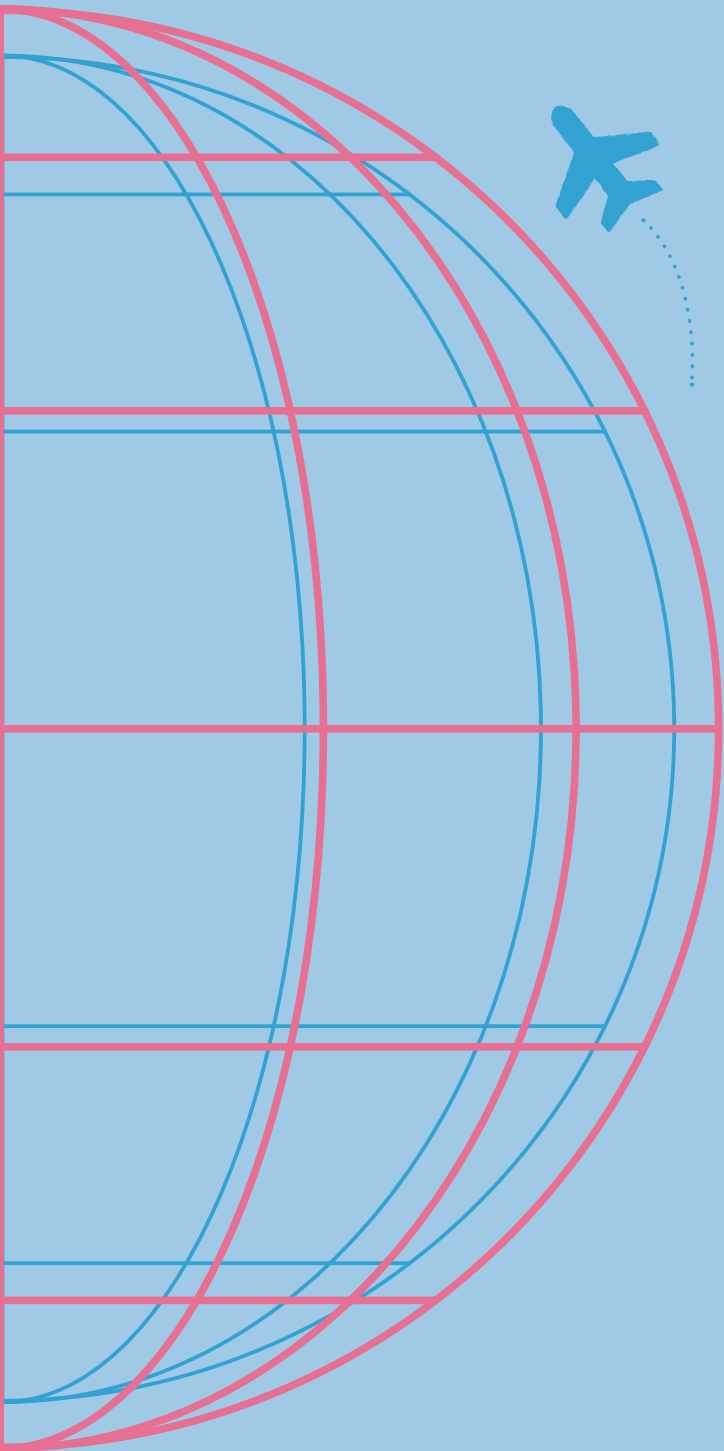




MEET ME BOOK

ライフキャリア
プランニング
シートついてます

～ライフキャリア発掘本・DATA編～

MEET ME!

今の自分が、未来の自分をつくる

未来なんて、どうなるのかわからない。
今の自分にできることは、ちっぽけかもしれない。
けれど、やりたいことや行ってみたい場所はある。
新しい出会いに、胸は高鳴っている。

社会に出たら、やりたいことばかりじゃないかもしれない。
でも、何か壁にぶつかるたびに、自分が大切にしていることを心に聞いていきたい。
目の前のことを「自分でこうする」と決めて、歩いていきたい。

だって、未来の自分は、今の自分が決めていくから。

MEET ME!!

ページを開くごとに、自分の人生に問いかけてみよう

< MEET ME BOOK の使い方 >

この冊子は、大学生の皆さんが「ライフキャリア」について知り、考えるきっかけになればと作られています。「ライフキャリア」とは、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を言います。この冊子には、人生で起こりうるライフイベントについて、考えるヒントになるデータを掲載しています。ページを開くごとに、自分だったらどんな選択をしていきたいかを考えてみてください。そして、最後にライフキャリアプランニングシートを使って、具体的に自分がどう生きていきたいかを描いてみましょう。そうすることで、これから何をすれば良いか考えることができます。より自分らしく、人生という「旅」を楽しむために、MEET ME BOOK があなたの旅のパスポートになることを願っています。

※ コラム欄の個人へのインタビュー記事は取材時（2016年度）のものです。また、監修者の肩書は、監修当時（2016年度）のものです。



MEET MY "LIFE CAREER" PASSPORT

01 MEET MY "WORK" (P4-5)

就職・仕事

Q 社会人になったら、どんな働き方をしたい？



02 MEET MY "PARTNER" (P6)

人生のパートナー（結婚）

Q 運命のパートナーに出会えたらどうする？



03 MEET MY "FAMILY" (P7-8)

家族・家庭

Q どんな家族・家庭をつくっていきたい？

Q 家事・育児の分担はどうする？



04 MEET MY "HEALTHY LIFE" (P9)

健康・シニアライフ

Q 自分や家族はいつまで健康でいられる？

MEET MY "LIFE CAREER PLAN" (P10-11)

自分の人生を描いてみよう

ライフキャリアプランニングシートを使って、
過去の自分と向き合い、そして望む未来を描いてみよう。
まっすぐいなくなっても大丈夫。自分の立ち返る場所にしよう。





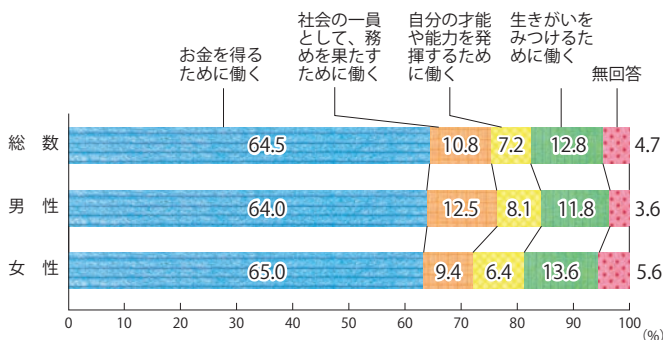
MEET MY "WORK"

就職・仕事について

Q 社会人になったら、どんな働き方をしたい？

■働く目的

出典：国民生活に関する世論調査(2023年)



◎働く目的は何？

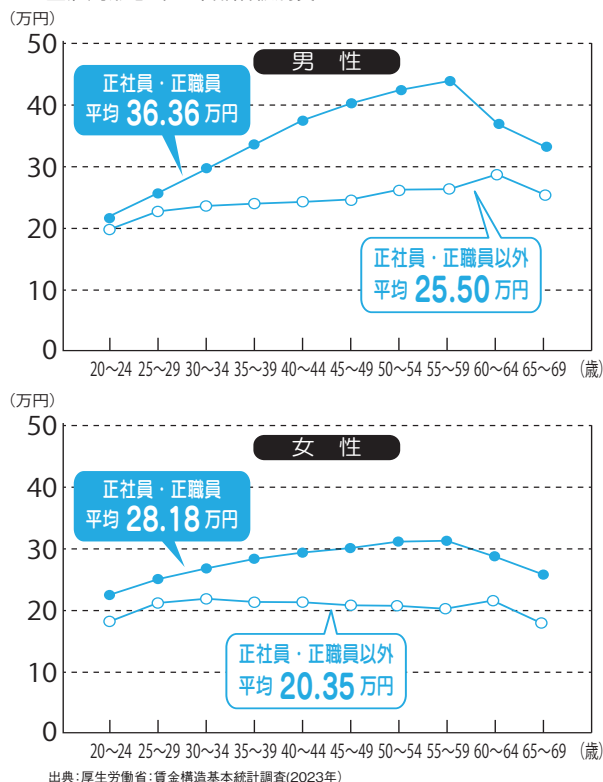
全国の18歳以上の人に「働く目的は何か」を聞いたところ、男女ともに「お金を得るために働く」が最も多く、男性は「社会の一員として務めを果たすために働く」、女性は「生きがいをみつけるために働く」が続いた。今、あなたが重視したいのはどんなことだろうか。これから働く場所で、どんな人との出会いがあるのか、そこで自分はどうか成長していけるかをイメージしてみよう。

◎いくら稼ぎたい？

◎働き方で収入にどのくらい差が出る？

在学中に起業する人もいるだろうし、卒業してから企業に就職したり、親の仕事を経営するなど、いろんな働き方がある。ここでは、「正社員・正職員」と「正社員・正職員以外」（パートや契約社員など）の年代別の平均賃金を男女で比較してみよう。男性では、正社員・正職員 36.36 万円、正社員・正職員以外 25.50 万円と 10 万円以上の開きがある。女性では、正社員・正職員 28.18 万円、正社員・正職員以外 20.35 万円となっている。年齢階級別にみると、正社員・正職員以外は、男女いずれも年齢階級が高くなっても賃金の上昇があまり見られない。

■雇用形態・性・年齢階級別賃金



オフィスには社員の固定席はなく、カフェのような空間で自由に席を選び仕事ができる。
(写真提供：株式会社リクルートマーケティングパートナーズ)

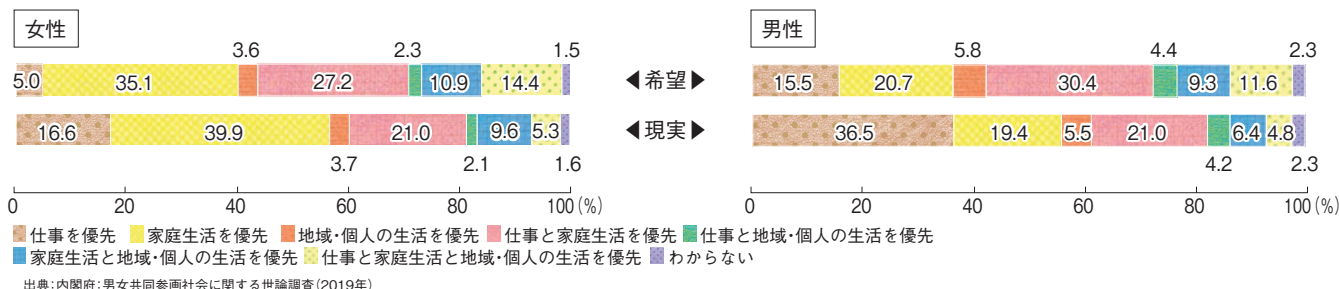
職場に出社しない働き方がある？！

カフェでPCを開いて仕事している人を見かけたことはあるだろうか。その人はもしかしたら「テレワーク」をしている人かもしれない。「テレワーク」とは、ICT（情報通信技術）を活用した場所や時間にとられない柔軟な働き方のことだ。こうした働き方を、「在宅勤務」「リモートワーク」などと呼んだりする。2015年からほぼすべての従業員が自由に働く場所を決める制度を導入した企業もある。これには、「生産性の向上」に加え、従業員が社外に出て、新たな交友関係の中からビジネスアイデアを生んで欲しいといった願いもあるそうだ。

COLUMN

この職業につきたい！と思う人。これくらいは稼ぎたい、といったイメージを持つ人。「働くこと」についての価値観は人それぞれだけれど、社会に出る前に、そして出てからもぜひ「何のための仕事か」や、「どんな働き方をするか」を考えてみたい。仕事と働き方は、ライフキャリアの中でも大きな軸になるものだから。

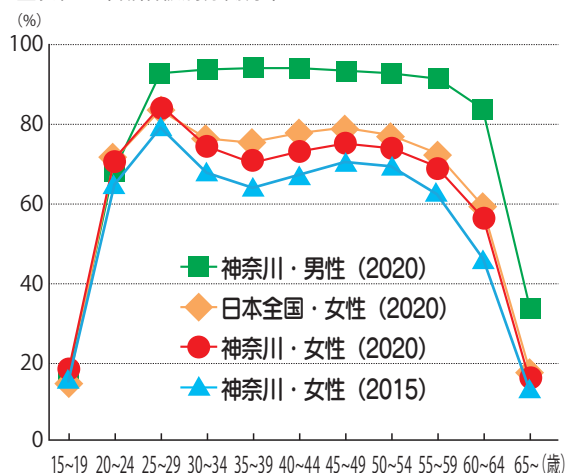
■仕事と生活の調和に関する希望と現実



◎「ワーク」と「ライフ」両立したい？

仕事は、毎日の生活を経済的に支えるとともに、「働く」という生きがいや喜びをもたらしてくれる。同時に、家事・育児、ご近所との付き合いなど、暮らしに欠かすことができない生活も存在する。この「ワーク」と「ライフ」が共に充実することで、豊かで健康的な、調和のとれた生活を送ることができるというのが、「ワーク・ライフ・バランス」の考え方だ。現代の日本では、グラフのとおり希望と現実の間にはまだまだ差があるのが現状。一人ひとりがお互いを認め合い、それぞれの個性と能力を発揮できる社会のために、自分自身はもとより、企業や自治体などが連携しながら、「ワーク・ライフ・バランス」の実現を目指していく必要がある。

■女性の年齢階級別労働力率



◎一生涯、働きたいと思う？

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。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が、神奈川の場合、就業率が落ち込む35～39歳の女性の労働力率は全国第46位となっている。神奈川では、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。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。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。

こんなことがあったらどうする？ ～WORK編～

- 募集には時給1,200円と書かれていたのに、実際は時給1,150円しかもらえなかった。どうしよう…
- 残業代は2時間までで、その後の残業については残業代がでないと言われてしまった。どうしよう…
- 突然「明日から来なくていいよ」と言われてしまった。どうしよう…

<こんなときはここを見よう！>

- ◆かながわ労働センターの労働相談 <https://www.pref.kanagawa.jp/docs/k5n/soudan/>
- ◆若者の「働く」を応援します！ <https://www.pref.kanagawa.jp/docs/z4r/cnt/f500077/>



どんどん広げよう！「イクボス」の輪！

神奈川県は、知事をはじめ県の幹部職員が「イクボス宣言」をした。「イクボス」とは、部下のワーク・ライフ・バランスを考え、その人のキャリアと人生を応援しながら、自ら仕事と私生活を楽しむことができる上司のこと。県内の企業などにも、積極的に「イクボス」を広げていく取組みを進めている。

「イクボス」の普及・拡大のために、PR動画を作成し県ホームページ「かなチャンTV」で配信中！

<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/m8u/cnt/f534094/index.html>



COLUMN





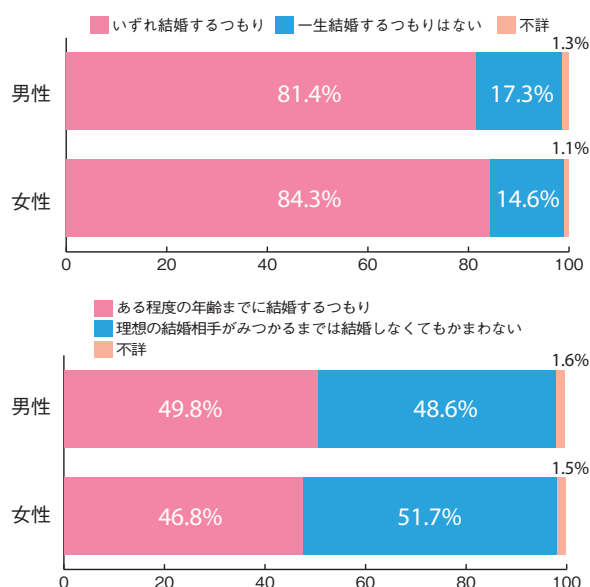
MEET MY "PARTNER"

人生のパートナーについて

「いつか自分と人生を共にするパートナーと出会いたい!」と思っている人もいるだろう。パートナーに求めることは「自分を理解してくれる」「自分を支えてくれる」など様々かもしれない。もし、これは運命だ!と思える人と出会ったら、どうする?

Q 運命のパートナーに出会えたらどうする?

■未婚者の生涯の結婚意思



出典:厚生労働省(国立社会保障・人口問題研究所):第16回出生動向基本調査
(結婚と出産に関する全国調査)(2021年)

◎みんな、結婚について どう思っているのだろう?

運命だ!と思える人と出会ったら、どうしたい?未婚者に意向を調査したところ、いずれ結婚したいと思っている人は男性81.4%、女性84.3%という結果となった。また、結婚に対して、年齢を重視するのか、それとも理想の相手が見つかることを重視するのかを調査したところ、男女ともほぼ半々という結果になった。結婚するもしないも自由だけれど、自分ならどうするだろうか。

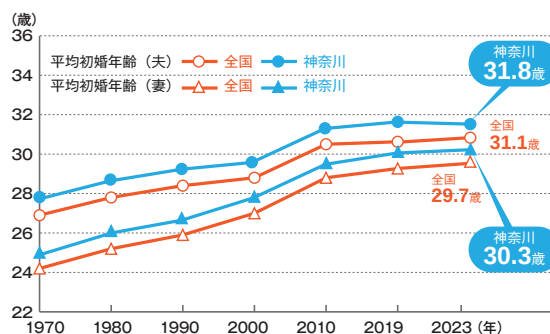
◎結婚するなら何歳くらい?

年齢を意識する人が半数だとわかったところで、もし結婚するなら何歳で結婚したいと思っているだろうか。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である。神奈川のグラフを見ると、2023年の男性は31.8歳、女性は30.3歳と、全国よりも高くなっており、年々「晩婚化」が進んでいることがわかる。ちなみに神奈川県では、全国的に未婚率が高まる中、結婚を希望する人がそれを実現できるように「恋カナ!プロジェクト」に取り組んでいる。

<https://www.pref.kanagawa.jp/osirase/0214/koikana/>



■平均初婚年齢の推移



出典:厚生労働省:人口動態調査(2023年)

好きになる人が異性とは限らない

COLUMN



私たちのなかには、生物学的な性(からだの性)と性の自己意識(こころの性)が一致しない人、性的指向(人の恋愛・性愛がどのような対象に向かうのかを示す概念)が、同性や両性(男女両方)に向いている人などがある。社会的には少数派となるそうした人たちのことを「性的マイノリティ」といい、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。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。

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。

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

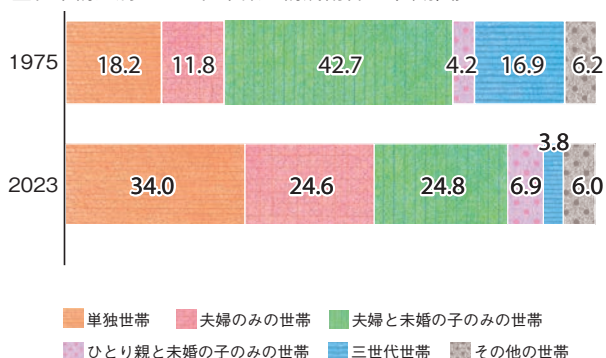
MEET MY
"FAMILY"

家族・家庭について

「家族」とは何だろう。一つ屋根の下に暮らしたり、一緒にご飯を食べたりすることが家族だろうか。
それとも、お互い信頼していること、ケンカしても仲直りするのが家族だろうか。自分らしい家族をイメージしてみよう。

Q どんな家族・家庭をつかっていきたい？

■世帯構造別にみた世帯数の構成割合の年次推移



出典：厚生労働省：国民生活基礎調査（2023年）

◎「家族」のカタチはさまざまでいい？

家族には、「こうあるべき」というカタチはなく、誰もが自分の好きなようにそのあり方を決められるはずだ。実際、世帯数を見ると必ずしも「父親と母親と子ども」というカタチが一般的ではなくなっている。単独世帯、夫婦のみの世帯、ひとり親世帯も増えている。ほかにも、ステップファミリー（子どもづれで再婚した家族）、同性パートナーによる家族など、多様なカタチが存在する。自由なカタチが選べる中で、大切なのは自分はどう「家族」として人間関係を構築していきたいかということかもしれない。

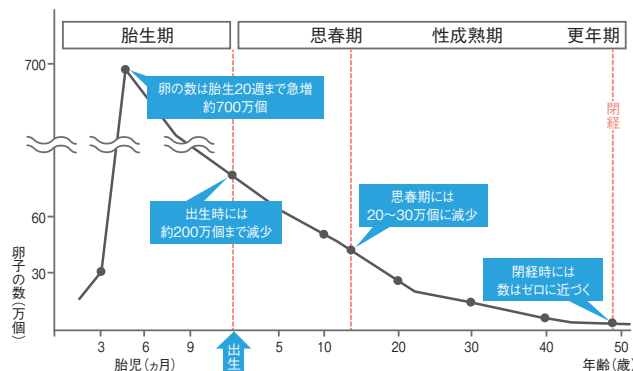
◎子どもを持つことを考える？

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おり、生まれた時が約200万個で、年齢とともに数が減っていくのがわかる。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。男女ともに20歳代が生物学的妊娠適齢期とされていて、将来、子どもを持ちたいと思ったら、このことも踏まえてライフプランを考え、健康管理をしよう。望んだ妊娠・出産ができるように自分たちの生活や健康をしっかりと作ろうという考え方を、「プレコンセプションケア」という。

●妊娠や出産の正しい知識やプレコンセプションケアについては、神奈川県ホームページ「丘の上のお医者さん」を見てみよう。


<https://www.okanouenooisyasan.com/>

■女性の体の変化



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」



チャイルド・ファミリーコンサルタント
山本 直美（やまもと なおみ）さん
NPO 法人子育て学協会 会長
株式会社アイ・エス・シー 代表
（Infinite Stage for Children）

「自分らしい」家族って？

皆さんは「家族」というとどんなイメージを持つのでしょうか？「にぎやか」「温かい」という人もいれば、「うるさい」「仲が悪い」というイメージを持つ人もいます。きっとそれぞれ違うことだと思います。実はその印象とは、漠然とした自分自身が育って来た環境が大きく影響していることに気付くかもしれません。でも、私が出逢ってきた家族には1つとして同じ家族はありませんでした。それに自分から見た家族とは、当たり前かもしれませんが親が与えてくれた家族です。だからこそ、育ってきた環境を元に理想の家族を追い求めるだけでなく、あくまでも自分たちで創ってほしい。それを私たちは「ファミリー・ビルディング」と言っています。

また家族の形も様々です。夫婦だけ、ひとり親、単身、ステップファミリーなど。結婚についても同様です。婚姻届を出さない事実婚、同性婚など多様化しています。今まで自分が経験してきた家族の形に捉われずに「自分らしい」家族といったら、どんな家族をイメージしますか？「笑顔溢れる」「食を楽しむ」「自然の中で」などなど。それぞれの幸せをパートナーや子どもに出逢いながら創造していくことを、ぜひ楽しんでください。

COLUMN

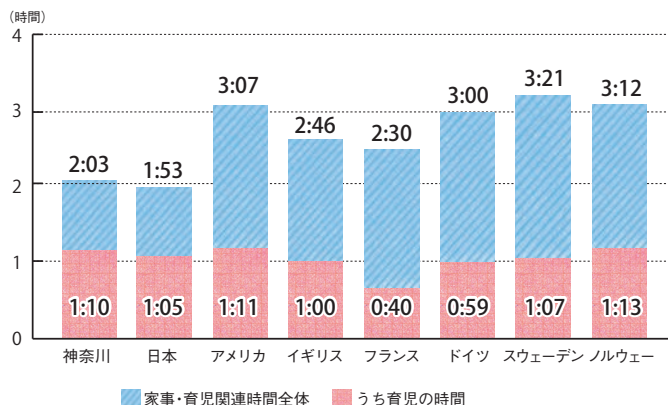
MEET MY
"FAMILY"

家族・家庭について

以前は、「男性は仕事、女性は家庭」といわれることも多かったかもしれないが、今はどうだろう。もしも自分が家庭や子どもを持ったらどうしていききたいかイメージしよう。

Q 家事・育児の分担はどうする？

■ 6歳未満の子どもを持つ夫の家事、育児関連時間



出典：内閣府・男女共同参画白書(2020年) 総務省・社会生活基本調査(2021年)

○ 子どもを持ったら、家事・育児の分担はどうする？

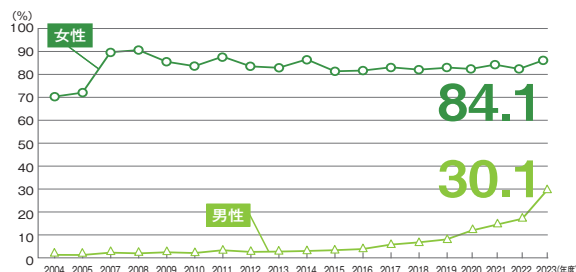
子どもを持ったら、パートナーとどう家事・育児を分担するか話し合いたいもの。自分がしっかり働いて、その分パートナーに家事・育児に専念してもらうのか、それともすべてふたりでシェアするのか…。日本は先進国の中でも男性の家事・育児時間が短い。海外と日本との違いは一体どこにあるんだろうか。

○ 育児休業は夫、妻、どちらがとる？それとも両方？

企業には子どもを持ったときのために、育児休業制度というものを用意されている。2023年度には8割超の女性が育児休業制度を利用した。男性も少しずつ取得率が上がってきている。また企業によっては、子育て中の従業員が利用できる制度がいくつか用意されているので、パートナーと自分の状況をよく調べて働き方、家事・育児の分担を考えたい。

※「育児休業」とは、子育てをする労働者が育児・介護休業法に基づいて男女を問わず取得できる休業のこと。法律で保障されており、休業中は、給与は支給されないが減額されるが、それを補うものとして、育児休業給付金が支給される。

■ 育児休業取得率の男女別推移



出典：厚生労働省・雇用均等基本調査(各年度)



今給黎 辰郎 (いまきゆうれいたつお) さん
小学校6年生の息子と小学校3年生の娘、共働き
の妻との4人家族の41歳。2000年に日本
IBMに入社するも、子育てと仕事の両立がで
きない働き方に疑問を持ち、2010年に育児保
護を提供するNPO法人フローレンスに転職。ワー
クライフバランスをとりつつ、被災地支援事業
として福島県南相馬市や郡山市に屋内公園をつ
くる事業に関わる。現在はNPO法人日本ファ
ンドレイジング協会にて勤務。

家庭と仕事のバランスについて

私は就職して2年目の26歳で結婚しました。妻とは「家事や育児は半分ずつ分担していこう」と話し合っていました。結婚当初、私はシステムエンジニア、妻は営業職で毎晩遅くまで仕事をしていましたが、分担はできていました。

しかし、子どもが生まれてから状況は変わります。私の仕事は夜まで続くことが多く、保育園のお迎え・夕ご飯・お風呂・寝かしつけといった、子どもを育てる上で必要な19時～21時の時間帯に家にいることができません。かろうじて朝の保育園の送りはすることができましたが、平日夜の時間帯に帰れない状況は、妻に家事・育児の負担が一方的にかかることを意味します。育児休業を取得し、残業ができない妻に比べて、当時の私の年収は高かったです。

しかし、年収が高い夫は働くだけで、年収が低い妻が仕事と家事、育児をすることを、半分ずつ分担しあった生活といえるのでしょうか？パートナーと半分ずつ分担していきたいと思う夫婦は多いですが、実際にはできない場合が多いと思います。こうした現実を踏まえて、皆さんは家事・育児の分担についてどう思いますか？

私の場合は、夫婦共に定時に帰れるように、社内で異動願いを出しました。そうすることで、私も日々の子どもの成長に触れることができるようになり、また家事を分担できることで私も妻も育児に余裕を持って向き合えるようになりました。時間にせかされることなく、子どもと保育園からの帰り道に話しながら帰ったり、寝かしつけの時にゆっくり絵本を読み聞かせをすることができるようになったりと、親としての喜びを感じられるようになりました。妻との関係、子どもとの関係作りの大切な時期をきちんと過ごせたと思っています。

COLUMN



MEET MY "HEALTHY LIFE"

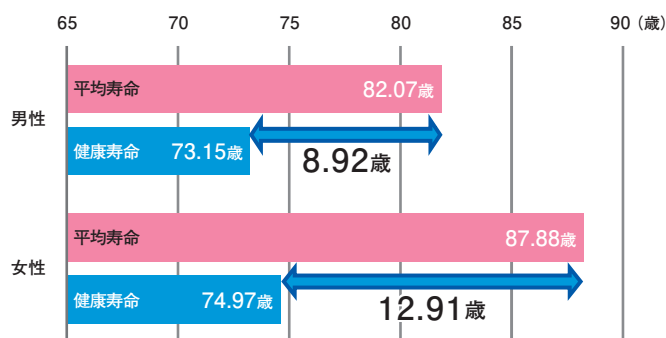
健康・シニアライフについて

自分の健康はもちろん、身近な人の健康は、ライフキャリアに大きく影響する。できれば生涯健康で、いきいきとした毎日を送りたい。また、もしも自分や身近な人が健康的な生活を送るのが難しくなったら、働き方や生活をどうするのか考えておきたい。



自分や家族はいつまで健康でいられる？

■神奈川の平均寿命と健康寿命との比較(2019年)



出典: 県HP: 未病について (健康寿命の延伸に向けた取組)

◎健康でいられる平均年齢がいくつか知っている？

2019年の神奈川の平均寿命は男性82.07歳、女性が87.88歳。男女で6歳ほど差がある。実は、平均寿命のほかに、健康寿命という言葉があるのを知っているかな？これは、日常生活が制限されことなく生活できる期間という意味だ。神奈川の健康寿命は男性73.15歳、女性74.97歳となっている。

◎高齢になっていきいき過ごすには？

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65歳以上の男女に、生きがいについて尋ねたところ、「生きがいを感じている」と回答した人は全体の7割を超えている。「この1年間に参加した活動」については、男女ともに「健康・スポーツ(体操、步こう会、ゲートボール等)」「地域行事(祭りなどの地域の催しものに参加)」が上位に入っている。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。

■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)

感じていない(計)

76.4%

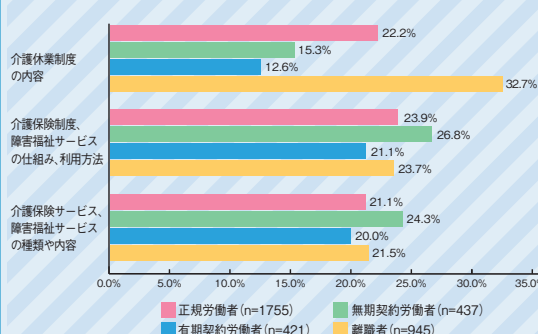
21.9%

■「この1年間に参加した活動」(複数回答)

	男性	女性
1位	健康・スポーツ (体操、歩こう会、ゲートボール等) 29.5%	健康・スポーツ (体操、歩こう会、ゲートボール等) 31.0%
2位	地域行事 (祭りなどの地域の催しものに参加) 25.0%	地域行事 (祭りなどの地域の催しものに参加) 19.1%
3位	生活環境改善 (環境美化、緑化推進、まちづくり等) 16.2%	趣味 (俳句、詩吟、陶芸等) 17.8%

出典: 内閣府: 高齢者の経済生活に関する調査結果(2023年)

■介護に直面する前に知っておいた方が良かったこと(複数回答)



出典: 厚生労働省: 仕事と介護の両立等に関する実態把握のための調査研究事業(2021年)

もし、親に介護が必要になったら 仕事や家事・育児はどうする？

左のグラフは20代から60代の「手助・介護を行っている、行っていた人」を対象にしたアンケートの1つで、介護に直面する前に知っておいた方が良かったことについて聞いたものである。自分の家族に介護が必要になった時、自宅で介護をするのか、施設を利用するのかなども話し合うことが大切だ。本人の希望もあるだろうし、家族側の事情もある。就業している場合は、介護休暇制度などもあり、柔軟な働き方を選ぶ可能性もある。

<こんなときはここを見よう!>

◆かながわケアラー支援ポータルサイト(神奈川県HP)

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/u6s/carers/index.html>

◆介護保険・介護サービス(神奈川県HP)

<https://www.pref.kanagawa.jp/menu/2/9/47/>

◆介護情報サービスかながわ(公益財団法人かながわ福祉サービス振興会HP)

<https://www.rakuraku.or.jp/kaigonavi/>

COLUMN



MEET MY "LIFE CAREER PLAN"

ライフキャリアプランニングシートを使って、過去の自分と向き合い、そして望むこの先どんなことが起きても、その時々で優先順位をつけながら、柔軟に自分で納得の

Step 1

過去のターニングポイントを思い出そう

これまでの生活を振り返って、それぞれの時代で印象に残っていることを書いてみよう。自分にとっての「転換期」や「変わり目」になった出来事、今の自分の姿につながったエピソードに気づくかもしれないね。

Step 2

今の自分について考えてみよう

自分が今興味を持っていることや熱心に取り組んでいること、これからやってみたいことを言葉にして、改めて今の自分を見つめ直してみよう。

Step 1 過去のターニングポイントを思い出そう

	保育園・幼稚園	小学生
印象に残っているエピソード		
印象に残っている理由		

Step 2 今の自分について考えてみよう

今、興味を持っていることや力を入れていること	
------------------------	--

Step 3 未来のライフキャリアプランを描いてみよう

	20代	30代
なりたいイメージや大切にしたいキーワード		
仕事		
家族・家庭		
友だち・趣味・遊び		
学び、地域活動など		



未来を描いてみよう。まっすぐいなくなっても大丈夫。目的地も、路線も途中で変えたっていい。

いく人生を選択できるように…。今の自分が考えるライフキャリアプランが、きっと、自分らしい未来へのパスポートになる。

Step 3

未来のライフキャリアプランを描いてみよう

自分が将来どんなライフイベントに出会うのか、自由に想像して書いてみよう。

難しい場合は、自分が30代、40代になった時の保護者の年齢を「家族・家庭」欄に書き込むなど、周囲の変化を想像してもいい。自分がイメージする未来を楽しんで描いてみよう。

Point

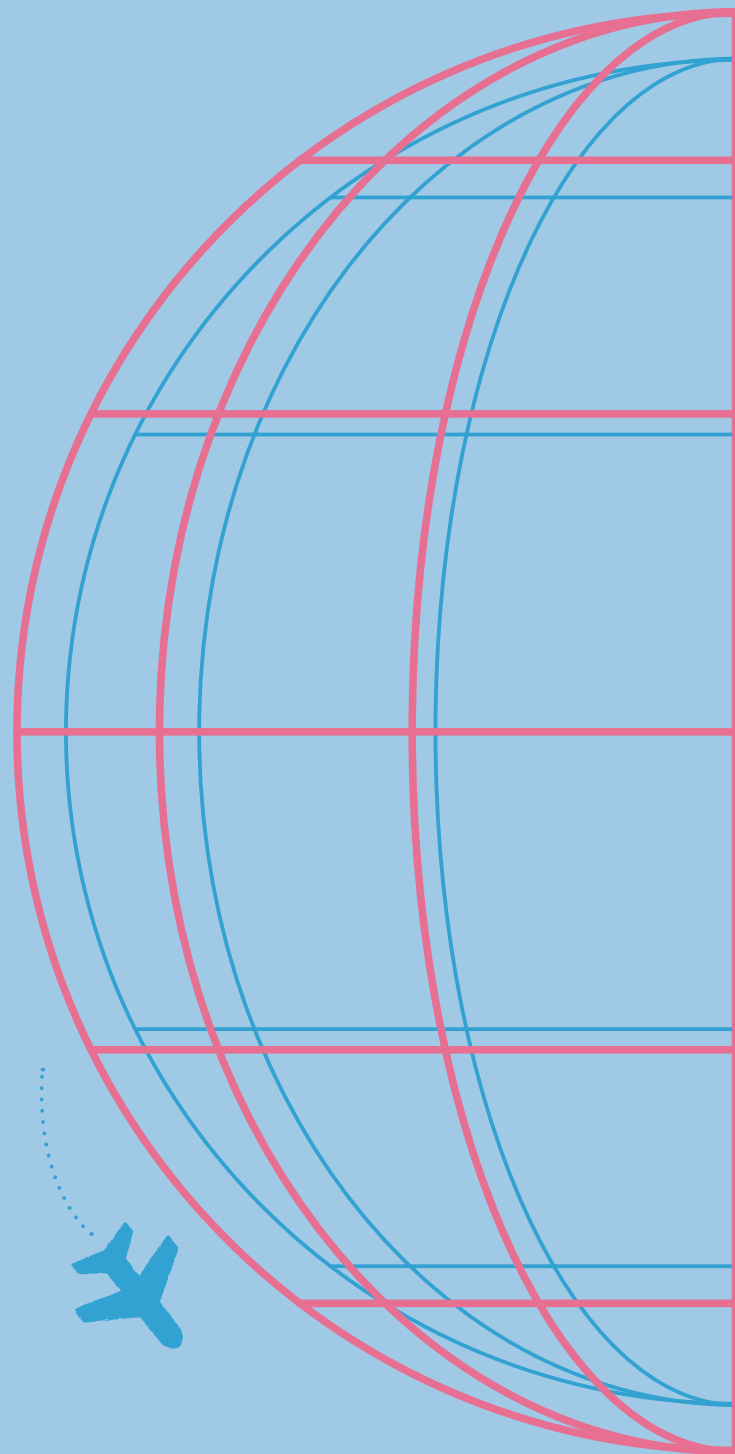
ライフキャリアプランは「一度描いたら終わり」ではない。定期的に見直して、柔軟に、より納得できるライフキャリアプランにしていこう。特に、人生の岐路にさしかかった時には、見直してみると原点に立ち返ることができる。

中学生	高校生	memo

これからやりたいこと	
------------	--

40～50代	60代～	memo

MEET ME BOOK



ともに生きる



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 2025年3月



私たち一人ひとりの行動が、
未来につながる。

SDGs 未来都市 神奈川県