

ぶんきょう
ハッピーベイベー
プロジェクト
Bunkyo Happy Baby Project



健康で豊かな生活を送るために

Life & Career Design Workbook

文京区

医療監修 鈴木光幸 順天堂大学小児科助教
医療監修 古川俊一 東京警察病院神経科部長
金融監修 汀 光一 ファイナンシャル・プランナー

健康で豊かな生活を送るために

Life & Career Design Workbook

平成 28 年(2016 年) 1 月初版発行
令和 4 年(2022 年)12 月 改訂
文京区 保健衛生部 健康推進課
〒112-8555 文京区春日 1-16-21

印刷番号 G0222030

Contents

ライフ&キャリアデザインとは	4
自分の価値観を知る	5
あなたの夢は？	6
「好き」を探す	8
自分のことを知る	10
[コラム] 多様な“性”を知る	11
ライフ&キャリアデザインまとめ	12
[コラム] コミュニケーション能力とは	13
ワークライフバランス	14
健康ロードマップ	16
お金について考えてみる	18
保険を考える	20
結婚する？しない？ 子どもが欲しい？	22
[コラム] 性感染症のリスク 中絶のリスク	24
「暮らす」のキホン 一家事のこと	26
「暮らす」のキホン 食のこと	28
たんぱく質を摂ろう	28
たんぱく質を豊富に含む食材	30
妊娠中に気を付けたい3つのこと	32
知っているようで知らない妊娠と出産	34
妊娠・出産に関するQ&A	36
[コラム] 不妊について	38
[コラム] ストレスとの付き合い方	40
子育てとキャリア	42
[コラム] 教育資金プラン	44
ライフ&キャリアプランを作ってみよう	46
知っておきたい手続き・届け出	48
文京区の相談窓口	50
まとめ ライフ&キャリアプランシート	

はじめに

ぶんきょうハッピーベビープロジェクトとは

子どもを望むすべての区民が安心して子どもを産み、育てられるよう、区民の健康維持・増進に向けた取り組みを支援する文京区発のプロジェクトです。2014年度から「ぶんきょうハッピーベビー応援団」を立ち上げ、「Happy Baby Guide Book」などの啓発冊子の作成やハッピーベビー健康相談などの事業を行っています。

プロジェクトのひとつとして、今から将来について考えることや妊娠・出産の正しい知識を得ることなど、これから健康で豊かな生活を送っていくために、「Life & Career Design Workbook」を作成しました。

この冊子があなたの健康やこれからのライフプランについて考えるきっかけになることを願っています。

「Life & Career Design Workbook」の使い方

この冊子は、自分のことを書き込みながら、健康のことや生活のこと、ファイナンシャルプランのことなどの知識が得られます。

また、ワークシートに自分自身の考えたことを書き込むことで、「今」の自分の未来に向けた方向性について書かれた、あなただけのライフ&キャリアプランができる仕組みになっています。

ライフ&キャリアプランシートは2枚用意しています。

内容を振り返りながら自分用を作成し、3年後・5年後にまた作成してみたり、友達と一緒にやってみたりできます。

この「Life & Career Design Workbook」を活用して、自分だけのライフ&キャリアプランを見つけ、これからの羅針盤としてご利用いただきたいと思います。

ぶんきょうハッピーベビー応援団

2015年12月現在

座長	細川 モモ	予防医療コンサルタント Luvtelli代表理事
副座長	青野 慶久	サイボウズ(株)代表取締役社長
副座長	安藤 哲也	NPO法人ファザーリング・ジャパン 代表理事
委員	伊藤 綾	(株)リクルートホールディングス ソーシャルエンタープライズ推進室 ダイバーシティ推進部長
	高坂 一子	三起商行(株)(ミキハウス) 営業企画部
	鈴木 光幸	順天堂大学小児科助教
	竹内 幹	一橋大学大学院経済学研究科准教授
	堀江 敦子	スリール(株)代表取締役

※現在は活動休止中です。

ライフ&キャリアデザインへの道
自分のことを理解する①

自分の価値観を知る

すぐに思い浮かばない人は、P.10～11の自己分析シートを先に記入してみてください。思い浮かんだらその理由と一緒に書き留めておきましょう。

「ライフ&キャリアデザイン」には、まず自分を理解することが必要です。大きなテーマですが、難しく考えずに、自分自身を振り返りながら、あなたにとって大切な価値観を確認しましょう。これからの人生で迷ったときに、立ち返る原点となるはずです。

自分で記入してみよう [あなたがこれまで打ち込んできたこと]

打ち込んだこと	きっかけ	続けられた理由	得たもの
例) ダンスサークル	例) 高校時代、友人に誘われて	例) 練習は厳しかったが、先輩たちのアドバイスで上達できた	例) あきらめない心、親友
・	・	・	・
・	・	・	・
・	・	・	・

自分で記入してみよう [現在の自分]

仕事	趣味	家族・住居	人間関係	性格
例) ●●大学3年生。××教授のもと、インパウンドについて学ぶ	例) ゲーム。主にスマホで1日1時間、SNSで新作の情報交換	例) 実家にて両親、妹と同居。祖父が文京区で独り住まい	例) 親友：●●、××、恋人：△△、先輩：○○、恩師：××教授	例) 合理的。やや引っ込み思案→人前で緊張しないよう意識!
・	・	・	・	・
・	・	・	・	・

自分で記入してみよう [大切な価値観]

あなたにとって大切なこと・譲れないこと
例) 人を裏切らない
・
●理由
例) 信用していた友人に裏切られたときの悲しさが忘れられない

ライフ&キャリアデザインとは

就職、結婚、妊娠、出産など、人生にはさまざまなライフイベントが考えられます。今後の自分の人生の方向性を考え、デザインすること。それが「ライフ&キャリアデザイン」です。あなたはこれから先の人生で、どんなことをして、どのように生きていきたいですか？今から何歳で何をするかをおおまかに定めておくことで、今の活動や勉強の意味付けが明確になり、将来の夢や希望をかなえる、大きな助けになることでしょう。



[あなたの夢は何ですか?]

※教えて! goo 2014年4月25日に投稿された質問への回答

沢山の本を読んで、その著者たちの人生を追体験すること

勉強して、大学入って、何か誇れるものを持って、生きているうちに親孝行して、好きな友達と旅行とかして…

猫の楽園および猫のいる温泉宿を作りたい

自分の描いた絵をたくさんの人に観てもらおうこと

温かい家庭を築くことです^^

自分の夢と向き合い、実現化を真剣に考えると、自分がやるべきことが少しずつ見えてきます。どんな知識が必要なのか。いくらかかるのか。経験者の話を聞いてみるのもよいでしょう。ひよっとしたら今の時間の使い方や生活、勉強や仕事のやり方が変わってくるかもしれません。

そうやって気付いた具体的な事柄を、人生の時間軸に落とし込み、作り上げる設計図が「ライフ&キャリアデザイン」です。

人生を1日にたとえると、20歳ではまだ明け方。皆さんの人生は始まったばかりです。このワークブックを契機に、これからの人生の過ごし方、自分にとっての理想の生活を、思い描いてみてください。

「ライフ&キャリアデザイン」は夢を実現させるための設計図

次は未来に目を向けてみよう

ライフ&キャリアデザインへの道
自分のことを理解する②

あなたの夢は?



これまでの自分を振り返ったら、次はこれからのことに目を向けてみましょう。あなたがやってみたいこと、欲しいものは何ですか? ほんの小さな「好き」がきっかけで、人生が大きく変わるってあるかもしれません。

子どもの頃の夢は? 十人十色の夢がある

子どもの頃のあなたの夢は何でしたか? サッカー選手、プロ野球選手、お菓子屋さんやお花屋さん。中にはアイドルや役者という人もいたのではないのでしょうか。

このように「夢」といっても、人それぞれ違います。「理想の仕事に就きたい」「お金持ちになりたい」と、仕事面での成功を願う人もいれば、「温かい家庭をもちたい」、「趣味を楽しみたい」と、プライベートの充実を考える人もいます。また夢がひとつとも限りませんし、ひとつに絞る必要もありません。これから長い人生を歩んでいく中で、今あなたがもっている「夢」が、ひとつの方向性にもなることが考えられるからです。

自分で記入してみよう

[何がしたい? 何が欲しい?]

例えば

クルマが欲しい?	Yes	No	どんな家に住みたい?	一軒家	マンション
ペットを飼いたい?	Yes	No	社長になりたい?	Yes	No
結婚したい?	Yes	No	なりたい職業がある?	Yes	No
子どもが欲しい?	Yes	No	世界中を旅したい?	Yes	No

したいこと 欲しいもの

・

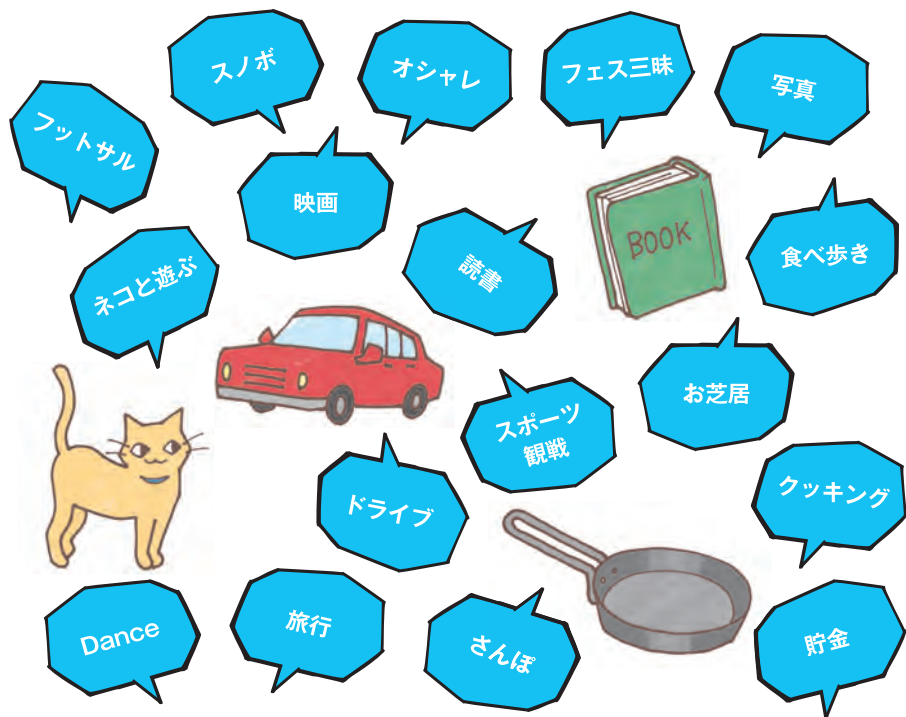
・

・



「軸を持って流される」。3年後・5年後、自分がどうなっていきたいか、描いたものを発信していくと、多くの人が情報をくれたり、導いてくれて「なりたい自分」に近づいていきます。(堀江 敦子)

【自分の好きなこと】



自分で記入してみよう

Q あなたの好きなことはなんですか？

※自分が好きなことを書き出してみよう

•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

ライフ&キャリアデザインへの道
自分のことを理解する③

充実した人生を送るために 「好き」を探す

「夢」と少し似ていますが、「好き」も生活のモチベーションを高める、大切な要素です。「夢」と違うのは、趣味であったりライフワークであったり、日頃から触れられること。好きなことと向き合っている時間は、とても幸せな気持ちで満たされるものです。



ひとつの「好き」があれば、人生は格段に楽しくなる

これまでの人生にもつらかったことや悲しかったことがあったと思います。

多少のつらい作業でも、週末の旅行やデートのことを考えたら頑張ることができた。家に帰って好きなドラマを見ながらお気に入りのスイーツを食べたら、今日あった嫌な出来事が吹き飛んだ。そんな経験をもつ人も

多いのではないのでしょうか。

どんな小さなことでも、「好き」なことに向き合っている時間は、幸せな気持ちで満たされるものです。それが心の栄養となって、明日への活力を生み出す原動力になります。

この「好き」は、「趣味」であったり、場合によっては「生きがい」になり得ることもあるでしょう。あるいは、「夢」に向かって努力することが「好き」なこと、というケースもあるでしょう。自分が心の底から楽しいと思えるのであれば、どちらでも構わないのです。

生涯を通して付き合っていく「好き」や「夢」に出会うことができれば、人生は格段に楽しく、豊かになります。今、あなたにとっての「好き」や「夢」は何ですか？ すでにある人はそれを大切に、まだ見つからない人は焦らなくても構いません。自分にとっての「好き」が何なのか、じっくり考えてみましょう。

[LGBTについて知っていますか?]

LGBTとは下図(☆1)の言葉から頭文字を取った、性的少数者(セクシュアルマイノリティ)を表す言葉の一つです。異性との恋愛だけでなく、同性を好きになったり、性別に違和感がある人が当たり前になることが認識されてきています。ここでは多様な性についての基礎知識を載せています。理解を深める第一歩として、ぜひ目を通してみてください。

一人一人の性のあり方(セクシュアリティ)は、主に4つの要素の組合せで成り立っていると考えることができます。4つの要素とは①出生登録時の性、②性自認(Gender Identity)、「③性的指向(Sexual Orientation)」、④性表現(Gender Expression)の4つ、この組合せは多様です。

①出生登録時の性とは、戸籍や住民票に記載されている性別です。

②性自認とは、個々人が自分の性別をどう認識しているか、ということ。出生登録時の性と性自認は、一致する人もいれば、一致しない人もいます。また、「私はどちらの性別でもない」「私はどちらの性別なのか分からない」という認識の人もいます。

③性的指向(どんな性別の人を好きになるか、ならないか)とは、恋愛感情や性的関心がどの性別に向くか、向かないか、ということ。

④性表現とは、服装や言葉遣い、立ち居振る舞い等、社会に向けて自分の性をどのように表現しているかを指す用語です。

性自認や性的指向は自分の意志で変えることはできません、また無理に変える必要もありません。「自分らしく」と認め、大切にしてください。

しかし、多くのLGBT当事者が、差別的発言やアウトティング(暴言の恐怖にさらされ、周囲の人に言い出せない状況にあります。周囲にいないと思って「男らしく・女らしくない」など何気なく発言していませんか?その何気ない一言に傷つけられたり、追い詰められている人がいるかもしれません。多様な性があることについて理解し、相手のセクシュアリティを尊重した発言・行動を心がけましょう。

☆1

LGBTとは?

- L Lesbian** (レズビアン)
同性愛の女性、自分は女性、恋愛対象も女性。
- G Gay** (ゲイ)
同性愛の男性、自分は男性、恋愛対象も男性。
- B Bisexual** (バイセクシュアル)
両性愛の男女。恋愛対象が女性のとときも男性のとときもある。相手の性別にあまりこだわらない、など。
- T Transgender** (トランスジェンダー)
出生時に登録された性別に違和感がある人。反対の性別で暮らしたいと強く願う人や、自らを特定の性別に当てはめない「Xジェンダー」などさまざま。



自分のことを知る

例を参考に、左側からより具体的に記入してみましょう。
記入することで、だんだん自分自身が見えてきませんか?

自分で記入してみよう

[自己分析シート]

性格	自己管理	例) 自分に厳しい	●つまり私は 例) 真面目/頑固/慎重派/ 曲がったことが嫌い	●私の長所は 例) 粘り強さ。どんな地味な作業でも、誰も見ていなくても、 任された仕事は責任をもってやり遂げる。環境への対応力は高い
	思考力	例) 合理的	●	
	行動力	例) 慎重に 計画を立てて	●	
得意・不得意	得意なもの	例) リサーチ、 分析作業	●つまり私は 例) 辛抱強い/インドア派/努力家	●私の短所は 例) チーム作業の経験は少ないが、重要性は理解している。 こだわり過ぎて頑固といわれることがある。今後の課題は柔軟さ
	苦手なもの	例) 英語 克服中、 高いところ	●	
	責任感	例) 約束は 守る方	●つまり私は 例) 管理上手/ルールを順守/ サプリーダー型/知的欲求が強い	
社会性	チームワーク	例) 高校時代 生徒会で役割の 重要性を知る	●	●
	一般常識	例) 知らない ことはすぐ 調べる	●	
能力	熱意	例) 集中力は 高い方。 持続力もあり	●つまり私は 例) のめり込みやすい/英語が得意/ 個人競技向き	●
	語学力	例) TOEIC700点 目指して 勉強中	●	
	特別スキル	例) サークルの ホームページを 一人で作った	●	

表現力と伝達力 コミュニケーション 能力とは

16年連続 1位! (2004~2019年)

企業が求める人材の1位は、16年連続で「コミュニケーション能力」となっています。上司や同僚、仕事相手との意思疎通は、社会人として求められるスキル。2位の主体性と合わせて、しっかりとした自分をもっている人材が理想のようです。

選考に当たって特に重視した点 (5つ選択)		
1位	コミュニケーション能力	82.4%
2位	主体性	64.3%
3位	チャレンジ精神	48.9%

※経団連新卒採用 (2019年4月入社対象) に関するアンケート調査結果

コミュニケーションスキルとは
自分の考えを**正確に相手に伝えること。**
そして相手の伝えたいことを**的確に理解すること。**

●スキルアップのポイント

- 「伝える内容を自分自身が整理し、理解する」
- 「相手の目を見て話す」
- 「よい文章や表現に出会ったらメモしておく」
- 「プレゼン上手な人の話し方を分析してみる」
- 「相手の言葉を整理しながら聞く」
- 「相手が話した内容について自分の言葉で確認する」
- 「相手が話している内容の理由を考える」
- 「適切に相づちを入れる」

生きていく上で避けて通れないのが「社会=人」との関わり。仕事においてもプライベートにおいても、人生のさまざまな局面をよい方向に導くカギのひとつが、コミュニケーションスキルです。

ジョハリの窓を知っていますか？

あなたは自分のことをどれだけ理解していますか？

人見知りなのに周囲からは社交的と思われる。自覚している性格と逆のことをいわれた経験はありませんか？ 実は他人からどう見られているかを知ることは、とても重要なこと。心理学では古くから「ジョハリの窓」という手法が使われています。興味のある人は試してみてください。気付かなかった自分の長所や短所が見えてくるかもしれません。

●ジョハリの窓とは
「自分が認識する自分」「他人が認識している自分」など、4つのカテゴリーに分け、自己理解を深める。心理学などでよく使われるモデル。

	自分が知っている自分	自分が知らない自分
他人が知っている自分	開放の窓 自分も他人も知っている自分	盲点の窓 自分は知らないが、他人は知っている自分
他人が知らない自分	秘密の窓 自分だけが知っている自分	未知の窓 自分も他人も知らない自分

ライフ&キャリア デザイン まとめ

大切な価値観、夢、好きなこと、あなた自身のこと。客観的に自分を見つめることで、何か見えてきたものはありますか？ ここで気付いたことは、あなたのライフ&キャリアデザインにおいての、大きなカギとなるかもしれません。それではここで、それらを踏まえて10年後の自分を想像してみましょう。

自分で記入してみよう **[10年後の自分]**

Where (どこで)、What (何を)、Whom (誰と)、Why (なぜ)、How (どのように)、How much (コスト、収入) を書いてみましょう。

仕事	Where	What	Whom
	Why	How	How much
趣味	Where	What	Whom
	Why	How	How much
家族・住居	Where	What	Whom
	Why	How	How much
人間関係 (恋愛・結婚など)	Where	What	Whom
	Why	How	How much
その他	Where	What	Whom
	Why	How	How much

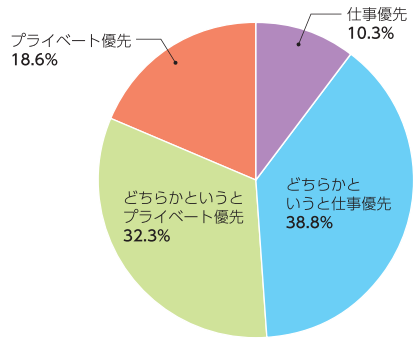
みんなどうしてる？

ワークライフ バランス



充実した人生を送るためには、心身の健康のもとに、仕事と生活の調和が大切です。
「仕事をとるか、プライベートをとるか」の二者択一ではなく、上手に両立している人が今、増えてきています。

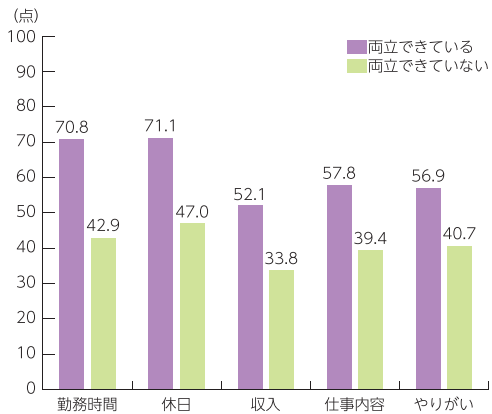
通常、仕事とプライベート、どちらを優先させますか？



仕事とプライベートの優先順位は、男女ともに半々

こちらもほぼ半々の回答に。「両立できる、できない」で、半々だったことの裏づけにもなる結果でした。男女別で見ても男性の51.1%、女性の47.2%が「仕事優先」と回答しました。男性の方がわずかに「仕事優先」が多いのですが、実質男女間でほとんど差がなかったといえるでしょう。女性の社会進出が定着している証ともいえるそうです。

現在の仕事の満足度は100点満点中、何点ですか？



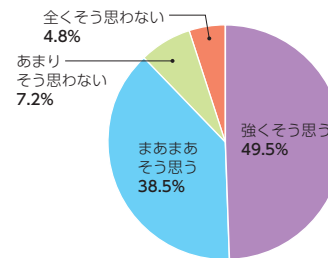
プライベートが充実してこそ仕事の満足度も上がる

現在の仕事の満足度を、「勤務時間」「休日」「収入」「仕事内容」「やりがい」の、5つの項目で採点。全項目で「両立できている」人の平均値が「両立できていない」人の平均値を上回りました。プライベートの充実が、仕事の満足度にもよい影響を与えているといえるでしょう。とりわけ目を引くのが、「両立できている」人の「勤務時間」「休日」に対する満足度の高さです。仕事とプライベートを両立させるためには、「プライベートに割ける時間」が重要であることがわかります。逆に両立できていない人は、全体的に仕事に対するモチベーションが低いようです。

※オウチーノ総研 2015年4月「仕事とプライベートの両立」実態調査より

成功体験が生まれてくれば仕事はどんどん楽しくなっていくと思います。
そうして余裕ができてくると、プライベートへの関心も、より強くなっていくことでしょう。
20代は仕事でもプライベートでも、たくさんの方に可能性に満ちあふれている時期です。つい頑張り過ぎて、無理をしがちですが、体を壊すことなどないよう、健康には十分に気を付けましょう。
あなたの周囲にも、うまく両立させている先輩たちがきっといるはずです。参考にして、有意義な「今」を過ごしてください。

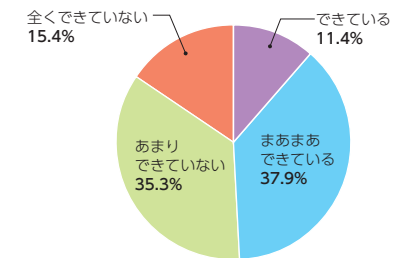
仕事とプライベートを両立したいと思いますか？



約9割の人が両立させたいと思っている

「強く思う」と「まあまあ思う」を合わせると、実に88%の人が仕事とプライベートを両立させたいと考えていました。理由としては「自分の時間をもち、趣味を頑張りたいから」「家族が大事だから」という意見のほか、「どちらも充実してこそ、満たされた人生が過ごせると思うから」という、バランス重視の意見も目立っていました。

現在、仕事とプライベートを両立できていますか？



「できている」「できていない」それぞれ半々

実際に仕事とプライベートが「両立できている」と回答した人は約半分の49.3%。その理由として、残業の少なさや、有給休暇のとりやすさなどが挙げられています。興味深いのは「恋人がいる」人のうち、「両立できている」と答えた割合が59.9%と高かったこと。恋人の存在が、仕事とプライベートの両立に、よい影響を与えているようです。

ライフ&キャリアデザイナーでは、仕事とプライベートを切り離して考えることはできません。例えばライフイベントのひとつである「結婚」のタイミングも、お互いの気持ち以外に、そのときの自分の環境や経済的状况によって大きく変わることでしょう。
また社会人1年目は、経験することすべて新しく、刺激的である反面、戸惑うことも多いはず。仕事の内容を理解しきれないまま、いわれたことに取り組むのに精いっぱい、あまりプライベートに気をかけている余裕はないかもしれません。
しかし2年、3年と経験を積むうちに、自分なりの取り組み方が確立されてきます。周囲から信頼を得て、

出産・育児を経験したことで、仕事の仕方に関しても手際がよくなっています。働くことに関する覚悟も高まっていると感じます。ぜひ、長くキャリアを続けていきたいと思っています。(青野 慶久)

男性も知っておきたい女性ホルモンのこと

男女で大きく異なる性ホルモン。中でも女性ホルモンは月経と深く関わることから、日常生活から妊娠に至るまで、大きな影響を与えています。女性が月経前に体調を崩したりイライラしてしまうのは、月経周期に合わせて女性ホルモンの量が変わるから。また男性は、一生男性ホルモンがつくれますが、女性は40代頃から女性ホルモンが減り始め、閉経時には激減します。女性ホルモンの減少が、年をとるほど妊娠しづらくなる理由のひとつといわれています。また閉経前後の、ホルモンバランスの急激な変化が、更年期障害の原因となります。これらは女性特有の身体の変化ですが、男性も女性の体の仕組みを理解することで、相手をいたわるようになるのではないのでしょうか。

人生で起こり得るカラダのあれこれ 健康ロードマップ

人生設計といっても、まずは健康あってこそ。自分は病気とは無縁と思っている人もいるかもしれませんが、油断は禁物です。また年代による身体の変化も男女それぞれ。自分のもとより、大切な人をより深く理解するためにも、異性の身体についても知っておく必要があります。

【あなたは健康ですか？ BMI 値を知ろう】

夢を実現するのにも健康は大切！

BMI 値とは、肥満度を表す国際的な指標のことで、日本では中高年の生活習慣病と一緒に、よく語られています。しかし昨今は若者世代にもBMI 値を測定する必要性が話題になり始めました。実は中高年世代とは逆に、「やせ過ぎ」が心配されているのです。やせ過ぎの場合でも

心臓や脳への負担など、さまざまな健康のデメリットを抱えることになります。特に女性の場合、無理なダイエットの影響で体調を崩す人が少なくありません。まずは自分のBMI 値を知ることから始めてみましょう。

自分で記入してみよう

$$\text{体重 (kg)} \div \left(\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \right) = \text{BMI}$$

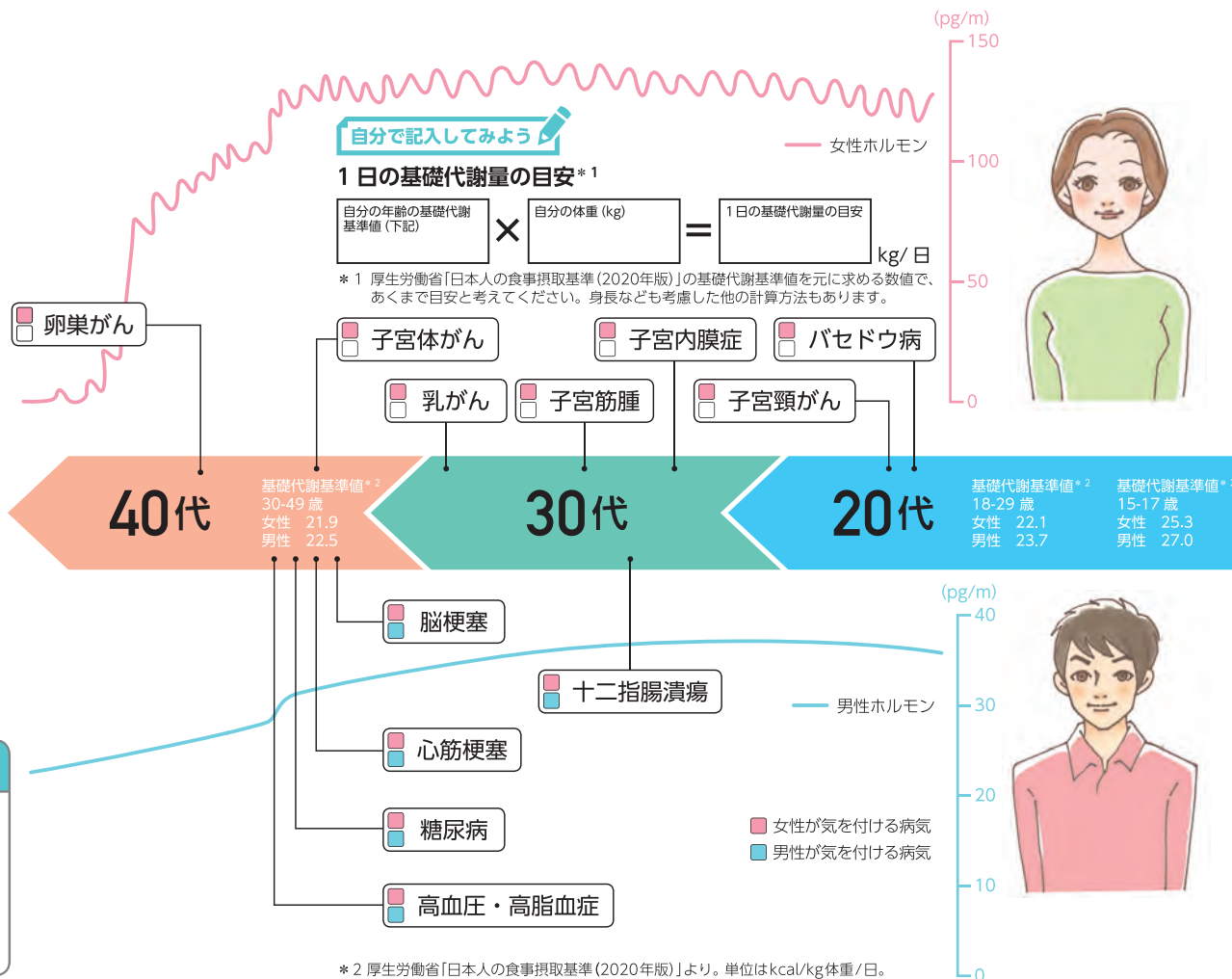
● 肥満度の判定基準 (日本肥満学会)

BMI 値	判定
18.5 未満	低体重
18.5 ~ 25 未満	普通体重
25 ~ 30 未満	肥満 (1 度)
30 ~ 35 未満	肥満 (2 度)
35 ~ 40 未満	肥満 (3 度)
40 以上	肥満 (4 度)

※ 35 以上は高度肥満

基礎代謝はもう低下し始めている！

心臓を動かしたり体温を保つなど生きるために必要なエネルギーを基礎代謝といい、1日の総消費エネルギーのうち70%以上を占めています。基礎代謝は、男性で18歳ぐらい、女性では15歳ぐらいをピークにその後は低下します。よって、食事が変わらなければカロリー摂取と消費のバランスが年々崩れ、脂肪がついていきます。特に内臓脂肪が増えることは生活習慣病の要因にもなります。筋肉量の減少が、基礎代謝低下の主原因とされていますので、誤った食事制限も逆効果となります。正しい食生活と適度な運動習慣が大切です。



*2 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より。単位はkcal/kg体重/日。

お金について 考えてみる

さまざまなライフイベントにおいて避けて通れないのがお金の問題。ここではお金について考えてみましょう。



お金は夢を達成するために重要な存在
今のうちから考えておきたい

長い人生の中、夢をかなえるためには、お金は重要な存在です。今はまだ目標がなくても、いざやりたいことが見つかったときに、お金が必要になるかもしれない。そのために、今から少しずつ将来の資金について考えてみましょう。

お金(資金)のもつ3つの性質

- 流動性資金…普通預金
日常生活に必要なお金。
何かあったとき、すぐに引き出しが可能。
- 安定性資金…定期預金、国債など
将来使う目的があるお金。
いざれ必要になるため安定性を重視。
- 収益性資金…投資信託、株
使う予定のないお金。
リスクを前提に運用益を重視。

10年で預金200万円は 意識ひとつで実現可能!?

10年間で200万円貯蓄するには?

毎月1万円×12カ月=12万円
ボーナス月4万円×2回=8万円

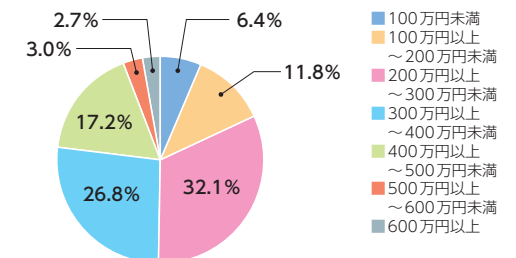
年20万円×10年=200万円

「月々1万円、ボーナス月はプラス4万円」を10年間で200万円の貯蓄が可能。就職時期や収入などによって条件はさまざまですが、就職して10年で200万円の貯蓄をひとつの目安として、無理のない範囲で貯蓄をしてみてください。

みんなのくらし貯金しているの?

20～30代独身男性の貯蓄額

20代～30代独身男性の、実に8割以上が200万円以上の貯蓄をえています。



※マイナビウーマン調べ(2015年1月にWebアンケート。有効回答数113件。22歳～39歳の未婚の社会人男性)

計画的な準備で不安を解消

【主なライフイベントにかかる費用の目安】

●出産 20代～30代

約**52**万円

入院料、室料差額代、分娩料、新生児管理保育料など、出産にかかる総額の平均は約52万円。しかし出産育児一時金で、子ども一人につき約42万円が健康保険から支給されるので、実質約10万円。(P.37参照)

※2020年厚生労働省保険局発表「第136回社会保障審議会医療保険部会」より算出

●結婚(新婚旅行含) 20代～30代

約**495**万円

結納・婚約から新婚旅行までにかかった費用総額は約495万円。しかし親からの援助(約206万円)やご祝儀(約220万円)で相殺すると、実質は約68万円に。

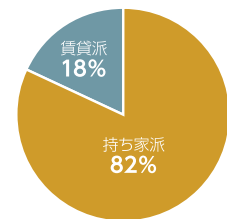
※「ゼクシィ結婚トレンド調査2015 首都圏」より算出

●教育 20代～50代

幼稚園	小学校	中学校	高等学校
8,030円/月	1万6,761円/月	3万614円/月	2万8,213円/月
公立幼稚園に3年間通ったとして総額64万9,088円。36カ月で分割すると1カ月当たり1万8,030円。小学校までは児童手当が月1万円(年収960万円以上は5,000円、第3子以降は1万5,000円)支給されるので、実質8,030円に。	公立小学校の6年間にかかる教育費は192万6,809円で、1カ月当たり2万6,761円。児童手当が1万円支給されるので、実質1万6,761円に。	公立中学3年間の教育費は146万2,113円で、1カ月当たり4万6,114円と、これまでと比べるとやや高い。児童手当は一律1万円支給されるので、実質3万6,114円となる。	公立高校3年間の教育費は137万2,072円で、1カ月当たり3万8,113円。児童手当の支給はないが、全日制の公立高校の場合、就学支援金制度を利用すれば月額9,900円の支給があるので、実質2万8,213円に。

※文部科学省「平成30年度子供の学習費調査」より算出
※児童手当、高等学校等就学支援金制度は令和4年現在のもの

⑤ 一生の住まいを考えるなら?



持ち家派と賃貸派で意見が分かれる家問題。明確な結論は出ていませんが、アンケート結果を見ると「マイホーム」への憧れは根強いようです。

※WEBマガジンeA[イーエ](リノベる株式会社)調べ

ライフイベントの費用を先回りして調べておこう

ライフイベントの中には大きなお金がかかるものもあります。しかし親族の援助や公的な助成制度で、負担が軽くなるものもかなりあります。それらを知り、上手に活用して、あなた自身の手で、より豊かなライフプランを考えてみてください。

子どもができたら

愛する家族が 安心して暮らすために

子どもができたら、死亡保障の見直しを検討したいところです。また貯蓄重視型の学資保険の検討も。返戻率が払込総額を上回るタイプのもも増えています。保険選びや見直しについては、保険会社や保険相談窓口などで相談してみてもいいでしょう。この頃がライフステージの中で、必要保障額がピークを迎える時期です。



独身であれば

自分のための保険 医療保険は早めに検討を

独身であれば、死亡保障は低めに抑えていいでしょう。一方、急な病気やケガに備えた医療保険は、生涯保障が続く終身型が人気です。加入時の年齢が高いほど月々の保険料も高くなり、健康状態によっては希望の保険に加入できない場合があります。今のうちからしっかりと考えておきたいところです。



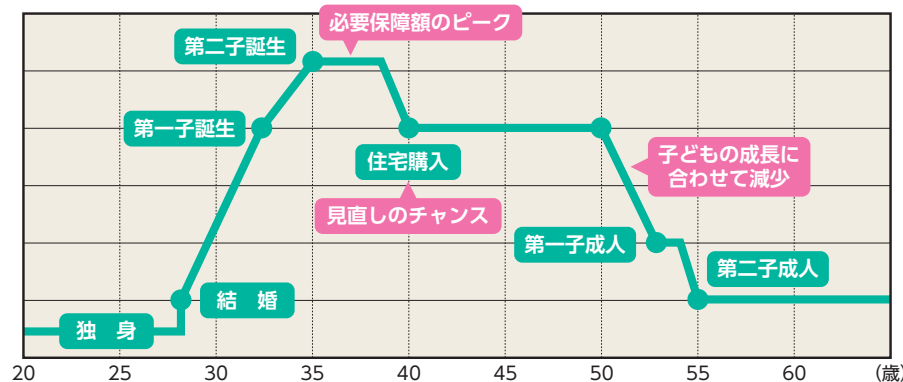
病気、結婚、出産

保険を考える



20歳になったら国民年金保険への加入が義務に。他にも病気に備えた医療保険、家族のための死亡保険など、その時々状況に合った保険がたくさんあります。これをきっかけに保険との付き合い方を考えてみましょう。

【ライフステージによって変わる必要保障額】



家を買うなら

団体信用生命保険への加入で 見直しのチャンス

住宅ローンの借り入れをする場合、団体信用生命保険への加入を条件とすることがほとんどです。この保険は契約者が死亡または高度障害となってしまうとき、ローンの残金が清算されるもの。その時点で加入している保険の死亡保障額が、家賃などの住居費も含むと考えると、保険見直しのチャンスかもしれません。



結婚したら

もしものときに、残された パートナーのための保障

死亡保障は、残されたパートナーのために、当面の生活費や葬儀代として年収の3倍程度の保障があると安心です。また会社員は病気やケガで仕事ができなくなっても、会社の有休が使えたり、社会保険から傷病手当金を受け取れますが、国民健康保険にはそういった保障はありません。自営業の人は所得補償保険も検討するといでしょう。



20歳になったら 国民年金に加入を!

国民年金保険は、日本国内に住むすべての20歳以上の人に加入が義務付けられた保険です。老後に受け取るイメージが強いのですが、実際は疾病や負傷によって負った障害や、死亡一時金、遺族年金なども含んでいます。なお収入のない学生の場合、「学生納付特例」の申請をすることで、在学中の保険料納付が猶予されます。

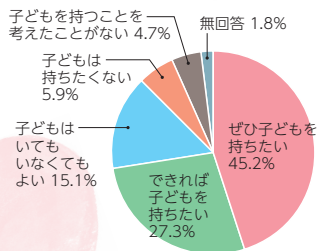
年配の方に保険について話を聞くと、「若いときにきちんと考えておけばよかった」という人は少なくありません。しかし、保険に絶対的な正解はありません。年齢や家族構成、職業、収入、健康など、人それぞれ条件が異なるからです。それでも就職や結婚、出産など、大きなライフイベントが保険を見直すタイミングというのは、共通していえること。

ここで紹介しているのはあくまでも一例です。若いうちから検討しておいて損はありません。就職や独立したら、保険会社や保険相談窓口などで専門家に相談してみてください。

保険は節目での見直しが大切

子どもが欲しい？

② あなたは子どもを持ちたいですか？



「ワクワク未来予想」をしてみよう♡

あなたがこれからどんな生活をしていくのか、夢ふくらむ「ワクワク未来予想」をしてみよう♡

既婚者の7割以上が子どもを望んでいる

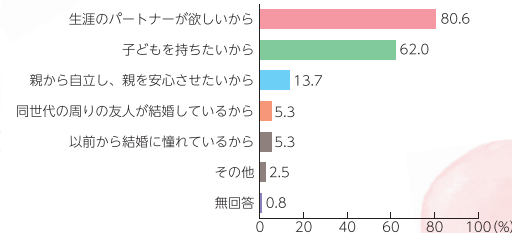
ここで紹介する文京区調査は、現在結婚されていて、まだ子どもを望んでいない方を対象にしたものです。実に7割以上の人が子どもを望んでおり、さらにその中の9割以上の人が複数の子どもを望んでいます。



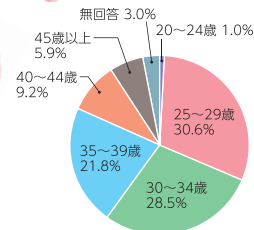
結婚する？ しない？

人生において重要なイベントのひとつとなる結婚。みんなどう思っているのでしょうか？

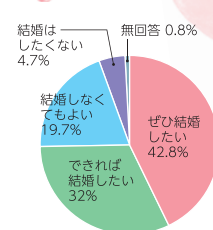
② 結婚したい理由は？(2つまで選択)



② 理想の結婚年齢



② 結婚についての考え方



※文京区平成27年「結婚・妊娠・出産・育児に関する意識調査報告書」より

結婚においては、相手家族との付き合いも大切な要素の一つです。互いの家族をつなぐのはあなたたち。家族ぐるみで気持ちよいお付き合いを心がけることが大切です。

互いを認めあうことで新しい家族のルールができる

文京区が平成27年に実施した「結婚・妊娠・出産・育児に関する意識調査」(以下「文京区調査」という)からわかるように、約3/4の人が結婚を望んでいます。理由としては「生涯のパートナーが欲しい」「子どもを持ちたい」など、家族と生きていくことへの思いがあるようです。

しかし結婚は、異なる環境で育った人間同士が、生涯を共にするということ。当然、日々の生活の中で、自分の思いどおりにいかないことがたくさんできます。そんなときは、ただ衝突するのではなく、小さな問題でも一つひとつ丁寧に話し合い、共通認識を深めていく努力をしましょう。大切なのは相手をリスpektし、コミュニケーションをしっかりすること。そうすれば、自然とあなたの家族のルールが生まれてくるはずですよ。

応援団から (幸せに生きていくことについて)例えば、あなたが40歳になった時の今日のこの同じ時間に、どんな風景を見ていたか、いったい誰と一緒にいたか、もしくは、どんなことをしていたかちょっと考えてみる。(伊藤 綾)

自分で記入してみよう

① パートナーの年齢、タイプは？

② 子どもの名前は？

③ 結婚する？しない？

④ パートナーの職業・年収は？

⑤ 結婚式は？

⑥ 家の間取りは？

⑦ パートナーの呼び方は？

⑧ 家族のルール

⑨ 子どもは何人欲しい？

⑩ 新婚旅行先はどこ？





きちんと知っておこう② 中絶のリスク

人工妊娠中絶手術は女性の体にも心にも大きな負担となる手術です。女性はもちろん、男性も中絶のリスクについて知っておきましょう。

人工妊娠中絶のリスク

●子宮頸管無力症

中絶手術の際、子宮頸管を頸管拡張器で押し広げるため、目に見えない裂き傷ができることがある。これが原因で、子宮頸管の力がなくなり、将来妊娠した際、早産や流産の原因になることがある。



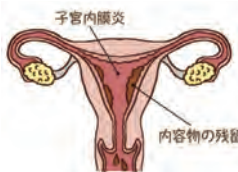
●子宮外妊娠

手術後の細菌感染で卵管炎が起こると、治った後も卵管が細くなったり癒着することがある。これが原因で子宮外妊娠や不妊症になる場合もある。



●子宮内膜炎

手術後の細菌感染によって、子宮内膜に炎症が起こることがある。また子宮の内容物がとりきれず、一部が残ったことから、長く出血が続く場合がある。



●子宮内膜の委縮と前置胎盤

子宮内膜が度重なる中絶手術によって部分的に失われたり、ケロイド状態になることがある。その結果、受精卵が着床しにくくなって不妊症になったり、妊娠しても胎盤が悪い位置について(前置胎盤)、大出血することがある。



中絶手術は 将来の妊娠への悪影響も

20〜24歳の人工妊娠中絶実施率(女子人口千対)は12・9で、他の年齢階級に比べ多くなっています(令和元年度衛生行政報告例より)。

人工妊娠中絶手術は、手術時のリスクのほか、手術後に何年にもわたって障害が起こることがあります。例えば、手術の後に細菌感染を起こすと、治った後も卵管が細くなったり、癒着してしまうことも。このことが原因で子宮外妊娠や不妊症になるケースも少なくありません。

「もし今、自分が妊娠したら?」「もし今、パートナーが妊娠したら?」と想像してみてください。赤ちゃんというひとつの命と母体への影響に對して、責任を負うとはどういうことなのか、真剣に考えてみましょう。



きちんと知っておこう① 性感染症のリスク

若者に多い性感染症は、自覚症状がないものが多いため、知らないうちにパートナーにうつしてしまうことも。不安を感じたら早めに病院で受診しましょう。

知っておきたい主な性感染症

- 梅毒
患者報告数が多い傾向が続いている。初期は感染した部分(性器や口など)が腫れて潰瘍ができ、その後全身に発疹ができる。
- 性器クラミジア感染症
男性は尿道に軽い炎症が、女性はおりものの増加や不正子宮出血などがあり、不妊のリスクにもなり得る。
- 淋菌感染症(淋病)
男性は尿道炎に、女性は無症状のことも多く、症状はおりものの増加、排尿痛などがある。
- 性器ヘルペス
症状がないことが多いが、男性は陰茎包皮などに複数の小さな水泡が、女性は外陰部に複数の水泡ができ、いずれも破れて潰瘍になる。
- 尖圭コンジローマ
性器・肛門周囲に淡紅色または褐色のイボができ、カリフラワー状になる。
- HIV・エイズ(後天性免疫不全症候群)
初期は無症状で経過するが、免疫力が落ち、発熱、下痢などさまざまな症状がでる。

ワンポイント

現在のパートナーが過去に自分以外に1人でも性的関係をもっていたら、どこかでHIVや性感染症をもっている人につながっている可能性があります。自分は大丈夫と思わずに、誰でもなり得る病気だと認識することが大切です。

Q 性感染症予防はどうすればよい?

A 最も現実的な予防法はコンドームの使用です。病原体を含む精液や膣からの分泌液が粘膜に触れることを防ぐので、感染の危険性が減ります。外れたり、劣化などで破れる可能性があるため、感染や妊娠を100%防ぐものではありません。

放っておくと重症化したり 不妊の原因にもなります

性感染症とはセックスで感染する病気のこと。特に若い人たちを中心に流行しており、例えば日本で最も患者数の多い「性器クラミジア感染症」は、10代と20代でその6割近くを占めています(感染症発生動向調査より)。

性感染症がこわいのは、感染していても自覚症状がないことが多く、気付かないうちに相手(パートナー)にうつしてしまうこと。そして治療せずに放っておくと、重症化したり男女とも不妊の原因になったり、妊娠中では赤ちゃんに感染する可能性があります。

保健所ではHIVや梅毒、クラミジアの検査を「無料」「匿名」で行っています。検査を受けたい、または検査について詳しく知りたいと思ったら、保健所やエイズ相談機関などに相談してみましょう。

「暮らす」のキホン 家事のこと

結婚して家庭をもったときだけでなく、健康で清潔な生活をしていくためには、家事は必要なスキルです。今や男性も家事に積極的に参加する時代。お互いを気遣えるような関係が理想です。

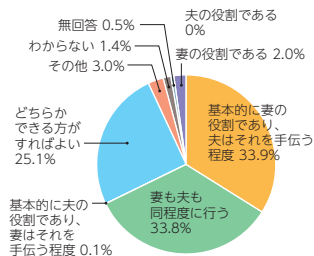


約6割が家事の分担を支持 男性の家事参加は当然の時代

文京区調査によると、最も多かったのは「妻がメインで夫は手伝う程度」の33・9%。しかしほぼ同率で「妻も夫も同程度に行う」が2位に、3位の「どちらかできる方がすればよい」も25・1%を占めています。2位と3位を合わせると約6割の人が、家事の分担を支持していることになります。

女性が社会の一線で活躍する現代。カップルにおいて、男性の積極的な家事への参加意識は浸透しているようです。家事においても、お互いにパートナーへの思いやりや気遣いを大切にしたいものです。

● 家庭での育児や家事は、だれの役割だと思いますか



※文京区平成27年「結婚・妊娠・出産・育児に関する意識調査報告書」より

素朴なギモン

生活費ってどのくらいかかるの？

右の表は総務省による「家計調査」から抜粋した、二人以上世帯の1カ月平均の生活費です。ここに住居費や教育費などが加わります。ちなみに家賃は一般的に「給料(世帯収入)の1/3」が目安といわれています。表の右側に比較的節約しやすい項目を並べています。独立した生活を送るなら、正しい節約のためにも、家計簿をつけることをお勧めします。

● 1世帯当たり年平均1カ月間の支出—二人以上の世帯

食費	¥80,198	家具・家事用品	¥12,708
電気代	¥10,671	被服及び履物	¥9,175
ガス代	¥4,729	保健医療	¥14,296
他の光熱	¥1,182	自動車関連	¥23,365
上下水道代	¥5,255	教養娯楽	¥24,987
通信費	¥13,482	その他	¥47,088
小計1	¥115,517	小計2	¥131,619
合計(小計1+小計2)			¥247,136

※総務省統計局ホームページ「家計調査」令和2年より抜粋して加工

自分で記入してみよう

【自分の家事スペックを知ろう】

ジャンル	項目	Yes	No
買い物	スーパーマーケットの売り場構成を把握している		
	生活必需品(ティッシュペーパー、肉100g当単価など)の最低価格(底値)を知っている		
	特売品の食材からメニューを考えられる		
	冷蔵庫の食材を把握している		
料理	お米を炊くことができる		
	病人への食事が作れる		
	だしをとってみそ汁が作れる		
	調味料の「さしすせそ」を知っている		
	家にある食材だけで一食分作れる		
レシピを見ずに作れる料理が3品以上ある			
後片づけ	食べ終わった食器はすぐ洗っている		
	ゴミの分別を理解している		
	ゴミの収集日を把握している		
余った油の処理方法を知っている			
掃除	部屋掃除は「上から下へ」を実践している		
	週に一回以上、自分でトイレ・風呂掃除をしている		
	掃除機のゴミの捨て方を知っている		
洗濯	洗濯機が使える		
	衣類の洗濯分類記号を理解している		
	“アーチ干し”を知っている		
	靴下や下着の収納場所を把握している		
アイロンかけは得意だ			

● 家事スペック判定

Yesの数 () 個

- 22個…家事マイスター
- 17～21個…家事の達人
- 12～16個…家事常識人
- 7～11個…もう一息
- 0～6個…中学「技術・家庭科」(家庭分野)を再学習

※家事スペックの中でわからないことがあったら、インターネットなどで調べてみましょう



小松菜とベーコンのまぜご飯(2人分) / 小松菜100gは2cm幅に、ベーコン2枚は1cm幅に切る。サラダ油大さじ半分でベーコン・小松菜の茎・葉の順に強火で炒め、塩・こしょうで味を調える。火を止めてからバター大さじ半分を加える。温かいご飯1合分と具をサックリ混ぜる。



みょうがのさわやかとご飯(2人分) / みょうが2個を斜め薄切りにする。すし酢大さじ2杯を電子レンジで1分半加熱する。すし酢が熱いうちにみょうがを入れ1時間以上漬け込む。ご飯1合に軽く絞ったみょうがと白ごま少々を混ぜ込む。

【たんぱく質が不足すると…】

肌荒れや抜け毛



体重が落ちにくい



思考力や
集中力が落ちる



イライラ、生理不順



病気に
かかりやすくなる



おなかの
子どもに影響



体内で合成できない必須アミノ酸

人の身体を構成しているアミノ酸は約20種。そのうち、体内で作れ出せないアミノ酸を「必須アミノ酸」といい、食事から摂取する必要があります。

- バリン ● ロイシン ● イソロイシン ● リシン ● メチオニン ● フェニルアラニン ● トリプトファン
- ヒスチジン ● トレオニン ● アルギニン(子どものみ)

● 知っておきたい! アミノ酸スコア

食品中の必須アミノ酸の含有バランスを、国際機関が定めた基準バランスとおのおの比較し、それらの比率のうちの最小値をその食品の「アミノ酸スコア」と呼びます。アミノ酸スコアが低い食品は、含有量の少ない必須アミノ酸を補う食品を組み合わせる食べ方をしてください。

人の体をつくるために、妊娠前より多めにたんぱく質を摂取することが必要になります。例えば、厚生労働省が推奨する20代女性の1日当たりの摂取量は約50gですが、妊娠後期であれば75gとなります。

たんぱく質は、小さなアミノ酸が集まってペプチドとなり、さらにペプチドが集まってできています。そのアミノ酸の中でも、体内でつくることができないイソロイシンやバリンといった必須アミノ酸は、食物から摂取しないといけません。

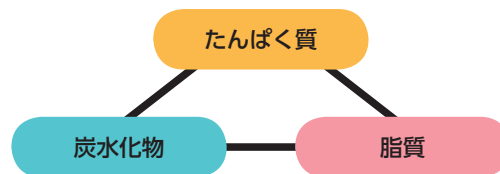
一人暮らしの人はもちろんですが、一家の食を預かる人は、家族の健康のためにたんぱく質への理解を深めて、よりよい食生活を送れるよう心がけたいものです。

「暮らす」のキホン 食のこと



健康に暮らしていくためには、栄養バランスのよいメニューを心がけたいもの。ここでは「たんぱく質」について見てみましょう。

【三大栄養素のひとつ】



三大栄養素とはたんぱく質、炭水化物、脂質のこと。たんぱく質は体をつくる栄養素、炭水化物はエネルギーとなる栄養素、脂質は脂溶性ビタミンの吸収を助ける栄養素

【身体をつくる栄養素】



たんぱく質の摂取にお勧めなのは、魚類でも低脂肪、低カロリーのもの。動物性たんぱく質の肉類は身体づくりに適する一方、脂質が多いので調理時に工夫を

たんぱく質は、炭水化物、脂質と並び、生命を維持するために必要な三大栄養素のひとつといわれています。皮膚髪、骨、筋肉、内臓、血管、血液、ありとあらゆるものの元となっており、とても重要な栄養素といっています。

このたんぱく質が不足すると、肌荒れや抜け毛、生理不順などが起こりやすくなります。また筋肉が減少することで代謝機能が低下。病気にかけやすくなるほか、脂肪が燃焼しにくくなり、体重管理にも悪影響です。

特に注意が必要なのは、妊娠中の女性で、おなかの中の赤ちゃんの体をつくるために、妊娠前より多めにたんぱく質を摂取することが必要になります。例えば、厚生労働省が推奨する20代女性の1日当たりの摂取量は約50gですが、妊娠後期であれば75gとなります。

たんぱく質は、小さなアミノ酸が集まってペプチドとなり、さらにペプチドが集まってできています。そのアミノ酸の中でも、体内でつくることができないイソロイシンやバリンといった必須アミノ酸は、食物から摂取しないといけません。

一人暮らしの人はもちろんですが、一家の食を預かる人は、家族の健康のためにたんぱく質への理解を深めて、よりよい食生活を送れるよう心がけたいものです。

たんぱく質を摂ろう

肌荒れ、抜け毛の原因はたんぱく質不足かも



乳製品

チーズ 牛乳 ヨーグルト など

調理しなくてもたんぱく質を摂ることができるのが、乳製品のよいところ。特に発酵食品であるチーズやヨーグルトのたんぱく質は、乳酸菌の力によって人間の体に吸収されやすく変化しています。また乳製品はカルシウムも豊富ですが、牛乳のたんぱく質に含まれるカゼインには、カルシウムの吸収を助ける働きがあり、その吸収率は小魚や野菜に比べても高くなっています。



卵類

鶏卵 うずら卵 など

「完全栄養食」といわれる卵は、和食、洋食、お菓子などさまざまな料理に使える上に、価格も手ごろな優秀食材。アミノ酸スコアも高く、ビタミンやミネラルも豊富です。以前はコレステロール値上昇の心配から「卵は1日1個まで」といわれていましたが、現在は、食事によってコレステロール値は変わらないといわれています。



たんぱく質を豊富に含む食材

魚介類

イワシ アジ サケ マグロ
アサリ エビ イカ など

近年は日本人の「魚離れ」が進んでいますが、魚介類は肉と同じように動物性たんぱく質を豊富に含む優秀な食材です。特に魚の脂質にはDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)が含まれ、生活習慣病予防などの効果があります。またアミノ酸の一種であるタウリンも豊富に含まれており、肝機能を高めたり、コレステロール値を下げたりする効果もあります。



肉類

鶏胸肉 鶏ささみ 豚モモ肉
豚ヒレ肉 牛ヒレ肉 など

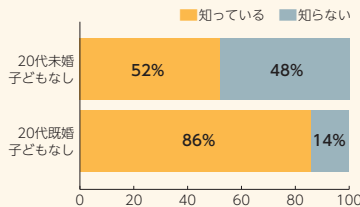
肉は、アミノ酸スコアが高い動物性たんぱく質をたっぷりと含んだ食材。ただし脂質も多く高カロリーのものも多いため、食べ過ぎには注意が必要。鶏肉は皮や皮下脂肪を取り除けばとても低脂肪。特にささみには脂質がほとんどありません。豚肉は疲労回復には欠かせないビタミンB1を豊富に含んでいます。牛肉は、吸収率の高いヘム鉄を含んでいるため、貧血予防などにいいでしょう。



「葉酸」を知っていますか？

葉酸は、ほうれんそうなどに含まれるビタミンBの一種で、細胞の増殖などに必要な栄養素。特にお母さんのおなかの中で赤ちゃんが成長する時期には欠かせないもので、葉酸が不足すると、先天性の病気や貧血、流産などが起こりやすくなります。厚生労働省でも妊娠の1カ月前から妊娠3カ月まで、食品からの摂取とは別に1日400マイクログラム(0.4mg)の葉酸サプリメントの服用を推奨しています(1日1mgを超えないように気を付けましょう)。妊娠を希望する女性は、日頃の食事から意識して葉酸を摂るようにしましょう。レバー(肝臓)類はビタミンAの過剰摂取になる心配もあるので注意が必要です。

あなたは葉酸を知っていますか？



葉酸の認知度

左のグラフは2009年に「(社)葉酸と母子の健康を考える会」が発表したアンケートからの抜粋です。結婚を機に、葉酸という言葉と出会うことが多いようです。

葉酸が多く含まれる食材

植物性

食品 (100g当たり)	葉酸 (マイクログラム)
アスパラガス(ゆで)	180
ブロッコリー(ゆで)	120
ほうれんそう(ゆで)	110
切干しだいこん	99
イチゴ	90
カリフラワー	88
さつまいも	46
キウイフルーツ	36

動物性

食品 (100g当たり)	葉酸 (マイクログラム)
肝臓、にわとり(生)	1300
生うに	360
田作り	230
さくらえび	230
卵黄	140
ほたてがい(生)	87
鮭(焼き)	40
あゆ(養殖 焼き)	38

※葉酸普及研究会 (http://yousan-labo.jp/) より抜粋

海藻類

海苔 ワカメ 昆布
海苔のつくだ煮 など

メインの食材にはなりにくい海藻類ですが、たんぱく質も多く含まれています。例えば海苔1枚で、卵の1/5個分のたんぱく質を含んでいます。「海の野菜」と呼ばれるほど、ビタミンやミネラル、特にカルシウムやカリウム、マグネシウム、鉄なども豊富です。ただし、ミネラルの一種であるヨウ素は、摂り過ぎると甲状腺がん発生の原因になるという報告もあるため、食べ過ぎには注意が必要です。



大豆類

大豆 納豆 油揚げ きな粉
生ゆば がんもどき など

“畑の肉”といわれる大豆類は植物性たんぱく質が豊富です。肉や魚などの動物性たんぱく質に比べ、アミノ酸スコアが低いのですが、脂質もカロリーも低いいため、動物性たんぱく質とうまく組み合わせるのがポイントです。食物繊維も多く、腸内環境を整えるのにも役立つほか、ポリフェノールの一種である大豆イソフラボンは女性ホルモンに似た働きをするとされています。



トキソプラズマ

トキソプラズマは牛や豚、猫のフンなどにいる寄生虫。健康な人であれば感染してもほとんど症状はでません。妊娠前に感染していて、すでに免疫ができていれば、妊娠中にトキソプラズマが体内に入っても問題はありませんが、妊娠中に初めてトキソプラズマに感染すると、脳や目に障害がある赤ちゃんが生まれる場合があります。トキソプラズマの免疫をもっているかどうかは自費で検査することができます。

●気を付けたい食品

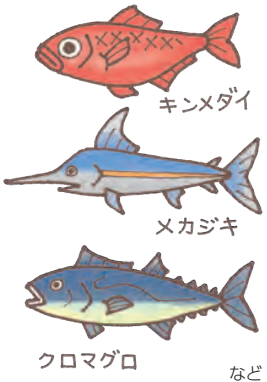


それ以外にも感染経路が外で飼っている猫や野良猫のフンから感染することがあります。フンが混じった土や砂も危険ですから、猫のフンの始末や土いじりをすることは、手袋やめがね、マスクなどで予防します。

水銀

水銀はもともと自然界にあるもので、人も生物も体内にわずかな量を蓄積しています。自然界ではプランクトン→小型魚→大型魚のような食物連鎖が起こっており、大型のマグロなどでは蓄積された水銀の量も多くなります。それを食べた人は尿や便で水銀を排出することができるのですが、おなかの赤ちゃんはそれができません。そのため、水銀の摂取の影響によって、赤ちゃんが生まれてから音を聞いたときの反応が1/1000秒以下のレベルで遅れる可能性があるといわれています。

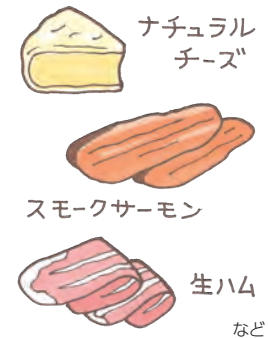
●気を付けたい食品



リステリア

リステリアは川の水や動物の腸内など、どこにでもいる細菌です。4度以下の低い温度や塩漬けの状態でも増殖する細菌で、冷蔵庫でも増殖します。健康な人がリステリアに感染しても、発症することはほとんどありませんが、妊婦が感染すると胎児にも感染し、流産したり生まれた赤ちゃんに影響があることがあります。リステリアは加熱すると死滅しますので、十分加熱することで予防できます。食品は開封後できるだけ早く食べましょう。

●気を付けたい食品



※上記食品以外でも、生の肉など加熱が必要な食品は、中心まで十分に加熱しましょう。

リステリア、水銀、トキソプラズマ

妊娠中に気を付けたい3つのこと



妊娠中は栄養バランスを考えて、さまざまな食材を食べる必要がありますが、なかには食べると胎児に影響を与える可能性のあるものもあります。

生の食材は避けて一部の魚も食べ過ぎに注意

赤ちゃんはお母さんのおなかの中で、約10カ月にわたって少しずつ成長し、その間は、へその緒を通じてお母さんから栄養や酸素をもらっています。お母さんが口にした食べ物も、栄養となつて赤ちゃんに送られるので、妊娠中の食事はとても大切なのです。

さまざまな素材からバランスよく栄養を摂る必要がありますが、なかには、妊娠中は注意が必要なものもあります。

例えば、ナチュラルチーズや生ハムなどにはリステリアという病原菌が潜んでいる場合があります。これは健康な人が感染してもほとんど発病しませんが、妊娠中の女性が感染すると、胎児に大きな影響がでることがあ

ります。

また、良質なたんぱく質やDHA(ドコサヘキサエン酸)・EPA(エイコサペンタエン酸)などの栄養素を含む魚も、普段なら積極的に食べたい食材ですが、妊娠中は要注意。一部の魚には、水銀が多く蓄積されているため、食べ過ぎるとおなかの赤ちゃんに影響を与える可能性があると考えられています。

さらに、生ハムやローストビーフなどの十分に加熱されていない肉も注意しなければなりません。生肉にはトキソプラズマという寄生虫がいて、妊娠中に感染すると胎児の脳や目に障害がでる場合があります。トキソプラズマは猫にも寄生している場合がありますから、猫を飼っている場合も注意が必要です。

妊娠中はお母さんが口にしたものによって、赤ちゃんに大き

な影響を与える恐れもあります。おなかの赤ちゃんを守るためにも、妊娠したら、食べ物には十分気を付けるようにしましょう。

アルコール、カフェイン、タバコはやめること

妊娠中のアルコールは胎児の発育障害などを、タバコは流産、早産などを引き起こす恐れがあります。コーヒーや緑茶などに含まれるカフェインは、胎児へのはっきりとした影響はわかっていませんが、逆に影響がないともいいきれません。どれもが妊娠したからといって急にやめられるものでもありませんから、妊娠前から少しずつやめる努力を始めた方がいいです。

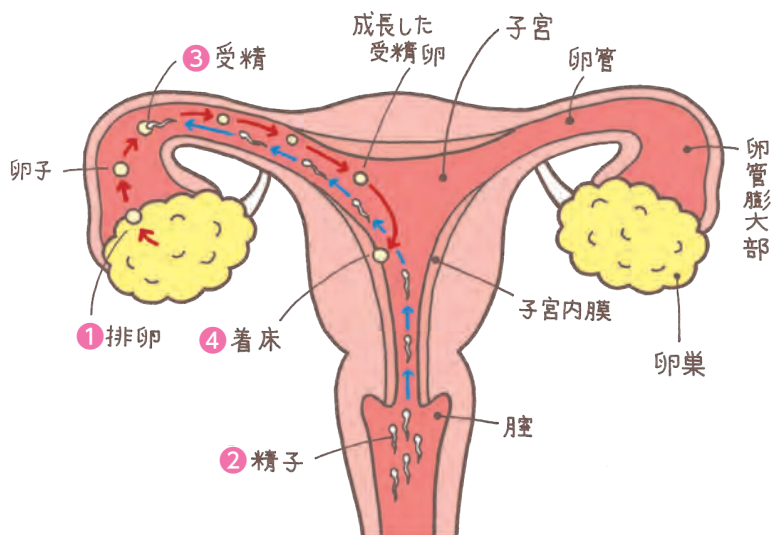


ほうれんそうの蒸しパン(8個分) / ほうれんそう70gはゆでて水気をよく絞り、牛乳1/3カップとともにミキサーでかき混ぜる。溶き卵1個・砂糖大さじ3杯・ホットケーキミックス100gを加え混ぜる。カップに注ぎ入れ、電子レンジ(500W)で1分半、さらに向きを変えて1分加熱する。



かぶと豚肉の炒め物(2人分) / かぶ200gは皮付きのまま5mm厚さのいちょう切り、かぶ葉80gは5cm長さ、豚ばら肉100gは一口大に切る。熱したサラダ油大さじ1杯で、みじん切りにんにく1片・豚肉・かぶ・かぶ葉を炒める。和風だしの素・しょうゆ・塩・こしょう・一味唐辛子で味を調える。

【妊娠のメカニズムをおさらい】



- どちらかの卵巣から、だいたい1カ月に1個の卵子が排卵されます。卵管がその卵子をキャッチすると、卵管膨大部へ送られ、ここで精子がくるのを待ちます。
- 精子が膣から進入しますが、ここで多くの精子は死んでしまいます。生き残った精子だけが子宮を通り、卵管膨大部を目指します。
- 卵子と結合できるのはたったひとつの精子だけ。無事、受精卵になると、卵管で少しずつ成長しながら子宮に運ばれます。
- 受精卵が子宮内膜に着床すると、妊娠となります。受精も着床もしなかったときは、子宮内膜ははがれて、生理となって体の外へ出て行きます。

さらに、妊娠が成立したとしてもまだ安心はできません。妊娠が確認されても10〜20%程度は流産してしまう可能性があります(妊娠初期の流産は、赤ちゃんの染色体異常などで、母親に原因があることはほとんどありません)。

このような難関をくぐりぬけて、赤ちゃんは女性のおなかの中で少しずつ成長していきます。女性は母親としての自覚をもって、食事や生活に気を配りましょう。また妊娠中の女性は体調も精神面も不安定になることがあります。男性は自分のことは自分でしたり、できるだけ家事を手伝ったりなど、女性の負担を減らすように心がけましょう。最近は妊婦検診につきそったり、両親学級・父親学級に参加する男性も増えています。妊娠中からおなかの赤ちゃんに声をかけるなど、わが子の誕生に積極的に関わっていきましょう。

知っているようで知らない 妊娠と出産

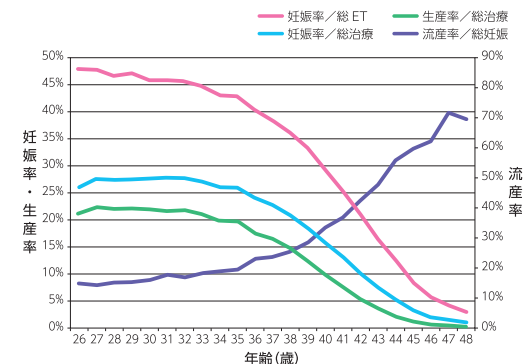
女性が妊娠することは、当たり前のように感じるかもしれませんが、実はとても奇跡的なこと。妊娠・出産について、正しい知識をもっておきましょう。



風疹の予防接種は済んでいますか？

風疹は大人がかかると重症化することがありますが、ほとんどは軽症です。しかし妊娠しているかわからないほどの初期の妊婦さんが感染すると、赤ちゃんの目や耳、心臓などに障害がでる「先天性風疹症候群」が生じる恐れがあります。自分自身のために、また家族や友達のために、予防接種を受けましょう。

体外受精の妊娠率・生産率・流産率 2020



※日本産科婦人科学会ARTデータブックより(2020年のデータ)

体外受精は、卵子を取り出して精子と受精させ、受精卵を子宮に戻す不妊治療のひとつ。現在の不妊治療では最も妊娠率の高い治療法だが、それでも35歳前後から妊娠率は低くなり、逆に流産率は大きく上昇していく。(ETとは胚移植(受精卵を子宮に戻す)こと。生産率とは出産まで至った確率のこと)

妊娠のチャンスは 年に12回前後です

妊娠・出産は、人生の一大イベントのひとつ。自分が親になって子どもを育てるといことは、かけがえない貴重な経験です。その上、妊娠も出産も、実はとても奇跡的なことだということを認識しているでしょうか？

妊娠は、女性の卵子と男性の精子が出合ってできた受精卵が、子宮に着床して成立します。卵子が卵巣から飛び出すことを「排卵」といいますが、女性が排卵するのは約1カ月に1回。つまり妊娠できるチャンスは年に12回前後しかありません。しかも年をとればとるほど、妊娠しにくくなっていきます。自然妊娠のしやすさと年齢の関係を示すデータはありますが、体外受精のデータ(上図)からも、その傾向がわかります。

55歳から (働くことで子どもの成長を見逃すことについて) 子どもからのいろんな初めてが、両立してもあるし、両立しなくてもあるから、いろんな初めてを一緒に楽しみましょう。(伊藤 綾)

病院の選び方

●総合病院・大学病院

複数の専門科があるため、婦人科以外の持病がある場合は、連携のとおりやすい総合病院・大学病院が安心。複数の医師がいるため、常に同じ先生に診察を受けることが難しい場合も。

●産科専門病院

医師もスタッフの数も総合病院ほど多くないので、顔見知りになりやすく、気軽に相談しやすい。入院中の食事、産後のケアやサービスなどに工夫をこらしていることも多い。

●助産院

助産師がお産を扱うのが助産院。家庭的な雰囲気の中で、陣痛から出産までずっとサポートを受けられるのが特徴。ただし医師がいないので、リスクのあるお産は扱うことができない。

文京区の母子健康手帳交付窓口

●保健サービスセンター

住所：文京区春日 1-16-21
シビックセンター8F
TEL：5803-1805

●保健サービスセンター本郷支所

住所：文京区千駄木 5-20-18
TEL：3821-5106

上記の開設時間
月～金（祝日・年末年始を除く）：8時30分～17時

●その他各区民サービスコーナー

大原地域活動センター／大塚地域活動センター
音羽地域活動センター／湯島地域活動センター
向丘地域活動センター／根津地域活動センター
汐見地域活動センター／駒込地域活動センター
開設時間
月～金：9時～20時 土・日・祝：9時～17時

※シビックセンターにも区民サービスコーナーがあります。ただし開設時間は以下の通りです。
月～金：17時～20時
土・日・祝：9時～20時

Q 出産の痛みに耐えられるか不安です…。

A 痛みを伴う出産には不安を感じる人も多いかもしれません。病院によっては、自分の楽な姿勢で産むことができたり、陣痛をやわらげる薬を使って出産（無痛分娩・和痛分娩）できる場所もあります。どうしても不安な場合は、病院選びの際に確認し、相談してみましょう。

Q 出産までの費用はいくらかりますか？

A 妊娠中は妊婦健診を受ける必要があります。一般的には出産まで14回の健診がありますが、これは助成されるため、一部負担で済みます。出産費用は病院によって異なり、40～60万円程度ですが、健康保険から「出産育児一時金」を受け取ることができます。

Q 赤ちゃんを育てられるか自信がありません…。

A 出産後は赤ちゃんも0歳ならお母さんも0歳。自信がないのは当然です。病院では新米のお母さんの相談にのってくれる助産師や看護師がいますし、文京区でも保健サービスセンターで妊娠中から出産後まで保健師などがサポートしています。不安なときは気軽に相談してみましょう。

Q 妊娠が判明したら、まず何をすればいいですか？

A 市販の妊娠検査薬などで妊娠がわかったら、できるだけ早く産婦人科へ行きましょう。流産や子宮外妊娠でも陽性であることがあります。初診では結婚した年齢や最終月経などを聞かれたり、尿検査や超音波検査などが行われます。時間に余裕をもって受診するとよいでしょう。

Q 妊娠したらタバコやアルコールはやめるべきですか？

A 妊娠を希望しているのであればやめましょう。妊娠が判明する前であればほとんど問題ないといわれていますが、妊娠中に飲酒や喫煙（受動喫煙含む）をすると、流産や早産のリスクや発育障害などのリスクが高くなります。

Q 母子健康手帳は、いつどうやってもらうのですか？

A 多くの場合、病院から「母子手帳をもらってください」と指示されますから、その後、行政窓口申請し、母子健康手帳を受け取ります。母子健康手帳と一緒に妊婦健診の費用が助成される受診票があるほか、妊娠中の経過や出産時の様子も母子健康手帳に記録されます。大切に保管しておきましょう。

Q 妊娠するためには、基礎体温を測った方がいいですか？

A 基礎体温とは、起床して体を動かす前に測る体温のこと。基礎体温を測ることで、きちんと排卵しているか、ホルモン分泌が正常かどうかなどを知ることができます。健康な状態であれば、排卵日もわかりますから、妊娠するためには基礎体温を測ることを心がけましょう。

Q 生理不順ですが、妊娠できますか？

A 生理不順だと妊娠できないわけではありませんが、不妊になるリスクは高くなります。いつか妊娠をと思っているなら、早めに婦人科を受診しましょう。特に子宮や卵巣の病気が、薬を飲んだからといってすぐに治るといったものではありません。早めに自分の体のことを知っておきましょう。

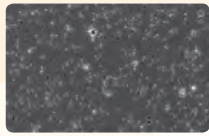
Q 男女の産み分けってできるのですか？

A 赤ちゃんの性別は、卵子と精子が受精した瞬間に決まりますが、病院によっては、産み分けの指導を行っているところもあります。どうしても産み分けしたい場合は相談してみましょう。ただし、100%確実に希望の性別の赤ちゃんが授かれるとは限りません。

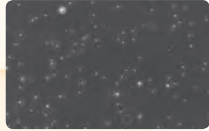
ひとりで抱えない！ 不妊について

●不妊に関する精子の問題

精子の量について



量が多い



量が少ない

精子の奇形について



頭部が小さい



頭部がない



正常



尾部が2本



尾部が短い

「卵子の老化」があります。男性の場合でも、年齢が高くなるにつれ、精子の数や、運動性の低下として影響が表れてきます。

元氣な赤ちゃんを産むためには、男女とも日頃から健康に気を付ける必要があります。禁煙を心がけ過激なダイエットや栄養の偏った食事を避け、食生活に気を付けましょう。

子宮や卵巣の機能に問題が少なく、心身ともに元氣で妊娠に適した時期は、女性にとっては25〜35歳前後といわれています。結婚しても、子どもをもつことを先延ばしにしていると、いざ産みたいと思ったときには妊娠しにくくなっていた、ということもありえます。早い段階で、子どもについて話し合うことが大切です。



国が実施している、不妊に悩む方への特定治療支援事業の支給実績は、平成16年は1万7,657件でしたが、平成29年には13万件を超えています。増え続ける不妊の原因とは何なのでしょうか？

妊娠への大きな壁は 男女とも「年齢」

現在、不妊のカップルは全体の10〜15%ともいわれており、近年では不妊治療を始める人も急増しています。

妊娠したいと思って、避妊をせずにセックスをしていけば、一般的には1年以内に妊娠するとされていますので、不妊治療開始の目安にしてください。

不妊の原因は男性にも女性にもありますが、妊娠しにくくなる大きな原因のひとつは「年齢」です。男女とも年をとればとるほど、妊娠しづらくなっていくのです。

女性の卵子は生まれる前から卵巣に保存されていた卵子が、だいたい1カ月にひとつずつ排卵されているだけで、新たにつくられることはありませんので、

【不妊の原因の半分は男性にある】

WHO（世界保健機関）の調査によれば、不妊の原因は「男性のみ」が24%。「男女両方」を加えると、48%で男性が関わっているとされています。そのため、不妊治療を始める場合は、夫婦そろって始める必要があります。また男性の不妊原因には以下のようなものがあります。

乏精子症

精液の中の精子の数が非常に少ない状態。自然妊娠には1ml中4000万以上が望ましいとされますが、精子の数が1ml中1500万を下回ると乏精子症と診断されます。

- 主な原因
- 精索静脈瘤
- 造精機能障害

精子無力症

精液検査で前進する精子が40%未満の状態。何らかの理由によって、精子をつくる機能が低下していると考えられます。

- 主な原因
- 先天的異常
- 前立腺炎症
- 精巣の炎症

無精子症

精液の中に精子が全くない状態。精巣で精子が全くつくられていない場合と、精子がつくられていても通路がふさがっている場合があります。

- 主な原因
- 造精機能障害
- 鼠径ヘルニア手術
- 精巣上体炎
- 先天性精管欠損

勃起障害 (ED)

セックスのとき十分に勃起しない、また勃起が続かない状態。バイアグラなどの薬を服用して治療します。

- 主な原因
- 心因性ストレス
- 器質性（糖尿病、血管障害など）

Q 不妊治療っていくらかかるの？

A 人工授精：1回あたり平均30,166円 体外受精：1回あたり平均501,284円

※厚生労働省「不妊治療の実態に関する調査研究(2020年度)」より

令和4年4月より、人工授精等の「一般不妊治療」、体外受精・顕微授精等の「生殖補助医療」について健康保険が適用され、自己負担額が保険診療治療費の3割となります。しかし中には、健康保険が適用されない治療もあり、1回で100万円以上がかかる場合もあります。

また、妊娠し出産するまでに複数回の治療を行うケースも多くあり、その場合も費用が高額になる可能性があります。

各自治体で助成制度が設けられている場合もありますので、事前に確認しておくとうよいでしょう。

■文京区の助成制度(令和4年10月現在)

- 文京区男性不妊検査費助成事業
男性不妊の検査(精液検査及び内分泌検査)に対して、最大1万円を助成。(1回限り。)
- 文京区特定不妊治療費融資あっせん事業
特定不妊治療を受ける区民に対し、金融機関による資金の融資をあっせんするとともに、当該融資に係る利子の補給を行う。
- 文京区不妊治療費(先進医療)助成事業
保険適用の治療と併せて行われる先進医療に対し、最大5万円を助成。
先進医療及び先進医療会議で審議中の治療等を受けたことにより、全額自己負担となった治療に対し、最大10万円を助成。

メンタルヘルスを知る ストレスとの 付き合い方



現代ではストレスはあって当たり前の時代です。ストレスと上手に付き合っ、メンタルヘルスを管理しましょう。

**ストレス過多に注意！
自分の健康は自分で管理**

ひどい疲弊感、不安感、だるい、落ち着かない。大した理由が見つからないのに、このような状況に陥ったことはありませんか？ 特に長期にわたって続いているとしたら、要注意。

ストレスなどからくるうつ病など心の問題を抱える人は、20代でも増加傾向にあるといわれています。

現代社会では、日常生活の中でストレスを避けて通ることはできません。近年は「自分の健康は自分で管理する時代」といわれています。ストレス過多の状態に、疲労や悩み事などが重なる、心が耐えきれなくなると、一時的に機能が不全になってしまふことがあります。

このような状況にならぬよう、ストレスとうまく付き合い合ふことを、ストレスマネジメントといっています。

**ストレスに気付くことと、
解消方法をもつことが大切**

メンタルヘルスに大切なのは、「ストレスを自覚」し、「マネジメントする」ことです。イライラしているな、と思ったらそれはストレスを感じている証拠。いったん作業の手を止めて、深呼吸やストレッチなどをしてみましょう。

もうひとつ大切なのが、リラックスできる時間をもつこと。趣味でもいいですし、友人との交流などでもいいでしょう。特に心許せる友人との語らひはストレスの発散だけでなく、アドバイスをもらえたりすることもるので、有効な手段といえます。

なかなか発散ができなかつたり、不眠などの身体的な病状が続くようなら、早めに周囲に相談することをお勧めします。最近では学校や職場に、カウンセラーが常駐している場合もあります。文京区でも保健師が随時

【こんな症状が続くようならすぐ相談を】

今までこんなことなかったのに…。もし下記のような症状が現れて続くようならば、あなたの心がSOSを発信しているのかもしれない。当てはまる数にかかわらず、気になったら早めに医師に相談してみましょう。

イライラする	不安な気持ちになる
自己嫌悪に陥る	頭痛、腹痛がある
肩こりがひどい	眠れない
食欲がない	集中力が途切れる
アルコールが増える	無駄な買い物をする

相談に応じますが、専門医による精神保健相談窓口も設けていますので、気軽に利用してみてください。

「産後うつ(マタニティブルー)」は女性だけの症状ではない！

女性特有の症状に、「マタニティブルー」「産後うつ」があります。どちらも母親としてのプレッシャーに、出産によるホルモンバランスの乱れが加わり起こるとされています。「マタニティブルー」が約半数の母親が経験する一過性のものに対し、「産後うつ」は、治療を要する病気で、2週間以上うつ状態が続くようなら専門医に相談しましょう。

最近では、男性版の「産後うつ」も話題となっています。原因は特定されていませんが、急激な環境の変化が要因ともいわれています。女性がおなかに赤ちゃんがいるときから少

しずつ母親へと成長するのに合わせて、男性も積極的に家事や妊婦検診に同行するなど関わっていくことが大切です。夫婦で子育てをしていくイメージを二人で一緒につくっていきましょう。

文京区精神保健相談

- 保健サービスセンター
住所：文京区春日1-16-21 シビックセンター8F
TEL：5803-1805
- 保健サービスセンター本郷支所
住所：文京区千駄木5-20-18
TEL：3821-5106

※各保健センターへ問い合わせ(予約制)

●「こころの体温計」メンタルチェックシステム

携帯電話やパソコンなどで、気軽に自己確認できる、心の健康チェックシステムです。

<https://fishbowlindex.jp/bunkyo/>



子育てとキャリア



女性は妊娠・出産によって、その仕事上のキャリアが一時的に中断されてしまいますが、妊娠・出産という経験をしたからこそ、新たな目線で仕事をすることもできます。パートナーとしっかりと話し合い、それぞれのキャリアのかたちを探していきましょう。

【労働基準法に定められている産休・育休制度】

育休は一人の子どもについて、父母とも原則1回取得できます。
(育児休業開始予定日の1カ月前までに会社に申請する必要あり)

産前6週間	産後8週間	子どもが1歳になるまで
本人が申請すれば、産前は出産予定日を含む6週間(双子以上は14週間)以内の休業が認められています。本人の希望次第で、出産前日まで仕事をすることもできます。	産後は本人の申請に関係なく、出産の翌日から8週間は就業できません。6週間を過ぎた後、本人が希望し、医師が支障ないと認めた場合に限り、仕事をすることができます。	子どもが1歳の誕生日を迎えるまでは育休が認められています。父母が共に育児休業を取得する場合は、1歳2カ月まで延長されます。ただし、取得できる方の要件が決まっています。
産休		育休

文京区の子育て支援事業を利用しよう

- **友達をつくりたい**
就学前の乳幼児と親が参加できる「子育てひろば」や、定期的に活動している「子育てサロン」、児童館や医師会の子育てセミナーなど、子育て世帯の交流の場が区内には多数あります。
- **子どもを預けたい**
ベビーシッターサービスを一定の負担で利用できる「子育て訪問支援事業」やキッズルームでの一時保育などを行っています。
- **育児の相談にのってほしい**
保健サービスセンターでは健康や発育、離乳食の相談に電話で応じているほか、教育センターでは子どもの発達についての相談にも応じています。
- ※その他サービスについても詳しく載っている、子育てガイドを利用しましょう。
- **文京区子育てガイド**
<https://www.city.bunkyo.lg.jp/kyoiku/kosodate/kosodate/guide.html>



復職までのToDoリスト

- **保育園を探す**
保育園には、認可、認証、認可外の3種類があり、認可は世帯収入により、認証・認可外は保育園ごとに保育料が異なります。早めに見学などで情報収集をしておくことが大切です。
- **子どもが病気になること考えておく**
保育園に通うと、腹痛や発熱したりすることが多くなるため、かかりつけ医をつくっておくと安心。病気で登園できなかったときのための預け先を確保しておく必要もあります。ファミリーサポートセンター、子育て緊急サポート事業、ベビーシッター、休日保育、病時保育などは、急には利用できませんので事前に登録しておきましょう。
- **パートナーと話し合う**
産休・育休中の「専業主婦が家にいる暮らし」に慣れると、パートナーが復職を望まなくなる場合があります。夫婦で今後の生活設計について話し合い、共通認識をもっておきましょう。さらに復職後は家事分担が必要です。家事分担表をつくっておくのもいいでしょう。
- **地域とのつながりをつくっておく**
働き始めると、地域の情報に疎くなりがちです。子育てに関することは地域発信のことが多いですから、近所の人や友人とのつながりを大切にしておきましょう。いざというときに頼りになることがあります。
- **職場の上司に相談する**
復職後の勤務時間や仕事の内容についての希望は、早め上司に相談を。職場に復職経験者がいれば、話を聞いておくとも大いに参考になります。
- **復職後の1日を事前にシミュレーションする**
家をでて保育園へ送って出勤するまで、退勤してお迎えへ行って帰宅するまでをシミュレーションしてみましょう。どこにどれだけの時間が必要か、どんなサポートがあると助かるのが具体的にわかります。

男性も積極的に家事・育児に関わろう

社会人になると性別に関係なく、同じように仕事をこなすキャリアを積んでいきますが、女性の場合は妊娠・出産によって、一時的に仕事を中断せざるをえなくなります。そして出産後、仕事に復帰したとしても、仕事と子育てを両立させるためには夫婦での工夫が必要になります。特に男性は仕事や家庭に対する意識を変えて、育児や家事に積極的に参加しましょう。

出産を機に退職するのではなく、今は出産後の女性もキャリアを重ねる時代です。最近では男性が育児休暇をとって女性が働く、という家庭も増えてきています。家族のかたちはそれぞれですから、早いうちからパートナーと仕事・キャリアについて話し合っておく、子育ての両立、共通認識をもつことがとても

家事分担表(例)

以下のような分担表を作ってみてはいかがでしょうか。

項目	夫	妻	項目	夫	妻
朝食+皿洗い			洗濯		
夕食+皿洗い			洗濯物畳み		
買い物			アイロンかけ		
リビング掃除			収納		
トイレ掃除			ゴミ捨て		
風呂掃除					

記入欄には、話し合っておく曜日を入れましょう

も重要です。また、女性が復職し、子どもを保育園に預けても、急な発熱でお迎えコールがかかる、などということも少なくありません。子育て中はこのような突発的な事態が数多く発生しますから、家事・育児の分担をしっかりと決めておくことも重要です。

応援団から 男性諸君、育休は取っておけ。今は逆風でも、人事部長の座が待っている。(青野 慶久)

わが子のミライ 教育資金プラン



子どもが生まれたら、その子の養育にも責任をもつのは親の義務。そこでギモン。ミライのわが子のために必要な資金はいくらくらいかかるのでしょうか？

専用通帳や学資保険の活用で
無理のない資金づくりを

子どもにかかる教育資金に関して、文部科学省発表の「子どもの学習費調査」によると、幼稚園から高校までオール公立で、約542万円の計算になります。高いと感じるかもしれませんが、在学期間が15年ですから1年で約36万1400円。1カ月当たり3万2000円弱です。計画的に考えていけば、無理のない数字であることがわかります。なお、公的な助成制度を考慮した実質負担額については19ページを参照してください。

もちろん公立を中心に考えるか、早いうちから私立を選択するかなど、家族の教育方針によってかかる金額はそれぞれ異なりますが、高校までの教育費は通常の生活費に組み入れて考える人が多いようです。

一方で、大学進学をさせる場合、大学入学までのためにおきたい資金の目安は300万円といわれています。子どもが

大学入学から卒業までにかかる教育費用

入学金を含む学費は、国立であれば4年間で約240万円。私立の場合は文系で約408万円ですが、理系になると3割増とやや高くなっています。この機会に、これまで自分にかかった教育費を調べてみては？

●大学時代にかかる学費

区分	入学金	授業料*3	卒業までの合計*4
国立大学*1	28万2,000円	53万5,800円	242万5,200円
私立大学文系*2	22万5,651円	96万3,341円	407万9,015円
私立大学理系*2	25万1,029円	131万5,233円	551万1,961円

*1 文部科学省令による標準額。ただし、国立大の法人化によって大学間の差あり。
*2 文部科学省「令和3年度私立大学入学者に係る初年度学生納付金平均額調査」。
私立大昼間部の平均額。
*3 施設費などを含む。
*4 目安として授業料×4年間に入学金をプラス。

自分で記入してみよう

●自分の教育費はいくらだった？

親・保護者に取材するなどしてあなたの教育費を調べてみましょう。

幼稚園・保育園 (年)	¥
小学校 (6年)	¥
中学校 (3年)	¥
高等学校 (3年)	¥
大学・専門 (年)	¥
合計	¥

生まれてから18歳になるまでにためるとすれば月額約1万4000円と、こちらも無理な金額ではないのではないのでしょうか。そのために、子どもが生まれたら、まず銀行で専用通帳を作ってみるのもよいでしょう。毎月、別通帳に自動振替するだけで、案外手を付けないものです。また最近の学資保険は、払込金額を超える返戻率のものが増えています。合わせて活用すれば、月々の負担減にもつながることでしょう。

教育資金用の専用口座を開設

子どもの大学入学までに、 300万円の教育資金をつくる

月々1万4,000×216カ月(18年)
=302万4,000円

18年は216カ月なので、1カ月当たり約1万4,000円の貯金で目標の300万円に到達。その他、子どもへのお祝い金やボーナスからも貯蓄しておきたいところです。また奨学金などの助成制度を検討するのもいいでしょう。

Q 学資保険ってナニ？

A 民間の保険会社が扱う、定期積み立てに近い保険。保障は付きませんが、その分払込金額を上回る返戻率のものが増えています。子どもが小さいときにしか加入できないので、利用を考えるなら早めに！

■返戻率(へんれいりつ)

支払合計に対する満期額の率のこと。学資保険を選ぶ際に最も重要な基準となります。返戻率が105%あれば高還元率といえるでしょう。

■受取時期

学資保険は商品によって受取時期が異なります。中学受験、大学受験など、どのタイミングで資金が必要になるのか、事前に確認しておきましょう。

幼稚園から高校まで15年間の教育費用

すべて公立に通った場合で、約542万円の教育費がかかる計算に。逆にすべて私立になると、1,830万円に迫る金額となり、オール公立の3.38倍に。ただし、私立高校の学費にも助成金が給付されるようになっていきますので(金額は年収による)、覚えておきましょう。いずれにせよ、子どもが伸び伸びと教育を受けられる環境が第一です。

●幼稚園～高校卒業までにかかる教育費

■=私立

ケース	幼稚園(3年間)	小学校(6年間)	中学校(3年間)	高等学校(3年間)	合計
すべて公立	64万9,088円	192万6,809円	146万2,113円	137万2,072円	541万82円
幼稚園だけ私立	158万4,777円	192万6,809円	146万2,113円	137万2,072円	634万5,771円
高等学校だけ私立	64万9,088円	192万6,809円	146万2,113円	290万4,230円	694万2,240円
幼稚園と高等学校が私立	158万4,777円	192万6,809円	146万2,113円	290万4,230円	787万7,929円
小学校だけ公立	158万4,777円	192万6,809円	421万7,172円	290万4,230円	1,063万2,988円
すべて私立	158万4,777円	959万2,145円	421万7,172円	290万4,230円	1,829万8,324円

※文部科学省「平成30年度子供の学習費調査」より

子どものためと思って、自分を犠牲にするのではなく、自分が笑顔で子どもと関わる為にどうしたら良いか?を考えていくことが、実は子どもの為に繋がっていきます。(堀江 敦子)

ライフ&キャリアプランとは、自身の人生設計図です。この冊子では、過去の自分を振り返り、現在の自分もっている価値観を再確認し、これからどんなことをやってみようのかを考えてきました。そこで、巻末の「ライフ&キャリアプランシート」を利用して、それらをひとつにまとめてみましょう。迷ったとき、つまづいたとき、ライフ&キャリアプランを見返すことで決意を新たにできることもあります。コピーするなどして、ライフステージの節目で、確認・更新することをお勧めします。

ライフ&キャリアプランを作ってみよう

記入例

まとめ

持田 莉子 (仮名) さんの Life & Career Plan ライフ&キャリアプラン 記入日 年 月 日

★下の年表には各マスに自分が思い描く将来像や目標と、その実現に向けた熱意を「意気込み度」として5段階で記入してみてください。ポイントを集計して現在のライフ&キャリアプランの判定もしてみよう!

ここまで考えてきた事柄

自己分析 P.10-11 からまとめてみよう

性格: 頑固、アクティブ、優しいところもある

社会性: サブ 責任感強め、バランスを崩して責め

得意・不得意: ① 協調性がある、② 早起きがニガテ

能力: ピアノ、ソフトボール

10年後の自分 P.12 からまとめてみよう

仕事: 人を笑顔にする仕事 保険士(?)

趣味: 旅行 (国内・海外どちらも!)

家族・住居: 4人家族

人間関係: 結婚している、大切な友人がいる

(語学) 三ヶ国語 喋れるようになる

自分にとって P.5・7・9 からまとめてみよう

大切なこと: 余裕になる時間

好きなこと・物: 美味しいものを食べる

やりたいこと: 語学の勉強、手話、一人旅

笑うこと: 映画鑑賞

今の自分が見えてくるかも?

現在のBMI値 (P.17 参照) 20.2

◎各カテゴリーで5年後、10年後の目標とアクションを考えて書き込みましょう。15年後、20年後は、10年後の自分がさらに何をしていくのかを考えてみましょう。

カテゴリー	5年後 25歳	10年後 30歳	15年後 35歳	20年後 40歳	カテゴリー別意気込み度合計
健康	目標: スタイルキープ、肌年齢を保つ アクション: なるべく歩く、早寝早起きをする 4	目標: 子どもを産める身体でいる アクション: 栄養バランスを考えた食事をする 5	目標: 体力キープ アクション: 運動する 4	目標: 無病息災 アクション: 健康診断をうける 4	17
なりたい自分	目標: 教養のある大人になる アクション: ・新聞をきちんと読む、・積極的に大学の授業をとる 4	目標: 多様な大人になる アクション: ・語学の勉強をして海外に友人をつくる、・何か資格をとる 5	目標: ユモアのある大人になる アクション: ・色々なところへ行ってたくさんの人に会う 4	目標: ライフワークバランスの良い生活をする アクション: ・仕事にも力を入れて親孝行もする 5	18
家族・住居	目標: 一人暮らしをする アクション: ・お料理にもっとチャレンジする、・貯金する 4	目標: 4人家族で楽しく暮らす アクション: ・27歳までに結婚する、・旦那さんにも育休をとってもらう 5	目標: 風通しの良い家庭 アクション: ・家族旅行を定期的にする 4	目標: 仲良し夫婦 アクション: ・結婚記念日に必ず3泊2日デート 5	18
仕事	目標: 自分の好きな仕事をしている アクション: ・大学でやりたいことをみつける 5	目標: 結婚しても仕事を続ける アクション: ・理解のある会社に就職する 5	目標: 楽しく仕事をする アクション: ・仲間をつくる 4	目標: 向上心を失わない アクション: ・常に目標を設定する 5	19
年収 (預貯金)	350万円 100万円 5	450万円 200万円 5	550万円 300万円 5	1,000万円 500万円 5	20
趣味・習い事	目標: 人に伝える趣味をつくる アクション: 興味があるほうとやりあってみる 3	目標: 趣味を自分の強みにする アクション: 資格の試験に合格する 4	目標: 語学の知識を深める アクション: 他の文化に触れる 4	目標: 余裕になる時間を作る アクション: 月に数回習い事をする 5	16
親・保護者の年齢	54	59	64	69	

自分が思い描く将来像や目標とそれを達成するためのアクションを記入します。

年収の目標を記入します。

この冊子で考えてきたことを整理して記入します。

将来像や目標実現に向けた熱意を「意気込み度」として5段階で記入します。

カテゴリー別の合計を記入します。

カテゴリー別意気込み度合計の総合計を最終ページ(裏表紙の裏面)に記入します。

ライフ&キャリアプランの判定ができます。最終ページ(裏表紙の裏面)を見てください。

手続き・届け出

新生活をスタートするには、さまざまな手続き・届け出が必要になります。効率のよい手続き・届け出のスケジュールは一人ひとり違うため、ここでは一般的に必要なことを中心にご紹介します。状況に応じて、必要な手続き・届け出が変わりますので、事前に調べておくとういでしょう。

ライフラインの手続き

【電気】

引越しの1週間前までに所轄の電力営業所やインターネットなどで手続きしましょう。

【ガス】

引越しの1週間前までに所轄のガス会社やインターネットなどで手続きしましょう。

【水道】

引越しの1週間前までに所轄の水道局やインターネットなどで手続きしましょう。

【固定電話】

引越しの1週間前までに加入の電話会社やインターネットなどで手続きしましょう。

【携帯電話】

引越しや氏名変更があったら、早めに入りの電話会社やインターネットなどで手続きしましょう。

【郵便物】

希望する転送開始日の1週間前までに最寄りの郵便局やインターネットなどで手続きしましょう。

【インターネット】

引越し先が決まったら早めに入りのプロバイダー会社へ手続きしましょう。

【新聞】

引越し先が決まったら、契約先の最寄りの新聞販売店へ連絡しましょう。

住所・氏名変更の手続き

【運転免許証】

公的身分証明書となるため、最初に手続きしましょう。手続きは新しい住民登録地を所轄する運転免許センターまたは警察署で行います。

【銀行口座】

名義変更は口座がある支店窓口で手続きしましょう。住所変更のみの場合は、インターネットなどで変更できることもあります。詳しくは口座がある銀行などに確認しましょう。

【クレジットカード】

名義や住所変更は必要書類の送付で対応する場合がありますが、カード会社によって変更方法、必要書類が異なりますので確認しましょう。

【パスポート】

すでにもっている人は、「記載事項変更申請」でも変更できますが、サイン部分が変われないなど不便なこともあるので、「新規申請」をする方がよい場合もあります。新しい住民登録地の都道府県旅券発行窓口で手続きしましょう。ただし、新規申請の手続きには1週間ほどかかります。

【生命保険】

独身時代、加入していた保険を継続する場合は、住所、氏名、受取人などの変更手続きをしましょう。手続きに必要な書類などは加入先の保険会社などに確認しましょう。

さまざまな手続き・届け出などがあるので、わからないことや困ったことがあったときは、身近にいる人たちに相談しましょう。区役所の手続きなどは区役所の各窓口へお気軽にご相談ください。区役所発行の便利帳なども役に立ちますので手元に置いておくとういでしょう。

マイナンバーってなに？

2016年1月から、政府によるマイナンバー制度が導入されました。マイナンバーは国民一人ひとりに付与される12ケタの数字。複数の機関がもつ個人の情報を一元化し、社会保障や税、災害対策といった分野で効率的かつ公平に情報を管理・活用するものです。最初に皆さんの手元に届けられた書類は、マイナンバーを通知するためのカード。正式な身分証を希望する人は、個人番号カードを申請します。この番号は一生使うものです。大切に管理しましょう。



ここがポイント

区役所で手続きなどをする際は、本人確認書類(身分証明書)を忘れずにもっていきましょう。運転免許証やパスポートなど官公署発行の写真付身分証明書があると便利です。

転出・転入の手続き

【転出届】

違う区市町村へ引越しをするとき

現在、住民登録をしている住所地の区役所で手続きをしましょう。

原則、引越しをする日の前後14日以内にしましょう。

【転入届】

違う区市町村から引越ししてくるとき

引越した日から14日以内に、転出届をもって新しい住所地となる区市町村で手続きしましょう。

【転居届】

同じ区市町村内で転居するとき

引越した日から14日以内に手続きしましょう。

【世帯変更届】

すでにパートナーと住んでいるとき

同居をしていても、住民票上、世帯主が別々に登録されているときは、世帯合併の手続きを忘れないようにしましょう。



ここがポイント

文京区では「母子健康手帳」と一緒に「母と子の保健バッグ」をお渡ししています。バッグの中には、都内医療機関であれば、無料で診査などが受けられる「妊婦健康診査受診票」などが入っています。

婚姻の手続き

【婚姻届】

全国の区市町村の役所で配布しています。書き損じなどに備え、数枚もらっておくとういでしょう。提出は全国の区市町村の役所窓口で365日24時間受け付けています。

【戸籍謄本】

本籍地以外で婚姻届を提出する場合は戸籍謄本(戸籍全部事項証明書)の添付が必要です。事前に本籍地のある役所で入手しておきましょう。

出産・子育ての手続き

【妊娠届】

妊娠がわかったら、できるだけ早めに住民登録地の役所窓口で手続きし、「母子健康手帳」などの交付を受けましょう。

【出生届】

生まれた日から14日以内(生まれた日も含みます)に本籍地または出生地、あるいは住民登録地の役所窓口へ提出しましょう。

文京区の相談窓口

相談項目	相談内容	日時など	相談窓口・電話番号
内職あっせん相談	内職についての求職、求人などの相談	月～金曜 13時～16時 (祝日・年末年始は除く) ※原則電話又はメールでの相談	文京区勤労者共済会 シビックセンター 地下2階 5803-1108
生活に困ったとき	生活が困難になったときの相談	月～金曜 9時～17時	生活福祉課 シビックセンター9階 5803-1216
母子父子・女性相談	母子父子および女性の生活や就労上のこと、母子家庭の悩み、夫や恋人からの暴力(緊急避難も含む)などの相談	月～金曜 9時～17時	
ひきこもり相談	ひきこもりに関するご本人・ご家族等からの総合相談(年齢は問いません)	月～金曜 9時～17時 電話相談、来所相談 (原則予約制)	生活福祉課 (文京区ひきこもり支援センター) 5803-1917
	臨床心理士、精神保健福祉士等によるひきこもりに関する相談(電話、来所、メール、訪問相談)	月～土曜 10時～18時 ※電話で予約してください。	生活福祉課 (茗荷谷クラブ) 3941-1613
ハッピーベイベー健康相談	妊娠・出産に関する正しい知識について、妊娠前からの生活習慣の振り返りと身体づくりについて、健診(検診)についての相談	電話相談・面接相談	保健サービスセンター シビックセンター8階 5803-1805
		月～金曜日 8時30分～17時	保健サービスセンター 本郷支所 千駄木5-20-18 3821-5106
子育てに関する相談	子どもと家庭に関する相談(児童虐待に関する相談を含む)	・一般相談 月～金曜 9時～17時 ・専門相談: 一般相談後に、内容に応じて心理士、小児科医、弁護士等の相談もご利用いただけます。 (休日・年末年始・臨時休館日を除く)	子ども家庭支援センター シビックセンター5階 5803-1109
		子どもと家庭に関する相談(児童虐待に関する相談を含む)	子ども家庭支援センター 子ども応援サポート室 シビックセンター5階 5803-1900
子ども応援サポート室	子育て世帯の経済的な困りごとや生活上の様々な悩みなどの相談	月～金曜 9時～17時 (夜間、土・日曜は留守番電話対応)	子ども家庭支援センター 子ども応援サポート室 シビックセンター5階 5803-1900

※文京区の相談窓口の情報は2022年10月現在のものです。ご相談いただく場合は事前にご確認ください。

相談項目	相談内容	日時など	相談窓口・電話番号
法律相談(予約制)	土地、家屋、相続、金銭貸借など法律全般にわたる相談(相談員:弁護士) ※一年間(4月1日から翌年3月31日)、一人3回まで。 ※すでに裁判所において係争中または調停中の事案のご相談には、ご利用いただけません。	火、金曜、第2・4月曜 13時～16時 相談時間:25分間 受付は前日(月曜の場合は前の週の金曜)の9時から電話予約 定員:12人	広報課 シビックセンター 14階 相談室 5803-1129 ※受付開始日が祝日の場合は、その前日から受け付けます。
税務相談(予約制)	相続税、贈与税、土地・家屋の売買についての税、所得税など税務問題全般(相談員:税理士)	木曜 13時～16時 相談時間:25分間 受付は前日の9時から電話予約 定員:6人	
不動産相談(予約制)	土地や建物などの不動産売買、貸借等に関する相談や、空き家に関する相談(相談員:宅地建物取引士) ※空き家に関する相談については、区内に空き家を所有している方を対象。	土または日曜 (年4回実施) 13時～16時 相談時間:25分間 定員:法律相談12人 税務・不動産相談各6人	広報課 シビックセンター 14階 5803-1129 ※相談会場は行政情報センター内相談ブース(簡易問仕切り)
特別相談(予約制) ※現在は電話相談のみ実施	法律相談・税務相談・不動産相談	土または日曜 (年4回実施) 13時～16時 相談時間:25分間 定員:法律相談12人 税務・不動産相談各6人	行政情報センター 区民相談コーナー シビックセンター2階 5803-1328
区民相談 ※現在は電話相談のみ実施	区政に関する相談や日常生活上の一般的な相談	月～金曜 8時30分～17時	広報課 シビックセンター 14階 相談室 5803-1129
人権の上の相談	不当な圧迫や名誉き損などの人権問題に関する相談	第3月曜 13時～16時	消費生活センター シビックセンター 地下2階 消費者相談 5803-1106
行政相談	国の行政全般についての苦情、意見、要望に関する相談	第1月曜 13時～16時	経済課 シビックセンター 地下2階 5803-1173 受付:東京商工会議所 文京支部 (シビックセンター 地下2階) 5842-6731
消費者相談	消費生活上のトラブルや商品・サービスに対する疑問・苦情等の相談	月～金曜 9時30分～16時 (祝日・年末年始は除く)	
経営相談	経営・金融などの相談	月～金曜 10時30分～16時30分 (受付は16時まで) (祝日・年末年始は除く) ※創業相談は予約制	
創業相談	創業や第二創業に関する相談		

文京区の相談窓口

相談項目	相談内容	日時など	相談窓口・電話番号
保健師の相談	乳幼児から高齢者までの身体の病気や心の悩みなどの相談	月～金曜 9時～17時	保健サービスセンター シビックセンター8階 5803-1805
栄養相談	栄養や食生活についての相談		
歯・口に関する相談	歯科衛生士による歯・口の健康についての相談		
エイズの相談	エイズに関する相談		
精神保健相談	専門医による相談(予約制)		
育児相談	医師や保健師等による子育てについての相談	各保健サービスセンターへ問い合わせ	保健サービスセンター 本郷支所 千駄木5-20-18 3821-5106
区民葬儀相談	区民葬儀の相談、区民葬儀取扱店の紹介	月～金曜 9時～17時	福祉政策課 シビックセンター9階 5803-1202
建築に係る問題の相談	中高層建築物などの建築に伴う日照・採光の阻害、工事による騒音・振動などの問題の調整に関する相談	月～金曜 (祝日・年末年始は除く) 8時30分～17時	住環境課 シビックセンター 18階 5803-1237
かかりつけ医・在宅療養相談	医療相談 ・かかりつけ医に関する医療相談 ・在宅療養に伴う医療・介護連携に関する相談など	月～金曜 9:00～17:00 (祝日、12/29～1/3は休み)	高齢福祉課 (小石川医師会館内) かかりつけ医・在宅療養相談窓口 6912-0810

※文京区の相談窓口の情報は2021年11月現在のものです。ご相談いただく場合は事前にご確認ください。

相談項目	相談内容	日時など	相談窓口・電話番号
子どもの最善の利益を守る法律専門相談(予約制)	子どもの利益を守るための法律的な相談(離婚、養育費、面会交流等) ※1人30分程度	第2・第4火曜日 (1)10時～(2)11時～ 第3木曜日 (1)18時～(2)19時～ (休日、年末年始、文京区男女平等センターの休館日を除く) 定員:各日2人、面接相談 電話にて受付、先着順・定員になり次第締切	子ども家庭支援センター 児童支援・予防係 5803-1104 ※相談場所は男女平等センター相談室 本郷4-8-3
青少年相談	子どもの非行・不良化の悩みごとなどの相談	水曜 13時～16時	広報課 シビックセンター 14階 相談室 5803-1129
男女平等センター相談【電話・面談】	家庭内・職場・地域での人間関係、パートナーなどからの暴力、自分自身の生き方などの相談(カウンセリング) ※性別・年齢にかかわらず受け付けます。	月・水・金曜 10時～20時 ※電話で予約してください。 受付は19時まで (祝日及び年末年始と全館休館日は除く)	男女平等センター 相談室 本郷4-8-3 3812-7149
男女平等センター相談【SNS相談】		火・木・土曜 14時～20時 ※受付は19時30分まで (祝日及び年末年始を除く)	男女平等センター 相談室 【SNS相談】 LINE・Twitter @bunkyo_soudan
DV被害等に関する相談	DVに関する相談や支援機関の紹介(電話相談のみ)	月～金曜 8時30分～17時15分 (土・日曜、祝日及び年末年始(12月28日～1月4日)と全館休館日は除く)	文京区配偶者暴力 相談支援センター 5803-1945
子どもの発達および教育に関する相談	乳幼児から高校生年代までの子どもに関する発達や教育などのさまざまな心配事や悩みについての面接相談	月～金曜、第2・4土曜 8時30分～17時15分 (要予約)	教育センター 総合相談室 湯島4-7-10 5800-2594
電話教育相談	匿名や来所できない方のための電話による子どもの教育等に関する相談	年中無休、24時間対応	教育センター 総合相談室 専用5800-2595
いじめ電話相談	いじめに悩んでいる児童・生徒・保護者のための電話による相談	年中無休、24時間対応	教育センター 総合相談室 専用5800-2596

ライフ&キャリアプランシート判定ページ

■ BMI 値による判定

18.5以上25未満 (普通体重)	中心値(22あたり)に近づけるようにしましょう。基礎代謝は低下の一途をたどるので、現状の生活習慣のままでは現状維持もできません(P.17参照)。食生活や運動習慣など生活習慣は日々の体重チェックなどを行い見直しましょう。
18.5未満(やせ) 25以上(肥満)	将来的には心配になるBMI値です。将来への高い意気込みがあっても、健康を害してしまっては元も子もありません。まずは食生活や運動習慣など生活習慣を改善し、普通体重になるようにしましょう。

■ カテゴリー別意気込み度 総合計による判定

カテゴリー別意気込み度合計の総合計

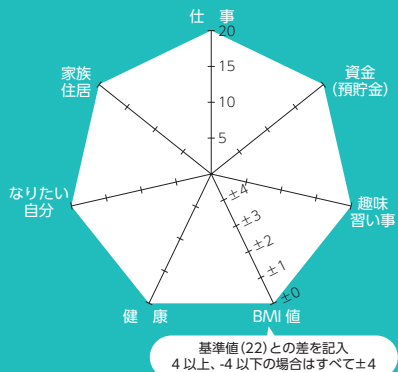
ポイント

96ポイント以上	具体的な将来像が描けていて意気込みも高いです。このまま実現に向けて前進してください！
72～95ポイント	カテゴリーによってのバラつきはありませんか？ポイントの低いカテゴリーを中心に、もう少し具体的に考えてみましょう。
48～71ポイント	将来像があいまいだったり、他人からの評価などを気にしていませんか？将来像をもっと詳しく想像したり、興味のあるカテゴリーから再考をしてみましょう。
47ポイント以下	将来についてあまり考えたことがないか、現実問題としてとらえていない可能性があります。この冊子をきっかけに、まずはこの5年について考えてみてください。

■ カテゴリー別ポイントの傾向について

各カテゴリーの意気込み度合計ポイントにあまり差がない場合は自分の興味のあるカテゴリーについて、ポイントに大きな差がある場合は低ポイントのカテゴリーについての関連書籍を読んでみるなど、将来像について具体的に思い描くことができるよう、意識して情報収集してみましょう。

レーダーチャートをつくってみよう！



健康	将来に影響があるので、現在健康であるからといって軽視せず、今から食生活や運動、お酒・タバコに注意していきましょう。
なりたい自分	理想と現実のギャップを知り、理想に近づく努力をすることが、人生のクオリティを上げます。
家族・住居	先延ばしにしていると選択肢が限られる可能性が高くなります。早いうちから考えておきたいところです。
仕事	将来設計をしておかないと自分に必要なスキルなどが見えません。キャリアプランが成長を助けます。
資金(預貯金)	将来のライフイベントと切り離せない要素ですので、早くから計画的に考えましょう。
趣味・習い事	仕事や家庭だけが人生ではありません。自分だけのための時間が、あなたの人生の充実度を上げていきます。

さんの Life & Career Plan ライフ&キャリアプラン

記入日 年 月 日

★下の年表には各マスに自分が思い描く将来像や目標と、その実現に向けた熱意を「意気込み度」として5段階で記入してみてください。ポイントを集計して現在のライフ&キャリアプランの判定もしてみよう!

ここまで考えてきた事柄

自己分析 P.10・11 からまとめてみよう

性格 得意・不得意

社会性 能力

10年後の自分 P.12 からまとめてみよう

仕事

趣味

家族・住居

人間関係

{ }

自分にとって P.5・7・9 からまとめてみよう

大切なこと 好きなこと・物 やりたいこと

今の自分が見えてくるかも?

◎現在のBMI値 (P.17 参照)

◎各カテゴリーで5年後、10年後の目標とアクションを考えて書き込みましょう。15年後、20年後は、10年後の自分がさらに何をしていくのかを考えてみましょう。

(キリトリ線)

カテゴリー	5年後 歳	10年後 歳	15年後 歳	20年後 歳	カテゴリー別意気込み度合計
健康	目標	目標	目標	目標	ポイント
	アクション	アクション	アクション	アクション	
なりたい自分	目標	目標	目標	目標	ポイント
	アクション	アクション	アクション	アクション	
家族・住居	目標	目標	目標	目標	ポイント
	アクション	アクション	アクション	アクション	
仕事	目標	目標	目標	目標	ポイント
	アクション	アクション	アクション	アクション	
年収	万円	万円	万円	万円	
資金(預貯金)					ポイント
趣味・習い事	目標	目標	目標	目標	ポイント
	アクション	アクション	アクション	アクション	
親・保護者の年齢					