



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



～ハタチの疑問～素直な言葉を語らう場

A group photo of the members of the Adult Ceremony Implementation Committee, arranged in two rows against a blue sky background with a rainbow.

Top Row (Left):
1. 大人って楽しいのかな?
2. 大人の皆さんはハタチの時、自分の将来を具体的に考えられてましたか?

Middle Row:
1. 地元のいいところって何だろう?
2. みんなどんな仕事をしているんだろう?
3. 結婚もしたいし 子どももほしいけど、それって大変?
4. 結婚ってどんなものなんだろう?
5. 外から見た沼田ってどう?

Bottom Row (Right):
1. やりたいことは見つかりましたか?
2. 夢は叶いますか?
3. 自営業の人の話が聞きたいな
4. 夫婦のパートナーシップはどうですか?
5. 子育てと仕事の両立はどうですか?
6. 好きなことを仕事にするのは大変ですか?

Hug Hapi

Hug Hapiがハタチの疑問に答えるために、沼田に住むみなさんにインタビューしました!

P3

成人式実行委員会のみなさん

P4

はじめに

私達も ハタチの頃は
いろいろがよくわからなかつた
今も わからないことはある
ハタチのみんなの疑問をうけて
とても 上から立派なことなど 言えない
だから ...
みんなのちょっと年上の地元の人の中に
こんなふうにやってる人がいるよ♪
こんな道もあるよ♪
なんて この本に紹介することで
少しでも これからのみんなが
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
ガイドやエールになったら うれしいです。

Hug Hapi

ずっと地元が大好きな二人

佐藤さん家の場合



みなかみ町
出身

パパヒストリー

18才 高校卒業後消防署に勤務



28才

27才

18才 高校卒業後県内の看護学校へ

21才 無事看護師となり
地元沼田の病院に勤務

25才
共通の友人の紹介が
きっかけで交際・結婚
結婚を機に退職
第一子妊娠

26才

家でじっとしていられず1才になった
長男を一時保育に預け、
パートで外来に仕事復帰

長女
誕生

30才

保育園に長男と長女を預け
地元の病院でパートとして
勤務

沼田市
出身

ママヒストリー

18才



32才

パパヒストリー

33才 一大決心の末、住んでいた所に
新居を建てる



38才

ママヒストリー

まさかの第三子妊娠
長男が私の母校の小学校入学

31才

縁あって地元の准看護学校の
教員になることに…
専任教員になるためこの年で
花の女子大学生に

36才 地元の看護学校にて教員生活
スタート!



そしていま

結婚・妊娠を機会に

自分の実家近くへ家を建て、
自分の親や小学生からの友達、知り合いに囲まれ
たくさんの協力を得て子育てと仕事が両立できています。

今は、子どもの頃には遠ざかっていた
地元のお祭りやおみこしにも家族で毎年参加して
楽しんでいます。

好きを仕事にしている二人

後藤さん家の場合



沼田市
出身

パパヒストリー

20才 大学生(in東京)
アメフト部に所属

23才 就職(in神奈川)
某大手電気メーカーのエンジニアとなる
忘年会で日本酒にはまる

27才 酒蔵への転職を考えはじめる

29才 地元の酒蔵へ転職
杜氏見習



藤岡市
出身

ママヒストリー

20才 看護学生(in高崎市)
助産師を目指して勉強の日々

23才 就職(in前橋市)
助産師として総合病院に勤務

30才 自分の幸せや人生について悩む日々
今の旦那さんと知り合い新しい視点
が持てるように

32才



結婚

出産

33才 出産、約1年間の育児休暇後
仕事復帰。育休中は子どもを通じて
ママ友の輪が広がり支え合う育児
を経験する。助産師としてもっとママ
たちの役に立ちたいという想いが強くなる

パパヒストリー

37才 見習いから杜氏となる
現在 永井酒造取締役杜氏

ママヒストリー

36才 横塚町に助産院開業
現在子育てと仕事に悩みながらも
楽しくとりくむ毎日



そしていま

【地元に戻って働くことについて】

魚屋の次男に生まれ、
「将来、どこで何してもいい!」と言われて育ち
大人になって沼田に住むつもりは全く無かった。
東京の大学を出て、いわゆる「有名大企業」にも入れて、
仕事への不満も特になかった。しかし、さらにやりたいことが見つかり、
日本全国の酒蔵に問い合わせてみたところ、たまたま地元利根沼田の
酒蔵が最良であった。地元に帰ることになる小恵ずかしさに多少の抵抗感も
ありつつ、慣れ親しんだ文化と風土が転職への後押しをしてくれた面もあると思う。
そして今では、地元の自然の恵をいただいた商品を造り、地元の文化と風土とともに
全国／全世界に発信する仕事ができることをうれしく思う。

【地元で子育てすることについて】

自分が使っていた頃と変わらない「給食セット」を毎朝ランドセルに
詰める息子。自分の地元で子育てをしていると、学校での様子も
想像しやすいような気がする。

また、自分の子供時代も鮮明に思い出す。
自分が楽しく子供時代を過ごせたのも、その当時の
周りの大人口のおかげだったということに気づき、
今度は自分がその「大人」の役目を果たし、
地域の次の世代に恩返ししていきたいと思う。

リターンして夢を叶えた二人

田村さん家の場合



沼田市
出身

パパ活ヒストリー

20才 旅行系の専門学校に入学
念願の東京で独り暮らし。
満員電車はキツすぎる

22才 四万温泉に就職
生活するなら群馬だと思い、車で50分の
四万温泉に就職。が静かすぎた。
二年経って友人の誘いで大阪へ。

24才 大阪でトラック運転手
大阪は楽しかった。食べ物はうまいし人も
優しい。この頃一生住むならどこが良いか
を考え始める。

26才 東京でコカコーラに勤務
二回目の東京暮らし。楽しいけど一生
暮らすには何かちがうと感じた。

28才 群馬でトラック運転手
地元で色々考える。東京も大阪も群馬も
住めるけど、やっぱり地元が良いと確信。

29才 美容専門学校に入学
三回目の東京。地元で一生過ごすために
あえて東京へ

3.たりは
同級生

沼田市
出身

ママヒストリー

14才 実家の旅館に映画刑事物語の
撮影クルーが宿泊
スタッフさん達の生き生きしてる姿を見て
テレビの仕事がしたい!と思う。

19才 映像系の専門学校へ入学

20才 「平成教育委員会」タイムキーパー見習い
ビックネームの人々に弟子入りしちゃった♪
けど見習いはキツイなー



22才 「闇え!脳筋カップルズ」でタイムキーパーデビュー
やったー!!独り立ち。
「たけしの万物創世記」「奇跡体験
アンビリバボー」など数々の番組を担当し、
徹夜などハードな仕事だが、楽しくて
やりがいのある日々を過ごす。

パパ活ヒストリー

31才 東京・埼玉の美容室で勤務
約8年の間に独立するノウハウを学び
妻とも出会い、地元に戻って一生を終える
決意を固める。

36才

37才 地元沼田で美容室開業



ママヒストリー

旦那さんが地元美容室を開くって
言ってるから私も戻ろう♪

36才

37才 出産



42才 若い人にまじり、美容師の勉強をはじめ
国家試験を受けて取得してからは
マツエクの施術を主にしています。
子供が小学入学を機にタイムキーパーの
仕事も復活!

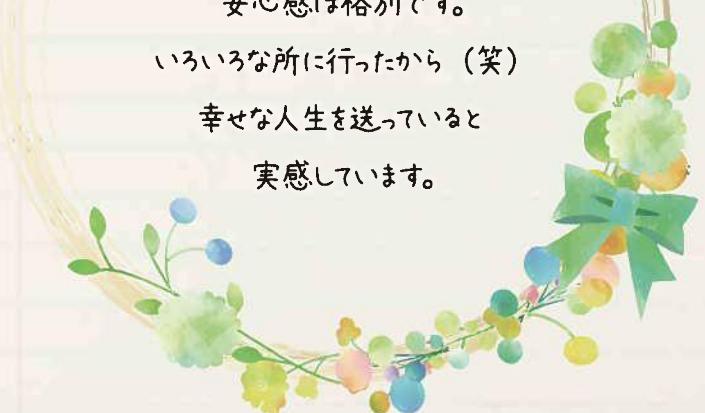


そしていま

20代から30代で色々な所に住み
楽しく生きてきましたが、やっぱり地元の空気感
安心感は格別です。

いろいろな所に行つたから(笑)

幸せな人生を送っていると
実感しています。



県外から沼田へ来た二人

飯村さん家の場合



大阪府出身

パパヒストリー

20才 大学生(大阪)

22才 大学院生

24才 就職→



28才

結婚

30才



第一子誕生

(マイホーム建てる)

奈良県出身

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

出会い
遠距離

26才 この人なら一生一緒に暮らせるなと思い結婚を決意!



自宅で音楽教室を開き演奏活動を始めるよ

28才 出産・育児がきっかけで子育て支援に関わるよう



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 産後しばらく育児休業の代わりに有給を使って休み妻をサポート

ママヒストリー

31才 第二子誕生

37才 第三子誕生

39才 第四子誕生



そしていま

私たちが20歳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樂観的でした。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。

農業という選択をした二人

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
りんご園に就農。

34才 経営を任されるようになる

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

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

「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



長女
誕生

ママヒストリー

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ばかり考えていた。
実際就農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貰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、沼田に引越しして来たときはさみしく感じましたが
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く、
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お友人もでき、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
元の人々にも伝えいけたらと思っています。

ステップファミリーの奇跡

治田さん家の場合



昭和村
出身

パパヒストリー

再婚
38才 ベビー誕生 36才

沼田市
出身

ママヒストリー

～奇跡～

治田家二女 瑞実ちゃんが少年の主張の学年代表として読んだ作文です。

「ママのおなかには今、小さな命があるんだ」

母に申し訳なさそうにそう言われた時、私は頭が真っ白になりました。

数ヶ月前に「もし赤ちゃんが出来たらどうする?」と何回か聞かれ、
薄々気付いていたのですべ、

「うへん」としか答えることが出来ず、心中では少し反対していました。
「14歳も年下のきょうだいへ」と思ってしまったからです。

母がエコー写真を見せてくれました。
私の目にはしっかりと心臓の形がうつり、
こらえていた涙があふれました。

日に日にお腹は大きくなり、
動きづらそうで体調も良くなかったのに、
母は毎日仕事に行き、料理や洗濯などの家事もこなし、
父はそんな母を手伝い、助けていました。
そんな母を心から尊敬し、父にも感謝しています。

命の誕生が絆をつなぐ

予定日のちょうど1週間前の朝早く、母が破水しました。
祖父と姉と私で遅れて病院に行くと、「もう生まれそうだよ。」と
助産師さんに言われ、母は私と姉にほほえみかけてくれました。
私は頑張る母の姿を見て、
自分もこんなふうに生まれてきて、
今ここにいるんだなと思いながら
ただ母を見守ることしか出来ませんでした。

母は歯をくいしばり、何度も何度もいきみ、
赤ちゃんは頭が出たり戻ったりの繰り返し。
見ているだけで、その痛さが伝わってきました。



やっと生まれた赤ちゃんは大きな産声をあげて、
元気に誕生しました。
助産師さんにきれいにしてもらった赤ちゃんを
抱っこした私はまた涙があふれました。



赤ちゃんはとてもあたたかく、
最初は反対していた私も、その時には心の底から
「生まれてきてってくれてありがとう。」
と思いました。

でもそれは母が頑張ったからです。
そんな母の姿を見てきたからこそ、あらためて命の大切さをかみしめています。

今、私がいること、妹が無事に生まれてくれたこと、
皆さんかが生まれたことは全て「奇跡」なのです。
赤ちゃんの誕生が家族を強くつないでくれたのも「奇跡」。
だからひとつでも多くの命を大切にしていくなければならないのです。





ここを出て もどってきたからこそ

地元の良さがわかることがある

ここに いるからこそ



～20代、みなさんの活躍に期待します～

20歳の頃、沼田市に訪れるようになりましたが、
当時の私は東京に憧れており、22歳で上京。
大学卒業後に起業して20代は
思いっきり仕事に打ち込みました。

今は、沼田で暮らし、みなかみ町と高崎にて
東京の仕事をやっています。

沼田と東京を往復して早8年し、
沼田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付けずに
東京しか見ていませんでした。

東京との近接性（上毛高原から66分で東京駅）、
豊かな山林との近接性（尾瀬、みなかみなどの北毛の玄関は沼田）を
活かせる立地が僕の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なんとかなる」
20代から、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でしょう。

皆さんの挑戦を応援します。

都丸 一昭 一般社団法人コトハバ 代表理事

1980年生まれ 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、卒業後に起業し沼田に籍を移す。
現在は高崎、みなかみ、下仁田で地域拠点を運営している。

幸せは人生のプランニング次第！

～20歳の今から考える出産とキャリア～
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「産みたいかどうか、いつ産むか」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歳を超えると徐々に「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。

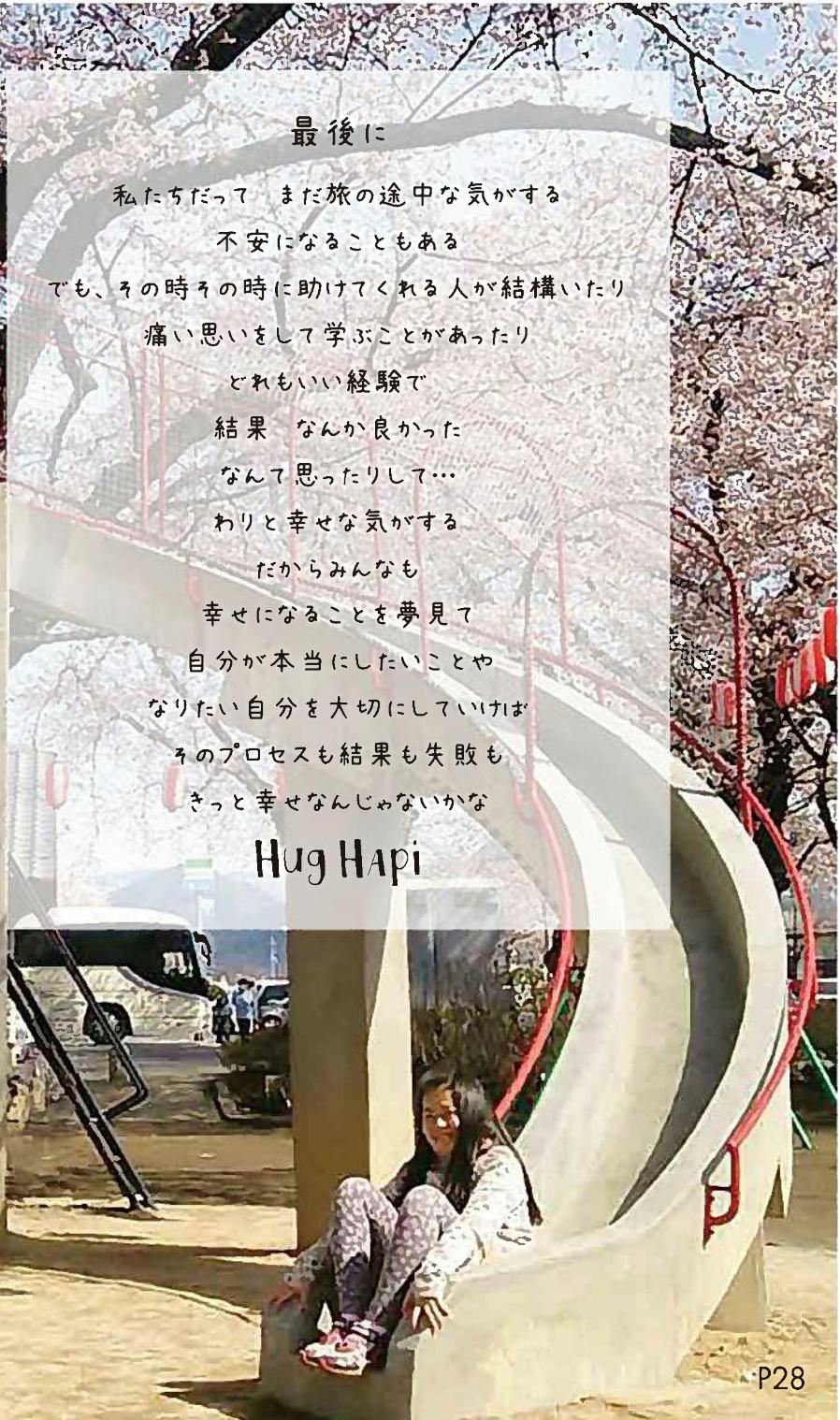
仕事を始めてから、妊娠・出産でキャリアが
中断するのには抵抗があるかもしれません。
20歳の今から、
仕事と妊娠適齢期の兼ね合いを
視野にいれたキャリアプランを
考えておくのがおすすめです。

後藤 ひとみ 母の芽助産院（沼田市横塚町）



子どもって 可愛いよ♪
子育てって 楽しいよ♪





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、その時々の時に助けてくれる人が結構いたり

痛い思いをして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

幸せになることを夢見て

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いかが

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

[協力] 成人式実行委員会のみなさん

斎藤 隆志（写真）

アーチデザイン（改訂作業）

[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

2018年12月25日発行

[印刷] 有限会社コトブキ印刷

~~~~~ 編集後記 ~~~~~

毎年成人式実行委員会の子達に取材する時に感じるのは「ハタチの子達が 地域の大い達の暮らしや人生を聞く機会って意外と少ないんだな、こんなに夢や希望や興味をもっていて、それに近いことをしている人がそばにいるのに、知らない つながらないって本当にもったいないな」ということ。

時代でしょうか、人とのつながりや、世代間交流が少ない。これは大人の責任です。

実行委員会のみんなとの交流は 私達にとって多くの気付きと学びをくれました。

ありがとう。私達のみんなへのお礼とエールとラブも 同じように届きますように。

**Hug Hapi**（ハグハビ）とは？

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～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。

TEL 0278-22-1760（ごったく広場）

~~~~~



