



AKITA LIFE DESIGN

秋田県ライフデザイン
ガイドブック



秋田県

はじめに

皆さんは、自分の未来を
どのように思い描いていますか？



ライフデザインとは、変化の速い社会の中で、将来の夢や目標を実現するために、あなた自身の人生を主体的に設計することです。

かつては多くの人が同じような道を歩むのが一般的と考えられていましたが、今は価値観が多様化し、一人ひとりが自分の生き方を自由に選べる時代になりました。

進学や就職、キャリア形成、結婚、子育てといった大きな節目だけでなく、どんな趣味を楽しみ、何を学び続け、誰と時間を過ごすのか。その一つひとつが、あなただけの人生を彩る大切な選択です。

そこに「当たり前」の正解はありません。

周りの意見や情報に流されるのではなく、自分自身の心と向き合い、納得できる選択を重ねていくこと。それが、これからの時代を自分らしく、豊かに生きる力に繋がっていきます。

**では、私たちが暮らすここ秋田で、
どのようなライフデザインを描けるでしょうか。
このライフデザインガイドブックを
通して一緒に考えてみませんか。**





Work

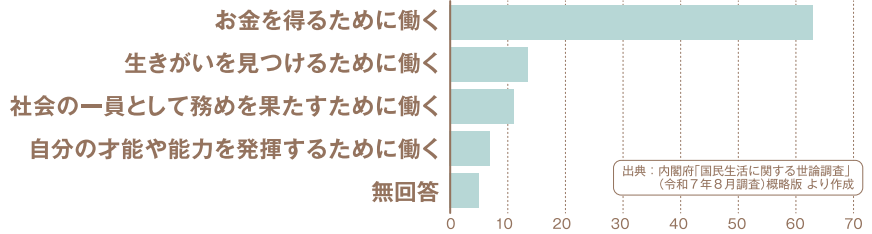
働くことについて考えてみよう

～秋田で描く、わたしの未来～

どこで、何をして、どう働くのか。自分にあった仕事を見つけ、働くことも自分の未来にとって重要なことです。「働くこと」に目を向けてみましょう。

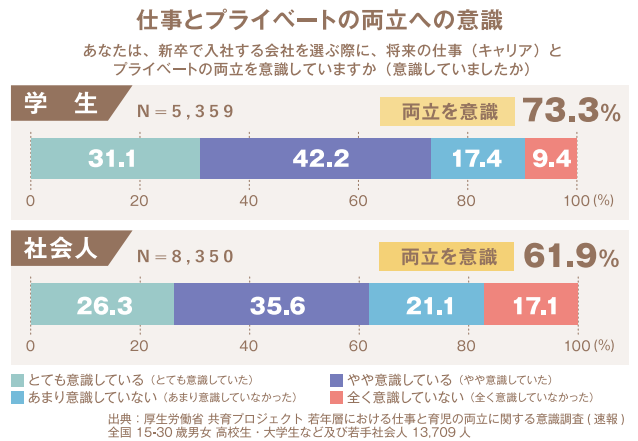
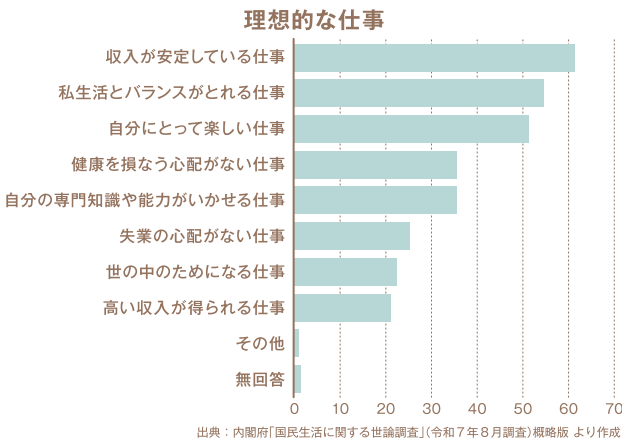
01 何のために働く?

「働く目的は何か」という問いに対して、全国の18歳以上の多くが「お金を得るため」と答えています。



02 理想的な仕事とは?

「理想的な仕事」をしてみると、収入の安定性や私生活とのバランス、そして「自分にとって楽しい」かどうかが上位に挙げられています。また、若年層の6割以上が会社を選ぶ際に「ワーク(キャリア)とライフ(プライベート)の両立」を意識しています。



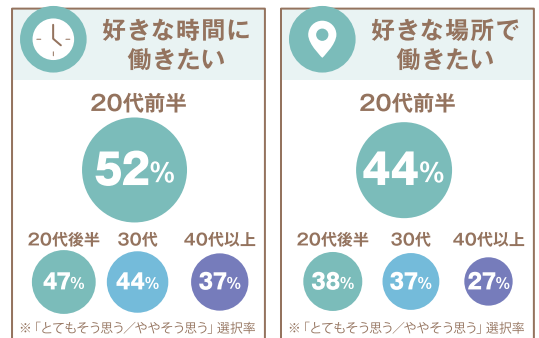
03 未来を創る働き方 多様なキャリアパス

「正社員として企業に就職する」という従来のキャリアパスだけでなく、近年、リモートワークや副業、フリーランスといった、時間や場所にとらわれない柔軟な働き方が全国的に広がりを見せています。特に20代~30代社員では、好きな時間に働く、好きな場所で働くという希望が増加傾向にあります。

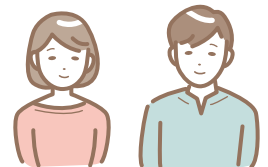
秋田県内でもIT企業と連携した在宅勤務制度や、農業と他の仕事を両立する「デュアルワーク」など、新しい働き方のモデルが生まれつつあります。こうした変化は、地元根差しながら自分らしいキャリアを追求できる可能性を大きく広げています。

変化の激しい社会の中で、自分がどのような生き方・働き方をしたいのかを主体的に考え、選択していくことがますます必要になってきます。そして自分らしいキャリアを築くためには、『仕事とプライベートが良い影響を与え合い、人生全体を豊かにする(ワーク・ライフ・シナジー)』という視点を持つことが大切です。

働く時間・場所の希望



出典：厚生労働省新しい時代の働き方に関する研究会 報告書 参考資料内 ((資料出所)株式会社パーソル総合研究所「働く10,000人の就業・成長定時点調査」)



ワーク

あなたが働くうえで重要視するものを3つ挙げてください。またそれを挙げた理由も考えてみましょう。

書いた3つのことを満たす「働き方」の実現に向けて、まずは小さな一歩から行動に移してみましょう。

例えば...

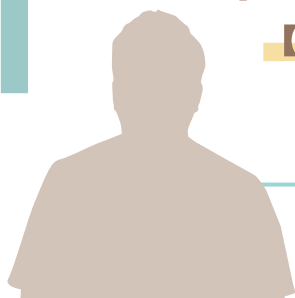
- ・自社の就業規則を確認してみる
- ・上司や先輩に相談してみる
- ・県内の多様な働き方を推進している企業をリサーチするなど

秋田で働く私たち

【株式会社 秋田新電元】

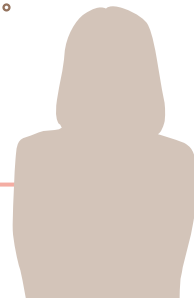
(由利本荘市)

秋田県内企業の方に秋田で働くこと、
についてインタビューしました。



Hさん
(男性)

入社6年目。
経理部門として、取引先へ
支払い業務や社内出張
精算業務、リース費管理業
務などを担当。



Fさん
(女性)

入社5年目。
人事総務係として、電話
や来客対応などの庶務、
社内慶弔関係などの業務
を担当。

お二人のお仕事は？

「秋田で働く・暮らす」という選択について

県外の大学に行っていましたが、地元には戻ってきたいと思っていました。就職活動中、声をかけられた中に秋田県の企業があり、ご縁を感じて入社しました。

私は秋田で生まれ育ってきて、秋田の人の良さや温かさが好きで、県外に行くことに魅力を感じたこともありますが、やはり県内で就職しようと思っていました。高校の先生から地元の企業を紹介されて入社しました。

社会人になってからみた「秋田県」とは

秋田県は自然も資源も豊かな県で、働きやすいと思っています。都会に比べたら人口も企業数も少ないですが、その分一人ひとりが活躍できる場が多いのかなと思っています。

就職後、友達とドライブして県内をいろいろ回るようになったら県内の魅力を再発見しました。高校生までは「秋田って何も無い」って思っていたんですが、各地に観光スポットや見所がたくさんありました。

仕事の「やりがい」と秋田で働くことの「面白さ」

今の業務が会社の経営に関わる数字を扱っているの
で、責任感も出てきますし、やりがいは感じています。
地元企業同士のつながりや、お互い受発注することで
地域貢献や経済活性につながるというのは秋田のよう
な地方ならではの面白さの一つかなと思います。

総務の仕事は幅広く、縁の下の力持ち的な役割です。
周りの役に立てることにやりがいを感じています。先輩
たちがとても仕事ができる人たちばかりなので、少し
でも追いつけるようにもっと成長していきたいと思っ
ています。

仕事と家庭（プライベート）の両立のコツ

私はまだ独身で、平日は仕事後に食事に行ったり、休日
はスポーツ観戦したり、イベントに行ったりしています。会
社の先輩たちをみても結婚って良いなと思いますし、家
庭があることでさらに仕事に張り合いが出そうなので、
いつか出会いがあればいいな、と思っています。

子どもが保育園に入りたての時はしょっちゅう休みや
早退が発生して、本当に申し訳ない気持ちでしたが、
会社が有給を取得しやすいのと職場の理解があるので
助かっています。両親・義両親共に県内にいるので、
大変な時は助けてもらうこともあります。

これから就職を考えている人たちにメッセージをお願いします

自分らしい人生を歩むために、日々後悔しないように過
ごすことが大切かなと思います。また、自分の考えや信
念は口に出すことも大事です。自分の考えを伝えると良
い方向へ道が開けてくることもあると思っています。

秋田で就職する人、県外に就職する人、県外から戻っ
てくる人と選択肢はさまざまですが、自分はどこで、ど
う働いていきたいのか、自分の将来にしっかり向き合っ
て欲しいなと思います。



Money

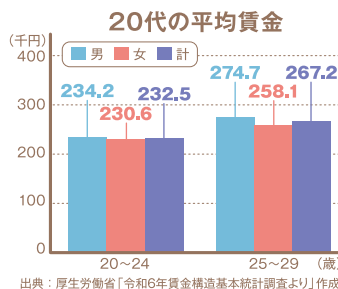
お金について考えてみよう

～秋田で描く、わたしの未来～

ライフデザインと関わりが深い「お金」。未来を考えた時に、やみくもに不安にならなくてすむよう、学んでいきましょう。

01 20代の平均賃金

25～29歳の平均賃金は267,200円で、男性は274,700円、女性は258,100円です。学歴別賃金は右の図のとおりです。年代が上がれば収入も上がる傾向にありますが、年代ごとの支出の特徴もあります。家計管理の第一歩は、毎月の収入と支出を把握することです。



25～29歳の学歴別賃金

最終学歴	1ヶ月の平均賃金
高校卒	24万3000円
専門学校卒	25万6100円
高専・短大卒	25万8600円
大学卒	28万3900円
大学院卒	31万1600円

出典：厚生労働省「令和6年賃金構造基本統計調査より」作成

02 30代で見た支出の特徴

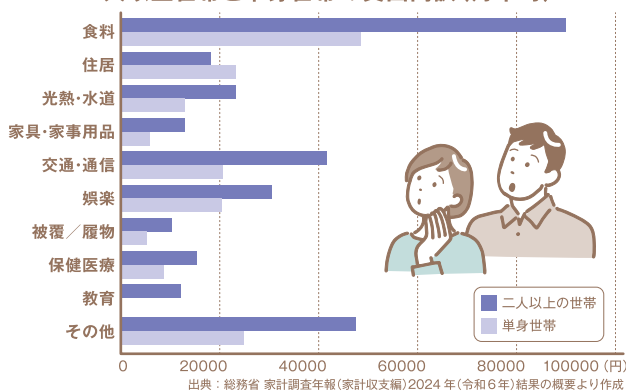
二人以上世帯と単身世帯の支出傾向

二人以上の世帯の食料、光熱・水道費などの金額は単身世帯よりも多くなっていますが、家賃や光熱費などの『基本生活費』をシェアできるため、一人あたりの固定費を抑えることもできます。

住居費は、実は単身世帯の方が負担が大きくなっています。これは二人以上の世帯で持ち家率が高く家賃支出が少ない一方、単身世帯は賃貸比率が高く、住居への支出が高いと考えられます。



二人以上世帯と単身世帯の支出内訳(月平均)



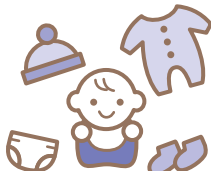
出典：総務省 家計調査年報(家計収支編)2024年(令和6年)結果の概要より作成

	住居費	家賃地代
全国	240,924円	140,588円
秋田市	173,714円	53,805円

出典：総務省 家計調査、家計収支編 都市階級・地方・都道府県庁所在市別1世帯当たり年間の品目別支出金額(2024年計)

30代の特徴(二人以上の世帯)

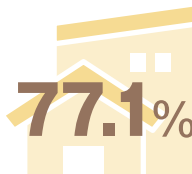
世帯主が30代の世帯では、他の年代に比べて子供用衣料などの支出が多くなっている特徴があります。



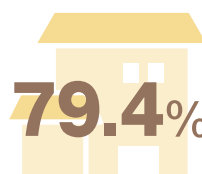
豆知識

秋田県は持ち家率、一戸建て率全国一位であり、住居に関わる費用は全国の中でも低い傾向があります。

持ち家率

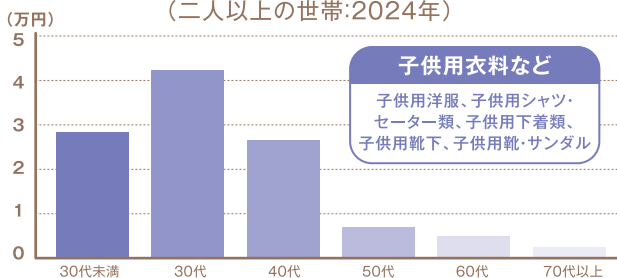


一戸建て率



出典：秋田県企画振興部調査統計課 令和5(2023)年 住宅・土地統計調査-秋田県の概要-から作成

世帯主の年齢階級別1世帯当たり年間の子供用衣料など(二人以上の世帯:2024年)



子供用衣料など

子供用洋服、子供用シャツ・セーター類、子供用下着類、子供用靴下、子供用靴・サンダル

データ出典：「家計調査結果」(総務省統計局) <https://www.stat.go.jp/data/kakei/family/pdf/04.pdf>を加工して作成

読み物

住宅ローンについて

住宅購入をする場合に大切なお金の考え方を簡単に紹介します。住宅ローンを申し込む場合以下の点をしっかり検討しましょう。

- 毎月、無理のない返済額になっているか
- 住宅ローンの金利・返済方法・返済期間・団体信用生命保険など仕組みや特徴を十分に理解しているか

住宅購入にかかる諸費用や購入後にかかるお金には、どのようなものがあり、どのくらいかかるのかなのかを確認した上で住宅ローンを検討することが、とても重要です。



03 将来のライフイベントを想像し、計画的に準備しよう

ライフイベントは、人生を過ごしていく中で、節目となる大きな出来事のことです。

たとえば、結婚、出産、子どもの進学、住宅購入などです。ここでは、ライフイベントの一例として「結婚費用」「出産費用」「子どもの教育資金」がどのくらいかかるのか目安金額を紹介します。



結婚費用

挙式・披露宴・ウエディングパーティー
総額(全国推計値) 約 **344**万円
※株式会社リクルート「ゼクシィ結婚トレンド調査 2024」



出産費用

全施設の出産費用
(室料差額等除く) 約 **51**万円
※厚生労働省「出産費用の状況等について」より令和5年度の正常分娩の費用(令和6年11月)

○公的支援も充実しています!

(妊婦・出産を支える給付)

●妊娠届出時: 5万円 ●妊娠後期以降: 妊娠している子どもの数 × 5万円

(出産育児一時金)

●原則50万円の出産費用を支給

●妊娠4か月以降に出産(早産・死産・流産なども含む)した公的健康保険加入者に支給(令和7年12月現在の支給額)



教育資金

子ども1人当たりの総額
(幼稚園から高校まで公立、大学のみ私立の場合) 約 **1,118**万円
※文部科学省「子供の学習費調査(令和5年度)」、「私立大学等の令和5年度入学者に係る学生納付金等調査結果について」

出典: 日本FP協会発行「くらしとお金のワークブック(2025年9月改訂版)より一部引用

結婚、マイホーム、留学、転職のためのスキルアップなど、「起こりうるライフイベント」は人それぞれ。決まった正解はありません。大切なのは「自分がどう生きたいか」をまず考えること。そして、その夢の実現に向けて、若いうちから計画的に準備を始めることです。

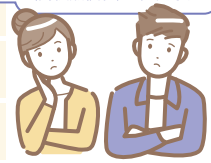
未来の「自由な選択」を手に入れるために、早めのシミュレーションが鍵となります。

子どもの教育費の目安

	公立	私立
幼稚園(3年)	約 55 万円	約 104 万円
小学校	約 202 万円	約 1,097 万円
中学校	約 163 万円	約 468 万円
高校	約 179 万円	約 309 万円
大学	約 246 万円	約 519 万円
参考 大学院(修士2年)	約 138 万円	約 207 万円

幼稚園、保育所、認定こども園等を利用する3歳から5歳までの子どもの利用料は、助成されている(幼稚園等については2026年度に補助上限額が引き上げられる予定)

2025年度は高校の授業料は所得によらず上限年11万8,800円が支給されるが、2026年度から、高等学校等就学支援金制度(高校無償化)の拡充予定



※幼稚園・小学校・中学校・高校・文部科学省「子どもの学習費調査(令和5年度)」・学校教育費・学校給食費・学校外活動費含む
※大学(公立)・大学院(公立)・文部科学省「国立大学等の授業料その他の費用に関する省令」
※大学(私立)・大学院(私立)・文部科学省「私立大学等の令和5年度入学者に係る学生納付金等調査結果について」
※大学院・専門職学位課程(法科大学院等)は含まず、大学院(私立)は博士前期課程から算出

○児童手当は教育資金の強い味方!

児童手当支給額 (令和7年12月 現在の支給額)

児童の年齢	児童の区分	児童手当の額(1人あたり月額)
3歳未満	第1子・第2子	15,000 円
	第3子以降	30,000 円
3歳以上	第1子・第2子	10,000 円
	第3子以降	30,000 円

※所得にかかわらず一律で上記の支給額となります。

※「第3子以降」とは、養育している大学生年代まで(22歳の誕生日の最初の3月31日まで)の子どものうち、3人目以降の子どもであることをいいます。ただし、第1子が23歳以上になった場合第2子の支給額となります。

04 未来の「自由な選択」のために

理想のライフスタイルとは、「自分の人生観や価値観を優先した生き方」とも言えます。

「親の管理下から自立し、人生で初めてまとまったお金を扱う」大学生から若年社会人になる今の時期にこそ「賢い金の使い方」を身につけましょう。このタイミングで正しい金銭感覚を身につけることは、理想のライフスタイルを叶える大きな一歩になります。

あなたが思い描く具体的なライフイベントや実現したい夢や目標を書き出してみましょう。



それを実現するために、大体どれくらいの費用が必要か調べてみましょう。

まず
知ることが
未来への
一歩

読み物

「人生の3大資金」準備の考え方

教育資金、住宅資金、老後資金は、「人生の3大資金」と言われています。教育資金や住宅資金を無理なく準備するための方法として「NISA(少額投資非課税制度)」の利用があげられます。老後資金を準備する場合、「NISA」だけでなく「iDeCo(個人型確定拠出年金)」と言われる制度を利用する方法もあります。

iDeCo: 老後資金を自分で作る「じぶん年金」。掛金が全額所得控除になるなど節税効果は高いですが、60歳まで引き出せない特徴があります。

NISA: 株や投資信託の運用益が非課税になる国の制度です。引き出し制限がなく、教育や住宅など幅広い資産形成に使えます。

国の制度なども上手に活用しながら資金を備えていきましょう。

老後の生活費の目安

夫婦高齢者無職世帯の支出

約 **25**万円/月

※総務省「家計調査年報(家計収支編)2023年」
65歳以上の夫婦のみの無職世帯



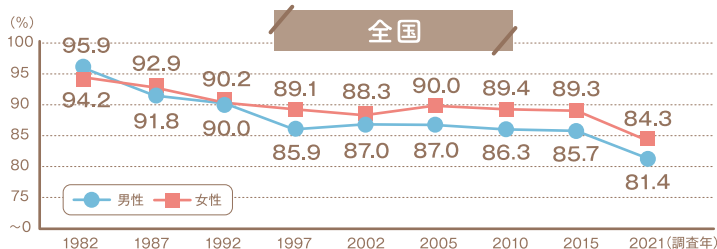
Marriage

結婚について考えてみよう

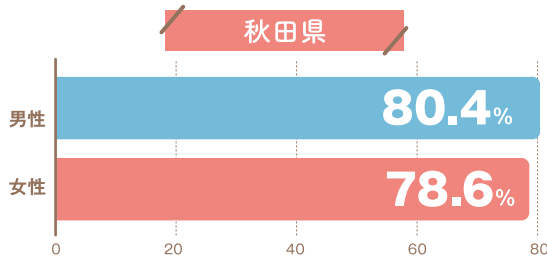
～秋田で描く、わたしの未来～

今の日本における「結婚」への意識や考え方を知りつつ、結婚という選択肢について考えてみましょう。

国の調査によると未婚者（18～34歳）のうち、「いずれ結婚するつもり」と答えた者の割合は、2021年において、男性は81.4%、女性は84.3%でした。8割以上の未婚の男女が、いずれ結婚することを希望しています。秋田県でも約8割の人（18～39歳）が結婚を希望しています。



(出典) 国立社会保障・人口問題研究所「第16回出生動向基本調査」【独身者調査】
 (注) 18歳～34歳対象。設問「自分の一生を過ごして考えた場合、あなたの結婚に対するお考えは、次のうちどちらですか」
 (1. いずれ結婚するつもり、2. 一生結婚するつもりはない) について、1を回答した割合。



「いずれは結婚したい」、「良い人がいれば結婚したい」と回答した割合
 出典：令和7年度「あきた結婚支援センターの認知度等に関するアンケート」

01 結婚平均年齢は？

結婚や家庭を持つタイミングが多様化する近年、男女ともに平均初婚年齢は上昇傾向にあります。結婚年齢のピークは27～28歳となっています。

初婚年齢の上昇に伴い、出産年齢も上昇傾向にあります。

夫妻の平均初婚年齢の年次推移

年	夫 (歳)	妻 (歳)
平成7年 (1995)	28.5	26.3
17 (2005)	29.8	28.0
27 (2015)	31.1	29.4
令和3年 (2021)	31.0	29.5
4 (2022)	31.1	29.7
5 (2023)	31.1	29.7
6 (2024)	31.1	29.8

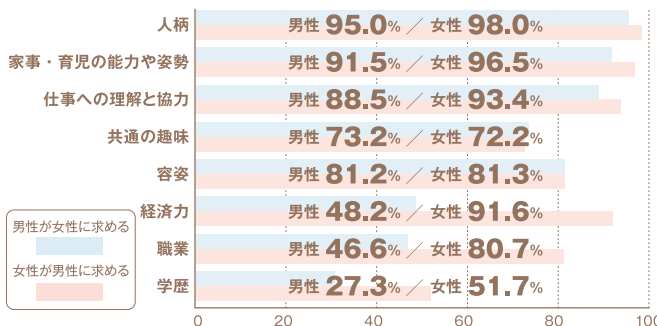
秋田県の平均初婚年齢は男性31.1歳、女性29.5歳(全国平均に近い水準)ですが、実際に最も結婚する人が多いピーク年齢は27～28歳となっています。

注：各届出年に結婚生活に入ったもの

出典：厚生労働省 令和6年(2024)人口動態統計月報年計(概数)の概況より作成

02 結婚相手に求めるもの

結婚相手に求める条件として考慮するのは、男女とも「人柄」が一位!次が「家事・育児の能力や姿勢」「仕事への理解と協力」。近年の変化としては、男性は相手の「経済力」や「職業」を考慮する人が増え、女性では相手の「家事・育児の能力や姿勢」を考慮する人が増えています。二人で話し合い、役割や協力体制をデザインすることが重要です。

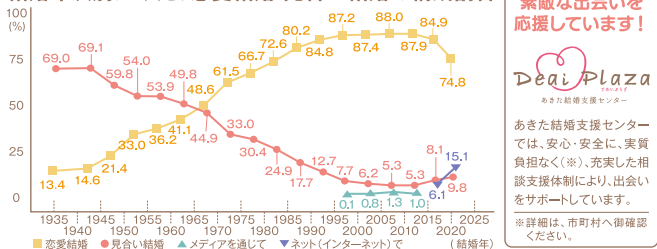


出典：国立社会保障・人口問題研究所 第16回出生動向基本調査(結婚と出産に関する全国調査)より作成

03 出会い方もさまざま

交際している恋人または婚約者がいる18～34歳の未婚者に、相手と知り合ったきっかけを調査したところ、男女とも「学校」が最多。近年、インターネットやマッチングアプリなどのサービスの利用も増加しており、出会いの形に一部変化がみられます。

結婚年次別にみた、恋愛結婚・見合い結婚の構成割合



出典：国立社会保障・人口問題研究所 第16回出生動向基本調査(結婚と出産に関する全国調査)より作成

素敵な出会いを応援しています!

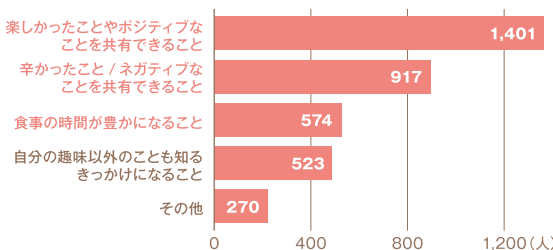
Deqi Plaza
あきた結婚支援センター

あきた結婚支援センターでは、安心・安全に、実質負担なく(※)、充実した相談支援体制により、出会いをサポートしています。

※詳細は、市町村へ御確認ください。

読み物

ママたちへのアンケートでは、結婚して良かったことの一位は「楽しかったことやポジティブなことを共有できること」でした。結婚によって、誰かが側にいてくれる喜びや安心感をさらに得られると考える人が多いようです。



実父を亡くした時、やはりそばにいてくれる人がいたことは大きかったと思います。結婚しなければ息子にも会えなかったし、感謝ですね

一人暮らしの時は防犯を心配したり暗い家に帰る寂しさがあったが、家族ができて不安が緩和されたこと

妊娠中/育児中の約1,800人のママリユーズを対象に調査(2024.11.15-11.16に実施)



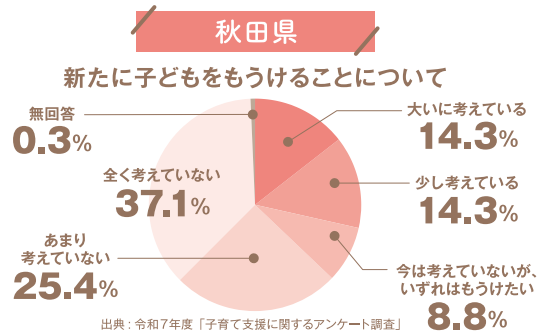
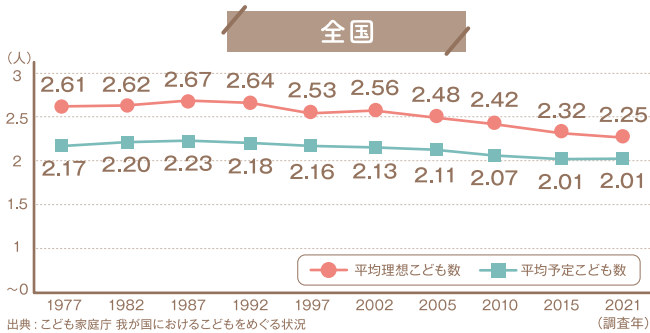
出産・子育てについて考えてみよう

～秋田で描く、わたしの未来～

今の日本における「出産・子育て」の現状を知りつつ、子どもを持つことを選択肢について考えてみましょう。

子どもを産み育む生き方も、持たない選択も、どちらも尊重されるべき大切な生き方。描く家族の姿、幸せの形に他者が定める「正解」はありません。日本では、理想の子どもの数(平均2.25人)と、実際の予定数(平均2.01人)にギャップが生じています。背景はさまざまですが、初婚年齢・出産年齢が高くなったことも一つの理由として挙げられます。

秋田県が子育て世代に行ったアンケートによると、新たな子どもをもうけることを検討していない層は62.5%。一方で、新たに子どもをもうけることを検討している割合は37.4%と、前者を大きく下回っています。

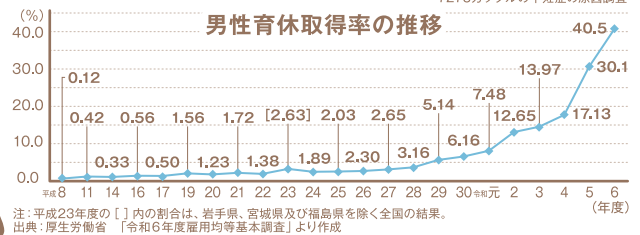
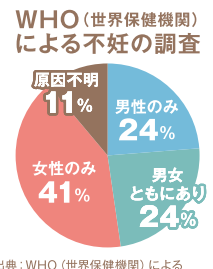
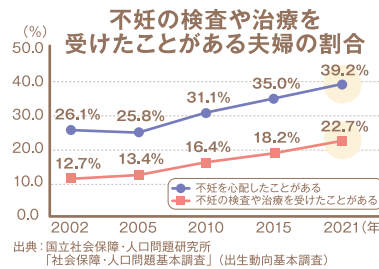


01 不妊治療の割合も増えています

第1子出生時の母の平均年齢は、2024年度で31.0歳となっています。結婚年齢の上昇に伴い、妊娠・出産年齢も上昇し、不妊の悩みも増えています。

しかし、不妊は特別なことではありません。現在、不妊を心配した夫婦は3組に1組で、実際に不妊の検査または治療経験がある夫婦は4.4組に1組となっています。

また、WHO(世界保健機関)の調査では、不妊症のうち男女ともに原因がある割合は24%、男性のみに原因がある割合が24%でした。この調査から、不妊に悩むカップルの約半数は男性にも原因があることがわかります。



02 男性育休取得率の変化

男性育休取得率は2024年度に4割を超えました。出産時に取得できる産後パパ育休や分割取得など制度も充実しており、また周囲からの理解も進んでいます。

秋田県では、性別による役割分担を見直し、誰もがワーク・ライフ・バランスを実現できる社会を目指しています。男性の家事・育児参加や働きやすい職場づくり、仕事も家庭も大切にできる「共家事・共育て」が推進されています。



推進しています



取得したパパの声

数時間おきにおむつ交換、ミルク、寝かしつけなどの慣れない対応に頑張る。仕事の方がラクだとも思う。

取得前にイメージしていた以上に赤ちゃんのお世話は大変でした。でも乗り越えた分、夫婦での絆も深まったと思います。

読み物

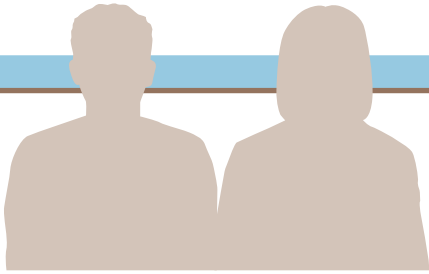
プレコンセプションケアとは？

「プレコンセプションケア(Preconception Care)」は元々は健康な妊娠・出産を目指すための概念でしたが、現在では「性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン(将来設計)や将来の健康を考えて健康管理を行う」と定義されています。

プレコンセプションケアの概念を理解し、知識を得て、健康を管理することで、今や将来の健康、そして未来の家族の健康がより良いものになっていきます。そしてそれは仕事、出産や子育て等、自身の可能性を広げることにつながります。

出典：子ども家庭庁「プレコンセプションケア推進5か年計画」





秋田で暮らす私たち

インタビュー

01



Mさんファミリー

Kさん(夫)、Yさん(妻) 子育て中
Orbray株式会社(湯沢市・横手市)に勤務する

Mさんファミリーに秋田での生活や子育て、仕事との両立についてインタビューしました。

お二人の出会いとは？

地元の花火大会。お互い共通の友だちと来ていて、そこで出会って連絡先を交換したのが始まり。Kさんの一目惚れだったそうですが、そこから3年のお付き合いを経て、結婚へ。

「秋田で働く・暮らす」という選択について



高校時代は下宿していたこともあり、卒業後は地元に戻って実家から通えるところがいいなと思っていたので、地元企業への就職を考えていました。なんとなく地元というか、家から離れる気にはなれなかったんですよね。



私は家族が大好きで、それに将来介護など必要になったらサポートしたいとずっと思っていたので、県外に出るという思いはなかったです。

結婚してお互いがどんな存在に変わりましたか？



若くして結婚したので、最初の頃は色々ぶつかることもありました。子どもが生まれたことで、妻はすごく変わったなと思います。家事や育児にも協力的で、すごく頼れる存在です。



友達が帰省し、一緒に遊びに行く時など、「ゆっくりしておいで」って送り出してくれるんです。それに積極的に家事・育児もしてくれるし、二人で協力して日々過ごせています。夫が作ってくれるご飯はどれも美味しいです。

結婚や子どもが生まれたことで、仕事で変わったことはありますか？



家族が優先第一になりました。自分のことよりも、家族との時間の方が重要だと考えるようになりました。家族のためにも仕事をもっと頑張ろうという気持ちが強くなったので、仕事への意欲がさらに増したような気がします。



子どもが3歳までは時短勤務をさせてもらいましたし、今でも子どもが体調崩して休んだり早退したりしても、周りはずごく理解があるので助かっています。ありがたいです。

秋田での「子育て」の魅力を教えてください



地域の方がみんなで子どもを見守り、育ててくれるところですね。子どもに優しく声をかけてくれたり、かわいがってくれたり。あとは両実家で畑をしているので、新鮮な野菜を子どもに食べさせられるのもありがたいですね。収穫の体験から食育にもつながっていると思います。



秋田の豊かな自然の中で子どもを遊ばせて、のびのび子育てできる場所も魅力です。子どもが少なくなってきましたが、その分、小さい時から地域のつながりの中で、異なる世代の人たちと関わりながら育てられるのも良さの一つかなと思います。

これから結婚や子育てを考えている人たちにメッセージをお願いします



県外は県外で魅力もあると思いますが、県内には県内の良さもあると思います。土地も安いし家も建てやすいですね。人が少なくなってきましたが、そこを活性化させるというやりがいもあると思います。



人の温かさなど秋田は魅力が多い地域だと思います。この自然豊かで安心な環境で、一緒に生活を楽しまししょう。



秋田で暮らす私たち

インタビュー

02



Yさん夫婦

Kさん(夫)、Nさん(妻)

秋田県在住の方に秋田での結婚生活、仕事との両立についてインタビューしました。

お二人の出会いとは？

あきた結婚支援センターで出会ったお二人。とはいえどちらとも「とりあえず登録するか」という温度感だったそう。お互い会ってみたら、すぐに意気投合し、結婚へ。今では結婚支援センターでの出会いに感謝されているお二人です。

「秋田で働く・暮らす」という選択について



県外の大学に通っており、すごく楽しかったのですが、やはり住むなら地元かなと思っていました。実家が自営業ということもあり、卒業後は地元に戻り、跡を継いでいます。



私はずっと秋田で育ち、秋田が好きでした。県外に出た友だちもいますが私は県外や都会への憧れもなく、むしろ田舎で落ち着いて暮らせたらなと思っていました。

初めて出会った時のお互いの印象を教えてください



会う場所など悩みましたし、緊張もしました。実際会ったらすごく気が合っ、一緒にいて楽しかったです。結婚支援センターでの出会いを、周りは初め心配していましたが、妻と会うとみんな安心して「良かったね」と言ってくれます。こういう出会いもあるんですね。



私は結婚願望もなく、友だちが登録しようというから一緒に登録しただけなんです。人口が少ない秋田県で良い人と出会えるのは難しいと思っていたし、あまり期待もしてなかったのですが、初めて会った時にこの人だっと思いました。共通の趣味もあって、2回目に会った時は、もう4時間くらい話していましたね。

結婚してお互いがどんな存在に変わりましたか？



新婚旅行で海外に行ったんです。初めてでよく分からないなりに二人でいろいろ調べて、企画して。すごく良い思い出ができ、結婚して二人で乗り越える経験を重ねて関係がより深まったと思います。



初めてのデートは田沢湖でした。自分一人でも行く事もありましたが、二人で行ったらより楽しく、新たな発見もありました。そういう気づきや視野を広げてくれる存在でもあると思います。

結婚したことで、仕事や生活において変わったことはありますか？



それまでは夜遅くまで働いたり、暴飲暴食をするなど不規則な生活でした。今は家で待っている人がいるので、少し早めに帰ろうかなとか、健康には気をつけようかななど意識が変わってきています。自分一人の身体ではない、という考えに変わりました。



私はずっと一人で生きていくと思っていたのが、二人での生活になったことが大きな変化です。今後、子どもを授かったら秋田で子育てできたらなと思っています。地元の友だちと家族ぐるみで付き合いなどがより増えました。

これから結婚を考えている人たちにメッセージをお願いします



結婚するかしないかは人それぞれですが、もし結婚したいと思ったら、一步踏み出してみることが大事だと思います。すぐに結果につながらないこともあるけど、諦めないで欲しいです。



私は結婚を機に考え方が180度変わったけど、それも良いと思っています。自分はこうだ、と思っていても何かのきっかけで考えは変わるし、行動によって将来も変わることがあります。少しでも結婚っていいな、と思ったら行動してみると良いのかなと思っています。

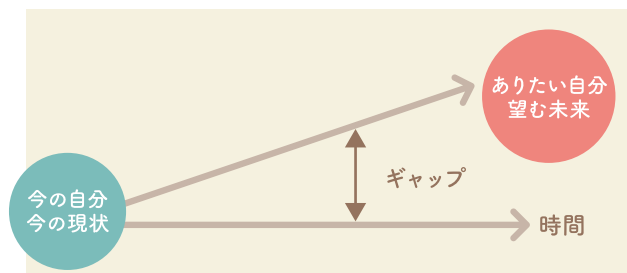
ライフデザインについて考えてみよう

～秋田で描く、わたしの未来～

まずはありたい自分、歩みたい人生を言語化してみましょう 

- ・こんな暮らしがしたい、こんな人生を歩みたい など

「ありたい自分」や「望む未来」を考えると、現状との差を感じて「どうせ無理」と思いたくなることもあるかもしれませんが。でもまずはありたい自分を考えること、未来を思い描いてみるのが大切。あなたの人生はあなただけが描けるものです。



ありたい自分、歩みたい人生に向けて一歩を踏み出してみよう 

自分の「これから」をライフとキャリアのヒントをもとにそれぞれ考えたことをぜひ書き出してみよう。自分らしい未来に向けて、取るべき行動や目標があればそれも書いてみよう。

CHECK

□ ライフ □

- ・結婚についてありたい姿は？
 - ・誰と、どこで、どんな生活をしていたい？
 - ・出産、子育てについてありたい姿は？
 - ・キャリアと家庭との両立はどう進めていく？
 - ・経済的な不安を感じるのはどのイベント？
- //////////

□ 何年後自分はどこで
何をしているかな □

CHECK

□ キャリア □

- ・あなたにとって仕事とは？
(どんな価値提供をしたいか)
 - ・働く上で大切にしたいことは？
 - ・磨きたいスキルや身につけたいマインドは？
 - ・どんなキャリアを築きたい？
- //////////

□ どんな仕事が自分に
向いているかな □

ここで描いた未来をもとに、年齢ごとに書き出してみよう！

記入例

年齢	ライフイベント	キャリアイベント	そのための行動
20歳	卒業	地元企業に就職	
	↑ 車を買う!	さらなるスキルアップ	〇〇資格取得!
30歳			



年齢	ライフイベント	キャリアイベント	そのための行動
20歳			
30歳			
40歳			
50歳			
60歳			
70歳			

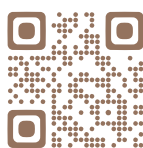


秋田県には皆さんを支援するさまざまな
制度や取り組みがあります。
ぜひチェックしてみてくださいね。

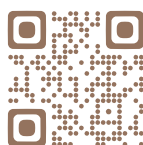
就職支援



秋田県就活情報サイト KocchAke!
<https://kocchake.com/>



あきたジョブ
<https://www.akita-job.jp/>

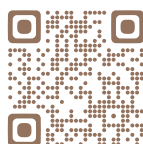


出会い・結婚・子育て支援

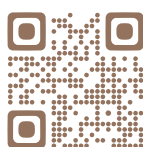


あきたの結婚・子育て応援情報 Web サイト
いっしょにねっと。

<https://common3.pref.akita.lg.jp/kosodate/>



あきた結婚支援センター
<https://www.sukoyaka-akita.com/>



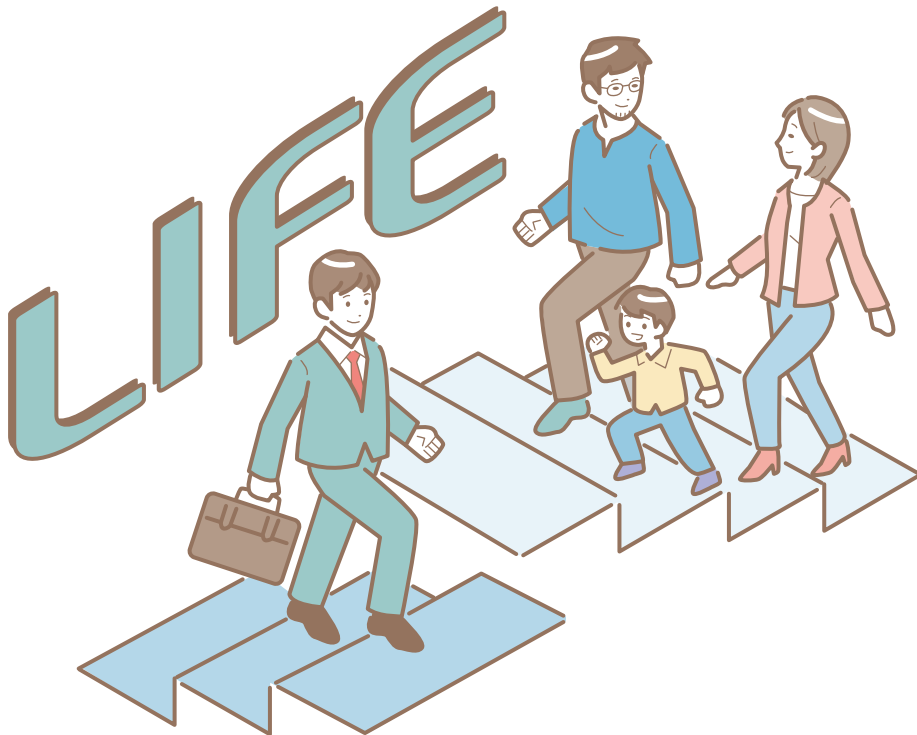
おわりに

人口減少が課題と言われる一方で、秋田には守りたい豊かな価値があります。

美しい自然、受け継がれる伝統文化、そして地域の人々の温かい繋がりで。

秋田で学び、地元企業で専門性を磨く、農林水産業の担い手になる、新たな事業を起こす、一度県外へ出てAターンする。全部あなたらしい選択です。あなたらしい生き方の選択が、これからの秋田の未来そのものになります。

このガイドブックが、あなただけの幸せな未来を描く、その第一歩となることを願っています。



協力先 / 佐藤 元宣 ファイナンシャルプランナー
CFP® 認定者・1級ファイナンシャルプランニング技能士

合同会社キャリアグロースパートナーズ
国家資格 キャリアコンサルタント 大森 麻美



秋田県あきた未来創造部次世代・女性活躍支援課

〒010-8570 秋田市山王4丁目1-1

TEL 018-860-1552 FAX 018-860-3895

E-mail: persons@pref.akita.lg.jp

このガイドブックは、少子化対策応援ファンドへの寄附金を活用して作成しています。

令和8年3月発行