

女性Uターンに関する アンケート調査結果

令和 7 年 11 月

上伊那広域連合

調査概要

【目的】

長野県上伊那地域では若者（特に就職期の若者・女性）の人口流出が顕著であり、県外に進学後、県内へＵターンする人は約４割と言われています。

多くの上伊那出身者が地域外で働き、暮らす理由を調査することによって、人口流出の対策を考えるとともに、若者や女性から選ばれる上伊那地域づくりの参考にさせていただくため、この度、上伊那地域出身で現在、東京圏（東京、神奈川、千葉、埼玉）で働く若者（20 歳から 33 歳までの女性）を対象にアンケート調査を実施します。

<アンケート調査概要>

実施期間：令和7年8月28日（木）から令和7年9月20日（土）まで

対 象：高校卒業時に上伊那地域*に住んでいた、現在東京圏（埼玉、千葉、東京、神奈川）で働く 20 歳から 33 歳までの女性

* 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

アンケート結果について

（１）回答者数（男女比）

女性：50名

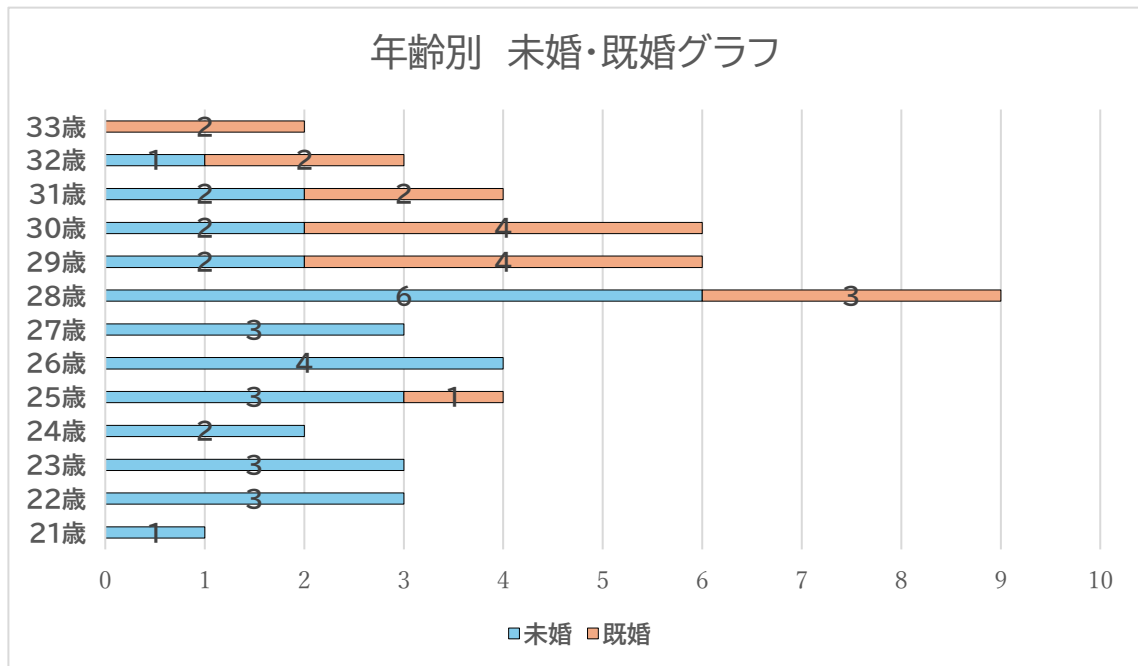
（２）年齢

年 齢	人 数	単位：人	
21歳	1	28歳	9
22歳	3	29歳	6
23歳	3	30歳	6
24歳	2	31歳	4
25歳	4	32歳	3
26歳	4	33歳	2
27歳	3		
		合 計	50

(3) 未婚・既婚の別

単位：人

未婚・既婚の別	人 数
未 婚	1 8
既 婚	3 2
合 計	5 0



(4) 出身市町村

単位：人

市 町 村 名	人 数
伊 那 市	2 5
駒 ケ 根 市	1 1
辰 野 町	1
箕 輪 町	4
飯 島 町	1
南 箕 輪 村	4
中 川 村	3
宮 田 村	1
合 計	5 0

(5) 現在の居住地

単位：人

都 道 府 県 名	人 数
東 京 都	29
神 奈 川 県	10
千 葉 県	8
埼 玉 県	3
合 計	50

(6) 最終学歴

単位：人

最終学歴	人 数
大学・大学院	33
専門・短大	13
高校	4
合 計	50

(7) 東京圏（東京、神奈川、千葉、埼玉）に出たきっかけ

単位：人

東京圏に出たきっかけ	人 数
就学	36
就職	13
結婚	1
合 計	50

(8) 勤務先業種（総務省 日本標準産業分類 大分類）

単位：人

勤 務 先 （分 類）	合 計
医療・福祉	12
製造業	5
情報通信業	5
宿泊業, 飲食サービス業	4
教育, 学習支援業	3
建設業	3
生活関連サービス業, 娯楽業	3
サービス業(他に分類されないもの)	3
卸売業, 小売業	2

公務	2
学術研究, 専門・技術サービス業	2
不動産業, 物品賃貸業	1
金融業, 保険業	1
そ の 他 (※)	4
合 計	50

※その他・・・人材紹介(1)、動物医療(1)、半導体関連の商社(1)
外資系ビジネスコンサルタント(1)

- (9) 現在まで、転職などで地元へのUターンや東京圏以外で居住することを考えたことがあるか

単位：人

	人 数
ある	30
ない	20
合 計	50

- (10) 就職先として、東京圏以外に、上伊那地域や長野県内も考えましたか

単位：人

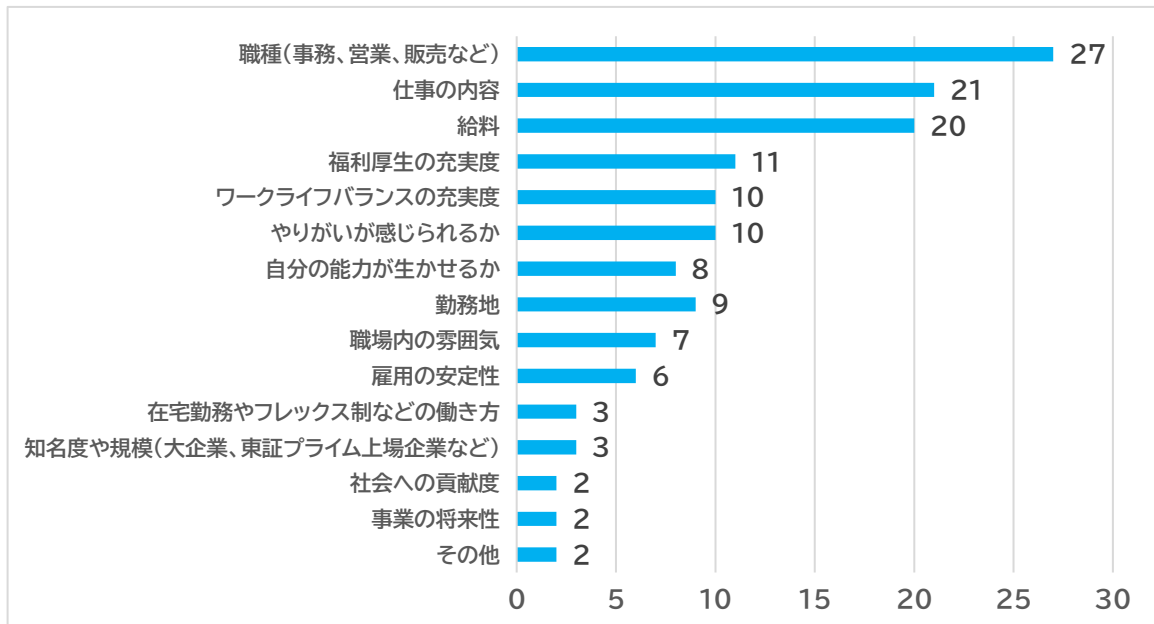
	人 数
考えた (※)	30
考えていない	20
合 計	50

※考えたと回答した方

→それはどのような時でしたか (自由記述)

新卒のとき	大学時代の就活期
出産など	実家で暮らしたいと思った時
新卒	新卒採用時
就職活動をしている時	新卒で就職先を探した時
大学卒業後、就活のタイミング	就職時
就活の時。	転職時。転職後の今も考えています。
29歳で転職したとき	前職からの転職のタイミング
父の死去	大学卒業後
在学中に就活をしたとき	大学生の時就活で県内を希望しました。
精神的に不安になった時や一人暮らしで寂しさを感じた時に家族と過ごしていた方が就職した時に安心できるだろうと考えたため。	

(11) 今の仕事を選んだ理由（3つまで選択）

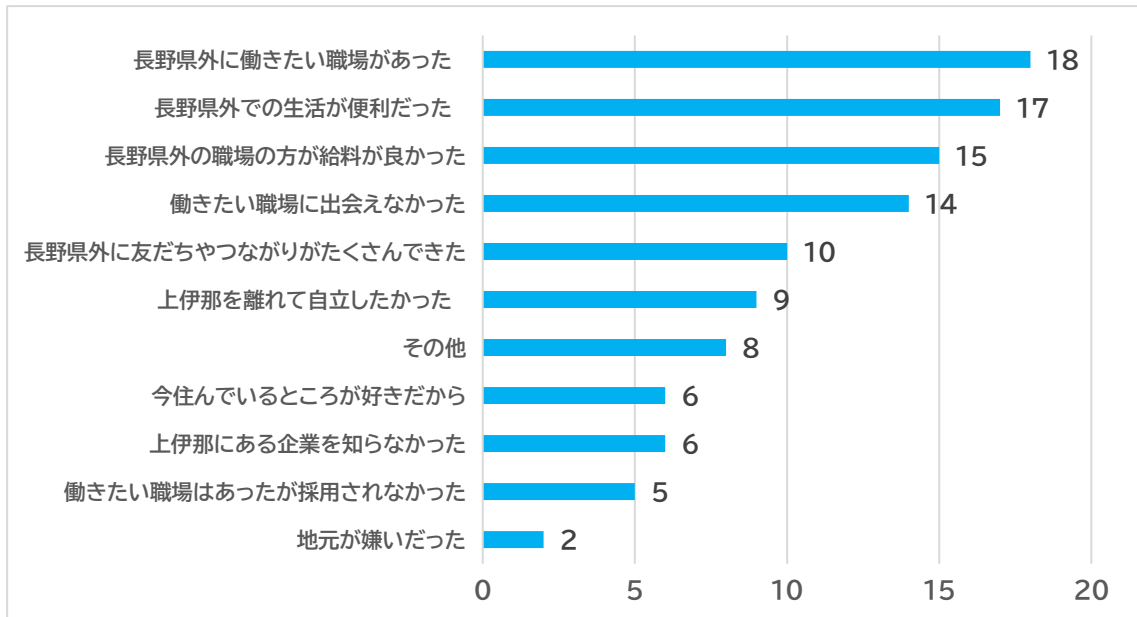


その他・・・若いうちから様々なことに挑戦できて、多くの人と関わりながら人として成長できる環境、音楽との両立

(12) 特に重要視したこと（自由記述） ※（ ）がある場合の数字は回答人数

仕事の内容（7）	給料（5）
勤務地（3）	職種（3）
働き方（3）	やりがい（2）
自己成長（2）	職場の雰囲気（2）
福利厚生（2）	ワークライフバランス（2）
医療に携わりたかった	人員の多さ
音楽との両立	在宅勤務制度
会社の雰囲気	資格が活かせる場所
休日がしっかり確保できるか	自分が希望する職種かどうか
案内してくれた上司となるであろう方々の人柄や職場の雰囲気。	一人暮らしは継続したかったため、一人暮らしをする際の福利厚生(住宅手当など)
今までやってきた職種をそのまま活かして給与アップできるかどうか	好きなことを仕事にすること、かつ長く続けられるか
自分に合って長く働けるかどうか。	全国転勤がない総合職であること
自分のやりたい仕事ができるか	大学で学んだことを活かせるため
自分の能力が活かされるか	働く場所と働きやすさです。
若いうちから様々なことに挑戦できて、多くの人と関わりながら人として成長できる環境	論理的思考を十分に発揮し社会の役に立つ改革に貢献する事。
人とのつながり	

(13) Uターンしなかった理由



その他・・・結婚（３）、音楽に関わる仕事がない、
故郷は「帰ってきたいと思える場所」にしたかったから。
働きながら遠隔地で平日に転職活動を行うことが難しかった。
大学まで長野県内だったので、一度は東京に行ってみたかったから。
上伊那に戻るなら、もう少し人として社会人として成長してからが良いと思ったから。

(14) Uターンをしなかった一番の理由（自由記述）

仕事関係

働きたい職場に出会えなかった
働きたい職場が東京だった
働きたい職場が県外であったため
働きたい職場がなかった
長野県外に働きたい職場があった
自分の職種と経験を活かせると思える職場が見つけれなかった
県外にいい職場があったため
文系なので地元での就職の選択肢が公務員か金融系以外にあまり思い浮かばなかった
入りたい企業が長野になかった
長野県以外に働きたい場所があった
上伊那の仕事に魅力的な仕事があると思えなかったから
就職先が限られてしまい選択肢が少ないから
就活時自分がどんな仕事に向いているのか悩んでいた時、事業領域が広く入社後もあらゆるキャリアを選択できる会社に魅力を感じ、その会社が東京にあったため。
就きたい職に出会えていない点が大きいです。戻る場合は起業後だと考えています。

仕事のバリエーションがない
県外に働きたい企業があった
やりたい仕事がない
都心と比べ月収が10万低い
長野県内に働きたい職種の会社が無かった
給料の低さ
自身のキャリアアップを優先
今の場所で自分がやりたいことが思い切りできているからです。
求人の多さ
音楽に関わる仕事がない
いろんな会社をみてみたかったからです。

生活環境関係

日常生活を送る上で不自由しないところ
生活が便利で、職業的には人口が多い方が有利だった
生活が便利(美容系施術の豊富さや徒歩圏内にスーパーやコンビニがたくさんある)
少しだけ良い暮らしができると思ったから。
住みやすさ、便利
東京への憧れ
他の地域に住んでみたかった
都会に住んでみたかったからです
都会で働きたかった
都会での生活に憧れがあったから

結婚・交友関係

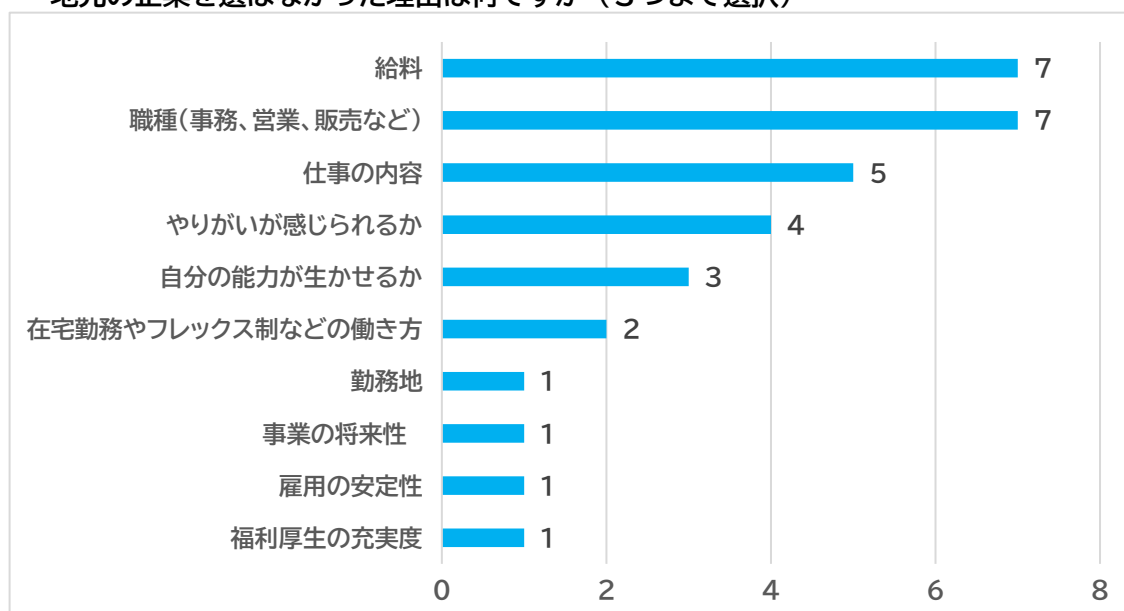
配偶者が県外の出身だった
結婚相手の希望
結婚したため
長野県外に友人が多くできた
上京してからの友人との繋がりを大切にしたいと思ったから

その他

上伊那に戻るなら、もう少し人として社会人として成長してからが良いと思ったから。
都会の暮らしの方が私には合っているように感じていましたが、ふとした時に実家に帰りたと思うことがあります。毎日いるとマンネリ化してしまいよく思えなくなってきたし、もう嫌で本社は長野県ですが、営業所が各所にありキャリア変更すれば戻ってくることも出来るという考えも視野に入れてこの企業を選びました。
就活時のリサーチ不足
実家と距離をとりたかった。
自立

県外の試験に合格したため
その他

- (15) (13) Uターンしなかった理由で『働きたい職場に出会えなかった』を選択した方
地元の企業を選ばなかった理由は何ですか（3つまで選択）



→その中で一番の理由はなんですか（自由記述）※（）がある場合の数字は回答人数

仕事内容（3）	職種（2）
やりたい仕事がない	県内に希望の仕事がなかった
勤務地	そのような企業に出会わなかった
県内に希望の仕事がなかった	給与面
事務職で探したが選択肢が少なく、給与などの待遇も東京の方が良かったため	大学で上京をし、東京での生活の利便性を感じてしまったため。
就きたい職、自分が足踏みせず飛躍できる場は既存では存在しないと考える。したがって帰ってくるためには起業しなければと考えており、起業のために国内外での経験とネットワーク構築に励んでいる。	

- (16) 一般論ではなく貴女自身の「自分事」として考えた場合、上伊那の地域や企業がどのように変われば、Uターンが増えると思うか（自由記述）

福利厚生の実施
仕事を増やす
私は大学卒業後の就職のタイミングで地元も選択肢に入っていましたが、友達は当たり前前に都内で就職を考える子が多く、親に相談しても企業を知らなかったり、相談するところもないし、私を求めている感じがしない、と思ってました。なので、まずは地域に相談できる場所があること、情報がしっかり届くこと、地域で皆に帰ってきてほしいと思うことが伝わると良いと思います。あと、企業は関東と同等レベルの職場環境や待遇

を目指して職場改善していく(人気店は広告を出さなくても口コミで広がっていく的な…)今いる社員が子供や知り合いの子にうちの会社良いよ！って勧められるような企業に変わっていくこと。あとは実際にUターンした人の様子を動画やインタビューなどでオープンにしていくとUターンを検討する時の参考になるのかと思います。
①～④が自分がUターンを検討したが、結果行わなかった理由。→以下が改善点と思われる部分。 ①キャリアの成長機会と選択肢が欲しかった。②職種の選択肢が少なかった。→自治体が、スタートアップ企業の誘致や支援を行うなど。地元企業が、社外研修の機会を設けるなど。専門的な職種だと地元企業に転職しにくいので、職種の創出なのか、もしくは未経験も歓迎などの風潮があれば。 ③給与水準が低いため、将来設計に不安があった。→給与水準の向上(業界によるので難しいと思うが)、リモートワークや副業を受け入れる取り組みなど。④田舎＝閉鎖的なイメージがあり、年齢と性別に応じた選択(結婚出産など)をしていないとダメという風潮が強いと感じるから、それを避けたかった。→同世代が集まれるコミュニティの提供、新しい価値観の浸透ができれば。(別の点ですが…)・将来的に親世代の介護とかもあるかな?と思うので、そういった点に対する支援とか、情報もあったら嬉しい。・地元企業で働くわけではなく、関東でフルリモートの職種に就いて、住所を地元に戻すというのも検討してます。
福利厚生
給料や働ける場所が増えればUターンも増えそう
1)交通の便を整備する。住宅街とオフィス街を分かりやすく整備し、その間の交通機関を充実させる 2)スタートアップに融資し、誘致する
雇用条件や在宅勤務制度など働き方が柔軟な会社が増えること
業者が増えるといい
仕事内容と給料のバランスが取れている企業があること。※あるのであれば、そのアピール。長野移住に向けた就活セミナーにも参加したことがあるが、金融、スーパーなどがメインで、コンサルタントからの転職を考えづらい。
物価と給料のバランスが取れて仕事もあればUターンも検討したい。
給料を上げたり、働き方の幅を広げる。
企業については、若者から見て魅力的な企業が増えれば、Uターンも増えると思います。実際に地元企業のインターンや説明会に参加した際、東京圏の企業と比べて体制が古いと感じました。(例えば、男性が総合職、女性は事務職といった形です。) また、建物も古く、都会のような洗練されたオフィスに憧れる若者にとっては理想的ではないと思います。給与面についても東京圏の方が高い企業が多く、物価の高さを考慮してもなお魅力的に見えてしまうのだと思います。 地域については、若者が買い物や遊びを楽しめる場所を増やすことが重要だと思います。実際に帰省した際、友人とすることがなくドライブだけで終わってしまうことも少なくありません。

私が知らないだけという可能性もあるので、既存の施設やイベントを若者向けにもっと周知していただければ、地域の魅力も高まるかと思います。
お給料、福利厚生
都内へのアクセスが良好であること。
起業家を応援し、もっと最先端のことを社内に取り入れ、The 田舎の企業という感じのアナログさを払拭し、売り上げが鰻登りのイケイケ企業になるか、会社の良さを十分に大学生に発信し、成長できるような環境(社員自体に成長意欲があること)が重要だと思う
上伊那が若者にとっていつでも帰りやすい場所であれば、Uターンを考える若者が行動に移しやすいのではないかと考えます。 たとえば、新卒・第二新卒・中途といった枠にとらわれず、どのタイミングでも公平に受け入れていただける職場環境があれば、安心して地元に戻ることができます。また、中途採用であれば、これまでのキャリアを活かせる柔軟な社風があればこそ、住む場所を変えたとしても、自分らしく地元で貢献していける希望が持てます。 一人暮らしを想定した場合なら、家族以外にも困ったときに支え合えるような地域コミュニティがあれば、安心して生活できると感じます。 ただし、そうした魅力的な環境があったとしても、それが県外の若者に伝わらなければ意味がありません。上伊那の企業の魅力や暮らしやすさを、積極的に外へ発信していくことも、同じくらい大切だと考えます。 現在の私は、今住んでいる場所で仕事と真摯に向き合い、多くの人々と関わりながら日々成長していきたいと考えており、すぐに他の地域へ引っ越す予定はありません。 しかし、上伊那は私にとって魅力的な地域の一つであり、将来的に社会人として成長を遂げた際には、これまで培ってきた知識や経験を地元に戻元したいという思いもあります。そうした思いを実現するためにも、仕事面・生活面の両面で、上伊那が温かく迎え入れてくれる環境であることを願っています。
製造業がとても多く女の子たちのUターン就職となると難しいと思いました。なかなか機械系の仕事は難しいと思う子も多いと思うので、様々な職種や職業のある会社が増えていけば良いと思います。
リモートワークを増やす
チャレンジしやすい環境 起業支援などの充実
長野県にもプロ乐团などを作る
一部を除いて交通の便や、生活サービスが遠い。車社会なので今はいいけどこの先歳をとったり、なにかあって車が使えなくなった時などに不便で不安。地域全域ではなくてもいいけど、もう少し広い範囲で交通や生活サービスの繋がりがあれば将来の不安もなく戻れるのにな、、、と感じたことがある
給料 up、家族や友人に自慢できるような福利厚生
都会化
子育て支援・Uターンする際の支援金

祝日等の出社があり、年間休日が少ないイメージ。ワークライフバランスをきちんと確保できるかが気になる。
就職できる場所がもっと増えると嬉しい。医療介護の職場が増えて欲しい。
就職活動のとき、私は首都圏の企業で国家プロジェクトのような大規模案件に関われることに大きな魅力を感じていました。規模の大きさや最先端に携われる点は、確かに首都圏ならではの強みだと思います。 一方で、上伊那の企業には地域づくりや地方創生に直結する社会的意義という、また別の価値があります。生まれ育った地域を支え、人々の生活に直結して貢献できるという点は、首都圏の仕事とは異なる魅力です。とはいえ、就活当時の自分はその魅力に気づけていませんでした。正直なところ、今でも地元にはどんな企業があるのか十分に把握できていないのが現状です。 そのため、進学で首都圏に出た学生に対しては、成人式や出身校との連携を通じて地元企業と接点を持つ機会を設けることが必要だと思います。私自身、これまで地元企業を知る機会がなく、さらに自分から情報を取りに行かなかったため、自然と東京の有名企業ばかりに目が向いていました。地元に戻るなら公務員という選択肢しか思い浮かばず、それ以上に魅力を感じた企業が東京にあったため、結局は東京で就職することを選んでいました。私のような学生は少なくないと思うので、そうした層にも届くアプローチが必要ではないかと感じます。 実際、私の周囲でも首都圏で働きながらいつか帰りたいと考えている人は多いものの、現状では公務員や医療職が中心という印象です。さらに、首都圏では住宅価格の高騰により、世帯収入がある程度高くても住宅を購入するのが難しい現実があります。その点、上伊那では現実的な水準で家を持ち、生活基盤を安定させやすいという大きなメリットがあります。 だからこそ、民間企業も働きやすさやライフワークバランスを可視化しつつ、結婚・住宅取得・子育てといったライフイベントを安心して迎えられる強みを自治体からもしっかり発信することが、Uターンを後押しする大きな力になると考えます。
学生に対して、県外にはない地元ならではのやりがい、安心、安定のアピールをする
収入増加、働く女性への支援充実
私自身地元はとても好きで、仕事や住む場所としても地元に戻りたい気持ちがあります。その一方で地元のコミュニティの狭さが苦手です。一歩外に出れば知り合いに会うというどこか気が休まらないところが改善されると良いと考えます。
生活水準の向上。
医療関係の就職先が増え、就職の選択肢が増えるといいと思います。
魅力がなかったというより、東京の大学に通って就活する際、東京の職場を紹介されやすく、そのまま就職した部分もあるため、自分自身になにかあればUターンも視野に入るとは思う。
住みやすい環境を作り整える必要がありそう。

わかりません
Ｕターンに力を入れてる企業の取り組みをもっと発信して、情報を知ってもらう
給料、福利厚生の充実
給料が首都圏並みにもらえる。福利厚生がしっかりしている。若手が活躍している（できる）
企業説明会を神奈川でもやってほしい
車以外の交通の便の発達
給料アップ
働き方の多様化を進める、固定概念を無くす
一度上京してしまうと自ら知ろうとしなければ地元企業の情報は入ってこないため、自分の就きたい職種で自分にハマる企業が地元にあるという情報が届いたら少しは考えたかもしれない。
就職先がもっとあれば増えると思います
若者向けのキャリアアップ支援や起業支援があると、魅力的な地域になると思います。また、生活インフラの整備や、移住後の支援体制を強化することで、都会と変わらない利便性が提供され、Ｕターンを後押しできると思います。
地方都市並みの発展
在宅勤務、子育て世代の働きやすさをよくする
大きな複合施設があれば
子育てしやすい環境をつくる。