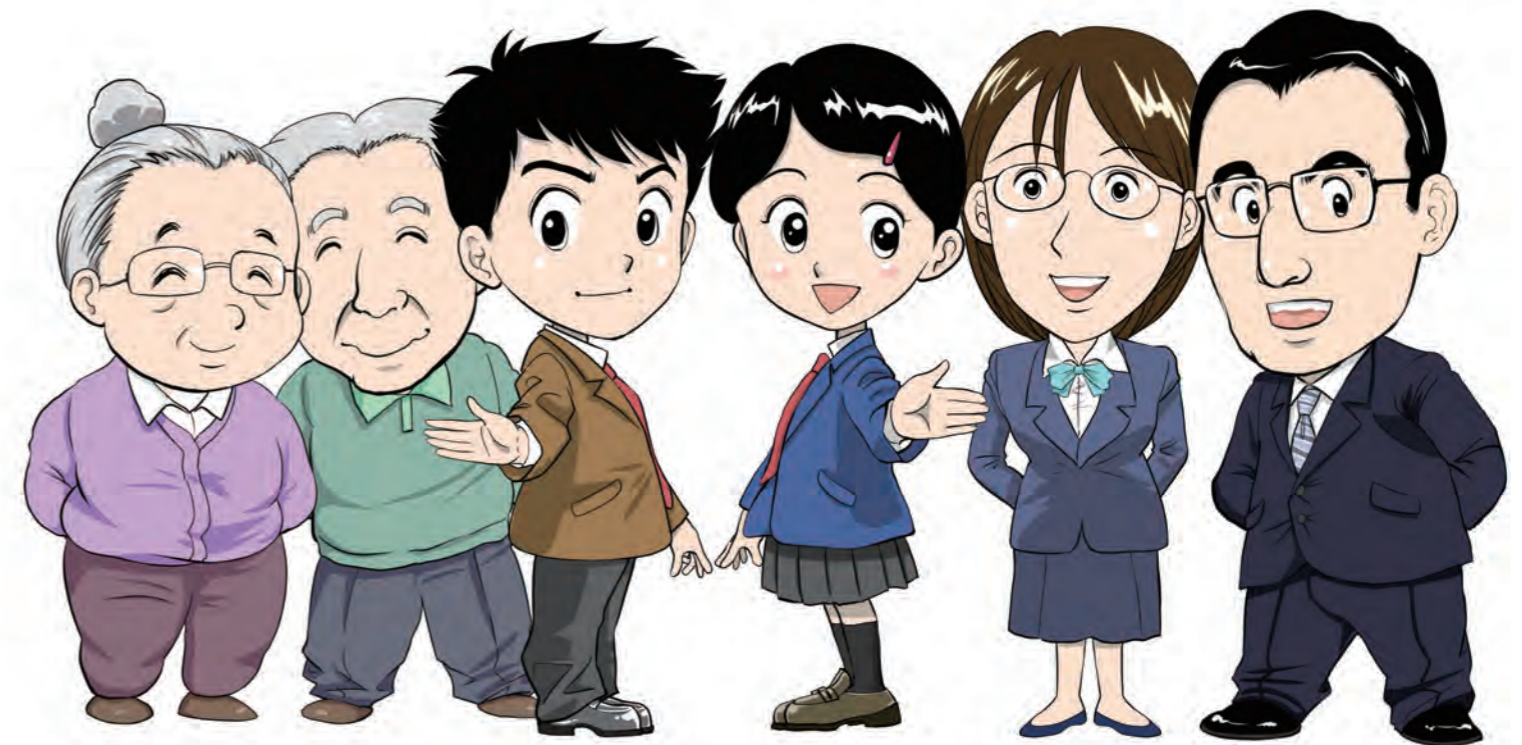


My Life Design

～人生を豊かに生きるには～



発行：平成29年3月 福岡県



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、どうしたら良いでしょう。

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、
結婚し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。

目次

ページ	内容
2	はじめに
3	目次
4	これまでの自分について考えてみよう
6	自立について考えてみよう
8	働くことについて考えてみよう
10	恋愛・結婚について考えてみよう
12	妊娠・出産について考えてみよう
14	親になることについて考えてみよう
16	少子高齢化について考えてみよう
18	「私の将来設計図」を考えてみよう
20	福岡県の取組紹介



★これまで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、辛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。私たちには、将来にわたって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。早い段階から自分の将来について考えておくことが大切です。

●ここではまず、自分という存在について考えてみるために、これまでの人生を少し振り返ってみましょう

幼児期（小学校入学前）



小学校時代



中学校時代



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いかった？ 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いかった？ 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…	

●あなたが憧れる生き方について調べてみましょう

あなたは、どんな生き方に興味や憧れを持っていますか。身近な人物、有名人・著名人、歴史上の人物などの生き方について調べてみましょう。また、その生き方のどんなところに憧れるのか、その生き方から学んだことについて考えてみましょう。

あなたが憧れる生き方

その理由

その生き方から学んだこと

私たちは、生活の中で、また、テレビや新聞などを通じて、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、自分らしさを活かした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。

★ 自立について考えてみよう

10代後半は、大人に成長していくための準備をする大切な時期です。「自立すること」は、将来の自分や希望する家族形成を実現するための大切なキーワードの一つといえます。では「自立する」とは、いったいどんなことをいうのでしょうか。

● 次の事例を読んで自立できている点、自立できていない点を考えてみましょう

事例 1

Aさんは、△○商事で一般事務として働いている。毎朝6時半に起き、自分でお弁当を作って7時半に家を出る。一日働いて17時に退社。仕事が終わると、友達と食事に行ったり服を買いに行ったり。仕事も充実しているし、友達もたくさんいて楽しいことばかりだけど、今月も給料日までお金が持ちそうにない。でも、足りなくなったら親が貸してくれるし、クレジットカードもあるから心配していない。(23歳・一人暮らし)

事例 2

Bさんは○×建設に入社して3年。仕事にも慣れて楽しくなってきたし、建築士2級の資格もめざしてやりがいを感じている。でも、上司に苦手なCさんがいて、その人と顔を合わせるのはできるだけ避けている。いつも昔の自慢話ばかりするし、正直面倒くさい人だと思えない。(21歳・実家暮らし)

● 自立とは？

「ひとりで生きられること＝自立」と考えがちですが、私たちは皆、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、必要な時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。

1 生活的自立

衣食住に関わる身の回りのことや家事、健康管理などを自分でできること。

日々の暮らしに関する生活技術を習得することで、長い人生を健康に生き、自分らしい人生を創造していくことができる。

2 経済的自立

収入を得てそれを管理して生活できること。
職業に就くことは、経済的自立の基盤である。青年期には、自分の就きたい職業や働き方について調べ、職業への関心を深めていくことが重要である。

3 社会的自立

人との関わりにおいて合意を形成したり、人間関係を調整したりすることができること。

そのためには、自分について知るとともに、他者がどのような人間か、何に関心を持っているかなどについて理解しなければならない。互いに意見を交換し合う中から、他者理解は生まれる。

4 精神的自立

さまざまな問題に対して自分で決定し、責任を持って行動できること。
進学や就職、恋愛や結婚相手の選択など、これから自分で決定しなければならない問題に直面する。必要に応じて親や友達の意見を聞き、助言を求めながら、最終的には自分で決定することが大切である。

5 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がとれること。
青年期には、性的な成熟により子どもをつくる能力が備わり、命への責任が問われるようになる。

● あなたの自立度は？



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
1	起こされなくて自分で起きる				
2	自分の部屋の掃除・整理整頓をする				
3	衣替え・ボタンつけ・アイロン等、自分の衣類を管理する				
4	掃除・洗濯・炊事等の家事を分担する				
5	栄養を考えて食事・間食をとる				
6	十分な睡眠をとる等、健康に気をつけて生活する				
7	自分の小遣いを何に使ったか分かっている				
8	学費や習い事など、自分にかかる費用を知っている				
9	衝動買いをしないで、欲しいものは計画的に入手する				
10	時間や約束を守る				
11	家族に「おはよう」「ありがとう」などのあいさつをする				
12	嫌だと思ってもやらなくてはいけないことはする				
13	人の話をきちんと聞く				
14	自分の希望をかなえるために、人に説明したり説得したりする				
15	困っていそうな人に気がつき、声をかける				
16	ゲーム・スマホ等に使う時間を自分で決めて守る				
17	カッとすることがあっても、物や人に当たらない				
18	人に流されずに自分の意見を持ち、表現する				
19	行動に責任を持ち、失敗した時に人のせいにならない				
20	困った時に一人で抱え込まずに相談する				

📖 考えてみよう !!

◆「あなたの自立度は？」の結果をみて、自立について考えてみましょう。

引用：東京書籍「家庭基礎（自立・共生・創造）」（平成28年）

★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確実な方法なのです。

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不可欠です。家族を持ち、養う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、お金を得るだけが働くことの目的ではありません。たとえ、一生涯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、自己実現をしたり社会貢献をしたりしながら、自分の存在意義を確かめています。

●次の事例を読んで働く目的について考えてみましょう

事例1（製造業）

子どもの頃から工作が大好きで、小さい頃は夢中でプラモデルなどを作っていました。将来はモノづくりに関わる仕事に就きたいと考え、今は車を組み立てる工場で働いています。沢山の人の手や機械によって、大きな車体が組み立てられ完成する工程に携わっていることにやりがいを感じています。完成した車には、私を含めいろいろな人の想いが込められています。

事例2（保育園）

保育園で保育士として働いています。働いていると、大変なこともあります。子どもたちの成長や発達に関われるこの仕事に誇りを感じています。もっと子どもたちに寄り添える保育士になれるように、もっと沢山の子どもたちの笑顔に出会えるように、今日も笑顔で頑張ります。

事例3（情報通信業）

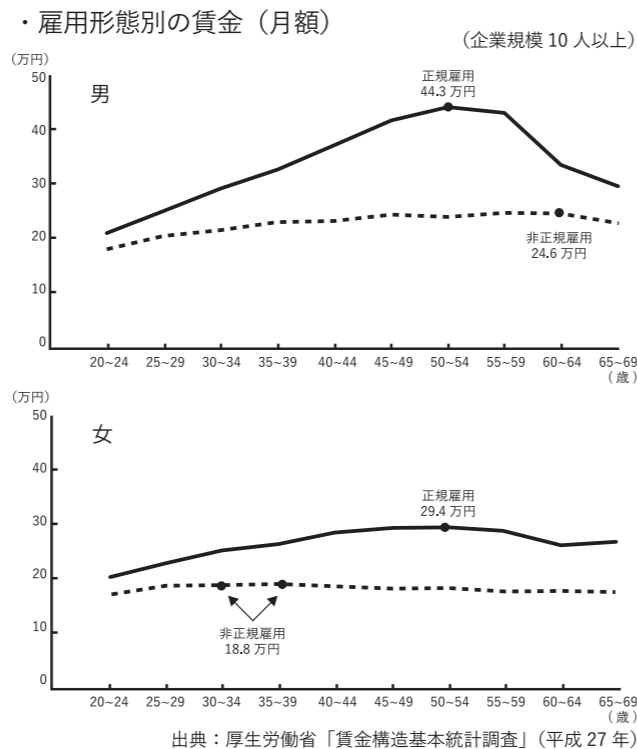
ソフトウェア会社でシステムエンジニアとして長年勤めてきましたが、来月より、人事課へ配置転換となります。私はエンジニアの仕事にやりがいを感じていたので、自分が現場で求められていないのではないかと不安を抱きました。しかし、新しい職場では、新人の育成や研修を担当するというので、若い人達の役に立ちたいと考えるようになりました。

●働き方について考えてみましょう

「どういった働き方をしたいのか」「働くということは、自分の人生においてどういう意味があるのか」について、しっかり考えてみましょう。

勤務する時間や場所（地域）、仕事の中身や収入のレベルは、あなたの人生にも大きな影響を与えます。自分の目標を持って、働き方を選択することが大切です。

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、自分の都合のよい時間帯に働けるなどメリットがある一方、雇用が不安定であったり、職業キャリアの形成が不十分であったりなどの課題もあります。できるだけ早いうちに将来について考え、目標を定めましょう。



●あなたの職業観について考えてみましょう

あなたが「働くこと」を考えると、重視したいものは何ですか。下記の項目について考えてみましょう。

1	社会や人から感謝される	9	将来、独立（起業）できる
2	自分の能力、個性が発揮できる	10	世界で活躍できる
3	社会に貢献できる	11	収入が多い
4	専門的な技能・技術を身に付けることができる	12	休みが多い
5	仕事の達成感を感じることができる	13	長く安定して働くことができ、失業の心配がない
6	家庭や育児との両立ができる	14	会社の知名度が高い
7	自分がやりたいこと（好きなこと）ができる	15	職場の人間関係がよい
8	社会的な地位や名声を得られる	16	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
---	---	---	---	---

📖 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。



★ 恋愛・結婚について考えてみよう

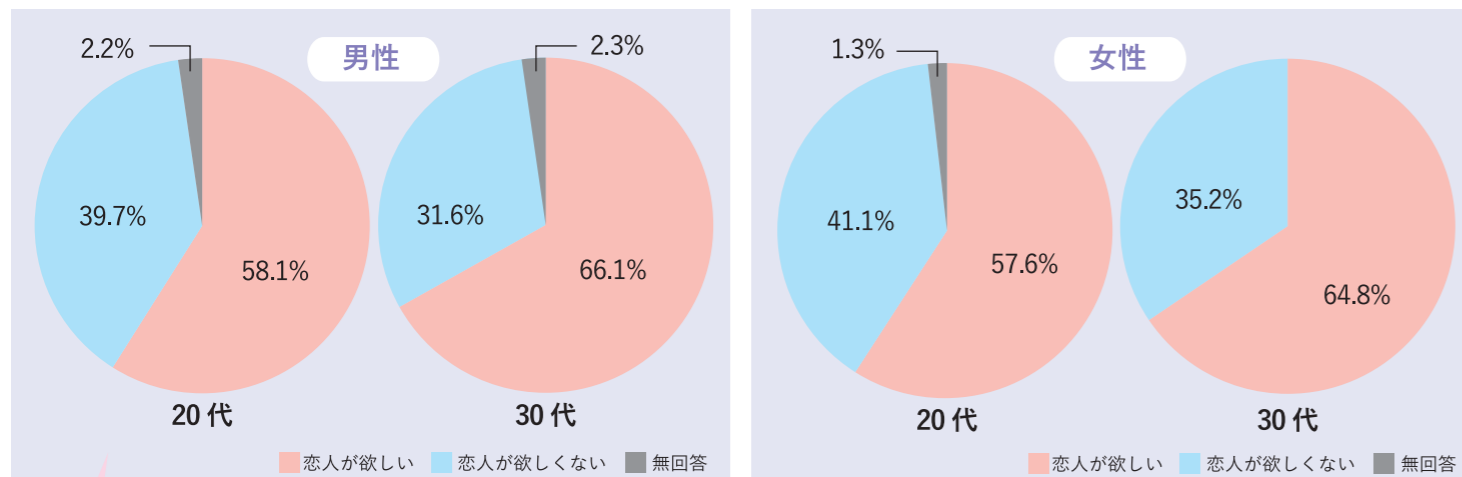
● 高校生と恋愛

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、性への関心も高まり、恋愛をしたいと望むようになり、その対象として意識する相手は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。

恋愛をすると、自分の中にさまざまな感情が生まれ、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、相手の立場や気持ちをより深く考えられるようになるなど、自ら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。

・恋愛に対する意識調査



- ・男女の合計では「恋人が欲しい」は60.8%になります。
- ・「恋人が欲しい」は男女間で大きな差がありませんが、男女ともに30代の方が、20代よりも割合が高くなります。
- ・男女とも20代は、約4割が「恋人が欲しくない」と回答しています。

◆ 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
1 人として尊敬できる	1	2	3	4
2 価値観が同じ	1	2	3	4
3 やさしい	1	2	3	4
4 おもしろい	1	2	3	4
5 明るい	1	2	3	4
6 落ち着いている	1	2	3	4
7 よく気が付く	1	2	3	4
8 誠実	1	2	3	4
9 性格がよい	1	2	3	4
10 気が合う	1	2	3	4
11 話しやすい	1	2	3	4
12 勉強ができる	1	2	3	4
13 スポーツが得意	1	2	3	4
14 その他()	1	2	3	4

さまざまな人と出会う中で、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、また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、「結婚していない交際相手(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。どうしてデートDVが起こるのか考えてみましょう。

● 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？

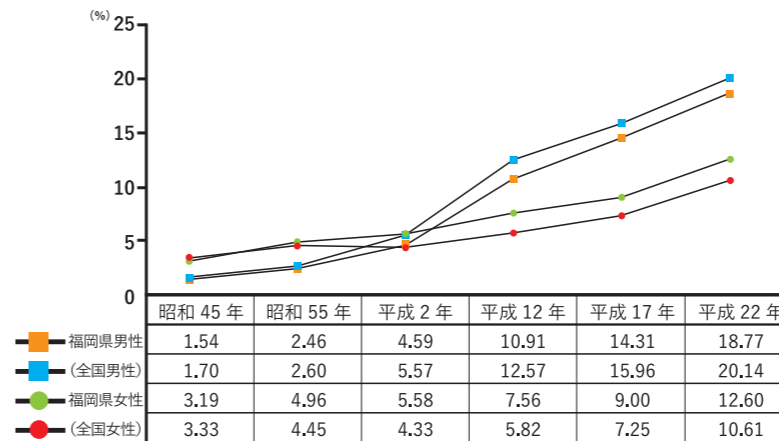
最近、男女共に平均初婚年齢が高くなる傾向にあり、20代、30代の未婚率が大幅に増加しています。

また、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。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。

人生における結婚の意義を十分認識したうえで、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。

● 結婚をめぐる状況

・男女別生涯未婚率の推移

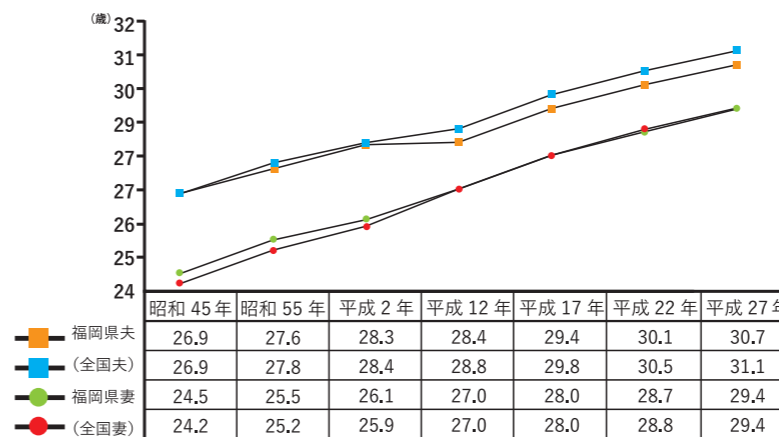


出典：国立社会保障・人口問題研究所「人口統計資料集(2016年版)」



福岡県の平成22年の生涯未婚率は10年前(平成12年)と比較し約1.7倍に増加しています。
※生涯未婚率とは…50歳になった時点で一度も結婚をしたことがない人の割合のこと。

・男女別平均初婚年齢の推移



出典：厚生労働省「人口動態統計」(平成27年)

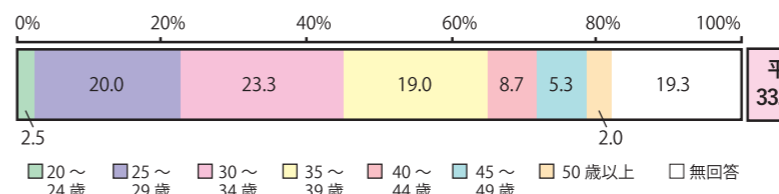
福岡県の平均初婚年齢は、平成27年で夫が30.7歳(全国は31.1歳)、妻が29.4歳(全国は29.4歳)となっており、全国平均と同様に上昇の傾向を示しています。

□ 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？

・希望する結婚年齢

あなたは何歳の時に結婚したいと思いますか。



※調査対象者：県内に居住する満20歳から49歳までの男女
出典：福岡県「子育て等に関する県民意識調査」(平成25年)

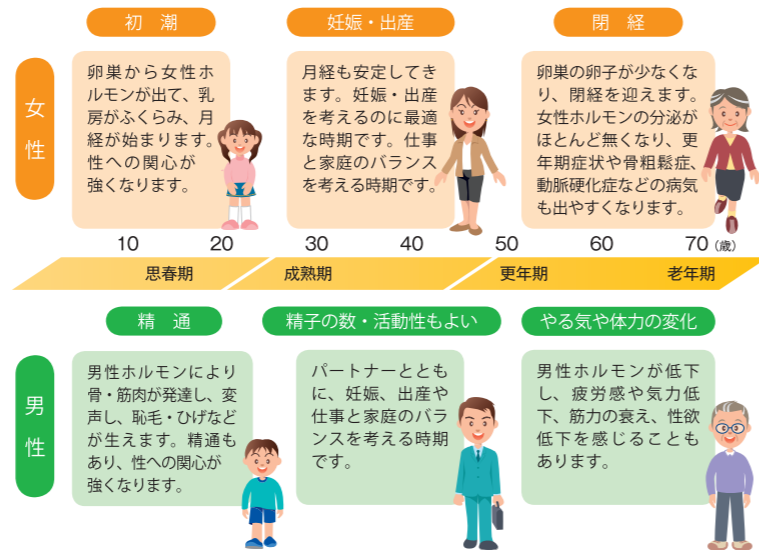
★ 妊娠・出産について考えてみよう

かけがえのないパートナーを見つけ、一生を共にしたいと願うようになった時、子どもを生み育てるかどうかについて考える機会が訪れるかもしれません。その時に備えて、自分の体に関心を持ち、パートナーの体も含めて正しい性の知識を身に付けておくことが必要です。望まない時期の妊娠を防ぐためにも、お互いがお互いを思いやり、適切な行動を心がけましょう。

● 私たちの心と体の変化について 知りましょう

思春期は子どもを生む構造ができ、完成していく大事な時期です。

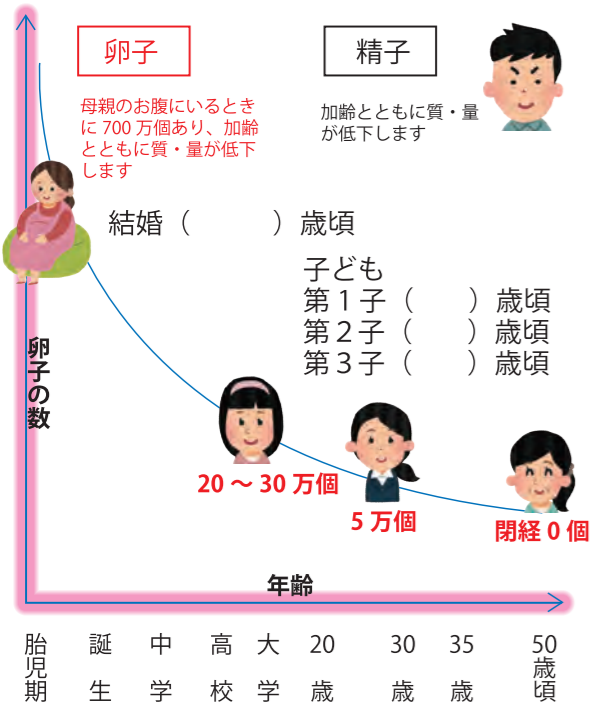
大切な命をつなげていくこと。それは、かけがえのない喜びとなります。自分の体に関心を持ち、正しい性の知識を身に付けましょう。



出典：「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～健康で充実した人生のための基礎知識～」(平成24年厚生労働科学研究費補助金(成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業))

● 医学的には男女共に妊娠・出産には適した年齢があります

晩婚化や晩産化が進み、不妊に悩む人が増加しています。不妊は、男性側の原因が24%、女性側の原因が41%、両方の原因が24%、原因不明が11%というWHO(世界保健機構)のデータがあります。



・女性の卵子、男性の精子は、加齢とともに質・量ともに低下します。

・女性は、35歳くらいを過ぎると、不妊治療を行ったとしても、年齢が高くなるほど出産に至る確率が下がることが分かっています。

・さらに、40歳以上の妊娠では、妊婦の妊娠に伴う病気や、流産のリスクが急激に高まるなど、年齢が高くなるほど、妊娠・出産には、母子とも危険が伴います。

・また、10代での妊娠においても、死産のリスクが高いことが分かっています。

このようなことから、医学的には男女ともに妊娠・出産には適した年齢があり、女性では20～35歳くらいと言われています。

📖 考えてみよう!!

- ◆20～30歳代は、仕事を始めたり、家庭を持ったり、社会の中で自分の役割が充実する重要な時期です。ライフプランを考える中で、子どもを持つ時期についても、早くから考えておくことが大切です。上の図の中に結婚したい年齢、子どもを持ちたい年齢を書き込んでみましょう。

● 健やかな妊娠・子育てのためには健康が大切です

将来の妊娠、子育てだけでなく、健やかな生活を営めるよう、体と心づくりは大切です。普段から自分自身の健康管理に心がけましょう。

健康管理

無理なダイエットをすると女性は無月経の原因になり、また低体重児の出生リスクが高まります。男女ともに適切な食事や休養をとり、適正体重を目安にして適度な運動をすることが大切です。

あなたの適正体重は？

体格指数 (BMI) を計算しましょう。

$$BMI = \frac{\text{体重 () Kg}}{\text{身長 () m} \times \text{身長 () m}}$$

やせ	18.5 未満
ふつう	18.5 以上 25.0 未満
肥満	25.0 以上

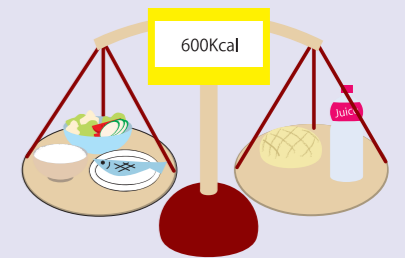
※BMIが22となる体重が最も健康的と言われている。



同じカロリーどっちを食べる？

おいしく手軽な菓子パンとジュース。実は高カロリー。菓子パンは、菓子類に分類される食品です。食事の代わりにはなりません。

1日3食で、同じような調理法・食品に偏らないバランスのよい食事をしましょう。



運動

適度な運動は、自律神経の動きを活発にします。全身の血行を促すと共に、生活習慣病の予防やストレス解消などに効果があります。

たばこ

女性の喫煙は、妊娠する力の低下の原因となります。また、妊娠した女性やその周囲の人の喫煙により、低体重児や早産などのリスクが高まるため、周囲も協力して男女ともに喫煙をしないことが大切です。

性感染症の予防

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おこる病気です。性感染症は将来、不妊症の原因になることがあります。(性感染症の例：性器クラミジア感染症、性器ヘルペスウイルス感染症、尖圭コンジローマ、梅毒、淋菌感染症、トリコモナス、HIV感染症、B型肝炎など)

調べてみよう!

検索 厚生労働省 性感染症

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。寝床に入ってから携帯やスマホでのメールやゲーム等に熱中すると、目が覚めてしまい夜更かしの原因に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。

お酒

飲み過ぎや飲酒を習慣化することがないように十分注意しましょう。また、妊娠中の飲酒は、流産や死産等、胎児への影響を引き起こす危険性が指摘されていますので、控えた方がいいです。

妊娠したかどうかわからない時期にすでに胎児への影響があることが懸念されています。

望まない妊娠をしない

人工妊娠中絶は、女性にとって身体的負担が大きく、精神的にも大きな傷を残すことが少なくありません。また不妊症の原因になることもあります。

男女共に思いやりを持ち、責任ある行動をとることが大切です。

★ 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」ことは、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、または、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

家族のとらえ方は、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とらえる人もいます。家族は、困った時に助け合ったり、嬉しい時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時には、視野や世界観などの変化につながることもあります。

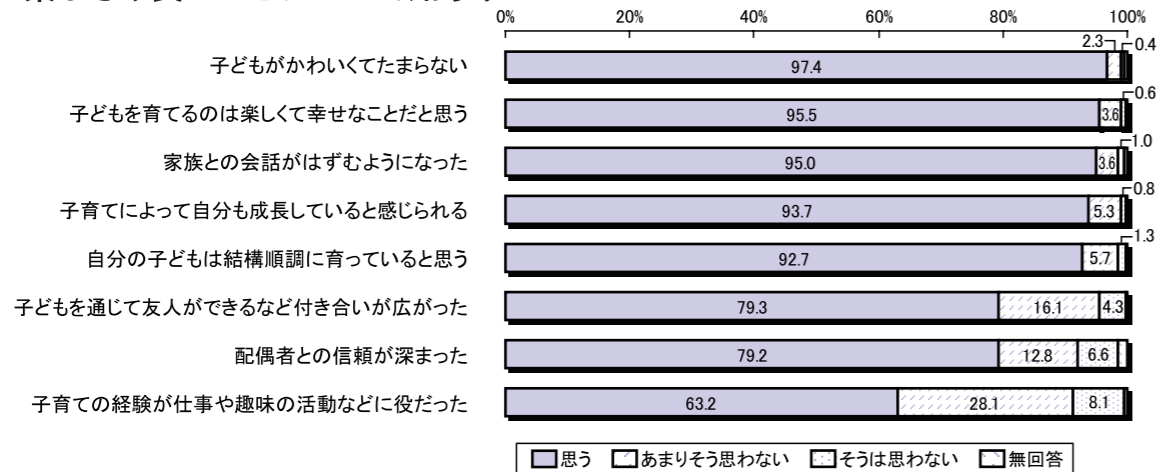
● 親として育つ

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最初に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等から、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、子どもから信頼を寄せられることになり、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。

・ 子育ての楽しさや良いことについて知ろう



出典：福岡県「子育て等に関する県民意識調査」(平成 25 年)

□ 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。

● 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 !!

◆ 次の資料は、福岡県内の「高校生の規範意識」について調査したアンケート結果の一部です。アンケート結果をもとに、子の立場、親の立場に立って、ロールプレイをしてみましょう。



家庭で「おはよう」「ただいま」の挨拶をしない

	生徒 (%)	保護者 (%)
決して許されない	17.0	48.0
どちらかと言えば許されない	29.0	42.0
あまり気にならない	32.0	8.0
全く気にならない	22.0	0.9



家庭に無断で外泊する

	生徒 (%)	保護者 (%)
決して許されない	26.0	89.0
どちらかと言えば許されない	33.0	8.0
あまり気にならない	21.0	2.0
全く気にならない	19.0	0.9



引用：福岡県父母教師連合会調査広報委員会「高校生の規範意識について」(平成 20 年)

◆ それぞれの立場について気づいたことを書いてみよう。

親（保護者）の立場から

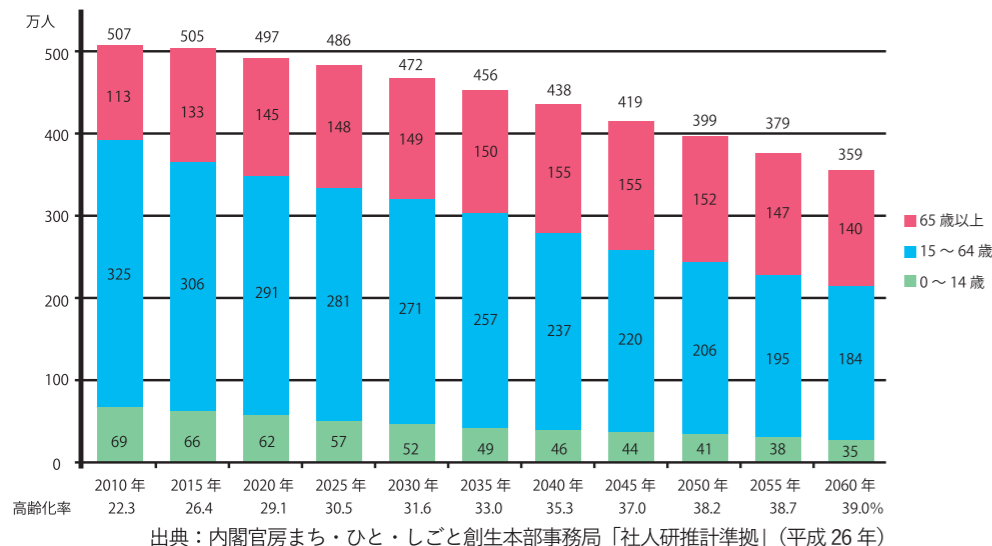
子どもの立場から

() の立場から

★ 少子高齢化について考えてみよう

子どもを持つこと、持たないことは、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。経済的または環境による理由等で持たなくても持たない人もいます。あえて持たないという選択をする人もいますが、家族や地域社会に継続的に子どもが存在することは、家族の絆を強くすること、また地域社会に活力をもたらす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。

● 福岡県の将来人口推移

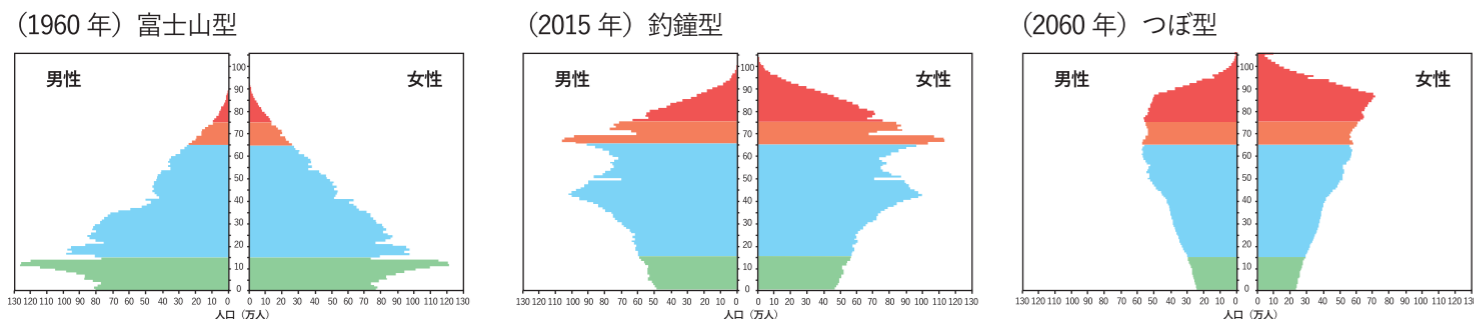


国立社会保障・人口問題研究所の推計方法に準拠すると、福岡県の将来人口は、2060年には359万人になるとされています。年齢区分別では、年少人口(15歳未満)、生産年齢人口(15歳から65歳未満)の減少が大きく、老年人口(65歳以上)も2045年頃まで増加したのち減少に転じます。人口減少は、後年になるほど加速し、現在より3割も少ない人口総数になると同時に、全人口に対して老年人口の占める割合を示す高齢化率も4割に近づくなど、その構造が大きく変容すると見込まれています。

● 少子高齢化が地域や社会に与える影響

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時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、安心して子どもを生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。

・人口構造の変化



日本の人口の年齢構造を見ると、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。人口構造の変化を、いわゆる人口ピラミッドの変遷で見ると、1960年には、戦前からの「富士山型」であったものが、高齢化の進展により、二度のベビーブームによる凹凸はあるものの、現在では「釣鐘型」となっています。さらに、将来的に少子化が進めば「つぼ型」に変わっていくといわれています。

・社会保障の課題

公的年金制度は、おも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。しかしながら、平均寿命の伸びと出生数の減少により、年金制度の給付と負担のバランスの見直しが必要となっており、こうした社会構造の問題は、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

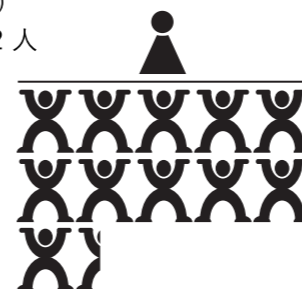
高齢化が進むと、経済的・社会的な共同生活の維持が難しくなり、過疎化が進みます。これらの地域では、農作業や冠婚葬祭、地域の祭事・伝統などを維持していくことが難しくなっていきます。

● 現役世代1.3人で1人の高齢者を支える社会の到来

※65歳以上人口を15～64歳人口で支える場合

・1人の高齢世代を支える現役世代の比率

(1960年)
1人/11.2人



(2015年)
1人/2.3人



(2060年)
1人/1.3人



出典：内閣府「高齢社会白書」(平成28年)

📖 考えてみよう !!

- ◆少子高齢化の原因は何だと思いますか。
- ◆少子高齢化の問題を解決するにはどんな対策が必要でしょうか。
- ◆少子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

10代のあなたには、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欲しいと思います。

この小冊子で学んだ内容をふまえて、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、記入例を参考にして書き出してみましょう。

◆将来設計図記入例

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代以降
学校 仕事		23歳 就職	30代 海外研修	41歳 係長 47歳 課長	54歳 部長	65歳 再就職をする	
家庭 家族	19歳 親元を離れる	27歳 結婚	31歳 第1子誕生 34歳 第2子誕生 子育てに奮闘	40歳 マイホーム購入	55歳 子供が結婚	60代 孫が誕生 親の介護が始まる	
趣味 スキルアップ		22歳 免許取得	36歳 資格挑戦	40歳 体力づくりを はじめる	52歳 旅行		70歳 夫婦で旅行
社会活動	18歳 選挙権	20歳 成人式	30歳 子育てサークル		50代 地域活動		71歳 シニア ボランティア

月
日
()
()
日直

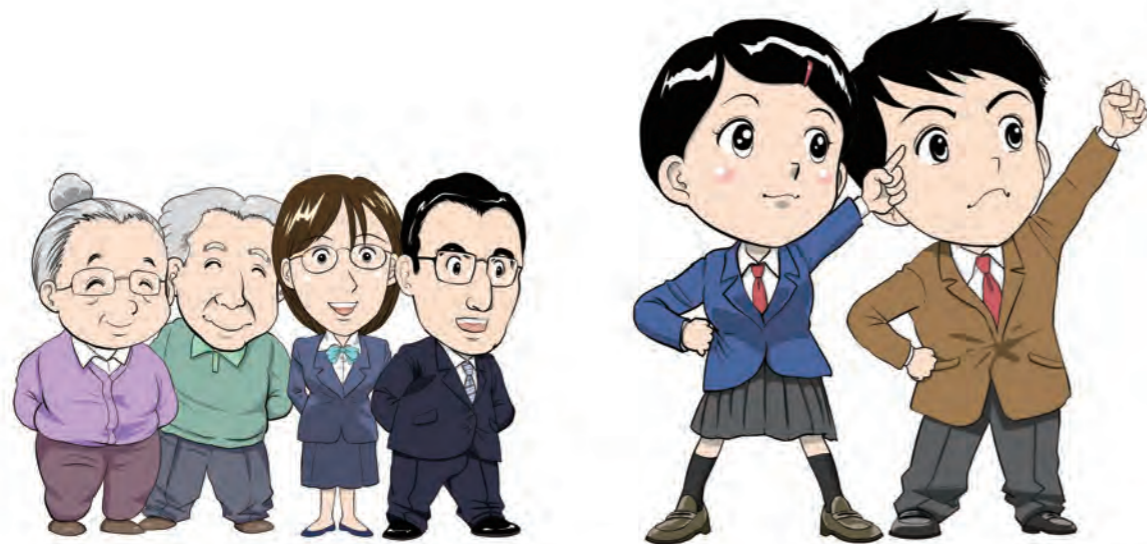
●将来設計図を作ってみましょう

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、今あなたが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。



★ 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つきながら、結婚・出産・子育てができる環境づくりを推進しています。ここでは、主な取組について御紹介します。

■ 若者就職支援情報

【福岡県若者しごとサポートセンター】

おおむね 29 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。

※北九州、筑後、筑豊のランチでは、おおむね 39 歳までを対象としています。

窓口

福岡県若者しごとサポートセンター（福岡市）
電話 092-720-8830 FAX092-725-1788
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

【若者サポートステーション】

15 ～ 39 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、臨床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 (HP)<http://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 (HP)<http://kitakyushu-saposute.com>
筑豊若者サポートステーション（飯塚市）
電話 0948-26-6711 (HP)<http://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 (HP)<http://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、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：小倉新卒応援ハローワーク（北九州市） 電話 093-512-0304、八幡新卒応援ハローワーク（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

【高校卒業後の就職については最寄りのハローワークに御相談ください。】

地区	ハローワーク名	電話番号
福岡地区	福岡中央	092-712-8609
	福岡東	092-672-8609
	福岡南	092-513-8609
	福岡西	092-881-8609
北九州地区	八幡（本庁舎）卒業後 3 年以内まで	093-622-5566
	八幡黒崎駅前庁舎	093-622-5566
	八幡若松出張所	093-771-5055
	八幡戸畑分庁舎	093-871-1331
	小倉	093-941-8609
	小倉門司出張所	093-381-8609
	行橋	0930-25-8609
筑豊地区	飯塚	0948-24-8609
	直方	0949-22-8609
	田川	0947-44-8609
筑後地区	大牟田	0944-53-1551
	久留米	0942-35-8609
	久留米大川出張所	0944-86-8609
	八女	0943-23-6188
	朝倉	0946-22-8609

■ 結婚応援情報

【独身男女を“あかい糸、で結ぶ”あかい糸めーる。】

独身男女に出会いの場を提供し、結婚のきっかけづくりを行う「出会い・結婚応援事業」を実施しています。

県に「出会い応援団体」として登録する企業・団体により、バスツアー・年代別のパーティーなど毎月様々なイベントが開催されています。

メールマガジン「あかい糸めーる」にご登録いただくと、これらのイベントの到着情報をパソコン・携帯電話にお届けします。

福岡県 出会い・結婚応援事業

検索

(HP)<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等を掲載しています。

福岡 にこにこ家族づくり

検索

(HP)<http://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、それを県に登録する「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。平成28年12月には登録企業数が6,000社を突破しました。

福岡県子育て応援宣言企業

検索

(HP)<https://k-sengen.pref.fukuoka.lg.jp>

【にんしんSOSふくおか】～おもいがけない妊娠・子育て・思春期相談～

電話 092-642-0110 毎日 9 時～ 17 時 30 分（年末年始除く）(HP) <http://www.fukuoka-kango.or.jp/kenmin/sos/>

【女性の健康相談支援センター・不妊専門相談センター】～女性の健康、不妊等に関する相談～

宗像・遠賀保健福祉環境事務所 電話 0940-37-4070 嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所 電話 0948-24-0186
北筑後保健福祉環境事務所 電話 0946-24-9260

月～金：8 時 30 分～ 17 時 15 分 (HP) <http://.pref.fukuoka.lg.jp/contents/jyoseinokenkkousoudan.html>

■ 医療情報

【小児救急医療電話相談】

夜間や休日における子どもの急病について、看護師（必要に応じて小児科医）がアドバイスする相談窓口を設置しています。受付時間はサイトなどでご確認ください。

【相談窓口】福岡県小児救急医療電話相談（# 8000）
(HP)<http://www.pref.fukuoka.lg.jp/content>

【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網羅し、病院をはじめ小児科や助産所などの検索もできる福岡県の総合医療情報サイトです。

(HP)<http://www.fmc.fukuoka.med.or.jp>

【救急医療情報センター】

オペレーターが医療機関を案内する 24 時間体制の電話窓口です。

また、急なけがや病気の際に、看護師が救急車の利用や受診のアドバイスをを行う救急相談を実施しています。

【連絡先】救急医療情報センター
電話 092-471-0099 または、#7119

■ 男女共同参画情報

【福岡県あすばる女性相談ホットライン】

家族や対人関係の悩み、心とからだの問題、DV など、女性のさまざまな悩みに寄り添う相談窓口です。
電話 092-584-1266 9 時～ 17 時 金曜のみ 18 時～ 20 時 30 分も可（祝日を除く）（8/13～8/15、年末年始を除く）
(HP)<http://www.asubaru.or.jp/>