

ハタチからの

参考書

～これからのじぶんをイメージする～  
未来のライフデザイン啓発事業





はじめに

この本が

希望あふれる若いみんなが

地元で働いたり 親になったり

活躍したり

ゆっくりと幸せになってもらうための

エールになったらいいな…



# ハタチの疑問

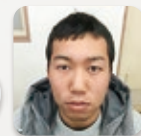
ハタチになるみんなは、どんな疑問や悩みを持っているのか。実際に聞いてみました。



地元就職先はあるの？



結婚でどんな感じ？



これからどんな事ができるんだろう？



親になるってどんな感じ？



仕事と家庭の両立はむずかしいの？



先輩たちはどうしてたんですか？



都会にない沼田の良さって何？

実際に聞いてみました！

Hug Hapi

# 秋永さん家の場合



沼田市  
出身

## パパヒストリー

昭和62年生まれ  
沼田小学校～沼田南中を卒業後  
沼田高校へ



高校卒業後に就職  
郵便局員に

出会う

再会

デートは地元で  
沼小でキャッチボールしたり  
沼田公園を散歩したり  
沼田祭りに一緒に参加したり

28才

25才

結婚

結婚式は地元の仲間みんなでお祭りのお囃子で盛りあげてくれました

沼田市  
出身

## ママヒストリー

平成元年生まれ  
沼田小学校～沼田西中を卒業後  
沼田女子高校へ  
小学校時代の旦那さんの印象は  
「お兄ちゃんの友達、背が高い人」

高校卒業後短大へ

短大卒業後保育士になる



## パパヒストリー

29才



## ママヒストリー

出産

26才 出産



## そしていま

20歳になり、社会に出て、なりたかった職業に就いたけれど、はじめはつらいこと、大変なこともあった。しかし周りの人に支えられ、一年一年続けていく中で楽しさが増し、やりがいを感じる事ができた。辞めずに続けてきてよかったと思っている。今は、沼田で結婚・出産をして、反抗期だった私も両親に甘え、たくさん助けてもらっている。地域の方々も、散歩の時やスーパーで話しかけてくれたり手助けをしてくれたりと、改めて“沼田の温かさ”を感じている。子どもが出来、「小学校は、沼小がいいよね。」「お囃子は、いつからやらせる?」と考えることが今の楽しみ。これから、つらいこと、大変なこともあるだろう。でも、それ以上に、これからの幸せな日々がわくわくする。

# 小野さん家の場合



沼田市  
出身

## パパヒストリー

- 18才 高校卒業後専門学校へ  
都内で一人暮らし
- 20才 **交際が始まる**
- 21才 地元にて就職
- 22才 養蜂の仕事に就職  
修行後家業に就職

伊勢崎市  
出身

## ママヒストリー

- 18才 高校卒業後専門学校へ  
都内で一人暮らし
- 19才 **同じクラスで知り合う**
- 22才 群馬の地元で就職

会  
う

26才

結  
婚

25才

結婚を機に退職  
沼田へお嫁に  
(夫のお店でパートとして働く)



長  
女  
出  
産

28才 長女誕生

27才 長女誕生

## パパヒストリー

31才 実家の近くに新居建築中

## ママヒストリー

29才 育児中  
(4月から保育園予定)



## そしていま

都内の専門学校なのに、たまたま群馬出身で同じクラスだったので、群馬での遊び、スノーボードなどの話して盛り上がり、つき合い始めて、夫の家が養蜂家と聞きはちみつ大好きな私は夫に興味を持ち、週末は沼田へ遊びに行くようになりました。沼田は自然が豊富で、空気がきれい、大好きな温泉も沢山あり、大好きになりました。

沼田の人達もみんな優しく、夫の仕事への決意や行動にも惚れ、結婚しました。結婚してからもうすぐ温泉に行けたり、1年中フルーツ狩りもできたり、スノーボードや、ゴルフ場もあり、とても充実しています。

子供を産んでからは、近くに支援センターがいくつかあり、子供服をリサイクルできる仕組みがあったり、子育てするにはとても素晴らしい環境だと思います。

沼田は必ず保育園に入ることができるという面でもビックリしています。この先も安心して家族が暮らせる場所が見つかり、本当に良かったと思います。

私が20歳の時は自然に興味は湧かなかったけど、沼田へ来て自然とふれあうようになったら、心も穏やかになり、自然食にも興味が出てきたり、長生きの秘訣はここにあると感じました。

# 染谷さん家の場合



沼田市出身

## パパヒストリー

- 20才 東京で大学生(農学部)
- 22才 青年海外協力隊に入隊  
アフリカのジンバブエに渡り、現地での果樹栽培指導、普及に携わる。  
ここでの2年半の生活は人生に大きなインパクトを残した。
- 25才 日本に帰国。帰りたくなかったけど...
- 26才 1年間の農業研修を経て実家のりんご園に就職。
- 34才 経営を任せられるようになる
- 38才 所属していた(一社)沼田青年会議所の活動で、利根沼田ドリームプランプレゼンテーションを実行委員長として開催した時に現妻と10数年ぶりに再会

小学生時代に  
出会う

沼田市出身

## ママヒストリー

- 20才 東京の短大を卒業し高崎に就職  
独身ライフを満喫  
(旅行・食べ歩き・習い事・健康オタク)
- 32才 料理に興味を持ち、マクロビオティックを学び、のちに薬膳を学ぶ
- 35才 高崎で1人暮らしを期に薬膳料理教室を始める
- 35才 高崎で1人暮らしを期に薬膳料理教室を始める



「食」という共通点で  
関係が深まる

39才 結婚 39才

## パパヒストリー



## ママヒストリー

長女  
誕生

- 40才 出産
- 41才 育児休暇中に沼田で薬膳料理教室再会
- 42才 夫婦でクレープの試作を重ね  
秋のりんごシーズンにクレープ販売開始



そしていま

### 【地元で家業に就くことについて】

10代の頃は家業から逃げる事はかり考えていた。実際就職してからも若い時は家に閉じ込められた様な気がして窮屈だった。普通に給料やボーナスを買って外で働く会社員が眩しく見えた。自分には結婚できるのだろうかと不安になる事もあった。でもね、家業って自分にしかできない夢や目標を持つことができる。自分にしか無い使命感に気付く。可能性だって無限大。くじけそうな時も、泣きたい時だってある。だからやり甲斐があってそれが生き甲斐になる。今はこの仕事をやり抜いて、沼田で一番のりんご屋になって、誇りある沼田人になろうと思う!

### 【地元で子育てすることについて】

将来、沼田に住むことは全く考えていませんでした(笑)だから、沼田に引越して来たときはさみしく感じました。でも、両親が近くにいる環境で子育てできることはとても有難いです。そして沼田には自然がたくさんあり、子育てにはとても良い環境だと実感しています。子供を通して素敵な友人もでき、薬膳料理教室も再開できました。これからも「食と家族の健康」をキーワードに活動し、それを地元の人々にも伝えていけたらと思います。

# 飯村さん家の場合



大阪府出身

奈良県出身

## パパヒストリー

- 20才 大学生(大阪)
- 22才 大学院生
- 24才 就職→ 沼田へ



30才

## ママヒストリー

- 18才 短大生(奈良)
- 20才 卒業後フリーランスで働く

出会う

遠距離

いい加減結婚しようよ!

28才

26才

この人となら一生一緒に暮らせるなと思い結婚を決意



第一子誕生

- 28才 出産・育児がきっかけで子育て支援に関わるように

(マイホーム建てる)

## パパヒストリー

- 33才 第二子誕生
- 37才 地区の育成会役員に
- 39才



39才

## ママヒストリー

第二子誕生

31才

第三子誕生

37才

ただいま第四子妊娠中



## そしていま

私たちが20才の時は将来のことなんて未知の世界。それでもなんとかなるだろうと思って楽観的でした。今思えば20代の若い時期は年を重ねてからよりもとても密度が濃い、心身ともに充実した時期でした。新しいことへのチャレンジや、スキルを磨くことも30代、40代よりもスムーズです。この年代で得た土台によってその後の人生がより良いものになるでしょう。

でも、たとえ受験や就職で思い通りにいかなくても、人生の道は一本道ではないのです。様々な経験を経ることで、無限の可能性が広がります。

大切な人生を楽しんでください。





地元を出たからこそ

地元の良さがわかることがある

# こんな生き方もあります

## 人生を変えた成人式での出会い

### 私の年表

#### 41歳 印刷会社勤務 男性の場合

20



#### 失恋して仕事に集中期

働きながら夜は専門学校に通い、念願のCM音楽制作会社に入社。しかしこのころからすれ違いの生活が増え、**彼女とはお別れする事になってしまう**。失恋直後は、夜な夜なヘッドフォンで音楽を聴きながら街を徘徊する異常行動を起こすが、仕事の忙しさと友人の支えでなんとか復活。給料は生死のレベルギリギリの金額だったが、**毎日が新しい出会いと経験の連続で、東京の魔力に引きずり込まれる**。

33

#### 今、そして未来の自分

実家に戻り、ハローワークで今の職場を見つけ入社。正直食べればいやくらいにしか思っていなかった。今までの職場と違い直にお客さんと接する機会が増え、自分の仕事の反応がダイレクトに伝わる。そんな中、ひよんな事から沼田青年会議所という団体に入会し、**同年代の社会人と知り合う機会が増え、自分の出来なさを知るとともに「自分は、人の長所を見つけるの得意だな」って事にも気づく。そして「人を誉めるのが好きだな」って事にも気づく**。そこで仕事にやりがいが見つかる。「ほめる」を仕事にしよう！  
**そして今は本当の意味で仕事が楽しくなった。**

40

#### 恋愛期

大学進学も出来ず、正社員として就職も出来ず、恋愛経験も無いまま20才を迎え、気乗りしないながらも成人式に出席。

そこで初恋の相手に再会し、ひよんなことからつきあうことに、**自分の事を好きになってくれる人の出現により、根拠の無い自信が生まれプラス思考になる**。交際が進むにつれ、二人で移住する事を決意。場所は神奈川県藤沢市。理由は海が見えるから(笑)。そして就職先も決まっていないうちに、住居を探しに行き、奇跡的に住居が決まる。

**それを機に自分の夢について考える**。俺は音楽が好きだったなー。じゃあそれを仕事にしよう！と安易に決意。昼夜交替制の工場で働き、専門学校に通うための資金作りを始める。

とにかく彼女との生活が楽しくて、かなり調子に乗っていた(笑)。

25

#### 迷走期

不景気の波が弱小音楽制作会社にも直撃し、仕事が減り始める。それと同時に根拠の無い自信も揺らぎ始める。「俺には音楽を仕事にするだけの能力が無いんじゃないか」「タイミングが良かったから仕事にできただけなんじゃないか?」と、**元来のネガティブ思考が復活**。同世代が次々と結婚し家庭を築く姿を見て、自分の状態と比べ、さらに落ち込む。「俺の人生は終わってるかもしれない」。そんな中会社が潰れる。唯一の心の支えだった「好きな事を仕事にしている」事もできなくなり、地元に戻る事に。この時点で俺のやる気はゼロ。

自分の20歳からの20年間を振り返ると、ほんとにまわり道が多かった。

でも全てに意味があったと思う。自分はこの先も必ずつますくと思うけど、そんな時は人との出会いが自分を救ってくれると信じている。

今まで出会って別れた人、全てに想い出があり、これは自分の唯一の財産。

特に大人になるきっかけを作ってくれた、最初の彼女は自分にとって恩人。

だからこれからも  
出会いを大切にしていこうと思う。

# こんな生き方もあります

## 想定外の生き方

### 私の年表

28歳 フリーカメラマン 兼企画、デザイナーの場合



#### 10代

**高校生:勉強、オシャレより修行にハマる!**  
強く、カッコイイ女性への憧れが何故か武道に滑り込んでしまう。中学の柔道に続き、高校は空手部に入部。2年生の時に同時に居合道も始める。毎日顧問と対立しつつ、部活と居合でムキムキして行く。勉強は嫌いなので絵の勉強をして、自然が溢れる田舎の美大をめざす。

#### 20代中盤

**山ごもり:都会から戻って参りました!**  
疲れたので、大好きな山奥の実家に帰る。webデザインや看板制作等しながら食いつなぎ、タラタラと過ごす。が、あてにしていた貯金が底をついてきた。そこでどうせなら0円にしようと思い、見たかったガウディ建築を見るためにスペインに旅行に行って残金を使い果たす。ずっと憧れていた国だったが、行ってみるとそんなに特別な感じは無く、自然と空気の気持ち良さは実家の方が勝る気がした。帰国後、マジでお金が無くなり家賃が払えなくなったので仕方なく仕事を探す。

#### 20代後半

**カメラマン:やっぱり自然が大好き!気持ちいい!**  
ひよんな事から写真館でカメラマンとして働き始める。もともと好きだった写真を仕事として撮る難しさや楽しさにハマる。&何より大好きな家から通える☆  
また、地域で活動する仲間に出会い、色んな企画イベントに参加する。  
参加した先でさらに新しい仲間に出会い、1,2年の内に交流の輪がどんどん広がる。  
そのお陰で仕事でも新しい企画や、イベントをする様になる。今は給料は安いが自分の時間をフル活用しながら、ダラ〜っと休みたい時はきちんと休む事も出来る。  
**何より仕事に向かう行き帰りの車から見る四季の自然の美しさは最高!**

#### 幼少期

**小学校4年生:森が大好き野生児!**

1年生から貯めたお年玉を使い、欲しかった一眼レフカメラを購入。人見知りなので1人で遊べる写真にハマっていった。勉強や運動は苦手。唯一の得意科目は図工。あと家庭科での試食。学校帰りの道草が大好き!道草し過ぎて中々家に着かず、怒られる事もしばしば、、、



#### 20代前半

**専門学校~広告代理店:野生児、都会へ旅立つ!**

美大の推薦に落ち、急に行きたくなった東京渋谷のデザイン学校(夜間)に通う。  
**子育ての為、都会ではすぐ死ぬのではないかとビビる。**でも優しい友人や先生の多大なる援助のおかげでどうにか生き延びる。昼はバイト、夜は勉強で毎日めまぐるしく、**けどメチャメチャ楽しかった。**恩師の強い勧めで広告会社へ入り、CM制作の仕事をする。休みなく、夜は3時まで働く事も。でも給料は良かった。「地獄のタイ(自称)」と呼んでいるタイで開催したイベントの仕事を最後に退社。この頃は毎日ジェットコースターに乗っている様などにかく忙しい日々だったけど、**最悪で最高の経験ができた。**



#### 未来の自分

**予測不能の自分へ**

現在までで、既に6つの職業に就き(バイト入れると10以上)、色んな事をやりながらいつの間にか大人な歳になっている自分。10年前には考えもしなかった仕事に就き、想定外の恋愛をしたり、大失敗を繰り返しながら、支えとなってくれる人達に恵まれて生きていく。希望的には更に10年後、今考えもしない様な事をしていきたい。

田舎は都会に比べて無いものが多い。  
ただ地元のごこにしか無いものも多い。  
どこで暮らして行くかはあまり重要じゃなく私はできる限り心が自由に居られる場所に居たいと思う。



## コラム「出産とキャリア」

---

多くの女性が社会で活躍している世の中になりましたが、「いつかは私も赤ちゃんを産みたい」という女性ならではの願いは、昔と比べてあまり変わっていないように思います。

もちろん、生みたいかどうか、いつ生むか、は個人の自由ですが妊娠についての知識は男女ともに持っておく必要があります。

生物学的に女性の身体は、20代での妊娠・出産が最も安全で容易。35歳を越えると徐々に「妊娠すること」自体が難しくなってしまいます。もちろん40代で出産している人も少なくありませんが不妊治療や出産に危険が伴う確率が上がるのも事実です。

仕事を始めてから、妊娠・出産でキャリアが中断するには抵抗があるかもしれません。20歳の今から、仕事と妊娠適齢期の兼ね合いを視野にいたれたキャリアプランを考えておくのがおすすめです。

---

後藤ひとみ  
母の芽助産院（沼田市横塚町）



## コラム「20代、みなさんの活躍に期待します。」

---

20歳頃、良く沼田市に来ていましたが、当時の私は東京に憧れていました。そのため、22歳で上京。大学卒業後に、起業。20代は思いっきり仕事に打ち込みました。今は、沼田を暮らしの拠点にしながら、東京の仕事を高崎で行っています。

沼田と、東京を往來して、早8年間。東京で仕事を受け、沼田の暮らしを満喫するライフスタイルは、本当に豊かです。その暮らしの魅力に気づいたのは、33歳のころ。それまでは、沼田の魅力に気づけなかったし、そういうものだと思っています。

東京との近接性（上毛高原から66分で東京駅）、豊かな山森との近接性（尾瀬、みなかみなどの北毛の玄関は沼田）、を活かせる立地が僕が感じている沼田の魅力です。稼ぐことは、自分のビジネススキル次第で、何とかなるものです。

みなさんの20代の人生が素晴らしいものになるよう、願っています。やりたいことを探したり、試したりしてみてください。挑戦し、失敗し、立ち上がる中できっと、かけがえのない仲間との出会いがあることでしょう。そして、また、沼田で語りましょう。

---

### 都丸一昭 一般社団法人ママプロぐんま代表理事

沼田市東倉内町在住。1980年長野県小海町出身。高校卒業後、東京電力に就職。22歳で慶應義塾大学（SFC）に入学し、卒業時に起業。沼田に籍を移す。現在は、東京と高崎と沼田の3拠点で地域づくりに取り組む。

# 地域団体紹介

## 利根沼田ドリームプラン プレゼンテーション 実行委員会

tel.0278-24-7156(星野)

次の時代をつかっていく青年世代が、積極的に夢を語り、未来を明るく照らすことで、地域の大人から子どもまでが、未来に夢や希望を抱いてくれると信じています。ドリブラを通じて、関わる人が互いに成長し、助け合い、思いを実現していける人の輪を地域に広がっていきます!

## 多文化共生ネットワーク 利根沼田

tel.0278-22-1600(FM OZE内)

利根沼田地域に暮らす国籍や民族等の異なる人と、よりよい地域をつつていくための活動をしています。相談会のほか、フリーマーケット参加、交流会等を行っています。

## めっけるかい

※facebook で検索してください

利根沼田のステキなところを見つけてfacebook 上で発信することを主な活動とするほか、月1回ワークショップ形式の活動を行っています。地元の魅力を、地元のみんなで集め、共有し、外へも発信、コソコソと地域の活性化へつなげられたら最高です。

## 沼田市 青少年団体連絡協議会

tel.0278-23-2111  
内線 3333(社会教育課内)

沼田市の青少年の活動を推進するため、市内の青少年団体間の連絡調整をはかり、成人式の企画運営や講演会の開催等の活動を行っています。

参加団体：青友会沼田支部、沼田青年会議所、勤労青少年ホーム友の会、利根沼田BBS会、沼田市農業青年会議所、杉の子会

地域を楽しくするために活動している団体です。  
一緒に活動しませんか?

## ナルク利根沼田

tel.0278-22-1760(こったく広場)

時間預託ボランティアって知ってますか?ボランティアをして預託時間を貯めておくと、自分がしてもらいたい側になった時に使うことができる会員制のシステムのことを言います。公的なサービスではできないような犬の餌やりから話し相手・庭の手入れ、さらに身辺介護も・・・が特徴です。分からないことがあったら何でもお尋ねください。

## 沼田市 子育て支援ネットワーク 推進協議会

tel.0278-22-1760(こったく広場)

沼田市内の子育てサークル、子育て支援グループ等と沼田市子ども課がネットワークを組んで、子育てしやすい沼田を作るために活動しています。保健福祉センター 3 階の子ども広場の活用、講演会・コンサート等の企画、ニュースの発行などを行っています。

## Hug Hapi (ハグハピ)

tel.0278-22-1760(こったく広場)

利根沼田の子どもをとりまく環境(妊娠、出産、子育て～成人を迎える若者)全てのみんなをぎゅゅっとハグして応援したい!応援する人もされる人もハッピー!そんな活動を目指しています。

## NPO 法人利根沼田 地域ボランティアセンター

tel.0278-22-1760(こったく広場)

民設民営の中間支援センターとして、市民活動・ボランティア活動を支援すると同時に、自主事業として①循環型社会、②障がい者の自立支援、③子育て支援活動のネットワークづくり、を3本の柱として活動しています。「誰もが暮らしやすい地域」を目指している中で、中心市街地に「こったく広場」として、誰もが気軽に寄れる広場を開設しています。

## DATA GUIDE 相談窓口など

地域で活動する	市民活動センター「ホッツステーションぬまたん家」	0278-22-8444
仕事を探す	ハローワーク沼田 ジョブカフェぐんま北毛サテライト	0278-22-8609 0278-20-1155
労働条件や労災	沼田労働基準監督署	0278-23-0323
契約のトラブル	沼田市消費生活センター	0278-20-1500
こころの相談	群馬県こころの健康センター	027-263-1156
DV(パートナーからの暴力)	DV相談ナビ 群馬県女性相談センター	0570-0-55210 027-261-4466
女性の健康相談	群馬県助産師会	0276-37-5660

## ぬまたハッピープロジェクト 運営委員会

tel.0278-23-2111 内線 77257(子ども課内)

出合いを応援し沼田を元気にするネットワークとして、地域全体で若い世代の出合いを応援する事業「ハッピープロジェクト事業(地域で見守る縁結び)」を実施します。

〈事業の内容〉  
◆出合い・交流イベント、セミナーの企画・開催◆登録団体主催イベント、セミナーへの支援◆サポーターの養成◆その他出合いを応援し沼田を元気にするためのさまざまな活動※参加団体募集中です!

## 制度について知りたいとき

○沼田市役所 電話 **0278-23-2111**(代表)  
<http://www.city.numata.gunma.jp/index.html>

住民票や戸籍のこと→市民課	内線 3123
年金のこと→市民課	内線 3137
税金のこと→税務課	内線 3142
選挙のこと→選挙管理委員会事務局	内線 3217
創業のこと→産業振興課	内線 3253
健康のこと→健康課	内線 76202
子育てのこと→子ども課	内線 77257

## 最後に

私たちだって まだ旅の途中な気がする  
不安になることもある  
でも、その時その時に助けしてくれる人が結構いたり  
痛い思いをしても学ぶことがあったり  
どれもいい経験で  
結果 なんか良かった  
なんて思ったりして…  
わりと幸せな気がする  
だからみんなも  
幸せになる事を夢見て  
自分が本当にしたいことや  
なりたい自分を大切にしていけば  
そのプロセスも結果も失敗も  
きっと幸せなんじゃないかな

Hug Hapi

～これからのじぶんをイメージする～  
未来のライフデザイン啓発事業  
ハタチからの参考書

2016年12月20日発行

[協力] 成人式実行委員会のみなさん  
齋藤 隆志 (写真)

[編集] **Hug Hapi**  
沼田市子育て支援ネットワーク推進協議会

[発行] 沼田市健康福祉部子ども課  
〒378-0053  
群馬県沼田市東原新町 1801-40

[印刷] 有限会社コトブキ印刷

