

## 「未来の自分を描いてみよう！」

～パパ・ママになって気づくこと、伝えたいこと～

日時 平成29年11月23日(祝)

10:00～11:30

会場 総合福祉センター「ひまわり館」

講師 聖泉大学 看護学部 木村 知子 教授



この日は、自分自身や家族のライフデザインを考えるきっかけにしてもらおうと、公開講座を開催しました。参加者が、自分が置かれている状況や役割を振り返りながら、未来の設計図を描いた講座の概要を報告します。



講師  
聖泉大学 看護学部  
木村 知子 教授

### ●自己紹介

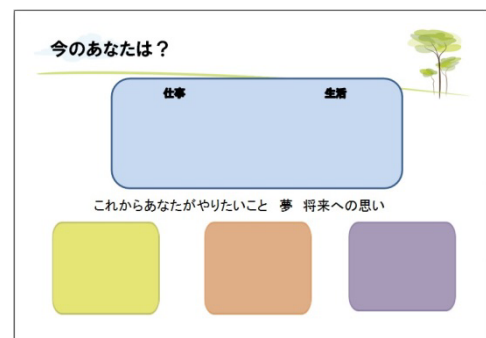
- ・生まれてきた赤ちゃんの生命力を感じて、助産師になった
- ・いろいろな人生設計を早くに立てとけば良かった、思うようにならないこともあったという自身の経験も踏まえてお話ししていく

### ●人口減少カレンダーを見てみましょう！

- ・2020年 女性の2人に1人が50歳代 将来の母親が減少 産まない女性が増え、出生数が減少していく
- ・2021年 75歳以上が増え、介護離職が大量増加
- ・2024年 3人に1人が65歳以上の超高齢者大国へ 結婚・出産年齢が遅くなり、介護とのダブルケア時代
- ・2035年 結婚意欲は高いのに未婚者の増加
- ・2042年 高齢者人口がピークになり、人口が減少し続ける
- ・全体の背景を知った中で、自分の将来をじっくり考えてほしい

### ●今のあなたは？

- ・仕事や生活の中で、今の自分の状況、役割、立場を具体的に書いて、整理してみましょう／右図・上段
- ・次に、これから先、将来を考えたときに、夢・やりたい事を書いてみましょう／右図・下段3枠
- ・将来自分がやってみたい、やりたいと思うことが、今はなかったとしても、何か見つけてほしい
- ・もうちょっと先の人生だったら…、これからの長い人生を思えば…と考え、夢を想像してみてください



## ●あなたのミライは？

- ・長い人生の間に絶対やりたいなあって思えることが、何か思い浮かんでほしいと思う
- ・夢をゆめでなく、実現させていくための設計をしてもらいたい。実現の時期をどう設定していくのか、子どもの成長や親の介護、家計の出費を考えながらも、一度切りの人生なので、後悔のないように、ささやかなことであっても、やりたいことはやり遂げてもらいたい
- ・それが、子育てや子どもを産むということであれば、かなり年齢が影響する。冊子にも書いてあるが知ってもらいたい
- ・今の現状を振り返り、将来に向けてライフプランを描いてもらいたい

## ●親になること

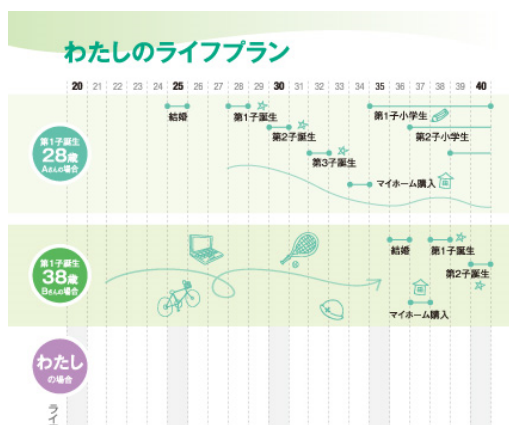
- ・親になることは、全くの初めての体験になるので、準備期間が十分にあるものでもなく、戸惑いがあるもの。
- ・幼少期に全く違う環境で育っている二人（父・母）が育児をするので、価値観が違ったり、育児の方針に違いが出てきたりして当然である
- ・違いをイライラするのではなく、当然だと思えたら気持ちも楽になる。どんな子どもに育てたいのかを一番に考えて、十分な話し合いをしてほしい
- ・出産時は赤ちゃんが元気で生まれてきてくれたことが一番嬉しく、その思いしかなかったはず。思い通りにならないときには、子どもが生まれた瞬間の気持ちを思い出してほしい
- ・親として、家族の将来設計を考えることは重要で、家のローンや教育費に対する定年までの期間、生活費、趣味などちょっとした余裕のお金も考えていけたらいいと思う

## ●パパ・ママになって気づくこと、伝えたいこと！

- ・「いい母」であろうとするが、育児は疲れること、上手くいかないもの。仕方がないことであり、周りも理解していかないといけない
- ・近江八幡市でも子育て世代包括支援センターが設置され、妊娠から切れ目なく支援している
- ・「いい父」とは何かを、男性は真剣に考えてほしい
- ・育児・家事の分担や方針について、夫婦で話し合える機会をもっとほしい
- ・夫婦の根底は「情、生活習慣、持続」が大切、夫は「褒められたい」、妻は「責められることを避ける」と言われてもいるので、よりわかり合えるヒントになればと思う

## ●ミライ設計図を描いてみましょう！

- ・子どもがいる人生ばかりでもないが、今日の話も踏まえて、ライフプランを描いてみてください
- ・色を変えて、夢なども描いてみましょう  
／右図（冊子の抜粋）
- ・子どもと信頼関係を築くこと、産まれてきたことを大切に思っている想いを子どもに伝えていけるといいなあと思う



《 ぜひ、一度、ライフプランを描いてみてください 》