

キミの就活は ここからはじまる!



スマホでさくっと
情報ゲット!

県公式就活アプリ シューカツアオモリ

高校生や大学生をターゲットに企業情報や求人情報、就活イベント等の情報を定期的に配信。

ダウンロード無料

登録不要

県内外の様々な
お店で使える お得なクーポンつき



iPhone



Android

働きたい会社が
きっと見つかる!



青森県企業ガイドブック2022

県内企業の情報や就職活動のポイント等を
分かりやすくまとめたガイドブック。

県内企業約200社以上の
情報がこれ一冊で!

先輩社員の声など、掲載企業の
リアルな魅力が伝わる!



大学を卒業したら青森で働きたい!
そんな思いをしっかりサポート

県外大学等、21校との連携協定を締結

協定を結んでいる各大学とは、県内企業やUIターンに関する情報の提供、インターンシップの受入など、青森県で就職を考えているみなさんの就活を支援できるよう、様々な連携を強化しています。



就活時に要する交通費を支援

県外大学生等が県内での就職活動やインターンシップへ参加するとき要する交通費や宿泊費を助成します。



YES! AOMORI

キミたちに
伝えたい青森



YES! AOMORI

キミたちに伝えたい 青森

青森県民の暮らしの満足度

63.6%

※青森県「青森県民の意識に関する調査」(2018)

高校生のキミたちが、この先どこで
どんな風に生きていくことが
自分らしくいられて、心地よいことなのか。
そのための進路として、何を選択すべきか…

悩んでもいい、迷ってもいい。

ただ、せっかくな

キミたちが生まれ育った

青森県の魅力をしっかりと理解した上で

自分と向き合い、将来の道を選んで欲しいと願う

大人たちからのメッセージに

ちょっぴり耳を傾けて欲しい。

そして、この冊子を通して

保護者の方と一緒に

今まだ気づいていない青森の魅力

見つけて欲しい。



青森に 住み続けたい

73.7%

※青森県「青森県民の意識に関する調査」(2018)

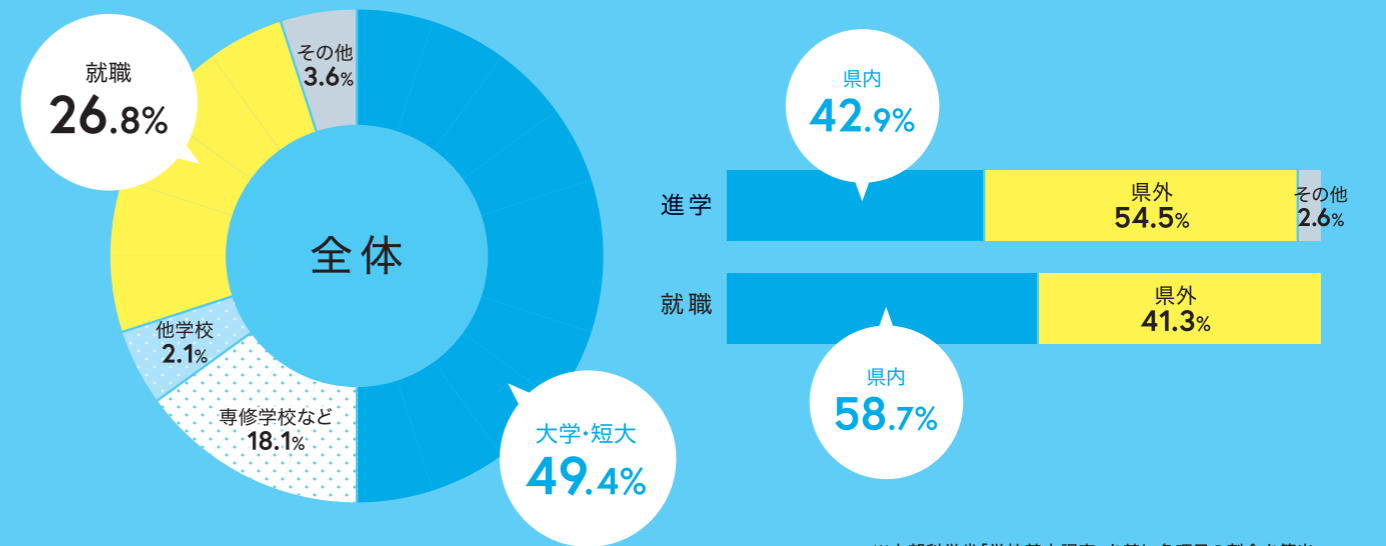
Contents

- 01 冊子のコンセプト
- 03 進学・就職の状況
- 07 地方でも都会と同じ
仕事ができる時代に!
- 11 先輩に聞いてみよう!
- 13 青森の魅力、再発見!
- 23 暮らしやすさ、働きやすさ
- 31 私のライフプラン

進学か就職か。県内か県外か。 高校卒業後、みんなどうするの？

青森県の高校生は、約半数が県外に！

青森県内の高等学校等卒業者の進路状況(令和3年3月卒)



みんな
卒業したら
どうするん
だらう？

進学した人の声

地元の大学で好きなことができそうだったから。毎日に必要なのは居心地の良さ。

県外に学びたい学科があったから。外から青森を見て良さに気付いた。

就職した人の声

地元で働きながら資格が取れる職場があったから。

説明会などで魅力を感じたから。

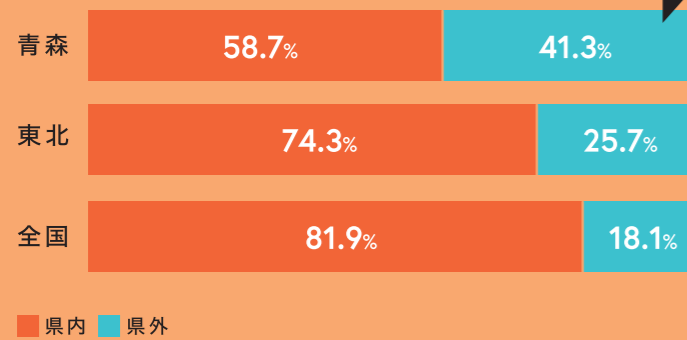
■ 県内
■ 県外



県内に残りたい、県外に出たい その理由はこんなこと。

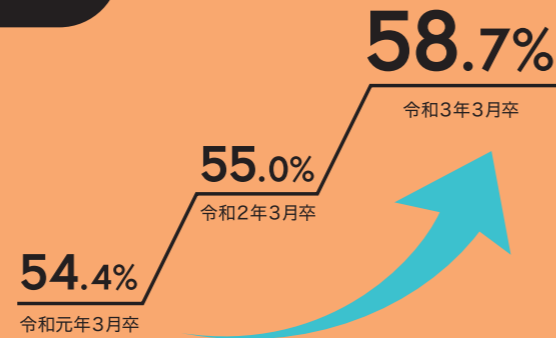
全国の高校生の8割以上は地元就職

高等学校卒業者の就職状況(令和3年3月卒)



青森は地元就職
が少ない

でも、青森県内の高校生の
県内就職が少しずつ伸びている



出典:文部科学省「学校基本調査」

青森県内に就職を希望した理由

- 1 自宅から通える
- 2 県内にいたい
- 3 地元で貢献したい
- 4 説明会等で魅力を感じた
- 5 業務内容が合っている

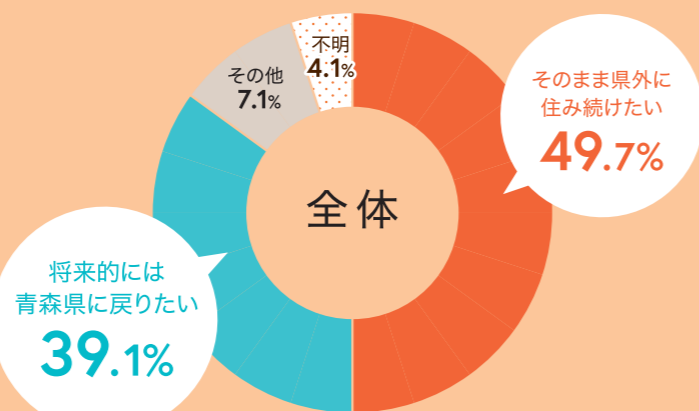
青森県外に就職を希望した理由

- 1 県外で働きたい
- 2 自宅から離れて生活したい
- 3 寮などが完備されている
- 4 賃金が高い
- 5 都会に魅力を感じる

出典:青森県「高校生の就職に関する意識調査結果(2018年)」

注目!

県外就職を希望する
大学生の約4割は
将来青森に戻りたい!



資料:青森県「若者の将来選択に関するアンケート調査(令和2年度)」

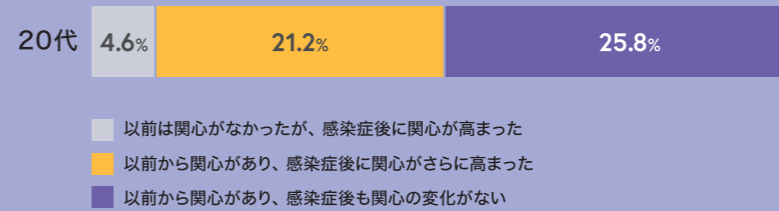
将来はどこで
何をしてるん
だらう?



若者の移住への関心は高まってきている！ ネット&PCで地元でリモートワークが最先端！

20代の半数以上は移住に関心がある！

移住に対する関心の変化(東京圏、年齢階層別)
※新型コロナウイルス感染症感染拡大後の変化



移住に関心がある
51.7%

出典:内閣府「地域の経済2020-2021」
※端数処理をしているため内訳の計は必ずしも一致しない

青森への移住に向け、動き始める人が増加！

青森県への移住等相談件数



※青森暮らしサポートセンターへの相談件数

働き方は大きく
変わってきている！

ネットやPCなどの情報通信技術(ICT)を活用した、場所や時間にとらわれない柔軟な働き方のことを「リモートワーク」、「テレワーク」といいます。
就職先は県外でも、大好きな地元で暮らしながら働いている人が増えています！

新しい働き方ってなんだろう？

YES! AOMORI

リモートワークで最先端の仕事に挑む先輩

高校生
レポート

いちのへかずや リモートワーカー
一戸寿哉さん [五所川原市]



動画はこちら

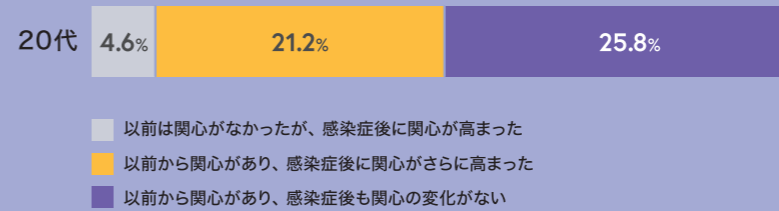


青森県立黒石商業高等学校の生徒

若者の移住への関心は高まってきている！ ネット&PCで地元でリモートワークが最先端！

20代の半数以上は移住に関心がある！

移住に対する関心の変化(東京圏、年齢階層別)
※新型コロナウイルス感染症感染拡大後の変化



移住に関心がある
51.7%

出典:内閣府「地域の経済2020-2021」
※端数処理をしているため内訳の計は必ずしも一致しない

青森への移住に向け、動き始める人が増加！

青森県への移住等相談件数



※青森暮らしサポートセンターへの相談件数

働き方は大きく
変わってきている！

ネットやPCなどの情報通信技術(ICT)を活用した、場所や時間にとらわれない柔軟な働き方のことを「リモートワーク」、「テレワーク」といいます。
就職先は県外でも、大好きな地元で暮らしながら働いている人が増えています！

新しい働き方ってなんだろう？

YES! AOMORI

リモートワークで最先端の仕事に挑む先輩

高校生
レポート

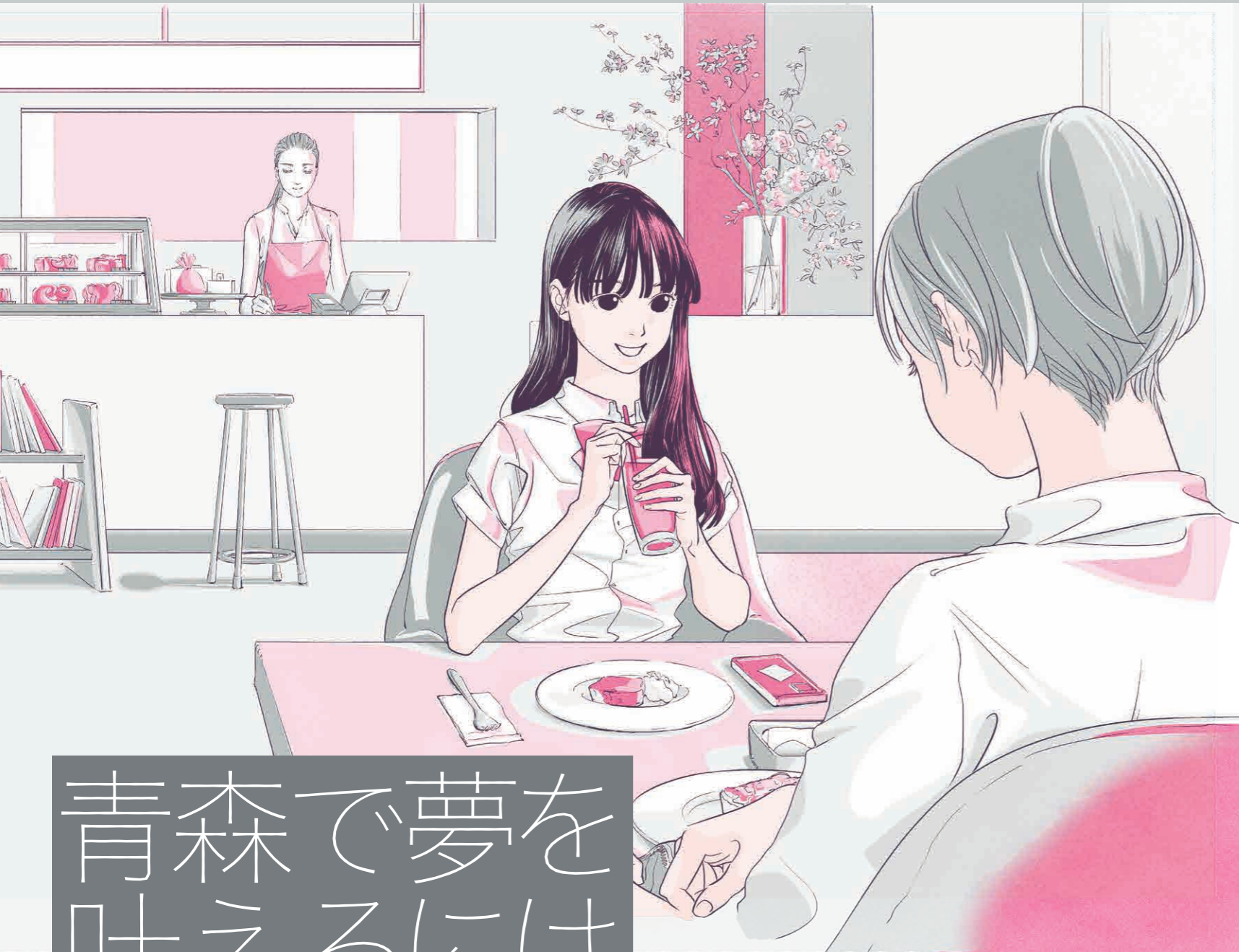
いちのへかずや リモートワーカー
一戸寿哉さん [五所川原市]



動画はこちら



青森県立黒石商業高等学校の生徒

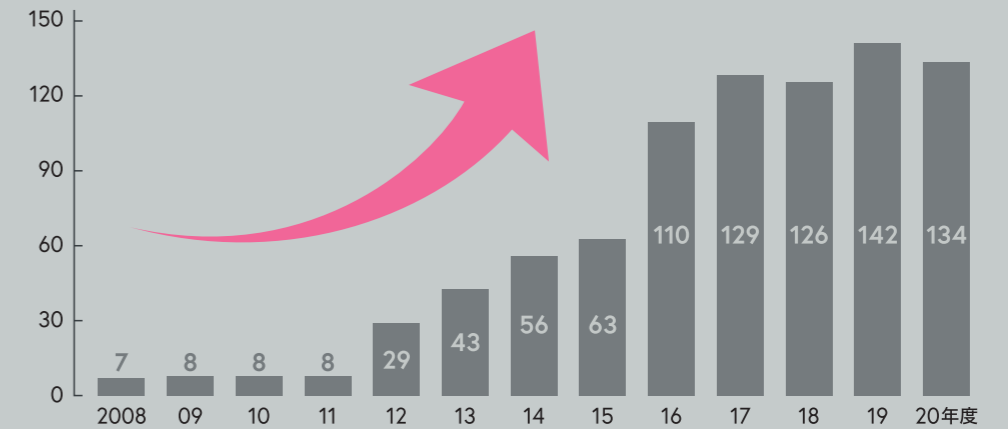


青森で夢を
叶えるには
どうすれば
いいんだろう?

自分で会社を作ることだってできる!

♥ 青森で創業・起業する人が、増えている!

青森県内の創業支援拠点を利用した創業者数



出典:青森県商工労働部公表資料

県内の創業・起業の例

エステ、カフェ、レストラン、
ダンススタジオ、ジュエリーショップ、
広告デザイン等



YES! AOMORI

創業・起業で水産加工品を作る先輩漁師 編

高校生
レポート

き なみ ゆう えつ 山六水産
木浪佑悦さん [外ヶ浜町]



動画はこちら



青森県立八戸水産高等学校の生徒

先輩に聞いてみよう!

大学生と会社社長という2つの立場で活動し、所属するICTを活用したゼミでも地域活性化について学ぶなど根っからの地元好き。なぜ、地元の大学に進学したのか、そして、学生でありながら起業した決意や思いを聞いてみました。

私の好きな青森

遠出して青森に帰ってくると、なぜかスッキリした気持ちになります。食べ物はおいしいし、ワーケーションにもふさわしく、囲まれた自然の中で心を浄化させることができる絶好の場所。隙間時間に洋画を、休日は飼い猫と過ごしてリフレッシュ!



インスタ映え必至のパフェ 小牧野遺跡の展望台から

青森公立大学 4年生(わたな株式会社 代表取締役)

山田晴香 (やまだ はるか) さん

青森県出身の現役大学生。2020年11月、在学中に女子大生3人でわたな株式会社を設立し、その代表を務める。インターネットを新たな情報発信の場として有効活用し、地元の大人と一緒に地域課題解決に取り組んでいる。

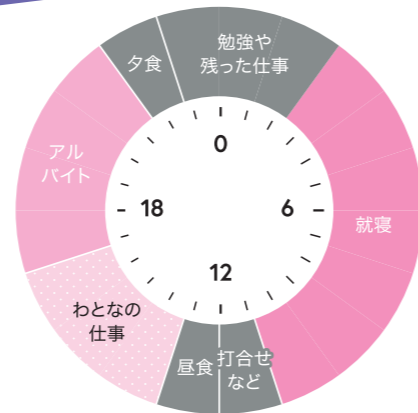
※掲載情報は、2022年2月時点のもの

青森県立青森西高等学校 2年生

わたなべ なみ 渡辺夏海さん

すずき そう た 鈴木爽太さん

1日のスケジュール



※大学4年生では、授業がほとんどない

先輩に聞いてみよう!

株式会社 コンシス

田中真季 (たなか まき) さん

弘前大学卒業後、首都圏の大手企業に就職し、その後Uターン。現在、弘前市のWebコンサルティング会社に勤務し、Webサイト制作から運営まで顧客のメリットを最優先に考えながら、地域の活性化に貢献している。

※掲載情報は、2022年2月時点のもの

青森県立弘前南高等学校

1年生 にしやかのん 西谷花音さん

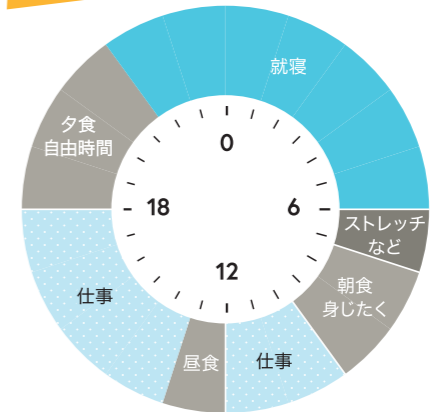
3年生 いしざわせい たるう 石澤晴太郎さん



3人のトークを動画配信!



1日のスケジュール



たくさんの趣味を楽しみ、新たなジャンルの学びの時間を惜しまず、健康的な毎日を過ごす。一度、首都圏に就職した経験があるからこそわかる地元企業での働きやすさ、仕事のやりがい、そして、暮らしやすさを聞いてみました!

私の好きな青森

祖父母のりんご畑が好きで、休みの日はよく手伝いに行き、草刈り機も運転しています!五所川原市~深浦町間に見かける景色が好き。深浦町の青池、鯉ヶ沢町のイカ焼き、塩辛も最高です。つがる市にある道の駅もりたもディープなところがお気に入り。



祖父母のりんご畑

いつも地元の幼馴染と一緒に

3人のトークを動画配信!





外から
見た
青森って
どんなだろう?

観光地として、国内だけでなく 海外からも人気上昇中!

国内の観光地としても注目

いつか観光に行ってみたい都道府県ランキング



出典: gooランキング

外国人旅行者からも注目

青森県の外国人延べ宿泊者数の推移



出典: 観光庁「宿泊旅行統計調査」(従業員10人未満の施設を含む)
※新型コロナウイルス感染症流行前の数値

台湾人が新型コロナウイルス収束後に行ってみたい都道府県ランキング

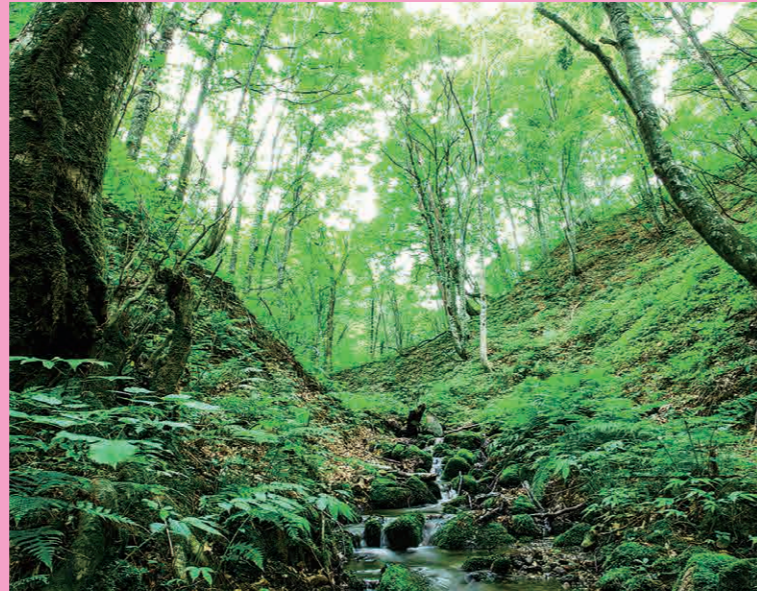


出典: (株)ジーリーメディアグループ「台湾人が新型コロナウイルス収束後に行ってみたい都道府県ランキング」

世界に誇る青森の自然・文化

世界自然遺産「白神山地」

青 森県と秋田県にまたがる世界最大級のブナ原生林「白神山地」。総面積は約13万ヘクタールにおよび、その壮大なスケールと人為の影響をほとんど受けていない自然本来の姿が評価され、1993年に日本初の世界自然遺産として登録されました。



ユネスコ無形文化遺産 「八戸三社大祭」

約 300年の歴史と伝統を誇る八戸市最大の祭り。毎年7月31日からの5日間、神話・伝説・歌舞伎などを題材にした豪華絢爛な山車たちが練り歩きます。2004年には国の重要無形民俗文化財に指定され、2016年にはユネスコ無形文化遺産に登録されました。



世界文化遺産

「北海道・北東北の縄文遺跡群」

令 和3年7月27日、世界文化遺産に登録された「北海道・北東北の縄文遺跡群」。豊かな大自然の恵みのもと、1万年以上にわたり採集・漁労・狩猟で定住した縄文人たちの生活と精神文化の継承が評価されました。その構成資産を代表する特別史跡「三内丸山遺跡」は、日本最大級の縄文集落跡です。



世界に開かれた海の玄関口青森港

豪 華クルーズ旅行の世界的なブームとともに、国内外から多くの豪華客船が入港する青森港。食・文化・自然景観・街歩きなど、世界を魅了する充実した観光資源が注目を浴び、「ばしふいっくびいなす号」や「ダイヤモンド・プリンセス号」などの豪華大型客船が入港。日本有数の「海の玄関口」を誇っています。

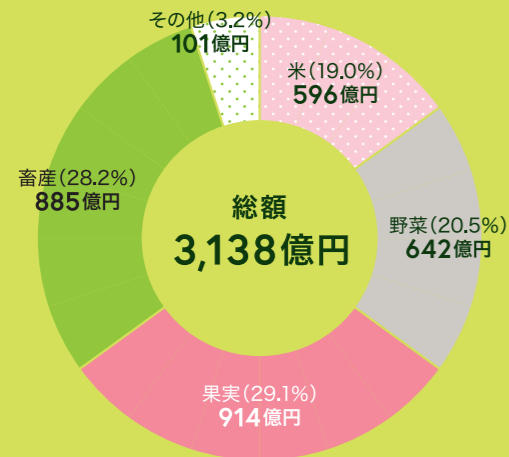
※新型コロナウイルス感染症感染拡大前



農林水産業が盛んな青森県 日本一の生産量を誇る商品も!

農業産出額16年連続東北1位!

青森県の農業産出額(令和元年)



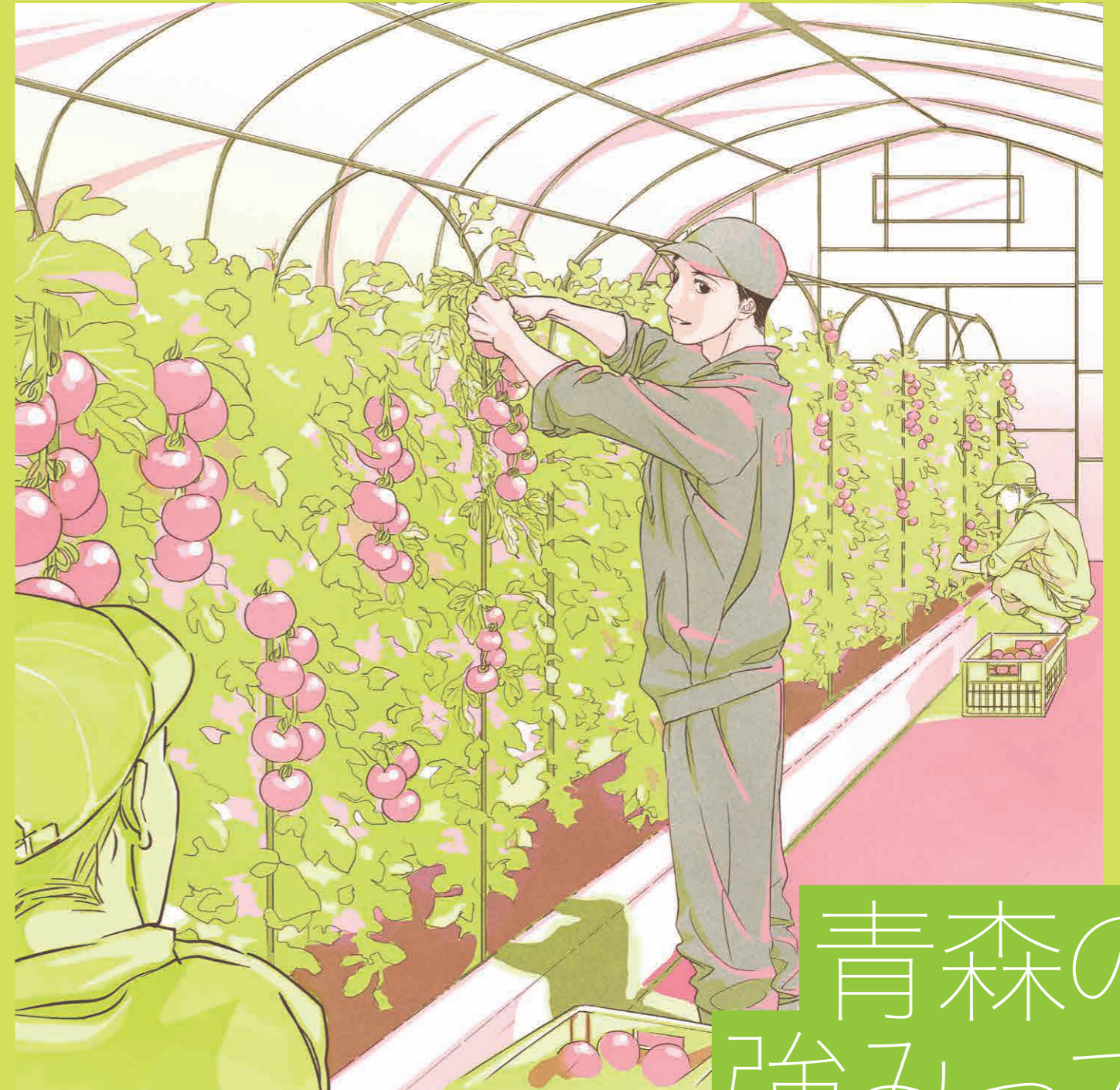
農業産出額
全国7位
東北**1**位

出典:農林水産省「令和元年生産農業所得統計」

収穫量全国シェア・順位(令和2年)



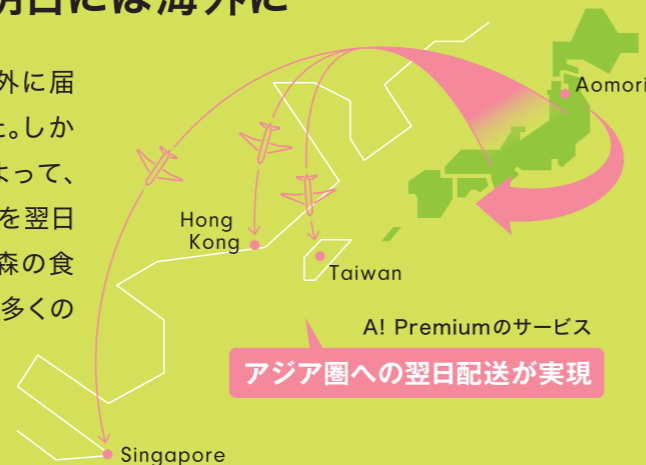
出典:農林水産省「令和2年作物統計調査」



今日採れた青森の食材が、明日には海外に

これまでは、高品質な県産食材を、県外や海外に届けるまでに多くの時間やコストが必要でした。しかし、新たな流通サービス「A! Premium」*によって、国内はもとより海外にも青森のおいしい食材を翌日に届けることが可能となりました。今では、青森の食と、その食を支える人たちの情熱に、世界中で多くの青森ファンが誕生しています。

*トラック輸送と航空輸送を組合わせて配達するシステム



青森の
強みって
なんだろう?

豊かな自然と作り手の情熱が育んだ 青森ブランド産品

あおり米の魅力を知らした 「青天の霹靂」

粘りとキレのバランスが良く、上品な甘みが残る味わいで、さっぱりとした食感が魅力の「青天の霹靂」。食味ランキングでは、デビュー以来最高評価の「特A」を取得し続けるなど、青森県を代表するブランド米です。



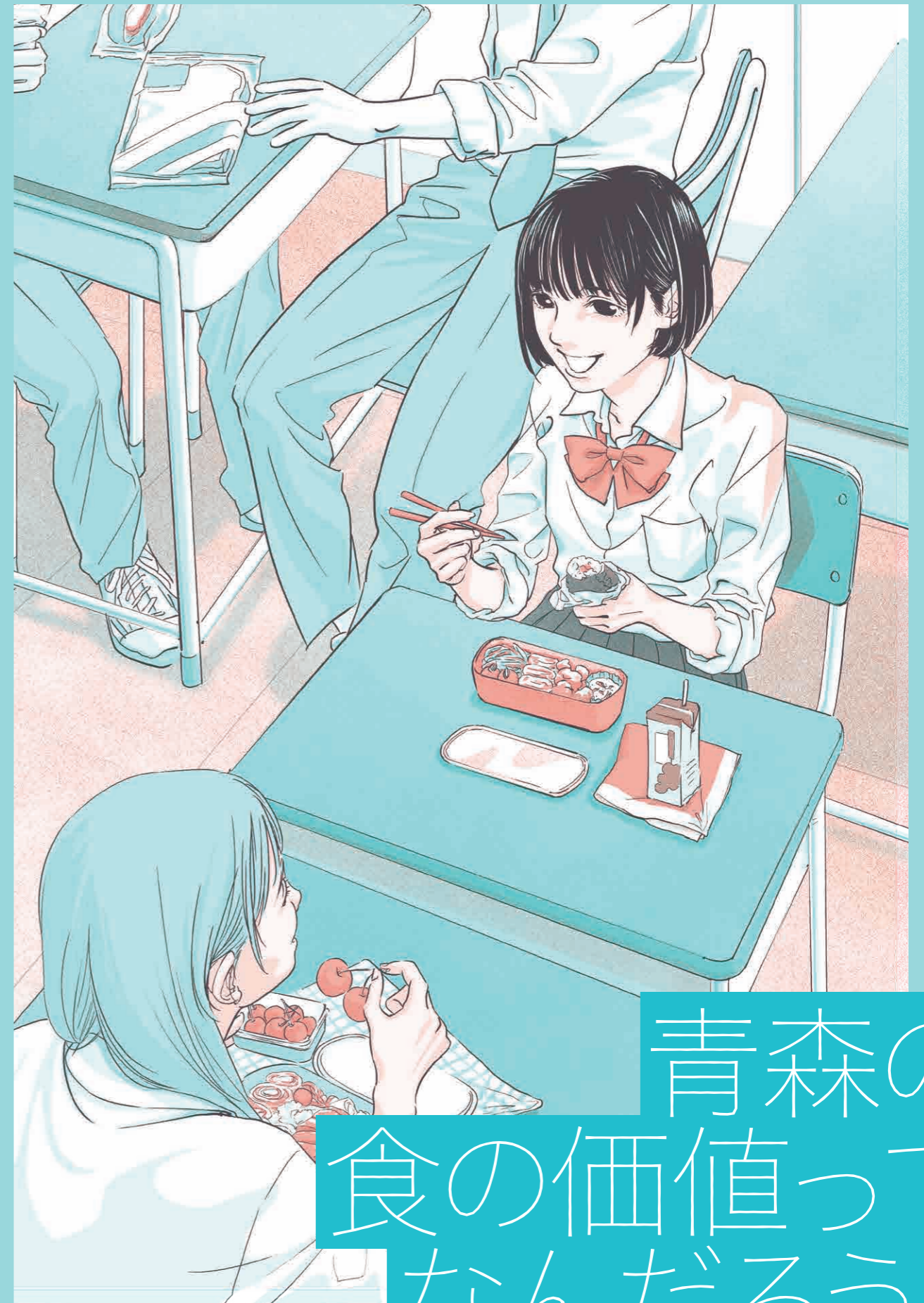
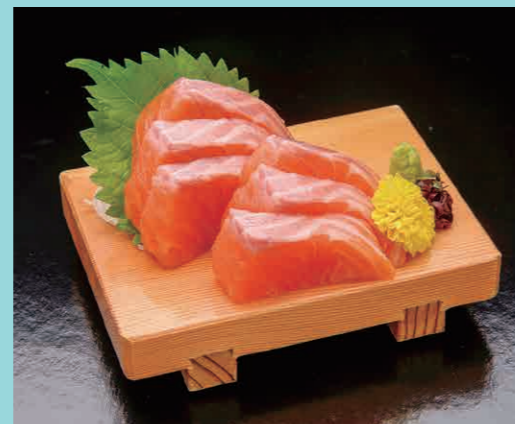
つややかなルビー色に輝く ハートの形のさくらんぼ「ジュノハート」

ローマ神話の女神「^{ジュノ}Juno」と気品あるハート型から名づけられた「ジュノハート」は、山火事被害を乗り越え、焼け残った木から苗木を増やして誕生した奇跡のさくらんぼです。国産品種の中でも最大級を誇り、糖度が高く、令和2年の全国デビュー以来、県内の初競りで1粒3万円の値段がついた実績も!青森県を代表するブランド果実を育てようと開発した幸せフルーツです。



青森生まれ、青森育ち ご当地サーモン「^{くれない}青い森紅サーモン」

県内のきれいな河川の水や豊かな湧き水を使い、県産のりんごごとにくいにくを含んだ専用の餌を与えて育つ、青森生まれ青森育ち!オール青森のご当地サーモンです。約3年かけてじっくり育てられた身は鮮やかな紅色をしていて、程よい脂ノリでサーモン本来のうま味が口いっぱいに広がります。



青森の
食の価値って
なんだろう?

青森の食を全国へ発信する ショップが全国に拡大中!

a la ringo



青森りんごの専門店 「あら、りんご。」

日本有数のスイーツ激戦区・神戸三宮に本店を構える「a la ringo(あら、りんご)」は、青森りんごを使用したスイーツと生果の専門店。県内では、青森奥入瀬店を展開しています。連日、たくさんの「青森りんごファン」が立ち寄る人気店です。



melon-roman

日本初のメロン専門工房 「果房 メロンとロマン」

東京・神楽坂にある「果房 メロンとロマン」は、つがる市産のメロンをはじめ、様々な種類のメロンやスイーツが楽しめます。



eight base

八戸圏域のアンテナショップ 「エイトベース」

東京・日比谷にある「8base(エイトベース)」は、八戸市・三戸町・五戸町・田子町・南部町・階上町・新郷村・おいらせ町の物産品の販売や創作郷土料理を提供するほか、様々なイベントを開催しています。



青森りんごを全国へ発信する店舗 編

YES! AOMORI 高校生 レポート

あら、りんご。
神戸本店
[兵庫県・神戸市]



動画はこちら



青森県立五所川原農林高等学校の生徒

aomo link



東青地域のアンテナショップ 「アオモリンク赤坂」

東京・赤坂にある「AoMoLink(アオモリンク)赤坂」は、青森市・平内町・今別町・蓬田村・外ヶ浜町のアンテナショップ。スタッフ厳選の魅力あふれる物産品などをPRしています。

短い通勤時間と労働時間で プライベートの時間を確保!

通勤時間が短い

働いている人の自宅から勤務先まで
(平日1日あたりの平均往復通勤時間)

神奈川県と比べて
1日約1時間も差が!

神奈川県
110分

全国平均
82分

青森県
59分

6 全国位

出典:総務省「平成28年社会生活基本調査」

労働時間が短い

労働時間が少ない分
時間に余裕が持てる!

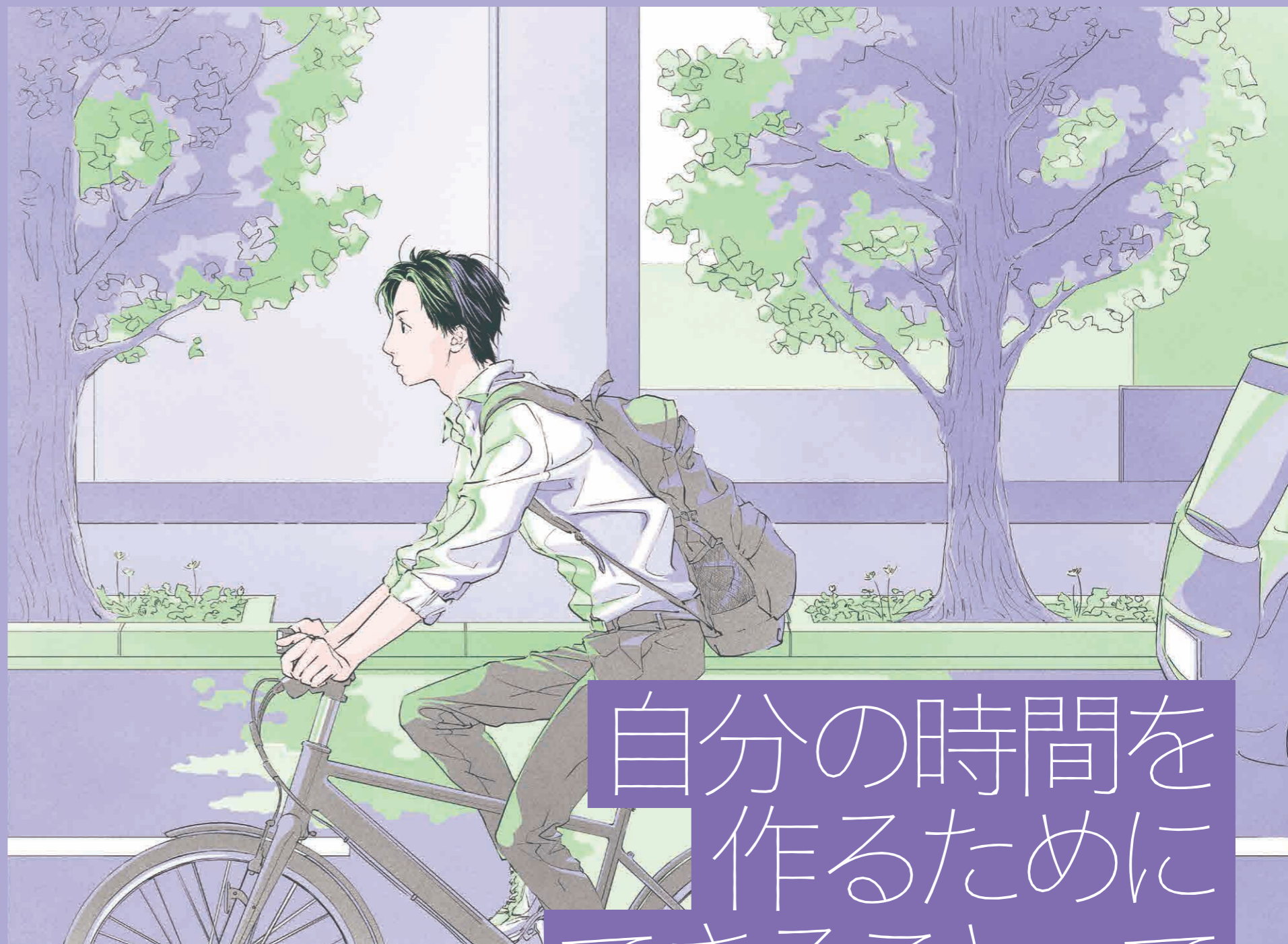
週60時間以上働く雇員の割合

全国平均
9.5%

青森県
7.5%

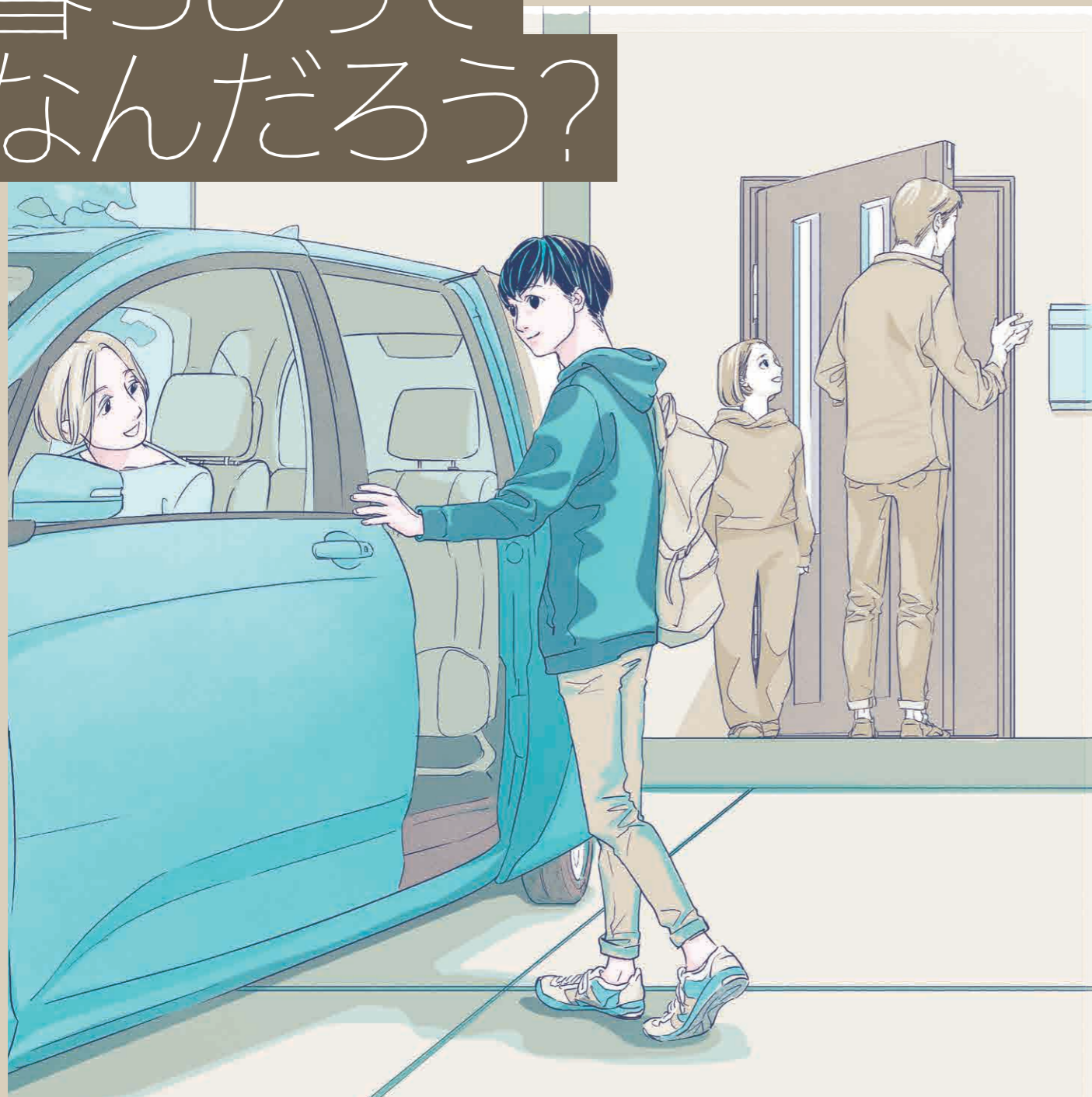
5 全国位

出典:総務省「平成29年就業構造基本調査」



自分の時間を
作るために
できることって
なんだろう?

ゆとりある暮らしってなんだろう？



安い通勤コストと住居費で青森でゆとりある毎日を過ごそう！

¥ 通勤コストが安い

電車やバス、マイカーなど。通勤時の交通費が、東京の約3分の1！

年間1人当たりの通勤コスト

東京都
1,004,000円

青森県
339,000円
2位 全国

出典：内閣府「地域の経済2017-地域の『稼ぐ力』を高める-」
※「地域の経済2017」(内閣府)では、各都道府県の平均通勤時間に平均時給をかけて通勤による機会費用(通勤コスト)を算出しています。
※総務省統計局「平成23年社会生活基本調査」の結果を元に算出し、千円単位で切り上げを行っています。

¥ 家賃が安い

アパートなどの家賃が、断然おトク！趣味にける費用や生活費に余裕が持てる。

一畳あたりの家賃

全国平均
3,074円

青森県
1,882円
1位 全国

出典：総務省「平成30年住宅・土地統計調査」

¥ 住宅地が安い

土地が安く買えるなら、将来、マイホーム実現も夢じゃない！

住宅地の平均価格(1㎡あたり)

東京都
380,900円

青森県
15,900円
2位 全国

出典：国土交通省「令和3年都道府県別地価調査」

青森県と東京都の収支の差額

職業や家族構成によってライフスタイルは違うけど、
青森暮らしを楽しむ人たちの具体的な生活費を紹介。

青森県と東京圏の収支差額はほぼ一緒!?

収入が多い東京圏での生活の方が余裕があると思いませんか？
実は収入と支出のバランスは青森県とあまり変わらないんです。
収入だけで比較するのではなく、自分の将来の暮らしや家計について
シミュレーションしてみましょう。

単身世帯(30歳未満)の収支差額(月額)



出典：総務省「2019年全国家計構造調査」単身世帯の1ヶ月あたりの収支比較
※東京圏・・・東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県。上記数値は1都3県の平均値から算出。
※可処分所得・・・実収入から税金や社会保険料などを除いた「手取り収入」のこと。

YES! AOMORI

高校生リポート

おお た や す ひ ろ
太田泰博さん

Towadako Guidehouse 権
ネイチャーガイド[十和田市]

Uターンで趣味を楽しむ先輩 編

動画はこちら

青森県立七戸高等学校の生徒

Aさん

[居住地] 八戸市
[職業] 農業
[家族構成] 2人暮らし

[1ヶ月の支出目安]	(2人世帯)
家賃(住宅購入済)	0円
食費	20,000円
水道・光熱費	15,000円
日用品	15,000円
趣味・娯楽	20,000円
その他(通信費など)	110,000円

1ヶ月あたり
約 **180,000円**

Bさん

[居住地] むつ市
[職業] WEBデザイナー
[家族構成] 妻、子ども3人

[1ヶ月の支出目安]	(5人世帯)
家賃(中古住宅購入済)	0円
食費	60,000円
水道・光熱費	25,000円
日用品	15,000円
趣味・娯楽	30,000円
その他(通信費など)	115,000円

1ヶ月あたり
約 **245,000円**

Cさん

[居住地] 青森市
[職業] 会社員
[家族構成] 1人暮らし

[1ヶ月の支出目安]	(1人世帯)
家賃	40,000円
食費	25,000円
水道・光熱費	15,000円
日用品	10,000円
趣味・娯楽	15,000円
その他(通信費など)	15,000円

1ヶ月あたり
約 **120,000円**

※青森へ移住された方へのインタビューを参考に作成

子育ても、仕事も。 青森なら安心して両立できる!

子供が預けられる

都会では、保育園の空きが少なく、
仕事との両立が難しそう…
でも青森なら!?

待機児童数 保育園に入所できない待機児童は全国で5,634人



※厚生労働省「保育所等関連状況取りまとめ」(令和3年4月)

認定こども園が多い

親御さんにとって暮らしやすい
保育システムが万全!

認定子ども園認可・認定件数

(0~5歳人口1万人あたり)



※内閣府「認定こども園に関する調査(令和3年4月)」及び
総務省統計局「令和2年度国政調査人口等基本集計」

延長保育が充実

仕事の都合で時間が
遅くなっても対応してくれる
保育園が多いので安心!

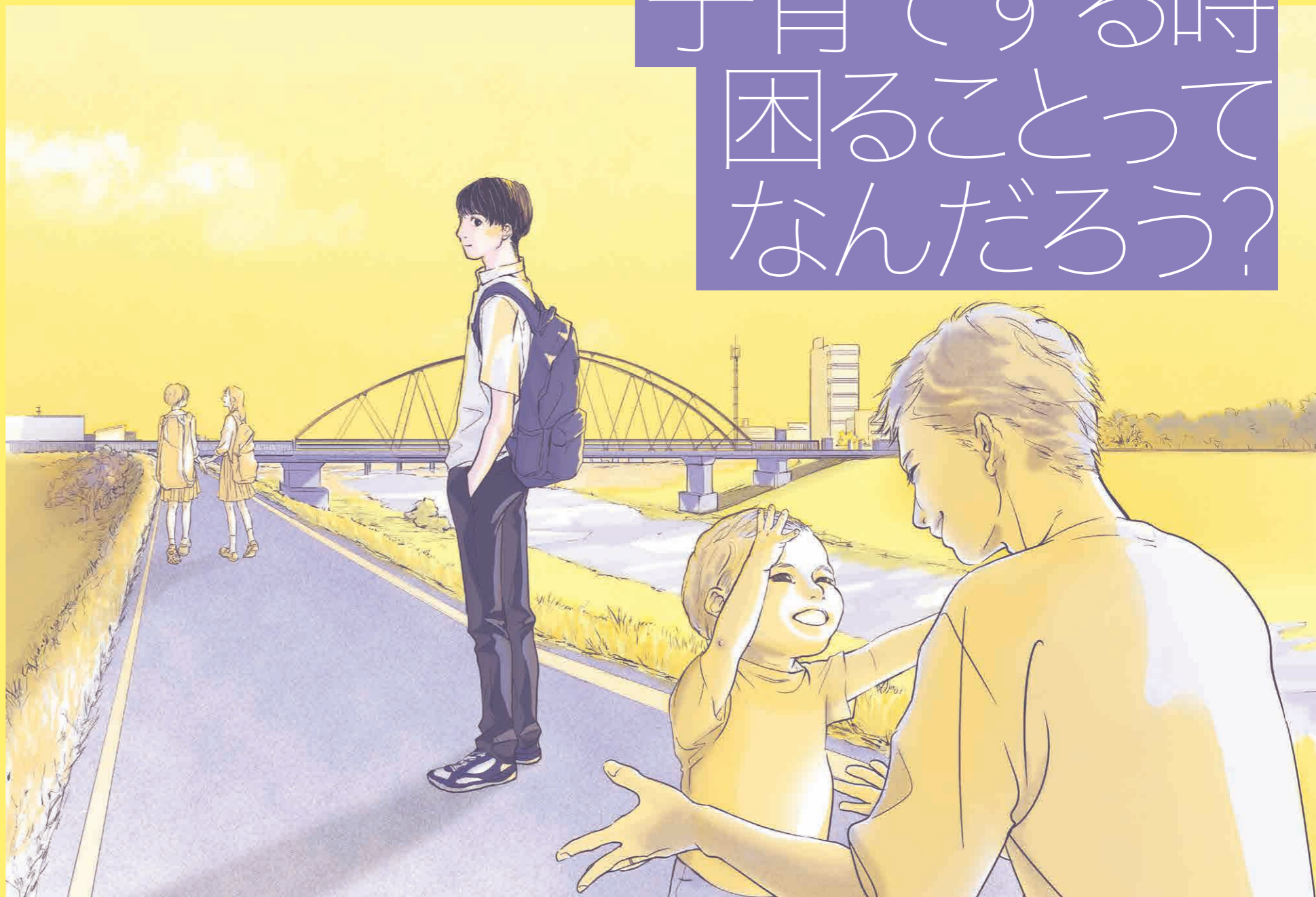
延長保育実施施設数

(6歳未満の子供のいる一般世帯千世帯あたり)



※厚生労働省「令和2年度社会福祉施設等調査」

子育てをする時
困ることって
なんだろう?



YES! AOMORI

仕事&子育てをイキイキ楽しむ先輩 編

高校生
レポート

く どう けい こ
工藤桂子さん [むつ市] みちのくケアプランセンター



青森県立田名部高等学校の生徒

動画はこちら



私のライフプラン

2022 . . .

将来やりたいこと、進みたい道、大人になったら
どんな暮らしをしたいかなど、将来をイメージしな
がらプランを具体的に書き出してみると、年代別に
すべきことが見えてきます。

友達や家族と一緒に話し合いながらでもOK!
まずは、書き出してみることが大事です。

Q1. 将来、どんな職業に就きたい?

家族にも聞いてみよう _____

Point …… ※ひとつに絞り込まなくてもOK。気になっている職業を思いっ限り書いてみましょう。
※具体的にイメージできなくても大丈夫。自分の好きなことや得意なこと、興味があることを書き出してみましょう。

Q2. その理由は?

家族にも聞いてみよう _____

Point …… その仕事や職業を、なぜ目指すようになりましたか?過去の経験や出来事、影響を受けた人物などを思い出してみよう。

Q3. その仕事や職業に就くためには、高校を卒業後、どんな進路を選択する?

(必要な資格や免許、具体的な大学・学科名があれば書いてみましょう)

家族にも聞いてみよう _____

Q4. なぜそこに就職もしくは進学するの?

家族にも聞いてみよう _____

Point …… 「そこ」じゃなければいけない理由について、考えてみましょう。他の場所や方法でも、やりたいことを実現できる可能性があるかも。

Q5. 将来の職業に就くために、今あなたができることは?

家族にも聞いてみよう _____

Point …… 勉強や部活動を頑張ってみたり、地域ボランティアや趣味に励んだり、会社や大学のことを調べたり…。できることは意外にたくさんあるかも。
何をしたらいいのか迷ったときは、思い切って友達やご家族、先生といろいろ話し合うのもひとつの手です。

Q6. 将来、働く上で重視したいことは？

- やりがい
- 給与の高さ
- 長く働き続けられる仕事かどうか
- 仕事を通して社会貢献ができる
- プライベートと両立できる
- 様々な年齢、性別、国籍の人がいる
- 大手有名企業である
- 福利厚生制度
- 県外であること
- 県内であること
- リモートワークができる
- 海外との交流がある
- 資格が取得できる
- 職場の人間関係

家族にも聞いてみよう _____

Q7. 結婚や子育てに対するイメージとその理由は？

- 将来結婚 したい したくない
- 子ども 人 持ちたくない

家族にも聞いてみよう _____

Point …… 子育てをイメージする際は、その地域の待機児童の状況や、子供を遊ばせられる安全な環境があるかどうかという点にも気をつけてみましょう。

Q8. 将来の住まいのイメージは？

- 一軒家を建てる
- アパート・マンションで暮らす
- 実家で生活する

家族にも聞いてみよう _____

Point …… 家族構成や結婚、子育て、介護などのライフイベントに応じて、自分にとって最適な住まいをイメージしてみましょう。

Q9. 将来、始めてみたい趣味や、年をとっても続けていきたい趣味は？

家族にも聞いてみよう _____

Point …… 仕事だけでなく、息抜きできるような趣味があれば、人生はもっと充実してきます。20歳代、30歳代…。各年代や生涯を通じて楽しみたい趣味を書いてみましょう。

Q10. 将来、どんな人生を歩んでいきたい？

	暮らしている場所	仕事・勉強	恋愛・結婚・子育て	どんな生活を送っているか
	〈例〉県内で実家暮らし、 〇〇でひとり暮らし、〇〇へ引越し	〈例〉〇〇を研究、卒業、 〇〇に就職、〇〇リーダーになる	〈例〉パートナーと暮らす 第一子誕生、小学校入学	〈例〉両親と子供と同居 マイホーム購入、青森にUターン
20歳代				
30歳代				
40歳代				
50歳代				
60歳代				