長崎新聞がお届けする
就活と進学の情報紙

[エヌアール]

“長崎読本”

What's NR？

大学生・専門学校生・高校生を中心とした
若者を担い手として、
長崎の情報を読み（Read）、
長崎の風土、生活（Region）、
大学、企業、働き方（Recruit）などを通し、
次代の長崎を築いていこうとの
思いを込めています。

新創刊部門
最優秀賞受賞

日本タウン誌・フリーペーパー大賞2018

後援：内閣府/経済産業省/農林水産省/観光庁
（公社）日本観光振興協会

NR
Nagasaki Reader

長崎新聞
企画・発行 長崎新聞社NR編集部

2025 Separate volume 別冊

Take Free

高校生が子育て中の家族に、生活の中での困り事や楽しみなどをインタビュー。家庭を持った自分の将来をイメージしながら「家族の理想空間」をデザインするワークショップの様子をリポートします。

長崎県

ココロねっこ運動

こどもは、親や身近な大人をモデルとして成長します。
ココロねっこ運動は、こどもの心の根っこを育てるために大人のあり方を見直し、地域みんなでこどもを育てようという長崎県の県民運動です。

あなたもできることから、始めてみませんか？

みんなで、こどもや子育てに優しい社会をつくりましょう。

ちょコロねっこ
動画はコチラ
私にできる「ちょっと」のことを

- 地域のこどもたちに大人から挨拶する。
- 家族で過ごす時間を増やす。
- こども連れの家族にお店の扉を開ける。
- あなたが考えるちょコロねっこは？

ココロねっこクイズ

問1 「家庭の日」は毎月第○日曜日？
Ⓐ1 Ⓑ2 Ⓒ3

問2 遊びのメディア利用は夜○時まで？
Ⓐ8 Ⓑ9 Ⓒ10

問3 ココロねっこのマスコットの名前は？
Ⓐココロン Ⓑココミ Ⓒココロリーナ

正解／問1◎ 問2Ⓑ 問3Ⓐ

長崎県こども未来課 TEL.095-895-2685
長崎県青少年育成県民会議 TEL.095-824-7510

未来の自分をイメージ！

～理想の暮らしをデザインしよう～

キャリアデザインワークショップ　2024.12.7@県庁

もし将来、家族を持つとしたら、楽しく幸せに過ごせる“理想空間”って何だろう?と、県内の高校生が仲間と共に考えイメージを描く「キャリアデザインワークショップ」が昨年12月7日、県庁で行われました。最初に子育て中のご家族に、日々の困り事や楽しみなどをインタビュー。その上で、家族を持った自分の将来をイメージしながらアイデアを出し合い、模造紙にまとめていきました。

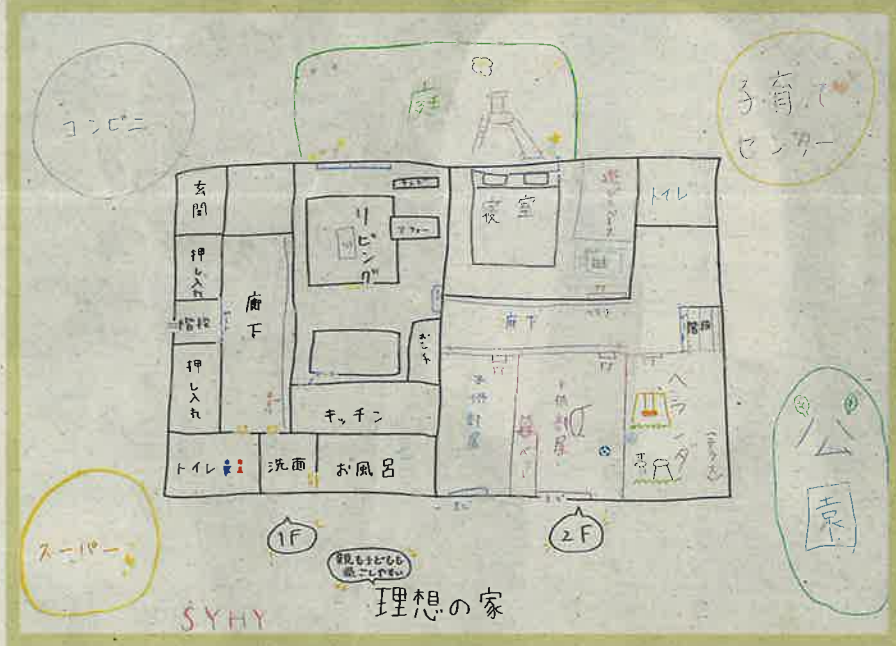
チーム「MYHY」

メンバー
牧定利さん（長崎南山高1年）
吉田結大さん（長崎南山高1年）
濱崎琉乗乃さん（長崎北高1年）
山下藍さん（長崎北高1年）

子育てしやすい住空間

図のポイント

- キッチンからリビングが見えると親子ともに安心
- 2階に子どもが遊べるベランダを
- 広い廊下でのびのび!
- 子どもがけがをしないように各部屋にゲートを設置
- 手すり付きでつかまり立ちもOK



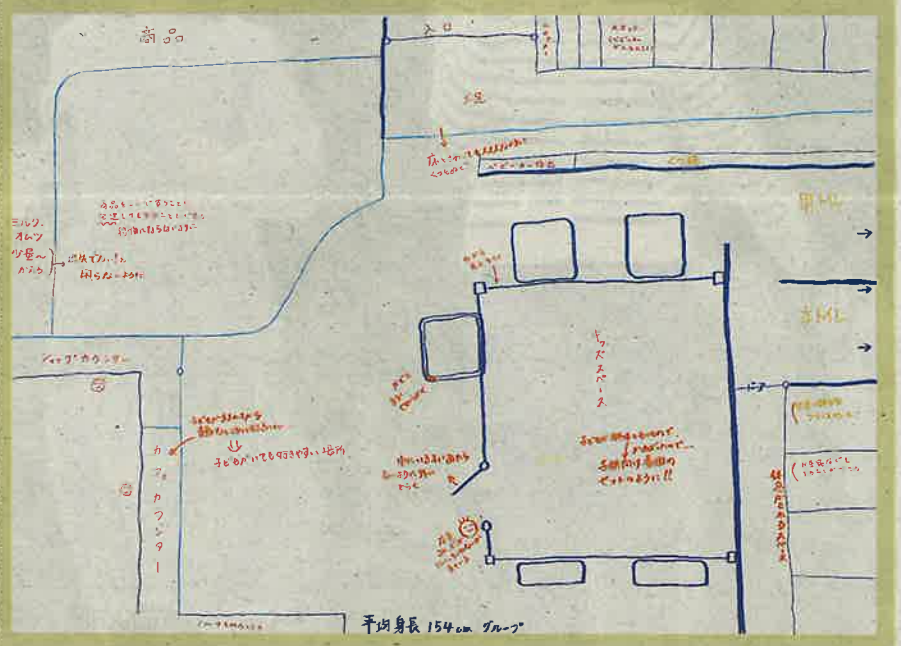
チーム「平均身長154cm」

メンバー
高志凜空さん（長崎南山高1年）
牛島天樹さん（長崎北高1年）
松尾和香さん（純心女子高1年）

子どもとくつろげるカフェ

図のポイント

- おむつやおもちゃを購入できるショップも
- 子どもがけがをしないような角が丸いデザインの家具
- 靴を脱いで上がれて衛生的に!
- 広々としたお手洗いと昼寝・授乳スペース
- ミルク用のお湯がもらえる



740社に宣言していただいております。（令和7年1月時点）

宣言のご登録は無料

ながさき結婚・子育て応援宣言

県では、働く人の結婚・子育ての希望がかなう環境づくりを宣言する、企業・団体を登録し、PRしています。

応援宣言とは?

企業や団体などが、従業員それぞれの考え方や価値観を尊重しながら、結婚したい人を後押ししたり、安心して妊娠・出産・子育てができる職場環境づくりに取り組んだりすることを宣言し、県に登録します。具体的には、右のような宣言です。

「結婚・子育て」の宣言

宣言の例

- ○従業員の結婚や出産に際し、祝い金を支給します
- ○性別に関わりなく、従業員の育児休業の取得及び円滑な復帰を支援します　など

「ワーク・ライフ・バランス」の宣言

宣言の例

- ○定時退社を推進します
- ○有休休暇の取得計画を作成し、計画的な取得を推進します
- ○がん、脳卒中、心疾患、不妊などに関する従業員の相談窓口を設けます　など

「女性活躍推進」の宣言

宣言の例

- ○女性活躍推進に関する研修・セミナー等に従業員を派遣します
- ○従業員一人ひとりが輝く働き方改革を行います　など

宣言登録・お問合せ先　長崎県こども未来課　TEL.095-895-2683

ながさき結婚・子育て応援宣言

宣言企業の一覧はこちら

高校生が先輩夫婦にインタビュー

「子どもと出かけるときに困ることは何ですか」「家の近くに何があったらうれしいですか」―。高校生の質問に、長崎県内で暮らす子育て中の3組のご家族が、生の声を聞かせてくれました。

大井さんご家族

大井 鉄平さん(41)美佳さん(41)
長女(3)長男(0)
結婚5年目

山本さんご家族

山本 恭平さん(37)
悦子さん(33)長女(1)
結婚2年目

コーヘンさんご家族

コーヘン ダニエルさん(37)
朋子さん(32)長女(1)
結婚4年目　※朋子さんは欠席

※年齢などは2024年12月現在

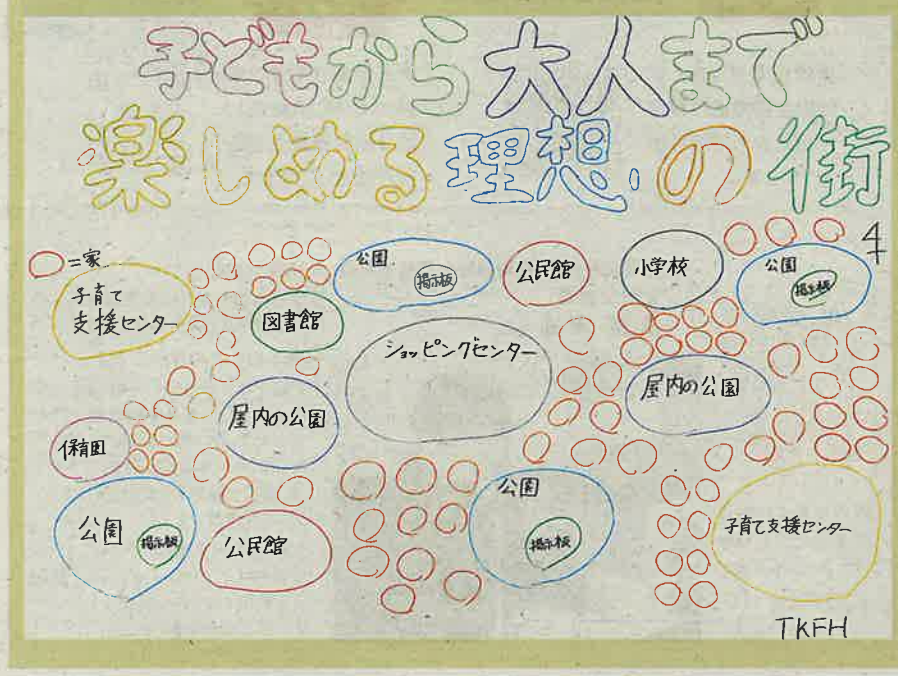
チーム「TKFH」

メンバー
田添翔真さん(長崎南山高1年)
田中耕一郎さん(長崎南山高2年)
福岡妃羽さん(長崎北高1年)
久松ひよりさん(純心女子高1年)

親子で快適に暮らせる街

図のポイント

- 徒歩圏内に子育て支援センター
- 保育園近くに公園があり、掲示板にはイベント情報も!
- 公民館や図書館にはおむつ交換ができる休憩スペース
- 暑い日や雨の日も遊べる屋内施設
- 子どもを預けられる大型ショッピングセンター



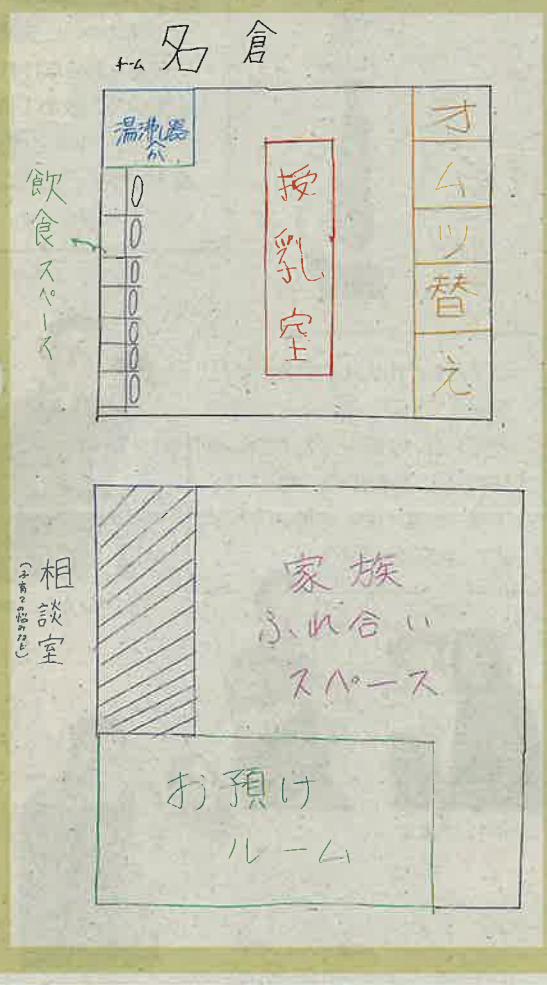
チーム「名倉」

メンバー
小島北斗さん(長崎南山高2年)
吉田葵音さん(長崎北高1年)
河原和乃愛さん(長崎北高1年)

育児を支える公共施設

図のポイント

- 半個室の飲食スペースで食事に集中できる
- 授乳室とおむつ替え用の部屋があって安心!
- ミルクを作れるようにお湯を準備
- いつも保育士がいて子どもを預けられる
- 育児の悩みを気軽に話せる相談室



大学生対象 県内の女性活躍企業を見学しませんか

大学生を対象に、女性が活躍している県内企業を訪問し、女性社員との意見交換会を実施しており、「企業の取組について知ることができる」「働く女性の生の声が聞ける」と好評です。見学ツアーを通して、働くことのイメージや将来の選択ができるよう、大学生を応援します。

春休みコース(2~3月) 参加者募集中!

全学年対象 | 性別不問 | 普段着での参加OK | 嬉しいランチ付き

詳細は、ながさき女性活躍推進会議※のホームページから

詳細はコチラ

※企業における女性の活躍の場を広げ、地域経済の活性化を図ることを目的に、県内企業や経済団体、国、県、市町、大学を中心として設立された組織

ながさき女性活躍推進会議(事務局:長崎県経営者協会) TEL.090-8761-0245

長崎県保育士修学資金貸付事業

保育士を目指す学生へ

修学にかかる費用を貸し付けします!

保育士として5年間勤務で全額返還免除します!

貸付金額 最大160万円(無利子)

保育士養成校(専門学校など)の学生が利用できます。修学にかかる費用を貸し付け、卒業後保育士として原則5年間働けば返還免除されます。

こんなことに使えます

- 学費等　月5万円以内(総額120万円以内)
- 入学準備金　20万円以内(入学時のみ)
- 就職準備金　20万円以内(卒業時のみ)

※生活保護世帯等の場合は、上記に加えて生活費加算(月額最大4.2万円程度)利用できます。

貸付の対象者 【次の全てを満たす方】

- 保育士養成校に在学し、卒業後保育士として長崎県内の保育所等で働く意思がある方
- 長崎県内に住民登録している方または養成校就学前まで長崎県で住民登録をしていたが県外就学のため県外に転居(住民登録)をした方
- 家庭の経済状況等から貸付が必要と認められる方
- 学業成績が優秀であり、学習意欲のある方

長崎県保育士就職準備金貸付事業

保育士として就職・再就職をお考えの方へ

就職・再就職の時に必要な費用を貸し付けします!

保育士として2年間勤務後、全額返還免除します!

貸付金額 上限20万円(無利子)

保育士資格をお持ちの方で就職・再就職する際に必要なお金を貸し付けます。保育士として2年間働けば返還免除されます。

こんなことに使えます

- 保育士として必要となる衣服、靴、カバン等購入費
- 通勤用の自転車等の購入費
- 敷金、礼金、又は転居費など転居に伴う費用
- 保育士職にかかる講習会、研修会等の参加費用
- その他、就職に必要な資金

貸付の対象者

保育士登録後1年以上経過し、認可保育所等の施設での勤務経験がないか離職後1年以上経過した方で県内の保育所等に就職する方、かつ保育士として週20時間以上の勤務が必要。

ただし、保育士修学資金貸付の「就職準備金」を受けた方は対象外です。

社会福祉法人 長崎県社会福祉協議会福祉人材センター
〒852-8555 長崎市茂里町3-24 長崎県総合福祉センター2階
TEL.095-846-8656(受付時間9時~17時/土日祝を除く)

詳細はコチラ

ワークショップを終えて

ワークショップに参加した高校生と、交流してくれたご家族に感想を語ってもらいました。

松尾 和香さん

子育ての楽しさ知る

グループ内で意見をすり合わせ、自分たちの考えをうまく反映した空間を発表できました。子育て中のご夫婦からお話を聞く中で、思っていた以上に気を付けることが多いと知りましたが、苦労だけではなく楽しさも感じられました。

牛島 天樹さん

夢や子育てに生かす

ワークショップでは他の生徒からもいろんな意見が出て、自分だけでは考えつかない発表内容になったと思います。私は将来、教員になりたいので、キャリアデザインについての学びや経験を自分の夢や子育てに生かしていきたいです。

小島 北斗さん

両親に感謝の気持ち

子育て中のご夫婦から、寝かしつけで夜中に何度も起きなければならないという体験談を聞いて、改めて自分の両親に感謝の気持ちが湧きました。将来は夫婦で話し合って計画を立てて、互いに子育てしやすい環境をつくりたいと思います。

コーヘンさんご家族

高校生のうちから家族を持ったときのことを考える機会があるのは、とてもいいと思いました。幅広い視点を持って大人になってくれたら、もっと子育てしやすい街になりそうですね。

子どもが生まれて生活が変わる中で「こうだったらありがたいのに」という部分がたくさんありました。高校生の活動として、子育て世帯の思いを聞いてもらえてうれしかったです。

大井さんご家族

山本さんご家族

子どもに寄り添うだけでなく、大人たちの時間を確保するアイデアもあり、育てる側としてもうれしかったです。こういう活動を通して、今後の長崎がどう変わっていくのか楽しみです。

やってみよう!
あなたのキャリアデザイン

自分の興味や価値観、職業や家庭を持つことを含めて将来どうありたいかを学生時代から考えることは、変化の激しい時代においても、自分の軸をぶらさずに生きる力となります。多様な価値観の人と出会い、対話し、自分を見つめ直す時間を大切にしてほしいです。

長崎南山中高　徳田 憲一郎教諭

今回のワークショップのファシリテーターを務める。学校の進路部キャリア探究課長、総合的な探究の時間委員長。担当教科は理科。長男（2歳）の子育てに奮闘中。

長崎県では進学、就職、結婚、子育てなど、さまざまなライフイベントの例やライフデザインに役立つ情報を掲載した「ライフデザインガイドブック」を作成しています。ぜひご活用ください。

こちらの「県ハッピーライフデザイン応援サイト」からダウンロードできます

県内企業の情報はこちら!

働きやすい
環境づくりに取り組む
企業を掲載

ながさき女性活躍推進会議

県内企業等で働く女性の活躍推進に官民一体となって取り組んでいます。

Nぴか

誰もが働きやすい職場づくりに積極的に取り組む優良企業を県が認定しています。

My Style

社会福祉法人 長崎県社会福祉協議会
生活支援課
久家 実来さん

県内で働く女性に仕事のこだわりやプライベートの過ごし方を聞きました。

仕事内容は?
生活困窮者向けの生活福祉資金の貸付審査などを担当しています。

働く上でのやりがいは?
窓口となる各市町の社会福祉協議会から、さまざまな申請書類や問い合わせなどを受け付けます。制度の方針に沿った適切な対応が求められ、疑問や課題をうまく解決できるとやりがいを感じます。

リフレッシュ方法は?
プロバスケットボールチーム「長崎ヴェルカ」の応援で、終業後にアリーナで試合観戦することもあります。

長崎県では子どもたちの健やかな育ちのために、さまざまな取り組みを行っています。

「ヤングケアラー」を知っていますか?
ヤングケアラーとは、
本来大人が担うと想定されている
家事や家族の世話などを
日常的に行っているこどものことです。

ヤングケアラーが
「自分は一人じゃない」
「誰かに頼ってもいいんだ」と思える、
「こどもがこどもでいられる街」を、
みんなでつくっていきませんか。

ご相談は長崎県ヤングケアラー・ケアラー総合案内窓口へ

〒856-0805 大村市竹松本町1000-22
NPO法人 schoot
TEL090-2708-0279
火曜日～土曜日（午前10時～午後6時）

相談無料
長崎県子ども・若者総合相談センター
ゆめおす

学校に行けない　助けてほしい　人に合うのが怖い　将来が不安　生きづらい

あなたのお悩み、「ゆめおす」のスタッフに話してみませんか?

相談方法
◎来所／予約がお勧め
◎電話／お気軽にどうぞ
◎メール・LINE等／いつでもOK
※返信にはお時間をいただきます

本人でも家族でもOK／専門スタッフが対応　秘密は守ります

長崎県子ども・若者総合相談センター「ゆめおす」
長崎市馬町48-1 市町村会館馬町別館2階
TEL095-824-6325

からだとこころの悩みをオンラインで相談しよう

月経トラブル、身体との向き合い方、パートナーとのこと、避妊のお悩み、将来の妊娠とキャリアのこと…看護師、心理士、キャリアカウンセラーに3回まで無料で相談ができます。

月経トラブル　ダイエット　生活習慣　避妊　将来設計

時間・場所問わず、なんでも相談してください。相談内容に応じて専門家がアドバイスをお届けします。健康についての質問や、パートナーとのことなどどんな質問でも承っております。

まずはアカウント登録から
LINEの「友だち追加」からQRコードまたはID検索で登録してください

クーポンコード　ngsk+在住の市町村

3回まで相談無料!!

虐待かもと思ったら
児童相談所全国共通ダイヤル

いち　はや　く
189番へ

子どもたちや子育てに悩む保護者のSOSの声をいちはやくキャッチ!
189番にかけるとお近くの児童相談所につながります。