



福家の若返りに貢献したい



利用者に寄り添える介護士に



アルバイト経験を生かし接客業に



日本の医療を学び看護師に



趣味の時間も大切に働きたい



子どもたちの支援に携わりたい

卒業したら、どうするの？ 私のWATASHI NO MIRAI

数学を突き詰め社会貢献を



人の支えとなるリハビリ職に



地元を活性化できる公務員に



青森の魅力を世界へ届けたい



青森の食を全国に発信したい



大好きな歴史を学び学芸員に



スポーツマンのサポート職に



県内で活躍する俳優に



県内の医療従事者の一員に

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

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。



iPhone



Android

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

県外大学生等が県内での就職活動やインターンシップへ参加するときに要する交通費や宿泊費を助成。



将来青森県にUターンしたくなったら

Uターンしたい人を応援する制度や相談窓口・WEBサイトもあります。



企画制作 青森県若者定着還元促進課
制作年月 2025年3月
原絵モデル 青森東高等学校の皆さん

高校を卒業したら、
自分はどこで、何をしているんだろう。

そんなことを想像したことはありますか？

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。

将来に向けた高校生の想いや、皆さんと
年齢が近い先輩の、青森暮らしの体験談
などをご覧ください。

01 Message to you

ゲスト:ライスボール

03 青森で叶えたい、 私の夢

05 進学か就職か。県内か県外か。

07 センパイインタビュー:進学編

09 センパイインタビュー:就職編

11 青森県の暮らしやすさ 働きやすさ

13 社会人の生活費

15 センパイインタビュー:推し活編

17 センパイインタビュー:Uターン編

19 センパイのおすすめスポット

21 私のライフプラン

Message to you

messenger: RICEBALL



水愛
AQUA



実土里
MIDORI



太陽
HIKARI

弘前市を拠点に活動中のボーカルユニット「ライスボール」。
高い歌唱力で全国のファンを魅了し続け、今年は結成10周年を
迎えます。
そんなメンバー3人に、生まれ育った青森への想い、高校生への
メッセージなどを語ってもらいました。



topic:

世界へ届けたい！ 青森の魅力

Q1 3人は、現在どんな 暮らしをしているの？

水愛:弘前市で暮らしていて、リングミュージックの社員として
働きながら、ライスボールの活動をしています。自分で撮った
動画をSNSやYouTubeにアップする活動もしています。

実土里:平川市で暮らしていて、青森市でテレビやラジオの
仕事がある時は、大好きな「ねぶたの家 ワ・ラッセ」や、散歩
がてらお店巡りをしています。

太陽:西目屋村で暮らしていて、平日は村内の保育園で保育
士として勤務しながら、地域の子どもたちを対象にダンスレッ
スンも行っています。

Q2 これまでの仕事で印象に 残っていることは？

水愛:以前、シンガポールを訪問し、青森の物産・観光プロ
モーションを行った際に、青森の
魅力に気づいてくれる方がたくさ
んいたことです。

実土里:テレビのお仕事で、県内
にオープンしたお店を紹介する
コーナーを担当していますが、県
外での暮らしを経験してお店を開

いた方も多く、青森ってやはり魅力的な場所なんだと感じま
す。

太陽:白神山地や西目屋村のPRを行う「にしめやPRガール
ズ」の活動もしています。ふるさとの魅力を発信できるのは最
高ですね！

Q3 青森の魅力は？

実土里:津軽塗などの伝統文化や建物、
郷土料理、方言などが残っていて、今もそ
れをずっとつないでいこうとしている人たち
がいることです。そんな青森を誇りに感じ
ています。

太陽:人の温かさですね。以前、私が「西
目屋村でダンスレッスン教室をやりたいんです。」って言った
ら、いろんな人が協力してくれて実現しました。若者の夢を叶
えるために、みんなで応援してくれるのが青森の良さだと思
います。

Q4 今後、青森がどんなふうになったら うれしい？将来の夢は？

水愛:津軽の歴史や文化などを発信できる立場にいるから
こそ、まずは自分が青森のことをもっと学んで青森の魅力を

伝えていきたいですね。

実土里:学生や若者が空き店舗を活用して起業するなど新
たな発想で挑戦する人が増えています。路上ライブなど、
学生や子どもが楽しめる場所がもっと増えればいいと思
います。

太陽:私の夢は、地域で「子ども食堂」を開
くことです。青森は多才な人が多いので、い
ろんなジャンルの方とコラボして、子どもた
ちの居場所づくりができればいいですね。

Q5 高校生へメッセージを！

水愛:進路や将来に悩むことも多いと思
いますが、まずは小さな目標を達成するこ
とから始めてみてください。

実土里:たとえ失敗したとしても自分の糧になると思
いますので、やらずに後悔するよりまずは一歩踏み出してみ
てください！

太陽:県外に行きたいと思っている人も、将来は学んだ知識
や経験を持ち帰って、青森の若い人に伝えてほしいです。
「好きなことはとことんやってみよう！青森にないものは
自分でつくっちゃえ！」という気持ちで、チャレンジしてみ
てください！



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
未来のカタチについて
語っていただきました。



地域の人を支える理学療法士に！

五所川原第一高等学校2年 / 工藤 渉さん / くだわたり
部活動など / バドミントン部・生徒会 趣味・特技 / スポーツ

怪我で悩んでいる人を助ける理学療法士として働くことが夢です。卒業後は、資格取得のために、県内の大学へ進学したいと考えています。地域の人たちの健康に少しでも役立つ存在になりたいと思っています。

将来の夢は県民を笑顔にする看護師

五所川原第一高等学校2年 / 白戸 音さん / しろとのん
部活動など / 卓球部・生徒会 趣味・特技 / 習字

現在の青森県は、医療従事者が不足傾向にあります。そのため、卒業後は県内の看護学校に進学し、県内で看護師として働きたいです。看護の力で多くの青森県民を笑顔にできたらと思っています。



数学を突き詰めて社会貢献したい

青森県立田名部高等学校1年 / 前田 聖温さん / まえだしおん
部活動など / 硬式野球部 趣味・特技 / 文房具集め

県外の大学の数学科に進学して、数学を使って社会貢献できる人材になるのが夢です。青森県で働くなら、馴染みのある地元で数学教師として働きながら、ゆっくり暮らしたいと考えています。



子どもの支援や地元PRに携わりたい

青森県立田名部高等学校1年 / 田中 心奏さん / たなか ここな
部活動など / 陸上競技部・体育局 趣味・特技 / 走ること、人と話すこと

私の夢は、世界中の子どもたちを救うこと。具体的な行動に移せる人になるため、大学で多くの事を学びたいです。県内で働くなら、自然の恵みや人の温かさに触れることができる地元をPRする仕事に携わりたいです。

リハビリの専門職も検討中！

青森県立百石高等学校2年 / 釜澤 侑生さん / かまざわ ゆい
部活動など / 吹奏楽愛好会・ボランティア部 趣味・特技 / 楽器演奏

卒業後は、県内でサービス業に従事するか、柔道整復師や作業療法士などのリハビリ職の資格取得のために進学しようか迷っています。どちらにしても、家族や知り合いが近くにいる、安心感のある県内で暮らしたいです。



オン・オフともに充実した暮らしが夢

青森県立百石高等学校2年 / 木村 遼さん / きむら りょう
趣味・特技 / 楽器演奏

将来は、大好きな釣りが楽しめる青森で、プライベートの時間も大切にしながら働くのが夢です。飲食店でアルバイトを通じて接客の楽しさを知ったので、飲食業を候補に検討しています。



進学か就職か。県内か県外か。



#進学 #就職 #県内 #県外

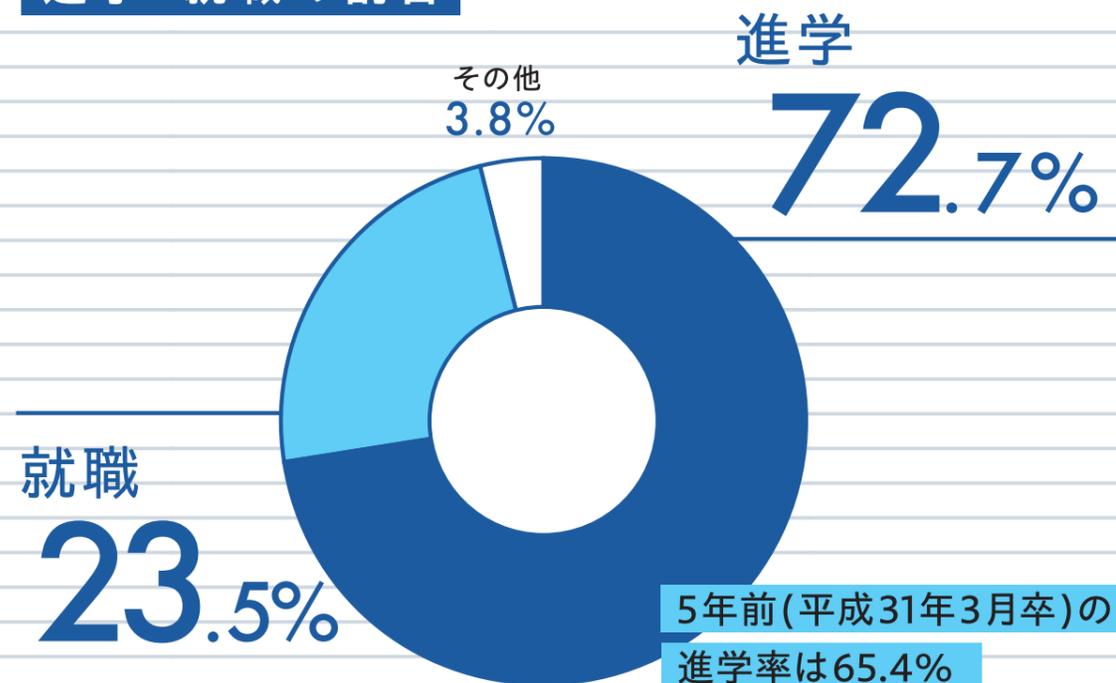
Whether to go on to higher education or to find a job.
In-prefecture or out-of-prefecture? What will you do after high school?

WATASHI NO MIRAI

Data:

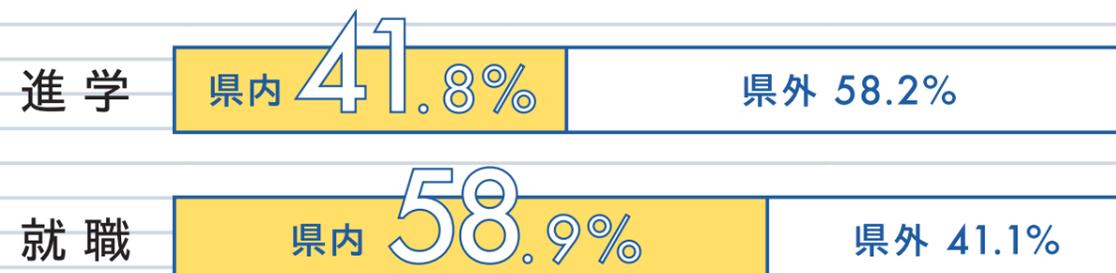
青森県内の高等学校等
卒業者の進路状況（令和6年3月卒）

進学・就職の割合



5年前(平成31年3月卒)の
進学率は65.4%
進学する人が、
だんだん増えています。

県内・県外の割合

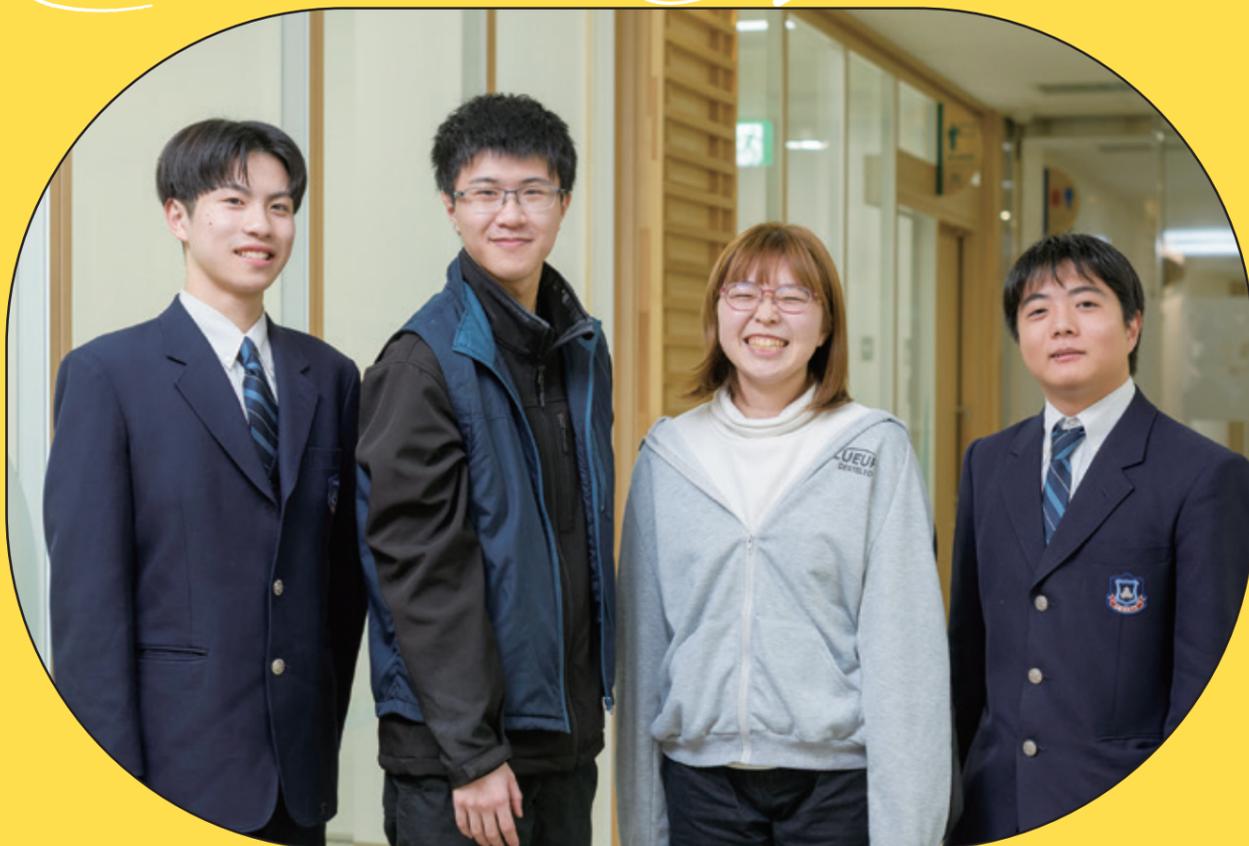


出典：青森県教育委員会「高等学校等卒業者の進路状況(令和6年5月1日現在)」を基に算出

SENPAI INTERVIEW {進学編}

進学か就職か 県内か県外か

センパイインタビュー



Profile



青森大学むつキャンパス
総合経営学部 会計コース専攻 2年
山口 溪聖さん

むつ市出身。青森県立大湊高等学校卒業後、2023年に青森大学むつキャンパスに入学。「川内八幡宮例大祭」への参加や、「ふるさと自慢わがまちCM大賞」の企画・制作・出演など、下北地域の魅力を発信中。



青森大学むつキャンパス
社会学部 福祉コース専攻 1年
澤田 鈴菜さん

むつ市出身。青森県立大湊高等学校卒業後、2024年に青森大学むつキャンパスに入学。地域を支える社会福祉について勉強するとともに、「下北マルシェ」や、「日本ゾオパーク全国大会」など地域活動にも積極的に参加している。

Q1

大学生活で楽しいと感じたことは？

山口:課外活動を通じて、地域の方々より密接に関わることができたことです。また、大学では、自分で授業を選択してスケジュールを組むので、高校の時よりも自由な時間が多く、趣味に割ける時間が増えました。

澤田:むつ市と福島県会津若松市の姉妹都市40周年を記念して考案した「おしまこよさこい」への参加や、ボランティアなどの課外活動を通じて、これまで知らなかった地元の魅力に気づけたことです。

取材してくれた人は?
High School Student Interviewer.



青森県立大湊高等学校2年
上:柿崎 友生さん
左:川野 竜煌さん

Q2 大学ではどんなことを学んでいるの？

山口:経営学を学んでいます。新聞記事の中から興味を持ったものを取り上げて経営の観点から分析したり、企業の財務・会計情報の読み方などを学んでいます。

澤田:社会福祉士の国家試験に向けた勉強や、中国語のほか社会学の観点から地域課題との関わり方などを学んでいます。

Q3 休日の過ごし方は？

山口:ドライブや釣りを楽しんでいます。また、地元の「川内八幡宮例大祭」に子どものころからずっと参加しており、毎年、秋には祭りの運行に携わっています。

澤田:散歩が好きであちこち散策したり、地元の友人とカラオケに出かけたりしています。地域の方とたくさん関わりたいので、ボランティア活動にも参加しています。



Q4 将来の夢は？



山口:大学卒業後は、地域の祭りを盛り上げるとともに、次の世代に文化を伝えるための活動に取り組みたいと思っています。

澤田:介護サービス利用の手配や調整を行うケアマネージャーになるのが夢です。2年次からは青森キャンパスで実技などが始まりますが、目標に向かって努力したいと思っています。

Data:

将来

はどこで
何をしてるんだろう?
地元に残る・戻るってどうなんだろう?

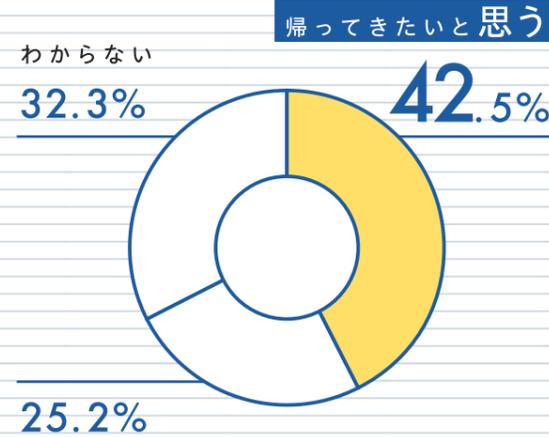
青森県民に聞きました
青森県への愛着

『ある・どちらかといえばある』

74.0%

出典:青森県「令和5年度青森県のイメージ等に関する調査」

県外大学に在籍する青森県
出身の学生に聞きました
**将来は青森県に
帰ってきたいか**



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)」

SENPAI INTERVIEW { 就職編 }

進学か就職か 県内か県外か

センパイインタビュー



Profile



株式会社日本農業 弘前支店
製造部
しらかわ かいり
白川 漣さん

五所川原市出身。青森県立五所川原農林高等学校卒業後、2024年に株式会社日本農業に入社。選果部門に所属し、農家から仕入れたりんごの選果・梱包を担当。

Q1

入社のきっかけは？

高校の先生から勧められたのがきっかけです。当社は、「日本の農業で、世界を驚かす」をキャッチフレーズに、青森りんごの生産効率向上と海外輸出に力を入れています。インターンシップに参加したところ職場の雰囲気も良く、農業の可能性に挑む姿勢に惹かれて入社しました。

Q2

仕事内容と、やりがいは？

農家の方から仕入れたりんごの選果・梱包のほか、アルバイトへの選果レクチャーを担当しています。輸出先によって大きさや色味などの選果基準が異なるため、各国のニーズに合わせて選果しています。お客様の喜ぶ顔を想像し、ていねいな梱包を心がけており、「おいしかった」という声は何よりの励みになっています。



Q3

働きやすさと、プライベートの過ごし方は？

上司とも気さくに話せる雰囲気の良い職場環境です。選果部門は繁忙期以外にまとまったお休みも取得できるので、友達と釣りに出かけています。また、残業がほぼないため、冬は仕事帰りにスノーボードを楽しんでいます。

Q4

今後の目標は？

入社間もない頃は、選果の判断に迷うことが多くありましたが、今では自分の判断で選別できるようになり成長を実感しています。今後は、これまでの経験を生かしながら、当社のりんごの価値をお客さまにアピールするために営業職にも挑戦したいと思っています。

Q5

高校生へのメッセージ

地元の田んぼや川が広がるのどかな景色に囲まれて暮らしていると、地元で就職して良かったと感じます。仕事では日々新たな刺激があり、世界を相手に働けることに誇りを感じています。これからの時代を背負っていくのは私達、若い世代。未来に向かって挑戦してください。

取材してくれた人は？

High School Student Interviewer.



青森県立五所川原農林高等学校2年
いしおか けいた
上: 石岡 慶太さん
くどう あおい
左: 工藤 葵さん

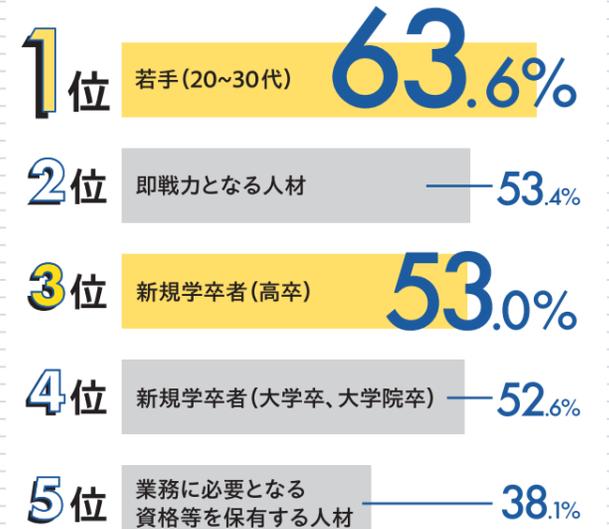


Data:

青森県内企業が求める

人材

とは？



0 10 20 30 40 50 60 70%

出典:青森県「県内企業・団体等意識調査(令和4年)」

株式会社日本農業 弘前支店 採用担当 太田 彬晴さんの声

私たちが、若い人材を求める理由は、新卒者や若者が持つ新しい視点から学ぶことがたくさんあるからです。若い人にはスキルの有無よりも、疑問を持ったことをそのままにせず、積極的に学ぶ姿勢を求めています。就職活動で大事なことは、「自分に合った環境で成長できるか」という視点を持つこと。まずは興味を持った会社を知ることから始め、自分がどのように成長できるかをイメージしてみてください。自分に合った道を見つけ、一步を踏み出すことを応援しています！

青森県の暮らしやすさ 働きやすさ

仕事もプライベートも充実!そんな暮らしを実現したい。



KURASHI

#自然 #通勤時間 #生活費 #余暇

Ease of living and working in Aomori Prefecture.

Fulfillment in both work and private life! We want to realize such a lifestyle.

WATASHI NO MIRAI

Data:

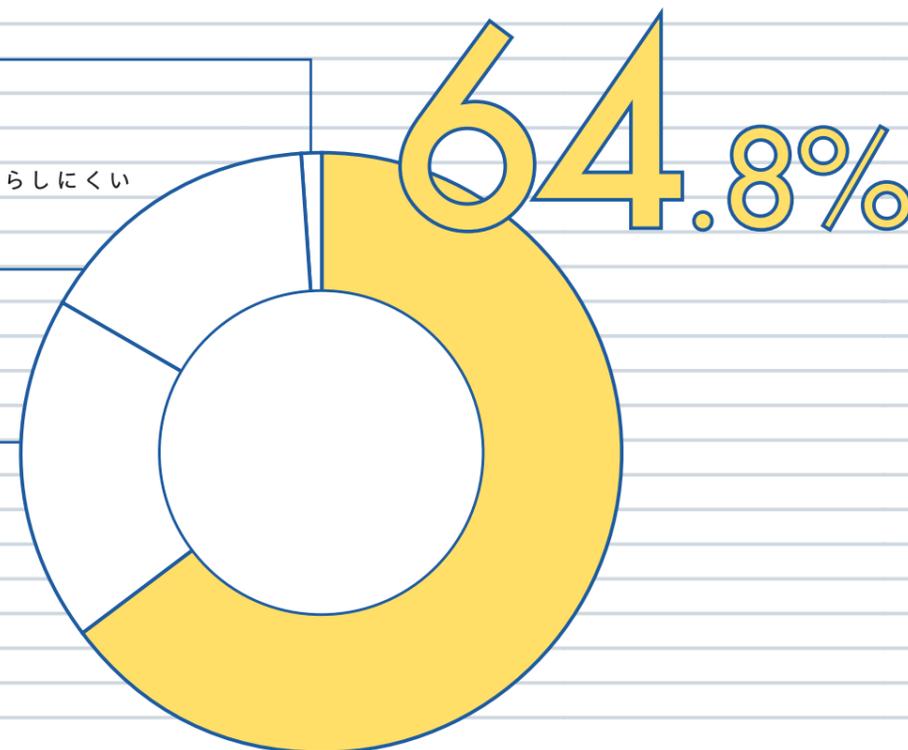
青森県の 暮らしやすさ

暮らしやすい・
どちらかといえば暮らしやすい

無回答 0.9%

暮らしにくい・
どちらかといえば暮らしにくい
15.6%

18.7%
どちらともいえない



『暮らしやすいと回答した理由』

自然環境、
治安が良い

住み慣れている

のびのびと
子育てできる

特に不自由しない

出典：青森県「青森県民の意識に関する調査(令和4年)」

TASHI NO MIRAI

WATASHI NO MIRAI

WATASHI NO MIRAI

WA

12

社会人の生活って、どれくらいお金がかかるの？

DATA.1 単身・勤労者(34歳以下)の支出額

一人暮らし		実家暮らし		卒業後の暮らしをイメージして支出額を記入してみよう！	
Aさん		Bさん			
1ヶ月の支出目安		1ヶ月の支出目安		1ヶ月の支出目安	
住居	38,668円	住居		住居	円
食料	35,391円	食料	35,391円	食料	円
光熱・水道	9,821円	光熱・水道		光熱・水道	円
家具・家事用品	4,224円	家具・家事用品		家具・家事用品	円
被服・履物	5,676円	被服・履物	5,676円	被服・履物	円
保険医療	4,680円	保険医療	4,680円	保険医療	円
交通・通信	21,646円	交通・通信	21,646円	交通・通信	円
教育・教養娯楽	23,306円	教育・教養娯楽	23,306円	教育・教養娯楽	円
その他	24,222円	その他	24,222円	その他	円
1ヶ月あたり	167,634円	1ヶ月あたり	114,921円	1ヶ月あたり	円

約5万円の違い

出典：一人暮らしは、総務省「家計調査2023年」を基に算出。実家暮らしは、一人暮らしの支出額から住居、光熱・水道、家具・家事用品を除き算出

青森県と東京圏の収入差額はほぼ一緒！？

収入が多い東京圏での生活の方が余裕があると思いませんか？
 実は収入と支出のバランスは青森県とあまり変わらないんです。
 収入だけで比較するのではなく、自分の将来の暮らしや家計についてシミュレーションしてみましょう。

DATA.2 単身世帯(30歳未満)の収支差額(月額)

収入		支出		収支差額	
青森県	202,677円	青森県	122,425円	青森県	約8万円
東京圏	241,704円	東京圏	167,238円	東京圏	約7万5千円
	※可処分所得		※消費支出合計		

出典：総務省「2019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

WORKSHEET

あなたの将来の支出は、多い!?それとも少ない!?
 卒業後の暮らしをイメージして、ワークシートにチェックしてみよう!

質問	チェックボックス	支出少なめ	チェックボックス	普通	チェックボックス	支出多め
住居						
Q1 暮らし方は？	<input type="checkbox"/>	実家で暮らしたい	<input type="checkbox"/>	寮・下宿・社宅などで暮らしたい	<input type="checkbox"/>	アパートで一人暮らしをしたい
食料						
Q2 食事は？	<input type="checkbox"/>	できるだけ自炊したい	<input type="checkbox"/>	自炊しながら、たまには外食したい	<input type="checkbox"/>	たくさん外食したい
光熱・水道						
Q3 電気代や水道代は？	<input type="checkbox"/>	できるだけ節約したい	<input type="checkbox"/>	節約することも考えたい	<input type="checkbox"/>	節約は気にしない
家具・家事用品						
Q4 自分の部屋の使い勝手やインテリアは？	<input type="checkbox"/>	まったくこだわらない	<input type="checkbox"/>	ある程度はこだわりたい	<input type="checkbox"/>	かなりこだわりたい
被服・履物						
Q5 洋服や履物は？	<input type="checkbox"/>	あまり購入しなくてよい	<input type="checkbox"/>	2か月に1回くらい購入したい	<input type="checkbox"/>	毎月購入したい
保険医療						
Q6 健康は？	<input type="checkbox"/>	あまり気を遣わない	<input type="checkbox"/>	ある程度は気を遣いたい	<input type="checkbox"/>	かなり気を遣いたい
交通・通信						
Q7 通勤・通学は？	<input type="checkbox"/>	徒歩や自転車で通いたい	<input type="checkbox"/>	バスや電車で通いたい	<input type="checkbox"/>	自動車やバイクで通いたい
インターネット						
Q8 インターネットは？	<input type="checkbox"/>	あまり使わないようにしたい	<input type="checkbox"/>	ある程度は使いたい	<input type="checkbox"/>	料金を気にせず使いたい
教育・教養娯楽						
Q9 趣味や好きなことには？	<input type="checkbox"/>	あまりお金をかけたくない	<input type="checkbox"/>	ある程度お金をかけたい	<input type="checkbox"/>	できるだけ多くお金をかけたい
旅行						
Q10 県外への旅行は？	<input type="checkbox"/>	あまり行かなくてよい	<input type="checkbox"/>	1年に2~3回は行きたい	<input type="checkbox"/>	1年に5回以上行きたい
習い事・研修						
Q11 習い事や研修には？	<input type="checkbox"/>	あまり参加することは考えていない	<input type="checkbox"/>	機会があれば参加したい	<input type="checkbox"/>	できるだけ多く参加したい
その他						
Q12 理容・美容は？	<input type="checkbox"/>	あまりお金をかけたくない	<input type="checkbox"/>	ある程度お金をかけたい	<input type="checkbox"/>	できるだけ多くお金をかけたい
チェックの数を記入して合計点を計算してみよう!		個×1点 = 点		個×3点 = 点		個×5点 = 点
		合計		点		点

あなたの支出タイプ

- 合計 12~30点 合計点が少ないあなたは、支出が少ない「節約堅実タイプ」! お金を節約して、気づいた時にはたくさん貯金できているかも。
- 合計 31~40点 合計点が平均的なあなたは、「プチ贅沢タイプ」! 支出の優先順位を判断しながら、収支バランスをうまくとれそう。
- 合計 41~60点 合計点が多いあなたは、支出が多い「豪快消費タイプ」! 積極的に投資して、自分のやりたいことを実現できるかも。

SENPAI INTERVIEW { 推し活編 }

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



Profile



タイム・コマース株式会社
青森オフィス
おた かい
太田 佳泉さん

青森市出身。青森県立青森中央高等学校卒業後、2019年にタイム・コマース株式会社に入社。大手食品トレー会社の受注業務を担当。県内で働きながら、プライベートでは推し活やハンドメイドを楽しむ生活を送っている。

Q1

どんな仕事をしているの？

当社は、顧客企業の製品やサービスの供給を最適化し、効率的に管理するためのコンサルティングを行っています。青森オフィスでは、顧客企業の業務の一部を請け負っており、私は大手食品トレー会社の受注業務を担当し、問屋からの発注データの入力や、欠品時の再手配などを行っています。

Q2

地元就職した理由は？

進学や県外就職など迷った時期もありましたが、できれば地元で就職してほしいという親の希望もあり、高校に届いた求人票の中から、自分の希望条件に近い会社を選びました。家から通勤しやすい立地であり、完全週休2日制で残業もほぼないため、プライベートの時間をしっかり確保しながら働けることが魅力でした。

Q3

プライベートの過ごし方は？

ゲームキャラの推し活とハンドメイドが趣味で、好きなキャラクターのぬいぐるみの衣装やグッズを製作し、公園などで撮影しています。また、共通の趣味を持つ友人とカラオケやDVD観賞のほか、年に数回、手作りのグッズや衣装を身につけ東京や大阪で開催される推しのライブに参加しに行くこともあります。



Q4

推し活をするうえで青森暮らしのメリットは？



青森は首都圏に比べて人混みが少ないので、公園や施設で思う存分、推しのキャラクターの撮影ができます。また、首都圏では入手困難なコンビニコラボ商品やキャラクターくじも、青森では在庫が残っているケースもあります。

Q5

高校生へのメッセージ

社会人になったらこれをやりたいとか、いつか始めようと思っているものがあれば、ぜひ、高校生のうちから始めることをおすすめします。社会に出て1年目の時は心身共に余裕がないかもしれませんが、そんな時に、自分の支えになるものがあると乗り越えられると思うので、ぜひ自分が好きなことを見つけてみてください。

取材してくれた人は？
High School Student Interviewer.



青森県立青森中央高等学校1年
上: 相馬 奏さん
左: 尾形 蓮さん

Data:

自分の時間

を充実させたい

『短い通勤時間と労働時間でプライベートの時間を確保!』

働いている人の自宅から勤務先まで
(平日1日あたりの平均往復通勤時間)

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」

仕事からの帰宅時間(平日)

青森県 **18:01**

東京都 **19:15** 神奈川県 **19:00**

帰宅時間が早い分
プライベートに
余裕が持てる!

出典:総務省「令和3年社会生活基本調査」

SENPAI INTERVIEW {Uターン編}

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



Profile



材 株式会社
デザイナー(Graphic・Web)
しもだ りな
下田 来渚さん

八戸市出身。八戸学院光星高等学校卒業後、「あら、りんご。」青森奥入瀬溪流店勤務を経て、関西のデザイン専門学校に進学。2024年にUターン。三沢市の企画制作会社「材」でデザイン業務に携わりながら、フリーのデザイナーや「第21代ミスりんごあおもり」としても活動中。

Q1

高校時代の将来のイメージは？

子どものころから絵を描くことが好きで、高校時代からInstagramで青森の魅力や日常などをオリジナルキャラクターを通して発信していたため、将来はデザイン系の仕事で青森に貢献できたらと思っていました。当時は、美術館やアートイベントに出かけて多くの作品にふれることを心がけていました。

Q2

Uターンした理由は？

タレントの王林さんが自分の言葉で、青森の魅力発信する姿に憧れ、私も国内外に大好きな青森の素晴らしさを伝えたいという思いがありました。そこで、地元に戻り、関西の専門学校で学んだ知識を生かしてデザイナーとして働きながら、青森をPRする活動に挑戦したいと思ったからです。

Q3

現在の仕事や活動内容は？

会社ではチラシやパンフレットのデザイン、LINEスタンプのイラスト制作、Instagramの運用などを担当しており、個人ではフリーランスのデザイナーとして活動しています。このほか、「ミスりんごあおもり」として、国内外での青森りんごのPRイベントや食育活動にも参加しています。

Q4 青森でデザイナーとして働く魅力は？

奥入瀬溪流の近くで見た星空など、青森の自然からインスピレーションが湧くことがたくさんあります。台湾や香港のように、青森への認知度が高い国や地域の人たちに対して、魅力を発信できる可能性があると思います。



Q5 高校生へのメッセージ

大阪での学生時代に、偶然立ち寄ったカフェのオーナーとの出会いをきっかけに、デザイン事務所でのインターンシップを経験しました。自分が興味のあることを積極的にまわりに伝えることで、チャンスが巡ってくるかもしれません。悩んでいる時間があれば、まずは一歩踏み出し行動してみよう！というチャレンジ精神で臨んでみてください！

取材してくれた人は？

High School Student Interviewer.



八戸工業大学第二高等学校1年



上: 小島 琴春さん
左: ゼブ サニアさん

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!



※青森暮らしサポートセンターでの相談対応件数
※イベントでの相談対応を含む

青森県にUターンしたくなったとき

青森県を離れる人も、将来地元に戻りたいと考えることがあるかもしれません。Uターンしたいけど、何から始めたらいいの？仕事はどうしたらいいの？そんなときは、「青森暮らしサポートセンター」(東京・有楽町)へ相談!青森県へのUターンについて相談員が個別にサポートします。

TASHI NO MIRAI WATASHI NO MIRAI WATASHI NO MIRAI WATASHI NO MIRAI

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。

Favorite holiday spot!

01

室町時代から続く下風呂温泉郷

川内八幡宮例大祭では、県内随一の大きさを誇る山車と神輿が町を練り歩きます。そのメイン会場となる川内八幡宮は、私にとって特別な場所。また、風間浦村にある下風呂温泉郷では、目の前に広がる津軽海峡で水揚げされる新鮮な海の幸を味わえる食事処もあり、観光客にも人気があります。

青森大学むつキャンパス 総合経営学部
会計コース専攻 2年 山口 溪聖さん



Favorite holiday spot!

02

下北ジオパーク ちぢり浜

むつ市大畑町にある、ちぢり浜では長い時間をかけて波が岩を削ってきた奇岩や蜂の巣状構造などを観察できます。ハート型の岩もあるので、ぜひ見つけてください！また、津軽海峡に面した大畑海浜公園には遊歩道が整備され、散歩やジョギングが楽しめます。

青森大学むつキャンパス 社会学部
福祉コース専攻 1年 澤田 鈴菜さん



Favorite holiday spot!

03

岩木山百沢スキー場でスノボを満喫

冬は、やっぱりスノーボードです！休日は、大鰐温泉スキー場や鱒ヶ沢町の青森スプリング・スキーリゾートへ。車にボードを積んで通勤しているので、仕事帰りに岩木山百沢スキー場でも満喫しています。

また、釣りも好きなので鱒ヶ沢町や深浦町でサバやイカ釣りを楽しんでいます。

株式会社日本農業 弘前支店
製造部 白川 湊さん



Favorite holiday spot!

04

南国ムードいっぱい！夜越山森林公園の植物園

平内町の夜越山森林公園のサボテン園には、数々の多肉植物が並んでいて南国ムードいっぱい！北国・青森では見られない珍しい植物に出会える貴重なスポットです。

このほか、クリスマスイベントが開催されるアスパム周辺の美しい景色や合浦公園の桜など、四季を存分に楽しんでいます。

タイム・コマース株式会社
青森オフィス 太田 佳泉さん



Favorite holiday spot!

05

お気に入りの温泉でリフレッシュ

高校時代は早朝5時に温泉に行ってから登校していたこともありました。お気に入りには、岩盤浴も楽しめる八戸市内の「りんごのゆ」です。

また、こぎん刺しなどの伝統工芸品を販売しているお店を巡ったり、八戸ブックセンターや県内の美術館でアイデアを練ることもあります。

材 株式会社 デザイナー
下田 来渚さん



Date . . .

私の MY LIFE PLANNING ライフプラン

将来やりたいこと、進みたい道、大人になったらどんな暮らしをしたいかなど、将来をイメージしながらプランを具体的に書き出してみると、年代別にするべきことが見えてきます。

友達や家族と一緒に話し合いながらでもOK！まずは、書き出してみることが大事です。

Question.1

この冊子を読んで気づいたことや、参考にしたいと思ったことを自由に書いてみよう！

Question.2

あなたの将来の夢は？

POINT-----
自分の好きなことや得意なこと、興味があることを書き出してみましょう。具体的にイメージできなくても大丈夫！

Question.3

あなたの夢を叶えるために、高校卒業後、どんな進路が考えられる？

青森県内 ・ 県外 () で、
就職 ・ 進学 ・ その他 ()

(必要な資格や免許、具体的な大学・学科名をイメージできていたら書き出してみましょう)

POINT-----
学びたいことや職種によっては、学ぶ場所・働く場所の候補が限られてくることも。「そこ」じゃなければいけない理由があるか、考えてみましょう。ほかの場所や方法でも、やりたいことを実現できる可能性があれば、どんどん書いてみましょう。

Question.4

あなたの夢を叶えるために、今、できることは？

- 勉強
- 部活
- 習い事
- 趣味
- ボランティア
- 地域活動に参加
- 大学・専門学校などを調べる
- 気になる職業・仕事を調べる
- その他 ()

Question.5

将来、働く上で重視したいことは？

- やりがい
- 様々な年齢・性別・国籍の人がいる
- リモートワークができる
- 給与の高さ
- 大手有名企業である
- 海外との交流がある
- 長く働き続けられる仕事かどうか
- 福利厚生制度
- 資格が取得できる
- 仕事を通して社会貢献ができる
- プライベートと両立できる
- 職場の人間関係
- 県内であること
- 県外であること
- その他 ()

Question.6

将来の住まいのイメージは？

- アパート・マンションで暮らす () 歳代
- 一軒家を建てる () 歳代
- 実家で生活する () 歳代

POINT-----
家族構成や結婚や子育て、介護などのライフイベントに応じて、自分にとっての最適な住まいをイメージしてみましょう。

Question.7

将来、始めてみたい趣味や、年をとっても続けていきたい趣味は？
その趣味に向いている場所は？

Question.8

将来、どんな人生を歩んでいきたい？

	20歳代	30歳代	40歳代
どんな生活を送っているか			
▼ もう少し具体的に考えてみよう！ ▼			
暮らしている場所 例：県内で実家暮らし、 ○で一人暮らし			
仕事、勉強 例：○○を研究・卒業、 ○○に就職			
休日の過ごし方 例：趣味に没頭、 家族と過ごす			