

2026

hitokotoroku
Minamiaso

地域おこし協力隊の
「ひと」と「こと」がわかる本

熊本県南阿蘇村
地域おこし
協力隊のいま

ヒトコト録



Take Free

南阿蘇村に
毎日、夢中



なんだかデコボコで、
いろいろな色があつて。
ハマったり、はみ出したり、
なじんだり、そうでもなかつたり。
隊員それぞれのカタチで、
どこにもない答えを模索し、
右往左往する毎日。
それでもひとつ、言えることは、
地域の人たちが
ずっと大切にしてきた営みに、
わたしたちもまた
トコトン夢中だということ。
すべての学びや挑戦が、
地域を育むささやかな、
でも、確かな一歩になると信じて。

よろしく願いたします！



Contents

31	30	10	07	06	04	03	02
村長からのメッセージ	2025年度退任メンバー ・黒崎以朗さん ・江藤俊希さん	152年目メンバー ・山口浩司さん ・松坂睦実さん ・森田光さん ・界香奈恵さん ・北山真樹子さん	2026年度退任53年目メンバー ・板楠知沙さん ・阿南望さん	地域おこし協力隊とは	地域おこし協力隊に聞きました みなみあそ好きなヒト・コト	目次	はじめに
	・中山勇治さん ・転野雅人さん	・宮寄宥佳さん ・橋本圭介さん ・浜辺渚さん ・長嶋晋平さん ・末吉孝行さん	・盛山裕史さん				
	column 協力隊の退任後						



どこを見ても、感動!

ともに守りたい、
この美しい風景



珍しい昆虫がいろいろいて、
テンション上がる!



散歩が楽しい!
おすすめのサイクリングコースあり



家族と過ごす時間が
とても充実



あか牛に会える!
放牧風景になごむ~



隊員に料理人多数。
米、野菜、ジビエ!
素材がおいしいから
腕のふるいがある



隊員それぞれの推し水源があるとかないとか



地域の方たちと交流できるのがうれしい!

人のぬくもりに
優しい気持ちをいただく



どんどや、野焼き、神楽etc.
地域の取り組みがすごい!



食べ物がおいすぎる!
胃袋を掴まれたひと、
家庭菜園を始めたひとが
たくさん



みなみあそ
好きなヒト・コト

地域おこし協力隊が夢中になっている、
南阿蘇村のすてきなヒト・コト。
そのほんの一部を、教えてもらいました!

地域おこし協力隊に聞きました



地域の皆さんのおかげで、
充実した3年間を送りました

地域おこし協力隊とは



地域課題と向き合うための、総務省の外部人材活用制度。隊員は活動地に移住し、活動を通して地域と交流。隊員、地域、自治体の3者が力を発揮することで、よりよい流れを生み出すという仕組みです。
活動期間：1～3年
活動経費：国の特別交付税でまかなう

南阿蘇村地域おこし協力隊は16名
※2026年3月現在

南阿蘇村地域おこし協力隊 6プロジェクトで展開中



上/みなみあそ観光局のオリジナルバッグをデザイン。1・2/竹を運んで高く組み上げていくとどや準備は、圧巻の一言。寒い季節に竹を運ぶ作業は大変なぶん、地域の人たちとの一体感を感じられる。3/観光局のアクティビティとして、てぬぐい制作体験の導入に携わった。

南阿蘇村は、子どもたちの家族で遊びに来ていた思い出の場所です。観光の仕事を通して、村の魅力をさらに知ることができたように思います。地域おこし協力隊として、観光局での案内業務に従事。デザイン制作や動画編集に携わってきた経験を活かし、各種イベントのチラシやグッズ制作に力を入れました。

特に印象的だったのは、道の駅で開催するどんどや。仕事では観光客に対応することが多かったのですが、どんどやは準備をメインで担ってくれる地域の皆さんと、一緒に作り上げて

いくものでした。普段あまり交流のない別のプロジェクトの協力隊も手伝いに駆けつけてくれたりして。仕切りは得意ではないので大変な部分もありましたが、竹の伐り出しから櫓の組み立てまでやってのける地域の皆さんが本当にスゴかった！この技術がいまも残っているということにも感動しました。

協力隊として、どこまでやれたかはわかりません。でも、いろいろな人の支えがあったから3年間やりきれました。一緒にミニバレーを楽しんだのも、大切な時間です。

2026年6月
退任予定

企画観光課/地域経営組織推進プロジェクト
いたくす
板楠 知沙さん



空き家・空き地活用に関する啓発、移住・定住促進等に取り組む。

移住・定住促進



狩猟・解体等の技術を習得し、ジビエ活用の視点から鳥獣害対策に向き合う。

ジビエ活用による有害鳥獣対策



観光情報発信、イベント企画運営等を通じて、村の観光産業活性化をはかる。

地域経営組織推進



耕作放棄地の管理等を通して農業の現場を学び、任期後の新規就農を目指す。

新規就農



そばの生産から販売まで総合プロデュース。消費拡大プロモーションを展開。

そば振興



「風景をつくるごはん」をテーマに、有機農業について学び、推進する。

有機農業推進



上／ハンター資格を所持。他の自治体へ研修に行くなどして解体技術を学んだ。1／「山人ごはん」の屋号で鹿肉ペットフードの販売を検討中。写真は試作品。なめした毛皮などの活用も模索。2／ドローンで地域おこし協力隊員の撮影を実施。Instagram: @yamabito_gohan_jibie

こちらは今朝、罨にかかっていた鹿。40キロ以上あって、解体のために吊り上げるのもひと苦労でした。

ぼくは料理人でもあるので、役場でジビエ試食会を開催するなどして、やっかいもの扱いされがちな鹿や猪の食肉としてのポテンシャルの高さを発信してきました。おいしいんですよ、ジビエ。

南阿蘇村には野生鳥獣の解体処理場がなく食肉の流通はハードルが高いというのが現状。一方、角や毛皮などを販売したりペットフードとして加工したり、さまざまな角度からの活用

可能性が見えてきました。

また、赤外線カメラ搭載ドローンで山野の鳥獣の生態を調査するという他地域の事例にヒントを得て、ドローンパイロットの資格を取得。今後は商業撮影や測量関係にも挑戦したいと考えています。

地域おこし協力隊として活動した3年間、志を同じくする人たちと交流を深めることができ、ぼくにとって何より楽しい学びとなりました。自分ができることで地域へ恩返しをしたい。退任後はいくつかの事業・業態を組み合わせた仕事をしようかと検討中です。

2026年6月
退任予定

農政課／ジビエ活用による有害鳥獣対策プロジェクト

阿南 望さん



上・1・2／最近では出張料理イベントを依頼される機会が増えた。この日のメニューは鹿のクスクス(北アフリカ発祥。スープと食べるパスタの一種)とソーセージ。猪のグリエ。3／山へ狩猟に。鹿や猪、それぞれの生態がわかってくると、罨を仕掛けたり待ち伏せする場所の見当をつけやすい。

飲食店でのアルバイトが楽しすぎて、料理人になったクチです。イタリアに渡って修業したので専門はイタリアンですが、食全般が好き。あれこれ仕込みをして、さあここから仕上げだぞっていう状態が最高にワクワクします。

地域おこし協力隊になる以前、野生の鹿をさばく機会がありました。そのときの、言葉にできない感覚は忘れられませぬ。料理の始まりを、命を丸ごといただくということを、初めてちゃんと意識したのはそのときだったのかも。

協力隊として南阿蘇村に来

て、ハンターの資格を取りました。有害鳥獣対策の現場には、キレイごとで片づけられない圧倒的な現実があります。ただ自分としては、純粹に狩猟が楽しいしハンターとしての成長も感じています。

退任後は「本質」にまで突っ込んだ料理を提供する店を村で開きたい。田舎だからとか観光地だからとか関係なく、どこであろうと勝負できる食をトコトン追求したいですね。いろいろ考えるべきことはありますが、まずは、自分が楽しむ。その感覚はお客さんにも伝わるものだと思うから。

2026年5月
退任予定

農政課／ジビエ活用による有害鳥獣対策プロジェクト

盛山 裕史さん

企画観光課／地域経営組織推進プロジェクト

山口 浩司さん

暮らしと仕事の両輪で、
「やりたい」の先を模索中

profile

福岡県粕屋町出身。2024年7月着任。妻とともに各地を旅し、南阿蘇村にたどり着いた。カッコよさや費用含め、自分でいろいろ工夫できるDIYが好き。ご近所さんからもらった魚をさばくようになって、料理も好きになった。

暮らしも、仕事も

目が覚めたら、夜露に洗われた新鮮な空気を胸いっぱい吸い込む。緑なす山々を眺めながら、淹れたての珈琲をひと口。「その一瞬のために、車で数時間かけて大分県のキャンプ場に通っていました」。そう話す山口浩司さんの現在は、「毎日がキャンプみたい」。南阿蘇村に移住し、仕事もプライベートも充実している様子だ。

山口さんの仕事の拠点はみなみあそ観光局。レンタサイクルの受付、観光案内、数十人規模のイベント運営と業務は幅広い。「自分は移住者。観光を楽しみたい人たちの気持ちがかかるからこそ、伝えられることもあるなと感じています」。観光客の立場に立ったトレッキングマップの刷新など、山口さんならではの視点が業務に活かされている。

また、英語の勉強を始めて、気づけば1年以上。「こんなに続けられたものって、今までなかった。先日、お客様から『英語話せるんだね』と言われたんです。うれしかったなあ」。地域おこし協力隊としての活動を通して、自分自身の可能性の広がりを感じているところだ。

やりたい、の先にあるもの

最たる課題は、協力隊任期終了後に向けた生業づくり。「趣味のDIYで何かできたらいいなとは思っていたけど...」。目下模索中だ。

やりたい。

内側から湧き上がってくる気持ちは、生きるためのエネルギーとも言えるかもしれない。心身をすり減らしながら仕事に打ち込んできた経験を持つ山口さんにとって、「キャンプに行きたい」が希望だったように。

そうは言っても仕事となれば、自分がやりたい、だけでは独りよがりになってしまふ。協力隊の仕事でもそう。マップひとつを作るにも関わる人たちの意見があり、受け取る人の反応があり、どこに設置するのか、誰が管理し更新していくのかまで視野を広くして考える必要があった。

やりたい、の先。

そこにあるものを、山口さんは自分の中の迷いとも向き合いながら探していくことになるのだろう。ただ、前述のとおり、誰か「や、何か」のための努力をおもしろがれる山口さんのことだ。案外あっさり、見つけれられるかもしれない。



自宅のデッキスペースをDIYで拡張。冬はポータブル薪ストーブで料理をしながら温まるのがマイブーム。ピザも焼ける。



キッチン棚(右)と靴箱(左)。「DIYを通して、誰かに喜んでもらえることにモチベーションを感じる自分に気づきました」。



家庭菜園を始めて、普段の食事がいっそうおいしく感じられるそう。「隣人の畑をご厚意で使わせてもらっていて、ありがとうございます」。



右上／山口さんのイチオシ、鳥の小塚公園からの眺め。右下／免の石トレッキングガイドをリニューアル。左／登山マップの製作を担当した。

宮崎 宥佳さん

profile

熊本県熊本市出身、2024年6月着任。南阿蘇の農業に関わりながら就農（酪農）を目指す。「村の方はとってもあったかい！いつも応援してもらっています」。写真は、水田オーナー企画にて。
Instagram: @ym.24984



牛に魅せられて

幼いころを阿蘇市で過ごした宮崎宥佳さんのお気に入りの遊びといえば、田んぼで泥だらけになりながら虫探しをしたり、近所の畜産農家に家畜を見せてもらったりすることだった。とりわけ牛は特別な存在。初めて見たときはその大きさに圧倒されて、正直なところ少し怖かった。でも顔を見たら：「とっても優しい目をしていて」。いきものの生命力のようなものを、実感した瞬間だったのかもしれない。

成長し、迎えた大学進学。いきものの好きは相変わらずだったものの、「将来の安定だけを考えて進路を決めよう」としていました。そんな宮崎さんに友人が問いかける。

「ホントは何がしたいの？」

核心をつかれる言葉だった。年取も安定した生活も、軽々しくないがしろにすることはできない。けれど、果たしてそれは「本気でやりたいこと」なのか？悩みに悩んだ末、胸の裡に残ったのは、あの日に見た優しい目の牛。

「牛と一緒に暮らしたい！」
宮崎さんの、いまにつながる原点はここにある。

受け入れてもらうステップ

大学で放牧酪農を学んだ後、県内外の牧場で研修を重ねた宮崎さん。阿蘇地域での就農を具体的に検討するが、「いきなりやって来て、放牧酪農がしたいから土地を貸してください」と主張したとしても、快く受け入れてもらえるとは思えない。わたしを知ってもらうステップも、たいせつにしたかった。いろいろな人と関われる機会を求めて、地域おこし協力隊になる道を選ぶ。

「村には何も無いと言う人もいますが、そんなことはありません。消費者にはもちろん、地域の人にも南阿蘇村の魅力を知ってほしい」。宮崎さんはプロジェクトとして有機農業を推進する立場だが、農業への考え方やスタンスは人それぞれ。新参者の協力隊がどうアプローチしたものかは手探り状態で、途方に暮れた時期もあった。それでも2年目を迎え、伝え方に意識を向けられるようになったという。

特に力を入れているのが水田や落花生のオーナー制「加田里隊」。農業体験してもらっただけではなく、村の景観や環境を未来につなぐための取り組み



放牧酪農の楽しさも魅力も学んできた宮崎さん。パートナーの橋本圭介さん(P.16)とともに、2026年には試験的にジャージー牛2頭から放牧を始める計画。



東京で開催された農業イベントに出展。「消費者と直接話し、ブランディングはもちろん、商品の大きさや重さも考える必要があることに気づきました」。

みとしてコンセプトを見直し、田んぼでホタルを観察するといったオプションを付けるなど工夫をこらした。「参加者に喜んでもらえるのがうれしい。より、思いが伝わった感触がありました。手間も人手もかかるので、続けられる仕組みを考えていく必要がありますね」。

ああしたらどうか、こういう展開もいいかも。いつだって笑顔で話してくれる宮崎さんを見ていけば、何やらこちらまでワクワクしてくる。彼女の仕事の先に、地域の人たちの笑顔も見えてくるように思えるのだ。

「どんなに頑張りたいけども、ずっとは無理。でも『楽しい』があれば、みんなやれることもあると思うから」。それこそが、何にも勝る継続の鍵なのかもしれない。

松坂 睦実さん

農政課／有機農業推進プロジェクト

profile

三重県鈴鹿市出身。2025年7月着任。学生時代から食育イベントを主催するなどして、食の現場に関わってきた。ものごとを練り上げていく過程が好きな、企画職タイプ。「南阿蘇村の山の景色が好き」
Instagram: @mutsumi_animal

村のお米のおいしさに、
胃袋がガツリつかまりました！



知りたい、伝えたい

スーパーに並ぶ野菜、肉や魚。食べ物を買えることは、とてもありがたいことだ。

しかし商品としてパッケージングされた姿から、畑や農場、海で働く生産者の様子までを具体的に想像できるかと言えば、正直自信がない。大雨、干ばつ、家畜の体調不良に海の生態系の変化。たいていはメディアやSNS越しの断片的な情報を受け取るばかりで、自分ごととして咀嚼するには至らないのではないだろうか。これもまた、生産と消費の現場が遠ざかってしまった、と言われるゆえんだろう。

松坂睦実さんは、学生時代からその現実と向き合ってきた。たとえば、肉として出荷される豚がいる。では、豚は何を食べ、一度に何頭の仔を生み、どのくらいの期間を経て出荷されるのだろうか。その牧場の人は、どんな思いで豚を見送るのだろうか。

「わたしも知らなかった。だからこそ伝えたい」。

事実を知らないことには、何も始まらない。松坂さんは大学卒業後も、都市部などで生産者と直接話せる食事交流会を

開催するなどして、生産と消費の現場をつなぐ取り組みを続けてきた。

「知ること、食はいつそう豊かになると思うから」と、松坂さん。イベント企画は大変な部分もあったけれど、「生産者と話せて、知ることができてうれしい」という参加者の声に励まされてきた。

人と人をつながる

地域おこし協力隊として南阿蘇村に来てからも、そのスタンスに変わりはない。「できるだけ農家さんと直に話したいから」と、まだ慣れない業務に四苦八苦しつづ、自分から会いに行くように努めている。

もちろん、全員の意見を業務に反映できるわけではない。それでも、相手の声に耳を傾けようとするとともに、松坂さんの真心が伝わってきた。

ところで、松坂さんの移住の決め手は何だったのだろうか。尋ねてみたら、ちよっとはにかんで「村のお米のおいしさに感動しちゃって。胃袋をつかまれた、というヤツです」と返ってきた。有機農業推進プロジェクトの協力隊として、これ以上ピタリな人財もいないだろう。



かつて主催した、酪農家を訪ねる食育企画。出産した母牛からわけていただく乳を加工することで、わたしたちは牛乳を飲むことができる。



南阿蘇村の農家を訪問。草いきれ、太陽の熱、真っ青な空。畑に自ら立ってみて初めて、受け取れる感覚がある。



「農業みらい公社の通販サイトの充実を図りたい」と、松坂さん。商品を手にとってもらうには、どんなアプローチが必要だろう？



2025年に開催したオーナー制企画「加田里隊」。名称の由来は、熊本弁の「かたる(参加する)」。田植えから稲刈り体験を通して、おいしい米が育つ村の環境にも触れられる。



牛はとてもかしく、性格もそれぞれでおもしろい。意地悪を仕掛けてきたり、ふざけて遊んだりすることもあるそう。



村の伝統神楽のひとつ、祇園岩戸神楽。「独特のリズムが難しいけれど、一人前の舞手になれるように頑張ります」と意気込み十分。



南阿蘇村農業みらい公社の商品として橋本さんがプロデュースした、そば乾麺。公社オンラインショップで販売中。



可愛い花を咲かせる、そば。村では昔から、在来品種の栽培が続けられている。

放牧酪農での就農を目指す橋本さんが協力隊になったのは、地域との接点を求めていること。「そば担当は村全域と関わられるので、人柄や土地柄に触れられます」。住んでいる地区の神楽メンバーになったり消防団に参加したりと、楽しみながらコミュニケーションを深めている様子。気さくな人柄を見込まれたのだろう、牛の試験放牧の目的も立ったという。

何のためにやるのか。仕事において橋本さんが最初に考えることだ。意義を見えればほんとうの価値を伝えられないし、本気で楽しむこともできないうつかり作る。お金も必要だけども目的じゃない。商品や体験の質を上げることで食に関心を持ってもらいたい。そう、伝えてくれた橋本さん。地域おこし協力隊であろうと酪農家であろうと、その姿勢は変わらない。

味わいがけつこう違うんですよね」。南阿蘇のそばは、何と言っても香りがいい。多くの人にその魅力を知ってもらうきっかけになればと、橋本さんは乾麺商品の開発も手がけた。

地域に馴染みながら



目的を見失わないように。やるからには、ちゃんとやる！

橋本さんにとってはまだ二度目の収穫作業ということになるわけだが、オペレーターとして新規就農を目指す地域おこし協力隊らに指示を出す姿には、風格さえ感じられる。昨年は、「前半はただ走り回ることしかできなかった。後半は多少慣れてきて、そば担当らしくなれたかも」と話していたけれど、そのときの学びや反省点を活かそうとしていることが、きびきびとした動きからも伝わってきた。

橋本さんは、そば好きというわけではなく、協力隊業務を通して少しずつ興味を持つようになったそうだ。「地域によって、

橋本 圭介さん

農政課／そば振興プロジェクト

profile

宮崎県宮崎市出身。2024年7月着任。栽培から収穫のオペレーション、販路拡大など、村のそば産業を盛り上げる。退任後はパートナーの宮崎さん(P12)と放牧酪農を始める予定で、農場体験や乳製品の販売も視野に入れている。

11月が勝負どき

今年も南阿蘇村にそばの季節が巡ってきた。真っ白な花の海が見られるのは、9月下旬からの1カ月弱ほど。ポツポツと赤い実を結び、黒っぽくなったら収穫だ。

「今日は絶好の収穫日和」。そう言いつつ軽やかにコンバインに飛び乗るのは、そば振興担当の地域おこし協力隊、橋本圭介さん。夜間に気温が下がらず露がつかなかったため、この日は早い時間帯から収穫作業に取り掛かれた。

森田 光さん

profile

熊本県熊本市出身。2024年7月着任。水稲栽培をするなら水のきれいな場所で、というのが南阿蘇村へ来た理由のひとつ。業務を通して、農業で風景を守るという考え方が腑に落ちるようになった。
Instagram: @rice_veggies_lovers



農家の仕事は農業だけじゃない。
風景の守り手であり、
未来のつくり手として



米粉パンに適した品種のミズホチカラは、大粒の粒と多収が特徴。蒸れやすいため、畝間の間隔に注意が必要だ。



右上／中学生が考える「南阿蘇村らしいパン」を作って文化祭で販売する企画に参加。 右下・左／森田さんの米粉パン。

世界が広がっていく

黄金色に色づく田んぼの真ん中で、森田光さんは満面の笑みを浮かべる。「これがミズホチカラです。初めての収穫を迎えられて、もう、うれしくてうれしくて」。水稲農家となり、米粉パンを作って届けたい。そんな夢を抱いて、南阿蘇村にやって来た。

森田さんは子どものころからパンやお菓子作りが好き。愛読書は自宅にあった洋菓子の本。「知らないものを作って食べるのが、すごく楽しかった」と振り返る。

次第に海外の食文化にも目を向け、英会話を習いたいと自分から親にねだるまでに。大学生・社会人になるとイギリスやアメリカに留学してオーガニックやビーガンの考え方を学んだ。パンやお菓子への興味が、森田さんの世界を拡げてくれたのだ。

日本の食文化に欠かせない「米」でパンを作る、森田さん。いま思えば、留学時の経験から受けた影響も大きい。とはいえ、その当時はまだ趣味の延長の位置づけだった。

転職となったのは熊本地震。菓子パンひとつを抱えてスー

さん。「自分を深掘りしてビジョンを組み立てていくのは初めてのことでした。大人になっても成長できるって、いいですね」。学ぼうとする姿勢があればこそ、深い学びを得られるもの。最初は不安も大きかったそうだが、いまできること、やるべきことをコツコツやっているうちに解消されていったという。そして森田さんはいせつな気づきを得た。

「ずっと、自分が何をしたいかを中心に考えてきたんです。でも協力隊の活動や起業研修を通して、誰かの役に立ってる仕事という視点に気づけたのは大きかったですね」。

あの日、菓子パンを抱えていた人。何くれとなく気にかけてアドバイスをくれる先輩や、美しい農村風景をともに守っていく仲間たち。陰に日向に支えてくれるかけがえのない家族。森田さんが心を込めた仕事をまっ先に届けたいのは、笑顔になっ

てほしいのは、きっと彼らだ。まもなく独立する森田さんが掲げる屋号は、「Asomy Bread」。これからも阿蘇の風景や文化を、大切な人たちの未来が紡がれる場所を、守っていききたいという願いを込めて。

パーから帰る人の姿を見て思った。こんなときにこそ、口にくれた人がホッとできるパンやお菓子を、自分の手で作りた。いつ、何があっても後悔しないよう、本気でやりたいことに挑戦したい。

地域おこし協力隊への着任は、森田さんが長い間くすぶらせていた気持ちと向き合った結果の選択だった。

誰かの役に立ってる仕事

南阿蘇村農業みらい公社を拠点に耕作放棄地の管理を担い、農法や機械操作を学ぶかわら、役場の担当職員からのアドバイスもあって、早い段階から起業研修を受けるなどして退任後の計画を練ってきた森田

浜辺 渚さん

profile

岡山県倉敷市出身。2025年3月着任。「まだまだ模索段階ではありますが、協力隊制度を活用することで、ほぼ素人でも挑戦できる環境をいただけています」と話す。水稲とぶどう栽培での就農を目指している。



心の鎧よろいをすっかり
脱ぎ捨てたら
見えてきた、生き方

やりがいと、気持ち

長年にわたり、介護・福祉の現場を経験してきた浜辺渚さん。小学生のとき、大好きな曾祖母が介護状態となって、でも何もできなくて。そのときの悔しい気持ちをバネに、中学生のころには福祉の道に進もうと決めていたそう。

他人の人生に、ときに家族より深く関わる仕事。その一方で、「何よりも『自分』が問われる仕事」と浜辺さんは言う。ともに時間を過ごす人たちの笑顔が少しずつ増えていくことに、やりがいも大きかった。

だからこそ、というのもあったのだろうか。責任感に追われるあまり心身ともにハードな働き方が続き、次第にヘトヘトになってしまった浜辺さん。とうとう「自分の発している言葉に自信を持ってなくなってしまう」。支援対象には「自分の気持ちをたいせつにしよう！」と声をかけながら、果たして自分は？

自分と向き合う仕事でありながら、いつしか本当の気持ちは置き去りに。芽生えた違和感は雪だるまのように膨らんで、目を背けていられないほどになっていった。浜辺さんは勇気を振り絞って、退職を決意する。

勝手に着ていた厚い鎧

退職後、浜辺さんは旅に出た。ヨガのメッカとされるハワイのオアフ島。いつか訪れたいと憧れていたカナダのプリンスエドワード島。美しい自然に囲まれ、出会った人たちと交流を重ねるうち、心と身体を自分で整える術を身につけていった。

その旅の間に家庭菜園を経験し、自然に近い暮らし、農への意識が育っていく。帰国後は再び季節労働という名の旅に出て、北海道の野菜農家や昆布漁師、愛媛県のみかん農家や福岡県の茶農家など生産者のもとを訪ねるようになった。

「かつての自分は勝手に鎧を着て、勝手にもがいていたんだなと気づきました」。それが剥がれ落ちたことで、本当に必要なものが次々に浜辺さんの目の前に現れるようになった。いや、そこにあつたものに手をのびせるようになったというべきか。

界香奈恵さん(22頁)との出会いもそう。沖縄県で知り合いですっかり意気投合して、共に農家を目指すため南阿蘇村にやってくることになるなんて、誰が想像できただろう。かつて旅の途中に親しくなった農家が阿蘇市にいたことで、地域との縁



界さんと播種から収穫まで一貫して携わった水稲栽培。地元農家の機械を使わせてもらい、もみすりも実施。

もつながつたという。

いま、ここにいる幸せ

浜辺さんはいま、村の地域おこし協力隊員として新規就農の準備の真っ最中。学びのなかで農業の技術的な難しさを痛感するほど、この場所ですっと農業を続けてきた人たちへの尊敬の念も増すというものだ。

「自然の営みのなかに生かされている自分がいて、先人が守ってきてくれた土地があるから農家を目指す。ありがたく、幸せだなと感じます」。そう語る表情に、かつてのような危うさはない。いつだって謙虚に、結ばれたご縁に感謝して。のびやかで軽やかな空気をまとって、ここにいる。



浜辺さんが師匠と慕う、阿蘇市の農家夫妻とともに。「暮らしに根差した農の在り方を教えてもらいました」。出会ったときのエピソードもおもしろい。

界さかい 香奈恵さん

profile

ぎのわん
沖縄県宜野湾市出身。2025年3月着任。南阿蘇村のとある農家で作られた米を食べ、「玄米なのにとっても瑞々しくてビックリ。自分もこんな農家になりたいと思いました」。水稲とぶどう栽培での就農を目指している。



目指すのは「深い」仕事

障がいを持つ人が働く農園の運営に携わったり、自治体の農業指導員として営農計画を作ったり。界さんは少しずつ、園芸から農業へと、関わる場をシフトさせていった。「以前は出来たぶんだけ収穫すればいいと思っていましたが、ちゃんと手を入れ、いいものを作ってしっかりと売ることもたいせつなのだと学びました」。

本格的に農業をやってみて。そんな思いがムクムクと育ってきた矢先に出会ったのが、ともに就農を目指すことになる浜辺渚さん(20頁)。ちなみに第一印象は、「わたしよりへんな人がいる！」だったらしい。はたから見たら、似たもの名物コンビと言ったところか。

熊本県南阿蘇村へ移住し、地域おこし協力隊新規就農プロジェクトメンバーとして過ごしたこの一年を振り返って、界さんは「想像以上に大変。風景を目にするたび、先輩農家の仕事の「深さ」に頭が下がります」としみじみ話す。

たとえば、しろかき。水を張った水田の土をトラクターで均す工程だ。時間の限られるなか、界さんは大急ぎでしろかき



指導を受けながら浜辺さんと当たった収穫作業。品種は「はたはったん」。長野県波多地域の八反(はったん／約80アール)の自然農法水田で生まれた品種。

ひと粒の種があったら

たとえばあなたが、たいせつな人からひと粒の種をもらったとして。あなたはそれを、どうするだろうか。

庭の花壇にそっと埋めるだろうか。適当に放置して忘れてしまふだろうか。気持ちに余裕がなかったら捨ててしまふかもしれない。あるいは、それが種だということにさえ気づかないこともあるだろう。

精神科病棟で作業療法士、その後園芸療法士として働いてきた界香奈恵さんは、ひと粒の種がもたらす心の変化をリアルに見てきた。「園芸に関するリハビリは、医療従事者が意図しないところで効果を発揮する実感がありました。こちらが指示するまでもなく、そこに種や苗があれば患者さんは自然とそれらを手にとって植えます」。

意思疎通が困難な人や部屋にこもりがちな人も、太陽の光を浴び、土に触れ、収穫したものを食べるなど、各々のペースで自ら植物に関わろうとしていた。人の心とは、植物の力とは、なんと不思議なものだろう。

この経験が、界さんにとってのひと粒の種だった。



地域を学ぼうと、阿蘇地域の伝統保存食「ふさぎり大根」を作るワークショップに参加。県認定「食の名人」が仕込んだ漬物も絶品だったそう。

を終えたのだが、それが失敗だったことに後から気づいた。「土の表面がデコボコになってしまつて」。水深や水はけの差で収量に影響があるため、ベテラン農家はしろかきをゆっくり丁寧に仕上げるもの。ほかにも反省点を挙げればキリがなく、二年目への宿題は山積みだ。でも、へこたれてはいられない。「結局、やってみなければ何にもわからないから」。

かつて界さんが受け取った、ひと粒の種。芽が出るのか、実を結ぶのか、どんな色や形をしているのかなんて誰にもわからない。でも界さんはその種を、たいせつに育んできた。学びと気づきに耕された心の土壌が、その種をふつくと包んでくれる。

長嶋 晋平さん

profile

長崎県壱岐市出身。2025年4月着任。自衛官としての経験から、地形や天候のある程度読めるそう。そば・水稻などの就農と体験農園を始めることが当面の目標。まん丸眼鏡とツナギ姿がトレードマーク。Instagram: @shimpei_minamiaso

地球の課題と農業

長崎県の離島で育った長嶋晋平さん。減っていく人口、荒れていく山々。たくさん遊んだ思い出が詰まった海には磯焼けが発生して、魚が寄りつかない。そんなふるさとの変化を目の前で見てきた長嶋さんの焦燥感たるや、どれほどのものだったろう。

環境問題について深く学びたいと、熊本県の大学に進学。自衛官となつてからは、頻発する災害、複雑な国際情勢、耕作放棄や食料自給率をはじめとする日本全体の課題をよりリアルに感じる機会が増えていった。「やりがいのある仕事だったけれど、モヤモヤして。でも結局、なんにも行動できていない自分に一番モヤモヤしてたんですよね」。

定まらない心模様にかツチリはまったのが農業だ。自分の一歩が、環境や食にまつわる状況に一石を投じることになれば。多くの人に、課題に気づいてもらうきっかけになれば。趣味の自転車をきっかけに訪れて以来阿蘇に惚れ込んでいたこともあつて、南阿蘇村地域おこし協力隊として就農を目指すことを選んだ。

技と心の在り方

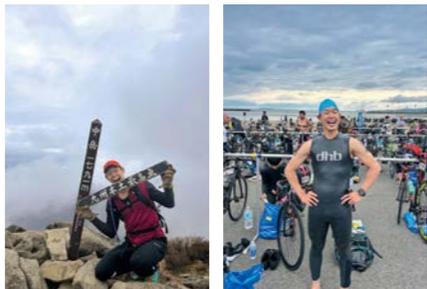
「農業のスキルを学ぼうと思つていたのですが、地域をいかに維持していくかという視点を学ぶ場でもあるなど」。農業みらい公社が預かる耕作放棄地を再び農地として活用することが、協力隊の主な業務。限られた時間と人員で効率よく業務に当たることが求められる一方、それだけでは「農地を農地として守っていくには足りない」と長嶋さんは言う。そこが農地であるからには、近隣農家との関わりがあり、段々になつた水田の下段に流れていく水があり、境界を接する畔があるということ。

長嶋さんは地域の水路清掃などに携わり消防団の一員としても活動するなかで、「農業を中心に団結してきたからこそ、守られているものがある」と気に気づいた。そうして深く関わるほどに、地域に対する愛着のようなものが育っている実感があると話す。

まず知る。答えは出なくても考え続ける。そんな長嶋さんと一緒に、地域の未来に残したいものは何か、そのために自分ができることは何かを、考えてみたいと思つた。



真っ赤なボディとプラモデルを思わせるフォルムが可愛くてお気に入りなのだと紹介してくれた、播種の道具。もちろん実用面も◎。



時間があれば走っているという長嶋さん。自転車競技や登山も趣味のひとつ。「自分で目標を立てて挑戦できるところが面白いです」。



イラストを描くのが好き。ときには娘も一緒になって。スケートボードには、九尾(きゅうび)の狐とどこかシュールな雰囲気の仏。



協力隊業務にて、そばの収穫作業。「南阿蘇に来てから、何げない風景のよさに気づけるようになりました」。



誰かのために、何かをなせる人になりたい



農業みらい公社が主催する農業体験イベントに、運営スタッフとして参加。協力隊の仲間や指導者が身近にいる環境は心強い。



初めて南阿蘇を訪れたとき「ここに住みたい!」と言った。北山さんいわく「別人みたいに明るくなりました」。犬のマナが家族に加わった。



かつて糸島市の野菜やトラキで働いていた北山さん。「農家ってカッコいい!」と思わせてくれた場所です。写真は2025年の収穫祭。



村の文化祭にて、南阿蘇村農業みらい公社として出店。大盛況だった。

糸島で4年、塾生として米作りを経験した北山さん。「いま思えば、農業を通して自分としっかり向き合った日々でした」。米づくり自体が楽しく、携わる人たちとの交流から元気をもらった。かつて食べ物をお金で贖うばかりだったころ、農家の存在は「イメージがつかないくらい遠かった」けれど、「素敵な仕事だな」と思わせてくれる志ある農家たちと出会えた。そうしてあるとき唐突に、自分が農家になるという選択肢が心の中に自然と着地した。これまでの一つひとつの「気づき」が、つながった瞬間だった。

風景の守り手である農家を育てるといふ南阿蘇村農業みらい公社の考えに共感し、地域おこし協力隊に着任。「まずは自分が実践しよう」と決めて、わずか数ヶ月の間の出来事だ。

「農作業をしていると地域の方が声をかけてくれて、すごくうれしんです」と、顔をほころばせる北山さん。最近まで本人すら想像していなかった南阿蘇村での日常は、抱いた違和感と真剣に向き合ってきたからこそ手にした心からの笑顔に彩られている。

作り手になるという選択

そうではない生き方を選みたい。当時読んだ自然農に関する書籍の影響もあって、食・農へと意識が向かった北山さん。地元福岡県に戻ったのち、糸島市の自然農塾に入塾して米作りを始めたことで、長らく持て余してきた違和感に対する自分なりの答えを見つけた。

農家になることだ。



自分が、自分自身で
いられる選択を

北山 真樹子さん

農政課／新規就農プロジェクト

profile

福岡県筑紫野市出身。2025年4月着任。「南阿蘇村は、人と自然と農の調和がいまも残っているように感じられて心地いいです」。環境負荷が少ないとされる自然農での就農を模索中。

Instagram: @makikokitayama

内なる気づきと変化

人生の転機というものがあるならば、それは「気づき」ともにもたらされるものなのだろう。北山真樹子さんにとってのそれは、東京で社会人経験を深めるなかで抱いた「なんだかおかしくない?」という違和感から始まった。

誰もが名前を知る大手上場企業勤務を経て、オーガニックコスメの業界でバリバリ働いてきた北山さん。華やかな世界は、しかし「消費」によって成り立つものでもあった。

いかに効率よく多くのものを売って利益を上げるか、稼いだ金銭で何をかうか。それを楽しんでいた時期も確かにあったのだけれど、「お金がなければ、何もできない」と思い込まされるような社会構造に気づいた」と打ち明ける。



業務の一環でそばの収穫作業。「地域には地域のやり方があると思うので、そこは尊重しながら自分なりのやり方も考えたい」。



阿蘇地域の土質は、農業に適するとされる黒ぼく土。火山灰と植物に由来する有機質で構成され、通気性がよく作物の生長を助ける。



村の魅力のひとつとして末吉さんが挙げるのは水。「白川水源を訪ねたとき、湧き上がってくる水に大地のエネルギーを感じました」。



空と山と田園。この美しい風景は、地域の人たちの手によって守られてきた。

「整体と農業は、ある意味でも似ています」と、穏やかな表情で話してくれた末吉さん。相手をよく観察する。呼吸の通り道を確保する。もともと備わっている生き物としての力を引き出す。「ストレスが溜まると、人の呼吸は浅くなる。それは農業でいえば、土の通気性がよくない状態。微生物の力を借りて土のバランスを整えることで、作物の自ら生長する力を引き出してあげようという考え方です」。

さて冒頭の通りひと目惚れするようにして南阿蘇にやって来た末吉さん。現在は地域おこし協力隊として、同じく就農を目指す仲間たちとともに田畑に立っている。「農法や管理など、協力しながら実践できる。この風景を守りたいという思いで農業に関わることが一番のやりがいですね」。

やりかたは、ひと通り学んできた。これからは、農家としての在り方の根っこを育てていく段階。思いきり深呼吸をしながら、この場所で。



何かにとらわれることなく、自然とともに生きていく

末吉 孝行さん

農政課／新規就農プロジェクト

profile

大阪府東大阪市出身。2025年4月着任。和歌山県の自然農家で研修を積んだ後、南阿蘇村へ。「食べることで元気になってもらえる作物を作りたい」と話す。日本文化が好きで、趣味は神社巡り。
Instagram: @takayukisueyoshi

ダイナミックな風景に魅せられ

初めて訪れた南阿蘇村は、真夏の真っ青な空と圧力すら感じられそうな烈しい日差しの下、連なる山々を背に負ってそこにあった。「スケールの大きさがとんでもなかった。日本じゃないみたい」。

関西から九州・長崎県へ、就農先を探しつつ気になる農家を訪ねた帰り道、ちよっと立ち寄っただけの場所。末吉孝行さんが、「ここで農家になろう」と決めるきっかけとなった風景との出会いだ。

大切なのは呼吸が通ること

末吉さんは、整体師としての顔を持っている。「誰かのためになること」がしたくて選んだ職。長年携わるうち、患者の不調には食生活が関係していることに気づいたそう。人は食べべたものからできている。いろいろな場面で語られてきたそのフレーズが、実感を伴って腑に落ちた。

少しずつ、末吉さんのなかに農家としての道が具体的な輪郭を結びだす。低迷する食料自給率、農業者の高齢化、水質汚染、太陽光発電施設の乱立な

2025年度 退任メンバー



トマト農家として、「おいしい」と言ってもらえる野菜を作れるよう、これからも頑張ります。

ともろを
黒崎 以朗さん

新規就農プロジェクト
任期：2023年3月～2025年12月

米農家&麴屋「句読点農園」としてのスタートを切りました！どぶろく加工にも挑戦します。

中山 勇治さん

新規就農プロジェクト
任期：2023年7月～2025年12月
Instagram: @kutoten_noen



両親が営むレストラン「ラ・ビネット」に野菜を卸しています。西洋野菜はカラフルで可愛い♪

江藤 俊希さん

新規就農プロジェクト
任期：2023年3月～2026年1月
Instagram: @la_binette_nouen



長洲町で珈琲店を営みます。村を離れますが、地域への感謝の気持ちに変わりはありません。

うんの
転野 雅人さん

移住・定住促進プロジェクト
任期：2023年4月～2026年3月
Instagram: @kumamotocoffeeoaster



南阿蘇村 村長
太田 吉浩 氏

村長からの
メッセージ

人手不足、高齢化は社会的な課題です。そのようななか、村で多くの地域おこし協力隊が活動してくれていることは、たいへん心強いことです。

わたしは村の経営にあたり「チーム南阿蘇」を掲げています。地域住民、役場職員、もちろん協力隊も地域を担うたいせつな仲間です。これまでに培ってきたスキル、知見、経験を持ち寄ることこそ描ける南阿蘇村の未来がある。多様な人材が幅広く活躍できる、そして一生懸命頑張る人を応援できる南阿蘇村を目指しています。

重要なポイントは、ゴール設定。村をよりよくしたいという方向性はチームとして共通している。個人や組織の在り方、立場によって目指す出口やそこに向かうための手法は異なります。協力隊は最長3年の

任期。そのなかでプロジェクト活動を通して地域課題へ一石を投じる役割を担いながら、起業など個人の自己実現を目指すことになるわけですから、3年で何をしたいのか、目標を明確にしておくことが必要です。

村で活動し暮らすなかでギャップを感じることもあるかもしれません。しかし、それを消化できるだけの視野を自分のなかに育てることに意識を向けてみてください。仲間をたいていせつに、ときには自ら地域に飛び込むことも大事ですよ。

冒頭で人手不足に触れましたが、協力隊を単なる労働力とは思っていません。それぞれの視点をいかした、村づくりの担い手としての活躍をおおいに期待します。これからも「チーム南阿蘇」として、ともに歩んでいきましょう！

フォローしてね♪

地域おこし協力隊 SNS更新中 //



南阿蘇村
地域おこし協力隊



南阿蘇村
農業みらい公社



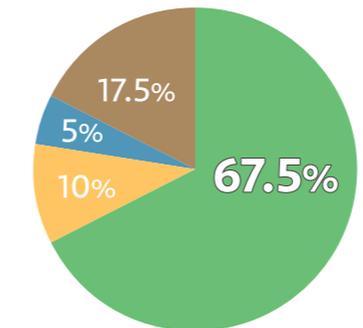
みなみあそ観光局



表紙
ドローン撮影／
阿南 望 Instagram: @aso.kurashi.family
デザイン／
中川デザイン Instagram: @nakagawa_design
※特別な許可を得て撮影しています

Column 協力隊の退任後

村内定住率



2017年からのべ56人の地域おこし協力隊が活動してきた、南阿蘇村。退任した40名のうち約67.5%が村で起業・就農・就業しています。
※円グラフは、退任者の現在の居住地を割合で示したもの（2026年3月現在）



協力隊の退任後を紹介する冊子
so・re・ka・ra



二次元コードよりPDFでご覧いただけます。

南阿蘇村地域おこし協力隊 ヒトコト録 2026年3月31日発行

企画・取材・編集
編集室たんぼぼ
Instagram: @dandelion_seeds1124

制作・印刷
株式会社 城野印刷所
https://www.jono.co.jp

写真提供
南阿蘇村、地域おこし協力隊員の皆さん

発行
南阿蘇村
南阿蘇村河陽1705-1
TEL. 0967-67-1111

※掲載の記事、写真の無断転載はご遠慮ください
※SNS等での冊子のご紹介は歓迎します♪



地域おこし協力隊