

2 自分らしい生き方を選ぶために

健康で豊かな生活を過ごすためには、生活資源を有効に活用することが大切です。生活資源とは、家族、友人、健康、金銭、もの、空間、技術、時間、情報など、生活する上で必要な要素のことをいいます。

みなさんの現在の生活から、今の自分にとって優先度が高い生活資源はどのようなものですか。また、5年後、10年後の未来の自分にとって、どのような生活資源が必要だと考えますか。

生活資源は、日々の暮らしの中で起こるであろうさまざまなリスクへの対応や回避のためにも役立ちます。生活資源の優先度は人それぞれですが、ここでは、多くのみなさんにとって重要な生活資源を3つ取り上げます。これらについて理解を深めるとともに、自分の可能性を広げるためにはどのように活用していったらよいか考えてみましょう。

金銭

私たちの生活や人生を充実させるものの一つとして、金銭という生活資源は大きな役割を果たします。自立し安定した生活を送るために必要なものであり、例えば、今後、希望する職業に就くために技術や資格が必要になる場合も、金銭は重要な生活資源となります。将来の目標に向けて費用がいくらかかるのかを見積もり、収入と支出の計画を立てることが大切です。

● 学歴別にみた初任給

	高校卒	高専・短大卒	大学卒	大学院修士課程修了
全体	158,800円	174,100円	200,400円	228,300円
男	161,300円	176,100円	202,900円	227,700円
女	154,200円	172,800円	197,200円	230,700円

出典：厚生労働省「平成26年賃金構造基本統計調査」

● 北海道と全国の家計の比較

	北海道		全国	
可処分所得※	419,334円		423,541円	
消費支出	285,200円	100.0%	291,200円	100.0%
食料	65,450円	23.0%	69,926円	24.0%
住居	22,611円	7.9%	17,919円	6.2%
光熱・水道	27,824円	9.8%	23,799円	8.2%
家具・家事用品	9,061円	3.2%	10,633円	3.7%
被服及び履物	12,007円	4.2%	11,983円	4.1%
保健医療	11,702円	4.1%	12,838円	4.4%
交通・通信	36,067円	12.6%	41,912円	14.4%
教育	9,160円	3.2%	10,936円	3.8%
教養娯楽	27,168円	9.5%	28,942円	9.9%
その他の消費支出	64,105円	22.5%	62,305円	21.4%

出典：総務省「社会生活統計指標—都道府県の指標—2016」（二人以上の世帯（可処分所得はそのうち勤労者世帯））
 ※可処分所得：いわゆる手取り収入のこと。給料など月々の実収入から税金や公的年金の保険料や健康保険料を引いた額。

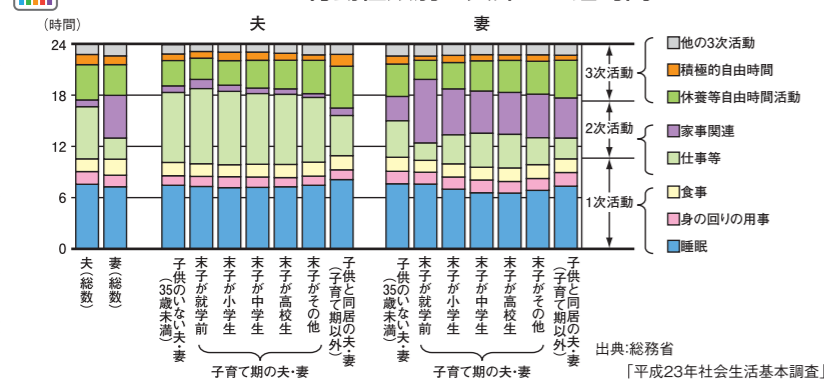
北海道と全国の家計を比較してみよう

北海道は全国に比べて「住居費」や「光熱・水道費」の割合が高く、「教育費」の割合が低いことがわかります。

時間

一日は24時間、すべての人に平等な資源です。時間は、豊かな生活を送る上で重要な生活資源の一つであり、時間の使い方はその人の生き方につながります。ライフステージごとに、どのようにバランスよく時間を使うかを考えることは大切です。

1. ライフステージ・行動種類別の夫婦の生活時間



夫と妻の生活時間を比較してみよう

ライフステージ別に夫と妻の生活時間をみると、2次活動のうち家事関連時間は、夫と妻ともに子育て期（末子が就学前）が最も長く、夫が1時間6分、妻が7時間31分となっています。

仕事等の時間は子育て期（末子が就学前）が夫は8時間52分と最も長く、妻は1時間54分と最も短くなっています。

妻の2次活動時間をみると、末子が成長するにつれて家事関連時間は短く、仕事等の時間は長くなる傾向があり、子どもの成長過程により、家事関連時間と仕事等の時間に大きな変化がみられます。

人とのつながり

一人ひとりの生活にはさまざまな人間が関わっています。家族、友人、地域コミュニティなどでの人とのつながりは、心の支えとなり、精神的に豊かで健康な生活を築くために重要な生活資源です。どのような人でも一人で生きていくことはできず、人と人との支え合いによって、私たちの毎日の生活が成り立っていることを理解することが大切です。

3 ライフプランを作成してみよう

これまでの学習を通して、みなさんは、北海道で働き生活することや、家庭を持ち子どもを育てることについて、考えてきました。そして、自分らしく生きていくことの大切さや、自分らしい生き方を実現するためには、長期的なビジョンを持つことが重要であることを理解したと思います。

みなさんは、これからさまざまなライフイベントと出会い、その時々自分の考えや環境などに応じて自分の生き方を選択していくことでしょう。選択した結果の積み重ねがみなさん自身の人生となります。今の自分には何ができるのか、これからどうしたいと思っているのか、そのためには何をすべきかなど、具体的に考えて書き出していくことで、将来の自分の実現に向けてイメージすることができます。

進学、就職、結婚、出産、子育て、退職など、さまざまなライフイベントを何歳頃に迎えたいのか、また、どこで暮らし、誰と一緒に生活したいのかなどについても併せて書き込み、自分のライフプランを描いてみましょう。

1 次の14個の質問に答えて、これからの自分の生き方を考えてみよう!

Q1 自分ってどんな人?

Q2 どんなことをするのが好き?

Q3 今一番頑張っていることはなに?

Q4 これから頑張りたいことはなに?

Q5 高校卒業後の進路は?

Q6 20歳の自分はなにをしている?

Q7 将来の仕事は?どのような職業に就く?

Q8 どのような働き方をしている?どのくらいの収入が必要?