

令和
8
年度版

考えよう

高校生用

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、どのような人生を思い描いているでしょうか。

高校生の皆さんには、この先訪れるであろう、進学・就職、一人暮らし、結婚などのライフイベントやその課題等を主体的にとらえ、生涯を見通した人生設計を考えてほしいと思います。

そして、この副読本を通じて、自分らしく生きること、人とのよりよい関わり方、家庭や地域の中での役割についても考えてみましょう。また、自分の暮らす秋田県の現状について理解を深めるとともに、秋田の産業や子育て環境など、秋田のよさを発見してください。

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、自分どのような生き方をしていきたいのか、皆さん一人ひとりが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秋田の産業と秋田で働くこと	
秋田をリードする産業（製造業、介護・福祉サービス業）	1
秋田をリードする産業（農林水産業・畜産業、建設業）	2
女性の活躍推進や子育て支援、障害者雇用に積極的に取り組んでいる企業	3
②秋田と首都圏の暮らし	
家計・生活時間・暮らしの環境	5
③秋田の結婚事情	
結婚を取り巻く現状・若い世代の結婚観	6
④秋田の少子化の現状	
出生数の減少・人口減少の状況	7
⑤秋田の子育て支援	
経済的な支援・地域の子育てサポート	8
市町村での取組	9

第2章 自分らしく生きよう

①自分を見つめる	
自分のよいところを知っていますか	
性別によって役割は決まっていますか	10
②人との関わりを考える	11
③人と人とのよりよい関係をつくるために	
デートDVとは	12
④自分の働き方や理想の家庭・地域生活を考える	13
ワーク・ライフ・バランスとは	
意思決定の場での男女の平等	14

第3章 自分と地域の未来を考えよう

①考えよう 自分の未来	15
②考えよう 地域の未来	15
③ライフプランを考えよう	16

第1章

ふるさと秋田を知ろう

この章では、皆さんが生活しているふるさと秋田の現状を把握し、その課題について考えてみましょう。

①秋田の産業と秋田で働くこと

あなたは将来どのような仕事に就きたいか、どの地域で働きたいかなどを考えていますか。ここでは、秋田をリードする産業のほか、働きやすい職場づくりを進めている企業を紹介します。

秋田をリードする産業（製造業、介護・福祉サービス業）

【製造業】輸送機関連

輸送機関連産業は、何万点もの部品を扱い、素材や部品を扱うメーカーや、完成品を扱う組立メーカー等がサプライチェーンを構築し、裾野が広く、地域への経済波及効果が大きい産業です。



左:ドローン用モーター 右:EV用モーター

【製造業】新エネルギー関連

本県の再生可能エネルギーの累積導入量は、風力発電は全国3位（令和6年末現在）、地熱発電は全国2位（令和6年度末現在）。こうした中、洋上風力発電は全国に先駆けて導入が進められており、その設備の整備などに、県内企業が技術力を生かして参入し始めています。



洋上風力発電所
（写真：秋田洋上風力発電株式会社）

【製造業】医療福祉・ヘルスケア関連

本県における医療機器の生産額は全国で10位・東北2位（令和5年）。人工透析に用いられる人工腎臓やシリンジ（注射筒）、点滴バッグなどの医療機器をはじめ、医療用白衣や体組成計などを製造する医療機器・ヘルスケア製品メーカーが県内に集積し、秋田で製造された製品が全国や世界に供給され、人々の健康を支えています。



医療機器（人工腎臓、注射筒等）

【介護・福祉サービス業】

本県の介護現場では、介護職員の負担軽減を図る介護テクノロジーの導入が進んでいます。また、県の認証を受けた介護サービス事業所では、働きやすい職場環境づくりに取り組んでおり、労働環境の改善が進んでいます。



介護テクノロジー体験会の様子



認証マーク

TOPIC

秋田県就活情報サイト 「KocchAke!(こっちゃけ!)」



「こっちゃけ!」は高校生や大学生等に向けて、秋田県での就職に役立つ様々な情報を発信するサイトです。

県内企業の概要や採用・就活イベント等に関する情報が掲載されているほか、企業のインターンシップ等への参加については、「こっちゃけ!」から申込みできます。また、学生の皆さんが会員登録し、必須情報を入力することで、県内の就活情報等がメールで届くほか、「こっちゃけ!」内にマイページを作り、気になる企業をお気に入り登録することもできます!

SNSでも情報発信中!ぜひ一度「こっちゃけ!」をご覧ください!



フォロー
お待ちしています!



公式LINE
始めました!

秋田をリードする産業（農林水産業・畜産業、建設業）

【農業】スマート農業の推進

スマート農業とは、ロボット技術や ICT を活用した最先端の農業です。水稲ではロボット田植機による田植作業の省力・省人効果を、野菜ではドローンによるネギの薬剤散布作業の省力効果を検証するなど、県では作物に応じた技術の普及に取り組んでいます。



ロボット田植機



ドローンによる薬剤散布

【畜産業】循環型農業の実践

ポークランドグループでは、地域の飼料用米をエサとして利用し、堆肥を水田等に還元する循環型農業を実践しています。また、自社でも豚肉加工品を開発・販売するとともに、畜産副産物を利用した化粧品を開発するなど、グループ全体で経営の多角化、生産基盤の強化を進めています。

従業員の平均年齢も若く、明るく活気のある職場環境となっています。



豚舎の様子

【林業】

女性の活躍推進

林業の仕事は体力が必要ですが、高性能林業機械の普及により、女性の林業技術者も活躍できる職業になっています。

若手林業技術者の育成

将来の秋田の林業を担う若い林業技術者を育成するため、県では秋田林業大学校を開講しています。2年間で林業に関する知識と技術を学び、林業就業に必要な資格が取得できます。



女性の林業技術者



秋田林業大学校

【水産業】若手漁業者の活躍

若き漁業者である佐々木さんは、平成25年に地元のかほ市象潟町へAターンして漁師になりました。魚の神経締めや血抜きを行い、鮮度を保つなどの工夫により、販売先の料理店や鮮魚店からの評価も高く、販路も広がっています。また、YouTube配信を通して、操業の様子から魚のさばき方、オススメの食べ方まで積極的に情報発信を行うほか、干物などの加工品の製造・販売を行うなど、常に新しい取組を続けています。



若手漁業者の佐々木さん

【建設業】女性の活躍推進

各地域の建設業協会が女性部を設立し、建設業で働く女性の意見交換や研修などを通じて地域の女性ネットワークを形成しています。また、全県規模の組織として、あきた建設女性ネットワーク「クローバー」を設立し、SNSによる情報発信や交流会等を開催しています。



あきた建設女性ネットワーク

TOPIC 各種企業ガイドブック

★建設企業ガイドブック★

県内の高校生と県内外の大学生などに県内の建設企業を理解してもらうため、企業データ、アピールポイント、生徒・学生の皆さんへのメッセージなどを掲載した「秋田県建設企業ガイドブックWEB版」を作成し、公表しています。

<https://common3.pref.akita.lg.jp/kensetsukigyo-guidebook/>



他に下記の企業ガイドブックがあります。

- ★輸送機関連企業★
- ★情報関連企業★
- ★医療福祉ヘルスケア関連企業★



女性の活躍推進や子育て支援、障害者雇用に積極的に取り組んでいる企業

男女がともに働きやすい職場づくりに取り組んでいる企業

医療・福祉【大館市】

社会福祉法人 大館市社会福祉事業団

令和7年度秋田県女性活躍・両立支援企業表彰

従業員数：225名（令和7年7月1日現在）
（男性62名、女性163名）
業 種：医療・福祉



男女がともに働きやすい職場づくりに関する取組

- 育児休業等の制度に関するリーフレットを作成し、リーフレットをもとに出産予定者に対する説明を実施しています。
- 所定内労働時間の短縮や所定外労働の制限措置の範囲を拡大しました。（小学校就学の始期に達する前までの子を養育する従業員が対象）
- 職員専用ページで各種制度（出産、育児等）の情報提供を行い、社内メールで制度の周知を行っています。
- 30歳以上の女性を正職員として積極的に採用しています。（過去3年間で8人）
- 管理職に女性職員を積極的に登用しています。（女性管理職の割合 令和4年度：25% →令和6年度：50%）

VOICE

【管理職として働く女性従業員の声】

この職場に入職以降、3人の子育てと、現在は親の介護も加わりましたが、職場の理解と支援のもと働くことができています。今は管理職として、女性活躍推進の体制づくりに参画し、次世代の女性職員のサポートとさらに組織全体が柔軟で働きやすい職場になるようにと張り切っています。

男女がともに働きやすい職場づくりに取り組んでいる企業

情報通信業【秋田市】

エイデイケイ 富士システム株式会社

令和5年くるみん認定、令和6年えるぼし認定取得

従業員数：116名（令和7年11月30日現在）
（男性103名、女性13名）
業 種：ソフトウェア設計・開発、情報化コンサルティングほか



女性の活躍推進・子育て支援に関する取組

- 簡易に申請し、利用できるテレワーク制度を整備し、育児や介護等を抱える社員のニーズに応える環境づくりに取り組んでいます。
- 仕事と家庭との両立支援に関する休暇・休業制度の周知を図り、利用しやすい雰囲気や醸成した結果、男性社員も積極的に育児休業を取得しています。
- 女性社員は多くありませんが、採用や処遇、業務内容に性別による差はなく、女性管理職の登用も計画的に推進しています。

VOICE

【育児休業を取得した男性従業員の声】

2回の育児休業（出生時、保育園入所時）を、上司の速やかな業務調整のおかげで予定どおりの期間、無理なく取得できました。申請の手続きもワークフロー化されておりスムーズで、フォローも迅速でした。安心して育児に専念でき、大変ありがたく感じています。

【時短勤務を利用している女性社員の声】

時短勤務を利用して、子どもとの時間を確保しながら無理なく育児に取り組んでいます。上司・同僚の理解があり、育児と仕事の両立を支えてくれる現在の職場環境にとっても助けられています。

TOPIC あきた女性の活躍応援ネット

県内の女性の活躍推進に取り組む企業、職場や地域で活躍する女性などを紹介しています。男女共同参画や女性活躍の推進に関する情報を一元化して発信するサイトとして、広く活用されています。

あきた女性の活躍応援ネット



<https://common3.pref.akita.lg.jp/jyosei/>

子育て支援に積極的な企業

令和6年くるみん認定取得

建設業【にかほ市】
三共株式会社

従業員数：89名（令和7年11月30日現在）
（男性77名、女性12名）
業 種：土木事業、建築事業、設備・メンテナンス事業ほか



子育て支援に関する取組

- 業務の二人体制化等の仕組みを導入して、急な休みが必要になった場合でも、周りが自然にサポートできるような職場づくりを進めています。
- 年齢や立場にとらわれず気軽に相談できる雰囲気があるため、若い世代も休みを取りやすい環境になっています。令和6年の有給休暇取得率は全体で54%、20～30代では64%でした。
- 育児のために一度退職した社員でも、これまでの経験やスキルを活かしながら、即戦力として復職できるジョブリターン制度を導入しています。
- 2回目のくるみん認定取得に向けて、より仕事と子育ての両立がしやすい職場となるように、子の看護等休暇の制度拡大などの新しい取り組みを進めています。



VOICE

【育児休業を取得した女性従業員の声】

はじめは仕事と子育ての両立に不安もありましたが、復帰後は時短勤務を利用できたことで、保育園の送迎など家庭の予定にも合わせやすく、安心して仕事を続けることができています。

障害のある方も働きやすい企業

令和5年 もにす認定

製造業【大崎市】
大同衣料株式会社

従業員数：107名（令和7年12月31日現在）
（男性23名、女性84名）
業 種：紳士服製造・販売



障害者雇用を進める取組

- 障害者の実雇用率は4.57%、平均勤続年数は9.2年と、障害のある従業員が職場に定着し、それぞれの特性に相応した職務に従事しています。
- 入社後は、指導計画に基づいて理解度に合わせた指導を行い、早期に自立できるサポート体制を構築しています。
- 短時間勤務制度や時間単位で取得可能な年次休暇制度を整え、積極的な活用を促進しています。
- 全従業員に就業規則、賃金規定を開示し、障害のある従業員にも適用される昇級・賞与に関する評価基準を明示しています。



VOICE

【職場体験を経て入社した従業員の声】

高校3年生の時、こちらで職場体験をさせていただき、仕事の仕組みや内容も自分にフィットしていると思いました。尊敬できる先輩や学校の先輩もいますし、得意なパソコンを使った業務も少しずつ始めています。60歳の定年まで、できれば定年後もこちらで働きたいと思います。

TOPIC

えるぼし認定・くるみん認定・もにす認定

国では、女性の活躍推進や仕事と育児・家庭の両立を支援する企業の認定制度を設けています。
えるぼし認定は女性の活躍推進に取り組む企業、くるみん認定は従業員の仕事と育児・家庭の両立を支援している企業、もにす認定は障害者の雇用の促進・安定に関する取組が優良な中小企業を認定するものです。



えるぼし認定マーク (3段階目) くるみん認定マーク (認定10回) もにす認定マーク

②秋田と首都圏の暮らし

あなたは将来どのような生活を送りたいですか。ここでは、秋田県と首都圏の暮らしについて、様々な角度から比較したデータを紹介し、それぞれの暮らしについて考えてみましょう。

家計

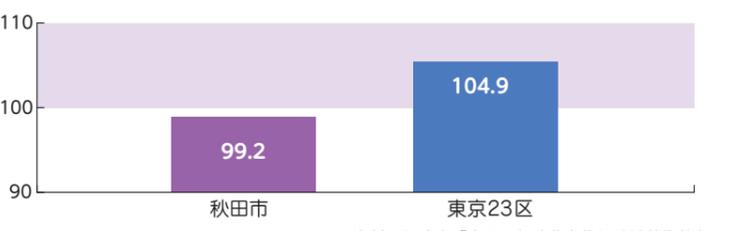
秋田と東京の家計の比較

	秋田県		東京都	
可処分所得	433,606円		637,958円	
消費支出	275,909円	100.0%	344,973円	100.0%
食料費	80,411円	29.1%	100,189円	29.0%
住居費	12,911円	4.7%	26,909円	7.8%
光熱・水道費	28,427円	10.3%	21,002円	6.1%
家具・家事用品費	12,502円	4.5%	13,504円	3.9%
被服・履物費	6,865円	2.5%	13,062円	3.8%
保健医療費	12,733円	4.6%	19,712円	5.7%
交通・通信費	46,108円	16.7%	32,562円	9.4%
教育費	2,459円	0.9%	39,287円	11.4%
教養娯楽費	24,288円	8.8%	21,201円	6.1%
その他消費支出	49,205円	17.8%	57,545円	16.7%

資料：総務省「社会・人口統計体系 都道府県データ」家計（二人以上の世帯 ※可処分所得はそのうち勤労世帯）

秋田と東京の物価の比較 (全国平均を100としたときの相対水準)

秋田市の物価は都道府県庁所在地のうち23番目に低く、東京23区は最も高い数値になっています。



資料：総務省「令和6年消費者物価地域差指数」

※可処分所得とは、いわゆる手取り収入のことで、給料など月々の実収入から税金や公的年金の保険料、健康保険料などを引いた額のことです。

生活時間

労働や通勤時間が東京や全国と比べても短いため、睡眠や自由時間にあてられます。

秋田と東京、全国平均との生活の比較

	秋田県	東京都	全国平均
所定外労働時間（年平均）	8.3 時間	11.6 時間	10.0 時間
通勤・通学時間	1 時間	1 時間 35 分	1 時間 19 分
睡眠時間	8.06 時間	7.48 時間	7.54 時間

資料：厚生労働省「毎月勤労統計調査地方調査令和6年分」、総務省「社会生活基本調査から分かる47都道府県ランキング（令和3年）」

暮らしの環境

秋田と東京、全国平均との住環境の比較

	秋田県	東京都	全国平均
○住居の環境			
持ち家比率	77.1%	44.7%	66.1%
持ち家の延べ面積	154.3㎡	90.5㎡	129.1㎡
民営賃貸住宅の家賃(1カ月3.3㎡当たり)	3,718円	8,800円	4,191円
○公営施設数(人口100万人当たり)			
図書館	51.9館	28.6館	34.2館
社会体育施設(運動場・体育館・プール)	906.9施設	159.1施設	501.5施設
○医療施設数(人口10万人当たり)			
一般診療所数	87.8施設	104.6施設	84.8施設
一般病院数	5.3施設	4.1施設	6.9施設
一般病院病床数	1,178.0床	806.7床	1,132.0床

資料：総務省「社会・人口統計体系都道府県データ 社会生活統計指標」居住、文化・スポーツ、健康・医療

●秋田県と首都圏の暮らし、それぞれのメリット・デメリットを挙げてみましょう。

③秋田の結婚事情

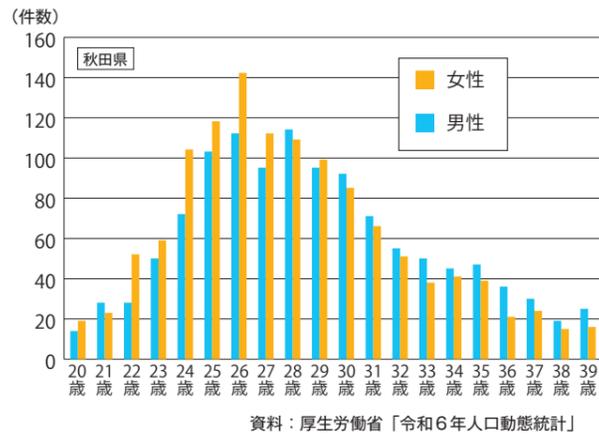
結婚は、人生の中でも特に大きなライフイベントの一つです。そして、結婚の先にある出産、子育てを含めて人生を見通すと、単に結婚するかしないかだけではなく、「いつ結婚するか」を考えることも必要です。結婚は個人の価値観に関わることであり、様々な考え方がありますが、秋田県の結婚事情を見ながら「自分の結婚」について考えてみましょう。



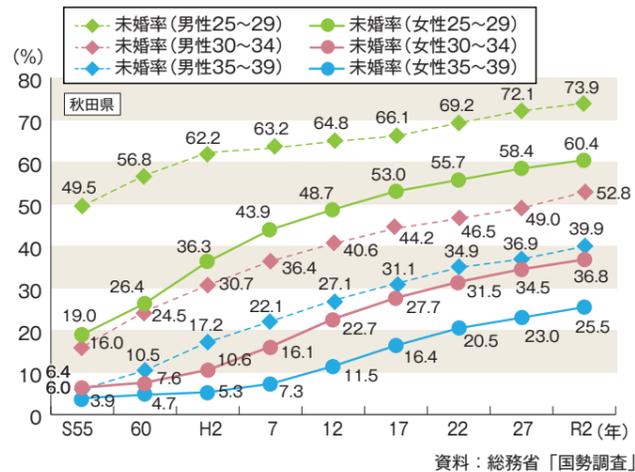
結婚を取り巻く現状

秋田県の平均初婚年齢は、全国平均と同様に上昇傾向にあり、令和6年（2024年）を昭和55年（1980年）と比較すると、約5年遅くなっています。しかし、平均初婚年齢は婚姻件数のピークではなく、令和6年に秋田県で結婚した人が最も多かったのは、男性は28歳、女性は26歳となっています。

初婚の夫・妻の婚姻件数（年齢ごと）



未婚率の推移



若い世代の結婚観

●若者の結婚願望
県内の学生や独身の就業者へのアンケートでは、男女ともに「いずれ結婚したい」と答えた人が最も多く、「今すぐ結婚したい」も合わせて、全体としては結婚に前向きな人が7割を超えています。

TOPIC

一般社団法人あきた結婚支援センター

結婚する・しないは本人の意思により決めるものですが、結婚はしたいけれども異性と出会う機会がないという人が近年増えつつある中、県と全市町村、民間団体が共同で「あきた結婚支援センター」を設立し、会員同士のマッチング（お見合い）の支援に取り組んでいます。

AI（人工知能）を搭載したマッチングシステムを導入し、事前に受けた価値観診断の結果を基に、AIが相性のよい相手を紹介してくれます。

<https://www.sukoyaka-akita.com/>



あきた結婚支援センター

●あきた結婚支援センター



④秋田の少子化の現状

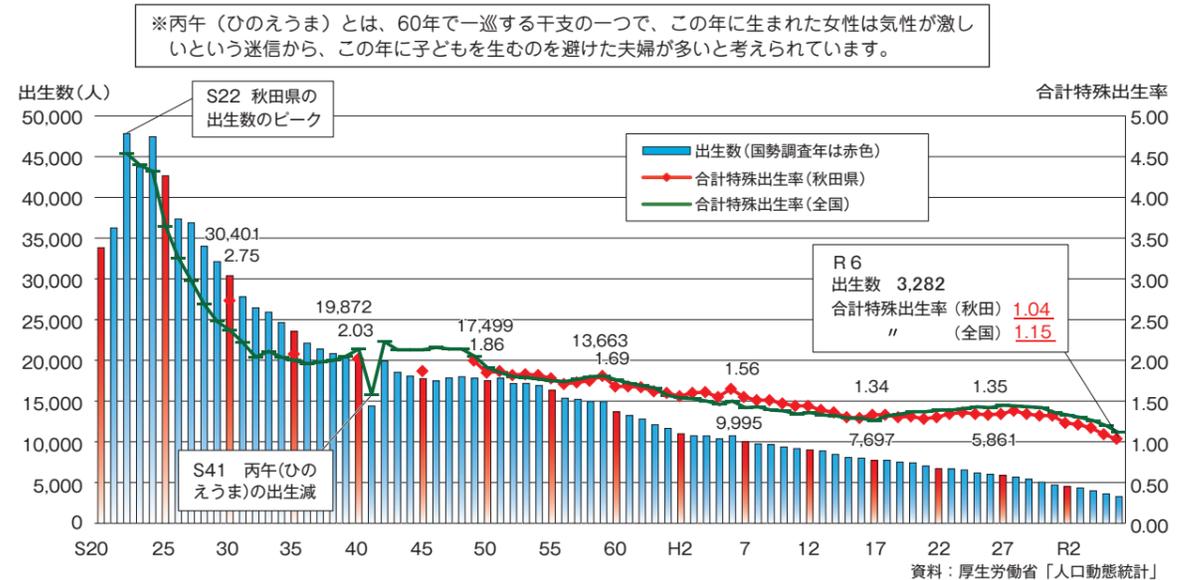
秋田県では、1年間に生まれる子どもの数（出生数）が非常に速いペースで減少しています。このままでは、人口減少や労働力不足が進み、私たちの生活にも大きな影響が出てくるのが心配されています。秋田県の少子化の背景や人口減少などについて考えてみましょう。



出生数の減少

秋田県の出生数は、第1次ベビーブーム期（昭和22~24年）の約4万8千人をピークに、その後減少が続き、令和6年には3,282人にまで減少しました。一人の女性が生涯に出産する子どもの数を示す「合計特殊出生率」は2.07以上ないと人口が増加しないとされています。秋田県の合計特殊出生率は、平成29年以降は減少傾向にあります。

秋田県の出生数と合計特殊出生率

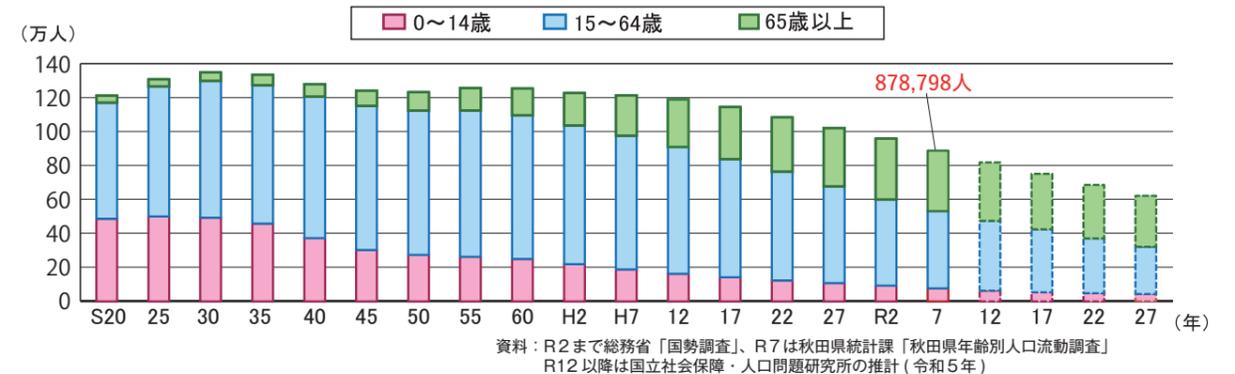


人口減少の状況

秋田県の人口は、年々減少し続けており、ピーク時（昭和31年）の約135万人から69年後の令和7年には47万人減の約88万人まで減少しました。令和22年（2040年）には69万人まで減少すると予想されています。（国立社会保障・人口問題研究所『日本の地域別将来推計人口（令和5（2023）年推計）』）

また、昭和26年以降、常に県外への転出者が転入者数を上回っており、転出超過の大部分が20歳から29歳までの若い世代層によるものとなっています。

秋田県の人口推移



●若い世代の転出超過が続いている要因やその解決策について考えてみましょう。

⑤秋田の子育て支援

少子化、核家族化などの社会環境の変化により、子どもや子育て家庭を支える社会の支援が重要になっています。ここでは、秋田県の子育て支援制度を見ていきましょう。

経済的な支援

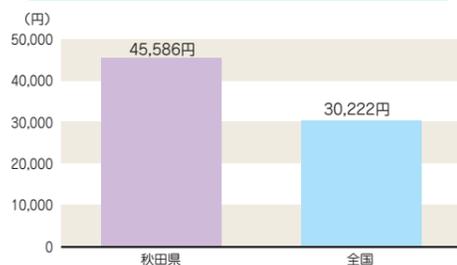
秋田の保育料助成は全国トップクラス！

秋田県では、市町村と協力し、子育て家庭への経済的支援の一つとして、幼稚園や保育所等に通う子どもへの保育料助成を行っています。所得制限はありますが、利用施設（※①）を問わず第1子から助成しているのは、全国では秋田県を含む8県となっています。また、保育所等で提供される給食のうち副食費（おかず代）について、利用施設を問わず第1子から助成しているのは全国で秋田県のみとなっています（※②）。さらに、病気やけがをした子どもへの医療費助成は、通院費も含めて18歳までを対象とするなど、手厚い助成となっています。

※①利用施設とは幼稚園や保育所、認定こども園、認可外保育施設等のこと。

※②3～5歳の子ども保育料及び世帯年収360万未満の家庭の子どもの副食費は国の制度により無償化されています。

子ども1人当たりの保育料助成予算額



秋田県次世代・女性活躍支援課調べ（令和7年度当初予算比較）

秋田県の主な子育て支援事業

すこやか子育て支援事業 就学前までの子どもにかかる保育料や副食費を助成します。

【助成内容】 対象年齢：0歳から就学前まで
 対象施設：幼稚園、保育所、認定子ども園、認可外保育施設等
 対象要件：世帯の所得が一定の基準以下であること ※副食費助成は所得制限がありません。

福祉医療費助成制度 18歳までの子どもにかかる医療費を助成します。

【助成内容】 対象年齢：0歳から18歳まで
 市町村によっては、自己負担分を全額助成するなど、独自に定めている場合があります。

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し、未就学期間に一時預かりの利用料等を助成します。（所得制限なし）

【助成内容】 上限額：1世帯当たり15,000円（年間）

対象サービス：お住まいの市町村で実施している一時預かり、病児保育、ファミリー・サポート・センター及び子育てタクシーの利用など

地域の子育てサポート

子育て支援センター

身近な場所に親子が集まって相談や交流ができるように地域に整備されています。

ファミリー・サポート・センター

子どもの預かりの援助を受けたい人と援助できる人が会員となり、相互の援助活動によって、地域で子育てを支え合う仕組みです。

こども家庭センター

保健師やこども家庭支援員等の職員が、様々な機関と連携して、子育て家庭を継続的に支えていくために設置されています。児童・妊産婦の福祉及び母子保健に関する相談等に応じており、妊娠初期から子育て期まで切れ目なく支援しています。

TOPIC

SNS等を活用した子育て支援情報の発信

子育てに関する事業や、遊び場情報などをInstagramで発信中！Webサイト「いっしょにねっと。」はさらに役立つ情報盛りだくさん！



あきたの結婚・子育て応援情報Webサイト
いっしょにねっと。



市町村での取組

県内の市町村では、地域の実情に応じて様々な取組を行っています。

大館市：木育ひろば



木の温もりに触れられる木育ひろば



子ども達は木のおもちゃに興味津々

木育ひろばは、子育て中の親子が木の温もりに触れ、交流できる場として市民交流センター内に開設されています。床材に温かみのある県産の樺の木、壁には秋田杉の無垢材を使用しているほか、「秋田杉のたまごプール」や「百年杉の森の積み木」をはじめとする40種類の木のおもちゃを用意しており、遊びを通じて木のよさや森林の大切さを感じることができます。

湯沢市：お茶っこサロン



おすすめの絵本を囲んで家族団らん♪



魚釣りゲームに夢中!!

湯沢市家庭教育支援チーム「和輪人(わわっと)」が開催している「お茶っこサロン」では、子育ての悩みや不安をチーム員に相談したり、保護者同士が気軽にしゃべりたりできる交流の場を提供しています。また、市立図書館と連携し、チーム員おすすめの図書などを貸出ししているほか、親子で一緒に楽しめるミニゲームやおりがみ、ぬりえなどを用意しています。

TOPIC

あきた子育てふれあいカード

「あきた子育てふれあいカード」は、市町村を通じ配布されており、妊娠中の方や中学生までの子どもがいる家庭が、子育て家庭を応援する企業・店舗（協賛店）の提供する様々なサービス（割引、ドリンク提供等）を受けることができます。（アプリでの利用も可能）

「地域で子育てを支えましょう！」という熱い思いで協賛してくださるお店は、秋田県内に約1,740店舗あります。



TOPIC

子育て中の保護者に聞きました

幼稚園・保育所から高校生までの子どもを持つ保護者へのアンケートでは、理想とする子どもの数は「3人」という答えが最も多くなっています。一方で、実際に何人の子どもをもうけるつもりかを尋ねると「2人」という答えが最も多くなります。こうした差が生じる理由として、「子育てや教育にお金がかかりすぎる」「自分の仕事に差し支える」「高齢」といった回答が上位を占めています。

こうしたことから、将来のライフプランを考える際には、結婚するかしないかとともに、子どもを持つかどうか、また何人持つか、どこで子育てをし、そこにはどのような子育て支援があるかなど、様々な視点から検討することも大切です。

TOPIC

秋田で子育てを頑張る家族

秋田で暮らす3つの素敵な家族の動画を配信しています。

動画はこちら→



ここまで、ふるさと秋田について学んできましたが、秋田県のよいところはまだまだたくさんあります。

第1章 資料(ふるさと秋田を知ろう)については→



第2章

自分らしく生きよう

この章では、性別にとらわれずに自分らしく生きること、そして自分も相手も尊重しながら、人とのよりよい関係をつくっていくこと、そして意思決定の重要性についても考えていきましょう。

①自分を見つめる

「男だから、女だから」「男なのに、女なのに」という考え方が、自分自身の思いや願いより優先するときはありませんか。

自分自身と対話しながら、自分らしさとは何かを考えていきましょう。

第2章 資料
(自分らしく生きよう)
については↓



自分のよいところを知っていますか

あなたは自分のことをよく知っていますか。周囲の人はあなたのことをよく知っていると思いますか。友達や家族が、あなたの気付かない「自分」を知っているということもあるでしょう。自分も他人もまだ気付いていない「自分」があるかもしれません。

ワーク 01 自分発見ゲーム

01

(やり方)

- 男女合わせて4人くらいのグループを作ります。
- 右の質問について回答者は自分の答えを、それ以外の人は回答者がどう答えるかを想像して答えを書きます。
- あまり深く悩まずにひらめいたことを書きましょう。
- 回答者を交替して全員でやってみましょう。

質問

- 自分の性格を一言で言うと？
- これまでで一番頑張ったことは？
- 今頑張っていることは？
- これからやってみたいことは？

- あなたが知っている自分を相手も知っていましたか？
- あなたが知らなかった自分を発見しましたか？

性別によって役割は決まっているでしょうか

固定的役割分担意識とは、男女を問わず個人の能力等によって役割の分担を決めることが適当であるにも関わらず、男性、女性という性別を理由として、役割を固定的に分ける考え方をいいます。「男は仕事、女は家庭」「男性は主要な業務、女性は補佐的業務」等は固定的な考え方により、男性・女性の役割を決めている例です。

こうした考え方について、あなたはどのように思いますか。

TOPIC

秋田県多様性に満ちた社会づくり基本条例（令和4年4月1日施行）

秋田県は、差別等をなくし、全ての人々が、それぞれの個性を尊重し、文化や価値観を受け入れた上で、お互いを支え合う「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動画や資料を見て、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から↑

②人との関わりを考える

交際中の2人の会話をケースに、人との関わり方を考えてみましょう。

ワーク 02 交際中の2人の気持ちと関係を考えてみよう

高校生2人の会話から考えてみましょう。
グループになって話し合ってみましょう。

- A、Bそれぞれの気持ちを考えてみましょう。
 - ・Aの気持ち
 - ・Bの気持ち
- A、Bの、このときの関係を考えてみましょう。
 - ・どちらの気持ちが優先されているでしょうか？
 - ・2人の関係は対等ですか？
 - ・2人の関係はどのような関係でしょうか？

A：B、今日の服派手だなあ。
B：えー。これ今年の流行だよ。
A：そんなことにお金使うなんて、考えられない。
色も好きじゃないし。
B：似合っているからいいじゃん。
A：そんなの着るなって。分かった？
B：そんな・・・。

もし、人との関係でつらくなったり、どうしたらよいか分からなくなったりしたら、あなたはどのようにしますか？また、友達から相談されたら、あなたはどのようにしますか？

ワーク 03 相談する人・される人の気持ちを考えてみよう

Bは親しい友達Cに相談しました。
B、Cの会話から考えてみましょう。

- Cのセリフで気になることはありますか。それはどうしてですか？
- CはBの相談に対してどのようにしたらよかったと思いますか？

B：最近、Aさあ、派手な服だとか自分の好きな色じゃないとか、いちいちうるさいんだよね。
C：BにはA好みの服を着てほしいんだよ。
B：そう言われても・・・。
C：Aのカノジョ（カレン）なんだから当たり前でしょ。
B：・・・。

- 交際相手とよりよい人間関係をつくっていくためには、どのようなことが大切でしょうか？
- 友達のよりよい相談相手になるためには、どのようなことを大切にしたいですか？

③人と人とのよりよい関係をつくるために

交際相手との良好な関係をつくっていくためには

好きな人ができて交際することをイメージしてみましょう。「楽しい」「うれしい」「幸せ」などを思い浮かべた人も多いのではないのでしょうか。しかし、実際には、交際相手に対して「こわい」「つらい」と感じている人もいます。

それはなぜなのでしょう。どうしたら交際相手と良好な関係をつくっていくことができるのでしょうか。

デートDVとは

DV（ドメスティック・バイオレンス）とは、一般的に配偶者や恋人・パートナーなどの親密な関係にある者から振られる暴力のことをいいます。

DVは大人だけの問題ではありません。社会に出る前の高校生や大学生の交際においても、親密な関係になると大人のDVと同様のことが起きています。そのことを「デートDV」と呼びます。

デートDVは、相手を思いどおりに動かしたり、相手の人格や意見を尊重しないで、自分の考えや価値観を押しつけたりする「力による支配の関係」になっていることが根底にあって起こります。

交際相手との間で、お互いを尊重し対等な関係をつくっていくことは、将来的には配偶者からの暴力を防ぐことにもつながります。

デートDVは親密な間柄で起こる暴力です

デートDVという暴力とは、身体的な暴力だけでなく、精神的暴力、言葉の暴力、性的暴力も含まれます。

身体的暴力



- 殴る。蹴る。
- 強く腕をつかむ。頬をつねる。
- 髪や耳などを引っ張る。
- 殴ろうとしておどす。

…など

精神的暴力



- 何を言っても無視する。
- 携帯電話の履歴（電話・メール）を勝手に見たり、無断で削除したりする。
- 相手の行動をいつもチェックする。

…など

言葉の暴力



- 「お前はバカだ」
- 「何でそんなこともできないんだ」
- 「そんなこともわからないのか」
- 「デブ」「ブス」

…など

性的暴力



- キスやセックスを強要する。
- 相手が望んでいないのにアダルトサイトやいやらしい雑誌を見せる。
- 避妊に協力しない。

…など

このような暴力の加害者にも被害者にもならないために、次のことを大切にしましょう。

3つの大切なこと

暴力を認めない

自分のことを大切に

相手のことも大切に

これは、交際相手との関係だけでなく、自分と関わる人との関係においても、とても大切なことです。加害者にも被害者にもならない、お互いが対等な関係をつくっていきましょう。

④自分の働き方や理想の家庭・地域生活を考える

あなたにとってどのような働き方や家庭・地域生活が理想ですか。

ワーク 04

理想の働き方を考えよう

自分にとっての働く目的と理想とする仕事から、どのような働き方をしたいか、考えてみましょう。

いつ働く？ 仕事をする時間数や時間帯	例えば) 平日8時間土日休み 夜間 日中4時間 週3日 自分だったら⇒
どこで働く？ 働く場所	例えば) 会社 自宅 会社と在宅勤務(テレワーク) 自然の中 屋外 外国 自分だったら⇒
何を？ 仕事の内容	例えば) ものをつくる 人と接する 研究 企画 管理 体を動かす 自分だったら⇒
どのような働き方をする？	例えば) ひとつのところで長く働く 二つの仕事を掛け持ちして働く 自分だったら⇒
プライベートはどうする？	例えば) 趣味を楽しむ 家族との時間を大切に 友人・恋人と過ごす 自分だったら⇒

ワーク 05

あなたはどのような家庭をつくりたいですか？

将来、家庭を築くとしたら、どのような家庭かを想像してみましょう。

- 誰と一緒に住んでいますか
 - どこでどのような生活を送っていますか
 - 休みの日には何をしていますか
 - 家事の分担はどのようにしていますか
- あなたの未来の家庭を紹介しましょう。



「子どもの権利」とは何か？

「子どもの権利」は、すべての子どもが、生まれながら無条件に持っている大切な基本的人権です。どんな背景・特徴があるかに関わらず、権利を奪われたり侵害されることなく、安全に安心して生活できるということを保障したものです。この子どもの基本的人権を国際的に守るために、1989年に「児童の権利に関する条約(子どもの権利条約)」が国連総会で採択されました。

子どもの権利の4つの分野 子どもの権利条約に書かれている権利は、大きく分けて以下の4つの分野に分けられます。

生きる権利(生存権)

命が守られ、安全に生きるための権利です。安全な住居、十分な食べ物、安心して休む権利があり、必要な医療やケアを受けられます。

守られる権利(保護権)

暴力や紛争に巻き込まれない権利です。暴力や一方的な権利の剥奪、有害な労働などから守られる権利です。難民になった場合も保護を受けられます。

育つ権利(発達権)

生まれ持った能力を十分に伸ばしながら成長する権利です。勉強する権利、遊ぶ権利、休む権利などを通して、各自が持つ大切な力を伸ばすことができます。

参加する権利(参加権)

社会と一緒に生きていく権利です。自分の意見を自由に述べたり、表現したり、自分で団体を結成したりできます。

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。



オンライン意見箱↑

ワーク・ライフ・バランスとは

ワーク・ライフ・バランスとは、誰もが人生の各段階において、仕事、家庭生活、地域生活、個人の自己啓発など、様々な活動について、自らの希望に沿った形で、バランスをとりながら展開できる状態のことをいいます。

将来の自分を、ワーク・ライフ・バランスの視点からも考えていきましょう。

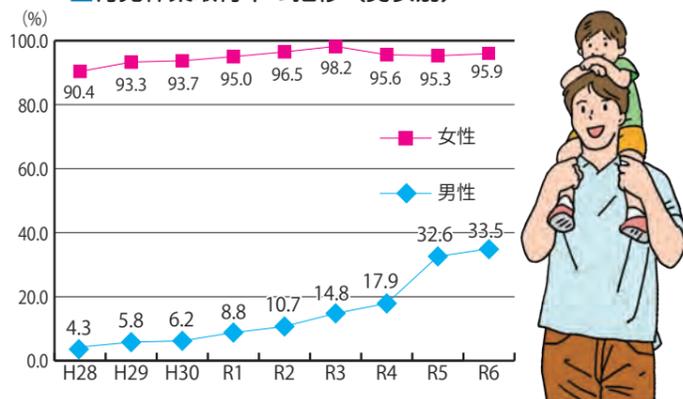
※ワーク・ライフ・バランスに関する資料は、第2章 資料（自分らしく生きよう）に掲載しています。（10ページ）

男性の家事・育児・介護等への参画

男性の育児休業取得率は上昇傾向にありますが、女性と比べると、まだまだ低い水準のままです。

職場や地域活動など、女性が活躍できる分野を広げていくためには、家事・育児・介護などの家庭生活に、男性がより主体的に取り組んでいくことが大切です。そのためには、ワーク・ライフ・バランスを推進し、男性も女性も仕事と家庭を両立できる環境を整えていく必要があります。

■育児休業取得率の推移（男女別）



資料：県雇用労働政策課「労働条件等実態調査」



あきた
秋田
か
じも

「あきた♡とも家事」について

秋田県では令和6年12月「あきた♡とも家事」宣言を行いました。

▶▶▶ “とも家事”とは、家族やパートナーと家事や育児を分担することです。

～「あきた♡とも家事宣言」で目指すこと～

- ① 女性に偏りがちな家事や育児の分担を見直し、誰もがワーク・ライフ・バランスを実現
- ② 男性が家事や育児に参画することが当たり前の社会
- ③ 長時間労働の削減、有給休暇の取得率向上
- ④ 男性の育児休業取得率の向上

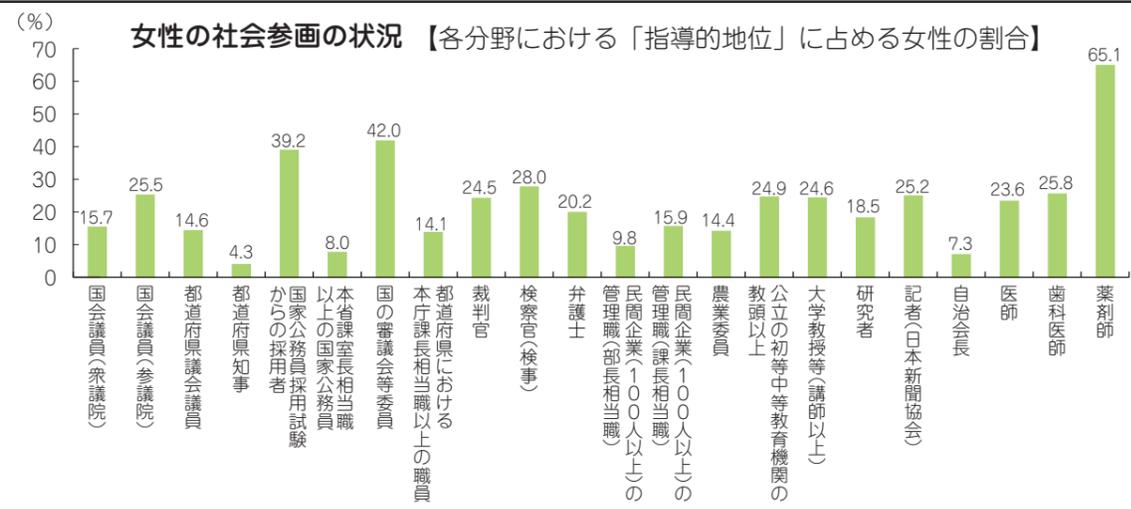
「あきた♡とも家事」については、こちらにも掲載しています。



意思決定の場での男女の平等

国や地方の政策、会社の経営方針から町内会の活動まで、私たちの社会は様々な意思決定によって動いています。

このような意思決定の場における女性の参画をいかに進めていくかが、一つの大きな課題です。



資料：内閣府「女性の政策・方針決定参画状況調べ」(令和6年度)

第3章

自分と地域の未来を考えよう

この章では、就きたい職業や余暇の過ごし方、家庭のもち方、秋田県の未来などを考えながら、自分のライフプランを描いてみましょう。

①考えよう 自分の未来

5年後の自分

- 専門学校で介護福祉士の資格を取得。
- 高校卒業後就職、仕事がおもしろくなってきた。
- 大学で好きな学問を学び、研究もできて楽しい。

あなたは？

10年後の自分

- 平日は仕事を頑張り、休日のドライブが楽しみ。
- キャリアアップするために仕事の後に学び始めた。
- 結婚して子どもが生まれ、家族で過ごすのが楽しい。

あなたは？

『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、「子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。

②考えよう 地域の未来

ワーク
06

未来の秋田県の姿を考えよう

あなたが秋田県で暮らし、働き、結婚して子育てをするとしたら、未来の秋田県はどうあってほしいか、そのためにはどんなことが必要か、考えてみましょう。

未来の秋田県はどうあってほしいですか？

暮らしやすい環境であるために必要なことは？

働きやすい環境であるために必要なことは？

結婚・子育てしやすい環境であるために必要なことは？

誰もが自分らしく生きていける社会であるために必要なことは？

③ ライフプランを考えよう

ワーク 07

自分のライフプランを描いてみよう

これまで学習したことを振り返りながら、自分自身のライフプランを描いてみましょう。

15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40

ライフイベント	
進学・仕事	
趣味・地域活動	

■ ライフイベント

一人暮らし	結婚	独身	事実婚	第一子誕生	第二子誕生	養子縁組	子育て	家を建てる
マンション購入	ペットと	親と同居	海外移住	Aターン※	孫の誕生	ひ孫の誕生	秋田に住む	県外移住

■ 進学・仕事

大学進学	専門学校	留学	就職	卒業	独立	アルバイト	パート	転職
昇進	退職	資格取得	リモートワーク	副業	育児休業			

■ 趣味・地域活動

家庭菜園	キャンプ	登山	釣り	サーフィン	料理	読書	ジム	ヨガ
スポーツ	ボランティア	動物の保護活動	祭り	国内旅行	海外旅行	消防団へ加入	自治会活動	地域清掃活動

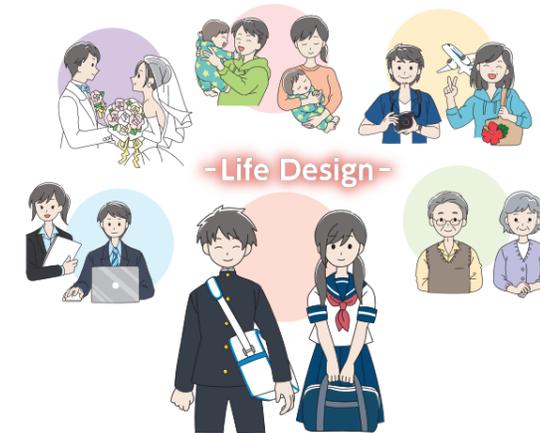
ワークシートデータについては、こちらからダウンロードできます



41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70

※秋田県へのUターン、Iターン、Jターンの総称

● グラフは70歳で終わりますが、今は「人生100年時代」。残りの30年もデザインしてみましょう。



相談窓口

一人で悩まず相談しましょう

家庭やいじめ、自分のことで悩んでいたら

○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 秋田県教育庁 北教育事務所 中央教育事務所 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
○ ^{くも} 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 ^{くも} 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 （思いがけない妊娠、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。）

交際相手との関係に悩んでいたら

○ハーモニー相談室 月火水、金、土 10:00～17:00 ※年末年始を除く。	☎018-836-7846	秋田県中央男女共同参画センター
○女性ダイヤル相談・メール相談 月～金 8:30～21:00 土日祝 9:00～18:00 ※年末年始を除く。	☎018-835-9052 E-mail: jyosou@mail2.pref.akita.jp	秋田県女性相談支援センター
○性犯罪被害相談電話 （24時間・毎日）	☎0120-028-110 又は#8103（ハートさん）	秋田県警察本部刑事部 捜査第一課 ※夜間・休日は当直員が対応します。

ライフプランニング学習副読本 高校生用

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。