

高校生向け

**「やりたい」「なりたい」から始めよう
—ライフデザインを知る・考える—**

学習指導用資料



令和7年4月

岐阜県男女共同参画推進課

目次

■はじめに	1
■補足・図表の解説	
仕事 1	2
仕事 2	5
結婚	7
家庭	11
家庭・仕事	14
妊娠・出産1	16
妊娠・出産2	20
子育て1	23
子育て2	28
中高年	29
■授業での活用例	32

はじめに

■本編啓発冊子と学習指導用資料の目的

岐阜県では、人生の早い段階から、「仕事」「結婚」「妊娠・出産」「子育て」などのライフステージを見通して将来の人生設計を描き、タイミングを逃さず、自ら希望する生き方を選択し実現していくよう、若い世代にライフデザインについて、知り、考える機会を提供する必要があるとの認識から、本編啓発冊子を作成し、県内すべての高等学校及び特別支援学校へ配布しております。

本編には、「仕事」、「結婚」、「妊娠・出産」、「子育て」等の各ライフステージについて、ライフデザインを描くために必要となる知識、グラフや図表を用いた岐阜県・全国のデータ、インタビュー、写真などを豊富に掲載するなど高校生に分かりやすく伝える工夫をしておりますが、この「学習指導用資料」には、本編に掲載していないデータや、授業で活用する際の補足情報、授業の進め方の例示等を記載しております。

本編及び本資料を活用した授業を通じて、高校生自身が各ライフステージの特徴と課題について理解し、生涯を見通した青年期の生き方について考えることで、希望を持って将来のライフデザインを描き、様々なライフイベントに柔軟に対応できるとともに、より広い視野をもって、それぞれが自分らしい生き方を実現していくことにつながると思っております。

本編とともに、本資料が家庭科、総合的な学習の時間等において、ライフデザイン形成支援の教材として御活用いただければ幸いです。

■ライフデザインとは

「ライフデザイン」とは、これから自分が歩んでいく人生の計画を立てることです。

「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ことを指します。この冊子では「仕事」「結婚」「家庭」「妊娠・出産」「子育て」「中高年」の区分に分けています。

■ 冊子の構成

基本的にページは以下の構成となっています。

場面とテーマ

今後起こりうる場面について記載しています

ティフカッシュン・ポイント

考え方、話(含めてみたい)視点を示しています。

情報

情報 テーマについて参考となる統計データ等を掲載しています

コラムやインタビュー

テーマにまつわる多様な選択肢に関するコラムやインタビュー記事を掲載しています

サポート情報

岐阜県で活用できる情報先や相談先などの情報をお掲載しています

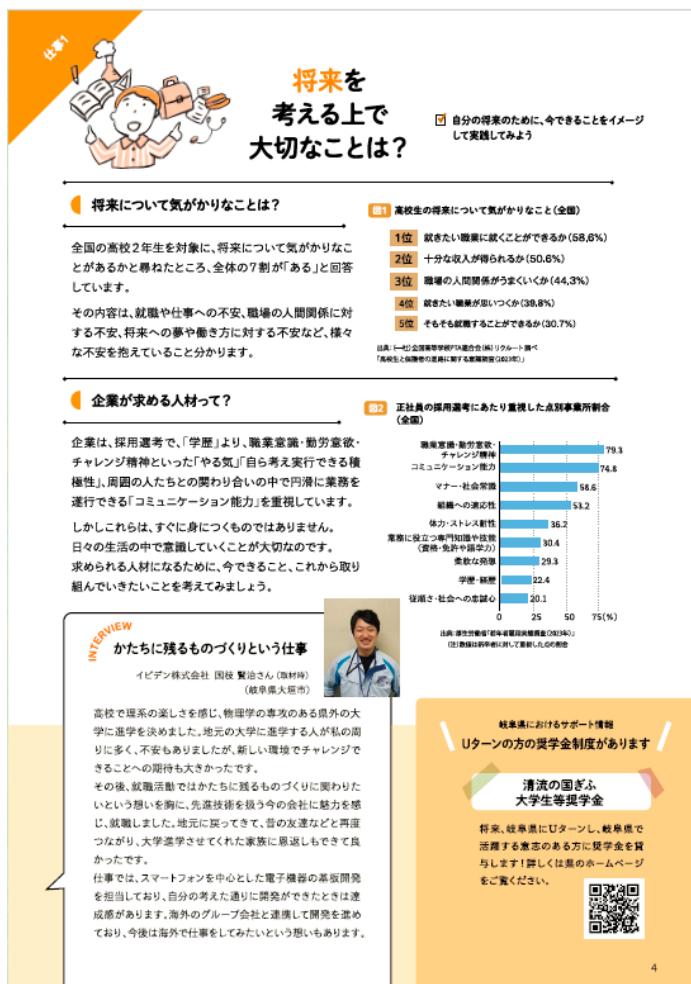
補足・図表の解説

仕事1 将来を考える上で大切なことは？（本文P4掲載）

■目的

進路・仕事について考えるページです。

卒業後の進路について、同年代がどのように不安を抱き、どう考えているのか、また、企業はどのような人材を求めているのかを知ることで、将来に向け、自分が今できることを考え、実践へつなげることを目的としています。



【出典一覧】

データタイトル	出典	出典URL
図-1 高校生の将来について気がかりなこと	（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調べ「高校生と就職活動に関する意識調査（2023年）」	https://souken.shingakunet.com/research/2024/02/2023-1.html
図-2 正社員の採用選考にあたり重視した点別事業所割合（全国）	厚生労働省「若年者雇用実態調査（2023年）」	https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/4-21.html

■本文に掲載している図説明

図1 高校生の将来について気がかりなこと(全国)

高校生の将来について気がかりなこと (全国)	
1位	就きたい職業に就くことができるだろうか(58.6%)
2位	十分な収入が得られるだろうか(50.6%)
3位	職場の人間関係がうまくいくだろうか(44.3%)
4位	就きたい職業が思いつくだろうか(39.8%)
5位	そもそも就職能够することができるのだろうか(30.7%)
6位	自分でできる仕事があるだろうか(27.8%)
7位	遊ぶ時間がとれるだろうか(27.8%)
8位	毎朝、時間どおりに起きられるだろうか(21.2%)
9位	仕事を覚えられるだろうか(20.5%)
10位	仕事がつまらないのではないだろうか(14.3%)

出典：(一社)全国高等学校P T A連合会・(株)リクルートマーケティングパートナーズ調べ
「高校生と保護者の進路に関する意識調査 (2023年)」

■補足情報

「人生100年時代の社会人基礎力」とは？

○人生100年時代の社会人基礎力

高校生の現在持っている能力と将来必要とされる能力とは？

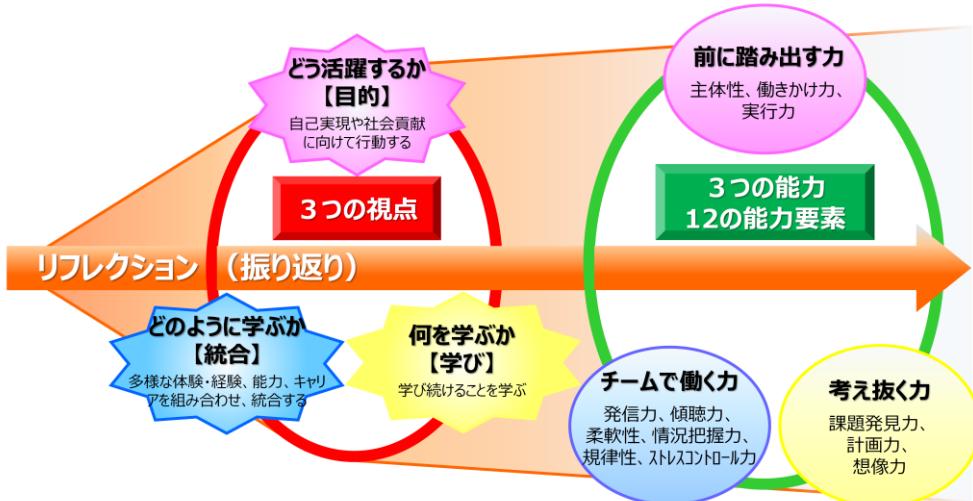
全国の高校生に、経済産業省で定義されている『社会人基礎力』：3つの能力（12の能力要素）
(<https://www.meti.go.jp/policy/kisoryoku/index.html>) のうち、「将来、社会で働くにあたり特に必要とされる能力」を3つまで選んでもらったところ、高校生が考える、「将来必要とされる能力」は、「主体性」(52%)がトップ、次いで、「実行力」(37%)、「創造力」(30%)でした。

さらに、『社会人基礎力』を身につけるため、有効な学校生活の活動を保護者に選んでもらったところ、「部・クラブ活動の時間」(62%)、次いで、「教科の時間（生徒が中心となって学ぶ授業）」(60%)「郊外活動（地域行事・ボランティア・インターンシップなど）」(57%)「文化祭や体育祭などの学校行事」(53%)、となっており、学校生活において、他者と協働しながら新しい価値を創造する取組が、これから時代を生きていくために必要であると感じていることが分かります。



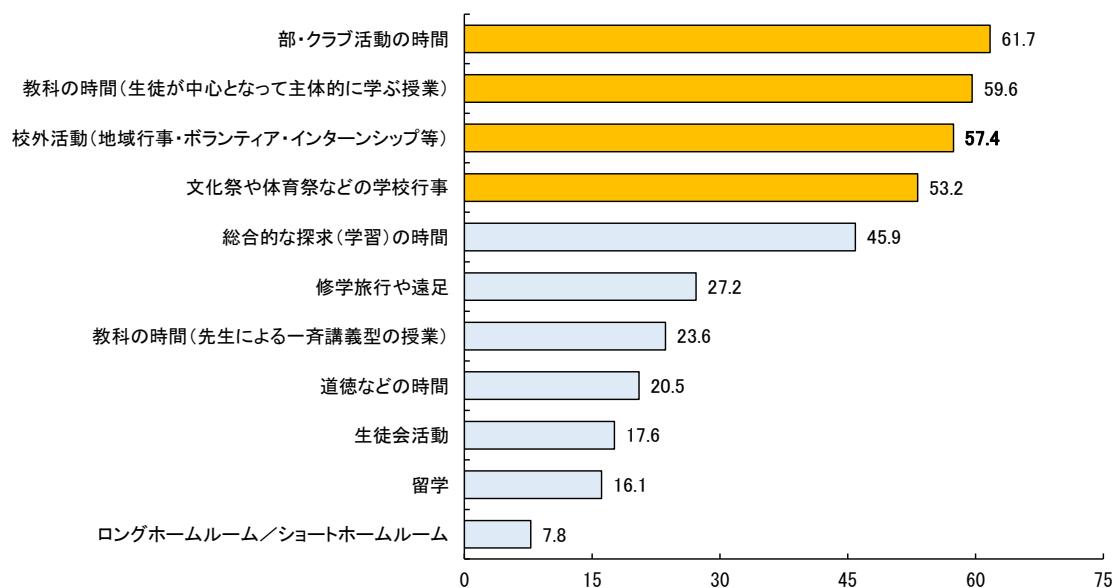
「人生100年時代の社会人基礎力」とは

「人生100年時代の社会人基礎力」は、これまで以上に長くなる個人の企業・組織・社会との関わりの中で、ライフステージの各段階で活躍し続けるために求められる力と定義され、社会人基礎力の3つの能力／12の能力要素を内容としつつ、能力を発揮するにあたって、自己を認識してリフレクション（振り返り）しながら、目的、学び、統合のバランスを図ることが、自らキャリアを切りひらいていく上で必要と位置付けられる。



出典：経済産業省HP（上記URL）

社会人基礎力：子どもが必要な能力を身につけるために有効な活動



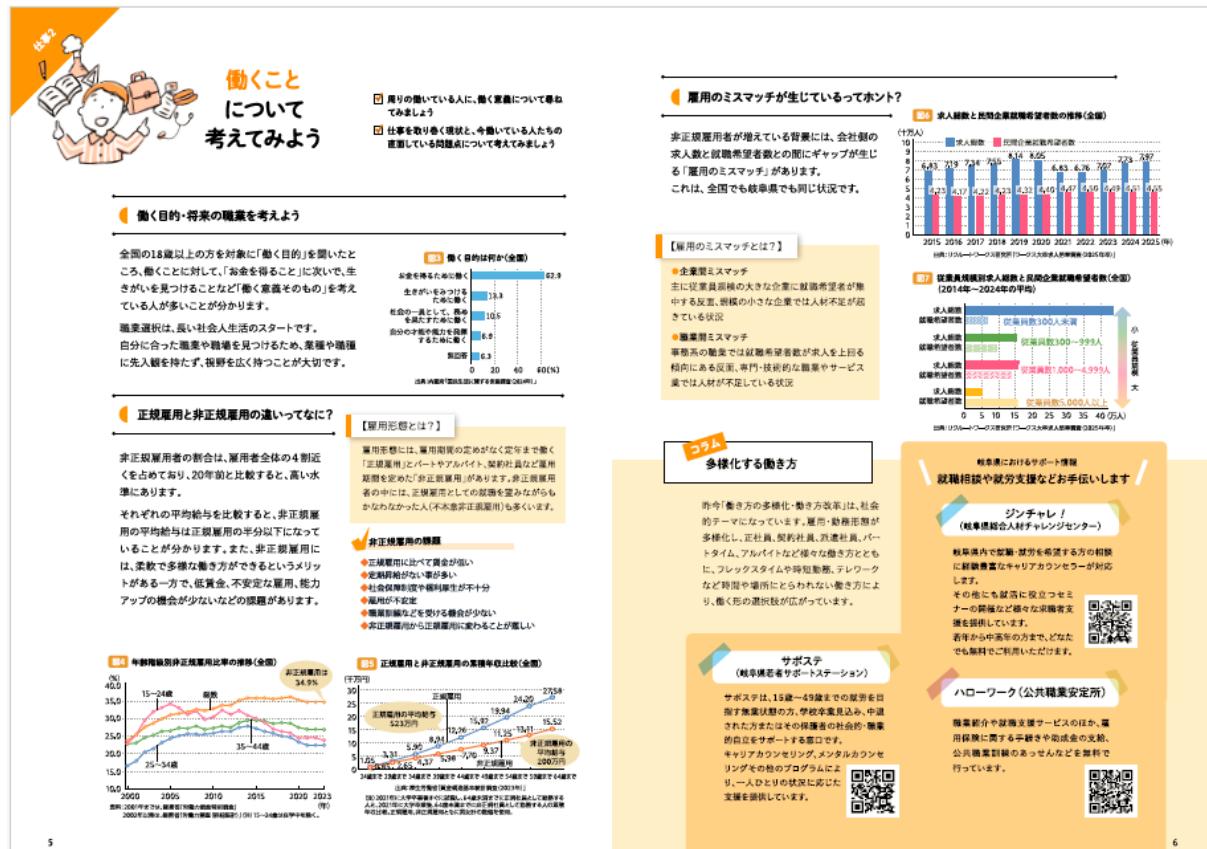
出典：(一社)全国高等学校PTA連合会・(株)リクルートマーケティングパートナーズ調べ
「高校生と保護者の進路に関する意識調査(2023年)」

仕事2 働くことについて考えてみよう (本文P5~6掲載)

■目的

働き方や仕事を取り巻く現状のページです。

職業選択は、長い社会人生活の第一歩です。働く目的や意義、雇用形態によるメリット、デメリットを知り、自分は何のために働くのか、また、自分らしい働き方とは何かについて、複数のデータから考えることを目的としています。



【出典一覧】

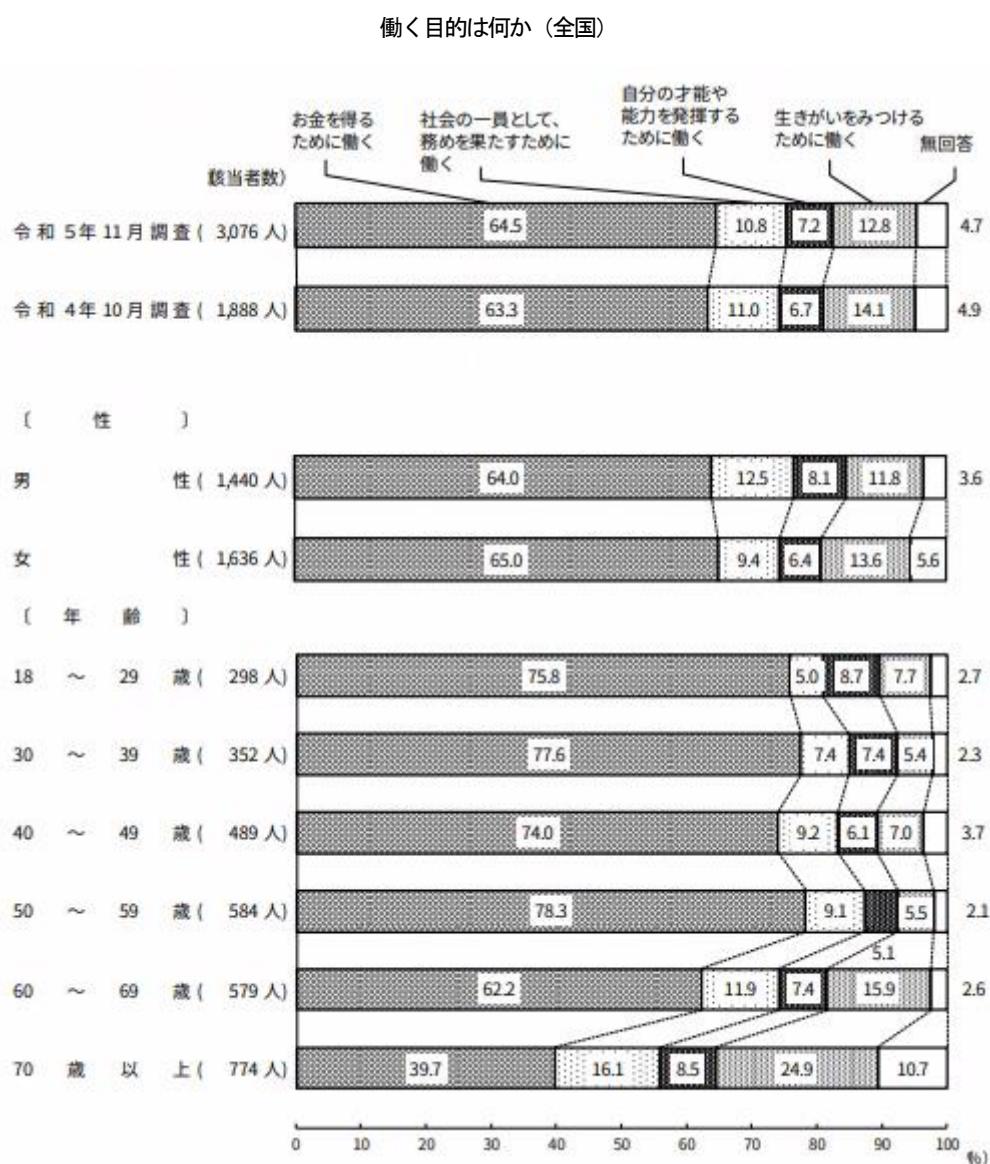
	データタイトル	出典	出典URL
図-3	働く目的は何か (全国)	内閣府「国民生活に関する世論調査」(2023年)	https://survey.gov-online.go.jp/living/202412/r06/r06-life/#tablelist
図-4	年齢階級別非正規雇用比率の推移 (全国)	2001年までは、総務省「労働力調査特別調査」 2002年以降は総務省「労働力調査（詳細集計）」	労働力調査特別調査 http://www.stat.go.jp/data/routoku/indexhtml 労働力調査 https://www.stat.go.jp/data/roudou/indexhtml
図-5	正規雇用と非正規雇用の累積年収比較 (全国)	厚生労働省「賃金構造基本統計調査」(2023年)	賃金構造基本統計調査-雇用形態別 https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&toukei=00450091&tstat=000001011429
図-6	従業員規模別求人総数と民間企業就職希望者数 (全国) (2014年~2024年の平均)	リクルートワークス研究所「第37回ワークス大卒求人倍率調査 (2025年卒)」	https://www.works-i.com/surveys/adoption/graduate.html
図-7	求人総数と民間企業就職希望者数の推移 (全国)		

■本文に掲載している図説明

図3 働く目的

全国の18歳以上の方を対象に「働く目的」を聞いたところ、「お金を得るため」に働いていると回答した割合が、どの世代においても最も多く、特に50歳代までの割合の高さが顕著で、全体の7割以上を占めています。一方、60歳代以降はその割合が徐々に低下し、70歳以上では39.7%になります。

「生きがいをみつけるため」と回答した割合は40歳代以降で増加し、20歳代で1割未満だった割合が70歳以上では3割近くになっていることから、年齢が上がるにつれ、「生きがい」も重要視されていることが分かります。



出典：内閣府「国民生活に関する世論調査（2023年）」

結婚

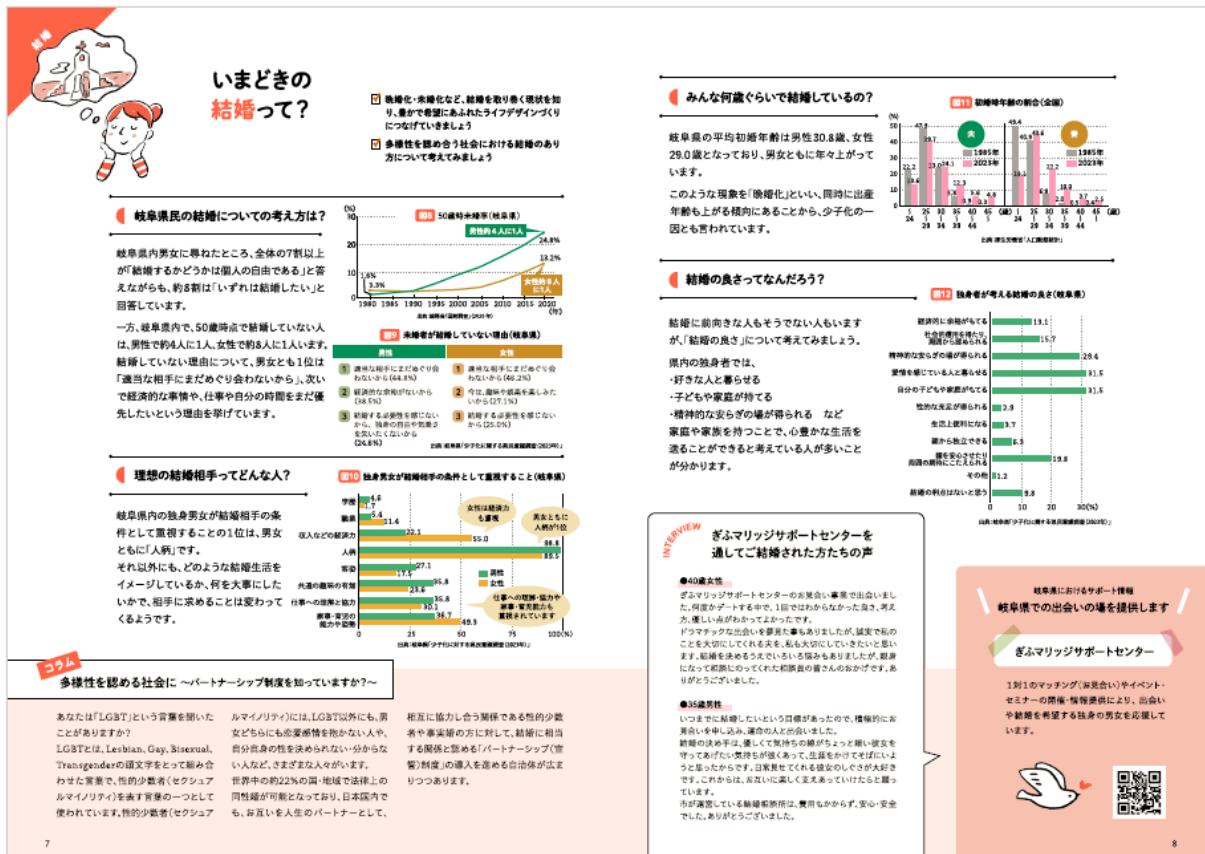
いまどきの結婚って？（本文P7～8掲載）

■目的

結婚の意義やあり方を考えるページです。

結婚が人生における大きなライフイベントの一つであることを認識するとともに、晩婚化や未婚化など、結婚を取り巻く現状を知り、多様性を認め合う社会における結婚のあり方を考え、豊かで希望にあふれた将来をイメージすることを目的とします。

なお、結婚、妊娠・出産、子育ては個人の自由な意思決定の基づくものであり、特定の価値観の押し付けやプレッシャーを与えないよう配慮が必要です。



【出典一覧】

	データタイトル	出典	出典URL
図8	50歳時未婚率（岐阜県）	総務省「国勢調査」	https://www.pref.gifu.lg.jp/page/246286.html
図9	未婚者が結婚していない理由（岐阜県）	岐阜県「少子化に関する県民意調査（2023年）」	https://www.pref.gifu.lg.jp/page/12052.html
図10	独身男女が結婚相手の条件として重視すること（岐阜県）	岐阜県「少子化に関する県民意調査（2023年）」	https://www.pref.gifu.lg.jp/page/12052.html
図11	初婚時年齢の割合（全国）	厚生労働省「人口動態統計」	https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/81-1.html
図12	独身男女が考える結婚の利点（岐阜県）	岐阜県「少子化に関する県民意調査（2023年）」	https://www.pref.gifu.lg.jp/page/12052.html

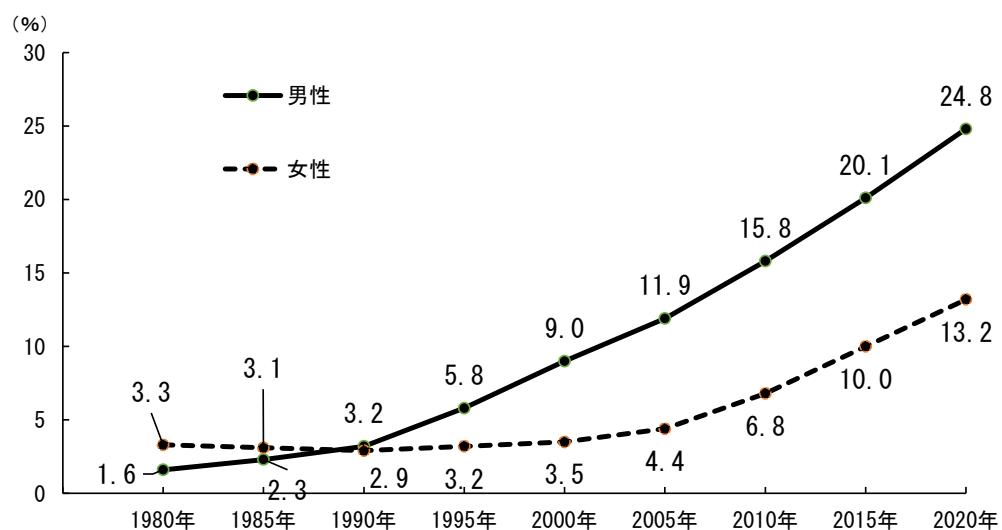
■本文に掲載している図説明

図8 50歳時未婚率(岐阜県)

50歳時未婚率とは、50歳時点で一度も結婚をしたことのない人の割合で、45～49歳の未婚率と50～54歳の未婚率の平均から算出されます。50歳時に未婚の人は将来的にも結婚しない可能性が高いことから、生涯を通して未婚である人の割合を示す統計指標として用いられます。

岐阜県内の50歳時未婚率も、年々上昇し続けており、2020年は男性の4人に1人、女性の8人に1人の割合です。

50歳未満未婚率(岐阜県)



出典：総務省「国勢調査」

図9 未婚者が結婚していない理由(岐阜県)

岐阜県の独身男女に結婚していない理由をたずねると、男女ともに1位は「適当な相手にまだめぐり会わないから」となっています。このように、これまで社会的規範意識としてあった一定年齢に達したら結婚するという考え方は減少し、男女とも約4割が理想的な相手が見つかるまでは結婚を先延ばしにするという考えであることが分かります。

未婚者が結婚していない理由(岐阜県)

男性		女性	
1位	適当な相手にまだめぐり会わないから (44.8%)	1位	適当な相手にまだめぐり会わないから (46.2%)
2位	経済的な余裕がないから (38.5%)	2位	今は、趣味や娯楽を楽しみたいから (27.1%)
3位	結婚する必要性を感じないから (24.6%)	3位	結婚する必要性を感じないから (25.0%)
3位	独身の自由や気楽さを失いたくないから (24.6%)	4位	独身の自由や気楽さを失いたくないから (22.0%)
5位	異性とうまく付き合えないから (23.8%)	5位	今は、趣味や娯楽を楽しみたいから (18.6%)
6位	今は、趣味や娯楽を楽しみたいから (21.4%)	5位	経済的な余裕がないから (18.6%)
7位	結婚するにはまだ若すぎるから (14.3%)	7位	結婚するにはまだ若すぎるから (16.1%)
8位	今は、仕事(または学業)に打ち込みたいから (12.3%)	8位	異性とうまく付き合えないから (12.3%)
9位	結婚生活のための住居のめどが立たないから (4.4%)	9位	その他 (7.2%)
10位	その他 (2.8%)	10位	無回答 (2.5%)

出典：岐阜県「少子化に関する県民意識調査(2023年)」

図11 初婚時年齢の割合(全国)

初婚時年齢の割合をみると、1985年頃は、男女ともに20代での結婚が多く、特に女性は全体の約9割が20代で結婚しているのに対して、現在は、男女ともに30歳代以降での結婚が目立ちます。岐阜県においても、長期的にみると男女ともに上昇を続けています。

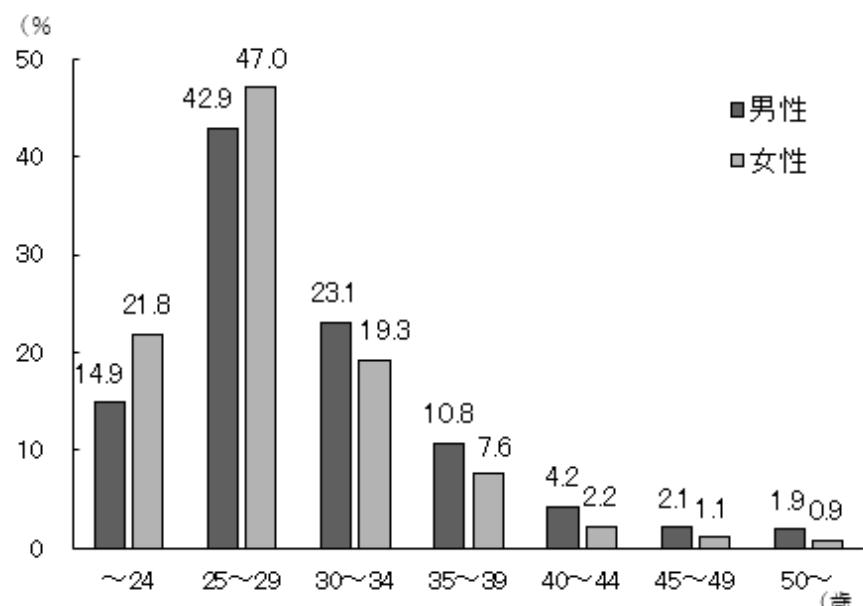
このように、高年齢で結婚する現象を「晩婚化」といい、同時に出産年齢も上がる傾向にあることから、少子化の一因とも言われています。

【補足】

平均初婚時年齢 (岐阜県)

	1980	1985	1990	1995	2000	2005	2010	2015	2020	2023
男性	27.6	27.9	28.1	28.1	28.4	29.5	30.1	30.6	30.5	30.8
女性	24.6	24.9	25.4	25.8	26.6	27.5	28.2	28.7	28.9	29.0

初婚時年齢の割合 (岐阜県) (2023年)



出典：厚生労働省「人口動態統計」

■補足情報

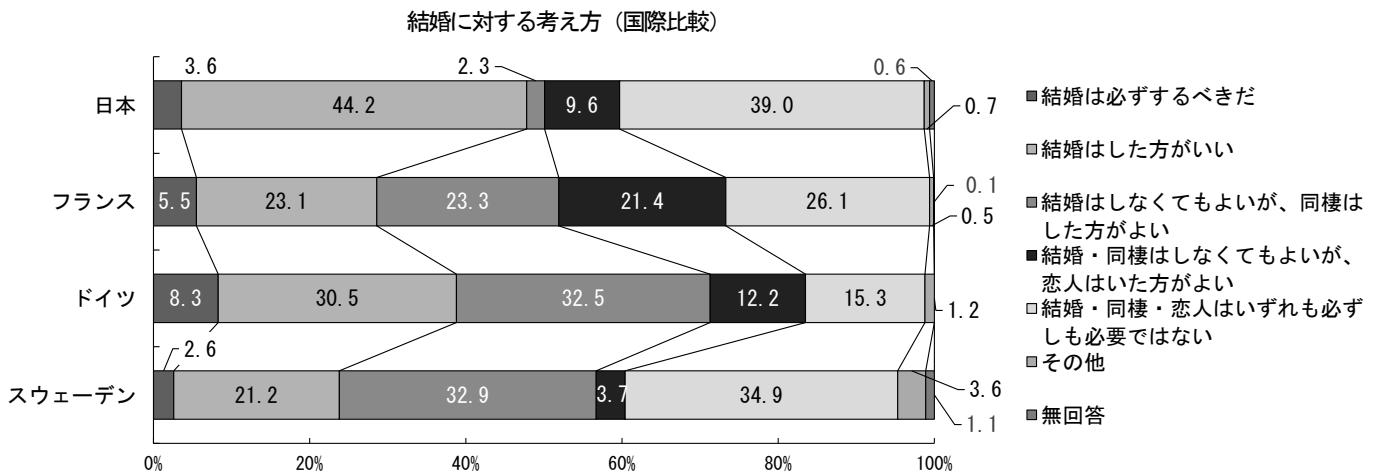
結婚に対する考え方(国際比較)

○結婚・同棲・恋人は必ずしも必要ではない?

人生における結婚や同棲の必要性に対する考え方について聞いたところ、日本は「結婚をした方がよい」(44.2%)と回答した割合が最も高いものの、「結婚・同棲・恋人はいずれも必ずしも必要ではない」(39.0%)と回答した割合が次に高くなっています。

欧州3か国の結果と比較すると、日本では「結婚しなくてもよいが、同棲はした方がよい」が2.3%と極めて低い割合であるのに対して、欧州3か国では高い割合となっています。

日本では約98%が嫡出子(夫婦から生まれた子ども)であるのに対して、欧州諸国では同棲や事実婚、婚外子も多いことが背景に考えられます。



出典：内閣府「令和2年度 少子化社会に関する国際意識調査」

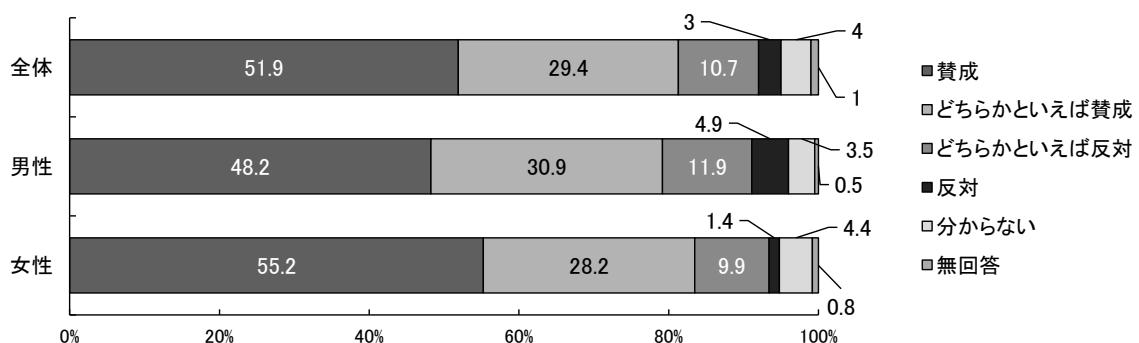
岐阜県民の結婚についての考え方は？

○結婚も離婚も個人の自由

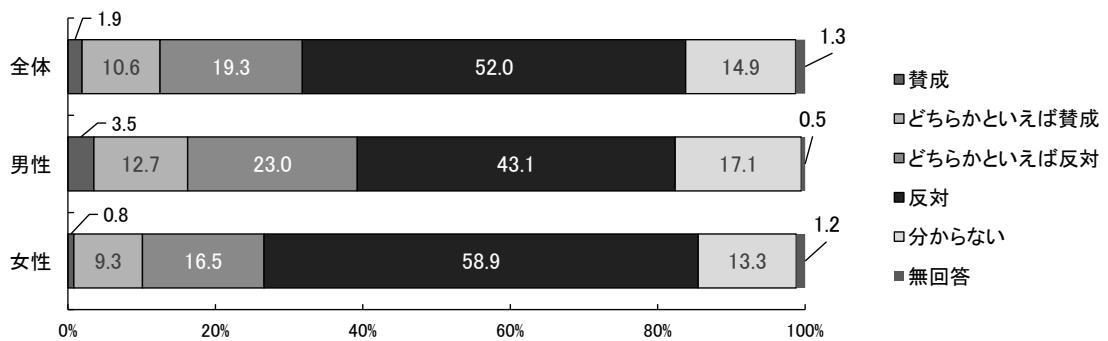
県内の男女に、結婚・家庭・離婚についての考え方を聞いたところ、「結婚は個人の自由である」の考え方について『賛成』（『どちらかと言えば賛成』を含む）と回答した割合は全体では81.3%、男性で79.1%、女性で83.4%となっています。

一方、「結婚したら離婚してはいけない」という考え方について『反対』（『どちらかと言えば反対』を含む）と回答した割合は、全体では71.3%、男性では66.1%、女性では75.4%となっており、結婚も離婚も選択肢の一つと捉えられるようになっているようです。

「結婚は個人の自由である」との考え方について（岐阜県）



「結婚したら離婚してはいけない」という考え方について（岐阜県）



出典：岐阜県「男女共同参画に関する県民意識調査（2022年）」

家庭

将来どんな家庭をつくりたい？（本文P9～10掲載）

■ 目的

家族のあり方について考えるページです。

いろいろな家族のかたちや考え方を知り、家庭における男女共同参画への理解と、家庭内でお互いがどのように協力していくべきか考えることを目的としています。



【出典一覧】

図/文	データタイトル	出典	出典URL
図 13	家庭の役割（全国）	内閣府「国民生活に関する世論調査（2024年）」	https://survey.gov-online.go.jp/living/202412/r06/r06-life/#tablelist
図 14	世帯構成割合	総務省「国勢調査」	https://www.stat.go.jp/data/kokusei/2020/indexhtml
図 16	婚姻における再婚の割合	厚生労働省「人口動態統計」	https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/81-1.html
図 17	性別によって男女の役割を決める考え方（岐阜県）	岐阜県「男女共同参画に関する県民意識調査（2022年）」	https://www.pref.gifu.lg.jp/page/5414.html
図 18	家事などを主に担っている人（岐阜県）	岐阜県「男女共同参画に関する県民意識調査（2022年）」	https://www.pref.gifu.lg.jp/page/5414.html

■本文に掲載している図説明

図17 性別によって男女の役割を決める考え方(岐阜県)

図18 家事などを主に担っている人(岐阜県)

家庭での役割として「男女とも仕事をし、家事・育児・介護も分かれ合う」と考える人は男女ともに8割以上で、1992年調査から大きく増加しており、特に男性では2倍程度と、家庭においても男女共同参画の考え方が浸透していることが分かります。

しかしその一方で、実際の分担状況をみると、「妻」が、家事では約7割、育児では5割以上を占めており、家庭における女性の役割が依然として高いことが分かります。また、高齢者等の介護においても、「妻」が22.1%となっており、「夫」の1.8%と比較するとより高くなっています。徐々に意識は変わりつつあるものの、実際には妻が家庭を守る役割を担っている家庭が多いようです。

■補足情報

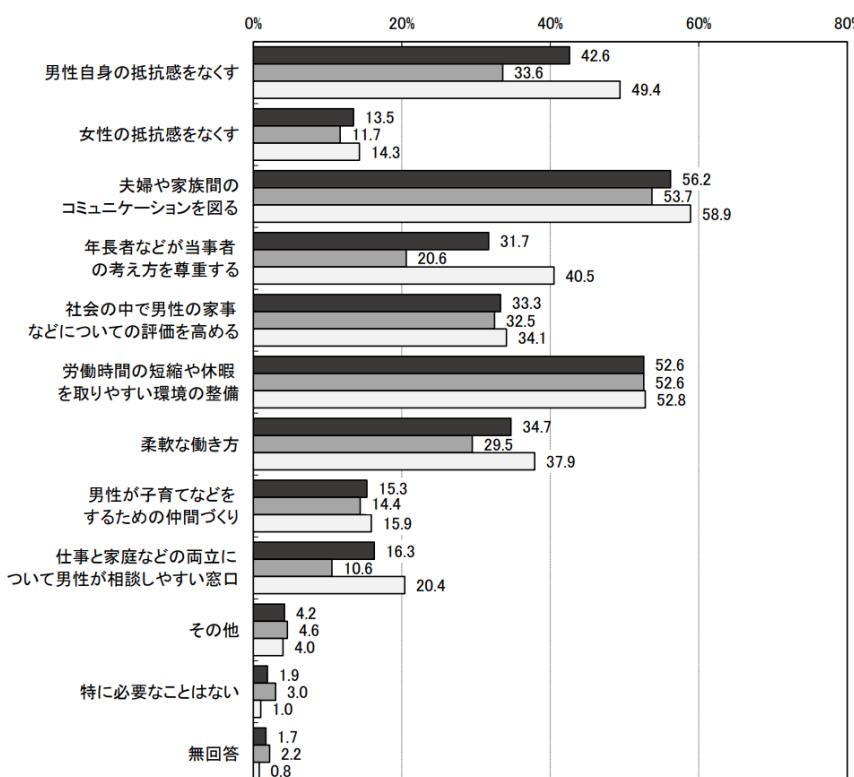
家庭での「男女共同参画」と家庭の重要性

○男女の協力には、コミュニケーションが大切です

全体では「夫婦や家族間のコミュニケーションを図る」が56.2%と最も高く、次いで「労働時間の短縮や休暇を取りやすい環境の整備」が52.6%、「男性自身の抵抗感をなくす」が42.6%の順となっています。

男女別では、男性と比べて「年長者などが当事者の考え方を尊重する」で19.9ポイント、「男性自身の抵抗感をなくす」で15.8ポイント、「仕事と家庭などの両立について男性が相談しやすい窓口」で9.8ポイント、「柔軟な働き方」で8.4ポイント、いずれも女性が高くなっています。

男性が女性と共に家事等に積極的に参加するために必要なこと(岐阜県)



出典：岐阜県「男女共同参画に関する県民意識調査（2022年）」

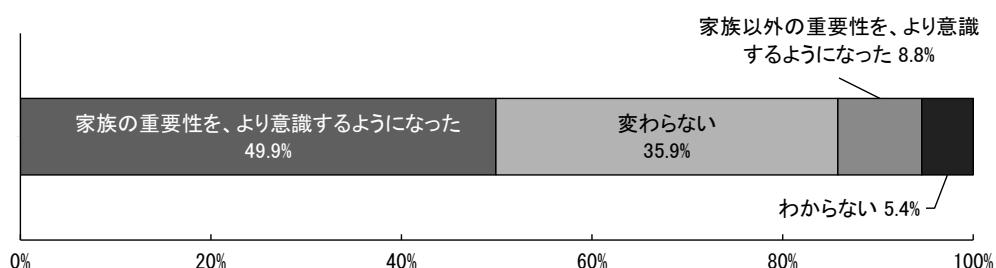
○新型コロナウイルス感染症の影響で家族の重要性を再認識

内閣府が行った「新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識・行動の変化に関する調査」(令和2年5～6月)によると、新型コロナウイルス感染症の影響下の中で家族の重要性を意識するようになったかという質問に対し、およそ半数が「家族の重要性をより意識するようになった」と回答しています。

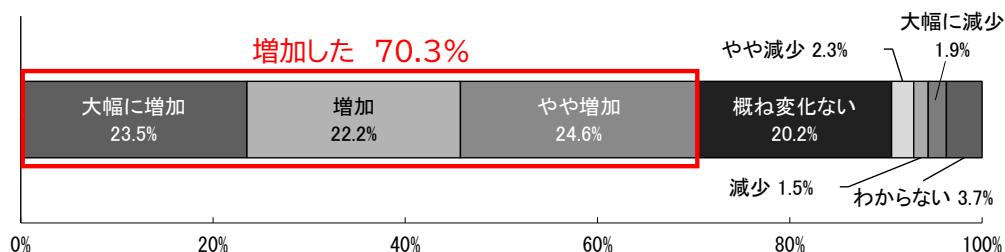
また、子育て世帯に対して、家族と過ごす時間についての変化をたずねたところ、7割以上の人人が家族と過ごす時間が増えた（大幅に増加、増加、やや増加）と回答しており、そのうちの8割以上が家族と過ごす時間を今後も保ちたいと考えています。

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、在宅勤務の推奨や飲食店の休業、旅行やイベントの自粛などにより友人や知人と顔を合わせる機会が少なくなる中で、より多くの人が家族の重要性を意識したと考えられます。

感染症拡大前と比較した家族の重要性に関する意識の変化

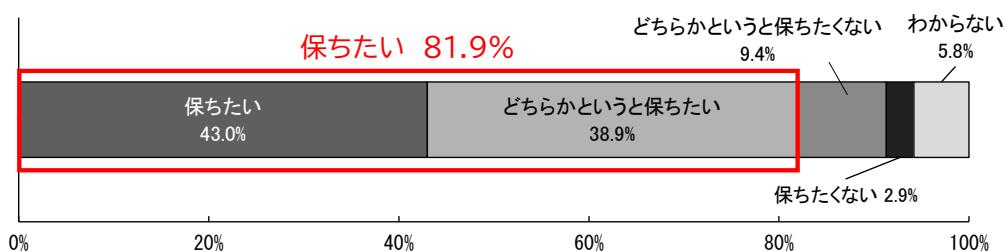


感染症拡大前と比較した家族と過ごす時間の変化



現在の家族と過ごす時間を今後も保ちたいと思うか

(感染症影響下での家族と過ごす時間が増加したという回答者に質問)



出典：内閣府「第1回 新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識・行動の変化に関する調査」(2020年)

■目的

仕事と家庭の両立に向け、ワーク・ライフ・バランスの考え方についての理解を深めるためのページです。

性別役割分担意識にとらわれることなく、男女がともに生き生きと活躍するためにはどうすればよいか考えることを目的としています。



【出典一覧】

	データタイトル	出典	出典URL
図19	家庭・地域活動・仕事についての希望と実際の状況（岐阜県）	岐阜県「男女共同参画に関する県民意識調査（2022年）」	https://www.pref.gifu.lg.jp/page/5414.html
図20	女性の結婚・出産後の働き方の意向（岐阜県）	岐阜県「少子化に関する県民意識調査（2023年）」	https://www.pref.gifu.lg.jp/page/12052.html
図21	男女が共に仕事と家庭を両立するために必要な条件（岐阜県）	岐阜県「男女共同参画に関する県民意識調査（2022年）」	https://www.pref.gifu.lg.jp/page/5414.html
図22	専業主婦世帯数と共働き世帯数の推移（全国）	「令和5年度版 厚生労働白書」	https://www.mhlw.go.jp/stf/wp/hakusyo/kousei/22/backdata/index.html
図23	共働き世帯と片働き世帯の1ヶ月あたり収入（全国）	総務省「家計調査（2023年）」	https://www.stat.go.jp/data/kakei/2.html

■本文に掲載している図説明

図19 家庭・地域活動・仕事についての希望と実際の状況(岐阜県)

県内男女に、家庭・地域活動・仕事についての希望と実際の状況をたずねたところ、男性は『仕事重視』(「家庭や地域活動より仕事に専念」、「家庭や地域活動もするが仕事優先」の合計)が40.7%と高く、次いで『家庭や地域活動と仕事を両立』が38.2%となり、仕事に比重をおく傾向にあります。女性は『家庭や地域活動と仕事を両立』が49.2%と最も高く、次いで『家庭等重視』(「仕事もするが家庭や地域活動を優先」、「仕事より家庭や地域活動に専念」の合計)が23.7%となり、家庭等重視の傾向にあります。

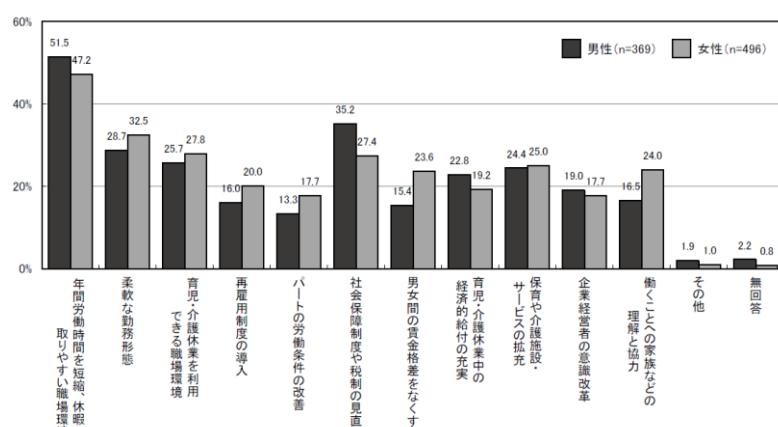
実際の状況をみると、男女ともに、「家庭や地域活動より仕事に専念」や「家庭や地域活動より仕事優先」が、希望より多くなっており、「家庭や地域活動と仕事を両立している」と答えた割合は20%台にとどまっています。

図21 男女が共に仕事と家庭を両立するために必要な条件(岐阜県)

男女ともに「年間労働時間を短縮、休暇の取りやすい職場環境」が最も高く、次いで男性では「社会保障制度や税制の見直し」、女性は「柔軟な勤務形態」の順となっています。

女性の活躍を進めるためには、女性が出産後のキャリアを継続できるよう、多様な働き方に向けた環境整備、企業における意識改革と理解の促進などの総合的な取組みを進めることが重要です。

男女が共に仕事と家庭を両立するために必要な条件(岐阜県)



出典：岐阜県「男女共同参画に関する県民意識調査（2022年）」

図22 専業主婦世帯数と共働き世帯数の推移(全国)

昭和55(1980)年以降、夫婦共に雇用者の共働き世帯は年々増加し、平成9(1997)年以降は共働き世帯数が男性雇用者と無業の妻から成る世帯数を上回っており、特に平成24(2012)年頃からその差は急速に拡大しています。

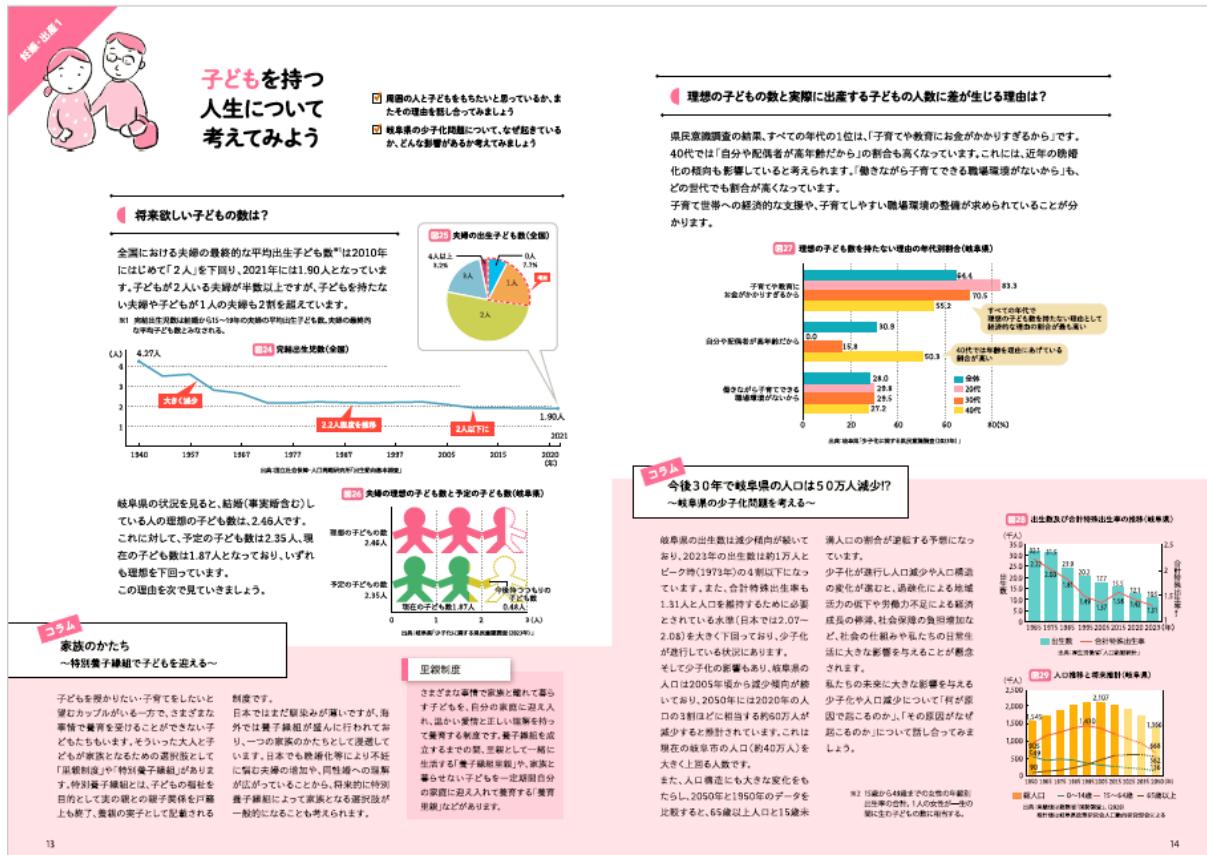
女性の大学進学率の上昇や男女雇用機会均等法の施行により女性の社会進出が促進されたこと、また、「男は仕事、女は家庭」という性別役割分担意識の変化や雇用情勢の不安定さなどを背景に、子育てしながらキャリアアップを目指す女性や、家事・育児に積極的に関わりたいという男性も増えつつあります。

働きたい人が性別に関わりなくその能力を十分に発揮して経済社会に参画する機会を確保するため、希望する労働者が出産、子育て、介護等により就業を中断することなく継続できるよう環境整備に取り組むとともに、仕事の質の向上を促進する必要があります。

■目的

子どもを持つことについて考えるページです。

完結出生児数や、夫婦の理想とする子ど�数と予定子ど�数との乖離などを示すデータに触れ、将来子どもを持つ人生について考えるとともに、岐阜県の直面する少子化問題について学ぶことで、あわせて少子化の原因と私たちの生活への影響について考えることを目的とします。



【出典一覧】

データタイトル	出典	出典 URL
図24 完結出生児数（全国）	国立社会保障・人口問題研究所「出生動向基本調査」	http://www.ipss.go.jp/site-ad/index_Japanese/shussho-index.html
図25 夫婦の出生子ど�数	国立社会保障・人口問題研究所「出生動向基本調査」	http://www.ipss.go.jp/site-ad/index_Japanese/shussho-index.html
図26 夫婦の理想の子ど�数と予定の子ど�数	岐阜県「少子化に関する県民意調査（2023年）」	https://www.pref.gifu.lg.jp/page/12052.html
図27 理想の子ど�数を持たない理由（年齢別）	岐阜県「少子化に関する県民意調査（2023年）」	https://www.pref.gifu.lg.jp/page/12052.html
図28 岐阜県の出生数及び合計特殊出生率の推移	厚生労働省「人口動態統計」	https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/81-1.html
図29 岐阜県の人口推移と将来推計	実績直は総務省「国勢調査」、推計直は岐阜県政策研究会人口動向研究会による	https://www.pref.gifu.lg.jp/page/10234.html https://www.pref.gifu.lg.jp/page/8860.html

■本文に掲載している図説明

図 25 夫婦の出生子ども数

2021 年の夫婦の出生子ども数を見ると、半数を超える夫婦が 2 人の子どもを生んでいる一方で、子どもが 0 人または 1 人の割合が 27.4% と全体の 1/4 を占めています。

さらに、調査年次別に見てみると、1977 年以降、半数を超える夫婦が 2 人の子どもを生んでおり、この点は 2021 年においても変わらないものの、子ども 1 人（一人っ子） と 子どものいない夫婦 が増加しています。

調査年次別にみた夫婦の出生子ども数分布の推移（全国）（%）

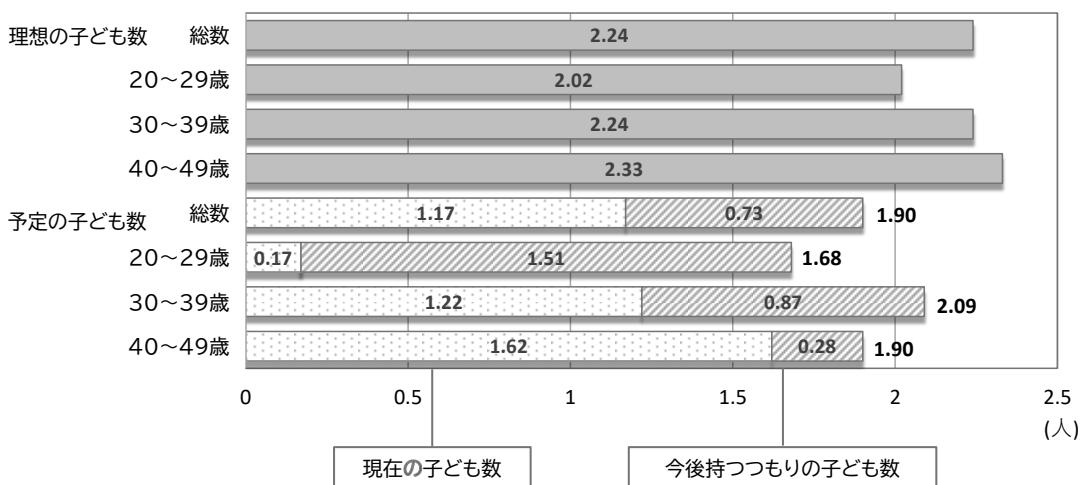
調査年次	0 人	1 人	2 人	3 人	4 人以上
1977 年	3.0	11.0	57.0	23.8	5.1
1982 年	3.1	9.1	55.4	27.4	5.0
1987 年	2.7	9.6	57.8	25.9	3.9
1992 年	3.1	9.3	56.4	26.5	4.8
1997 年	3.7	9.8	53.6	27.9	5.0
2002 年	3.4	8.9	53.2	30.2	4.2
2005 年	5.6	11.7	56.0	22.4	4.3
2010 年	6.4	15.9	56.2	19.4	2.2
2015 年	6.2	18.6	54.0	17.9	3.3
2021 年	7.7	19.7	50.8	18.6	3.2

出典：国立社会保障・人口問題研究所「出生動向基本調査（2021 年）」

図 26 夫婦の理想の子ども数と予定の子ども数

年代別に夫婦の理想の子ども数と予定の子ども数をみると、20 代の夫婦では予定の子ども数が理想の子ども数を上回っており、年代が上がるにつれ、理想の子ども数、予定の子ども数ともに減少する傾向にあります。

年齢別 夫婦の理想の子どもの数と予定の子どもの数



出典：岐阜県「少子化に関する県民意識調査（2023 年）」

図27 理想の子ども数を持たない理由(年齢別)

理想の子ども数を持たない理由 (年齢別)

回答者の年齢	経済・雇用に関する理由			年齢・身体的理由			妊娠・出産・育児負担			夫婦間の理由			その他			
	子育てや教育にお金がかかるから	雇用が安定していないから	働きがいがないから	環境がいいから	自らの昇進・昇格に差し支え	家が狭いから	自分や配偶者が高年齢だから	健康上の理由から	からうないから	欲しいけれど赤ちゃんを授	妊娠・出産のときの身体的・精神的な苦痛が嫌だから	配偶者が育児の負担に耐えられないから	自分や配偶者が家事・育児に参加しないから	配偶者が家事・育児に参加しないから	保育サービスが整っていないから	子どもがのびのび育つ社会環境でないから
20代	83.3	15.5	29.8	36	8.3	0.0	60	24	21.4	31.0	0.0	3.6	23.8	32.1	16.7	
30代	70.5	17.8	29.5	27	11.0	15.8	11.6	6.8	15.8	15.8	4.1	5.5	17.1	23.3	15.8	
40代	55.2	12.8	27.2	24	6.9	50.3	13.1	15.9	9.7	20.7	3.4	5.9	9.7	11.7	9.3	
合計	64.4	14.5	28.0	3.4	8.0	30.9	11.6	10.7	13.0	21.0	3.1	5.2	14.1	18.1	12.3	

出典：岐阜県「少子化に関する県民意識調査（2023年）」

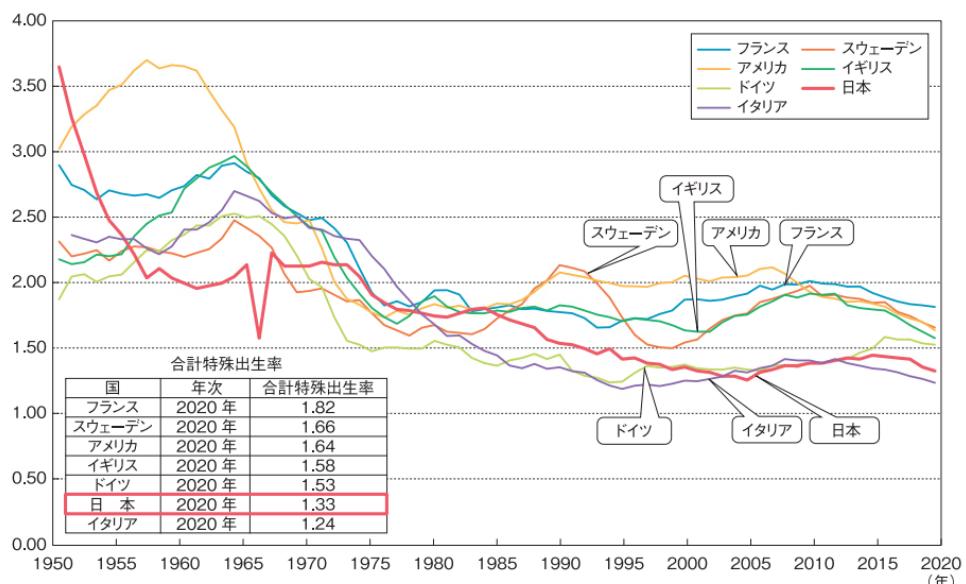
図28 岐阜県の出生数及び合計特殊出生率の推移

岐阜県の出生数は1973年の34,648人をピークとして減少傾向をたどり、1989年から2000年頃までは一旦2万人前後で推移した後、再び減少傾向が続いています。2023年の出生数は10,469人とピーク時（1973年）の4割以下になっています。

合計特殊出生率も出生数と同じく1973年以降低下傾向をたどり、2004年には過去最低となる1.31まで落ち込みましたが、その後微増し、2022年は1.36となりましたが、2023年は1.31となっています。

近年は改善傾向がみられるものの、母親となる女性の数が減少しているため、出生数は減少が続いている。

諸外国の合計特殊出生率の動き（欧米）

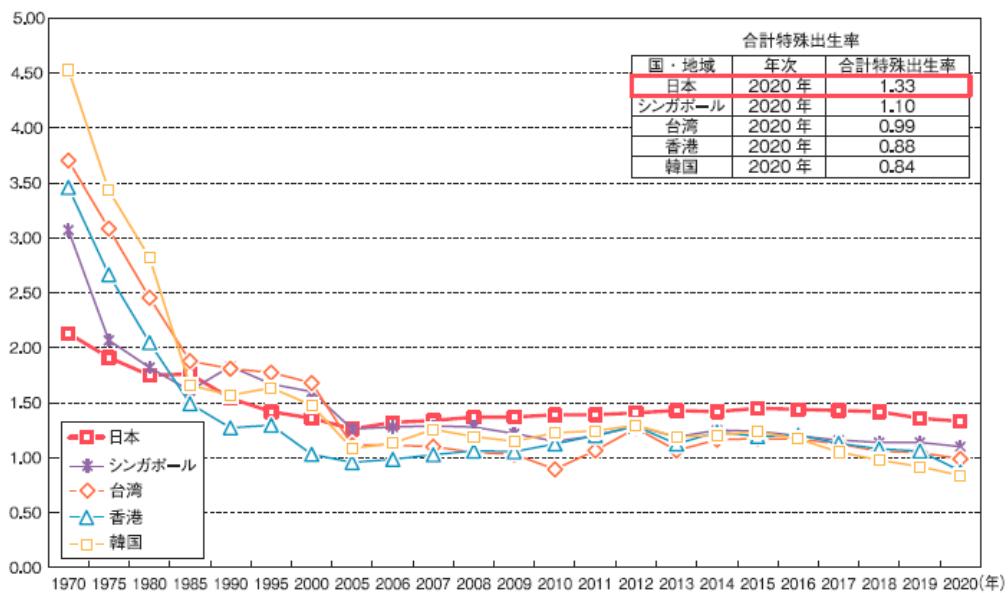


資料：諸外国の数値は1959年までUnited Nations "Demographic Yearbook"等、1960～2019年はOECD Family Database、2020年は各国情統計。日本の数値は厚生労働省「人口動態統計」を基に作成。

注：2020年のフランス、アメリカの数値は暫定値となっている。

出典：内閣府「令和4年版 少子化社会対策白書」

諸外国の合計特殊出生率の動き（アジア）



資料：各國・地域統計、日本は厚生労働省「人口動態統計」を基に作成。

注：香港の1970年は1971年、台湾の1970年は1971年、1975年は1976年、1980年は1981年の数値。

出典：内閣府「令和4年版 少子化社会対策白書」

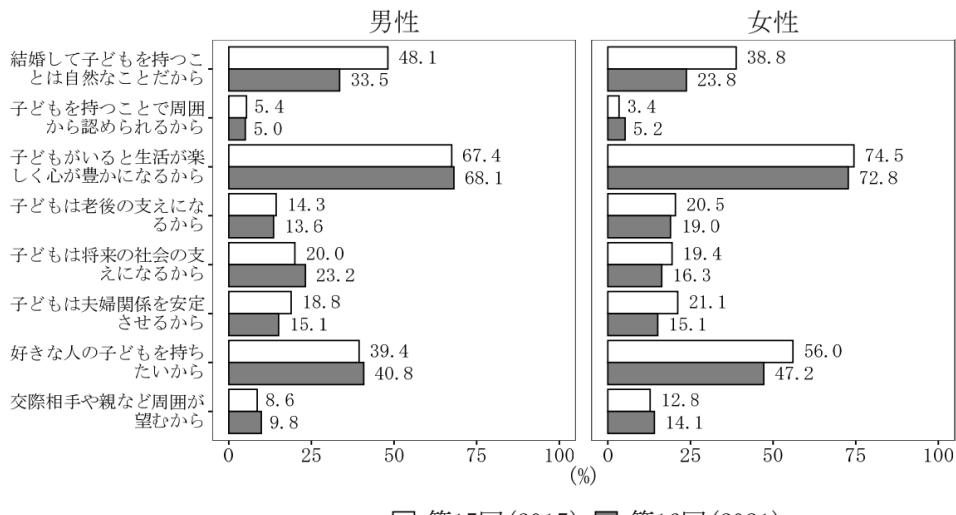
■補足情報

子どもを持つ理由とは？

○子どもを持つ理由の第一位は男女ともに「生活が楽しく豊かになるから」

結婚意思のある未婚者のうち、希望子ど�数を1人以上と回答した人に対して、なぜ子どもを持ちたいのかたずねたところ、男女ともに「子どもがいると生活が楽しく豊かになるから」と回答した割合が最も高く、次いで「好きな人の子どもを持ちたいから」との理由が続きます。

調査別にみた、未婚者の子どもを持つ理由



出典：国立社会保障・人口問題研究所「第16回出生動向基本調査」(2021年)

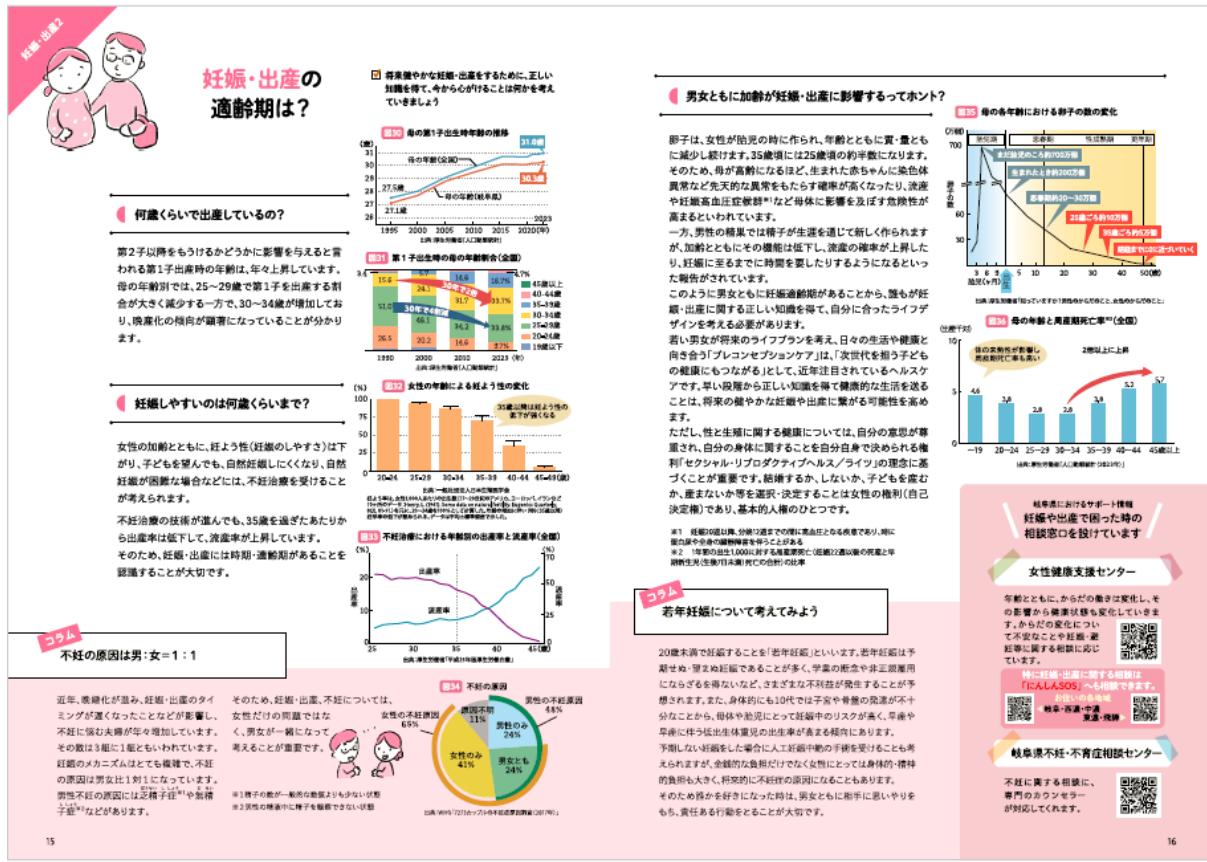
妊娠・出産?

妊娠・出産の適齢期は？（本文P15～16掲載）

■ 目的

妊娠・出産の適齢期に関する正しい知識を得るためのページです。

妊娠・出産の適齢期を知り、自身の人生設計における結婚・出産・育児などのライフイベントの意識付けを行うことを目的としています。



出典一覧

データタイトル	出典	出典 URL
図30 第1子出生時の母の平均年齢の推移	厚生労働省「人口動態統計」	https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/8-1-1a.html
図31 第1子出生時の母の年齢別割合（全国）	厚生労働省「人口動態統計」	https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/8-1-1a.html
図32 女性の年齢による妊娠性の変化	一般社団法人日本生殖医学会	http://www.jsrm.or.jp/
図33 不妊治療における年齢別の出産率と流産率	平成25年版厚生労働白書	https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/13/
図34 不妊の原因	WHO「7273 カップルの不妊症原因調査」 2017年	
図35 女性の各年齢における卵子の数の変化	厚生労働省「知っていますか？男性のからたのこと、女性のからだのこと」	https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/dl/gyousei-01-01.pdf
図36 母の年齢と周産期死亡率	厚生労働省「人口動態統計」	https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/8-1-1a.html

■本文に掲載している図説明

図32 女性の年令による妊娠性の変化

図33 不妊治療における年齢別の出産率と流産率(全国)

男女とも、加齢により妊娠性（妊娠のしやすさ）が低下することが分かっています。女性については、30代半ば頃から、年齢が上がるにつれて流産、死産のほか、妊娠に伴う参加合併症として妊娠高血圧症候群、前置胎盤等の様々なリスクが高くなるとともに、出産に至る確率が低くなっています。

近年、結婚年齢、妊娠・出産年齢の上昇や、医療技術の進歩に伴い、体外受精を始めとする不妊治療を受ける方が年々増加してきています。一方で、年齢が高くなるほど、不妊治療を行ったとしても出産に至る確率が下がることも明らかになっています。

不妊治療を受けた方の中には、こうした事実を知らなかつたことから、妊娠・出産の時期を遅らせた結果、不妊治療を受けることになった方や、治療の開始が遅れてその効果が出にくくなつた方もいるともされています。

子どもを産むのか産まないのか、いつ産むのかという判断は、当事者であるカップルが自らの意思で行うものですが、希望する妊娠・出産を実現できるためには、妊娠に関する医学的・科学的に正しい知識を持つことが重要です。

図34 不妊の原因

不妊症とは、「生殖年齢にある男女が避妊をしない性交を続け、2年を経ても妊娠に至らない場合」を言います。

月経周期が順調な人なら年間 12~13 回の排卵がありますが、その中で妊娠に結びつくような周期は3割程度と考えられています。特に病気のない健康な夫婦が避妊をせず性生活を営んだ場合、1年間で 80%、2年で 90% が妊娠するといわれています。つまり、約 10% のカップルが不妊症と言えます。

妊娠が成立するためには、卵子と精子が出会い、受精して着床する過程で、多くの条件が整う必要があります。不妊症は、これらの過程のいずれかが障害を受けることで起こります。

例えば、精巣で精子を作ることが出来ない場合や、精子の通り道に問題がある場合、排卵がうまくいかない場合、受精卵の着床が出来ない場合などの原因が存在します。

子育て1

子どもが生まれたらどう変わる？（本文P17～18掲載）

■目的

子育ての喜びや負担、日々の過ごし方の変化等を知り、将来自分が親となった姿をイメージするページです。

また、男女による家事・育児にかかる時間の違いや男性の育児休業などの制度を学ぶことで、性別役割分担意識にとらわれることなく、パートナーと子育ての喜びを分かち合う意識づくりを目的としています。



【出典一覧】

	データタイトル	出典	出典 URL
図37	子育てをして良かったと思うこと（岐阜県）	岐阜県「少子化に関する県民意識調査（2023年）」	https://www.pref.gifu.lg.jp/page/12052.html
図38	子育てをして負担に思うこと（岐阜県）	岐阜県「少子化に関する県民意識調査（2023年）」	https://www.pref.gifu.lg.jp/page/12052.html
図39	子どもが生まれてからの過ごし方の変化（岐阜県）	岐阜県「少子化に関する県民意識調査（2023年）」	https://www.pref.gifu.lg.jp/page/12052.html
図40	女性年齢階級別労働率（岐阜県）	総務省「国勢調査」	https://www.stat.go.jp/data/kokusei/2020/indexhtml
図41	6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたり家事・育児時間時間（国際比較）	総務省「社会生活基本調査」	https://www.stat.go.jp/data/shakai/2016/indexhtml

■本文に掲載している図説明

図37 子育てをして良かったと思うこと(岐阜県)

図38 子育てをして負担に思うこと(岐阜県)

子育てをして良かったと思うこと (岐阜県)		子育てをして負担に思うこと (岐阜県)	
1位	子どもが成長すること (73.9%)	1位	子育てに出費がかさむ (62.4%)
2位	子どもをもつ喜びを実感できる (68.1%)	2位	自分の自由な時間がもてない (48.9%)
3位	家庭が明るくなる (67.5%)	3位	子育てによる身体的な疲れが大きい (45.0%)
4位	子どもから教えられることがある (64.8%)	4位	子育てによる精神的な疲れが大きい (41.4%)
5位	子育てにより自分が成長できる (61.3%)	5位	子どもが病気のとき (30.5%)
6位	家族の会話が増える (56.1%)	6位	仕事が十分にできない (23.8%)
7位	親や祖父母への感謝の気持ちが生まれる (48.3%)	7位	夫婦で楽しむ時間がない (16.5%)
8位	生活に張り合いができる (39.3%)	8位	子育てが十分にできない (9.9%)
9位	子育てを通じて友人が増える (32.5%)	9位	負担に思うことは特にない (7.7%)
10位	子育ての経験が仕事などで役立つ (25.6%)	10位	困ったときや不安な時に相談できる人がいない (5.5%)
11位	夫婦の愛情がより深まる (20.1%)	11位	子育てが大変なことを身近な人が理解してくれない (5.3%)
12位	その他 (2.5%)		

出典：岐阜県「少子化に関する県民意識調査（2023年）」

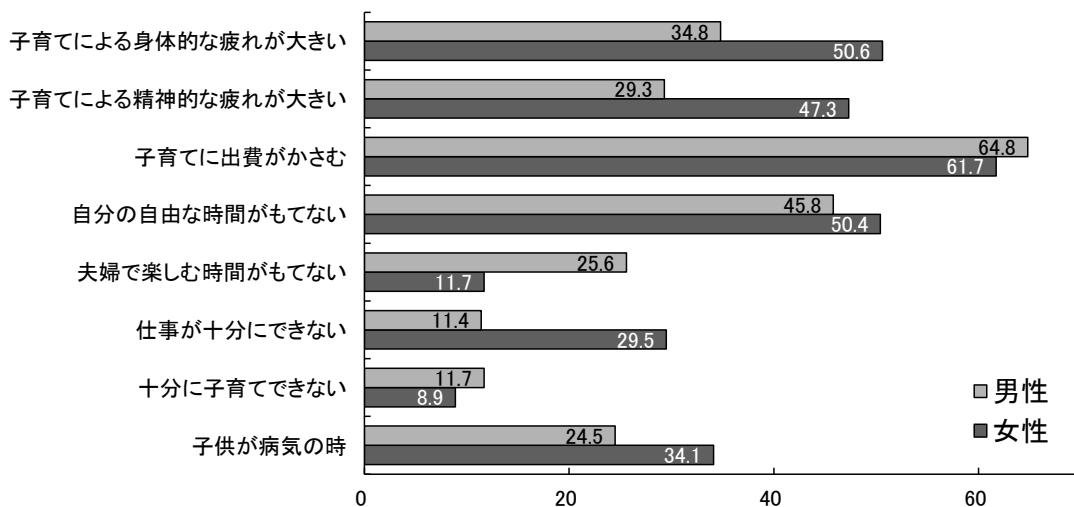
【補足】

○パートナーとの育児感覚のギャップ

子育てをして負担に思うことについて、男女ともに「子育てに出費がかさむ」が第1位となっており、教育費等の出費が大きな負担になっていることが分かります。

一方で「精神的な疲れ」や「仕事が十分にできない」ことへの負担感は男女で大きな差が生じています。パートナーと子育ての喜びを分かち合いながら、負担に思うことは助け合っていくことが大切です。

子育てをして負担に思うこと（男女別）



出典：岐阜県「少子化に対する県民意識調査（2023年）」

図39 子どもが生まれてからの過ごし方の変化

子どもが生まれてからの過ごし方の変化についてみると、男性では「友人との付き合い、趣味の活動時間を減らした」の割合が 60.1%で最も高く、次いで「子どもを含めて家族で楽しめることを始めた」が 53.1%となっています。

女性では、「家事をする時間が増えた」の割合が 69.3%で最も高く、次いで「友人との付き合い、趣味の活動時間を減らした」が 65.9%、「子どもを中心の生活とし、自分の時間はもたないようになった」が 55.1%となっています。

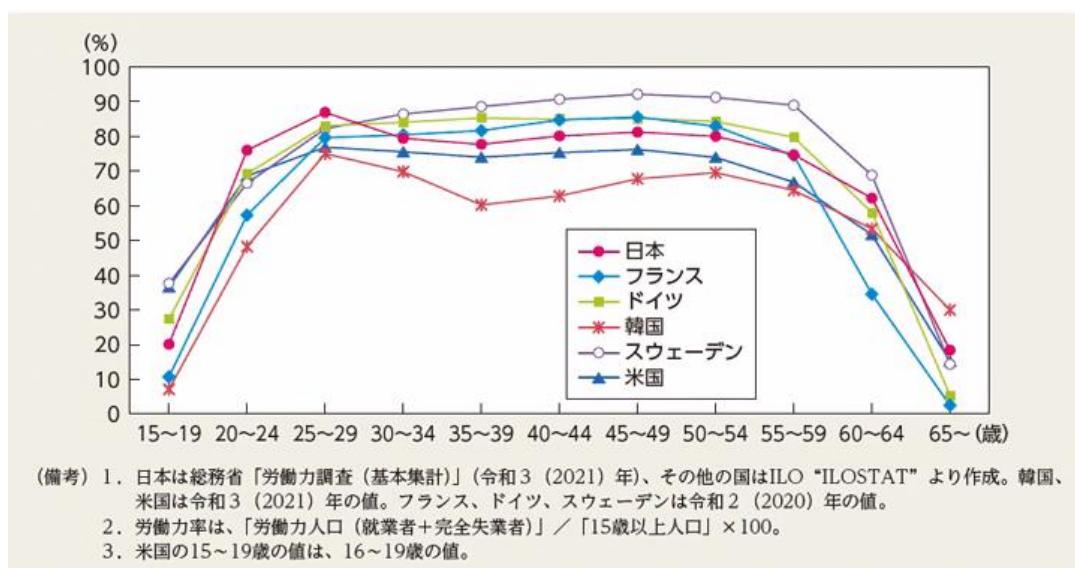
図40 女性年齢階級別労働率

日本の女性の年齢階級別労働率は、結婚・出産・子育て期にあたる 30 歳代で低下し、育児が落ち着いた時期に再び上昇する「M字カーブ」を描いています。近年では、育児休業を取得して仕事を継続する女性の割合は増加傾向にあるため、M字カーブの底は徐々に浅くなりつつありますが、スウェーデン、アメリカなど、他の先進国では逆U字型を示しており、一定の年齢層で労働率が下がるような事象はありません。

M字カーブの解消に向け、働きたい人が性別に関わりなくその能力を十分に発揮して経済社会に参画する機会を確保するため、希望する労働者が出産、子育て、介護等により就業を中断することなく継続できるよう環境整備に取り組むとともに、仕事の質の向上を促進する必要があります。

また、雇用の分野における男女の均等な機会と待遇の確保に加え、固定的性別役割分担意識の解消、長時間労働の抑制や子育て支援策の充実等による仕事と生活の調和等関係する様々な施策を積極的に推進する必要があります。

【補足】主要国における女性の年齢階級別労働率



出典：内閣府 令和4年度版「男女共同参画白書」

図41 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたり家事・育児関連時間

2016年における6歳未満の子どもを持つ日本の夫の家事・育児関連に費やす時間（1日当たり）は1時間23分であり、他の先進国と比較して低水準にとどまっている一方、日本の妻の家事・育児関連に費やす時間（1日当たり）は諸外国の妻よりも1時間以上長くなっています。家事や育児の負担が極端に妻に偏っていることが分かります。

県内の男女に、小学校入学前の育児について、週3～4日程度、または週5日以上、夫が行っている（行っていた）項目をたずねたところ、1位は「家の中で、話や遊びをする」（60.7%）、2位「入浴させる」（51.3%）、3位「おむつを取り替える」（42.5%）でした。

出典：岐阜県「少子化に対する県民意識調査（2023年）」

■補足情報

育児休業制度とは…

■育児休業について

育児休業とは、「育児休業、介護休業等育児又は家族介護を行う労働者の福祉に関する法律」によって定められた、「子を養育する労働者が法律に基づいて取得できる休業」をいいます。

○対象

- 原則として1歳に満たない子を養育する労働者（日々雇用を除く）
- 女性労働者だけでなく男性労働者も対象

○育児休業の期間

- 育児休業の期間は、子が1歳に達するまでを原則として、最長で子が2歳に達するまでの延長が可能となっています。
- 出産日から起算して57日目（産後休業終了日の翌日）から子が1歳の誕生日の前日まで（産前産後休業に統合して取得する場合）
- 男性従業員の場合は、配偶者の出産日当日が休業開始日となり、子が1歳の誕生日の前日まで
- 保育所に入れない等の事情がある場合は1歳6か月まで延長

■男性の育児休業取得を後押しする制度

男性の育児休業取得が低水準であることから、厚生労働省では「産後パパ休暇」と「パパ・ママ育休プラス」という制度を設けているほか、企業に対し、配偶者の妊娠等を申し出た労働者に育児休業制度の説明や育児休業取得の意向確認を義務付けるなど、男性の育児休業取得を推奨しています。

○産後パパ育休

「原則、子ども1歳（最長2歳）まで」とする育休制度とは別に、出生後8週間以内に4週間まで育児休業を取得できる制度を「産後パパ産休」といいます。4週間のうちに2分割で取得ができるほか、労使協定を締結している場合に限り、労働者と事業主で事前に調整して合意した範囲内で就業することができます。

○パパ・ママ育休プラス

両親がともに育児休業をする場合に、育児休業の対象となる子の年齢が、1歳2カ月にまで延長される制度を「パパ・ママ育休プラス」といいます。一定の条件を満たせば、家庭の事情に合わせて夫婦で別々の期間に取得することもできます。

【パターン1：母親の職場復帰に合わせ、交代で取得】

母親が出産～8週間の産休を取得したあと、子どもが1歳の誕生日を迎える前日まで育休を取得し、復職するタイミングで父親が育休を2カ月間取得することで、子どもが1歳2カ月になるまで夫婦切れ目なく育休を取得します。

【パターン2：夫婦の休暇時期を合わせて取得】

母親の育休期間中に父親も同時に育休を取得することで、子どもに手がかかる時期に夫婦で協力して子育てすることができます。夫婦の育休期間を同じ時期に合わせて取得するほか、育休終了期限の最後の2カ月は夫のみ取得するなど、一部をずらして取得することもできます。

【パターン3：母親の育休後、期間を空けて父親が育休を取得】

母親が早期に育休から復帰したあと、子どもが1歳2カ月になるまでは、一定期間を空けて父親が育休を取得することができます。ただし、夫婦そろって仕事をする期間は祖父母に預けるなど、子どもの面倒を見てもらえる環境が必要になります。

子育て2 岐阜県の子育て支援（本文P19～20掲載）

■目的

岐阜県における、妊娠期から出産、子育て期にわたる切れ目のないサポート体制について学ぶページです。

岐阜県の子育て支援

妊娠～出産・子育てでは、子どもの成長に幸せを感じる一方で、初めて体験することが多く、不安に感じることもあります。岐阜県では妊娠期から子どもにわたる切れ目のないサポートを行うため、安心して妊娠期を過ごし、子育て期は明るい気持ちで子どもと向き合えるように過ごしてほしいと思っています。

妊娠～出産

- 「出産準備手帳」の交付**
妊娠終盤や出産状況、乳幼児健診、子どもの予測推進などを記録する手帳です。
- 父親向け育児啓発冊子**
岐阜県では、父親の子育てをサポートするための冊子を作成しています。
- 妊娠健診**
お母さんとお産の赤ちゃんの健康状態を確認するだけでなく、医師などに悩みを相談し、安心して過ごすための大切な機会です。
- プレママ・プレパパ教室**
各町村で、妊娠から出産までかけてママやパパになるための準備をする教室を実施しています。またごくごくなどを経験した時には、産後、出産ママパパなどと交流する場を設けています。

出産後

- 産褥・相談**
産後ママの健康・乳後の確認、お母さんの状況への不安に対する相談などのサポートを行っています。
・新生児検査実施・先天性代謝異常検査
・赤ちゃん訪問・おと子の健診サポート支援事業
- 高齢者アドバイス**
高齢者の方の産褥や育児に心配や不安を感じる場合は、お母さんと赤ちゃんの心身へのケアや育児サポートが受けられます。
- 出産費用・特典（健保保険法に基づく保険給付）**
1回につき40万円（原則健保保険制度に加入していない医療機関での出産は45万円）が支給されます。
- 「子育て支援手帳」の交付**
岐阜県では、体格・小さく生まれた赤ちゃんやダブル胎、多胎などの健診結果をつなぐ、子育て支援手帳を配布しています。

出産窓口
不妊に関する医学的・専門的な相談や、心の悩みについて専門的相談や医療が相談に応じています。（詳しくp.16）

出産～就学前

- 母乳育児**
母乳育児の実施・育児の確認、お母さんの状況への不安に対する相談などのサポートを行っています。
- 手筋検査**
- 成長・発達段階に応じた相談・検査など**

就学前～

- こども家庭センター**
お母さんとお子さんに合わせて、お子さんとお母さんとのコミュニケーションを深め、お子さんの成長をサポートするための施設です。
・お子さんとお母さんとのコミュニケーションを深め、お子さんの成長をサポートするための施設です。
- 保育所・認定こども園・一時預かり・託児保育**
- 幼稚園**
- ファミリー・サポート・センター、病院・病後児保育、地域子育て支援拠点、児童館**

子育て

- 家庭・認定こども園・幼稚園**
子どもたちの健やかな育ちを支援します。
- ファミリー・サポート・センター**
地域で子育てのサポートを受ける人が会員となってできるう企画です。
- 病院・病後児保育**
お子さんやお母さんなどで、医療や保育を行なうことができる病院の赤ちゃんや病児・病育所などで併設した施設をご紹介するサービスです。
- 地域子育て支援拠点**
気軽に施設や子育て相談ができる場所です。
- 児童館**
子どもたちの健やかな成長を図り、情報を収集するための施設です。
- 就職後就業支援クラブ**
主に就職就業中の小学生に授業後、遊びや生活の相談を提供しています。

経済的支援

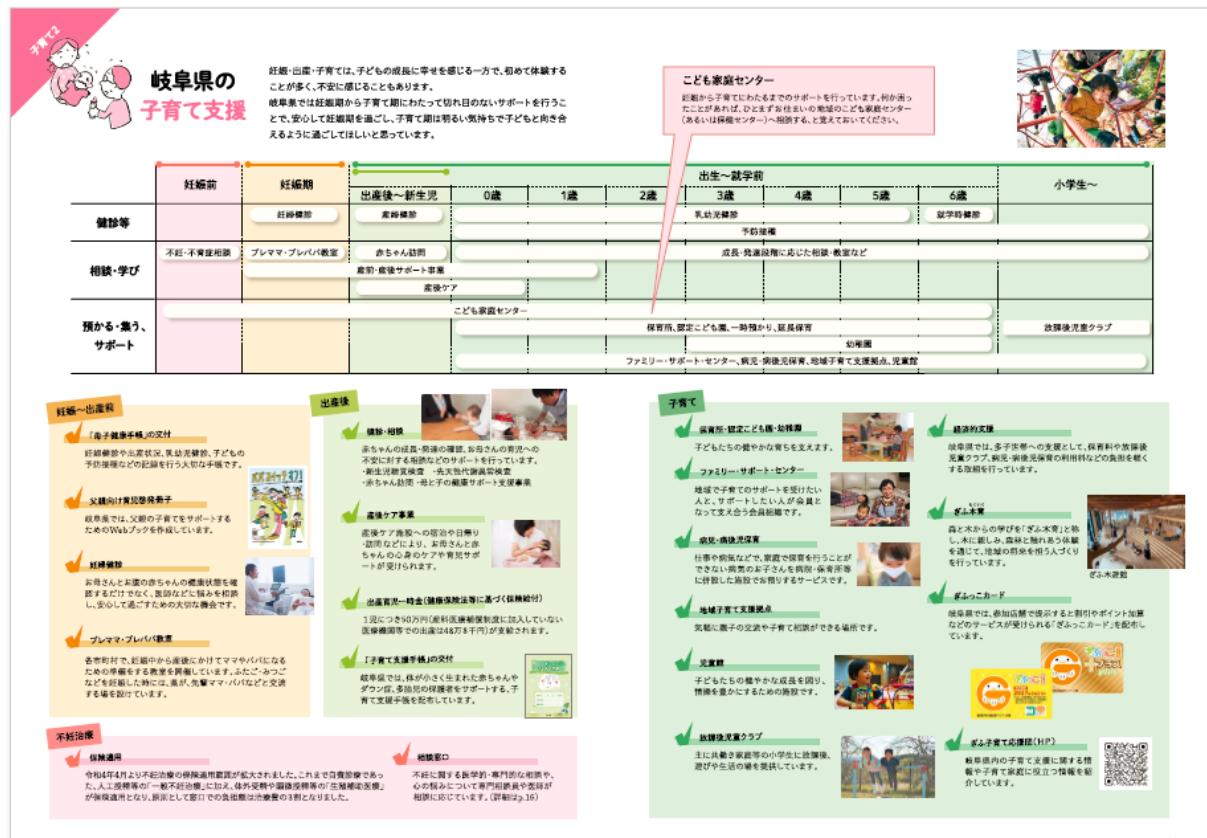
岐阜県では、多子家庭への支援として、保育料や授業料免除クラブ、病院・病後児保育の利用料などの奨めを行っています。

ぎふふくカード

岐阜県では、高齢者で複数すると割引やポイントが付与される「ぎふふくカード」を配布しています。

ぎふ子育て支援拠点（HP）

岐阜県内の子育て支援に関する情報や子育て家庭に役立つ情報を紹介しています。



中高年期

中高年期をどう生きる？（本文P21～22掲載）

■ 目的

中高年期※の生き方を考えるページです。

人生100年時代において、高齢者から若者まで、全ての人に活躍の場があり、全ての人が元気に活躍し続けられる社会、安心して暮らすことのできる社会をつくることが重要な課題となっています。ここでは高年期の現状を知り、柔軟かつ多彩な中高年期の姿を思い描いてもらうことを目的とします。

※明確な定義はありませんが、厚生労働省で行っている「中高年者総健康管理調査」の対象からいって、およそ50歳から70歳となります。ここでは、リタイアした後（概ね65歳以降）を想定して考えてもらうこととします。

【出典一覧】

	データタイトル	出典	出典 URL
図42	平均寿命と健康寿命 (岐阜県)	厚生労働省「都道府県別生命表」、 厚生労働省「健康日本21(第三次) 推進専門委員会資料」	https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life23/index.html https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_47780.htm
図43	仕事をしている理由 (全国)	内閣府「高齢者の経済生活に関する調査結果(2019年)」	https://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/r01/zentai/index.html
図44	就職希望年齢(全国)	内閣府「高齢者の経済生活に関する調査結果(2019年)」	https://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/r01/zentai/index.html
図45	生きがい(喜びや楽しみ)を感じるとき(全国)	内閣府「第9回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査結果(2020年)」	https://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/r02/gaiyo/pdf_index.html
コラム	未来の世界はどうなるだろう?	総務省 情報通信審議会 情報通信政策部会(第55回)配布資料 「第五次中間報告書」	https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/joho_tsusin/policyreports/joho_tsusin/joho_bukai/02tsushin10_04000392.html

■本文に掲載している図説明

図42 平均寿命と健康寿命(岐阜県)

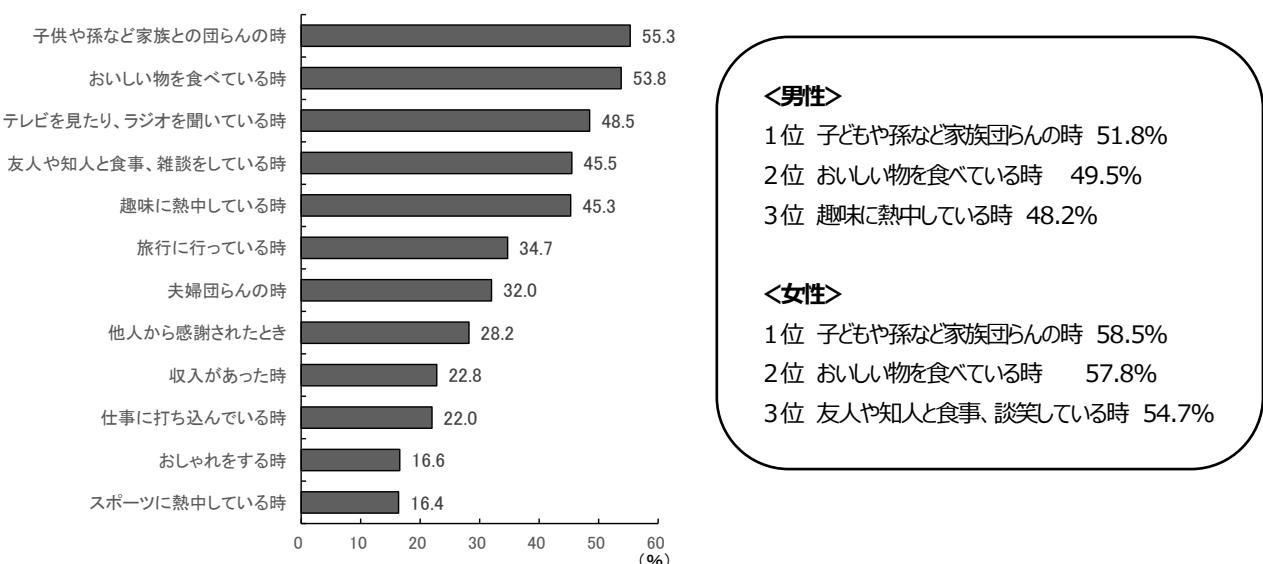
健康寿命とは、WHOが提唱した新しい指標で、平均寿命から寝たきりや認知症など介護状態期間を差し引いた期間のことを指します。

平均寿命と健康寿命との差が大きくなると、介護が必要な期間が長くなり、個人の生活の質が低下するとともに、医療費や介護給付費などの社会保障負担も大きくなります。

そこで、厚生労働省は、誰もがより長く元気に活躍できる社会の実現に向けて、2000年に「健康日本21」で健康寿命の延伸を目標に掲げ、その後2019年には、2040年までに男女とも健康寿命を3年以上延伸し、75歳以上とする目標を定めました。岐阜県においても、県民の健康寿命の延伸をめざし、岐阜県健康増進計画「第3次ヘルスプランぎふ21」を策定し、県民の生涯を通じた健康づくりを推進しています。

図45 生きがい(喜びや楽しみ)を感じるとき(全国)

生きがい(喜びや楽しみ)を感じるとき(全国)



【補足】生きがい(喜びや楽しみ)を感じるとき(国際比較)

	アメリカ	ドイツ	スウェーデン
1位	他人から感謝されたとき(81.9%)	子どもや孫など家族との団らんの時(70.2%)	子どもや孫など家族との団らんの時(78.1%)
2位	友人や知人と食事、雑談している時(80.5%)	友人や知人と食事、雑談している時(63.5%)	友人や知人と食事、雑談している時(67.4%)
3位	子どもや孫など家族との団らんの時(76.3%)	おいしい物を食べている時(62.0%)	他人から感謝されたとき(63.2%) おいしい物を食べている(63.2%)

内閣府「第9回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査結果(2020年)」

■補足情報

健康寿命を延ばそう

○日本は平均寿命・健康寿命とも高い水準です

日本は、諸外国と比較して、平均寿命と健康寿命が1位となっており、平均寿命も健康寿命も非常に高い水準となっています。平均寿命の高い国は、長生きする分、平均寿命と健康寿命の差（健康でない期間）が長くなる傾向があります。

反対に平均寿命と健康寿命の差が少ない国は、レソト、中央アフリカ共和国、キリバス、ソマリア、ミクロネシアなどです。これらの国は、平均寿命（50.7～63.0年）も健康寿命（44.2～56.0年）も短いのが特徴です。

世界の平均寿命と健康寿命の差（2019）

健康寿命の順位	国名	健康寿命（年）	平均寿命（年）	平均寿命と健康寿命の差（年）	平均寿命と健康寿命の差の順位
1位	日本	74.1	84.3	10.2	33位
2位	シンガポール	73.6	83.2	9.6	27位
3位	大韓民国	73.1	83.3	10.2	33位
4位	スイス	72.5	83.4	10.9	40位
5位	イスラエル	72.4	82.6	10.2	33位
5位	キプロス共和国	72.4	83.1	10.7	38位

出典：健康長寿ネット

高齢者の就業

○高齢就業者は過去最多に

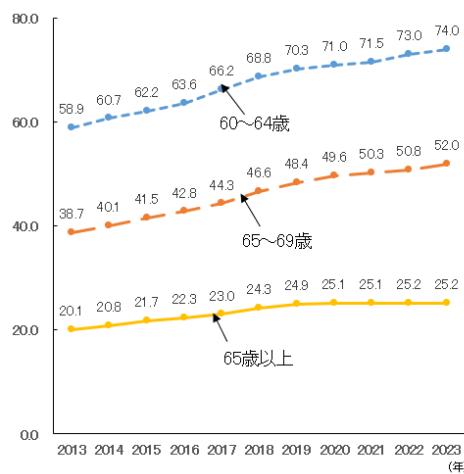
2021年の高齢者の就業者数は、2004年以降、18年連続で前年に比べ増加し、909万人と過去最多となっています。

2021年の高齢者の就業率は25.1%となり、高齢者の4人に1人が働いていることになります。また、15歳以上の就業者総数に占める高齢者就業者の割合は13.5%と過去最高となっています。

※高齢者の就業率は、65歳以上人口に占める割合

※年齢階級別就業率は、各年齢階級の人口に占める就業率の割合

高齢者の年齢別就業率



出典：総務省「労働力調査（基本集計）」

授業での活用例

授業において、本編冊子を活用する場合の進め方やポイントを例示しています。実際の状況に応じて、ご活用ください。

例1 1限分×2・ワーク中心のプログラム

1日目

	本編頁	所要時間	進め方のイメージ
授業			
導入	—	5分	<p>●先生より説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ・授業の目的やライフデザインの重要性及び全体の流れについて説明します。 <p>＜説明のポイント＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・固定観念にとらわれず、柔軟な発想で取り組みましょう。 ・10年後、20年後の将来の自分を想像し、目標をもって生きることが、夢や目標の実現につながります。 ・ライフデザインは一度立てたら終わりではなく、社会や自分を取り巻く環境の変化に応じて今後も見直していきましょう。
STEP1 巻末の「最初のライフデザイン」にそれぞれの場面ごとの現在の自分が考える将来イメージを書いてみましょう。	23	10分	<p>●個人ワーク</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本編冊子を読む前に、「①最初のライフデザイン」に自分が思い描く将来のイメージを、ライフステージごとに書き出してもらいます。 <p>＜考えるヒント＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・まず将来の夢を書き、その後にそれぞれのライフステージごとに自分のイメージすることを具体的に記入します。
STEP2 ライフデザインを描くための情報を読み、それぞれの問い合わせについて考えてみましょう。	4~22	25分	<p>●個人ワーク</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仕事、結婚、家庭、妊娠・出産、子育て、中高年の中で自分が特に興味関心があるテーマを選び、選んだテーマに関するページを読みます。 ・冊子により学んだこと、興味を持ったことやディスカッションポイントについてまとめます。 <p>※選ぶテーマの数は授業の時間数に応じて決定してください。</p>
総括		5分	<p>●全体共有</p> <ul style="list-style-type: none"> ・先生による授業のまとめ <p>※自分が選んだテーマ以外の箇所も読み、書ききれなかったところは宿題等で対応します。</p>

2日目

	本編頁	所要時間	進め方のイメージ
授業			
導入	一	5分	<p>●先生より説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前回の個人ワークの振り返りを実施します。 ・必要に応じて冊子掲載データや補足情報などを紹介・解説してください。
STEP3 巻末の「各章で気づいたこと」に、それぞれ気づいたことを書いてみましょう。	23	10分	<p>●個人ワーク</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「②気づいたこと」に各章学んで印象に残ったことや気づいたことを書き出し、さらに「③これから私の」にこれから自分ができることを記入してもらいます。 ※用紙を別途準備し、ディスカッションポイントに対する自分なりの考え方や気づいたことについて書き出してもよい。
		15分	<p>●グループワーク（もしくはペアワーク）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・個人ワークの内容及びディスカッションポイントについて、グループ内（もしくはペア）で共有・意見交換を行います。 ・自分以外の価値観に触れることにより、多様な価値観を受け入れるきっかけにつながります。
STEP4 ライフデザインシートに、より具体化したかたちで、自分のライフデザインを考えて書いてみましょう。	24~25	10分	<p>●個人ワーク</p> <ul style="list-style-type: none"> ・授業を通じて得た知識を踏まえ、自分らしいライフデザインをシートに書き込みます。 <p>＜考えるヒント＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・将来の夢や目標を実現するためには、どのようなプロセスが必要になるのか思い描いてみます。 ・自分がどう生きていきたいのか、どんな暮らしや働き方がしたいのかを考え、多様化する選択肢の中から自分らしいライフデザインを描いてみましょう。 ・ライフデザインは一度立てたら終わりではなく、社会や自分を取り巻く環境の変化に応じて今後も見直していきましょう。
総括		5分	<p>●先生による授業のまとめ</p> <p>※書ききれなかったところは別途宿題等により対応してください。</p>

例2 1限分・知識を得ることを重視したプログラム

	本編頁	所要時間	進め方のイメージ
家庭学習（個人ワーク）			
STEP1 巻末の「最初のライフデザイン」にそれぞれの場面ごとの現在の自分が考える将来イメージを書いてみましょう。	23 4~22	10分 4~22	<p>●事前課題（個人ワーク）</p> <ul style="list-style-type: none"> 本編冊子を読み、「①最初のライフデザイン」に自分が思い描く将来のイメージをライフステージごとに書き出してもらいます。 <p>＜考えるヒント＞</p> <ul style="list-style-type: none"> 事前課題として本編冊子を読んでもらいます。 まず将来の夢を書き、その後にそれぞれのライフステージごとに自分のイメージすることを具体的に記入します。
授業			
導入	—	5分	<p>●先生より説明</p> <ul style="list-style-type: none"> 授業の目的やライフデザインの重要性及び全体の流れについて説明します。 <p>＜説明のポイント＞</p> <ul style="list-style-type: none"> 固定観念にとらわれず、柔軟な発想で取り組みましょう。 10年後、20年後の将来の自分を想像し、目標をもって生きることが、夢や目標の実現につながります。 ライフデザインは一度立てたら終わりではなく、社会や自分を取り巻く環境の変化に応じて今後も見直していきましょう。
STEP2 ライフデザインを描くための情報を読み、それぞれの問い合わせについて考えてみましょう。 STEP3	4~22	20分 10分	<p>●先生より解説</p> <ul style="list-style-type: none"> 仕事、結婚、家庭、妊娠・出産、子育て、中高年の概要を（指導用資料も活用しながら）解説します。 <p>●質疑・意見交換</p> <ul style="list-style-type: none"> 質疑応答や生徒による意見交換を実施します。 自分以外の価値観に触れることにより、多様な価値観を受け入れるきっかけにつながります。
巻末の「各章で気づいたこと」に、それぞれ気づいたことを書いてみましょう。	23	5分	<p>●個人ワーク</p> <ul style="list-style-type: none"> 印象に残ったことや気づいたことを巻末の「②気づいたこと」及び「③これからの私」に記入します。
STEP4 ライフデザインシートに、より具体化したかたちで、自分のライフデザインを書いてみましょう。	24~25	10分	<ul style="list-style-type: none"> 授業を通じて得た知識を踏まえ、自分らしいライフデザインをシートに書き込みます。 <p>＜考えるヒント＞</p> <ul style="list-style-type: none"> 将来の夢や目標を実現するためには、どのようなプロセスが必要になるのか思い描いてみます。 自分が生きていきたいのか、どんな暮らしや働き方がしたいのかを考え、多様化する選択肢の中から自分らしいライフデザインを描いてみましょう。 ライフデザインは一度立てたら終わりではなく、社会や自分を取り巻く環境の変化に応じて今後も見直していきましょう。

参考

- 冊子データ（高校生向け・中学生向け）

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/12332.html>



- 「高校生向けライフデザイン講座」の開催の様子

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/192971.html>



- 「中学生向けライフデザイン講座」の開催の様子

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/235202.html>



- 「小学生向けライフデザイン講座」の開催の様子

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/259044.html>

