

START! ▶

自分らしい  
人生物語を考えよう

# ライフデザイン おかやま

ライフ  
デザイン  
シート付き

Let's go!

人生設計



# 自分らしい 人生物語を考えよう

ライフデザインとは、「どんな人生を歩みたいか」を自分で考え、少しずつ形にしていくこと。  
仕事や暮らし、家族との時間、どこで、誰と、どんな毎日を過ごしたいか。  
自分自身が望む未来を描き、自分らしい人生物語を完成させましょう!

未来に正解なんてありません。どんな人生を描いてもいいし、途中で書き直したっていい。  
大切なのは、「自分らしいってなんだろう?」と立ち止まって考えることです。

ページ下部にあなたの「こうなりたい」を自由に書けるスペースがあります。  
夢や目標でなくてもかまいません。  
ふと感じたこと、小さな願い、  
自分の好きな時間のこと、あこがれる人。

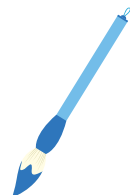
それが、“あなたらしい人生の物語”の第一章になるかもしれません。



**あなたが“将来達成したいこと”を自由に書いてみよう!**

思いつくまでOK! やってみたいこと、なりたい姿、送りたい暮らし…あなたの言葉で綴ってみよう。

例: Webデザイナーになりたい / 結婚をしたい / 猫を飼いたい / 外車に乗りたい など

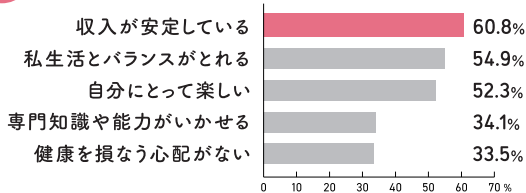


# 就職

「収入」「楽しさ」「自由時間」。重視したいものによって働き方を選ぶことが大切。就職は、人生の土台や方向性を形づくる非常に重要な選択。

## 「理想的な仕事」とは？

Q どのような仕事が理想的だと思いますか？



[出典]国民生活に関する世論調査(内閣府)(2024年8月調査)

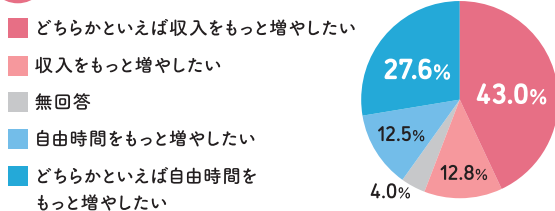
理想的な仕事として、収入が安定していることを重視する人が一番多いことがわかりました。お金は、生きていくためにも、自分の将来のためにも大事なものです。働く目的にお金をあげるのは自然なことです。一方で、私生活との両立や仕事の楽しさを重視する人も多くいます。あなただったらどんな仕事が理想的だと思いますか？



職業・職場を選ぶ上で  
いろんな人の考えを  
参考にするのもアリ！

## 「お金」？ それとも「時間」？

Q 収入と自由時間、どちらを重視しますか？



[出典]国民生活に関する世論調査(内閣府)(2024年8月調査)

収入と自由時間の価値観に関する調査では収入を重視する意見が全体の約6割、自由時間を重視する意見が約4割となっており、「もっと収入がほしいと思う人」は多いですが、「もっと自由な時間がほしい」と感じている人もたくさんいることがわかります。大切なのは、どんなふうに生きていかを少しずつ考えてみることです。仕事も趣味も、両方楽しみましょう！



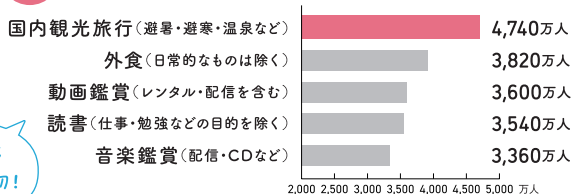
働く上で大切に  
したいものを考えよう！

## みんなの余暇の過ごし方

余暇の過ごし方の調査に関しては、上位2つを「国内観光旅行」「外食」と外出を伴う余暇活動が占める結果でした。余暇はアウトドアでのびのびと活動したいという人が多いのかもしれません。

健康的に働くためにも  
休養やリフレッシュは大切！

Q 余暇をどのように過ごしていますか？



[出典]レジャー白書2024(公益財団法人 日本生産性本部)(2023年調査)

## 岡山県の大学生が考える 「仕事・結婚の価値観」

将来の働き方や結婚について、県内に住む大学生3人が率直に語り合いました。結婚願望の有無やタイミングはさまざまでしたが、共通していたのは、「パートナーと支え合いながら働きたい」「やりたい仕事を諦めない」といった思い。特にデザイン学部ということもあり、「仕事に対するこだわりや表現することの価値を大切にしている姿勢が印象的でした。」

## 「仕事も、結婚も、自分らしく選びたい。」

一方で、「結婚や出産といったライフイベントがキャリアに影響するのは」と不安を感じている声もあり、「将来の選択肢を広く持てる社会や職場環境が必要」ということも話題に。仕事もプライベートも大切にしながら、自分らしく働き続けられる未来について、それぞれの意見が聞かれました。あなたも、自身の望む将来について、家族や友人と話してみても？

まずはバリバリ働きたいな。

パートナーとは尊敬し合える関係が理想だよ。



岡山県立大学  
デザイン学部 ビジュアルデザイン学科の  
konkatsu Lab.のみなさん(2年生・3年生)

婚活について取り組んでいます

kOnkatsu Lab.

# 結婚

結婚は義務じゃなく、人生を豊かにする選択肢のひとつ。

「自分はどうか」「誰と、どんな家庭を築くか」をじっくり考えることが大切。

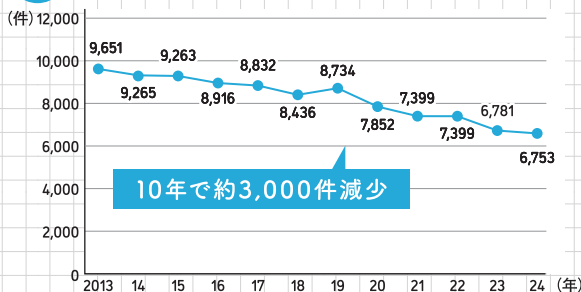
**結婚のタイミングや形は昔と変わってきています。**  
ふとした時に、思いがけない出会いがあるかも!?



## データから見る岡山県の結婚に関する割合の変化



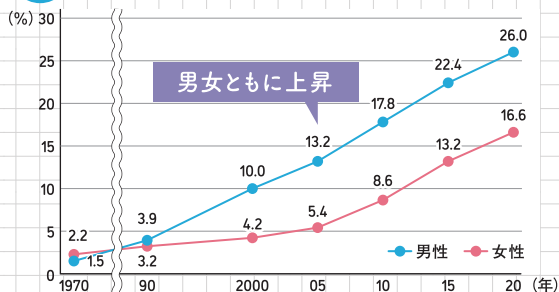
### 岡山県の婚姻件数の推移



【出典】政府統計の総合窓口e-Stat「都道府県別にみた年次別婚姻件数・婚姻率(人口千対)」



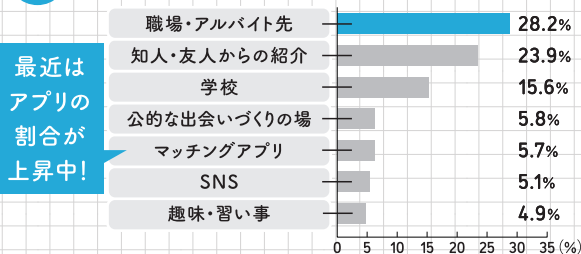
### 岡山県の50歳未婚率の推移



【出典】国立社会保障・人口問題研究所「人口統計資料集」都道府県、性別50歳時未婚割合



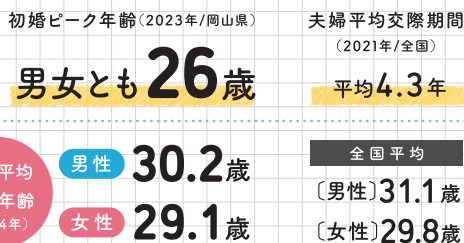
### 現在のパートナーと出会ったきっかけ



【出典】2024年3月岡山県「結婚、出産、子育てに関する県民意識調査」



### 初婚ピーク年齢・夫婦交際期間



【出典】人口動態統計(厚生労働省)/出生動向基本調査(国立社会保障・人口問題研究所)

## 結婚したいと思う(思った)理由や結婚のメリットTOP6!

【出典】2024年3月岡山県「結婚、出産、子育てに関する県民意識調査」

岡山県在住の男女

● 女性(8,574人)

● 男性(6,155人)

**1** 自分の子どもや家族を持てるから

41.0% (女性) 52.8% (男性)

**2** 愛情を感じている人と暮らせるから

32.7% (女性) 30.3% (男性)

**3** 人生を豊かにするから

29.2% (女性) 18.0% (男性)

**4** 精神的な安らぎの場が得られるから

22.2% (女性) 22.2% (男性)

**5** 自然なことだから

17.2% (女性) 14.5% (男性)

**6** 親を安心させ、周囲の期待に応えられるから

10.9% (女性) 14.1% (男性)

パートナーや子どもへの思いが大半を占める結果に!



結婚って、しなきゃいけないものではないけれど、誰かと一緒に未来を描けるって、きっとあたたかいこと。そんなふうに感じられたら、結婚はきっと素敵な人生の選択肢のひとつになるはずですよ。



# 妊娠・出産

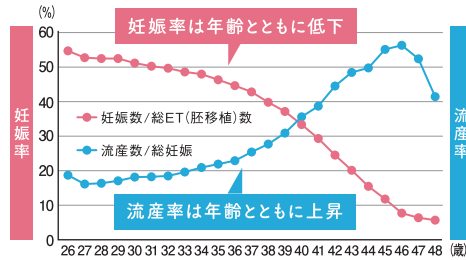
妊娠・出産は、人生において非常に大きな影響を与える節目のひとつ。互いを思いやり、手を取り合いながら準備していくことが大切。

## 年齢は妊娠・出産に影響する？

年齢を重ねるにつれて、妊娠しやすさ(妊育性)は徐々に低下していきます。特に30代後半以降は、妊娠の可能性が下がるだけでなく、妊娠できたとしても流産のリスクが高まる傾向があります。

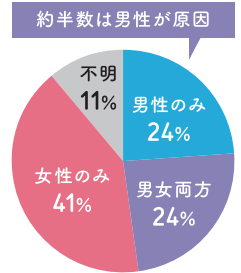
また、不妊は女性に原因があると思われがちですが、原因はさまざまで、不妊に悩むカップルの約半数には、男性側にも要因があるとされています。

## ART妊娠率と流産率(年齢別)



[出典]日本産科婦人科学会「2023年ARTデータブック」  
※生殖補助医療(体外受精等)に関するデータ

## 不妊の原因(男女比)



[出典]WHO(世界保健機関)「不妊症の原因調査」

## 若いうちから意識するプレコンセプションケア

### 今の生活習慣を振り返ってみよう!



プレ(pre)は“前の”、コンセプション(conception)は“妊娠”を意味します。つまり現在の体の状態を知り、生活習慣の見直しや、将来の妊娠・出産や子育てに備えて、年齢とともに訪れる体の変化やいろいろな病気について正しい知識を身につけ、健康に向き合うことです。自分自身と家族、そして将来生まれてくる赤ちゃんの健康に役立てるために大切です。

気になる症状があれば、早めに産婦人科(婦人科)を受診しよう!

避妊具での予防や検査で早期発見・治療が大切!

#### やせすぎてない?

生理(月経)が止まり妊娠しにくくなり、不妊治療が必要になってしまうかも…  
やせたままで妊娠すると赤ちゃんに影響が  
できる可能性も…(低出生体重児など)

#### 月経トラブル、 放置してない?

月経トラブルを放置してしまうと子宮  
や卵巣の病気が進行して将来の不  
妊につながるかも…

#### 性感染症の 予防・検査してる?

性感染症にかかったまま放置して  
しまうと男女ともに不妊のリスクが  
高まります…

## 出産に関する公的支援制度

### 出産育児一時金

1児につき原則50万円  
(特定の条件では48.8万円)

妊娠4ヶ月以上での出産(流産・死産含む)に支給。病院に直接支払う「直接支払制度」あり。出産費用が一時金未満なら差額も受け取れる。

### 出産手当金

標準報酬日額の2/3 × 日数分

就労者対象。出産予定日の42日前(多胎妊娠98日前)～出産後56日まで支給。休業中の収入減を補填。

### 高額療養費制度

自己負担限度額超え分を給付  
(例:年収約370万円→月の自己負担上限額57,600円)

帝王切開など高額な医療費がかかった場合、所得に応じた上限を超えた額が支給される。事前に「限度額適用認定証」の取得が推奨される。

妊娠・出産について悩んでいる人へ。一緒に考え、支えてくれる心強い味方を紹介します。

岡山県不妊専門相談センター  
「不妊・不育とこころの相談室」

不妊治療・心の相談

「赤ちゃんがほしいのに、なかなか授からない」「流産や死産をくり返してつらい」そんな悩みをひとりで抱えないで大丈夫。不妊や不育症で悩む方のために、専門医・助産師・心理カウンセラーがチームでサポートします。



おかやま妊娠・出産サポート  
センター「妊娠・安心相談室」

妊娠～子育てまで  
トータル支援

「妊娠したかもしれない」「産むかどうか悩んでいる」「誰にも相談できない」そんな悩みを助産師や医療スタッフに無料で相談できます。あなたの思いに寄りそいながら、一緒に考えてくれる場所です。



# 子育て

お金は？仕事との両立は？子育てって、思ったより大変。  
でも、それ以上に喜びがある。子どもを持つ人生も、悪くないかも。

## 子どもを持つことで人生が豊かに

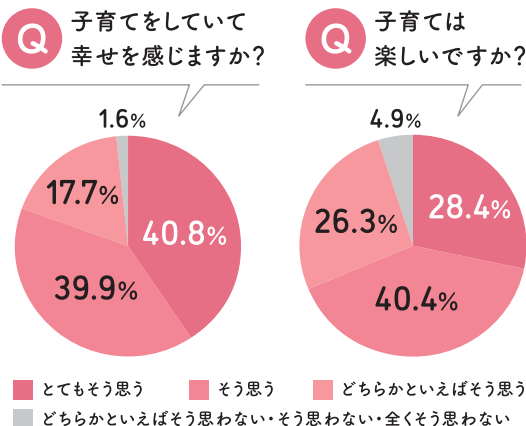
### 子どもが欲しいと思う(思った)理由 TOP5

- 1 **生活が楽しく心が豊かになるから**  
男性: 54.3% 女性: 54.6%
- 2 **子どもが好きだから**  
男性: 37.9% 女性: 38.6%
- 3 **好きな人の子どもを持ちたいから**  
男性: 33.7% 女性: 41.1%
- 4 **子どもを持つことは自然なことだから**  
男性: 32.7% 女性: 30.0%
- 5 **老後の支えになるから**  
男性: 9.3% 女性: 12.3%

[出典]2024年3月岡山県「結婚、出産、子育てに関する県民意識調査」

子どもが欲しいと思う理由として、子どもを持つことへのポジティブなイメージが大きく、岡山県の子育て世帯の9割以上が子育てに幸福感を抱いています。

### 岡山県の子育て世帯に聞いた!『子育ての幸福感』



## 子育てにかかる費用(全国平均目安)

生活費	乳幼児期(0~5歳)	約 80~100万円/年	おむつ代・ミルク代・保育料・医療費・衣類など含む
教育費	小学校	約 30万円/年(公立)	学用品・給食費・習い事など。私立は約160万円/年
教育費	中学校以降	約 45万円~/年(公立)	部活動・塾・進学費用が増加。高校・大学はさらに上昇
児童手当	対象:0歳~高校生年代まで	月額:15,000円(0歳~2歳) / 10,000円(3歳~高校生年代)	※第3子以降は30,000円

子育てには非常に多くの費用がかかります。そのため、安心して子育てができるよう、国、県、市町村でいろいろな子育て支援メニューを整備しています。

## 子育て支援制度

### 子育てを応援する制度を活用

各自治体の最新支援情報をホームページで調べてみよう!

#### ももっカード

(おかやま子育て応援パスポート)



岡山県が実施している、子育て家庭を地域全体で応援する取組。対象のパスポートを提示すると、協賛店舗や施設で割引やサービスが受けられます。買い物や外出がもっと楽しく、便利に! 妊婦さんから子育て中の家庭まで、幅広くサポートしています。

#### 多子世帯・ひとり親家庭への支援

多子世帯(扶養する子どもが3人以上)への支援として、大学、短大、高等専門学校、専門学校などの授業料と入学金が、所得制限なく国が定める一定額まで無償化されます。ひとり親家庭向けには、児童扶養手当や医療費公費負担制度(医療費の一部を公費で負担する制度)等、さまざまな支援制度があります。

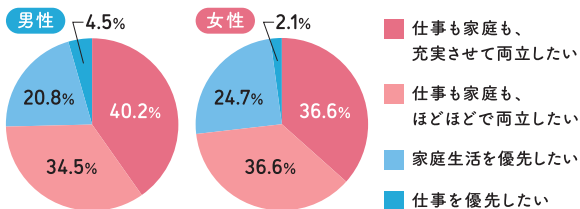
# 働き方

働き方が選べる時代だからこそ、自分のライフスタイルにあった柔軟な選択を。制度・支援について知ることは、広い視野でより良い未来を選ぶための第一歩。

## 理想のワーク・ライフ・バランスとは

ワーク・ライフ・バランスの理想について岡山県の男女を対象に実施した調査によると、仕事も家庭も両立したいと答えた人が男性で約75%、女性で約73%となっています。仕事も家事育児も充実・両立させるため、パートナーと役割分担し、協力し合うことが大切です。

## 男女別の仕事・家庭(子育て含む)の理想優先度



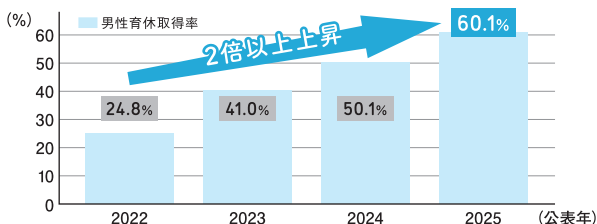
[出典]2024年3月岡山県「結婚、出産、子育てに関する県民意識調査」

## 急速に浸透する「男性育児休業」

男性の育児休業取得率は、2022年から2025年の4年間で2倍以上の上昇となっています。

以前は女性が取得するものというイメージが大きかった育児休業ですが、近年では、法の改正による育児休業を取得しやすい雇用環境の整備や仕事と育児の両立支援制度の周知等により男性の育児休業取得も増えてきており、社会全体で仕事と育児を両立しやすい環境が整ってきています。

## 岡山県の男性育児休業の取得率の推移



[出典]岡山県「県内事業所の男性育児取得状況等に関する調査」(30人以上の事業所)

知って  
おきたい!

## 主な出産・育児と仕事の両立支援制度



### 育児休業等給付

育児休業中の生活を支援する給付金制度です。育児休業給付金(67%)と2025年4月に創設された「出生後休業支援給付金」(13%)を合わせると給付率80%(社会保険料の免除も含めると手取りで実質100%)が給付され、安心して子育てに専念できます。



### 短時間勤務制度

子どもが3歳になるまで、1日の労働時間を原則6時間まで短縮できる制度です。復職後も無理なく家庭と両立できるように配慮されており、実際に多くの企業で導入が進んでいます。仕事のペースを少し落としながら、子育てとのバランスを取る選択肢として有効です。



### フレックスタイム制・テレワーク

決まった時間に出社するのではなく、自分のライフスタイルに合わせて働くことを可能にする柔軟な制度です。保育園や学校の時間、通院などに合わせて働き方を調整しやすく、家庭の状況に応じた働き方ができるようになります。最近では在宅勤務(テレワーク)も広がっており、子育て世代にとって大きな味方となっています。

## 登録認定制度

## 認定マークは働きやすい職場の目印

ホームページから、どんな企業が認定されているかチェック!

### 「おかやま子育て応援宣言企業」 「アドバンス企業」



従業員の子育てや、地域における子育てを応援するための取組を宣言した企業を「おかやま子育て応援宣言企業」として登録・公表しています。さらに、応援宣言企業のうち、従業員の子育てと仕事の両立支援に特に積極的な企業を「アドバンス企業」として認定しています。

### 子育てサポート企業 「くるみん」



次世代育成支援に関する行動計画を策定し、目標を達成するなどの一定の要件を満たした企業が申請を行うことで、厚生労働大臣から「子育てサポート企業」として認定基準に基づき「トライくるみん」「くるみん」「プラチナくるみん」の認定を得られます。また、不妊治療と仕事の両立に取り組む企業については「プラス」認定をしています。

# 岡山県在住の方にインタビュー！ 人生の先輩の物語



仕事や結婚、子育て…人生は数々の選択を経て形作られていきます。  
岡山県でさまざまな出来事や出会いを重ねながら“自分らしい人生”を歩んできた  
先輩たちの人生物語を聞いて、あなたが主役として歩いていく  
物語をどのようにデザインしていくのか考えてみよう。

Story.1

会社員



Story.2

起業家



Story.3

3世代  
家族



## Story.1 会社員

### 家族と過ごす時間を大切に、 地元で“誇りある仕事”を。

#### 醸造業界を支える仕事に、やりがいを感じている

結婚を考えたタイミングで、転職のない働き方を求めて現在の会社に転職しました。人事・総務部で採用や広報、情報システムなど幅広い業務を担当しています。社員の人柄や職場の雰囲気が良く、身近な醸造食品の多くが自社の製品で作られていることには、大きな誇りを感じています。

#### ごく自然に結婚へ、暮らしの中で「よかった」と思う日々

特別なきっかけがあったわけではなく、交際を続ける中で自然と結婚を意識するように。家庭を持つことに憧れがあり、周囲でも結婚する人が増えていたことも後押しに。どんなときでも味方でいてくれる相手と暮らせること、嬉しいことも大変なことも、共有できる存在がいるのはありがたいです。

#### 家族を大切にできる働き方ができる職場

子どもが2歳頃までは体調を崩すことも多く、夫婦で交代しながら看病する日々は大変でしたが、会社は出産や育児に関する制度が整っており、休暇も取得しやすい雰囲気でとても助かりました。おかげで、仕事と両立し、夫婦どちらかに負担が偏ることなく協力して子育てできていると感じます。

子どもとの週末の時間や、早く帰れる日の保育園のお迎えが仕事の励み。年数回の家族旅行も元気の源です。



県外大学



県内で  
就職



転職  
結婚



1子誕生



2子誕生



#### PROFILE

中山 淳さん(32)

倉敷市在住。大学で経済学を学んだ後、銀行に就職。同期だった奥さんと出会う。25歳で醸造食品の生産を支える地元の機械・プラントメーカー(株式会社フジワラテクノアート)に転職。26歳に長女、28歳に長男が誕生。27歳でマイホームを購入し、仕事も子育ても全力で取り組む、まじめで頼れるパパ。



## Story.2 起業家

### 起業という選択は、“母としての私”にもフィットする生き方だった。

#### 「結婚相手なら会う」父の一言が人生の転機に

就職後は仕事一筋。「ずっと会社にいそう」と言われるタイプ。28歳のとき、共通の友人を通じて夫と出会い、付き合うことに。父に紹介しようとした際、「彼氏には会わない。結婚相手なら会う」とバツサリ。夫が「じゃあ結婚前提で」とあっさり。そこから話が一気に進み、気づけば人生の大きな転機になっていました。

#### 家族の応援が、私を前に進ませてくれた

何か新しいことを始めるとき、いつも最初に相談するのは夫。どんなときも味方でいてくれる存在が心強いです。最初の起業のときも、「やってみたら?」と笑って背中を押してくれた夫の一言が、大きな励みに。家族の支えに助けられながら、自分のキャリアを築いてきました。

#### 10年先の自分の声に耳を傾けて

自分らしく生きるには、「自分が何をしたいか」に正直でいること。迷ったときは10年先の自分を思い描いて、小さくても続けていくことが大切です。子育てが落ち着いて気づいたのは、行政や民間の支援が意外と身近にあるということ。一人で抱えず、頼ることも前向きな選択だと思います。

私の元気のもと「庭いじり」。春から初夏にかけては特に収穫の楽しみも多く、朝30分の水やりと草抜きで気分がリフレッシュ。



就職  
↓  
結婚  
↓  
出産・起業  
↓  
岡山県に移住  
【赤磐市】  
↓  
フリーランス



#### PROFILE

亀川 利江さん (56)

大阪府出身・赤磐市在住。大手通販会社で編集・商品企画に携わったのち、独学でデザインやウェブ制作を学んで31歳で起業。夫の転職に伴い岡山県に移住し、子育て専念の時期を経て、48歳から再びフリーランスとして活動を開始。現在はオフィスカメラの屋号で活動し、赤磐市民ライターの代表を務め地域の魅力を発信中。

## Story.3 3世代家族

### 自然豊かな場所で、3世代がつながる“あたたかな毎日”。

#### 岡山で見つけた、心地よい暮らしと人生のパートナー

大学入学を機に岡山県に来ましたが、ほどよい都会、ほどよい田舎で住みやすいと感じています。夫とは大学時代に出会い、自然体でいられる安心感から結婚を意識するように。私の実家の家族にも変わらず優しくしてくれ、結婚して良かったなと思います。

#### 家族みんなで子育てできる安心感がある

現在は義父母、私たち夫婦、子ども2人の3世代で暮らしています。長女の出産と夫の転勤を機に高梁市に引っ越しましたが、子どもがのびのびと外で遊べる環境がうれしいです。年齢関係なく楽しく話せるママ友もできました。義母とは買い物やコンサートと一緒に行くほど仲が良いし、下の子がまだ小さいので、家族みんなで子育てできる環境は本当に助かっており、義父母が子どもたちをととてもかわいがってくれます。

#### 助けられた経験から栄養士に、新たな出発を目指して

子どもを産む前は、病院で栄養士として働いていました。中学生の頃、牛肉・豚肉アレルギーになった際に栄養士さんに助けられた経験がきっかけです。転居を機に退職しましたが、子育てが一段落したらまた仕事も頑張ろうと思っています。

大切にしているのは、家族との時間。休日にはみんなでお酒を楽しむことも。老後は、夫や家族と一緒にぶどう作りをしたいです。



大学  
↓  
結婚  
↓  
転職  
↓  
1子出産・県内移住  
【高梁市】  
↓  
2子出産



#### PROFILE

三村 希さん (31)

高知県出身。大学進学で津山市へ移住、栄養士を目指して学ぶ。大学卒業後は教授の助手として勤務。夫とは学生時代からの交際を経て24歳で結婚。その後、病院で栄養士として働き始め、28歳のときに夫の転職をきっかけに高梁市へ転居。2児の母となり、子どもの成長を家族一丸となって支え、見守っている。




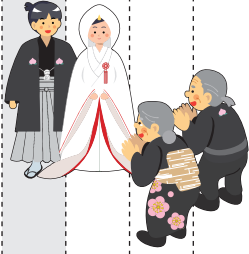



# ライフデザインシート

1ページ目に記入した  
人生の目標も記入してみよう!

	15 歳	16 歳	17 歳	18 歳	19 歳	20 歳	21 歳	22 歳	23 歳	24 歳	25 歳	26 歳	27 歳	28 歳	29 歳	30 歳	31 歳	32 歳	33 歳	
ライフイベント																				

## 記入例

	15 歳	16 歳	17 歳	18 歳	19 歳	20 歳	21 歳	22 歳	23 歳	24 歳	25 歳	26 歳	27 歳	28 歳	29 歳	30 歳	31 歳	32 歳	33 歳
ライフイベント	高校入学 剣道部所属	進路のことを考える 	大学入学 				就職 一人暮らしスタート!!	アメ車購入	職場で運命の出会い 	結婚!! 		第一子男の子誕生 育休取得		マイホームを建てる			ファミリーカー購入 	第二子女の子誕生 育休取得	





作成年月日

名前

34 歳	35 歳	36 歳	37 歳	38 歳	39 歳	40 歳	41 歳	42 歳	43 歳	44 歳	45 歳	46 歳	47 歳	48 歳	49 歳	50 代	60 代	70 代	80 代

作成年月日 2025年10月1日

名前 岡山 桃太郎

34 歳	35 歳	36 歳	37 歳	38 歳	39 歳	40 歳	41 歳	42 歳	43 歳	44 歳	45 歳	46 歳	47 歳	48 歳	49 歳	50 代	60 代	70 代	80 代
第三子男の子誕生 育休取得 			犬・サル・キジが仲間に加わる			難関資格取得					退職 		桃農家として独立！ ** 	すぐく大きな桃の開発		孫誕生!! 	剣道の道場を開きたい!!	孫に剣道を教えたい!!	

# 岡山県の支援情報

START!

## おかやま縁むすびネット

大好きな岡山中、未来と出逢う。

岡山県が運営する安心安全な  
結婚支援システム



## 結婚支援

県内市町村における  
結婚支援事業の取組について



## おかやまはぐくま〜れ

岡山中安心して  
妊娠・出産、子育てするための  
情報ポータルサイト



晴れの国 企業編子育て支援ポータルサイト



企業向けの子育て支援情報を  
お届けするポータルサイト

