



この冊子は、概ね2035年の長野県の将来像を展望し、これを実現するための行動計画として策定した長野県総合5か年計画「しあわせ信州創造プラン3.0」(計画期間 2023～2027年度)の考え方を広く県民の皆様と共有するために作成したものです。

# NAGANO PREF. VISION BOOK

長野県総合5か年計画



長野県企画振興部総合政策課

〒380-8570 長野県長野市大字南長野字幅下692-2  
TEL 026-235-7014 FAX 026-235-7471  
E-mail [seisaku@pref.nagano.lg.jp](mailto:seisaku@pref.nagano.lg.jp)



# CONTENTS

PAGE

- 03 知事メッセージ  
「大変革への挑戦 『ゆたかな社会』を実現するために」
- 04 これからの県づくりの基本目標  
「確かな暮らしを守り、信州からゆたかな社会を創る」
- 06 有識者インタビュー  
神野 直彦 氏「Well-being (快適・幸福) を求めて社会目標の転換を」  
占部 まり 氏「社会的共通資本を守り その担い手を支える」  
広井 良典 氏「AIと考える 持続可能な長野県の未来」  
山崎 史郎 氏「全世代型社会保障の構築に向けて」
- 12 社会を変革する8つの「新時代創造プロジェクト」  
Project 1 女性・若者から選ばれる県づくり  
Project 2 ゼロカーボン加速化  
Project 3 デジタル・最先端技術活用推進  
Project 4 個別最適な学びへの転換  
Project 5 人口減少下における人材確保  
Project 6 世界で稼ぎ地域が潤う経済循環実現  
Project 7 県内移動の利便性向上  
Project 8 輝く農山村地域創造
- 20 未来の長野県で生きる“私”のストーリー  
Story 1 夫婦でシェアする私たちの“しあわせ”  
Story 2 チャンス溢れる農山村で自ら“創る”おもしろさ  
Story 3 みんなが気づかせてくれた“僕らしさ”を胸に  
Story 4 今日が、これからの人生で一番“若い”日

表紙写真：御射鹿池（長野県茅野市）

## 大変革への挑戦 「ゆたかな社会」を 実現するために

長野県知事  
阿 部 守 一

私たちは今、時代の大きな転換点に立っています。

気候変動とそれに伴う災害の激甚化・頻発化、急激な少子化・人口減少とそれに伴う産業や地域の担い手不足など、地球環境や地域社会の持続可能性を危うくする様々な課題が顕在化しています。

一方で、デジタルトランスフォーメーションをはじめとする技術革新が急速に進展するとともに、コロナ禍などを契機として人々の価値観やライフスタイルにも大きな変化が生じています。

こうした状況の中、環境と社会、経済が調和的に発展するとともに、人権や多様性が尊重され、誰もがその能力を十分に発揮できる、本当の意味で「ゆたかな社会」を築いていくためには、今までの発想にとらわれることなく、社会経済システムを大胆に変革していかなければなりません。

しあわせ信州創造プラン3.0（長野県総合5か年計画）、「ゆたかな社会」の実現に向けた大変革への挑戦が今始まります。県民の皆さん、次代を担う若い世代の皆さん、新しい時代を、ここ信州から共に創っていきましょう。



# 確かな暮らしを守り、 信州から ゆたかな社会を創る

## 確かな暮らしを守る

短期的には新型コロナウイルス感染症、国際情勢の激変による物価高騰、中長期的には気候変動とそれに伴う災害の激甚化・頻発化、急激な人口減少とそれに伴う担い手不足などの様々な危機が、現在、複合的に押し寄せています。

こうした危機を克服することで県民の安定した暮らしを確保し、明日への希望を持って日々の生活を送ることができ、万一の場合には温かな支援を受けることができるという安心がある「確かな暮らし」を守っていきます。



## ゆたかな社会を創る

社会の成熟やグローバル化、デジタル化の進展などにより、人々のライフスタイルや価値観が多様化し、物質的な豊かさだけでなく、生活の質やゆとりなど精神的な豊かさを重視する傾向が高まっています。

こうした中、経済的な繁栄を享受するとともに、環境と共生し、多様性が尊重され健康で文化的な人間らしい生活が営まれる社会、すなわち一人ひとりの県民がしあわせ（ウェルビーイング、Well-being）を実感できる「ゆたかな社会」を目指していきます。

また、ゆたかな社会を築く礎として、暮らしを支える「社会的共通資本」を多様な関係者と共に維持・発展させていきます。





## Interview 1 JINNO Naohiko



神野 直彦 氏

東京大学  
名誉教授

### 「所有 (having) 欲求」から 「存在 (being) 欲求」へ

人間の欲求には、人間の外側に存在する自然などを所有したいという「所有欲求」と、人間と人間、更には人間と自然とが触れ合い調和したいという「存在欲求」があるとされています。

工業社会では「存在欲求」を犠牲にして「所有欲求」を追求したため、自然環境と社会環境の2つの環境破壊を深刻化させ、根源的危機の時代を出現させてしまいました。今こそ、社会目標を「所有欲求」の追求から「存在欲求」の追求へと転換し、新しい社会を築いていく必要があります。

豊かな自然や地域の絆を大切に守り育んできた長野県だからこそ、自然と生を共にする快適な自然環境と、人間と人間とが生を共にする幸福な社会環境を再創造することによって、県民一人ひとりの「存在欲求」を充足し、良き存在 (Well-being) としての快適・幸福を実現していくことができると考えます。

# Well-being (快適・幸福) を求めて 社会目標の転換を

## Interview 2 URABE Mari



占部 まり 氏

宇沢国際学館 代表取締役  
内科医

### ゆたかな社会に欠かせない 社会的共通資本

新型コロナや気候変動などの危機に直面する中で、社会が機能するうえで本当に必要なものが明らかになり、私の父 (経済学者 故・宇沢弘文 氏) が提唱した社会的共通資本の大切さが再認識されています。

社会的共通資本とは、①大気、森林などの自然環境、②道路、上下水道、公共交通などの社会的インフラ、③医療、教育などの制度資本のことで、ゆたかな社会には欠かせないものです。また、これらは人間が人間らしい生活を営むために重要な役割を果たすものであって、市場価値だけで判断したり、官僚的に管理してはならないのです。

社会的共通資本が各部門の職業的専門家によって、高い倫理観と知識のもと持続的、安定的に運営されるよう、長野県からこれを地域全体の共通財産として守り、発展させていくことを願っています。

# 社会的共通資本を守り その担い手を支える



## Interview 3 HIROI Yoshinori



### 広井 良典 氏

京都大学  
人と社会の未来研究院 教授

#### 持続可能な社会に向け 人口減少・成熟社会をデザインする

本格的な人口減少を迎える令和の時代は、持続可能な社会をどうデザインするかが中心テーマといえます。

長野県の AI シミュレーション結果をみると、環境や長寿などの強みを生かしつつ、若者支援や公共交通など課題を改善することで、持続可能な社会を実現していくという方向性が示唆されています。

また、都市集中型から地方分散型社会への移行や、「歩いて楽しめるまちづくり」といった視点も重要で、これは脱炭素に加え地域の豊かさやライフスタイルにとってもプラスに貢献します。

長野県が、持続可能な社会づくりのフロントランナーとして日本そして世界をリードされていくことを期待しています。

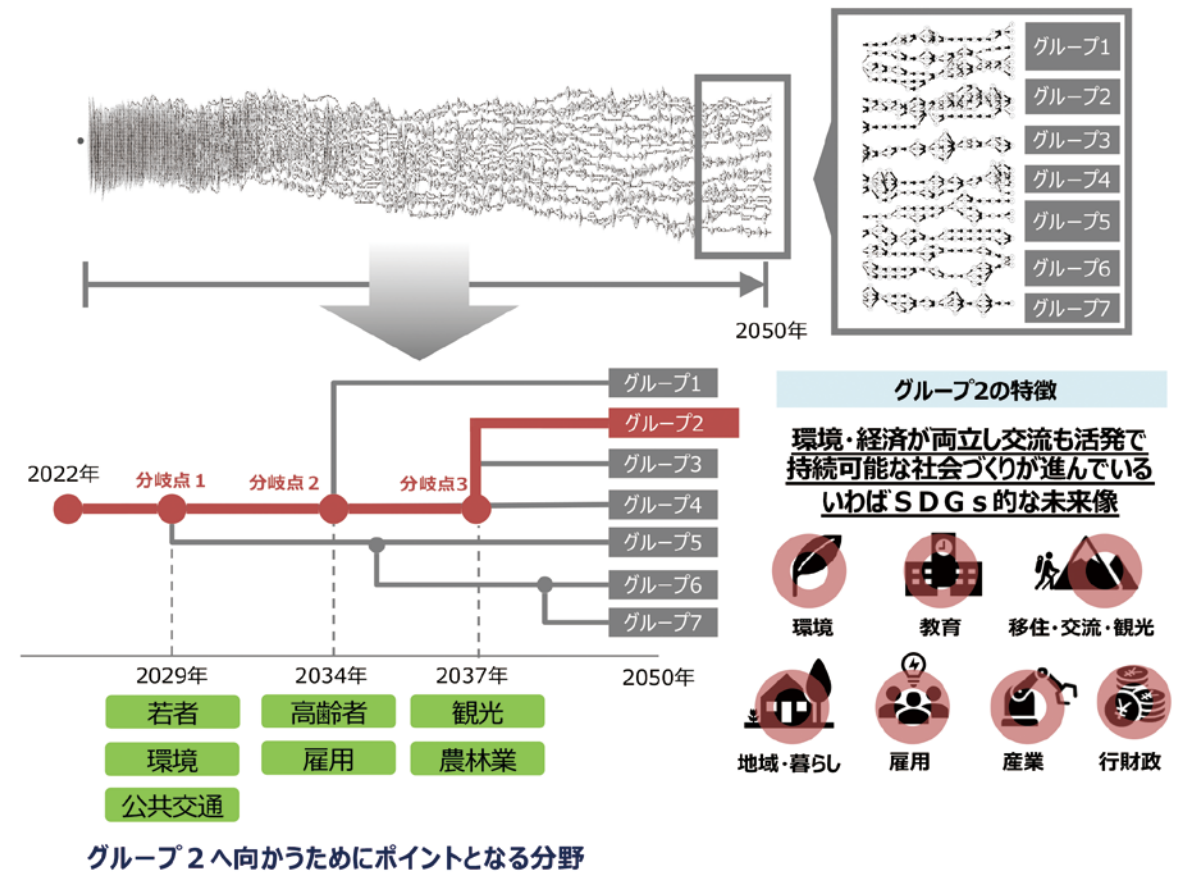
# AI と考える 持続可能な長野県の未来

## AI を活用した、 長野県の未来に関するシミュレーション

新たな総合5か年計画の検討のため、日立コンサルティング、京都大学 広井良典教授と連携して、長野県の起こりうる未来像についてAIを活用してシミュレーションを行いました。

長野県の社会を表す215の指標から成るモデルを用いて、2万通りのシミュレーションを行ったところ、その未来シナリオは大きく分けて7つのグループに分岐しました。

この7つのグループを比較すると「グループ2」が改善する分野が最も多く、望ましい未来像であるとの結果となりました。



### 持続可能な社会づくりが進んでいるSDGs的な未来を目指して

望ましいシナリオであるグループ2に向かうためには、分岐点1 (2029年) に向けて「若者」、「環境」、「公共交通」といった分野がポイントとなることが示唆されました。こうしたことも踏まえて総合5か年計画の検討を進め、新時代創造プロジェクトの「女性・若者から選ばれる県づくりプロジェクト」、「ゼロカーボン加速化プロジェクト」、「県内移動の利便性向上プロジェクト」の立案などにつながりました。

詳しくはこちら→ <https://www.pref.nagano.lg.jp/kikaku/kensei/ai/ai.html>

## Interview 4 YAMASAKI Shiro



### 山崎 史郎氏

内閣官房参与  
(社会保障・人口問題)  
内閣官房全世代型社会保障  
構築本部事務局総括事務局長

#### 「仕事と子育ての両立」支援を

我が国で少子化が止まらない最大の要因は「仕事と子育ての両立」が困難なことから、若者が子を持つことを経済的リスクと捉えていることにあります。日本の育休給付制度は雇用保険制度をベースにしているため、非正規雇用者等が制度を利用できず、いまだに共働き家庭の女性の約半数が第1子出産を機に退職している状況です\*。また、男性の育休取得率も高くありません。

出産退職後の女性は、収入の減少を補うために非正規で働き始めるケースが多く、子育て世帯の所得低下や女性の非正規雇用化を助長する要因になっているとともに、保育の現場にも影響を与えています。

「仕事と子育ての両立」を実現するためには、スウェーデンやドイツのように、就業形態にかかわらず、すべての親が育休給付や時短勤務の恩恵を受けられる、普遍的かつ柔軟な制度の確立が必要です。

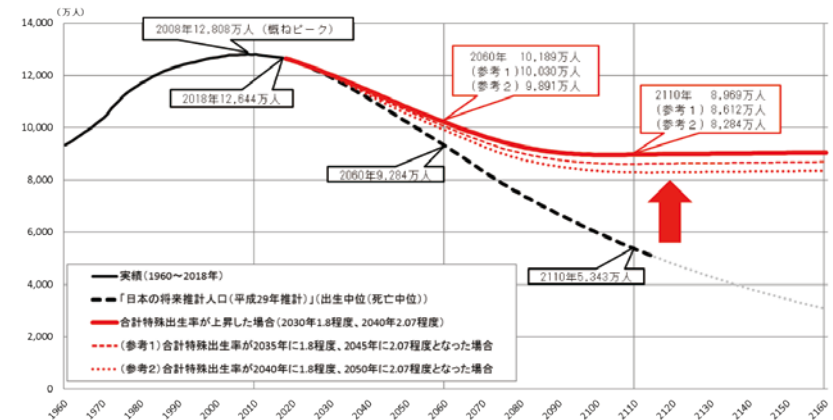
現在、政府では子育て政策をはじめ、全世代型社会保障の構築に取り組んでいます。長野県でも女性の出産や就労の実態に着目しながら、時間軸を持って効果ある取組を進めていくことを期待しています。

\* 2015年社人研調査(46.9%)

# 全世代型社会保障の構築に向けて

## 人口減少—「時間との闘い」

1. 人口減少のスピードは、これから数十年間は年々高まります。
2. 人口減少は「地域差」があります。しかし、大都市も早晩、人口が急速に減少する時期を迎えます。
3. 人口減少を止めるのは簡単ではありません。出生率が2.07に回復しても、それ以降も数十年にわたって維持される必要があり、その間は減少が続きます。
4. 出生率の回復が遅れば遅れるほど、将来の定常人口は減少します(図参照、5年遅れるごとに350万人程度ずつ低下)。
5. 出生率向上には、即効薬はありません。施策の「手順」を熟慮し、「一波動けば万波生ず」のような展開が望まれます。



我が国の人口の推移と長期的な見通し  
[出典:「まち・ひと・しごと創生長期ビジョン(令和元年改訂版)」(令和元年12月20日)]

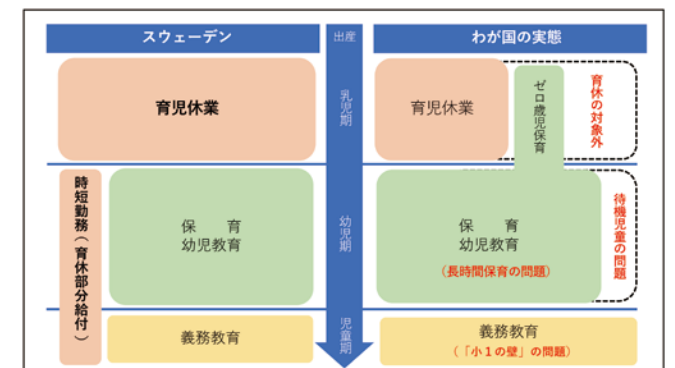
## 「普遍的福祉政策」としての出産・育児支援が必要

ドイツでは、かつては出産・育児に伴い若者世帯の収入が急激に低下し、出生率が低迷していましたが、2007年にスウェーデンをモデルとした育児休業制度の抜本改革(「両親手当」の導入や保育の拡充)を行い、出生率が急回復しました。日本でもこうした政策の転換を行い、すべての子どもを対象とした「普遍的福祉政策」としての出産・育児支援制度を確立することが求められています。

あわせて、「一時預かり」や「養育支援訪問」といった未就園児のサービスメニューも、財源の制約により利用可能量が非常に少ないため(例えば、一時預かり事業は一人当たり年3日程度)、しっかりと財源を確保し、給付保障の仕組みを作ることが必要です。

▶スウェーデンでは、子が1歳または1歳半までは、全ての父親・母親が育休給付を利用し、その後は、希望通り、保育所を利用可能。

また、育児期間中は、時短制度を活用するため、保育時間は長くならず、小学校の学校行事への参加も支障がない。



「仕事と子育て」の両立支援(スウェーデンとの比較)



# 仕事と子育てが 両立できる 長野県に

日本の2022年の出生数は、1899年以降初めて80万人を下回りました。

本県においても、女性・若者人口は転出超過となっており、出生数の減少については、子どもを持つことを「経済的リスク」と考えることや、仕事と子育ての両立が困難なことが課題となっています。

そこで、女性の多様なライフスタイルを支える社会、子育ての社会化などを目指す「女性・若者から選ばれる県づくりプロジェクト」を進めていきます。



01

## Project 女性・若者から選ばれる県づくり

固定的性別役割分担意識を解消し、女性の多様なライフスタイルを支える社会、仕事と子育て等との両立が当たり前の社会へ転換するとともに、女性や子育て世代が安心して出産・子育てができる社会を目指します。

### 【取組の例】

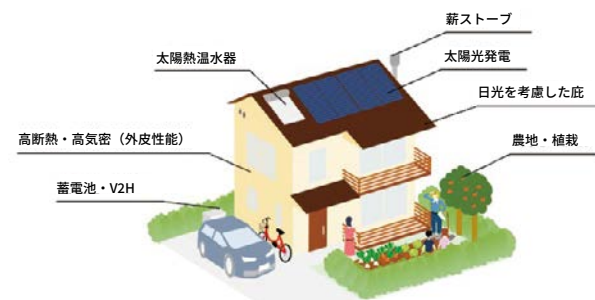
- ◆保育・教育環境の充実や保育・教育費の負担軽減を図るとともに、規制・制度の見直しを検討
- ◆地域全体で育児を一緒に支え合う新たなネットワークの構築を検討



02

地球温暖化に起因すると考えられる異常気象や、それに伴う災害が世界各地で頻発しており、地球温暖化を食い止めるには、温室効果ガスの排出量を可能な限り迅速に削減する必要があります。

長野県ゼロカーボン戦略では、2030年度までに温室効果ガスの6割減を目指すこととしており、より一層の取組を加速させるための「ゼロカーボン加速化プロジェクト」を進めていきます。



信州健康ゼロエネ住宅\*のイメージ図

\*ZEH水準以上の省エネ性能を有し、資源や経済などの地域内循環を考慮した木造住宅

# 地球温暖化を 食い止める



県有施設初のZEB  
(AI活用/ IoTデバイス事業化・開発センター)

## Project ゼロカーボン加速化

ゼロカーボン社会共創プラットフォーム(くらしふと信州)においてあらゆる主体との新たな共創を実現し、県民・事業者・地域と共に、制度や事業モデルの創出といったあらゆる手段を駆使して、ゼロカーボン化の取組を加速します。

### 【取組の例】

- ◆屋根ソーラーの設置や新築住宅のZEH水準の省エネ性能への適合義務化を検討
- ◆「くらしふと信州」の場の活用など、多様な主体との新たな共創による「エネルギー自立地域」の創出や、「長野県版初期費用ゼロ円ソーラーモデル」の構築等を支援



世代を越えた対話と共創の場  
(くらしふと信州)





エアモビリティの活用イメージ（出典：経済産業省ウェブサイト）

# デジタル化による 暮らしの利便性と 産業の生産性向上を

## 03

中山間地域が多く、地理的に移動や物流に制約がある本県にとって、デジタル技術や最先端技術を暮らしの利便性向上やあらゆる産業の生産性向上などに生かし、地域の魅力向上につなげる必要があります。

また、IT企業・IT人材（高度IT人材・クリエイティブ人材）の集積を加速させ、国内外から若者が次々と集まるまちをつくる必要があるため、「デジタル・最先端技術活用推進プロジェクト」を進めていきます。



IT企業・IT人材集積のイメージ

### Project デジタル・最先端技術活用推進

デジタル・最先端技術を徹底的に活用・展開し、どこでも誰もが便利で快適に暮らせる社会を実現します。

県内全てのIT企業が開発型ビジネス形態や他産業との伴走型ビジネス形態に転換することで、高付加価値を生み出します。

#### 【取組の例】

- ◆県がデジタル人材を企業や市町村等に派遣し、DXを支援する仕組みを創設
- ◆学びの場や観光誘客など広範な分野でメタバースを活用するほか、中山間地域における物流や宅配、移動などにエアモビリティを活用する「空の移動革命」の実証実験等を検討



メタバースの活用イメージ

## 04

変化が急激で先を見通すことが難しい時代だからこそ、その変化に対応し、子ども一人ひとりの特性に合わせた個別最適な学びを進めていく必要があります。

また、近年では、グローバルな視野で、多様な他者との協働、学校以外も含めた学びの選択肢の充実などが求められています。

地域の特色ある学び（自然環境やICTの活用など）を県内各地で展開していくため、「個別最適な学びへの転換プロジェクト」を進めていきます。



フリースクールにおける学び



全国初の私立義務教育学校（幼小中一貫校）



「信州やまほいく」では、多様な自然環境を活かして、子どもたちの知的好奇心や感性を育む

# 子どもたち 一人ひとりに 合った学びを

### Project 個別最適な学びへの転換

学校において児童生徒一人ひとりのニーズ、個性、認知・発達の特性に応じた個別最適な学びを実現するとともに、不登校児童生徒等への多様な学びの選択肢を提供します。

#### 【取組の例】

- ◆「信州学び円卓会議（仮称）」を設置し、個別最適な学びのあり方等を議論
- ◆サマースクール等の開催を促進するとともに、フリースクール認証・支援制度の創設等を検討



サマースクールでの高校生と海外大学生との交流と学び





## 担い手不足を 解消する

県内では、全ての職種において人手不足が進んでおり、2030年には約7.5万人の労働力が不足すると試算されています。

また、県内女性の就業率は全国中位であるとともに、特に進学や就職を機に多くの若者が県外に流出しています。

暮らしの維持に欠かせない農業、林業、建設業等においても担い手の減少等が進んでおり、これらを解消するため、「人口減少下における人材確保プロジェクト」を進めています。

# 05



### Project 人口減少下における人材確保

魅力ある職場づくりをはじめ、県外からの人材の呼び込みや多様な人材の労働参加を加速するとともに、新しい働き方に挑戦する個人や企業の取組を一層促進することにより、担い手不足が解消している社会を目指します。

#### 【取組の例】

- ◆若者を中心とする都市部在住者に農林業、製造業、サービス業などの職と魅力ある住環境をトータルで紹介
- ◆女性などがIT関連業務を請け負うビジネスモデルを展開
- ◆兼業・副業を促進し、「一人多役」や「半農半X」など多様な働き方を普及



女性などがIT関連業務を請け負うビジネスモデル (KADO)



# 06

## 世界で稼ぎ 地域が潤う 経済循環を

近年、県内の製造業はグローバル競争の激化に直面し、観光業はコロナ禍により大きな影響を受け、資金が県外に流出しています。

国内外から選ばれる高付加価値型産業への転換を図り、地域外から一層の資金を獲得し、その資金をローカル経済圏（県内）で循環させるため、「世界で稼ぎ地域が潤う経済循環実現プロジェクト」を進めています。

### Project 世界で稼ぎ地域が潤う経済循環実現

国内外から資金を獲得し、その資金を地域内で循環させる構造に転換します。県産品消費や資源循環の大切さを県民・事業者と共有するとともに、産業間の共創による「地域内経済循環」を進めます。

#### 【取組の例】

- ◆県内企業による電気自動車 (EV) のグローバルサプライチェーンへの新規参入を実現するとともに、次世代半導体や電動モビリティの開発・実証を促進
- ◆地域独自のサービスや地元産品の購入を促す「デジタル地域通貨」を普及





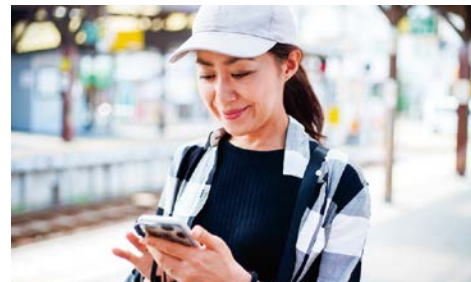
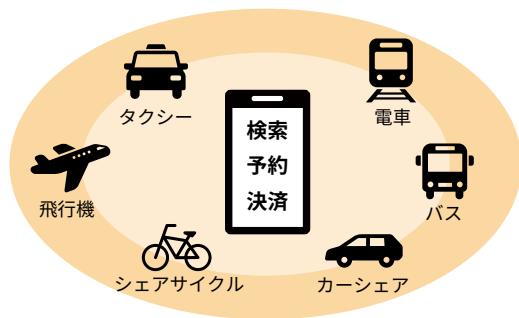


# 07

## 県内移動をスムーズに

近年、少子化・人口減少の急速な進行に加え、コロナ禍が重なり、日常生活に欠かすことができない公共交通を官民連携により持続可能なものとしていく必要があります。

また、高齢者等の特に自家用車に頼ることのできない方の移動手段の確保、観光客を含む利用者の二次交通等の利便性向上にも取り組んでいく必要があるため、「県内移動の利便性向上プロジェクト」を進めていきます。



MaaS のイメージ

### Project 県内移動の利便性向上

持続可能な地域公共交通を維持・確保するためにこれまで以上に行政が関わる仕組みへ転換するとともに、訪問型のサービス提供など総合的に取組を進め、また、公共交通で県内を円滑に移動できる環境を整備することにより、観光客を含む利用者の利便性の向上を目指します。

**【取組の例】**

- ◆多様な輸送資源や最新技術の活用、官民の役割分担の抜本的な見直しにより、移動の利便性の高い地域を創造
- ◆公共交通機関のキャッシュレス化や公共交通情報のオープンデータの活用を推進し、MaaS (Mobility as a Service) の取組を加速



AIを活用したオンデマンドバス(塩尻市)

## キラリと輝く オンリーワンの 地域をつくる

本県の農山村地域では、都市部に比べて著しく人口減少や若年者比率の低下が続いており、地域の産業の担い手不足や、買物・通院・物流などにおける条件不利性など様々な課題を抱えています。

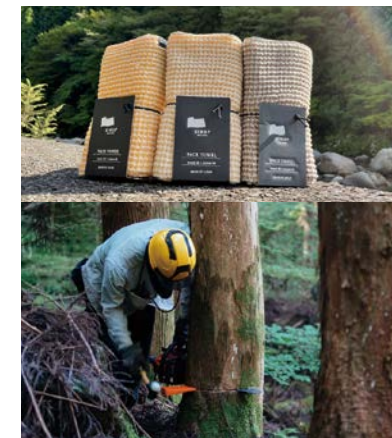
一方で、このような地域は高いポテンシャルを持つ資源を有しており、今ある資源を磨き上げ、魅力を最大限に活用してオンリーワンの地域づくりを行うため、「輝く農山村地域創造プロジェクト」を進めていきます。



りんごを通してまちの魅力を発信(飯綱町)



国重要無形民俗文化財に指定された大鹿歌舞伎(大鹿村)



根羽杉を通じた森づくり、商品開発を行う(根羽村)



日本で初めてイェナプラン教育に基づく学校づくりを行う(佐久穂町)



ブランド米「コタキホホワイト」を通して里山文化を継承する(栄村)

※写真は地域特有の資源のイメージです。

# 08

### Project 輝く農山村地域創造

地域特有の資源を最大限活用し、磨き上げるにより、様々な課題や条件不利性の克服と、これからの時代を牽引する新しい価値が複合的に生み出されるオンリーワンの「輝く農山村地域」の創造を目指します。

**【取組の例】**

- ◆オンリーワンの「輝く農山村地域」を創造するため、地域ぐるみの意欲的な活動で成果を挙げている地域を厳選し、時代の最先端エリアにすべく、様々な政策を集中投下



長野県が県民の皆様と共に実現したい概ね2035年の将来像を、そこに生きる“私”の視点で描いた4つのストーリーを例に紹介します。

Story.1

夫婦でシェアする  
私たちの“しあわせ”

- 女性のライフスタイル
- 仕事と子育て
- 男性の育児休業
- 保育・教育

主人公：30代男性

妻・長女(小学生)・次女(保育園児)・長男(乳児)の  
5人家族  
現在、育児休業をとり子育て中



私たち夫婦は共働きで、小学生の長女、保育園児の次女、そして生後6か月の長男の3人の子どもに恵まれた5人家族だ。

朝、妻と長女を見送り、次女を保育園に送り届ける。家に戻って長男に離乳食を食べさせ、家事をこなす。お昼ご飯を食べ終わるとあつという間に長女が小学校から帰ってくる。次女のお迎えに行き、夕食の準備。妻も帰ってきてみんなで夕飯。これが私の1日だ。

「にぎやかな家族にしていきたいね」

結婚当初、妻とそんな未来を描いた。長野県内に本社がある妻の会社は子育て支援に手厚く、代わりのスタッフ体制など育児休業を取得しやすい環境が整っていたので、2人目までは妻が育休を取ってくれた。

「3人目はどうしようかな…」

子育てと両立しながら仕事のキャリアを積み、会社でのプロジェクトに多く関わらようになった妻は、仕事も3人目もどちらも諦めなくなかった様子。夫婦でしっかりと話し合い、子どもを授かることができれば、今度は私が育休を取得することにした。

私が就職した当時に比べて男性が育休を取るのが当たり前になり、私たち家族としても性別で役割を固定するつもりはなかった。お互いのキャリアや思い、ライフスタイルを尊重し、仕事のやりがいや子育ての“しあわせ”を夫婦でシェアすることにした。

「おかあさん帰ってきた！ おかえりっ！！」  
帰宅した妻に次女が駆け寄り抱きついてほしいとせがんでいる。明日妻は在宅勤務にして、送り迎えができるみたいだ。子どもたちを寝かし終えたら、夫婦でよく子どもたちの将来について話す。将来に不安がないといえば嘘になるが、長野県では子育てや進学サポートが手厚く、金銭面の負担軽減はもちろん保育や教育の場でも子ども一人ひとりが尊重されていることを感じる。

妻から、今日もありがとうという言葉がもらうが、子どもたちの成長をつぶさに感じるこの“しあわせ”な時間に、私の方こそ感謝している。

Story.2

チャンス溢れる農山村で  
自ら“創る”おもしろさ

- 移住
- 輝く農山村
- 担い手確保
- 移動サービス
- デジタル活用
- 海外販路

主人公：20代女性

東京から長野県に1ターン移住  
移住先のまちで農業の仕事に奔走中

私は生まれも育ちも東京ですが、大学卒業後、1ターンで長野県に移住し、農業関係の仕事をしています。きっかけは就職セミナーでした。

信州暮らしの実践者として紹介された女性の方は、長野の伝統工芸を現代風にアレンジし、新たな価値の創造にチャレンジしていました。

「地方には眠っている資源がたくさんあって、チャンスとチャレンジに溢れている“クリエイティブ・フロンティア”」

彼女のこの言葉を聞いて、私も長野という地で挑戦したくなりました。私は何を見つけ、創り、切り拓くことができるのか、期待と不安を抱いて長野県に飛び込みました。

私が移り住んだ地域は、新たにやって来る私のような人にとっても温かく接してくれました。これまでたくさんの先輩移住者が地元の方々と長い年月をかけて交流を深め信頼関係を築いてくれたおかげだと思います。以前はシャッター通りだった商店街は、移住者が空き店舗をリノベしたカフェやショップなどが並ぶ素敵な空間になっています。まちと移住者が協力して立ち上げたコワーキングスペースには、私も頻繁に通い、ここで出会った人たちと様々なイベント

を立ち上げたり、参加したりしています。

また、ここは山間部の多い地域ですが、最先端のデジタルやテクノロジーが地域の生活に積極的に取り入れられています。スマホのアプリで行きたい場所と時刻を入力するとその時に空いているバスやタクシーが迎えに来てくれるし、日用品を積んだドローンが山間の集落を目指し頭上を飛んでいくのも日常の風景。まちでの買い物では、地域のデジタル通貨をよく使います。

私はこの地域に来てから農業を一から学び、現在は、かつて栽培されていた古代米に着目しプロデュースさせてもらっています。県の研究施設や地元の農家さんと協力して古代米の栽培を復活させ、高い栄養価という特徴を生かして健康長寿県・長野が誇るスーパーフードとして県外・海外に売り込んでいます。今度、フランスの有名レストランに採用されることになりました。いつかこのまちがフランスで、ひいては世界で有名になって、多くの観光客が訪れてくれるといいな、と夢見ています。





Story.3

みんなが気づかせてくれた  
“僕らしさ”を胸に

個別最適な学び

多様性

働き方改革

脱炭素

主人公：男子高校生

小学生の時にフリースクールに通う  
環境問題に関心を持ち、将来は留学を夢見る



僕は小学生のころ、学校に行きづらくなった時期があり、フリースクールに通っていた。そこで学校とは違った居場所を見つけ、世代を超えた友達もできた。

その時、父が僕にかけてくれた言葉に今でも感謝している。

「人はそれぞれみんな違う。お父さんの会社だって、外国の人や障がいのある人など、いろんなバックグラウンドを持った人がいて、その多様性が会社のパワーになっている。昔は男性ばかりの職場だったけど、今の元気な会社をみると、多様な考えや意見がこれからの時代には必要だと思うんだ。だから、お前はお前の頑張れることをやればいい」

かつての父は仕事一筋で家にはほとんどいなかった。けれど僕のことを考え、働き方を見直して毎日早く帰ってきてくれるようになった。父の会社は家庭の事情に合わせて柔軟な働き方を認めてくれたようだ。おかげで、2人で一緒に様々なことを楽しむ時間ができた。父の得意だったギターに僕もはまり、街なかで開かれるイベントに出場して一緒に演奏したこともある。

僕がフリースクールで体験した環境学習を

きっかけに、母は地球環境や自然に気を使っていることをたくさん教えてくれた。

「わが家は『信州健康ゼロエネ住宅』といって、冬でも暖房をほとんど使わない高気密な設計で、使う電気は屋根ソーラーと蓄電池でほぼまかなえている」

「いつもの買い物は、人や社会、環境に配慮したものやサービスを選ぶようにしているし、フードバンクを通じて食品ロス削減にも取り組んでいる」

そんな母の影響もあって、僕は高校生になると長野県が主催する環境イベントに参加し、行政や企業の方と一緒にゼロカーボンに向けたアクションを考えた。同世代の仲間や、行政、大学、企業の活発な取組を知ると、僕が親になる頃には、ゼロカーボンの達成も夢ではないと思う。

両親の支えやフリースクールでの出会い、学び、そして環境に関する活動を通して僕も夢を持つことができた。いずれ海外の大学に留学して最先端の研究を行い、環境問題を解決する革新的な技術を開発したい。それをいつか長野に持ち帰って、長野から世界を変えるんだ。

Story.4

今日が、これからの人生で  
一番“若い”日

医療

健康

リスキリング

生涯学習

高齢者活躍

社会参加

担い手確保

主人公：50代女性

共働きの夫と二人暮らし  
仕事だけでなく多役に地域社会の一員として活躍

私たちは共働き夫婦です。子どもたちはみな自立して2人で暮らしています。人生100年時代が当たり前。お互い60歳目前でしたが、気力・体力的にまだまだリタイアは早いと思っており、この先どんな生きがいをもって過ごしていけばいいのかと、2人でよく話していました。

そんな矢先のことでした。夫が仕事中に突然倒れたのです。原因は脳梗塞。すぐにドクターヘリで病院に運ばれ、一命をとりとめることができました。

「一昔前なら、都会の大きな医療機関でなければ対応できなかったかもしれない」

病院の先生が仰っていました。生活圏内にある2つの病院は決して規模が大きいわけではありませんが、長野県が医療体制の強化を図り、今では充実した医療サービスが提供されています。

そのおかげで後遺症も残らず、夫は倒れる前とほとんど変わらぬ状態で退院することができました。

この病気を経て夫は健康志向が高まり、最近ウェアラブル端末を身に付けるようになりました。端末が取得したデータはAI解析され、その結果を食事やサプリメントの管理、運動のメニュー作りに役立てています。休日には2人で近くの里山を訪れて、ハイキングや森林セラピーで心身ともにリフレッシュしています。

あれから数年たった今、夫は病気をする前よりも健康的になりましたし、2人とも以前よりも自分の生き方を見つめ直すようになりました。夫は県の工科短期大学校でリスキリングの講座を受講し、退職後の起業を目指しています。また自治会の活動にも積極的に参加するようになりました。私は公民館の生涯学習講座を通して地域活動を行っている様々な団体を知り、そのなかで子どもの居場所づくりを行っている団体に参加することにしました。

気づけば仕事以外でも地域とのつながりが増え、私たち世代も担い手の一員として、現役で地域社会をしっかり支えている存在です。

