



オフィスと家の間にある、ワタシのささやかな野心。

このまちで、暮らす・はたらく 女性たちが、
ともに学びや刺激を与えあう「仲間」をみつけてどんどんつながっていく。
長野で生まれ育ったワタシも、長野に移り住んできたばかりのワタシも
ここでつながって、新しいワクワクが生まれる。

このまちで、暮らす・はたらく私たちが
自分の個性や良いところに気づいていく。
ひとりでは難しいかもしれないけど、必ず誰かが気づかせてくれる。
会社でも家でもない場所で、ちょっと自分のための時間を増やしてみる。

いつの時代も、まちを元気にするのは女性たち。
Biotopeは、「ワタシたち目線」で、このまちのヒトやモノやコトを発信します！



はじめます





……で、まずは「長野女子ってナニモノ？」を
編集部の独断と偏見と自虐で紹介！

Biotope

[ビオトープ]

Biotope's 15のコト

内陸民・長野女子ならではの
15の性質をピックアップ！
あなたはいくつ当てはまる？

真面目、勤勉、議論好き……
長野県民の性質を聞かれる
と、思い浮かぶワードが数々
あることでしょう。この特集
ページでは「Biotope's 15のコ
ト」と題して長野女子的要素を
ピックアップ！ Biotope 編集部
の独断と偏見で、15の性質が
出揃いました。「わかる！」と
うなずきたくなるものから内
陸部の山深き民族らしい性質
も!? 自分自身に照らし合わせ
て、改めて自分を知るきっか
けにしてみましょう。

01



相手の話を しっかり聞く真面目さ

幼少期より長野の澄んだ空気の中
育まれた心と体。その結果、長野女
子は、超越した聴力の持ち主に!?
どんなにガツガツ話し続けられよう
と、力尽きることなく、最後まで相
手の話を聞けるのです。



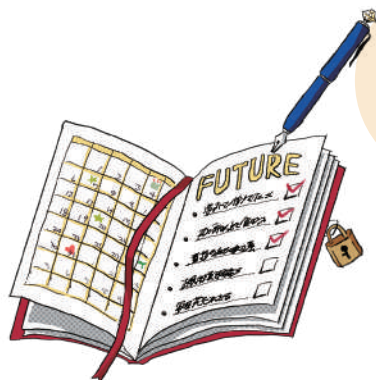
02



無駄遣いしない コツコツさん

欲しい本を見つけたら、ひとまず
図書館へ。週末は、お弁当のおかず
の作り置きタイムを設けます。たまの
贅沢でランチやディナーも楽しむけ
ど、「将来に向けて、堅実に貯めてお
きたい」といつも頭の中で電卓を叩
いています。





03



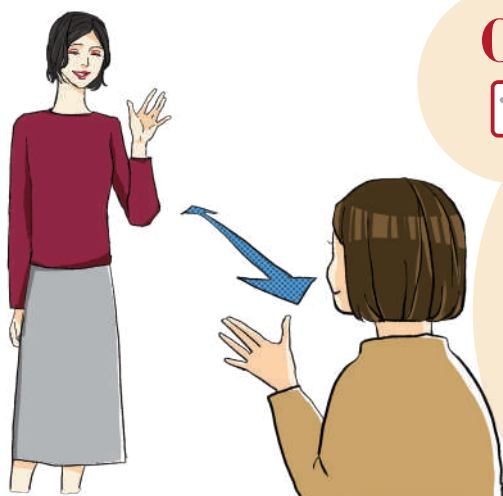
夢は抱くが どこまでも現実主義

「夢は妄想ではなく、築いていくもの」を実践する力を備えている長野女子。着実かつ計画的に物事を形にできる、頑張り屋な一面があります。

パートナーに 求めるのは サバイバル力

スマートさ・ノリ・見た目は二の次。長野女子が求めるのは「限られた資源の中で生き延びる生命力」です。キャンプでの男性の挙動はくまなくチェック。素早い火起こしに山の民の血が騒ぎます。

04



05



他人との距離感を 常に測り続けます

「近すぎず、遠すぎず、心の距離は平均値1.5m」が長野女子の常。親しくなってもあいかわらず敬語を使いがち。ニックネームで呼ぶのに時間がかかりますが、決して相手のことが嫌いなわけではありません。

06



ストレートに 自分の気持ちを 表すのが苦手

本心をむやみやたらに表に出しません。重厚な鉄の扉に覆われし長野女子の心たるや、真のヤマトナデシコ！しかし、案外軽量設計なのか相手が歩み寄ればあっさり開きます。



偉くなりたくないけど 物は言いたい

目立つのはいやなので、コッソリと。でもしっかり言います。そして、場合によっては言い続けます。誠実さこそ長野らしさか？

07



08



これでよいのかと 常に自問自答している

勤勉で真面目だけど目立つのはすこし苦手。物事を自分発信で始めた意欲はあれど、はじめの一步がなかなか踏み出せず。脳内では、常に自分の動向を考えています。



09



スケジュールが空くと ソワソワする

友達との約束が突然キャンセル……！ しかし長野女子は一人時間もなんのその！ 読書をしたり、音楽を聴いたり、映画館に行ったりと有意義に過ごします。知的趣味率の高さも長野女子ならでは？



10



同性ウケの ファッションを選ぶ

とがりません。つきぬけません。だって、目立つのはイヤなのです。決して攻めず、ほどよく好きなものを身にまといます。色柄ものを選ぼうとすると、なぜか紺ボーダーの服が増えてしまいませんか？



11



仕事以外の 世界観を広げたい

毎日のタスクを粛々とこなしますが、どこかで違う世界を求めてしまいます。「誰か私を違う世界に連れ出して〜！」心の悲鳴が今日も信州の山々にこだまします。



12



新しいステージを 探している

踊ったり、演じたり。実は違う自分と向き合いたい、表現したいと思っています。いやそのステージじゃないって？ あなたの求める新しいステージをそろそろ見つけにいきませんか。



お母さんが 好きすぎる

とにかくお母さんが大好き。「新しくできたあのお店でランチしたいな」と思ったらまずお母さんにLINEしちゃいます。お母さんがいるから彼氏なんていなかったって平気……!?

13



8-11個

中山間地のオンナ

心配いりません。あなたは着々と山奥のオンナに近づいています。今日から毎朝、山のある方角（つまり長野方面！）を見つめましょう。

12-15個

山奥のオンナ

見事、山奥のオンナに認定されました。おめでとうございます！ きっと生まれも育ちも長野では？ 県外出身のあなたは、間違いなく前世は山の民でしょう。

実

は、
アナタも長野女子!?

山のオンナ度 CHECK



14



向上心が強い

仕事も私生活もワンステップ上を目指すべく、最善の道筋を考えます。ついつい他人と比べてしまったり、歩幅を合わせたりしますが、自分らしさが大切。サクセスストーリーを強く願うことはありません。

15



仕事と結婚は 両立できないと思ってる

ここだけの話、「ワークライフバランス」って幻想だと思っている節があります。転職、結婚、出産……次のライフステージを考えると、不安がつきまといちゃいます。



0個

海のオンナ

あなたは海のオンナです。間違いありません。

1-3個

平地のオンナ

あなたの中の眠れる「山のオンナ」を呼び起こすべく、県歌「信濃の国」を毎日聴きましょう。6番まで歌えたら、きっと山のオンナに目覚めるはず。

4-7個

農村のオンナ

あなたのうしろに見え隠れするその「山のオンナ」感。長野のゆるキャラ・アルクマのグッズをさりげなく身につけてアピールしてみましょう。