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

2026
Februaly
volume

別冊

Take Free

今の自分にメッセージ

20年後の自分はどんな毎日を送っているか、想像したことはありますか？昨年12月に県庁で開かれた「キャリアデザインワークショップ」では、高校生が「20年後の自分」になりきって今の自分に宛てたビデオレターを作成し、理想を実現するために何を大切にすべきかを考えました。

長崎県

ココロねっこ運動

こどもは、親や身近な大人の姿を見て育ちます。
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。

こどもの声を尊重して

こどもの最善の利益が尊重されるためには、当事者であるこどもの声を聴き尊重していくことが大切です。こどもと向き合い、対話を心がけていくことから、ココロねっこ運動を始めてみてはいかがでしょうか。

こどもの権利クイズ

1. 「子どもの権利条約」が日本で批准された年は？
   ①1989年　②1994年　③2001年
2. 「子どもの権利条約」は、全部で何条ある？
   ①17条　②30条　③40条
3. 「子どもの権利条約」の原則をふまえて作られた法律の名前は？
   ①教育基本法　②人権教育啓発推進法　③こども基本法

正解 1-②、2-③、3-③

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

今の自分にメッセージ

～未来の自分からのビデオレターを作ろう～

キャリアデザインワークショップ 2025.12.6@県庁

20年後の自分はどんな毎日を送っているか、想像したことはありますか？昨年12月6日、県庁で開かれた「キャリアデザインワークショップ」では、県内の高校生が将来の職業や家族構成などを想像し〝20年後の自分〟になりきり、今の自分に向けたビデオレターを作成。理想を実現するために何を大切にすべきか考えました。

1班

メンバー（左から）
谷平茉衣さん（純心女子高1年）
宮崎凌さん（長崎北高1年）
寄田結大さん（長崎南山高2年）
柴山鳩史さん（長崎南山高2年）

タイトル **One Day**

希望する職業で働く姿を表現

各メンバーが希望している職業に就いて、働いている姿を表現。最後に〝今の自分〟に対して、「将来のために努力しろよ！韓国語も話せるようになろう」「語学勉強頑張れ」「新しいことにチャレンジしろ」「受験がんばれ」とのメッセージを送りました。

野球イベントを企画して、お客さんに楽しんでもらう！

保育園の先生になって、子どもたちをお散歩に連れて行ってます♪

キャビンアテンダントとして お客さんに接客中

患者さんから慕われる歯科医師になりたい！

2班

メンバー（左から）
田﨑士遠さん（長崎南山高2年）
井本蓮志さん（佐世保北高2年）
松本愛那さん（長崎北高1年）
鉄本英大朗さん（長崎南山高2年）

タイトル **20年後からの電話**

理想を実現するためアドバイス

将来の夢や家族構成、休日の過ごし方について語り合っている様子を撮影。鑑賞会中に「未来の自分から電話がかかってきた」との設定で、メッセージ部分の動画を流すなど演出にもこだわりました。「若いうちからお金や時間の管理を学んで」「高校や大学での出会いや思い出は一生物」「将来について気負わず、いろんなことを経験した方がいい」「メンタルを強くしよう」などとエールを送りました。

会社を経営したい。休みの日は家族で出掛けたり、長期休みは海外に行ったりするのもいいな。

海外で働いて、趣味に没頭したい。家族は4人で、休日は旅行やスポーツ観戦をしたいな。

仮想現実（VR）を使ったアプリやゲームの開発に携わりたい。休日はこどもにギターを教える平和な生活を送りたい。

生徒に寄り添える教師になりたい。こどもは3人くらいほしい。休日は家族と公園に行ってまったり過ごしたいな。

772社に宣言していただいております。（令和8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、結婚したい人をサポートしたり、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

未来を描いて演じ、共有

高校生は事前に、将来の職業や家族構成、住んでいる場所、休日の過ごし方などを想像し、ワークシートにまとめました。当日はそれを基に、班ごとにビデオレターの内容を考えました。

STEP1 脚本作成

それぞれのワークシートを基に、ビデオレターの内容や脚本を作成

STEP2 撮影・編集

20年後の自分になりきり、スマートフォンなどで動画を撮影、編集

STEP3 鑑賞会

各班が作成した動画を鑑賞して共有。込めた思いを発表する班もありました

3班

メンバー(左から)
木須橋さん(長崎南山高2年)
庄司結愛乃さん(長崎北高1年)
高志凛空さん(長崎南山高2年)

タイトル **それぞれの人生**

「やりたいことを突き詰める」こと強調

希望している職業に就いて働いている様子や、理想の休日を過ごしている様子を動画に。撮影場所を工夫するなどして、より具体的に将来を考えられるような内容にまとめました。最後に「人生は一度きりだから、自分のやりたい事をとことん突き詰めよう」というメッセージで締めくくりました。

ウエディングプランナーとして すてきな結婚式をサポート♪

海外で働いて、現地の観光地も回ってみたい!

フットサルの選手として活躍!

4班

メンバー(左から)
松崎健太さん(長崎北高1年)
田添翔真さん(長崎南山高2年)
福井頼人さん(長崎北高1年)

タイトル **感動の再会**

20年後の居酒屋で〝今〟を回想

高校時代の友人と20年後に居酒屋で久しぶりに会い、これまでの人生を振り返るという内容で制作。働いている様子を回想シーンという形で表現したほか、子どもが何人いるかなど家族構成についても触れました。最後に〝今の自分〟に対するメッセージをそれぞれ述べました。

会社経営して、事業について打ち合わせ中

電器店で働いていて、2人の子どもにべったりです♪

人との出会いを大切にし、色んなことに挑戦する

母校の長崎北高校で教員になりました!

もっと頼られる人になりなさい

経験をいっぱいして、失敗しなさい

ながさきこども場所 公式 Instagram ポータルサイトについて

ながさきこども場所

長崎県では、安心安全なこどもの居場所や多様な体験の機会である「こども場所」の充実に取り組んでいます。社会全体で「こども場所」を応援する気運を高めるため、専用のInstagramやウェブサイトを開設し、遊びや学び、食や交流など、こどもの居場所や体験の提供に関するこども場所の活動状況について、動画等でお知らせしています。ぜひご覧ください。

ながさきこども場所公式 Instagram

・県のこども場所にかかる取組や県内のこども場所の活動の様子などを中心に、こども施策について幅広い情報をタイムリーに発信しています。

・こども場所の活動者を中心に子育て応援の店や学生、子育て家庭にフォローしていただいています。

ながさきこども場所ポータルサイト

県内各地のこども場所を掲載し、代表的な事例については、動画や記事などで詳しい内容をご紹介しています。

また、こども場所の活動や立ち上げに関する相談の受付や各種助成金のお知らせなど、活動される方々に役立つ内容も掲載しています。

長崎県こども未来課 TEL.095-895-2683 ながさきこども場所

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、全額変換免除します!

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

ワークショップを終え、参加した各班の高校生に
感想を語ってもらいました。

谷平 茉衣さん

保育士の夢に向け頑張りたい

これまで将来の夢についてずっと考えていたけど、なかなかまとめることができずにいました。今日のワークショップで同年代の人と話すことで、少しまとまった感じがします。保育士の夢に向けて、夏休みのボランティアに参加するなど頑張りたいです。

将来をもっと深く考えたい

将来の仕事に加えてどんな家庭にしたいのかも一緒に考える必要があったので、動画構成を作るのが難しかったです。これまで将来のことをざっと考えたことしかなかったので、これからもっと深く考え、それを実現できるよう努力したいです。

松本 愛那さん

木須 橘さん

大学目指す理由やすべきこと明確に

普段は大学受験に意識が向きがちで、20年後の自分について考える時間はありませんでした。今日参加してみて、これまで薄々思っていた「海外を飛び回る」という夢に改めて気付けました。大学を目指す理由や、これからすべき勉強も明確になったと思います。

失敗を恐れず、人との出会い大事に

将来の仕事について考えたことはあったけど、子どもが何人ほしいかなど家族構成を含め多角的に考えるのが難しかったです。メッセージには、失敗から得られることもあるため失敗を恐れず、人との出会いを大切にしていこうとの思いを込めました。

福井 頼人さん

「人生の軸」を見つけてキャリア考えて

中高生にとって「キャリア」と聞くと、「どの高校や大学に進み、どんな仕事に就くか」といった進路選択を思い浮かべるかもしれません。もちろん、これらが人生の大きな部分を占めることは確かです。

しかし、立ち止まって「人生」全体を考えてみると、仕事だけではなく、そこから生まれる生活そのものが大切だと気付きます。このキャリアを考える上で最も重要になるのは、「人生の軸」を見つけることです。

たとえうまく言葉にできなくても、「自分はこんな人生を送りたい」と願い、そのために「今、何をすべきか」と思いを巡らせる時間は、何にも代えがたい貴重な経験となります。

今回、キャリアデザインを考える機会として実施したワークショップでは、高校生たちが互いの将来について語り合い、承認・尊重し合いながら動画を作成しました。その結果、単に成果物を作るだけでなく、その過程で深く思考を巡らせることができたと感じています。

この貴重な学びと気づきを、ぜひこれからの人生に生かしていってほしいと願っています。

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た。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。担当教科は理科で、本年度の東京理科大「授業の達人大賞」で最優秀賞を受賞した。現在、長男（3歳）と次男（0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

働きやすい環境づくりに取り組む企業を掲載

県内企業の情報はこちら！

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。

協力企業、募集中！

みんなで話そう、やってみよう！

共家事 トモカジ・トモソダテ 共育て

詳しくはこちら

長崎県ではこ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　人に会うのが怖い　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

こ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。