

# プロフィール

高橋 瞳（たかはし ひとみ）

24歳(社会人3年目)  
千葉県野田市出身

## ▼経歴

2019.3 立教大学コミュニティ福祉学部卒  
2019.4～ 大手人材E社／営業・リクルーター担当  
2020.10.1～ NPO法人高田暮舎／移住コンシェルジュ担当  
（陸前高田市地域おこし協力隊）  
小学校の地域コーディネーター



# 移住の経緯

- 2020.6. 転職を考えていた時期に、恋人からの「地方移住しないか」という提案。  
オンライン全国移住フェアに参加し、興味を持つ。
- 2020.7. SMOUTでスカウトを受けた陸前高田市のオンラインイベントに参加。  
全国様々な自治体の話を聞きつつ、候補先を決定。
- ①2人の希望に合う協力隊の募集があるか（仕事内容、時期、条件）
  - ②千葉から車で移動できる距離か
  - ③人が合いそうか
- 2020.8. 選考に応募。
- 2020.9. 内定を頂き、住まいを決めに初の現地へ。2週間後に移住。

# 特定非営利活動法人 高田暮舎



陸前高田市から、移住定住総合支援業務を請け負うNPO法人。

どんな人がいる？

移住ポータル  
「高田暮らし」



あなたに  
提案したい  
暮らし。

2018年3月ローンチ。  
正直な情報で  
高田らしい暮らしを  
ご提案

住む

空き家バンク運営



陸前高田特有の物件  
の無さを解消  
所有者×不動産会社  
×借主への情報提供

仕事

移住者向け  
職業紹介



2018年9月開始  
目指したものは  
陸前高田版  
「日本仕事百貨」

地域との接続

定住フォロー



地域と移住者  
移住者と移住者  
定住のための  
コミュニティ形成

# 今の仕事内容

## 移住定住促進



事前に陸前高田のどんなことを知りたいかお伺いし、お一人お一人に合ったご案内プランをご用意して案内をさせていただく本企画。

第1回目は、愛知在住の男性の方にお申込みいただき、下記のような内容で案内を実施しました！

- 13:00 賃貸の空き家紹介
- 13:15 道の駅高田松原、綺麗な風景を紹介
- 13:50 中心市街地の店や街並みを紹介
- 14:20 特産品づくりに携わる方とお話
- 15:00 終了

「街の様子、震災からの復興状況を目で見て感じられた」「ピーカンナッツや農業での夢についての話が印象的だった」などのご感想をいただきました。



- ▼移住コンシェルジュの仕事
- ・ 移住相談
  - ・ 現地案内
  - ・ パンフレット作成
  - ・ 移住イベント企画・運営・出展
  - ・ 定住相談
  - ・ 定住イベント企画・運営



# 移住パンフレット『高田暮らしの手引き』



### 陸前高田市って、どんなまち？

どこにある？

岩手県の沿岸部最南端に位置し、東は大船渡市、西は一関市、北は住田町、南は宮城県気仙沼市に隣接しています。

### どんな気候？

東北の中でも温暖な気候で、「岩手の湘南」とも呼ばれています。冬の降雪量が少なく、雪かきも多くても年数回程度。年中海風が吹いている地域です。

### 参考情報

年間平均気温は11度。最低マイナス3度、最高28度（気象庁データより）

### 東京駅からのアクセス

▶車（約480km／約6時間半）  
片道：高速約10,000円  
公共駐車場：複数有  
▶新幹線（約2時間）  
＋バス（約1時間半）  
片道：約12,500円

### 自然環境は？

三陸の海の幸はもちろん、山や川の恵みも豊富な陸前高田市。気軽にハイキングを楽しめる山や、全国各地から釣り人が集まる川、岩手の名水20選に選ばれ、県外の方も飲み水として汲み取る湧き水、景色を楽しめる温泉など、自然が作り出す名所に富んでいます。栄養豊富な海で育つ牡蠣やわかめ、ホタテ等の養殖をはじめとした漁業が盛んです。広大な土地を活かして、りんごやゆず等の青果やブランド米の栽培も行われています。

農業や漁業に携わる方々もかなり身近な存在。繁忙期に作業をお手伝いしたり、おすそ分けを頂いたりすることは日常です。

### 移住者の暮らしもさまざま

でまで、畑で家庭菜園をする人もいれば、未経験から農業や漁業にチャレンジし、周りの手を借りながら頑張っている人もいます。一人一人が自分の暮らしを楽しんでいるまちです。

| 一人暮らしの場合            | 陸前高田                            | あなたの町 | 差額 | メモ                                        |
|---------------------|---------------------------------|-------|----|-------------------------------------------|
| 手取り収入               | 160,000円<br>※ハローワーク求人の平均給与が21万円 |       |    |                                           |
| 支出合計                | 96,500円                         |       |    |                                           |
| 家賃                  | 40,000円                         |       |    | ・古民家相場 月3～5万円程度<br>・アパート相場 月5～6万円程度       |
| 食費                  | 20,000円                         |       |    | ・おすそ分けも多く、贅沢をしなれば2万円以下に収まります。             |
| 水道<br>光熱費           | 16,500円<br>(水道、電気、ガス代)          |       |    | ・プロパンガスが高くなります。<br>・冬は灯油やストーブ等の暖房費が加わります。 |
| 日用品・衣服              | 5,000円                          |       |    |                                           |
| 娯楽費                 | 5,000円                          |       |    | ・娯楽が少なく、宅飲みが多いため、あまりかかりません。               |
| 交通費                 | 6,000円<br>(ガソリン代)               |       |    |                                           |
| 通信費                 | 4,000円<br>(スマホ、Wi-Fi代)          |       |    |                                           |
| その他、医療費、教育費、生命保険費など |                                 |       |    |                                           |
| 収支                  | 63,500円                         |       |    |                                           |

※一例ですので、個人差があります

生活費シミュレーション 現在の生活費を書き出して、移住した場合の生活費と比べてみましょう。 ※例は一人暮らしの生活費

# 今の暮らし



自然豊かで、様々な体験ができ、食べ物もおいしい  
人とのつながりが嬉しく、楽しい  
一人の人間として、認識してもらえる  
意外と日常生活に不便を感じない  
「死ぬことはない」と思える



都会からのアクセスは不便  
虫が出る  
車が必須  
病院が都会ほどそろっていない  
働き口が限られている



# これから

- 移住者も、まちも、幸せになれる移住を増やしたい
- まずは自分が体現し、発信していきたい
- 圧倒的に寄り添い、提案する移住コンシェルジュでありたい
- 被災の経験は受け継ぎつつ、「被災地」以外のイメージを広めたい