

GGP Co-Creation Project

GGP共創プロジェクト

少子化に向き合う

社会デザイン会議

リサーチ編

課題構造をシステム思考で読み解き、
得られたインサイト

Social Design Conference on Declining Birthrate
Systems Thinking Insight Report

Contents

section 1	Executive Summary
section 2	リサーチの背景と実施概要 リサーチの背景 実施したリサーチのプロセス一覧
section 3	フィールドワーク アトリエ e.f.t. トーキョーコーヒー 大阪あべの拠点 まほうの다가しや チロル堂 / 南チロル堂 ヨリアイだいどう しゅくだいカフェ ポーネルンド プレイキューブ
section 4	有識者インタビュー 株式会社 arca CEO / Creative Director 辻 愛沙子氏 NPO 法人ママの働き方応援隊 代表理事 恵 夕喜子氏 面白法人カヤック 管理本部 / グループ窓口部 氏原 大氏
section 5	フィールドワーク・ 有識者インタビューから得られたインサイト
section 6	少子化の構造分析
section 7	問題解決に向けての仮説 (効果的な介入点)
section 8	変化の理論
section 9	おわりに

section

1

Executive Summary

三井住友フィナンシャルグループが運営するGREEN×GLOBE Partners(GGP)は、連携パートナーのロフトワークと共同で2025年度「少子化に向き合う社会デザイン会議」を立ち上げました。これは、共創による社会課題解決を目指す「GGP共創プロジェクト」の一環です。複数の企業や団体、自治体に参加いただいています。

少子化を解決すべき問題と捉えるか否かについてはさまざまな意見があります。このプロジェクトでは「子どもを産み育てることに希望がもてない」「希望する数の子どもをもうけられない」など、個々の人生の選択において、希望が叶わない何らかの阻害要因があることを問題とする立ち位置をとっています。

また、本プロジェクトでは、今後の親世代の中心となるZ世代に焦点を当て、彼らの価値観や環境から少子化の構造を紐解くという独自のアプローチをとりました。まず、システム思考を活用し、少子化が進む要因の研究と構造の理解、そして効果的な介入点の抽出、解決策の検討に取り組んできました。次のステップでは社会実装に向けた実証実験を行いました。結婚観、教育、経済・仕事、他者との関係の変化などが複雑に絡み合う環境のなか、結婚や出産は「当たり前」から「選択肢のひとつ」へと変わってきています。

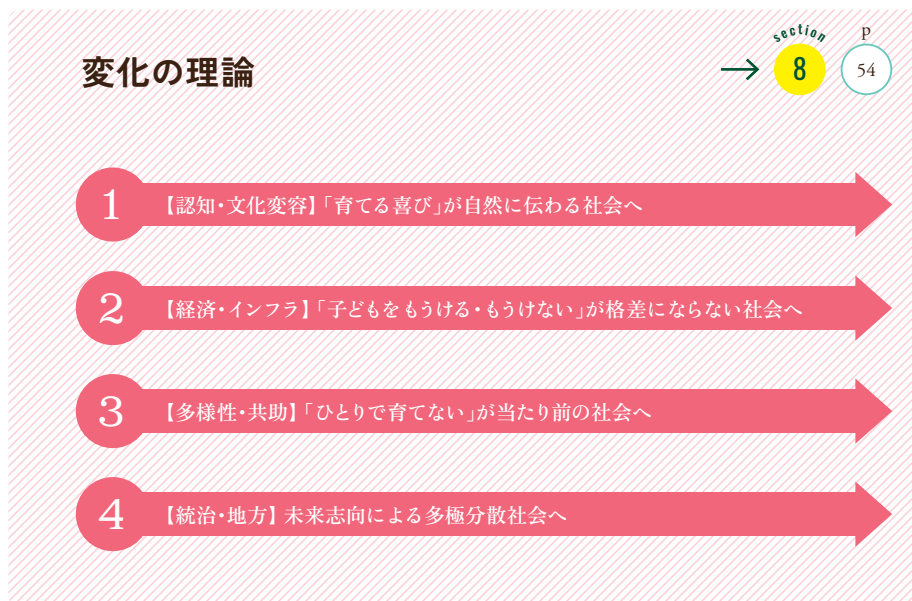
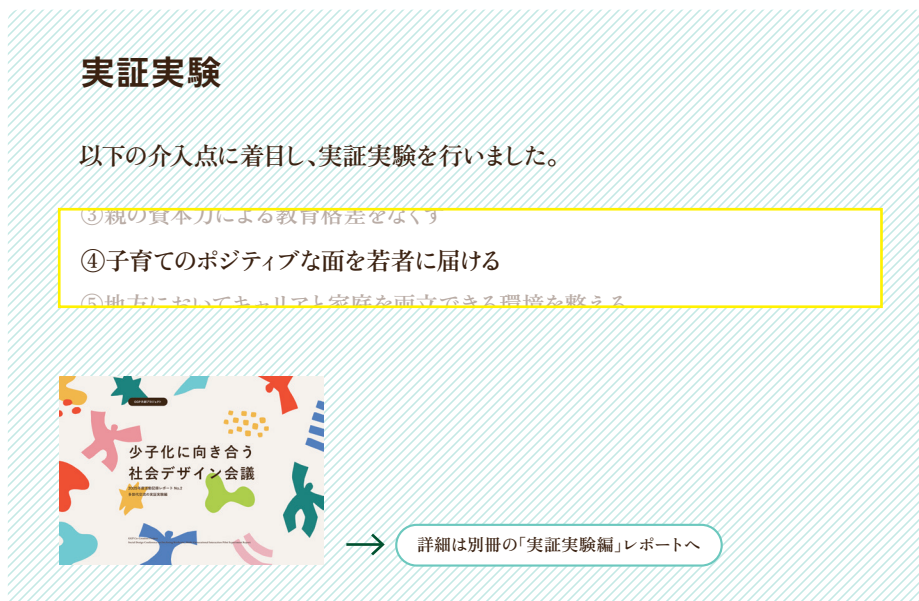
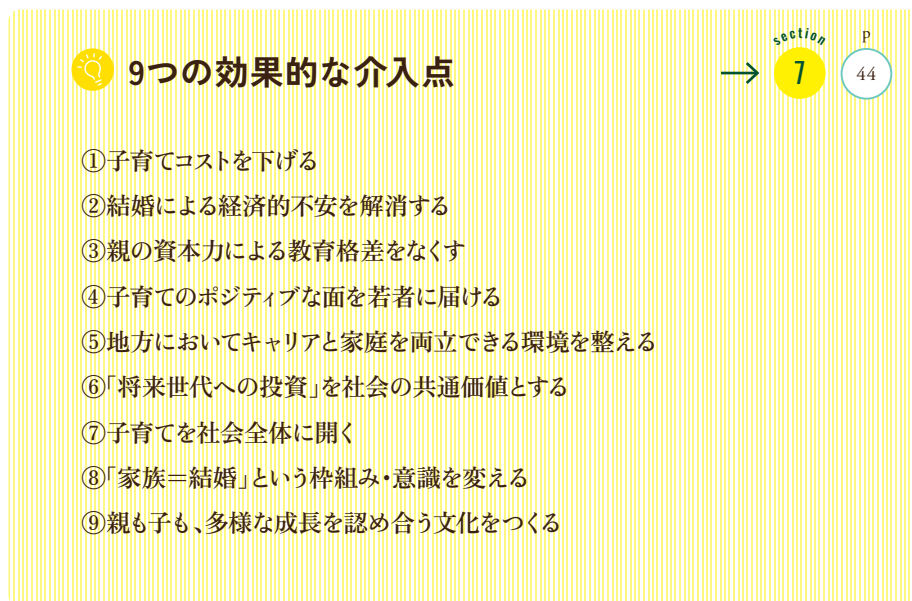
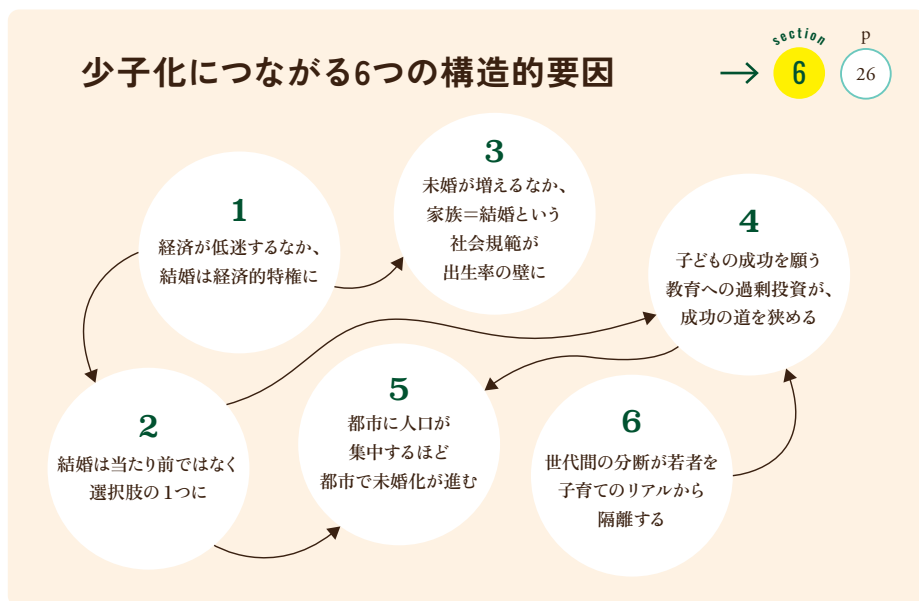
リサーチにより、東京一極集中や核家族化、効率的に分断された社会によって、子どもとの接点がないまま若者が成長し、子どもを産み育てたいと思う原体験も生まれにくくなっている状況が見えてきました。SNSでネガティブな情報だけを見て、「親というのは不自由で自分らしい人生も諦めなくてはならない」という感覚に陥る傾向もみられます。今回のプロジェクトでは、これらの少子化要因を明らかにし、それらを取り除く新たな解決策を検討していきます。

本書では、リサーチから明らかにした少子化の構造的要因、そこから導き出した効果的な介入点と変革の道筋(変化の理論)を提示します。

構造分析から変化の設計へ

本プロジェクトでは、少子化を加速させる構造をフィールドワークと有識者インタビューから読み解き、問題の根本がどこにあるかをループ図として可視化しました。そこから浮かび上がった9つの介入点は、複数の要因に同時に作用する「この支点」として検討しました。さらに、それ

らがどの順序でどのように連鎖すれば社会が変わりうるかを4つの変革の道筋（変化の理論）として描きました。そして分析にとどまらず、「子育てのポジティブな面を若者に届ける」という介入点に着目し、世代間分断が進む現代に多世代交流の場をつくる実証実験を行いました。



section

2

リサーチの背景と実施概要

リサーチフェーズでは、今後の親世代の中心となっていくZ世代の価値観、人生観に着目し、社会制度面、経済面、教育面、家族・結婚観、消費行動、他者との関わり方などの多くの観点から、子どもをもうけないことを選択する理由を洗い出していました。

システム思考の氷山モデルを用いて事象の深層（認知や構造）にある要素を深掘りし、要素同士のつながりをループ図で可視化しました。そして、いくつかの効果的な介入点を見出しつつ、その分野の先行取組事例を学ぶフィールドワークや、有識者へのインタビューを踏まえ、私たちの視点で解決策の方向性を決めました。

リサーチの背景

本リサーチの出発点

少子化は、人口減少を通じた経済成長の鈍化や、社会保障の持続可能性を難しくするといった影響を全国民に及ぼす社会課題です。そのさまざまな要因をつくり出している「社会」とは、結局のところ私たち一人ひとり、一社一社の集合体です。だからこそ、少子化対策は国だけの仕事と任せきるのではなく、民間が主体となって皆で取り組まないと解決できない。それがこのプロジェクトを立ち上げた背景です。

本プロジェクトでは従来とは異なる切り口から本課題にアプローチしています。それは、国や社会のために子どもを産み育てる親は少ないと考えるからです。大前提として、子どもをもうけるかどうかは個人の幸せのための選択であり、個人の自由です。ただ、その選択をするにあたり、社会が何らかの歪みを与えてしまっているのであれば、正すことが望ましいと私たちは考えています。たとえば、「子育てのネガティブな情報ばかり聞こえてくるので子どもをもうけることに希望を持ってない」「子どもが欲しいけど、所得や働き方などがネックとなり希望を叶えられない」など、個人が人生の選択を真にフラットな状態でできない要因があるとすれば、それを取り除くこと。これがプロジェクトの目的です。

また、少子化の要因や解決策については、これまでに多くの機関がリサーチや提言を発信してきました。このプロジェクトでは、そういったアイデアの実践者にインタビュー等を実施しながらリサーチを深めていく過程を重視しました。そして、そこから得た発想をもとに私たちのなかで生まれてきたアイデアを実証実験として進めていった過程と、その結果から得られた効果や反省を広く共有していくことが、本プロジェクトの目的です。

(※実証実験の詳細は、別冊の「実証実験編」をご参照ください)

課題の再定義

従来の少子化対策は子育て支援などの制度の充実に注力してきました。近年では、企業における男性育休の取得促進や働き方改革といった施策も進められています。しかし、こうした制度や環境整備が進む一方で合計特殊出生率は2024年には1.15と過去最低となりました（厚生労働省「人口動態調査」2024年）。これは、少子化の要因がひとつの制度や施策で解決できるほど単純ではなく、社会のより深い構造に根ざしていることを示しています。

本プロジェクトでは、この現状を踏まえ、そもそもなぜ少子化が進行しているのかという根本的な視点から課題を捉え直す必要があると考えました。その糸口として着目したのが、今後の親世代の中心となるZ世代です。

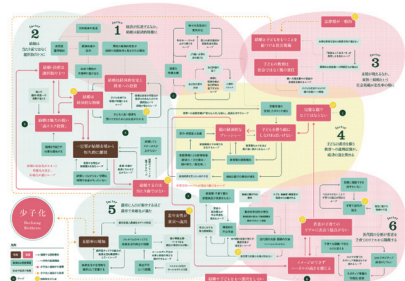
なぜZ世代なのか。この世代は、物心ついたころからSNSが当たり前のものとして存在する環境で育った世代です。「自分らしく生きたい」という強い価値観をもつ一方、他者が発信する情報に翻弄され理想と現実のギャップに苦しみ、失敗を恐れる傾向があります。こうした世代固有の特性が少子化にどのように影響するのか——デスクトップリサーチやフィールドワーク、有識者インタビュー、参加企業とのディスカッションを通じてリサーチ・検証しました。

これらのリサーチを踏まえ、本プロジェクトでは少子化という社会課題を、制度や経済条件のみの問題ではなく、Z世代を糸口として見えてきた今の日本社会全体が抱える複合的な問題として再定義しました。

実施したリサーチのプロセス一覧

リサーチの背景と実施概要

デスクトップリサーチ



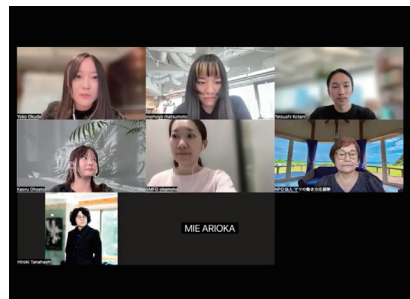
Z世代を切り口に、少子化が進行する社会構造を多層的にリサーチ・分析しました。価値観とライフデザインの変化、経済的不安、キャリアと育児の両立困難、SNSによる心理的影響、コミュニティの希薄化と子育ての孤立、子どもとの交流機会減少による「親になる心の準備」の課題などを探りました。他の国との比較を通じて、婚外子への社会的受容度の低さなど、日本社会の特徴も浮き彫りになりました。リサーチ・分析過程ではシステム思考のループ図を用いて少子化要因の関係性を整理し、その構造を可視化しました。このプロセスにより、少子化は複数の要素が複雑に絡み合った問題であることが明らかになり、効果的な介入点を探る基盤となっています。

フィールドワーク



デスクトップリサーチを踏まえ、「子どもとのポジティブな原体験をどうつくるか」「子育てのイメージをどう転換できるか」「子育てを支えるつながりをどうつくるか」という3つの問いを立て、効果的に取り組んでいる場を5カ所訪問しました。訪問先は「アトリエ.f.t.」「トーキョーコーヒー 大阪あべの拠点」「まほうの다가しやチロル堂 / 南チロル堂」「ヨリアイだいでしゅくだいカフェ」「ポーネルドプレイキューブ」です。これらの場所では、制度や経済的支援とは異なるアプローチで意識の転換や地域のつながりの再構築が実践されており、運営者・利用者との対話を通じて効果的な介入点のヒントを収集しました。

有識者インタビュー



デスクトップリサーチで見出した課題や仮説を検証・補強するため、有識者インタビューを実施しました。ジェンダー観、制度、教育、働き方、地域のつながり、情報環境など——個別に語られてきたこれらが少子化とどう絡み合うのか、その構造を多角的に理解することが目的です。Z世代の当事者として社会課題に取り組む辻愛沙子氏、育児を社会的メリットに変える働き方と若者の原体験創出に取り組むママの働き方応援隊の恵夕喜子氏、鎌倉で「まちの社員食堂」「まちの保育園鎌倉」など地域コミュニティづくりを実践する面白法人カヤックの氏原大氏に話を伺いました。

参加企業とのディスカッション



本プロジェクトでは、少子化に取り組む企業やNPOなどが参画し、GGPとロフトワークが事務局となり、定期的に議論を行いました。単独組織では得られない多様な視点を持ち寄り、オープンに解決策を模索する——この共創プロセス自体が、GGPの独自性です。会議では事務局からリサーチ結果を共有後、参加者が専門的知見にもとづくアイデアを出し、ディスカッションを重ねていきました。ループ図を使って少子化の課題構造を共有し、異なる立場の知見も加え、新たな切り口からループ図を統合させていきました。

section
3

フィールドワーク



2025年8月21日～22日の2日間、大阪・奈良エリアにてフィールドワークを実施しました。訪問先は、子どもの居場所づくりや地域の共助、大人の意識転換に取り組む5カ所です。各訪問先では、空間デザインや利用者の様子を視察するとともに、運営者へのヒアリングを通じて、制度や経済的支援とは異なるアプローチで子育てを支える実践知を収集しました。



アトリエe.f.t.



「つくるを通していきるを学ぶ」を掲げるアトリエe.f.t.は、25年以上にわたり子どもの個性を認める教育を実践してきたアートスクールです。トーキョーコーヒーを立ち上げた吉田田タカシ氏が主宰しており、ここでの知見がトーキョーコーヒーの活動にもつながっています。世の中には、考え方や能力、成長速度は一人ひとり違うにもかかわらず、一斉教育では個性を伸ばすことが難しく、息苦しさを感じる子どももいます。アトリエe.f.t.では一人ひとりの独自性を引き出すことで、「自分のものさしで楽しく生きていく人」「型破りなやり方で時代を切り拓く人」を輩出し続けています。

- # 創造性教育・非認知能力の育成
- # 自分のものさしで生きる
- # 一人ひとりの個性を伸ばす教育

〇話を聞いた人



吉田 タカシ氏

アトリエe.f.t.代表
トーキョーコーヒー創設者

子育て・教育の「当たり前」を問い直す大人の対話拠点

トーキョーコーヒー 大阪あべの拠点



「登校拒否」のアナグラムを名称とするトーキョーコーヒーは、学校に行かないことを選択した子どもたちの声に耳を傾け、本質的な教育とは何かを大人が考え、対話するコミュニティです。全国400カ所以上の拠点で、大人たちが農業、編み物、料理など好きな活動に打ち込みながら、子育てや教育について対話を行っています。子どもは何も押し付けられずに自由に過ごし、安心と自信を取り戻していく。決まったプログラムはなく、参加者自身が空間をDIYでつくりあげている活動方針も特徴です。親が思い詰めずに楽しむ姿を見せることで、子どもも自分のペースを取り戻していきます。

- # 登校拒否
- # 大人が楽しむコミュニティ
- # 教育と一緒に考える

〇話を聞いた人



木ノ本 真里氏

トーキョーコーヒー 大阪あべの拠点代表



吉田 タカシ氏

アトリエe.f.t.代表 / トーキョーコーヒー創設者

地域の大人が自然に子どもを支える共助のかたち

まほうの다가しや チロル堂 / 南チロル堂



奈良県生駒市にあるチロル堂と南チロル堂は、駄菓子屋を軸にした地域の居場所です。「チロル」という寄付のチケット制度により、子どもはお金を持っていなくても過ごすことができ、大人は「買う・売る」だけでなく「分ける」ことで地域と主体的に関わる体験ができます。本店のチロル堂は駄菓子屋として地域の子どもの遊び場となり、夜は飲食店として営業。そこでの飲食代は子どもたちへまた還元されていきます。南チロル堂は2つ目の直営店として、同じ仕組みを南生駒に広げた場所です。困っているかどうかにかかわらず誰もが居られるコミュニティであり、子どもたちを大人が支える「共助」の関係性が生まれる場所です。

- # 地域の共助
- # 子どもの居場所
- # 地域で子どもを育てる

〇話を聞いた人



石田 慶子氏

チロル堂共同代表
一般社団法人無限代表理事

宿題を終わらせて帰ることで「親子の夜の2時間」を変える

ヨリアイだいでう しゅくだいカフェ



共働き家庭の子どもたちが放課後に宿題をしたり遊んだりできる、家庭・学校に続く「第三の居場所」です。親が帰宅してからの限られた2時間を、「宿題やったの?」という確認作業ではなく、本来の親子のコミュニケーションに変えたい——そんな思いから生まれました。

スタッフは親でも先生でもない地域の大人として子どもたちと関わるなかで、信頼関係を築いています。シンプルな仕組みだからこそ誰でも始められ、現在は全国2,000名以上の子どもが利用。寄付を中心とした運営で、地域企業と連携しながら全国展開を進めています。

放課後の居場所
親子の時間を変える
地域で支える子育て

〇 話を聞いた人



中井 まひる氏

株式会社ソレイユ代表取締役 / 一般社団法人
宿題カフェ運営サポート協会代表理事 /
太陽経営コンサル

子どもと大人がともに学び成長する遊びの場

ポーネルンド プレイキューブ



「あそぶことは生きること」をスローガンに掲げるポーネルンドが、遊びを通じた学びの研究と実践の場として開設した施設です。子どもの探究心を刺激する遊具や教材を通じて、子どもだけでなく大人も学び、成長できる場所として設計されています。プレイリーダーや専門家が常駐し、子どもの探究活動に寄り添います。大人向けスペースと子ども向けスペースの境界線が絶妙に設計され、カフェが「中間領域」として偶発的な対話を生み出します。直接的な「子育て支援」ではなく、「大人の自己発見」を入口にしたプログラムが特徴です。

フリースクール
遊びを通じた学び
大人もアップデート

〇 話を聞いた人



池田 健二氏

株式会社ポーネルンド 執行役員
大阪営業所長



アトリエe.ft.にて、アトリエの外で遊ぶ子どもたち



トーキーコーヒーにて、
公式ロゴマークのクロス



南チロル堂にて、売り上げの一部が
チロ(寄付)に回る仕組みの自動販売機



しゅくだいカフェ外観



アトリエe.f.t.にて(左)阿野氏(右)吉田氏

大人の価値観を変える

アトリエe.f.t.は、美大受験をする高校生の予備校として1998年、芸術大学の学生だった吉田タカシ氏が創設。しかし、「アートは大学受験のためのものではない。自分がアートやデザインから学んだことは、競争や合理化された秩序のなかで生きることではなく、他人と違うことをよしとして、自分の価値観で生きることだった」と吉田氏は考えるようになりました。そしてアトリエe.f.t.で、子どもを対象にアートを教え始めます。「制作のための道具は、正しい使いかたを教えるというよりも、自分で使いかたを見つけてもらっている。もちろんカッターナイフなど危ない道具は、その怖さを教えるけれど、基本的には、自分のやり方を探していく」。そうした活動のなかで吉田氏は、親の振る舞いに違和感を抱くこととなります。子どもが制作した成果物に対して、上手にできたかどうかという、偏差値さながらの一義的な評価がされていたからです。「でき映えの評価ではなく、つくるプロセスで子どもがどのような試行錯

「未来の豊かさにつながる教育とはどういうものなのか」。現代の公教育に対してそう疑義を唱えるのは、アート教育を25年以上実践しているアトリエe.f.t.を主宰する吉田タカシ氏です。吉田氏はどのような未来を思い描いて実践しているのか、奈良県生駒市にあるアトリエを訪ね、話を伺いました。e.f.t.の起源はenfant terriblesというフランス語にあり、才能のある若者を意味する言葉です。「つくるを通していきるを学ぶ」を理念として掲げ、「自分のものさし

で楽しく生きていく人」型破りなやり方で時代を切り拓く人を輩出しようとする活動を続けています。

また、吉田氏には学校に、学校に行かないことを選択した子どもの拠点となる「トーキョーコーヒー」(12頁)の発起人としての顔もあります。アトリエe.f.t.だけでなく、トーキョーコーヒーを始めたのはなぜか。「偏差値の高い学校で学ぶことが、将来の成功につながる」という近代指向の教育に対して「すべての大人が教育に

ついて対話するきっかけを全国でつくりかかった」と吉田氏は説明します。その結果、トーキョーコーヒーは全国に400拠点以上展開するムーブメントとなり、子どもだけでなく大人が主体的に楽しむコミュニティとして育っています。さらに、フィールドワークのテーマである「少子化」の原因として、吉田氏は「仕事も子育てもあらゆることをやるべきこととして追加し続けた結果、社会に無理が生じているのではないかと指摘します。

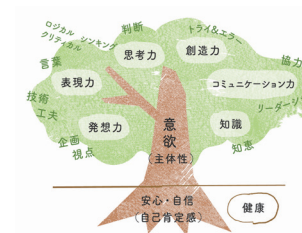
誤をしたかを知ってほしい」と、大人を対象にアートを教える活動も始めます。「つくるを通していきるを学ぶ」という教育思想への共感がだんだんと浸透していきました。それでも、アトリエe.f.t.に関わる人は、子どもから社会人も合わせて年間200人程度。自分たちが関わる範囲を越えて、教育に対する世間一般の価値基準を変えたいという思いが吉田氏のなかで高まります。

「子どもは、自分の好きなことや大切にしたいことをよく理解しており、自分なりの軸を持って、主体的なものごとへ挑戦できるのが本来の姿。それなのに、学校教育のなかで“みんなと違うことをすると怒られる……”と主体性をなくし、だんだんと均質化された大人になっていく。そのような教育でよいのか」。

そして吉田氏は「子どもを取り巻く環境は、大人がつくっている。子どもだけを対象とするのではなく、大人の意識や常識、価値観を変える必要がある」と考え、それが「トーキョーコーヒー」の全国展開につながったというわけです。(詳細は12頁)

「安心と自信」こそが、 子どもの意欲の根源——教育の木

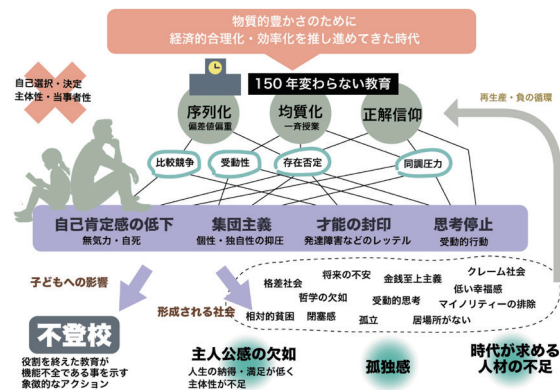
「子どもの主体性(意欲)の土台には安心と自信がある」。そう言いながら吉田氏が示すのが、自身が描いた「教育の木」です。健康や自己肯定感が根にあるからこそ、意欲が湧き、クリエイティブな発想や行動につながることを示しています。そして、子どもが安心や自信を得ることができるのは「実は大人が楽しんでいる場」と位置づけています。「僕たちは、この土台を丁寧に積み上げ、あらかじめ用意された社会に自分を組み込むのではなく、自分がなりたい大人になってよいと伝え続けています」。(吉田氏)

アトリエe.f.t./トーキョーコーヒーの
根底にある考え方「教育の木」

アトリエe.f.t.

物質的な豊かさを上回る “たのしい”価値を生み出す

これまで物質的な豊かさを追い求めてきた社会の歪みの結果として、子どもの登校拒否が増えているというのが、吉田氏の見方です。「経済合理主義の社会のなかで成功するために、社会全体が無理を続けている結果ではないか。ひいてはそれが少子化も招いているのではないか」と。実際、女性が社会進出して就業率も高まる一方で、仕事も子育ても...とやるべきことは減らずに増加しているという現実があります。「色々なことを追加し続けたいいけない社会になっていて、何かをやめるとなると、ものすごく不利になる社会ができて上がっています。この無理ゲーを平気でやめられることができる社会を、次の世代に渡さないといけない。それが僕たちの責任」と吉田氏。「お金と密接に絡みついているので、お金に対する価値観も変えていきたい」。この思想は、大人が子どものために寄付をする「まほうの다가しヤチロル堂」(14頁)にもつながっています。



現在の教育システムが生み出す価値観と社会課題を整理した図

「今の社会は、お金が圧倒的に強いエネルギーを持っていてお金のために働くことになりがちですが、楽しければ無料でも人は動くし、お金を払ってでもやる。楽しさとやりたい気持ちは、お金より強い。トーキョーコーヒーも、チロル堂も、どうすれば楽しくなるかを考えています。みんなで楽しいことをやっていきたい」。

そして「あらゆる社会課題を解決していくための唯一の方法が教育。倫理的で持続可能な価値観をもつ子どもたちを育てる場を、大人の責任としてみんなでつくりたい」と吉田氏。2027年に、「すべての子どもが主体的に学び、大人が価値観をアップデートする仕組みを備えた新しい学校」 e.f.t. College of Artsを天理市に開設する準備を進めています。天理市と「子どもの支援に関する包括連携協定」を結び、1976年に竣工した天理市立御経野児童館（敷地面積約3,600㎡）をリノベーションした拠点を舞台に、公教育の改革に協働で取り組みます。学校や家に居場所のない子どもの場としてだけでなく、企業研修を行うなど、大人も学ぶ場としていく意向です。同館の改修費用を低額に抑え、庭木の植掛など時間をかけながら「みんなで楽しくやっていく」ことを狙っています。

予算は2億7千万円。企業版ふるさと納税やクラウドファンディングで資金を募っています。



アトリエe.f.t.で制作に取り組む子どもたち

取材考察 まとめ

大人の価値観を変容させ、 「無理ゲー」をやめる

このフィールドワークの背景には、「優秀な子どもを育てなければならぬ」という社会に根強く残る価値観が子育てに対する不安感を助長し、少子化の要因のひとつとなっているのではないかと仮説がありました。近代化のなかで培われた偏差値教育から未だ脱却できない社会のなかで、不登校の小中学生は増加し続け、2025年末で過去最高の約35万人となっています(文部科学省「児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果の概要」2025年)。こうした状況を踏まえ、これまでの教育に対抗する社会のあり方やその仕組みづくりを検証し、少子化対策の糸口を探りました。

吉田氏の話から得た大きな気づきは、大人の価値観を変容することで、子どもが安心して自己肯定感を高められるようになるという点です。大人の意識の変化は、子どもを画一的な幸福像から解放することにつながり、現代の少子化の大きな要因のひとつとされる「教育にお金がかかりすぎるから子どもをもうけることを諦める」といった価値観をも覆うと考えられます。

また、吉田氏が「無理ゲー」と表現するように、「仕事も家庭も成功しなければならない」という大人の価値基準によるプレッシャーも、少子化の要因のひとつである可能性が示唆されました。

さらにトーキョーコーヒーやチロル堂のように、核家族の枠を超えてコミュニティで子どもを育む組織づくりには、子どもの主体性を引き出す効果があります。同時に、多くの大人と関わることで子どもにも多様な価値観が育まれることもわかりました。

トキョーコーヒー 大阪あべの拠点



TKCF大阪あべの拠点にて、木ノ本氏

親が楽しむ姿を感じ、子どもと一緒に遊ぶ ——TKCF大阪あべの拠点

住宅と商業が混在する街にある低層ビルの1室にあるTKCF大阪あべの拠点を訪れると、大きな冷蔵庫のあるキッチンが目飛び込んできます。10数人で囲めるダイニングテーブル、ソファがあり、大きなリビングルームのような空間です。活動内容は、大人も子どもと一緒に共同キッチンで食事をつくって食べたり、ボードゲームをしたり、屋上で木工をしたり……、季節に合わせたイベントをみんなで一緒に楽しめます。個人を尊重するため、それぞれニックネームで呼び合っています。木ノ本氏はみんなから「まりねえ」と呼ばれ、その呼称からも姉貴分として頼られていることが想像に難くありません。「登校拒否の子にとっては、親が自分を心配していることがプレッシャー。不登校への罪悪感が募り、自己肯定感が下がっていく。親は、子どもが学習や友人から離れて社会生活から遠のくことの不安が高まり、その様子が子

トキョーコーヒー (TKCF)は、不登校の子どもの居場所として全国に400拠点以上を展開しています。その名称は、「登校拒否(トキョーコーヒー)」の文字順を入れ替える言葉遊びのアナグラムです。だからと言ってこの場所が目指しているのは、不登校支援ではありません。発起人の吉田田タカシ氏はこう語ります。「これまで子どもの不登校は、その子ども自身に問題があるとされてきた。でも、その現象は子どもの問題行動ではなく、“学校に行くのが当たり前”という社

会全体の固定観念が生み出す構造的な課題だと考えています。この活動を通して、本質的に豊かな社会につながる教育について、対話する場をつくりたい」。増え続ける不登校児童・生徒の数を、子どもたちからの「叫び」として捉え直すこと。そして、子どもではなく大人の意識を変えていくこと。この視点の転換こそが、TKCFの出発点となっています。2022年、吉田田氏の発案に賛同した人たちの手で、全国各地の160拠点で同時に

TKCFが発足。「同じ名前前で旗を掲げることに意味がある」と吉田田氏。「バラバラに活動している限り、社会からは認知されにくい。同じ名称のもとでつながることで、ひとつのムーブメントとして可視化され、社会の意識を動かす力になるからです」。

発足時から活動を続ける拠点の1例として、TKCF No.27大阪あべの拠点を視察し、代表の木ノ本真理氏と運営に関わる方々にお話を伺いました。

どもに伝わってしまって……という悪循環に陥ってしまいます」。そう話す木ノ本氏は、不登校の子どもにも悩む親との対話を経て、大阪あべの拠点を「親たちのための場」と位置づけています。発起人の吉田田氏の発言(10頁)にもあるように、まず大人の価値観を変えることで、子どもの主体性が育つという考えがベースにあるからです。子連れでなく、親だけで活動に参加したいという問い合わせも少なくありません。木ノ本氏は「大歓迎。むしろ無理やり連れて来ないでほしい。親が見つめてきた『行かせる場所』になったら、学校がここに変わっただけで、同じこと。子どもにとっては自分の意思に反する場所になってしまう」と言います。大切なのは、親が楽しそうに通うこと。すると面白いことに、子どもの方から「私も行っていい?」と興味を持ち始めるそう。子どもは、親自身の楽しんでいる姿に触れると、安心してその場所に居られるようになるのです。そしてもう1つ、大阪あべの拠点で大切にしているのが「放っておく」姿勢です。たとえば、子ども同士でおもちゃの取り合いになっても、大人は見守ります。「大人が調整して、人に迷惑をかけない教育なら

ば、学校教育と同じになってしまう。子ども同士で解決することで、許容しあうことを覚えて欲しい。“ありがとう”と“ごめん”の本質を学ぶ場だから」。それは、木ノ本氏の「怒られないように生きるのがうまい子どもたちが育っていく」ことへの危惧から発せられた言葉です。「その延長線上で、窮屈な社会のなかで将来に希望が持てず、子どもたちは未来を描けなくなっているのではないか」。窮屈さからの解放。それは子どもだけでなく、「完璧な子育て」を自身に課す大人にも必要なことなのだという事です。なお、大阪あべの拠点は、近隣の4つの小学校から出席認定を受けています。

トーキョーコーヒー 大阪あべの拠点



トーキョーコーヒーの仕組みと背景にある考え方を示したパネル

信頼によるネットワークで、「放っておく」が安心をつくる

400を超える拠点をトーキョーコーヒーはどのようにマネジメントしているのでしょうか。アトリエ.f.t内にあるトーキョーコーヒー事務局でプロジェクトリーダーを務める阿野晃秀氏の答えは「信頼による景色合わせ」と、いたってシンプルです。全国に広がる拠点は、①本質的な教育について「大人同士が対話し学び合う場」、②「子どもが日中に安心して居られる拠点」を理念に掲げ、この2つを満たせばよいとされています。主宰者を希望する人が3万円の研修費

を支払い、動画研修を受け、ライセンスを得ればオープンできます。ビジネスへの勧誘などの禁止事項はあるものの、各拠点での活動はTKCFの理念に反しない限り、企画内容や値段も原則自由とされています。また、半年に1回程度開催されるTKCFカンファレンスは誰でも参加でき、コーヒーテーブルと呼ぶオンラインサロンも月に1度開催されています。このネットワークが支えとなって、不登校の中学生が全国の拠点を頼りに旅をする事例がありました。それをWEBで知った全国の人から「投げ銭」が行われ、旅費が全額まかなわれ、さらに余った旅費が次の旅人に贈られることになったそうです。



大阪あべの拠点の外観。外からでもよく見えるウィンドウサイン

取材考察 まとめ

アクター・ネットワークで、教育を問い直す「世界一たのしい革命」

トーキョーコーヒーが目指すのは、全国的な教育改革のムーブメントです。

改革と言っても、制度としてひとつの方向に向かうのではなく、一人ひとりの特徴や個性を認め、それぞれが安心できる場で主体的かつ能動的に学べる環境をつくることを目指しています。

その前提となっているのが、大人の価値観を変え、仲間とともに活動することです。TKCFでは、この営みを「自分を解放して癒され整う(リトリート)+子育てや教育について話したり考えたりする(アップデート)」(出典:TKCFホームページ)と表現しています。

この考えに共感し、TKCF拠点をオープンした主宰者の多くは、不登校の子どもがいる親たちでした。大阪あべの拠点では、最初は涙ながらに相談にきた親が、現在は運営スタッフとして活動に加わっています。このことから、子どもが学校に行かないというネガティブなイメージを自身のなかで払拭するだけでなく、TKCFの活動を通して教育の本質を見つめ直している人が多数いることが窺えました。

さらに、TKCFでは400以上の拠点を一人のプロジェクトマネージャーで取りまとめているといいます。これは、ピラミッド型で組織を管理するのではなく、各拠点が自律分散的に活動しているからこそ可能な組織体です。ブルーノ・ラトゥールが提唱するアクター・ネットワークを実践しているとも理解できました。

TKCFはこの活動を「世界一たのしい革命」と標榜しています。主語は実践者たちです。たのしければ人は能動的に行動を起こし、その連鎖反応によってこれまでの画一的な教育に改革が起こる——その言葉の裏には、こうした思想があります。この教育革命が直接的な少子化対策になるかは未知数ですが、私たちはその因果関係に注目しました。

まほうの다가しやチロル堂 / 南チロル堂



南チロル堂にて(右奥)石田氏

「チロル」という仕組みが生む、
支える・支えられるの循環

チロル堂の特徴は、「チロル」と呼ばれる独自の仕組みにあります。大人が寄付した「チロル」で、子どもたちは駄菓子や食事を得ることができます。

この仕組みの巧みな点は、「支援する側」と「支援される側」を分けずにあります。石田氏はもともと、障がい者支援活動をするなかで、地域の人と人が混ざり合うことの難しさを感じていました。言葉を交わすなどの交流をしたとしても、「お客さんとお店という枠を超えられない」「イベントだったら一緒にできるけど、日常にならない」という壁を感じていました。転機となったのは、ある食堂との出会い。ご飯を振る舞う人も食べに来る人も、どちらがどの役割なのかわからないかたちで混ざり合っている光景を見て、「なんだこれは」と衝撃を受けたといいます。そして「地域の子どものために」という旗を掲げたとき、予想以上に多くの大人が集まってきました。「障がい者の

「親だけで完璧にやらなければ」という孤立感が、若い世代の子育てを難しくしている。その処方箋は、制度ではなく「顔の見える関係性」ではないか——そんな仮説を携えて、奈良県生駒市の「まほうの다가しやチロル堂」を訪問しました。

チロル堂は、「チロル」という独自の仕組みにより、大人が寄付した「チロル」で子どもたちが駄

菓子やご飯を得られる地域の居場所です。困っているかどうかにかかわらず誰もが居られる場所として、2022年度グッドデザイン賞を受賞。審査委員からは「支援が必要かどうかにかかわらず来られる駄菓子屋を媒介にしたことで、セーフティネットとしても機能している」と評価されました。

誰もが関われる"まちの縁側"をつくるチロル堂

共同代表の石田慶子氏に、その思いと仕掛けについてお話を伺いました。今回は、2023年9月に開設した2つ目の直営店「南チロル堂」を案内いただきました。

ためにと言っているところでは、本当に数えるほどしか賛同者が生まれなかったのに、地域の子どものためだと言ったときに、こっちを見てくれる方が圧倒的に多かった。子どものコミュニティをつくらうとするなかで、支える側の大人のコミュニティも自然と広がっていったのです。もう一つ、この仕組みで重要なのは、大人と子どもをつなぐ媒体として「駄菓子」を選んだことです。10円から買える駄菓子があることで、子どもは「自分がその駄菓子を買に行くんだ」という自己主体の理由をもてます。「お母さんに来なさいと言われたわけでも、ご招待してもらった場所でもなく、僕が行くっていう主体だからこそ、子どもは続けるんだと思います。僕が行きたいか、行きたくないかでその場所が成り立っているというのがすごい大事なポイントです」と石田氏。駄菓子という媒体が、子どもに「自分の力で来た」という感覚をもたらし、結果として居場所として定着していく。支える大人のコミュニティと、主体的に来る子ども。この両輪が、チロル堂の循環を生み出しているのです。



チロル酒場にて、注文した分積み重なる、子どもたちへの"チロ"を可視化したチロル札



南チロル堂にて、スタッフと子どもたちがコミュニケーションしている様子

「定義しない」ことで生まれる 縁側のような安心感

チロル堂本店と南チロル堂では、子どもへの関わり方に違いがあります。本店では「ルールをつくらず、子どもたちの秩序で場が回るようにする」ことを大切にしています。一方、南チロル堂はより地域に根ざしており、スタッフには地域のおばあちゃんや福祉出身の人が多い。

「中には元保育士の厳しいおばあちゃんもいるので、『こんなんしたらあかん』と言ったりする。でも、それをスタッフに『干渉するな』とは言わない。ここでしか生まれないうコミュニケーションだと思うので、それはすごく自然でいいと思っています」と石田氏。

本店と南チロル堂で共通しているのは、「大人に対してもルールを掲げない」こと。スタッフに「こうしなさい」「これはしてはいけない」というマニュアルは存在しません。

「万引きとかもあるんだけど、すぐ『警察!』とかじゃなくて。地域の子どもを見守る大人として、どういう関わりをしていこうかって話をしたりします。子どもがチロル堂に通い続けるには、スタッフとの関わりが大切だと考えています」と石田氏は言います。「一人でも来続けている子は、やっぱりスタッフと関わったことがある子が多い。そんな大層なことじゃなくて、1日1回ちゃんと『いってらっしゃい』『おかえり』と挨拶するとか、無視しないとか。心をかけられているっていうことが、『来ていい場所』になっているんだと思います」。

子どもを「多様な価値観」に 出会わせる場所としての地域

石田氏がチロル堂の活動を通じて見えてきたのは、子どもたちに「多様な価値観との出会い」が必要だということでした。「子どもたちが固定化された人間関係や、大人が準備した関係性のなかでしか生きていけないあり方をつくられてしまっている。立派な人や素敵な人、うまくいく道筋は見えてるけど、そうなれなかったときにすごく辛い。つまり立ち上がれなくなるっていうのが、今の子どもたちの現実なんです」。

学校でも塾でも学童でも、そのルールの中、その価値観の中、その「正解に合わせて生きる」ことを求められる。しかし地域は違うと石田氏は言います。「世代も年齢も性別も属性も経験も、すべて一人として同じものがない。だから、子どもたちがどこに出ないといけないかっていうと、地域なんだと思うんです」。

この考えから、本店とは異なる「地域のなかのチロル堂」として南チロル堂が運営されています。



南チロル堂外観

取材考察 まごめ

「顔の見える関係性」が 子育ての孤立を解く

若い世代が子育てに不安を感じる背景には、「親だけで完璧にやらなければ」という孤立感があります。核家族が進み、近所に頼れる人がいない。行政の支援制度はあっても、日常的な助け合いには使えない。必要なのは、制度化された「サービス」ではなく、顔の見える関係性のなかでの自然な支え合いではないか。そんな仮説を携えて南チロル堂を訪ねました。

私たちが感じた示唆の1つ目は、「子どもの主体性」を軸にした場作りの重要性です。子ども自身の「自分が行きたいから行く」という主体性があるからこそ、子どもは居場所として通い続ける。支援する側の都合ではなく、子ども自身の意思を起点にした場づくりのヒントがここにあります。

2つ目は、「ルールを掲げない」ことの価値です。スタッフの関わり方をマニュアル化せず、それぞれの自然なコミュニケーションを尊重する。その結果、地域のおばあちゃんも、福祉出身のスタッフも、それぞれのやり方で子どもと関わる事ができています。

3つ目は、「多様な大人に出会える場所」としての地域の可能性です。学校や塾では「正解に合わせて生きる」ことを求められますが、地域には多様な価値観をもつ大人がいます。その出会いが、子どもたちの「つまずいても立ち上がれる力」を育てるのではないのでしょうか。

石田氏は「こういう場所が自分のところにあったら良かった」という声をよく聞くと言います。チロル堂のような場所があること自体が、その地域が子育てに協力的だという希望になります。「親が完璧にやらなければ」という孤立感を解くのは、制度ではなく、こうした関係性の存在なのかもしれません。

ヨリアイだいでう しゅくだいカフェ



しゅくだいカフェにて中井氏

親子のニーズに寄り添う学びの場づくり

平日の夕方、子どもたちは「しゅくだいカフェ」にやってきます。子どもはそれぞれ自習形式で学習に取り組み、必要に応じてスタッフがサポートします。誤りがあった場合も、指摘を受けながら子ども自身が考え、修正していきます。宿題を終えると、思う存分遊ぶことができます。また、宿題をするとポイントカードにスタンプがもらえて、そのポイントを利用して駄菓子と交換したり、特別なゲームができたりします。そうした子ども自身のメリットもあり、大半がリピーターとなっています。施設の利用料は無料が原則。地元企業が地域貢献活動の一貫で運営したり、寄付や補助金で運営費を賄ったり、施設ごとに資金源は異なります。スタッフも、パートタイムや、交通費のみ有償のボランティアなど雇用形態はそれぞれですが、基本的に運営者の善意に基づく活動となっています。

この仕組みづくりの背景には、「公教育以外の多様な学びができる場づくりができないか」という課題があったと中井氏は振り返ります。

共働き家庭が半世紀で倍増(厚生労働省「共働き等世帯数の年次推移」)し、放課後に子どもが過ごせる場所のデザインが必要とされています。親と子のコミュニケーション不足を解消し、多様な学びの場を提供している「しゅくだいカフェ」を視察しました。

この場所は地域の子どもが放課後に集まるサードプレイスであり、ここで宿題を終えて帰宅することで親子で過ごす夜の2時間をより幸せにす

ることを狙って、立ち上がりました。

大阪市東淀川区で2016年9月、「しゅくだいカフェ」の第一号拠点がオープン。地域密着型の企業を運営する中井まひる氏、本川誠氏、そして学校DE&Iコンサルタントの武田緑氏の3人が、放課後に子どもが安心して無料で過ごせる場所としてつくりました。「宿題をやりなさい!」というやりとりで親子関係がギスギスとしないように配慮し、宿題のサポート機能があるのが特徴です。

「しゅくだいカフェ」は1カ所にとどまることなく、同様の仕組みで全国展開し、2025年8月時点で姫路や徳島など8カ所、2000人以上の子どもが通う場となりました。

発足メンバーで、モデル展開を支援する一般社団法人宿題カフェ運営サポート協会(愛称SCUCK/すくすく)代表理事を務める中井まひる氏に話を聞きました。

大阪市には就労家庭を対象とした有料の学童保育のほかに、市から委託を受けた団体が運営する無料の「児童いきいき放課後事業」があります。しかしここでは、指導要領に沿った学習しか認められていないため、中井氏のお子さんは物足りなく感じ利用しなくなったという経験がありました。

また、屋外の公園は真夏や真冬は長時間過ごすことができず、商業施設のフードコートなどの公共スペースでは騒がしい子どもは敬遠されがち。子どもが安全で快適に過ごせる場所が近くにはありませんでした。

「自分が子どもだったころ、さらに子育て中だったころに欲しかった場を作った」と中井氏。

発起人の3人は月に1度ランチをしながら、共働きに限らずひとり親や低所得の家庭の子ども、不登校の子、障がいのある子など誰でも参加でき、多様な学びができる場づくりをしたいとアイデアを出し合い、半年かけて「しゅくだいカフェ」のモデルを生み出しました。

子どもの宿題を無料でサポートするカフェは当初、周辺から怪しむ声も上がりました。しかし中井氏らは根気よく周

辺の学校でチラシを配ったり、イベントを開催したり、時間をかけて地域との信頼関係を築いていきました。この信頼関係は、運営する地元企業の信用につながる効果も生んでいます。



しゅくだいカフェ、公式資料より

大学連携、子ども食堂や地域食堂から「生き方」を学ぶ

中井氏は、各地域でのしゅくだいカフェ開設のサポートだけでなく、自身が経営する会社、株式会社ソレイユのサポートのもと「ヨリアイだいでう / しゅくだいカフェ」（大阪市東淀川区）を運営しています。

ここでは、大阪経済大学ボランティア部のメンバーが運営スタッフを務めています。30名ほどの学生がシフトを組んで、毎日数名が子どもの宿題をサポートしたり、一緒に遊んだりしています。毎週水曜日には「ちいき食卓」を開催。

そのほかにも地域食堂として住民に開放することもあり、老若男女が集う施設となっています。

食事は基本的に中井氏がつくりますが、子どもたちも手伝います。ご飯をよそった経験がなかった子は、常連の子から配膳の仕方を教わります。食事中に歩き回ったり、スマホを眺めたりする子に中井氏は「そういう食べ方すると、哀しいな」とさりげなく食事のマナーを伝えます。「食後は、ありがとう、ごちそうさま、帰るときは無言ではなく、また来るよ、とか挨拶が基本。ここでは、家庭のなかだけでは教えてもらえないことを、丁寧に伝えていきたい」。その一方、学校の教員や保護者と深く関わり連携することは、意識的に行わないのがポリシーです。

「大人同士のつながりがない方が、子どもが悩みを打ち明けやすい。先生に対する愚痴や家庭のことなど、ポロッと口にする子がいますから。学校や保護者に伝わるのではないか、というハードルをつくらないようにしています」やり甲斐を尋ねると「活動時間以外にカフェの前を通った子が、ガラス越しに手を振ってくれれば嬉しい。かわいいなあと」。そう語る中井氏の教育理念は「生きていくた



しゅくだいカフェにて話を伺っている様子



子どもから大人まで楽しめる本が並ぶ、しゅくだいカフェの本棚



「ちいき」食卓としても、地域の住民や事業者の居場所としても使われるキッチンスペース

取材考察
まごめ

地域ぐるみで 非認知能力を育む場づくり

「しゅくだいカフェ」がもたらす大きな社会的価値は、子どもの非認知能力を高め、社会的なマナーを習得できる場を提供していることではないでしょうか。

宿題を終えて家に帰ることで、親子のコミュニケーションの時間が確保される。そのことが子どもの安心感や自己肯定感につながれば、非認知能力が向上することは、米国の経済学者ジェームズ・J・ヘックマンらの研究でも明らかにされています。とくに「ヨリアイだいでう / しゅくだいカフェ」では、保育所や空手道場も経営し、自身の子育て体験に基づいて運営している中井氏の存在が大きく影響しています。「子ども食堂を併設して無料で利用できるため、貧困対策のように理解されることもあるが、それは違う。活動の目的はあくまで“生きていくために必要な力を伝えること”と中井氏は明言します。子どもにとって宿題はあくまでも訪れるきっかけであり、本質的な効果は、日々の生活のなかで、子どもたちに社会で必要とされる基本的な振る舞い方を指導していることにあります。学習力と同時に社会性を身に付ける教育を、地域のボランティアがサポートしているのです。学校教育を越えた学びの場「しゅくだいカフェ」とは、一家庭の枠を越えた地域ぐるみによる居場所をつくり出していると言えます。

ポーネルド プレイキューブ



ポーネルド プレイキューブにて、池田氏

「不登校」ではなく社会のシステムエラー ——プレイキューブが問い直すもの

不登校児童・生徒数は35.4万人に達し、コロナ禍以降も増加の一途です。池田氏はこの数字に「システムエラー」を見えています。

「少子化で子どもの数が減っているのに、学校に行けない子が同じペースで増えている。どう考えても何かが起きている」。多様性が求められる時代に、公教育はアップデートしきれていない。幼稚園と大学はフリーなのに、小中高は国の管理のもとに決まったカリキュラムが敷かれ、グローバル化や多様性の時代にフィットしなくなっている。池田氏は「そもそも不登校って呼んでいる時点でアウト」と指摘します。かつての「登校拒否」から名前が変わっても、子どもにネガティブなラベルを貼りカテゴライズする構造は変わっていません。「学校に行っていないだけで、なぜ"不"なのか」と。むしろ35.4万人の子どもたちは、今の社会に本当に必要なことを自分で選択しているのではないか。課題は子どもではなく、既存のシステムを正だと思っている大人の側にある—池田氏は

子どもの不登校は2024年に約35.4万人に達し（文部科学省「児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」2024年度）、毎年増え続けています。しかし本当に問われるべきは、子どもの「問題行動」ではなく、「学校に行くのが当たり前」という大人側の固定観念ではないか——本プロジェクトでは「子育て

でのイメージをどう転換するか」「子どもの第三の居場所で大人も学び合えるか」という問いのもと、グラングリーン大阪の「プレイキューブ」を訪問しました。

プレイキューブは、創業45年を迎えるポーネルドが2024年9月に開設した次世代型探究学習施設です。フリースクールやアフタースクール

を軸としながらも、真のターゲットは「大人」。企業アライアンスや大人向け座談会を通じて、遊びから大人の価値観そのものを問い直す実験的な場です。

施設を案内いただきながら、ポーネルドの池田健二氏に、プレイキューブの理念と実践についてお話を伺いました。

そう捉えていると言います。既存のフリースクールの多くは、子どもを学校に「戻す」ためのサブ的な機能として位置づけられています。しかしプレイキューブの姿勢は異なります。「子どもたちが、自分らしく今を生きる。そのための伴走に徹しています。学校に戻すとか勉強を頑張らせるといったことはやりません。大人がそうやって「枠」にはめようとすること自体に、子どもたちは苦しめられてきたのですから」。



グラングリーン大阪の緑の中に佇むプレイキューブ

遊びから学べ

——大人の価値観を解きほぐす仕掛け

プレイキューブは公園内の施設として、1階から3階までが異なる機能を担っています。2~3階は平日休日問わず一般利用ができる親子カフェ。1階は平日がフリースクールとアフタースクール、土日は親子や大人向けのワークショップやセミナーの場になります。

1階の運用にマニュアルはありません。机も椅子も壁さえ可動式で、子どもたちが活動に応じて空間を自由に作り変えます。景色が毎日変わるのです。

スタッフは「プレイリーダー」と呼ばれますが、その役割は、従来のあそび場のそれとは少し変質しています。もともとは子どもの興味を「引き出す」存在でしたが、プレイキューブでは大人も子どもも関係なく、人と人として関わる伴走者へ。「ハウツーで接すること自体がナンセンス」と池田氏は言います。プレイリーダーたち自身も、自分たちがこれまで培ってきた専門性が「剥がれていく」経験をし、子どもたちから学ぶことで変わっていったのだそうです。

ポーネルド プレイキューブ

企業アライアンスも、特別な体験を提供するためではなく、ポーネルドが目指す活動に賛同した企業との共同行動として設計されています。45年間で築いたネットワークをいかし、双方の「やりたいこと」のベン図が重なるところを実現していく。サマースクールでは19日間にわたり、クラシエ（知育菓子）、ソニー（プログラミング）、日光江戸村（忍者体験）、オリックス生命（マネーワーク）、読売テレビ（報道カメラマン体験）など多種多様な企業と日替わりプログラムを展開しました。午前・午後・終日の3つのメニューを揃え、「いつ来てもいろんな体験ができる」仕組みにしたのは、利用者側の「夏休みの空いているところで多様な体験をしてみたい」というニーズに応えるためです。

プレイキューブのターゲットは親子だけではなく、すでに30回以上開催されている「大人座談会」では、立場を超えた参加者がそのときに気になるテーマを自由に掘り下げます。正解はなく、その場のメンバーで出した対話の結果がすべて。「こんなにひとつのことを深く考えたことがなかった」という気づきの声が多く聞かれるといいます。大人だけで本気のかくれんぼをしたこともあるそうです。



活動に応じてレイアウトが変わる、原色が鮮やかなプレイキューブの1階フロア。探求型学習施設やワークショップ会場として使われている。

公園のガラス張りが溶かす、 大人と子どもの境界線

プレイキューブの強みは、商業施設という分類ではなく、あえて公園の一部の施設として位置づけられていることにあります。ガラス張りの空間設計が、子どもと大人の境目をなくすように機能しています。

ポーネルドは以前から、天王寺の「てんしば」、大阪城公園、高槻市の安満遺跡公園など大阪圏の公園内に親子の遊び場を展開してきました。都市直下型の公園としてグランドグリーン大阪が構想された際に声がかかったのは、こうした「公園の中の親子の受け皿」としての実績があったからです。この立地が生む効果はとても大きなものになっています。公園はそもそもオールエイジを対象にした場であるため、プレイキューブがその中にあることで、利用者は子育て中の親子のみに閉じることがありません。地域在住の高齢者や隣接するホテルに泊まるインバウンドの来訪者など、多様な属性の人々が自然と引き寄せられ、積極的に交流するわけではなく、互いの姿が同じ空間のなかで目に入る——そうした混じり合いが、公園という立地だからこそ生まれています。

池田氏は「この施設だけでは少子化に歯止めはかからない。この国の少子化はそんなレベルではない」と率直に語ります。その上で問いかけるのは、「子どものことで、なぜ一枚岩になれないのか」ということ。自動車産業のように国をあげて、企業同士で手を取り合える分野がある一方で、子どもに関わる領域ではそれぞれが思い思いに動き、本質でつながっていない。「官民連携して本当に一枚岩になればいいのに」——連携への強い意志が語られました。

「遊びの力」が固定観念をほぐす —— 大人が変わる場

プレイキューブが示しているのは、子どものための場が、実は大人を変える場として機能するということです。

池田氏自身も「この1年、学びしかなかった」と語るように、この場では大人こそが変わることを求められます。プレイヤーたちは専門性が「剥がれていく」経験をし、ひとりの人間として子どもと向き合うようになって初めて信頼関係が生まれたといいます。「遊んでネガティブに使われるシーンがほとんど」と池田氏は言います。「遊んでいないで勉強しなさい」と言ってしまう大人自身が、遊びから学んだ経験を持っていない。だからこそ「大人よ遊べ。遊びの中に学びがたくさんあるから」と訴えるのです。

私たちが注目したのは「大人が変わる回路」の設計です。大人座談会、企業アライアンス、ガラス張りの空間——すべてが自発的な関与を促し、固定観念と向き合う導線になっています。強制ではなく、遊びと心地よさを入口にした行動変容の回路です。子どもの環境を変えようとする自体が大人の都合であり、大人が変わらないとダメだということに早く気づくべきだ——池田氏の言葉は、GGP共創プロジェクトのリサーチから見えてきた「子育てのイメージ転換」が必要だという仮説に、鋭く応答しています。

一方で「一枚岩になれない」という指摘は少子化の構造的困難を浮き彫りにしています。プレイキューブのような実験の場とGGPのような連携基盤がつながることで、「点」が「うねり」へと転換する可能性が見えてきます。

section

4

有識者インタビュー

デスクトップリサーチで構築した課題仮説を、より深く検証し補強するために複数の有識者へのインタビューを実施しました。対象は、Z世代の当事者としてジェンダーや社会意識について発信を続けるクリエイティブディレクター・辻愛沙子氏、「赤ちゃん先生プロジェクト」で子育て経験の社会的価値化と若者の原体験創出に取り組むNPO法人ママの働き方応援隊の代表理事・恵夕喜子氏、「まちの社員食堂」「まちの保育園」など兼倉での地域コミュニティづくりを実践する面白法人カヤックの氏原大氏です。それぞれ異なる立場から、Z世代の価値観、子育て経験の社会的価値化、地域の関係性構築といった視点で、デスクトップリサーチで明らかになった要素を検証しました。制度、ジェンダー観、教育、働き方、地域のつながり、情報環境といった複数の要因が複雑に絡み合うことで少子化という課題を生み出している構造そのものを、多角的に理解することをインタビューの目的として実施しました。

Z世代の価値観・視点で紐解く結婚出産の希望格差と社会構造

話を聞いた人



辻 愛沙子氏

株式会社arca CEO / Creative Director

「社会派クリエイティブ」を掲げ、事業作りと作品作りを軸に広告から商品プロデュースまで多角的に活動する越境クリエイター。女性の健康を支援する「Ladyknows」を発足し、ワンコイン健診などで話題を呼ぶ。報道番組のパートナーも務め、作り手と発信者の両面から社会課題に挑む。

相互監視社会のなかで幸せの及第点が現実と乖離

——結婚や出産を選択しない背景に SNS の影響があるのではないかと仮説を立てています。

現代は、幸せについての及第点が高くなりすぎている気がしています。たとえばSNSで、私自身も多少は写りの良い写真を選んでアップロードする訳ですが、誰も普段はそのベストコンディション状態ではないわけですよね。その現状を誰もが理解しているはずなのに、SNSで見かける色んな人の"ベスト"を基準点にしてしまい、自分と比べてしんどくなるといった現象が起きているように思います。

例えば子育てをするなら、高級住宅に住み、夫は家事育児をしっかりし、お弁当はSNS映えるキャラクター弁当を作って、仕事もバリバリこなしながら一家団欒を過ごす・・・といったような、現実とかけ離れた理想がSNSのあちこちで日々情報として流れ込んでくる訳です。一方で、相互監視が厳しく、潔癖すぎる社会のなかで、多くの人が結婚や子育てに限らず"ベストじゃない"瞬間や葛藤を吐露することを阻まれている。どんな人でも、実態は人それぞれの生きづらさがある、同時に幸せな側面もある訳です。これが正解のベストな形という定義づけではなく、幸せのかたちはもっと多様でよいと思います。

価値観の多様化に日本社会が追いついていない

——辻さんはジェンダー論や多様なセクシュアリティについて情報発信をしています。

そうした視点で見た少子化の原因を教えてください。

自分自身の意思で結婚や出産を安心して選択できるようにする必要があります。

他国と比べると日本は、婚姻や出産に対する選択肢が少ない。たとえばフランスでは、法的な婚姻関係以外に、PACS（パックス：民事連帯契約）やユニオン・リーブルといった3段階のレイヤーがあります。パックスは、同性愛者の婚姻が認められていないときにできた制度で、法的に婚姻と同等の契約関係です。今では同性カップルに限らず、異性カップルも当たり前前に利用している制度になっています。ユニオン・リーブルはいわゆる事実婚にあたります。法的な契約関係による婚姻ではないけれど、事実上の夫婦関係という形です。フランスでは、今はもう同性婚も認められているので、いずれの選択肢もジェンダーにかかわらず選ぶことができるようになりました。

また、出産や妊娠についても、日本では婚姻関係のある男女を前提として社会制度がつくられています。たとえば卵子や受精卵の凍結は、夫婦間の不妊治療のみに保険適用されます。（現在では男女の住民票が同一住所にあるなどの条件の元で一部例外適用が始まっています。が、いずれにせよ法律婚のみの適用という枠組みは変わっていません。）いずれは出産も考えているけれど、今は仕事に専念したいと思っている未婚の女性や、お互いの苗字を尊重する為に法律婚ができない事実婚カップルにとっては、高額医療になってしまかなか手が出せません。また、子どもを望む女性同士のカップルやシングルマザー希望者が精子提供などで妊娠するための門戸も狭いと言えます。さらには、上記のような法律婚をしている異性カップル以外の女性が精子提供や体外受精などの不妊治療を受けることを実質禁止とする特定生殖補助医療法案というものも昨年大きな話題を呼び、強い反対の声から廃案となりました。

結婚するかしないか、子どもをもうけるか否かということについて、20～30代の多くの人には白黒はつきりせずに過ごしているのが現代代だと思います。正しい家族のあり方を定めて、そこから漏れる人たちが悩む人たちは子どもを産み育てる資格はないと排除するような制度設計ではなく、さまざまな価値観に寄り添った視点が必要なのではないのでしょうか。だから、結婚や出産について、ものすごく大きな選択だと感じ、もし失敗するくらいなら、現時点である程度幸福だから現状維持でよいか...という気持ちになってしまう人たちが多く、子どもを望みたくても望めない社会になっているのだと思います。多様な家族のあり方が見えづらいから、たとえば子育てをしたらキャリアを失うのではないかなど、不安を抱く原因になっているのかもしれない。（2025年8月25日、オンラインインタビューにて）

取材考察 まとめ

根強い日本の家族観を転換し 法制度の見直しを

これから子どもを産み育てるZ世代の結婚や子育てに対する価値観のリサーチを目的とし、1995年生まれてZ世代の当事者である辻愛沙子氏に話を聞きました。「Ladyknows」プロジェクトを発足し、女性のエンパワメントやヘルスケアをテーマに活動する辻氏は、国際的で多角的な観点から、日本では結婚や出産、ジェンダーに関する制度が現代の社会ニーズと乖離していることを指摘しました。

30年近く議論されながら未だ実現しない選択の夫婦別姓を例にあげ、辻氏が問題視するのは日本社会に根づいている家制度と画一的な家族観でした。また、自然妊娠がよいという価値観が、未婚でも将来の妊娠に備えて受精卵凍結をするなどの選択肢を狭めていると指摘します。

パートナーが異性か同性か、結婚をするかしないか、子どもをもうけるか否かという二元論ではなく、多様なセクシュアリティ、ジェンダーや家族のあり方を包摂することを訴えます。そうした選択肢の多い社会を実現するためには「法制度の見直しが必要」と辻氏は結論づけました。

また、将来的にジェンダーに対する社会の意識を変えていくためには教育も重要だと位置づけています。

男子校でジェンダー教育が行われている事例をあげ、「この世代が20～30代になったときの社会は、違う空気になっているかもしれない」と期待を込めて語りました。そして企業に対しては、ジェンダー教育に関わる教材やプログラムの開発、協賛する姿勢を求めました。

子育て経験を女性のキャリアとして生かす

話を聞いた人



恵 夕喜子氏

NPO法人ママの働き方応援隊 代表理事

23歳で結婚し、2児を出産。29歳で大手証券会社に就職し、12年間勤務。その後大手銀行、広告代理店、コンサルティング会社にてキャリアを積み、独立。プライベートでポイスカウトのリーダーを10年間勤める間に、「子どもの教育には母親が変わることが必要」と痛感。2007年に女性の働き方を変えるためにNPOを設立し、2012年に赤ちゃん先生プロジェクトを本格スタートさせる。

赤ちゃんから学ぶこと

——NPO 法人ママの働き方応援隊(以下ママハタ)を設立した理由を教えてください。

赤ちゃんのもつ力に気づいたきっかけは、孫でした。1歳の孫を連れて市役所にいったとき、いつもは無愛想な担当者が、孫に向かってニコニコと赤ちゃん言葉で話しかけるのを見て、驚きました。赤ちゃんがいないと、人は笑顔になるし、違う一面を出すことができる。そのことがきっかけで「この赤ちゃんの力を使って、子育て中の人も何かできるのではないか」と考えたのが始まりです。

それで、「赤ちゃん先生プロジェクト」を始めました。これは、子育て中のママが乳幼児を連れて、小中学校、企業、役所などさまざまな場所を訪れ、赤ちゃんに触れあうことで、さまざまな発見をしてもらうものです。

子育てから得たヒントを社会に還元する

——赤ちゃん先生プロジェクトがもたらす効果を教えてください。

訪問した先に対する効果と、育児中のママにとっての効果と両方あります。訪問先で絶大な効果をあげたのは、婚活イベントでした。男女ペアになって赤ちゃんに触れてもらうことで、絶大な成婚率をあげたそうです。子どもと接するときの姿を見て、お互いの人間性に対する信頼度が上がったのだと思います。小中学校などでは、最初は赤ちゃんとの接し方がわからずおどおどしたりしますが、だんだんとかわいさや子育ての大変さを知って、家に帰って親に感謝するようになったそうです。あるスーパーマーケットでは、店長に子連れで買い物を経験してもらうことで、売り場の配置やサービスの考え方が変わったそうです。

つまり、子育てで経験のない人が赤ちゃんと接することで、普段とは違う価値を見つけているということです。

育児中のママにとっては、社会と隔離されずに企業や社会と接点をもてるメリットがあります。自分たちで企画し、訪問先を見つけたりしていますから。現在は全国に支部があり、13年間で8,800回以上のイベントを開催してきました。

アンケートをとったところ「自宅近くに住む志の高いママとコミュニティとしてつながれた」という意見がもっとも多かった。公園で出会うママ友と違って、深い付き合いができるようになったのでしょう。また、この活動を経て起業したママもいます。もともと介護施設で働いていた人で、赤ちゃんのいる介護施設をつくったところ、大人気になったそうです。企業は、育休や時短など、子育て中のママを家に閉じ込めようとする傾向にありますが、私はそうした慣習を疑問視しています。生物学的にも、子育て中の生物は能力が高いことが証明されています。出産後の女性の力をいかして、もっと活躍できるようなシステムを企業につくって欲しいと思います。

(2025年8月28日、オンラインインタビューにて)

取材考察 まとめ

子育て経験から社会課題を発見し、新しい価値をつくる

晩婚化や初産の高齢化でひとりっ子が増え、若者が赤ちゃんや子どもと触れる機会が少ないのではないかと。そうした仮説から、若者と赤ちゃんが触れあう仕掛けをつくっている「赤ちゃん先生プロジェクト」を実践するママハタ代表理事の恵夕喜子氏に話を聞きました。

赤ちゃん先生プロジェクトがもたらす効果は、想定していた「若者と赤ちゃんの触れあい」を超え、多面的で、社会構造に大きな影響を与えることがわかりました。

まず、育児休暇をキャリアへの阻害要因として捉えるのではなく、キャリアアップの機会として活用する一助となっていることです。このプロジェクトに参加するママは、まず研修を受けることが必須です。そこで得られた知見に加え、自分たちでイベントを企画し、行政や企業などに提案したり支援を申し出たりする過程で、新たな人間関係や知見を得ることもつながります。それによって、信頼関係のあるコミュニティを自身の居住地域のなかに築くことができているといいます。また、赤ちゃんを媒介させることで、企業側は自社のサービスが「子育てのしづらさ」という課題を抱えていることに気づき、それを解消するヒントを得ます。こうして生まれた改善は、価値として社会に還元されていきます。

「女性だけが、仕事も母親も妻も何役もこなす社会はよくない。そのために出産を諦めたり、後回しになったりしている」と、恵氏は語ります。それを解消するためには「出産後に、きちんとサポートするシステムを行政や企業がつくるべきだ」とも語りました。

必要なのは一時的な支援ではなく、出産が女性の負担にならない社会のデザインです。「赤ちゃん先生」が訪問したIT企業では、子育て中の働き方を話し合うなかで、社内ベンチャーが立ち上がったといいます。この事例を踏まえ、「少子化を解消するための創造的なビジネスが必要だ」と恵氏は評しました。

企業が営む地域密着型の子育て支援施設の未来を探る

話を聞いた人



氏原 大氏

面白法人カヤック 管理本部 / グループ窓口部

教育サービスの運営および企画部門に10年間従事、映画美術学校で映画制作を学んだ後、現場経験を経てデジタルハリウッド株式会社へ。スクール・大学・大学院のカリキュラム企画等に携わる。2017年、面白法人カヤックに入社。人事を経て、内部監査室長、グループ管理部長を歴任。現在はグループ窓口部長を務めつつ、株式会社ゲムトレの代表取締役として、ゲームを通じた次世代教育にも従事している。

経済・社会・環境を軸とする地域資本主義

——カヤックはなぜ鎌倉で「まちの社員食堂」や「まちの保育園 鎌倉」をつくったのでしょうか。

カヤックは、「地域資本主義」という考え方を提唱しています。地域には経済資本だけではなく、社会資本（人と人とのつながり）や、環境資本（自然や歴史、文化など）の3つの資本があり、それを増やしていくことが豊かさにつながるという考え方です。そのなかで、本社のある鎌倉で「職住近接と地域コミュニティとの共生」を重視しようということになりました。職住近接ができれば、地域への愛着や貢献したいという思いが強くなりますし、家族との時間や余暇が生まれるので、仕事の成果にもつながるだろうと。

そのころ、鎌倉では待機児童が社会課題化していたこともあり、鎌倉で働く人たちのための企業主導型保育園として「まちの保育園 鎌倉」を開設しました。

保育園の存在は、小さなお子さんがいる社員にとってメリットが大きく、優秀な人材の採用にもつながっています。「まちの社員食堂」は、観光地の鎌倉で働く人たちが昼食難民になっているという課題を解決するために、地元の企業と協力して開設しました。

関係性の構築にチャレンジ

——「まちの社員食堂」では、どのような地元とのコミュニケーションが生まれているのでしょうか。

「まちの社員食堂」は、鎌倉の会員企業が協力して運営する、鎌倉で働く人のための食堂です。会員企業の社員は、ランチが割引になります。食事を提供するの、地元の飲食店です。利用者は、会員企業の社員に限りません。例えば、近くのコワーキングスペースを運営する会社が「ランチ無料券」をユーザーの特典にしてくれたり、会員企業の社員と「まちの保育園 鎌倉」でつながった人が来てくれたりと、コミュニティが広がっています。最近、子どもの居場所をつくりたいという有志が、夕方に「子ども喫茶」というのをやっていました。学校帰りの子どもをターゲットにした催しだったのですが、実際は不登校の子どもがやってくることが多く、その保護者同士が悩みを共有する場所にもなっていたと思います。それが発展して、鎌倉で子ども食堂をやっている方と協力して夏休み限定の「まちの子ども食堂」という取組もしました。夏休みのご飯づくりに苦労する保護者の手助けにもなったのかなと思いました。そのほかに夜の1日貸し、2日貸しというのもやっていて、「すし屋をやりたい」という人が出てきて人気のイベントとしてリピートしています。これは、カヤックが鎌倉の生涯学習センターで講座をもっていたことがきっかけで生まれた御縁でした。その他にも、社員が親子で出勤するイベントを企画して、子どもと大人と一緒にうどんをつくらせたり、「まちの大学」と称して、この場所でカヤックのクリエイターや、地域で面白い活動をしている人の講座を開くこともありました。カヤックが主体で立ち上げた場所ですが、今では、まちのみんなのものになっていると思います。（2025年8月29日、オンラインインタビューにて）

取材考察
まとめ

みんなの拠点となる場を育てる

核家族化が進行すると都市部では子育てが孤立する傾向にあります。地域ぐるみで子どもを育成する環境づくりはできないものだろうか。そのような問題意識で、面白法人カヤック 管理本部 / グループ窓口部の氏原大氏に共助型の子育て環境の可能性について話を聞きました。

カヤックは神奈川県鎌倉市の中心市街地に「まちの社員食堂」や「まちの保育園 鎌倉」などを設置し、地域コミュニティを醸成する施設運営に携わっています。社員の職住近接を目的とし、その地域に不足していた機能を補い、地域課題の解決に貢献しています。それらを地域の社会資本として位置づけ、さまざまなステークホルダーを巻き込みながら、地域の魅力を向上させているのが特徴です。

「まちの社員食堂」は、会員企業としてカヤック以外に鎌倉市役所や商工会議所、鳩サブレで知られる株式会社豊島屋などが名を連ねています。その社員たちに限定せず、鎌倉で働く人にも開かれています。多様な利用者がいる一方で、ただ空間をつくるだけでは直接的な交流が生まれるというわけではないと氏原氏は指摘します。「当初は食やイベントを軸に交流を生むことをコンセプトとしていた。しかし人はもっと繊細で、意図通りにはならないことを学んだ」「出会ってくださいではなく、人がその場を訪れる目的意識にコミットする仕掛けがある状態が望ましい」と氏原氏は語ります。

そこで登場したのがカヤックをハブとした人的ネットワークから生まれた「まちの子ども食堂」「まちの大学」などのコンテンツです。「みんなのものになっている」と氏原氏が評します。「まちの保育園 鎌倉」は、待機児童解消やカヤックの人材採用にも一役買っています。働きながら子育てをする世代のために、社員食堂では夕食の提供にも将来的に取り組んでいく意向です。

section

5

フィールドワーク・有識者インタビューから 得られたインサイト

制度設計や経済支援では届かない場所に、少子化の本質的な要因は潜んでいます。本章では、フィールドワークで訪れた現場と、有識者へのインタビューから浮かび上がった4つのインサイトを整理しました。そこから見えてきたのは、少子化を「若者の問題」や「コストの問題」として外側から解こうとするアプローチの限界と、それに代わる起点のヒントです。

Insight 1

子どもを変えるのではなく、
今の社会をつくっている大人の価値観を変える必要がある

アトリエe.f.t.、トーキョーコーヒー、ポーネルンドのプレイキューブに共通するのは、子どもの「問題」を正そうとするのではなく、大人側の固定観念——偏差値的な成功像、「学校に行くのが当たり前」という前提、「遊びは無駄」という感覚を解きほぐすことに主眼を置いている点です。また、辻氏が指摘する画一的な家族観や、恵氏が問題視する「育休=キャリアの損失」という企業の慣習も、根は同じ構造にあります。少子化対策の起点は、子どもや若者への支援ではなく、大人の価値基準のアップデートにあるというのが、現場と有識者の双方から得られた最大のインサイトです。

Insight 3

「主体性」が持続する行動変容の条件になる

チロル堂で子どもが通い続けるのは子ども自身の「自分が行きたいから行く」という主体性があるから。トーキョーコーヒーで親が変わるのは、無理やり連れてこられるのではなく自分が楽しくて通うから。赤ちゃん先生プロジェクトでママたちが成長するのは、自ら企画し提案する当事者だから。

すべての現場に共通するのは、「させられる」ではなく「したい」という内発的動機が行動の持続と波及を生んでいるという構造です。少子化対策においても、支援を「届ける」設計ではなく、当事者が自ら動きたくなる回路の設計が求められています。

Insight 2

制度ではなく「顔の見える関係性」が孤立を解く

チロル堂の「チロる」仕組み、しゅくだいカフェの地域ボランティア、カヤックの「まちの社員食堂」から見えてくるのは、行政制度やサービスでは届かない日常的な支え合いの回路です。氏原氏が「出会ってくださいではなく、人がその場を訪れる目的意識にコミットする仕掛けが必要」と語るように、意図的な交流設計ではなく、駄菓子を買う・宿題をする・ランチを食べるといった日常動線のなかに自然と関係性が生まれる場のデザインが鍵になっています。「親だけで完璧にやらなければ」という孤立感の処方箋は、制度の拡充ではなく、こうした関係性の存在が関与してくると考えられます。

Insight 4

多様な選択肢が見える社会が、将来への不安を減らす

辻氏が指摘する婚姻・出産制度の選択肢の少なさ、吉田田氏が語る「無理ゲーを降りられない社会」、池田氏が問う「不登校と呼ぶこと自体がアウト」という言葉。これらはすべて、「正解がひとつしかない」という社会構造への批判です。フィールドワーク先の各地は、学校以外の学びの場、家庭以外の子育ての場、婚姻以外の家族のかたちなど、複数の選択肢が「見える」状態をつくることで、若い世代の将来不安を構造的に減らしうることを示しています。

section
6

少子化の構造分析

晩婚化・未婚化が進む一方、18～34歳の未婚者のうち「いずれは結婚するつもり」と考える人の割合は、意外にも男性81.4%、女性84.3%と約8割が結婚を望んでいます（国立社会保障・人口問題研究所「第16回出生動向基本調査」2021年）。

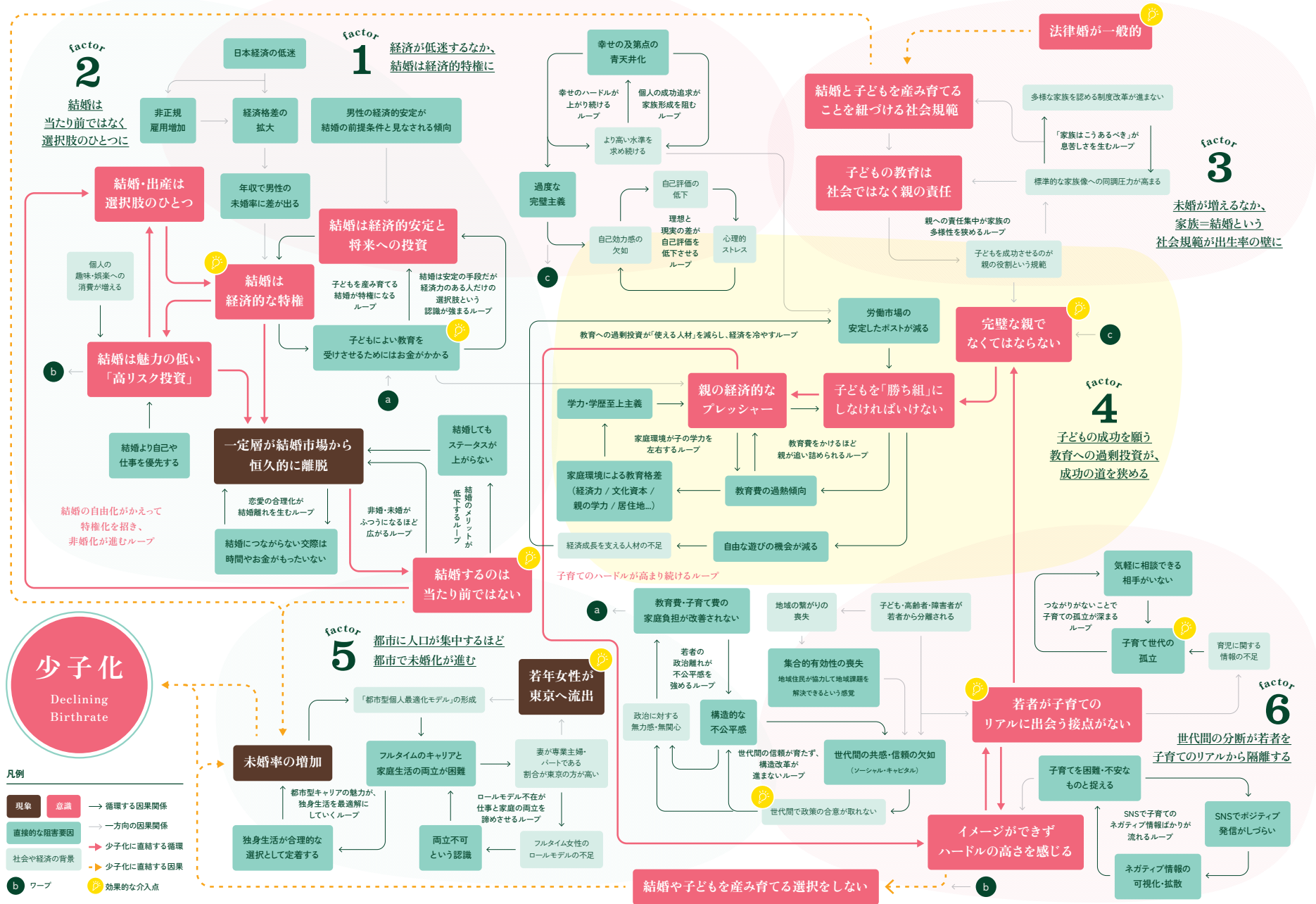
しかし、50歳時点で一度も結婚したことがない人の割合（生涯未婚率）は、男性28.25%、女性17.81%（内閣府「少子化社会対策白書」2022年）と過去最高を更新し続けています。「結婚したい」のに「結婚しない／できない」——この意思と行動のギャップは、なぜ生まれるのでしょうか。

その答えは、単純な「お金がない」「出会いがない」だけでは説明できないのではないか——本プロジェクトでは、そう仮説を立てました。背景には、SNS時代に形成されたZ世代特有の心理、経済格差の拡大、そして「結婚することだけが幸せではない」という価値観の変容が絡み合っています。さらに問題を複雑にしているのは、結婚以外で子どもをもうける道を閉ざしている社会規範の存在や、親子双方を追い詰める教育競争、未婚化を加速させる都市集中、そして若者を子育てのリアルから隔離する世代間の分断ではないかと考えました。

本章では、これらの構造がどのように連鎖し、「望む子どもの数を実現できない」状況を生み出しているのかを分析していきます。

少子化が起こっている社会構造を分解——負のループを生み出す6つの要因

少子化が起こっている社会構造を分解

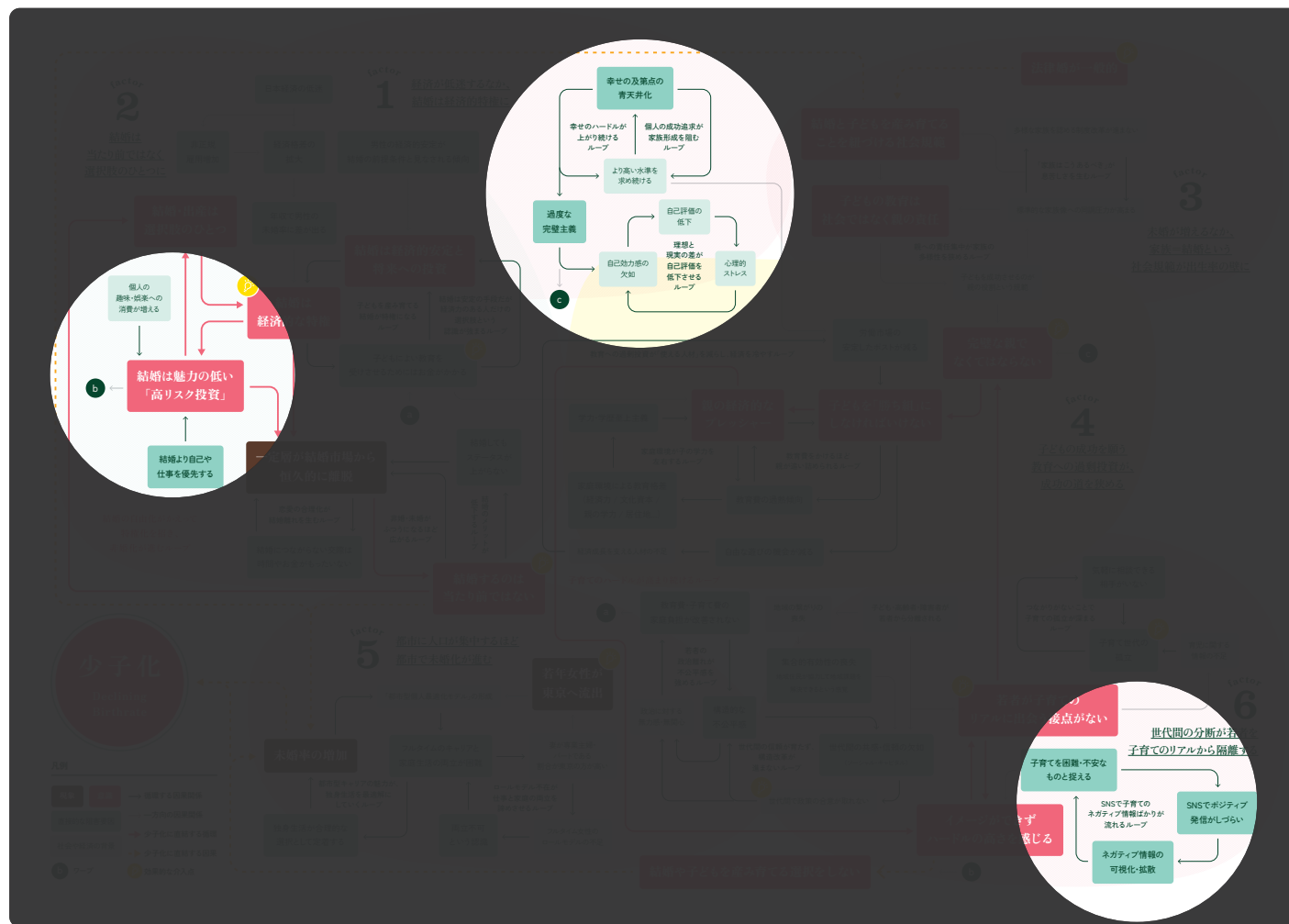


凡例

- 現象 意識 → 循環する因果関係
- 直接的な阻害要因 → 一方の因果関係
- 社会や経済的背景 → 少子化に直結する循環
- 少子化に直結する要因 → 少子化に直結する因果
- b ワープ
- P 効果的な介入点

Z世代および現代人を取り巻く環境

少子化が起きている社会構造を分解



本章では、少子化を加速させている6つの構造的要因を分析していきます。しかし、これらの課題は独立して存在しているわけではありません。それぞれの構造には、現代の若者、とくにZ世代の価値観や心理が深く関わっており、複数のループをまたぐかたちで影響を及ぼしています。

まずは、6つの要因を読み解くための「レンズ」として、Z世代の価値観形成プロセスとその心理的特徴を分析します。ここで明らかになる「幸せの及第点の青天井化」「完璧主義」「自分らしさの追求と他者評価への依存」といった要素は6つの要因のなかの、(1)経済的障壁、(2)結婚規範の変容、(5)都市集中、(6)世代間分断など、後に続く各セクションの理解を深める基盤となります。

8割以上が「いずれ結婚したい」と考えているにもかかわらず、その願望が行動に結びつかない——この「意思と行動のギャップ」を生み出している原因は何か。Z世代を取り巻く社会環境から紐解いていきます。

Z世代および現代人を取り巻く環境

SNSがもたらす「理想の肥大化」と現実とのギャップ

Z世代は、SNSが当たり前のものとして存在する環境で育った最初の世代です。InstagramやTikTokでは、おしゃれな住まい、充実したキャリア、幸せそうな家族の姿など、他者の「キュレーションされた人生」が日常的に可視化されています。SNSでは「見せたい自分」が投稿されやすいため、他者を自分より上と感じる「上方比較」が生じやすく、自分の現実とのギャップ感が増幅されやすいために指摘されています（新井学「Instagramの利用と幸福度の関係における社会的比較と承認欲求の影響」2022年）。

この環境が生み出す最大の問題は、「幸せの及第点」の高騰・青天井化です。Z世代は無意識のうちに、自分の理想を「他人基準」で設定するようになります。結婚するなら素敵な結婚式を、子どもを産み育てるなら理想的な育児環境を、という具合に期待値が上昇していきます。

とくに深刻なのは、この理想の上昇が経済的不安と同時進行している点です。実質賃金が低下し将来への不安が高まるなかで、SNSで目にする理想の生活水準は上がり続けています。結果として「今の自分では実現できない」という焦燥感が生まれ、選択を先延ばしにする要因となっています。さらに、SNSでは子育てのネガティブな情報が拡散されやすいという問題もあります。「子育ては大変」「睡眠不足でつらい」といった共感を呼びやすい投稿はアルゴリズムによって優先的に表示される一方、子育ての喜びや充実感を描いた投稿はコメントが続きにくく埋もれてしまいます。この情報の非対称性が、子どもを産み育てることへの漠然とした不安を増幅させているのです。

完璧主義の形成メカニズム ——リスク回避という適応戦略

こうした環境がかたちづくるのは、「リスク回避」という価値観です。前述のように、Z世代はSNSを通じて常に他者と比較される環境で育ってきました。他人の「キュレーションされた人生」が日常的に目に入るなかで、自分自身にも高い基準を課すようになります。その基準に達しなければ失敗——この完璧主義的な思考が、彼らにのしかかっています。

こうした完璧主義的な傾向をもつと、「失敗＝価値がない」と感じやすく、失敗するくらいなら最初からやらない方がよいという心理が働きます。すると、結婚や出産は一度踏み出したら簡単には後戻りできないものを感じられます。うまくいかなかったときの代償——離婚、ひとり親としての苦勞、子育ての困難が大きく見えるほど、完璧主義的な思考をもつ人にとっては「失敗が許されないリスクの高い投資」と映ります。経済的不安が高まるなかで、「後悔したくない」という思いが「完璧なパートナー」「完璧な経済状況」を求める完璧主義をさらに強化し、行動を抑制する悪循環が生まれています。

また、この完璧主義は、親から子へと受け継がれる側面もあります。親が先回りして問題を解決したり、結果だけを評価したりする環境では、子どもは「自分でやり遂げた」という自信の土台を築けず、失敗を重ねながら試行錯誤する経験も積みません。皮肉にも、「子どもには失敗させたくない」という親の善意が、失敗経験を奪っており、失敗を極端に恐れる若者を生み出す一因となっているのです。

「自分らしさ」の追求と社会的期待の板挟み

Z世代を特徴づけるもう一つの重要な価値観が、「自分らしく生きたい」という強い願望です。SNSやメディアを通じて多様なライフスタイルが可視化され、「結婚＝幸せ」といった既存の“正解”に違和感を抱く若者が増えました。この価値観は、結婚や子育てを「縛られる」状態だと捉えさせ、選択を遠ざける要因となっています。

しかし、この「自分らしさ」の追求には矛盾があります。SNSで目にする他人のハイライトが、いつの間にか自分の「こうありたい姿」の基準になっている。「自分らしく生きたい」と言いながら、その中身は他人が決めているのです。さらに、「いいね」やフォロワーの反応で「自分らしさ」の正しさを確認してしまう——この矛盾が、彼らを身動きの取れない状態に追い込んでいます。

結婚や出産において、この矛盾はより鮮明になります。「自分らしく生きたい」という願望は、結婚や子育てを「自由の喪失」として認識させます。同時に、SNSで目にする理想的な家族像は、「子育てもスタイリッシュにこなすべき」というプレッシャーを生み出します。この二重の縛りのなかで、多くの若者が選択を先延ばしにしていると考えられます。

要因1: 経済が低迷するなか、結婚は経済的特権に

少子化が起きている社会構造を分解



前章で見たZ世代の心理的傾向は、経済構造の変化と深く結びついています。日本経済の長期低迷は非正規雇用を増加させ、若年層の可処分所得を圧迫してきました。年収と未婚率には明確な相関があり、結婚は「経済的に余裕のある人だけの選択肢」になりつつあります。

さらに、SNSが可視化する「理想の生活水準」は、実際の収入とはかけ離れた「必要額」の認識を押し上げ続けます。本セクションでは、経済的障壁と心理的要因がいかに絡み合い、結婚を「特権」へと押し上げているかを分析します。

要因1: 経済が低迷するなか、結婚は経済的特権に

経済格差の拡大と結婚の「特権」化

Z世代が抱える価値観の困難は、経済構造の変化と深く結びついています。日本経済の長期低迷は、非正規雇用の増加をもたらし、若年層の可処分所得を圧迫してきました。この経済格差の拡大は、2つの経路で結婚を「経済的特権」へと変えています。1つ目は、年収と未婚率の直接的な相関です。収入が低いほど結婚しづらい、結婚相手として選ばれづらい——この現実が、結婚を「経済的に余裕のある人だけが選べる選択肢」へと押し上げています。2つ目は、若年層の経済不安がもたらす心理的な影響です。将来の見通しが立たないなかで、結婚は「コスパ・タイプの悪い選択肢」として認識されるようになりました。限られたリソースを、リターンが見えにくい結婚や子育てに投じることへの躊躇が広がっています。

「結婚にはお金がかかる」

——ハードルが上がり続ける仕組み

この状況をさらに深刻化させているのが、結婚に必要な「最低ライン」が上がり続ける仕組みです。

日本の結婚市場では、男性の経済的安定が結婚の前提条件と見なされる傾向が根強く残っています。リサーチによると、約半数以上の未婚女性（20~39歳）が結婚相手の男性に求める年収は500万円以上（内閣府「令和5年度 年次経済財政報告」2023年）とされますが、この水準を満たす未婚男性は限られています。この「期待値と現実のミスマッチ」が、結婚市場での出会いを困難にしています。そして、この

ハードルをさらに押し上げているのが、「子どもにより教育を受けさせるためにはお金がかかる」という認識です。子育て中の親の多くは、加熱する教育費競争の渦中にいます。その生活は、未婚者の目には「子どものいる結婚生活には、さらに多くのお金が必要だ」と映ります。結果として、結婚に踏み切るための最低ラインが引き上げられ、結婚相手に求める年収の期待値もさらに高まる——この悪循環によって、結婚へのハードルは際限なく上昇していくのです。

子どもを産み育てられる

結婚生活の「特権」化

この構造をさらに強めているのが、親の経済力が子の将来を決める現実です。日本では高等教育に対する家計負担の割合が51%とOECD平均（19%）の2.5倍以上にのぼり（OECD「図表でみる教育」2024年）、家庭の経済力が子どもの教育機会を左右する構造が存在します。そのため、将来の教育費や住宅費への不安は、「子どもを産み育てるなら十分な経済基盤が必要」という認識を強化し、「子どものいる結婚生活」をさらに高いハードルへと押し上げています。親の所得が子どもの教育水準に直結し、それが将来の所得に影響を及ぼす——この連鎖が日本社会に存在することを、多くの若者は肌で感じ取っています。「子どもに不自由な思いをさせたくない」「自分が受けたのと同様以上の教育を受けさせたい」という親心は、裏を返せば「十分な経済力がなければ子どもをもうけるべきではない」という自己規制へと転化します。

実際に、所得による結婚の二極化が進んでいます。年収200

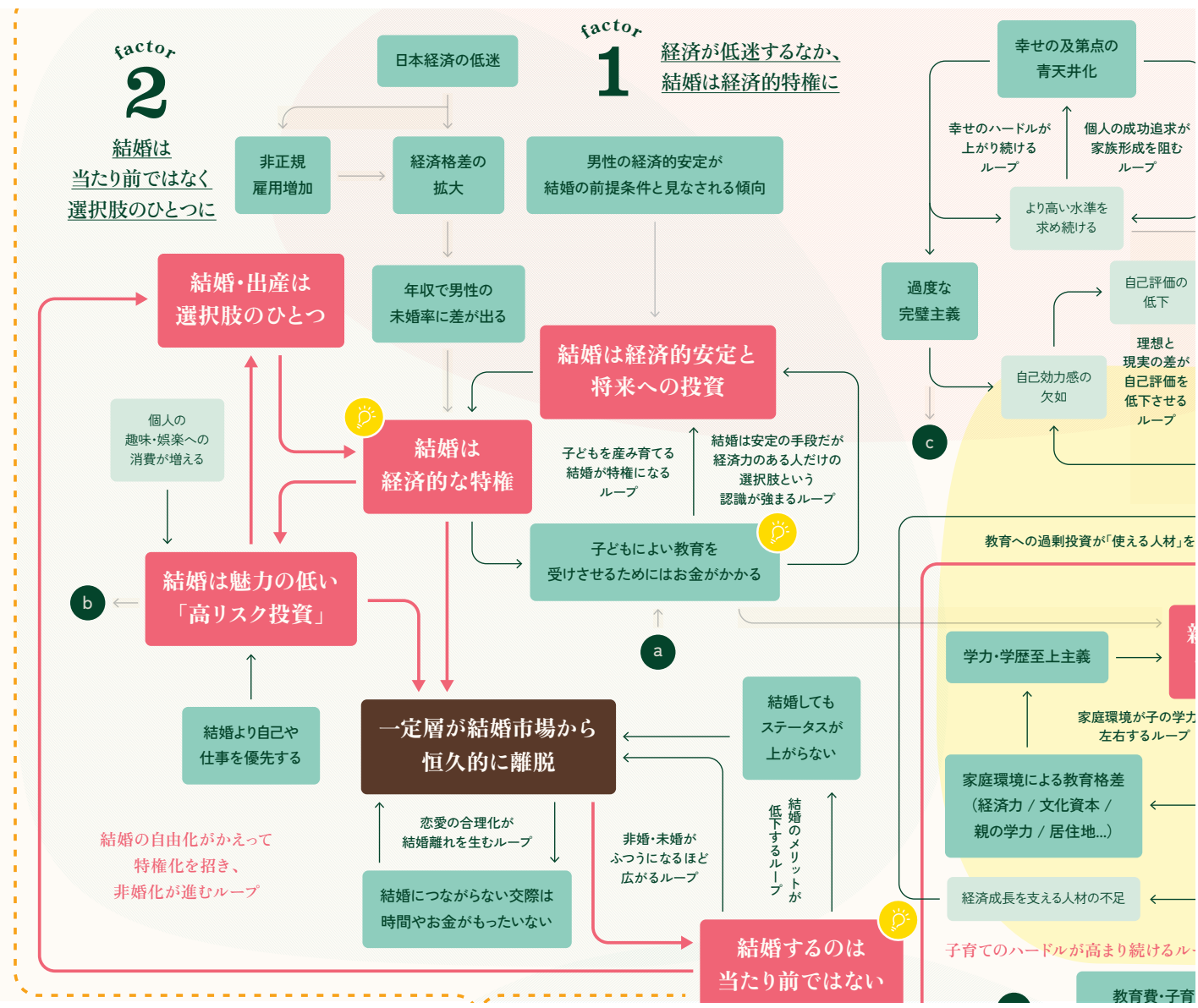
万円から400万円台の中間層で未婚率の増加がもっとも顕著である一方、年収600万円以上の層では未婚化がほとんど進んでいません（総務省「就業構造基本調査」2022年）。結婚と子育ては、もはや誰もが経験する普遍的なライフイベントではなく、特定の経済階層の「特権」になりつつあるのです。

心理的要因と経済構造の絡み合い

こうした経済構造の変化を、さらに深刻なものにしているのが、29頁で述べたSNS時代特有の心理的傾向です。SNSを通じて可視化される「理想の生活水準」。おしゃれな住まい、質の高い教育、充実した余暇は、「これくらいあれば十分」という基準を際限なく引き上げています。この「幸せの及第点」の青天井化は、実際の収入が増えなくても「満足できる生活に必要なコスト」の認識を押し上げ続けます。一方で、経済格差の拡大により若年層の可処分所得は圧迫されています。収入は増えないのに心理的な「必要額」だけが上がっていく。このギャップが未婚率の差をさらに拡大させます。客観的には結婚可能な経済水準にあっても、SNSで目にする理想との差が「願望の相対的貧困」を生み出し、結婚や家族形成は「準備が整ってから」と先送りされていきます。さらに、前章で述べた完璧主義的傾向がこの先送りを固定化させます。「失敗したくない」という心理は将来の不安を実際以上に大きく感じさせ、「完璧な経済状況」が整うまで行動を起こせなくなる。しかし、幸せの及第点が上がり続ける以上、「準備が整う」日は永遠に訪れないのです。

要因2:結婚は当たり前ではなく選択肢のひとつに

少子化が起きている社会構造を分解



生涯未婚率は1980年の男性2.60%、女性4.45%から、2020年には男性28.25%、女性17.81%へと急上昇しました(国立社会保障・人口問題研究所「国勢調査に基づく人口統計資料集」)。未婚が一般化することで、かつての「結婚して一人前」という社会規範は弱まり、若者は結婚を「コスパ・タイプ」で評価するようになってきました。しかし皮肉なことに、この「自由化」は新たな「特権化」を招いています。「結婚しなくてもふつう」になればなるほど、結婚に踏み切るにはより強い動機と経済力が必要になるからです。本セクションでは、結婚規範の変容がもたらす循環を分析します。

要因2:結婚は当たり前ではなく選択肢のひとつに

特権化から常態化へ

先述した通り、18～34歳の未婚者のうち「いずれは結婚するつもり」と考える人の割合は、依然として男女ともに約8割が結婚を望んでいる状態にもかかわらず、生涯未婚率は、1980年には男性2.60%、女性4.45%であったものが、2020年には男性28.25%、女性17.81%にまで急上昇しています（国立社会保障・人口問題研究所「国勢調査に基づく人口統計資料集」）。今や男性の約4人に1人、女性の約6人に1人が生涯未婚となる時代となっています。このデータは一定層が結婚という選択肢から恒久的に離脱しており、さらにはその割合が年々上昇していることを示しています。こうした離脱層の増加によって、社会規範そのものが変わってきています。「みんな結婚していないから、私も結婚しなくていい」——周囲からの結婚圧力は明らかに弱まり、「そろそろ結婚したら？」などの発言はセクハラだとタブー視され、かつてあった「結婚したら一人前の大人である」という社会的評価は、現在ではほぼ消失していると言えます。規範が弱まると、若者は結婚を純粋に「メリット・デメリット」で評価するようになります。かつて結婚は「するもの」であり、人生の自然な通過点で、損得で考える対象ではありませんでした。しかし今、あらゆる選択を「コスパ」「タイパ」で測る習慣が、結婚にも適用されています。そしてその評価軸に乗せたとき、結婚が魅力的に映らないケースも少なくありません。離婚のリスク、自由の喪失、経済的負担——リスクは明確に見える一方、リターンは不確実です。多くの若者にとって、結婚は「ハイリスク・ローリターンの投資」に見えています。結婚の魅力が低下すれば、ますます「わざわざ結婚する理由がない」という認識が広がります。結婚・出産は、無数にある選択肢のひとつになる。これは一見「結婚の自由化」——結婚し

てもしなくてもいい社会の実現に見えます。しかし皮肉なことに、この「自由化」がさらなる「特権化」を招いています。未婚の選択肢も一般的となった社会では、結婚に踏み切るにはより強い動機と経済力が必要になるからです。こうして、「結婚できる人が限られる → 結婚しない人が増える → 結婚しなくてもふつうになる → 結婚の魅力が下がる → ますます結婚が遠のく」という循環が生まれています。

消費構造の変化:

「確実な小さな幸せ」志向が、結婚を遠ざける

こうした「結婚離れ」の流れを加速させているのが、消費行動の変化です。実質賃金は2024年3月時点で24カ月連続のマイナスを記録し（厚生労働省「毎月勤労統計調査」2024年）、非正規雇用の拡大で将来の収入予測が困難になるなか、消費者は長期ローンを伴う高額消費を「リスクの高い負債」と捉えるようになりました。住宅・車といった耐久消費財は「所有する資産」から「管理コストのかかる負債」へと認識が変化しています。一方で、動画配信サービスやゲームなど月額数百円～数千円で確実に楽しめる娯楽への支出は増えています。長期的な「夢」を諦める代わりに、低コストで即座に得られる満足感で日常を満たす——いわば「確実な小さな幸せ」を積み重ねる消費スタイルが主流となった結果、結婚のような「不確実で大きな投資」はますます選ばれにくくなっています。そして家族単位の消費が減れば、社会全体で「家族をもつことの価値」が見えにくくなり、結婚の魅力低下をさらに加速させていくことが考えられます。

「自己」と「仕事」で手一杯という現実

29頁の〈Z世代および現代人を取り巻く環境〉で述べた「役割や責任に縛られる」という認識も、結婚離れを加速させています。現代の若者にとって、仕事は生活を維持するために不可欠であり、仕事以外の時間は「自分らしく過ごしたい」という感覚も自然なものです。日々の生活と自分の時間を確保するだけで精一杯——そのなかで、結婚は「今すぐ選べなければならないもの」としては認識されていません。積極的に「結婚しない」と決めているわけではないけれど、わざわざ選ぶ理由が見つからないまま、日常を過ごしている。気づけば子どもをもうけられる年齢を過ぎていた——こうした「不本意未婚」と呼ばれる層が増えています。

実際、40代・50代の未婚者の主な未婚理由は、積極的な非婚選択ではなく、「出会いの欠如」などの環境的・機会的な要因であり（QOM総研「未婚者の2018年目標」2018年）、この層では「不本意未婚」が過半数を占めると推定されています。このように結婚離れの実態は積極的な非婚選択ではなく、不本意未婚によって起こっています。

要因2:結婚は当たり前ではなく選択肢のひとつに

結婚離れと同時に起こる恋愛離れ

——「結婚しないなら、恋愛もしない」

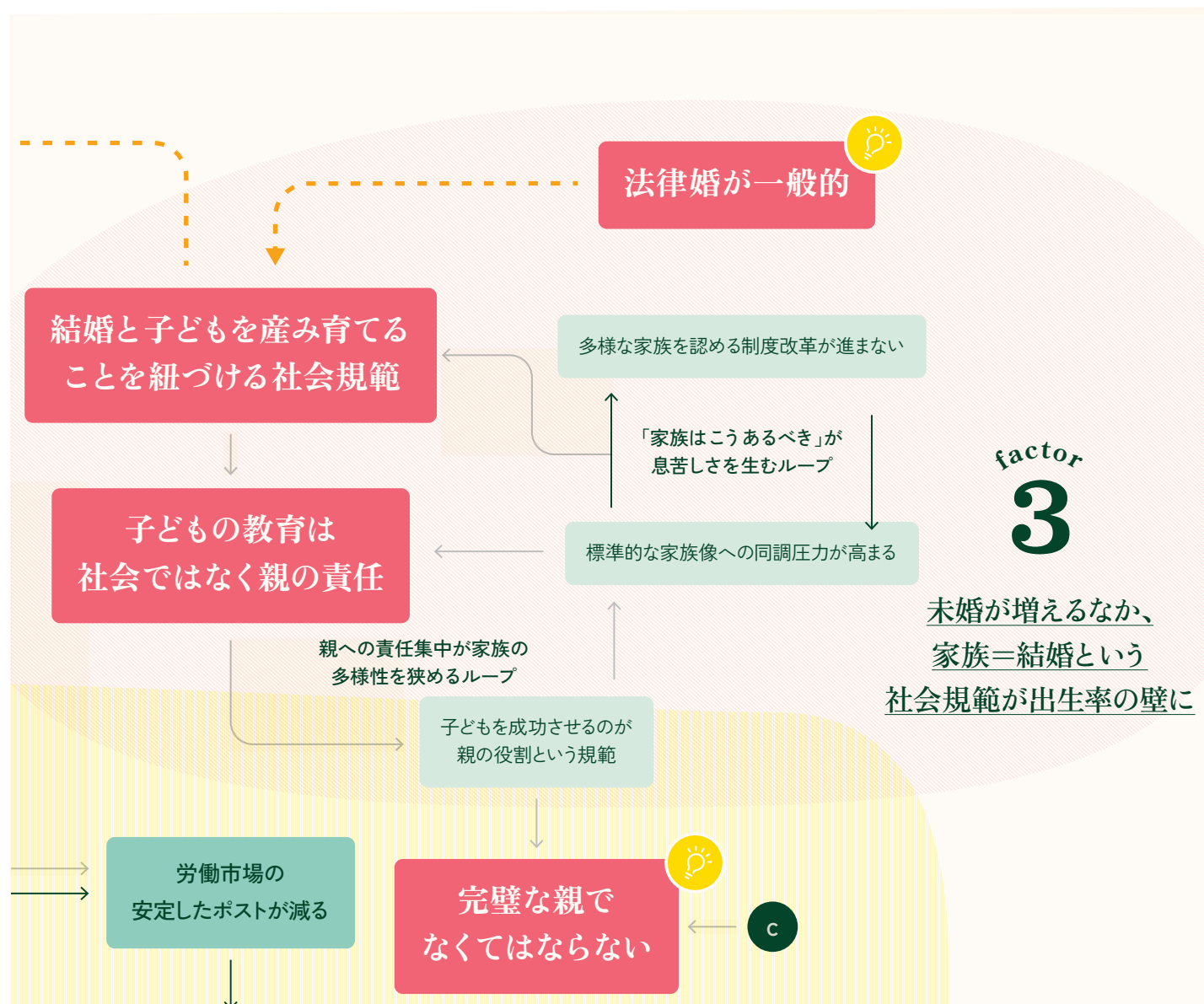
日本の出生の約98%は、婚姻関係にある夫婦の間に生まれています（厚生労働省「人口動態統計」2022年）。つまり、結婚の減少は、直接的に少子化の主要因となっています。そしてその結婚離れの背景には、恋愛離れも起こっています。欧米では同棲や事実婚が広く受け入れられているため、恋愛の延長線上で子どもを産み育て、家族を形成することが可能です。しかし日本では、恋愛と結婚の結びつきが国際的に見ても強く、「恋愛→結婚」という流れが暗黙の了解になっています。恋愛の「その先」には、結婚がある——だからこそ、これまで見てきたような結婚へのハードルは、そのまま恋愛へのハードルにもなります。結婚が難しいと感じれば、恋愛を始める意味自体が薄れていくのです。

さらに、周囲に未婚者が増えることで「みんなも結婚していないから私もしない」という認識が広がり、恋愛への動機づけ自体も弱まっており、現代の若者の間では、パートナーを探すより「自分自身と向き合い、自分を整える」ことを重視する傾向も見られます。

結婚しないから恋愛しない、恋愛しないから結婚しない、周囲も結婚していないから自分もしない——こうした流れが重なり合い、未婚化を加速させているのです。

要因3:未婚が増えるなか、家族=結婚という社会規範が出生率の壁に

少子化が起きている社会構造を分解



未婚化が進む一方で、日本では結婚以外で子どもをもうける道が制度的にも文化的にも選択肢が少なく、閉ざされています。この構造が、未婚化の進行を出生率の低下に直結させています。

本セクションでは、「家族=結婚」という社会規範の存在がもたらす法的・経済的・文化的な障壁を順に分析します。

factor
3
未婚が増えるなか、
家族=結婚という
社会規範が出生率の壁に

要因3:未婚が増えるなか、家族＝結婚という社会規範が出生率の壁に

「結婚しないと子どもを産み育てられない」国、日本

日本では「家族とは結婚によって構成されるもの」という考え方が強く残っています。OECD諸国と比較すると、日本の婚外子比率は約2%にとどまり、フランス（約60%）、スウェーデン（約55%）、米国（約40%）を大きく下回ります（OECD Family Database SF2.4）。この数字は、日本社会において「結婚しないと子どもを産み育てられない」という固定観念がいかに強固であるかを示しています。未婚化が進むことが出生率の減少に直結してしまうのも、この規範が障壁になっているといえます。結婚しない人が増えても、それに対応した制度や意識の変化は起きていません。未婚・非婚で子どもを産み育てることへの社会的支援や容認度は低く、法的にも経済的にも、さまざまな障壁が存在します。

法的障壁:結婚を前提とした制度設計

日本の民法は婚姻関係を前提とした家族制度を基本としており、事実婚のカップルは配偶者控除や相続権など、法的保護の多くが適用されません。2013年に婚外子の相続分差別が違憲とされ、婚内子と婚外子の相続分が平等になったことは大きな前進でしたが、それでも結婚という法的枠組みの外で子どもをもうけることには、多くの制度的な不利益が残されています。認知制度においても、父親による認知がなければ子どもの権利が十分に保障されないという課題があります。

海外では「結婚しなくても家族になれる」

一方、海外ではより柔軟な制度が整備されています。フランスのPACS（民事連帯契約）は、結婚と同等の法的保護を提供しつつ、手続きが簡便で解消も容易という特徴があり、多くのカップルに利用されています。スウェーデンでは「サムボ」と呼ばれる事実婚が社会的に広く認知され、養育費保証制度が徹底されているため、未婚でも経済的に子育てしやすい環境が整っています。これらの国では、「結婚」という形式にこだわらず、子どもの権利を中心に据えた支援体制が構築されているのです。

経済的障壁:ひとり親の母の貧困

経済的には、ひとり親世帯の相対的貧困率は44.5%と著しく高い水準にあります（厚生労働省「国民生活基礎調査」2022年）。母子世帯の養育費の受給率も約28%にとどまっております（厚生労働省「令和3年度全国ひとり親世帯等調査」）、経済的基盤が脆弱なまま子育てを強いられる構造があります。これは、日本の制度が「二親揃った家庭」を前提に設計されており、ひとり親家庭への支援が十分ではないことを示しています。

文化的障壁:「ちゃんとした家庭」という圧力

そして何より、社会的・文化的な偏見が根強く残っています。「父母と子が揃っているのが“ふつうの家族”」——この固定観念が、未婚での出産を「あるべきでないもの」として退け、出生の機会を狭めています。「ちゃんとした家庭」でなければ子どもをもうけるべきではないという無言のプレッシャーが、選択の幅を狭めています。同性カップルや事実婚カップルが子どもを産み育てることへの社会的な容認度も低く、法的整備も遅れているため、多様な家族形態を選択することが非常に困難な状況にあります。

要因4:子どもの成功を願う教育への過剰投資が、成功の道を狭める

「子どもを成功させなければ」というプレッシャーが親を追い詰める

日本では「親は子どもを成功に導くべき存在だ」という認識が根強くあります。

不安定な労働環境を経験してきた親たちは、変化がさらに加速するこれからの時代を見据え、「子どもには同じ苦勞をさせたくない、この変化の激しい時代でも成功してほしい」という強い意識を持っています。この切実な願いが、「子どもを成功に導かなければならない」「完璧な親にならなければならない」というプレッシャーへと変わっていきます。

画一的な評価軸が、教育費の過熱を生む

経済が成長しない社会では、限られた安定したポストをめぐる競争が激しくなります。「学歴が将来の安定を左右する」という意識が強まるなか、「よい教育にお金をかければ、子どもの将来は安泰になる」という発想が広がりました。教育費は、子どもが将来の安定を確保するための支出——いわば、費用対効果を度外視してでも行うべき「合理的な過剰投資」と見なされるようになったのです。

教育費の過熱と親の経済的プレッシャー

その結果、義務教育期間であっても、公教育の外にある教育市場——塾、習い事、私立学校への支出が過熱しています。実際、日本の教育費における私的支出（家計負担）の

割合は、OECD諸国のなかでも突出して高い水準にあります。この背景には、東アジアの儒教的文化圏に根づく「教育費は親が負担すべきもの」という規範があります。欧州では高等教育を「公共財」と捉え、社会全体で支える国が多い一方、日本では親が「世代的義務」として負担することが当然視されています。教育費の過熱は、親の経済的プレッシャーを増幅していきます。

親の資本力が、子どもの未来を決める構造

教育への投資が過熱するなか、深刻なのは、子どもの学力や学歴、ひいては社会的地位が、親の経済力や文化資本（教養、知識、学習習慣など）によって大きく左右されてしまうという構造です。塾や習い事、私立学校への投資ができるかどうかは、親の収入次第です。それだけでなく、家庭内での会話の質、本や学習環境の有無、進路に関する情報量——こうした「目に見えない資産」も、子どもの学力形成に大きく影響します。ヨーロッパでは、若者の教育や就労を社会全体で支援する仕組みが整っており、家庭環境による格差を緩和しています。しかし日本では、親の収入と子どもの教育・就労機会の相関関係が強く、「どの家庭に生まれたか」が子どもの将来を決定づける傾向が顕著です。こうした「生まれた家庭が子どもの未来を左右する」という認識の広がりが、「経済的に余裕がなければ子どもをもうけるべきではない」という自己規制へとつながり、〈要因1：経済が低迷するなか、結婚は経済的特権に〉で見た「子どものいる結婚生活の特権化」をさらに加速させています。

非認知能力を育めない画一的な教育が、人材ミスマッチを生む

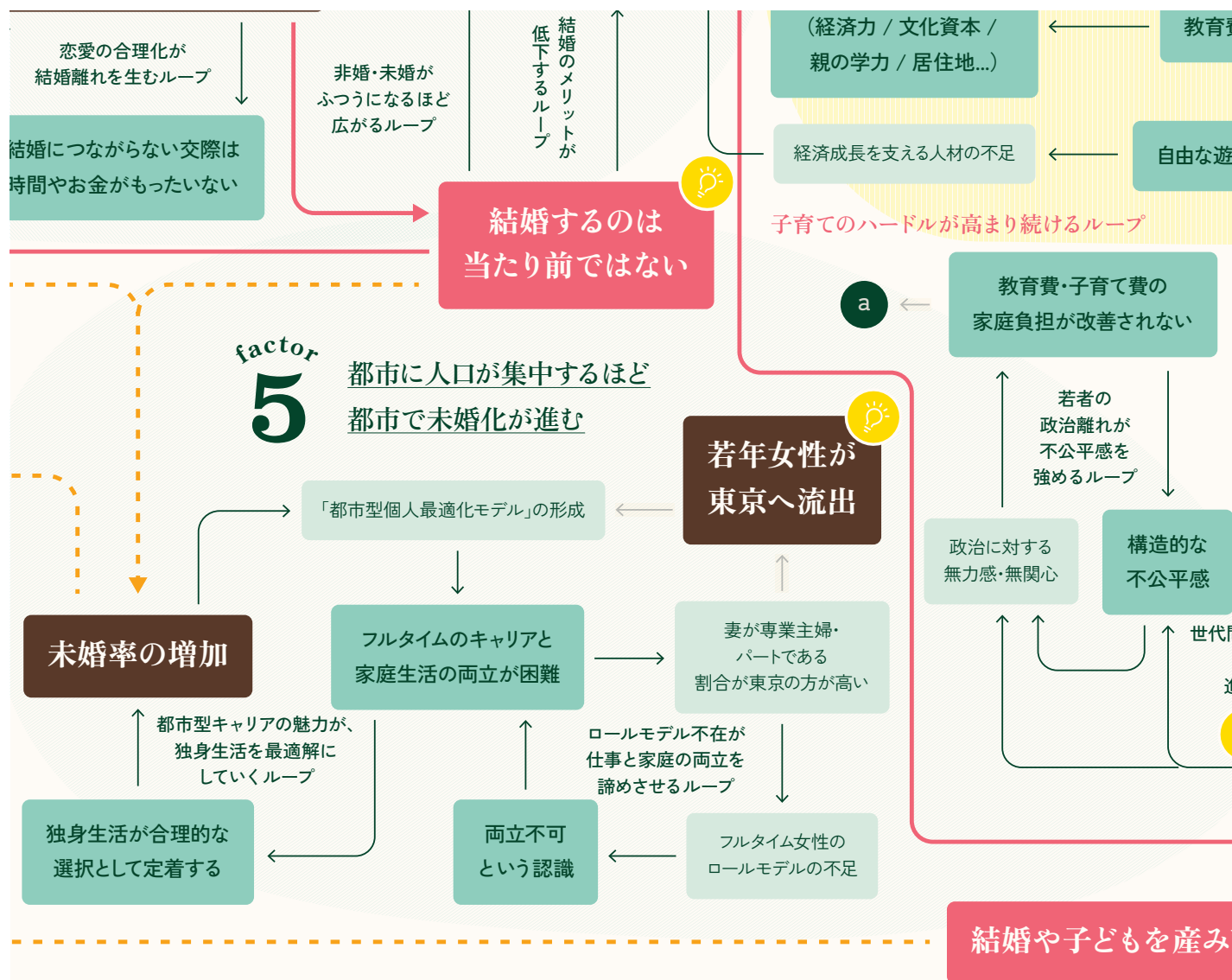
しかし、こうした教育投資には、見落とされがちな問題があります。競争に勝つためには、目に見える「成果」が必要です。成績やテストの点数は投資の効果を実感しやすい指標であるため、親は成果が測定しやすい塾や習い事を優先的に選択します。その結果、子どもたちは自由な試行錯誤の時間——決められた正解のないなかで自分で考え、失敗し、やり直す経験を失っています。しかし本来、大人に管理されない「非構造化された遊び」のなかでこそ、創造性、自己決定力、対人関係の調整能力といった「非認知能力」は自発的に育まれます。皮肉なことに、現代の企業が求めているのはまさにこの非認知能力です。変化への柔軟性、協働する力、新しい価値を生み出す創造性——知識の暗記や試験の点数では測れない能力が求められています。ところが、競争に勝つための教育はこうした能力を育てる機会を奪っています。「頑張って勉強した人が、社会に出ても活躍できない」というミスマッチが起きているのです。

悪循環の完成——経済低迷へ戻る

企業が求める人材が育たなければ、イノベーションは生まれず、生産性は上がりません。それは将来の経済低迷につながり、競争はますます激化します。学歴偏重の投資を続けるほど非認知能力を養う機会は失われ、結果として社会で求められる人材が育たず、経済全体も冷え込んで安定したポストはますます減っていく——この悪循環が、親と子の両方を追い詰め続けているのです。

要因5:都市に人口が集中するほど、都市で未婚化が進む

少子化が起きている社会構造を分解



キャリア機会を求めて若者、とくに女性が都市部へ流入しています。

しかし都市では高い住居費と長時間労働文化が待ち受け、限られた収入と時間を自分のキャリアに集中させる「都市型個人最適化モデル」が合理的な選択となります。

さらに、キャリアと家庭を両立するロールモデルは少なく、「両立は無理」という認識が広がっています。出会いの機会はずの都市でも、選択肢の多さがかえって決断を先延ばしにさせているという現状があります。

本セッションでは、都市への人口集中が未婚化を加速させる二重の悪循環を分析します。

要因5:都市に人口が集中するほど、都市で未婚化が進む

都市集中が生む「個人最適化」モデル

都市と地方の間で、キャリア機会の格差が拡大しています。高学歴化が進むなか、専門職としてキャリアを築ける環境は都市部に集中しており、地方には魅力的な仕事が少なくと捉えられがちな現実があります。とくに女性にとって、専門性を活かせる職種や管理職への道は都市部でなければ開かれにくい状況です。この結果、20代の若年女性を中心に、地方から東京への流出が加速しています。東京に集まった若者たちは、高い生活費をまかなうためにキャリアを築き、親とは離れて暮らしています。限られた収入と時間を、自分自身のキャリアと生活の質の向上に集中させる。こうした「都市型個人最適化モデル」とでも呼べる生き方が、都市の環境下では合理的な選択になっています。

〈要因1：経済が低迷するなか、結婚は経済的特権に〉で述べたように、低賃金・非正規雇用の増加は若者の経済基盤を脆弱にしています。都市ではこれに加え、住居費の高さが重くのしかかります。東京都の平均家賃は地方（最安値県）の約2倍にのぼり（総務省「住宅・土地統計調査」2023年）、収入の多くが住居費に消えていきます。実家暮らしから独立し、さらに結婚するとすれば、住居費や生活費の増加は大きなハードルです。

キャリアと家庭の両立困難

——ロールモデルの不在

都市ではフルタイムのキャリアと家庭生活の両立が困難です。長時間労働文化、保育サービスの不足、男性育休への理解不足——こうした障壁が立ちはだかります。29頁の〈Z世代および現代人を取り巻く環境〉で触れた「役割や責任に縛られる」という認識は、ここでより具体的なかたちをとります。女性が結婚・出産後にキャリアを中断したり、昇進の機会が限られる「マミートラック」に置かれるリスクは、広く認識されています。出産が賃金にマイナスの効果をもたらすという「出産ペナルティ」の存在も知られるようになりました。結婚は女性にとって「キャリアの機会費用」が高い選択です。自己実現を犠牲にすることへの抵抗感は強まっており、とくにZ世代は従来の性別役割分担を明確に拒否し、対等な「共存」の関係性を求めています。しかし、社会のシステムや親世代の意識が追いついていません。フルタイムで働きながら子育てをする女性のロールモデルが少ないことで、「両立は無理だ」という認識が若者層に定着し、未婚化をさらに進行させています。

都市が生む2つの悪循環

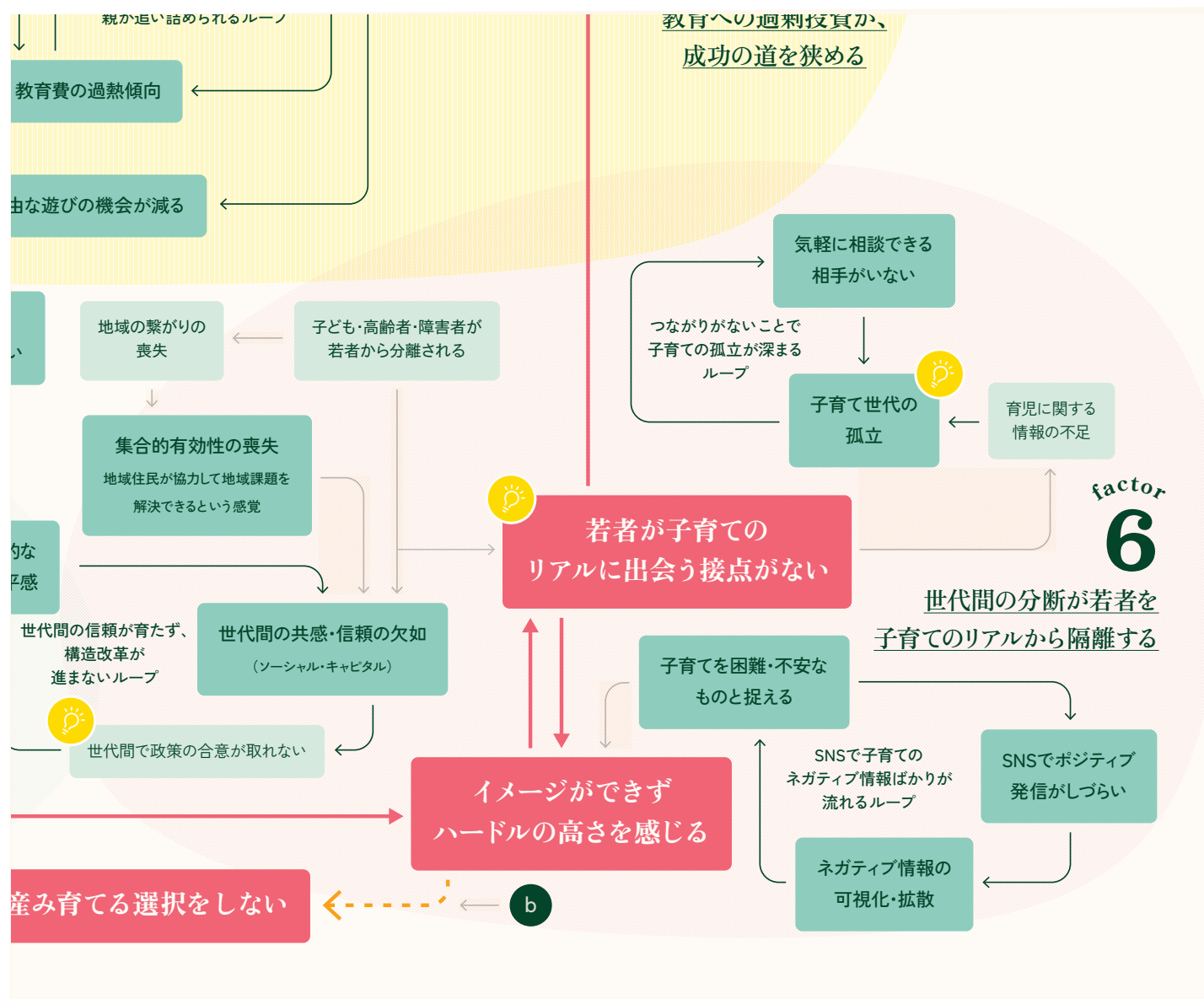
33頁の〈要因2：結婚は当たり前ではなく選択肢のひとつに〉で述べたように、結婚しなくてもふつうという認識が広がるなか、都市部ではこの傾向がより顕著です。匿名性の高い環境では多様なライフスタイルが許容され、結婚を「しなくてはならない」という社会的圧力は弱まります。伝統的なお見合いのようなチャンネルは衰退し、地域コミュニティの絆も希薄化しています。都市には人が集まり、出会いの機会も多いはずですが、近年普及したマッチングアプリも、効率的な出会いを可能にしました。しかし、選択肢が広がるほど「もっといい人があるかもしれない」と決断は先延ばしになります。理想のパートナーを求めて探し続けるうちに、時間だけが過ぎていく。

こうした都市特有の環境が、2つの悪循環を生み出しています。1つは、前述したキャリアと家庭の両立困難による未婚化。ロールモデルの不在が「両立は無理」という認識を広げ、非婚を選ぶ人が増え、さらにロールモデルが生まれにくくなります。もう1つは、独身生活が「最適解」になることによる未婚化。都市でのキャリア形成が魅力的であるほど、結婚によって失うものが大きく見え、独身のままでいることが合理的な選択として定着していきます。

都市型キャリアの魅力が独身生活を後押しし、独身の常態化がさらに都市型キャリアへの志向を強める——この循環が、未婚化を加速させているのです。

要因6:世代間の分断が若者を子育てのリアルから隔離する

少子化が起きている社会構造を分解



親になりたいという意欲は、子どもとの関わり経験から育まれます。

しかし現代の若者は、少子化と地域コミュニティの希薄化により、小さな子どもとふれあう機会をほとんどもてていません。子育ての実像を知らないまま、SNSで目にするのは苦勞や犠牲ばかり。楽しそうに子育てをするロールモデルも見えにくい状況です。リアルな接点がないまま、ネガティブな情報だけを受け取る——この「隔離」が、若者から子どもを産み育てることへの意欲を奪っています。

本セクションでは、世代間分断がもたらす影響を分析します。

要因6:世代間の分断が若者の子育てのリアルから隔離する

多世代交流の消失と 「親になりたい」意欲の形成

核家族化や都市化、SNSの普及により、かつての地域住民による互助機能や子育ての支え合いは大幅に希薄化しました。多世代交流の機会が減り、若者は子育て世代との現実的な接点を持たなくなっています。親性動機（親になりたいという意欲）の形成には、子どもとかかわる経験が重要な役割を果たします。幼少期に自身より小さな子どもとふれあい「かわいい」という情動的な反応を得る経験、学童期に子どもと交流して「自分は子どもと関われる」という感覚を得る経験、思春期に次世代へ何かを伝えたいという意識を育む経験——これらが、親になりたいという意欲を形成します。とくに重要なのは「育児自己効力感」——自分は育児をやり遂げられるという自己信念です。子どもとの関わりがなかで「自分は子育てに関われる」という確信を得ることが、親になりたいという漠然とした気持ちを、実際の行動へとつなげる鍵となります。

失われた子どもとの接点

しかし現代では、こうした経験の機会が失われています。少子化により近所に子どもが少なく、兄弟姉妹も少ないため、小さな子どもとふれあう機会がありません。地域コミュニティの希薄化により、異なる世代が交流する場も減っています。その結果、若者は「子育てのリアル」——その楽しさやポジティブな側面から隔離された状態に置かれています。

ネガティブ情報の氾濫と ロールモデルの不在

29頁の〈Z世代および現代人を取り巻く環境〉で触れたように、子育てに関する情報はインターネット上のネガティブなものに偏りがちです。SNSのアルゴリズムは刺激的なコンテンツを拡散しやすいため、子育ての苦労や犠牲ばかりが目に入ります。「毒親」という言葉の普及は、親子関係の負の側面を社会的に可視化しました。同時に、「自分も毒親になってしまうのではないか」という恐怖を若者に抱かせ、親になること自体を躊躇させる要因にもなっています。

40頁の〈要因5:都市に人口が集中するほど、都市で未婚化が進む〉で述べたように、キャリアと子育てを両立するロールモデルも不足しています。楽しそうに子育てをしながら自分らしく生きている大人の姿が見えにくく、子育てを「自分らしい人生」と対立するものと捉えてしまいます。

リアルな子どもとの接点がないまま、ネガティブな情報ばかりを受け取り、ポジティブなロールモデルも見当たらない——この「隔離」が、若者から子どもを産み育てることへの意欲を奪っているのです。

課題構造のまとめ

6つの構造的要因

- ① 経済が低迷するなか、結婚は経済的特権に
- ② 結婚は当たり前ではなく選択肢のひとつに
- ③ 未婚が減るなか、家族＝結婚という社会規範が出生率の壁に
- ④ 子どもの成功を願う教育への過剰投資が、成功の道を狭める
- ⑤ 都市に人口が集中するほど都市で未婚化が進む
- ⑥ 世代間の分断が若者を子育てのリアルから隔離する

個別対処では解けない構造

このように、6つの構造的要因は複雑に絡み合い、互いを強化しています。ひとつの問題を解決しようとしても、別の問題がそれを打ち消す方向に作用する。だからこそ、個別の対症療法ではなく、この「システム」そのものに働きかける介入が必要です。

介入の考え方

——1つの要因に1つの解決策ではない

次の7章で提示する9つの効果的な介入点は、6つの要因と1対1で対応しているわけではありません。1つの介入が複数の要因に同時に作用し、複数の介入が同じ障壁を異なる角度から弱める——この「多対多」の関係こそが、システムに変化を促す効果的な介入点の特徴です。

たとえば、〈介入点1：子育てコストを下げる〉は、〈要因1：経済が低迷するなか、結婚は経済的特権に〉で示した経済的障壁を直接弱めると同時に、「子育てにはお金がかかる」という認識を変えることで、〈Z世代および現代人を取り巻く環境〉で論じた心理的ハードルにも作用します。

また、〈要因6：世代間の分断が若者を子育てのリアルから隔離する〉という障壁に対しては、〈介入点4：子育てのポジティブな面を若者に届ける〉〈介入点6：「将来世代への投資」を社会の共通価値とする〉〈介入点7：子育てを社会全体に開く〉といった複数の介入が、それぞれ異なる角度からアプローチします。

さらに、〈介入点6：「将来世代への投資」を社会の共通価値とする〉は、それ自体が少子化を直接解決するというより、子育てコストの社会化や教育費の公的負担増といった施策を政治的に実現可能にする「基盤」として機能します。

次章では、この絡み合った構造のどこに介入すればもっとも効果的に変化を促せるか——9つの効果的な介入点を提示します。

section

7

問題解決に向けての仮説 (効果的な介入点)

6章で示した少子化の構造的要因は個別に独立して存在するのではなく、複数の社会構造や価値観が複雑に絡み合い、相互に影響し合うシステムとして理解する必要があります。本章では、このシステムに変化を促す効果的な9つの介入点（レバレッジポイント）を仮説として提示します。

これらは個別の対症療法ではなく、経済、教育、制度、意識といった複数の要素が絡み合う構造そのものに働きかける介入点です。それぞれが独立して機能するのではなく、相互に作用しながら、「子どもを産み育てたいと思うなら、それが叶えられる環境をつくる」という社会の価値観や行動の転換を促すものとして位置づけています。

介入点1:子育てコストを下げる

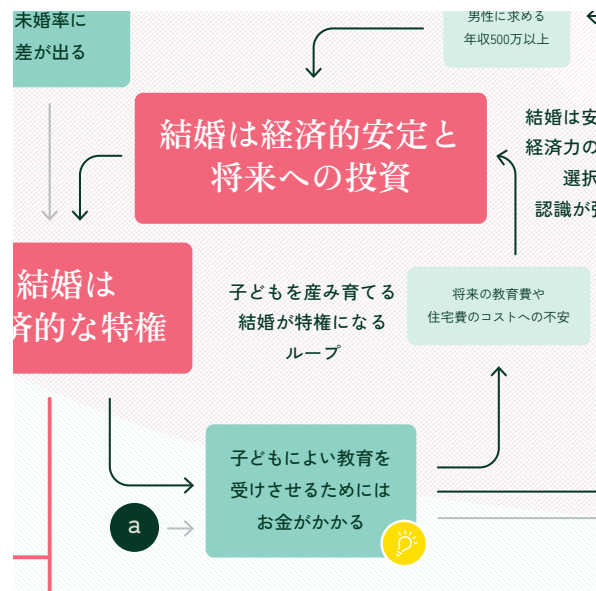
問題解決に向けての仮説(効果的な介入点)

課題の再掲

子育てコストが結婚を「特権化」している

6章で論じたように、教育費や住宅費への不安が「子どものいる結婚生活」を経済的特権へと押し上げています。国立社会保障・人口問題研究所の「出生動向基本調査(2021年)」では、「子育てや教育にお金がかかりすぎる」が、理想の子ども数をもたない理由として継続的にトップを占めています。

結婚・出産が経済的に余裕のある層だけの選択肢になりつつある現状に対しこの「特権化」を解消しなければ、少子化の流れを変えることはできません。



システムへの直接的な打ち手

子育てコストを社会全体で分担する

子どもは特定の家族だけの財産ではなく、未来の社会を支える「公共財」です。にもかかわらず、その育成コストの大部分が個々の家庭に集中している現状は、非効率です。この介入では、子育てにかかる費用を社会全体で分担する仕組みを強化します。教育費・保育費・住居費といった子育ての中核のコストを軽減することで、経済的な理由で結婚や出産を諦める層を減らし、「家族をもちたい」と思った人が、経済的理由で諦めずに済む社会を取り戻します。

施策の方向性としては、短期的には高等教育の授業料無償化・減免や幼児教育・保育の無償化、中期的には子どもがいる世帯向けの税制優遇や子ども手当の増額(海外水準並みへ)、長期的には子育て世代向けアフォーダブル住宅の整備などが考えられます。

システムへの間接的な効果

「特権化ループ」を弱める

この介入が実現すれば、「子育てにはお金がかかる」→「結婚相手に求める年収が上がる」→「結婚の特権化」という強化ループを弱めることができます。子育てコストが下がれば、結婚・出産への経済的ハードル下がります。それは同時に心理的ハードルの低下にもつながり、「自分もこういう生活ができるかもしれない」というイメージを若い世代が持てるようになります。経済状況にかかわらず誰もが結婚・出産という選択肢を持てる社会の実現は、出生率の向上だけでなく、社会全体の幸福度にも寄与するのではないのでしょうか。

7 介入点2:結婚による経済的不安を解消する

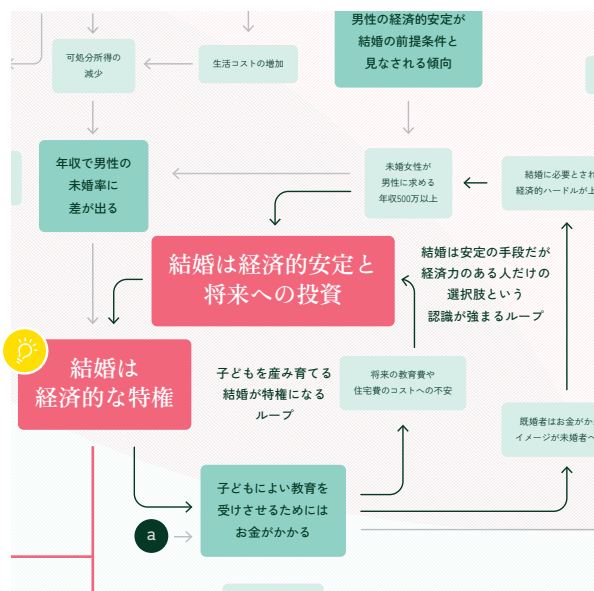
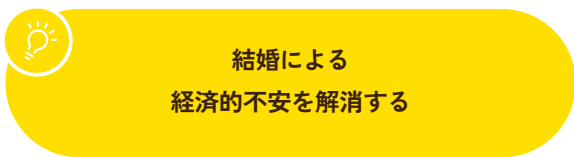
問題解決に向けての仮説(効果的な介入点)

課題の再掲

「結婚に必要な年収」意識のインフレ

年収と未婚率には明確な相関があり、結婚は「経済的特権」へと変わりつつあります。これを加速させているのが、「結婚に必要な年収」意識のインフレです。20代が「結婚に必要な」と考える年収の中央値は、2014年の379万円から2024年には544万円へと約1.4倍に高騰しており(SMBCコンシューマーファイナンス株式会社「20代の金銭感覚についての意識調査」2024年)、実際の収入増加が追いついていません。

この意識インフレを助長しているのが、子育て支援策の副作用です。児童手当などの給付が「子育て世帯の収入」として報じられることで、経済的ハードルをさらに引き上げています。日本では出生の約98%が婚姻関係のある夫婦から生まれており(厚生労働省「人口動態統計」2022)、少子化対策の要は若者が「結婚できる」状態をつくることであると考えられます。



システムへの直接的な打ち手

若年層の経済基盤を強化し、意識のインフレを抑える

この介入点では、若年層が結婚を現実的な選択肢として考えられる経済環境を整えます。

施策の方向性としては、中期的には若年層への実践的キャリア教育、正規雇用化の促進と待遇改善、雇用の流動性を支える企業間ネットワークの構築があげられます。長期的には、職業訓練の充実に加え、正規雇用を促進した企業にインセンティブを付与する「雇用クレジット制度」(カーボンプレジットの雇用版)の導入も検討に値します。同時に、「結婚に必要な年収」の意識インフレを抑えるアプローチも必要です。「女性が家に入り、男性に養ってもらおう」という伝統的な性別役割意識が残る限り、男性一人の年収に過大な期待がかかり続けます。共働きを前提とした制度設計や意識改革も、心理的ハードルを下げる重要な施策です。

システムへの間接的な効果

中間層の婚姻を回復させる

この介入が実現すれば、〈要因1: 経済が低迷するなか、結婚は経済的特権に〉で示した「年収による未婚率の二極化」が緩和され、中間層の婚姻数が回復に向かいます。国立社会保障・人口問題研究所の調査によると、18歳から34歳の未婚者の8割以上が結婚意思を持っています。経済的・心理的ハードルが下がれば、この潜在的な結婚意思が実際の行動に結びつくようになります。結婚・出産が「手の届かない贅沢品」ではなく、経済的理由で諦めなくてよい選択肢へと戻ることが、この介入の目指す姿です。

7 介入点3:親の資本力による教育格差をなくす

問題解決に向けての仮説(効果的な介入点)

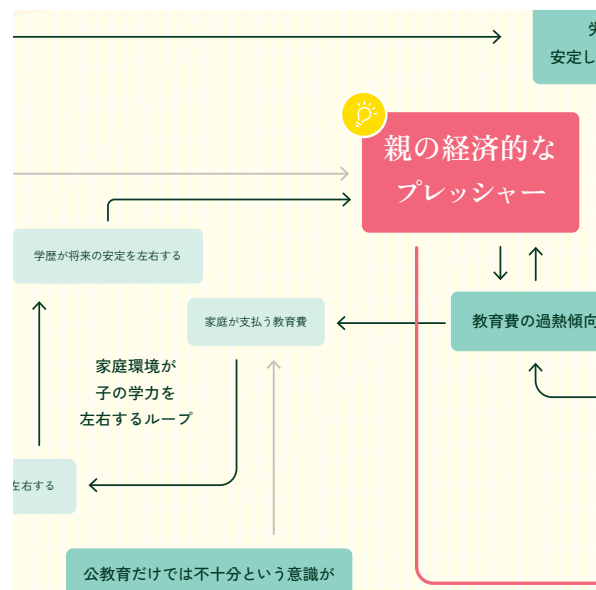
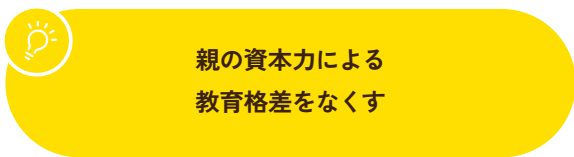
課題の再掲

親の資本力が 子どもの将来を決める構造

日本では親の経済力が子どもの教育・就労機会に直接影響する構造があります。「世代間所得弾力性」は0.26~0.28と推定されており(赤林英夫・直井道生「所得の世代間弾力性:JHPS第二世代付帯調査による分析」2021年)、北欧諸国より高く、世代を超えた所得移動の促進力が限定的です。

背景には教育費の家計負担の重さがあります。高等教育への私的支出はOECD平均の2.5倍以上に上り、塾・習い事といった公教育外の支出も加わります。結果として親の経済力がそのまま子どもの教育機会の格差となり、世代間の所得移動を阻む要因となっています。

子どもを社会全体の資産と捉えるなら、親だけが養育責任を負うこの構造は、社会として非効率と言わざるを得ません。



システムへの直接的な打ち手

「社会全体で子どもを育てる」 仕組みの構築

少子化社会では一人ひとりの子どもが社会の貴重な資源であり、「社会全体で子どもを育てる」仕組みへの転換が求められています(広井良典「人口減少社会のデザイン」2019年)。

EUでは「若年者保障 (Youth Guarantee)」により25歳未満の若者に失業から4カ月以内に雇用・教育・訓練機会を提供し、大学も住居・メンタルヘルス・キャリア支援を含む包括的サポートを担っています。

施策の方向性としては、親の所得にかかわらず教育機会を平等に保障し、長期的には教育費の公的負担を拡大することが求められます。具体的には、フィンランドの「オホヤーモ」型ワンストップ若者支援センターの全国展開、公教育における認知・非認知能力のバランス向上、ドイツのデュアルシステムを参考にした実践教育制度の導入などが考えられます。

システムへの間接的な効果

「特権化ループ」を弱め、 少子化に歯止めをかける

この介入が実現すれば、6章〈要因1:経済が低迷するなか、結婚は経済的特権に〉で示した「子どもにより教育を受けさせるにはお金がかかる」という認識が和らぎ、子どものいる結婚生活の「特権化ループ」が弱まります。親の経済力に関係なく子どもが将来を切り拓ける社会になれば、「経済的に余裕がなければ子どもをもうけるべきではない」という自己規制も緩和されることが期待されます。また、「少子化は親個人の責任ではなく、社会全体で取り組むべき課題」という認識が広がることで、ヨーロッパのような多セクター連携による支援体制の構築が進みます。子どもを育てる責任が家族から社会全体へと分散されることで、若者が安心して家族を持てる環境が整っていくのではないのでしょうか。

介入点4:子育てのポジティブな面を若者に届ける

問題解決に向けての仮説(効果的な介入点)

課題の再掲

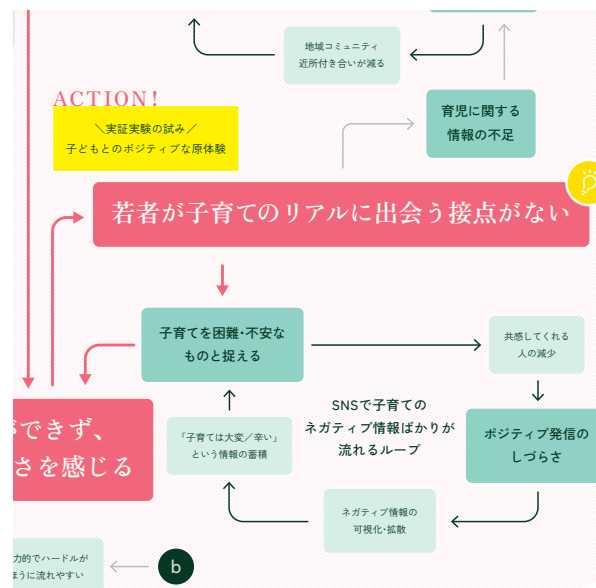
子育ての喜びを知る機会がない

現在の若者は子育てのリアルから隔離され、その喜びを知る機会が減っています。結婚意思のある未婚者で「子どもはほらない」と答えた割合は1982年から2021年にかけて男性2.3%→11.1%、女性3.8%→13.1%へと増加し(国立社会保障・人口問題研究所「第16回 出生動向基本調査」(結婚と出産に関する全国調査)2021年)、17~19歳で「子どもを持ちたい」と答えたのは51.6%と、半数程度にとどまります(日本財団「18歳意識調査 第77回『価値観・ライフデザイン』」2025年)。

結婚と異なり、子どもを産み育てることは代替できません。子どもをもうけたいという気持ちが強い意志になれば、困難を乗り越える動きが生まれます。しかしSNSがネガティブな情報を拡散しやすい構造のなかで、子育ての喜びは届きにくくなっています。このバランスの是正が必要です。

💡

子育てのポジティブな面を
若者に届ける



システムへの直接的な打ち手

ポジティブ・ネガティブの両面を知る機会の創出

施策の方向性としては、短期的には若者が子どもとの接点をもつ機会の創出や、子どもを産み育てることのポジティブな側面の周知が考えられます。

具体的には、楽しく働きながら子育てしている姿を見せる「オフィスファミリーデー」の開催や、大人が楽しみながら若者と子どもが共同作業する体験イベント(農業体験、キャンプ、スポーツ活動など)といった施策があげられます。

システムへの間接的な効果

「子育て=ハイリスク」という認識の修正

この介入が実現すれば、ネガティブ情報に偏った認識がバランスを取り戻し、「子育て=ハイリスク・ローリターン」という歪んだ認識が修正されます。ポジティブ面とネガティブ面の両方を知った上での選択が可能になり、真の意味での自己決定が実現します。

介入点5:地方においてキャリアと家庭を両立できる環境を整える

問題解決に向けての仮説(効果的な介入点)

課題の再掲

都市一極集中が生む「未婚化の二重ループ」

未婚化・晩婚化の背景には、都市への人口集中があります。キャリア機会の都市集中により若年女性の地方流出が加速し、20代が東京に一極集中することで「都市型個人最適化モデル」が形成されます。

このモデルは少子化を加速する二重の循環を生み出します。1つは「キャリアと家庭の両立困難による未婚化の強化」——都市での両立の難しさが「両立不可」という認識を定着させます。もう1つは「独身生活の合理化による未婚化の加速」——家族形成の障壁が高いという認識が独身生活を最適解にするループを形成します。



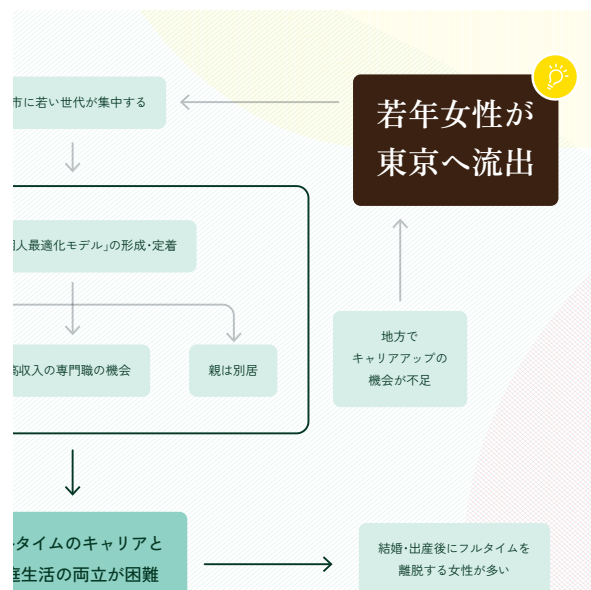
地方においてキャリアと家庭を両立できる環境を整える

システムへの直接的な打ち手

地方でのキャリア形成と家庭の両立を可能にする

システムへの間接的な効果

「キャリアか家庭か」の二者択一を解消する



未婚化の負のループを断ち切るには、地方における魅力的なキャリアと生活の両立支援を充実させ、都市への一極集中を緩和することが重要です。経済的支援と合わせて「どこに住んでいても魅力的なキャリアを築ける」環境を整備することで、都市で生活しなくても自己実現できる選択肢を広げます。

施策の方向性としては、地方でも都会と同水準の給与が実現できる魅力的な雇用の創出が必要です。具体的には、リモートワークの推進、大企業の地方誘致や地方での新規事業創出の支援、地方移転企業の成功事例（JINS×群馬県前橋市、Sansan×徳島県神山町など）の発信強化があげられます。

この介入が実現すれば、「キャリアか家庭か」の二者択一が解消され、地方での家族形成が現実的な選択肢になります。「地方から都市に行かない」「地方にI/Uターンしたい」という流れが生まれることで、都市一極集中による未婚化の加速ループが弱まります。

また、地方では親世代との物理的距離が近く、子育て支援を受けやすい環境があります。〈要因6：世代間の分断が若者を子育てのリアルから隔離する〉で述べた「多世代交流の消失」という課題に対しても、地方での家族形成が増えることで、子どもと接する機会が自然と生まれ、次世代の「親になりたい」という意欲の醸成にもつながります。

介入点6:「将来世代への投資」を社会の共通価値とする

問題解決に向けての仮説(効果的な介入点)

課題の再掲

世代間分断が「シルバー民主主義」を生む

核家族化と都市化によって多世代交流の機会が失われ、若者と高齢者の相互不信が生まれやすくなっています。対立構造が固定化すると、民主主義は「数の論理」に陥りがちです。高齢者の割合が高い日本では、政治が未来への投資より現在の高齢者層を重視する「シルバー民主主義」の構造が生まれています。

この構造は若者に「自分たちの声は届かない」という政治的無力感を生み、主権者教育の不十分さも相まって、政治への関心や社会参画の意欲を削いでいます。

💡 「将来世代への投資」を社会の共通価値とする

システムへの直接的な打ち手

分断を解消し、協力し合える環境をつくる

この問題への介入点は、世代間の分断を解消することにあります。若者と高齢者が互いの立場を理解し協力し合えば、政治は「多数決」から「対話と合意形成」へと変わります。高齢者も孫世代の社会を考え、若者も無力感なく社会参画できるようになります。

スウェーデンやデンマークでは、学校に政党関係者を招いた討論会などの「政治教育」を実施しています。一方、日本は主体的に政治参加する「主権者」を育成できていません。

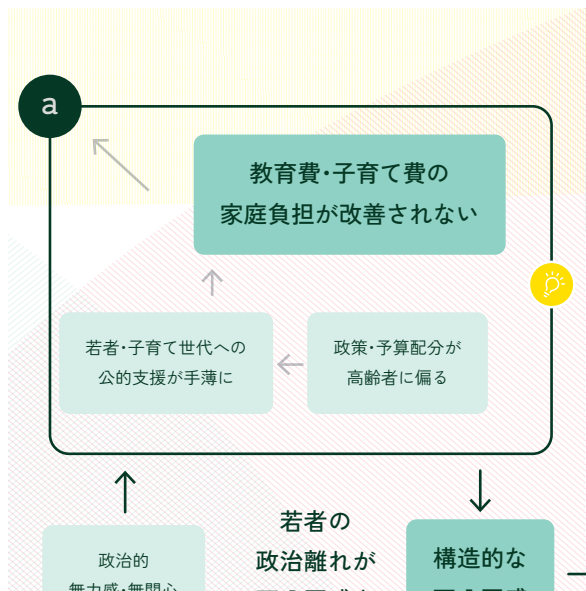
施策としては、主権者教育の導入、若年層の政治参画機会拡大、世代間対話の場の創出が考えられます。将来世代への投資を可視化する仕組み(世代会計の公開、子ども向け予算の明示)も協力意識を高める効果が期待できます。

システムへの間接的な効果

「将来世代への投資」が優先される政治の実現

世代間の協力構造が生まれれば、「将来世代への投資」を優先する政策が実現しやすくなります。〈介入点1:子育てコストを下げる〉で示した子育てコストの社会化、〈介入点3:親の資本力による教育格差をなくす〉で示した教育費の公的負担増といった施策は、世代を超えた合意があって初めて持続的に実行できるものです。

若者が「自分たちの声が届く」「社会を変えられる」という実感を持てるようになれば、「この社会で子どもを産み育てたい」と思える基盤が整います。世代間対立ではなく世代間協力の構造こそが、少子化対策を「誰かの犠牲」ではなく「社会全体の投資」として位置づけ直す鍵となります。



介入点7: 子育てを社会全体に開く

問題解決に向けての仮説(効果的な介入点)

課題の再掲

「孤育て」が子どもを産み育てることへのハードルを上げている

子育ては、誰もが出産後に初めて経験するものです。にもかかわらず「ひとりでやり切る覚悟」が求められる現状は、ハードルが高すぎます。

子育て開始後も、子どもの成長を見守るのが親と保育士だけというケースが多く、学びや選択肢をすべて親が切り拓く必要があり、負担は過大となっています。核家族化と都市化によって多世代交流や「ご近所での助け合い」が希薄化し、親が孤立した状態で子育てを担う「孤育て」が、子どもを産み育てることへの心理的障壁を高めています。



システムへの直接的な打ち手

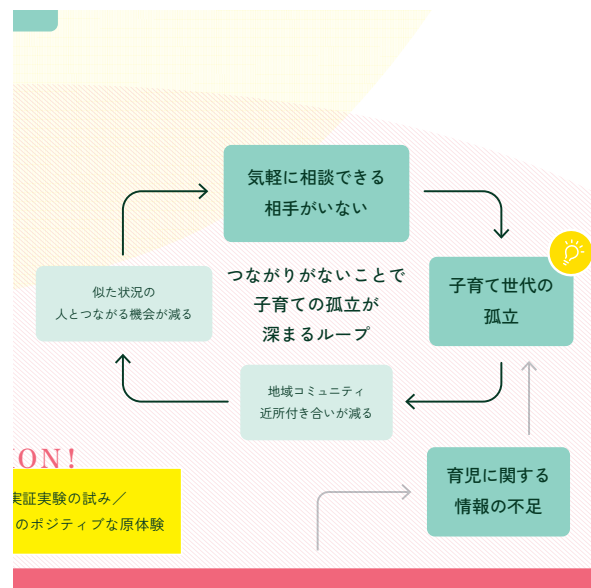
「助けてもらえる」が当たり前の環境をつくる

この問題に対する介入点は、子育て世代の誰もが「助けてもらえる」状態を当たり前にすることです。親だけでなく、地域の多様な大人が子どもの成長に関わる仕組みがあれば、「ひとりでやり切る覚悟」は不要になります。施策の方向性としては、中期的には子どもの面倒を見ることを地域通貨やポイントといった利得のあるボランティアとして捉える仕組みの構築が考えられます。長期的には、地域や社会全体で子育ての負担を軽減し、多様な人が子どもの成長に関われる仕組みづくりが必要です。具体的には、子育て経験者と未経験者をつなぐマッチングプラットフォームや、企業・NPO・地域住民が連携した「子育てサポーター制度」などがあげられます。

システムへの間接的な効果

「子育て=重すぎる責任」という認識の転換

この介入が実現すれば、「孤育て」による完璧主義のプレッシャーが緩和され、「子どもを産み育てることは重すぎる責任」という認識が和らぎます。〈介入点4：子育てのポジティブな面を若者に届ける〉で示した「子育てのポジティブ面を知る機会」と相まって、子どもを産み育てることへの心理的ハードルが下がります。また、多様な大人が子どもの成長に関わることで、親だけでは気づけない子どもの可能性が発見され、子育ての質も向上します。さらに、子育てに関わる大人や若者が増えることは、〈要因6：世代間の分断が若者を子育てのリアルから隔離する〉で指摘した「子どもと接する機会の喪失」の解消にもつながり、次世代の「親になりたい」という意欲の醸成にも寄与します。



介入点8:「家族＝結婚」という枠組み・意識を変える

問題解決に向けての仮説(効果的な介入点)

課題の再掲

「結婚」が家族形成の唯一の入口になっている

日本では「子どもを産み育てること」と「結婚」が強く結びついています。しかし多くの人が結婚に対して「失敗が許されない」「周囲の意見を考慮せざるを得ない」という心理的コストを感じており、結婚が家族形成の唯一の入口であることが、子どもをもうける機会を狭めています。

フランスのPACS(民事連帯契約)のように、法律婚と事実婚の中間にあたる制度があれば、カップルが段階的に関係を深めながら家族を形成できます。しかし日本には「結婚するか、しないか」の二択しかなく、これが家族形成のハードルを上げているのです。



「家族＝結婚」という
枠組み・意識を変える

システムへの直接的な打ち手

多様な家族形態に法的保障を与える

この問題への介入は、「結婚だけが家族をつくる」という制度と意識の両方を変えることです。施策としては、フランスのPACS(民事連帯契約)のような柔軟な「パートナーシップ制度」の導入が考えられます。PACSは結婚より手続きが簡易でありながら、税制優遇や相続権など一定の法的保護を受けられます。こうした中間的な関係性に法的裏付けを与えることで、「結婚か、何もないか」という二者択一を解消できます。

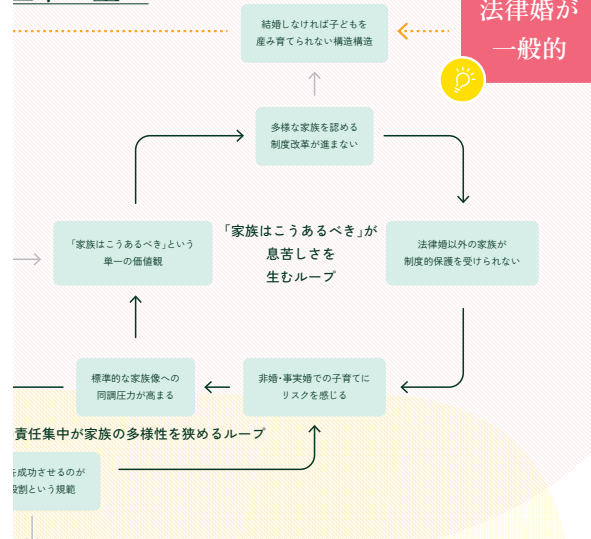
システムへの間接的な効果

「結婚＝重大な決断」というプレッシャーの緩和

この介入が実現すれば、「結婚＝重大な決断」というプレッシャーが緩和され、カップルは緩やかに関係性を深めていけるようになります。「まずはパートナーシップから始めて、うまくいけば結婚へ」という段階的な選択肢が生まれることで、〈介入点2:結婚による経済的不安を解消する〉で示した「結婚の経済的・心理的ハードル」が下がります。

また、多様な家族形態が制度的に保障されることで、結婚に踏み切れない人も子どもをもうける選択ができるようになり、出生機会が広がります。「ちゃんとした家庭」という固定観念が緩和されれば、〈要因3:未婚が増えるなか、家族＝結婚という社会規範が出生率の壁に〉で指摘した「未婚での出産を『あるべきでないもの』として退ける」社会的圧力も弱まっていきます。

生率の壁に



介入点9:親も子ども、多様な成長を認め合う文化をつくる

問題解決に向けての仮説(効果的な介入点)

課題の再掲

教育競争が「完璧な親・有能な子」への圧力を生んでいる

日本では経済が成長しない社会での「限られた安定したポストをめぐる競争」の激化が教育への過剰投資を生み、偏差値序列・知識暗記重視の硬直した評価基準が親子双方に過度な圧力をかけています。経済協力開発機構(OECD)による国際的な生徒の学習到達度調査(PISA)でトップレベルにある一方、子どもの精神的幸福度は38カ国中37位(ユニセフ・イノチェンティ研究所「レポートカード16-子どもたちに影響する世界:先進国の子どもの幸福度を形作るものは何か」2020年)——学力は高いが幸せではないという矛盾は、教育システムが「生きる力」より「競争に勝つ力」に偏っていることを示しています。VUCAの時代、教育の役割は知識伝達から新たな価値を創造できる人材育成へと転換しつつあります。学力からコンピテンシーへ、画一性から多様性へと世界の教育は変わりつつありますが、日本の対応は遅れています。

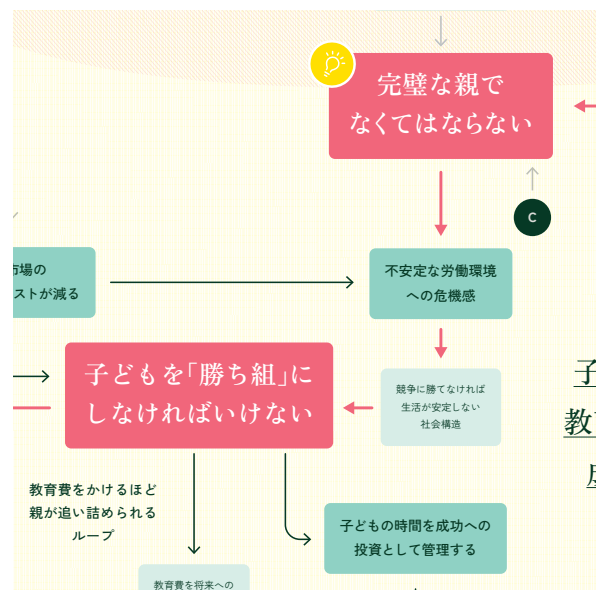
💡 親も子ども、多様な成長を認め合う文化をつくる

システムへの直接的な打ち手

「多様な成長のかたち」を認める教育への転換

システムへの間接的な効果

子育てを「息苦しいもの」から「楽しめるもの」へ



この介入点は、「完璧でなければならない」「有能でなければならない」という圧力を緩和し、多様な成長のかたちを認める教育・社会への転換を促すことです。海外ではさまざまなアプローチが実践されています。フィンランドは教育権限の地方委譲で画一化から脱却し、スウェーデンはインクルーシブ教育を実践、ドイツはデュアルシステムで実践的能力を育成、シンガポールは科目別教育で個々の得意を活かす方向へ転換しました。施策の方向性としては、短期的には親子の孤立を防ぐ多世代交流拠点の全国展開、中期的には「完璧でなくていい」という文化への転換促進、長期的には画一性から多様性へ・知識測定から資質・能力評価への教育の価値観の抜本的転換が考えられます。

「幸せの及第点」の青天井化は、完璧な子育て・完璧な親像へのプレッシャーを生み出しています。この介入が実現すれば、「理想と現実の差が自己評価を低下させるループ」が弱まり、親子双方の精神的負担が軽減されます。「子どもは多様なかたちで成長していい」「親も完璧でなくていい」という認識が広がれば、教育費の過熱が緩和され、子育てがコストの問題にも間接的に作用します。子育てが「息苦しいもの」から「楽しめるもの」へと転換されることで、子育てのポジティブな面が実感しやすくなり、子どもを産み育てることへの心理的障壁が下がっていきます。

section

8

変化の理論

6章では少子化を加速させている6つの構造的要因を分析し、7章ではそのシステムに変化を促す9つの効果的な介入点を提示しました。効果的な介入点とは、「ここにテコ入れすれば、システム全体に変化が波及するのではないか」という仮説です。それぞれが複数の要因に同時に作用し、互いに連鎖しながら社会全体のシステムを変えていく可能性もっています。

では、その仮説をもとに実際にどのような戦略で少子化という問題に取り組んでいくのか。介入の順序と因果関係を整理し、現在の負のループを正のループへと転換していくための見取り図——それが「変化の理論 (Theory of Change)」です。

変化の理論 — 認知・経済・共助・統治の4側面から少子化の構造を変える

変化の理論



凡例 ソリューション アウトカム

4つの変革ルート

7章で示した9つの効果的な介入点は、この4つのルートに整理されます。整理の軸は「どの領域に働きかけるか」です。少子化という問題は、認知・文化変容、経済・インフラ、共助・多様性、そして統治・地方という4つの層が複雑に絡み合って生じています。それぞれの層に対応する変革ルートを設定することで、9つの介入点が「バラバラな施策の列挙」ではなく、社会システム全体を変えていく戦略として機能します。

1 【認知・文化変容】「育てる喜び」が自然に伝わる社会へ

2 【経済・インフラ】「子どもをもうける・もうけない」が格差にならない社会へ

3 【共助・多様性】「ひとりで育てない」が当たり前の社会へ

4 【統治・地方】未来志向による多極分散社会へ

変革ルート1: 認知・文化変容

1

「育てる喜び」が
自然に伝わる社会へ

〈介入点4：子育てのポジティブな面を若者に届ける〉と〈介入点9：親も子ども、多様な成長を認め合う文化をつくる〉の観点で取り組むことで、認知・文化変容を促すことができるのではないかと考えます。子育て世帯の心理的安全性を回復させることで若者の漠然とした将来への不安を緩和し、

評価軸の多元化によって「完璧な親」規範を解体し、最終的に育児を「個人のコスト」から「自己拡張の喜び」へと社会全体で再定義していく道筋です。現在の親の「心理的回復」が、分断を越えて未来の親の「認知変容」を促す構造になっています。

短期(1~5年)

子育てのイメージの 偏りを正す

オンライン・オフライン問わず、外部の圧力から守られた心理的に安全な空間をつくる施策により、子育て世帯の主観的幸福度と「心の余白」が回復します。それがSNS上の「子育てへのネガティブ発信」の減少につながり、若者が子育てに対して抱く漠然とした不安が緩和されていきます。また、子連れで職場に出社できる機会を高頻度で設け、同僚が子連れで働く姿を普段から目にする中で、子どものかわいさなどの、子育てのポジティブな側面に若手社員が触れる場が生まれます。子育てへの「忖度」や「気兼ね」が「お互い様」という共感へと変わり、職場全体の心理的安全性が向上します。

中期(5~10年)

評価軸の転換と 「完璧主義」の解体

非認知能力を可視化するツールの導入により子どもの独自性が尊重されることで、「よい教育=高い偏差値」という単一の正解が揺らぎ始めます。「社会的によりレールに乗せなければ」という強迫観念から解放されることで精神的余裕が回復し、「完璧な親」規範の形骸化と教育への過剰投資の緩和につながります。非認知能力の高い人材が増えることで企業の評価軸も多様化し、それがさらに固定観念を揺るがす正のフィードバックループが生まれます。並行して、失敗を「恥」ではなく「資産」として称賛する文化を制度的に根づかせることで極度なリスク回避志向が軟化し、子育てにおける心の余白の創出につながります。

長期(10年~)

子育てが「自己拡張の喜び」 となる社会

子育て経験をキャリアとして評価する仕組みが導入されることで、「危機管理」「資源最適化」といった育児で培われるスキルが職業上の能力として可視化され、復職評価の枠組みとしても機能するようになります。たとえば育児経験を企業に還元する仕組みなどがあれば、育児が「コスト」から「自己拡張の喜び」へと再定義され、育児を楽しむ大人の姿が次世代の若者の目に届き、肯定的な循環が生まれるのではないのでしょうか。

変革ルート2:経済・インフラ

2

「子どもをもうける・もうけない」が
格差にならない社会へ

〈介入点1:子育てコストを下げる〉〈介入点2:結婚による経済的不安を解消する〉〈介入点3:親の資本力による教育格差をなくす〉の観点で取り組むことで、経済・インフラの変容を促すことができるのではないかと考えます。結婚・出産への

参入障壁を取り除くことから始まり、若者の経済基盤を安定させ、生まれた家庭にかかわらず社会システムが選択肢を保障する構造へと転換していく道筋です。

短期(1~5年)

結婚・出産への 参入障壁の除去

リサーチを通じて、結婚・出産の参入障壁を高めている要因のひとつとして、今後自身に降りかかりうる経済的・社会的リスクへの懸念から、ある程度の貯金や収入が確保できから結婚を考えるという事象が起きていることがわかりました。住宅コストの低減や子育てに伴う費用の軽減、体験格差を縮小する給付制度など、家族形成の「最初の壁」を下げる施策により、将来の生活コストが見通せるようになります。これにより、20代のうちから家族形成を現実的な選択肢として考えられる若者が増え、結婚・育児への心理的ハードルが下がっていきます。

中期(5~10年)

経済基盤の安定と 企業行動の変容

生活賃金の標準化や若者の正規雇用を促進する制度、学校と職場を繋ぐ実践教育制度の導入などにより、若者の経済的レジリエンスが確立されていきます。安定した経済基盤が「社会的信用」の確立につながり、若者が長期的な生活設計を描けるようになります。並行して、企業の採用観が「コスト」から「投資」へと転換されることで、若者が将来への見通しを持ちやすい雇用環境が整っていきます。

長期(10年~)

生まれた家庭で 人生が決まらない社会

大学教育の無償化や、所得にかかわらず良質な住宅に住める制度の整備により、教育コストの社会化が実現します。親の資本力にかかわらず子どもが希望する選択肢にアクセスできる社会基盤が構築されることで、所得階層による「希望する子どもの数」の差が消滅し、家族形成が経済的特権ではなく誰もがアクセスできる日常へと回帰していくのではないのでしょうか。

変革ルート3:多様性・共助

3

「ひとりで育てない」が
当たり前の社会へ

〈介入点7:子育てを社会全体に開く〉と〈介入点8:「家族＝結婚」という枠組み・意識を変える〉の観点で取り組むことで、多様性・共助の変容を促すことができるのではないかと考えます。「助けて」と言えない心理的障壁を取り除くこと

から始まり、生活圏に根ざした共助の構造を築き、最終的に子育てが個人の「私的責任」から解放され、社会全体で共有される「日常の風景」へと回帰していく道筋です。

短期(1~5年)

共助のインフラ化と 心理的ハードルの解消

顔の見える信頼関係を可視化・蓄積する仕組みや、謝礼の仲介によって「頼む申し訳なさ」を解消する施策により、「頼ること」の心理的コストが低減されます。多様な家族形態を自治体が公式に承認する制度の整備により、これまで制度の外に置かれてきた家族のかたちが「公認」されることで、共助ネットワークへの参加における心理的ハードルが解消されます。より多様な人々が共助の輪に加わりやすくなることで、個人の善意に頼るのではなく、仕組みとして機能する共助の基盤と、地域における関係資本が着実に蓄積されていきます。

中期(5~10年)

生活圏に根ざした 共助構造の構築

個人の居室を持ちながら台所や居間などを共有して暮らす多世代型住居（コレクティブハウス）の整備支援により、生活圏での孤立リスクが解消され、結婚・育児への心理的ハードルが下がっていきます。また、離婚後も複数の大人が協力して子育てを続ける共同養育支援システムの行政標準化により、「関係解消」後の貧困・孤立リスクが低減され、結婚・離婚への将来不安が低下することで、ここでも家族形成への心理的ハードルが下がっていきます。さらに、事実婚契約書の普及と公的活用が進むことで、法律婚以外の関係が公的に保護されるようになり、多様な家族形態の法的安定性が高まっていきます。

長期(10年~)

孤育てのない社会

多様な家族が「社会の風景」として定着し、日本版PACS（民事連帯契約）の法制化により家族形成の選択肢が多様化します。「多様な大人」との接触機会が制度化されることで、子育てが「一家庭の責任」から社会全体で担うものへと移行し、次世代へと多様な家族像が継承されていくのではないのでしょうか。

変革ルート4: 統治・地方

4

未来志向による 多極分散社会へ

〈介入点5：地方においてキャリアと家庭を両立できる環境を整える〉と〈介入点6：「将来世代への投資」を社会の共通価値とする〉の観点で取り組むことで、統治・地方の変容を促すことができるのではないかと考えます。政策決定に「未来

の視点」を組み込むことから始まり、地方のキャリアと生活環境の魅力を高め、最終的に「いつ・どこに生まれても」希望を持って自己実現できる多極分散型社会を実現していく道筋です。

短期(1~5年)

政策決定に「未来の視点」を組み込む

将来世代の視点を政策決定に組み込む手法（フューチャーデザイン）の条例化や、若者議会に実質的な予算権限を移譲する仕組みの導入など、若者・将来世代が政策決定の場に参加する仕組みをつくる施策により、住民が「仮想将来世代」として議論する場が制度化されます。

中期(5~10年)

教育と雇用で地方が 選ばれるように

地域での学びや就労経験をポータブルなスキルとして認定・蓄積する仕組み（キャリアクレジット）の創設や、都市部の若者が地域課題の解決に関わる「越境学習」の制度化、地域の教育水準を高めて教育目的の移住を促す「教育移住特区」の確立など、地方に魅力的な雇用環境と教育環境を整える施策により、地方移住・関与のインセンティブが生まれます。

長期(10年~)

どこにいても豊かに 生きられる社会

国の財政が世代間でどのように負担されているかを可視化する世代会計バランスシートの公開義務化や、選挙権のない子どもの親権者に子ども数分の投票権を付与するドメイン投票の導入により、現在の有権者の利益が優先されやすいシルバー民主主義が是正され、将来世代の利益が政治的に代弁されるようになります。地方の「価値創造の拠点」づくりに予算が配分されることで多極分散社会が実現し、東京一極集中の負のループが逆転していきます。いつ・どこに生まれても、希望を持って自己実現できる社会の土台が整っていきます。

少子化は「お金がないから」「未婚化・晩婚化しているから」という単純な因果では説明できません。本レポートで明らかにしたように、心理的障壁、経済的障壁、価値観の変容、制度的制約、教育競争、都市集中、世代間分断——これらが複雑に絡み合い、相互に強化し合うシステムとして存在しています。

だからこそ、対症的な個別施策ではなく、システム全体に働きかける介入が必要です。本レポートで提示した9つの介入点は、それぞれが独立した「解決策」ではなく、このシステムに変化を促すためのレバレッジポイントとして位置づけています。そして変化の理論では、それらを4つの変革ルートに束ね、介入がどのような順序と因果関係で正のループを生み出すかを構造化しました。

このリサーチを通じて見えてきたのは、少子化という課題が、実は「誰もが生きやすい社会かどうか」という

問いと地続きだということです。効率や競争を追いすぎた結果、世代や地域、収入といったさまざまな境界で分断が生まれ、気づかないうちに多くの人が生きづらさを抱えています。子どものいる人生が「自分らしさの喪失」ではなく「人生をより豊かにする選択肢のひとつ」として受け取られる社会になれば、少子化の構造は少しずつ変わっていくはずで

す。本レポートは『リサーチ編』として、その構造と介入の入口を示すものです。ここで示した分析と変化の理論を土台に、実際の介入に踏み込んだ実証実験の様子は『実証実験編』に、変革ルートの先に広がる未来の姿は『ビジョン編』にまとめています。今回のリサーチをきっかけに、さまざまな取組がつながり、うねりとなって社会全体のマインドと仕組みを変えていく一助となれば幸いです。

本リサーチに基づいて行った 実証実験の様子を まとめた『実証実験編』

本調査に基づいて行った
『実証実験編』については別冊をご覧ください。



GGPIについて

本リサーチ・実証実験は、三井住友フィナンシャルグループが運営する社会課題解決コミュニティ「GREEN×GLOBE Partners (GGP)」の活動の一環として実施されました。

GGPIは、環境・社会課題解決の「意識」と「機会」を流通させることをミッションに掲げ、企業・自治体・個人など多様なパートナーとともに、一人だけでは、一企業だけでは解決できない社会課題に対して、ともに考え、取組をともにするコミュニティです。

GGPIは2025年度、社会課題に対して実践的に行動するプロジェクトを試験的に2つ立ち上げました。重点課題として取り組んだのは「少子化」と「食と農」です。本レポートで扱った少子化プロジェクトは、デスクトップリサーチによる構造分析、フィールドワークでの現場検証、そして実証実験の企画まで、多角的なアプローチで解決の糸口を探ってきました。プロジェクトの目的は、少子化という複雑な社会課題の構造を明らかにし、効果的な介入点への実践的介入を通じて、「子どもを産み育てたい」と思える社会の実現に向けた具体的な道筋を示すことです。

今後も、さまざまなステークホルダーとの協働を通じて、持続可能な取組を継続していきます。



GGPの公式サイトはこちら：<https://ggpartners.jp/>

GGP Co-Creation Project
Social Design Conference on Declining Birthrate
Systems Thinking Insight Report

GGP共創プロジェクト
少子化を考える社会デザイン会議
リサーチ編

主催	GREEN×GLOBE Partners (運営:株式会社三井住友フィナンシャルグループ)
伴走支援	株式会社ロフトワーク
社会デザイン会議参加企業	株式会社赤ちゃん本舗(新規事業推進) 生駒市(子育て健康部こども政策課) 株式会社OpenHeart KODOMOLOGY株式会社 comodo. サイボウズ株式会社(ソーシャルデザインラボ) 株式会社ズカンドットコム 株式会社Smart Nurse 株式会社ピコトン 株式会社日立製作所(社会協創イノベーション事業統括本部) NPO法人放課後NPOアフタースクール 医療法人社団オレンジ「ほっちのロッヂ」 株式会社ポーネルンド 株式会社ママスキー 認定NPO法人全国こども食堂支援センター・むすびえ 合同会社ラク育 株式会社Louvy(そだてるはたらくプロジェクト)
協力	株式会社Studio SETO
デザイン	平野 達郎(root design studio)