

6月 インスタグラム発信で長野県への親子移住2.5倍に増加 地方創生に生かすインスタグラム活用を長野在住インフルエンサー指導の結果

初めまして。私は長野県中野市在住で、株式会社パイオニアwoman代表の中島侑子と申します。私は日本最大級のインスタグラムの学校「東京インフルエンサーアカデミー」（以後TIA）を主催しています。

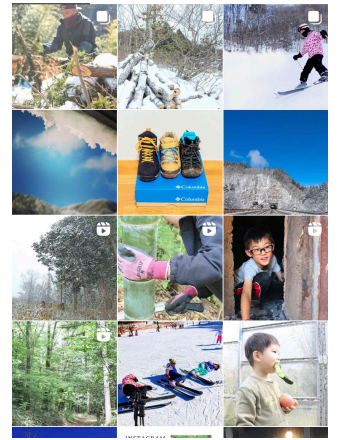
また長野県中野市よりスペシャルアンバサダーに任命して頂き、私自身もインフルエンサーとして長野県の魅力を発信しており、先日6/29には長野県庁にて地方移住についての記者会見を行いました。



長野県庁記者会見でインスタと地方創生を語る



長野の魅力を発信



阿智村に移住した大山さんの
インスタグラム投稿

コロナ禍で東京都から長野県への移住者が増加しています。2020年は、東京都の転入超過数が51,857人減少（前年比）し、転出超過数は16,938人と2013年7月以降で初の転出超過となりました。緊急事態宣言が発令された同年4月以降、東京都からの転出先は近隣9県で前年より増加しており、特に長野県は前年比 +15%と、首都圏3県を凌ぐ伸びとなりました。（総務省 住民基本台帳人口移動報告書）

長野県阿智村に住む大山仁未さん（42歳）も、3年前に横浜から長野県に親子移住してきた一人です。阿智村での暮らしを発信したいと、TIAでインスタグラムについて学び、アカウントを急成長させました。現在は、自然環境の中暮らしたい親子移住のサポートをするNPOの発信業務も手伝っています。大山さんが手伝うようになり、今年度は6月時点で、すでに前年の2.5倍の5家族（例年は1年で2家族程度）が阿智村に移住しています。

私はインスタグラムを活用した地方創生をライフワークとしており、沖縄県の離島、山口県、福島県、兵庫県神戸市、他多数の地域の発信をしてきました。その中で、やはり家族と暮らす長野県の魅力を存分に伝えたいと考えるようになりました。私の長野県での畑作業やアウトドアの投稿には、「こんな生活をした」と通常の2倍近いコメントがついたこともあり、長野県に憧れた人が実際に訪れてくれました。インスタグラムは写真と動画で直接的に様子が伝えられ、地方創生に最適なプラットフォームだと言えます。

私自身、夫の仕事の都合で中野市に移住してきましたが、自分の畑で育てた美味しい野菜で1歳5歳の子どもを育てる食育に目覚め、長野県で暮らす喜びを日々感じています。またインスタグラムは世界のSNSシェアにおいて海外では名刺代わりのように使われているので、今後は世界に向けてNaganoの良さを発信していきたいです。

大変お忙しいとは存じますが、この件につきましてご取材いただき、報道のお力でより多くの皆さまへ届けるきっかけとしていただけましたら幸いです。

【お問い合わせ先】

株式会社パイオニアwoman 広報担当 林ともみ

〒104-0061 東京都中央区銀座6丁目13番16号 銀座Wallビル UCF 5階

Mail : tokyoinfluenceracademy@gmail.com

HP : <https://tokyoinfluencer.com> Instagram @yuko__nakajima

→
中島侑子
Instagram



中島 侑子 (なかじま ゆうこ)

株式会社パイオニアwoman代表取締役 TOKYOインフルエンサーアカデミー主宰

- 1982年 東京都に生まれる
- 1998年 母親がくも膜下出血を発症、医者になることを決意。
- 2001年 山口大学医学部入学。ノンフィクション冒険記に感動。
- 2009年 バックパッカーとして3年間世界を周遊。ブログが人気に。
- 2012年 国土交通省の依頼で全国の高校での講演会。その後救命救急医に。
- 2014年 結婚。
- 2016年 信州ベンチャーコンテストで2冠受賞。
「医者のためご、世界を転がる。」出版。第一子出産。
- 2017年 起業。Instagramに可能性を感じ活用する。
- 2019年 TOKYOインフルエンサーアカデミースタート。
- 2020年 「インディペンデント」出版。第二子出産。
- 2022年 アカデミー9期スタート。全国での講演会。



現在は長野県中野市在住。
医師の夫と二人の子供と暮らす。

<私が発信している長野の魅力>

- 畑で採れた野菜で「食育」...長野県に移住してから畑で野菜を育てています。子どもは野菜が嫌いでしたが、自分で育てるようになり克服しました。現在は、農林水産省の政策で旅行会社東武トップツアーズ主催の都市農業プロジェクト「まちなか農業」でスペシャルアンバサダーを務めています。
- キャンピングカーで家族旅行...キャンピングカーを購入し、マイクロツーリズム（自宅からおよそ1時間圏内の地元や近隣への短距離観光）を発信しています。長野に住んでいると、車で1時間圏内にたくさんのお名所があることに感動します。



家庭菜園で食育



都市農業の魅力を発信

<長野に恩返しをしたい>

私は、2016年の信州ベンチャーコンテストで2冠受賞したことから起業し、おかげさまで今年5年目に入ります。人見知りだった私が、受賞を励みにテレビ出演、ミセスの国際大会で審査員賞を受賞を経て、今では発信力で輝く女性を増やしたいと信念を持って活動しています。現在、中野市のスペシャルアンバサダーをしています。長野県のお役に立てることがあったらお手伝いさせてください。



2冊の書籍を出版



長野県中野市のスペシャルアンバサダーをしています

- ◆講演会 「起業と人生を極める」講演会登壇（依頼元：神戸市/100名規模）、地方創生講演会登壇（依頼元：Jetstar航空、山形県）、幻冬舎ゴールドオンライン・税理士のSNS活用セミナー@セルリアンタワー、「Instagramでブランディングと個人で生きる力を極める」（依頼元：東京都/140名規模）、センチュリーコート丸の内 講演会、講演会@長野赤十字病院 他、多数

【お問い合わせ先】

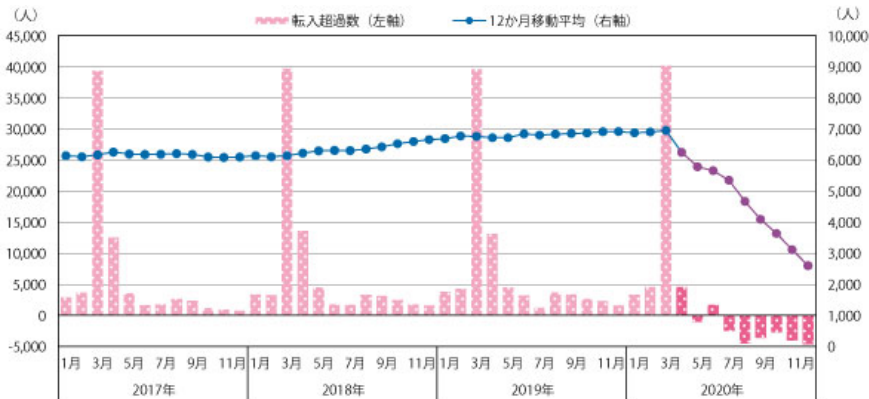
株式会社パイオニアwoman 広報担当 林ともみ
〒104-0061 東京都中央区銀座6丁目13番16号 銀座Wallビル UCF 5階
Mail : tokyoinfluenceracademy@gmail.com
HP : <https://tokyoinfluencer.com> Instagram @yuko__nakajima

→
中島侑子
Instagram



コロナ禍で変化した住む場所を選ぶ基準

【2020年緊急事態宣言後に東京で転出超過】



総務省 住民基本台帳人口移動報告書に基づく東京都からの転入転出の推移
<https://www.stat.go.jp/data/idou/2021np/jissu/youyaku/index2.html>

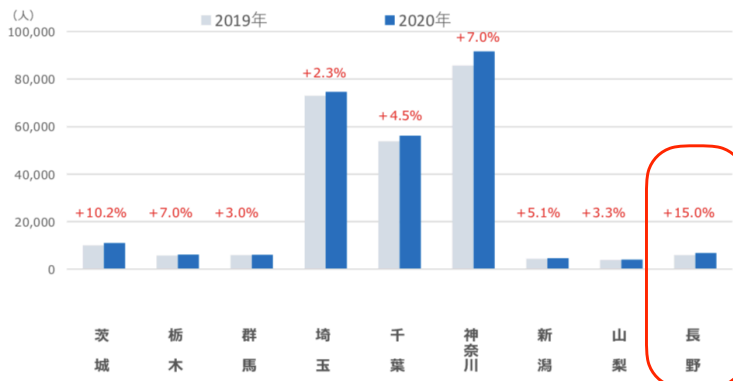
東京都の転入超過数(※)を月別にみると、緊急事態宣言が発出された4月に前年に比べて半数以下に縮小した後、5月は、外国人を含む移動者数の集計を開始した2013年7月以降で初の転出超過となりました。

その後、6月に転入超過となったものの、新型コロナウイルス感染症の新規感染者数が増え始めた7月に再び転出超過となり、以降6か月連続で転出超過となっています。

転換期となった4月から12月までを合計すると、東京都は16,938人の転出超過となっています。東京都の転出超過が続いている要因としては、テレワークの定着に伴って、通勤する必要性あるいは回数が低下していること等により、都心から近隣県の郊外への住み替えの動きが起きていることが考えられます。これまでの「職場の近く、または通いやすい場所」という住む場所を選ぶ基準が変化しています。

※転入超過率：各年10月1日現在の人口に対する市区町村又は都道府県の転入者数から転出者数を差し引いた数の百分比をいう。なお、転入超過率がマイナス(-)の場合は、転出超過率を示す。

【東京からの転入先に長野県が急上昇】



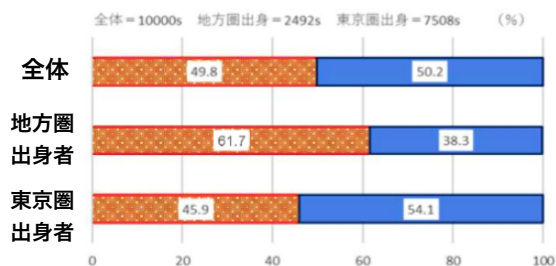
総務省 住民基本台帳人口移動報告書に基づく東京都からの転入転出の推移

東京都からの転出先(2020年)をみると、近隣9県で全県で前年より増加しています。埼玉県、千葉県、神奈川県首都圏3県だけでも全体の55.4%を占めているものの、これらの傾向は前年から変わっていません。長野県は、前年比+ 15.0%となり、首都圏3県に次ぐ伸びとなっています。

自然の中での暮らしに憧れていた首都圏在住者が、この機会に移住を実現化していると思われます。

【約半数が地方暮らしに関心】

東京圏在住者(20-59歳)の49.8%が「地方暮らし」に関心を持っていること、地方圏出身者の方が東京圏出身者よりも関心が高いこと、全体的に若者の方が関心を持っていることなどがわかりました。



内閣官房 まち・ひと・しごと創生本部事務局調べ

【お問い合わせ先】

株式会社パイオニアwoman 広報担当 林ともみ
 〒104-0061 東京都中央区銀座6丁目13番16号 銀座Wallビル UCF 5階
 Mail : tokyoinfluenceracademy@gmail.com
 HP : <https://tokyoinfluencer.com> Instagram @yuko__nakajima



→ 中島侑子
Instagram