



信州にUターンした女性に聞き取り
女性の生き方・働き方を研究しています

北陸大学経済経営学
助教（育休中）
奥田純子さん（32歳）

信州にUターンをした女性に焦点を当て、その理由や仕事の変化などをインタビューしている方がいると聞き、話を伺いたいと思った。私自身Uターンを機に仕事や生き方が変わった身で、興味をそそられたからだ。

奥田純子さんは現在、お茶の水女子大学のジェンダー学際研究専攻博士後期課程に在籍。前出のインタビューは「Uターン移動含む地方への移動



▶奥田純子さん。大学での専門は公共政策や地域連携。

要因の分析」をテーマにした博士論文のための調査だった。

埼玉出身で京都大学法学部から官僚を目指していた純子さんは、公共政策を学ぶために北海道大学の大学院に進んだ。今までのコミュニケーションから離れたことで、「周りの評価を気にせず自由に生きていい」「敷かれたレールの上を進まなくてもいい」と思えるようになった。それからの純子さんは、自分らしくいられる道を選んで歩むようになった。教育から地域活性にアプローチする方策に面白さを感じて白馬高校公営塾「しろうま学舎」の塾長に就任。生徒たちが地域に興味を持ち、一旦都会に出て戻って来なくなるように、地域の課題に自主的・探求的に取り組む学習を取り入れた。白馬での任期を終えると、地域マネジメントに関わる教員を募集していた北陸大学に就職。翌年にはそれと並行し、お茶の水女子大学での研究を開始した。今後、女性の労働と家庭の両立やキャ

リア形成について研究を進めていきたいという。

2021年末には産育休に入り、もともと軽井沢で働いていたご主人と同居するために小諸に移住した。「お城のある町が好きですし、冬でも晴れの日が多くて気持ちがいいです。暖かい時期には駅前です。毎週のようにマルシェが開かれていて子どもとお散歩していました。知り合いもできやすかったです」と小諸での生活は充実している様子。



▶「しろうま学舎」で指導していたところ。

◀母として研究者として自分らしく。「同年代の方とつながれたら嬉しいです」



「Uターンした方の中から、『田舎は何もない。東京にいれば何でもあつて楽しいのに』という声が聞かれました。『貰って満たす』感覚だと地方は何もないように思えるかもしれませんが。でも、自発的に自分の足で歩いて人とつながってみると意外と面白いものもあります。『何もない』という人には、一緒に歩こうよと言いたいです」。

（取材・文 村松マヤ）

エイジングと薬膳

水分補給はチビチビ派で



太陽の下でビールや冷たい水をグビグビ飲みたいな〜。

このグビグビ一気飲み、実は薬膳ではNG。中国の茶芸では小さな器でチビチビ時間をかけて飲みますが、この飲み方がからだには優しいのです。薬膳では一口づつゆっくりを「飲」といい、ビールのCMでお馴染みのグビグビ飲みを「渴（かつ）」と区別しています。

ようやく最近、1日に必要な水分量は1.5リが定着してきました。「乾燥は老化」といわれるほど水分は必要な反面、摂りすぎるとむくみになり、少ないと肌や髪が潤いを失う原因にも。この夏はからだに水分（体液）補給してくれる食物にも注目してみたいと思います。

夏の野菜たち、きゅうりなどの瓜類、桃、梨、スイカ、パイナップルなどの果物、豆乳、牛乳、豆腐、ヨーグルト、甘酒、紅茶、緑茶などなど。

飲料はチビチビ飲み、夏野菜たっぷりの食事で、からだの乾燥を防ぎましょう。次回は水と筋肉の関係について。

（国際中医薬膳師 小清水ゆら）