

## 5 男性は子育てに どう関わればいいのか？

まずは、一緒に喜び合い、不安や心配に寄り添う“こころのサポート”が大切です。妊娠するとつわりがあるほか、お腹が大きくなってからは思うように動けなくなります。よって、妊娠期間中の約10カ月間、ずっと、夫の手助けが必要となります。



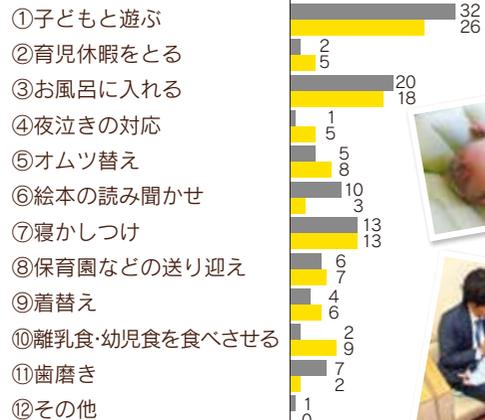
このような面からも、男性が、炊事・洗濯・掃除などの家事力を身に付ける事が大切です。

適度な育児参加・家事分担が夫婦仲を良くし、その夫婦仲の良さは子育て環境には最良となります。

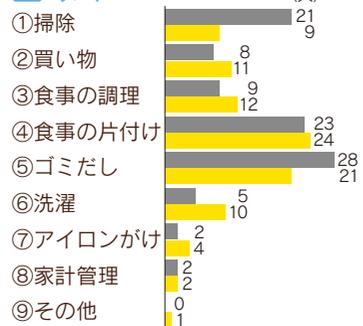
### パパにやってほしいこと! (※B)

- 1歳半見の子どもがいるママ ……70名
- 3歳児の子どもがいるママ ……69名 ※複数回答

### Q 育児について



### Q 家事について



## 6 子育ての楽しさ

子育ては大変なことも多くありますが、それ以上に「子育ては楽しい」と感じている親は多いようです。子育てを楽しんでいるかについての調査では「楽しい」と感じる割合は、母親67.6%、父親78.1%であり、7割前後が子育てを楽しんでいます。



自分が将来、パートナーとともに支え合いながら生活し、子どもの成長とともに喜び、「子育ては楽しい」と思えるように今のうちからライフデザインを思い描いてみましょう!

子育ての楽しさ調査 (※9)



- いつも楽しい
- 楽しいと感じる時のほうが多い
- 楽しい時とつらい時が同じくらい
- 辛いと感じる時のほうが多い
- いつも辛い

### 参考

- ※1 内閣府「平成20年版 少子化社会白書」
- ※2 三島市「平成28年度三島市子ども・子育てに関するアンケート調査」
- ※3 厚生労働省「平成26年人口動態統計月報年計(概数)の概況」
- ※4 内閣府「平成25年度家族と地域における子育てに関する意識調査」報告書
- ※5 内閣府「子育てにかかる費用と時間調査」
- ※6 内閣府「平成21年度 インターネット等による少子化施策の点検・評価のための利用者意向調査 最終報告書」
- ※7 厚生労働省「専業主婦世帯と共働き世帯の推移調査」
- ※8 三島市「N/VVのための子育て・子育てみまスタイル「ミシマッド」」
- ※9 三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社「子育て支援策に関する調査2014」



本事業にご協力いただいた順天堂大学保健看護学部の学生の皆さん

# 考えよう ライフデザイン!

～未来のわたしのために～



シェアセ  
どう考える?



シュッサン  
アソビ  
ワーク  
セイカツ

本誌は内閣府「地域少子化対策重点推進事業」により制作しました。

三島市 子育て支援課 子ども子育て応援室  
 〒411-8666 三島市北田町4-47 TEL 055-983-2712 FAX 055-983-2709

三島市

発行年月日/平成28年10月29日

# 概要

私たちの家庭観における「夫は外で仕事、妻は家事育児」という日本の従来型で典型的な考え方は、非正規労働の若年層の増加等により変化しています。様々な生き方がある、それを尊重していくために、仕事や育児のことを含めて自分の将来のライフデザインを今のうちから考えてみましょう！

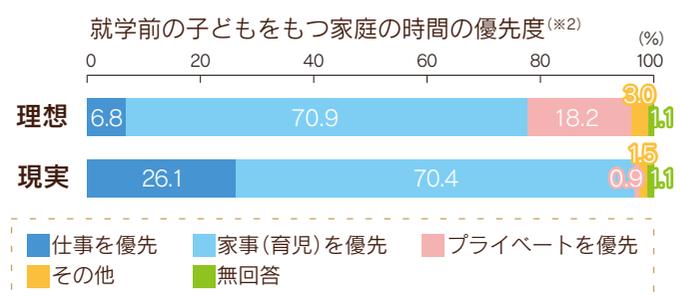
## ライフデザインって何？

ライフデザインとは、直訳では人生設計です。生まれてから死ぬまでを、どう生きて行くか計画する生涯設計のことです。何の仕事に就き、どんなパートナーと結婚し、どのような場所で、生きがいを持って生活するかを考えていくことです。生きて行くためには、経済的裏付けも必要で結婚、出産、子どもの入学・就職、自分の定年退職、孫の誕生そして安心安全な老後を迎えるための人生イベントを具体的に考え、自分なりの将来像を描いてみましょう。

### 1 結婚後の仕事と生活ってどうなるの？



ライフデザインをする時に避けて通ることができないのが「結婚」です。結婚前の人にとっては結婚後の生活がどんなものなのか気になることです。結婚をしている人に生活の中での優先度について聞いたアンケートによると「仕事」や「プライベート」の項目で理想と現実が大きく乖離する結果となっています。また、積極的に育児参加したい男性が増加する一方で、男性だけの調査になると5割以上が仕事優先になっています\*1。現実とはなかなか理想どおりにはいかないようです。



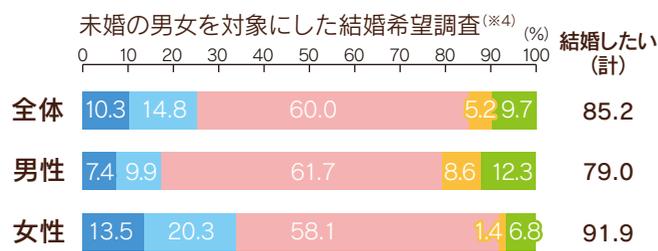
### 2 日本は未婚化が進んでいる！



平成26年の平均初婚年齢は男性31.1歳、女性29.4歳で、20年前と比べると男性は2.6歳、女性は3.2歳上昇しており晩婚化の傾向にあります\*3。また、同時に出産適齢期における未婚率が高くなっていて、25歳~29歳の男性では71.8%、女性は60.3%が未婚です\*3。ところが、「結婚するつもりがない」と答えたのは全体の5.2%に過ぎません。では、なぜ未婚率が上昇しているのでしょうか？



その主な理由は「独身の自由さや気楽さを失いたくないから」と「経済的に余裕がないから」が挙げられます\*4。この結果から日本の若年層は結婚に憧れはあるものの、収入面で不安があり、なかなか踏み込めない現実があるようです。



■ すぐにでも結婚したい ■ 2~3年以内に結婚したい  
 ■ いずれは結婚したい ■ 結婚するつもりはない ■ わからない

**出産適齢期** 女性の出産には適齢期があり、卵巣機能や卵子の数も20代半がピークで、30代以降は急激に低下します。また、最新の研究では男性も加齢に伴って妊娠させる力が低下するとの報告が出ています。

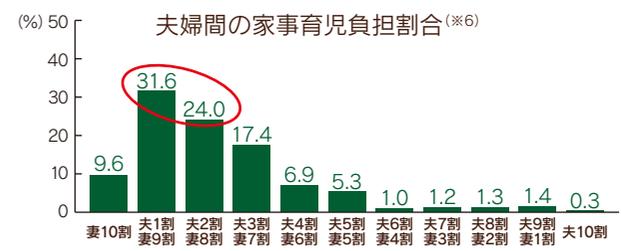
### 3 子どもが生まれてからを考える

子育てに対する親の負担感は非常に大きなものがあります。これは、おおまかにふたつの負担に分けられます。

**1**ひとつ目の負担は金銭的な負担です。それは、出産前から出産準備用品の購入ではじまり、出産後も食費等の基本的経費がかかります。さらにそこへ幼稚園から高校、大学までの教育費がかかってきます。1人目の子どもにかかる費用の平均は1,302万円となっていますが、進学する学校によってはさらに費用が掛かることになります\*5。これを夫一人の収入で支えることは難しくなっています。



**2**ふたつ目の負担は精神的負担です。子育てが肉体的にも精神的にも負担であることは、子育ての経験がない人でも、ある程度想像はつくと思います。その負担をさらに増長させているのが「育児の孤立」です。次の調査結果を見ると約6割の女性がほぼ1人で家事育児を任されていることがわかります。

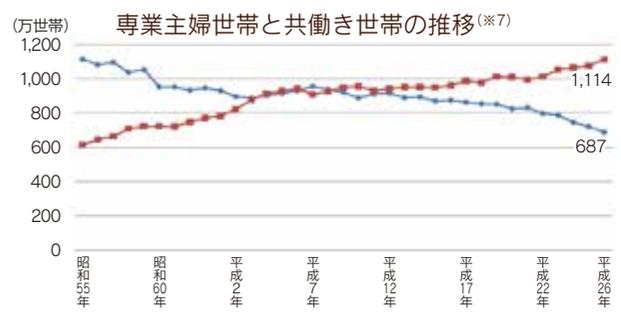


### 4 負担軽減のためにできること、ワークライフバランスを考えよう



様々な家庭の形がある中で、金銭的・精神的負担を軽減させるためにはどうしたら良いでしょうか。現在、共働きの家庭が増加傾向にあります。共働きの家庭は金銭的な負担が軽減され、母親に仕事や遊び等の育児以外の時間がうまれることで精神的な負担も軽減されることが増加の要因と考えられます。共働きの家庭では夫婦が仕事と家庭をバランスよく担っていくことが必要となります。また、専業主婦家庭であっても夫が積極的に家事育児に参加し母親の心のサポートをしていくことが求められます。どのような家庭の形を選択したとしても、夫婦がお互いに助け合いゆとりをもって生活することが大切です。

**ワークライフバランスとは** 働くすべての人が、「仕事」と育児や介護、趣味や学習、休養、地域活動といった「仕事以外の生活」との調和をとり、その両方を充実させる働き方・生き方のことです。



◆ 男性雇用者と専業主婦からなる世帯 ■ 雇用の共働き世帯