

未来の生き方を考える

— Life Planning Booklet —



岐阜県

はじめに

例えば、旅行ではじめての場所へ出かけるとき、どんな準備が必要でしょうか？その場所までの行き方を調べたり、名所やお勧めのお店をチェックしたり…。楽しく充実した旅行になるよう、情報を集め、旅行の計画を立てると思います。

これを人生に置き換えてみましょう。人生は長く、進学・就職・結婚・出産など、さまざまなイベントがあります。どうやって進んでいくのかを選択するのは、あなた自身です。進み方は自由ですが、自分にとってより良いルートを選択するためには、情報を集め、計画を立てることが重要です。

「ライフプラン」という言葉を聞いたことがありますか？

ライフプランとは、自分がどう生きていくかを計画する生涯設計のことです。ライフプランを通して人生を具体的にイメージすることで、これから何をすれば良いかを考えることができます。

この冊子には、人生の主な「ライフステージ*」についての基礎的な情報が載っています。冊子に登場するキャラクターたちと一緒に考え、あなたなりのライフプランを描いてみてください。そして、自分に合ったライフプランを立て、人生をより充実させるために、これから何をすれば良いか考えてみましょう。

登場キャラクター



みらいさん

- まじめでしっかり者。感受性豊かな女の子。自分の両親みたいな人生を送りたいと思っている。
- マモルくんとは幼なじみ。



マモルくん

- 何事もどうにかなるさ、と思っている楽天的な男の子。
- 6歳からサッカーをやっているサッカーファン。
- 昔、犬にかまれてから犬が苦手。
- 意外と読書家。小説が好き。

もくじ

contents

*ライフステージとは

ライフステージとは、人生の節目となる出来事により区切られた期間の事を指します。幼年期や児童期、青年期といった年齢による区分のほかに、新婚期、子独立期などさまざまな区分方法がありますが、この冊子では、「仕事」「結婚・家族」「妊娠・出産」「子育て」「高年期」の5つの区分に分けています。



かなえ先生

- 学校の先生。
- 父、母、夫、長男（社会人1年目）、次男（大学2年生）長女（中学2年生）の7人家族。
- おおらかな人柄で、生徒から慕われている。

冊子の使い方

- 冊子の使い方…………… 2
- ライフプランづくりのヒント…………… 3

1 仕事について考えよう

- 1 仕事についての現状…………… 4
- 2 非正規雇用の問題点…………… 6
- 3 脱「非正規雇用」のために…………… 7
- 4 企業が求める人材とは？…………… 8
- 5 ワーク・ライフ・バランス…………… 9
- 6 岐阜県子育て支援イクセレント企業…………… 9
- 7 先輩の声…………… 10
- 8 まとめ…………… 11

2 結婚・家族について考えよう

- 1 結婚についての現状…………… 12
- 2 未婚化・晩婚化の原因…………… 13
- 3 結婚相手に求める条件…………… 14
- 4 恋愛と結婚…………… 15
- 5 男女共同参画で乗り切ろう…………… 16
- 6 結婚することの良さについて考えよう…………… 17
- 7 家族について考えよう…………… 18
- 8 まとめ…………… 19

3 妊娠・出産について考えよう

- 1 欲しい子どもの数・産む子どもの数…………… 20
- 2 妊娠には「適齢期」がある…………… 22
- 3 不妊と高齢出産について…………… 24
- 4 妊娠から出産まで…………… 26
- 5 安心して妊娠・出産するために…………… 27
- 6 産婦人科医からのメッセージ…………… 28
- 7 早すぎた妊娠…………… 29
- 8 まとめ…………… 29

4 子育てについて考えよう

- 1 子どもってどんな存在？…………… 30
- 2 イクメンになろう…………… 32
- 3 育休をとろう…………… 34
- 4 行政・民間のサポート…………… 36
- 5 先輩の声…………… 37
- 6 まとめ…………… 37

5 高年期について考えよう

- 1 元気な高齢者…………… 38
- 2 世代間交流…………… 40
- 3 充実した高年期のために…………… 41
- 4 余暇の過ごし方…………… 42
- 5 まとめ…………… 43

- ライフプランの実践…………… 44
- ライフプランの見直し…………… 44
- 岐阜県の少子化問題について…………… 45
- 各種連絡先一覧…………… 46
- ライフプランシート
- ライフプランシート（詳細版）

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。



ケース1. みらいさんの場合

Case 1: A woman's life plan sheet with handwritten answers. The categories and their contents are:

- 結婚・家族**: 30歳くらいまでには結婚する！
- 妊娠・出産**: 35歳ぐらいで1人産む(女の子希望)
- 子育て**: ダンスを習わせてアイドルに育てたい
- 仕事**: 子どもが好きなので、子どもに関わる仕事がしたい
- 将来の夢**: 将来結婚して、かわいい娘を産んで、アイドルにする！
- 高年期**: いつまでも若くいたい

Additional text: こんな感じかな？ (Like this, right?)

ケース2. マモルくんの場合

Case 2: A man's life plan sheet with handwritten answers. The categories and their contents are:

- 結婚・家族**: いつかは結婚する。とりあえず楽しい家庭がいい。
- 妊娠・出産**: 男なのでよくわかりません。
- 子育て**: イクメン？
- 仕事**: フリーターでもいいかな？
- 将来の夢**: んー、考え中。
- 高年期**: 元気でいたいなあ。

Additional text: んー。よくわからないなー。 (Hmm. I don't know very well.)

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。

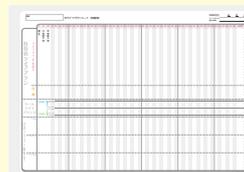
各章を読み終えたら、ライフプランシートの「②気付いたこと」の該当する項目に記入しましょう。

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きます。



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 p.44 へ→

ライフプランづくりのヒント

教科書を活用する

家庭科の教科書には、生活に必要なお金のことや人間関係、衣食住、保育、消費など、本冊子に掲載した項目以外にもライフプランに関わる事が、多くの資料とともに掲載されています。ぜひ参考にしながらライフプランづくりを進めましょう。

みんなの考えを聞いてみる

先生や家族、友人などさまざまな人に意見や経験を聞くことで、夢を実現するための方法や、より良いプランづくりのヒントが見つかるかもしれません。みんなの考えを参考にしてみましょう。