LIFE×DESIGN

宮崎県 こども政策課
TEL：0985-26-7056
E-mail：kodomo-seisaku@pref.miyazaki.lg.jp

わたしらしい
ライフデザインってなんだろう？
自分で選ぶチカラが、
自分を生きるチカラに変わる

ライフデザインを考えるために

令和元年度ライフデザイン事業報告書

宮崎県こども政策課
2020年3月

LIFE×DESIGN

わたしらしいライフデザインってなんだろう？
自分で選ぶチカラが、自分を生きるチカラに変わる

ライフデザインを考えるために

令和元年度ライフデザイン事業報告書

はじめに

Introduction

このパンフレットは、県内の高校生、大学・短大等の学生をはじめとする若い世代の方に対し、一人ひとりのライフデザインについてイメージしてもらうために行った「令和元年度ライフデザイン事業」の取組について紹介するものです。
これからの人生をどう歩んでいきたいか…このパンフレットを通じ、あなた自身の未来について考えていただければ幸いです。

目 次

Content

コンセプト……01
ライフデザインを考える出前講座 ……02
ライフデザインフォーラム……12
学生が考える“男性の育児参加”……16
宮崎県における少子化等の状況は？……20

コンセプト

“ライフデザインってなに？
それに、わたしらしいライフデザインなんて言われてもよくわからない…”

そんなふうに感じる人もいるかもしれません。
でも、難しいことではないのです。

ライフデザインとは、
自分がこれから歩んでいく人生の方角や距離、スピードを見定めること。

暮らすこと。働くこと。生きること。
それらは、とてもシンプルで当たり前のことのようにも思えますが、
そこにこんな変数を加えてみると…

「誰と」「いつ」「どこで」「どのように」

あなたのライフデザインの可能性はぐんと広がります。
そして、そこから、なにを選び取るかはあなた次第。

わたしらしいライフデザインってなんだろう？
そんなシンプルだけど、とても大切なことを考えてもらうことが、
このパンフレットの役割です。

これから迎えるかもしれない就職、結婚、家族との関係など…
「仕方ない」とネガティブに選ぶより、「私はこれ！」とポジティブに選んでほしい。
きっと、それがあなたの豊かな人生につながるはずだから。

さあ、自分で選ぶチカラを身につけて、あなたらしい人生を楽しんでください。

人生100年時代、自分の人生は自分でデザインしよう！

講師には、昨年も登壇していただいた安藤哲也さんをお招きしました。全国各地の子育て中のパパ・ママにエールを送り続けている自身の体験を基に、自分の人生を自分でデザインすることや、性別を問わず子育てに関わることの大切さについて話していただきました。まとめとして「男性も女性も家事・育児を楽しむために必要なものは？」というテーマでグループワークも行われ、たくさんの意見が出されました。

日時／2019年12月9日（月）13:35～15:25　場所／：宮崎県立高鍋高等学校
対象／普通科総合コース・生活文化科 3年生

今から考えよう 自分のキャリアとライフデザインについて

安藤 哲也さん
NPO法人ファザーリング・ジャパン ファウンダー、代表
出版社、IT企業などでの勤務を経て、2006年にNPO法人ファザーリング・ジャパンを設立。「育児も仕事も人生も笑って楽しめる父親を増やしたい」と講演や企業向けセミナーなどで全国を飛び回る。2012年よりNPO法人タイガーマスク基金代表理事、2017年より株式会社ライフシフト・ジャパン代表取締役社長。

人口減少、労働力不足、人工知能（AI）やロボットの台頭…今、皆さんが生きている社会ではさまざまな変化が起こっていますね。日本はすでに超高齢社会となっていますが、その傾向はさらに進み、いまや「人生100年時代」とまで言われています。つまり、これまで仕事をリタイアするといわれてきた年齢（60歳程度）を迎えてからさらに約40年の人生が広がっているということ。そんな人生100年時代を豊かに生き抜いていくには、Life（自分ごと）、Work（仕事）、Social（社会ごと）に目を向けた「マルチステージ」な生き方を意識しながら、人生を自分でデザインしていくことが大切だと考えています。

現在はこのような活動をしている私ですが、かつて大手民間企業で時間を気にせず働いていた時代がありました。子どもが生まれても仕事に忙殺される日々は変わらない。そんなとき、ふと「自分は何のために働いているのか」と疑問を持ったんです。当時はまだ長時間労働が美徳とされる時代で周囲からいろいろ言われましたが、「俺は家族と一緒に幸せになりたい」と決意して働き方を見直しました。そのときの思いや経験が現在の活動につながっています。

ファザーリング・ジャパンではセミナーやワークショップなどを通じて、子どもを持つ男性が「父親であることを楽しむ」ことができるようなきっかけを提供しています。活動の中で、子どもや家族との関係を取り戻していく男性が増えるのはとてもうれしい。かつての私と同じように、「子育てに協力する気持ちも子どもへの愛情もあるのにその時間がない」と悩んでいるパパは今もたくさんいると感じています。

最近では、環境大臣である小泉進次郎氏が、結婚発表と同時にパートナー出産後の育児休業取得の可能性に触れて話題になりました(※)。皆さんはこのことをどう思いますか？女性の育児休業取得率が上がっているのに対して、男性の育児休業取得はなかなか進んでいません。この背景には、私たちの意識の中にある「男性は一家の大黒柱だ」「子育ては女性が行うものだ」という思い込みが影響しているのではないでしょうか。

男性の育児休業取得を義務化する民間企業は増えていますし、国家公務員でも男性の育児休業取得を促すルールづくりが始まりました。また、子どもが生まれたら育児休業を取得したいと考える若い世代の男性も増えています。こうした動きが加速して、性別を問わず、子育てもキャリアのひとつとポジティブにとらえながら、生き方をデザインしていける社会になればいいなと思っています。

そのために、私はこれからも「父親が変われば、家庭・地域・企業が変わる、そして社会が変わる」という理念で活動を続けます。皆さんも、周りの環境に嘆くのではなく、自己肯定感を持ちながら周りの人を光で照らし、自分も照らされながら輝いていってください。

※12月の時点では育児休業を取得していませんでしたが、翌年1月には、短時間勤務やテレワーク（在宅勤務）を利用するなど時間単位の休暇を取得しました。

参加者の声

- 当たり前のように母が家事をしていて、父はほとんどしていません。もっと全員が役割を分担していけば、家族間の交流や会話がもっと増えると思いました。将来は、安藤さんのような家庭を築いていけるようにしたいです。
- 私も将来、家事や育児を一緒にしてくれる人とパートナーになって夫婦で育児をしたいです。また、自分の子どもはもちろん近所の子どもともたくさんコミュニケーションをとり、大切にしたいです。
- 将来私に家族ができたときは、相手とのコミュニケーションをしっかり取り、育児休暇や有休を積極的に取得していきたいと思いました。

「選ぶ」ことについて考えてみよう！

この出前講座のテーマは「選ぶ」ということ。
これまでの選択の積み重ねが一人ひとりの「今」を作り上げているということ、そして
その選択には自分の意思だけでなく、さまざまな社会的背景や「こうあるべき」という
思い込みにも影響を受けているということに気付くきっかけとなったようです。

日時／2020年1月7日（火）9:05～10:35　場所／宮崎国際大学
協力／笠井 綾 先生　ファシリテーター／清水 鈴代（宮崎大学）

work 1

「これまであなたが選んできたこと」

今朝起きてから、自分が行った「決断」を書いてみよう
これまでの人生であなたが決断してきたことを思い出してみよう

「朝起きてから」と「私のこれまで」という2つの時間軸で、それぞれの“決断”を思い出してもらいました。同じ教室で学ぶメンバーですが、これまでに決断した内容やそこに至った経緯はさまざまです。

work 2

「子育てに悩んでいるのは誰？～ジェンダーを知る」

マンガのセリフや育児に関する相談への回答を考えてみよう

育児相談を題材に取り上げたワークでは思わぬ結果に学生から驚きの声が。「男性は仕事」「家事・育児は女性」という無意識の偏見（アンコンシャス・バイアス）に気付いた人がたくさんいたようです。

work 3

「データから気持ちを読み解く」

統計データから社会背景を読み解いてみよう

家事・育児にかかわる時間の男女差や女性労働力率を見ながら、その背景にどのような現実があるのか考えました。

まとめ

「これからあなたが決めていくこと」

“これからの自分が決めていくこと”を書き出してみよう

大学卒業までの間やそれ以降の人生で、「何を、どのように選択していきたいか」をイメージしてもらうとともに、「自分が選択すること」が私たちの幸福感に強い影響を与えているという研究結果も紹介しました。

参加者の声

- 私の父親も家事を任せきりでそれが当たり前になっているので、今日のことを伝えたいと思いました。また、私自身も「女性が家事や育児をこなさないといけない」という考えだったので気持ちが楽になりました。
- 私は将来、外国の方をサポートする仕事がしたいと思っているので、アンコンシャスバイアス（無意識の偏見）については、自分の中にそういったものがないか考えながら、いろんな人と関わっていきたいと思いました。
- 私は人の性別が何であろうと別に気にしていないつもりでしたが、無意識にフィルターをかけてしまっていることに気付きました。全く気付いていなかったので自分でも驚きました。
- 自分が固定概念にとらわれていることが分かりました。これから、周りから影響されるのではなく自分自身で判断し行動していきたいです。

担当教員からのコメント

宮崎国際大学 国際教養学部 笠井　綾先生

教育や対人援助に興味のある人が受講するカウンセリングの授業の一環として開催しました。教育や援助の仕事をする際、自分が持つ“無意識のバイアス”が相手の進路や選択肢に影響を与えてしまうことがあるかもしれない。学んだことがあるにも関わらず、育児相談の事例では、多くの人が引っかかりました。自らの体験を通して「ハッとする」、自分ごととして気づきを得ることが何よりの学びなのだと再認識させられました。

「好き」×「得意」で 自分の可能性を広げよう！

講師として登壇したのは“元祖イクボス”の川島高之さん。長年、企業で働きながら、子育てや社会貢献にもかかわることで人生を豊かに歩んできた川島さんから、ポジティブに将来を考えるヒントをお話しいただきました。ワークシートを用いて自分の将来について考える時間も設けられ、働くことはまだ少し遠い未来と感じている高校生の皆さんにも笑顔が広がる楽しい時間となったようです。

日時／2020年2月6日（木）10:00〜11:30　場所／日向学院高等学校
対象／普通科1、2年生

私が選ぶ人生を歩くために
〜自分のチカラを信じよう

川島 高之さん
NPO法人ファザーリング・ジャパン 理事、NPO法人コヂカラ・ニッポン、代表
大学卒業後、三井物産に入社。2012年に系列会社である三井物産ロジスティクス・パートナーズの代表取締役社長に就任し利益8割増、株価2倍、残業1／4に。経営者・管理職として心がけてきたことを「イクボスの定義と10か条」にまとめ、“元祖イクボス”として注目される。2016年の社長退任後は、働き方改革の重要性等を訴える講演を全国各地で行っている。

「のろい」「騒々しい」…この言葉から皆さんはどんなことをイメージしますか？つい短所とイメージしてしまいたくなる言葉です。でも、「のろい」は慎重・安全な性格、「騒々しい」は明るい・周囲を盛り上げるといったように、見方を変えれば長所としてとらえることができます。今日は皆さんに、見方を変えて自分の未来を考える方法を紹介しましょう。

まずは、手元のシートに自分の≪好きなこと・ワクワクすること≫を書いてみてください。次に、皆さんの≪得意なこと・長所≫を書いてみます。ここは、隣に座っている友だちに聞いてください。

二つが書けたところで、皆さんに「自分の将来」を考え、見つけるためのヒントを教えます。自分の将来を、自分の≪好きなこと≫だけではなく、≪得意なこと・長所≫を掛け算して考えてみるのです。もちろん≪好きなこと≫だけを伸ばして自分の未来につながればそれもOK。でも「野球」が好きだと思っても、プロ野球選手になれる人はごくわずかでしょう。そこに≪得意なこと・長所≫を掛け算してみると、勉強が得意な人は学校の先生として野球部顧問に、手先が器用な人は野球用具メーカーに勤務する…と可能性が広がります。世の中には、同じ分野でも多くの種類の仕事がありますし、一つの会社の中でもさまざまな種類の仕事があります。

今の皆さんに大切なのは、自分の「好きなこと」「得意なこと」を見つけて自分自身を肯定することです。今の自分を肯定したうえで将来を考えると、目標ができて頑張れる。その頑張りが成果につながると自信が深まる…と考え方や行動がポジティブな方向へ進んでいきます。

そうはいっても、「失敗することや挫折することが怖い」と思う人がいるかもしれません。でも、成功の反対は“失敗”ではなく“やらないこと”。やってみなければ何も始まらないのです。「好きなことも得意なこともない。自分にあるのは欠点だけだ」と思う人もいるかもしれません。そんなときは、冒頭で紹介したように、欠点や短所だと思っていることでも見方を変えると長所や得意なことにできるかもしれないということを思い出してください。

ぜひ自分が持っている“見えない財産”を認めましょう。そして、自分に“いいね！”ボタンを押しましょう。それらを伸ばした先に君たちの人生があるのですから。親は安全な道や自分のたどった道を勧めるかもしれませんね。もちろんその意見はしっかり聞く。それでも最後に決めるのは皆さん自身なのです。

将来、働くことだけでなく、結婚や子育て、趣味…さまざまなことを考える時期が来るでしょう。そんなとき「男は、女は」といった固定観念にとらわれずに、自分の人生を前向きに考え、「やりたいこと」を選択していく…皆さんにはそんな人生を歩んでいってほしいと思います。

参加者の声

- 今まで自分は「僕には何もできない」「本当に自分は社会に必要なのか」と思っていたが、自分の長所・得意を友達に書いてもらうと自分を新たに発見できた気がしてよかった。
- 今まで「自分はこれができないからこの仕事はできない」など自分の将来を制限していたが、自分の長所や好きなことから仕事を見つけていく方が前向きに決定できると感じた。失敗を恐れずに頑張っていこうと思った。
- 固定概念にとらわれず、柔軟な考え方をすることが自分の将来につながっていくのかなと思った。視野を広くして物事をとらえていきたい。
- 「親が言うから」「女だから」と言って諦めず、自分の好きなことが生かせる仕事に就きたい。

再就職支援の現場から キャリアの可能性を考えよう！

講師としてお招きしたのは、福岡を拠点に女性の再就職支援に取り組んでいる田中彩さん。主に男性の育児参加について研究を進めている学生へ向けた内容でお話しいただきました。
支援の最前線にいる田中さんだからこその「女性が働き続けるためには、男性の育児参加が不可欠であり、女性自身の意識が変わっていくことも大切」という趣旨のお話には多くの学生が感銘を受けたようです。

日時／2020年2月7日（金）13:00～14:30　場所／宮崎大学 地域デザイン棟
対象／宮崎大学の学生、教職員

男性の育児参加を考える ～ママワーク研究所の場合

田中 彩さん
NPO法人ママワーク研究所 理事長、WorkStep株式会社 代表取締役
ベンチャー企業の管理職として働いていたが出産を機にリタイア。専業主婦から再就職にチャレンジするものの挫折した自身の経験をもとに、2012年にNPO法人ママワーク研究所を設立。子どもを育てながら自分らしく働きたい女性はもちろん、女性の採用を考える企業をサポートするためにさまざまな取り組みを展開している。

私が代表を務めるママワーク研究所は、子育てをしながら自分らしく働きたいと願う女性を応援することをミッションに掲げ活動する団体です。具体的には、働きたいと考えている子育て中の女性を対象に、就職活動に必要となる情報や先輩ママの話を聞ける機会の提供などを行って、潜在する人材を発掘します。さらに、セミナー等を受講してスキルアップした女性が企業に対して自分をアピールできるイベント「ママドラフト会議®」を開催するなど、実際の再就職につなげる取り組みを行っています。

統計によると、出産や育児を理由に退職する女性や、同様の理由で「働きたくても働けない」と感じている女性はいまだに少なくありません。私もかつてベンチャー企業の総務部長として働いていましたが、夫と離れて暮らしていたこともあり出産を機に退職。しばらくすると「子育ては楽しいけれど、仕事で得られるものとは違う…」という思いが募って再び就職しました。でも、仕事と家庭の両立に体力的にも精神的にも疲弊してしまい退職することになり、大きな挫折を味わいました。この経験が女性の支援事業を立ち上げるきっかけとなっています。

子どもを育てる女性が働くとなった場合、考えなくてはならないのが家事や育児を誰とどのようにシェアするかということ。子育ては産休・育休期間だけで終わるものではありませんから、夫婦が互いのキャリアを尊重しながら、長期的な視点でパートナーシップを構築し“今”を助け合うことが大切といえるでしょう。

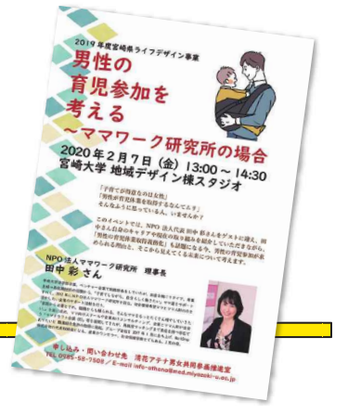
そのときに忘れてはならないのは女性自身の思い込みです。「夫は仕事が忙しいから家事をお願いできない」「子どものお世話は私がしないといけない」「責任ある仕事は職場に迷惑をかけてしまうから引き受けられない」…そんなふうに決めつけて、家事や育児を一人で抱え込んでしまっている女性もいるのではないでしょうか。夫と対等なパートナーシップを構築するためには、女性自身が思い込みを取り払って、「自分のしたいこと」や「夫にしてほしいこと」をしっかり伝えることが欠かせないと思います。

パートナーとの協力関係はもちろん、日々進化する家電を上手に使ったり、子どもたちも家事をシェアするチームの一員にすることも必要です。子どもが身の回りのことができるようになることは本人たちの自立にもつながりますし、「家事はママだけがすることではなく、家族全員ですることだ」という感覚を身に付けることにもつながるでしょう。

キャリアというと、設定した目標に向かって進んでいく“山登り型”が一般的かもしれませんが、結婚・出産といったライフイベントをはじめとする転機がやってくる人生の中で、ただ流されるのではなく主体的に選び取っていく“川下り型”のキャリアもあります。キャリアのあり方も希望する働き方もさまざまだと思いますが、一人ひとりが求めるキャリアを実現できるように、男性と女性が相互に歩み寄ることが次の時代の一歩につながるのではないでしょうか。

参加者の声

- 働きたい女性を支援している田中さんの視点から見た男性の子育て参加の話、参考になりました。話し合いながらそれぞれの家庭の生きやすいかたちを見つけていくことが大切なんだと感じた。
- 自分の卒論テーマに関する内容でとても勉強になりました。夫婦でしっかりと気持ちを伝える、やってほしいことなどを伝えるということが重要だということが分かりました。



さまざまな人と ゆるやかにつながって、豊かな人生を！

卒業を間近に控えた高校3年生の皆さんを対象とした出前講座、テーマは「つながることと尊重すること」。ファシリテーターの黒田奈々さんと一緒に、子どものころを振り返ったり、未来の自分を想像したりといったワークに取り組みました。ゲストとしてお招きした森島孝さんからは、森島さん自身のこれまでの経験を踏まえ、キャリアを考える上で大切にしたいことについてお話いただきました。

日時／2020年2月25日（火）10:00～12:00　場所／宮崎学園高等学校
対象／普通科・経営情報科・特進科 3年生
ファシリテーター／黒田 奈々さん（NPO法人ドロップインセンター）、清水 鈴代（宮崎大学）

work 1
「マンガのセリフを考えてみよう～ジェンダーを知る」
マンガを読んでオチのセリフを考えてみると…「まさか？！」という驚きと意外な思い込みが見えてきたようです。

work 2
「自分の子ども時代を振り返ってみよう」
幼いころの自分を育んでくれた人のことを思い出してみると…当時は気付かなかった、感じていなかったことに気付けたかもしれません。

ゲストトーク
「ライフシフトで気付いた新しい価値、新しい生き方」
ゲストの森島孝さんから、これまでのキャリアとそこから得たものについてお話していただきました。

work 3
「未来の“わたし構成図”を作ってみよう」
20年後の自分を想像してみると…どんな人とかかわりながら、どのように暮らしているかについて少し具体的にイメージできたようです。

人生はすべてつながっている ―ライフシフトで気付いた新しい価値、新しい生き方

森島 孝さん
合同会社Life labo代表
1979年奈良県生まれ。福岡県在住。数回の転職を経て主に制作物・イベント等の企画運営を行うフリーランスとして活動。ファザーリング・ジャパン九州をはじめとするNPO法人などでも多角的に活躍中。

私は今40歳ですが、これまでいろんな経験をしてきました。高校時代は野球に明け暮れて大学入試に失敗。浪人してランクアップした志望校に合格するも、入学後はアルバイトと遊び三昧で留年…学費を貯めるために休学もしたので同級生より少し遅れて社会人になりました。

就職後、何度か転職を経験しましたが、常に「頑張れば評価される」「男は家庭よりも仕事」…そんな思いで働いていた気がします。家は寝るために帰る場所―そんな感覚だったので、子どもとは距離がある関係で、妻も不満を持っていたと思いますし、自分自身もしんどいと感じていました。

でも、とうとう5つめの会社、大手広告代理店に勤務していたときに体調を崩して4か月入院してしまったのです。妻や子どもがお見舞いに来ても何だかよそよそしいし、話も弾まない。そこでようやく「これではいけないのでは」と気付いて、妻や子どもと向き合って自分の生き方を考えるようになりました。

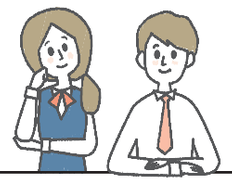
その後、フリーランスとして独立したのですが、仕事・家族・趣味・地域とのつながり…と、ある意味“公私混同”で、どれも楽しいと思える毎日です。以前は「仕事で得られる成果だけがキャリア」と思っていたけれど、生き方を変えることで「自分の人生において生じるすべての出来事がキャリアなのだ」と気づくことができたし、何より家族との関係を大切にするということが実現できました。

今はNPO法人の理事から自分の会社の代表まで、さまざまな肩書を持ちながら活動しています。その数に驚かれることも多いのですが、自分の中ではすべて有機的につながっていますし、いろんな人と出会いながらゆるやかにかかわることで人生は豊かになると思っています。

そして、これまでに何度も失敗してきたからこそ、“まぁ何とかなる、いつでも軌道修正して再スタートすればいい”と思えるし、皆さんにもぜひそれを伝えたい。他人を変えることは難しいけれど、自分を変えることは可能です。目の前のこと、目の前の人を大切に進んでいってください。

参加者の声

- 5歳の頃を振り返ってみて、結構いろんな人が周りにいたんだなと思いました。
- お互いに「win-win」な関係になるように、周りの方々の気持ちを理解して助け合いながら良い関係になるようにしていきたいなと思いました。
- 将来パートナーが出来たとき、その人の人生のこともきちんと考えなくてはと思った。そして、父と母の今後の人生も大切にするべきだと思った。
- 人にはみな違う人生を歩んでいくことがよくわかった。これから自分がどんな人生を送るかを考える機会になったし、色々なことにチャレンジしていきたいとも思った。
- 将来のことをしっかり考えなくてはいけないと思ったと同時に、自分が将来どのような仕事に就き、どのような人間関係があるのかとても楽しみになりました。



『わたし、定時で帰ります。』に考える 生き方・働き方のこれから

2019年春に放送され、仕事・人生に対する多様な価値観を描いたことで話題となったドラマ「わたし、定時で帰ります。」のプロデューサーである八尾香澄さんと、宮崎公立大学でメディアを専門に教育・研究に携わる四方由美さんを迎えて、トークセッションを行いました。進行役は自身も作品の大ファンだというフリーアナウンサーの山田幸子さん。ドラマ制作の裏話や印象に残ったセリフなど振り返りながら、これからの生き方・働き方について意見を交わしました。

日時／2020年2月16日（日）14:00～16:00　場所／宮日ホール（宮日会館13階）
ゲスト／八尾 香澄さん（C＆Iエンタテインメント株式会社 プロデューサー）、
四方 由美さん（宮崎公立大学人文学部国際文化学科 教授）
進行役／山田 幸子さん（フリーアナウンサー）

ドラマ制作にあたって

フォーラム冒頭では、プロデューサーとしてドラマ制作を手掛けた八尾香澄さんにスポットを当て、ドラマを手掛ける上で意識したこと、登場人物等に対する思いなどについてお話いただきました。

八尾　『わたし、定時で帰ります。』の魅力は、東山結衣という女性が主人公だということ。彼女は、夕方のハッピーアワーでお得にビールを飲むというちょっとした幸せを大切にできる人です。原作小説を書店で手に取り、読み始めた当初は「定時で帰るなんて…」と懐疑的な気持ちでしたが、読み進めていくうちに「定時で帰れないと思っている自分のほうがおかしいのでは？」と考えるようになりました。

ドラマを作るにあたっては、いろんな方に楽しんでもらえるように、アンケート調査やヒアリングを行ってエピソードを盛り込みました。制作側も、視聴者も境遇はみんなバラバラ。ですから誰か一人の価値観や考え方が正しいというドラマにはしたくないという思いで、自分の価値観を押し付けないフラットな視点を持つ主人公を心掛けて作りました。

基本的に私自身は働くことが苦にならないタイプなのですが、社会的に働き方改革に注目が集まっていることもあって、今回のドラマの制作現場でもスタッフが増員されたり、シフト制が導入されたりと、きちんと休めるような工夫がなされていました。このため、制作を通しても、これまでの自分の働き方を見直そうという気持ちにつながった気がします。

八尾　香澄さん

四方　由美さん

山田　幸子さん

ドラマ「わたし、定時で帰ります。」とは？

朱野帰子（あけの・かえるこ）氏の小説『わたし、定時で帰ります。』（新潮文庫刊）、『わたし、定時で帰ります。ハイパー』（新潮社刊）を原作に2019年4～6月にTBS系列で放送されたドラマ。“定時で帰る”“残業しない”をモットーに生きる会社員の結衣が、個性豊かな同僚や無茶な仕事を振って部下を潰した過去を持つブラック上司らと働きながら奮闘する姿とともに誰一人“悪者”にしない多様な働き方が描かれ話題に。

印象に残ったセリフから考える

ドラマの中から、3名の登壇者が印象に残ったセリフをピックアップし、それぞれのセリフに盛り込まれた社会背景を読み解きつつ、ハラスメントや働き方改革といった私たちを取り巻く身近な問題について意見が交わされました。

（セリフ 1）
私は悔しいの。男だったら、子どもがいるかいないかなんて、問題にすらなんないのに。

（セリフ 2）
私は守られたいなんて思ってませんし、前と同じに扱って欲しいです。子どもがいたって、ちゃんと働けます。

双子を出産し、職場復帰したばかりの賤ケ岳八重（結衣の先輩）が、仕事と子育ての両立に苦しむ中で言ったセリフ

四方　子どもがいるという時点ですでに前と同じ状況ではないのに、育休から復帰して出産前と同じように働こうと無理をしてしまう…そういう女性の気持ちが痛いほど伝わってきました。育児と仕事の両立は、制度や環境を整えて本人が頑張るというより、いかに周りが理解してサポートするかが大切なのではないでしょうか。

山田　「お子さん生まれたばかりでしょう。大丈夫？」という取引先、「社長が『子どものいる女性は会社が守らないと』と言っていた」という上司…と子どもが誕生して気遣われるのは女性のほうが多いですが、そういった過剰な配慮は、責任の大きい仕事を任せてもらえなかったり、昇進の機会を失ってしまったり…とハンデにもなり得ます。「守るのは女性だけでいいの？男性はどうなるの？」とも感じました。

（セリフ 3）
男の育休を許す上司って、どうなんだろうね。会社のお荷物なのかな

職場復帰した賤ケ岳八重に続いて、大学に勤める彼女のパートナーが育児休暇を取得していることを知った福永部長（結衣や八重の上司）のセリフ

四方　昨今、男性の育児休業取得率の低さが話題となっています。このドラマでは、女性が仕事と家庭を両立することの難しさに加え、男性が育休を取得することへの無理解も描かれていました。男性が育休を取ったからといって、休業中の男性も働く女性も楽をしているわけではないし、単にどちらかが育休を取ればいいよねというわけでもない…と夫婦で育児に向き合う現実としていろいろなことを想像できたのではないでしょうか。これからは、それぞれがライフプランに合わせて多様な選択ができることが望まれます。

印象に残ったセリフから考える

（セリフ 4）

私、飲み会、好きなんですよ
私程度の腕じゃ、デザインより人付き合いで
仕事取るしかないと思って

結衣の会社で、デザイナーとして働くことになった派遣社員の桜宮が取引先との関係について言ったセリフ

四方 派遣社員の女性がセクハラに巻き込まれていく様子が手に取るように描かれていました。その過程として、飲み会でお酌をしたり、自分から巻き込まれてしまうような状況もあったのですが、その背景に女性ならではのちょっとしたコンプレックスがあるように感じました。まじめで一生懸命仕事をしたい人に限って相手の言うことを聞いてしまうし、その後なかなかノーと言えなくなるのかもしれません。視聴者がハラスメントの背景となる問題を理解するきっかけになるセリフです。

（セリフ 5）

桜宮さん、腕あるよ。
だから、自分を大切に仕事をしよう

セクハラを受けた桜宮を助けた結衣が彼女に対して言ったセリフ

八尾 このテーマを描くとき、嫌々飲み会に参加させられたのではなく、桜宮さんのように飲み会が好きなつもりが自分でも気づかぬうちに無理をしてしまった人にしようという話になりました。本人は楽しんでたつもりがいつの間にか無理をしている…ハラスメントをハラスメントだと感じる境界線は意外と難しいんだと思います。最終的に自分を大切にできるのはやはり自分なのだと思いますし、ちょっと無理をしてしまっているかな…という方に届くといいなという思いを込めています。

（セリフ 6）

俺だって、好きで家に帰らなかったわけではないんだぞ。
俺が働いていた頃は、転職なんか気軽にできなかった。
理不尽なことがあっても定年までじっと耐えなきゃいけなかった。

現役時代に家庭を顧みずに働き続けた結衣の父が、「お父さんみたいな人とは結婚したくない」と結衣に言われて発したセリフ

四方 ドラマの中で、仕事が忙しくて家に帰ってこないために、亡くなってもいないのに自宅に遺影が飾られていたというエピソードを持つお父さん…そんな働き方を娘である結衣が否定する気持ちはわかります。でも「24時間戦えますか」というキャッチコピーのCMも普通に流れていた時代で会社にしか人間関係が見いだせなかった父親の哀しさみたいなものも認めてあげたいという気持ちになりました。

八尾 もし今、結衣の父が会社員に戻ったとして、彼自身の生き方は変わらないかもしれません。それでも、娘には今の生き方が合っているのだと少しずつ理解を示していく過程をしっかり描けたらと思いました。

（セリフ 7）

やりたいことって、
別に大きな夢や目標じゃなくても、
自分が楽しくなれることなら、
いいんじゃないかな

趣味もなく会社に寝泊まりしてしまっている同僚の吾妻に対して結衣が言ったセリフ

八尾 世の中、何か大きい夢や野心を持っている人ばかりではないし、そういう人が偉いわけでもないと思います。夢や目標を持てることは素敵なことですが、大きな何かが無くとも仕事帰りに同僚と飲みに行くこと、たまの休日に好きなことをすること、など楽しみは人それぞれでいい―そこに救われる人がいればいいなと思いました。

ドラマが伝えたかったこと

会場の皆さんからいただいた意見・感想も踏まえ、最後には、働き方・生き方は多様であること、またその多様なあり方が等しく尊重されることの重要性が登壇者それぞれの言葉で語られました。

八尾 視聴者からは本当にいろんな感想・声をいただきました。「ここが面白かった」という感想以上に、「自分はこんな体験をした」というご自身の体験談や「うちの上司は…会社は…」といった愚痴、制度に対する怒り…など見てくださった方が自分ごとに置き換えた声をたくさん寄せてくださって、うれしかったですね。ドラマを見たことで、自分が溜めていたものを吐き出せたり、誰かにわかってほしいという気持ちになったりするのはとても素敵なことだと思います。

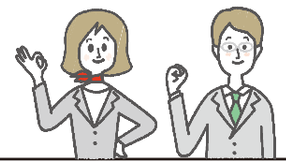
四方 結衣のようなキャラクターが主人公として描かれたのは社会の変化も影響していると思います。八尾さんのような作り手は社会の現実を取り入れて作品を作りますよね。そしてできた作品を見た私たち受け手がいろんなことを感じたり、新しい価値に触れたりして日常の生活に取り入れていく―当たり前のことなのですが、そういうやりとりが社会全体を変革していくのではないかと思います。

山田 働き方が多様であることだけでなく、生き方も人それぞれ。好きな人と結婚したいという人もいれば子どもを持ちたいという人もいます。仕事で自己実現したいという人、自分の時間を一番大切にしたい人…譲れないものも人それぞれです。私は、このドラマを通じて、さまざまな人と接する上で一番大切なのは、相手に対して敬意を持ち、対話の姿勢を持つことだと感じました。

八尾 結衣は無理して働かない主義ですが、一方で、仕事が好き、誇りを持って仕事をしている―そんな人たちもたくさんいて、そういう人たちの働き方を否定はしたくないです。すべてを賭けてよい仕事ができたときに得られる達成感は何物にも代え難いものだと思います。家族、お金、自分…何のために働くかは人それぞれですが、どんな目的であれ、等しくきちんと尊重されるべきだと思います。働き方に正解がないように、現実に生きていると、答えの出ない問題が現れることは多々あります。考えたり悩んだりする時間は実は大切なんだと思います。このドラマが何かを考えるきっかけになってくれたら、それ以上嬉しいことはありません。

参加者の声

- 勤務時間削減や女性管理職の割合など数値としての結果が目的になっていて、逆に多様な働き方が選びづらいように感じます。人の価値観にふりまわされずに、日々の小さな楽しみを大事にして働きたいと思います。
- 職場にはいろんな人がいますが、それぞれに大切にしていることがあるんだと理解して、認め合えるようになるといいなと感じました。
- 私は未婚でこれからの生き方を悩んでいる最中です。今回のフォーラムに参加して“一杯悩んで、一杯考えて、私らしい答えをだしてみよう”と思いました。
- 現在就職活動をしており、働くとは何か考えていくうちにいつのまにか苦しくなってしまうことがあります。でも、無理に答えを出さなくても、時代の流れの中で自分なりに楽しいと思える働き方を探してよいのだと勇気をもらうことができました。



【宮崎大学生による研究】

男性の育児参加についてどう考えるか

宮崎大学地域資源創成学部の足立文美恵先生のゼミに在籍する2年生4名が「男性の育児参加についてどう考えるか」というテーマで研究を行いました。
研究では、男性の育児参加について研究・支援活動を行っている方へのインタビューや、実際に子育てを行っている方へのインタビューなどを行いながら、それぞれが持っていた子育てに対するイメージや思いを、実際の社会における課題・問題と結び付けながら、見つめなおす機会となったようです。

参加学生（五十音順）：京保亜美さん／田村優奈さん／藤田哲平さん／村川美央さん
協力：宮崎大学地域資源創成学部　准教授　足立文美恵先生

目的

子育てに積極的にかかわる男性を表す「イクメン」という言葉が一般的に使われるようになったり、「男性の育児休業取得義務化」が話題になるなど、男性の育児参加への必要性・関心が高まっていることを踏まえ、これから男性の育児参加のあり方について考えた。

インタビュー

巽　真理子さん
大阪府立大学 ダイバーシティ研究環境研究所 特認准教授

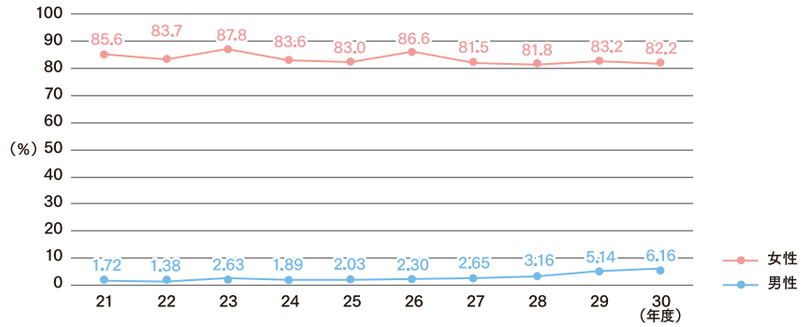
大学卒業後、ケーブルテレビ局に勤務。出産を機に退職した後、さまざまな市民活動への参加を経て子育て支援のNPO法人立ち上げに関わる。2008年に大阪府立大学大学院へ進学。在学中から同大学の女性研究者支援事業などに関わり現在に至る。

私は、自身の経験やさまざまな人とのかかわりを通じて、女性に育児の負担が偏ってしまいがちな現状に疑問を持ち、研究を始めました。今は、「居場所」をキーワードとしながら、男性の子育てや働き方と男らしさの関連について研究しています。
人は「役割」がないと、そこでの居場所が得られないものだと思います。だからこそ、家事・育児などのケア役割を担わない人は、家庭での居場所がなくなってしまう。いまだに、その役割や居場所が男女という性別によって決められてしまい、「男は仕事、女は家庭」といったジェンダー規範に影響される部分が多いのが実態です。
「仕事も、家事・育児も、はしんどい」というイメージが先行しがちですが、本当にしんどいのは「仕事だけ」「家事・育児だけ」と偏ってしまうこと。複数の居場所・役割を持つことは、何か行き詰ったときの“逃げ場”にも、支えにもなります。だからこそ、性別を問わず、家庭に居場所があることはとても重要だし、子どもにとっても、母親だけでなく、父親も含めいろんな大人に関わってもらいながら成長するのが必要です。
みんなが役割を持つためには、「男は仕事、女は家庭」と決めてしまわず、誰か一人が役割を独占しないこと。また、不満やモヤモヤもしっかり共有できる関係を持つことも大切です。

日本における男性の育児参加の現状

◇ 男性の育児休業取得率は女性に比べかなり低く、いまだ10％未満である。

育児休業取得率の推移



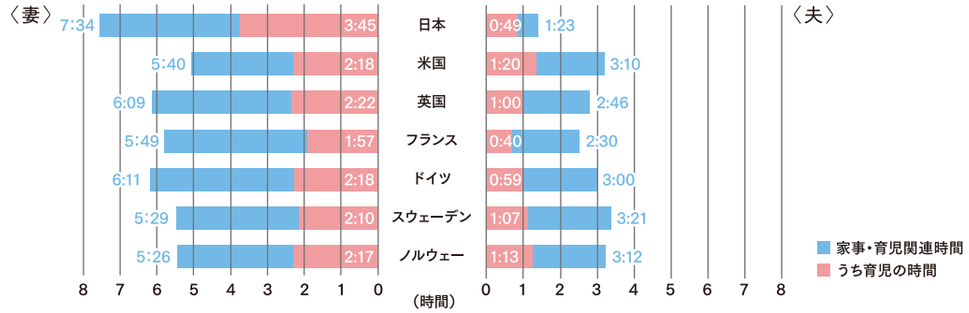
●注：平成 23 年度の割合は、岩手県、宮城県及び福島県を除く全国の結果
●育児休業取得率=出産者のうち、調査時点までに育児休業を開始した者（開始予定の申出をしている者を含む。）の数/調査前年度１年間の出産者（男性の場合は配偶者が出産した者）の数

データ：「雇用均等基本調査」（厚生労働省）

◇ 平成30年度の「雇用均等基本調査」（厚生労働省）によると、育児休業取得者の休業取得期間は、女性で9割近くが6か月以上となっている一方、男性は2週間未満が7割を超えている。

◇ 家事や育児にかかわる時間は、多くの国で男性より女性のほうが多くなっているが、日本の男性は特に少なく、約1時間半である。

６歳未満の子どもをもつ夫婦の育児・家事関連時間（１日当たり）



出典：内閣府「男女共同参画白書（平成30年版）」

◇「仕事が忙しくて育児のための時間が取れない」「子どもとどう向き合えばよいかわかわない」という悩みを抱える男性が多く、母親に子育ての負担が偏ることの問題や、夫婦間のパートナーシップへの影響などにもつながっている。

CHECK

「会社勤めか自営業か、近くにサポートしてくれる人がいるかどうか…など家事・育児への参加はその人の働き方や家庭環境にも影響を受けるのでは？それぞれの夫婦・家庭でどのように分担するかをしっかり話し合う必要があるんじゃないかな」

育児休業制度について

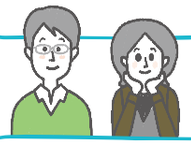
◇ 育児休業とは、労働者が原則として1歳に満たない子を養育するための休業で、子1人につき原則として1回の取得が認められている。女性は、産後休業（出産の翌日から8週間）終了後から取得でき、男性は出産予定日から取得することができる。

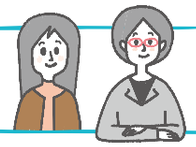
◇ 育児休業中は、給与に代わり育児休業給付金が支給される。育児休業開始時は育休開始時の賃金の67％相当額、6か月以降は50％相当額。

◇ 妻の産後休暇中に育児休業を取得した男性は、特別な事情がなくても再度育児休業を取得することができる。また、両親がともに育児休業を取得する場合は、原則子が1歳までの休業可能期間が、子が1歳2か月に達するまでに延長される。（パパママ育休プラス）

CHECK

「男性が育休を取得することで優遇される制度が充実しているにもかかわらず、取得が進まないのは、制度そのものの認知度も低いからでは？もっと広く制度を周知する必要があるんじゃないかな」





企業での取り組みや個人の意識

◇ 宮崎市内の企業（建設業）で行ったインタビューでは、企業側が休みやすい環境を整えることで、育児のために休暇・休業を取得する人が増えていることがわかった。一方で、女性に比べ男性の取得日数が少ない傾向にあり、その背景のひとつとして、収入の減少や昇進・昇級等キャリアへの影響などに対する不安があることもうかがわれた。

◇ 「イクメン企業アワード」「くるみん認定」など、男女問わず子育てしやすい環境を整備する企業等を支援する動きが広がっている。

CHECK

「男性の育児参加が進まない背景には、『子育ては母親』という男性側の先入観や女性側の意識も大きく影響しているのでは？子育てをする人だけでなく、上司や組織、社会全体ももっと関心を持って理解する必要があるんじゃないかな」

安藤 哲也さん
（NPO法人ファザーリング・ジャパン）
へのインタビューの様子

まとめ～調査・研究を終えて

京保 亜美さん

男性の育児参加について「こうあるべき」という理想像のようなものが見つけられれば…と思っていましたが、それぞれのケースでいろんなかたちがあるということを感じました。また、男性の育児休業取得についても、女性が男性に経済力を求める傾向が阻害要因となっているなど意識の面で難しい問題もあるのだと感じました。
夫婦で育児を行うことは、夫婦関係を良好なものに保つことにつながるなどたくさんのメリットがあると思いましたが、そのメリットが当事者だけでなく、上司をはじめとする周囲の人や社会全体などにも広く知ってもらう必要があると思います。

田村 優奈さん

自分の父親の姿を見てきたこともあって、研究を始めるまで「男性が育児に参加する」というイメージが湧きませんでしたが、安藤さんや巽さんのお話を聞いて、男性が育児に関わることのメリットや社会的な効果を知ることができました。
印象に残っているのは田中彩さん（9ページ参照）の「夫婦間でコミュニケーションをとることが大切」というお話です。ずっと、家事をしない父のことを批判的に見てきたけど、母ももっと父に思いを伝えることができればよかったのではないかと思うようになりました。
　企業でも、育児休業だけでなくいろんな理由で休む人がいると思います。安心して休むためにも、誰かが抜けても組織が回るような体制にしておく必要があると思いました。

藤田 哲平さん

このテーマに取り組むまでは「男性の育児休業取得はいいことだらけ」と思っていましたが、男性の育児休業取得が進まない背景を少し知って印象が変わりました。また、男性は育児のための休暇を1週間前後の短い期間しか取得していない人の割合が多く驚きました。
育児は夫婦共同で行うものだと思います。だからこそ育児休業のメリット・デメリットをしっかり理解した上で、誰がどのくらい取るのかを話し合い、それぞれの家庭の落としどころを探っていくことが大切だと感じました。個人的には、現実を知って研究を始める前よりモヤモヤしています。すでに調べているフィンランドなど海外の事例も参考にさらに考えていきたいです。

村川 美央さん

今回育児休業について調べてみて、制度としてはとても整備されていると感じました。女性に比べ男性の育児休業取得率はかなり低いのですが、育児休業を取得する以外にも育児に参加することは可能だと思ったので、育児休業取得率のデータだけで読み取れない部分もあるのではと感じました。
今回、育児のために休暇を取得した方へのインタビューで伺った「子どもが生まれてすぐは父親になったという実感が湧かなかったけど、子育てに関わる中で自覚が出てきた」という言葉が印象的でした。ですから、自分が将来、子どもを持つことになったら、自分も育児休業を取得したいし、パートナーにも取得してほしいと思います。

担当教員からのコメント

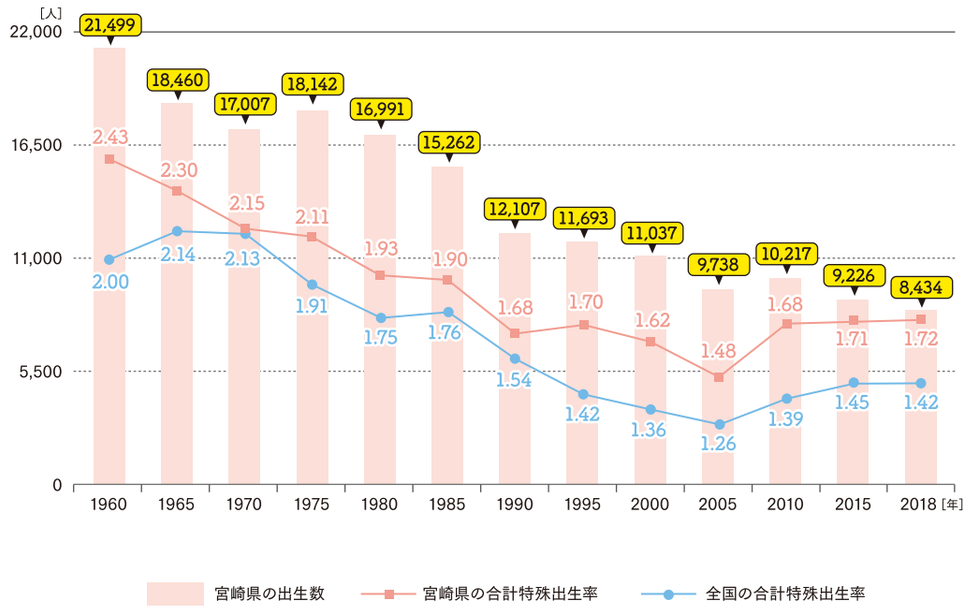
宮崎大学 地域資源創成学部　足立 文美恵先生

今回の報告にあたり、女性のみでなく育児を経験した男性にもお話を伺う機会があり様々な視点から今後の育児について検討できたのではないかと思います。男性の育児休暇取得率を変えるべきであり、そのために何を改善すべきか検討していますが、明確な答えを出すことは難しかったのではないかと思います。ただ、今後の社会を担う者がこのように検討する機会が増えれば育児をめぐる状況も変わるのではないかと期待しています。

宮崎県における少子化等の状況は？～データから動きを読む

【DATA1】

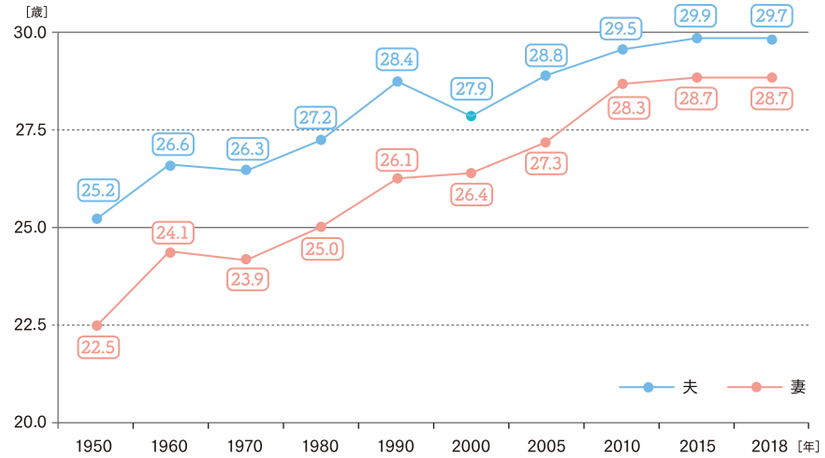
1年間に生まれる子どもの数は徐々に減っています
合計特殊出生率※も全国的には高い水準にあるものの、
人口維持に必要とされる2.07を下回る状態が続いています



※合計特殊出生率とは？ 15～49歳までの女性の年齢別出生率を合計したもの。
データ：国勢調査（1960～2015年）、人口動態統計（2018年）

【DATA2】

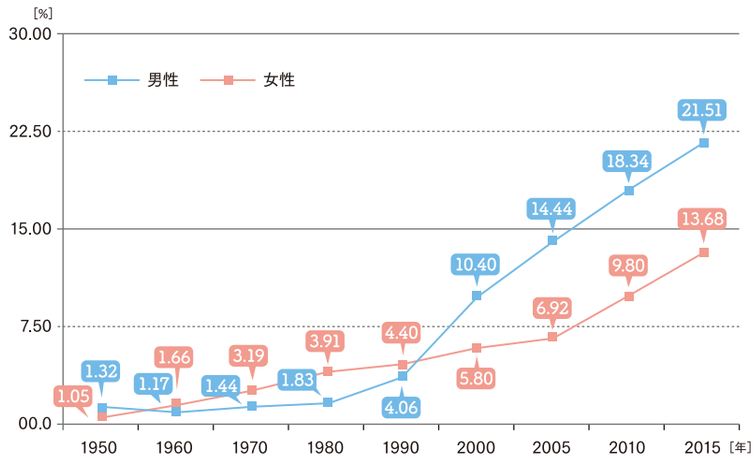
初婚年齢は少しずつ上昇し、近年は横ばいとなっています



データ：国勢調査（1950～2015年）、人口動態統計（2018年）

【DATA3】

50歳の時点で1度も結婚したことのない人の
割合（50歳時未婚率※）が増えています



※50歳時未婚率とは？「45～49歳」と「50～54歳」未婚率の平均値から50歳時の未婚率を算出したもの。
データ：国勢調査