



## ■ ライフデザインワークショップとは

大学生や企業の若い世代の方を対象に、ご自身のライフデザインを早い段階から考えるワークショップです。

人生年表作成を通して、どんな生き方や働き方をするのか、どこに住むのか等、結婚や家庭、子育て等を含めたトータルの人生設計(ライフデザイン)について考える機会を提供します。ワークショップの効果として、思い描いた人生の実現に向けて仕事も私生活も前向きに取り組むことにもつながります。

## ■ ワorkshop実施にあたり注意すべきポイント

### 【講師として注意すべきポイント】

#### ・参加者に考え方の押し付けや強制をしない

人生の節目ごとのあくまで1つのモデル例として説明。自分の人生の振り返りやデータ集、意見交換の中から、自分の今後の人生を長期的視点で考え、積極的に選択するきっかけづくりとする。

#### ・様々な家庭環境や経済状況にある方たちがいることを念頭に置く

#### ・参加者がイメージしやすい様に、講師の経験や意見も取り入れて話す

### 【参加者への事前アナウンス】

#### ・意見交換の際は、他人のライフデザインを否定しない

#### ・周りに言いたくないことは、言わなくても良い

## ワークショップの活用例

### ○若手社員の人材育成として

同僚と共にコミュニケーションをとりながら将来の人生設計を考えることで、これから取り組むべき目標設定ができ、モチベーションアップに繋がる。同僚との信頼関係の向上も図れる。

### ○新入社員研修のプログラムとして

働くことの重要性に対する理解が深まり、仕事と私生活を前向きに取り組む意欲が高まる。更に、自社の福利厚生制度を本プログラムにあわせて説明することで、定着率の向上が期待できる。

### ○人生年表を面談時のツールとして

作成した人生年表は、面談時のコミュニケーションのツールとして活用出来る。

人生年表で現状の職務や環境を洗い出せるので、今後の進むべき方向性を見つけることが出来る。

## ■プログラム（標準例：90分）

時間	項目	内容	教材	形式
5分	オリエンテーション	ワークショップの目的と流れの説明		
5分	アイスブレイク	グループ内で自己紹介タイム等		
10分	資料集(恋愛・結婚～子育て)	資料集を用いて、データの紹介	資料集	講義
10分	人生年表	現在～未来	人生年表	ワーク
10分	意見交換①	将来設計について		シェア
25分	ライフイベント資料	ライフイベントに関わる費用の紹介 公的支援制度の紹介 FPによる解決方法紹介	ライフイベント資料	講義
10分	意見交換②	講義を聞いて、当初の考え方と変わったか		シェア
10分	人生年表の見直し 人生バランスシートの作成	人生年表の見直しを行う 自分の有形・無形の資産に気付くための方法として人生バランスシートの作成	人生年表 人生バランスシート	ワーク
5分	まとめ	振り返り アンケート記入		


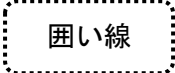
実施目的や時間によりプログラムはアレンジして実施してください。

### ■プログラムのアレンジ例

- 1.人生年表作成、意見交換 + ライフイベント資料講習 + 先輩社員による身近な経験談を話してもらおう（目安90分）
- 2.講義内容を、特に紹介したいポイントにしぼり、ワークショップを実施する（目安60分）
- 3.人生年表作成を事前課題にして、意見交換とライフイベント資料講習だけを実施する（目安30分） など

## ■ワークショップの具体的な進め方

### 【記号】


-  ..... 講師の経験や意見を交えて紹介したいところ
-  ..... 進行上、注意が必要なこと

標準実施時間：90分のワークショップとして目安の時間を記しています。

## 導入（オリエンテーション）

時間	教材	テーマ	趣旨・内容・留意事項
		趣旨説明	<p>◆<u>趣旨説明（価値観が多様化。自分で「ライフデザイン」必要）</u></p> <p>現代は価値観が多様化しており、人生を選択できる。就職だけではなく、結婚や子育て等、ある程度どのような生き方をしたいのかを考え、選択していくことが必要。仕事や結婚、子どもを持つことについて、<b>一つの価値観を押しつけるものではない。考えない、知らないままに自分の人生を決めるのではなく、自分の人生の振り返りや意見交換、色々なデータを知る中で、目の前に迫っている就職はもとより、自分なりの今後の人生を長期的視点で考え、積極的に選択するヒントを得るため、自分にとって大切な価値観やポイントを見つけてほしい。</b></p>

## 恋愛・結婚について（資料集）

時間	教材	資料頁	テーマ	趣旨・内容・留意事項
3分	★資料集へ恋愛・結婚	5	将来の結婚希望	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 将来結婚したいと思う割合は、1987年から2010年の23年間で、あまり変化はなく、高い割合が続いている。</li> <li>・ 京都府の2014年調査では、男性83.5% 女性87.4%</li> </ul>
		6	恋愛の状況	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 円グラフを見ると、恋人がいない(異性と付き合い合ったことがない)は、約3割と高い傾向。</li> <li>・ この3割は男女の平均であり、男性、女性の別で見ると男性の方がどの年齢層でも圧倒的に多い。</li> </ul>
		7	結婚の状況 	<p>◆晩婚化</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 平均初婚年齢は上昇傾向。結婚したいと思っている人は多いが、時期は年々遅くなってきている状況。</li> </ul> <p>◆未婚化</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 生涯未婚率は、50歳時点の未婚率。結婚しないことを選択する人も増えている。1990年(平2)以降、生涯未婚率が飛躍的に増加してきている。この時期はバブル経済の崩壊による景気後退と一致。</li> </ul> <p>◆結婚希望と結婚の現状</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 結婚したい希望はあるものの、現状はこの数値。“いつまでに”という明確なビジョンを持たないと、後回しになってしまう。ライフデザインをしっかりと考えておくことは重要。</li> </ul> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>晩婚化や生涯未婚率の増加をイメージしやすい例をあげる。</p> <p>&lt;例&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 将来的には結婚を希望しつつも結婚していない理由としては、25～34歳では男女とも「適当な相手にめぐりあわない」が最上位に挙げられているものの、「自由さ・気楽さを失いたくない」、「必要性を感じない」といった結婚に対して後ろ向きの理由を挙げる割合も高い。(国立社会保障・人口問題研究所の「第14回出生動向基本調査」より)</li> </ul> </div>

		8	<p>出会い・結婚のきっかけ</p>	<p>◆<u>結婚を取り巻く状況の変化</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>昔は、「お見合い」や「紹介」で結婚も多かったが、現代では9割近くが恋愛結婚。</li> </ul> <p>◆<u>出会いの状況</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>職場や仕事、学校、サークル活動など、日常生活での出会いが多い。</li> </ul>
		9	<p>結婚相手に求めること</p> <p>エピソード例示</p>	<p>◆<u>結婚の条件</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>結婚の条件として「三高(年収、身長、学歴)」という言葉もあり、相手に高い条件を求めがちというイメージがあるが、調査では、<b>人柄や性格の良さ、価値観が合うことが上位</b>。</li> <li>女性の場合(オレンジのライン)、<b>男性に経済力を求めている割合が大きい</b>。</li> </ul> <p>結婚相手に求めることについて、講師自身、周囲の方、見聞きした話があれば付け加える。</p>
		10	<p>夫婦ってどんなもの</p> <p>エピソード例示</p>	<p>◆<u>結婚の良さ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>調査によると<b>夫婦の満足度は、7割近く</b>に上っている。</li> </ul> <p>結婚生活の中で幸せと感じられること、大変だと感じられることについて話す。(講師自身、周囲の方、見聞きした話など)</p> <p>※<b>価値観の押しつけにならないよう留意</b>。</p>

## 仕事について（資料集）

時間	教材	資料頁	テーマ	趣旨・内容・留意事項
3分	★資料集へ仕事	11	女性の就業の意識	<p>◆女性のキャリアデザイン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>女性の理想とするライフコースは「再就職」「両立」「専業主婦」の順。子育て中は家庭、子育てから手が離れると再就職したいと考える女性が多い。昔は、女性は結婚や出産を機に退職することが多かったが、現代は、<b>仕事と家庭を両立したい女性が増えている。</b></li> </ul>
		12	女性の就業の実態	<ul style="list-style-type: none"> <li>11 ページで説明した「女性の理想のライフコース」を裏付けるもの。</li> <li>結婚退職の減少や共働き世帯の増加。</li> </ul>
		13	女性の労働への参加	<ul style="list-style-type: none"> <li>女性のグラフのM字カーブが緩やかになってきている。</li> <li>企業における女性の就業環境や、イクメン、ワーク・ライフ・バランスなど新たな社会の動きもあり、30～44歳の谷部分が上昇。<b>子育て等で離職することなく、引き続き働き続けられるようになってきている。</b></li> </ul>

		14	<p>夫婦の家事 分担比率</p> <p>エピソード 例示</p>	<p>◆<u>家庭のあり方、夫婦間の協力（家事）</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>共働き家庭が増えているが、夫婦の<b>家事分担はおよそ2：8で女性の負担が多い</b>のが現状。</li> <li>妻が理想とする比率は 3.5:6.5。男性の就業構造など社会的要因もあるが、男性自身の努力もまだまだ必要。</li> </ul> <p>どんなふうに家事分担をしているか具体例をあげる。 (講師自身、周囲の方、見聞きした話など)</p> <p>&lt;参考資料&gt; 「新郎」が担当しているケースが最も多かった家事は「ゴミ出し」(61%)。次いで「家電や家具の修理や検討」(59%)、「風呂掃除」(36%)、「旅行やレジャーの計画」(28%)の順である。 反対に分担がほとんど進んでいないことが判明したのが「炊事」で「新婦」担当との回答が86%に達する。共働き(フルタイム、以下同)でも「新郎」「みんな同じくらい」を合わせて18%にすぎない。 一方、共働きと専業で、新郎の参加度合いに極端に差がついた家事もあった。それは「洗濯」「掃除」。共働きでは「新郎」「みんな同じくらい」を合わせてそれぞれ47%、38%の新郎が行っているのに対し、専業では2%、4%と、新郎参加はほぼ免除されている。 データ出典/「ゼクシィ」ユーザーアンケート「イマドキ夫婦の家事分担」 調査期間/2013/8/23~9/19 回答数 191人</p>
--	--	----	---	--



## 妊娠・出産、子育てについて（資料集）

時間	教材	資料頁	テーマ	趣旨・内容・留意事項
4分	★資料集へ妊娠・出産へ	15	子どもはほしい？	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 子どもの数について、2010 年で理想(2.42 人)と予定(1.71+0.36=2.07 人)の間に0.35人の差。なぜか？</li> <li>・ 理由は16ページ(次のページ)</li> </ul>
		16	子どもを持つとしたら	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 子どもを持つか考える時のポイントとしてトップは、教育費が高い。</li> </ul>
		17	子どもを産む年齢	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆<b>晩産化</b></li> <li>・ 晩婚化に伴い、第一子出産年齢が年々上昇。</li> </ul>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>◆<b>少産化</b></li> <li>・ 第一子出産年齢が高いと子どもが少ない傾向。</li> </ul>
		18	子どもはどんな存在  エピソード例示	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆<b>子どもを持つことの素晴らしさ</b></li> <li>・ <b>生きがい、喜び、希望が突出。</b></li> <li>・ この質問は、回答者の年齢や、自分の子どもの年齢によって、回答が変わってくる。</li> </ul> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>子どもはどんな存在か。講師自身、周囲の方、見聞きした話などがあれば、エピソードを付け加える。</p> </div>
19	不妊について	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆<b>生物学的知識</b></li> <li>・ <b>晩婚化・晩産化に伴い、不妊のリスク。</b>年齢とともに「妊孕性」(にんようせい/妊娠のしやすさ)が低下。</li> </ul>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 不妊の原因の割合は女性だけと思われがちだが、割合は表の通り。</li> </ul>		

★資料集へ子育てへ	20	家事育児の 分担	<p>◆<u>家庭のあり方、夫婦間の協力（育児）</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・家事育児の分担は、女性が圧倒的に多い。</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>・育児分担比率は、14 ページの家事分担比率同様、概ね男性2:女性8</li> </ul>
	21	育児への意識	<p>◆<u>父親の育児参加</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・赤の矢印、近年は父親も積極的に育児参加すべきと考える人の割合が各年代層で増えている。</li> </ul>
	22	夫の育児行動  エピソード 例示	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実際に少しずつではあるが育児に参加する夫が増えている。</li> </ul> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>男性がどのように育児に関わっているかについて話す。 (講師自身または配偶者、周囲の方、見聞きした話など)</p> </div>
	23	夫の家事参加の影響	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夫が家事育児に積極的に参加することで、子の人数に差が出ている。6時間以上の場合、第2子以降の出生が80%以上。</li> </ul>

# ワーク

時間	教材	資料頁	テーマ	趣旨・内容・留意事項
10分	★人生年表	—	<p>人生年表記入(現在～未来)</p> <p><b>エピソード例示</b></p>	<p>◆<u>現在、未来を考える</u> ※講師が、色ごとにエピソードを交えながら進行シールを活用しながら自由にイメージしてみよう</p> <p>※「シールの貼り方例」はあくまで貼り方の見本。結婚しなければならない、子どもを産まなければならないという意味ではない。</p> <p>将来をイメージしやすいようコメントを入れる。</p> <p>&lt;例&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ どんな生活を送りたい？ 一人暮らしOR実家、仕事とプライベートの配分 10年後、20年後、30年後…どんな風になっていたい？</li> <li>・ 結婚はする？ する場合：どんな人と？、共働きOR専業、家事の分担はどうする？</li> <li>・ 子どもは欲しい？ 欲しい場合：いつ頃？、何人くらい？、育休は？ どんな親になりたい？</li> <li>・ 家は買う？ 買う場合：いつ頃？、どこに？、どんな家？(マンションOR一戸建て)</li> </ul>
10分			意見交換②	<p>人生年表を隣の人と見せ合い、そのシールを選んだ理由を聞くなど、メンバーの人生設計に触れてみよう。</p> <p>※周りに言いたくないことは言わなくてもよい ※他人のライフデザインを否定しない</p>

## ライフイベントにかかる費用について（ライフイベント資料）

時間	教材	資料頁	テーマ	趣旨・内容・留意事項
2分	★ライフイベント資料	1	ライフイベントと公的支援について	<ul style="list-style-type: none"> <li>結婚、出産に始まるライフイベントの流れとそれに関わる費用の概略。</li> <li>金額は、出典元により多少異なるため、あくまで参考の数字。</li> </ul> <p style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">※ファイナンスの視点からも、これまで大事に育ててもらった命の大切さを説明</p>
3分		2	1. ライフイベントにかかる費用の目安を知ろう	<p style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">※結婚するかしないか、子どもを持つか持たないか等ライフイベントごとに様々な選択肢がある。 紹介する費用は、1つのモデルとしてこの選択肢を選んだ場合の平均費用。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ライフイベントには、まとまったお金が必要だが、そんなお金は用意できないと思うのではなく、「貯蓄目標」を決めて、早くから準備をすれば、達成できる。</li> <li>貯め方の一例を説明。</li> </ul>
2分		3	2. 現在の収入と支出を把握する	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分自身の「貯蓄力」すなわち、現状の家計でどれくらい貯められるのかを知ることが大事。</li> <li>収入と支出は、どのように考えたらよいか。 収入－支出＝貯蓄ではお金は貯まらない。 収入－貯蓄＝支出を実践。</li> </ul>
3分		4	3. 現在の資産と負債を把握する	<p style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">※様々な家庭環境や経済状況にある方たちがいることに留意して説明。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>収入、支出がフローの側面であるのに対して、資産、負債というストックの側面にも注目すべき。</li> <li>「資産」、「負債」の内容紹介とその差額である「純資産」を確認することにより、家計の基礎体力を知る。「純資産」がマイナスの場合には改善策が必要。</li> <li>3ページ目の「家計の収支」、4ページ目の「家計のバランスシート」を作成するためのツールは、日本FP協会のホームページからダウンロード可能。</li> </ul>

時間	教材	資料頁	テーマ	趣旨・内容・留意事項
2分	★ライフイベント資料	5	4. 結婚費用	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 結婚費用には挙式・披露宴費用だけでなく、新生活をスタートさせるための費用が必要。</li> <li>・ 結婚費用に備えるために貯蓄が必要であるとともに、ご祝儀や親からの援助でやりくり。</li> </ul>
2分		6	5. 出産費用	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 出産のうち通常分娩は、全額自己負担。</li> <li>・ <b>公的制度として、出産一時金、出産手当金、育児休業給付金などがあり、実質的な負担は少ない。</b></li> </ul>
2分		7	6. 教育資金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>教育費は進学プランで総額がかなり変動</b>するため、早くプランを立てて、計画的な貯蓄が必要。</li> <li>・ 貯蓄では賄えないときの方法(奨学金、教育ローン)もある。また、税制として「贈与税の非課税措置」がある。</li> </ul>
5分		8	7. 住宅資金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 住宅購入に係る費用が、購入時と購入後にそれぞれあることを認識し、特に購入後の費用は居住している限り発生するため、住宅ローンとともに資金計画が必要。</li> <li>・ 頭金の考え方と必要性について説明。また、手元資金としてどの程度残すべきか。</li> </ul>
		9	住宅ローン	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 住宅ローン金額として妥当なのは、「借りられる金額」ではなく、「<b>無理なく返済できる金額</b>」。</li> <li>・ どの程度が妥当な住宅ローンの金額であるのかを計算。</li> <li>・ 住宅ローンの選び方について、「金利タイプ」と「返済方法」を紹介。</li> <li>・ 住宅ローンのタイプにより返済総額が変化。</li> </ul>
2分		10	8. 老後資金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>人生の三大資金の中で一番大きな金額。</b></li> <li>・ 現役時代より収入が減少することから、不安感が強くなるが、年金をメインとした予想される収入と支出を考えて、不足金額を算出。老後資金を把握し、備えることで不安感は解消される。</li> <li>・ 年金のしくみと金額の紹介。</li> </ul>

2分		11	9. 共働きの平均賃金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ これまで説明した費用は<b>パートナーとシェア</b>するもの。</li> <li>・ 平均賃金はあくまでも国の参考データ。</li> <li>・ <b>将来に向けて準備すれば夢を叶えることが可能。</b></li> <li>・ <b>家計収支の改善は、単純に「収入を増やす」か「支出を減らす」しか方法はないが、結婚・子育てにはお金では買えない喜びがある。</b></li> </ul>
----	--	----	-------------	--

## 振り返り

時間	教材	テーマ	趣旨・内容・留意事項
10分	★人生年表	意見交換②	講義を聞いて、当初の考え方と変わったか 将来のライフイベントに向けてどう取り組みたいか
10分	—	人生年表の見直し  人生バランスシート の作成	<p>もう一度人生年表を見直してみよう セミナーやメンバーの意見を聞いて、編集箇所があればシールを貼り直し。 「ライフワーク曲線」を記入。「今できること」「気付いたこと」を記入。</p> <p>自分の有形・無形の資産に気付くための方法として人生バランスシートを作成するという考え方を紹介</p> <p>※人生バランスシートの作成が時間的に困難な場合は、その場では紹介にとどめ、自宅等に持ち帰り作成してもらおう。</p>
5分	—	アンケート記入・質疑応答・まとめ	<p>※人生の選択は様々。結婚するかしないか、子どもを持つか持たないか等、どんな生き方が幸せか、決められるものではない。 今日のワークショップを通して気付いた自分の価値観を大切に生きてほしい。どんなライフデザインを描くかによって、就職先や働き方は変わる。今日をきっかけに、今後の人生を長い目で見て考えてほしい。本日のワークを皆さんの人生を豊かにする一助にしていただければ幸いである。</p>

【Memo】

発 行 : 京都若者ライフデザインラボ協議会  
京都府

<お問い合わせ>

京都府健康福祉部こども総合対策課

T E L : 075-414-4602 F A X : 075-414-4586

E-mail : [kodomo@pref.kyoto.lg.jp](mailto:kodomo@pref.kyoto.lg.jp)