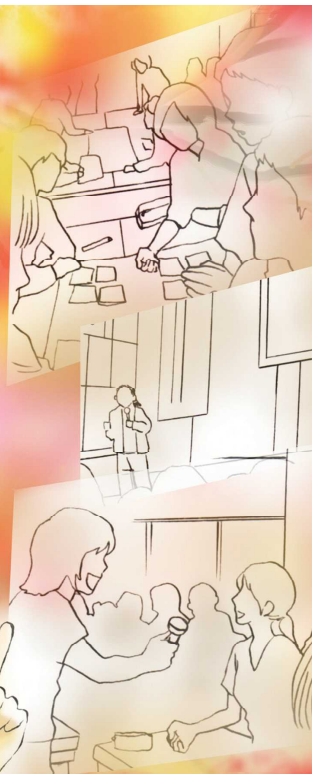


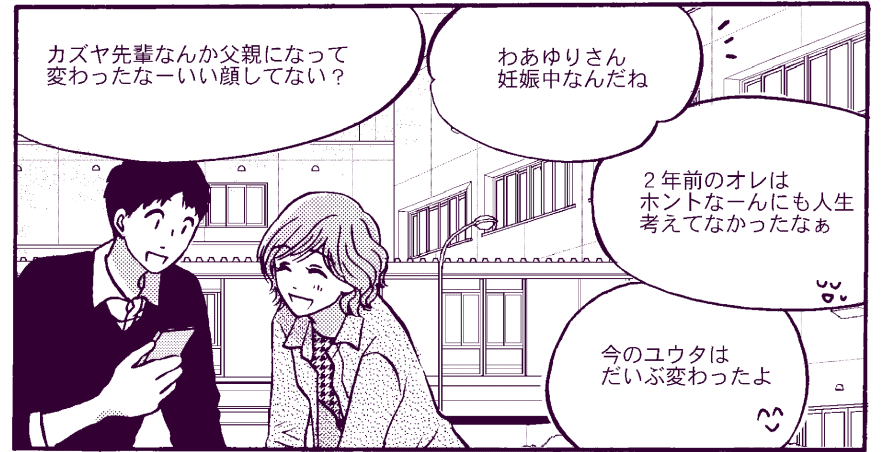
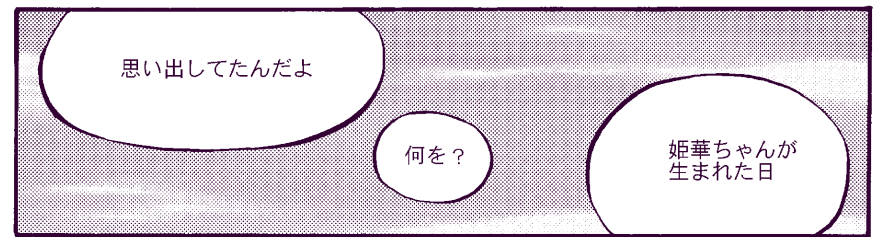
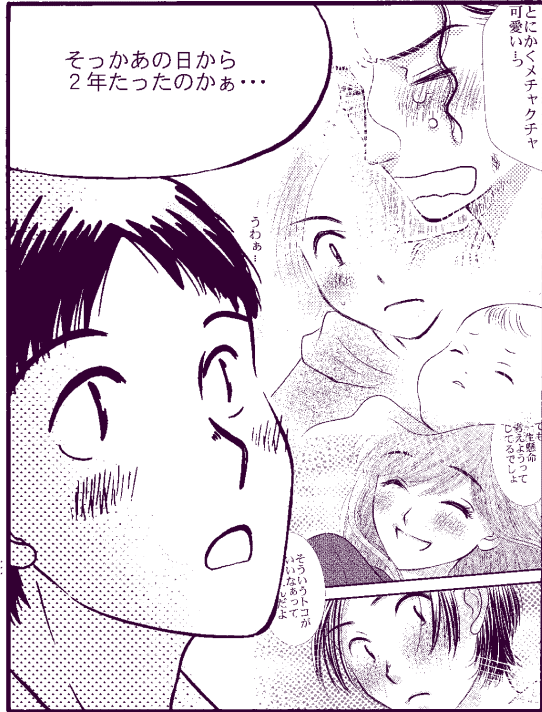
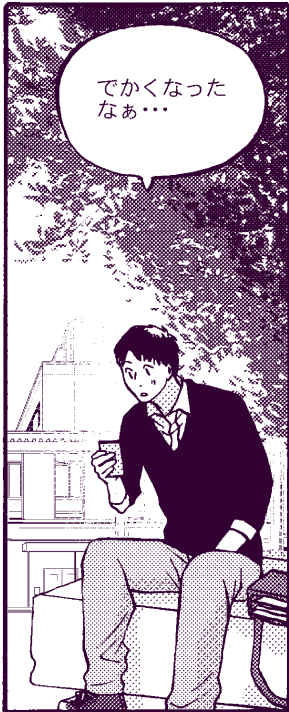
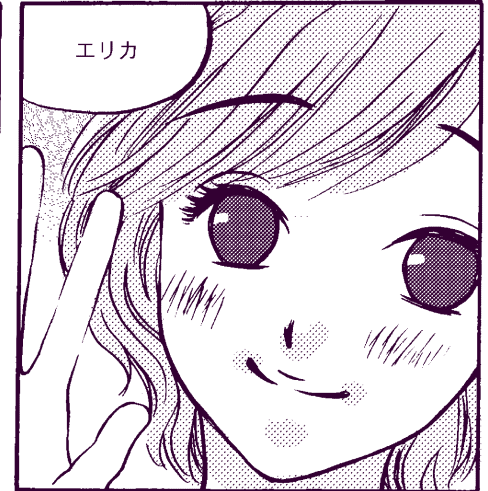
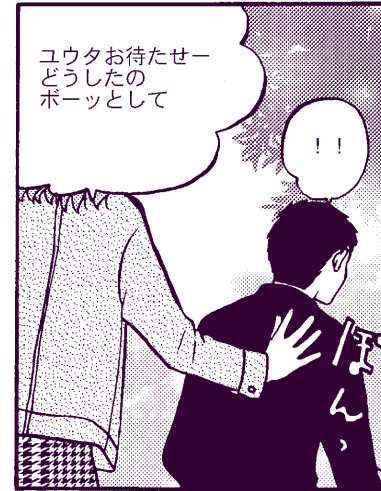
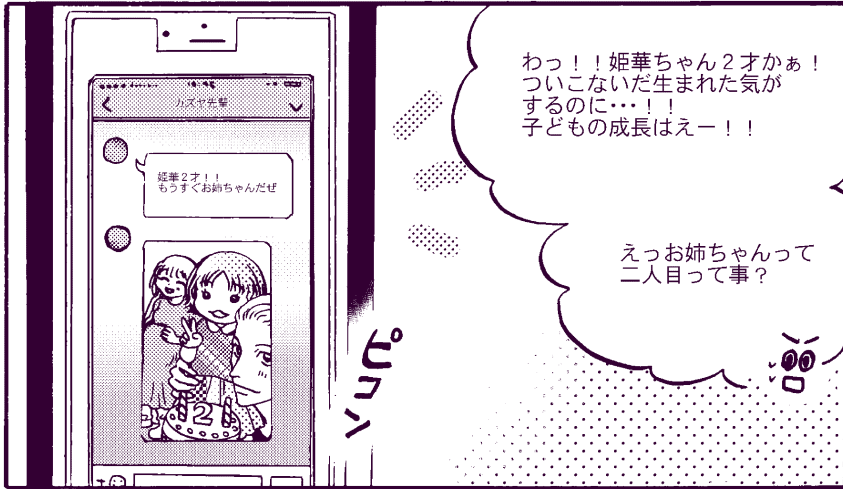
more 未来へ

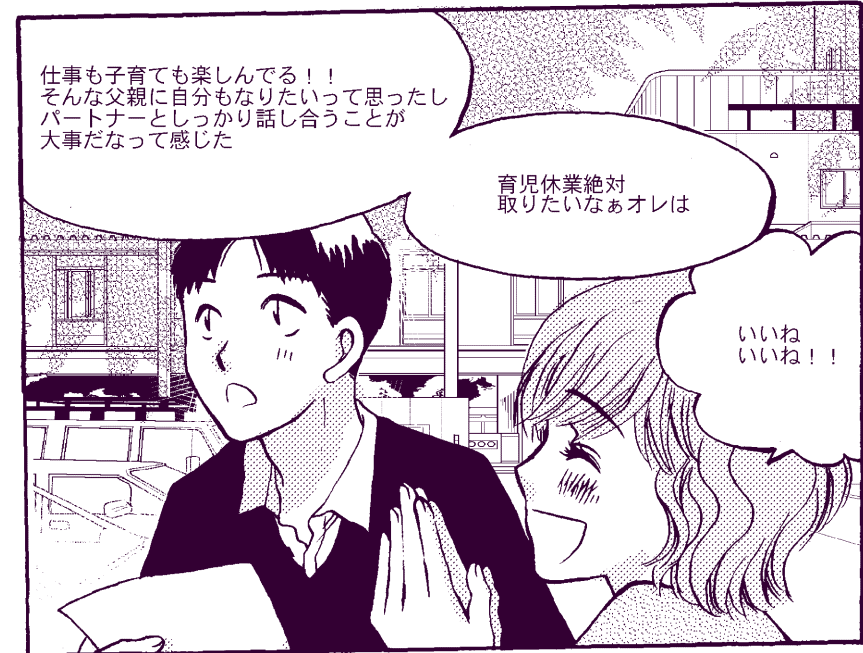
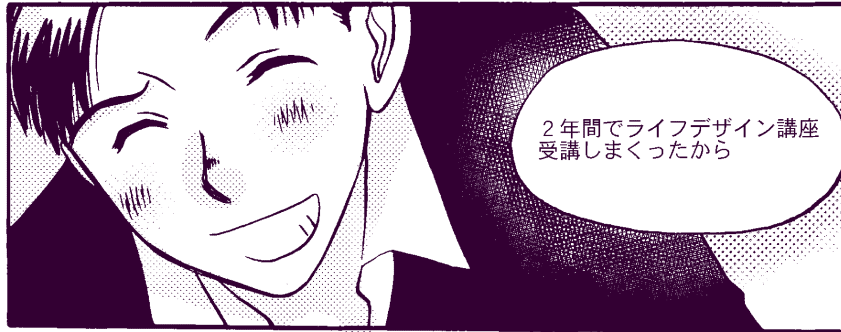


ご自由に
お持ち帰りください

無料

大分県





コラム1：婚学のなかで伝えていること.....	8
コラム2：結婚～パートナーの大切さ～.....	12
コラム3：結婚～いろんなことを乗り越えて～.....	14
コラム4：妊娠・出産～産婦人科の現場から～.....	16
コラム5：妊娠・出産～さまざまな取り組みの紹介～.....	19
コラム6：子育て～親になることを楽しもう～.....	22
コラム7：子育て～地域の子育て支援はいま～.....	24
★ちょっとブレイク★.....	26
コラム8：ライフデザインのために押さえておきたいマネープラン.....	27
コラム9：ライフデザインを実現するために.....	31

この本には2年前の私たちが出ています。こちらもぜひ読んでくださいね！



『未来へ～ライフデザインを描く～』
平成26年3月作成

短編マンガ作画 平田京子さん（漫画家）からのメッセージ

私はもう40を過ぎたおばさんですが、今でも夢や目標がたくさんあります。やりたい事がたくさんある人生は楽しいです！

コラム

1

婚学のなかで伝えていること

九州大学大学院農学研究院 助教 佐藤 剛史 さん

婚学とは・・・

『婚学』とは、2012年前期から、1年生を対象に、私が開講したゼミです。20人の定員に250名が殺到するほどの人気ぶりです。

婚学と言っても、恋愛・結婚に関するテクニックを学ぶ場ではありません。自らが思い描く人生を、自ら切り拓いていく力を身につける場です。

例えば、就職活動なら、大学生は、説明会に行き、インターンに行き、自己分析し、エントリーシートを書き、面接の練習をします。試験を受け、面接に臨みます。「不採用」の通知をもらっても、諦めずに、就職活動を続けます。諦めたら、社会人になれないのですから。

一方で、恋愛や結婚となると「いつかできるだろう」「いつか自分にぴったりの理想の人が目の前に現れるはず」。そんな認識です。

就職・仕事だって、恋愛・結婚だって、自分の人生の大切な両輪です。就職するために、計画的に積極的に主体的に諦めずに行動する力があるのなら、恋愛・結婚だって、その力を発揮すればいいと思うのです。計画的に積極的に主体的に諦めずに行動すれば、就職活動と同じように、恋愛・結婚もきっとうまくいくはずですよ。

婚学の進め方はこうです。男女ペアを作り、様々なディスカッション、ワーク、ロールプレイを行います。大切なのはこれから自らの人生に起こりうる、恋愛、結婚、出産、子育てについてリアリティを持って考え、判断し、その決定に対して自ら責任を負う力なのです。

若いころから、結婚について、ちゃんと学び、これからどんな人生を歩みたいかをちゃんと考えておけば、きっとその通りの人生が歩めるはずですよ。

就職後のことが身近に感じられるようになったね。



「結婚」について考える

皆さんは、将来、結婚したいと思いますか？

皆さんは、将来、結婚できると思いますか？

昔は、そんなこと、考える必要はありませんでした。

生涯未婚率とは、50歳の時点で、一度も結婚したことがない人たちの割合を言います。1970年の生涯未婚率は男性で1.70%、女性で3.34%でした。逆に言えば、98%の男性、97%の女性が結婚をしていました。

2010年の生涯未婚率は男性で20.1%、女性で10.6%。5人に1人の男性が結婚していない、10人に1人の女性が結婚していません。

皆さんには、「結婚する自由・権利」も、「結婚しない自由・権利」も両方保障されています。

そんな世の中で、そんな社会の中で、もし、結婚したいのであれば、自ら、その道に向かって、一步を踏み出すことです。その意思を持つとすれば、「結婚はステキなことなんだ」という価値観を持つことも必要です。

私は、結婚なんてちっともいいところがないと思っていました。したかったらすればいいけど、別に1人の方が気楽に生きていける。そんな私に、「結婚はいいよー」と言ってくれた友人がいました。

私は、その彼女にとっても感謝しています。彼女がいたから、今の私があります。結婚して家庭を作り、小さな幸せをたくさん感じることができるのは彼女のおかげ。結婚、出産、子育てをすることで自分自身が成長でき、視野も世界観も人とのつながりも、予想していたよりはるかに広がりました。そしてそれが嬉しい。

結婚や出産はプライベートなことであり、それを語ったり、そのよさを伝えようとするのは難しいところもあります。

でも私は、結婚や出産に対して悪いイメージばかりを先入観として持っている、若い人たちに、結婚のよさや子育ての素晴らしさを伝えていきたい、伝えなければ、と思っています。

結婚なんてちっともいいところがないと思っていた私が言うのだから間違いありません。

結婚はいい。

同感！



皆さんへの質問

問1. 結婚はステキなことだと思っていますか？

はい いいえ

問2. あなたは、将来、結婚したいと思いますか？

はい いいえ

問3. 結婚について真剣に考えたことがありますか？

はい いいえ

問4. 結婚に対する不安はありますか？

はい いいえ

問5. 何歳くらいで結婚したいですか？

20歳前後 25歳前後 30歳前後
35歳前後 40歳以上 結婚しない

問6. 恋人を選ぶ際に重視することはどんなことですか？（3つまで選択）

性格 容姿 年齢 学歴 収入 価値観
趣味 料理・家事 その他（ ）

問7. 結婚相手を選ぶ際に重視することはどんなことですか？（3つまで選択）

性格 容姿 年齢 学歴 収入 価値観
趣味 料理・家事 その他（ ）

問8. 相手が、理想の条件を満たさなくても結婚したいですか？

はい いいえ

問9. 自由に使えるお金、自由な時間が減っても結婚したいですか？

はい いいえ

問10. 「結婚はやりたいことをやり終えてからでいい」と思いますか？

はい いいえ

問11. 結婚しても、仕事をしたいですか？

はい いいえ

問12. 結婚してもパートナーには仕事を続けてほしいですか？

はい いいえ

問13. お見合いについてどう思いますか？

してもいい したくない

問14. 結婚したいけど、相手が見つからない場合、婚活しますか？

する しない

問15. 将来、子どもは欲しいですか？

ほしい ほしくない

問16. 将来、子どもは何人、欲しいですか？

1人 2人 3人 4人以上 いらない

問17. 何歳くらいで、第一子がほしいですか？

20歳前後 25歳前後 30歳前後
35歳前後 40歳以上 いらない

問18. 妊娠・出産には適した年齢があることを知っていますか？

知っている 知らない
聞いたことはあるが詳しくは知らない

問19. 卵子が老化(加齢とともに質・量共に低下)することを知っていますか?

知っている 知らない

聞いたことはあるが詳しくは知らない

問20. 子どもがほしくても妊娠できない場合、不妊治療をしますか?

する しない

高校や大学でライフデザインする大切さ

以上の質問は、あなたが、近い将来、選択を迫られる質問です。その選択によって、人生が変わります。

「どこの高校に行こう」「どこの大学に行きたい」「どんな仕事をしたい」、そうしているのは小学生でも漠然と考えているでしょうし、中高生ならなおさらです。

でも、結婚、妊娠、出産、子育てのことをしっかり考えている小学生、中高生ってあまりいません。

しかし、日本では、民法上、結婚できる年齢は、男子18歳、女子16歳と定められています。そう考えると、そんなに先の話ではないかもしれません。

そして、幸せな人生を送るには、「どこの高校に行こう」「どこの大学に行きたい」「どんな仕事をしたい」と同じくらい、「結婚するかしないか」「誰と結婚するか」「子どもがいるかないか」も重要です。むしろ、「結婚するかしないか」「誰と結婚するか」「子どもがいるかないか」のほうが重要かもしれません。

あらかじめ考え、学び、幸せな結婚、幸せな家庭を作る力を身に付けておくこと。自分の思い描く人生を、自分で実現する力を身につけておくことが大切です。まず、考えることです。

プロフィール

1973年生まれ。大分県出身。農学博士。

年間の講演回数は100を超える。

主な著書に

『ここ一食卓から始まる生教育』(西日本新聞社)

『いのちをいただく』(西日本新聞社)

『すごい弁当力!』(五月書房)

『自炊男子』(現代書林) など、いずれもベストセラー。新聞掲載、テレビ・ラジオ出演も多数。



コラム

2

「結婚」 ～パートナーの大切さ～

フリーアナウンサー 小野 亜希子 さん

10代～20代の頃のライフデザイン

元来のんびり屋の私が、将来のことを真剣に考えるようになったのは、契約社員アナウンサーとして放送局に入社が決まった23歳の時。限られた期間の中で仕事の結果を出す事はもちろん、将来を共に歩めるパートナーを見つけることも大きな目標となりました。

20代は、仕事が充実して忙しく駆け抜け、あっという間に節目の30歳。

10年後の自分がどうありたいかを考えた時に、『家族』という存在が不可欠に思えました。仕事のキャリアは取り戻せるかもしれないけれど、出産・子育てができる年齢は限られている……。未練はありましたが、一度仕事に区切りをつけ、同じ職場で知り合った夫と3年間の交際期間を経て結婚しました。

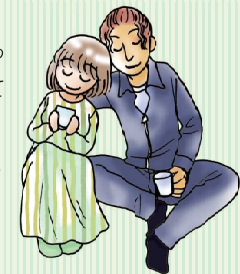
結婚・育児を通して感じたこと

結婚生活は、恋愛期のようなドキドキもサプライズもないけれど、「ただいま」「おかえり」を当たり前のようにやり取りできる日常は、一人じゃないんだという安心感に包まれ、穏やかな気持ちにさせてくれます。

2人の子どもに恵まれ、母親になってもうすぐ6年。

可愛い子どもの笑顔に癒されながらも、不安になったり落ち込んだり、迷ってばかりですが、子育てしているからこそ気付けた事がたくさんあります。

私たちも少しずつ
夫婦として成長して
いるかな?



私を育ててくれた両親も、本気で心配しているから叱ってくれていたこと。困った時に手を差し伸べてくれる人が周りにいることが、どれほど有り難いか。そして、我が子のことを世界で一番愛おしいと思う気持ちを同じように共有できるのは、世界でただ一人、夫だけだということ。子どもたちの存在が、夫婦の結びつきをより強くしてくれています。

10代20代のみなさんへ

最近、結婚・子育てに関しては、ネガティブな情報の方が多く発信されているように感じます。でも、それは、自由な時間がない、お金がかかるなど、具体的に説明しやすい内容が多いからではないかと。

家族と過ごす時間の中で感じる幸せは、かけらのように小さくて、言葉で表現するのはとても難しいのです。リズムカルな包丁の音で目覚める朝に、子どもから渡されたぐちゃぐちゃの紙に書かれた「ありがとう」の文字に、帰路の途中に見えた家の灯りに…心をじんわりと温かい気持ちにしてくれる幸せのかけらは、日常のいろんなところに潜んでいます。

パズルのピースのように、そのひとつひとつが、人生を彩り豊かなものにしてくれると信じています。

皆さんの人生が、たくさんの幸せのかけらで満たされますように。

プロフィール

1978年生まれ。大分市出身。フリーアナウンサー。大学卒業後、営業職を経て、OBS大分放送に入社。7年間の在局のち退職。現在は、TVリポーター、CMナレーション、イベントMC、ブライダルMC等幅広く活躍中。5歳男児、2歳女児の母として育児にも奮闘中。



コラム

3

「結婚」 ～いろんなことを乗り越えて～

おおいたパパくらぶ代表 堤 裕之さん

10代～20代の頃のライフデザイン

大学を無事に卒業しすぐに就職しました。

けれど、自分から求めた業種ではなかったこともあり、モチベーションも低かったです。

不況の影響がどんどん出てくる中、すぐに退職……。

学生時代にバイトをしていたアウトドアツアーの会社で働き始め「このままガイドさんになるかな～」とぼんやり考えていた時。

親から「地元の就職試験を受けないか」と持ちかけられ、受験したところ運よく合格。親からの話ではありましたが、決まったら「やるときはやる」と必死に勉強したことがよかったのかもしれない。

後から考えれば幸せなことですが、偶然が重なったUターン就職でした。

結婚してよかったと感じること

周囲にいる結婚している人ってどう見えますか？

ラブラブで楽しそう？自由がないって愚痴っている……？

結婚って、他人だった人と日常を共にして、嫌なことや合わないところも見せ合いながら暮らしていくこと。

時には「家族って窮屈だ」と感じることも。

でも、結婚って「新しい人生を創る」ということです。

生まれてから今まで自分が持っていた欠点を直したり、これから叶えたい夢を実現する、なりたい自分になる等、新しい自分や環境を手に行ける大切なステージ。

そんな「新しい自分」は、もしかしたら独りの時には気付くこともできなかったもので、家族と一緒にになったからこそ得られたのかな、と。振り返った今、そう思います。



子育てって大変？

もう、モノスゴク、大変。(笑)

可愛いけれど一度泣き出したらどうやっても泣き止まなかったり、「イヤイヤの〇歳」なんて時には駄々をこねたり。

成長すると親の言うことは聞いてくれず、自分の嫌なところが似てきたり。自分のことは後回しで、他人だったら「距離を置かせて！」と思う時も、家族だから離れられない。でもそこが、「いいところ」だと思います。

心からうれしい、楽しいっていう感情は大変な思いを乗り越えた時に感じられるもの。

簡単にはいかない子育てに、あきらめることなく向き合っているからこそ、「ああ、可愛い！」と思える瞬間をかみしめられるんです。

そうは言っても仕事が忙しい時や疲れて子どもと向き合うのがつらい時もある。そんな時はパパ・ママがお互いをフォローして息抜きできたらよいですね。

10代20代のみなさんへ

東日本大震災後に被災家族の離婚が増えたという悲しい報道がありました。

家族を持つということはよいことがたくさん、でもうまくいくためには大事にしないといけないことがあるのだと思います。とにかくコミュニケーションをとることです。「言わなくてもわかる」ことはありません。いっぱいいっぱい家族で話をして関わりあっておけば、訪れた危機は跳ね返せます。その時の強さは一人である時の何倍にもなります。

ぼんやりでもいいから世界で一つの自分だけの素晴らしい家族を夢見てください。人生が楽しくなりますよ！

プロフィール

1975年生まれ。大分市出身。救急救命士。

大学卒業後、群馬県内で就職ののち、大分市消防局勤務。3人の子どもの父。子育てを楽しむパパサークル「おおいたパパくらぶ」代表。絵本の読み聞かせのほか、趣味のクライミング、登山、仕事ともつながる防災遊び等、活動の幅を広げている。



コラム

4

「妊娠・出産」 ～産婦人科の現場から～

助産師 銭花志信さん

産婦人科ってどんなところ？

産婦人科は思春期から成熟期、更年期、老年期までの女性の体のことを相談できる医療機関です。産科では毎日新しい命が誕生します。妊娠、分娩はとても神秘的です。赤ちゃんが生まれた喜び、笑顔、感動的な瞬間に立ち会うことができます。

妊娠、出産は女性にとって一大イベントです。

妊娠中は精神的に不安定になりやすいので、安心して安全なお産ができるようにいつも寄り添ってサポートしているのが助産師です。無事出産が終わると育児が始まります。生まれた後の母子のケア、母乳指導、育児のアドバイスなども行っています。

助産師は出産に関わるだけではなく大切な命をつなげるために、性の正しい知識を伝え、命の教育なども行っています。

日田林工等若い世代への取り組み

親になる準備として、私の勤務する産婦人科では高校生向けに「未来の父親・母親学級」を開催しています。

「望まぬ妊娠」や「命の尊さを考える」講座を受けてもらい、赤ちゃんの抱っこ体験も行っています。

緊張して訪れた男子高校生も、男女の体のしくみに関心を持ち、妊娠、出産、育児全般に関わる男性として、その責任と役割など真剣に話を聞いてくれます。

また赤ちゃんの抱っこ体験では、赤ちゃんのかわいさと、命の重み、大切さを感じたことと思います。フリートークでは若年妊娠・出産のことや、理想の結婚相手・時期など将来の自分についても語りました。

少子化の中、若い世代の皆さんも、小さな子どもと触れあう機会は少なく、親になり慣れない育児が始まります。大学生や高校生も、産婦人科や保育園を訪れ、乳幼児に触れることで、妊娠・出産や育児に興味や関心を持って学んでほしいと考えます。

望まない妊娠、性感染症を防ぐ

若年期の望まない妊娠は、人工妊娠中絶、学業の中断、出産しても育児能力の不足から育児困難になることがあります。

さらにパートナーとの関係の悪化から離別し孤立する母親も多いようです。望まない妊娠は心と体に深く傷を残します。

望まない妊娠をして途中であきらめてしまわれる赤ちゃん、一方、皆に祝福されて生まれてくる赤ちゃん。どこに違いあるのでしょうか？

それは妊娠の時期に大きな違いがあります。

責任のとれる社会人になるまでは妊娠のリスクを十分考えて行動しましょう。

性感染症とは、「性的接触によって感染する病気」と定義されます。

性的な接触で感染するすべてが含まれます。

性感染症は、正しい知識と注意深さによる予防、そしてもし感染した場合には早期の発見と早期治療が重要です。

気になるときは産婦人科、泌尿器科、皮膚科、性病科に受診しましょう。

性感染症を防ぐためには、パートナーをよく知ること、性行為を急がないこと、コンドームを使用すること大切です。

親になり、命の重み、
大切さが本当にわかり
ました。
生まれてくる奇跡。
愛しい命を大切に育て
たいです。



10代20代のみなさんへ

思春期は子どもを産む構造ができる時期であり、完成していく大事な時期です。大切な命をつなげるために、自分や、パートナーの体に関心を持ちましょう。

また、正しい性の知識を持つことも大切です。

女性のやせすぎは次世代の子どもに影響するといわれています。

低出生体重児が増加しており、生まれながらに生活習慣病のリスクを背負う可能性があります。

妊娠する前から1日3食必要なカロリーを摂取して、からだづくりをしましょう。

自分の望んだ時に妊娠・出産をしながら、自分のキャリアを積んでいくにはどうしたらいいか。男性もパートナーの妊娠、出産に対して一緒に考えていくことが必要です。

思春期の頃から、男女ともに人生設計を考えていくことが大事だと思います。



真剣に話を聞く日田林工高等学校の生徒さん。
赤ちゃんを見つめる優しい表情も印象的!!!

プロフィール

1959年生まれ。日田市出身。助産師。

熊本大学医療技術短期大学部卒業後、福岡県内の病院勤務。結婚を機に日田市に帰郷。現在、医療法人宮原レディースクリニック看護師長。学生への「命と性の授業」を積極的に行っている。



「妊娠・出産」 ～さまざまな取り組みの紹介～

一般社団法人 大分県助産師会

大分県助産師会について

大分県助産師会は、昭和7年に発足した大分県産婆会が前身であり、今年で発足して84年になります。

平成11年7月から「子育て・女性健康支援センター」を設置。

この支援センターを拠点に県民サービスを中心に、女性の一生に寄り添う支援活動を展開しています。

全国に先駆けて、予期せぬ妊娠の相談・女性の心身の健康に関する相談等の「おおいた妊娠ヘルプセンター事業」、ライフデザインについて考える「妊活推進啓発事業出前講座」などを県からの委託事業として実施しています。



「妊活推進啓発事業」では、若い世代の皆さんに読んでもらいたい、と県で冊子を作成し、助産師会でも活用しています。出前講座では冊子の内容をわかりやすくお伝えしていますので、ぜひご活用ください。

平成25年7月発行 発行元 大分県福祉保健部健康対策課

おおいた妊娠ヘルプセンターについて

おおいた妊娠ヘルプセンターでは、平成24年4月から県の委託を受けて運営しています。

「思いがけない妊娠で困っている」、「妊娠したけど出産や育児が心配」など妊娠についての悩みのほか、避妊、性感染症、DV、性暴力についてのさまざまなご相談等に、専任の助産師12名が交代で応じています。

相談方法も、電話・メール・面接があり、ご希望の方法で応じています。

また、産婦人科医や、必要な機関とも連携しながら行っています。

平成26年4月から平成27年3月の1年間に364件の相談が寄せられました。

10代、20代の方からは、思いがけない妊娠であろうと思われる「予定の生理がこない」、「自分も相手も、まだ学生なのに妊娠してしまった」、「妊娠したようだが、親には言えない」などの相談もありました。

みなさんは今から自分たちの人生設計について考え、生活をしていくと思います。

その途中では思いがけないことが起こることもあるかと思えます。

その時にはいろいろな不安を一人で抱え込まずに、相談する場所があります。妊娠についての悩みなどは、「おおいた妊娠ヘルプセンター」へお気軽にご相談ください。

【相談方法】

- ・電話：0120-241-783【開所時間内】
- ・メール：ninsin-783@sage.ocn.ne.jp【随時受付】
※ホームページ<http://www.oitaninsin-hc.com>から、問い合わせメールに入ることもできます。
- ・面談：産婦人科医師による面接相談は、事前予約が必要。【開所時間内】

【開所時間】

水曜日～日曜日 11:30～19:00

ひとりで抱え込まない
こと、相談することが
大切なんだね。



おおいた妊娠ヘルプセンター
～妊娠の悩み相談～

「思いがけない妊娠で困っている」
「妊娠したけど、出産や育児が心配」 etc.
その他、妊娠の悩みについて専任助産師がご相談に応じます。

お気軽にお電話ください。
ニシンノ ナヤミ

0120-241-783
水曜日～日曜日 11:30～19:00 (年末年始を除く)

メール相談
ninsin-783@sage.ocn.ne.jp

もっと知ってほしい、からだ(生殖機能)のこと。(出前講座より)

将来、「子どもがほしいな」と思った時に、自然に妊娠する為には、

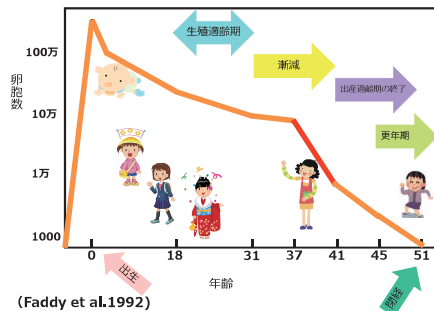
- ①体の事(特に生殖機能について)正しい知識を持つ。
- ②ライフプランを考える。
- ③体やライフスタイルを整えていく。

という3つの事が大事になってきます。

男性にも女性にも妊娠可能年齢があり、それには制限があります。

特に女性の場合は、卵子の老化により、^{妊孕力}妊孕力(妊娠のしやすさ)が、30歳位から徐々に低下し、44歳以降ではほぼ消失してきます。

女性のライフサイクルと卵子の数



男性も、加齢とともに精子に異常が起こりやすくなります。

不妊の原因は、男性にも女性にもほぼ半分ずつあります。

生殖能力を維持するために気をつけたい事は、

- 男性：①精子は熱に弱い(熱や摩擦に注意)
 ②精子の生産を邪魔しない(喫煙・飲酒・ストレスは避ける)
 ③俺は大丈夫という過信はしない。

- 女性：①基礎体温を測る。
 ②過激なダイエット、肥満の予防。
 ③相談できる場所を持つ。

パートナーの「性」を大切に、規則正しい生活習慣とストレスをコントロールする。

そして、結婚・仕事・妊娠・出産・子育て等のワーク・ライフ・バランスを考えながら、自分自身で選択していくことが大切です。

コラム

6

「子育て」～親になることを楽しもう～ これからはハイブリッド型夫婦がハッピー

NPO法人ファザーリング・ジャパン代表理事 安藤 哲也 さん

イクメンやイクボスが定着するために

最近では育児に積極的な男性が増えました。世の中の大きな変化を実感します。「イクメン」という言葉も定着し、自宅で子どものケアをしているパパは多いでしょう。

しかし、父親も育児をするようになれば、いろいろなことで悩みます。仮にいま、「子どものことがよくわからない」「子どもとどう接していいかわからない」というお父さんがいるとしたら、それは「能力」の問題ではないということ。

父親が育児に何となくきこちないのは、決して技術の問題ではなく、「接触している時間」の問題が大きいのですが、それは個人の問題でなく、私たちの意識をはじめ社会全体が、古典的な男女役割分担意識に囚われているからです。

つまり「外で働き収入を上げ家族を養うこと」が父親の役割で、「育児や家事は母親がやるもの」と思いこんでいる人は、まだ少なからずいる。

職場でもまだ社員の育児と仕事の両立を支援できる上司「イクボス」は少ないのです。

子育ても仕事もどちらも大切！
オレもなるぜ！
イクメンの次はイクボスに！！



仕事も子育ても楽しむ！ハイブリッド型夫婦へ

そういう私も、20代の頃は好きな仕事に没頭していました。

でも、娘が生まれたとき、直感的に「育児って義務ではなく、楽しい権利なのではないか?」と思ったのです。子どものいる人生を目いっぱい楽しみたい。

主体的に子育てに関わることで、ひょっとしたら父親として自分が成長していけるのでは?という予感があったのです。

そのためには、まず「男は仕事。女が家事育児。」といった古い価値観を捨てる。意識改革、つまり自分の中のOS（オペレーティング・システム）を入れ替えねばと悟りました。

そして「子どもが生まれても働き続けたい」という妻と一緒に共働きしながら、3人の子育てを18年間やってきました。

管理職時代には子育て中の部下にもそれを薦めました。二つのエンジンで稼ぎ育てる。これが現代において一番コスパ（燃費）がいい「ハイブリッド型夫婦」なのです。

10代20代のみなさんへ

10代20代の頃、私も「将来の家庭」や「子育て」のことなどはあまり考えていなかったかもしれません。

でも、それは「これからずっと好景気が続く」、「一生懸命働いていれば年収が増えていいことがあるに違いない」、といったぼんやりした幻想に過ぎませんでした。

残念ながら、今もこれからも、それはありません。

これから就職して、結婚して、子どもを持ちたいと願うならば、「今の時代にあったやり方」を考え、それを共有できる人とパートナー、家族になることです。

かつての男女役割意識から解放され、育児しながらもやりたいことができ、自分らしくいられる家庭や職場をつくりましょう。

それは、私たち、そして若者皆さん一人ひとりの意識と行動にかかっているのです。

プロフィール

1962年生まれ。東京都出身。3児の父。

父親支援のNPO法人ファザーリング・ジャパン代表理事。

「Fathering＝父親であることを楽しもう」という考えを持つ若い世代の父親を応援することを通じて、働き方の見直しや地域の再生までを目標にさまざまな事業を展開している。著書に『パパの極意～仕事も育児も楽しむ生き方』（NHK出版）、『父親を嫌っていた僕が笑顔のパパになれた理由～親を乗り越え、子どもと成長する子育て』（廣済堂出版）などがある。



コラム

7

「子育て」 ～地域の子育て支援はいま～

NPO法人アンジュ・ママン施設長 小川由美さん

10代～20代の頃のライフデザイン

“幼稚園の先生になる”という夢に向かってただ一直線だった10代。

それも、恩師の『お世話が上手』という一言がきっかけでした。

保育科進学後、幼稚園に就職。

夢実現の達成感！大変ながらも、やりがいや充実感のある日々でした。

しかし、その絶頂期は、まさかの「声帯ポリープ」という病気のため、ドクターストップというかたちで終了。

幼い頃から夢みた幼稚園教諭の道は断たれました。

そんな挫折もありましたが、再就職先で夫となる人との出会いもあり、結婚、妊娠、出産を経験するという、挫折以上の喜びもあった山あり谷ありの20代を過ごしました。

子育てで大切にしていること

3つあります。

1つ目は“受容”。

子どもの世界も大変です。

頑張っただけ帰ってきた子どもをしっかり受け止め、少しでも心の充電になるような環境をつくりたいと思っています。

2つ目は“日常”。

いつもと違う！と感じるのは、毎日の姿をみていないと気づきません。

そして、3つ目は“本気”。

伝える時にも、叱る時にも、喜ぶ時も全力です。

子ども以上に感情を出しすぎる事もしばしばありますが・・・。(笑)

地域の人に支えられながら、
子育てを楽しんでいます！！



子育て支援の仕事とは

“子育ては一人で抱えこまないで！”というメッセージを送る活動をしています。何故なら、地域は・・・というより日本全体が、核家族化、少子高齢化が進んでいます。

そのような環境の中で子どもを育てる時、さまざまな「どうしよう・・・」が出てきます。物理的にも、精神的にも。

そんな時、地域には例えば“預かり先がある”とか“話を聞いてくれる人がいる”とか“親子で交流する場がある”というような、様々な支援があることで、保護者の負担感や不安感は軽減します。

子育ては大変だけど楽しい！と一人でも多くの保護者に感じてもらう事は、子どもの健やかな成長に最も重要です。

“今、子育てをしている人を支える”という事なのです。

10代20代のみなさんへ

皆さんは地域の宝です。

可能性も無限に広がっています。

今後、生きていく中で様々な出来事が起こるでしょう。

飛び上がって喜びたい瞬間。誰にも会いたくない挫折の時。

そのいつ何時でも一番に思ってもらいたい事。それは“自分自身を大切に”という事です。そして“つながり”です。みなさんのその命は、ずっとずっとつながってきました。そして将来は親になり、その大切な命を大切な人とつなぎ続けてください。

また、地域には様々な子育て支援があるということを知ってもらえるとうれいす。みなさんが親になった時、思い出してくださいね。

地域には、あなたの子育てを支えたい人がたくさんいるという事を。

プロフィール

1973年生まれ。豊後高田市出身。

NPO法人アンジュ・ママン施設長。

結婚後、2人の子どもを出産。夫の転勤先で地縁血縁もなく、悩み葛藤しながら子育てを行う日々を過ごす。その後、夫の転勤で、豊後高田市に戻り、自らの経験と職務を活かし、地域で活動。子育て仲間とつくった団体は平成22年にNPO法人となり、豊後高田市のさまざまな子育て支援事業を担っている。



地域子育て支援拠点で 乳幼児と体験交流

皆さんは乳幼児のいるご家庭が気軽に集まれる「地域子育て支援拠点」をご存じですか。地域によって「こどもルーム」「子育てひろば」「子育て支援センター」と呼ばれています。

コラム7で登場いただいたNPO法人アンジュ・ママンも、豊後高田市で地域子育て支援拠点を運営しています。

お子さんの遊びを見守りながら、親同士が交流することで、日頃のストレスを解消したり、子育ての悩みを相談することができます。同じ立場の親同士で話をする事で、「みんな悩んでいることは同じなんだなあ」と思えたり、おすすめのお出かけ場所、子どもの成長のこと等、子育ての先輩から教えてもらうこともたくさんあります。

さらに、施設のスタッフから、お子さんの発達のことや離乳食のこと、子どもを預かってお出かけしたいときには・・・という地域の子育て支援サービスについて、アドバイスをもらうこともできます。お子さんが遊べるおもちゃもたくさんあります。

県では、大学生が赤ちゃんに触れ合ったり、子育ての喜び、楽しさを直接子育て家庭から聞いたりする機会をつくるため、この地域子育て支援拠点を利用されているご家庭やスタッフの皆さんにご協力いただき、体験交流の場づくりを行ってきました。

皆さんもぜひお近くの地域子育て支援拠点に出かけてみませんか。



地域子育て支援拠点は県内に66か所あります。
(平成28年3月現在)

ライフデザインのために 押さえておきたいマネープラン

ファイナンシャル・プランナー 若松 亜希子 さん

マネープラン作成のポイント

皆さんの夢や目標はどんなことでしょうか？

海外旅行をしたい、結婚したい・・・など、いろいろあるのでは？

ただ、それらを実現するためには、ある程度のまとまったお金が必要です。若い皆さん方の場合は、すぐにそのお金を用意できませんから、それを準備するための時間が必要になります。

何年先にどういうことをやりたくて、そのためにはいくら必要か。

その計画を立てていくことがマネープランです。

もちろん「将来なんてどうなるかわからないから、意味がない」という方もいるでしょう。

でも人生のパートナーにめぐりあって、すぐに結婚したいと思ったりするかも。

このように思いがけず、お金が必要になってくることもあります。

実はそういった時のために、貯金をするということがハッピーな生活をおくるためには大切です。

人生にはお金の貯め時が3回あります。独身の時、夫婦2人の時、子どもが小さい時です。今から自分のマネープランをしっかり考えておきましょう。

僕は高校を卒業して、就職したばかりだから、お金のつきあい方を知りたいって思っていた。

ライフデザインを考えると忘れちゃいけないね！

ライフデザインは高校の家庭クラブの研究で結構考えてよかったな。



「結婚」「子育て」でお金と上手につきあっていくために

10代20代の皆さんの場合、近い将来大きな金額が必要になりそうなことは、結婚や出産だと思われます。

結婚式を挙げる・挙げない、婚約指輪がいる・いない、新婚旅行へ行く・行かないなど、どうするかによっても準備する金額が違ってきます。

「全部やる！」ということになれば相当な金額が必要になりますね。

ただ、これがゴールならば貯金全額を使ってもOKでしょうが、これから2人の新生活が始まるわけです。

新居、家具、家電製品などの費用のことも考えておく必要があります。

さらに新婚当初であれば、生活に慣れるまでお金が余計にかかってしまうものです。

必要なもの、必要じゃないけど欲しいもの、冷静に判断して区別するようにしましょう。

これは、子どもの教育についても同様です。

あれもこれもさせたいと欲張っていても、将来、本当に子どもが必要なものにお金を充てることができなくなります。

そういった将来のことを見据えながら、優先順位をつけていくようにしましょう。

マネープランを作成する参考データ

<結婚費用>

挙式、披露宴、披露パーティー費用：360.2万円

◎参考

①カップルの自己負担金額 93.5万円 ②ご祝儀総額：282.6万円

③親・親族からの援助 131.6万円

※結婚費用では、ほかに結納、婚約指輪、結婚指輪、新婚旅行、新婚旅行お土産代等も考えられます。
～ゼクシイ結婚トレンド調査2015調べ（データはすべて九州での平均）～

<子どもの年間教育費>

	幼稚園		小学校		中学校		高校	
	公立	私立	公立	私立	公立	私立	公立	私立
学校教育費	131,624	340,464	55,197	822,467	131,534	997,526	230,837	722,212
学校給食費	17,920	26,891	42,035	40,229	36,114	3,380		
学校外活動費	80,556	120,072	208,575	559,661	282,692	294,250	155,602	244,604
合計	230,100	487,427	305,807	1,422,357	450,340	1,295,156	386,439	966,816

～文部科学省「平成24年度子どもの学習費調査」より～

<マネープラン表記入例>

年齢は12/31時点	現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後	6年後
西 暦	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
平 成	28	29	30	31	32	33	34
自 分	20	21	22	23	24	25	26
父	45	46				50	51
母	45	46				50	51
ハナ (ペット犬)				8	9	10	11
パートナー							26
自分や家族の予定、やりたいこと、大きな支払いが決まっていることを記入。 (予算を入れて)		●友達と海外旅行 (10万円)	●就職	●車購入 (100万円) ●友達と海外旅行 (20万円)	●友達と海外旅行 (20万円)	●友達と海外旅行 (20万円)	●結婚 (200万円)

家族の名前と年齢を記入しましょう

いつまでにいくら貯めないといけないのかわかります

7年後	8年後	9年後	10年後	11年後	12年後	13年後	14年後	15年後
2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031
35	36	37	38	39	40	41	42	43
27	28	29	30	31	32	33	34	35
52	53	54	55	56	57	58	59	60
52	53	54	55	56	57	58	59	60
12	13	14	15	16	17	18	19	20
27	28	29	30	31	32	33	34	35
		●第一子誕生 (50万円)			●第二子誕生 (50万円)			●父定年退職

10代20代のみなさんへ

マネープランを考えると、何年先にいくら必要だから、毎月いくら貯金しなきゃ！というのがわかってきます。

すると、そのお金をどうやって捻出するのかを真剣に考えるようになるでしょう。(例えば、「コンビニに毎日寄るのはだめだな」とか)

こうやって考えることこそ、皆さんの「生きる力」になります。

ただし、将来のことは必ずしも予想通りにはいきません。

それでも目標を実現させるためにいろいろ考え、そのために貯金をしていけば、また目標が見つかった時にすぐに行動することができるでしょう。

他でもない、自分の将来のことです。

しっかり考えていきましょう。

プロフィール

1970年生まれ。大分市出身。

ファイナンシャル・プランナー。

大手損害保険会社で10年間勤務ののち退職。

大分市・北九州市で公的機関貯蓄相談員を経て、現在は独立系ファイナンシャル・プランナー、大分県金融広報アドバイザーとして活動中。

～過去のセミナーテーマ～

「これからの生活設計」「家計の見直し戦術」

「ターゲットは君だ～消費者金融編」ほか



ライフデザインを実現するために

社会保険労務士 篠原文司さん

ライフデザインとは

みなさんは、毎日86,400円をもらえたとしたら何を買いますか？
うれしいですね。でも、これには条件があります。
貯金はできません。
その日のうちに使い切らないと、残ったお金はなくなります。
次の日にはまた同じ86,400円をもらえますが、いつまで続くのか誰にもわかりません。
そう、これは1日の24時間を秒数で表した数字です。
当たり前のように与えられる平等な時間。
お金ならどうすれば使い切れるのか必死に考えるのに、時間だと多くの人は無駄使いしてしまいます。
この24時間を、自分の本当に大切なことにどのように使っていくのか、それを長期的に計画していくのがライフデザインです。

10代20代の頃のライフデザイン

恥ずかしい話ですが・・・。
私は10代から20代の時にはライフデザインという言葉すら聞いたこともありませんでした。
ライフデザインは人生の羅針盤です。
大学卒業後に大手の一部上場企業に就職し、他人からは順風満帆に見えた人生は、ひとたびコントロールを失うと、大きな海原で進む方向を見失った小舟のような日々を送る状態になりました。
そして、人生のどん底で知ったのは、自分の人生は自分でコントロールができる、つまり描いたライフデザインは実現できるということでした。

ワーク・ライフ・バランスとは

同じような言葉に「ワーク・ライフ・バランス」という考え方があります。簡単にまとめると、「仕事、家庭、趣味、地域生活など様々な活動について、自ら希望するバランスで、人生を歩んでいく。」ということです。

もちろん、誰もが一人で生きているわけではないので、職場に限らず家庭や地域においてもお互いを尊重し、協力していかなければ組織（社会）は成り立ちません。

しかし、他の誰でもない自分自身は、どのような人生を歩んでいきたいのか、後でいくらかでも軌道修正は可能なので、自分で考えて決定するという作業が必要です。

ライフデザインを実現するために

実はライフデザインを実現するのは、それほど難しいことはありません。理想の人生を思い描いて、それに対する目標を決め、その目標が達成されるように毎日の行動計画を立て、実行していく。

ただこれだけです。

目標と言うと難しそうですが、こうなりたいなあ、これをしたいなあという願望に期限を入れたものです。

例えば1か月で3kgダイエットするという目標に対して、“ケーキバイキングに行く！”という行動は、当然ですが・・・結果が伴いません（笑）

目標が達成されないのは能力の問題ではなく、ほとんどの場合は行動の選択を間違えているということです。



また、結果はコントロールできませんが、そのプロセスでどんな行動を選ぶのか、ということは自分に決定権があります。

つまり、自分の人生は自分でコントロールができるということです。

恋愛でも仕事でも、目標に対して正しい行動を選択するということがライフデザインの実現には重要なのです。

そして、自転車をこぎ始めるときこそ一番力が必要なように、最初の一步が一番大変で勇気やパワーが必要です。

流れに乗ってくればスイスイ走れるように、人生も豊かになっていくはずですよ。

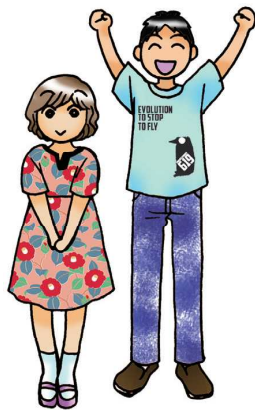
さいごに

「もし今日が自分の人生最後の日だとしたら、今日やる予定を私は本当にやりたいだろうか。」

iPhoneを開発したスティーブ・ジョブズという言葉です。

人生最後の日もライフデザインどおりに生活するのが、幸せということなんだと彼は言いたかったのだと思います。

人生の先輩方のお話は、私たちのライフデザインを考えるうえで貴重な機会でした。
夢や希望を叶えるために、一緒にライフデザインを考えていきませんか？



考えて、まとめてみましょう！

7年後はどうなっていたい？

- ① **仕事**
例：資格を取得して好きな部署で仕事をしていたい。
- ② **健康**
例：現在の体重を維持して好きな服を着ていたい。
- ③ **蓄財**
例：いつでも使えるお金を50万円貯金していたい。
- ④ **家族（人間関係）**
例：結婚して子どもを2人育てていたい。
- ⑤ **趣味**
例：富士山に登頂していたい。

プロフィール

1968年生まれ。大分市出身。社会保険労務士。
大学卒業後、東京都内の百貨店に就職。その後、社会保険労務士を目指し、3度の受験の末に合格。
現在は大分市内で社会保険労務士事務所を開業し、県内企業の職場活性化に取り組んでいる。
大分県ワーク・ライフ・バランス推進アドバイザーを務めるほか、1児の父親として「おおいたパパくらぶ」に参加。アマチュア野球公認審判員のライセンスを持ち、休日はグラウンドを駆け回るなど、自身のワーク・ライフ・バランスの実現も目指している。



パパの子育て応援シンボルマーク



編集後記

この冊子は、平成25年度に作成したマンガ冊子『未来へ～ライフデザインを描く～』の続編として作成しました。県では3年間、大学や短期大学で外部講師によるライフデザイン講座を行ってきました。『MOTTO未来へ』では、講座で伝えている内容をコラムにまとめています。

ライフデザインを描くとき、いろいろなおとなの話聞き、参考にしていくと、選択の幅は広がっていくかと思えます。

マンガの主人公のユウタとエリカのように、ライフデザインを考える機会が今後、広がっていくことを願っています。

平成28年3月発行



『未来へ～ライフデザインを描く～』は大分県子育て支援情報ホームページ「子育てのタネ」でご覧いただけます。
また、希望する方には、冊子の送付も行っています。

子育てのタネ

検索

この本に対するご意見、ご感想を郵便、FAX、Eメールでお寄せください。

大分県福祉保健部
こども子育て支援課

〒870-8501 大分市大手町3-1-1
TEL: 097-506-2712
FAX: 097-506-1739
Eメール: a12460@pref.oita.lg.jp