長野でみつける

私らしい働き方



「私らしく」を長野でかなえる

女性の活躍を本気で支えるリーダーの決意と、現場で輝く女性たちのリアルな声を一冊にまとめました。
あなたの未来を拓くヒントを、ここから。

女性から選ばれる長野県を目指すリーダーの会

エムケー精工株式会社

洗車機や生活家電などを手掛ける完成品メーカー。社員の自由な発想と多様な視点を大切にする風通しの良い社風のもと、暮らしに便利と驚きを届ける製品づくりを続けています。



代表取締役社長 丸山 将一氏

行動宣言と進捗状況(2026年度)

女性の健康はもとよりウェルビーイングの支援のために、働きやすい職場環境を整えることで、女性から選ばれる企業を目指します。

数値目標

❶産後パパ育休及び独自育児休業取得率100%の継続▶継続中
❷健康経営優良法人「ホワイト500」認定の継続▶継続中
❸「女性の健康検定」の管理職合格者数
2024年度30名、2025年度部長職以上100%、2026年度管理職の50%
▶2024年度47名、2025年度部長職以上100%、2026年度管理職の59%

具体的取組

❶女性のライフステージや体調不良等に配慮した休暇の新設▶2023年に達成
❷育児休業や女性の健康に関する理解の全社員への浸透▶継続中
❸ハラスメント防止研修の継続的実施（全社員受講）▶継続中

01 女性活躍推進のきっかけと「女性から選ばれる長野県を目指すリーダーの会」

私が都内から帰郷し、入社した2010年頃、当社にはお茶出しやコピー取りは女性という固定観念が残っていました。それは、私が民間企業に就職した1997年当時には見られていたものの、10年余りで都内ではほとんど見られなくなった光景でした。都市部との意識の違いに強い危機感を覚え、選ばれる会社となるため社内改革に踏み出しました。

組織が変わるためには、リーダー自らが本気で行動することが不可欠です。本会は、女性活躍を進めることに取り組む組織のトップが集い、意識改革と地域の魅力向上を目指しています。誰もが性別にとらわれることなく、自らの意思で自由に人生を描ける長野県の実現に向け、取組を進めています。

02 社員との「対話」が、誰もが働きやすい職場をつくる一歩

社内改革には、トップダウンによる機動力とボトムアップによる納得感の両面から取り組みました。新しい仕組みを導入する際に想定される摩擦や現場の戸惑いを正面から受け止め、先代である父や従来の性別による役割分担を前提としてきた管理部門とは、データと情熱を持って徹底的に対話を重ねてきました。あるとき女性社員から、結婚を機に県外へ転居することを理由に退職の意思を伝えられたのですが、そこでテレワークの導入を即決しました。社員が直面している課題に対して、トップが直接関わる機会を設けているからできた事例です。

こうしたプロセスが組織全体の意識改革へと繋がり、社員の声を即座に制度化するスピード感や、誰もが長く働ける職場づくりを組織として推進できています。

女性社員 interview



モビリティ&サービス事業本部
M&S開発二部　制御システムグループ
有井 ゆいさん

「この会社でよかった」こと

座談会等を通じて、社長や管理職へ直接声を届けられる風通しの良さがあります。その声が実際に制度に反映されており、この先困ったときにも「きっと大丈夫」と思えています。現在、2人の子どもを育てながら時短勤務中です。自分の状況にあわせて働き方を選択でき、それが自然なこととして受け入れられていることに、この会社でよかったと感じています。

長野県で働き、暮らす魅力

豊かな自然と自治体の手厚いサポートが身近にあります。休日は子どもたちと川遊びやキャンプを楽しみ、大自然の中でのびのびと過ごせます。私の住む自治体では子どもの医療費助成や給食費の無償化などが進んでおり、経済的な安心感もあります。こうした環境の中で心にゆとりを持って仕事と子育てを両立できることに、長野県で働く魅力を感じています。

長野での仕事と暮らしを考えるあなたへ

長野県は、「働く」と「暮らす」をどちらも大切にできる場所だと感じています。
県や県内企業の取組からも、さまざまな状況の人が暮らし、働けるように変わってきていることが伝わってきます。まずは一度遊びに来て、実際の暮らしを想像してもらえたら嬉しいです。

03 長野での仕事と暮らしを考えるあなたへ

私が目指すのは、「女性活躍」という言葉すら不要になるほど、一人ひとりの生き方が当たり前に尊重される社会です。製造業においても、ユーザー視点に立てば性別や役割に壁はありません。多様な感性が混ざり合うことで、より豊かで優れた製品が生まれると信じています。

当社では、女性活躍の推進はもちろん、LGBTQ＋を含む多様な個性が輝けるよう、ウェルビーイングを軸にした柔軟な職場環境を整えています。長野の豊かな自然を享受しながら、仕事を通じて自己実現を叶える。そんな「一手先」の未来を、対話を絶やさず、皆さんと創り上げていきたいと考えています。長野県はあなたの挑戦を優しく、力強く支えます。



高木建設株式会社



代表取締役社長 髙木 亜矢子氏

長野市を拠点に、土木・建設を通じて地域のインフラと人々の暮らしを支える総合建設会社。「健康経営」や「ダイバーシティ」の推進を軸に、誰もがいきいきと働ける建設業界の新しいスタンダードの創出に取り組んでいます。

行動宣言と進捗状況(2026年度)

❶技術職全体に占める女性技術者の割合を10%以上にする

14%

主な取組

自社HP・SNSでの積極的な情報発信、女性限定就職説明会への参加、学生・生徒との座談会を通じた業界イメージ刷新

❷管理職に占める女性割合を10%以上(役員除く)にする

14.28%

主な取組

女性社員からの要望収集、昇進・昇格の評価基準の明確化、人事評価制度の運用徹底と対象者へのフォローアップ

❸男性の育児休業取得率を100%とする

100%継続中

主な取組

対象者への制度個別説明の徹底、部署内でのスムーズな体制構築・業務調整

01 「女性から選ばれる長野県を目指すリーダーの会」への思い

当社では、社員一人ひとりが活躍できる職場づくりを社員とともに進めています。一方、本会で志を同じくするリーダーと交流する中で得られる学びも大きく、本会メンバーの勧めで「女性の健康検定」の取組を当社でも始めました。今後も多様な取組事例や知見を共有し、より良い会社経営と選ばれる長野県につなげていきたいと考えています。

02 「全員がいきいき働く」仕組みづくりが組織を強くする

私が社長に就任する前から当社は女性を含めて離職者が多く、人材から選ばれる企業となることが課題でした。その答えとして「全員がいきいきと働ける環境づくり」に取り組み、婦人科検診や資格取得支援などの福利厚生制度を充実させてきました。また、いまだ根強い建設業界の「男社会」のイメージを払拭し、女性が「サポート役」にとどまらず、技術者や管理職、役員として活躍できる体制を整備しています。その結果、離職率は5年前の11%から2.2%にまで改善しました。当社の女性活躍は、いわば“全員活躍”の一側面です。性別や年齢、バックグラウンドに関わらず、誰もが仲間として尊重され、それぞれの力を発揮できる職場づくりをこれからも進めていきます。

女性社員 interview



土木部 渡邊 美妃さん

「この会社でよかった」こと

中学時代の職場体験で当社社員の温かさに触れ、入社を決めました。現場では性別で線引きされることなく、一人の技術者として仕事を任せてもらえることにやりがいを感じています。社内研修により、女性特有の悩みに対しても上司や先輩が自然に配慮してくれていて、「ワンチーム」で働くことができています。

長野県で働き、暮らす魅力

長野県は自然が身近なので、スノーボードが趣味の私にとって、仕事帰りにすぐにゲレンデに行ける最高の環境です。仕事中は地域の方から「お疲れさま」「がんばってね」と声をかけてもらえることもあり、その温かさが力になっています。



柳田 清二市長

快適健康都市 佐久市

佐久市の取組

転機となったのは、長野県が2023年に開催した「少子化・人口減少対策戦略検討会議」でした。「女性に選ばれるまち」を掲げる前に、行政側に「女性を迎え入れる用意」ができているかを問い直し、そこから「女性活躍社会の構築」を市政の重点施策に掲げ、取組を加速させました。

女性のエンパワーメントを推進し、あらゆる分野にチャレンジしようとする女性への支援を目的とした「佐久平女性大学」を創設し、卒業生を市政に関わる審議会等へ積極的に登用するなどの取組の結果、女性委員の割合は県内19市で3年連続トップとなりました。さらに、女性のスキルアップや起業・就業支援、企業と連携した職場環境づくりを進めるなど、地域全体で女性が活躍できる社会の実現に向け本気で取り組んでいます。

共感と実践で広げる女性活躍

成功事例を次々と生み出し、話題にすることで、市内外からも「女性活躍」の取組に対する注目度が上がっていることを実感しています。「女性に対して優しい社会はあらゆる方にとっても暮らしやすい社会」というのが私の考えです。このような取組を本会でも積極的に共有し、女性に対する思いやりのある取組が広がることを目指します。

女性から選ばれる長野県を目指す

リーダーの会について

趣旨 Concept

県内企業・法人、自治体のリーダーが集い、女性の職業生活における活躍の推進に向けて、情報や課題を共有し、具体的な行動につなげることを目的に、令和５年９月に発足しました。SDGsに掲げるジェンダー平等の実現も視野に入れながら、働く女性が自分らしく職業生活を送れる社会を目指し、リーダー自らの意識改革や組織における取組を推進します。また、会員の取組を広く発信することで、県内のリーダーの意識改革や行動変容につなげていきます。

発起人 Founders

阿部　守一（長野県知事）
太田　寛（安曇野市長）※令和５年９月当時
丸山　将一（エムケー精工株式会社代表取締役社長）

※氏名五十音順

メンバー要件 Requirements

県内に本社・本部を有する企業・法人、県内自治体のリーダー（従業員等を雇用する者）であって、自ら女性の職業生活における活躍の推進に意欲的に取り組むべく、本会の趣旨に賛同する方。

活動内容 Activities

❶ リーダーミーティングの開催
メンバーが集まり、先進事例、課題の共有や意見交換を行う。

❷ 情報の発信
本会の取組やメンバーの取組をウェブサイト等で発信する。

❸ メンバーの拡大
経営者等リーダーに呼びかけて、活動の輪を広げる。





参加手続き Membership

ながの電子申請サービス「女性から選ばれる長野県を目指すリーダーの会」参加申込フォームからお申し込みください。

※右記二次元コードのほか、「女性から選ばれる長野県を目指すリーダーの会」ホームページにもリンクを掲載しています。

電子申請

問い合わせ先
長野県 県民文化部 人権・男女共同参画課
〒380-8570 長野市大字南長野字幅下 692-2
電 話 026-235-7106（直通）　電子メール n-danjo@pref.nagano.lg.jp
https://www.pref.nagano.lg.jp/jinken-danjo/kurashi/jinkendanjo/danjo/main/leader.html

ホームページ