

ミライをデザイン らしさって何だろう 20代からのライフキャリアセミナー

日 時:2025年10月4日(土)
参加方法:現地参加、オンデマンド配信
対 象:これからライフイベントを迎える若年層
(20代~30代中心)

01 スペシャルトークセッション

ゲスト

庄司智春

お笑いタレント



1976年生まれ。東京都出身。
'95年、品川祐とともに、漫才コンビ『品川庄司』を結成。
2001年に、品川庄司として『ゴールデン・アロー賞』芸能新人賞を受賞し、バラエティーを中心に活躍中。
'09年に歌手・タレントの藤本美貴と結婚し、現在3児の父。

講師

庄司あきこ

ファイナンシャルプランナー
心理カウンセラー



4歳の娘を育てながら、FP×心理カウンセラーとして活動中。
「自分の人生の選択肢を自分で増やす」「目指せマネー美人！」をモットーにわかりやすさを重視し「お金」だけでなく、「生き方」を考えるセミナー等を行っている。
山形新聞「なるほど新FPのはなし」執筆中。

テーマ1:仕事と家庭を両立する上で「大切にしている価値観」

仕事に関してはシンプルに一生懸命やるだけです。

成功も失敗も含めて、自分の魂を現場に置いて帰ることを心掛けています。もし失敗しても一生懸命取り組んでいれば、周りの人や視聴者に伝わって次につながるかもしれない。

家庭でも通ずるところがあって、子どもたちにも一生懸命ひとりひとりと向き合っています。

仕事も家庭も関わる人すべてが幸せだと思ってもらえるような時間を提供したり、向き合うようにしています。自分も含めて、誰かが我慢することがないように心がけています。

テーマ2:『予想外の出来事』から生まれた新しい発見や成長

子育ては予想外のことだらけ。自分とミキティの子どもへの対応の違いから学ぶことが多く、自分の中で成長したと感じます。僕は正面からぶつかるタイプだけど、ミキティは上手にかわしたり、ポジティブな捉え方をしたり。仕事の失敗・家庭の失敗多々ありますが、まわりまわっていつか笑えるようになっていたらいいなと。この考え方も周りの人が成長させてくれたからですね。

子どもが生まれてから、仕事を周りの人に手伝ってもらえることが多くなり、迷惑をかけていると思っていました。その時に同僚から「『迷惑かけて…』じゃなくて『お世話になりました』と言おう」と言われ、心が軽くなりました。徐々にそんな自分のことも許せるようになり、ちょっとだけ寛容になってきました。人と関わることで気づきがたくさんありました。

テーマ3: ライフステージが進んでも変わらない『自分らしさ』

ミキティからはよく「まじめだね」と言われます。昔から変わったつもりはなくて自分では感じないけど、考え方が違うミキティと出会ったからこそ気づけました。真面目さが一生懸命さにつながっているのかもしれない。

また、優しいことが最強だと思ってるから、子どもと楽しく寝め合いながら、人に優しくすることを教えています。

自分が思う自分らしさも、周りから見た自分らしさも、どちらも自分らしさだと思います。そのなかでも、変化する環境のなかで自分の価値観を変えられること、多面的であることが私の自分らしさだと思っています。最初は嫌だと思っていたことでも、実際やってみたら意外と楽しかったり...

02 【セミナー】ライフイベントにかかるお金のリアルと知っておきたい支援制度

お金と幸せ

お金は「目的」ではなく「手段」。それぞれ幸せのカタチを実現するための道具です。自分にとっての「幸せの価値観」を明確にすることがマネープランの第一歩となります。

多様な幸せの例

人それぞれの**価値観**と**ライフスタイル**

 家族との時間 共に過ごす大切な時間 家族との絆を深める喜び	 世界への旅 新たな発見と体験 世界の文化と出会う感動	 理想の住まい 安らぎと快適さ 自分だけの空間	 仕事の成果 自己成長と達成感 社会貢献と自己実現	 知識と成長 新しいことを学ぶ喜び 自分の可能性を広げる	 趣味の充実 好きなことに没頭する時間。 自分の世界を楽しむ
--	---	---	---	--	--

ライフプランとキャッシュフロー

人生の3大支出と言われる「**住宅**」「**教育**」「**老後**」

それぞれにかかる費用を知り、計画的に準備することが大切です。

収支のバランスを取りながら将来への基盤を作るために、キャッシュフロー表を作りましょう！

お金の流れを視覚化し、目標に向かって現実的な資金計画を。

📈キャッシュフロー表の作り方

キャッシュフロー表作成の5ステップ

① ライフプランを決める

夫婦で話し合い、将来のライフイベントを年代別にリストアップ

② 収入を予測する

共働き・退職などのパターンを考慮し、年収推移を見積もる

③ 支出を見積もる

生活費・教育費・住宅費など、将来の支出を項目別に計画

④ 資産の増減を計算

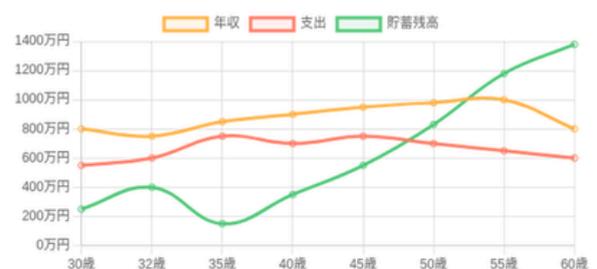
年ごとの収入から支出を差し引き、貯蓄・資産の推移を計算

⑤ 定期的に見直す

年1回など定期的に実績と比較し、必要に応じて計画を調整

📌 **ポイント**： 詳細すぎる計画より「大枠」を把握することが重要です。無理のない現実的な計画を心がけましょう。

キャッシュフロー推移グラフ例



30代共働き夫婦の場合（子ども1人・マイホーム購入予定）

キャッシュフロー表サンプル

年齢	ライフイベント	年収	支出	貯蓄残高
30歳	結婚	800万円	550万円	250万円
32歳	出産	750万円	600万円	400万円
35歳	マイホーム購入	850万円	750万円	150万円
40歳	教育費増加	900万円	700万円	350万円

資産形成と支援制度

資産形成に重要な「投資」。無理のない範囲で目的と期間を明確にし、自分に合った投資方法を選びましょう。

【資産形成の3原則】“長期” “分散” “積立”

また、国や県、自治体の支援制度を賢く利用することも有効です。

自治体によって支給条件や金額が異なるので、必ず公式サイトや窓口で詳細を確認し、早めの申請を心がけましょう。

【各種助成金・補助金の紹介】

- ・住宅支援：住宅取得支援、家賃補助、住宅ローン減税
- ・結婚支援：結婚新生活支援事業、結婚祝い金、引越し費用補助
- ・出産育児：出産育児一時金、児童手当、乳幼児医療費助成
- ・リスキリング：教育訓練給付金、専門実践教育訓練
- ・医療健康：高額療養費制度、不妊治療助成金、健康診断補助
- ・その他：奨学金返還支援制度、地方移住支援金

03 【セミナー】山形で叶える！理想のキャリアとライフイベントの両立

幸福度と仕事満足度の関係性

「幸せ」を分解すると、以下の6つの要素で構成されています。

幸せ = 感情 × 関係 × 自律 × 成長・意味 × 健康 × 安心基盤

- ・感情…ポジティブ感情・安らぎの頻度
- ・関係…信頼できる人とのつながり
- ・自律…自分で選べる感・時間裁量
- ・成長・意味…やりがい・学び・目的
- ・健康…睡眠・体調
- ・安心基盤…お金・住環境・可処分時間

仕事によって得られるもの

- ① お金：生活基盤の確保、安心感・安全、選択肢の自由の拡大
- ② やりがい：目的意識、達成感、自律性、成長実感
- ③ 成長：自己効力感、新しい可能性の発見、目標達成の喜び
- ④ 仲間：心理的安全性、相互成長、帰属意識



「幸せの構成要素」と「仕事で得られるもの」には深い関係性があり、仕事満足度の充実が幸福度に大きく影響！

山形で働くメリットとキャリア

働き方が多様化し、ライフスタイルやステージに合わせた働き方を選択することができます。また、新しいキャリア観が広がり、より柔軟なキャリアパスも検討できます。

正社員	副業	フリーランス
安定した収入と福利厚生 雇用保険・社会保険完備 キャリアアップの道筋明確 山形県内の企業も働き方改革推進中	本業と並行した収入源確保 スキルの多角化・専門性向上 柔軟な働き方・時間活用 県内でも副業容認企業が増加中	自由な時間管理・場所選択 案件・クライアント選択可能 収入上限なし・自己決定型 山形在住でも県外案件獲得可能
起業	リモートワーク	ハイブリッド
自分のビジョン実現可能 事業拡大の成長可能性 地域課題解決の当事者に 県の創業支援補助金活用可能	通勤時間ゼロ・生産性向上 居住地を選ばない自由 ワークライフバランス改善 フルリモート就業企業が増加中	出社とリモートの組み合わせ チームワークとの両立 効率と社会性の融合 週1〜3日出社型の採用も増加中

山形ならではのライフスタイルメリット

- ① 通勤時間の短さ…平均25分(都市部平均90分)
→自身や家族のために使える可処分時間が増加
- ② 住居費の低さ…東京の約1/3の住宅取得コスト
→固定費が低く、貯蓄や投資、趣味に回せる余裕が生まれる
- ③ 豊かな自然環境…子育てに適した安全・安心な環境
→自然環境や親族・地域コミュニティによる支援体制が充実

山形県でわたしたちを支える「社会的サポートとリソース」

山形県・自治体・企業・地域による主な支援例

- ✓ 結婚新生活支援事業
最大60万円補助：住宅取得・引越し費用支援 (29歳以下の世帯)
- ✓ 出産・子育て応援ギフト
妊娠届出時5万円・出生届出時5万円の給付(計10万円)
- ✓ 医療費・教育費の負担軽減
18歳までの医療費助成、保育所・認定こども園・幼稚園の無償化
- ✓ 山形みんなで子育て応援団
地域・企業ぐるみで子育て家庭をサポートする取り組み
- ✓ 両立支援企業の認定制度
やまがたスマイル企業認定・くるみん認定による働きやすい職場環境
- ✓ 地域による子育て支援
子育てサロン、子育て相談、住まい・就労の手厚い支援体制

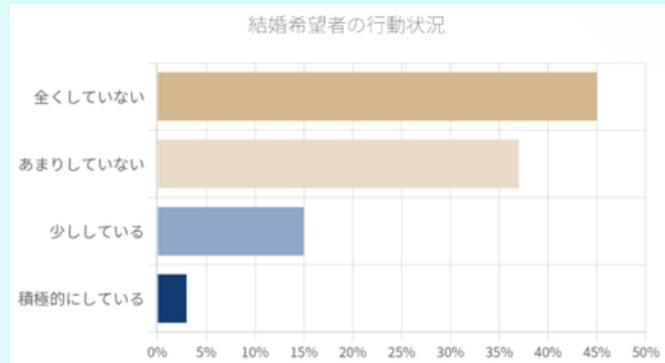
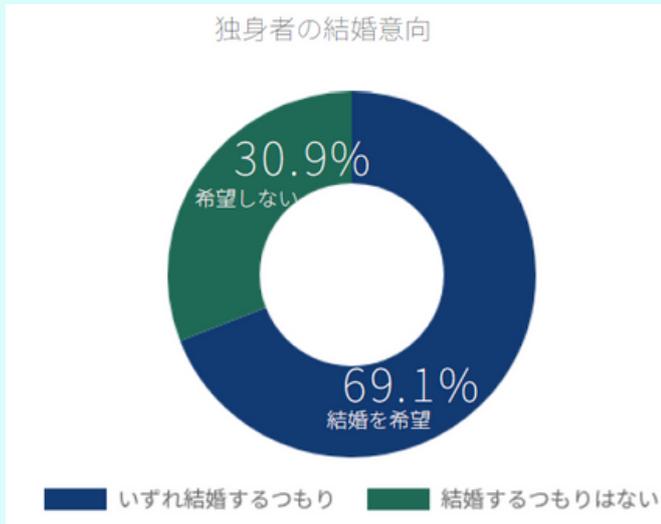
ゆとりある暮らしで多様なライフイベントを支えやすい！
山形だからこそ「希望するライフもキャリアも諦めない」選択肢が豊富！

家族が与える幸せと、結婚の現状

”愛情”や”つながり”が満たされることで、「幸せのかけ算」にポジティブな影響を与えます。

山形県の平均初婚年齢は30歳前後と以前と比べ晩婚化の傾向にありますが、実際に結婚する年齢は男女ともに**26歳**が最多です。

また、県内の独身者のうちおよそ7割は結婚を希望していますが、その多くは結婚に向けての行動に消極的です。男女ともに「待ち」の傾向が強く、自ら積極的に行動することの重要性が分かります。



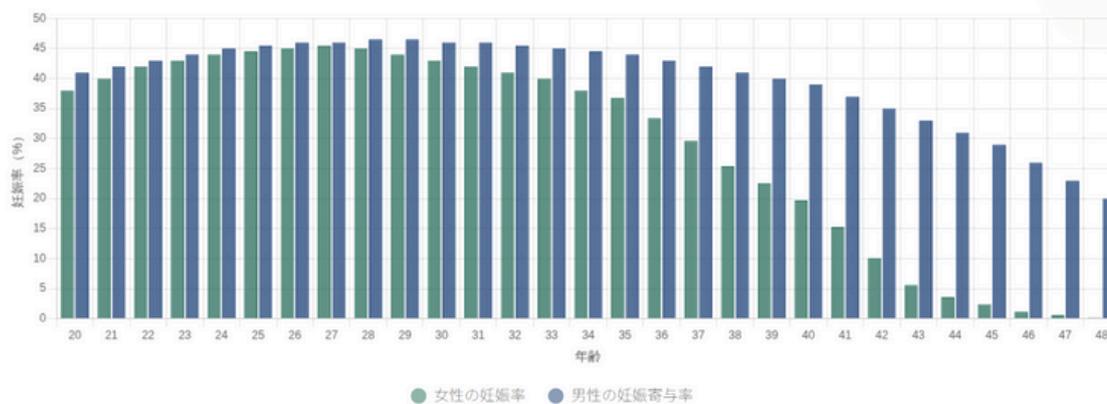
出会いの機会は自ら創り出すもの
出会いイベント・マッチングサービスなど選択肢は多様化

妊娠のリアル

子どもの存在はライフイベントのなかでも大きな出来事のひとつです。

男女ともに年齢による妊娠(寄与)率や生産率・流産率は変化するため、身体的リミットを理解したうえでライフプランに組み込む必要があります。

年齢別妊娠率の推移 (男女別)



年齢と妊娠率の関係

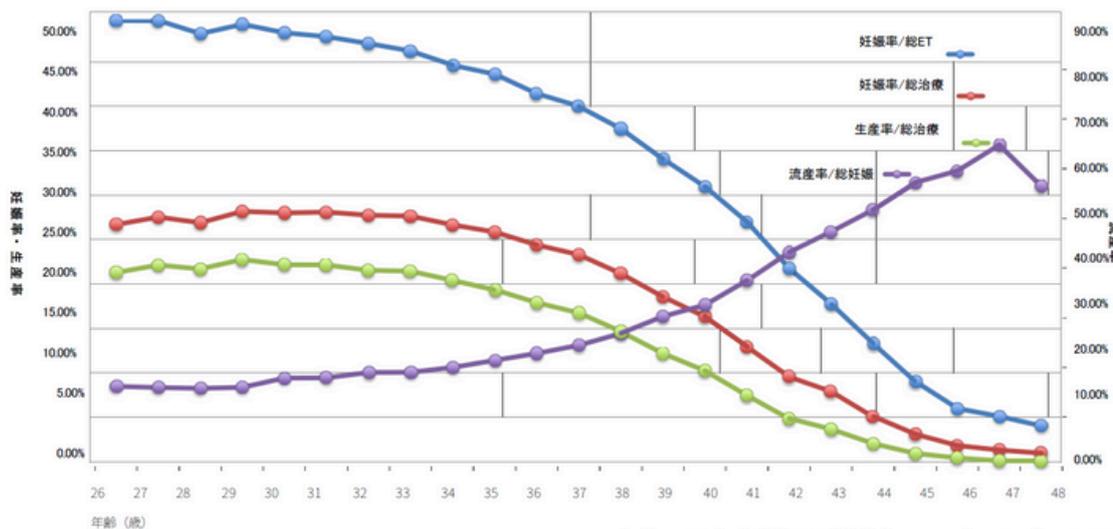
- 女性の妊娠率は35歳を過ぎると急速に低下

- 20代後半～30代前半が妊娠率のピーク

- 43歳以降は自然妊娠率が5%以下に低下

- 男性の妊娠寄与率も40歳以降は緩やかに低下傾向

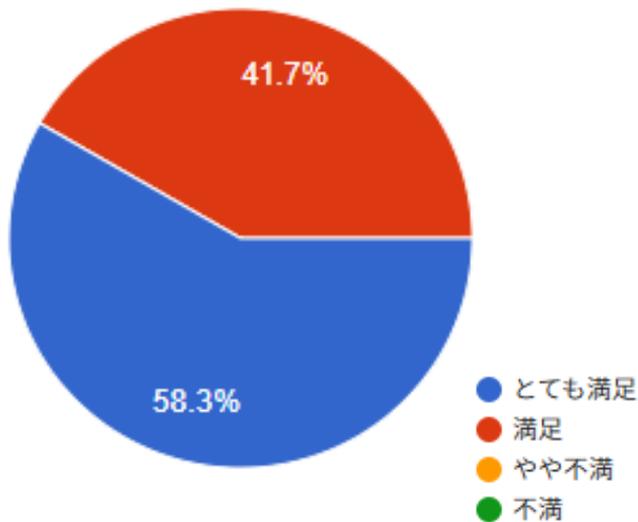
ART妊娠率・生産率・流産率 2022



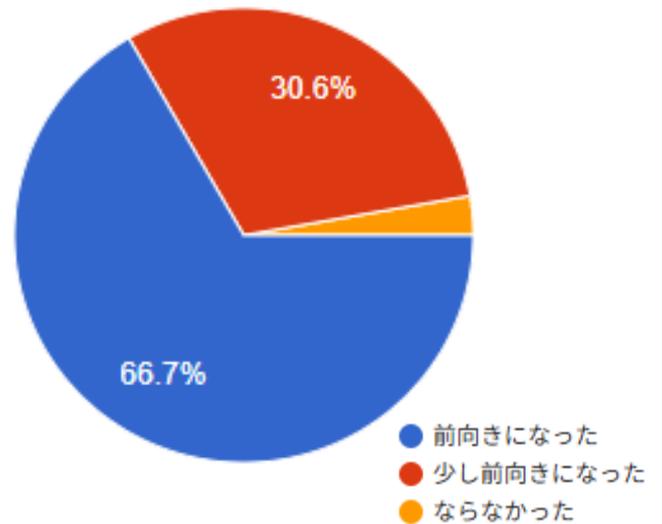
出典：日本産科婦人科学会 ARTデータブック2022

04 参加者アンケートの集計結果

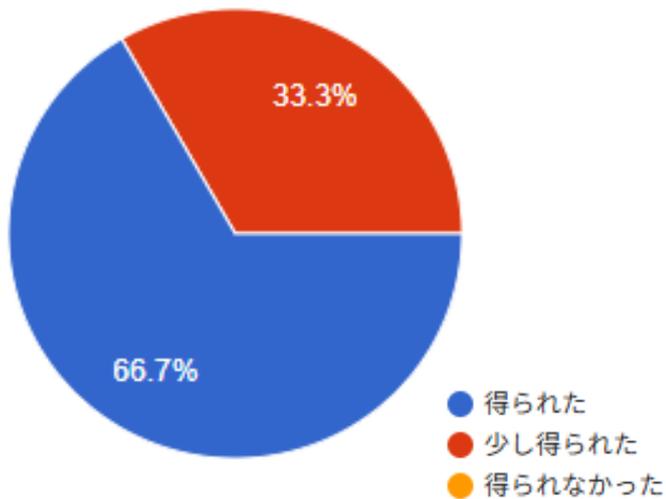
セミナー全体の満足度をお聞かせください。



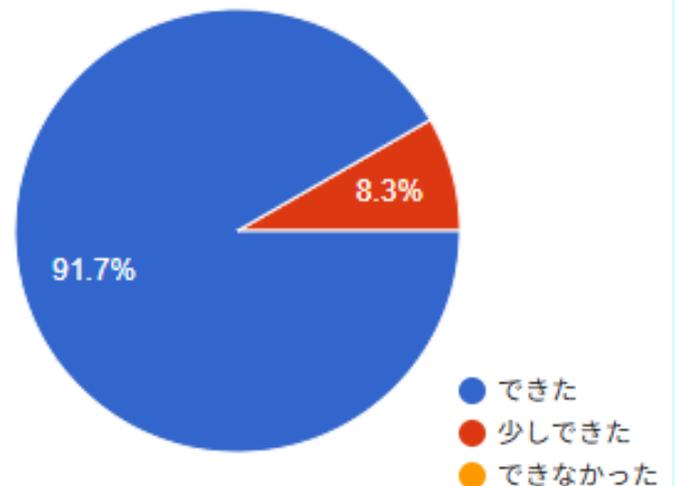
セミナーを通して、結婚・妊娠・出産、子育てに前向きになりましたか？



セミナーを通して、妊娠・出産等に関する正しい知識を得られましたか？



セミナーを通して、ライフデザインの大切さを考えることができましたか？



セミナーを通して、自分のライフデザインを描くことができましたか？

