



考えよう

ふるさと秋田と わたしの未来

ライフプランニング学習副読本

小学生用



はじめに

～あなたは自分の未来を考えたことはありますか～

あなたは、これまでどのように成長してきて、これからどのような道を歩いていくのか、考えたことはありますか。

私たちが暮らす秋田県は、美しい自然に恵まれ、伝統的なお祭りやおいしい食べ物がたくさんある魅力あふれる地域です。

しかし、その一方で、人口減少と少子高齢化が速いペースで進んでおり、これを今すぐに止めることは、非常に困難な状態です。



この副読本を通じて、これから成長していくみなさんには、自分たちの将来にもつながることとして、こうした社会問題にも関心を持ち、どうすれば一人ひとりが暮らしやすい社会になっていくのかを考えてほしいと思います。

また、性別にとらわれず自分らしく生きることや、友達とのかかわり、家族の中での役割などについて学びながら、自分の未来の姿を思いえがいてみましょう。

そして、誰もが自分らしく生きていけるふるさと秋田であるためにはどうしたらよいか、自分はどのような生き方をしていきたいのか、考えていきましょう。

目次

第1章 ふるさと秋田を知ろう	1
○秋田県の特ちょうを知る	
第2章 自分らしく生きよう	5
①自分らしく生きていくために	
②人とかかわる自分を考えてみよう	
第3章 自分の未来を考えよう	8
○えがいてみよう自分らしい生き方	

第1章

ふるさと秋田を知ろう

これまで自分が生活してきたふるさと秋田のよさや課題を確認し、改めてふるさと秋田について考えてみましょう。

○秋田県の特ちょうを知る

秋田県の自然や文化

秋田県の気候や風土

日本で6番目に面積が広い秋田県。県内各地には、豊かな自然や様々な文化があります。
あなたの住んでいる市町村はどこにあるか、見つけてみよう。

◆面積: 11,638 km²

◆人口: 944,874人

(令和3年10月1日現在)

秋田県は東西約110km、南北約180kmの長方形に近い形をしています。

西側は日本海に面し、東側の県境には南北に奥羽山脈が連なっています。

気候は、夏は晴れの日が多いうえ気温も高く、冬は北西の季節風が強く、くもりの日数が多くなっています。

降雪量は、沿岸部は比較的少なく、内陸部に入るにしたがって多くなります。



県の魚：ハタハタ



県の鳥：やまどり



県の木：秋田杉すぎ



県の花：ふきのとう

第1章資料
(ふるさと秋田を知ろう)
については





白神山地（藤里町）

白神山地は、秋田県と青森県にまたがる約13万haの広大な山地帯です。このうち、約1万7千haが平成5年12月、世界自然遺産に登録されました。



田沢湖（仙北市）

田沢湖は、周囲約20kmの円形で、深さが423.4mあり、日本で一番深い湖です。



鳥海山（由利本荘市、にかほ市）

鳥海山は、東北で2番目に高い山です。平地からながめるとすそが広がって見え、富士山に似ていることから「出羽富士」とも呼ばれています。



秋田県の伝統的な祭り・行事



大館アメッコ市（大館市）

時期：毎年2月第2土曜日とその翌日
内容：様々なアメを販売する店が立ち並びます。その日にアメを食べるとかぜをひかないとの言い伝えもあります。



竿灯祭り（秋田市）

時期：毎年8月3日から6日まで
内容：いなほに見立てた竿灯をあやつりながら、力と技を競います。東北三大祭りの一つです。



横手のかまくら（横手市）

時期：毎年2月15日・16日
内容：雪で作ったかまくらの中に水神様をまつり、中に入っている子どもたちがあま酒やおもちをふるまう行事です。



西馬音内盆踊り（羽後町）

時期：毎年8月16日から18日まで
内容：にぎやかで勇ましいおはやしと、美しいおどりの調和が特ちょうで、日本三大盆踊りの一つです。

秋田県の食べ物



きりたんぼなべ

うるち米をつぶし木の^{ぼう}棒に巻きつけてちくわ状に焼きあげたものを、とり肉やごぼう、きのこ、ねぎなどと共に、とりのだしじるでにこむなべ料理です。



いなにわうどん

独特の製法で作られた^ほほしうどん。細めのめんはゆで上がりが早く、なめらかな^{した}舌ざわりとツルツルとしたのどごしが特ちょうです。



ババヘラアイス

中高年の女性（ババ）が、金属製の「ヘラ」を用いてコーンへ盛りつけるアイスのことです。バナナ味とイチゴ味などが味わえます。

秋田県の日本一は何か

秋田県には日本一のものがたくさんあります。

理容所・美容所の数（人口10万人当たり）
全国1位（令和元年度）厚生労働省「衛生行政報告例」

^{けんけつ}献血率（20~29歳）^{さい}9.4%、献血率（30~39歳）8.3%
全国1位（令和2年）日本赤十字社「血液事業の現状」

風力発電導入量646MW
全国1位（令和2年末）一般社団法人日本風力発電協会

このほかにも日本一のものがあります。どんなものがあるか調べてみましょう。



秋田県の出生数、人口の減少

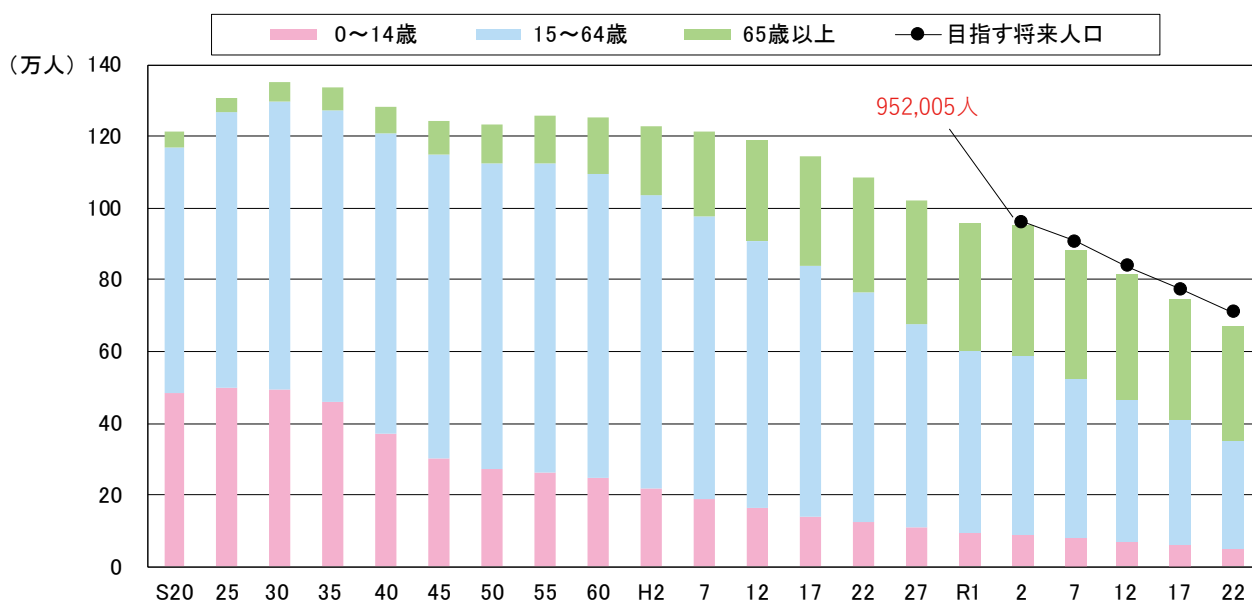
豊かな自然や様々な文化、そんな魅力あふれる秋田県ですが、課題もあります。

出生数の減少

秋田県で、一年間に生まれた子どもの数は、昭和22年の47,838人が最大ですが、令和2年には4,499人となり、最大時の10分の1以下にまで減少しています。

少子化が進むことにより、私たちの生活にどんなえいきょうがあるのでしょうか。

人口減少の状況



(総務省 国勢調査、令和2年までは秋田県調査統計課 秋田県年齢別人口流動調査)
(令和7年以降は国立社会保障・人口問題研究所の推計、目指す将来人口は秋田県人口ビジョン)

秋田県の人口は、昭和31年の約135万人が最大ですが、64年後の令和2年には、40万人少ない約95万人となっています。【人口減少】

14歳以下、15～64歳以下の人口が減り、65歳以上の人口が増えています。【少子高齢化】

国の研究所の予測では、令和22年(2040年)には約67万人にまで減少するとされていますが、秋田県では、令和22年の「目指す将来人口」を約71万人と設定し、その実現に向けて様々な人口減少対策を推進しています。

少子化が進み人口が減ると、私たちの生活にどんなえいきょうがあるのでしょうか。



この章では、「男だから」「女だから」という性別にとらわれず、自分も相手も^{そんちよう}尊重しながら、自分らしく生きていくことを学んでいきましょう。

①自分らしく生きていくために

自分らしく生きていくために、性別にこだわる必要はありません。
あなたは、自分が「男だから、女だから」と考えて、できなかったことはありますか。
どんなときにそうだったか、どんな気持ちになったかを話し合ってみましょう。

自分のよいところを知っていますか？

自分を^ふ振り返って、自分のよいところを見つけましょう。
友達のよいところを見つけ、言葉に表してプレゼントしましょう。

ワーク1 自分発見カードを作ろう

①自分が思う自分自身について書いてみましょう。

- がんばっていることは？
- 自分が思う自分の性格は？
- よくほめられることはどんなこと？
- ほめられてうれしい言葉は何？



②友達のよいところ、がんばっているなど思うことを「いいねカード」に書いてプレゼントしましょう。

③友達からもらった「いいねカード」を読みましょう。

④自分のよいところをワークシートに書きましょう。

⑤みんなで発表しましょう。

自分のよいところを、たくさん発見できましたか。
友達からもらった「いいねカード」を読んで、自分で気づかなかった自分の「いいね」がありましたか。

自分発見！	
年 組 氏名	
1 自分が思う「自分自身」について書いてみましょう。	
好きなこと	
得意なこと	
興味があること	
がんばっていること	
自分が思う自分の性格	
よくほめられていること	
ほめられてうれしい言葉	
2 友達からもらった「いいねカード」を見てから、自分のよいところを書きましょう。	

いいねカード

〇〇さんの
〇〇なところがいいね
〇〇より

②人とかかわる自分を考えてみよう

自分のまわりの人とのつながりを知ろう

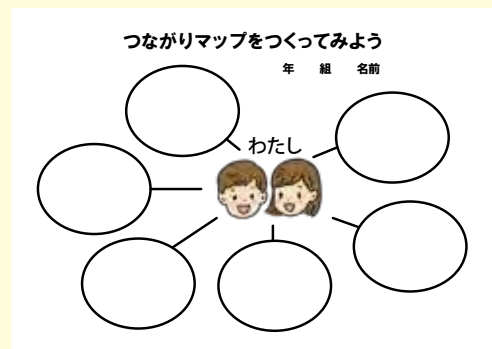
あなたの周りには、あなたとつながりのある人は何人いますか。
自分のまわりの人たちを思い出してみましょう。

ワーク2 つながりマップをつくろう

- ①家族や友達、近所の人…、あなたが知っている人たちを思い出してみましょう。
- ②自分を中心とした「つながりマップ」をつくりましょう。
- ③完成したら、みんなのマップを見てみましょう。
- ④友達のマップとつないでみましょう。

マップに登場する人は…

- どんな仕事をしていますか？
- あなたを何と呼んでいますか？
- あなたにとってどのような存在そんざいですか？



「自分らしく」伝えていきますか？

楽しいことも、いやだと思うことも自分自身の大切な気持ちです。
あなたは自分の気持ちを相手に伝えていきますか。
二人の意見、あなたはどう思いますか。

言い訳わけしたり
簡単に謝あやまったりするのは
男らしくない!



私の意見はみんなと違うけど、
「女のくせに」って思われてしまう
から言わないでおこう。



相手に気持ちを伝えるときに「男らしく、女らしく」しなければ、と考えたことはありませんか。

どんなときにそうになったか、話し合ってみましょう。

伝えよう 自分の気持ち

ワーク3 どうしたらよかったのかな？ その1 自分の気持ちを伝える

- 5年生の教室 休み時間に…
- 1時間目、Aさんは消しゴムを忘れてきたことに気が付きました。
- 前に忘れてきた時、隣の席のBさんが2個持っていたので1個借りました。そのことを思い出したAさんは、Bさんから消しゴムを借りようと、本を読んでいるBさんに話しかけます。

- A Bさん消しゴム貸して。
- B えっまた？
- A 前にも貸してくれたじゃない。
- B うーん、でもー。
- A 消しゴムくらい、いいじゃん。
- B 消しゴムくらいって…。
- A 早くしないと休み時間終わっちゃうよ！
- B どうしていつも忘れるの？
- A ちっ。うるせえな！
- B ひどい！

- ① Aさんの気持ち、Bさんの気持ちを考えてみましょう。
- ② Aさん、Bさんの役を決めて、左のシナリオを演じてみましょう。
どうしてこのようなやりとりになってしまったのか考えてみましょう。
- ③ Aさんはどう頼めばよかったのでしょうか。
- ④ 「こうすればよかった」のシナリオを書いて演じてみましょう。Bさんが消しゴムを貸すか貸さないか、どちらでもOKです。
どうしたらけんかにならなかったのか、AさんについてもBさんについても考えてみましょう。
- ⑤ グループごとに発表しましょう。

聞いていますか？相手の気持ち

ワーク4 どうしたらよかったのかな？ その2 相手の気持ちを聴く

- Bさんはとてもいやな気持ちになってしまいました。
- 2時間目の間もずっと「なんて言えばよかったんだろう」となやんでいました。
- 休み時間にCさんに相談しました。

- B Aさんがまた消しゴムを借りにきたんだ。
- C キッパリ断んなよ！そんなの。
- B Aさんはよく忘れ物をして、その度に借りに来るんだ。
- C Aさん、Bさんのこと好きなんじゃない？
- B そうじゃなくて。
- C きっとそうだよ。
- B そういうことじゃなくて…。

- ① BさんCさんの役を決めて左のシナリオを演じてみましょう。
それぞれ感じたことを発表しましょう。
- ② Bさんの気持ち、Cさんの気持ちを考えてみましょう。
- ③ BさんはCさんにどのようにしてほしかったのでしょうか。
- ④ Cさんはどのようにしたらよかったのでしょうか。
- ⑤ 「こうすればよかった」のシナリオを書いて演じてみましょう。
- ⑥ グループごとに発表しましょう。

第3章

自分の未来を考えよう

この章では、家族が協力すること、働くこと、家庭をつくることなど自分の将来^{しょうらい}について、性別にとらわれず、自由に思いえがいてみましょう。

〇えがいてみよう自分らしい生き方

家庭での家事の役割分担^{わりたん}について

あなたの家庭では家事の分担はどうなっていますか。

「男だから、女だから」というイメージだけで役割分担していることはありませんか。食事の準備^{かた}や片付け^{せん}、洗たく^{せん}、掃除^{そうじ}など、あなたの家庭ではだれの役割ですか。

ワーク5 家族の家事の役割分担をまとめてみよう

① 分担表の項目ごとに、主にする人には◎を、一緒にする人には○を、時々する人には△をつけましょう。

私のうちでは、母が料理をして弟が母のアシスタント役です。父と私はお皿を準備したり料理を運んだりします。

アイロンがけは父の仕事です。とても上手だよ。買い物は休日に家族みんなで行って、重い荷物を運ぶのを手伝っているよ。



- ② 分担表を見て感じたことを発表しましょう。
- ③ 自分にできることは何かを考えましょう。
- ④ 家族と相談して、自分にできる家事を決めましょう。
- ⑤ 家族から感想を聞いたり、アドバイスをしてもらったりしましょう。

項目	自分	自分	自分	理由
収入を稼ぐ				
買い物をする				
洗濯をする				
掃除をする				
食料の買い出し				
調理をする				
洗濯物を干す				
洗濯機を洗う				
アイロンをかける				
部屋の掃除をする				
風呂の掃除をする				
トイレの掃除をする				
ゴミを処分する				
家族の健康管理をする				
子供の習い事をする				
子供の勉強をする				
子供の遊びを促す				
ペットの世話をする				

わかったこと	
気づいたこと	
発見しにくい所	
理由	
チャレンジした日	月 日 ()
感想	
家族の感想	

家族構成は家庭ごと様々^{さまさま}であり、「働く場での女性の活躍」や「男性の家事・育児・介護^{かいご}等」に関する男女共同参画社会の実現に向けた秋田県の現状がどうなっているか、下のQRコードから読み取ってみましょう。

※「男女共同参画社会」とは、男女が、おたがいに相手を大切にしながら、対等な関係で、責任を分かち合い、だれもが性別にかかわらず、自分の考えで、自分の個性と能力を十分に活かして、働いたり、生活することができる社会のことをいいます。

第3章資料
(自分の未来を考えよう)
については



あなたは将来しょうらいどんな仕事をしてみたいですか？

ワーク6 「わたしのやってみたい仕事ランキング」をつくろう！

- ①自分の好きなことや得意なことをもとにして、将来やってみたい仕事を考えてみましょう。
- ②やってみたい仕事を1番目から書いてみましょう。いくつもやりたいことがある人は、全部書いてみましょう。
- ③みんなでやってみたい仕事を発表しましょう。

その仕事をやりたいと思ったのは…

- いつから？
- きっかけは？
- やってみたい理由は？
- その仕事につくためにどんな勉強が必要かな？

未来すがたの姿をえがいてみましょう

あなたのよいところが発揮はっきできる生き方を考えてみましょう。
自分自身が自立して家庭をつくる番になったら、どのような家庭をつかっていきたいですか。

歳の自分は

- どんな毎日を過ごしていますか？
- どこに住んでいますか？
- どんな仕事をしていますか？
- だれといっしょく一緒に暮らしていますか？
- 家庭でどんな役割わりをしていますか？
- 地域で何をしていますか？
- 大切にしているものは何ですか？
- がんばっていることは何ですか？
- これからがんばろうと思っていることはどんなことですか？

歳の自分を 絵にえがいてみましょう

- あなたはまだ小学生。これからの人生は白い画用紙と同じです。そこにはどんな絵でもえがけます。
- あなたがなりたいと思う自分を自由にえがいてみましょう。



ワークシートデータについては
こちらからダウンロードできます



相談窓口

一人でなやまず相談しましょう

いじめにあっている、親からぎゃくたいされているなど、親や先生にも言えないなやみごとがあった場合の相談窓口です。相談内容の秘密は守ります。

○24時間子供 SOS ダイヤル	☎ 0120-0-78310	秋田県総合教育センターまたは秋田県中央児童相談所の相談員が対応します
○すこやか電話 (平日 8:30 ~ 17:00)	☎ 0120-377-804 ☎ 0120-377-914 ☎ 0120-377-904 ☎ 0120-377-943	秋田県総合教育センター 秋田県教育庁北教育事務所 秋田県教育庁中央教育事務所 秋田県教育庁南教育事務所
○子ども家庭相談電話 (24時間・毎日)	☎ 0120-42-4152	秋田県中央児童相談所
○やまびこ電話 (平日 8:30 ~ 17:15)	☎ 018-824-1212	秋田県警察本部少年サポートセンター ※夜間・休日は当直員が対応します
○子どもの人権 110 番 (平日 8:30 ~ 17:15)	☎ 0120-007-110	秋田地方法務局
○くもの糸 LINE (LINE 相談) 毎週火曜日~土曜日 16:00~21:00		あきた自殺対策センター 特定非営利活動法人 <small>くも</small> 蜘蛛の糸
○生きづらびっと (LINE 相談) 毎週月・火・木・金・日 17:00~22:30 毎週水曜日 11:00~16:30		特定非営利活動法人 自殺対策支援センターライフリンク
○チャイルドライン 電話相談:毎日16:00~21:00 チャット相談:第1・3水曜日 毎週木・金・土曜日 16:00~21:00	☎ 0120-99-7777 	特定非営利活動法人 チャイルドライン支援センター

ライフプランニング学習副読本 小学生用

- 発行 令和4年2月
秋田県・秋田県教育委員会
- 問合せ先
秋田県あきた未来創造部 次世代・女性活躍支援課
〒010-8570 秋田市山王四丁目1-1
TEL 018-860-1552
FAX 018-860-3895
E-mail persons@pref.akita.lg.jp

この副読本は、少子化対策応援ファンドへの寄附金を活用して作成しています。