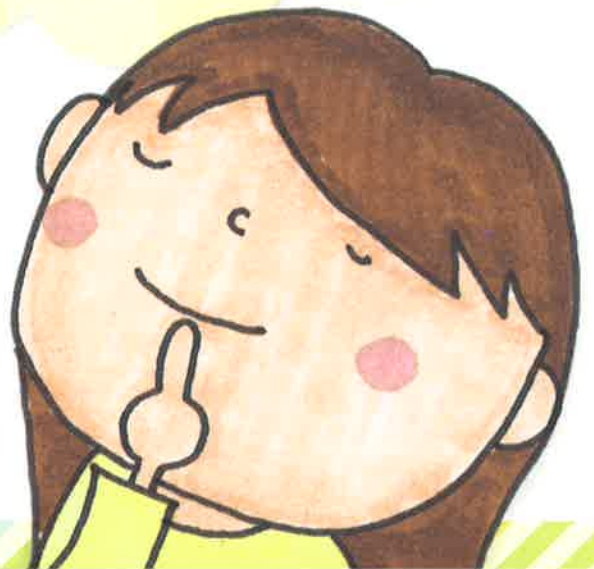




鳥取県 南部町

自分の人生は自分で決める!

# ライフデザイン ハンドブック



# ライフデザインとは?

小学校から中学校までは、義務教育としてみんなが同じような道を歩んでいましたが、これから先、何度となく人生の転機が訪れます。

進学、就職、住まい、結婚、妊娠、出産、子育てといった各場面で、さまざまな選択肢が待っています。

中学校や高校卒業後、どんな仕事につきたいのか、そのためにはどんな進路を選ぶのか、何歳くらいで結婚する、あるいは結婚はしないと、なりたい自分のイメージを、具体的に描くことが大切です。

自分はどんな人生を歩みたいのか、早い時期から「ライフ (いのち・生活・生き方)」を「デザイン (意図的に作る)」することで、自分の人生を自分の力で作り上げてほしいと思います。

進路

学ぶ  
or  
働く

暮らす

友達や  
家族と  
or  
ひとりで

私の「夢」「志」は

です

いろんな**選択肢**

子ども

いる  
or  
いない

親

同居  
or  
別居

結婚

する  
or  
しない

仕事

続ける  
or  
続けない

## 夢と志の違い

あなたが子どものころに見ていた夢はなんですか? 「お花屋さんやケーキ屋さんになりたい!」、「〇〇戦隊のヒーロー (ヒロイン) になりたい!」という夢をもっていたのではないのでしょうか?

「夢」と「志」の違いを知っていますか? 辞書によると「夢」とは「将来実現させたいと思っている事柄」のこと、「志」とは、「ある方向をみざす気持ち。心に思い決めた目的や目標」のことと書いてあります。似ているようで少し違った意味がありますね。

今のあなたの「夢」はなんですか? あなたはどんな「志」を持っていますか?



# 結婚したい!



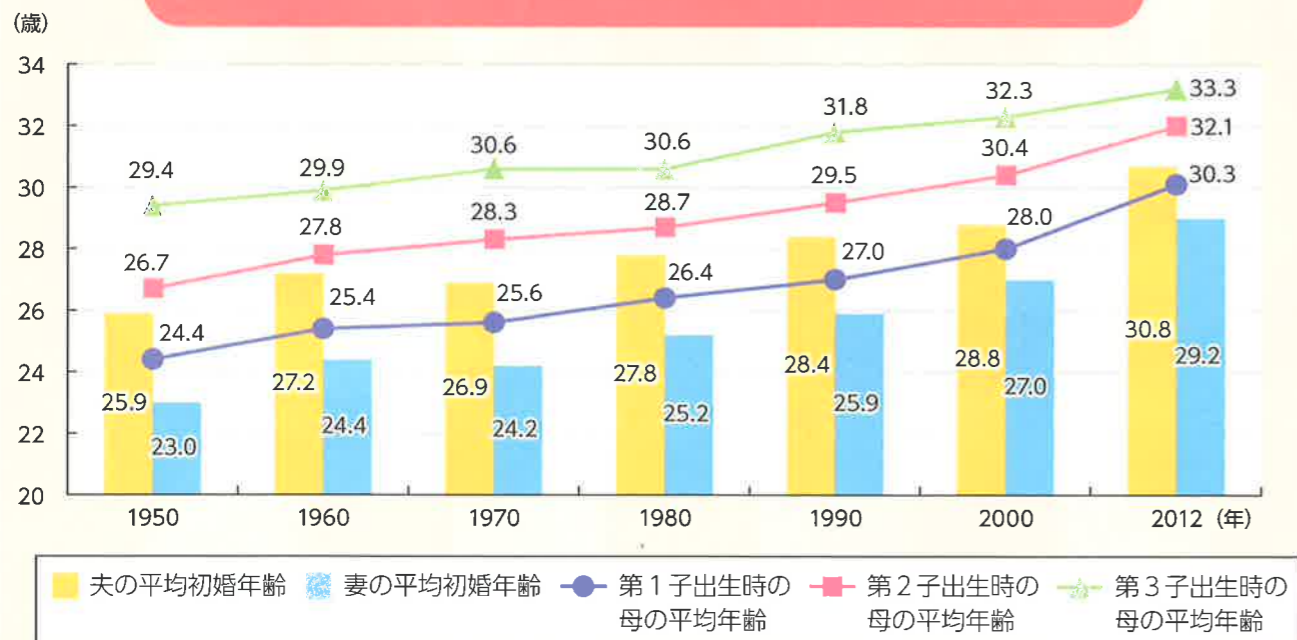
恋愛結婚とお見合い結婚でみると、戦前にはお見合い結婚が7割を占めていましたが、現在では9割が恋愛結婚で結婚している一方で、交際相手がいると答えた若者は3～4割程度で、「異性と出会う場がない」、「異性とうまく交際できない」という問題もあるようです。

以前は、結婚することが当たり前という考え方が一般的で仲人を介したお見合い結婚が主流でした。現在の日本では、結婚に対する意識の変化や大学進学率の上昇、女性の社会進出などの理由により、晩婚化が進み、2012年の平均初婚年齢は男女とも30歳前後となっています。

「いずれは結婚するつもり」という若者は9割もいますが、生涯未婚率（50歳時点で一度も結婚したことのない人の割合）は年々増加し、1980年では男性2.5%、女性4.6%に対し、2010年は男性19.3%、女性9.9%となっています。

将来、どんな結婚相手を選びたいか、選んでもらえるどんな自分になるか、何歳くらいまでに結婚したいか、どんな結婚式を挙げたいかなど、今からイメージを持っておくといいですね。

## 平均初婚年齢・母親平均出生時年齢推移

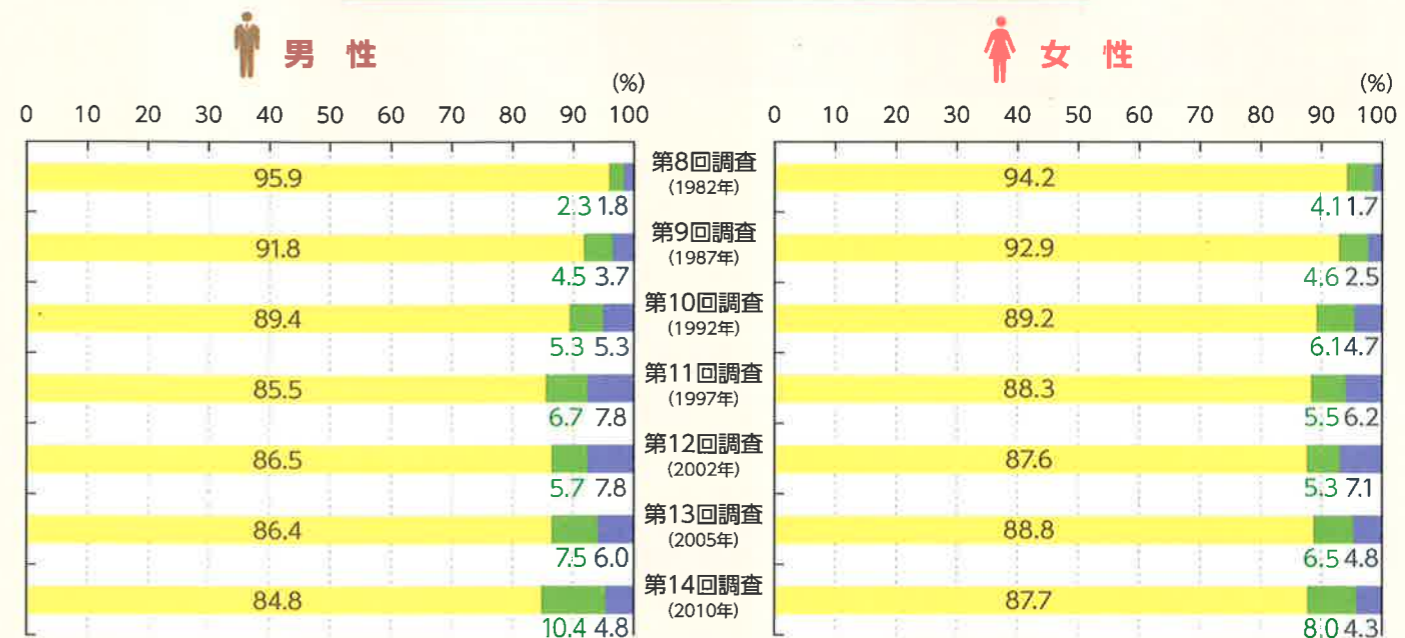


資料：厚生労働省大臣官房統計情報部「人口動態統計」より厚生労働省政策統括官付政策評価官室作成  
(注) 2012年の数値は概数である。

平成25年版 厚生労働白書

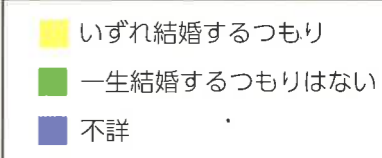
2012年の平均初婚年齢は、夫が30.8歳、妻が29.2歳となっており、1980年（昭和55年）と比較すると、夫は3.0歳、妻は4.0歳上昇し、1950年（昭和25年）と比較すると、夫は4.9歳、妻は6.2歳上昇しています。

## 未婚者の生涯の結婚意思



資料：国立社会保障・人口問題研究所「出生動向基本調査」および鎌田（2013）より厚生労働省政策統括官付政策評価官室作成  
引用文献：鎌田健司（2013）「30代後半を含めた近年の出産・結婚意向」ワーキングペーパーシリーズ（J）、国立社会保障・人口問題研究所

(注) 対象は、第8回～第9回調査については18～34歳未婚者、第10回～第14回調査については18～39歳未婚者。



平成25年版 厚生労働白書

18歳～39歳の未婚者に生涯の結婚意思を聞いた調査では、「いずれは結婚するつもり」と答えた割合は、2010年で男性84.8%、女性87.7%で、9割近い若者がいずれは結婚したいと答えていることがわかります。

## Work 自分の結婚観について考えてみましょう。

- 結婚相手に求める条件は？
- 何歳くらいまでに結婚したい？
- どんな結婚式を挙げたい？
- 結婚相手に選んでもらえるためのアピールポイントは？

# 子どもを生む! 育てる!

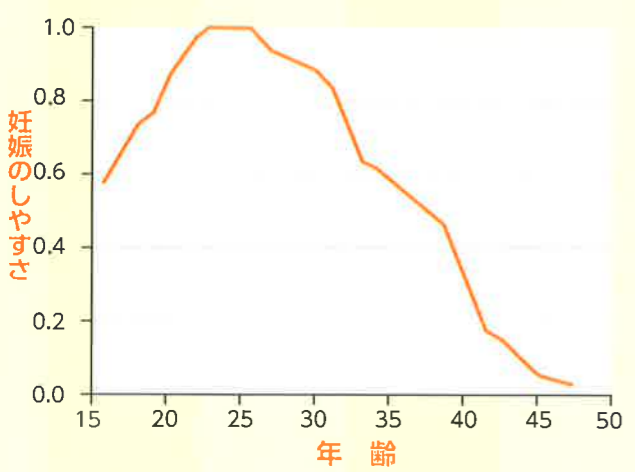
第1子の出生時の母の平均年齢は、1950年は24.4歳でしたが、2012年では30.3歳と5.9歳も上昇しています。(4ページのグラフを参照。)

女性にとって、妊娠しやすいタイミングは20代で、年齢とともに妊娠しやすさは減少していきます。卵子の数は年齢とともに減少し、卵子は老化するのです。

近年では医学の進歩により、不妊治療を行うことも可能となりました。現在、30代の6組に1組が不妊に関する検査や治療を受けているという調査結果があり、体外受精などの不妊治療数は2012年では32万件を超えています。しかし、不妊治療は精神的にも経済的にも負担がかかります。

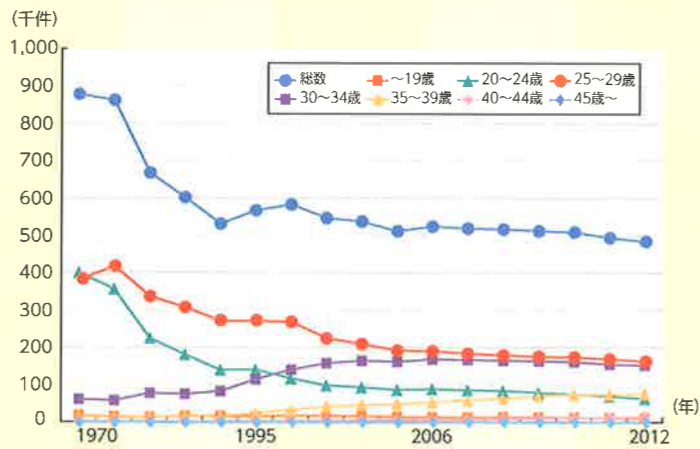
妊娠や出産には適した時期があるため、自分が何歳の時に子どもを生みたいか、何人子どもが欲しいかなど、今のうちから考えておくことが大切です。

## 女性の妊娠のしやすさの年齢による変化



文部科学省「健康な生活を送るために」

## 第1子の出生数の推移(母の年齢層別)

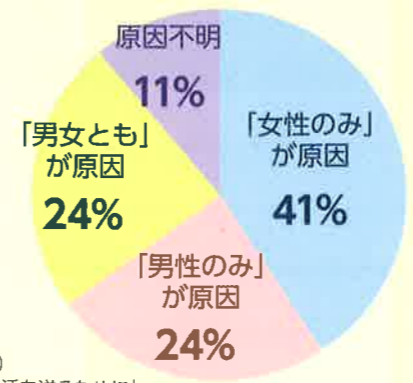


資料：厚生労働省大臣官房統計情報部「人口動態統計」  
 (注) 1. 母の年齢層別の出生数のうち、出生順位(同じ母親がこれまでに生んだ出生子の総数について数えた順序)が第1子となる子の出生数。  
 2. 2012年の数値は、概数である。

平成25年版 厚生労働白書

男性の精子は毎日作られますが、女性の卵子は胎児の時にすべて作られてから増えることはありません。卵子は出生時には200万個ありますが、思春期には20~30万個に減少します。医学的に女性にとって妊娠に適した時期は20代で、30代から徐々に妊娠する力が下がり始め、40歳を過ぎると妊娠が難しくなります。また、男性も年齢が高くなると精子の数や運動性が下がり始めます。年齢だけでなく、体型(やせすぎ、肥満)や妊婦の喫煙、飲酒なども妊娠・出産に大きく影響します。

## 不妊治療の原因



WHO(世界保健機構)  
 文部科学省「健康な生活を送るために」

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関わらず1年以上妊娠しない状態を「不妊」といいます。不妊の原因の多くは女性という考え方がありますが、男性が原因となっている割合は約半数もあり、男性も検査を受けることが大切です。

## 理想の子ども数を持たない理由

理想の子ども数	理想の子ども数を持たない理由(複数回答)											
	経済的理由	年齢・身体的理由	育児負担	夫に関する理由	その他							
予定子ども数が理想子ども数を下回る場合	子育てや教育にお金がかかりすぎるから	家が狭いから	高齢で生むのはいやだから	欲しいけれどもできないから	健康上の理由から	肉体的負担に耐えられないから	これ以上、育児の心理的、肉体的負担に耐えられないから	夫の家事・育児への協力が得られないから	一番末の子が夫の定年退職までに成人してほしいから	夫が望まないから	子どもがのびのび育つ社会環境ではないから	自分や夫婦の生活を大切にしたいから
理想2人	40.0	13.1	6.0	38.0	35.7	22.5	12.7	9.8	4.8	7.2	5.0	5.4
理想3人以上	68.2	18.2	15.9	33.9	13.1	17.2	19.3	11.3	9.6	7.4	8.1	5.6

資料：国立社会保障・人口問題研究所「出生動向基本調査」および鎌田(2013)より厚生労働省政策統括官付政策評価官室作成  
 引用文献：鎌田健司(2013)「30代後半を含めた近年の出生・結婚意向」ワーキングペーパーシリーズ(J)、国立社会保障・人口問題研究所

平成25年版 厚生労働白書

## 南部町の子育て支援をご紹介♪ 子どもたちの声が響きわたる町 ~未来へつながる子育てサポートプロジェクト

南部町では、妊娠から出産・子育てまで切れ目のない支援を行うため、『子育て包括支援センターネウボラ』を開設しています。またお父さんの育児を応援する取組として、パパママ教室やパパスクールを開講しています。詳しくは、子育てサポートガイドに掲載していますので、ぜひご覧ください。



