



未来のヒント
アルかも

長野県PRキャラクター「アルマ」
©長野県アルマ

お問い合わせ

長野県 県民文化部

県民の学び支援課 信州高等教育支援センター

TEL: 026-235-7285 Email: koto-shin@pref.nagano.lg.jp

発行: 長野県 / 編集: SBC信越放送株式会社 / 株式会社アクテック

信州での学びの魅力満載!
信州で学ぼう 特設サイト

先輩インタビュー
動画配信中!



2023年12月発行

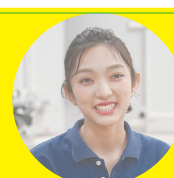
信州で学ぼうガイドブック(保存版)

保存版

信州で学ぼう GUIDE BOOK



進路を考える高校生へ



県内卒業生・在学生 先輩19人からメッセージ!



\\ キャリアイメージのヒントがここにある! /

長野県の大学・短期大学で学ぶ魅力を紹介

長野県 県民文化部 県民の学び支援課

等身大の
声を聞く!

高校時代は 未来の自分と向き合う 大切な時間

大切な未来の自分を考える「高校生」。どんな進学先があるの？資格取得が必要？
どうやって自分の進路を決めればいいのか？など、たくさんの疑問がでてくる時ですね。
そんな等身大の悩みや質問に、県内の現役大学生と卒業生の3人が答えてくれました！

座談会 +オンライン

いろんな学び
があるよ!

小山 雄聖さん 22歳

信州大学 人文学部 4年
(松本市役所内定)

「現場を確認し地域課題の解決を図る」という学びから自ら地域との交流や学生の居場所づくりの活動を立ち上げる経験を持つ。

県内進学って?

オンライン参加

篠原 和輝さん 27歳

長野大学 OB
オルガン針株式会社(上田市)
勤務 4年目

浪人時代を経て「自ら学びたいこと」に向き合えた。

佐々木 結愛さん

(長野高校 1年)

文理をどう選択するべきか
思い悩んでいる。将来は教員
になりたい夢をもつ。

柳澤 彩香さん 24歳

長野保健医療大学 OG
竹重病院(長野市)
勤務 2年目

大学4年間の努力で作業療法士の資格を取得!長野県が好きで地元小諸を深く愛してやまない。

世界に
でてみたい!

堀口 希夏さん

(長野日本大学高校 1年)

将来は国際的な仕事に就きたいという夢をもつ。
進学は東京を希望。



上田市の
参加します!

※2020年10月に取材しました。

進路を決めるには 「自分の好きなこと」を考えることが大切

進路を決めるターニングポイントは
どこでしたか?

篠原(オンライン参加):

私の場合、ターニングポイントは浪人時代でした。浪人って想像できないかもしれませんが、実は身分がない貴重な時間なんです。高校生でもなく大学生でもない。自分が「自分以外の何者でもない」という時間の中で、本当にシンプルに「大学でやりたいことは何だろう」と考えることができました。それが長野大学を選択し、いまのグローバル企業への就職に繋がっていったと思います。

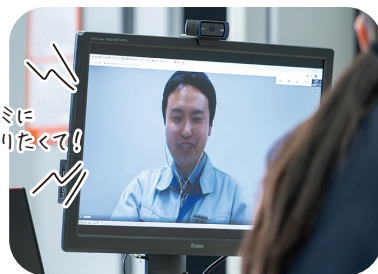
柳澤: 私は高校2年生の時、進路について考えていました。ちょうどその頃、デイクアを受けていた祖母が帰ってくるたび、すごく笑顔で「今日はこれを作った」と嬉しそう。こんなに人を笑顔にしてくれる「作業療法士」という職業ってなんだろう?そう意識したのが始まりでした。



小山: 中学の時から教師になりたいと思っていました。その夢を持ち続けて高3で進路を考える時も、教育学部をずっと探していたんです。当時の高校の日本史の先生に、「きみは歴史が好きそうだから歴史をもう少しやってみたら?」って言われて、文学部系に行くといいよっていうアドバイスを受けたんです。その時に教育学部に行かなくても先

生にはなれるって、初めて知りました。それで人文学部を選んで入りました。

大学を選んで良かったことは?



篠原: 私は、長野大学の森ゼミナールに興味を持ち、企業情報学部に進学しました。ゼミで企業の抱える課題を解決する取り組みに参加し、佐久グランドホテルのウェディング企画に携わりました。既婚の教員や職員からお話を伺い、結婚情報誌などで調べ、頭から飛び込むようにこの企画に挑みました。おかげさまで、このプロジェクトが事業化されました。大学での学びは、いろんな方の話を聞くことの大切さ、多様性を受け入れる心の豊かさの重要性、物事を前進させることの難しさなど、今に繋がる貴重な経験をさせていただきました。「答えがない学び」を価値観の違う仲間と作り上げていく。その事を知れたことが、この大学を選んで良かったことです。

柳澤: 入学前は、作業療法って、対象者と話をしながら手芸・陶芸などを利用した日常生活の動作訓練なのかなーとなんとなく考えていたのですが、実際にスタートしたら、それはハードで(笑)「人間とは何か」から学び、基礎医学にあたる解剖学や信州大学医学部が行う解剖学実習にも立ち合うなど、自分の想像をはるかに超えて、こんなに勉強する

んだと衝撃を受けました。4 年次の臨床実習では、自ら解らないところを聞き、率先して動く事で、より知識・技術力をつけることができました。また話の内容を正確に捉え、伝えることの大切さを学びました。勉強も実習も本当に大変でしたが、この大学を選んで良かったと思います。それに、作業療法士は国家資格なので、将来、出産や育児などで休職するようなことがあっても、また資格があればいつでも復帰もできますし、全国どこでも働くことができます。手に職をもつということは長い目でみて、良いと思います。

ゼミについて教えていただけますか？

小山：大学の授業という、大人数で一斉授業の講義風景をイメージすると思うんですが、ゼミではひとりの教授から専門分野について少人数で学び、与えられたテーマや自分の興味がある課題について研究したり、研究内容を発表したりします。大学に行くと学部に分かれ、その中にそれぞれの学科があるんです。そして各分野を教えている教授たちのゼミや研究室に入って学び、卒業論文を書くというような流れになっているんです。



堀口：はじめて知りました！

小山：何学部に行きたいかというところまでは決めるけれど、最終的に自分がその大学の4年間や短大の2年間でどうなるのかなという事まではわからないまま、進路選択していく事の方が多いのかもしれない。僕も実際、日本史を学びたくて進路を決めたのが、入学してから日本史の中でも、古代史と近世史と近現代史などがあることを知りました。

柳澤：長野保健医療大学の場合は、専門職を目指すカリキュラムのため、ゼミはありません。なので、どちらかというと「作業療法士になりたい」、「理学療法士になりたい」、「看護師になりたい」と決めてから、この大学を選択するほうが良いと思います。つまり専門職に特化した大学は職業選択をするのと同じような意味合いがあります。

佐々木・堀口：なるほど！

県内外から集まる 仲間との交流が 世界を広げる



大学に入って交流は広がりましたか？

小山：信州大学は県外出身者が8割ですので、様々な価値観を持つ人と出会えると思います。僕の場合、信州大学で2年次から選択できる「ローカル・イノベーター養成コース」や「学生が関わる地域活動」など、自分が楽しめる活動を中心に積極的に取り組んできました。その中で、一番良かったことは「未来について語れるような友達」ができたことです。大学に行くと県内外から同じ志を持った人が集まっているので、自然とそういった話がしやすい環境なのだと思います。そんな友達に出会えたことが大学に行って良かったと心から思っているところです。



堀口：お話を聞いていて、そんなお友達との出会いは素敵だなと思いました。私は長野県から出たい、違う景色をみてみた

いと考えていますが、今お話を伺って長野県にいても県外からきた方と交流が持てる経験ができるので、いいなと思いました。

素直になること

15才の高校生に進路選択の アドバイスを教えてください

佐々木：まだ自分が将来どんな仕事にきたいのかをイメージできていないまま、文理選択などを決定していかなくてはなりません。大学で学ぼうと思ったときに、まだやりたいことがわからない。そんな15才の高校生にアドバイスををお願いします。

篠原：それはとても大事なことです。もし私が高校生お二人の立場だったら、「もっと素直でいて良いんだよ」と伝えたいです。自分の中でこれやりたいっていう想いはとても大事なんですけれども、素直に親や兄弟、友人、親戚、先生などいろんな人に「どんな仕事をしているの？」と聞くいいと思います。その中から選択肢のひとつとして将来を考えていったらよいのではないのでしょうか。

行動することの大切さ

柳澤：私は手に職をつけたいというのがベースにありましたが、やはり一番は行動してみること。オープンキャンパスで自分の目でみて体感し学校の雰囲気も知ることは大切です。「作業療法って何だろう？」と、仕事の様子を見るために病院のボランティアに参加



したり、作業療法士の仕事がどんな内容かを直接尋ねるために、病院の見学などにも行きました。実際に観て触れるっていうのは、自分が思ってるものとは違ったりもするので、それはやってみるといいと思います。

どんな生き方がしたいかを 大切にしてい

小山：僕は、「そのままでもいいよ」って伝えたいですね。自分の夢って、もっとふわふわして曖昧なものままでいいんじゃないかと思うんです。「何になりたい」ではなくて、「どう生きたいか」を意識して進路を決めるといいかなと思います。人生ってふわっとしてて、それをふっと優しくつかむような、進路選択はそんな感じでいいんじゃないかな。自分の可能性に幅をもたせておくとういいます。



佐々木：ありがとうございます。みなさんのお話を伺っていると、成績はもちろん大切なんですけれども、それとともに自分の学びたいことを学べる大学を選んで、自分の知りたことを考えていけるといいんだって思えました。

県内から世界へ 「多様性」の大切さ



世界とつながる仕事について 教えてください

堀口：今は、世界で働いてみたいと思ってい

るんですけども、どんな風にとかはまだ決まっていなくて…。

篠原：大学時代、長野大学で特待生として得た奨学金を利用して1か月イギリス・ロンドンに短期留学に行ったんです。その経験が地域にいながらにして世界に関わりたという気持ちを強くしたんです。その頃、県外への就職も考えていましたが、帰国後の就職活動では、県内企業に絞りました。理由はまず長野県の企業は、世界と繋がっている企業がどの分野にでも多いこと。世界と関われるというところに軸をおくと、例えば銀行・メーカーなど様々な県内企業がみえてきたんです。そして今、私は上田市にあるオルガン針という、100年続くミシン針メーカーに就職。海外顧客に販売する仕事へと繋がっていきました。



留学からどんなことを得ましたか？

篠原：そうですね、やはり「多様性」という事がみえてきたと思います。言葉が通じない価値観の違う様々な人々との出会いを通して、世界があって文化があってそこに広がる様々な個性を強く感じました。私の勤める会社は長野県上田市という、周りが田んぼの中にある地元の企業。そこで世界としっかりと繋がっている事は、誇りであり、企業の魅力だと思います。大学時代の留学経験やゼミの経験で学び得た「多様性」は、これからも大切なキーワードになっていくと思います。世界だけではなく、国内、長野県、地元の顧客などを含めて、価値観の違う人々が集まっている。この事を理解し、互いを尊重し、その上で

何を成し遂げられるか。そこに挑戦していきたいと考えています。

堀口：ありがとうございます。

長野県で働く、暮らす魅力について聞かせてください

佐々木：私は長野県がすごく好きで、いずれは戻って働きたいなと思っています。みなさんが思う長野県で働く、暮らす魅力について聞かせてください。

柳澤：私も地元・小諸市が大好きですが、長野市で一人暮らしして6年目になります。長野市から小諸市まで1時間。大学時代は毎週のように小諸に帰り(笑)今は長野市内にある病院で働いていますが、自分のやりたいことをしながら、家族や地元の友達にもいつでも会える距離というのは安心で、県内就職の魅力のひとつだと思います。大学の仲間と出会い、長野は本当に広くて、まだまだ知らないところがある事に気づきました。大学に北信、東信、中信、南信全員が集まっているからこそ、長野県のことをよく知ることができました。



佐々木：長野県内においても自分が暮らす地域以外の事を知る機会がなかなかないので、大学での出会いを通して、県外みたいに長野県を楽しむこともできるんですね！

柳澤：ほんとに、そうなんです！

小山：正直、東京でも地方でも暮らすのはどこでもいいなと個人的に思っていますが、自分が「地域の一員」としていられるっていうの



が、僕は信州にいてよかったなと思うところです。信州にしていると自分がその地域に暮らしている人なんだという意識があるので、地域の人のために何ができるのかという事を自然に考えられました。そうした顔の知れた関係のあたたかみがあるところで、学べる事は、自分が伸び伸びできたと感じています。

「素直さと好奇心」これが行動につながるバネになる

最後に高校生のみなさんへメッセージを

篠原：自分のやりたいことに素直に貪欲に！自分が思った疑問はそのまま素直に行動す

県内進学について聞いてみました！

高校生に伝えたい、長野県での学びの可能性

2021年から「センター試験」に変わり「大学入学共通テスト」が実施されます。共通テストが目指すのは大変革の時代を切り拓く、高校生の学力の育成と評価です。高校生のみなさんは、今こそ自分の将来の目標から「学校で何をしたいのか」学びたい内容を考え、学校の個性・特色をたくさん調べてください。

長野県の大学・短大も公立・私立大学の新設・学部改組で学校の選択肢や学べる内容が充実しています。県内の学校を「知らないのはもったいない！」今こそ学びの幅を広げる「必要があります」。学びの環境など「長野県には、長野県の良さがある」ことを実感しています。

「自分が輝ける環境は、どこにでもある」

世界を知るためには、地元を知ることも必要です。この機会に視野を広げましょう。



東進ハイスクール 長野校
校長 高野 充さん

れば、きっと将来、最善の選択肢になるんじゃないかなと思います。

柳澤：興味があったら、フットワーク軽く、いろんなところに触れてみるっていうのはすごく大事かなと思います。勉強もしっかりとしておくこと！

小山：夢や進路を真剣に考えていると思いますが、もっとふんわりとラフでいい。それよりも、自分が楽しい・面白いことを探すアンテナをもってもらいたいと思います。

堀口：みなさんのお話をきいて、自分の周りにはもっといろんなチャンスもあるし、視野を広げれば、もっといろんな道に進めると思えました。

佐々木：大学選びを成績重視で考えていたなと感じています。自分がやりたいことを自分自身で考えて、素直に周りの人のお話を聞きながら、いろんなことを吸収してその中で大学をひとつの通過点として考えていければいいなというふうに思うことができました。

佐々木・堀口：

本当にみなさん、貴重なご意見をありがとうございました。

Learn and your success in 学ぶ！活躍する！

入学と同時に始まった新しい生活様式
オンライン授業や少人数制授業など
学びの環境は確実にシフトチェンジしています。
地元で学び、働き、暮らしていくー
夢を叶える選択肢は、
もう必ずしも県外・大都市圏だけではないのです。

県内進学という入り口から、就職という出口
さらに自分らしい生き方とはなんだろう？
そんな疑問に答えるために
県内の卒業生・在学生から高校生へ
信州で学ぶ魅力、働く姿、
進路選びのアドバイスを届けます。

CONTENTS

巻頭特集 高校時代は未来の自分と向き合う
大切な時間(座談会)…………… P 2

長野県の学びを知る！

1 信州で学ぶ魅力…………… P 9
2 信州なら学べる分野が豊富！…………… P 10

県内で学べる大学紹介【11 大学】…………… P 12
column キャリアイメージを膨らませよう！…………… P 36
県内で学べる短期大学紹介【8 短期大学】…………… P 38
column 県内外の仲間との出会い…………… P 56
進学にかかる資金を考える…………… P 58
はじめての一人暮らし…………… P 59
魅力いっぱい信州のキャンパスライフ…………… P 60

find Shinshu! 信州で!!

長野県の学びを知る！
1

信州で学ぶ魅力

☆ 答えはひとつじゃない！

実践力がつく！

課題発見・解決型の学び

価値観の違う仲間と議論を重ね答えを導き出す。そんな課題発見・解決型の学びがあります。

様々な資格取得が可能

長く安定した仕事を目指すために！専門的な資格取得ができる学校が数多くあります。

地域社会と連携した学び

学んだことを地域と連携し実社会で深めていく授業や活動があり、座学で終わらない実践型の学びもあります。

県内の就職先が充実

県内進学は地元就職に強い！充実したキャリアサポートをする学校がとっても多いんです。

高い就職率！

牛に職をつける！

信州なら学べる

分野が豊富!

大学篇

長野県の大学で何を学ぼう？

学問分野 学校系統 マトリクス	信州大学	長野県立大学	長野県看護大学	公立諏訪東京理科大学	長野大学	佐久大学	清泉女学院大学	長野保健医療大学	松本歯科大学	松本大学	松本看護大学
人文学系	●						●			●	
社会学系	●				●		●			●	
教育学系		●			●					●	
国際・外国語学系	●	●					●			●	
芸術学系	●						●				
スポーツ・健康学系	●	●								●	
法学系	●										
経済学系	●	●			●					●	
経営学系	●	●			●		●			●	
理学系	●										
心理学系	●	●			●		●			●	
工学系	●			●							
情報学系	●			●	●		●			●	
ファッション・感性工学系	●										
医学系	●										
歯学系									●		
看護学・リハビリ学系	●		●			●	●	●			●
福祉学系	●	●			●	●	●			●	
食品・栄養学系	●	●								●	
農林・動植物・バイオ学系	●										
環境学系	●				●						
観光学系					●					●	
音楽系	●										
カルチャー・マンガ学系							●				

学部・学科の詳細については各大学の学校案内・HPよりご確認ください。

※県民の学び支援課調べ 2023年10月末現在

短期大学篇

長野県の短大で何を学ぼう？

学問分野 学校系統 マトリクス	飯田短期大学	上田女子短期大学	佐久大学信州短期大学部	信州豊南短期大学	清泉女学院短期大学	長野女子短期大学	松本大学松商短期大学部	松本短期大学
人文学系		●		●	●			
社会学系							●	
教育学系	●	●	●	●	●			●
国際・外国語学系				●	●		●	
芸術学系		●			●		●	
スポーツ・健康学系							●	
法学系								
経済学系							●	
経営学系							●	
理学系								
心理学系		●		●	●		●	
工学系								
情報学系		●		●	●		●	
ファッション・感性工学系	●	●					●	
医学系								
歯学系								
看護学・リハビリ学系	●							●
福祉学系	●	●	●	●	●		●	●
食品・栄養学系	●					●		
農林・動植物・バイオ学系								
環境学系				●				
観光学系		●			●			
音楽系		●			●			
カルチャー・マンガ学系		●		●				

学部・学科の詳細については各短大の学校案内・HPよりご確認ください。

※県民の学び支援課調べ 2023年10月末現在