

未来を想像して 新しい未来を創造しよう

Imagine our future,

Create our future

好きなことを夢につなげたい・・・

My favorites my dream

未来は、どんな社会になるのかな・・・

Our future our society



年 組 番 氏名

パルティ とちぎ男女共同参画センター
【 財団法人 とちぎ男女共同参画財団 】

私たちには、どんな未来が待っているのだろう…

「勉強に部活に、毎日忙しい・・・」

「好きなことがない、将来の夢が見つからない・・・」

「高校受験、どうしよう・・・」

「ともだちづきあい、むずかしいなあ・・・」

「親とはいつもケンカばかり・・・」

いろいろなことを考えたり、悩んだり、焦ったり、迷ったり・・・の中学時代。

好きなことはなんだろう？

夢はなんだろう？

何を知りたい？学びたい？

どんな進路に進みたい？

どんな仕事をしたい？

どんな仲間と一緒に過ごしたい？

どこに行ってみたい？

どんなライフ（人生・生活・生き方）を送りたい？

どんな社会に住みたい？

そして、理想のライフのために、今、何ができるだろう・・・

理想の社会を創るために、今、何ができるのだろう・・・

今の自分を探ってみよう。未来の自分を描いてみよう。

未来を想像して、新しい未来を創造しよう。

Let's get started!

目 次

1. わたしたちの未来を想像してみよう	
栃木県がもし 100 人の村だったら . . .	1
2. 新しい未来を創造していこう	
持続可能なとちぎ村の未来予想図	3
3. 「働く」 ことについて考えてみよう	
「働く」 って何？	5
①わたしたちはこれから何年間くらい「働く」 のだろう？	5
②わたしたちは何のために「働く」 のだろう？	5
③「働く」 ってどんなこと？ 「キャリア」 って何？	6
4. 生活するための「仕事」 =家の「仕事」 を考える	
自立するための家事スキルを身につける	7
①家の仕事をみてみよう	7
②家の仕事（家事など） の協力について考えよう	9
③一人ひとりが自立した「家事の力」 → 「生活の力」 を身につけよう	9
5. 職業について知ろう	
社会には、どんな仕事や職業がある？	11
①ハンバーガーで考えよう ②好きなものから考えよう	11
③ 1 日に出会った職業	12
6. ワク（粹） にとらわれない仕事えらび	
仕事も生活もイキイキ！ 働く先輩たちをみてみよう	13
①映像や記事から働く先輩を紹介	13
②新聞記事から先輩を紹介	14
7. 自分を知る、夢を見つける	
今の「好き」 なことを、未来の「夢」 につなげよう！	15
① 3 段階で考えてみよう ステップ 1 「好きなものシート」	15
ステップ 2 「10 年後の私シート」	16
ステップ 3 「夢逆算シート」	16
②記入式 「好きなこと→夢シート」	17
③コラージュ式「好きなこと→夢シート」 作り方	18
コラージュ式「好きなこと→夢シート」 例	19
8. ライフ全体を考えよう！	
みんなでワーク・ライフ・バランス！	20
相談機関・参考図書	21

1. わたしたちの未来を想像してみよう

栃木県がもし 100 人の村だったら・・・

今の社会はどうなっているのか、未来はどうなっていくのか、考えてみましょう。



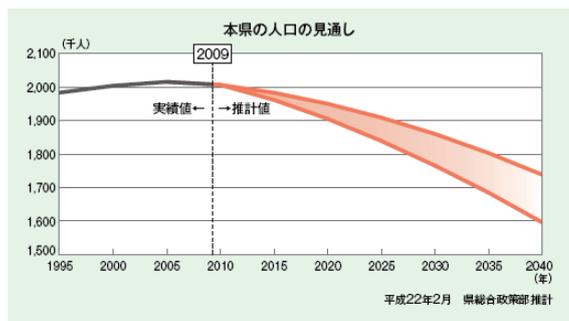
2010 年、栃木県には約 200 万人の人が住んでいます。

栃木県を人口 100 人の「とちぎ村」に縮めて考えてみましょう。

◆人口減少

30 年後の 2040 年、とちぎ村の人口は何人になると思いますか？

なんと、100 人から約 80 人に減ってしまいます。



◆少子高齢社会

2010 年は、子どもが 14 人、大人が 64 人、お年寄りが 22 人です。

2040 年、子どもは 8 人、大人は 43 人と減りますが、お年寄りは 29 人に増えます。

今はお年寄り 1 人を大人 3 人で支えています、2040 年には、お年寄り 1 人を大人 1.5 人で支えることになります。

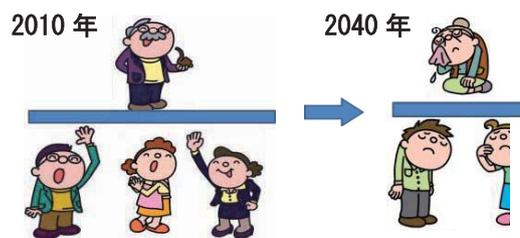
未来は、介護休暇をとる人が増えるでしょう。



	2010年	2040年
子ども (年少人口0~14歳)	14人 減少	8人
大人 (生産年齢人口15~64歳)	64人 減少	43人
お年寄り (老年人口65歳以上)	22人 増加	29人

◆非婚化、晩婚化、少産化

とちぎ村は今、少子化が進行しています。結婚しない人が増え、結婚する年齢が上がり、女性が生涯に生む子どもの数が減っているのです。



◆仕事と家庭の両立困難

なぜ非婚・晩婚・少産化が進んでいるのでしょうか。男女とも、給与が低く雇用が不安定な非正社員（パート、アルバイト、派遣社員など）が増加し、「収入が不安定で結婚できない」という声があります。父親たちからは「仕事が忙しく、子育てや家事の時間がとれない」と悩む声も。日本人は世界一、長時間労働をしています。（働き過ぎは、過労死や、心の病・自殺につながることもあります。）

父親など家族の子育ての協力が足りなかったり、子どもを預けづらかったりすると、女性たちは「子育てをしながら働き続けることが難しい」と感じます。



◆男女間格差

日本全体で、一人目の出産で仕事を辞める女性の割合は、100人中62人です。

また、働く女性100人のうち、55人が非正社員です。

男性の非正社員は100人中20人です。

女性は子育てや介護をしながら働いたり、子育てが終わってから再就職したりするため、正社員になりにくいのです。

日本では、管理職100人のうち女性は11人です。

アメリカでは43人が、フランスでは39人が女性です。



◆男は仕事、女は家庭？

男女間格差の背景には、「男は仕事、女は家庭（家事・子育て・介護）」という慣習があります。

この慣習は、男女双方の働き方の問題、子育てや介護の孤立化の問題、DV（ドメスティック・バイオレンス。夫婦や恋人など親密な関係にあるカップル間の暴力）の問題などにもつながっています。



◆このままだと、とちぎ村の未来は

家庭や個人に優しくない働き方や、仕事と家庭の両立が難しいことが、非婚・晩婚化、少産化につながっています。このまま少子高齢化や人口減少が進んでいくと・・・

労働力不足や福祉に対する負担が増えると予想されています。

また、推計では、未来は一人暮らしが増えます。一人暮らしが増えると、地域コミュニティのつながりが弱くなり、「無縁社会」になるのではと心配されています。

私たちはどうしていけばいいのか、次のページから考えていきましょう。

少子高齢化が進むと世帯は？

・とちぎ村の世帯が100世帯だったら、

	2005年	2030年推計
一人暮らし	24世帯	33世帯
夫婦と子ども	31世帯	23世帯
夫婦だけ	18世帯	19世帯
一人親と子ども	8世帯	10世帯
3世代同居等	19世帯	15世帯

1世帯の人数(家族)が減り、一人暮らし(高齢者・未婚者等)が増える！

一人暮らしが増えるとどうなる？



1～2ページを読んで、気づいたことや感じたこと、疑問に思ったことなどを記入しよう

2. 新しい未来を創造していこう

持続可能なとちぎ村の未来予想図

誰もが、いきいきと暮らせる未来を創るには、どうしていけばいいのでしょうか。

◆どんな社会になればいい？

「男は仕事、女は家庭」という意識を解消し、仕事も家庭も男女でわかりあい、女性が出産しても仕事を続けられる、男性も子育てや介護がしやすい、そうなれば、仕事と家庭の両立がしやすくなります。また、非正社員の制度や長時間労働を見直し、家庭と個人にやさしい働き方が求められています。加えて、どのような生き方・家族形態・暮らし方であっても、その人がその人らしく生きられるような社会のシステムが必要です。

そしてこれらは、「男女共同参画」や「ワークライフバランス」「多様性の尊重」を進めることで、解決へ近づき、持続可能な社会につながります！

男女共同参画

ワークライフバランス

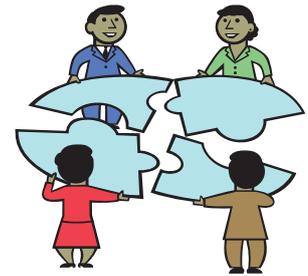


多様性の尊重

◆男女共同参画

男女共同参画社会とは、男性と女性がさまざまな分野において計画の段階から共同して参加する社会です。

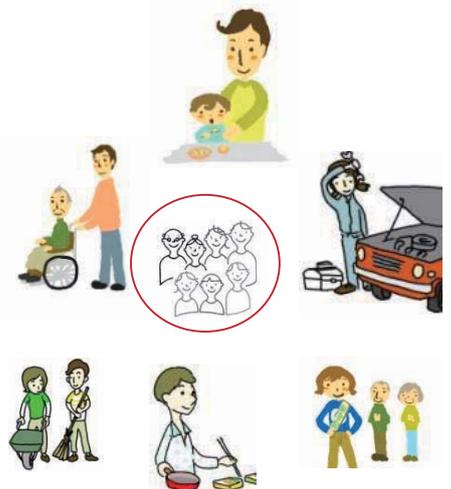
女だから・男だから、という性別にとらわれず、一人ひとりが自立し、みんなが「自分の能力」を最大限に発揮することで、男女間の格差はなくなります。



◆ワークライフバランス

ワークライフバランスとは、仕事と家庭や地域活動などの生活の調和がとれていることを言います。

仕事、家庭、どちらかだけを、どちらかの性別がするのではなく、女性も男性も働いたり、家庭のことをしたり、子育てや介護をしたり、地域の行事に参加したり、ボランティアをしたり、自分を高めるために勉強したり、趣味を充実させたり・・・など。いろいろな役割をバランスよく担うことで、豊富なアイデアが生まれ、人生が豊かになります。



◆多様性の尊重

地域、社会にはいろいろな立場の人がいます。互いにいろいろな生き方があることを認め合い、支え合っていくことが多様性の尊重です。

家庭、地域、学校、職場、社会、政治・・・

様々な立場の人が集まり、みんなで決めて、みんなで運営する、多様性の尊重が大切です。

- 女性、男性、多様な性（性同一性障がいなど）・・・
- 乳幼児、子ども、青年、大人、高齢者
- 健康な人、病気の人、障がいのある人
- 外国人
- 一人暮らし、家族のいる人、一人親家庭・・・
みんな、さまざま

◆とちぎ村の未来予想図 「新しい未来を創造しよう」

男女共同参画、ワークライフバランス、多様性の尊重が進むと

仕事も家庭も地域も、意思決定も、女性・男性…いろいろな立場の人でわかちあう！



意思決定過程(政治など)に女性増！



男女間格差が解消され、
差別や暴力のない社会へ
ライフスタイル選択の多様性



出産で仕事を辞めない！
女性管理職増！

とちぎ村の
未来予想図



イクメン・カジダン(育児する家事する男性)当たり前！
男性も介護！

多縁のコミュニティ(地域社会)

どんな生き方・暮らし方でも、
つながり合えるコミュニティに！



多縁社会に！

様々な NPO や団体、ボランティアが、コミュニティのつながり合いを担っています。

高齢者支援



おかいもの隊

低料金を買い物代行。
地域のお年寄りに好評です。

介護支援



介護者同士が助け合い

悩みや情報を共有。介護を各家庭が
抱え込まず、支え合います。

子育て支援



子育てを地域でサポート

孤立化しがちな子育てを支えます。

親たちの学び合い



親自身の学びを深める

子育ての悩みを共有し、親自身の
学び合いを行っています。

他にも、障がい者・外国人・青少年(ひきこもりなど)などハンディを持つ人の支援や、コミュニティを豊かにするまちづくり推進、暴力防止活動などを行う NPO(特定非営利活動法人)などがたくさん活動しています。(地域社会の課題を解決し、より良い社会づくりを仕事とする「社会起業家」という働き方や、社会人が仕事上の専門的な知識や経験を提供する「プロボノ」というボランティア活動もあります。)

3～4 ページを読んで、気づいたことや感じたこと、疑問に思ったことなどを記入しよう

(自分の身の回りではどうかな? 自分にできることは何かな? なども考えてみよう)

3. 「働く」 ことについて考えてみよう

「働く」 って何？

①わたしたちは、これから何年間くらい「働く」のだろう？

「高校は何科に進もうかな・・・」 「どんな会社がいいかな・・・」
 仕事や就職について考えるとき、働き始めてから数年間のイメージを持つことが多いでしょう。

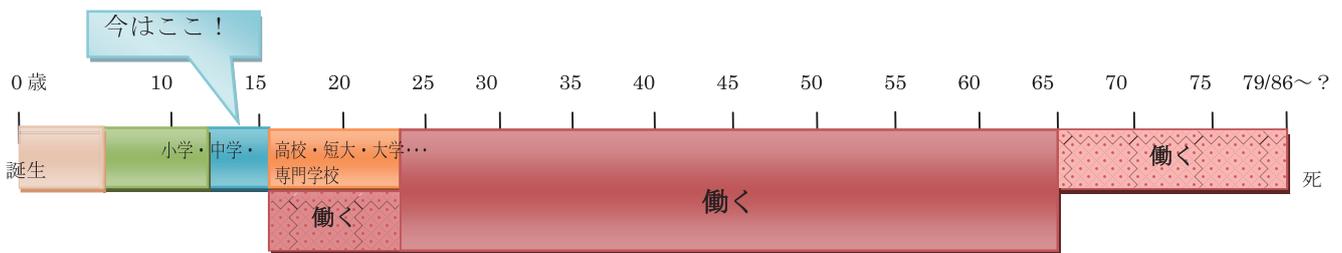
では、わたしたちは、何年間くらい「働く」のでしょうか？

日本人の平均寿命を知っていますか？

2010年、日本人の平均寿命の長さは世界 第 位。

女性の平均寿命は 歳、男性は 歳です。

人生を一本の線でたどってみると・・・



「働く」期間は、約 年です！

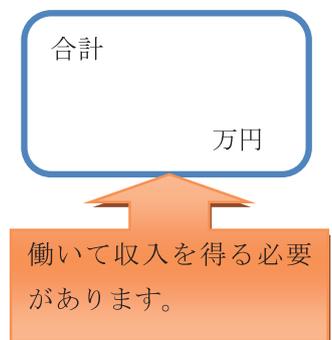
定年後も、さらに20年以上「働く」人もいます！

②わたしたちは何のために「働く」のだろう？

「人とつながりたい」「社会の役に立ちたい」・・・わたしたちは、「働く」ことを通して自分の夢を実現していこうとします。一方で、わたしたちが「自立」した生活を営むためには、収入を得ることが必要です。

例として、一人暮らしには毎月どのくらいのお金がかかるのか考えてみましょう。

項目	金額	項目	金額
食費	万円	教養娯楽費自己啓発費(資格取得等)	万円
住居費(家賃等)	万円	その他	万円
光熱(電気・ガス代)水道費	万円	貯金	万円
家具家事用品	万円	税(所得税・住民税等)	万円
被服履物費	万円	年金保険料	万円
保険医療費	万円	健康保険料	万円
交通通信費(携帯代や車関係費等)	万円	雇用保険料	万円

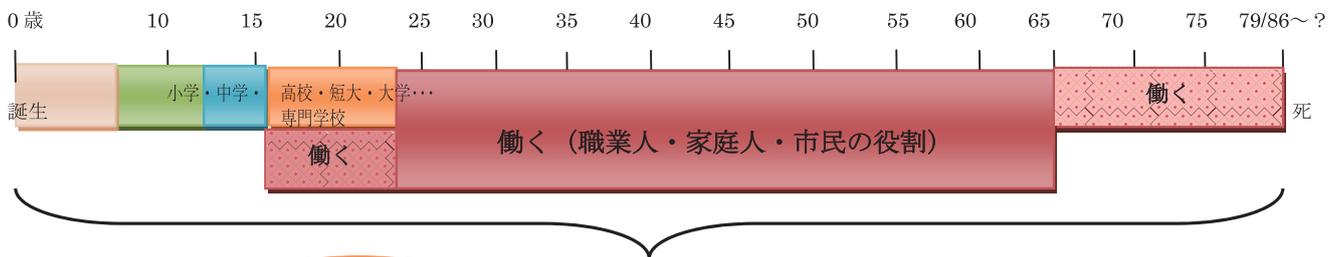


参考：「これであなたもひとり立ち」知るぼると（金融広報中央委員会）<http://www.shiruporuto.jp/teach/yomu/hitori/index.html>

③「働く」ってどんなこと？「キャリア」って何？

「働く」＝「会社に勤めること」というイメージがあるかもしれませんが。他にも、自営業や農業、芸術家などフリーで仕事をするのも「働く」ことです。

また、職業人としての役割だけでなく、家庭人として、市民として、様々な役割や仕事を担いながら、他者や社会と関わっていきます。それら、すべての経験や積み重ねを「キャリア」といいます。



職業人としての役割



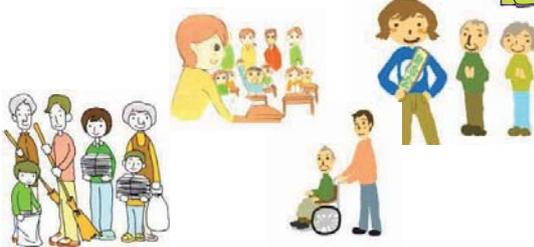
企業などで働く、自営で働く、NPOで働く...
日本で働く、世界で働く、宇宙で働く...

家庭人としての役割



家事、育児、介護...
家の中にも生活するための仕事がたくさん！

地域社会の一員としての役割



自治会やPTAの仕事、ボランティアをする、
選挙に行く...地域社会のための役割も

ひとりの個人として



心身の健康を保つ、リフレッシュをする、
自己啓発のために学ぶ...など

そして、今、中学時代は、

「中学生」というキャリア（経験）を積んでいるところです。



学ぶ、部活をする、
〇〇係をする、
家事を手伝う...

学生として、職業人として、家庭人として、市民として...

様々な経験を重ねた「人生・生き方」そのものも「キャリア」といえます。

4. 生活するための「仕事」=家の「仕事」を考える

自立するための家事スキルを身につける

「仕事=職場・会社で働くこと」と考えてしまいがちですが、元気に働くためには、食べること、健康を保つことなど、生きるための仕事がたくさんあります。家の仕事について、考えてみましょう。

①家の仕事をみてみよう

観察してみよう

a. 家で観察してみよう

家の仕事をみてみよう～あなたの家では、ふだん、誰がどんな仕事をしていますか？



○あなたの性別は？ 女 ・ 男

- 1. 家の仕事(家事など)は、どんなことがありますか？下の表の1にない仕事は書き足してください。
- 2. 1の仕事は、誰がしていますか？ 2「わたし」の横の欄に家族(母・父・祖母・祖父・兄・妹など)を書いて、「ほとんどする→○」「時々する→△」を記入してください。
- 3. 自分ができそうな仕事はありますか？あれば、3の欄に○をつけてください。

3. 自分ができそうな仕事に○		2. 誰がしている？ ○ほとんどする △時々する						
		わたし						
a	食事の準備							
b	食事の後かたづけ							
c	ごみ出し							
d	買い物							
e	洗たく							
f	洗たく物ほし							
g	部屋のそうじ							
h	小さい子の世話							
i	病気の家族の世話(看護)							
j								
k								
l								

○観察してみて気づいたことや考えたことを書いてください。

b. 家の仕事（家事など）はどんなものがあった？

グループで話そう

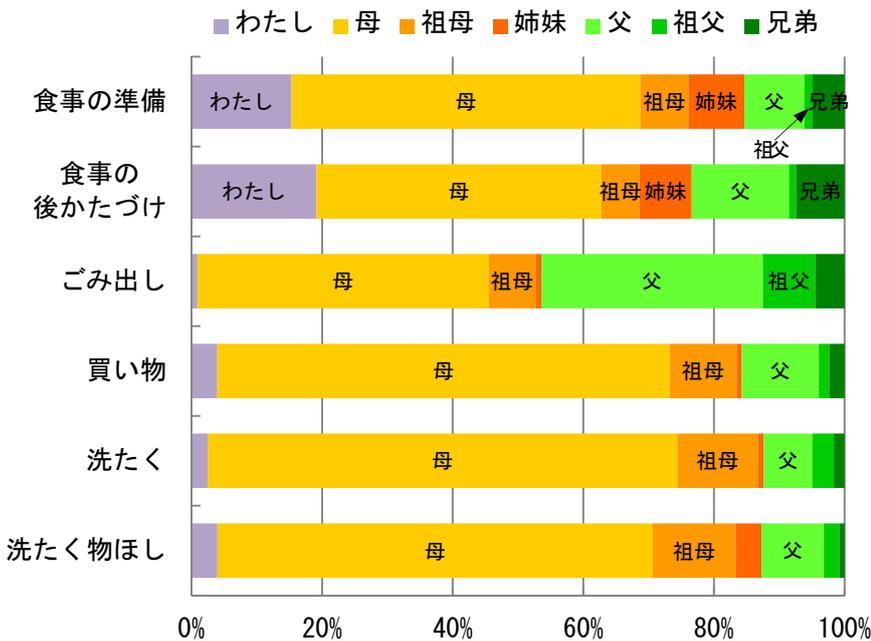
- 家の仕事**
- ・ 食事の準備、後かたづけ
 - ・ ごみ出し
 - ・ 買い物
 - ・ 洗たく ・ 洗たく物ほし
 - ・ 部屋のそうじ
 - ・ 小さい子の世話
 - ・ 病気の家族の世話（看護）

他にどんな家事があった？

c. 家の仕事（家事など）は誰がしている？

グループで話そう

ある中学校でのアンケート集計結果をみると…



みんなの家ではどうだった？

グラフを見て感じたことは？

d. 家の仕事（家事など）の分担の偏りはどうして？ → 「性別役割分業」という考え方が影響しています。

観察してみて気づいたこと
～アンケート集計結果から～

家の中の仕事は主に女の人をしている…
分担が偏っているな…

自分はすすんで家の中の仕事をしていないなあ。
でも自分にできそうな仕事があるなあ。

なんかへん…？
こんなこと言われたことはありませんか？

女の子だから料理ができないとお嫁に行けないよ！手伝いなさい！

男の子は料理しなくてもいいよ。勉強しなさい。

お兄ちゃんはゴロゴロしてるのになんで私だけ？

料理、やってみたのになあ…

「性別役割分業」という慣習の影響
性別によって役割を分ける考え方
「男は仕事、女は家庭！」

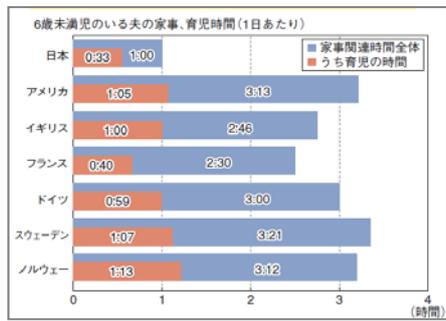
↑ ↓ 影響し合っています

「女だから、男だから」のワク(枠)
「女だから料理できないと…」
「男だから料理できなくても…」

家事時間・育児時間を データで見ると…

家事時間・育児時間の男女差

女性が1日**3時間28分**家事をします。
男性は**36分**です。（平成18年、栃木県）



世界の中でも日本の男性は家事・育児時間がとれていないことがわかります

②家の仕事（家事など）の協力について考えよう

家の仕事

- ・ 食事の準備、後かたづけ
- ・ ごみ出し
- ・ 買い物
- ・ 洗たく ・ 洗たく物ほし
- ・ 部屋のそうじ
- ・ 小さい子の世話
- ・ 病気の家族の世話（看護）

他にもたくさん…

- （ある中学校でのアンケートから）
- ・ 風呂そうじ、玄関そうじ、トイレそうじ
 - ・ ペットの世話（散歩・エサ）
 - ・ 洗たく物こみ、たたみ
 - ・ 布団敷き ・ 朝みんなを起こす
 - ・ カーテン、両戸開閉 ・ 新聞とり
 - ・ 留守番 ・ タオル取り替え
 - ・ 弁当づくり

まだまだある！

- ・ 裁縫 ・ 衣替え ・ お年寄りの介護
 - ・ 庭の草とり、管理 ・ ごみの分別
 - ・ 畑仕事（野菜づくり） ・ 防犯対策
 - ・ 塾や部活の送り迎え・修理（家・車）
- 地域の活動も！**
- ・ 自治会、PTA、子ども会・・・
- 家計の管理**
- ・ 家賃、住宅ローン、光熱費・・・



③一人ひとりが自立した「家事の力」→「生活の力」（自分の暮らしを自分で整える力）を身につけよう

実際に、一人暮らしを想像してみよう。どんなスキルが必要かな？

元気に働くためには、しっかりと生活できる力、「家事」の力が必要です！

いまから家事のスキルをきたえよう！ みんなで家事を協力しよう！

楽しいひとり暮らしも、「家事の力」があつてこそ！！

料理(食)	裁縫(衣)	洗濯(衣)	お金管理(家賃・光熱費・・・)
掃除(住)	健康管理	防犯	経済力！
		病気になったときは？	

好きなものばかり食べていると、体調を崩したり…

「男だから、女だから」というワク(枠)にとらわれないで生活すると…

やっぱり料理って楽しいね！

皆で協力すれば早く食べられるね

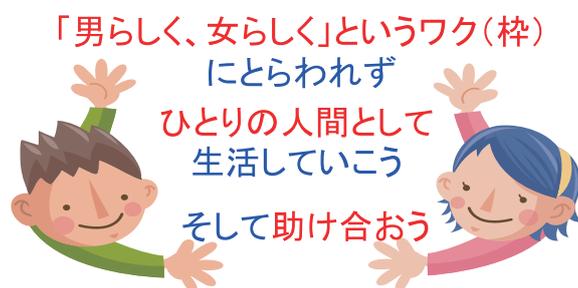
皆で協力して準備すると美味しいね！

仕事や趣味の充実には、健康な体や心づくりが必要。

食べるための買い物や料理、清潔に過ごすための掃除・洗たく・裁縫などの家事のほか、健康管理や金銭管理、防犯のための知識も必要です。さらに、子育てや介護、地域の仕事などいろいろな役割もあります。一人ひとりが家事・生活の力を身につけて、バランスのとれた「自立」をめざそう！

まず、今日から協力できる家事を考えてみよう。できることから実践してみよう。

「今日からこの家事をします」宣言



5. 職業について知ろう

社会には、どんな仕事や職業がある？

①ハンバーガーで考えよう

ハンバーガーを作り、売るために、どんな職業の人たちが関わっているか、話しあってみよう。

原材料の生産や調達、加工、流通に関わる職業は？（材料別に考えてもOK）



お店で売るために関わる職業は？

お店を創るために関わる職業は？



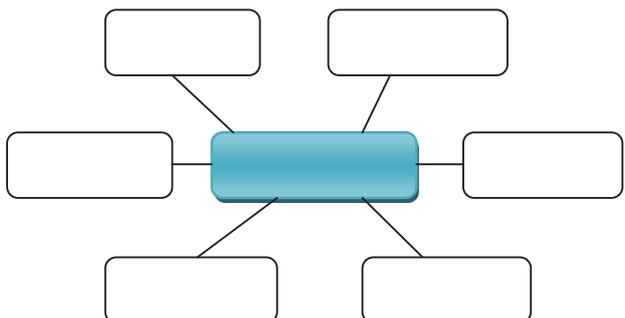
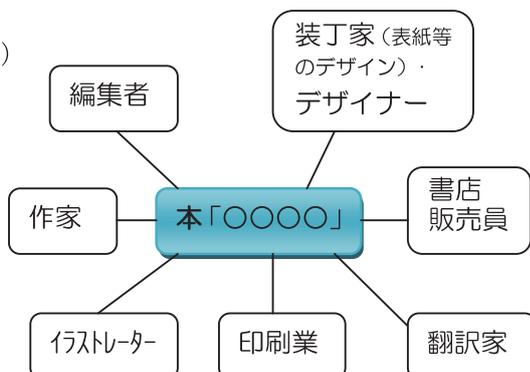
②好きなものから考えよう

あなたの好きなもの・好きなことは何ですか？ 図の中心に記入してみましよう。

（好きな本、歌手や芸能人、ゲーム、スポーツ、食べ物、音楽など何でもOK）

その好きなもの・好きなことに関係する職業を考え、まわりの枠に記入します。

(例)



③ 1日に出会った職業

あなたが朝起きてから寝るまでの間にどのような職業の人に出会うでしょうか。

出会った人の職業を下の表にまとめてみましょう。

1日の生活	職業名は？	どんな仕事？	感想は？
朝起きてから 家を出るまで			
登校			
校内			
下校			
放課後の活動 (塾・習い事等)			
家に帰ってから 寝るまで			

参考：日本にはどのくらい職業があるでしょうか？11,800～30,000種類あると言われてています。その中から一部を紹介します。

A 大きなものをつくる仕事 道具や機械を使って、または手仕事で大きなものを作ることが好き →機械工、機械修理工、配管工、塗装工、大工、トラック運転手など	G 人を楽しませる仕事 人を楽しませ、人から注目されるのが好き →音楽家、指揮者、俳優、ダンサー、タレント、ラジオのDJ、プロデューサー、音響や光の演出家、映画監督、手品師、記者、ニュース解説者、通訳、翻訳者など
B 小さなものをつくる仕事 工場や工房で小さなものを作ることが好き →技師、システムエンジニア、コンピュータ技師、デザイナー、縫製師、陶芸家、ガラス工など	H 人をもてなす仕事 人との出会いを大切に、人をもてなすことが好き →調理師、料理研究家、電車・バス・タクシー運転手、船舶通信士、航空管制官、ツアーガイド、ホテルなどの接客業、客室乗務員、飲食店・販売店員など
C 自然にかかわる仕事 野外で自然や動物とふれあうことが好き →農林漁業、養殖業、酪農、庭師、公園管理人、山や海でのガイド、獣医など	I 人にかかわる仕事 人を助けたり人に教えることが好き →教師、保育士、スポーツや音楽の指導者、ソーシャルワーカー、医者、看護師、薬剤師、栄養士、カウンセラーなど
D 設計をする仕事 緻密で正確さを必要とすることが好き →機械設計師、建築設計師、建築設計師、土木設計師、インテリアコーディネーターなど	J 守る仕事 法や秩序にもとづき安全な生活や平和を守ることが好き →ボディガード、警察官、裁判官、弁護士、消費者アドバイザー、消防士など
E 研究する仕事 好奇心が旺盛で研究をすることが好き →生物学者、心理学者、社会学者、史学者、政治学者、経済学者、法学者、物理学者、宇宙飛行士、気象予報士など	K 計画を進める仕事 人とコミュニケーションし交渉や取引することが好き →マネージャー、市場調査員、販売促進員、保険外交員、広告代理店業、証券ディーラー、政治家、外交官など
F 芸術にかかわる仕事 創造性豊かで自己表現することが好き →作家、編集者、詩人、作曲家、美容師、メーキャップアーティスト、画家、漫画家、彫刻家、写真家など	L 物事をとりまとめる仕事 情報や資料をまとめたり整理することが好き →郵便局員、選挙管理委員、会計士、会計検査官、税理士、事務員、図書館司書、秘書、速記者など

出展「家庭科ワークブック②」牧野カツコ編著、国土社

参考：どんな職業があるか調べるには？

- ・職業調べスタートページ <http://www.job-start.net/>
- ・13歳のハローワーク公式サイト <http://www.13hw.com/home/index.html> など

6. ワク(粹)にとらわれない仕事えらび

仕事も生活もイキイキ！働く先輩たちをみてみよう

「女だから・男だから」にとらわれず、自分の夢を追い続ける先輩たち

① 映像や記事から働く先輩を紹介

a. 映像をみてみよう

仕事だけでなく、生活の時間はどのように過ごしているかにも注目！（家事、子育て、地域の行事、自己啓発・・・）

新聞記者の女性

起業家の女性



(パーティ作成、2004年)

保育士の男性

自動車製造
ラインの女性

映像を見て気づいたこと、感想を書こう

b. 記事から働く先輩を紹介！



※関東自動車株式会社では、現在4人の女性運転手が働いています。

母としては、なかなか子供たちとの時間が取れないというが、一生懸命働く姿をみてほしいと願う柏崎さん。最後に「男性女性にとらわれないで、自分のやりたい仕事につけば、忙しくても充実できる。ぜひ好きなことを一つ見つけて」とこれから職業を選択する中、高生にもメールを送ってくれた。

宇都宮市の中心市街地を循環するきぶな号を毎日約6時間運転している柏崎見和さんは、高校3年生から下は小学6年生まで2男1女の子を持つお母さん。元々大好きだった運転をする職場に飛び込み、大型バスを運転して1年が過ぎた。「小さな頃は、看護婦さんなど、何か資格がある仕事かしたいなあと思っていましたね。しかし高校卒業後、就職したのは製造業。その会社も結婚を機に退職、その後、3人の子育てをしながら配達の仕事にパートとして携わってきた。もともと「男性だから女性だから」ということにとらわれない柏崎さん。子育てが一段落したとき、パートではなく正社員として選んだのは車を運転する職業、バス運転手だった。パートをやめ教習所に3週間通って獲得した大型2種免許の資格をもって、晴れてバス運転手となった。

バス運転手

関東自動車株式会社
柏崎 見和さん (37歳)

子育てしながら
好きな仕事を選択



柏崎さんのキャリア

- 高校卒業
- 製造業
- 結婚で退職
- 子育て
- ・配達のパート
- 教習所で
- 大型2種免許取得
- バス会社に就職
- バス運転手

青木さんのキャリア

- (小3～高3野球)
- 高校卒業
- 保育士専門学校
- 保育士資格取得
- 保育園に就職
- 保育士



※バンビートよさこは、現在3人の男性保育士が働いています。

「行事前などの力仕事が必要な時、どの園も男性保育士を必要としている。保育士の職場環境は決してよいとはいえないが、いつかは環境が変わると言っている。自分には保育士以外考えられない。これからは日々努力をし、ずっと続けていきたい」と自らの体験をもとに夢を持つこと、夢をあきらめない、夢をかなえた後も努力をすること、の大切さを教えてくれた。

その後、保育士専門学校へ進み勉強を始めた。保育士は女性に人気の職業。女子生徒がほとんどだった。「男子校だったからこの時が一番戸惑い、どうしたらいいのかわらなくなった」という。その経験のおかげで、女性の中で仕事をするには抵抗はなかったが、想像していた保育士の姿と実際働く現場でのギャップに戸惑ったそうだ。「ただ子どもと相手をするだけでなく、日誌や報告などの書き物など事務仕事の多さや親とのコミュニケーションの難しさ、名前と顔を覚えられないなど、どれもこれも努力あるのみ。今続けられているのは、園の環境がいいことと仲間がいること」と言い切る。

保育士

「夢を持ったらあきらめない。努力は嘘をつかない！」
バンビートよさこは
青木 勇弥さん (21歳)



7. 自分を知る、夢を見つける

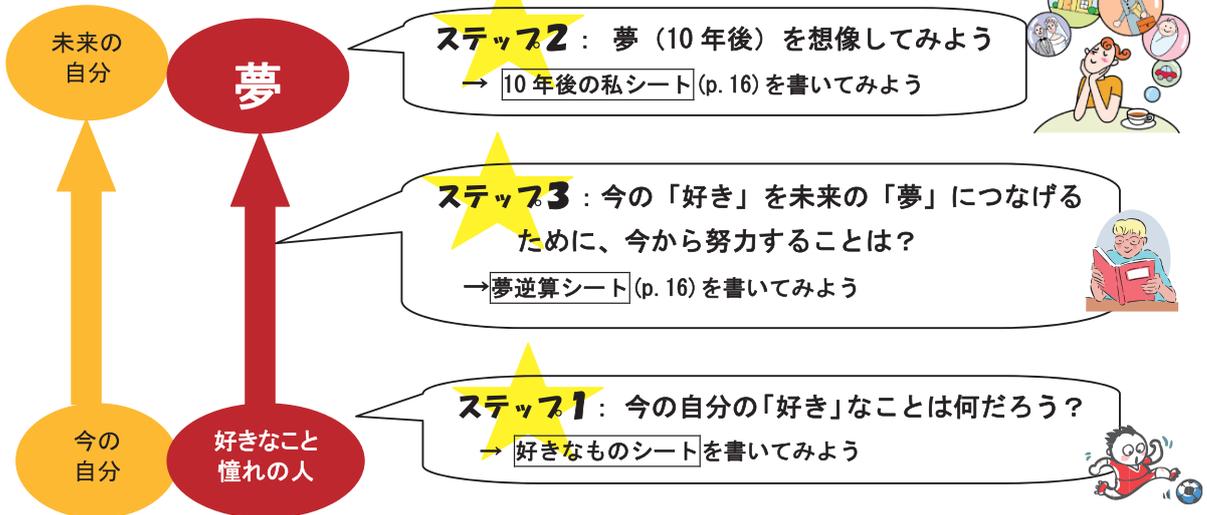
今の「好き」なことを、未来の「夢」につなげよう！

① 3段階で考えてみよう。

ステップ1 今の自分の「好き」なことは何だろう？

ステップ2 夢（10年後）を想像してみよう

ステップ3 今の「好き」を未来の「夢」につなげるために、今から努力することは？



「好きなこと→夢シート」をつくってみよう。ステップ1～3を記入して②か③にGO！

→②文字でつくる（記入式）場合→17ページ

→③写真や絵でつくる（コラージュ式）場合→18ページ

ステップ1：今の自分の「好き」なことは何だろう？

～今、自分が好きなこと・ものを書き出してみよう。

好きなものシート

好きな食べ物	好きなスポーツ	好きな本・マンガ
好きな科目	好きな動物	好きな音楽
好きな映画・テレビ番組	こんな人になりたいと思う あこがれの人は？	好きな場所、風景
笑顔になれるときはどんな時？誰と一緒にの時？		その他なんでも、好きなことを書いてください。

「なぜ好きなのか？」を考えると、自分の興味・関心が分かります。

ステップ2：夢（10年後）を想像してみよう

中学校卒業後の10年間には、高校卒業、大学卒業、一人暮らし、就職、（結婚、出産、子育て）等が想定されます。

あなたの人生におけるこれらの出来事を、具体的にプラス思考でイメージしてみてください。

10年後の私シート

① あなたは、どんなところに住んで、どんな職業に就いていますか。
② 家での生活や、家族との関係はどんなイメージですか。
③ あなたは、毎日どのように過ごしていますか。
④ あなたが生きがいを感じるのは、どんなときですか。
⑤ あなたが、今 熱中している趣味は何ですか。
⑥ あなたにとって一番大切な人は誰ですか。
⑦ あなたの人生で、一番重要なことは何ですか。



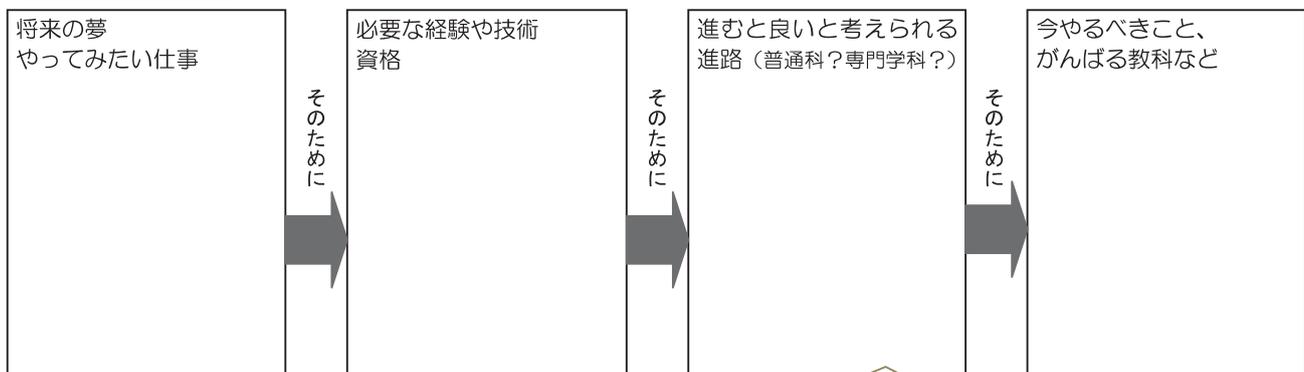
ステップ3：今の「好き」を未来の「夢」につなげるために、今から努力することは？

今の「好き」を未来の「夢」につなげるためには、努力が必要。

どんなことをしていけばいいか、具体的に書いてみよう。

夢も計画も、思い通りに進まないかもしれない。でも、いつからでも、再スタートできる！

夢逆算シート



参考：なりたい職業に必要な資格や進路選択を調べるには？

- 職業調べスタートページ <http://www.job-start.net/>
- 13歳のハローワーク公式サイト <http://www.13hw.com/home/index.html> など

参考：専門学科には何かがある？

農業：農業科、農業経営科、生物工学科、食料生産科、園芸科学科、食品化学科など
工業：機械科、電気科、情報技術科、電子科、建築デザイン科、環境土木科など
商業：商業科、流通経済科、情報処理科、総合ビジネス科、リゾート観光科など
家庭：家政科、服飾デザイン科、栄養食物科、食文化科、生活文化科など
水産：水産科 福祉：社会福祉科、教養福祉科
理数：数理科学科 外国語：英語科 体育：スポーツ科 など

好きなこと → 夢 シート

年 組 名前

あこがれのひと

マイ・ブーム

好きな

私の夢(将来)は

好きな

これからチャレンジしたいこと

笑顔になれる時や場所、ひと

ステップ 1 「マイ・ブーム」や「好きな〇〇」には、好きなこと(スポーツ、音楽、科目、本、食べ物、動物、映画やテレビ、など)を自由に書いてみてください。

ステップ 2 好きなことを眺めて、将来の夢が浮かんだら書いてみよう。

ステップ 3 夢にむかって、今からチャレンジできることを書いてみよう。

③コラージュ式「好きなこと→夢シート」作り方（写真や絵でつくる場合）

“夢”をかたちにしてみよう！

あなたの「好き」を「夢」につなげる「好きなこと→夢」シートの作り方
(コラージュワーク)

- 準備** キャンバスを用意する。
・A2~B2くらいの大きさの白紙、色マジック、のり、はさみなどを用意。
- ステップ 1** 自分の好きなこと、好きなもの、憧れの人、楽しいことなどの写真、切り抜き、絵や雑誌などから集める。
・白紙の周りに、自分の好きな人、好きなこと、趣味などを何でもOK! 切り抜き、写真、絵などを書いたり貼ったりしよう。
- ステップ 2** 将来の夢を中心に描く。
・好きなことを眺めてみよう！将来の夢が見つかるかも。
・〇〇になりたい・何歳で〇〇になりたい。(夢が浮かばないときは、中心をあけて自分の「好き」などの切り抜きをどんどん増やそう！)
- ステップ 3** 夢を実現するには・・・
・夢を実現するために何をするのか、どうしたら夢に近づけるのかをイメージして具体的に描いてみる。
・その時、夢が叶った自分を想像しながら、写真や絵、切り抜きなどを貼る。(顔の表情や何が写っているのかがわかるくらいの大きさに切る)
・写真やイラストなどで補いきれない部分は、文字で記入する。
- ステップ 4** 夢を確認する
・シートが出来上がったら、よく目に付くところに貼り、毎日眺める。
「好き&夢」をどんどん増やそう
- ステップ 5** 夢に向かってスタート！
・今日の目標や今月の目標などをたてて具体的に実践していく。



ワクワク! ドキドキ

「好きなこと」は自分を強くしてくれる応援団です！
・貼りだしたものを好きな自分を大切にしよう（自己尊重）。
・好きなことは悩んだときに自分を励ましてくれる味方。
・同じことを好きな人と仲良くなれます。

(シートができれば、お互いにエールを送り合ってもOK)

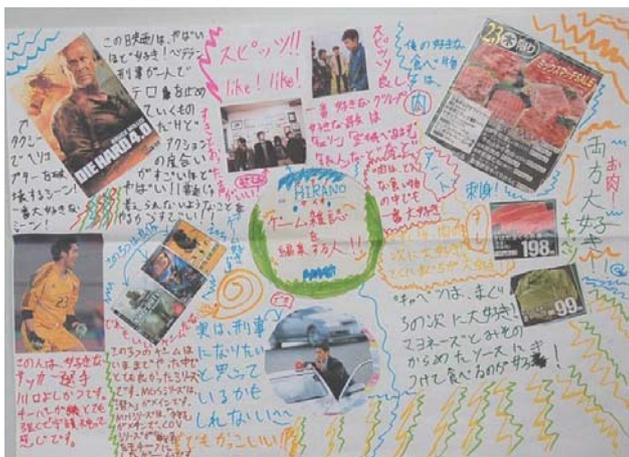
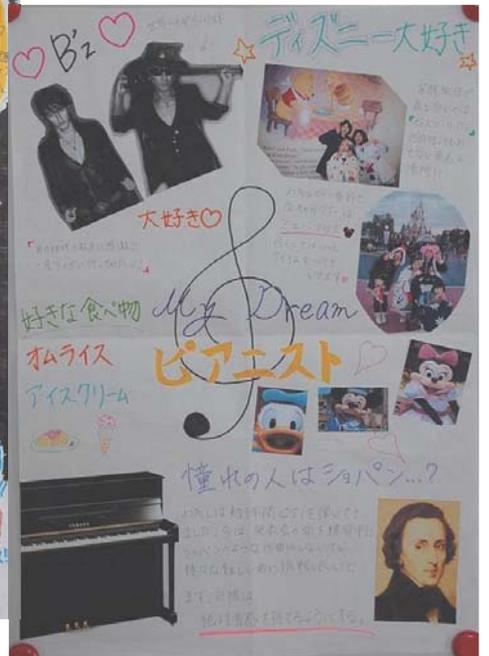


AKARI さん
動物大好き→夢は動物看護師

SHOUKO さん
社交ダンス好き→夢はプロダンサー



コラージュ式「好きなこと→夢シート」例



(協力：上三川町立本郷中学校の皆さん)

「好き」→「夢」→「仕事」へ

「夢」の職業になれなくても、関連した仕事につながる。あきらめずに、「好き」をみつけて、行動していこう。

好きなこと	夢	実際の仕事
まんが	まんが家	まんが編集者
映画・芝居	俳優	脚本家
おしゃれ	モデル	スタイリスト
サッカー	サッカー選手	トレーナー

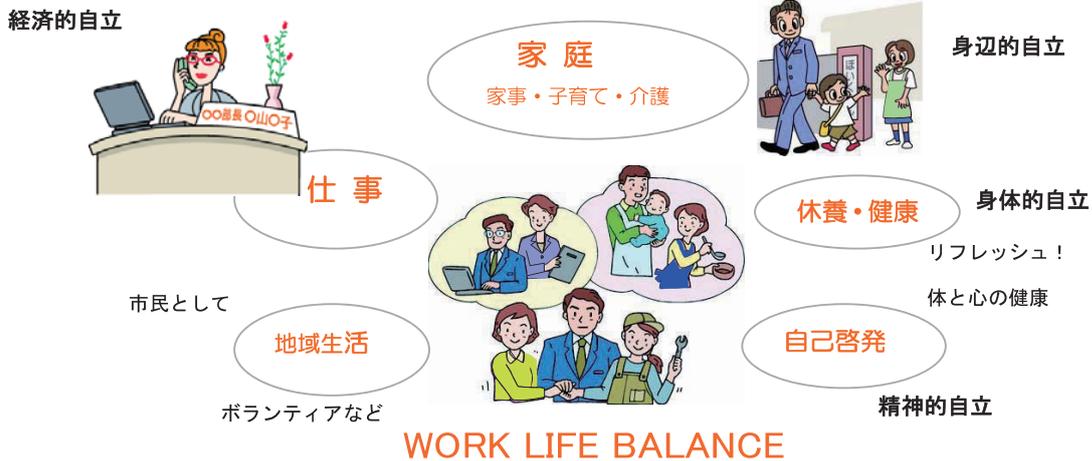
8. ライフ全体を考えよう！

みんなでワーク・ライフ・バランス！

—仲間とつながるためのコミュニケーション

○これからの生き方のスタイルは、ワーク・ライフ・バランス。

仕事も家庭も趣味も、地域活動も、自分のための勉強も・・・「自分らしく」ぜんぶ楽しんでOK！



自分らしく働くために、公民の授業で、労働者の権利や労働に関する法律を学んでおこう。

参考図書「働く」ときの完全装備—15歳から学ぶ労働者の権利」（解放出版社） など

○「自立」とは「孤立」のことじゃない。仲間やパートナーとともに、協力し合っていこう。

仲間やパートナーとつながるための「コミュニケーション」（聴く・伝える・話し合う等）の力をつけていこう！

まずは、自分とコミュニケーションをとろう

「自分は今、どんな気持ちなのかな・・・」

「この気持ちをどう言葉で表現しようかな・・・」

「怒りの奥には、不安や期待があるのかも・・・」

自分の気持ちや感情に向き合ってみよう。

心の中で、自分自身と会話し、考えを深めてみよう。

気持ち（感情）

うれしい 好き
たのしい こころよい
かなしい つらい
こわい さびしい 腹が立つ



みんなと、ハッピー・コミュニケーション！

暴力を使わないコミュニケーションを！



○傾聴しよう 相手が話しているときは、一生懸命聴こう。

○I（アイ）メッセージで伝えよう

「私は・・・と思う（と感じる）」など、私を主語にして話そう。

例えば、友だちが待ち合わせに遅れたときは、

「遅いじゃない！何してたの！」と攻撃的に怒ったり、

「ぜんぜん待ってないよ・・・」とオドオドしたり、

「電車に間に合わないかも、あ～あ」とイヤミを言ったり、ではなく

「遅いから（私は）心配しちゃったよ」と気持ちを伝えよう。

悩みがある時は、ひとりで悩まないで、信頼できる大切な人や相談機関に相談しよう

相談機関

- ホットはっと電話相談（いじめ相談さわやかテレホン） 電話 028-665-9999（毎日 24 時間）
- 思春期相談センター クローバー～ピアルーム～（思春期の悩みや不安） 電話 028-632-0881
（毎週日曜日 13 時～17 時）
- チャイルドラインとちぎ（18 歳までの子どもの相談） 電話 0120-99-7777（毎日 16 時～21 時）
- とちぎ男女共同参画センター相談ルーム（デートDVのことなど） 電話 028-665-8720（毎日 9 時～16 時）

参考図書 働くことや自立のこと、コミュニケーションについて、参考に・・・

○働くこと

「働くってたのしい」（ジェンダーフリーの絵本③）
朴木佳緒留文・もりお勇絵、大月書店

「仕事の絵本①～⑥」

- ①仕事ってなに？ ⑤これからのライフスタイル など
- ①岩川直樹文・後藤範行絵、
- ⑤伊田広行文・後藤範行絵、大月書店



「新 13 歳のハローワーク」

村上龍著、幻冬舎

「女の子のための仕事ガイド 1～8」

しごと応援団編著、理論社

「〈働く〉ときの完全装備

～15 歳から学ぶ労働者の権利」
橋口昌治ほか著、解放出版社

○生きること・自立すること

「正しいパンツのたたみ方～新しい家庭科勉強法」

南野忠晴著、岩波ジュニア新書

「この世でいちばん大事な「カネ」の話」

西原理恵子著、理論社

「家を出る日のために」

辰巳渚著、イースト・プレス社

「自立する子どもになろう」

マリリン・バーンズほか著、晶文社

「中学生の夢

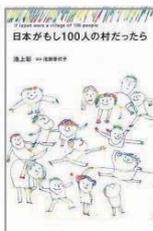
～47 都道府県 47 人の中学生の夢」
日本ドリームプロジェクト編、いろは出版



○社会を知る

「日本がもし 100 人の村だったら」

池上彰著、マガジンハウス



「あなた自身の社会

～スウェーデンの中学教科書」
アーネリッド・クイスト、ヤン・ウェストル著、
川上邦夫訳、新評論



○コミュニケーション

「こじれない人間関係のレッスン～7days アサーティブ」

八巻香織著、太郎次郎社エディタス

「イラスト版 気持ちの伝え方

～コミュニケーションに自信がつく 44 のトレーニング」
高取しづかほか著、合同出版

「考える練習をしよう」

マリリン・バーンズほか著、晶文社

「「交渉人」になろう

～10 歳から学べる win-win 交渉の基本」
山王丸恵子著、幻冬舎ネッサンス



上記の本は、パーティの情報ライブラリーで貸し出しています。

指導・協力・助言

- 宇都宮大学教育学部 准教授 丸山 剛史
- 宇都宮大学教育学部 講師 良 香織
- 栃木県総合教育センター
- 上三川町立本郷中学校 先生・生徒のみなさん
- 彩ライフデザイン研究所代表、キャリアカウンセラー 川鍋節子

編集・発行 (財)とちぎ男女共同参画財団 平成24年(2012年)3月

パルティ とちぎ男女共同参画センター 〒320-0071 宇都宮市野沢町4-1

電話 028-665-7706 FAX 028-665-7722 <http://www.parti.jp/>

