

令和6年度  
岩手県 ライフプラン設計講座実施事業

# 実施報告書

令和7年3月10日  
株式会社テントテン

# 目次

1.目的	P. 3
2.実施概要	P. 4
3.モデル校での実施報告	P. 5-52
3-1.岩手県立杜陵高等学校	P. 6-15
3-2.岩手県立釜石商工高等学校	P. 16-24
3-3.江南義塾盛岡高等学校	P. 25-33
3-4.岩手県立大迫高等学校	P. 34-42
3-5.岩手県立花北青雲高等学校	P. 43-52

# 1. 目的

岩手県内のモデル校（高校）において、結婚・妊娠/出産・子育てを選択肢に入れたライフプランを描く機会を提供することで、将来や人生を自ら切り拓くために、受講生徒1人1人が何を大切にしていきたいかを考えるきっかけとする。

## 2. 実施概要

No	日程	高校名	対象学年 参加人数	テーマ	満足度	該当頁
1	2024年10月29日（火） 10:45-11:35 2024年10月30日（水） 10:45-11:35	岩手県立杜陵高等学校	1-4年次（普通科） 16名	お金	100%	6-15
2	2024年11月28日（木） 13:45-14:35, 14:45-15:35	岩手県立釜石商工高等学校	3年生（機械科、電気電子科、 総合情報科） 57名	結婚・妊娠/出産・ 子育て	92.3%	16-24
3	2024年12月6日（金） 13:30-14:20, 14:30-15:20	学校法人岩手橘学園 江南義塾盛岡高等学校	3年生（大学進学コース、デザ インコース、生活技術コース、 情報処理コース、自動車整備 コース） 75名	結婚・妊娠/出産・ 子育て	100%	25-33
4	2024年12月19日（木） 8:50-9:40, 9:50-10:40	岩手県立大迫高等学校	3年生（普通科） 15名	結婚・妊娠/出産・ 子育て	100%	34-42
5	2025年2月20日（木） 11:00-11:50, 12:00-12:50	岩手県立花北青雲高等学校	1年生（情報工学科、 ビジネス情報科、総合生活科） 144名	お金	97.9%	43-52

※満足度は4段階評価の上位2以上の合計値。

## 3. モデル校での実施報告

モデル校における授業内容に関して、以下項目に沿って報告します。

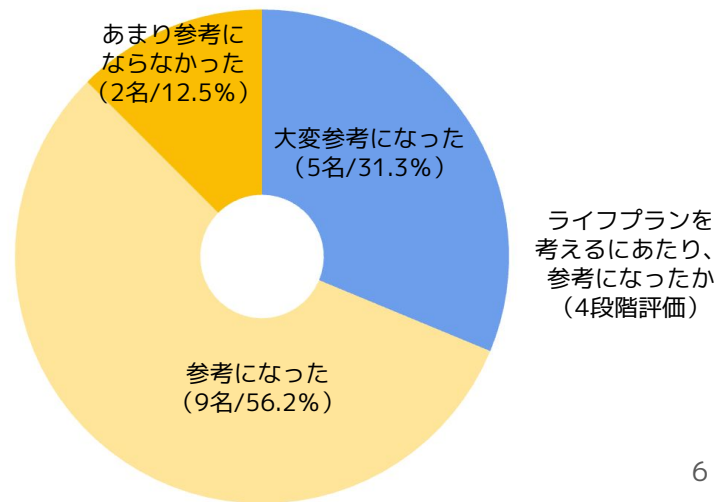
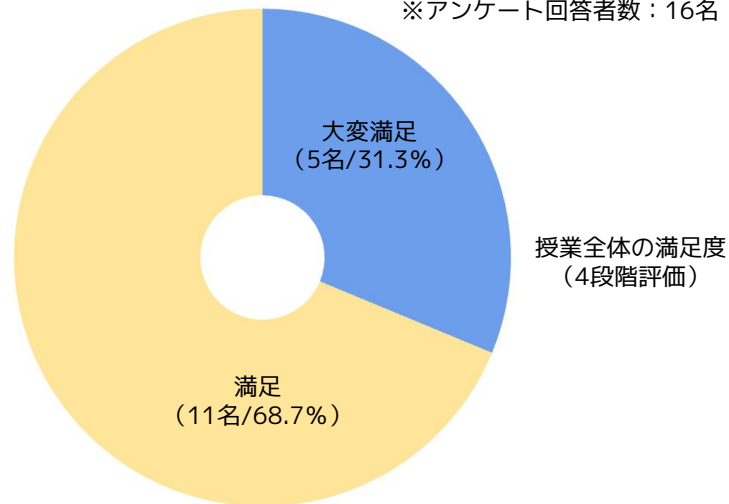
- ・ 実施概要
- ・ 授業構成
- ・ 授業の様子（スライドと写真を中心に）
- ・ 参加生徒の感想（事後アンケートより抜粋）

# 3-1. 岩手県立杜陵高等学校

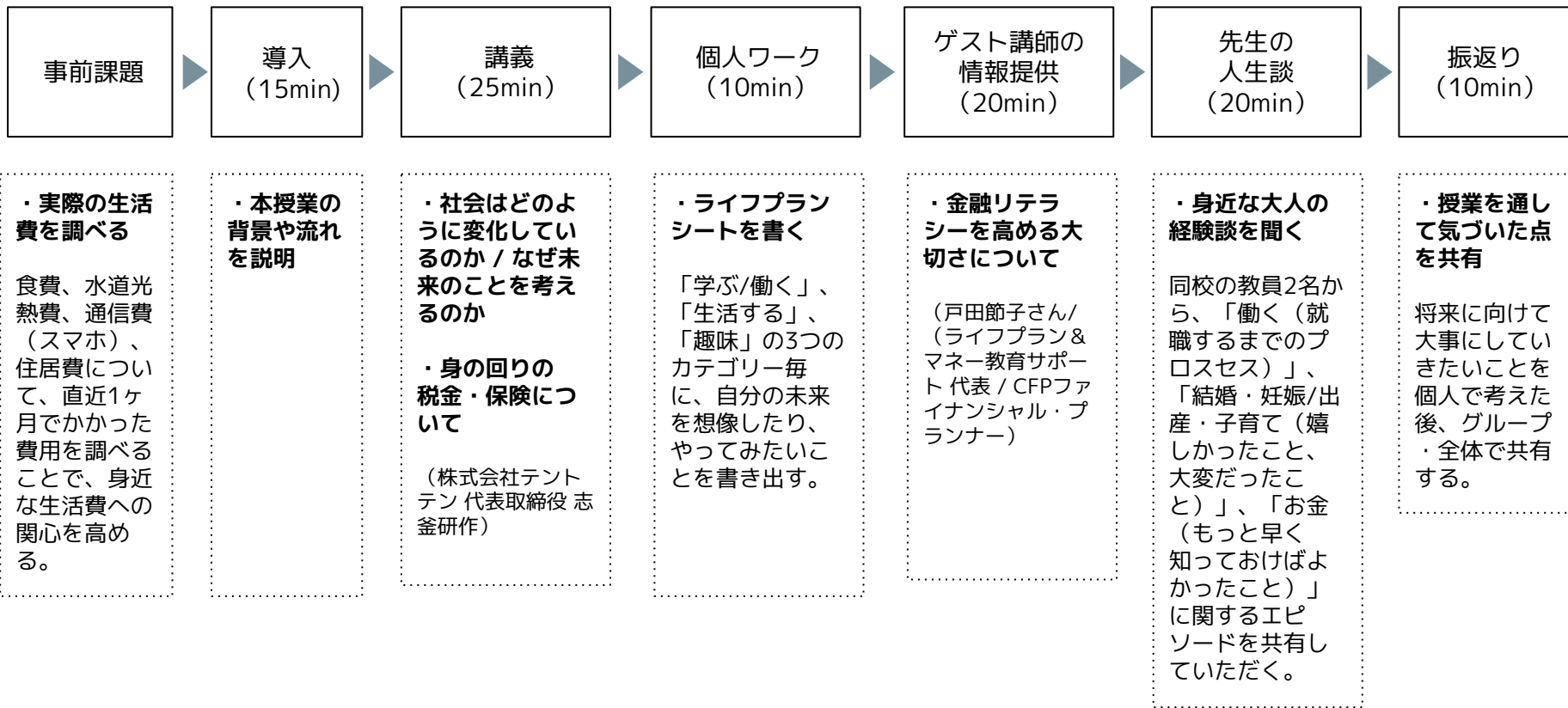
※アンケート回答者数：16名

## (実施概要)

テーマ	お金
内容	高校生の身の回りのお金（生活費・税・保険）や将来必要となりそうなお金について知り、お金の管理の大切さなどについて専門家から講義いただくことで、自分らしい生き方を歩むための「お金との向き合い方」を考えるきっかけを提供する。
日程	2024年10月29日（火）10:45-11:35 2024年10月30日（水）10:45-11:35
対象学年・参加生徒数	1-4年次（普通科）・16名
ゲスト講師	戸田 節子さん（ライフプラン&マネー教育サポート代表 / CFPファイナンシャル・プランナー）



## 3-1-1. 授業構成 (50min × 2コマ)



## 3-1-2. 授業の様子

岩手県ライフプラン設計講座実施事業

# ジブンのミライ

2024.10.29-30

岩手県立杜陵高等学校



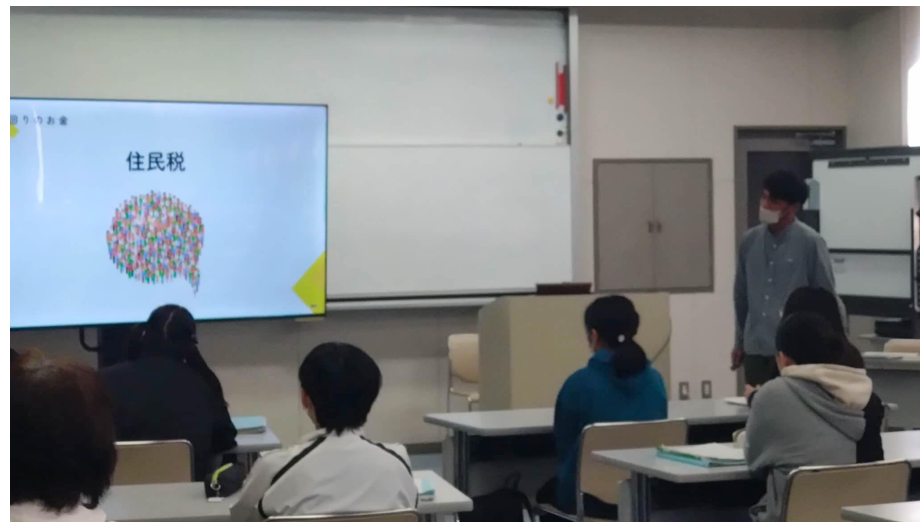
1-4年次の生徒を対象に、自分らしい生き方を歩むための「お金との向き合い方」を考える「ライフプラン設計講座」を実施しました。



## 3-1-2. 授業の様子

身の回りのお金

【〇〇税（例：消費税）】  
知っている/聞いたことがある税はありますか？



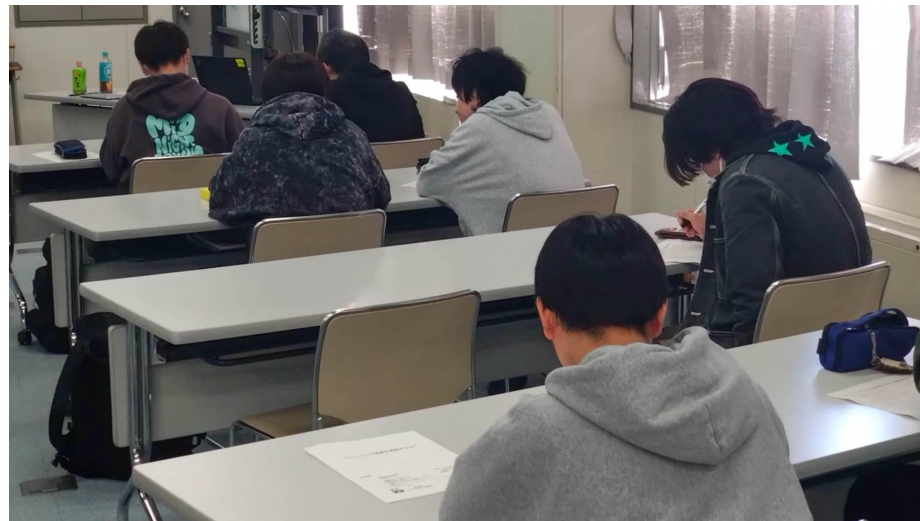
導入として、高校生でも関わりのある「お金」について、電気代・水道光熱費・通信費といった「生活費」や、自身の身の回りにどんな「税」や「保険」があるのか一緒に考えてみました。

## 3-1-2. 授業の様子

将来、一定のお金が必要だと思われるライフイベントは  
どんなものが考えられますか？



(考える時間：30秒)



続いて、結婚・子育て、教育、住宅、自動車など、将来、一定のお金が必要だと思われるライフイベントを考えていきます。

## 3-1-2. 授業の様子

### (ワークシート) 現時点での自分自身のライフプランを自由に思い描こう

#### 学ぶ (専門学校など) / 働く (どんな仕事をどこで)

- ・ 高校卒業後の進路をどう考えていますか  
↳ 進学 (     ), 就職 (     ), わからない
- ・ 働くことについてどう思いますか  
↳ 楽しみ、不安、できれば働きたくない



#### 生活する (結婚 / 妊娠・出産 / 子育て、住居、自動車など)

- ・ 将来、どこに住みたいですか  
↳ 県内 (     ), 県外 (     ), どこでもいい
- ・ 将来、結婚したいと思いますか  
↳ したい、したくない、わからない
- ・ 将来、子どもが欲しいですか  
↳ 欲しい、欲しくない、わからない



#### 趣味 /好きなこと / やってみたいこと

- ・ 将来にわたって、続けたい趣味はありますか  
↳ ある (     ), ない、今はないが欲しい
- ・ 旅行で行ってみたい地域や国はありますか  
↳ ある (     ), ない、今はないがどこかに行きたい



その後、「学ぶ/働く」、「生活する」、「趣味」の3つのカテゴリー毎に、将来どんなことをやってみたいか、どんなライフプランを描いてみたいか、選択式のライフプランシートを利用して書いてみます。

## 3-1-2. 授業の様子

【ライフプランシートを書いてみて (1/2)】

- ・現時点での自分自身のライフプランを考えることが今までなかったので、ちゃんと考える時間があってよかった。
- ・自分が将来何をするか考えていなかったなので、書くのが難しかった。
- ・ワークシートの「趣味・好きなこと・やってみたいこと」欄があり、個人的に書きやすいと思いました。
- ・「お金があったらどんなことをしたいか」という質問は書きやすかったです。
- ・車は、もうちょっと歳を取らないと分からないなと思いました。
- ・今まで将来のことについて考えることがなかったけれど、今日の授業を聞いて少し考えることができた。



2コマ目は、1コマ目にライフプランシートを書いてみての感想シェアからスタートです。「いざ、ライフプランとかを考えてみると、あんまり未来のことを考えてなくて想像できなかったり、少ししか考えられなかった」、「卒業後のことはある程度考えていたが、将来働くようになって一人暮らしをした時のお金の使い方ややってみたいことなどは、深く考えたことがなかったので、今回の授業が考えるきっかけになってよかった」など、率直な意見・コメントをたくさん寄せてくれてありがとうございました。

## 3-1-2. 授業の様子

### 金融リテラシーを身に付けよう！

**最低限身に付けるべき金融リテラシーの4分野・15項目**

**1 家計管理**  
適切な収支管理 (赤字解消・赤字解消の習慣化)

**2 生活設計**  
ライフプランの明確化及びライフプランを踏まえた資金の確保の必要性の理解

**3 金融知識及び金融経済事情の理解と適切な金融商品の利用選択**  
【金融取引の基本としての理解】  
3) 契約にかかわる基本的な契約の習熟化  
4) 情報の入手先や契約の相手方である業者が信頼できるかどうかの判断の習熟化  
5) インターネット取引は利便性が高いが、当該取引の機会とは異なる注意点があることへの理解  
【金融分野共通】  
6) 金融経済教育において基礎となる重要な事項 (金利(実利、複利)、インフレ、デフレ、金利(リスク/リターン)等)や金融経済動向に応じた金融商品の利用選択についての理解  
7) 取引の実際的なコスト(手数料)についての理解  
【保険商品】  
8) 自分に合った保険でカバーすべき事項 (死亡一時金・年金)の理解  
9) カバーすべき事業継続時の経済的確保の必要性の理解  
【ローン・クレジット】  
10) 住宅ローンをはじめ融資の留意点の理解 (①返済の負担程度等の確認、返済額を立てることの重要性、返済期間と返済総額等への留意点の理解)  
11) 無計画・無謀なカードローンやクレジットカードの利用を避けることへの理解  
【資産形成商品】  
12) 人によってリスク許容度は異なるが、膨らみやすいタンデム債より多額の積立には、より高いリスクを伴うことへの理解  
13) 資産形成における分散 (国債等の固定・変動金利の分散)の理解  
14) 資産形成における長期運用の必要性の理解

出典「金融庁：最低限身に付けるべき金融リテラシー（4分野15項目）について」



続いて、ゲスト講師の戸田節子さんから、「金融リテラシーを身につけよう」というテーマで、「お金の使い方を計画することの大切さ」を中心にお話いただきました。

## 3-1-2. 授業の様子

### • 働く

└高校卒業から就職するまでのプロセス

### • 結婚 / 妊娠・出産 / 子育て

└子育てエピソード

(嬉しかったこと・大変だったこと)

### • お金

└もっと早く知っておけばよかったこと



最後に、身近な大人の人生談を知ってもらうために、同校の教員2名にご協力いただき、「働く」、「結婚・妊娠/出産・子育て」、「お金」に関するエピソードをご披露いただきました。初めて聞く先生のライフストーリーに、生徒が前のめりになって聞いてくれていたのが印象的でした。

### 3-1-3. 参加生徒の感想（事後アンケートより抜粋）

#### （授業の感想・コメントや、本日の授業を受けて、自分が大切にしたいと思ったこと）

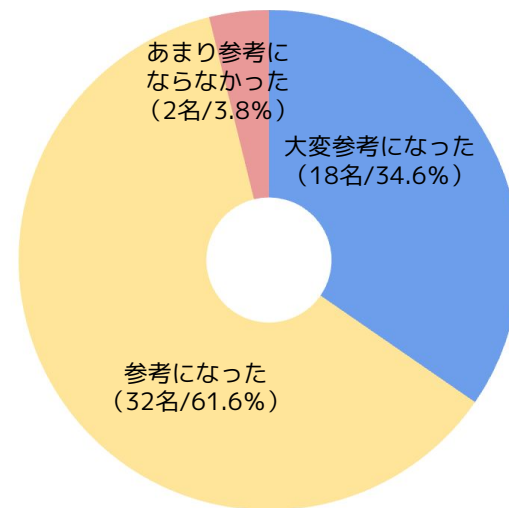
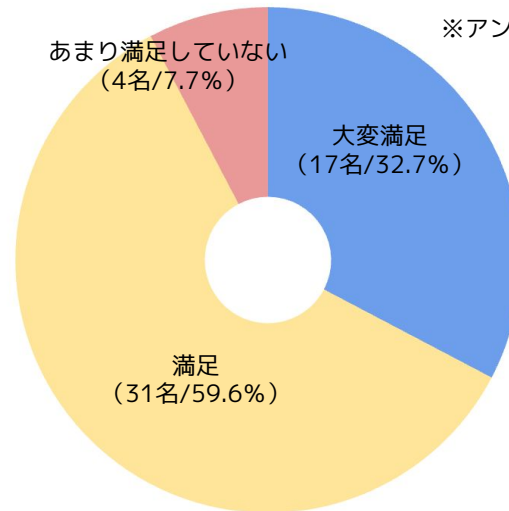
- ・自分が持っているお金を大事に、あまり無駄遣いをしないようにしたいと思いました。
- ・家計管理や生活設計を知っておきたい。
- ・ライフプランを作るのがとても楽しかった。講師の方はわかりやすい説明をしているし、とても面白かった。
- ・これからは経済のことを気にかかけたいと思った。
- ・自分のことについて将来は何をするか考えていなかったので、ライフプランを考えることが難しかった。この授業を聞いてライフプランを大切にしていきたいと思った。
- ・お金のことをもっと考えながら生活しようと思った。
- ・やりたいことにお金を使うばかりではなく、生活にお金を割り当てて使わなければならないことを知った。
- ・お金や将来に対して、受け身でいられないと感じた。
- ・お金は家族間や友人間でもとてもデリケートなので、私の将来のことでも参考になる部分があり、忘れないようにしようと思った。
- ・お金のことにあまり興味がなかったけれど、これから生きていく上で、お金のことを考えていくことが大事だと思った。
- ・ファイナンシャル・ウェルビーイングという考え方があるんだなと思った。
- ・ライフプランをきちんと立てて、将来に活かそうと思った。
- ・将来のためにお金に関する情報や知識はとても大事で、家計だけでなく、契約や保険など、暮らしていくためにはお金と必ず関わることが必要だと知った。

## 3-2. 岩手県立釜石商工高等学校

### (実施概要)

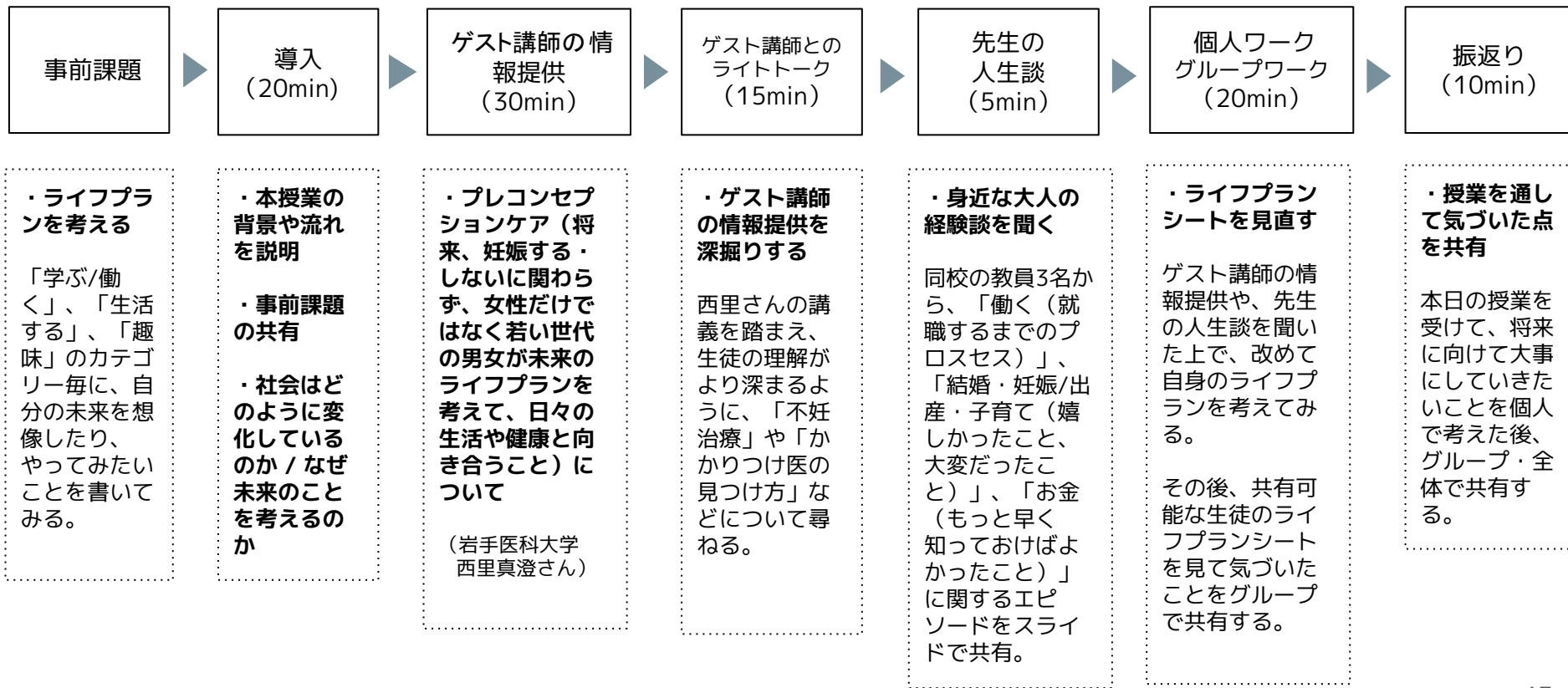
テーマ	結婚・妊娠/出産・子育て
内容	プレコンセプションケアについて専門家から講演いただき、「結婚・妊娠/出産・子育て」を選択肢に入れたライフプランを考えるきっかけを提供する。
日程	2024年11月28日(木) 13:45-14:35, 14:45-15:35
対象学年・参加生徒数	3年生(機械科、電気電子科、総合情報科) 57名
ゲスト講師	西里 真澄 さん (岩手医科大学 成育看護学講座)

※アンケート回答者数：52名





## 3-2-1. 授業構成 (50min × 2コマ)



## 3-2-2. 授業の様子

岩手県ライフプラン設計講座実施事業

# ジブンのミライ


2024.11/28 [木]

岩手県立釜石商工高等学校



3年生全員を対象に、「結婚・妊娠/出産・子育て」を選択肢に入れた自分の未来やキャリアを考える「ライフプラン設計講座」を実施しました。

## 3-2-2. 授業の様子



数名のライフプランシートを  
シェアさせていただきます



導入として、事前を書いてもらった「ライフプランシート」を、名前を伏せた形で数名分シェアしてみました。  
同学年の生徒がどんな風に将来を考えているのか、皆さん興味津々の様子でした。

## 3-2-2. 授業の様子

### グループワーク

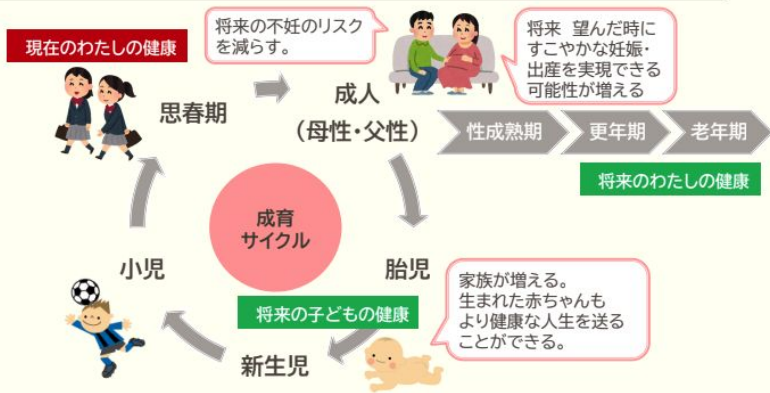
個人ワークで書き出したことを  
グループごとにシェアしてみよう



その後、事前課題でライフプランシートを書いた感想や、他生徒のライフプランシートを見て気づいたことを、グループごとに共有してみます。

## 3-2-2. 授業の様子

### 自分にも必要？



西里先生とのライトトーク

プレコンセプションケア  
チェックシート

不妊治療  
卵子凍結

PMS

情報との向き合い方  
↳ SNSなどの情報

相談先/医療機関のを見つけ方

続いて、ゲスト講師の西里真澄さんから「プレコンセプションケア」をテーマとして情報提供いただきました。女性も男性も「より健康な生活を送る」ことができるように、「いまの自分を知ること（生物学的な男女の違い / 適正体重など）」、「生活を整えること（栄養 / 飲酒喫煙の危険性など）」、「検査やワクチンを受けること（生活習慣病 / 感染症など）」他についてお話しいただきました。

その後のライトトークでは、「不妊治療」や「かかりつけ医のを見つけ方」などについて、西里さんにお聞きしてみました。

## 3-2-2. 授業の様子

今回の授業を踏まえて、  
あなたのライフプランをもう一度考えてみよう  
(追記修正してもいいし、新たなシートに書いてもOK)



授業を踏まえて、もう一度自身のライフプランシートに向き合い、改めて気づいたことや大切にしたいと思ったことを追記してみます。

## 3-2-2. 授業の様子

### 考えて欲しいポイント

(ひとりひとり違うのは当たり前)

- 全体的に共通していたり、似ている書き方があるかな。
- 自分も真似してみたい書き方があるかな。
- 性別ごとに似ているところ、違っているところはあるかな。



最後に、生徒同士でライフプランシートを共有するパートです。卒業を数ヶ月後に控えた同学年のそれぞれのライフプランシートを観察してみると、様々な発見や刺激があったようで、とても盛り上がった雰囲気でした。

### 3-2-3. 参加生徒の感想（事後アンケートより抜粋）

#### （今回の授業を受けて、これからの人生を歩んでいく上で、自分が大切にしたいと思ったこと）

- ・ライフプランを再度考え直した時、話を聞いて学んだことを参考にすることができたので良かった。
- ・自分がどんな風に生きたいかはイメージを持っていますが、より具体的に考えることも大事だなと思いました。
- ・他の人のライフプランを見て、いろんな考えを知ることができ、貴重な時間だった。
- ・将来の体を大切にするには、今からでもやれることはあることを知って、今後やっていきたいと思いました。
- ・ライフプランは年齢やその時の気分によって変化するものだが、今からでもライフプランを立てておくことは大事だと思った。
- ・自分の将来をもっと具体的に考えられるようにしたいと思いました。
- ・自分がしたいことを実現するためにも、健康な体づくりをしたい。
- ・みんな思っていた以上に将来やりたいことが決まっていることが多く意外だった。子どもが欲しいという気持ちや結婚願望は今はないが、先になって考えることがあったら今回のことを参考にしたい。
- ・みんないろんな夢を持っていて素晴らしいと感じた。
- ・ライフプランは、単にやりたいこと、なりたいものだけを書くと思っていたが、自分の健康と照らし合わせる大切だと分かった。
- ・月経の時の気持ちの変化や体調は、だいたい4つの期間に区分でき、それがどんなものなのかを知れたので、これからは気をつけて生活したい。
- ・月経困難症の再認識ができました。
- ・月経のことも男性と一緒に学べたので良かった。
- ・男女による認識の差があることが改めて分かったので、互いに尊重し合えるようにしたいと思った。
- ・今日は個人で考えましたが、妊娠/出産・子育てのことはパートナーともしっかり話し合いをしていきたいと思いました。
- ・自分も大切に、相手も大切にしようと思う。

#### （もっと聞きたいこと、よく分からなかったこと）

- ・ピルの違い ・卵子凍結について

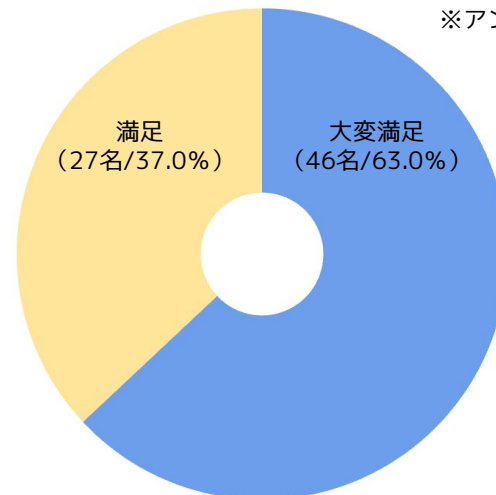


### 3-3. 江南義塾盛岡高等学校

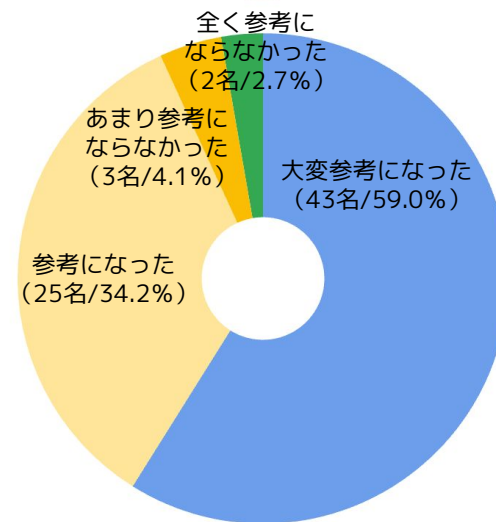
※アンケート回答者数：73名

#### (実施概要)

テーマ	結婚・妊娠/出産・子育て
内容	プレコンセプションケアについて専門家から講演いただき、「結婚・妊娠/出産・子育て」を選択肢に入れたライフプランを考えるきっかけを提供する。
日程	2024年12月6日(金) 13:30-14:20, 14:30-15:20
対象学年・参加生徒数	3年生(大学進学コース、デザインコース、生活技術コース、情報処理コース、自動車整備コース) ・75名
ゲスト講師	遊田 由希子 さん (岩手医科大学 看護学部 助産師/教員)

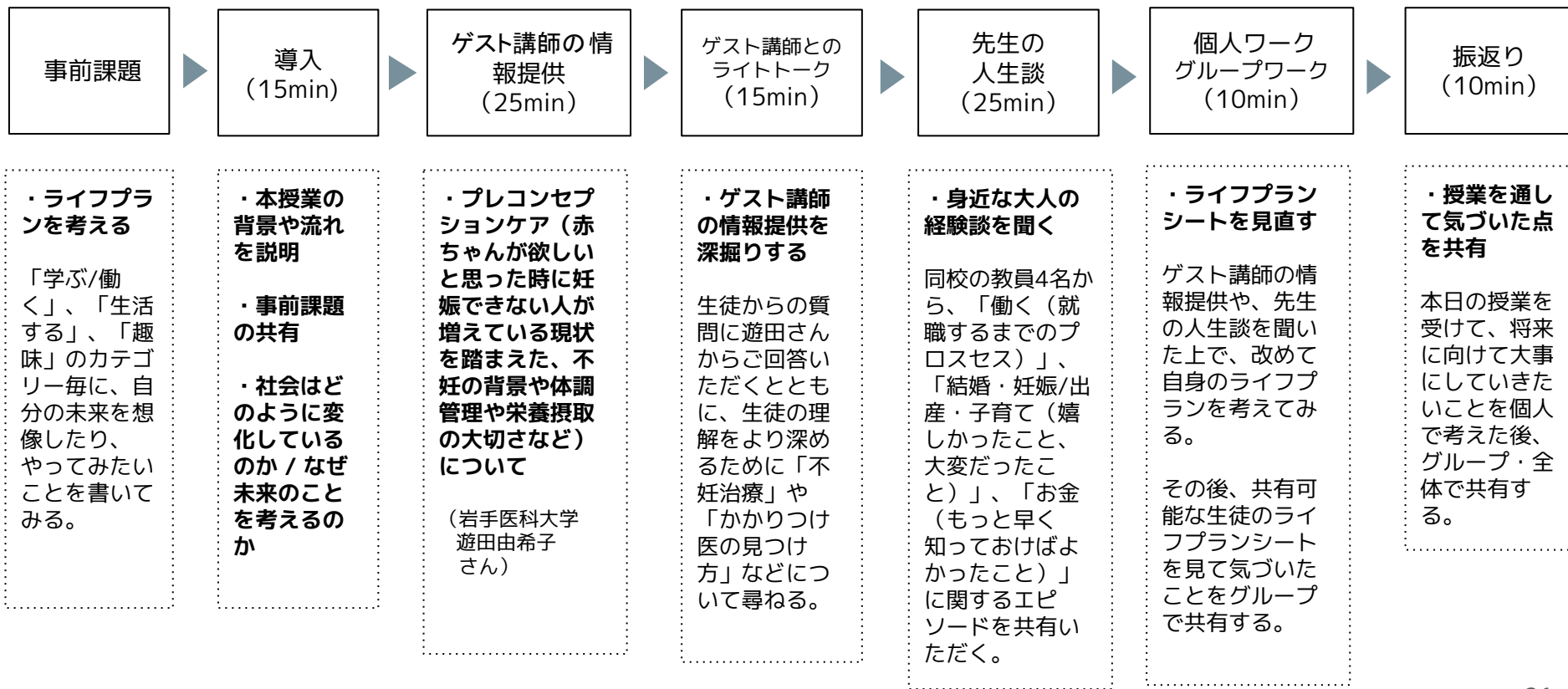


授業全体の満足度  
(4段階評価)



ライフプランを  
考えるにあたり、  
参考になったか  
(4段階評価)

## 3-3-1. 授業構成 (50min × 2コマ)



## 3-3-2. 授業の様子

岩手県ライフプラン設計講座実施事業  
ジブンのミライ

2024.12/6 [金]  
江南義塾盛岡高等学校



3年生全員を対象に、「結婚・妊娠/出産・子育て」を選択肢に入れた自分の未来やキャリアを考える「ライフプラン設計講座」を実施しました。

## 3-3-2. 授業の様子



導入として、「人生100年時代」、「技術革新」、「働き方・学び方の変化」といったテーマで「社会環境が速く大きく変化している時代に、自分らしい人生を歩んで欲しい」と思いで授業を企画した旨、実施背景をお伝えしました。

## 3-3-2. 授業の様子



続いて、ゲスト講師の遊田由希子さんから「プレコンセプションケア」をテーマとして情報提供いただきました。「赤ちゃんが欲しいと思った時に妊娠できない人が増えている」といった実情をもとに、不妊の背景をご説明いただき、「体を冷やさない」、「バランスの良い食事を摂る大切さ」、「喫煙の危険性」、「痩せの人が抱える問題」などについてお話しいただきました。

## 3-3-2. 授業の様子

### 3. 遊田先生とのライトトーク



その後のライトトークでは、「不妊治療」や「かかりつけ医の見つけ方」などについて、遊田さんにお聞きしてみました。高校生の皆さんに一番お伝えしたいことは「よく食べて、よく寝ることがとても大事」とのことです。

## 3-3-2. 授業の様子

### 4. 先生の人生談/経験談 を聞いてみよう



身近な大人の人生談を知ってもらうために、同校の教員4名にご協力いただき、「働く」、「結婚・妊娠/出産・子育て」、「お金」に関するエピソードをご披露いただきました。高校3年生の担任団の方々からのお話は、卒業間近の生徒向けということも関係してか、とても熱を帯びて、生徒が終始集中して聞いていた様子が窺えました。

## 3-3-2. 授業の様子

(もしもOKな人は)  
ライフプランを共有してみよう

※共有したくない場合は、裏返しにしてください。



最後に、参加生徒同士でライフプランシートを共有してみました。同学年の生徒がどんな将来を考えているのか、どんなやってみたいことがあるのか、それぞれのライフプランシートを観察して、いろいろな発見や驚きがあったようです。



### 3-3-3. 参加生徒の感想（事後アンケートより抜粋）

#### （今回の授業を受けて、これからの人生を歩んでいく上で、自分が大切にしたいと思ったこと）

- ・色々な人のライフプランを見て、とても参考になった。
- ・将来のライフプランを考えるのが楽しかったです。
- ・自分の今後のキャリアについて考えるきっかけになりました。
- ・人生観が変わる良い機会だった。これからの人生が楽しみになった。
- ・今の事だけを考えるのではなく、未来の事も考えようと思った。
- ・将来結婚して奥さんが妊娠したら、相手のことを理解して頑張りたいです。
- ・男性も女性もお互いを思いながら生活していくことの大切さを大事にしていこうと思いました。
- ・今まで妊娠についてあまりよく分かっていなかったので、ちゃんと知れてよかったです。
- ・学校の先生に聞きにくいようなことも、助産師の方から聞くことができ嬉しかったです。詳しく分からなかったところや、ネットでは聞いたことがあるけど、よく分からない単語の意味を知ることができてよかったです。
- ・妊娠について（女性だけが妊娠の確率を下げているのではなく、男性も確率を下げてしまう）
- ・女性の年齢が上がると出産が難しくなることは知っていたが、それは40歳を過ぎたらだと思っていたから少し驚いた。
- ・自分が思っている以上に妊娠が大変なんだなということと、体温が低過ぎたり、痩せ過ぎていると妊娠しにくくなるという話はとても参考になりました。
- ・卵子の数が決まっていることに驚いた。
- ・普段聞かない先生方のスピーチを聞いてとても参考になった。将来に活かしたいと思った。
- ・先生たちも悲惨な過去があって、みんなそんなもんかと安心した。

#### （もっと聞きたいこと・よく分からなかったこと）

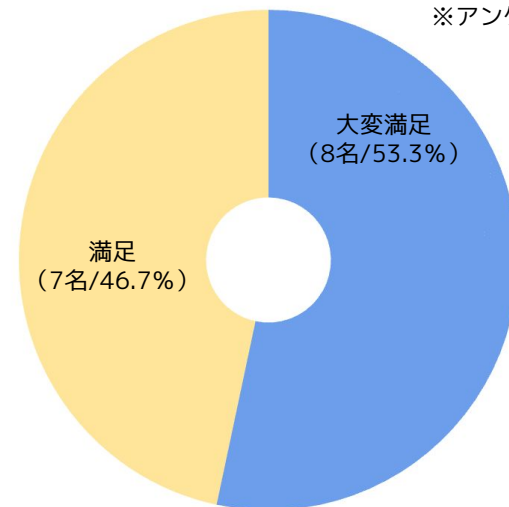
- ・子育ての大変さ
- ・体づくりのことでもっと具体的な方法などを知りたかった。
- ・女性の生理について、このような症状があったらこのような病気が考えられるというようなことを知りたいです。
- ・働くことの難しさ

### 3-4. 岩手県立大迫高等学校

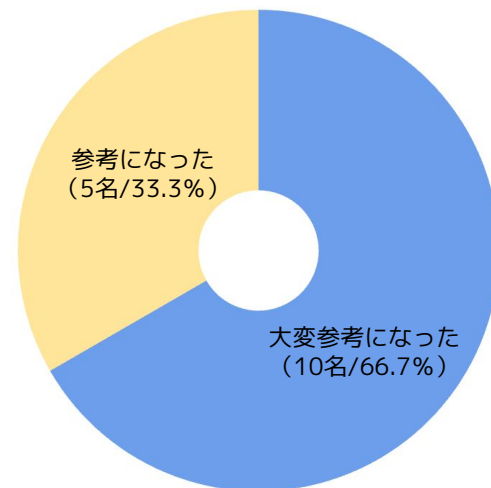
※アンケート回答者数：15名

#### (実施概要)

テーマ	結婚・妊娠/出産・子育て
内容	プレコンセプションケアについて専門家から講演いただき、「結婚・妊娠/出産・子育て」を選択肢に入れたライフプランを考えるきっかけを提供する。
日程	2024年12月19日（木） 8:50-9:40, 9:50-10:40
対象学年・参加生徒数	3年生（普通科）・15名
ゲスト講師	西里 真澄 さん （岩手医科大学 成育看護学講座）

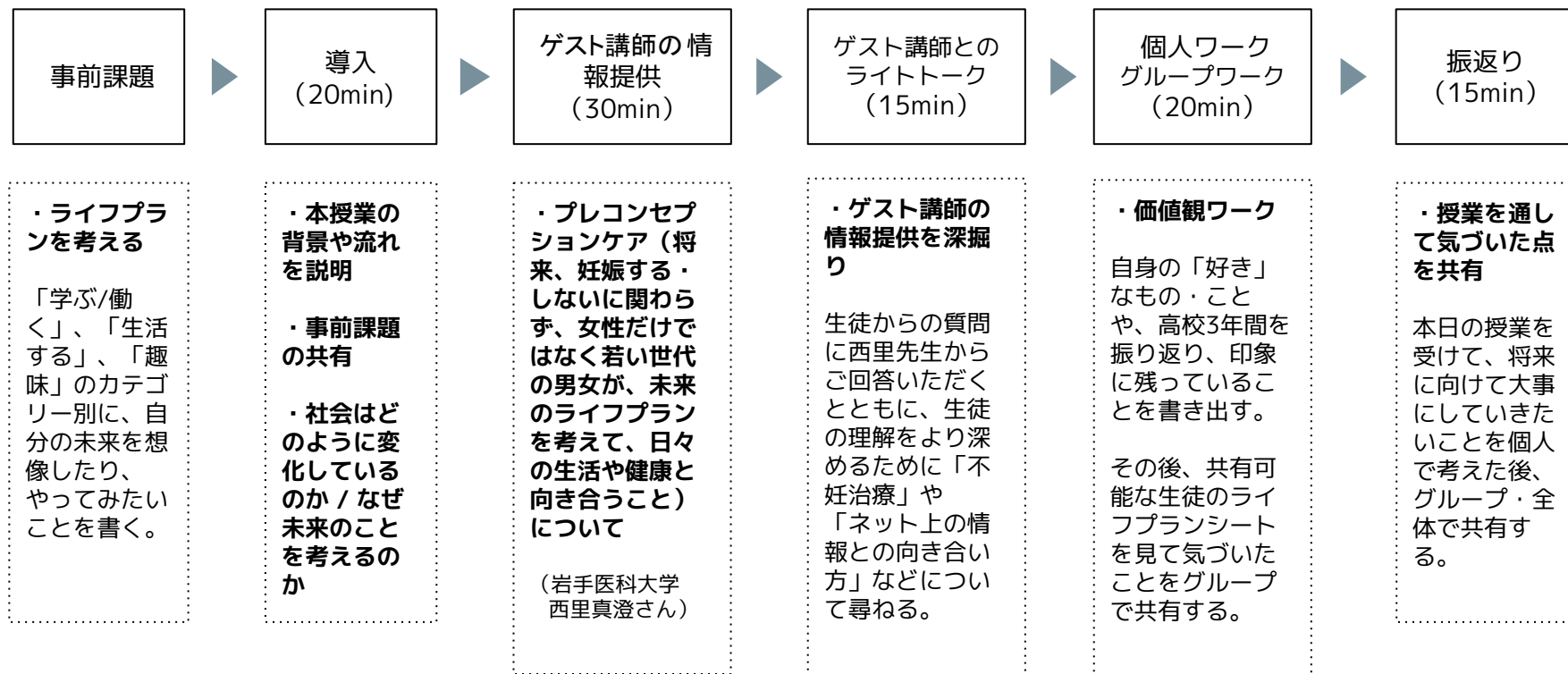


授業全体の満足度  
(4段階評価)



ライフプランを  
考えるにあたり、  
参考になったか  
(4段階評価)

## 3-4-1. 授業構成 (50min × 2コマ)



## 3-4-2. 授業の様子

岩手県ライフプラン設計講座実施事業

# ジブンのミライ

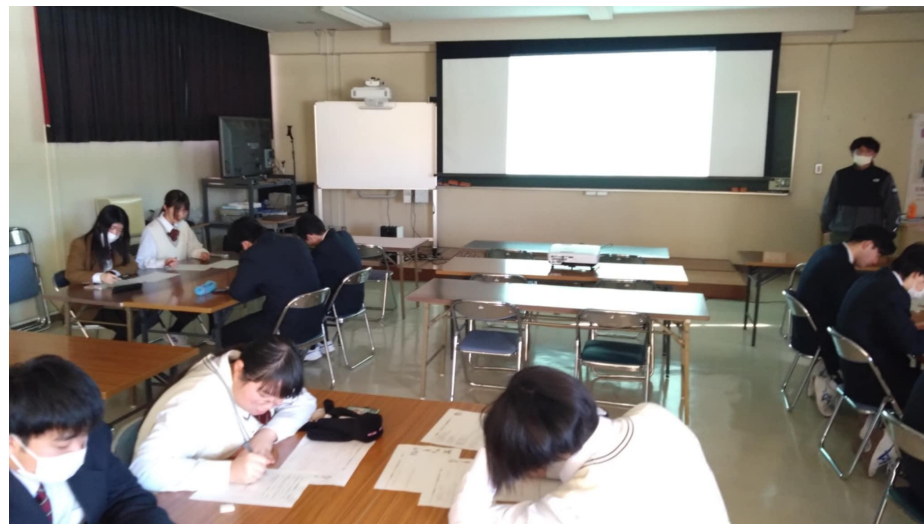
2024.12/19 [木]  
岩手県立大迫高等学校



3年生全員を対象に、「結婚・妊娠/出産・子育て」を選択肢に入れた自分の未来やキャリアを考える「ライフプラン設計講座」を実施しました。

## 3-4-2. 授業の様子

数名のライフプランシートを  
シェアさせていただきます



導入として、事前にも書いてもらった「ライフプランシート」を、名前を伏せた形で数名分シェアしてみました。同学年の生徒が将来をどのように考えているのか、皆さん真剣な表情で見入っていました。

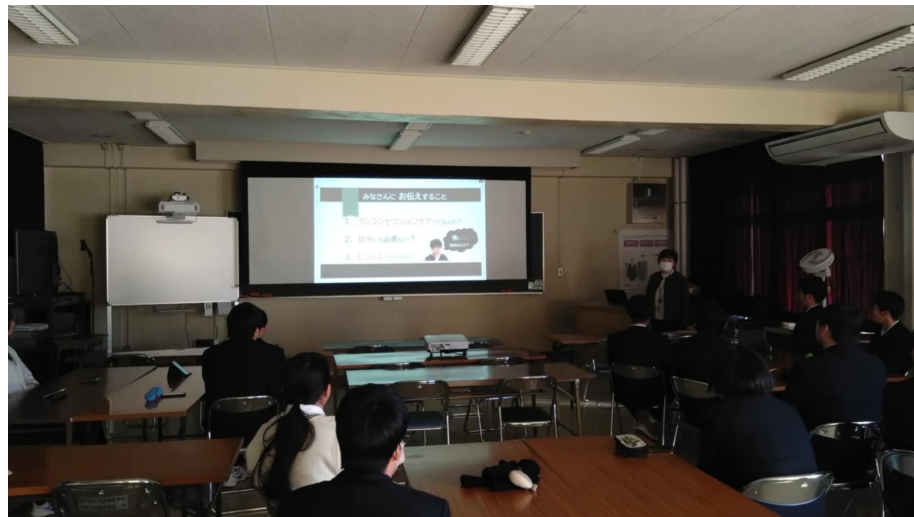
## 3-4-2. 授業の様子

### プレコンセプションケアってなんだ？

プレ:~の前    コンセプション:受胎(妊娠)

日本語直訳「**妊娠前**の健康管理」という意味。

将来、妊娠するか、しないかに関わらず、  
女性だけでなく**若い世代**の男女が  
未来の**ライフプラン**を考えて、  
日々の**生活**や**健康**と**向き合う**こと

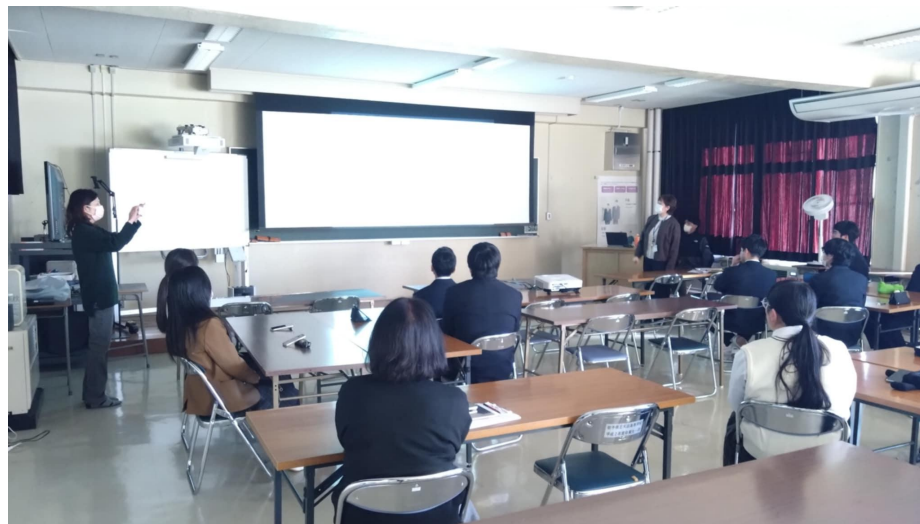


続いて、ゲスト講師の西里真澄さんから「プレコンセプションケア」をテーマとして情報提供いただきました。女性も男性も「より健康な生活を送る」ことができるように、「いまの自分を知ること（生物学的な男女の違い / 適正体重など）」、「生活を整えること（栄養 / 飲酒喫煙の危険性など）」、「検査やワクチンを受けること（生活習慣病 / 感染症など）」他についてお話しいただきました。

## 3-4-2. 授業の様子

西里先生からの情報提供を聞いてみての感想・質問をお寄せください。

- ⑥ **Anonymous**  
月経期間中気分が優れなかったり、気分が悪い自分が嫌になることが多かったけど、今日お話を聞いて、期間中の心と身体のことを理解することができました。
- ⑥ **Anonymous**  
保険体育で習ったこともあったけど、知らなかった事も知れた
- ⑥ **Anonymous**  
妊娠は女性にしか関係ない物だと思ったけど男性も気をつけた方がいいということが分かった
- ⑥ **Anonymous**  
保健体育ではサラッと触れてはいたけど、詳しくは分からなかったので、周りの人がサポートする方法なども知ることができてよかった。
- ⑥ **Anonymous**  
保健体育で既に習っていた内容でしたが、改めて妊娠や育児、それに伴う様々なことをこの場で改めて理解することができました。
- ⑥ **Anonymous**  
将来パートナーが妊娠した時、男性が出来るサポートが何か考えることが出来た



西里さんからの情報提供を踏まえて、匿名で質問できるツールを使って、感想・質問を記入してもらいました。「PMS（月経前症候群）」などについての質問が寄せられ、西里さんからその対処や助言をいただきました。

## 3-4-2. 授業の様子

### (ワークシート1) 価値観ワーク (将来に向けて自分の価値観を探ろう)

- ・ 今までに影響を受けた人
- ・ 今までに影響を受けた出来事
- ・ 今までに影響を受けた言葉
- ・ 今までに影響を受けた本/漫画/映画  
※理由も書いてみよう
- ・ 好きな言葉/座右の銘
- ・ 好きな本/漫画/映画
- ・ 好きな俳優/芸人/ミュージシャン/youtuber  
※理由も書いてみよう
- ・ 高校時代に一番楽しかったこと
- ・ 高校時代に一番嬉しかったこと
- ・ 高校時代に一番悔しかったこと
- ・ 高校時代に一番怒ったこと  
※出来事とその時の具体的な感情・気持ちを書いてみよう



- ・ 自分が大事にしたいと思っていること
- ・ 将来(3年後)になりたい自分
- ・ 将来(3年後)なりたくない自分



自分の未来やキャリアを考える上で、自身の「価値観」を探るワークを導入してみました。  
好きなもの・ことや、影響を受けたもの・ことを思い出しながら、自分が大事にしたいと思っ  
ていることを書き出してみます。  
皆さん、うんうん唸りながらも、高校時代を振り返りながら書いてくれた様子が印象的でした。



## 3-4-2. 授業の様子

### 全体シェア

- ・ 本日の授業の感想/アンケートで書いたこと
  - ↳ 印象的だったこと
  - ↳ 大切にしたいと思ったこと
  - ↳ 初めて知ったこと など
- ・ 他生徒のライフプランシートをみての感想



最後に、授業を通して「印象的だったこと」、「大切にしたいと思ったこと」、「初めて知ったこと」などを共有する振り返りタイムです。「みんなで円になったのは、3年間で初めてかもしれない」とのこと。生徒の皆さんは、恥ずかしながらも自身の言葉で振り返りを共有してくれてとても嬉しかったです。

### 3-4-3. 参加生徒の声（事後アンケートより抜粋）

#### （授業の感想・コメントや、本日の授業を受けて、自分が大切にしたいと思ったこと）

- ・月経期間中の心と身体や、将来の自分に大事なものを教えてもらい、大変参考になった。
- ・妊娠/出産をする・しないに関わらず、自分の身体と健康を大切にしたいと思った。
- ・ご飯を3食食べる（バランスよく）。
- ・ライフプランのを知ることができてよかったです。
- ・これからのライフプランなどを自分で考えて、参考になるものを知ることができた。これからのことは、今回の授業を参考にしていきたいと思いました。
- ・ライフプランの考え方や女性との関わり方が分かりました。
- ・他人の将来を理解することも大切だなと思った。
- ・自分の将来についてあまりイメージが浮かばなかったが、今日の授業でやりたいことが見つかったので、それを大事にしていきたいと思った。
- ・自分がどうなりたいか、もっと考えていきたいと思った。
- ・もしも結婚することがあったら、そのパートナーの体調・健康に気配りをしながら生活したいと感じました。
- ・妊娠・出産について、女性のことを知ることで、男性にできることが何か考えることができた。
- ・妊娠中のパートナーがいた場合、些細な心遣いがあるだけで、パートナーが安心することが大切だと思った。
- ・授業を受ける前と後で、ライフプランの考えが少し変わった気がして、視野が広がったと思いました。

#### （もっと聞きたいこと、よく分からなかったこと）

- ・妊娠している人に対してのアシストの仕方をもっと知りたい。
- ・ホルモンバランスが崩れる原因はどんなことがありますか。

#### （改善して欲しいこと）

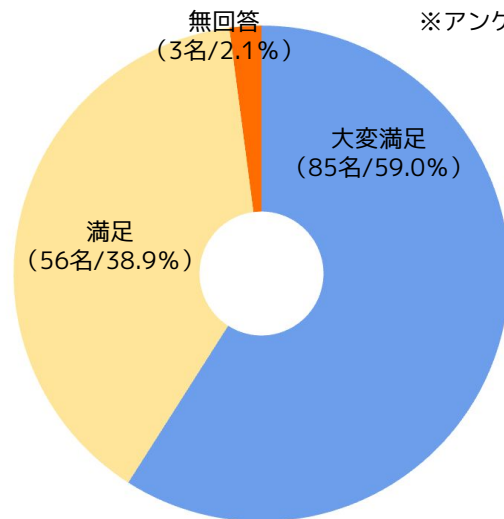
- ・グループワークをもっと増やしてほしい。

## 3-5. 岩手県立花北青雲高等学校

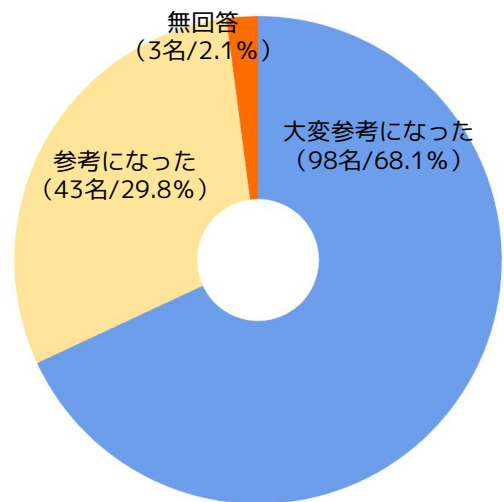
### (実施概要)

テーマ	お金
内容	お金の管理・貯め方や、ライフプランを立てることの重要性について専門家から講義いただき、自分らしい生き方を歩むための「お金との向き合い方」を考えるきっかけを提供する。
日程	2025年2月20日（木） 11:00-11:50, 12:00-12:50
対象学年・参加生徒数	1年生（情報工学科、ビジネス情報科、総合生活科） 144名
ゲスト講師	戸田 節子 さん（ライフプラン&マネー教育サポート代表 / CFPファイナンシャル・プランナー）

※アンケート回答者数：144名

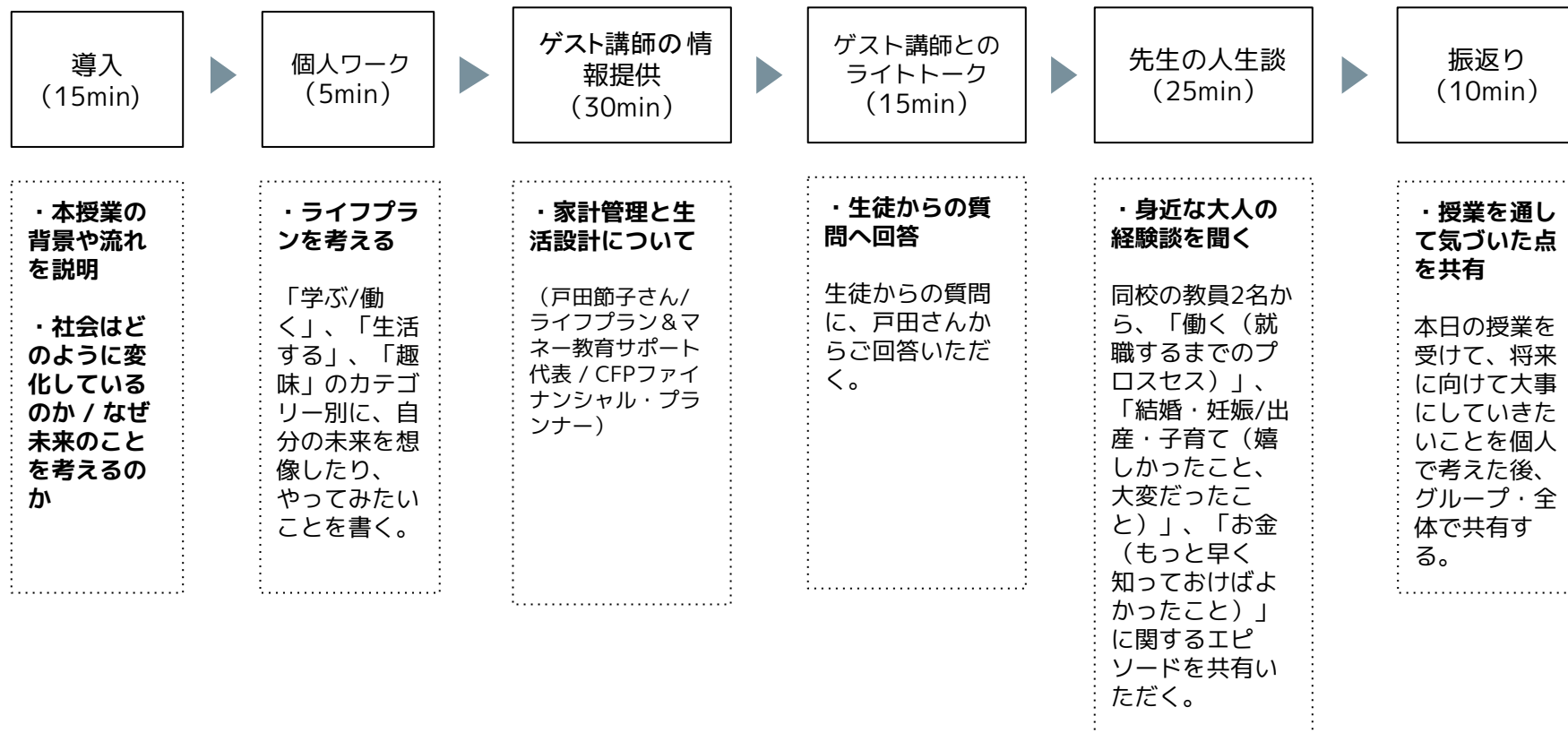


授業全体の満足度  
(4段階評価)



ライフプランを  
考えるにあたり、  
参考になったか  
(4段階評価)

## 3-5-1. 授業構成 (50min × 2コマ)



## 3-5-2. 授業の様子



1年生全員を対象として、自分らしい生き方を歩むための「お金との向き合い方」を考える「ライフプラン設計講座」を実施しました。

## 3-5-2. 授業の様子

Q1. 現金と電子マネー、  
使用頻度が多いのはどっち？



Q2. 貯金する習慣、ありますか？



導入として、「お金」にまつわるクイズとアンケートを実施してみました。「現金と電子マネーの使用頻度がどっちが多いか」手を挙げてもらったり、「貯金の習慣があるか」どうか、隣同士の3人1組で話してもらいました。

## 3-5-2. 授業の様子

### 自分自身のライフプランを考えてみよう

学ぶ（専門学校など）/ 働く（どんな仕事をどこで）

（自由記述）

- ・高校卒業後の進路をどう考えていますか  
↳進学（ ）、就職（ ）、わからない
- ・「働」くことについてどう思いますか  
↳楽しい、不安、できれば働きたくない



生活する（結婚/ 妊娠・出産/ 子育て、住居、自動車など）

（自由記述）

- ・将来、どこに住みたいですか  
↳県内（ ）、県外（ ）、どこでもいい
- ・将来、どんな家に住みたいですか  
↳戸建て、マンション・アパート、どちらでもいい
- ・将来、結婚したいと思いますか  
↳したい、したくない、わからない
- ・将来、購入してみたい車/バイクがあれば教えてください  
↳車種（ ）
- ・将来、子どもが欲しいですか  
↳欲しい、欲しくない、わからない



趣味/好きなこと/やってみたいこと

（自由記述：5ヶ以上書いてみよう）

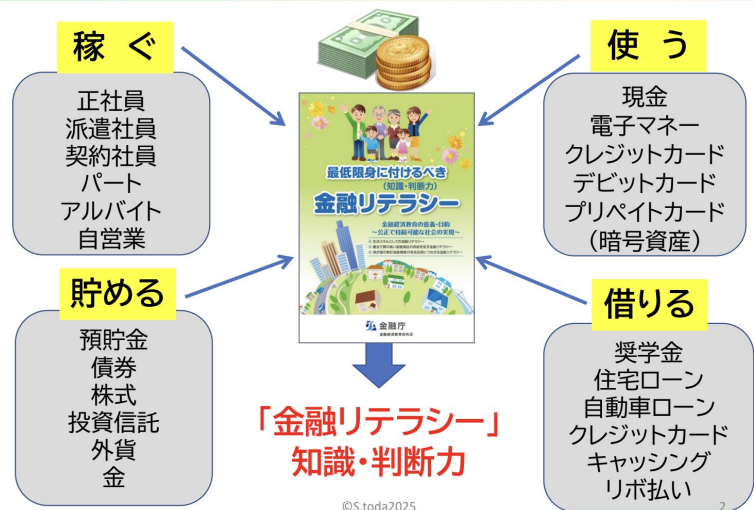
- ・将来にわたって、続けたい趣味はありますか  
↳ある（ ）、ない、今はないが欲しい
- ・将来、どのくらいのお金が欲しいですか  
↳（ ）円、できるだけ多く、わからない
- ・旅行で行ってみたい地域や国はありますか  
↳ある（ ）、ない、今はないがどこかに行きたい
- ・お金が存分にあったら、やってみたいこと・  
叶えたいことはありますか  
↳今、一番欲しいものは何ですか



続いて、自身のライフプランを考えてみる個人ワークです。選択式を多めにして自由記述欄を設けたライフプランシートを用紙して、将来どんなことをやってみたいか、どんなライフプランを描きたいか、書き出してもらいました。

## 3-5-2. 授業の様子

### 人生は選択をしながら生きていく



出典「金融庁：最低限身に付けるべき金融リテラシー（4分野15項目）について」



続いて、ゲスト講師の戸田節子さんから「お金」をテーマとして、生活の基本となる重要ポイントとして「家計管理（収入と支出のバランスに気を付ける、使い過ぎに注意する）」、「生活設計（ライフプランを作成する、やりたいことに対してお金がいくら必要か確認する）」を中心にお話しいただきました。



## 3-5-2. 授業の様子

### 感想・質問用紙

もっと詳しく聞いてみたいこと、疑問に思ったことなど  
なんでも聞いてみよう。  
(感想・コメントもウェルカムです)



ライトトークのパートでは、生徒からの質問に対して戸田さんからご回答いただきました。  
「奨学金」や「株とNISAの違い」、「FX」のほか、「戸田さんがファイナンシャルプランナーになった経緯」など、  
たくさんの質問を寄せてくれてありがとうございました。

## 3-5-2. 授業の様子

### ・働く

- └高校時代に就きたいと思っていた職業・職種
- └高校卒業から就職するまでのプロセス

### ・結婚 / 妊娠・出産 / 子育て

- └妊娠・出産/子育てエピソード  
(嬉しかったこと・大変だったこと)

### ・お金

- └もっと早く知っておけばよかったこと



最後に、身近な大人の人生談を知ってもらうために、同校の教員2名にご協力いただき、「働く」、「結婚・妊娠/出産・子育て」、「お金」に関するエピソードをご披露いただきました。スライドをご用意いただいたり、働くことや結婚に関しての赤裸々なエピソードを共有いただいたお陰で、生徒は熱心に耳を傾けている様子でした。

## 3-5-2. 授業の様子

今回の授業を踏まえて、  
もう一度あなたのライフプランを考えてみよう

※1コマ目に書いたライフプランを  
修正追記してみよう

※大事だと思ったことをメモしよう



授業を踏まえて、もう一度自身のライフプランシートに向き合ってみます。戸田さんの講義や先生の人生談を聞いてみて大事だと思ったことや発見したことを追記して、隣同士の3人1組で共有してもらいました。

### 3-5-3. 参加生徒の感想（事後アンケートより抜粋）

#### （今回の授業の感想・コメントや、これからの人生を歩んでいく上で、お金に関して自分が大切にしたいと思ったこと）

- ・お金の節約だけでなく、ライフイベントで発生する費用がどれくらいかという説明が印象に残った。将来に向けたライフプランを少しずつ立てることができるよう頑張りたいと思いました。
- ・普段聞くことができないお金の知識を分かりやすく覚えることができてよかった。
- ・お金は自分だけにかかるのではなく、高校卒業後に生きていくにあたり、パートナーとお金だったり、子どものために使うお金だって必要だし、人生にはお金がたくさん必要だと思った。
- ・将来を様々な形で設定を構築する上で貯金することが大切で、入金と出金のバランスを安定させることの大切さを学びました。
- ・初めて「金融リテラシー」という言葉を聞いて、稼ぐ/使う/貯める/借りるなど、多くのことを大切にしていきたいと思った。
- ・お金があっても必ずしも幸せになれないと言っていたけど、いつ、どんな時でもお金を貯めておいた方が大切だと分かった。
- ・早くからお金の管理や計画をした方が、これから役立つということが分かりました。
- ・これから何があるか分からないので、何があってもちゃんと対処できるように知識を持っておきたいです。
- ・自分の性格に合ったお金の使い方をもっと勉強したいと思った。
- ・これからも貯金を続けて行きたいと思いました。
- ・投資とか良いと思っていたので、まずは知識をつけたり、資金管理ができるようにしたいです。
- ・奨学金などの制度を理解していきたいと思いました。
- ・年金や借金については安直に考えてはいけないということを感じた。
- ・先生の人生談なども聞けて、自分の将来の事も考えることができた。
- ・先生方の話を聞いて、それぞれの生き方や幸せがあるんだと実感しました。
- ・将来、暮らしていけるか不安になりました。

#### （改善して欲しいこと）

- ・文字を見やすく欲しい。
- ・時間がもう少し欲しい。
- ・話すスピードが早い。