

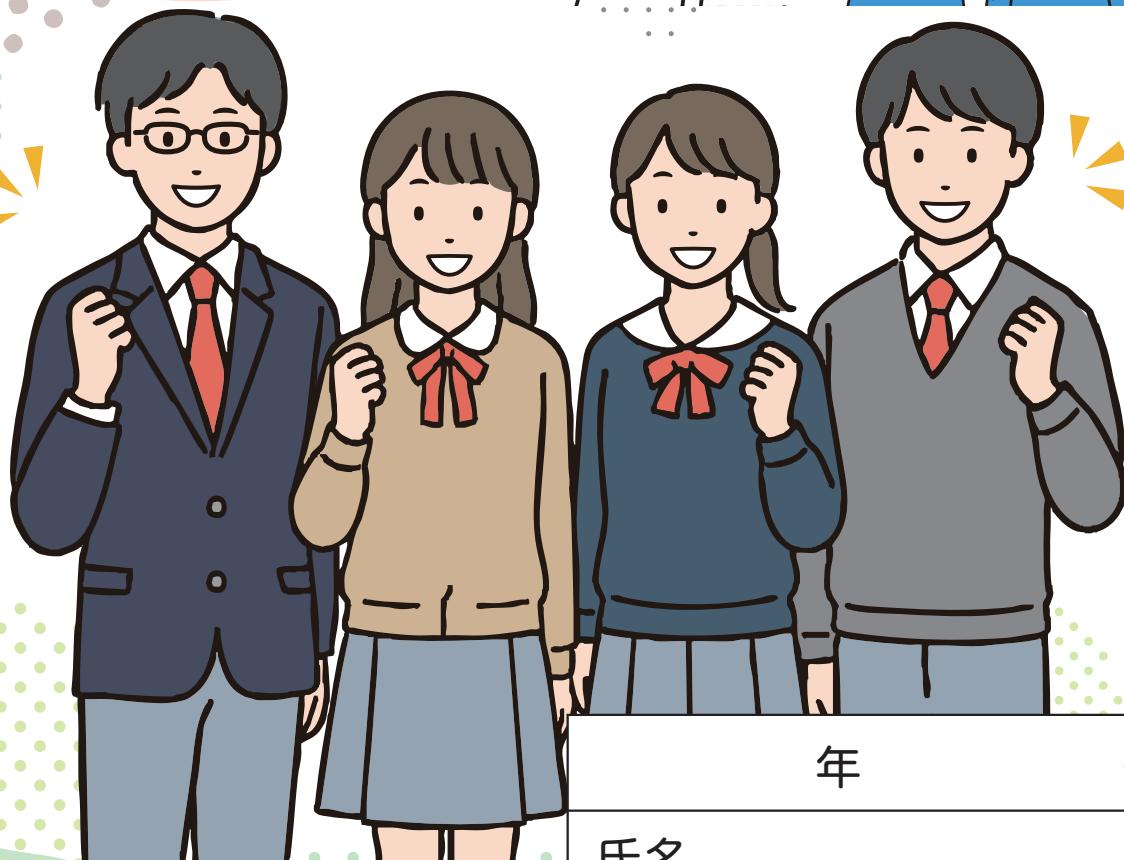
令和  
8  
年度版

考えよう

(中学生用)

# 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

## 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、多様な文化や伝統的な祭り、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皆さんには、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关心をもち、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、働くことや家庭の中での役割などを学びながら、自分の未来を思い描いてみましょう。

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

○秋田県の特徴を知る	1
秋田県の自然や文化	
秋田県の結婚事情、子育て支援制度	
秋田県の出生数、人口の減少	

### 第2章 自分らしく生きよう

①自分らしく生きていこう	4
自分らしさを発見しよう	
②人とかかわる自分を考えよう	5
自分とかかわる人たちについて考えてみよう	
聴いていますか？相手の気持ち	
相手の気持ちも自分の気持ちも大切にした伝え方	
自分の気持ちを自分らしく伝えていますか？	
悩んだり困ったりしたときには	

### 第3章 自分の未来を考えよう

①描いてみよう自分らしい生き方	7
あなたがなりたい職業は何ですか？	
②男女が協力して生きていくこと	8
「働き続けること」と「家庭を築くこと」について	
ライフプランと健康管理	
なりたい自分に向かって	



## 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抱えている課題を確認し、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

秋田県は首都東京のほぼ真北約450kmにあり、西は日本海に面しています。全国では6番目の面積で、東西約110km、南北約180kmの長方形に近い形をしています。

気候は、夏は晴れの日が多いえ気温も高く、冬は北西の季節風が強く、曇りの日が多くなっています。降雪量は、沿岸部で少なく、内陸部に入るに従い多くなります。

◆ 面積: **11,638km<sup>2</sup>**

◆ 人口: **878,798人**

(令和7年10月1日現在)



県の魚：ハタハタ



県の鳥：やまとり



県の木：秋田杉



県の花：ふきのとう

※1 白神山地は、秋田県と青森県にまたがる約13万haに及ぶ広大な山地帯の総称です。平成5年12月、原生的なブナ林が残る約1万7千haが世界自然遺産に登録されました。

※2 田沢湖は、仙北市にあり、水深423.4mの日本で最も深い湖です。

※3 東の県境は、奥羽山脈と那須火山帯が重なるように縦走し、八幡平、駒ヶ岳、栗駒山の諸火山と田沢湖、十和田湖の両カルデラ湖を形成しています。このため数多くの温泉が湧出しています。

※4 北海道、青森県、岩手県及び秋田県は、世界自然遺産の「白神山地」や「知床」など、美しい自然が今なお色濃く残る、緑豊かなところです。

北海道・北東北に所在する縄文遺跡群は、1万年以上にわたり採集・漁労・狩猟により定住した、縄文時代の人々の生活と精神文化を今に伝える貴重な文化遺産です。



出典：JOMON ARCHIVES

第1章 資料  
(ふるさと秋田を知ろう)  
について



## 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。

**一戸建率 79.4%**  
全国1位（令和5年）総務省統計局「住宅・土地統計調査」

**重要無形民俗文化財の件数 17件**  
全国1位（令和7年）文化庁「国宝・重要文化財等都道府県別指定件数一覧」

**地熱発電導入量（設備容量ベース） 135MW**  
全国2位（令和6年）独立行政法人エネルギー・金属鉱物資源機構

## 秋田県の伝統的な祭り・行事、食べ物



毎年8月19日・20日に鹿角市で行われ、日本三大ばやしにも数えられる祭りばやしにより、豪華な屋台が練り歩くエネルギッシュなお祭りです。



毎年2月の第2金・土日の3日間に男鹿市の真山神社で行われます。境内にたき上げられた柴灯火のもとで繰り広げられるナマハゲの乱舞は勇壮で迫力があります。



適度に歯ごたえがある赤身の肉質と、黄色を帯びた上質な脂を持ち、かむほどに味とコクが際立ちます。肉と鶏ガラからとったスープはきりたんぽ鍋に欠かせません。

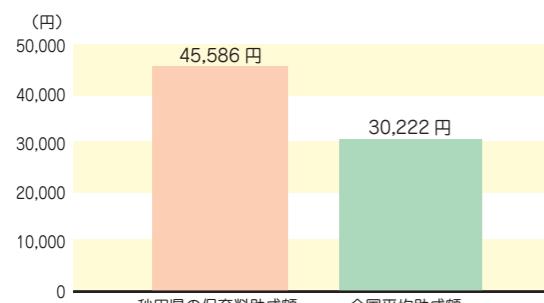


直径20cm前後、重さ3kg前後で、他の小玉より少しだけ大きめの秋田県オリジナル品種です。シャリシャリした果肉の感じと果皮近くまで楽しめる甘さが特長です。

## 秋田県の結婚事情、子育て支援制度

秋田県の平均初婚年齢は、全国平均とともに年々上昇傾向にあり、令和6年（2024年）には、夫が30.9歳、妻が29.3歳と、全国平均と同水準になっています。昭和55年（1980年）と比較すると、結婚する年齢は約4歳高くなっています。それと合わせて、未婚者の割合も上昇傾向にあり、こうした未婚化・晩婚化が少子化の要因の一つと考えられています。

## 秋田の子育て支援制度



秋田県では様々な子育て支援の取組を行っています。  
**（すこやか子育て支援事業）**

国の保育料・副食費（保育所等の給食のおかず代）の無償化の対象外の子どもに対する保育料と副食費の助成

※左図のとおり、秋田県の保育料助成は全国平均を上回っています。

**（福祉医療費助成制度）**

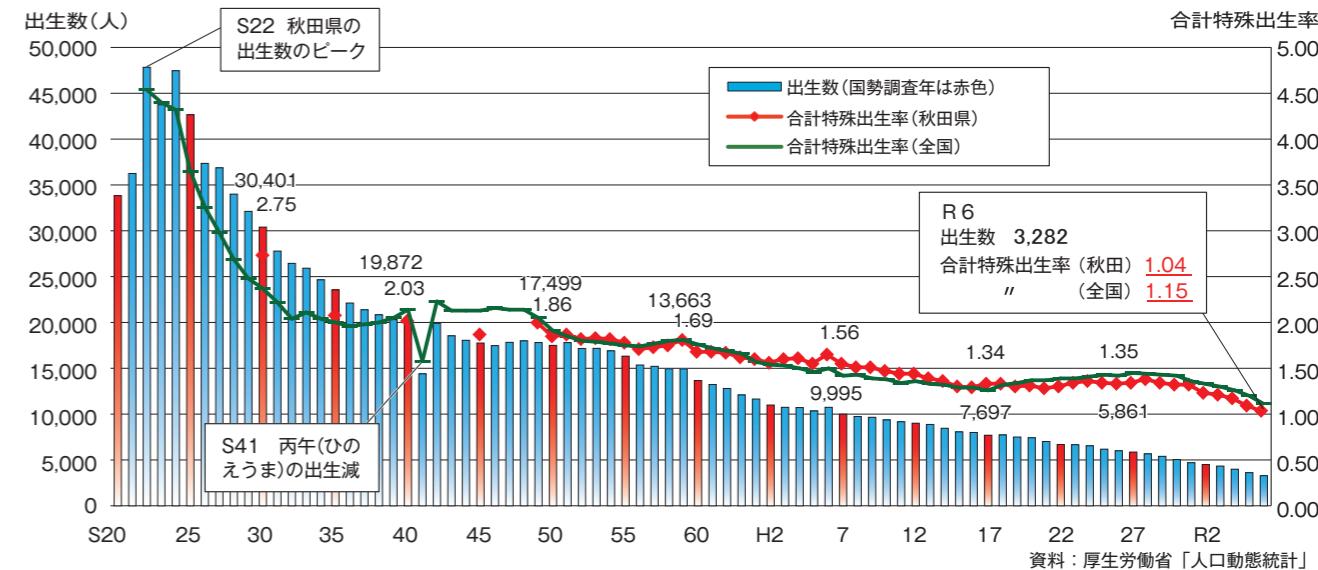
18歳までの子どもにかかる医療費の助成

**（子育てファミリー支援事業）**

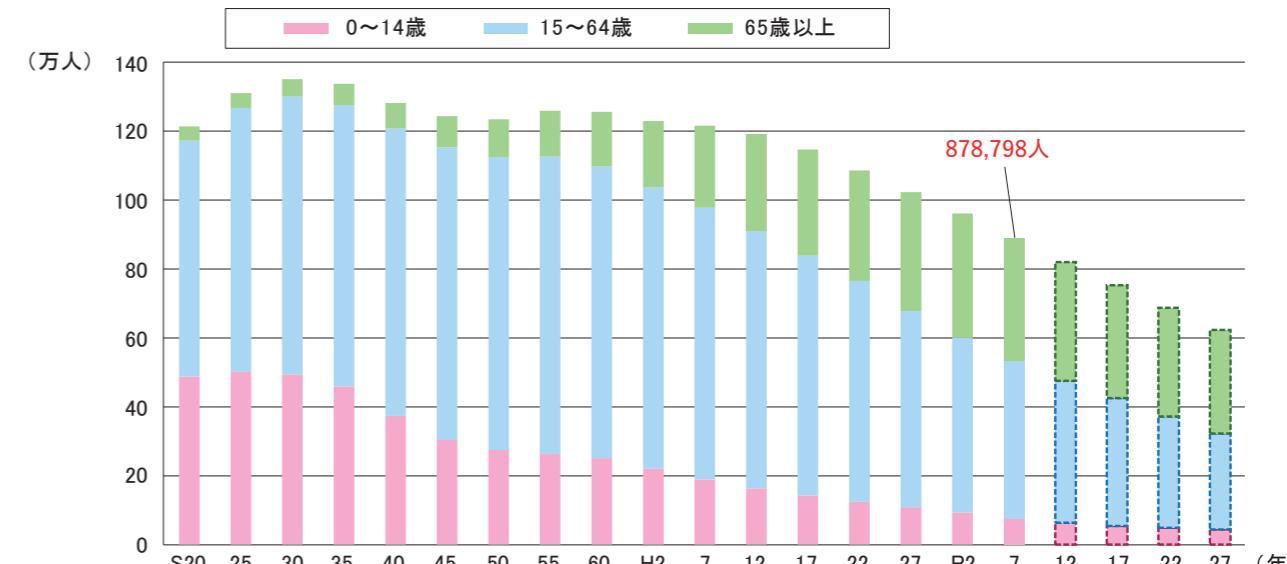
第3子以降が生まれた世帯に対する助成

## 秋田県の出生数、人口の減少

※丙午（ひのえうま）とは、干支の一つで、60年に1回まわってきます。  
丙午の年に生まれた女性は気性が激しいという迷信から、この年に子どもを生むのを避けた夫婦が多いと考えられています。



秋田県で一年間に生まれる子どもの数は、昭和22年の47,838人が最大ですが、令和6年には3,282人となり、最大時の1/10以下にまで減少しています。



秋田県の人口は、昭和31年の約135万人が最大ですが、69年後の令和7年には、47万人少ない約88万人となっています。

国の研究所の予測では、令和27年（2045年）には60万人まで減少することも予想されており、秋田県では人口減少問題の克服に向けて様々な施策を推進しています。

秋田県には美しい自然、数多くの伝統的な祭り・行事、郷土色あふれる食べ物など、たくさんの魅力がありますが、出生数や人口の減少という問題も抱えています。あなたはその状況についてどのように考えますか。



## 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ということを学んでいきましょう。

### ①自分らしく生きていこう

自分らしく生きていくためには、自分が本当にこうしたいと思うことを見つけ、その気持ちに従うことが大切です。性別にこだわる必要はありません。

自分らしさを考えるために、これまでの自分を振り返り、今の自分を見つめてみましょう。

#### 自分らしさを発見しよう

あなたは「自分らしさ」をどう考えますか。自分を振り返ったり、友達が自分をどのように見てくれているかを知ったりすることで、自分らしさを発見していきましょう。

##### ワーク1 自分について振り返ってみましょう

###### ①これまで一番がんばったことは何ですか？

■学校生活で ■家庭で ■学校生活や家庭以外で

###### ②これからがんばりたいことは何ですか？

■学校生活で ■家庭で ■学校生活や家庭以外で

###### ③自分のよいところは何だと思いますか？

例えば…

■リーダーシップがある ■面倒見がいい  
■おおらか ■器用  
■決断力がある ■慎重

自分らしさを発見しよう			
年	組	名前	
これまで一番がんばったことは何ですか			
学校生活で			
家庭で			
学校生活や家庭以外で			
これからがんばりたいことは何ですか			
学校生活で			
家庭で			
学校生活や家庭以外で			
自分のよいところは			
□	□	□	□
□	□	□	□
□	□	□	□
下の横罫から選んで書いても、自分でそなと違うことを書いてどちらでもOKです。 いくつ書いてもかまいません。たくさん書いてください。			
リーダーシップがある 面倒見がいい 態度がいい おおらか 決断力がある 器用 慎重 ルールを守る 信頼性がある 凡悟面 気が利く 福知 貝塚			

自分について考えるとき、男だから女だからと、性別にとらわれていませんか。

##### ワーク2 自己PRカードを作りましょう

自分をもっと理解してもらうために、自己PRカードを作りましょう。

###### 自己PRカード（記入例）

私は何かに取り組むときは時間がかかるてしまうのですが、最後まであきらめずにがんばることを目標にしています。

こんな私ですが、どうぞよろしくお願いします。

自己PRカード	
タイトル	
名前	
誕生日	
自分を表すキーワード	
自己PR	

### ②人とかかわる自分を考えよう

#### 自分とかかわる人たちについて考えてみよう

人とかかわりはあなたを成長させ、人生を豊かにしてくれます。

例えば、

- 話を聞いてくれる人
- 励ましてくれる人
- 笑わせてくれる人
- 褒めてくれる人
- ゆったりとした気持ちにさせてくれる人
- がんばろうという気持ちにさせてくれる人
- 心配してくれる人
- 慰めてくれる人
- いるだけで安心させてくれる人
- 悪いことを叱ってくれる人
- 一緒に悩んでくれる人
- 新しい情報を提供してくれる人
- 勉強やスポーツなどを教えてくれる人
- 食事の準備などの世話をしてくれる人

①このようなかかわりをもってくれる人は、あなたにとって誰ですか。

そうだと思う人が誰かについて、話し合ってみましょう。

②このように、かかわってくれる人たちについて、あらためて感謝の気持ちを思い浮かべてみましょう。

③私たちが、社会の中で様々な人とかかわりをもっていくために大切なことは何かについて、話し合ってみましょう。

■感謝の気持ちをもつ  
■思いやりの心をもつ

■礼儀正しくする  
■うそをつかない  
他にどんなことがありますか。

#### 聴いていますか？相手の気持ち

##### ワーク3 相手の話を丁寧に聴く練習をしてみましょう

どのような聴き方がよかったですか？

3～4人でグループになって、話し手、聴き手、観察者の役に分けます。

①話し手 最近の話題から興味をもったことについて話します。

制限時間は1分です。

②聴き手 1分間話を聴きます。

③観察者 聴き手の聴き方を観察します。

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

## 相手の気持ちも自分の気持ちも大切にした伝え方

### ワーク4 頼む練習・断る練習をしてみましょう

- ① 2人1組になって頼む、断る役を決めます。
- ② 相手に貸したくないものを決めます。
- ③ 頼む役の人はそれを貸してもらえるように頼み続け、断る役は断り続けます。
- ④ 1分後終了します。
- ⑤ 役を交替してやってみましょう。
- ⑥ 頼む役をやったとき、断る役をやったとき、それぞれの気持ちを伝えましょう。

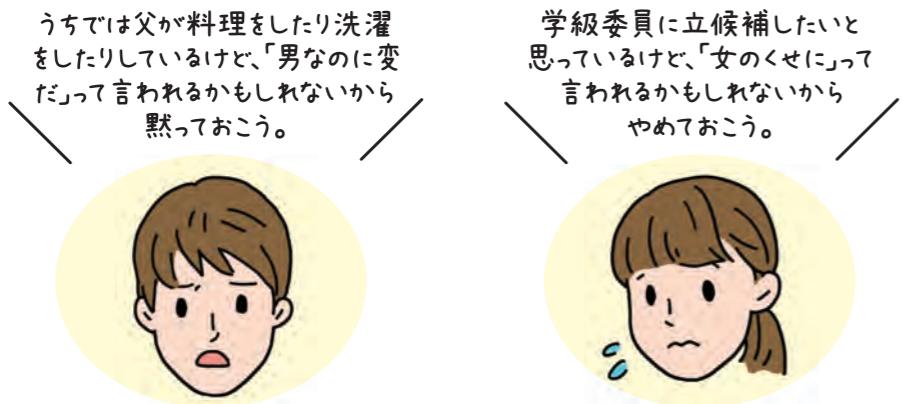
- ①相手に頼むときに大切なことは、どのようなことでしょうか？
- ②相手の頼みを断るときに、大切なことはどのようなことでしょうか？
- ③自分の気持ちをもとにして話し合ってみましょう。

### 自分の気持ちを自分らしく伝えていますか？

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ますか。

2人の意見、あなたはどう思いますか。



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。どうすれば性別にとらわれることなく理解し合えるようになるのかを話し合ってみましょう。

### 悩んだり困ったりしたときには

### ワーク5 相談するとき・されるときを考えてみましょう

ストレスを感じたとき、つらいと感じたとき、困ったとき、誰に相談したらよいと思いますか？

友達に相談されたとき、あなたはどうしますか？

- ① 話を聞くときに大切なことはどんなことだと思いますか？
- ② 話を聞いてみて自分だけでは解決できないと感じたときにはどうしますか？

## 第3章 / 自分の未来を考えよう

この章では、働くこと、家庭を築くことなど自分の将来について、性別にとらわれず、自由に思い描いてみましょう。

### ①描いてみよう自分らしい生き方

以下の職業にどんなイメージをもっていますか。

アナウンサー	
医師	
お笑い芸人	
介護士	
菓子職人	
ゲームプランナー	
消防士	
声優	
大工	
トラック運転手	
農業	
パイロット	
ファッショントレーナー	
プロスポーツ選手	
保育士	

### あなたがなりたい職業は何ですか？

### ワーク6 なりたい職業を考えてみましょう

なりたい職業は？

- ①働いている自分のイメージを描いてみましょう。  
■どこで働いているか？ ■どんな服装をしているか？ ■どんな人たちと働いているか？  
■自分が働いている1日を想像してみましょう。
- ②なりたいと思ったのはいつ頃、どんなきっかけですか？
- ③あなたがなりたい職業の魅力は？
- ④その職業に就くために必要な力はどんな力ですか？  
■あなたが既にもっている力は？  
■これから身につけたい力は？
- ⑤その職業に就くためにはどのような進路が考えられますか？  
■中学校卒業後に進むのは？  
■その先は？

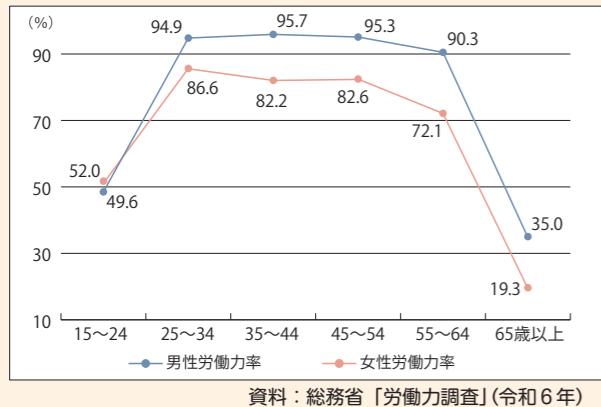
## ②男女が協力して生きていくこと

### 「働き続けること」と「家庭を築くこと」について

あなたも学校を卒業すれば、いつかは仕事に就いて働くことになりますが、ここでは資料を見ながら、「働き続けること」と「家庭を築くこと」について考えてみましょう。

#### ①M字カーブ

【日本における年齢階級別労働力】



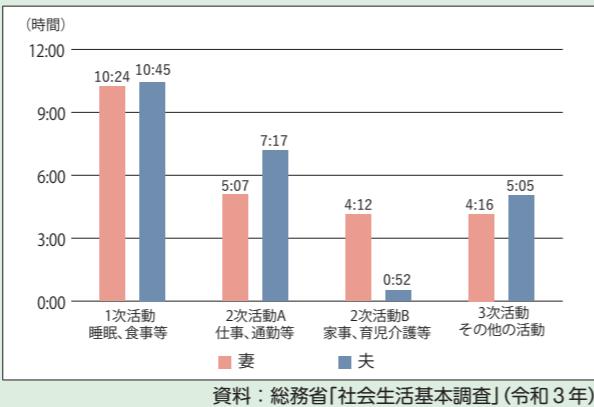
資料：総務省「労働力調査」(令和6年)

○日本では、女性の労働力率（働いている人と働く意欲のある人の割合）が30歳代で下がり、40歳代で再び上昇しています（グラフの形がアルファベットのMに似ていることから、M字カーブと呼ばれていますが、近年はM字の谷の部分が浅くなっています）。

○理由を考えてみましょう。

#### ②共働き夫婦の家事時間

【秋田県における行動区分別活動時間】



資料：総務省「社会生活基本調査」(令和3年)

○秋田県では、共に職業に就いている夫婦でも、妻が行う家事、育児介護等の時間は夫の4倍以上なっています。

○①と②を関連づけて、「働くこと」と「育児などの家庭生活」を両立するために必要なことを話し合ってみましょう。

### 「家族で家事や育児を分担すること」について

#### あきた♡とも家事

秋田県では、家族やパートナーと、家事や育児を分担する“とも家事”を県全体で進めるため、「あきた♡とも家事」宣言を行いました（令和6年12月）。

「あきた♡とも家事」では、家族で協力して家事や育児をすることで、誰もが「仕事（ワーク）」と「私生活（ライフ）」の調和を取りながら、自分らしく充実した生活を送ることを目指しています。

いつかあなたが家庭を築いたとき、家事や育児が、家族の誰かひとりに偏らないように、役割分担について話し合って、協力することが大切です。

「あきた♡とも家事」の考え方が広がることで、一人あたりの家事時間が減り、もつと自分の時間や家族の時間を持つことができます。家族で協力して家事をしましょう。



### ライフプランと健康管理

性別を問わず、将来の健康を考えて若い世代から正しい知識を持ち健康管理を実践していくことはとても重要なことです。また、誰もが恋愛や性のあり方、「こどもを持つか持たないか」「いつ、何人ほしいか」を、自分自身で選ぶ権利「セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス／ライツ（SRHR：性と生殖に関する健康と権利）」を持っています。自分らしい人生を歩むために、今から自分の体と向き合い、未来の自分を大切にする一歩を踏み出しませんか。

### なりたい自分に向かって

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。

自分が自立して自分が家庭をつくる立場になったら、どのような家庭を築いていきたいですか。

社会の一員として、自分にできることを考えてみましょう。

#### 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？
- 誰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？



	15歳	20歳	25歳	30歳	35歳	40歳
生活する自分						
働く自分						
	50歳	60歳	70歳			
生活する自分						
働く自分						

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？

誰もが自分らしく安心して生きるための基本的人権です。生まれや特徴に関わらず平等に保障され、侵害されることはありません。この権利を守る国際的なルールとして、1989年に国連で「児童の権利に関する条約（子どもの権利条約）」が採択されました。

#### 子どもの権利の4つの分野

生きる権利（生存権） 命が守られ、健康に生活する権利です。医療を受け、適切な衣食住が保障されます。	守られる権利（保護権） 虐待や暴力、不当な労働など利益のために心身を利用されることから守られる権利です。	育つ権利（発達権） 教育を受け、遊びや休息を通じて個々の能力を最大限に引き出し、成長する権利です。	参加する権利（参加権） 自由に意見を表明し、社会の一員としてより良い地域づくりに参画する権利です。
--	---	--	--

### ← オンライン意見箱を開設しました



秋田県は、全てのこども・若者が身体的・精神的・社会的に幸福な生活を送ることができる「こどもまんなか社会」を目指しています。

そのためには、こども・若者の意見を広く聴いて、その意見を県の施策に反映していくことが大切です。

みなさんは、社会に対して自由に自分の考えや意見を言うことができ、社会づくりに参加する権利があります。秋田県に意見を投稿してみませんか。

## 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る場合の相談窓口です。相談内容の秘密は守ります。

○24時間こども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
○子どもの人権110番(平日 8:30~17:15)	☎0120-007-110	秋田地方法務局
○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 (生理痛や生理不順などの悩みなどについて、 助産師等の女性スタッフが相談に応じます。)

### ライフプランニング学習副読本 中学生用

#### 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。