



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～

【改訂版】



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!!

ライフプランとは、就職・結婚・出産・退職などの大きな出来事を節目にした人生設計のことです。将来をどのように過ごしたいのか考えてみてください。性別や出身地、社会的慣習にとらわれず自分の好きなようにライフプランを描き、**自分らしい生き方**を想像してみてください。

20代、30代、40代、50代、60代、70代・・・各ライフステージをどのように過ごしたいと思いますか?そして、そのような将来にするためには何が必要で、今、何をしておくべきでしょうか?人それぞれ必要なことも、やるべきことも違ってくると思います。

一般的に20代は、今後仕事においても私生活においても、多くのライフイベントが待っている年代ですから、今のうちに簡単にでもライフプランを考えておくことをおすすめします。

本冊子では、**ライフプランをたてる際のヒントとなるよう**、比較的早い時期のライフイベントである**結婚や妊娠・出産、育児**に関する情報を掲載しています。

より自分らしい生き方ができるよう、これらの情報を参考に**人生の選択肢を広げ、自分に合ったライフスタイルを実現**してください。



ライフプランニング② 結婚生活について考えよう!!

調査から見える! イマドキの結婚

はじめに、結婚生活について考えてみましょう。「第14回出生動向基本調査」(H22 国立社会保障・人口問題研究所)によると、未婚者の生涯の結婚意思について「いずれ結婚するつもり」と答えた男性は86%、女性は89%と、多くの方が結婚の意思があることがわかります。結婚はしたいのかそうではないのか、結婚するとしたら何歳くらいがよいのか考えてみてください。参考に、ここでは結婚に関する平均データを紹介します。

夫婦の平均出会い年齢

夫 25.6歳
妻 24.3歳

出典:「第14回出生動向基本調査」
(H22 国立社会保障・人口問題研究所)

結婚までの平均交際期間

4.26年

出典:「第14回出生動向基本調査」
(H22 国立社会保障・人口問題研究所)

平均初婚年齢

夫 29.8歳
妻 28.5歳

出典:「第14回出生動向基本調査」
(H22 国立社会保障・人口問題研究所)

※ 調査対象は調査時点より過去5年間に結婚した初婚どうしの夫婦。(結婚の過程が不詳の夫妻を除く)

出会い探しには「婚活やまなし」をご活用ください。

「婚活やまなし」は出会いイベントの開催情報やレポート、イベント企画者である「縁結びサポーター」の情報などを発信している婚活応援サイトです。

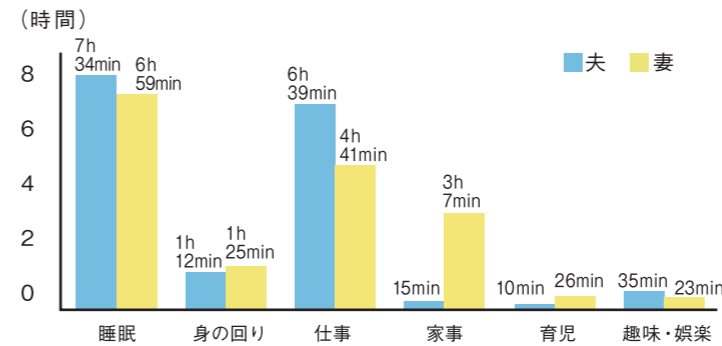
<http://www.pref.yamanashi.jp/kekkon-portal/>



調査から見える! 山梨県夫婦の生活時間と家事分担

次に、自分が結婚したらどのような結婚生活を送りたいか想像してみてください。夫婦で家事や育児をどのように分担したいか、仕事や趣味にどのくらい時間をかけたいかなど具体的に想像してみてください。参考に、すでに結婚した先輩方がどのようなことにどのくらいの時間をかけているのか、家事分担はどうしているのかを紹介します。

共働き夫婦が1日あたり仕事や家事にかかる時間 (1週間の平均時間・山梨県)



「平成23年社会生活基本調査」(総務省統計局)より作成

左のグラフは、山梨県の共働き夫婦が1週間に家事や仕事にかけている時間の平均をグラフにしたものです。共働き夫婦であっても、**仕事時間は男性の方が約2時間、家事時間は女性の方が約3時間多い**ことがわかります。

家事を自分(夫)と配偶者(妻)どちらが担当しているか (山梨県30代) (回答者:夫)

	自分(夫)	配偶者(妻)	自分と配偶者が同じ程度	その他
掃除	26.5%	61.8%	5.9%	5.8%
洗濯	8.8%	76.5%	5.9%	8.8%
食事のしたく	2.9%	79.4%	2.9%	14.6%
育児	0%	44.1%	20.6%	35.2%

出典:「平成22年度山梨県男女共同参画に関する県民意識・実態調査」(山梨県)
※小数点第2位を四捨五入しているため、合計値が100%にならない場合があります。

右の表は山梨県の30代の夫に、家事を自分(夫)と配偶者(妻)のどちらが担当しているかという質問の回答をまとめたものです。「平成24年度就業構造基本調査」によると、**山梨県の30代の65%が共働きとの結果にも関わらず、右の表が示すとおり家事の多くを妻が担っている**ことがわかります。



仕事は男性、家事は女性がするもの!?

なんとなくでも、「男なら仕事を最優先して、多くの収入を得るべき」「女なら家事をやって当然」と思ったことはありませんか。「平成22年度山梨県男女共同参画に関する県民意識・実態調査」によると、「夫は外で働き、妻は家庭を守るべきである」という考え方について「賛成」「どちらかといえば賛成」と答えた人は40.6%もいます。上の2つのグラフや表で、仕事時間は男性の方が多く、家事時間や家事分担は女性の方が多いのも、こういった考え方にとらわれているからなのかもしれません。

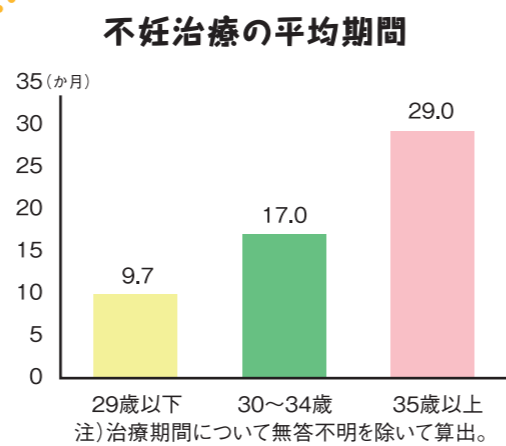
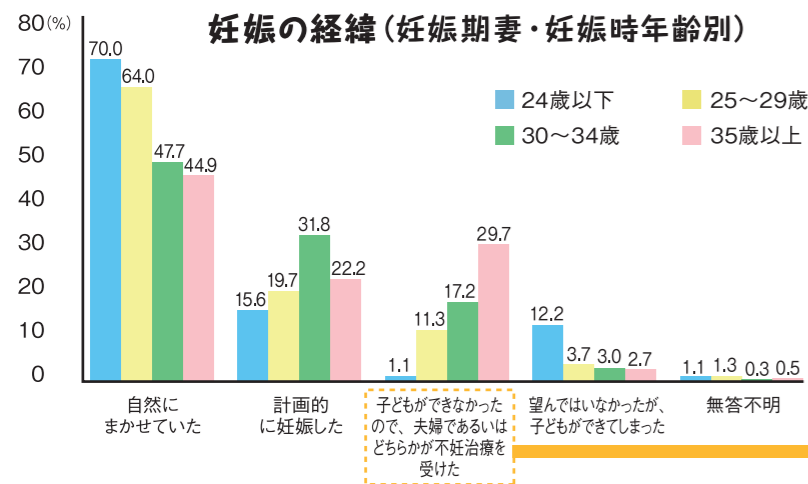
「男は仕事」という考えは男性の仕事へのプレッシャーを大きくし、「女は家庭」という考えは女性の家事負担を増やす要因となります。また、**性別で役割を分担するのは、お互いの個性や意見を尊重した役割分担とはいえません。性別にとらわれず、お互いの個性や意思を尊重した家庭生活を夫婦で話し合い、仕事の達成感も、家事の楽しさも、育児の喜びも分かちあうというライフスタイルを考えてみてはいかがでしょうか。**

ライフプランニング③ 妊娠・出産・育児について考えよう!!

調査から見える! イマドキの妊娠

次に、妊娠について考えてみましょう。子どもはほしいのか、ほしうとしたら、何歳くらいで産みたいのか考えてみてください。

妊娠には個人差があり、比較的高い年齢であっても自然にまかせて妊娠できる人もいれば、若くてもなかなか授からない人もいます。しかし、下のグラフから、平均的には年齢が若い方が自然にまかせた妊娠が多く、不妊治療の平均期間も短いことがわかります。



【第2回 妊娠出産子育て基本調査報告書(横断調査)(2011年)】(ベネッセ教育総合研究所)より作成

知っておこう!! 女性のからだ 健康

20代~30代は、仕事でのキャリアアップやプライベートの充実などに忙しく、また体も比較的健康な時期にあります。「不妊」や「卵子の老化」などという気になる言葉もまだまだ先のことのように思えるかもしれませんが、女性の体は年齢とともに変化し、さまざまなリスクが増えていきます。上のグラフからも分かるように、特に妊娠は年齢と密接な関係にあり、原始卵胞が若く、子宮の病気も少なく、体力もあり、ホルモンバランスの状態も比較的よい20代~30代半ばが妊娠に適しているといわれています。

出産を望む人、そうでない人とそれぞれですが、出産する、しないに関わらず、健康な毎日を過ごすには、やせすぎ、太りすぎに注意すること、**血流のよい体にする**こと、**たばこを吸わない**こと、そして女性特有の病気を早期発見するために**婦人科検診を受ける**ことなどが大切です。

○原始卵胞って?

原始卵胞とは女性の身体の中にある、卵子の元のことです。これは生まれる時にはすでに卵巣の中にあり、その後新たに作られることはありません。原始卵胞は自然に**数が減っていき**、本人とともに**年を重ねます**。
(参考図書:「卵子の話」企画・制作:シオン 話:浅田義正産婦人科医師 発売所:丸善出版)

! 妊娠希望年齢 ≠ 妊娠しやすい年齢

平均的には年齢が若いほど妊娠しやすいことが分かっています。しかし、仕事やその他の関係で、20代での妊娠を考えると難しい人、30代、40代の妊娠の方が自分のライフプランに合っている人もいます。それでも、妊娠しやすい年代とそうでない年代があることは知っておいてください。そしてもし子どもを授かることを強く望むなら「妊娠しやすい年齢がある」こともふまえてライフプランを考えてみてください。

知っておこう!! 働くお母さんをサポート する法律・制度の内容

次に、妊娠中や出産後の仕事について考えてみましょう。「第1回21世紀出生児縦断調査(平成22年出生児)」(厚生労働省)によると、**出産前後に仕事をやめた母の割合は54.1%**にもなります。また仕事をやめた母の**32.1%**が「**仕事を続けたかったが両立が難しいのでやめた**」と回答しています。仕事を続ける意思のある人が仕事をやめなくてはならないのは、**本人にとっても社会全体や会社にとっても大きな損失**です。妊娠や出産に関わらず働く意思のある人が仕事を続けることができるよう、妊婦や子育て夫婦をサポートする法律や制度がありますので、いくつか紹介します。これらの制度を活用し、自分に合ったライフスタイルを実現させてください。

時間外労働、休日労働、深夜業の制限など <労働基準法>

- 妊産婦を重量物を取り扱う業務、有害ガスを発散する場所における業務に就かせてはならないことになっています。また、妊産婦が請求した場合は、時間外労働、休日労働、深夜業をさせてはならないことになっています。
 - 妊娠中の女性が請求した場合は、他の軽易な業務に転換させなければならないことになっています。
- ※妊産婦とは、妊娠中の女性及び産後1年を経過しない女性をいいます。

妊娠中及び出産後の健康管理 <男女雇用機会均等法>

- 事業主は妊産婦が保健指導又は健康診査を受けるために必要な時間を確保することができるようにしなければなりません。また、妊産婦が医師等から指導を受けた場合は、その指導を守ることができるようにするため、勤務時間の変更や勤務の軽減等必要な措置を講じなければならないことになっています。

産前産後休業 <労働基準法>

- 産前休業：出産予定日の6週間前(双子以上の場合は14週間前)から請求すれば取得できます。
- 産後休業：使用者は産後8週間を経過しない女性を就業させてはならないことになっています。ただし、産後6週間経過後は、本人が請求し、医師が支障ないと認めた業務に就いても差し支えありません。

妊娠、出産等を理由とする不利益取扱いの禁止 <男女雇用機会均等法>

- 妊娠や出産、産前産後休業の取得などを理由とした解雇や不利益な取扱い(例：降格させること)は禁止されています。
- 妊娠中または産後1年以内の解雇は「妊娠・出産、産前産後休業取得等による解雇でないこと」を事業主が証明しない限り無効となります。

※以上の法律・制度はH26年12月現在の内容です。法律・制度によっては、適用対象が限られている場合があります。

「やまなし女性の応援サイト」をご活用ください!!

「働く」「キャリアアップ」「起業」「子育て・介護」「NPO・ボランティア・国際活動」「くらしと相談」等のカテゴリ別に情報を入力できるようになっています。男女関係なく役立つ内容となっていますので、男性も女性もぜひご活用ください。



<http://www.pref.yamanashi.jp/challenge/index.php>

知っておこう!! 育児をサポートする 法律・制度の内容

育児休業 <育児・介護休業法>
子の1歳の誕生日の前日まで育児休業を取得できます。父母ともに取得するなど一定の要件を満たす場合は、1歳2か月まで育児休業期間を延長できます。ただし、育児休業を取得できる日数(女性の場合は産後休業と育児休業を合計した日数)は1年間が限度です。また、保育所に入れないなどの要件を満たす場合は、子が1歳6か月に達するまでの間、育児休業期間を延長することができます。

子の看護休暇 <育児・介護休業法>
小学校就学前までの子が1人であれば年に5日まで、2人以上であれば年に10日まで、申し出により、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。

短時間勤務制度 <育児・介護休業法>
事業主は、3歳未満の子を養育する労働者について、労働者が希望すれば利用できる短時間勤務制度(1日原則として6時間)を設けなければならないことになっています。

所定外労働、時間外労働、深夜業の制限 <育児・介護休業法>
事業主は、3歳未満の子を養育する労働者が申し出た場合は、所定労働時間を超えて労働させてはならないことになっています。また、小学校就学前の子を養育する労働者が申し出た場合には、1月24時間、1年150時間を超える時間外労働や深夜(午後10時から午前5時まで)の労働をさせてはならないことになっています。

不利益取扱いの禁止 <育児・介護休業法>
事業主は育児休業などの制度利用の申出や取得を理由として、解雇などの不利益な取扱いをしてはならないことになっています。

※以上の法律・制度はH26年12月現在の内容です。法律・制度によっては、適用対象が限られている場合があります。

発想の転換!!「ライフスタイル」に「働き方」を合わせてみませんか?!
妊娠・出産を機に退職してしまう人が多いのは、子育てしながら働くことに負担を感じてしまう人が多いからかもしれません。それは「今の働き方」に「自分のライフスタイル」を合わせているからではないでしょうか。そこで、ちょっと発想をかえて「自分のライフスタイル」に「働き方」を合わせてみませんか。つまり、自分に合ったライフスタイルが実現できるよう、働き方を変えてみるということです。パートでうまく時間をやりくりする方法もありますが、正社員であっても各自のライフスタイルにあわせた柔軟な働き方ができる制度を設けている企業もあり(たとえば自宅勤務することができる「在宅勤務制度」や出勤時間の繰り上げや繰り下げができる「時差出勤制度」など)、企業選びの際にはこうした働き方の情報も参考とし、自分に合ったライフスタイルが実現しやすい働き方となるよう考えてみてはいかがでしょうか。

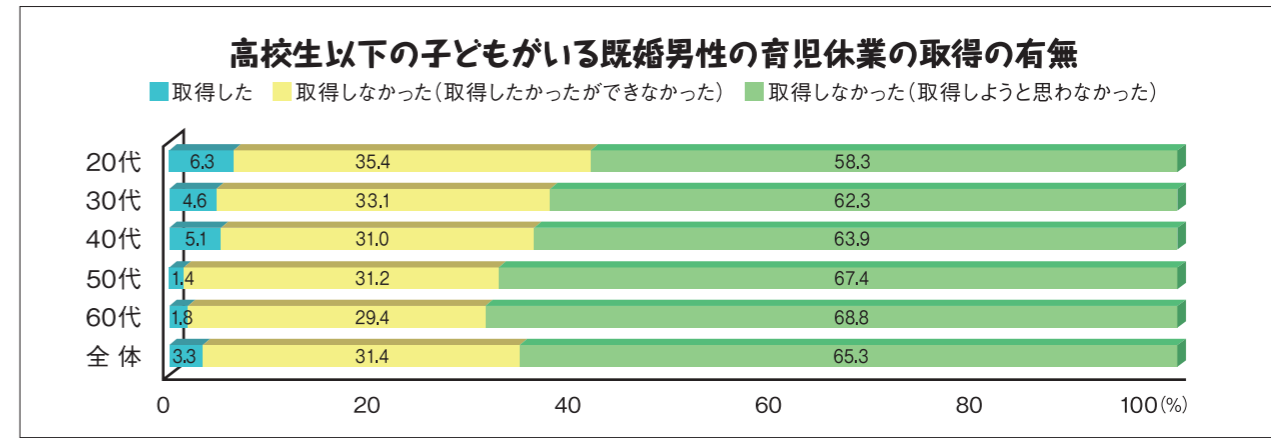
子ども・子育てを支援し、男女がともにいきいきと働きやすい職場環境をつくることに取り組むことを宣言する企業を「子育て応援・男女いきいき宣言企業」として登録しています。登録された企業やその宣言内容をホームページで紹介していますので、参考にご覧ください。<http://www.pref.yamanashi.jp/kenmin-skt/30054557987.html>

調査から見える!! 育児休業

育児をサポートする制度の1つに育児休業があります。「平成25年度雇用均等基本調査(確報)」(厚生労働省)によると、女性の育児休業者が83.0%なのに対して、男性の育児休業者は2.03%※1と女性に比べて**男性の育児休業者の割合が低い**状況です。

※1 H23年10月1日～H24年9月30日までの1年間に在職中に出産した者又配偶者が出産した者のうち、H25年10月1日までに育児休業を開始した者の割合

下のグラフは高校生以下の子どもがいる男性の、子どもが生まれたときの育児休業の取得の有無を年代別に示したものです。全体では**31.4%の男性が育児休業を「取得しなかった(取得したかったが取得できなかった)」**と回答しています。また、育児休業を「取得した」「取得しなかった(取得したかったができなかった)」割合は年代が若いほど高くなっていますが、いずれの年代でも**育児休業を「取得しなかった(取得しようと思わなかった)」という割合が多い**状況にあります。



「男性にとっての男女共同参画」に関する意識調査報告書(H24 内閣府)より作成

! 男性の皆さん、「イクメン」をめざしませんか?
「イクメン」とは、子育てを楽しみ自分自身も成長する男性、もしくは将来そんな人生を送ろうと考えている男性のことです。
上のグラフが示すとおり、男性の育児休業取得率は低く、また取得しようと思わない男性も多い状況にあり、**男性の子育てに積極的に関わる意識はまだ進んでいないとは言えません**。また、育児休業を取得したいと考えていても、周りの上司や同僚が取得していない状況の中、取得を申し出るのは勇気が必要なことだと思います。しかし育児は期間限定です。育児休業を取得したいと考えるなら、上司や同僚に**理解や協力が得られるよう早めに相談し、取得してみましょう**。また、育児休業中は育児休業給付金※1の支給や社会保険の保険料免除などの公的な支援を受けることができます。また、会社によっては独自に出産・育児に対する支援制度を設けているところもあります。受けられる公的な支援や勤めている会社の支援制度を事前に確認した上で、夫婦で育児休業中に必要な資金を話し合い準備することで、実際に育児休業を取得した際、経済的な面からも安心して育児に専念することができるのではないのでしょうか。
夫が子育てへ参画するようになれば、本当は仕事を続けたかったけれど、子育てと仕事の両立が難しいために仕事をやめることを考えていた**妻も仕事を続けることができるようになる**かもしれません。また、子どもとの絆が深まることはもちろんですが、育児の喜びや楽しさ、時には悩みを夫婦で共有することで、夫婦の絆を深めることにもつながります。**イクメンとなって家族の絆を深めてみませんか?**

※1 平成26年4月1日以降に開始する育児休業から、一定の要件を満たす場合、育児休業開始から180日まで、休業開始前の賃金の67%(181日目からは50%)が支給されることになりました。(これまでは全期間について50%)支給額には上限額、下限額などがあります。

子育て、イクメンに関する情報は「**やまなし子育てネット**」ホームページ(山梨県)、「**イクメンプロジェクト**」ホームページ(厚生労働省)で**チェック!!**

山梨県で子育てするママ・パパを応援
やまなし子育てネット

<http://www.yamanashi-kosodate.net/index.html>

育てる男が、家族を笑顔にする。社会が動く。
イクメンプロジェクト

<http://ikumen-project.jp/index.html>



山梨県 企画県民部 県民生活・男女参画課
〒400-8501 甲府市丸の内 1-6-1
TEL 055-223-1358

平成26年3月 発行
平成27年3月 改訂