

自分らしい人生を 創るために

TOCHIGI

LIFE
DESIGN



What is life design?

ライフデザインとは？

「ライフデザイン」とは、自分の人生を自由に描き、楽しく実現していくために、これから先起こりうるライフイベントを想像し、自分にとって幸せな選択を考えていくことです。まだ漠然としている未来でも、自分らしい形にデザインすることで充実した人生を歩むことができます。あなたの選択で未来が動き出します。人生の転機を考え、想像し、自分自身でライフデザインを描いてみましょう。栃木県は、様々な支援策であなたの生き方を応援しています。



生活する地域はどこにしよう？



出会いがあるかな…



自分にあった仕事が見つかるかな…



仕事と子育てを両立できるかな…

Key Point

この冊子は、あなたがこれからの人生を自分らしくデザインしていくためのヒントを掲載しています。

将来に対する不安や迷いは誰しもが抱くものですが、その漠然とした未来をワクワクするものに変えるために、先輩たちのリアルな経験とアドバイスが大きな助けになります。多様な生き方を知って、考えて、なりたい自分になるためのヒントを見つけてみてください。

Tochigi
LifeDesign
とちぎライフデザイン



(ライフデザイン情報サイト)

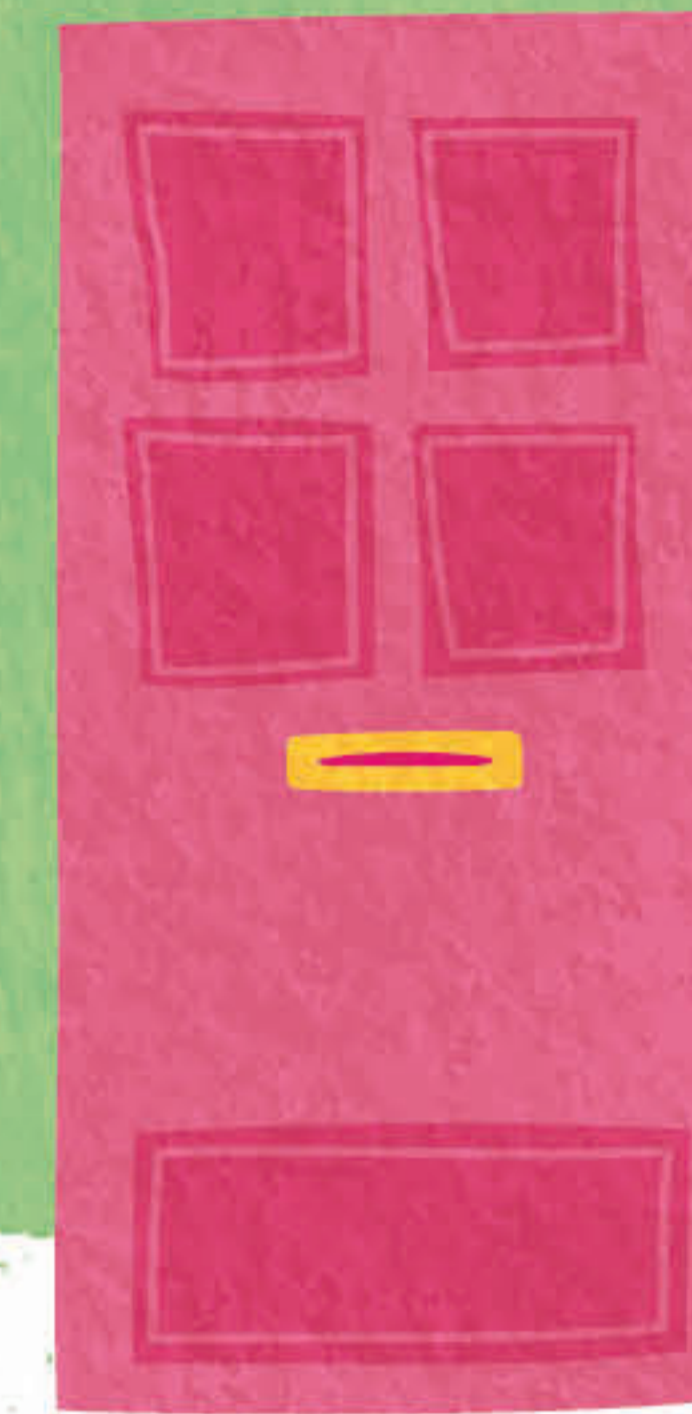
栃木県の先輩にインタビュー！

ライフデザイン ヒントパーソン

同じ栃木県に住んでいるあの人もそれぞれ違う。その経験を少しだけ聞いてみよう！あなたと共通点のある人に出会えるかも…

type 1

Uターン × フリーランス



フリーアナウンサー

type 2

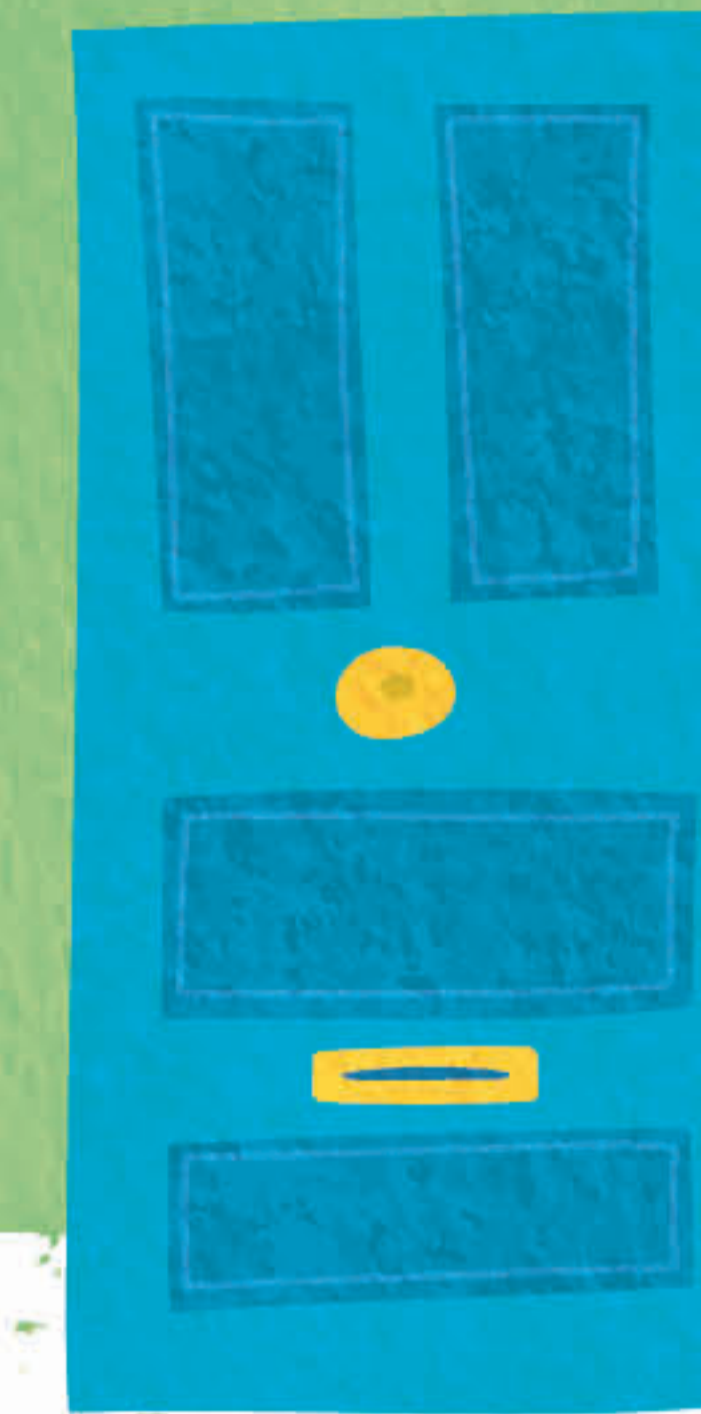
Iターン × テレワーク



イベントプロデューサー

type 3

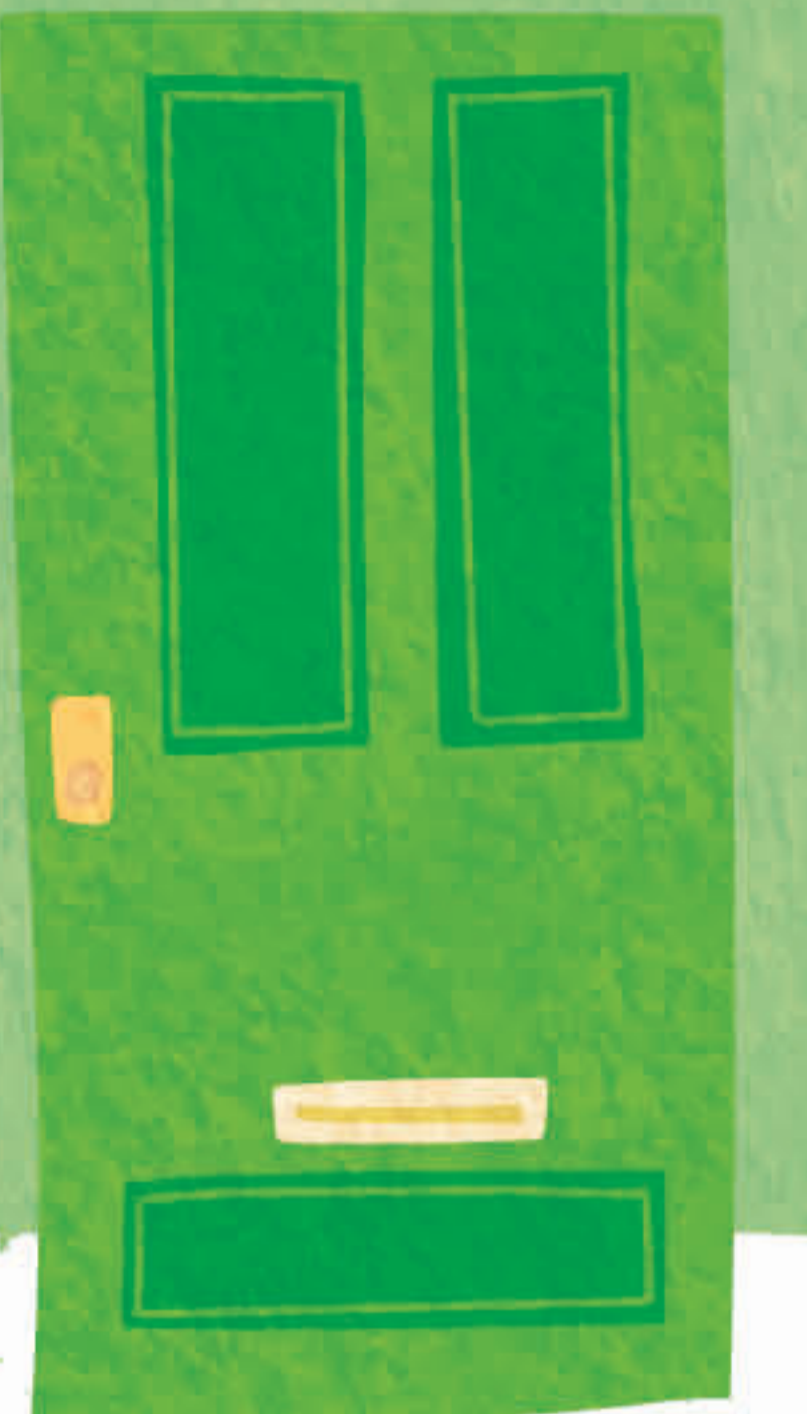
Uターン × 独立



イメージコンサルタント

type 4

県内移住 × 就農



いちご・レモン農家

type 5

Iターン × 育児両立



就労支援

type 6

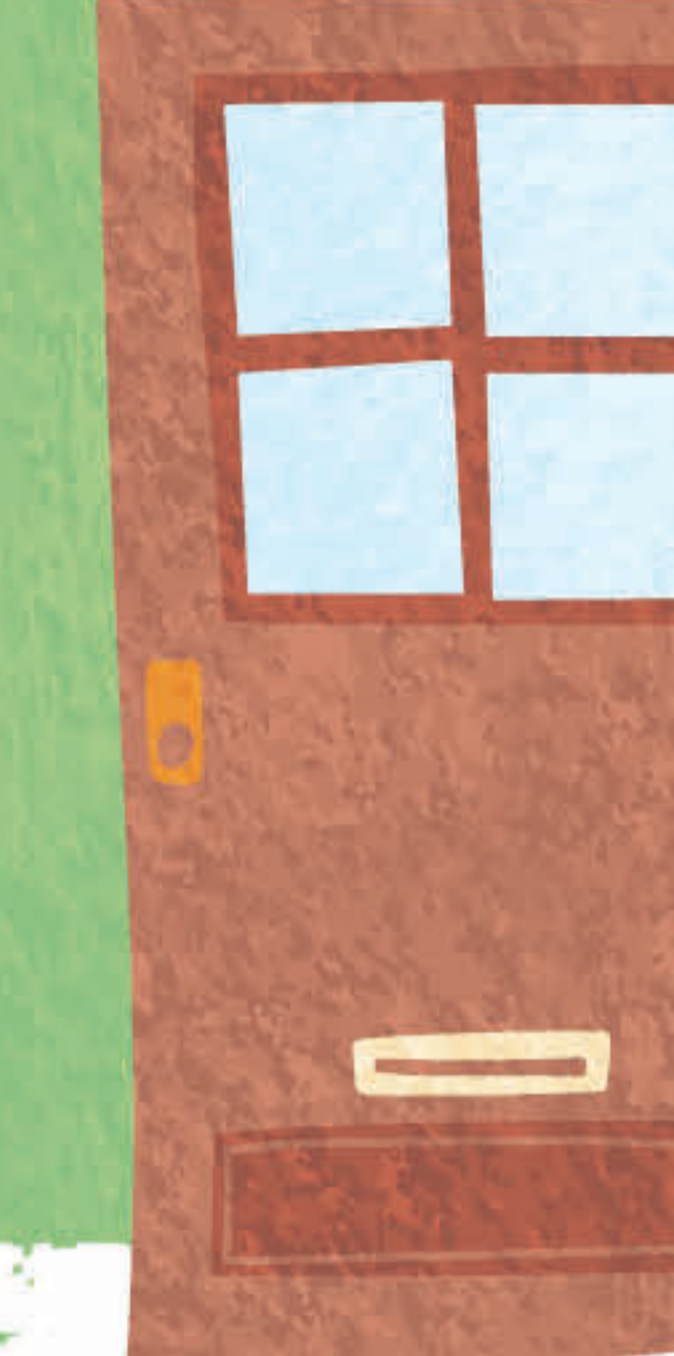
Uターン × 起業



M&A仲介会社 代表取締役

type 7

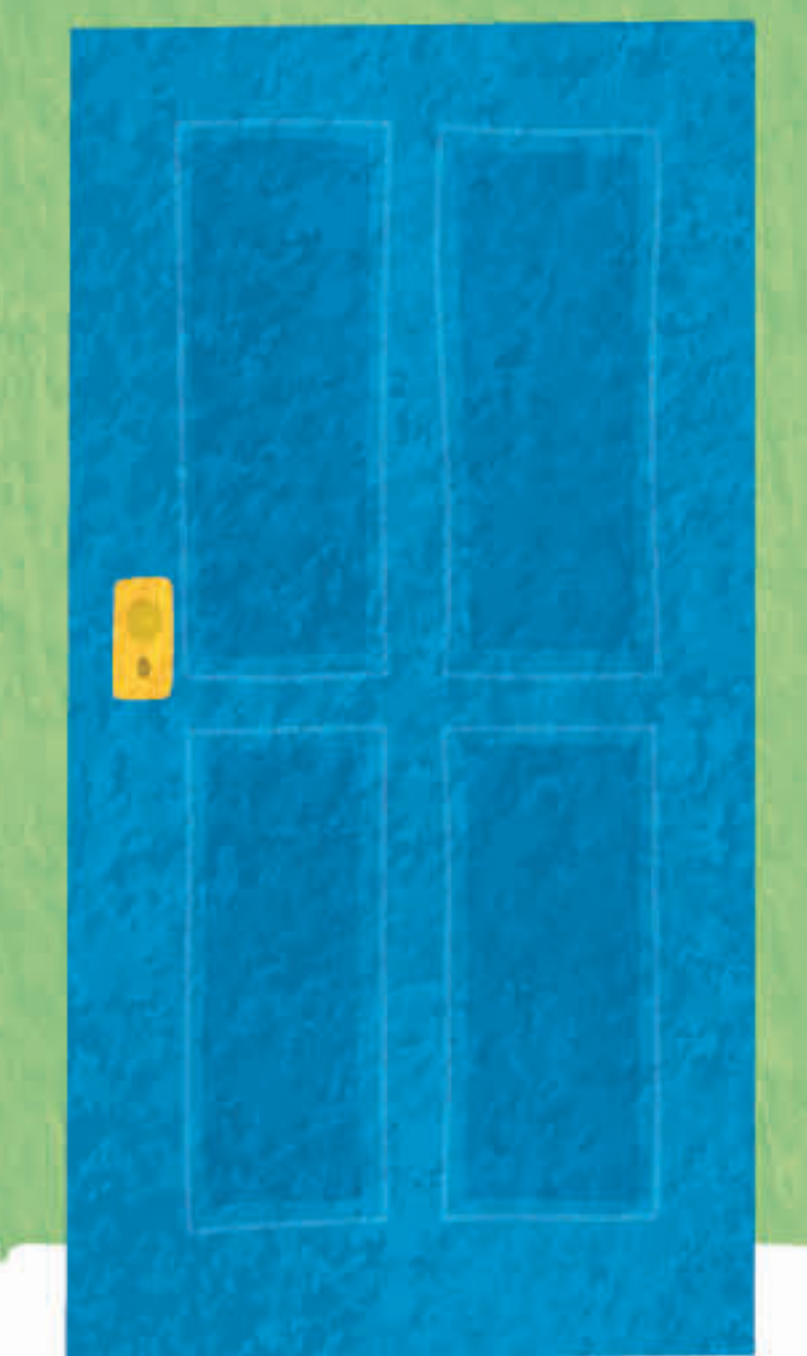
Jターン × 地域おこし協力隊



地域団体経営

type 8

Uターン × 在宅ワーク



デザイナー

宇都宮高校卒業後、早稲田大学へ進学。お笑い芸人としての活動を経て、MC・ラジオDJに転身。2019年からはとちぎ未来大使として地元栃木で活躍中！

まだ芸人として東京で活動していた20代半ばの時、栃木県でイベントMCをしたことが人生の転機に。UターンしてMC・ラジオDJに転身しました。地元での出会いや空間が、今の活動の根幹を作っています。皆さんも場所を変えることで、能力やエネルギーが湧き出てくることもあるのではないのでしょうか。そんな視点で取材してきました。*

僕がインタビュー協力しました！



永井 壘 (とちぎ未来大使)

※取材・ライティング協力：株式会社あを



フリーアナウンサー
吉澤 美菜さん(36歳)

- 2007年 鹿沼高等学校 卒業
- 2011年 明治大学政治経済学部地域行政学科卒業
- NHK鳥取放送局入社 (キャスター)
- 2013年 テレビ静岡入社 (アナウンサー)
- 2017年 結婚、出産
フリーアナウンサーに転向
- 2018年 母子でUターン

注目ポイント

「声は人なり」。吉澤さんが大切にしている言葉です。明るく澄んだ声の響きの奥に3歳からの夢を貫く強い意思と、身近な人たちへの豊かな愛を感じました。

発見とふれあい ～「楽しい！」を自ら発掘、発信！～

Uターンのきっかけは？

結婚、出産を機にフリーに転身し、翌年、シングルマザーになる決意を固めて帰郷しました。「いつか地元の良いモノ、コトを発信したい」という夢と両親や親せき、多くの友人に囲まれ、皆で支え合える楽しい子育てが実現できて毎日が充実しています。

地元での子育てについて

私が仕事の時に塾の送迎、休日共に過ごすなど、両親や友達を頼れる環境になったので子育てがとても楽しくなりました。自分自身、自然体でいられて家族と向き合う時間も増え、子どもも多くの大人と接する機会が増えて視野が広がったようです。



帰郷後、お仕事に変化は？

MCの先輩やメディア関係の方にお声かけいただき、徐々に地元のラジオやテレビ、イベントなどのお仕事が増えていきました。コロナ禍を機に宅録機材を家に入れてナレーション業も取り入れたことで、子育てと仕事とのバランスもさらにとりやすくなりました。

進路、帰郷の岐路に立つ方へ

「地元は楽しい！」と伝えたい。鹿沼市のお祭りの司会をした時、「お祭りも関わる人もカッコイイ。もっと地元の良さを発信して身近な人を喜ばせたい」とワクワクしました。それも帰郷して心にゆとりができたから。身の周りにも魅力的なものがたくさんありますよ。

type 1



type 3



経験と再出発 ～故郷がくれた心のゆとり～

Uターンのきっかけは？

中学生の頃から海外とつながる仕事に憧れ、外資系ホテル勤務、CAに。しかし、ある日、海外での体調不良をきっかけに飛行機に乗ることが苦手になってしまいました。間もなく妊娠し、育休、療養も兼ねて実家に帰郷しました。それから佐野市在住です。



夫婦それぞれの拠点を謳歌

夫は職場のある都内に住み、週末、佐野で共に過ごす生活を約8年。夫婦各々の仕事も家族の時間も大切にできるオリジナルの家族の形を育てています。夫は佐野ラーメンとサッカーが大好き。週末はラーメンと、小学生の子ども2人とのサッカーを楽しんでいます。

イメージコンサルタントとして、なぜ開業を？

電車やバスにも恐怖心が芽生え、2人目出産まで休職。その間、今の職業を知り、「思えば人と比べて悩んできた。」「自信を持ち、自分の人生を楽しまないと」と心が楽に。同じ様に悩む方の力になるべく資格を取得し、車移動のできる地元で独立、開業しました。

進路、帰郷の岐路に立つ方へ

帰郷後に始めたカフェに関するInstagramのフォロワーが9万人を超し、SNSコンサルティングもしています。家族の支えがある中、自分の好きな空間でお仕事ができ心にゆとりが生まれ、世界が広がりました。まずは自分を見つめる時間、自分を好きになる時間を持ってほしいです。



イメージコンサルタント
人見 伊万里さん(37歳)

- 2005年 白鷗大学足利高等学校 卒業
- 2009年 明海大学ホスピタリティ・ツーリズム学部 卒業
- ザ・ペニンシュラ東京入社
- 2012年 JALエクスプレス入社 (現在はJALと合併)
- 2013年 全日本空輸 (ANA) 入社
- 2014年 結婚
- 2016年 出産を機にUターン
- 2022年 独立、サロン開設

注目ポイント

「不便な点は？」の問いに「前向き思考に変わったので感じません」と語った時の澄んだ瞳、「女性をより輝かせたい」と意欲に燃える輝く笑顔が印象的でした。

最適なワークライフ ～自然も子育ても都内通勤も大満足～



イベントプロデューサー
渡部 拓さん(35歳)

- 2008年 学校法人 尚志学園 尚志高等学校 卒業
- 2012年 北海道工業大学 (現・北海道科学大学) 卒業
- AIR-G (FM HOKKAIDO)入社
- 2016年 株式会社フジエール イベント事業部 入社
- 2020年 結婚
- 2023年 Uターン 那須塩原市に移住

注目ポイント

大企業で地方移住の先駆けとなった渡部さん。はつらつと活躍する姿を見て移住した仲間もいるそう。渡部さんならではの地元が活きるイベント誕生に期待が高まります。

なぜ那須塩原市に移住を？

イベント制作をしています。コロナ禍、移住関連のフェアに携わり、「テレワークの時代、どこでも仕事はできる。自然の中、もっと両親の近くで子育てを」と決意。実家の南会津まで車で約1時間、東京まで新幹線で約1時間と丁度よい立地の那須塩原市に決めました。

子育て、暮らしに影響は？

都内と違って緑の多い公園があり、保育園も体験型の催しが多いので、3歳と1歳の子ども2人も伸び伸びと過ごさせているようです。移居前、育児はほぼ妻一人でしたが、今は僕もテレワークの日もあるし、両親の助けも得られるので皆で子育てを楽しんでいます。



お仕事への影響は？

新幹線通勤なので移動時に仕事も、リラックスもできますし、週2日テレワークもできるので距離に対して欠点を感じないですね。むしろ、こちらで役所や事業者の方などご縁が生まれ、仕事も広がりました。いつか自然を生かしたフェスを駅前で開催したいです。



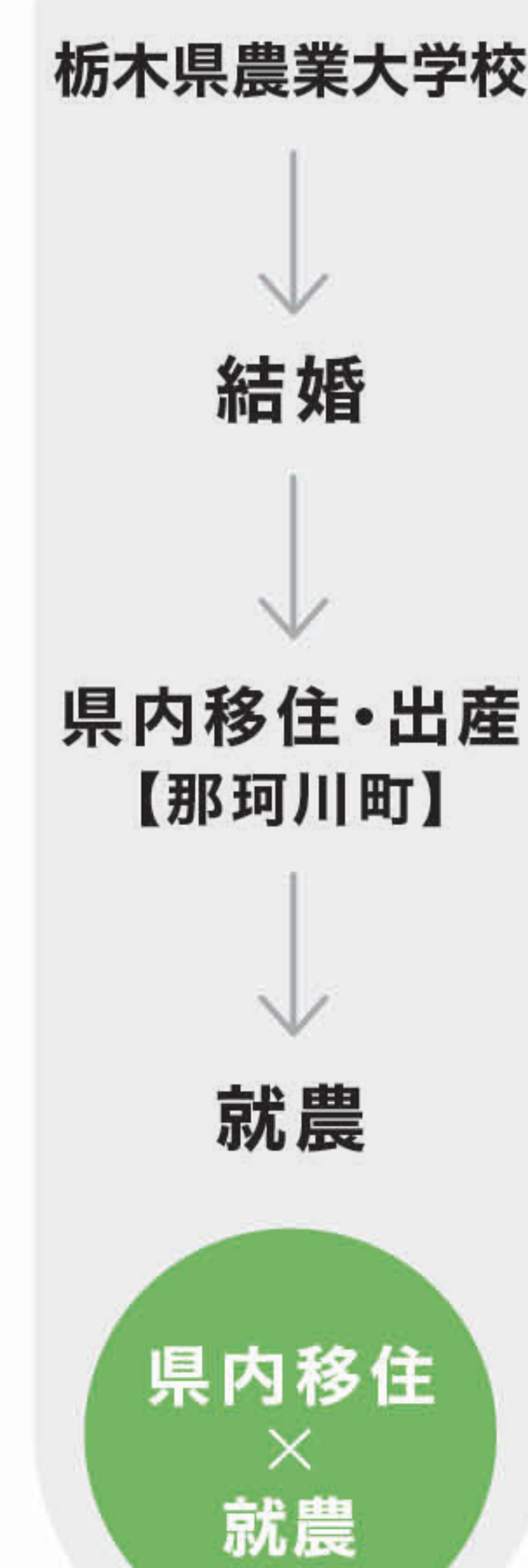
進路、帰郷の岐路に立つ方へ

「迷ったらGO！」。移住で迷っていたらまずは現地に。僕も、移住センターの方の車で現地案内で町の雰囲気を感じられたことが決定打でした。何でも実体験が重要。条件が合えば県や市からの補助金、支援金も申請できるのでぜひ、センターや自治体に相談を。

type 2



type 4



夢実現と未来づくり ～豊かで楽しい農業、暮らしを～

就農までの道のり

幼少の頃から農家になることが夢でした。農大の同級生で那珂川町の米農家の夫と結婚。子ども3人の入園、入学を機に、個人で一からイチゴ栽培を始めました。居抜きハウスを活用し、諸先輩に教わりながら7年。レモン栽培も楽しめるようになってきました。



那珂川町に来て良かったこと

静かで星も空気もきれいで、ファミレスとかはないけれど手作りのおいしいお店がたくさんある。子どもたちも「今日は鮎釣り！」とか伸び伸びと(笑)。作り手の顔が分かる野菜のお裾分けとかもあって、いろいろな面で豊かな町です。就農支援も充実しています。

栽培、経営のこだわりは？

有機栽培、減農薬。レモンは無農薬で安心安全なものを安定してお客様に届けること。家族があるので経営もきちんと成り立たせること。この2点を持続するため、直売やネットショップで販売し、価値を分かってくださる方に直で届けるスタイルをとっています。

進路、帰郷の岐路に立つ方へ

人生一度きり。自分で自分の人生を作ってほしいです。私も根本は自分、家族の幸せを一番に考え行動しています。そして、研鑽のため海外研修に行ったり、子どもたちの交流、経験値を増やすために体験学習を受け入れたり。未来への種まきも謳歌しています。



いちご、レモン農家
小林 千歩さん(37歳)

- 2006年 真岡北陵高等学校 卒業
- 栃木県農業大学校 作物コース 入学
- 2009年 結婚
- 2010年 同大学校研究課程 卒業
- 夫のいる那珂川町へ
- 第一子出産
- 2017年 就農

注目ポイント

小林さんは、新規就農者支援や農福連携にも尽力。「夫をはじめ多くの方に支えられて今がある」と感謝の心を原動力にできる考え方、行動力に感動しました。



(株)GOOD NEWS PARTNERS 就労継続支援A型事業所サービス管理責任者 小宅 泰恵さん(42歳)

- 2004年 千葉県立野田看護専門学校卒業
- 松戸市立病院(現・松戸市立総合医療センター)入社
- 2012年 結婚
- 2013年 第一子出産
- 2014年 **退職 大田原市にUターン**
- 2018年 株式会社チャウス(現・株式会社GOOD NEWS)入社
- 2023年 株式会社GOOD NEWS PARTNERSに異動

注目ポイント

「就労支援に携わり、同じ日がなくて毎日が楽しい」とほほえむ小宅さん。その笑顔の向こう側に多くの笑顔をつくってきたことを感じ、心が熱くなりました。

“知る”をやめない ～挑戦は未来を創る～

移住して看護から介護に

夫の実家がある大田原市に移住して行く、義祖母が認知症に。5年間、子育てと在宅介護の生活でした。でも、20代の時に祖母、母の看病もしていたし、移住自体も「大好きな看護の仕事はどこでもできる」と不安は無かったです。

家族時間との両立ポイント

労務管理も携わっていたので、ママが働きやすい職場づくりにも注力。フレックス制にして、先に働ける時間を聞いてシフトを組み、長期休みも取りやすくしました。結果、自分もみんなも働きやすい環境に。個人としては、オンオフのメリハリを心がけています。

なぜ就労支援に？

介護、育児が落ち着いた頃、「バターのいとこ」を手掛ける現 GOOD NEWS が一部製造を就労支援事業化しようとしている時期で、お誘いを。「資格、経験が生かせる」とパートから始めました。製造、支援に関する勉強は大変でしたが、新しい知識を得られてうれしかったです。

進路、帰郷の岐路に立つ方へ

何でも知って、いろんな事に挑戦してほしいです。私も20代で通った料理教室や看護、介護の経験が全て、今につながっています。トライして知ることは未来の自分への蓄えです。人間関係も同じかなど。理解できなくても相手を知っておくことが大切だと思います。

type 5



type 7



たどり着いた場所で ～自分のあり方を見つけて前進～

学生時代はどんな思いで過ごしていましたか？

高校時代はレールの上を歩いていた感覚でした。大学受験の時、志望校に受からず挫折を経験。大学生活が肌に合わず、人と違うことをしたいと思い4年間あちこち旅をして、漠然と自分を変えようとし、とにかくがむしゃらに挑戦する日々でしたね。

大切にしていることは？

好きな食べ物すらはっきりしていない人間なので、好みで仕事を選んでいないし、自信もないので他人に頼って日々を過ごしています。その中で信頼と自信を少しずつ貯金している感覚です。その過程に起業があったので、この貯金はこれからも続けていきます。

大学卒業後、変化のきっかけは？

ノーマネー旅や最低収入生活など、挑戦の非日常と満たされない日常の中で、旅の途中で出会った栃木県出身の青年から下野市の地域おこし協力隊の誘いを受けました。あれだけ旅をして変化を求めたけど、結果、一人の友人の誘いが今につながりました。

進路、帰郷の岐路に立つ方へ

好きなものややりたいこと、自信がないと生きづらいと感じる世の中ですが、焦らずに時には流れに身を任せてみるのも一つの方法だと思います。そうやって少しずつ自分のあり方を見つけていけば、いつか自分が求める場所にたどり着けるかもしれません！



若者と地域をつなぐNPO法人 青二才代表理事 鈴木 祐磨さん(30歳)

- 2013年 船橋高等学校 卒業
- 2018年 千葉大学 卒業
- 都内のプログラミング教室にて、教室の立ち上げや生徒指導を担当
- インドなどの海外や国内あちこち旅を続ける
- 2020年 下野市に地域おこし協力隊としてJターン
- 2023年 NPO法人 青二才 起業

注目ポイント

「良いとされる考え」に縛られる現代に、鈴木さんは「たどり着く」という選択肢をくれました。やりたいことがなかったり、自信がなくても、あきらめないで欲しいというメッセージも魅力です。



TSUNAGU株式会社 代表取締役 齋藤 航さん(37歳)

- 2005年 宇都宮高等学校 卒業
- 2009年 早稲田大学 第一文学部英文科 卒業
- Uターンし、足利銀行入社**
- 2013年 結婚
- 2020年 起業

注目ポイント

「一期一会」が座右の銘の齋藤さん。2022年、仲間と地域活性化事業に取り組む会社も設立。「地域にいろんな形で貢献していきたい」と熱く語ってくれました。

無いなら作る ～地元の強みをいかして起業、伴走～

なぜ足利銀行に入社を

在学中、兄が既に県外で就職していた為、僕は地元で働くことを決めていました。また、国内企業数の9割を占める中小企業の力になりたいとの思いもあり、銀行に就職しました。入社して法人営業に携わり、群馬、埼玉、茨城と配属され、最後が宇都宮でした。

地元で起業したメリットは

何かとネットワークがあることと、地元にいること自体がお客様への安心感に繋がり、信頼関係をより早く醸成してくれることですね。また、僕らはPMI (M&A 成立後の統合過程) にも力を注いでいます。地域にいるからこそ伴走しやすい、寄り添えると感じています。

M&Aの会社を起業した思い

営業で巡る中、大企業だからこそその限界や、北関東にM&Aのサービスを提供できる会社が圧倒的に不足していることを痛感。「ないなら、自分が」と奮起し、家族、仲間の応援も受けて起業しました。事業者さんが成約を喜んでくれた時が一番やりがいを感じ、幸せです。

進路、帰郷の岐路に立つ方へ

「一緒に地元を盛り上げよう」ですね。もし転職を考えていた場合、起業型のM&Aといった選択肢もあります。僕らがM&A、PMIの成功事例をたくさん作り、若い方に魅力的な会社、場所を繋げていくので、ぜひ、ご縁の深い地元での仕事も未来図の中に入れてください。

type 6



type 8



環境の変化が光をもたらす ～心を楽に、人生を彩る選択～

パートナーとの出会いと退職の経緯

大学卒業後、都内で就職。充実していたものの、激務で人間関係にも悩み心身共に疲弊していました。そんな時にふらっと入ったお笑いライブで出会ったのが夫です。一緒にいると心が楽になりました。ただ結婚後も状況は変わらず、環境を変えるべく退職しました。

Uターンのきっかけは？

フリーランスのデザイナーになり仕事も育児もここから！という時に、盲腸で入院となりました。都内で頼れる人もなく夫はワンオペ、家も窮屈、家計も苦しい。そんな時、夫の仕事をきっかけに移住の話が持ち上がり、あっという間にUターンの決断に至りました。

デザイナーとなるきっかけ

再就職した後、夫がテレビ番組の企画で優勝。直後コロナ禍に。その渦中、長い妊活を経て待望の長男を授かりました。同時期、担当保育園の廃園が決定。これらがきっかけとなり、自分らしく生きよう！と以前から興味があったデザインスクールに通い始めました。

進路、帰郷の岐路に立つ方へ

職を変え、栃木に戻ってきた今。近くに理解者がいて、交流の場が自然で溢れていて、心にゆとりもでき、幸せな日々を送っています。息苦しさや迷いがあった時、一気に全てを変えなくても、まずは目の前の環境を変えてみてほしいです。



デザイナー 小野島 友紀さん(36歳)

- 2007年 宇都宮中央女子高等学校(現・宇都宮中央高等学校) 卒業
- 2011年 東洋大学 生活支援学科 卒業
- 幼児教育機関の教員として就職
- 2014年 結婚
- 2021年 第一子出産
- 2023年 デザイナーとして開業
- 2024年 高根沢町へUターン

注目ポイント

モヤモヤした毎日の中で、大きな決断は勇気があるもの。でもその決断は、小さな変化が導いてくれることもあると、小野島さんは教えてくれました。パートナーのブレイクにも期待！

あなたの選択で、未来が動き出す！

人生の選択準備を始めよう



人生には、たくさんの選択肢が広がっています。先輩たちも、それぞれのタイミングで自分らしい選択をしてきました。どんな道を選ぶかによって、新しいチャンスや可能性が生まれ、未来がどんどん開けていきます。あなたの選択が、これからの人生をより豊かで楽しいものにしていくのです。



01 20～30代に訪れる人生の転機 人生で最も影響が大きかった意思決定をしたときの年代

		～10代	～20代前半	～20代後半	～30代前半	～30代後半	～40代前半	～40代後半	～50代前半	～50代後半	～60代前半	～60代後半
年齢	20-29歳 (n=102)	35.3%	47.1%	17.6%								
	30-39歳 (n=110)	21.8%	30.9%	23.6%	17.3%	6.4%						
	40-49歳 (n=109)	15.6%	20.2%	19.3%	22.0%	14.7%	7.3%	0.9%				
	50-59歳 (n=118)	11.9%	25.4%	18.6%	7.6%	14.4%	3.4%	11.9%	5.1%	1.7%		
	60-69歳 (n=121)	4.1%	24.8%	18.2%	14.0%	9.1%	7.4%	3.3%	6.6%	8.3%	4.1%	0.0%
合計 (n=560)	17.1%	29.3%	19.5%	12.3%	9.1%	3.8%	3.4%	2.5%	2.1%	0.9%	0.0%	

参考：リクルートワークス研究所「キャリアの実態を把握して仮説を構築するためのプレ調査」

多くの方が20代～30代に人生の重大な意思決定があったと後から振り返って感じているようです。では、その人生の分岐点はどのようなものなのでしょうか？

人生の分岐点は進学先や就職先かな？

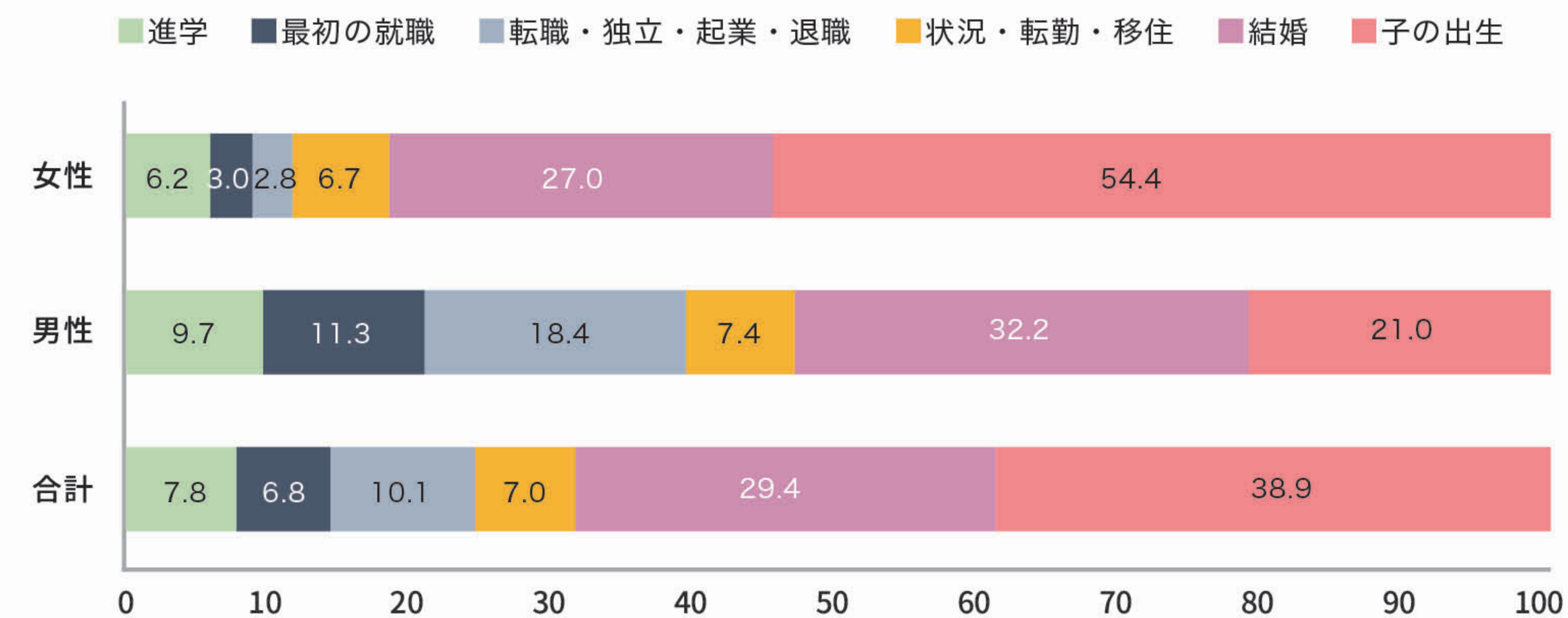


生活に大きく影響するのは結婚や子育てかな？



02 人生の重要な意思決定とそのタイミング

■ もっとも重要な意思決定はどんなタイミング？



参考：リクルートワークス研究所「ワークス1万人調査」

1 子の出生
家族としての新しい責任と喜びの始まり

2 結婚
パートナーと共に新たな人生を築く選択

3 転職/独立/起業/退職
キャリアと人生の転機



私たちは日々選択しています。

例えば朝食。朝起きて、ご飯を食べるか、パンにするか、それ以外を選択するか… 時間や環境を考慮しながら、様々な選択肢の中で

- ①その時自分が一番いいと思ったもの
- ②その時一番自分が選択しやすいもの

を選択していることが多いのではないのでしょうか。忙しくて考える時間が取れないと、選択しやすいものを選ぶことが増えていきます。

まずはこれから訪れる分岐点を知り、どのような選択をすると後悔がないか、自分にとって一番いい選択だと思えるかを想像しておくことで、ライフデザインの可能性が広がっていきます。

「しあわせ」な人生を手にするためのワークシート

これまで「しあわせ」「満足」を感じたことはありますか？その経験があれば、その時のことを、もし思いつかなければ「しあわせ」という言葉からイメージするものを書き出してみましょう！

記入例

「しあわせ」な家族やプライベートのイメージ

手をつないで歩く親子
笑顔の家族

「しあわせ」のために必要なこと

一緒に楽しめる家族との関係

「しあわせ」な家族やプライベートのイメージ

「しあわせ」のために必要なこと

栃木県での暮らしの魅力を発見しよう！

栃木県での暮らしと仕事



栃木県ってどんなところ？

都心へのアクセスがよく、便利以上に自然が豊か、生活費も抑えられる、このうれしい三拍子がそろうのは栃木県だけ！
田舎過ぎず都会過ぎない「適度でちょうどいい」栃木県なら、あなたらしい暮らしを実現できる環境が整っています。

「生活全体のバランス」を考えよう

栃木県では生活コストが低い一方で、1人当たりの県民所得は全国第5位(2021年度県民経済計算)です。また、広々とした環境でリラックスした生活が可能です。さらに、大規模な自然災害が比較的少ないとされています。

01 栃木県に住む

首都圏に位置する地理的優位性や、新幹線・鉄道・高速道路などの充実した交通インフラを背景に、農林業・商工業・観光業など、多様な産業がバランスよく発展し、様々な企業が活躍しています。

栃木県	関東地方No.1を誇る 居住費の安さ！	東京都
69.1%	持ち家比率	44.7%
3,848万円	マンション価格	6,753万円
3万8,230円	賃貸家賃 (33㎡あたり)	8万8,000円
106.54㎡	一住宅あたりの延べ床面積	65.90㎡

【出典】令和5年住宅・土地統計調査(総務省) / 2023年度フラット35利用者調査(住宅金融支援機構) / 2023年小売物価統計調査(動向編)(総務省)
※33㎡あたりで算出 / 令和4年住宅経済関連データ(国土交通省)

「2023年 ふるさと回帰支援センター窓口相談者が選んだ移住希望地」で
栃木県が前年に引き続き、**全国第3位**になりました！



02 気になる！リアルな生活コスト

栃木県の平均年収は、東京都より低いものの、特に居住費が安く経済的な余裕を感じやすくなります。

都内との
違いをチェック

■ 平均年収と主要な生活コスト

項目		栃木県	東京都
平均年収 (手取り)	20~24歳	3,272,900円 (2,595,000円)	3,509,800円 (2,778,000円)
	25~29歳	4,101,800円 (3,224,000円)	4,455,600円 (3,486,000円)
世帯人員別 標準生計費 (月/年計)	2人世帯	133,769円 / 1,605,228円	180,820円 / 2,169,840円
	3人世帯	165,870円 / 1,990,440円	223,240円 / 2,678,880円
世帯人数別 家賃 (月/年計)	2人世帯	52,939円 / 635,268円	105,734円 / 1,268,808円
	3人世帯	55,527円 / 666,324円	121,270円 / 1,455,240円

※(参照) 令和5年賃金構造基本統計調査(厚生労働省)、令和6年人事委員会報告(栃木県人事委員会、東京都人事委員会)、令和5年住宅・土地統計調査(総務省)

覗いてみよう！

栃木に住んで 新しい働き方

都内企業ではたらく

栃木県内に居住し、都内の勤務先には月数回のみ出社する**テレワーク**という働き方も増えてきています
(テレワークと都内への良好なアクセスを活用し、**仕事を変えずに、とちぎで暮らす**方も増えています)

TOKYO

新幹線や在来線など、
都内への通勤通学にも便利

東京駅

新幹線で
約50分

宇都宮駅

TOCHIGI

東京に比べて
居住費が安く、
家も広々♪

栃木の魅力を
もっと知る

栃木の魅力・
実力ランキングを
もっと見る

栃木県での結婚・出産・育児



結婚

結婚は、二人で支え合いながら、新たな人生を歩み始める大切な節目です。



出産

出産は、新しい生命を迎え家族が増える喜び、感動を感じるかけがえない瞬間です。

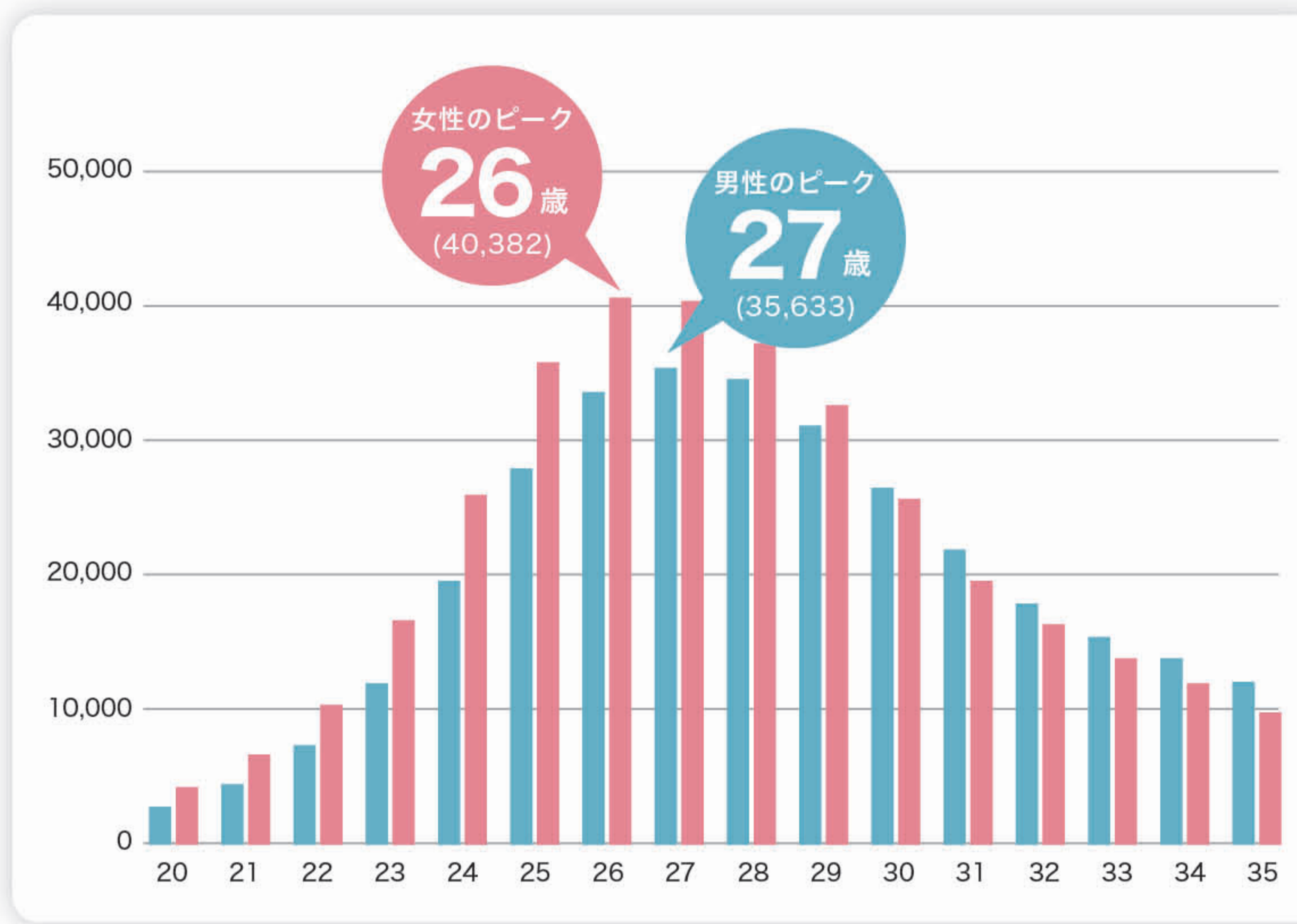


育児

育児は、喜びと挑戦の中で、こどもに愛情を注ぐことです。

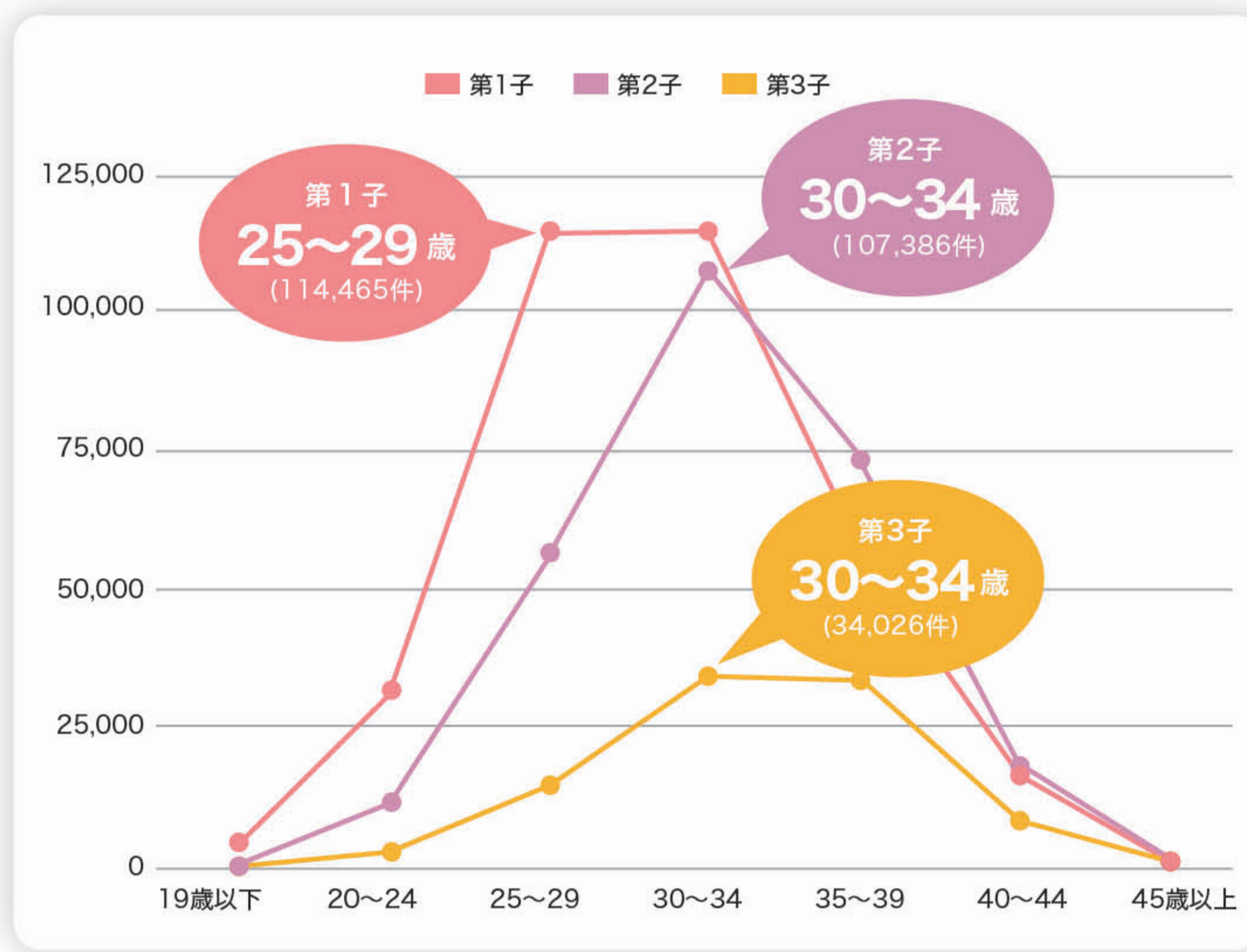
01 データで見る！結婚と出産の年齢

■ 年齢別初婚件数（令和5年）



（参考）令和5年人口動態統計（総務省）から作成

■ 年代別出産件数（令和5年）



02 就業パターン別の生涯収入（夫婦世帯）

	夫	妻	合計
①継続就労型	2.55	2.55	5.1億
②再就職型	2.56	1.27	3.8億
③パート再就職型	2.6	0.85	3.5億
④出産退職型	2.6	0.6	3.2億

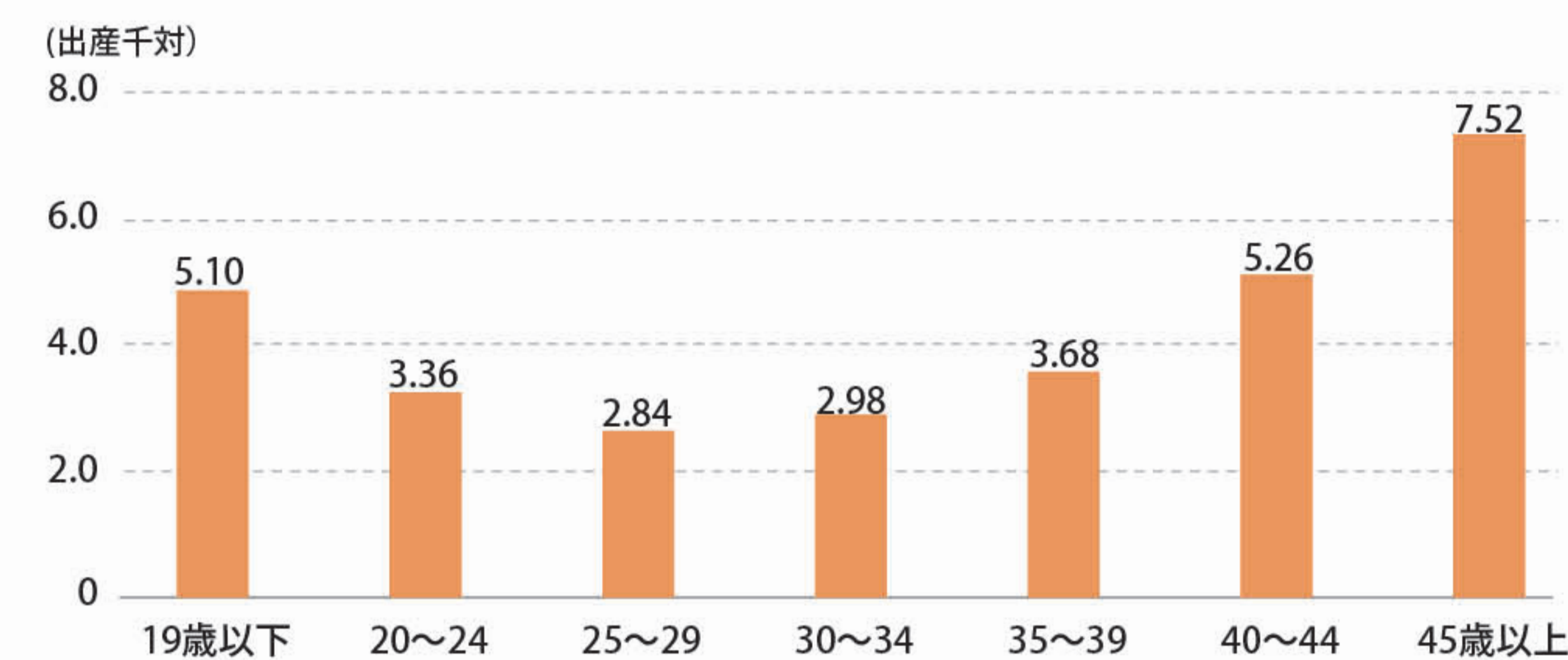


（参考）金額は手取り、年金含み。東京都産業労働局「東京暮らし方会議」の試算から作成

03 知っておきたい、～妊娠と年齢の関係～

医学的に、男女の加齢により妊娠しにくくなるといわれています。精子は思春期以降日々つくられますが、卵子は胎児のうちに一生分がつくられ、出生後に新たにつくられることはありません。加齢とともに徐々につくられる精子の数が減少し、運動性が低下することが指摘されています。また卵子は加齢とともに数が減少するなどの理由により、おおむね30代後半以降となると妊娠しにくくなるといわれています。不妊に対する治療を受けても、女性の年齢が高いほど出産に至る可能性は低くなることが指摘されています。（引用）文部科学省保健教育参考資料「健康な生活を送るために（高校生用）」

■ 年齢別にみた周産期死亡率（2019～2023年の平均値）



注：周産期死亡とは、妊娠満22週以後の死産と早期新生児死亡を合わせたものをいい、周産期死亡率は1年間の1000出産に対する周産期死亡の比率。（厚生労働省人口動態統計から作成）

年齢と妊娠・出産のリスクには関連があることが指摘されています

お母さんの年齢別に周産期（妊娠満22週以降から、出生後1週間未満の時期）の胎児・新生児の死亡率を見ると、20歳未満や30代後半以降で高くなっています。受精卵が着床し、妊娠が成立しても、その後に母さんに高血圧などの合併症が起こったり、お母さんと赤ちゃんをつなぐ胎盤の異常が起こったりすると、お母さん、赤ちゃん両方の命にかかわることがあります。（引用）同上

まずは正しい情報を知ること、一人で悩まないことが大切です！



結婚・子育て支援情報

栃木県では、結婚、妊娠・出産、子育ての切れ目のない支援に取り組んでいます。

婚活のご相談は…

VERY MATCHING! とちぎ結婚支援センター

結婚支援の総合拠点として、結婚を希望する方へ会員登録制のマッチングサービスを提供するほか、専門の結婚相談員によるサポートなどを行っています。



- 県運営で安心！
専門の相談員が手厚くサポート
- 週に1組が成婚！
まずはお友達（プレ交際）からスタート
- 約2000人の会員！
新しいご縁につながる機会が充実

おすすめポイント！



とちぎ結婚支援センター

宇都宮市大通り2-1-5 明治安田生命宇都宮大通りビル6階（TEL：028-688-0880）



とこぼ TOCOPO 栃木県子育て支援ポータルサイト

「とこぼ」は妊娠・出産から子育てに関する情報を一元化した子育て支援ポータルサイトです。子育てに関する情報やサービスのほか、子ども向けページやイベント情報も掲載しています。ぜひご利用ください！



子育てに関する制度等の支援情報・こどものお出かけスポット、遊びの情報をご紹介します♪



若者の考えるワークショップ

ライフデザインワークショップ

「人生について考えよう」と言われても、漠然としすぎていてイメージしにくい…。どのようにすればイメージしやすいか、人生について考えるきっかけになるか、参加された皆さんと一緒に考えてみました。

Step1 これから起こるライフイベントを考える

これからどんなライフイベントがあるかを考え、選択するためには何を大切にすると良いかを話し合う
・選択肢は様々あるが、その選択肢を選ぶ軸を考えるきっかけを作る

Step2 ライフイベントを「しあわせ」なものとするために必要なことを考える

Step1で出たライフイベントについて、さらに掘り下げ、しあわせな選択にするため「しあわせ」のイメージと、それを実現するため求めるもの、自分ができることを話し合う
・ワールド・カフェ形式とすることですべてのイベントが繋がっていくことをイメージする

Step3 ライフイベントを考える中で、架空の人物を設定し、その人物がどのような人生を歩むとしあわせかを考える

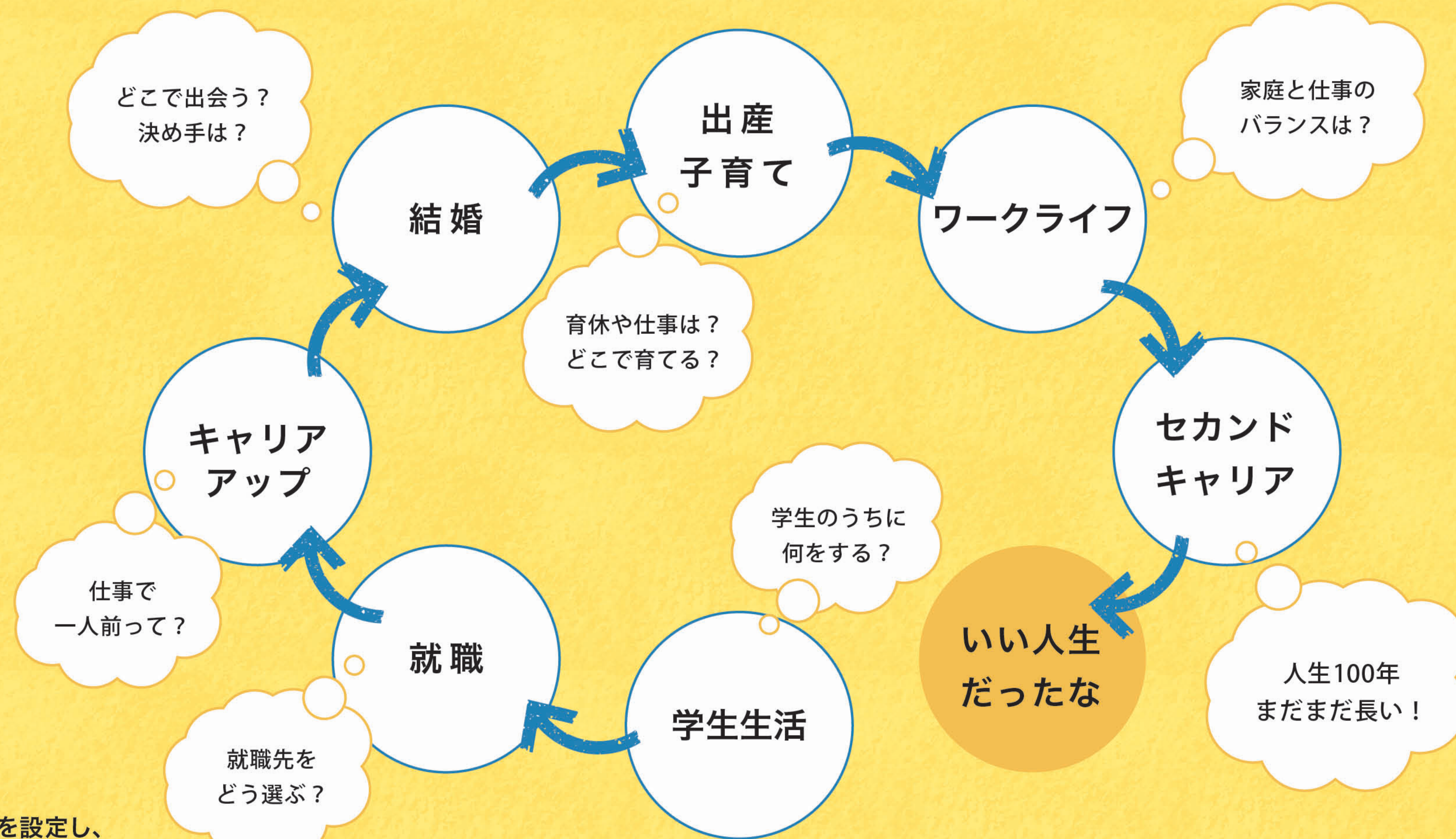
あえて架空の人物の人生を想像することで、客観的に人生を考えるきっかけをもつ

※Stepの順番は一例です

Workshop

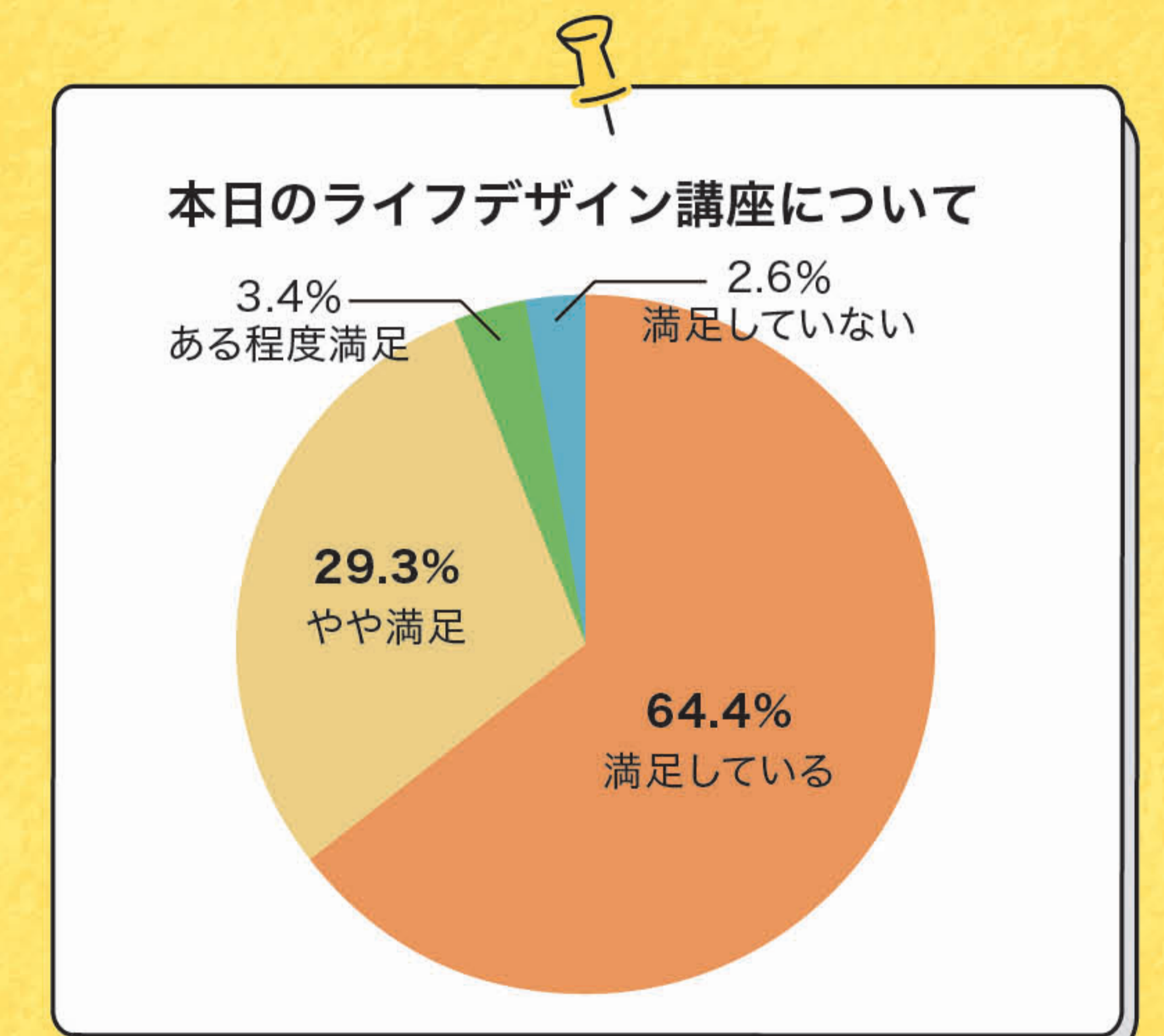
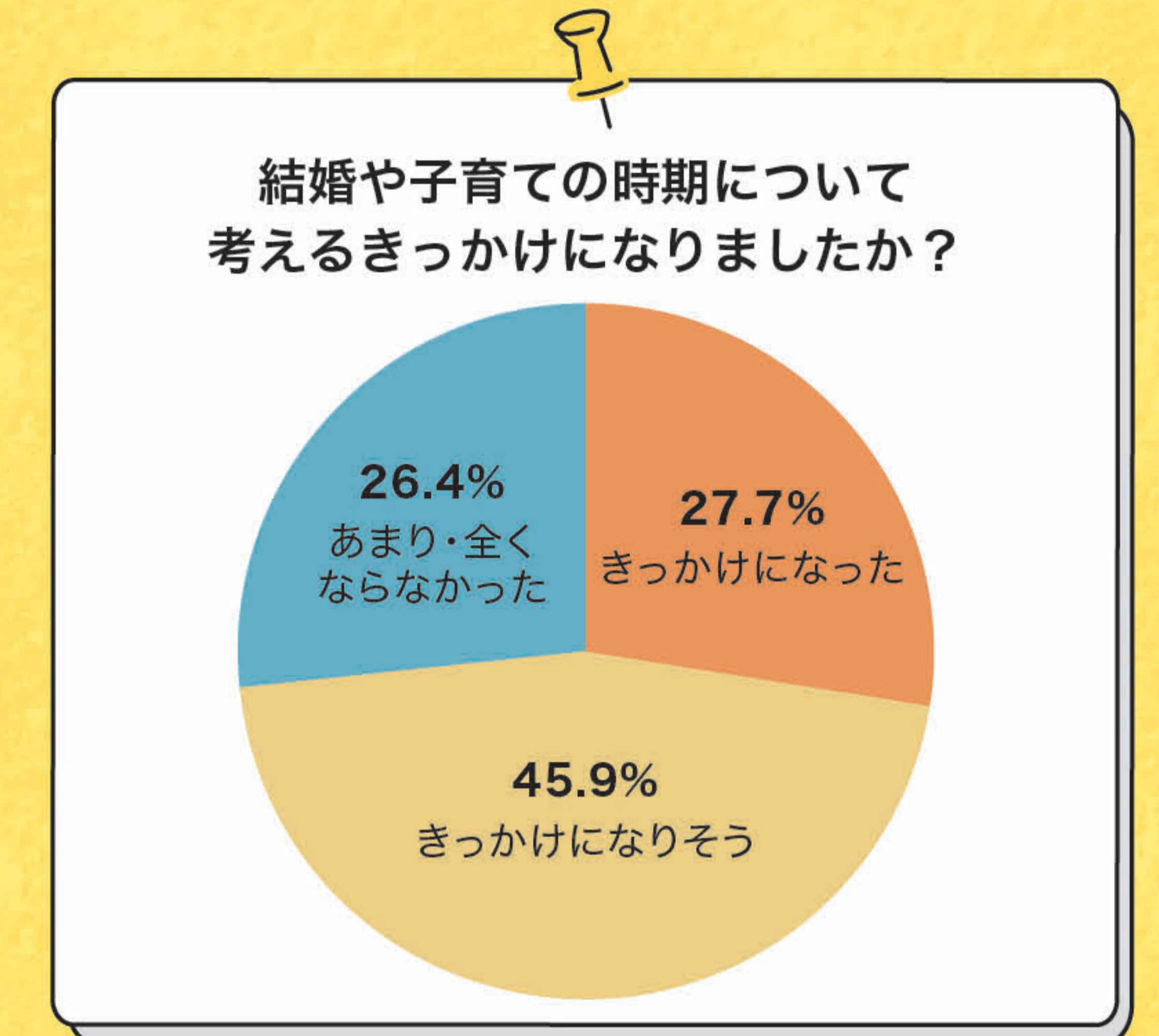
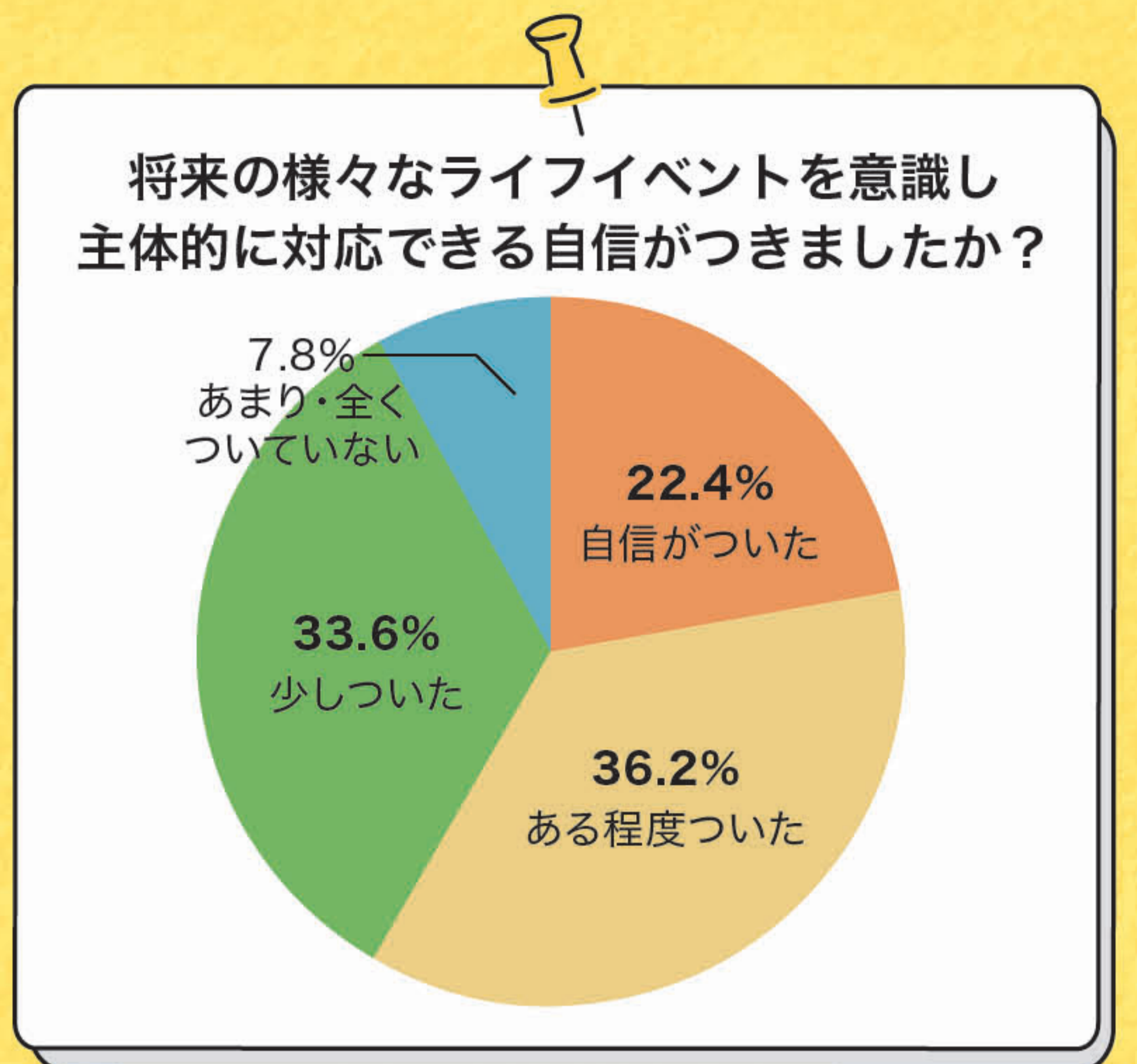
人生すごろくをつくってみよう

架空の人物の現状から、これからの人生どんな選択肢があるか、その時どんなことを考えて選択するかをグループで想像し、考えてみました。
ルールは「いい人生だったな」と思える人生にすること。
皆さんならどのような人生を考えますか？



中には波乱万丈な人生を選択したグループもありましたが、多くのグループで仕事・家庭・プライベートと広い視野で人生をイメージしていらっしやうです。どのステージでも何を大切にしたいかがポイントと気が付いたという感想もありました。

アンケート結果



ライフデザイン講座受講者119名(2高校・2大学)に対するアンケート結果

参加した学生の感想



【上三川高校】

データを見ることで現状を把握し、将来を考えるきっかけになった

人生の5年先程度を想像したことはあったけれど、全体的にみて、より良いライフデザインができるようになったと感じた



【宇都宮共和大学】

就職に向けて取得する検定などを考え、意識するようになった

自分は結婚するイメージはなかったが少し実感がわいた



【帝京大学】

Tochigi LifeDesign

とちぎライフデザイン

＼あなたの選択をサポートします！／

就職・結婚・子育てなど人生に大きな影響を与えるライフイベントについて、考えるきっかけとなるような情報等を提供しています。



結婚を応援！

VERY MATCHING!

とちぎ結婚支援センター
結婚支援の総合拠点として、
会員マッチング等を行っています。

【ポイント】

- ・週に1組の成婚実績！
- ・栃木県運営で安心！
- ・県外在住者も登録可！



女性活躍を応援！

とちぎのすべての女性のための活躍応援ナビ TOCHIGI WOMAN NAVI

とちぎウーマンナビは、
職場・家庭・地域で活躍する全てのとちぎの
女性へ向けた情報を発信しています。



とちぎで働くを応援！

WORKWORKとちぎ

就職活動に役立つ企業
情報や求人情報が検索
でき、セミナーやイ
ベントなどの情報も掲載
しています。



結婚・出産・子育てを応援！

とちほ TOCOPO 栃木県子育て支援 ポータルサイト

栃木県ならではの子育
て支援制度やこどもの
遊び場など、子育てに
役立つ情報を掲載して
います。



Uターン時の情報収集に！

栃木県移住・定住促進サイト「ベリーマッチ
とちぎ」では、栃木県への移住に関する交流・
イベント情報のほか、移住支援制度や補助金
などの情報を提供しています。

