

KYOTO
令和
7年度版

京都府

仕事と育児の 両立体験プログラム

京都若者ライフデザイン・仕事と育児の両立体験事業について

京都府では、平成27年度に大学や企業、若手社会人、学生の皆さんと一緒に「ライフデザインラボ」を設立し、若い世代の方にワークショップ形式で、仕事だけでなく結婚や子育ても含めたトータルの人生設計(＝ライフデザイン)について考えてもらう取組を進めてきました。

その中で聞かれた声は、「結婚して、子育てしながら仕事も続けたいけど、そんな生活がイメージできない」「きっと自分には、仕事と育児の両立は無理だと思う」といった漠然とした不安の声でした。

そこで自ら望むライフデザインを実現するため、大学生等が京都で働きながら子どもを生み育てる」ことを体験的に学ぶことで、不安を解消してほしいと、平成29年度から他都道府県に先駆けて取り組んだのが「仕事と育児の両立体験プログラム」です。

今後もより多くの方に本プログラムにご参加いただき、前向きなライフデザインを描いていただけると嬉しいです。

仕事と育児の両立体験プログラム

サイトはこちら



- ✓ 参加を希望する学生
- ✓ 学生の受入に協力したい子育て中の共働き家庭



発行:京都府 健康福祉部
こども・子育て総合支援室 母子保健係
075-414-4727
MAIL:kodomo@pref.kyoto.lg.jp
住所: 〒602-8570 京都市上京区下立売通新町西入薮ノ内町

発行日:令和8年3月





仕事と育児の

両立体験プログラムとは？



大学生等が、将来のライフデザインを具体的にイメージし、「京都で働くこと」と「京都で子育てすること」の両方を体験的に学ぶプログラムです。

3Days プログラム

3日間かけてじっくり取り組む

子育て中のご家庭や子育て機関を訪問し、その体験を振り返りながら「京都で働くこと」と「京都で子育てすること」の両方を体験的に学ぶことができるプログラムです

1Day プログラム

1day2時間で気軽に体験

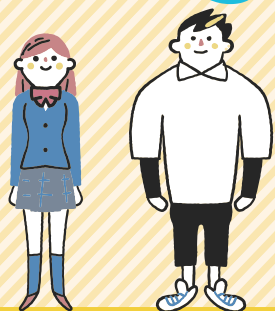
子育て中のご家庭と交流し、「働くこと」と「子育てをすること」の両立を1日で学ぶプログラムです。



ライフデザインワークショップ

WEBのライフデザインシミュレーション等を用いて、楽しみながら人生設計(ライフデザイン)に取り組めるワークショップです。

voice 参加者の声



学生

社員の方の働く姿だけでなく、子育ての様子を知ることができ、「仕事と育児の両立」をリアルに学ぶことができます！！



京都府の企業等で働く共働き家庭

学生にインタビューされることで、共働き家庭の方も働き方や育児との両立について改めて考えるきっかけになります！！

両立体験プログラム 2 つのメリット

merit 1 自分のなりたい姿を描ける！

様々なワークショップで未来の自分を描いてみよう！

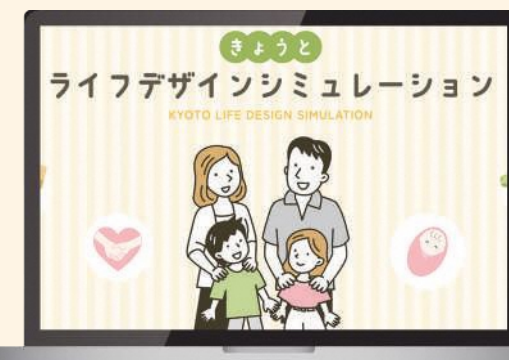
merit 2 働くことと子育ての両立のリアルを知る！

出勤前や帰宅後に、どのように家事・子育てをこなしているのか実際に見学してみよう！

京都府オリジナル教材

「きょうとライフデザインシミュレーション」

人生を
シミュレーション
してみよう



Web上で
簡単に
取り組めます！

Web上で人生設計(ライフデザイン)に取り組めます！

実際にシミュレーションしてみて**93.5%**の学生が、今までと「意識が変わった！」と回答

詳細は
こちら



対面 3Daysプログラム

- A 子育て家庭訪問体験コース 定員10名
- B 子育て機関訪問体験コース 定員10名

子育て家庭や子育て機関への訪問体験を通じて自分の将来について考えるプログラムです。
両立家庭や子育て機関を訪問し、そこでの体験を研修で共有し、振り返ります。
最終日は報告会やセミナーで学びを深める充実した内容です。

訪問体験は2種類

A 子育て家庭訪問体験コース

子育て家庭を訪問し、お子さんと交流したり、ご家庭の方へ質問をすることができます。

B 子育て機関訪問体験コース

京都で子育てをサポートする施設等へ訪問し、
そこで働く方や利用する方にお話を伺いながら交流します。



DAY1

日程

2/9(月)

時間 13:00-16:00

ライフデザインの考え方の理解、Day2に向けた子どもとの関わり方についての知識を習得し、子育て家庭と子育て機関への訪問の準備を行います。

タイムテーブル

- 13:00 ▶ 14:00 ライフデザイン講座
- 14:00 ▶ 14:10 休憩
- 14:10 ▶ 14:40 ライフデザインワークショップ
- 14:40 ▶ 15:20 こどもとの触れ合い方講座
- 15:20 ▶ 15:30 休憩
- 15:20 ▶ 15:50 Day2に向けたヒアリングシートの作成
- 15:50 ▶ 16:00 Dayまとめ



DAY2

日程

2/12(木)-20(金)

上記期間のうち1日

子育て家庭や、子育て機関で訪問体験を行い、
ご両親やお子様と交流することで
将来の姿を具体的にイメージできます。



子育て家庭



ミルクをあげる
一緒に買い物をする
お子様と遊ぶ、お散歩

子育て機関



2歳児クラスに参加
「親子アルバム作り」イベントに参加
園内でこどもと遊ぶ



DAY3

日程

2/26(木)

【時間】13:00-15:00

訪問体験を経ての学びの整理や、グループ
シェアを行い、改めて自身のライフデザインを
考え直します。

※日程が合わない方に対し、同プログラムをオンラインでも実施

タイムテーブル

- 13:00 ▶ 13:50 訪問内容の振り返り(グループワーク)
- 13:50 ▶ 14:40 各グループの学びを全体発表+質疑応答
- 14:40 ▶ 14:50 ライフデザインワークショップ
- 14:50 ▶ 15:00 学びの整理とクロージング

学びを
まとめます



対面

1Dayプログラム

ライフデザインについての考え方の理解に加え、実際に育児をしている方々をゲストとしてお招きし、1日の中で多様な話を聞けるプログラムです。子育て家庭にお越しいただき、リアルな日常やライフスタイルを直接伺うことで、自身の将来やキャリアをより具体的に描きかけを提供します。

check おすすめポイント

- ライフデザインの考え方を深く理解できる!
- 人生の転機や両立についてなど、ざっくばらんに質問できる!
- 他大学の学生とワークに取組みながら交流できる

当日の内容

- ✓ 自己紹介ワーク
- ✓ 人生年表作成
- ✓ 社会人ゲストトークなど

日程

- 令和7年11/28(金)・12/5(金) 時間 13:30-15:00
- 令和7年12/16(火) 時間 17:30-19:00
- 令和8年1/9(金) 時間 16:55-18:25

令和7年11/28(金)・12/5(金) 時間 13:30-15:00

内容 子育てパパ芸人と共に学ぶ! 京都府の支援策を知り、笑いあふれる対話とライフデザインワークを通じて、自分らしいキャリアと育児の『リアル』を描き出す2日間。

11/28(金) タイムテーブル

- 13:30～ 京都府による講義
- 14:05～ ライフデザイン講座
- 14:30～ ライフデザインワークショップ(1回目)



12/5(金) タイムテーブル

- 13:30～ 子育て家庭ヒアリングシート作成
- 13:50～ 子育て家庭との交流会・質疑応答
- 14:20～ ライフデザインワークショップ(2回目)
- 14:55～ 全体発表



令和7年12/16(火) 時間 17:30-19:00

オープン形式

内容 大学の枠を超えた「オープン形式」で開催。現役の子育て家庭をゲストに迎え、多様なライフスタイルに触れることで、将来の多角的な選択肢を具体化します。

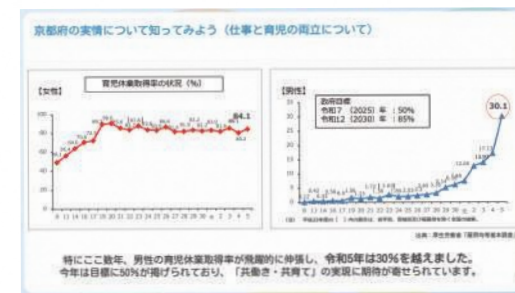
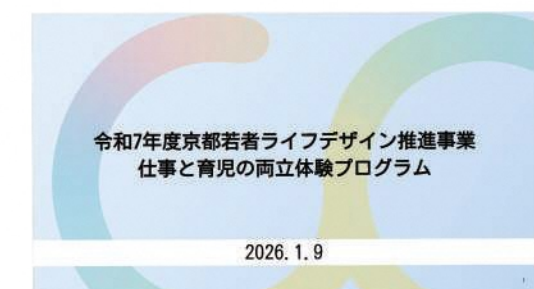
- 17:30～ ライフデザイン講座
- 18:00～ ライフデザインワークショップ
- 18:30～ 子育て家庭の交流会
- 18:50～ 全体発表



令和8年1/9(金) 時間 16:55-18:25

内容 大学1年生を対象にキャリアセンターと連携して開催。大学生活のスタートからライフデザインを考える視点を育みます。

- 16:55～ キャリアセンターによる講義
- 17:25～ ライフデザイン講座
- 17:55～ ライフデザインワークショップ



学生を受け入れてくださる「協力家庭」を募集しています！

協力家庭とは？

京都府に在住または在勤で、0歳～小学校3年生のお子さんがいる共働き家庭です。
両立体験プログラムでのゲストトークや体験実習を通じて、学生の皆さんに子育ての楽しさや大変さ、仕事との両立の工夫などを話したい！と前向きに考えてくださる家庭です。

協力 家庭例

-  Aさん宅 **家族構成** 父：旅行会社/母：旅行会社/子：0才（双子）
-  Bさん宅 **家族構成** 父：自営業/母：専従者/子：2才、0才
-  Cさん宅 **家族構成** 父：自営業+副業/母：看護師/子：5才、3才、0才

voice 協力家庭の声



上治様

私たちの家庭は3人の子宝に恵まれて毎日大変ながらも幸せな生活を送ることができています。
ですが、やはり仕事との両立や自身がやりたいこととの向き合い方など、学生の頃には想像すらしていなかったことに悩むこともあります。
学生時代にこのようなプログラムでリアルな家庭に触れることができるのは、とても良い機会だと思うので、その一助となれたことはとても嬉しく思います。



大久保様

本日は我が家にお越しいただき、ありがとうございます。
学生さんとお話することで、私達も親としての初心を思い出すことができました。
子育てには大変なことも多いですが、それ以上の喜びがあることを知ってもらえたら嬉しいです。
この経験が、皆さんの将来の選択肢を広げる一助となることを願っています。

ゲストトークでよくある学生からの質問

- ☒ 仕事内容
- ☒ 現在の仕事を目指したきっかけ
- ☒ 仕事で楽しいこと、大変なこと
- ☒ 仕事と育児の両立を行う上での工夫
- ☒ 子どもと一緒に生活になってからの意識や生活の変化
- ☒ 子育ての楽しさ、大変さ
- ☒ パートナーや周囲の人とどう協力しているか
- ☒ 家事分担はどうしているか
- ☒ 学生時代は何をしていたかetc...

ご協力いただきたいこと

子育て家庭訪問体験

学生がご家庭を訪問し、お子さんと遊んだり、家事・育児を体験したりしながら、インタビューをさせていただきます。訪問は1~2回を予定しています。

ゲストトーク

プログラム開催時に、学生から仕事と育児の両立に関してインタビューをさせていただきます。大学授業内など対面で行う場合とオンラインで行う場合があります。

協力家庭になるには？

登録フォームからエントリーいただいた方へ事務局より説明会のご案内をいたします。

対象：小学3年生までのお子さんがおられる
京都府在住または在勤の共働き家庭



Q&A

Q. 子どもと一緒に参加してもいいですか？

A. ご家庭がよろしければ、お子様同伴でのインタビューも大変嬉しく思います。
その時のお子様の機嫌や状況で、大人の方のみでの参加でも大丈夫です。

Q. どんなお話をするといいですか？

A. これまでの人生を振り返って仕事、結婚・育児に絞ってまずは5分ほど説明いただければと思います。
その後、学生から質問させていただきますので、対話形式で可能な範囲でお答えいただければ嬉しいです。

Q. 勤務先の紹介でもいいですか？

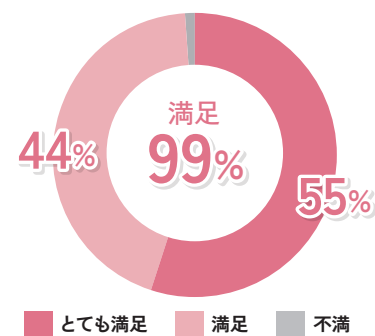
A. 企業のご紹介も可能です。5分程度にまとめていただき、ご紹介いただければと思います。事業内容等はもちろんですが、特に働き方の制度なども説明いただけると、学生も高い関心を持つと思います。

体験後アンケート

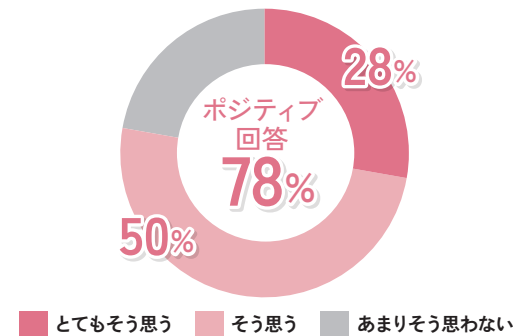
voice アンケートの結果

実際に体験に参加した学生にアンケートを行いました。仕事と子育ての両立に対するイメージがポジティブに変化しています。

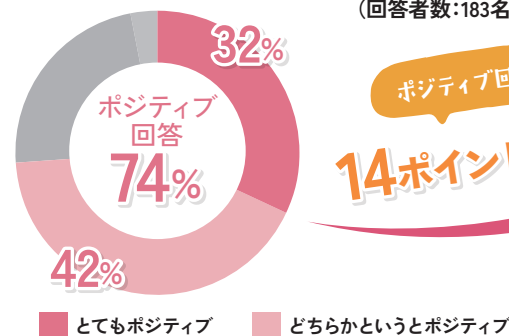
Q プログラムの満足度を教えてください
(回答者数:200名)



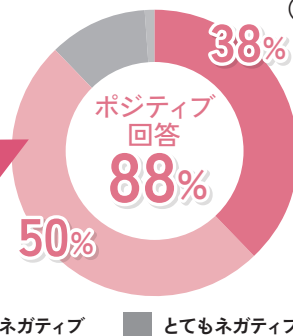
Q 「両立体験プログラム」を友人・知人に勧めたいと思いますか。(回答者数:86名)



Q 参加前
結婚・妊娠・出産、子育てについて、ご自身が抱いていたイメージに最も近いものを教えてください
(回答者数:183名)



Q 参加後
結婚・妊娠・出産、子育てについて、ご自身が抱いたイメージに最も近いものを教えてください
(回答者数:102名)



ポジティブ回答が
14ポイントUP!

体験前と体験後のイメージの変化

体験前

どんな仕事に就きたいか決まっておらず、将来を計画的に考えていなかった
仕事と育児の両立について、現実的なイメージが持てていなかった
結婚やライフステージの変化について、深く考えたことがなかった
夫婦で協力して調整することは、簡単ではないと感じていた
子どもの発達や、自治体の支援制度についての知識が不足していた
育児を「大変なもの」と捉え、前向きに考えられなかった
自分の健康を、目標達成(自己実現)と結びつけて考えていなかった
社会人になったあとの運動習慣について、意識が向いていなかった

体験後

ライフデザインを具体的に描き、将来について計画的に考える重要性を知った
実際に機関を訪問し、働き方の現実を知ることによって将来を具体的に描けた
想像しておくことで、何が起きるか分からない将来への対策ができたと気づいた
将来の変化について、お互いの意見をしっかり話し合う大切さを学んだ
発達段階ごとの接し方や、自治体の支援制度を詳しく知ることができた
子どもの存在が人生のモチベーションになり、育児を前向きに楽しめると知った
自己実現をするためにも、心身ともに健康でいることの大切さを知った
今までのように、社会人になっても運動を継続したいと思った

voice 参加した学生の声



京都華頂大学
2回生

まず、訪問させていただいた家庭がとても温かく憧れを抱きました。その中でも特に印象に残ったのはお子さんとの時間をとても大切にされており愛情がとても伝わってきました。インタビューをする中で仕事と家庭との両立をする喜びを知りました。私はこのプログラムに参加できてよかったと考えています。ありがとうございました。

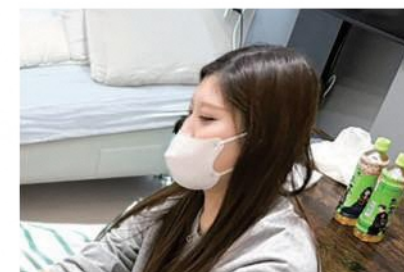


京都華頂大学
2回生

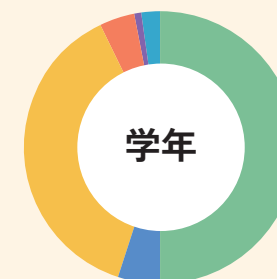
実際にご家庭に訪問させていただき、子育てや家事における考え方など、これまでになかった新たな気づきを得ることができました。今までは、自身の将来像を想像することが難しかったのですが、今回のプログラムを通して、自身の将来像について考えを深めることができ、とても良い経験になりました。

実際に家庭を訪問し、双子の赤ちゃんに触れ合えた事がとても楽しく、温かい時間でした。一方で夜間の授乳などの大変さや睡眠不足の負担の大きさも知り、健康管理の重要性を実感しました。また、子どもの自主性を尊重する価値観に触れ、自分の将来の子育て観にも影響を受けました。仕事と育児の両立には具体的な準備が必要だと考えるきっかけになりました。

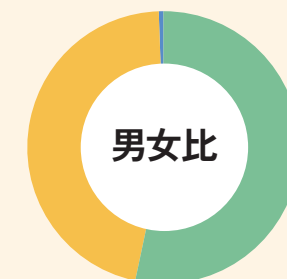
立命館大学 3回生



令和7年実施結果



1年生 2年生 3年生 4年生
その他 大学院生



男性 女性 答えたくない

参加学生の在籍する大学
(参加数:183名)

立命館大学、京都大学大学院、福知山大学、龍谷大学、京都産業大学、
京都光華女子大学、京都華頂大学、京都ホテル観光ブライダル専門学校