

HANDS BOOK



目 次

I. 自分のキャリアを生かすライフプランニング	1
1. ワーク・キャリアとライフ・キャリア	1
(1) キャリアとは	1
(2) キャリア発達～これまでの自分のキャリアを振り返ってみよう～	2
(3) ライフキャリアとワークキャリア～これからの自分の生き方を考えてみよう～	4
2. 人生100年時代に必要なライフプランニングの考え方～ライフシフト～	6
(1) 多様化する価値観と自分らしい生き方の実現に向けて	6
(2) 長寿という贈り物	6
(3) 見えない「資産」－お金に換算できないもの－	8
(4) ステージ－人生の新しい構成要素－	9
(5) 人間関係－私生活の変容－	10
II. これからの社会に求められるライフプランニングの視点	11
1. 男女共同参画社会の実現に向けて	11
(1) 格差の構造からみる日本社会の課題	11
(2) SDGsの理念とは	16
(3) 男女共同参画社会の実現と主権者としての役割	18
(4) コラム 江戸時代の女性－町人階級の生活を垣間見る－	21
2. 少子高齢化社会を自分らしく生きる社会の実現に向けて	29
(1) 働くとは	29
(2) 二人で共に生きる	34
(3) 子供を育む	37
(4) 高齢化社会を生き抜くために	45
III. あらためて自分の描いたライフプランを見直してみよう	47
1. ライフデザインとマネープラン	47
(1) ライフデザインを描いてみよう	47
(2) マネープランを立ててみよう	58
(3) あらためて自分のライフプランを考えてみよう	61

1. 自分のキャリアを生かすライフプランニング

1. ワークキャリアとライフキャリア

(1) キャリアとは

皆さんは「キャリア」という言葉を使ったこと、聞いたことがありますか？

1)

Career

生涯、経歴、履歴、生涯の仕事、専門性を有する職業、国家公務員総合職試験のI種試験合格者など

Carrier

輸送業者、通信事業者、保菌者、航空会社など

キャリアという言葉は英語の「Career」と「Carrier」¹⁾の日本語読みですが、携帯電話などの通信事業者や航空会社、キャリアウーマン（専門性を生かしながらバリバリと働く女性）やキャリア組（中央本省庁に採用された国家公務員採用I種合格者）など、様々な分野で日常的に使われています。

そのなかで、キャリア教育で使用されるキャリアは前者の「Career」のうち、日常生活に関わる経歴や生涯の仕事などを表す言葉として用いられます。

その日常生活に関わる経歴や生涯の仕事のなかで、人は会社や家庭、地域社会において様々な役割や仕事を果たし、他者や社会と関わりながら生きていきます。

また、人は日常生活のなかで、人は夢や希望を持ち、自己実現のために努力し、喜びや挫折を味わいます。

2)

中央教育審議会「今後の学校におけるキャリア教育・職業教育の在り方について(答申)」(平成23年1月)では、キャリアを「人が、生涯の中で様々な役割を果たす過程で、自らの役割の価値や自分と役割との関係を見いだしていく連なりや積み重ね」と定義しています。

そして、人は自らの役割の価値を判断し、取捨選択や創造を重ねながら、自分らしい生き方を実現していこうとします。

キャリア教育では、それらの「自分らしい生き方を実現していくために、人が生涯の中で積み重ねてきた様々な役割や経験」のことキャリアと言い表します²⁾。

(2) キャリア発達

～これまでの自分のキャリアを振り返ってみよう～

小学校から高等学校までを通して、今日では系統的なキャリア教育が行われています。

そのキャリア教育の目的は、「自分らしい生き方を実現していくために、人が生涯の中で積み重ねてきた様々な役割や経験」を振り返りながら、「一人一人の社会的・職業的自立に向け、必要な基盤となる能力や態度を育てることを通してキャリア発達を促す」³⁾ ことです。

キャリア発達とは「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」のことですが、キャリア教育においては、その発達段階に応じた「人間関係形成・社会形成能力」「自己理解・自己管理能力」「課題対応能力」「キャリアプランニング能力」という4つの基礎的・汎用的能力を育成することが求められます。⁴⁾

また、その4つの基礎的・汎用的能力には、それぞれ以下のような具体的な力が求められています。

【演習】

具体的な力を確認しながら、自分に身についていると思う力にチェック (☑) を入れてみましょう。

3)

文部科学省『高等学校キャリア教育の手引き』(平成23年11月)より引用。

4)

文部科学省『高等学校キャリア教育の手引き』(平成23年11月)より引用, 編集。

キャリア教育で育成すべき力 - 「基礎的・汎用的能力」	
4つの能力	具体的な力
<p>◇ 人間関係形成・社会形成能力とは、多様な他者の考えや立場を理解し、相手の意見を聴いて自分の考えを正確に伝えることができるとともに、自分の置かれている状況を受け止め、役割を果たしつつ他者と協力・協働して社会に参画し、今後の社会を積極的に形成することができる力。</p>	<p>①人間関係形成・社会形成能力</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>他者の個性を理解する力 <input type="checkbox"/>他者に働きかける力 <input type="checkbox"/>コミュニケーション・スキル <input type="checkbox"/>チームワーク <input type="checkbox"/>リーダーシップ
<p>◇ 自己理解・自己管理能力とは、自分が「できること」「意義を感じること」「したいこと」について、社会との相互関係を保ちつつ、今後の自分自身の可能性を含めた肯定的な理解に基づき主体的に行動すると同時に、自らの思考や感情を律し、かつ、今後の成長のために進んで学ぼうとする力。</p>	<p>②自己理解・自己管理能力</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>自己の役割の理解 <input type="checkbox"/>前向きに考える力 <input type="checkbox"/>自己の動機付け <input type="checkbox"/>忍耐力 <input type="checkbox"/>ストレスマネジメント <input type="checkbox"/>主体的行動等
<p>◇ 課題対応能力とは、仕事をする上での様々な課題を発見・分析し、適切な計画を立ててその課題を処理し、解決することができる力。</p>	<p>③課題対応能力</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>情報の理解・選択・処理 <input type="checkbox"/>本質の理解 <input type="checkbox"/>原因の追究・課題発見 <input type="checkbox"/>計画立案 <input type="checkbox"/>実行力 <input type="checkbox"/>評価・改善等
<p>◇ キャリアプランニング能力とは、「働くこと」の意義を理解し、自らが果たすべき様々な立場や役割との関連を踏まえて「働くこと」を位置付け、多様な生き方に関する様々な情報を適切に取舍選択・活用しながら、自ら主体的に判断してキャリアを形成していく力。</p>	<p>④キャリアプランニング能力</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>学ぶこと・働くことの意義や役割の理解 <input type="checkbox"/>多様性の理解 <input type="checkbox"/>将来設計 <input type="checkbox"/>選択 <input type="checkbox"/>行動と改善等

(3) ライフキャリアとワークキャリア

～これからの自分の生き方を考えてみよう～

自分自身のキャリアを積み重ね、自分らしい生き方を実現していくために必要な4つの能力ですが、皆さんにはどれくらいの力が身につけていましたか？

そのうちのキャリアプランニング能力は、「働くこと」を通して社会的・職業的自立を図る年代に近づいた皆さんにとって重要な能力の一つと言えます。

また、その具体的な力に示された将来設計は、多くの皆さんにとって切実な問題と言えますが、進学先や就職したい職種などを考えてきた高等学校までとは異なり、これからはライフキャリアとワークキャリア⁵⁾という二つの概念から将来設計を考えていく必要があります。

それは、皆さんが50歳になる頃には平均寿命百歳の時代⁶⁾が到来すると予測されており、これまでのようなワークキャリアを中心とした「教育・仕事・引退」という3ステージの単線型のキャリアプランが成り立たなくなるからです。

すなわち、100年という長き人生を充実したものにするには、生活資金を得るための新たな学びや転職、そして共稼ぎなどのワークキャリアの設計が重要となります。また、個人生活を充実させるための趣味や地域活動、ボランティアなどに積極的に関わるライフキャリアの設計が必要となるからです。

そのため、長い人生を歩むみなさんにとって進学や就職は人生の通過点に過ぎず、ライフキャリアとワークキャリアとのバランスを見据えたキャリアプランを立てていくことが必要となっていきます。

5)

ライフキャリアは家庭生活や余暇生活（趣味や自己啓発など）、地域生活（地域との関わり）など、仕事以外の個人生活全般に関する概念で、広義のキャリアとも言い表されます。ワークキャリアは仕事経歴や職務の内容、職務上の地位や役割など、職業生活に関する概念で、狭義のキャリアとも言い表されません。

6)

「人生100年時代構想会議中間報告」（平成29年12月）では、ある海外の研究（リンダ・グラットン著「ライフシフト」で引用されている研究）を基にすれば、「日本では、2007年に生まれた子供の半数が107歳より長く生きると推計されており、我が国は健康寿命が世界一の長寿社会を迎えている」と述べています。

【演習】

今時点で、可能性があると思う出来事や積極的に関わっていきたい
と思うことにチェック（☑）を入れてみましょう。

年 代	ライフキャリア (個人生活)				ワークキャリア (職業生活)
	20	独身			☐趣味 ☐地域活動
30	☐結婚	☐育児		☐ボランティア	☐転職 ☐学び直し
40	↓	↓	☐介護	↓	↓
50	↓	↓	↓	↓	
60	↓		↓	↓	退職
70	↓			↓	
80	↓			↓	
90	↓			↓	
～	↓				

※

2. 人生 100 年時代に必要なライフプランニングの考え方 ～ライフシフト～

(1) 多様化する価値観と自分らしい生き方の実現に向けて

それでは、人生 100 年時代において、どのようなキャリアプランを立てながら、自分らしく過ごせる人生を歩いていけば良いのでしょうか。

その点について、リンダ・グラットン¹⁾は『LIFE SHIFT - 100 年時代の人生戦略』において、次のような示唆を私たちに与えています。

(2) 長寿という贈り物

まず、リンダ・グラットンはデータを基に 2007 (平成 19) 年生まれの子どもの半数が日本では 107 歳まで生きうること、そして 50 歳未満の日本人は 100 年以上生きる時代を過ごす可能性が高いことを予測しています。

みなさんのなかには、本当に人生 100 年時代が訪れるのかと思う人がいるかもしれませんが、次頁の「生命表上の特定年齢まで生存する者の割合の年次推移」²⁾から読み取れるように、平均寿命と寿命中位数は年々上昇しています。

1)

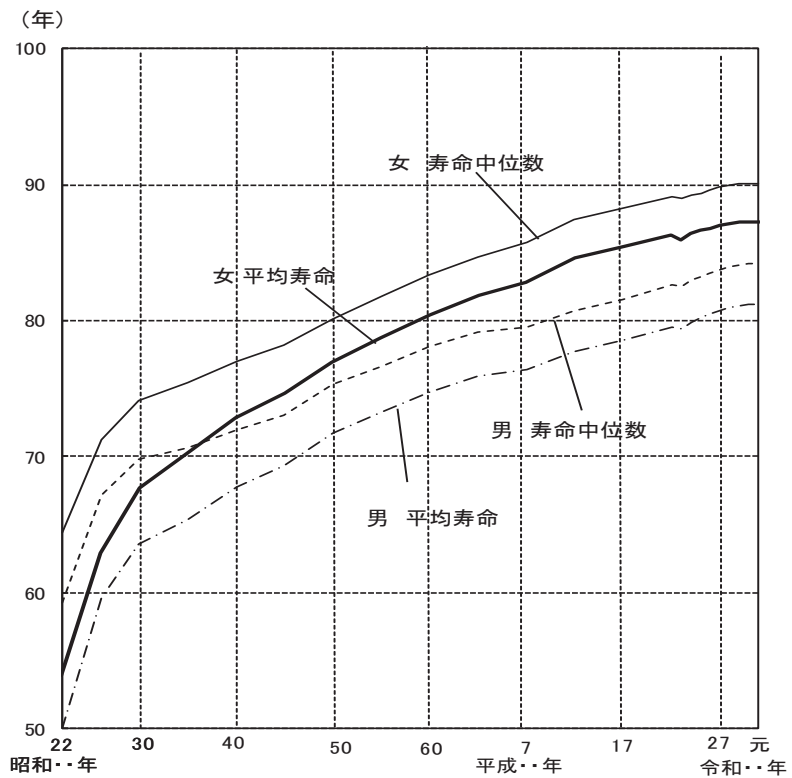
リンダ・グラットンはイギリスのロンドン・ビジネス・スクール教授で、2016 年にアンドリュー・スコットとの共著で『LIFE SHIFT - 100 年時代の人生戦略』を出版しました。

2)

厚生労働省「令和元年簡易生命表の概況」(令和 2 年 7 月)より引用抜粋。

なお、生命表上で、出生者のうち、ちょうど半数が生存すると期待される年数を寿命中位数といますが、令和元年では、男 84.36 年、女 90.24 年となっています。また、平均寿命に比べ、男は 2.95 年、女は 2.79 年上回っています。





注: 1) 平成22年以前及び平成27年は完全生命表による。
 2) 昭和45年以前は、沖縄県を除く値である。

そして、栄養や医療、衛生といった分野におけるイノベーションが進むことによって、さらに平均寿命と寿命中位数・平均寿命が伸び、超長寿社会が訪れる可能性は十分にあると言えます。

その超長寿社会を、皆さんはどのようにとらえるでしょうか？

そのことについて、リンダ・グラットンはこの80歳の人は20年前の80歳よりも健康であるとして、超長寿社会をより人が若く、健康で長い時間を過ごせるチャンスとしてとらえています。



3)

マルチステージとは、複数のキャリアを持ち、多様な人生を歩むことです。例えば、転職でステージを変えたり、複業でステージを増やしたりすることや、地域活動やボランティアなどを行うことが該当します。また、ステージ間の移行に向けての自分探しの期間なども該当します。

4)

職業生活は長く続くので、生涯にわたり獲得し続けることが求められます。また、仲間や職業上のネットワークをリンダ・グラットンが「ポッセ」と呼び、人脈の紹介や支援など、生産性の向上に大きな役割を果たす資産の一つとしています。

5)

人に幸福感をもたらす、やる気をかき立てる資産であり、その一つである深く結びついた友人との関係をリンダ・グラットンは「自己再生のコミュニティ」と呼び、この関係を長続きさせて深めている人は、高齢になってもエネルギーで前向きな傾向が見られるとしています。

6)

具体的な意思や能力としては、「自分について良く知っていること」「多様性に富んだ人的ネットワークを持っていること」「新しい経験に対して開かれた姿勢を持っていること」などがあげられています。

7)

なお、リンダ・グラットンは長い人生を生きるためには生活資金を得るためには貯蓄率を高めるか、より高齢になるまで働くか、あるいはその両方の選択が必要となると説いています。

(3) 見えない「資産」 — お金に換算できないもの —

その上で、リンダ・グラットンはそのチャンスを生かすためには、これまでの「教育・仕事・引退」という3ステージの単線型ではなく、多様な価値観と選択肢を持つマルチステージ³⁾の生き方に変えていくこと=LIFE SHIFTが必要であると述べています。

そして、私たちが単線型の生き方からマルチステージの生き方に変えていくためには、次の三つの見えない「資産」への投資を行うことが必要であると述べています。

☆生産性資産⁴⁾：主に仕事に役立つ知識やスキルなど

☆活力資産⁵⁾：心身の健康や良好な家族、友人関係など。

☆変身資産⁶⁾：変化に応じて自分を変えていく意思と能力など

長い人生を生きていくためにはお金や不動産などの有形の資産が必要ですが⁷⁾、見えない「資産」は自分らしく有意義な人生を送るためには不可欠であるだけでなく、仕事上の人脈や支援の輪を広げることにつながり、有形の資産の形成を助けることにもなります。

リンダ・グラットンはその見えない「資産」と有形の資産とのバランスをとりながら、相乗効果を生むための投資を行い続けることが、充実した100年ライフを送るためのカギであると述べています。



(4) ステージ ー人生の新しい構成要素ー

また、リンダ・グラットンはその充実した 100 年ライフを送るために、次の三つのステージを想定したマルチステージのキャリアプランを立てながら、それぞれのステージへの移行を通して自身のキャリアをリ・クリエーション（再構築）することが大切であるとも述べています。

8)

職業訓練・学び直しなど。自分の価値観を揺さぶりアイデンティティを熟考するために、多様な人たちの苦悩や喜びを自分事のように考える「るつぼの経験」が組み込まれていることが望ましいとしています。

9)

フリーランスなど組織に雇われず、独立した立場で活動すること自体が目的となります。このステージでは協働の精神を重視し、失敗はいとみません。18～30 歳の層にとっての選択肢の一つになるとしています。

10)

例としては週 3 仕事、週 1 ボランティア、週 1 NPO 活動など。このステージにうまく移行するには、フルタイムの職に就いているうちに、小規模なプロジェクトで実験を始め、汎用的スキルや社外の多様なネットワークといった変身資産を育むことが望ましいとしています。

☆エクスプローラー（探検者）⁸⁾

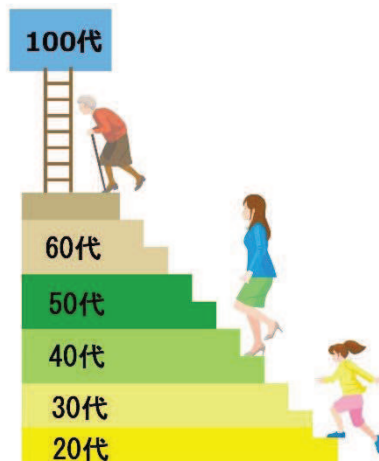
身軽に探検と旅を続け自分の好きと得意を発見していくステージ

☆インディペンデント・プロデューサー（独立生産者）⁹⁾

自由と柔軟性を重視して自分の職を生み出すステージ

☆ポートフォリオ・ワーカー¹⁰⁾

異なる種類の仕事や活動に同時に携わるステージ



（５）人間関係 —私生活の変容—

そして最後に、リンダ・グラットン「誰もが100年生きる時代をどう生き抜くか」「働き方、学び方、結婚、子育て、人生のすべてが変わる」「男女の役割分担が変わる。質の高いパートナー関係が必要になる」ということ念頭におき、100歳になった自分がいまの自分をどう見るかを考えながら「将来可能な自己」を思い描くことが重要であると述べています。

ステージの移行を行うことを前提としたマルチステージでは、その「将来可能な自己」を思い描く際には、結婚と男女の役割分担、そしてパートナー関係が重要となり、どちらかがステージを移行する際には、お互いの役割を柔軟に調整してサポートし合うことが重要となります。

従って、必然的に家族のあり方は今日に比べて多様化していくこととなりますが、個々が「何を大切に生き、何を人生の土台にしたいのか」という問いに向きあい、お互いのキャリアを生かすことができるライフプランニングと男女共同参画社会の実現が重要となります。



II. これからの社会に求められるライフプランニングの視点

1. 男女共同参画社会の実現に向けて

(1) 格差の構造からみる日本社会の課題

現在の日本の社会は、平等な社会といえるでしょうか？

もし、平等でないとするならば、どのような格差が存在しているのでしょうか？

これまでの学習経験や生活経験をもとに、話し合ってみましょう。

[視点を明確にして自分の考えを書いてみよう]



[議論をまとめてみると]



1) ジェンダーギャップとは、男女の違いにより生じる様々な格差のことで、世界経済フォーラム (World Economic Forum / WEF) では、2006 年から毎年公表している「Global Gender Gap Report」で、男女格差を解消することを目的に、各国のジェンダーギャップによる格差を指数で数値化しランク付けしています。この指数は、経済、政治、教育、健康の4つの分野のデータから作成され、0が完全不平等、1が完全平等を示しています。

男女格差を測る指標のひとつに、「ジェンダーギャップ指数」¹⁾があります。世界経済フォーラムでは、男女格差を解消することを目的に、各国のジェンダーギャップによる格差を数値化してランク付けしています。2019年時点のデータでは、日本は153ヶ国中、121位と男女格差解消については後進国といえます。

GGI(2020)
上位国及び主な国の順位

順位	国名	スコア
1	アイスランド	0.877
2	ノルウェー	0.842
3	フィンランド	0.832
4	スウェーデン	0.820
5	ニカラグア	0.804
6	ニュージーランド	0.799
7	アイルランド	0.798
8	スペイン	0.795
9	ルワンダ	0.791
10	ドイツ	0.787
15	フランス	0.781
19	カナダ	0.772
21	英国	0.767
53	米国	0.724
76	イタリア	0.707
81	ロシア	0.706
106	中国	0.676
108	韓国	0.672
121	日本	0.652

「共同参画」2020年3.4月号内閣府

「ジェンダー」とは、先天的・身体的・生物学的に個体を持つ性別に対し、「社会的・文化的に形成された性別」のことで、男性ないし女性にとってふさわしいと考えられている役割・思考・行動・表象全般を指しています。

ジェンダーギャップをなくすには、どうすれば良いと皆さんは考えますか？

ジェンダー指数に関する 4 分野のデータを分析して、改善策を考えてみましょう。

1986 年…男女雇用機会均等法

1999 年…男女共同参画社会基本法

2016 年…女性活躍推進法

2018 年…政治分野における男女共同参画推進法

分野	項目	順位 (日本)	指数 (日本)	指数 (世界平均)
経済	経済(全体)	115	0.598	0.582
	①労働力率の男女比	79	0.814	0.661
	②同種業務での給与格差	67	0.672	0.613
	③勤労所得の男女比	108	0.541	0.499
	④幹部・管理職での男女比	131	0.174	0.356
教育	⑤専門職・技術職の男女比	110	0.68	0.756
	教育(全体)	91	0.983	0.954
	①識字率の格差	1	1	0.899
	②基礎教育在学率の格差	1	1	0.757
	③中等教育在学率の格差	128	0.953	0.954
保健	④高等教育在学率の格差	108	0.952	0.931
	保健(全体)	40	0.979	0.958
	①出生時の男女比	1	0.944	0.925
政治	②健康寿命の男女比	59	1.059	1.034
	政治(全体)	144	0.049	0.239
	国会議員の男女比	135	0.112	0.298
	閣僚の男女比	139	0.056	0.255
	過去 50 年間の国家代表の在任年数の男女比	73	0	0.19

Global Gender Gap Report 2020 より作成

[考えたことをまとめてみよう]



OECD の「Society at a Glance 2019」では、LGBT について特別章を設け、その人たちの置かれている社会経済状況、その人たちを包摂するにはどんな政策があるのかについて論じています。

LGBT については、(Sexual Orientation (性的指向) と Gender Identity (性自認) の頭文字をとった「SOGI」との表現されることもあります。

OECD の報告によると、日本の全国規模の代表性のある調査で、同性愛者、異性愛者、バイセクシュアルといった性自認を問う質問を含むものや、成人人口のうちトランスジェンダーの人の割合に関する情報を集めたものはないとされています。(OECD ilibrary の「図表で見る社会 2019」より)

日本労働組合総連合会の 2016 年度の調査によると、「LGBT 等 (性的マイノリティ) 当事者」は 8%・職場における「LGBT」に関する差別を「なくすべき」8 割強・職場における LGBT 関連のハラスメントを受けたり見聞きしたりした人は 2 割強「LGBT」が身近にいる人では約 6 割になるといいます。

[チャレンジ]

「多様な性について考えてみよう」

皆さんは、「LGBT」という言葉を聞いたことがありますか？

LGBT とは次の言葉の頭文字をとって組み合わせた言葉で、性的少数者 (セクシャルマイノリティ) を表す言葉の一つとして使われることもあります。この機会に多様な性について考えてみましょう。

○性的指向性 **L** **G** **B**

性的指向とは、「どのような性別の人を好きになるか」ということです。これは自分の意志で選び取るというより、思春期の頃に「気付く」ことが多いといわれています。

Lesbian レズビアン 女性の同性愛者 (心の性が女性で恋愛対象も女性)
Gay ゲイ 男性の同性愛者 (心の性が男性で恋愛対象も男性)
Bisexual バイセクシャル 両性愛者 (恋愛対象が女性にも男性にも向いている)

○性自認 **T**

性自認 (性の自己認識) とは、自分の性をどのように認識しているのか、ということです。

「心の性」と言われることもあります。

多くの人は「身体の

Transgender トランスジェンダー

「身体の性」は男性でも「心の性」は女性というように、「身体の性」と「心の性」が一致しないため「身体の性」に違和感を持つ人。「心の性」によって生きたいと望む人も多く見られます。

わたしは男と女の真ん中あたりにいます

わたしは男でも女でもないと思っています

わたしは男か女が決められないし決めたくないです

わたしは男と女どちらも自分だと思っています

性」と「心の性」が一致していますが、「身体の性」と「心の性」が一致せず、自身の身体に違和感を持つ人たちも世の中にはいるのです。

カミングアウトとは、告白とも言われますが、Coming out=“coming out of the closet”のことで、

社会の差別・偏見や周囲の無理解から自分のセクシュアリティを隠さざるを得ない状態を「クローゼットに押し込まれている状態」にたとえ、そこから出て、陽のあたる場所に自分を置く決意をいいます。

カミングアウトは、自分のセクシュアリティを受け入れ、肯定する過程でもあり、自分らしく生きていくための手段の一つです。

法務省では、①多様な性について知る、②習慣・常識を変える、③理解者を増やすことを提唱しています。

○どう解決していく？

LGBT当事者の中には、性的指向や性自認をカミングアウト（告白）することで、「自分を偽ることなく生きたい」と願っている人が数多くいます。しかし、「カミングアウトをすると、これまでの人間関係が崩壊してしまうのでは…」 「友人などから否定的な反応が返ってくるのではないかと悩んで、カミングアウトできない人たちがいるのが実際です。

だれもが自分の性的指向・性辞任を尊重され、自分らしく生きることのできる社会になるために、学校でできること、地域でできることには、何かがあるか考えてみましょう。

[考えたことをまとめてみよう]



(2) SDGs の理念とは

SDGs のキーワードである持続可能な開発について、皆さんはきちんと説明できますか？



「持続可能」というのは、“今だけではなく、ずっと続けていけること”，つまり，経済や環境，社会や制度のシステムがうまく働いて，未来が豊かで幸せであり続けられるということです。「人生100年時代」と称せられる現代社会において，よりよい人生を過ごすために，その時々に出会うステージでの課題をどのように解決して行くのかを常に考え，みんなが安心して満足した暮らしができるようにするが必要といえます。そして，SDGs の普遍的な目標「誰も置き去りにしない」とは，健康で長生きができる，きちんと教育が受けられる，差別されずに平等が守られる社会を作ることといえるでしょう。この目標達成に向けて，私たちができること・やらなければならないことは何かを「自分ごと」として考えて行動し，生活の中に浸透させていくことが大切です。

SDGs とは，Sustainable Development Goals の略称で，2015年9月に国連サミットで採択された2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。17のゴール・169のターゲットから構成され，地球上の「誰一人取り残さない（leave no one behind）」ことを誓っています。

SDGs の17目標リスト

1. 貧困をなくす
2. 飢餓をゼロに
3. すべての人に健康と福祉を
4. 質の高い教育をみんなに
5. ジェンダー平等を実現しよう
6. 安全な水とトイレを世界中に
7. エネルギーをみんなにそしてクリーンに
8. 働きがいも経済成長も
9. 産業と技術革新の基盤をつくろう
10. 人や国の不平等をなくそう
11. 住み続けられるまちづくりを
12. つくる責任つかう責任
13. 気候変動に具体的な対策を
14. 海の豊かさを守ろう
15. 陸の豊かさを守ろう
16. 平和と公正をすべての人に
17. パートナリシップで目標を達成しよう



目標5のジェンダー平等は先進国でも多くの課題があります。目標7～12はエネルギー，働きがい，平等，つかう責任等，私たち一人ひとりにとって取り組むべき課題が多くある内容といえます。

政府は SDGs へ取り組むため 2016 年 5 月 SDGs 推進本部が設置されています。

SDGs 推進本部による SDGs 実施指針では、日本の未達成の課題への取り組みと、世界の SDGs への取り組みを牽引するために、以下の 8 つを優先課題としています。

1. あらゆる人々が活躍する社会・ジェンダー平等の実現
2. 健康・長寿の達成
3. 成長市場の創出，地域活性化，科学技術イノベーション
4. 持続可能で強靱な国土と質の高いインフラの整備
5. 省・再生可能エネルギー，防災・気候変動対策，循環型社会
6. 生物多様性，森林，海洋等の環境の保全
7. 平和と安全・安心社会の実現
8. SDGs 実施推進の体制と手段

[演習]

毎日の生活の中には、SDGs を考えるヒントになる内容がたくさんあります。日本ユニセフ協会のホームページ等を参考に、日本社会の課題を調べ、解決策を考えグループで話し合ってみましょう。

(日本ユニセフ協会 <https://www.unicef.or.jp/kodomo/sdgs/>)

課題



話し合いの感想



(3) 男女共同参画社会の実現と主権者としての役割

2016年選挙権年齢が満18歳以上に引き下げられたことにより、これまで以上に、国家・社会の形成者としての意識を持って、私たちが生活する社会の課題を主体的に捉え、健康で豊かな平等社会を形成するための課題解決について多面的・多角的に考え行動することが求められています。

ここで確認です。そもそも「主権者」とは誰なのでしょう。日本国憲法では「国民主権」が謳われている、当然主権者皆さん国民一人ひとりということになります。また、基本的人権は生まれながらにして国民一人ひとりが持つ権利と日本国憲法では規定されていますが、この考え方が確立するまでには、人類の長い道のりがありました。

ここで「主権」に関わる基本的な内容を確認しておきましょう。

[ワーク]

人権を考える上で重要な歴史的事実の確認

「主権」とは、「国を統治する権力」のことで、「国を統治する権力」というのは、社会秩序を維持するために法律を定め（立法権）、定められた法律を執行し（行政権）、法に基づいて争いごとを解決する（司法権）といった権力のことです。

1789年のフランス革命は、「市民」が権利の主体であるとした世界史上の画期的なできごとでした。しかし、この時のフランスの人権宣言（人および市民の権利宣言）は、女性を権利の主体と

・1789年世界史上初めて個人の自由・平等と権利を謳った宣言は、
.....。しかし、この宣言おける「市民」「人間」は、.....のみであった。

*「個人」を.....に扱うという流れの中で、近代国家誕生による徴兵制度や.....の整備では、逆に女性は排除されていく。このことにより.....の存在が自覚されるようになった。⇒フェミニズムの誕生

・1948年の世界人権宣言で謳われた人権には、
.....権・.....権・.....権の
三種がある。

は想定していません。ここでいう「人」「市民」は、男性だけを指し、女性が含まれていません。ヴェルサイユ行進など民衆蜂起の場面で、女性が重要な役割を果たしたにもかかわらず、女性には集会結社の自由も、政治的な集会への参加も、路上に5人以上で集まることすら禁じられていました。

*近代国家における国民皆兵制度、学校制度、選挙制度、における男女の扱について調べてみよう。

ライフプランニングは、私たちは持っている願い欲望をどのように達成していくかを計画的に考えることといえます。

私たちが共通してもっている欲望を端的に表しているものが「衣食住」に関わることからいえるでしょう。この欲望を満たすため、人は働いてお金を稼ぎ、その金で生活を維持し、趣味を楽しんでいるといえます。その消費の在り方をライフステージに合わせて、計画していくことはライフプランニングの重要な内容になります。

この消費に関わる活動は、一般的に政治とは直接関係なく、私生活の範囲内で行われていますが、欲望が満たされなくなった時、その原因を政治のせいであると考えようになることもあります。その時、人々は政治を変えるための活動を考えるようになるといえます。その活動は選挙における投票や、請願や集会といった積極的な活動をとることもあり得るでしょう。当初の目的が達せられると、政治とは関わらない生活に戻るといえるでしょう。

つまり、自分にとっての必要の度合いによって、政治に関わる場合と関わらない場合があるというわけで、皆さんは「当然のことでしょう」と考えるかもしれません。しかし、この行動形式が、現在の日本社会における「若者の低投票率」と「女性の政治参画の低さ」につながっているかもしれないと考えてみるとどうでしょうか？

たとえば、少子化以前の日本では、職に就いていた女性は結婚し子供を生むと専業主婦になるケースが多かったといえます。それは、仕事と子育てといった家業との両立は困難であると考え、仕事の継続を断念するという判断をせざるを得なかったといえるでしょう。他方、仕事を続けたいと考える女性の中には出産を断念する場合もありました。どちらも、個人としてできる私生活の範囲内で家庭か仕事かの苦

決の選択を行っていたといえます。

しかし、少子高齢化が深刻化してくると、時代の雰囲気が変わり仕事と家庭の両立の希望が満たされないのは政治のせいであると、男女関係なく多くの人考えるようになり、両立が可能になるような政策を導入するようになると、私的な選択肢の幅を広げるために、政治に働きかけるようになりました。今後、政府の政策によってワーク・ライフ・バランスが達成されれば、政治に関わる必要が無くなったと考えようになり日常の私的生活に戻ることになるでしょう。

ここまでの話のポイントは、私的生活の充実に向けての個人としての行動の計画性の重要性と、私的生活の範囲を越え政策として「改善」を望むようになった際の、主権者としての行動の在り方ということになります。主権者として、どのような行動を取らなければならないかを、改めて考えてみましょう。

2019年に、「政治分野における男女共同参画の推進に関する法律」が制定されましたが、SDGsの課題でもある「女性の政治参画の低さ」と「若者の低投票率」は解決していません。

これからの社会を築いていく皆さんは、どのような解決策を考え、行動しますか？

(4)コラム

江戸時代の女性—町人階級の生活を垣間見る—

I 江戸時代における女子への《教育》——木版本として流布した教訓書・実用書類から

現代は、男女共同参画が推進されるなど、性別による区別をなくし、多様で自由なライフスタイルを実現することが可能な社会です。しかし日本では、つい最近まで、男子と女子が異なる教育を受けることが普通でした。そして、社会から「こうあるべき」と求められる生き方があり、当然ながら、ライフスタイルも男女で大きく異なっていたのです。

一例として、江戸時代の庶民——特に、17世紀から18世紀にかけての女性がどのような教育を受け、またどのような生き方を求められていたのか、今に伝わる文献から覗いてみましょう。

江戸時代の“教科書的”書物——「往来物」

「^{おうらいもの}往来物」とは一手習い塾（寺子屋）や家庭において使用された、現代における教科書に相当する類の書物。手紙文例を集めた形式のものが主で、江戸時代には多くの情報と挿絵とを盛り込んだ木版本が出版された。広範な需要に応じ、江戸時代を通じて、約7000種の往来物が出版されたといわれる。

日本の近世における識字の特徴のひとつは、原則として女性が使用する文字と男性が使用する文字が異なっていたことにある。女性は大部分が「かな」で一部漢字が混ざった「和文体」を用い、男性は主に「漢字」による「準漢文体」を使用した。ここにおいて、女性に特有な書記方やテキスト・教科書などが発達していった。その一つが女子往来である（中略）その数は千種をこえて千五百種類程度に及ぶのではないかと推測される。

江戸時代の女子教育は、階層によってかなり異なる様相を呈していることに注意が払われなければならない。「教訓型」の女子用往来に描かれた女性像は、封建的身分制度の男尊女卑の思想に基づく「理念」としての女性像である。これは、武士階級における女性の特別な地位と任務、深い精神鍛錬の涵養に近いものである。一方、庶民階級——特に中層以上——の女性は、理念としては男性や夫の下に置かれながらも、実生活では家業に経営手腕を発揮し、冠婚葬祭や社交にまで采配をふるうことが求められた。したがって、武士階級の女性における教養内容と庶民階級における女性の教養内容は、必然的に異なっていた。理念としての「建前」を女性に教えようとする「教訓型」の女子用往来に対して、庶民の実生活に求められる教材を提供していたのが「消息型」の女子用往来である。「消息型」の女子用往来は、その種類も数も「教訓型」と並ぶ趨勢を誇っていた。

（天野晴子「江戸時代の女子教育について——往来物を通してみる女性の教育と生活——」『生活文化研究所年報』21, 2008）

○天野晴子氏による女子用往来物の分析

- **教訓型**…「実生活に対する心構えや道徳、躰を中心に説いた内容」
※江戸時代以前から引き継がれた伝統的な女性像と、封建的な儒教倫理に基づく女性像
- **消息型**…「生涯の節目、生活のさまざまな出来事に際して必要とされる題材」
※日常生活を営む上で不可欠なコミュニケーションツール「手紙」の文例

例：『女大学宝箱』（1716刊）※画像 check！

例：『女用文章大成』（1698刊）※画像 check！

結婚して、夫の
両親と同居する
ことが前提？

『女大学宝箱』…女性への教訓を箇条書きにして説いています。冒頭的一条を見てみましょう。

※読みやすいように、句読点を補い、部分的に改変してあります。

一、夫、女子は成長して他人の家へ行、舅・姑に仕るものなれば、男子よりも親の教
ゆるがせにすべからず。父母寵愛して恣に育めれば、夫の家に行て必氣随にて夫に
疎まれ、又は舅の誨正しければ、堪難思ひ、舅を恨誹り、中悪くなりて終には追出さ
れ、恥を曝す。女子の父母、我を訓なき事を謂ずして舅夫の悪きと而已思ふは誤なり。
是皆、女子の、親のをしへなき故なり。

元禄時代(17世紀末)の女性向け実用書——『女重宝記』

「^{ちようほうき}重宝記」とは一江戸時代に多く作られた、日常生活に役立つ事柄を掲載した書物。家庭用医学や薬の知識、料理、身分別・性別の実用的知識など、テーマに沿った内容が平易な表現で書かれる。

例：『^{おんなちようほうき}女重宝記』…苗村丈伯著。五卷五冊。元禄五₁₆₉₂年、京都吉野屋次郎兵衛・大坂伊丹屋太郎右衛門・江戸戸屋清兵衛刊。武家や上流に階級に属する女性を対象としているが、庶民にまで広く読まれたと思われる、江戸時代を通じて普及し、後続の女性用往来物や実用書に甚大な影響を与えた。

『女重宝記』の目次 ※副題は省略

卷一「^{じよちゆうほうき}女中方たしなみの巻」…①女は人間のはじまりの事 ②身のやうじやうならびに四火の灸の事 ③女品さだめ④女しが物がたり ⑤女ことばづかひ ⑥女けしやうの事 ⑦衣類の沙汰

卷一…女性が基本的に身につけておくべき常識や言葉づかい、化粧・衣装の図入り解説。

卷二「^{しうげん}しうげんの事」…①しうげんの次第 ②よめどりのいひ入并日どりの事 ③しうげん道具の次第 ④同座の次第 ⑤しうげんの夜膳部六物の次第 ⑥御厨子黒棚かざりやうの事 ⑦手の道具かざりやうの事 ⑧酌くはへしやうの事 ⑨常の盃にて酒のみやうの事 ⑩女中万喰方の作法

卷二…「しうげん(祝言)」とは、現代の結婚のこと。吉日選びから嫁入り道具・仲人の作法・披露宴のあれこれ。

卷三「^{くわいにん}くわいにんの事 子そだてやう」…①懐妊の事ならびに養生の次第 ②懐妊か懐妊にあらざるをの事 ③同身のもちやう ④同帯をする事 ⑤産のときむかひてよき方の事 ⑥同いむべき衣裳 ⑦知死期くりやうの事 ⑧産前に拵おくべき物の事 ⑨産にのぞみて心得の事 ⑩産後養生 ⑪女の年によりて産のよしあしの事 ⑫月によりて生れ子のよしあしの事 ⑬難産の妙薬 ⑭産後乳はれ傷む薬 ⑮むまれ子の次第 ⑯むまれ子養生の事 ⑰女中方服忌令

卷三…「くわいにん(懐妊)」とは、妊娠のこと。妊娠の確認方法や縁起かつぎ、妊娠中にやるべき事・やってはいけない事、出産の心得、はたまた新生児の扱いや服用する薬等々…。全巻中、もっとも項目が多く、いたれり尽くせりの情報量。ただし、現代から見て迷信なども含まれている。 ※画像 check!

卷四「^{しよげいのまき}しよげいのまき」…①手ならひの事 ②哥をよみならふ事 ③琴三味線を引事 ④貝おほひかたかるたの事 ⑤香をきく事 ⑥掛香の名方 ⑦きやらの名 ⑧女中諸病めうやく ⑨万しみものおとしやうの事

卷四…女性が身につけておくべき「諸芸」の情報。書道・和歌・琴三味線・香道や、⑨では洗濯の方法まで。

卷五「^{女節用集字尽}女節用集字尽」…①女用器財之部 ②同衣服之部 ③同絹布之類 ④同絹布染色之名 ⑤同詞字等類 ⑥源氏物がたり目録 ⑦かなづかいをしる事 ⑧五節句の事 ⑨新大和言葉 ⑩小笠原流万包やう折形之図

卷五…女性向けの知識を提供する巻。手習いや仮名遣い、『源氏物語』の巻名、⑩は手紙や贈り物を包む方法。

考える・意見をまとめる

ここに挙げた『女大学宝箱』『女重宝記』には、江戸時代当時の女性に求められていた知識・教養が掲載されています。実用的な情報もあれば、理念や心構えも述べられています。ここから読み取れる“当時の社会に求められた女性像”について、また現代と異なる点について話し合ってみましょう。

- 理念と現実との違いはあったのだろうか？
- 女性が「働くこと」についての情報を探してみよう
- 男性には、どのような生き方が求められていたのか？

II 元禄期(17世紀末)の商工業

男女がはっきりと区別され、それぞれに“ふさわしい知識・教養”や“生き方”が定められ、それが求められていた江戸時代。しかし、当時木版本として出版されていた『人倫訓蒙図彙』という書籍には、市井に存在した数多くの職業、そして従事していた人々の姿が挿絵として残されています。江戸時代にはどのような職業があり、そこには男女の区別がどのように存在したのでしょうか。

江戸時代の“職業全書的”書物——『人倫訓蒙図彙』

『人倫訓蒙図彙』…七巻七冊。元禄三 1690年 京都村上勘兵衛・大坂村上清三郎・江戸村上五郎兵衛刊。

巻一：様々な身分階級の服装や用具などの図解・解説。

巻二：「能芸部」。学問や芸能に関する項目の図解・解説。

巻三：「作業部」。農業・林業・漁業や手工業などに関する項目の図解・解説。巻

四：「商人部」。都市部における商人に関する項目の図解・解説。巻

五：「細工人部」。三都を中心とした手仕事職人に関する項目の図解・解説。巻

六：「職之部」。衣食住や生活を支える職人に関する項目の図解・解説。巻

七：遊興・享楽関係、また乞食類に関する項目の図解・解説。

「五百以上の各種の職業の職能・由来のほか、当時地名の商人・職人やその所在地を記し、商工案内の役割も果たしている。その説明は俗説に拠った箇所もあり、正確さに欠けるが、これが当時の常識であった証左にもなる。また、挿絵は日常生活において囑目したところを写生したものと思われ、写実性に富んでいる。」
(『日本古典文学大辞典』より、項目執筆者…前田金五郎)

・各巻掲載の職種(太字は挿絵が掲載されている職種・□枠内は女性が描かれている職種 ※画像 check！)

※職名には、読みにくいものには現代仮名づかいで読み仮名がつけてあります。興味のある職種について調べてみましょう。

巻数	職種
巻三 (作業)	茶師・農夫(種蒔・田植・耕・稲播)・牛飼・樵夫・柴売女・仙人・筏師・塩焼・渡守(高瀬舟)・石売女・伏見下船・蟹人・漁人・船頭・鵜遣・鯨船・猟師・綿師・炭焼・円座・庭打・土器師・瓦師・焼物師・火桶作・御座打・占師・石伐 〈石切〉・漆搔・葛根堀・蕨根堀・車遣・梃者・木遣・乳子買・紙屑買・砂土売・魚荷持・飛脚・馬方・駕籠借・旅籠や・おちやない・談義坊売・山椒皮
巻四 (商人)	呉服や・御錦屋・糸や・腕家具や・唐物や・質や・古手屋・切屋・道具屋・持遊細物や・醤油(酒)・酢・麴師・味噌屋・紙屋・小間物や・本屋・薬種屋・鮫屋・鏝屋(刀屋)・両替や・銅屋・鉄や・瀬戸物や・荒物や・帷屋・綿屋・米屋・魚屋・八百屋・小鳥や・漆屋・砥屋・材木や・竹屋・竹皮屋・庭石や・下草や・櫛や・挽茶や・薪や・若良屋・草履や・油屋・麵類売・焼豆腐師・口上商人・絵双紙売・粉や・石灰屋・御座・木綿や・蚊帳や・植木や・蘭奢粉・叩納豆・法論味噌
巻五 (細工人)	金彫師・絵師・筆師・球摺・仏師・経師・表具師・櫛挽・印判師・縫物師・扇折・蒔絵師・時計師・針摺・縫針師・額彫・木彫師・面打・青貝師・角細工・鏝師・象眼師・銀師・幾世留張・無郎竹師・鈴張・茶入袋師・巾着師・紙入師・眉作

	<small>にんぎょうし いしやうにんぎやう はりこし ひいたし ようじし ちゃやくし ものさしし ほしし はけし かる</small> 人形師・衣装人形・張子師・雛師・楊枝師・茶杓師・物指師・箸師・刷毛師・嘉留 <small>たし さいし どうにんぎやうし うちわし しいしげり しゆもくし ようきやうし つくりばなし かたほり ついしゆぼり</small> 多師・賽師・胴人形師・団師・簇削・鐘木師・楊弓師・造花師・形彫・堆朱彫
卷六 (職人)	<small>こびき やねぶき めのさらし つかまきし てんびん いものし がみし たたみし ほうし はん</small> 大工・木挽・左官・屋根葺・布曝・柄巻師・天秤・鋳物師・鏡獅・畳師・薄師・板 <small>ぎぼり かごし ひやしや はかりし あみがさ ひものし さしものし のりものし じゆずし ふいごし すいろう</small> 木彫・駕籠師・表紙屋・秤師・編笠・桧物師・指物師・乗物師・数珠師・鞆師・水囊 <small>し すみし いんろし つづらし かさはり ぬりがさ ますし かみこし かみすき すざりし ほおりし み</small> 師・墨師・印籠師・葛籠師・笠張・塗笠・桝師・紙子師 (紙漉)・硯師・羽織師・翠 <small>すし ぬりものし きんぷんし ちゆうでいし みずびきし かつぼし ほうふんし ろうそくかけ やかんし まり</small> 簾師・塗物師・金粉師・鍮泥師・水引師・合羽師・白粉師・蠟燭掛・薬缶師・鞆 <small>しょうぞく きやうでんし こがたなき かじ かななな かりかじ はきみけぬき こがたべんりかな ことし</small> 装束師・宮殿師・小刀磨・鍛冶・刀鍛冶・鍮鍛冶・挟毛貫・小刀便利刀・琴師・ <small>ぶつぐし すざし からかみし ほりかねし はきし こしやうじし かまのふたし りやうこしやし おくし</small> 弓師・仏具師・錫師・唐紙師・針鉄師・箒師・戸障子師・釜蓋師・竜骨車師・簞師・ <small>すきくわのゑし おさかき くるまづくり へつついし ころや しやむろし もみし ちやぞめし むらさきし ねりものほりもの</small> 鋤鋤柄師・梭搔・車作・竈師・紺屋・沙室師・紅師・茶染師・紫師・練物張物 <small>うすし いたくるまし とうふし ふし こんやくし そうめんし かしし ちまし ちままし せんべいし</small> 師・白師・糸車師・豆腐師・麩師・蒟蒻師・素麩師・菓子師・餅師・粽師・煎餅師・ <small>どうみやうじし おこしごめし ふのやきし あめし じおうせん やきもちし いひずし きぎみさかなし こうせんし</small> 道明寺師・興米師・麩焼師・飴師・地黄煎・焼餅師・飯餡師・割肴師・香煎師・ <small>よろい きこみ つる うえとらかわし せったし しりきれし かわし なめしかわし おけゆい たびし からうす</small> 鎧・着込・弦・植虎皮師・雪踏師・尻切師・革師・滑革師・桶結・足袋師・碓・ <small>かねほり つぎものし いかけし ゆのし わたつみ はたおり かのこゆい きわとうち</small> 風呂屋・銀掘・継物師・鑄掛師・湯熨や・洗濯・綿摘・機織・鹿子結・木綿打・ <small>あしうち</small> 足打・葱ほし師・はごいたや・葱むま師・かづら師・位牌師・龜師

考える・意見をまとめる

『人倫訓蒙図彙』には、実に多くの職業が掲載されていますが、その中には、内容が想像できるものもあれば、職業名を見ただけではよくわからないものもあります。そして、挿絵には、少なくない職種に、女性が描かれています。これらの情報からどのようなことが読み取れるか、考えてみましょう。

- ・興味のある職種について、調べてみよう。
- ・女性の姿が描かれる職種に、共通性が見られるか？
- ・多くの職業から、当時の社会状況を想像してみよう。

参考——江戸時代小説に描かれる“働く女性”と“理想の奥様”

参考①: 井原西鶴作『西鶴諸国はなし』巻1の2「見せぬところは女大工」(貞享2 1685年刊)

道具箱には、錐・鉋・すみ壺・さしがね。顔も三寸の見直し、甲びくなる女房、手あしたくましき、大工の上手にて、世を渡り、一條小反橋に住みけるとなり。

「都は広く、男の細工人もあるに、何とて女を雇ひけるぞ」

「されば御所方の奥つぼね、忍び返しのそこね、または窓の竹うちかへるなど、すこしの事に、男は吟味もむつかしく、これに仰せ付けられけるとなり」。

(「都は広く、男の大工・指物師も多数いるのに、どうして女大工を人は雇うのか」
 「それは御所方の奥の女部屋の、忍び返しの破損、または窓格子の竹を打ち替えるなどの、簡単な仕事でも、男の大工では身元調べも面倒だから、そのような時にはこれに仰せつけられるということだ。)

(新編日本古典文学全集 67『井原西鶴集②』小学館より)

- ・「女大工」→この呼び方から、何が読み取れるか？
- ・「女大工」は、どのような場面で需要があったのか？

参考②:井原西鶴作『西鶴諸国はなし』巻4の1「忍び扇の長歌」(貞享二 1685 年刊)

(江戸上野の出来事。大名家の姫に身分違いの恋をした若侍は、その大名家に仕えることとなる。想いを交わした二人は駆落ち、麻布の小さい裏店に隠れ住んでいた。) ※当時、駆落ちは犯罪。

…すこしの裏棚を借りて、人しれず住みけるに、何の心もなく出たまへば、世を渡るべき種もなければ、御守わきざしを、少かの質に置いて、月日をおくらるうちに、またかなしく、男は夜々、切疵の膏薬を売れどもはかどらず。後にはせんかたつきぬれば、手なれたまはぬ、すすぎせんたく、見る目もいたはしく、近所も不思議を立てける。

(…姫は何の用意もなく屋敷をお出になったので、日々の生活の種もなく、お守りの脇差を少額の金の質物に置き、月日をお送りになっているうちに、また窮乏してきて、男は夜々、切り傷の膏薬を売りに出たが、売れ行きもはかばかしくなく、後には生活する手段もなくなってしまったので、姫は慣れていらっしやらない洗濯の仕事をするようになった。それは他人が見ていても痛々しいので、近所の人々もへんなことだと噂しあった。)

(新編日本古典文学全集 67 『井原西鶴集②』小学館より)

- ・大名家の姫君が駆落ち——当時における結婚とは？
- ・姫君が生活のために選んだ職業とは？

参考③:《理想的な人妻像》——井原西鶴作『好色五人女』(貞享三 1686 年刊)

(大坂天満に住む樽屋は、大店の奥女中・おせんに恋い焦がれる。紆余曲折を経て、晴れておせんと結婚した場面。)

…夫は正直のかうべをかたづけ、細工をすれば、女はふしかね染の縞を織りならひ、明くればかせぎける程に、盆前、大晦日にも内を出違ふほどにもあらず、天かたに世をわたりけるが、殊更、男を大事に掛け、雪の日、風の立つ時は食つぎを包みおき、夏は枕に扇をはなさず、留守には、宵から門口をかため、ゆめゆめ外の人にはめをやらす、物を二ついへば、「こちらのお人、こちらのお人」とうれしがり、年月つもりてよき中に、ふたりまでうまれて、猶々、男の事をわすれざりき。

(妻はふしかね染の縞物を織り習って、明け暮れ共稼ぎをしたので、盆前や大晦日の決算日にも、借金取りを避けて家を出逃げ出すほどのこともなく、人並に世を渡っていたが、おせんはことに亭主を大切に、雪の日や風の吹くときには飯櫃を包んでおき、夏は枕元に扇をはなさずあおいでやり、亭主が留守のときは宵のうちから門口をしっかり閉じて、夢にもほかの男には目もくれず、二言目には「こちらのお人、こちらのお人」とうれしがり、こうして年月積もって、睦まじい夫婦の仲に子供が二人まで生れ、なおいっそう夫のことを忘れず、大切にしたのであった。)

(大経師は、おさんの美貌に一目惚れし、仲人を立てて再婚する。※大経師…朝廷の御用職人。曆発行の権利を有した。)

…花の夕、月の曙、この男、外を誂めもやらずして、夫婦のかたらひふかく、三とせが程もかさねけるに、明暮、世をわたる女の業を大事に、手づからべんがら糸に気をつくし、末々の女に手紬を織らせて、わが男の見よげに、始末を本とし、竈も大くべさせず、小遣帳を筆まめにあらため、町人の家にありたきは、かやうの女ぞかし。

(おさんは、明け暮れ、世を渡る女の仕事を大事にして、自ら苦勞して、べんがら糸の糸作りに精を出し、下女どもには紬を織らせて、わが夫の身なりをさっぱりさせ、儉約を第一にし、竈も薪を無茶にたかせず、小遣帳を面倒がらずに吟味して付けた、町人の家にありたいのは、このような女である。)

(新編日本古典文学全集 66 『井原西鶴集①』小学館より ※一部表記を改変しています。)

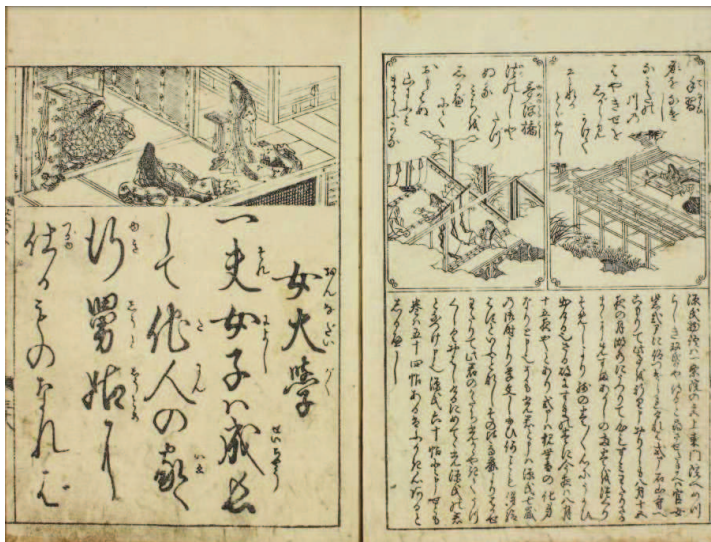
- ・結婚し、主婦となることが当然とされた当時の女性。
- ・「I」で見た「求められる女性像」と比較してみよう。

江戸時代の女性 一町人階級の生活を垣間見る

図版資料

女子用往来物の例

• 教訓型(『女大学宝箱』)



明和9年版『女大学宝箱』(早稲田大学蔵本)

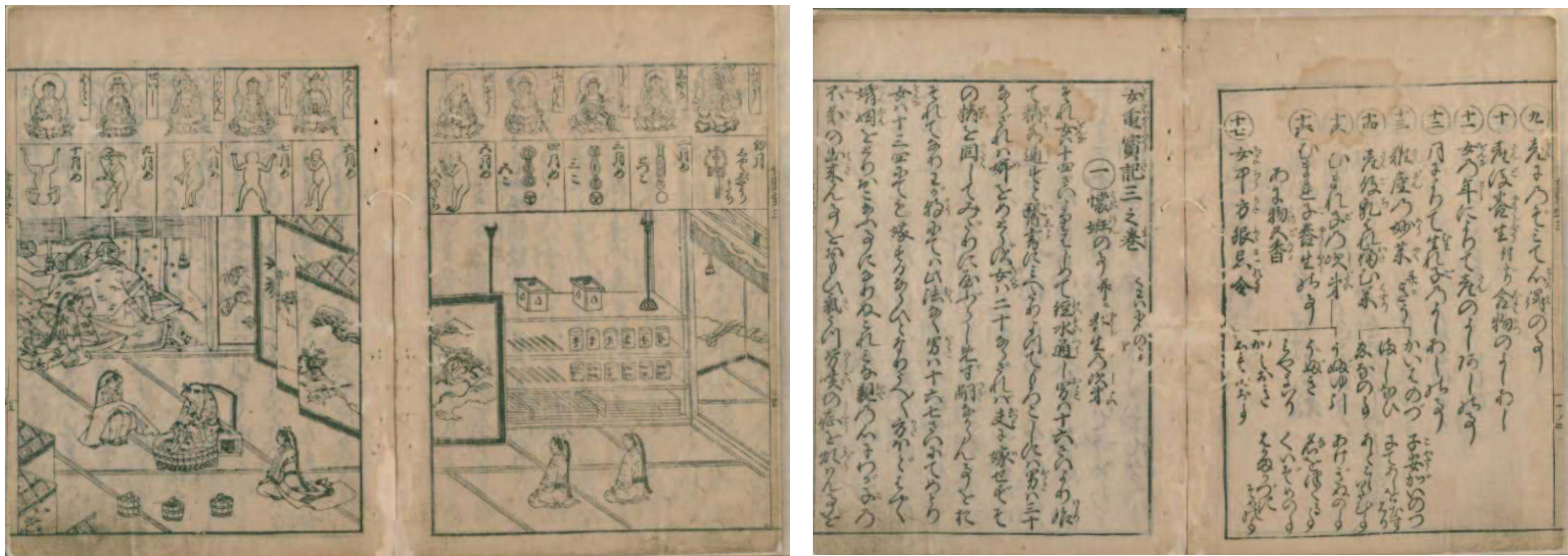
• 消息型(『女用文章大成』)



元禄11年版『女用文章大成』(個人蔵)

元禄期の女性向け実用書——『女重宝記』

・ 卷三「くわいにんの事子そだてやう」冒頭・図版



元禄5年板『女重宝記』（国立国会図書館蔵本）

元禄期の商工業——『人倫訓蒙図彙』より①

・ 卷三「田植」



・ 卷三「稻搥(脱穀)」



元禄3年板『人倫訓蒙図彙』（国文学研究資料館蔵本）

元禄期の商工業——『人倫訓蒙図彙』より②

・ 卷四「酒屋・酢屋」



・ 卷六「湯熨・洗濯・綿摘」



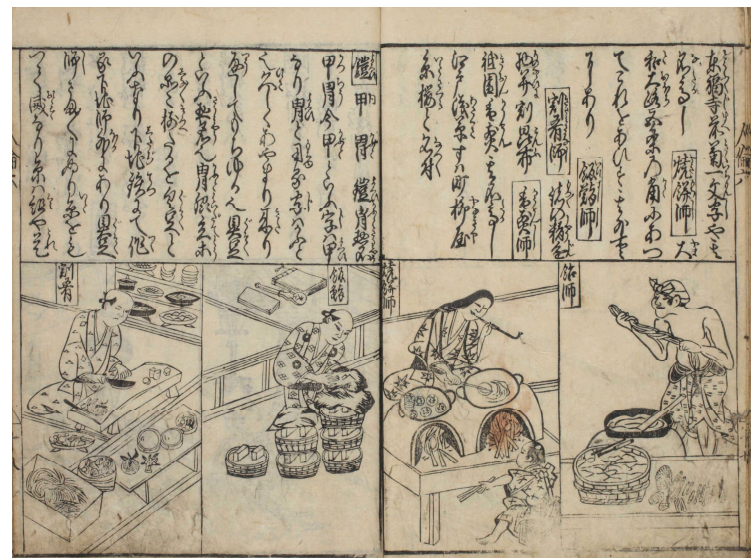
元禄3年板『人倫訓蒙図彙』（国文学研究資料館蔵本）

元禄期の商工業——『人倫訓蒙図彙』より②

・ 卷六「餅師・粽師・煎餅師・道明寺師」



・ 卷六「飴師・焼餅師・飯鮓師・割肴師」



元禄3年板『人倫訓蒙図彙』（国文学研究資料館蔵本）

2. 少子高齢化社会を自分らしく生きる社会の実現に向けて

(1) 働くとは

「人は何のために働くのか」、皆さんはどう考えますか。Ⅱ(3)で学んだように、「衣食住」に関わる欲望を満たすためと考えると、生活費を得るために働くことは大きな目的でしょう。また、お金を稼ぐのもさまざまな方法や手段があり、場所や仕事内容など人によって働きがいややりがいなど価値観によって好ましい状況が異なります。

私たちのキャリア(生活)は、その時々¹⁾の社会の影響を強く受けてしまうため、ジョン・D・クランボルツが個人のキャリアの8割は予想しない偶発的なことによって決定されるというように、自分が思ったような方向に進まないことも、予定を変更しなければならないときもあります。また、クランボルツは、偶然を意図的・計画的にステップアップするためには、以下の5つの視点を持って行動することが大切だとしています¹⁾。

1. 好奇心…たえず新しい学習の機会を模索し続けること
2. 持続性…失敗に屈せず、努力し続けること
3. 楽観性…新しい機会は必ず実現する、可能になるとポジティブに

考えること

4. 柔軟性…こだわりを捨て、信念、概念、態度、行動を変えること
5. 冒険心…結果が不確実でも、リスクを取って行動を起こすこと

この考え方は、成功体験や失敗体験から何を学ぶかということで、特に失敗の機会は、自己成長にとっての「計画された偶然」と考えてみると、どの出来事も貴重な「出会い」といえます。常に学び続ける姿勢こそが、自己を成長させていくと考えてみましょう。

1)
ジョン・D・クランボルツは、変化の激しい時代において、あらかじめキャリアを計画したり、計画したキャリアに固執したりすることは非現実的であり、すべきでないと説きます。予期しない出来事をただ待つだけでなく、自ら創り出せるように積極的に行動したり、周囲の出来事に神経を研ぎ澄ませたりして、偶然を意図的・計画的にステップアップの機会へと変えていくべきだとしている。

J.D. クランボルツ・レヴィン, A.S. 「その幸運は偶然ではないんです!」ダイヤモンド社, (2005)

2)

エドガー・H・シャイン：
心理学者。キャリアを生
涯を通しての人間の生き
方や表現であるとし、仕
事や会社が変わったとし
ても個々人を貫く、船の
錨（アンカー）のような
普遍の基軸が必要という
キャリア・アンカー理論
を構築した。

エドガー・H. シャイン
「キャリア・アンカー—
自分のほんとうの価値を
発見しよう」白桃書房、
(2003)

そこで、自分のキャリアの核になる価値観とは、何であるのかを考
えてみましょう。

エドガーH.シャインは、個人のキャリアの指向をキャリア・アンカ
ーと名付けました²⁾。キャリアの指向とは、キャリアを決定するにあ
たって何かを犠牲にしなければならない時に、どうしてもあきらめた
くないと感じる能力・動機・価値観のことです。シャインは、キャリ
ア・アンカーを8種類のカテゴリーに分類し、ほとんどの人がこの8
種類のいずれかに属するとしました。キャリア・アンカーは、実際の
仕事体験を通じて発見され、発展・発達していくものとされているこ
とから、仕事体験のない学生の皆さんにはまだ形成されていないもの
です。しかし、自分は「何のために」働くのかを考えるうえで参考に
なる理論ということで、この8種類のアンカーを使って、自分の働く
目的について考えてみることにしましょう。

[8つのキャリア・アンカー]

キャリア・アンカー	望ましい状態
① 専門・職能別能力	自分の持っている専門家としての才能を発揮し、挑戦できる
② 経営管理能力	組織の中で高い地位について担当部門の方針を決定し、成果に責任を持つ
③ 自律・独立	自分の仕事と進め方を自分なりに決めるなど、自分の好きなようにできる
④ 保障・安定	安定した雇用と財務的な保障のもと、仕事を続けることができる
⑤ 起業家的創造性	自己の能力により障害を乗り越え、組織や企業を創造する
⑥ 奉仕・社会貢献	世の中をよりよくし、人の助けになるような価値あるものを実現できる
⑦ 純粋挑戦	解決不能と思われる問題を解決することや困難な障害を乗り越えることに取り組む
⑧ 生活様式	自分個人と家族とキャリア、それぞれのニーズのバランスがとれている

エドガー・H. シャイン「キャリア・アンカー—自分のほんとうの価値を発見しよう」(2003)より作成

自分が社会に出た時、どのような働き方をしていることが望ましい
かを考え8つのキャリア・アンカーの中から1つ選び、続いて、それ
ほど重視していないと考えるものを1つ選んでみましょう。

[ワーク]

選択した内容と理由を記入しましょう。

	選択したアンカー	選択した理由
望ましい状態		
重視しないもの		

記入し終わったら、グループの中で、働き方について話し合ってみましょう。

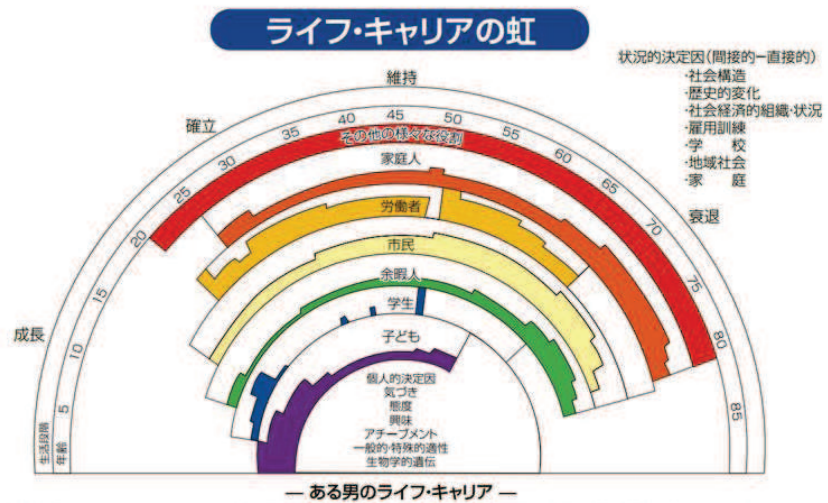
話し合いの感想



[ワーク]

D.E. スーパーは、「キャリアは生涯を通じて発達する」とし、キャリアを人生のある年齢や場面の役割の組み合わせと捉え、家庭や社会でさまざまな役割を経験し積み重ねていくことで、自身のキャリアが形成されていくとしました³⁾。そのため、人は生まれてから死ぬまで一生涯にわたって、さまざまな役割（ライフロール）を担う考え、生涯のキャリアを「時間」と「役割」を組み合わせ「ライフキャリアインボー」として表現しました。

3)
D.E. スーパーはアメリカの心理学者。スーパーは、キャリアを「ライフステージ」と「ライフロール」と2つのステージで考えました。ライフステージとは、人生を5つの発達段階に整理し、段階毎の発達課題に取り組むことを通じて人間的な成長を遂げてゆくという考え方です。
「ライフロール」とは、キャリアを人生のそれぞれの時期で果たす「役割（ライフロール）」の組合せであると考え、自分なりの価値観・興味関心・性格などは、複数の役割を並行して果たす中で確立されてゆくと考えました。



「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

ここで、皆さんの身近な社会人(たとえば親、アルバイト先の人などは)、どのようなキャリア・アンカーを持ってそれぞれの役割をはたしているのか予想してみましょう。

次のページの表の中に、当てはまるところに○を、やや当てはまるところに△を、当てはまらないところは空欄で、それぞれ記入してみましょう。

記入できたら、グループの人と話し合ってみましょう。



キャリア・アンカー		役割					
		仕事	家事	趣味	学習	ボランティア	地域活動
①	専門・職能別能力						
②	経営管理能力						
③	自律・独立						
④	保障・安定						
⑤	起業家的創造性						
⑥	奉仕・社会貢献						
⑦	純粹挑戦						
⑧	生活様式						

話し合いの感想

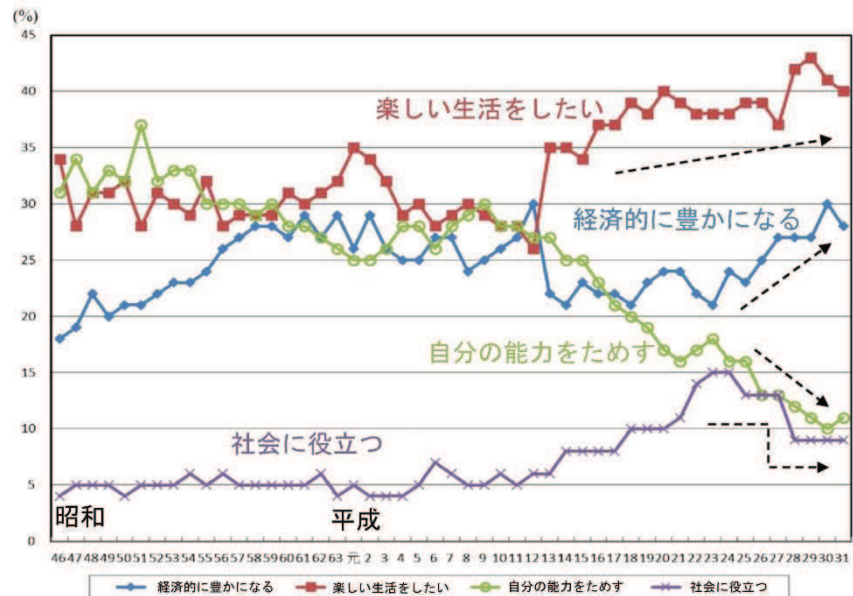


社会で働いている人(キャリア・アンカーが形成されている人)に、何のために働いているのかインタビューしてみると、自分に近い考え方の人やまったく反対の考え方の人など、それぞれが多様な価値観を持っていることに気づく良い機会となります。

ここまで、何のために働くのかについて学んできました。

では、働くのは自分のためだけなのでしょうか？皆さんは、どう思いますか。高齢化社会が進む中で、シニア世代の方々が経済的な理由とは別に働かれている例があります。

なぜか、考えてみましょう。



平成31年度 新入社員働くことの意識調査 日本生産性本部

上のグラフは日本生産性本部経年調査している「働くことの意識調査」のデータです。1割近くの方が「社会に役立つ」ことが働く目的だと答えています。キャリア・アンカーでみると、「奉仕・社会貢献」にあたるといえるでしょう。また、実際に働いている社会人に「仕事をしていて、やりがいを感じる時は？」と尋ねると、ありがとうと言われた時や感謝された時と答える人も多くいます。

自己の経済的な観点から働いているだけでなく、自分が社会を支えている、他の人の役に立っているといった自分も含めて社会に貢献していると実感を得られることが、働くことの意義につながっていくといえるでしょう。

4)
内閣府「我が国と諸外国の若者の意識に関する調査」(平成30年度)。2013年に比べ、「結婚したほうがよい」は、11.6ポイント低くなっている。「結婚しないほうがよい」は、逆に8.5ポイント上がっている。結婚したほうがよい理由は、2013年に比べ、「自分の子供や家族をもてる」は9.2ポイント、「精神的な安らぎの場が得られる」は5.4ポイント、「親を安心させたり周囲の期待にこたえられる」は5.1ポイント低くなっている。また、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)では、結婚相手に求める条件は、全体では、「価値観が近いこと」(75.6%)が最も高く、次いで「一緒にいて楽しいこと」(74.5%)、「一緒にいて気をつかわないこと」(73.5%)が高い。男女別にみると、男性では「価値観が近いこと」(72.2%)が最も高く、女性では「一緒にいて楽しいこと」及び「一緒にいて気をつかわないこと」(ともに80.0%)が最も高い。・「容姿が好みであること」、「家事や家計をまかせられること」が、

(2) 二人で共に生きる

私たちは様々な人たちと出会い、行動を共にしたり議論をしたりといった経験を積むことで、生き方(考え方)を豊かにしているといえます。それら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ません。

ここでは、結婚や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ましょう。



異なる環境に育った二人が、結婚により共同生活を始めると楽しいこともある反面、戸惑うこともたくさん起こりうるでしょう。「パートナーシップ」とは協力関係を意味しますが、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重要な内容になります。

家庭という共同成果では、当然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、互いが納得するように話し合いながら決めていかなくてはなりません。このお互いを尊重しながら課題を解決することが、パートナーシップを強くするといえます。

現代の日本社会では、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来ています。

結婚観について聞いた調査結果⁴⁾では、「結婚したほうがよい」が50.9%。「結婚しなくてよい」が35.4%であった。また、「結婚したほうがよい」理由は、「自分の子供や家族をもてる」(63.8%)で最も高

女性に比べて男性では高い。

女性では、「金銭感覚」、「経済力があること」、「恋愛感情」が続く。また、「家事分担」、「職種」、「学歴」なども重視され、全般的に、結婚相手に求める条件が多く挙げられている。

5)

PwC Japan グループによる「結婚観・家族観に関するアンケート（個人の価値観から少子化の原因を考える）」（2020年実施）

結婚を決めたきっかけについて、男性は「特にきっかけはないが一緒に暮らしたいと思った」が最も多く（28.4%）、次いで、「自分の年齢を考えて」（25.7%）、「相手の年齢を考えて」（22.2%）が多く、女性

は、「自分の年齢を考えて」が33.3%と最も多く、続いて「特にきっかけはないが一緒に暮らしたいと思った」（25.4%）、「家族・子どもがほしくなった」（22.0%）、「交際期間の長さを考えて」（20.3%）となっている。

る。

い。次いで「愛情を感じている人と暮らせる」（57.7%）、「精神的な安らぎの場が得られる」（54.4%）となっている。

別の調査結果では「結婚したほうが良い」（含事実婚）が45.9%、「結婚しなくて良い」（含結婚はしなくてもよいが、恋人はいた方がよい）40.7%であり、独身者に結婚していない理由を尋ねた結果は、20代は「まだ若い」が最も多く（32.2%）、「適当な相手に巡り合わない」（31.6%）もほぼ同程度、次いで「自由な時間や気楽さを失いたくない」（23.6%）で、30代は「適当な相手に巡り合わない」（42.5%）が最も多く、「異性とうまく付き合えない」（30.5%）、「自由な時間や気楽さを失いたくない」（29.3%）と続いている⁵⁾。

価値の多様化が進む現代社会において、結婚観も含めて、生活の基盤としての家族・家庭の意義を考えてみましょう。

【ワーク】

結婚や家族についてあなたの考えを書いてみよう。

お互いがよりよく生きるため、パートナーに求めることはなんだろうか。

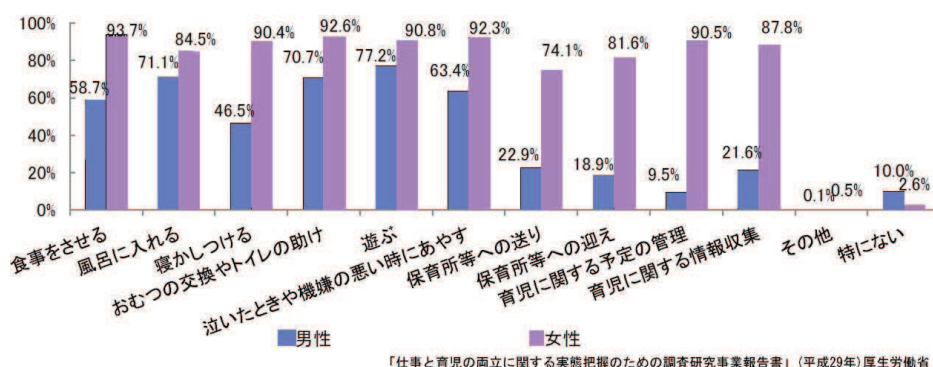
(3) 子どもを育む

前章でみた結婚観の意識調査では、結婚したほうがよい理由の1位は「自分の子供や家族をもてる」でしたが、皆さんは、子供をもつことや子供の存在について考えたことがありますか。また、育児について考えたことはありますか。

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ました。少子化と言われる現代日本がかかえる課題について、育児という視点から考えてみましょう。

下のデータは、共働き世帯における子育てで担当している内容についてのアンケート結果です⁶⁾。

6)
厚生労働省：平成29年度
「仕事と育児の両立に関する実態把握のための調査研究事業報告書 労働者アンケート調査結果」



データから読み取って考えたことを書いてみよう。

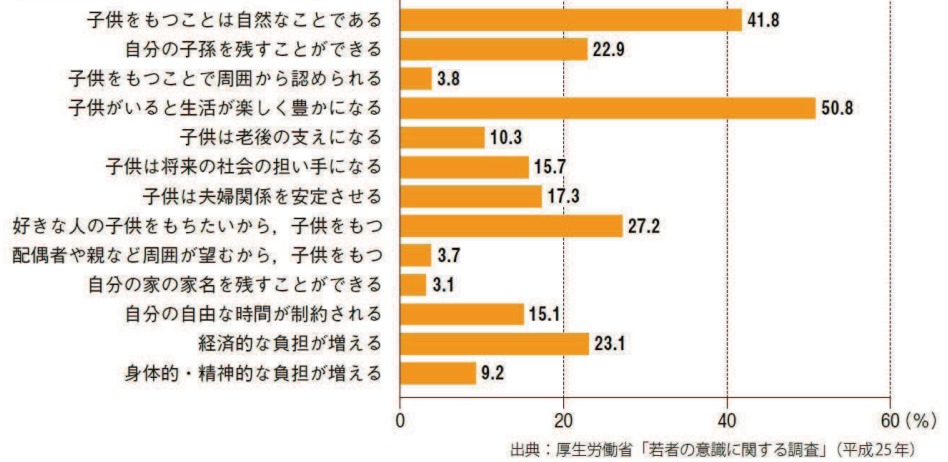


考えたことを、グループで話し合ってみよう。



下のデータは、子どもを持つことについての意識調査の結果です。このデータから、皆さんは何を読み取りますか。

子供をもつことについての考え方



データから読み取って考えたことを書いてみよう。



考えたことを、グループで話し合ってみよう。



[話し合っの感想]

さて、「子にとって母とは何か」「子にとって父とは何か」という視点で、子育てを考えたことがありますか。子どもを養育する母親には、母性行動を発現・促進するメカニズムが存在し、父親にも父性行動を発現・促進するメカニズムが存在します。そのメカニズムをうまく動かすためには、必要な環境を整えることが重要となります。資料から、それらメカニズムと、それを機能させる環境を確認しましょう。

資料からわかったこと



子にとって母とは何か

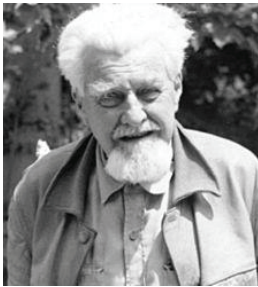
男性と育児

一人生100年時代を生き抜くために
必要なこと一



鳥に関する親子の形成メカニズムを発見したのはここに示すコンラート・ローレンツ博士です。

コンラート・ローレンツ博士



- ・ 生年月日: 1903年11月7日
- ・ 出身地: [ウィーン](#)
- ・ 死没: 1989年2月27日 (85歳)
- ・ 受賞歴: [ノーベル生理学・医学賞を受賞\(1973年\)](#)しています
- ・ コンラート・ツァハリアス・ローレンツは、オーストリアの動物行動学者。コンラッド・ローレンツとも表記される。**刷り込み**の研究で、近代動物行動学を確立した人物のひとりとして知られています。

それでは親子のきずなのメカニズムについて、
ヒトではどうなっているのでしょうか。

ヒトについて考えるとき、ヒトに最も近い動物、霊長類の中でもサルを対象とした実験が多く行われてきました。それは、サル社会においては母親ザルは自分で産んだ子供を自分で保育するという哺乳類共通の基盤を有しているからです。

母ザルは生後1か月間は生まれた子ザルを抱っこしながら一緒に生活をします。その後1年ほどは子ザルと少し離れた生活をします。ただしこの間、周りのサルたちが子ザルにちょっかいを出そうとすると、すぐに母ザルは子ザルに近寄り、周りのサルを追っ払い子ザルを守ろうとします。その後の年少期は**ほっとく教育**ですが、何かあればすぐに子ザルを守る態勢に入ります。

では母ザルの役割には何かあるのでしょうか。

- 1つ目は子を保護すること、
- 2つ目は食事を与えること、
- 3つ目は種固有の行動様式を伝えることと言われています。



[ツバメの雛の成長]

数年前から大学構内でも見かけるようになったツバメは、オス・メスとも交互に抱卵し、雛がかえった後は、交互に雛にえさを運びます。育った雛はその後マレー半島、インドシナ半島、フィリピンなどの遠くまで渡り越冬し、春になると親は再び同じ巣に戻り、子育てを行います。



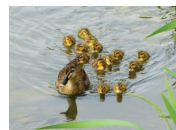
このような鳥の親子の形成メカニズムはどうなっているのでしょうか。

コンラート・ローレンツによる**鳥にみられる刷り込み(imprinting)現象**



ローレンツは、ハイロガンの卵を人工孵化して、**ガチョウ**に育てさせようとしていました。

ガチョウが孵化させた雛は、当然のようにガチョウの後について歩き、ガチョウを親と見なしているようにふるまいました。



ところが、一つの卵だけをローレンツの目の前で孵化させたところ、その雛は彼を追いかけようになり、ガチョウのふところへ押し込んで、他の雛がガチョウについて行くのに、その雛だけは彼を追ったといいます。

卵からかえった雛は、最初に目にしたものを親と認識する刷り込みが起こります。このことが親と子の絆を確実に、かつ強固にします。

鳥類にはこのようなメカニズムが存在します。

Harlowの実験(1958年)

サルを対象とした実験の中で、母子分離の影響について、1950年代世界で最も独創的、画期的な方法で示したものがHarlowの実験です。

実験では母ザルから生まれた子ザルは、すぐに母親ザルから引き離され、母子分離によって育てられます。Harlowらは、この間に金網で作った「**金網の母親**」と、その周囲にテリ織服地(肌に柔らかい布)で覆った「**テリ織服地の母親**」の2つの母親を作成し、「**金網の母親**」の胸元には哺乳瓶を付け、子ザルはミルクを飲みたいときにはいつでもミルクが飲めるようにしました。

Harlowらの当初の予想は、子ザルはいつでもミルクの飲める「**金網の母親**」のもとにいるであろうと考えました。ところが予想は見事に外れ、子ザルは1日のほとんどを「**テリ織服地の母親**」のもとで過ごし、ミルクを飲む時のみ「**金網の母親**」の哺乳瓶からミルクを飲みに行きました。

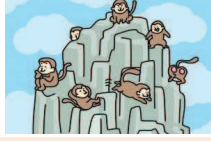
この実験からHarlowらは、テリ織服地の母親との接触は、子ザルの不安や恐怖・孤独感を減らすのに有効であり、テリ織服地の母親との接触によって生じた感覚的刺激は、子ザルに生来的・本質的満足を与えていると結論付けました。

***見方を変えると、母と子のスキンシップの重要性を説いたものでもあります。**

その後、母親ザルから隔離された子ザルはどのように育っていったのでしょうか。

母子隔離され、育った子ザルはいよいよ自然界のサル社会の中に放り出されます。そこでは、下記に示す3つの事柄が欠如していることが明らかとなりました。

- 1, 社会性の欠如: 社会適応の欠落
- 2, 性行動、性反応の異常性
- 3, 母性行動の欠如



ポイント: 社会性・性行動・母性行動は本能ではなく、生後の学習によって得られる行動といえる。

* 生後の学習の中で重要なことは、次の事柄であるといわれています。

1. 母親、あるいは保育者の重要性
2. 仲間や集団との相互作用による発達過程の重要性

ヒト新生児は…

最も進化した哺乳類であるにもかかわらず、非常に未熟な状態で生まれてきます。

このことをアドルフ・ポルトマンは次のように述べています。

「人間は生理的早産の状態では生まれてくる。人間は生後1歳になって真の哺乳類が生まれた時に実現している発育状態にようやくとどき着く。」



要するに、人にとって生まれてからの1年は大きな意味があることを指摘しています。

* 詳細は「人間はどこまで動物か」(岩波新書)

哺乳類新生児(仔)の出生時の特徴としての、就巢性と離巢性。

就巢性:

ネズミなどの進化の低い哺乳類は、出生後巣の中で親によって育てられる



離巢性:

馬や牛などの進化の段階の進んだ哺乳類は、かなり成熟した状態で生まれてくる。そのため出生後まもなく巣離れする。



それではヒト新生児はどうでしょうか。

生まれてきた我が子に 母親が最初にかける言葉ランキング

(19. 11. 16信越放送)

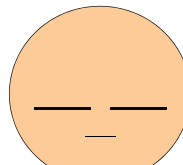
1. ありがとう(無事に生まれてきてくれて) 44人
2. やっと会えたね、待ってたよ 11人
3. こんにちは 10人
4. よくがんばったね 8人
5. おつかれさま 5人

この世に産まれた赤ちゃんとの関係は、このような会話から始まります。

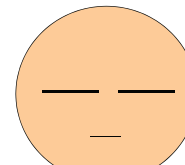
これは生まれたばかりのヒトや動物の写真です。
かわいと感じる学生が多いのではないのでしょうか。
なぜかわいと感じるのでしょうか。

赤ちゃんがかわいい理由

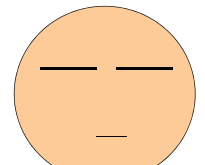
1. かわいい顔は哺乳類の特徴
目の位置に注目してください。真ん中より下に位置する場合、かわいと感じるということです。
2. 赤ちゃんはお母さんの子宮の中で育ち、未熟なまま生まれてきます。その後長期間授乳が行われますが、長い期間育てる時、子どもがかわいと思えないと子育ては続きません。これはヒトでも動物でも一緒です。また種には、かわいいものを守るという習性があるということです。
(コンラート・ローレンツ博士より)



生まれたての赤ちゃん



子ども



大人

ヒトの場合、母と子の関係の中で、授乳は重要な役割を有しています。

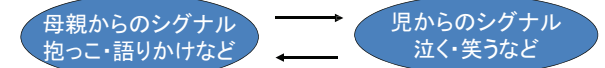


授乳の風景

母子関係の理論を打ち立てたE.H.エリクソンは、人との基本的信頼関係を形成する上で、母と子の人間関係は以下のように非常に重要であると述べています。

母と子の初期の人間関係は、人間が一生の間に持ついろいろな人間関係=信頼関係の原型となる。乳幼児は、母親を介して外界と交渉を開始する。その中心的な役割を果たすものが授乳であり、安心して乳を吸うという行為は、安心して外界を受け入れるという精神活動の原型となる。

これをエリクソンは基本的信頼関係の礎と指摘し、1歳頃までに獲得しておかなければならない発達課題の最初の課題として非常に重要視している。



シグナルに気づく・適切に反応することが重要

例えば、赤ちゃんが泣くと母親はそのシグナルに気づき、なぜ泣いているのかなど考えます。おっぱいかな、オムツかな、抱っこしてほしいのかなどだんだんわかるようになってきますが、重要なことは赤ちゃんが欲している事柄に適切に対応できる・反応できることです。このことで赤ちゃんは快適と安心を得ることができ、その役割を有するのが母親ということになります。

John Bowlby(ジョン・ボルビー)も母子関係の理論を打ち立てた第1人者として有名です。

John Bowlby: 母子関係の理論

愛着行動 (attachment behavior)

母子間のつながりを密接にするとと思われる泣き行動や微笑・後を追う・吸う・しがみつく・呼びかけなど、他者を求め他者に接近しようとする行動を「**愛着行動**」といいます。

また、子どもの愛着行動に報いるための親の行動は、「**養育行動**」と名付けられています。

愛着行動のいくつかは、産まれた直後からすでに始まっており、この行動は、その後ある特定の対象に対して強く示されていくようになります。種によって決められた一定期間、母性的対象との結びつきの中で子どもは成長・発達していきます。

親が示す養育行動として重要なものは、引き寄せ(retrieving; 愛撫や抱っこなどの抱き寄せ)行動です。

親と子の愛情的絆は、形成が容易であり、忘却は困難であるといえます。

母子関係については以下のように様々な理論があります

研究者	年代(発表年)	理論
ジークムント・フロイト	1856-1939 (1895)	心理学的発達理論
ジョン・ボルビー	1907-1990 (1958)	愛着理論: 母子関係の理論
メラニー・エインスワース	1913-1999 (1960-1970)	愛着理論: 安全基地
ルネ・スピッツ	1888-1974	愛着理論: ポスピタリズム(施設症候群)
E.H.エリクソン	1902-1994 (1977)	心理社会的発達理論
クラウス&ケネル	(1970)	母子相互関係発達理論

ヒトにおける親と子の関係は、何よりも母と子の関係の中で形成されるという理論であり、子にとって母親の重要性を説いたものがこれらの理論です。

子にとって父とは何か

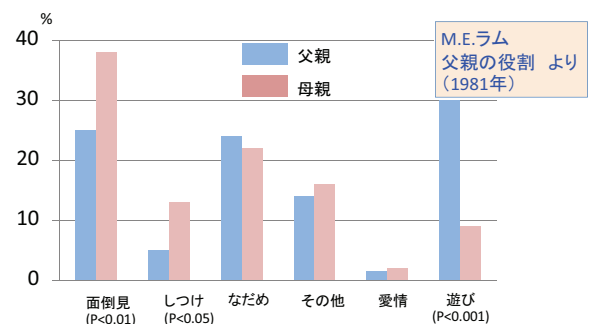


親と子の関係を調べようとする、これまで述べたように母親と子どもに関する理論は非常にたくさんあります。

しかし当時、父親と子どもに関係する理論はほとんど見当たりませんでした。日本で紹介されている父親と子に関する著書には以下のようなものがあります。

1. M.E.ラム「父親の役割」家政教育社 (1981年)
2. マーチン・グリーンバーグ「父親の誕生」メディカ出版 (1994年)

親との身体接触出現総数の目的別割合



母親は、子育ての過程で面倒をみたり、しつけを行う時に父親より多く登場します。一方父親は、遊びの場面で母親に比較して有意に多く登場するという報告です。

皆さんはいかがでしたか？お父さんは遊んでくれましたか。

この本では、父親は子供がうまく反応できない頃には子育てに登場せず、子どもに反応が出て来る頃、ちょうど遊び相手になる5~6ヶ月以降からようやく登場すると述べています。この時代、子育てへの父親の登場は遅かったことを示しています。

わが子に対する父親の感情(マーチン・グリーンバーグ) 没入感情(のめり込みの感情、engrossment)

1. 赤ちゃんに対する強い視覚的意識が見られる。
2. 赤ちゃんに触れたいという強い意識が見られる。
3. 自分の赤ちゃんは他人の赤ちゃんと比べてはつきり違って見える。
4. 赤ちゃんは全く申し分なく見える。
5. 父親はわが子に対して強い魅力を感じ、意識を集中させる。
6. 父親は気分が高揚し、ウキウキとする。
7. 父親は自尊心の高まりを感じる。

(父親の誕生、メディカ出版、1994年)

これはマーチン・グリーンバーグが書いた「父親の誕生」に書かれている父親の、子に対する感情で、児に対するのめり込みの感情・没入感情(engrossment)であるとしています。

なお、これらは精神科医である著者が、自分の子が生まれた時の感情を客観的に分析し示したものです。

没入感情を促進するために

さらに、マーチン・グリーンバーグは父親の没入感情を促進するために、以下の必要な事柄を挙げています。

1. **早期の身体的接触**
生まれたら早期に父親も子どもを抱っこすることなど
2. **「きずな部屋」の重要性：**
出産後、早期に、母親、生まれた我が子、そして父親の3人が、ともに過ごすことができる時間と部屋
3. **父親の役割**
父親としてこれまでと異なった役割が求められ、それを実行すること。
例えば、赤ちゃんの沐浴などの育児への関わりや家事を行うこと。
4. **夫婦間の語り**
出産直後は妻にねぎらいの言葉をかけたり、育児や生活全般についてどうするかを話し合うこと。また、夫として妻の話をしっかり聞いてあげること。
5. **少年から父親へ**
父親としての役割を果たすことにより男性は父として成長すること。

(父親の誕生、メディカ出版、1994年)

動物の世界では、オスが育児に積極的に関わっている種もたくさんいます。これはコウテイペンギンの例です。お父さんは頑張っています。



コウテイペンギンの子育て

コウテイペンギンは、南極の零下数十度の冬の氷原で繁殖を始めます。このためコウテイペンギンは「世界でもっとも過酷な子育てをする鳥」と呼ばれることもあります。オスは卵を足の上に乗せ、抱卵囊(ほうらんのう)と呼ばれる両肢の間のお腹のだぶついた皮を使って卵を抱き温めます。卵の孵化に必要な抱卵は、雌ではなく雄のコウテイペンギンが行います。オスは地吹雪が吹き荒れ-60℃になる極寒の冬の氷原上で身を寄せ合い65日間に渡り抱卵を続けます。抱卵中のオスは雪を食べるしかない絶食状態となり、孵化する頃にはオスの体重は40%以上も減少してしまいます。繁殖地へ移動した頃から数えると約120日間も絶食していることとなります。夏にはヒナが生まれますが、メスがまだ戻ってきていない場合には、オスは食道から分泌した白色の乳状の物質(ペンギンミルクと呼ばれる)を餌としてヒナに与えます。メスが海から戻ってくると、ヒナの給餌はメスが行うため、オスはやっとう海に出て行けることとなりますが、遠い海までの道のりで力尽き死んでしまうオスもいます。

分子レベルからみた母性行動・父性行動の発現制御機構



これはカルガモの親子です。鳥は雛が孵る間、抱卵行動を続けます。そして時期が来れば殻を破り雛が誕生します。雛は最初に目にしたものを親と認識し、あとを追いかけてきます。ここまでは最初に述べたローレンツのお話です。

親は雛が生まれるまでの抱卵時、親鳥の血中**プロラクチン**濃度は増加しているといわれています。このプロラクチンというホルモンはヒトにも認められているホルモンです。

最も知られている作用は乳汁を産生する作用ですが、最近では母性行動を誘発するホルモンとしても知られてきています。

また、最近では脳下垂体後葉ホルモンである**オキシトシン**も、母性行動の発現と深く関わっていることが明らかになってきています。

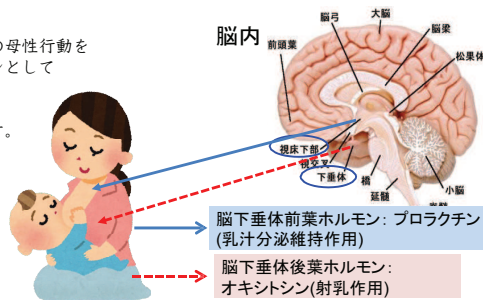


プロラクチンやオキシトシンの分泌について

母親・父親のみでなく、高校生男女についても小さい子どもとの抱っこや接触によって、プロラクチンやオキシトシンの分泌が高まることが報告されています。



ヒトでは、我が子への母性行動を促す代表的なホルモンとしてプロラクチン及びオキシトシンの2つが挙げられます。



これら2つのホルモンは、上の図に示すように、母親からの赤ちゃんへの授乳、要するに乳児の乳頭への吸啜刺激によって、これら2つのホルモンは同時に母親の脳下垂体から分泌される仕組みになっています。授乳により赤ちゃんは栄養を確保しますが、同時にこれら2つのホルモンの分泌増加によって母親の母性行動がより強固に促されるシステムがヒトには存在していると推測されます。

分子レベルからみた母性行動の発現制御

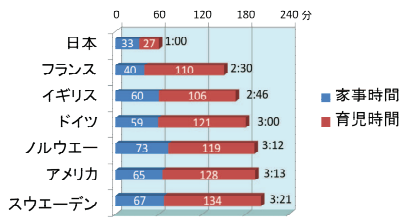
1. **授乳の重要性**
母性行動の発現に関連するホルモンはプロラクチンとオキシトシンで、これらのホルモンを分泌させる確実な方法は授乳であり、母性行動を促すために授乳は重要な役割を有します。
2. **母性行動発現制御遺伝子**
母親のみでなく、父親および前過程にある男性および女性にも母性行動を促進する遺伝子やホルモンが存在し、これらのホルモンや遺伝子は、子どもに継承して関わっていくことによって徐々に分泌し、行動が発現すると考えられています。
3. **早期接触の重要性**
早期からの接触によって親に母性行動を促す遺伝子が発現し、その後母性行動・父性行動に直接関係する遺伝子(プロラクチン受容体・オキシトシン受容体)が順次発現していくと推測されています。



わが国における父親と育児の実態

これまで述べてきたように、母親に比較して父親と子に関する著書は少ないのが現状です。しかし分子レベルから見ると、母親、父親ともに母性行動、父性行動発現に関するシステムが存在していることが明らかとなりました。

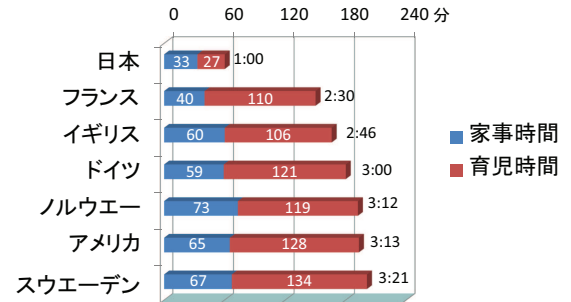
諸外国における父親の家事・育児時間



このグラフは、わが国と諸外国における父親の家事・育児時間を比較したものです。日本の父親の平日の家事・育児時間は1時間です。ところが、フランス、イギリス、ドイツ、ノルウェー、アメリカ、スウェーデンは2時間～3時間以上であり、日本の父親と大きな開きがあります。

(平成22年厚生労働白書:6歳未満児を持つ男性の1日の家事・育児時間の比較)

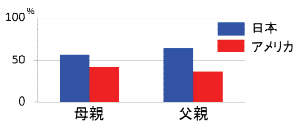
諸外国における父親の家事・育児時間



(平成22年厚生労働白書:6歳未満児を持つ男性の1日の家事・育児時間の比較)

これはわが国と諸外国における父親の家事・育児時間を比較した図です。日本の父親の平日の家事・育児時間は1時間です。ところが、フランス、イギリス、ドイツ、ノルウェー、アメリカ、スウェーデンは2時間～3時間以上であり、日本の父親と大きな開きがあります。

子育ては、生まれつき女性の方が男性よりも適しているか

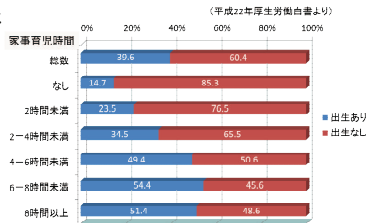


子育てに関する性別役割意識について日本とアメリカで比較した結果を示しています。具体的には、子育ては生まれつき女性の方が男性よりも適していると思うかを、日本とアメリカの母親及び父親それぞれに尋ねた結果を示しています。

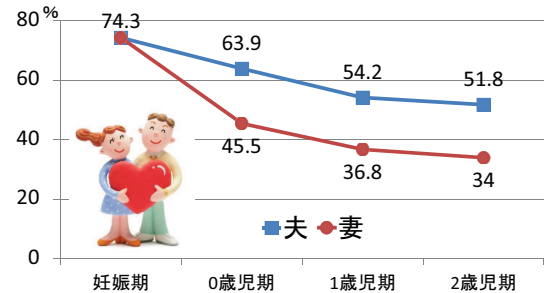
アメリカに比較して、日本では母親、父親ともにそう思うと回答する者が有意に多くなっています。中でもアメリカの父親は、そう思うと回答している者がわずか37%に対して、日本では64%と非常に多くなっています。このような性別役割意識は、生育環境からの影響が大きく、自分が親になったときの性別役割意識として行動にも強く影響します。(柏木恵子)

夫の休日の家事・育児時間別にみた6年間の第2子以降の出生状況

右のグラフは、我が国における夫の休日の家事・育児時間別にみた第2子以降の出生状況を過去6年間で調査した結果を示しています。家事育児時間の長いほど、第2子以降の出生が増加することを示しています。



妊娠期から出産・育児期における夫婦の愛情の推移



ところで子どもが生まれると夫婦の愛情はどう変化するか、ご存じですか!

「夫を愛していると実感する」妻の割合が夫に比較して出産後に大きく減少するといえます。一方で、夫への愛情が変わらないと回答する妻は、「夫は家族との時間を努力して作っている」「夫は家事や仕事、子育てをねぎらってくれている」の2つの質問項目に対して70%以上が当てはまると回答しています。子育てにあまり関わらない父親(夫)への妻の愛情は、どんどん低下することを示しています。
出典:berd.benese.jp/up_images/research/research20_report1.pdf

わが国では3歳児神話が根強くあった

定義:「3歳までは母親が子育てに専念すべきだ」

理由

- ①子どもの成長にとって3歳までが非常に大切な時期にあたるという考え方
- ②その大切な時期だからこそ、生来的に育児の適性を持った母親が養育に専念しなければならない
- ③もし母親が働く等の理由で、子どもが3歳まで、あるいは就学前ぐらいまでの時期を育児に専念しないと、子どもはとても寂しい思いをして、将来にわたって成長にゆがみをもちますという考え方

この考え方は、昭和30年～40年にかけての日本の高度成長期の頃の話です。

②は、性別役割意識に該当します。

③については、貧しい家庭では子供が小さい時でも、母親は働かなければならず、子どもは「鍵っ子」と呼ばれ保育園に預けられていました。鍵っ子は、児童教育の危機と捉えられていました。

このような考えが一部には今も根強くあるかもしれません。

※2020年の高齢者の総人口に占める割合を比較すると、日本（28.7%）は世界で最も高く、次いでイタリア（23.3%）、ポルトガル（22.8%）、フィンランド（22.6%）などとなっています。

7)

内閣府：「平成27年度 第8回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」

8)

「高齢者の「生きがい」とその関連要因についての文献的考察：生きがい・幸福感との関連を中心に」長谷川明弘他，総合都市研究（2001）

（４）高齢化社会を生き抜くために

我が国の65歳以上の高齢者人口は3617万人（2020年9月15日現在推計）で、総人口に占める割合は28.7%です。

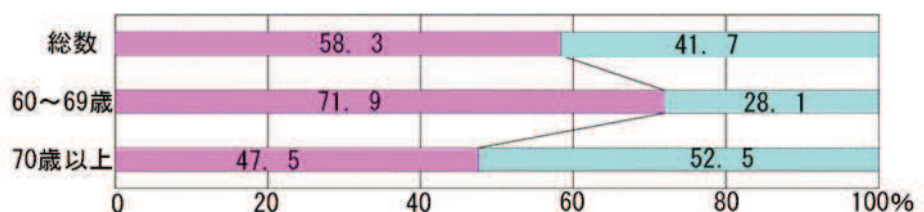
日本は高齢者の就業率がヨーロッパ諸国に比べて高く、年金支給開始年齢の引き上げと連動した高齢者の雇用延長も関係するだろうが、就業の理由は「収入がほしい」が49.0%で、次に「働くのは体によい、老化を防ぐ」が24.8%となっています⁷⁾。もともと健康維持の観点から高齢者の就業意欲は高いのですが、これは主として男性の場合で、女性に関しての引退年齢はそれほど高くありません。男性の引退年齢が女性よりも高い要因としては、「仕事人間」「会社人間」とも呼ばれる仕事中心的な生活にあると言われていて、仕事以外にすることがないから高齢になっても継続して働くことになっていると考えられます。一方、女性は現役時代から家庭だけでなく、地域の活動や趣味など、仕事以外の生活領域と幅広く関わっていて、仕事に固執する必要がないからと考えられています。

では、この高齢化社会において、生きがいをもって暮らすにはどうしたらよいのでしょうか。高齢期において生きがいがあることは、生活の質を高めるだけではなく健康寿命を延伸する可能性があるとされています⁸⁾。

特に、社会参加活動は、心の豊かさや生きがいが増えたとともに、自身の健康にもつながるといわれ、社会参加活動をする高齢者が増えています。

60歳以上の者の社会活動の状況

令和2年版高齢社会白書より



現在行っている社会的な活動

令和2年版高齢社会白書より

		自治会、町内会などの自治組織の活動	まちづくりや地域安全などの活動	趣味やスポーツを通じたボランティア・社会奉仕などの活動	伝統芸能・工芸技術などを伝承する活動	生活の支援・子育て支援などの活動	その他	特に活動はしていない
全体	令和元年	21.8	3.6	16.9	1.4	1.7	3.9	63.3
	平成28年度	18.9	3.5	11.0	1.2	1.5	2.9	69.9
60～64歳	令和元年	22.9	3.9	14.7	0.8	2.3	4.3	61.2
	平成28年度	21.4	4.5	8.6	1.5	1.8	2.7	68.8
65～74歳	令和元年	26.4	4.2	18.2	1.8	1.9	3.7	59.8
	平成28年度	21.6	4.3	12.4	1.3	1.9	3.0	66.2
75歳	令和元年	16.3	3.0	16.3	1.3	1.3	4.0	68.0
	平成28年度	13.9	2.1	10.1	0.9	0.9	2.8	75.7

社会活動に参加した人は、「新しい友人ができた」「地域に安心して生活するためのつながりができた」「充実感が得られた」や「健康維持や身だしなみにより留意するようになった」と回答していて、心身ともに前向きな変化が見られます。

あなたが理想とする高齢者の姿を考えてみよう。



理想的な人生の見通しについてグループで話し合ってみよう。



III. あらためて自分の描いたライフプランを見直してみよう

1. ライフデザインとマネープラン

(1) ライフデザインを描いてみよう

ライフプランニングとは自分のライフプラン（生涯生活設計）を描くことですが、そのライフプランを描く際には皆さんが持つ価値観や人生観が大きな役割を果たします。

例えば、今日では会社員や自営業、正社員や出向社員、契約社員、嘱託社員など様々な就業形態がありますが、皆さんはどのような形態で働きたいと思いますか？

また、今日ではシングルやディンクス¹⁾など多様な家族の形態がありますが、皆さんは生涯を一人で過ごしたいですか？それとも結婚して家族を持ちたいと思いますか？

このように今日では様々な生き方の選択肢がありますが、自分の価値観や人生観に基づいてどんな選択してどのような自分の人生を歩んでいくか、その大まかな構想を描くことをライフデザインと言います。

大学生にとってライフデザインを描くことは、これからの人生のなかで実現したいこと（人生の目的や夢）を自覚するよい機会となり、大学時代はそれらを実現するために必要な力を身につけていく絶好の機会となります。

1)
シングル【single】
独身者。
ディンクス【DINKs】
Double Income（共働き）
No Kids（子どもを持たない）の略で、意識的に子供を持たずに共稼ぎの生活を続ける夫婦のこと。

2)

設問は内閣府「国民生活に関する世論調査」（令和元年元年度）から引用、編集。

同調査の結果は、順に56.4%、14.5%、7.9%、17.0%の割合となっています。

【演習】

ライフデザインを描くためには、自分が人生のなかで実現したいことを自覚することが必要となります。

これまでの学びを踏まえて、これからの人生における職業生活、家庭生活、そして老後生活の過ごし方を考えながら、自分の実現したいことをまとめてみましょう。

①こんな仕事に就きたい、働き方をしたい

ア. あなたの働く目的は？²⁾

いずれか一つに☑を入れましょう。

- お金を得るために働く
- 社会の一員として、務めを果たすために働く
- 自分の才能や能力を発揮するために働く
- 生きがいをみつけるために働く
- その他



3)

契約社員：特定職種に従事し、専門的能力の発揮を目的として雇用期間を定めて契約されている者

派遣労社員：労働者派遣法に基づき派遣元事業所から派遣されてきている者

嘱託社員：定年退職者等を一定期間再雇用する目的の契約に基づいて雇用されている者

なお、フリーターは総務省「労働力調査」において以下のように定義されていますが、本稿では非正社員はフリーターに分類していません。

(定義) 年齢が 15～34 歳で、男性は卒業者、女性は卒業者で未婚の者のうち次の者を言います。

①雇用者のうち勤め先における呼称がパート・アルバイトの者

②完全失業者のうち探している仕事の形態がパート・アルバイトの者

③非労働力人口で、家事も通学のしていないその他の者のうち、就業内定しておらず、希望する仕事の形態がパート・アルバイトの者

イ. あなたが希望する雇用形態は？

1) それぞれのメリット、デメリットを考えて、いずれか一つにを入れましょう。

正社員

非正社員（契約社員、派遣社員、嘱託社員など）³⁾

フリーター（アルバイトを転々とする働き方）

その他

2) 選んだ理由を書いてみましょう。

ウ. 転職や起業

1) それぞれのメリット、デメリットを考えて、いずれか一つにを入れましょう。

- したくない
- あまりしたくない
- ややしたい
- したい

2) 選んだ理由を書いてみましょう。



4)

設問は国立青少年教育振興機構（文部科学省委託）「若者の結婚観・子育て観等に関する調査」（平成29年3月）から引用，編集。

同調査の結果は，全国の20代・30代の未婚者では順に16.7%，30.2%，27.8%，20.3%，その他の割合となっています。また，性別では「早く結婚したい」と「いい人が見つければ結婚したい」の割合は女性の方が高く，「いつか結婚したい」と「結婚したくない」の割合は男性の方が高くなっています。

②結婚

ア. あなたの結婚願望は？⁴⁾

いずれか一つに☑を入れましょう。

- 早く結婚したい
- いい人が見つければ結婚したい
- いつか結婚したい
- 結婚したくない
- その他



5)

設問は内閣府「結婚・家族形成に関する意識調査（報告書）」（平成 26 年度）から引用，編集。

同調査における未婚者，かつ将来結婚したい人を対象とした結果は以下の通りです。（同調査より引用）

・全体では，「価値観が近いこと」（75.6%）が最も高く，次いで「一緒にいて楽しいこと」（74.5%），「一緒にいて気をつかわないこと」（73.5%）が高い。

・男女別にみると，男性では「価値観が近いこと」（72.2%）が最も高く，女性では「一緒にいて楽しいこと」及び「一緒にいて気をつかわないこと」（ともに 80.0%）が最も高い。

・「容姿が好みであること」，「家事や家計をまかせられること」が，女性に比べて男性では高い。女性では，「金銭感覚」，「経済力があること」，「恋愛感情」が続く。また，「家事分担」，「職種」，「学歴」なども重視され，全般的に，結婚相手に求める条件が多く挙げられている。

6)

イ. 結婚相手に求める条件は？⁵⁾ ※結婚願望がない人は任意

あてはまるもの全てに☑を入れてみましょう。

- 価値観が近いこと
- 家事分担
- 家事や家計をまかせられること
- 恋愛感情
- 共通の趣味があること
- 職種
- 学歴
- 金銭感覚
- 一緒にいて楽しいこと
- 一緒にいて気をつかわないこと
- 容姿が好みであること
- 経済力があること
- 親が同意してくれること
- 年齢
- 自分の仕事を理解してくれること
- 自分の親と同居してくれること
- その他



設問は「若者の結婚観・子育て観等に関する調査」(平成29年3月)から引用, 編集。

同調査の結果は順に, 18.2%, 19.5%, 27.0%, 2.7%, 24.8%, 7.8%の割合となっています。

③子供⁶⁾

※結婚願望がない人は任意。結婚せずに子供が欲しい人はその他を☑

いずれか一つに☑を入れましょう。

- 結婚したらすぐにも欲しい
- 夫婦2人の生活を十分に楽しんだ後に欲しい
- 夫婦生活が安定したら欲しい
- 結婚したいと思わないが, 子供は欲しい
- 子供は欲しくない
- その他



7)

内閣府「男女共同参画社会に関する世論調査」(令和元年度)の調査によると、賛成が7.5%、どちらかといえば賛成が27.5%、どちらかといえば反対が36.6%、反対が23.2%となっています。

8)

設問は株式会社インテージリサーチ(内閣府委託調査研究)「仕事と生活の調和推進のための調査研究」(令和2年3月)から引用、編集。

同調査によると、男性(20-39歳)では順に3.2%、4.8%、49.2%、38.0%、4.8%、女性(20-39歳)では順に23.9%、49.7%、25.5%、0.3%、0.7%の割合となっています。

④夫婦の役割 ※独身を希望する人は任意

ア. 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?⁷⁾

1) いずれか一つに☑を入れましょう。※独身を希望する人は任意

- 賛成
- どちらかといえば賛成
- どちらかといえば反対
- 反対

2) 選んだ理由を書いてみましょう。

イ. 家事の役割分担は?⁸⁾ ※独身を希望する人は任意

1) いずれか一つに☑を入れましょう。

- 自分が大半を担うべき
- 自分が主で、配偶者・パートナーが一部担うべき
- 自分と配偶者・パートナーが同程度担うべき
- 配偶者・パートナーが主で、自分が一部担うべき
- 配偶者・パートナーが大半を担うべき

2) 選んだ理由を書いてみましょう。

9)

設問は株式会社インテリサーチ（内閣府委託調査研究）「仕事と生活の調和推進のための調査研究」（令和2年3月）から引用，編集。

同調査によると，男性（20-39歳）では順に3.2%，1.2%，59.6%，33.2%，2.8%，女性（20-39歳）では順に15.1%，44.0%，40.4%，0.1%，0.4%の割合となっています。

ウ. 育児の役割分担は？⁹⁾ ※子供を希望しない人は任意

1) いずれか一つに☑を入れてみましょう。

- 自分が大半を担うべき
- 自分が主で，配偶者・パートナーが一部担うべき
- 自分と配偶者・パートナーが同程度担うべき
- 配偶者・パートナーが主で，自分が一部担うべき
- 配偶者・パートナーが大半を担うべき

2) 選んだ理由を書いてみましょう。

⑤老後の生活

10)

設問はメットライフ生命「老後を変える全国 47 都道府県大調査 2020」から引用、編集。

同調査によると、「一生つきあえる友人あり」(n=7,831 人)と答えた人では順に 71.4 % , 69.2 % , 48.2 % , 27.3 % , 29.7 % , 27.1 % , 32.1 % , 36.8% , 13.5% , 23.4% の割合となっています。また、「一生つきあえる友人なし」(n=6,269 人)と答えた人では順に 58.6 % , 65.8 % , 35.3 % , 19.9 % , 21.1% , 7.4% , 32.5% , 27.2% , 12.2% , 20.0% の割合となっています。

11)

設問はメットライフ生命「老後を変える全国 47 都道府県大調査 2020」から引用、編集。

同調査によると、男性 (n=6,958 人)では順に 54.9 % , 35.0 % , 13.2% , 13.2% , 10.0% の割合となっています。また、女性 (n=7,142 人)では順に 65.7 % , 44.6% , 8.2% , 7.3% , 8.6% の割合となっています。

ア. 老後に送りたい生活は?¹⁰⁾

1) あてはまるものすべてに☑を入れましょう。

- 健康でいたい
- お金に困っていない暮らしをしたい
- 趣味を謳歌していきたい
- 体型を維持していきたい
- 実年齢より若く見られたい
- 友達やコミュニティを大事にしていきたい
- 働かず資産と年金だけで暮らしていきたい
- 子供に迷惑をかけないように過ごしたい
- 投資や資産運用で資産を増やしていきたい
- 働いていたい

イ. どのように介護してもらいたいですか?¹¹⁾

1) あてはまるものすべてに☑を入れましょう。

- 家族には迷惑をかけたくない
- 施設に入って介護してもらいたい
- なるべく家族に介護してもらいたい
- どんな介護も受けたくない
- 自宅で介護してもらいたい

⑥まとめ ーこんな人生を実現したいー

ア. 仕事・・・こんな職業生活を実現したい

イ. 家庭・・・こんな家庭生活を実現したい

ウ. 老後・・・こんな老後の生活を実現したい

エ. あなたの人生の目的を簡潔にまとめると

(2) マネープランを立ててみよう

自分の描いたライフデザインを実現するためにはライフステージやライフイベントを想定した具体的な暮らし方を描くことが必要となります。その具体的な暮らし方を時系列で表した計画をライフプラン（生涯生活設計）と言いますが、そのライフプランを描くには、個人の収入や支出などをもとに、ライフステージやライフイベントに必要なマネープランを立て、生涯に必要なお金の見通しを持つことが大切です。

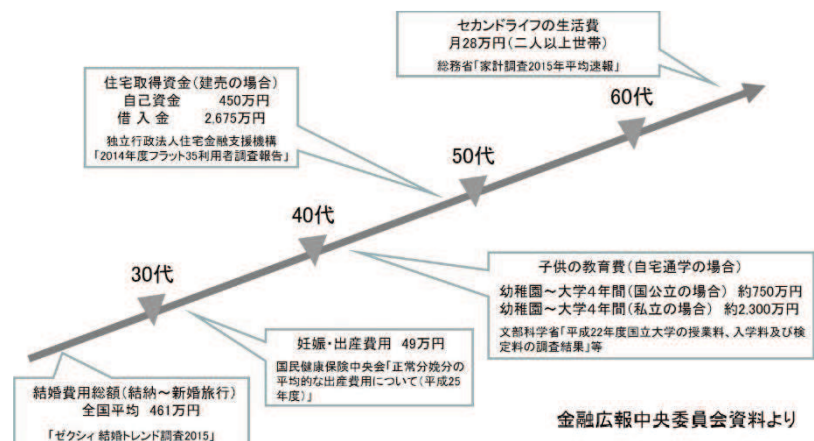
一般的な年代別ライフスタイル

	ライフイベント	教育資金	住宅資金	老後資金	その他
20代	結婚 出産		頭金等準備		結婚資金準備 保障の見直し
30代	住宅取得	教育資金準備			保障の見直し
40代	子ども進学	教育費	住宅ローン返済		住宅ローン見直し
50代	子ども独立		リフォーム	老後資金準備	保障見直し
60代～	退職			老後の生活	退職金運用 介護

【演習】

生涯において、必要な一人分の生活費を計算してみましょう。

なお、一生涯に必要な一人分の生活費は、大学卒業後から定年まで（70歳と仮定します）の勤労者の消費支出と、定年後から100歳までの無職の人の消費支出を参考にして計算してみます。



12)

総務省統計局「家計調査年報（家計収支編）2019年（令和元年）家計の概要」によると、単身世帯（平均年齢 59.0 歳）の消費支出は、1 世帯当たり 1 か月平均 163,781 円となっています。

項目	月平均
消費支出	163,781
食料	44,263
住居	20,854
光熱・水道	11,652
家具家事用品	5,443
被服及び履物	5,985
保健医療	7,712
交通・通信	21,068
教育	20
教養娯楽	19,426
その他	27,359

なお、単身世帯のうち勤労者世帯（平均年齢 43.7 歳）の実収入は、1 世帯当たり 1 か月平均 345,336 円となっています。

13)

総務省統計局「家計調査年報（家計収支編）2019年（令和元年）家計の概要」によると、高齢単身無職世帯（60 歳以上の単身）の家計収支では、一月の支出が 151,800 円となっています。なお、実収入 124,710 円（うち、社会保障給付 115,558 円）で、27,090 円が不足しています。

また、高齢夫婦無職世帯（夫 65 歳以上、妻 60 歳以上の夫婦のみ）の家計収支は、実収入 237,659 円（うち社会保障給付 216,910 円）で、33,269 円が不足となっています。

①23 歳～70 歳までの 48 年間の消費支出を計算しましょう。¹²⁾

- 1) ひと月分の支出額を自分で考えて、各項目の()に金額を入れてみましょう。
- 2) A, B, C を計算してみましょう。

項目	ひと月分の支出額
食費	()円
住居	()円
光熱・水道	()円
交通・通信	()円
教養・娯楽	()円
保健・医療	()円
その他	()円
合計	A()円

1 年間の支出額 $A \times 12$
B()万円

※千円以下は四捨五入

↓

70 歳までの支出額 $B \times 48$
C()万円

②退職から 100 歳までの 30 年間の消費支出を計算しましょう。¹³⁾

2019 年の高齢単身無職世帯（60 歳以上の単身）のひと月の支出額 151,800 円を参考にして計算してみましょう。

$151,800 \text{ 円} \times 12 \text{ 月} \times 30 \text{ 年} = D() \text{ 万円}$

※千円以下は四捨五入

14) 教育費は文部科学省「平成 30 年度 子供の学習費調査の結果について」(令和元年 12 月 18 日)による。

なお、表中の金額は幼稚園から高等学校までは全て公立(総額約 543,6 万円)、大学は国公立で自宅通学(総額約 499.4 万円)の場合の合計額を入れてあります。

15) AIU 保険「AIU の現代子育て経済考 2005」による。なお、内訳は以下のようになっています。

出産、育児費用	約 91 万円
子どもの食費	約 671 万円
子どもの衣料費	約 141 万円
子どもの健康医療・理美容院費	約 193 万円
子どものお小遣い	約 451 万円
子どもの私的所有物代	約 93 万円

16) 厚生労働省「平成 30 年度 厚生年金保険・国民年金事業の概況」によると、厚生年金(国民年金分含む)の月々の平均受給額は、男性が 16 万 3,840 円、女性が 10 万 2,558 円、全体の平均では 14 万 3,761 円となっています。従って平均額を 30 年間受け取ると仮定すると、総額で 51,753,960 円が年金によってまかなわれる計算となります。

ただし、現行の年金制度は、将来的に変更されていく可能性が高いと考えられます。

③子供が欲しい人は、子育てのためにいくらかの費用が必要か計算しましょう。

子供一人あたりの教育費を 1,043 万円¹⁴⁾、養育費を 1,640 万円¹⁵⁾として、()内に数字を入れて計算してみましょう。

※教育費 1,043 万円+養育費 1,640 万円=2,683 万円

※子供が欲しくない人は任意

$$2,683 \text{ 万円} \times \text{子供の人数 () 人} = \text{E () 万円}$$

④これまで計算してきた生活費の総額を計算してみましょう。

()のなかに数字を入れましょう。

23~70 歳までの生活費	C ()万円	総額 () 万円
70 歳以降の生活費	D ()万円	
子育ての費用	E ()万円	

以上の総額は、単身者の生活費と子育ての費用の合計となりますが、年金制度¹⁶⁾もあるため、自己負担はその総額より低くなります。

ただし、住宅資金、結婚資金、旅行などの娯楽資金、自動車の購入資金など生活を豊かにするための資金や、配偶者やパートナーなどの生活費は含まれていませんので、自分のライフデザインに基づいて、自分の勤労スタイルと生涯の収入を見据えたライフプランを作成していく必要があります。

(3) あらためて自分のライフプランを考えてみよう【演習】

1) ライフイベントの欄で示されたそれぞれのイベントについて、自分でしてみたい、経験してみたいイベントに☑を入れてみましょう。

2) ☑をいれたイベントを、いつ頃してみたい、または経験してみたいか、年齢の欄にそのイベント名を入れてみましょう。

例：

30	子供（1人目）	転職
40	マイホーム	地域活動
50		学び直し

3) 趣味、地域活動、ボランティアの欄は、一生続けたい、またはやってみたい趣味、地域活動、ボランティアを書いてみましょう。 ※ない人、見つからない人は空欄で構いません。

	あなたのライフキャリア	あなたのワークキャリア
ライフイベント	<input type="checkbox"/> 結婚 <input type="checkbox"/> 子供（ ）人 <input type="checkbox"/> マイホームの購入 <input type="checkbox"/> 親の介護 <input type="checkbox"/> 地域活動 <input type="checkbox"/> ボランティア活動 <input type="checkbox"/> 孫の誕生 <input type="checkbox"/> 自分自身の介護施設への入所	<input type="checkbox"/> 大学院進学 <input type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 転職 <input type="checkbox"/> 職業訓練や学び直し <input type="checkbox"/> フリーランス <input type="checkbox"/> 起業 <input type="checkbox"/> 定年

年齢（歳）	22	
	25	
	30	
	35	
	40	
	45	
	50	
	55	
	60	
	65	
	70	
	75	
	80	
	85	
	90	
	95	
	100	
趣味		
地域活動		
ボランティア		

執筆者

小山 茂喜	信州大学 学術研究院総合人間科学系教授	担当…Ⅱ
速水 香織	信州大学 学術研究院人文科学系准教授	担当…Ⅱ-(4)
二川 正浩	東京家政大学 家政学部 准教授	担当…Ⅰ.Ⅲ

※「子供を育む」については、坂口けさみ信州大学特任教授から資料の提供を受けた。

※本書は文部科学省委託事業「令和2年度次世代のライフプランニング教育推進事業」で開発されたものである。

編 著 者： 国立大学法人 信州大学

編集責任者： 小山 茂喜

〒390-8621

長野県松本市旭三丁目1番1号

TEL 0263-37-2271

発行日 令和3年3月15日