

究極の少子化 対策案

～バレンタインデ
ー3倍化計画～

雨澤 はる

目次

究極の少子化対策案～バレンティンデー 3 倍化計画～	1
--------------------------------------	---

究極の少子化対策案～バレンタインデー 3 倍化計画～

究極の少子化対策案～バレンタインデー 3 倍化計画～

雨澤はる・著

日本の少子化がたいへんなことになっていますね。

2025年の日本の合計特殊出生率が、なんと1.15だそうです。人口維持のためには2以上が必要なのに、たったの1.15なのです。

いったい日本はどうなってしまうのでしょうか。

このエッセイでは、すぐに始められて効果が抜群にあるであろう、ぼくが考えた少子化対策案を書いていきます。

ぜひ最後まで読んでいってください。

たぶん、ご期待に添えると思いますよ。

そもそも日本の少子化の原因は为什么呢？

女性が子供を産まなくなったから？

いいえ、結婚している日本人女性は、平均して1.9人子供を産んでいるというデータがあります。

それに対し、結婚していない男女はほとんど子供を産んでいません。つまり、日本の少子化の最大の原因は、未婚化なのです。

最近の調査では、若者は「恋愛を面倒」と感じているようで、恋愛すらしていない男女が増えているようなのです。

(「Z世代253人が回答！恋愛が”面倒くさい”理由トップ10」株式会社ネクストレベルの2024年の調べ)。

恋愛をしなければ結婚ありませんよね、普通は。

もう一度言います。若者は、「面倒だから恋愛はしない」と言っているのですよね。逆に言えば、面倒でなければ恋愛をする、ということです。

ここに希望があります。

どうすれば日本の男女は恋愛をするようになるのでしょうか。

恋愛を面倒でなくす手立てはあるのでしょうか。

まず、結婚や子育てを5段階に分類してみましょう。

問題点をあぶり出すためです。

いったいどの段階がボトルネックになっているのでしょうか。

第一段階は「恋」です。

第二段階は「告白」です。

第三段階は「交際」です。

第四段階は「結婚」です。

第五段階は「子育て」です。

「恋」⇒「告白」⇒「交際」⇒「結婚」⇒「子育て」

の5段階ですね。

なお、第四段階の「結婚」を「出産」に置き換えてもOKです。

世の中には入籍せずに子供を持つカップルもいますからね。

さて、いったいどこが問題なのでしょうか？

まず、第一段階の「恋」です。

最近の日本人は、恋すらしなくなったのでしょうか？

いいえ、そんなことはないですね。「日本人が異性に興味を持たなくなった」という話は寡聞にして知りません。

それに、日本人が恋をしていないのなら、アイドルやVTuberやアニメ・ゲームのキャラクターがあんなに人気が出ているはずがありません。恋愛・結婚をしていない男女の多くは、アイドルなどを相手に疑似恋愛をしているのです。

ですから、第一段階の「恋」はまったく問題ありません。クリアです。

なお、日本には同性愛者が多数いますが、記述が面倒なので、以降、恋愛の対象を「異性」で、交際しているカップルを「男女」で統一します。

同性愛者のみなさん、悪しからず。

次に、第二段階の「告白」はどうでしょうか？

結論から言うと、ここが最大の問題点なのです。

日本人は恋をしている。だが告白は滅多にしない、これが現実なのです。

なぜそうなったのか。

むかしの多くの日本人は、お見合いで結婚をしていました。つまり、多くの日本人は、自分から異性にアプローチするのではなく、お見合いの話がくるのをじっと待って結婚していたのです。

ところが、第二次世界大戦後しばらくして、お見合い文化が廃れてしまいました。

ここでお見合いに頼っていた層が、自由恋愛をし始めれば良かったのですが、そうはいかなかったのです。

日本に自由恋愛文化が定着する前に、人権意識がアップデートして、「道で異性に声をかけただけで警察を呼ばれる」という風に社会が変化してしまったのです。

特に男性は、よほどのことがない限り異性に声をかけられなくなってしまったのです。「異性に声をかけると警察を呼ばれる」という状態で、いったいどうやって告白をしたらいいのでしょうか？

若者にとっては、告白が面倒だから恋愛も面倒なのでしょう。おそらくですが、「告白が面倒」＝「恋愛が面倒」なのだと思います。

ともかく、「告白」をできていないことが、日本の少子化の最大の原因です。

この「告白」が、日本の少子化の最大のボトルネックなのです。

その次に、第三段階の「交際」はどうでしょうか。

現在、一部の日本人の貧困化が問題になっています。そうした人は、恋人とデートすらしないのでしょうか？

いいえ、いくら貧しくても、付き合っていればデートくらいするでしょう。入場料の安い遊園地などを探して、青春を謳歌しているはずですよ。

ここは一応クリアです。

そのまた次の、第四段階の「結婚」はどうでしょうか？

所得が少なく結婚を諦めたという人は、実際にいるでしょう。ですが、その人は、恋人が出来た時点で恋愛強者と言えます。所得が少なく結婚を諦めた人には、次のチャンスもあるでしょう。

もし、「この人とぜひ添い遂げたい！」という人と出会えば、その人は、頑張って結婚し子供を持つでしょう。

ですから、ここも一応クリアです。

最後に、第五段階の「子育て」はどうでしょうか？

事実、子育ては大変でしょう。ですが、結婚している人だけで計算すると、出生数は1.9になります。

ここは少し足りないものの、一応クリアです。

こうしてみると、日本の少子化の原因は明らかですね。

異性に告白・アプローチすることの出来ない男女が大量に生まれてしまったことが、日本の少子化の最大の原因なのです。

政府や学者やマスコミは、お見合い文化が廃れた時点でなにか手を打つべきだったのですが、「お見合いがなくなったら勝手に恋愛を始めるだろう」と高をくくり、結果、酷い少子化を招いてしまったのです。

では、どうしたらよいのか。

多くの人は、「異性に告白できない人に結婚は無理だよ」と考えるかも知れません。

ですが、方法はあるのです。

そこで、ぼくの考えた案『バレンタインデー 3 倍化計画』です。

この案が「恋愛」を面倒でなくす秘策なのです。

順番に説明していきましょう。

バレンタインデーは欧米の習慣で、戦後日本で定着しました。

バレンタインデーはどうまく日本に定着した輸入文化は、ほかにそうそうありません。

そして、バレンタインデーは「告白のイベント」です。そう、いま日本に一番足りていない「告白のイベント」なのです。

この日を利用しない手はないのです。

ところで、日本はバレンタインデーを輸入する際、元々は「男女ともに告白していい日」だったものを、「女性が告白していい日」に魔改造してしまいました。

魔改造した日本人に悪気はなかったのだろうけど（誰かは不明）、本当に余計なことをしてくれたなあ。これで日本人男性が大手を振って告白する機会が失われてしまった。……しかし、日本人は魔改造が大好きですね。

つまり、現在日本には「男性が告白していい日」が、正式には無いことになります。

これでは、日本の男性が告白から逃げるのも無理からぬことです。

男性には告白していい日がない上に、勇気を出して告白すると警察を呼ばれることもあるんですから。

さて、本題に入ります。

まず、バレンタインデーを「女性が告白していい日」から「男女ともに告白していい日」に戻します（これで男女平等ですね）。

さらに、バレンタインデーを3倍に増やします。

具体的には、2月14日は、普通のバレンタインデーです。

この日を、「女性が告白していい日」から「男女ともに告白していい日」に戻します。
原点回帰です。

6月14日は、サマー・バレンタインデー。
この日も、「男女ともに告白していい日」です。

10月14日は、オータム・バレンタインデー。
この日も、「男女ともに告白していい日」です。

これが『バレンタインデー3倍化計画』の全貌です。
これで、男女ともに年3回「告白していい日」が出来ることになります。
高校生には、学期ごとに「告白していい日」が巡ってくるようになります。
とてもロマンチックですね。

これなら、「告白したら通報されるかも」と怯える男性も、「えっ？ バレンタインデーなら告白しても通報されないの？ しかも年に3回もあるの!？」と大喜びして、勇気を出して告白をするでしょう。

この、『バレンタインデー3倍化計画』により、恋愛が面倒でなくなるのは確実です。
よほどのことがない限り、警察を呼ばれませんからね。
ここまでお膳立てして告白しない人は、たぶん結婚しなくてもいい人です。

なお、サマー・バレンタインデーは、7月だと夏休みに近すぎなので6月14日にしました。

オータム・バレンタインデーは、9月だと夏休みに近すぎ、11月だと寒くなってきて2月のバレンタインデーにイメージが重なるので、10月14日にしました。

ぼくが勝手に決めました。草

「バレンタインデーを「男女ともに告白していい日」に戻すのは、まだ分かる。だけど、なぜ3倍にするのか？」と思う人も多いことでしょう。

それは、自由恋愛文化が完全に定着している欧米でも、少子化が止まっていないことに起因します。

年1回のバレンタインデーで少子化が止まらない以上、回数を増やすしかない、という目論見です。

「そんなことで告白する人が増えるかなあ」と疑問をお持ちのあなた、よく考えてみてください。

女性は、一般的にリスクを嫌うと言われています。そのリスクを嫌う女性ですら、「4割以上もバレンタインデーで告白したことがある」というデータがあるのです。（「【バレンタイン実態調査】“愛の日”から“感謝の日”へ変化 バレンタインデーに「告白をしたことがない」人が過半数！ 3人に2人は“日頃の感謝を伝えるために贈る”バレンタインデー」レッドロブスタージャパン株式会社の2026年の調べ）。

ならば、リスクを好む男性に、「告白していい日」を年に3回プレゼントすれば、間違いなく告白を頑張るでしょう。

死ぬ気で頑張るでしょう。

そして、

告白する人が増えると、交際する男女が増えますよね。

交際する男女が増えると、結婚する男女が増えます。

そして、結婚する男女が増えると、子供が増えるのです。

告白した人が全員恋愛のステージに進むわけではありませんが、交際する男女は確実に増えます。

恋愛している男女が全員結婚するわけではありませんが、結婚する男女は確実に増えます。

結婚した男女が全員子供を持つわけではありませんが、子供は確実に増えます。

このように、告白をためらっている男女の背中を少し押してあげるだけで、エスカレーター式に子供は増えていくのです。

みなさん魚は好きですか？

魚を食べたかったら釣りに行けばいいのです。

みなさん恋人が欲しいですか？

恋人が欲しかったら告白をすればいいのです。

むろん、バレンタインデーがなくても異性にアプローチできる人は、これまで通りにすごしてください。

『バレンタインデー3倍化計画』は、異性にアプローチするのが苦手な人への救済策なのです。

さらに、『バレンタインデー3倍化計画』は、ほとんどお金がかからないという、たいへん嬉しい特徴があります。

なにせ、「バレンタインデーに好きな人に告白しよう！」という広告を出すだけでいいのですから。

広告費用のことはよくわからないので、映画に置き換えて考えてみましょう。

日本の大作映画の宣伝費は、「1 億円から 3 億円、あるいはそれ以上」だそうです。これは多めにとって 10 億円としましょう。

バレンタインデーの宣伝費が大作映画と同じくらいかかると仮定して、1 回の宣伝費が 10 億円になります。

バレンタインデーが年に 3 回だから、10 億円が 3 回で、年に 30 億円です。

30 億円は大金です。

ですが、2026 年の日本の国家予算は 122 兆円なので、国家にしてみれば、30 億円はラーメン 1 杯分以下の金額でしかありません。

ラーメン 1 杯分以下の安価な金額で、根本的な少子化対策ができるのです。

『バレンタインデー 3 倍化計画』のために増税する必要はどこにもないのです。

これって凄いことですよ？

ところで、国家が国民に、「恋愛しなさい」「結婚しなさい」「子供を持ちなさい」と命令したら、これは大問題です。

「恋愛する・しない」「結婚する・しない」「子供を持つ・持たない」は個人の自由で、国家が侵害していいものではありません。

しかし、『バレンタインデー 3 倍化計画』は、「バレンタインデーは告白してもいいですよ、通報されませんよ」と国家がお墨付きを与えているだけなので、倫理的にも法的にも問題はないはずです。

恋愛を強制しているわけではありませんから。

この点で、完全に合法です。

それだけではありません。

『バレンタインデー 3 倍化計画』は全員参加型です。

全員参加型？ どういうことでしょう。

たとえば、「仕事が忙しくて婚活どころではない」という人が告白されて、なぜか結婚するケースはあるでしょう。

結婚する気がなく婚活をしていなかった人が、突然、告白されてゴールまでいってしまったというケースもあるでしょう。

婚活をしていたがいい人に会えず、婚活をやめたしまったものの、その後、リアルで好みの異性に会え、ダメ元で告白して結婚というケースもありえます。

このように、恋愛から遠ざかっていた人でも強制的に巻き込まれるのが、バレンタインデーなのです。

だから、全員参加型なのです。

現在の婚活の主流である、マッチングアプリや結婚相談所や婚活イベントなどが、参加している人のみ恩恵を受けられる任意参加型なのに対し、『バレンタインデー 3 倍化計画』は、エントリーしていなくても勝手に巻き込まれる全員参加型なのです。

任意参加型と全員参加型、どちらが効果が高いかは言うまでもありません。

そう、バレンタインデーに道を歩いているだけで、結婚のチャンスが訪れるのです。全員参加型なのです。強制参加なのです。

全員参加型である『バレンタインデー 3 倍化計画』は、高い効果が期待できるのです。チャンスをものにできるかどうかは、努力と運次第ですが.....。

その上、『バレンタインデー 3 倍化計画』には、すぐに始められるという特徴もあります。

お金がほとんどかからないし、倫理的にも問題ないからです。

ぶっちゃけ、内閣総理大臣がバレンタインデーを 3 倍にすることを閣議決定すれば、今すぐに始められます。

草の根運動で始めても大丈夫です。

その場合、定着に少し時間がかかるかも知れませんが.....。

しかし、『バレンタインデー 3 倍化計画』が普及すると、女性はとても心配になるでしょう。

「年に 3 回もストーカーに追いかけられる危険が来るの？ マジで？！ やだやだ！」と。その心配はごもっともです。

ちゃんと対応策は考えてあります。

年に 3 回のバレンタインデーは、写真とプロフィールの載った「告白カード」を渡すことのみを合法とし、「しつこく言い寄る行為」「未成年への告白」「高額な商品のプレゼント」など倫理的な問題のある行為をすべて違法とします。

ストーカー化や逆恨みなどを避けるためです。

「あんな高額な宝石をプレゼントしてやったのに、俺をフリやがって！！」という逆恨みは防がねばなりません。

なお、「高額な商品のプレゼント」は親しい関係なら OK です。

「告白カード」を渡して、数週間経っても連絡がなければ諦めてもらいます。

残念ですが、脈がなかったと思って、ここは潔く身を引きましょう。

バレンタインデーは年に 3 回です。次があります！

バレンタインデーが年に3回に増えても、「告白カード」を渡されるだけなら、女性も（そして男性も）、ある程度、安心できますね。

男性にとってもこれは朗報です。

男性は度胸こそありますが、こと恋愛となると何をしたいのか分からなくなってしまふ生き物です。

ですが、「バレンタインデーは告白カードを渡す行為のみ合法」とルールが決まっていれば、恋愛ベタな男性でも動きやすいはずです。

やることはたった一つ、好きな人に告白カードを渡すだけなんですから。

このように、『バレンタインデー3倍化計画』は、高い効果が期待できます。

日本の少子化問題のボトルネックである「告白」にダイレクトに効くからです。

これはもう、少子化対策の本命と言っていいでしょう。

念のため、ほかの少子化対策案を見ていきましょう。

その前に、結婚や子育ての5段階は、

「恋」⇒「告白」⇒「交際」⇒「結婚」⇒「子育て」

でしたね。

ほかの少子化対策案が、この5段階のどこに効くのかも見ていきましょう。

まずは、多くの国が採用している「子育て支援」です。

子育て費用の一部を国が負担するなどして、子供を育てやすい環境を作って、女性が子供を産む人数を増やそうとする取り組みですね。

これには一定の効果が見込めます。現に、手厚い子育て支援をしたフランスやハンガリーなどは、これで少子化の改善が見られました。

しかし、子育て支援には2つの問題点があります。

第一に、ずっと続けられるか不明なことです。子育て支援は多額の予算を喰います。増税すればずっと続けられますが、増税は簡単なことではありません。

第二に——これが一番重要なのですが——日本の少子化は未婚化が主原因であり、「子育て支援」をいくら手厚くしたところで、若い男女にはほとんど意味がないことです。

日本の男女の多くは恋愛すら満足にしていけないわけで、そういう人にとって「子育て支援」は、雲の上の話でしかないからです。「今は子育て支援が充実してる。じゃあ結婚しよう」とはならないでしょう。

結婚の前に、まず恋愛をしなくちゃ、ね。

つまり、「子育て支援」は、第五段階の「子育て」には効果があるが、肝心の第二段階の「告白」には効果が薄い（と思われる）ということです。

だから、「子育て支援」は日本の少子化対策の本命ではありません。

次に、「低所得対策」です。

よく、「日本の未婚化は低所得が原因だ！」という人がいます。

それは事実です。

低所得対策がうまくいけば、結婚する男女が増えるでしょう。経済的に余裕があるのだから、次に生涯のパートナーが欲しくなるわけですね。

独りは淋しいですからね。

しかし、しかしですよ、日本が資本主義国家である以上、格差は絶対になくなりません。

仮に、低所得対策が功を奏して富裕層や中間層が増えたとしても、格差がなくならない以上、貧困層のままの人は必ずでてきます。

その時、貧困層の人に「結婚は諦めてね」と言うのでしょうか。

それはちょっと残酷です。

格差がなくならない以上、「貧しくても結婚できる社会」を目指すべきなのです。（もちろん、低所得対策や貧困対策は絶対にやるべき・続けるべきです）。

低所得対策は、第二段階の「告白」に効くが、格差は絶対になくならないという根本的な問題が残ります。

そういう理由で、「低所得対策」も少子化対策の本命ではありません。

次に、マッチングアプリ等です。

具体的には、マッチングアプリ、結婚相談所、自治体の婚活イベントなどですね。

マッチングアプリや結婚相談所や婚活イベントなどは、効果は非常に高いのですが、致命的な弱点を抱えています。

繰り返しになりますが、マッチングアプリ等は任意参加型なのです。

「結婚する・しない」は個人の自由なので、国家はマッチングアプリ等の登録の強制は出来ません。すると、何らかの事情でマッチングアプリ等に登録しない人が、必ず出てきます。

たとえば、「仕事が忙しくて婚活どころじゃない」とか「自分は結婚に向いてないから、マッチングアプリはいいや」とか「前はマッチングアプリに登録してたけど、いい人に全然出会えないのでやめた」などですね。

いわば、マッチングアプリや結婚相談所や婚活イベントは、会員制スーパーのような

もののなのです。自分の住んでいる近くに会員制スーパーがあっても、会員にならないければ恩恵を受けられませんよね。

同様に、結婚願望があっても、マッチングアプリ等に登録しなければその恩恵を受けられないのです。

そして、何らかの事情で登録しない人は必ず出てきます。

それに対し、『バレンタインデー 3 倍化計画』は、普通のスーパーのようなものです。普通のスーパーは、誰でも利用可能で、その恩恵を受けられます。

同様に、結婚願望がある人でも無い人でも、『バレンタインデー 3 倍化計画』は、強制的に全員が巻き込まれて、恩恵を受けられるのです。

マッチングアプリ等は、第二段階の「告白」に効く。強く効く！ しかし、任意参加型である以上、効果にはおのずと限界があるのです。

なので、全員参加型ではないマッチングアプリ等も、少子化対策の本命ではありません。

それに対し、『バレンタインデー 3 倍化計画』はどうでしょう。
 「子育て支援」と違って、予算がほとんどかからないので、ずっと続けられる。
 「子育て支援」と違って、告白する男女が増えると考えられるので、高い効果を期待できる。
 「子育て支援」と違って、「告白の文化」なので、現在恋愛をしていない男女にジャストフィットする。
 「低所得対策」と違って、低所得の人でも告白だけなら自由。
 「マッチングアプリ等」と違って、全員参加型なので効果の範囲がとても広い（日本人のほぼ全員が対象になる）。

そして、日本の少子化のボトルネックである、第二段階の「告白」に、高い効果が期待できる。

ついでに、『バレンタインデー 3 倍化計画』は、すぐに始められる。

ほらほら、『バレンタインデー 3 倍化計画』はいいところだらけでしょう？

ですよね？

ただ、デメリットとして、少し治安が悪くなるかもしれません。今よりもストーカーが増えるかも……。

自動車が増えると自動車事故が増えるように、恋愛する男女が増えると恋愛トラブルも増える。これは仕方のないことです。

これだけは目をつむってください。

……ああ、あと、面識のない人から突然告白されるという問題もありますね。ぼくは

男性ですが、見ず知らずの女性から突然告白されたら、少し嬉しくて少し怖い。

でも、人間には「ひとめぼれ」という感情もあるし、難しいな……。

ともあれ、「恋愛は面倒」なんて言っている若者も、『バレンタインデー 3 倍化計画』が定着したら、きっと恋愛を楽しみ出しますよ。恋愛が面倒ではなくなりますからね。

アイドルやVTuberやアニメのキャラに熱を上げている男女も、きっと目が覚めて、「リアルで恋愛しなくちゃ！」って頑張り始めますよ。

まとめ

『バレンタインデー 3 倍化計画』を施行する。

具体的には、バレンタインデーを「男女ともに告白していい日」に再改造する。

そして、2月14日をバレンタインデーに、6月14日をサマー・バレンタインデーに、10月14日をオータム・バレンタインデーに設定し、国は宣伝費を投入して普及に努める。

バレンタインデーは、告白カードを渡す行為のみを合法とする。

これで劇的な出生率の改善が見込めるはずです。

もし、ぼくより良いアイデアをお持ちの方は、自分で書いて発表して下さい。

良い案が別にあったとしても、たぶん、第二段階の「告白」がポイントになるでしょう。

このエッセイは、生成AIをほとんど使わずに書きました。

生成AIの使用は調べもの程度です。

おわり

2026 年 7 月 31 日

究極の少子化対策案～バレンタインデー 3 倍化計画～

著 者 雨澤はる

制 作 Puboo
発行所 デザインエッグ株式会社
