

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

1

はじめに / ワークショップの目的

Life design Workshop

## 今日のテーマは、「人生」。



セネカ  
(ローマ時代の哲学者)

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!

2

2

## ワークショップの進行

**1 ワーク** 「自分が何を大切にしたいのか」確認する

**2 講義** 人生設計に役立つ情報の提供

**3 ワーク** 自分らしさを活かす「ライフキャリアデザイン」を描く

3

3

# 自分の体験から探す 価値観の確認

～自己理解のワーク～



自分が「何を大切にしたいのか」  
ご自身の体験やエピソードに想いを向けてみましょう。  
エピソードの中に「大切にしたいこと」が見つかります。  
そして、それが、あなたの「価値観」です。

4

4

[1] ワーク / ワークシート

Life design Workshop

このワークシートも使ってみよう！

私の価値観発見シート

※ワークショップ1用シート

私は何を「大切にしたい」のか

	① 振り返ってみて 最も印象に残っているエピソード(出来事)	② なぜそれが、 印象に残っているかの理由	③ その体験から得た、 これからも「大切にしたい」コト
学校			
家族			
健康			
趣味			
社会貢献 (地域活動やボランティアなど)			

作成日: ■年■月■日(■歳)

5

5

[1] ワーク / ワークシート記入例

Life design Workshop

記入するよ！

記入例

私の価値観発見シート

※ワークショップ1用シート

私は何を「大切にしたい」のか

	① 振り返ってみて 最も印象に残っている出来事	② なぜそれが、 印象に残っているかの理由	③ この体験から得たコト (これからも「大切にしたい」コト)
学校	漢字が苦手だった私に、担任の先生が「100回書いてみてごらん」と言われて書いてみたら、テストで初めて全部書けたこと。	苦手だった漢字テストが全問正解だったことが嬉しかった。 100回書いてもダメだと思っていたのに、やってみたら、ほんとに覚えられたことに驚いた。	繰り返す努力の大切さ。 まずは「やってみる」ことの大切さ。
家族	弟が産まれて家に帰って来た日、家族4人でリビングに寝転がり、弟の小さな手が私の小指を握ったこと。	母が帰って来た嬉しさと、自分が兄になった実感が湧いたこと。弟の小さい手が私の指を握った時の温かさ、思っていた以上にぎゅっとされたことを見えている。	家族の安心感の大切さ。 小さい子を大切に、守ってあげたい。
健康	楽しみにしていた文化祭の当日、朝から熱が出て、学校に行けず、参加できなかった。	一生懸命、準備してきたのに、参加出来なくなって、悔しかったり、悲しかったことが忘れられない。	大切な日に向けて、体調を管理して、元気であることも、大切な準備だということ。
趣味	家族全員で山歩きに出かけ、初めて石鐘山に登ったこと。	途中で何度もやめたくはなかったけれど、頂上についた時の達成感と景色の美しさは、今も忘れられません。	途中でやめないこと。最後まで行ってみるといい事もあること。
社会貢献 (地域活動やボランティアなど)	町内のお祭りで獅子舞をした時、訪問先の高齢者施設のお婆さんが、ありがとう、ありがとうと何度も言ってくれたこと。	朝から何件も獅子舞をして、少ししんどかった時に、笑顔で迎ってくれた手が温かくて、ありがとうと言われて、嬉しかった事を見えている。	お婆さんに喜ばれたことが嬉しかった。しんどくなっても、誰かが喜んでくれると、自分も嬉しいこと。

作成日: 2023年7月1日(15歳)

6

6

# 人生設計に 役立つ情報の提供

- ① ライフキャリア、と今、それを考えてみる意味
- ② 人生/長寿社会と多様な人生
- ③ 働くと学ぶ/就職と就学を取り巻く環境
- ④ 家庭/結婚と子育て・家事を取り巻く環境
- ⑤ 男女共同参画社会にむけて
- ⑥ 人間関係と健康



7

7

## ライフキャリア、と 今、それを考えてみる意味

**「ライフキャリア」**  
(Life career)

仕事だけでなく、家庭生活、地域社会との関わり、  
「生活全体」「人生全体」

**今、考えてみる意味、**

- ① 自分自身の「価値観」を見つける
- ② 人生に目標を持ち、計画的な道筋をもつ
- ③ 「したい」「なりたい」を知り人生に積極的になる

社会人としてのスタートを準備するタイミングに  
「足元を確認」「少し遠くを見通す」▶「選択の基準」を得る

8

8

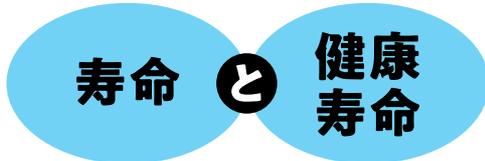
# 人生は、長くなった。

- 医療技術や保健予防活動の前進
- 社会制度や生活環境の改善などの積み重ね 等



## 長寿化社会

### 人生の2つの「長さ」



寿命

と

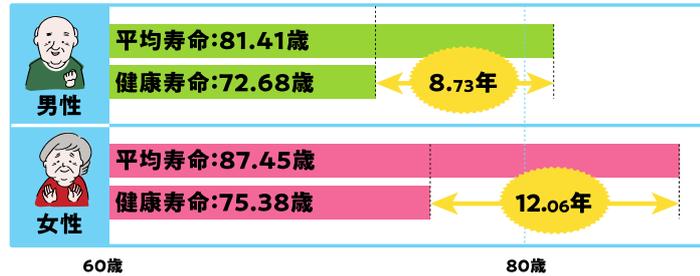
健康  
寿命

### 「健康寿命」の延伸

この2つの「差」を、短くする取り組み

### 2-1(図1) 平均寿命と健康寿命の差:2019年

<厚生労働省「第16回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料(令和3年12月)>



# 長寿化は人生の選択肢を増やした。

**昔** 定年退職後  
静かな老後を過ごす期間



**現在** 定年退職後  
自己成長や社会貢献の機会を享受する期間

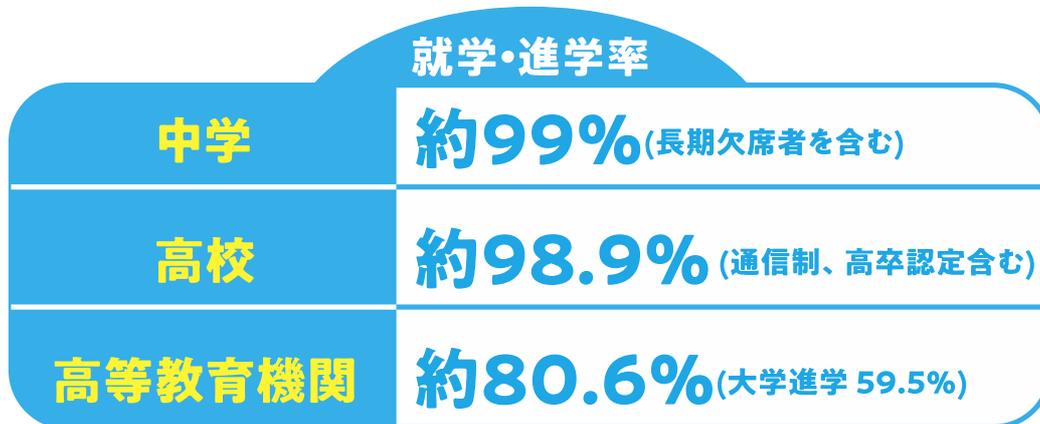
## 高齢者の労働者の増加

生活の経済的安定と、仕事を通じた充実感を望む。



10年間で  
1.6倍  
[909万人]

# 学ぶ環境 / 高まる進学率



(出典)2020年文部科学省 学校基本調査より  
 文部科学省統計要覧(2022年)より静岡新聞6/10  
 文部科学省学校基本調査(2006年より)内閣府青少年白書

11

11

## 3-2 働く環境 - 1):働き方の多様化

「一つの会社に就職し、定年まで働き続ける」からの変化



### 変化の要因

- ① 価値観や意識の変化  
安定性重視 ⇒ 自己実現、ワークライフバランス重視
- ② 古くからの「性別役割分業」の意識の変化
- ③ ICTなど技術の進歩
- ④ 雇用や就労形態の多様化

12

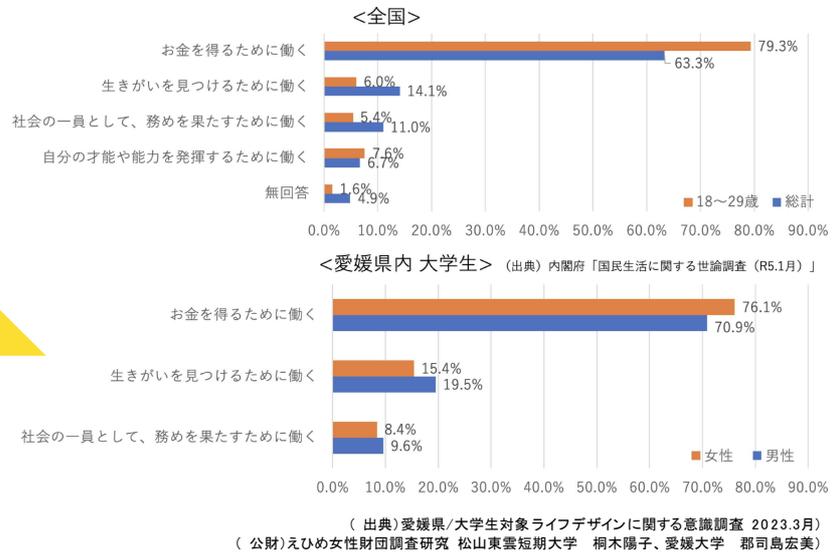
12

## [ 2 ] 講義-3: 働くことと学ぶ/就職と就学を取り巻く環境

Life design Workshop

## 3-2(図1) 何のために働くのが働くことの目的)

- ・ お金のため
- ・ 生きがいのため
- ・ 社会の一員として
- ・ 自分の発揮



13

13

## [2] 講義-3: 働くことと学ぶ/就職と就学を取り巻く環境

Life design Workshop

## 3-2 働く環境 - 2): 非正規雇用(社員)としての働き方

※非正規雇用 = 正社員の雇用契約がされていない雇用形態

契約社員	雇用期間が定められている、基本的に3年、例外でも5年間
アルバイト・パート・フリーター (フリーアルバイト)	正社員と比べると1週間の労働時間が短く、都合に合わせて働く 給料は基本的に時給換算
臨時社員	アルバイト・パート・フリーターと同じく短時間、短期間
派遣社員	雇用契約を結ぶ派遣会社から、別の会社(現場)に送られ働く
嘱託社員	正規雇用とは異なる嘱託制度によって雇用された従業員

14

14

[2] 講義- 3:働く学ぶ/就職と就学を取り巻く環境

Life design Workshop

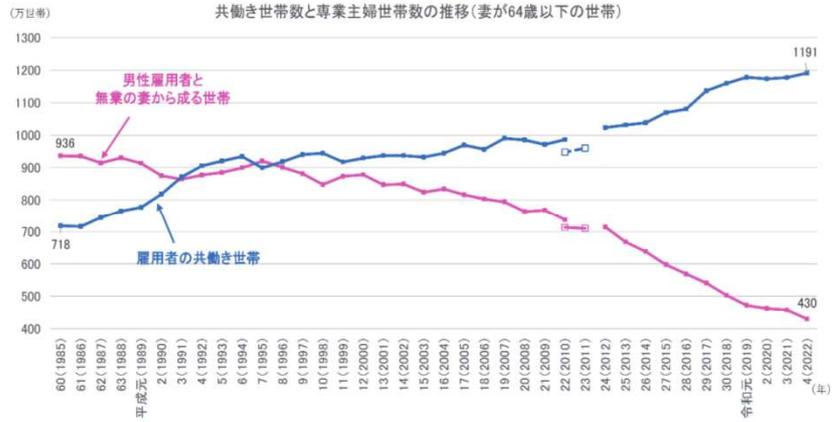
3-2(図4) 共働き世帯の増加傾向

愛媛  
50.4%

専業主婦減

男性雇用者と無業の妻から成る世帯  
(いわゆる専業主婦の居る世帯)は  
減少傾向。

夫婦世帯全体の21.9%  
(2022年)



(備考) 1. 昭和60年から平成13年までは総務庁「労働力調査特別調査」(各年2月)、平成14年以降は総務省「労働力調査(詳細集計)」より作成。「労働力調査特別調査」と「労働力調査(詳細集計)」とは、調査方法、調査月等が相違することから、時系列比較には注意を要する。  
2. 「男性雇用者と無業の妻から成る世帯」とは、平成29年までは、夫が非農林業雇用者で、妻が非就業者(非労働力人口及び完全失業者)かつ妻が64歳以下世帯。平成30年以降は、就業状態の分類区分の変更に伴い、夫が非農林業雇用者で、妻が非就業者(非労働力人口及び失業者)かつ妻が64歳以下の世帯。  
3. 「雇者の共働き世帯」とは、夫婦ともに非農林業雇用者(非正規の職員・従業員を含む)かつ妻が64歳以下の世帯。  
4. 平成22年及び23年の値(白抜き表示)は、岩手県、宮城県及び福島県を除く全国の結果。

[2] 講義- 3:働く学ぶ/就職と就学を取り巻く環境

Life design Workshop

3-2(図5) 女性の結婚、出産での退職/非正規職員化

固定的性別役割分担意識の変化(愛媛県内大学生)

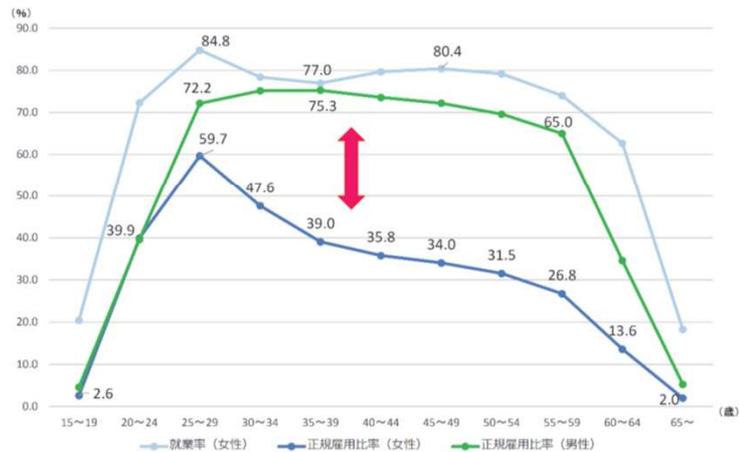


第1子出産を機に  
退職した女性(全国)

2015年	46.9%
2021年	30.4%

- ・出産時に退職、育児後の再就職時に非正規雇用の選択が多い。
- ・出産を機に退職する女性は減少傾向であるが、いまだに3割あり。

(出典) 国立社会保障・人口問題研究所  
「第15回・16回出生動向基本調査」(H27,R3)



(備考) 1. 総務省「労働力調査(基本集計)」より作成。  
2. 就業率は、「就業者」/「15歳以上人口」×100。  
3. 正規雇用比率は、「正規の職員・従業員」/「15歳以上人口」×100。

(出典) 内閣府  
「女性活躍・男女共同参画の現状と課題」  
(R5.5月)

### 3-2 3)働き方の多様化(変化)の注意点

働く環境  
まとめ

自分の価値観を活かした自由な働き方の選択  
一方で、正規雇用と非正規雇用の違い

- ・雇用や就労、経済的な不安定さ
- ・処遇向上の機会喪失、様々な補償の弱さ



これからの社会の変化で、無くなる職業、も予測される

自分の選択のため、情報の収集が必要

## 家庭を持つこと、結婚、出産、子育てなど 家族の設計も人生の重要な選択の一つ。

### 4-1 結婚という選択



結婚しない選択、  
85年から上昇傾向

生涯未婚率  
**男性28.3%** **女性17.8%**

※国勢調査2020

結婚の平均年齢は上昇傾向

**男性31.0歳** **女性29.5歳**

※人口動態統計2021

「パートナーの選択」「適した時期の選択」を見つける

共に生きるパートナーの価値観や目標、生活スタイルなど共有することが大切。

[2] 講義- 4:家庭/結婚と子育て・家事を取り巻く環境

Life design Workshop

4-1(図1) 結婚平均年齢: 男性31.0歳 女性29.5歳



男性 30.1歳  
女性 29.0歳

結婚平均年齢[愛媛県]  
(2021年)

県内の平均初婚年齢は1970年以降、2014年まで上昇傾向。その後はわずかに増減しながら高止まり。



資料:厚生労働省「人口動態統計」

[2] 講義- 4:家庭/結婚と子育て・家事を取り巻く環境

Life design Workshop

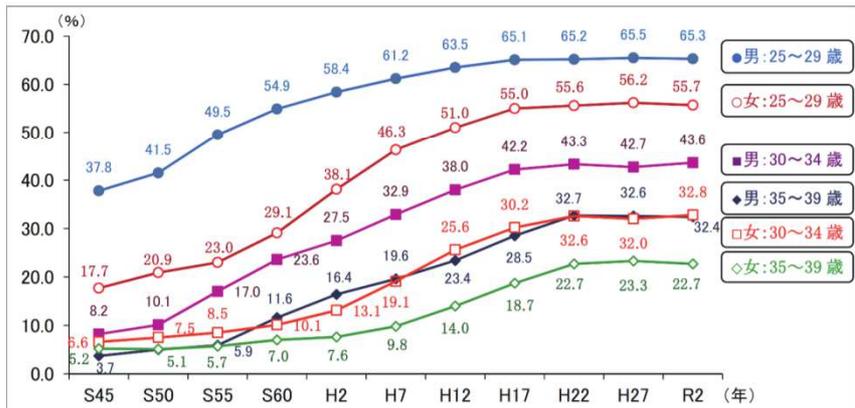
4-1(図2) 未婚率 男性約3割 女性約2割



未婚率 [愛媛県] (2020年)

	男性	女性
30代前半	約4割	約3割
30代後半	約3割	約2割

県内の性別・年代別の未婚率  
1970年以降増加傾向



資料:総務省「国勢調査」

## 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

出産年齢  
30歳前後が  
多い傾向

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からリスクの理解も必要。

21

21

健康な体づくりと妊孕性について  
動画視聴

22

22

[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」

固定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」

男性  
27.9%  
増加

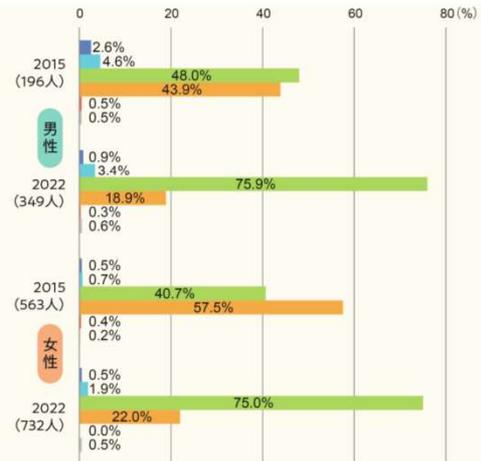
女性  
34.3%  
増加



2015年	48.0%	40.7%
2022年	75.9%	75.0%

家事の分担

- 1. 夫のみが行うのがよい
- 2. 夫が中心で妻が手伝うのがよい
- 3. ほぼ半分ずつで分担するのがよい
- 4. 妻が中心で夫が手伝うのがよい
- 5. 妻のみが行うのがよい
- 6. 不明



(出典) 愛媛県/大学生対象 ライフデザインに関する意識調査(2023.3月)  
(公財) えひめ女性財団調査研究(松山東雲短期大学 桐木陽子、愛媛大学 郡可島宏美)

[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2) 世界と比較した日本の家事と育児の実状

女性 79.7 : 20.3  
(愛媛83.3)

男性 (愛媛16.7)

家事・育児は「半分ずつ」と思っているが  
実態は8割を女性が担う、  
他国と比較して特異な状況が続いている。  
※5年間に大きな変化は見られない

社会生活基本調査		2021年	←	2017年
全国	男性	1時間54分	←	1時間23分
	女性	7時間28分	←	7時間34分
愛媛県	男性	1時間29分	←	1時間10分
	女性	7時間25分	←	7時間4分

6歳未満の子供を持つ夫婦の家事・育児関連時間(週全体平均)(1日当たり,国際比較)



(備考) 1. 総務省「社会生活基本調査」(平成28年), Bureau of Labor Statistics of the U.S. "American Time Use Survey" (2018) 及びEurostat "How Europeans Spend Their Time Everyday Life of Women and Men" (2004) より作成。  
2. 日本の値は、「夫婦と子供の世帯」に限定した夫と妻の1日当たりの「家事」、「介護・看護」、「育児」及び「買い物」の合計時間(週全体平均)。  
3. 国名の下に記載している時間は、左側が「家事・育児関連時間」の夫と妻の時間を合わせた時間。右側が「うち育児の時間」の夫と妻の時間を合わせた時間。

(出典) 令和2年版 男女共同参画白書

[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3) 家庭での家事役割の実態/自己チェック

誰がどんな役割を担っているか?



家庭での家事役割を考える

- 1 一覧にチェックしてみる
- 2 複数で担う項目は複数に☑
- 3 全体のバランスを見る(誰かに偏っていないか)
- 4 現在その人だけが担う理由は?(複数で担えない正当な理由)
- 5 担い方の見直しの検討(バランス良く担う方法)

家事役割の担当を偏らせている理由は何か?

内容	だれが	自分				理由
食事	買い物をする					
	料理を作る					
	食器を並べる					
	後片付けをする					
整理・掃除	部屋の掃除をする					
	お風呂の掃除をする					
	トイレの掃除をする					
	ごみを出す					
洗たく	洗たくをする					
	洗たく物を干す					
	洗たく物をたたむ					
その他	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					

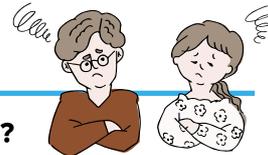
25

25

[2] 講義- 5:男女共同参画社会に向けて

Life design Workshop

無意識にしてしまう`思い込み、に気づく  
「男女共同参画社会」への一歩



誰にでもある  
`無意識、にしてしまう  
`思い込み、`

こんなことはありませんか?

- 家庭科は男子よりも女子の方が得意だと思う
- 体力を必要とする仕事は男子がするべきだと思う

※「アンコンシャス・バイアス(unconscious bias)」  
環境や経験を通してつくられる誰にでもある、思い込みや偏ったものの方

「固定的性別役割分担」  
と言う意識

「男性は仕事」「女性は家庭」といった、  
個人の能力とは関係なく、  
性別を理由にして役割を固定的にわける考え方

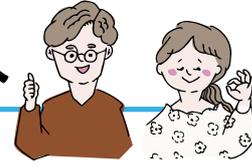
26

26

## [2] 講義- 5:男女共同参画社会に向けて

Life design Workshop

## 「男女共同参画社会」 「ジェンダー平等」の実現へ



### 「男女共同参画社会」 「ジェンダー平等」 とは

誰もがお互いを尊重し合い、  
職場、学校、家庭、地域などの社会のあらゆる分野で、  
性別にかかわらず、個性と能力を十分に発揮でき、  
喜びや責任を分かち合うことができる社会

「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」(男女共同参画社会基本法 第2条 1999年)

一人ひとりの多様性を認め合い、お互いを大切に思う気持ち

27

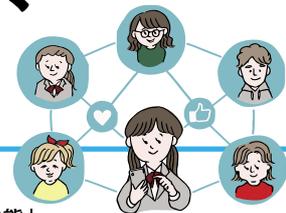
27

## [2] 講義- 6:人間関係と健康

Life design Workshop

## 人間関係を意識的に持つ、 という選択。

6-1



### 健康とは (WHOの定義)

「健康とは、肉体的、  
精神的及び社会的に完全に良好な状態」  
「ウェルビーイング=幸福」としての「健康」

### 健康と「つながり」の関係は 「密接」という研究

「ソーシャルキャピタル」(社会関係資本)  
誰かと「つながり、信頼を持っている人と、  
無い人では「健康の度合い」に違いが生まれる  
「つながり」の多少で鬱や認知症の発症に差が生まれる  
「孤食の人」「笑わない人」の健康の度合いが  
低い(JAGES・調査)

28

28

## [2] 講義- 6: 人間関係と健康

Life design Workshop

## 6-2 学生の健康にもつながり、は重要な要素

学生の健康にも  
つながり、は  
重要な要素

## ソーシャルキャピタル増加の影響(学生)

- ・心理的な健康状態の改善、ストレスの軽減、心の安定へ
- ・身体的な健康面(免疫系の強化や心臓病のリスクの低下)でもメリット
- ・関わりの中で健康行動への参加が促進される傾向

## 6-3 意識的に関係を築く

人間関係をつくるには信頼・共感など、相互作用が必要  
これらを育むには時間と場(機会)を意識的に持つことが有効

アフリカの  
古い諺

早く行きたければ一人で行け、  
遠くへ行きたければみんなで行け。



29

29

## [3] ワーク / 自分らしさを活かすライフキャリアデザイン、を描く

Life design Workshop

# ライフデザイン シートの作成

～ライフキャリアを見通すワーク～



ワーク1で見つけた、私が「大切にしたい」と  
講義で紹介した「選択」のための情報などを使って  
自分の「ライフキャリア」と、人生全体を見通す「人生設計」を考える。  
そして、見えてきた「人生」を実現するために、  
まずは何に取り組むのかを考える。

30

30

### [3] ワーク／自分らしさを活かすライフキャリアデザインを描く

Life design Workshop

このワークシートを  
使っていくよー！

【ワークショップシート】  
私の「ライフデザイン」シート  
作成日: 年 月 日 歳  
※ 最初の予定 年 月 日 歳  
※ メインが楽しい人は、専攻する課外 (書画、陶芸、ネット、個人等) を思い浮かべながら、理想の人生を考えてみよう。

	11才	12才	13才	14才	15才	16才	17才	18才	19才	20才	21才	22才	23才
1 学ぶ													
2 働く													
3 深居/深居													
4 子育て													
5 余暇 (趣味)													
6 地域活動													

	24才	25才	26才	27才	28才	29才	30代	40代	50代	60代	70代	80代	90代
1 学ぶ													
2 働く													
3 深居/深居													
4 子育て													
5 余暇 (趣味)													
6 地域活動													

作成した「ライフデザイン」を眺めて、これからの始めたいこと

1	
2	
3	

自分らしく  
充実した人生を！

### [3] ワーク／自分らしさを活かすライフキャリアデザインを描く

Life design Workshop

こんな風に  
記入するよー！

【ワークショップシート】実践例  
私の「ライフデザイン」シート  
作成日: 2023年 7月 1日 15歳  
※ 最初の予定 2028年 1月 1日 18歳  
※ メインが楽しい人は、専攻する課外 (書画、陶芸、ネット、個人等) を思い浮かべながら、理想の人生を考えてみよう。

	11才	12才	13才	14才	15才	16才	17才	18才	19才	20才	21才	22才	23才
1 学ぶ					高校1年	高校2年	高校3年	大学進学 2年制(1年)	大学進学 4年制(1年)	大学進学 2年制(1年)	大学進学 4年制(1年)	大学進学	
2 働く											遊技センター勤務	遊技センター勤務	大手建設会社で建築 士になる
3 深居/深居								読書や音楽の勉強					
4 子育て													
5 余暇 (趣味)					音楽・読書	読書・音楽	読書・音楽	読書・音楽	インナーチャイルド	読書・音楽・スポーツ			
6 地域活動					読書や音楽の勉強	読書や音楽の勉強	読書や音楽の勉強						

	24才	25才	26才	27才	28才	29才	30代	40代	50代	60代	70代	80代	90代
1 学ぶ								東京を目標に、大学 →私立大学					
2 働く								個人事業経営者 になる	フリーランス で働く	フリーランスで働く →個人事業経営者 になる	個人事業経営者 になる		
3 深居/深居		読書	読書	読書	読書	読書	読書						
4 子育て													
5 余暇 (趣味)		読書や音楽の勉強	読書や音楽の勉強	読書や音楽の勉強	読書や音楽の勉強	読書や音楽の勉強	読書や音楽の勉強						
6 地域活動													

作成した「ライフデザイン」を眺めて、これからの始めたいこと

1	好きなお守りや神社のことが、もっと分かるように、興味を持って歴史を勉強する。
2	大学生になったら、1人で海外旅行が出来るように、英語の力をつける。英語を頑張って勉強する。
3	好きな山登り、そして将来の宮大工を目指して、今の語学を続けて体力をつける。

自分らしく  
充実した人生を！

## おわりに/ワークショップを振り返って

Life design Workshop

人々の努力で、人生という物語は、長くなった  
そして、**物語の選択肢は幅広くなった**

より自分らしいストーリーを綴ることも可能だが  
**その選択には、時にリスク**も含まれる事も事実



納得感のある  
「よりよい物語」  
にするため

- **選択の基準(価値観)**と選択に必要な**様々な情報**を持つこと
  - **少し先を見通して、毎日**を積み重ねること
- それが物語に有効かもしれない。

33