



なぜ若年女性は地方から出ていくのか

2025/12/10（水） フォーリンプレスセンター

地方女子プロジェクト代表 山本蓮

1.活動紹介

自己紹介

出身 山梨県韮崎市

経歴

2021年
内閣府後援 生涯活躍のまち・つる
ビジネスプランコンテスト 特別奨励賞受賞

2022年
山梨県内ITベンチャー企業 入社
Webディレクターに従事

2023年
経産省採択事業「未踏的女子発掘事業GRIT」に
参加し「地方女子プロジェクト」を運営開始

2025年
現在はフリーランスIT講師
韮崎市男女共同参画推進委員
内閣官房 地域働き方・職場改革推進会議 構成員



山本 蓮

「地方女子プロジェクト」代表

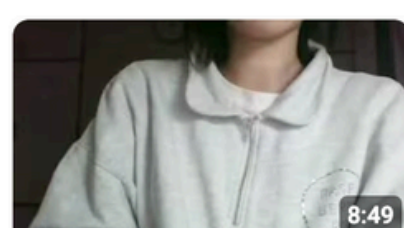
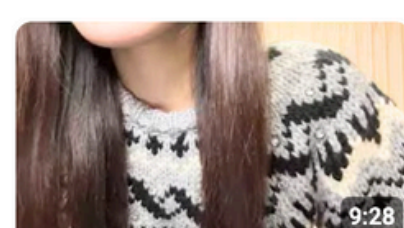
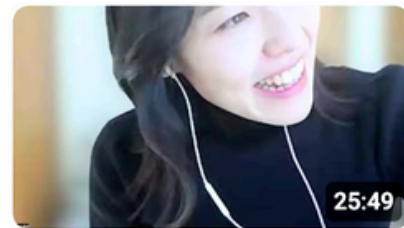
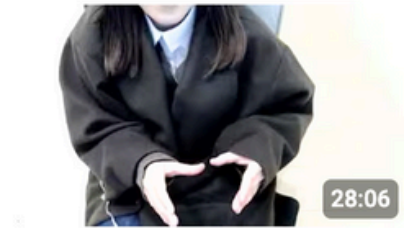
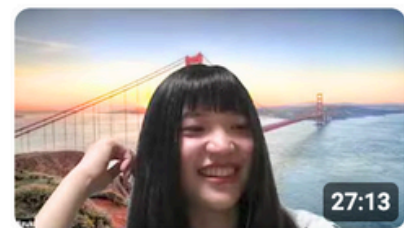
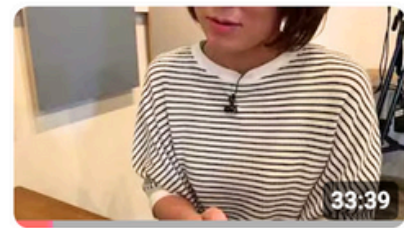
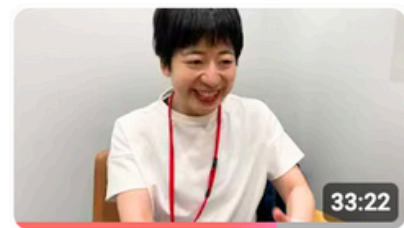
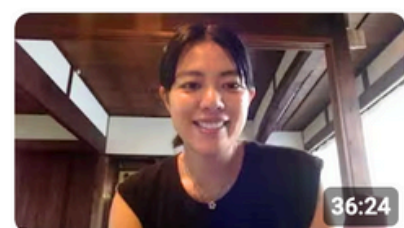
地方女子プロジェクトとは

「地方の女性流出問題」に
当事者へのインタビューで
アプローチし、集めた声を
SNS上で動画で発信する
プロジェクト

組織形態：任意団体、ボランティア20人



120人以上の当事者の声を集めてきた



メディア出演



- 2024年 6月
- ☑ NHK クローズアップ現代
「女性たちが去っていく
地方創生10年・政策と現実のギャップ」
- 番組史上最多の約800件
コメントが集まる反響



- 2025年 9月
- ☑ NHK クローズアップ現代
「最賃1000円超だけど...
どうする地方女性の低賃金」

メディア出演

0テレ



■地方から消えていく若い女性

「東京が令和だったら、地方は江戸時代って思ってる。家のことは女の人がやって、外のことは男の人がやるみたい。男だから女だからっていうのをやめてほしい」

朝日新聞

連載：フロントランナー➤

(フロントランナー) 「地方女子プロジェクト」代表・山本蓮さん 性別による役割解消したい

2025/10/18 (土) 3:30



「若い女性」といっても、多様。地方と都市の二項対立でもない。「それぞれの複雑な思いを知ってほしい」＝山梨県韮崎市



HUFFPOST なぜ若い女性は地方を去るのか



それって「女性の問題」？

読売新聞

毎日新聞

AERA

「若者・女性に選ばれる地方」に関する車座



「地域・職場働き方改革推進会議」
の構成委員へ



【出典】

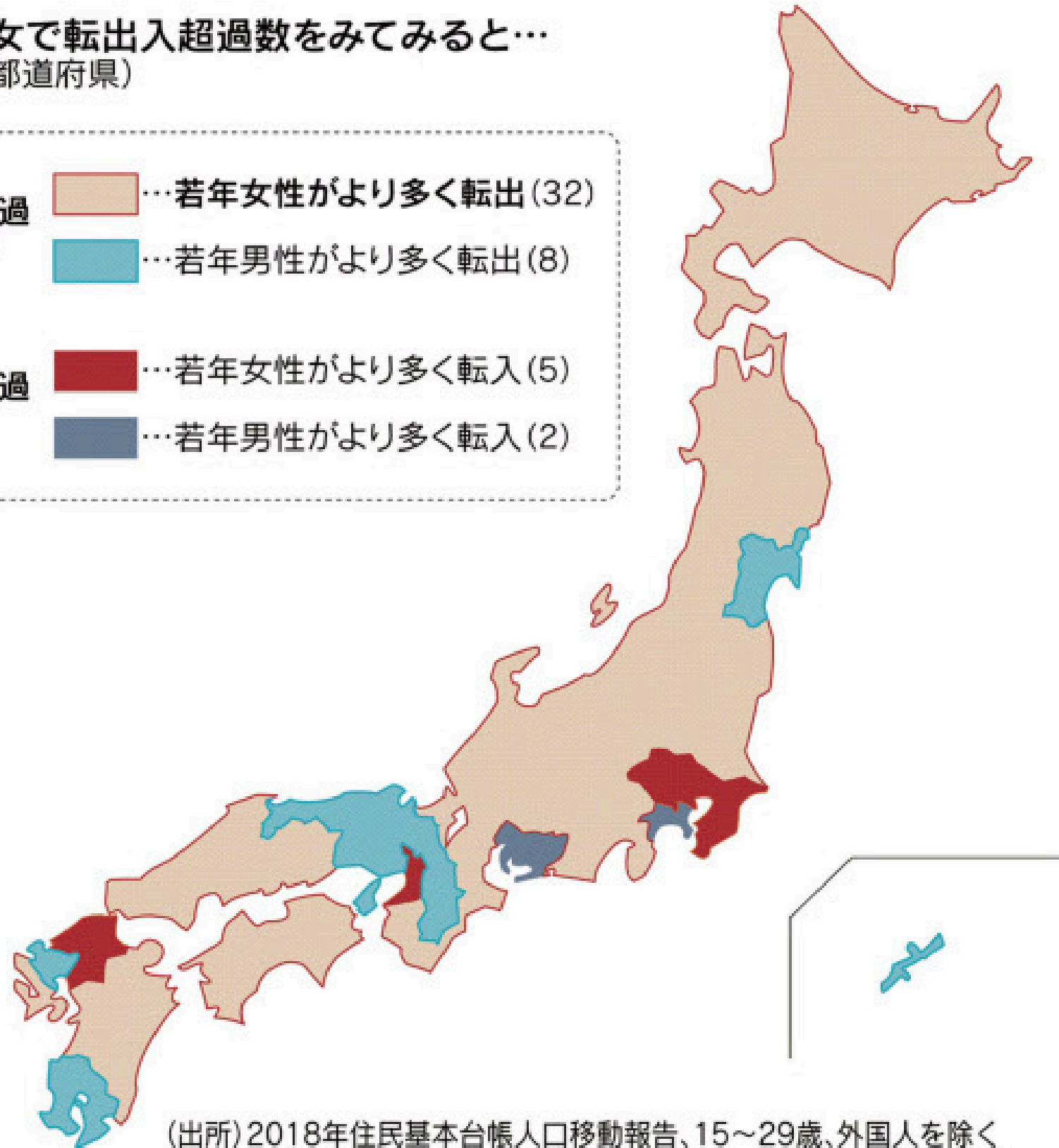
政府広報オンライン「若者・女性にも選ばれる地方」に関する車座（１）-令和7年3月31日

https://www.gov-online.go.jp/press_conferences/prime_minister/202503/video-295541.html

2.地方の若年女性 流出問題の現状

地方の若年女性流出問題

若年男女で転出入超過数を見てみると…
(数字は都道府県)



日本では**約8割**の地域から
若年女性が首都圏に流出

この現象が人口減少・地方
衰退の一因と懸念される

【出典】

若い女性流出 悩む地方 男女比崩れ人口減加速.

日本経済新聞.2019-9-6 15:30

<https://www.nikkei.com/article/DGKKZO49491730W9A900C1EAC000/>
10

地方の若年女性流出問題

消滅可能性自治体の定義

2050年までに20代から
30代の**女性**が半減し、
消滅する可能性がある
地域

(人口戦略会議より)

“消滅可能性自治体”

744

【出典】

2024年6月17日(月)

女性たちが去っていく 地方創生10年・政策と現実のギャップ

<https://www.nhk.jp/p/gendai/ts/R7Y6NGLJ6G/episode/te/LJZ9Y93LN9/>

3.インタビューから 見えてきたこと

若年女性が
地方から流出する理由

インタビュー結果の傾向

90%

1. 「やりたい仕事がない・給料が低い」

40%

2. 「結婚・出産の圧を感じる」

50%

3. 「地域の女性役割が息苦しい」

地方ほど女性のあるべき姿が画一化



女性が地方から流出する理由①

やりたい仕事がない
/給料が低い

仕事に関する声

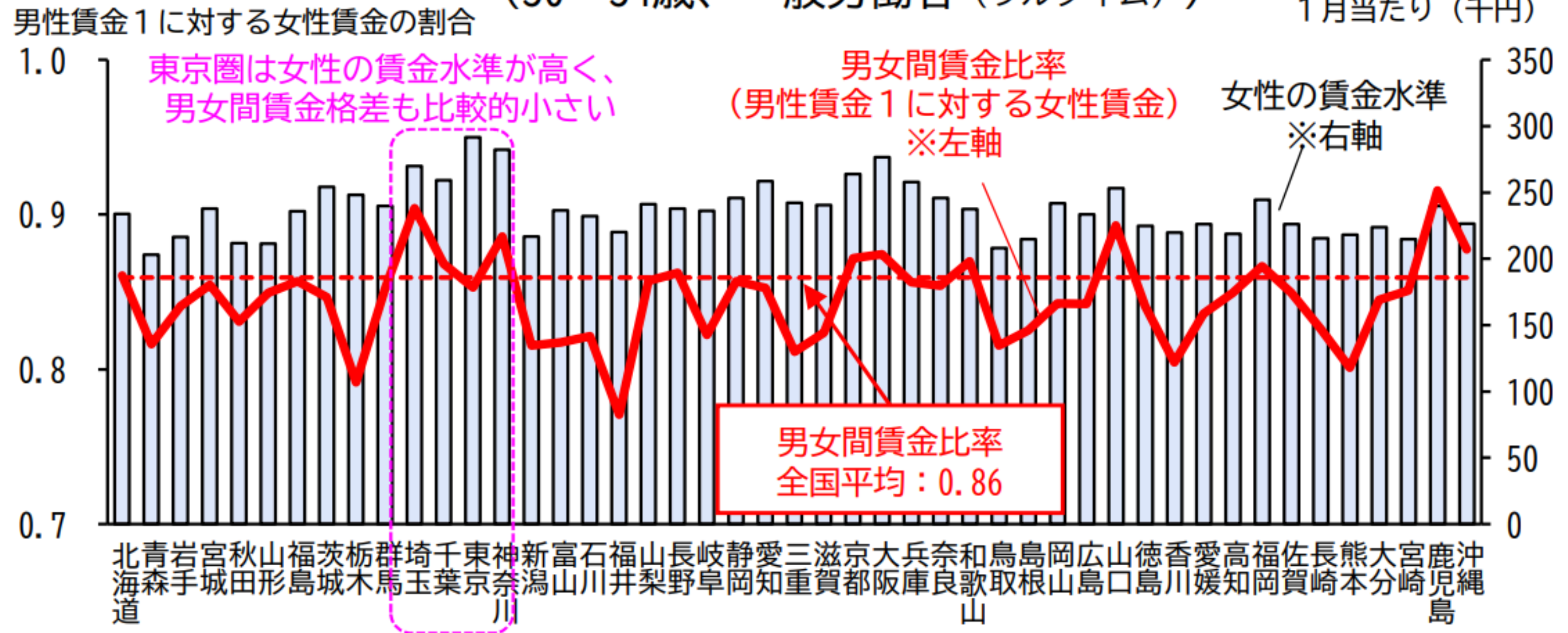
- 「上の世代は早く結婚して早く子ども産むって文化があるけど私たちは**仕事頑張りたい人多い**ですね。」
(30歳・岩手県出身)
- 地元は**親が働く環境がなく、子育てをするには難しい環境。**
(35歳・京都府出身)
- 「地元にある仕事といえば、**看護師、介護士、保育士、公務員、銀行員、教師、あとはパート**などのイメージ。そこに自分がやりたいと思える仕事はなかった。」
(25歳・宮崎県出身)

仕事に関する声

- 「とにかく賃金が低いんですよ。週に1回しか休めなくて残業もあるのに**手取りで15万くらい**しかもらえない。それでも私はマシな方で、小さな子を抱えている友達是非正規で働いていて、手取り10万いくかないか。だからといって仕事が軽いかっていうと、**人がいないので1人にかかる負担がすごく重いんです**」 （秋田にUターンした38歳）
- 「保育士として働いていましたが、**手取りは13万ほど**。せめて20万くらいは欲しいなというのと、**『何に使うの？』『結婚したらいいじゃない』**とか、そういう返事しか返ってこない。私の理想は、狭くてもいいからワンルームで1人暮らししていただけるだけの収入がほしいんです」
（滋賀在住・36歳）

地方×男女の賃金格差

2図：男女間賃金格差と女性の所定内給与の地域差（2023年）
（30～34歳、一般労働者（フルタイム））

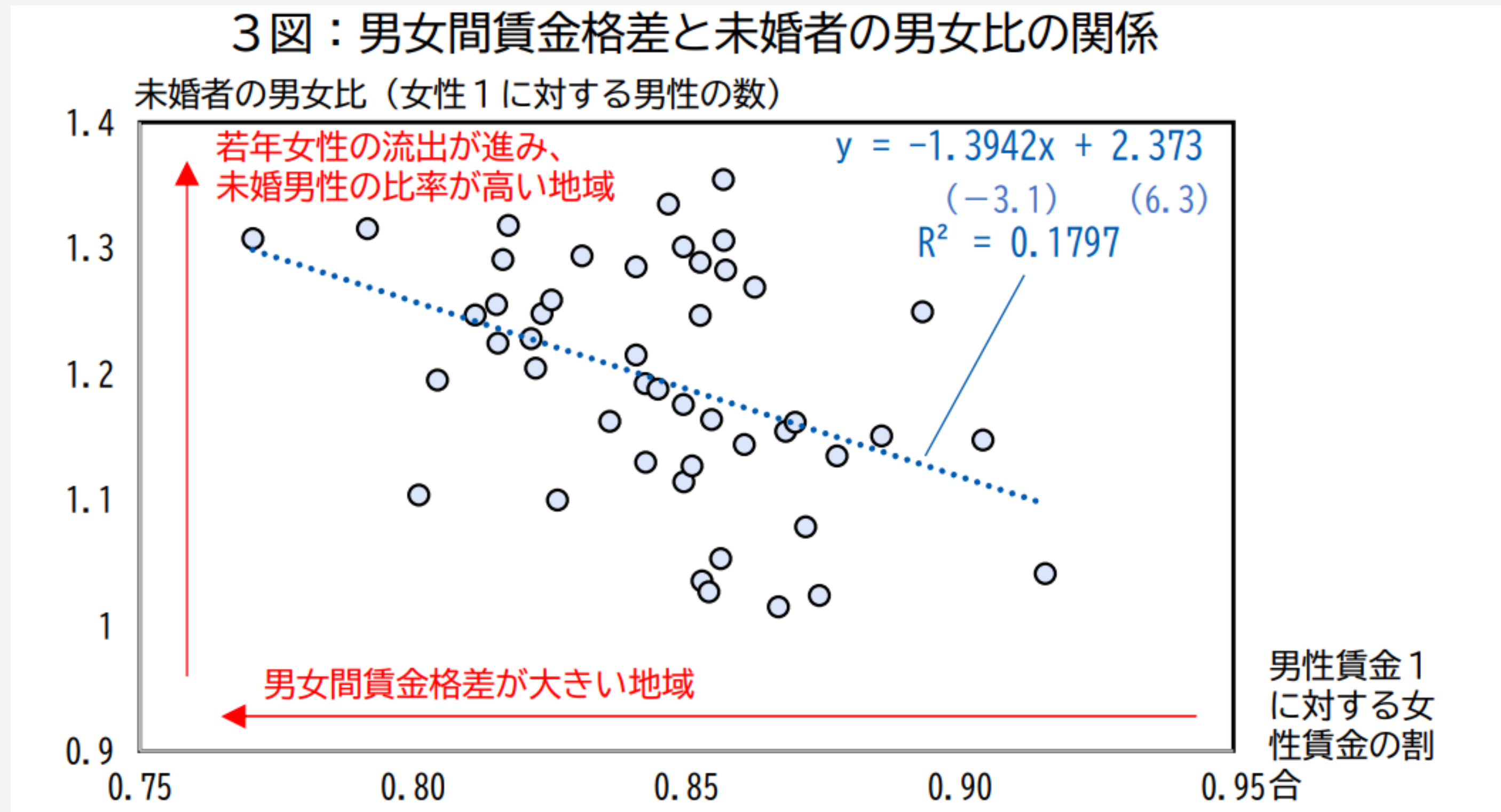


【出典】

都道府県別の女性の就業状況等について 厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/content/11909000/001298022.pdf>

男女賃金格差が女性流出に関連する可能性あり



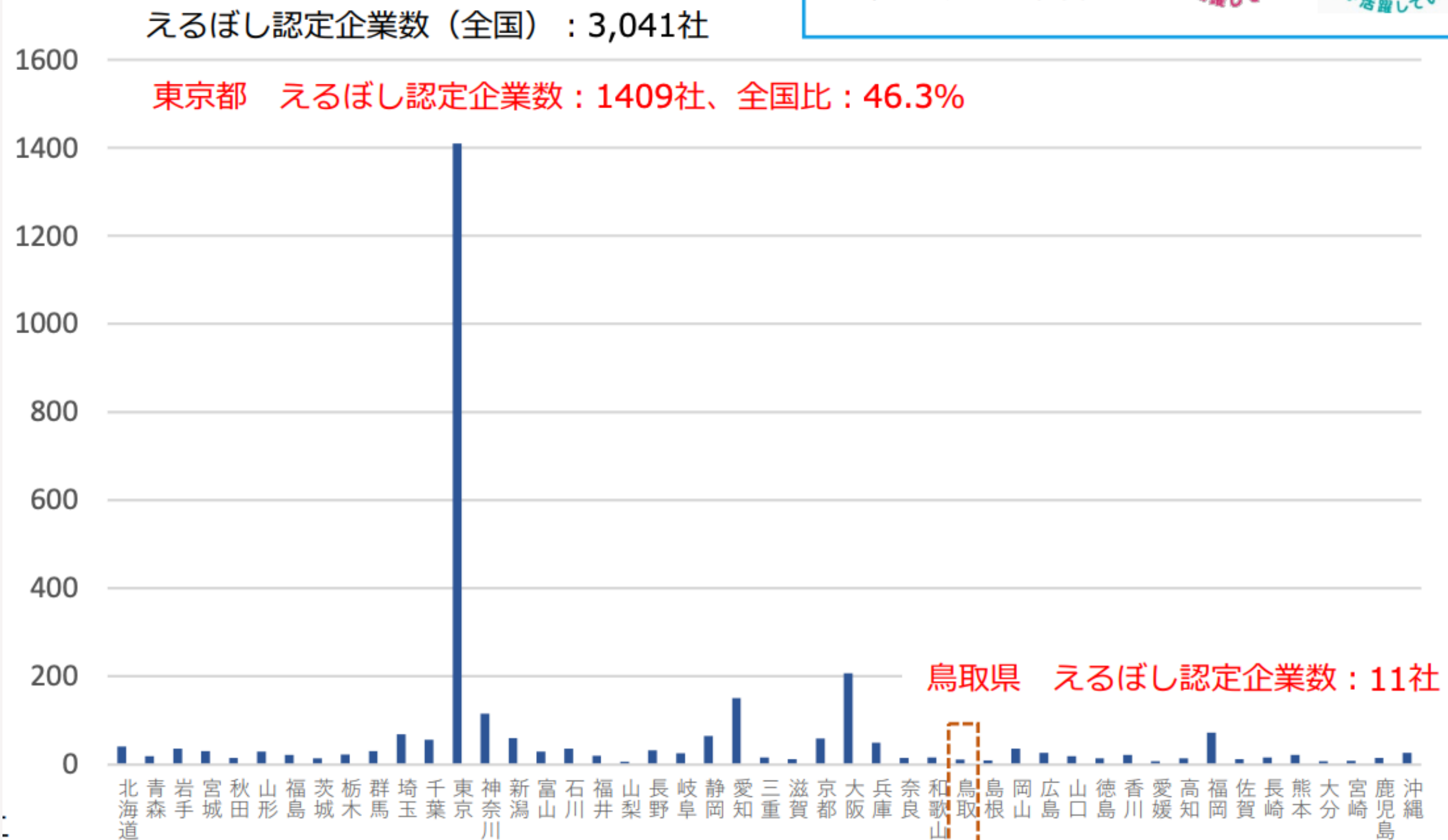
【出典】

都道府県別の女性の就業状況等について 厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/content/11909000/001298022.pdf>

えるぼし認定企業全国比

図2：「えるぼし」認定企業数（都道府県別）



「えるぼし」認定

女性の活躍推進に関する
取組の実施状況が優良な
企業を認定する制度



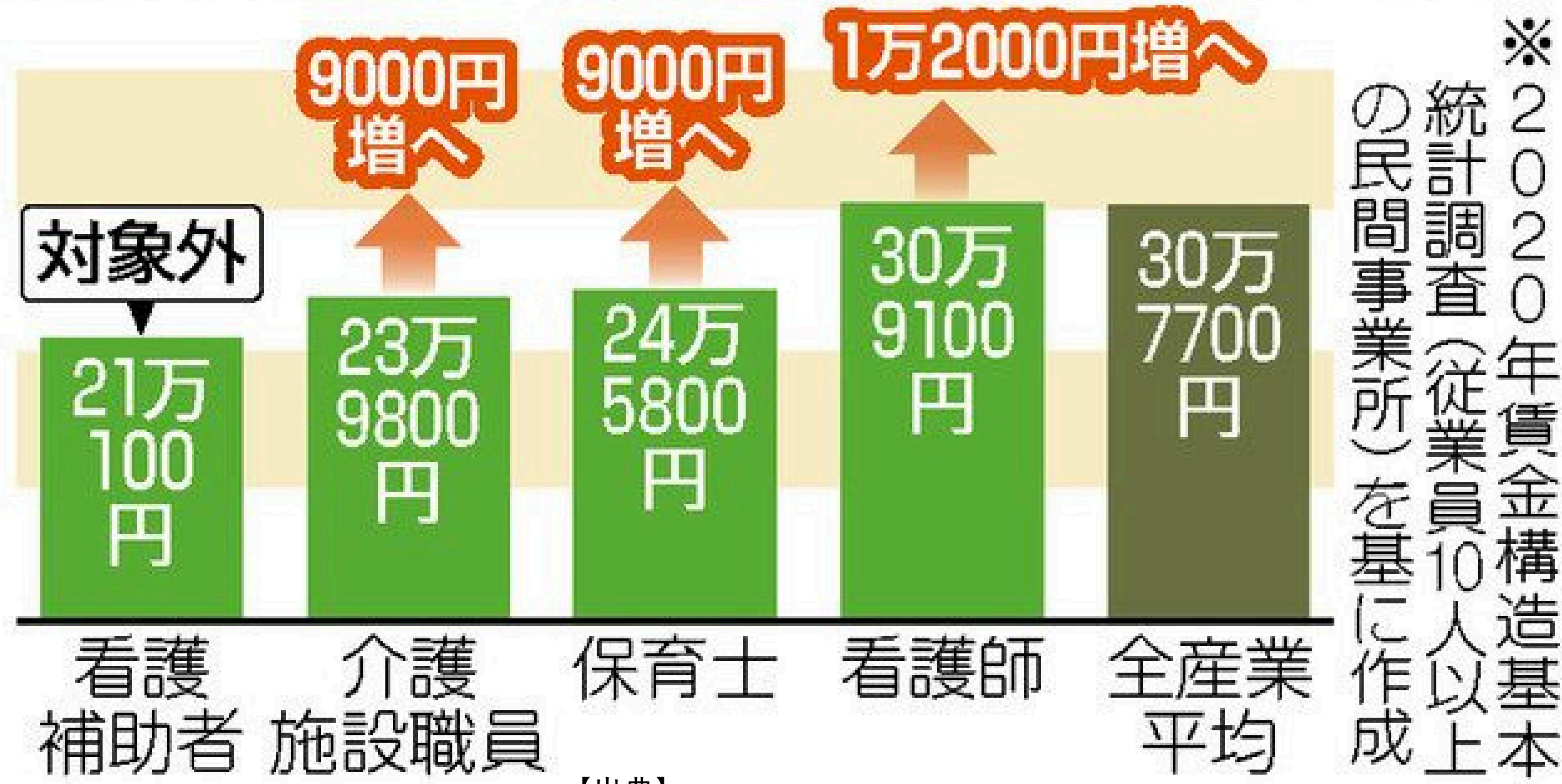
（出典）女性活躍推進法に基づく「えるぼし」認定企業（令和6年9月末時点）

【出典】「日本創生に向けた人口戦略フォーラムinとっとり ～若者・女性にも選ばれる地方になるために～」

<https://www.cas.go.jp/jp/houdou/pdf/20241130siryou.pdf>

ケア労働の低賃金問題

政府が賃上げを決めた職種の月給と上げ幅



ケア労働
従事者は
女性割合が
高い

【出典】
「看護補助」賃上げを 介護職と同じ仕事なのに…処遇改善対象外
中日新聞 2021年12月26日
<https://www.chunichi.co.jp/article/390847>

女性が地方から流出する理由②

結婚・出産の圧力

結婚・出産の圧に関する声

■ 「東京で就職することを親に伝えたら 『**女が一生懸命働かなくていいよ**。それよりはいい人見つけて、**結婚して**。』とやんわり反対された。」

(30歳・沖縄県出身)

■ 「**地域おこし協力隊**で赴任したが、地元の人たちに『**女性は嫁にもらわれて家庭に入って一人前**。あなたも好かれる女性にならないと。結婚する人が減っているから日本がおかしくなっている』と言われた。」

(28歳・長崎県在住)

結婚・出産の圧に関する声

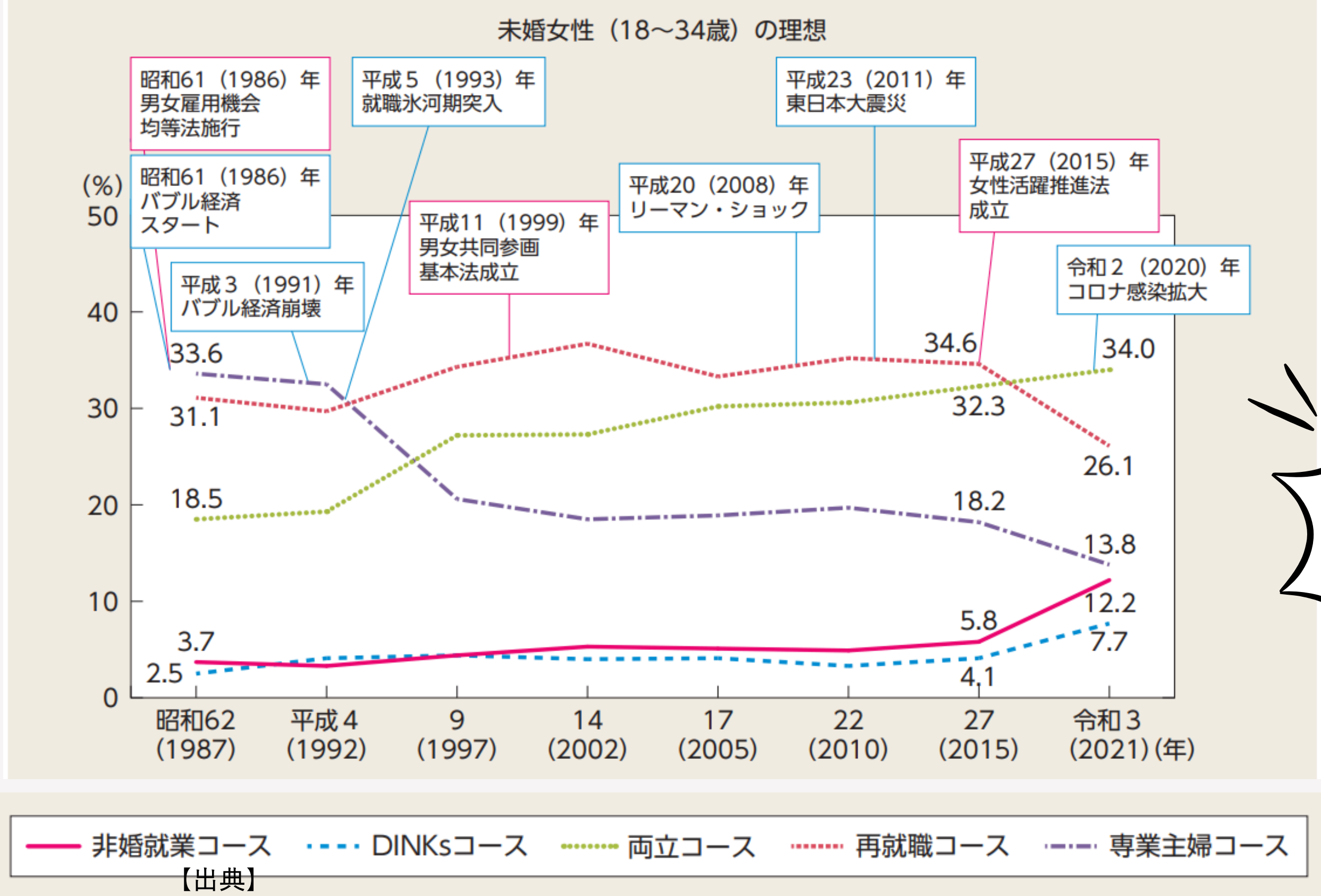
■ 「不妊治療に取り組んでいる最中、近所付き合いで『新婚さんなんだからそろそろ子どもよね』と日常的に声をかけられるのが辛く、家から一歩出たら全員敵だと思っていた。子どもがいないと地域コミュニティに参加しづらい。」

(32歳・富山県在住)

■ 「地元で子どものいない女性は透明化される。このまま透明人間になっちゃうのかなと辛くなったことはたくさんあった。首都圏で全く偏見がないことはないけれど、地元より楽になった。」

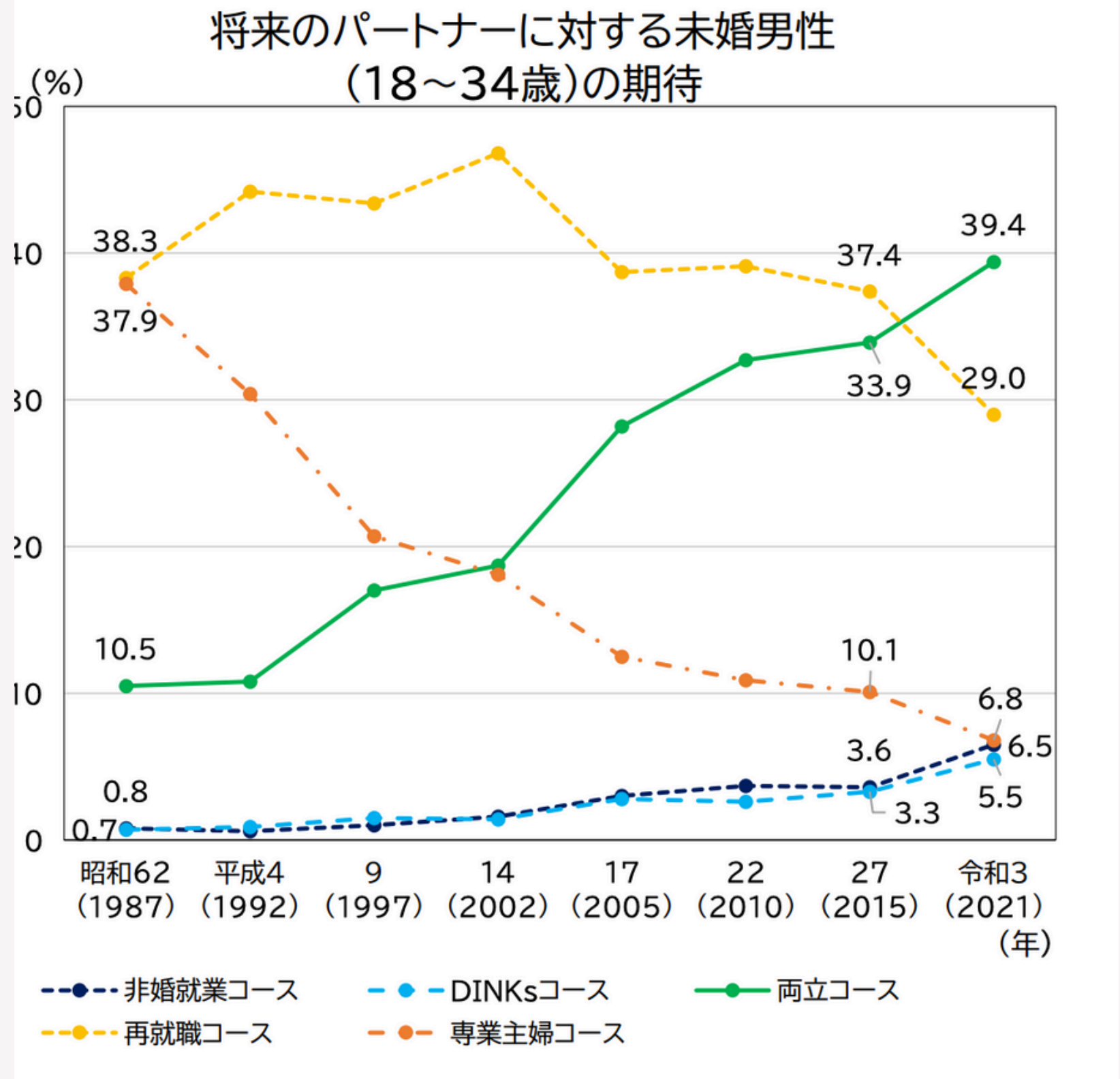
(32歳・三重県出身)

女性の望むライフコース



仕事と家庭の
両立希望が
最多

男性の望むパートナーのライフコース



仕事と家庭の
両立希望が
最多

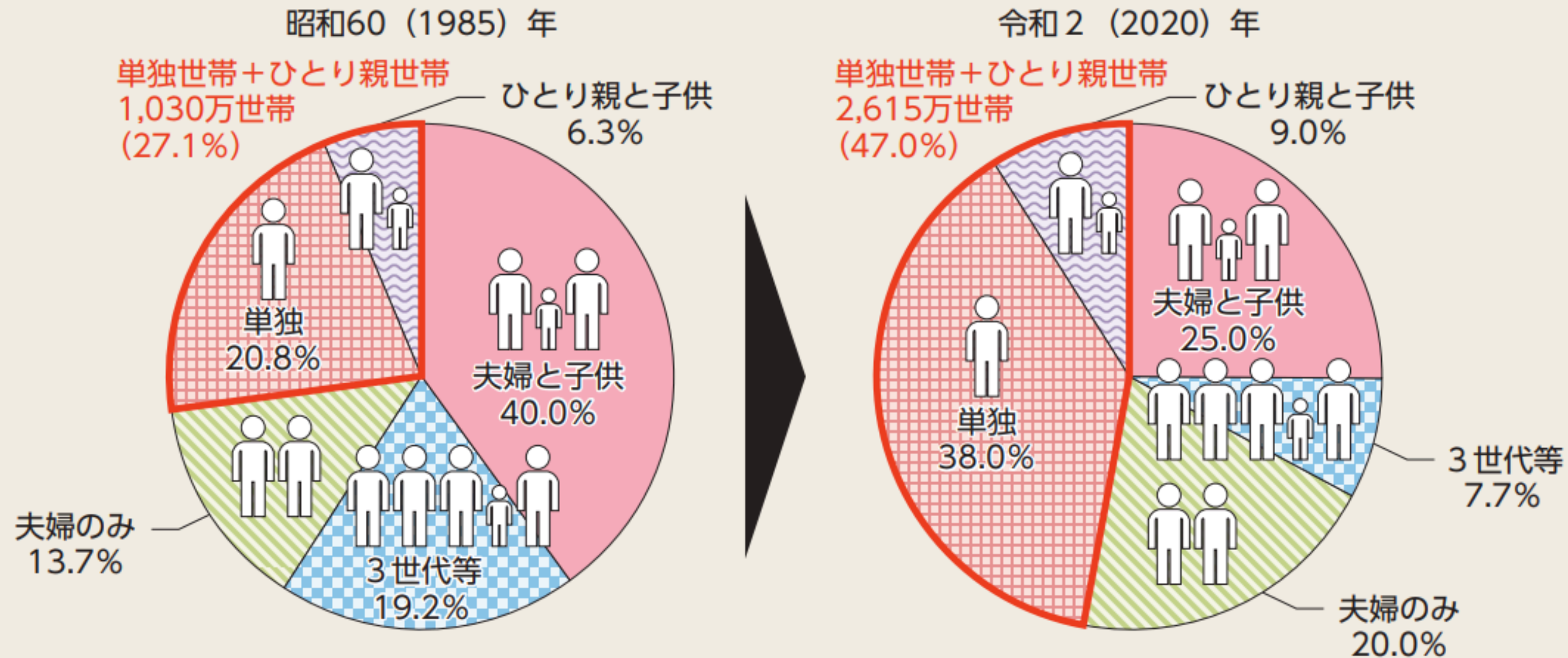
【出典】

男女共同参画白書 令和7年版 内閣府男女共同参画局

https://www.gender.go.jp/about_danjo/whitepaper/r07/zentai/pdf/r07_gaiyou.pdf

家族構成の変化

家族の姿の変化



- (備考) 1. 総務省「国勢調査」より作成。
2. 一般世帯に占める比率。施設等に入っている人は含まれない。「3世代等」は、親族のみの世帯のうちの核家族以外の世帯と、非親族を含む世帯の合算。
3. 「子」とは親族内の最も若い「夫婦」からみた「子」にあたる続柄の世帯員であり、成人を含む。

【出典】

男女共同参画白書 令和5年版 内閣府男女共同参画局

https://www.gender.go.jp/about_danjo/whitepaper/r05/zentai/pdf/r05_tokusyu.pdf

女性が地方から流出する理由③

地域の女性役割が
息苦しい

地域の女性役割に関する声

■ 「地域の行事や集まりで、女の人が料理よそって、男の人が座って食べてるのを見て、私も将来こんなことやらなきゃいけないのかな…と思う。」

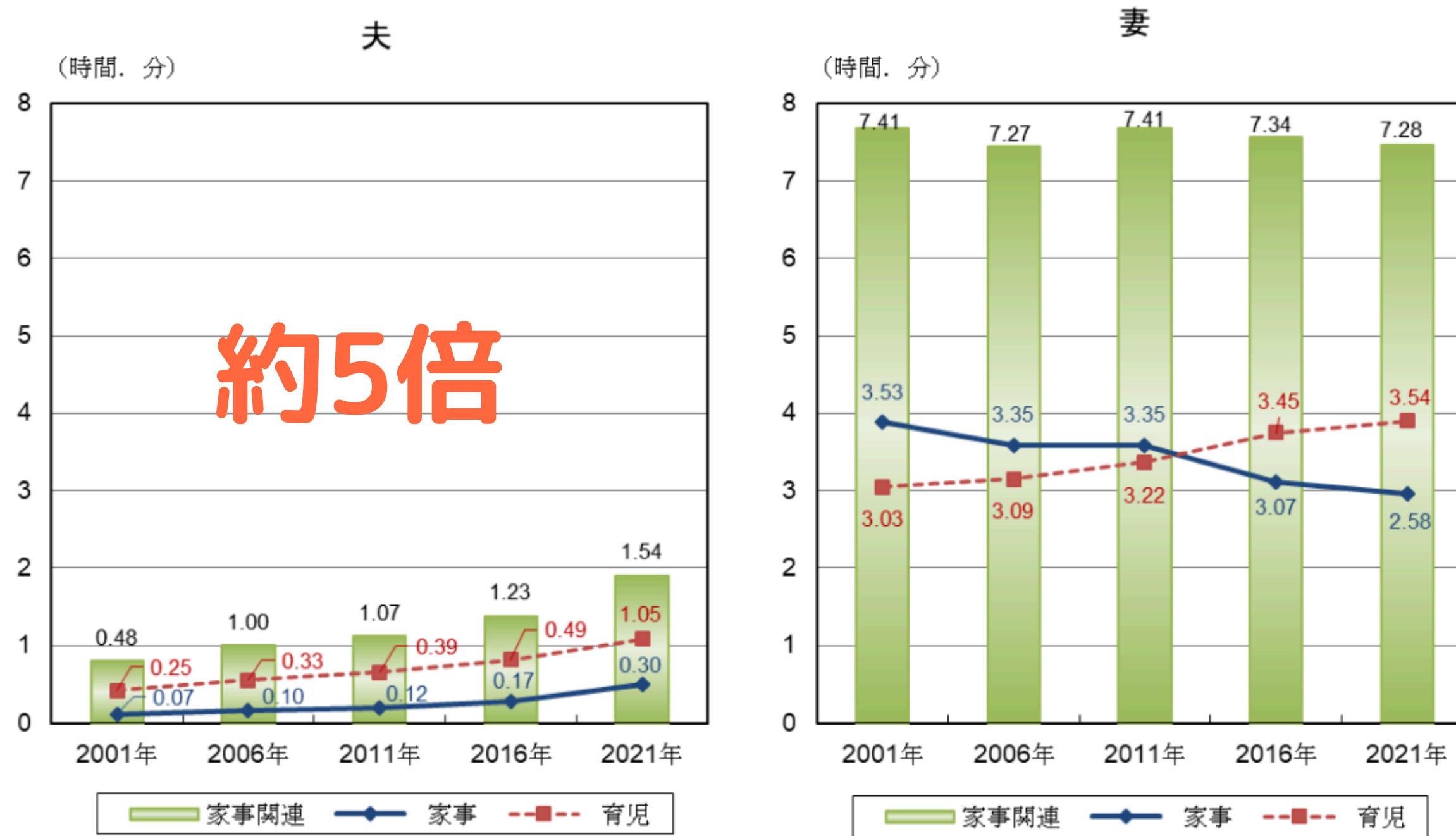
(19歳・山形県出身)

■ 「お盆やお正月では、料理を準備したり運んだり忙しそうなのは女の人、座って食べて飲むだけの男の人を見てきた。『将来、女の子なんだから気の利く人間になりなさい』と言われた時は、女の人って生きづらい、と感じた。」

(25歳・新潟県出身)

家事に費やす時間の男女差

図1 夫・妻の家事関連時間の推移（調査票Aによる結果）
（2001年～2021年）－週全体平均、6歳未満の子供を持つ夫婦と子供の世帯

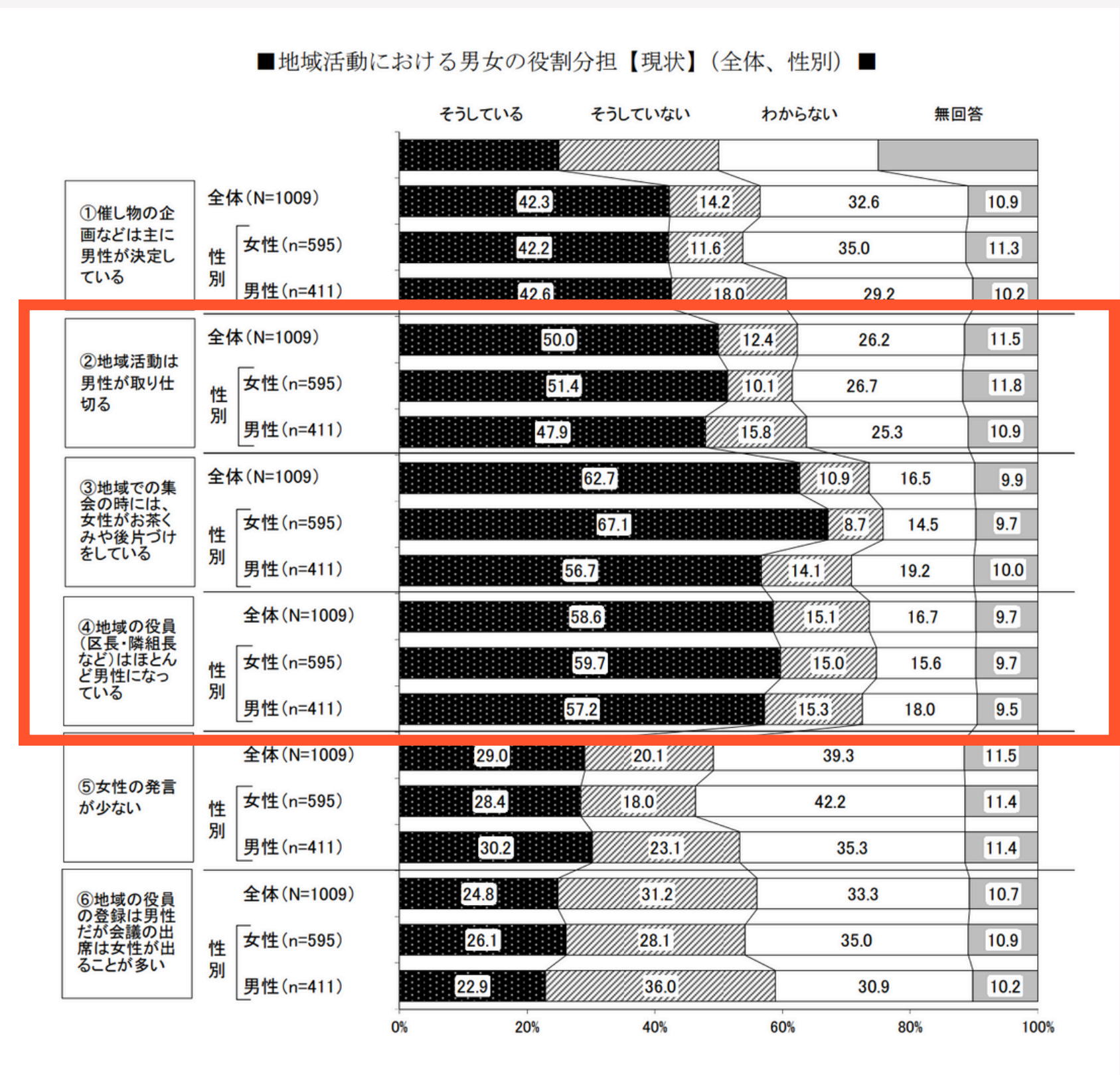


【出典】

わが国における家事関連時間の男女差 統計局

https://www.gender.go.jp/about_danjo/whitepaper/r05/zentai/pdf/r05_tokusyu.pdf

地域活動における男女の役割分担

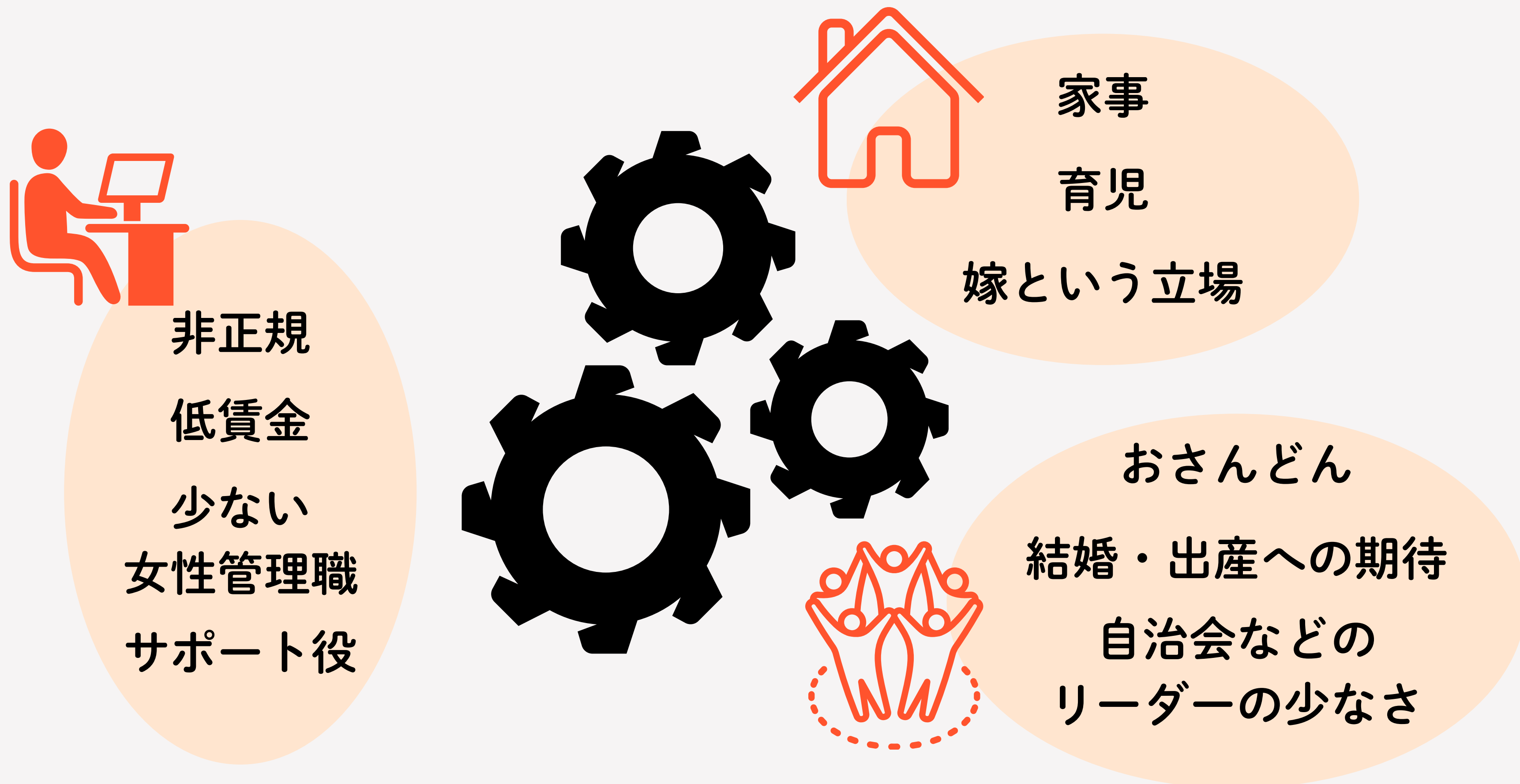


【出典】 大川市
地域活動における男女の役割分担
<https://www.city.okawa.lg.jp/s006/content/8.pdf>

4.女性に選ばれる地方とは？

～ジェンダーギャップのないまちづくりに向けて～

「女性らしさ」を前提とした地域の仕組み



地方創生2.0 「若者・女性に選ばれる地方」

2. 地方創生2.0の基本姿勢・視点

○ 人口減少を正面から受け止めたうえでの施策展開

- ・ 少子化対策等により、今後の人口減少のペースが緩まるとしても、当面は人口・生産年齢人口が減少するという事態を正面から受け止めたうえで、人口規模が縮小しても経済成長し、社会を機能させる適応策を講じていく。
- ・ 厳しい状況の中にあっても、限られた財源や人材を最大限に活かしながら、地域にとって本当に必要なサービスを、過不足なく、かつ持続可能な形で提供し続

2

けられる体制や制度を構築していく必要がある。

- ・ これからの10年だけでなく、さらにその先の10年を見据えて生じる課題等に対し備えておくべき観点も含め、分野横断的に幅広い視点で検討がなされる必要がある。

○ 若者や女性にも選ばれる地域づくり

- ・ 若い世代の意識と、「男は仕事・女は家庭」に代表されるような地域社会に残るアンコンシャス・バイアスとのギャップが、若者や女性の地方からの転出行動に繋がっている面がある。
- ・ 地方の強みを生かしつつ、若い世代の行動や意識の変化を直視し地方が抱える弱みを克服していくための大胆な改革に取り組んでいく。
- ・ 若者や女性にも選ばれる地域づくりとは、若者や女性のみのために必要なものと考えるべきではなく、性別や世代にかかわらず誰もが活躍できる可能性と選択肢を確保するものである。

政策の5本柱のうちのひとつに

カギは地域の 職場・働き方改革と アンコンシャス・バイアス解消

【参考】

地方創生2.0基本構想 骨子（案）

令和7年5月22日 第9回新しい地方経済・生活環境創生会議資料

https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/atarashii_chihousousei/yusikishakaigi/dai9/shiryou.pdf

ご清聴ありがとうございました！



YouTube



Instagram



X



チャンネル登録・フォローお願いします！