

COCO COLOR

みんなと話しながらいふプランを考へてみよう!

就職や結婚、出産などを記入しよう

18歳	20歳	22歳	24歳	26歳	28歳	30歳	32歳	34歳	36歳	38歳	40歳

宮城県高校生向けライフプラン形成冊子

**COCO
COLOR**

ココから一緒にミライのコトを考へよう



その人らしい未来のために 知って、考えて あなたらしい生き方を選ぼう!

5年後、10年後のことを思い描くことはありますか？

進路のことを考えると不安がいっぱい。

将来のことを考える余裕なんてないかもしれません。

そんな今だからこそ、未来のことをイメージしながら気分転換してみませんか？

この冊子では、進路・就職や結婚、出産、子育てなどの

基本となるデータや情報を紹介しています。

みなさんが将来のことを考えるきっかけや、

友だちや家族と話す話題のひとつになれば嬉しいです。

多様性の時代、

一人ひとりがその人らしい生き方を実現することができます。

どんな生き方があるのかを知って、自分は何がしたいのかを考えて、

あなたらしい未来を見つけよう!

INDEX

高校卒業後の進路

4 ページ

・卒業後の進路はどんなものがあるの？

就職

5 ページ

・就職のタイミングっていつ？
・正社員とフリーターの違いって何？

結婚

6 ~ 7 ページ

・結婚する理由、しない理由は？
・みんな何歳で結婚しているの？
・結婚するメリット、独身のメリットは？

子どもをもつこと

8 ~ 9 ページ

・子どもはほしいと思う？
何人ほしいと思っているの？
・実際の子どもの数は
どうして理想通りじゃないの？
・宮城県の子どもの数は減っているの？
・特別養子縁組って何？

出産

10 ~ 11 ページ

・みんな何歳で出産しているの？
・出産適齢期って何？
・妊娠から出産まで
どんな変化があるの？

子育て

12 ~ 13 ページ

・家事や育児は男性と女性のどちらが行うべき？
・子育て中の働き方はどう変わる？

健康なからだ

14 ~ 15 ページ

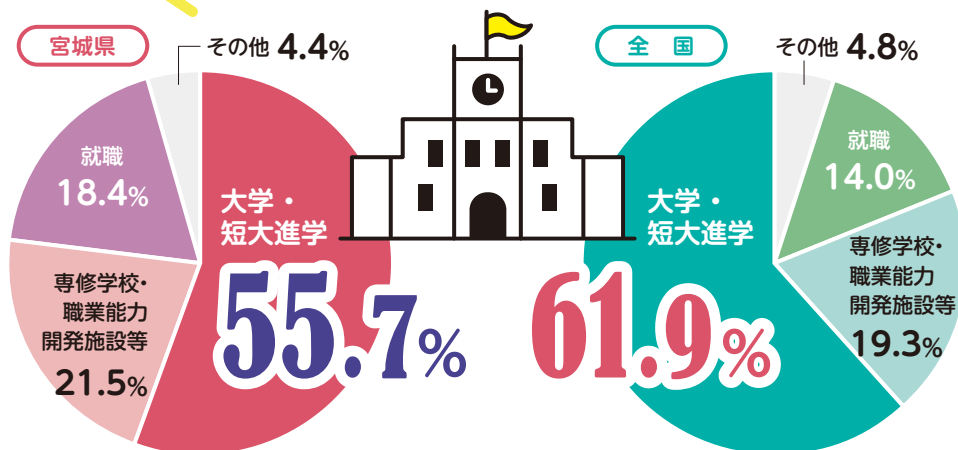
・月経(生理)のしくみを知って、体を大切にしよう
・みんなも悩んでいる？相談はどうする？
・今と将来の体づくりにつながる食事をとろう



卒業後の進路はどんなものがあるの？

宮城県の高卒業者のうち、大学・短大・専修学校・職業能力開発施設などに進学する人は77.2%（全国81.2%）、就職する人は18.4%（全国14.0%）。就職する人の比率は、高校の専門によって異なり、全国のデータによると、上位5位は工業科62.3%、水産科57.0%、農業科47.4%、福祉科45.2%、商業科34.5%となっています。総合学科は22.9%、普通科は6.1%です。

高校卒業後の主な進路状況

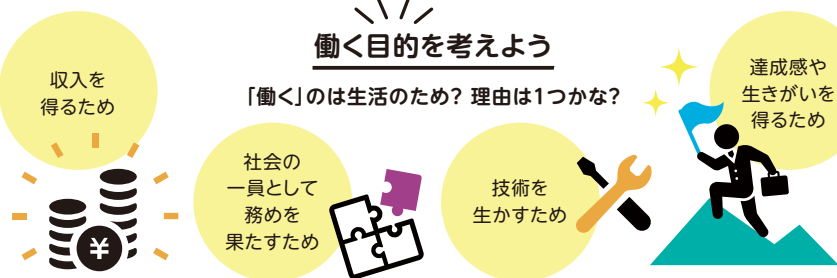


出典：宮城県 令和6年度
学校基本調査結果「卒業後の状況調査・高等学校」

出典：令和6年度
学校基本調査「卒業後の状況調査」

働く目的を考えよう

「働く」のは生活のため？ 理由は1つかな？



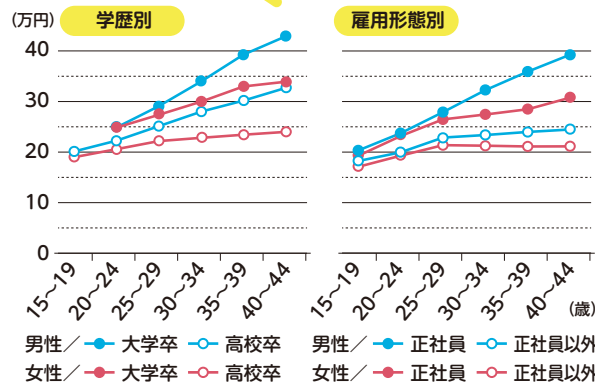
就職のタイミングっていつ？

18歳、22歳、24歳で就職するケースが多いですが、仕事をしながら通信制の大学で学ぶ人、大学生で起業したりフリーランスで仕事を始める人、社会人を経験してから学生に戻る人もいます。就職や学びのタイミングは人それぞれ。「どんなことを身につけたいか？」「何を仕事にしたいのか？」そこから目指す道を探してみよう！



正社員とフリーターの違いって何？

性別、学歴、雇用形態別にみた年齢と月収



正社員の場合、年齢が上がるにつれて月収が高くなる傾向があります。また、高卒より大卒の方が月収が高い傾向があります。パート・バイトなどのフリーターの場合は、厚生年金や退職金制度などが適用されにくい傾向もあります。一方で、国の「働き方改革法案」が成立したことで、「同じ労働」なら「同じ賃金」にしようという待遇改善に取り組む企業も増えています。

出典：厚生労働省 令和6年賃金構造基本統計調査
P8 「学歴別にみた賃金」
P12 「雇用形態別にみた賃金」

迷った時は社会人に相談してみよう

「みやぎジョブカフェ」「みやぎジョブカフェ東京サテライト」
多くの皆さんが大学等に進学し、仕事選びと向き合おうと思います。「何を仕事にしよう。」「そもそも『働く』ってどんな感じだろう。」など、迷った時は、働く人と実際に会い、相談してみましょう。
宮城県では、社会人とお話できるイベントのほか、『みやぎジョブカフェ』や『みやぎジョブカフェ

東京サテライト』で皆さんの仕事選びをサポートします。
新しい仕事との出会いや、理想の働き方のヒントが見つかるかもしれません。

宮城県 学生向け就職支援情報 ▶



結婚する理由、しない理由は？

結婚する理由、しない理由は人それぞれ。20～30代の未婚の男女を対象にした2021年度の調査では、女性は男性に比べ「家族、子供を持ちたい」から結婚したいという理由が高い傾向にありました。また、結婚したくない理由1位、2位は男女とも同じでしたが、3位は女性が「結婚という形式に拘る必要性を感じないから」、男性が「結婚生活を送る経済力がない、仕事が不安定だから」でした。皆さんが共感する理由はありますか？

結婚する理由



1位 好きな人と一緒に生活したいから

2位 家族を持ちたいから

3位 精神的な安らぎの場を持ちたいから

出典：内閣府 令和3年度 人生100年時代における結婚・仕事・収入に関する調査報告書
P25「結婚したい理由」、P39「積極的には結婚したいと思わない理由」

積極的には結婚したいと思わない理由



1位 結婚に縛られたくない、自由でいたいから

2位 結婚するほど好きな人に巡り会っていないから

3位 結婚という形式に拘る必要性を感じないから

充実した高校生活を送ることが、将来へと繋がる第一歩となります

みやぎ結婚支援センター「みやマリ」

みやぎ結婚支援センター「みやマリ」は、2021年にできた宮城県の公的な施設で、AI(人工知能)を使ったマッチングサービスをしています。2025年10月には成婚218組となりました。

「みやマリ」では、自分自身の価値観とお相手に求める価値観を知ることができる価値観診断結果をもとに、AIがお相手を紹介してくれます。

高校生みなさんにとっても、勉強や部活、友達との交流など様々な経験を通して、自分自身の

強みや弱み、価値観を知ることが大切です。自分をよく知ることで、将来、どんな人と一緒にいたい、どんな未来を創りたいか、考えることができるでしょう。

まずは焦らず、自分自身の成長を第一に、充実した高校生活を送ってください。将来人生のパートナーを探すときに、その経験が生きてくるのではないのでしょうか。

みやぎ結婚支援センター「みやマリ」



みんな何歳で結婚しているの？

宮城県の平均初婚年齢は、2024年には夫30.9歳(全国31.1歳)、妻29.6歳(全国29.8歳)でしたが、20年前の2005年には夫29.5歳(全国29.8歳)、妻27.5歳(全国28.0歳)でしたので、晩婚化が進んでいると言えます。

(宮城県2024年)



出典：
厚生労働省 令和6年
人口動態統計月報年計(概数)の概況 P15
「夫妻の平均初婚年齢の年次推移」
「都道府県別にみた夫妻の平均初婚年齢」

結婚するメリット、独身のメリットは？

独身者(18歳以上34歳未満)の男女を対象にした2021年の「結婚の利点」の調査で最も多かった答えは、男性が「精神的な安らぎの場が得られる」、女性は「自分の子どもや家族をもてる」でした。一方、「独身の利点」では男女とも「行動や生き方が自由」がもっとも多く、次いで「家族を養う責任がなく、気楽」をあげています。

出典：国立社会保障・人口問題研究所
第16回出生動向基本調査第1部独身者調査の結果
P22「結婚の利点」
国立社会保障・人口問題研究所
第16回出生動向基本調査第1部独身者調査の結果
P23「独身生活の利点」

結婚の利点・独身の利点

結婚の利点	男性
	<ol style="list-style-type: none"> 精神的安らぎが得られる 自分の子供や家族をもてる
結婚の利点	女性
	<ol style="list-style-type: none"> 自分の子供や家族をもてる 精神的安らぎが得られる
独身の利点	男性
	<ol style="list-style-type: none"> 行動や生き方が自由 家族を養う責任がなく気楽
独身の利点	女性
	<ol style="list-style-type: none"> 行動や生き方が自由 家族を養う責任がなく気楽

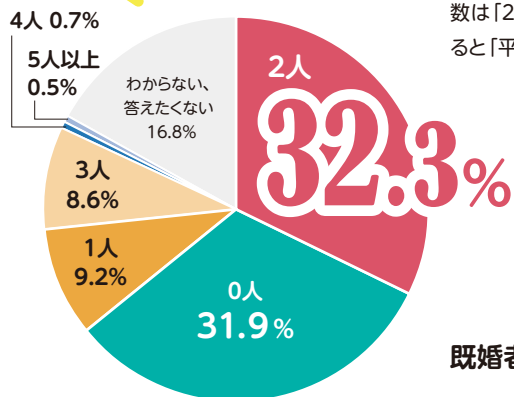
パートナーシップ制度とは

人を好きになる気持ちに制約はありませんが、日本では、法律上、性別が同じ2人は結婚することができません。そのため結婚していれば認められる相続ができなかったり、パートナーが病気の時に家族として治療の判断ができないことがあります。そこで各自治体ごとに制定するパートナーシップ制度が誕生しました。

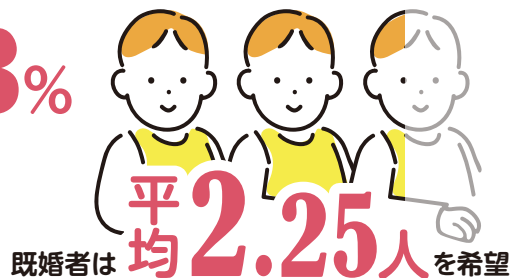


子どもはほしいと思う？何人ほしいと思っているの？

理想の子ども人数



2021年の調査によると、未婚者(20～30代)の53.8%が「子どもがほしい」と思っています。理想とする子どもの数は「2人」を選ぶ人が多くなっています。既婚の人にかざると「平均2.25人」となりました。



出典：内閣府 令和3年度 人生100年時代における結婚・仕事・収入に関する調査報告書 P16「理想の子供の数・今後育てたい子供の数」
国立社会保障・人口問題研究所 第16回出生動向基本調査 P67「子ども数についての考え方」

実際の子どもの数はどうして理想通りじゃないの？

1人の女性が産む子どもの人数 (合計特殊出生率)

(宮城県 2024年)



2024年の調査で、1人の女性が生涯で生む子どもの人数は、宮城県で1.00人(全国1.15人)となっています。結婚しない人が増えていること(未婚化)や結婚する年齢が遅くなっていること(晩婚化)が大きな理由と考えられます。

出典：厚生労働省 令和6年人口動態統計(確定数)の概況
第5表「合計特殊出生率」

子育ての
心身への
負担が大きい

育児や教育の
費用が心配

仕事と育児の
両立が心配



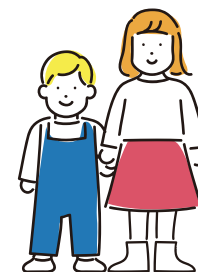
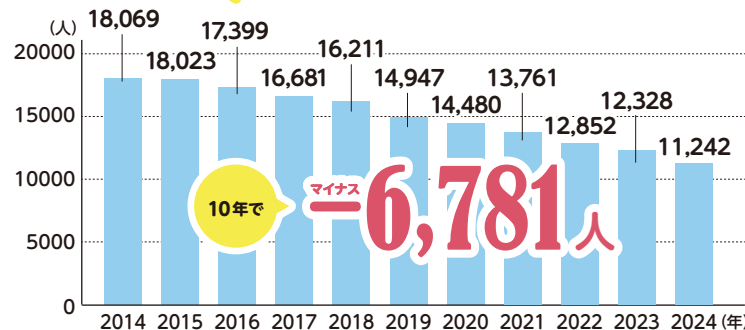
出典：こども家庭庁 令和7年「妊婦や乳幼児とその保護者を取り巻く生活実態調査について」P15「子育てで困っていること・不安なこと」
内閣府 令和4年版 少子化社会対策白書 P22「出産・子育てをめぐる意識等」

宮城県の子どもの数は減っているの？

今から10年前(2015年)の宮城県で誕生した子どもは18,023人、2024年に誕生した子どもは11,242人で、6,781人減少しています。全国では10年前に1,005,721人生まれていた子どもが、2024年には686,173人と、319,548人減少しています。

1年間に生まれた子どもの数の推移 (宮城県)

出典：厚生労働省 令和6年人口動態統計(確定数)の概況 年次推移



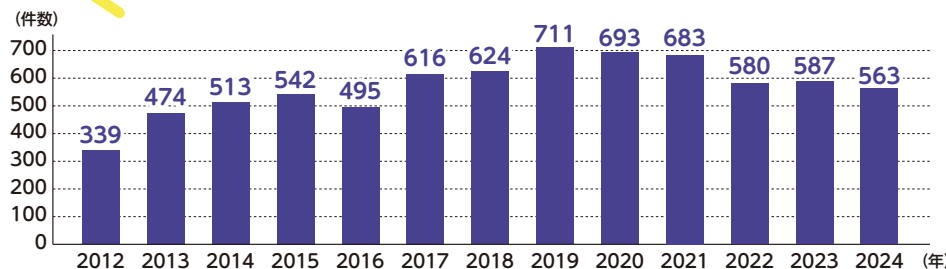
子どもが減ると何が問題？

子どもが減り、人口が減少することによって、人手不足による倒産や産業の衰退、公共交通や道路、施設のみならず医療提供体制などの維持が困難になり、地域社会の活力が低下していくことが想定されます。

特別養子縁組って何？

「特別養子縁組制度」は、さまざまな事情により生みの親のもとでは暮らせない子どもを、自分の子どもとして迎え入れる制度です。法的な親子関係を結ぶため、子どもが生涯にわたって安定した家庭を得ることができます。

特別養子縁組の成立件数



裁判所 司法統計により作成

出典：こども家庭庁「社会的養育の推進に向けて」P103「特別養子縁組の成立件数の推移等」

みんな何歳で出産しているの？

第一子出産時の母と父の平均年齢

(2024年)



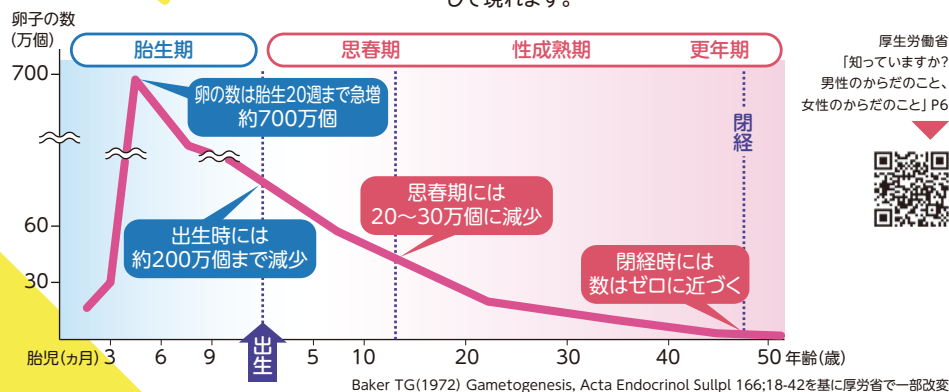
第一子出産時の母と父の平均年齢は、2004年には母28.9歳、父30.9歳でしたが、2024年には母31.0歳、父32.9歳となりました。

出典：政府統計 令和6年度 人口動態統計 確定数出生 母の平均年齢

政府統計 令和6年度 人口動態統計 確定数出生 父の平均年齢

出産適齢期って何？

女性の各年齢における卵子の数の変化



女性の場合、卵子は出生後新たにつくられることはなく、年齢とともに減少していきます。ホルモンバランスがよく、子宮や卵巣の問題が少なく、卵子の質が高い25~35歳前後が産適齢期といわれています。35歳前後から妊娠率が下がり、40歳を過ぎると妊娠はかなり難しくなります。男性においても、年齢の影響は精子の数や運動性の低下として現れます。

妊娠から出産までどんな変化があるの？

妊娠してから出産するまでの期間は約10か月間。その間に赤ちゃんはものすごいスピードで成長していき、お母さんの体も変化していきます。

出典：こども家庭庁母子健康手帳 P55、
「最新産科学 正常編 改訂第23版」P59
著者：荒木勤、発行：文光堂

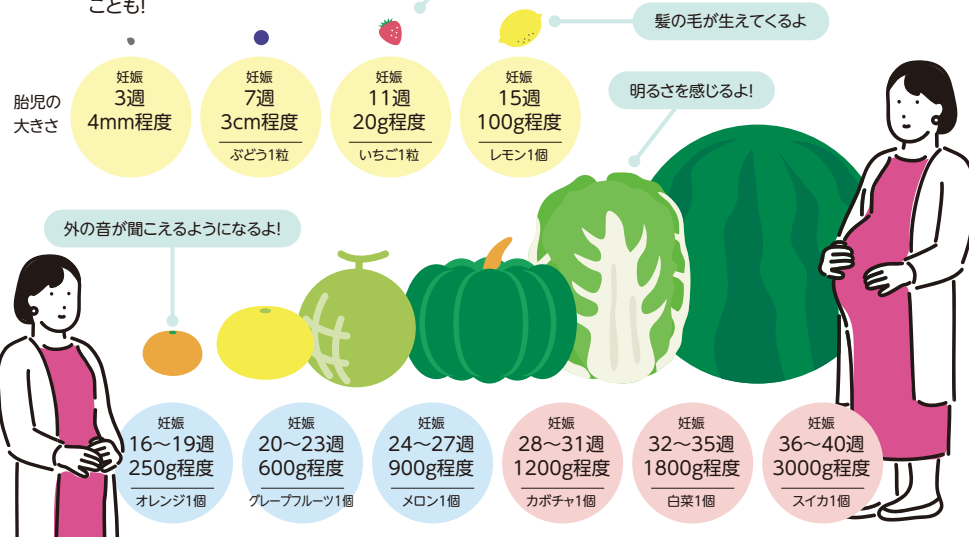
妊娠 妊娠初期(4~15週)

見た目はあまり変わりませんが、つわりや気分がムラがでたり、トイレが近くなることも！

超音波検査で動きがわかるようになるよ！

髪の毛が生えてくるよ

明るさを感じるよ！



妊娠中期(16~27週)

つわりはおさまり安定期に。お腹のふくらみが目立ってきます。20週ごろから胎動を感じます。貧血や便秘に注意を。

妊娠後期(28~40週)

お腹がさらに大きくなります。腰痛や足のむくみに注意を。赤ちゃんに会えるまでもうすぐ。ゆったりとした気持ちで過ごしましょう。

出産

不妊治療

「不妊」とは、避妊しないカップルが一定期間妊娠しない場合と定義されており、その原因は女性だけでなく、半分は男性にあるといわれています。日本では、不妊を心配したことがあるカップルは約2.6組に1組といわれ、約4.4組に1組が実際に不妊の検査や治療を受けたことがあり、2022年には、約10人に1人が生殖補助医療により誕生しています。



女性不妊
排卵障害
卵管因子
子宮因子

男性不妊
造精機能障害
精路通過障害
性機能障害

厚生労働省 令和7年
不妊治療と仕事との両立サポートハンドブック P2

リスクやメリットも考えて男女ともに自分に合ったライフプランを考えよう



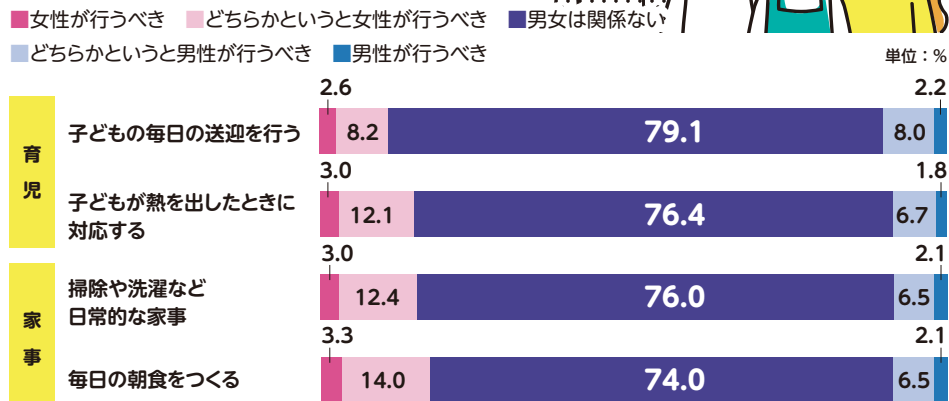
東北大学病院産婦人科
助教
富田 美弥さん

晩婚化が進んでいる影響もあり、35歳以上の高齢妊娠が増えています。また、不妊治療を受けたことがある方も約4.4組に1組と増えていいます。高齢妊娠は経済的や精神的に安定して子育てに

向き合えるというメリットもありますが、35歳前後になると自然妊娠、不妊治療とも妊娠率は下がり、妊娠・出産時のリスクが増えてきます。また、お母さんやお父さんの年齢が上がると赤ちゃんの異常も増えると言われています。20代~30代は仕事にプライベートにアクティブな時期ですが、将来のことも考えて自分にあったライフプランを考えてみましょう。

家事や育児は男性と女性のどちらが行うべき？

2025年に全国の15～30歳の男女に、「子どもの毎日の送迎」や「掃除や洗濯などに日常的な家事」など育児や家事に関して、「男性と女性どちらが行うべきか?」と聞くと、男女とも70%以上の人が「性別は関係ない」と回答しています。



出典：令和7年 厚生労働省「若年層における仕事と育児の両立に関する意識調査（速報）」P9

2児のママにある1日のスケジュールを聞いてみました！

子ども：4歳児の長男、2歳児の次男、ママ：会社員（時短勤務）、パパ：会社員（フルタイム）

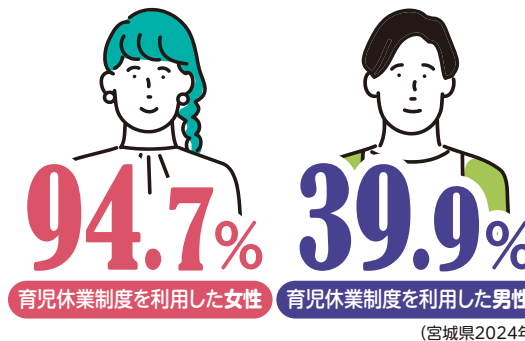


夕食作りは私ですが、朝食作りはパパ。子どもの世話はパパがメイン担当。入浴は私が担当です。

子育てして嬉しかったこと、
大変だったことを
周りの人に聞いてみよう

子育て中の働き方はどう変わる？

■ 会社の子育てサポート制度を利用しよう！



出産から子どもが1歳になるまでの支援制度には産前産後休暇、育児休業制度があります。仕事に復帰してから時短勤務や時間外労働の制限などのサポートもあります。宮城県では92.8%の事業所が育児休業制度を設けています。さらに社内に託児所を設置したり、テレワークでの仕事をメインにできるなど独自の支援をしている企業もあります。

出典：宮城県 令和6年度 労働実態調査結果報告書 P29

■ 子育てはパートナーとの連携が重要に！

2022年4月に育児休業制度が改正され、「産後パパ育休」が新たに加えられました。そのため、男性の育児休業制度を利用する方も増えてきており、2022年度の利用率25.9%からかなり増えています。女性も男性も子育てと仕事を両立するためには、制度を活用しながら協力し合うことが重要です。

出典：宮城県 令和4年度 労働実態調査結果報告書 P31



みんなは子育てをどんなふうに協力しているの？

Y・Sさん／会社員 妻／パート 子ども1人

平日は子どもの登園とゴミ出し、帰宅後の洗濯を担当。最近、自動乾燥の洗濯機を購入したので干す手間が省けて助かっています。休日は子どもの世話をしながら妻と協力して家事を。気分転換に家族でお出かけを楽しんでいます。

I・Mさん／会社員 夫／公務員 子ども1人

夫婦で話し合って「仕事から早く帰った方が晩ご飯を作って、後から帰ってきた方が後片付け」というルールにしています。また、私が夜の間に洗濯機をセットして、出勤時間の早い夫が乾燥機からの取り出しと畳み方を担当しています。

S・Mさん／会社員 夫／会社員 子ども1人

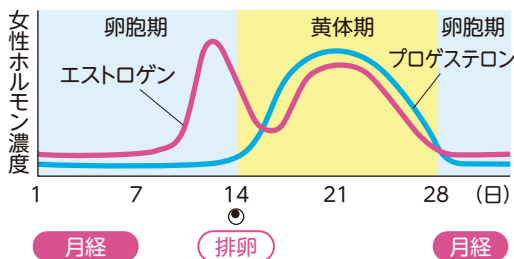
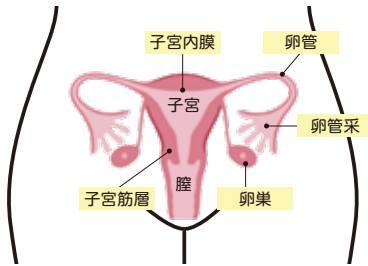
家事や育児は「できる人、気がついた人がやる」が我が家の基本ルール。私が仕事で遅くなることも多く、夕食作りは週に平均して3日はパパが担当しています。パパは魚釣りが趣味で魚をさばくのが得意なので、魚料理はお任せしています。

K・Dさん／会社員 妻／公務員 子ども2人

家事と育児は夫婦で半分ずつ担っています。保育園への送迎も朝は自分で、お迎えは妻。子ども2人の寝る・起きるのタイミングが違うので、夫婦で子ども1人ずつとペアになって面倒をみます。朝食は早起きの下の子とペアになった方が作るルールもあります。

月経(生理)のしくみを知って、体を大切にしよう

女性は、将来、赤ちゃんをつくるために必要な卵子(約200万个)を持って生まれてきます。思春期になってホルモンの働きが活発になると毎月、卵巣から卵子が1つずつ排出されます。このタイミングで精子と出会うと受精し、子宮に着床し、妊娠します。受精しないと、赤ちゃんを育てるために厚くなっていた子宮内膜がはがれ落ち、血液と一緒に排出されます。これが月経です。女性は初潮から閉経(月経がなくなる)まで平均35~40年間、毎月このサイクルを繰り返します。



「月経周期」は、月経の始まった日から次の月経の前日までをいいます。平均は28日で、25~38日のサイクルで月経がくれば正常です。この図は28日周期です。卵子が排出されるのは14日ごろが目安ですが、個人差が大きいのです。

スポーツ庁
「部活女子からトップ選手までスポーツ女子のからだの気がかり解決BOOK」P11



みんなも悩んでいる?相談はどうする?

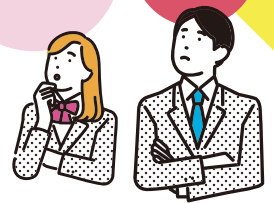
こども家庭庁の調べによると、高校生は「将来の進路」「成績」についての悩みを持つ人は多くなっています。それに次いで多いのが「身体」についての悩みです。同じ調査によると「身体」の悩みの相談相手は家族や親戚が多くなっていますが、25%を超える人がネット・掲示板などをあげています。

将来の進路
63.7%

成績
56.5%

身体
40.5%

こども家庭庁
健やか親子21
「No.2思春期の悩みと相談先について」



公的な相談窓口はこちら

医療相談窓口
連絡先



厚生労働省
「困った時の相談方法・窓口」



こども家庭庁 健やか親子21
はじめようプレコンセプションケア
「性や妊娠などの悩みについての相談窓口」



今と将来の体づくりにつながる食事をとろう



月経や無理なダイエットの影響で女性は貧血になることがよくあります。自分の今の健康のためにも、将来のためにもバランスの良い食事を摂りましょう。女性に特に意識的に摂って欲しいのは、鉄分とカルシウム、良質なタンパク質です。男性はビタミン(緑黄色野菜)や亜鉛などのミネラル(ナッツや牡蠣など)を積極的に摂るようにしましょう。

厚生労働省
「健やかなからだづくりと食生活BOOK」



農林水産省
「食事バランスガイド」の適量と料理区分」



奇跡の存在、あなた自身を大切に



東北福祉大学
健康科学部 保健看護学科 教授
塩野 悦子さん

最近、中・高校生から「女性は月経や出産があるから損だ」という声を聞くことがあります。

私たち助産師は日々、命に向き合う仕事をしています。受精すること、10か月お腹の中で成長し生まれることも奇跡の連続であることを実感しています。そうした奇跡がつながって、一人ひとりが存在するので

すから、みなさんは本当にかげがえのない存在です。特に女性の体の中では毎月、生命を育むための準備が起きているので、自分のからだの仕組みをポジティブに受けとめ、大切にしましょう。また、男性の7割が女性の生理に関する理解が不足しているというデータがあります。男性も女性の生理への理解を深め、日頃から思いやりをもっていきましょう。まずは自分自身を大事にすること、そして相手のことも同じように大切に考え守ってあげてください。

女性は月経で体調をチェック! 男性は女性の体調への気づかいを



東北大学病院産婦人科
助教
富田 美弥さん

月経は「体調のパロメーター」

高校生は思春期でホルモンのバランスが崩れやすく、ストレスや体調の変化で月経周期が乱れることがあります。まずは自分の月経周期を記録し、把握する習慣をつけましょう。スマートフォンのアプリでも手軽に記録できます。月経周期の乱れには、想定外の妊娠の可能性が隠れていることもあります。性交渉があり、普段の周期より1週間以上遅れた場合は、市販の妊娠検査薬で妊娠の有無を確認してください。そのうえで、不安があるとき・陽性とき・陰性でも月経が来ない状態が続くときは、婦人科を受診してください。宮城県では近年、妊娠に気づかないまま、1度も受診せずに出産を迎えるケースが増えています。日本は妊娠・出産が安全にできる国ですが、病院を受診しないまま出産してしまうと守れるはずの命が守れなくなっ

てしまいます。妊娠以外の病気の可能性もあります。不安を感じたら、病院やP15に記載の県・国の相談窓口にご相談しましょう。周囲の友人やパートナーにも、相談先があることを伝えてください。

婦人科受診について

月経痛などの症状で困っている場合は、婦人科で相談でき、ピルなどの治療で症状が軽減することもあります。内診に抵抗がある方も、腹部超音波(お腹からのエコー)で診察できる医療機関もあります。受診時に保護者の同伴が必要かどうかは医療機関によって異なります。保護者に言いづらい場合でも、まずは病院に連絡してもらえれば相談できますので、心配せずに連絡してください。もし病院へ連絡しにくいときは、P15の県・国の相談窓口や、学校の保健室の先生に相談するのもよい方法です。歯科検診に通うのと同じように、婦人科も「体の健康を守るために利用する医療機関」として活用してください。

男子・パートナーへの理解のお願い

女性の身体のしくみや月経について正しく知ることとは、パートナーや周囲の女性への理解や配慮につながります。また、男女ともに正しい避妊の知識を持つことが、健康と将来を守るために大切です。