

# 2023

## ライフプランニング 事業事例集

# 本事例集の目的と概要

本事例集は、令和5年度こども家庭庁「地域少子化対策に関する調査事業」において自治体等におけるライフプランニング支援の優良事例を収集して分かりやすくまとめ、全国に広く共有し、優れた取組の横展開を図るために作成されたものです。

## 「地域少子化対策に関する調査事業」の目的

- 少子化は想定を上回るペースで進む極めて危機的な状況にあり、我が国の社会経済に多大な影響を及ぼす有事というべき課題であり、個々人が結婚やこどもについての希望を実現できる社会をつくるため、総合的な少子化対策の取組を支援する必要がある。本事業では、（1）自治体等におけるライフプランニング支援優良事例収集、（2）結婚支援ボランティア等育成モデルプログラムの改良・更新を実施して、優れた取組の横展開を図ることを通じて、地方自治体における効果的な少子化対策を支援することを目的とする。



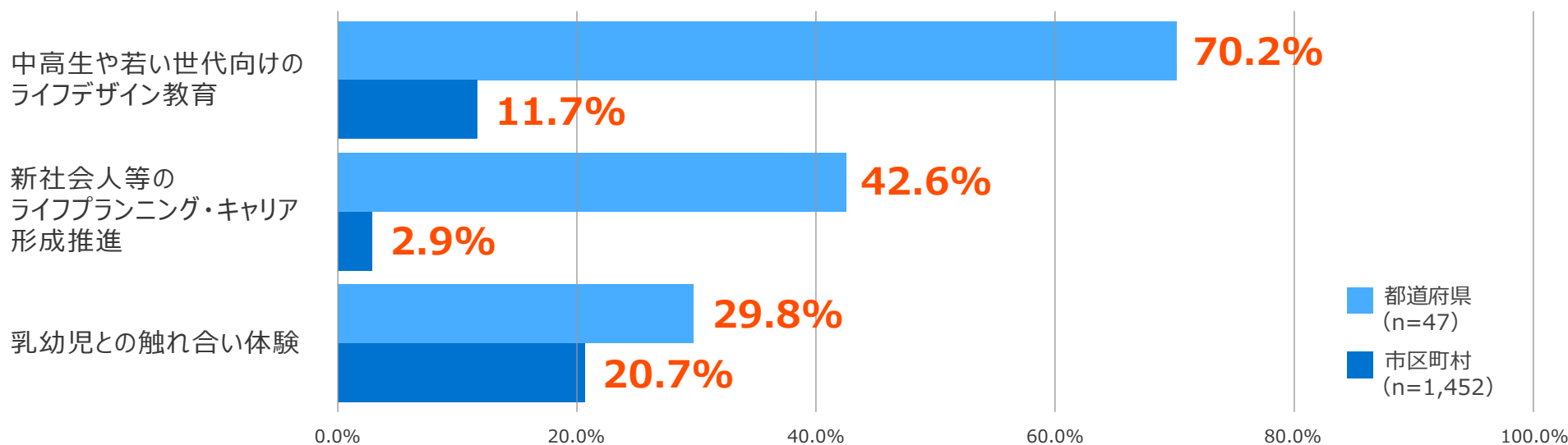
## ライフプランニング支援事例集の目的

- 働き方やライフスタイルが多様化している中、若い世代が希望を持ってキャリアとライフイベントの双方にチャレンジできる環境を整備する必要が高まっている。このため、**個々人の主体的な意思を尊重することが大前提であるものの、将来のライフデザインを描くために必要な情報の提供・支援が必要**である。ライフプランニング支援については、学校教育において教材が活用されているほか、地域少子化対策重点推進交付金も活用しつつ、自治体等において**様々な取組が行われているが、モデルとなる取組が広く共有されていない状況にある**。これを踏まえ、自治体等におけるライフプランニング支援の優良事例を収集して分かりやすくまとめ、全国に広く共有し、優れた取組の横展開を図る。

# ライフプランニング事業・乳幼児との触れ合い体験事業の取組の広がり

- 近年、ライフプランニング事業については、全国の自治体で取組が広まりつつあります。中高生や若い世代向けのライフデザイン教育を実施している都道府県は令和3年度時点で7割を超えており、また新社会人等のライフプランニング・キャリア形成推進は42.6%、乳幼児との触れ合い体験は29.8%の都道府県が実施しています。
- 市区町村については、都道府県ほど実施団体割合は多くないものの、中高生や若い世代向けのライフデザイン教育は11.7%（170自治体）、乳幼児との触れ合い体験は20.7%（301自治体）となっており、一定程度の数の団体がライフプランニング事業・乳幼児との触れ合い体験事業に取り組んでいるといえます。

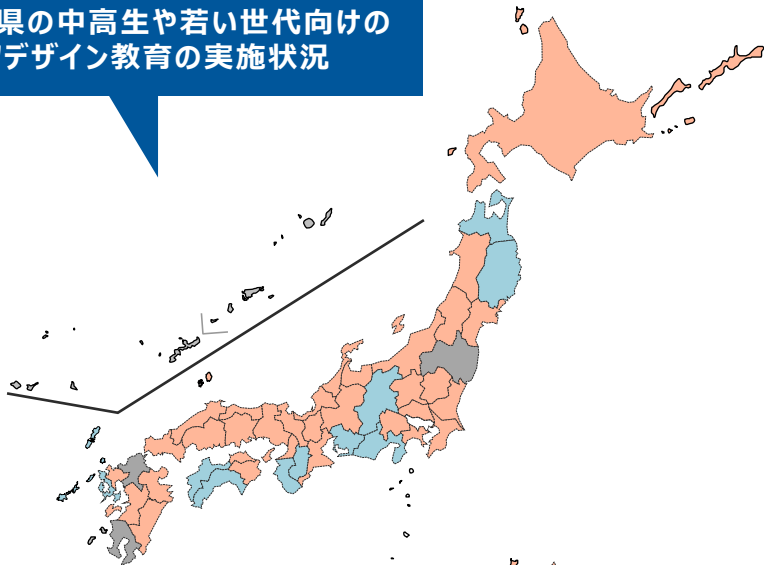
## 令和3年度におけるライフプランニング事業・乳幼児との触れ合い体験事業の実施自治体の割合



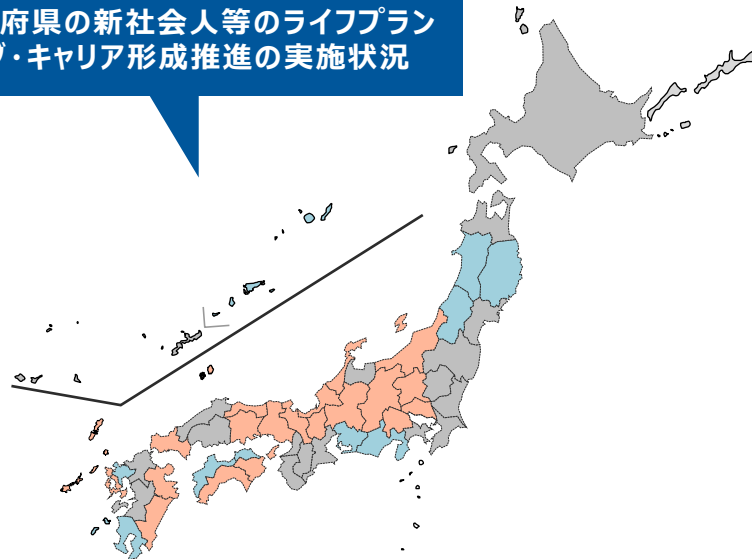
出所：「令和3年度 内閣府委託事業地方自治体における少子化対策の取組状況に関する調査」を基に日本総研作成

# 都道府県別ライフプランニング事業・乳幼児との触れ合い体験事業の実施状況（令和3年度）

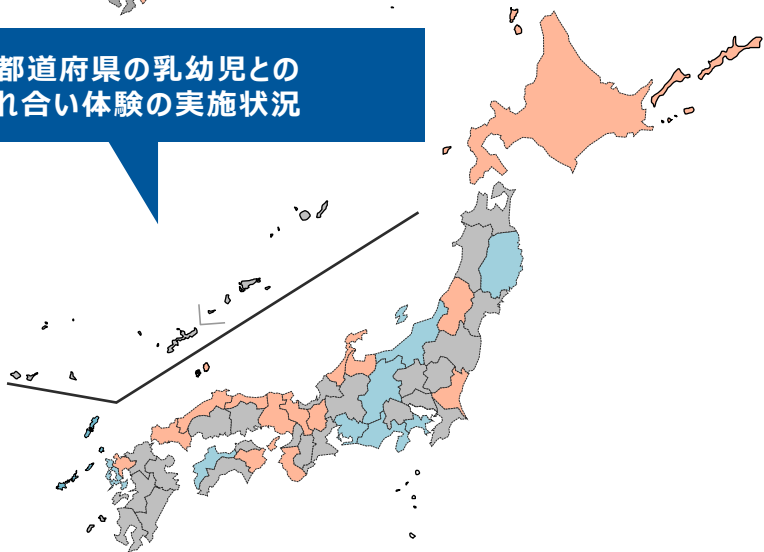
各都道府県の中高生や若い世代向けのライフデザイン教育の実施状況



各都道府県の新社会人等のライフプランニング・キャリア形成推進の実施状況



各都道府県の乳幼児との触れ合い体験の実施状況

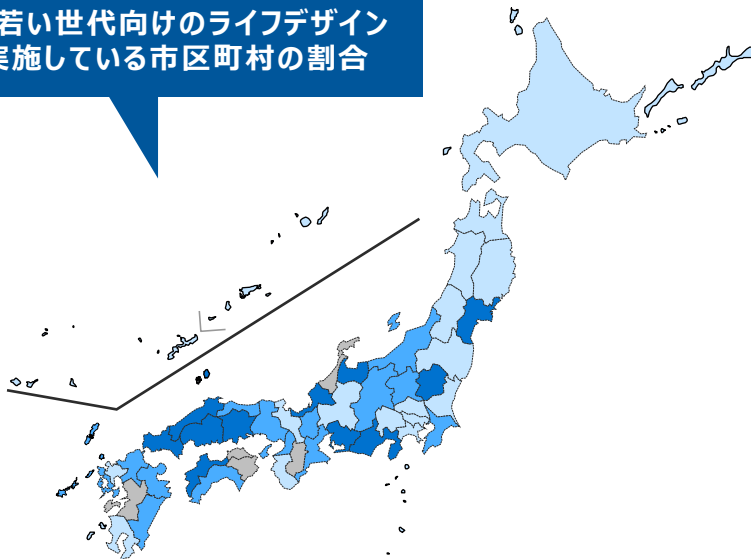


- 交付金/交付金以外の補助金等を活用して実施している、自主財源を活用して実施している
- 過去に取り組んだことはあるが、令和3年度は取り組んでいない
- これまで一度も取り組んだことはない
- 無回答

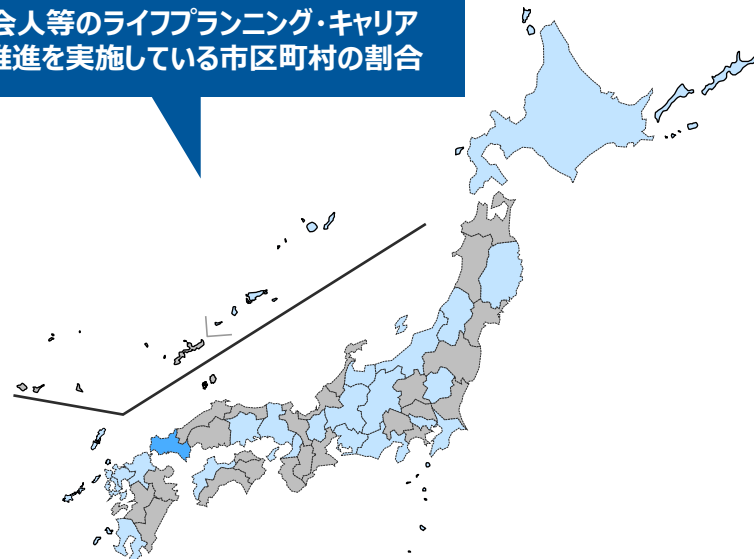
出所：「令和3年度 内閣府委託事業地方自治体における少子化対策の取組状況に関する調査」を基に日本総研作成

# 全国の市区町村のライフプランニング事業・乳幼児との触れ合い体験事業の実施状況（令和3年度）

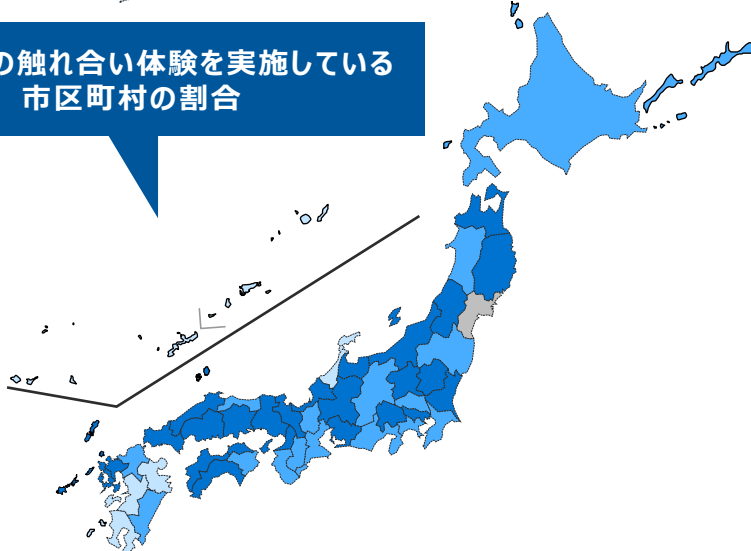
中高生や若い世代向けのライフデザイン教育を実施している市区町村の割合



新社会人等のライフプランニング・キャリア形成推進を実施している市区町村の割合



乳幼児との触れ合い体験を実施している市区町村の割合



- 実施している市区町村（※1）の割合（※2）が20%以上
- 実施している市区町村（※1）の割合（※2）が10%~20%
- 実施している市区町村（※1）の割合（※2）が1%~10%
- 実施している市区町村（※1）の割合（※2）が0%

（※1）「交付金を活用して実施している」「交付金以外の補助金等を活用して実施している」「自主財源で実施している」と回答した市区町村の数の合計  
 （※2）「令和3年度 内閣府委託事業地方自治体における少子化対策の取組状況に関する調査」（以下、「令和3年度調査」という。）で回答した市区町村数に対する実施している市区町村の数の割合を算出。なお、令和3年度調査ではすべての市区町村が回答していない点に留意が必要

出所：「令和3年度 内閣府委託事業地方自治体における少子化対策の取組状況に関する調査」を基に日本総研作成

# 個別事例紹介

# 掲載事例の選定の考え方

掲載事例については、対象自治体へのヒアリング結果を踏まえ、「ライフステージ」「事業規模」「講座等の対象」について事例のバランスを踏まえつつ、「成果物の有無」や「事例集の対象とすることが適当と考えられる理由」を整理したうえで選定しています。

事例集候補自治体	ライフステージ	事業規模	講座等の対象	成果物の有無	備考（事例集の対象とすることが適当と考えられる理由）
1 京都府 (p.7)	結婚前・結婚 妊娠・出産 子育て	大 (1,641万円)	高校生 大学生 社会人	人生年表 ワークシートを 作成	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワークシート・シール・講義内容を精緻に作成したうえで、府内の大学生を中心に大規模に実施している優良事例。教材については他団体への提供も実施</li> <li>他自治体がライフプランニング講座を実施する際に多く参考にされている事例であり、内容も充実している他、事後的な取組にも繋がっている事例</li> </ul>
2 沖縄県 (p.11)	結婚前・結婚 妊娠・出産 子育て	(企業のCSR活動として実施)	高校生 大学生・ 専門学校生	事前チェックシート・ ライフプラン表を 作成	<ul style="list-style-type: none"> <li>若い世代の「結婚を希望しているができない」という風潮に着目し、希望が叶えられることを伝えることを第一の目的として講座を実施</li> <li>事前チェックシートや、条件を設定した上での将来的な結婚、妊娠・出産等の選択シナリオを用意して実践的な講座を実施しており、他自治体も参考にすることができる</li> </ul>
3 茨城県小美玉市 (p.15)	結婚前・結婚 妊娠・出産 子育て	小 (268万円)	中学生	ライフデザイン 年表を作成	<ul style="list-style-type: none"> <li>市全体の中学で包括的に実施。中学2年生を対象にしている理由も明確に整理されている。ライフデザイン年表について学校間で共有</li> <li>他の市町村でも参考にできる事業規模である</li> </ul>
4 群馬県 (p.19)	妊娠・出産	中 (400万円)	高校生	Youtube上で 啓発動画配信	<ul style="list-style-type: none"> <li>プレコンセプションケアの内容を扱いつつ、対象となる高校生が自身が学んだことを動画として作成し、発信している事例</li> <li>内容、成果物の作成、情報発信までの一連の流れが他自治体においても非常に参考にすることができる</li> </ul>
5 兵庫県姫路市 (p.23)	結婚前・結婚 妊娠・出産 子育て	小 (29万円)	中高生 大学生	ライフプランシートを 作成	<ul style="list-style-type: none"> <li>外部講師の参画も得つつ、基本的には市職員がワークショップを実施。今後結婚、子育てが具体的にイメージされる世代である高校・大学生を対象に複数校に対して実施</li> <li>昨年度ワークショップを実施した高校生に再度実施する予定であり、その効果を見ることができる事例である</li> </ul>
6 東京都 (p.28)	結婚前・結婚	(結婚イベントの一部として実施)	社会人 (学生も含む)	結婚設計図を 作成	<ul style="list-style-type: none"> <li>イベントの中で、講師の工夫により当日参加者を多数集めた事例。手軽に持ち帰ることができる「結婚設計図」を扱っていることも大きな特徴</li> <li>普段は「結婚」について考えていない層が具体的に考えるきっかけをうまく与えることができた事例</li> </ul>
7 島根県 (p.32)	妊娠・出産 子育て	大 (779万円)	小学生 中学生 高校生	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>元々出前講座で実績を挙げていた助産師会が、講義・触れ合い体験・妊婦体験を通じ、妊娠や出産の正しい知識を教示し、自分たちが大切に育てられたことや命の大切さについて児童生徒が考える機会を提供</li> <li>具体的なイメージの喚起を促し、かつ年齢に応じた講座の繰り返し受講による効果の波及を目指した取組で、講座の内容・実施方法について他自治体も参考にすることができる</li> </ul>
8 宮城県石巻市 (p.36)	妊娠・出産 子育て	小 (177万円)	中学生	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>助産師会とNPO法人の協力の下、妊娠や出産についての講義・器具を用いた赤ちゃんの抱っこ体験・親子との触れ合い体験を実施</li> <li>一方的な講義ではなく、中学生が積極的に体験に参加することができるよう取組が工夫されており、他自治体も参考にすることができる</li> </ul>

京都府は、平成27年度に民間事業者等と開発したツールにより、参加者が人生年表を作成するライフデザイン講座を実施しています。講座受講者に対しては、その後仕事と育児の両立体験プログラムへの参加を促すことにより、人生設計イメージの具体化を促しています。

## 事業の内容（予算：16,412千円【R4年度】）

### 実施形式：（ワークショップ形式）

- ワークショップ用の講師ガイド等を基に、講師が様々なデータを紹介しながら、参加者が人生年表ワークシートを作成。

### 事業概要・実施主体

- 京都府が平成27年度に民間事業者・有識者とともに開発した「**人生年表ワークシート**」「**人生年表シール**」を活用し、自らの将来の人生を設計。これらのツールを活用するライフデザイン講座の実施を希望する主体が、それぞれ参加者を募集している。
- 結婚、妊娠・出産、子育てに留まらず、働き方、生活スタイル、居住希望地域も含めて、「**いつ何をするのか**」をワークシート上に**楽しみながら表現**。その結果として、自分の今後の人生を主体的に考えることにつながることを目的。
- 高大生、社会人を対象としているが、**最も多いのは大学生**。京都府では全国と比較して大学が多く、また合計特殊出生率が他府県と比較して低いことから、**大学生が京都でライフデザインを学び、京都で生活することを促す**。
- ライフデザイン講座受講者に対しては、その後の**仕事と育児の両立体験プログラムへの参加を促している**。受講者がプログラムに参加することにより、**自らの人生設計イメージをより具体化させることが狙い**。

### 実施実績・参加者数

- 令和4年度：実施回数40回。ワークショップの参加者総数は計2,115名。

### スケジュール

- 3月末 業者選定 4月～事業内容検討 4月下旬～ワークショップ実施



### 講座内容のライフステージ



結婚前、結婚



妊娠・出産



子育て

### 講座の実施対象



高校生



大学生



社会人

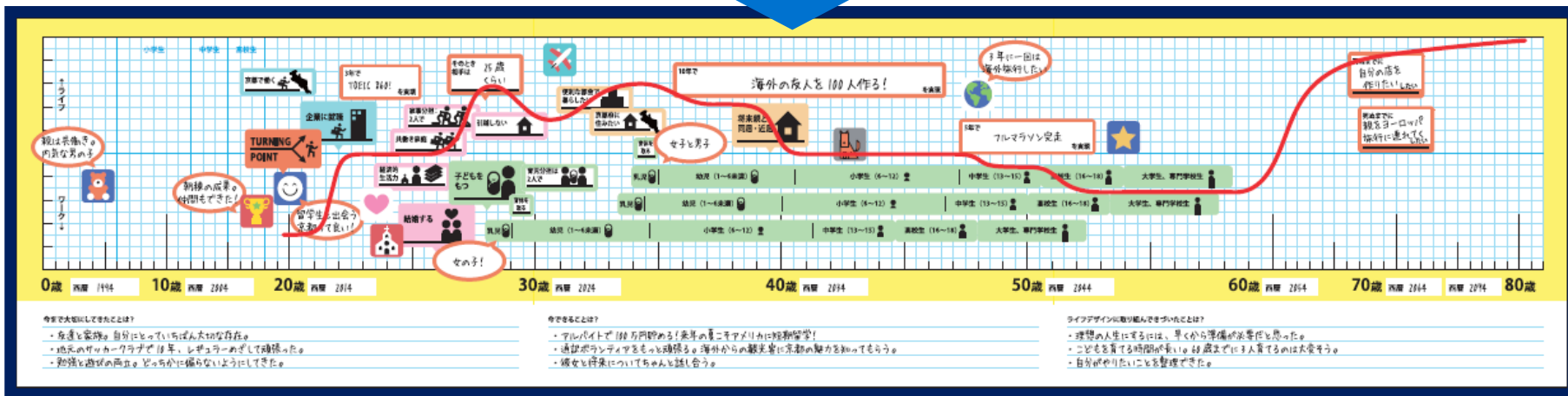
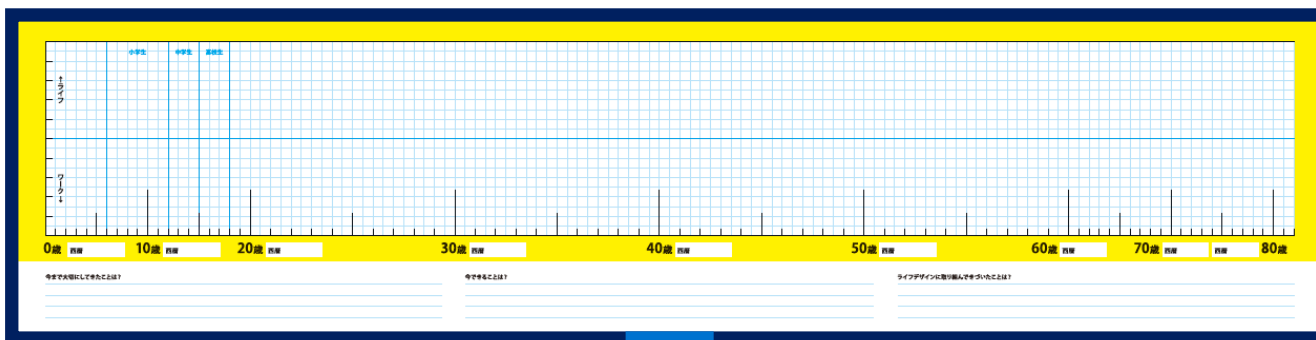


# 事例 1 京都府 若者ライフデザイン・仕事と育児の両立体験事業

京都府は人生年表を作成するためのツールを民間事業者等とともに開発しており、内容が非常に充実していることから、受講者が具体的なイメージを喚起することが可能となっています。また、事後的な体験プログラムへの参加を促すことで、受講による効果を波及させようとしている点も大きな特徴です。

## 成果物の有無：有

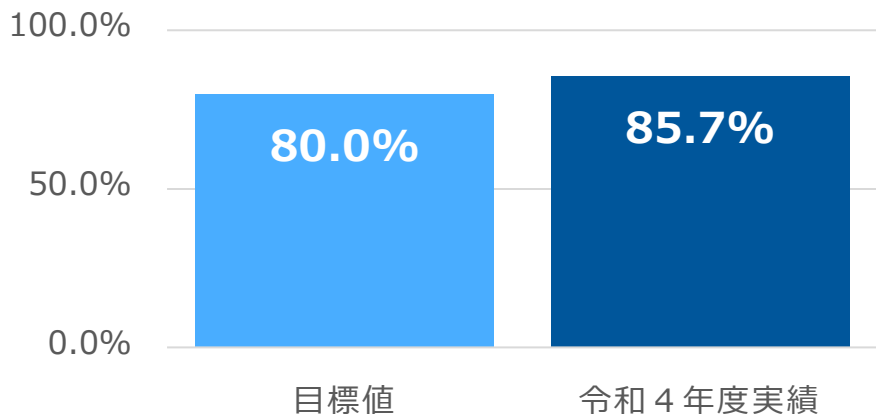
- ワークショップ参加者が「人生年表ワークシート」「人生年表シール」を活用し、自らの人生年表を作成。



### 事業の実施前後のアプローチ：有

- 参加者に対し、人生設計について自分の意識が変わったかを確認するアンケートを実施。また、仕事と育児の両立体験プログラムへの参加を促す。

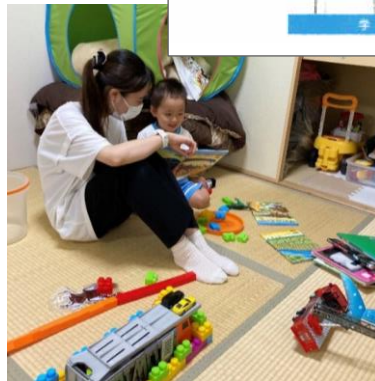
#### ライフデザインワークショップを受講して人生設計について意識が変わった人の割合



#### 【ライフデザインワークショップ参加者の感想】

- 仕事と育児の両立について、イメージを膨らませることができ、両立について前向きになることができ、自分の人生を長期的な目線で考えることができました。
- たくさんのお話を伺うことができ多様な価値観に触れたことで自分のライフプランの参考になりました。参加してよかったです。
- 将来の自分や、仕事と育児を両立するイメージがわいた。
- 自分の見てきた家庭とは全く異なる温かい家庭を動画でみることで、将来は温かくコミュニケーションをたくさんとれる家庭を作っていきたいと思った。

#### 仕事と育児の両立体験プログラムについて



## 取り組みの質を向上するための工夫



## 実施対象の募集

- 主に京都府内の大学生が対象（高校生・大学生・社会人に対しても実施）。大学と密接に連携し、実施時間を確保。
- 府内に大学が多く立地し、全国から学生が集まっていることから、大学生に対して講座を実施することで、府内に将来的に暮らしてもらうことを狙う。



## 事業内容

- 充実したツールを活用することで、参加者が自らの人生設計を具体的にイメージすることを可能としている。
- ワークショップの中で客観的な複数のデータを示し、参加者が人生年表の作成の際に参考にすることを可能としている。



## 事業実施後のアプローチ

- 事後的なアンケートにより、参加者の満足度を測定。
- 講座参加者に対し、後日の仕事と育児の両立体験プログラムの参加を促し、自らが作成した人生年表の出来事を具体的に体験する機会を提供。

## 事業の特徴

## ① 充実したツールの活用による講座実施の効果の拡大

→ 平成27年度に開発した「人生年表ワークシート」「人生年表シール」は、作成者が自らの将来を楽しみながら具体的なイメージを喚起することを促す充実したツールであり、他団体でも活用されている。また、講座の実施に際し講師用ガイドも作成されており、今後ライフプランニング講座を実施する団体が参考にすることが可能である。

## ② 事後的な体験プログラムの参加の促しによる講座の効果の波及

→ 講座参加者に対し、後日の仕事と育児の両立体験プログラムの参加を促し、自らが作成した人生年表の出来事を具体的に体験する機会を提供することで、参加者自身が人生年表について振り返り、かつより深く検討することを促している。

沖縄県は、生命保険会社の外部講師の解説を基に、具体的に設定された条件を前提として自らのライフプラン表を作成するロールプレイング形式のワークショップを実施しています。また、セミナー・ワークショップの実施前には参加者が「事前チェックシート」を作成することで、自らの将来の考え方をあらかじめ整理することを可能としています。

## 事業の内容（R4年度）

### 実施形式：（ワークショップ形式）

- セミナー・ワークショップ実施前に参加者が「事前チェックシート」を作成したうえで、外部講師の解説を基に、参加者が当日ライフプラン表を作成。

### 事業概要・実施主体

- 生命保険会社が提供する金融リテラシー教材・ワークライフバランスシートを基に、参加者が作成するライフプラン表を準備。また、セミナー・ワークショップ実施前に「事前チェックシート」を活用し、参加者が自らの考え方を整理。
- ワークショップでは、**収入・結婚・就職・子ども数・自宅の購入等について具体的に条件を設定し**、参加者がその条件を基に、定年予定までどのような人生を送るかについて、**ロールプレイング形式で検討**する内容。
- ワークショップでは結婚、妊娠・出産、子育ての各ライフステージについて全般的に扱っているものの、県としては、**結婚を希望するにも関わらずその希望を叶えられない若者が、結婚に対して前向きになることを目標**としている。
- 経済的な理由から結婚が難しいと考える若者に対しては、結婚することによって光熱費等の共通経費の負担を軽くすることができる可能性に触れ、誤解や知識不足からくる結婚に対するネガティブイメージの払拭を図る。
- セミナー・ワークショップは、生命保険会社が企業のCSR活動として実施。

### 実施実績・参加者数

- 令和4年度：実施回数**2回**。ワークショップの参加者総数は計**289名**。

### スケジュール

- 5～6月 業者選定、7月 事業内容検討、12月（第1回）ワークショップ、
- 令和5年2月（第2回）ワークショップ実施



### 講座内容の ライフステージ



結婚前、結婚



妊娠・出産



子育て

### 講座の 実施対象



高校生



大学生・  
専門学校生

# 事例 2

沖縄県

## 大学生等を対象としたライフデザインセミナー

沖縄県のワークショップは様々な条件を設定したうえでライフプラン表を作成するロールプレイング形式となっており、参加者がより現実味を持った人生設計を検討することを可能にしていると考えられます。また、参加者に対し、誤解や知識不足からくる結婚に対するネガティブイメージが払拭できるようなセミナー・ワークショップの実施を心がけていることも特徴的です。

### 成果物の有無：有

- ワークショップ参加者が「事前チェックシート」を作成して考え方を整理しつつ、ワークショップで様々な条件の下での「ライフプラン表」を作成。

### ライフプラン表のイメージ

	現在	5年後	10年後	15年後	20年後	25年後
お父さん	現在					
	(育休から復帰)	住宅購入	住宅ローン返済			定年退職
お母さん	現在					
	(育休から復帰)	住宅購入	住宅ローン返済			定年退職
長男	現在					
		小学校	中学校	高校	大学	就職
長女	現在					
		小学校	中学校	高校	大学	大学院
						結婚
						出産
						就職

出所：沖縄県ご提供資料を基に作成

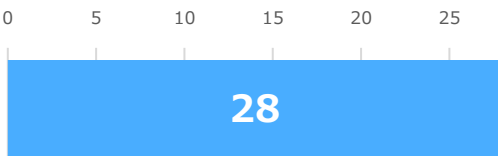
### 事業の実施前後のアプローチ：有

●「ライフデザインの大切さ・理解」「友人等に薦めるかどうか」について確認するアンケートを実施。結果、ほぼ全員が「はい」と回答する形。

#### 第1回 ライフデザインセミナーの開催 (名桜大学：n=28)

■ はい ■ いいえ

グループワークや講義等を通して、ライフデザインの大切さを考えるきっかけとなりましたか。



ライフデザイン（結婚や出産等）への理解を深めるきっかけとなりましたか。又は、意識が変わりましたか。



周りの友人等に、今回のライフデザインセミナーへの参加を勧めたいと思いますか。



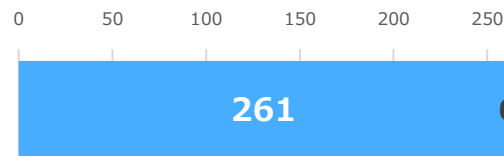
#### 【ご意見・ご要望等（抜粋）】

- ・これから生きるのが楽しみになり、不安にもなりました。だからこそ、これから計画立てることを意識していきたいと感じました。
- ・自分の理想の人生を設計すると、支出の多さに苦しんだ。少しの工夫をするだけで、長期的に見ると大きなマイナスもプラスにまでなると知れた。
- ・ライフプランを見直す方法を学ぶことができてよかった。今回のようなサービスを利用していいかもしれないと感じた。

#### 第2回 ライフデザインセミナーの開催 (沖縄県立コザ高等学校：n=261)

■ はい ■ いいえ

グループワークや講義等を通して、ライフデザインの大切さを考えるきっかけとなりましたか。



ライフデザイン（結婚や出産等）への理解を深めるきっかけとなりましたか。又は、意識が変わりましたか。



周りの友人等に、今回のライフデザインセミナーへの参加を勧めたいと思いますか。



#### 【ご意見・ご要望等（抜粋）】

- ・将来のことを考えるきっかけになったので、たのしかったです。
- ・みんなで話して将来のことについて話して楽しかったし、分かったことも沢山あったので今回のものがあって、よかったです。
- ・お金の使い方などを考えていきたいと感じました。
- ・パートナーと協力することが大事だとわかりました。
- ・現実的に考える機会が今までなかったので、みんなで将来を考えることが楽しかったです。

## 取り組みの質を向上するための工夫



## 実施対象の募集

- 高校生・大学生・専門学校生が対象。学校と密接に連携し、実施時間を確保。



## 事業内容

- 収入・結婚・就職・こども数・自宅の購入等について条件を設定したうえで、参加者がロールプレイング形式でライフプラン表を作成する形式を採用。
- 参加者がより現実味を持った人生設計を検討することを可能としている。



## 事業実施後のアプローチ

- 「ライフデザインの大切さ・理解」「友人等に薦めるかどうか」について確認するアンケートを実施。

## 事業の特徴

## ① ロールプレイング形式のワークショップの実施

→ 沖縄県は、収入・結婚・就職・こども数・自宅の購入等について条件を設定したうえで、参加者がロールプレイング形式でライフプラン表を作成する形式を採用している。現実に応じた条件の中でライフプラン表を作成することで、参加者がより現実味を持った人生設計を検討することを可能としている。

## ② 参加者に対する明確なメッセージの伝達

→ 沖縄県が実施するセミナー・ワークショップは、結婚、妊娠・出産、子育ての各ライフステージを扱いつつも、全体を通し、参加者に対して根拠を持って誤解や知識不足からくる結婚に対するネガティブイメージが払拭できるよう意識している。明確なメッセージの伝達を心がけることで、セミナー・ワークショップの効果を増加させることができると考えられる。

茨城県小美玉市は、進学や就業・結婚について考えるきっかけを作り、結婚・出産・子育てへの関心を高めることを目的として、中学生のためのライフデザインセミナー事業を実施しています。

## 事業の内容（予算：2,684千円【R4年度】）

### 実施形式：（ワークショップ形式）

- ライフデザイン年表を作成するとともに、グループワークの中で自他の人生を楽しく語る機会を設けている。

### 事業概要・実施主体

- 中学校の授業2時間を活用。
- 「自分」と「家族」に分け、これから自分が思い描く出来事を「**未来年表**」として作成し、グループワークの中で共有。そのうえで、講師から体験談も交え、年表の事例について解説。
- 市として事業を開始したのは、**成婚数が年々減少傾向**にあり、また**人口減少の加速化も懸念された**ことがきっかけ。**若年代の段階からライフデザインを自分事に捉え、様々な選択肢があることを知ったうえで将来を考える**ようになることを目的として実施している。
- 実施主体は外部事業者。プロポーザルで市が求める事業が実施可能な事業者を選定。

### 実施実績・参加者数

- 市内中学校2年生・義務教育学校8年生が対象。1コマ50分×2コマ分のセミナーとして、令和4年度に計4校で実施（平成30年度に1校で実施以降、**市内全体の中学校に波及**）。令和4年度参加者総数：計405名。

### スケジュール

- 5月 学校とスケジュール調整 ⇒ 7月 業者選定 ⇒  
8月 業者と事業内容協議 ⇒11月 事業実施



### 講座内容の ライフステージ



結婚前、結婚



妊娠・出産



子育て

### 講座の 実施対象



中学生



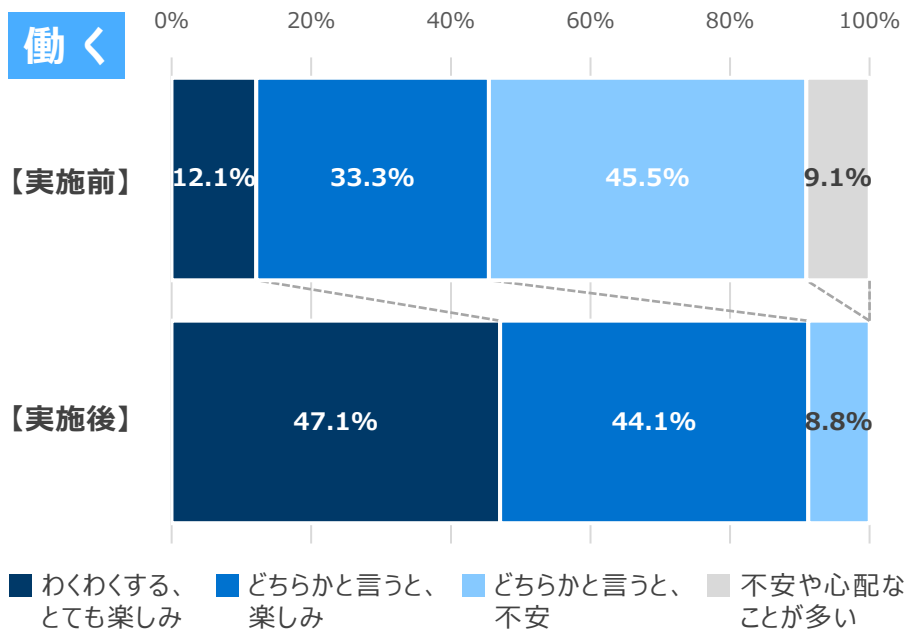


### 事業の実施前後のアプローチ：有

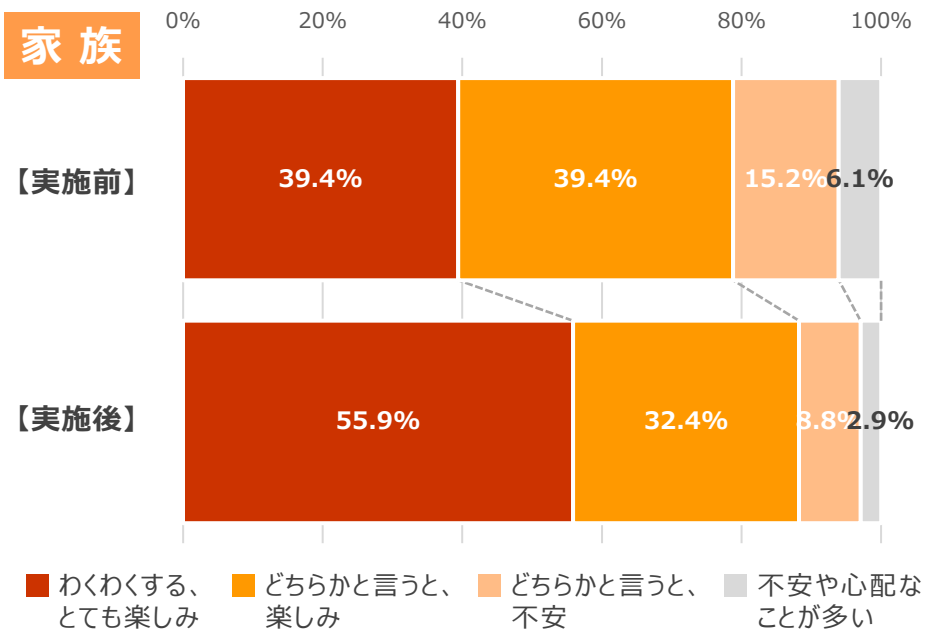
- 事前・事後にアンケートを実施。「働くこと」や「家族」をイメージしたときの気持ちについて、実施後には「楽しみ」と回答する割合が増加した。

#### 事前・事後にアンケート

##### 働く



##### 家族



#### 【上記のアンケート回答の理由について、自由記述回答より抜粋】

- ・ やりたい仕事を目指して頑張りたいと思えたから
- ・ 自分の子供を産んだ後の生活も想像することができ、楽しみだから
- ・ お金のことが不安だったけど話を聞いて少し不安が取れたから
- ・ 家族を持ったときの想像を今回の講座で考えられたので心配が減ったから

### 取り組みの質を向上するための工夫



#### 実施対象の募集

- 少しずつ大人に近づく年代であり、また年度内に受験を控えていないことから、自らのライフデザインについて真剣に検討することが可能と考えられる**中学2年生**を対象としている。
- 平成30年度以降の市の努力により、現在**市内全体の中学校でライフデザインセミナー事業を実施する体制**が整っている。



#### 事業内容

- 中学生が作成しやすい「**未来年表**」を扱うことで、**当事者意識の醸成**を目指している。
- また、「未来年表」をもとに、**グループワークでの生徒同士の共有発表や講師の体験談**を交えることで、自らのライフデザインをより深く考えることができるような工夫を実施している。



#### 事業実施後のアプローチ

- **事前アンケートと同様の項目を事後アンケートに取り入れる**ことで、事業における効果を検証。
- 実施報告書・各校のアンケート調査結果については**市内中学校間で共有**し、各校における取組の深化に貢献。

### 事業の特徴

#### ① わかりやすい成果物の作成による事業効果の拡大

➡ 普段はイメージしない自分の就職・結婚・育児について、中学生が作成しやすい「未来年表」で扱うことで、対象となる**中学生の当事者意識を醸成**するとともに、「**若年世代からライフデザインを自事に捉える**」という目的の達成に貢献する事業内容としている。

#### ② 市をあげての取組実施と効果の波及

➡ 過去からの市の努力が実り、**市内の中学校全体でセミナーを実施**できており、取組を中学生全体に波及させることができている。また、実施報告書・各校のアンケート調査結果（他校生徒の考え方や意見等）について、市内各校で情報共有されており、各校における取組の深化にあたり参考にされている。

# 事例 4

## 群馬県

### 思春期保健対策事業

群馬県は、若い世代が結婚や子育てを含めた将来を主体的に選択できるよう、若者向けのライフデザイン支援事業を行っています。当事業では特に、中学生・高校生を対象に、健康や性に関する知識を学び、伝える取組を実施しています。

#### 事業の内容（予算：4,000千円【R3年度】）

##### 実施形式：（ワークショップ形式）

- 高校生に対し、性や健康、妊娠・出産に関する講義を実施した上で、高校生が自ら学んだ内容について、同世代に向けて情報発信を実施。

##### 事業概要・実施主体

- 毎月1回、土曜日に集まり、テーマごとに講義・動画作成を実施。
- 前半期は、プロジェクトメンバーとなる高校生及び思春期世代の若者を対象に、**生涯を通じた健康と性に関する教育を実施**。男女のからだの違いや、子宮頸がん・HPVワクチン、妊娠・出産等について学ぶ。
- 後半期は、プロジェクトメンバーを対象に学んだ内容についての発信方法について解説しつつ、プロジェクトメンバー自身が自ら学んだ内容をWebやSNS上で発信すべく、**担当テーマごとに動画の作成を実施**。
- 実施主体は外部事業者（NPO法人）。令和3年度から**プロポーザルで県が求める事業が実施可能な事業者を選定**。

##### 実施実績・参加者数

- 県内高校生が対象。1回あたり2～3時間のワークショップ等を月1回程度、計10回実施。
- 25人のプロジェクトメンバーが各回出席。

##### スケジュール

- 令和3年3月 業者選定
- 4月～事業内容検討、
- 6月～令和4年3月 ワークショップ実施

##### 講座内容の ライフステージ



妊娠・出産

##### 講座の 実施対象



高校生



出所：群馬県「GUNMA“LoveMyself”プロジェクト」(<https://gunma-lovemyselves-project.jp/about>) を基に作成

# 事例 4

群馬県

## 思春期保健対策事業

群馬県の取組は、正しい健康や性の知識を得た上でのライフデザイン等の検討を促す、いわゆるプレコンセプションケアの内容を扱っていることに大きな特徴があります。また、成果物として作成した動画は、学生が参考にするのが可能な内容であり、WebやSNSで発信されていることから、幅広い若年層がアクセスすることが可能となっています。

### 成果物の有無：有

- プロジェクトメンバーが学んだ内容を基に、担当テーマごとに情報発信用の動画を作成。

### 作成した動画の一例



## 事業の実施前後のアプローチ：有

- 事前・事後にアンケートを実施し、実施後の変化を確認。

## 設問⑧ 自分の成長の変化は？

活動前平均 34点 → 活動後平均 76点 **42点UP!**

- 女性の性的な問題に対して活動前よりもはるかに知識がついた。家族の間で妹がHPVワクチンを受けるかどうかという話が出た時に、ワクチンの効果と危険では無いということを説明できた。
- 子宮頸がんワクチンをうった。
- **自分の体を大切にしようという気持ちが大きくなった。**
- 学校では、性や健康における体の状態しか習わなかったが、GLPでは体と精神状態の関係や普段思春期の関わりづらいうようなことまで知れた。
- 正しい知識を持ったことで、友人などが生理で悩んでいるときアドバイスすることができるようになった。



令和3年度プロジェクトメンバーへのアンケート結果より

#### 取り組みの質を向上するための工夫



##### 実施対象の募集

- プロジェクトメンバーについては、**正しい健康や性の知識の理解度・情報発信の実施レベル**を踏まえ、高校生が対象。参加希望者の中から選定。



##### 事業内容

- 講義の中で**プレコンセプションケア**の内容を扱い、その観点から**ライフデザインの検討**を促している。
- また、**プロジェクトメンバーが自ら学んだ内容について動画を作成**することができるよう解説。



##### 事業実施後のアプローチ

- 事前・事後にアンケートを実施。**実施後の変化を確認**。
- 成果物として作成した動画はWebやSNSで**アクセス可能**。中高大生と幅広い層が視聴することが期待される。

#### 事業の特徴

##### ① 正しい健康や性の知識を得た上でのライフデザイン等の検討の促し

→ 思春期において得る機会の少ない「正しい健康や性の知識」について、高校生の年代から取得を促すことで、将来的な自らのライフデザインの検討や妊孕性の観点からの計画的な妊娠を支援する機会を提供している。

##### ② 波及的な効果をもたらす成果物（情報発信動画）の作成

→ プロジェクトメンバーが作成する動画の内容は中学生や大学生も大いに参考にすることができる内容となっており、また、WebやSNSを発信の媒体としていることから、幅広い若年層が情報にアクセスすることができ、事業内容について波及的な効果をもたらすことにつながっている。

# 事例 5 兵庫県姫路市 若年層のライフプランニング推進事業

兵庫県姫路市は、独自に作成したライフデザインシートとカリキュラムを活用し、市職員（一般行政職、保健師）と外部講師による少子化・プレコンセプションケア・マネーリテラシーの知識に関するセミナーを分担して実施しつつ、ライフプランニングに係るワークショップを共同で実施しています。

## 事業の内容（予算：292千円【R4年度】）

### 実施形式：（ワークショップ形式）

- 市職員による少子化、プレコンセプションケアの講義に加え、外部講師が金融に関する講義を実施した後、受講者がライフデザインシートを作成するワークショップを実施。

### 事業概要・実施主体

- セミナー受講前に、受講者が自らの考え方を整理するための「価値観シート」を市職員と生命保険会社所属の外部講師で考案。また、京都府の取組等を参考にしながら、姫路市独自のライフデザインシートを作成。
- 前半は市職員が少子化の過去・現在・未来（一般行政職）、妊娠・出産に備えた健康管理（保健師）、外部講師が将来の金融に係る知識についてセミナーを実施。後半は市独自のライフデザインシートとカリキュラムを活用し、外部講師を中心に市職員と共同してワークショップを実施。
- 『10代から進学先も含めた生き方をしっかりと考える必要がある』という考え方から、中高生・大学生等を対象としている。R5年度は、R4年度に受講した同じ高校生に対し再度ワークショップを実施。
- 令和5年度からは、プレコンセプションケアの内容をセミナー・ワークショップに取り入れ、妊孕性についても触れつつ、人生設計を逆算的に行っていくことの重要性を伝えていく。

### 実施実績・参加者数

- 令和4年度：実施回数3回[中学・高校・大学各1回]。ワークショップの参加者総数は計252名。

### スケジュール

- ～5月カリキュラム検討、ライフデザインシート等の教材作成
- 6月～ワークショップ実施、6月第1回セミナー[大学生]、7月第2回セミナー[中学生]、10月第3回セミナー[高校生]



### 講座内容の ライフステージ



結婚前、結婚



妊娠・出産



子育て

### 講座の 実施対象



中学生



高校生



大学生



# 事例 5 兵庫県姫路市 若年層のライフプランニング推進事業

姫路市はツール開発・ワークショップの実施を市職員と外部講師で共同することで、事業目的を直接的に達成することを狙うとともに、他自治体と比較して低予算で事業を実施しています。また、事前・事後アンケートや、過去の受講者を対象に今年度もワークショップを実施することで、講座の効果検証の工夫もしています。

## 成果物の有無：有

- ワークショップ参加者が事前に「価値観シート」を作成して考え方を整理したうえで、ワークショップで自らの「ライフデザインシート」を作成。

### 価値観シートの記入項目

<p><b>Q<sub>1</sub></b> 尊敬する（有名）人、好きな漫画・アニメのキャラクターは誰ですか？</p>	<p><b>Q<sub>6</sub></b> 自分にとって大切に思っているものを、下記の中から3つ選んで○を付けてください。</p> <table border="0"><tr><td>1. 人の役に立ちたい</td><td>9. 地域・社会のために役立ちたい</td></tr><tr><td>2. 社長になりたい</td><td>10. 誰もがやったことのないことにチャレンジしたい</td></tr><tr><td>3. 成功して有名になりたい</td><td>11. 自分の能力や得意を生かしたい</td></tr><tr><td>4. お金持ちになりたい</td><td>12. モノを創る人になりたい</td></tr><tr><td>5. 健康でいたい</td><td>13. 目標や計画を立てて着実に達成させたい</td></tr><tr><td>6. 自分と家族の時間を大切にしたい</td><td>14. 世界中を飛び回るような仕事をしたい</td></tr><tr><td>7. チームやグループで活動したい</td><td>15. 将来のためにお金を貯めたい</td></tr><tr><td>8. 自分で起業・会社を経営したい</td><td></td></tr></table>	1. 人の役に立ちたい	9. 地域・社会のために役立ちたい	2. 社長になりたい	10. 誰もがやったことのないことにチャレンジしたい	3. 成功して有名になりたい	11. 自分の能力や得意を生かしたい	4. お金持ちになりたい	12. モノを創る人になりたい	5. 健康でいたい	13. 目標や計画を立てて着実に達成させたい	6. 自分と家族の時間を大切にしたい	14. 世界中を飛び回るような仕事をしたい	7. チームやグループで活動したい	15. 将来のためにお金を貯めたい	8. 自分で起業・会社を経営したい	
1. 人の役に立ちたい	9. 地域・社会のために役立ちたい																
2. 社長になりたい	10. 誰もがやったことのないことにチャレンジしたい																
3. 成功して有名になりたい	11. 自分の能力や得意を生かしたい																
4. お金持ちになりたい	12. モノを創る人になりたい																
5. 健康でいたい	13. 目標や計画を立てて着実に達成させたい																
6. 自分と家族の時間を大切にしたい	14. 世界中を飛び回るような仕事をしたい																
7. チームやグループで活動したい	15. 将来のためにお金を貯めたい																
8. 自分で起業・会社を経営したい																	
<p><b>Q<sub>2</sub></b> 自分の死後、どのような人だったと言われたいですか？</p>																	
<p><b>Q<sub>3</sub></b> 今一番、何に幸福を感じますか？</p>																	
<p><b>Q<sub>4</sub></b> もしも3億円あったら何に使いますか？</p>	<p><b>Q<sub>7</sub></b> 自分がやりたいことや達成したいことなどを書き出してください。やりたいことの大さを問わず、「○○に行きたい」「○○が欲しい」など思いつくままに出来るだけたくさん書いてみてください。</p>																
<p><b>Q<sub>5</sub></b> 自分の時間を優先したいですか、家族との時間を優先したいですか？いずれか1つに○を付けてください。 (1.自分の時間 2.家族との時間 3.その他 ( ) )</p>	<p><b>Q<sub>8</sub></b> 人にしてあげたいことを書き出してください。「○○の話を聞いてあげる」「○○のお手伝いをする」など自分が誰に何をしてあげたいかを書いてみてください。</p>																

成果物の有無：有

- ワークショップ参加者が事前に「価値観シート」を作成して考え方を整理したうえで、ワークショップで自らの「ライフデザインシート」を作成。



人生をシミュレーションしてみよう！

あなたにデザインしてもらいたいのは、あなたのこれからの人生です。  
 「今は勉強で忙しい」「部活・サークルで精一杯」「とにかく今が大事」  
 そんな人も多くでしょう。  
 でも一度立ち止まって描いてみませんか？将来のことを。

若いあなただからこそ、勉強や部活だけでなく、働くこと、結婚・子育て  
 として、その先の人生設計について考えて欲しいのです。

今日、未来の自分をイメージしたら、  
 明日から、その一歩を始められるかもしれません。

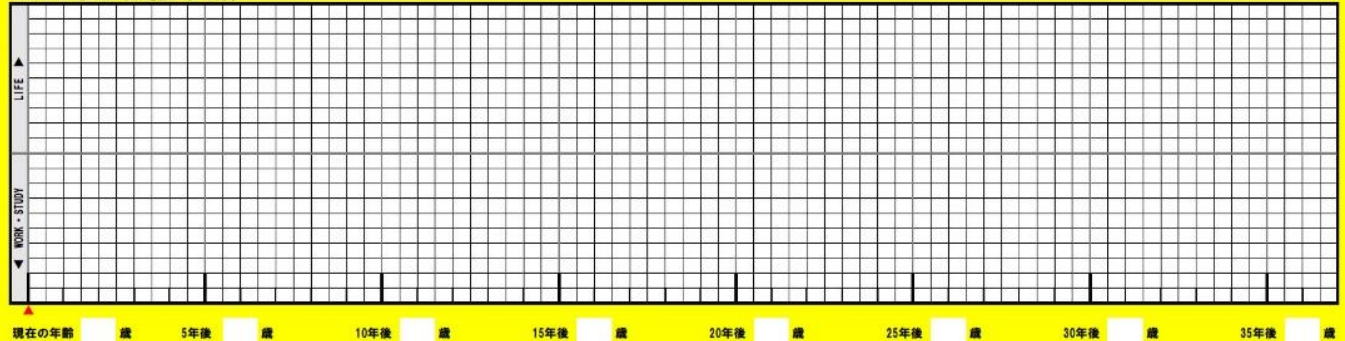


\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日に

名前 \_\_\_\_\_ が

デザインする  
 これからの人生

WORK・STUDYとLIFEのバランスを線でつないでみよう



これまで大切にしてきたことは？ \_\_\_\_\_

今できることは？ \_\_\_\_\_

あなたの夢かな野望は？ \_\_\_\_\_

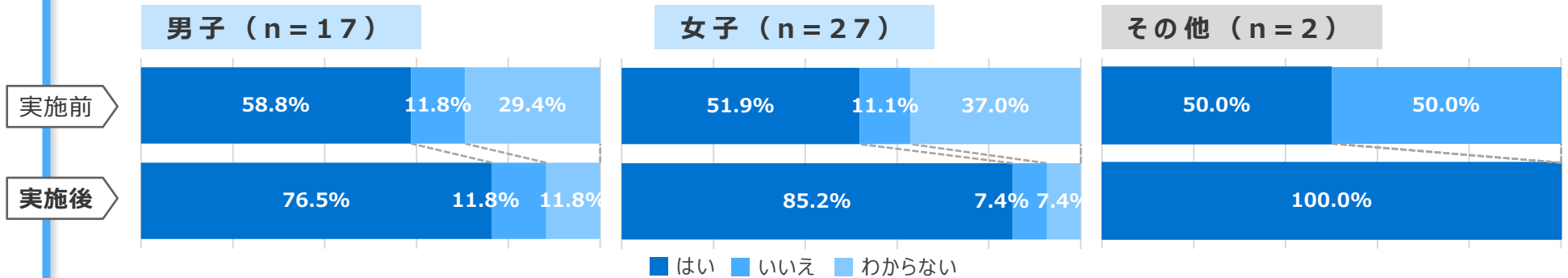
未来に預けたいモノは？ \_\_\_\_\_

ライフデザインで気付いたことは？ \_\_\_\_\_

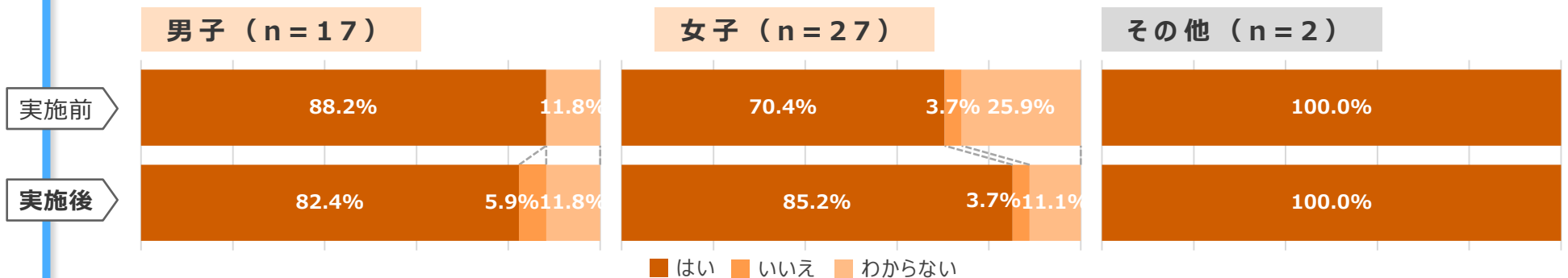
#### 事業の実施前後のアプローチ：有

- 講座の効果を測るため、事前・事後に将来の結婚・出産に対する考え方についてアンケートを実施。オンライン申請により、回答を集計（以下はある学校でのアンケート結果）。

#### Q1 将来、結婚したいと思いますか？



#### Q2 (結婚した場合) 結婚後も働きたいですか？



### 取り組みの質を向上するための工夫



#### 実施対象の募集

- 中高生・大学生等を対象とし学校と密接に連携を図り実施時間を確保。
- 受講生の学年に合わせた**基本プログラム**に学校側の**オーダー**を組み合わせ、**オンリーワンのプログラム**を提案。



#### 事業内容

- 市と外部講師が共同開発したツール・カリキュラムによる**少子化・プレコンセプションケア・マネーリテラシーに関するセミナー、及びワークショップ**の2段構えで実施。
- 逆算的な人生設計の重要性を受講者に直接伝えるとともに低予算で事業を実施。



#### 事業実施後のアプローチ

- 参加者に対する**事前・事後アンケートの実施**により、講座の**効果に係る検証**を実施。
- R5年度は、R4年度に受講した同じ高校生に再度ワークショップを実施することで、**1年後の考え方の変化の有無を分析**。

### 事業の特徴

#### ① 市職員と外部講師によるツールの開発・ワークショップの共同実施

→ ライフデザインシートの開発やワークショップの実施を市職員と外部講師が共同で実施しており、予算についても他団体と比較すると規模が小さい。今後、ライフプランニング講座の実施を検討する自治体にとっては、実施に向けた準備等について参考とすることが可能と考えられる。

#### ② 講座の効果検証に係る工夫

→ 受講者に対する事前・事後アンケートの実施により、講座の効果に係る検証を実施している。また、R5年度は、R4年度に受講した同じ高校生に再度ワークショップを実施しており、受講者の考え方の変化についても確認することが可能である。

東京都は、2023年7月に開催された「TOKYO結婚おうえんフェスタ」の中で、婚活コーディネーター主導により「結婚設計図」を作成するワークショップを開催しました。このワークショップは事前に参加者を募集する形ではなく、当日会場付近で興味を持った方々が参加する形式で実施されました。

## 事業の内容（予算：【結婚イベント事業費用の一部】）

### 実施形式：（ワークショップ形式）

- イベント会場にて参加者が講師の解説を受けながら自らの「結婚設計図」を作成。

### 事業概要・実施主体

- 「TOKYO結婚おうえんフェスタ」内のイベントコンテンツとして、有楽町駅前の会場で参加者が「**結婚設計図**」を作成。
- 婚活コーディネーターの解説を基に、「休日の日の過ごし方」「外出で行きたい場所」などを整理したうえで、**自身の結婚観や目指すライフスタイルをイメージ**することを目指す。作成した結婚設計図は自らの成果物として持ち帰ることが可能。
- **参加者の事前募集は行わず**、当日の会場付近で興味を持った20～30代の方々の参加を見込んでいたところ、婚活コーディネーターの充実した解説、進行などにより、見込みよりも多くの参加者を集めることができた。
- 講師は婚活コーディネーター。「より気軽に参加できるイベント」の開催を目指し、それに当てはまるコンテンツを企画運営できる婚活コーディネーターに依頼することを決定した。

### 実施実績・参加者数

- 約15分程度のワークショップを3回程度開催。ワークショップの参加者総数は計80名。

### スケジュール

- 4月 業者選定、5月～事業内容検討、7月ワークショップ実施



講座内容の  
ライフステージ



結婚前、結婚

講座の  
実施対象



社会人  
(学生も含む)

本取組は、カップル成立に関し豊富な経験を有する講師の解説により、「結婚設計図」という成果物を手軽に作成することが可能であったことが、多くの参加者を集めた要因と考えられます。また、事前に参加者の募集を行わず、当日募ることで、普段は自らの人生設計について深く意識しない層にもアプローチすることができたと考えられます。

### 成果物の有無：有

- ワークショップ参加者が、講師である婚活コーディネーターが作成した「結婚設計図」上で自らの考え方を整理し、結婚へのイメージを具体化。



### 貴方の婚活がはかどる♡ 結婚設計図を作ろう！

理想の相手を探す際に必要なのが価値観のすり合わせ。このシートは、自分が目指す結婚スタイルやライフスタイルを具体的にイメージするための設計図です。

記入することで自分の価値感を見える化し、目指す結婚スタイルを認識することができます。完成した設計図は、将来設計に近い人を見つけるためのチェックリストとして、また、目的地(ベストパートナー)へたどり着くためのサポートマップとしてお役立てください。

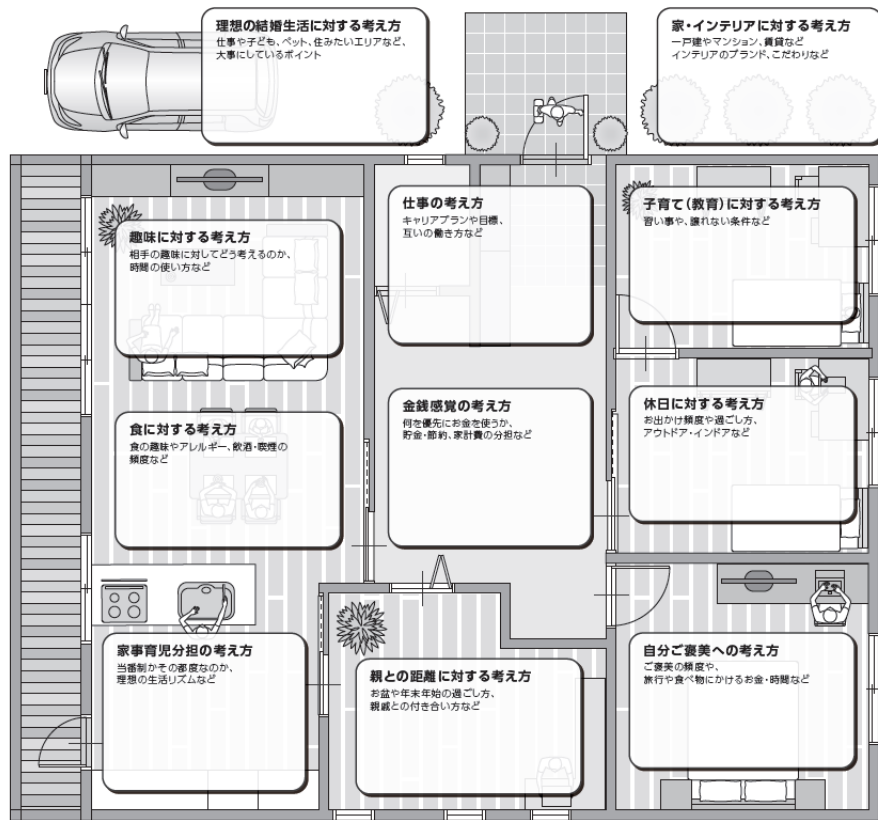
注) 価値観のすり合わせで100%マッチする人を見つけるのはなかなか難しいことなので、妥協点や歩み寄れるポイントもイメージしておきましょう。

～婚活コーディネーター 荒木直美からのエール～



私が婚活でおすすめているのは、「職業・年収」や「身長・見た目」で相手を選ぶより、上記の内容をすり合わせて「分かち愛」できる相手を探すこと。当たり障りのない会話で中身にたどり着けず、婚活にやるせなさを感じるより、このシートを使って、本当に聞きたいことを話し「一緒に生きていきやすい相手を見つける」世界で一つの婚活に挑戦してみてください。

東京都結婚支援ポータルサイト  
[TOKYOのたしSTORY]

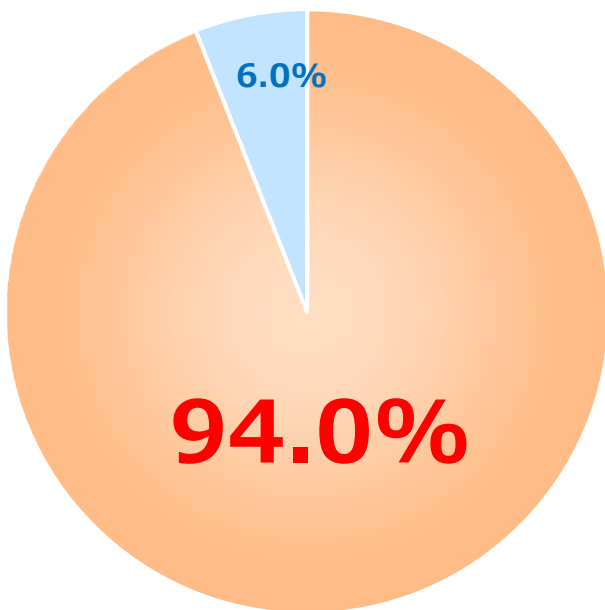


Copyright 2023 © 荒木直美 All Rights Reserved. 無断転用は固くお断りいたします。

事業の実施前後のアプローチ：有

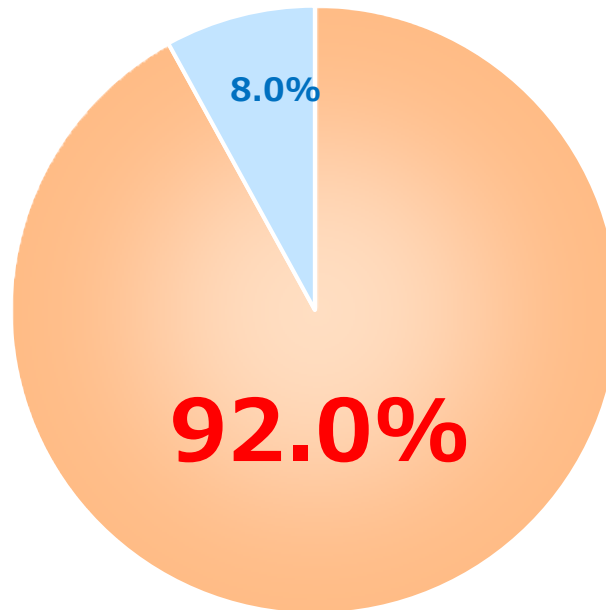
- フェスタの参加者全体に対してアンケートを実施。

本日のイベントに参加して、  
結婚や婚活について  
前向きな気持ちになりましたか。



■ とてもそう思う・そう思う ■ それ以外の回答

本日のイベントは、  
ご自身の結婚や婚活を考える、  
動き出すきっかけになりましたか。



■ とてもそう思う・そう思う ■ それ以外の回答

### 取り組みの質を向上するための工夫



#### 実施対象の募集

- 事前に参加者の募集を行わず、あえて当日会場付近で参加者を募る形式。
- 上記により、普段は自らの人生設計について深く意識しないと考えられる方々に対し、将来の結婚について考える機会を提供することができた。



#### 事業内容

- カップル成立について豊富な経験を有する講師による充実したワークショップを参加者に提供。
- 参加者に対し、手軽に自らの結婚観を整理することができる「結婚設計図」の作成を促す。



#### 事業実施後のアプローチ

- 事後的なアンケートにより、参加者の満足度を測定。
- 参加者が作成した「結婚設計図」については持ち帰ることが可能。

### 事業の特徴

#### ① 豊富な経験を有する講師による手軽な成果物作成が可能なイベント

これまで多数のカップルを成立させてきた婚活コーディネーターが、その経験を基に丁寧な解説を実施したことや、比較的容易に作成が可能な「結婚設計図」を扱うことで、参加者のハードルを上げることなく自らの「結婚」について自然に考える機会を提供することができている。

#### ② 普段は自らの人生設計を意識しない層へのアプローチ

事前に参加者の募集を行わず、当日会場付近で参加者を募ることで、普段は自らの人生設計について深く意識しないと考えられる方々に対し、将来の結婚について考える機会を提供することができている。



島根県は、家族の役割を再認識し、子育てに対する理解を深めるため、小・中・高生を対象に実際の乳幼児と触れ合う機会を設ける、ライフデザインセミナー事業を実施しています。

## 事業の内容（予算：7,788千円（R4年度））

### 実施形式：（ワークショップ形式）

- 助産師からの講義ののち、親子ボランティアによる触れ合い体験・妊婦体験を実施。

### 事業概要・実施主体

- 県内の小・中・高生に対し、授業内で講座を実施。
- 助産師会は妊娠・出産のプロセスを講義。その後、乳幼児がいる世帯の親子ボランティアとの触れ合い体験や、赤ちゃん人形、妊娠シミュレーターを用いた妊婦体験を実施。
- 2002年から島根県助産師会が、「命の尊さ」「妊娠・出産の感動・素晴らしさ」「親子の絆」等に関する出前講座で実績を挙げていた。その実績を生かし、講義・触れ合い体験・妊婦体験を通じて、**妊娠や出産の正しい知識を教示するとともに、自分たちが大切に育てられたことや命の大切さについて児童生徒が考える機会を提供している。**
- 実施主体である助産師会には、島根県側から委託を実施。

### 実施実績・参加者数

- 市内小中高生が対象。令和4年度には小学校93、中学校55、高等学校等11、計159回実施。令和4年度参加者総数：計7,770名。

### スケジュール

- 4月 島根県助産師会と委託契約（専門性、広域性等により随意契約）  
6月生の楽習講座・触れ合い体験実施



### 講座内容の ライフステージ



妊娠・出産



子育て

### 講座の 実施対象



小中高生

島根県の事業は、講座の実施について豊富な経験を有する助産師会（バースデープロジェクト）の力を存分に生かしていることに大きな特徴があります。充実した講座内容を提供している他、近年では助産師会、受講者の双方向性確保のため、触れ合い体験や妊婦体験を展開しています。



### 実効性・双方向性の確保：講義内容と触れ合い体験・妊婦体験

- 助産師会が、オリジナルの紙芝居等を作成して、妊娠・出産のプロセスを解説したり、出産シーンを実演することにより、講義の有効性を確保。
- 乳幼児がいる世帯の親子ボランティアとの触れ合い体験や赤ちゃん人形、妊娠シミュレーターを用いた妊婦体験により、児童生徒が具体的なイメージを持つことができるよう工夫している。



### 事業の実施前後のアプローチ：有

- 事後に、参加した児童生徒に対して自由記述によるアンケートを実施。
- 各校の教諭からは、自由記述による感想に加え、こどもたちの反応についての報告書を提供してもらっている。

	児童・生徒の感想 	教員の感想 
小学生対象の「生の楽習講座」	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 私が子どもを産むときまで何年かかるのでしょうか。楽しみです。</li> <li>● 命の誕生にはいろいろな人の思いが関わっているのだと思いました。</li> <li>● これからは妊婦さんを見かけたら手伝ってあげたいです。</li> <li>● お母さんがこんなに頑張って私を産んでくれたということが分かった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 担任が授業するよりも、はるかに子どもたちの学びや気づきになる。</li> <li>● 実際の赤ちゃんに触れたり、友達の心音を聞いたり、目を輝かせながら命の重みを体感できた。</li> <li>● 幼稚園の時にも、この話を聞いたと話す児童がいた。年齢に合わせて繰り返し学ぶことが大切。</li> <li>● インターネット社会で情報が氾濫している中、正しい情報や家族の思いを伝えることは重要。</li> <li>● 講座（保護者参観）後、多くの家庭で産まれてきた時の写真やビデオを親子で見たり、幼い頃のエピソードを語り合ったと聞いた。</li> </ul>
中学生対象の「生の楽習講座」	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 実際に赤ちゃんに触れ合い、赤ちゃんの表情やしぐさなどを見ることで、命の尊さや周りの人たちに支えられていることを実感した。</li> <li>● 自分の存在が家族にとって大切なものであることが分かった。</li> <li>● 周りの人に感謝したい、親にありがとうと伝えたい。</li> <li>● 命の尊さ、家族への感謝、妊婦への気遣いの必要性を感じた。</li> <li>● 思春期の不安や悩みを感じているのは自分だけではないことが分かり安心した。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 妊娠から出産までを「母親の気持ち」として話されたので、初めて聞く「親の気持ち」が印象に残った生徒が多かった。</li> <li>● 実際の可愛い赤ちゃんに触れることで、生徒は幸せそうで、自分たちが愛され、育てられてきたことを実感したり、</li> <li>● 子どもを育てることに良い印象を持った生徒も多かったのではないかと。</li> <li>● 男女ともにお互いを尊重し合うことの大切さを学ぶ貴重な時間だった。</li> <li>● 保健体育の授業とこの講座（助産師の立場からの正しい知識習得）をつなげた性教育の授業展開を考えていく。</li> </ul>
高校生対象の「生の楽習講座」	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 出産や妊娠の時は男性の協力が必要だと感じた。</li> <li>● 中学生の時と同じ授業を受けたが、知識の薄かった中学のときよりもいろんなことを理解し、お互いに思ったことを言える関係性を作っていくことが大切だと学んだ。</li> <li>● SNSやニュースでみるより正しい知識を分かりやすく教えてもらった。</li> <li>● 生理で不安になることが多いので、助産師さんに電話するのもいいかな。</li> <li>● 妊婦体験で赤ちゃんの重さや苦勞が体験できた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 性感染症や人工妊娠中絶について生徒も身近な問題として捉えることができた。</li> <li>● 赤ちゃんパワーは偉大です！</li> </ul>

## 取り組みの質を向上するための工夫



## 実施対象の募集

- 小中高生が対象。小学生には「命の大切さ」を伝え、中高生には**将来の具体的なイメージを喚起してもらう**ことを目的としている。
- 小中高生を幅広く対象とし、年齢に応じた話を繰り返し実施することで、**家族形成が「うれしいもの」「感動するもの」ということを実感させる**ことも狙いとしている。



## 事業内容

- 助産師会が充実した講義内容を展開。
- その後の触れ合い体験・妊婦体験を通じて妊婦への配慮や親、家族（周囲）への感謝の気持ちを育んだり、子どもをもつ喜びに触れ、**子どもの誕生した将来を具体的にイメージ**することを可能としている。



## 事業実施後のアプローチ

- **事後アンケート**において児童生徒からの感想を具体的に把握。
- 各校の教諭から報告書を提出してもらうことで、**客観的な視点からの事業の効果・更なる改善点を把握**している。

## 事業の特徴

## ① 小中高生が具体的なイメージを喚起することができる工夫

→ 助産師会による充実した講義の内容や、双方向性を確保している触れ合い体験・妊婦体験により、小中高生の時期から妊娠・出産、子育てについて具体的なイメージを喚起することが可能となっており、児童生徒が十分な情報を得た上で自分の将来について考えることの一助となっていると考えられる。

## ② 年齢に応じた講座の繰り返しの受講による効果の波及

過去からの助産師会の実績を生かしつつ、小中高生の各段階で講座を繰り返し受講できる体制を設けることで、家族形成について、「うれしいもの」「感動するもの」というイメージを実感し、講座の効果を波及することを目指している。

# 事例 8 宮城県石巻市 子育て参加促進事業「ライフデザインセミナー事業」

宮城県石巻市は、中学生を対象に、心と体の成長、命の大切さや子供を産み育てることに対する理解を深める講義・体験を行うとともに、実際の乳幼児と触れ合う機会を設ける、ライフデザインセミナー事業「親になるための教育事業」を実施しています。

## 事業の内容（予算：1,769千円（R5年度））

### 実施形式：（講義・体験形式）

- 助産師からの講義と抱っこ体験ののち、乳幼児がいる世帯とのコミュニケーションを実施。

### 事業概要・実施主体

- 中学校の保健体育等の授業時間を活用。
- 前半は助産師会が、**妊娠や出産について講義**を実施し、中学生への啓発を実施するとともに、**器具を用いた赤ちゃんの抱っこ体験や妊婦ジャケット着用体験**を実施。後半はクラスをグループに分け、NPO法人が招いた親子との**触れ合い体験**を実施。
- 思春期の中学生に対して命の尊さ、また、家族形成の意識を啓発していくことが大きな狙い。父親・母親によるリアルな子育ての姿を見せることで、**夫婦が協力して子育てに当たることの重要性**を伝えたり、中学生が持つ**妊娠・出産、子育てのイメージをより具体化**することも目的としている。
- 実施主体は石巻市。助産師会や子育て支援のNPO団体に業務を委託し、事業を実施。

### 実施実績・参加者数

- 市内中学生が対象。保健体育等の授業時間（計90分）で、令和5年度に計12校で実施。令和5年度参加者総数：計682名。

### スケジュール

- 4月 業者選定 5月～事業内容検討、9月～事業実施



### 講座内容の ライフステージ



妊娠・出産



子育て

### 講座の 実施対象



中学生

## 事例 8 宮城県石巻市 子育て参加促進事業「ライフデザインセミナー事業」

石巻市の事業は、妊娠・出産について詳しい助産師から妊娠・出産についての講義を受ける他、抱っこ体験や、子育てを実際に行っている親子との触れ合いによって、中学生が子育てのイメージを具体的に持つことを可能としていることに大きな特徴があります。

### 双方向性の確保：抱っこ体験・妊婦ジャケット着用体験と触れ合い体験

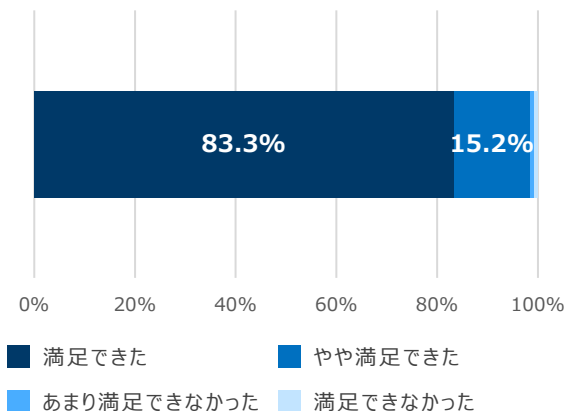
- 講義の中では、器具を用いて赤ちゃんを抱っこする体験や妊婦ジャケット着用体験を実施。
- 触れ合い体験の中では、実際の親子とコミュニケーションをとる機会を設けることで、中学生が具体的なイメージを持つことができるよう工夫している。



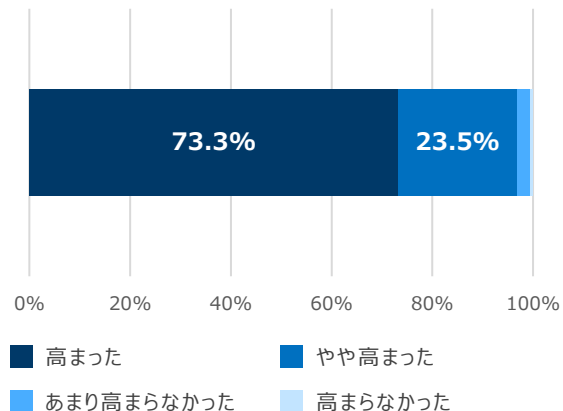
### 事業の実施前後のアプローチ：有

- 事前・事後にアンケートを実施。子育てに関し、理解度や関心度が上がったという回答が非常に多い（下記は令和5年度事業におけるアンケートの実施結果：n=682）。

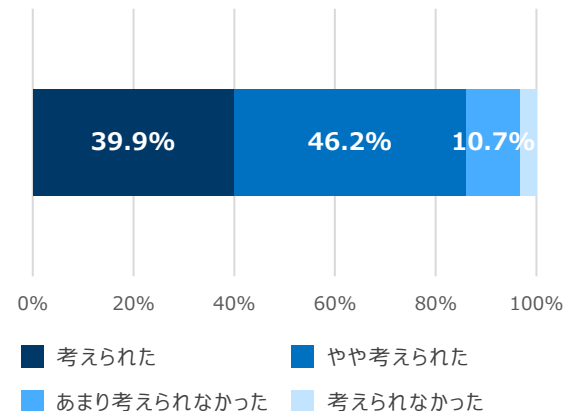
#### ① 参加者の事業に対する満足度



#### ② 授業を受けて子育てに対する理解が高まった生徒の割合



#### ③ 人生設計について考えるきっかけとなった参加者の割合



### 【上記のアンケート回答の理由について、自由記述回答より抜粋】

- この授業を受けて、子育ての大変さの理解が深まりました
- 妊婦体験をして親の偉大さが分かりました
- この体験を通して、子育ての難しさや命の尊さについてよく学ぶことができました
- 今回の授業で、子育てには男の人の協力も必要だということや、妊婦さんはこんなに大変なんだなと知ることができました
- こんなに女性が大変な思いをして、生まれた命ならそれは大切だと心から理解しました。将来、パートナーのためにやれることは全部やろうと思いました
- 出産の大変さや、命がどれだけ大切なのか、私たちがどれだけ親に愛されてきたのか分かる授業でした

### 取り組みの質を向上するための工夫



#### 実施対象の募集

- 将来についてのイメージが徐々に具体化しており、保健体育等の授業で扱うことが可能であることから、**中学生**を対象としている。
- 助産師会・NPO法人の協力を得て、現在**市内のほとんどの中学校でライフデザインセミナー事業を実施する体制**が整っている。

#### 事業内容

- 講義内で器具を用いて「**赤ちゃん抱っこ体験**」や「**妊婦ジャケット着用体験**」を実施し、妊婦の大変さや赤ちゃんが生まれた際の対応を体験できる場を準備。
- その後の触れ合い体験でも実際の親子とコミュニケーションをとる場を設けることで、**自分の将来を具体的にイメージ**することを可能としている。

#### 事業実施後のアプローチ

- **事前アンケート・事後アンケート**をそれぞれ実施することで、事業における効果を検証。
- 事後アンケートでは、実施前と比べた「**子育てに関する関心度**」「**夫婦で協力して家事育児に取り組む意思**」を確認することが可能。

### 事業の特徴

#### ① 助産師会・市内NPO法人の協力体制

→ 妊娠・出産について豊富な知見を有する助産師会の協力を得て講義を実施。また、触れ合い体験については市内NPO法人が子育て世帯の参加を調整・促進することで、受講する中学生が講義・触れ合い体験から最大限の効果を得ることができるよう工夫している。

#### ② 事業内の双方向性の確保による具体的なイメージの喚起

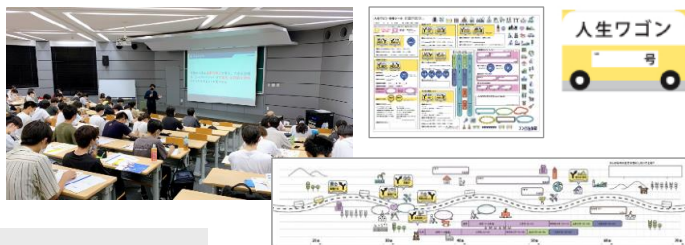
→ 器具を用いた抱っこ体験や妊婦ジャケット着用体験・子育て世帯との触れ合い体験の実施により、家族形成の意識を啓発するとともに、中学生が妊娠・出産、子育てについてより具体的にイメージを持つことが可能となるよう工夫している。



民間事業者において、ライフプラン（ライフデザイン）分野での事業を行っている一例は以下のとおり。

## リクルートブライダル総研 「ライフデザイン講座」

若者が、ライフイベントにおける自律的選択のヒントを見つけ、キャリアや結婚、家庭づくりについて理解し、「自分ごと化」できる講座を提供



### 事業概要

- 大学生を中心とした若者（今後は中高生、社会人と拡張）向けの講座。
- 「自分ごと化できる」特別ツールを用いて、主観的な価値観や理想を可視化。
- 客観的データの理解と、グループワークによる多様な視点を提供。

### 講座の実施対象

中高生 大学・専門学生 社会人

### 実施実績・参加者数

- 大学生、専門学生、若手社会人を中心に、延べ10,000名が受講

### 自治体取組への示唆・参考となるポイント

- 結婚や出産、育児、家庭など広い観点で、参加者の主体的選択を狙うことが可能。
- 特別ツールや独自データ活用など、ライフデザイン（結婚や家庭など）に特化した内容に。

## NPO法人manma 「家族留学」

大学生や社会人が子育て家庭の1日に同行する体験型プログラム



### 事業概要

- 仕事と子育ての両立やパートナーシップに不安や関心のある大学生や社会人が、国内の子育て家庭と交流する体験型プログラム（対面orオンライン型）。
- 子供との触れ合い体験 / 多様なロールモデルとの出会いを通して「結婚・子育て」と「働く」の両面から自身のライフキャリアと向き合う。

### 講座の実施対象

大学・専門学生 社会人

### 実施実績・参加者数

- 累計：約700名の参加  
(平均年齢18歳~35歳の男女)

### 自治体取組への示唆・参考となるポイント

- 実際の子育てを行っている家庭や子どもと触れ合うことで、実体験として学びを得ることが可能。

民間事業者において、ライフプラン×ファイナンシャルプラン分野での事業を行っている一例は以下のとおり。

## ソニー生命 「ライフプランニング授業」

全国各地の小学校～大学・専門学校等へ  
ライフプランニングの体験型授業を提供



### 事業概要

- 社会貢献活動の一環として、全国各地の小学校～大学・専門学校等で行っているライフプランニングの体験型授業。
- 「講師はライフプランナー」、「仮想の家族でライフプランニング」、「シミュレーショングラフで人生を「見える化」」という点が特徴。

### 講座の実施対象

中高生 大学・  
専門学生

### 実施実績・参加者数

- 受講者累計：202,361人  
(2023年3月末時点)

### 自治体取組への示唆・参考となるポイント

- 従来の教育現場での「ライフプランニングの大切さ」という視点に加えて、これから結婚を考えている層に対する結婚支援活動への連携も可能かと考えられる。

## SMBCコンシューマーファイナンス 「金融経済教育セミナー」

開催先の要望に応じて、高校生・大学生を中心とした  
講義形式のプログラム・対話型のプログラムを提供



### 事業概要

- 金融リテラシー向上への取組として実施しているセミナー。
- セミナーは、お金に関する正しい知識の習得を目的とした講義形式のプログラムと、グループワークを中心とした対話型プログラムがあり、開催先の要望に応じてセミナー構成・教材を企画・調整したうえで開催。

### 講座の実施対象

中高生 大学・  
専門学生 社会人

### 実施実績・参加者数

- 2022年度開催実績：動員数  
242,070人

### 自治体取組への示唆・参考となるポイント

- デジタルコンテンツ等を作成することで復習を促したり、金融リテラシーの習熟度計測が可能な資格制度の設立により継続的な学習を促すことが可能。

自治体以外の団体・事業者について、学校等での取り組みを行っている一例は以下のとおり。

## 熊本県立菊池高等学校 婚活イベントの企画によるライフデザイン教育

地域の結婚希望者に対して、高校生が婚活イベントを企画。高校生のライフデザイン教育へと繋げる。



### 事業概要

- キャリアデザイン授業の一環として、地域活性化を目的として、地域の結婚希望者を対象とした婚活イベントを高校生が自らが企画・運営。高校生が企画・運営することで、高校生の結婚に関する価値観やライフデザイン教育につながるとともに、地域の出会い不足解消に寄与。

### 講座の実施対象

中高生 (企画側) 大学・専門学生 社会人 (参加者側)

### 実施実績・参加者数

- 70名 (参加者側) (3年累計) ※成婚事例も存在

### 自治体取組への示唆・参考となるポイント

- 高校生側にはライフデザイン教育となり、地域全体としては地域活性化に加え、開催自治体への定住や少子化への対策に寄与する。

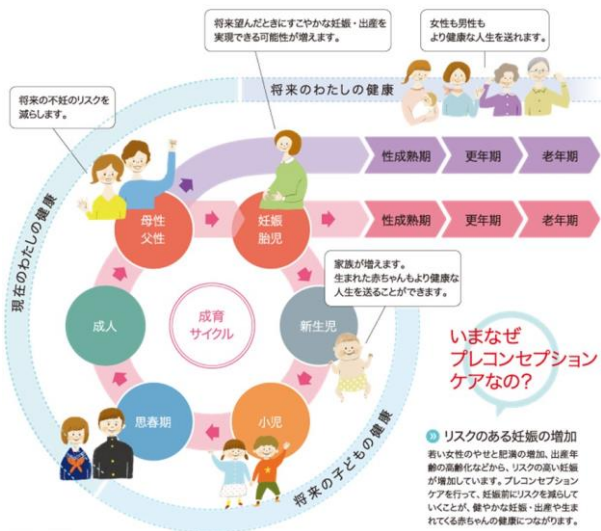
# 自治体以外の取組紹介 | プレコンセプションケアに係る取り組み

- 国立成育医療センターでは、プレコンセプションケアに係る取組として「プレコンノート」を提供している。
- 若い男女が将来のライフプランを考えて日々の生活や健康と向き合う「プレコンセプションケア」のポイントを学びながら、5つのプレコンActionを起こす準備が可能。 ※ プレコンノートは厚生労働科学研究費補助金（厚生労働省）により作成されたものである

## 国立成育医療センター 「プレコンノート」

### プレコンセプションケアのポイントを学びながら5つのプレコンActionを起こす準備の支援

#### プレコンセプションケアとは



● 「プレコンセプションケア」は若い男女が将来のライフプランを考えて日々の生活や健康と向き合うこと。次世代を担う子どもの健康にもつながるとして近年注目されているヘルスケアです。早い段階から正しい知識を得て健康的な生活を送ることで、将来の健やかな妊娠や出産につながり、未来の子どもの健康の可能性を広げます。

#### プレコンノートについて

5つのプレコンAction できるものからひとつずつ行ってみましょう。

Action1	いまの自分を知ろう (P6-9)	生物学的な男女の違い 多様性 適正体重 運動 ストレス 基礎体温
Action2	生活を整えよう (P10-11)	栄養 葉酸 危険ドラッグ 喫煙 飲酒
Action3	検査やワクチンを受けよう (P12-13)	感染症 ワクチン 生活習慣病 がん
Action4	かかりつけ医を持とう (P14-15)	婦人科 月経 避妊 歯科 持病
Action5	人生をデザインしてみよう (P16-17)	人生デザインシートを書いてみよう

Action1	Action2	Action3	Action4	Action5
いまの自分を知ろう	生活を整えよう	検査やワクチンを受けよう	かかりつけ医を持とう	人生をデザインしてみよう

● プレコンノートを使えば、プレコンセプションケアのポイントを学びながら5つのプレコンActionを起こす準備ができます。