

【令和5年度男性の家事参画・育休支援事業】

男性の家事参画・育休支援事業

ライフデザイン Life design Workshop ワークショップ

進行と配布資料

主催：愛媛県男女参画・子育て支援課

1

授業用動画マニュアル

愛媛県

制作／株式会社エス・ピー・シー

<はじめに>

このマニュアルは、愛媛県の子育て支援事業にて、講師を学校に派遣して実施したライフデザインの授業を、どの学校でも簡単に実施できるように作成した動画の使い方を示したものです。

学生や若い世代にとって自分の人生をどう生きたいかについて考えることは、学生生活の送り方や進路を決めることにも関係してきます。この授業を通じて子どもたちや若者の考える力を引き出し、それぞれが描いた人生の希望が叶うようになれば幸いです。

<ライフデザインについて>

ライフデザインとは、進学・就職・結婚・出産・子育てなど様々なライフイベントだけでなく、過去にやりたくてもできなかったことや、将来の夢や目標を、いつどのような形で実現させていくか、自分の価値観に基づいた人生の構想を描くことです。

それぞれの価値観を尊重し、自分らしく生きることを認めることで、社会性や多様性など人生に必要な力を身に着けることも期待されます。

<授業の目的>

ライフデザインを描く目的は、自分の“幸せ”を実現することです。多くの選択肢がある時代となり、生徒が希望する生き方を選ぶことができるようになりました。しかし何を選べばいいか、わからない人の方が多いのではないのでしょうか。

この講義では、人生の選択や設計をするのに必要な知識と情報を伝え、また自分の価値観や夢（希望）を自覚することで、ワークシートを使い生徒自身がライフデザインを作成できるように進行します。授業は講義と2回のワークショップで構成されています。ワークシートは自分で振り返りや確認ができるようになっていますので、この授業で終わりではなく継続して考える仕様となっています。

生徒が自らの価値観や強みを理解し、未来のライフデザインとワークバランスについて考える機会を創出します。

<目次>

- ◆この授業を通して学べる事
- ◆動画授業の利点
- ◆授業実施にあたっての注意点
- ◆動画構成
- ◆準備するもの（レジュメ、ワークシート、自己チェック表）
- ◆ワークショップの目的と進行
 - ワークショップ①詳細
 - ワークショップ②詳細

<この授業を通して学べる事>

- ・自分の価値観を知る（ワークショップ1）
- ・様々な選択肢があることを知り、世界を広げる
- ・人との違い、多様性を認める
- ・自分の可能性に気付く
- ・情報を得ることの大切さを知る
- ・夢や目標を可視化でき、管理できる（ワークショップ2）

<動画授業の利点>

- ・見返すことができるためノートを取ることに必死にならずに授業に集中できる
- ・休んだ日の授業を学び直すことができる
- ・学校に通うのが困難な生徒も同じように教育が受けられる
- ・他の生徒や先生の目が気にならない
- ・教師が一つずつ説明するのとは異なり、一度に全員が同じ情報を得ることができる
- ・授業の効率化や情報共有、さらには生徒の理解度向上につながる

<授業実施にあたっての注意点>

- ・動画視聴できる設備（プロジェクターやPC等の端末など）が必要です。
（音声・画像が問題なく出るかの事前確認をお願いいたします）
- ・視聴中は質問がしづらいので、ワークの時間を利用する等で対応をお願いします。

【動画構成】（全体 53 分：ワークの時間と途中の動画時間を除く）

- 01:34 はじめに／ワークショップの目的（スライド 1～4）
- 04:53 ワークショップ①／自己理解のワーク（スライド 5～6）
- 12:03 講義①／“ライフキャリア”と今、それを考えてみる意味（スライド 7～8）
- 14:31 講義②／長寿社会と多様な人生（スライド 9～10）
- 17:40 講義③／働くと学ぶ_就職と就学を取り巻く環境（スライド 11～17）
- 25:16 講義④／家庭_結婚と子育て・家事を取り巻く環境（スライド 18～25）
- （途中専門家による「健康な体づくりと妊孕性について」（6分45秒）を視聴。スライド 22）
- 34:13 講義⑤／男女共同参画社会に向けて（スライド 26～27）
- 41:15 講義⑥／人間関係と健康（スライド 28～29）
- 45:36 ワークショップ②／自分のライフデザインを描くワーク（スライド 30～32）
- 51:05 おわりに／ワークショップを振り返って（スライド 33）

【準備】

各資料はすべて「えひめスクラムプロジェクト」サイト TOP ページからダウンロードできます。

レジュメ：講義全体の手元スライド資料。スライド内容確認にご使用ください。

（ダウンロード資料は 1 ページ 2 スライドずつになっています）

(レジュメ資料印刷例)

男性の家事参画・育休支援事業

ライフデザイン Life design Workshop ワークショップ

進行と配布資料
主催：愛知県男女参画・子育て支援課

はじめに/ワークショップの目的

今日のテーマは、「人生」。

人生は“物語”のようなものだ。重要なのは
どんなに長いかということではなく
どんなに良いかということだ。

「人生」を「よい物語」に!

ワークシート1

1回目のワークショップで使用します〔A4横：記入例と作成用の2枚〕(スライド5～6に該当)

(記入例シート)

(作成用シート)

[1] ワーク/ワークシート 記入例

Life design Workshop

記入例

私の価値観発見シート

記入前	記入後	記入後
学校	私が通っていた学校は、部活の練習が1時間程度で、先生も厳しく、友達も多かった。中学時代は、部活の練習が1時間程度で、先生も厳しく、友達も多かった。	学校は、部活の練習が1時間程度で、先生も厳しく、友達も多かった。中学時代は、部活の練習が1時間程度で、先生も厳しく、友達も多かった。
家族	家族は、母が専業主婦で、父が会社員。兄弟は、兄と妹。母は、専業主婦で、父は、会社員。兄弟は、兄と妹。	家族は、母が専業主婦で、父が会社員。兄弟は、兄と妹。母は、専業主婦で、父は、会社員。兄弟は、兄と妹。
職業	私は、学生時代から、部活の練習が1時間程度で、先生も厳しく、友達も多かった。中学時代は、部活の練習が1時間程度で、先生も厳しく、友達も多かった。	私は、学生時代から、部活の練習が1時間程度で、先生も厳しく、友達も多かった。中学時代は、部活の練習が1時間程度で、先生も厳しく、友達も多かった。
趣味	趣味は、読書、音楽、スポーツ。読書は、小説、漫画、雑誌。音楽は、ロック、ポップス、クラシック。スポーツは、サッカー、バスケットボール、野球。	趣味は、読書、音楽、スポーツ。読書は、小説、漫画、雑誌。音楽は、ロック、ポップス、クラシック。スポーツは、サッカー、バスケットボール、野球。
社会貢献	社会貢献は、ボランティア活動、寄付、環境保護。ボランティア活動は、動物の保護、高齢者の見守り。寄付は、教育費、医療費。環境保護は、リサイクル、ゴミの分別。	社会貢献は、ボランティア活動、寄付、環境保護。ボランティア活動は、動物の保護、高齢者の見守り。寄付は、教育費、医療費。環境保護は、リサイクル、ゴミの分別。

作成日：2023年7月1日(15歳)

[1] ワーク/ワークシート

Life design Workshop

記入例

私の価値観発見シート

記入前	記入後	記入後
学校		
家族		
職業		
趣味		
社会貢献		

作成日：■■■■年■■月■■日(■■歳)

過去を振り返り、一番印象に残っている出来事について書きます。

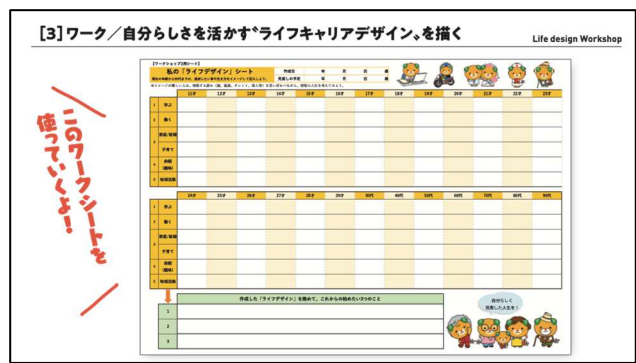
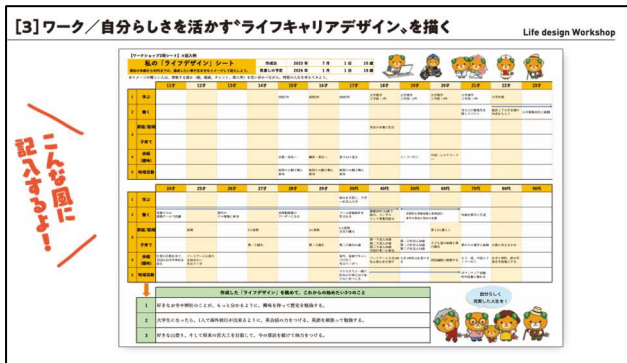
何を選んだかで、自分の価値観を理解することができます。

ワークシート2

2回目のワークショップで使用します〔A3横：記入例と作成用の2枚〕(スライド31～32)

(記入例シート)

(作成用シート)



これから先の人生での夢や希望を年齢順に描き、そのためにこれから始める3つのことを書きます。

家庭の役割 自己チェックシート

〔A4 横：ワークの時間はないので基本不要。理解の助けに必要があれば使用〕（スライド 25）

家庭での家事役割の実態／自己チェックシート（スライド 25 より抜粋）

内容	だれが	自分				理由
食卓	買い物をする					
	料理を作る					
	食器を並べる					
整理・整頓	後片付けをする					
	部屋の掃除をする					
	お風呂の掃除をする					
洗たく	トイレの掃除をする					
	ごみを出す					
	洗たくをする					
その他	洗たく物を干す					
	洗たく物をたたむ					
	きょうだいの世話や高齢者などの看護や介護					
	お金の管理					
	学校の行事等に参加する					
	町内会の会合等に参加する					
	電気製品の修理をする					
	ペットの世話をする					

【ワークショップの目的と進行】

ワークショップ①：目的「自分の価値観を知って、自分が大事にしているものを知る」

1. ワークシートの記入例から、書いていく項目を確認する

「学校」「家族」「健康」「趣味」「社会貢献」の5項目について、

自分が一番印象に残っている出来事、その出来事がなぜ印象に残ったかの理由、その出来事から得たことやこれからも大切にしようと思うことを、考えてもらう、

2. 個人ワーク（作成）シートにはあとから振り返る為に作成した日も入れる。

3. 書いた内容をグループで共有して話し合う。またはクラスの中で挙手等により指名、発表する

4. 講義の続きを視聴（スライド7 ライフキャリアから）

ワークショップ②：目的「自分でライフデザインを描く」

1. ワークシートの記入例から、書いていく項目を確認する。
(「学ぶ」「働く」「家庭/結婚」「子育て」「余暇(趣味)」「地域活動」について)
2. 個人ワーク(作成)シートには後日振り返る為に、作成した日と見直し予定日(設定は自由)も入れる。
3. 今の年齢以後の欄を、何歳に何をしているか、想像しながら埋めていく。実際にできるかは関係ないので、自由に書いてもらう。
4. できたライフデザインを眺めてこれから始めたい3つのことを書いてもらう。
5. 書いた内容をグループで共有して話し合う。またはクラスの中で挙手等により指名、発表する
6. 残りの動画視聴(スライド33)へ

※ワークシートは2種とも可能なら事前の宿題にして書いてきてもらうと進行がよりスムーズです。

【健康な体づくりと妊孕性について 動画】(6分45秒)

講義④と⑤の間で視聴します。授業動画ではスライド21と23の間になります。

この動画では「プレコンセプションケア(若い世代が将来の妊娠を考えながら自分たちの生活や健康に向き合うこと)」の大切さを専門家(助産師)の話から学びます。

「妊孕性」とは妊娠する力のことであり、健康であることが大きく影響します。将来子どもを望むかどうかは個人に委ねられますが、今後その選択肢をもてるように今のうちから自分の健康についても考えていこう、という内容です。視聴のみとなります。

[2] 講義-4: 家庭/結婚と子育て・家事を取り巻く環境 Life design Workshop

4-2 出産/子育てをするという選択

- 出産の選択 = 家族の拡大と責任の増加
- 出産年齢(妊孕期の理解) 妊孕期と妊孕性
- 不妊の原因は男女比1:1

原因	理由
男性の原因	乏精子性や無精子症 など
女性の原因	卵子の質量の減少 など

晩婚化と妊娠出産のタイミングの高齢化の傾向にある近年。不妊治療に通う夫婦も増加、医学の進歩で高齢出産も可能だがリスクの理解も必要。

4

スライド 21

[2] 講義-4: 家庭/結婚と子育て・家事を取り巻く環境 Life design Workshop

4-4 (図1) 家事についての性別役割分担は「半分ずつ」

定期的性別役割分担意識の変化(愛媛県内大学生)

【回答の比較】

「ほぼ半分ずつで分担するのがよい」

性別	2015年	2022年
男性	48.0%	40.7%
女性	40.7%	75.0%

2015年 (196人) 2022年 (349人)

【家事の分担】

項目	2015年	2022年
① 妻のみが行うのがよい	4.0%	0.0%
② 夫が中心で妻が手伝うのがよい	4.0%	0.0%
③ ほぼ半分ずつで分担するのがよい	48.0%	40.7%
④ 妻が中心で夫が手伝うのがよい	0.0%	0.0%
⑤ 夫のみが行うのがよい	40.7%	75.0%
⑥ 不明	0.0%	0.0%

2015年 (196人) 2022年 (349人)

【出典】愛媛県/大学を対象にライフデザインに関する意識調査(2023.3月)
【公開】夫の性別役割分担意識の変化(愛媛県内大学生) 図1(表)

スライド 23