

仕事と子育てを

子どもと過ごす時間は有限。

両立できる環境へ

CASE 01
ほりこし だい ち
堀越 大智さん
家族構成／夫婦2人・子ども1人

まるで綱渡り！共働き+子育ては想像以上にハードモード

「都会で共働きをしながら子どもを育てる事が、こんなに大変だったなんて。」堀越さんが、子どもが産まれたことで感じた率直な感想だ。大変だとは聞いていたが、夫婦ともにフルタイムで忙しく働きながら、子育てをすることで起きるドタバタは想像以上。



そんな堀越さん夫婦が忙しさのピークを迎えるのが、夕方の保育園へのお迎えから夕食、就寝まで。お互いのスケジュールを綿密に確認しながらその

日の担当を決め、毎日をなんとかこなしていたが、家事、育児、仕事と2人の抱えるタスクは増える一方だった。

そんな日々の中で喜びをもたらしてくれるのは、成長していく子どもの姿。幸せを感じながらも、家族の時間が十分に取れていないのではないかという焦燥感に駆られていた。

こうやって子育てできる時間は今だけだ。状況を変えるため、移住に向けて動き出した。

心にゆとりを持って子育てしてみよう。

堀越さんの

高知暮らし

家庭も仕事も充実しています

家族と一緒に食事をして、週末にはお出かけ。仕事にも全力で取り組みながら、家族との時間を大切にできている今の暮らしは、堀越さんにとってかけがえのない宝物だ。

移住 BEFORE ▶ AFTER

『 BEFORE 』 『 AFTER 』

神奈川県	〔住所〕	高知市
会社員 (サービス業)	〔職業〕	会社員 (製造業)
1LDK	〔間取り〕	3LDK

堀越さんの
移住 STORY

妻の故郷である
高知県へ移住しました。

モヤモヤ期

移住前の暮らし

夫婦ともに多忙を極め、家族で過ごす時間が少ない日々。その限られた家族の時間でさえ、積み重なった疲労から十分に子どもに向き合えていないのでは？そんな不安が頭をよぎる。



検討期

妻の故郷、
高知を訪れる度に
強くなる思い

高知県土佐市は妻の故郷。高知を訪れるたびに、その景色や豊かな食の魅力に惹かれていた。「こんな環境で子育てできたら」漠然とした想いは、夫婦の共通の目標に変わっていく。

移活

転職の相談が
できるパートナーと
出会う

東京で開催された就職・転職フェアに参加し、高知県Uターンサポートセンターのスタッフと出会う。その後も何度もフェアに足を運び、情報収集や面談を重ねた。

移住の決め手

高知での就職先が決定！

通訳・翻訳といった前職の経験やスキルを活かした仕事を第一希望として転職活動に取り組む。最後には、海上クレーンメーカーに転職が決まり、希望していた海外営業の職につくことができた。ポイントは、「絶対に転職先を決める」という強い気持ちで動いたこと。

堀越さんが
利用した制度Uターン
無料職業紹介

高知県へのUターンをお考えの方に、高知の企業と求人情報を紹介しています。キャリアやスキル、希望条件を登録すると、地元企業に精通した職業紹介コンサルタントが、就職先の提案はもちろん、応募書類の書き方指導や面接対策、選考日程の調整など、就職・転職活動全般をサポートいたします。



詳しくはサイトをチェック！

高知求人ネット | Q

START

GOAL

神奈川県
出身27歳
土佐市出身
の妻と結婚29歳
娘が誕生

モヤモヤ期

■共働きでの子育ては
予想以上に大忙し31歳
高知移住
を検討■東京での就職・転職
フェアに初めて参加
■その後も何度もフェア
に足を運ぶ。32歳
移住決定■高知の企業への
就職が決定32歳
高知市へ
移住



高知移住者インタビュー

神奈川県／埼玉県⇒土佐町
1ターン



コーヒー1杯でも

ケーキでも



きくち ゆうすけ か な こ
菊池 勇介さん 加奈子さん
家族構成／夫婦2人

菊池さんの 移住STORY



自分たちから積極的に
コミュニケーションを取ることで、
先輩移住者からの教えます。

検討期

移住を考え始めた きっかけ

夫婦ともに会社勤めで、菊池さん曰く「平凡な暮らし」を続けていた2人。そんな中、自分たちのカフェを開きたいという想いがフツフツと湧いてくる。挑戦をするならば、新しい地で。そこから1年半以上の時間をかけて、移住候補地を探すこととなる。

移活

相談窓口の充実が 後押しに

土佐町のある嶺北地域で移住希望者・移住者を支援するNPO法人「れいほく田舎暮らしネットワーク」をはじめとして、相談窓口の充実や移住後サポートする体制が整っていた事が2人の背中を押した。

移住の決め手

チャレンジショップに出店

カフェのオープンという新しいチャレンジを志していた菊池さん。次期チャレンジショップ出店者をまもなく募集するという情報を教えてもらい、タイミングを逃さないよう移住時期を決める。



菊池さんが 利用した制度

起業支援・ チャレンジ ショップ

『KOCHI STARTUP PARK』では、高知で起業を目指す方を支援しています。まだアイデアが具体的な方から、既に事業を進めている方まで、段階に応じたプログラムやメンタリングを通して事業推進をサポートいたします。空き店舗探しやチャレンジショップ情報は『こうち創業Village』もご活用下さい。

詳しくはサイトをチェック！



こうちスタートアップパーク | Q



こうち創業Village | Q

夢を実現させる ための場所探し

菊池さん夫婦の夢は、自分たちのカフェをオープンさせることだった。そんな2人が選んだのは土佐町。

親身になって相談にのってくれる移住相談窓口の担当者との出会いに導かれ、複数あった移住候補地が徐々に絞られ、気づけば何度も土佐町に足を運んでいた。最後の決め手となったのは、2人のチャレンジの受け皿となる店舗の整備だ。奇しくも、土佐町の中心部にあるチャレンジショップの第3期出店者が募集されるタイミング。パズルのピースがカチッとはまるように、この場所しかないと思われ、移住を決めた。

今はスタートラインに 立ったばかり

夢であったカフェをオープンさせ、順調満帆な菊池さん夫婦だが、2人にとって今はまだスタートライン。田舎でビジネスを続けるには、しっかりとした基盤作りが何より大切だと語る。

まず取り組むべきは、お客様に愛されるお店づくりと商品づくり。スイーツ開発経験のある加奈子さんが中心となって、果物、味噌、酒粕など地元の食材を取り入れたお菓子づくりを行い、食事メニューの開発は勇介さんが担当する。

一人一人を大切に接客を心がけ、地域のお客様はもちろん、地域外から足を運ぶお客様も獲得している。目の前の課題にコツコツと向き合い、自分たちの足元を揺るぎないものへと固めていこうと努力する姿勢が、2人の理想を実現へと引き寄せている。

菊池さんの

高知暮らし



だんだんと地域の一員になっています

ご近所さんから抱え切れないほどの野菜をもらったり、地域で暮らす一員として「道づくり」と呼ばれる草刈りに参加したり。こうした日々の出来事の一つ一つから、だんだんと「地域の人」になっていっているんだなあと感じられる。大切に紡いでいきたい瞬間だ。

移住 BEFORE ▶ AFTER

『 BEFORE 』 『 AFTER 』

神奈川県 埼玉県 (住所) 土佐町

会社員 (職業) 自営業 (103cafe)

1DK/1K (間取り) 3K



東京都
出身

39 37
歳 歳
勇介さん 加奈子さん

移住を
検討

40 38
歳 歳
勇介さん 加奈子さん

初めての
高知旅行

■以降4,5回に渡って
下見に訪れる。

42 40
歳 歳
勇介さん 加奈子さん

移住決定

土佐町へ
移住

■チャレンジショップ
にカフェ「103cafe」
オープン



目的は「高知で根ざし、暮らすこと」。

何度も立ち返る、私の指針です。

みやがわ ま ゆ こ
CASE 03
宮川真由子さん
家族構成／夫婦2人・子ども1人・義母

ただの「高知好き」だったはずだけど...

大阪での暮らしに大きな不満はないものの、このままでいいのだろうかという漠然とした思いを持っていた宮川さん。旅行で何度も高知へ足を運ぶ「高知好き」ではあったものの、移住となると遠い世界の話のように感じていた。そんな宮川さんが偶然目にした「高知家で暮らす。」のホームページ。暮らしや仕事の情報、相談窓口などの充実ぶりに「高知で暮らしたい」という思いがふっと心に芽生える。

そうなってからは早かった。宮川さんは、不安よりもワクワクが勝る性格。好奇心いっぱいに高知暮らしに向かって進みだした。

地域おこし協力隊と任期後の仕事探し

地域おこし協力隊として黒潮町に移住することになった宮川さん。地域おこし協力隊のミッションは「移住相談業務」だった。不安はあったが、移住経験者として実体験を織り交ぜた親身な対応を心がけた。この期間を通じて黒潮町を知り、友人や知り合いもたくさんできた。しかし、協力隊の任期は3年。周りの仲間が卒業し、カフェを開いたり、ゲストハウスを開いたりしていく中で、「自分のしたいことは何か」を模索する時期があった。

そしてたどり着いたのが、宮川さんが高知に移住した当初の想い。「高知に根ざし、暮らすこと」。その想いが明確になったことで、迷うことなく保育士として再び働き始めることを決めた。

宮川さんの

高知暮らし

黒潮町で働き、暮らしています

家族ができ、現在子育てに奮闘中の宮川さん。黒潮町の海や川で遊び、成長していく子どもの姿を楽しみにしている。黒潮町で暮らし始めて早6年。一日、そしてまた一日と暮らしを積み重ね、根をしっかりと張っていく。

移住 BEFORE ▶ AFTER

『 BEFORE 』 『 AFTER 』

大阪府 〔住所〕 黒潮町

保育士 〔職業〕 保育士

1K 〔間取り〕 3LDK

高知に移住して
家族ができました。

宮川さんの 移住 STORY

「高知が好き」の気持ちからすべてが始まりました。

安定した大阪期

大阪暮らしに不満ナシ！

大阪で生まれ育ち、小さい頃からの夢であった保育士として働く日々。10年以上のキャリアを積み、資格取得にも積極的に取り組んだ。大阪での暮らしや仕事に大きな不満や不安があったわけではない。一方で、数年後の自分の未来が想像できてしまうことに、だんだんと面白さを感じられなくなっていた。

検討期

偶然に移住の相談窓口を知る

行きつけのカフェのオーナーと高知の話で意気投合。高知旅行の情報交換をする中で、「高知家で暮らす。」のサイトを知る。暮らしの情報に触れるきっかけとなる。

移住の決め手

「地域おこし協力隊」の制度を活用して、仕事探しと家探しが一度に解決

地方での仕事探しを不安に思っていた宮川さん。地域おこし協力隊ならば、仕事と住居が役場から提供されるので、安心して移住できると応募を決意する。

〔 宮川さんが
利用した制度 〕

地域おこし 協力隊

1～3年の一定期間、都市部の人材が隊員として地方に移り住み、地方自治体の委託を受け、地域の問題解決や発展のための活動を行うというものです。募集する人材や従事する仕事内容、報酬は各自治体によって様々。フルタイム勤務もあれば、副業や起業準備が出来るフリーシフト勤務もあり、若者に人気の制度です。



詳しくはサイトをチェック！

高知家で暮らす。 | Q

大阪府
出身

就職
20歳

■夢だった保育士の道へ

初めての
高知旅行
26歳

■以降、年に2回ほど
旅行で訪れるように

START

移住を
検討
33歳

GOAL

黒潮町へ
移住
34歳

■黒潮町地域おこし
協力隊として移住

結婚
37歳

就職
38歳

■黒潮町の保育所
へ勤め始める

東京都>>>高知市>>>いの町
1ターン・2段階移住自分
に正直に、
心おどる方へと舵を切る。CASE
04さくま ゆういちろう すみこ
佐久間雄一郎さん 寿弥子さん
家族構成／夫婦2人移住したい夫と、
東京暮らしに満足の妻

人口の一極集中が進む東京での暮らしに違和感を持っていた雄一郎さん。「地方へ移住したいんだけど」と寿弥子さんに切り出すも、「5年後くらいね」との返答。都会で生まれ育ち、東京での暮らしに不満はない寿弥子さんにとって「5年後」とは、「いつか」と同義だ。地方への移住に対する熱量は、夫婦でまったく異なっていた。

そんな2人に転機が訪れたのは、それから2年後。人生をかけて舵を切ろうとする雄一郎さんの姿を前に、寿弥子さんも「そんな人生もおもしろいかもな」と前向きに。「ご飯がおいしくて、暖かいところ」が2人の条件。情報収集を重ね、たくさんの候補地の中から高知に移住することを決めた。

おうち探し紆余曲折

移住して丸2年、現在の家はなんと高知4軒目の家となる。最初の家である雄一郎さんの社宅から引っ越すことになった理由は、2匹の保護猫と出会い家族になったこと。その後、転居した先のマンションでは大規模な改修工事が予定され引っ越しを余儀なくされるなど、住む場所がなかなか落ち着かない。

そんなとき、力になってくれたのが雄一郎さんの上司だ。移住を希望していた「いの町」出身ということもあり、地元の人を紹介してくれるなど親身に相談にのってくれた。そうして、現在の一軒家への入居が決定。さまざまなご縁を繋いで、人間も猫も、のびのびと暮らせる環境に身を置くことができている。

佐久間さんの

高知暮らし



夢のアウトドアライフを高知で実現！でも現実はい

森や川といった自然豊かな場所に出かけることが好きで、高知に移住後もアウトドアを満喫しようと考えていた佐久間さん。しかし、保護猫と出会い、迎え入れたことで、思いがけずアウトドア計画は頓挫してしまうことに。思い描いていたアウトドアライフは100%実現できていないが、大切な家族が増え、幸せな悩みとなっている。

移住 BEFORE ▶ AFTER

『 BEFORE 』 『 AFTER 』

東京都 〔住所〕 いの町

会社員
(金融/食品) 〔職業〕 会社員
(金融/食品)

1LDK 〔間取り〕 3DK

佐久間さんの
移住STORY

検討期

移住を考え始める

雄一郎さんに地方へ移住したいという思いが芽生える。しかし、金融機関でファンドマネージャーとして働いていたことから、現実的には地方での転職は難しいのではないかと考えていた。約9年という長い時間、気持ちは高まる一方だったが転職という壁を前に立ち止まってしまっていた。

移活

移住ツアーに参加

高知県が主催する移住体験ツアーに参加。先輩移住者と出会い、その後、何度か高知へ足を運ぶ。



移住の決め手

まずは、雄一郎さんが地方銀行への転職を決める。転職を決めたことで、佐久間さん夫婦の移住は一気に前進。一方の寿弥子さんは、高知への移住に伴い退職する意向を勤務先に伝えたところ、「リモートワークで続けてみないか？」と提案が。こうして、高知でも東京の仕事を継続することになる。

家族が増える

保護猫2匹と運命的な出会い。佐久間家の家族として迎え入れた。

二段階移住

自然と利便性のバランスが良い「いの町」へ、高知市から『二段階移住』。

〔佐久間さんが
利用した制度〕

二段階移住

都会からいきなり田舎へ移住するのは不安だなあ。という方におすすめ。まずは比較的都市部の高知市に移住・滞在。そこを拠点に各市町村を巡り、自分の理想の暮らしを実現できる地域をじっくり探したのち、安心して最終的な移住先を決めていただく。高知が提案する新しい移住のかたちです。



詳しくはサイトをチェック！

こうち二段階移住 | Q

START

GOAL

大学進学
東京へ19
歳

雄一郎さん

移住を
検討31
歳

雄一郎さん

結婚

38
歳35
歳

雄一郎さん 寿弥子さん

高知市へ
移住40
歳37
歳

雄一郎さん 寿弥子さん

いの町へ

41
歳38
歳

雄一郎さん 寿弥子さん

