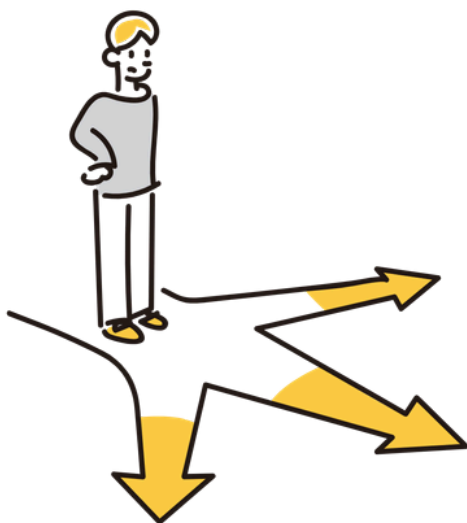


どんな人生を歩む？

It's my Life

# インデックス

- 01 ライフデザインって？
- 02 ワークシート①
- 03 働く
- 04 結婚・パートナーシップ
- 05 妊娠・出産
- 06 共家事・共育て
- 07 お金
- 08 ワークシート②



# ライフデザインって？

将来のライフイベントについて、自分の価値観に基づいた選択ができるように、自分の考え方や見通しを整理することで、自分にとって納得できる生き方を見つける方法です。個人の価値観や目標、キャリア、家庭、趣味などが多様化する今、自分にあった自分らしい生き方をデザインすることにより、未来の選択肢が増えていきます。

ライフデザインを考えるためには、まず自己分析を行い、自分が本当に大切にしたい価値観や目標を明確にすることが大切です。

人生の節目ごとに、ライフデザインを見直し、ときには家族や友人に相談し新しい視点を取り入れることもよいでしょう。ライフデザインを通じて、満足のいく人生を歩みましょう。



## ワークシート① 【自分を知る編】



- ①表にある問いに対して、それぞれエピソードを書いてみましょう。
- ②表の中から、感情が動いたものをピックアップし、特に大切にしたい価値観を3つ選んで○をしましょう。  
選んだものが、自分の軸にある価値観です。

うれしかったこと	好きなもの	理想の自分
周囲から見た自分	尊敬する人	熱中したこと
短所	長所	夢
座右の銘	許せないこと	悲しかったこと

## ワークシート① 【自分を知る編】

自分の軸がわかったら、今度は将来を考えてみましょう。  
人生の主な要素について、まずは今、あなたがイメージできているのはどのくらいでしょうか。  
次の章から、1つずつ具体化していきましょう。



どんな仕事についている？

結婚する？  
しない？

家庭や子どもをもつ？

お金の  
使い方

家事・育児への  
向き合い方

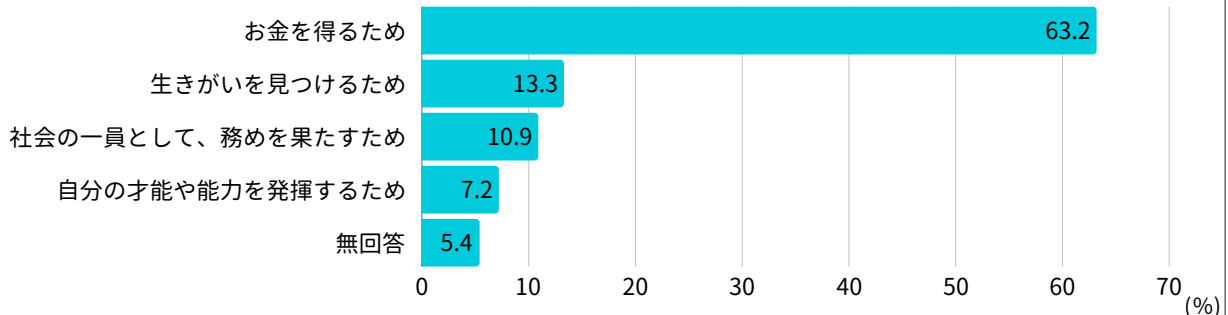
# 働く

私たちは人生の多くを「仕事」に費やします。自分にとって仕事とは何なのか、そして仕事と私生活のバランスをどう取るべきか、一度考えてみましょう。

## なんのために働くのだろう

一番多い回答は「お金を得るため」ですが、仕事の選択肢が多様化しており、自分の人生における優先順位や価値観を明確にしておくことが大切です。年齢や状況により働く理由が変わったとしても、その変化を受け入れ、自分のキャリアを柔軟に考えていきましょう。

### あなたが働く目的は何ですか



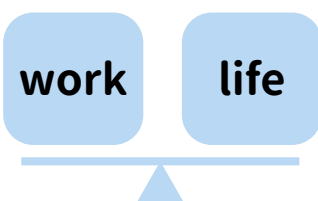
出典：内閣府「国民生活に関する世論調査（令和7年8月）」

## 働き方を見つける

将来、家族やパートナーを持ったときに、今までと同じ働き方ができなくなることも考えられます。どのような働き方があるのか、調べてみましょう。



## ワークライフバランス

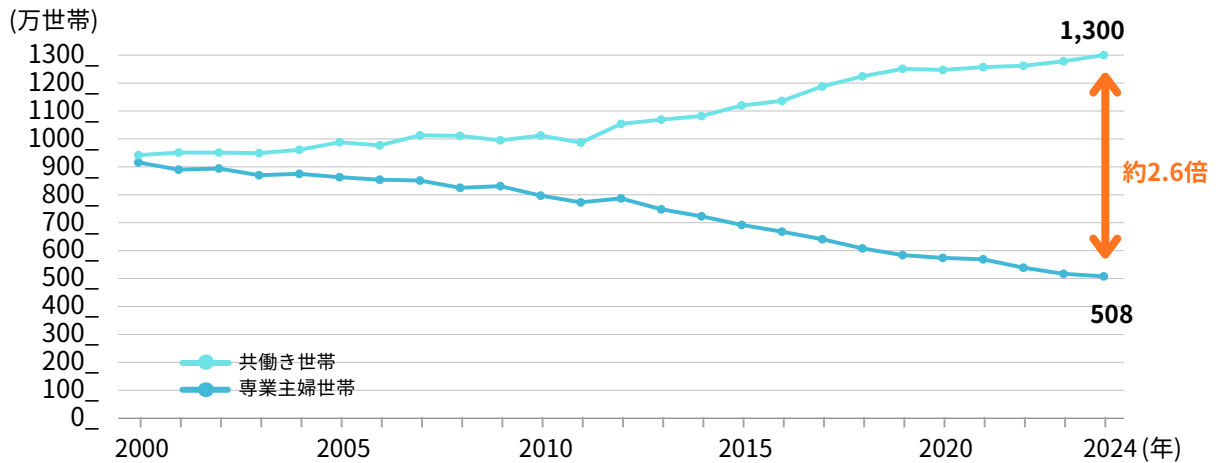


ワークライフバランスとは、仕事と生活の調和です。仕事、趣味、家庭にかかる時間の適切な配分を考えましょう。仕事に偏ると心身の負担が増え、プライベート重視では仕事の成果が下がります。自分に合うバランスを見つけ、充実した生活を実現しましょう。

## 共働き世帯や出産後も働き続ける女性の増加

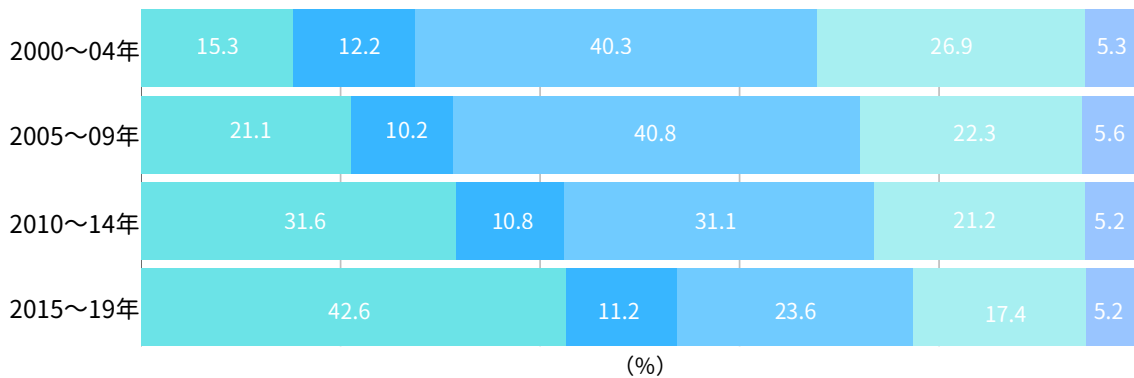
2000年時点では専業主婦世帯と共働き世帯がほぼ同数でしたが、2024年には共働き世帯が専業主婦世帯の約2.6倍となり、大きな差が開いています。互いに働き、生活をともにする時代に変化してきています。それに伴い、育児休業制度を利用して仕事を継続する女性も増加しています。しかし、出産前に就業していた女性の中で、出産をきっかけに離職する女性も依然として約2.4割存在しています。

### 共働き世帯数と専業主婦世帯数の推移（妻64歳以下）



出典：総務省統計局「労働力調査特別調査(2024年)」、総務省統計局「労働力調査（詳細集計）(2024年)」

### 第1子出産前後の妻の就業状況



出典：国立社会保障・人口問題研究所「第16回出生動向基本調査(2021年)」

## プチワークシート 【仕事編】

①理想とする働き方はどんな働き方ですか？

( )

②仕事で重要視することは何ですか？

1位 ( ) 2位 ( ) 3位 ( )



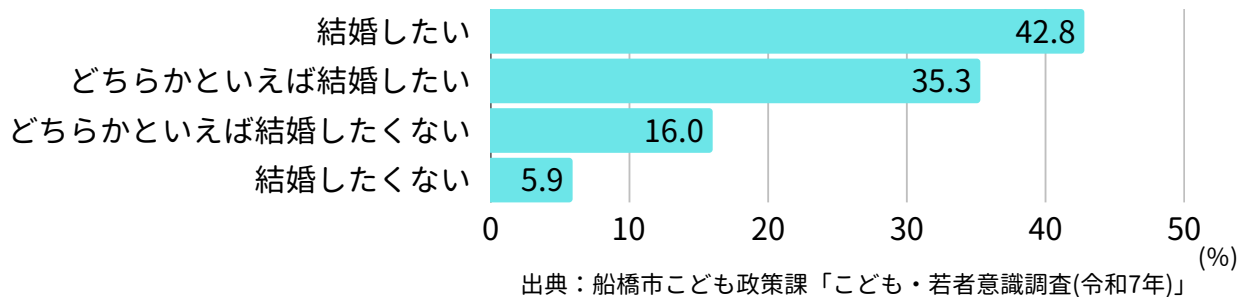
# 結婚

パートナーシップ

結婚やパートナーシップ、または独身でいることは、ライフイベントのなかで大きな選択になります。未来をイメージしながら自分に合った生活を考えてみましょう。

## 結婚する？ or 結婚しない？

船橋市のおこなった調査によると、未婚者の約8割が今後結婚したいと考えています。晩婚化は進んでいますが、結婚のピーク年齢は男女ともに27歳前後となっています（厚生労働省「人口動態統計(令和6年)」より）。



### 結婚すると…

- ・精神的な安らぎの場が得られる
- ・自分の子どもや家族をもてる

など

### 結婚しないと…

- ・行動や生き方が自由
- ・友人などとの広い人間関係が保ちやすい

など

出典：国立社会保障・人口問題研究所「第16回出生動向基本調査(2021年)」の回答項目より抜粋

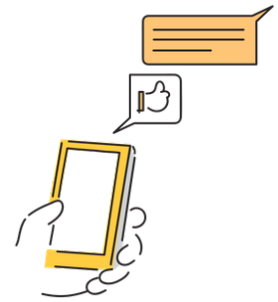
## ふなばし パートナーシップ宣誓制度

船橋市では「誰もがお互いの個性や価値観を理解・尊重し、自分らしく輝けるまち」の実現を目指しています。本制度は、同性・異性を問わず（同性カップル、事実婚等）、互いを人生のパートナーとし、日常生活において協力し合うことを約束したお二人が、互いの関係性を市に宣誓し、市がその宣誓を証明し、市民や事業者、関係団体と連携しながら、生きづらさを感じている方を支援することを目的とする制度です。



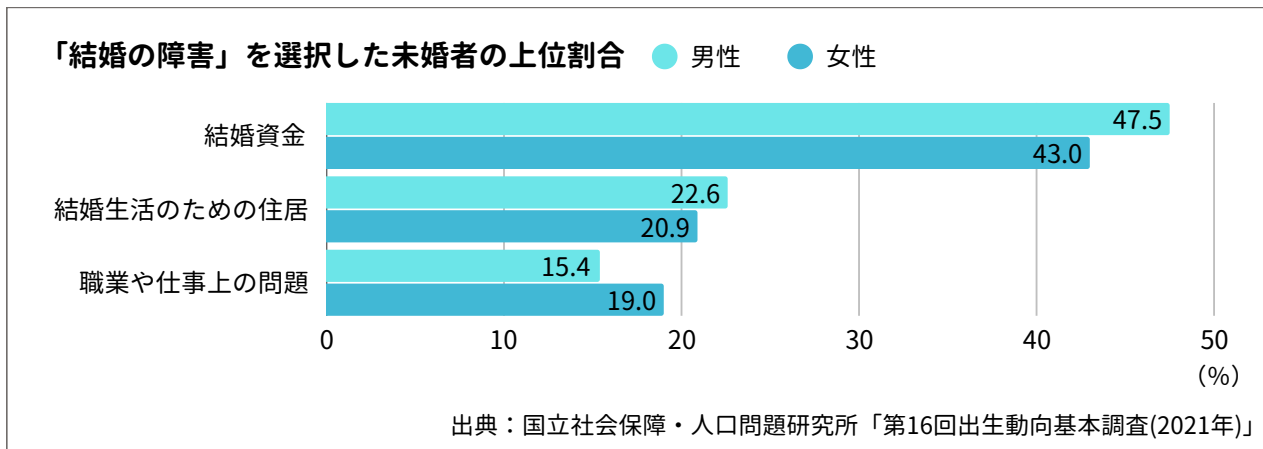
## 出会いの場の今と昔

出会いの場は、社会の変化に伴い多様化しています。かつては職場や学校、友人の紹介が主な場でしたが、今ではSNSなどで新たな形で人々がつながる機会が増えています。また、理想の相手や価値観の合う相手を事前に確認できるマッチングアプリも登場しています。



## 船橋市の結婚新生活支援事業

### 結婚のハードルはお金？



国の調査によると、未婚者が考える「結婚の障害」の第1位は結婚資金です。船橋市では、結婚を希望する若年層が安心して新生活を送れるように婚姻等に伴う新生活の住宅確保費用を助成しています。

※婚姻等：婚姻またはふなばしパートナーシップ宣誓制度に該当するパートナーシップ

詳しくはこちら▶

<https://www.city.funabashi.lg.jp/machi/juutaku/005/p129063.html>



## プチワークシート 【結婚編】

①結婚（パートナーシップ）するしないで  
どうということが考えられますか？

すると…

(

しないと…

(

②あなたは結婚したいと思いますか？

はい・いいえ・考え中



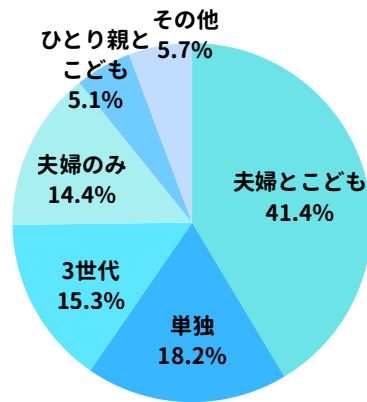
# 妊娠 出産

妊娠・出産は、人それぞれの人生設計に関わる大切なテーマです。こどもを持つこと、持たないこと、あるいはそのタイミングについて、自分自身の価値観と向き合ってみましょう。

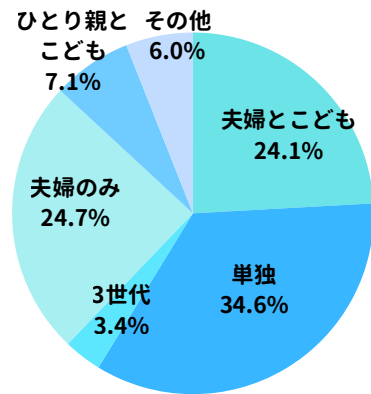
## 変化する家族のかたち

世帯構造別にみた世帯数の構成割合の年次推移

1986年



2024年



※端数処理のため、合計が100%にならない場合があります  
出典：厚生労働省「2024(令和6)年国民生活基礎調査」

以前は、全世帯の半数以上が「夫婦とこども」や「3世代」といった家族構成でしたが、2024年時点で「夫婦とこども」世帯は24.1%まで減少しました。その一方で、「単独」世帯や「夫婦のみ」世帯の比率が上昇するなど、家族の在り方は変容しています。

## こどもを持つ理由って何だろう？

第16回出生動向基本調査によると、夫婦がこどもを持つ理由、第1位は「生活が楽しく心が豊かになるから」で80%が回答。こどもを持つことで、生活が充実すると考える人が多くいます。

第1位  
生活が楽しく  
心が豊かになるから  
(80%)

第2位  
好きな人のこ  
どもを持ちた  
いから  
(40.9%)

第3位  
結婚して  
こどもを持つ  
ことは自然な  
ことだから  
(33.8%)



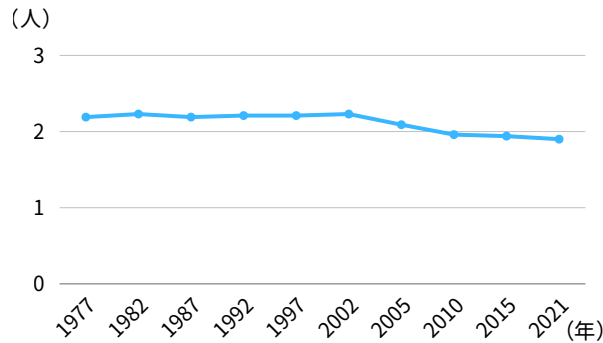
出典：国立社会保障・人口問題研究所  
「第16回出生動向基本調査(2021年)」

## 夫婦が持つこどもの数

夫婦一組が生涯に持つこどもの平均数を示す「完結出生児数」は、約50年間で2.2人から1.9人へとわずかに減少しています。夫婦が持つこどもの数の変化よりも、結婚するカップルそのものの減少が大きく影響していると言えます。

### 完結出生児数

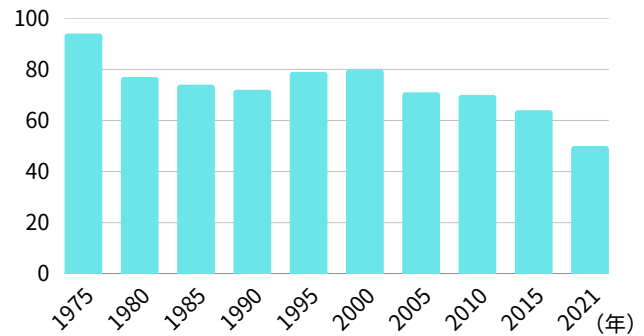
(夫婦一組あたりの平均出生子ども数)



出典：国立社会保障・人口問題研究所  
「第16回出生動向基本調査(2021年)」

### 全国の年次別婚姻件数

(万組)



出典：厚生労働省「人口動態統計(令和6年)」

## プレコンセプションケア



プレコンセプションケアとは、妊娠前の健康管理のことをさし、若い世代から男女ともに取り組んでもらいたいヘルスケアです。

子どもを持つ持たないにかかわらず、現在のからだの状態を把握し、将来の妊娠やからだの変化に備えて自分の健康に向き合うことです。

## プチワークシート 【妊娠・出産編】

① 子どもは欲しい？

欲しい ・ 欲しくない

② (①で欲しいと回答した方) 何人欲しい？

( ) 人

③ (①で欲しいと回答した方) 何歳で欲しい？

( ) 歳



## 船橋市の妊娠・出産支援事業

### 不妊・不育専門相談

- 【対象】 妊活を始める方・妊活をしているが悩んでいる方  
不妊治療を検討している方・不妊症・不育症に悩む方
- 【内容】 医師や助産師が、妊活・不妊症・不育症についての基本的なこと  
や、検査・治療などの悩み・相談に個別に応じます。  
相談は夫婦でも、お一人でも利用できます。
- 【相談員】 医師（面談）・助産師（面談・電話）
- 【申し込み】 事前に電話またはオンライン申請にて申し込み
- 【費用】 無料

詳しくはこちら▶

<https://www.city.funabashi.lg.jp/kodomo/ninshin/003/p073233.html>



### 妊婦一般健康診査の追加助成

- 【対象】 母子健康手帳の別冊で交付された14回分の受診票を使い  
切った方（条件あり）  
※自己都合により受診票が足りなくなった場合は対象外
- 【内容】 妊娠届出の際、母子健康手帳別冊にて14回分の妊婦健康受診  
票をお渡ししていますが、さらに追加で最大2回分の健診費用  
の一部を助成します。
- 【助成額】 1回につき上限4,500円

詳しくはこちら▶

<https://www.city.funabashi.lg.jp/kodomo/ninshin/001/p124912.html>



### 妊婦のための支援給付事業

- 【対象】 医療機関にて、胎児の心拍を確認できた妊産婦
- 【内容】 給付金1回目妊婦1人につき5万円、  
給付金2回目胎児の数1人につき5万円を支給
- 【申し込み】 詳細は市ホームページにて▶

<https://www.city.funabashi.lg.jp/kodomo/ninshin/001/p133633.html>



## 船橋市の妊娠・出産支援事業

### 産婦健康診査の助成

【対象】産後おおむね2週間および産後おおむね1か月の産婦の方

【内容】産婦健診（1人につき最大2回）の費用を  
上限5千円にて助成

【受診機関等】詳細は市ホームページにて▶

<https://www.city.funabashi.lg.jp/kodomo/ninshin/001/p064130.html>



### 産後ケア事業

【対象】家族等から十分な支援が受けられない、育児への不安や心身に  
不調があるなど、育児支援を必要とする方

【内容】母体や新生児のケア、育児相談など  
※宿泊型・通所型・訪問型があります

【利用料・申し込み】詳細は市ホームページにて▶

<https://www.city.funabashi.lg.jp/kodomo/ninshin/002/p051574.html>



### 乳児1か月健康診査の助成

【対象】生後2か月に達しない時期に健診を受診し、受診票にある項目  
すべてを実施した児

※結果が船橋市に提出され、今後の支援の活用同意される方

【内容】1か月児健診（1回）の費用を上限6千円にて助成

【受診機関等】詳細は市ホームページにて▶

<https://www.city.funabashi.lg.jp/kodomo/kenkou/001/p134612.html>



### 家事・育児支援サービス事業（にこにこママパパサポートふなばし）

【対象】母子健康手帳取得後の妊婦または生後1年未満の乳児のいる家庭

【内容】調理、掃除、おむつ交換などの家事育児支援

【利用料・申し込み】詳細は市ホームページにて▶

[https://www.city.funabashi.lg.jp/kodomo/ninshin/002/nikosapo\\_funabashi.html](https://www.city.funabashi.lg.jp/kodomo/ninshin/002/nikosapo_funabashi.html)



### ふなばし子育てナビゲーション

上記以外にも助成やサービス等の子育て支援の情報をまとめた  
「ふなばし子育てナビゲーション」を発行しています。

詳しくはこちら▶

<https://www.city.funabashi.lg.jp/kodomo/support/002/0208konavi.html>



ともかじ  
**共家事**  
**共育て**  
ともそだて

共家事・共育てとは、協力し家事や子育てを分担することです。個々の負担を軽減し、家庭を安らげる場所にしていきましょう。

**共家事**

現代では核家族が増えているため、家事を効率的に分担するなど、家族などがともに協力して無理のない生活を送れるようにしましょう。

**分担**

- みんなで協力
- 適材適所
- 時間別で決める



**見直し**

- 頻度やルールの再検討
- 時短グッズの活用やアウトソーシング



**見える化**

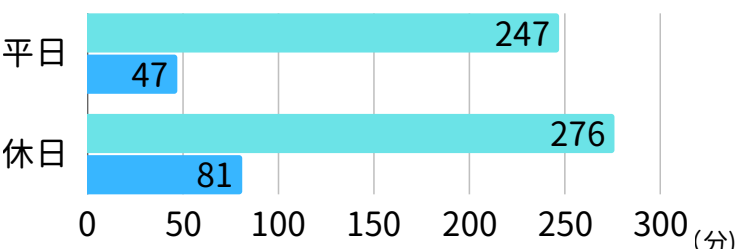
- 家事育児タスクの洗い出し
- 名もなき家事も忘れずに！



1日の平均家事時間

● 妻 ● 夫

国の調査では、依然として夫婦の家事時間には大きな差があります。家事を共有することで、家事スキルのアップをし、お互いが自分の時間を持てるようにしましょう。



出典：国立社会保障・人口問題研究所「第7回全国家庭動向調査(2022年)」

## 共育て

結婚後も共に働く世帯が増えてきており、こどもが生まれたら、夫婦で育児を協力しておこなうことが求められてきています。

親だけでなく周りの人も積極的に参加してもらうことにより、こどもたちの多様な価値観や経験を育むこともできます。

### コツはコミュニケーション

- お互いの仕事の状況を共有
- こどものスケジュールをアプリで共有
- 気になる点や不満はお互い伝え合う
- 日々感謝を伝える



### 意識の変化

- 育児のスタートラインは同じ、一緒にステップアップ
- 当事者意識をもつ
- 許容範囲を広げる

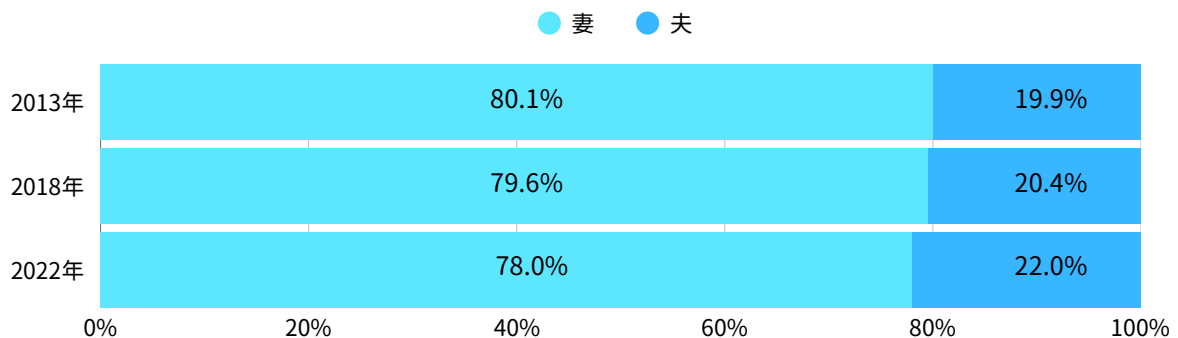
### 周囲の力をかりる

- 住んでいるところの支援センター
- 一時預かりの利用
- お互いさまで助け合う



#### 妻と夫の間での育児分担割合の平均

(妻の年齢が50歳未満であり、12歳未満の子とも同居している世帯について集計)



出典：国立社会保障・人口問題研究所「第7回全国家庭動向調査(2022年)」

## プチワークシート【家事・子育て編】

### ① 家事の分担 (得意なこと)

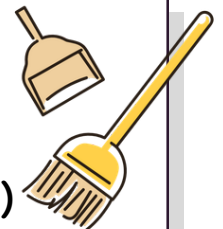
自分… ( )

相手… ( )

### ② 育児で大事にすること

( )

)



# お金

人生の3大費用とは、一般的に住宅費・教育費・老後資金を指します。これらの費用は人生の様々なステージで必要となるため、早めに計画を立て準備しましょう。

## 住宅費

住まいは賃貸？購入？自分や相手の考え、ベストな選択について話し合ってみましょう。今の暮らし方や将来望む暮らし方をリストアップして、優先度を決めて検討していきましょう。

また、購入であればその購入時期から逆算して、おおよそ必要な頭金や入居費用（引っ越しや家具等）を準備していきましょう。

- どのエリアに住みたいか
- 住宅費にかける家計の割合を考える
- 将来的に転居・転勤や実家に戻る可能性はあるか
- 災害時のリスク
- 将来的な資産価値



## 親世帯・子育て世帯近居同居支援事業

船橋市では、親世帯と子育て世帯が近居（同一の小学校区、又は直線で1.2km以内）又は同居するための住宅取得に伴う費用を助成しています。

対象要件や助成金額・申請方法については、市ホームページをご確認ください。



詳しくはこちら▶

<https://www.city.funabashi.lg.jp/machi/juutaku/005/p000000.html>







## ワークシート② 【人生を描く編】

実際にライフデザインシートを作成していきましょう。  
定期的はこのシートを見直して、必要に応じてプランを修正していきましょう。

### ライフデザインシート

	仕事	生活	主な支出
30歳	(例)地元の会社で週1以上リモートワークで働く	(例)結婚を意識した付き合いをする	(例)車を購入する
40歳			
50歳			
60歳			
70歳以降			

# MEMO



内容の振り返りも兼ねたアンケートを実施しています。  
よろしければ、ご協力ください。



<https://ttzk.graffer.jp/city-funabashi/smart-apply/apply-procedure-alias/lifedesign>

令和8年2月

船橋市健康福祉局 こども家庭部 こども政策課