

- 自分の将来どうしたいかを改めて考えられて良かったです。
- 自分が大人になるときのことを考えるのむずかしいなと思った。
- ライフデザインの事がよくわかった。
- 自分の好きなように生きて行こうと思った。
- ライフデザインは考えていた方が良かったと思った。
- 自分の趣味や好きなことを話せて良かった。
- 今回のセミナーを受けて、自分の人生をデザインするのは大事なことでと思った。
- そして、自分と同じように人生をデザインした人のことを真摯に受け止めることも、大事なことでと思った。
- 将来のことについての話を聞いて良かった。また、説明をしてくれる人たちの過去の話が面白かった。
- 自分の将来の夢を決めるときに何を基準にすれば良いか、何に注意すべきか教わって、今の自分の決め方ではいけないことに気づくことができました。人生の役に立つセミナーでした。
- 妊娠に適した時期があることがわかった。
- 将来を考えることは大変だとわかりました。
- 最初は、ライフデザインについてあまり分からなかったけど、5、6時間をとって分かる事が出来た。

<わかすぎ学園第四中学校>

- (1) 日 時：令和5年11月16日(木) 1～4 限目
- (2) 講演会の名称：中学生のためのライフデザインセミナー
- (3) 講師：一般社団法人わくわく人生デザインラボ
- (4) 対象者：第8学年
- (5) 内容：① 動画視聴・目的説明

② 講師紹介

③ キャリアについて

④ 自分を知って未来へ「自己理解」

⑤ やりたいことの見つけ方

前 半

⑥ 結婚・出産・子育てについて

⑦ コミュニケーションについて

⑧ 質疑応答

⑨ ライフデザインシート作成ワーク

後 半



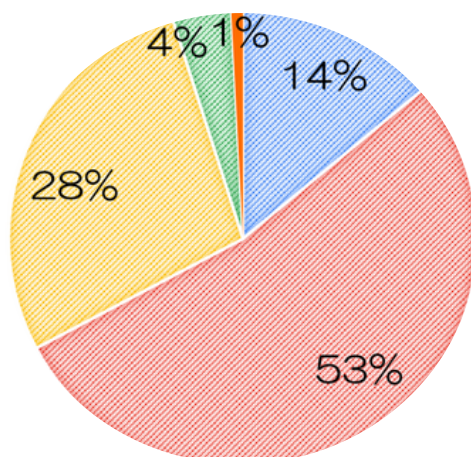
アンケート集計の結果



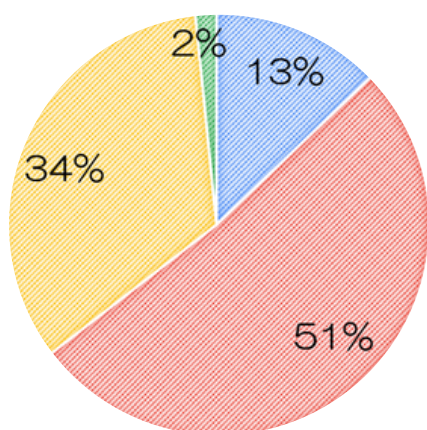
1 あなたは何人兄弟(姉妹)ですか？

凡例： ■ 1人 ■ 2人 ■ 3人 ■ 4人 ■ 5人以上

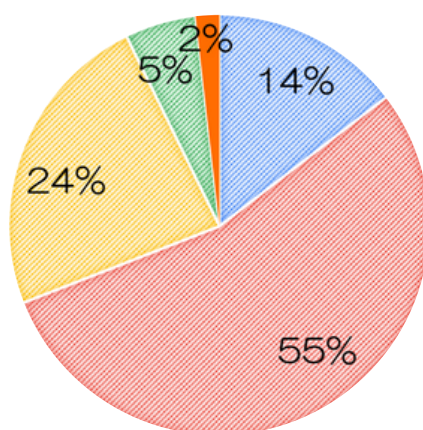
全体(N=122名)



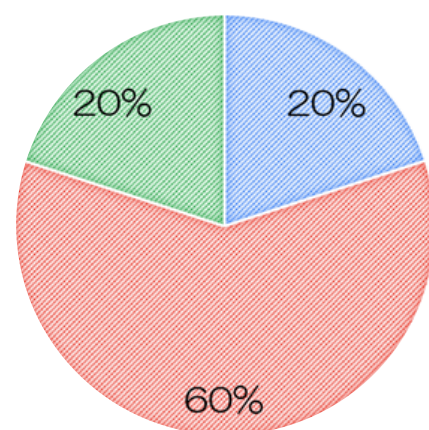
男子(N=62名)



女子(N=55名)



回答しない(N=5名)

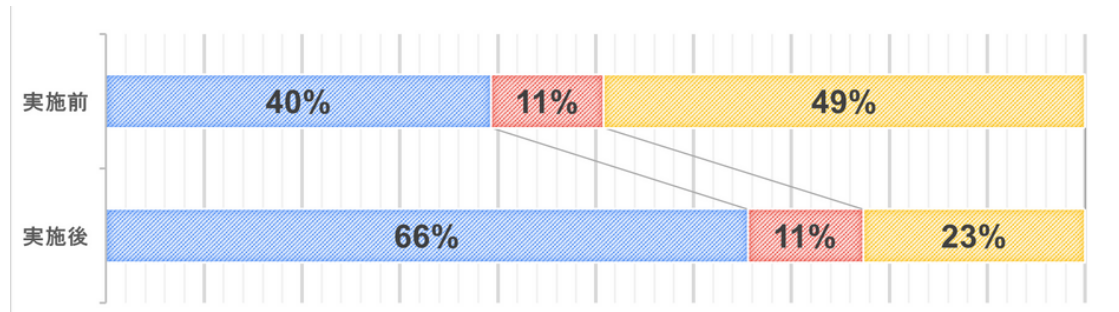


男子では51%、女子では55%と、全体の53%が「2人」兄弟(姉妹)という回答でした。

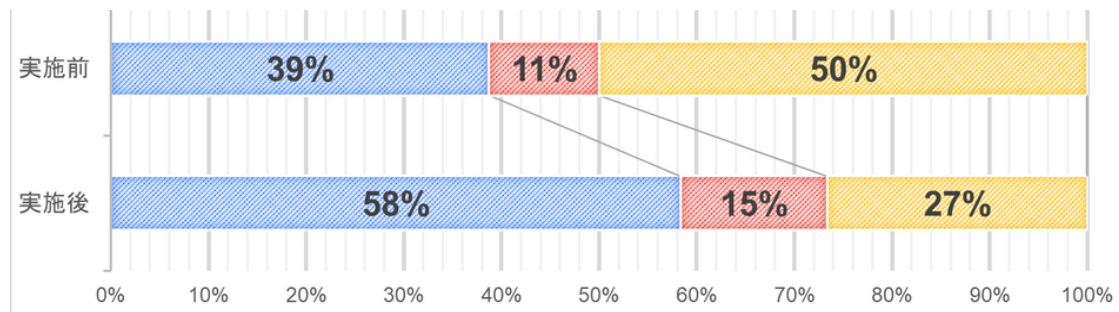
2 将来、結婚したいと思っていますか？

凡例： ■ したい ■ したくない ■ わからない

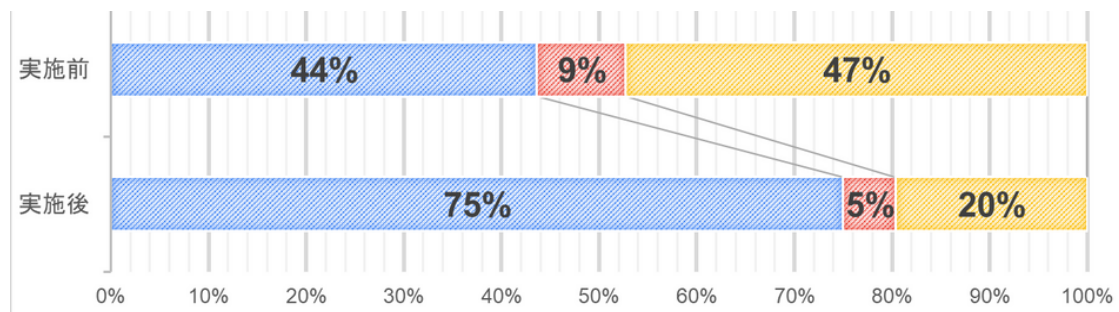
全体(N=実施前122名,実施後119名)



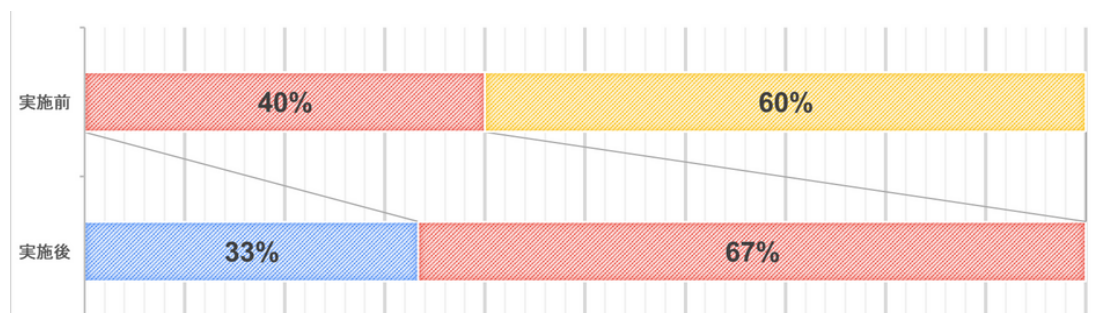
男子(N=実施前62名,実施後60名)



女子(N=実施前55名,実施後56名)



回答しない(N=実施前5名,実施後3名)

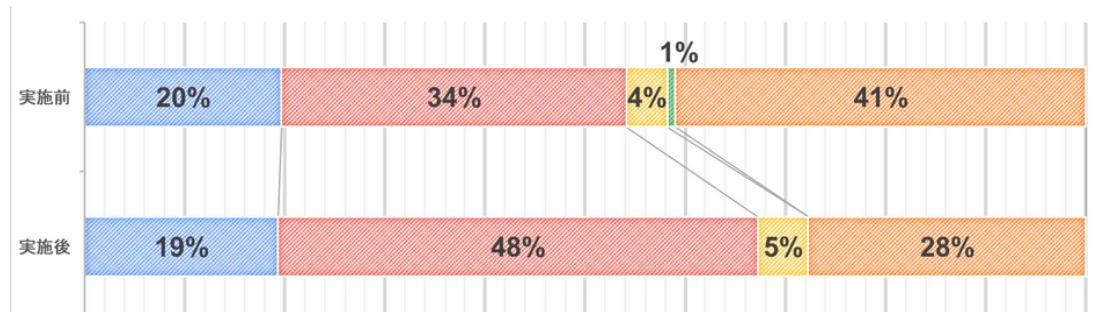


実施前は40%の子が結婚したいと回答していましたが、実施後は66%に増えました。わからないという回答が49%から23%に減りました。男女別に見ると、男子は19%、女子は31%、結婚したい子が増えました。

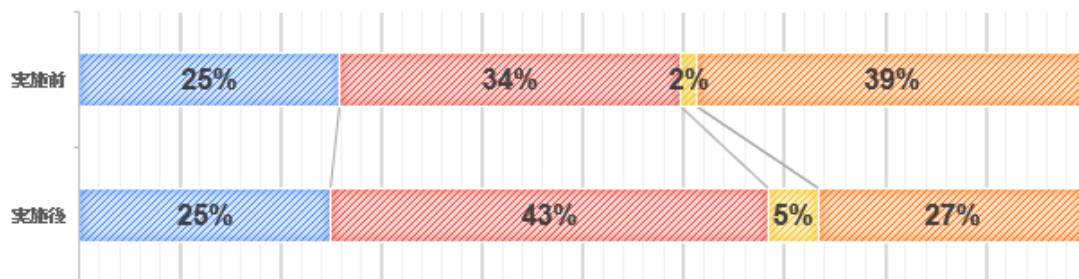
3 将来子どもは欲しいですか？はいの方は人数もお願いします

凡例： ■ はい、1人 ■ はい、2人 ■ はい、3人 ■ はい、それ以上 ■ いいえ

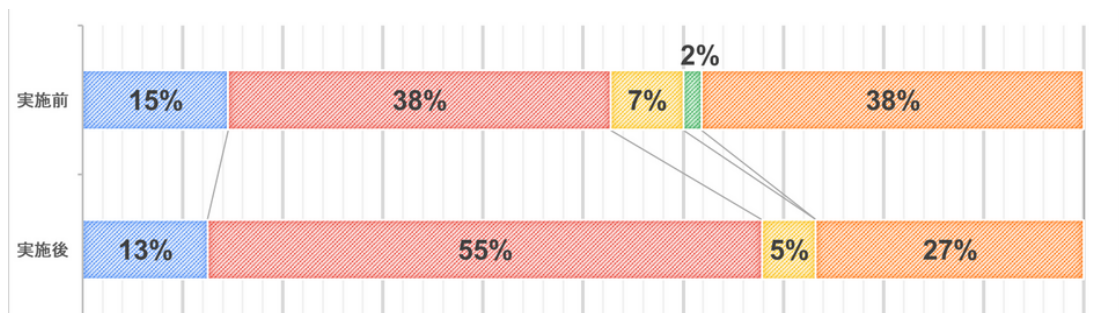
全体(N=実施前122名,実施後119名)



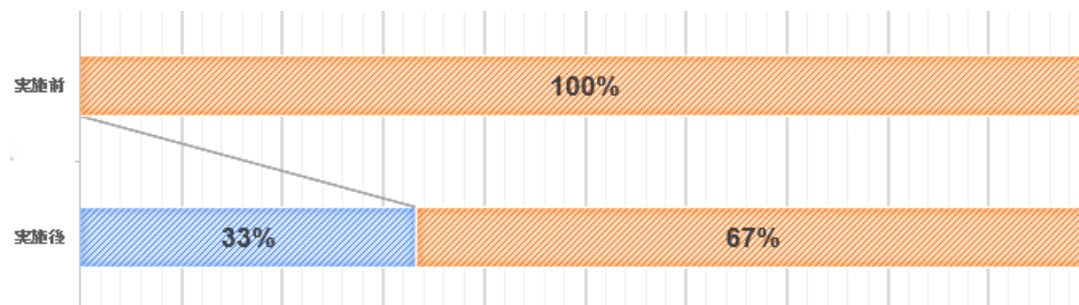
男子(N=実施前62名,実施後60名)



女子(N=実施前55名,実施後56名)



回答しない(N=実施前5名,実施後3名)

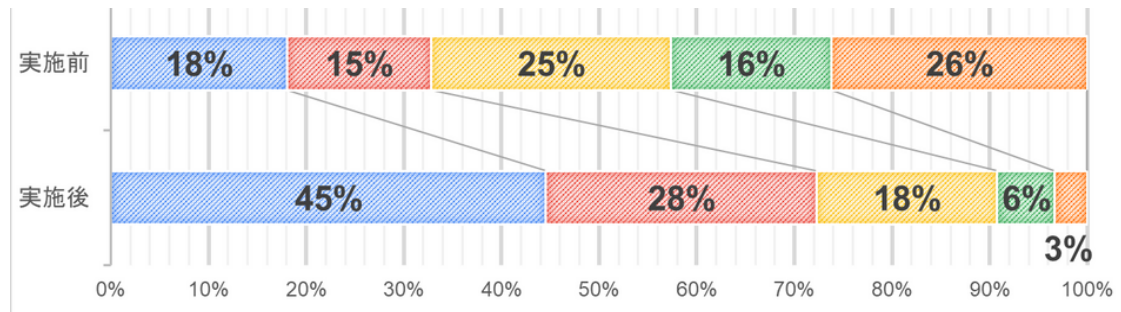


将来、子どもが欲しいかについて、実施前は「欲しい」子の割合は59%でしたが、実施後は13%増え、全体で72%が「欲しい」となりました。人数については、男子が43%、女子が55%で「2人」という声が多数でした。

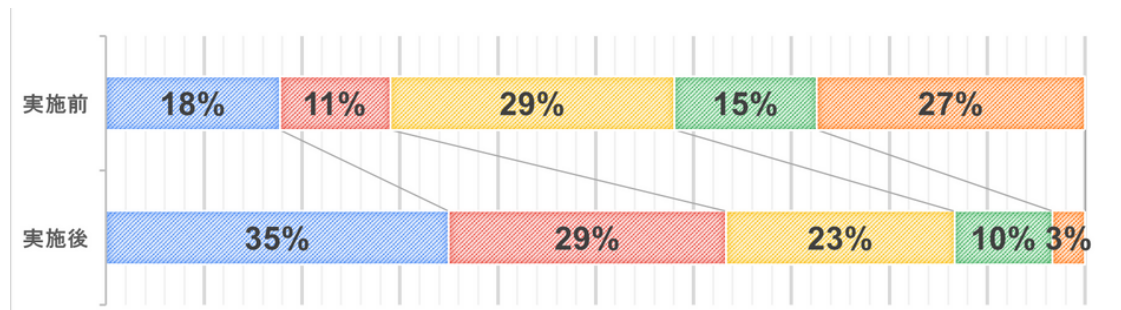
4 妊娠や出産をするのに適した時期があるのを理解していますか？

凡例： ■ 1 理解している ■ 2 少し理解している ■ 3 どちらでもない
■ 4 あまり理解していない ■ 5 理解していない

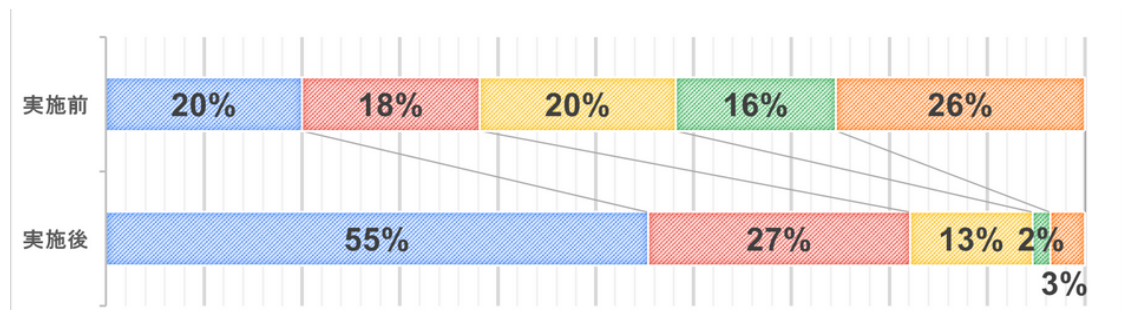
全体(N=実施前122名,実施後119名)



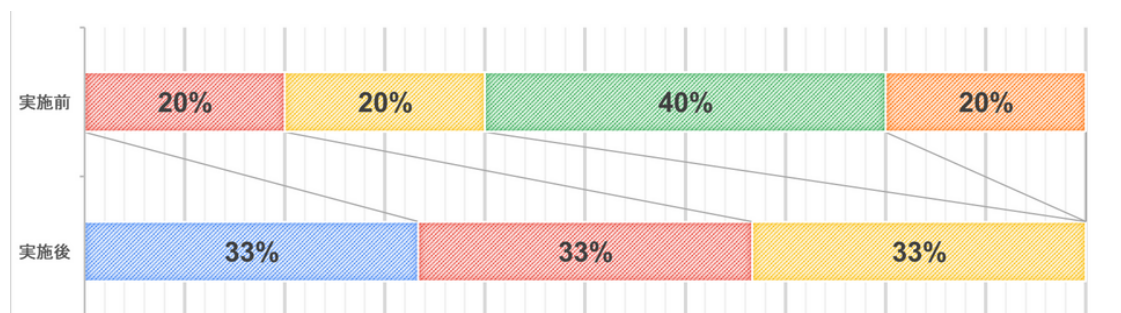
男子(N=実施前62名,実施後60名)



女子(N=実施前55名,実施後56名)



回答しない(N=実施前5名,実施後3名)

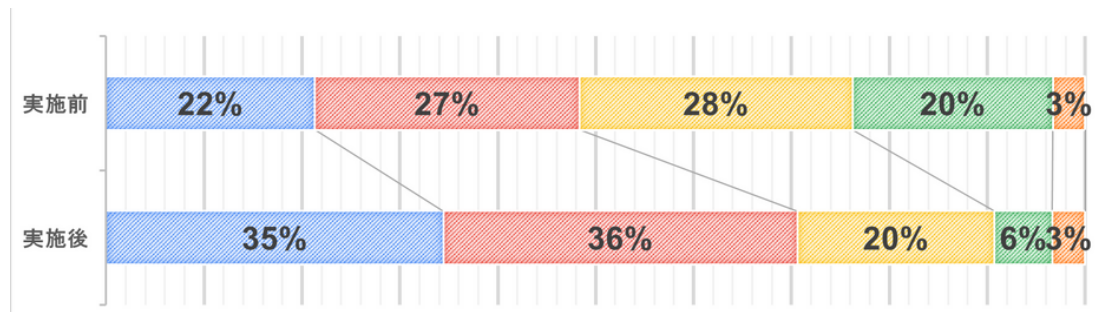


実施後、全体では「理解している」が27%増え、「理解していない」が23%減り3%となりました。「理解している」「少し理解している」が73%となりました。特に女子では、「あまり理解していない」「理解していない」が37%減り、「理解している」「少し理解している」が82%となりました。

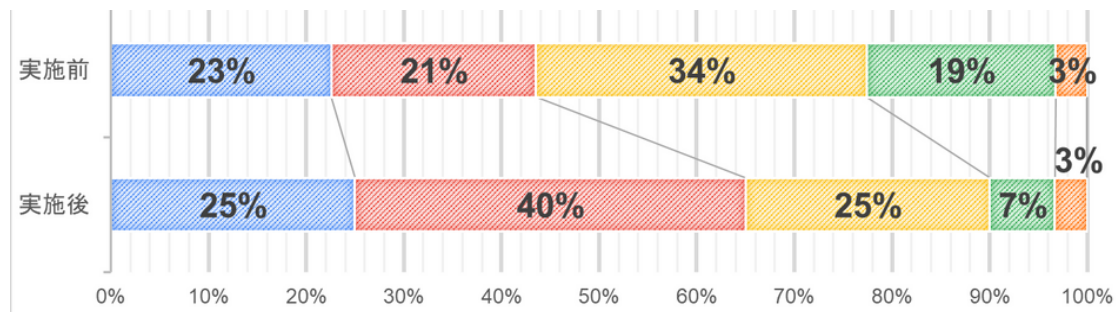
5 自分のことを理解していますか？

凡例： ■ 1 理解している ■ 2 少し理解している ■ 3 どちらでもない
■ 4 あまり理解していない ■ 5 理解していない

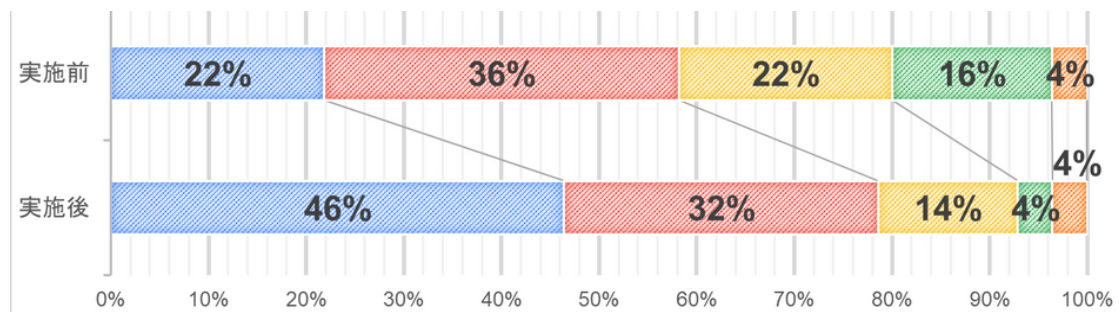
全体(N=実施前122名,実施後119名)



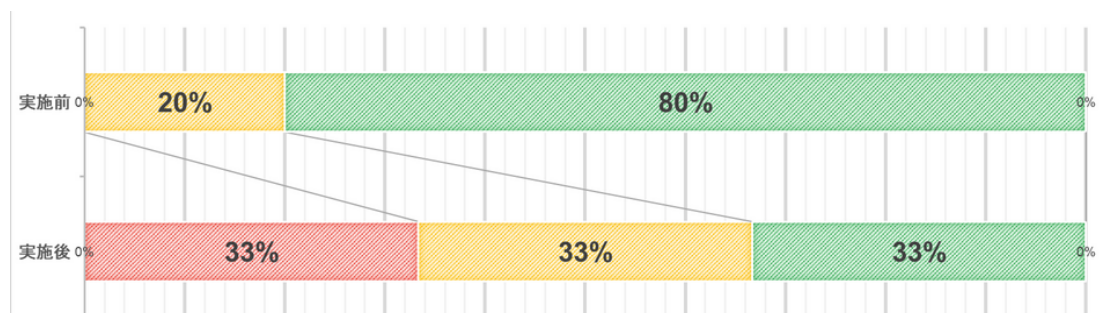
男子(N=実施前62名,実施後60名)



女子(N=実施前55名,実施後56名)



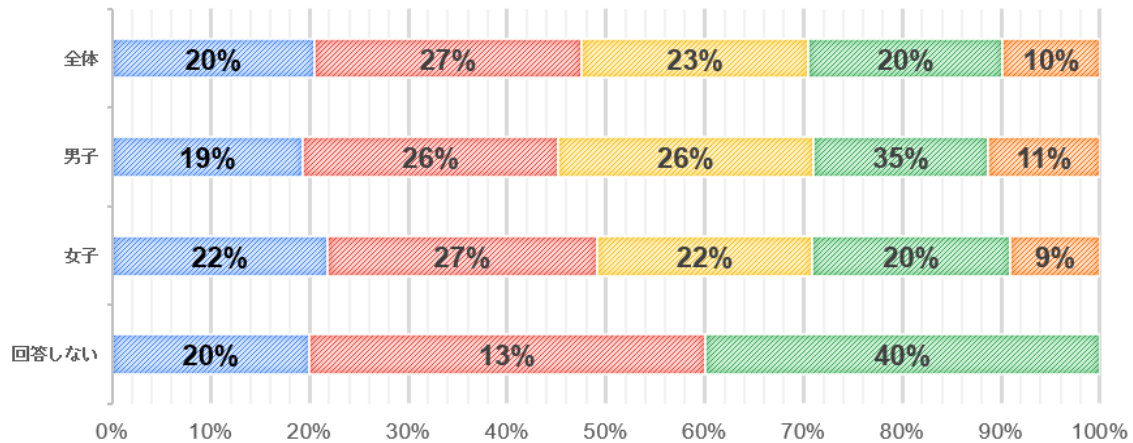
回答しない(N=実施前5名,実施後3名)



実施後、全体で「理解している」「少し理解している」が49%から71%増え、71%となりました。特に女子では、「理解している」が22%から46%に増え、「理解している」「少し理解している」が78%となりました。

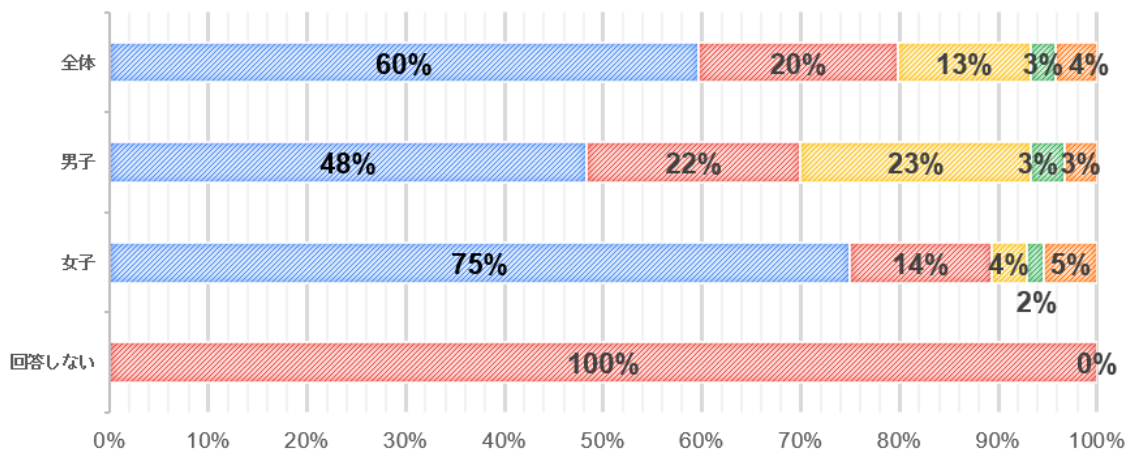
6 ライフデザインについて(将来について)考えたことはありますか？

事前 凡例： ■ 1 よく考える ■ 2 時々考える ■ 3 どちらでもない
■ 4 あまり考えない ■ 5 考えたことがない



Q6. 今後もライフデザインについて(将来について)考えることは大事だと思いましたか？

事後 凡例： ■ 1 大事だと思った ■ 2 少し大事だと思った ■ 3 どちらでもない
■ 4 あまり大事だと思わなかった ■ 5 大事だと思わなかった

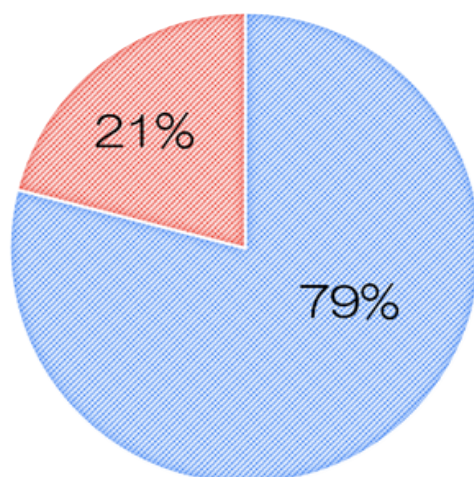


事前には、全体の53%が「考えたことがない」「あまり考えない」「どちらでもない」と回答していましたが、事後、男子では70%、女子では89%が今後もライフデザインについて(将来について)考えることは大事と回答しました。

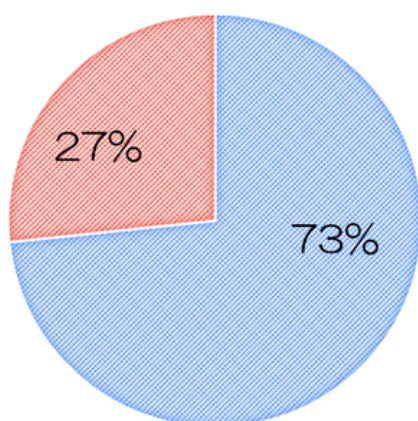
7 今回のセミナーで結婚・子育て・キャリア等ライフデザインについて誰かに伝えたいと思いましたか？

凡例： ■ はい ■ いいえ

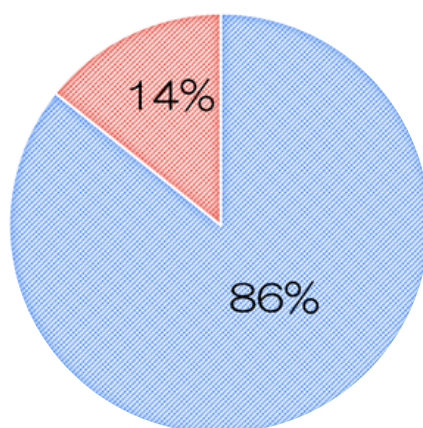
全体(N=119名)



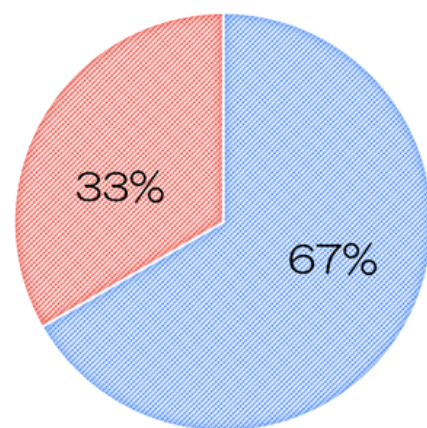
男子(N=60名)



女子(N=56名)



回答しない(N=3名)



全体の79%が「はい」と回答しました。男子は73%が「はい」と回答し、女子は86%が「はい」と回答しました。

生徒の感想

- 自分のやりたいことを見つけることができた。
- 思ったより違ったことがあったので多くの事柄を学ぶことができました。
- 大人になってからも、やりたいことを変えてもいいのだと思った。
- 自分の得意なことと好きなことは違いよく考えていくことに意味があると知った。
- 色んな職業の人がいると知りました。自分の個性を活かして将来のことを考えたいと思いました。ありがとうございました。
- 自分の未来のライフデザインについて考えることの大事さを知れました。
- 自分の将来のライフデザインを考えたり教えあったりすることは良いことだと思った。焦らないでゆっくり将来を考えていきたい。
- 人にはそれぞれの価値観があるとわかった。
- 勉強にはワークを3回繰り返し返せば点数が上がることや諦めなければ会いたい人にも会えるということがわかった。
- みんな好きなことや個性を活かして仕事をしているとわかりました。私も自己理解を深めてライフデザインについて今後も考えたいと思いました。
- 知らなかったことが知れてよかった。
- 口笛すごかったです。
- 自分の好きなことや将来やりたいことについて改めて考えることができた。
- 自分のこと理解するのは難しいので地道に自分のことを理解していきたいです。
- 面白かったです。
- 将来は好きなことや、やり甲斐のあることをして暮らすのが自分にとって大事だと感じた。
- ライフデザインについて考えることは大切だと思った。
- 将来について考えることはとても大切なことだと思った。何回失敗しても前向きに生きることが大事だと思った。ポジティブ思考の方が明るく生きていけると思った。

- 自分をよく理解することで、自分に合った人生を選べることが分かった。
- 自己理解をすることで、自分は何が好きなのか、何が得意なのかを知ることができました。
- 毎日1時間勉強する習慣がとても大事だと思った。高校入試へ習慣づけをしたい。
- 人それぞれ生き方によって全く違うことを知りました。
- 自分で人生をきめる。
- 楽しかった。
- 自分の個性を理解したり、短所を長所としてとらえたりして生きていきたいと思った。
- 自分の進路や将来に自信が持てた。
- 将来の事を良く考えるのは意外と楽しさや難しさがあり良い経験ができた。
- 自分についてしっかり考えられた。
- 人によって自分にあった仕事は違うから自分の個性や性格を生かした仕事をしたいなと思った。
- 将来のことについてもっと深く考える。
- 女性や男性にも適した年齢があるのだと思いました。
- 自分の気持ちに正直になってやりたいことができるのはいいことだと思った。
- ライフデザインについて深く考えることができました。
- 自分のことを理解することが大事なんだと思いました。
- 中学生は、心や身体が変化することをよく理解できた。
- あまり自分のことわかっていなかったけど、この授業をとうして自分のことがわかったきがしました。
- 失敗しても努力すれば成功する。
- いろんなことに挑戦することが大事だと思った。
- 生きていく上でライフデザインは大切だと思った。
- 個人の価値観は人それぞれだと思い、未来には様々な形があるのだと思った。
- わからないことを知れた。
- 皆さんとても明るく、とても分かりやすかったです。これからも自分のライフデザインを考えていきたいです。

- どのように人生を生きるかという考えが深まった。
- 結構、人生の成功者ばかりだったから緊張してたけど皆さんいろんな苦勞や工夫をして成功させてたんだな。すごいなって思いました。
- 自分のことを理解する大切さがわかりました。これから自己理解を大切に過ごしていきたいです。
- 将来の自分を考えるには、自分をよく知ることが大切だと思った。
- 自分の将来についてあまり考えることがなかったが、今回の授業で深く考えることができて良かったなと思いました。
- 目標に向かうには、壁を乗り越えなければ向かえないとわかり、壁を乗り越えられるような心を作る必要があると思った。
- これからの将来をよりよく、スムーズに過ごしていくためにもライフデザインを考えるのは大事だと思った。
- 自分がやりたいと思った事は、自分から掘みにいくという大切さに気づいた。
- 自分の人生を考えたいと思った。
- それぞれその人の価値観なので周りの人との関わりも環境も変わっていくと思った。
- 変わらないものはほぼないと思った。だからその中でも自分に何があるのか、何をしたいのかを考えながらこれからの人生生きていきたいと思った。
- 自分を知るとはとても大切。
- 今のうちから将来について考えることは大切だと思った。
- 自分の考えを考え直したい。
- 将来の事について考えることが出来た。
- 子育ての大変さや自分の将来を考える重要さが良く分かった。
- 自分を理解するのが大切だと思った。
- 大人になると様々な課題がある事が分かった。ただ将来の目標を決めておく達成しやすくなる事が分かった。
- 自分を理解することでやりたいことを見つけることができるのが分かった。
- 自分の将来について改めてよく考えてみようと思った。
- 将来を考えるのは難しいと思った。
- 環境によって変わると分かった。

- ライフデザインの先生たちがわかりやすく説明、解説してくれて将来について深く考えられた。
- 仕事には色々な選択肢があるんだなと思いました。
- 将来のことを考えるとき、自分の価値観や自分が興味のあることが大切になってきて、今、職業を決めたからといって一生やらなければいけないということではないと分かった。
- やりたいことを職にしたいなと思っていました。
- 今回のセミナーで結婚や子育ての支援などについてしっかり知ることができた。
- 親には自分が好きなことをすればいいって言ってくれているけど、これをしたいと言うとそれって将来的に必要？って聞かれる事が多いから自分がしたいことってあるのかなと考えることがあったけど、将来必要ではなくて自分がしたい事、達成したい事をしようと思った。
- 自分のことを理解して将来に繋げたいです。
- 自分の人生について考えられる良い機会になりました。

< 白鳥学園瓜連中学校 >

- (1) 日 時：令和5年11月29日(水) 5、6限目
- (2) 講演会の名称：中学生のためのライフデザインセミナー
- (3) 講師：一般社団法人わくわく人生デザインラボ
- (4) 対象者：第8学年
- (5) 内容：① 動画視聴・目的説明

② 講師紹介

③ キャリアについて

④ 自分を知って未来へ「自己理解」

⑤ やりたいことの見つけ方

前 半

⑥ 結婚・出産・子育てについて

⑦ コミュニケーションについて

⑧ 質疑応答

⑨ ライフデザインシート作成ワーク

後 半



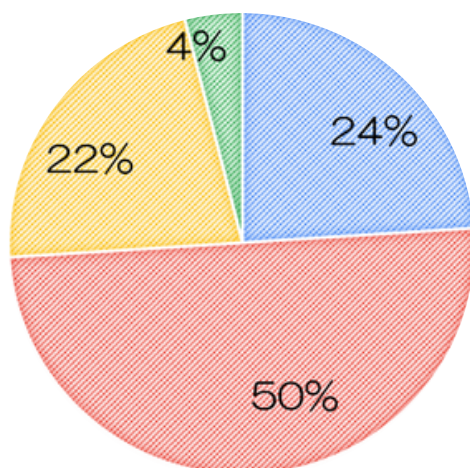
アンケート集計の結果



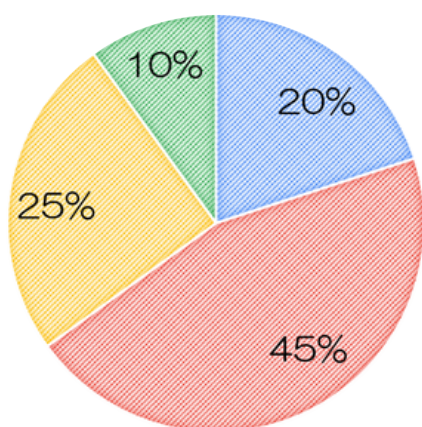
1 あなたは何人兄弟(姉妹)ですか？

凡例： ■ 1人 ■ 2人 ■ 3人 ■ 4人 ■ 5人以上

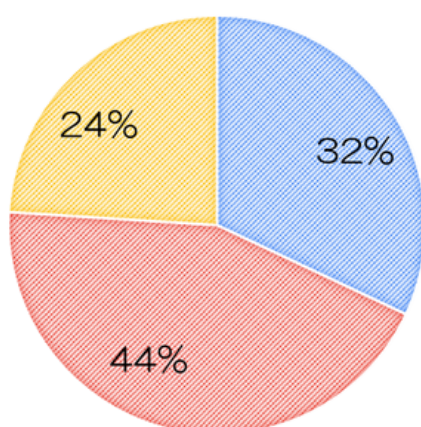
全体(N=50名)



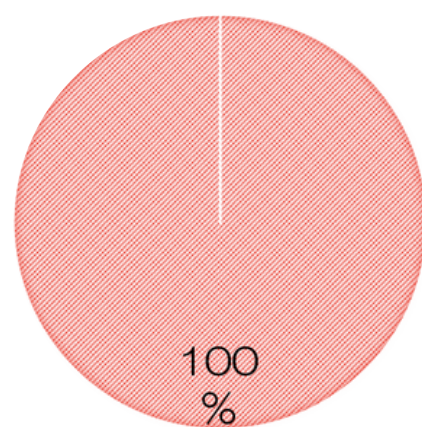
男子(N=20名)



女子(N=25名)



回答しない(N=5名)

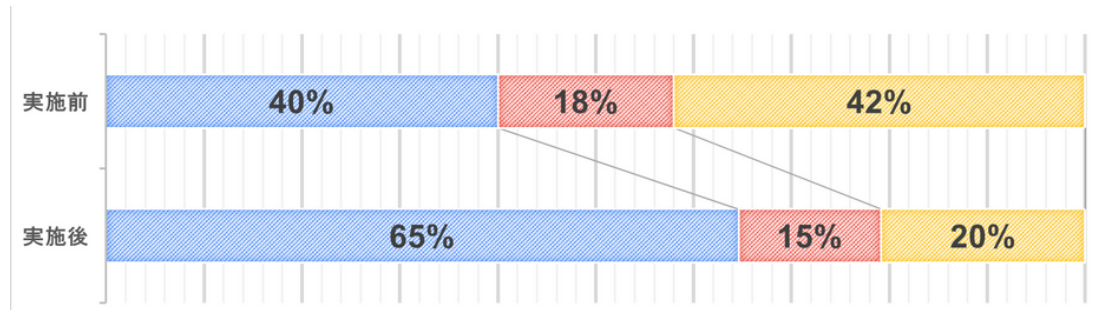


男子では45%、女子では44%と、全体の50%が「2人」兄弟(姉妹)という回答でした。

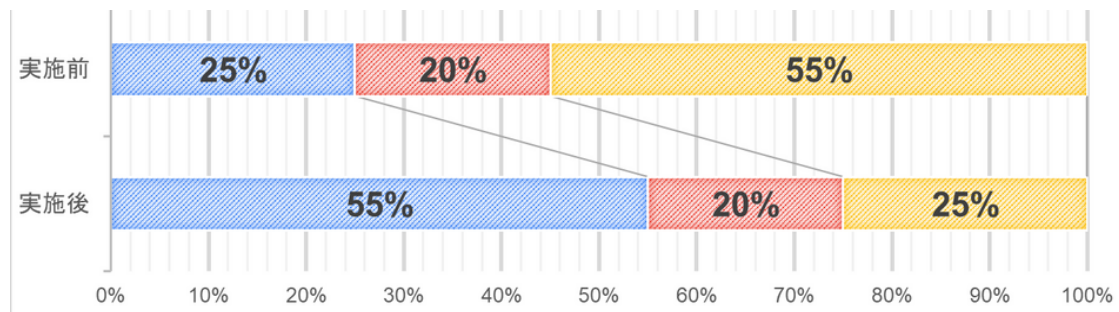
2 将来、結婚したいと思っていますか？

凡例： ■ したい ■ したくない ■ わからない

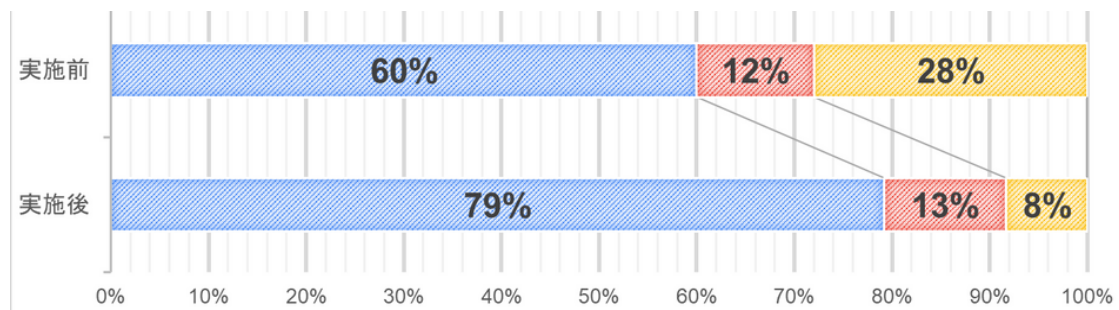
全体(N=実施前50名,実施後48名)



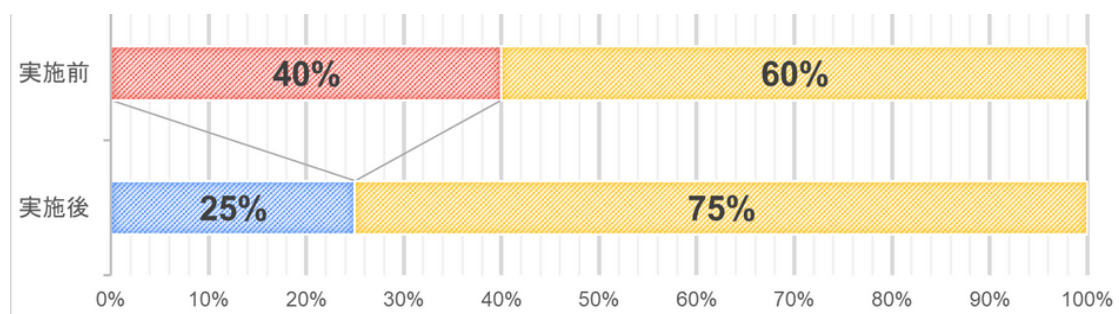
男子(N=実施前20名,実施後20名)



女子(N=実施前25名,実施後24名)



回答しない(N=実施前5名,実施後4名)

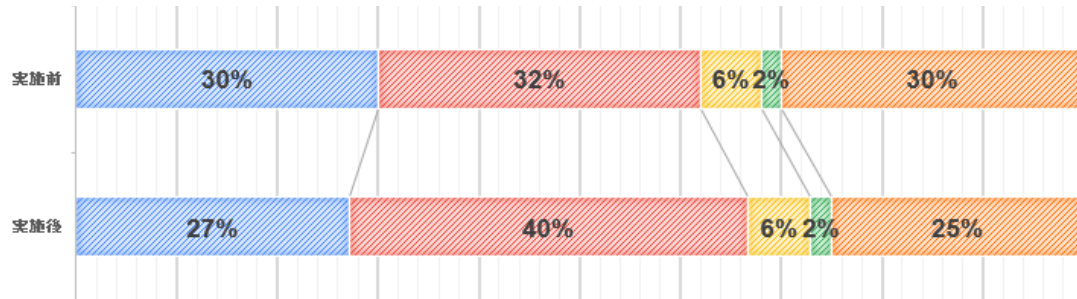


実施前は40%の子が結婚したいと回答していましたが、実施後は65%に増えました。わからないという回答が42%から20%に減りました。男女別に見ると、男子は30%、女子は19%、結婚したい子が増えました。

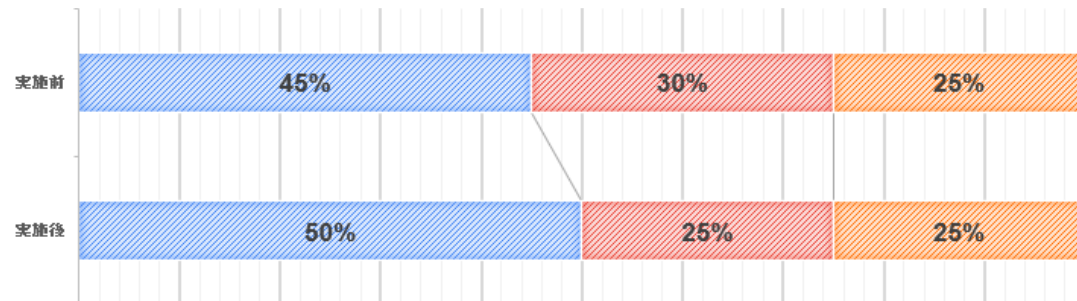
3 将来子どもは欲しいですか？はいの方は人数もお願いします

凡例： ■ はい、1人 ■ はい、2人 ■ はい、3人 ■ はい、それ以上 ■ いいえ

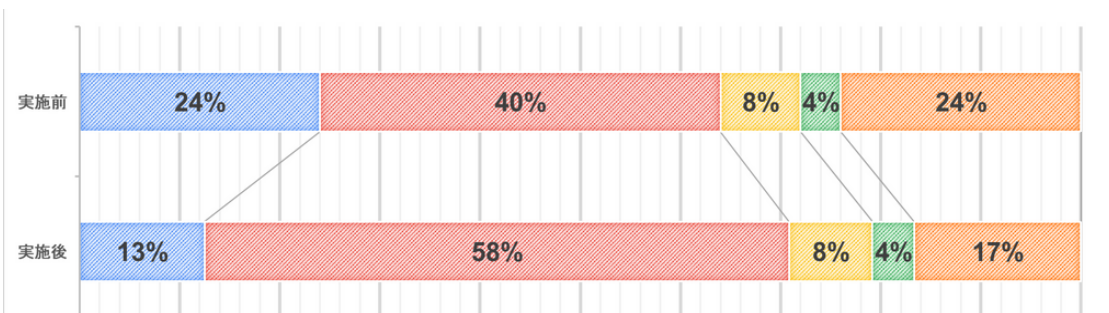
全体(N=実施前50名,実施後48名)



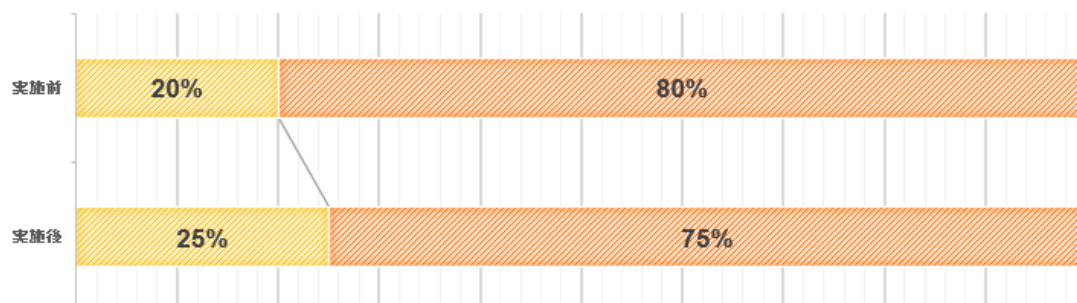
男子(N=実施前20名,実施後20名)



女子(N=実施前25名,実施後24名)



回答しない(N=実施前5名,実施後4名)

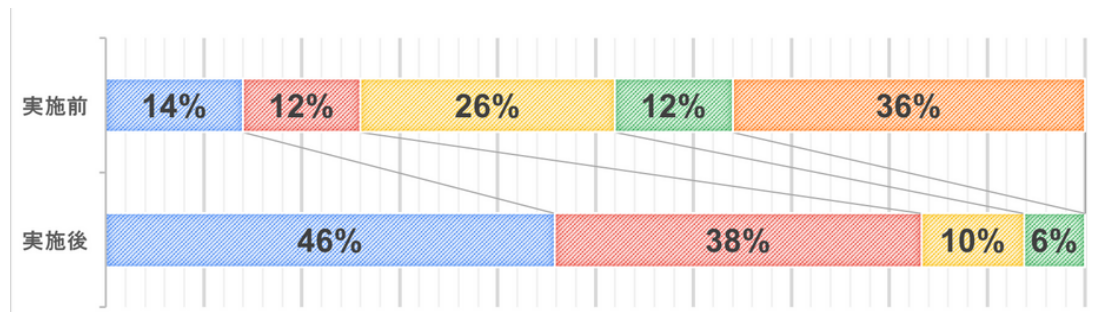


将来、子どもが欲しいかについて、実施前は「欲しい」子の割合は70%でしたが、実施後は5%増え、全体で75%が「欲しい」となりました。人数については、男子は50%で「1人」、女子は58%で「2人」という声が多かったです。

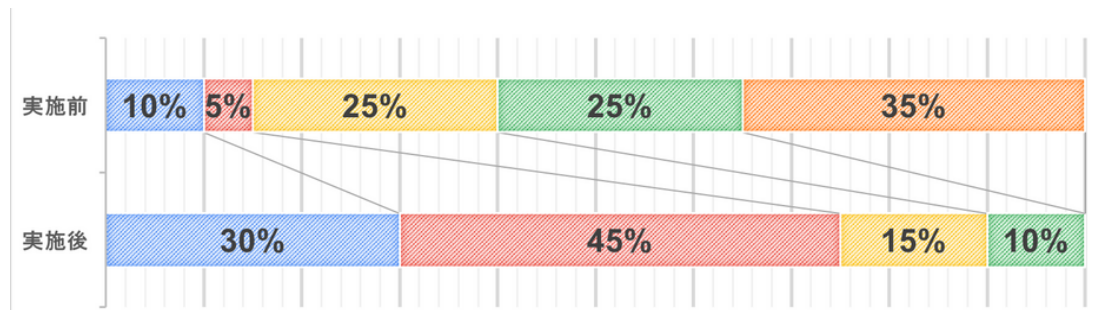
4 妊娠や出産をするのに適した時期があるのを理解していますか？

凡例： ■ 1 理解している ■ 2 少し理解している ■ 3 どちらでもない
■ 4 あまり理解していない ■ 5 理解していない

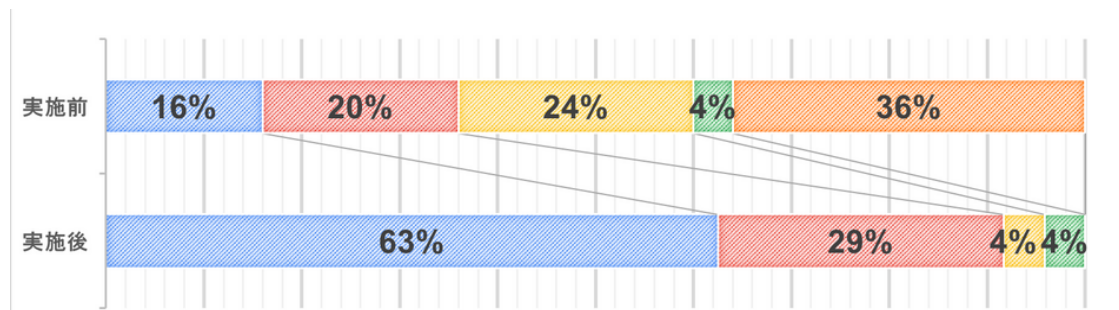
全体(N=実施前50名,実施後48名)



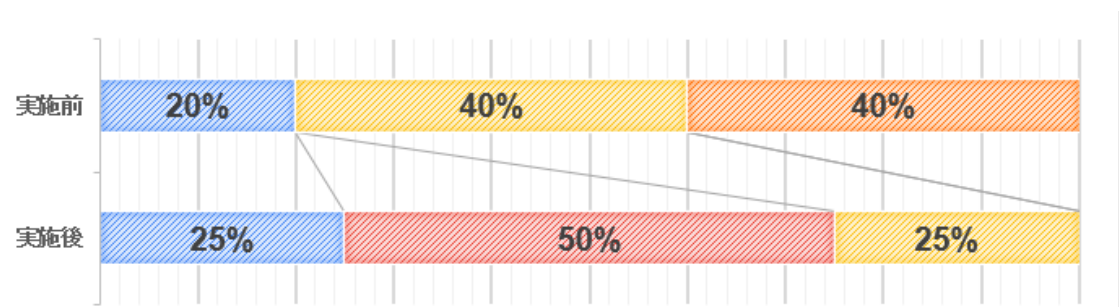
男子(N=実施前20名,実施後20名)



女子(N=実施前25名,実施後24名)



回答しない(N=実施前5名,実施後4名)

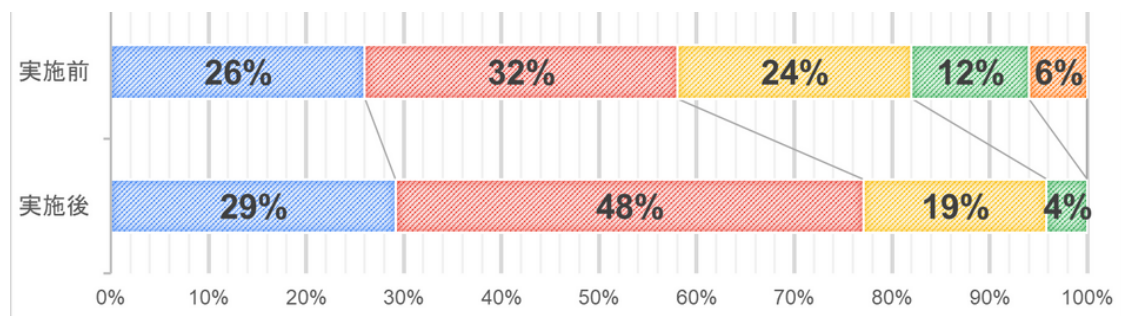


実施後、全体では「理解している」が32%増え、「理解していない」が36%減り0%となりました。「理解している」「少し理解している」が全体で84%となりました。特に女子では、「理解している」が47%増え、「理解している」「少し理解している」が92%となりました。

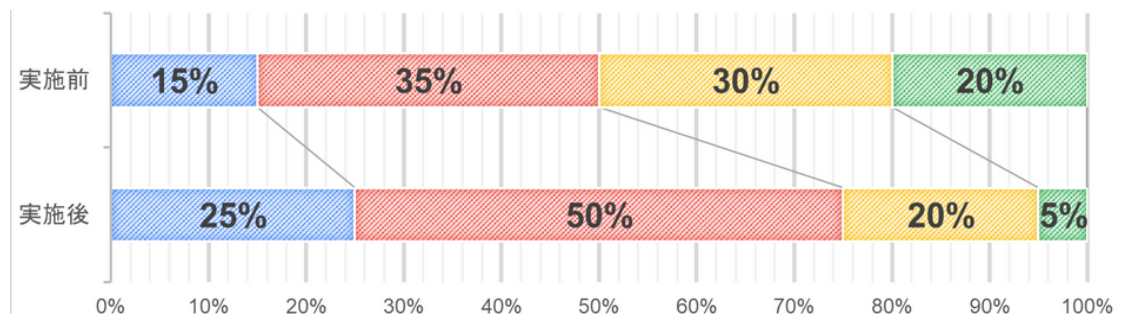
5 自分のことを理解していますか？

凡例： ■ 1 理解している ■ 2 少し理解している ■ 3 どちらでもない
■ 4 あまり理解していない ■ 5 理解していない

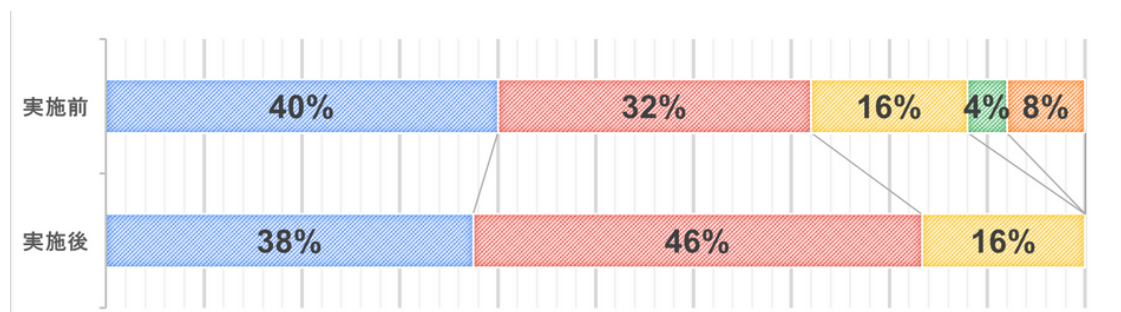
全体(N=実施前50名,実施後48名)



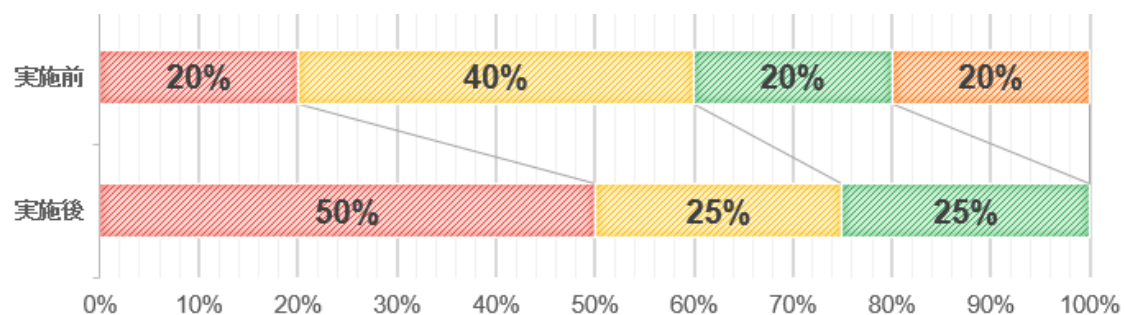
男子(N=実施前20名,実施後20名)



女子(N=実施前25名,実施後24名)



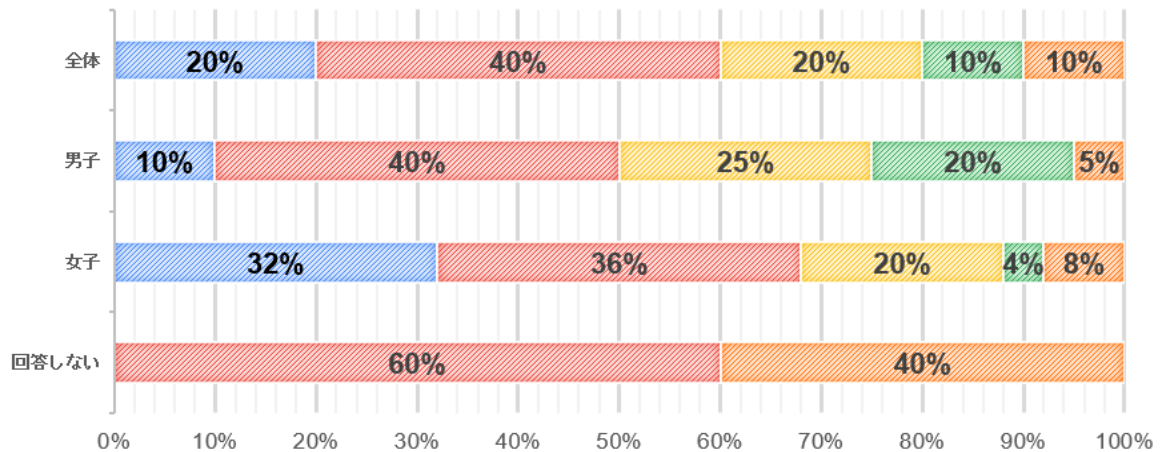
回答しない(N=実施前5名,実施後4名)



実施後、全体で「理解している」「少し理解している」が58%から19%増え、77%となりました。特に女子では、「あまり理解していない」「理解していない」という回答が12%減の0%となり、「理解している」「少し理解している」が84%となりました。

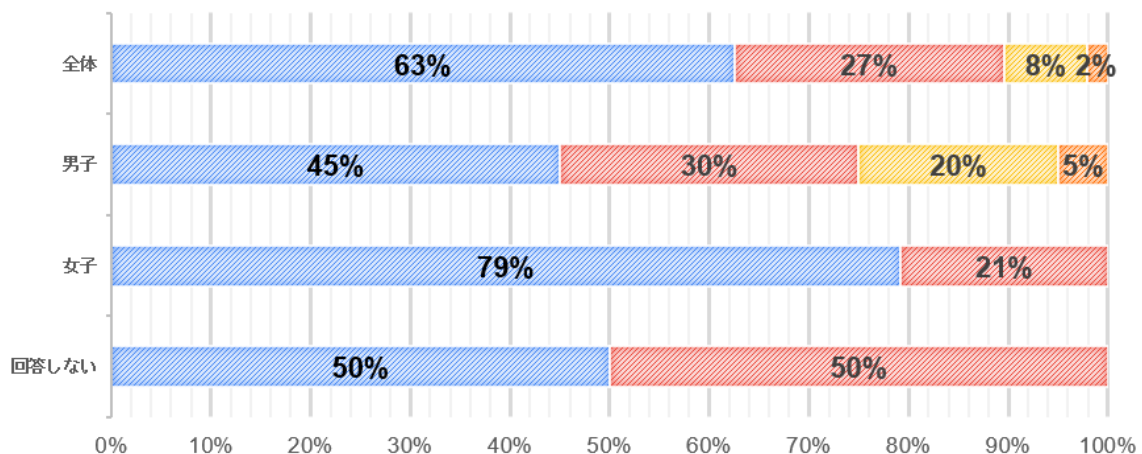
6 ライフデザインについて(将来について)考えたことはありますか？

事前 凡例： ■ 1 よく考える ■ 2 時々考える ■ 3 どちらでもない
■ 4 あまり考えない ■ 5 考えたことがない



Q6.今後もライフデザインについて(将来について)考えることは大事だと思いましたか？

事後 凡例： ■ 1 大事だと思った ■ 2 少し大事だと思った ■ 3 どちらでもない
■ 4 あまり大事だと思わなかった ■ 5 大事だと思わなかった

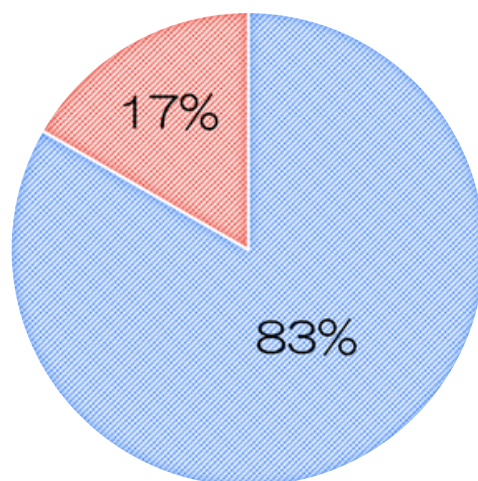


事前には、全体の40%が「考えたことがない」「あまり考えない」「どちらでもない」と回答していましたが、事後、男子では75%、女子と性別未回答では100%が今後もライフデザインについて(将来について)考えることは大事と回答しました。

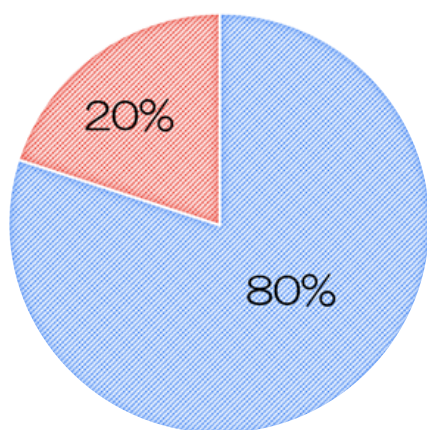
7 今回のセミナーで結婚・子育て・キャリア等ライフデザインについて誰かに伝えたいと思いましたか？

凡例： ■ はい ■ いいえ

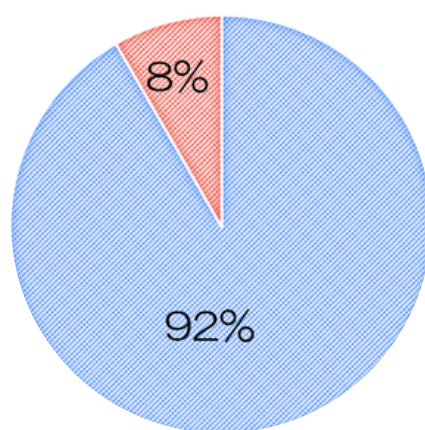
全体(N=48名)



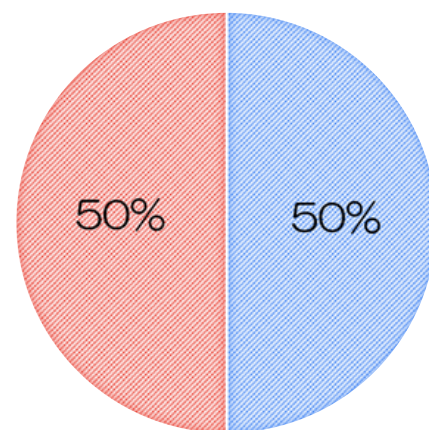
男子(N=20名)



女子(N=24名)



回答しない(N=4名)



全体の83%が「はい」と回答しました。男子は80%が「はい」と回答し、女子は92%が「はい」と回答しました。

生徒の感想

- 将来の選択肢は色々あるということを改めて思いました。
- これから先どんな人生になるかは分からないし、思った様に進まないことがわかりました。でもそれが逆に面白い気もして楽しそうです。
- 人生にはいろんな職業、道が確かに存在し自分が正しいと思う方向に向かって生きていくことの大事さについて学んだ。
- 周りの目を気にしないで考えてみると、やってみたい事が沢山あるって気づきました。
- 自分のことをしっかり理解できた。
- みんなのことも知れたような気がした。
- 得意なことと好きなことは違って、その得意なこと、好きなことを仕事に繋げ一直線に向かって行かなくてもたくさんの道へ進んで冒険してみてもいいということを学びました。なのでファッションの道だけでなく色々な分野に手を出してみようと思います。
- ライフデザインを考えるのは面白いことだなと思った。
- 自分のことをよく理解したり、相手のことも理解する事が大切だと思いました。
- 自分の将来について考えたりすることも大切だと思いました。
- 自分も自由気ままに過ごしたい人なのでサラリーマン以外の道に行くのもいいなと思った…
- ライフデザインのことで前まではあまり考えなかったけど今回の授業で前より考えるようになった。
- 自分と向き合うことができました。
- 得意なことと好きなことは違って、好きなことだけで仕事をするのはオススメされないことがわかった。
- 自分が何を大事に思っているのかを知るのが大切だと知った。
- いろいろなひとの話を聞いて将来のことなどを考えることができた。

- キャリアがすごい人達ばかりでとても面白かった。
- 自分の将来のことについてよく考えられた。
- 自分がやりたいことを恥ずかしくて発信できていません。でも今回の講座を聞いて少しだけ勇気が出ました。ありがとうございました！
- 今まで自分のことを理解することはあまりなかったけど、今回のセミナーで理解し、考える事が出来た。
- できないことはほぼ無い。
- 気軽に生きていくにはどうすればいいのか。
- 自分と向き合うことは大切。
- 楽しかった。自分が何をしたいのかを考えるいい時間だったと思う。
- 自分の行動で運命は変えられる。
- なんとなく自分を見つめてみることはいいことだと分かった。
- 自分をよく知るには自分が満足になってからやっと知ることが出来る周りも楽しくなると知った。
- 人は願えば全てではないけど叶うこともある。だから、願い続けることが大切だと思った。
- これからのことについて深く考える事ができました。
- 皆さんのお話を聞いて、自分の本当にしたい事や職業について考えやすかったです。
- 自分がしたいことを人に言えたり、続けられるようにしていきたいです。
- ありがとうございました。
- やっぱ何事にも諦めないで挑戦して自分の未来は掴むものと思った。自分の意見もよく聞いてあげることが大切だとわかった。
- 将来を考えるきっかけになる貴重なお話が聞けて良かったです。
- 生き方は色々あって人それぞれ違うということに気づきました。自分に合う生き方を見つけたいと思いました。人生について楽しく学べて良かったです。
- 自分の人生について考えることはあったけど、深く考えたことがなかったから深く考えられてよかった。これからも、自分の将来の夢に叶えられるように深く考えて行動をしたいと思った。
- 仕事とかは自分に合った仕事を探せば自分に合った仕事がいくらでもあるということ知れた。

- これから毎日1時間ずつ勉強しようと思います。
- 自分のことを見つめる機会がなかったため、自分のことをよく知れたと思う。興味のあることが将来に直接つながるというわけでないということを知れた。何かが不得意でも、自分の得意なことや好きなことを突き詰めて職業にするといいと思った。
- 自分のことを理解することってとても大事だということに気づきました。
- いままでは、自分の将来が漠然としたものだったけれど、少し実感が湧いた気がする。
- 自分の将来は他人じゃなくて、自分で決めていいんだ、と思えた。
- 友達と違った価値観や将来の自分について好きなことリストから気づくことができました。
- 楽しい、勉強になった2時間でした。ありがとうございました。
- 将来について考えることは大切なことだと思った。
- 今まで自分についてのことをあまり詳しく考えたことはなかったけど、今回のセミナーを受けて、自分が何をしたいのか、自分の好きなことは何か、将来自分のしたい仕事に就くためにすることなど考えることができた。
- 自分の将来について考え直すことができたので、とても良い経験になりました。
- 今まで自分は親とかにしてみたい事を言う
「本当にそれでいいの？後悔しない？」とか「ちゃんと将来の事を考えてやりなさいよ」とかそういった価値観を小さい頃から押し付けられていて、それに納得というかその考えに染まってしまっていた自分がいて、でも今回のライフデザイン講座を聞いて、周りの人がとか、こうするべきとか、そういうんじゃなくて本当に自分がしたいと思っている事、それを一番に考えればいいと改めて気付かされた。
- とりあえず今やりたいこととは何かよく考えてそれを実行して見ようと思う。
- 今回のセミナーでは将来自分がどうなりたいか、どう人生を歩んでいけばいいのかと言った過程が明確になりました。これを機に自分を見つめ直していきたいと思いました。ありがとうございました。

- 正直言って将来のこととか考えるの後回しにして今を楽しんでました。ですが、ライフデザイン講座で未来のことを考えていくにつれ少しこの先のことも考えられるようになったのでよかったと思いました。
- 自由に生きられたらよかったと思った。

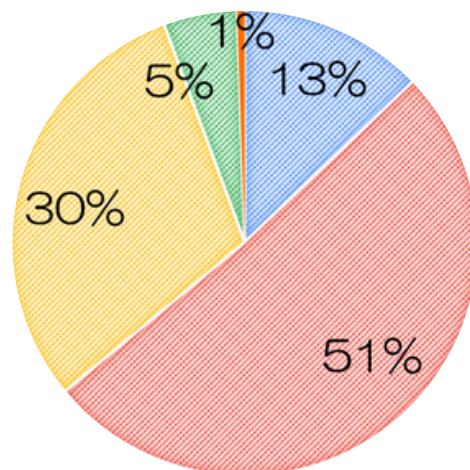
5 全中学校アンケート集計



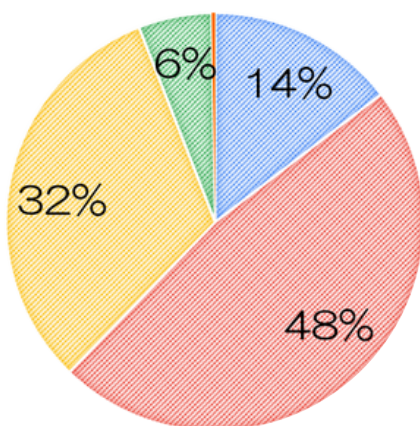
1 あなたは何人兄弟(姉妹)ですか？

凡例： ■ 1人 ■ 2人 ■ 3人 ■ 4人 ■ 5人以上

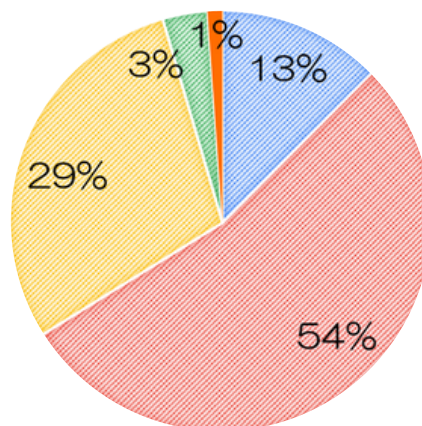
全体(N=386名)



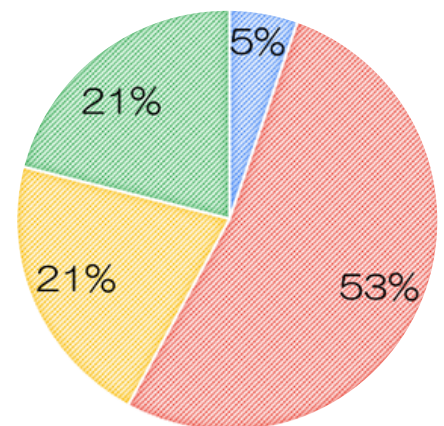
男子(N=190名)



女子(N=177名)



回答しない(N=19名)

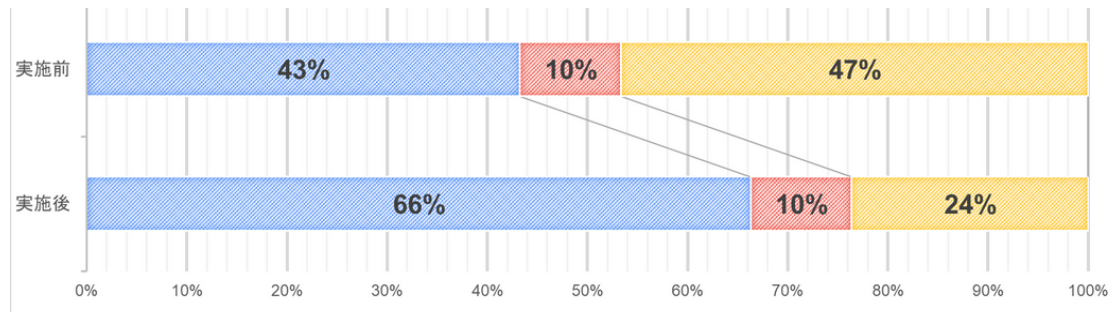


男子では48%、女子では54%と、全体の51%が「2人」兄弟(姉妹)という回答でした。

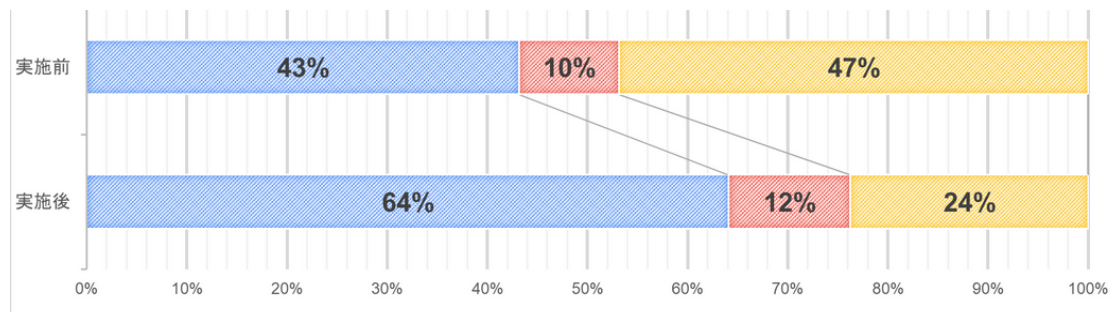
2 将来、結婚したいと思っていますか？

凡例： ■ したい ■ したくない ■ わからない

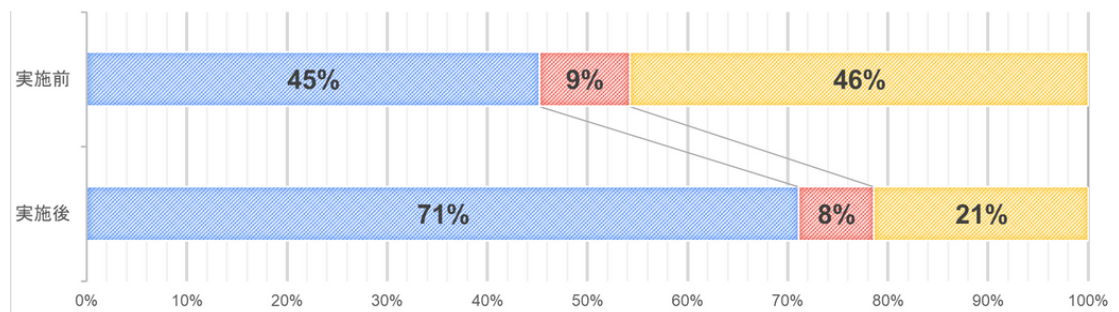
全体(N=実施前386名,実施後377名)



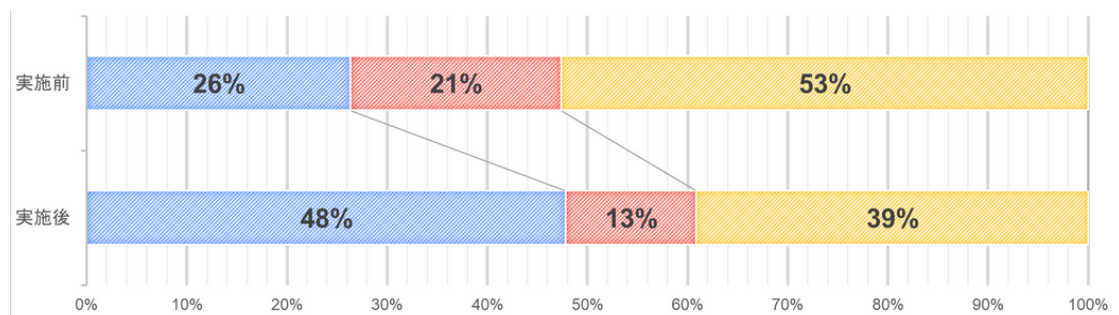
男子(N=実施前190名,実施後181名)



女子(N=実施前177名,実施後173名)



回答しない(N=実施前19名,実施後23名)

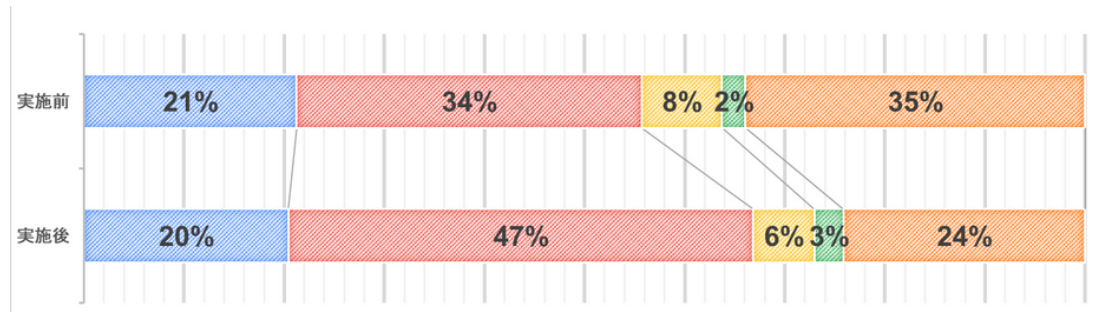


実施前は43%の子が結婚したいと回答していましたが、実施後は66%に増えました。わからないという回答が47%から24%に減りました。男女別に見ると、男子は21%、女子は26%、結婚したい子が増えました。

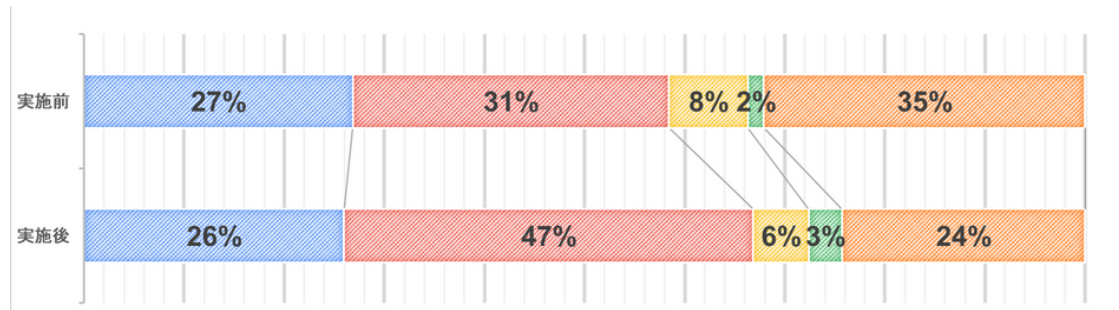
3 将来子どもは欲しいですか？はいの方は人数もお願いします

凡例： ■ はい、1人 ■ はい、2人 ■ はい、3人 ■ はい、それ以上 ■ いいえ

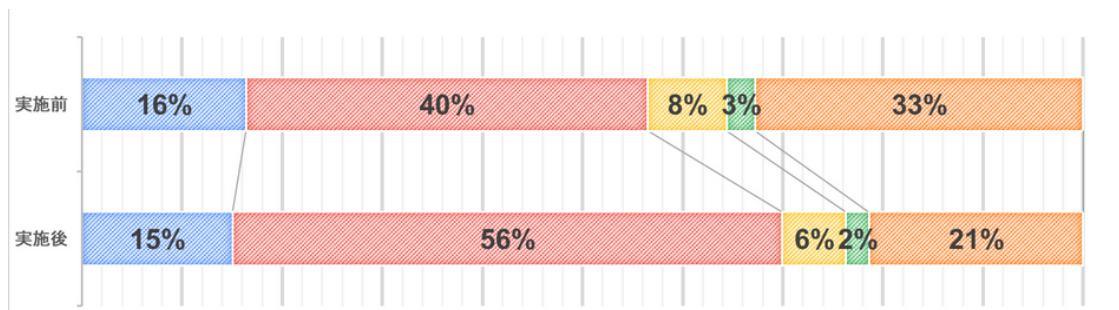
全体(N=実施前386名,実施後377名)



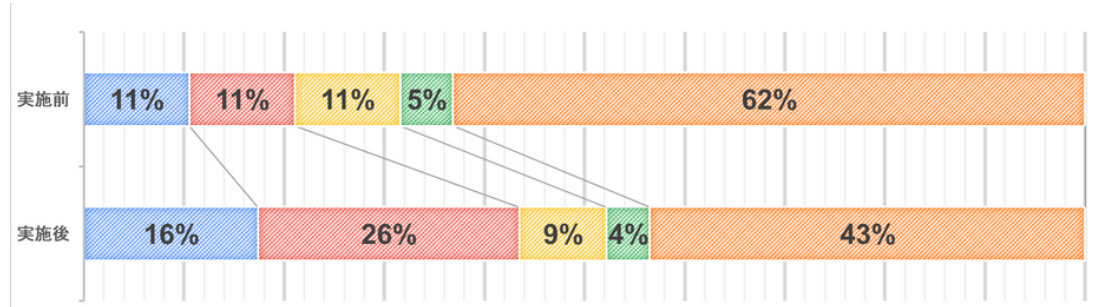
男子(N=実施前190名,実施後181名)



女子(N=実施前177名,実施後173名)



回答しない(N=実施前19名,実施後23名)

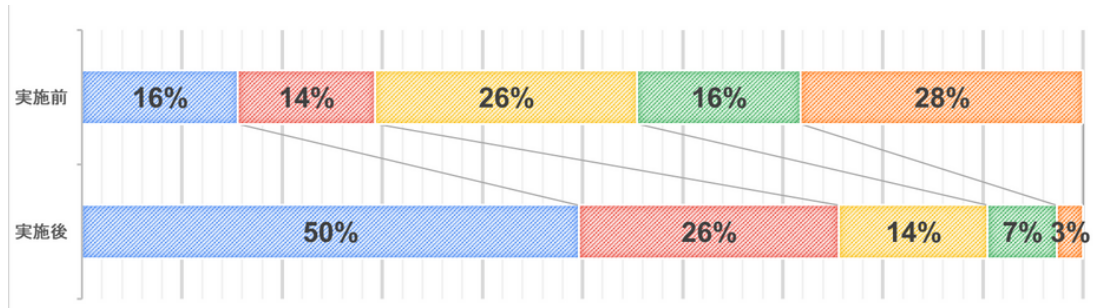


将来、子どもが欲しいかについて、実施前は「欲しい」子の割合は65%でしたが、実施後は11%増え、全体で76%が「欲しい」となりました。人数については、男子が47%、女子が56%で「2人」という声が多数でした。

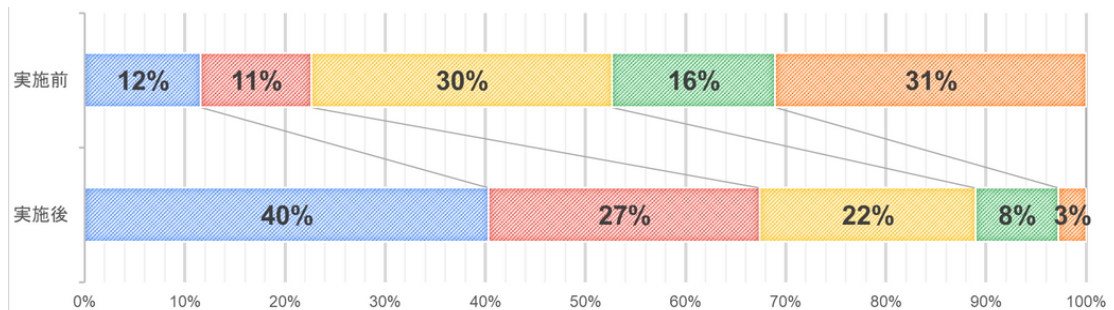
4 妊娠や出産をするのに適した時期があるのを理解していますか？

凡例： ■ 1 理解している ■ 2 少し理解している ■ 3 どちらでもない
■ 4 あまり理解していない ■ 5 理解していない

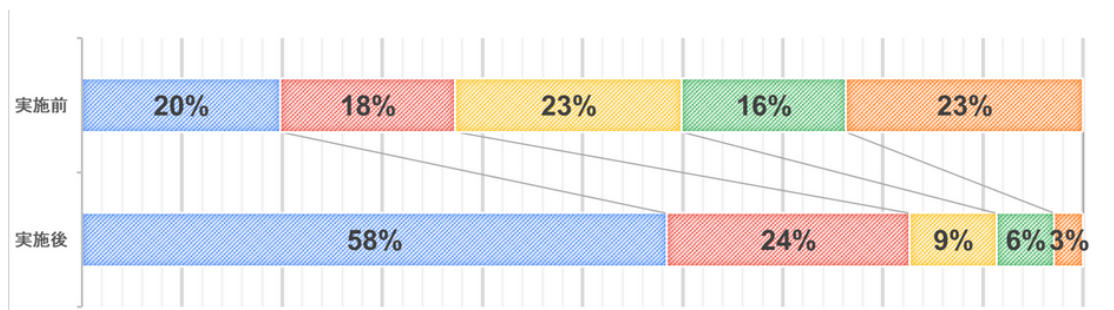
全体(N=実施前386名,実施後377名)



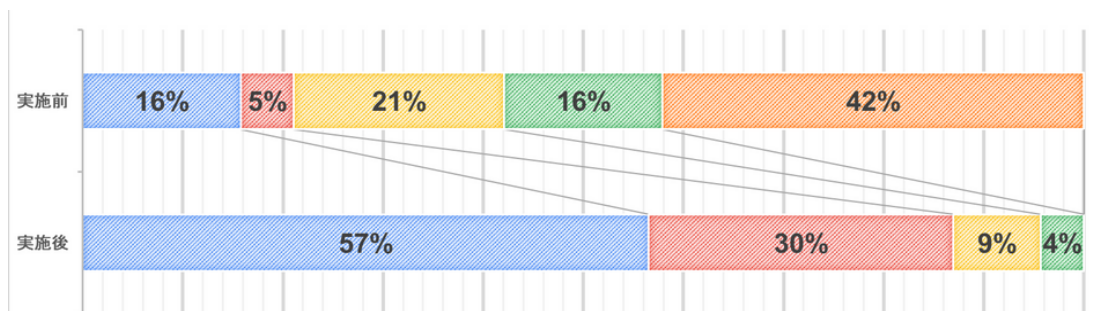
男子(N=実施前190名,実施後181名)



女子(N=実施前177名,実施後173名)



回答しない(N=実施前19名,実施後23名)

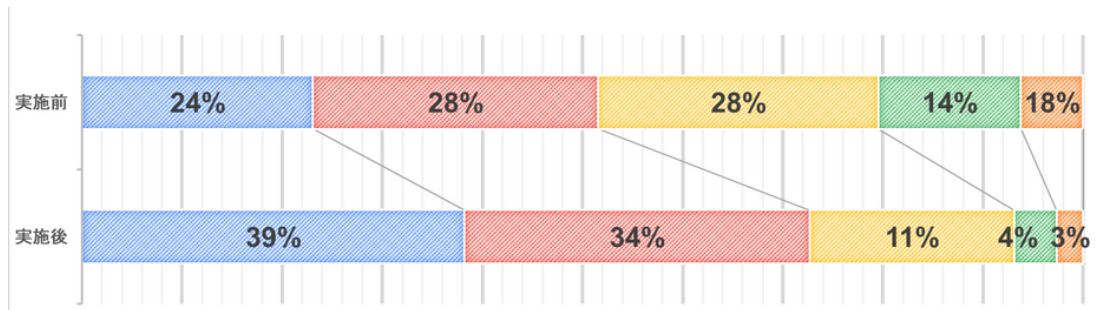


実施後、全体では「理解している」が34%増え、「理解していない」が25%減り3%となりました。「理解している」「少し理解している」が76%となりました。特に性別未回答では、「あまり理解していない」「理解していない」が54%減り、「理解している」「少し理解している」が87%となりました。

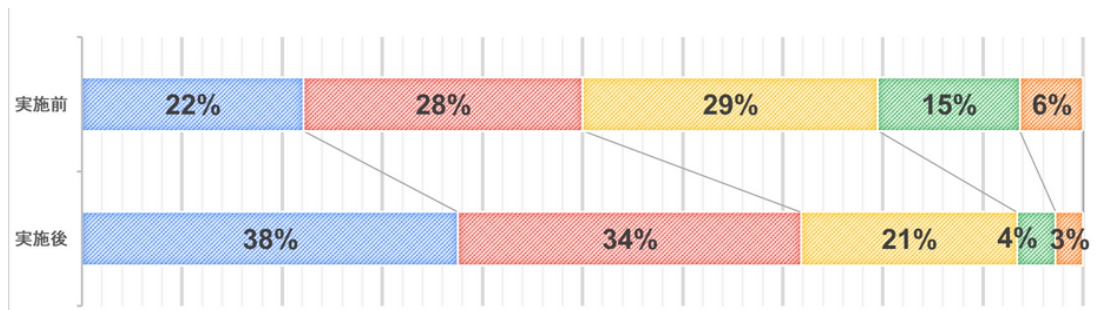
5 自分のことを理解していますか？

凡例： ■ 1 理解している ■ 2 少し理解している ■ 3 どちらでもない
■ 4 あまり理解していない ■ 5 理解していない

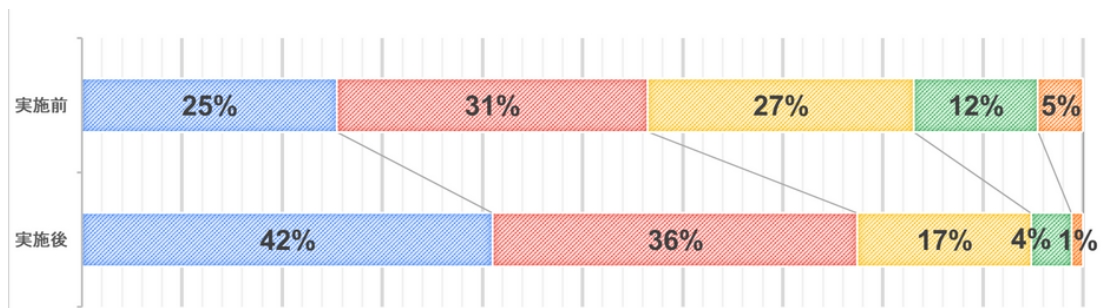
全体(N=実施前386名,実施後377名)



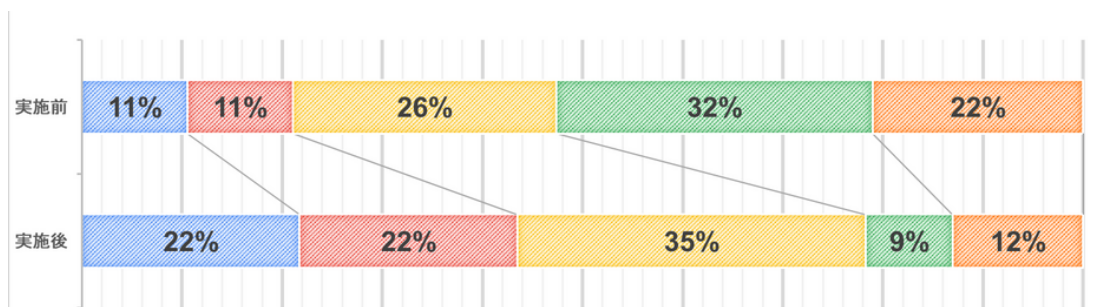
男子(N=実施前190名,実施後181名)



女子(N=実施前177名,実施後173名)



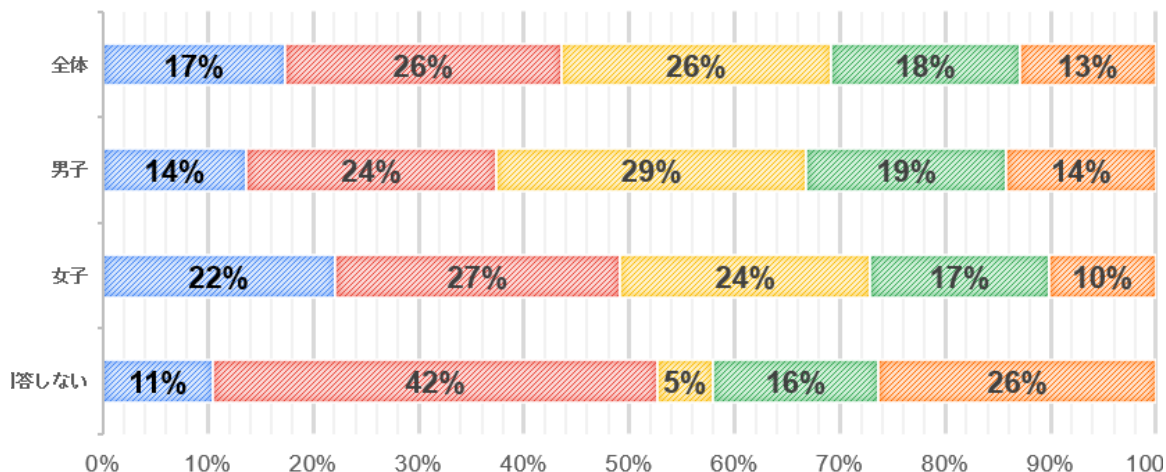
回答しない(N=実施前19名,実施後23名)



実施後、全体で「理解している」「少し理解している」が52%から73%増え、73%となりました。特に女子では、「あまり理解していない」「理解していない」という回答が12%減の5%となり、「理解している」「少し理解している」が78%となりました。

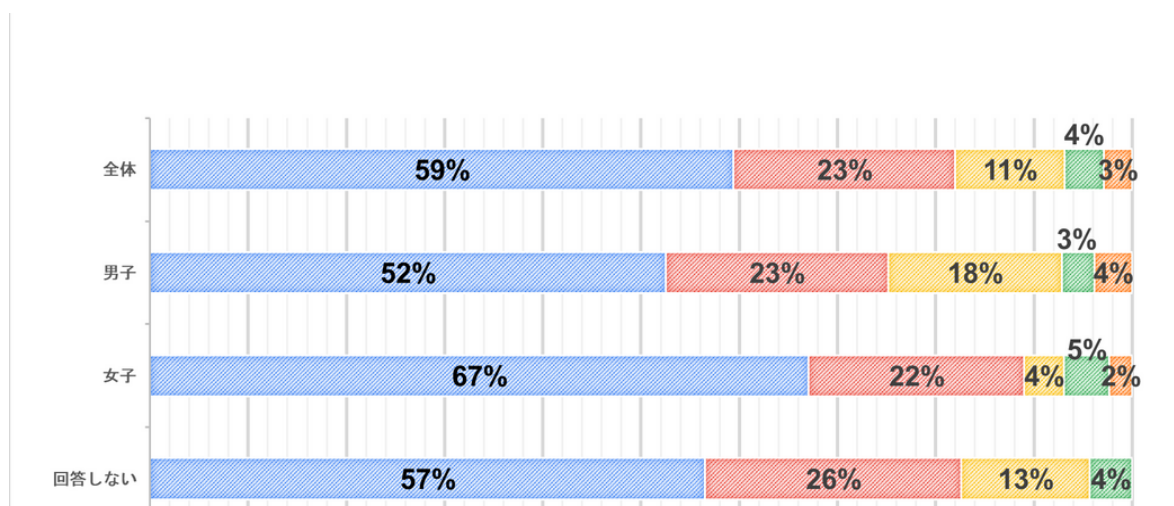
6 ライフデザインについて(将来について)考えたことはありますか？

事前 凡例： ■ 1よく考える ■ 2時々考える ■ 3どちらでもない
■ 4あまり考えない ■ 5考えたことがない



6 今後もライフデザインについて(将来について)考えることは大事だと思いましたか？

事後 凡例： ■ 1大事だと思った ■ 2少し大事だと思った ■ 3どちらでもない
■ 4あまり大事だと思わなかった ■ 5大事だと思わなかった

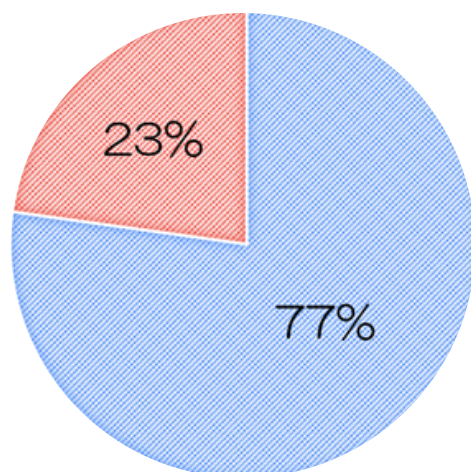


事前には、全体の57%が「考えたことがない」「あまり考えない」「どちらでもない」と回答していましたが、事後、男子では75%、女子では89%が今後もライフデザインについて(将来について)考えることは大事と回答しました。

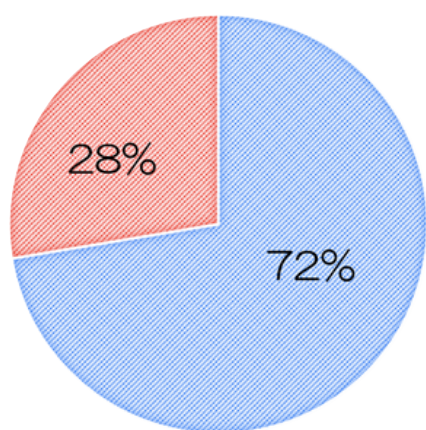
7 今回のセミナーで結婚・子育て・キャリア等ライフデザインについて誰かに伝えたいと思いましたか？

凡例： ■ はい ■ いいえ

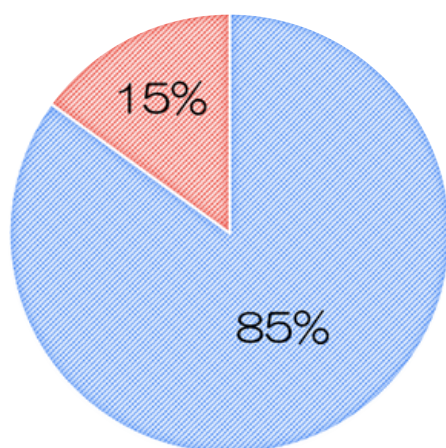
全体(N=377名)



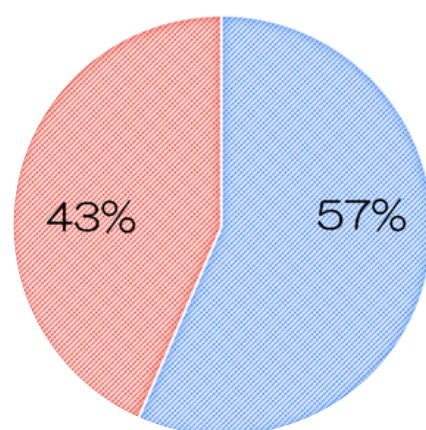
男子(N=181名)



女子(N=173名)



回答しない(N=23名)



全体の77%が「はい」と回答しました。男子は72%が「はい」と回答し、女子は85%が「はい」と回答しました。



～未来を描く～
～自分が輝く生き方を
見つけよう～

©2022 わくわく人生デザインラボ

松橋 裕子



土井 敬司



加藤 万里奈



飯田 純子

全国優勝をきっかけに
 テニスコーチとしてNY
 2年半渡米。帰国後結婚
 し筑城へ。初智コモンM
 コンで参加者日本一・S
 戸初シエアオフィスSS
 運営・初ファンランとし
 てメロメロンラン開催
 と常にチャレンジしてい
 る。集中力認定トレーナ
 ー・シリコンバレー流
 東家コーチング・映画
 ロデュサーとパラレル
 キャリアとして活動

東京大学大学院を卒業後、日立製作所で顧客課題を解決するためのITツールを開発を20年間開発。

現在は、ホロラボへ転職し、リアルとバーチャルを融合させるためのメタバース空間の開発に従事。ポランティアとして、恋愛講座や子供向けにメタバースを体験してもらうイベントを多数開催。

2013年
アメリカにて開催された
「口笛世界大会」優勝。

2014年
芸術文化功労賞受賞。

2019年
NYカーネギーホールにて
口笛演奏。

2020年～
デヴィ夫人と同席

2023年
24歳で結婚・出産

40歳を過ぎて、球場ア
ナウンスをキッカケに
「話す」仕事の世界
へ……ブライドル会
婚活パーティーの運営
の中で恋愛や結婚につ
いて考へ、恋愛コミュ
ニケーションに悩む婚
活男女向け「男婚談」
を運営。ココロを繋げ
て気持ちを表すことの
大切さを伝えた。現在
「声で波動は変えられる
」をかかげてLive配
信を通して愛と癒しを
届ける毎日。

「やりたいこと」 のを見つけ方

A circular icon with a dashed blue border. Inside, a blue silhouette of a person with closed eyes is centered. Surrounding the person are four blue icons: a basketball at the top, a camera on the left, a musical note with a sound wave on the right, and a video game controller at the bottom.

- ・一生続けられることでなければいけない
- ・やりたいことを見つけた時には運命的な感覚がある
- ・人のためになることでないといけない
- ・見つけるにはたくさん行動するしかない
- ・やりたいことが仕事にならない

これらの勘違いを取り除かない
と

価値観

自由に
生きたい



人に優しく
生きたい



安心して
生きたい



穏やかに
生きたい



熱中して
生きたい



大事なこと = 価値観

自然と
観察
をしている



自然と
人の気持ち
を考えている



自然と
すぐ行動
している



自然と
リスクに
目がいく



得意なことに気づくためには
振り返りが必要

「得意なこと」とよく混同される

「スキル・知識」は
全く別物

得意なこと

生まれつきのもの・才能



結婚・出産・子育て

©2022 わくわく人生デザインラボ

結婚相手と出会った場所



マッチングアプリ



職場関係



知人友人関係

出典：みんなのウェディング

「好きなこと」とは？

自分の興味がある分野のこと

興味があって
もっと知りたい
と感じる



関わるだけで面白いので
「これが仕事でいいの？」
と感じる



「どうすれば？」
「なんで？」のような
問いが湧いてくる



例：心理学、ファッション、医療、PC、料理...

好きなこと = 興味

パートナーに求めるもの

一緒に過ごす時間の居心地の良さ

自分と同じ価値観

安定した収入・職業である

健康である

初婚年齢中央値

男性

27歳

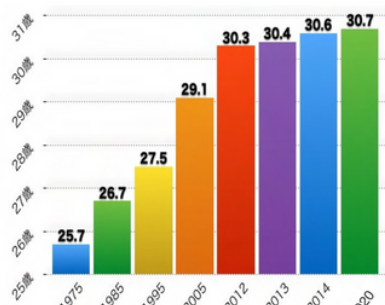
女性

26歳

出典：内閣府：令和2年（平均初婚年齢の推移）

8

第一子出生時の母の平均年齢



出典：厚生労働省「令和2年人口動態統計年
計の概要」より

国立成育医療研究センター

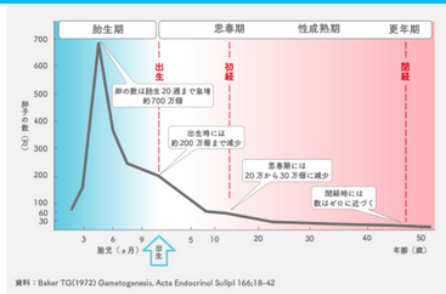
齊藤英和氏

妊娠・出産・育児に適した時期は

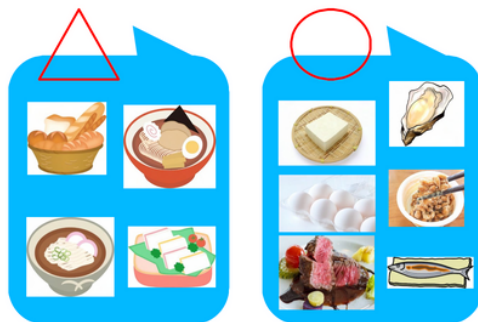
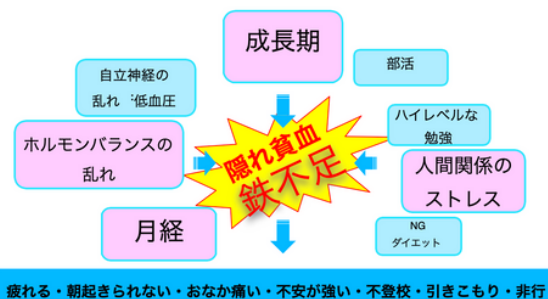
20代

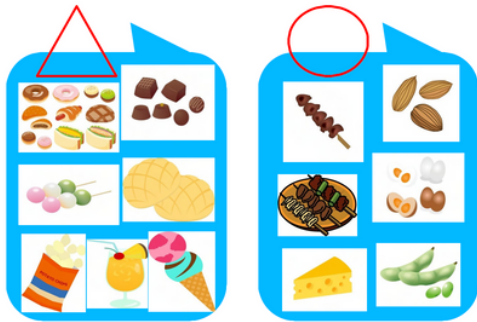
「ヒトは男女とも加齢に伴い妊娠する能力が減弱し、また、妊娠中や分娩時のリスクや出生児のリスクが増加する。また、育児には体力が必要で、内閣府が少子化対策対策大綱の策定にあたり、作成した資料の一部からの抜粋です。」

卵子の数の変化

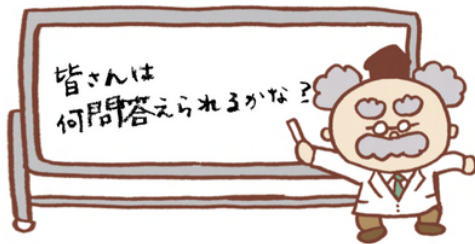


精子も老化の影響





子育て博士クイズ



子育て博士クイズ

赤ちゃんは泣くという行動によって欲求を訴えます。
その欲求は5つ ①睡眠欲 ②不快 ③排泄欲 ④ストレス
です。では、⑤つ目は何でしょうか？



- a) 物欲
- b) 食欲
- c) 金銭欲



第②問

子育て博士クイズ

新生児の赤ちゃんはおっぱいを欲しがります。
昼間でも、朝早くても、夜中でも、泣いて訴えます。
さて、赤ちゃんは約6ヶ月まで、何時間ごとにおっぱいを欲しがらるでしょうか？



- a) 3 時間ごと
- b) 6 時間ごと
- c) 8 時間ごと



第③問

子育て博士クイズ

赤ちゃんには母乳やミルクを飲む時期から少しずつ食事へと移行する為に
『離乳食』を与えます。
ペースト状から刻み、一口大のモグモグと食べ物の状態を変
化させながら与えますが、それはどうしてでしょうか？



- a) アゴを鍛える為
- b) 口が小さいから
- c) 呑み込む為の練習



子育てってお金かかる？

児童手当拡充 2024.10～

現状		拡充案	
0～2歳	1万5000円	1万5000円	第3子以降
3歳～小学生	1万円 第3子以降 1万5000円	1万円	
中学生	1万円	1万円	3万円
高校生	なし	1万円	
所得制限あり		所得制限なし	

3～5歳 全ての子どもたちが、幼児教育無償化



コミュニケーション

©2022 わくわく人生デザインラボ

自分 「なんでそんなこと言うの～！」 友達

辛い

ウザい

あなたメッセージ

子どもが生まれたときは

出産育児一時金が受けられます

出産育児一時金の推移

1994年 10月	1児につき 30万円
2006年 10月	35万円
09年1月	38万円
10月	42万円
23年4月	50万円



コミュニケーションを

阻む12パターン

- 命令
- 脅迫
- 説教
- 講釈
- 提案
- 批判
- 賞賛
- 悪口
- 分析
- 尋問
- 同情
- 皮肉



怒り

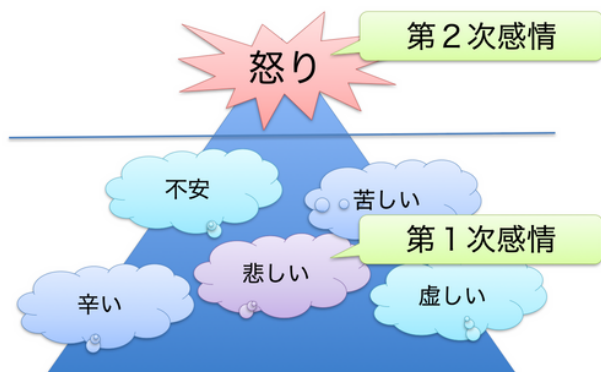
不安

苦しい

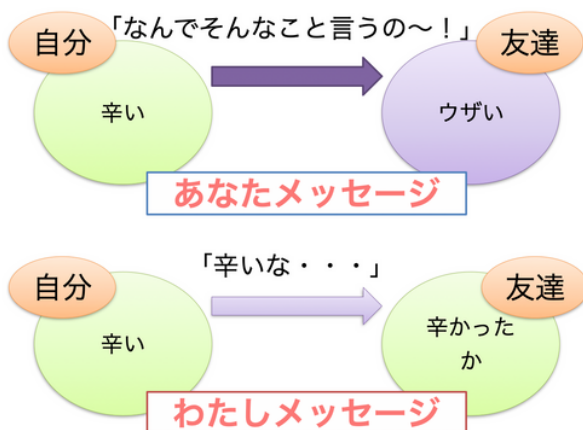
辛い

悲しい

虚しい



欲求と要求の違い



自分の人生を主役で生きる人

自分の欲求を大切にし、相手との関係を大切にするために、責任をもって行動する一歩は...



率直に表現する

自分と他の人を大切に認め合うこと

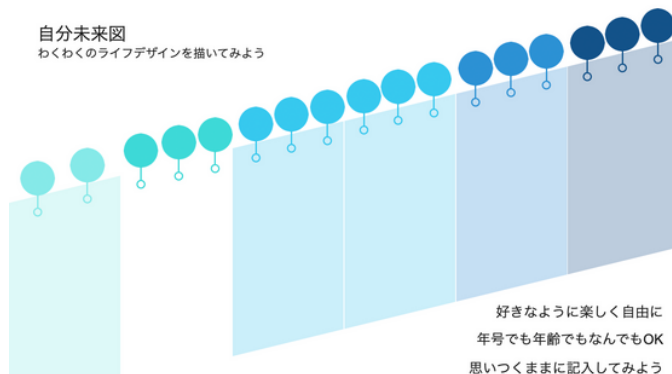
自分の体、考え方や価値観を大切にすること
他の人の良さを認めること
他の人から学び
他の人を思いやる



人の話を聞いたり、感謝の気持ち「ありがとう」をいうなど、行動をすること

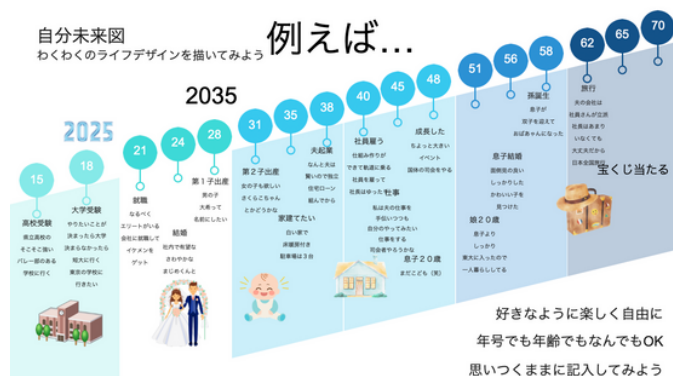


自分未来図
わくわくのライフデザインを描いてみよう



自分未来図
わくわくのライフデザインを描いてみよう

例えば...



自分未来図
わくわくのライフデザインを描いてみよう

例えば...



ご清聴ありがとうございました。

ライフデザインセミナー

～未来を描く～

～自分が輝く生き方を見つけよう～

©2022 わくわく人生デザインラボ

7 まとめ



那珂市5校第8学年に対して、ライフプランの必要性や重要性に気づいてもらい、自分自身の問題として捉えてもらうとともに、ライフプランニングに必要となる就学、就職、結婚、出産、子育てなどの将来の夢や目標を決める知識・情報を提供し、考える機会を持たせる取り組みとしてワークを取り入れたライフデザインセミナーを実施し、その理解度や意識の変化を測るために、実施前後にアンケートを行いました。

実施前のアンケートで「将来、結婚したいと思っていますか？」という質問には、「したい」と明確に答えたのは43%でしたが、「わからない」という子が47%いました。

また、「将来、子どもは欲しいですか？」の質問には「いいえ」という答えが35%いました。

この理由について、セミナー当日にリアルな声を聴いたところ、まだ先のことでイメージがわからない＝本当にわからないのだということがわかりました。

中には、結婚できるかわからないからという考えもあり、今回のセミナーでは「できるかではなく、したいか」という点も伝えられるよう講義をしました。実施後は、どちらも変化が見られましたが、まだ「わからない」という答えもあり、さらにリアルな声を拾えるようなアイデアを次年度以降の課題として検討中です。

また、「妊娠や出産をするのに適した時期があるのを理解していますか？」という質問に対して、実施前では44%が「あまり理解していない」「理解していない」と答えていましたが、実施後は10%と34%減少しました。様々な情報が自分で検索できる時代の中、将来を考えるために必要な情報というのはそれほど入手していないのだと感じました。そして、そのような時代だからこそ、改めてこのように正しい必要な知識を理解できる機会を今後も作って頂きたいと思いました。

今回のセミナーでは、「自己理解」をすることで自分で人生を考えら

れるようになることに重きを置いて構成しました。

「自己理解」をすることで、パートナーシップや仕事においてうまく行かない場合に「自分がダメ」なのではなく、自分に適した居場所であるか？それぞれに長所短所があり、それが居場所や相手によって長所にも短所にもなりうるという視点を持ってもらえるような講義とワークを行いました。

「やりたいことの見つけ方」として自分の価値観や才能を見つめてみる時間を多くとりワークを行ったところ、夢中になって取り組んでいる姿が見受けられました。とはいえ、これまでの「できるかわからないから」「周りに認められない」などの考えをすぐに払拭するのは難しく、悩みながら描いていた子もいました。ワークの間、講師陣は生徒のみなさんの間を様子を見回っていると、それぞれに興味のある分野の講師に質問をするなどの和やかな時間となりました。

二時間のセミナーを終えて、これまで「ライフデザイン(将来)について考えたことがありますか？」という質問に実施前では「よく考える」「時々考える」がわずかに43%、男子においてはさらに少なく38%でしたが、実施後は「今後もライフデザイン(将来)について考えることは大事だと思いましたか？」の質問に、「大事だと思った」「少し大事だと思った」が82%と大幅に増えました。(生徒の感想一覧もご参照ください)

私たちはなにより、現場での生徒のみなさんの声を聴けたこと、役に立てた事が嬉しく、本当の意味での手助けになれることを願っています。

今後も那珂市とともに、これからの変化していく時代に強く、楽しく、幸せに成長していけるよう、生徒のみなさんが気づきを得られる場、自分を大切にみつめられる機会を提案していきたいと実感しました。

お忙しい中、このような集計のために各学校でアンケートのお時間・お手間を取って下さったことに感謝いたします。

令和 5 年度 那珂市ライフデザインサポート事業報告書

令和 6 年 3 月

発行 那珂市役所 保健福祉部 こども課

〒311-0192

茨城県那珂市福田 1 8 1 9 番地 5

TEL 029-298-1111

FAX 029-352-1021