



いいなかを たがやす



日常からはじまる
農村関係人口の
つくり方

令和7年度
農村関係人口
受入体制強化支援業務
手引書



はじめに

この手引書は、「地域の未来」をみんなで話すための地図のようなものです。

「何もない田舎に外の人が来てくれるだろうか？」

地域のことを思い、立ち止まっているあなたに、ぜひ手に取ってほしいのがこの手引書です。

今あるものを活かして、無理なく「外の仲間」を増やしていくためのヒントをまとめました。

「これならうちでもできそうだ。」と話し合うための土台として、ご活用ください。

読んで
ほしい人

- 地域の未来を考え、何とかしたいと思っている地域のリーダー
- 草刈りや行事の担い手不足に悩む地域の皆さん
- 現場の困りごとに一緒に伴走する行政の担当者・団体の皆さん

合言葉「いいなか(いい仲・いい田舎)をたがやす」

1 耕すのは「土地」ではなく 「人と人とのつながり」

これまで、「土」を耕し、作物を育ててきたように、
「人と人とのつながり」も耕してみませんか？



2 特別なことはいらない。 いつもの「日常」が宝物

みんなで汗を流す「草刈り」「農作業」や作業の
あとの「ちょっと一杯」「いつもの当たり前」こそ、
外の人にとっては「参加してみたい!」と心動か
される宝物です。



全体マップ(目次)

- P2 はじめに
- P3 農村関係人口とは？
目指すのは「親戚」のような友人
- P4 取組地区から見えた共通点
無理なく、楽しく、長く続く方法
- P5 農村関係人口づくりの流れ
地域と外との「関係の階段」
- P6 自分たちの地域は今どこにいる？
2つのものさしで現状チェック
- P7 活動を「続ける」「やめる」を考える
地域の健康状態は？
- P8 形を変えて続ける・いったん手放す
「形」をスマートに変えていく知恵
- P9 県内成功事例ダイジェスト
- P10 県外の先行事例に学ぶ
- P11 これからの3年を考えるワークシート

農村関係人口とは？

私たちが目指す「農村関係人口」の考え方は。

1

「すごい人」じゃなくていい。「親戚」のような友人

「農村関係人口」と聞くと、何か特別な技術を持った専門家や、地域を救ってくれる「すごい人」を想像するかもしれませんが。この手引書でいう農村関係人口とは、何度も顔を合わせるうちに、「親戚」のように身近になった友人のことです。私たちが目指すのは、『あなたに会いたい』と言って来てくれる、顔の見える関係の人たちです。

2

飾らない日常の姿こそが一番の魅力

相手は「お客様」でも「えらい先生」でもありません。普段通りの皆さんで接してください。



3

人が来ると、地域にこんな「いいこと」が生まれます

人とのふれあいが新鮮で、元気をもらえます。一緒に作業を進めていくと、自然と前向きな気持ちになれます。

助かるなあ

若い力が加わるだけで、ぐっと楽になります。



自信がつく

当たり前の風景や料理を「すごい!」「美味しい!」と喜んでもらえることで、「うちの地域も捨てたもんじゃないな」と誇りを取り戻せます。

賑やか

若者たちの笑い声が聞こえると、地域全体が明るくなります。自分たちまで若返ったような気がして、『また頑張ろう』という力が湧いてきます。

農村地域を応援したい、つながりを持ちたい皆さんへ

「自分に何ができるんだろう?」と不安に思う必要はありません。
例えば、こんなことができます。



草刈り+ごはんやお茶飲み 飛び込んでみる

立派な提案をするよりも、まずは一緒に汗を流しましょう。そこから信頼が始まります。

「外の目」を活かして、 魅力を伝える

地域の風景や、おじいちゃんやおばあちゃんの何気ない一言を写真や動画に撮って発信したり、課外活動のテーマにしたり。あなたの「感動」を言葉にすることが、地域の誇りになります。

「また来ますね」を 言葉にする

何よりの貢献は、また顔を見せること。「あの学生さん、元気かな」と思い出してもらえるような、顔の見える関係をゆっくり育てていきましょう。

取組地区から見えた共通点



福島県内の農村地区に、地域の現状やこれからの展望を伺いました。

「せっかく外の人に来てくれたのに、一度きりで終わってしまった……」
そうならないためには、立派な計画を立てるよりも「雰囲気」が大切だということが見えてきました。
まずは自分たちの地域がどうなっているか、眺めてみましょう。

お話を伺った 地区

- 郡山市下枝第2地区 ●郡山市逢瀬町多田野地区 ●郡山市熱海町石筵地区
- 石川町中田地区 ●石川町所部地区 ●玉川村四辻新田地区 ●鮫川村
- 喜多方市高郷町本村地区 ●只見町布沢地区 ●南会津町高野地区
- 川内村高田島地区 ●いわき市田人町入旅人地区



1

仲間が増える

「いい土」をつくる5つの条件

新しい種(外の人)を植える前に、
まずは次の5つを意識してみましょう。

01

仲間同士が仲良し

自分たちが楽しそうにしていること。



02

「気が向いたとき」で大丈夫

『毎回必ず参加』という決まりをなくす。

03

「やってよかった」をみんなで喜ぶ

道が綺麗になったね、と成果を確認し合う。

04

「いい地域だね」と褒められ、誇りに

自信となり、自分たちの地域をもっと好きになります。

05

「なんだか楽しい」という実感

活動を通じて、自分自身も若返るような楽しみがあること。

2

今日からできる!

地域を元気にする 「3つのポイント」

01

とにかく「笑う時間」をつくる

休憩時間や作業後の懇親会で笑い合う時間を大切にしましょう。

02

「ありがとう」「おかげさま」を口癖に

その一言が、最高の「おもてなし」です。

03

「出たり入ったり」は自由がいい

ゆるい関係を認め合うことが、長続きのコツです。先頭に立って引っ張るリーダーがいなくても、ニコニコしている方がいれば受け入れ準備は万端です!

コラム



動機は「ごちゃ混ぜ」でいい

いろいろな気持ちが混ざっている方が、人は集まりやすくなります。

「草を刈らないと
まずい」という
義務感

「外の若い人と
話してみたい」という
好奇心

「終わった後の
ビールが楽しみ」
という本音



やっているうちに「楽しい」に変われば大成功。どんな理由で参加してもOK!というゆるい空気が、仲間の裾野を広げます。

農村関係人口づくりの流れ

最初から完璧を目指す必要はありません。大切なのは、少しずつ関係を育てていくこと。
多くの地域が経験する4つのステップと、それを支える具体的なポイントを紹介します。

1

関係が育っていく「4つの階段」



2

「一回きり」で終わらせない！続くためのポイント

- 01 年間行事をまとめた「地域カレンダー」の活用**
外の人も予定が立てやすくなり、「またこの時期に来よう」と思ってもらえます。
- 02 調整役を決めて、事前に連絡**
作業内容や持ち物を事前に伝え、安全管理を徹底します。
調整役となる窓口がはっきりしていれば受入れもスムーズ！
- 03 準備を楽にするためのマニュアル化**
毎回ゼロから準備するのは大変です。
誰が担当しても同じように準備ができ、負担が軽くなります。
- 04 作業後のちょっとした交流時間**
作業後のちょっとした楽しい時間が、次の参加につながる一番の接着剤になります。



自分たちの地域は今どこにいる？

1

2つの「ものさし」で現在地を見てみよう

自分たちの活動を、2つの軸で振り返ってみましょう。

【大事なポイント】

この地図に「正解」はありません。「うちは今、ここだね」と共有することが、良い仲間づくりのスタートです。

2

【実践】みんなで「現在地」に点を打ってみよう

- ① 草刈り、水路掃除、お祭りなど、今みんなで取り組んでいる活動を一つ決めます。
- ② その活動は「必死」にこなしていますか？ みんなで楽しく活動していますか？
- ③ 外から来てくれる人は、人手不足を補う「助っ人」ですか？ それとも相談し合える「仲間」ですか？
- ④ 「ここだ！」と思う場所に「●」を打ちます。「作業はきついけど、終わった後のお茶飲みは楽しいから、真ん中より少し上かな」など、理由を言い合いながら決めるのがコツ。



＼気持ち／
楽しんでいる

義務感ではなく「やりたいからやる」状態。新しい刺激を楽しんでいる。



2

4

＼関わり方／
手伝ってもらおう

人手が足りない部分を補ってもらう「助っ人」としての関わり。



1

＼関わり方／
共に創る

企画や準備から一緒に話し合う「対等な仲間」としての関わり。



＼気持ち／
必死・守る

伝統や行事を絶やさないために精一杯の状態。正直、負担が重い。

3

3

現在地別の「次の一手」

1: 左下
作業を「会う楽しみ」に

必死にこなすのではなく、お茶飲みの時間を主役に見せましょう。

2: 左上
「お客さん」を「仲間」に

もてなすのをやめて、まずは友人になりましょう。準備段階から「相談」や「頼み事」をしてみてください。

3: 右下
「一人」で抱えず「仕組み」に

みんなで支える形に変える。連絡や準備を若手や外の人に任せましょう。

4: 右上
「一回」を「一生の付き合い」に

楽しみながら、10年20年と続く文化にします。年間の予定を早めに伝え、みんなの出番を作っておきましょう。

アドバイス



「頑張る」よりも「楽しむ」

自分たちが楽しんでいる姿が、外の人を惹きつける一番の磁石になります！

「完璧」より「ほどほど」に

100点を目指さず、まずは60点でOK!

活動を「続ける」「やめる」を考える

「人が減っているのに、やることは昔と変わらない」「一度始めたらやめられないし、若い人にも頼みにくい」そんなふうに、“義務感”だけで動いて、心が疲れていませんか？

1

心を軽くする「3つの問いかけ」

今の活動を、ほんの少し立ち止まって見つめ直してみましょう。

問いかけ 1

その活動で、本当に「守りたいもの・育てたいもの」は何？

問いかけ 2

関わる人にとって「無理がなく、誇りになる形」になっている？

問いかけ 3

もし「やめた」としたら、何が一番困る？



2

今の「地域の健康状態」チェック表

点検ポイント	判定(○・×)
① 目的がはっきりしている 「何のためにやるか」を全員が言えるか	
② 負担が偏っていない 特定の数人だけに仕事が集中していないか	
③ 作業のあとに「お楽しみ」がある お茶会や慰労会で笑い合えているか	
④ 段取りが型になっている 誰が担当しても準備ができるようになっているか	
⑤ 「休む・減らす」を相談できる 無理な時に「無理だ」と言える雰囲気があるか	

みんな同じ悩みを抱えています

ある地域では、「活動と報酬のバランスが悪い」「草刈りメンバーが減った」といった課題を洗い出しました。まずは「どこが詰まっているか」をみんなで見つけることが、解決への第一歩です。

3

「頑張る量」を減らし、「続く仕組み」を。発想を転換してみる

！ 「縮小」は、悪いことじゃない

- 面積を減らしたり、回数を減らしたりして、今の人数でできる「適正サイズ」に。

！ 「分担」を広げる

- 広報だけ若手に任せる、調整だけ役場に手伝ってもらうなど、役割を細かく分けてみる。

！ 「代わりの手」を借りる

- 「自分たちだけでやる」という思い込みを外してみる。



形を変えて続ける・いったん手放す

「今まで通りにやる」ことだけが正解ではありません。

時代や人数に合わせて、活動の形を柔軟に変えていく。それも立派な、地域を守るための「知恵」です。

1

「やめる」か「続ける」かの二択で悩む前に、中間の選択肢を探す

「一番大事なところ(本質)だけ残して、形を変える」という道があります。

【実例：鮫川村】第二の故郷になるように

ここでは景観維持のための草刈り作業を視点を変えて、地域への呼び水としてイベント化しています。



地域の声

「外から来る学生には鮫川村を『第二の故郷』として位置付けてほしい。「つつる(単発)」ではなく「でこぼこ(継続的)」な関わり方をしていきたい。地域のための活動は苦ではなく、地域が褒められることが誇りになり、活動継続の原動力だ。」

2

「いったん手放す」のは、次への準備

「活動を休む=失敗」ではありません。土を休ませると同じで、「次の畑を耕すための準備」だと前向きに捉えてみませんか？

01

「最低限」だけ残す

最小化

「これだけは守る」という最小限の作業に絞り、あとは思い切って休む。

02

別のやり方に置き換える

外注・分担

他の団体と一緒にやったり、回数を半分にしたり、役割を細かく分けて一人ひとりの負担を減らす。

03

「再開のルール」を決めておく

安心感

若手が3人増えたら「拠点が増えたら」「拠点が整ったら」など、再開する時の条件を話し合っておく。

3

「再スタート」は新しい形で

一度止まった活動をもう一度始める時は、目的を「一つ」に絞らないのがコツです。

拠点の使い方を変える

使われていない集会所を「交流の場」にするだけでなく、「いざという時の避難所」や「若者の作業場」など、複数の役割を持たせてみる。

「つながり」だけは残しておく

行事が止まっても、「最近どうだい？」と声を掛け合える関係さえ残っていれば、いつでも再開の土台になります。

補助金の活用も

維持費や管理の仕組みで困ったら、行政に相談して補助制度を活用するのも一つの手です。自分たちだけで抱え込まず、周りの力を借りることも忘れないで！

ヒント



県内成功事例ダイジェスト

農村関係人口の受入れにおいて、
「持続可能な仕組みづくり」に繋がっている2地区を紹介します。

石川町 所部地区

山あい広がる小さな集落。震災後、人の往来が途絶えた時期を乗り越え、500人以上が訪れる「ホタル観賞会」を成功させています。「農地を守らなければ地域が荒れる」という強い危機感が結束力の源です。



取り組み内容

徹底した農地維持活動が自慢で、ガードレールまで磨き上げる姿勢が外の人を驚かせています。ホタルの餌となるカワニナの養殖や、竹を使った流しそうめんなど、地域にあるものを自分たちで企画にする力に溢れています。

真似できそうなポイント

外の人を『お客さん』ではなく『家族』として迎えるもてなしです。外の人に「いい地域だね」と褒められることで、住民自身が地域の価値を再発見し、普段の作業も「なんだか楽しい」と感じることができ環境が醸成されています。



ステップアップ!

外部の人が「いつ行けばいいか」がひと目で分かるよう、農作業などの「年行事と自然の暦（ホタルの時期など）」を組み合わせたカレンダーを作成しました。地域の位置関係や連絡先をまとめて「見える化」することで、初めての人でも安心して訪問できる「ガイド」として役立っています。

只見町 布沢(ふざわ)地区

「国内屈指の豪雪地帯」とも言われる雪深い地区。廃校を活用した拠点を軸に、15年以上にわたって大学との交流を続けています。「不便なら自分たちで作ればいい」という、雪国特有のたくましく創造的な文化が根付いています。



取り組み内容

住民が主体となって「ふざわ食堂」を運営し、地元の保存食やそば作りを外の人に伝えています。学生の受け入れも「授業」で終わらせず、学生が自主的に通う「サークル活動」へと呼びかけ、つながりが絶えない仕組みを自ら作っています。

真似できそうなポイント

「日常の当たり前を価値に変える発想」です。草刈りやそば作りといった自分たちの暮らしを褒められることで、地域の誇りを再確認しています。「なんだか楽しいという実感」を大切に、次世代の若手を上が支える形ができています。



ステップアップ!

他地区との合同対話を通じて、これまでの成功と失敗（ミスマッチ）を言語化し、「コーディネーターの心得」として整理しました。特定の個人に頼り切るのではなく、ノウハウを「弟子制度」のように次へ繋いでいく、将来に向けた「自走の仕組み」を考え始めています。

県外の先行事例に学ぶ

農村関係人口の受入れにおいて、全国的にもモデルとなっている先進的な2つの地区をご紹介します。

新潟県十日町市 池谷・入山集落



2004年の新潟県中越地震の影響で住民が13人まで減り、「村がなくなるかもしれない」という大きな不安がありました。ボランティアで訪れた都会の若者たちが「ここは本当にいいところだね」と心から褒めてくれたことで、住民の心に「やっぱりこの村を守りたい」という気持ちが芽生えました。現在は8世帯15人が居住。住民の過半数が移住者で構成されており、特定非営利活動法人による組織的な地域運営が確立されています。

うまいく 秘訣



まずは地域内外を問わず「仲良くなる」ことから始め、次にボランティアの提案で米の直販に挑戦しました。自分たちの作った米が直接売れて「美味しい!」と喜ばれる経験が、住民の皆さんの大きな自信と誇りに繋がりました。活動の輪が広がった良いタイミングで将来を話し合う場を設け、NPO法人として組織化し、現在は米の販売や除雪による収益で活動を支える持続可能な仕組みへと成長しています。「あきらめなければ、道は開ける」。自分たちの足元にある価値を信じ、外の人と手を取り合いながら、希望ある未来を自分たちの手でたがやし続けています。

愛知県豊田市 しきしまの家運営協議会



愛知県豊田市の押井集落で始まった、消費者が生産者と「家族」のように繋がる米の栽培契約「自給家族」プロジェクトは、2024年度から小学校区全域の取り組みへと広がり350家族の関係人口を生み出しました。強い責任感で周囲を引っ張る代表、活動を冷静に支える副代表、そして実務に詳しい事務局長の3人が中心となり、拠点となる「しきしまの家」を運営しています。関係人口を「移住予備軍」として捉えるのではなく自治の主体に加える「関係自治」という考え方を打ち出しています。

うまいく 秘訣



田舎が続いていくためには、単なる産業としての農業ではなく、地域の祭りや人々の繋がりを支える「農の営み」が欠かせません。この営みを守るため、都会の人を共に地域を創る「仲間」として迎え入れ、体験や援農ボランティアを通じて深い絆を育む仕組みを作りました。拠点となる「しきしまの家」で一緒にご飯を食べ、悩みも喜びもオープンに分ち合うことで、住民票の有無を超えた「関係自治」を実現しています。「田舎は農業でつながっている」。足元にある価値を面白がり、外の人と家族のような関係を築きながら、誰もが笑顔で暮らせる豊かな未来を自分たちの手で耕しています。

これからの3年を考えるワークシート

このページはコピーして、地域の寄り合いや集会等でご活用ください。



1

【自己診断】わが地域の「現在地」チェック

以下の質問に、○(できている)、△(少しできている)、×(これからの課題)で答えてみてください。

(交流)	作業のあとに、お茶やご飯を食べる「楽しい時間」がある
(共有)	外の人との連絡先が、一部の人だけでなく役員間で共有されている
(分担)	地域の魅力を発信したり、連絡したりする担当者が複数いる
(段取り)	受入れの手順(連絡先や安全管理)が、紙やメモにまとまっている
(計画)	年間の行事スケジュールが、早い段階でみんなに共有されている
(共創)	外の人と一緒に「何か新しいこと」を考えた経験がある

診断結果

○が
0~2個

ステップA

まずは自分たちが
楽しむ工夫から!

○が
3~4個

ステップB

特定の人に頼らない
仕組みを整えよう

○が
5~6個

ステップC

外の人と対等なパート
ナーになれる段階です

2

【いいなかメモ】 良いところ・心配なところ

P4の「5つの条件」を思い出しながら、
素直な気持ちを書き出してみましょう。



・地域の良いところ、守りたい、続けたいこと

例:みんな草刈りに集まる、美味しい野菜が収穫できる

・心配なところ

例:区長さんだけ忙しすぎる、若い人に声をかけるきっかけがない

3

【次の一歩】来年度、だれと 何をやってみる?

P5の「4ステップ」を参考に、来年度やってみたい
「小さな一歩」を決めましょう。

・来年度、やってみたいこと

例:草刈りの後にお茶菓子を出して30分おしゃべりする、
年間予定をカレンダーにする

・だれと一緒にやる? (○をつけてください)

住民の
有志

行政の
担当者

外の人
(学生やボランティア)

中間支援
組織

おすすめの 使い方

- ①役員会や住民懇談会で、このページをコピーして配る
- ②5分ほど時間をとって、各々がチェックを入れる
- ③「おれはここが×だと思う」「ここは意外と○じゃないか?」と話し合う





焦らず、ゆっくり、 「いいなか」を。

ここまでお読みいただき、ありがとうございます。

「農村関係人口」という新しい言葉に、
最初は戸惑いを感じた方もいらっしゃるかもしれません。

でも、一番大切なのは、立派な計画書を作ることで、すぐに結果を出すことでもありません。
皆さんが、隣に座る仲間と「これからの地域」について、笑いながら語り合うこと。

そして、外から来る人を「ようこそ」「おかえり」と迎える、温かい空気を作ること。

農村関係人口づくりは、一朝一夕にはいきません。
時間をかけて、ゆっくりと、楽しみながら育てていく営みです。

この手引書をきっかけに、それぞれの地域で
「この地域の『いいなか(いい仲間・いい田舎)』って何だろう？」
そんな対話が始まることを、心から願っています。



令和7年度農村関係人口受入体制強化支援業務
発行：福島県農村振興課



2026.2 発行