

みんな自由にデザインできる 自分、生き方、働き方

Life design

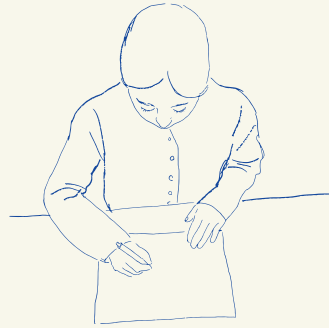
Your note 2022

令和4年度ライフデザイン事業報告書

発行：宮崎県子ども政策課 令和5年3月

宮崎県子ども政策課 TEL：0985-26-7056 mail：kodomo-seisaku@pref.miyazaki.lg.jp

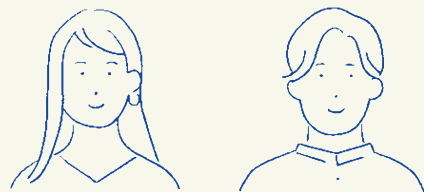
Life design



自分で選ぶチカラが、
|| 自分を生きるチカラに変わる ||

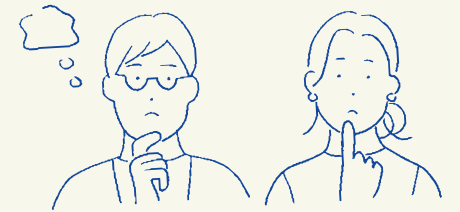
令和4年度ライフデザイン事業報告書

このパンフレットは、
県内の中学生、高校生、大学・短大等の学生をはじめとする若い世代の方
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「令和4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て、
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。



“ライフデザインってなに？
それに、わた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、とても大切な視点に気付いてもらうことが、
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。



動画はこちら!



ライフデザインってなに?



ライフデザインアンケート
性別で考え方は違う?

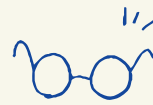
日時/2023年1月17日(火)①10:45~11:35②11:45~12:35
2023年1月27日(金)③9:45~10:35④10:45~11:35

場所/宮崎市立清武中学校
対象/2年生



長友 まさみ さん
サンワード・ラボ 株式会社
代表取締役

大学進学を機に県外へ移住、民間企業での勤務を経て2010年に帰宮。その後、宮崎を拠点にコーチングや人材育成、組織開発の手法を取り入れた研修等を多数手掛ける、宮崎の魅力の世界に発信するローカルWEBメディア「宮崎でげげ通信(テゲツ〜!)」の立ち上げ・運営に関わっており、一般社団法人全国道の駅支援機構にも理事として参画中。



ポジティブな“メガネ”を手に入れよう。



同じものを見ていても人によって受け取り方が全く違ってきます。それは、人によってかけている“メガネ”が違って、それを通して物事を見ているからです。私が中学生から20代のころまでは、「宮崎には何もないな、つまらないな」と不満を抱いていたり、自分を誰かと比べて「勝った」「負けた」と評価したり、「興味がないのに何でこんなことやんなきゃいけないの?」と損得を気にするメガネをかけていました。

それが、大人になって、いろんな人たちと接することで自分がどんなメガネをかけているか気づくことができ、そのメガネもだんだん変化してきました。今では、宮崎の良さに気づいたり、人のいいところに気づいたり、人生が楽しくポジティブに感じられるようなメガネを持てるようになりました。

偶然の出会い、出来事をチャンスに変えよう。

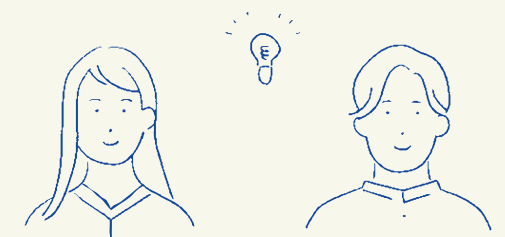


皆さんの「ありたい未来」は、どんな未来ですか? これから、学校を卒業して、進学、就職、結婚など多くの出来事が待っています。アメリカのスタンフォード大学の学者によると、“人生の8割は偶発的な要素によって決まる”と言われています。ありたい未来を実現させるためには、偶発的な出来事をただ待つのではなく、積極的にチャンスに変えていくことが大事になります。

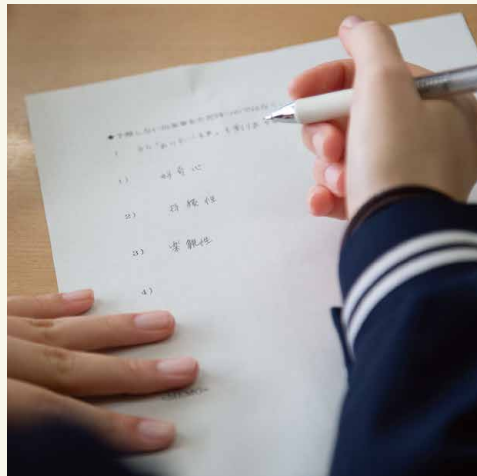
責任を持って積極的に行動しよう。



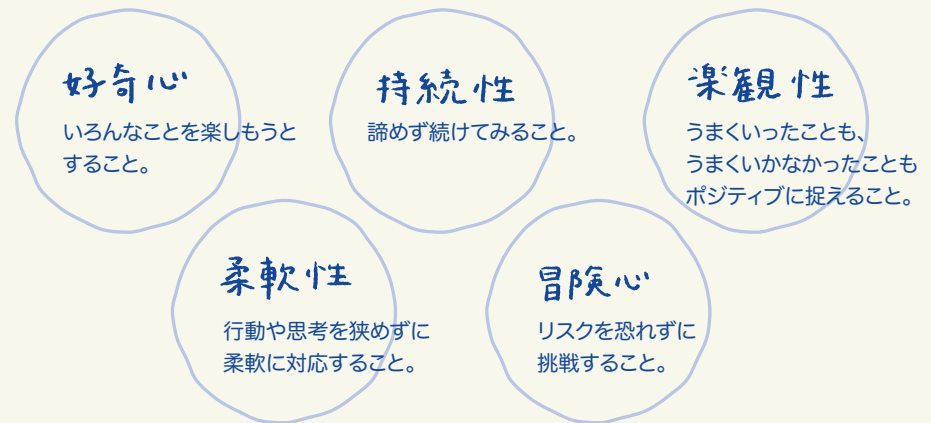
私は、大人になるということは、単に年齢を重ねるだけではなく、自分で選択した結果に責任を取れるようになることだと思います。私たちは日々、無意識に選択と行動を繰り返していて、その積み重ねの結果が今の私たちを形作っています。人の意見やアドバイスをたくさん聞いても、最終的に選択するのはご自身です。ぜひ、自分のありたい未来に向かって、責任を持って積極的に選択と行動をしていってほしいです。



ありたい未来を実現するための“5つの力”



今私たちが生きる世界は、VUCA(ブーカ)の時代と言われています。VUCAとは、社会の将来の予測が困難になっている状態、「変動性」「不確実性」「複雑性」「曖昧性」を意味します。これらが高まっている今だからこそ、一人ひとりが自ら「ありたい姿、ありたい未来」をつくりだせるよう積極的に行動していくことがますます大事になっています。そのために持っておきたい5つの力が「好奇心」「持続性」「楽観性」「柔軟性」「冒険心」です。あなたの「ありたい未来」のために磨きたい力はなんですか？じっくり考えてみて、その力を磨くために普段から頑張れることを見つけてみましょう。



自分が磨きたい力はどれだろう？

生徒の声 /

- 将来の夢は決まっていますが、こんな人になりたいという理想があって、良いことを率先してやっていけるような人になりたいです。
- 将来の夢を決めてもすぐに諦めてしまうので、自分に合った仕事を見つけるために、持続性を大事にしていきたいと思いました。
- 料理が好きなので、将来はコックになるという夢があります。何事にもちょっとでいいから続けていきたいです。

Life design ライフデザインを考える出前講座 2

日時/2023年3月16日(木)13:45~15:35
場所/宮崎県立都城農業高等学校(オンライン講座)
対象/ライフデザイン科2年生



浦亜弓さん

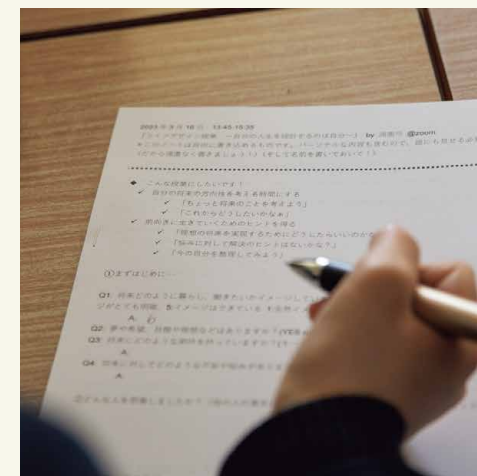
フリーランス ファシリテーター

英会話学校や英国大手リクルーティングファームを経て米国系総合化学品メーカーへ。同社人事でアジア・パシフィック地域における人材開発の実行リーダーとしてコンサルティングに従事。2006年の独立後はアサーティブコミュニケーション、ダイバーシティ、リーダーシップなどの専門分野を生かし国内外で活躍中。

自分の人生を設計するのは自分

まずは、自分の将来の方向性について少し考えてみましょう。次の質問をそれぞれで考えてみてください。

- Q1: 将来どのように暮らし、働きたいかイメージしていますか？(1~10で点数化)
- Q2: 夢や希望など、目標や理想などはありますか？(YesかNo)
- Q3: 将来にどのような希望を持っていますか？(キーワード)
- Q4: 将来に対してどのような不安や悩みがありますか？(キーワード)





皆さんの回答をグループで共有し、発表してもらいました。もちろん正解があるわけではありません。ただ「ちょっとでも考える」ということが重要なんです。

現代は「VUCA(予測困難)」「人生100年」「AIテクノロジー」「多様性の尊重」「キャリアの多様化」の時代と言われています。時代はすごいスピードで動いているので、周りの大人を見本にすることはありません。常に自分で考え続けることが大切なんです。

「アンコンシャスバイアス」とは？ ～無意識の思い込みに気づくことの大切さ～



後出しジャンケンで、わざと負けるようにするのは意外に難しいものです。「ジャンケンで勝つ方が良い」という思考が身についているからです。

私たちの脳は普段から膨大な量の情報を処理しています。その効率を上げるために、無意識のうちに「過去の経験や知識に照らし合わせる」ということをしています。これを「アンコンシャスバイアス(アンコン)」と呼んでいます。例えば、「この仕事をしているのは男性だろう」と勝手に判断したり、「今日も学校に来て、何事もなく家に帰着ける」と根拠のないことを決めつけているのも、その一つです。

アンコンには、いちいち深く考えなくても簡単に判断できるか、危険なことは起こらないはずと思い込むことによって不安にならなくて済むなどのメリットがあります。しかし、思考の幅を狭くし、選択肢を少なくするというデメリットも大きいのです。

アンコンの存在を意識することで、判断する時に一度立ち止まって、「他にも可能性があるかも」と選択肢を広げることが出来るはずです。皆さんの将来を考える上でも、この「アンコン」を意識し、思い込みに縛られないようにしてほしいと思います。

代表的な アンコンシャスバイアス

- 集団同調性バイアス
迷った時はみんなと同じ行動をとると安全だと思う
- バンドワゴン効果(同調圧力)
多くの人に支持されているものを支持したくなる
- 親近感バイアス
自分と共通項が多い人を高評価する傾向
- 正常性バイアス
想定外のことが起こると、自分に都合の悪い情報を無視する
- 確証性バイアス
自分に都合の良い情報ばかりを集めようとする傾向
- ステレオタイプ
特定のグループに対する一般化された信念

自己対話でネガティブにならない



私たちは、起きている間中「自己対話」をしています。その回数は1日に2～3万回と言われていて、人間は接触頻度の高いものに影響を受けるため、自分に最も影響を与えるのは自分自身ということになります。もし自分に問いかけた時に帰ってくる答えがネガティブなものだったら、どんどんネガティブになってしまいます。

常にポジティブでいることは難しいかもしれませんが、せめてニュートラル(中立)な状態に持っていくことは出来ると思います。そのためには、ネガティブな言葉が出てきたら、それを打ち消す言葉「はい、今のナシ!」などを決めておくこともおすすめです。また、Dで始まるネガティブな言葉、「Dワード」(どうせ、でも、だって、どうして、できない、どうでもいい)を使わないように心がけると良いでしょう。

アサーティブコミュニケーション



最後に、自分以外の人のコミュニケーションについて、一つのコツをお話しします。それは「アサーティブ」を意識することです。「アサーティブ」とは自己主張という意味ですが、単に自分の主張を一方向的に述べるのではなく、相手を尊重しながら適切な方法で自己表現を行うことが理想的です。

アサーティブでいれるどうかは、相手との関係性や自分のメンタル状況によって変わってきますが、それを意識することによって多少はコントロール出来るはずです。一方的・攻撃的になったり、相手の意見を聞きすぎて受け身になるのではなく、適度に自己主張しながら良好な関係を築けるコミュニケーション術は、これからの人生にもきっと役立つと思います。

生徒の声 /

- 「アンコン」という言葉を初めて知りました。自分にも思い当たる「思い込み」がたくさんありました。
- 無意識に決めつけていることが多くあることに気づきました。これからは「アンコン」を意識して立ち止まって考えたいと思いました。
- 自分も「Dワードで考えていることがあるな」と少し反省しました。
- 友達との関係でも、相手のことを尊重しながら自分の意見も言えるように心がけたいと思いました。とても良い勉強になりました。

- 3. 日時/2023年2月3日(金)14:45~15:35 場所/日南市立榎原中学校
対象/全学年
- 4. 日時/2023年2月16日(木)13:45~15:35 場所/宮崎県立宮崎農業高等学校
対象/生活文化科2年



羽田野 祥子さん
教育プランナー

熊本県出身。大学卒業後、採用コンサルタントや研修企画の経験を経て、2013年に高校生向け進路発見プログラムの立ち上げを始め、高等教育機関の中退予防支援事業、漫画家志望者向けのキャリア形成支援事業など様々な事業に携わる。
2017年、宮崎県日南市へ移住(※現在は宮崎市在住)。2018年より教育プランナーとして独立。現在は小中高生のキャリア教育や企業研修など、宮崎県を拠点に子どもから若者の教育に広く携わっている。

自分だけのライフデザインについて考えよう。



私は、東京の大学に進学してボランティア活動を行う中で、「人が成長するためのお手伝いって面白い!」と思うようになり、これまで、企業の採用のお手伝いや新入社員の育成をお手伝いする仕事、高校生向けに進路を見つけるお手伝いをする仕事に就きました。自分のやりたかった仕事、楽しいと思える仕事に就くことができましたが、人生は仕事だけではなく暮らしや家族のことも大事だと考えて、12年ほど暮らした東京を離れて家族の近くに拠点を移すことになりました。



皆さんは将来どんな仕事をしているのでしょうか?どんな暮らしをしているのでしょうか?
ライフデザインとは、将来どんな暮らしをしたいか、どんな仕事をしたいか、自分自身の将来設計について考えることです。仕事のこと、暮らしのこと、家族のこと。自分だけのライフデザインについて、じっくり考えてみましょう。



変化し続ける仕事と暮らし



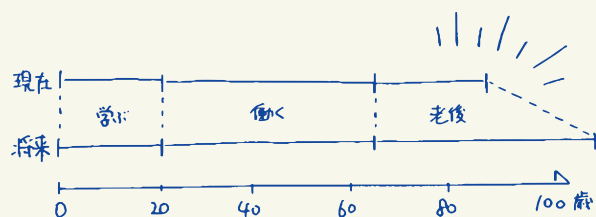
将来の仕事ってどうなると思いますか?とある調査では、小学1年生の65%が、現在存在していない職業に就くと言われていました。つまり、日々新しい仕事生まれ、社会が変化し続けているということです。私が仕事にしている教育プランナーというもの、私自身で作った新しい職業です。今はやりたい仕事がないと思っている人でも、将来は求められる仕事の役割も変化し、自分で新しい職業を作ることができるかもしれません。

また、日本で働いている人の約半数がAI(人工知能)に置き換え可能な仕事についていると言われていました。これから生きる私たちには、AIでは賄えない専門分野や、人にしか得られない知識と経験を身につけること、自分の得意なことと仕事を組み合わせることなどが大事になってくると思います。





2007年に生まれた人の約半分は107歳まで生きるとい
う研究結果があります。これまでは20歳前後まで勉強し
て、60代まで働き、その後平均寿命の80代まで老後、
というのが一般的でした。しかし、平均寿命が延びて老
後の割合が増えると、「学ぶ」「働く」「老後」のバランスが
崩れてしまいます。さらに、先にもお話ししたように、社
会は変化し続けるので、若いときの学びがその後80年も
通用する保証はありません。これから生きていく私たち
には、一学生で一働きすることが必要になってくると思
います。



大事なものを大事にできる人生を歩んでいこう。



これまでの話をまとめると、これからのライフスタイル
は、常識とされていたものとは全く違う、予測が難しい
ものになると思います。逆の捉え方をすると、生き方も仕
事も新しく生み出すことができます。100年生きるとい
うことは大変だと思うかもしれませんが、夢をいくつも叶
えられる時間が与えられているということ。長い時間
の中で、本当に自分にとって大事なものを大事な時に大
事にできる人生を歩んでほしいです。

生徒の声 /

- まだ夢は決まっていますが、いろいろな仕事を知って、自分に合ったものを見つけたいです。
- 地域に貢献できる仕事に就くことが夢です。将来について考えるいいきっかけになりました。
- 自分の苦手なことを知ることや、自分に合った環境で自分のやりたいことを見つけることが大事だとい
うことがわかりました。
- 進学や就職で県外に出るのは不安だし、今まで宮崎でお世話になってきているから、宮崎に貢献でき
るような人になりたいです。

「働く」「暮らす」「結婚」「出産」に関する情報

「働く」「暮らす」「結婚」「出産」に関する宮崎県が実施している事業やコンテンツです。

みなさんの未来にはたくさんの選択肢があります。それぞれが希望する未来を実現するために、
様々な体験談や知識を参考にしながら、「自分自身はどう生きていきたいか」考えてみませんか？

働く

■WAKUWAKU WORK! 宮崎

県内企業200社の魅力がこの1冊に！
先輩社員からのメッセージや就職までの流れも掲載
しています。



■ひむかWOMAN

県内の多様な分野で様々な経験を持つ女性を、
身近なキャリアモデルとして紹介しています。



■アオ活!

「アオハル(青春)」のさなかにある高校生が企業
と働くことについて知り、いつかする「就活」を想
像するヒントになるサイトです。先輩社会人のイン
タビューが掲載されているため、中学生や大
学生の皆様もぜひご覧ください。

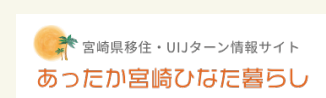


暮らす

■移住情報サイト

「あったか宮崎ひなた暮らし」

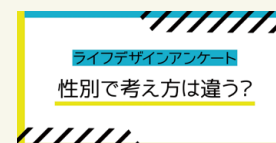
宮崎県へのUターンなどを検討する方に向けた
ポータルサイトです。移住に関するさまざまな情
報を発信しています。



結婚・出産

■ライフデザインアンケート 性別で考え方は違う？

宮崎大学の学生と一緒に、
結婚や出産に関するアンケートを実施しました。



■「これから」のあなたたちに贈る 未来のためのエールブック 妊娠・不妊のホントのところ

若い世代の方々が妊娠や不妊に関する
正しい知識を得て理解を深めていただくために、
親しみやすい漫画を使った啓発ハンドブックを
作成しています。

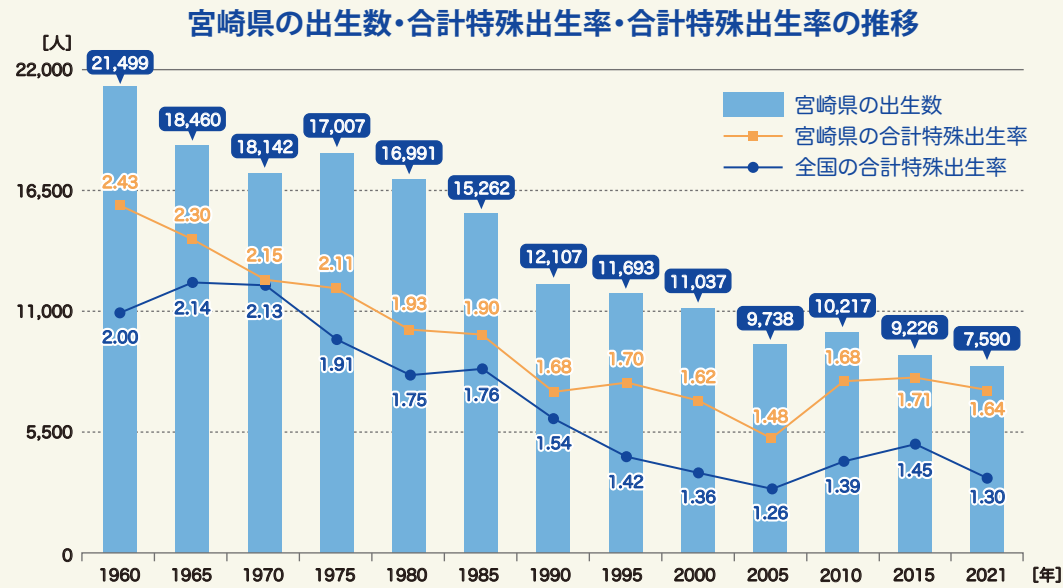
■「みやぎきの結婚応援はMr.シャチホコにおまかせ！」

ものまねタレントMr.シャチホコさんと
DJ.シローさんによる結婚応援トーク!!



宮崎県の少子化などの状況は？

～データから動きを読む～



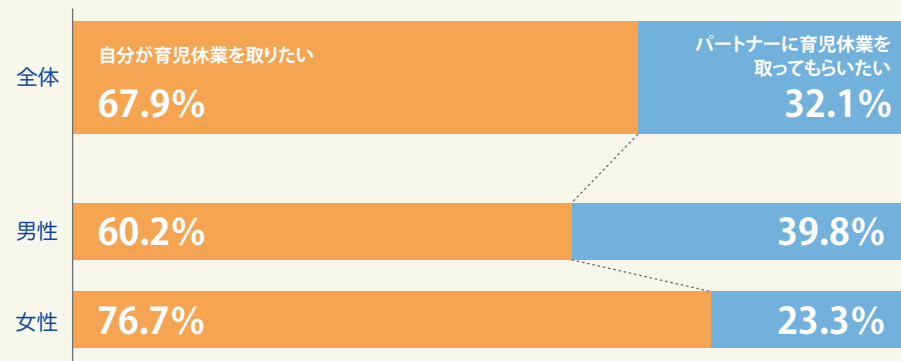
1年間に生まれる子どもの数は徐々に減っています。
合計特殊出生率*は全国的には高い水準にあるものの、人口維持に必要な2.07を下回る状態が続いています。

*合計特殊出生率・・・15～49歳までの女性の年齢別出生率を合計したもの
データ：国勢調査(1960～2015年)・人口動態統計(2021年)

子どもの育児休業について、性別で考え方は違う？

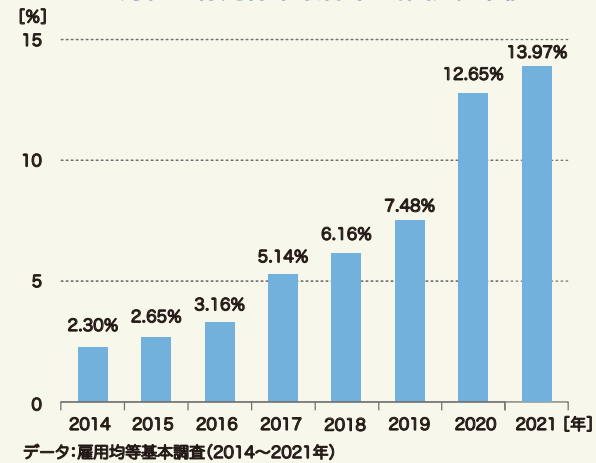
宮崎大学の学生と一緒に、結婚や出産に関して実施したアンケート

Q 「子どもが生まれたとき、自分が育児休業をとりたい？
パートナーに育児休業をとってもらいたい？」



男女別に見ると、女性の方が「自分が育児休業をとりたい」と答えた割合が高いことがわかりました。しかし、女性ほどではないものの、60%以上もの男性が、「自分が育児休業をとりたい」と答えています。

男性の育児休業取得率の推移(全国)



データ：雇用均等基本調査(2014～2021年)

男性の育児休業の取得率は増加傾向にあります

育児休業とは

原則として子どもが1歳になるまでの期間、子の養育のために取得することができるもの。

育児休業制度のポイント紹介

- 母親である女性と、父親である男性がともに取得する場合は、1歳2か月まで取得期間が延長できる
- 配偶者が専業主婦(夫)でも取得できる
- さらに令和4年10月からは
- 分割して2回取得できる
- 子どもが生まれてから8週間以内に4週間の休業を取得できる、「産後パパ育休」制度がスタート。育児休業とは別に、2回に分割して取得できる

現在は、世界の様子が目まぐるしく変化し、価値観も生き方も多様化している時代です。それだけに皆さんがデザインできる人生の幅も無限に広がっていると云えます。

これまでの既成概念にとらわれず、次々に起こる変化をポジティブに受け入れて、自分らしい次の一歩につなげていくことができれば、人生は素晴らしいものになるでしょう。

ライフデザインとは、あなただけの人生を自分自身で思い描くこと。そして、あなたはそのデザイン通りの人生を生きる権利がある。

明るくて、幸せな未来へのライフデザインを描くノートは、あなたの心の中にいつもあることを忘れずにいましょう。

