

仕事

子育て

就職

卒業

税金

貯金

岩手の  
制度

キャリア

妊娠

介護

ライフプラン  
ってなに？

これからの人生の？  
どうなるの？

子どもが  
産まれたら？

なにかあった！！

未来を考えると  
楽しい！！

LifePlan Meeting

# 若者ライフプラン形成事業

報告書

## 目次

はじめに .....	1
事業の概要 .....	2-3
ライフプランセミナー .....	4-15
インターンシップ① .....	16-17
インターンシップ② .....	18-21
ワークショップに代わるアンケート .....	22-25
ライフプランをたててみよう .....	26-27
編集後記 .....	28
資料	
チラシ .....	30-31
配架リスト・報道・事業協力者一覧 .....	32
ライフプランセミナー写真 .....	33
インターンシップ①②写真 .....	34-35

## はじめに

岩手県の子育て支援施設、子育てサポートセンターに多くの子育て親子の利用があります。皆さん一步一步親になっていく姿を見せてもらっています。一方で、初めての子育てでは不安や戸惑いを抱えながらの親御さんの様子も少なからずお見受けします。少子化や核家族化、地域社会のコミュニティの崩壊などの社会的な誘因により、身近に子育てをしている様子を見たり、小さな赤ちゃんに接することもなく親になっているのではと思わざるを得ない場面に何度か遭遇しました。もっと早い時点で子育てや家庭を持つための知識や疑似体験が必要であり、そういう機会があればもっと余裕をもって子育てができるのではないかと感じていました。子育ての大変な時期が過ぎてみて、もっと早く子育てについて知りたかったという印象的なお父さんの声もありました。

そのような中で、これから社会人として旅立っていく大学生を対象に、仕事だけでなく、結婚や子育てを含めたライフプランを考える機会を提供し、仕事と家庭の両立への不安を解消し「岩手で働くこと」「岩手で結婚すること」「岩手で子育てすること」を具体的にイメージしてもらえることを目的に、「若者ライフプラン形成事業」を今年度行うこととなりました。

新型コロナウイルス感染症が世界中に蔓延するなど、親たちが歩んできた社会がお手本にならないほど、変化を見せている今、生き抜く力や柔軟性がより必要性を示しています。

若者には今回立てたライフプランを見直しながら、自分らしく幸せを感じる人生を歩んでほしいと願っております。

事業を行う上で多くの方々、大学、企業にご協力いただきました。心より感謝申し上げます。

## 事業概要

### (1) 事業名：若者ライフプラン形成事業

※当事業は岩手県が認定 NPO 法人いわて子育てネットに委託して実施した。

### (2) 目的

若者世代、特に就職を控えた大学生に対し、仕事だけでなく、結婚や子育て等を含めたライフデザインについて考える機会を提供し、自身が望む結婚や出産、子育て、働き方等のライフスタイルを実現させる支援を行い、仕事と育児の両立への不安を解消し「岩手で働くこと」「岩手で結婚すること」「岩手で子育てすること」を具体的にイメージしてもらうことを目的とする。そのためにも事業全般を通し、結婚や子育てについて支援制度や支援施設などの存在も伝え結婚や子育てに対して良いイメージを伝える。

### (3) 事業期間

令和2年11月13日（金）～令和3年3月24日（水）

### (4) 内容

#### ■学生向けライフプランセミナー

県内大学の学生を対象に、就職後の仕事と結婚、出産、子育てなどの家庭生活との両立など、ライフプラン構築を支援するためのセミナー実施。

[開催日時] 令和3年1月16日（土）13:00～16:30

[開催場所] もりおか子育て応援プラザ（ma\*mall）と Zoom によるオンライン参加

[参加方法と参加者数] 会場参加とオンライン参加計 15 人

#### ■子育てインターンシップ

ライフプランセミナーの参加者を中心に、仕事と育児の両立体験者や0歳児の子育て中の母親（育休中も含む）とのミーティングを行う。新型コロナウイルス感染予防を考慮し、家庭訪問は行わず、助産師による沐浴人形を使った沐浴などお世話体験を実施。

[内容]

インターンシップ①：ママサロンに参加し親子との交流やイベントサポート

インターンシップ②：ママサロンに参加し親子との交流やイベントサポート／沐浴人形を使った赤ちゃんのお世話体験

[開催日時]

インターンシップ①：令和3年1月19日（火）10:30～12:00

インターンシップ②：令和3年1月26日（火）10:30～12:00 / 13:30～15:00

[開催場所] もりおか子育て応援プラザ（ma\*mall）

[参加者数] インターンシップ① 2人 / インターンシップ② 5人

#### ■ワークショップに代わるインターンシップ体験後のアンケート及び実施報告書作成

当初はライフプランセミナーやインターンシップ参加者を対象に、体験を通しての気づきやライフプランを再構築するためのワークショップを計画。しかし、学生たちが同日に集まったの参加が困難だったことから、郵送形式で実施。記入したアンケートとライフプランをセミナー講師に郵送しコメントをもらい、学生へ返送し、フィードバックを行った。アンケートや講師からのコメントで出された知見等を取りまとめ、今後、各大学や企業において子育てインターンシップを実施する際の参考となる実施報告書を作成する。

〈ワークショップに代わるアンケート〉

[実施時期] 2月下旬～3月中旬

[参加者] 11人

[参加方法] アンケートとライフプラン用紙への記入と郵送による提出

〈報告書作成〉

[実施時期] 3月上旬～中旬

[部数] 100部

# ライフプランセミナー

開催日時	令和3年1月16日(土) 13:00～16:30
開催場所	【会場参加】もりおか子育て応援プラザ (ma*mall) 【オンライン参加】Zoomによるオンライン参加
参加者数	会場参加とオンライン参加 計15人

## 1.

# ライフプランってなに？

【講師】金沢滋氏

2級ファイナンシャルプランナー・公的保険アドバイザー・相続診断士 / 宅地建物取引士 (株) FinCube 盛岡支社長



▲金沢滋氏

### ■ 自己紹介

- ・大学卒業後新聞記者として10年間過ごす。  
⇒自分を社会人として育ててくれた。
- ・実家の林業を継ぐが7億円の債務保証を背負う。  
⇒お金について真摯に向き合う。
- ・損害保険会社に研修生として入社、10年間 営業社員で販売課長として退社。
- ・2017年独立。現在、総合保険代理業の株式会社 FinCube 盛岡支社長

### ■ どんな不安がありますか？

昨今のファイナンシャルプランナーとして受ける相談内容

- ・女子、非正規の人、50代の人が多い。
- ・お金に関すること、コロナに関する諸問題  
⇒相談の時最初に受けることはお金のことを具体化する、ライフプランを具体的に可視化する。

### ■ 具体的な収入と支出について

まずは収入を確認する (支出を減らそうと考える傾向がある)。

- ・定期的に入ってくるもの…仕送り、お小遣い、アルバイト料、その他 利息、配当金、ラクマやメルカリなどモノを売って入るお金
- ・支出を確認する…家賃、車、通信料、保険 (共済)、税金、医療費 (年を取ると病院にたくさんかかる)、ローン返済 (これが一番シビア)、食費、雑費
- ・現状認識 …何回スーパーに行くか。その時いくら払うか。

### ■ あなたは、収入をふやしますか？支出を減らしますか？

⇒支出を減らす→こちらは簡単だが新しいことが出来なくなる。

⇒収入を増やす→副業、売却、運用

### ■ 一次的な収支とライフプランの違い

⇒一時的な収入：貸付、カードローン→新しいことに取り組みない

⇒ライフプラン：収入を増やすために資格を取得する、運用

アルバイトで貯蓄

外食から自炊に転換する。

\*独身の時から貯金をするためには、ここを把握できていないとできない、

### ■ 簡易的なライフプラン

現状の把握 (学生の場合の例)

収入	①仕送	7万円		
	②アルバイト料	9万円		
	小計	16万円		
支出	①住居費	3.8万円	⑥医療費	0.5万円
	②交通費	1万円	⑦ローン返済	2万円
	③通信費	2万円	⑧食費	4万円
	④保険料	0.5万円	⑨雑費	1万円
	⑤税金	-		
	小計	14.8万円		

現状の把握 (記入してみてください)

収入	①仕送	万円		
	②アルバイト料	万円		
	小計	万円		
支出	①住居費	万円	⑥医療費	万円
	②交通費	万円	⑦ローン返済	万円
	③通信費	万円	⑧食費	万円
	④保険料	万円	⑨雑費	万円
	⑤税金	万円		
	小計	万円		

■先々のことは今はじまっている  
■年金はいくらもらえるもの？

老齢基礎年金	厚生年金
<p>●加入（納付月数）で決まる</p> <p>満額 78万1千円／年（2021年現在） ×（納付月数）÷（40年間×12か月=480か月）</p> <p>例）24歳から納付（36年×12か月=432） 78万1千円 × 432か月 ÷ 480か月 = 70万2900円／年</p>	<p>●加入月数</p> <p>年間の月額給与により算出される 平均標準報酬額（4～6月の給与平均額）</p> <p>→個別の受け取れる年金額は「ねんきん定期便」に記載。</p>

■今、ライフプランを考える必要性

会社勤めや起業して法人化する場合	自営業や個人事業主の場合
<p>●社会保険の負担が大きい</p> <p>●厚生年金保険料を長く払い続ける</p> <p>●報酬・給与をアップさせる試み続ける</p> <p>●公的な制度（iDeCoやNISA等）を活用する</p>	<p>●社会保険の負担は少ない</p> <p>●老後の保障は老齢年金（受給月額6万円前後）しかないことを自覚</p> <p>●収入をアップさせ貯蓄や運用に励む</p> <p>●公的な制度（iDeCoやNISA等）を活用する</p>

■人生に起こるイベントとは？

- ・一般的にみられるイベント…就職・結婚・出産・自宅購入・子どもの大学や専門学校進学・定年退職・老後
- ・イベントについて…引っ越し・万一の保証・自宅購入資金・学費・老後資金・介護
- ・親の懐は無尽蔵だと感じているかもしれない。
- ・人生の3大資金とは…教育・住宅・老後

■なので、早い時期にプランニングは必要！

例えば……老後に備えてお金を準備するには

《老後》

- ・35歳の方が65歳から豊かなセカンドライフを迎えるには

$$\frac{3,600 \text{ 万円 (自分で用意する老後資金)}}{(30 \text{ 年間} \times 12 \text{ か月})} = 10 \text{ 万円 (1か月あたりの貯金額)}$$

- ・2000万円問題、老後に国民一人当たり2000万円足りなくなる
- ・日本FP協会アンケートより、夫婦二人での必要最低限の生活には22.1万円で、ゆとりある生活（おいしいもの食べる、映画を見る、旅行したり）だと36万円
- ・年金は負担かもしれないが、払い続けることが大切

《住宅資金》

- ・家賃を貯めたら…24歳～80歳まで家賃6万円＝4000万円程度。
- ・家を建てるなら30歳までに頭金を貯める。  
⇒現役時代の取り組みが老後を変える！

《教育資金》

- ・子どもにどんな環境を与えたいか。

- ・大学短大ではなく、資金面をどうするのか、子どもにその先のこと自分で、もしくは親が整えるのかどちらかを考える
- ・岩手県では高校までは公立が当たり前、ほぼ無償、
- ・国立大学→17歳までの間に100～360万円をためる
- \*今どきのプランニングは収入の増加を見ない、共働き前提

■自分のキャッシュフロー表で見えて来る

- ・これから入ってくるお金、出ていくお金を算出することが可能
- ・いつまでに、どの位の資金を貯金する必要があるかが見えて来る。

■ライフプランの今と昔

10年前	今どきのプランニング
<ul style="list-style-type: none"> <li>・収入は毎年増える前提</li> <li>・ボーナスで収支精算</li> <li>・定年60歳を前提（年金開始）</li> <li>・結婚したら住宅購入</li> <li>・子どもが生まれたら学資</li> <li>・夫は働き、妻は専業主婦</li> <li>・生活費を1%ずつ増加</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・収入の固定 増加をみない</li> <li>・ボーナスは……</li> <li>・定年は一応60歳だが年金は65～70歳受給開始</li> <li>・子どもが生まれたら…</li> <li>・共働き前提</li> <li>・生活費は実際のチェック</li> </ul>

■ゲストスピーカーによる岩手で暮らす魅力などのお話

岩手で働き暮らしている先輩社会人として、山崎智樹氏にゲストとしてお越しいただき、金沢氏との座談会の中で、岩手で働く魅力等をお話していただいた。また、当初ゲストとしてお越しいただく予定だったと及川美咲氏は、当日お子さんの体調不良のためコメントを代読した。

■山崎智樹氏

SoRa Stars(株) 代表取締役

盛岡生まれ釜石育ち。秋田県で働いていて、震災のあった2011年に開業する予定だったが1年遅れの2012年に学習塾を開業。ここには4～64歳までの塾生が集まる。塾の1階はワッフルを売りにしているカフェをしていて、2階が塾になっている。認知的分野として塾を、非認知的分野としてドリーム・シード・プロジェクトなどの活動、さらにリアルな場としてソラカフェを行い、「人ざい育成」を目指している。公務員だらけの家族の中で、起業家は異端児だった。



▲山崎智樹氏

中学校2年の時に、将来について書く機会があり、「ソラという塾を作る」と書いた。先生は転勤が多いが、学習塾は地域にいられる、もともと地元に戻りたいという思いがあった。学習塾を突き詰めたらカフェも。食育がきっかけで、ステージを作りたかった。

家族は妻と小学校3年と年長さんの子どもが二人。妻は取締役で、情報共有できる形でやっているため、日頃の困りごとは特にないが、震災の時におなかにいた長男は、生

まれてから岩手に来た。秋田と岩手では行政における子育てに関する部分が異なっていて、アレルギーがある長男であるため、どう地域と関わっていくかが難しかった。

自分も含めて、親御さんが子どものベストなコーチになってほしいなと思っている。子どもがいきいきと生きていくためには、親が知ること。年金のことなど普段からアンテナを張っていないとひっかからない、学ぼうと思ったときにその環境があるかどうかも大切。

自分は中学校の時に塾と決めてしまったため、今夢がなくても目の前のことに頑張れる人も素晴らしいと思う。

■ 及川美咲氏

東北電力(株)岩手支店生活提案グループ

仕事は東北電力で電気料金プランの提案やイベント企画、WEBサービスの企画に携わっています。

出身地は盛岡市で、夫と5歳と2歳の男の子がいる4人家族です。

「なぜ仕事をしているか」と聞かれたら「(少し母をお休みして)私の時間を楽しみたい。そして、さまざまな経験をしたいから」と答えます。私の仕事が1人でも誰かの助けに。誰かのわくわくにつながればいいなと思っています。

岩手で働く理由は、頑張りすぎないため。妊娠中〜こどもが大きくなるまでは、不安も多いので、頼れる人が近くにいる地元を選びました。生活の土台に安心感があります。(反対に、こどもたちが大きくなったら海外に住んでみるのもいいなあと、密かに思っていたり…)

仕事と家庭の両立をする中での悩みや困り事、たくさんあります!会社の制度を利用して時短勤務をしていますが、会社でも家でもとにかく忙しいとか、こどもを寝かせる時間が遅くなってしまったり…。特に、こどもは思いどおりに動いてくれませんので、ライフプラン含めて毎日プランどおりにいきません。私はこの悩みについて最近まで1人で解決しようと、抱え込んでしまい、辛かったです。そこで私の場合、夫となんでも共有することにしました。(こどもの好きなYouTubeのチャンネルや今の靴のサイズなど、なんでも!)さらに夫には在宅勤務を活用してもらったので、夫にとっては、もしかしたらライフプランの小さな見直しだったかもしれません。とにかく1人でやろうとしないこと。こうしてから少しずつ楽しめるようになってきました。子どもが成人するくらいに、夫と2人で「あの時は大変だったね」と今を振り返って笑い合えた時、喜びを感じられるのかなーと期待しています。

みなさんは「もう大学生」だと思いますか?「まだ大学生」だと思いますか?今日のセミナーで作ったライフプランや将来やりたいことは、今後変わってもいいと私は思います。例えばこれから多くの男性が育休をとる社会になったり、例えば自分のこどもがサッカーでイングランドに行くことになったり!見直すタイミングって、たくさんあると思います。29歳の私も、2歳のこどもも、大学生のみなさんも、人生は1回ですから、なるべく笑う時間が多い人生にしていきたいものですね。



▲及川美咲氏

## 2. 男子にも知って欲しい、妊娠と出産

【講師】 木地谷祐子氏 岩手県立大学看護学部講師 専門：母性看護学・助産学

■ いつ子どもが欲しい? まだまだ先の話だが、産む、産まないタイミングがやってくる。

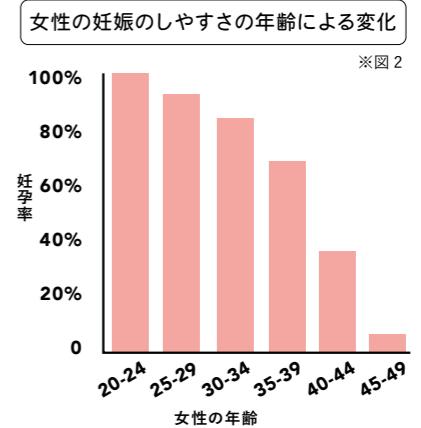
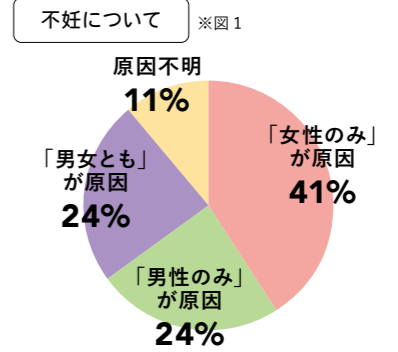
- ・女性特有の婦人科疾患
- ・生理痛の裏には特有の疾患がある。
- \*自分の健康を守るために婦人科検診を受けよう。

■ 不妊について

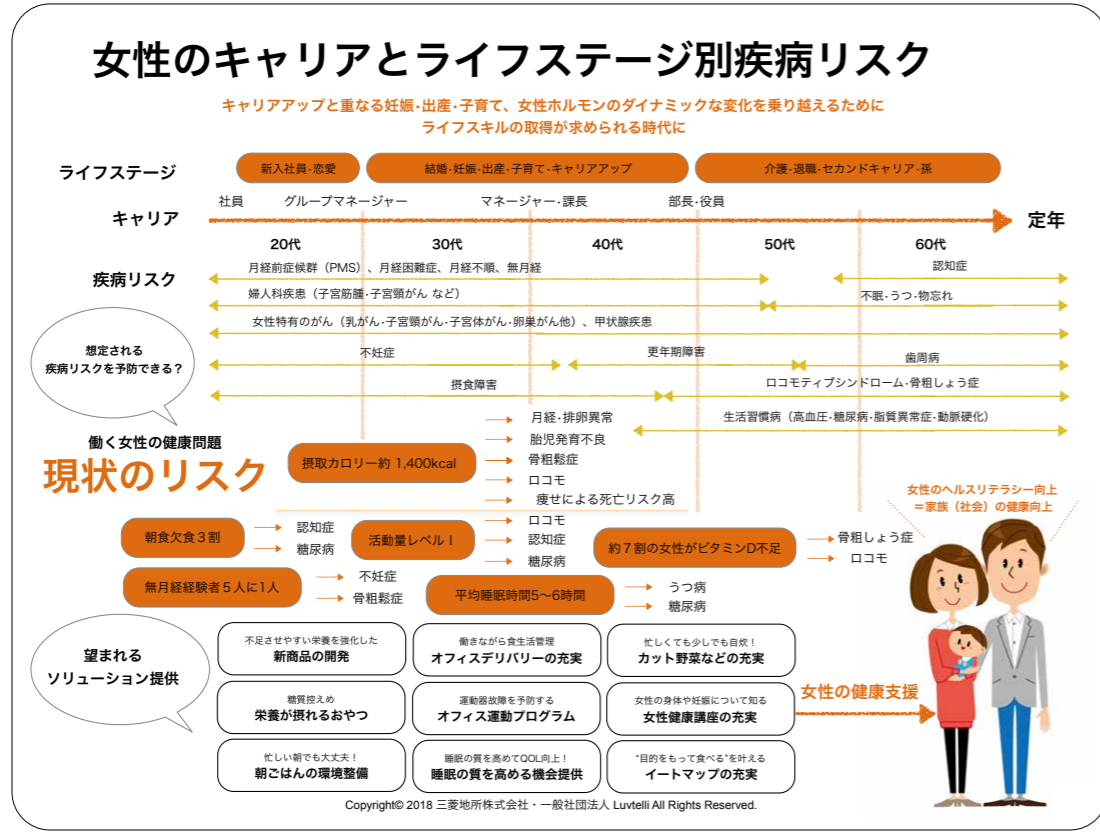
- ・不妊治療は車を買えるくらいお金がかかる。
- ・妊娠を望んでいるカップルが1年以上妊娠しない場合、不妊症(約15%)。
- ・不妊の原因は女性が原因と思われるが、男性にも半分の原因がある。
- ・女性側の原因、卵巣年齢
- ・卵子の数は生まれた時から決まっている、胎児の時から数が決まっていって増えることはない。おなかの中でピークを迎えて、生まれるときには減って、20代~30代ではかなり減っている。
- ・医療の進歩で女性の平均寿命は90歳くらいになっているが、体の中は江戸時代と変わっていない、いつか欲しいの「いつか」は限りがある。
- ・「生殖適齢期=妊娠できる時期」を延ばすことは今の医療でも難しい。
- ・子どもを望み、1年以上授からない場合は不妊治療を検討する。
- ・男性不妊症(精子をたくさん作れない90%以上)
- ・精子も加齢と共に劣化する。
- ・健康によい生活をするのが大事。朝ご飯を食べないで一番影響が出るのは精子や卵子。
- ・バランスの良い食生活が大事。朝昼晩食べる事、両手のひらに乗るくらいの野菜、片手に乗るくらいのたんぱく質を毎回とれるといい。
- ・産む産まないは個人の選択。どちらを選択しても後悔しない人生を。



▲木地谷祐子氏



※図 3



### 子宮頸がんについて

- ・がんは2人に1人かかる。
- ・子宮頸がんは若い方も発症する。そして進行が早い。
- ・予防することが大切、そのためにワクチンを受けること。  
⇒子宮頸がん検診を2年に1回受けて欲しい。

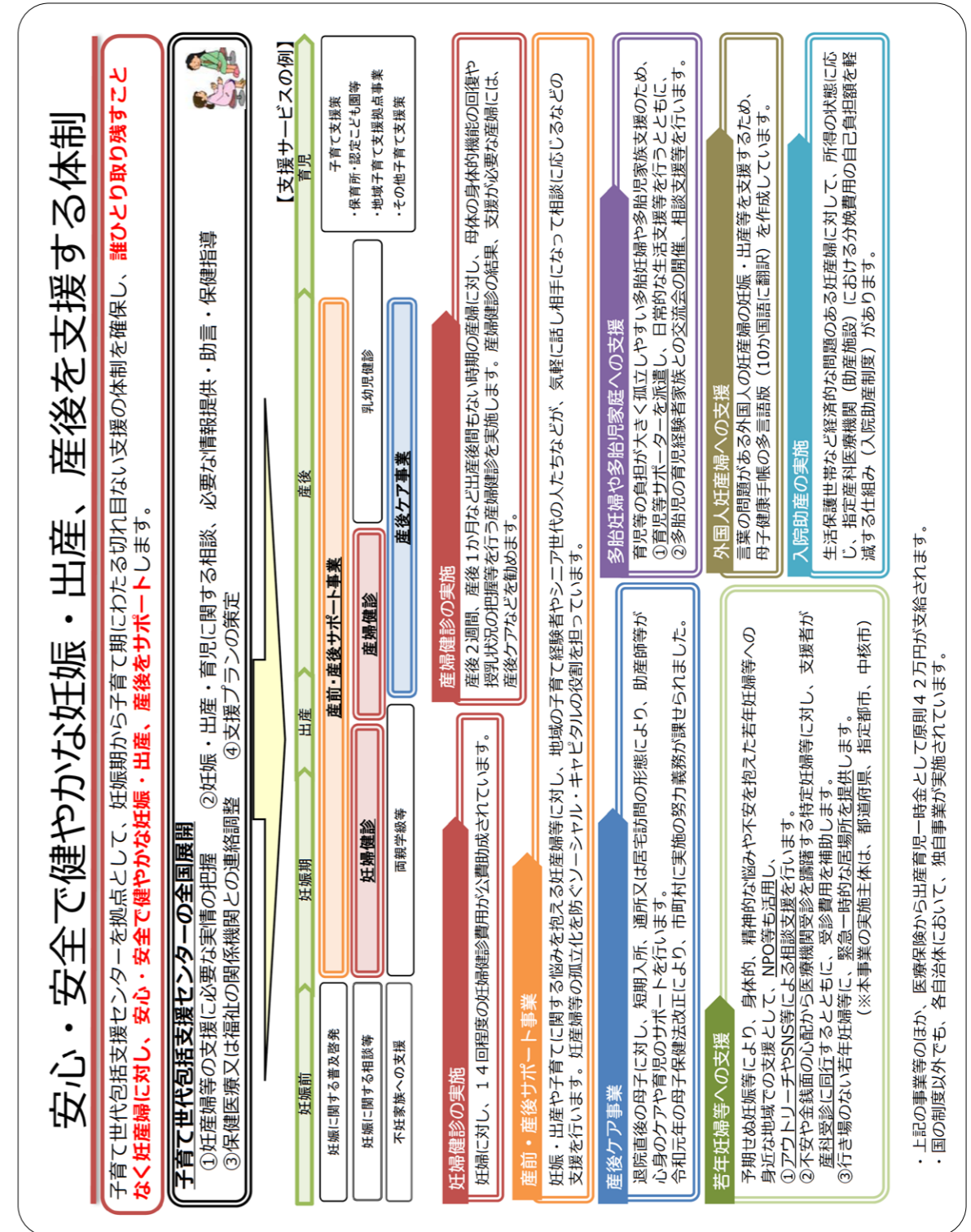
### 妊娠について

- ・最後の生理の日から280日目が分娩予定日。

### 制度について

- ・日本は妊娠出産子育ての支援が整っている。
- ・今は妊婦健診14回無料で受けられる。
- ・使える内容は母子健康手帳もらう時に市の方から制度を教えてもらえる。

※図 4



【出典】

※図1 / 「不妊について」  
 産経ニュース【男性不妊治療の現場から】少ない専門医、進めぬ受診「男性も不妊の当事者」(2017/11/13)  
<https://www.sankei.com/premium/news/171113/prm1711130007-n2.html>

※図2 / 「女性の妊娠のしやすさの年齢による変化」  
 一般社団法人 日本生殖医学会 <http://www.jsrm.or.jp/>

※図3 / 「女性のキャリアとライフステージ別疾病リスク」  
 2017年度第4期まるのうち保健室 結果報告書 一般社団法人 ラブテリ 2018年3月31日  
[https://www.luvtelli.com/wp-content/uploads/2020/03/marunouchi\\_report4.pdf](https://www.luvtelli.com/wp-content/uploads/2020/03/marunouchi_report4.pdf)

※図4 / 「安心・安全で健やかな妊娠・出産、産後を支援する体制」  
 厚生労働省における妊娠・出産、産後の支援の取組 厚生労働省子ども家庭局母子保健課  
[https://www.gender.go.jp/kaigi/senmon/jyuuten\\_houshin/sidai/pdf/jyu23-03.pdf](https://www.gender.go.jp/kaigi/senmon/jyuuten_houshin/sidai/pdf/jyu23-03.pdf)

### 3.

## 子どもが育つってどういうこと？

【講師】高濱裕子氏

お茶の水女子大学名誉教授、専門：発達心理学・保育学

#### ■人間が生きていくのに必要なこと

⇒他者とのかかわりが一番大事

- ・豊かに育つためには、多様な他者とのかかわりが保障される環境が必要。
- ・他者とは、親、兄弟姉妹、祖父母、親戚、仲間、友人、先輩、後輩、隣人、地域の人々、ベビーシッター、保育士、教師（各学校段階）、自治体の子育て支援者、塾や稽古事の教師、アルバイト先の雇用主など。
- ・社会の変化、意識の変化による見直し。



▲高濱裕子氏

#### ■子どもが豊かに育つためには

⇒特定の他者と多様な他者とのかかわりが保証される環境が必要。

- ・生みの親である必要はない、子どものそばにいて日常的に関わってくれてネガティブな状態を解消してくれる人ならよい。⇒その中からこの先生きていくことに必要な信頼関係が生まれる。
- ・一方で限定的な関係だけではなく、多様な他者が関わることは主な養育者にとってもプラス
- ・ストレスフルな養育者、養育者に替わってしてくれる人がいると休憩になる。
- ・これが案外となおざりにされている、ママたちの声を取り入れて自治体の支援施設もずいぶんよくなってきている。

#### ■ヒトの子ども期の特徴は早産と児童期の長さ

- ・進化論の話
- ・生き延びるためにどうすることがプラスになるのか、プラスになることを獲得して今に至る
- ・同じ哺乳類でも人間は早産と児童期の長さが特徴
- ・動物の妊娠期間よりも人は1年くらい早産、なぜ？生れ落ちて数時間後には自分で立って餌をとる。一方人間の子どもは1年たっても自分で食べられず、ようやく立つ。大きな子どもを産むために骨盤が大きくなった。脳が大きくなる前に産む選択をした。
- ・ヒトの子どもで特徴的な点は、児童期が大変長いこと。6歳ぐらいで脳は大人並になるのに、体は大人の三分の二ぐらいの大きさのままで留まっている。思春期のスパートが始まるまで、成長が押さえられている。これはホモ・サピエンスの適応戦略なのだろうと考えられる。  
(馬場悠男：人類学、人類形態進化学)

- ・ホモ・サピエンス＝知恵ある人
- ・脳が大人並みになるというのは、この時期は勉強するのに適した時期

#### ■人間の生涯：どんな一生

パーソナリティ発達の節目と親がすべきことは次の通り。

子ども	養育者
<b>乳児と養育者</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤ん坊の誕生</li> <li>・状態がうまくない、改善して欲しいから泣くサイン、それを出すと、ある特定の人に来て、抱き上げてくれたり、不快な状態を解決してくれる、やったことと結果を結びつけて考えるようになると、ある特定の人に来てくれるだけで泣きやむ、信頼関係、誰かが必ず応えてくれる、その毎日の繰り返し</li> <li>・他者による世話なくしては生きていけない</li> <li>・依存は実は大事。特に発達早期から子どもの成長していく中で、あてになる人に依存しつつ徐々に離れていく、精神的な自立を遂げる。</li> </ul> <p><b>安全なアタッチメントの発達 安全な状態が維持される経験</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・著しい身体的成長（生後1年で身長は1.5倍、体重は3倍）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤ちゃんぐずっている、泣いている、初めての子どもを出産したお母さんはなぜ泣いているかわからない</li> <li>・子どもの側でいつでも対応可能でいること</li> <li>・子どもの情動状態や興味を適切なレベルに保つこと</li> </ul>
<b>よちよち歩き期～幼児期と養育者</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひとりで立ち、歩き、摂食することができる。</li> <li>・うつぶせから寝返りを打って移動できるようになる。⇒目を離せなくなる。</li> <li>・何かして叱られている、「なぜ?」「どうして?」</li> <li>・1歳半から2歳ぐらいは「いやだ」と自分の意思を示すようになる。(いやいや期)</li> <li>・著しい身体的成長（生後1年で身長は1.5倍、体重は3倍）</li> </ul> <p><b>イニシアティブ（自発性）の発達</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・危ないとダメ！子どもの行動を規則や標準内に収めるための介入</li> <li>・どこまで自分でやらせるか、やりたがることを許容するか、規範、状況が要求することをどうやって従ってもらうのか、調整して教えていかなければならない時期</li> <li>・理由を説明して説得する、あと〇回したら条件をつけて、子どもと取引・交渉することが必要</li> </ul> <p><b>子どもの自己主張への認証</b></p>



## 子ども

## 養育者

### 就学前期～思春期・青年前期と養育者

- ・親からの自立、親の要求に対して抵抗する、親との心理的距離をどんどん取っていく。
- ・親密な他者（多くは親）に依存しつつ、精神的自立をとげる。
- ・個人領域、お小遣いの管理
- ・自分で判断し、自律的にふるまう。

### 親の影響力からの自立と自己決定の練習

- ・子どもの自己決定や子ども独自の世界の承認
- ・自律的にふるまうためには自己決定の練習をさせることが大切。
- ・自己決定の添削
- ・子ども独自の世界でのモニター
- ・親って大変、思春期は特に難しい時期、親だけでなんとかしようとするのは大変、**サポートを得ることが大切。**

### それ以降

- ・親から離れ、友人との関係を築く
- ・諸外国だと高校あたりで家を出る、日本は今経済状態も大変なものあって親から離れられない
- ・独立した家計を担う
- ・パートナーを得て、家族関係を築く
- ・親役割を取得し、子どもを育てる
- ・子どもが巣立ち、やがて祖父母世代となる。

### ■現代的集団共同型子育て

東京大学 cedep による「乳幼児の生活と育ち」に関する長期縦断調査の分析結果（第1回）によれば、

子どもの社会情動的発達に及ぼす養育者（親）の養育行動の影響力を説明する分散は大きくない。

つまり、他の要因も影響していると考えられる。家庭外で受けている保育。社会で育てるという考え方（現代的集団共同型子育て）の広がり。今後、家庭外で受けている保育の質なども考慮した分析が必要である。

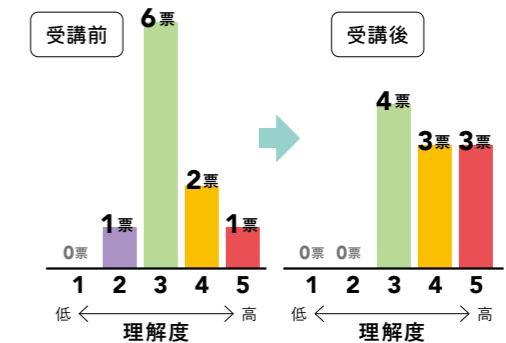
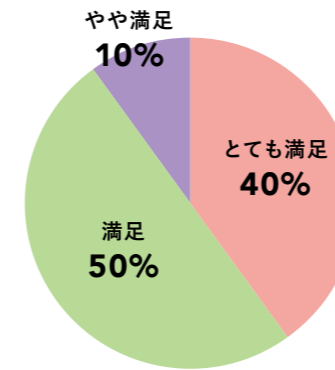
遠藤利彦教授（発達心理学）

## アンケート結果

- ・15人の受講生のうち10人から回答を得た
- ・会場参加は直接アンケート用紙に記入
- ・オンライン参加は終了後アンケートフォームをメールにて送信

講座を受講しての満足度について、当てはまるもの1つに○をつけてください。

講座受講の効果について伺います。講座を受けて、卒業後の就職や結婚・子育てへの理解や考え、イメージはどのくらい変化しましたか。当てはまるものに○をつけてください。



### ■満足度の選択理由

- ・普段考える機会のない人生について、多方面から考えることができたため。
- ・今回、子育てのことについて興味を持ち申し込んだが、それ以外の3大資金のことや不妊症等について多くの学びがあったから
- ・分かりやすかった。
- ・ライフプランに対する視野が広がり、これからの人生をより豊かにするためには、今から何を意識しておくべきなのかを知ることが出来たため。
- ・自分が知らないことを知れた。

### ■変化の具体的なエピソード

- ・漠然とした不安を抱えていましたが、正しい情報を得られ、不安が和らいだ。
- ・母性看護学を勉強している時に自分の妊娠出産についてや子育てについてイメージしていた部分があり、そこに関してあまり変化はなかったが、金銭面での年金について誤って認識していた部分を訂正できたり、人生においてどういうところでお金が必要になるのか、現在自分の収入、支出はどうか等、新たに意識できた部分があったりした。
- ・私もお金のこと、子育てのこと、自分のやりたいことを見つめ直して、ライフプランを書き出してみようと思います。
- ・お金についての視点が変わった。

# インターンシップ①

開催日時	令和3年1月19日(火) 10:30～12:00
開催場所	もりおか子育て応援プラザ (ma*mall)
参加者数	学生2人、0歳児のママと赤ちゃん3組

## ■ママサロンスタート

### ○リズムに乗って大きい動作の運動

「赤ちゃんは敏感で大きい動作が大好き。でも怪我のないように、右左の動きは体幹が鍛えられる。」

### ○かわいいおもち

赤ちゃんをおもちに見立てて、歌いながら遊ぶ。「こねこね～もみもみ～のびのび～お粉をふって～いちにーさんし～ころころ～いただきますーす」

### ○イラストがついたうちわ型のもので、「いないいないばあ！」

### ○学生による絵本の読み聞かせ

### ○足形制作

- ・手よりも足の方が赤ちゃんは押しやすい
- ・学生は足の裏拭きを手伝いやサポート（赤ちゃんがシールを口に入れたところを見てすぐに母親に報告。飲み込まずに取り出すことにつながった。）

### ☆学生からの質問「お子さんと関わっていてうれしいことや発見・感じることは？」

3か月の子のママ「最近手を握れるようになった、あーうーと言ったり、にこっと笑うように、本当に最近そうだった。コミュニケーション取れるようになったことがうれしい！当たり前ができることの感動！」

4か月の子のママ「夜に、前は抱っこ1時間してから寝ていた。今は時間になる

と指を吸っているが、スーッと寝てくれるようになった。朝起きて『おはよ』というと、にこっとしてくれる。」

10か月の子のママ「後追いが始まってきた頃。トイレに行けないなどもあるが、パパの方に行かないのはうれしい。『ママー！』と言って近づいてきてくれる。」  
☆学生からの質問「こういう施設の利用でよかったことは？」

3か月の子のママ「3か月になってやっと音を認識するように。家よりも人の声に反応する。家だと音をそんなに出すようなことはないため、ここに来ていろいろな音を聞かせられることがいい。」

4か月の子のママ「家に二人だと息が詰まる。昼寝から起きて『も～起きちゃった～』となる。自分の楽しみにもなっていて、他のママ見てほっとする。1か月前に遊び方がわからず、ここにきて教えてもらったものを家でやってみたら、やったことある遊びだったのもあって、喜んでくれた。」

10か月の子のママ「家は狭いし、夜何時に寝させるというミッションのために、ここで体力を消耗させると、夜ぐっすり寝る。気になるおもちゃがあるがすべてを買うことはできないから、ここで遊んで好きそうなものを買うように。ここ以外にも行って、そこで一生付き合えるような友達ができた。」

## ■気づき・観察から見てきたこと

- ・事業について簡単に説明した際、ママたちがうなずきながら快く受け入れてくださった。ママたちも必要な事業であることを理解しているように感じた。
- ・学生が絵本を読み聞かせている際、ママや他のスタッフも一緒に声を合わせてお辞儀の動作をしたりしていたことで、学

- 生の緊張は少し緩まったように感じた。
- ・学生が赤ちゃんの足に付いた塗料を拭くお手伝いをしているとき、「初めて赤ちゃんの足を触った」と言っていた。
- ・学生からの質問に、目を輝かせながら話をするママたち。そんなママのうれしさを共有しながら、雰囲気良く過ごすことができた。



## インターシップ②

開催日時 令和3年1月26日(火) 10:30～12:00 13:30～15:00

開催場所 もりおか子育て応援プラザ (ma\*mall)

参加者数 学生5人、0歳児のママと赤ちゃん5組

赤ちゃんのお世話体験講師 高見静子氏(助産師)

### ■ ママ・赤ちゃんとの交流 (0歳児のママサロンにて)

読み聞かせを実際にしたり、ふれあい遊びや節分にちなんだ制作を一緒に楽しんだ。また、制作後にママたちに質問をするとともに、0歳児のママサロン終了後はママたちと交流をする中で、ママたちの喜びや苦勞・工夫について理解を深めた。

学生の質問とその回答は次の通り。

☆学生の質問「ここでの経験は新鮮な経験。どういうきっかけ・経緯でここに来ようと思った？」

「お友達が欲しいなと思い、ネットで探して見つけてきた。」

「赤ちゃんの駅で授乳室に入ったときにチラシが貼ってあった。コロナでなかなか外に出られない中で、ここなら安心していけると思ってきた。」

「お友達の紹介で。」

「Facebookで、盛岡に引っ越してくることがきっかけで調べて。」

「本当は妊娠中に来たかったが来れず。」

☆学生の質問「利用の頻度は？」

「決めていなかった。まだお昼寝の時間が定まっていないため、来れる時に来るようにしている。」

「予約が取れたら。これまでは予約がなくても来れたので。」

「前までは毎日来ていたが、仕事が始まったから来月で来れなくなる。」

「月2～3回くらい。家に子どもと母のみだと窮屈になるという声を聞いているため、積極的に来るようにしている。」

☆学生の質問「子育てって大変なイメージがある。実際に大変だと思うことと、楽しいことは？」

「常に泣く、なかなかその理由がわからない、体が離れられない、時間はあるけれど何もできていないが、ちょっと笑ってくれるとか些細なことがうれしい。」

「体調が悪くても自分のペースで生活ができない、遊んでいるうちに忘れてしまうが。毎日楽しい。スーパーで知らないおばちゃんが声をかけてくれることがうれしい。」

「最近夜泣きみたいな感じで、『近所に迷惑のかなと思って、泣き止ませないよ』



と頑張る。基本的にこの子を軸とした生活。ご飯を作っても泣くとストップ。思うようにはいかない。生まれたときは笑わなかったが、最近笑うようになってきてかわいい。『何もできないよ』と夫に伝えて家事などをしてもらっている。『何にでも興味津々な時期。触られたら大変。昨日は仕事があって夜中の3時に遊びたい！が発動。5時に起床しなければならず大変だった。日々できることが増えていくのが楽しい。』

「眠りが浅く、1～2時間で起きる。その分自分が寝ていない。それ以上に楽しいことがある。日々成長している。昨日できないことも今日できている。よく動くようになった。喜びはいっぱいある。」

### ■ 赤ちゃんのお世話体験

最初に資料に沿って助産師の高見静子氏が沐浴を実演し、その後各自が実践した。

#### ○沐浴の目的

- ・体を清潔にする、新陳代謝を良くする、全身の観察、スキンシップ。
- ・スキンシップの部分について、母親だけでなく、祖父母も夫もできる！赤ちゃんにとってたくさんの人と関わる事が大切。

#### ○沐浴の準備

- ・物を事前にそろえて、OKになったら沐浴を始める。
- ・温度は38～40℃、赤ちゃんの好みもあり。

#### ○物品をそろえよう

- ・すべてを買いそろえる必要はない、例えばベビーバスは買わなくてもスケル

この子の成長をいろんな人たちが楽しみにしている。」



トンの衣装ケースや大きなたらいをよく洗って使ってもOK。

- ・洗剤の空きボトルが便利！ウンチをした時にお尻拭きのみでは取れないと気持ちが悪い、オムツを広げて空きボトルに入れたお湯をかけてあげる、紙おむつの中で流し洗いをすることで、それをそのまま捨てればいいから簡単。

#### ○洗い方

- 基本は『指先、爪を立てないようにきれいなところから洗っていくこと』次に工夫やポイントをいくつか紹介。
- ・沐浴布をかけていても赤ちゃんが泣いたり暴れたら、両掌を胸のところに持ってきて組ませてあげると安心する。
  - ・ストッパーがないものは座った格好で入れると安定するし、赤ちゃんもお尻がつくと安心する。

- ・顔は口の周りや耳の前後下を拭き忘れないように、洗う部分の都度ガーゼの場所を変える。
  - ・洗った頭は洗い布で流すと石鹸分を流しやすい、しっかり流さないと皮膚トラブルにつながる。
  - ・そのままにしていると寒いから、洗い流したら頭の水分を軽くふき取る。
  - ・首やわきの下は汚れがたまりやすい。
  - ・お湯の中ですべて洗う。
- お風呂から上がった後
- ・自分の腕が濡れているからまず湯上りタオルで拭く、湯上りタオルの角で頭を拭き、左右の角で体の水分を押さえるように拭く、首とわきの下の水分をよく拭いて。
  - ・さっとやらないとした服が濡れてしまう。
  - ・着替えはおしっこを飛ばされないように、オムツでさっとガードしておく。
  - ・袖は迎え手
  - ・オムツを当てる。またぐりがきつ過ぎず、緩すぎ指2本が入る程度に、ヘソが出る高さでオムツを履く、ギャザーを出す。
- お手入れ
- ・おへその消毒、ヘソ穴に向かって消毒をして、水分をふき取る。
  - ・耳掃除と鼻掃除。赤ちゃんが嫌がる方は鼻。先に耳をやる。入れながら回転させて手前に出す。溝部分もふき取る。
  - ・鼻掃除は、綿棒を鼻の穴に斜めに入れて壁にぶつかったらくると回して手前に引く。押し入れてしまっても赤ちゃんは鼻呼吸だから、いずれまた出てくる。鼻掃除はこまめに。鼻くそが詰まっていたら、ミルクやおっぱいの飲みが悪くなる。
  - ・赤ちゃんは汗っかきのため、おしぼり

とボールを常に準備しておいて、泣いたときなど頭や顔をこまめに拭いてあげる、乾いたものよりもおしぼりの方が取れやすい。そうすることで肌トラブルが少なくなる。

○その他の工夫など

- ・次にすることなどを声をかけながらやる。声をかけながらするのは情緒的にもよい。赤ちゃんは見える、聞こえる。
- ・腰を痛めないように、高さが合わないときは足を開いて調整する。長い時間仕事をする時は、自分の体をいたわることが大事。
- ・初産の人は緊張しているし、沐浴を怖がっている。そういう人への指導として、例えば、石鹸で洗う部分は、着ていた服の上で寝かせて行い、風呂で洗い流すという方法もある。こんなことをすればできるということを話す。いろいろな方法を伝えると「やれそう、やってみよう」となる。



▲高見静子氏



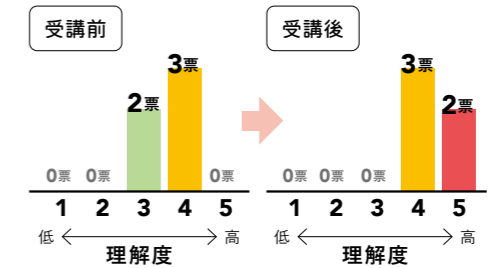
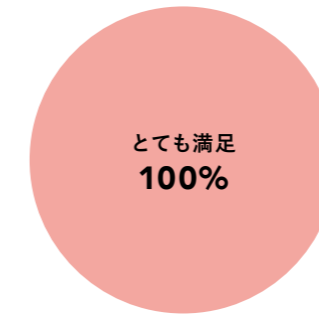
アンケート結果

インターンシップ受講者5人に対して、終了後アンケートを記入してもらった

■受講生について  
看護系の学生（3年生）5人

講座を受講しての満足度について、当てはまるもの1つに○をつけてください。

講座受講の効果について伺います。講座を受けて、卒業後の就職や結婚・子育てへの理解や考え、イメージはどのくらい変化しましたか。当てはまるものに○をつけてください。



■満足度の選択理由

- ・学校で習った方法だけでなく、お母さん方のやりやすい方法なども知れたから。
- ・実際の体験談を混ぜて説明してくれてとても分かりやすかった。
- ・沐浴の手順や赤ちゃんが泣いてしまったときや安心させる方法も学ぶことができた。
- ・講師の先生がとても分かりやすく、かつおもしろく説明してくれた。

■変化の具体的なエピソード

- ・もともと理解していたが、新しい方法が知れた。
- ・初めての沐浴を行う人でもやり方を変えて、その人のやりやすいようにやることで、特定の誰かがやるのではなくいろいろな人に手伝ってもらおうという考えが変わった。
- ・沐浴を行うのが母親のみではなく多くの方にやってもらうことで子どもにもよいということが知れた。
- ・必ずお湯につかりながら沐浴をしなくてはいけないわけではなく、初めての人でも安全に自分の技術のペースに合わせながら行ってよいのだとわかった。また助産師は「おめでとう」と祝福が多いためよい仕事だと感じた。
- ・沐浴など子育ては母親が全部行うのではなく、父親や祖父母など周囲の人と行うことが楽しい子育てになると気づいた。

■今日学んだことで、具体的に何ができそうですか。(自由回答)

- ・子どもが沐浴時泣いた時の対応。
- ・入浴で、赤ちゃんを不安にさせないように、お湯のかけ方や布の使い方が分かった。
- ・知り合いなどにも沐浴のやり方や母親のみでなく誰もが出来ることを伝えたい。
- ・子どもに安心を感じさせることができる沐浴（声掛けやスピードなど）
- ・沐浴の仕方は様々あり、子どもを落としそうときはあらかじめ湯船に入る前に身体に石鹸を付けてから湯船に入り洗い流すなど、安全な沐浴の仕方を実践していきたい。

■他にどんなことを聞きたいですか？また会場や運営等で気になった点を教えてください。(自由回答)

- ・育児や子どもに対して受けられるサービスや施設について。
- ・看護学生として助産師の方から話を聞く機会はありませんから、ためになった。
- ・授乳が難しいという話をよく聞くため、それについても講座があったら参加したいと思った。
- ・授乳の仕方やポイントコツを学びたい（母乳、ミルク等）。

# ワークショップに代わるアンケート

当初はライフプランセミナーやインターンシップ参加者を対象に、体験を通しての気づきやライフプランを再構築するためのワークショップを計画。しかし、学生たちが同日に集まった参加が困難だったことから、郵送形式で実施。記入したアンケートとライフプランをセミナー講師に郵送しコメントをもらい、学生へ返送し、フィードバックを行った。

実施時期	2月下旬～3月中旬
参加者数	11人
参加方法	アンケートとライフプラン用紙への記入と郵送による提出

## アンケートとライフプラン記入用紙

就職（職業）	
資格取得	
その他	
ライフプラン	18歳 <span style="float:right">80歳</span> 大学入学
結婚	
出産	
子ども	
人生三大資金	教育資金 住宅資金 老後資金

\*項目例を参照してライフプランを立ててみてください。（ライフプランの行には書きにくいので各項目のところに予想する年齢、内容をお書きください）

**アンケート**

1. ライフプランセミナーを受けてこれからの未来について考えが変わりましたか。変わった方はどのように変わりましたか。

①意識について はい いいえ

②将来の仕事について はい いいえ

③結婚について はい いいえ

④子どもについて はい いいえ

⑤その他

2. ライフプランを立ててみてどんなことを感じましたか。

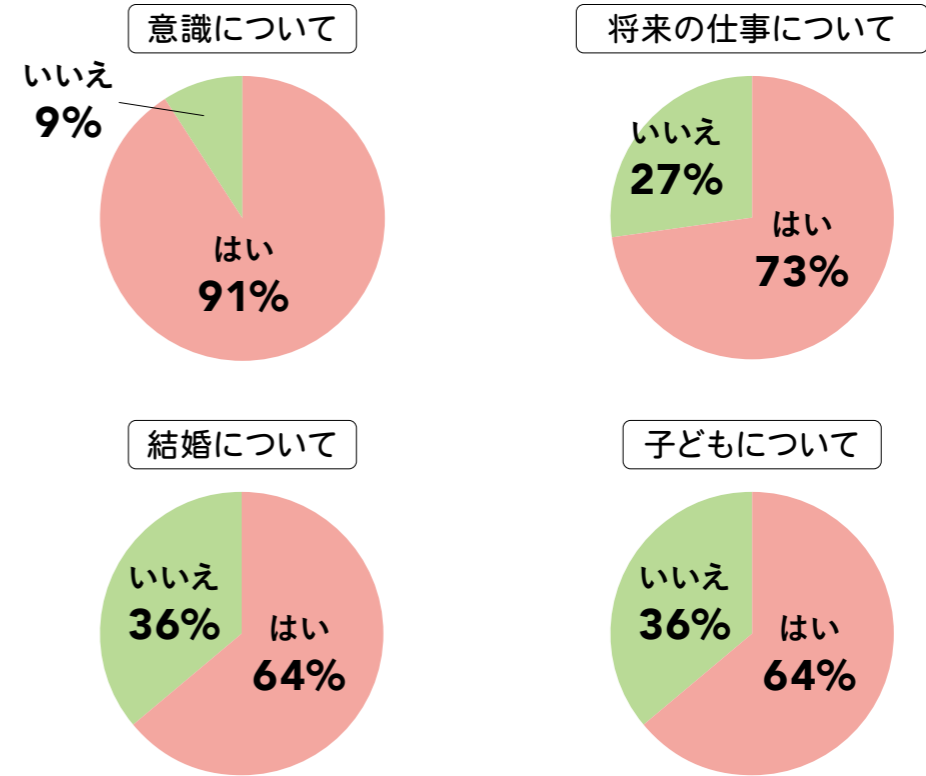
3. 周りに人生について話せる人はいますか。

4. 若者ライフプラン形成事業はあなたに役に立ちましたか。

5. その他 ご感想、ご意見がありましたらお書きください。

## アンケート結果

### 1. ライフプランセミナーを受けて未来についての考えが変りましたか？（受講後の変化）

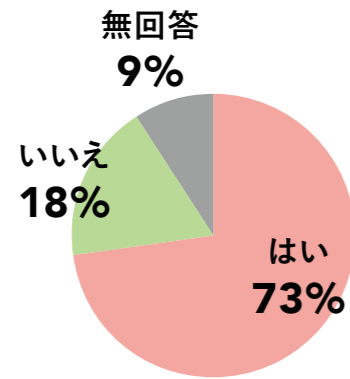


「少し将来のことについて考えられた。」  
 「どうしても就職や資格取得に目が行きがちだが、そこがゴールではないこと。」  
 「今のうちからお金を貯金しようと思いました。」  
 「自分の将来についてちゃんと考えていきたいと思った。」  
 「定年するまで働く。」  
 「子育てをする上でのサポートについて。」

### 2. ライフプランを立ててどんなことを感じましたか？

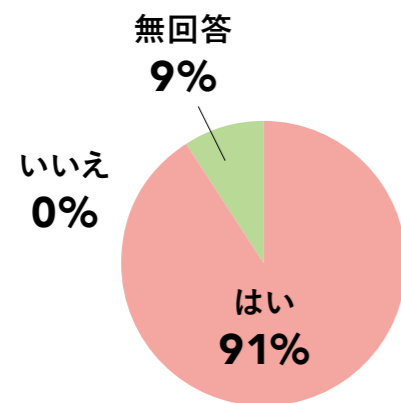
- ・自分の大まかな計画を立てて、少し資金のこととかを考えられた。
- ・結婚、出産を終えてから仕事に復帰するタイミングが難しいと感じた。
- ・自分の将来についてまだハッキリ考えるのが難しいと感じた。
- ・ライフプランを立てることによって、自分の未来が見えるなと思いました。
- ・看護で勉強しているにも関わらず、ライフプランを立てるのはすごく大変で、特に親の死については想像できなかった。
- ・今まで将来についてあまり考えていなかったと感じた。
- ・全く予定が想像ついていないことに痛感させられました。
- ・これからどうお金を上手に使っていくか考えなければならぬと感じました。
- ・人生について深く考えたことがなかったので、もう少し先を見通せる大人になりたいと感じました。

### 3. 周りに人生について話せる人はいますか？



具体的には、友人、家族・母親、彼氏、親友、仲のよい大学の友人という回答があった。

### 4. この事業はあなたに役立ちましたか？



「少し興味を持たた。」  
 「自分であまり深く考えたことがなかったので（かかる資金など）、良い機会になりました。」  
 「お茶の水大学の先生がすごくおもしろかったです。」  
 「今からお金を大切に使う。貯金すべきだと気づけた。」  
 「結婚や出産は想像もできず、考えてもみなかったのですが、考えてみるきっかけになりました。」  
 「ライフプランを考えるきっかけになりました。」

### 5. その他ご意等

- ・セミナーでは沐浴に参加したのですが、とても学びになりました。就職してからまたライフプランを詳しく立てていきたいと思えます。
- ・自分の人生について考え直す機会になった。
- ・今回ライフプランセミナーを受けて自分たちの親くらいの世代の方や、祖父母世代の方々のライフプランや実際に経験してみて感じたことについて共有して、様々な教訓や思いがあることを知ることができ、自分の一つの参考にすることができよかった。

#### 講師からのコメント（一部紹介）

#### 金沢 滋 氏

悩みながらも、ライフプランに向かわれている様子が目に浮かびます。一方で皆さんはまだ若く、経験もまだまだこれから積む段階ですので、ライフプランを組み立てるのはしんどいところもあるな、とも感じました。卒業や就職を前にした皆様にアドバイスできるとすると下記の通りです。

- 就職や職に就かれたら、務め先の福利厚生をよく聞いてください。そのなかで「財形」や「年金」、「IDECO」など将来に向けて積み立てられるものは少し

ずつでもよいので、はじめましょう。

- 正社員や正職員の形で採用されなかった場合、あるいは転職を考える場合には、環境を変えることも必要ですが資格や技術をアップする積み重ねを考えてみてください。
- 就職が決まり、収入がある程度定まる場合には、奨学金の返済計画を優先に組み立ててください。
- 自家用車が必要な場合には、任意自動車保険への加入が必要になります。年代的に26歳までは保険料が非常に高くなります。ローンを組む際にもご両親に相談するか、あるいはファイナンシャルプランナーと相談することをお勧めします。

#### 木地谷 祐子 氏

- 未来・自分の人生について考えるきっかけとなったようでうれしいです。“今”を大切に歩いて行って下さい。
- 子育てする時のサポートの大切さについて考えるきっかけとなったようですね。今回のセミナーへの参加をきっかけに、少しずつ未来について考えていきましょう。
- 仕事に復帰するタイミング、難しいですね。自分がその立場に立った時は先輩ママさんにたくさん相談してくださいね。
- 将来について考えるきっかけになりましたでしょうか。大学生の皆さんは、可能性のかたまりです。自分を信じて、一歩ずつ歩いて行って下さい。
- 相談できる方が身近にいてとても心強いですね。一人で抱え込まず、信頼できる人に相談しながら、一度しかない人生。自分らしく歩いて行って下さい。

#### 高濱 裕子 氏

- 感想に、「自分たちの親くらいの世代の方や祖父母世代の方々のライフプランや実際の経験について共有し、様々な教訓や思いがあることを知ることができた」と書いてくださっています。これらは、重要な気づきだと思いました。人生はひとりひとり異なっていますし、多様性があります。
- 「結婚、出産を終えてから仕事に復帰するタイミングが難しいと感じた」とありますが、とても大事な気づきだと思えます。復帰のタイミング、復帰する前後の準備や制度の裏づけ、サポート体制などに留意してみてください。
- 「親の死については想像できなかった」と記されていますが、現時点では無理もないことです。短いスパンでは予測できることでも、長いスパンになると見当もつかなくなるからです。彼と人生について話をするのは、長いスパンを視野に入れてゆくことだと思います。
- 意識の変化の欄には、とても重要なことが書かれています（就職や資格取得がゴールではないこと）。将来の仕事については、資格取得後、どう仕事を進めていきたいのか、転職をどうか考えるのか、などがヒントになるかもしれません。
- ご自分のこれまでの経験をベースにして、人生設計に取り組みされている最中ですね。ライフプランセミナーで扱った範疇を超えた、より未来志向の、幅広い範囲をお考えなのだと思います。今後、技術革新や社会制度の変革も起きるでしょうから、新たな知識の吸収にも努めてください。

# ライフプランをたててみよう

項目例を参照してライフプランを立ててみましょう。予想する年齢、内容を書きながら、メモも書き込みつつ自由にかいてみましょう。

## 就職(職業)

内容	年齢
例) A社入社	22歳

## 資格取得

内容	年齢

最初からは無理かもしれないけれど、複業も選択肢の一つだなあ。



あくまでもプラン。人生はいろいろなことがあるから、その都度見直しながら、君が幸せだと思える人生を送って欲しいな。



子どもが巣立ったら、海外に住もうかな



社会人になっても学びたいな。社会人入学とか就職後しばらくしてから大学に入るのかな



仕事だけでなく、趣味を極めたい!



内容	年齢

内容	年齢

内容	年齢



18歳 大学入学

20歳 22歳 就職

## 結婚

内容	年齢

## 出産・子ども

内容	年齢

## 人生三大資金

教育資金

住宅資金

老後資金

希望資金

貯めるだけでなく、日頃頑張っている自分へのご褒美とか、自分を高めるためにもお金を使いたいな

そのためにも、日頃から支出と収入を把握する癖をつけなきゃ



## 家族のかたち

内容	年齢

私は両親が大好きだし、ずっと一緒に住みたい!



結婚しても、いろいろな制度をとことん使って、仕事も子育てもしたいな



今は結婚とか子どもとかわかんないな。まずは就職!



人生三大資金だけでなく、将来したいことのためにもお金を貯めておきたいな



支出を抑えすぎると、新しいことができなさそう...

大事なのはわかるけど、なんだか借金みたい

でも、年取ってからじゃ貯めるのも大変なんだな



## 編集後記

若者ライフプラン形成事業は多くの方々にご協力をいただき、無事終わることが出来ました。心から感謝申し上げます。

セミナーでは事業委託を受けた私たちも子育て支援の視点を広げ、人生の大きなイベントである結婚、妊娠、出産に関わる視点、これからの社会情勢を踏まえたお金の視点について、セミナーを通じて学生に考える機会を提供しました。仕事を持つ母親からの事例発表では子育てするには手助けが多い地元での職場を選んだこと、また、ワークライフバランスが取れる職場を選んだことなど、これから就職をするにあたり選択の参考になったのではないのでしょうか。多くの学生はこれからの人生を考えるきっかけとなったことで、セミナーを受講した満足度も高く、受講後の意識に変化をもたらした。

インターンシップでの0歳児を持つ母親との交流では、子育て支援施設の存在や重要性を実感し、子育ては大変そうだが子どもが与えてくれる喜びが大きいこと、家事でもやはり夫を頼りにしていることが垣間見られた。沐浴にしても自分だけが頑張るのではなく、夫や祖父母など周囲の人々をうまく巻き込むことなど、それは母親だけでなく子どもにとっても良いという講師からのアドバイスもきっと育児するようになるととても役に立つことでしょう。

この事業を終えて考えることは、学生たちの就職セミナーと同じようにライフプランを形成するセミナーも、是非、各大学で取り組んでいただきたいということ。社会に羽ばたく学生たちには、変化の激しい社会にあっても、自分らしい人生を、幸せを多く感じられる人生を歩んでほしいと願っています。

[事業担当]

認定 NPO 法人いわて子育てネット  
両川いずみ、細田真理子、ギブサン浩子



LifePlan Meeting

## 岩手に住む学生のための ライフプラン ミーティング

① セミナー [オンライン & 会場]  
2021 1.16 (土) 13:00-16:30

県内の大学生対象 参加無料 要予約

② インターンシップ & ワークショップ  
2021 1.19 (火) / 1.26 (火) / 2.6 (土) 全3日間

① セミナー参加者の中から、希望者のみ参加可能

若者ライフプラン形成事業 ※岩手県から認定NPO法人いわて子育てネットが委託を受けて実施しています。

LifePlan Meeting

### 岩手に住む学生のための ライフプランミーティング

今一番の関心事はどんなことですか？就職？その先の皆さんの人生はどうでしょう？みなさんの先輩方とお話すると「学生の時に就職以外のいろいろな情報が欲しかったなあ。」とおっしゃる方もいます。人生の在り方は十人十色ですが、ライフプランミーティングでは、仕事だけでなく、結婚や子育て等を含めたライフデザインについて大学生のみなさんに考える機会とヒントを提供します。

## ① セミナー [オンライン & 会場] 2021 1.16 (土) 13:00-16:30

オンライン & 会場での開催

対象 | 岩手県内の大学・短期大学などに通う学生  
オンライン参加 | 定員30名程度 / Zoom使用  
会場参加 | 定員10名程度

13:00-

#### ライフプランってなに？

【講師】金沢 滋氏 2級ファイナンシャルプランナー、株式会社FinCube 盛岡支社 盛岡支社長

人生にはいくらかのお金が必要なの？子どもが成人するまでいくらかかるの？岩手と都会は違うの？など人生のお金にまつわる話を教えてもらいながら、人生の計画を立ててみましょう。

お金は天から降ってくるものじゃなく、自分で稼いで貯めるもの。



ゲストのお二人には、岩手で暮らす魅力などを伺います。

【ゲスト①】山崎智樹氏 SoRaStars 代表取締役  
社会人経験と起業した経験を中心とした日々の中で「岩手で輝く大人になりたい」に挑戦中です！

【ゲスト②】及川美咲氏 東北電力岩手支店 生活提案グループ  
会社員であり、5歳と2歳の育児に奮闘する主婦です。リアルな「ワーママ」としてのお話ができたらいいと思います。

14:30-

#### 男子にも知って欲しい、妊娠と出産

【講師】木地谷祐子氏 岩手県立大学看護学部講師 専門：母性看護学・助産学

妊娠（妊娠適齢期や不妊治療など）から出産（出産までの流れ、出産費用や出産方法など）までの実際は？出産や子育てによる体調の変化等の親への影響やどんな支援があるかなどを伝えます。

仕事も子育ても楽しむ！岩手で働くママのリアルをお伝えます。



15:30-

#### 子どもが育つってどういうこと？

【講師】高濱裕子氏 お茶の水女子大学名誉教授 専門：発達心理学・保育学

小学校に入るまでの子どもがどう育っていくのか。発達段階ごとの育ちについてとそれに対して親がどうかかわればいいのか、どんな環境だと子どもが豊かに育つのかを教えてください。

人生には岐路があります。迷った時には積極的な選択を！



## ② インターンシップ & ワークショップ

① セミナーに参加した方の中から、希望者のみ(10名程度)参加できます

- ①申し込み時に希望をお知らせください。
- 3日も参加できる方優先となります。
- 定員になり次第受付を終了します。

### 1.19 (火) 10:30-12:00 インターンシップ1

0歳児を持つ母親たちのママサロンに参加し、赤ちゃんに触れ合い、母親と子育てについて自由に話します。

### 1.26 (火) 10:30-12:00 / 13:30-15:00 インターンシップ2

仕事と育児の両立体験者や子育て中のお母さんたちとの交流や、沐浴人形を使って赤ちゃんのお世話を体験します。

- お母さんたちの1日の過ごし方を学ぶ
- 沐浴、着せ替え、紙おむつの替え方などの体験

### 2.6 (土) 13:00-16:00 ワークショップ

これまでの学びについての意見交換や体験を通しての気づきについての意見交換や、①セミナーでつくったライフプラン再構築などのワークショップ。

【①会場・②開催場所】

もりおか子育て応援プラザ ma\*mall (マ・モール)  
岩手県盛岡市大通一丁目9-12 第8大通ビル3階

【申込締切】

1月13日(水)12:00  
※定員になり次第受付を終了します

【参加申込はこちらから】

申し込み専用フォーム



安全に、安心して講座を行うために、参加くださる皆さまへ感染症拡大防止のためのお願い  
当法人では、安心して講座を受けていただけるよう、感染症拡大防止のために、体調のチェック、手指消毒の徹底などに留意して講座を実施していきます。参加いただく皆さま自身にも、健康を守り、安心して講座を進められるようご協力をお願いいたします。

【お問い合わせ】認定NPO法人いわて子育てネット

〒020-0022 岩手県盛岡市大通一丁目9-12 第8大通ビル3階 もりおか子育て応援プラザ(マ・モール)内  
TEL: 019-652-2910 / E-mail: info@iwate-kosodate.com / URL: iwate-kosodate.com

## 配架リスト・報道・事業協力者一覧

- 11月26日伊瀬谷氏と打合せ→チラシ制作へ→12月17日校了→ラクスル入校→12月19日納品800部 別途A2サイズポスター印刷10部
- 12月22～26日 公式サイト・Facebook掲載・各所配架

配架リスト（有料広告以外は設置・掲載の協力依頼状とともに郵送） ※敬称略・順不同	
● 岩手県立大学（アイーナキャンパス／学生支援室キャリアセンター／宮古短期大学部／大学生生活協同組合）	
● 盛岡大学・盛岡大学短期大学部（就職センター／大学生生活協同組合）	
● 岩手大学（学務部キャリア支援課／大学生協キャリアサポート事業部）	
● 富士大学 キャリアセンター	
● 岩手医科大学（キャリア支援センター／研究助成課）	
● 岩手保健医療大学	
● 修紅短期大学	
● 県内図書館 31カ所	
● 盛岡市中央公民館 ● 上田公民館 ● 都南公民館 ● 河南公民館 ● 西部公民館	
● 紫波町情報交流館 ● たきざわ市民活動支援センター	
● 岩手県 NPO 活動交流センター	
[商業施設] ● MOSSビル ● クロステラス盛岡 ● 盛岡駅ビルフェザン	
● 岩手県県政記者クラブ	
IGR 有料広告	● ポスター掲出：盛岡駅、滝沢駅（12月24日～1月20日） ● ラック広告：滝沢駅（12月24日～1月23日）

### 報道

- 1月7日 17:30 ラヂオもりおか「ネコの部屋」にて紹介

### 協力者一覧

- **セミナー講師、ワークショップに代わるアンケートへのコメント**
  - ・金沢 滋 氏（2級ファイナンシャルプランナー、株式会社 FinCube 盛岡支社 盛岡支社長）
  - ・木地谷 祐子 氏（岩手県立大学看護学部講師 専門：母性看護学・助産学）
  - ・高濱 裕子 氏（お茶の水女子大学名誉教授 専門：発達心理学・保育学）
- **セミナーゲストスピーカー**
  - ・山崎 智樹 氏（SoRaStars ㈱代表取締役）
  - ・及川 美咲 氏（東北電力㈱岩手支店生活提案グループ）
- **セミナーオンライン担当スタッフ**
  - ・朝比奈 彩夏 氏
- **インターンシップ1・2**
  - ・0歳児のママサロン参加者
  - ・高見 静子氏（助産師）
- **報告書制作**
  - ・写真撮影：阿部 祐二 氏（有限会社阿部写真店）
  - ・チラシ・報告書デザイン：伊瀬谷 美貴 氏（インテラジール）

## ライブプランセミナーの様子



インターンシップ①の様子



インターンシップ②の様子



資料

**若者ライフプラン形成事業 報告書**

**発行日** 令和 3 年 3 月発行

**発行者** 岩手県

〒 020-8570 岩手県盛岡市内丸 10 番 1 号

Tel : 019-629-5456 (保健福祉部 子ども子育て支援室 次世代育成担当)