


文部科学省
令和2年度「次世代のライフプランニング教育推進事業」

～神大ワーク&ライフ・デザイン教育プログラム～



1. 「ライフキャリア」とは
2. 両立キャリアを想像する
～「仕事と育児の両立」について考える
3. これからの生き方
＝ライフキャリアを考える



1. 「ライフキャリア」とは

◆ 仕事と仕事以外の活動、生活全体からなるライフキャリア

Life Career (広義のキャリア)

仕事以外の個人生活

- ・ 家庭生活
- ・ 地域社会との関わり
- ・ 個人の活動（自己啓発、趣味）

Work Career (狭義のキャリア)

- ・ 仕事の経歴
- ・ 職務内容

現在の政治・経済・社会状況、
およびそれらの将来変化

○より広い概念としての‘キャリア’

「ワーク」キャリアを含む「ライフ」キャリア

○狭い意味での「仕事・職業」と、仕事以外の生活（家庭・地域・趣味等）を含めた生活全体からなり、個人が社会におけるさまざまな役割を通してつくる「自分らしい生き方」

☆キャリア『デザイン』＝自分で描く・選ぶ

◎ 社会の急速な変化

○グローバル化…人・もの・情報等地球全体がつながる
=> 多様な価値観を持った人と関わっていく

○少子高齢化…‘人生100年時代’
=> 社会を支えるしくみを変えていく必要

◎ 社会変化に応じて個人の生き方も変わっていく

○変化・リスクに対応する強さを身に付ける

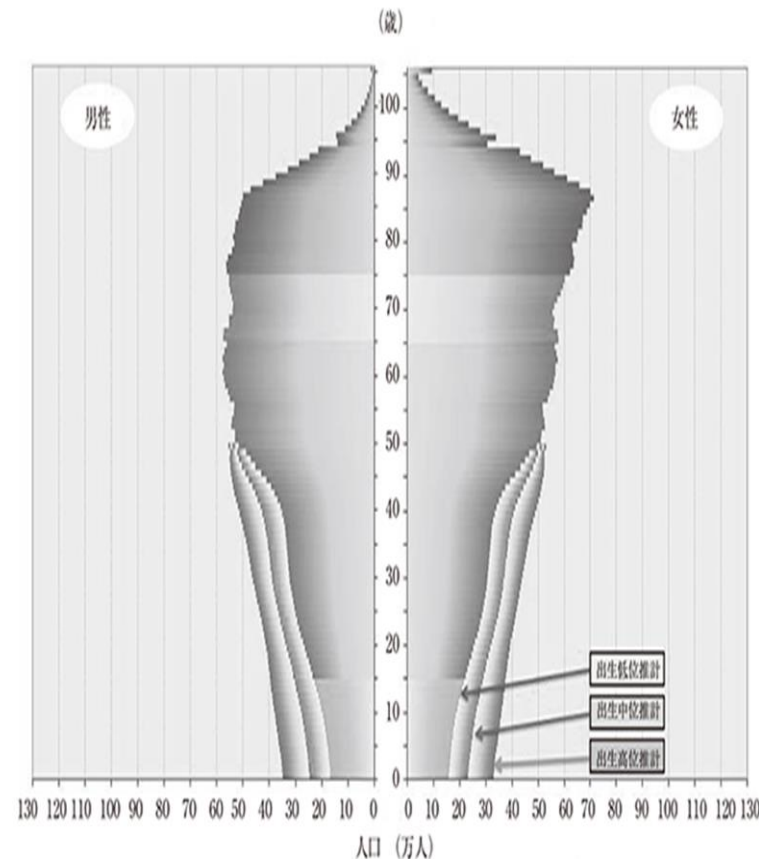
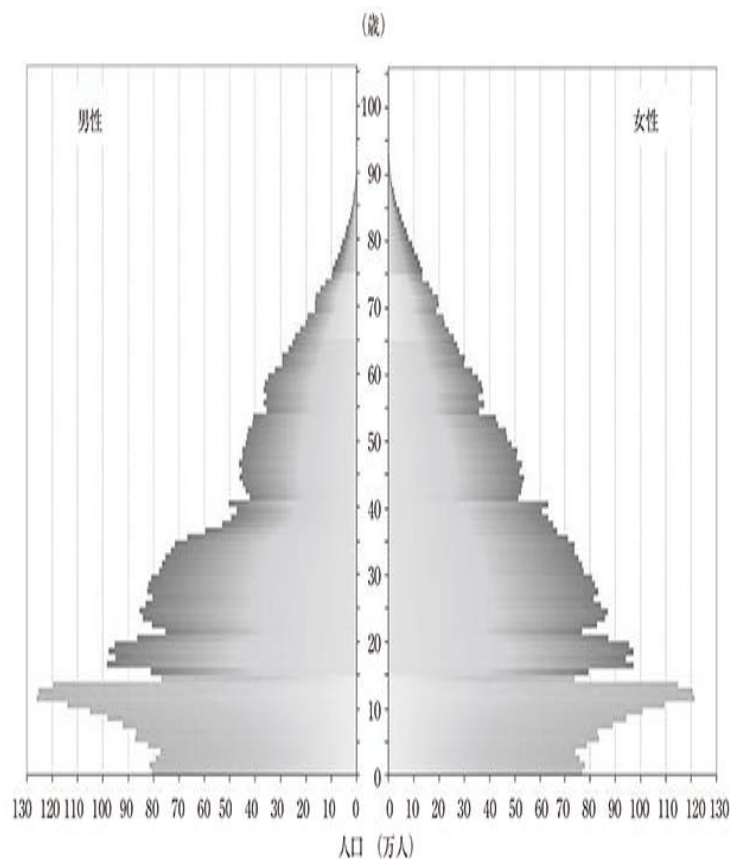
○これまでの価値観・固定観念（例：固定的性別役割分担意識（「男は外で仕事、女は家庭～」））にとらわれずに
生き方を考えることが大切

例：社会の急速な変化＝少子高齢化

1960年



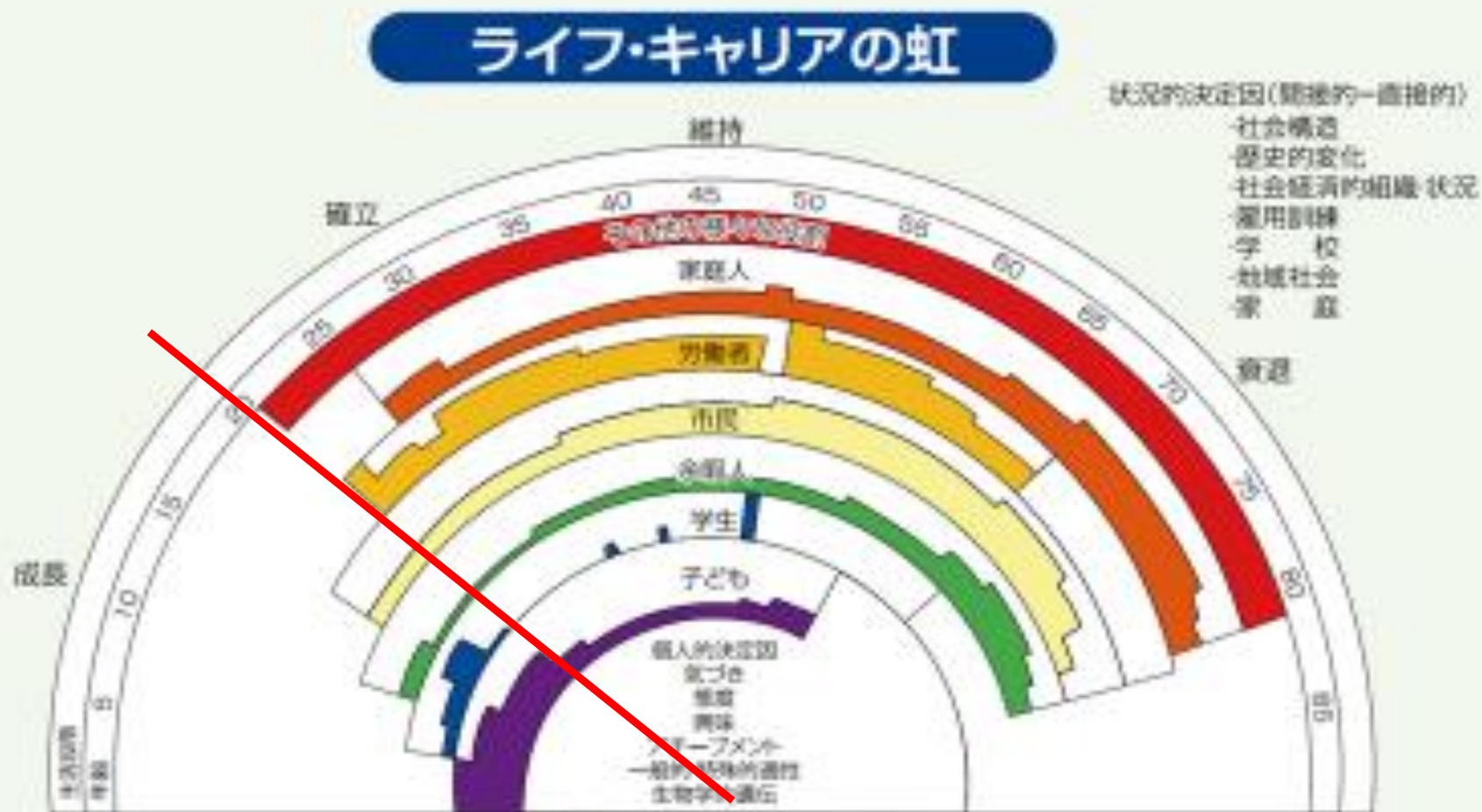
2060年(推定)



資料出所：国立社会保障・人口問題研究所
「人口統計資料集」（2012年版）

資料出所：国立社会保障・人口問題研究所「日本の
将来推計人口（平成24年1月推計）」

ライフキャリアレインボー(Super,D.E.)



— ある男のライフ・キャリア —

「22歳で大学を卒業し、すぐに就職。26歳で結婚して、27歳で1児の父親となる。47歳の時に1年間社外研修。57歳で両親を失い、67歳で退職。78歳の時妻を失い81歳で生涯を終えた。」D.E.スーパーはこのようなライフ・キャリアを概念図化した。

出典 文部省「中学校・高等学校進路指導資料第1分冊」平成4年

ライフキャリア・レインボー(Super,D.E.)

- 人生における「役割」＝ライフ・ロール

①子ども ②学生 ③余暇人

④市民 ⑤労働者 ⑥家庭人

→人は人生の各時点で複数の役割を担っている
＝役割の重みづけは人生の時々で変わっていく

- あなたは、**今**、どんな役割に時間や気持ち・エネルギーを注いでいますか？
- 将来は？ どのような生き方をしたいですか？**

キャリアには、家庭における役割から社会における役割まで、人生の全ての役割が含まれており、統合される

人生の4つの役割 4つのL

Labor

労働
(仕事)

Love

愛
(家族・子育て)

Learning

学習
(教育・学び)

Leisure

余暇
(仕事以外の活動)

- ・ 仕事・労働(Labor)
- ・ 愛 (Love)
- ・ 学習(Learning)
- ・ 余暇(Leisure)

4つの役割が、バランスよく統合されてはじめて、個人として意味ある人生を織りなす

※サニー・ハンセン

自分が仕事と生活を通してどんな状態が理想なのか？
考えて行動することが大事



2. 両立キャリアを想像する

～「仕事と育児の両立」について考える



「共働き」と聞くと、どんなイメージ？

共働きの家庭の 「帰宅後」のイメージ



共働きの家庭の
帰宅後をイメージしてみましょう

帰宅後どんなことをしているのか？

帰宅

17:00頃

退社



17:40頃

保育園
お迎え



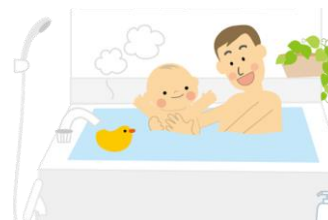
18:00頃

食事の支度



18:30頃

食事



19:00頃

遊び
お風呂



21:00頃

寝かしつけ





【ワーク】 例：帰宅後の様子を動画で見してみましよう

ここでは、保育園に子どもを預ける共働き家庭の帰宅後の様子を撮影した映像（3分程度）を視聴します。

(例) 動画に出てくる2つの家庭

【H家プロフィール】

パパ：会社経営
ママ：人材系会社員
長男：8歳（小学生）
次男：3歳（保育園）
三男：0歳



まさくん
(8)



こーちゃん
(3)



こうせいくん
(0)

【M家プロフィール】

パパ：機械系会社員
ママ：人材系会社員
長女：6歳（保育園）
長男：0歳



ママ
育休中



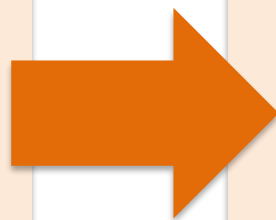
リーちゃん
(6)



しょうくん
(0)

動画ワークの方法

動画を見る



気づき・感想を
シェア

「帰宅後の様子」だけではなく、
こどもの気持ちの変化、
親・きょうだいとの関わりに注目して見てみましょう



【動画の注目ポイント】

- 子どもの様子（行動・表情等）と変化
- きょうだいの違い・関わり
（食べるもの、行動、気持ちの変化・・・）
- パパ・ママの声かけや関わりの工夫、
家事の工夫

感想・気づきをメモしながらみましょう



動画をみてどうでしたか？

感想シェア

～想像してみましよう～

★親になること

★働きながら子育てすること

「共働き」と一言で言っても、状況は様々

【自分の特徴】

- キャリア・スキル
- 体調・年齢
- 価値観

ーキャリアへの考え
ー子育てへの考え
ー金銭感覚



【子どもの特徴】

- 性格
- 発達
- 人数




【サポート環境】

- パートナー
- 両親・親戚
- 会社
- 地域/サービス



「共働き」という画一的なものが
あるのではなく、環境因子を考える事が重要



3. これからの生き方 = ライフキャリアを考える



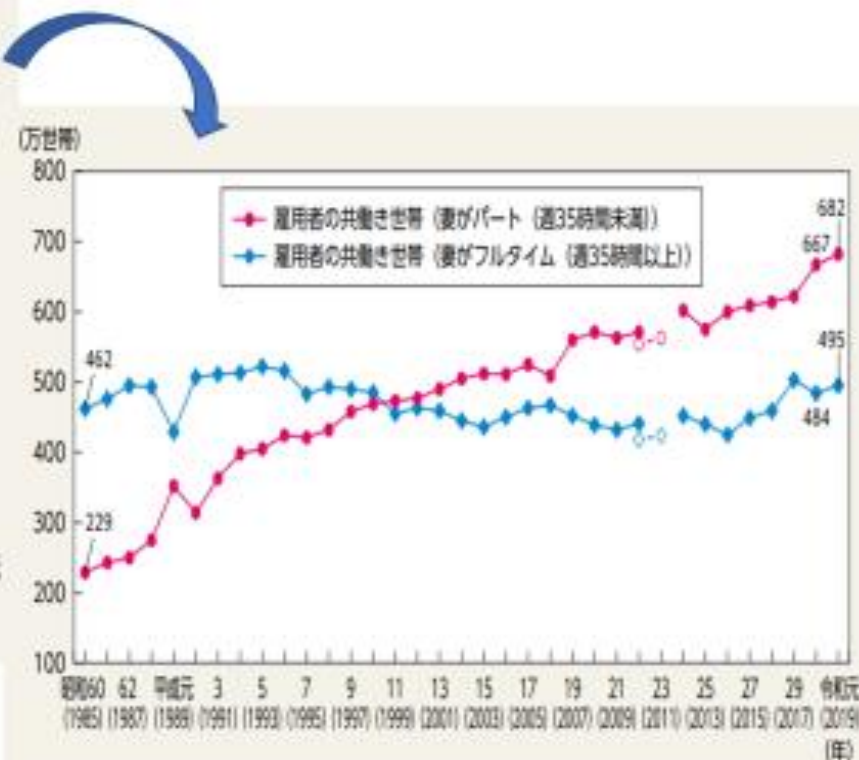
「両立キャリア」の現状と今後

「共働き」をとりまく現状＝増え続ける共働き世帯



5. 共働きと片働き

◆ 増え続ける共働き世帯



出所：内閣府「男女共同参画白書 令和2年版」

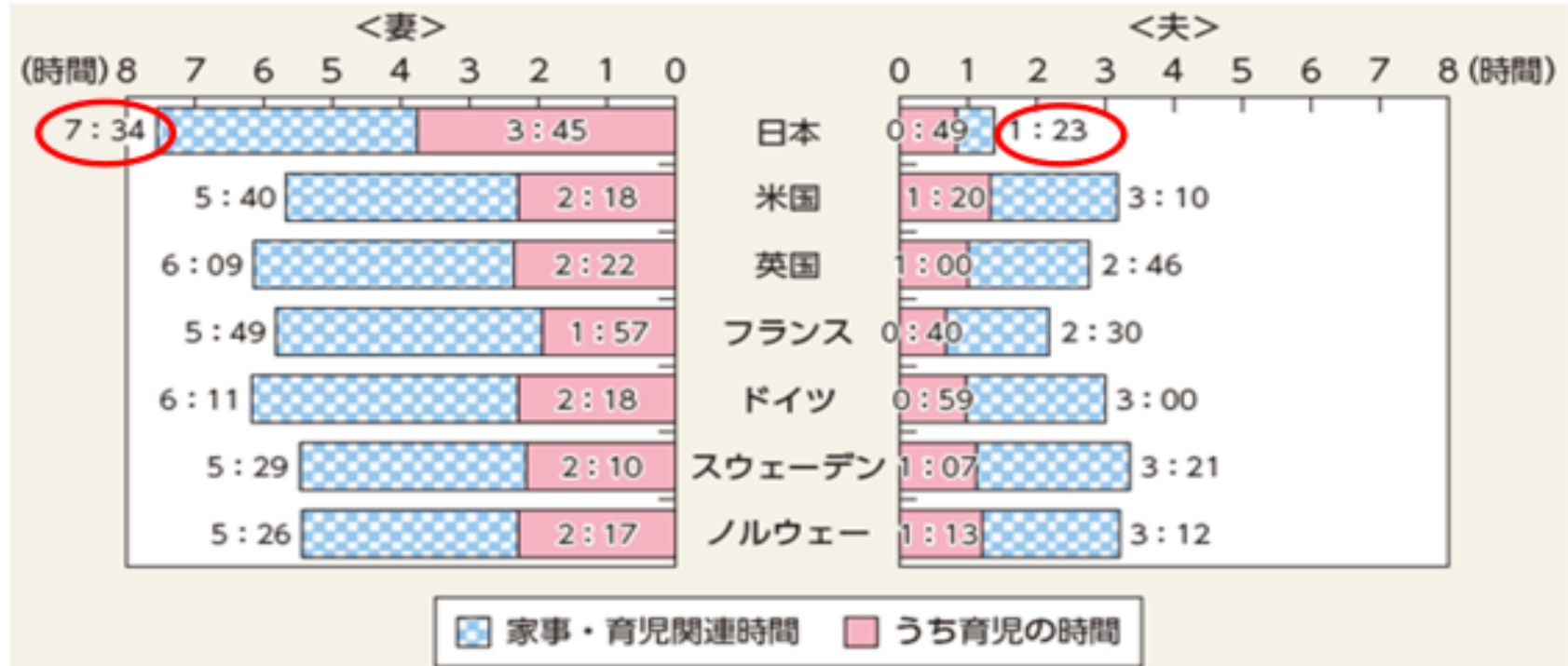


2000年代以降、片働き世帯は減少、共働き世帯が大きく増加
ただし、増えているのは、妻がパートで働く世帯



11-1. 家事/育児、家計の分担

◆ 夫と妻の家事・育児時間(国際比較)



出所：内閣府「男女共同参画白書 令和2年版」



他の先進国と比べて少ない日本の夫の家事・育児時間。
妻が有業（共働き）でも、夫より担う時間は長い

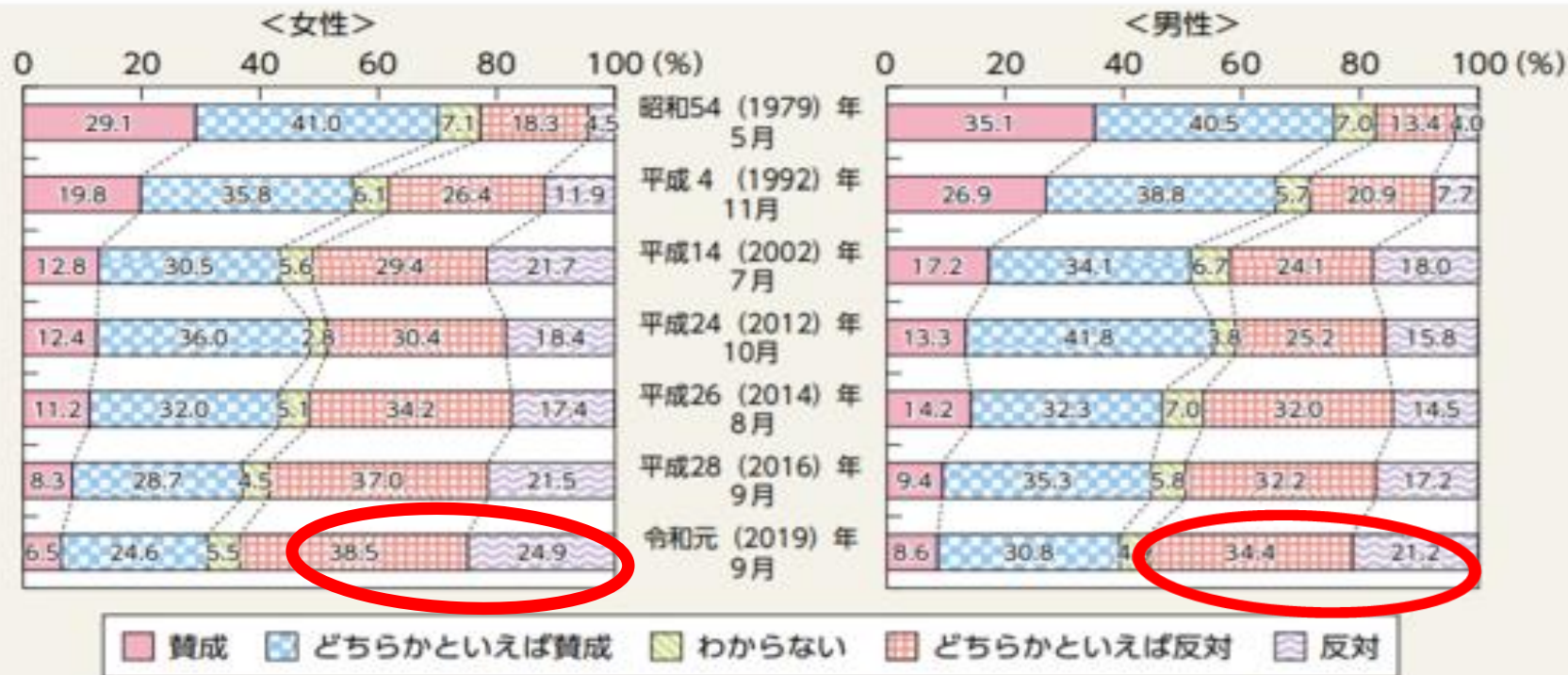
「共働き」をとりまく現状＝性別役割分担意識は変化



○. 性別役割意識

FACT

◆「夫は外で働き、妻は家庭を守るべき」という意識の変化



(備考) 1. 総理府「婦人に関する世論調査」(昭和54年)及び「男女平等に関する世論調査」(平成4年)、内閣府「男女共同参画社会に関する世論調査」(平成14年、24年、28年、令和元年)及び「女性の活躍推進に関する世論調査」(平成26年)より作成。

出所：内閣府「男女共同参画白書 令和2年版」




性別役割分担意識に賛成する人は男女とも減少、賛成<反対

- 3つのデータから「仕事と育児の両立」の現状と今後について考えてみましょう

- 考えてみましょう・話し合ってみましょう

- ・ 男女共同参画社会における、
今後の【生き方・働き方＝キャリア】について、
考えたこと・話し合って気づいたこと



【ワーク】 なりたい姿ワーク ～4つの役割（4L）と「統合」

ワーク：あなたは10年後にどうなっていたいのか？

どんな仕事をしたいか？

結婚は？
こどもは？？

大好きな趣味の旅行
は！？



自分の可能性に制限をつけず考えてみましょう！
‘ワクワクする姿’を想像してみましょう



ワークショップ：10年後の自分を想像しよう

<p>【仕事】 どこで？どんな人と？ どんな仕事をしている？</p>	<p>親兄弟やパートナーとの 関わりは？子どもはいる？ 【愛・家族】</p>
<p>【学習】 学んでいること、向上させたい力 興味・関心あること、 やってみたいことは？</p>	<p>好きなこと、 好きな時間は？ どんな友達・仲間と？ やってみたいことは？ 【余暇・地域】</p>

10年後（00歳）の自分を想像しよう

～自分の可能性に制限をつけず、ワクワクして記入しよう～

<p>【仕事】 <small>どんな人と？ どんな仕事をしている？</small></p> <p>様々な活動をしている人と 様々な価値観のひと 複数のプロジェクトをしている</p> <p>どんな人と、どんな仕事を している？</p>	<p><small>親兄弟やパートナーとの 関わりは？子どもはいる？</small> 【愛・家族】</p> <p>子どもが生まれて パートナーと子どもと 3人の生活</p> <p>親兄弟・パートナーとの関係は？子ど もはいる？</p>
<p>興味・関心のあることは？ 向上させたいことは？</p> <p>仕事に関する学習・資格取得 料理教室に通いたい 着付けや茶道など日本文化に関する 習い事もやってみたい</p> <p><small>学んでいること、向上させたい力 興味・関心あること、 やってみたいことは？</small></p> <p>【学習】</p>	<p><記入例></p> <p>好きなこと、好きな時間は？</p> <p>週末は仕事を忘れて 自然の中で楽しんでいる 自分の時間も大切にしたい ダイビング仲間が欲しい キャンプとかアウトドア</p> <p><small>好きなこと、 好きな時間は？ どんな友達・仲間と？ やってみたいことは？</small> 【余暇・地域】</p>

記入：10分

グループで共有しましょう

グループワーク

自分の10年後をより具体的にしていきます。

- ①発表者は各項目の中から一番ワクワクするトピックを共有
- ②聞いている人はより具体的に質問を投げかける。

発表：2分
質問：3分
ペアorグループ

海外の企業に
転職をしたい

海外で仕事をしたい
のはなぜですか？

どこの国ですか？

「統合」を意識してみましよう

○人生の「4つの要素=L」における「10年後の自分」に「**統合**」の視点を加えてみましょう

○領域が隣り合う・重なるところ・・

「仕事」と「愛・家族」

「仕事」と「学習」

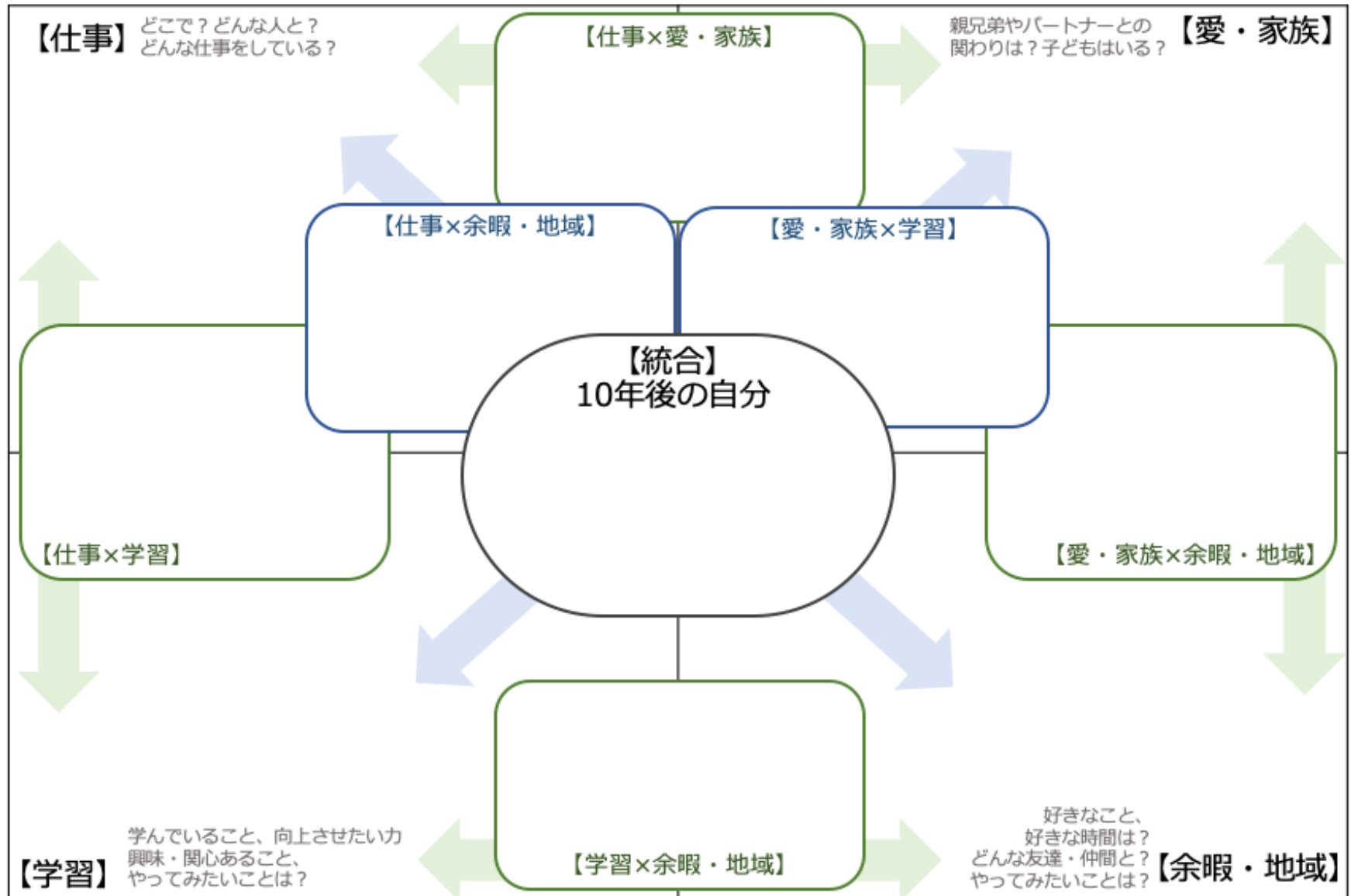
「愛・家族」と「余暇・地域」

「学習」と「余暇・地域」

⇒具体的に、どのようなことが考えられますか？

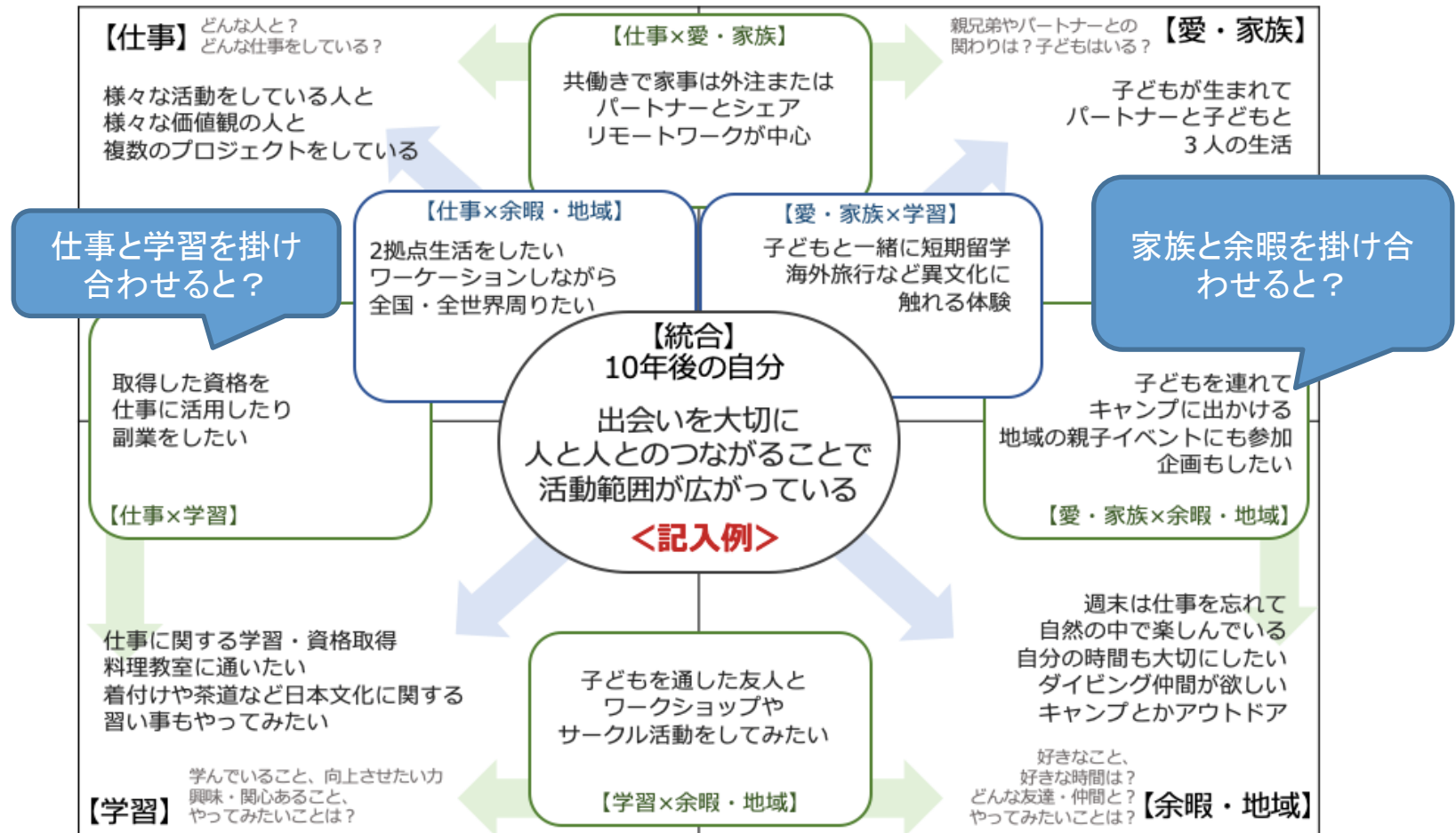
※「両立キャリア」のイメージも参考に、自身のキャリアを膨らませていきましょう

ワークショップ：4つの役割の統合を考える



グループで共有しましょう

～ 4 つの役割の間で何ができるそうか？ 考えよう～



ライフキャリアを考える

- 「統合的キャリア」 (L.S.Hansen)
 - 「統合」 = 個人のキャリアを仕事だけでなく、
人生の役割全体との「バランス」から考える
 - 「社会共通の『善』」 : 仕事を自分の充足だけでなく、
社会にも役立つ意義を考える
 - これからのキャリアに向けて～「統合」の視点から
 - ・ これまでの価値観・思い込みにとらわれない
- 例：男女の役割（男は仕事/女は家庭）
⇒ 共働き・男性育休
- ・ 優先順位、具体的な工夫、周囲の人との関係、
社会の変化をとらえることも大切



**THANK YOU
FOR
YOUR
LISTENING**