

未来の
ライフキャリアを考える
データ・ワークブック

mirai book



「未来」の自分をイメージしよう



10年後の自分に、メッセージを送るとしたら、どんなことを聞きたいですか？

どこで、どんな人と一緒にいて、何をしているのでしょうか…。

この冊子は、高校生のあなたが、これから起こりうる*ライフイベントについて知り、考えることで、「未来」の自分をイメージし、将来を考えるヒントになるように作りました。あなたが、自分らしい*ライフキャリアを歩んでいけることを願って。

*「ライフイベント」・・・人生における大きなできごと、進学、就職、結婚など

*「ライフキャリア」・・・仕事をはじめ、家庭生活、地域社会とのかかわりなど、生涯にわたって自分が果たす役割や経験の積み重ねのこと

mirai bookの使い方

- ページで扱うライフイベントとテーマ
これから起こりうるライフイベントについて記載しています。
- テーマへの質問
考えてみたいテーマについて導入の質問を2つ記載しています。
- DATA(データ)
テーマについて参考になるデータを記載しています。
- COLUMN(コラム)
テーマに関する時事トピックスなどを記載しています。
- 豆知識
用語の説明など、テーマを理解するために必要な知識を記載しています。
- 気づいたこと、考えたことを書こう
授業を通じて学んだこと、気づいたことを記入します。
- ディスカッションポイント
テーマについて考えを深めるためのディスカッションポイントを記載しています。
- ★ 「ライフキャリアプランニングシート」
すべてのテーマを終えたあと、巻末の「ライフキャリアプランニングシート」を使って、具体的に未来の自分をイメージしてみましょう。

INDEX	【成人】 Q 1 : 高校生はもう大人？子ども？	P03
	【進路】 Q 2 : 進路はどうする？	P04,05
	【働く】 Q 3 : どうやって仕事を選ぶ？	P06
	【働く】 Q 4 : 理想の生活をするなら、どんな働き方がいい？	P07
	【結婚】 Q 5 : 理想の人に出会えたら、結婚を考える？	P08
	【家庭】 Q 6 : 自分の家族と、どんな家庭を作りたい？	P09
	【結婚・仕事】 Q 7 : 結婚したら、仕事はどうする？	P10
	【子育て】 Q 8 : 結婚したら、子どもはどうする？	P11
	【家庭・仕事】 Q 9 : 仕事と家庭生活をどう両立していく？	P12
	【シニア】 Q 10 : 自分が高齢になったら？	P13
	ライフキャリアプランニングシート	P14,15

県は、2023年3月に、男女共同参画社会の形成を促進する施策についての基本的な計画として「かながわ男女共同参画推進プラン」を改定しました。家庭、職場、学校、地域など、人生の様々な場面で、誰もが性別にかかわらず、共に生き、共に参画し、活躍できる・・・そんな社会をめざします。

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/m8u/5plan.html>





Q1: 高校生はもう大人？子ども？

1 あなたは「大人」だと思う？

< YES · NO >

2 子どもは、何歳になったら「大人」になると思う？

DATA 1 大人になったらどんなことができるの？

■ 法律に基づく主な行為の適用年齢

行為	年齢	根拠法	内容
婚姻(結婚)	男性 18 歳 女性 16 歳	民法	未成年であっても婚姻した場合は「成年に達したものとみなす」という規定に従えば、20歳になる前に民法上「成年」として扱われることとなります。これを「婚姻による成年擬制」と言います。なお、2022年4月より、女性の婚姻開始年齢が18歳に引き上げられました。
携帯電話の契約	20 歳	民法	携帯電話に限らず、クレジットカードや一人暮らしの部屋の契約など、成年に達すると、親の同意がなくても自分で契約ができるようになります。2022年4月より、成年年齢が18歳に引き下げられました。
喫煙・飲酒・競馬	20 歳	民法	飲酒や喫煙、競馬などの公営競技に関する年齢制限は、成年年齢が18歳になっても、これまでと変わりません。健康面への影響や非行防止、青少年保護等の観点から現状維持となりました。
労働	満 15 歳	労働基準法	「満15歳に達した日以降の最初の3月31日が経過する日」まで、児童を使用してはならないとしています。
普通自動車免許	18 歳	道路交通法	中型免許は20歳から、大型免許は21歳から取得できます。

○市民相互の関係を規定する法律「民法」が改正され、2022年4月から、成年年齢が20歳から18歳に引き下げられたよ。

○しかし、働くことができる年齢、お酒を飲める年齢など、行為によって適用される年齢はまちまちなんだ。

○成年に達すると、親の同意がなくても様々な契約ができるようになるけれど、その契約に対して責任を負うのも自分自身となるんだ。

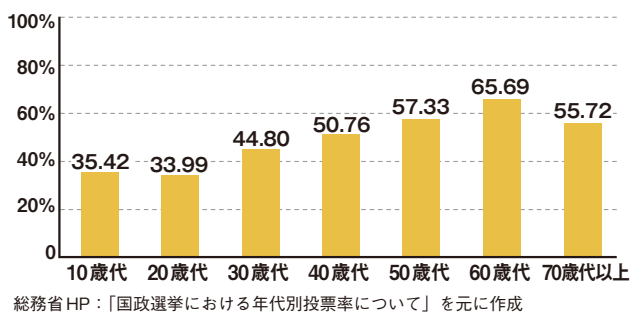
COLUMN 選挙権年齢の引下げについて

公職(国会や地方公共団体の議会の議員、首長)に関する定数と選挙方法を規定する法律「公職選挙法」が改正され、2016年6月から、選挙権がそれまでの20歳以上から、「18歳以上」に引き下げられたよ。

このグラフは、2022年7月の参議院議員通常選挙について、年代別の投票率を表したもので、10～30代の若い世代の投票率は、上の世代に比べて低いことがわかるね。

日本では、若い世代の政治への無関心が問題となっているけれど、これから直接自分自身に関わってくる就職や結婚、子育て、親の介護に関する様々な課題を解決していくには、当事者となるあなたが積極的に投票し、政治に関わっていくことが大切なんだ。

● 2022年参議院議員通常選挙における年代別投票率(抽出)



総務省HP: 「国政選挙における年代別投票率について」を元に作成



青少年相談支援情報サイト

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/ch3/cnt/soudan/index.html>

悩んでいるけれど、どうしたらいいかわからない。どこに相談したらいいのかわからない。ひとりで考えていても解決できないときは、「神奈川県青少年相談支援情報サイト」を見てみよう。相談方法や、相談機関を紹介しているよ。



気づいたこと、考えたことを書こう

ディスカッションポイント

● 人はいつ「大人」になるのだろう。結婚や選挙など、法律的な観点から、大人と子どもの境を考えてみよう。



Q2: 進路はどうする？

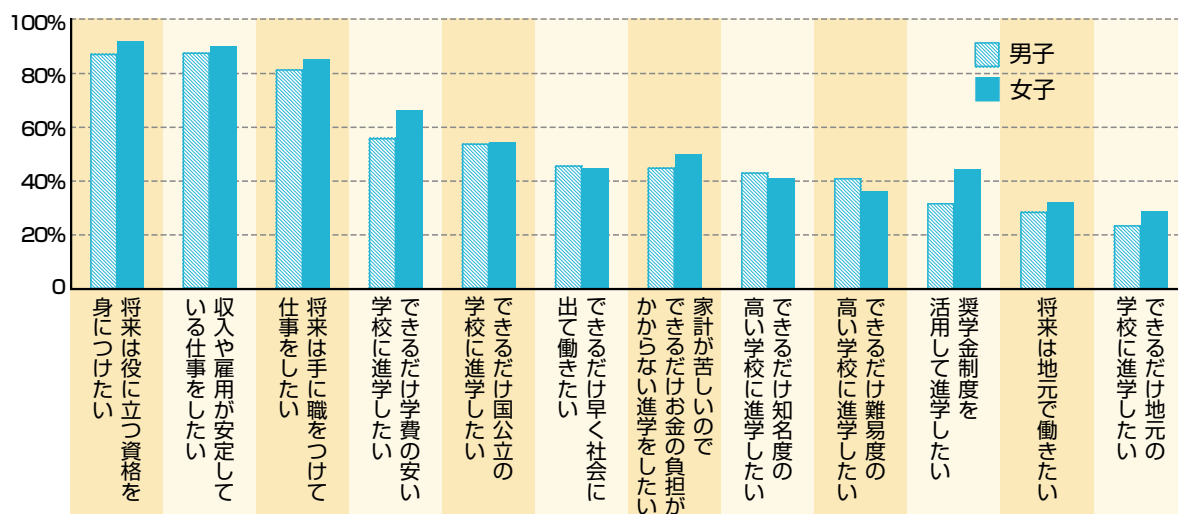
1 進路について考えたことはある？

< YES · NO >

2 あなたは何を大切にしながら進路を選ぶ？

DATA 1 進路をどうやって決めているの？

■ 進路に関する価値観



(一社)全国高等学校PTA連合会・(株)リクルートマーケティングパートナーズ: 高校生と保護者の進路に関する意識調査 (2017年)

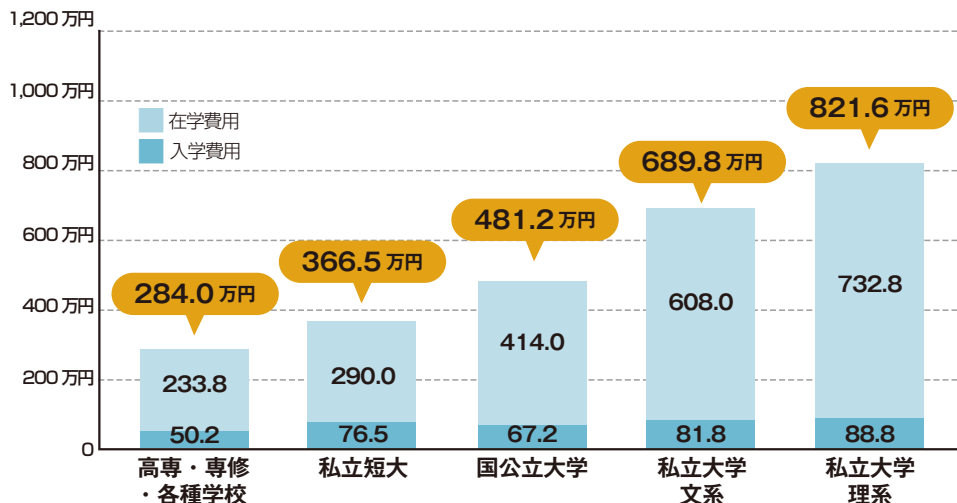
○全国の高校生に実施した意識調査の結果によると、高校生が進路について思うことは、男女ともに「将来は役に立つ資格を身につけたい」「収入や雇用が安定している仕事をしたい」「将来は手に職をつけて仕事をしたい」がトップ3となっているよ。

○男女別で差が大きい価値観は「奨学金制度を活用して進学したい」「できるだけ学費の安い学校に進学したい」で、いずれも女子生徒の方が回答割合が高かったんだ。

○あなただったら、どの価値観を大事にするかな？

DATA 2 勉強するにはどれくらいお金がかかる？

■ 高校卒業後の入学先別にみた卒業までに必要な入在学費用



○高校卒業後の入学先別にみると、私立大学に入学した場合の累計金額は、文系で689.8万円、理系で821.6万円となっているのに対し、国公立大学では481.2万円となっているよ。

○進学に費用がかかるけれど、学歴を積んだ方が平均して高い収入を得ているというデータもあるよ。

○進学先での学びや経験、人間関係などがその後の人生に生きることもあるね。

日本政策金融公庫：教育費負担の実態調査結果 (2021年)

奨学金を利用している人はどれくらいいる？

■ 奨学金受給状況

区分	2020年度
大学（昼間部）	49.6%
短期大学（昼間部）	56.9%
修士課程	49.5%
博士課程	52.2%
専門職学位課程	37.1%

- 進学に際して、無利息や、通常の教育ローンよりも低い金利でお金を借りて進学する学生もいるよ。この制度を「奨学金」というよ。
- 大学（昼間部）生では、全体の49.6%が日本学生支援機構などの奨学金を利用しているよ。

（独）日本学生支援機構：学生生活調査（2020年）

【Q: 国公立大学に自宅外から通い、4年間、無利息で、月々3万円借りた場合、何年かけて返済できるかな？】

貸与総額は1,440,000円+保証料総額45,456円となるよ。返済は卒業して6ヶ月後にスタートするので、月々9,230円で返済をするとしたら、13年かかることになる。卒業時に23歳だった場合、36歳まで返済が続くんだね。利息付きの奨学金だと、返済額はもっと増えるよ。

（（独）日本学生支援機構 奨学金貸与・返還シミュレーションサイトより <https://simulation.sas.jasso.go.jp/simulation/>）

COLUMN

進路は一度決めたら終わりではないよ

就職した後に、新たな興味・関心を抱いて大学に進学したり、留学したりする人もいるよ。また、取り組みたい課題をみつけて転職したり、起業したりする人もいるんだ。

新たな出会いや経験を通して、あなたの世界はどんどん広がっていくよ。それに伴って、選んだ進路が変わることもあるかもしれないね。



大学・短大・高等専門学校・専門学校に進学する際の新しい支援制度

2020年4月から、「高等教育の修学支援新制度」が始まったよ。これは、意欲ある子どもたちの大学・短大・高等専門学校（4年・5年）・専門学校への進学を支援するための制度で、「授業料の減免」「給付型奨学金」の2つの支援があるよ。世帯の収入や、進学前の明確な進路意識と強い学びの意欲などの要件があるよ。利用したい人は、手続き方法やスケジュールも確認しよう。

▶ 文部科学省 高等教育の修学支援新制度特設ページ
<https://www.mext.go.jp/kyufu/>



SDGs（持続可能な開発目標）

持続可能な開発目標（SDGs エス・ディー・ジーズ: Sustainable Development Goalsの略）とは、2015年9月に国連サミットで採択された持続可能な世界を実現するための2030年までの国際目標だよ。17のゴール・169のターゲットから構成され、地球上の誰一人として取り残さないことを誓っているんだ。

この「mirai book」では、17のゴールのうち、「4 質の高い教育をみんなに」「5 ジェンダー平等を実現しよう」「8 働きがいも経済成長も」「10 人や国の不平等を



なくそう」のゴールに関連しているよ。
あなたは、2030年に向けて、どんなことができるかな。

気づいたこと、考えたことを書こう

ディスカッションポイント

- あなたは何を大切にしながら進路を選ぶ？周りの人の意見を聞いてもう一度考えてみよう。
- その進路を選ぶことが、将来のあなたにどうつながるのか、具体的に想像して考えてみよう。



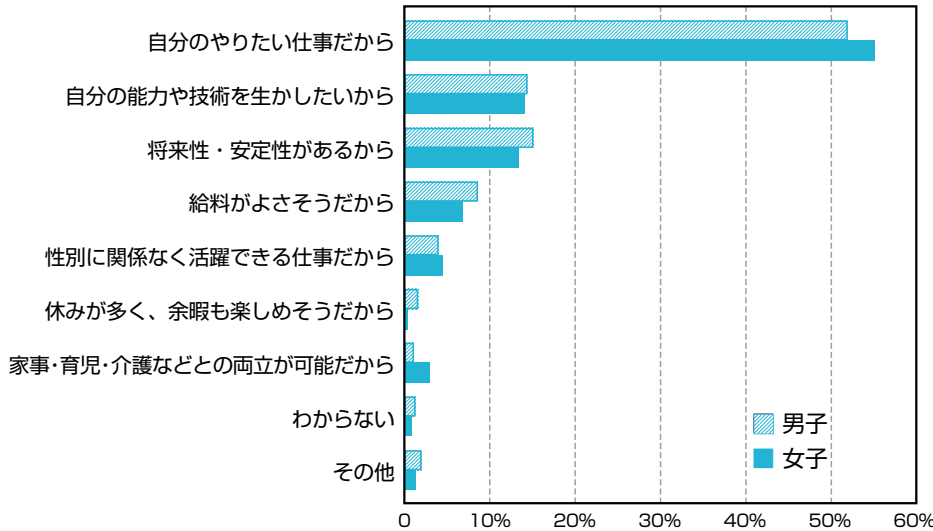
Q3: どうやって仕事を選ぶ?

1 身近な大人は、どんな仕事をしている?なぜその仕事を選んだのかな?

2 あなたは何を大切に仕事を選びたい?

DATA 1 高校生はどんな理由で職業を選んでいる?

■ その職業に就きたい理由 (複数回答)



○このグラフは、神奈川の高校生に実施した意識調査で、将来就きたい職業が「ある」と回答した高校生に対して、「その職業に就きたい理由」を質問したものだよ。

○男女ともに「自分のやりたい仕事だから」が最も多く、2番目に多かったのが、男子生徒は「将来性、安定性があるから」、女子生徒は「自分の能力や技術を生かしたいから」だったんだ。

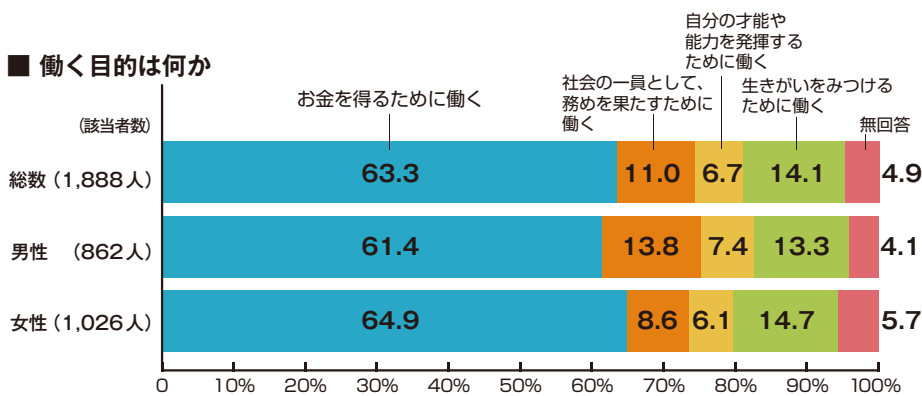
○あなただったら、どんな仕事に就きたい?その理由は何かな?

県: 高校生の男女共同参画意識に関する調査報告書 (2014年)

DATA 2 大人にとって働く目的って何?

○全国の18歳以上の人に「働く目的は何か」を聞いてみたところ、男女ともに「お金を得るために働く」が最も多かったよ。男性は「社会の一員として務めを果たすために働く」、女性は「生きがいをみつけるために働く」が続いているね。

○この「生きがい」というのは、何だろう?自分にとって、楽しいこと?そのためだったら頑張れること?どんなことだろうか、考えてみよう。



内閣府: 国民生活に関する世論調査 (2022年)

豆知識 労働問題に直面したら

残業代が出ない、急に「明日から来なくていい」と言われたなど、働いているときに困ったことがあったら、県では労働相談や労働情報の収集・発信を行っているよ。

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/k5n/cnt/f7579>

✍️ 気づいたこと、考えたことを書こう

ディスカッションポイント

● 人は何のために働くのだろう。身近で働いている人が、どんな理由で働いているかを聞いて、働くことについて考えてみよう。

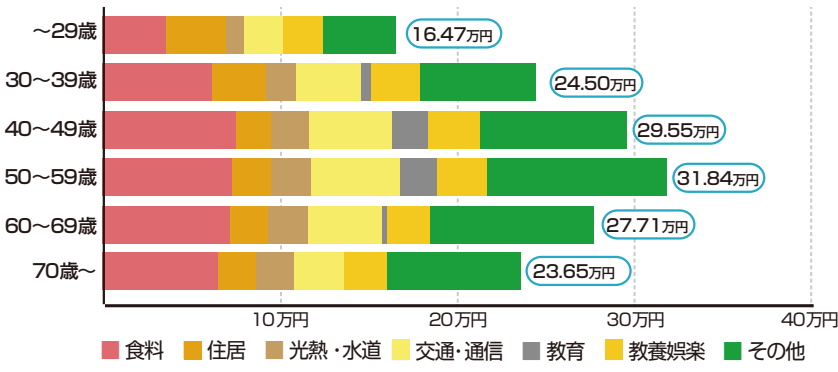


Q4: 理想の生活をするなら、どんな働き方がいい？

- 1 生活していくうえで、何を大切にしたい？
- 2 毎月、いくらあれば理想の生活ができると思う？

DATA 1 生きていくのにどれくらいお金がかかる？

■世帯主の年代別にみた勤労者世帯の消費支出（1ヶ月あたりの平均）

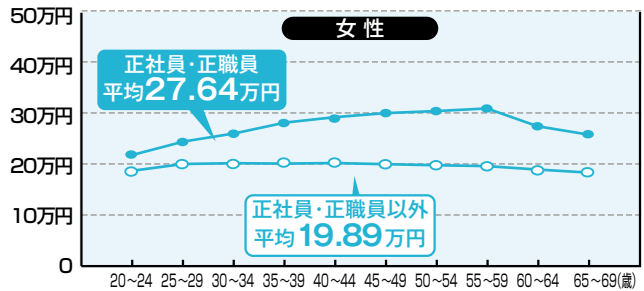
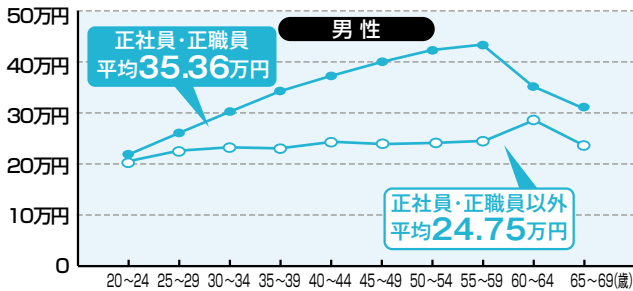


総務省：家計調査（2022年）年代別の平均的な支出・収入と、費目の内訳を元に作成

○このグラフは、1か月当たりの支出額について、世帯の代表者となる世帯主の年代別に表したものだよ。
 ○どの年代も「食料」が最も支出割合が高く、支出額全体の約4分の1を占めているね。「住居」は、20代で支出全体の5分の1を占めているけれど、年代が上がると割合は低くなっているよ。「教育」の割合は、40～50代で高くなっているね。
 ○年代別にみると、50代の支出額が最も高く、60代でも、30代の支出額を上回っているね。
 ○支出の傾向から、それぞれの年代で、どのようなライフイベントが起こっているのか、イメージしてみよう。

DATA 2 働き方で収入にどれくらい差がでる？

■雇用形態・性・年齢階級別賃金



厚生労働省：賃金構造基本統計調査（2022年）

- このグラフは、全国で、期間の定めのない労働契約で雇われ、その企業の就業規則で定められた所定労働時間の上限（フルタイム）まで労働する「正社員・正職員」と、「正社員・正職員以外」の賃金について調査したものだよ。
 ○「正社員・正職員以外」には、期間の定めのある労働契約で雇われる「契約社員」や、派遣元となる人材派遣会社に登録し、派遣先となる企業で働く「派遣社員」などが含まれるよ。
 ○男女ともに、「正社員・正職員」は20代から年齢が上がるにつれて、賃金が上昇し、50代をピークに徐々に減少するのに対し、「正社員・正職員以外」では、年齢によってあまり変化は見られないね。

COLUMN 変化していく働き方

価値観の多様化やIT化による仕事環境の変化により、「最初に就職した会社で定年まで働き続ける」「仕事は1つだけ」「仕事か家庭かのどちらかを選ばなくてはならない」というこれまでの考え方に縛られない働き方が広まりつつあるんだ。例えばカフェでパソコンを開いて仕事をしている人を見たことはあるかな。彼らは、会社のオフィスではなく、自宅などで働く「テ

レワーク」の制度を利用している人かもしれないね。通勤時間がかからず、柔軟に働けるよね。

県作成の「MEET ME BOOK ロールモデル編」では、自分の好きなことで起業した人や育児休業を取得した男性社員など、様々な働き方をしている人を紹介しているよ。ぜひチェックしてみよう！



<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/m8u/cnt/f532110/documents/life-h.html>

気づいたこと、考えたことを書こう

ディスカッションポイント

- DATA1 の生活費を踏まえて、今後の働き方（例：正社員と正社員以外）についてどう思うか考えてみよう。



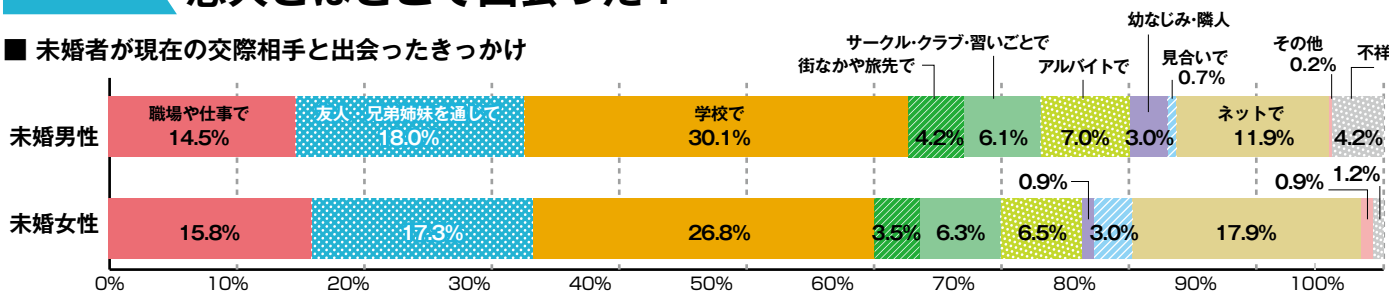
Q5: 理想の人に出会えたら、結婚を考える?

1 理想のパートナーとの出会いはどこかな? 何歳で出会い、結婚する? 出会っても結婚しない?

2 理想のパートナーは、どんな人?

DATA 1 恋人とはどこで出会った?

■ 未婚者が現在の交際相手と出会ったきっかけ



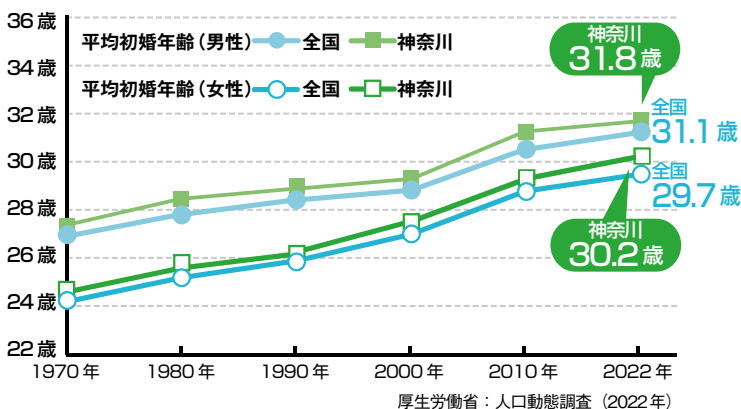
厚生労働省: 出生動向基本調査 (2021年)

○今の交際相手と出会ったきっかけを全国の未婚者に尋ねた調査結果によると、男女ともに「学校で」が最も多くなっているよ。

○次いで男性は「友人・兄弟姉妹を通じて」、女性は「ネットで」となっているよ。

DATA 2 何歳くらいで結婚する? しない?

■ 平均初婚年齢の推移



○このグラフは、初めて結婚した年齢の平均である「平均初婚年齢」の推移を、男女別に表したものだよ。

○全国のグラフでは、1970年には、男性は約27歳、女性は約24歳で結婚していたけれど、年々上昇し、2022年には男性は31.1歳、女性は29.7歳となっているよ。

○神奈川のグラフを見ると、2022年の男性は31.8歳、女性は30.2歳と、全国よりも高くなっているね。

○高齢で結婚するようになっている現象を「晩婚化」といい、同時に出産年齢も上がっているんだ。しかし、妊娠には「適齢期」があるので、子どもをもちたいと考えている人は、「Q8 結婚したら、子どもはどうする?」もチェックしてみよう!

COLUMN 好きになる人が異性とは限らないよ

私たちの中には、生物学的な性(からだの性)と個人が自認する性(こころの性)が一致しない人や、恋愛感情や性的欲求が同性や両性(男女両方)に向いている人などがあるんだ。

社会的には少数派となるそのような人たちのことを「性的マイノリティ」というんだけど、2001年にオランダで世界初の同性結婚が認められて以降、世界の様々な国で、同様の婚姻制度の導入や、夫婦に準じ

る権利を同性カップルにも認めるパートナーシップ法の施行が広まりつつあるんだ。日本でも、2015年に渋谷区が同性カップルを結婚に相当する関係と認めパートナーシップ証明書を発行する条例を制定し、県内全市町村でも証明書等の発行を行っているよ。性的マイノリティについて、詳しくは県ホームページを見てみよう。



<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/m8u/cnt/f430243/index.html>

✍️ 気づいたこと、考えたことを書こう

ディスカッションポイント

- 結婚について、周囲の人の希望や理由を聞いて、あなたは思うかももう一度考えてみよう。
- なぜ晩婚化が進んでいるのか、考えてみよう。

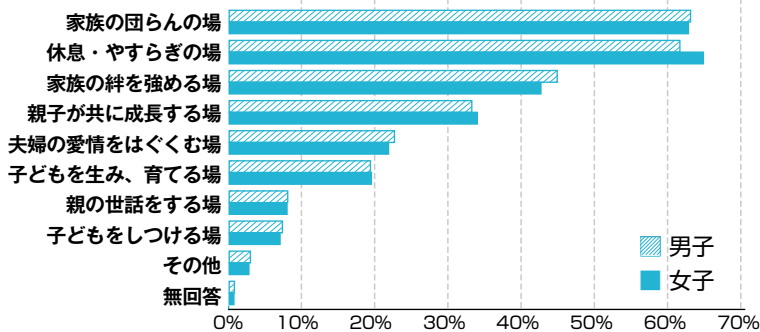


Q6: 自分の家族と、どんな家庭を作りたい？

- 1 あなたにとって「家庭」ってどんな場所？
- 2 今、あなたが家庭の中で担当している役割は何？

DATA 1 家庭とはどんな場所？

■ 家庭の役割 (複数回答)



○このグラフは、全国の18歳以上の人に、家庭はどのような意味をもっているか尋ねた結果を表したものだよ。

○男女ともに、「家族の団らんの場」「休息・やすらぎの場」「家族の絆を強める場」という回答が上位にきていることがわかるね。

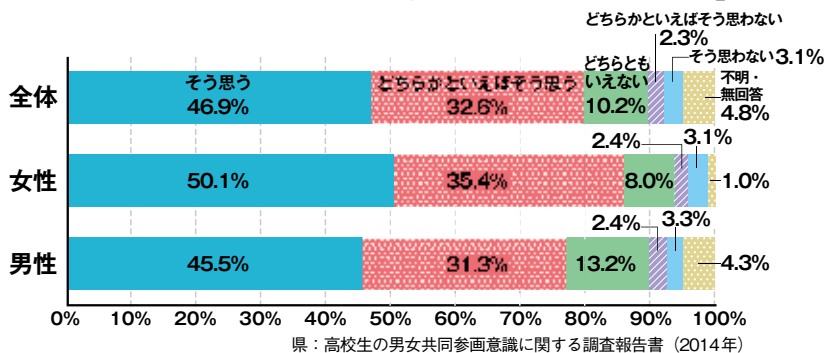
○あなたにとって、家庭とはどんな場所かな？将来、どのような家庭を作りたい？

内閣府：国民生活に関する世論調査 (2022年)

DATA 2 家庭での女性と男性の役割をどう考える？

■ 男女の役割分担についての高校生の意識

「女性も男性も役割分担して、家事・育児に積極的に関わるべきだ」



○このグラフは、神奈川の高校生に実施した意識調査で、「女性も男性も役割分担して、家事・育児に積極的に関わるべきだ」という意見についてどのように考えるか尋ねた結果を表したものだよ。

○男女ともに、約8割の人が「女性も男性も役割分担して、家事・育児に積極的に関わるべきだ」と思っていることがわかるね。

○「そう思う」「どちらかといえばそう思う」の計が、女性が85.5%、男性が76.8%となっており、女性の方がより肯定的だね。

県：高校生の男女共同参画意識に関する調査報告書 (2014年)

COLUMN 幸せな家庭を築く夫婦のコミュニケーション

「婚姻届を出した」、「一緒に住み始めた」からといって、すぐに素敵なパートナー関係が築けるわけじゃないよ。これまで異なる環境に育った2人が共に生きていくのだから、楽しいだけでなく、戸惑うこともたくさんあるだろうね。より良いパートナーシップを築くには、自分の主張だけでなく相手の話にも耳を傾けることが大事なんだ。そこで、県では、「幸せな家庭を築く夫婦のコミュニケーション」という冊子を作成したよ。夫婦だけでなく、友人やパートナーとのコミュニケーションの取り方の参考にもなるよ。チェックリストを一部紹介するね。



パートナーとのコミュニケーション・チェックリスト

- あなたはパートナーがしてくれた些細なことに対して「ありがとう」を言いますか？
- あなたはパートナーがしてほしいことをした時、「ごめんなさい」と謝りますか？
- あなたはパートナーに対して不満を感じた時、落ち着いてそれを伝えることができますか？
- あなたはパートナーから不満を言われた時、落ち着いて対処できますか？
- あなたとパートナーの意見が食い違った時、相手の話を冷静に聴くことができますか？

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/x2t/pub/communication.html>

気づいたこと、考えたことを書こう

ディスカッションポイント

- これまで「男性は仕事、女性は家庭」というイメージがあったかもしれないけれど、今はどうだろう。男性と女性が性別に関わりなく、協力しあっていくことについて話しあってみよう。

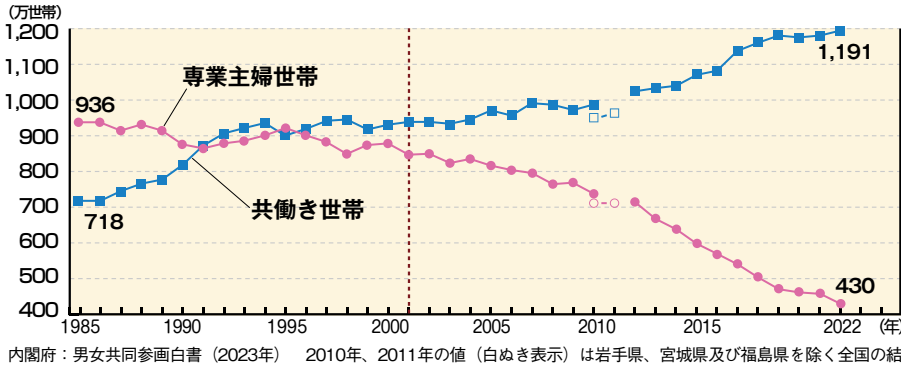


Q7: 結婚したら、仕事はどうする？

- 1 仕事はずっと続けたい？
- 2 パートナーと考えが違ったら？

DATA 1 共働き世帯数の推移

■ 共働き世帯数の推移

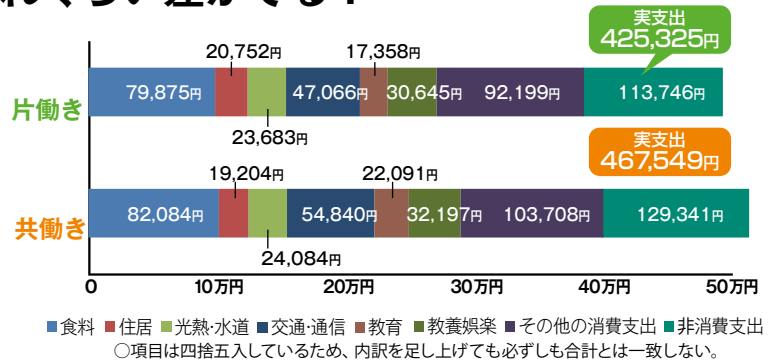
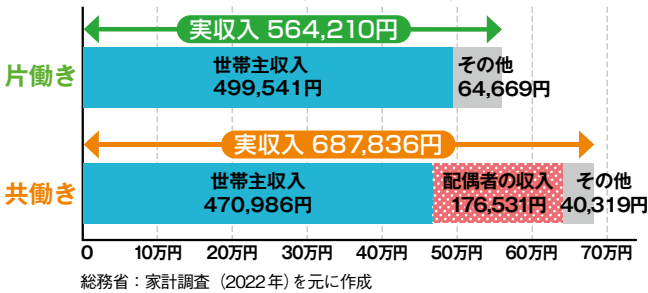


○昔は夫1人が働き、妻は専業主婦という家庭が主流だったけれど、1997年以降は、共働き世帯の数が専業主婦世帯の数を上回っているんだ。

○2022年には、共働き世帯が1,191万世帯、専業主婦世帯が430万世帯と、共働き世帯が専業主婦世帯の3倍近い数となっているよ。

DATA 2 共働きと片働きとではどれくらい差がでる？

■ 共働きと片働きの収支（1ヶ月あたり）



- このグラフは、全国の共働きの世帯と片働きの世帯との収入と支出を比べてみたものだよ。
- 共働き世帯の方が、12万円ほど実収入が多く、実支出も、共働き世帯の方が4万円ほど多いよ。実収入から実支出を除いた黒字額にはどれくらい差があるかな。

COLUMN 女性の就業をめぐる状況

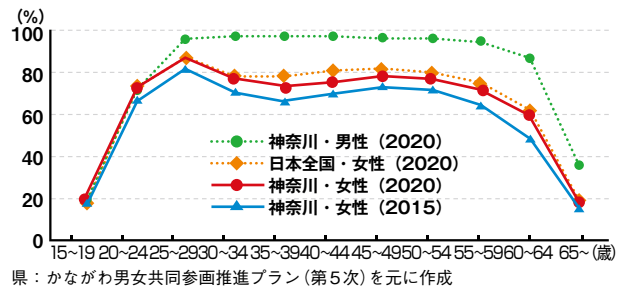
神奈川県では、長時間労働や、日本一長い通勤時間などにより、仕事と家庭の両立は容易ではないんだ。

日本の女性の年齢階級別労働力率は、出産・子育て期にあたる30代で低下し、その後、再就職することにより上昇する、いわゆるM字カーブを描いているよ。神奈川県を含め、全国的に、近年M字カーブは改善傾向にあるけど、神奈川県では、就業者が落ち込む35歳～39歳の女性の労働力率は全国第46位となっているよ。

一度離職してしまうと正規雇用での再就職は難しく、キャリアの積み上げがなされないため、このことが管理職や役員へ登用される女性が少ない原因のひとつとなっているとも考えられるよ。

しかしM字カーブは他の欧米諸国では見られない。日本も働き方改革や、在宅勤務制度の導入などの取組みによって、こうした状況が変わっていくことが望まれるね。

● 年齢階級別労働力率



気づいたこと、考えたことを書こう

ディスカッションポイント

- あなたの理想とする仕事と家庭のあり方について、パートナーと考えが違った場合はどうするかを考えてみよう。



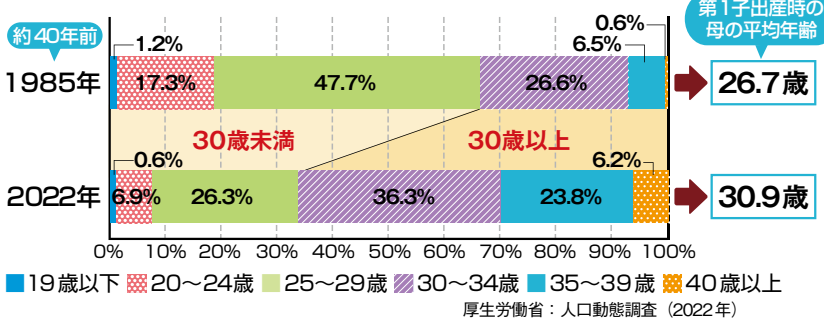
Q8: 結婚したら、子どもはどうする？

1 子どもを持ちたい？持ちたくない？その理由は？

2 子どもを持ちたいなら、何歳で持ちたい？

DATA 1 女性は何歳くらいで子どもを出産している？

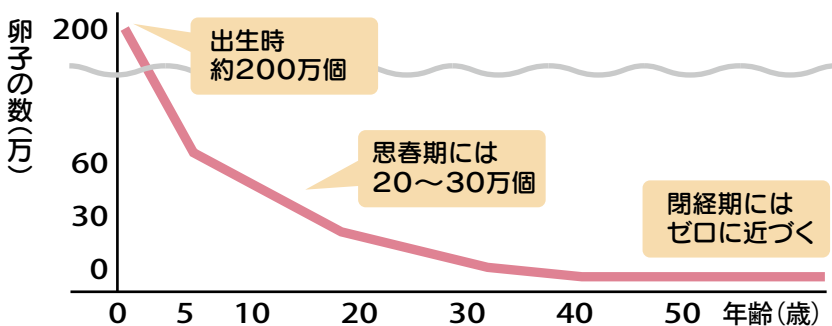
■ 女性の出産年齢の割合



○このグラフは、全国で子どもを出産した女性の人数の割合を、5歳ごとの年齢階級別に表したものだよ。
 ○約40年前の1985年は、30歳未満で出産する女性が65%以上だったけれど、今では約34%と、30歳未満の割合と30歳以上の割合が、この40年で逆転していることがわかるね。
 ○女性が1人目の子どもを産む平均年齢も、40年前よりも4歳上がっているよ。このように女性の出産年齢が高くなっている現象を「晩産化」というんだ。

DATA 2 妊娠・出産に適した年齢ってある？

■ 女性の各年齢における卵子の数の変化



○このグラフは、女性の年齢による卵子の数の変化を表しているよ。卵子は生まれた時が一番多く、年齢とともに数が減っていくのわかるね。
 ○男女ともに年をとると妊娠しにくくなって、今は4.4組に1組の夫婦・カップルが不妊の検査や治療を受けたことがあるとされているよ。不妊の理由は男女半々といわれているよ。最近では、独身女性が将来の妊娠に備えて20・30代で卵子を凍結保管する場合もあるよ。また、養子縁組で子どもを迎え入れるなど、家族には色々な形があるよ。高校生の今は、将来、子どもを持ちたいかどうか、まだ分からない人も多いと思うけど、知識として知って、今後のライフプランを考えてみよう。

豆知識 プレコンセプションケア

男女ともに将来、子どもを持ちたいと思った時に、望んだ妊娠・出産ができるように10代から自分たちの生活や健康をしっかりと作るという考え方だよ。
 県では、「丘の上のお医者さん」というサイトで妊娠・出産の正しい知識を紹介しているよ。プレコンセプションケアの実践のために大切な知識だから、まずはサイトを見てみよう。
 プレコンセプションケアの詳しい実践方法は、「プレコン・チェックシート」を見てみてね。



丘の上のお医者さん



プレコン・チェックシート

DATA 3 子育てにはどれくらいお金がかかる？

■ 第1子1人当たりの子育て費用年間総額

区分	金額
小学校入学前の子ども	約 104 万円
小学生	約 115 万円
中学生	約 156 万円

内閣府：インターネットによる子育て費用に関する調査(2009年)

○内閣府の調査結果によると、一人当たりの1年間の子育て費用の平均は、小学校入学前の子どもが約104万円、小学生が約115万円、中学生が約156万円となっているよ。
 ○ここには食費、生活用品費、教育費、おこづかい、レジャーなどの費用も含まれているよ。
 ○それぞれ年数をかけてみると、合計で約1,886万円になり、中学卒業までに子育てには一定のお金がかかることがわかるね。
 ○国は、少子化対策として、2019年10月から幼稚園、保育所、認定こども園等を利用する3歳から5歳までのすべての子どもたちの利用料を無料にする取組みを始めたので、小学校入学前にかかる費用は下がる可能性があるよ。

気づいたこと、考えたことを書こう

ディスカッションポイント

- 子どもを持つってどういうことだろう。子どもがいる生活について考えてみよう。



Q9: 仕事と家庭生活をどう両立していく？

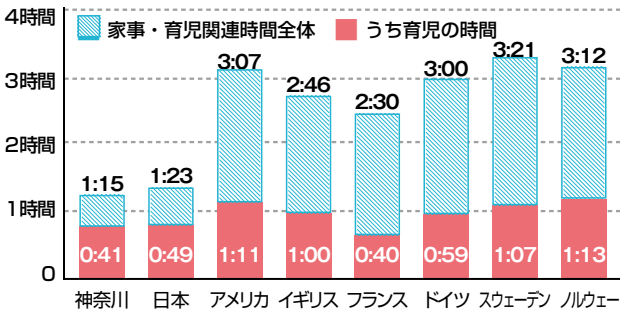
1 子どもが生まれたら、あなたとパートナーの家事分担比率はどれくらいにしたい？

〈 あなた () : パートナー () 〉

2 家族の健康状態が悪くなったら仕事と介護は両立できる？

DATA 1 男性の家事・育児時間の国際比較

■ 6歳未満の子どものいる夫の家事、育児関連時間

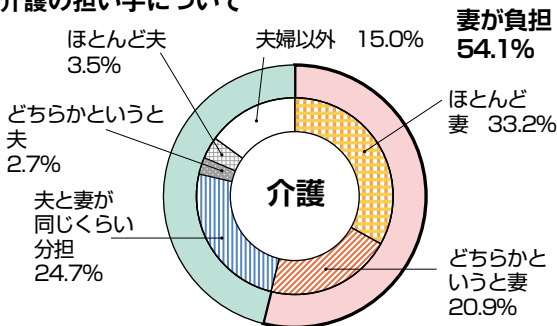


- このグラフは、6歳未満の子どものいる男性の1日あたりの家事・育児時間を、国際比較したものだよ。
- 日本の男性は海外に比べて家事や育児の時間が短く1時間半程度なのに、海外の男性は2時間半～3時間程度となっているね。
- 神奈川の男性は、全国の数値よりも、さらに家事や育児の時間が短いね。
- あなたの家では、誰がどのくらい家の仕事をしているかな？日本では男性が家事や育児に時間をとれないのはどうしてだろう？

内閣府：男女共同参画白書（2020年） 総務省：社会生活基本調査（2016年）

DATA 2 介護の担い手は誰？

■ 介護の担い手について



- このグラフは、神奈川の18歳以上の人に、家庭における親の介護の役割分担を尋ねた結果を表したものだよ。
- 働く女性が増えてきている一方で、介護は約5割女性が負担していることがわかるね。
- 育児、介護と、多くの役割が女性に偏っている現状を、どう思う？

※「介護を必要とする親はいない」「無回答」を除く
 ※親は「ご自身の親（実親・義理親）」
 県：かながわ男女共同参画推進プラン（第5次）

COLUMN チームで子育て！

もしも「子育ては女性のもの」と考えているとしたら、ちょっともったいないかもしれないね。県は、パパも一緒に子育てする楽しさを伝えるため「パパノミカタ」というウェブサイトや冊子を作って情報を発信しているよ。例えば子どもに「走っちゃダメ！」というよりも「歩こうね」と言った方が伝わりやすいついて知ってた？「パパノミカタ」には、ゲームやクイズ形

式で、パパもママもほめ上手・伝え上手になる練習をする方法などが掲載されているよ。

子どもと一緒にパパもママもチームの一員として、一緒に育ち合うのが「子育て」なのかもしれないね。

<https://c.rakuraku.or.jp/mikata>



育児休業とは？

育児休業は、育児・介護休業法に基づき、子育てをする労働者が男女を問わず取得できる休業のことだよ。育児休業中は、給与は支給されないか減額されるけれど、それを補うものとして、育児休業給付金が支給されるよ。2022年度には、80.2%の女性が育児休業制度を利用しているけれど、男性の利用は17.13%に留まっているよ。

気づいたこと、考えたことを書こう

ディスカッションポイント

- 海外では、男性も、家事や育児に積極的に参加しているようだ。日本との差はどこにあるのか、日本ではどうしたら男性が積極的に参加するようになるのか、考えて意見を交換してみよう。

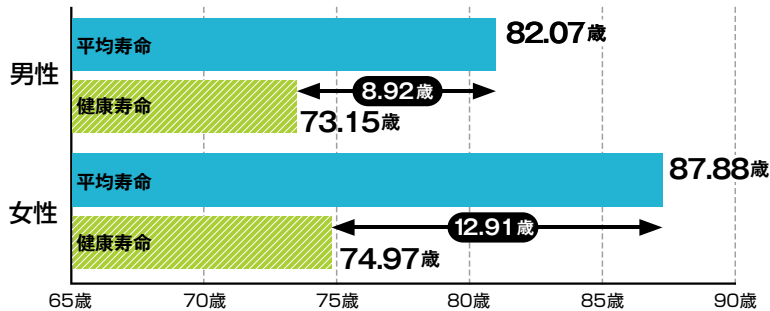


Q10: 自分が高齢になったら？

- 1 何歳からが「高齢者」だと思う？
- 2 「生きがい」ってどんなことだと思う？

DATA 1 健康でいられる平均年齢がいくつか知ってる？

■ 神奈川の平均寿命と健康寿命との比較



県HP：未病について（健康寿命の延伸に向けた取組）

○「健康寿命」という言葉を知っているかな？これは、平均寿命から寝たきりや認知症などの介護状態の期間を差し引いた期間のことだよ。

○このグラフは、2019年の神奈川の平均寿命と健康寿命の状況を、男女別に表したものだ。女性の方が男性に比べて、平均寿命は6歳ほど、健康寿命は2年ほど長くなっているね。

○人生100歳時代と言われているけれど、あなたが高齢者になる頃にはどんな社会になっているかな。

DATA 2 高齢になって生き生き過ごすには？

■ 高齢者が生きがい（喜びや楽しみ）を感じているか

感じている(計) **79.6%** 感じてない(計) **19.8%**

■ 現在行っている社会的な活動（複数回答）

	男性	女性
1位	自治会、町内会などの自治組織の活動 23.9%	自治会、町内会などの自治組織の活動 19.9%
2位	趣味やスポーツを通じたボランティア・社会奉仕などの活動 15.5%	趣味やスポーツを通じたボランティア・社会奉仕などの活動 18.3%
3位	まちづくりや地域安全などの活動 4.3%	まちづくりや地域安全などの活動 3.0%

内閣府：高齢者の経済生活に関する調査結果（2019年）

○年齢を重ねても日々楽しく過ごすにはどうしたら良いのだろう。

○全国の60歳以上の男女に「生きがいを感じているか」を尋ねた結果を見ると、約8割の人が「生きがいを感じている」ことがわかるね。

○「現在行っている社会的な活動」については、男女ともに「自治会、町内会などの自治組織の活動」「趣味やスポーツを通じたボランティア・社会奉仕などの活動」が上位に入っているよ。

○自身のこれまでのライフキャリアで築いてきた人間関係や、趣味など自分の好きなものを楽しむ時間が、高齢になってからの活動につながっていることがわかるね。

COLUMN 「未病改善」の取組

神奈川県は団塊の世代や高度経済成長期に県に転入してきた世代の高齢化が進行するため、今後、全国平均を上回るペースで高齢化が進むと予測されているよ。

そこで注目しているのが「未病」という考え方。私たちの心身の状態は常に健康と病気との間を行き来していて、この変化の過程を「未病(ME-BYO)」と言うんだ。

県では、日常生活において、「食、運動、社会参加」を柱に、生活習慣を改善するなど心身をより健康な状態に近づけていく「未病改善」によって、子どもから高齢者まで、誰もが笑って元気に生き生きと暮らせる社会をめざしているよ。詳しくは県ホームページを見てみよう。

未病改善ヒーロー
ミビョーマン



<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/me-byokaizen/healthylifeexpectancy.html>



✎ 気づいたこと、考えたことを書こう

ディスカッションポイント

- 高齢者が生きがいや喜びを持って生活していくために必要なことを考えてみよう。

Miraiの道をライフキャリアプランにして


これまでの自分や今の自分を見つめ直し、冊子の内容を参考にして、未来をイメージしながらライフキ
(ライフキャリアプランニングシートは県のホームページにも掲載しているよ <https://www.pref.kanagawa.jp/docs/m8u/cnt/f532110/documents/life-h.html>)

STEP 1 これまでの自分について思い出してみよう

	保育園・幼稚園・小学校時代	中学校時代
印象に残っている 思い出や 好きだったこと		

STEP 3 これからの自分をイメージしよう

	20歳の自分	25歳の自分
なりたいイメージや 大切にしたいこと		
仕事、勉強について		
家族、友だち、 恋人について		
趣味や地域活動 などについて		

 今日の授業を振り返って感じたこと、考えたことなどを書いてみよう

みよう!

■ 年 組 番

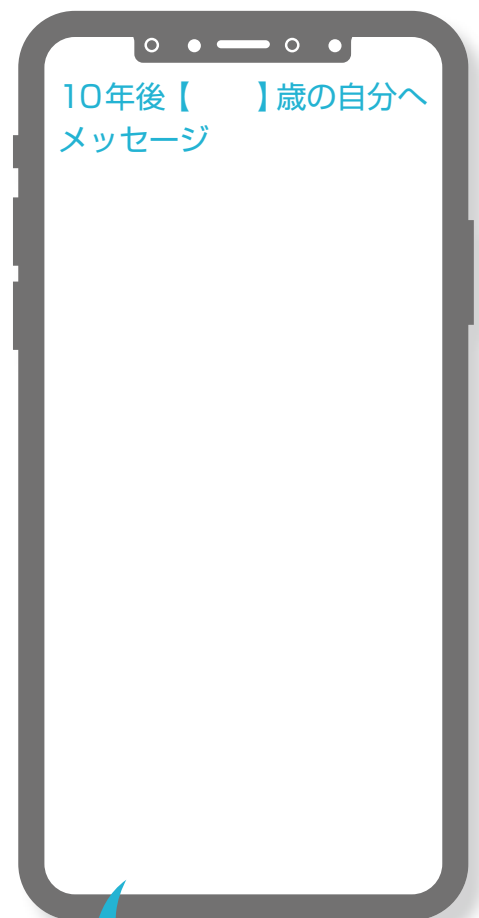
キャリアプランニングシートに記入してみよう!

STEP 2 今の自分について考えてみよう

今の自分が興味を持っていること、力を入れていること	これからやってみたいこと

STEP 4

10年後の自分に メッセージを送ろう



夢は叶ったのか、どんな生活をしているのか、10年後の自分への励まし・応援の言葉など、好きなメッセージを書こう。

30歳(30代)の自分

40歳(40代)の自分

30歳(30代)の自分	40歳(40代)の自分



ともに生きる社会かながわ憲章

平成28年7月26日、県立の障害者支援施設である「津久井やまゆり園」において大変痛ましい事件が発生しました。県と県議会は、このような事件が二度と繰り返されないよう、ともに生きる社会の実現をめざし「ともに生きる社会かながわ憲章」を策定しました。

- 私たちは、あたたかい心をもって、すべての人のいのちを大切にします
- 私たちは、誰もがその人らしく暮らすことのできる地域社会を実現します
- 私たちは、障がい者の社会への参加を妨げるあらゆる壁、いかなる偏見や差別も排除します
- 私たちは、この憲章の実現に向けて、県民総ぐるみで取り組みます

平成28年10月14日 神奈川県

ともに生きる

ともに生きる社会かながわ憲章についてはこちら



神奈川県 共生推進本部室

〒231-8588 神奈川県横浜市中区日本大通 1
2024年3月

