



MY

LIFE



DESIGN

人生を自分らしく描くために



はじめに

私たちの将来には、たくさんの可能性があります。
人にはいろいろな考え方や生き方があり、
仕事や暮らし方、
パートナーとの関係も様々です。

大人になった自分はどんな人生を送っているのか、
想像してみたことはありますか。
どんな仕事をして、どんなことにやりがいを感じているのか、
どんな人と、どんな暮らしをしているのか。

あなたは、どんな人生を送りたいですか？
それを実現するためには、どうしたらよいでしょう。

この小冊子には、
私たち一人一人が人生を自分らしく歩むための
ヒントがつまっています。

仕事をする事、パートナーを見つけること、
結婚すること、子育てをすることなどの
将来のライフイベントについて、
自分や周りの人の価値観を尊重しつつ、
前向きに考えてみましょう。

MY LIFE DESIGN

人生を自分らしく描くために

目次

ライフデザインに取り組むことの意義	P.01	健康や妊娠・出産について考えてみよう	P.10
これまでの自分・今の自分について考えてみよう	P.02	家族をつくること・親になることについて考えてみよう	P.12
自立や共生社会について考えてみよう	P.04	少子高齢化について考えてみよう	P.14
働くことについて考えてみよう	P.06	「私の将来設計図」を考えてみよう	P.16
恋愛・結婚について考えてみよう	P.08	福岡県の取組紹介	P.18

ライフデザインに取り組むことの意義

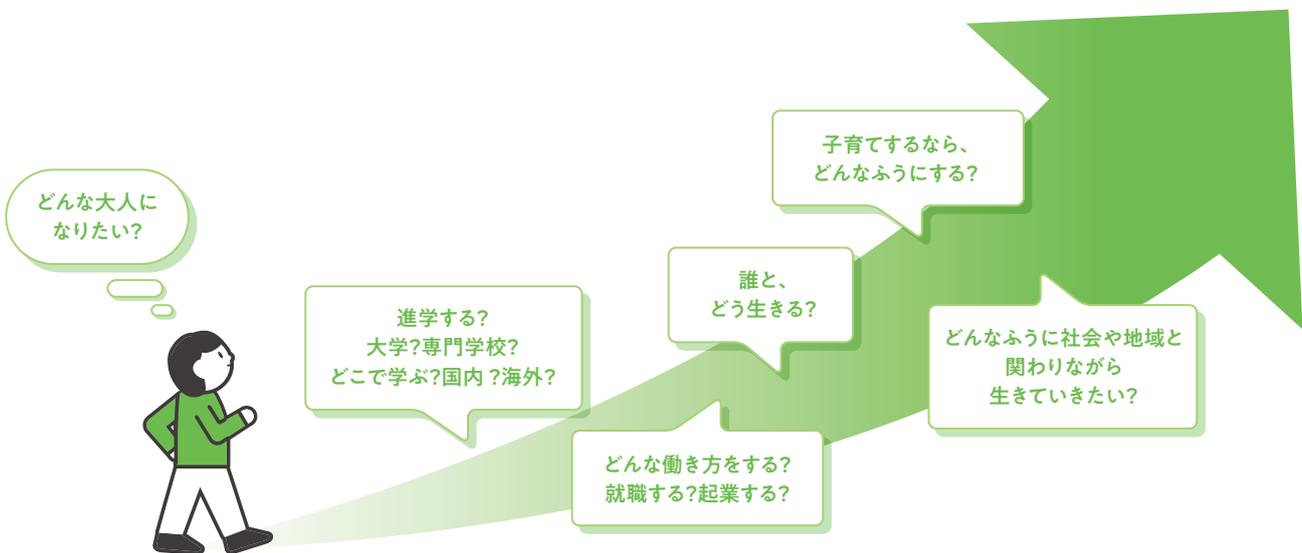
私たちには、将来にわたって自分らしく充実した人生を送る権利があり、自分の将来を自分の力で選択することができます。

私たちが生きる現代は、人生の選択肢が多様化しており、また、若い世代のみなさんと親世代とではその選択肢を選ぶ際の価値観も大きく異なります。

そうした中で、ライフデザインに取り組むことは、多様化する世の中において、人生を選択するための必要な情報をあらかじめ取得することで、自分らしく希望する人生を歩むことにつながります。

ライフデザインとは？

「ライフデザイン」とは、進学や就職、結婚、妊娠・出産、子育てなど、その後の人生を大きく方向付ける可能性が高い分岐点(ライフイベント)に関して、自分自身の考えや見通しをあらかじめ整理することです。



ライフデザインを考える上での価値観は、人生の様々な段階で変わっていきます。

大切なことは、「今、将来を全て決めてしまうこと」ではなく、「人生には様々な選択肢があるということを知り、自分が人生に何を望んでいるのかを俯瞰(ふかん)的に考え、時にはライフデザインを描き直しながら、その実現のためにどのように行動するのかを考えていくこと」です。

なぜ、前もって考えることが大切なの？

○「知らずに選べなかった」を避けられるから

前もって自分の将来についてどのような選択肢があるかを知っておくと、いざ選択を迫られたときに、「知らずに選べなかった」ということが避けられます。様々な選択肢があることを知った上で、何を選ぶのかを自分で決めていくことが大切です。

○自分の「軸(じく)」ができると、今の自分が具体的に何をすればよいかが見えるから

「自分はこう生きたい」という将来の方向性(軸)を持てると、今の自分の行動や考え方のヒントになります。



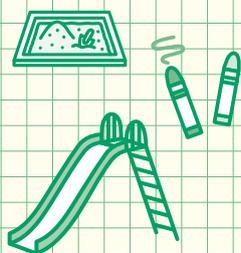
これまでの自分・今の自分について考えてみよう

私たちは生まれてからこれまで、家族や先生、友達や地域の人たちに支えられて成長してきました。楽しかったこと、つらかったけどがんばったこと、人に喜ばれたことなど、いろいろなことを経験してきました。ここではまず、「自分らしい生き方」を考える基礎として、これまでの自分・今の自分を振り返り、自分という存在について考えてみましょう。

ワーク これまでの自分を振り返ってみましょう。

これまでの人生の中で、がんばってきたことやその頃抱いていた夢はどんなことだったでしょう。印象に残っていることを思い出し、書き出しましょう。

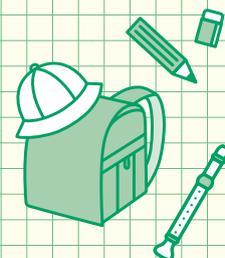
幼児期(小学校入学前)



振り返り	印象に残っていること
(例) ・毎日楽しみにしていたことは何? ・周りの人にしてもらって嬉しかったことは? ・大きくなったら何になりたかった? など…	



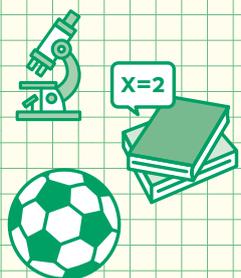
小学校時代



振り返り	印象に残っていること
(例) ・勉強、スポーツ、遊びなどで何が好きだった? ・保護者や先生から褒められたことは? ・大きくなったら何になりたかった? など…	



中学校時代



振り返り	印象に残っていること
(例) ・小学校の頃と比べて変わったところは? ・保護者や先生から褒められたことは? ・夢中になっていたことはどんなこと? など…	

ワーク ▶ **今の自分について考えてみましょう。**

自分の好きなところ

.....

自分が得意なこと・好きなこと

.....

これからの人生で大切にしたいこと（実現したいこれからの生き方）

.....

これからの人生のために 今後身に付けたいと思っている能力

私たちは、生活の中で、また、テレビや新聞、インターネット、SNSなどの様々なメディアを通じて、いろいろな人の生き方や考え方に触れ、心を動かされることがあります。

高校生のみなさんがこれからの人生を考えようとしたとき、将来の生き方を具体的にイメージすることは難しいかもしれません。そこで、自分が理想とする人生を送っている人などの生き方を調べてみるのが、私たちの将来設計において重要な学びの一つとなります。

それぞれが自立し、自分らしい生き方や自分が理想とする人生を実現する方法を考えてみましょう。

自立や共生社会について考えてみよう

高校時代は、大人に成長していくための準備をする大切な時期です。

これから、将来の自分や希望する家族形成を考え、自分らしさを大切にしながら社会の一員として生きていくための大切なキーワードである「自立」「共生社会」について考えてみましょう。

自立とは？

自立は、例えば以下のような側面から表されます。

01.生活的自立	身の回りのことを自分で行う。
02.精神的自立	日常にある問題に対して自分で判断し意思決定する。
03.社会的自立	社会の一員として責任ある行動をとり、人との関わりの中で合意形成する。
04.経済的自立	収入を得てそれを自己管理する。
05.性的自立	自分の性だけでなく他者の性を尊重した、責任ある行動をとる。

出典：文部科学省「高校生のライフプランニング」(平成30年11月)

「ひとりで生きられること=自立」と考えがちですが、私たちはみな、多くの人々や社会に支えられて生きています。病気になったり、年老いたりしたときはもちろん、若くて元気でも、必要ときには積極的に周囲の人々の援助を求め、助け合いながら生きていくことも、自立の在り方の一つです。

ワーク あなたの自立度をチェックしてみましょう。

	質問	当てはまる	やや当てはまる	あまり当てはまらない	当てはまらない
生活的自立	起こさねないで自分で起きる				
	自分の部屋の掃除・整理整頓、自分の衣類の管理をする				
	栄養を考えて食事・間食をとる、十分な睡眠をとるなど、健康に気を付けて生活する 自分で簡単な料理をつくったり、服のボタン付けをしたりできる				
精神的自立	ゲーム・スマホなどに使う時間を自分で決めて守る				
	感情的になることがあっても、物や人に当たらない				
	人に流されずに自分の意見を持ち、表現する				
	行動に責任を持ち、失敗したときに人のせいにならない 困ったときに一人で抱え込まずに相談する				
社会的自立	家族や友人などに「おはよう」「ありがとう」などの挨拶をする				
	時間や約束を守る				
	困っていそうな人に気が付き、声をかける 人の話をきちんと聞き、自分の意見も伝えながら、人と協力して物事を進められる 社会の出来事に関心を持ち、選挙権を得たら選挙に行く				
経済的自立	学費や習い事など、自分にかかる費用を知っている				
	計画的な見通しを持ってお金を使っている クレジットカードの仕組みを理解し、買い物などで困ったときにどこに相談すればよいか知っている				
性的自立	相手の気持ちや立場を考えた発言や行動をしている				
	好きな相手であっても、嫌なことは嫌だと伝えられる				

考えてみよう!!

- ・自立度をチェックした結果を見て、自立について考えてみましょう。

共生社会とは？

人は、一人では生きていけません。社会の中で、他者を支え、他者に支えられながら暮らしています。私たちは一人一人が異なる個性や価値観を持っており、それぞれの多様性を互いに尊重して、認め合うことが大切です。共生社会とは、性別や国籍の違いや障がいの有無などに関わらず、多様な人々が対等な立場でお互いを尊重し、支え合って共に生きていく社会のことです。

共生社会を実現するために知っておきたい言葉

ダイバーシティ	ダイバーシティとは、「多様性」を意味します。 性別や国籍、年齢などに関わりなく、多様な個性が力を発揮し、共存できる社会のことをダイバーシティ社会といいます。 わが国では、女性をはじめ多様な人材の能力を最大限発揮させる企業におけるダイバーシティ経営の取組なども推進されています。
ジェンダー平等	性別に関わらず、平等に責任や権利を分かち合い、あらゆる物事を一緒に決めてゆくことを意味しています。
男女共同参画社会	男女が、社会の対等な構成員として、自らの意思によって社会のあらゆる分野における活動に参画する機会が確保され、もって男女が均等に政治的、経済的、社会的及び文化的利益を享受することができ、かつ、共に責任を担うべき社会のことです。
性の多様性	「性」には、しぐさや言葉づかい、好きになる性別など人の数だけバリエーションがあります。 異性あるいは同性を好きになる人、どちらの性も好きになる人、また特定の誰かを好きにならない人もいます。自分のことを男性だと思う人、女性だと思う人、中性だと思う人、性別を決められたくないという人もいます。それぞれの人にとっての「自然」「当たり前」を、お互いに受容し、尊重し合うことが大切です。

ワーク みんなの周りにおける「アンコンシャス・バイアス」について、考えてみましょう。

「アンコンシャス・バイアス」という言葉を知っていますか。
アンコンシャス・バイアスとは、無意識の思い込み・偏見のことです。
私たちは、気付いていないうちに物事を判断しています。無意識の思い込みがもたらす影響について少し立ち止まって、考えてみませんか？

例えば、こんな風に思ったことや周囲の人に言われたことはありませんか？

女性は文系、男性は理系の進路
(学校・職業)のほうが向いている

部活動のマネージャーと聞くと、
女性を思い浮かべる

男性は外で働き、
女性は家事・育児をするもの

これらは全て、数多くあるアンコンシャス・バイアスの一部です。日常にあふれるこうしたアンコンシャス・バイアスに、一人一人が「思い込み・偏見」だと気付き、考え直すことが、誰もが認め合い活躍できる社会につながります。

考えてみよう!!

- ・みんなの周りにおけるアンコンシャス・バイアスについて、話し合ってみましょう。

もっと詳しく
「アンコンシャス・バイアス」
について学ぶ

政府広報オンライン内
「特集:アンコンシャス・バイアスを減らす3つの
ポイント!誰もが活躍できる社会に」
(<https://www.gov-online.go.jp/tokusyuu/unconsciousbias/>)



福岡県女性の活躍推進ポータル
サイト内
「アンコンシャス・バイアス」
(https://joseikatsuyakuentai.pref.fukuoka.jp/unconscious_bias/)



働くことについて考えてみよう

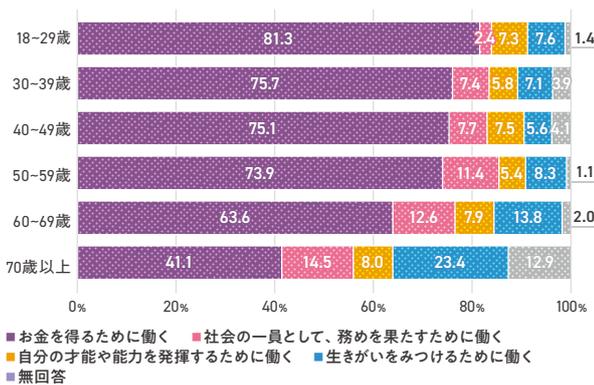
「あなたは何のために働いているのですか?」と聞かれると、多くの人は「働かないと生活できないから」と答えます。実際、現代社会では、生活するのに必要なモノやサービスのほとんどを、金銭で購入する必要があります。そして、働くことは収入を得る方法です。

自立して生活していくためには、職業を選択し、収入を得ることが必要です。家族をつくることを考えた場合も、働くことで得る収入は生活基盤を支える上で重要になります。

しかし、お金を得ることだけが働くことの目的ではありません。たとえば、一生生活に困らないお金を持っていても、働き続ける人もいます。人は働くことで、社会との関わりを持ち、自己実現や社会貢献をすることで、充実感ややりがいを見出しています。

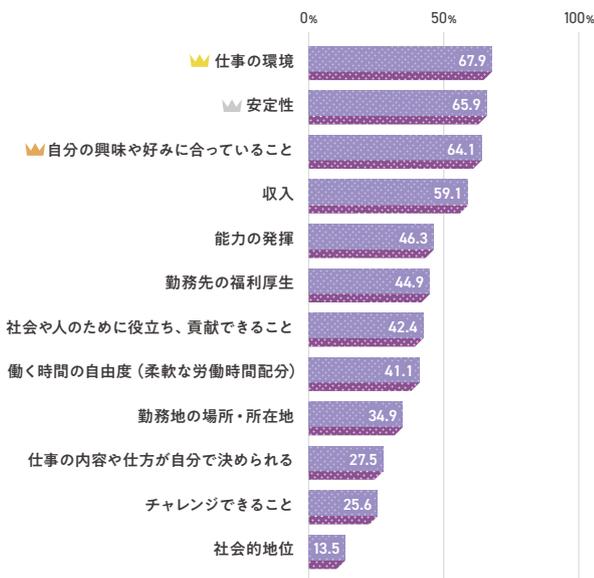
働く目的・職業を選ぶに当たって重視すること

資料1: 働く目的



出典: 内閣府「国民生活に関する世論調査」(令和7年)

資料2: 高校生が職業を選ぶに当たって重視すること



※高校生(日本)が「とても重要」と回答した割合

出典: 国立青少年教育振興機構「高校生の進路と職業意識に関する調査 - 日本・米国・中国・韓国の比較 -」(令和5年)

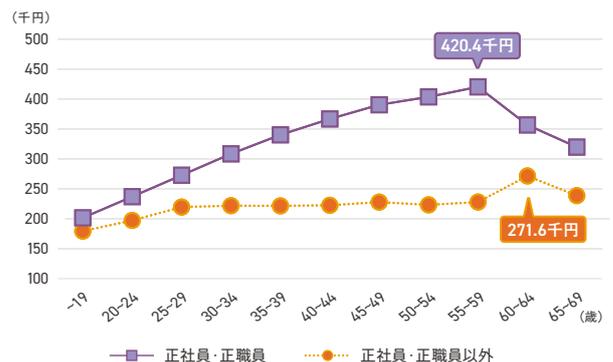
働き方と収入

生活する上で、何を大切にしたいですか? そのためには、どのくらいの収入が必要でしょうか。

働く人の価値観や生活様式は多様化しており、仕事と生活を両立する観点からも様々な働き方があります。パート・アルバイトや派遣・契約社員などは、自分の都合の良い時間帯に働けるなどのメリットがある一方、雇用が不安定であったり、キャリア形成の機会が限定されていたりなどの課題もあります。

「自分が人生の中で大切にしたいものは何か」「そのためにどういった働き方を目指すか」について、しっかり考えてみましょう。

資料3: 雇用形態別の賃金(月額)



出典: 厚生労働省「賃金構造基本統計調査」(令和6年)



ワーク あなたの働く目的・職業観について考えてみましょう。

あなたは「何のため」に働きますか？「働くこと」を考えると、重視したいものは何ですか？

〈働くときに重視すること〉

01	自分がやりたいこと(好きなこと)ができる	11	世界で活躍できる
02	自分の能力、個性が発揮できる	12	社会的な地位や名声を得られる
03	収入が多い	13	会社の知名度が高い
04	社会や人のために役立ち、貢献できる	14	長く安定して働くことができ、失業の心配がない
05	社会や人から感謝される	15	働く時間の自由度(柔軟な労働時間配分)
06	仕事の内容が自分で決められる	16	家庭や育児・介護との両立ができる
07	専門的な技能・技術を身に付けることができる	17	休みが多い
08	仕事の達成感を感じることができる	18	勤務地の場所・所在地
09	チャレンジできる	19	職場の人間関係が良い
10	将来、独立(起業)できる	20	その他()

重要度が高いと考えるものを3~5つ挙げて、その理由について話し合ってみましょう。

①	②	③	④	⑤
理由				

📖 考えてみよう!!

- ・あなたが就きたい職業について考えてみましょう。
- ・さらにその仕事に就くために、どんな知識や技能が必要かについても調べてみましょう。

ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)とは？

「仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)憲章」(仕事と生活の調和推進官民トップ会議)では、仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)が実現した社会とは、「国民一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる社会」であるとされています。

働くことについて考えるときは、ライフステージごとに

働き方が変化していく可能性も考えてみましょう。例えば、結婚したら、子どもを産み育てることになったら、家族の介護が必要になったら、あなたが高齢になったら、どのような働き方、生き方をしたいですか。

ワーク・ライフ・バランスを実現させるため、「フレックスタイム制やテレワーク、短時間勤務制度の導入」などの柔軟な働き方を推進し、長時間労働の削減、有給休暇取得促進、仕事と育児・介護を両立できる職場環境の整備を行う企業も増えています。

ワーク・ライフ・バランスの実現が個人、企業、社会を豊かにすることにつながります。

県内のワーク・ライフ・バランスを推進している企業について知る

福岡県働き方改革推進事業ポータルサイト
「働き方かえるばい!」
(<https://hatarakikatakaeru.pref.fukuoka.lg.jp/>)



福岡県両立支援ポータルサイト
(<https://f-ryoritsu.pref.fukuoka.lg.jp/>)



恋愛・結婚について考えてみよう

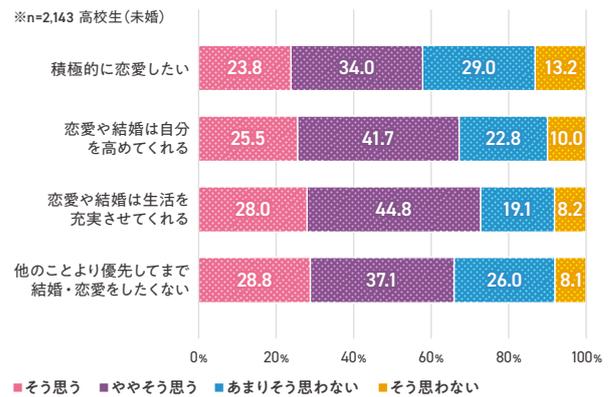
高校時代は、身体的にほぼ成熟し、性的な特徴が明確になってくる時期です。それにつれて、性に対する関心や「好きな人と親しくなりたい」という気持ちが高まり、その対象として意識する相手がかなり特定化される傾向も強まってきます。このため、他者に対する理解を一層深めるとともに、互いに協力し尊重し合う態度を養うことが大切です。

恋愛について

恋愛をすると、自分の中に様々な感情が生まれ、楽しい、嬉しい、ドキドキするなどのポジティブな気持ちだけでなく、失恋して「二度と人を好きにならない」と落ち込むこともあるようです。しかし、こうしたネガティブな感情を経験することは、決して悪いことではありません。このような経験をすると、相手の気持ちや立場をより深く考えられるようになるなど、自らの人間関係を形成する力の向上につながります。

こうした経験を重ねることは、日常の諸問題などに対して互いに協力して問題を解決し、家庭や社会における望ましい人間関係や男女共同参画社会の在り方などについて、幅広く考えていくことにもつながります。

資料4: 高校生の恋愛に対する意識



出典: こども家庭庁「若者のライフデザインや出会いに関する意識調査」(令和6年度)

ワーク 恋愛の相手を選ぶとしたら、何が大事ですか。

	とても大事	わりと大事	あまり大事でない	全く大事でない		とても大事	わりと大事	あまり大事でない	全く大事でない
01 人として尊敬できる	1	2	3	4	08 誠実	1	2	3	4
02 価値観が同じ	1	2	3	4	09 性格が良い	1	2	3	4
03 優しい	1	2	3	4	10 気が合う	1	2	3	4
04 おもしろい	1	2	3	4	11 話しやすい	1	2	3	4
05 明るい	1	2	3	4	12 勉強ができる	1	2	3	4
06 落ち着いている	1	2	3	4	13 スポーツが得意	1	2	3	4
07 よく気が付く	1	2	3	4	14 その他()	1	2	3	4

様々な人と出会う中で、好きな人ができ、相手のことを自分以上に大切に想う気持ちが芽生えることもあるかもしれません。さらに、一生を共に過ごしたいと思うような人と出会うこともあるでしょう。どのようなパートナーと共に過ごすのかは、自分の人生に大きな影響を与える重要な選択です。また、できる限り相手との対等な関係性を築くことも大切なポイントの一つです。

デートDVとは

配偶者や交際相手など、親密な関係にある、又はあった者からふるわれる暴力を「DV(ドメスティック・バイオレンス)」といいます。このうち、「交際相手(カレ/カノジョ)からふるわれる暴力」のことを「デートDV」といいます。DVには、物理的な暴力だけでなく、精神的、性的、経済的な暴力も含まれます。どうしてデートDVが起こるのか考えてみましょう。

DVに関する相談窓口
(<https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/dv20091112.html>)



結婚について

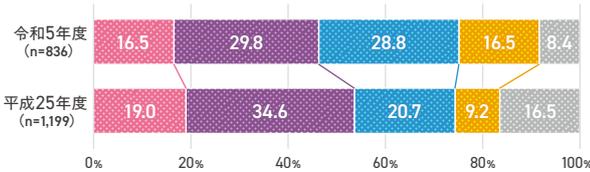
あなたは結婚したいですか？結婚するならいつ頃したいですか？

言うまでもなく、結婚する、しないは個人の自由な選択に委ねられています。

結婚に対する意識も徐々に変化しており、パートナーは必要だが必ずしも結婚する必要はない、生涯独身でキャリアを積みながら自由に暮らしたいと考える人も増えています。

人生における結婚の意義を十分認識した上で、自分の意思で選択することができるように、精神的にも経済的にも自立することが大切です。

資料5:未婚者の結婚の意向(福岡県)



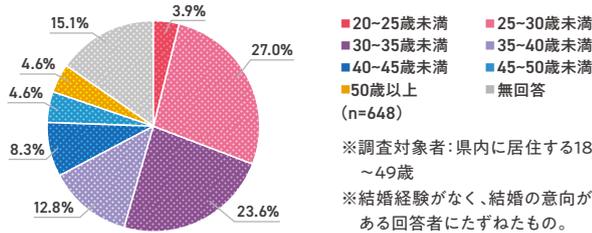
■できるだけ早く結婚したい ■いずれ結婚したい
■理想的な相手が見つかるまでは結婚しなくてもかまわない
■一生結婚するつもりはない ■その他・無回答

※調査対象者:県内に居住する18~49歳

※結婚経験がない回答者にたずねたもの。

出典:福岡県「子育て等に関する県民意識・ニーズ調査」(令和5年度)

資料6:希望する結婚年齢(福岡県)



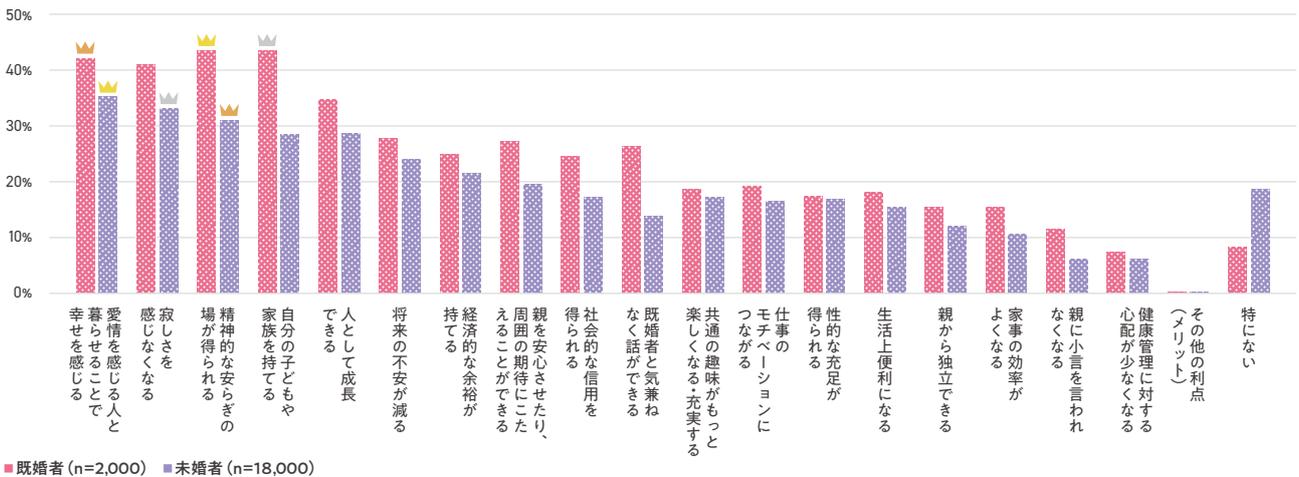
■20~25歳未満 ■25~30歳未満
■30~35歳未満 ■35~40歳未満
■40~45歳未満 ■45~50歳未満
■50歳以上 ■無回答
(n=648)

※調査対象者:県内に居住する18~49歳

※結婚経験がなく、結婚の意向がある回答者にたずねたもの。

出典:福岡県「子育て等に関する県民意識・ニーズ調査」(令和5年度)

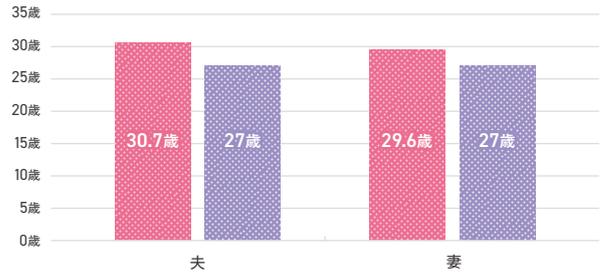
資料9:結婚によるメリット(全国)



■既婚者 (n=2,000) ■未婚者 (n=18,000)

出典:こども家庭庁「若者のライフデザインや出会いに関する意識調査」(令和6年度)

資料7:平均初婚年齢と初婚ピーク年齢(福岡県)



■平均初婚年齢 ■初婚ピーク年齢

※平均初婚年齢は、昭和45年から令和6年の54年間で、夫が3.8歳、妻が5.1歳上昇している。

※初婚ピーク年齢:その年で最も婚姻件数(初婚)が多い年齢

出典:厚生労働省「人口動態統計」(令和6年)

資料8:夫婦の平均交際期間(全国)



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(結婚と出産に関する全国調査)」(令和3年)

📖 考えてみよう!!

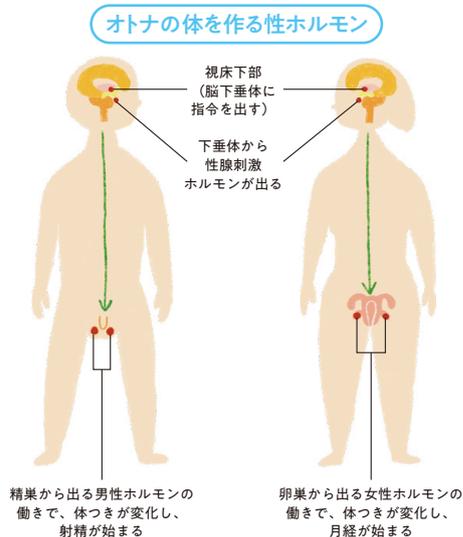
・未婚化や晩婚化が進んでいるのはなぜだと思いますか？

健康や妊娠・出産について考えてみよう

みなさんは、「プレコンセプションケア (Preconception Care)」という言葉を知っていますか？「プレコンセプション (Preconception)」は、「Pre=～より前の」と、「Conception=受胎、新しい命を授かること」という言葉を合わせたものです。「プレコンセプションケア (Preconception Care)」を直訳すると「妊娠前の健康管理」を指しますが、妊娠・出産の予定の有無や年齢、性別に関わらず、早い時期から体や心、性と健康に関する正しい知識を持ち生活を整えることは、将来の健康で豊かな生活につながります。未来を見据えて、自分の健康や生活について、一緒に考えていきましょう。

私たちの体と心の変化、男女の体の違い

思春期はホルモンによって男性と女性という性差が現れ始め、生殖機能が完成していく大事な時期です。男性は精巣から男性ホルモンが、女性は卵巣から女性ホルモンが分泌され、男性は射精、女性は月経がはじまります。男性と女性では、ホルモンの働きで心の健康にも違いが見られ、女性では月経前や妊娠・出産後に、ホルモンの働きで心が不安定になることがあります。また、体と心の性は一致しているとは限りません。男女の体の違いとともに、性の多様性についても正しく理解しましょう。



出典：国立成育医療研究センター「プレコンノート」

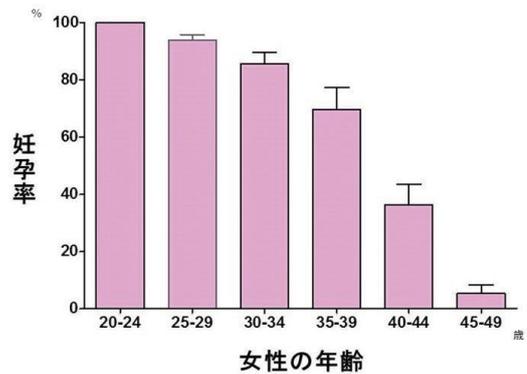
年齢が妊娠・出産に与える影響

女性の卵子や男性の精子は、加齢によってその質や数が低下するため、妊娠する力(妊孕(にんよう)力)も低下します。加えて、歳を重ねてからの妊娠は、お母さんと赤ちゃんの病気や流産のリスクが高くなります。できるだけリスクを減らすためには、20～35歳の時期が適しているといわれています。

妊娠の時期についてはパートナーと一緒に真剣に考えることが大切です。

※不妊について
一般的に、避妊なしの性交を始めて1年以上妊娠しない場合を不妊症といいます。令和3年に不妊検査や治療などを受けたことがある夫婦の数は約4.4組に1組といわれており、不妊の原因は男性、女性それぞれや男女ともに見つかることもあります。

資料10: 女性の年齢と妊孕力の変化



妊孕率は、女性1,000人あたりの出生数(17～20世紀のアメリカ、ヨーロッパ、イランなど10ヶ所のデータ: Henry, L. (1961). Some data on natural fertility. Eugenics Quarterly, 8(2), 81-91.)を元に、20-24歳を100%として計算した。年齢の増加に伴い(特に35歳以降)妊孕率の低下が認められる。データは平均±標準偏差で示した。(2016年12月12日一部内容を改訂)

出典：一般社団法人日本生殖医学会「女性の年齢と妊孕力の変化」

□ 考えてみよう!!

- 20～30歳代は、仕事を始めたり、家族をつくったり、社会の中で自分の役割が充実する重要な時期です。ライフデザインを考える中で、子どもをもつ時期についても、早くから考えておくことが大切です。自分が子どもをもちたいのか、もつとしたらいつもちたいのか、考えてみましょう。

実践しよう!プレコンセプションケア

- 適正体重:**やせ(BMI18.5未満)は貧血や骨密度、筋力低下だけでなく、月経不順や不妊の原因など、将来の妊娠にも影響します。また肥満(BMI25以上)も将来の病気のリスクを高めます。男女ともに適正体重を目安に、バランスの良い食事と適度な運動を心掛けましょう。

BMIの計算と判定

BMI = $\frac{\text{体重} \text{ kg}}{\text{身長} \text{ m} \times \text{身長} \text{ m}}$

判定

BMI	判定
25以上	太っている
18.5~24.9(理想値は22)	標準の範囲
18.5未満	やせている

BMI(ボディ・マス・インデックス)は国際的に使われている肥満度を表す指標です。

出典:国立成育医療研究センター「プレコンノート」

肥満もやせも排卵障害のリスクが高い

米国の看護師健康調査IIのデータを解析
26,125人の妊婦と803人の排卵障害の不妊女性を対象
文献)Rich-Edwards JW, et al., EPIDEMIOLOGY 2002;13:184-190

BMI 20未満	BMI 20~24	BMI 25以上
排卵障害のリスク 12%リスク上昇	排卵障害のリスク 最も低い	排卵障害のリスク 25%リスク上昇

出典:国立成育医療研究センター「プレコンノート」

- 運動:**運動することは体力・代謝を高め、適正体重の維持やストレス解消など心の状態にも良い影響を与えます。普段運動習慣がない人は、日頃から「歩く」「階段を利用する」などちょっとしたことから取り組んでみましょう。
- 睡眠:**生活リズム(寝る、起きる、食事の時間)を整えることは体と心の健康づくりの基本です。睡眠前にスマホなどからの強い光を浴びると、入眠作用があるホルモン(メラトニン)の分泌が阻害され、寝つきが悪くなるので注意が必要です。夜更かしを避け、体内時計のリズムを保つようにしましょう。
- たばこ:**たばこはがんや心臓病など様々な病気を引き起こし、その煙は自分だけでなく周りの人の健康にも影響を与えます。電子タバコにも有害成分は含まれています。禁煙は、未来の自分はもちろん、大切なパートナーや家族の健康を守ることもつながります。
- お酒:**飲酒は生活習慣病など様々な病気のリスクを高めます。将来、過度な飲酒や飲酒の習慣化に注意しましょう。アルコールは、流産や死産など、胎児に影響する危険性があるため、妊娠中は原則禁酒です。妊娠したかどうかわからない時期の飲酒でも胎児に影響することがあります。

- 月経:**日常生活に支障をきたす月経痛などの症状がある、月経の間隔が39日以上もしくは24日以下、出血量が多くナプキンを1~2時間で交換するなど気になることがある場合は、早めに婦人科(産婦人科)に相談しましょう。
- 性感染症:**性感染症とは、性行為やそれに関連する行為によって、ウイルスや細菌が人から人へ感染して起こる病気です。感染しても無症状であることが多く、気付かず他の人にうつす可能性があります。予防にはコンドームの使用が効果的です。気になる症状があればパートナーと婦人科や泌尿器科を受診しましょう。一部の病気は、全国の保健所で匿名・無料で検査が受けられます。
- 避妊:**避妊の一番確実な方法は性交をしないことですが、妊娠を考えていない人が性交をする場合、避妊が必要です。コンドームの使用やピルの服用など、パートナーとしっかり話し合い、安全で確実な方法を選ぶ必要があります。万が一、避妊に失敗した場合などの対応には、性交から72時間以内に緊急避妊薬を服用し妊娠を避ける方法があります。また、妊娠した場合でも、限られた時期までは人工的に妊娠継続を絶つ手術を行う方法がありますが、体への負担や費用がかかるため、確実に避妊を行うことが大切です。

もっと健康や妊娠・出産について知る・相談する

福岡県プレコンセプション
ケアセンター
(<https://fukuokaprecon.com/>)



性とからだの
ヘルプBOOKふくおか(LINE)

(<https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/seihelppbook-fukuoka.html>)



家族をつくること・親になることについて考えてみよう

一人一人の人生にはそれぞれの選択肢があり、様々な家族の形があります。「家族をつくる」とは、自分が育ってきた家庭とは別の新しい家庭ができること、又は、これまでの家族にパートナーや子どもなどが新たに加わり、家族が増えることを意味します。両親や祖父母、さらにその祖先が築いてきた家族の様々な歴史があって、私たちはこの時代に誕生し、生きています。その歴史を次の世代に受け継ぐことは、とても意義があることです。

家族とは

家族の捉え方は、人によって異なります。多くの場合は父・母、祖父・祖母、きょうだい、夫・妻・子など結婚や血縁などによってつながり、自分と関わりの深い人々のことをいいます。また、一緒に暮らしてなくても、おじ・おば、おい・めいは家族という人もいますし、血縁関係がなくても、共に過ごしてきた人たちを家族と捉える人もいます。家族は、困ったときに助け合ったり、嬉しいときには喜び合ったりし、互いに支え合います。新たな家族が増えたときには、自分の考え方や世界の見え方などの変化につながることもあります。

親として育つ

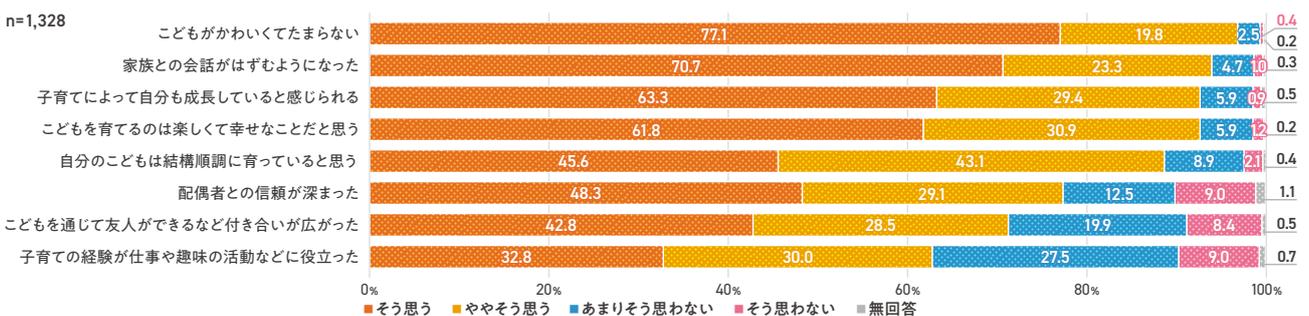
子どもが成長していくためには、親や家族、周囲の人間、さらには社会からどのような影響を受けるかが重要です。一般に、子どもが生まれてからまず触れる環境は家庭であり、親がどのように子どもに関わるかは、子どもの人格形成にも影響します。

一方、子どもを取り巻く社会や環境などから、子どもを守り育てるため、親は子どもの年齢や個性に合わせた対応をすることで、子どもから信頼を得ることになり、子育ての自信が生まれます。

また、子どもの成長を喜びながら、徐々に親としての自覚を育みます。

なお、子育てには、祖父母を含めた家族、地域や社会の支援も必要です。最近では、地域での子育て支援の取組が進んでいます。

資料11: 子育てをして良かったことや楽しかったこと



※調査対象者: 県内に居住する18~49歳

※子育て経験のある回答者に対し、「子育てをして良かったことや楽しかったこと」として、上記の選択肢それぞれへの感じ方をたずねたもの。

出典: 福岡県「子育て等に関する県民意識・ニーズ調査」(令和5年度)

親子関係について

親子関係には、様々な形があります。いずれにしても、いったん親になると、子どもが成人するまでは子どもを育て、子どもの安全を確保すること、教育と財産管理の権利と義務を果たすことが法律によって定められています。

📖 考えてみよう!!

- ・親にとって、子どもはどのような存在か考えてみましょう。

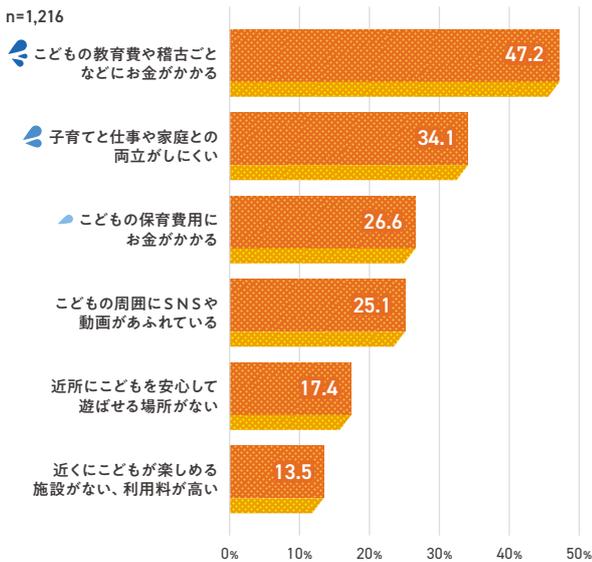
共家事・子育てについて

近年は、共働き世帯が多くなっており、環境面での子育ての悩みや不安として、金銭的なものに加えて、子育てと仕事や家庭との両立も多く挙げられています。

そうした中、共働き世帯の家事・育児などの家事関連時間を見てみると、女性に偏っている状況にあります。

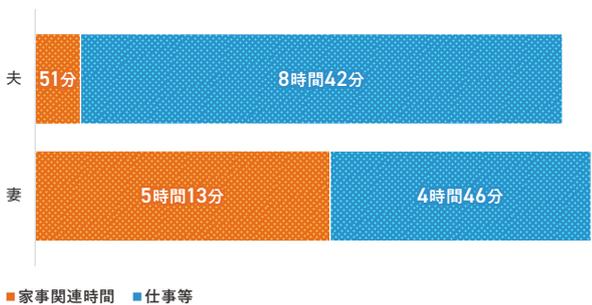
家庭における家事や子育ては、誰が担うべきものと決まっているものではなく、ライフスタイルや得意・不得意にあわせ、家族やパートナーなどと話し合い、分かち合いながら、行っていくことが大切です。

資料12: 環境面での子育ての悩みや不安の内容(福岡県)



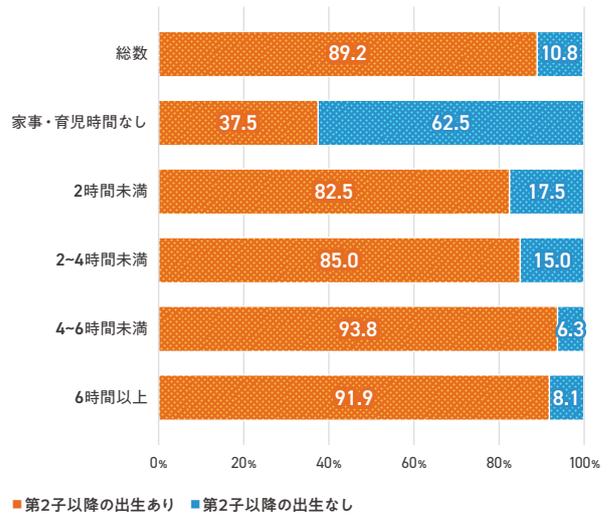
※調査対象者: 県内に居住する18~49歳
 ※子育て経験があり、子育ての悩みや不安があるとした回答者にたずねたもの。
 ※複数回答の上位6項目を掲載
 出典: 福岡県「子育て等に関する県民意識・ニーズ調査」(令和5年度)

資料13: 子どもがいる共働き世帯における夫と妻の生活時間の比較(福岡県)



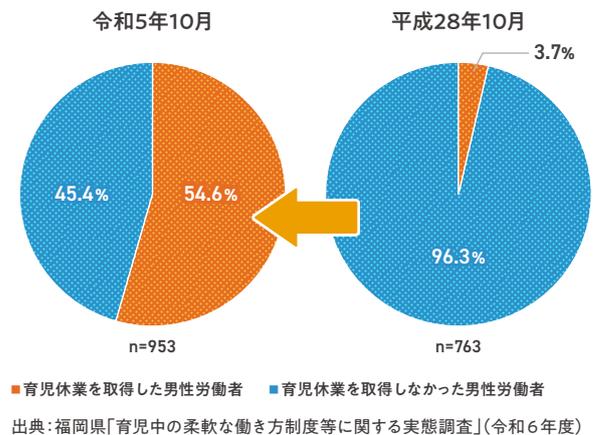
※家事関連時間: 家事・介護・看護・育児・買い物
 仕事等: 仕事・通勤・通学・学業
 出典: 総務省「社会生活基本調査」(令和3年)

資料14: 夫の休日の家事・育児時間別に見たこの12年間の第2子以降の出生の状況(全国)



■ 第2子以降の出生あり ■ 第2子以降の出生なし
 ※子どもが1人以上いる夫婦
 ※家事・育児時間の「総数」には、「家事・育児時間」の不詳を含む
 出典: 厚生労働省「第13回21世紀成年者縦断調査(平成24年成年者)」(令和6年)

資料15: 配偶者が出産した男性労働者の育休取得状況(福岡県)



出典: 福岡県「育児中の柔軟な働き方制度等に関する実態調査」(令和6年度)

考えてみよう!!

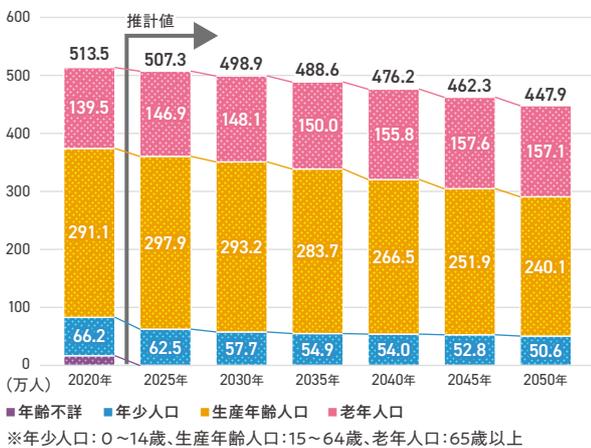
- 自分が家族をつくるとしたら、どのように家事・育児に関わっていくか、理想の姿を考えてみましょう。また、そのために今から身に付けておきたいスキルは何か、考えてみましょう。

少子高齢化について考えてみよう

子どもをもつこと、もたないことは、みなさん自身とパートナーになる人との自由な選択に委ねられています。経済的又は環境による理由などで、もちたくてももてない人もいます。また、あえてもたないという選択をする人もいます。一方、家庭や地域社会に子どもが存在することは、家庭においては子孫を残し、家族の絆を強くすることにつながるとともに、地域社会においては活力をもたらし、未来を担う人材を育てることにつながります。ここでは、私たちはもちろん、身近な人、地域の人たちにも影響を与えることとして「少子高齢化」について考えていきます。

福岡県の将来人口

資料16: 福岡県の将来人口推計



65歳以上の割合	2020年	2025年	2030年	2035年	2040年	2045年	2050年
	28.1%	29.0%	29.7%	30.7%	32.7%	34.1%	35.1%

※65歳以上の割合は、年齢不詳を除いて算出
 ※2020年は総務省統計局「国勢調査」、2025年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口(令和5年推計)」による。
 出典: 総務省統計局「国勢調査」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口(令和5年推計)」

国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口」によると、本県の総人口は513万5千人(2020年)から30年後(2050年)には、447万9千人になると予測されています。

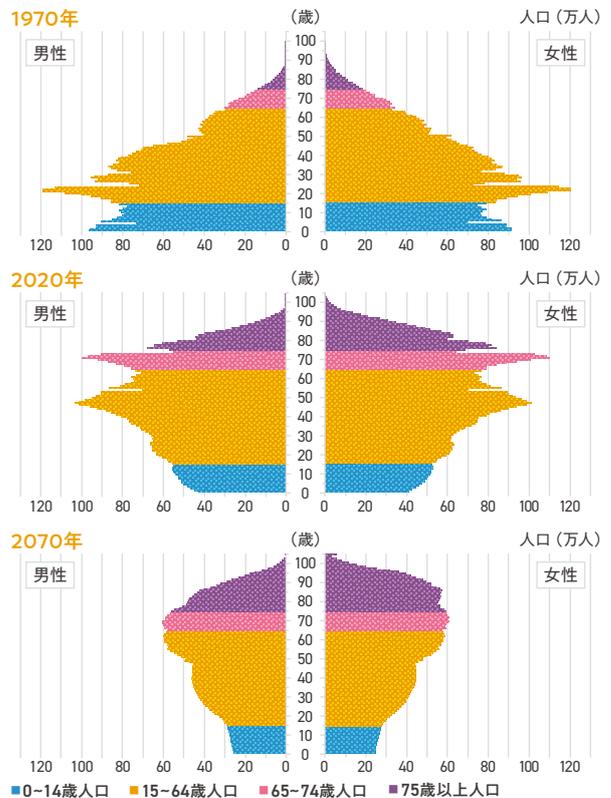
また、年齢別(3区分)で見ると、年少人口(0~14歳)や生産年齢人口(15~64歳)は、今後減少することが見込まれており、特に生産年齢人口の減少率が大きくなっています。

一方、老年人口(65歳以上)は、2020年の139万5千人から2050年には157万1千人に増加し、人口に占める割合も2050年には35.1%と、3人に1人以上が高齢者となり、少子高齢化が更に進行すると推計されています。

社会を担う中核である生産年齢人口の減少は、社会の活力の維持や労働力の確保という点での影響が懸念されます。

人口構造の変化

資料17: 日本の人口ピラミッドの変遷



※2020年以前は総務省統計局「国勢調査」、2070年は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(令和5年推計)」[出生中位(死亡中位)推計]による。1970年の100歳は、100歳以上。

出典: 総務省統計局「国勢調査」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(令和5年推計)」

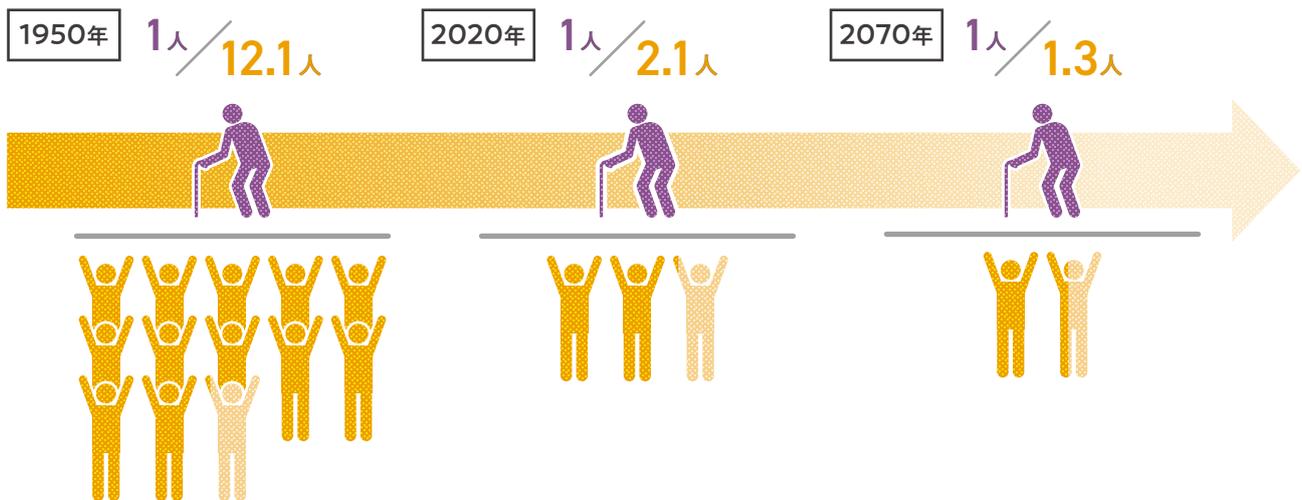
日本の人口の年齢構造の変化をいわゆる人口ピラミッドの変遷で見ると、年少人口の減少と老年人口の増加が著しく、少子高齢化が急速に進んでいることが分かります。2020年には第2次ベビーブームの1970年代前半における出生数の増加とその後の出生数の減少を反映し、71~73歳及び46~49歳をピークとする2つのふくらみを持ち、その下がすぼまったつぼのような形になっており、将来的には年齢間の凹凸がほぼなくなり、なめらかな下すぼまりの形になると予測されています。

ワーク 少子高齢化が地域や社会に与える影響について考えてみましょう。

少子高齢化や人口減少が進むと、労働力の確保や持続的な社会保障制度、地域コミュニティの維持などにも影響を及ぼします。私たちの家族や私たちが年齢を重ね、また、私たちの子どもが大人になったときに豊かな社会環境であるためには、地域社会全体で少子化対策に取り組み、安心して子どもを産み育てられる環境づくりを行うということを考えていかねばなりません。

○現役世代1.3人で1人の高齢者を支える社会の到来

資料18:1人の高齢世代を支える現役世代の比率(全国)



※65歳以上人口を15～64歳人口で支える場合

出典:総務省統計局「国勢調査」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(令和5年推計)」より算出

○社会保障の課題

公的年金制度は、主に現役世代が高齢世代を支える世代間扶養の仕組みで成り立っています。そのため、少子高齢化が進行して保険料を納める現役世代が少なくなると、財源となる保険料収入も減少し、年金を給付するために必要な額とのバランスが取れなくなる可能性があります。そういった事態を避けるために、将来にわたって制度を安定させるための様々な仕組みが導入されており、長期的な視点で見直しがされるようになっていきます。こうした課題は若者の将来に深く関わってきます。

○「ふるさと」の伝統文化の消滅の危機

高齢化が進行すると、経済的・社会的な共同生活の維持が難しくなり、過疎化が進みます。これらの地域では、農作業や冠婚葬祭、地域の祭事・伝統などを維持していくことが難しくなっていきます。

考えてみよう!!

- ・少子化や高齢化の原因は何だと思いますか。
- ・少子化の問題を解決するにはどんな対策があればよいと考えますか。
- ・高齢化が進んだ社会でも高齢者が安心して暮らせるようにするにはどうしたらよいと考えますか。
- ・少子化や高齢化に対するあなたの地域の取組について調べてまとめてみましょう。

「私の将来設計図」を考えてみよう

高校生のみなさんには、将来のことはまだ遠いことかもしれませんが、早い段階から将来の自分を考えておくことは大切なことです。

その際、「仕事」と「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(ワーク・ライフ・バランス)の実現ということを考慮に入れてほしいと思います。

この小冊子で学んだ内容を踏まえ、自分の将来設計図を具体的にイメージしてみましょう。進路や仕事のことだけでなく、家族やパートナーとの人生についても考え、以下のヒントを参考にしながら書き出してみましょう。

将来設計図を考える際のヒント

自分はどのような生き方をしたいのか、そのためには、どのタイミングで何を実現したいのかを考えてみましょう。

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代以降
<p>どんな仕事をしたい？ どんな働き方で？</p> <p>学校 仕事</p>	<p>【進路選択:例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・進学？ (大学?専門学校?) (国内?国外?) ・就職? 起業? (国内?国外?) 	<p>【キャリアパス選択:例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・企業に就職? 起業? ・企業内で昇進を目指す? 学び直しして独立・転職する? ・どんな雇用形態で働く? 					<ul style="list-style-type: none"> ・いつまで働く?
<p>新しい家族をつくりたい？ それはどんなタイミングで？</p> <p>家庭 家族</p>	<p>【住まい選択:例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一人で暮らす? ・親などと同居? 	<p>・新しい家族をついたらどこでどう暮らす?</p> <p>・自分の親などは、どこでどう暮らす?</p>		<p>【パートナー・家族選択:例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パートナーはほしい? ほしくない? ・結婚する?(いつ?) しない? ・子どもはもつ?(いつ・何人?) もたない? 			<p>子育て中にどのように働かなく、それぞれのライフイベントは独立したものではなく関連し合っています。自分の望むライフイベントのタイミングを実現するためには、どうすればよいかも考えてみましょう。</p> <p>・子どもが成人後はどう暮らす?</p>
<p>自分の好きなことはどんなこと？ どんな大人になりたい？</p> <p>趣味 スキルアップ</p>	<p>【趣味選択:例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どんな趣味を持ちたい? 	<p>・そのためにどんな資格や能力をいつ身に付ける?</p>		<p>・趣味でどんなことを達成したい?</p>			
	<p>【スキルアップ選択:例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どんな大人になりたい? 	<p>・そのためにどんな資格や能力をいつ身に付ける?</p>		<p>・どんなことを達成したい?</p>			
<p>どんなふうに社会や地域と関わりながら生きていきたい？</p> <p>社会活動</p>	<p>【社会活動選択:例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・選挙権を得たらどうする? ・社会や地域とどんなふうに関わりたい? (地域活動やサークル活動、ボランティア活動などについて、どのくらいの年齢でどのような活動をしたい?) 						

ワーク 将来設計図をつくってみましょう。

年 組 氏名:

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代以降
学校 仕事							
家庭 家族							
趣味 スキルアップ							
社会活動							

考えてみよう!!

- 将来を実現するために、今あなたに取り組むべきことは何ですか。具体的に書き出しましょう。
- ライフデザインに取り組んだ感想を書いてみましょう。

福岡県の取組紹介

福岡県においては、住み慣れた地域に暮らし、地域で安定した仕事に就きながら、結婚・出産・子育てができる地域社会づくりを推進しています。ここでは、主な取組について紹介します。

若者就職支援情報

○福岡県若者就職支援センター

おおむね39歳までの若者を対象に、個別就職相談をはじめ、セミナーや会社説明会などを実施し、将来に向けた進路選択やその後の就職活動をきめ細かに支援しています。

[窓口]

福岡県若者就職支援センター(福岡市)

電話:092-720-8830 FAX:092-725-1788

北九州ランチ(北九州市) 電話:093-531-4510

筑豊ランチ(飯塚市) 電話:0948-23-1143

筑後ランチ(久留米市) 電話:0942-33-4435



(<https://ssc-f.net>)



○若者サポートステーション

15~49歳の学校を卒業・中退後、あるいは退職後、仕事に就けずに悩んでいる若者を対象に、心理相談やキャリア相談、セミナー、就労体験など職業的自立を目指した取組を行っています。

[窓口]

福岡若者サポートステーション(福岡市)

電話:092-739-3405 (<https://saposute.com>)



北九州若者サポートステーション(北九州市)

電話:093-512-1871 (<https://kitakyushu-saposute.com>)



筑豊若者サポートステーション(飯塚市)

電話:0948-21-6830 (<https://chikuhou-saposute.com>)



筑後若者サポートステーション(久留米市)

電話:0942-30-0087 (<https://chikugo-saposute.com>)



国の機関

新卒応援ハローワーク・新卒応援コーナー

大学院・大学・短期大学・高等専門学校・専修学校(専門課程)を卒業予定の方と、卒業後3年以内の方を対象に、自己分析や業界・企業研究の助言から応募書類の添削、模擬面接など専門スタッフによる支援を行います。

[窓口]

福岡新卒応援ハローワーク(福岡市) 電話:092-714-1556

その他県内▶北九州新卒応援ハローワーク小倉(北九州市) 電話:093-512-0304、北九州新卒応援ハローワーク八幡(北九州市) 電話:093-622-6690

新卒応援コーナー設置ハローワーク▶ハローワーク飯塚、ハローワーク大牟田、ハローワーク久留米、ハローワーク田川

○県内のハローワーク一覧

地区	ハローワーク名	電話番号	地区	ハローワーク名	電話番号
福岡地区	福岡中央	092-712-8609	北九州地区 (続き)	小倉 門司出張所	093-381-8609
	福岡中央赤坂駅前庁舎(事業所の雇用保険手続を行う窓口です)	092-712-8609		行橋	0930-25-8609
	福岡東	092-672-8609		行橋 豊前出張所	0979-82-8609
	福岡南	092-513-8609	筑豊地区	飯塚	0948-24-8609
	福岡西	092-881-8609		直方	0949-22-8609
北九州地区	八幡(本庁舎)	093-622-5566	筑後地区	田川	0947-44-8609
	八幡 黒崎駅前庁舎	093-622-5566		大牟田	0944-53-1551
	八幡 若松出張所	093-771-5055		久留米	0942-35-8609
	八幡 戸畑分庁舎	093-871-1331		久留米 大川出張所	0944-86-8609
	小倉	093-941-8609		八女	0943-23-6188
			朝倉	0946-22-8609	

※高校在学中は、学校にご相談ください。

出会い・結婚応援情報

○福岡県出会い・結婚応援事業

「結婚したいと思っていても出会いの機会が少ない。」と感じている独身者に出会いの場を提供し、結婚のきっかけづくりを行う事業を実施しています。

ふくこい  

<https://kekkon-ouen.pref.fukuoka.lg.jp/fukuoka/>

子育て応援情報

○福岡県にこにこ家族づくりポータルサイト

結婚から妊娠、出産、子育てまでライフステージに応じた切れ目ない支援の情報を発信している福岡県のポータルサイトです。

ポータルサイトでは、年齢別・目的別や市町村別の子育て情報などを掲載しています。

福岡 にこにこ家族づくり  

<https://kazoku.pref.fukuoka.lg.jp/>

○福岡県子育て応援宣言企業

企業・事業所のトップが従業員の仕事と子育ての両立を応援する具体的な取組を宣言し、それを県が登録する「子育て応援宣言企業」登録制度を、平成15年から全国に先駆けて実施しています。

福岡県子育て応援宣言企業  

<https://f-ryoritsu.pref.fukuoka.lg.jp/>

○SOS電話相談～思いがけない妊娠・子育て・思春期相談～

電話:092-406-5118

月～土:9時～17時30分(祝日含む)

<https://jyosanshi.net/sos/>



○子育て応援の店

18歳未満の子どもがいる家庭を対象に、様々なサービスを提供する「子育て応援の店」推進事業に取り組んでいます。応援の店では、ミルクのお湯の提供、授乳・搾乳スペースやベビーベッドの利用、お子さまメニュー、お菓子のプレゼント、商品の割引など、子育て家庭のための各種サービス・特典が受けられます。

福岡県 子育て応援の店  

<https://kosodate-mise.pref.fukuoka.lg.jp/>

○パパのための子育て相談ダイヤル

電話:092-406-5118

月曜:18時～21時(お盆・年末年始除く)

<https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/papadial.html>



○福岡県ママと女性の就業支援センター

県内4か所(福岡、北九州、筑後、筑豊)の「ママと女性の就業支援センター」において、子育て中の女性、非正規・求職中の女性を対象に専門のアドバイザーによる就職相談や保育情報・求人情報などの提供、子育て中の女性が働きやすい仕事の開拓や就職のあっせんまで一貫した支援を行っています。

福岡県ママと女性の就業支援センター  

<https://www.hataraku-mama.jp/>

医療情報

○小児救急医療電話相談(#8000)

夜間休日におけるこどもの急な病気、けがに関する相談について、経験豊富な看護師、又は必要に応じて小児科医が症状に応じた適切な助言を行います。

電話:#8000 又は 092-731-4119

<https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/8000syonidenwasoudan.html>



○ふくおか医療情報ネット

医療相談や予防情報などの医療情報を提供し、病院をはじめ診療科目や市町村など様々な条件から医療機関を検索することができる福岡県の総合医療情報サイトです。

<https://www.fmc.fukuoka.med.or.jp/>



○福岡県救急医療電話相談(#7119)

オペレーターが症状に応じて医療機関を24時間体制で案内する電話窓口です。また、急なけがや病気の際に、すぐに受診したほうがよいか、救急車を利用したほうがよいかなどについて、経験豊富な看護師がアドバイスをする救急相談も実施しています。

電話:#7119 又は 092-471-0099

<https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/fukuokaqq.html>



男女共同参画・ジェンダー平等情報

○福岡県あすばる相談ホットライン

家族や対人関係の悩み、体と心の問題、DVなど、様々な悩みに寄り添う相談窓口です。

電話:092-584-1266

9時～16時30分

金曜のみ18時～20時30分も可(祝日を除く)
(お盆、年末年始を除く)

<https://www.asubaru.or.jp/>



※このほか、困難な問題を抱える女性への支援を民間団体や関係機関等と協働・連携して行っています。

<https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/konnan-joseishien.html>





発行：福岡県 令和8年3月 第2版
平成29年3月 第1版