

My future. What will I do after I graduate?

私のMIRAI

卒業したら、
どうするの？



私のMIRAI

卒業したら、
どうするの？



青森で働きたい若者をサポート

県公式就活アプリ
シューカツアオモリ



iPhone

Android

高校生や大学生をターゲットに企業情報や求人情報、
就活イベント等の情報を配信。

あおり若者定着奨学金
返還支援制度



県内の対象企業に就職して6年間働き続けたとき、
奨学金の返還を企業と県とで最大150万円支援



就活時の
交通費を支援



将来
青森県に
リターンしたく
なったら

INDEX

Message to you 1
ゲスト：りんご娘

青森で叶えたい、私の夢 3

進学か就職か、県内か県外か

センパイインタビュー：進学編 7

センパイインタビュー：就職編 9

青森県の暮らしやすさ 働きやすさ

センパイインタビュー：プライベート編 13

センパイインタビュー：Uターン編 15

センパイのおすすめスポット 17

あなたはどんな地元タイプ？ 19
将来のヒント診断

あなたの知らない青森 21

数年後の自分を想像したとき、隣には誰がいて、窓の外にはどんな景色が広がっていますか？この冊子は、これから進路を選択する皆さんに、自分の“未来”を少しでもイメージしてもらえるように、そして、一人でも多くの方が、その“未来”を青森県で実現して欲しいと願って制作しました。憧れの仕事、大切な人との時間、青森だから叶う暮らし。ページをめくるたび、あなたの“未来”が少しずつ、形を持ち始めるはずです。

等身大のりんご娘が語る、「青森で暮らす」こと。

messenger メッセージャー | りんご娘



スターキングデリシャス 金星 はつ恋ぐりん ピンクレディ

青森県を拠点に活動するダンス&ボーカルユニット「りんご娘」。音楽・芸能活動を通して地元青森の活性化、全国、海外の第一次産業をエンターテインメントで元気づけることを目標として活動中。メンバー全員が青森県在住。

message to you

Q 現在はどんな暮らしをしていますか？

キング：五所川原市から仕事に通っています。大学にも通っているのですが、学業とアイドル活動を両立しながら日々を過ごしています。家族と一緒にご飯を食べる時間はすごく楽しいです。自分が青森県に居るからこそできることなので、大切にしたいなと思いますね。

金星：地元の板柳町を拠点にりんご娘の活動をしています。最近は板柳町のサポーターとして、地域の方と一緒に地域の未来を考える活動にも関わっています。ドライブが大好きなので、車を持つようになってからは特に県内のいろんな場所に行くようになりました。喫茶店やスイーツ巡りも好きで、県内のおすすめスポットをSNSで発信したりしています。

ぐりん：弘前市出身で、今はりんご娘の活動に専念して頑張っています。地元で暮らしながら活動できているのは、すごくありがたいことだなと感じています。家族や友達と一緒に過ごす時間が大好きなので、休みの日には弘前公園を散歩したりして過ごしています。

ピンク：津軽地方で暮らしていて、りんご娘の活動が生活の中心です。休みの日は家でゆったり過ごすことが多いですね。休みが合えば母とショッピングに行ったり、近所のご飯屋さんに行ったりします。夕方に見える岩木山のある風景が好きで、姿を見ると安心します。

Q 活動してきた中で、特に印象に残っていることは？

キング：台湾で青森のりんごをPRしたことです。現地の方が中国語で「青森りんご」って言うのを見て、それを聞いたときに青森りんごは「世界でも愛されているんだ」と誇りに思いました。

ぐりん：りんご公園で開催したリンゴミュージックフェスが一番印象に残っています。りんごの実がなる時期の開催で、県外から来たたくさんのファンの方に、フェスを通して青森やりんごの魅力を知ってもらえたのが嬉しかったです。



Q 高校生へメッセージをお願いします！

キング：これからの人生を一番考える時期だと思いますが、少しでも興味があるものがあったら、勇気を出して足を踏み入れると、また選択肢が出てきますよ。

金星：やりたいことを胸に秘めている子もたくさんいるんじゃないかなと思います。チャレンジする心を忘れずに、後悔しない道を選んでほしいなと思います。いつか一緒に、青森を盛り上げるお仕事ができたらうれしいです！

ぐりん：一人で抱え込みすぎず、周りの友達や家族などの意見も聞きながら、焦らずゆっくりと自分の将来について考えてほしいです。

ピンク：自分のやりたいことを周囲に認めてもらうのは難しいかもしれませんが、認めてもらえるように小さなことから始めてみるのもいいと思います。自分の夢に自信を持って進んでほしいです。

Q 青森を拠点に活動していて「よかった」と思うことは？

金星：地元で温かい声を掛けてもらうことや、私たちの活動を通して青森県に足を運んでもらい、青森の素晴らしいところを知ってもらって好きになってもらえる、活動を頑張ってきてよかったなと思います。

ピンク：人が温かく、季節の変化がはっきりしていて、自然がすぐそばにあることです。心も身体も健康でいられる。県外でも活動するようになって、改めて青森の良さに気づきました。



Q 若い世代として、これからの青森に期待することは？

キング：小さい子からお年寄りの方まで、笑顔であふれる街になってほしいですね。そのために私たちも音楽活動や地域の活動を通じて青森を元気にしていきたいです。

ピンク：今ある青森がもっとにぎやかに、華やかになっていったらいいなと思います。いろんな人に青森の魅力に気づいてもらえたらうれしいです。また、若い人が挑戦できる場所がもっと増えたらいいなと思います。



青森で叶えたい、私の夢

高校生の皆さんに、将来の夢や思い描く未来のカたちについて語ってもらいました。

地域の人たちの役に立てる薬剤師に

人の役に立つ仕事がしたくて、将来は薬剤師になりたいと考えています。そのため、県内の大学に進学して、色々な人と関わりたいです。就職後は地元の十和田市で動物と一緒に暮らしたいなと思っています。

青森県立三本木農業恵拓高等学校2年 **佐々木 紅彩さん**
 趣味・特技 絵を描くこと、アニメ鑑賞、そろばん



バンドを組んで夢を追い続けたい

卒業後は、県内の大学に進学して経済学を学び、公民の教員免許を取得して、通っている塾で先生として働きたいです。大学や大学卒業後も仲間とバンドを組んで、働きながら趣味の音楽活動を続けたいです。

青森県立三本木農業恵拓高等学校2年 **佐藤 皇成さん**
 部活動など 軽音楽愛好会 趣味・特技 ベース演奏



環境にやさしいエネルギーで地域を支えたい

エネルギーに関わる仕事を通して、地域の人々の暮らしを支えたいと考えています。自然が豊かな青森県で、趣味の水泳やスキーを楽しみながら働きたいです。バリバリ働いて、海が見える場所に家を建てるのが夢です。

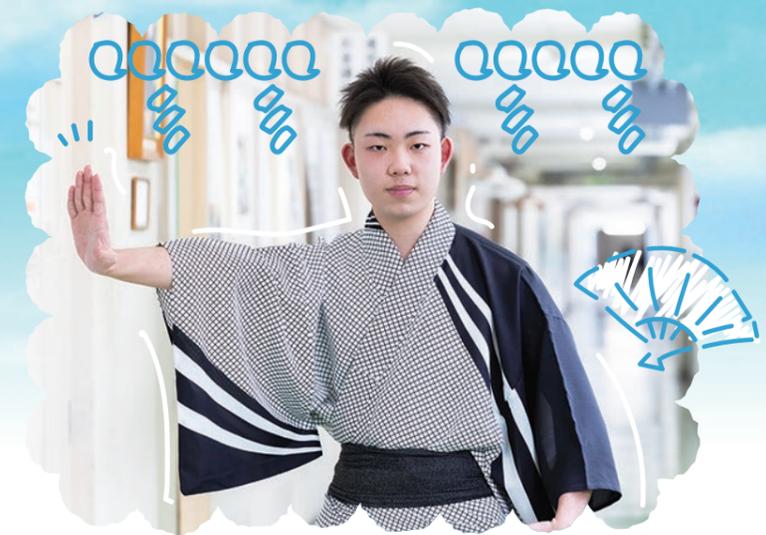
青森県立むつ工業高等学校2年 **佐々木 晃実さん**
 部活動など バドミントン部 趣味・特技 ドラマ鑑賞、水泳



地域に根づく文化を 守り続ける後継者に

卒業後は地元の東通村で、電気科での学びを活かせる仕事ができたらいいなと思っています。仕事をしながら、小さい頃から携わっている郷土芸能「下北の能舞」の後継者としての活動も継続し、500年続く文化を守り続けたいです。

青森県立むつ工業高等学校2年 **西山 優人さん**
 部活動など JRC部 趣味・特技 スポーツ(野球、バレー)



地域の方々と深く関わる仕事で地域貢献

出身の東通村で会社に就職して、地域を盛り上げるような仕事がしたいです。人とのふれあいや対話を通じて、地域に貢献できたらと思います。仕事とプライベートを楽しむ時間を両立し、家族と過ごす時間を大切にしたいです。

下山学園高等学校2年 **下川 夢叶さん**
 部活動など バレーボール部 趣味・特技 身体を動かすこと、人と話すこと



地元をさらに盛り上げたい

卒業後は、県内の大学で経済学を学び、将来は住み慣れたつがる市で市役所の職員として働きたいと考えています。旧木造町の商店街や馬市まつりをPRして、県外の人に地元を知ってもらい、地元の人たちを笑顔にするのが夢です。

下山学園高等学校2年 **高橋 樹さん**
 部活動など 弓道部、e-スポーツ部 趣味・特技 ゲーム、音楽鑑賞





進学か 就職か 県内か 県外か

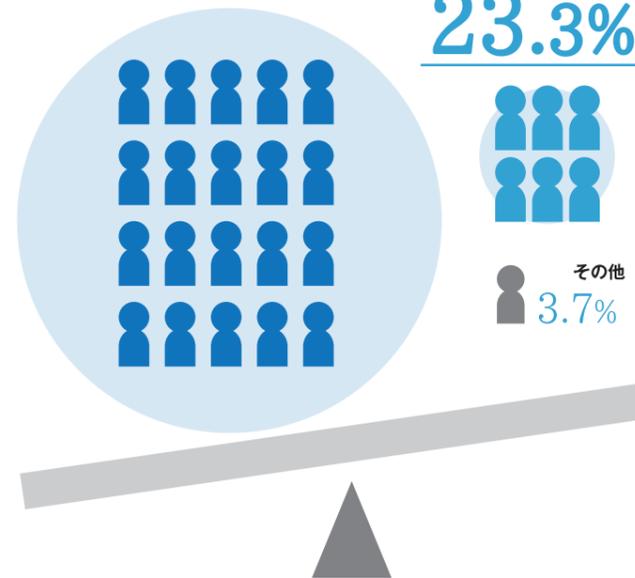
青森県内の高等学校等 卒業者の進路状況 (令和7年3月卒)

進学

73.0%

就職

23.3%



5年前(令和2年3月卒)の進学率は66.5%
進学する人が、だんだん増えています。

県内・県外の割合

進学

県内 42.1%

県外 57.9%

就職

県内 61.2%

県外 38.8%

出典：青森県教育委員会「高等学校等卒業者の進路状況(令和7年5月1日現在)」を基に算出



知りたいこと、学びたいことが青森にあった

高橋さん
 インタビュアー
 青森県立青森南高等学校
 2年 高橋 ひなさん

この大学を選ぶ決め手になったのはどんなことでしたか？

二宮さん

ゼミは「伝統工芸品とマーケティング」がテーマで、りんご箱やこぎん刺しの商品を自分たちで企画・デザイン・制作・販売まで全部行いました。



高校生のときに「街づくり」に興味を持ち、地元で尊敬している人から「一度県外に出て本当に地元が好きかどうか確かめてみたら？」と言われたことがきっかけで入学を決めました。

私は、大学に行くんだったら好きなことを勉強したいなと思って。小さい頃からねぶたが大好きだったので、青森ねぶたをテーマに研究している先生がいる公立大に惹かれました。

佐藤さん
 インタビュアー
 青森県立青森南高等学校
 2年 佐藤 桃奈実さん

大学の4年間では、どんなことを学びましたか？

ゼミは「お祭りの保存・継承」がテーマで青森ねぶた祭りに出陣している全23団体に聞き取り調査をしたり、京都の祇園祭に行って調査しました。座学で学んだことを実際に地域に出て確かめる、という繰り返し面白かったですね。



地域みらい学科は、地域創生を扱う上で必要な地域経済や地域コミュニティなどの概念を学びます。フィールドワークが強い学科なので、ゼミでは県内各地へ取材に行ったりします。

地域に関わる人たちとの出会いが人生を変える

佐藤さん
 大学生活でどんなことが楽しいですか？

二宮さん
 高校とは全然違いますね。年齢の境目なく地域の大人とも仲良くなれて、社会人の友人知人が増えました。

内海さん
 学業面では、いろんな地域の人や業界の人と出会うことが楽しいです。生活面では、時間もお金も自分で決めて使えることが楽しいですね。大学に入ってすぐバイクの免許を取って、春に桜を見ながらバイクで走ったときは最高でした！

高橋さん
 休日はどのように過ごしていますか？

二宮さん
 将来のことを本気で話せる友達も、一緒にバカなことができる友達も大学でできたことです。

内海さん
 アルバイトか、趣味の絵を描くか、バイクや車で出かけたりします。ねぶたに関する個展や展示会があると、同級生と出かけたりしています。

佐藤さん
 高校時代より友人の幅が広がりましたか？

二宮さん
 アルバイトや趣味、友達との時間がほとんどでした。長期休みの時はインターンシップにも積極的に参加していましたね。

地域のまんなかで、地域の人と人をつなげていく仕事

佐藤さん
 青森で暮らしていてよかったと思うことはありますか？

内海さん
 下北に行く機会も行ったこともなかったですが、大学で東通村に行く機会があったことで知見が広がり、就職にもつながりました。

二宮さん
 海が近い山形の内陸育ちなので、青森に来て海がすぐ近くにあることに感動しました。釣りも始めました。下北や津軽など、自分が行ったことのない場所に足を運び、知らなかった青森の良さをたくさん発見できました。

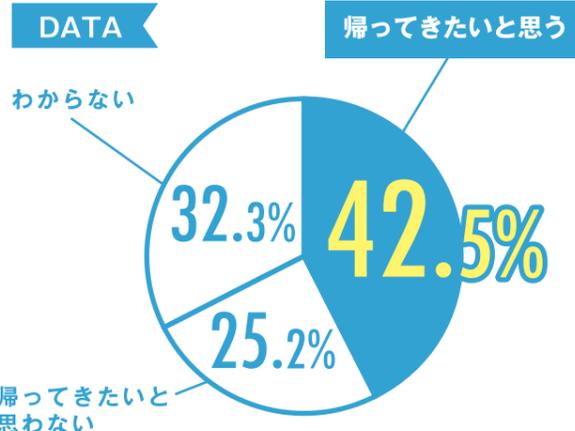
高橋さん
 今後の目標を教えてください。

二宮さん
 来年度から東通村の地域おこし協力隊で地域教育に携わる予定なので、私みたいに、地域を好きになるような人を育てていくのが夢ですね。

二宮さん
 私は東通村の地域商社で働きながら、地域のイベントプロデュースや、インターンシップのコーディネーターをする予定です。それと、ねぶた絵師として実績を積んでいきたい。地域の真ん中に居続けて、ずっと地域の人と一緒にいられる生活がしたいです。

DATA 将来は青森に帰ってきたいか

県外大学に在籍する青森県出身の学生に聞きました



出典：青森県「若者の暮らし・しごとに関する意識調査(令和4年)」



青森公立大学
 経営経済学部地域みらい学科 4年
 のみやね
二宮 綾音さん
 山形県米沢市出身。ゼミでは伝統工芸品とマーケティングをテーマに、こぎん刺しやりんご箱の製品の商品化を経験。卒業後は東通村の地域おこし協力隊として働く予定。

青森公立大学
 経営経済学部地域みらい学科 4年
 うつみそら
内海 空さん
 平川市出身。ねぶた好きが興じ2023年に大学内にねぶた制作サークルを立ち上げる。卒業後は東通村で地域と人をつなぐコーディネーターとして働く予定。

二宮さんが取材した県内企業の動画はこちら

インタビューを終えて… After Talk

高橋さん
 好きなものを突き詰めている先輩たちはすごく楽しそうだった。私も将来地域に関わりたいと思っているので、そこに自分の好きなことをもっと近づけられたらもっと楽しいだろうと思う。

佐藤さん
 どういう意欲がその人の進路を決めたのかを先輩から実体験を交えて聞くことができた。将来自分がどうしたいかを考えるときは、「好き」を原動力にしたいと思った。



高校卒業後、あこがれの青い森鉄道へ入社

成田さん さっそくですが、今の会社に入社したきっかけを教えてください。

インタビュー
青森県立青森中央高等学校
1年 成田 紗衣さん



きっかけは、初めて青い森鉄道に乗ったときに一駅乗り過ぎてしまったことなんです。そのときの駅員さんがとても親切に対応してくださったので、この会社で働きたいと思い、入社を目指しました。



成田さん どうして進学ではなく就職を選んだんですか？



進学よりも、やりたいことを優先した結果、就職を選びました。



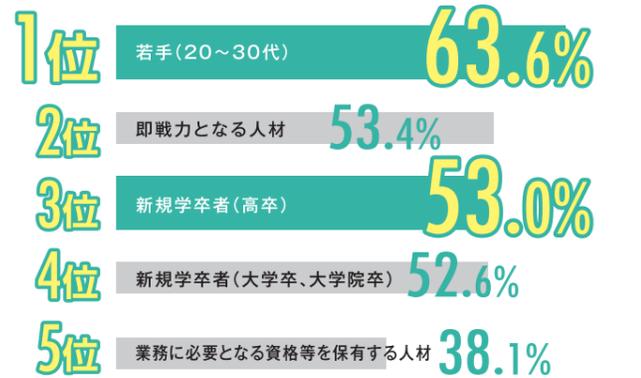
成田さん 就職活動するときに大切にしていたことはありますか？



長く働くことを考え、働きやすさと休みやすさ、有給消化率を重視しました。

DATA

青森県内企業が求める人材とは？



出典：青森県「県内企業・団体等意識調査(令和4年)」

信号通信に関わる機器について勉強の毎日



成田さん 今はどんなお仕事をしていますか？



電車の信号通信に関わる仕事をしています。踏切や信号機、線路のセンサーなどを点検して、列車運行の安全を守っています。



成田さん 入社前から仕事内容を知っていましたか？



入社してから知ることばかりで、ずっと勉強し続けています。



成田さん どうやって仕事を覚えていくんですか？



先輩に同行して、機器の名前や役割を一つずつ教えてもらいながら覚えています。単純作業はほとんどありません。でも、理解できたときは本当にうれしいです。



成田さん 仕事のどんなところにやりがいを感じますか？



列車運行の安全に直接関わっているところにやりがいを感じます。ねぶた祭の時期など、多くの人々が利用する前には万が一に備えて点検するんですが、自分の仕事が運行を支えていると思うとやりがいを感じます。



成田さん 社会人になってみて、高校生のときに思っていた社会人のイメージと変わったことはありますか？



厳しいイメージを抱いていたんですが、実際は社員全員が優しく柔らかいイメージに変わりました。今では、「社会人ってすごい」というリスペクトの気持ちが強いです。



成田さん



勉強になります！

知識を増やして先輩の役に立ちたい！



成田さん 休日は何をしていますか？



友達とご飯に行ったり、アニメを観たりしています。格闘技観戦も好きです。ゆったり過ごす時間がリフレッシュになっています。



成田さん 青森で暮らしていてよかったと思うことはありますか？



職業柄、踏切巡回などでいろんな地域に向かいますが、季節によって景色がガラッと変わってきれいだなと思います。都心に比べて物価も比較的安く、ご飯もおいしいですね。



成田さん 今後の目標はありますか？



もっと知識を増やして、先輩方の役に立てるように頑張りたいです。まだまだ勉強が必要なので、一つずつ確実に覚えていきたいですね。プライベートでは、スポーツ系の趣味を作りたいと思っています。



成田さん 最後に、高校生へのメッセージをお願いします。



私自身、挑戦したからこそ今があります。失敗を恐れず、やりたいことには果敢に挑戦してみてください。それと、高校生のうちに勉強する姿勢を身につけておくことも大切です。社会人になっても勉強は続くので、学ぼうとする気持ちを大事にしてください。



青い森鉄道株式会社
設備管理所 電気係 信通担当
さかい たい ち
塚 大智さん

青森市出身。青森中央高等学校を卒業後、青い森鉄道に入社。高校時代は演劇部に所属。社会人1年目にして経験した2026年の大雪を乗り越え成長中。

大学生による青い森鉄道への取材動画はこちら



インタビューを終えて… After Talk



社会人と接する機会がなかったけれど、話を伺って自分たちの生活にも親しみがあるお仕事に興味深かった。私も将来地域に根付いた仕事がしたいと思っているので、お話を聞いて良かった。

青森県の暮らしやすさ



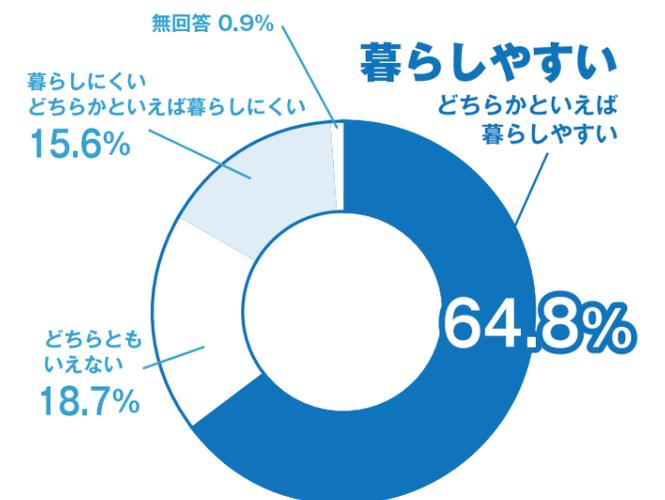
働きやすさ

青森県の暮らしやすさ

『暮らしやすい
どちらかといえば暮らしやすい』

64.8%

暮らしやすいと回答した理由



出典：青森県「青森県民の意識に関する調査(令和4年)」



「あずましい青森」にUターン



インタビュー

弘前学院聖愛高等学校

2年 奥寺 星那さん

奥寺さん
どうして札幌から青森に帰ってこようと思ったんですか？

奥寺さん
大学1年から「青森に戻ってくる」という気持ちは変わりませんでした。理由を一言で言うと、青森が「あずましい(心地よい)」からです。友達がいる、住み慣れている、自然が近い。札幌は魅力的な街でしたが、それでも揺るがなかったですね。

奥寺さん
高校生の頃と社会人で、考え方が変わったことはありますか？

奥寺さん
責任感ですね。社会人になると、自分の行動が仕事やお客様に直結します。ただ、迷ったときは高校時代に教わったことを思い出します。高校の3年間は本当に大事な時間で濃かったなと今でも思います。

奥寺さん
入社したきっかけを教えてください。

奥寺さん
大学で商業や簿記を学び、教員免許も取得しました。その知識を活かせる仕事を考え、金融機関を志望しました。



DATA

働いてる人の自宅から勤務先までの通勤時間は？

青森県 **63分**

東京都 **99分**

神奈川県 **106分**

首都圏と比べておよそ**40分短い！**

出典：総務省「令和3年社会生活基本調査」

地元企業の事業の成長を支える仕事



奥寺さん
山口さんが仕事を探すときに大切にしていたことはありますか？

奥寺さん
「青森で働く」ことは譲れませんでしたね。



奥寺さん
入社前に準備しておいたほうが良いことはありますか？

奥寺さん
とにかくいろんな大人と話すこと。いろんな人の考え方に触れることで、選択肢を持つことが大事だと思います。就職活動では企業のホームページや地元ニュースをよく見ることをおすすめします。



奥寺さん
現在の仕事内容を教えてください。



山口さん
企業のお客様に融資を行い、事業の成長を支える法人営業の仕事を担当しています。新しい事業の構想段階から関わり、形になったときは大きな達成感があります。



奥寺さん
やりがいを感じるのはどんなときですか？

奥寺さん
お客様の役に立っていると気付いたとき、やりがいを感じます。「山口さん」と名前でもらえたとき、信頼していただけていると実感します。



奥寺さん
青森で暮らしていてよかったと思うことはありますか？



奥寺さん
弘前の桜やりんご畑、ねぶたなどの祭りを見て、四季を感じられることです。特に「青森ねぶた祭」には、囃子方として参加し、伝統ある祭りを支えられることに誇りを感じます。



山口さんのプライベートと仕事の様子はこちら▶



自然あふれる青森で、仲間とデイキャンプが楽しい



奥寺さん
休日はどのように過ごしていますか？



奥寺さん
青森みちのく銀行の軟式野球部に所属しているので、シーズン中は土日の午前中に練習しています。社会人になっても本気になれる、熱中できるものがあるというのはありがたいです。

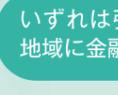


奥寺さん
野球以外での休日の過ごし方は？

奥寺さん
友人や妻と近隣のキャンプ場にデイキャンプに行ったり、一眼レフカメラを持って出かけたりしています。街から近い場所でキャンプができるのは便利です。自然が近いので趣味を楽しみやすいのが魅力です。



奥寺さん
今後の目標を教えてください。



奥寺さん
いずれは弘前の支店で働き、生まれ育った地域に金融面で恩返しをしたいです。



奥寺さん
最後に、高校生へメッセージをお願いします。



奥寺さん
高校3年間は二度と戻りません。全力で挑戦し、後悔のない時間を過ごしてください。その経験が、必ず将来の自分を支えてくれます。



株式会社青森みちのく銀行
青森中央営業部 営業第二部
山口 大成さん
弘前市出身。弘前学院聖愛高等学校を卒業後、札幌大学に進学。就職を機に2022年Uターンし、青森みちのく銀行へ入社。野球部として活動しながら、キャンプや写真撮影など趣味も満喫中。

インタビューを終えて… After Talk



奥寺さん
働きながら自分の趣味を楽しんでいいなと思った。営業の仕事は難しそうだけれど、「いろんな人とたくさん話した方がいい」というアドバイスをもらったので意識してやっていきたい。



神奈川の大学を卒業後、地元八戸へUターン



田端さん

まず、Uターン就職しようと思ったのはなぜですか？

インタビュー

青森県立八戸商業高等学校

2年 田端 美空さん

神奈川の大学に通っていて、そのまま首都圏で就職するか迷っていたんです。でも、自分の人生の幸せを考えたとき、青森で暮らすほうが自分らしいと思い、就職のタイミングで帰ってきました。親の近くで暮らしたいこと、釣りなど好きなことを大切にしたいと思ったのも理由です。関東には遊びに行けばいいかなって。



岩館さん

入社したきっかけは何ですか？

インタビュー

青森県立八戸商業高等学校

2年 岩館 晴道さん

もともとアイスホッケーをやっていたので、会社名とホッケーのチームがあることは知っていました。営業職の募集があったこと、大きな会社で安定していることが決め手になりました。



田名部さん

田端さん

営業職って何をやるんですか？

お客様のところに行って商品を買ってもらうために見積もりを出したり、提案をしたりしてコミュニケーションをしながら、注文を獲得するような活動が営業です。

田名部さん

岩館さん

仕事を探すときに大切にしていたことはありますか？

自分がやりたい営業職に就けるかどうかが一番でした。加えて、給与や福利厚生、長く働ける環境かどうか総合的に考えました。

田名部さん

田端さん

大学で心理学を学んでいても、営業職に就けるんですか？

たぶん、大学で学んだことをそのまま仕事に活かせる人って実はそんなにいないんじゃないかなって思います。専門職や資格を必要とする仕事でなければ、結構なんでもできると思いますよ。

田名部さん

建築資材の営業として、八戸近郊の建築に携わる



田端さん

現在の仕事内容を教えてください。



田名部さん

建築資材の営業をしています。ビルや公共施設などの外壁や屋根、鉄骨といった資材を建設業者に提案し、受注につなげる仕事です。



岩館さん

どうやって仕事を覚えていったんですか？



田名部さん

最初は先輩社員に同行し、商談の進め方を学びました。半年ほどで徐々に一人で任せられるようになりました。失敗もありましたが、上司のフォローを受けながら乗り越えられました。



田端さん

仕事のどんなところにやりがいを感じますか？



田名部さん

自分が携わった建物が街に残ることです。「あれは自分が関わった」と思える瞬間は誇らしいですね。お客様から「頼んでよかった」と言ってもらえたときも本当にうれしいです。

自然に囲まれた青森だから自分らしく暮らせる



田端さん

青森で暮らしていてよかったことはありますか？

車通勤で満員電車がいないことや、自然が豊かで過ごしやすいことですね。一人暮らしを経験して、帰ったらご飯があるって幸せだなと感じたので、親と一緒に暮らせるのがありがたいです。



岩館さん

休日はどのように過ごしていますか？

趣味の釣りやゴルフを楽しんだり、友人と食事に行ったりしています。青森は海も山も近いので、趣味を満喫できます。



田端さん

今後の目標を教えてください。

仕事では後輩を育てられる存在になることです。プライベートでは結婚して、いつか自分の家を手建てたいですね。



岩館さん

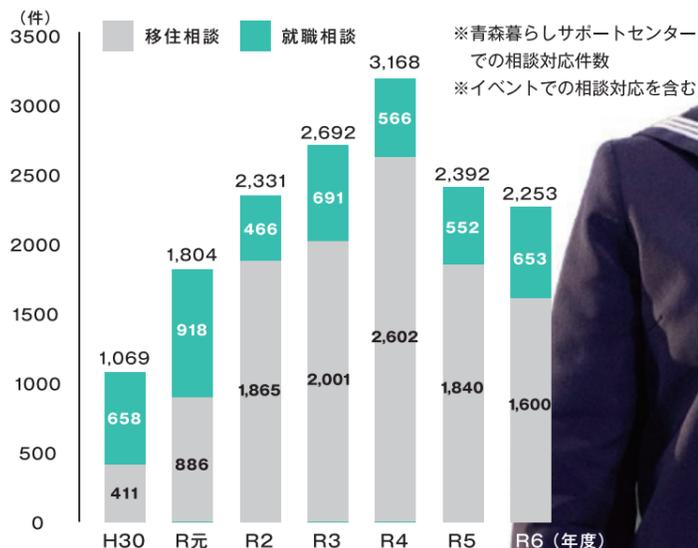
最後に、高校生へメッセージをお願いします。

勉強でも部活でも遊びでも、やりたいことを一生懸命やってほしいです。自分が好きだと思えることを大切にすれば、それが将来につながります。悔いなく、高校生活を楽しんでほしいです。

DATA

いつか青森で暮らしたい

県外からも青森へのUターンや移住に向け、動き始める人が増加！



株式会社吉田産業 八戸ブロック 建築課 建築第3グループ 田名部 光平さん

八戸市出身。八戸商業高等学校を卒業後、神奈川大学に進学。就職を機に2020年Uターンし、吉田産業へ入社。趣味の釣りは父の影響で始め、休日には県外まで釣りに行くことも。

田名部さんのプライベートと仕事の様子は
こちら ▶



インタビューを終えて… After Talk



田端さん

大学のことや営業職のことをあまり知らなかったけれど、先輩から話を聞いて、これから進路を考えるうえで参考になると思った！大学を選ぶとき、興味があって知りたい、学びたいと思う道に進みたい。



岩館さん

正直、青森を出たいと思っていたから、青森で暮らす良さを実際に先輩に聞いて初めて知れた。将来青森に帰ってくる選択肢もありそう。

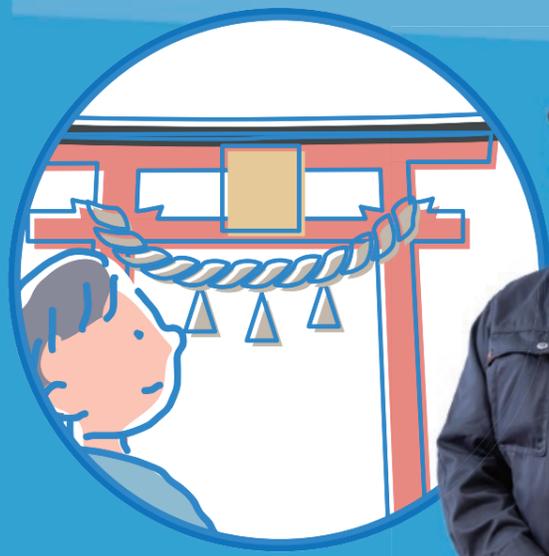
Favorite holiday spot!



新町夜店通りのカトルカフェ

青森公立大学
経営経済学部地域みらい学科 4年
二宮 綾音さん

青森市新町の夜店通り付近には古着屋さんや小さいカフェがたくさんあって、その辺りを散策しています。最近「カトルカフェ」が特に気に入っていて、ご飯も美味しい雰囲気も良く、友達とおしゃべりも弾みます。



昔から遊んでいる地元の稲荷神社

青い森鉄道株式会社
塚 大智さん

青森市の「浪館稲荷神社」は小学校から遊んでいるお気に入りの場所です。この神社は公園と隣接し、昔から両方を遊び場所としていたのでとても思い出深い場所です。今でも神社でお参りをしたり、昔のことを思い出しながら心身共にリフレッシュしています。また、気分転換に「青森県立美術館」へ芸術鑑賞にも行きます。

Favorite holiday spot! センパイのおすすめスポット

今回インタビューにお答えいただいたセンパイたちに、仕事終わりや 休日などにお出かけするお気に入りのスポットを教えてくださいました。

浅虫の絶品マグロ丼と名物シェーク



株式会社青森みちのく銀行
山口 大成さん

青森市浅虫にある「鶴亀屋食堂」のマグロ丼は、インパクト抜群で味も抜群のどんぶり。浅虫ドライブの帰り道には「みちのくシェーク」に立ち寄ります。定番はもちろん思いつく味が全部あるようなお店なので、おすすめです！

DATA

土手ブラするなら純喫茶ルビアンへ



青森公立大学
経営経済学部地域みらい学科 4年
内海 空さん

弘前市の土手町散歩「土手ブラ」が楽しいですね。おすすめは老舗のカフェ「純喫茶 ルビアン」。スタンドガラスの照明がすごく綺麗なお店で、水出しのアメリカンコーヒーやバスタがすごく美味しいのでぜひ行ってみてください！

地元の長寿温泉でサ活満喫！



株式会社吉田産業
田名部 光平さん

八戸市には銭湯文化が根付いており、30件以上の銭湯があります。私も銭湯好きで、「長寿温泉」は会社からも近くサウナもあるのでよく利用します。特におすすめのバイブラ水風呂。サウナ後に入る水風呂は格別です！

社会人の生活って、どれくらいお金がかかるの？

单身・勤労者
(34歳以下)の
1ヶ月の
支出目安
(イメージ)

一人暮らし / Aさん	
住居	34,489円
食料	41,938円
光熱・水道	8,147円
家具・家事用品	5,806円
被服及び履物	6,360円
保険医療	6,956円
交通・通信	21,172円
教育・教養娯楽	24,821円
その他	29,535円
1ヶ月あたり	179,224円

実家暮らし / Bさん	
住居	
食料	41,938円
光熱・水道	
家具・家事用品	
被服及び履物	6,360円
保険医療	6,956円
交通・通信	21,172円
教育・教養娯楽	24,821円
その他	29,535円
1ヶ月あたり	130,782円

一人暮らし 179,224円
実家暮らし 130,782円

約5万円の
違い

青森県と首都圏の収入差額はほぼ一緒！

— 収入 —	
青森県	223,893円
東京圏	269,145円

— 支出 —	
青森県	144,148円
東京圏	189,460円

— 収支差額 —
青森県・東京圏
約8万円

出典：総務省「2024年全国家計構造調査」単身世帯の1ヶ月あたりの収支比較
※東京圏…東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県。上記数値は1都3県の平均値から算出 ※可処分所得…実収入から税金や社会保険料などを除いた「手取り収入」のこと

あなたはどんな地元タイプ？

将来のヒント診断

ちょっとした質問に答えるだけで、あなたにぴったりの
“地元での活躍スタイル”が見えてくる！

1 どんな時にワクワクする？

A
新しいアイデアを
考えるとき

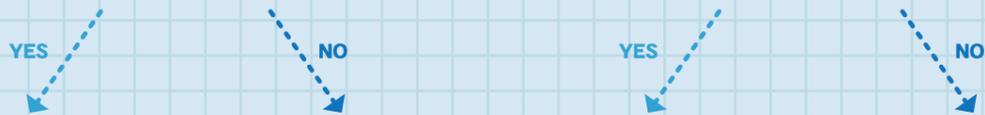
B
誰かに喜んで
もらえたとき

あなたにぴったりの
地元活躍スタイルは？



2 自分の考えを 形にするのは得意？

3 人の話を聞いたり サポートするのは得意？



創造タイプ



新しいことを考えたり、
工夫したりするのが得意な
あなた。
アイデアを形にして、地元を
もっと面白くできる人！

向いている分野
IT・デザイン・ものづくり・
商品開発・起業など

協働タイプ



チームで目標に向かって
進むのが得意なあなた。
仲間と協力しながら、
地域や職場を動かす
リーダー的存在！

向いている分野
企業・観光・
教育・イベント・営業など

支援タイプ



人の気持ちに寄り添い、
サポートできるあなた。
“ありがとう”がやりがい。
地元の人の暮らしを支える
力を持っています。

向いている分野
医療・福祉・
教育・サービスなど

地域愛タイプ



自然やまちの魅力を大切
にできるあなた。
地元の良さを見つめ直し、
伝えたり守ったりする力が
あります。

向いている分野
観光・農林業・
地域活動・行政など

どのタイプも、地元で活躍できる道があります。

県内にもあなたの力を発揮できる場所がきっとある！

「地元で働く」「地元で暮らす」を、これから少しずつ考えてみよう。

わたしのこれから会議

将来の夢は、働くことだけではありません。どんな場所で、どんな人と、どんな時間を過ごしていきたいか。
自分が大切にしたいことを知ることが、未来づくりの第一歩です。
いまの気持ちをもとに、これからのわたしの姿を描いてみましょう。
あなたの未来は、ここから始まります。

Q1. 診断結果を見てどう感じた？

- ① 納得！理想に近い ② 意外！面白いかも ③ ちょっと違う ④ 他の選択肢も見たい

「面白いかも」と思ったところは？ 「これは違うかも」と思ったところは？

「違う」と
感じることも、
大事な
自己理解だよ！

Q2. 10年後の自分を想像してみよう。どんな1日を過ごしている？ できるだけ具体的に想像してみよう。

? どこで

? 誰と

? 何をしている

Q3. 将来の働き方や生き方で大切にしたいことは？チェックしてみよう。

働き方

- 好きなことを仕事にして挑戦し続けたい
- 経験を積んでバリバリ働きたい
- チームで大きな目標を成し遂げたい
- 困っている人を支えたい
- いろいろな場所で、多様な人と関わりたい
- 地元の企業で、地域の未来を盛り上げたい

生き方

- 仕事もプライベートも大切にしたい
- 安定した環境で、安心して暮らしたい
- 自然豊かな場所で、落ち着いて暮らしたい
- 家族や大切な人との時間を大事にしたい
- 住み慣れた県内で暮らしたい

Q4. 今のあなたの「将来の夢」は？どんなふうに生きていきたい？

職業ではなく、
暮らしや生活で
叶えたいことでも
OK！



世界一

海面下マイナス140m! 「最も深い駅」は 青森の海底にあった



青森県外ヶ浜町にある「青函トンネル記念館」。そこからケーブルカーで降りた先にある「体験坑道駅」は、現在世界で最も深い地点にある鉄道駅なんです！

その深さは、なんとビルの40階分以上に相当する海面下140メートル！ かつてトンネルを掘り進めた先人たちの情熱が詰まったこの場所は、青森が世界に誇る「海底の聖地」です。



あなたの知らない 青森

まだ知らない 青森の魅力に
ついて教え ちゃいます!

八戸はデコトラ発祥の地!?



デコトラの始まりは「サビ対策」だったって知っていますか？ 1970年代の八戸港、潮風でトラックがボロボロにならないようステンレスを張ったのが、デコトラの原点なんです。映画『トラック野郎』のモデルにもなって、全国に広まりました。今でも八戸の街を走る、最高にクールな「動くアート」です！



「海の日」は青森発祥!?

国民の祝日である「海の日」のルーツは、ここ青森にあるんです！ 1876年(明治9年)、明治天皇が東北巡幸の際に「明治丸」という船に乗られました。その旅の終盤、青森港から乗船して横浜へと向かい、無事に帰着されたのが7月20日でした。この出来事を記念して制定された「海の記念日」が、現在の「海の日」です。青森から始まった船旅が、日本の祝日を生んだと言うわけです。「青森港が海の日発祥の地なんだ」と思うと、なんだか誇らしい気持ちになりますよね。



日本一

「歌うま県 No.1」は 青森県

カラオケDAMの調査で、青森県におけるカラオケの精密採点の平均点が「約83点」と全国で最も高いことがわかりました！ さすが、吉幾三さんやSWALLOWをはじめ多くのアーティストを輩出してきた県ですね。



日本最大級の砂丘が 青森にある!?



青森県の下北半島にある「猿ヶ森砂丘(さるがもりさきゅう)」は、実は日本最大級の広さを誇る砂丘なんです。温かい地域にあるイメージの砂丘ですが、雪国青森にも広がっているんですよ。