

LIFE×DESIGN

宮崎県 こども政策課

TEL:0985-26-7056

E-mail:kodomo-seisaku@pref.miyazaki.lg.jp

宮崎大学清花アテナ男女共同参画推進室

TEL:0985-85-1252

E-mail:info-athena@med.miyazaki-u.ac.jp

わたらしい
ライフデザインってなんだろう？
自分で選ぶチカラが、
自分を生きるチカラに変わる



ライフデザインを考えるために

平成30年度ライフデザイン事業報告書

宮崎県こども政策課／国立大学法人宮崎大学

2019年3月

\\ わたしらしいライフデザインってなんだろう？
自分で選ぶチカラが、自分を生きるチカラに変わる //

ライフデザインを考えるために

平成30年度ライフデザイン事業報告書

はじめに

Introduction

このパンフレットは、県内の大学・短大等の学生など若い世代の方に対し、一人ひとりのライフデザインについてイメージしてもらうために行った「平成30年度ライフデザイン事業」の取組について紹介するものです。

これからの人生をどう歩んでいきたいか…このパンフレットを通じあなた自身の未来について考えていただければ幸いです。

目次

Content

コンセプト……………	01
ライフデザインを考える出前講座 ……………	02
ライフデザインを考えるイベントin都城…………	08
ライフデザインを考えるイベントin延岡…………	10
ライフデザインを考えるイベントin宮崎…………	13

コンセプト

“ライフデザインってなに？

それに、わたしらしいライフデザインなんて言われてもよくわからない…”

そんなふうを感じる人もいるかもしれません。
でも、難しいことではないのです。

ライフデザインとは、
自分がこれから歩んでいく人生の方角や距離、スピードを見定めること。

暮らすこと。働くこと。生きること。
それらは、とてもシンプルで当たり前のことのようにも思えますが、
そこにこんな変数を加えてみると…

「誰と」「いつ」「どこで」「どのように」

あなたのライフデザインの可能性はぐんと広がります。
そして、そこから、なにを選び取るかはあなた次第。

わたしらしいライフデザインってなんだろう？
そんなシンプルだけど、とても大切なことを考えてもらうことが、
このパンフレットの役割です。

これから迎えるかもしれない就職、結婚、家族との関係など…
「仕方ない」とネガティブに選ぶより、「私はこれ!」とポジティブに選んでほしい。
きっと、それがあなたの豊かな人生につながるはずだから。

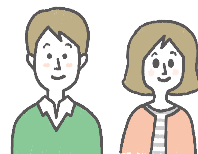
さあ、自分で選ぶチカラを身につけて、あなたらしい人生を楽しんでください。

さまざまなロールモデルと出会おう！

宮崎大学で定期的に行われるウィークリー・ワーク・カフェ（主催：みやざきCOC+地元定着推進室）とのコラボレーションにより実現した出前講座。

トークセッションでは県内企業で働く皆さんの仕事や暮らしに対する思いに耳を傾け、事業所ごとのテーブルトークでは、より具体的な質問や意見が飛び交っていました。

日時／2019年1月30日（水）14:30～17:30
場所／宮崎大学 地域デザイン棟（木花キャンパス）
対象／県内の大学・高専等に在籍する学生



トークセッション



ウィークリー・ワーク・カフェとは？

宮崎大学みやざきCOC+（プラス）地元定着推進室の主催により宮崎大学にて定期的に行われているイベント。県内企業の人事担当者や若手職員が県内高等教育機関に在籍する学生と同じテーブルを囲み、リラックスした雰囲気の中で交流できる機会を提供するイベントとして好評を得ている。

ア 船山展文さん
株式会社アラタナ 取締役CHRO 管理部長
ラタナではフレックスタイム導入や副業解禁などいろいろな工夫で働きやすい環境づくりに取り組んでいます。私自身は関東の出身。ずっと県外で働いていましたが、アラタナという会社の魅力とサーフィンがしたいという気持ちに導かれて移住。役員という立場上非常に忙しいですが、充実した生活を送っています。これからは新しいフィールドにチャレンジしながら働き続けたい。学生の皆さんもぜひ自分が夢中になれることを見つけてください。



大 鳥山貴生さん
江坂設備工業株式会社代表取締役
学卒業後、宮崎県庁で働いてきましたが、年を重ねるにつれ父が経営する会社への思いが強くなり、40歳前には家業を継ぐことを決意しました。社長には昨年就任したばかりですが、スタッフが仕事に集中できる環境づくりに力を入れています。大きい会社ではありませんが、社員など縁がある人と大切に付き合っていくことがモットー。一度就職してもすぐに辞めるのではなく、自分のキャリアを大切に、方向性をしっかりと見極めてほしいですね。



大 清水小百合さん
JA宮崎経済連 総務部総務課
学時代を鹿児島で過ごし、自然や人など宮崎の良さを再認識。地元宮崎の基幹産業である農業に貢献できる仕事をしたいと考え、就職を決めました。仕事も子育ても忙しい毎日ですが、自分がリラックスできる時間も大切にしています。最近では、就職活動で職場環境に関心を持つ学生が増えてきたようですが、わが社でも働き方改革プロジェクトがスタートしました。学生の皆さんには、いろいろな世代やいろいろな考えの人と積極的に交流することをお勧めします。

県 福崎寿さん
宮崎県商工観光労働部 観光経済交流局 観光推進課
庁職員として働く父の姿を見て育ったこともあり、夢ややりがいのある仕事を...と考え、宮崎県庁を選びました。現在の仕事は出張等でほとんどデスクにいない日も多く、効率的に働けるよう、部下とのやりとりはスマートフォンを活用するなど工夫。弁当作りや送迎など妻と協力して2人の娘を育てています。自分で仕事をしっかりとコントロールして休みも確保するようにしていますが、「休みやすい職場の雰囲気」も大切ですね。ぜひ働くことを楽しんでください！



学生の感想

このイベントは宮崎大学の学生に協力を得て企画・準備しました。その学生から寄せられた感想を紹介します。

トークセッションではそれぞれの違いがよくわかり面白かった。また、仕事の内容だけではなく、普段の生活の様子やこれまでのキャリアなども具体的に聞けてよかった。（宮崎大学農学部1年／藤城耕陽さん）

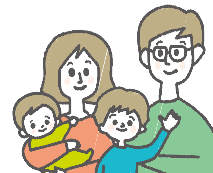
所属学科とはあまり関係ない企業ばかりで不安だったが、直接お話をしてみるととても面白かった。学科にとらわれずに視野を広げて関心を持つことが大切だと感じた。（宮崎大学農学部1年／永松遼太郎さん）

父親が変われば、社会が変わる！

講師には、全国各地の子育て中のパパ・ママにエールを送り続けている安藤哲也さんをお招きしました。自身の体験を基に、性別を問わず子育てに関わることの大切さについてユーモアを交えながら話していただきました。

後半は「男性も女性も、仕事と家事・育児を両立するためには何が必要？」というテーマでグループワークも行いました。

日時／2019年2月22日(金)13:15～15:10
場所／延岡工業高校
対象／土木科、生活文化科の1年生



私 は、ファザーリング・ジャパンというNPO法人を立ち上げて、「父親をする＝育児・子育てをする」ためのさまざまな活動を行っています。活動のきっかけは自分自身の体験。一番上の子どもが小さかった頃、仕事に忙殺される毎日で、「自分は何のために働いているのか」と疑問を持ったことをきっかけに、「家族と一緒に幸せになりたい」と決意して働き方を見直しました。当時の私と同じように、子育てに協力する気持ちも子どもへの愛情もあるのにその時間がない」と悩んでいるパパが今もたくさんいます。



実 際に、パパが育児に積極的だとどうなると思いますか？まずは、ママがキャリアを継続できて夫婦のパートナーシップが強まります。子どもと信頼関係ができることで、子ども自身の自己肯定感や社会性が高まるとも言われています。そして、パパ自身の世界も広がり人生が楽しくなる…といいことだらけです。もちろん、そのためには、「男性は仕事」という社会の意識も変えていかなくてはなりません。



ポスト平成時代のライフデザイン — 父親の育児・夫婦のパートナーシップの重要性について —

◀ 講師：安藤 哲也さん
(NPO法人ファザーリング・ジャパン ファウンダー、代表)
出版社、IT企業などでの勤務を経て2006年にファザーリング・ジャパンを設立。「育児も仕事も人生も笑って楽しめる父親を増やしたい」と講演や企業セミナーなどで全国を飛び回る。2012年よりNPO法人タイガーマスク基金代表理事、2017年より(株)ライフシフト・ジャパン代表取締役社長。

将 来の暮らし方や働き方をデザインして、子どもを持ちたいと思うのであれば、共働き、共育てをお勧めします。子育ては期間限定。積極的に育児をして、笑っている父親・母親になってほしいですね。皆さんは、結婚や子育てといってもあまりイメージできないかもしれませんが、ぜひ将来この講座のことを思い出してほしい。仕事も生活も生き方も自分らしくデザインしていきましょう。

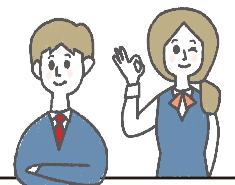


参加者の声

「家事・育児は女性」という固定観念がなくなって、男女が協力して成長しながら家庭を築ける時代になってほしい。

将来家族ができたとき、子どもが幸せだけでなく、パートナーも自分も幸せと思えるような家庭にしたい。

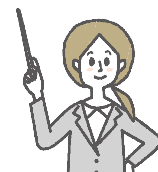
育児は大変そうだと思っていたが、それ以上にうれしいことが待っていると考えると、早く大人になりたいなと思った。



「選ぶ」ことについて考えてみよう！

この出前講座のキーワードは、「選ぶ」こと。

これまでの選択の積み重ねが一人ひとりの「今」を作り上げているということ、そしてその選択には自分の意思だけでなく、さまざまな社会的背景や「こうあるべき」という思い込みにも影響を受けているということに気付くきっかけとなったようです。



work
1

「これまであなたが選んできたこと」

今朝起きてから、自分が行った「決断」を書いてみよう
これまでの人生であなたが決断してきたことを思い出してみよう

work
2

「決断のウラにあるもの～ジェンダーを知る」

マンガを読んでオチのセリフを考えてみると？意外な思い込みが見えてくる！

work
3

「データから気持ちを読み解く」

生涯未婚率や男女別の年齢階級別賃金などのデータから社会背景を読み解いてみよう
「自分で選択すること」が私たちの幸福感に強い影響を与えているという研究結果も紹介

まとめ

「これからあなたが決めていくこと」

<卒業まで><25歳まで><30歳まで><それ以降>で、
これからの自分が決めていくことを書き出してみよう

思い込みに気付いて、 自分の可能性を広げよう！

LIFE×DESIGN

この出前講座のキーワードは「可能性を広げる」ということ。

育児相談を題材に取り上げた前半のワークでは、思わぬ結果に会場からどよめきが。

後半はファシリテーターである黒田さんのこれまでについてお話しいただき、パートナーと理解しあえる関係を持つこと、自分の思い込みで可能性を狭めないことの大切さを共有しました。

Ice
breaker

「赤白旗揚げゲーム」

「犬派？猫派？」「学校で学んだ年月は長かった？あつという間？」…
赤白2色の画用紙で自分の気持ちをアウトプット！

work
1

「子育てに悩んでいるのは誰？～ジェンダーを知る」

育児に関する相談への回答を考えてみよう

work
2

「ファシリテーターのこれまで」

NPO法人の代表、気象予報士…
と多方面で活躍する黒田奈々さんのこれまでを振り返る

まとめ

「あなたの抱負を書いてみよう」

自分の抱負を書いて隣の人と交換！お互いにメッセージを送りあおう

活動の様子



2018年12月7日
南九州大学
1年生(約100名)
〈協力〉
植村 秀人先生
〈ファシリテーター〉
宮崎大学 清水 鈴代



2019年1月21日
宮崎産業経営大学
1・2年生(25名)
〈協力〉
武次 玄三先生
白石 敬晶先生
〈ファシリテーター〉
宮崎大学 清水 鈴代

参加者の声

- 性別にかかわらず、一人の人間として自分の人生をどうしたいのか決めていくことは大変かもしれないが、それがきっと自分の幸せや将来の力につながるのだと思った。
- 「自分で決定する」ということが、自分の人生に満足する上で重要なことなのだなと思った。
- 自分の中にもある「女性は家事・育児」というイメージが、自分の可能性を狭めてしまっているのだと感じた。

活動の様子



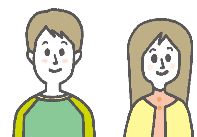
2019年3月8日
宮崎医療管理専門学校
1・2年生(約100名)
〈ファシリテーター〉
NPO法人ドロップインセンター
黒田 奈々さん
宮崎大学 清水 鈴代
〈会場〉
宮崎市田野文化会館



参加者の声

- 知らず知らずのうちに先入観を持っていたことに驚いた。これからは性別にとらわれず広い視点で考えたい。
- いろんな人とつながって支え合えること、多くの選択肢から自分にとって一番よいものを探すことが大切なのだと感じた。
- 「〇〇だからできない」と考えるのではなく、「〇〇だけどチャレンジしたい」と考えるようにしたいと思う。

自分の幸せは、 自分自身で デザインしよう!



日時／2019年1月29日(火)14:50～16:20
場所／南九州大学 都城キャンパス

価値観や生き方が多様化しているといわれている今、これから社会に出る若い世代はどんなことを意識しながら人生を歩み進めていけばよいのでしょうか?テレビのコメンテーターとしても活躍中の白河桃子さんを迎え、そのヒントについてお話いただきました。

男

性が一家の大黒柱として働き、女性は家庭を守ることが当たり前とされた時代から、今や産業構造も人口構成も大きく変わり、女性の社会進出が増えています。また、終身雇用や年功序列が担保されず不安定な時代で、一人の稼ぎで一家を支えるのは難しくなっています。

「好

きな人との結婚」「子どもを持つ」「キャリアで自己実現」「自由な時間(趣味・お金)」—あなたが譲れないものはどれでしょうか?結婚したい人は、育児と稼ぎを二人でシェアし、ペアで乗り切ることが必要ですし、子どもが欲しい人は、男女とも妊娠について正しい知識を持つことが欠かせません。人生において欲しいものは受け身では手に入りません。意識して自分自身のライフデザインを描くことが大切なのです。

—

人ひとりの意識も大切です。男性の皆さんは、自分が家事や子育てをすることを当たり前だと思っていますか?女性の皆さんは、働くことをどのように考えていますか?これからの時代、「働かないこと」を選ぶのは難しくなるでしょう。でも、「働き方」を選ぶことはできる。男性が働けなくなることだって考えられますし、家族のあり方もさまざまです。



男女で考える 働き方・暮らし方

—チーム育児、チーム稼ぎの時代へ—

◀ 白河 桃子さん 少子化ジャーナリスト、作家

慶応義塾大学文学卒業後、住友商事などを経てジャーナリスト、作家に。2008年に中央大学教授山田昌弘氏と『「婚活」時代』を上梓、婚活ブームの火付け役に。少子化、働き方改革、女性活躍、ワークライフバランス、ダイバーシティなどをテーマとする。大学生、高校生などに仕事・結婚・出産の切れ目ないライフプランニングを提唱し、出張授業多数。

ラ

イフもキャリアも計画通りにはいかないものです。自分にとって何が大切なのか、節目ごとに見直して、柔軟にポジティブに軌道修正していかなければなりません。これから社会に出る若い世代の方が迎える人生は、皆さんのお父さんやお母さんの時代とはまったく違います。働くことは当たり前という軸を持ち、偶然も受け入れながら、自分の幸せをデザインしていきましょう。



参加者の声

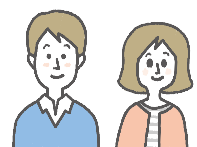
女性の離職は女性だけの問題でなく、その家庭にとっても大きな損失になるのだと気付いた。「共働き・共育て」という考え方をわが子や周囲の人に伝えていきたい。

とても刺激的なお話だった。多様な価値観を認めていかないと激しく変化する世の中を乗り切っていけないのだと思った。

ぜひ若いときに聞いておきたい内容の話だった。



身近なパートナーも “他人”であることを 忘れずに



日時／2019年2月23日(土)14:30～16:30
場所／延岡市駅前複合施設 エンクロス

「だれかと暮らすのって楽しいの?」「結婚しなくちゃ幸せになれないの?」「一体夫婦って何だろう?」…Twitterで話題のコミックエッセイ『妻は他人』シリーズの作者であるさわぐちけいすけさんをゲストに迎え、身近な人との心地よいパートナーシップのあり方について考えました。

トークセッション

作品を描くきっかけは友人との会話

「相手を尊重する」「過剰な役割を押し付けない」といったことをベースにした妻とのやりとりや関係性は、自分にとって普通のこと、「いまさら言わなくてもよいのでは」と思っていました。でも、友人たちと話してみると意外とそうでもないということに気付いたんです。実際に作品として発表してみると、たくさんの反響があり驚いています。

相手を理解したり尊重したりすることは当たり前のことだと思いますが、決して簡単なことだとは思いません。身近な誰かから困っていることを打ち明けられたとき、つい解決策を提案してしまいたくなる人もいないでしょうか。でも、その相手が、ただ気持ちに寄り添ってほしいのか、その先の解決策を示してほしいのか…どちらを期待しているかが重要だと思います。もちろん、悩みや相談を打ち明ける側も「アドバイスはいらないから、今はただ話を聞いてほしい」と前置きするといいかもかもしれませんね。

自立のイメージをもっと多様に

私が理想とする夫婦は、各自が一人でも生きていけるけど一緒にいると思える関係。経済的、精神的、生活的…自立にもいろいろあると思いますが、私は、「自立する」ということももっと多様であってよいのではと考えています。自分が困ったときに、自分だけで解決するのではなく、助けてもらうための選択肢をたくさん持っていること、さまざまなサービスを利用するノウハウを持っていることも自立といえます。

夫婦でも、「夫」「妻」といった肩書きに家事・仕事といった役割がくっついてくるわけではありませんよね。どちらかに何か負担が偏る状態が起きたときに、お互いに話し合って修正できるかどうか夫婦として“自立”しているといえるのではないかと思います。



夫婦は他人!?

— さわぐちけいすけさんが見つめる
私らしいパートナーシップ —

さわぐち けいすけさん 漫画家

岩手県出身。「妻は他人」をはじめ、夫婦や身近な人などとの関わり方を描いたマンガがSNSで話題に。それらの作品等をまとめたコミックエッセイ『夫婦は他人 だから夫婦は面白い』『人は他人 異なる思考を楽しむ工夫』『妻は他人 二人の距離とバランス』がKADOKAWAから出版されている。

結婚＝幸せではなく、周囲の人との関係が大切

自分自身、結婚で変化したことは何もありません。結婚も「書類1枚で自分が選んだ相手と家族になれる制度」というイメージ。結婚に対して「よいことしか起こらない」「幸せになれる」と妄信的に考えている人もいますが、必ずしもそうではないと思うんですよ。「まだ結婚しないの?」「子どもはまだ?」などと、自分の経験を元に軽い気持ちで聞いてしまう人もいます。でも、結婚しているからえらい、子どもがいるからえらいというわけではありませんよね。結婚する、しない、子どもを持つ、持たない…一人ひとりがそれぞれの状況の中で選択して、幸せだと感じることであればいいと思います。

嫌いなこと、苦手なものを話題にするのは、相手の好みを否定する可能性もあるので慎重になりがちです。でも、私は「好き」な部分より「嫌い」な部分を共有することのほうが大切だと思っています。だからこそ、「嫌い」「苦手」といったネガティブな部分も安心して共有できるようお互いの信頼関係が必要なのではないでしょうか。

夫婦のことを作品にして改めて感じたのは、私と妻が結婚したから幸せだということではないということ。重要なのは「二人の関係」だと思うんです。そこを理解してもらいたくて作品を描いているし、そこで伝えていることは夫婦だけでなく、さまざまな人間関係にもつながることだと思っています。



ワークショップ

あなたならどう思う？

このイベントのためにさわぐちさんが書き下ろしたマンガを題材にしたワークを実施。身近な人から聞いた話に対して、自分ならどのように思うかを考え、空欄になっている最後のコマを埋めてみようというものです。書いた後は、近くの参加者でグループを作り、感想や意見を共有しました。



身近な人へのリクエスト

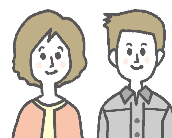
自分の身近な人(恋人・家族・友人など)に対して「もっとこうしてほしい」と思っているリクエストを書き出しました。書き出したシートはグループ内の他の方に渡し、「リクエストを送られた相手はどう思っているか」を想像して書き加えてもらいました。

参加者の声

未婚だが、理想の夫婦像を持ってそれを共有できる相手と出会いたいと思った。結婚は考えが違う者同士の関わりであるという見方ができ、貴重な時間だった。

人間関係について、はっと思わされることがたくさんあった。

嫌いな部分の共有は実践したいと思った。「嫌い」「いや」と感じることを伝えると嫌われそう…と思ってなかなか言いづらく、自分の中に溜めてしまってたバクハツすることもあったので。



いろんな角度から結婚を考えよう！

結婚に対する考えやイメージは人それぞれ。このイベントでは、社会学の視点から現代の人間関係を鋭く見つめる水無田気流さんとこれまでに数多くの恋愛相談に耳を傾けてきた清田隆之さんをゲストに迎え、身近なライフイベントのひとつである結婚について、幅広い話題が展開されました。

日時／2019年3月25日(月)18:30～20:00
場所／カリノ宮崎1階 蔦屋書店イベントスペース

トークセッション

日本は「法律婚・同居」が同時で、結婚後すぐに第一子を持つケースが多い。個人の趣味や志向は多様化しているのに、結婚に関しては旧態依然とした「規範意識」が根強く、若い人にとって高いハードルなのかもしれません。多くの女性は結婚したいと望みながらも、親族との付き合いや子育てと仕事の両立などに不安を感じていますが、男性は結婚についてどこか他人事のような傾向も。こうしたギャップも未婚化・晩婚化の要因と言えます。

出生率が回復している先進諸国と同様に、日本でも結婚や出産のあり方の多様化を支える政策的な取組が必要だと思います。職場では、出産・子育てする女性も“戦力化”し、実質的なジェンダー平等を進める段階に来ているのではないのでしょうか。



▲ 水無田 気流さん
社会学者・國學院大學経済学部教授



進行役／
樋口 千穂さん
フリーパーソナリティ



▶ 清田 隆之さん
文筆業・恋バナ収録ユニット
「桃山商事」代表

未婚化・晩婚化の背景には、結婚後のこと、子どもができてからのことに漠然とした不安があり、「結婚生活をイメージしづらい」「何とかならないか」と感じている人が多いのではないのでしょうか。

大切なのは一人ひとりが幸福な人生を送れること。結婚や子どもを持つことは個人の自由ですが、希望する人には子供を生み育てやすい社会にしていけることが望ましいと思います。「結婚し、子供を持っても普通に働けるし自分の時間も持てる」と思えるような社会になれば良いと思います。恋愛相談を聞く中で痛感するのは、「相手の話をちゃんと聞く」ことの重要性です。他者を理解するには、性別を問わずきちんとコミュニケーションを取れるようにしたいですね。

