



# LIFE DESIGN NOTE BOOK

ライフ  
デザイン帳

人生で大切なことは  
「愛することと働くこと」



教えて人生の少し先輩、  
どんな結婚、子育て、仕事どんな生き方を選んでいるの？



はじめに…………… P2

### 資料編

- 職業・働き方 …………… P3
- 将来のパートナーとの出会い …………… P4
- ライフサイクルと妊娠出産 …………… P5
- 妊娠出産の適齢期ってあるの? …………… P6
- 妊娠するために必要な条件 …………… P7
- 不妊とは …………… P9
- 不妊症の治療と費用 …………… P10
- 結婚、妊娠・出産、子育てには、どのくらいの費用がかかるの? …P11
- 子育て支援の社会制度 …………… P13
- 親の介護 …………… P15

### 体験談とメッセージ編

- 結婚しても仕事を続ける 結婚、妊娠、出産の喜び …………… P18
- 晩婚晩産による育児と介護の重なり(ダブルケア) …………… P19
- 結婚を意識し、出会い、生き方を考える …………… P20
- 専業主婦という選択 …………… P21
- 高齢(35歳以上)に伴う不妊のリスクを知っていたら …………… P22
- 会社を辞めて職人という仕事を選択 …………… P23
- 産婦人科のホームドクターを …………… P24

人生のロードマップ …………… P25



## はじめに

人生で大切なことは「愛することと働くこと」 ～ジークムント・フロイト～

あなたは自分のライフデザインを考えたことがありますか？

ライフデザインとは自分自身の生き方や生涯の生活をなすがままに過ごすのではなく、

主体性と創造性をもって経済的にも健康的にも

豊かな生涯の生活設計を描き、積極的に実現させていくことです。

あなたの夢を実現するためのライフデザインを考える時、下の3つの要素があります。

### 【ライフプラン】



### 【ワークプラン】



### 【ファイナンシャルプラン】



あなたが将来どのような人生を送りたいのか、

この3つのプランの組み合わせから考えてみませんか。

今は、結婚も職業も自由に選択できる時代です。

自由だからこそ積極的に選択しなければあなたの夢は実現しにくい時代です。

この手帳には少し先輩たちの体験談とメッセージを集めてみました。

また、資料編には体験談の内容に関連した詳しい情報を掲載しています。

さあ、あなたの素敵な未来に向けたライフデザインづくりに取り掛かりましょう！！



???



Life  
Design?

# 職業・働き方

## 働くこととは…？

### 人は何のために働くのか。

- 生きていくため…人間が人間らしく生きるための経済的基盤を支えるため
- 自己実現のため…自分の夢を現実のものとするため
- 愛する人々が幸せになり、自分が幸せになるため

働くとは、単に「生活費を稼ぐため」の行動ではなく、社会や人と関わりあって次の世代を育てることに貢献しながら生きていくこと。就職して得た仕事だけではなく、ボランティアや家事、育児も「働く」ことです。「働く＝傍を楽しむこと」お互いに相手を気遣いあいともに幸せになる協同の精神によって成り立った生き方だと思います。



### 男性も女性も同じように働いて生きていきます。

男性が外で収入を得、社会的活動をし、女性が家事と育児を行うという性別役割分担のスタイルは、男女共同参画への意識の変化とともに変わっています。男性も女性も家事や育児の責任を負います。

### 共働き、専業主婦、専業主夫など様々なカップルの形態があります。

子どもを育てるということは、どの形態を選んでも、片方の親の責任ではなく両親が同じように子育ての責任と役割を負っていくこと。

参考までに、働き続けた女性の収入（30歳から60歳まで）では平均賃金（平成26年賃金構造基本統計調査）を元に計算すると、約9000万円の収入があります。女性も働き続けた方が家計は余裕ができ、どちらかが働けなくなった場合のリスク対策にもなります。

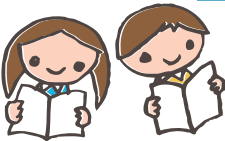
## ワーク・ライフ・バランス

ワーク・ライフ・バランスとは、仕事、家庭生活、地域生活、個人の自己啓発など、様々な活動で自ら希望するバランスで展開できる状態を指します。

- 男性も女性も、あらゆる世代の人のもの
- 人生の段階に応じて希望する「バランス」を決めることができる
- 「仕事の充実」と「仕事以外の生活の充実」の好循環



多様性を尊重した活力ある社会



熊本でのワーク・ライフ・バランスの取り組みはこちら  
ワンストップ Job サイトくまもと  
<https://kumamoto.onestop-job.jp/wlbs/about.html>

# 将来のパートナーとの出会い

## ●なぜ、だれかと一緒にいたいと思うのでしょうか。

嬉しいことが2倍になり、悲しいことが半分になり、気持ちを理解してくれる人がいることで、心穏やかに過ごすことができます。

たくさんの知識を得たり、勇気をもった行動ができたり、1人の力が、2人以上の力になることで、もっと豊かな人生になるでしょう。

## ●相手から愛されることを待っていませんか。

気になる人から愛されることを待つのではなく、自分から話しかけたり、自分の気持ちを伝えてみないと、相手はあなたに興味をもってくれません。

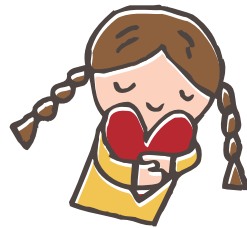
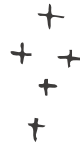
そして相手の気持ちを引きつけたいときは、あなたが幸せで輝いていることが大切です。自分の好きなことに情熱を注いでいる人は魅力的にみえます。

## ●相手のことを大切にしましょう。

恋愛関係において、相手を利用したり、支配したり、試してみたり、相手に依存するような関係性では、2人の関係は長続きしません。愛と束縛は全く別のものです。

“人を愛する”ということは、自律したあなたが相手の幸せを、相手のために願うことです。そして一方的な好意ではなく、お互いに“本気で”気持ちをやりとりすることです。

自分が“大好き”という気持ちを素直に伝えた相手から同じように愛されたら、なんだか恥ずかしいけどうれしくて、幸せな気持ちになりませんか。



いつまでも人を愛する  
“トキメキ”を大事にしたいですね。



# ライフサイクルと妊娠出産

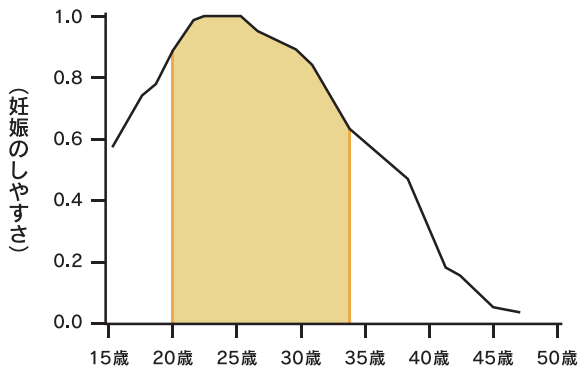
## 1. 女性の妊娠する力の低下は30代から

妊娠力(妊孕性)は30代から下がり始めています。女性の平均初婚年齢は29.7歳(令和4年)ですから、ずいぶん早いと思われるかもしれません。女性の平均寿命が伸び、いつまでも若々しく活躍できる現代でも、妊娠する力は今も昔も変わりません。

母子ともに最も安全に妊娠・出産が出来る時期を妊娠・出産の適齢期と言うならば、20歳から34歳だといわれています。35歳以上での出産を高齢出産といいます。高齢出産にはさまざまな危険があります。



女性の妊娠しやすさの年齢による変化

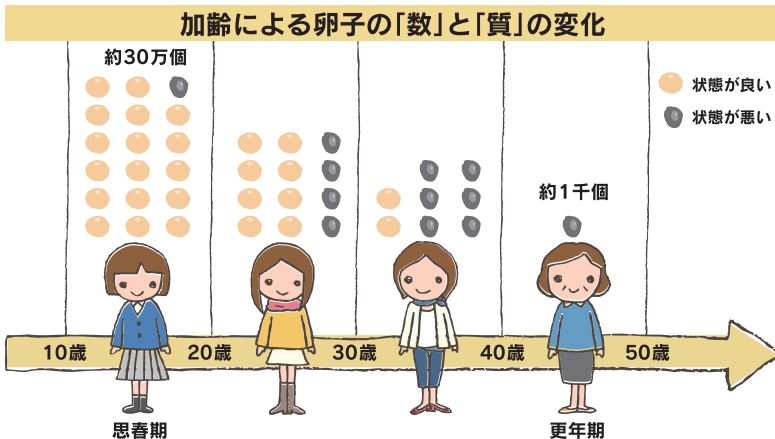


\*22歳時の妊娠のしやすさを1.0とする

資料: Kathleen A. O'Connor, Darryl J. Holman, James W. Wood, Declining fecundity and ovarian ageing in natural fertility populations. *Maturitas* 30; 127-136. 1998

## 女性の卵子の数は限られている。

お母さんのお腹の中にいる時、一生分の卵子の元(数百万個の原始卵胞)が作られています。

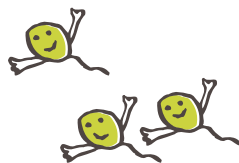


30歳から妊娠力はゆっくり低下し始めます。平均して50歳頃には閉経(排卵がとまり月経がなくなる)を迎えます。個人差もありますが、妊娠のラストチャンスは閉経の10年前と言われています。

# 妊娠出産の適齢期ってあるの？

## 2. 精子の数の減少と質の低下

精子は卵子と違い毎日新しく作られています。しかし、加齢により精子を育てるホルモンや細胞が減少し精子数が減少します。また精子の染色体の異常による流産や染色体に異常を持つ子どもの出生もやや増える傾向があります。精子は卵子の質の低下ほど急激ではありませんが、40歳から精子の質の低下が緩やかに始まるといわれています。



### 1. 高齢出産の危険性(母体への影響)

#### ① 妊娠中の異常

妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病、前置胎盤、切迫流産・早産などにかかる率が高くなります。

#### ② 出産時の出血量の増加

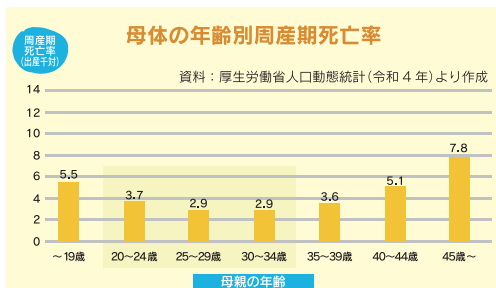
高齢で無事に出産に至った場合でも、出産時に危険が伴うこともあります。

#### ③ 帝王切開率の上昇

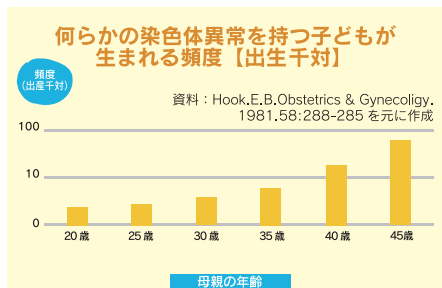
年齢とともに帝王切開による出産が多くなります。

### 2. 高齢出産による赤ちゃんへの影響

高齢出産では、母体への影響ばかりではなく、生まれてくる赤ちゃんへのリスクも高くなります。



周産期死亡とは、妊娠22週以後の死産と出産後7日未満までの新生児の死亡を合わせたものです。赤ちゃんの死亡率は25歳から29歳が最も低く、**高齢になるにしたがい高くなっています。**



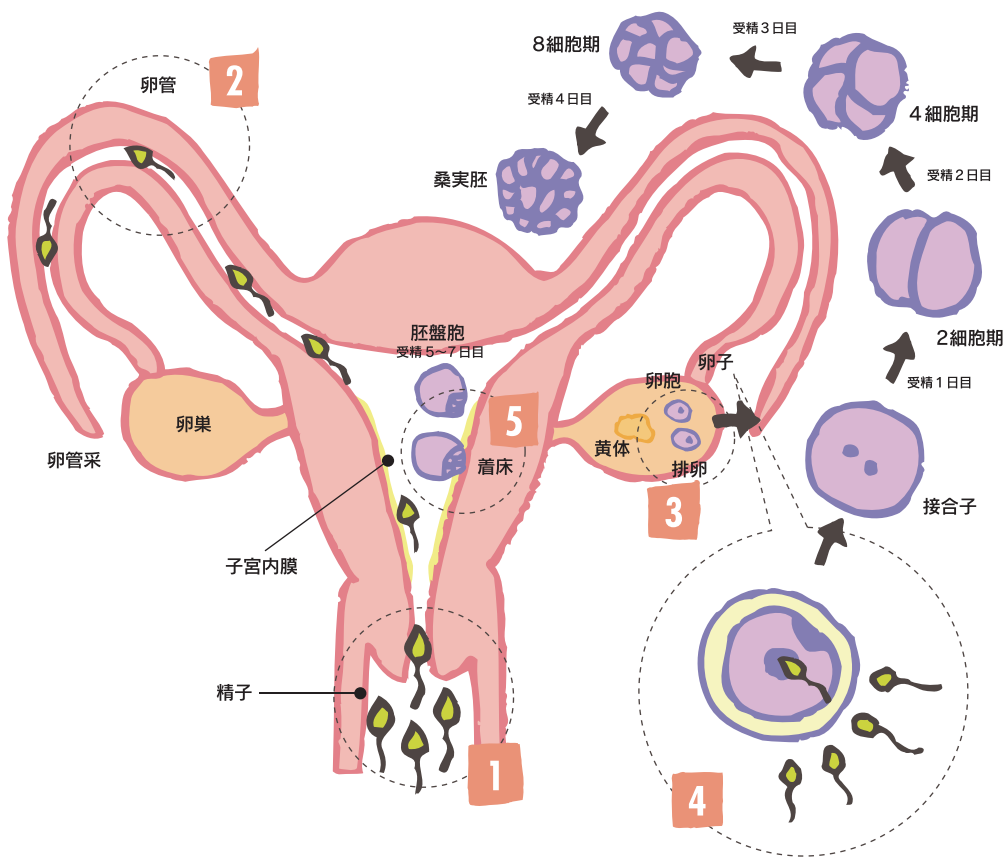
このグラフは、母の年齢と生まれた子どもの染色体異常の出生の頻度を表しています。卵子の元は、胎児のときに作られ、その後新たに作られることはありません。そのため、女性の年齢が高くなると卵子の元が少なくなるばかりか、卵子の中の遺伝の元となる染色体の過不足が生じる割合も高くなり「染色体異常」を持つ子どもが生まれる頻度が高くなります。また染色体の異常がある受精卵は、妊娠が成立しにくく、妊娠しても流産となりやすいのです。不妊症の治療をしても**40歳以上になると妊娠すること自体が難しくなってきます。**

将来の夢は何ですか？  
いつか、パートナーと一緒に  
子どもを育てる家族になりたい…。  
まだまだ先の話ですか？



# 妊娠するために必要な条件

妊娠するためには図の1から5の場所で、それぞれ必要な条件があります。



妊 娠・出 産  
子 育 て・不 妊  
性 に 関 す る  
お 悩 み 相 談

無料電話相談

「くまもと子育て女性健康支援センター」  
熊本県助産師会

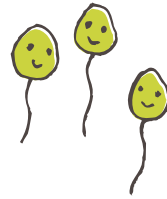
月・火・木・金 10時から15時  
096-325-9432

josanshi-kumamoto@bz04.plala.or.jp



## 1 子宮の中に精子が侵入できること

膣内に射精された精子が子宮の入り口を通過し子宮の中を一斉に泳いで行きます。コンドームで、精子が膣内に入ることを阻止すると妊娠できません。

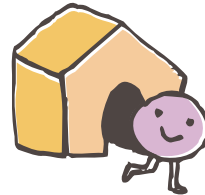


## 2 卵管を精子が通過できること

子宮から左右に伸びた卵管の中を精子は泳いで行きます。両方の卵管が塞がっていると精子が卵子にたどり着くことが出来ません。

## 3 卵子が卵巣から排卵されること

卵子が排卵されなければ妊娠できません。避妊薬であるピルは、卵巣に作用し排卵をとめることで、妊娠を予防します。



## 4 精子と卵子が出会え、受精できること

排卵された卵子は卵管の中に吸い込まれています。卵子のところまで泳ぎつくことが出来た精子だけが受精することが出来ます。精子の数が少なかったり運動する力が弱かったりすると、受精することが出来ない場合もあります。



## 5 受精卵が子宮の中に戻ってきて、無事育つこと

受精した受精卵が順調に細胞分裂し成長しながら、子宮の中にもどってきます。途中で成長が止まったり、ホルモンの影響で子宮の壁に根を下ろせなかった場合には妊娠できません。また、卵管が狭くなり子宮にたどり着けない場合は異所性妊娠(子宮外妊娠)となる場合があります。

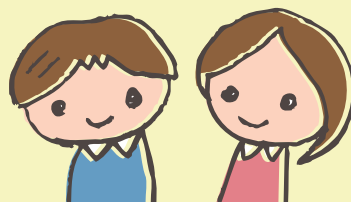


無料電話相談

「妊娠とこころの電話相談」熊本県

平日および土曜日9時から20時  
096-381-4340

1人で悩まず相談しましょう



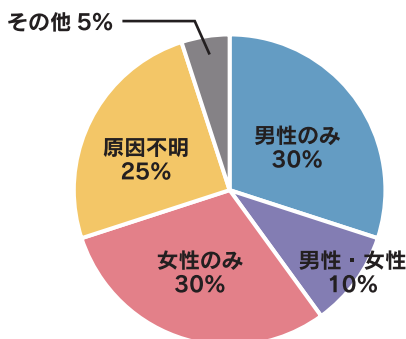
# 不妊とは

不妊とは「妊娠を望んで、避妊をせずに性交しているのに1年以上妊娠しない場合」と定義しています（日本産科婦人科学会）。不妊に対して検査や治療を開始した場合に不妊症といいます。不妊症の割合は、10カップルに1組と言われていましたが、最近では約4.4組に1組という報告もあります。

## 不妊の原因

- 女性が30%
- 男性が30%
- 男性・女性が10%
- 原因不明が25%です

\*タバコは、女性・男性ともに不妊の原因になります。



出展：アメリカ疫病予防管理センター（CDC）  
【家族増加調査】1995年より作成

## 女性側の原因

**排卵因子** 排卵が起こらない原因として、ホルモンのバランスが崩れていることがあります。大きなストレスや肥満、ダイエットにより排卵が止まる場合があります。

**卵管因子** 卵管が塞がれたり狭くなっていることで卵子や精子、受精卵が通ることが出来ない。原因として、性器クラミジア感染症などの性感染症や、腹部の手術、子宮内膜症などがあります。

**子宮因子** 子宮の中に子宮筋腫があるために受精卵がうまく着床できない場合があります。

**頸管因子** 子宮頸管炎などのために精子の運動を妨げてしまう場合があります。

(その他・原因不明)

## 男性側の原因

**精巣因子** 精巣でうまく精子を作ることが出来ない。思春期以降のおたふく風邪の感染も原因となります。

**性路因子** 精子の通り道に問題がある場合。性感染症も原因となります。

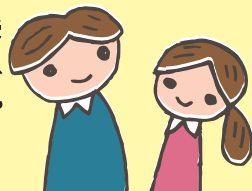
**性機能障害** 射精や性行動がうまく出来ない。

(その他・原因不明)

# 不妊症の治療と費用

## 不妊症の検査・治療はいつ始めるの？

20代で子供を希望するカップルは1年以内に90%が妊娠します。1年たっても妊娠しない場合、婦人科を受診を考えてみましょう。また、35歳以上の場合は6ヶ月、月経不順や、月経痛が重い、婦人科疾患がある場合も少し早めに受診することをお勧めします。



## 不妊治療の主な種類

### タイミング療法

女性の排卵のタイミングに合わせて性交を持ってもらいます。女性は基礎体温を測定したり、エコーで卵胞の発育状態をチェックしたりします。

### 人工授精

自分で採取してもらった男性の精液を洗浄濃縮し、女性の子宮内に注入します。精子と卵子が出会う道のりをショートカットできます。

### 体外受精(IVF-ET)

排卵誘発剤を使用し卵巣内に多くの卵子を成長させ、成熟卵胞を人工的に採取します。その後、男性の精子とシャーレ内で受精させ、受精卵を子宮内に戻します。

### 顕微授精

体外受精と同様の手続きですが、精子と卵子の受精も人工的に行われます。



治療にかかわる費用は、医療機関により異なりますので、各医療機関に問い合わせましょう。

また、自治体によって、不妊治療の補助があります。補助金についても、お住いの自治体に問い合わせてください。



詳しくは「妊娠・出産・子育て・不妊・性に関するお悩み相談」まで：7,8ページ参照

# 結婚、妊娠・出産、子育てには、どのくらいの費用？

## 結婚にかかる費用

リクルートマーケティングパートナーズの「セクシー結婚トレンド調査 2023」によると、挙式、披露宴・披露パーティの総額は全国平均327.1万円で、披露宴・披露パーティの平均招待客人数は約49人でした。

熊本県を含む九州7県における挙式、披露宴・披露パーティの総額は、平均328万円で、披露宴・披露パーティの招待客人数は約61人でした。

九州地方における挙式、披露宴・披露パーティの総額は全国平均より高く、また、招待客も多くなっています。しかし、これらの費用には、新婚旅行や新生活の準備にかかった費用等は含まれていませんので、さらに費用がかさむこととなります。

お金をなるべくかけない方法を2人で話し合うことも大切です。新生活のためにちょっとした手間や工夫を凝らしながら、自分たちの予算に合わせたコスト削減も可能ではないでしょうか？



挙式・披露宴・パーティ  
全国平均

327.1万円

招待客人数  
全国平均  
49人

挙式・披露宴・パーティ  
九州7県の平均

328万円

招待客人数  
九州7県の平均  
61人

お金をかけなくても  
手間や工夫を凝らしながら  
自分たちらしい  
結婚式も素敵ですよ

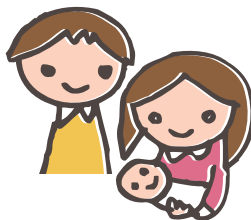
## 妊娠・出産にかかる費用

妊娠すると、「出産にかかる費用」以外にも、赤ちゃんが正常に育っているか、母体に異常がないかなどを定期的に診てもらおう(妊婦健康診査)ための費用が必要です。

居住地の自治体に妊娠したことを届け出ると、14回分程度の妊婦健康診査の費用を自治体が助成してくれます。助成額は各自治体で異なりますが、熊本県内では、妊娠届出をした妊娠週数に応じて、最大14回の助成を実施しています。詳しくは各自治体にお問い合わせください。

厚生労働省の資料(「第167回 社会保障審議会医療保険部会資料」令和5年9月7日)によると、令和4年度の全国の平均的な出産費用(室料差額等を除く)は、約48万円でした。都道府県の平均的な出産費用で最も高いのは、東京都で約61万円、最も低いのは熊本県で約36万円でした。なお、健康保険から「出産育児一時金」が1児につき50万円支給されます。

育児用品等は、使用する期間が限られている割には高価な物があるので、ご親戚や先輩ママさんたちから譲って頂いたり、レンタルを利用する等の工夫をするのもよいのではないのでしょうか。



# がかるの？

## 子育てにかかる費用(教育にかかる費用)

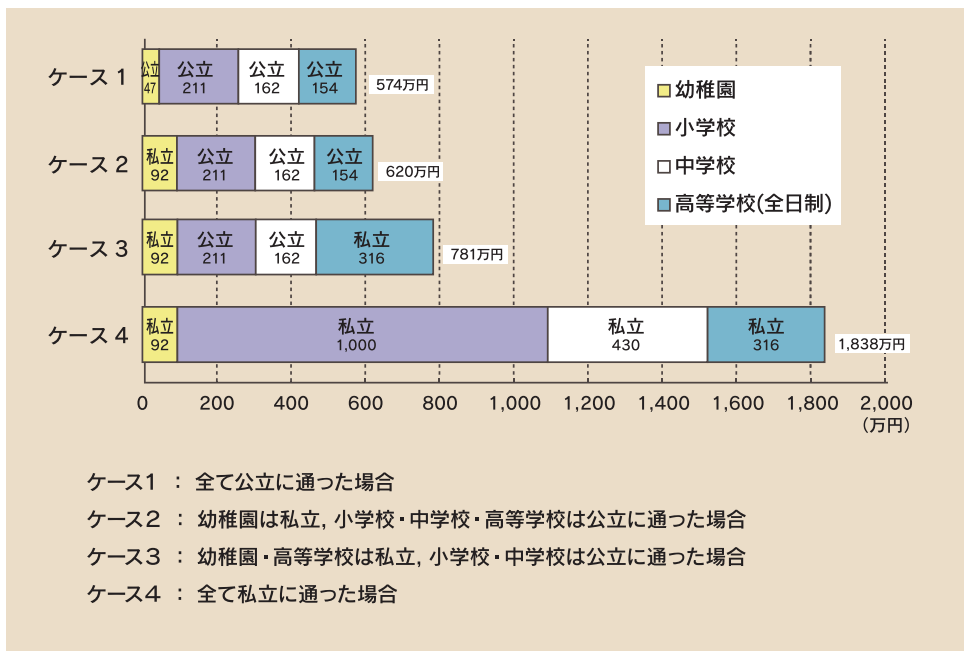
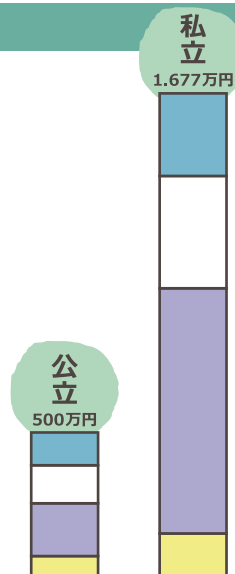
### ●保育園(0歳～小学校入学前まで)

保育料は、各自治体や子どもの年齢、世帯の収入等で異なります。熊本市では0円～約6万円と、16階層に区分されて保育料が決定されています。

### ●幼稚園(3歳)から高校3年生までの15年間の教育費

文部科学省の資料(「令和3年度子供の学習費調査」令和4年12月21日)によると、すべて公立に通った場合では約574万円、すべて私立に通った場合では約1,838万円となり、約3.20倍となっています。

保護者の経済的負担を軽減するために児童手当制度、保育料助成、幼稚園就園奨励事業、就学援助事業、乳幼児医療費助成等、いろいろな助成や支援制度があります。また、計画的に貯蓄をしておくことを考えておきましょう。



ケース1 : 全て公立に通った場合

ケース2 : 幼稚園は私立、小学校・中学校・高等学校は公立に通った場合

ケース3 : 幼稚園・高等学校は私立、小学校・中学校は公立に通った場合

ケース4 : 全て私立に通った場合

出典：文部科学省 「令和3年度子供の学習費調査結果の概要」

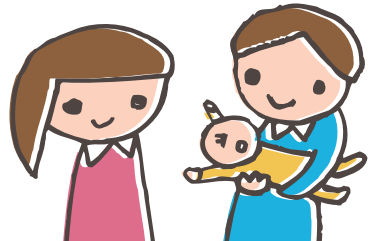
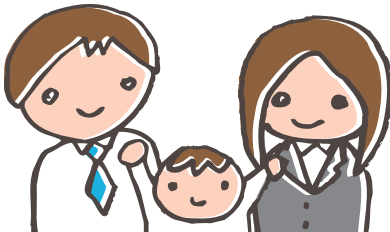
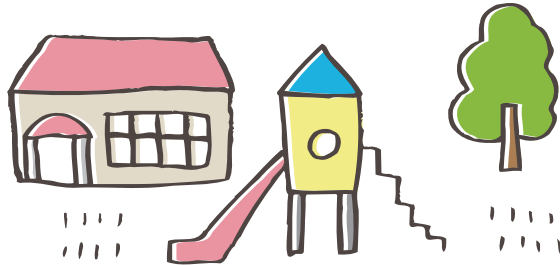
# 子育て支援の社会制度

## 就活の時みてみよう！職場の福利厚生

福利厚生とは、会社や企業が従業員や家族に対する何らかのサポートです。  
(詳しくは、福利厚生 .JP : <http://hr-welfare.jp/articles/about>)

福利厚生の中には子育てに関する職場の援助内容が書いてあります。

- 子育てのための休暇について書いてあります。(育児休業)
- 子どもを預ける施設に関する情報が書いてあります。(託児施設)
- 子育て(病気やけが含む)をサポートする情報が書いてあります。



### 就活のための情報サイト

- 各市町村の HP
- わかものお仕事探しステーション JOB café くまもと  
<http://www.jobcafe-kumamoto.com/index.html>
- 熊本県しごと相談・支援センター “愛称：くまジョブ”  
[https://www.pref.kumamoto.jp/kiji\\_11443.html](https://www.pref.kumamoto.jp/kiji_11443.html)

## 妊娠、子育てを考え始めたら…みてみよう！

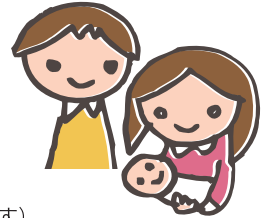
### 妊娠がわかったら・・・

- 病院受診と職場に報告しましょう。
- 市町村へ妊娠の届出を行い母子健康手帳を貰いましょう。



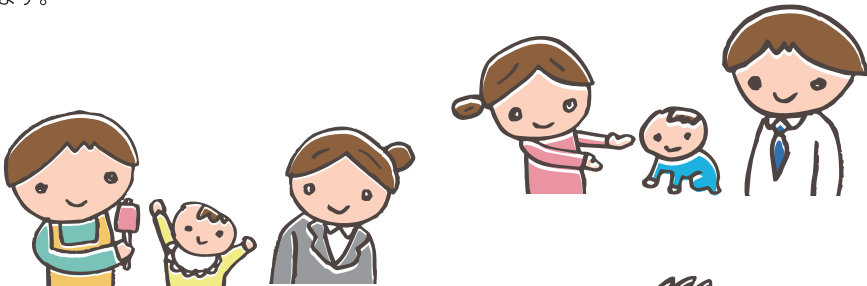
### 妊娠中から出産

- 病・妊産婦が病院受診や妊娠の相談を受ける為の時間がとれます。
- 妊娠中は通勤緩和や休憩および勤務の制限や緩和等の対処をうける事ができます。
- 出産の前後は休むことができます。(この期間の仕事の解雇は禁止)



### 子育てがはじまる

- 生後満1年に達しない子供を育てる女性は育児時間が請求できます。
- 育児の為に休業を取ることができます。(女性だけでなく男性もとれます)
- 3歳までの子を養育する場合、仕事は勤務時間の短縮や残業の免除を受けることができます。
- 小学生の就学前の子を養育する場合、病気やけがをした子の看護のために休暇を取得することができます。



### 参考サイト

- 厚生労働省委託 母性健康管理サイト  
<http://www.bosei-navi.go.jp/>
- 熊本県結婚・子育て応援サイト hapi モン  
<https://www.hapimon.jp/>
- 育メン(イクメンプロジェクト)  
<http://www.ikumen-project.jp/project/index.php>



# 親の介護

## 「親の介護なんてまだ先のことだし、考えられない」

みなさんは“親の介護なんてまだ先のことだし、考えられない”と思っているかもしれないですね。しかし、これからの人生のなかでみなさんの親、そしてみなさんいずれは老いるもの、病気にもなることを理解して、将来の“介護”生活のイメージを持ってみましょう。

2019年の日本人の平均寿命は、男性 81.41 歳、女性 87.45 歳ですが、健康寿命は男性 72.68 歳、女性 75.38 歳です。“健康寿命”とは、人が健康な状態で過ごせる期間です。

2018年のデータでは男性も女性も2人に1人はガンに罹患します。そしてガンの罹患年齢は50歳ごろから増えています。(がん情報サービス)

2025年の65歳以上の認知症の方は5人に1人とされており、認知症になると自分の日常生活への適応を困難にする行動上の問題が多々起こってきます。

これから起こりうる“老い”や“病気”によって自分の力では日常生活が営めなくなると、自分以外の人からの“助け”が必要になります。

そのときに、その人なりのふつうの生活が維持できるように一部、またはできないところを物理的に助けて、やる気(生きる意欲)を引き出し、生活を支えることによって、いのちを護ることが“介護”です。

### 平均寿命

男性 81.41 歳  
女性 87.45 歳

### 健康寿命

男性 72.68 歳  
女性 75.38 歳



誰もが経験すること  
将来のイメージを  
持つことが大事です



## Q 「介護が必要」になったとき、どこに相談するの？

●住んでいる地区にある、“地域包括支援センター” に相談しましょう。介護保険の申請の仕方（介護保険は市町村で申請します）や、どのような医療や介護サービス\*が必要なのかを考え、アドバイスしてくれます。

●介護を受けるうえで、介護を受けるであろう人が、これからどこで、どのような生活を送りたいのかを知っておくことが重要です。そのため介護を受けるであろう人と健康なときに、将来のことについて話し合うのもいいでしょう。



## Q 「介護が必要」になったとき、利用できる社会保障制度は？

●みなさんは40歳になると、被保険者として保険料を支払って、介護保険に加入します。

●介護が必要となった場合、65歳以上（第一号被保険者）であるならば、市町村が実施する要介護認定を受けて、“介護”が必要と認定されたら、いつでも介護保険を利用して介護サービス\*を受けることができます。

●40歳から64歳まで（第二号被保険者）の人で、介護保険の対象となる特定疾病\*であれば、介護サービス\*を受けることができます。



●特定疾病：厚生労働省  
<http://www.mhlw.go.jp/topics/kaigo/nintei/gaiyo3.html>

●介護サービスの内容：厚生労働省  
<http://www.kaigokensaku.jp/publish/>

## Q 「介護が必要」になったとき、費用はどれくらい必要？

介護保険を使って、介護サービスを利用する場合は、1カ月の利用できるサービスの量（支給限度額）が介護度\*ごとに定められています。介護度による支給限度額の範囲内でサービスを利用する場合は、1割（一定以上所得者の場合は2割又は3割）を自己負担します。



●介護度と保険利用料：厚生労働省  
<http://www.kaigokensaku.jp/commentary/fee.html>

●介護に必要な費用の情報：厚生労働省  
<http://www.kaigokensaku.jp/commentary/fee.html>

他には、“老人ホーム”・“料金または費用”で検索するとたくさんの情報が得られます。

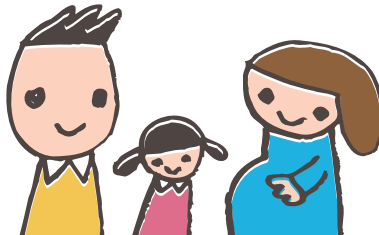
体験談と  
メッセージ





## 結婚しても仕事を続ける 結婚、妊娠、出産の喜び

大学を卒業して就職した会社は、女性が多く、ママさん社員も働きやすい職場でした。彼は、会社に入出入りする営業マン。彼の職場の独身男性と私の職場の独身女子で、合コンがあったことが、付き合い始めたきっかけです。26歳で結婚し、27歳で第1子出産、育休(育児休業)を1年取り、今第2子を妊娠中です。産休・育休が終わったら、復職予定です。自分の仕事にも、職場で必要な資格を取り、やりがいを感じています。彼も家事も子育ても一緒に分担しています。独身の時のように自分の時間が取れないのですが、彼と子供の世話をしたり、子供の将来を話したり、子供を中心とした生活に変わっています。結婚前の生活とは大きく変わりましたが、二人で一緒に生きていると感じています。子育ては大変だけど、子供はとてかわいいです。



出会いの場がないと思っていました。仕事関係の人達との出会いは、相手の人柄も見えてきます。合コンでは職場では見られなかった別の顔も見えます。結婚を意識して参加する事で、自分に合う人かな?と考える事もできます。私の職場はママさん社員が多かったことから、妊娠出産・子育てをしながら働き続けるための制度や理解が進んでいます。この点は就職活動時のチェックポイントですね。私が結婚しても働き続けたのは、私も自分の収入が欲しかったから。万が一彼が病気になって働けなくなったときに、私にも収入があれば何とかやっていける。リストラが絶対ないわけじゃないし。妊娠出産、子育ての費用も、いろんな助成があります。子育てのサポート情報も役に立ちますよ。

結婚と子育てにかかる費用：11ページ  
子育て支援の社会制度：13ページ



## 晩婚晩産による育児と介護の重なり(ダブルケア)

35歳過ぎ仕事では、チームリーダーを行っていました。恩師の紹介で8つ年上の彼に出会い、40歳目前で結婚。仕事も私の大切な生き方として、退職はしませんでした。幸い40歳で子供が授かり出産。その頃から夫の母の老化が進み、介護が必要になってきました。仕事をしながら夫と二人で育児と介護のダブルケアを行っています。夫は母の食事の介助やデイケアの準備を行い、私は家族の朝食の準備、子供の食事、保育園に行く荷物をまとめ出勤途中に保育園に子供を預けてから、職場に向かいます。帰宅後、夕食の準備と食事、洗濯、お風呂、子供を寝かせ、母の就寝の準備が終わるともう11時近くになります。母や子供が具合が悪いときは、仕事のスケジュールを調整できる方が、仕事を休んで病院に行きます。初めての子育てと、親の介護では、精神的に辛くなってしまうこともあります。今が一番大変な時、今を乗り越えればと、夫と二人でがんばっています。大変だけど一緒に協力しながら家族を支えていくことで、お互いがとても大切で、とても感謝し合える存在になっています。



メッセージ

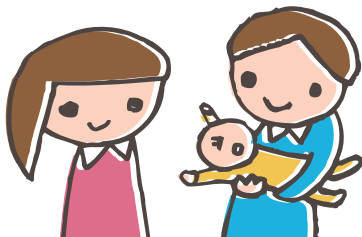
「子供を育てる」と「親の介護」が同時に来るとは思ってもいませんでした。出産したら実母や姑と一緒に育児をしてくれるものと漠然とっていました。自分の出産の年齢が遅くなると、親も歳をとります。子育ての時期と親の介護が重なることも多いのではないのでしょうか。出産年齢が20歳代だと、子育てが一段落して、余裕を持って親の介護ができるのではないのでしょうか。乳幼児期の子育ても、親の介護もどちらも大変ですが、私も仕事を続けていたので、夫も平等に家事・育児・介護を行ってくれていると思います。

子育てを応援する社会制度：13ページ  
親の介護：15ページ



## 結婚を意識し、出会い、生き方を考える

実家は農業ですが、自分は役場に勤めています。家を継ぐという気持ちはありませんでした。大学時代の仲間も結婚をし、両親も歳をとったなと思う頃、自分も結婚を意識し始めました。出会いは地元のイベント開催で、ボランティアに参加していた彼女と一緒に活動したことがきっかけです。「生き物や動物が好きで優しい人だな」と思いました。イベントの後の食事会でメルアドを交換し付き合い始めました。結婚を考えての交際とお互いに考えていました。小さい子供と接したことはなく、子供は苦手と思っていたけれど、自分の子供が生まれて一緒に子育てをしている時、やっと自分も大人になったのかと思います。子供が泣くとどうしようもなく大変だけど、それでも可愛くてたまらない。彼女の育児休暇後に僕も育児休暇を1ヶ月とりました。育児に24時間かかって母親の大変さを実感。今でも、子育ては一緒に話し合いながら行っています。



メッセージ

結婚を意識しないと、出会いがあっても結婚まではたどり着けないと思う。結婚を意識すると、私の場合、付き合う相手に求めるものが違ってきた。自分が素のままで安心して付き合える人と出会えたら、それが将来一緒に生きていける人なのかと思った。結婚したいのなら、結婚を意識してアンテナを高くすると、将来の伴侶とめぐり合える。イベントのボランティアや地域活動に積極的に参加することも出会いのチャンスになる。そういう活動の中で生き生きとしている姿で、少しかっこよかったりするもの。結婚・出産・子育てを将来考えているなら、少しずつでも貯金が必要、2人でならがんばれる。

## 体験談と メッセージ 4

(女性・30代・既婚)

### 専業主婦という選択

結婚を機に退職、寿退職を選びました。彼の両親が共働きで、「子供の時『ただいま』と言っても返事のない家に帰るのはさびしかった。子供ができたら家にいて欲しい」と言われました。私自身も、仕事と家事・子育てを両立するのは難しいと思ったし、家事をする事も子供も好きでしたから。家事も、子育ても私の役割、彼が仕事で疲れてもゆっくりくつろげる家庭を作り、子育て、子供の習い事もいくら時間が在っても足りないと思うほどです。自分で自由にできる時間が沢山あると思うかもしれませんが、家事や子育てだけの自分の生活を考えると煮詰まってしまうこともあります。経済的には彼の収入だけなので、家計の節約も大事ですがストレスも溜まります。専業主婦だから家事も子育ても完璧にできて当たり前と、自分に対するプレッシャーも強く、子育て不安からプチうつになる事もありました。共働きをしている友達が生き生きしているのが羨ましく思う事もあります。子供が小学生になったら、パートの仕事をしようかと計画中。子供が幼稚園に行っている間に就職に有利な資格取得に向けて勉強中です。



### メッセージ

仕事と家事・子育ての両立よりも、家庭の管理、家族と子供との時間を大切にしたい人には専業主婦という選択肢もあります。ただし、彼にも父親として子供としっかり関わってもらうこと。子どもの急病にもすぐ対応できるし、タイムスケジュールも自己管理できます。彼が病気をしたり、働けなくなった場合の経済的な不安はあります。専業主婦でいる間に、将来の収入を得るための資格をとっておく事も大切です。子供はいつまでも子供じゃないのだから。

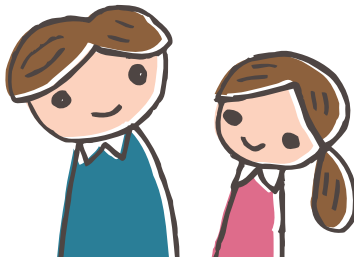
職業・働き方：3 ページ

結婚、妊娠・出産、子育てにかかる費用：11 ページ



## 高齢(35歳以上)に伴う不妊のリスクを知っていたら…

彼は、同級生で高校からの友達でした。結婚するのかなと私は思っていたのですが、彼は就職し、一人前の仕事をできるようになるために、結婚はまだ先の事と思っていたようです。お互いに30歳を過ぎ、まわりの友達が次々に結婚するようになり、これからも2人の関係を続けていこうと、結婚という選択肢を選びました。35歳で結婚しました。それまでは妊娠しないようにと注意してきたのですが、結婚し、そろそろ妊娠をと考えていたのです。2年たっても妊娠しませんでした。産婦人科に受診し不妊症の検査を2人で受け、不妊症治療を始めました。



メッセージ

【妻から】：元気で若々しい私が不妊症なんて、信じられませんでした。TVでは40歳後半のタレントの方が出産した話もよく聞きます。でも、女性の妊娠力は30歳から低下し、35歳過ぎると不妊症の可能性が高くなるそうです。もっと早く知っていたら、結婚も妊娠も、2人でしっかり話し合うこともできたのかなと思います。「赤ちゃんはまだかな？」と35歳を過ぎて2年間も待っていたのですが、時間ももったいなかった。不妊治療の検査や費用などの知識も早く知っていたら良かったと思います。

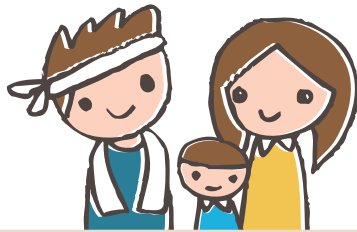
【夫から】：不妊の原因は男性にもあるため、男性も検査を受け一緒に治療していきます。検査や治療には夫婦の話し合いや、協力が必要です。生き方や価値観についてずいぶん2人で話しました。

不妊とは：9ページ  
不妊症の治療と費用：10ページ



## 会社を辞めて職人という仕事を選択

大学卒業後、営業職。残業が続き、自分の時間はほとんど取れなかった。それでも、仕事はそれなりに遣り甲斐があり面白かった。30歳の時、伝統工芸品に出会いどうしてもその職人になりたいと、退職し地方に転居。工房に弟子入りし修行開始。大学時代の仲間と久しぶりに集まり、その時に初めて「生き方について同じ方向を向いている人だ」と感じたのが今の妻です。遠距離恋愛の後、結婚。まだまだ下積み、収入はサラリーマン時代から大幅ダウン。それでも、正直な生き方をしていると心は豊かです。結婚費用は将来のことを考え、最小限の出費。地元の人たちと親族の温かい宴でした。妻は医療職者で近くに再就職。2人の収入で生活しています。家事、育児は分担、保育園の送り迎えは、時間の都合がつく自分が行っています。家族との時間を大切にしたいし、子供にもじっくり関わって行きたい。夢は、この伝統技術を継承し、自分の技術を高め、最高の商品を作ること。



メッセージ

サラリーマンを辞め転職することは、周囲からとても心配されました。でも、この技術に対する強い憧れや熱意があったから、今の工房に入れてもらったのだと思う。収入を考えたら、転職はできなかった。それでも、自分が目指した仕事があった。今、若手の職人さんとの交流や展示会などの活動で新しいものを探している。営業時代に身に付けたインターネットの知識も今の仕事にとっても役立っている。いろんな生き方や働き方があると思うが、この仕事が自分の生き方だと思える働き方です。家族や人とのつながり、自然とのつながりを大切にしたい生き方を大切にしたいと思う。



## 体験談と メッセージ 7

(女性・30代・既婚)

### 産婦人科のホームドクターを

高校生のころから生理痛がひどく、健康診断では貧血と言われていました。今思えば月経時に血液の塊が出、出血量も多かったと思います。就職し仕事を始めても月経時の下腹痛のため、仕事を休むことがありました。月経痛に対しては、市販の痛み止めを内服し、「女性だから仕方がないのか・・・、皆同じように痛いのだろう・・・」と思っていました。月経で辛い思いをしていましたが、母親に相談しただけで、痛み止めの薬も、「薬は飲まないほうがいい・・・」と思っていました。産婦人科の受診は、「妊娠もしていないのに」と全く考えていませんでした。結婚後、子供が欲しかったのですが妊娠の兆しがなく産婦人科を受診すると「子宮内膜症」のため妊娠しにくくなっていることがわかりました。今不妊治療を行っています。生理痛が酷いのに我慢して産婦人科に行かなかったことを後悔しています。



メッセージ

産婦人科では妊娠・出産ばかりではなく、女性の健康を守り生活の質を高めるために必要な検査や治療が行われます。内診が必ず必要ではなく、問診や超音波検査ですむ事もあります。生理痛や月経時の出血が多いなど月経に関する心配、おしもの痒みやオリモノ(帯下)が増えるなど不快な症状があれば、産婦人科を受診すること。子宮頸がんの検診など、自分の健康と生活の質を高めるために、産婦人科のかかりつけ医を持つ事をお勧めします。

# 人生のロードマップ

自分にとって何が大切かを考えて

- ①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」についてあなたの望むものを書き込みます。
- ②続いて、あなたの夢や希望などを書き込んでください。
- ③全て書き込んだところで、その夢をかな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ましょう。

## 〈記入例〉

- いちばん手前の木が現在です。手前の木から順に、就職・結婚・出産・育児と記入してください。
- 残った木には、あなたが今後達成したい目標や叶えたい夢を記入してください。
- 次に何歳頃に達成するのか具体的な年齢を幹に書きましょう。
- その年齢までに達成するには今、自分は何をやるべきかいつ頃からどんな準備をするべきかを考えましょう。





将来

現在

# 人生のロードマップ

ライフデザイン手帳 平成28年度版  
熊本県若者のライフデザインパンフレット作成事業



企画・発行：熊本県子ども未来課

【執筆・編集】

若者のライフデザイン推進プロジェクト

坂 梨 京 子 熊本大学生命科学研究部 環境社会学部門 看護学講座  
秋 月 百 合 熊本大学大学院教育学研究科  
寺 岡 祥 子 熊本大学生命科学研究部 環境社会学部門 看護学講座  
吉 田 佳 代 熊本大学生命科学研究部 環境社会学部門 看護学講座  
島 田 久 仁 子 熊本大学生命科学研究部 環境社会学部門 看護学講座  
前 田 ひ と み 熊本大学生命科学研究部 環境社会学部門 看護学講座

一般社団法人熊本県助産師会「くまもと子育て女性健康支援センター」

design & illustration : art channel / コーダ・ヨーコ

【お問い合わせ先】

熊本県子ども未来課

〒862-8570 熊本市中央区水前寺6丁目18番1号 TEL 096-333-2209 / FAX 096-383-1427