

高校生向け

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

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けるよう、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考えております。

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。

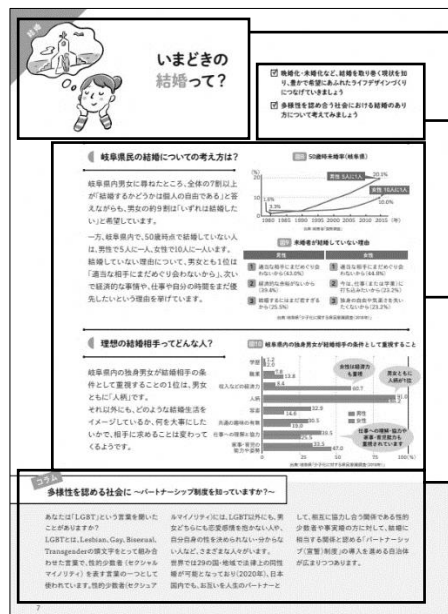
■ライフデザインとは

「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。

ディスカッションポイント

考え、話し合ってみたい視点を示しています。

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

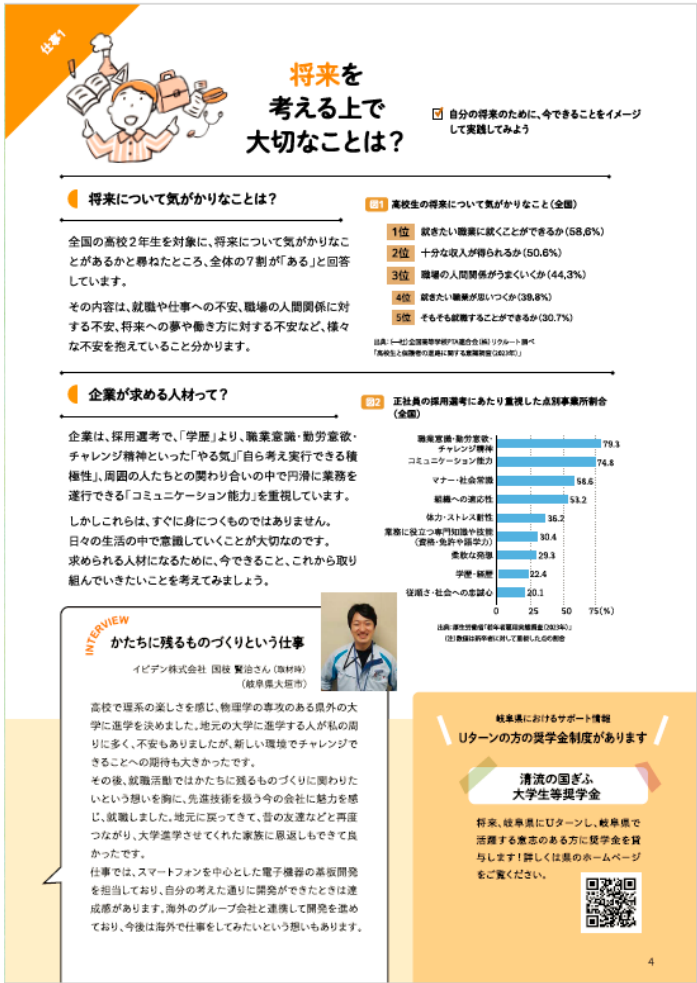
岐阜県で活用できる情報先や相談先などの情報を掲載しています。

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、同年代がどのようなことに不安を抱き、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、将来に向け、自分が今できることを考え、実践へと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「高校生と保護者の進路に関する意識調査 (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	そもそも就職することができるのだろうか(30.7%)
6位	自分に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	仕事が見つからないのではないだろうか(14.3%)

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）」

■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？

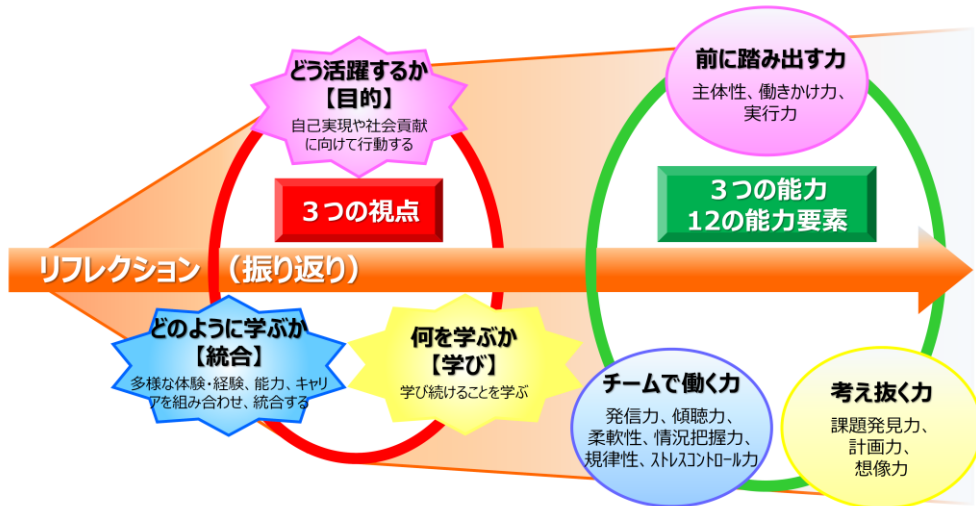
全国の高校生に、経済産業省で定義されている『社会人基礎力』：3つの能力（12の能力要素）
(<https://www.meti.go.jp/policy/kisoryoku/index.html>)のうち、「将来、社会で働くにあたり特に必要とされる能力」を3つまで選んでもらったところ、高校生が考える、「将来必要とされる能力」は、「主体性」（52%）がトップ、次いで、「実行力」（37%）、「創造力」（30%）でした。

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、これからの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。



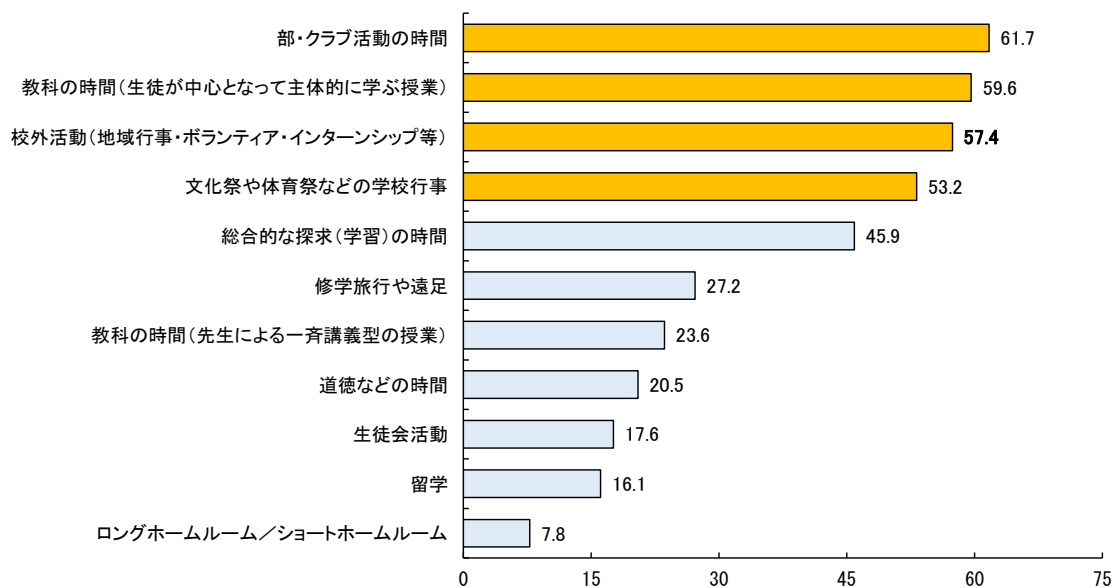
「人生100年時代の社会人基礎力」とは

「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。

働くことについて考えてみよう

☐ 周りに働いている人に、働く意義について尋ねてみよう
☐ 仕事をやり取り現状と、働いている人たちの直面している問題について考えてみよう

働く目的・将来の職業を考えよう

全国の18歳以上の方を対象に「働く目的」を聞いたところ、働くことに対して、「お金を得ることに次いで、生きがいを見つけることなど「働く意義そのもの」を考えている人が多いことが分かります。

職業選択は、長い社会人生活のスタートです。自分に合った職業や職場を見つけるため、業種や職種に先入観を持たず、視野を広く持つことが大切です。

【働く目的は何か(全国)】

働く目的	割合(%)
お金を得るため	42.9
生きがいを見つけるため	18.8
社会的な地位を得るため	10.5
自分のスキルを向上させるため	6.3

【正規雇用と非正規雇用の違いをなにか】

雇用形態には、雇用期間の定めがなく定年まで働く「正規雇用」とパートやアルバイト、契約社員など雇用期間を定めた「非正規雇用」があります。非正規雇用者の中には、正規雇用としての認識を望みながらもかなわなかった人(本意非正規雇用)も多くいます。

【非正規雇用の課題】

- 正規雇用と比べて賃金が低い
- 定額給付金がないことが多い
- 社会保険料率や福利厚生が不十分
- 雇用が不安定
- 職業訓練などを受けられる機会が少ない
- 本正規雇用から正規雇用へ変わる機会が少ない

【正規雇用と非正規雇用の賃金年収比較(全国)】

雇用形態	平均年収(円)
正規雇用	27,584
非正規雇用	15,520

雇用のミスマッチが生じているってホント？

非正規雇用者が増えている背景には、会社側の求人総数と就職希望者数との間にギャップが生じる「雇用のミスマッチ」があります。これは、全国でも岐阜県でも同じ状況です。

【雇用のミスマッチとは？】

- 企業側ミスマッチ
主に従業員規模の大きな企業に就職希望者が集中する反面、規模の小さな企業では人材不足が起きている状況
- 職業側ミスマッチ
事務系の職种では就職希望者が求人を上回る傾向にある反面、専門・技術的な職業やサービス業では人材が不足している状況

多様化する働き方

昨今「働き方の多様化・働き方改革」は、社会的テーマになっています。雇用・勤務形態が多様化し、正社員、契約社員、派遣社員、パートタイム、アルバイトなど様々な働き方とともに、フレックスタイムや短時間勤務、テレワークなど時間や場所にとらわれない働き方により、働く形の選択肢が広がっています。

サポート(岐阜県若者サポートステーション)

サポートは、18歳～49歳までの就労を困難とする事業失業者の方、学歴を要見込み、中途された方またはその親族等の社会的・職業的自立をサポートする窓口です。キャリアカウンセリング、メンタルカウンセリングその他のプログラムにより、一人ひとりの状況に応じた支援を提供しています。

ハローワーク(公共職業安定所)

職業紹介や就職支援サービスのほか、雇用保険に関する手続きや助成金の支給、公共職業訓練のあっせんなどを業務で行っています。

【出典一覧】

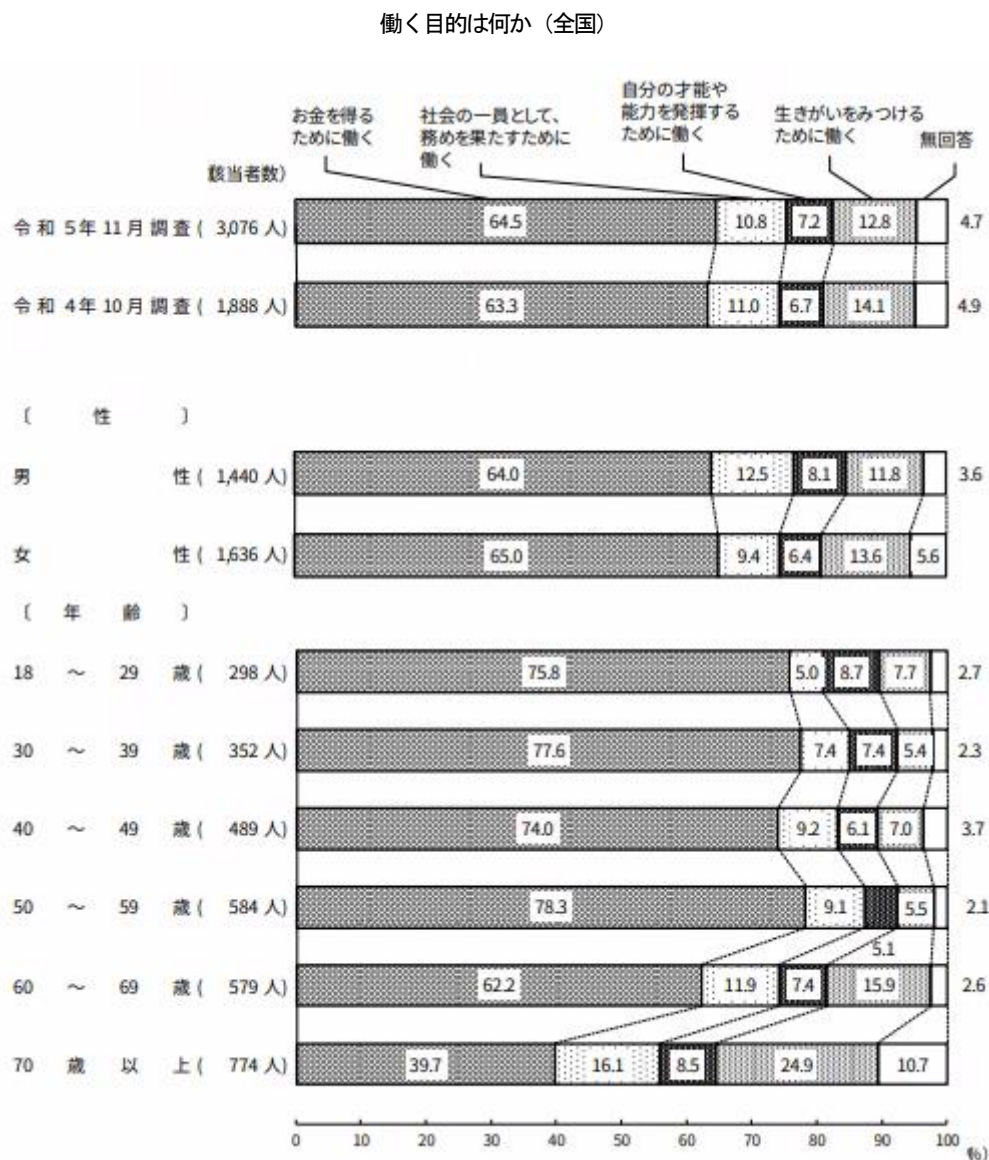
	データタイトル	出典	出典 URL
図-3	働く目的は何か(全国)	内閣府「国民生活に関する世論調査」(2023年)	https://survey.gov-online.go.jp/living/202412/r06/r06-life/#tablelist
図-4	年齢階級別非正規雇用比率の推移(全国)	2001年までは、総務省「労働力調査特別調査」 2002年以降は総務省「労働力調査(詳細集計)」	労働力調査特別調査 http://www.stat.go.jp/data/routoku/index.html 労働力調査 https://www.stat.go.jp/data/roudou/index.html
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。

「生きがいを見つけるため」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）」

いまだきの結婚って？（本文P7～8掲載）

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識調査（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識調査（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識調査（2023 年）」	https://www.pref.gifu.lg.jp/page/12052.html

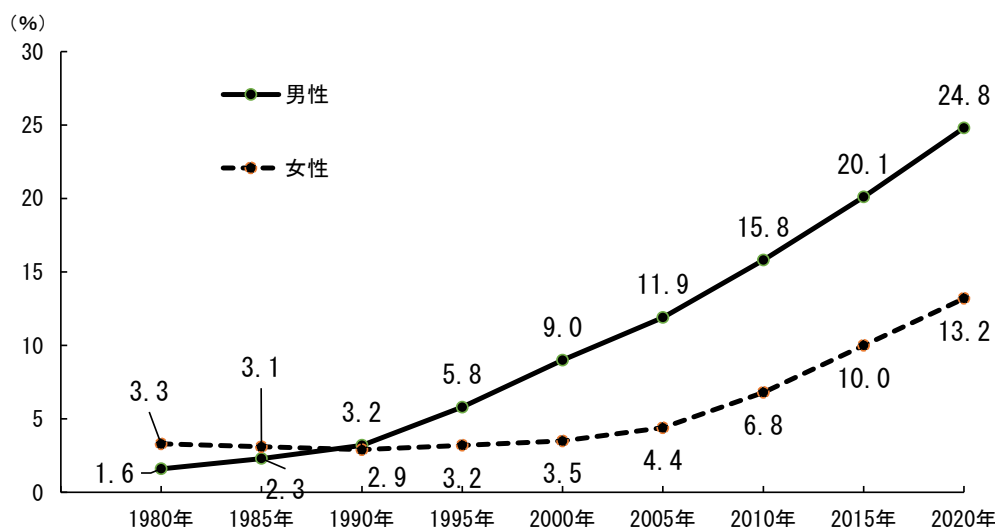
■本文に掲載している図説明

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。

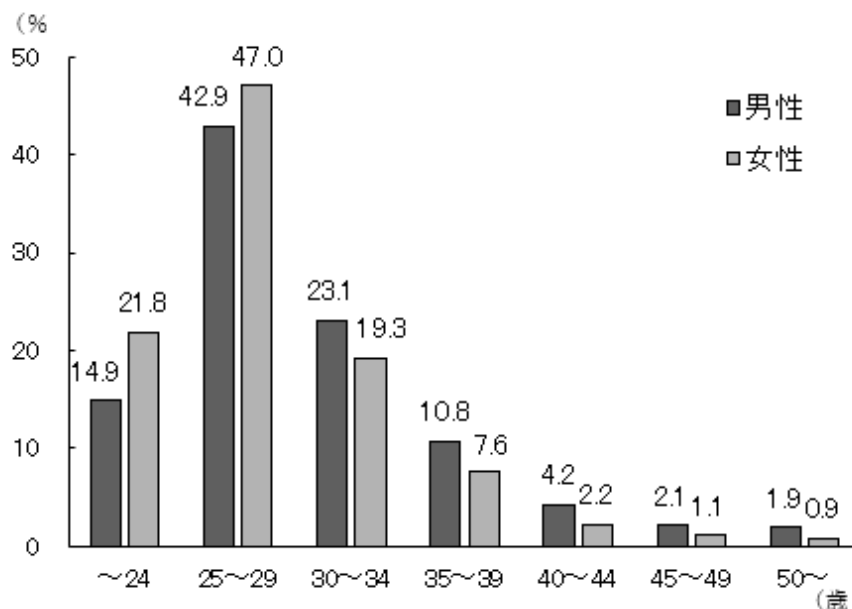
このように、高年齢で結婚する現象を「晩婚化」といい、同時に出産年齢も上がる傾向にあることから、少子化の一因とも言われています。

【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)

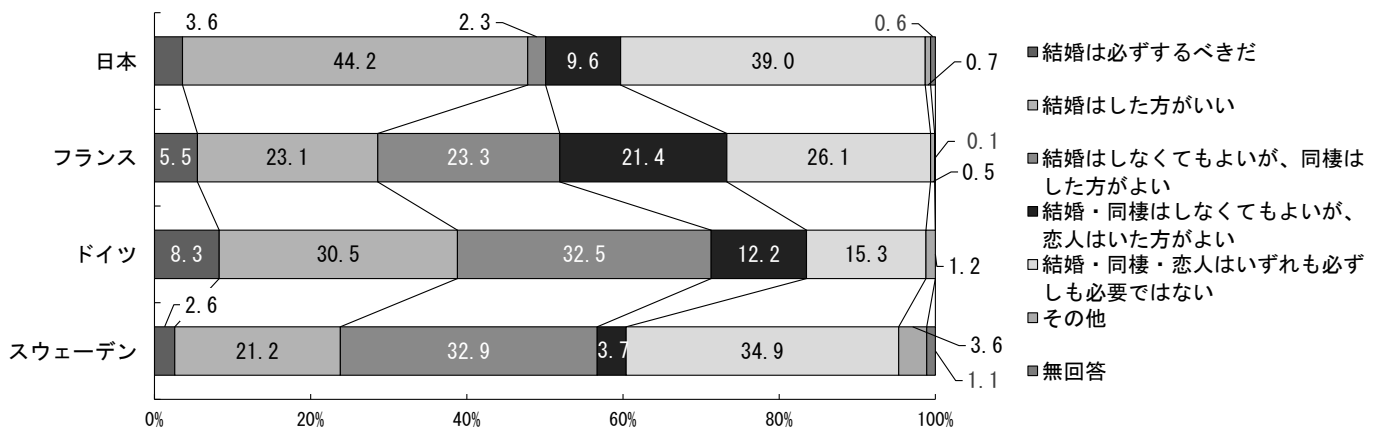
○結婚・同棲・恋人は必ずしも必要ではない？

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。

結婚に対する考え方（国際比較）



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」

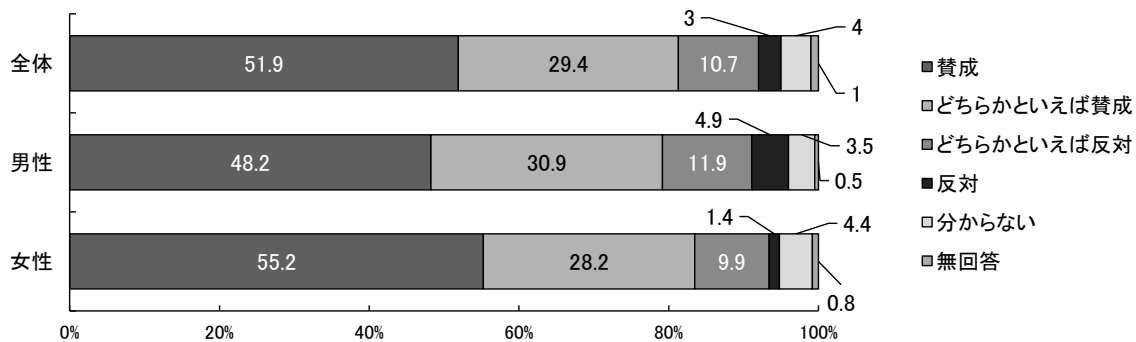
岐阜県民の結婚についての考え方は？

○結婚も離婚も個人の自由

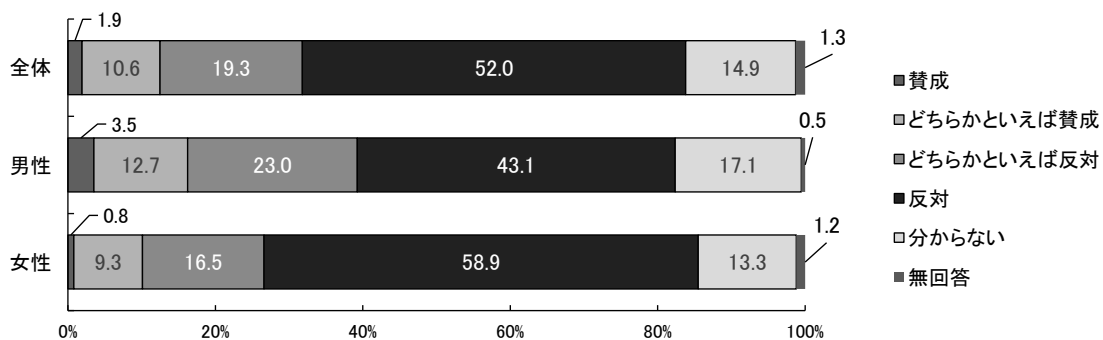
県内の男女に、結婚・家庭・離婚についての考え方を聞いたところ、「結婚は個人の自由である」の考え方に『賛成』（『どちらかといえば賛成』を含む）と回答した割合は全体では81.3%、男性で79.1%、女性で83.4%となっています。

一方、「結婚したら離婚してはいけない」という考え方に、『反対』（『どちらかといえば反対』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）



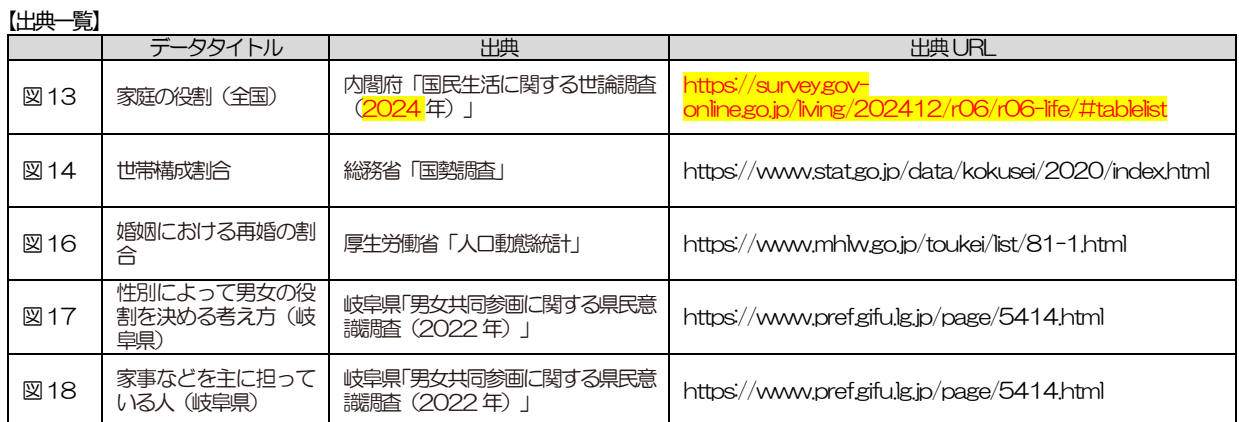
「結婚したら離婚してはいけない」という考えについて（岐阜県）



出典：岐阜県「男女共同参画に関する県民意識調査（2022年）」

将来どんな家庭をつくりたい？（本文 P9～10 掲載）

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。



■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・介護も分かち合う」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。

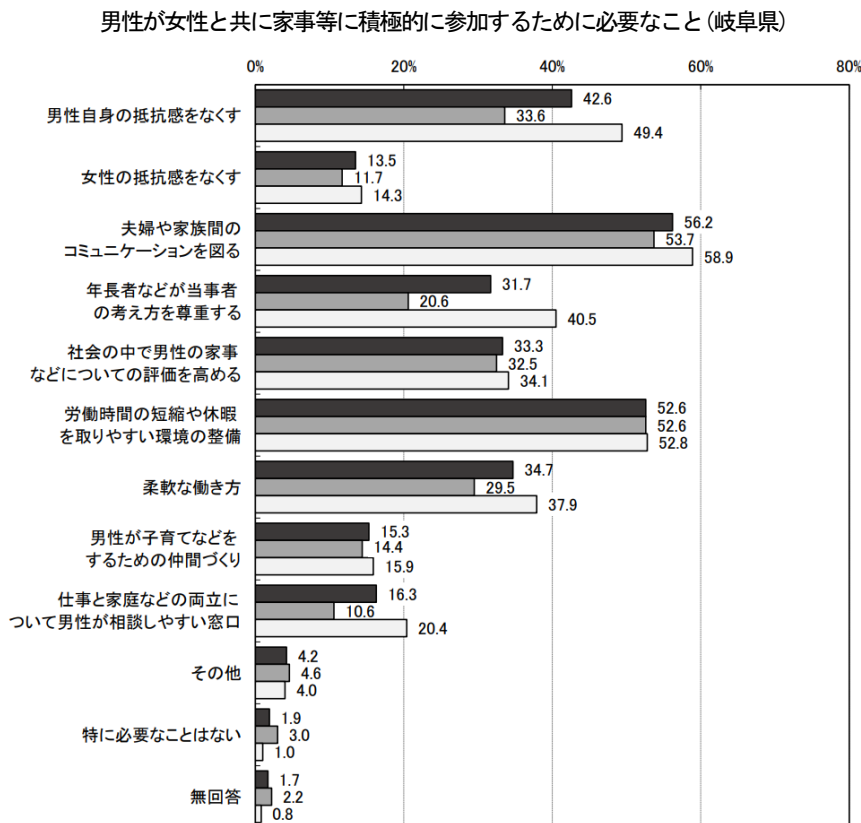
■補足情報

家庭での「男女共同参画」と家庭の重要性

〇男女の協力には、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。



出典：岐阜県「男女共同参画に関する県民意識調査（2022年）」

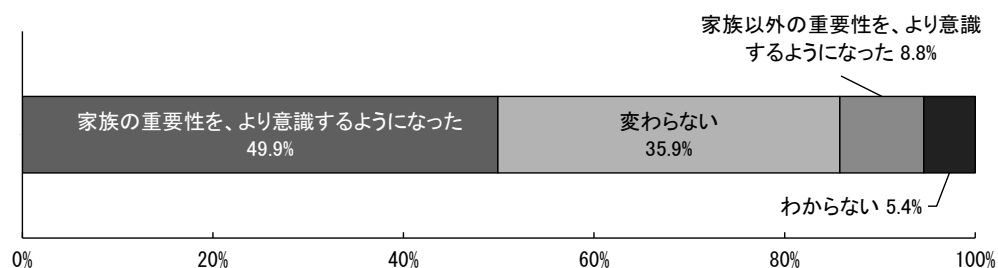
○新型コロナウイルス感染症の影響で家族の重要性を再認識

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。

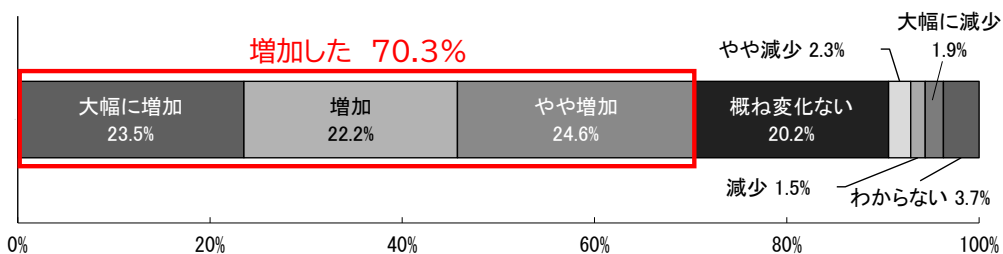
また、子育て世帯に対して、家族と過ごす時間についての変化をたずねたところ、7割以上の人が家族と過ごす時間が増えた（大幅に増加、増加、やや増加）と回答しており、そのうちの8割以上が家族と過ごす時間を今後も保ちたいと考えています。

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

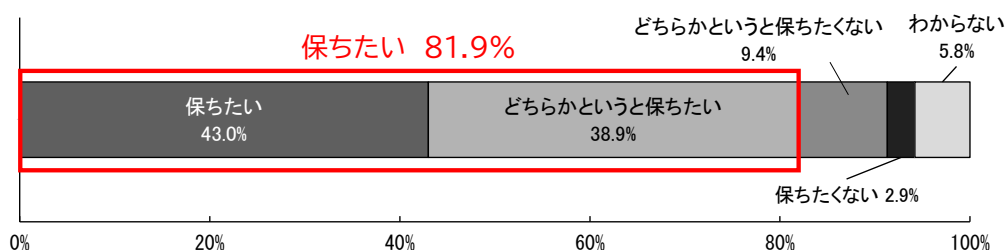


感染症拡大前と比較した家族と過ごす時間の変化



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。

家庭と仕事のバランスは？

【ワーク・ライフ・バランスって？】

近頃よく耳にする「ワーク・ライフ・バランス」をご存じですか？「仕事」と育児や介護、通学や学習、休養、地域活動といった「仕事以外の生活」との調和を図り、その両方を充実させる働き方、生き方のことです。

働いている人だけでなく、子育て中の人がだけでなく、子どもがいても結婚してなくても、若者男女問わずワーク・ライフ・バランスの実現が個人、企業、社会を豊かにします。

岐阜県におけるレポート情報
毎月8のつく日は「早く家庭に帰る日」

岐阜県では、毎月「8」のつく日を「早く家庭に帰る日」とし、ワーク・ライフ・バランスを推進しています。

岐阜県民は、家庭と仕事、どちらも大事？

岐阜県内の男女に、家庭・地域活動・仕事についての希望と実際の状況を確認したところ、男性の38.2%、女性の49.2%が家庭と地域活動と仕事の両立を望んでいます。

一方で、実際に家庭と地域活動と仕事を両立していると答えた割合は男女ともに20%台にとどまっています。

岐阜県は仕事と家庭の両立を推進しています

ワーク・ライフ・バランスの推進は、企業にとっては人材の確保・定着や、従業員の働く意欲の向上、さらには生産性アップにつながることも、従業員にとっては、子育ての時間や地域との関わりを持ちながら、やりがいや充実感を持って働くことにつながります。

岐阜県では、ワーク・ライフ・バランスに先進的に取り組む企業・団体を「岐阜県ワーク・ライフ・バランス推進エクセレント企業」として認定する制度を平成23年度に創設し、令和6年度までに212社を認定しています。

企業企業の具体的な取組の例

- 多様な働き方（フレックスタイム制、フレックス制度、在宅勤務等）や休暇制度の導入
- 企業内保育施設や託児所と企業内中心、女性専用相談窓口など女性の活躍環境
- 事業所内託児所や育児・介護休業

女性の働き方、どう考える？

結婚や子どもができた後、どう働きたいか、考えてみましょう。

全国的に共働き世帯が増えていますが、岐阜県の共働き世帯率は52.3%（全国47.1%）、全国13位です^{※1}。

岐阜県内調査では、91%が「結婚・出産後も何らかの形で働きたい（女性に）働いてもらいたい」と回答しています。

女性が働くためには、年間労働時間の短縮や休暇の取りやすい職場環境、柔軟な雇用形態など、柔軟な働き方を支える制度整備と、その制度を利用しやすい職場づくりが求められています。

（※出典：総務省「就業構造基本調査（2020年）」（注）数値は一般世帯に対する共働き世帯の割合）

女性の結婚・出産後の働き方の意向（岐阜県）

性別	働きたい（女性に）働いてもらいたい	働いてもらいたくない
女性	91.0%	9.0%
男性	55.8%	44.2%

（※出典：岐阜県「少子化に関する県民意識調査（2023年）」）

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）

条件	割合
1. 年間労働時間短縮、休暇の取りやすい職場環境	68.6%
2. 柔軟な雇用形態	30.9%
3. 社会保険制度や税制の見直し	10.5%
4. 育児・介護休業を利用できる職場環境	26.6%

（※出典：岐阜県「少子化に関する県民意識調査（2023年）」）

専業主婦世帯数と共働き世帯数の推移（全国）

共働き世帯は専業主婦世帯の減少に伴って増加しています。

（※出典：総務省「家計調査（2023年）」）

共働き世帯と片働き世帯の1ヶ月あたり収入（全国）

共働き世帯は片働きより収入が多く、配偶者が扶養外の場合で月12.1万円（年間145.3万円）、扶養外では月24.8万円（年間298.1万円）もの差が生じることになります。人生100年時代と言われる中で、夫婦で収入をささえること、一方だけに収入を頼らないことは、病気や失業などいざというときのリスク分散にもなります。

【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)

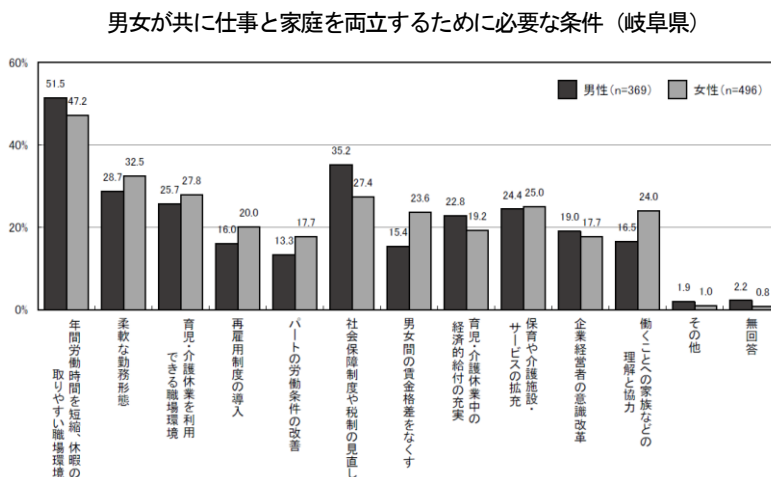
県内男女に、家庭・地域活動・仕事についての希望と実際の状況をたずねたところ、男性は『仕事重視』（「家庭や地域活動より仕事に専念」、「家庭や地域活動もするが仕事優先」の合計）が 40.7%と高く、次いで「家庭や地域活動と仕事を両立」が 38.2%となり、仕事に比重をおく傾向にあります。女性は「家庭や地域活動と仕事を両立」が 49.2%と最も高く、次いで『家庭等重視』（「仕事もするが家庭や地域活動を優先」、「仕事より家庭や地域活動に専念」の合計）が 23.7%となり、家庭等重視の傾向にあります。

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」、女性では「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。



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も数と予定子ども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。

子どもを持つ人生について考えてみよう

夫婦の人と子どもをもちたいと思うか、またその理由を話し合ってみよう
岐阜県の少子化問題について、なぜ起きているか、どんな影響があるか考えてみよう

将来欲しい子どもの数は？

全国における夫婦の最終的な平均出生子ども数は2010年にはじめて「2人」を下回り、2021年には1.90人となっています。子どもが2人いる夫婦が半数以上ですが、子どもを持たない夫婦や子どもが1人の夫婦も2割を超えています。

※1 世帯別出生児数は15～19歳の夫婦の平均出生子ども数、夫婦の婚姻内平均出生子ども数とみられる。

※2 夫婦の理想の子ども数と予定の子ども数(岐阜県)

理想の子ども数 2.46人
予定の子ども数 2.35人
希望の子どもの数 1.87人
希望の子どもの数 0.46人

※3 夫婦の理想の子ども数と予定の子ども数(岐阜県)

理想の子ども数 2.46人
予定の子ども数 2.35人
希望の子どもの数 1.87人
希望の子どもの数 0.46人

家族のかたち～特別養子縁組で子どもを迎える～

子どもを持ちたいが子育てをしない、家族が壊れる一方、さまざまな事情で養育を受けることができない子どもたちもいます。そうした大人と子どもが家族となるための選択として「里親制度」や「特別養子縁組」があります。特別養子縁組とは、子どもの福祉を目的として其の親との親子関係を断絶し、養育の責任をすべて受け継ぐ制度です。

日本ではまだ馴染みが薄いですが、海外では養子縁組が盛んに行われており、一つの家族のかたちとして渡っています。日本でも高齢化等により不妊に悩む夫婦の増加や、同性婚への理解が広がっていることから、将来的に特別養子縁組によって家族となる選択が一般的になることも考えられます。

戸籍制度

さまざまな事情で家族と離れて暮らす子どもを、自分の家族に迎え入れ、温かい愛情と正しい指導を持って養育する制度です。養子縁組を成立するまでの間、世帯として一緒に生活する養子縁組制度や、実家と暮らす養子縁組制度、実家と暮らす養子縁組制度と一定期間自分の家族に迎え入れて養育する「養育戸籍」などがあります。

理想の子ども数と実際に出生する子どもの数に差が生じる理由？

国民意識調査の結果、すべての年代の1位は、「子育てや教育にお金がかかりすぎるから」です。40代では「自分や配偶者が高齢だから」の割合も高くなっています。これには、近年の晩婚化の傾向も影響していると考えられます。「働きながら子育てできる職場環境がないから」、どの世代でも割合が高くなっています。

子育て世帯への経済的支援や、子育てしやすい職場環境の整備が求められていることが分かります。

理想の子ども数を持たない理由の年代別割合(岐阜県)

子育てや教育にお金がかかりすぎるから 44.4%
自分や配偶者が高齢だから 10.5%
働きながら子育てできる職場環境がないから 5.0%
その他 28.0%
20代 28.8%
30代 27.2%
40代 27.2%

岐阜県の少子化問題を考える～

今後30年で岐阜県の人口は50万人減少？
～岐阜県の少子化問題を考える～

岐阜県の出生数は減少傾向が続いており、2023年の出生数は前1万人とピーク時(1973年)の4割以下になっています。また、合計特殊出生率も1.31人と人口を維持するために必要とされている水準(日本では2.07～2.08)を大きく下回っており、少子化が進行している状況にあります。

出生数の減少傾向は、岐阜県の人口は2005年頃から減少傾向が続いており、2050年には2020年の人口の3割ほどに減少する約50万人が減少すると推計されています。これは現在の岐阜市の人口(約40万人)を大きく上回る人数です。

また、人口構造にも大きな変化をもたらす。2050年と1950年のデータを比較すると、65歳以上人口と15歳未満人口の割合が逆転する予測になっています。

少子化が進行し人口減少や人口構造の変化が進むと、高齢化による経済成長の停滞、社会保障の負担増加など、社会の仕組みや私たちの日常生活に大きな影響を与えることが懸念されます。

私たちの未来に大きな影響を与える少子化や人口減少について「何が原因で起きているのか」、「その原因がなぜ起きているのか」について話し合ってみよう。

出生数及び合計特殊出生率の推移(岐阜県)

出生数(千人) 合計特殊出生率(%)

※1 出生数及び合計特殊出生率の推移(岐阜県)

※2 15歳から44歳までの女性の年齢別出生率の推移(千人あたり)

【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	夫婦の出生子ども数	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	夫婦の理想の子ども数と予定の子ども数	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27	理想の子ども数を持たない理由(年齢別)	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」、推計値は岐阜県政策研究会人口動向研究部による	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）（%）

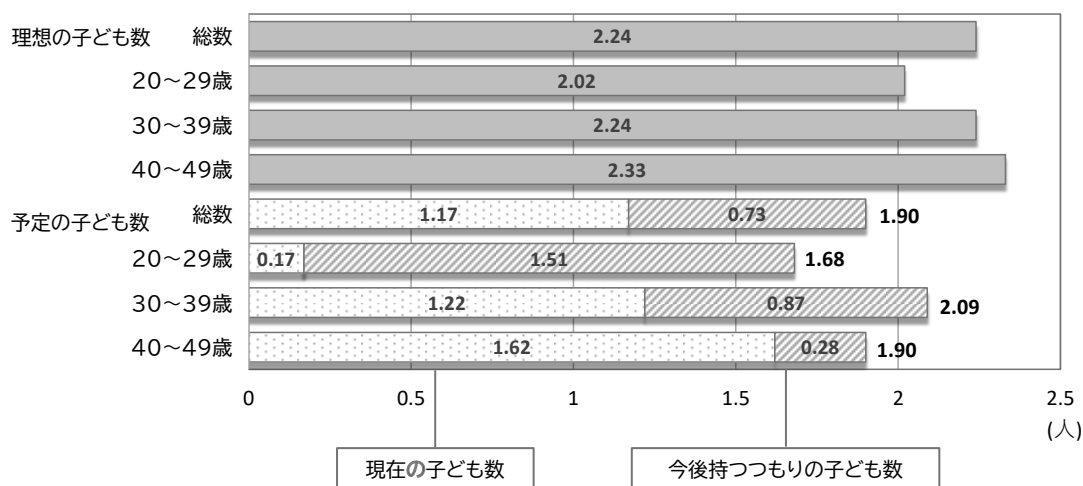
調査年次	0人	1人	2人	3人	4人以上
1977年	3.0	11.0	57.0	23.8	5.1
1982年	3.1	9.1	55.4	27.4	5.0
1987年	2.7	9.6	57.8	25.9	3.9
1992年	3.1	9.3	56.4	26.5	4.8
1997年	3.7	9.8	53.6	27.9	5.0
2002年	3.4	8.9	53.2	30.2	4.2
2005年	5.6	11.7	56.0	22.4	4.3
2010年	6.4	15.9	56.2	19.4	2.2
2015年	6.2	18.6	54.0	17.9	3.3
2021年	7.7	19.7	50.8	18.6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



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りすぎるから	雇用が安定していないから	働きながら子育てできる職場環境がないから	自分の昇進・昇格に差し支えるから	家が狭いから	自分や配偶者が高齢だから	健康上の理由から	欲しいけれども赤ちゃんを授けられないから	妊娠・出産のときの身体的・精神的な苦痛が嫌だから	自分や配偶者が育児の負担に耐えられないから	配偶者が家事・育児に参加しないから	配偶者が望まないから	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	自分や夫婦の生活を大切にしたいから
20代	83.3	15.5	29.8	3.6	8.3	0.0	6.0	2.4	21.4	31.0	0.0	3.6	23.8	32.1	16.7
30代	70.5	17.8	29.5	2.7	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	2.4	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）」

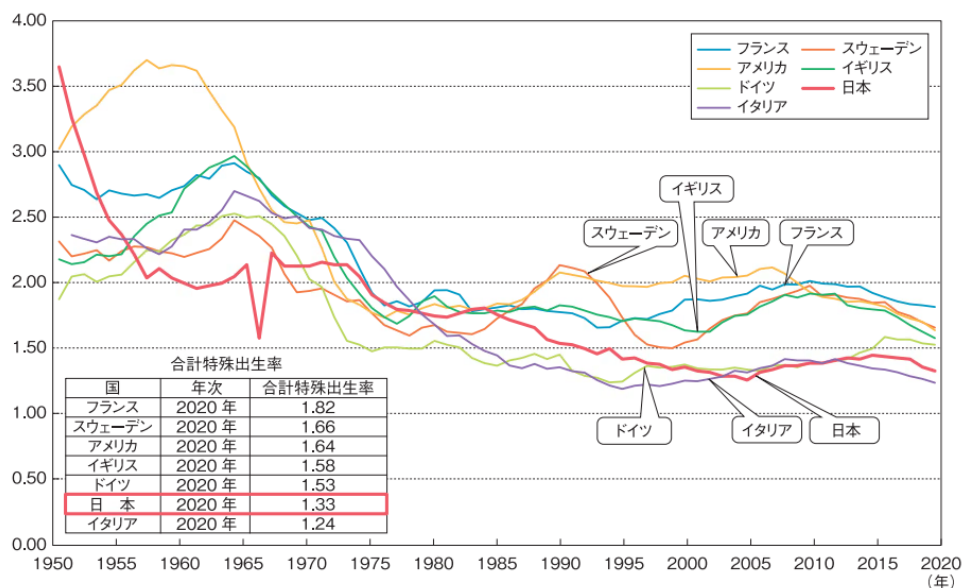
図 28 岐阜県の出生数及び合計特殊出生率の推移

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ます。

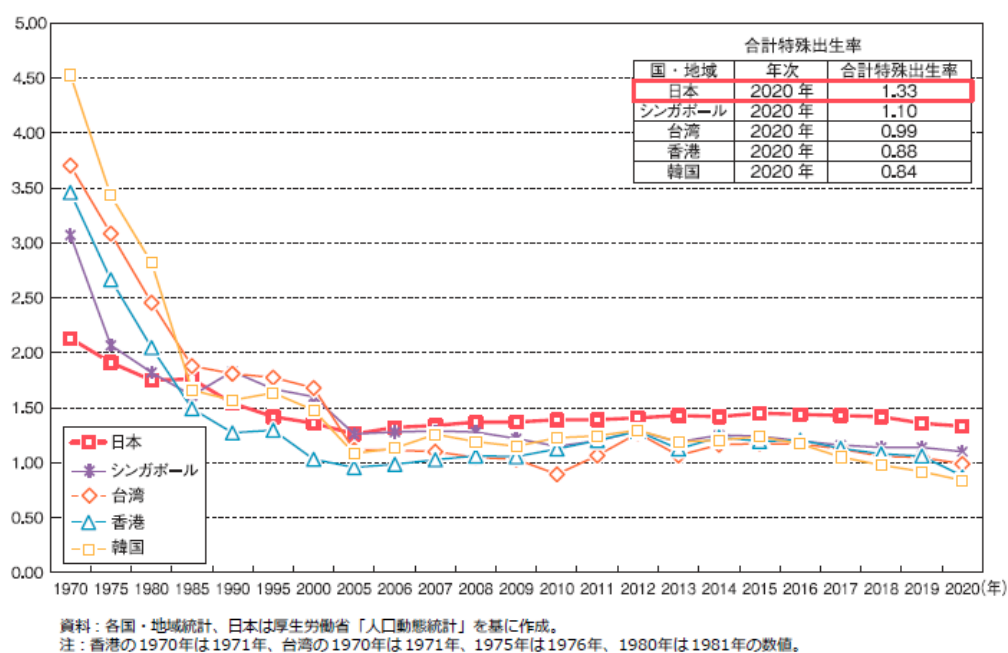
諸外国の合計特殊出生率の動き（欧米）



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）



出典：内閣府「令和4年版 少子化社会対策白書」

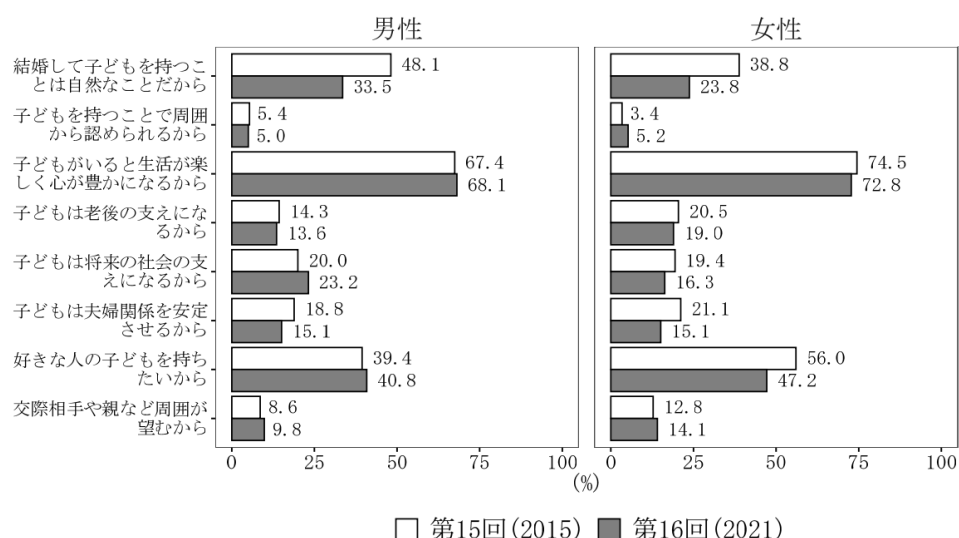
■補足情報

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、希望子ども数を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)

■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。

妊娠・出産の適齢期は？

何歳くらいで出産しているの？

第2子以降をもうけるかどうかに影響を与えるとされる第1子出産時の年齢は、年々上昇しています。母の年齢別では、25～29歳で第1子を出産する割合が大きく減少する一方で、30～34歳が増加しており、晩産化の傾向が顕著になっていることが分かります。

妊娠しやすいのは何歳くらい？

女性の加齢とともに、妊育性(妊娠しやすい)は下がり、子どもを望んでも、自然妊娠しにくくなり、自然妊娠が困難な場合などには、不妊治療を受けることが考えられます。

不妊治療の技術が進んでも、35歳を過ぎたあたりから出産率は低下して、流産率が上昇しています。そのため、妊娠・出産には時期・適齢期があることを認識することが大切です。

コラム

不妊の原因は男:女=1:1

近年、晩産化が進み、妊娠・出産のタイミングが遅くなったことが影響し、不妊に悩む夫婦が年々増加しています。その数は3人に1人とはいわれています。妊娠のメカニズムはともかく、不妊の原因は男女比1対1になっています。男性側不妊の原因には「精子数」や「精子の質」などがあります。

そのため、妊娠・出産、不妊については、女性だけの問題ではなく、男女が一緒に考えて考えることが重要です。

※1 精子の数が一般的に年齢より少ない状態
※2 女性の卵子は年齢とともに数も質も低下する

何歳くらいで出産しているの？

第1子出生時の母の平均年齢の推移

第1子出生時の母の年齢別割合(全国)

女性の年齢による妊育性の変化

不妊治療における年齢別の出産率と流産率

不妊の原因

男女ともに加齢が妊娠・出産に影響するってホント？

卵子は、女性が胎児の時に作られ、年齢とともに質・量ともに減少し続けます。35歳頃には25歳頃の約半額になります。そのため、母が高齢になるほど、生まれた赤ちゃんに染色体異常など先天的な異常をもたらし、流産の確率が高くなり、流産や妊娠高血圧症候群^{※1}など母体に影響を及ぼす危険性が高まるといわれています。

一方、男性の精子では精子が生涯を通じて新しく作られますが、加齢とともにその機能は低下し、流産の確率が上昇したり、妊娠に至るまでに時間を要したりするようになるといった報告がされています。

このように男女ともに妊娠適齢期があることから、誰もが妊娠・出産に関する正しい知識を得て、自分に合ったライフデザインを考える必要があります。

若い男女が将来のライフプランを考え、日々の生活や健康と向き合う「プレコンセプションケア」は、「次世代を担う子どもの健康にもつながる」として、近年注目されているヘルスケアです。早い段階から正しい知識を得て健康的な生活を送ることは、将来の健やかな妊娠や出産に繋がる可能性を高めます。

ただし、性と生殖に関する健康については、自分の意思が尊重され、自分の身体に関することを自分自身で決められる権利「セクシュアル・リプロダクティブヘルス/ライツ」の理念に基づくことが重要です。結婚するか、しないか、子どもを産むか、産まないか等を選択・決定することは女性の権利(自己決定権)であり、基本的人権のひとつです。

※1 妊娠の経過中、分娩前までの間に高血圧となる疾患であり、特に胎動や羊水の減少などから胎児に悪影響を及ぼすことがある。
※2 胎児の出生1,000人に対する流産発生数(妊娠22週未満の流産と早期流産を発生(生後1日未満)までの合計)の比率

コラム

若年妊娠について考えてみよう

20歳未満で妊娠すること(「若年妊娠」といいます。若年妊娠は予期せぬ「望まぬ妊娠」であることが多く、早業の概念や非正規雇用にならざるを得ないなど、さまざまな不利が生じることが予想されます。また、身体的にも10代では子宮や骨盤の発達が十分でないことから、母体や胎児にとって妊娠中のリスクが高く、早産や早産に伴う出生後重症の出生率が高まる傾向にあります。

予期せぬ妊娠をした場合に人工妊娠中絶の手術を受けることも考えられますが、全体的な危険性が女性にとっては身体的・精神的負担が大きく、将来的に不妊の原因になることもあります。そのため、若くして妊娠した場合は、男女ともに相手に思いやりをもち、責任ある行動をとることが大切です。

【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育性の変化	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? 男性のからだのこと、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 女性の年齢による妊よう性の変化

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、加齢により妊よう性（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くことが明らかになっています。

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ったことから、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った方もいるとみられています。

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・育児にかかわ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。

子どもが生まれたらどう変わる？

子育てをして良かったと思うこと・負担に思うことは？

岐阜県内の多くの親が、子育てを通して子どもの成長に喜びを感じ、家庭が明るくなるなど、何ものにも代えがたい幸福を感じ、前向きに子育てに取り組んでいることが分かります。一方で、子育てには出費がかかることや自分の自由な時間が持てないことなど、負担に感じることもあるようです。

図37 子育てをして良かったと思うこと（岐阜県）

順位	項目	割合
1位	子どもが成長すること	73.9%
2位	子どもを持つ喜びを実感できる	68.1%
3位	家庭が明るくなる	67.5%
4位	子どもから愛されること	64.8%
5位	子育てにより自分の成長を感じる	39.3%

図38 子育てをして負担に思うこと（岐阜県）

順位	項目	割合
1位	子育てに出費がかかる	82.4%
2位	自分の自由な時間が持てない	64.3%
3位	子育てによる身体的な疲れが大きい	65.0%
4位	子育てによる精神的な疲れが大きい	61.4%
5位	子どもの病気などの心配	35.2%

図39 子どもが生まれてからの過ごし方の変化（岐阜県）

子育て中は、男女ともに、友人や趣味等の時間を減らし、子どもを中心に家族で過ごすようになる傾向にあります。また、妊娠・出産しても働き続ける女性が増え、子育て期にあたる年代でも就労している割合が7割を超えています。

出産・育児を中心に化するライフステージの中で、性別を問わず、自分が望むライフデザイン・キャリアデザインを継続するためには、家庭内の役割分担や働き方をどのように変えていったら良いか考えてみましょう。

誰がどのくらい家事・育児に関わっているの？

日本の家事関連時間は夫をはるかに上回り、他の先進国と比べてジェンダーギャップが極めて大きくなっています。日本の夫の特徴として、家事関連時間の大部分が育児時間となっていることがあげられます。

なぜ日本男性は家事・育児関連時間が諸外国と比較してこれほど短いのでしょうか？男女の家事・育児時間の差をさらに縮めるためには、性別による役割分担の意識をさらに変えていく必要があります。

図41 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図42 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図43 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図44 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図45 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図46 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図47 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図48 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図49 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図50 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図51 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図52 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図53 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図54 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図55 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図56 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図57 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図58 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図59 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図60 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図61 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図62 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図63 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図64 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図65 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図66 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図67 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図68 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図69 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図70 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図71 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図72 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図73 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図74 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図75 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図76 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図77 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図78 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図79 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図80 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図81 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図82 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	2:12
アメリカ	3:12	2:12

図83 6歳未満の子どもを持つ夫婦の1日あたりの家事・育児関連時間（国際比較）

国	夫 (時間)	妻 (時間)
日本	1:28	3:10
中国	2:46	2:30
フランス	3:00	2:21
ドイツ	3:12	

■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）	
1位	子どもが成長すること（73.9%）
2位	子どもをもつ喜びを実感できる（68.1%）
3位	家庭が明るくなる（67.5%）
4位	子どもから教えられることがある（64.8%）
5位	子育てにより自分が成長できる（61.3%）
6位	家族の会話が増える（56.1%）
7位	親や祖父母への感謝の気持ちが生まれる（48.3%）
8位	生活に張り合いができる（39.3%）
9位	子育てを通じて友人が増える（32.5%）
10位	子育ての経験が仕事などで役立つ（25.6%）
11位	夫婦の愛情がより深まる（20.1%）
12位	その他（2.5%）

子育てをして負担に思うこと（岐阜県）	
1位	子育てに出費がかさむ（62.4%）
2位	自分の自由な時間がもてない（48.9%）
3位	子育てによる身体的な疲れが大きい（45.0%）
4位	子育てによる精神的な疲れが大きい（41.4%）
5位	子どもが病気の時（30.5%）
6位	仕事に十分ができない（23.8%）
7位	夫婦で楽しむ時間がない（16.5%）
8位	子育てに十分ができない（9.9%）
9位	負担に思うことは特にない（7.7%）
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	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%）

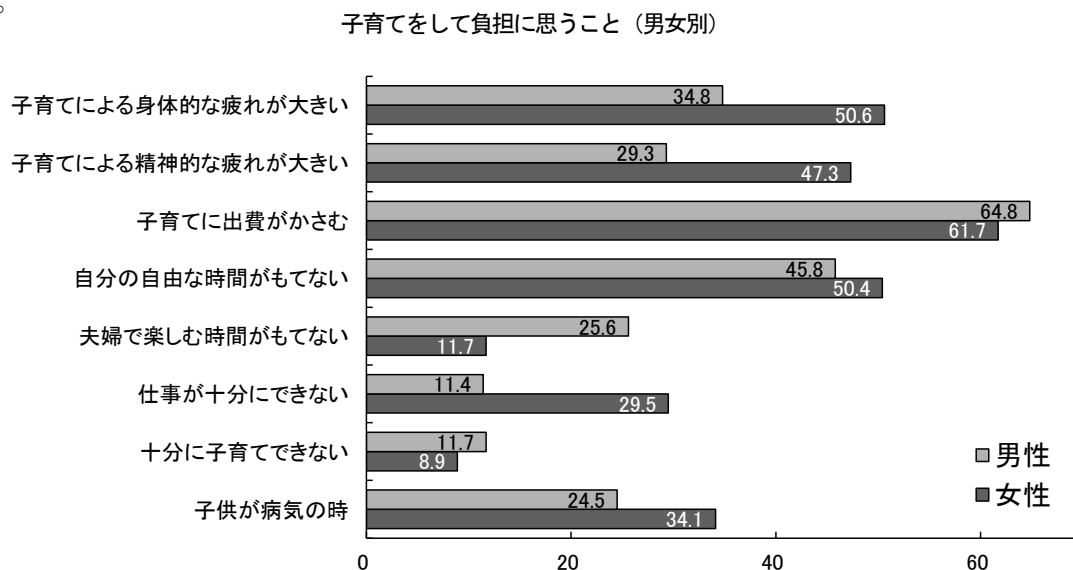
出典：岐阜県「少子化に関する県民意識調査（2023年）」

【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「仕事に十分ができない」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。



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。

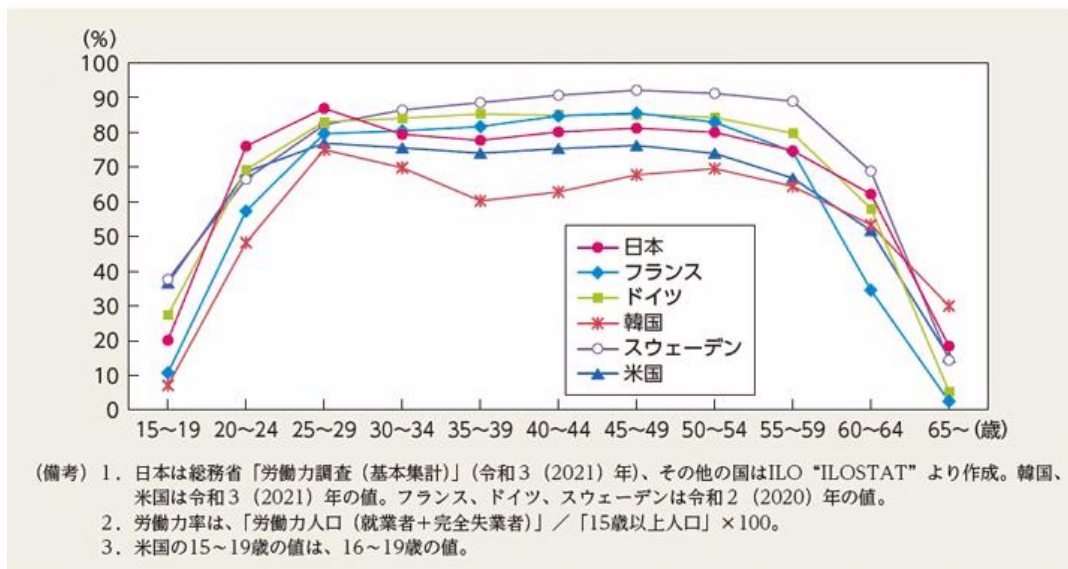
図40 女性年齢階級別労働力率

日本の女性の年齢階級別労働力率は、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力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力率



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おり、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（産前産後休業に続いて取得する場合）
- ・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「産後パパ産休」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。

○産後パパ産休

「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びページです。

岐阜県の子育て支援

妊娠・出産・子育ては、子どもの成長に寄り添って、初めて体験することが多く、不安に感じることがあります。岐阜県では妊娠から子育て期にわたって切れ目のないサポートを行うことで、安心して妊娠期間を過ごし、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。

こども家庭センター
妊娠から子育てにわたるさまざまなサポートを行っています。何かあったことがあれば、ひとまずお住まいの地域のこども家庭センター（あるいは保健センター）へ相談すると覚えておいてください。

	妊娠前	妊娠中	出産後～新生児	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	小学生～
健康等		妊婦健診	産後健診				乳幼児健診	学童健診		就学健診	
相談・学び	不妊・不育症相談	プレママ・プレパパ教室	赤ちゃん訪問 産後・産後サポート事業 産後ケア				児童発達支援 成長・発達段階に応じた相談・教室など				
預かる・集う、サポート			こども家庭センター				保育園、認定こども園、一時預かり、延長保育 ファミリー・サポート・センター、病児・病後児保育、地域子育て支援拠点、児童館				放課後児童クラブ

妊娠～出産前

- 「母子健康手帳」の交付
妊娠検査や出産状況、乳幼児健診、子どもの予防接種などの記録を行う大切な手帳です。
- 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Webブックを作成しています。
- 妊婦健診
お母さんとお腹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
各市町村で、妊娠中から産後にかけてママパパになるための準備をする教室を開催しています。ふたご・みつこなどを妊娠した時には、息が、先輩ママ・パパなどと交流する場を設けています。

出産後

- 健康・相談
赤ちゃんの成長・発達の確認、お母さんの育児への不安に対する相談などのサポートを行っています。家庭訪問支援員・専任助産師・助産師・赤ちゃん訪問・母と子の看護サポート支援事業
- 産後ケア事業
産後ケア施設への受診や訪問・訪問などにより、お母さんと赤ちゃんの心身のケアや育児サポートが受けられます。
- 出産育児一時金（健康保険法等に基づき給付給付）
1児につき1万円（産科医療補償制度に加入していない医療機関等での出産は48万円）が支給されます。
- 「子育て支援手帳」の交付
岐阜県では、産後から生まれた赤ちゃんやダウン症、多胎児の保護者をサポートする「子育て支援手帳」を配布しています。

子育て

- 保育園・認定こども園・幼稚園
子どもたちの豊かな育ちを支えます。
- 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たい人と、サポートしたい人が会員になって支え合う会員組織です。
- 病児・病後児保育
仕事や勉強などで、患児や病児を行うことができない病児のお子さんを病院・保育園等に預けられた施設や預かりするサービスです。
- 地域子育て支援拠点
育児に親子の交流や子育て相談ができる場所です。
- 児童館
子どもたちの豊かな成長を促し、情操を豊かにするための施設です。
- 放課後児童クラブ
主に共働き家庭等の小学生に放課後、遊びや生活の場を提供しています。

経済的支援

岐阜県では、多子世帯への支援として、保育料や放課後児童クラブ、乳児・幼児保育の利用料などの負担を軽減する取組を行っています。

子育て環境

森と木からの学びを「ぎふ木育」と称し、木に親しみ、森林と触れあふ体験を通じて、地域の自然を慣らす取り組みを行っています。

ぎふのこカード

岐阜県では、参加店舗で提示すると割引やポイント加算などのサービスが受けられる「ぎふのこカード」を配布しています。

ぎふ子育て応援隊（HUP）

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。

■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、全ての人々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「中高年者縦断調査」の対象からいうと、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。

中高年期をどう生きる？

中高年期の人生が生きがいを持って暮らせる社会を作るためには必要なことは何かを考えてみましょう。

人生 100 年時代、あなたが望む人生で大事にしたいことを考えてみましょう。

人生 100 年時代、自分らしく生き続けるには？

人生 100 年時代と言われている今、中高年期からまだまだ人生は続き、どう過ごすかは自分次第です。

自分らしく生き続けるためには、どうすることが大切になるのでしょうか？

健康寿命を延ばそう

日本は世界でトップクラスの長寿国ですが、せっかく長生きしても不健康な状態では生活の質も低下し、社会的な負担もかかります。

不健康になる時期をできるだけ遅らせ、健康で長生きするためには、今から正しい食生活や運動習慣を身につけ、健康管理に留意することが大切です。

【健康寿命とは？】

WHO が提唱した新しい指標で、平均寿命からさらに認知症など介護状態の期間を差し引いた期間のこと。

コラム 未来の世界はどうなるだろう？

40～50 年後の未来には、あなたやあなたの家族は何歳になっているでしょうか。その未来は、後継者で生活は大きく変わり、社会の在り方や高齢者の生き方も変化していることが予想されます。能力や意欲など様々な面で個人差がある高齢者に対して、多様な選択が用意されることが望めます。

2030 年代に実現したい未来の姿

- ・健康 100 年を達成：脳や身体の変化はハイテクでカバーし、生活に活用
- ・高齢者がロボット・人間とロボットが、命や生活サポートを共に生活
- ・いつでもがタタキ（言葉が 24 時間通話）病室は予防・早期発見で治療が迅速化
- ・クルマはコンピュータ（自動運転）の活用でタクシーが道路の利用率の低下により需要が減少し、廃止されるなど

※出典：厚生労働省「未来の社会生活（2030 年代）に関する調査報告書（2020 年）」

いつまで働きたいと思う？

2013 年に「高齢者雇用安定法」が改正され、希望すれば全員が原則 65 歳まで継続して働くようになり、実際に 60 歳以上の約 6 割が、65 歳以上になっても働くことを希望しています。働き、社会とのつながりを持ち続けることが、生きがいの一つになっていると言えます。

64 歳 仕事をしたい理由（全国）

- 1位 収入がほしいから (45.4%)
- 2位 働くのは別によいから、老後を貯えたいから (28.5%)
- 3位 仕事そのものが好きだから、自分の知識・能力を活かせるから (21.9%)

（出典：内閣府「高齢者の就業状況に関する調査結果（2019 年）」）

中高年期の生きがいは？

60 歳以上の方に調査した結果によると、生きがいを感じるのには「子どもや孫など家族との関わり合い」が最も多く、年齢とともに同じように趣味などに対して生きがいを感じているようです。年齢を重ねても、いろんなことに楽しみを見つけて生き生きと暮らしていきたいですね。

64 歳 生きがいを感じる理由（全国）

- 1位 子どもや孫など家族との関わり合い (55.3%)
- 2位 おいしい物や食べ物を味わう (53.8%)
- 3位 テレビを見たり、ラジオを聴いたり (48.5%)
- 4位 友人や知人と食事、談笑する (45.5%)
- 5位 趣味に没頭している (45.3%)

（出典：内閣府「高齢者の就業状況に関する調査結果（2019 年）」）

常にかかあにいたいという安心感のある暮らし～三世代同居～

20 年前、祖父母世代の家が老朽化してきた時期と若夫婦世代が結婚後暮らしていた賃貸住宅からの住み替えを考えた時期が重なったことから、新しく家を建てて同居するようになりました。

■結婚後世代

三世代で暮らすことは、何かあった時にすぐ近くに頼れる人がいるという安心感があります。また、同居後に 2 人の孫が誕生し、近くで孫の成長を見守ることが出来るのが、日々の喜びにつながっています。それに三世代同居になると、孫が祖父母も喜ぶので、食事がいつも賑やかで生活に張りがあります。

■結婚前世代

私達は共働きなのですが、目下勤務している時でも孫が家に居てくれるという安心感があります。特に子どもたちが学校から帰った際に、家で迎えてくれることに感謝しています。子どもたちにとっても、家に帰った時に居てくれる大人がいるのは嬉しいですね。

結婚後世代が「子育てガイドブック」の発行

祖父母が孫や孫娘と暮らすという環境を築きながら、子育てのサポート者としてもらうための Web ページ「子育てガイドブック」を発行しています。詳しくは県のホームページをご覧ください。

【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.html
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)

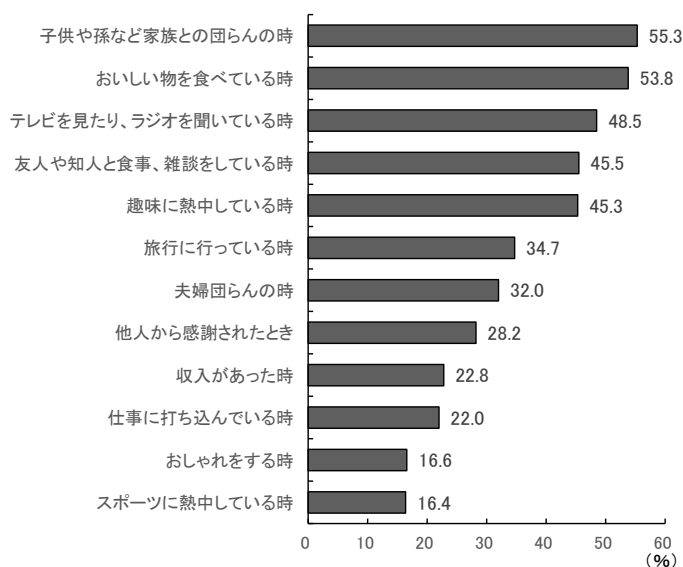
健康寿命とは、WHOが提唱した新しい指標で、平均寿命から寝たきりや認知症など介護状態期間を差し引いた期間のことを指します。

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)を感じる時(全国)

生きがい(喜びや楽しみ)を感じる時(全国)



<男性>

- 1位 子どもや孫など家族団らんの時 51.8%
- 2位 おいしい物を食べている時 49.5%
- 3位 趣味に熱中している時 48.2%

<女性>

- 1位 子どもや孫など家族団らんの時 58.5%
- 2位 おいしい物を食べている時 57.8%
- 3位 友人や知人と食事、談笑している時 54.7%

【補足】生きがい(喜びや楽しみ)を感じる時(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

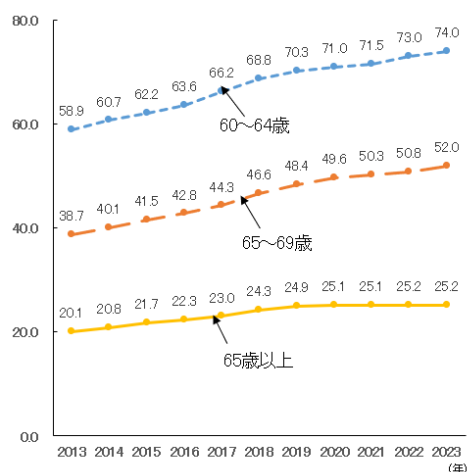
2021年の高齢者の就業者数は、2004年以降、18年連続で前年に比べ増加し、909万人と過去最多となっています。

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、それぞれの問いかけ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	—	5分	●先生より説明 <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	●個人ワーク <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これからの私」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や気づいたことについて書き出してもよい。
		15分	●グループワーク（もしくはペアワーク） <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	●個人ワーク <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。 <考えるヒント> <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	●先生による授業のまとめ ※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。

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	●事前課題（個人ワーク） <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。 <考えるヒント> <ul style="list-style-type: none"> 事前課題として本編冊子を読んできてもらいます。 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	●先生より説明 <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。 <説明のポイント> <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、それぞれの問いかけについて考えてみましょう。 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。	4～22	20分 10分	●先生より解説 <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。 ●質疑・意見交換 <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。
	23	5分	●個人ワーク <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。 <考えるヒント> <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。

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>

