



自分らしい波と、
ここで生きていく。

新潟で働く女性のロールモデル集

なみおと

TAKE
Free

大学生のわたし。

卒業後にはなにが待っているのだろうか
卒業する前に何をするのが正解なんだろう

わたしはこれからどこでどうやって
生きていけばいいんだろう？

正体の分からない、漠然とした不安に
おそわれる夜もある。

「なみおと」は、今まさに新潟市で自分なりのやり方で、
暮らしや仕事を積み上げる人たちの

言葉やこれまでをとりあげた小さな冊子。
わたしの「ちょっと先のライフスタイル」を考えるきっかけになるような本。

新潟市内の8人の学生の皆さんに
関わってもらって作りました。

今新潟で学生をやっているのが偶然だとしても、
「今、新潟にいること」は、
きつとあなたの未来の大切な土台。

だから、「漠然といつか」じゃなくて
今、少しだけ知ってほしい。
考えるきっかけにしてほしい。

先の見えない、予想のできない不安は、
全くなくなるものじゃない。

大人だって不安もある。
分からないこともある。
だけど同時に、

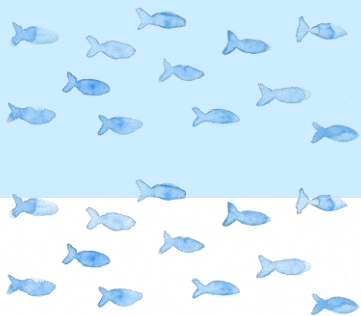
信じられるものや人や経験もある。
そんな「信じられる」言葉に、大人に、知識に、
大学生のあいだに少しでも触れてほしいのです。

気になるページからぜひ、読んでみてください。
この本があなたのなんとなくの不安を、少しだけ前向
きなものにしてくれることを願って。

「なみおと」編集 井上有紀

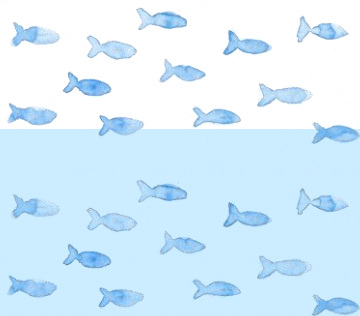
★「なみおと」の名前

インタビューに応じてくださった方の言葉、「人生も仕事も波のように、辛いマイナスが1あれば、嬉しいプラスも1」。寄せては返す「波」と共に生きていくこと、自分の意思で進んでいくこと、などの意味を込めました。



目次

- 4P-7P 「自分で決めて生きていく」沼垂グループ談義
- 8P 「女性技術職としての仕事も生活も楽しむ」五十嵐彩絵さん
- 10P 「酪農から保健師へ、そして集落の暮らしへ」唐澤源子さん
- 12P 「好きだから伝えたい、違うから面白い」中嶋りささん
- 14P-17P 職業別4人の一問一答インタビュー
- 18P 新潟市の仕事・生活豆知識
- 20P 番外編「知っておきたい女性のからだ」
- 22P なみおとに関わった大学生たちの言葉



特別座談会！

「好き」と共に、
自分で決めて生きていく

―沼垂で店を営む女性たちに
大学生が聞く人生論―

中川なぎさ

1983年生まれ。新潟市出身。新潟大学卒業。2011年から、中央区沼垂にあるISANA喫茶室の運営と、秋葉区にある工房で染織デザイン、製作、教室運営を行う。現在は子育てをしながら、製作活動に挑戦中。



yoyo.

東京都出身。日本大学芸術学部中退後渡仏。2005年頃から料理の活動をはじめ、沖縄の調理師専門学校などを経て、2019年に沼垂地域にてヴィーガン料理の店「mountain△grocery」をOPEN。

―空き店舗舗だらけだった商店街が、魅力的なモノや人、空間を求めて新潟だけでなく県外からも人が集まるまちになった沼垂（ぬったり）地域。そこで自分のナリワイを作り生きる女性三人に、生活や仕事、これまでの生き方にまつわるさまざまなお話を、ゲストハウス「なり」の居間空間で、座談会形式で伺いました。

新潟の暮らし

原（大学生は緑）…私は新潟市西蒲区出身で外に出たことがないんですが、新潟って暮らしやすいですか？

yoyo（以下よ）…糸魚川市の地域おこし協力隊員として活動したのち、食に関する拠点となる場を探していたら、偶然ご縁をいただいたのが沼垂の今の物件。新潟は、東京と比べたらまちのサイズがコンパクトで、何でも手に届くと思えるのがいいし、満員電車に乗らなくていいのもストレスが少ない。でも車社会だから思い立って飲みに行くのは難しいかもね。美術品などの展示を見に行きたいなと思うときには東京まで出ていって発散しています。東京でも新幹線で近いし。

なぎさ（以下な）…私は出身も大学も新潟市内で、大学卒業後に奈良にいたことがあります。新潟には9年前に戻ってきて、今すごく暮らしやすいと感じています。yoyoさんが言うように規模感がコンパクトだから、何かをやりたいと思ったらすぐに行動を起こせるし、手を挙げた

ときに広がりが多い。これは働くうえでは大事なことです。夫は大阪出身なので、大阪や京都でお店をやる選択肢もあったけど、大きなまちで埋もれてしまふよりも、新潟の面白い規模感でやってみる方が面白いんじゃないか、新潟でもきつとできるはずと思って、新潟でお店をやることに。

実際にやってみると、足りていないと思うことはあまりないし、子供がいると沼垂テラス商店街のあたりはすごく生活しやすい。ちよつと外に出たら野菜買えて、お肉買えて、おしゃべりできて、お茶もできて最高！って。もともと人混みも好きじゃないので、工房のある秋葉区あたりのゆつたりした雰囲気は、ものづくりに向かう気持ちになれるかな。

りえ（以下り）…大学で上京して、そのまま東京で就職したけど、両親に「27歳くらいになったら地元に戻ってきなさい」と刷り込まれていて、言われるがままに戻ってきた。東京よりも



高江理絵

1984年生まれ。新潟市出身。日本大学文理学部を卒業し、子供服ブランドの会社に働く。長野県のゲストハウスの立ち上げに関わったことがきっかけで、2017年にゲストハウス「なり」を沼垂地域で立ち上げる。現在は子育てをしながらオーナーとしてなりを経営。

お店が少ないとか、どこに飲みに行ったらいいかわからないとか、10年も離れているととにかく新潟での暮らし方がよくわからないが、3年くらい過ごしていきなると、そんなに長野県で友達の新潟でゲストハウスを手伝うことになって、そこでいろんな人に出会ったことで自分の価値観が変わって、新潟はつまらないと思ってたけど、自分で面白いことをやったら新潟も面白くなるんじゃないかと自信もついて、また新潟に戻ってきたの。

20代の頃とは自分の見方も変わったし、世の中でもローカルの面白さが注目されてきているように思うから、今はさらにがんばってみようと思ってる

キャリアの進みかた

夏紀…学生時代に今やっていることやキャリアをどれくらいイメージしてましたか？

よ…私に聞くの間違ってるよ(笑)と思うくらい、いろんな寄り道をしてしまった。ファッションブランドの仕事や海外へ行って最後にやると食という本当に興味のあるものに来られた。思えば親も食関係の仕事をしてきたし、自分でも小さなころ将来の夢にコックと書くくらい食への興味があったのに、十分に

自分と対話できてなかったんだよね。自分はこれしかないってものに気づけるときと幸せだと思う。

な…学生の時、今の(自営業をしている)状態は全くイメージできなかったな。公民館の雑多な雰囲気が好きで、そういうところで働けるように大学の学料を選んだんです。ふり返ると、今やっている事業内容も、カフェと布作って…って一言で説明できなかつたり、おばあちゃんおじいちゃんや子供が来てくれたり、と捉えるところの意味「雑多」だし、布に関しては小さい頃母が着せてくれた着物の合わせがすごく好きだったし、自分の興味の根っこは一緒だなくと思う。

り…私も想像はできてなかった！でも、興味があることには全部手を出して「やる」ところまでやってきたのね。今、宿の仕事をしていて、今までやった仕事の全部が総動員されてる！ってすごく思います。一個も無駄じゃなかったし、何よりも糧になるのは経験。だから、いろんなことに興味をもってやってみるってすごく大事です。やってみるまで、それが本当にどんなものかってわからないからね。合わないかもしれないし、辞める判断ができるのも、やってみるからこそ。三日坊主でもいいから、やってみることが大事！

あと、誰かに言われてやるんじゃない
なくて、自分で選ぶ、決めること
と！自分の中の自分に聞いたら、
『今すごく楽しい』って言ってます。

信じて越える山

「今までさまざまな苦勞をどう乗り越えましたか？」

「り…本当にピンチのときって、自分では想像もできないところから奇跡みたいな助けが来たりするんですよ。そういうときに助けが来るってことは、私はこれを続けてもいいよって言われているのかなと思います。」

「な…たしかにね。お客さんと対面する仕事だからか、お客さんがふわっと妖精みたいに来て救われる一言を言ってくれたり、自分の足元しか見えていないときに、顔上げなっって言われたりしました。ピンチの度にはっとしたり、自分はそれでもここに立つのか？と意思や理由を確かめさせられますね。」

週来てくれるお客さんや良い反応をしてくれるお客さんのために、いかにここ新潟でやっていくかを試行錯誤していきたいです。

子育ての先、多拠点

「最後に、これからの展望を教えてください。」

「な…自分の中では、子供が生まれてこれからセカンドシーズンが始まると思っています。お店をオープンして8年、協力してくれるスタッフもいるし、ますますパワーアップしていきたいな、と。子供ができて変わった見え方、当たり前が当たり前じゃない純粹さをモノづくりに取り入れていけるのが楽しみです。」

「よ…私は、いろんな場所でいろんなことをやっていきたい。新潟を軸に二拠点ならぬ多拠点生活、もっと自然にも触れたり、海外に居たことを活かしたりしたいです。今度さいたま国際芸術祭2020にも作家として参加するんだけど、それも偶然のお声かけ。料理と人生は似ている、(先の計画がなくとも)ひとつのことをやってみたら、また次の季節が来てつくるものが見えてくる、そういうものです。」

「り…自分で商売をしているから、24時間強制的に動けなくなる育児は、一見致命的なように見えるんだけど、良いことがたくさんあり

ました。現場で私の穴を埋めるために、スタッフみんなが頑張るから新しい体制ができるし、保育園



に預けられるようになったので、今度前はとは違う、なりを含めた沿垂地域一帯がもっとよくなるための新たな役割として戻りたいな働いてくれるみんなの生活を支えられるように、よりよい経営をしていきたいです。



参加した大学生より

中村…全部参考になりすぎて、想像以上に密なお話でした。たくさんお聞きできたので、これから活かしたいです。

夏紀…今、就職活動中なので1年後のことばかり考えて心配していましたが、皆さんのお話をきいて、人生は最初の就職では終わらないということが分かったので気持ち

が楽になりました！
原…姉が看護師なので、将来や仕事は大学の分野と直結するものという意識がどこかにありました。でも皆さんは想像できない将来に向かっていて、それでもいいんだなと思えました。



りの前で記念写真
ありがとうございました！

春奈…好きなことを仕事にするってすごく面白そうだなと思いました。私は（行動しないで）わくわくを溜めがちなので、出すようにしていきたいな。とりあえずカフェでバイトしてみたいです。

沼垂テラスに 行ってみよう！

沼垂テラス商店街とは...



新潟市中央区の信濃川河口近くにある古くからの町「沼垂（ぬったり）」エリアの、シャッター通りとなっていた旧市場の長屋をリノベーションして、2015年春に誕生した商店街。昭和レトロな町並みを残しつつ、个性的なお店から、日常使いができるお店までズラリと並ぶ。

周辺地図→→



問合せ
 (株)テラスオフィス
 TEL:025-384-4010

▼△3人が沼垂で営むお店▼△



●なり-nuttari nari-
 住所：新潟市中央区沼垂東
 2-11-31
 Instagram：@nuttari_nari
 HP：https://nuttari-nari.com/
 (ご予約もこちらから)

●ISANA
 住所：新潟市中央区沼垂東
 3-5-22
 定休日：火・水曜日
 営業時間：10:00-18:00
 Instagram：@isana_coffee



●mountain△grocery
 住所：新潟市中央区沼垂東
 3-5-16
 定休日：火・水・木曜日
 営業時間：12:00-17:00
 Instagram：
 @mountaingrocery

いからし あやえ

五十嵐彩絵さん

女性技術職としての仕事も
生活も楽しむ



平成2年生まれ。新潟市出身。
長岡工業高等専門学校 環境都市工学専攻を卒業後、株式会社ネクスコ・メンテナンス新潟へ入社。長岡事業所で3年勤務し、その後NEXCO東日本 新潟支社へ出向。今年度より現在の新潟事業所 保全課へ異動。
趣味は旅行と音楽、最近はゴルフの練習。

目に見える成果のある仕事

「長岡高専から社内初の女性の技術職採用となった五十嵐さん。理系、特に土木や建設関係は男性のイメージが強いけれど、最近では理系に進む女性も多くなります。実際の職場はどんな環境なんでしょう？五十嵐さんはどんなことを思ってたまでを過ごしてきたのでしょうか？」

「高速道路の保全業務を行う（株）ネクスコ・メンテナンス新潟に入社して七年目の五十嵐さん。入社してしばらくは、学生時代にも勉強していたコンクリート等の土木に関する業務をメインに行っていました。今年度から配属された保全課では、サービスエリアなどの管理に携わっています。」

「会社全体では、道路路面やサービスのエリアの清掃から樹木の伐採や花壇の整備、舗装や橋の補修まで幅広いことを行っています。冬は除雪に関することも多いです。実際に自分が現場で作業や施工計画、施工状況の管理の仕事が多いかな」

中学生の頃は建築に興味があった五十嵐さん。理系の道に進もうと思って訪れた長岡高専のオープンキャンパスで土木の実験をしたことをきっかけに建設関係を勉強する道に進みました。

「この仕事の好きなのは、道路にしても植栽にしてもやっていることの成果が目に見えること。時間をかけて手をかけることで綺麗になるんだと分かることです。」



ある日の作業現場

働きやすい環境が 日々つくられてくる

会社初の女性技術職が働く職場環境づくりに。最初は会社側も手探りだったそう。しかし、そこのおかげもあり「女性の少ない職場で困ったことはありませんか」という学生からの質問に、五十嵐さんは「そんなに」と答えます。会社からの配慮と同時に期待やプレッシャーもある中で、「自分が最初だからやりたいようにやれる自由さもある」と言い切る五十嵐さんに、所長の角山さんは「うちのエースですからね」と信頼を寄せています。

現場でのトイレ事情や、日焼け対策、道路わきのフェンスを自力で乗り越えなければならぬなどのリアルな話もありつつ、「例えば上りやすい階段やグッズが出てきたりと、環境は日々改善されている」との心強い言葉。同社では、五十嵐さんが入社して以降技術職の女性の数が増え、今では十人弱の女性が働いています。今年初めて技術職で育休をとった方もいるそうで、「前例がないのでこれから彼女がどうやっていくのか楽しみ」と話しました。働きやすい環境を自らつくるために、女性同士の情報共有やネットワークづくりを欠かしません。

自分が最初だと自由にできる 家族に会える新潟

暮らしやすさと家族の存在

「地元である新潟で働き続ける」という選択肢についてはどのように考えているのでしょうか。

「私は自分の育ったところで仕事したいと思っていました。地元に貢献している満足感も得られるし、仕事に気持ちも入る気がします。それに、親は新潟市、祖母は見附市に住んでいるので、新潟事業所でも長岡事業所でも、すぐに家族に会いに行けるのは私も家族も安心しますね。」

職場の近くで暮らしていて、休日は友達と飲みに行ったり、買い物をしたり、旅行に行ったり、ゴルフも始めたりにしています。



友達とフェスに参加したときの写真

「新潟市はお店の選択肢も多くて、暮らしやすいです。県外出身で転勤で新潟に来た友達も、新潟は人が優しいし食べ物がおいしいからずっといたいと言っています。」

大学生へのメッセージ

今後は、今年度から携わっている植栽部分についてのステップアップに加えて、会社で行っているさまざまな他の業務にも関わっていきたいという五十嵐さん。「学生時代に学んだ知識そのものよりも目の前のことに取り組むときのひとつひとつの姿勢が自分をつくらせていると感じています」と話し、大学生には「研究も忙しいとは思いますが、大学の時こそさまざまな人とつながって、偏らずに考え方を広げてほしい。」とエールを送りました。



←五十嵐さんの記事全文はこちらから読めます

酪農から保健師へ、
そして集落での暮らしへ



からさわ もとこ

唐澤源子さん

1984年生まれ。新潟市出身。新潟市保健師。福井集落で土地に根ざした暮らし方に出会い、家族で移住。田畑や古民家保存も含め、集落での暮らしをより楽しもうと考えている。

いろいろを囲んで
お話ししました

酪農への興味

新潟市西区で生まれ育った唐澤源子さんは、農業の持つ家庭的な雰囲気は憧れ、高校一年生の時にはすでに知人の紹介で岩手の牧場に1週間泊まり込んでお手伝いをするほどでした。

「当時の私には酪農がすごく素敵に見えました。『農業が好き』というところだけで喜ばれたことも嬉しかったです」。しかし『もっと知りた』と1か月泊まり込んだ2年生の夏に、障がい者雇用や環境への配慮など、それまでには見えてこなかった課題が多くあることに気づきました。まずは農業のことをしっかり勉強しようと、帯広畜産大学へ進学。入学前から放牧の研究をしている先生を調べ、大学では牛の世話に明け暮れました。



本当の健康とは、生き生きと生活すること

農村をまわる仕事と
「健康」

卒業後、出版社に就職し、農家向けに雑誌の営業をした唐澤さん。「農業について大学で学ぶうちに、もっと幅広くいろんな農家を知りたいと思ったのがきっかけ」。年中旅団生活で、日本中の農家を訪ね歩きました。その時のある養豚農家と出会います。「実はほぼ目が見えない農家さんで、それを知らずに営業に行ってしまったのですが、わずかに見える部分で一生懸命読んで、雑誌を買ってくださったんです」。唐澤さんは、「障がいであっても自分の役割を担って、勉強までして前向きに生きていることを素敵に思った」と振り返ります。

農家は多くが高齢者。体力も健康も若い人にはかないません。しかしそれでも多くの高齢の元気な農家に会うたびに、「病気がどうかよりも生き生きと楽しんで生活しているかどうか」「健康」を左右するのでは」と思うようになりました。そこで唐澤さんは仕事を辞めて保健師を目指すことを決意。熊本の学校へ通い、保健師の資格を取りました。

新潟へUターン

保健師として仕事を始める場所は、実家のある新潟市を



選んだ唐澤さん。「私は一人っ子な上に親戚も新潟にいません。両親が高齢になった時のことを考えると、新潟に戻るのも悪くないかなと思って」と「ターンを決意しました。

保健師の主な仕事は地域住民の保健指導や健康管理。乳幼児から高齢者まで幅広い世代と関わり、健康増進や生活の質の向上をサポートします。健康に課題を抱える人を訪問して相談に乗ったり、育児相談会を開いたり、地域全体を見て仕組みをつくっていくことが仕事だそう。

「どんな時にやりがいを感じますか？」という大学生の質問に、「私が関わっていた方が、ずっと悩んでいたのにちよつとしたきっかけで変わって、再び自分の人生を歩み始めたときかな。人間はたくましいなあと思いました」と語る唐澤さん。

「まきどき村」と集落の暮り

新潟に戻り、保健師という仕事とは別に

唐澤さんがやりたいと思っていたことが、「畑」でした。場所を探していたときに、偶然、実家近くの書店の店主が主催していた「まきどき村」という畑づくりのコミュニティを紹介してもらい、通い始めることに。

「まきどき村」は西蒲区の福井という古くからの農村集落で行っている活動。集落の外から通う若い人もいます。同じくまきどき村のメンバーである夫と出会い、結婚し、2年前には福井集落へ引越しました。

「結婚直後に住んでいたアパートは、隣の人の顔もわからなかった。でも集落では顔も分かるし、子供の名前も覚えてもらえるし、おすそ分け文化もあって本当に楽しい」と唐澤さん。お祭りやしめ縄づくり、蛍の川の保全など、集落の中ではさまざまな活動が行われています。「この地域は、住んでいるところを自分たちの力で良くしようとしているところがとても魅力的。新潟市の中心部にも遠くないので住みやすいです」と語ります。

暮りしの知恵をつなぐこと

唐澤さんはこれから育児を終え、仕事に復帰する予定です。「職場はサポート制度も整っていて、育児中の先輩の話なども聞いて復帰後の生活を少しイメージすることはできますが、仕事と育児の両立には実は不安もあります」と正直に話します。

「でも、仕事と育児のほかに、まきどき村の活動も頑張っていきたい」と意気込む唐澤さん。「おととし、田んぼを手植え手刈りで始めました。それは、昔の知恵や技を少しでもつないでいきたいから。下の世代に伝わっていないことって結構あるんじゃないのかな」と、農村で暮らす中で感じていることを語ってくれました。



←唐澤さんの記事全文はこちらから読めます

いろいろを囲んで畑でとれたものを食べる「まきどき村」の風景。家族のような雰囲気



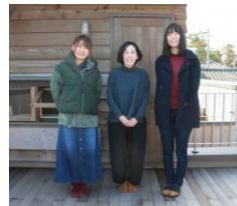
好きだから伝えたい
違うから面白い

なかじま りさ
中嶋梨沙さん

1981年生まれ。愛知県出身。日本福祉大学を卒業後、結婚を期に新潟へ引越す。福祉ユニット、福祉プロダクトの雑貨屋運営を経て2018年から「ちらちら」という3人のユニットで筆談カフェなどの企画を行なっている。現在は家族3人暮らしをマイペースに楽しみながら自分らしい活動を模索する日々。

ご自宅の屋上が
すてきでした！

福祉への原点



高校生の頃に、福祉作業所で作っている製品を扱う雑貨屋のようなことがしたいと思い、福祉系の大学に進んだ中嶋梨沙さん。「小学生の頃に親た福祉作業所で、通所者が手間暇かけて作った製品がバザーでたった10円で売られているのを見たんです。思えばその時に福祉に興味を持ち始めたのかな」。

大学卒業後は「子供と関わりたい」と特別支援学校に8年間勤務しましたが、だんだんと子供達が学校卒業後に行くことになる福祉作業所に思いが向いてきました。「といっても、学校勤務が長く、福祉作業所のこととは分らないことも多いので、新しいことや面白いことをやっている全国の福祉作業所を回ってみました」。その訪問数は二十か所以上。「新潟でもできるのでは」と手ごたえを感じ始

めた中嶋さんは、いろいろな人に全国の福祉作業所の先進事例を話しました。そのうちにデザインのできる仲間が見つかり、「福祉プロダクト企画販売ユニット」を立ち上げることになりました。

「全国にはデザインの方で商品価値を上げた事例がたくさんあったんです。それを新潟の福祉作業所にも伝えたい、と見せ方や作り方を一緒に企画しました」。ユニットの活動は、中嶋さんが出産するまでの約4年間続きました。

直接話して
伝えること

ユニットの解散後、子育てに専念を：と思っていた時知人から「お店が空から借りない？」と声を掛けられ、中嶋さんの中にあつた「魅力的な製品を直接手に取って見られる場があったら」という思いに火が点きました。その後、築百年の長屋で新たな福祉プロダクト・クラブのお店「スイモン」を開店。「どうやって作られたか、誰が作ったかというストーリーがわかると、福祉作業所の製品はより良く見てもらえるんです」。

スイモンではそれを直接話して販売して
きました。ちょっとプレゼントを渡す
ときにも、その製品について話せるス
トリーがあるといいでしょ？。中嶋さん
からは次々と製品の「面白話」が出てき
ます

人がつながりやすい新潟

中嶋さんは愛知県の出身。学生時代に
知り合った夫との結婚を機に新潟へ移住
しました。新潟の人については「仲良
くなるのに時間がかかるけれど、一度仲良
くなるとそのあとずっと仲良くしてくれ
る」という印象を持っています。

「コミュニティが小さいから、一人仲良
くなると辛づる式にいろんな人と知り合
いになれるのは、県外出身の私にはとて
もありがたいです。だから今までも人か
ら人につながって事業をやってこられた
のかも」とこれまでを振り返り、今でも
そのつながりがさまざまな場面で生きて
きていると話します。

子育てについても「ちょうどスイモン
を始めたころだったから、自分がかけ
なくてもお店に人が来てくれることがよ
かった」と、人とのつながりに感謝して
います。「福祉の現場が良かったことも
あり、自分の子供は自分の思い通りにな
らないということが頭ではよくわかって
いても、時にはイライラしてしまうこと
もあります。そんなときは、人とのつな
がりのおかげで少し楽になれたかな」と
振り返りました。



いろいろな人がいる安心感。違いを楽しめば、壁もなくなっていく

「好き」がまつた福祉との
関わり方を変えながら

状況や環境によって関わり方を変えながら、
福祉のスペシャリストとして働いてきた中嶋
さん。その原動力は「福祉に関わる人や空気が
好きだ」という気持ち」と言います。

「一般の会社勤めだと、いろんな決まりに
しばられてしまうことがある。でも、福祉施
設はそうじゃない。職員が利用者のことを考
えて常に工夫しているだけでなく、職員と利
用者との関係性そのものが素敵で、障がいの
あるなしに関わらずいろいろな人がいるとい
う安心感があるんです。そんな福祉畑を歩いて
きた私にできるのは、『ありのままがいい』
という安心感を伝えることかなと思っています」。

現在は、スイモンの実店舗を開け、「ち
らちら」という3人のユニットで新潟市内を中
心に「筆談カフェ」などの新たな活動をして
います。

「筆談カフェは、『話す』ことをやめてみ
るとちょっと不思議な感覚になる、というこ
とを耳の聞こえる人にも体感してもらおうん
です。その感覚が、違う感覚を面白いと思うん
どや、違う誰かを想像することにつながると
思っています」と、中嶋さんは企画の意図を
語ります。「みんな同じとか平等を目指すの
ではなく、違いを楽しんだほうが、人と人
との壁はなくなるのでは」と感じています。

今後は「もっと福祉の現場に入っていくこ
うかなと思っています。今までは比較的外から
お手伝いしてきたので」と、新たな活動を模
索中。「福祉に関わる人や空気が好き」を軸
に、中嶋さんの活動は広がっていきます。

中嶋さんの記事全文はこちらから読めます↓



インタビューでは紹介しきれなかった、様々な仕事をしている4人の社会人3～10年目の先輩たちにも質問に答えてもらいました!

もっと知りたい!
新潟で生きる
先輩たちに
聞いてみた

新潟市出身の35歳。大学は神戸でした!
今はシステムの設計や製造(プログラミング)を行う仕事をしています。
新潟駅の近くの一軒家で夫と子供と3人暮らしています。
趣味は海外ドラマをぶっ通しで見ること。

株式会社インプレッジ
ひらかたゆうこ
平方裕子さん



学生時代にやってよかったことはなんですか?

イギリスに留学したことです!度胸がきました。今でも何かに挑戦するとき、その経験を思い出すと力が湧きます。

子育てと仕事の両立は大変ですか?

今、子供は2歳。産休・育休をとって職場に復帰しました。子育てしながらの仕事は容易ではありませんが、会社の理解もあり、周りの方に助けていただきながら充実した日々を送っています。ワーキングマザーが働きやすい職場は増えてきていると思います。

仕事や住む場所を決めるとき、大事にしたことはなんですか?

仕事に関しては「楽しめること」。楽しくなければ続かないと思うからです。住む場所に関しては、両親など大切な人の近くにいられることを重視して決めました。

新潟市の好きなのところと、よく行くお店を教えてください

すごく都会でもなく、すごく田舎でもない、ほどほどなところが好きです。よく行くお店は、「まるしん」「コトブキ」「まっくうしゃ」と全てラーメン屋です(笑)

東京海上日動
火災保険株式会社
ほんまみなみ
本間南さん



新潟市出身の27歳、新潟大学教育学部を卒業し
今は東京海上日動で損害保険の代理店支援
の営業をしています！趣味はバスケットボールなど
身体を動かすことで、新潟の好きなお店は「茶趣茶楽」
という台湾料理屋さんです。



新潟市でどんな暮らしをしていますか？

一人暮らしをしています。自分の収入の中でやりくりは大変なこと
もありますが、仕事とプライベートの両立の面で、**自分のペース**
で生活できるのが好きです。食生活がどうしても不規則になりがち
ですが、体調を崩さないよう、**毎日朝食はしっかり食べる**ようにし
ています。

進路を決めるとき大事にしたことはなんですか？

自分の趣味ややりたいこと（仕事でもプライベートでも）がなるべ
く我慢せずにできる環境かどうかです。私は、やりたいことができ
ない環境では、ストレスが溜まり長く継続できないと考えているの
で、「**自分はこういう生活がしたいのか**」「**そのためにはどうい
う環境を選んだらいいのか**」を大事にしています。
今の仕事では多種多様な本業を持つ方と出会えて視野が広がった
り知識が増えたりするところがたのしいです。

自分が子供を育てたり家族をもつことについてどうい
うふうに考えていますか？

将来的には、仕事をやりつつ子育てをしたいと思っています。就職
活動のときにも、**会社選びの要件として「家庭を持っても働き続け
られること」を挙げていました**。今の会社には、産休育休をとって
いる人が実際にいるのでイメージが湧きやすく、そこに関して満足
のいく会社で働いているなと感じます。

新潟市の好きなところともう少し変わってほしいとこ
ろは？

車があればどこでも行けて住みやすいところです。遊んだり友達を
招待する面では、観光地や遊べる施設が増えたら嬉しいです。

五泉市出身の27歳。東京未来大学こども心理学科を卒業し、将来長く楽しく仕事ができそうと考えて、保育士になりました。新潟市のおすすめスポットはやすらぎ堤沿いです。

新金沢保育園
まつざわもえ
松沢萌さん



今のお仕事のやりがいは何ですか？

子どもたちの成長を間近で見られるところです。嬉しいことや楽しいことを共有できることも良いですね。

学生時代にやってよかったことは何ですか？

学校行事やボランティアへ積極的に参加したことで、企画や準備、運営に携わる経験ができたことが良かったです。また、アルバイトで同世代だけでなくさまざまな世代の人と関わることができたのも、勉強になりました。

自分を癒す・リフレッシュするために行っていることは何ですか？

週に1度は、仲の良い友達と一緒に運動を楽しんでいます。カラオケに行ったり友達と話したりすることも発散しています。

就職の時、首都圏ではなく新潟市を選んだのはなぜですか？

新潟は自然豊かで、子どもたちがのびのびと遊べる場所が多くあるからです。のんびり生活できることが一番ですね。

*みらいずworks
instagram : @miraisworks

NPO法人みらいずWORKS
かくのひとみ
角野仁美さん



岐阜県出身の25歳です！新潟大学教育学部を卒業し、今はキャリア教育関連のNPO法人みらいずworksでコーディネーターをしています。一軒家の2階を間借りしていて、大家であるおばあさんと2人暮らし。「おかえり」と声をかけてもらったり夕飯を作ってもらったりしています。趣味は本を読むことやジャズを聴くことです。



仕事のやりがいと大変なところを教えてください

やりがいがあるところは、自分が望む未来に向かって、仕事を通して進んでいけることです。「自分や地域の未来を描くことが楽しみになる学びを届けること」「子供を真ん中に大人が協働する機会をとおして、子供も大人も一緒に変化していくこと」を目指して活動しています。大変なところは、大変なところは、ゼロから新しい授業や企画をつくりだす時に、自分も含め関係者間の不安や葛藤とも向き合い、みんなで形にしていこうと。

進路決定の決め手はなんですか？

一度は別の会社にも内定をもらっていました。しかし、自分の選択肢を広げたり経験値を上げるために新卒3年ほどの時間を費やすのではなく、現場ですぐやりたいことにチャレンジしたい、新潟の学生生活でお世話になった人たちと一緒に働きたい・恩返ししたいと思って大学1年生から関わっていたNPOに新卒で就職しました。

学生時代の今につながる出来事や出会いはなんですか？

たくさん面白い人たちに会ったことと、一人旅をしながら自分に浮かんた問いについて考えを深めていたことです。一人でニューヨークへ行き、アートや文化のホンモノに出会って衝撃を受け、資本主義について考えながら泣いていたこともあります(笑)

新潟の好きなところはどこですか？

自然・文化・食すべてが素晴らしい！あとはどの地域にも素敵な人がいて、独特のネットワークがあるところです。

知っていますか？ 新潟のこと。

皆さんが無気なく生活を送っている新潟市。
ここまで、魅力ある人を通して新潟市の生活や仕事、場所や取り組みを見てきましたが、
他にもこんな意外な「住みやすさポイント」があるのを知っていますか？
データに基づいた新潟市のスゴイところを見てみましょう！

保育所がたくさん！



0～4歳の人口1万人あたりの保育所
数が政令指定都市で1位！
(H28 厚生労働省社会福祉施設等調査)

治安が いい！



人口10万人あたりの凶悪犯罪件
数が政令指定都市で2番目に少
ない！
(H29 大都市比較統計年表)



ラーメン店が いっぱい！

人口10万人当たりのラーメン店
数が政令指定都市第1位！※他
にも、中華そばの外食金額、カッ
プ麺の年間購入数量も1位
(H27 大都市統計年表ほか)



食料自給率 60%以上！

野菜もお米もたくさん
作っている新潟。安くて
美味しいのが嬉しいです
ね！(H27 新潟市調べ)

インタビューした皆さんの言葉にもあったように、新潟市は
「自然も美味しいものも素敵なお店や取り組みもある」住みやすいまちと評判。
自分のライフステージやライフスタイルを考える上で
「生活環境」は欠かせない要素です。
「どんなまちに住みたい？」「今の生活の好きなところは？」を
明日から少しだけ考えてみませんか？

※上のような情報は新潟市魅力発見サイト「ガタブラ」に載っています！詳しくはこちら→



データで見る！新潟のはたらき方。

ちょっと気になる就業・就職事情。新潟市にはこんなデータがあります

通勤・通学時間が短い！

通勤・通学時間が10都市圏で第三位。その分一日の余暇時間は34分と多くなっています。
(H28 社会生活基本調査)



育児をしている女性の有業率7割以上

子どもを産むことを考えた時心配なのは仕事のこと。育児をしながら仕事をする女性の割合が政令指定都市で2番目に多い！
(H29 総務省就業構造基本調査)

30代女性の就業率 政令指定都市で1位

30代の女性就業率が70%以上。頼もしい女性の先輩たちが職場にもいるかも。
(H27 国勢調査)



企業の情報を集めるなら！

女性が活躍しやすい企業を探すにはどうしたらいいの？
ここではぜひ参考にしてほしいサイトをご紹介します！

① 厚生労働省「女性の活躍推進企業データベース」

日本全国の1万以上の企業の、「女性管理職の割合」や「平均勤続年数」などが検索できるサイト。就職活動の企業研究に。



② 新潟市「にいがたで働こう！」

約400社の新潟市内の企業情報が見られるサイト。パンフレットもあります。



③ 新潟市「働きやすい職場づくり推進企業表彰」

ワーク・ライフ・バランスや女性活躍の推進をはじめ、誰もが働きやすい職場づくりに積極的に取り組む新潟市内の中小企業を募集し、表彰しています。



番外編！ いきいきと働くうえで知っておきたい女性のからだ



大学生との編集会議で、雑談タイムに始まった「生理きついよね」の話。社会人になってからも自分のからだとはずっとつきあっていくはずなのに、学ぶ機会も話す機会もない学生が大半でした。少しでもそんな機会をつくるべく、大学生たちと一緒に新潟の助産師さんたちと話を聞いてきました！迎えてくれた4人の助産師さんたちと、1時間半の盛沢山トーク。その一部を会話形式でお送りします。

おはなししてきました！

① 生理は「我慢するもの」じゃない！？ ピルで開ける選択肢



「生理のイメージってどうですか？みなさん」



「生理前や生理中は眠いシライラするし、痛いし、落ち込むし、過食になる...でも友達はそうでもなかったり」「まわりの人にあまり知られたくないイメージ。社会に出て毎日働くのに、生理で辛いときどうすればいいんでしょうか...?」



「改めて生理という現象を説明しますね。女性の身体は、毎月排卵がおこると受精卵が着床しやすいように子宮内膜が厚くなってベッドようになります。妊娠しないと子宮内膜ははがれ落ち生理となって排出されます。**生理は仕方ない、我慢するものとされることも多かったですが、低用量のピルを飲んで生理の痛みや量を軽くする人が増えています。**」

「ずーっとピルを飲んでいても、ピルをやめれば排卵するから妊娠できるんだよ。」
「ピルを飲んでも飲まなくても、大事なのは『我慢』が減ること。**やりたい仕事も勉強も、生理の辛さも、自分の選択によってはきっと我慢しなくてよくなる。**「大事な仕事があればピルを飲んでもいいし、体調によっては仕事を休ませてもらうのもいい。」

② 婦人科って行きづらい...？からだについての相談先を知っておく

「ピルをもらうには、婦人科に行かないといけいけませんよね。前に行った時決死の思いで行きました。」

「そもそもからだのことってどこに相談に行けばいいかわかりません...」



「たしかに、学生にとって婦人科は行きづらいですよね。でも助産師としては、本当に**気軽に来てほしい**と思ってます！恥ずかしくする必要はないよ！」

「**ネットの情報は玉石混交**なので、検索するにしても、例えば「生理のミカタ」や「日本家族計画協会」のHPなどを見ましょう。私たちの名前が出ている『新潟県助産師会』のサイトもあります。」
「**電話相談もできるので、ぜひ知っておいてほしい。**」

「ちなみに、私は新潟大学で『**大学生のための役に立つ育児学**』というリプロダクティブ・ヘルス/ライツも学べる科目をつくりました。新大生ならどの学部でも授業はとれますよ。」



「そうなんです！友達にも教えてあげたいな。」



③ 子どもを産む？産まない？人生の主語は自分。

「私たちのようなフリーランスの助産師は、小学校や保育園でも性教育をしています」
「日本の性教育はとても保守的で、教科書も薄い性交という言葉も使っちゃいけないんです。でもほんとは、『性』って眠いとかごほんたべたいっていうのと一緒に当たり前にある大切なこと。いつ頃妊娠したいとか、それまではきちんと避妊することもね。」



「大学生として気をつけておいた方がいいことはありますか？」



「今、子どもが欲しいけどできない（不妊）人が増えています。妊娠率を見るとやっぱり産むなら若い方がいいけど、まずは**ストレスを溜めず規則正しい生活をして、ホルモンバランスを保つ**ことが大切ですな。」
「**リプロダクティブ・ヘルス/ライツ**って知ってる？日頃から自分はどう生きるかを考えて、**自分の人生は自分の意思で決めていい**んだよ。子どもを産む・産まない、仕事を優先したいのか、子育てを機に働き方を変えるのか、仕事を続けるのか・・・**どれも自分の意思で決めて、パートナーがいたら一緒に話し合ってほしい**。パートナーだって異性とは限らないよね。」
「今は男性も女性も育児休業をとれる民間企業が増えているけど、それを使うかどうかも、**自分の意思。人生はだれのものでもなく、あなたのもだからね。**」



④ 更年期ってなに？一生つきあう自分のからだ



「ちょっと話すだけでも知らないことってたくさんあるよね。最近は生理については漫画などでとりあげられたり結構オープンになってきたけど、更年期などの情報はまだまだ少ないんだよね。」



「更年期って何歳くらいでなるのかとか、どんな症状があるのかとか全然分からないです...」



「みんなのお母さんは経験してるかもね。年齢は人によって大きな差があって閉経前後で10年くらい続いて、頭がぼーっとしたり、汗が出たり、イライラしたり、疲れやすいなど**いろんな症状**があります。仕事などにも影響が出やすいけど、周りの人にはあまりわからないから、仕事を休まずがんばっている人が多いかも。」
「**男女ともに知識があれば、『あの人も大変なのかもしれない』と想像できて、その積み重ねが優しい社会をつくる**と思う。更年期に関しては私たちが当事者だから、これからもっといろんな人に知ってもらいたいです。」



「本当に人によって違うから、コミュニケーションが大事なんですね。女性同士でも分からないのに、男女はもっとすれ違いそう笑」



「そうだよ！男女だけでなく、自分の子どもだって思ったようにはいかない。けれど、一人で抱え込むじゃなくて、**ちょっとずつ歩み寄り外に助けを求めたりすることがコミュニケーション**ってことだと思う。」
「他人に何か思われるかな？と思っても、自分は自分、人は人。**世の中に少なくなってしまったおせっかいおばちゃん**の代わりに私たちのような助産師たちがいるから、なんかあったら連絡してね。」

【参考URL】詳しく知りたい方はこちらのHPへ！
※今回の記事には新潟県助産師会の皆さんにご協力いただきました！



★新潟県助産師会 <http://www.niigata-josanshi.net/>
★生理のミカタ <https://www.seirino-mikata.jp/>
★日本産婦人科学会 ★日本家族計画協会

なみおとにかかわった

大学生たちのことは

私は今回、一人の大人の生き方や考え方をじっくりお聞きするという貴重な経験をしました。自分の意思が大事なのももちろんで、それに加えてタイミングや人との縁が鍵になるのが面白いなと感じました。今後の設計は1ミリもない私でしたが、自分がどうありたいか、そのためにはどういう環境を選択するかなどをこれから考えていこうと思います。(ゆか)



「自分の本当にしたかったことができてなくても、自分の興味に気づけたことが良かった。それも自分なりの辿り着き方だった。」というインタビュー中に出てきた言葉が印象的だった。私自身、「もっとあの時あしてたら」と思うことがよくあるが、その時の自分がいたから今の自分があって、だからこそ気づけたこともあるのだと思つた。これからは選択しなければならぬ場面が沢山あるが、どの選択肢にも間違いはないと思うと前向きになれた。(さえこ)

就職活動までのタイムリミットが近づいていく中、働いている自分の暮らしが想像できずにはいまましたが、インタビュアーを通して、卒業後の暮らしに具体的なイメージを持つことができるようになりまし。この冊子にはさまざまな暮らしや価値観、人生観が込められており、意外な発見もきつとあると思います。それらに触れて、これからの自分についてじっくり考えてみるのも良いのではないのでしょうか。(かな)

撮影係でしたがたくさん質問しました！絶賛就活中の時期の取材だったので、私を感じている将来へ漠然とした不安を吐露しながら質問することもありました。取材を終えて、今は自分が皆さんに質問したようなことを数年後もし聞かれた時、私はなんて答えるんだろう、とワクワクしています。読めばきっと、数年後の自分を見据えられたり、心のゆとりを持てたりする一冊です。就活中の方には是非読んで欲しいです！(なつき)





今回インタビューをしていて一番印象に残ったことは、「三日坊主でもいいから、とりあえずやってみよう」という言葉。好きか嫌いかもやってみないと分からないし、どんな経験も生かされるそうです。改めて自分が行っているアルバイトや、普段の暮らしから気付くことがないか考えたいです。年齢や周りの目もある中で自分の決めたことを選んでいけるところがみなさんともかつかったです。(はら)



インタビューの文字起こしを初めて行いました。耳で聞くだけでなく、視覚的に表すことで理解が深まることを改めて感じました。工学関係のお仕事をしている女性の話を知れる機会は少ないと思うので、少しでも興味があったら是非一読してもらいたいです。冊子を手にとつて、新潟で活躍している女性を知ってもらおう機会になったら嬉しいです。(あり)



私は、昨年「この企業で一生働く、捧げる」という気持ちで就職活動をしていましたが、今回沼垂グループ談義に参加して、キャリアプランは「柔軟に変更することが可能」であり、かつ、仕事は「無理をしてもやり遂げないといけないもの」から「たとえ苦しいときがあっても、楽しんでやるもの」という考えに塗り替えられました。これから就職活動をむかえる方にはこのページを読んでいただき、もっと気楽に挑んでほしいと思います。(なかむ)



新潟で輝いて活動している女性から直接お話を聞くことが出来た。どの女性も、自分の目標を持ち活動していて、私も将来働く時、どうなりたいか、何をしたいのかを真剣に考えながら働きたいと強く感じた。子供がいる中で、新しい働き方を見つけて行った人も多く、そういう働き方もあるのだと感銘を受けた。私は就活などはまだまだ先の出来事だが、今回、実際に自分のやりたいことを形にして活動している方々に聞いた話を糧にして、やりたいことを実現できるようにしたい。(はるな)

今回は新潟大学の皆さんに手伝ってもらいました。冊子内写真は、撮影係のなつきさん、なかむさんが撮ったものです。ご協力ありがとうございました！





● ● ● わたしメモ ● ● ●

なみおとを読んで気になった言葉
明日からやってみたいこと考えたいこと
したい暮らし・したい仕事などを
キーワードでも絵でもいいので書いてみましょう



発行・企画
新潟市男女共同参画課

〒951-8550
新潟市中央区学校町通
1-602-1

電話：025-226-1061

Mail: danjo@city.niigata.lg.jp

編集：いいがたイナカレッジ
(令和2年3月発行)