体的な方法を考え、ライフプランを作成しましょう。



DO -実践する-

- ライフプランを実践しましょう。
- ライフプラン通りに進んでいるか、定期的にチェックしましょう。
- 途中で、ライフプラン通りに進んでいないと思う場合は、その原因を考えて、ライフプランを見直してみましょう。



SEE -評価・反省する-

- 見直すとした決めた時期や、ライフステージの区切りなどで実践内容の評価しましょう。
- 実践内容について、家族や親しい友人に相談してみましょう。
- これからの課題を考え、改めてどう過ごしたいかを考え直してみましょう。



ライフプランを見直しましょう

岐阜県の少子化問題について

岐阜県の出生数は、1960年代以降、1973年の34,648人をピークに減少傾向をたどり、2013年の出生数はそのピーク時と比べると1/2以下に減少しています。そして、合計特殊出生率も出生数と同じく1973年以降減少傾向をたどっています(図1)。合計特殊出生率は、過去最低であった2004年に1.31まで落ち込んだのち、近年は改善傾向が見られますが、母親となる女性の数が減少しているため、出生数は減少を続けています。

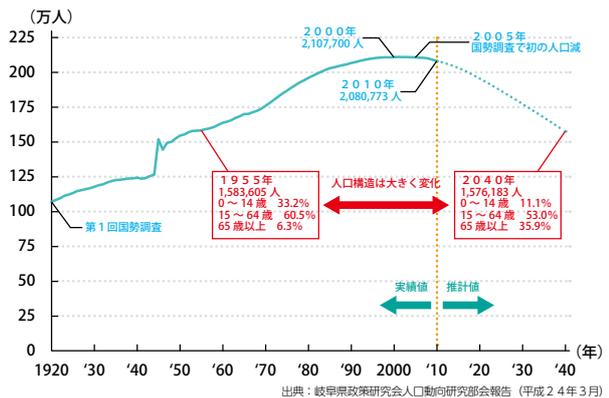
図1 出生数及び合計特殊出生率の推移



出典：厚生労働省「人口動態統計」

そして、少子化の影響もあり、岐阜県の人口は2005年頃から減少し続けており、2040年には今から約50万人減少すると推計されています(図2)。これは、今の岐阜市の人口(約40万人)を上回る人数です。また、2040年時点の人口を過去の人口規模と比較すると、1955年頃の規模に相当しますが、その人口構造は大きく変化し、年齢構造は全く逆転しています。

図2 岐阜県の人口の推移と将来の見通し



出典：岐阜県政策研究会人口動向研究部報告(平成24年3月)

このまま少子化が進んだ場合、どんな影響があるのでしょうか。

- モノを買う人が少なくなるため、モノをつくっても売れなくなるかもしれません。
- 働く人が少なくなるため、会社や工場の大きさが小さくなったり、無くなったりするかもしれません。
- 地域活動を支える人が少なくなるため、伝統や文化の継承ができなくなるかもしれません。
- 脈々と受け継がれてきた市・町・村といった故郷さえ失われるかもしれません。
- 地域の力が弱くなれば、岐阜県全体、さらには日本全体の弱体化につながるかもしれません。

少子化は私たちの未来に大きな影響があるようです。

あなたの希望する未来をかなえるためにも、活力のある岐阜県を未来へとつないでいくことが大切です。そのためにはまず、一人ひとりが生きがいを持って働き、家庭を支え、社会を支えること。一人ひとりの力が、社会全体の活力につながっていきます。

あなたは、どんな未来をつくっていきたいですか？

各種連絡先一覧

この冊子の各章に関連する連絡先・お問い合わせ先の一覧です。

仕事について相談したいときは



(ハローワークHP)

▶ 岐阜県内のハローワーク

岐阜労働局が運営しています。詳細についてはp.7を参照してください。

名称	所在地	電話番号
ハローワーク岐阜	〒500-8719 岐阜市五坪1-9-1	058-247-3211
ハローワーク大垣	〒503-0893 大垣市藤江町1-1-8	0584-73-8609
ハローワーク揖斐	〒501-0605 揖斐郡揖斐川町極楽寺村前95-1	0585-22-0149
ハローワーク多治見	〒507-0037 多治見市音羽町5-39-1	0572-22-3381
ハローワークブラザ可児	〒509-0203 可児市下恵土5166-1 可児市総合会館分室1階	0574-63-5586
ハローワーク高山	〒506-0055 高山市上岡本町7-478	0577-32-1144
ハローワーク恵那	〒509-7203 恵那市長島町正家1-3-12 恵那合同庁舎	0573-26-1341
ハローワーク関	〒501-3803 関市西本郷通4-6-10	0575-22-3223
ハローワーク美濃加茂	〒505-0043 美濃加茂市深田町1-206-9	0574-25-2178
ハローワーク岐阜八幡	〒501-4235 郡上市八幡町有坂1209-2 郡上八幡地方合同庁舎	0575-65-3108
ハローワーク中津川	〒508-0045 中津川市かやの木町4-3 中津川合同庁舎	0573-66-1337



(ジンチャレ!HP)

▶ ジンチャレ! (岐阜県総合人材チャレンジセンター)

詳細についてはp.7を参照してください。

名称	所在地	営業時間	電話番号
ジンチャレ!本所	〒500-8384 岐阜市藪田南5-14-12 岐阜県シンクタンク庁舎 2F	月~土曜日 (9:00~18:00)	058-278-1149 ※
サテライトぎふ	〒500-8856 岐阜市橋本町1-10-1 JR岐阜駅アクティブG 2F	月~土曜日 (9:00~18:00)	058-214-3081 ※
サテライトたじみ	〒507-0033 多治見市本町1-2 多治見駅前プラザ・テラ 4F	月~土曜日 (10:00~19:00)	0572-25-0057 ※

※電話での相談は行っておりません。



(ぎふサポHP)

▶ 岐阜県若者サポートステーション (ぎふサポ)

ニート状態にある若者やその保護者からの各種相談に対応します。一人一人にベストマッチな活動をご提案します。

開設時間	月・水・木曜日…9:30~18:30 / 火・金曜日…9:30~21:00 / 第1土曜日…10:00~16:00
問い合わせ先	TEL : 058-216-0125 / FAX : 058-216-0124 / E-mail : gifusapo@icds.jp

▶ 岐阜県パーソナル・サポート・センター

生活や就職などについて相談したくても、どこに行けばいいのか、誰に相談していいのかわからないときの相談窓口です。専門の相談員(パーソナル・サポーター)が、一人ひとりに寄り添い、生活から職場への定着までワンストップで支援をします。



(岐阜県パーソナルサポートセンターHP)

名称	所在地	営業時間	電話番号
岐阜本所	〒500-8856 岐阜市橋本町1-10-1 JR岐阜駅アクティブG 2F	月~土曜日 (9:00~18:00)	058-269-3757
東濃支所	〒507-0033 多治見市本町1-2-1 多治見駅前プラザ・テラ 4F	月~土曜日 (10:00~19:00)	0572-21-5339

結婚・家族(男女共同参画)について相談したいときは

▶ コンサポ・ぎふ(ぎふ婚活サポートプロジェクト)

詳細についてはp.15を参照してください。

URL <http://konsapo.pref.gifu.lg.jp/>

問い合わせ先 TEL: 058-272-8236(直通) FAX: 058-278-2611



(コンサポ・ぎふHP)

▶ 岐阜県男女共同参画プラザ

「岐阜県男女共同参画プラザ」は、男女がともに自分らしく生きられるよう、さまざまな悩みを抱えている方の相談に応じています。相談員が解決に向け、みなさんと一緒に考えます。※いずれの相談についても、相談者のプライバシーは厳守します。

相談用電話番号 058-278-0858(電話相談や、面接相談の予約はこちらへ)

一般電話相談	日時: 日~木曜日、第1・3土曜日(9:00~12:00、13:00~17:00)
専門面接相談	法律相談 月2回/第2・4木曜日(ただし、8・2月は第1・4水曜日) 13:00~16:00(定員6名/回) 女性弁護士による
	こころの相談 月2回/第1・3木曜日(ただし、8月は第1・4木曜日 1月は第2・4木曜日) 13:00~16:00(定員3名/回 女性限定) ウィメンズカウンセラーによる
男性専門電話相談	日時: 月2回/第2・4金曜日(17:00~20:00) 男性相談員による



(男女共同参画プラザHP)

所在地 〒500-8570 岐阜市数田南5-14-53(ふれあい福寿会館第1棟2階) ※上記相談のほか、男女共同参画に関する図書

問い合わせ先 TEL: 058-214-6431 FAX: 058-214-6432

の閲覧や講座の開設、メールによる相談も受け付けています。
※祝日、年末年始及びふれあい福寿会館休館日は休みです。

妊娠・出産について相談したいときは

▶ 岐阜県女性健康支援センター

医療機関で相談するほどではないけれど、「ちょっと心配・・・。」というときの相談窓口です。下記のような相談を受付けています。

- 思春期のからだに関する相談 / ● 妊娠に関する相談 / ● 避妊に関する相談 / ● 不妊に関する一般的な相談
- 女性のメンタルケアに関する相談 / ● 婦人科系疾患に関する相談 / ● 更年期障害に関する相談
- 性感染症に関する相談 / ● その他女性外来のかかり方 など

女性健康支援センターは県内7か所の保健所内にあります。連絡先などの詳細はp.49「保健所一覧」を参照してください。

▶ 岐阜県不妊相談センター

不妊についての相談窓口です。専門のカウンセラーが対応します。

各会場の相談日時や相談内容は下のようになっています。相談する場合は、内容をよく読んでから連絡してください。

岐阜県健康科学センター (岐阜保健所(p.49)内)	相談日時	月・金曜日(祝日及び年末年始は除く) 10:00~12:00、13:00~16:00
	相談方法	電話相談...058-389-8258 メール相談...c11223a@pref.gifu.lg.jp 面接相談...予約制(電話・メールで予約してください)※当日予約は可能ですが、事前予約が必要です。 TEL: 058-389-8258(予約電話受付は月・金曜日のみ) E-mail: c11223a@pref.gifu.lg.jp
	相談担当者	・産婦人科医(原則偶数月第3金曜日の午後) ※10日前までに予約が必要です。 ・不妊専門相談員



(不妊相談センターHP)

ふれあい福寿会館 (第1棟3階 相談室)	相談日時	毎週木曜日 10:00~12:00、13:00~16:00 奇数月第3土曜日 10:00~12:00 ※木曜日午後1時半~4時は交流会を開催しています。 (参加は予約不要ですが、都合により開設日時が変更になる場合がありますので、事前に日時、会場をご確認願います。)
	相談方法	面接相談...予約制(電話・メールで予約してください)※相談日の一週間前までに予約が必要です。 TEL: 058-389-8258(予約電話受付は月・金曜日のみ) E-mail: c11223a@pref.gifu.lg.jp
	相談担当者	・不妊専門相談員

(注) 携帯電話からメールをする場合は、センターからのメールが受信できるようドメイン指定またはメールアドレスの登録をしてください。パソコンからのメールを受信拒否していると、センターからの返信が届きません。

※2014年12月時点での情報です。

子育てについて相談したいときは

病気・事故などの救急連絡先など

▶ 小児救急電話相談（休日・夜間の電話相談）

休日や夜間、子どもの急な病気やけがのときに、家庭での対処方法や医療機関を受診すべきかどうかについて、電話で専門の相談員に相談できる小児救急電話相談があります。困ったときは、あわてずに電話するようにしましょう。

開設時間 月～金曜日 18:00～翌朝8:00
土曜・休日、年末年始（12/29～1/3） 8:00～翌朝8:00（24時間）

問い合わせ先 **#8000**（プッシュ回線） または **058-240-4199**
※相談は無料ですが、電話料金は相談者の負担です。

相談員 看護師（必要に応じて小児科医師）が対応します。（電話での診療はできません）
※岐阜県総合医療センターの対応ではありません。 ※明らかに重篤・重症と思われるときは、119番で救急車を呼んでください。

▶ ぎふ救急ネット（岐阜県救急・災害医療情報システム）

診療可能な病院・診療所や、休日・夜間急患センター、在宅当番医などの情報が24時間参照できるホームページです。

URL <http://www.qq.pref.gifu.lg.jp>



（ぎふ救急ネットHP）

▶ 音声・FAX 情報提供サービス

在宅当番医情報を提供するサービスです。

問い合わせ先 TEL / FAX 0120-15-3799 ※ FAX からアクセスすると、案内情報を受信することができます。

子育てに関する相談

「誰も私の悩みはわかってくれない」、「こんなことができないのは私の子（私）だけ」など、子育てに悩んだときの相談窓口です。

▶ 子ども・家庭110番（電話相談）

だれでも、どこからでも相談できます。

開設時間 月～金曜日 8:45～21:00 土曜日 8:45～17:00
※日曜日、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）は休み。

問い合わせ先 フリーダイヤル：0120-76-1152 / 電話番号：058-276-4152

▶ 子ども相談センター（来所相談）

住んでいる地域担当の子ども相談センターを覚えておきましょう。直接相談できる窓口があります。事前に電話で予約をすると、よりスムーズに相談できます。

名称	担当地域	所在地	電話番号
中央子ども相談センター	岐阜市、羽島市、各務原市、山県市、瑞穂市、本巣市、羽島郡、本巣郡	〒500-8385 岐阜市下奈良2-2-1 県福祉・農業会館	058-273-1111
西濃子ども相談センター	大垣市、海津市、養老郡、不破郡、安八郡、揖斐郡	〒503-0852 大垣市禾森町5-1458-10	0584-78-4838
中濃子ども相談センター	関市、美濃市、美濃加茂市、可児市、郡上市、加茂郡、可児郡	〒505-0034 美濃加茂市古井町下古井大脇2610-1 可茂総合庁舎	0574-25-3111
東濃子ども相談センター	多治見市、中津川市、瑞浪市、恵那市、土岐市	〒507-0027 多治見市上野町5-68-1 東濃西部総合庁舎	0572-23-1111
飛騨子ども相談センター	高山市、飛騨市、下呂市、大野郡	〒506-0032 高山市千島町35-2	0577-32-0594

▶ 子どもの発育・発達・健康についての相談窓口

市町村の家庭児童相談窓口（p.50の市町村代表連絡先から、家庭・児童・子育ての相談窓口へ）もしくは住んでいる地域の保健所に相談します。

▶ 保健所一覧

名称	担当地域	所在地	子ども相談窓口	女性健康支援センター	電話番号
岐阜保健所	羽島市、各務原市、岐南町、笠松町、山県市、瑞穂市、本巣市、北方町	〒504-0838 各務原市那加不動丘1-1 岐阜県健康科学センター内	○	○	058-380-3001 (代)
西濃保健所	大垣市、海津市、養老町、垂井町、関ヶ原町、神戸町、輪之内町、安八町、揖斐川町、大野町、池田町	〒503-0838 大垣市江崎町422-3 西濃総合庁舎	○	○	0584-73-1111 (代)
関保健所	関市、美濃市、郡上市	〒501-3756 美濃市生櫛1612-2 中濃総合庁舎	○	○	0575-33-4011 (代)
中濃保健所	美濃加茂市、可児市、坂祝町、富加町、川辺町、七宗町、八百津町、白川町、東白川村、御嵩町	〒505-8508 美濃加茂市古井町下古井大脇2610-1 可茂総合庁舎	○	○	0574-25-3111 (代)
東濃保健所	多治見市、瑞浪市、土岐市	〒507-8708 多治見市上野町5-68-1 東濃西部総合庁舎 2F	○	○	0572-23-1111 (代)
恵那保健所	中津川市、恵那市	〒509-7203 恵那市長島町正家後田1067-71 恵那総合庁舎 2F	○	○	0573-26-1111
飛騨保健所	高山市、飛騨市、下呂市、白川村	〒506-8688 高山市上岡本町7-468 飛騨総合庁舎	○	○	0577-33-1111 (代)
岐阜市健康増進課 (岐阜市保健所内)	岐阜市 ※直接問い合わせください。	〒500-8309 岐阜市都通2-19	○	※	058-252-7193
中市民健康センター		〒500-8309 岐阜市都通2-19	○	※	058-252-0632
南市民健康センター		〒500-8268 岐阜市西部菱野1-75-2	○	※	058-271-8010
北市民健康センター		〒502-0082 岐阜市長良東2-140	○	※	058-232-7681

※女性の健康相談を実施しています。

高齢期について相談したいときは

▶ 岐阜県福祉総合相談センター

社会福祉法人 岐阜県福祉事業団が運営しています。

高齢者をはじめ、障がいのある方などの悩みごと、福祉用具、住宅改修など、福祉に関する相談について、電話、来所、Eメール、文書で応じています。また、介護・福祉に関する情報提供や、県民向けの講座を開催しています。



(岐阜県福祉総合相談センターHP)

福祉なんでも110番

一般相談	生活全般	福祉専門相談員がアドバイスします／電話・来所相談…9:00～17:00 (年中無休)
	福祉用具 住宅改修	原則、火曜日(10:00～16:00)、水曜日(14:00～16:00)(祝日は除く) 電話、来所(要予約)でお受けします。
	相談場所	岐阜県福祉総合相談センター(岐阜市中2-470 県立寿楽苑2階) TEL: 058-234-0110 / FAX: 058-234-0568 / E-mail: soudan2@gifu-fukushi.jp
法律相談	弁護士が相談をお受けします 毎月第1・第3木曜日 10:00～12:00(祝日は除く。電話相談可。要予約)	
	相談場所	(社福) 岐阜県福祉事業団事務局(岐阜市下奈良2-2-1 岐阜県福祉・農業会館7階) TEL: 058-273-1111 (内線2567)

▶ 公益社団法人 岐阜県シルバー人材センター連合会

高齢者の自主的な団体です。定年退職後などで、臨時的かつ短期的な就業、又はその他の軽易な業務に係る就業を希望される高齢者の方に、地域社会の日常生活に密着した仕事を組織的に把握、確保して提供します。



(岐阜県シルバー人材センター連合会HP)

所在地 〒500-8145 岐阜市雲井町3-12

問い合わせ先 TEL: 058-249-0228 FAX: 058-248-9730 E-mail: gif-rengo@sjc.ne.jp

※2014年12月時点での情報です。

岐阜県内の市町村の連絡先一覧

	市町村名	庁舎所在地	電話番号
岐阜地区	岐阜市	〒500-8701 岐阜市今沢町18	058-265-4141
	羽島市	〒501-6292 羽島市竹鼻町55	058-392-1111
	各務原市	〒504-8555 各務原市那加桜町1-69	058-383-1111
	山県市	〒501-2192 山県市高木1000-1	0581-22-2111
	瑞穂市	〒501-0293 瑞穂市別府1288	058-327-4111
	本巣市	〒501-1292 本巣市文殊324	0581-34-2511
	岐南町	〒501-6197 羽島郡岐南町八剣7-107	058-247-1331
	笠松町	〒501-6181 羽島郡笠松町司町1	058-388-1111
	北方町	〒501-0492 本巣郡北方町北方1323-5	058-323-1111
	西濃地区	大垣市	〒503-8601 大垣市丸の内2-29
海津市		〒503-0695 海津市海津町高須515	0584-53-1111
養老町		〒503-1392 養老郡養老町高田798	0584-32-1100
垂井町		〒503-2193 不破郡垂井町1532-1	0584-22-1151
関ヶ原町		〒503-1592 不破郡関ヶ原町大字関ヶ原894-58	0584-43-1111
神戸町		〒503-2392 安八郡神戸町大字神戸1111	0584-27-3111
輪之内町		〒503-0292 安八郡輪之内町四郷2530-1	0584-69-3111
安八町		〒503-0198 安八郡安八町氷取161	0584-64-3111
揖斐川町		〒501-0692 揖斐郡揖斐川町三輪133	0585-22-2111
大野町		〒501-0592 揖斐郡大野町大字大野80	0585-34-1111
池田町		〒503-2492 揖斐郡池田町六之井1468-1	0585-45-3111
関市		〒501-3894 関市若草通3-1	0575-22-3131
美濃市		〒501-3792 美濃市1350	0575-33-1122
美濃加茂市		〒505-8606 美濃加茂市太田町3431-1	0574-25-2111
中濃地区		可児市	〒509-0292 可児市広見1-1
	郡上市	〒501-4297 郡上市八幡町島谷228	0575-67-1121
	坂祝町	〒505-8501 加茂郡坂祝町取組46-18	0574-26-7111
	富加町	〒501-3392 加茂郡富加町滝田1511	0574-54-2111
	川辺町	〒509-0393 加茂郡川辺町中川辺1518-4	0574-53-2511
	七宗町	〒509-0492 加茂郡七宗町上麻生2442-3	0574-48-1111
	八百津町	〒505-0392 加茂郡八百津町八百津3903-2	0574-43-2111
	白川町	〒509-1192 加茂郡白川町河岐715	0574-72-1311
	東白川村	〒509-1392 加茂郡東白川村神土548	0574-78-3111
	御嵩町	〒505-0192 可児郡御嵩町御嵩1239-1	0574-67-2111
	多治見市	〒507-8703 多治見市日ノ出町2-15	0572-22-1111
	東濃地区	中津川市	〒508-8501 中津川市かやの木町2-1
瑞浪市		〒509-6195 瑞浪市上平町1-1	0572-68-2111
恵那市		〒509-7292 恵那市長島町正家1-1-1	0573-26-2111
土岐市		〒509-5192 土岐市土岐津町土岐口2101	0572-54-1111
飛騨地区		高山市	〒506-8555 高山市花岡町2-18
	飛騨市	〒509-4292 飛騨市古川町本町2-22	0577-73-2111
	下呂市	〒509-2295 下呂市森960	0576-24-2222
	白川村	〒501-5692 大野郡白川村鳩谷517	05769-6-1311

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

Step1 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。

Step2 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、ライフプランに関係する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。

Step3 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。

Step4 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。

Step5 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CheckPoint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。

- 育休をとろう (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。

名前

のライフプランシート (詳細版)

0 6 12 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37

誕生

小学校入学

中学校入学

自分のライフプラン

ライフイベントを記入

目標

ワーク
ライフ
バランス



例. パートナー
(夫や妻)

自分のライフプランに
関係する人

例. 自分の子ども

例. 自分の両親
パートナーの両親

清流の国ぎふ憲章

～ 豊かな森と清き水 世界に誇れる 我が清流の国 ～

「清流の国ぎふ」に生きる私たちは、

知 清流がもたらした自然、歴史、伝統、文化、技を知り学びます

創 ふるさとの宝ものを磨き活かし、新たな創造と発信に努めます

伝 清流の恵みを新たな世代へと守り伝えます

平成26年1月31日 「清流の国ぎふ」づくり推進県民会議

本冊子の作成に当たっては、下記の方々にご協力頂きました。
多大なご協力に感謝いたします。(敬称略・順不同)

◎取材

アース・クリエイト有限会社／恵那暮らしサポートセンター／特定医療法人フェニックス
社会福祉法人フェニックス／有限会社ノバネットワークス／不妊サークルれんげそう
空助産院／ふるさと郡上会
岐阜県立森林文化アカデミー／岐阜県農業大学校／岐阜県立国際園芸アカデミー
岐阜県就農支援センター
貴重な体験談やご意見を伺った皆様

◎監修 (妊娠・出産の章)

岐阜県医師会

◎編集協力・寄稿 (妊娠・出産の章)

岐阜県総合医療センター 女性外来客員部長 廣瀬 玲子
岐阜大学医学部附属病院 産婦人科 医員 杉山三知代

未来の生き方を考える — Life Planning Booklet —

2014年12月 発行

発行 岐阜県 健康福祉部 子ども・女性局 子ども・女性政策課
〒500-8570 岐阜市数田南2-1-1 TEL: 058-272-8236
企画・編集 株式会社ティコク ライフデザインチーム／メディアデザイン課
〒500-8856 岐阜市橋本町2-8 濃飛ニッセイビル 4F TEL: 058-214-3449

名前



みらい

のライフプランシート (詳細版)

0 6 12 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36

自分のライフプラン

ライフイベントを記入

誕生

小学校入学

中学校入学

高校入学

幼稚園の先生になるためにピアノのレッスンを始める

短大入学 (大学の方がいい?)
両親と先生に相談する

幼稚園の先生デビュー
子どもから信頼される先生になる!!

結婚!
★結婚しても仕事は続けたい。
★車買いたいなー

出産 (女の子希望) 育休取得!

出産 (男の子希望) 育休取得!

マイホームを建てる
実家の近くがいいな

長女が小学校入学
出産?? もしかしたらもう一人?..
旦那さんと相談する。

長男が小学校入学

先輩にピアノの先生を紹介してもらおう。

彼氏がいなかったら結婚相手を見つける (笑) 街コンとか婚活パーティー?

目標

★幼稚園の先生の資格が取れるところへ進学。

幼稚園の先生になる!

就職3年目くらいには自分へのごほうびに海外旅行に行きたいなー

ワークライフバランス



自分(旦那さん)

例. パートナー (夫や妻)

子ども

例. 自分(旦那さん)の子ども

両親

例. 自分の両親 パートナーの両親

父 46歳 母 42歳

父 60歳 母 56歳

★定年後も仕事したいっていった。
★孫育て
★義父、義母が高齢になる。旦那さんが長男だから面倒をみる。

結婚!
★家事は分担して!

☆ハッピーになる

育休取得!

★イクメンになってほしい。

長女誕生!

長男誕生!

マイホームを建てる

長女小学校入学

長男小学校入学

ライフプランシート (詳細版)

みらいさんの場合

作成年月日 〇〇〇〇年 ×月 △日

ライフプランを見直す時期 短大(大学)で 進路を決める頃 / 結婚を考える頃

37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 高年期

長女が結婚する

おばあちゃんになる

定年退職する

仕事・家事・子育てをバランスよくがんばる!!

★仕事を辞めた後は孫のお世話したり趣味をしたいな

体調に注意!!
生活習慣病、更年期障害とか。

子どもが独立したら楽になる?
そのうち面倒みてもらいたいな(笑)

★責任ある立場に出世できるように仕事をがんばる!後輩の育成も!!

★幼稚園の先生経験を生かしてボランティアとか地域に関わりたいいな

★子どもの進路について一緒に応援する。

おじいちゃんになる

★がんばって出せしてもらおう!

★メタボ防止のために運動してもらおう!

★子どもの学費を貯めておかないと...

長女 中学校入学

長女 高校入学

長男 中学校入学

長女 大学入学

長男 高校入学

長女 就職

長男 大学入学

長男 留学?

長男 就職

長女 結婚?

長女 出産?

★サッカークラブに入る

父 80歳
母 76歳

★長生きしてほしい!!

お問い合わせ先

岐阜県 健康福祉部 子ども・女性局 子ども・女性政策課
TEL : 058-272-8236 FAX : 058-278-2611 E-mail : c11234@pref.gifu.lg.jp