

愛媛・ライフデザインノート

発行元:愛媛県 少子化対策・男女参画室
〒790-8570 愛媛県松山市一番町4丁目4-2

作成協力:日本女子体育大学 教授 / 前文部科学省 健康教育調査官 横嶋 剛
松山東雲短期大学 / 愛媛県男女共同参画会議会長 教授 桐木 陽子
愛媛県医師会 常任理事 / 愛媛県小児科医会 会長 井上 哲志
愛媛県医師会 理事 / 愛媛県産婦人科医会 会長 横山 幹文
国家資格2級キャリアコンサルティング技能士 / ライフデザイン認定パートナー 横山ぬい
愛媛県教育委員会

氏名 ()

発行日:2025年3月

LIFE
DESIGN
NOTE
BOOK

「人生100年時代」を生きる君たちへ

自分らしく生きるためのガイドブック

Have a Nice Life!

check!
やってみたくなる!
ワークシート
付き

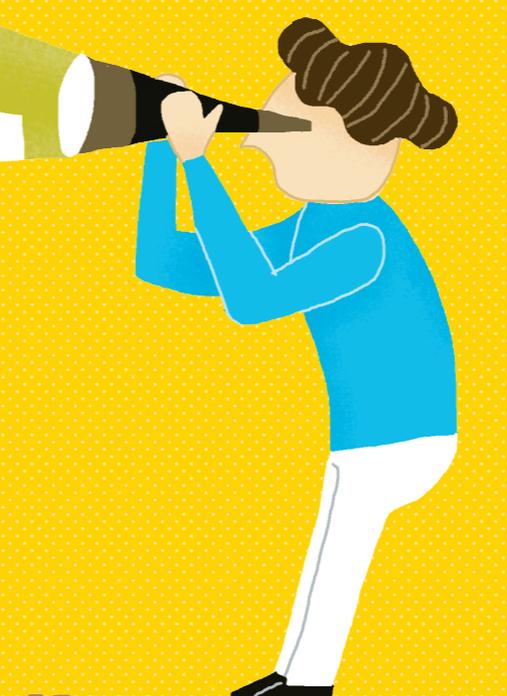
ねればできる!
Interview
お笑いコンビ
ティモンディに聞く
「My Life」

愛媛・ライフデザインノート

発行元:愛媛県 少子化対策・男女参画室



「人生」を、よい「物語」に。
Have a Nice Life!



あなたの人生の 主人公は、あなただ。

あなたは、具体的に「自分の人生をこれからどうしたいか」を考えたことはあるでしょうか？人生の選択肢も多種多様。ひとつとして同じものがない、人の数だけ生き方がある時代です。

自分は何に価値を見出し、どのようなことを実現して生きていきたいのか。今からしっかり考えておくことで、充実した、心から納得のいく人生を送ることができます。

このノートでは、**将来のことに関するデータ**や**先輩からのメッセージ**などを参考に、自分の考えをワークシートに書き込んでいきます。内容は何度でも変更して大丈夫！これが皆さんのライフデザインを考えるきっかけになれば、こんなに嬉しいことはありません。

あなたの人生という物語において、あなたは作者でもあり主人公でもあります。まぶしく光り輝く、すばらしい物語になりますように。

Contents

なぜ今、ライフデザイン？ P03

人生設計 お役立ちinfo P05

1. 変わりゆく社会 人口減少
2. 働き方の多様化
3. 働き方に関する意識の変化と現状
4. パートナー・家族形成 長い人生、誰とどのように生きるか？
5. 「妊娠・出産・子育て」という選択
6. 男女共同参画を進めるために

Interview TimonD
ティモンディが若い皆さんに贈るエール P15

描いてみよう「マイライフ」！ P19

Question

なぜ今、ライフデザイン?



私たちの生きる時代は、日々大きく変化しています。寿命が延び、人生はより長くなりました。その一方で、少子高齢化や人手不足、社会保障の課題といった不安要素も増えています。

しかし、今は一人ひとりの価値観が尊重され、多様な生き方が選べる時代です。性別による固定観念も少しずつ薄れ、誰もが自分らしく生きることができる環境が整いつつあります。だからこそ、自分が大切にしたいことや目標をしっかりと見つめ、自分らしい未来を選ぶ力が求められています。

なぜ今、ライフデザイン?

人生設計
お役立ちInfo

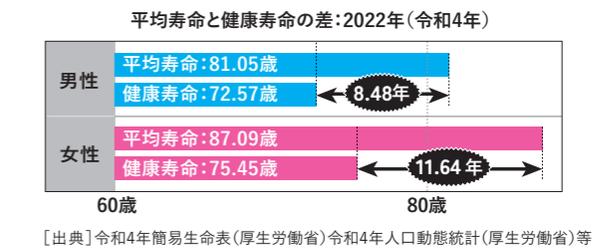
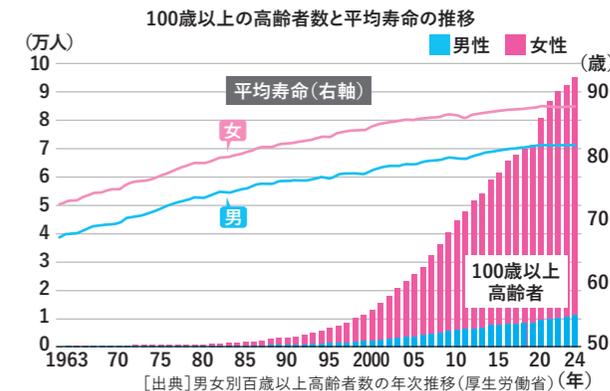
Interview
Timond

描いてみよう
「マイライフ」!

1.人生は長くなった。100年、何をして過ごそう?

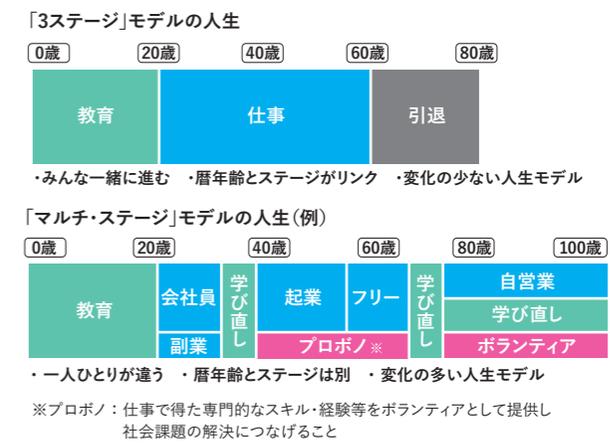
「人生100年時代」。イギリスのリンダ・グラットン氏とアンドリュー・スコット氏の共著『LIFE SHIFT —100年時代の人生戦略』で提唱された言葉です。実際に2024年(令和6年)のデータでは、日本の100歳以上の女性は全国に約8万人、男性は約1万人いると報告されています。

しかし、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」である「健康寿命」は、男性72.57歳・女性75.45歳(2022年(令和4年))。平均寿命と比較しても10年前後の差があり、その期間は健康に問題を抱えながら暮らしていく可能性が高くなります。長期的な視点を持ってライフデザインをしていくことは、充実した人生を送るための大きな手助けとなるでしょう。



2.人生100年時代、生き方は「マルチ・ステージ」へ

『LIFE SHIFT』では、人生が長くなるこれからは、「教育・仕事・引退」といった3つのステージで構成される人生から、各個人がさまざまなキャリアを経験して複数のステージを行ったり来たりしながら、生涯現役で生きていく「マルチ・ステージ」の人生へとシフトしていく必要があると提言されています。会社勤めをしながら副業もしたり、子育てに集中した後に大学に通って学び直しをしたり、起業をしたりフリーランスになったり……。これからは、個々のスタイルと志向に合わせた柔軟な選択が可能となる時代なのです。



What's? ライフデザイン

自分の強みや価値観を知り、目標を定め、計画を立て、状況に応じて振り返りながら、自分らしい未来へ進もう!



なぜ今、ライフデザイン?

人生設計
お役立ちInfo

Interview
Timond

描いてみよう
「マイライフ」!

人生設計 お役立ち info

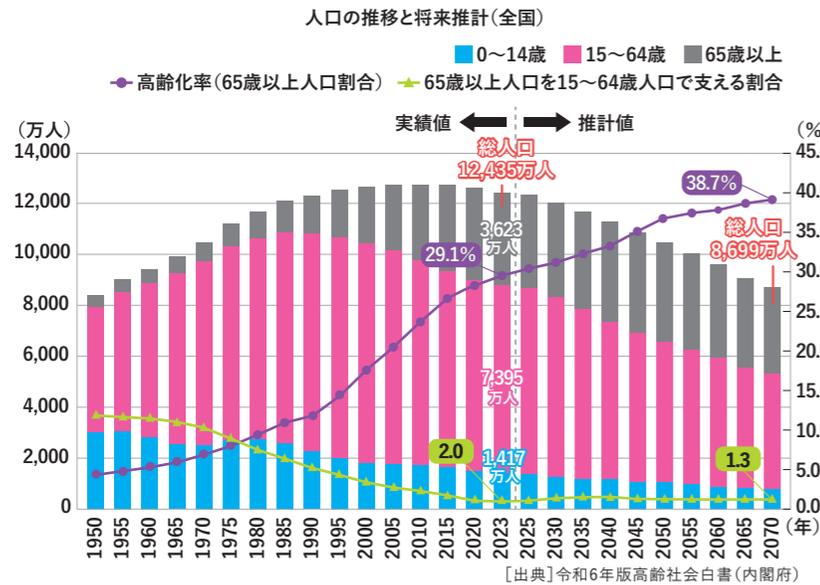


さっそくライフデザインを…といきたいところですがその前に、後になって「こんなはずじゃなかった!」とならないために、日本の社会の現状や将来起こりうるライフステージの変化など、人生設計にきつと役立つ情報を見てください。

1. 変わりゆく社会 人口減少

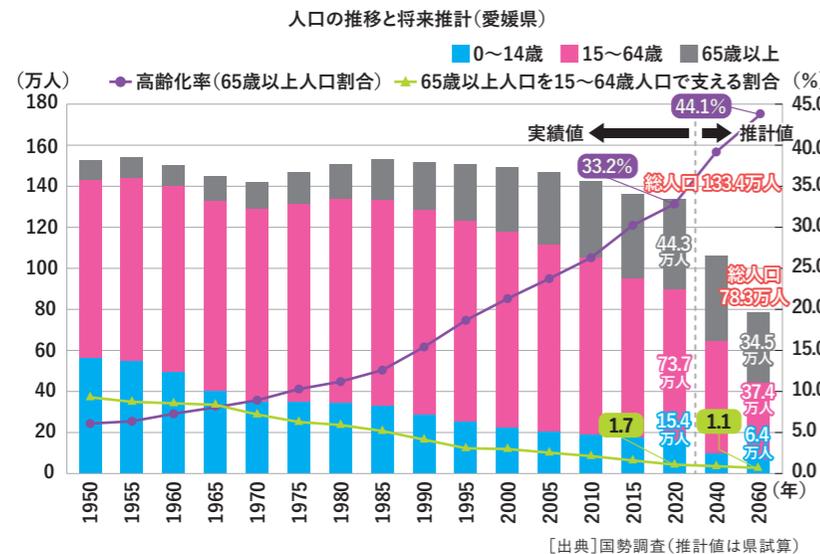
現代の日本では、人口減少が進んでいます。また、単に人口が減っているだけでなく、高齢者が増えている一方で、主に働き手となる現役世代が減るとい人口構造の高齢化も進んでいます。社会を支える世代が減っているのです。

① 人口の減少・高齢化で現役世代の負担が大きくなってきている



日本の総人口は、1億2,435万人(2023年(令和5年)10月1日現在)。65歳以上人口は、3,623万人。総人口に占める65歳以上人口の割合(高年齢化率)は29.1%です。65歳以上の人1人を支える現役世代(15~64歳)の人数は、1960年代までは10人以上でしたが徐々に減少。このままいくと、2070年には1.3人になると見込まれています。

② 愛媛県でも人口減少・高齢化が進んでいる



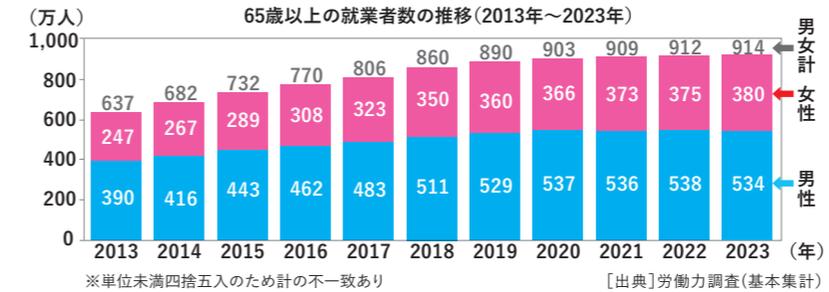
愛媛県の人口は129万人(2023年(令和5年)10月1日現在)、65歳以上人口は44万人、総人口に占める65歳以上の割合(高年齢化率)は34.2%です。愛媛県でも人口の減少が進んでおり、このまま何も対策を講じなければ2060年には約78万人になると推計されています。

2020(令和2)年と比べて、2060年には約4割も人口が減るんだね

2. 働き方の多様化

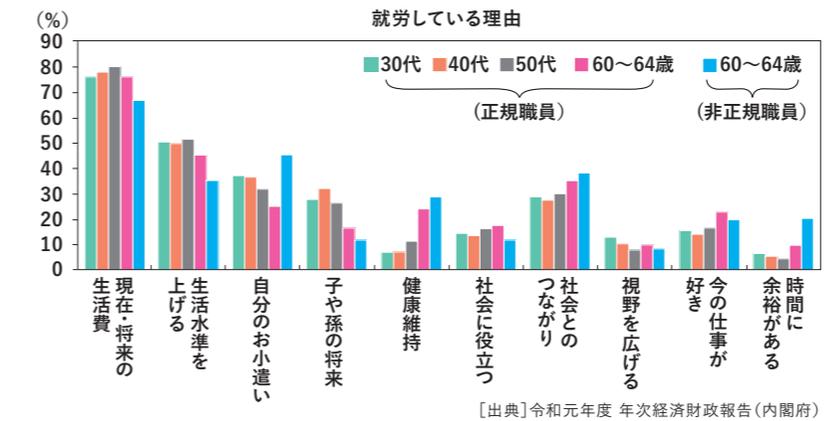
多様な生き方が個人の意思として尊重され、さまざまな技術が発達した現代では、仕事内容や働く場所・時間、何歳まで働くかなど、より自由に自分らしく選択できるようになりました。何のために働くか、その理由も千差万別です。

① 働く高齢者が増えている



65歳以上で働いている人は20年連続で毎年増え続け、2023年(令和5年)には914万人と過去最多となっています。

② 働く理由はさまざま



生活費や貯蓄のために働くのはもちろんですが、「好きな仕事を続けたいから」、「社会とつながりたいから」、「社会に役立ちたいから」など、さまざまな価値観を持って働いている人がいます。

何のために働くか、その理由は年齢によって違いがあるね。働き方も変化するのはかな?

コラム 若い世代では「副業」「兼業」が広がっている

副業・兼業実施率

男性 女性

29歳以下 60歳以上

40代 50代 30代

2017 2018 2019 2020 2021(年)

[出典] 令和5年度 年次経済財政報告(内閣府)

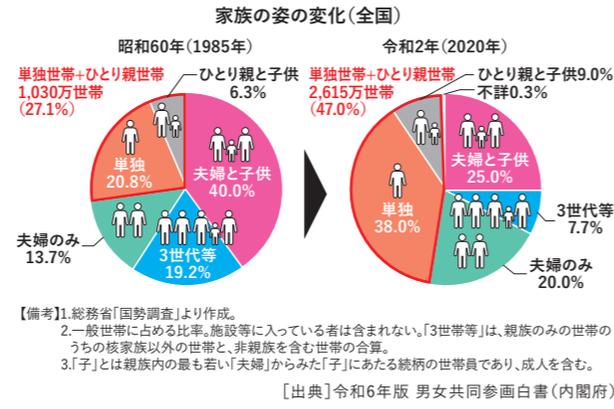
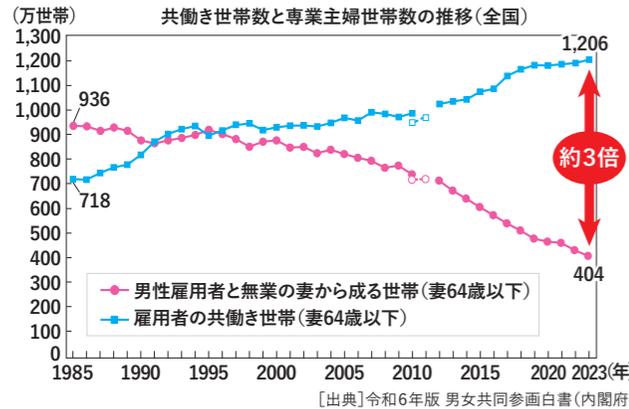
2つ以上の仕事を掛け持つ「副業」や「兼業」という働き方が若い人に広がっています。スキルや経験を多く積むことができたり、自分のやりたいことに挑戦できたりする一方で、働き過ぎなど健康への配慮も重要です。

なぜ今、ライフデザイン? 人生設計 お役立ち info Interview Timond 「描いてみよう」 「マイライフ」!

なぜ今、ライフデザイン? 人生設計 お役立ち info Interview Timond 「描いてみよう」 「マイライフ」!

3.働き方に関する意識の変化と現状

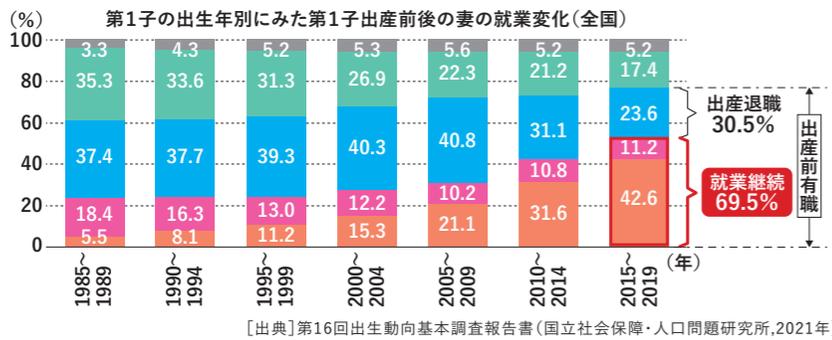
① 専業主婦のいる世帯よりも共働き世帯のほうが多い！ 単身世帯の増加など家族の姿も変化！



かつては「男性は仕事に専念・女性は専業主婦で家事育児」といった役割分担をしている世帯が多数でしたが、現在は共働き世帯が増加。愛媛県では50.4%が共働き世代です。

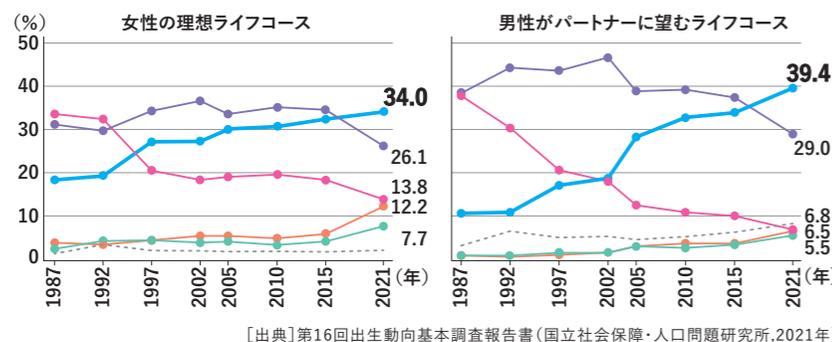
家族(世帯)の姿も変化しています。1985年(昭和60年)には全世帯の4割を占めていた「夫婦と子どもの世帯」は、2020年(令和2年)時点では25%となり、「単独(単身)世帯」と「ひとり親と子どもの世帯」が約半数を占めるようになっています。

② 育児休業を取って働き続ける女性が増加



育児休業を利用して働き続ける女性が増えています。一方で、出産前職者のうち出産を機に退職する女性も、まだ3割ほどいます。

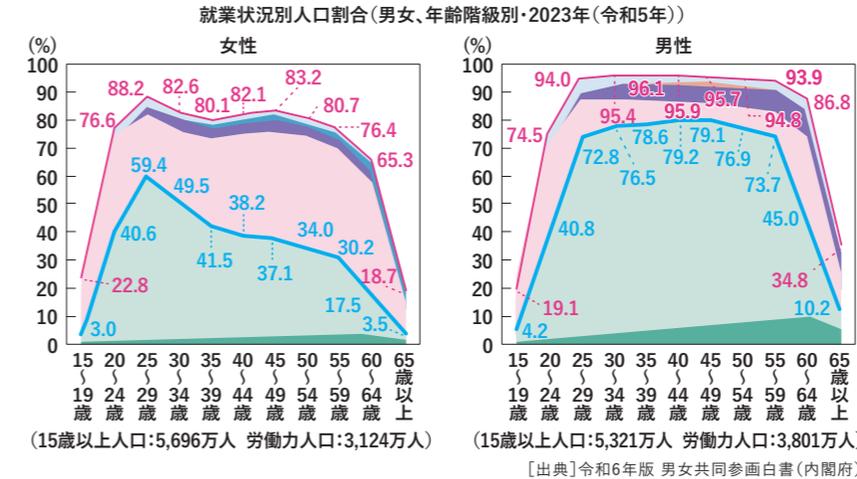
③ 結婚・子育てと仕事を両立させたい人が最多に



以前は「結婚・出産を機に一旦退職し、子育て後に再就職(再就職コース)」を希望する女性が多かったが、最新の調査(2021(令和3)年)では「結婚し子どもを持ち仕事も継続(両立コース)」の希望が男女ともに初めて最多に。

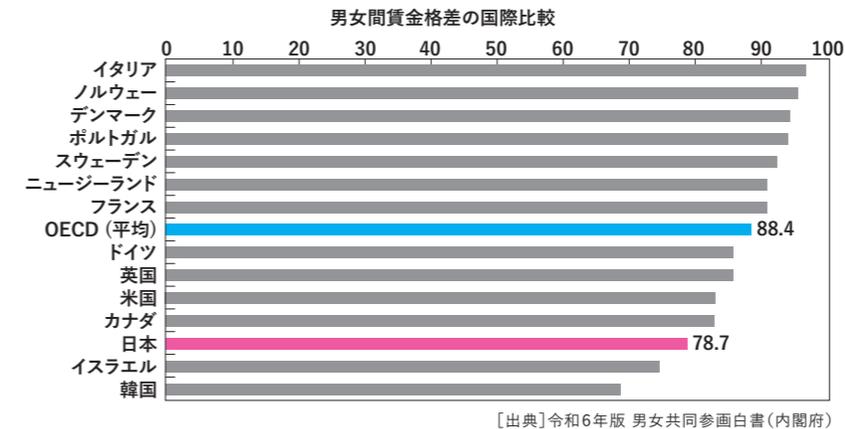
かつての日本では、仕事をして生活費を稼ぐのは男性で、女性は家のことを全て担う家庭が多数派でした。今では、共働き世帯が多くなりましたが、女性と男性の働き方にはまだまだ違いが残っています。

④ 女性と男性の働き方にはまだまだ違いが残る



女性は25～29歳をピークに正規職員を辞めてしまう人が多いことが見て取れます。女性が出産を機に退職し、育児後の再就職時に家庭との両立のため非正規職員を選択する人が多いことを、グラフの形から「L字カーブ問題」といいます。

⑤ 日本の男女間の賃金格差は先進国の中でも大きい

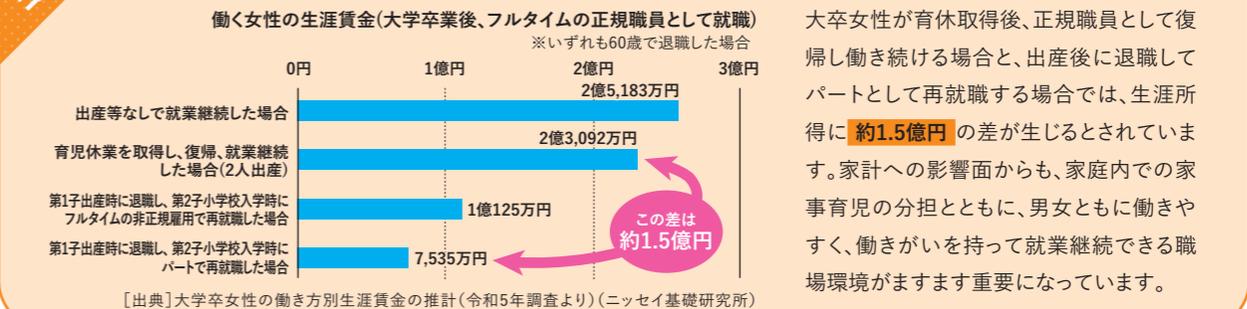


同じようにフルタイムで働いても、男性と女性の賃金には差があります。男性のフルタイム労働者の賃金の中央値を100とした場合の女性のフルタイム労働者の賃金の中央値は、OECD(経済協力開発機構)諸国の平均が88.4ですが、日本は78.7。他の先進国と比べると日本は格差が大きいようです。

【備考】①_OECD「OECD.Stat」より作成。②_イスラエルは令和3(2021)年、それ以外の国は令和4(2022)年の数字。

コラム

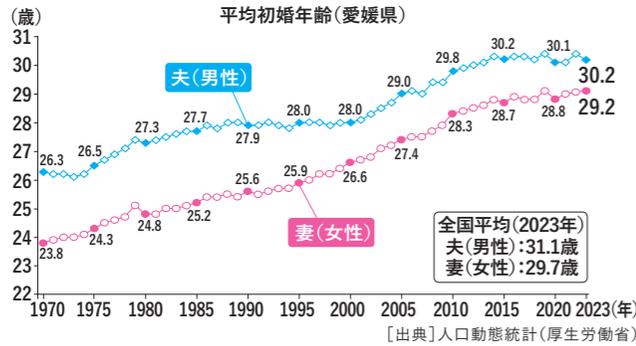
キャリアの選択で大きく変わる女性の生涯所得



4. パートナー・家族形成 長い人生、誰とどのように生きるか？

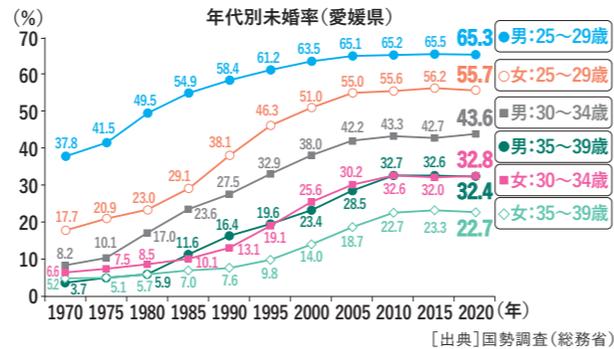
大人になると、新しい「家族」をつくることができます。自分軸で自由に生きていきたい、愛する人と生きていきたいなど、どの選択をするにしてもあなたの意思がもっとも尊重されるべきものです。さて、あなたはどんな人生を過ごしたいですか？

① 愛媛県民は少し結婚が早い？ それでも昔よりは遅め



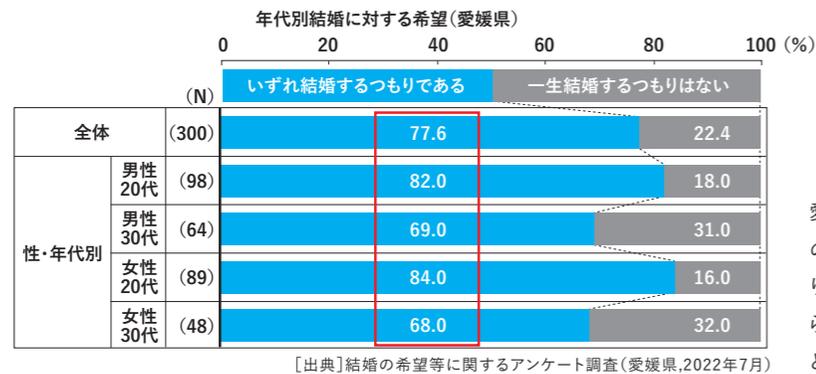
愛媛県を含め日本の平均初婚年齢は年々上昇しており、2023年(令和5年)の全国平均は男性31.1歳・女性29.7歳です。愛媛県では男性30.2歳・女性29.2歳なので、愛媛県では少し早めに結婚する傾向があるといえます。

② 未婚率の上昇…結婚に対する考え方に変化？



全国と同様に愛媛県でも未婚率が上昇しています。2020年(令和2年)には30代前半で男性の約4割、女性の約3割が未婚者となっています。婚活中の人もいますが、結婚しなくてもいいと思う人も増えているのかもしれない。

③ 若い世代の約8割は「いずれは結婚したい」

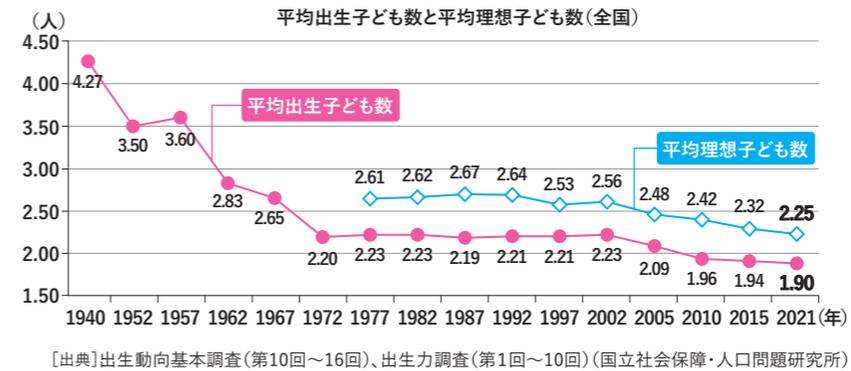


愛媛県の20~30代の未婚者に対するアンケートの結果、8割近くが結婚を希望していることがわかりました。未婚率の上昇と併せて考えると、これからは若い世代の出会いの場の創出や、結婚支援といった後押しも重要と考えています。

5. 「妊娠・出産・子育て」という選択

出産・子育てについてもパートナーと話し合い、それぞれの希望が尊重されることが重要です。一方で、さまざまな要因によって、その希望の実現が難しいという現実もあります。早いうちから知識を得ておくことが大切です。

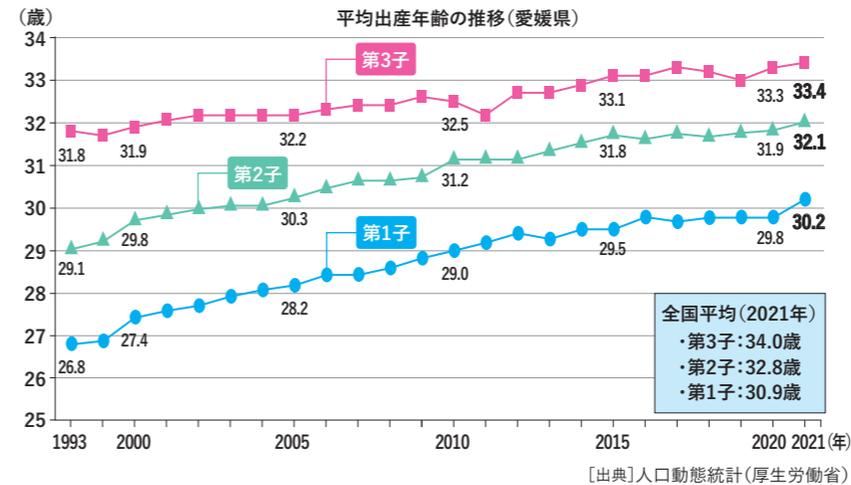
① 実際に生まれる子どもの数は、理想の子どもの数より少ない



全国調査によると、実際に生まれる子どもの数の平均は1.9人と、希望する子どもの数の平均2.25人よりも少なくなっています。

※1: 全国の50歳未満の妻に対する調査
※2: 平均出生子ども数は、結婚持続期間15~19年の妻の出生子ども数の平均

② 出産の平均年齢も上がってきている



結婚年齢の上昇とともに、出産の平均年齢も年々上がってきています。2021年(令和3年)の初産年齢の全国平均が30.9歳、愛媛県が30.2歳ですから、愛媛県民は少しだけ早めに産んでいるといえます。

コラム 愛媛で婚活するならひめring

えひめ結婚支援センター(ひめring(リン))では、複数人の交流「de愛イベント」と1対1のお見合い「愛結び」を軸に、出会いを応援しています。



愛媛の子育て情報なら「きらきらナビ」

結婚・妊娠・出産・子育てに関する支援制度やイベント情報などを発信しています。お悩みを専門家に個別相談することもできます。



コラム 仕事と家庭の両立、キャリア形成をサポート

愛媛県では、従業員一人ひとりの成長を応援し、その人らしい働き方を実現できる職場環境づくりを進めています。仕事と家庭の両立や、個々の成長を大切にしている企業を、愛媛県は「ひめボス認証企業」として認証しています。

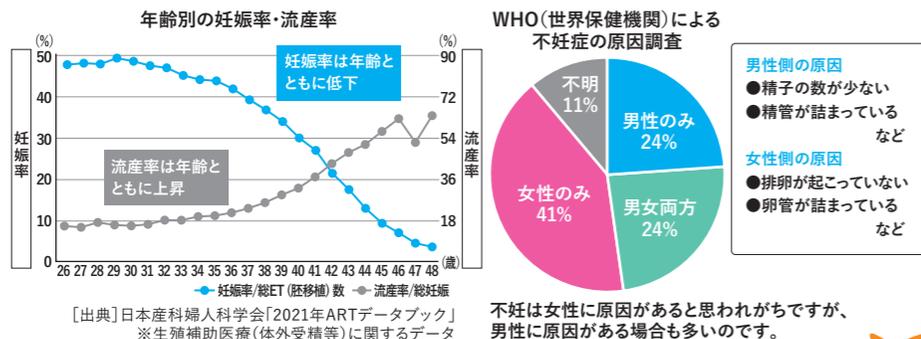


愛媛県が推進する「ひめボス認証企業」についてはこちらをチェック!



③ 妊娠には適齢期があります。年齢が上がるほど妊娠する力は下がっていきます。

①年齢とともに妊娠率は低下、流産率は上昇 ②不妊の事例のうち、男性に原因があるのは約半数



年齢を重ねるごとに、妊娠する力(妊孕性)は下がっていきます。特に30代後半からは、妊娠する力が下がる一方で、妊娠しても流産してしまう確率も高くなります。また、不妊の原因はさまざまで、不妊に悩むカップルの半数近くは男性にも原因があるといわれています。

日本では、実際に不妊を心配したことがある夫婦は約2.6組に1組、不妊の検査や治療を受けたことがある夫婦は約4.4組に1組います。不妊は特別なことでないからこそ、若いうちから正しい知識を持っておきたいですね。

④ プレコンセプションケアは若いうちから!

「プレコンセプションケア(プレコン)」とは、将来子どもを持つ・持たないに関わらず、若いうちから健康な生活習慣を身につけ、生涯にわたって健康であるために必要な考え方のことです。一例をご紹介しますので参考にしていただきね。

1. バランスの取れた食事	Point	栄養バランスを整えることは、健康なからだを維持することにつながります。
	Advice	野菜や果物、全粒穀物、タンパク質、健康な脂肪をバランスよく摂取しましょう。特に葉酸、ビタミンD・E、鉄、亜鉛は妊娠を考えたときに積極的に取りたい栄養素です。
2. 定期的な運動	Point	適度に運動し適正体重を維持することは、健康なからだにとって非常に重要です。男女とも「やせ」や「肥満」は不妊や妊娠・出産のリスクを高めます。
	Advice	1週間あたりの運動量は150分程度が目安。運動する習慣がない人も「毎日今より10分多く動く」を目標に、できそうなことから始めてみましょう。
3. ストレス管理	Point	妊娠中・産後を含め、ストレス管理は心身の健康に直接つながります。
	Advice	リラクゼーションのための時間を確保し、自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。十分な睡眠と、困った時は周囲の人に頼ったり、専門の窓口に相談したりしましょう。
4. 禁煙やアルコール・カフェインの摂取制限	Point	喫煙や飲酒、過剰なカフェインの摂取は、早産や低体重児になるなどのリスクがあります。
	Advice	喫煙は完全に止め、アルコールは控えめにし、カフェインも1日200mg以下(コーヒー1~2杯程度)に抑えるよう心がけましょう。
5. 性感染症の予防	Point	性交渉で感染する性感染症のなかには、男女ともに不妊の原因になるものがあります。
	Advice	予防にはコンドームを使用しましょう。感染するとカップルで一緒に治療をする必要があるため、感染の疑いがある場合はためらわず受診しましょう。
6. 健康診断受診・ワクチン接種	Point	からだの状態や病気の抗体の有無によっては不妊や流産・早産、胎児が病気や障がいを負うなどのリスクがあります。
	Advice	一般的な健康診断やがん検診、プレコンチェックなどを受け、必要な場合は早めに治療やワクチン接種などを受けておきましょう。

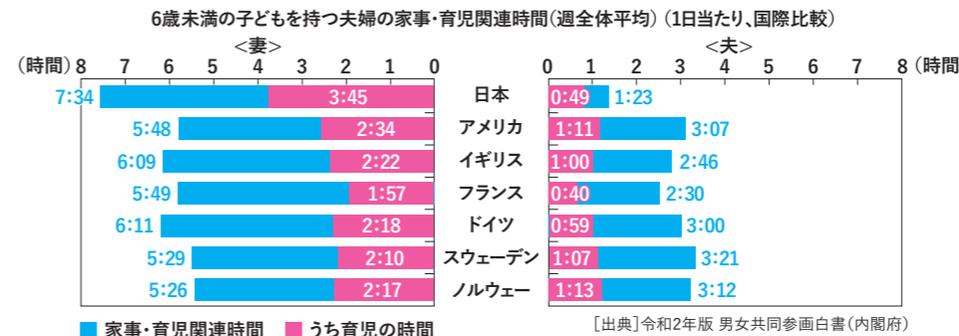
助産師メッセージ

あなたのライフデザインには、子どもを産み、育てるという選択肢はありますか。産まない、子どもを持たないという選択をしたとしても、心も身体も健康に過ごすために「プレコンセプションケア」を知っておくことは重要です。自分の心と身体に関心をもつことは、自分を大切にできるということです。自分を大切にできれば、相手も大切にすることができます。自分らしいライフデザインを描くために、今がチャンスです!! 今の自分のため、未来の自分と大切な人のため、食事や定期的な運動などできることから取り組んでみましょう。不安や悩みがあっても、相談できる窓口はたくさんあります。困ったときには専門家を頼ってくださいね。



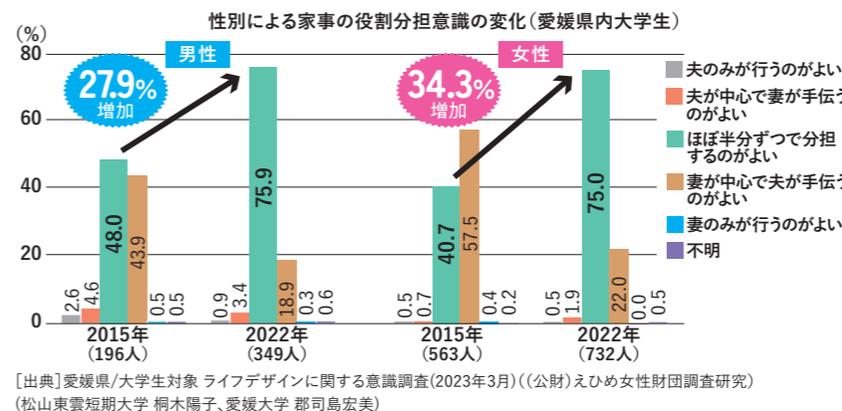
県立中央病院 主任 橋本知実さん (愛媛県助産師会)

⑤ 家事・育児の負担は圧倒的に女性に偏っている!



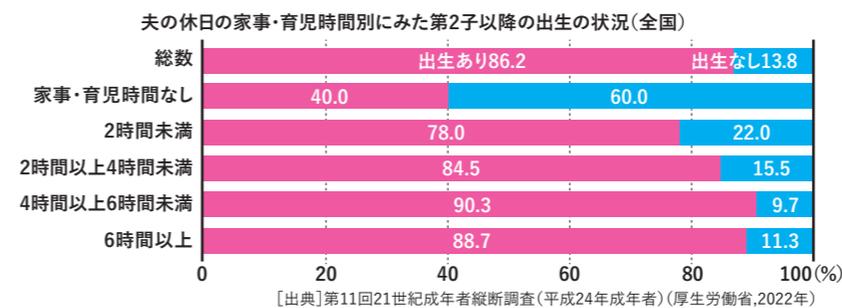
他の国と比較すると、日本では男性の家事・育児関連に費やす時間が非常に短い(男性は女性の約1/5)のがわかります。愛媛県も同じ傾向で2021年(令和3年)1日当たりの家事・育児時間は男性1時間29分、女性7時間25分となっています。

⑥ 家事は夫婦が協力して「半分ずつ」という若者が増えている



近年、男女ともに「家事は夫婦がほぼ半分ずつで分担するのがよい」と考える若い人が増えています。2015年(平成27年)には「妻が中心で夫が手伝うのがよい」と考える人も多くいましたが、7年後の2022年(令和4年)には「半分ずつで分担」と考える人が圧倒的多数になりました。

⑦ 夫の家事・育児時間が多いほど第2子以降が生まれやすい

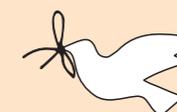


夫の家事・育児参画時間と第2子以降の出生割合を見てみると、夫が休日でも家事・育児に参画しない家庭では4割ですが、4時間以上家事・育児をする家庭では約9割の夫婦に第2子以降が生まれています。

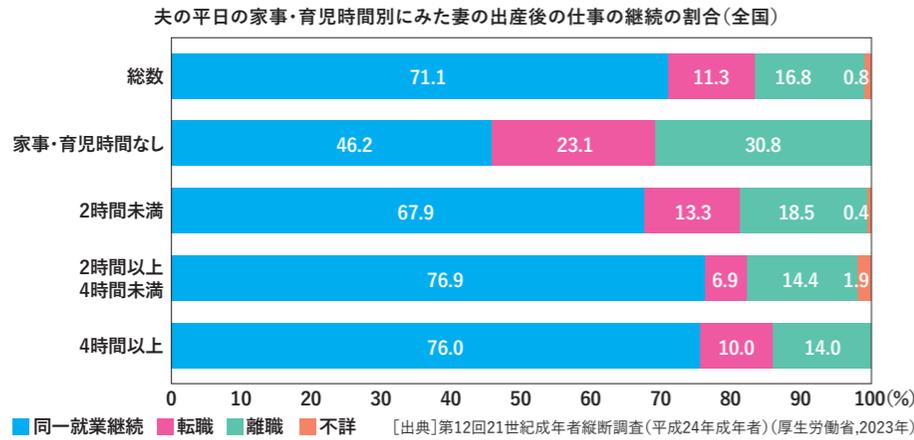
コラム

SRHR(性と生殖に関する健康と権利)について知っていますか?

SRHRは、誰もが性や身体のことを自分で決め、守ることができる権利であり、全ての人の「性」と「生き方」に関わるもの。私たちが心も身体も健やかに、自分らしく充実した人生を生きるうえで欠かせない「基本的人権」です。まずは一人ひとりが「自分の身体は自分で守る」「自分の気持ちを尊重し、生き方を選択していい」と認識することが、自分らしく生きるための力につながります。1994年エジプト、カイロでの国際人口開発会議で提唱され、Sexual and Reproductive Health and Rightsの頭文字をとって「SRHR」と呼び、「性と生殖に関する健康と権利」と訳されます。



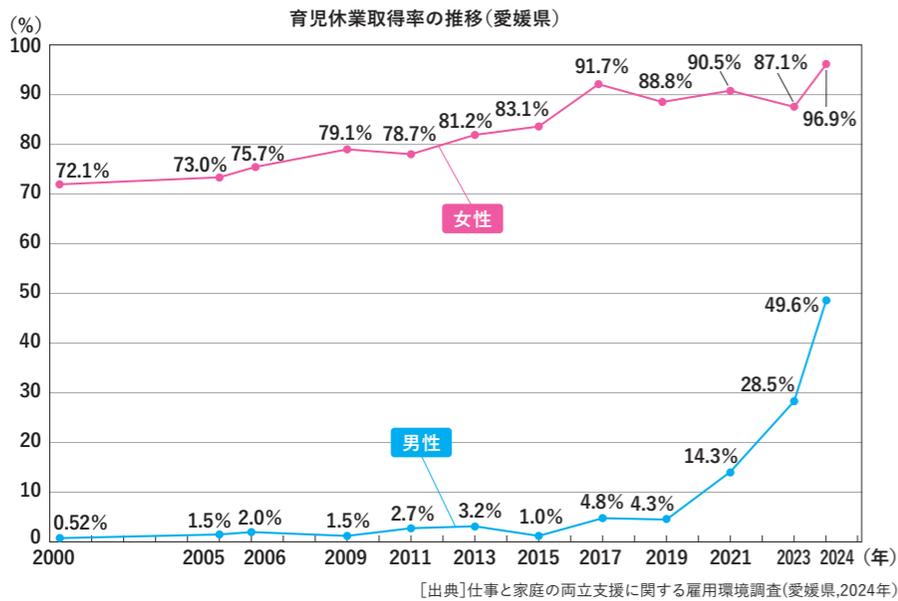
⑧ 夫の家事・育児時間が多いほど妻が仕事を続けられている



多くの人が仕事をする平日、夫が家事・育児に参画しない家庭では、約半数の妻が転職・離職をしています。しかし、夫が家事・育児を分担する家庭では、出産前に働いていた仕事に復帰する妻の割合が2~3割増えます。

女性が出産後も仕事を続けられるかどうかは、男性の家事・育児への関わりが重要になってくるんだね

⑨ 男性育休は増えてきたが…まだ少ない&短い



育児休業を取得する男性は近年特に増えているものの、女性に比べるとまだ少ない状況です。さらに、日数も男性は女性と比べると、圧倒的に短い期間しか取っていません。

- 男性の育児休業取得日数(愛媛県,2024年)
 - 2週間未満: 75.2%
 - 2週間以上1か月未満: 15.4%
- 女性の育児休業取得日数(愛媛県,2024年)
 - 6か月 ~ 12か月未満: 52.3%
 - 12か月 ~ 18か月未満: 31.5%

コラム 日本の育児休業制度は世界一!?

2021年6月のユニセフの報告「先進国の子育て支援の現状」において、日本の育児休業制度は先進国の中で1位と評価されました*。しかし、活用の実態は女性に比べるとまだまだ。国を挙げて取り組みが進められています。

*父親に認められる育児休業の期間がもっとも長い(男女ともに原則最大1年間)ことがその理由です。

●日本の育児休業制度の変遷

- 1992年(平成4年) 男女ともに1年間の育児休業を取得できるようになった(育児休業法の施行)
- 2005年(平成17年) 1年以上雇われる等の要件を満たすパートや派遣等も育児休業を取得できるようになった
- 2010年(平成22年) 配偶者が専業主婦(夫)の場合も育児休業を取得できるようになった
- 2022年(令和4年) いわゆる男性版産休である「産後パパ育休制度」*スタート
- 2025年(令和7年) 男性の育児休業取得率の公表を義務化(従業員300人以上) 育児休業時の給付金の引き上げ(手取り8割相当→10割相当)

*子の出生後8週間以内に4週間まで、育児休業とは別で2回に分割して男性が休業を取得できる制度

6.男女共同参画を進めるために

① 無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)

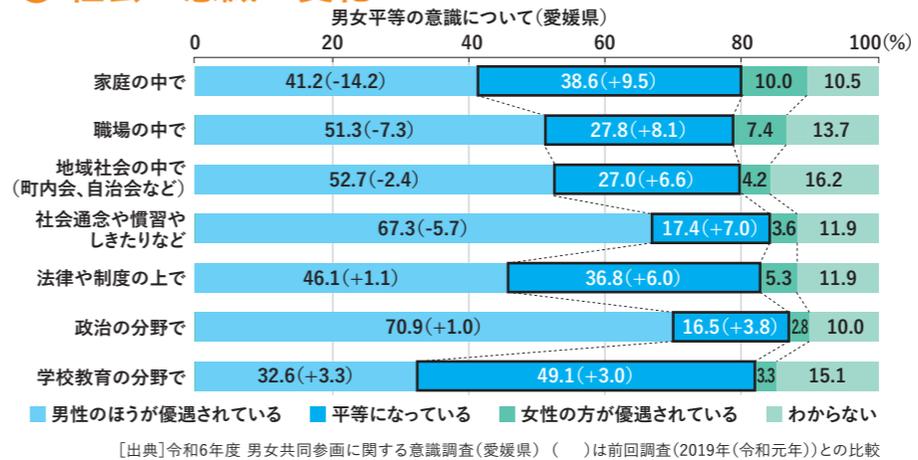
無意識にしてしまう“思い込み”気づく「男女共同参画社会」への一歩

誰にでもある“無意識”にしてしまうこと	<p>こんなことはありませんか?</p> <ul style="list-style-type: none"> ●家庭科は男子よりも女子の方が得意だと思う ●理数系は女子よりも男子の方が得意だと思う ●体力を必要とする仕事は男子がするべきだと思う ●男性が家事をしたら「すごいね」と言われる ●結婚したら女性はパートで働く方がよいと思う
「固定的性別役割分担」という意識	「男性は仕事」「女性は家庭」といった、個人の能力とは関係なく、性別を理由にして役割を固定的にわける考え方



「アンコンシャス・バイアス」とは環境や経験を通してつくられる、誰にでもある、思い込みや偏ったものの見方のこと。自分の中の思い込みに気づくことが、男女共同参画社会を築く第一歩です。まずは意識することから始めてみましょう。

② 社会の意識の変化



2024年(令和6年)10月に、愛媛県民2,000人を対象に実施した意識調査で、家庭や職場など、7つの分野の「男女平等の意識について」尋ねました。左の7分野の中で、「平等になっている」と回答した人の割合は、「学校教育」のみ約5割となりましたが、他の分野はまだだめなようです。

詳しい調査の結果を知りたい人は、こちらから ▶▶▶



③ 男女共同参画社会、ジェンダー平等の実現

男女共同参画社会、ジェンダー平等の実現には、一人ひとりの多様性を認め合い、お互いを尊重し大切に思う心が大切です。

誰もがお互いを尊重し合い、職場、学校、家庭、地域などの社会のあらゆる分野で、性別にかかわらず、個性と能力を十分に発揮でき、喜びや責任を分かち合うことができる社会を実現していきましょう

(男女共同参画社会基本法 第2条 1999年)

企画・運営を中心としたボランティア活動に取り組む県内高校生の活動拠点「ヤングボランティアセンター」も愛媛県男女共同参画センター内にあります!



男女共同参画社会づくりの活動拠点施設で、ジェンダー平等についての各種セミナーや相談などを行っています。

詳しくはこちらをクリック ▶▶▶



You can do it if you try!

📢 Interview Timon D お笑い芸人 ティモンディが若い皆さんに贈るエール

やれば“成長”できる！ 君の行動が未来を創る。



前田裕太 (マエダユウタ)
生年月日: 1992年8月25日
出身地: 神奈川県
趣味: サッカー観戦、読書
特技: 勉強、野球

高岸宏行 (タカギシヒロユキ)
生年月日: 1992年10月8日
出身地: 愛媛県
趣味: 温泉、神社巡り、トレーニング
特技: 野球(最速150キロ)、
スポールブル、
ファストボール(日本代表)

PROFILE

愛媛・済美高校の野球部で出会った、前田裕太さんと高岸宏行さんとで結成したコンビ芸人。芸人としてバラエティ番組などに多数出演するほか、前田さんはコラム執筆、高岸さんは俳優としてのドラマ出演や独立リーグ・ルートインBCリーグで栃木ゴールデンブレーブス所属のプロ野球選手として、個人でも活躍中。愛媛・伊予観光大使、LOVE SAIJO応援大使を務めている。

芸人としてテレビなどでも大活躍のティモンディ。お二人は高校で出会い、プロ野球選手になる夢を追いかけていました。当時は未来をどう描き、どんなプラン変更を経て芸人になったのでしょうか。

Q1 高校時代はどのように過ごしましたか？

前田: 僕はプロ野球選手になることと甲子園で優勝する夢を実現させるため、親元を離れて県外から済美高校に進学し、3年間野球ばかりでした。練習が厳しくて当時は「しんどい、休みたい」というのがいつもありましたけどそんな中でも、みんなでちょっと息抜きができる瞬間は楽しかったですね。年に1回実家に帰ると「もう愛媛には戻らない」ってやめることも考えました。でも、同級生や先輩、下級生がいてくれたのでやめずに済みました。甲子園という結果は伴わなかったとはいえ、続けられたことはよかったですと思っています。

高岸: 野球部は練習量も全国トップクラスで、先輩後輩の関係性も厳しく「しんどい、つらい」という思いがほとんどでした。でも、ちょっといい球が投げられたときに成長を感じられて嬉しかったし、プロ野球選手になるんだ、という大きな夢もあったから乗り越えられましたね。親元を離れての寮生活も大変でしたが、親は決死の思いで送り出してくれて、一緒に励まし合える仲間たちもいましたから。自分自身の夢とともに、親の思いや仲間の存在も大きな柱でした。

済美高校野球部時代。甲子園での優勝を夢見て、厳しい練習に励む前田さん(左)と高岸さん(右)▼



Q2 大学生活はいかがでしたか？

前田: 大学では野球をやめたので、すごく楽になりました。駒澤大学法学部に進学し、自分が受講していない授業に出ていいとか、図書館を好きにだけ使えとか、自由でしたね。それに法律ってはっきりしているんです。白黒はっきりしない世の中だけど、法律はこれを覚えれば良いというのがわかりやすい。正しいと思えることを覚えているという実感はありました。

高岸: 僕は東洋大学という野球の名門に入って、そこでドラフト1位を目指しました。野球のレベルの高さや上下関係は高校の比ではなくて、カルチャーショックでしたね。何とかしてプロ野球に行かなければ、と自分を追い込み始めたのもこの頃です。その焦りからカイプス*になってしまって…悪循環でウォーミングアップもできず、ノーアップで酷使して肘を壊してしまいました。自分の中では真っ暗な時期でしたね。

Q3 学生時代の経験から価値観の変化はありましたか？

高岸: 大学当時は視野が狭かったと思います。右ピッチャーで150キロ超の速球派

*心理的な理由で筋肉が動かなくなり、思い通りのプレーができなくなる症状のこと



みなさん、頑張ってください！

投手としてドラフト1位じゃなきゃいけない、と自分で制限をかけていて、監督から「バッティングをやってみたら」と言われても「嫌です」と断っていました。今考えると他にも方法があったのかもしれないのに、これじゃダメだと頑固に思い込んでいましたね。やってみてダメだったとしても、その方法は違っていたという結果を得られる。何でもやってみることの大事さを今も強く感じています。

前田: 当時の僕は、甲子園に出られなかったという結果ばかりを見て、それまでの努力と時間はすべて無駄だったような感覚でした。結果至上主義で、自分自身をすべて否定してしまうような考え方でしたね。勝負の世界では大事なこともかもしれませんが、その凝り固まった考えから脱出できたのは、高校時代やその後ガラッと変わった大学時代の経験からだったように思います。今は、なんなら「過程がすべて」くらいに思っています。その時点の立ち位置で、自分も人も評価しないようにもなりました。



▲東洋大学野球部時代の高岸さん(左)、駒澤大学法学部時代の前田さん(右)

Q4 そんな時期を経て、高岸さんからの呼びかけで芸人になることを決めます。当時はどのような状況だったのでしょうか。

前田: 大学の成績が良かったこともあり、薦められて明治大学法科大学院に進学しました。プロ野球選手にはなれなかったし、やれることをやって生きていければいいと思っていましたね。何者でもないという自己否定を経て、「なれるものになれたらいいか」という感覚でした。

高岸: 大学3年の終わり頃、野球のお手伝いすらできない体になり、とにかく自問自答が多くなって…。ずっと野球を続けてきて、自分がマウンドに立つために、親や先輩後輩、たくさんの方の応援やチカラがあったことに気付いたんです。そんな人たちに恩返しができる仕事をしたいと思うようになり、それが芸人でした。右も左も分からない中で、東日本大震災の復興支援活動をされていたサンドウィッチマンさんの姿が、自分のやりたい「応援する」ということに近く、こういう人になりたいと思ったのがはじまりです。

前田: 僕は法律事務所ですインターンをしていましたが、絶対に法律家になるんだという気持ちもなくて。プロ野球選手以外は、全部同じような感覚だったんです。だから高岸から芸人になろうと言われたときも、楽しそうだし「やってみようか」という感じでしたね。



▲憧れのサンドウィッチマンさんが“同級生コンビ”と知り、高岸さんが前田さんを誘ってコンビを結成

なぜ今、ライフデザイン？

人生設計 お役立ちInfo

Interview Timon D

描いてみよう「マイライフ」!



まだまだあるよ。

なぜ今、
ライフデザイン？

人生設計
お役立ちInfo

Interview
Timon D

描いてみよう
「マイライフ」！

Q5 芸人の仕事をしていて充実感を覚えるのはどんなときですか。

高岸:ファンの方にお手紙をいただいたり、街の人にお声をかけていただいたりしたときは、やっぱり嬉しいです。僕が「やればできる!」と言っている姿を見て、手術を嫌がっていた祖母が手術を受けてくれる決意してくれた、不登校の娘が登校できるようになった、元気をもらいましたというお声をいただくと、応援したいと思って始めた芸人なので、やってよかったなと思います。

前田:仕事があるということ自体に達成感はありませんけど、達成感を覚えるような出来

事がすべてじゃない、とも思うようにしています。それこそ、野球でホームランを打って達成感を得たとしても、プロの選手でない限りその1本なんて誰も覚えてないですよね。だから100にこだわるのではなく、「60を70にできたらいいじゃん」くらいの気の張り方がいいのかな。「いい仕事した!」って思う瞬間はたくさんありますが、浮足立たないようにしています。

Q6 今改めて、思うことは？

前田:僕は甲子園に行けませんでしたけど、野球での経験で得た“何者でもない自分”

は、ある意味で自分の安心にもなっています。そこに自己愛がプラスできれば最高ですね。野球選手にこだわっていたからこそ、こだわらないことの大切さに気付けたし、すごく大事な経験だったと思っています。

高岸:僕の場合も、野球選手以外の生き方がわからなかったし、呼吸するようにやっていたことができなくなった中で、どうやって生きていきたいのか、どういときに自分は喜びを感じるのか、と考えました。それで今の価値観をあぶり出せたんです。プロ野球選手の夢も、親や親戚に喜んでほしかったから。それはプロ野球選手でなくても叶えられると気付きました。



▲愛猫/エルちゃん&リオンくんと暮らす前田さん。保護猫を預かる番組では“ニヤレ兄”の愛称で親しまれている

Q7 今後の夢やビジョンを聞かせてください。

前田:仕事に関しては、短・中・長期と目標はありますが、どれも僕ひとりで成し遂げられるものではありません。必要なお縁もあります。だから、自分だけで確実に叶えられること、例えば、中型・大型バイクの免許を取りに行くとか、そういう目標で気持ちを満たしていきたいですね。ほかの目標は、叶えられたらラッキーくらいの感じで。できなかったときにしんどいので、そんなふうを考えています。結果主義の上にある夢って、成し遂げるための努力が必要だし、もちろん叶えば嬉しいけど、それだけが人生じゃない。幸せってそういうことじゃない気がしています。大きな目標が刺激になることもありますが、その目標以外は不幸ってなるのは違います



①愛媛かんきつ大使、愛媛・伊予観光大使などに就任し、愛媛県の魅力を発信中 ②栃木ゴールデンブレーブスのマウンドに立つ高岸さん。2024年は入団後最速となる145キロを記録。今期は150キロ到達と悲願のプロ初勝利を目指す

Interview Timon D

お笑い芸人 ティモンディが
若い皆さんに贈るエール



自分が楽しいと思えることを思い切り楽しんで

周りを気にせずどんどんチャレンジ!

失敗しても、必ず成長できる

から。実際に、僕はそうなってしまっていたので。今思うと、あんなに過去の自分を否定する必要はなかったですね。
高岸:これからは、家族や仲間、スタッフさん、見てくださる方、高岸という人間に時間や思いを寄せてくれた人たちを喜ばせたいです。僕ができることは、励ましたり、応援を通して気持ちを届けたりすることだけ。今いただいている活動の中でもまだまだ叶えられていないものもたくさんあるので、目の前にある一つひとつのことに感謝して、精いっぱい応援していきたいです!

前田:何をやるにしても、マイナスな言葉が耳に入ってくる世の中ではありますが、その言葉を発した人も、誰も自分の人生の責任は取ってくれません。多感な時期で、気にしちゃうこともたくさんあると思います。でも、自分が楽しいと思えることを、自分で責任を持って思い切り楽しんでほしいです。
高岸:遠慮することなく、他人と比較する必要もなく、周りを気にせずにどんどんチャレンジしてほしいです!多少のリスクがあってもやってみたい気持ちがあれば、例え失敗したとしても必ず成長できます。どんどん一歩を踏み出してってください。皆さんなら「やればできる!」。

Q8 最後に、愛媛の若者へメッセージをお願いします。

〈2025年(令和7年)2月6日インタビュー実施〉



さらに詳しく!
インタビューの全貌は
WEBで公開中!

なぜ今、
ライフデザイン？

人生設計
お役立ちInfo

Interview
Timon D

描いてみよう
「マイライフ」！

描いてみよう「マイライフ」! ライフデザインワークシート

どんな人生を送りたい? 実現するための計画は? 2つのワークシートを使って、実際にライフデザインをしてみましょう!

① 私の価値観発見シート ② ライフデザインシート

ワークシート1

「今の自分を知る 私の価値観発見シート」

ライフデザインのファーストステップは、「自分の価値観」を知ること!
自分が本当に大切にしたいこと、自分の人生に絶対欠かせないものは何か。
過去の体験や思い出を振り返りながら、本当の自分を知ろう。

- 1 学校、家庭生活、趣味やその他、地域における活動などの場面での、自分の思い出を振り返りましょう。
- 2 なぜ、その思い出が強く記憶に残っているのか…自分を深掘りしてみましょう。
- 3 1、2、で振り返ってみて、これからも大切にしたいこと…それがあなたの価値観です!

項目	1	2	3
学校	① 振り返ってみて最も印象に残っている出来事 漢字が苦手だった私に、担任の先生が「100回書いてみてごらん」と言われて書いてみたら、テストで初めて全部書けたこと。	② なぜそれが、印象に残っているのかの理由 苦手だった漢字テストが全問正解だったことが嬉しかった。100回書いてもダメだと思っていたのに、やってみたらほんとに覚えられたことに驚いた。	③ この体験から得たこと(これからも「大切にしたい」こと) 繰り返す努力の大切さ。まずは「やってみる」ことの大切さ。
家庭生活	弟が産まれて家に帰って来た日、家族4人でリビングに寝転がり、弟の小さな手が私の小指を握ったこと。	母が帰って来た嬉しさと同じく兄になった実感が湧いたこと。弟の小さい手が私の指を握った時の温かさと思っていた以上にぎゅっとされたことを覚えている。	家族の安心感の大切さ。小さい子を大切に育て、守ってあげたい。
趣味やその他	家族全員で山歩きに出かけ、初めて石鐘山に登ったこと。	途中で何度もやめたくなかったけれど、頂上についた時の達成感と景色の美しさは、今も忘れられません。	途中でやめないこと。最後まで行ってみるといい事もあること。
地域における活動	町内のお祭りで獅子舞をした時、訪問先の高齢者施設のお婆さんが、ありがとうありがとう何度も言ってくれたこと	朝から何件も獅子舞をして、少ししんどかった時に、笑顔で握ってくれた手が温かくて、ありがとうと言われて嬉しかった事を覚えている	お婆さんに喜ばれたことが嬉しかった。しんどくなくても誰かが喜んでくれると、自分も嬉しいこと。

ワークシート2

「ライフデザインシート」

自分の人生の主人公は、あなたです。自分の価値観を大切に、
ありたい人生を実現するための、具体的な道筋を描き、
あなただけの人生年表を作ってみましょう。

- 1 自己評価
これまでの人生を振り返り、「自分の強み」や「得意なこと」、「興味を持っていること」を活かしながら、6つの人生カテゴリーの中から、イメージできることを選び、考えてみましょう。
- 2 人生の目的・モットー
「どんな人生にしたいか」や「大切にしたいこと」など将来の目標やゴールイメージを描いてみましょう。
- 3 アクションプラン(行動計画)
設定した人生のゴールイメージを実現するために、長い人生の各場面で、どのような具体的な行動を起こすかを考えてみましょう。その実現に向けて、どんな経験や学び、チャレンジが必要かも想像してみましょう。

項目	1						3						
	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳	20歳	21歳	22歳	23歳
1 学校(学び全般)					高校1年	高校2年	高校3年	大学進学 工学部・1年	大学進学 工学部・2年	大学進学 工学部・3年	大学進学 工学部・4年	大学卒業	
2 仕事								奈良か 京都に住む			宮大工の 修業先を探して バイト	就活して 大手企業の 内定をもらう	大手建築会社 に就職
3 家庭/結婚													
4 子育て													
5 余暇(趣味)					京都・奈良へ	鎌倉・東北へ	富士山に登る		インドへ行く	中国・ シルクロードへ			
6 地域活動					秋祭りの 獅子舞に参加	秋祭りの 獅子舞に参加	秋祭りの 獅子舞に参加						

項目	2					
	24歳	25歳	26歳	27歳	28歳	29歳
1 学校(学び全般)						
2 仕事	高層ビルの 建築チームで 活躍		海外の ビル建築に参加		美術館建築の リーダーになる	
3 家庭/結婚		結婚		3人家族		4人家族
4 子育て						第二子誕生
5 余暇(趣味)	仕事の合間を 見て、全国のお寺 や神社を巡る	パートナーと 山登りを始めた日 茶はス/ポ				毎年家族で キャンプに行く 茶はス/ポへ 子どもたちと一緒に 町内の行事に出て 知り合いをつくる
6 地域活動						

項目	2					
	30代	40代	50代	60代	70代	80代
1 学校(学び全般)	独立を目指す、 大学へ社会人 入学					
2 仕事	ドーム球場設計 を任される	勤務20年/42歳 で独立、 コンサルとして 事務所設立	定期的な情報 収集と新規設計 若手の育成と 独立の支援		70歳を節目に 引退	
3 家庭/結婚	5人家族 自宅の購入			妻と2人暮らし		
4 子育て	第三子誕生31歳	第一子成人45歳 第二子成人47歳 第三子成人49歳 学校行事への参加	第一子成人50歳 第二子成人52歳 第三子成人54歳	子ども達の結婚と 孫の誕生	孫たちの進学と 結婚	ひ孫に会えるかな
5 余暇(趣味)	毎年家族で キャンプに行く 茶はス/ポへ	パートナーと日本 100名山登山を 目指す		四国遍路に 挑戦する	もう一度、 中国とインドへ行く	お寺と神社、 旅の写真を 写真集にする
6 地域活動				ボランティア活動 町内活動に関わる		

私の「価値観発見」シート

ライフデザインの第一歩は、自分の価値観を知ること。大切な軸を見つけて、未来を描いてみましょう。

氏名 / ()

項目	① 振り返ってみて 最も印象に残っている出来事	② なぜそれが、 印象に残っているのかの理由	③ この体験から得たこと (これからも「大切にしたい」こと)
学校			
家庭生活			
趣味やその他			
地域における活動			

作成日 (1回目) / 年 月 日 (歳) (2回目) / 年 月 日 (歳)

なぜ今、
ライフデザイン?
人生設計
お役立ちInfo
Interview
Timond
描いてみよう
「マイライフ」!

なぜ今、
ライフデザイン?
人生設計
お役立ちInfo
Interview
Timond
描いてみよう
「マイライフ」!

私の「ライフデザイン」シート

現在の年齢から90代までの達成したい事や生き方をイメージして記入しましょう。

※イメージが難しい人は、尊敬する誰か(親、親戚、タレント、偉人等)を思い浮かべながら、理想の人生を考えてみましょう。
 ※1~6の項目は、自分のイメージできるものを選んで書き込みましょう。(例:学校(学び全般)、仕事、家庭/結婚、子育て、余暇(趣味)、地域活動など)

氏名 / ()

	項目	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳	20歳	21歳	22歳	23歳
1														
2														
3														
4														
5														
6														

	項目	24歳	25歳	26歳	27歳	28歳	29歳	30代	40代	50代	60代	70代	80代	90代
1														
2														
3														
4														
5														
6														

作成日 (1回目) / 年 月 日 (歳) (2回目) / 年 月 日 (歳)



お疲れ様でした!計画は定期的に見直し、より良い未来へアップデートしましょう。

なぜ今、
ライフデザイン?

人生設計
お役立ちInfo

Interview
Timond

描いてみよう
「マイライフ」!

なぜ今、
ライフデザイン?

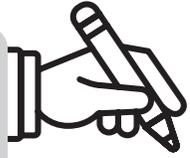
人生設計
お役立ちInfo

Interview
Timond

描いてみよう
「マイライフ」!

がんばれ! 未来の自分

どんなワクワクする人生を送る?
2つのワークシートを使って今の自己を知り描く、理想的なマイライフ!



作成した「ライフデザイン」を眺めて、これから始めたい**3つ**のことを記入しましょう。

氏名 / ()

TODOリスト

1	
2	
3	



記入例

TODOリスト

1	多くの国で様々な体験をしたいので、英会話力を身につける。語学試験にも積極的にチャレンジをして上を目指す。
2	部活動での練習メニューを皆で考え、県大会で上位入賞を果たし、悔いのない結果が残せるよう頑張る。
3	だらだらと時間を過ごしてしまうので、立てた目標が達成できるよう、具体的に計画を立て実行する。



未来はあなたのキャンパス。

夢を描くパレットを手に入れた今、どんな色で未来を彩りたいですか?
この冊子が、その第一歩のヒントになれば嬉しいです。

みなさん今まで本当によく頑張ってきましたね。

これまでの経験は、必ずあなたのことを支えてくれるから大丈夫!
これからも、自分だけの素晴らしい未来を創り出し、毎日をもっと楽しく、
もっと輝かせていってくださいね! 冒険の始まりです、いざ出発!

どうしよう・困ったなという時は、ひとりでじゃ
いつでも声をかけてくださいね。 がんばりよ!



えひめ孤独・孤立対策
相談窓口・
支援情報サイト▶

