



大学生等のためのライフプランセミナー

アーカイブ動画をご視聴ください



第1部



第2部



子育てにやさしい社会の実現を目指して

宮城県ではさまざまな取組を実施しています

みやぎ結婚支援センター・みやマリ！

AIマッチングシステムを活用した、みやぎ結婚支援センター「みやマリ！」は、結婚を希望する独身男女を応援します。



みやぎ結婚応援パスポート

協賛店舗でパスポートを提示することで、様々なサービスが受けられます。対象は結婚予定のカップルと新婚世帯です。



みやぎっこ応援ローン

宮城県では出産・子育てに係る経済的な負担や不安の軽減を図るため、県内の11金融機関と連携し、優遇的な金利設定により融資を行っています。



みやぎ子育て支援パスポート

協賛店舗でパスポートを提示することで、子育て家庭向け各種割引や優待サービスを受けられます。



宮城県子育て支援情報サイト「みやぎっこ広場」

様々な子育てに関する情報を「ステージ別」「目的別」に検索できるサイトです。

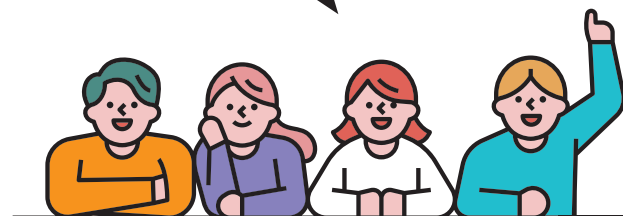


いきいき男女・にこにこ子育て応援企業

宮城県では、誰もが働きやすく、子育てしやすい職場づくりを進める企業を応援しています。



大学生等のための
ライフプランセミナー



10年後の
未来のために！

これからのこと、
考えよう。

今だから
知っておきたい

働くこと、結婚やこどものこと

就職し働くこと、さらにその先のことをイメージしたことはありますか？ライフプランに正解はありません。自分で判断するために、知識を持っていることが大切です。このセミナーは正しい知識を伝え、皆さんそれぞれが望む形のライフプラン形成（働くこと・結婚・妊娠・出産・子育て等）ができるよう支援するものです。

1P 大学生の本音、働く人の声

2P 宮城県の現状、適齢期と不妊症

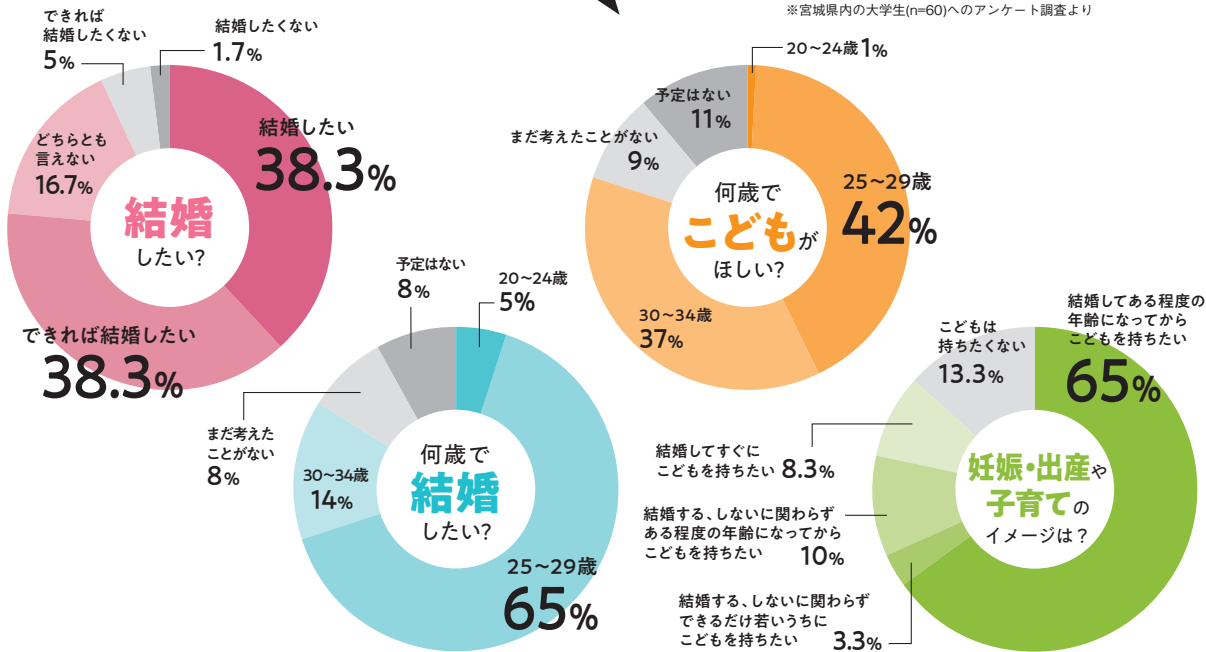
3P 「生殖」のしくみ

4P 年齢と不妊について

5-6P セミナーレポート

働くこと、結婚やこどものこと、みんなはどう考える？

※宮城県内の大学生(n=60)へのアンケート調査より



＼ 働くひとに生の声を聞いてみました！

子育てをしながら働くってどんなかんじ？

WORKER'S VOICE 働く人の声 1 | INTERVIEW 2024



PROFILE
株式会社
高速
佐藤 渉
さん



共働きでも無理しない！ わが家の家事は役割分担なし

食の流通・演出をはじめ、あらゆる面から食を支えている食品パッケージの専門商社で、新卒採用を担当しています。「高速」で働く魅力をお伝えするため出張もありますが、基本はデスクワークです。完全週休2日制はもちろん、毎年付与される有給休暇の8割取得や計画連休の取得を会社全体で推進しているため、メリハリある働き方ができています。

わが家は、妻と6歳の息子との3人家族。フルタイムで共働きです。平日は私の帰りが遅いことが多いので、妻に息子の迎えや料理をお願いしています。後回しにできる皿洗いや洗濯などの家事を私が担当したり、定時退社日を決めたりすることで、家庭と仕事のバランスを保っています。

一方で「家事はみんなが行うもの」の考えから、役割分担や細かいルールはありません。息子も含めて主体的に取り組めるよう、「ありがとう」の声かけを大切にしています。音楽をかけてみんなで行う「家事タイム」が、休日の恒例イベントです。

WORKER'S VOICE 働く人の声 2 | INTERVIEW 2024



PROFILE
ネットヨタ仙台
株式会社
小山 陽子
さん



家族の絆と会社のサポートで 乗り越えた職場復帰

自動車販売会社で、総務・人財開発グループに所属し、労務管理や健康経営・女性活躍推進などの他に、男性の育児休業取得への取り組みなど、大変やりがいのある仕事をさせていただいています。現在は、夫と小学5年生の息子との3人暮らしです。

息子の出産で1年間の育児休業を取得後、復帰しました。復帰したては、こどもが熱を出し仕事を休むことも多かったのですが、上司の理解や、職場に子育て中のママがいたこともあり助け合いやサポートをしようとして乗り越えることができました。

また、土日が営業の会社であったため、復帰後の土日は夫が息子をみていました。当初は、心配な面もあり夫も大変だったと思いますが、今となっては母親だから、父親だからといった関係ではなく、息子が何でも話してくれる関係性ができています。

共働きでは、時間が制限されることが多いですが、3人で過ごす時間を大切にしながら、体と心の健康のためにも夫婦で互いの自分時間も積極的に取るよう心がけています。

宮城県の現状

一人の女性が産むこどもの数は？

2023年のデータによると、宮城県では一人の女性が一生に産むこどもの数に相当する「合計特殊出生率」は1.07で、全国ワースト3位(全国値は1.20)。8年連続低下しており、深刻な状況です。将来「こどもを持ちたい」と思った時に、その希望をかなえるためにも、今から妊娠・出産について正しい知識を得て、人生設計を考えましょう。

合計特殊出生率(県)

1.07人

平均初婚年齢(県)

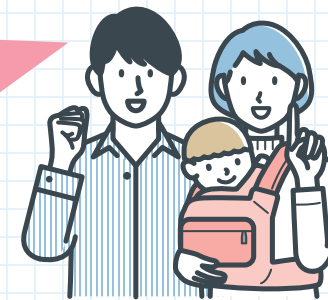
夫
30.9歳

妻
29.6歳

第一子出産時の
平均年齢(国)

父
33.0歳

母
31.0歳



妊娠・出産

出産適齢期

20~34歳前後

適齢期はいつ？

20代が医学的にも妊娠しやすく、妊娠合併症などのリスクが低い時期と言われています。一方、出産の高齢化が進んでおり、結婚年齢の上昇も出産の高齢化の一因となっています。

不妊症とは？

避妊をしないカップルが1年間、妊娠しない場合、不妊症と考えます。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ると言われています。原因は男女ともにあり、加齢の影響を受けます。

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

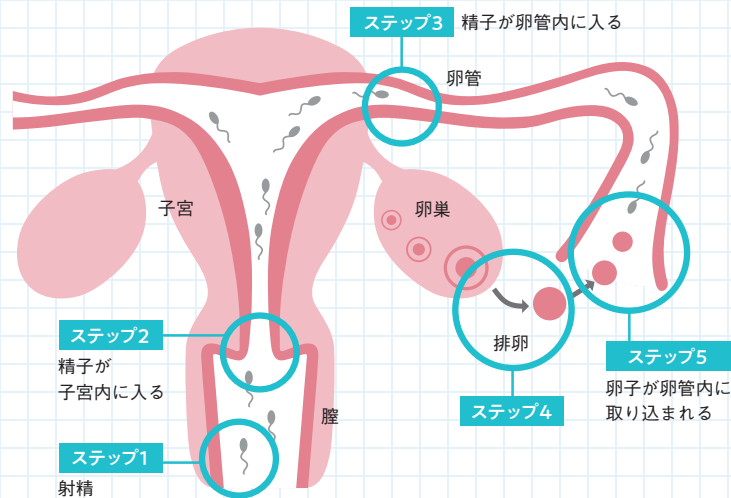
「生殖」ってどんなしくみ？

不妊治療の現場では「加齢とともに卵子が減る」「卵子の質が低下する」ということを「知らなかった、学校の性教育で習わなかった」という声をよく聞きます。妊娠成立は意外に難しく、みなさんが誕生したことは奇跡的なことなのです。

妊娠の成立

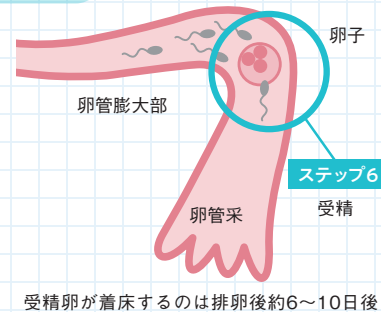
- 最終月経開始日が0週0日
- だいたい排卵の時期が2週0日目
- 月経が28日周期の場合 分娩予定日は40週0日

排卵・射精

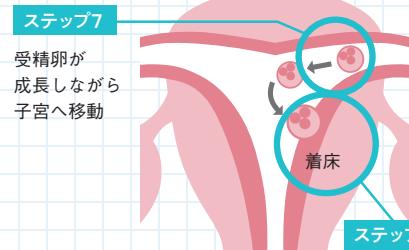


受精

着床



細胞分裂の進んだ受精卵



監修者コメント

東北大学大学院医学系研究科
産科学・胎児病態学分野 教授
周産期医学分野 教授

齋藤 昌利先生



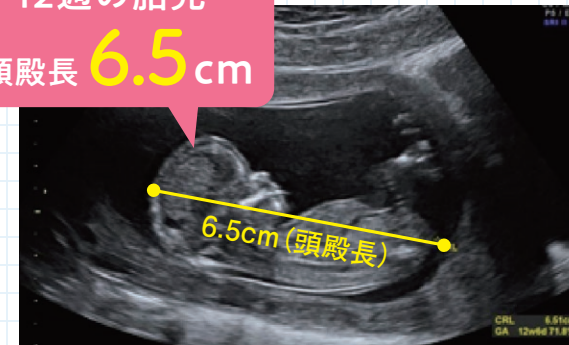
女性にとって、妊娠、出産は大きなライフイベントです。妊娠を考える前から、妊娠してから、出産してから、不安は尽きずわからないことだらけだと思います。友達の体験談、母親や祖母の金言格言、大量に溢れるインターネット上の情報、どれが自分にとって大切な情報で

あるのか判断が非常に難しいと思います。

産婦人科はそんな皆さんの不安を解消する診療科です。妊娠をすぐには考えていないけど、子宮内膜症に対してどういう治療方法があるの？妊娠を考えているけどなかなか妊娠できない場合は？妊娠前にどんなワクチンを接種しておいたほうが良いの？といった質問から、妊娠したらどのくらいお金がかかるの？どんな公的なサポートを受けられるの？分娩の時はどんな感じ？などなどほんの些細な質問でも構いません。産婦人科は受診しづらい科かもしれませんが、大切なあなたの体や人生に関わる大切な科です。あなたに合った正確な情報と適切な治療を得るためにも、産婦人科のかかりつけ医を持つことをお勧めします。

胎児の大きさは？

12週の胎児
頭殿長 **6.5 cm**



20週の胎児
体重 **300 g**
身長 **25 cm**

27週 体重 **1,000 g** 身長 **35 cm**

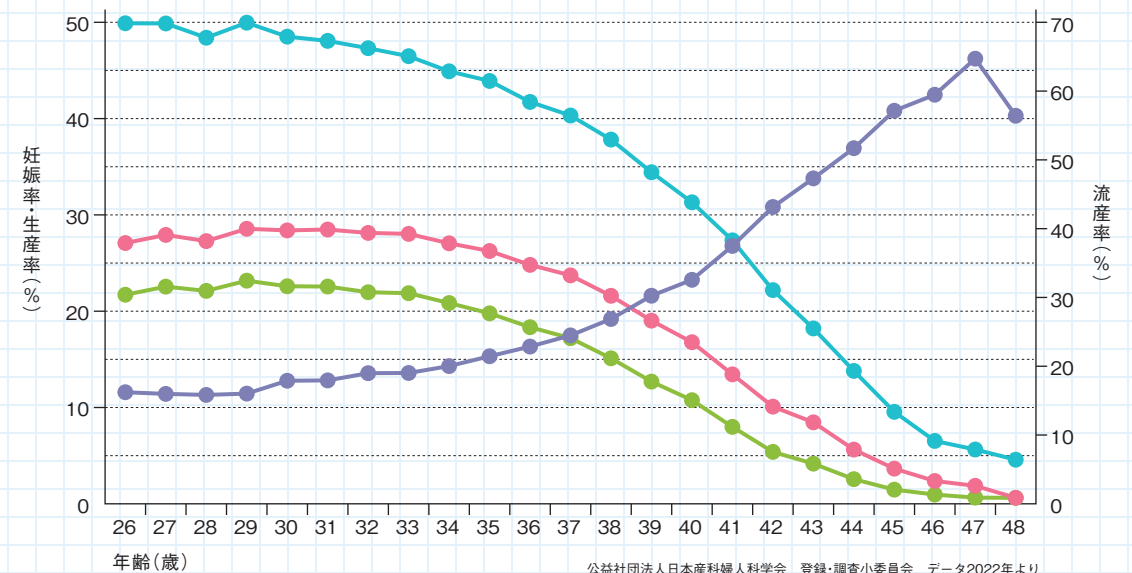
33週 体重 **2,000 g** 身長 **45 cm**

40週 体重 **3,000 g** 身長 **50 cm**

年齢と不妊について

年齢を重ねると妊娠率は低下し、不妊治療を受けても妊娠しにくくなることや、流産する率が高くなることが分かっています。

治療成績（妊娠率・生産率・流産率）



公益社団法人日本産科婦人科学会 登録・調査小委員会 データ2022年より
※「妊娠率/総ET」とは…全ての胚移植のうち、妊娠に至った割合

セミナー レポート

ライフプランを考えるセミナーを
県内の大学などで開催しました！

Seminar Report

2024.10.19 宮城教育大学
2024.10.22 仙台白百合女子大学
2024.10.24 宮城大学
2024.12.3 尚絅学院大学
2024.12.16 仙台ウェディング&
ブライダル専門学校
2024.12.18 東北大学

Seminar Report 01



講師 東北大学病院
周産母子センター
富田 美弥先生

PROFILE

■ 専門分野… 周産期医学
■ 資格等… 日本産科婦人科学会 産婦人科専門医・指導医
日本周産期・新生児医学会 専門医(母体・胎児)
母体保護法指定医
日本母体救命システム普及協議会
ベシックコース インストラクター
新生児蘇生法(NCPR)インストラクター

女性だけじゃない！ ライフイベント「妊娠・出産」を考える

産婦人科医が伝えたい男女で学ぶ結婚・妊娠・出産の基礎知識

医学的な「妊娠・出産適齢期」とは

厚生労働省の統計によると、近年は30代後半で結婚される方が増えています。それに伴い35歳以上の出産も増加しています。妊娠・出産が遅くなれば、希望の子ども数が持てない可能性も。さらに、出生数の減少は少子高齢化につながります。卵子は加齢により数が減り質も下がるので、35歳以降は妊娠しづらく流産率も上がります。また、合併症のリスクや、分娩時の大量出血、帝王切開率上昇などのトラブルも増加。日本では妊娠・出産が原因で亡くなることは稀ですが、それは適切な医療管理があるから。今も妊娠・出産にはリスクが伴います。高齢妊娠によりそのリスクが上がることは知っておく必要がありますね。医学的な「結婚適齢期」はありませんが、「出産適齢期」は20歳から34歳頃と言えるでしょう。

妊娠・出産に向けて今できること

2022年から生殖補助医療が保険適応になりましたが、不妊治療で確実に妊娠・出産できるとは限りません。母体年齢が上がれば成功率は下がりますし、通院負担も大きい。仕事との両立は大変。男性不妊の場合でも、治療を受けるのは女性が大半です。また、最近費用助成が話題の卵子凍結にも、生殖補助医療が不可欠です。

ぜひ今のうちから、将来の妊娠・出産について考えてください。男性も、パートナーの月経周期や生理痛などを知ってください。今後、もしかしたら、予想外の妊娠をするかもしれません。そんなとき、すんなり生む選択をする人が増えてほしいと思っています。

みんなの声

年齢が上がるにつれて出産のリスクがあることは知っていたけど…講義を聞いてあらためて意識する機会になった！

出産について詳しく知ることができたので、将来パートナーを支えていきたい！



Guest



PROFILE 五戸 真優さん

株式会社 丸山運送
入社7年目で現在は総務・経理部門を担当。
1歳10ヶ月の男の子の育児に奮闘中。



PROFILE 小山 陽子さん

ネットヨタ仙台 株式会社
総務・人財開発グループ所属。
小学5年生の息子を持つ1児の母。

Talk Discussion

中原さん

二人は育児を取得されていたんですね。
育休期間はどのように過ごされていましたか？



小山さん

私はこどもが1歳になるまで育休を頂いていました。
今思うとバタバタしていましたが、すごく幸せな時間でした。社会人として働いていると、休日にしかゆっくりこどもに向き合えないので、育休期間の1年間は貴重な時間だったなと。取得してよかったです。



五戸さん

私もこどもと楽しく過ごすことができました。
私は1年と4カ月ほど育休を取りましたが、社内でも既に何名か育休取得者がいたので、育休取得から復帰するまでの社内でのやり取りもスムーズでした。

Facilitator

PROFILE

中原 絵梨香氏

株式会社キューテス代表取締役。
7歳の時に実母を産後うつで亡くしたことで、自身の出産・育児経験からベビーシッター／家事代行サービス「Family Sitter 仙台」を起業。
現在、仙台市や丸森町、角田市からの委託を受け、生後0ヶ月の赤ちゃんがいるご家庭などに訪問し、家事と育児の代行を行っている。
子育て×ジェネレーティブAI、産後うつ研究者。



先輩社会人と話そう！ふたりで成長する結婚・子育て

＼学生からの質問／

産後直後のパートナーに
何をするとあげると良いのでしょうか？

富田先生：私がいなくても、夫が対応できるようになることが必要だと思っています。特定の作業だけでなく、すべての育児や家事を夫がこなせるようになってもらうのが理想ではないでしょうか。

中原さん：私の会社には男性からの問い合わせも多くあります。個人事業主やリーダー職の方で、仕事が忙しくてプロに頼むというケースです。その場合、夫ができることとして、「夫が自分でも社会資源を調べ、妻が疲れている時には休ませるためのサポートをする」といったことが考えられます。公的サービスの申請や家事代行の手配など、夫が率先して行うことで、妻がこどもと向き合いやすい環境を整えることが重要なサポートだと思います。

五戸さん：してほしかったことではなく、してもらって一番ありがたかったのは、夫が私の気持ちに寄り添ってくれたことです。夫が帰宅してすぐ、私が泣き崩れてしまうこともありましたが、「大変だったね」と声をかけてくれるだけで、メンタル面でとても支えになりました。自分の気持ちを聞いてもらえるだけで、心が軽くなる時もありましたね。

＼学生からの質問／

妊娠・出産により、自分の職務上のキャリアが
止まってしまうことへの不安はありましたか？

小山さん：職場の友人が私の自宅を訪ねてくれた際に、会社での状況について情報を共有してくれました。そのおかげで、復帰後の仕事にもスムーズに対応しやすくなりました。長期の休みがあると復帰後に不安を感じるものですが、会社の人とコンタクトを取って情報を共有することはとても大事だと思いました。

五戸さん：休みを取る前は特に不安を感じていませんでしたが、いざ復帰してみると、同期の環境が変わっていたりして「取り残された」と感じることはありました。しかし、それでキャリアが止まったとは思っていません。むしろ、それが原動力となり、「もっとこういう勉強をしよう」と考えるきっかけになりました。

中原さん：確かに仕事上のキャリアは一時的に中断するかもしれませんが、子育ても人生における大きなキャリアだと思います。子育てを通じて、産む前と後で人生観が大きく変わりますし、その経験から得られるものは、キャリアの一時的な中断以上に価値があるのではないのでしょうか。子育てに挑戦できる環境が整っている方には、ぜひその経験を積んでほしいと思います。

