

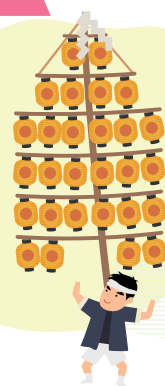
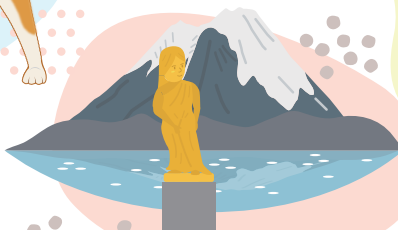
令和
8
年度版

考えよう

小学生用

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



年

組

氏名

秋田県・秋田県教育委員会

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んでいくのか、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いいのか、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
○秋田県の特徴を知る	
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

自分が生活している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。

○秋田県の特徴を知る

秋田県の自然や文化

秋田県の気候や風土

日本の都道府県で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、見つけてみましょう。

◆面積：11,638km²

◆人口：878,798人

(令和7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、夏は晴れの日が多く気温も高く、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。

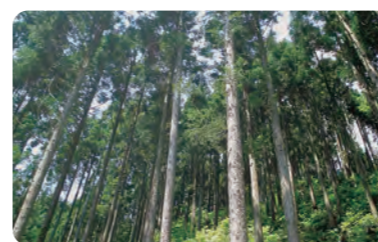
降雪量は、沿岸部は比較的少なく、内陸部に入るにしたがって多くなります。



県の魚：ハタハタ



県の鳥：やまどり



県の木：秋田杉



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野が広がって見え、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風邪をひかないとの言い伝えもあります。



竿燈祭り (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燈をあやつりながら、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月第2金曜日とその翌日
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

ごはんをつぶし、木の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、とりのだし汁で煮込むなべ料理です。



いなにわうどん

独特の製法で作られた干しうどん。細めのめんはゆで上がり早く、なめらかな舌ざわりとツルツルとしたのどしが特徴です。



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。バナナ味とイチゴ味などが味わえます。

秋田県の全国ベスト3は何か

秋田県には全国ベスト3に入る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）561.4か所

全国1位（令和5年）厚生労働省「衛生行政報告例」

総務省統計局「人口推計」

献血率（20～29歳）7.3%

全国1位（令和6年）日本赤十字社「血液事業の現状」

風力発電導入量 801MW

全国3位（令和6年）一般社団法人日本風力発電協会

このほかにも全国ベスト3に入るものがあります。どんなものがあるか調べてみましょう。



秋田県の日本一と
全国ベスト3



秋田県の出生数、人口の減少

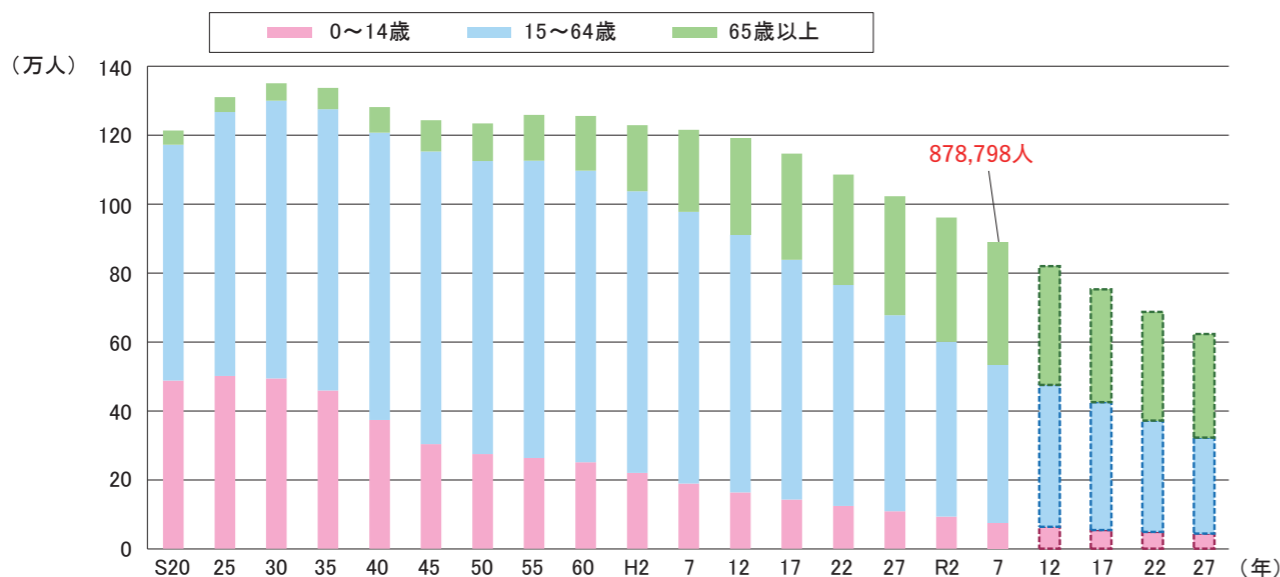
豊かな自然や様々な文化、そんな魅力あふれる秋田県ですが、課題もあります。

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（1947年）の47,838人が最大ですが、令和6年（2024年）には3,282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影響があるのでしょうか。

人口減少の状況

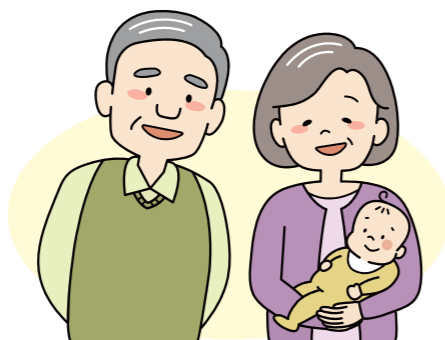


資料：R2まで総務省「国勢調査」、R7は秋田県統計課「秋田県年齢別人口流動調査」
R12以降は国立社会保障・人口問題研究所の推計(令和5年)

秋田県の人口は、昭和31年（1956年）の約135万人が最大ですが、69年後の令和7年（2025年）には47万人少ない約88万人となっています。【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27年（2045年）には60万人にまで減少するとされていますが、秋田県では、人口減少問題を解決するために様々な取り組みを進めています。少子化が進み人口が減ると、私たちの生活にどんな影響があるのでしょうか。



第2章 自分らしく生きよう

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。どんなときにそうなったか、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。

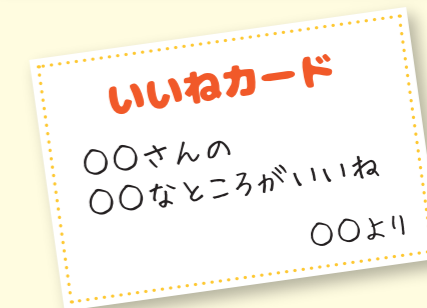
③友達からもらった「いいねカード」を読みましょう。

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、自分で気づけなかった自分の「いいね」がありましたか。

自分発見！	
年 月 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。	



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

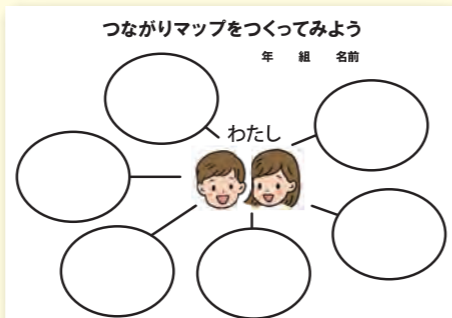
あなたのまわりには、あなたとつながりのある人は何人いますか。
自分のまわりの人たちを思い出してみましょう。

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ですか？



「自分らしく」伝えていきますか？

楽しいと思うことも、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？

言い訳したり
簡単に謝ったりするのは
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。

どんなときにそう思ったか、話し合ってみましょう。

多様性に満ちた社会づくり

秋田県は、「差別」や「いじめ」などをなくし、すべての人が、それぞれの個性を大切に
にし合い、ほかの人の価値観を受け入れた上で、おたがいを支え合う「多様性に満ちた社
会」を目指しています。

多様性に満ちた社会づくりについて理解を深める資料を見て、秋田県の目指す社会につ
いて考えてみましょう。

多様性について考える
資料はこちら↓



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」と悩んでいました。
- 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

家庭での家事と役割分担について

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。
食事の準備や片付け、洗濯、掃除など、あなたの家庭ではだれの役割ですか。

ワーク5 家族の仕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。



項目	母	父	兄	弟
食料の準備				
調理				
洗濯				
掃除				
買い物				
車の運転				
お金の管理				
子どもの世話				
ペットの世話				
その他				

項目	年	期	名前
変わったこと			
気づいたこと			
感じたこと			
チャレンジしよう!			
理由			
チャレンジした日			
結果			
感想			
家族の感想			
家族の意見を聞いて、思ったことや考えたこと			

- 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。

家族構成は家庭ごと様々であり、「働く場での女性の活躍」や「男性の家事・育児・介護等」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、9ページ中央のQRコードから読み取ってきましょう。

※「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。

あなたは将来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。

その仕事をやってみたいと思ったのは…

- 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？

未来の姿をえがいてみましょう

あなたのよいところが発揮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時は、どのような家庭をつくっていきたいですか。

さい歳の自分は

- どんな毎日をご過ごしていますか？
- どこに住んでいますか？
- どんな仕事をしていますか？
- だれと一緒に暮らしていますか？
- 家庭でどんな役割をしていますか？
- 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？

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。

第3章資料 (自分の未来を考えよう)& 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



「子どもの権利」ってどんなこと？ ……………

すべての子どもが自分らしく安心して生きるための力です。育ちや見た目に関わらず、誰もが平等に持っています。いじめなどで自由を奪われないよう、1989年に国連で世界共通のルール*として決められました。
※「児童の権利に関する条約(子どもの権利条約)」といいます。

子どもの権利の4つの分野

生きる権利

命が守られ、安全に暮らす権利です。安心して寝て、ごはんを食べ、病気の際は治療を受けられます。

守られる権利

いじめや暴力、ひどい仕事など、心や体が傷つくことから守られる権利です。

育つ権利

勉強したり、遊んだり、休んだりして、自分の力を伸ばすことができる権利です。

参加する権利

自分の考えを自由に話し、より良い社会づくりに加わることができる権利です。

オンライン意見箱を開設しました ……………

秋田県は、全ての子ども・若者が健やかに育ち、幸せな暮らしを送ることができる「子どもまんなか社会」を目指しています。

みなさんの秋田県への思いや、「もっとこうなるといいな」、「こんな助けがあったらいいな」、「こんなことに困っている」など、秋田県に伝えたいことや知ってほしいことを投稿してみませんか。



子ども・若者意見箱

相談窓口

一人で悩まず相談しましょう

いじめにあっている、親から虐待されているなど、親や先生にも言えない悩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時間子ども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 秋田県北教育事務所 秋田県中央教育事務所 秋田県南教育事務所
○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 (24時間・毎日)	☎018-824-1212	秋田県警察本部人身安全対策課 ※夜間・休日は当直員が対応します。
○秋田いのちの電話 (12:00~20:30・毎日) ※年末年始を除く。	☎018-865-4343	NPO法人 秋田いのちの電話
○蜘蛛の糸 LINE相談：毎週火曜日~土曜日16:00~21:00 ※受付は20:30まで。年末年始を除く。	☎018-853-9759 	あきた自殺対策センター 特定非営利活動法人 蜘蛛の糸
○生きづらびっと (LINE・Facebook・WEBでの相談) 月・金 6:00~22:30 火~木、土日 8:00~22:30 ※受付は22:00まで。		NPO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：16:00~21:00 ※毎週月曜日~土曜日※年末年始を除く。	☎0120-99-7777 	NPO法人 チャイルドライン支援センター
○秋田県女性健康支援センター (LINE・電話・メールでの相談) 平日15:00~18:00 ※お盆、年末年始を除く。	☎080-8607-2128 	NPO法人 ここはぐ (こころとからだのお悩みについて助産師等の女性スタッフが相談に応じます。)
○子どもの人権110番 (平日 8:30~17:15)	☎0120-007-110	秋田地方法務局

ライフプランニング学習副読本 小学生用

発行

令和8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。