

# 女性Uターンに関する インタビュー調査 報告書

令和7年11月上伊那広域連合

## 1. 調査概要・対象者属性

- ・ 調査概要
- ・ 対象者属性

## 2. インタビュー結果

- ・ 東京圏の企業を選んだ理由
- ・ 暮らしの満足度と地域移住（Uターン）意向
- ・ 今後のライフプラン（結婚・出産）
- ・ 上伊那地域の企業が選ばれるには

## 3. まとめ

# 1. 調査概要・対象者属性

# 1. 調査概要・対象者属性

## 調査概要

### ■ 実施日

2025年10月11日（土）、10月26日（日）

### ■ 対象者

上伊那地域出身で、高校卒業後に東京圏（埼玉・千葉・東京・神奈川）で働く25～30歳の女性6名

※上伊那地域：伊那市、駒ヶ根市、辰野町、箕輪町  
飯島町、南箕輪村、中川村、宮田村

### ■ 調査目的

上伊那地域出身の若年女性が地域外で働き・暮らす理由や、地域企業が選ばれない要因を明らかにし、人口流出対策や若者・女性から選ばれる地域づくりの参考にする

### ■ 調査方法

ZOOMを使用したオンラインインタビュー形式

# 1. 調査概要・対象者属性

## 対象者属性

### ■年齢

25歳 1人、28歳2人、29歳1人、30歳2人 計6名

### ■出身地

伊那市 3人、駒ヶ根市 2人、南箕輪村 1人

### ■現在の居住地

東京都 3人、神奈川県 2人、千葉県 1人

### ■上伊那地域から東京圏への移動

最初から東京圏で就職 5人（進学先：長野県内大学 1人、東京圏大学 5人）

上伊那地域で就職後、東京圏へ転職 1人

### ■現在の職業

会社員 5名、自営業（福祉関係） 1人

### ■最終学歴

大学 6人

### ■未既婚

未婚 3人、既婚 3人

## 2. インタビュー結果

## 2. インタビュー結果

### 進学先を選んだ理由

#### 長野県内大学を選択 1人

- ・理学療法士の資格取得を目指し、当時は県内での就職を想定していたため、長野県内で理学療法士の国家資格が取得でき、地元就職に強いと評判の県内の大学を選んだ。

#### 東京圏の大学を選択 5人

- ・幅広い学問と交友関係を広げるため、上伊那より選択肢の多い東京の大学で国際文化や民族学を学ぶことを選んだ。
- ・興味のある分野を深く学ぶため、首都圏の大学への進学を選んだ。
- ・理学療法士を目指していたことに加え、キャンパスの新設やスポーツ領域のカリキュラム充実、海外研修の機会が自分の目的に合致したこと、そして一人暮らしで最新設備の環境で学びたい希望があったため、進学先を選んだ。
- ・進学先を選んだのは、県外に出て広い世界を見たいという思いが強く、姉妹が東京で進学していた影響もあり、自然と東京志向になったため。
- ・進学先を選んだのは、幼い頃から関心のあった「国際協力」を体系的に学べる学部であり、先生方の専門性やカリキュラム内容に惹かれたためです。長野で生まれ育ったため、大学進学では多様な価値観に触れたいという思いから東京の大学を志望しました。

## 2. インタビュー結果

### 東京圏の企業を選んだ理由

上伊那地域だけで就職活動した 1人

- ・大学卒業後、上伊那の整形外科に就職したが、東京に転職。働く中で、サービスの立ち上げや経営ノウハウを学んだが、経営者の考えが自分と合わなかったため、自分の理学療法士としてやりたかった事業を実現するために独立。

東京圏だけで就職活動した 4人

- ・自分の希望する職種や、今後のキャリアの幅を考えると東京の方が魅力的な選択肢が多かったため。
- ・長野の企業も魅力的だったが、国際協力に関わる仕事をするには、貿易や国際プロジェクトに関われる東京の大企業の方が良いかと思い就職した。その後、より実務レベルで経営戦略に関われる環境を求め、システムコンサルに転職しました。
- ・希望する職種や業界が東京中心だったことと、上伊那地域には希望に合う企業が少なかったため。
- ・大学院に通いながら働ける職場が条件で、長野は求人が少なく給与も低かったため。

上伊那地域と東京圏の両方で就職活動した 1人

- ・長野県内の企業も数社見ていたが縁がなく、東京で就職活動をした。また、姉妹が東京で進学していたことも影響していた。



## 2. インタビュー結果

### 今の暮らしに対する満足度

- ・リモートワークやフレックス勤務で生活と仕事のバランスが取りやすく、キャリア形成や社会貢献もできて満足している。特に自由度が高い点が気に入っている。
- ・便利な都市環境と低家賃の住宅を確保でき、仕事とプライベートのバランスも良いため、現在の暮らしには概ね満足している。
- ・都心での一人暮らしに満足だが、物価高騰のため生活費や奨学金返済で金銭的な余裕は少ない。
- ・満足度は10段階で8。住宅手当などの待遇が良く、メリハリをつけて働けていることやプライベートとの両立ができています。
- ・仕事のやりがいと成長機会には満足しているが、勤務地の制約や育児・家族との両立を考慮すると、今後の働き方について柔軟な選択肢が必要だと感じている。
- ・物価が高い。働き方や研修など自由度が高く、やりたいことを実現できている。

## 2. インタビュー結果

### Uターン意向

- ・将来的には地元に戻りたい気持ちがある。自然や地域の魅力に惹かれる一方で、就職環境やキャリアの選択肢も考慮しながら判断したいと考えている。
- ・地元の自然や生活環境の良さを重視しており、フルリモート勤務が可能であれば将来的に上伊那に戻る意向がある。
- ・将来的には戻りたいが、給与や研修環境が整わない限りすぐには帰れない。
- ・現時点ではすぐのUターンは難しいが、将来的には上伊那や長野県内での移住・住宅購入も視野に入れている。地元の安心感は感じつつも、夫の仕事や生活の利便性から東京圏での暮らしを優先。
- ・興味関心分野で働ける地元企業があればUターンを検討したいが、現状はフルリモートや柔軟な勤務制度を持つ企業が少ないため条件次第だと考えている。
- ・東京で事業を始めたばかりのため田舎での暮らしは考えていない。  
また、パートナーの身体的制限により、バリアフリー設備が整っていない田舎での暮らしは考えていない。

## 2. インタビュー結果

### 今後のライフプランについて 1

- ・ 今後は30代になる前に結婚し、将来的には出産も視野に入れている。  
二人暮らしなら東京での生活も可能だが、子育てを考えると上伊那での生活を希望したい。仕事は現在の職場でリモートワーク・フルリモート等の柔軟な対応を期待したい。
- ・ 結婚とか子どもはあまり考えていない。  
生活のペースや感覚を大事にしながら、地元の暮らしの良さを活かしつつ、フルリモートで自由に働ける形が取れば地元に戻ることも検討する。
- ・ 現状は東京で一人暮らしをしつつ奨学金返済や勉強費用で手一杯なため、結婚や出産はあまり優先していない。  
まずは給与や学びに充てる資金の確保と働きやすい環境を重視している。  
将来的に経済的・生活的余裕ができた場合は結婚や出産を考えいく。
- ・ 当面は子育てを考えず二人暮らしを楽しみつつ、現住地で安心できる自分の家を購入し、将来的には上伊那や長野県への移住も視野に入れながら仕事を続け、自分たちに合った生活プランを模索している。

## 2. インタビュー結果

### 今後のライフプランについて 2

- ・結婚とか子どもはあんまり重視していないし、生活のペースや感覚を大事にしながら、地元の暮らしの良さを活かしつつ、フルリモートとかも活用して自由に働ける形で過ごしていきたいと思っている。
- ・現在二子目を妊娠中で出産後は育休を取りつつ今後の働き方を検討する予定である。  
夫も移住に肯定的なため長野の企業で自分の興味関心に合う仕事を探したいが、その希望に合う企業を見つけるのが難しいと考えている。
- ・28歳で子どもも将来的に考えており、家も東京で建てる予定。  
30代に入る前の今が適期と考えているが、家や会社が東京にあるため、実家には戻らず、田舎でのビジネスは先輩が既にやっていることもあり、まずは近場で予防関連の事業を広めていきたいという状況である。

## 2. インタビュー結果

### 上伊那企業が選ばれるためには

- ・地域や社会への貢献が明確であり、柔軟な働き方やキャリア形成の選択肢があることが重要だと考えてる。働きやすさと成長機会の両立も若者には魅力。
- ・職種や業務内容の魅力、柔軟な勤務形態、給与やキャリアパスの明確さ、若手が働きやすい社風、都市圏とのアクセスの良さが選ばれるポイントでは。
- ・給与水準の改善、研修支援や経験の幅、勤務時間の柔軟性が重要。
- ・勤務形態の柔軟性（休日・残業・給与）、生活の安心感（住宅や福利厚生）、若手が自分らしく働ける環境、人間関係の距離感や雰囲気重要。希望に合う仕事の幅が広いこともポイント。
- ・柔軟な働き方の導入、育児・家庭との両立支援、女性のキャリア形成に関する情報発信、多様な業種・職種の選択肢提示が重要。
- ・仕事のやりがい・自由度・地域連携の可能性。個々の専門性を活かせる環境があること。

### 3. まとめ

### 3. まとめ

- ・ 調査結果のまとめとして、調査対象者による発言を以下の通り整理し、「上伊那地域の問題点、その解決策の糸口」としたい。

#### ① 進学先について

- ・ 県内には多くの大学がなく、学びの選択肢が限られている。
- ・ 県外に出て、広い世界や多様な価値観に触れてみたいと思った。

#### ② 企業選択について

- ・ 上伊那地域（県内）には、自分の希望する職種や、魅力的なキャリア形成の機会が少ない。
- ・ 上伊那地域（県内）には、国際的な仕事がないと思った。
- ・ 上伊那地域（県内）は、求人も少なく、給料も低い。

### 3. まとめ

#### ③ Uターン意向について

- ・ 将来的には地元に戻りたい気持ちがあるが、一方で就職環境やキャリアの選択肢も考えたい。
- ・ 上伊那の自然や生活環境の良さを理解しており、フルリモート勤務が可能であれば、上伊那に帰る気持ちがある。
- ・ フルリモートや自由難な勤務制度がある企業があれば、上伊那へのUターンを考えたい。

#### ④ 今後のライフプランについて

- ・ 子育てを考えると上伊那で生活したい、
- ・ フルリモートで働くことができれば地元に戻ることも考えたい。
- ・ 夫も移住に前向きであり、県内の企業で自分に合う仕事があれば帰りたいが、仕事を探すのが難しい。



### 3. まとめ

#### ⑤ 上伊那の企業が選ばれるためには

- ・ 柔軟な働き方やキャリア形成の選択肢があること。
- ・ 多様な職種や充実した業務内容。
- ・ 高い給料、明確なキャリアパス。
- ・ 若者が働きやすい社風。
- ・ 福利厚生の充実。
- ・ 休日が多く、残業時間が少ないこと。
- ・ 人間関係の程よい距離感。
- ・ 育児・家庭との両立支援。
- ・ 女性のキャリア形成に関する情報発信。
- ・ 充実した研修制度。

### 3. まとめ

#### ⑥ 全体を通して

- ・インタビューをしたほとんどの女性が上伊那のことを好きであり、上伊那地域に帰って来たいという想いを持っている。（県内の他地域（長野市や松本市）なら住むつもりはないが、上伊那が好きなので帰りたいという女性もいた。）
- ・⑤の課題解決のため、今すぐ地域を上げて本気で取り組む必要がある。