

進路トレーニング

高校生の保護者向け冊子 *Shinro Trendy*



高校生の保護者向け冊子
Shinro Trendy

新潟市 経済部 雇用政策課 新潟暮らし推進室
〒951-8550 新潟市中央区学校町通1番町602番地1 電話025-226-2149(直通)
この冊子に掲載している情報は発行当時のものです。発行2019年4月1日

目まぐるしく変化を続ける社会。その中で生きる私たち。
毎日が忙しく、あっという間に過ぎ去っていきますね。

「今」に精一杯の毎日。
だけど、「今」が積み重なって「未来」をつくります。
皆さんは、どんな未来が訪れるとワクワクしますか？
未来を描くことで、不思議と今の行動が少しずつ変化していきます。

何気ない「会話」を重ねながら、
普段は話さないようなことを、親子でじっくり話してみたいはいかがでしょうか。
本誌が、親子のより良い人生を考えるきっかけとなれば嬉しいです。

一方的に聞くのではなく、
自分のことも話しましょう。
お互いの話を遮らず、
じっくり聴き合うことが
大事です。



STEP

生活のこと

- 今日はどんなことした？
子:勉強、部活、友達、習い事など
親:仕事、料理、サークル、読書など
- 最近、何してる時が楽しい？
- 学校では、どんな友達とよく話す？

親子で一緒に考えよう！ 未来につながる話題リスト♪

こんな時、
話してみよう！

- ★夕ご飯を食べながら…
- ★一緒にお皿を洗っている時…
- ★部活の送迎で車に乗っている時…

STEP

2 大学について

- 大学ってどういう場所だと思う？
- そもそも何のために大学っていくんだろうか？
- 大学ではどんなことを学びたい？

Step

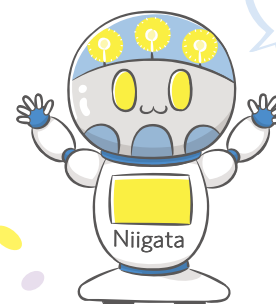
3 未来について

- ★10年後、どんな社会になっていると思う？
- ★10年後、どんな暮らしや仕事がしたいと思う？(お互いに)
- ★これからの社会、どんな生活ができると豊かだと思う？

最後まで
読んでくれて
ありがとう！

この冊子に関する
アンケートに
ご協力ください。

アンケートは
こちら！



お子さんは“未来を生き抜く力” 持っていますか？

はじめまして、ぼくはこの冊子のナビゲーターをする NIIBO（ニーボ）です。
最終ページまでよろしくお願いします。

今ぼくたちの身の回りは ICT や AI などの技術革新やグローバル化、働き方改革、
そして入試改革など劇的に変化しています。

「我が子はちゃんとやっていけるのか？」と心配ですね。
お子さんの将来に対してしっかりとアドバイスできますか？
入試や教育が変わる中、お子さんの将来にとって、何が正解かわかりますか？

わからなくて当たり前です。だって誰も未来のことはわからないのですから。

そんな時代だからこそ「自分にとっての幸せ」や「生き方」などの
本質的なことが問われているのです。

あなたとお子さんの「当たり前」や「大事にしたいこと」は、
違うところもあれば、共通するところもあります。

この『進路トレンドィ』は、お子さんの身近にいる保護者のあなたが、
お子さんとの「違い」に気づき、サポートする「ヒント」を得ることで、
「対話する」きっかけになることを願って作りました。

あなたのお子さんが自分らしく、たくましく未来を生きていくために、
まずは『進路トレンドィ』に目を通してみてください。



進路トレンドィ ナビゲーター NIIBO

新潟市を愛する近未来からきたロボット。
未来についてなんでも知っている反面、敬語が苦手で、
新潟弁が不自然に飛び出してしまう。

今後 10～20 年で
**半数近くの仕事が
自動化**
される可能性が高い
マイケル・オズボーン准教授／オックスフォード大学

2011 年度

アメリカの小学校に入学した子どもたちの

65%

は大学卒業時に
今は存在していない職業に就くだろう
キャシー・デビッドソン教授／ニューヨーク市立大学

Scene 5

商品の生産・販売管理

例えば洋服なら、普段着でも
オーダーメイドできるようになります。



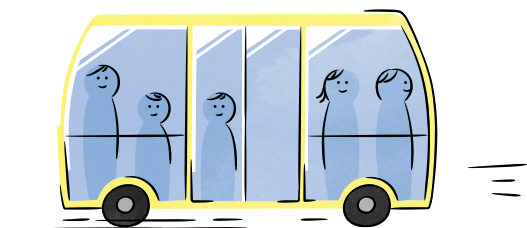
詳しくは内閣府ホームページ
をご覧ください。

Scene 6

自動走行

自動走行バス

時間帯を問わず、目的地まで安全に行けるようになります。



超スマート社会

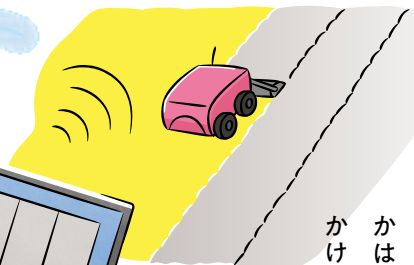
こんな社会は

Scene 4

スマート
ワーク

無人トラクター

土起こしや種まきを無人トラクターに
任せられるようになります。



クターが実用化されています。
このように、社会は加速度的
に進歩し、わたしたちがこれか
ら生きていく未来は技術革新に
よって、より快適になると言わ
れています。
お子さんが明るい未来に希望
を抱き、自分の未来を自分自身
の力で切り拓いていけるかどう
かは、保護者のみなさんの働き
かけ次第かもしれません。

Scene 1

ドローン

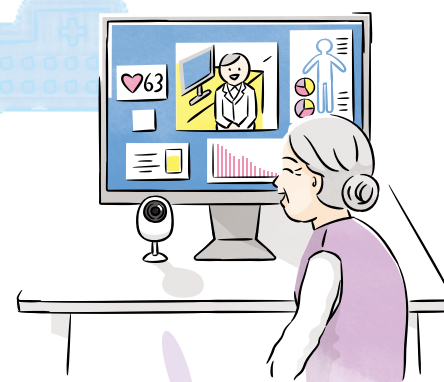
ドローン宅配

無人のドローンが、
指定の時間・場所まで
荷物を届けてくれる
ようになります。



“Society 5.0”

すぐそこにある



Scene 3

医療・
介護

遠隔診察

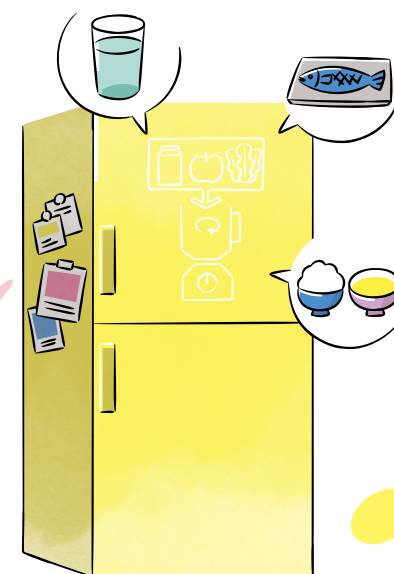
毎回病院へ行かなくても、
家でお医者さんの診察が
受けられるようになります。

AI 家電

Scene 2

AI冷蔵庫

食材のストック管理を冷蔵庫自身が
してくれるようになります。
ある食材でレシピの提案も!



みなさんは Society 5.0 (ソサ
イエティ 5.0) という言葉を聞いた
ことがあるでしょうか?
Society 5.0 とは、これまでの
狩猟社会(Society 1.0)・農耕社会
(Society 2.0)・工業社会(Society
3.0)・情報社会(Society 4.0)に
続く、新たな社会を指していま
す。2016年1月に科学技術
政策のひとつとして内閣府から
発表されました。
現在の情報社会(Society 4.0)
が抱える少子高齢化や地方の過
疎化などの課題を IoT (Internet
of Things) や AI (Artificial Intel-
ligence) などを活用することで
解決し、誰もが快適に暮らせる
社会の実現を目指しています。
“Society 5.0” まだ馴染みの
ない言葉ですが、既に各省庁や
業界団体、大学などの研究機関
が連携し官民一体となってス
タートしており、例えば高齢化
が深刻な農業分野では無人トラ

高校生の学びの変化

Society 5.0の社会では、学びの在り方にも
変革が必要だと言われています。

親世代に比べると、今の高校生が歩んでいる社会は、情報の量と伝わる速さに大きな差があります。現代は、すぐに情報が調べられるため、情報や知識を暗記していることの価値は低くなります。これからは、課題を見つけて解決する力や新たな価値を生み出す力が求められます。



今の高校の授業は、グループ活動やペア学習などを取り入れるなど、学ぶ方法にさまざまな工夫がされています。

ある高校の授業では、生徒同士で学び合っています。高校生は一人で考える、グループで話し合う、動き回って教えにいくなど、授業中にいろいろな学び方をしています。

高校の学習指導要領(各学校での教育内容を編成する際の基準)が2019年度に移行を開始し、2022年度から変わっていきます。また、2020年度に大学入試改革が始まるなど、高校教育は改革の真っ只中です。



高校の授業が大きく変わっていきます！

社会に出てからも学校で学んだことを生かせるよう
三つの力をバランスよく育みます。

学んだことを人生や
社会に生かそうとする
学びに向かう力・
人間性など

実際の社会や生活で
生きて働く
知識及び技能

未知の状況にも
対応できる
思考力・判断力・
表現力など



これからは、
自分で考える力や
生涯学び続ける姿勢
などが必要です。

「親世代」と「高校生世代」のギャップ

	過去(親世代)	現代(高校生世代)
インターネット	普及前	普及後
知識取得	本や辞書	ネットやアプリ
知識の価値低下	遅い	早い
学びの資産	持っている知識(ストック)	課題解決力・価値創造力
学習時期	主に学生時代	一生(生涯学習社会)
学習スタイル	受け身・丸暗記・保存	自立・能動

POINT

1

Active Learning
主体的・対話的で深い学び
(アクティブ・ラーニング)

の視点から
「何を学ぶか」だけでなく
「どのように学ぶか」も
重視して授業を改善します。

- ✓ 一つ一つの知識がつながり、「わかった!」「おもしろい!」と思える授業に
- ✓ 見通しをもって、粘り強く取り組む力が身に付く授業に
- ✓ 周りの人たちと共に考え、学び、新しい発見や豊かな発想が生まれる授業に
- ✓ 自分の学びを振り返り、次の学びや生活に生かす力を育む授業に

POINT

2

Curriculum Management
カリキュラム・マネジメント

カリキュラム・マネジメントとは、各学校が設定する教育目標を実現するために、教育課程(カリキュラム)を編成し、それを実施・評価し改善していくこと

を確立して
教育活動の質を向上させ、
学習の効果を高めます。

- ✓ 学校教育の効果を常に検証して改善する
- ✓ 複数の教科等の連携を図りながら授業をつくる
- ✓ 地域と連携し、よりよい学校教育を目指す

POINT

3

Review of Subject Composition
教科・科目構成の見直し

「総合的な学習の時間」が「総合的な探究の時間」へ。答えのない問題に向かう「探究」活動が重視されるように。他にも、国語科における科目の再編、地歴・公民における「歴史総合」「地理総合」「公共」の新設、共通教科「理数」の新設などが予定されています。

（これからも重視することは?(一例を紹介します)）

外国語教育

「聞くこと」「読むこと」「話すこと」「書くこと」の力を総合的に育みます。

理数教育

観察、実験などによる科学的に探究する学習活動や、データを分析し、課題を解決するための統計教育を充実します。

主権者教育

社会の中で自立し、他者と連携・協働して社会に参画する力を育みます。

消費者教育

自立した消費者を育むため、契約の重要性や消費者の権利と責任などについて学習します。

19 お子さんが初めて恋をしたのはいつ?

20 お子さんがこれまで一番頑張ったと
思っていることは?

21 お子さんの一番の楽しかった思い出は?

22 お子さんのいまの夢は?

23 お子さんがあなたに
直してほしいと思っているところは?

24 お子さんはあなたのどこが
長所だと思っている?

25 お子さんがあなたに言われて
一番うれしかった言葉は?

合計得点

点 / 25 点 (各 1 点)

10 お子さんがいま一番欲しいものは?

11 お子さんが最近一番うれしかったことは?

12 お子さんが自分で思っているであろう長所は?

13 お子さんが自分で思っているであろう短所は?

14 お子さんが自分で自信が持てると
思っていることは?

15 お子さんが尊敬している人は?

16 お子さんがあなたを怒る時の決まり文句は?

17 お子さんが幸せを感じるのはどんな時?

18 お子さんのストレス解消法は?

子どもテスト

お子さんのこと“ちゃんと”知っていますか?

1 お子さんの一番好きな食べものは?

2 お子さんの一番嫌いな食べものは?

3 お子さんの好きなお弁当のおかずは?

4 お子さんの好きな季節は?

5 お子さんの一番好きなスポーツは?

6 お子さんが行ってみたいと思っている
旅行先は?

7 お子さんがよく見ているテレビ番組または動画は?

8 お子さんの一番好きなタレントの名前は?

9 お子さんの一番仲の良い友人の名前は?

制限時間
15分

お子さんに対する理解度を
チェックするテストに挑戦してみましょう。
回答した後は、お子さんに
採点してもらいましょう。
さて、何点とれるでしょうか?

0点~10点 Good!

間違えた所を、お子さんとたくさん
お話し教えてもらいましょう。

11点~20点 Very Good!

理解できている所と出来ていない所を、
お子さんと話し合ってみましょう。

21点~25点 Excellent!

すばらしい! お子さんと回答を見ながら
ゆっくりお話ししましょう。

お子さんの氏名

記入者の氏名

リモートワーク
×
家事・育児

●Web ディレクター

田中 啓子 さん（中央区在住・38 歳）

自分主体でキャリアを活かして働く

自分の家が仕事場
家事と子育てとの両立も楽々

私は東京のIT企業に在籍し、新潟の自宅でWebディレクターとしてホームページの方向性を決め、制作担当者に指示を出したり、進行管理などを行なっています。お客様との打ち合わせのために週に1回程度、東京へ行きますが、それ以外は朝9時に同僚にチャットで挨拶をしてから業務を開始します。保育園に通っている子どもを迎えに行く夕方6時までが勤務時間です。**リモートワークの魅力は、通勤時間がゼロ、そしてなんとと言っても仕事と家事、育児が両立しやすいところですね。**子育て中のお母さんにとっては最高の環境だと思います。

フリーペーパーの仕事が
キャリアのベースに

就活の時、編集者を目指して出版社の試験を受けたんですが、すべて落ちました。それまで狭い選択肢のなかで進学校のルールの上を歩んできた私は、自分の浅はかさや進路の無限さに恐れおののいてしまい、大学4年の夏に就活を止めてしまいました。あの頃は本気でやりたいことがなく、**“やりたいかもしれないこと”を見つけるのに必死**でしたね。当時、先生から「とにかくバターボックスに立て。ダメ元でもバットを振っていれば、いつか仕事はみつかる」と励まされたことを覚えています。やりたいことを模索していた大学4年の冬、たまたま求人を見つけて応募したのが新潟のフリーペーパーの制作会社でした。そこで培った営業企画の経験が、現在の仕事の土台になっています。

自分の気持ちに素直になって
仕事も育児も遊びも心から楽しむ

私が学生の頃はインターネットも普及していなかったですし、IT企業もほとんどありませんでした。ですから当時の私がWebディレクターを目指すことはあり得ませんし、リモートワークなんて想像もしていませんでした。こういう変化が激しい時代だからこそ、**与えられた状況のなかで自分のキャバを広げていくことが大事**だと思います。そうしていけば、何とかなります。私もそうでしたから。

私が大切にしているのは、無理をしないこと。生活は自分主体。もちろん子どもは一生懸命育てますが、自分を構成する要素のなかに仕事も子育ても、家事も遊びも入っていると思っています。人間って自分が経験した範囲でしか人に伝えられないじゃないですか。リモートワークもそのひとつ。「こういう働き方もあるんだよ」ということも、私がやっているから子どもに話せるし、そこに説得力があると思うんですね。

16歳 新潟南高等学校 入学
親の反対を押し切ってまで東京に行かなくてもいいかな...

18歳 進路を新潟大学一本に絞る
人文学部を受験し不合格となり両親に頼み込んで浪人

20歳 新潟大学法学部に入学
人生初の挫折...

23歳 数社の採用試験を受けるも不採用
就活を止めてもがく日々

24歳 「(株)テクスファーム」に入社
社員募集の記事を見て応募し採用が決まる

28歳 「(株)テクスファーム」に入社
営業企画に従事

33歳 結婚のために帰郷米菓会社「三幸製菓(株)」に入社
ショッピングサイト運営

34歳 長男出産1年間の育休へ

37歳 「三幸製菓(株)」退職
知人の依頼で、在宅でIT企業の仕事を手伝う

38歳 継続雇用の話を受け正社員での採用が決まる
自宅での仕事はWebラジオと共に



キャリアチェンジのために東京へ

東日本大震災を経験私、ずっと東京で生きていける?

担当商品が楽天市場の総合ランキング1位に



【家族構成】
本人(38歳)、夫:自営業(39歳)、長男(4歳)

【勤務情報】
勤務日数・時間:週に5日/9時~18時
休日:土曜日、日曜日、祝日
勤務地:自宅(不定期で東京出張あり)
通勤時間:0分

【ある日のスケジュール】
7時30分 子どもと一緒に起床
8時 朝食、家事
8時30分 子どもを保育園に送る
9時~ 仕事
18時 保育園へお迎えに行くそのまま実家へ
19時 実家で夕食
21時 帰宅
家族でその日のことを話す
22時30分 就寝

【ある一週間のスケジュール】
月曜日 全体朝礼、定例会議(Skypeで参加)
火曜日 ワイヤフレーム作成
水曜日 お客様と打ち合わせ(東京出張)
木曜日 制作会社と打ち合わせ
金曜日 制作物チェック
土曜日 休み(家事、友達とお茶)
日曜日 休み(家族でお出かけ)

16歳 巻高等学校入学
記憶に残っていた地元のお祭りが活動の原点

18歳 東京の美大を目指しデッサンなどを習う
志望校が不合格となり悩んでいた時に地元の大学を母親からすすめられる

19歳 長岡造形大学産業デザイン学部に入社
デザイナーになるなら絶対に東京で就職!

21歳 東京の広告代理店の就職試験を受けるも不採用
あれ?巻って意外といいところだったんだ!

22歳 卒業制作で鯛車とポスター制作
卒業制作の鯛車とポスター

23歳 地元のデザイン会社に入社

24歳 両立が厳しく体調を崩し退社「鯛車復活プロジェクト」を結成
生活のために収入を得なくては...

25歳 印刷会社「(株)博進堂」に入社
巻の小学校や公民館で鯛車教室を開催

27歳 結婚
ディファニー財団賞「伝統文化振興賞」受賞

31歳 長女誕生

32歳 ガルベストン市で鯛車教室を開催(以降、毎年開催)

37歳 フランスのバリとナント市で鯛車のワークショップを開催

【家族構成】
本人(37歳)、妻:パート(37歳)、長女(6歳)

【勤務情報】
勤務日数・時間:週に5~6日/8時30分~17時30分(残業あり)
休日:土曜日、日曜日、祝日(土曜日は月1程度出勤)
勤務地:新潟市東区
通勤時間:片道1時間

【ある日のスケジュール】
6時 起床
6時30分 朝食
7時 出勤
8時30分~仕事
20時30分 帰宅
20時45分 夕食、入浴など
22時~ テレビ・映画鑑賞
24時 就寝

【ある一週間のスケジュール】
月曜日 打ち合わせ、紙面デザイン
火曜日 紙面デザイン
水曜日 キャン制作
木曜日 撮影立ち合い
金曜日 紙面デザイン
土曜日 休み(家族と買い物)
日曜日 鯛車教室などの活動



記憶に残っていた地元のお祭りが活動の原点

デザイナーになるなら絶対に東京で就職!

あれ?巻って意外といいところだったんだ!

卒業制作の鯛車とポスター

生活のために収入を得なくては...

定期開催している鯛車教室

ディファニー財団賞「伝統文化振興賞」受賞

●グラフィックデザイナー
●鯛車復活プロジェクト 代表

野口 基幸 さん（西蒲区在住・37 歳）

自分が暮らす町に誇りを持って働く

印刷会社の仕事と鯛車の活動の両立が
相乗効果を生む

平日は東区の印刷会社で働きながら、休日は地元、巻の郷土玩具「鯛車」を地域に根付かせる活動を続けています。今の会社に転職して間もない頃、上司が**二つのことを一緒に考えると、両方を活かしあえる**のではないかとアドバイスしてくださり、それを意識して続けてきました。現在は社内の人たちの支援もあって、毎年夏休みには地元の小学校の鯛車教室へ、秋には2週間ほどアメリカのガルベストン市へ鯛車のPR活動に行かせてもらっています。一方、鯛車の活動で知り合った方の商品のブランディングや販促ツールのデザインをさせていただきなど、活動中の出会いがグラフィックの仕事にもつながっています。

自分の町の豊かさに気づき
新潟で働くことを選択

学生の頃はずっと東京でグラフィックの仕事がしたいと思っていました。考えが一変したのは大学の卒業制作で鯛車をテーマにしたことからです。町の中から消えてしまった鯛車を自作するために地元の人に作り方を聞いたり、町のことを調べていくうちに、自分が暮らしてきた町の豊かさに気づきました。それまでは東京と比較ばかりしていましたが、改めて**自分の町を見てみたらいいところがたくさんあった**んです。それで新潟に残るのもいいかなと思い、卒業制作の鯛車を持って地元のデザイン会社へ面接に行ったところ、その場で採用が決まりました。今の会社も鯛車の支援者の方の紹介で入社したので、思ってみれば鯛車がつながり縁で働いていますね。



「家族と一緒に」が活動の原動力に

会社までの通勤時間は片道1時間。この時間が仕事と鯛車の活動の切り替えになっています。通勤時間が長く、残業もあったりして、平日は子どもとほとんど会えないですが、休日に各地の鯛車教室に行くことが家族旅行にもなっています。妻も鯛車製作の講師と一緒に活動しているんです。鯛車の活動をしていて思うのは、発信拠点はどこでも可能だということ。学生の頃は東京への憧れが強かったですが、今は年に数回出張や鯛車の活動で行くくらいがちょうどいいですね。若い頃に**自分の町を知らないまま、県外へ出て行くのは少しもったいない**気がします。自分の町を知ること、地元に対する見方が変わることで、あると思うんですね。

起業して
パラレルワーク

16歳 高1 東京学館新潟高等学校へ入学
特進クラスに進む

19歳 大1 フードコーディネーターを
目指し実践女子大学へ入学

20歳 大2 オーストラリアへ短期留学

23歳 市の臨時職員
として働いた
お金でカナダへ
語学留学

コミュニケーションを取りたくて
猛勉強していた頃のノート

24歳 カナダのカルティエの代理店で働く
成績トップで店長に

26歳 帰国し、日本とイギリスの会社の
共同プロジェクトに通訳として参加

27歳 オランダの会社の日本工場責任者
として統括本部長に抜擢

29歳 日本工場閉鎖を機に退職。1年前からお
き合いを始めていた、留学時代の友人(カ
ナダ人)にプロポーズされ、カナダで結婚

30歳 長女出産。新潟に帰郷

31歳 次女出産

33歳 介護施設に栄養士として勤務
「Niigata SAKE Lovers」設立

34歳 翻訳、英会話教室、留学の
サポートなどの仕事を始める

36歳 本町に「Small World Café」オープン

38歳 自分が向くべき方向と照らし
多方面で活動続ける

実は英語は
あまり得意では
ありませんでした

英語が
苦手すぎて
高校受験に
失敗!

ムダな経験はない!
家庭教師のバイト経験が
今、役に立っている

留学先でこれからの
社会は英語が話せない
とダメだと痛感!

留学先の友人たちと
コミュニケーションを取りたくて
猛勉強していた頃のノート

カナダのカルティエの代理店で働く
成績トップで店長に

帰国し、日本とイギリスの会社の
共同プロジェクトに通訳として参加

オランダの会社の日本工場責任者
として統括本部長に抜擢

日本工場閉鎖を機に退職。1年前からお
き合いを始めていた、留学時代の友人(カ
ナダ人)にプロポーズされ、カナダで結婚

長女出産。新潟に帰郷

次女出産

介護施設に栄養士として勤務
「Niigata SAKE Lovers」設立

翻訳、英会話教室、留学の
サポートなどの仕事を始める

本町に「Small World Café」オープン

自分が向くべき方向と照らし
多方面で活動続ける

【家族構成】
本人(38歳)、夫:高校の教師(38歳)、長女(8歳)、次女(7歳)

【勤務情報】
勤務日数・時間:週に5~7日/8時~17時30分
休日:不定休(月に数日程度)。長期休暇で1カ月休むこともある。
勤務地:新潟市中央区 通勤時間:片道徒歩7分

【ある日のスケジュール】
6時 起床(夏は5時頃) 17時30分 帰宅
6時30分 朝食 18時30分 夕食
7時30分 子どもたち送り出し、片付け 19時30分 入浴
8時~ コーヒーを淹れ、自宅でメールなどチェック 20時30分 子どもたち寝かしつけ
10時30分~ 出勤 21時~ 情報収集や残務
15時40分 子どもたちが職場に帰ってくる 22時 就寝
宿題の時間

【ある一週間のスケジュール】
月曜日 講演資料作り 金曜日 英会話教室、子育てサロン
火曜日 英会話教室、留学相談 土曜日 日本酒学講座、講演など
水曜日 企画書制作、打ち合わせ 日曜日 休み(子どもたちと過ごす)
木曜日 打ち合わせ、 ※翻訳作業や進捗確認はほぼ毎日
マリアージュメニュー試作



- Small World Café 代表
- Niigata SAKE Lovers 代表
- 翻訳通訳士 ● SSI 認定日本酒学講師
- 栄養士 ● 調酒師
- カナダ TESOL 認定英会話講師
- 国際ビジネスコーディネーター

デュケット 智美さん(中央区在住・38歳)

好きと得意をフル活用して独自の仕事を



英会話教室に通訳やプロジェクトなど
多様な仕事を同時並行で

現在は中央区本町通りに拠点を構え、そこで高齢者や子どもの英会話教室、グローバル子育てのサロン、レンタル教室を運営している他、留学や海外企業勤務の経験を活かし、留学サポートや翻訳・通訳の仕事をしたり、日本酒文化国際交流プロジェクトの代表も務めています。いろんなことを手掛けさせていただいていますが、**すべてに共通するのが、自分が好きで、得意なこと**です。これまで好きか、得意かを自分に問いながら、苦手なことを見つける経験も含め、さまざまなことをその都度がむしやらにやってきました。それぞれの点が今になって、線でつながってきたと感じています。

カナダとオランダ企業への就職が
チャンスを掴む起点に



今の私があるのは、留学してカルティエの店長として働いたカナダが原点です。それを次のレベルに引き上げてくれたのが、その後に就職したオランダの会社です。20代半ばでカナダから帰国して通訳の仕事をしていたのですが、その頃に出会ったオランダ企業の社長から「若くても能力があれば」とスカウトしていただき、日本工場の統括本部長としてマネジメントを任せられました。まだ27歳でしたが、**年齢や性別に関係なく認めてもらえる世界がある**ことを学べたのは、私の人生と仕事に大きな影響を与えてくれました。目の前のことを頭と体を使って一生懸命頑張っていると、必ず見ていてくれる人がいるんですよね。そしてチャンスがめぐってくる。私もこれまでいろんな方と出会い、思いがけない声をかけていただき、仕事が今のように広がっています。



自分が自分のままでいられる場所が
必ずある!

私はお金とは、自分が好きで得意なことじゃないと稼げないと思っています。起業を決意し、自分が得意なことを考えた時に、思い浮かんだのが英語力とコミュニケーション力、好きという面では新潟と日本酒でした。それで活動を始めたのが日本酒文化国際交流プロジェクトです。日々、さまざまな仕事をしていると正直しんどいこともあります、それを支えてくれているのがカナダという存在です。カナダがいつでも私を迎えてくれると思えるから、毎日、頑張れています。自分が楽でいられる場所って、世界中探せば絶対にどこかにあります。「かわいい子には旅をさせろ」と言いますが、若い人にはいろんな世界を見てほしいですね。国が違えば感覚も違う。私たちが**当たり前前とと思っていることが、世界から見たら当たり前じゃない**こともあります。誰にとっても一度しかない人生。認めてもらえる場所を見つけるために、その一歩を踏み出せたらいいですね。

フリーランス
として起業

●編集者・ライター・カメラマン

鈴木 亮平さん(中央区在住・35歳)

16歳 高1 新潟高等学校入学

19歳 大1 東北芸術工科大学
環境デザイン学科に入学

23歳 ~27歳 「(株)JTバブリッシング」
に入社
海外旅行情報誌の
企画・編集に携わる

28歳 生活の基盤を
地方に移すために
新潟へUターン

29歳 「(株)ニュース・ライン」入社
住宅情報誌の編集、
ライティングに携わる
以降5年間で新潟県内
400軒以上の住宅を取材する

31歳 結婚

33歳 長男誕生

35歳 「(株)ニュース・ライン」退職
カタログギフト会社に入社するも
退職し「Dairy Lives」という屋号で
フリーランスに

36歳 家建てたい人と
建てる人をつなぐ
Webコンテンツ制作に
力を注ぐ

37歳 大学卒業後、3社で編集者・ライターとしての経験を積み、独立したばかりです。現在は企業からの依頼を受けて紙媒体やWebのコンテンツ制作にかかわる企画編集、ライティング、撮影を手掛ける他、暮らしをテーマにしたWebメディアサイトの運営も行なっています。実は、3つめの会社で働いていた時、自分が思い描いていた仕事とズレがあり、浮かない顔で会社に行っていたんです。子どもがまだ小さいのですが、「そんな働き方をしている親を見てほしくない」「『仕事って楽しいものなんだ』というイメージを持ってほしい」「そのためには自分がその状態であることが一番だ」と考え、妻の理解を得て独立の道を選びました。年齢的にも自分の得意分野で、それがどこで役立っているのか実感できるような働き方をしていきたい、そろそろそろしてもいい時期かなという想いもあったの独立でした。

38歳 大学卒業後、3社で編集者・ライターとしての経験を積み、独立したばかりです。現在は企業からの依頼を受けて紙媒体やWebのコンテンツ制作にかかわる企画編集、ライティング、撮影を手掛ける他、暮らしをテーマにしたWebメディアサイトの運営も行なっています。実は、3つめの会社で働いていた時、自分が思い描いていた仕事とズレがあり、浮かない顔で会社に行っていたんです。子どもがまだ小さいのですが、「そんな働き方をしている親を見てほしくない」「『仕事って楽しいものなんだ』というイメージを持ってほしい」「そのためには自分がその状態であることが一番だ」と考え、妻の理解を得て独立の道を選びました。年齢的にも自分の得意分野で、それがどこで役立っているのか実感できるような働き方をしていきたい、そろそろそろしてもいい時期かなという想いもあったの独立でした。

39歳 大学卒業後、3社で編集者・ライターとしての経験を積み、独立したばかりです。現在は企業からの依頼を受けて紙媒体やWebのコンテンツ制作にかかわる企画編集、ライティング、撮影を手掛ける他、暮らしをテーマにしたWebメディアサイトの運営も行なっています。実は、3つめの会社で働いていた時、自分が思い描いていた仕事とズレがあり、浮かない顔で会社に行っていたんです。子どもがまだ小さいのですが、「そんな働き方をしている親を見てほしくない」「『仕事って楽しいものなんだ』というイメージを持ってほしい」「そのためには自分がその状態であることが一番だ」と考え、妻の理解を得て独立の道を選びました。年齢的にも自分の得意分野で、それがどこで役立っているのか実感できるような働き方をしていきたい、そろそろそろしてもいい時期かなという想いもあったの独立でした。

40歳 大学卒業後、3社で編集者・ライターとしての経験を積み、独立したばかりです。現在は企業からの依頼を受けて紙媒体やWebのコンテンツ制作にかかわる企画編集、ライティング、撮影を手掛ける他、暮らしをテーマにしたWebメディアサイトの運営も行なっています。実は、3つめの会社で働いていた時、自分が思い描いていた仕事とズレがあり、浮かない顔で会社に行っていたんです。子どもがまだ小さいのですが、「そんな働き方をしている親を見てほしくない」「『仕事って楽しいものなんだ』というイメージを持ってほしい」「そのためには自分がその状態であることが一番だ」と考え、妻の理解を得て独立の道を選びました。年齢的にも自分の得意分野で、それがどこで役立っているのか実感できるような働き方をしていきたい、そろそろそろしてもいい時期かなという想いもあったの独立でした。

41歳 大学卒業後、3社で編集者・ライターとしての経験を積み、独立したばかりです。現在は企業からの依頼を受けて紙媒体やWebのコンテンツ制作にかかわる企画編集、ライティング、撮影を手掛ける他、暮らしをテーマにしたWebメディアサイトの運営も行なっています。実は、3つめの会社で働いていた時、自分が思い描いていた仕事とズレがあり、浮かない顔で会社に行っていたんです。子どもがまだ小さいのですが、「そんな働き方をしている親を見てほしくない」「『仕事って楽しいものなんだ』というイメージを持ってほしい」「そのためには自分がその状態であることが一番だ」と考え、妻の理解を得て独立の道を選びました。年齢的にも自分の得意分野で、それがどこで役立っているのか実感できるような働き方をしていきたい、そろそろそろしてもいい時期かなという想いもあったの独立でした。

42歳 大学卒業後、3社で編集者・ライターとしての経験を積み、独立したばかりです。現在は企業からの依頼を受けて紙媒体やWebのコンテンツ制作にかかわる企画編集、ライティング、撮影を手掛ける他、暮らしをテーマにしたWebメディアサイトの運営も行なっています。実は、3つめの会社で働いていた時、自分が思い描いていた仕事とズレがあり、浮かない顔で会社に行っていたんです。子どもがまだ小さいのですが、「そんな働き方をしている親を見てほしくない」「『仕事って楽しいものなんだ』というイメージを持ってほしい」「そのためには自分がその状態であることが一番だ」と考え、妻の理解を得て独立の道を選びました。年齢的にも自分の得意分野で、それがどこで役立っているのか実感できるような働き方をしていきたい、そろそろそろしてもいい時期かなという想いもあったの独立でした。

43歳 大学卒業後、3社で編集者・ライターとしての経験を積み、独立したばかりです。現在は企業からの依頼を受けて紙媒体やWebのコンテンツ制作にかかわる企画編集、ライティング、撮影を手掛ける他、暮らしをテーマにしたWebメディアサイトの運営も行なっています。実は、3つめの会社で働いていた時、自分が思い描いていた仕事とズレがあり、浮かない顔で会社に行っていたんです。子どもがまだ小さいのですが、「そんな働き方をしている親を見てほしくない」「『仕事って楽しいものなんだ』というイメージを持ってほしい」「そのためには自分がその状態であることが一番だ」と考え、妻の理解を得て独立の道を選びました。年齢的にも自分の得意分野で、それがどこで役立っているのか実感できるような働き方をしていきたい、そろそろそろしてもいい時期かなという想いもあったの独立でした。

【家族構成】
本人(35歳)、妻:専業主婦(37歳)、長男(2歳)

【勤務情報】
勤務日数・時間:週に5日/9時~18時
休日:不定休(月に10日程度)
勤務地:自宅
通勤時間:0分

【ある日のスケジュール】
8時 起床 18時 夕食、団らん
8時30分 朝食 22時~ 読書
9時~ 仕事 24時 就寝

【ある一週間のスケジュール】
月曜日 取材・撮影 木曜日 取材・撮影
原稿作成・画像処理 金曜日 資料制作、打ち合わせ
火曜日 午前原稿作成、 土曜日 午前取材、午後休み
午後図書館で 日曜日 休日・家族でドライブ
情報収集
水曜日 午前原稿作成、 午後休み
(子どもとおでかけ)



ライターとして独立したことで
ダイレクトに役立ちを実感!

大学卒業後、3社で編集者・ライターとしての経験を積み、独立したばかりです。現在は企業からの依頼を受けて紙媒体やWebのコンテンツ制作にかかわる企画編集、ライティング、撮影を手掛ける他、暮らしをテーマにしたWebメディアサイトの運営も行なっています。実は、3つめの会社で働いていた時、自分が思い描いていた仕事とズレがあり、浮かない顔で会社に行っていたんです。子どもがまだ小さいのですが、「そんな働き方をしている親を見てほしくない」「『仕事って楽しいものなんだ』というイメージを持ってほしい」「そのためには自分がその状態であることが一番だ」と考え、妻の理解を得て独立の道を選びました。年齢的にも自分の得意分野で、それがどこで役立っているのか実感できるような働き方をしていきたい、そろそろそろしてもいい時期かなという想いもあったの独立でした。

大学での写真展と写真集が
この職種に進むきっかけに



学生の頃から写真やデザインに関わる仕事ができたらいいなと漠然と考えていましたが、その想いが固まったのは大学で**自主開催したインドの写真展**でした。自分のなかでデザイン系の大学というところは、何かを教えてもらいに行くというより、そこで過ごす4年間のなかで刺激を受けたり、自分が主体的に努力するところだと思っていました。それで、在学中もバックパッカーでいろんな国へ行き、写真を撮っていたんです。写真展を大学のギャラリーで開催し、写真集をつくったら周囲の反応がわりと良くて、こっぴどりの仕事があったの今につながっています。



好きなこと、やりたいことを
基準に仕事を選ぶ

学生の頃に身近な大人から仕事の話を知りたり、この仕事って面白そうだなって判断できたら、その先の進路も、学校での過ごし方も変わってくると思うんです。そういう意味で、**親が子どもに自分の仕事の話をするって大事**なことじゃないでしょうか。僕は職業観を早い時期に持てず、仕事に前向きではなかったので、どうせ働くなら好きな分野がいいと思っていました。実際、好きなこと、やりたいこと、興味があることを仕事にしてきましたが、こういう選択の仕方でもうにか生きていけるんだと実感しています。好きなことって気合いを入れなくても、勝手に夢中になってどんどん仕事をしますしね。僕の親は、自分に主体性を任せ、やりたいことを見守ってくれていました。本当は心配だったと思いますが、そのおかげで自分にあった仕事のスタイルを築いています。



【座談会】
2018年10月11日開催
(Sea Point Niigata にて)



中野 太一さん
東京音楽大学 2年

平出 今日子さん
山梨県立大学 4年

浅野 多瑛さん
新潟大学 2年

畑山 萌子さん
新潟県立大学卒
東京のベンチャー企業勤務3年目

青木 健太朗さん
新潟大学 4年

リアルな大学情報を得る

大学情報の入手は、学校のホームページやパンフレット、担任の先生などからが多いですが、そこで得られる情報は限られています。近年では在学生の生の声が聞けたり、質問や相談ができるオープンキャンパスに積極的に参加する人が増えています。各学校の開催日程が重なることが多いので、3年生まで先送りせず、1、2年生のうちから見学に行くのもおすすめです。



奨学金

早めに資金計画を立てる

進学には予想以上に支出がかさむものです。進学先が決定するのは3年生になってからの場合が多いですが、それから学費の準備をする間に合わないこともあります。卒業後の進路や家計の実情をお父さんと話し合う機会を持つなど、**1年生のうちから準備を進め、資金計画を立てておきましょう。**

※詳しくは22ページへ



ジュンビシンパ

現役大学生・卒業生が語る 「高校時代、○○しておけばよかった！」

進路選択

4年制大学
以外の選択肢も
広げられると
よかった！



高校に入学すると、1年生の時から大学への進学前提で、授業も進路指導も進んでいくんですね。それに先生は国立公立大学ばかり勧めてくるんです。先生や親に相談しても出身校とか知っている大学の話ばかりで、**情報に片寄りや偏見**があったように感じます。さまざまな社会人を見たら、**進路は大学進学ばかりがすべてではない**と思います。4年制の大学の他にも、短大や専門学校、就職も進路の選択肢として考えられたら良かったですね。(畑山さん)

選択肢を広げる体験を増やす

卒業後の進路を思い描いている高校生はほんの一握り。多くの高校生が「自分に合うこと、やりたいことは何か」を探しています。お父さんが自分の目標を見つけられるように、**選択肢を広げる体験を増やしてあげてください。大学の公開講座やインターンシップの参加をすすめてみるのも良いでしょう。**



進路相談

もっと親と
本音で話し合えば
よかった！



進路で悩んでいる時、親は「やりたことをやりなさい。どこに行ってもいいよ。」と言ってくれましたが、親戚伝いに**本当は親元に残ってほしいという本音を聞いてしまった**んです。元々県外に出たいという気持ちがありましたが、親の想いを察して第一志望は地元大学にしました。その大学は不合格になってしまったので、結局県外の大学に進学したんですけど、**当時を振り返るともっと親と進路のことを話していれば、違う選択もあったんじゃないかなと思います。**(平出さん)



親の方から声をかける

高校生は進路について考える時、多くの場合、不安な気持ちを抱えています。様子をみてあなたから声をかけてあげてください。また、**夢や希望を持つ大切さを語る親ほど、その子どもは進路を考えると楽しい気持ちになる割合が高くなるという調査結果もあります。**親御さんが今の職業に就いた理由を話すのも良いでしょう。

自分の親は僕のやりたいことをずっと応援してくれています。大学進学の時も母親がママ友と情報交換して「あそこのオープンキャンパスに行ったらこうだったって。」などリアルな情報をもらえて役立ちました。生徒同士ってライバルなので、あまり情報交換しないんですよ。親が自分を信頼し、**好きなことをさせてもらっている**ので、**将来は絶対に恩返ししよう**と思っています。(中野さん)



信頼して
好きなことを
させてもらえて
よかった！

県内外の大学に
ついてもっと
調べられたら
よかった！

志望校 選択



大学の先生や
研究室についても
調べれば
よかった！

大学に進んで思うのは、**大学や学部よりも「どの先生から学ぶか」**がとっても重要だということ。どこの大学にどんな研究室があるかは、卒業生の卒論を調べると分かります。高校生の時にそれを知っていたら、今とは違う大学に行っていたかもしれないですね。(青木さん)

高校生の頃は、進学情報が圧倒的に少なかつたと思います。例えば「将来、小児科の看護師になりたい」と思っても、どこの大学へ行けば専門的に学べるのか、先生や親に聞いても、ネットで調べても分かりませんでした。県外に行く良い点と悪い点も含め、**県内外の大学についてもっと調べて、親にも知って欲しかった**です。(浅野さん)



奨学金の返済額を
把握しておけば
よかった！

高校生は100万円単位の話って想像しにくいと思うんです。大学の学費を聞いてもそれが高いのか、低いのか分からない。流されるままに、奨学金の申請を出している人も多いんじゃないかな。自分の場合、**大学生になって返済書類が届いた時、「マジかー！」**って思いましたもん。奨学金を借りる時に、「いくら借りると、どのくらいの期間を返さなければならないのか」を知っておきたかったですね。(青木さん)

私たちの時代より
入試が多様になって、
大学に関すること
全てが分からない。
A・Oさん

Let's TRY

S

経験値で判断せず 進学の基本情報を押さえよう！

入試制度が複雑になり、親世代が受験した頃とは様変わりしています。学校や塾などで配布される資料にしっかりと目を通すことはもちろんですが、進学情報サイトなどを活用して基本情報を押さえましょう。高校1年生の段階から情報を収集し、準備すべきことを早めに明確にしておくことで、落ち着いて入試に臨むことができます。

※「進学情報サイト」で検索をかけると代表的なサイトがヒットします。



Let's TRY

7

安定した道を選んでほしい
という気持ちと、
失敗して強くなってほしい
という気持ちがある。
T・Tさん

親の気持ちは ストレートに伝えよう！

「経済的に私立は厳しい」「将来的には親元にてほしい」など、踏まえてほしい事情があるなら、きちんと伝えましょう。まずはお子さんの意思を尊重した上で、お互いが納得のいく結論を充分に話し合っって導き出すことが大切です。

実は、
新潟にいてほしい、
いつか新潟に
戻ってきてほしいと
思っている。
H・Iさん



先生にだけ頼らず 保護者自らも情報収集しよう！

高校では、先生も進学について詳しく、熱心に指導されますが、その勢いに押されて言われるがままに流されることもないとは言えません。保護者自らも大学案内パンフレットやホームページをはじめ、オープンキャンパス、進学相談会、書籍などで多角的に情報を集め、冷静に考えることが必要です。

先生がすすめる進路と
親や子どもが目指したい
進路にギャップがあり、
説得するのに
苦労しました。
R・Sさん

高校の先生の
進路指導に対する
力の入れようはスゴイ。
先生との共通理解を持つのが
大変でした。
T・Nさん

大学に進学しないと
将来に希望が持てないような
進路指導をされた。
K・Nさん

どこまで子どもに
任せていいの？
親はどこまで
介入すればいいの？
T・Tさん

人生の先輩として サポート役に徹しよう！

子どもに期待を抱くのは親として当然のことですが、その「親の想い」を強く出しすぎてしまうとお子さんへの心理的負担につながりかねません。まずは人生を長く生きてきた社会人の先輩として自分自身を省みた上で、自分が生きてきて大事だなあと考えたことを、実体験を交えてアドバイスしてみましよう。

子どもの性格や
将来を考えると、
何が最善の選択なのか
わからない。
K・Iさん

少子化だから
子どもに対する
期待も大きい。
親にも本音と
建て前がある。
A・Nさん

Let's TRY

4

子どもと全く
会話がなくて、
何を考えているのか
全然分からない。
K・Iさん

Let's TRY

0

子どもの話を じっくり聴こう！

親の意見を話す前に、まずはお子さんの意見を聴くことを第一に心がけましょう。そして、アドバイスしたいことがあっても、端から否定してはいけません。「そうだね、わかるよ」とまずはお子さんの意見を尊重し共感した上で、自分の意見を伝えるようにしましょう。

子どもの希望が
よくわからない。
話をしても
掘り下げられない。
M・Nさん



保護者の
モヤモヤ解決に役立つ

7つの Let's TRY

新潟市内の高校に通う（通っていた）生徒の保護者の方に
進路に関するニーズや困り事をお聞きしたところ、
さまざまな悩みや葛藤、不安の声が寄せられました。
保護者の皆さんのモヤモヤ解決に役立つ
「トライ」と合わせて紹介します。

世間の常識に 縛られすぎないようにしよう！

何のための大学進学？
我が子は大学を中退して、
本当にやりたいことを
模索しているところです。
K・Uさん

大学進学ありきでなく、進路にはさまざま
な選択肢があるはず。世間の常識に縛
られすぎずに、「お子さんにとっての幸せ
とは何か？」について広い視野で自らの心
に問いかけてみましょう。

高校に入学した途端、
大学進学ありきで
学校が動き出す。
大学に行くことだけが
進路選択なの？
R・Kさん

大学進学の先も イメージしてみよう！

「大学に進学して何を学びたいのか？」「なぜ進学するのか？」。お子さんの目的は明確に定まっていますか？ はっきりとした答えが返ってこないなら、その目的を明らかにすることが大切です。進路選択は手段であり目的ではありません。子どもに問うけることが保護者の重要な役目です。

目指している大学が、
子どものやりたいことが
できる大学なのか
わからない。
M・Kさん



【意見交換会】2018年10月23日開催
（新潟市役所本館3階対策室にて）
参加者：新潟市内の高校に通う（通っていた）
生徒の保護者12名

※1 「高校生向け体験イベント」には、大学等が主催する、学びを体験できるものや同じ興味を持つ高校生、さまざまな分野の社会人・大学生と交流できるイベントなどがあります。興味関心につながる地域のボランティアに参加するのも良いでしょう。

3	2	1	12	11	10	9	8
● 春休み〜将来への考え・視野を広げよう！						● オープンキャンパス・公開講座参加	
一番身近な大人として、仕事の経験や世の中の動きなどについて積極的に話すことで、お子さんの将来への考えを引き出し、視野を広げてあげましょう。長期休みに実施されている高校生向け体験イベント^{*1}などへ、参加を勧めてみては？			夏休みを中心に、多くの大学や専門学校でオープンキャンパス、高校生向け公開講座が実施されます。いくつかの大学で日程が重なることも多いので、3年生になってから…ではなく、気になる大学は1年、2年の夏休みも利用してたくさん見てまわしましょう！				
◎ コーディネーター ※夏季実施の場合もあり ● 二者面談 			修学旅行の前後でぜひお子さんと会話を。「どんなことするの?」「どうだった?」「どう感じた?」など、経験を通じて将来につながる興味関心を掘り起こしましょう。		● 修学旅行 ※日程は各高校で異なる		● オープンキャンパス・公開講座参加
進路についての話題がメイン。どんな学部学科に行きたいか、方向性を話し合います。この頃は「3年生0学期」とも言われ、受験ムードが高まります。お子さんの一番の理解者・応援者として、心づもりしましょう。			オープンキャンパスで、保護者向けの説明会（入試、学費、寮費など）を行う大学も増えてきています。お子さんが嫌がらない場合、同行するとその後の相談にも乗りやすいかもしれません。定員制で事前予約が必要なものもあるので、早めにチェックしましょう。				
● 国公立大学中期・後期試験 ● 合格発表 ● 入学手続き ● 卒業式		● 国立大学前期試験	● 私立大学試験開始 ● 大学入学共通テスト^{*2} ● 国立大学出願開始		● 指定校推薦試験		● オープンキャンパス・公開講座参加
● 一般入試ガイダンス		● 推薦入学試験・合格発表 ● 私立大学出願開始		● 指定校推薦の校内選考／ 大学入学共通テスト出願書類提出(予定)^{*2}		志望校に足を運ぶと、モチベーションもアップします。	
受験期は精神的・体力的にも一番つらい時。成功を信じてそっと応援するサポーター役でいましょう！					受験スケジュールを立てましょう。第一志望の合格発表前に、併願校の入学金納入締切があるなど、受験校数やスケジュールによって、かかる費用が大きく変わります。入学金手続きに慌てないように！		
			1～3月の受験時に活用する交通機関やホテルの予約は早めに済ませましょう。大学が幹旋している場合が多いので、情報収集をこまめに！				

※2 現在、これまでのセンター試験に代わるテストとして「大学入学共通テスト」の導入準備が進められています。2021年1月より実施予定です。最新の動向は、文部科学省「高大接続改革」をご覧ください。

次年度の文理コースや履修科目について、選択を行います。後からの変更は難しいことが多く、しっかり考えた上で書類提出しましょう。お子さん自身も、悩むタイミング。話を聞いてあげて、そっと背中を押してあげたいですね。

新たな環境で毎日ヘトヘト。
夕食や就寝、起床時間など、
生活リズムを整えるサポート
をしてあげてください。

7	6	5	4	月
ダイジヨウガラテ  同程度の学力の生徒が集まる高校。初めてのテストの難易度や結果にショックを受ける子どもも少なくありません。本人が前向きになる声かけを。	文理選択調査	中間テスト	入学式 新入生 オリエンテーション	1年生
	部活の代替わり	 3年生が引退し、2年生を中心とした体制へ。リーダーシップを発揮し、困難も仲間と乗り越える経験は、その後の人生に役立ちます。	文理コース分かれての授業スタート	2年生
三者面談	推薦・AO入試ガイダンス 受験時期が早い推薦・AO入試は春から準備を始めます。	進路希望調査 私立大学や専門学校は、募集要項が始めます。	日本学生支援機構奨学金の予約採用申し込み開始 詳しくは22ページへ	3年生
具体的に志望校、受験対策について確認します。部活引退後、新たな生活リズムを親子で整えましょう。 				

※学校行事はモデルケースです。詳細は各学校の情報をご確認ください。
出典:2018年度 高校生の保護者のためのキャリアガイダンス/リクルート進学総研

子が成長するにつれて、親子のコミュニケーションの内容や方法は変化していきます。その中で、思わず感情をぶつけてしまったたり、思うように会話ができなくて、悩んだりしたことはありませんか。

海外で生まれたNVC
(Nonviolent Communication)
Ⅱ非暴力コミュニケーション)
が、近年日本でも注目されてい
ます。相手を評価したり決めつ
を大切にしながら、子どもとの
関わりや子育て中の自分を目
一杯楽しんでもらいたい。そん
な思いで、NVCのエッセンス
をご紹介します。

けたりするのではなく、自分や相手が抱えている感情と必要としていること（ニーズ）に耳を傾けることで、共感を伴ったコミュニケーションを生む考え方や手法です。

を大切にしながら、子どもとの関わりや子育て中の自分を一杯楽しんでもらいたい。そんな思いで、NVCのエッセンスをご紹介します。



＜監修＞
NVCトレーナー
小笠原春野さん

NVCの考え方

- 人は誰でも生きるのに必要なニーズを持っていて、あらゆる行動は、なんらかのニーズを満たそうとする試みである
- モヤモヤの根っこであるニーズが明らかになると、次に何をすればいいのかが、自ずと沸き上がってくる
- 自分と相手のニーズが満たされることを、同じくらい大切にする
- 正直さ・弱さの開示には、つながりを生むパワーがある
- 自分の行動に対する納得感を大事にする



試してみよう! Let's TRY ♪

Nonviolent Communication

STEP 子どもの関わりで、悩んだ場面を思い浮かべる

(例) 子どもに話しかけたのに返事がなかった。

どんなことが起こったか
観察してみよう。
その時に抱いた感情に
目をとめてみよう。

STEP 2 自分の中に生まれた感情に名前をつけてみよう

- ☐愛おしい ☐慈愛にみちた ☐ドキドキした ☐危惧する ☐不安な予感がある
☐感謝している ☐心に触れた ☐オープンな ☐心配で ☐むかつく ☐不愉快
☐誇らしい ☐安心だ ☐夢中だ ☐いら立つ ☐腹が立つ ☐怒っている
☐興味を持っている ☐ワクワクする ☐期待している ☐うんざりした ☐困惑する ☐困った
☐嬉しい ☐満足している ☐晴れ晴れした ☐複雑な ☐疎外感 ☐無関心な
☐感心する ☐達成感 ☐解放感 ☐危機感 ☐不安 ☐落ち着かない
☐スッキリした ☐やる気のある ☐安定した ☐肩身が狭い ☐歯がゆい思い ☐深く悲しむ
☐ ☐傷ついた ☐寂しい ☐落ち込んだ
☐ ☐がっかりした ☐防衛的な ☐うらやましい
☐ ☐懐かしい ☐モヤモヤする

当てはまるものに
チェックしよう!
(いくつでもOK)

なぜその感情が
生まれたのだろうか。

STEP
3 自分のニーズ（必要としていること・満たしたいこと）を見つけよう

- ☐受容 ☐愛情 ☐承認 ☐協力 ☐コミュニケーション
☐配慮・気遣い ☐一貫性 ☐思いやり ☐共感 ☐親密さ ☐相互依存 ☐尊敬
☐安心 ☐安全 ☐支え ☐理解 ☐信頼 ☐あたたかさ ☐交流
☐気楽さ ☐整理整頓 ☐ふれあい ☐挑戦 ☐創造性 ☐探求 ☐成長
☐希望 ☐自己表現 ☐選択 ☐自由 ☐独立 ☐自発性

Mini column

親から子への贈り物
「ご機嫌力」

親も子も、さまざまな不安やストレスを感じる進路活動。そんな時、親の機嫌が良いと子どもは安心してほっとします。NVCを意識して自分の感情とニーズにつながると、子どもの気持ちにオープンに向き合う心の余裕が生まれやすくなります。ご機嫌力、試してみませんか？

STEP
4 **そのニーズを満たすアイデアを気軽にためてみよう!**

(例) 自分に「ありがとう。ごきろうさま。」と言う

どんなことが
できそうですか？

NVCについてもっと
知りたい方にオススメ!

・「NVC-人と人との関係にいのちを吹き込む法」マーシャル・B・ローゼンバーグ(日本経済新聞出版社)
・NVC Japan <http://nvc-japan.net>

自分のニーズを
大切にした関わり方

子どもの行動の理由を 決めつけてしまう関わり方

NVCのステップ

- ①
頭で判断・批判・評価することと
区別して、
起きたことを「観察」してみる
- ②
観察したことに対して、
自分が抱いている
「感情」に気づく
- ③
その「感情」を
生み出している要因、
「自分の心の奥の願いである
ニーズ」とつながる
- ④
ニーズを満たす
さまざまな
アイデアを気軽にためす

左ページで
実際に
やってみよう



Message from Niigata City

新潟市からのメッセージ

日本が直面する人口減少社会

政令指定都市である新潟市も2005年をピークに人口減少が進んでいます。



2005年の**81万人**をピークに、人口減少が進み
2045年には**13万人減の68万人**になると推計※されています。

特に**若い世代の首都圏への流出**が顕著です。

※出典: 国勢調査、
国立社会保障・人口問題研究所

だけど…人気の新潟!

新潟県も新潟市も移住・定住の取組を促進しており、
近年、移住希望地として人気が上がっています。

2018年移住希望地域ランキング※で**新潟県が全国5位**に!

※認定NPO法人
ふるさと回帰支援センター調査
「2018年移住希望地域ランキング」

20代以下の希望地域ランキングでは**全国1位**!



新潟暮らしの魅力はたくさん!

Time

時間の
余裕

通勤時間

余暇時間



新潟市は通勤にかかる時間が少ないから、余暇時間がたっぷり!

通勤・通学

新潟 往復 **66分** (新潟大都市圏)

東京 往復 94分 (東京都)

総務省-社会生活基本調査
独身期-35歳未満(平成28年)

余暇時間

新潟 **345分**/日 (新潟大都市圏)

東京 315分/日 (東京都)

総務省-社会生活基本調査
独身期-35歳未満(平成28年)

Child care

子育て
環境

待機児童0

保育所数
政令市1位



新潟市は保育所数が多く、待機児童はゼロ。
共働き率は政令市中一位!

待機児童数

新潟 **0人** (新潟市HP
平成30年4月)

東京 3,352人 (東京都HP
平成30年4月)

子どものいる夫婦の共働き率

新潟 **61.1%**

東京 45.5%

総務省-国勢調査(平成27年)

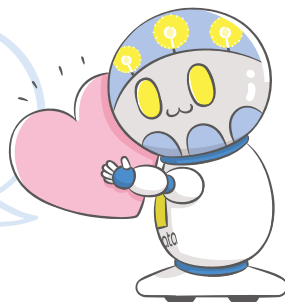
▼新潟市魅力発見サイト「ガタブラ」
新潟暮らしの魅力データ満載のサイト!
お子さんに教えたくなる新潟情報がたくさん!



▼新潟市移住・定住情報サイト「HAPPYターン」
新潟市の移住・定住に関するポータルサイト
移住者インタビューは必見!



いつか巣立つお子さんも、
これから色んな試練や
苦しみを味わうでしょう。
そんなときに「いつでも帰っておいで」
と言えるように、
新潟市に住むあなたが、
まずは新潟を好きになって
ほしいです。

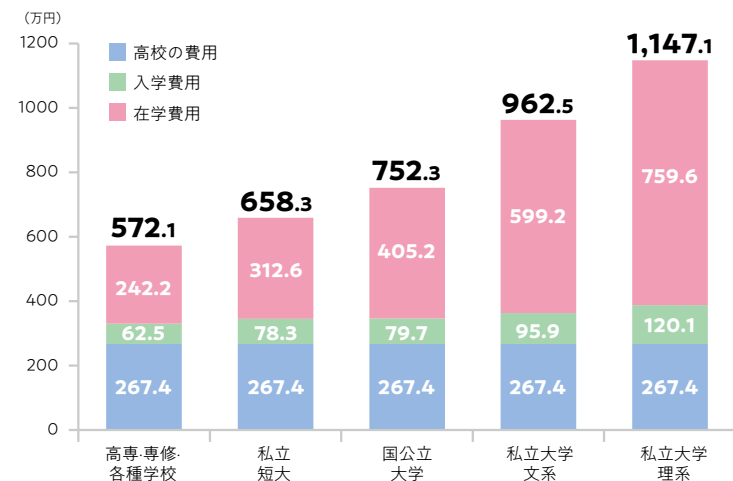


進路を考える上で押さえておきたいお金のこと

1

School expenses

気になる学費のこと



▲高校卒業後の入学先別にみた
卒業までに必要な入在学費用
【子供1人当たりの費用(年間平均額の累計)】

注1: 高校の費用は、国公立・私立を合わせた全体の平均である。
注2: 高校の費用には、入学費用も含まれる。
注3: 高専・専修各種学校・私立短大は、修業年限を2年として算出している。
日本政策金融公庫 教育費負担の実態調査結果(平成29年1月)より

2

Scholarship

気になる
奨学金のこと

【種類はいろいろ】

国が実施する日本学生支援機構の奨学金の他にも、地方自治体や民間団体、大学独自の奨学金制度もあります。

【募集時期はさまざま】

大学受験時に「奨学生」として募集がある場合や、入学直後に申請、面接などで支給が決まる場合などがあります。

【予約採用と在学採用】

日本学生支援機構の奨学金では、高校在学中に予約する「予約採用」と大学進学後に申請する「在学採用」があります。

★志望校の奨学金については必ず調べましょう。

★各種奨学金の特徴をきちんと把握しましょう。

★返済は可能かを見極めて借り入れる金額や借りの先を決定しましょう。

★お子さんにもしっかりと伝えることも重要です。

注目
情報

新潟市奨学金制度があります。また新潟県ではUターン転職した人への最大120万円の奨学金返還支援事業もおこなっています。

3

Cost of living

気になる生活費のこと

1カ月の生活費はアパート暮らしで約18万円、
自宅でも約14万円かかります。

●アパート暮らし等



●学寮



●自宅



▲1カ月の生活費 [大学(昼間部)平均]

※自宅生は住居・光熱費のデータなし
平成28年度 学生生活調査報告
(独立行政法人 日本学生支援機構)より