

## 自治体におけるライフプランニング支援の現状

臼井綺海, 西岡笑子\*

防医大誌 (2020) 44 (3, 4) : 122 - 137

**要旨**：本研究の目的は、自治体におけるライフプランニング支援の現状について明らかにすることである。都道府県・市町村の資料は、主にインターネットを用いて「都道府県名・市町村名 ライフプラン・ライフデザイン」をキーワードに検索を行った。都道府県においては47都道府県中35都道府県、市町村においては1741市町村中24市町村分の資料を収集することができた。収集した資料から、「冊子やリーフレットの発行」、「インターネット上での情報掲載」、「セミナー等の開催」の3つの形態でのライフプランニング支援が行われていることが明らかとなった。また、冊子やリーフレットの内容は、「その地域で妊娠・出産することを前提としたもの」、「今後起こりうる主要なライフイベントに焦点を当てたもの」、「ライフイベントの中で特に、結婚・妊娠・出産・育児に焦点を当てたもの」、「女性の妊孕性に焦点を当てたもの」、「結婚・妊娠・出産啓発のもの」に大別された。これらのライフプランニング支援は、少子化の対策の一環として、結婚や妊娠・育児を推奨することを前提としたものが多くを占めていた。今後、都道府県や市町村で情報提供が広がっていくことが期待できる。

索引用語： ライフプラン / 妊孕性 / 性教育 / 知識

## 諸 言

文部科学省の平成30年度学校基本調査<sup>1)</sup>によると、過年度卒を含む大学・短期大学進学率は57.9%と過去最高値となり、高学歴化は進んでいる。そして、大学卒業後も74.1%が正規職員として就職し、一時的な仕事に就いた者・進学も就職もしていない者の割合は年々減少し、10%未満となっていること<sup>1)</sup>、管理職者に占める女性の割合が増加していること<sup>2)</sup>から、男女ともに社会進出も進んできていることは明白である。平成25年厚生労働白書<sup>3)</sup>では、大学進学率の上昇に伴い平均初婚年齢も上昇しているとあるが、現在も高学歴化・社会進出による晩婚化、それに伴う晩産化は進む一方である<sup>4)</sup>。さらには、50歳時の未婚割合についても上昇がみられ、今後も未婚化は進んでいくと予測されている<sup>4)</sup>。

女性の妊孕性について、妊娠に適した時期は

25歳～35歳とされており、その後は徐々に妊孕性は低下していき、45歳前後になると体外受精などの高度な生殖医療技術を用いても妊娠率は10%以下と困難になるという現状がある<sup>5)</sup>。また、男性についても、35歳を過ぎると徐々に精子の質が低下するとされている<sup>6)</sup>。しかし、不妊治療開始時に卵子老化という妊孕性の低下を知るとい現状があるという<sup>7, 8)</sup>。これらのことから、男女共に卵子や精子の質の低下に伴う妊娠する力・妊娠させる力の低下等、知識不足であることが伺える。この知識不足は、少なからず妊娠や不妊治療の開始を遅らせる要因にもなっていると考えられる。

産む・産まない、の選択については個人の自由、カップルの自由である。しかし、正しい知識がなければ、前述のように、産むことを決めたときには既に妊孕性の低下を迎えているなど、妊娠・出産の時期の選択を含め、様々な選

択をしていくことができず、時には選択の機会を逃してしまうかもしれない。晩婚化・晩産化の現状については、若い男女が早期から妊娠時期やキャリアデザインなどの人生設計について考える機会が提供されていたならば違う選択もあったかもしれない<sup>9)</sup>という考えもある。人生設計について考えることで妊孕性について考える機会になる、或いは、妊孕性など正しい知識を持っていないと人生設計について考えることができないというように、人生設計と性に関する正しい知識は密接に関係していると考えられる。

本研究の目的は、自治体におけるライフプランニング支援の現状について明らかにすることである。

#### 用語の操作的定義

ライフプラン：在本らの研究<sup>10)</sup>では「結婚や出産に関する自己の計画」としている。本研究では、就職や結婚、出産、育児を含めた自己の人生設計とする。

#### 研究方法

全国47都道府県、1741市町村ではどのようなライフプランに関する資料の配布、或いはセミナー等の開催がされているのかについて資料の収集を行った。これは、平成29年度厚生労働科学研究費補助金「女性の健康の包括的支援政策研究事業」における「自治体や職場における女性の健康増進にかかわる取組みの調査票」を47都道府県及び1741市町村に配布し、調査票内項目内の「妊娠準備・妊娠・出産・子育ての冊子、パンフレット又はリーフレット等の作成および配布の有無」への回答を中心に、収集した資料の内、本研究に関連のある妊孕性やライフプランについて書かれたものを使用した。

さらに、インターネットで検索エンジンで「Yahoo」とし、2018年8月に「都道府県名・市町村名 ライフプラン」「都道府県名・市町村名 ライフデザイン」をキーワードに検索を行った。

## 結 果

### 1. 都道府県ライフプラン資料検索結果

資料について、「女性の健康の包括的支援政策研究事業」による資料収集とインターネット検索による結果、47都道府県の内35都道府県分を収集することができた。収集することができた資料の内、冊子やリーフレットについては、「道内・県内で結婚や妊娠・出産をすることを前提としたもの」、「ライフプランを考えていくための知識提供で、今後起こりうる主要なライフイベントに焦点を当てたもの」、「ライフプランを考えていくための知識提供で、特に結婚・妊娠・出産・育児に焦点を当てたもの」、「女性の妊孕性に焦点を当てた知識提供のもの」「結婚・妊娠・出産啓発のもの」の5つに大別された。また、インターネット上で情報を掲載している地域、ライフデザインセミナー等講習会を開催している地域もあった(表1)。

#### 1) 冊子・リーフレット

「道内・県内で結婚や妊娠・出産をすることを前提としたもの」には北海道、青森県、秋田県の3地域が該当する。これらは各地域で暮らしていくことに焦点を当て、首都圏との暮らしの違いや、仕事や結婚・妊娠・出産等の道内や県内の情報も含めてまとめている。「ライフプランを考えていくための知識提供で、今後起こりうる主要なライフイベントに焦点を当てたもの」には北海道、栃木県、岐阜県、三重県、京都府、奈良県、愛媛県、福岡県、熊本県の9地域が該当する。これらの内、北海道、栃木県、京都府の冊子では実際に仕事をしている方や結婚をしている方、育児をしている方等のインタビューを掲載している。岐阜県、三重県、奈良県、愛媛県ではライフプランを考えることに焦点が当たっており、福岡県、熊本県では現在の自分から今後起こりうる主要なライフイベントについて1つずつ情報が掲載されているという内容になっている。「ライフプランを考えていくための知識提供で、特に結婚・妊娠・出産・育児に焦点を当てたもの」には福島県、埼玉県、富山県、石川県、山梨県、長野県、静岡県、三重県、兵庫県、奈良県、鳥取県、岡山県、広島県、香川県、高知県、大分県、宮崎県の17地域

表1. 都道府県における情報提供

	冊子・リーフレット					インター ネット	セミナー 等講習会	人生設計 マップ
	地域で生活す ることに焦点	主要なライフイ ベントに焦点	結婚や妊娠・ 育児に焦点	女性の妊孕 性に焦点	結婚や妊娠 等啓発			
北海道	○	○					○	○
青森県	○							
秋田県	○							○
山形県						○	○	
福島県			○					
茨城県				○			○	○
栃木県		○			○		○	○
群馬県						○		
埼玉県			○				○	
千葉県							○	
神奈川県				○				○
富山県			○				○	○
石川県			○				○	
山梨県			○					
長野県			○				○	○
岐阜県		○						○
静岡県			○	○				
三重県		○	○			○		○
滋賀県							○	
京都府		○					○	○(HP上)
大阪府							○	
兵庫県			○					○
奈良県		○	○					○
鳥取県			○		○			○
島根県							○	
岡山県			○	○				
広島県			○				○	○(HP上)
香川県			○					
愛媛県		○					○	
高知県			○					
福岡県		○						○
佐賀県				○				○
熊本県		○						○
大分県			○					
宮崎県			○				○	○

が該当する。これらは、男性や女性のからだや  
こころの変化、月経、妊娠の仕組み、妊孕性や  
不妊について、性感染症や避妊について、健康  
でいるための食事や運動、睡眠について等が掲  
載されている。この中でも特に、埼玉県は不妊  
に焦点を当てたもの、鳥取県はカップル2人に  
焦点を当てたもの、富山県、三重県、兵庫県、  
高知県、宮崎県では、中学生や高校生、思春期  
に焦点を当てた内容になっている。「女性の妊

孕性に焦点を当てた知識提供のもの」には茨城  
県、神奈川県、静岡県、岡山県、佐賀県が該当  
する。これらは月経や妊娠、妊孕性、不妊につ  
いて女性に関係する知識を掲載している。「結  
婚・妊娠・出産啓発のもの」には栃木県、鳥取  
県が該当する。栃木県は、結婚部門、妊娠・出  
産部門、子育て部門からそれぞれ選ばれた幸せ  
エピソードを写真と共に掲載している。鳥取県  
では妊活等啓発冊子として、妊娠・出産に関す

る知識を中心に掲載したものを作成している。

これら冊子・リーフレットの内、ライフプランを自分で書くことができるような人生設計マップが入っているのは北海道、秋田県、茨城

県、栃木県、神奈川県、富山県、長野県、岐阜県、三重県、兵庫県、奈良県、鳥取県、福岡県、佐賀県、熊本県、宮崎県の16地域となっている(表2)。

表2-1. 都道府県における冊子・リーフレット詳細

自治体名	企画・発行部署	冊子タイトル	ページ数・大きさ等	主な対象者	内容	人生設計のマップの有無	マップの名称	マップ記入要領等
北海道	北海道保健福祉部子ども未来推進局	高校生向け少子化対策副読本 「北海道の少子化問題と私たちの将来について考えてみよう」	24ページ A4 縦カラー冊子	高校生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・はじめに</li> <li>・北海道の少子化の現状</li> <li>・北海道で働く</li> <li>・北海道で結婚して家庭をもつ</li> <li>・北海道での子育て</li> <li>・北海道の魅力</li> <li>・自分の将来について考えよう</li> </ul>	あり	名称なし	自分はどんな人か・どんなことをするのが好きか・今一番頑張っていることは何か等14の質問について回答、その答えを基に自分が望む生き方・その実現のためにやることを記入、最後に高校卒業をスタートとして具体的なライフプランを記載。
	子ども子育て支援課少子化対策グループ	ハタチからの生き方を考えるライフデザインBOOK 働き方・結婚・子育て～この先のジブンの未来を描こう～	21ページ A5 縦カラー冊子	若い世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・私がハタチの頃</li> <li>・子育て対談</li> <li>・自分の未来を描くためのデータで見るライフイベント</li> <li>・結婚インタビュー</li> <li>・子育てファミリーインタビュー</li> <li>・働くことインタビュー</li> <li>・年齢と妊娠・出産</li> <li>・お金と将来設計</li> <li>・旭川市・千歳市の子育て支援</li> <li>・結婚・妊娠・出産・子育ての北海道の支援</li> </ul>	なし		
青森県	青森県企画政策部企画調整課	アオモリドラゲナイ3	45ページ A4 縦カラー冊子	高校生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・はじめに</li> <li>・青森県のランキング</li> <li>・青森県の暮らしの魅力</li> <li>・クリエイター、ITリモートワーカー、農業従事者、ホテルスタッフ、介護士、技術者、との対談・働き方紹介</li> <li>・青森県の経済を回す</li> <li>・地元就職</li> <li>・就職についての生徒の意識、保護者の意識</li> <li>・データで見る青森100項目</li> <li>・青森県マップ</li> </ul>	なし		
秋田県	秋田県・秋田県教育委員会	少子化を考える高等学校家庭科副読本 「考えようライフプランと地域の未来」	21ページ A4 縦カラー冊子	高校生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・はじめに</li> <li>・秋田の少子化の現状</li> <li>・秋田 再発見!</li> <li>・秋田で働く</li> <li>・秋田と首都圏の暮らし</li> <li>・秋田の結婚事情</li> <li>・秋田での子育て</li> </ul>	あり	名称なし	年齢は16歳～70歳まで。私のプラン：ライフイベント、どこで、家族のライフプラン：配偶者・子ども(3人分)について記載していく。準備・考慮することとして、平均初婚年齢・第1子から第3子までのそれぞれの出生時平均年齢が書かれている。
福島県	福島県保健福祉部子ども未来局子育て支援課	知っていますか?男性のからだのこと、女性のからだのこと～健康で充実した人生のための基礎知識～	28ページ A5 縦カラー冊子	若い世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康で充実した人生のために</li> <li>・思春期から老年期までの男女の心身の変化</li> <li>・女性の月経サイクルについて</li> <li>・月経に関する悩み</li> <li>・妊娠について</li> <li>・赤ちゃんを育てる準備ができていないとき(避妊について)</li> <li>・不妊症について</li> <li>・男性・女性ともに妊娠・出産には適した年齢があります</li> <li>・男性に多い性の悩み</li> <li>・性感染症について</li> <li>・生殖器の病気について</li> <li>・健康は大切～健やかな妊娠・子育て・家庭生活～</li> <li>・相談窓口</li> </ul>	なし		
茨城県	茨城県保健福祉部子ども政策課総務・母子保健グループ	女性のからだサポートブック ～健やかな妊娠のために～	14ページ A5 縦カラー冊子	20歳前後	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メッセージ～女性ってすばらしい～結婚・出産・子育てに夢と希望を</li> <li>・妊娠・出産・子育てを考えたあなたのライフプラン</li> <li>・リプロダクティブ・ヘルス・ライツを知っていますか</li> <li>・女性のからだところの変化</li> <li>・月経等のトラブルQ&amp;A</li> <li>・妊娠の成立</li> <li>・健やかな妊娠を迎えるために</li> <li>・望まない妊娠をしないために</li> <li>・妊娠・出産・育児に関する相談窓口</li> </ul>	あり	名称なし	一直線上に20歳代から出来事や生活の様子について記載していく。記載の前に、結婚や育児について、将来の働き方について、どんな家庭を築いていきたいか等のこれからのことについての質問に答える欄がある。

表2-2. 都道府県における冊子・リーフレット詳細

自治体名	企画・発行部署	冊子タイトル	ページ数・大きさ等	主な対象者	内容	人生設計のマップの有無	マップの名称	マップ記入要領等
栃木県	栃木県県民政策部人権・青少年男女参画課	ワーク&ライフデザインブック	18ページ B5 縦カラー冊子	高校生 大学生	<ul style="list-style-type: none"> <li>なぜ、ワーク&amp;ライフ・インターンが必要か</li> <li>ワーク&amp;ライフをイメージしよう</li> <li>なりたい姿を考えよう</li> <li>子育てインターンシップ報告</li> <li>ワーキングマザー編・イクメン編・子ども食堂主宰者編</li> <li>パルティの「イクメン応援講座」取材</li> <li>子育てインターンシップによる未来像の変化</li> <li>なりたい姿マップを作ろう</li> </ul>	あり	なりたい姿マップ	10年後のワークの状況・環境、ライフの状況・環境、社会の状況・環境について記載。夢逆算シート（将来の夢から今やるべきことを逆算していく）を記載。それらをもとに紙になりたい職業・なりたい姿・住みたい・行きたい場所の切り抜きを貼ったり、文字やイラストを描いたりしていく。
	栃木県保健福祉部子ども政策課	幸せエピソード-みんなの幸せを1冊-	15ページ 180×180の正方形カラー冊子	これから結婚を考えている方	<ul style="list-style-type: none"> <li>幸せエピソード</li> <li>結婚部門・妊娠・出産部門・子育て部門</li> <li>応援メッセージ</li> <li>一寸先は誰にもわからない・結婚という奇跡</li> <li>幸せエピソード特別賞</li> <li>あれから30年</li> </ul>	なし		
埼玉県	埼玉県保健医療部健康長寿課	願うときに「こうのとりのこゝろ」は来ますか？	11ページ A5 縦カラー冊子	中学生以降	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊娠のしくみって？</li> <li>そもそも不妊って何？</li> <li>不妊で悩むなんて一部の人だけでは？</li> <li>不妊って女性だけの問題？</li> <li>女性の加齢は不妊に影響があるの？</li> <li>男性の加齢は不妊に影響があるの？</li> <li>男性は加齢だけが不妊の原因？</li> <li>不妊治療をすれば必ず子どもができる？</li> <li>結婚したら子どもが欲しい、そのために気を付けることは？</li> <li>不妊に関する相談窓口等</li> </ul>	なし		
神奈川県	神奈川県保健福祉局保健医療部健康増進課	ハッピーライフプランで行こう！	4ページ A5 縦カラー冊子 別紙のライフプランシートはA3二つ折りリーフレット	20歳前後	<ul style="list-style-type: none"> <li>結婚・出産には適した年齢がある</li> <li>夫婦の6組に1組は不妊治療や不妊の検査をしている</li> <li>今できる3つのこと（自分の健康を守る・避妊・ライフプランを考える）</li> </ul>	あり	ハッピーライフプラン	年齢は20歳～100歳まで。今に自分を振り返る：年齢・身長・体重・食事・たばこ・お酒・結婚・子ども・結婚後の仕事・子どもが生まれた後の仕事等について、学業・仕事・検診・ワクチン・結婚・妊娠・出産・子育て・趣味など各項目についてプランを記載。健康情報について書かれている。
富山県	富山県厚生部健康課	思春期からの心と身体の基礎知識を正しく知ってライフプランをデザイン	6ページ A4 縦カラー冊子	10代以降	<ul style="list-style-type: none"> <li>思春期からの身体の変化</li> <li>健康のために必要なこと</li> <li>男性、女性の身体の変化</li> <li>妊娠について正しく知ろう</li> <li>責任ある人は避妊する</li> <li>妊娠に適した年齢がある</li> <li>性感染症を防ごう</li> <li>思春期のこころ</li> <li>自分も人も大切に</li> <li>ライフプランをデザインしてみよう</li> <li>相談窓口</li> </ul>	あり	ライフプランシート	年齢は20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、80歳までそれぞれ記載。仕事・家庭・趣味・社会活動・身につけたいことについて年齢ごとに記載していく。
石川県	石川県健康福祉部少子化対策監室子育て支援課	いま知っておいて欲しいこと-健やかファミリーライフを目指して-	19ページ A5 縦カラー冊子	大学生	<ul style="list-style-type: none"> <li>若いあなたのライフプランは？</li> <li>からだどこころの変化や仕組み</li> <li>妊娠・出産を望まないときは？</li> <li>不妊って？</li> <li>からだもどこころも健やかであるために</li> <li>もし心配になったときは？</li> </ul>	なし		
		あなたが望むライフプランの実現に向けて-充実したLife・Workのために-	A4 三つ折りリーフレット	若い世代の従業員	<ul style="list-style-type: none"> <li>結婚に対する意識調査（独身者調査）</li> <li>出産に対する意識調査（夫婦調査）</li> <li>結婚・出産には適した年齢がある？</li> <li>不妊に悩む夫婦は増えている？</li> <li>不妊治療をすれば大丈夫？</li> <li>不妊治療の助成制度</li> <li>相談窓口</li> <li>今から取り組みたいからだどこころの健康</li> </ul>	なし		
		従業員が望むライフプランの実現のために	3ページ A4 縦カラー冊子	事業主	<ul style="list-style-type: none"> <li>事業主の皆様へ</li> <li>結婚に対する意識調査・出産に対する意識調査</li> <li>仕事と不妊治療をしている場合の不安や悩み（当事者の声）</li> <li>こんな制度があれば仕事と治療の両立がしやすい（当事者の声）</li> <li>従業員の不妊治療に対して支援を行っている企業の取り組み（例）</li> <li>妊娠・出産に関するデータ</li> <li>女性・男性の加齢に伴う妊娠のしやすさの変化</li> <li>不妊の原因</li> <li>不妊治療の実態</li> </ul>	なし		

表2-3. 都道府県における冊子・リーフレット詳細

自治体名	企画・発行部署	冊子タイトル	ページ数・ 大きさ等	主な対象者	内容	人生設計の マップの有無	マップの 名称	マップ記入要領等
山梨県	山梨県 企画県民部 県民生活・男女 参画課	20代のための ライフプランニング 今考える、自分らしい 選択 ～結婚、妊娠、出産、 育児について～	6ページ A4 縦カラー冊子	20代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ライフプランニング① 自分らしい生き方を想像してみよう！！</li> <li>・ライフプランニング② 結婚生活について考えよう！！</li> <li>・ライフプランニング③ 妊娠・出産・育児について考えよう！！</li> </ul>	なし		
長野県	長野県 企画制作：株式 会社アドソニック	いつの日か、自分の 家族を作りたい人へ 人生の希望を叶えるた めに、いま、考え、で きること。 LifeDesign健やかな 妊娠&出産サポート BOOK	13ページ A5 縦カラー冊子	高校生以降	<ul style="list-style-type: none"> <li>・長野県における妊娠・出産の いま</li> <li>・男性、女性ともに、妊娠には 適した年齢があります</li> <li>・現代、不妊治療を受ける人が 年々増えています</li> <li>・こんな症状に注意！</li> <li>・健康チェック</li> <li>・お悩み相談室</li> </ul>	あり	シンボル ツリー	木の実に何歳で何をす るか記入。今のあなた、 5年後、10年後、20年 後、30年後以降と大き く分かれている。まず、 大きなライフイベント 「就職」「結婚」「出産・ 育児」について書き込 み、続いて「夢」や「希 望」を書き込む。すべ て書いたところで、そ の希望を叶えるため に、何が必要か、いつ どんな準備をするかを 考えてみる。
岐阜県	岐阜県 健康福祉部 子ども・女性局 子育て支援課	未来の生き方を考える — Life Planning Booklet —	50ページ A4 縦カラー冊子	高校生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・仕事について考えよう</li> <li>・結婚・家族について考えよう</li> <li>・妊娠・出産について考えよう</li> <li>・子育てについて考えよう</li> <li>・更年期について考えよう</li> <li>・ライフプランの実践/見直し</li> <li>・岐阜県の少子化問題について</li> <li>・各種連絡先一覧</li> </ul>	あり	ライフプ ランシ ート	仕事、結婚・家族、妊 娠・出産、子育て、更 年期、将来の夢につ いてそれぞれのキーワ ードからイメージする ことを記入。冊子の各 章から気付いたこと、 これからできることを 記入。0歳～65歳、高 年期について、各ライ フステージでのライフ イベントと目標、ワー クライフバランス、自 分のライフプランに関 係する人のライフイベ ント等をシートに記載 していく。
静岡県	静岡県 健康福祉部 子ども未来局 子ども家庭課	妊娠・出産のための 健康づくり事業 「いつか」のために 「いまから」できること	14ページ A5 縦カラー冊子	10代20代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・知ってほしい 「人が生まれるという奇跡」 命の大切さを</li> <li>・妊娠・出産について ～考えよう～</li> <li>・「いつか」は「いつ」か？とい うことを</li> <li>・健康づくりは日々の生活から</li> </ul>	なし		
静岡県	静岡県 健康福祉部 子ども未来局 子ども家庭課	いつかはママ。だから 今から、知って欲し い。	A4 三つ折り リーフレット	10代20代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・結婚、妊娠、出産— これから、新たなライフ ステージを迎えるあなたへ。</li> <li>・いつか赤ちゃんを迎えるた めに。女性の体のしくみを知る ところから始めましょう。</li> <li>・月経について</li> <li>・生活習慣を見直して、女子力・ 妊娠力アップをめざしましょ う！</li> <li>・女性ホルモンと女性の病気</li> </ul>	なし		
三重県	三重県 健康福祉部 子ども家庭局 子育て支援課	思春期のみんなに 考えてほしい ライフプラン	7ページ A4 縦カラー冊子	中学2,3年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分のライフプランを考えて みよう</li> <li>・お互いの身体について知っ ておこう</li> <li>・中学生になると自然に性への 関心が高まります</li> <li>・産婦人科医から皆さんへ伝え たいこと</li> <li>・思春期のみんなに知ってて欲 しいいろいろな相談窓口</li> </ul>	なし		
三重県	三重県 教育委員会事務 局 高校教育課 高校 教育班	ライフプランを 考えてみよう	A4 四つ折り リーフレット	高校生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・青年期とは</li> <li>・多様化する価値観と人生観</li> <li>・将来の生き方を考えよう</li> <li>・少子化の現状</li> <li>・三重県の子育て支援</li> <li>・各種相談窓口</li> <li>・あなたの未来について考えよう</li> </ul>	あり	名称なし	結婚・妊娠・出産・子 育て・仕事・将来の夢・ 高齢期について今の考 え方を記載する。 それを基にして15歳か ら80歳以降まで一直線 上にライフプランを記 載。
京都府	京都府 健康福祉部 少子 化対策課	京都生き方ログ	22ページ A4 縦カラー冊子	大学生以降	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生き方ログとは</li> <li>・京都若者ライフデザインプロ ジェクトチーム座談会</li> <li>・営業事務、創業研究者、ゲ ストハウスオーナー、工房現場 監督、営業、杜氏、代表取締 役社長それぞれの生き方</li> <li>・今のライフスタイル環境の現状</li> <li>・ライフイベントと公的支援の つながり</li> <li>・編集後記</li> </ul>	なし		

表2-4. 都道府県における冊子・リーフレット詳細

自治体名	企画・発行部署	冊子タイトル	ページ数・大きさ等	主な対象者	内容	人生設計のマップの有無	マップの名称	マップ記入要領等
奈良県	奈良県医療政策部保健予防課	今伝えたい！！ 将来のあなたへ ～安心・安全な 妊娠・出産 マイライフプラン のために～	18ページ A5 縦カラー冊子	中高生以降	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠・出産の適齢期</li> <li>・不妊症</li> <li>・月経・男性の性器に関する疑問</li> <li>・生命の誕生</li> <li>・妊娠期間中の胎児の発育</li> <li>・避妊について</li> <li>・肥満とやせ</li> <li>・スポーツと健康</li> <li>・アルコールと薬物</li> <li>・県内相談窓口</li> </ul>	なし		
	奈良県健康福祉部子ども・女性局女性支援課	男女で考える ライフプラン ハンドブック 2人で歩む人生設計	23ページ A5 縦カラー冊子	夫婦・パートナー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・はじめに</li> <li>・なりたい自分について考えてみましょう</li> <li>・ライフプラン表を作ってみましょう</li> <li>・これからの生活に必要な費用はいくら？</li> <li>・女性の就労の現状は？</li> <li>・生涯賃金の差はいくら？</li> <li>・一日の時間の使い方を考えみましょう</li> <li>・困ったときの相談窓口等</li> <li>・就労に関するホームページ</li> </ul>	あり	ライフプラン表	なりたい自分、2人のチャレンジプランについて考える。家族の名前を記載し、それぞれの年齢ごとのイベントや夢、かかる費用について記載していく。
兵庫県	兵庫県健康福祉部健康局健康増進課	ライフプランをいつ考えるの今でしょ！	細長4つ折りリーフレット	10代以降	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ここからからだの変化</li> <li>・月経のサイクル</li> <li>・今は子どもが欲しくないと思ったら</li> <li>・ライフ分を考えてみよう</li> <li>・妊娠・出産をサポートする制度</li> </ul>	あり	名称なし	20代、30代、40代それぞれ()内にどんな人生を送りたいか、何をしたいか記載。子どもが欲しいか、何人か、育児希望年齢を記載していく。
鳥取県	鳥取県福祉保健部子育て支援総室	女と男の幸せガイド ～健やかなパートナー シップを目指して～	21ページ A5 縦カラー冊子	市町村窓口にて婚姻届けを提出した方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・はじめに</li> <li>・パートナーとのよい関係を目指して</li> <li>・お互いの生活習慣を見直そう</li> <li>・こころの健康</li> <li>・女の健康・男の健康</li> <li>・妊娠をしたとき</li> <li>・妊娠したくないとき</li> <li>・お産・子育てについて</li> <li>・性感染症について</li> <li>・暴力・性犯罪などについて</li> <li>・相談窓口・関係機関一覧</li> </ul>	あり	名称なし	夫、妻それぞれの年齢を記入し、一直線上に2人のライフプランを記載していく。
鳥取県	鳥取県福祉保健部子育て王国推進局子育て応援課 母子保健担当	LIFE IS DESIGN 自分の未来を自分で 描くために ～考えてほしいあなたの 将来について～	43ページ A5 縦カラー冊子 (漫画あり)	若い世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分ライフプランについて考えよう</li> <li>・男性・女性のカラダについて知っておこう</li> <li>・妊娠の仕組みについて知ろう</li> <li>・不妊症・不妊治療について正しく知ろう</li> <li>・妊娠したかも？体の変化を知ろう</li> <li>・元気な赤ちゃんを迎えるために</li> <li>・妊娠・出産の手続き・費用・支援を知ろう</li> <li>・育児と仕事の両立について考えよう</li> <li>・これから始まる子育て～家族・地域の協力も～</li> <li>・はじめての妊娠(20代編・30代編・40代編)</li> <li>・施設・問い合わせ一覧</li> </ul>	なし		
岡山県	岡山県妊娠性等普及啓発標準プログラム等作成事業 岡山県保健福祉部健康推進課岡山大学大学院保健学研究科	ライフプランを考えるあなたへまんがで読む未来への選択肢	39ページA5 縦冊子(赤白黒まんがあり)	中学生以降	<ul style="list-style-type: none"> <li>・未来について考えてみよう</li> <li>・Case① 20代で出産・専業主婦に</li> <li>・Case② 30代で出産 働くママに</li> <li>・Case③ キャリアウーマン 40代で出産？</li> <li>・不妊は思春期から予防できる</li> </ul>	なし		
		知っておきたいシリーズ① いのちのはじまりの旅	A4 三つ折り リーフレット	中学生以降	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠に関する基礎ワード</li> <li>・排卵から妊娠へ</li> <li>・基礎体温でわかるからだのリズム</li> <li>・相談窓口</li> </ul>	なし		
		知っておきたいシリーズ② 年齢と卵子や精子の関係	A4 三つ折り リーフレット	中学生以降	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠に関する意識調査</li> <li>・グラフで見える年齢と妊娠しやすさ</li> <li>・卵子老化について</li> <li>・男性の年齢と妊娠率</li> <li>・相談窓口</li> </ul>	なし		
		知っておきたいシリーズ③ 妊娠・出産・子育て事情	A4 三つ折り リーフレット	中学生以降	<ul style="list-style-type: none"> <li>・進む未婚化・晩婚化</li> <li>・育児について</li> <li>・出産に対する意識調査</li> <li>・不妊治療</li> <li>・わたしの育児ライフ</li> <li>・相談窓口</li> </ul>	なし		

表2-5. 都道府県における冊子・リーフレット詳細

自治体名	企画・発行部署	冊子タイトル	ページ数・大きさ等	主な対象者	内容	人生設計のマップの有無	マップの名称	マップ記入要領等
広島県	広島県健康福祉局子育て・少子化対策課	2人で考えてみませんか？ 妊娠・出産のこと	A4 二つ折り リーフレット	若い世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>まずはこことからだの変化を知ろう</li> <li>男女ともに妊娠・出産には適した年齢があります</li> <li>日ごろから健康管理をこころがけましょう</li> <li>不妊症とは</li> <li>ご注意ください（月経トラブル・性感染症）</li> <li>早めに予防接種を受けましょう</li> </ul>	なし		
香川県	香川県健康福祉部子育て支援課	これからのあなただけの人生を作っていく。未来へのスタート！ ライフデザイン 結婚、妊娠・出産、子育て、家族。	5ページ B5 縦カラー冊子	大学生	<ul style="list-style-type: none"> <li>はじめに</li> <li>結婚は人生のスタートです。平均初婚年齢と母親の平均出生時年齢の年次推移</li> <li>家族ってすてき！大好き！親になる！ 出生数および合計特殊出生率の年次推移</li> <li>子育て、家族について 大人と子どもの違い、大切に思う人間関係やつながり</li> <li>社会状況について ライフデザインをするということ、香川県平均初婚年齢推移、既婚者の現在の配偶者との平均出会い年齢・交際期間・初婚年齢、未婚者の結婚を希望する年齢</li> </ul>	なし		
愛媛県	未収集	ハタラクとは？ ケッココンとは？ コソダテとは？ 完結版 LIFE×DESIGN	30ページ A5 縦カラー冊子	大学生	<ul style="list-style-type: none"> <li>はじめに</li> <li>活動報告（2014年～2016年）</li> <li>結婚について、子育てについて、働くことについて、ライフデザインについて学生と先輩（社会人）の対談、社会人へのインタビュー</li> <li>愛媛県の出生数及び合計特殊出生率の推移、愛媛県の平均初婚年齢の推移</li> </ul>	なし		
高知県	高知県健康政策部健康対策課	思春期ハンドブック	20ページ A5 縦カラー冊子	中学生以降	<ul style="list-style-type: none"> <li>思春期の男子の身体の変化</li> <li>思春期の女子の身体の変化</li> <li>知っておいてほしいこと</li> <li>みんな悩んでいるんだ</li> <li>高知県の10代の人工妊娠中絶の現状</li> <li>性感染症について</li> <li>性被害・性犯罪のこと</li> <li>安全に使おう！スマホ・ケータイ</li> <li>すこやかな妊娠・出産に向けて</li> <li>身近にある相談機関</li> </ul>	なし		
福岡県	福岡県子育て支援課	My Life Design ～人生を豊かに生きるには～	21ページ A4 縦カラー冊子	高校生	<ul style="list-style-type: none"> <li>はじめに</li> <li>これまでの自分について考えてみよう</li> <li>自立について考えてみよう</li> <li>働くことについて考えてみよう</li> <li>恋愛・結婚について考えてみよう</li> <li>妊娠・出産について考えてみよう</li> <li>親になることについて考えてみよう</li> <li>少子高齢化について考えてみよう</li> <li>福岡県の取組紹介</li> </ul>	あり	私の将来設計図	10代、20代、30代、40代、50代、60代、70代以降の各年代について、学校仕事・家庭家族・趣味スキルアップ・社会活動各項目ごとに何歳で何をやるか記載。「仕事」と「仕事以外の生活」との調和をわかり、ワーク・ライフ・バランスの実現を考慮する。
佐賀県	佐賀県健康福祉本部 母子保健福祉課	ファミリープラン ～健やかな妊娠のために～	13ページ A5 縦カラー冊子	医師・助産師・保健師などが家族計画を指導する際に使用	<ul style="list-style-type: none"> <li>ファミリープランの大切さ</li> <li>予期せぬ妊娠に直面したとき、その選択は2つあります</li> <li>女性のカラダの変化</li> <li>月経について</li> <li>妊娠の成立</li> <li>理想的な避妊法</li> <li>いろいろな避妊方法</li> <li>パートナーとの関係</li> <li>子どもとの関係</li> <li>人工妊娠中絶のこと</li> <li>性感染症について</li> <li>妊娠・出産・育児の相談窓口</li> </ul>	あり	わが家のファミリープラン	わたしとパートナーの年齢を記載し、それぞれの年齢におけることができ、そのときの西暦年を記載していく。それぞれの年齢ごとに自由記入の欄も設けている。
熊本県	熊本県子ども未来課 (熊本県若者の得ライフデザインパンフレット作成事業)	ライフデザイン手帳 LIFE DESIGN NOTE BOOK	26ページ A5 縦カラー冊子	高校生	<ul style="list-style-type: none"> <li>はじめに</li> <li>職業・働き方</li> <li>将来のパートナーとの出会い</li> <li>ライフサイクルと妊娠出産</li> <li>妊娠出産の適齢期ってあるの？</li> <li>妊娠するために必要な条件</li> <li>不妊とは</li> <li>不妊症の治療と費用</li> <li>結婚、妊娠、出産、子育てにはどのくらいの費用がかかるの？</li> <li>子育て支援の社会制度</li> <li>親の介護</li> </ul>	あり	人生のロードマップ	自分にとって何が大切かを考える。まず大きなライフイベント「就職」「結婚・パートナーとの出会い」「出産・育児」について望むものを書き込む。続いて夢や希望を書き込む。

表2-6. 都道府県における冊子・リーフレット詳細

自治体名	企画・発行部署	冊子タイトル	ページ数・大きさ等	主な対象者	内容	人生設計のマップの有無	マップの名称	マップ記入要領等
大分県	大分県福祉保健部健康対策課	今伝えたい！ いつかは子どもを… と考えている あなたたちへ 知っておきたい からだのこと	22ページ A5 縦カラー冊子 (漫画あり)	大学生以降	・漫画(人生選択・晩婚化・不妊・ 流産・生殖能力・不妊原因・ 生殖医療等) ・生殖機能の男女の差 ・生殖機能を維持するのは大変 ・将来のために3つの「せい」 について考えてみる(性機能・ 生活・人生) ・相談・情報提供機関一覧	なし		
宮崎県	宮崎県福祉保健部健康増進課 宮崎県地域少子化対策交付金事業における妊娠・出産啓発事業	見つめて、命のこと、 未来のこと	18ページ B5 横カラー冊子	高校生以降	・写真と言葉(自分の未来・妊娠・ 出産について考えたことがあ りますか・生活・恋・妊娠・命・ 自分・人・未来のことを考え る) ・ライフプラン ・自分の身体を知る ・避妊のことを知る ・相談窓口	あり	名称なし	夢を記載する。 結婚は何歳までにした いか、子どもは何歳ま でに欲しいか、子ども は何人欲しいかを記載 する。

## 2) インターネット上での情報掲載

山形県、群馬県、三重県が該当した。山形県では、数字でみる山形県の暮らしとして仕事・子育て・暮らしについて東京都との比較を交えながらの情報提供となっている。群馬県では、群馬県結婚・子育て応援ポータルサイトとして出会い・結婚、妊娠・出産、子育て、ライフデザイン、青少年育成、少子化対策等の情報を掲載している。三重県は、思春期を対象にライフプラン教育として、からだの変化や悩み、妊娠、避妊、性感染症、SNS、デート、DV、多様な性等についての情報を掲載している。

## 3) ライフデザインセミナー等講習会

北海道、山形県、茨城県、栃木県、埼玉県、千葉県、富山県、石川県、長野県、滋賀県、京都府、大阪府、鳥根県、広島県、愛媛県、宮崎県の16地域が該当する。これらの内、高校生を対象としたセミナーの開催は山形県、茨城県、滋賀県の3地域、大学生を対象としているのは茨城県、千葉県、富山県、石川県、広島県、宮崎県の6地域、高校生と大学生を対象としているのは長野県、大阪府、鳥根県、愛媛県の4地域となった。京都府は大学生や企業等に勤務する若手職員を対象としており、ワークショップ教材として人生年表ワークシートの用意もある。広島県でもライフデザインシートの用意がある。北海道と埼玉県では、セミナーの対象を若い世代と設定している。栃木県では結婚啓発ライフデザインセミナーとして、県内10代後半～20代前半を対象に結婚し子どもを持つライフデザインを積極的に選択できるようなセミナー

を開催している。

## 2. 市町村ライフプラン資料検索結果

市町村についても都道府県と同様に「女性の健康の包括的支援政策研究事業」による資料収集とインターネット検索による結果、1741市町村の内24市町村分を収集することができた。収集することができた資料の内、冊子やリーフレットについては、「市内で生活していくことを前提としたもの」、「ライフプランを考えていくための知識提供で、今後起こりうる主要なライフイベントに焦点を当てたもの」、「ライフプランを考えていくための知識提供で、特に結婚・妊娠・出産・育児に焦点を当てたもの」、「女性の妊孕性に焦点を当てた知識提供のもの」の4つに大別された。また、インターネット上で情報を掲載している地域、ライフデザインセミナー等講習会を開催している地域も、都道府県の資料収集結果と同様に確認することができた(表3)。

### 1) 冊子・リーフレット

「市内で生活していくことを前提としたもの」には、群馬県沼田市と大阪府豊中市が該当した。沼田市は成人式に合わせて冊子の配布を行い、地域での様々な生き方を人生の先輩からのメッセージとして掲載している。豊中市では、高校生・大学生が働くことや結婚から育児等について取材・編集会議を行いライフデザイン支援情報誌として発行している。「ライフプランを考えていくための知識提供で、今後起こりうる主要なライフイベントに焦点を当てたもの」

表 3. 市町村における情報提供

	冊子・リーフレット				インター ネット	セミナー等 講習会	人生設計 マップ
	地域で生活する ことに焦点	主要なライフ イベントに焦点	結婚や妊娠・ 育児に焦点	女性の妊孕性 に焦点			
札幌市					○	○	
盛岡市						○	
塩竈市						○	
気仙沼市						○	
岩沼市						○	
大河原町						○	
酒田市		○					○
小美玉市						○	
沼田市	○						
市原市			○				
鎌ヶ谷市		○					○
文京区		○	○				○
豊島区						○	
阿賀野市						○	
砺波市						○	
坂井市						○	
長野市		○					
三島市			○				
大津市				○			○
近江八幡市		○					○
豊中市	○						○
八尾市			○				
南部町			○				○
北九州市						○	

に該当するのは、山形県酒田市、千葉県鎌ヶ谷市、東京都文京区、長野県長野市、滋賀県近江八幡市の5地域となった。鎌ヶ谷市は新成人への冊子の配布をしており、仕事とプライベート、結婚、妊娠、出産、子育てについての情報が掲載されている。文京区では50ページにわたりライフキャリアデザインやお金について、結婚、妊娠、健康でいる身体づくりについて等の情報提供となっている。長野市はワークショップを基に、学生の視点で多様な生き方、妊娠・出産に関する情報をまとめたもの、近江八幡市は独身・出会い・結婚・子育てそれぞれで起こりうることを掲載したものとなっている。「ライフプランを考えていくための知識提供で、特に結婚・妊娠・出産・育児に焦点を当てたもの」には千葉県市原市、東京都文京区、静岡県三島市、大阪府八尾市、鳥取県南部町が該当する。この中で、文京区と八尾市はカップル2人を対

象とした情報提供となっている。また、文京区では中学生を対象とした冊子も発行している。三島市で発行しているリーフレットは、順天堂大学保健看護学部との共同制作によるものとなっており、結婚後の生活と仕事について、子どもが生まれてから、男性の育児への介入について掲載されている。「女性の妊孕性に焦点を当てた知識提供のもの」には滋賀県大津市が該当する。妊娠・出産の基礎知識や不妊症と高齢出産、妊娠・出産をめぐるライフサイクルの他に、妊娠がわかったときの手続き等についても情報を掲載している。

これら冊子・リーフレットの内、ライフプランを自分で書くことができるような人生設計マップが入っているのは、酒田市、鎌ヶ谷市、文京区、大津市、近江八幡市、豊中市、南部町の7地域であった(表4)。

表4-1. 市町村における冊子・リーフレット詳細

自治体名	企画・発行部署	冊子タイトル	ページ数・ 大きさ等	主な対象者	内容	人生設計の マップの有無	マップの 名称	マップ記入要領等
酒田市	酒田市健康福祉 部健康課	幸せな未来のために、 今、知っておいてほし いこと ～将来のパパ、ママに なるあなたへ～	14ページ A5 縦カラー冊子	中学生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・未来予想図を作ってみよう</li> <li>・仕事や結婚など将来を具体的にイメージしてみよう</li> <li>・自分のことをもっと知ろう</li> <li>・妊娠・出産クイズ</li> <li>・望まない妊娠について</li> <li>・赤ちゃん登校日の中学生感想</li> <li>・マタニティ教室アンケート</li> <li>・子育てママのコメント</li> <li>・こころと体の変化</li> <li>・妊娠について</li> <li>・妊娠・出産に適した年齢</li> </ul>	あり	未来 予想図	15歳から80歳まで1本の道にどんな人生にしたいか、付属のシールも用いて記載していく。別ページでは、やりたい仕事や何歳でどんな人と結婚したいか、どんな家庭にしたいか、希望拳見人数、どんな父母になりたいか具体的に記載していく。
沼田市	沼田市健康福祉 部子ども課	～これからのじぶんを イメージする～ 未来のライフデザイン 啓発事業 ハタチからの参考書	29ページ A4 縦カラー冊子	20歳 (成人式 に合わせて 配布)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・はじめに</li> <li>・ハタチの疑問</li> <li>・4つの家族のパパママヒストリー、読み手へのメッセージ</li> <li>・こんな生き方もあります</li> <li>・印刷会社勤務の男性、フリーカメラマン兼企画・デザイナーの女性の年表</li> <li>・コラム</li> <li>・出産とキャリア、20代・皆さんの活躍に期待します(メッセージ)</li> <li>・地域団体紹介</li> <li>・最後に</li> </ul>	なし		
市原市	市原市子ども未 来部 子育てネウボラ センター	将来の夢を 叶えるために… いつかパパ・ママに なりたいたいと思う時の ために… 自分の体は自分で 守る!	A4 縦カラー 1枚	若い世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・無理なダイエットはやめよう</li> <li>・たばこのない環境をめざそう</li> <li>・幸せな家庭と大切な赤ちゃんを迎えるために</li> <li>・妊娠・出産に適した年齢があります</li> <li>・性被害から身を守る</li> <li>・インターネットの情報、デートDV</li> </ul>	なし		
鎌ヶ谷市	鎌ヶ谷市健康福 祉部健康増進課 母子保健係	鎌ヶ谷 自分未来創造計画	27ページ A5 縦カラー冊子	20歳 (成人式に 合わせて 配布)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・知っておきたい。なりたい自分になるために</li> <li>・仕事とプライベートについて</li> <li>・結婚・出産・教育費。ライフイベントにかかる費用</li> <li>・結婚について</li> <li>・結婚の理想と現実</li> <li>・妊娠と出産について</li> <li>・男女共に考えたいファミリープランニング</li> <li>・親になるってどういうこと?</li> <li>・子育てについて</li> <li>・子育てとキャリア</li> <li>・まずは健康が一番。今から考える自分の体</li> <li>・相談窓口一覧</li> </ul>	あり	ライフ デザイン ワーク シート	今の自分が好きなこと、頑張っていること、目指していること、チャレンジしたいこと、心配や不安に思っていることを記載。仕事、恋愛・結婚、家族、プライベート、貯金、について5年後と10年後の姿を記載していく。

表4-2. 市町村における冊子・リーフレット詳細

自治体名	企画・発行部署	冊子タイトル	ページ数・大きさ等	主な対象者	内容	人生設計のマップの有無	マップの名称	マップ記入要領等
		健康で豊かな生活を送るために Life & Career Design Workbook	56ページ A5 縦カラー冊子	20代前半	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ライフ&amp;キャリアデザインとは</li> <li>・自分のことを知る</li> <li>・ワークライフバランス</li> <li>・人生で起こりうるからだのあれこれ</li> <li>・お金について考えてみる</li> <li>・病気、結婚、出産、保険を考える</li> <li>・結婚する？しない？子どもが欲しい？</li> <li>・中絶、性感染症のリスク</li> <li>・家事のこと</li> <li>・食のこと</li> <li>・リステリア、水銀、トキソプラズマ 妊娠中に気をつけた3つのこと</li> <li>・妊娠と出産</li> <li>・不妊について</li> <li>・ストレスとの付き合い方</li> <li>・子育てとキャリア</li> <li>・教育資金プラン</li> <li>・区役所での手続き、届け出</li> <li>・文京区の相談窓口</li> </ul>	あり	ライフ&キャリアプラン	冊子で考えてきた自己分析、10年後の自分、自分にとって大切なこと、好きなこと・物・やりたいことを記載。 健康、なりたい自分、家事・住居、仕事（年収も）、資金（預貯金）、趣味・習い事、親・保護者の年齢の7項目について、5年後、10年後、15年後、20年後の目標と行動（アクション）を記載していく。その際に意気込み度を5段階で記載する。
文京区	文京区保健衛生部健康推進課 (ぶんきょうハッピーベイビープロジェクト)	PAPA&MAMA START BOOK	34ページ A5 縦カラー冊子	夫婦・パートナー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今どきの働くパパとママ図鑑</li> <li>・パパとママが笑顔でいるために</li> <li>・妊娠しました！まず何をします？</li> <li>・妊娠中に気を付けること</li> <li>・パパ向けに料理、洗濯について</li> <li>・出産についてのパパの準備</li> <li>・産後のママのこころの変化</li> <li>・マタニティブルー・産後うつ・乳腺トラブル</li> <li>・赤ちゃんの事故防止</li> <li>・ストレスとの上手な付き合い方</li> <li>・すてきな自分と未来の家族のために プレコンセプションケア・チェックシート</li> <li>・ママ復職に向けて</li> <li>我が家の体制チェックリスト、復職後パパがやることリスト、復職後1日の流れシュミレーション</li> </ul>	なし		
		For Your Great Future 中学生から考えよう！ 将来の健康のこと	11ページ B5 縦カラー冊子	中学生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中学生のみなさんへ</li> <li>・思春期のからだクイズ</li> <li>・男性・女性の身体の変化・なりやすい病気</li> <li>・しっかり摂ろう！たんぱく質・鉄分・葉酸</li> <li>・無理なダイエットは健康も美しさも台無しに</li> <li>・性感染症はだれでもなりうる病気</li> <li>・男子も女子も中絶のリスクを知ろう</li> <li>・未成年者が飲酒・喫煙をやっではいけない理由</li> <li>・将来のためにも風疹の予防接種を受けよう</li> <li>・相談窓口一覧</li> </ul>	なし		
長野市	長野市マリッジサポート課	若者のライフデザイン形成支援事業啓発冊子 生き方のカタチ 結婚する？しない？	A5 縦カラー冊子 (ページ数については、PDFファイル等なく不明)	大学生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子育てをしながら働く方へのインタビュー</li> <li>・人生とお金のことを聞いてみよう～教えてファイナンシャルプランナー～</li> <li>・「こども広場 じゃん・けん・ぼん」での学生と親子のふれあい交流</li> <li>・保健師による「妊孕性講座」</li> <li>・長野市の子育て支援制度と子育て環境講座</li> </ul>	PDFファイル等なく不明		
三島市	三島市子育て支援課子ども子育て応援室	考えよう ライフデザイン！ ～未来のわたしのために～	A4 三つ折り リーフレット	若い世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・結婚後の仕事と生活ってどうなるの？</li> <li>・日本は未婚化が進んでいる</li> <li>・子どもが生まれてからを考える</li> <li>・負担軽減のためにできること、ワークライフバランスを考えよう</li> <li>・男性は子育てにどう関わればいいのか？</li> <li>・子育ての楽しさ</li> </ul>	なし		
大津市	大津市保健所健康推進課	自分のライフプランを考えてみよう ライフサイクルから考える妊娠・出産	15ページ A5 縦カラー冊子	高校生以降	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠と出産の基礎知識</li> <li>・不妊症と高齢出産について</li> <li>・妊娠・出産をめぐるライフサイクル</li> <li>・あなたの未来について考えてみましょう</li> <li>・妊娠がわかったら</li> <li>・大津市のサポート制度と相談窓口</li> </ul>	あり	名称なし	年齢は15歳から50歳まで。結婚はしたいか、するならば何歳くらいか、子どもはほしいか、何歳くらいで何人ほしいか、子どもが生まれても仕事を続けたいか、将来仕事で達成したい具体的な目標はあるか、子育てが終わったらしてみたいことがあるかという質問をヒントに、一直線上にライフプランを記載していく。

表4-3. 市町村における冊子・リーフレット詳細

自治体名	企画・発行部署	冊子タイトル	ページ数・大きさ等	主な対象者	内容	人生設計のマップの有無	マップの名称	マップ記入要領等
近江八幡市	近江八幡市福祉子ども部子ども支援課	My Life なりたい自分になるために	10ページ A5 縦カラー 冊子	社会人 1, 2年目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・どんな自分になりたいのだろう</li> <li>・独身 お金、時間を自由に使える、スキルアップで仕事力もアップ、いつかは…っていつ？、まわりがどんどん結婚していく…</li> <li>・出会い 仕事と遊びにもメリハリが！お互いの仕事を応援しあえる、友達との付き合いが減った、つきあってはみたけれど…</li> <li>・結婚 一緒にいると家事も楽しい、「結婚して変わったね」と言われた、時間の使い方にとまどう、結婚と同時に夫の地元へ…知らないことがたくさん！</li> <li>・子育て 子どもで広がる地域の輪、忙しいからこそ工夫する毎日、子ども中心の生活、子どもと一緒に自分も成長</li> <li>・自分を知ろう 自己分析チャート</li> </ul>	あり	名称なし	結婚・子育て・家族をイメージし、3年後の自分は仕事とプライベートでそれぞれどうなりたいか記載する。なりたい自分に近づくために、いつまでにどんなことをするか記載。理想に向けて今できることを考える。
豊中市	豊中市こども未来部こども政策課	豊中で大人になることを考えてみた。	15ページ A4 縦カラー 冊子	高校生以降	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大切なものはそれぞれ違う</li> <li>・理想のパートナーは十人十色</li> <li>・人生の先輩たちに聞いてみた結婚、そして家族になる・仕事のやりがいと追及する・技で生きる・仕事と子育てを追及する・妻と交代で育児休業・地域に根ざして生きる</li> <li>・インタビュー担当者対談</li> </ul>	あり	未来設計図	年齢は15歳から35歳まで。人生の予定・夢、誰と一緒に、どんなライフイベントがあるかを年齢ごとに記載していく。
八尾市	八尾市子ども未来部こども政策課	未来のHAPPYライフプラン	22ページ A5 縦カラー 冊子	新婚夫婦	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご結婚おめでとうございます</li> <li>・新婚のあなたへ</li> <li>・アンケートからわかる現在の若者の「結婚観」</li> <li>・ファイナンシャル・プランナーによるライフプランとお金の話</li> <li>・妊娠がわかったら 妊娠がわかったとき、わかってからの手続き</li> <li>・助産師による、妊娠のしやすさ・妊娠適齢期・妊娠してから出産までに気を付けること</li> <li>・赤ちゃんが生まれたら 出産後の手続き、健康のための各種健康診査等</li> <li>・妊娠・出産・子育て等で知っておきたいお金や交流の情報</li> <li>・妊娠中・出産後のパパのサポート</li> <li>・各種相談窓口</li> <li>・地域とのつながり、八尾市の政策の紹介</li> <li>・「やお子育てアプリ」の紹介</li> </ul>	なし		
南部町	南部町健康福祉課	自分の人生は自分で決める！ ライフデザイン ハンドブック	8ページ A4 縦カラー 冊子	中学生以降	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ライフデザインとは？</li> <li>・夢と志の違い</li> <li>・結婚したい！ 平均初婚年齢・母親の平均出生時年齢推移、未婚者の障害の結婚意思</li> <li>・子どもを産む！育てる！ 女性の妊娠のしやすさの年齢による変化、第一子の出生数の推移、不妊治療の原因、理想の子ども数を持たない理由</li> <li>・南部町の子育て支援</li> </ul>	あり	私の「夢」「志」	年齢とそれに対応する人生の予定を記載していく。年齢について特に決まりはなく、自由に書けるようになっている。

## 2) インターネット上での情報掲載

北海道札幌市で札幌市若者ライフプランニングプロジェクトとしてサイトを開設し、そこではワーク・ライフ・バランスや結婚・出産に関する基礎知識、ワーク・ライフ・バランスに取り組む企業の実践例等を掲載している。

## 3) ライフプランセミナー等講習会

北海道札幌市、岩手県盛岡市、宮城県大河原

町、茨城県小美玉市、新潟県阿賀野市、富山県砺波市、福井県坂井市、福岡県北九州市の8地域では、ライフプランセミナーやライフデザインセミナーの開催をしている。対象は小学生や中学生を対象としている市から40歳までを対象にしている市等幅広くなっている。また、盛岡市と大河原市では、「まち・ひと・しごと創生総合戦略」の一環としてセミナーの開催をしていることが確認できた。宮城県岩沼市、東京都

豊島区の2地域では、女性を対象とした妊孕性についてのセミナーを開催している。宮城県塩竈市では中学生、宮城県気仙沼市では中高生を対象とした赤ちゃんふれあい事業を取り入れている。どちらも地域少子化対策重点推進事業の位置づけでの開催となっていることが確認できた。

## 考 察

### 1. 都道府県・市町村

ライフプラン作成資料については、47都道府県中35都道府県分(74.5%)、1741市町村中24市町村分(1.4%)を収集することができた。塩竈市や気仙沼市のように地域少子化対策重点推進事業の一環として事業を展開している地域もある。これは、内閣府が定める地域少子化対策重点推進事業実施要項<sup>11)</sup>による、地域における少子化対策の推進のため、結婚に対する取り組み及び結婚、妊娠・出産、乳幼児期を中心とする子育てに温かい社会づくり・機運の醸成の取組に対し支援に該当するものとなる。また、この事業は都道府県や市町村で実施するものとなっており、都道府県が定める事業実施計画に沿って、市町村も事業実施計画を策定することが決められている<sup>10)</sup>。都道府県や市町村が実施している情報提供について、企画や発行は子育て支援課や少子化対策課が多いものの、この事業に基づくものであると明らかになったのは、愛媛県、宮崎県、鎌ヶ谷市、近江八幡市の4地域のみであった。しかし、74.5%の都道府県が何かしらの情報提供を実施しており、今後も都道府県・市町村共にこのような取り組みが広がっていくことが期待される。収集した資料について、結婚や妊娠・育児だけでなく今後起こりうる主要なライフイベントにも焦点を当てたものは都道府県で9地域と市町村で5地域に留まり、この他は結婚・妊娠・出産に焦点が当たっているものや、今後も地域で生活することを前提とした情報提供となっていた。2018年は出生数が過去最低の918,397人となり、合計特殊出生率は1.42、対する高齢化率は28.1%と少子高齢化は確実に進んできている<sup>12, 13)</sup>。また、2018年は586,438組と最低婚姻件数となっており、婚姻率(人口千対)についても過去最低の4.7

となっている<sup>12)</sup>。これらのことも踏まえると、性知識の提供やライフプランニングのための知識の提供は、地域によってその内容に差はあるものの、少子化対策の一環として結婚や妊娠・育児を推奨することを前提としたものが多くなっていると考えられる。都道府県や市町村における資料では、性に関する知識とライフプラン作成についての両方が記載されているものもあり、1つの資料を読むことでそのどちらについても触れることから、より自分のライフプランと性の知識について関連付けて考えていくことができることが期待される。また資料を収集することができた市町村の中で、塩竈市と気仙沼市、酒田市では赤ちゃんふれあい体験事業が開催されている。赤ちゃんふれあい体験事業では体験後のライフプランが、結婚や第1子出産の選択者が有意に増加し、フリーター・パートは有意に減少した<sup>14)</sup>という研究結果もあるように、今後のライフプランを考えていくことに影響を与える可能性があるといえる。このことから、冊子やインターネット、セミナーでの情報提供だけでなく、実際に体験することも、結婚や妊娠について考えるきっかけになることが示唆された。

### 2. 本研究の限界と今後の課題

都道府県や市町村における資料収集について、調査票の配付、回収とインターネットでの検索で行っており、無回答の自治体、紙媒体のみで提供している場合等、漏れが生じている可能性は高く、全てのデータを収集できたとはいえない。あくまで本研究で収集できたのは一部の資料である。今後は、都道府県や市町村における性知識の習得の実態や現在の性教育、ライフプラン作成が性知識習得に与える影響等、性知識とライフプランとの関連について明らかにしていく必要がある。

## 結 論

自治体におけるライフプランニング支援の現状について明らかにすることを目的に、全国調査とインターネット検索により性の知識やライフプランについての提供内容について情報収集を行った。都道府県では74.5%、市町村では

1.4%の情報収集を行うことができた。その多くは結婚・妊娠・出産に焦点が当たっているものや、今後もその地域で生活することを前提とした情報提供であり、少子化対策の一環として実施されている事業であると考えられる。また、性に関する知識とライフプラン作成についての両方が記載されている資料では、より自分のライフプランと性の知識について関連付けて考えていくことが期待される。

少子化対策が前提となってしまう部分が多いなかで、結婚や妊娠を「しない」という選択も尊重されるべきであり、各々が正しい知識を持った上で自分の人生を選択していくことができるような学校における性教育や自治体における情報提供の場が重要になってくると考えられ、その一つの方法としてライフプランと性知識を含めた教育や取り組みがあることが示唆された。

## 利益相反

開示すべき利益相反はない。

## 謝 辞

本研究は、厚生労働科学研究費補助金（女性の健康の包括的支援政策研究事業）女性の健康の社会経済学的影響に関する研究（H29-女性一般-02）（代表 飯島佐知子）により行った。飯島佐知子先生には多大なるご協力をいただき心より感謝申し上げます。

## 文 献

- 1) 文部科学省. 平成30年度学校基本調査.  
[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/toukei/chousa01/kihon/kekka/k\\_detail/1407849.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa01/kihon/kekka/k_detail/1407849.htm) (2019.10.10)
- 2) 厚生労働省. 平成30年度雇用均等基本調査.  
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/71-30r.html> (2019.10.10)
- 3) 厚生労働省. 平成25年版厚生労働白書.  
<https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/13/> (2019.10.10)
- 4) 内閣府. 令和元年版少子化社会対策白書.  
<https://www8.cao.go.jp/shoushi/shoushika/whitepaper/measures/w-2019/r01pdfhonpen/r01honpen.html> (2019.10.10)
- 5) 日本産科婦人科学会. 女と男のディクショナリー HUMAN+:62-63  
[http://www.jsog.or.jp/public/human\\_plus\\_dictionary/index.html#page=65](http://www.jsog.or.jp/public/human_plus_dictionary/index.html#page=65) (2019.10.10)
- 6) 日本産科婦人科学会. 病気を知ろう 不妊関連.  
<http://www.jsog.or.jp/public/knowledge/funin.html> (2019.10.10)
- 7) 東園子, 富岡由美, 斎藤益子. 女子大生が持つ「妊孕性」に対する知識—基礎体温測定の実施を試みて—. 日本生殖心理学会誌 2: 35-41, 2016.
- 8) 木村好秀, 斎藤益子, 志村智絵. 都内公立高校1年生の妊孕性に関する知識及び結婚と育児希望に関する意識. 日本生殖心理学会誌 2: 21-26, 2016.
- 9) 若林聡美, 種部恭子. 高校生における結婚・育児の希望および加齢と妊孕性に関する知識. 富山県産科婦人科学会雑誌30: 12-16, 2014.
- 10) 在本裕子, 斎藤益子. 未婚女性の生殖の知識とライフプランとの関連. 日本母子看護学会雑誌 4: 13-21, 2010.
- 11) 内閣府. 平成30年度地域少子化対策重点推進交付金.  
[http://www8.cao.go.jp/shoushi/shoushika/meeting/koufukin/h30/tousho\\_yosan.html](http://www8.cao.go.jp/shoushi/shoushika/meeting/koufukin/h30/tousho_yosan.html) (2018.8.17)
- 12) 厚生労働省. 平成30年(2018)人口動態統計月報年計(概数)の概況.  
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/geppo/nengai18/index.html> (2019.10.10)
- 13) 内閣府. 令和元年版高齢社会白書.  
[https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2019/zenbun/01pdf\\_index.html](https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2019/zenbun/01pdf_index.html) (2019.10.10)
- 14) 下中壽美, 井上松代, 玉城清子, 金城芳秀, 西平朋子, 賀数いづみ. 「妊婦ふれあい体験学習」が高校生1年生の女子のライフプラン, 妊娠・出産・育児の認識度に及ぼす影響. 思春期学27: 194-203, 2009.

## Current status of life planning support in local governments in Japan

Ayami USUI, Emiko NISHIOKA\*

*J. Natl. Def. Med. Coll.* (2020) 44 (3, 4) : 122 – 137

**Abstract:** The purpose of this study is to clarify the current status of life planning support in local governments in Japan. With regard to prefectures and municipalities, we mainly searched the Internet with the keywords “prefecture name/municipality name” and “life plan/life design.” We collected data on 35 of the 47 prefectures and 24 of the 1,741 municipalities in Japan. Analysis of the data identified three types of life planning support: “pamphlets and leaflets,” “posting information on the Internet,” and “holding seminars.” Many of these life planning supports were based on the premise of recommending marriage, pregnancy and childcare as part of countermeasures to the falling birthrate. In the future, it can be expected that will spread the information provided in the prefectures and municipalities.

**Key words:** life plan / fertility / sexuality education /  
knowledge