

地域で働く ガイドブック

事例、地方で幸せに働くための
準備とコツを紹介！

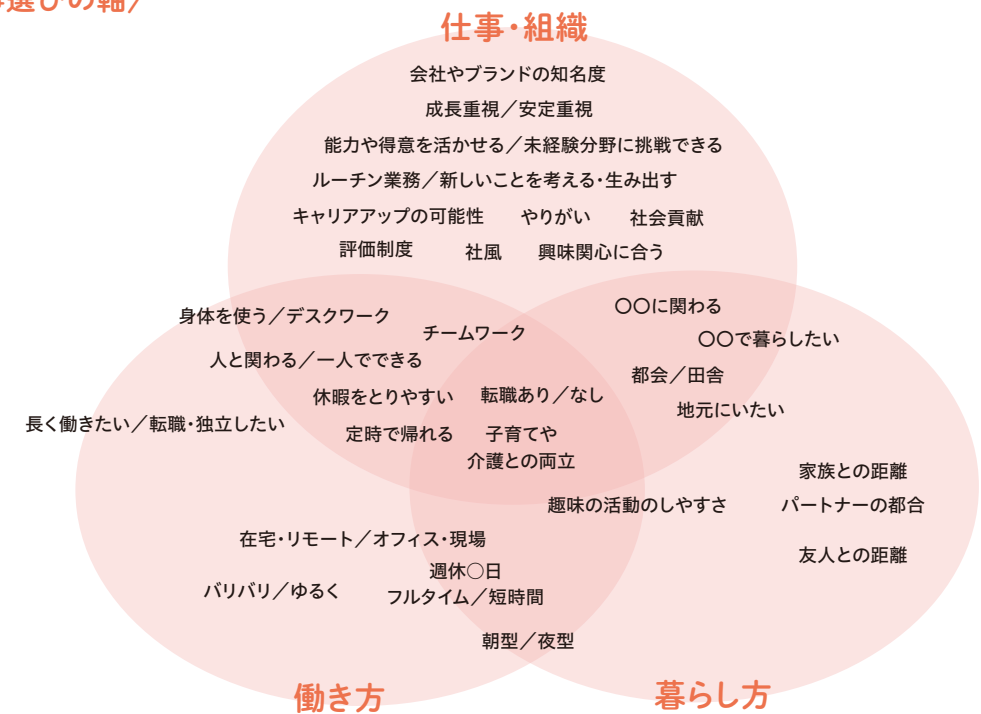
目次

いま起きている働き方の変化、今後の展望	1
こうみ・さくほの働き方図鑑	4
働く人インタビュー	7
ケース別 地方で幸せに働くための準備とコツ	12
こうみ・さくほ、その他の地方で働きたい人のための 求人・仕事情報	20

➡ 仕事選びの軸はなんですか？

もし「自由に仕事を選んで良い」と言われたら、あなたはどんな観点で仕事を選びますか？
下の図の中で、あなたにとって重要だと思う“軸”をいくつでも選んでください
(図の中になければ、あなたならではの“軸”を書き足してください)。

〈仕事選びの軸〉



実際に仕事を選ぶときには、希望を全て叶えるのが難しいかもしれません。その場合は優先順位をつけて取捨選択していくことになります。それでも残るのが、本当の意味での“軸”だと言えるでしょう。

すごく大切にしたい軸でも、いったんは“保留”せざるをえないこともあります。例えばプロのスポーツ選手やアーティストとして生活していきたいという希望があっても、今は別の仕事をして生活を成り立たせる必要があるかもしれません。

「どこで暮らすか」という軸も、一昔前までは“保留”にされがちでした。

生まれ育った地元になりたい、故郷に戻りたい、大好きな山の近くで暮らしたい、海外で生活したい……といった希望があっても、「そこに仕事がない」という理由で優先事項から外されることが多かったのです。

特に地方は仕事の種類も求人の数も限られ、「田舎では役場や農協に勤めるか教師になるしかない」といった現実がありました。仕事や働き方という軸を大事にしたければ、大都市の近くに住むことを選ばざるを得なかったのです。

でも最近では、地方でも選べる仕事の幅が広がってきています。

<地方に住みながら仕事がしやすくなっている理由>

- リモートワークの普及(大都市の会社が地方の人を雇ったり、仕事を発注したりするようになった)
- 独立・起業が容易に(スキルがあればフリーランス、個人事業主、起業家として仕事を始めやすくなり、デジタルの活用で地方に在りながらの営業活動やコミュニケーションもしやすくなった)
- 変革人材、若手人材の需要(地方の企業や自治体が新しいことにチャレンジし生き残っていくために、よそ者・若者の力を求めるようになった)
- 地方活性化の動き(東京一極集中を是正するため、国や自治体が地方での就転職やフリーランス・起業家の支援に力を入れている)

このような変化のなか、実際に地方で暮らしながら働くことを選び、皆さんのロールモデルとなるような人たちも増えています。この冊子にも、小海町や佐久穂町で希望する暮らし方、働き方を叶えている方、叶えようとしている方が登場しているので、ぜひご覧ください(P.5～11)。

➤ お金が十分にあっても働く人たち

人は、なぜ働くのでしょうか？

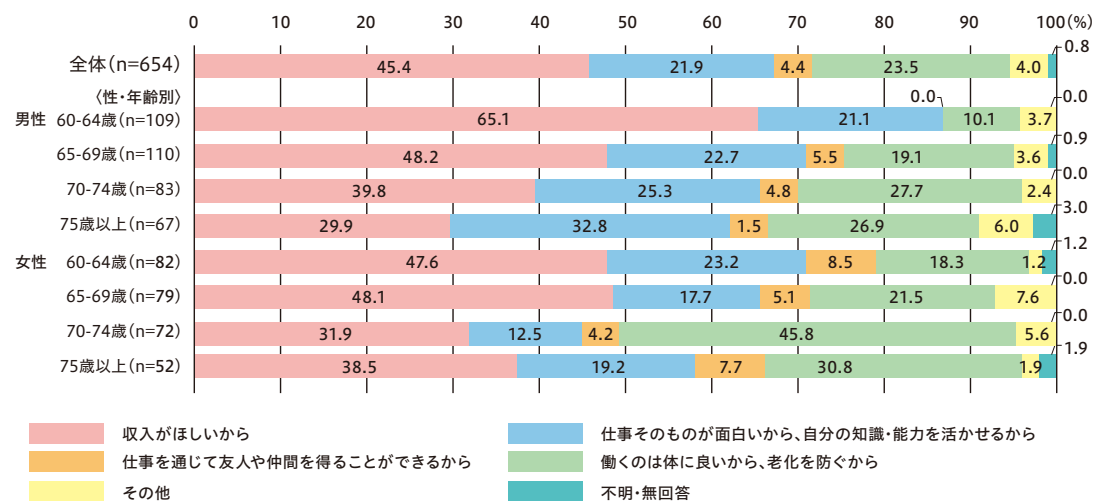
「生活するために決まってる」と思う人も多いでしょう。生きて行くためのお金を稼がないといけないからです。では、働かなくても生活できるほどの資産があったら仕事を辞めますか？

最近では、がんばって働いて十分なお金を貯めたら早期退職し、そのお金を元手に株式投資や不動産投資の利益を得て暮らしていくFIRE(Financial Independence, Retire Early: 経済的自立、早期退職)という生き方も注目されています。

しかし、FIREを叶えて自由な時間を楽しんだ後、再び仕事を始める人も少なくありません。自分の好きなことだけをする毎日に飽きてしまったり、仕事で得ていた人や社会とのつながり、自分が役に立っているという感覚を欲するようになるからです。

これは定年退職の年齢を迎えた人たちも同様です。60歳以上の方が働く理由として最も多いのは「収入がほしいから」(全体で45.4%)ですが、年齢が上がるほどそれ以外の理由を挙げる人が増えていきます。75歳以上の男性では「仕事そのものが面白いから、自分の知識・能力を生かせるから」が最多で32.8%となっています(厚生労働省「令和2年版高齢社会白書」)。

仕事をしている理由(性・年齢別) (収入のある仕事をしている人=100%)



(収入のある仕事をしている高齢者の仕事をしている理由 出典:厚生労働省「令和2年版高齢社会白書」)

➤ 「生きるため」だけではない仕事の意味

マズローの欲求5段階説によると、人間の欲求は5つに分類され、最下層の「生理的欲求」から順に上位の欲求が満たされていくことで、最終的に自己実現に至るといいます。

一般的に、「働かなくても生きていけるくらい資産がある」というのは「生理的欲求」や「安全の欲求」が満たされている状態を指します。

では、その上の「社会的欲求」「承認欲求」「自己実現の欲求」を満たすには何が必要でしょうか？

これら高次の欲求は、仕事以外の活動を通じて叶えることも可能です。例えば、家族や仲間との時間を楽しむ、ボランティアをする、自分が本当に追求したいテーマに没頭する……といったことが十分にできれば、充実した人生になりそうです。でも、そのためにはもっと多くの資金が必要であったり、自分で活動の場を作り出していくといった労力がかかったりします。

それが難しい場合、仕事で収入と活躍の場を得る方が、「社会的欲求」や「承認欲求」「自己実現の欲求」を満たせる可能性が高い。だから、生きていける位のお金はあっても働き続ける、という選択をする人が多いのではないのでしょうか。

➤ まずは「生理的欲求」「安全の欲求」を満たす仕事選びを

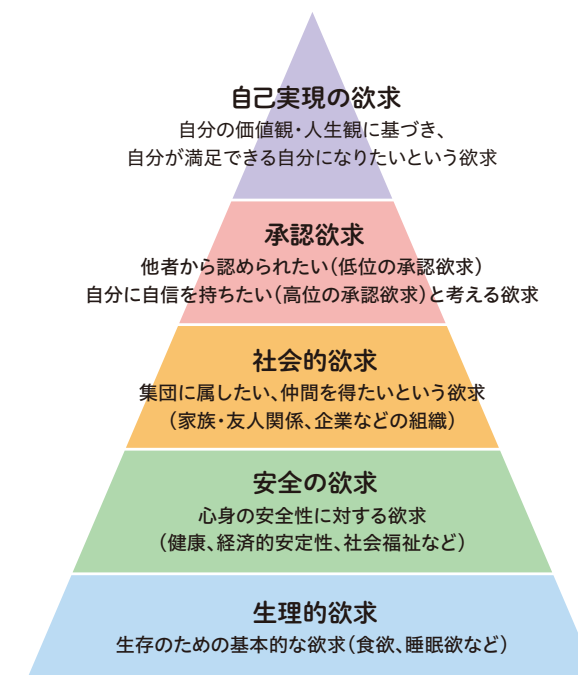
世間には、十分な報酬や休息などを与えずにキツイ仕事をさせる、いわゆる「ブラック企業」と呼ばれる会社もあります。

ブラック企業で働く人たちは、なぜ辞めないのか？様々な理由がありますが、ひとつには「やりがい搾取」の問題があります。「憧れの業界で働ける」とか「人から賞賛される」とか「社会に貢献できる」といったことに「やりがい」を感じ、低い待遇で搾取されることを我慢してしまうのです。

これを「マズローの欲求5段階説」を元に考えてみると、「生理的欲求」や「安全の欲求」が満たされていないのに、「承認欲求」や「自己実現の欲求」を叶えるためにその職場で働いているということになります。当人は「好きなことができるのだから幸せだ」と言うかもしれませんが、心身の健康を害してしまえば、その好きなことさえできなくなってしまいます。

仕事選びにおいてまずは「生理的欲求」や「安全の欲求」が満たされるということが外せない「軸」となります。その上で、「社会的欲求」「承認欲求」「自己実現の欲求」も満たせるような仕事ができることを目指して経験を積み、その時々を進路を考えチャレンジしていくこと——これがキャリアを築いていくということです。

ここでもう一度、あなたにとって大切な仕事選びの軸を考えてみましょう。次ページからは「小海町・佐久穂町に暮らす」という軸にフォーカスし、それを叶えるヒントをお伝えしていきます。

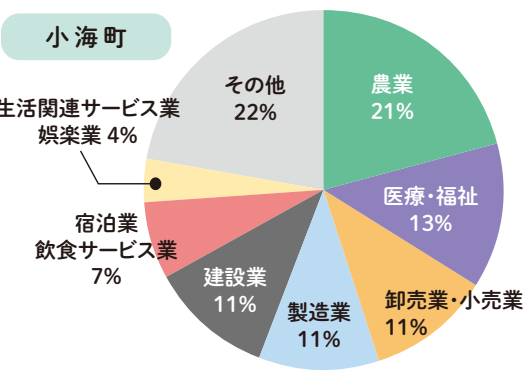


こうみ・さくほの働き方図鑑

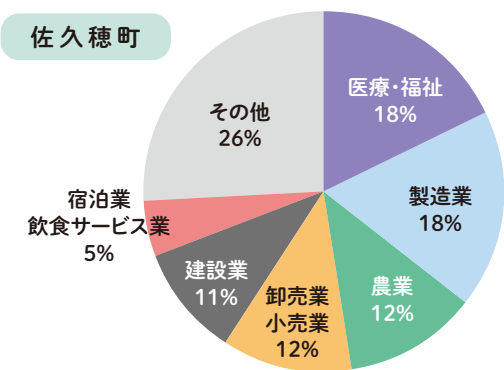
小海町・佐久穂町で暮らしている人たちの仕事や働き方を、まずはデータでチェックしてみましょう。

業種

小海町は農業、佐久穂町は医療・福祉と製造業で働く人が多いという特徴があります。



- 「その他」の内訳
- サービス業（他に分類されないもの） 4%
 - 公務（他に分類されるものを除く） 4%
 - 運輸、郵便業 3%
 - 教育、学習支援業 3%
 - 複合サービス事業 2%
 - 学術研究、専門・技術サービス業 2%
 - 林業 1%
 - 不動産事業、物品賃貸業 1% など

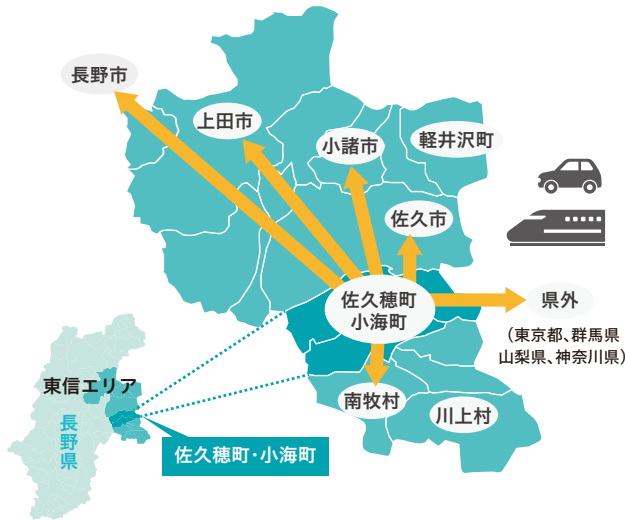


- 「その他」の内訳
- サービス業（他に分類されないもの） 4%
 - 教育、学習支援業 3%
 - 生活関連サービス業、娯楽業 3%
 - 学術研究、専門・技術サービス業 2%
 - 不動産事業、物品賃貸業 1%
 - 情報通信業 1%
 - 金融業、保険業 1% など

出典：国勢調査

通勤圏

町内で働く人も町外に働きに出る人もいます。中部横断自動車道を使えば東信エリア全体が通勤可能エリアと言えるでしょう。リモートワークの制度が世の中に広がったことで、首都圏の会社に所属し、新幹線などで通勤する日と地元で働く日とを組み合わせるハイブリッドワークをする人も増えてきています。



雇用形態

会社や団体などに属して働く人もいれば、家族や仲間と農業やお店を営んだり、クリエイター、コンサルタントなどとして個人で仕事をする人もいます。



佐久穂町 yamania



小海町 Irie burgers

就業パターン別実例集

小海町・佐久穂町に暮らす人たちに仕事内容、働き方を聞いてみました

1. 町内企業・団体に就職

小島 淳さん



東京都出身・小海町在住
株式会社黒澤組
土木工事現場での作業に従事

長野県の豊かな自然に囲まれた生活に憧れて、東京から移住しました。東京での現場仕事で培った経験を活かして、地域のより良い暮らしに貢献したいと思い、今の会社に就職しました。

吉田 有里さん



神奈川県出身・佐久穂町在住
新津技建 広報担当

東京の大学在学中に日本各地でファームステイをしました。そのときに今の会社を紹介してもらい、2024年秋に卒業してすぐに移住し、入社しました。

藤井 あゆみさん



千葉県出身・佐久穂町在住
大日向食堂 調理員
フジ絵画教室 主催
体験宿泊施設「布流久佐」スタッフ

千葉県で8年間の教員生活の後、佐久市の地域おこし協力隊として移住。今は佐久穂町に家を購入し、近所の学校で食堂調理員をしながら絵画教室を運営しています。

2. 町外企業・団体に就職

横尾 拓真さん



神奈川県出身・小海町在住
小諸市の運送会社で東信エリアでの配送を担当

結婚して4年間松戸市で生活の後、子どもの誕生を機に長野県に移住。その際に今の運送会社に転職しました。2024年8月から小海町に転居しました。

田口 彩人さん



東京都出身・佐久穂町在住
株式会社YOUTRUST
マーケティング・PR
古民家宿黒澤邸hanare 運営

2020年に移住しましたが、勤務先は東京の会社です。副業として、元地域おこし協力隊の金子さんが黒澤酒造さん所有の空き家を設計・改修した民泊施設を、夫婦で運営しています。



3. 起業・フリーランス

小林 高行 さん



佐久穂町出身・佐久穂町在住
2021年パン工房エピソード
開業・パン製造

かつて東京のパン屋に勤めていました。町に戻ってからは他業種で働き、60歳で退職。清水の舞台から飛び降りる気持ちで、若い頃から夫婦の夢だったパン屋を始めました。

岡澤 浩太郎 さん



東京都出身・小海町在住
一人出版社・八耀堂(はちようどう)
主宰

2018年に八耀堂を開始し、翌年に小海町に移住。200年後の生態系と共生する本づくりに取り組んでいます。長野のローカルな魅力を紹介する本とポッドキャスト『sprout!』も展開しています。

新井 匠 さん



佐久穂町出身・佐久穂町在住
プロスポーツクラブのクリエイティブ
ディレクター、フリーランスでグラフィック
デザイナー

東京の専門学校を出て複数のデザイン事務所で研鑽を積み、今は都内IT企業からプロスポーツクラブに出向中です。2年前から地元に戻ってリモートワークをしつつ、グラフィックデザインの副業も始めました。

4. 地域おこし協力隊として活動中・卒業

長谷川 達也 さん



神奈川県出身・小海町在住
地域おこし協力隊(ワイン用ぶどうの栽培・
ワインの産地化)、株式会社QVE 経営(Web
マーケティング、地域活性化関連事業等)

東京のウェブマーケティングの会社で働いていましたが、大学時代の友だちに誘われてワイン造りのために移住しました。これまでの経験をフル活用して町の活性化を目指しています。

酒巻 鮎子 さん



東京都出身・佐久穂町在住
地域おこし協力隊
(健康福祉課に所属)

母の出身が佐久で、幼少期から佐久や八千穂の親戚の家によく遊びに来ていました。障がいのある方の居場所づくり、就労支援、地域との交流をミッションに活動しています。

河上 陽子 さん



秋田県出身・佐久穂町在住
カネホ木材 総務・広報担当

名古屋から移住し、佐久穂町の地域おこし協力隊として3年間活動しました。任期中にお世話になっていた商工会青年部の方々との接点がきっかけで、今の会社に就職しました。

▶ 地方ならではのパートやアルバイト

この町で働きかけとして、パートやアルバイトをしてみるという手もあります。チェーン店などを除くと、雇い主は地元のことをよく知る人であることが多く、パート・アルバイトに来る人も近隣に住む人がほとんどです。その仕事をより本格的にやるにしても、他の仕事に移るにしても、そこで知り合った人から次のステップに進むヒントやチャンスが得られる可能性があります。

地方ならではのパート・アルバイトとしては、農家や酒蔵、スキー場などがあります。繁忙期限定での募集が多いですが、地域の仕事を知るきっかけになるでしょう。



こうみ・さくほで働く人 Interview

Theme 「こうみ・さくほで働いて、幸せですか？」



小山豆腐店
松澤 葵 さん



畑八開発株式会社
小林 京介 さん



株式会社浅川製作所
中澤 瑠那 さん



株式会社Vitalize
棚橋 靖弘 さん

Interview 1. 豆腐への想いを胸に、町で愛される老舗店を継承



小山豆腐店 松澤葵さん

(長野県箕輪町出身、小海町在住)

「小山豆腐店」は小海で約80年続く老舗のお豆腐屋さんです。長年ご夫婦2人で切り盛りしていましたが高齢のため継続が難しくなったことから廃業する予定でした。そこで、地域に愛されている小山豆腐店や小海町の特産品でもある倉掛豆をつかった豆腐を守ろうと、小海町が地域おこし協力隊のしくみを使って事業継承者を募集したのが4年前。そこに、心から豆腐を愛する若者2名が集まりました。そのうちの1人、名古屋の大学に在学中に小海町にやってきた松澤葵さんのお話です。

➤ 豆腐屋になろうと思ったきっかけは？

大学時代にしたダイエットで一時期食事が怖くなってしまったことがあった時、唯一食べられたのがお豆腐でした。また大学1年生の時にアイルランドへ短期留学をしたのですが、それをきっかけに日本文化に興味を持つようになって、自分もプレーヤーとして関わりたいと思うようになりました。就活中に知り合った地元の甘酒屋さんに相談していたところ、たまたま小山豆腐店の求人記事を見つけて教えてくれました。就活では豆腐とは全く関係のない仕事で探していたのですが、豆腐業界の仕事はそうないチャンスだと感じて飛び込みました。

➤ お豆腐屋さんをやってみてどうですか？

最初の2年間は師匠と一緒にいてもらいながら基礎から教わりました。季節や豆の状態によって分量や作り方を臨機応変に対応する必要があるなど、感覚をつかむまでは苦労しました。私たちに経営が変わってから今年で4年目になりますが、おかげさまで利益は以前の2倍になり、ちょうど新工場を新築しているところです。地域から愛されている「小山豆腐店」の屋号は以前のままに昔ながらの良さを残しつつも、豆腐の種類を増やすなど新しい試みにも取り組んでいます。豆腐屋の仕事は朝早く、重労働も多く大変だと思われがちです。でもやってみると、「夜早く寝て朝早く起きる生活」や「じっとしているより身体を動かす仕事」が私には合っていることがわかりました。豆腐つながりの知り合いもたくさんできて、毎日が楽しくて幸せです。



➤ これからのことはどう考えていますか？

豆腐屋としてやりたいことはたくさんあるし、この先も豆腐への興味は絶対になくならないと思います。豆腐屋をいつまで続けていけるのか不安に思う時もありますが、たとえ続けていけなくなったとしてもこの経験はきっと何かの役に立つだろうし、仕事は選ばなければ他にも沢山あるのでそこまで重く考えてはいません。美味しいお豆腐を食べたいと思ってくれる人が居続ける以上は、その都度変化していきながらも続けていきたいです。

(2024年10月取材)

Interview 2. 未経験から様々な知識とスキルを身に着け、周りから頼られる存在に



畑八開発株式会社 小林京介さん

(長野県上田市出身、佐久穂町在住)

畑八開発は佐久エリアを中心に主に土木工事、高速道路の管理事業などを行っている建設会社です。東京の大学を卒業後、地元である上田市に戻って仕事探しをしていたところ、土木業界に携わっていたお父様からの紹介で畑八開発へ入社することになった小林京介さんのお話です。

➤ 今のお仕事をやろうと思ったきっかけは？

実は大学時代は農学部だったので建設業界とは無縁でした。在学中は食品関連の製造業などを中心に就活をしていましたが、就職先が決められないまま卒業。その後、地元である上田市に戻って1～2年は職探しをしていました。父が土木業界にいたことから馴染みがあり、紹介してもらった畑八開発に入社することになりました。

➤ 未経験の業界である土木・建築業界に飛び込んでみてどうですか？

道路工事の現場など、身体を使う仕事に慣れていなかったのも、最初のうちは大変でした。入社して2年間は土木部門、その後は出向先である住宅部門を6年ほど担当しました。住宅部門では、お客さんや業者さんなど社外の様々な関係者との調整が必要な現場監督の仕事をしました。大変でしたが、仕事が円滑に進むように自分なりに工夫を重ねるうちに成長できたと思います。当時のお客さんや大工さんの中には施工後もお付き合いが続いている人もいます。元々人付き合いが得意な方ではありませんでしたが、この仕事をするようになってから顔が広がったと感じます。余談ですが、住宅を建てるたくさんのご家族にお会いして、所帯を持つことに憧れの気持ちがわいてきました(笑)。

➤ お仕事でやりがいを感じたことや苦労した経験などありますか？

土木や建築の仕事は完成したものが目に見えるので、やはり完成した時は嬉しい達成感を感じます。それとは逆に施工時は設計図通りになっているか、スケジュール通りに進んでいるかなど気にすることがたくさん



あってヒヤヒヤします。それゆえ、この業界で必要なものは「責任感」と「度胸」だと思います。現在は住宅部門から高速道路の管理業務に異動して少し寂しい気持ちはあるものの、夜勤もあるシフト勤務になり、もともと好きだった料理を平日昼間や休みの日にするようになりました。作った料理を職場に持っていきみんなに食べてもらうのが楽しみで、いつも「次は何をつくろうかな」と考えています。

➤ これからのことはどう考えていますか？

今年で入社して9年目になりますが、4つの部署を経験させてもらえたことで幅広い知識を持てました。その半面、ひとつのことを極めなくてよいのかと正直不安な気持ちもあります。だからこそ、代わりの効かない人材を目指し、仕事に役立つ資格の取得も頑張っています。

(2024年11月取材)

Interview 3. 住み慣れた地元で、仕事も趣味も充実した毎日を



株式会社浅川製作所 中澤瑠那さん
(長野県佐久穂町出身、佐久穂町在住)

浅川製作所は亜鉛ダイカスト、アルミダイカストの鋳造メーカーです。『時代と世代を越えたモノづくり』ができる会社として、若手もベテランも活躍しています。そんな若手社員のうちの1人、地元の高校を卒業後、入社して6年目の中澤瑠那さんのお話です。

▶ 浅川製作所に入社しようと思ったきっかけは？

幼いころから製造業で働く母親の姿を身近に見ていたことと、自身も細かい作業が得意なことから自然と製造業に興味を持っていました。地元が好きだったので、高校3年生の就職活動の際には実家から通える範囲で就職先を探しました。実際に複数の会社を見学し、浅川製作所が特に会社の雰囲気が良いと感じて入社を希望しました。社員の皆さんが気持ちよく挨拶をしてくださるのが印象的だったんです。最近は自分と歳の近い若手社員も増え、会社主催の飲み会やBBQ、新年会などのイベントも定期的に開催されています。私が楽しく働いている姿を見て、なんと後から母も同じ会社に入社してきたんです(笑)。それくらいおすすめの仕事です。



▶ お仕事はどんなことをしているのですか？

入社当時から、品質管理課という部署で工場で製造された鋳造品の検査をしています。製品ごとに検査書を作り、でき上がった製品の大きさや重さを精密に測るなど、客先に出荷する前の最終チェックをする重要な役割です。測定結果をメールでお知らせするなどお客様とのやり取りもしています。品質管理課は私と係長の2人体制でやっており、検査は主に私が担当しています。計測の仕方一つとっても決まった

マニュアルがあるわけではなく、自分で測りやすいやり方を見つけなければいけないところが難しいですが、測り方が難しい形状のものを上手く計測できたときは達成感を感じられます。

▶ プライベートの過ごし方を教えてください

アイドルやゲーム、キャラクターなど好きなものが多く、推し活を全力で楽しんでいます。休日はライブやイベントに行くために東京まで遠征することが多いですが、平日の終業後も、コラボアイテムをゲットするために近隣の飲食店などに行くことがあります。普段は残業もほとんどなく有休も取りやすいので、趣味の推し活との両立がしやすいのもこの仕事の良いところだと思います。高校時代の友だちは進学や就職を機に東京へ出て行ってしまった子もいますが、その半面、地元に残っている友だちはより繋がりが深くなったと感じます。

▶ これからのことはどう考えていますか？

入社6年目で仕事にも慣れてきて、入社当時に比べると作業スピードも速くなるなど自分の成長を感じられます。それでも、まだまだ測定できないものもあるし計測ミスもたまにしまいます。最近では技能関係の研修を積極的に受けたり、社外の同業種の人と情報交換をするなどもしていますが、もっと上達するために試行錯誤を続け、できないことをなくしていきたいです。

(2024年11月取材)

Interview 4. 長野の人の温かさに移住を決意、小海町のIT企業へ



株式会社Vitalize 棚橋靖弘さん
(岐阜県出身、佐久市在住)

Vitalizeは、本社が東京にありながら地方に支社を置き、本業であるシステム開発のほか地域活性化にも取り組んでいる珍しいIT企業です。そのうちの1人、システム開発のお仕事をしながら小海小学校のプログラミング授業をより良いものにしようと日々奮闘している棚橋靖弘さんのお話です。

▶ Vitalizeに入社しようと思ったきっかけは？

長野県には趣味のスノーボードでよく訪れていました。だから、2019年の台風19号で長野市のリンゴ農家が被災したというニュースを見て他人事に思えず、人生で初めてボランティアをしに行ったんです。ボランティア先のリンゴ農園で過ごすうちに人の温かさに惹かれ、本格的に移住したいと思うようになりました。前職は地元の岐阜県で金属加工の仕事をしていました。移住を考えたときに場所を選ばずに働ける仕事であるIT業界に魅力を感じて、スクールに通ってプログラミングを学んでいたんです。ちょうどその頃、小海町にIT企業の支社が新しくできるという話を聞き入社しました。

▶ 普段のお仕事はどんなことをしているのですか？

メインはWebアプリケーションのシステム開発をしています。東京本社の仕事がまわってくることが大半ですが、小海町で知り合った人から「ちょっとうちのホームページ作ってよ」と仕事がきたりすることもあります。地域活性化のプロジェクトとしては、小海小学校のプログラミング授業のサポートをしています。国の方針で、数年前からプログラミング教育が必修になりましたが、教える先生に専門知識がなく苦戦しているというお話を聞き、自ら小学校に提案して携わるようになりました。

▶ プログラミング授業で教えてみてどうですか？

小学生にプログラミングを教えるのは大人に教えるのとはまた違う苦労があります。特に意識しているのは、小学生にも分かるようにかみ砕いて教えることです。嬉しかったのは、2年生のときから教えている子どもたちの成長です。当時は何が分からないのかも分からない状態でしたが、4年生になって自ら作りたいものを思い描き、そのために分からないところを具体的に聞けるようになっていて、嬉しかったです。今は小海小学校でのみ教えていますが、将来的には近隣の小学校にもサポートを広げていきたいと考えています。プログラム教育といえばVitalizeという風になれば、会社としての厚みも増すと思うんです。

▶ 長野に移住して暮らしはどう変わりましたか？

前職では朝早く出勤して残業もありましたが、今の会社は勤務体系が柔軟で、子どもに絵本を読んでから出社できています。アパート暮らしですが、近隣の人が初対面にもかかわらず野菜や果物をくれたり、長野の人の優しさを実感していますね。また、社内の文化として定期的に運動する機会があるので、昼休みにフットサルやバスケなどのスポーツをしたり、この地域の暮らしを満喫しています。妻からも「こっちに来てからイキイキしている」と言われます(笑)。これからも地域とのつながりを大切にしつつ、仕事も長野の暮らしも楽しんでいきたいです。



(2024年11月取材)

ケース別 地方で幸せに働くための準備とコツ

この町で幸せに暮らし・働きたい方へ ～実現に向けてのステップとヒント～

ここまで、もともと小海町や佐久穂町で育ってきた人や、よその土地から移住してきた人など、様々なパターンでこの地域に暮らし、働くことになった方々を紹介してきました。
一口に「町で暮らし、働く」と言っても、その方法は実に様々です。
あなたは、どこでどんなふうに暮らし、働きたいですか？
小海町や佐久穂町、あるいは同じような地方の小さな町に暮らしていきたいと考える方たちのために、ライフキャリアプランの作り方とそれを叶えるヒントをお伝えします。

これから社会に出る方、働き始めて間もない方は STEP 1 から、それ以外の方は STEP 3 へ

STEP 1 理想の暮らし・仕事・働き方を元にライフキャリアプランをつくる

最初に、あなたが理想とする暮らし・仕事・働き方を、ライフステージ(変化する人生の各段階)ごとに書き出してみましょう。
ライフキャリアプランは、最初は自由に夢を描いてOK！
一通り書き込んだら、今度は少し現実的な目線で眺め、単なる夢ではない「計画＝ライフキャリアプラン」にしていきましょう。

	暮らし	仕事	働き方
卒業～29歳	実家暮らしで 独立資金を貯める	地元の企業で仕事の 基本を身につける	ある程度の残業や休日出勤 もして、早く仕事を覚える
30代	町内か近隣エリアで 一人暮らし→結婚?	会社でリーダー的な役割を しつつ、町の活性化にも 関わりたい(イベントの企画 運営など)	町づくりの活動に時間を 使えるよう、会社の仕事は なるべく定時に終わらせる
40代	子育て中心の生活	30代での経験を活かし、 子どものキャリア教育に 関わる	キャリア教育の企画を社内で 提案し、やりたいことを仕事に する
70代以降	リフォームした実家に 戻り、家庭菜園を楽しむ	ボランティアでも良いので 地域や子どもと関わる 活動を続ける	無理のない範囲で、生活の リズムを保てる働き方

<ライフキャリアプランの作り方>

それぞれの時期ごとに、書き込んだ「暮らし」「仕事」「働き方」が同時に成り立つか、考えてみましょう。
「こうすれば両立できる」という工夫があれば、それを書き込みます。
「どうしても無理そうだな」と思ったら、自分が何を大事にするのか、優先順位を付けて理想像をブラッシュアップしましょう。

例えば…… 30代の理想的な状態として以下のような暮らし、仕事、働き方を思い描いているとします。

<自由に書いた30代の理想>

暮らし	家族や友だちがいる地元で暮らし、バンド活動を続ける。30代の間に結婚し、子育てを始めたい。
仕事	カフェやレストランなど、食に関わる仕事をしたい。
働き方	バンド活動や子育てと両立できるよう、週末が休みで残業も少ない働き方。

この場合、週末が休みで残業も少ない働き方のできるカフェやレストランが地元にあるか、ということが課題になりそうです。もし、そのような職場を見つけるのが難しそうならば、以下のように考えてみることもできます。

- カフェやレストランではなく学校や施設の給食を作る仕事はどうだろう？ とか、料理教室の講師という仕事は？ など、最初に描いた理想を少し修正する。
- あくまで「カフェやレストラン」をあきらめたくないなら、30代になるまでにそのような職場を見つける、または自分で働く場をつくる。
- 30代は希望する「暮らし方」「働き方」を優先し、「仕事」は妥協する。
- 例えば、20代のうちは飲食業で週末や夜も働いて経験を積み、30代は平日昼間だけのパートタイムに変わるか別の仕事にシフトする。あるいは、子育てが一段落してからカフェやレストランで働くことを目標に、それまでは食関連の別の仕事をするなど、やりたいことを別の時期にずらすことも考えてみる。

どうやって課題を解決するかに正解はありません。描いた理想の中でどうしても譲りたくない点はなにか、他の方法でも叶えられる希望はないかといった代替案を考えて、自分なりに納得できるプランを描くことが重要です。

人生のマルチステージ化(『LIFE SHIFT』より)

これからは誰もが100年生きる時代、働き方、学び方、結婚、子育て、人生のすべてが変わる——と説いた『LIFE SHIFT(ライフ・シフト)』(リンダ・グラットン / アンドリュー・スコット 著、池村 千秋 訳、東洋経済新報社)は、2016年に日本語訳が出版されて大ベストセラーになりました。
著者は、<①教育を受ける→②仕事をする→③引退生活を送る>という順番で生きていく「3ステージ」の人生は、これからは成り立たなくなると訴えています。引退後の人生が長すぎるのに加え、働き盛りの20～60代の間にも大きな世の中の変化があって仕事のスキルが時代遅れになってしまう可能性が高いからです。
本書では「3ステージ」の人生に代わって「マルチステージ」の人生が提案されています。それは、一度社会に出て、途中で再び学生になったり、旅などを通じて生き方を探る期間を経たり、会社に所属したり独立して働いたり、様々なステージや働き方を行き来し、高齢になっても元気に限り働き続けるような生き方です。
「マルチステージの人生」で重要な役割を果たすのが、以下の3つの「無形資産」です。
1. 生産性資産:主に仕事に役立つ知識やスキルのこと。
2. 活力資産:健康や、良好な家族・友人関係のこと。
3. 変身資産:変化に応じて自分を変えていく力のこと。
お金やモノなどの「有形資産」を増やすことばかりを考えてがむしやりに働くだけでは、世の中の変化に取り残されてしまいます。これらの「無形資産」を増やすためには、大人になってからも勉強したり、家族や友人との人間関係を築いたり、世の中に対する好奇心や健康を維持していくことを大切に。そんなアドバイスが詰まった『LIFE SHIFT』は、仕事と生活について考えるときにぜひおすすすめしたい一冊です。

STEP 2 5年後や10年後のプランを叶えるために、事前にやっておくべきことを考える

世の中は刻々と変化していますし、あなた自身も色々な出来事や人との出会いによって叶えたい将来像が変わる可能性があります。

そのため、遠い将来の目標に向かって細かい計画を立て、そのとおりに進めようと考えすぎるのはよくありません。しかし、達成するのに長い時間がかかることについては、早めに準備しておく必要があります。STEP1で作成したライフキャリアプランの中から、その必要があることを洗い出し、いつ頃何をするのか、該当する時期のプランに書き込みましょう。

<達成するのに長い時間がかかることとは?>

①資格の取得など

やりたい仕事に資格が必要な場合、勉強をしたり実務経験を積んだり、資格取得のために必要な準備があります。いつ、どのくらいの時間をかけて準備をするのかを考え、資格取得を支援する制度がある職場を選ぶ、職場にサポートを求める、といったことも計画に入れて行動するのが良いでしょう。

②信用やブランドの確立、ファンづくりなど

個人でアーティスト、コンサルタント、講師活動などをしたい、あるいはお店を開きたい——そんなときは、まず自分や店の名前、魅力を知ってもらうことが大切です。

そのためには、コツコツと作品を作って発表したり、周りの人にお客さんになってもらって実績を作ったり、それをSNSなどで発信するなどして、信用やブランド力を高めていく必要があります。

ある程度の時間がかかることを見込み、計画的に行動する必要があります。

長期的な計画を立て、実際に動き出してみた結果、「この仕事は合わない」と気づくこともあるでしょう。途中で方向転換することになったら、そのときに計画を立て直せばよいのです。

今の仕事にやりがいを感じられなかったら? 「ジョブ・クラフティング」してみよう

生活していくために、あるいは将来の希望を叶えるために、やりたくない仕事をやらなければいけない、ということはいくつもあります。

そんなとき、目の前の仕事に意味を見出しやりがいのあるものに変えることを、「ジョブ・クラフティング」といいます。これはイェール大学経営大学院のエイミー・レズネスキー教授らが提唱した考え方です。

具体的な方法として、まずは自分の仕事の内容、そして自分自身の仕事観やスキル、得意なこと、やりたいと考えていることなどを詳細に書き出します。その上で、今の仕事が誰のどんな役に立っているのか、より良い成果を出すためにはどんな工夫ができるのか、これを通じて自分がどのように成長できるのか、といったことを考えたり、周囲にアドバイスを求めたりします。そのようなことを繰り返し、自分なりのやりがいを見つけながら、仕事の質を高めていくのです。

「ジョブ・クラフティング」はジョブ(job:仕事)とクラフト(craft:職人的な技術)を組み合わせた用語です。クラフトマンシップというと、自分の仕事に誇りを持ち、質の高いモノづくりをするプロの職人の姿がイメージされます。そんなプロの職人のような気持ちで今の仕事に向き合ってみると、意外と面白さを感じられたり、自分でも気づかなかった得意なことが見つかったりするかもしれません。それでも好きになれない仕事なのであれば、やっぱり向いていないのかもしれません。そんなときも、目の前の仕事と自分をよく見て、どんな点が向いていないのかを深く考えてみることは、その後の仕事選びにも役立つはずです。

STEP 3 今すぐ、または近い将来に叶えたい暮らし方や仕事、働き方を実現するための行動を考える

STEP1と2では、長期的なキャリアプランを考え、少し先の未来のためにやっておくべきことを計画しました。ここからは、今すぐ、または近い将来に働き方や暮らし方を変えたい場合にやるべきことを考えます。

1. 課題を洗い出す

まずは、希望する暮らし方、仕事、働き方を叶えるために課題となること(変えたいこと)を明確にします。人によって、

- 暮らし方は今のままで満足だけれど仕事や働き方は変えたい
 - 仕事は好きだけれど暮らし方や働き方を変えたい
 - 暮らし方を変え、それに伴って仕事や働き方も変えることを考えている
- ……など、色々なパターンがあるでしょう。

2. 課題の解決方法を模索する

次に、出てきた課題をどうしたら解決できるかを考え、次の行動を決めます。

……といっても、考えても解決策が見つからないことは多々あります。入社したい会社の採用面接を受けるなど、解決策と思われる方法があっても、それが成功するかどうか自信がない、という場合もあるでしょう。そのようなときは、まずは行動してみることです。

自分が理想的だと思う暮らしや仕事、働き方を叶えている人に話を聞いてみる、「こんな課題を解決したい」と周りの人に話してみる……といったことを繰り返すうちに、打開策が見えてきたりするものです。

ケース別 課題解決のヒント

ここでは、小海町や佐久穂町で暮らしていくことを考える方々に向けて、課題解決のヒントをお伝えします。



[暮らし×仕事]の変化による3つのケース

	移住したい	町で暮らしている
新たな仕事	CASE B 移住したい 仕事を始めたい 仕事を変えたい p18	CASE A 町で暮らしている 仕事を始めたい 仕事を変えたい p16
今の仕事	CASE C 移住したい 今の仕事を 続けたい p19	

➤ 学校を卒業後、この町で働いていきたいという人

卒業までに時間があるなら……

この町に暮らしながら働いている人になるべくたくさん会い、どこでどんな仕事をしているのか、その仕事についてどう感じているのか、話を聞いてみましょう。

できれば、町内の会社で働く人、町外に通勤する人、県外の会社に勤めていて普段はリモートワークをしている人、会社に所属しないで働いている人など、色々な働き方をしている人のことを知りましょう。

学生さんが「この町で働いている人の話を聞きたい」とお願いすれば、多くの大人は協力しようと思ってくれるはずです。学校の先生や家族に紹介を頼むのもよいでしょう。話を聞かせてくれる人がいたら、その人に「他にも色々な働き方をしている人の話を聞きたいのですが、紹介してもらえませんか?」と相談してみましょう。

そうやってたくさんの人に会ううちに、自分の希望の仕事や働き方、暮らし方が見えてくるはずです。また、そのような出会いの中から、「ここで働いてみたら?」というチャンスやヒントが舞い込む可能性もあります。

そろそろ就職先を決めるタイミングなら……

候補となる職場で働いている人の話を聞かせてもらいましょう。

就職先を決めるときには、仕事の内容もちろん重要ですが、経営者の考え方や会社の雰囲気が自分に合うか、ということもとても大事です。

「どんな考え方ですか?」「どんな雰囲気ですか?」と聞いても分かりやすい答えは返ってこないかもしれません。それよりも、「仕事中、会社の人とはどんな話をするんですか?」とか「仕事で怒られることってありますか?」、「平日の1日のスケジュールは?」、「社員の皆さんは、休みの日をどんなふうに過ごしているんですか?」といったことを聞いていくと、「職場内の人間関係が良さそうだな」とか「結構残業があるんだな」といったことが見えてきます。

「それが自分に合うかどうかを判断するのが難しい」という場合は、他の職場で働く人にも聞いてみましょう。比較すると違いが分かり、「こっちの方が自分に合っているな」ということがなんとなくでも感じられるはずです。

➤ しばらく仕事を離れていたけれど復職したいという人

「あの人みたいに働きたいな」と思えるような人が身近にいたら、その人に相談するのが良いでしょう。

「私もあなたのように働きたいと思ってます。できるでしょうか?」と率直に質問すると、その仕事に必要なスキルや、働き始めることで起きる暮らし方の変化などを具体的に教えてもらいやすいでしょう。

話を聞いて、「私にはそんなスキルはない」とか「そこまで生活を変えることができない」と思っても、あきらめる必要はありません。すぐには無理だとしても、必要なスキルを身につける方法や、今の生活の中で工夫できることなどを考え、少し先のライフキャリアプランに反映しましょう。

「今すぐ仕事を始めたい!」という場合は、今のあなたのスキルや生活リズムでできる仕事を探す必要があります。

地元の求人情報をチェックするほか、自宅でオンラインでできる仕事を探すという手もあります。また、「私にできそうな仕事があったら教えてほしい」と周りの人に伝えておくと、「こんな仕事があるけどどう?」と声がかかることもあります。小さい町だからこそ、口コミの力も活用しましょう。



➤ 今の仕事を変えたいという人

今の仕事内容や働き方に何らかの課題や不安があって仕事を変えたいのだと思います。その課題や不安をうまく克服できていると感じられる人が周りにいれば、ぜひ話を聞いてみましょう。克服のポイントが分かれば、キャリアチェンジを成功させやすくなります。

今の仕事は辞めたいけれど、自分が応募できる求人がない……ということもあるでしょう。その場合は自宅からオンラインでできる仕事を探すのも手です。

起業したり個人事業主として仕事をしたいとか、求人はないけれど「こんな仕事をやってみたい」というイメージがあるなら、その業界の人に出会えそうな場に出かけ、まずはつながりを作るのも良いでしょう。「こういう仕事やりたいんです」ということを周りに伝えておくと、「ちょっと手伝ってみる?」といったチャンスが得られることもあります。

その場合、今やっているのと同等の収入を得られるようになるには時間がかかるでしょうから、最初は趣味や副業と割り切ってチャレンジしてみると良いでしょう。

※一緒に暮らす家族がいるなら……

新たに働き始めたり、転職したりすることにより、今まであなたがやってきた家事や育児を他の家族と分担したり、やり方を変える必要もあるでしょう。暮らしにどのような変化が起きるか、それをどのように受け止めるのか、家族と一緒に考えましょう。

あなたの理想を叶えるには、パートナーが仕事や働き方を変える必要があるかもしれません。それは今すぐには難しいかもしれませんが、お互いの中長期的なライフキャリアプランを共有し、それを実現するための協力関係を築いていけると良いですね。

偶然をチャンスに変えよう!「ブランド・ハップンスタンス理論」とは

スタンフォード大学のジョン・D・クランボルツ教授がアメリカの社会人を対象に調査した結果、18歳の時にならなかった職業に実際に就いている人の割合は、たったの2%だったそうです。また、成功している人々の多くにとって、計画になかった偶然のできごとがキャリアの転機となっているケースが多いことが分かりました。

これらの気づきをもとに、クランボルツ教授の「ブランド・ハップンスタンス理論」(計画された偶発性理論)が発表されました。

この理論で提唱されているのは、予期しないできごとを受け入れ、それを学びやキャリアアップのきっかけとして最大限に活用しようという考え方です。さらには、積極的に行動したり、周囲に注目を向けたりすることでそのようなできごとに出会う確立を高め、チャンスを増やしていくことも勧めています。

これは「目標に向かってライフキャリアプラン(計画)を立てよう」という話と矛盾しているように感じられるかもしれませんが、しかし、「こんな暮らしや仕事したい」というイメージを持っていると、計画とは全く関係のない偶然のできごとの中にもチャンスを見つけやすくなるものです。

「ブランド・ハップンスタンス理論」を実践できるようになるために必要な要素として、クランボルツ教授は好奇心、持続性、柔軟性、楽観性、冒険心の5つを挙げています。自分の理想は持ちつつも、「こっちに行ってみたら面白そう!」という直感を大事にして行動してみましょう。

参考書籍『その幸運は偶然ではないんです!——夢の仕事をつかむ心の練習問題』(J・D・クランボルツ / A・S・レヴィン 著、花田光世 他 訳、ダイヤモンド社)

➤ 新たに仕事を始める場合

移住をすると、もともと住んでいた場所とはできる仕事の種類が違うということもあります。例えば、農家がパートタイムの働き手を募集していたり、スキー場がシーズン中のスタッフを募集していたりと、都心では出会えない仕事があります。

また、町の中小企業は「良い人がいれば雇いたい」と考えていても、求人広告を出したり自社のホームページで募集をしたりといったことをしていない場合も多々あります。

ネット上の求人情報などを見て「仕事がない」と諦めず、地元の人に相談してみることをおすすめします。

➤ 転職をしたい場合

今までの経験やスキルを活かすのなら、転職エージェントなどに登録するのも良いでしょう。地方の企業や、地方に事業所を持つ都心の企業などが都市部でのビジネス経験を持った人を求めていることがあります。

ただ、「良い人がいれば雇いたい」と考えていても、求人情報を出していない会社も多くあります。地元の人に「ここに移住して、仕事も見つけたいと思っている」と相談しておくとも良いでしょう。

その際、どのような仕事経験があって、どんなことが得意なのかも含めて伝えておくと、「それなら、こんなことをやってくれない?」という話にもつながりやすくなります。

➤ 起業や独立をしたい場合

自分がやろうとしていることを地元の人に伝えておくと、最初の顧客を見つけることや、そもそもその仕事がこの地域で成り立つのかという点で貴重なフィードバックを得られるかもしれません。

もともと地域に存在しない仕事を始める場合、地元の人には「そんなのうまくいかない」と言われることもあります。だからといって諦める必要はなく、どうしたらニーズを感じてもらえるのか、戦略を立てるきっかけにすると良いでしょう。

地域で開催されている起業セミナーなどに参加すると、その地域の情報が得やすくなるほか、仕事のパートナーや取引先になってくれるような人との出会いも期待できます。

※移住者を求める職場もあります

地元の人や、先に移住してきた人たちの中には、よそ者の視点を持っている人、地元の職場では得られないスキルや経験をもっている人として、あえて移住者に働いてほしいと考えている人もいます。

町のウェブサイトで「地域おこし協力隊」の募集を探してみたり、移住者向けの求人情報メディアなどをチェックしてみましょう。

※一緒に暮らす家族がいるなら……

移住とキャリアチェンジという大きな変化が重なると、家族への影響も大きくなります。あなただけで決めずに、「こんな暮らし方はどうだろう」「こんな仕事はどうか?」と一緒に考えていきましょう。

夫婦であれば、一人は今の仕事を辞めずに収入を確保し、その間にもう一人が新しい仕事を始める準備をする、といったやり方も考えられます。

子育て中であれば、幼稚園・保育園や学校をどうするか大きな課題ですね。

幼稚園の預かり時間や学校の登下校の仕方(距離によってスクールバスもあります)、放課後の過ごし方、習い事なども都心と地方では大きく異なる場合があるので、しっかり情報収集し、それに合わせて働き方も考える必要があります。同じ年代の子育てをしている地元の人や、町役場の職員などに聞いてみましょう。

➤ 会社に勤めている場合

リモートワークや新幹線通勤ができれば、勤め先を変えずに移住するという方法もあります。

勤務時間や通勤距離、費用については会社の理解が必要ですし、生活スタイルが変わるので家族との調整も必要です。できれば、朝の通勤時間と夜の帰宅時間に新幹線に乗ってみるなど事前にシミュレーションし、「これだったらできる」というやり方を見つけて交渉や調整に臨みましょう。

リモートワークの場合は、仕事場の確保が必要です。仕事ができるスペースがある住居が見つかるか、コワーキングスペースなどが利用できるかといったことも考慮に入れて移住の準備を進めましょう。

➤ 自営業、フリーランスなど

今やっている仕事の中に、暮らす場所が変わってもできること、できないことがあるでしょう。移住しても続けられることを洗い出し、それで十分な収入が得られるかを確認する必要があります。

移住先で新たなお客さんを見つけることも重要です。なるべく地元の人と知り合えそうな場所に積極的に出かけ、自分のことや仕事のことを知ってもらいましょう。

あなたがやっていることが、この地域ではなじみのない仕事の場合、最初はお客さんが見つかりにくいでしょう。相手の仕事の話なども聞いてみると、「それだったら、こんなお手伝いができますよ」と提案の糸口を見つけられるかもしれません。

今やっていることにこだわりすぎず、あなたのこれまでの仕事経験やスキルを活かし、移住先ならではの新しい仕事を作っていくという姿勢も重要です。

※家族との対話、協力について…… ケースBの「一緒に暮らす家族がいるなら」もご覧ください

小さな町での暮らし、仕事を楽しむコツ

小海町は人口約4,500人、佐久穂町は約10,000人の小さな町です。町のお店でいつも顔を合わせる人がいたり、イベントに顔を出せば知り合いがいたり、大きな都市に比べると人と人との距離がとても近いのが特徴です。

せっかくここに暮らすのであれば、生活の中のどこかで地域との関わりあいがあると、暮らしがより充実します。

地域に密着した仕事であれば自然に関わり合いが生まれますが、そうでない場合でも、余暇の時間を使って地域のイベントに出かけてみる、仕事のスキルを活かして地域の活動に手を貸す……そんな機会を積極的に探してみましょう。

つながりが増え、あなたのできることや希望を知っている人が増えると、「こういう仕事、やりたいって言ってたよね?」といった声がかかるチャンスも増えていきます。小さな町だからこそ、ライフキャリアプランの叶え方です。



こうみ・さくほ、その他の地方で働きたい人のための求人・仕事情報

求人情報

特定の地域での求人を探せる相談会やウェブメディアを活用しましょう。

小海町・佐久穂町就職相談会

今後の開催予定については、小海町、佐久穂町のウェブサイトでお知らせします。

小海町ホームページ

佐久穂町ホームページ



シューカツNAGANO

ながの人事室

SMOUT

信州福祉
介護のひろば

さくさくワーク



副業・兼業人材募集

転職や移住を検討中なら、まずは副業や兼業で地域の企業に関わってみるのもオススメです。

ふるさと兼業

サンカク

Skill Shift

Yosomon!



その他 短期バイトなど

短期の仕事をきっかけに気になる地域に知り合いをつくったり、暮らしを体験できるサービスもあります。

おてつたび



就職サポート

長野県で働きたい若者に特化したサポートが得られます。

ジョブカフェ信州



おわりに

「こんな町に暮らしてみたい」「ここで人生を過ごしていきたい」——そんな夢があっても、「仕事はあるの?」「どうやって食べていくの?」という壁があっただけで、そんな人のためにこの冊子をつくりました。たくさんの実例や考え方のヒントを見て、少しでも「前に進めそう」と思っただけなら幸いです。

とはいえ、暮らし方や働き方は自分の思いだけでは決められない部分が多々あります。一気に理想の状態にたどりつくのは難しいでしょう。それでも、P.17でご紹介した「ブランド・ハップンスタンス理論」で提唱されるように、チャンスに出会いやすい行動を心がけることで、状況は変わっていきます。その結果、あなたが理想としていたのとは別の場所にたどり着くこともあります。でもそれは、最初の頃にはイメージすらできなかった、より幸せな場所かもしれません。そうでなくとも、自分で選んだ結果としての暮らしと仕事に納得感や充実感を得られる可能性が高いでしょう。ぜひ、好奇心、持続性、柔軟性、楽観性、冒険心を忘れずに、自分にとっての幸せな暮らし方と働き方を見つけていってください。

小海町・佐久穂町 地域で働くガイドブック

2025年2月26日 発行

文・編集 やつづか えり
文 依田 雛
イラスト 大宮 のぞみ
デザイン 北林 南
企画・制作 一般社団法人アンテナさくほ
発行 小海町商工会・佐久穂町商工会

小海町商工会
〒384-1103 長野県南佐久郡小海町豊里57-1
TEL. 0267-92-2397

佐久穂町商工会
〒384-0613 長野県南佐久郡佐久穂町高野町561-1
TEL. 0267-86-2275

長野県地域発元気づくり支援金活用事業
佐久穂町と小海町による地域活性化のための同盟事業