

アンケートに
答えてね



大分県福祉保健部こども未来課

〒870-8501
大分県大分市大手町3丁目1番1号

TEL.097-506-2718

20
歳
の
キ
ミ
へ

知
っ
て
お
き
た
い
こ
れ
か
ら
の
こ
と



OITA LIFEDESIGN BOOK 2022



ここから始まる、 大人への一歩。

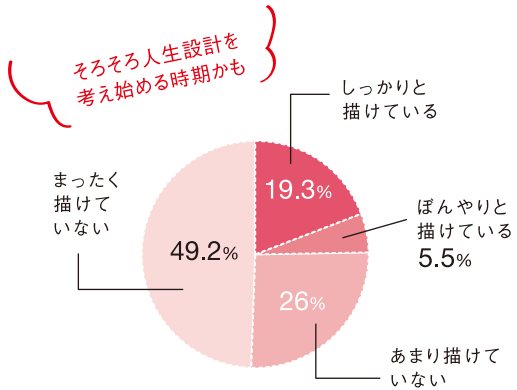


“大人”の仲間入りを果たした20歳は、自分らしさを探す旅の始まり。
仕事、結婚、育児といったさまざまな分岐点に立ち止まった時、
どうすればいいのか？ 今後の人生の指針を立てる「ライフデザイン」を
今から描くことで、目指すべき道が明確になってくるはず。
この冊子は“大人”になったあなたの、
これからの人生をサポートする一冊になっています。

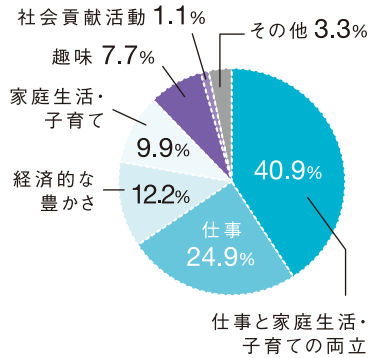
※掲載の情報は2021年11月時点のものです



Q1 自分の将来について、人生設計が描けていますか？



Q2 将来設計をする上で最も重視することは何ですか？



Q3 将来どんな仕事(職種)に就きたいですか？

- <人気職種>
- 建築関係
 - 公務員
 - 医療関係
 - 教員
 - アパレル
 - 金融関係
- ＼こんな意見も／
- 芸能マネージャー
 - お笑いに関わりたい
 - 地域を明るくする仕事
 - やりがいのある仕事



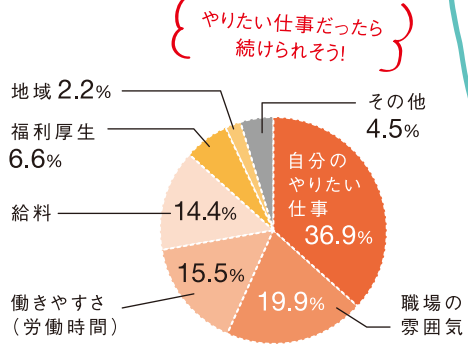
みんなが言う“大人”って何だろう？

210人に聞いた

ハタチの本音も大調査!

20歳になることが、大人になることなのか？ みんなが描く、仕事、結婚などに対するイメージや、疑問に思うことを調査してきました。

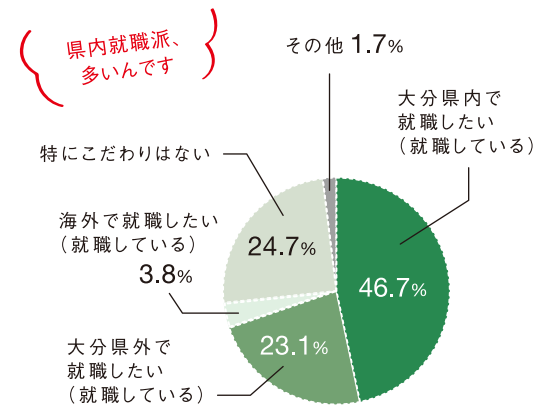
Q4 職場選びの際に最も重視することは？



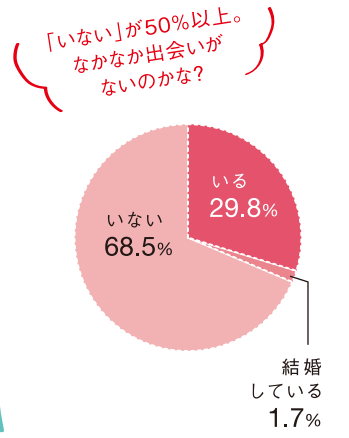
Q5 就職活動において不安・心配なことは？

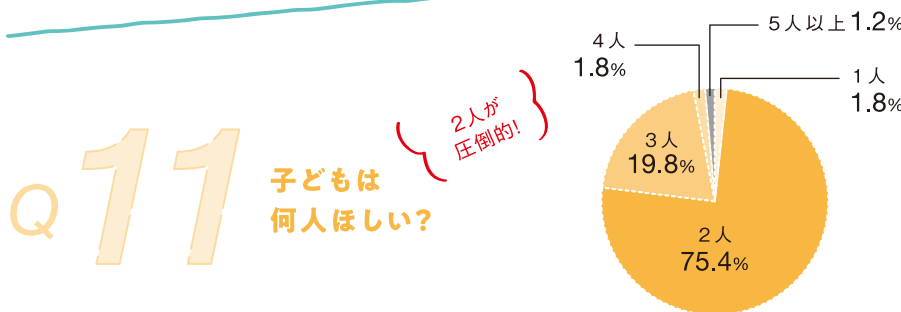
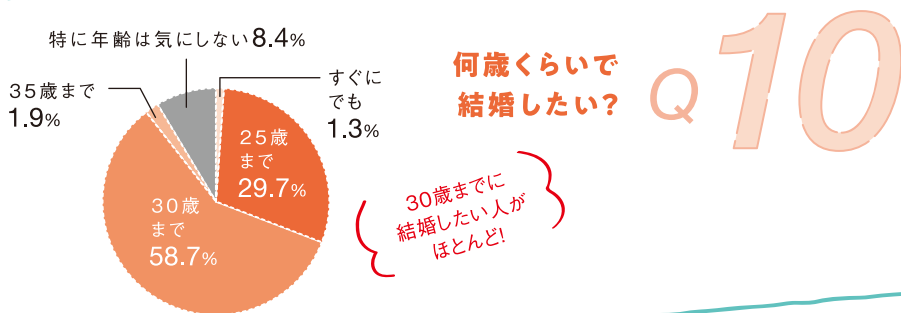
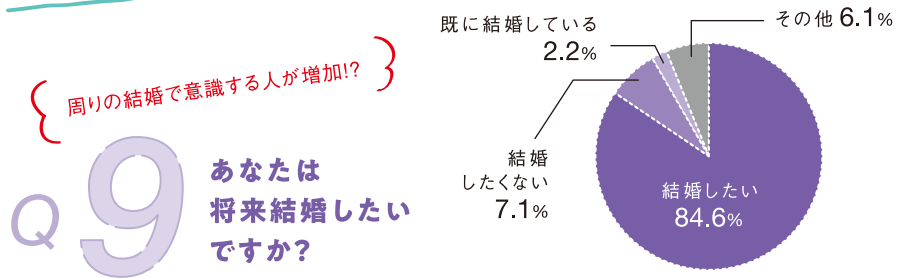
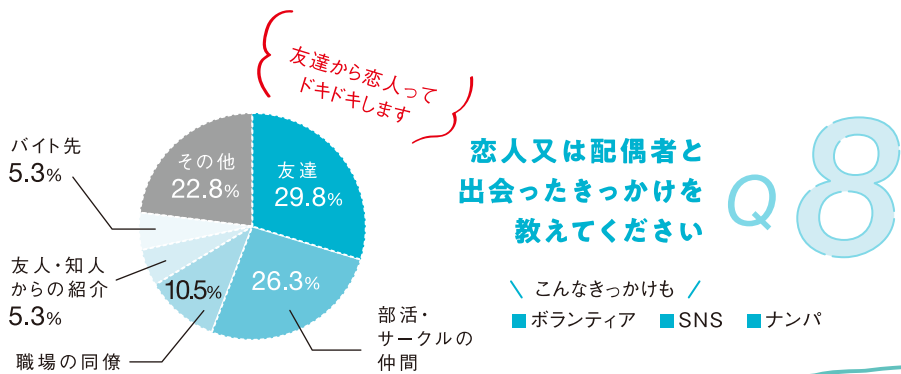
- 自分がやりたいことや希望する職種が分からない
- 就職先で希望する仕事ができるの不安
- 人間関係がうまくいかなかったらどうしよう...
- 給料面・福利厚生がしっかりしているのか気になる
- 社会人の生活リズムってどんなかんじ？

Q6 将来、大分県内で就職したいですか？



Q7 今、恋人はいますか？





Q12 20歳になって嬉しいことはなに?

ダントツ意見はこれ!

大人になった実感が一番湧きやすい!?

お酒が飲めるようになった!

親の許可を取らなくても自分で物事の判断ができる

何をやるにしても自由度が増した!



ほかに

気持ち的に嬉しい

曾祖母、祖父母に振袖姿を見せられたこと

刑事裁判の裁判員に選ばれる可能性がある

大人としての責任感がでてきた

こんな意見も

子どものままでいたかった...

INDEX

データで見る大分の魅力	P 8
就職 自分らしく働くって?	P 9
結婚 結婚意識大調査	P 16
妊娠・出産 出産の理想と現実	P 22
子育て ママ、パパになるということ	P 26
記入シート ライフデザインワークシート	P 31

いいやん
大分!

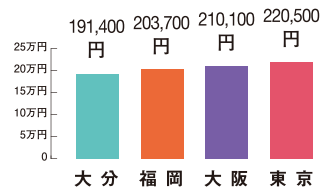
データで見る 大分の魅力

都会でかっこよく暮らしたい! そう思う気持ち、とってもわかります。
でも地元に住むという選択も悪くないですよ。

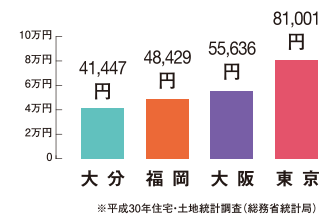
お金

大分って
家賃安い!

平均初任給



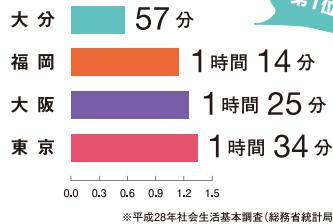
1か月当たりの家賃・間代



しごと

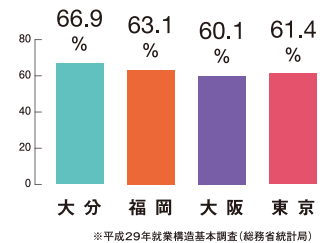
プライベートの
時間も確保!

平均通勤通学時間



日本
第1位!

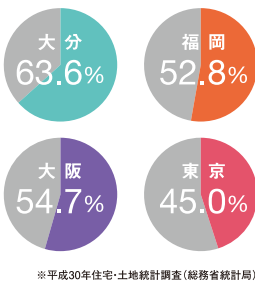
育児をしている女性の有業率



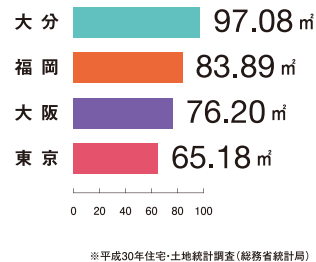
住まい

広い一軒家も
夢じゃない!

持ち家率



1住宅当たり延べ面積



1

自分らしく 働くって?



How to Working?

あなたの「働く目的」はなんですか? お金を得るためや自分の夢を叶えるため、大切な人を守るためなど、働く意味は人それぞれ。就職したばかりの人は、毎日が精一杯で大変かもしれません。でも、2年、3年と経験を積むことで、スキルや能力も高くなり余裕もでてくることでしょう。どのような仕事や働き方が自分に合っているか、仕事とプライベートのバランスも考えながら、「自分らしく働くこと」について考えてみましょう。



きむら ゆうか
木村 優花さん
日本文理大学工学部
建築学科2年生。建築
関連での就職を目指し
て資格取得に励む。

おおゆみ しゆん
大弓 駿さん
中津東高等学校土木課
卒業後、建設業に就職。
実家も土木関係の会
社を営んでいる。

きら まひろ
吉良 茉穂さん
大分県立看護科学大学
2年生。2年後の国家試
験に向けて勉強詰めの
毎日を送っている。

いわた やまと
岩津 大和さん
情報科学高等学校情報
電子科卒業後、金融業
に就職。高校時代に学
んでいたことは全く違
う業種での就職をした。

ハタチのハテナ

働いて、なんなん?

今年、成人を迎える4人に就職についてクエスチョン。若者が考える“働く”って?

Q1 将来の夢と 現実は結びつく?

木村:勉強が思っていたよりも難しく、このまま就職できるのか、どういった仕事に就けるのかが見えてこなくて不安なのが正直なところ…。

吉良:今のところは自分が描いていた将来の方向へ向かっているかな。看護師として働く母の姿を身近で見てきたから、自分もそうなれるように頑張りたい。

大弓:結びついていると思う。将来的には大分県で一番の現場監督を目

指したい!

岩津:具体的な夢はなかったけど、地域の人と交流できる仕事があったからそれは叶っているよ。

Q2 仕事選びで重視する ことや、働く際に 譲れない条件はある?

木村:福利厚生、実家から通える距離、自分のやりたいことが楽しんでもできること!

吉良:まずは、大分県内であること。ゆくゆくは、地元の佐伯市で働きたいなあ。

給料の面と職場の雰囲気も重視するかな。

大弓:働きやすい環境が整っているか、自分自身が成長できるかの2点。入社してすぐに放り出される状況は不安だし…。今働いている会社は見学时に研修制度が整っているのを感じて安心したのを覚えている。

岩津:休みは固定がよくて、地元が大好きだったから大分県内での就職は絶対だった。今の職場は先輩も優しいし、恵まれた環境に感謝している。

Q3 やりたい 仕事や就きたい 職業はある?

木村:今はインテリアコーディネーター。不動産関連の仕事も視野に入れて探そうと思っている。

吉良:最近は保健師の資格もあると選択肢が広がるだろうなああって考えたり。今は目の前の勉強や試験、実習で精いっぱいだけだね!!(笑)

大弓:この業界以外は考えられないなあ。強いて言うなら、実は小さいころはフットサル選手になりたかった!

岩津:今は特になけれど、いろんなお客さまと関わる職場だから、自分の知らない職業を知ることができるんだよね。仕事をしながら夢を見つけたいな。

Q4 希望する仕事に 就けなかったら?

木村:建築関係に近いところで探すと思う。別の分野に変わる可能性はあるかも。

吉良:ドラッグストアの登録販売者に興味があるかな。やっぱり就けなかったとしても医療関係には関わりたい。

大弓:土木関係の会社を営む父の背中を見てきたから、何とでも就ける方法

を探したかなあ。

岩津:高校では工業系の勉強を中心にしていたから、そっち方面での就職を考えていたかもしれない。

Q5 就職に対して 学生時代からしている ことはなにかあった?

木村:資格取得! 今は2級インテリア設計士の資格を持っているから、宅建やインテリアコーディネーターの資格とか、引き続きいろいろチャレンジしたいな。

吉良:高校のころ、進路相談するときとにかく「看護師になりたい!」っていう意思を伝えていた。看護体験を紹介してもらって、積極的に参加をして少しずつ経験を積めたと思う。あとは母と日常的に仕事について話したり…。

大弓:挨拶は大事だと言われてきたから、誰に対しても元気に挨拶することは意識していたかな。

岩津:小・中学校時代は生徒会に入って地域のボランティア活動を意欲的に行ってた!

Q6 ずっとその会社で 働いていると思う?

木村:女性って途中で結婚、出産があるから、それを機に別の仕事にチャレンジするのもありかなって思っている!

吉良:小さい頃から憧れていたから、ずっと就いていると思う! 結婚しても続けたいなあ。

大弓:いつかは父の会社を継ぐことも考えてはいるけど、今は自分を雇ってくれたこの会社に貢献していきたいし、たくさん学びたい。

岩津:まだそこまで考えたことはないけど、みんなの生活に深く関わることができる仕事だから、頼りにされるプロフェッショナルになりたい!



働く

ちょっぴり
未来かも

先

輩

の

働

き

方



2020年入社
株式会社トキハ 本店食品部
ベーカリーマーケット 所属
廣田七海さん



私の
マスタアイテム



普段のスケジュールはスマートフォンなのですが、とっさのメモが必要な時は仕事の手帳が大活躍! お気に入りの「すみっこぐらし」の「えびふらいのしっぽ」の筆箱と一緒に使っています



1

ぱっちゃん、好きなんです



県内で就職したかったんですが、もう一つの条件として、府内戦紙(ぱっちゃん)に参加している企業がよかったんです。実は小さい頃から“踊り隊”に憧れがあって。トキハは昔から祖母と一緒に買い物に行く機会も多く馴染みがあり、しかもぱっちゃんに毎年参加している! こじかかないと思って入社試験を受けました。面接の時に私のぱっちゃん

愛を語っていたら、内定後に、トキハの一員として府内戦紙に参加させていただいて、とても嬉しかったです。入社してからはコロナで中止になっているので、いい思い出になりました。

入社して、最初の配属はお酒コーナー。「私、お酒(あまり)飲めないのに!？」と最初は自信がなかったのですが、知識を身に付けていくうちに知ることが楽しくなり、約9ヵ月でお客様に尋ねられてもお答えできるくらいに成長することができました。そして2021年3月からは、今の『ベーカリーマーケット』に配属になりました。これも「私、ご飯派なのに!？」と逆風なスタートでしたが、仕入れ先のパンを試食させてもらったり、実際にお店に行ってみたりして、商品知識を得ています。特に高級食パンなどは同じ食パンなのにそれぞれ風味や食感が違

1

私のプライベート



『フォレストアドベンチャー』に、高校の友達と久しぶりに集まって参加。次の日は全身筋肉痛に…



高校の友達と駅で遊んだ時に、それぞれの推しグッズを持ち歩いている写真を撮ってまりました

うので、興味深いですね。

『ベーカリーマーケット』には、私と先輩の2人がオープニングスタッフとして任されました。パンの販売だけではなく、価格の設定や発注作業など事務的な仕事も多く、大変なのですが、やりがいもあり、1年目の私にこんな大切な役割を任せてもらったことはとてもよい経験になったと思います。

プライベートは、休日になると、とにかく寝ています。母には「起こさないで」と伝えて10時間ほどぐっすり…。起きている時は、学生時代の友人とドライブに行ったり、お互いの近況や仕事の話、ちょっぴりグチなんかを言い合ってストレス解消していますね。

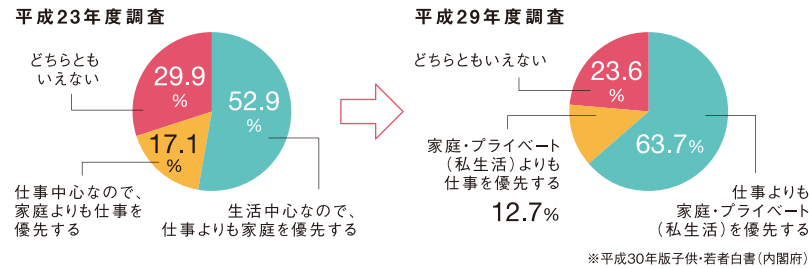
あと、仕入れ先のパン屋さんに足を運んで、商品の確認や今度仕入れてみたいパンを探してみたり。意外と仕事熱心なんですよ(笑)。



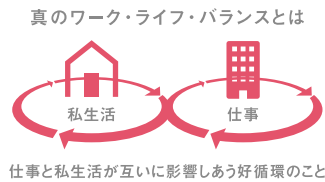
ワーク・ライフ・バランス 働く若者の意識調査

「もち、プライベート優先」が増加!

6年間で、プライベートを優先すると答えた人が10%以上増加。ワーク・ライフ・バランスが根付いてきた証拠ですね。



ワーク・ライフ・バランスって、なんなん?



ワーク・ライフ・バランスは一言でいうなら「仕事と生活の調和」です。誰もがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たす一方で、子育て・介護の時間や、家庭、地域、自己啓発等にかかる個人の時間を持つよう、健康で豊かな生活を目指して、社会全体で仕事と生活の双方の調和を実現する取り組みです。

県内企業でも、育児休業制度、短時間勤務制度、フレックスタイム制度、テレワークなど、様々なワーク・ライフ・バランスの取り組みを行っています。自分たちにあった働き方を模索できる時代でもあります。



私ってば、自由～。多様化する働き方

「働き方改革」は、個々の事情に応じた多様で柔軟な働き方を自分で「選択」できるようにするための改革です。「少子高齢化に伴う生産年齢人口の減少」、「働く方々のニーズの多様化」などの課題に対応するためには、生産性向上や、就業機会の拡大、意欲・能力を存分に発揮できる環境をつくることが不可欠です。多様な働き方を選択できる社会を実現することで、働く人一人ひとりがより良い将来の展望を持てるようにすることを目指します。

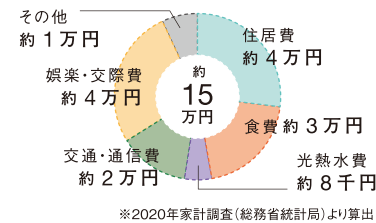
これからはこんな働き方も

多様化する働き方として、「在宅勤務」や「サテライトオフィス勤務」、「ワーケーション」、「モバイル勤務」など、会社以外で仕事をする働き方も一般的になってきています。



どれくらいかかる!? 将来必要なお金の目安

一人暮らしの生活費



結婚資金

結納・婚約～新婚旅行までの平均的な費用(大分県)

450.3万円

ご祝儀総額の平均……………約243.5万円
親・親族からの援助総額の平均…約121.1万円

※ゼクシィ結婚トレンド調査2020(九州)

出産

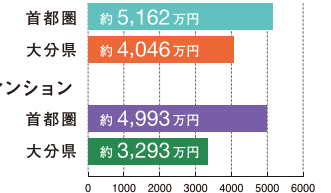
出産費用 約-52万円 実質負担額
出産育児一時金 約+42万円 約10万円

健康保険等より出産育児一時金が約42万円支給されるので、実質負担は10万円程度!

※第136回社会保障審議会医療保険部会資料(厚生労働省)

住宅購入費

▶ 土地付注文住宅



※2020年度フラット35利用者調査(住宅金融支援機構)

教育資金

幼稚園～大学で約1,033万円

例)私立幼稚園(3年)、公立小学校、中学校、高等学校、私立大学(文系)に進んだ場合

幼稚園	約158万円
小学校	約193万円
中学校	約147万円
高等学校	約137万円
大学	約398万円

令和元年10月より、幼児教育・保育料の全額又は一定額が無償となっています

※平成30年度子供の学習費調査(文部科学省)、平成30年度私立大学入学者に係る初年度学生納付金平均額(定員1人当たりの調査結果について)(文部科学省)より算出

20代の貯金額の目安

20代の年間手取り収入 約217万円

この年収であれば年間25～50万円程度が貯金の目安!

20代単身世帯の手取り収入からの貯蓄割合 約18%

収入の約1～2割を貯金できれば、平均的なペースで貯金可能!

※令和2年家計の金融行動に関する世論調査(単身世帯調査)(金融広報中央委員会)

2 結婚意識 大調査



How to Have a Happy Marriage

自分ひとりではなく、誰かと一緒に生きていく人生で最初の大きな選択「結婚」。そもそもどこで出会うのか、プロポーズのタイミングはいつがベストでどんな結婚をしたいのか、相手に求めるものなど、周りはどうなのか気になることだらけ!先輩夫婦のリアルな声を聞いてきました。

結婚

マキラトーク!

実際のところ結婚ってどう?
新婚夫婦3組に聞いてみた!

夫・龍太郎さん(26歳)
県内の短期大学卒業後、自営業を営む。



きみ
釘宮夫婦



妻・有希さん(26歳)
県内の専門学校(介護福祉士学科)卒業後、介護職に勤める。現在育休中。



Q 出合いはどこ?

龍: 専門学校時代のバイト先。初めて話した時から気が合うな。

Q 同棲はした?

有: はい。わたし自身「元々珍珠町で3年間介護職に就いていたのですが、同棲を始めるタイミングで大分市内の介護施設に転職しました。

Q いつ結婚を意識した?

決め手は?

龍: 結婚を意識したのは同棲を始めてからです。

有: 二緒に生活する中で特に気になることもなかったし、普段通りの自分でいられたから、「この人となら...」って思っていました。

Q 壁にぶつかったことはある?

龍: 今のところないよね? 有: うーん... (考え中)。ありが

たいことにはないね。

Q 結婚生活ってどんなかんじ?

龍: 同棲していたので大きな変化はなかったけど、恋人から家族になって、仕事の面でもいろいろしっかりしているかと思っています。

Q 結婚してよかったこと

龍: おかえりと言ってくれる人がいること。

有名義変更が大変だったけど、今は小さい息子がいて、家族が増える幸せを感じています。

Q 結婚生活がうまくいく

秘訣を教えてください!

龍: 思いやりの気持ちが一番かな。

有: ありがとう、ごめんね、お疲れ様。これが大切!

Q 今後どんな家庭を築いていく?

龍: いつも笑顔が溢れる、楽しい家庭を築いていきたいです。

釘宮夫婦に
とっての
結婚とは

支え合える
安定した
幸せ



夫・智貴さん(22歳)

県内の高校卒業後、ホテルに入社。レストラン調理でランチやバイキングを担当。



ほう ぎき

芳崎夫婦



妻・菜利さん(25歳)

県内の短期大学卒業後、ホテルに入社。結婚を機に退職し、現在は夢に向かって勉強中。

Q 結婚してから変わったことは？
 智：付き合い合って3年経つ頃には周りの友達に結婚ラッシュ。みんなの話を聞いているうちに、自分の中でも意思が固まってきました。

Q いつ結婚を意識した？
 智：付き合い始めたばかりの頃から、奥さんの実家に若干住み着いていました。(笑) 菜：わたしの妹が何この人？って怒ってたよね(笑)。その後ちゃんと二人で住む部屋を借りました！

Q 同棲はした？
 智：付き合い始めたばかりの頃から、奥さんの実家に若干住み着いていました。(笑) 菜：わたしの妹が何この人？って怒ってたよね(笑)。その後ちゃんと二人で住む部屋を借りました！

Q 出会いはどこ？
 智：会社の同僚で、一番仲が良かったんです。菜：帰る方向も同じで、一緒にいる時間が長かったよね。



Q 結婚生活がうまくいく秘訣を教えてください！
 智：喧嘩した時はその日のうちに解決するようにしています。

Q 結婚生活がうまくいく秘訣を教えてください！
 菜：思いやり。と、お互いさま。

Q 結婚してよかったこと
 智：自分だけだと好きにお金を使ってしまうから、管理をしてくれるのがある！ 菜：どちらの親とも仲良くできたこと。いろいろ助けてもらえるし、何かあった時に頼りになりました。

Q 結婚してよかったこと
 智：将来のことはいろいろ考えるようになりました。 菜：特にお金！結婚式もあるし、今後妊娠、出産となった時に備えて、節約しながら貯金を頑張っています。

芳崎夫婦にとっての結婚とは
 感謝と思いやり。これからの人生のスタート！

永沼夫婦にとっての結婚とは
 同じ時間を飾らずに楽しく分かち合える

夫・賢治さん(28歳)

東京の大学卒業後、高校教師として勤務。



なが ぬま

永沼夫婦



妻・ひかるさん(27歳)

福岡の大学卒業後、銀行に勤務。現在育児中。

Q 結婚生活ってどんなかんじ？
 賢：家に帰ってきたら誰かがいる感じがする。 妻：家賃をもたないと感じていたので、家賃補助が出るわけではないので、それならもう家を買って！と。子育てなどを見据えて、奥さんの実家に近いところに建てました。

Q マイホーム購入のきっかけは？
 賢：家賃をもたないと感じていたので、家賃補助が出るわけではないので、それならもう家を買って！と。子育てなどを見据えて、奥さんの実家に近いところに建てました。

Q 壁にぶつかったことはある？
 ひ：結婚式の準備。わたしが一方的に怒っていたんだけど(笑)。 賢：家もなかなか決まらなかったよね。実はマイホームを建てたばかりなんです。

Q 出会いはどこ？
 賢：道端で出会ったとみんなに話しています。共通の知り合いから奥さんの紹介の話をもち掛けられたその日に、偶然外で出会ったんです。

Q 子どもができて変わったことは？
 ひ：ご飯やお風呂に入るタイミングは完全に子ども中心になりました。

Q 結婚のメリット
 賢：大変。か、大変じゃないか。だが大変だけど、楽しいか。楽しくないか。だと圧倒的に楽しい！

Q 結婚のメリット
 ひ：自分がうまくいかない時は、第三者としての意見も聞けるしね。

結婚

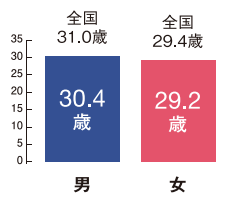
データで見る
大分の結婚事情

年間婚姻数



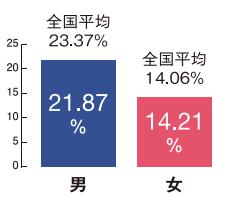
※令和2年人口動態統計(厚生労働省)

平均初婚年齢



※令和2年人口動態統計(厚生労働省)

50歳時未婚割合



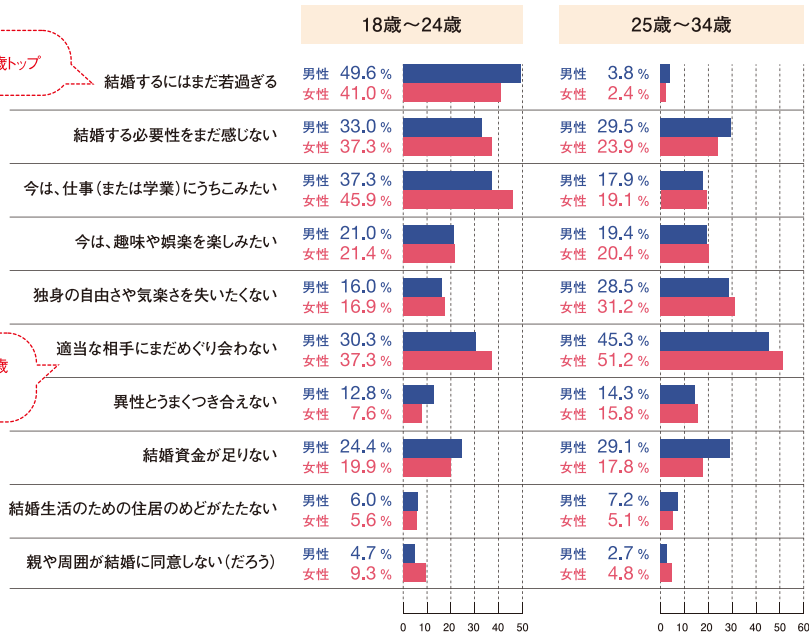
※2021年版人口統計資料集(国立社会保障・人口問題研究所)

結婚意思のある未婚者への独身でいる理由

若年層の結婚しない理由は、「まだ若すぎる」が多いけど、25歳以上になると「適当な相手に巡り会わない」が一番の理由に!

2

18~24歳トップ



※第15回出生動向基本調査(国立社会保障・人口問題研究所)

結婚相手に求める条件は?

男女共に求める条件は似てくみたい。

男性 → 女性に求める条件

- 1位 価値観が近いこと
- 2位 一緒にいて楽しいこと
- 3位 一緒にいて気をつかわないこと
- 4位 金銭感覚
- 4位 容姿が好みであること
- 6位 恋愛感情
- 7位 自分の仕事を理解してくれること
- 8位 共通の趣味があること
- 9位 家事や家計をまかせられること
- 10位 家事分担
- 11位 年齢
- 12位 親が同意してくれること

男性は容姿が重要!

女性 → 男性に求める条件

- 1位 一緒にいて楽しいこと
- 1位 一緒にいて気をつかわないこと
- 3位 価値観が近いこと
- 4位 金銭感覚
- 5位 経済力があること
- 6位 恋愛感情
- 7位 親が同意してくれること
- 8位 自分の仕事を理解してくれること
- 9位 共通の趣味があること
- 10位 家事分担
- 11位 容姿が好みであること
- 12位 職種

女性は経済力が気になる!?

※平成26年度「結婚・家族形成に関する意識調査」(内閣府)

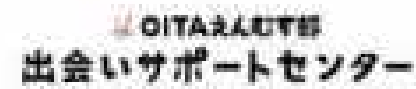
あなたの周囲でどのようなことがあると、自身の結婚を強く意識する?

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| 1位 周りの友人・知人が次々と結婚や出産をする | 5位 親や家族から結婚するよう言われる |
| 2位 友人の幸せな結婚や家庭の様子を感じる | 6位 職場の人や仕事の関係者から結婚について聞かれる |
| 3位 周囲から幸せな結婚の話を書く | 7位 結婚を強く意識することはない(なかった) |
| 4位 友人・知人・近所の人などから結婚について聞かれる | |

※平成26年度「結婚・家族形成に関する意識調査」(内閣府)

2

大分県が本気で出会いを応援するプロジェクト



センターでは、会員制による1対1のお見合いサービスを提供しています。「出会いのきっかけがほしい」と思っているあなた、まずは入会してみませんか?

問い合わせ

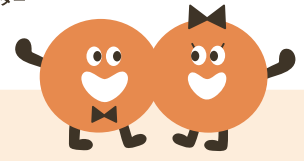
OITA えんむす部
出会いサポートセンター
大分市高砂町2番50号
OASISひろば21(1階)



TEL.097-578-7777
https://oita-enmusubu.com

OITA えんむす部キャラクター
おーくん、えんちゃん

おいたのご縁を応援!



3 出産の理想と現実



Have a baby

今、あなたが思い描く自分の未来は、子どもがいる人生ですか？ それとも、いない人生ですか？ 妊娠・出産は大きなライフイベントのうちの一つですが、人の価値観やライフスタイルが大きく変化している中、妊娠・出産・子育てへの考え方や環境も様々になってきています。自分はどうしたいか…選択するそのときのために一度、妊娠・出産について考えてみませんか。

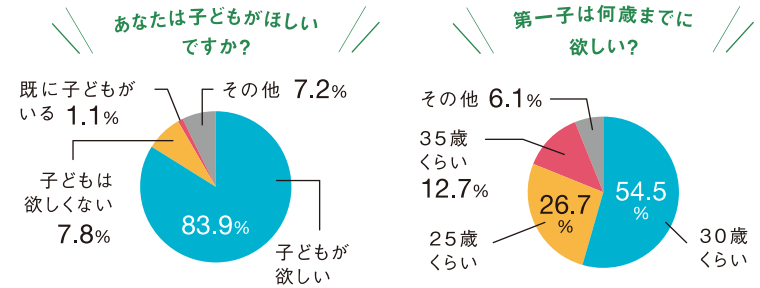
妊娠・
出産

出産の理想と現実  × 

知っておきたい 妊娠・出産の基礎知識

あなたは子どもが欲しい？欲しくない？それともまだ考えたことがない？
これから歩む人生の中で、パートナーや環境、そしてあなたの経験などによって、もしかしたら今の考えが変わっていくかもしれません。どのような選択をする場合も、自分が納得して将来の道を選んでいくためには、男女がともに妊娠・出産について正しい知識を持つておくことはとても大切なことなのです。

210人の大分のハタチに聞いた大調査



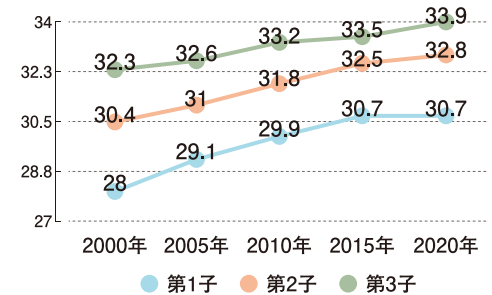
Q. 何歳ぐらいで出産しているの？

第1子出生時の母の年齢

2000年 **28.0** 歳

2020年 **30.7** 歳

20年前より
2.7歳上昇!



※令和2年人口動態統計(厚生労働省)

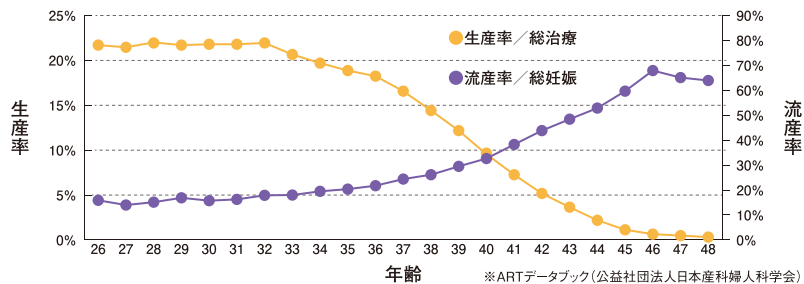
20年前は第2子を平均30.4歳で出産していますが、2020年では第1子を平均30.7歳で出産しており、1人分の差が生じ、「晩産化」の傾向が顕著になってきていることが分かります。

Q.

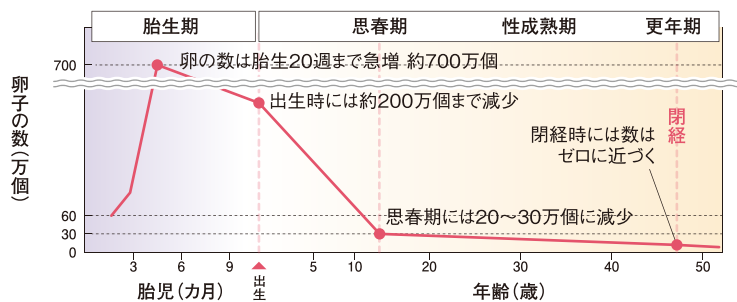
年齢は妊娠・出産に影響するの？

女性の卵子は、生まれてからは新しく作られることはなく、女性の年齢とともに「質・量」が低下します。そのため、女性が妊娠する力は30歳頃から下がりはじめます。一方、男性も加齢とともに精子の質が少しずつ低下するとされています。20～30歳代は仕事やプライベートが充実する重要な時期です。しかし、赤ちゃんは必ずしも希望した時期に授かるとは限りません。もしあなたが「いつかは子どもがほしいな」と考えているのなら、早い段階からよく考えておきましょう。

生殖補助医療における生産率と流産率



女性の各年齢における卵子の数の変化



Q.

基礎体温って大事？

基礎体温とは、起床時の安静な状態で測った体温をいいます。基礎体温を記録していくと、「排卵日」や「次の月経の時期」、「ホルモンバランス」などが分かり、「無排卵」や「妊娠」にも早く気付くことができます。基礎体温計は、スピーディに測れるものやスマホアプリと連動できるものなど様々な種類があります。



Q.

不妊ってどういうもの？

妊娠を望む健康な男女が避妊をしないで性交をしているにもかかわらず、約1年程度妊娠しないものを「不妊」といいます。不妊を心配したことがある夫婦は約2.9組に1組いるといわれています。若いから大丈夫!というわけでもありません。気になることがある場合は早めに相談窓口や専門機関に相談することをおすすめします。

Q.

不妊の原因はどのようなものがあるの？

約半数は男性に原因があるとされているよ

不妊の原因は、男性側、女性側、あるいはその両方にある場合があり、何も原因が見つからない場合もあります。男性側の理由としては、造精機能障害や性機能障害、女性側の理由としては、排卵障害や卵管因子などがあります。子どもが欲しいと思ったらパートナーとともに考えることが大切です。

Q.

避妊の方法を教えてください！

避妊の種類は、コンドームや経口避妊薬、子宮内避妊具などがあります。また、避妊に失敗した、避妊しないで性交してしまった時などに、性交から72時間以内に内服薬を服用することで緊急的に避妊する方法もあります。ただし、その効果は100%ではありません。妊娠を望まない場合、避妊はとても重要なことです。自分と相手のからだのことを大切にし、自分たちにあった避妊方法をしっかりと考えましょう。

妊娠や出産で困った時の相談窓口

おおいた妊娠ヘルプセンター

思いがけない妊娠、妊娠後の悩みについて助産師が相談に応じます。ご本人だけでなく、パートナー、ご家族からの相談も無料でお受けしています。



おおいた不妊・不育相談センター (hopeful)

不妊や不育、妊活に関する医学的・専門的な相談や心の悩み・若い世代の健康相談等について、医師・助産師等の専門家が無料で相談に応じています。



不安を一人で抱え込まずお気軽にご相談ください。

4

ママ、パパに なるということ



Raise a child

子どもが産まれるということは、単に親になるということではありません。小さな我が子が独り立ちできるまで、責任を持って育てていかなければならない義務が親にはあります。これまで経験しなかった大変なことがたくさん降りかかりますが、それ以上に喜びや発見を与えてくれるのが、子どもという存在です。もし自分が親になったら、そんなことを少し考えてみましょう。

子育て

ママ、パパになるということ  × 

協力してくれたのは
藤田ファミリー

おおいた 子育て奮闘記

子育て真っ最中の藤田さんファミリー。お子さんの悠司くんは、少しずつ歩けるようになって、嬉しい反面、目が離せないようになってきました。日々の育児の中、楽しいことや大変なこと、いろいろ聞いちゃいました。

藤田 立信さん(勤務先:フンドーキン醤油株式会社) 明日香さん(勤務先:大分工業高等専門学校) 悠司くん(1歳2ヶ月)

4



子育て

— 育児などの
制度利用は？
明：私は、産前と産後

— まずは、お二人の出会いと結婚、出産まで簡単に振り返っていただければ。
立：出会いは私の今の職場です。明：私が転職したんですが、やっぱり離ればなれになっても一緒にいたいなと思うようになって。
立：2019年11月に結婚して、2020年9月に悠司くんが生まれました。
— 悠司くんが生まれてから、日々の生活に変化は？
明：産む前はなんとかなるだろうと思っていたんですが、実際はこんなに大変！ってなることが本当にたくさんあって。我が家は主人と家事・育児を協力しながら分担しているんで、本当に助かっています。立：悠司くんが生まれる前からですが、食事は私が作るようにしています。私の実家は父が食事を作る家庭だったので、自然に結婚してから私が作っていますね。もともと料理が好きだったので、朝食とこども園への送りしてもらえるのはありがたいです。

— 初めての子育て
いかがですか？
立：男親っていきなり「今日から父親ですよ」って言われているようなので、最初は子どもにも接

休暇を計16週と、1年間の育児休業をいただきました。学校の授業の関係で産前は4週間の予定だったんですが、コロナで授業の計画が変わってしまったりで、それであればと8週間頂きました。
立：私も悠司くんが生まれて1ヵ月後に3週間と、1年後にまた1週間いたいただきました。勤務先の「フレンドリー」は育児にとっても理解のある会社で、私の上司も含め、男性5〜6人しかかり育児をとっていますね。おっぱい以外はずっと悠司のお世話できたので、私にとって充実した日々でした。

藤田さんの1日



	明日香さん	立信さん
5:00		起床
5:30		
6:00	起床	
6:30	朝食	朝食
7:30	出勤	
8:00		悠司くんをこども園へ送る
8:30	仕事	仕事
17:00	業務終了	
17:30	悠司くんを実家へお迎え	業務終了
18:00		帰宅、夕食準備
19:00	夕食	夕食
19:30	後片付け、洗濯など	悠司くんとお風呂
20:00	悠司くん寝かしつけ	悠司くん寝かしつけ
21:00	自由時間	自由時間
22:00	就寝	就寝

共働きながらの子育てって、本当に大変。主人と実家の両親が家事と育児に協力的で本当に助かります。(明日香さん談)

— 悠司くんは将来、どんな子に育ってほしい？
明：いろんな可能性に挑戦できる環境にはしてあげたいと思います。私の父がソフトテニスをしていたので、興味があればソフトテニスでもいいですね。
立：私たち以上に、きっと悠司の世代はいろいろな大変な時代になると思います。そんな中だけど、他人に優しくできる、思いやりのある人はきっと幸せになれると思いますね。



3人家族になった瞬間

「家族になる」ということ

毎日不安や大変なことがたくさんありますが、それ以上の喜びや発見を、毎日3人で分かち合えて、それがこれからも続いていくって素晴らしい。



ちょっとしたおでかけが思いつきになります

家事・育児に関して思うこと

男が家事・育児を手伝うことが偉いとか、理想とかではなく、子どもと触れあう時間が自然と長くなるので、自分が親になったということを実感させてくれる、大切な時間になると思っています。



大分県の子育て支援策

大分県は「子育て満足度日本一」を目指しています。

全国トップクラスの制度で子育て支援!

3歳未満児の保育料の助成

全国で実施している3歳以上の幼児教育、保育料無償化に加え、大分県では、3歳未満の保育料も第2子以降は無料。

おおい子育てほっとクーポン

子どもが生まれた全世帯を対象に、出生順位×1万円(第1子:1万円、第2子:2万円、第3子:3万円…)のクーポン券を配布。

子ども医療費の助成

未就学児は、通院・入院医療費が全額無料。小・中学生は入院医療費が全額無料。

不妊検査費の助成

不妊に関する検査を受診した場合の検査費用を助成。

データで見る 子どもを育てるということ

生活費(消費支出)



月約 **29** 万円

世帯主30代後半4人家族の場合

※2020年家計調査(総務省統計局)

習い事

水泳・学習塾などが人気。
最近はプログラミングも

月約 **1.3** 万円

※平成30年度子供の学習費調査(文部科学省)から算出

育児休業取得率 (大分県)

父親も取得
できる社会を

ママ **98.0%**
パパ **9.9%**

男性が育休を取得すると、「夫婦や子どもとの絆が強くなる」「業務効率化に対する意識の向上」などメリットが多くあります。

※令和2年労働福祉等実態調査(大分県)

6歳未満の子を持つ男性の 家事・育児時間

バチバチ!

(大分県)

九州・山口エリア第1位!

平日 **2時間 43分**

休日 **5時間 31分**

※令和2年九州・山口6歳未満の子を持つ男女の家事・育児時間に関する調査(九州地域戦略会議 次世代育成PT)

労働基準法で定められる産休・育休制度

産前6週間

本人が申請すれば、産前は出産予定日を含む6週間(双子以上は14週間)以内の休業が認められています。本人が希望すれば、出産前日まで仕事をすることもできます。

産後8週間

産後は本人の申請に関係なく、出産の翌日から8週間は就業できません。6週間過ぎたあと、本人が希望し、医師が支障がないと認めた場合は仕事をすることができます。

子どもが1歳になるまで

子どもが1歳の誕生日を迎えるまでは育休が認められています。父母がともに育児休業をする場合は1歳2カ月まで延長されます(取得できる方の要件あり)。

ライフデザインワークシート

この本を通じて、自分の未来がなんとなく想像できましたか? まずは、今の自分を理解して、未来の自分を想像してみることから始めましょう。アナタの思う未来を楽しく考えてみて。

今の自分

00 歳

0000 年 **00** 月 **00** 日

社会人 学生 その他()

1. 今頑張っていること
2. 目指していること、チャレンジしたいこと
3. 不安や心配ごと

仕事について

5年後

10年後

お金について

5年後

10年後

恋愛・結婚について

5年後

10年後

家族について

5年後

10年後