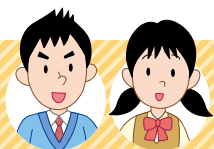


高校生のライフプランニング

LIFE PLANNING



文部科学省



ライフプランを立ててみよう

これまであなたが歩んできた年月を振り返って今を確かめ、明日から続く未来を描こう！

1～5までの項目ごとに自分のこれまで、これからを見つめ、主なライフイベントを書き出そう。（すべて記入できなくても大丈夫。イラストや図などを入れてもいいですね。）

	0 歳	10	20	30	40
1 学ぶ いつ・どこで・何を学ぶ？					
2 働く いつから・何をする？					
3 どこでどのように生きる？ 故郷・県内外・国外？					
4 誰と生きる？ 親と・パートナーと・子供と？					
5 夢は(目標)？ その時々のがりがいいは？ 充実していることは？					



90

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

目 次

I 章 わたしと人生

1 節	人生を見通す	2
2 節	自分を知る	4
3 節	自立と共生社会	8
4 節	学ぶ	12

II 章 様々なライフイベント

1 節	働く	17
2 節	二人で共に生きる	21
3 節	子供を育む	23
4 節	高齢社会を生きる	27

III 章 わたしのライフプランニング

1 節	人生の先輩に聞く	31
2 節	人生における意思決定	34
3 節	目標をもって今を生きる	36

はじめに

男女が共に仕事と家庭、地域における活動に参画し、活躍できるような社会の実現を目指すためには、個人の可能性を引き出すための学びが必要不可欠です。

学校教育段階におけるキャリア教育の推進については、若者が自らの進路を選択する際に就職のみならず結婚、出産、育児等のライフイベントを踏まえた生活の在り方も視野に入れて、総合的に考えることができるようにすることが重要です。

そのため、高校生が生涯を通して、主体的に生涯の生活を設計したり、社会の中で自分の役割を果たしながら、自分らしい生き方を実現したりすることができるよう、この教材を作成しました。

本教材は、3章11節の構成となっておりI章から順番に進めて活用することができますが、授業の内容に応じて、キャリア形成支援の教材としてワークを選択して進めることも考えられます。家庭科、総合的な学習の時間、特別活動等において、高校生のキャリア形成支援の教材として御活用いただければ幸いです。

文部科学省総合教育政策局男女共同参画共生社会学習・安全課

1 節 人生を見通す

「将来の夢」を問われた時、「大人になったら、どのような人生を歩みたいか」ということを漠然と思い描いていたのではないだろうか。将来どのような人生を送りたいか、自分の生き方を思い描き構想する時、何に価値を見だし、どのようなことを実現して生きていくのかということを、意識的に考えていくことになる。そのためには、まず、自分自身を知り、自分の潜在的な能力を見いだすことから始まる。そして、思い描いた人生を送るためには、具体的な計画が必要となってくる。

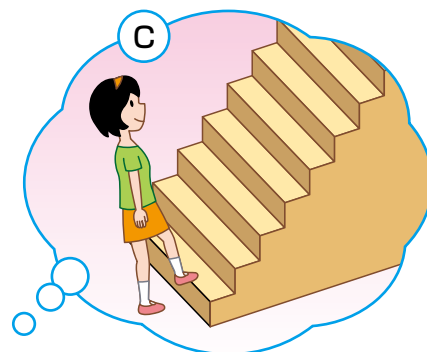
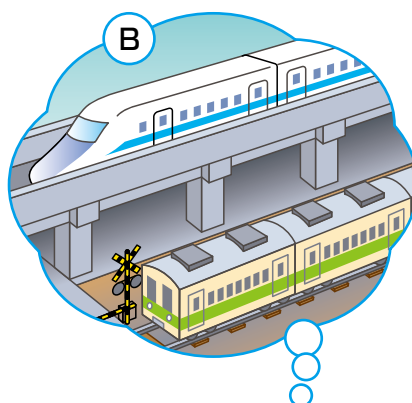
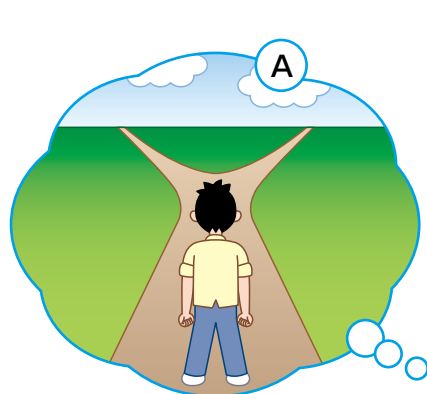
このように、自分自身を見つめ、自分のリソース（資源）を見だし、自分の生き方を問い直し、将来を見通し自分の人生を考え続けること、それがライフプランニングである。

ライフプランニングの入口に立つために、子供から大人への過渡期である高校生の「今」の自分を出発点として人生を見通してみよう。

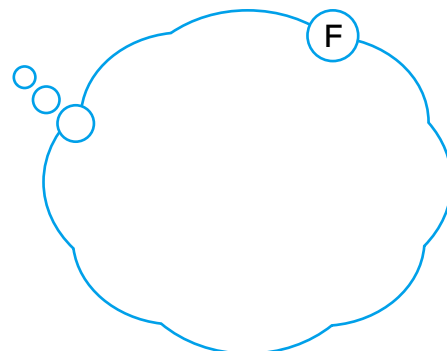
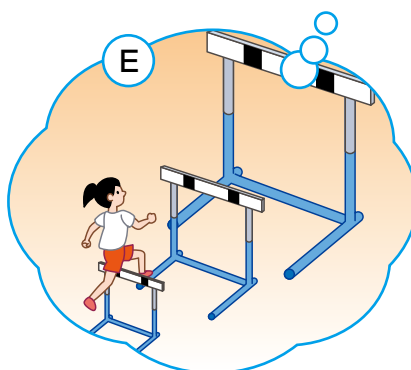
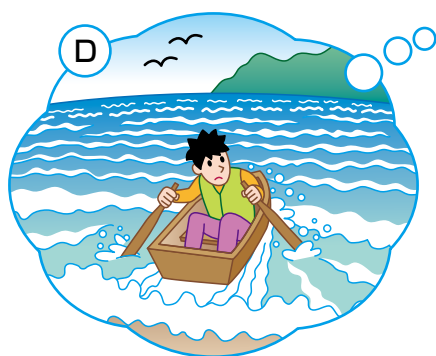
ワーク 1

① 自分の人生のイメージを、次のA～Eの図から選んでみよう。

どれもあてはまらない場合は、Fの中に自分のイメージを描いてみよう。



自分のイメージに近いのは_____

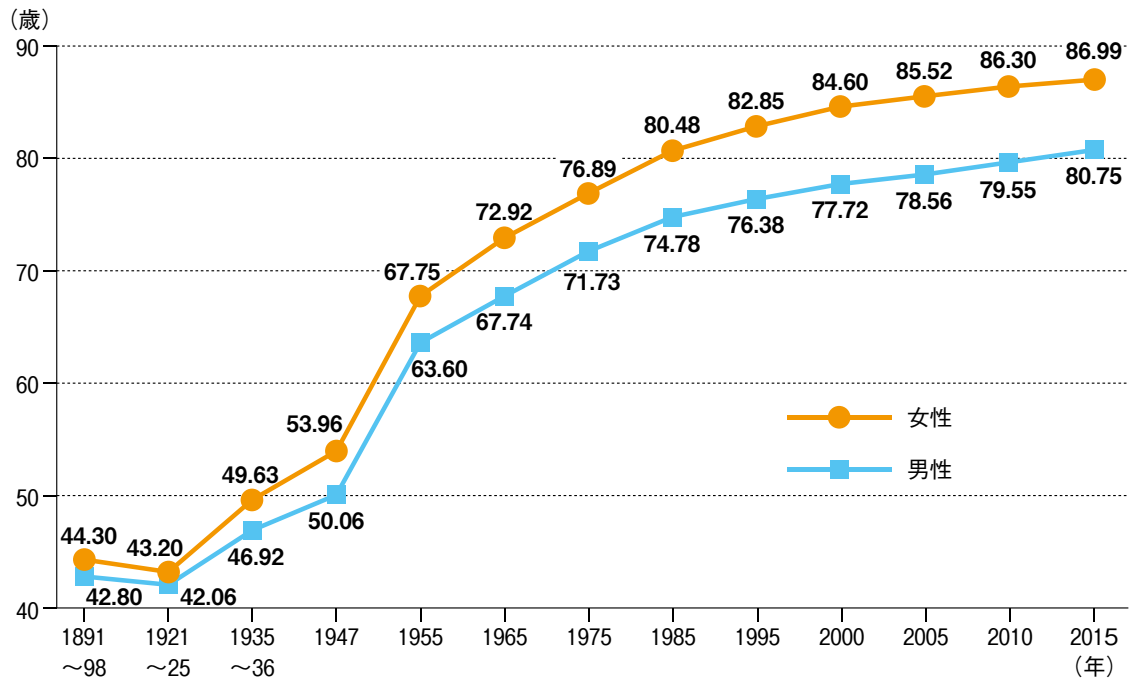


② ①で選んだ、または描いたイメージと、その理由を話し合ってみよう。

ライフプランのグランドデザイン

日本は、この 100 年で平均寿命が約 40 年も伸びた。100 歳以上の高齢者は、平成 30 年 9 月現在約 7 万人いる。高齢期を生き生きと元気に過ごすためにも、人生を見通してみる必要がある。

図 1 平均寿命の推移



出典：厚生労働省「第 22 回生命表（完全生命表）」（平成 27 年）

ライフイベント

人生には様々な出来事（ライフイベント）がある。

ライフイベントの中には、人生に重要な意味を持ち、転機となるものもある。例えば、結婚や就職などのように、自らの意志で選び取るものもあれば、自分や家族のけが、病気など本人の意思によらないものもある。

ワーク 2

① これから自分が経験するであろうライフイベントに○をつけてみよう。

- 進学
- 卒業
- 就職
- 昇進
- 転職
- 退職
- 転勤
- 失業
- 結婚
- 妊娠
- 出産（子の誕生）
- 子育て
- けが・病気
- 親元から独立
- その他（ ）

② ①をもとに、楽しいライフイベント、心配なライフイベントについてグループ分けして話し合ってみよう。

2

節

自分を知る

現在も将来も、自分らしく生きたいと誰しもが願う。一人一人の顔立ちや体格が異なるように、自分らしい生き方もそれぞれ異なる。この章では、よりよく自分らしく生きるために、今の自分を見つめてみよう。

「あなたはどのような人間ですか？」この質問に対して、あなたはどうか答えるだろうか。自分がどのような人間なのかを考えると、私たちは自分自身を客観的に見つめる必要がある。しかし、自分で自分を理解することは案外難しい。そこで、これまでの自分を振り返り、熱中してきたことや好きなこと、印象に残っている出来事、自分にかけてきた言葉などをつなぐことによって、自己理解が深まる。

一人一人が自分の長所や自慢できること、短所や不十分なところも含めて、自分の価値や存在意識を肯定し、さらに周りの人に自分を認めてもらうことによって、自己肯定感（自尊感情ともいう）が生まれる。自分を肯定し大切に思うことは、積極的に自分らしさを創り上げ、生き方のよりどころになる価値観を形成することである。そうすることで将来に向かってどのように取り組んでいけばよいかについて、具体的に展望することができる。

また、身近な人や自分を大切に思うことは、同じようにそれぞれの自己をもった他の人を認めることになり、共感や思いやりの気持ちが生まれる。

ワーク 1

あなたの性格や特技などについて、これまでに周りの人にかけてきた言葉の中から肯定的な言葉を、思いつくかぎり挙げてみよう。

いつ頃	誰に	かけられた言葉
(例) 小学生の頃	担任の先生	誰にでも優しく思いやりがある

ワーク 2

ワーク 1 を振り返りながら、現在のあなたについて以下の項目を書いてみよう。

あなたの長所	
あなたの短所	
特技や趣味、興味をもっていること	
今後、身に付けたいと思っている特技や能力	
大切にしたいと考えていること	
将来の夢や希望	

振り返り

ワーク 1, ワーク 2を通して、自分自身について気付いたことや考えたことをまとめてみよう。

＊今後、意識していなかった自分自身の一面に気付いたときは、以下の欄に追加していこう。

自分自身の長所だけでなく短所も記入することは、自分の価値や存在意義を肯定する重要な行為である。

COLUMN

キャリア発達

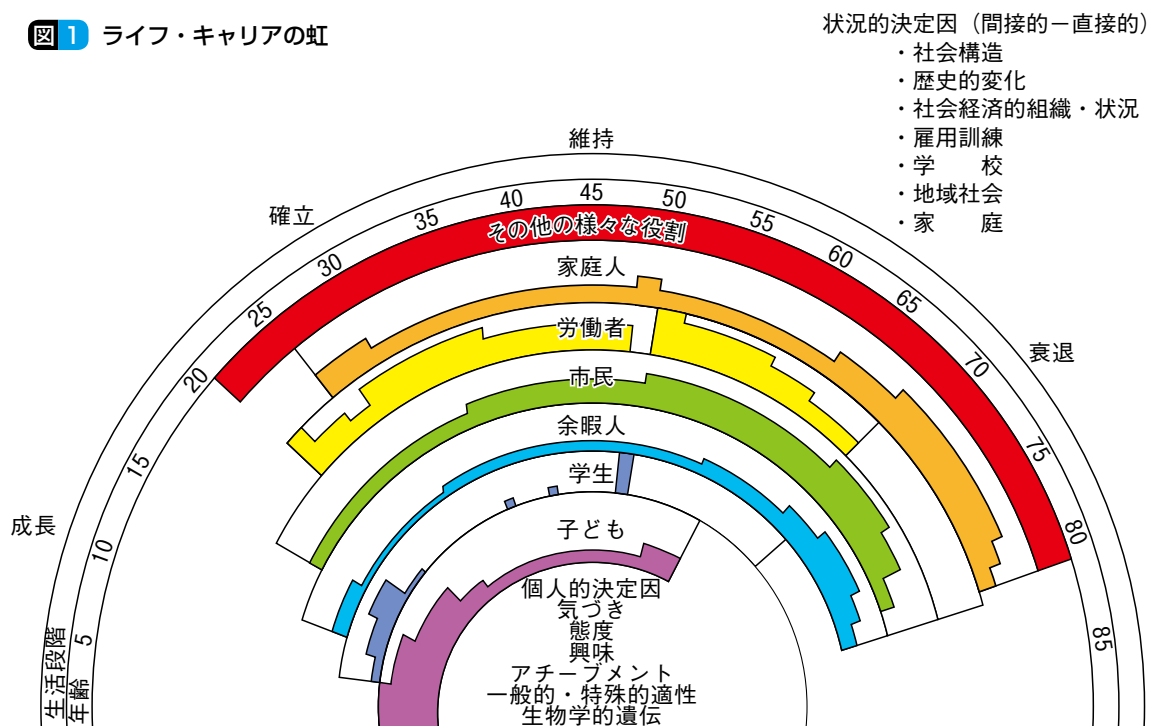
社会の中で自分の役割を果たしながら、自分らしい生き方を実現していく過程を「キャリア発達」という。

D・E・スーパー[※]は、このキャリア発達を、生涯における役割の分化と統合の過程として示している。図を見ると、例えば 15 歳の時点では、「子ども」として期待される役割の内容、「学生」として期待される内容、「余暇人」としての遊びや趣味の活動、それらにいかに関与組んできたのか。それを通して自分らしさがいかに認識

され、それに基づいて将来の役割（進路）をいかに選択し、取り組んでいこうとするのが、この時点でのキャリア発達の姿である。つまり、この時点でいかなる「キャリア」が形成され、いかなるキャリアが展望されているかがとらえられる。このようなキャリア発達の課題を達成していくためには、社会認識と自己認識を結合させて自己を方向付けることが必要である。

※米国の教育学者 ドナルド・E・スーパー

図1 ライフ・キャリアの虹



ある男のライフ・キャリア

「22歳で大学を卒業し、すぐに就職。26歳で結婚して、27歳で1児の父親となる。47歳の時に1年間社外研修。57歳で両親を失い、67歳で退職。78歳の時妻を失い81歳で生涯を終えた。」
D.E. スーパーはこのようなライフ・キャリアを概念図化した。

出典：文部省『中学校・高等学校進路指導資料第1分冊』平成4年

3

節

自立と共生社会

私たちは、小さい頃から自分のことは自分でできるようにと育てられ、また、自分でできるようになりたいと願って成長してきた。高校生になった今、自分で考え、判断し、行動したいという思いが一層強くなっているのではないだろうか。

自立には、例えば「生活的自立」、「経済的自立」、「精神的自立」、「社会的自立」、「性的自立」などがある。

共生社会実現のために

人は自立して生きていきたいと願いつつも、一人では生きていけない。私たちは他者に支えられながら、他者を支える関係の中で暮らしている。

共生社会とは、性別や国籍の違いや障害の有無にかかわらず、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ある。共生社会の実現のために、私たちは何ができるだろうか。

ワーク 1

① 「生活的自立」「精神的自立」「社会的自立」の中で、今のあなたに大切な自立はどれだろう。その理由も書いてみよう。

② 将来、自立するために、今できることを考えてみよう。

生活的自立

身の回りのことを自分で行う。

経済的自立

収入を得てそれを自己管理する。

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。

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。

性的自立

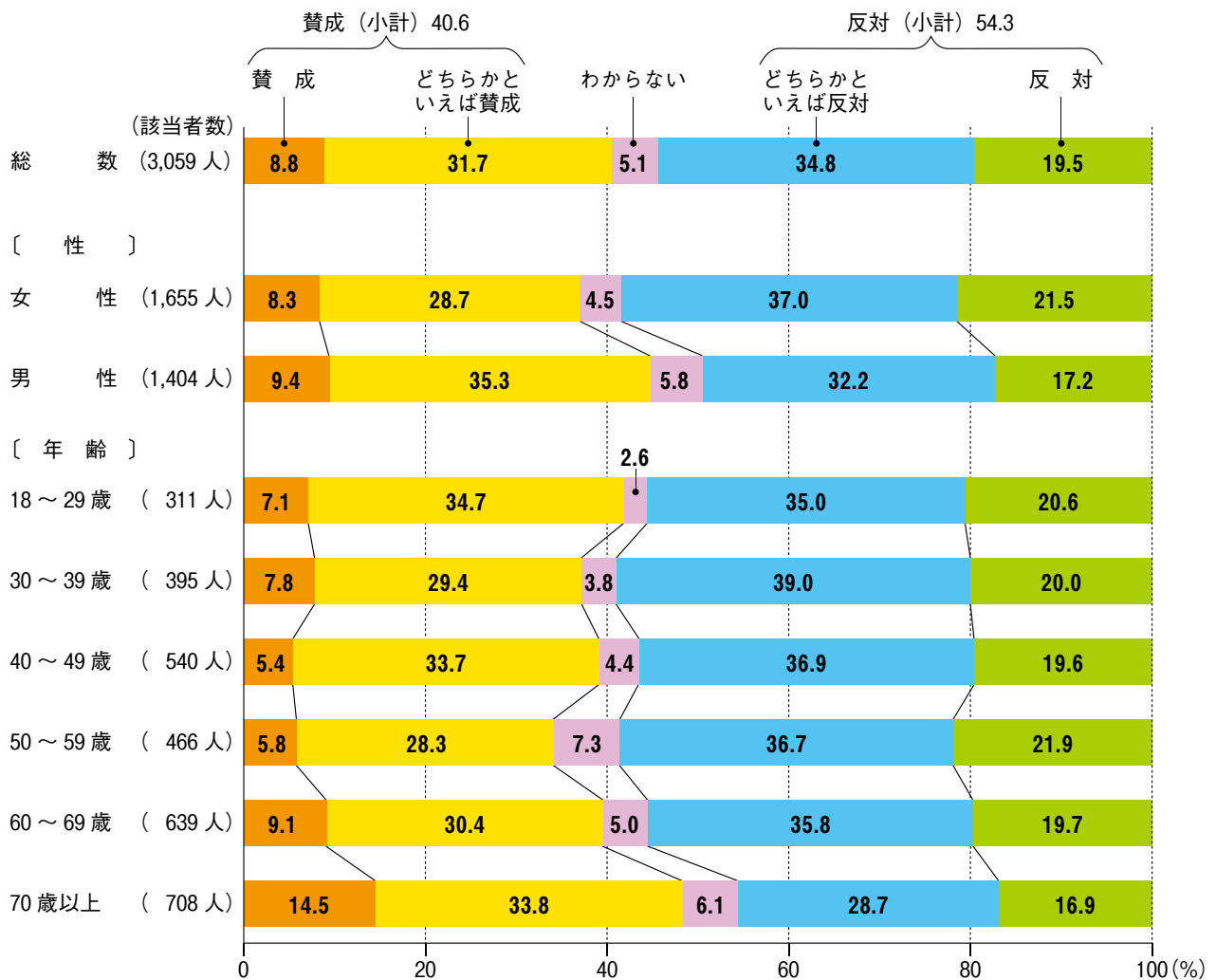
自分の性だけでなく他者の性を尊重した、責任ある行動をとる。

男女共同参画社会の実現に向けて

「男は仕事、女は家庭」等というように個人の能力ではなく、男性、女性という性別を理由に、役割を固定的に分けてしまう意識を「固定的性別役割分業意識」という。

「女性だから、男性だから…」と決めつけず、女性も男性も互いにその人権を尊重し、喜びも責任も分かち合いつつ、性別に関わりなく、誰もが自分の希望に添ったライフデザインができる社会の実現が必要である。

図1 「夫は外で働き、妻は家庭を守るべきである」という考え方に対する意識



出典：内閣府「男女共同参画社会に関する世論調査」（平成28年度）

注：四捨五入の関係により100%にならない。

COLUMN

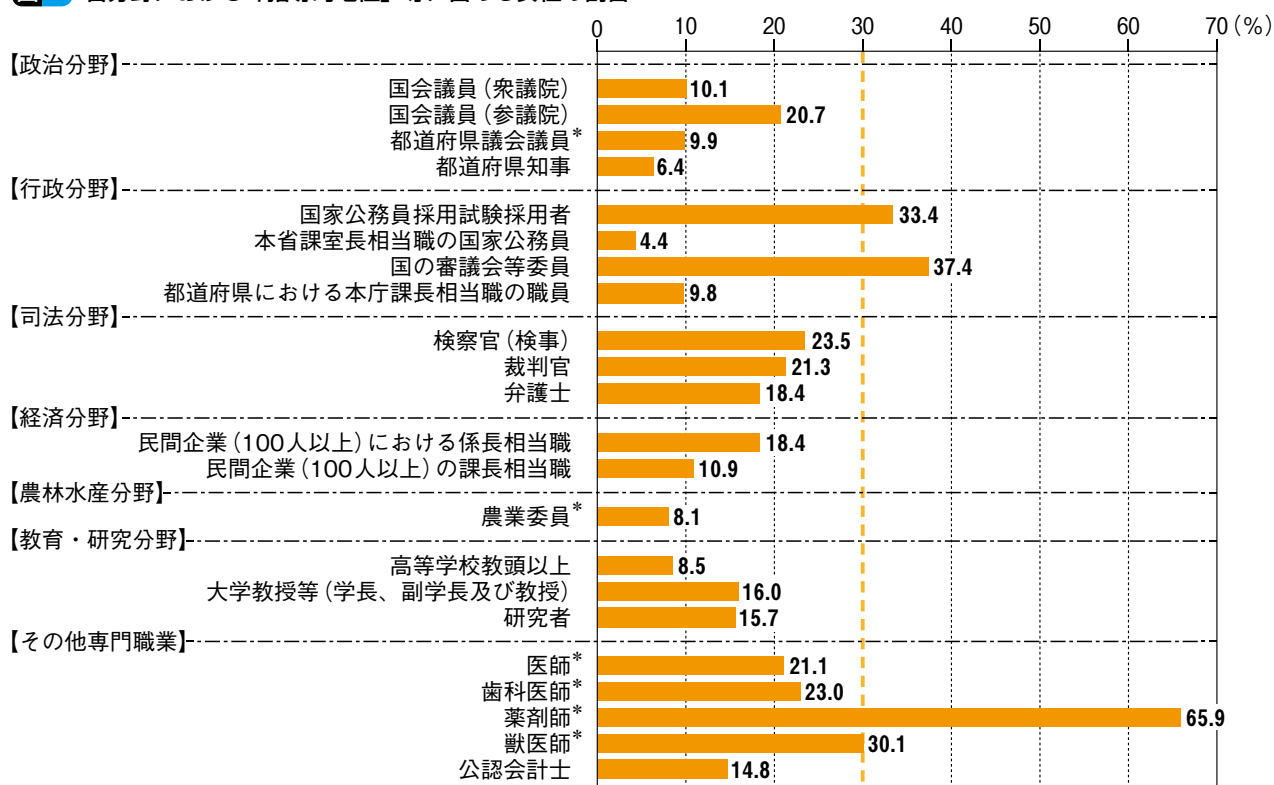
「社会的自立」に向けて－選挙権年齢の引き下げ－

平成28年6月19日に選挙権年齢をこれまでの「20歳以上」から「18歳以上」に引き下げる改正公職選挙法が施行された。このことにより、高校生の中には選挙

権を行使する人もいる。

「社会的自立」の第一歩として社会に参画する主体としての自覚と責任が高校生にも求められている。

図2 各分野における「指導的地位」等に占める女性の割合



出典：内閣府「平成29年度 女性の政策・方針決定参画状況調べ」(平成29年12月)
原則として平成29年のデータ。ただし、*は平成28年のデータ。

「ジェンダー・ギャップ指数 (GGI)」というものを知っているだろうか。毎年、世界経済フォーラム (WEF) が公表しているもので、経済、教育、保健、政治の各分野について各国の社会進出における男女格差を示す指標のことである。2017年、日本は世界144か国中114位になっている。

ワーク 2

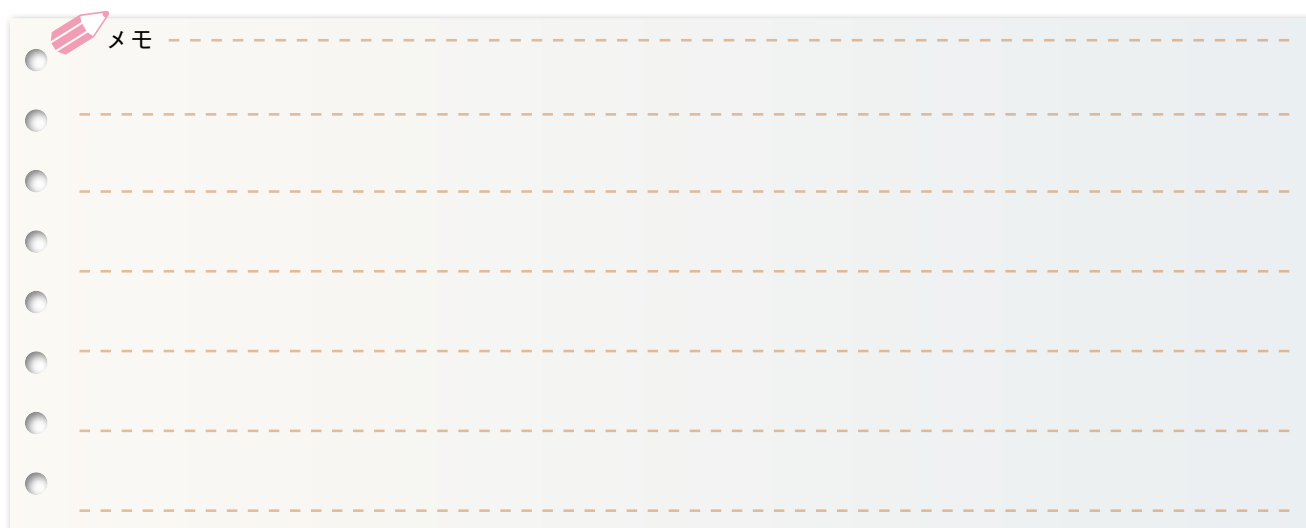
① 図1～図3を見て気付いたことを書いてみよう。

図3 ジェンダー・ギャップ指数 (2017) 主な国の順位

順位	国名
1位	アイスランド
2位	ノルウェー
3位	フィンランド
4位	ルワンダ
.....	
100位	中国
.....	
114位	日本

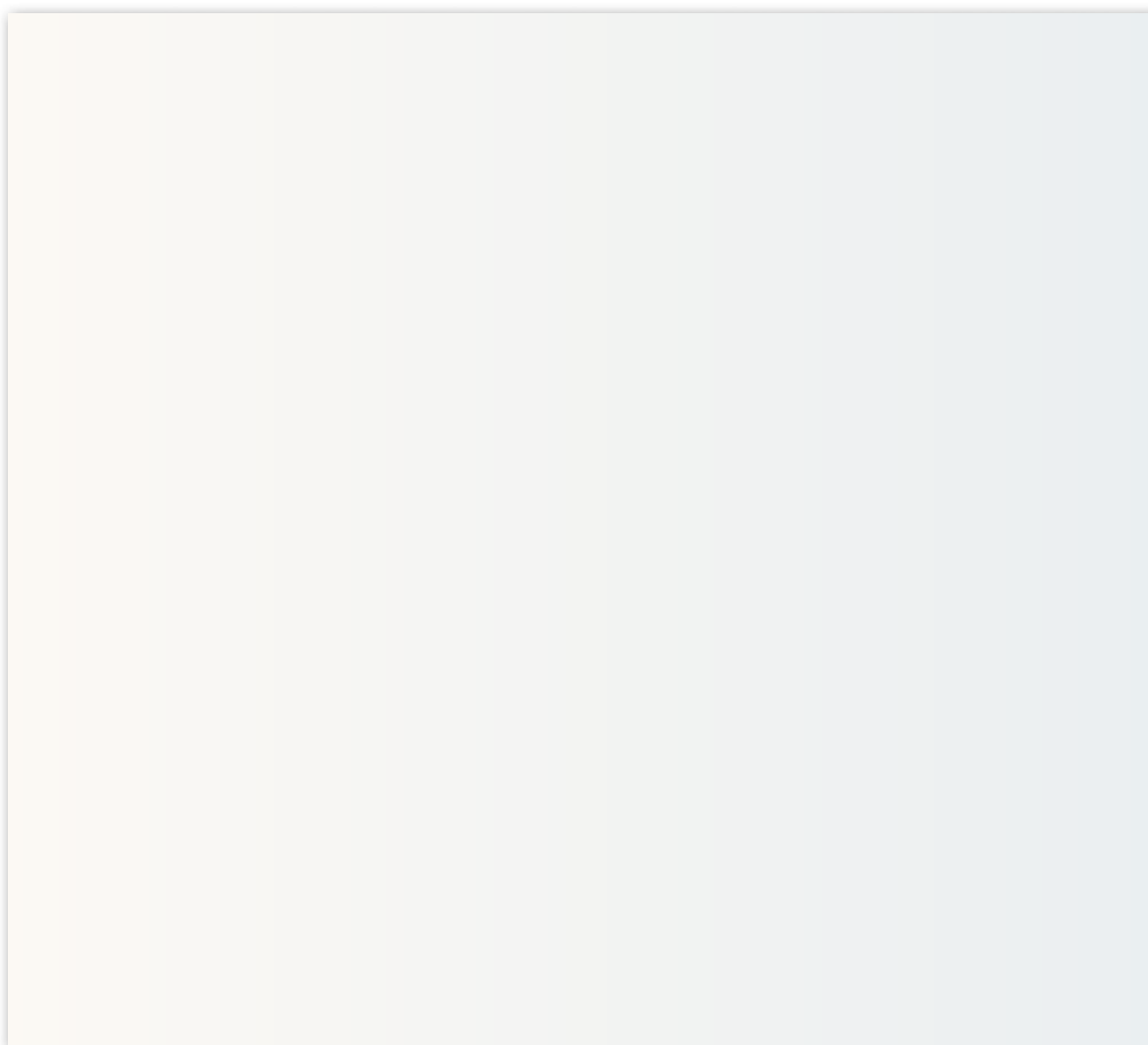
出典：The Global Gender Gap Report 2017

② ①をもとに、話し合ってみよう。



振り返り

共生社会を目指して、あなたやクラスメートの体験をもとに、これからできることを考えてみよう。



4

節

学ぶ

私たちは、多くの時間を学校で過ごし、たくさんのことを学んできた。そもそも、人はなぜ学ぶのだろうか。この問いに対する多様な考え方に触れて、学ぶことの意味を考え、生涯学習という視点から、あなたの人生を考えてみよう。

ワーク 1

あなたがもし学校訪問で出会った中学2年生に「なぜ学ぶのか」と問われたら、どう答えるだろう。あなたの考えをまとめてみよう。

ワーク 2

次の文は、平成26年ノーベル平和賞に選ばれたパキスタンのマララ・ユスフザイさん（当時17歳、Malala Yousafzai）の受賞演説の一部である。

＊マララさんは、15歳の時、女子教育を認めない武装勢力が支配する中、学校に自由に通えない日常をつづったブログを始め、注目を集めるようになった。下校中のスクールバスに乗り込んできた武装勢力の男に頭と首を撃たれ負傷したが、イギリスの病院で奇跡的に回復すると、世界に向け発信を再開した。

●私たちは教育を渴望していました。なぜならば、その教室に私たちの未来があったのですから。共に席に着き、読み、学びました。きちんとした学生服に身を包むのが大好きで、大きな夢を抱きながら着席したものでした。私たちは親に誇りに思ってもらいたかったし、学業優秀で物事を成し遂げられるのだということを実証したかったのです。それは、男の子だけができるのだと思っている人もいます。

●なぜ、「強国」と呼ばれる国々は、戦争を起こすことにはとても力強いのに、平和をもたらすことには弱いのでしょうか。なぜ、銃を与えることはとても簡単なのに、本を与えることはとても難しいのでしょうか。なぜ、戦車をつくることは簡単なのに、学校を建てることは難しいのでしょうか。

●私は仲間の子供たちに世界中で立ち上がろうと呼びかけます。

みなさん、これで終わりにしようと決めた最初の世代になりましょう。

誰もいない教室、失われた子供時代、無駄になった潜在能力——これらを私たちが終わらせましょう。

男の子や女の子が子供時代を工場で過ごすのはもうこれで終わりにしましょう。少女が早婚を強いられることも、戦争で罪のない子供の命が失われることも、教室が空であり続けることも、少女が教育を受けることが権利ではなく罪だと言われることも、子供が学校に通えないことも、これで終わりにしましょう。この終わりを始めましょう。

私たちが終わらせましょう。ここから今すぐ、より良い将来を築きましょう。

(「マララさん受賞演説…日本語訳の全文」より抜粋、読売新聞、2014年12月11日)

なぜマララさんは、教育の重要性を訴え続けたのだろうか。感じたことや考えたことを書き、話し合ってみよう。

人はなぜ学ぶのだろうか：多様な考え方に触れてみよう

ワーク 3

次の A～E の文を読んで、考えてみよう。

A

「勉強とは生きることだ。」「東大生が育った家庭の多くでは勉強と生活が密接に関わっている。」「例えば子供を買い物に連れていき、野菜の育ち方を教えお金の計算をさせる。」「散歩をしながら雨と雲の関係を説明し月や星の動きについて話して聞かせる。」「勉強と生活が一体化していれば様々な経験を積むと自然に知識が蓄えられていく。」

三田紀房『ドラゴン桜』（講談社）

倒産の危機にある龍山高校の債権整理にやってきた弁護士・桜木は、東大合格者を出し、龍山高校を有名進学校にすることで再建を目指す。

B

「じゃ本当の幸せって何かな。」

エリ子「それを探すのが本当の勉強じゃないかな。」「教師になるために大学に行く。そして、夜間中学に戻ってくる。」

映画「学校」（平成 5 年、山田洋次監督）

下町の夜間中学校教師の黒井（西田敏行）は卒業を控えた様々な境遇の生徒たちと級友のイノさんの訃報を聞いて、イノさんの人生について語り合ううちに、幸福について語り合い始めた場面。

C

「これを知る者はこれを好む者に及かず。これを好む者はこれを楽しむ者に及かず。」

孔子（『論語』岩波文庫）

「真理を知る者は真理を好む者に及ばない。真理を好む者は真理を楽しむ者に及ばない。」

D

凡そ学をなすの要は己が為にするあり。己が為にするは君子の学なり。人の為にするは小人の学なり。

吉田松陰（『講孟箚記』）

「何のために学ぶのかといえば、自分を磨くためにある。自分のためにする学びこそが、立派な人になろうと志す人の学びである。人に褒められるために学ぶことは、とるに足らない人の学びである。」

E

満男「おじさん、大学へ行くのは何のためかな。」

寅「決まっています。これは勉強するためでしょう。」

満男「じゃあ、何のために勉強するのかな。」

寅「うん……そういう難しいことをきくなって言ったら、おまえに。つまり、あれだよ、ほら、人間、長～い間、生きていけば、いろんなことにぶつかるだろ。な、そんな時に、俺みてえに勉強していないやつは、この振ったサイコロで出た目で決めるとか、その時の気分で決めるよりしょうがないな。」

ところが、勉強したやつは、自分の頭で、きち～んと筋道を立てて、はて、こういう時はどうしたらいいかなと考えることができるんだ。だから、みんな大学に行くんじゃないか。」

映画「男はつらいよ 寅次郎サラダ記念日」

（昭和 63 年、山田洋次監督）主人公の寅さんの甥・満男（大学受験生）が、土手で寝ころびながら叔父に話しかけている場面。

- ① A～E で共感するものすべてに○を、その中でも特に共感するものに◎をつけ、それぞれ○や◎をつけた理由を書いてみよう。

A

B

C

D

E

- ② A～E を参考に、「なぜ学ぶのか」の問いに対するあなたの考えを三つ、付せん 1 枚に一つずつ書き出してみよう。

③ <グループワーク>

書き出した言葉をグループで共有し、近いイメージごとにグループ分けし、付せんのグループごとに見出しをつけてみよう。

メモ

- ④ それぞれグループごとの「学び」は、人生のどのような時期（高校生、大学生、働き始めてから、年を取ってからなど）、あるいは、どのような課題に直面した時に必要となるのだろうか。話し合ってみよう。

メモ

生涯にわたる学び

大人になってからも職場でキャリア・アップを目指して、より高度な技術を学ぶために学校や教室に通う人、転職を目指して職業訓練校に通う人、趣味を見つけるために習い事やカルチャーセンターに通う人、地域の公民館などの学習会やサークルで学ぶ人など、自分の目的に応じて多様な学びの場から自分にあった場を選び、学び続ける人々の姿がある。

大人の学びは、自分の生活や人生の各段階で必要が生じて、自ら積極的に学習に参加するという特徴がある。そして、その時々^{*}の生涯学習を通して、自分の中にある潜在能力を掘り起こし、自分のライフプランを実現していこうとしている。

このような生涯にわたる学びが21世紀でますます必要となることを説いたユネスコ^{*}の報告書（平成9年、「学習：秘められた宝」）では、「知ることを学ぶ」、「為すことを学ぶ」、「（他者と）共に生きることを学ぶ」、そして「人間として生きることを学ぶ」ことが生涯学習の柱であると紹介している。

進級試験や受験に合格するために勉強する時、「個人」という点が強く意識される。しかし、「（他者と）共に生きることを学ぶ」、「人間として生きることを学ぶ」といった柱は、他者との関わりへと学ぶ視点を広げてくれる。

^{*}ユネスコとは、諸国民の教育、科学、文化の協力と交流を通じて、国際平和と人類の福祉の促進を目的とした国際連合の専門機関（ユネスコ憲章前文より）である。

COLUMN

放送大学大学院を修了した坂本さん

私は、定年退職にあたって、退職に伴って生まれる時間を三つに分割し、学業と社会貢献活動、それに家庭生活に充てることを約束していました。学部生の時は約束どおり、それぞれの活動をバランスよく実行する生活ができましたが、修士課程になりますと学業と研究に偏って、社会貢献活動や家庭のことが少しおろそかになってしまいました。

平成21年に定年退職と同時に放送大学に入学し、平成25年に教養学部を卒業、大学院選科生を経て、本日修士課程を修了するまで7年間、高知学習センターに在

籍し、自然科学を中心に学んでまいりました。私は定年退職者という立場で、高知県が生んだ植物学者牧野富太郎にゆかりの深い植物、バイカオウレンの研究に専念することができました。しかも、高知県立牧野植物園の二人の研究者から、形態的な分類学と、新しい、ゲノムを使った分子系統学について、親切的な、そして厳しい指導が受けられるという恵まれた環境で研究をすることができました。

『放送大学通信 オン・エアNo.122』（平成28年）より一部加工

1 節 働く

人が働くことは「経済的自立」のためだけではなく、自分を生かし、社会の一員としての役割を果たすなど、様々な面がある。

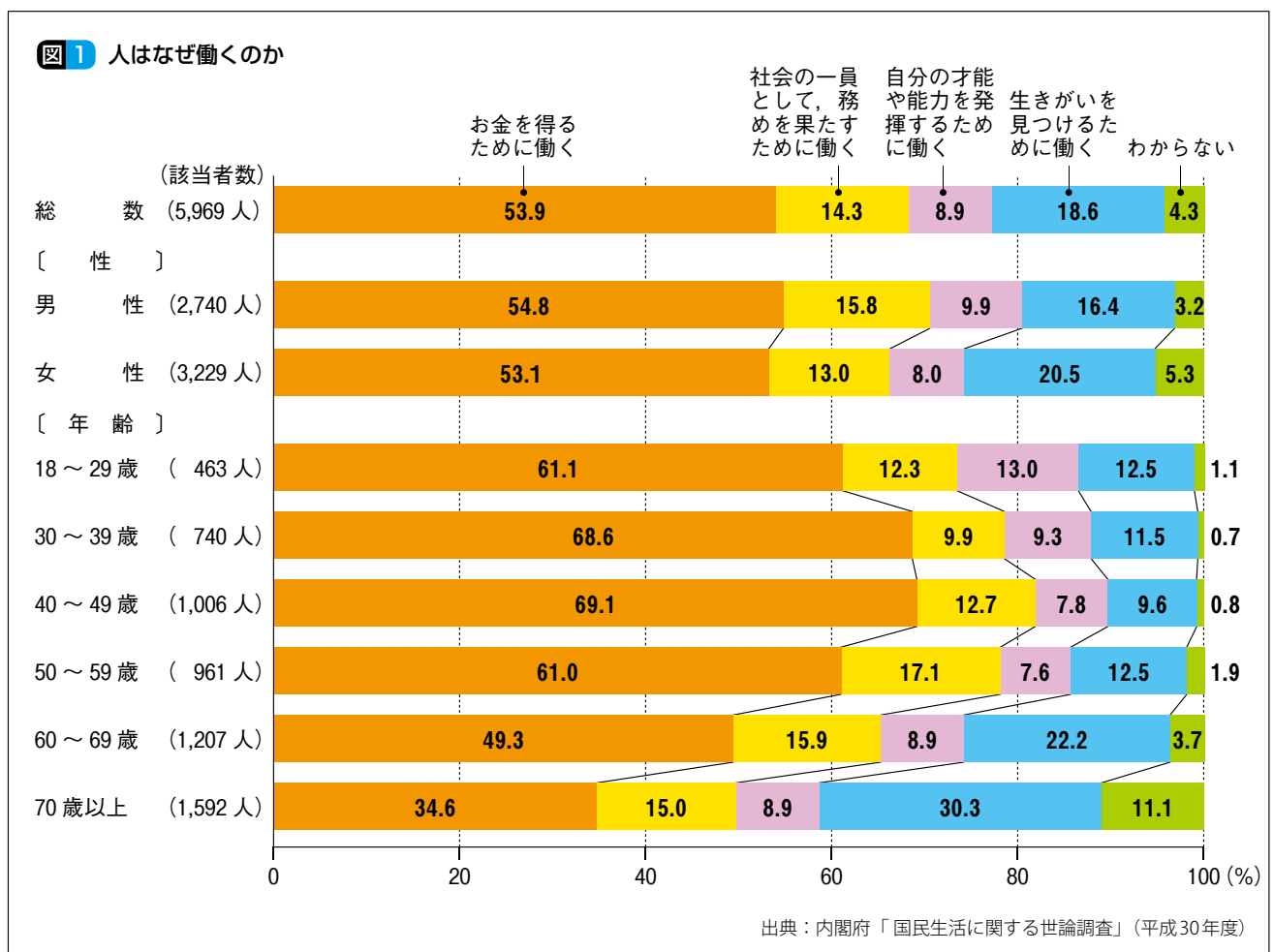
ここでは、働くという視点から、あなたの人生を考えてみよう。

ワーク 1

① 働く目的について、あなたが共感するすべてのものに○をつけてみよう。

- お金を得るため ● 社会の一員として務めを果たすため ● 自分の才能や能力を発揮するため
- 社会的に自立するため ● 人間関係を豊かにするため ● やりたいことを見つけるため
- 次世代の人材を育てるため ● 生きがいを見つけるため ● その他 ()

② 図1を見て、年齢別、性別の違いなど気付いたことを話し合ってみよう。



 メモ

- ③ ①への自分の回答を踏まえ、「なぜ働くのか」の問いに対する考えを、あなたの言葉で三つ、付せん 1 枚に一つずつ書き出してみよう。

④ <グループワーク>

付せん 1 に書いた言葉をグループで共有し、気付いたことや考えたことを話し合ってみよう。

 メモ

- ⑤ ③④を振り返って、感じたことや考えたことを書いてみよう。

近未来の社会と職業

大学生の就職状況（文部科学省「平成 29 年度学校基本調査」）を見ると、産業別では、卸売業・小売業、次いで医療・福祉、製造業、金融業・保険業等の順となっている。

就きたい職業を検討したとしても、例えば、電話が直通でなかった頃、回線を手動でつなげる「電話交換手」という職業が、直通でつながる電話の登場とともになくなったように、将来、その職業がどうなっていくのか予想は難しい。

AI の発達により、これまでの仕事がロボットに置き換えられるなどの変化が起こっている一方で、全く新しい職業が誕生することも考えられる。

また IoT 社会の到来に伴い、人々の働き方も大きく変わる可能性もある。

【人工知能 (AI)】

人工知能 (Artificial Intelligence: AI) とは、人の知的な活動をコンピュータ化した技術。

【IoT (Internet of Things)】

IoT とは「モノのインターネット」と訳され、様々なモノにインターネットを通じて接続されること。

ワーク・ライフ・バランス

これからの人生、5年後、10年後、あなたはどのように暮らしたいだろうか。自分の人生を切り拓いていくために、ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）を考えてみよう。

仕事と生活の調和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。（平成19年12月18日 仕事と生活の調和推進官民トップ会議決定）

■ ワーク・ライフ・バランスとは

ワーク・ライフ・バランスの動きは、1980年代の終わり頃にアメリカやイギリスで生まれた考え方である。最初は仕事と子育てとの両立支援が中心だったが、男女や子育て期か否かにかかわらず、誰もが働きやすい仕組みに拡大されるようになった。

ワーク 2

学校での勉強とクラブ活動や友人と遊ぶ時間を両立するためには、どのような工夫が考えられるだろうか。書いてみよう。

COLUMN

長時間労働

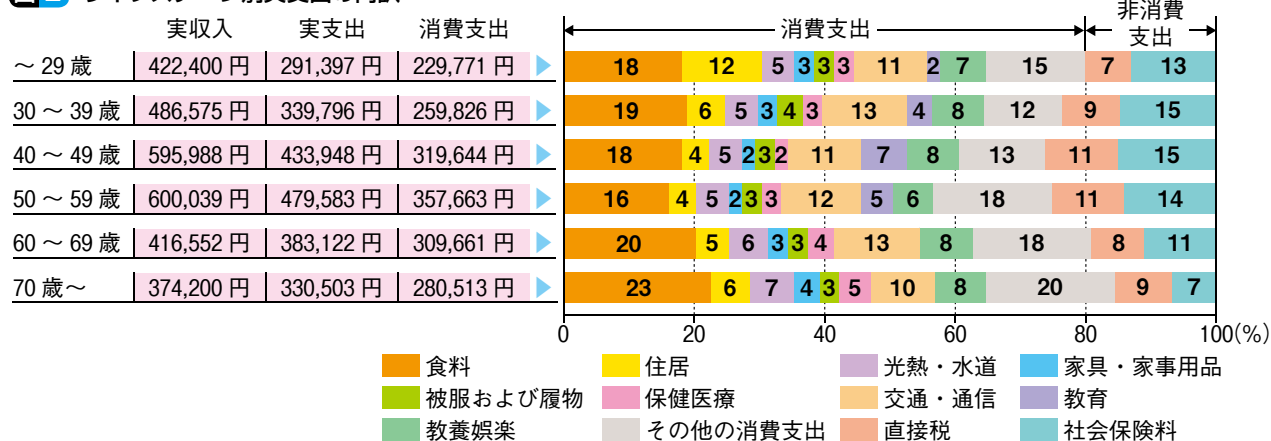
我が国においては依然として長時間労働が問題となっており、長時間労働の削減は喫緊の課題と言える。これに取り組むため、「働き方の見直し」に向けた企業への働きかけなど長時間労働の削減に向け、様々な取組が行

われている。長時間労働が抑制されることで、ワーク・ライフ・バランスが推進され、女性、高齢者等が、仕事に就きやすくなるといった効果も見込まれる。

ライフステージと家計

収入は、自分だけのものではなく、共に暮らす家族がいる場合、家族全員の生活や将来を考えて、生涯を見通した長期的な経済計画が必要である。

図2 ライフステージ別実支出の内訳



振り返り

時代や社会が求める職業が変わっても、働くことは、下の三つの観点から考えることができる。

経済的観点

- 働くことによって収入を得て、自分自身や家族の生計を支えている。
- 働くことと収入との関係は、社会的な貢献とその対価としての報酬とみることができる。

個人的観点

- 働くことによって、自分の能力を発揮している。
- 人が自分のよさや特技を発揮する機会であり、それによって、やりがいや働きがいを感じることができる。

社会的観点

- 働くことによって互いに生活を支え合っている。
- 社会の一員としての役割を果たし、社会的な貢献をしている。

ワーク1で、この三つの観点がはいっているか見直し、もう一度「なぜ働くのか」という問いに対する今のあなたの考えをまとめてみよう。

2

節

二人で共に生きる

家族や友人、周囲の人々との付き合いの中で、私たちは様々な経験や行動を共にし、考え方を豊かにしている。特に友人との付き合いは、共に成長を実感できることもあるだろう。また、多くの人との出会いの中から、やがて好きな人や、生涯を共に生きていきたいと思う人に巡り会うかもしれない。

結婚し、パートナーと共に生き、家庭を築くことについて考えてみよう。

パートナーシップ

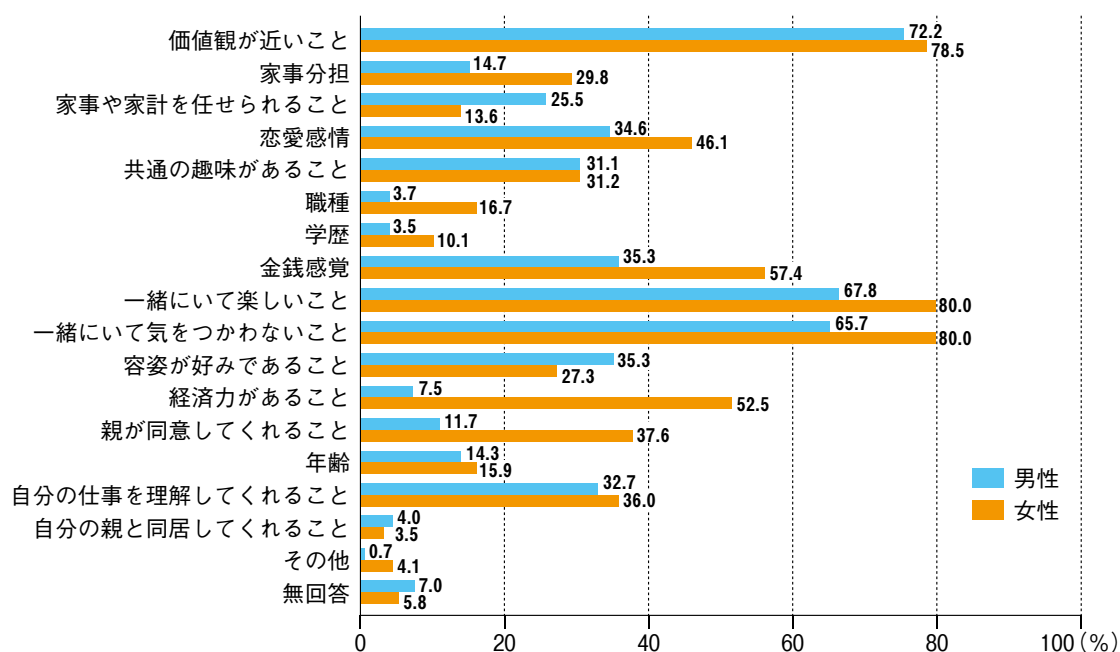
これまで異なる環境に育った二人が、結婚により夫婦として一緒に共同生活を始めると楽しいこともあるが、戸惑うこともたくさん起こる。「パートナーシップ」とは協力関係を意味する。相手をありのままに受け入れること、相手のネガティブな面とも向き合うこともパートナーシップの意味であろう。家庭における生活費や家事の分担、仕事のことやお互いの家族のことなど、二人で話し合い、互いに配慮しながら決めていかななくてはならない。このようにお互いを尊重しながら課題を解決する積み重ねが、パートナーシップをさらに強くするのである。

現代の晩婚化、非婚化の傾向、離婚率の上昇などを背景に、家族構成の在り方は多様化している。

結婚観について聞いた調査結果では、「できればした方が良い」が54.1%と最も高く、次いで「無理してしなくても良い」が29.3%となっている。（内閣府「結婚・家族形成に関する意識調査」報告書（平成26年度）より）

生命を育んだり、生活をしたりする基盤としての家族・家庭の意義を考えてみよう。

図1 結婚相手に求める条件（20代及び30代）



出典：内閣府「結婚・家族形成に関する意識調査」報告書（平成26年度）

ワーク

結婚についてあなたの考えを書いてみよう。

振り返り

お互いによりよく生きるために、パートナーに求めることはなんだろうか。ワークを通して気付いたこと、考えたことを書いてみよう。

COLUMN

デートDV

交際相手からの暴力（デートDV）には、殴る、蹴るなど身体に対する暴力だけではなく、交際相手に対し、自分の好きな服装や髪形を強要したり、メールの返信が遅いからといって怒鳴ったりするなど、相手の気持ちを

考えずに、自分の思い通りに支配したり束縛したりしようとする態度や行動も含まれる。

気付かないうちに被害者になったり加害者になったりする可能性がある。

3

節

子供を育む

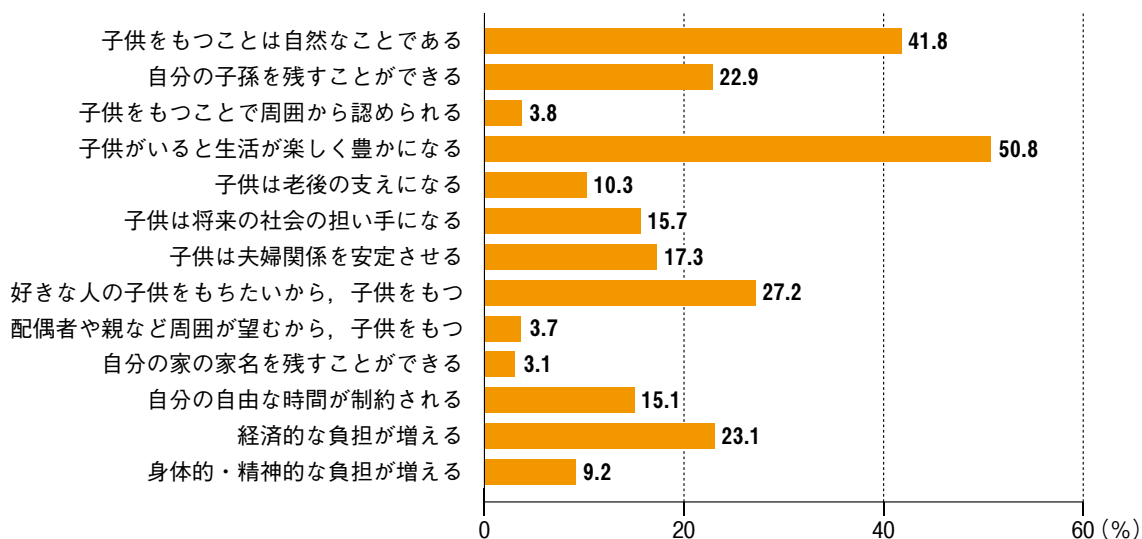
私たちは、皆、かけがえのない命として生まれ、今日まで育てられてきた。命を育むことの意味や子供に寄り添うことについて考えてみよう。

ワーク 1

① 次の図1を参考に子供をもつことや子供の存在について話し合ってみよう。


メモ

図1 子供をもつことについての考え方



出典：厚生労働省「若者の意識に関する調査」（平成25年）

（設問）子供をもつことについての考え方で最も近いものを三つまで選んでください。

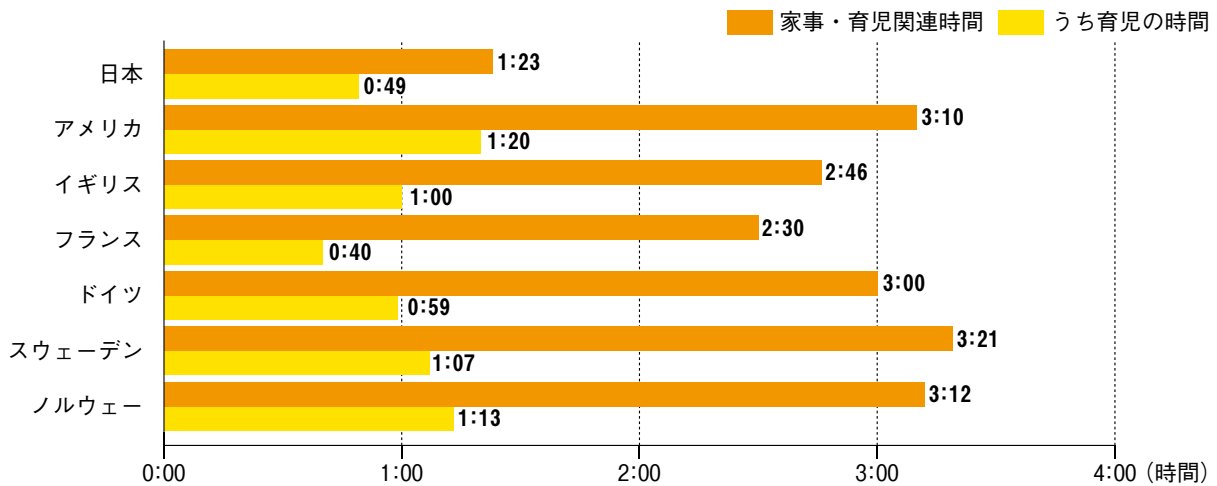
（注）「その他」・「特にない」については、掲載を省略している。

② 将来、子供をもつことについて、あなたの考えを書いてみよう。

ワーク 2

図2は、6歳未満の子供をもつ夫の一日の家事・育児関連時間を国際比較したものである。日本では、男性が子育てや家事に費やす時間は1日当たり83分となっており、他の先進国と比較して低い水準にとどまっている。

図2 6歳未満の子供をもつ夫の家事・育児関連時間（1日当たり・国際比較）



出典：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”（2016）及び Eurostat “How Europeans Spend Their Time Everyday Life of Women and Men”（2004）より内閣府作成。

注1：日本の値は、「夫婦と子供の世帯」に限定した夫の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）。

注2：日本、アメリカは、末子の年齢が6歳未満、EU諸国は6歳以下。

① 男性が、子育てや家事に費やす時間が他国と比べて少ないのはなぜだろう。その理由を書き出してみよう。

- ② 男性も子育てや家事に参加できる時間を増やすためには、どのようなことが必要だろうか。①をもとに、話し合ってみよう。



メモ

Blank lined area for notes, featuring a vertical column of eight circular punch holes on the left side.

振り返り

ワーク 1, ワーク 2を通して、気付いたことや考えたことをまとめてみよう。

Large blank rectangular area for reflection notes.

妊娠・出産に関連して

将来の進学，仕事に加え，結婚や，妊娠・出産をどうするかについては，その時期も含め，あなたの自由な意思に基づいて決めることである。

■ 性に関わる行動選択

性に関わる行動は，自分だけではなく，相手の人生にも大きく関わる。「こんなことを言ったら相手に嫌われてしまうのでは」と恐れたり，「まあいいか」と一時の

感情に流されるのではなく，自分にとって大切なことはきちんと相手に伝えよう。また，自分の意思と同じように相手の意思も尊重しよう。

行動選択をする上では，正しい知識を持つことが重要である。性に関する疑問があっても，恥ずかしくてなかなか口に出せないかもしれないが，体や心の悩みを一人で抱えなくてよいことを知っておく。

健康面や経済面などを含め，家族として妊娠や出産の準備ができているかどうかということは子供の健康を守る上でも重要である。このような観点からは「避妊」が選択肢となることがあり，その方法としてはコンドームやピルが選択肢として考慮される。もし避妊に失敗した場合等には，産婦人科の医療機関を受診の上で，性交から服薬まで72時間（3日間）を超えない間に内服薬で緊急的に避妊する方法が取られることもある。

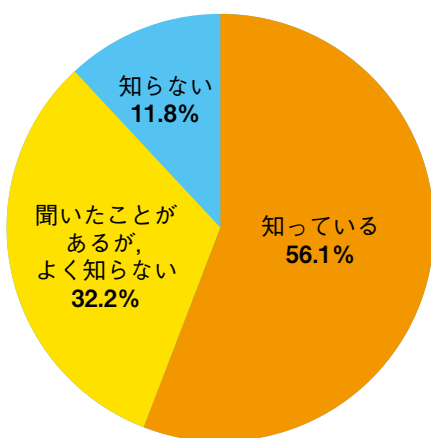
■ 子供をもてない＝不妊で悩む人もいる

不妊（症）の原因は，男性側の原因が24%，女性側の原因が41%，男女両方の原因が24%，原因不明が11%といわれている。WHO（世界保健機構）（1996年）より

※不妊…生殖可能な年齢の男女が妊娠を希望し，避妊することなく性生活を行っているにもかかわらず，1年以上妊娠しない状態を「不妊」という

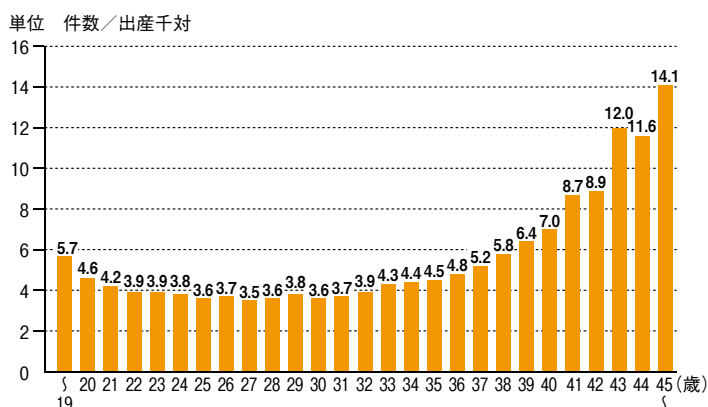
不妊症の原因は，様々な要因があるとされているが，医学的に，精子は加齢とともに作られる数が減少し，また卵子は加齢とともに数が減少するなどの理由により，おおむね30代後半以降になると妊娠しにくくなるなど，男女共に加齢により妊娠しにくくなるといわれている。また，年齢と妊娠・出産のリスクは関連があるとされている。

図3 妊娠と年齢の関係についての意識調査（15～19歳）



出典：厚生労働省「若者の意識に関する調査」（平成25年）より
注：四捨五入の関係により100%にならない。

図4 年齢別に見た周産期死亡率（平成19～23年の平均値）



注：周産期死亡率は，1年間の周産期死亡数（妊娠満22週以後の死産数＋早期新生児死亡数（生後1週間未満の死亡数））を1年間の出産数（出産数＋妊娠満22週以後の死産数）で割ったもの（出産千対）。（厚生労働省人口動態統計の特別集計を基に母子保健課にて作成）

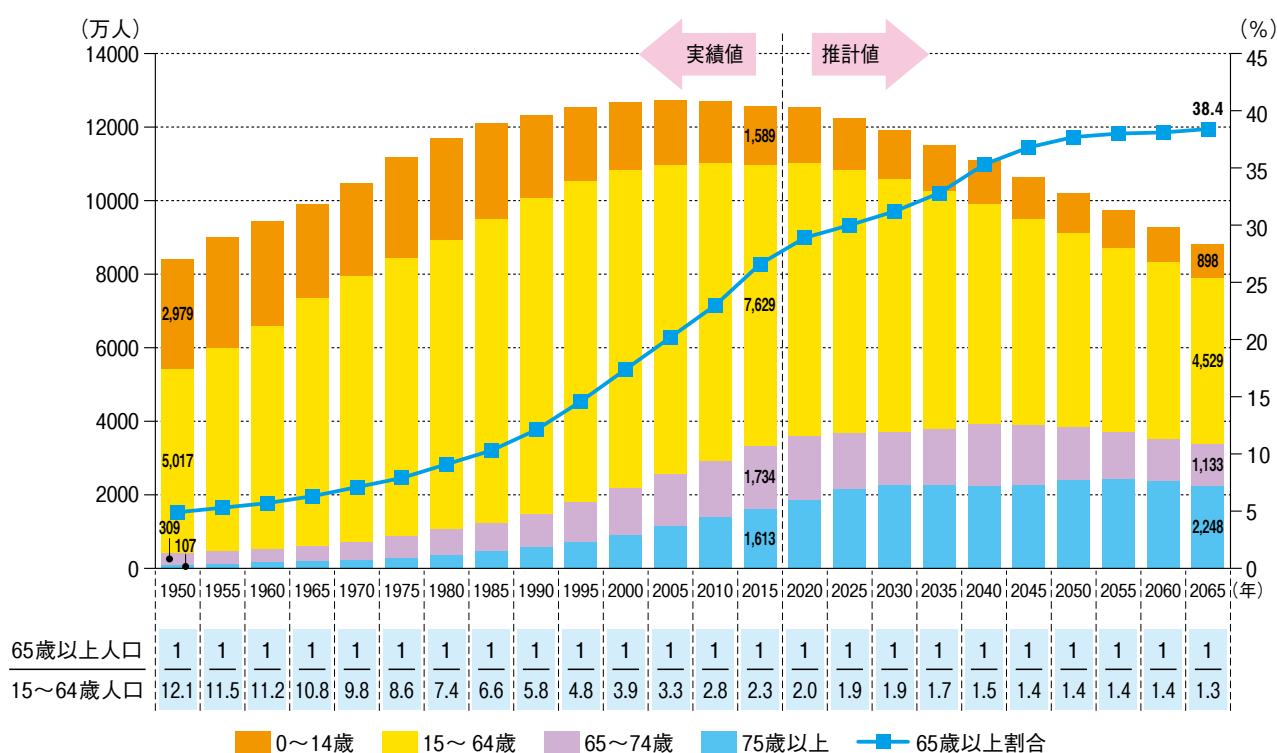
4

節

高齢社会を生きる

我が国の総人口に占める 65 歳以上人口の割合（高齢化率）は 27.7%（人口推計 平成 29 年 10 月 1 日現在）、4 人に 1 人が 65 歳以上の高齢者となっている。これは、世界で最も高い高齢化率である。このような超高齢社会において高齢者がどのように暮らし、また社会参画しているのかを知ること、あなたの人生を見通してみよう。

図 1 高齢化の推移と将来推計



資料：2015年までは総務省「国勢調査」、2020年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成29年推計）」の出生中位（死亡中位）推計

（注）1950年～2015年の総数は年齢不詳を含む。高齢化率の算出には分母から年齢不詳を除いている。

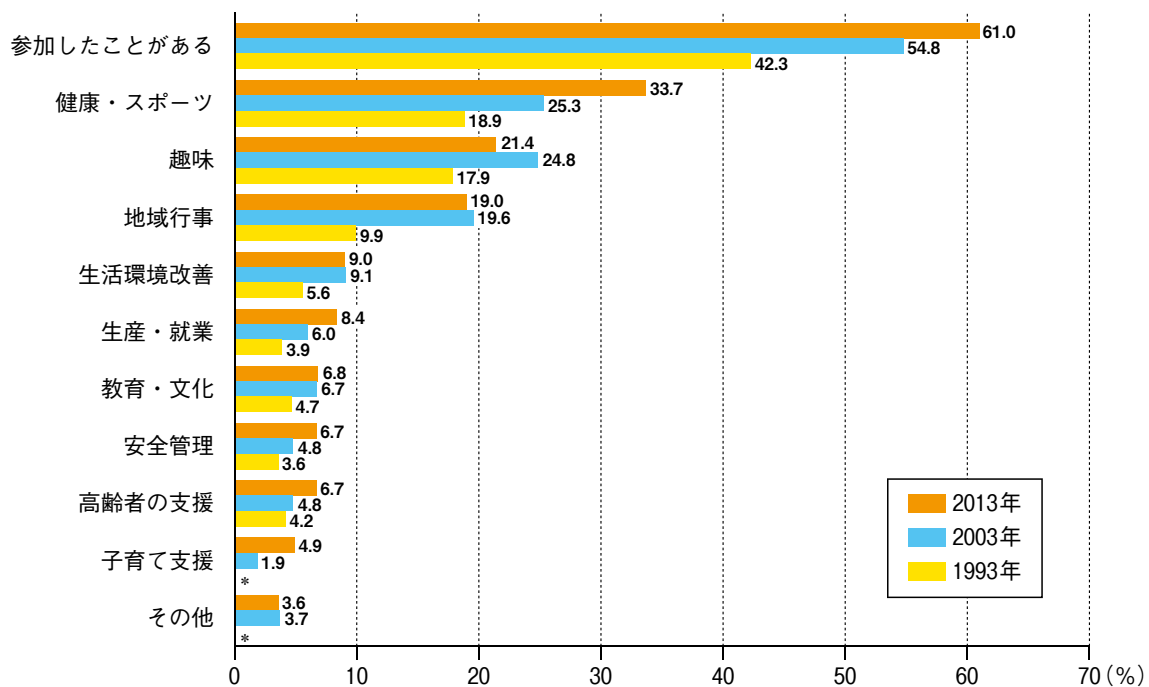
高齢社会と人の一生

2060年には、あなたは何歳になっているだろうか。

その頃は、技術革新で生活は大きく変わっていることが予想される。ICTの進展によって、社会の在り方や高齢者の生き方が変化していることが予想される。能力や意欲など様々な面で個人差がある高齢者を受け入れ、多様な選択肢が用意されることが望まれる。

超高齢社会で高齢者となったあなたが、自分らしく暮らすには、何が必要だろう。自分の人生を見通すことと同時に、高齢者をはじめ誰もが生き生きと暮らす社会を目指していくことが必要であろう。

図2 高齢者のグループ活動への参加状況（複数回数）



資料：内閣府「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」（平成25年度）
 (注) 1. 調査対象は60歳以上の男女で、この1年間に行った活動について聞いたもの。
 2. *は、調査時に選択肢がないなどで、データが存在しないもの。

振り返り

① あなたが理想とする高齢者の姿を書き出してみよう。

② ①のような高齢者になるために、どのようなことをしたらよいだろうか。書き出してみよう。

自立して暮らす高齢者

世界に類を見ないスピードで高齢化が進んでいる日本は、様々な課題が指摘されているが、健康寿命が世界一であることは、あまり知られていない。健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことである。

高齢者が健康で自立した暮らしを送るためには、過疎化が進む地域における移動手段や都市部における近隣住民との人間関係の希薄化などの課題があり、その課題をどのように解決していくか、社会全体で取り組んでいく必要がある。

図3 健康寿命国際比較

国名	健康寿命男女平均 [2015年]
日本	74.9歳
シンガポール	73.9歳
韓国	73.2歳
スイス	73.1歳
イタリア	72.8歳
イスラエル	72.8歳

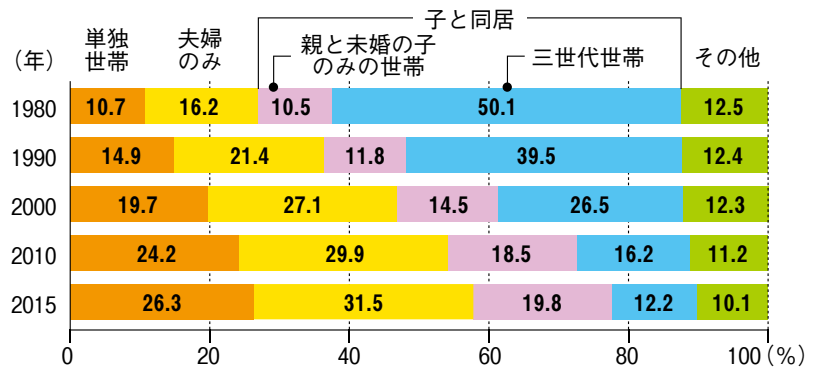
出典：WHO「World Health Statistics」（2016年）

高齢者を支える

あなたが50歳前後になったとき、家族の年齢がそれぞれ何歳になっているか想像してみよう。私たちの成長とともに、親も同じように年齢を重ね、やがて高齢になっていく。

現代の日本では、高齢者と子供との同居率は低下し、高齢者の単独世帯や夫婦のみの世帯が増えている（図4）。

図4 高齢者の世帯構成割合の推移



出典：1980年の数値は厚生省「厚生行政基礎調査」及び1990年以降の数値は厚生労働省「国民生活基礎調査」より作成

※65歳以上の高齢者のいる世帯数に占める割合。

注：「親と未婚の子のみの世帯」とは、「夫婦と未婚の子のみの世帯」及び「一人親と未婚の子のみの世帯」をいう。

COLUMN

年金暮らしから生涯現役へ—世界が注目する高齢者の「葉っぱ」ビジネス

徳島県上勝町（平成27年4月1日現在高齢化率51.49%）は、徳島市中心部から車で一時間ほどの場所にある過疎化と高齢化が進む町である。昭和56年の局地的な異常寒波で、主要産業のミカンの収入は半分にってしまった。この災害を乗り切るため、軽量野菜を中心にした農業再編成を行い、人口の半分以上を占める高齢者も女性も活躍できるビジネスを模索し、「つまものビジネス＝葉っぱビジネス」を昭和61年にスタートし、それが今ではフランスなどにも出荷するほどに発展した。高齢者がタブレットを使いこなしながら、「つまもの」（日本料理の飾り）の葉っぱの栽培、採取、出荷までこなしている。

葉っぱの品質や大きさを丁寧にそろえるだけでも指先を使うので、脳の活性化につながる。経済効果も高く、



写真3

元気なうちは働いて稼ぐこと。「なんにもせんでええけんじっとしておれ」と言われることが一番つらい



写真1

畑に行って山を上がり下りすれば、足腰が丈夫になり、寝たきり予防につながる。

写真2



取材当時の年商は2億6000万円、年収1000万円を稼ぐ高齢者もいるが、一軒あたりの平均年収は125万円となっている。年金暮らしから収入を得る働き手へと変わったことは、好循環を生み、町の高齢者の医療費は、県内で最も少なく、生活保護世帯も少ないという実績が出ている。

出典：横石知二「『葉っぱビジネス』の仕掛け人が語る、高齢者活用的重要性」（『月刊事業構想平成27年10月号』平成27年9月1日、事業構想大学院大学より一部加工）

介護も社会化の時代

少子高齢化が進む中、高齢者の介護を家族だけでなく、社会全体で支えようとする介護の社会化が求められている。すべてを一人で抱え込まず、家族みんなで協力し合い、社会的なサービスを活用しながら社会全体で支えていこう。

振り返り

超高齢社会においては、どのような生き方が考えられるか、あなたの考えを書いてみよう。

COLUMN

認知症サポーター

認知症とは、アルツハイマー病や脳血管疾患など、様々な原因により脳の働き（記憶や判断、時空間の把握など）が低下し、日々の生活を自分でうまくこなせなくなっている状態である。

認知症高齢者の数は増え続け、2025年には、約700万人前後になり、65歳以上高齢者の約5人に1人に達するとされている。

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人や家族に対して、できる範囲で手助けする「認知症サポーター」がそれぞれの地域で活躍している。

認知症サポーター養成講座は、小、中、高等学校の児童・生徒も受講し、認知症サポーターとして認知症高齢者等にやさしい地域づくりに取り組んでいる。

1

節

人生の先輩に聞く

Ⅱ章では、様々なライフイベントについて考えてきた。それぞれのライフイベントをめぐって、多様な視点から考えることができるようになっただろうか。Ⅲ章では、Ⅰ、Ⅱ章で学び考えてきたことを基に、これからの自分のライフプランニングについて考えていこう。

人生の先輩である大人は、どのように自分を見つめ、人生を歩んできたのだろうか。また、どのように自分の生き方を問い直してきたのだろうか。あるいは、人生の岐路に立ったとき、どのようにして今の道を選んだのだろうか。

本章では、人生の先輩に話を聞くを通して、自分のライフプランニングを考えよう。

家族や身近な人との会話

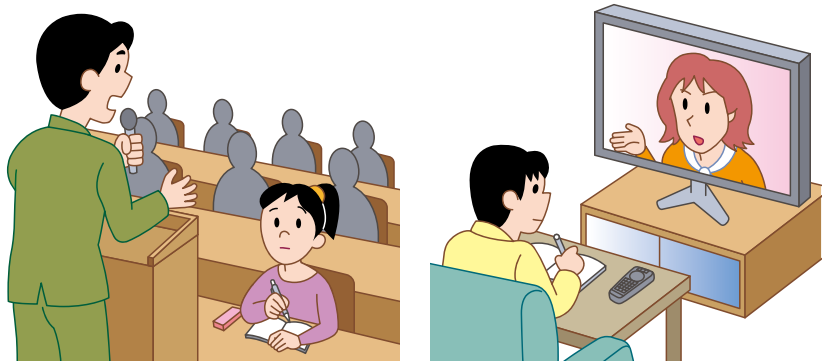
あなたは自分の身近な人（親、祖父母、近所の人など）の歩んできた人生について、どのようなことを知っているだろうか。今、あなたが知っている身近な人にも、あなたと同じように青年期があり、これからどのような人生を歩もうかと悩み、様々なライフイベントを経験してきた。そこには、あなたが全く知らない面があるかもしれない。

「どのような出会いがあったのか」 「どのような思い出があるのか」 「どのような転機があったのか」

身近な人と話すことで、あなたのライフプランニングを考える際のヒントがもらえるかもしれない。何よりも、身近な人の人生を聞き取ることは、あなたのルーツを知ることにもつながり、いろいろな思いを引き継ぐことにもなるだろう。

講演や番組視聴

5W1H（いつ（when）、どこで（where）、誰が（who）、何を（what）、なぜ（why）、どのように（how）したのか）を意識しながら、キーワードや、心に響いた言葉を書き取ろう。



インタビュー

特別活動や総合的な学習の時間などで、専門家や卒業生・地域の人などにお話を聞く機会を得た場合、人生の先輩に対してインタビューしてみよう。

インタビューのプランを立ててみよう

1 インタビューの準備

① 誰に何を聞きたいのかをまず考えよう

- ライフプランニングを考えていく上で、ロールモデルとなる地元企業、卒業生、地域の人など（育児休業を取得した男性、理系分野で活躍する女性、NPO 等地域で活躍する人など）

② お願いする人について調べよう（職業やその人の生きてきた時代背景など）

③ 依頼文を書いてみよう

④ インタビュープランを立ててみよう

- 記録・録音はどうか
- 質問内容や流れについて

2 インタビューする

① 始める前に

- 挨拶をする
- 自己紹介をする
- 記録や録音について許可を得る
- 質問にすべて答える必要はないこと、途中でいつでもやめる自由があることを伝える
- 終わりの時間を確認する

② 始まったら

- その場の雰囲気大切に
- 流れに任せ、臨機応変に聞く（予定していた質問をすべて聞こうとせず、対話を心がける）
- 言葉遣いに気をつける
- 目線を合わせる
- 予定時間を過ぎないように気をつける

③ 終わってから

- お礼の挨拶をする

インタビューの質問例

カテゴリー	質問例
現在の職業について	● 現在の職業と具体的な仕事内容 ● 現在の仕事を選んだ理由 ● その仕事に必要な資質や能力について ● 仕事のやりがいや充実感について ● 仕事の苦労や難しさについて ● 今後はどのようなキャリアを積んでいきたいか
ご自身の高校時代について	● どんな高校時代を過ごしてきたか ● 高校時代にがんばっていたこと ● 高校時代になりたかった職業は ● 高校卒業後の進路とその進路を選択した理由
高校生へのアドバイス	● 「働くこと」についてどのように考えるか ● 社会に出る前に身に付けておいたほうがよいこと ● 高校生が進路選択をする際、心がけたほうがよいこと ● その他、高校生へのアドバイス

気をつけること

- 相手を敬う
- その人の人生を肯定して受け止める
- 知り得た個人情報の取り扱いに気をつける

ワーク

インタビューを想定して、質問を考えてみよう。

誰に（関係）	
どこで、いつ	
テーマ	
インタビューの目的	
質問案	

2

節

人生における意思決定

前節では、人生の先輩たちが、人生の転機や移行期において、悩み、周囲の人に相談し、自らが決断して自分の道を選んできたことがわかった。そして、今度はあなた自身が目標を立てる時、どのような行動を取るかを決める時、あなたの前には未知の可能性が広がり、様々な選択肢の中から選び取ることができることに気付いただろう。

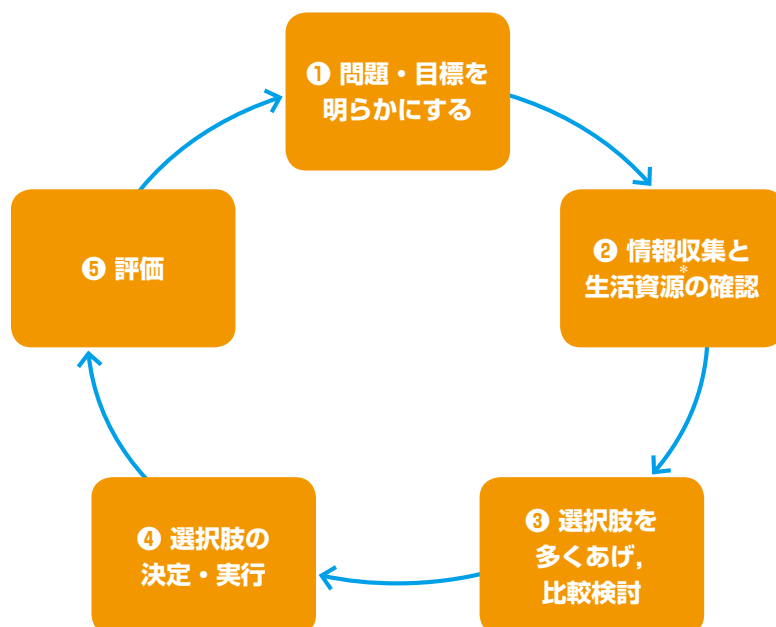
ここでは、先輩たちのように自分の人生を切り拓いていくために、人生の意思決定のプロセスについて学んでいこう。

意思決定とは

「今日はどんな服を着よう？」というように、私たちは日々の生活の中で意思決定をしながら暮らしている。時には長い時間をかけてじっくり考え続けなければ決められないこともある。それぞれの意思決定の場面において、自分自身で決定していかなければならない。

ただ、意思決定には、間違いがないとは限らない。自分の生き方を問い直し、将来を見通し、人生を考え続ける「ライフプランニング」においては、その都度修正していくことが必要である。経験を、次の意思決定に生かすことにより、生き生きとした人生へとつながっていく。

図 1 意思決定のプロセスの例



*生活資源…人（家族・友人・先生など）、時間、お金など。

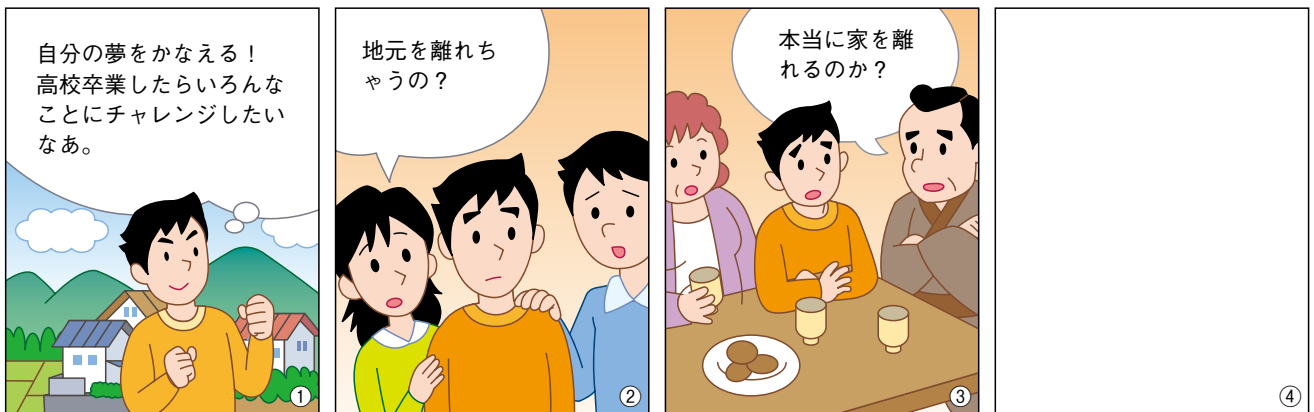
ワーク

- ① 4コマ目を想像して絵やイメージを描き、人生における意思決定の場面をシミュレーションしてみよう。
- ② ア〜ウのどれか一つについて、その意思決定をする時どのようなことを大切にしたいか、どのようなプロセスがあったかなどグループで話し合ってみよう。

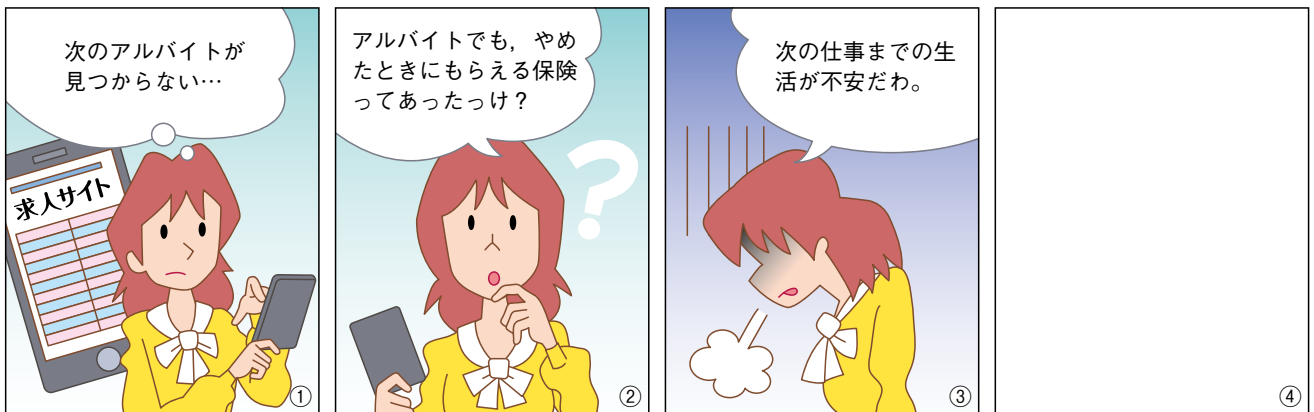


ケーススタディ

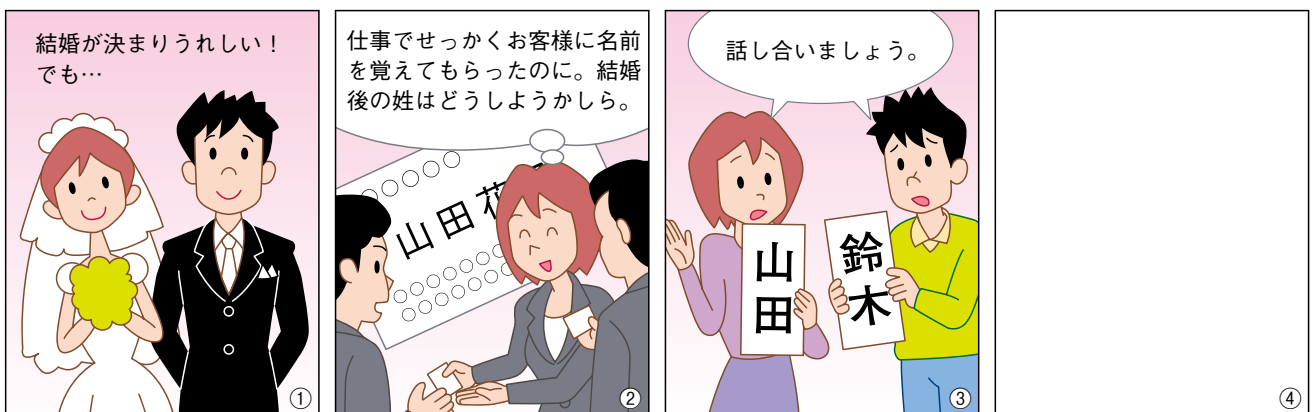
ア 高校卒業後、地元に残る？ 遠くに行く？



イ 急に失業……セーフティネットってあったっけ？



ウ 結婚。どちらの姓を名乗る？



3

節

目標をもって今を生きる

ここでは、具体的に将来のライフスタイルを想像してみよう。何をしているか、どんな仕事をしているか、どんな家庭生活、地域での生活を送っているか、自分の周りにはどんな人々がいるか、大切にしていることやものは何か、自由な時間をどのように過ごしているか、想像できるところから書いてみよう。もちろん、すべてを記入する必要はない。思いつくことから想像し、書き出してみよう。

そして、長い人生を見通してから、「現在」の自分を見つめ直し、目標を考え、その目標に向かって、今の自分がすべきことや大切にしたいことなど書き出してみよう。

最後に、高校生の「今」を出発点として、未来の予想図を描き、なりたい自分になるための行動宣言をしてみよう。

18～30 歳代

とり巻く人々

何をしているか

大切にしていることやもの

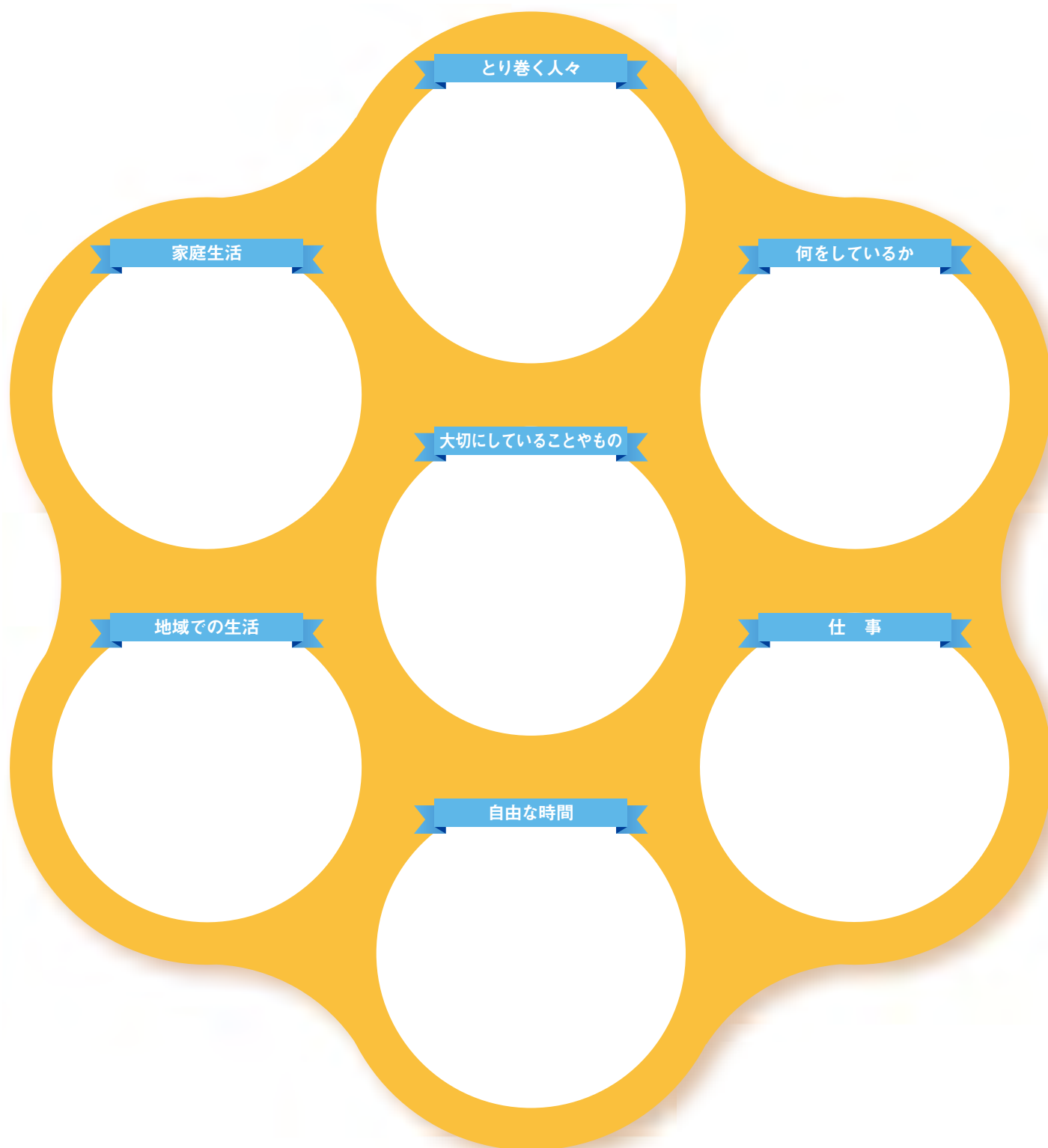
仕事

自由な時間

地域での生活

家庭生活

40～50歳代



とり巻く人々

家庭生活

何をしているか

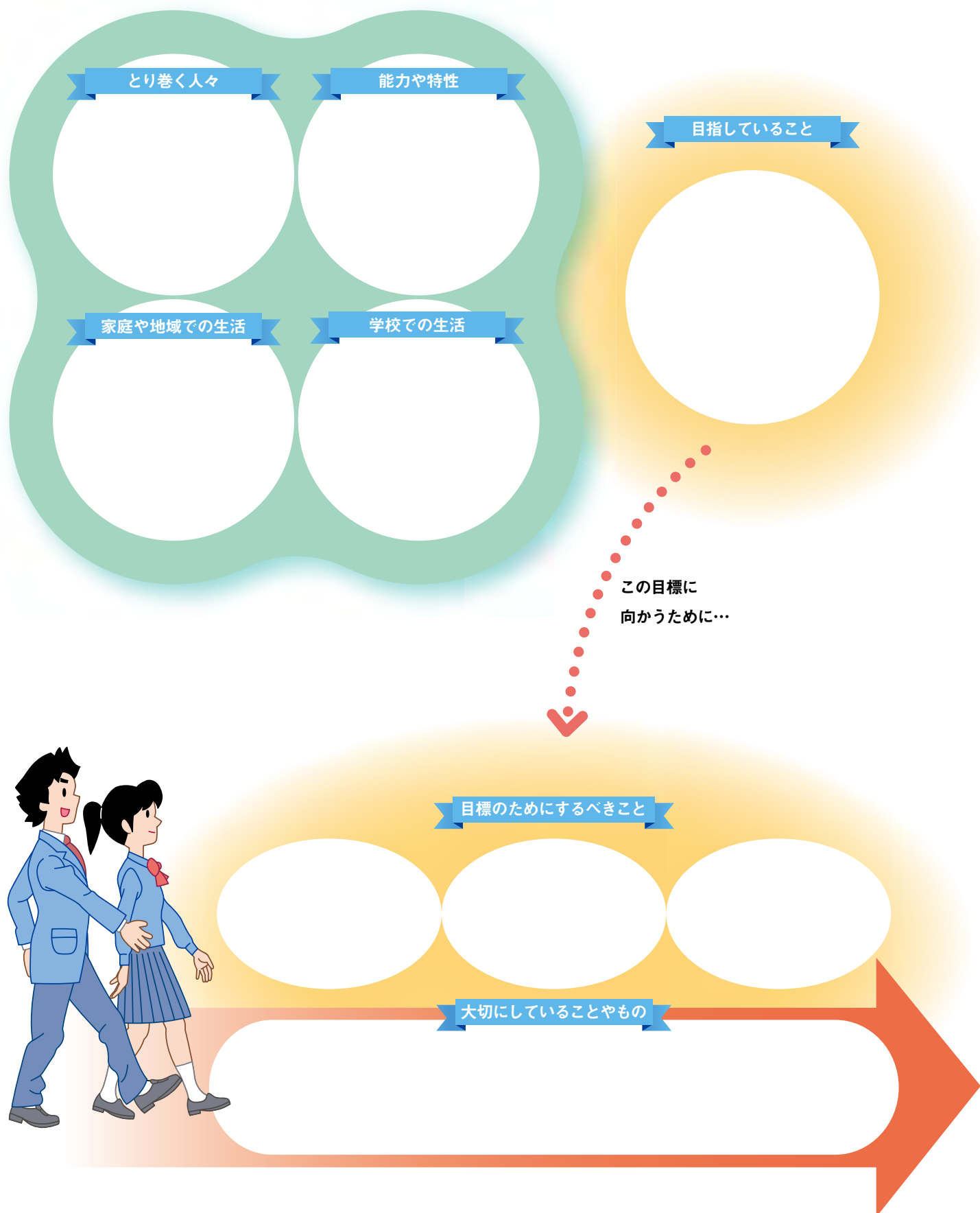
大切にしていることやもの

地域での生活

仕 事

自由な時間

現 在



私の未来宣言

歳のわたしへ

未来予想図
周りの様子も
入れてみよう

説明

なりたい自分になるために（箇条書き）

年 月 日 氏名

インターネットを活用して、ライフプランニングに役立てよう

多くのホームページで様々な情報を得ることができる。社会における支援や取り組みについて知ること、充実したライフプランニングにつなげよう。

また、各地方公共団体において、アルバイトや仕事のこと、妊娠・出産・育児のこと、介護のことなど様々な相談窓口や取組、サービスなど様々なサポートがある。自分の住んでいる地方公共団体のホームページも一度のぞいてみよう。

内閣府

内閣府が公表している各種白書・報告書や統計・調査結果などの情報が紹介されている。

身近な問題の相談先を紹介している「暮らしの相談窓口」などもあるので、調べてみよう。



文部科学省

文部科学省における教育、科学技術・学術、スポーツ、文化に関する施策などが紹介されている。

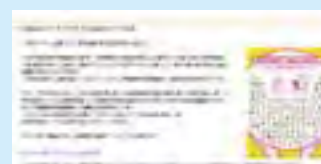
男女共同参画、家庭教育支援、消費者教育の推進、高齢者教育の推進などの取組を見てみよう。

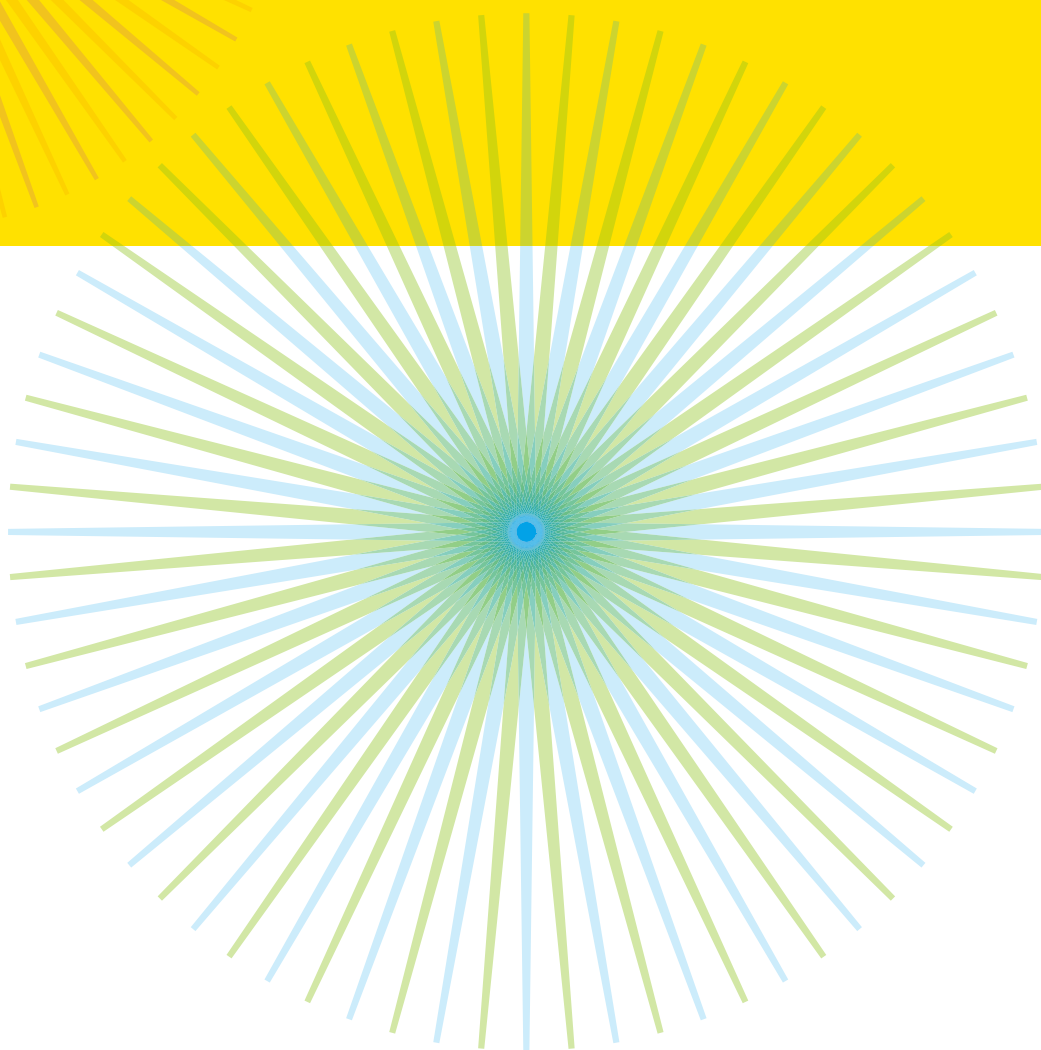
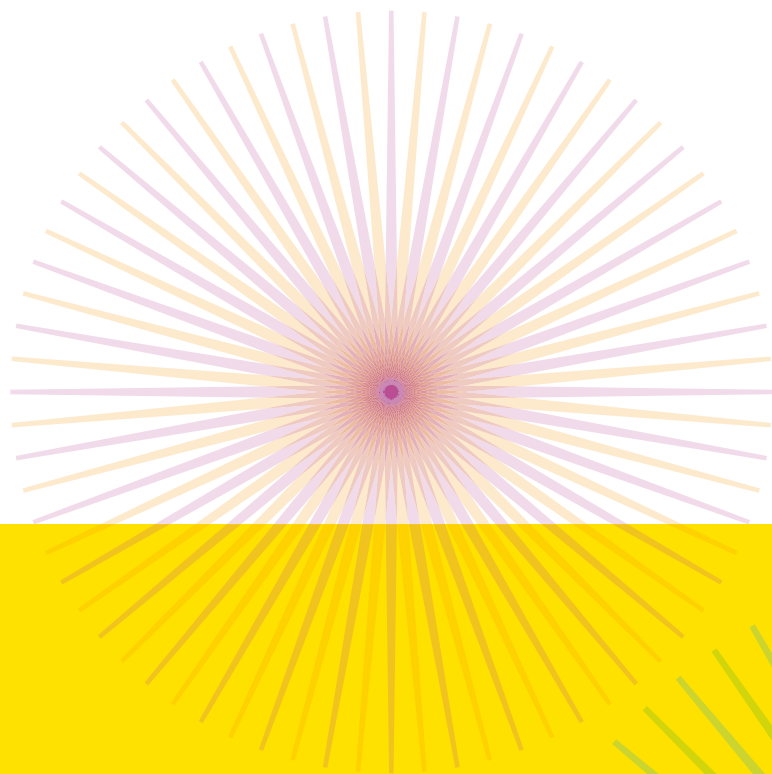


厚生労働省

厚生労働省が行っている社会福祉、社会保障、公衆衛生の向上や、働く環境の整備、職業の安定に関する施策などが紹介されている。

仕事と家庭を両立しやすい職場環境づくりを推進している「くるみん」認定制度も知っておくとよい。





平成 30 年 11 月
文部科学省総合教育政策局男女共同参画共生社会学習・安全課
〒 100-8959 東京都千代田区霞が関 3-2-2
TEL 03 (5253) 4111 (代表)
<http://www.mext.go.jp/>