

いろんな生き方、選択肢 未来を描いて実現しよう

ライフデザイン ガイドブック



はじめに

ライフデザインって？

自分の将来を想像するとき、あなたはどんなことについて考えますか。仕事のこと、パートナーや家族のこと、そして子どものこと…

今は選択肢の多い時代。一人ひとりが違う考えを持ち、生き方も様々です。そんな中、あなた自身が主体的に人生を選び取っていくための大切な指針となるのが「ライフデザイン」です。

この冊子では、次の2つをお伝えすることで、ライフデザインを考えるきっかけになればと思います。

1 働くこと、家族・パートナー、男女共同参画などのデータ

データを知ると、ライフデザインを実現するために、どの時期にどういう行動をとるべきかがわかります。特に、結婚や妊娠・出産などは、遠い先の話のようでいて、実は性別を問わず、年齢とともに選択肢が限られてくるものです。ぜひ知っておきましょう。

2 ライフデザインに役立つ資料、いざというときの相談先

ライフデザインに関連する支援制度などの情報や、困ったときの相談先などを知っておくことは、自分で道を切り開く支えになります。

このガイドブックが、あなたの幸せなライフストーリーの道しるべになりますように。

まずは
想像！

なりたい自分、未来の自分

右の空欄に、将来の自分の姿、やりたいこと、夢などを自由に書き出してみましょう。

ライフデザインは
これからの出会いや
経験などで
どんどん変わって
いくよ！

学ぶ

いつ？どこで？何を？
身につけたいスキルは？

働く

どんな仕事？正社員？
働き方は？

生きがい、余暇活動、 趣味

パートナー、家族

結婚はする？
子どもはどうする？

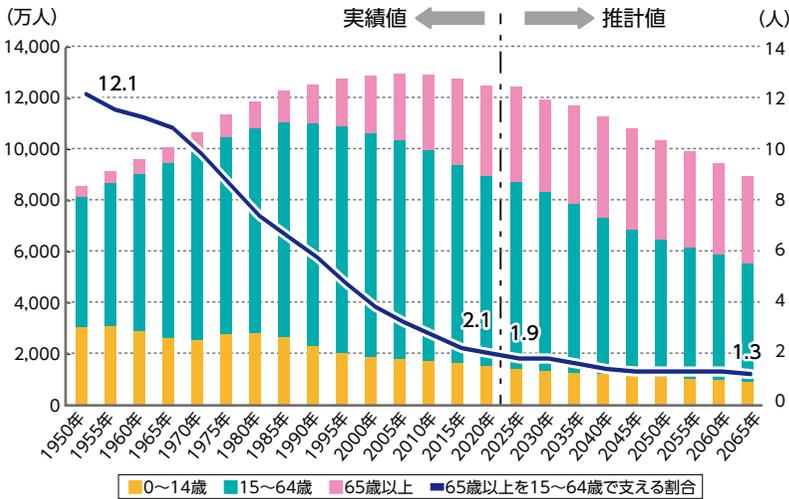
その他

人生の夢は？
何を大事にしたい？

社会の状況や、働くことにまつわるデータから、改めて自分が働く意義や、将来のキャリアデザインについて考えてみましょう。

1 人口構造が変化し、社会を支える人が減っていく

一人の高齢者を支える現役世代の人数の推移(全国)



出典：内閣府「令和3年版高齢社会白書」及び総務省「2020年国勢調査」

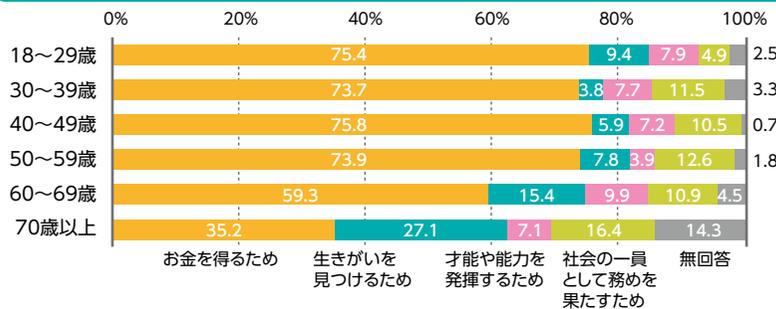
高齢者などケアを必要とする人口が増加し、それを支える現役世代の人口が減少。
高齢者1人に対する現役世代の人数は、1960年代までは10人以上だったのが、2020年には2.1人、2025年推計では1.9人となっています。



2 働く目的は、年齢や状況によって変わっていく

若い世代の多くはお金を得るために働いていますが、年齢が高くなるにつれ、生きがいや社会の一員としての使命感へと変わっていきます。

働く目的(全国)



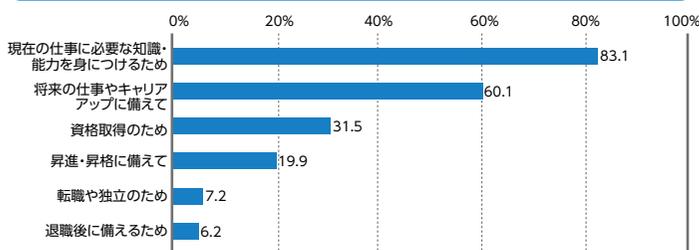
出典：内閣府「国民生活に関する世論調査(令和3年)」

家族の状況によって働く目的は変わりそう
何のために働くかで働き方も変わるかな



コラム 人生100年時代のキャリアの考え方

自己啓発を行う理由(全国)



出典：厚生労働省「令和2年度能力開発基本調査」

労働者の3割以上が自己啓発を行っています。左のグラフを見ると、今の仕事に役立つスキル習得だけでなく、将来のキャリアアップや転職・独立なども見据えているようです。

- ◆2007年に日本で生まれた子どもの半数が107歳より長く生きるという推計
- ◆100年をより充実したものにするため、生涯にわたる学習が重要
- ◆高齢者から若者まで、全ての人が元気に活躍し続け、安心して暮らすことのできる社会をつくるのが重要な課題
(「人生100年時代構想会議中間報告」より)

2 世帯の姿と働き方

時代とともに家族の形は変わっています。家族に対する考え方も、親世代と自分たちとは大きく異なるかも知れません。

あなたはどんな家族と暮らし、どのように家事や仕事の配分を考えますか？

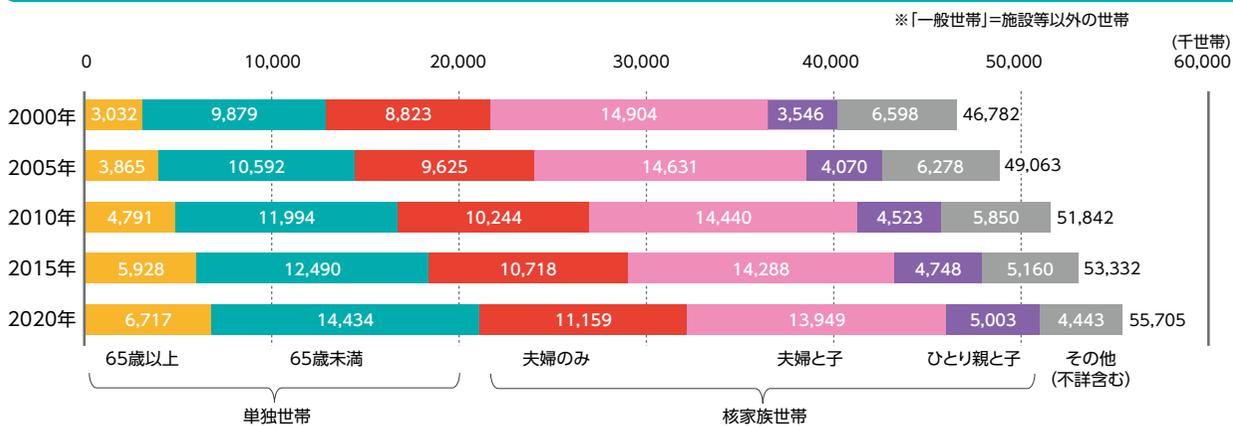
1 夫婦と子どもの世帯は減少、一人暮らし・夫婦のみ・ひとり親世帯が増加

世帯数全体が増加する中、夫婦と子どもからなる世帯の数は減っています。また、一人暮らし世帯が著しく増加しており、世帯数全体の伸びを上回っています。

夫婦と子どもの世帯はもう一般的とは言えなさそう



世帯類型別一般世帯数(全国)

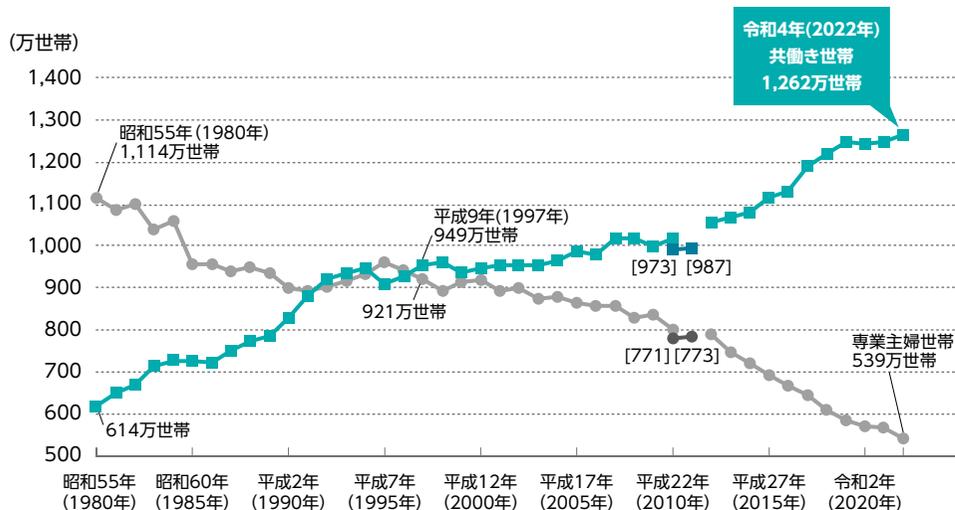


出典:総務省「2020年国勢調査」

2 共働き世帯数は年々増加

就労世帯でみると、夫婦ともに雇用者の共働き世帯が年々増加し、平成9年以降は男性雇用者と無業の妻からなる世帯数を上回り、令和4年には昭和55年の2倍以上に増加しています。

共働き等世帯数の推移(全国)



共働きが増えているということは家事や育児も家庭で分担しているのかな？



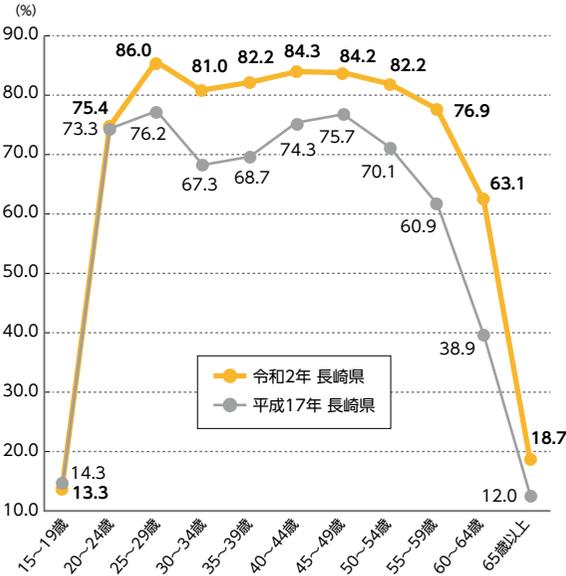
※平成22年及び23年の[]内の実数は、岩手県、宮城県及び福島県を除く全国の結果
厚生労働省「令和5年版厚生労働白書」から作成

3

女性が結婚・出産で離職する「M字カーブ」は徐々に解消

女性の就業状況は、結婚・出産期にあたる年代に一旦低下し、育児が落ち着いた時期に再び上昇する「M字カーブ」を描きますが、近年は育児休業の取得率増加等もあり、徐々に台形に近づいています。

女性の年齢階級別労働力率の推移(長崎県)



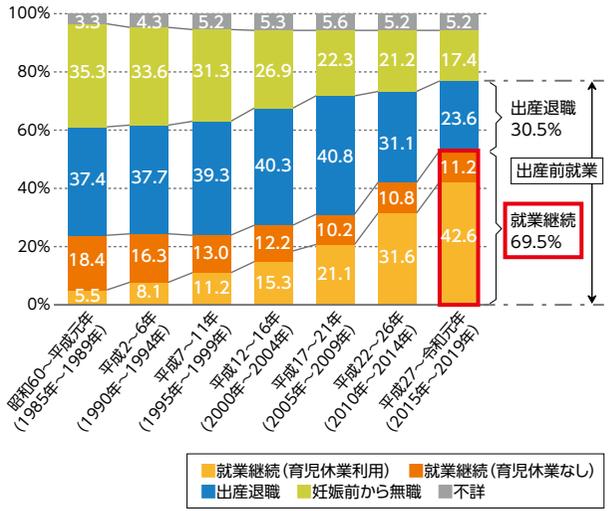
労働力率:15歳以上人口に占める労働力人口(就業者+完全失業者)の割合
総務省「国勢調査」から作成

4

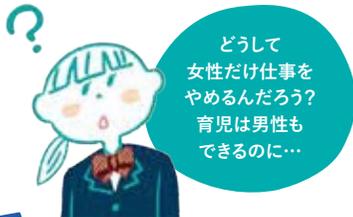
育児休業を取って働き続ける女性が増加

出産前に働いていた女性のうち、半数以上が育児休業を取って働き続けており、特に正規職員の育休取得率は高くなっています。一方で、約3割が出産を機に離職しています。

子どもの出生年別 第1子出産前後の妻の就業経歴(全国)



国立社会保障・人口問題研究所「第16回出生動向基本調査(夫婦調査)」から作成



どうして
女性だけ仕事を
やめるんだろう?
育児は男性も
できるのに…

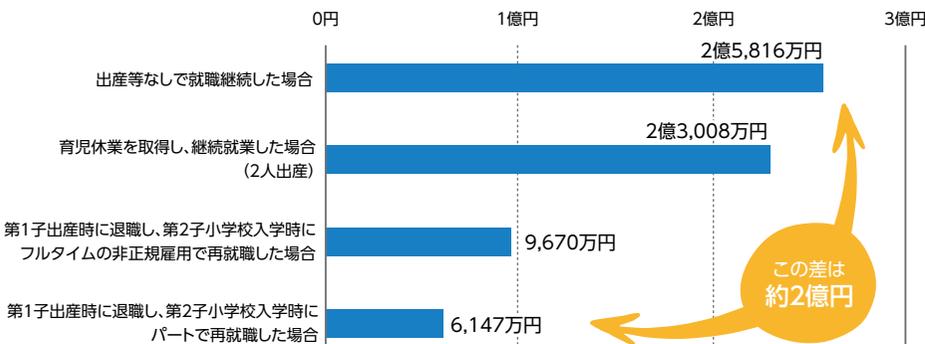


働き続けられる
環境があると
安心だね

コラム

キャリアの選択で大きく変わる生涯所得

働く女性の生涯所得(大学卒業後、フルタイムの正規雇用者として就職)



この差は
約2億円

※退職金を含む

厚生労働省「平成27年賃金構造基本統計調査」及び「平成25年就労条件総合調査」から作成

内閣府の世論調査によると、「女性は子どもができてもずっと職業を続ける方がよい」という人が約6割いる一方で、「子どもができたら職業を辞め、大きくなったら再び職業を持つ方がよい」という人が約3割います。大卒女性が職業を持ち続ける場合とパートで再就職した場合では、生涯所得の差は約2億円とされています。女性が職業を持ち続けるには、パートナーとの家事・育児分担や男女ともに職業を持ちやすい職場環境が必要であり、そうした要素が家計に大きく影響するのです。

3 パートナー、家族形成

独身で過ごすか、パートナーと暮らすか、子どもは望むか望まないか…さまざまな選択肢があります。データを参考に、自分はどのような人生を歩みたいか、考えてみましょう。

1 結婚

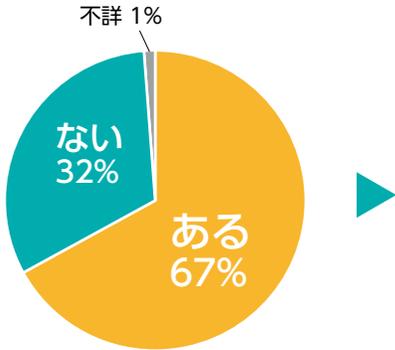
1 結婚にメリットがあると考える男性は6割以上、女性は7割

結婚に利点があると考える人の推移を見ると、男性は約30年間変わらず6割台、女性は現在約7割です。男女とも「自分の子どもや家族が持てる」が近年減少に転じたものの最多で、また、「経済的に余裕が持てる」が男女ともに少しずつ増えています。

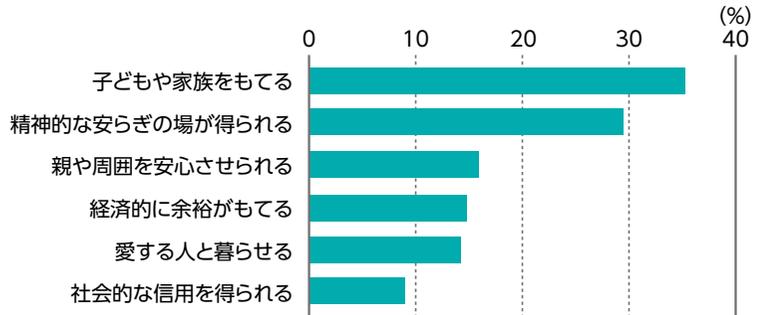
結婚に子どもや安らぎを期待する人が多いだね



結婚に利点があるか(18~34歳未婚者)



結婚の利点の内容(複数回答、上位6項目)

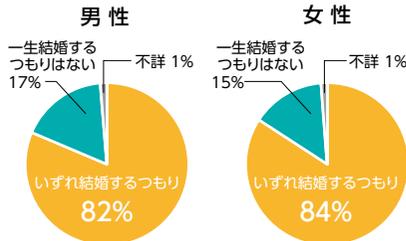


出典: 国立社会保障・人口問題研究所「第16回出生動向基本調査」2021年

2 結婚の希望がなくなっている

18~34歳の未婚男女のうち、8割以上が「いずれ結婚するつもり」と答えています。しかし、50歳時未婚率は1990年頃から急上昇し、今は男性の4人に1人、女性の5人に1人が結婚しない時代になっています。

18~34歳の未婚者の生涯の結婚意思



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

50歳時未婚率の推移(長崎県)



出典: 国立社会保障・人口問題研究所「人口統計資料集」総務省「国勢調査」

「いつかは結婚」となんとなく思うだけじゃなかなか結婚できない時代なのかな?



コラム 「まだ結婚はいい」は思い込みのせい?

①晩婚化しているから、まだ結婚は考えない?

結婚の平均年齢	1990年		2022年	
	男性 28.6歳	女性 26.3歳	男性 30.2歳	女性 29.1歳
結婚のピーク年齢	1990年		2022年	
	男性 27歳	女性 25歳	男性 26歳	女性 27歳

いずれも長崎県の初婚に関する数値。出典: 厚生労働省「人口動態調査」

結婚のピーク年齢を見ると、実は約30年間あまり変わっていない(それほど晩婚化していない)ことがわかります。

②お金がないから、まだ結婚はできない?

結婚生活に必要なと思う最低年収	(単位: %)	
	未婚者の割合	既婚者の割合
200~300万円	—	11.1
300~400万円	15.2	21.1
400~500万円	23.6	23.5
500~600万円	20.1	18.1
600~700万円	10.0	7.0
700~1,000万円	12.4	—
その他	18.7	19.2

出典: 明治安田生命科学生活福祉研究所「20~40代の恋愛と結婚-第9回結婚・出産に関する調査」2016年

結婚生活に必要なお金は、未婚者が想像するほど多くはなさそうです。

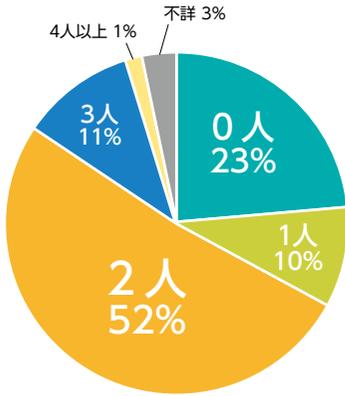
2 妊娠・出産

1 子どもを望む未婚者は7割以上、「子ども2人」を望む未婚者が半数

希望する子どもの数は、男女ともに減ってきているものの、平均して2人近くになっています。

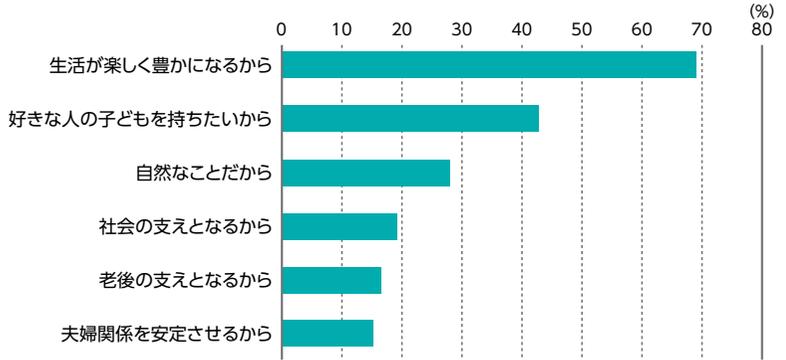
希望する子どもの数（18～34歳未婚者）

※結婚希望あり・なし含む総数



子どもを持つ理由（複数回答、上位6項目）

※18～34歳未婚者のうち結婚希望ありの人で希望子ども数1人以上と回答した人



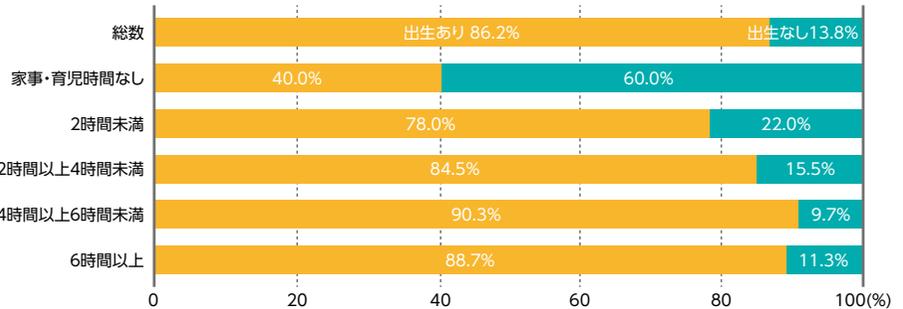
出典：国立社会保障・人口問題研究所「第16回出生動向基本調査」2021年

2 夫の家事育児が多いほど、第2子以降が生まれやすい

第2子以降の出生割合は、夫の休日の家事・育児時間「4時間以上」の場合約9割となっています。

夫の休日の家事・育児時間別にみた第2子以降の出生の状況

【平成24年成年者】



出典：厚生労働省「第11回21世紀成年者縦断調査（平成24年成年者）」2021年

夫婦での家事分担はもう当たり前だね



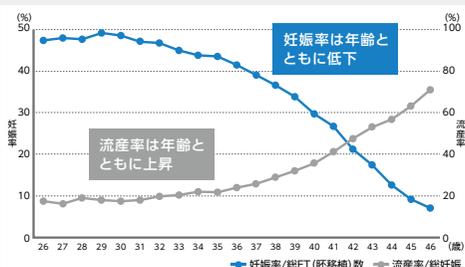
コラム

妊活は男女で考えよう

不妊を心配したことがある夫婦は3組に1組以上、検査や治療を受けたことがある夫婦は5.5組に1組。今や不妊は身近な問題です。

①年齢とともに妊娠率は低下、流産率は上昇

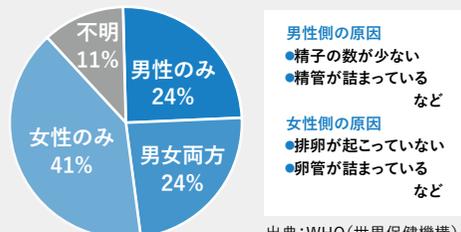
年齢別 妊娠率・流産率



出典：日本産科婦人科学会「2021年ARTデータブック」を元に長崎県作成 ※体外授精に関するデータ

②不妊の事例のうち、男性に原因があるのは約半数！

男女の不妊割合とその原因



出典：WHO(世界保健機構)

不妊は女性に原因があると思われがちですが、男性に原因がある場合も多いのです。

4 ライフデザインを見据えて

自分のキャリアを考えよう!!



<p>キャリアステージ</p>	<p style="text-align: center;">初期キャリア 中期キャリア</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>就職活動</p> <p>入社</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>産休・育休からの復職</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>希望の職場へ異動</p> </div> </div> <p>転職とか、大学や海外で専門性を磨くのもいいね</p> <p>企業研究! 女性が活躍している会社かな?!</p> <p>キャリアを見据えて 研修参加や自己啓発も</p> <p>明日は授業参観日夕方までに仕事を片付けよう</p>											
<p>両立支援制度の活用</p>	<p style="text-align: center;">育休</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>育休とって家事・育児</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>時差出勤</p> </div> </div> <p>お互いのキャリアを考えながら働き方や家事の配分を話し合おう</p> <p>有効なタイムマネジメントで効率的に仕事を進める!</p>											
<p>家事・育児 介護シェア</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>出会いが少ないなら婚活もアリかも</p> </div> <div style="text-align: center;"> </div> </div>											
<p>ライフイベント</p>	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td rowspan="3" style="width: 10%;"></td> <td rowspan="3" style="width: 10%; vertical-align: middle;">結婚</td> <td style="width: 15%;">第1子出生</td> <td style="width: 40%;">保育園</td> <td style="width: 30%;">小学校</td> </tr> <tr> <td>第2子出生</td> <td>保育園</td> <td>小学校</td> </tr> <tr> <td>第3子出生</td> <td>保育園</td> <td></td> </tr> </table> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p>出会い</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>結婚</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>第1子誕生</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>弟妹ができた!</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>入学おめでとう!</p> </div> </div>		結婚	第1子出生	保育園	小学校	第2子出生	保育園	小学校	第3子出生	保育園	
	結婚			第1子出生	保育園	小学校						
				第2子出生	保育園	小学校						
		第3子出生	保育園									
<p>夢・楽しみ</p>	<p>ワーク・ライフ・バランスが大事!</p> <p>子どもを望むなら夫婦で妊活!!</p> <p>マイホーム購入</p> <p>旅行</p> <p>授業参観</p> <p>趣味の集まり</p>											

働く目的、働き方や、結婚、家族に関するデータに見られるように、一人ひとりの考え方・生き方は多様化しています。ここでは、キャリアとライフイベントの例を紹介します。P1の「なりたい自分、未来の自分」と見比べながら、自分自身のライフデザインとキャリアについて想像してみましょう。

リア (昇進・昇格)



対外交渉



管理職に昇進

リーダーシップや
マネジメント・スキルの向上



部下を指導

経験を活かして
後輩を育成

後期キャリア



退職



人生100年!
新たな分野に
挑戦したい



介護休業

支援制度を
上手に使う



在宅ワーク

働く時間や場所
を自由に選べると
助かるね

ライフイベントを
見据えてキャリア
を考えることが
大事なんだね





塾の送迎



運動会

子どもの成長



祝・成人



親の介護



退職後の
夢に向けて
資格の勉強も
したい

趣味・ボランティア活動など



趣味や地域活動で
セカンドライフ充実

中学校	高校	大学	社会人
小学校	中学校	高校	大学
小学校	中学校	高校	社会人

地域貢献、副業、趣味の活動など



文部科学省「高校生のライフプランニング」

高校生の進路選択に向けて、就職だけでなく結婚、出産、育児などのライフイベントを踏まえて総合的に考えることができる、キャリア形成支援教材です。文部科学省、内閣府、厚生労働省が連携して作成しました。



厚生労働省「job tag (じょぶたぐ)」

職業について、内容、就労する方法、求められる知識・スキルや、どのような人が向いているかなどが総合的にわかるサイトです。自分の特性の分析や、自分に適した職業の検索、ざっくりとしたイメージからの職業検索などができます。



内閣府「夫婦が本音で話せる魔法のシート 〇〇家作戦会議」

夫婦・パートナーが仲良く協力して暮らすのに必要な、コミュニケーションのためのツール(ワークシート)です。お互いの気持ち、やりたいこと、困りごとなどをうまく伝え合い、将来の二人のこと、家族のことなどを確認し合うことができます。



日本産科婦人科学会「HUMAN+ 女と男のディクショナリー」

男女の身体のこと、健康のことに関する事典です。自分の生き方を主体的に選ぶためには、それぞれのタイミングで正しい知識を身につけておく必要があります。この冊子では、思春期から中高年期まで、健康について疑問に思ったことをいつでも調べることができます。



内閣府「さんきゅうパパ準備BOOK」

夫婦で読む、男性の「産休スタートブック」です。パパが休暇を取ることで、産んでくれた妻に、生まれてきた我が子に感謝をしようという意味の「さんきゅうパパ」。「さんきゅうパパ」が増えると、家族に、企業に、社会に、笑顔が増えます。



県内の企業情報を調べる ～長崎県のウェブサイト～

Nなび
ながさき県内
就職応援サイト



Nびか
長崎県誰もが働き
やすい職場づくり
実践企業認証制度



**ながさき
結婚・子育て
応援宣言**



**ながさき
女性活躍
推進会議**



企業比較、法令・制度研究をする ～厚生労働省のウェブサイト～

しよくばらぼ



**確かめよう
労働条件**



**両立支援の
ひろば**



**女性の活躍
推進企業
データベース**



**イクメン
プロジェクト**



7 困ったときの相談窓口



スクールネット@伝えんば長崎
県内中高生を対象としたLINE、WEB相談



国の支援情報検索サイト
相談窓口のキーワード検索、メール・SNSでの相談窓口検索など

分類	相談内容	名称	電話番号	電話受付時間
学校や家庭など	子ども・家庭に関する相談	長崎こども・女性・障害者支援センター(児童相談所) 佐世保こども・女性・障害者支援センター(児童相談所)	095-844-6166 0956-24-5080	月～金 9:00～17:45
		児童相談所虐待対応ダイヤル	189(フリーダイヤル)	毎日 24時間(年中無休)
	いじめ・不登校・子どもに関する相談	長崎県教育委員会「24時間子供SOSダイヤル」 (親子ホットライン)	0120-0-78310	毎日 24時間(年中無休)
	青少年の悩み相談	長崎県警察「ヤングテレホン」 (少年サポートセンター)	0120-786-714	月～金 9:00～17:45
妊娠・不妊	思春期の健康相談、妊娠一般や不妊、 性感染症などに関する相談	長崎県子ども・若者総合相談センター 「ゆめおす」	095-824-6325	月～水、金 10:00～22:00 土 10:00～18:00
		長崎市子育てサポート課	095-829-1255	月～金 8:45～17:30
		佐世保市すこやか子どもセンター お住まいの地域の県立保健所	0956-25-9741	月～金 8:30～17:15 月～金 9:00～17:45
	望まない妊娠に関する相談	長崎県にしんSOS相談窓口 (YELLながさき) ※メール、LINEあり	095-801-2443	月～金 10:00～18:00
DV、性暴力、セクシャルハラスメント	DV、デートDVに関する相談	長崎県妊活LINEサポート(3回まで無料相談可能)		
		長崎配偶者暴力相談支援センター	095-846-0565	月～金 9:00～17:45
		佐世保配偶者暴力相談支援センター DV相談ナビ	0956-24-5125 #8008	月～金 9:00～17:45 月～金 9:00～17:45
		DV相談プラス	0120-279-889	毎日 24時間
性暴力、性犯罪に関する相談	性暴力被害者支援サポートながさき (長崎犯罪被害者支援センター)	095-895-8856 ※メール、LINEあり	毎日 7:30～22:00	
	長崎県警察「性犯罪被害相談電話」	#8103 又は 0120-003-682	毎日 24時間	
男女共同参画	男女共同参画全般の相談 (女性の生きづらさ、女性活躍推進など)	長崎県男女共同参画推進センター「きらりあ」	095-822-4730	月～金 9:00～17:00
	男性の生きづらさなどの相談	男性相談窓口(きらりあ内)	095-825-9622	第2・4水 18:00～21:00
労働問題	労働者からの相談	長崎労働局「総合労働相談コーナー」	095-801-0023	月～金 8:30～17:15
	男女雇用機会均等法、育児介護休業法、 パートタイム有期雇用労働法等についての相談	長崎労働局雇用環境・均等室	095-801-0050	月～金 8:30～17:15
	不払い残業、不当解雇、長時間労働など 労働関係全般の相談	連合長崎「なんでも相談ダイヤル」	0120-154052	月～金 10:00～17:00
人権問題	人権問題全般の相談	長崎地方法務局「みんなの人権110番」	0570-003-110	月～金 8:30～17:15
	子どもの人権の相談	長崎地方法務局「子どもの人権110番」	0120-007-110	月～金 8:30～17:15
	女性の人権の相談	長崎地方法務局「女性の人権ホットライン」	0570-070-810	月～金 8:30～17:15
こころの健康など	こころの健康、うつ病、依存症などの相談 や精神科医療機関などの情報提供	長崎こども・女性・障害者支援センター (精神保健福祉課)	095-846-5115	月～金 9:00～17:45
	緊急的な精神医療相談	長崎県精神科救急情報センター	0957-53-3982	毎日 24時間(年中無休)
	障害に関する相談	一般社団法人長崎県手をつなぐ育成会 「障害者110番」	095-846-8730	月～金 9:00～17:00
	薬物乱用などの相談	長崎県警察「薬物110番」	0120-110-874	毎日 24時間
その他悩み・不安・トラブルなど	経済的な悩み、福祉についての相談	お住まいの市または県の福祉事務所、自立相談支援機関 長崎県子どもの貧困総合相談窓口 (県ひとり親家庭等自立促進センター)	095-801-2442	月～金 10:00～18:00
	生活・福祉の心配ごと相談、生活福祉 資金の貸付に関する相談	お住まいの市町の社会福祉協議会		
	生活や福祉全般、妊娠中や子育ての 不安に関する相談・支援	お住まいの市町の民生委員、児童委員		
	性的少数者の悩み等の相談	長崎県「LGBT相談デー」	090-5939-5095	第3土 9:30～13:00
	売買契約、多重債務、製品事故など 消費生活に関する相談	長崎県消費生活センター	095-824-0999	月～金 9:00～12:00 13:00～17:00
	交通事故に関する相談	長崎県交通事故相談所	095-824-1111 (内線3776、3777)	月～金 9:00～16:00
	犯罪被害に関する相談	公益社団法人長崎犯罪被害者支援センター	095-820-4977	月～金 9:30～17:00
	法律相談(窓口情報の提供等)	日本司法支援センター長崎地方事務所 「法テラス長崎」	0570-078362 ※IP電話の場合 050-3383-5515	月～金 9:00～17:00
	生きるのがつらいときの相談	長崎いのちの電話	095-842-4343	毎日 9:00～22:00(年中無休) 第1・3土 9:00～翌朝9:00