

災害復興と地域づくり

ー20年が経過した2004年新潟県中越地震 被災地域の復興と現在ー



石塚直樹

公益社団法人中越防災安全推進機構 研究員

北陸農政局 農村RMO推進フォーラム

ー住んでみたい・住み続けられる農山漁村づくりー

2025年12月19日

アジェンダ

1. はじめに
2. 新潟県中越地域と2004年新潟県中越地震
3. 中越地震からの復興の取組
4. 中越地震から10年
5. 中越地震から20年
6. まとめにかえて

1. はじめに

1)自己紹介

石塚直樹(いしづか・なおき)

公益社団法人 中越防災安全推進機構 研究員

- 新潟県佐渡島出身、長岡市在住。
- 災害からの地域復興と地域づくりに、コーディネートと研究から関わる。

– 2004年 新潟県中越地震
– 2011年 東日本大震災

- 中越地震被災地域の20年後を調査研究する「復興プロセス研究会」事務局。



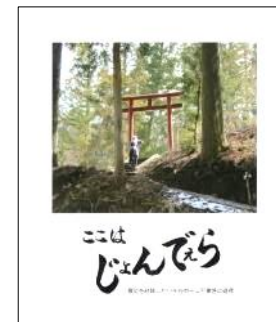
1.



2.



3.



4.

中越地震からの復興に関する書籍・共著書等

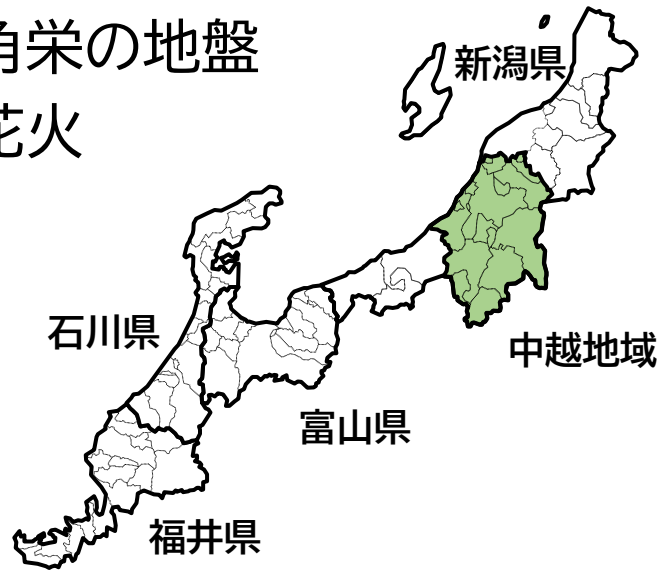
- 震災復興が語る農山村再生:地域づくりの本質(2021)
- 2004 年新潟県中越地震 被災中山間地域復興支援 17 年の記録 地域の「声」をカタチに(2014)
- 中越地震から3800日～復興しない被災地は無い(2015)
- ここはじょんでえら 震災を経験した小千谷市十二平集落の道標(2010)

2. 新潟県中越地域と2004年新潟県中越地震

1) 新潟県中越地域 | 中山間地域を含む、自然豊かな農業地域

新潟県中越地域

- 日本有数の豪雪地帯
- 雪＋地滑り地形→棚田文化
- 角突き・錦鯉等の文化
- 田中角栄の地盤
- 長岡花火

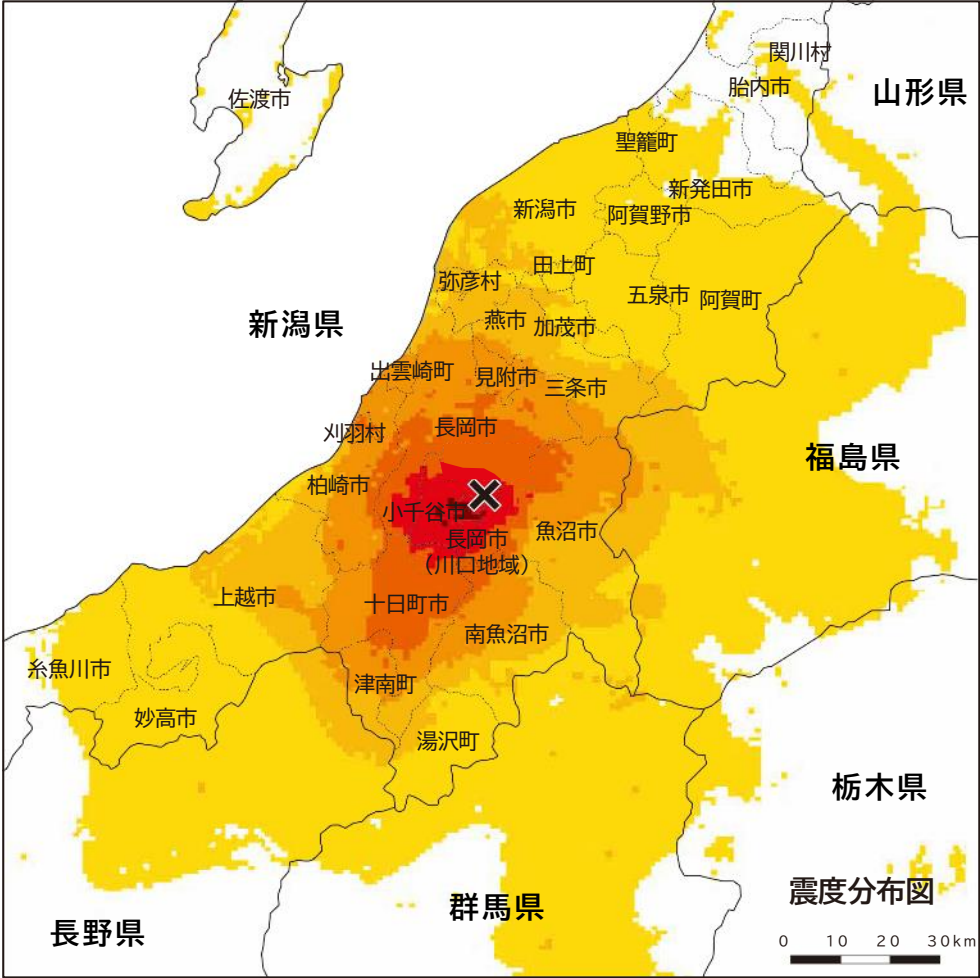


2. 新潟県中越地域と2004年新潟県中越地震

2)新潟県中越地震の発災 | 中山間地域を震源とした直下型地震

発生日時	2004年10月23日 午後5時56分
震源地	新潟県中越地方
震源の深さ	13km
マグニチュード	6.8
最大震度	7(長岡市川口(旧川口町))
余震 (10月23日中)	震度5以上 19回 震度1以上 961回
人的被害 (新潟県内)	死者:68人 重軽傷者:4,795人
住家被害	【住家被害】 全壊:3,175棟 大規模半壊・半壊:13,810棟 一部損壊:104,619棟

出典:新潟県中越大震災復興検証調査会「新潟県中越大震災復興検証報告書」



震度分布図および各地の震度は「2004年10月23日17時56分新潟県中越地方震度分布図」(気象庁)をもとに作成

2. 新潟県中越地域と2004年新潟県中越地震

3) 中越地震による被害の特徴 | 地盤災害を発端とした被害

中山間地域における地盤災害の影響

- ・ 孤立集落の発生(直後61集落)
- ・ 河道閉塞(集落の水没・下流域の危機)
- ・ 住家・農地被害(住家自体は強固)
 - ー 最大3年2カ月の村外仮設住宅生活

震災前から、備えや回復力を有していた地域

- ・ 多くの住家の構造は強固
- ・ 孤立への慣れと日頃からの備え
- ・ 生活道路の自力復旧



2. 新潟県中越地域と2004年新潟県中越地震

4) 中越地震の被害による影響 | 中山間地域の人口の流出が加速

小千谷市東山地区の人口・世帯数は

- 1,100人弱(2004年・震災時)から、
597人(2008年・3年後)に約半減
ー推計では2030年過ぎの人口に類似

“地震は地域の時計の針を
20年以上進めた”
緩やかに迎えるはずだった
地域の問題・課題を顕在化させた

世帯数の変動(2008年段階)

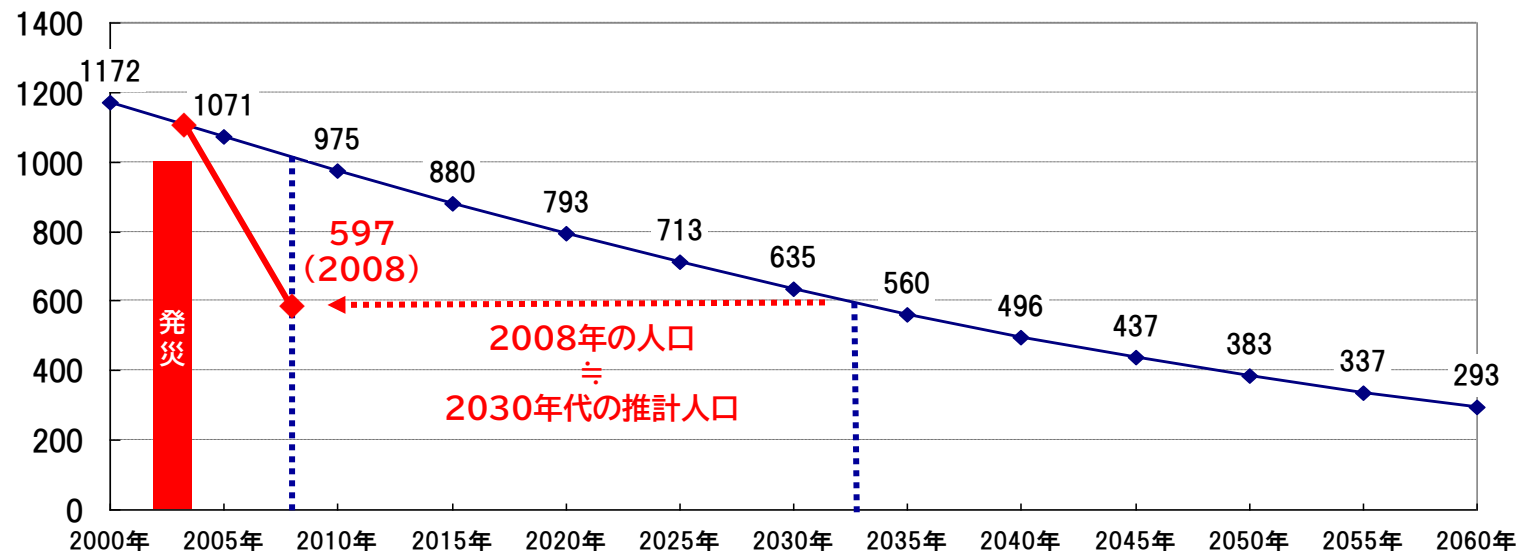
	震災前 世帯数	震災後 世帯数	世帯 帰村率
東山全体	292	151	52%

集落数の変動

	震災前 集落数	震災後 集落数	集落数 の変化
東山全体	10	9	90%

※十二平集落は震災後全世帯で移転し消滅

将来人口推計結果(小千谷市東山地区・震災前までの動態により2008年推計)

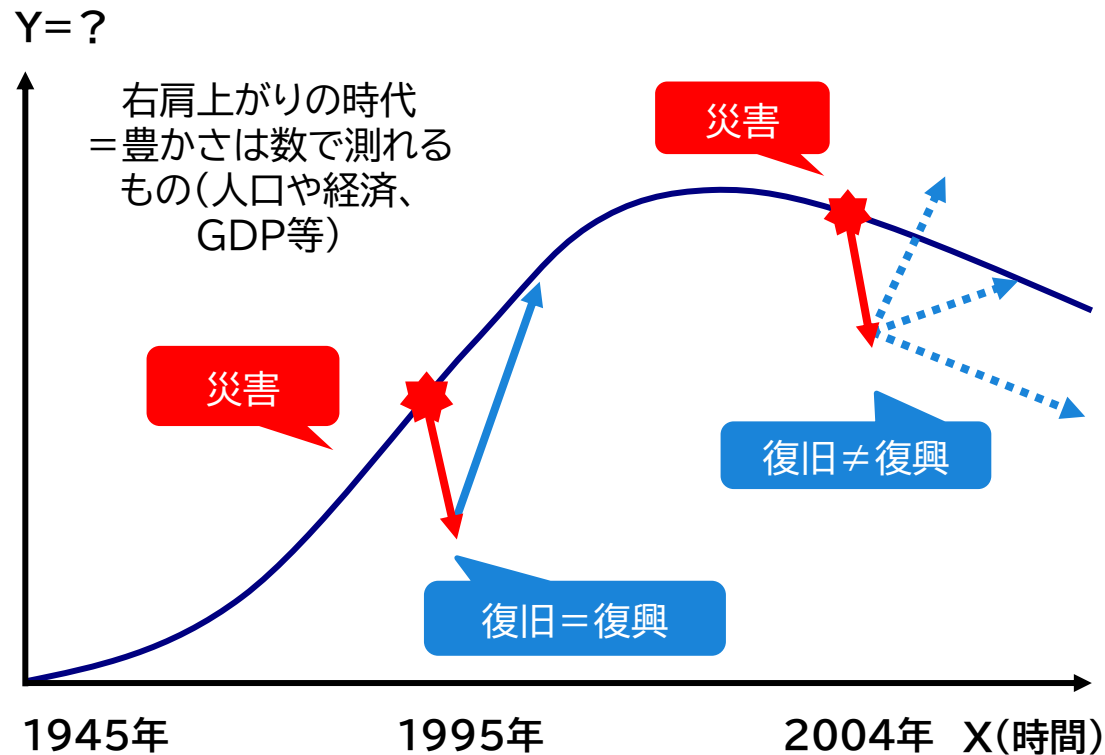


出典:澤田雅浩(兵庫県立大学大学院減災復興政策研究科)作成資料に一部加筆

2. 新潟県中越地域と2004年新潟県中越地震

5) 復興の目的・指標 | 右肩下がりの時代の復興＝新たな指標探し

復興とは何か(稲垣)



出典: 稲垣文彦他(2014)震災復興が語る農山村再生 地域づくりの本質 の一部加筆

中越地震からの復興は「人口減少 社会の豊かさ」の指標探しに

- 右肩上がりの時代は「復旧＝復興」。数で測れるもの(人口・経済)を元に戻せば、「災害前と比べて良くなる」ことができた。
- 右肩下がりの時代は、「復旧≠復興」。人口や経済(GDP)で復興を測ることは難しい。新しい指標探し＝“軸ずらし”が求められた。

3. 中越地震からの復興の取組

1) 復興ビジョン | 中山間地域における持続可能性の獲得を目指す

中越大震災復興ビジョン(地震から4か月後の2005年4月に公表)

復興に向けた指針として描かれた10年後の2つの記録(シナリオ)

記録1(絶対回避シナリオ)

日本の中山間地の息の根を止めた地震

- 「急ピッチで原型復旧」を優先
- 地震発生から10年、中山間地は荒れ果てた状態となった。こうなるために人とお金を注ぎ込んできたのか
- 中山間地域を擁する地方都市の合言葉は「中越の轍を踏むな」となった

記録2(実現希求シナリオ)

日本の中山間地を再生・新生させた地震

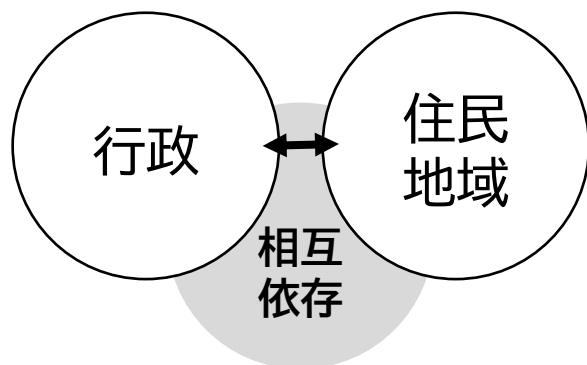
- 「地域イメージの共有」を優先
- 震災が再認識させたことは相互依存関係(つながり)の豊かさ
- 最素朴と最新鋭が絶妙に組み合わせり、都市と川と棚田と山が一体となって光り輝く中越

3. 中越地震からの復興の取組

2)復興支援策の構築課程 | 対話構造の変遷と復興支援体制の構築

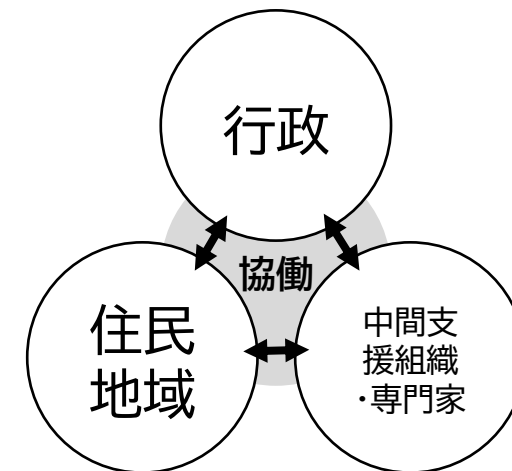
震災以前の過疎対策等

- 対話は二極構造
- 住民・地域は「何をしてくれるのか」受け身の構え
- 依存的・閉鎖的・保守的



復興支援策と復興支援体制の構築

- 「手段を持つが方法がない行政」と、「ニーズは把握するが解決方法のない民間支援組織」による協働の場
- 三極構造と復興基金により、住民の発案が迅速に事業化
- 中間支援組織に結実



中越大震災復興基金

出典:新潟県、及び澤田雅浩(兵庫県立大学大学院減災復興政策研究科)作成資料に一部加筆

3. 中越地震からの復興の取組

3)復興計画と復興基金 | 地域が主体の復興を推進

ビジョンに基づいて「記録2」を目指す
10年間の復興計画(県)

時期	0-3年	4-7年	8-10年
段階	復旧段階	再生段階	発展段階
	創造的 復旧	活力に満ち た新たな持 続可能性の 獲得	復興を越え た新しい日 常の創出
主な 地域の 展開	再建・コミュ ニティの議 論	集落のビジ ョンづくり と実践	地域のビジ ョンづくり と実践
フィー ルド	仮設住宅・ 村外	集落	地域

気持ちを支え、次に進むための
地域が主語となる復興基金事業例

農林水産業 対策事業	手づくり田直し等支援
	錦鯉復興対策
生活支援 対策事業	地域共用施設等復旧支援
	地域生活交通支援
地域復興 支援事業	復興支援ネットワーク
	地域コミュニティ再建(ソフト事業)
	地域コミュニティ施設等再建支援
	地域復興デザイン策定支援
	地域復興デザイン先導事業支援
	地域復興支援員設置支援
	地域復興人材育成支援
	地域特産化・交流支援

4)復興支援から考えてきたこと | “される”と“する”の関係性の変化

笹団子づくりを“教える”人と 笹団子づくりを“教わる”人たち



11

3. 中越地震からの復興の取組

5) 復興支援から考えてきたこと | “めざす”関わりと“すごす”関わり

“めざす”関わり より良い状況を目指す支援の関わり

- 外部者による「村をより良い状況へと変化させよう」とする支援の関わりは、諦め感、依存心を引き出した
 - ー「現在の否定・Xがない」を生起
 - ー内にある無力感を強めてしまう

“すごす”関わり 変わらなくて良いを前提とした関わり

- 被災者と外部者が一緒に「〇〇する」共同性の世界が、「かけがえのない」存在だということを認め合い、内なる誇りを引き出した
 - ー「現在の肯定・Xがある」を生起
 - ーめざすことへの足掛かりになる

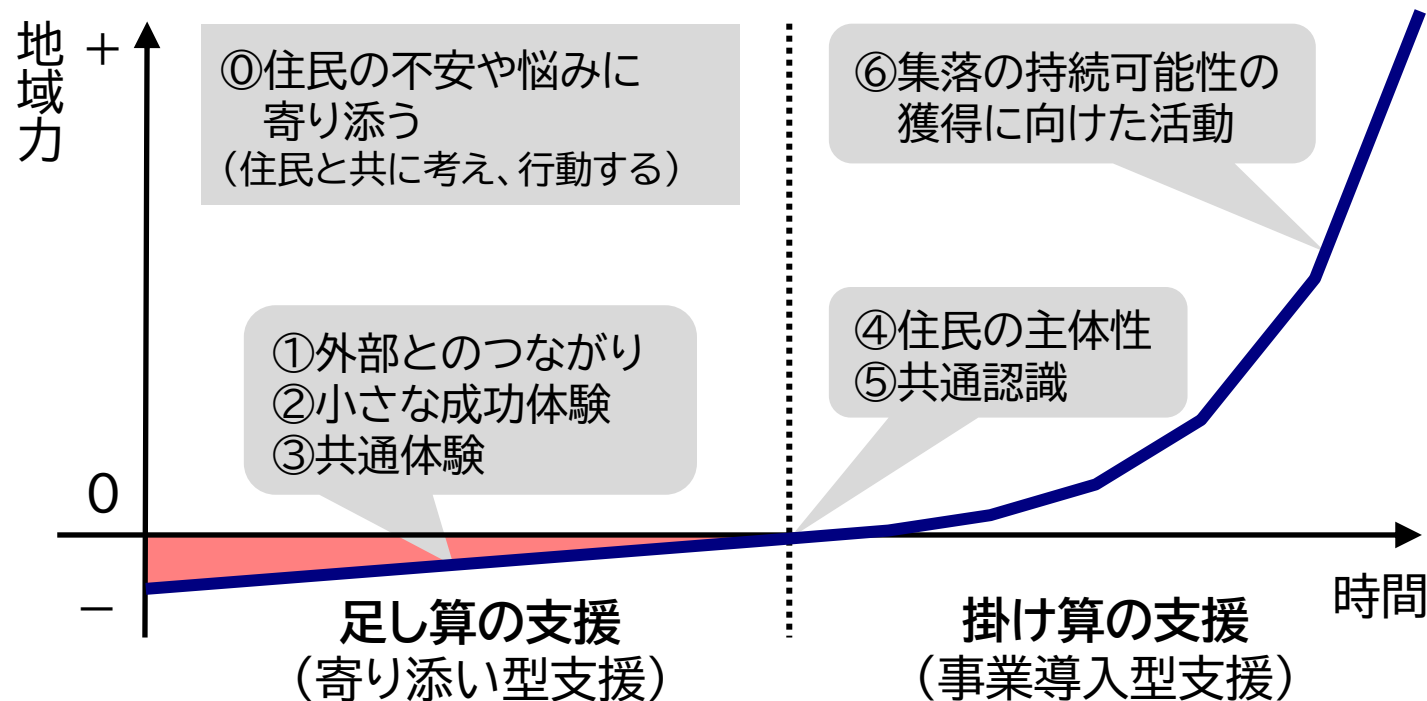
出典:宮本匠(2024)『みんな』って誰? 災間と過疎をのびのび生きる(世界思想社) をもとに加筆

3. 中越地震からの復興の取組

6) 復興支援から考えてきたこと | 地域づくりの“足し算”

地域づくりの“足し算”と“掛け算”

－農山村の「誇りの空洞化」への外部者による足し算



出典：稲垣文彦（公益社団法人ふるさと回帰・移住交流推進機構）、小田切徳美（明治大学）作成資料に一部加筆

“足し算”の申し子 「地域復興支援員」

- 全国に先駆ける地域への人的支援制度
- 復興基金を財源に、中間支援組織等に所属
- 2007年から、最長14年にわたり、地域復興・地域づくりに従事
- 後半は、支援者から主体者に変化し定着する人も

3. 中越地震からの復興の取組

7) 取組例 | 住民主体の地域コミュニティ活動に外部者が関与・交流

ボランティアや出身者、大学生など、「本気で付き合える仲間」の獲得



3. 中越地震からの復興の取組

8) 取組例 | 小さな計画・試行を繰り返し、地域イメージの共有を図る

外部とのつながりや小さな成功体験を積み重ね、動きながら考える

東川口震災復興委員会による
被災した商店街での「よってげてえふれあい市」



法末集落による
近隣大学生らと共に進める「ほたるの里」づくり



3. 中越地震からの復興の取組

9) 取組例 | 市町村を越えた「地域復興交流会議」

復興に取り組む集落・担い手間の市町村を越えた情報交換
－温泉旅館等で宿泊できるように開催し、交流を深める



3. 中越地震からの復興の取組

10) 取組例 | 旧市町村単位の地域経営組織の設立と運営

復興を越えた新しい日常を支える地域経営組織による地域課題への対応

長岡市山古志地域 | 中越防災フロンティア

- 雪かき道場やYUBO(除雪ボランティアマッチング)、震災伝承施設の運営など



出典: <https://cbf.yamakoshi.guide/>

長岡市川口地域 | 暮らしサポート越後川口

- コミュニティバス・お買い物バスの運営や地域活動協力、施設管理など



出典: <https://npo-kurasapo.org/>

3. 中越地震からの復興の取組

11) 取組例 | 掛け算で生み出された地域の新たなビジネス

地域にあるものごとと復興プロセスの中で得られたものごとの掛け算

アメリカの支援者からのアルパカ寄贈が、牛飼い文化と重なりスタートした山古志アルパカ村

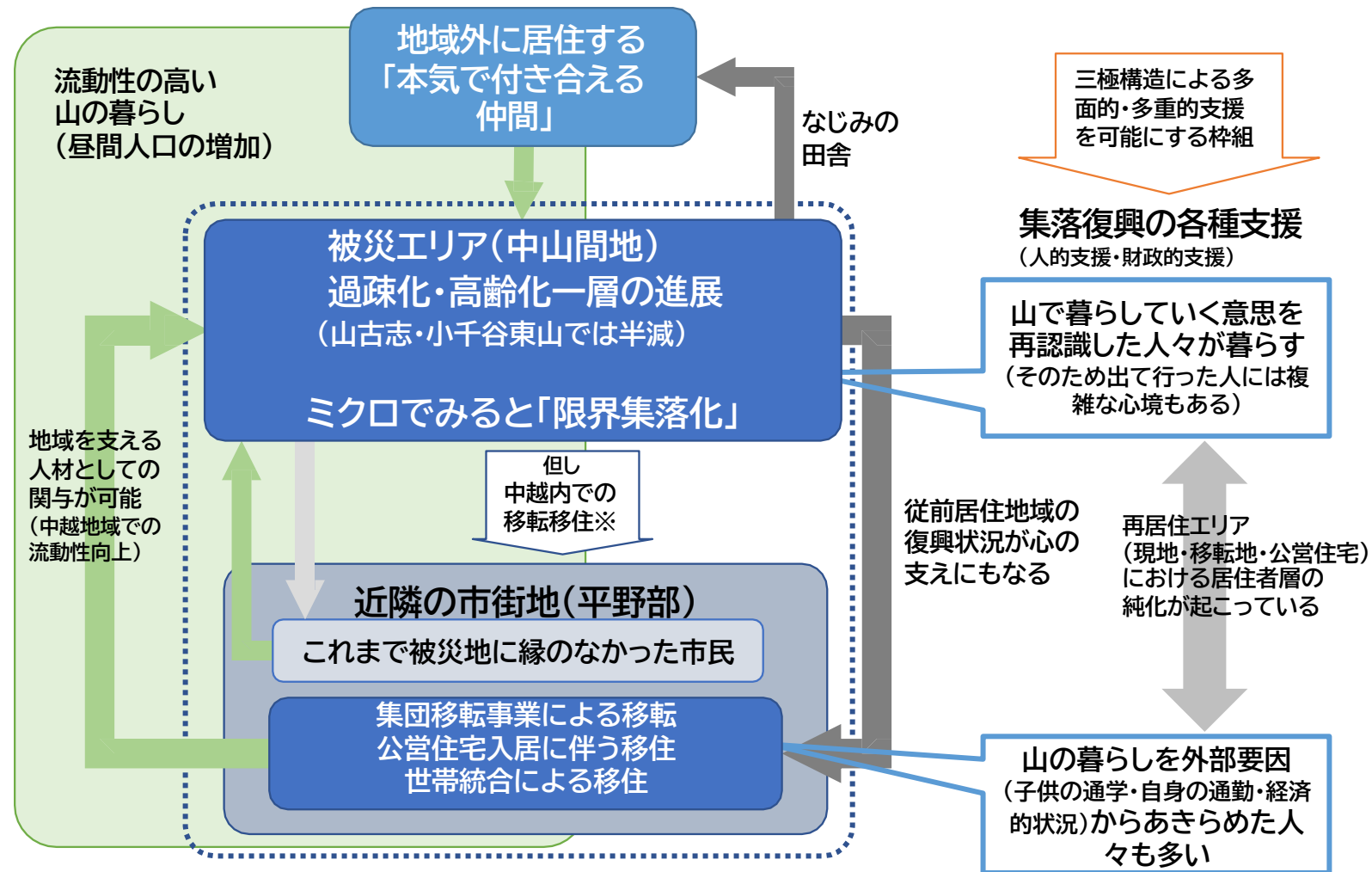


地域の文化「ウサギ狩り」や雪室文化から発展した越後川口生ハム塾・みんなのハム



4. 中越地震から10年

1)復興検証 | 10年が経ち、被災地はどうなったのか

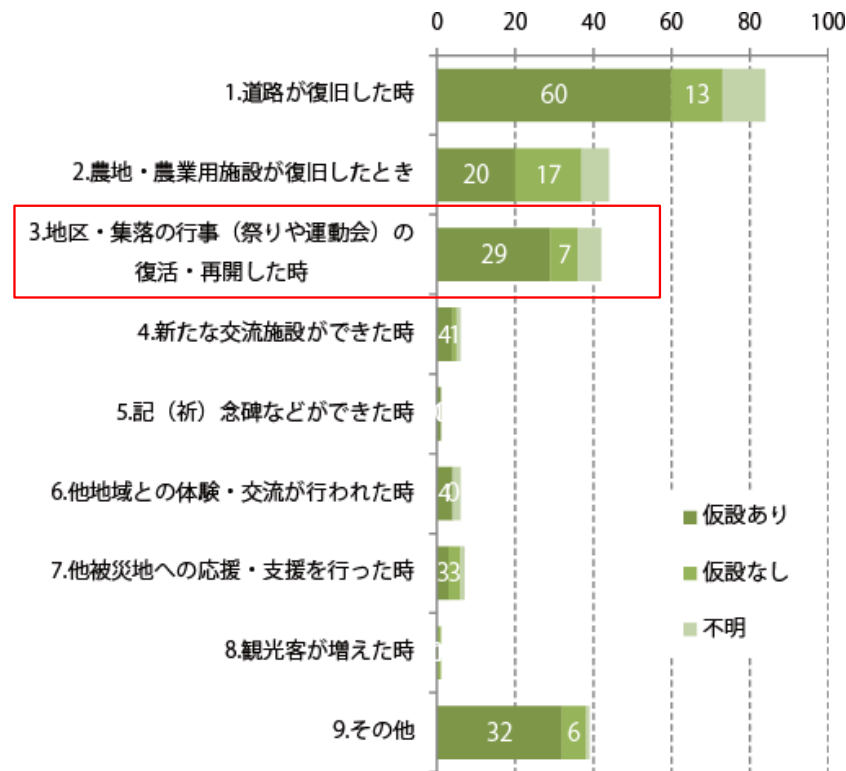


出典:新潟県中越地震被災復興検証調査会(2015)「新潟県中越地震被災復興検証報告書」に一部加筆修正

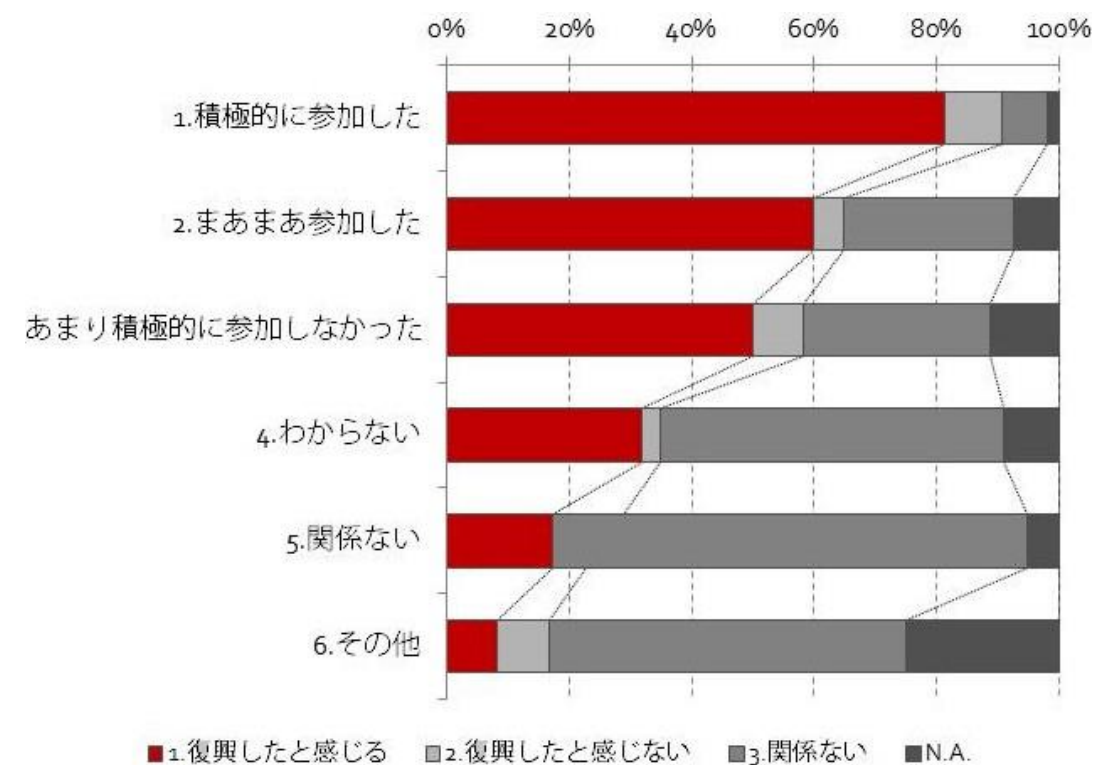
4. 中越地震から10年

2)地域リーダーを対象とした調査 | 復興感をもたらしたものは何か

道路・農地の復旧と、行事の再開が復興の実感につながった



住民の復興活動への積極的な参加が復興感の高まりにつながった



出典：中越防災安全推進機構・復興プロセス研究会(2015)「中越地震から3800日～復興しない被災地はない～」

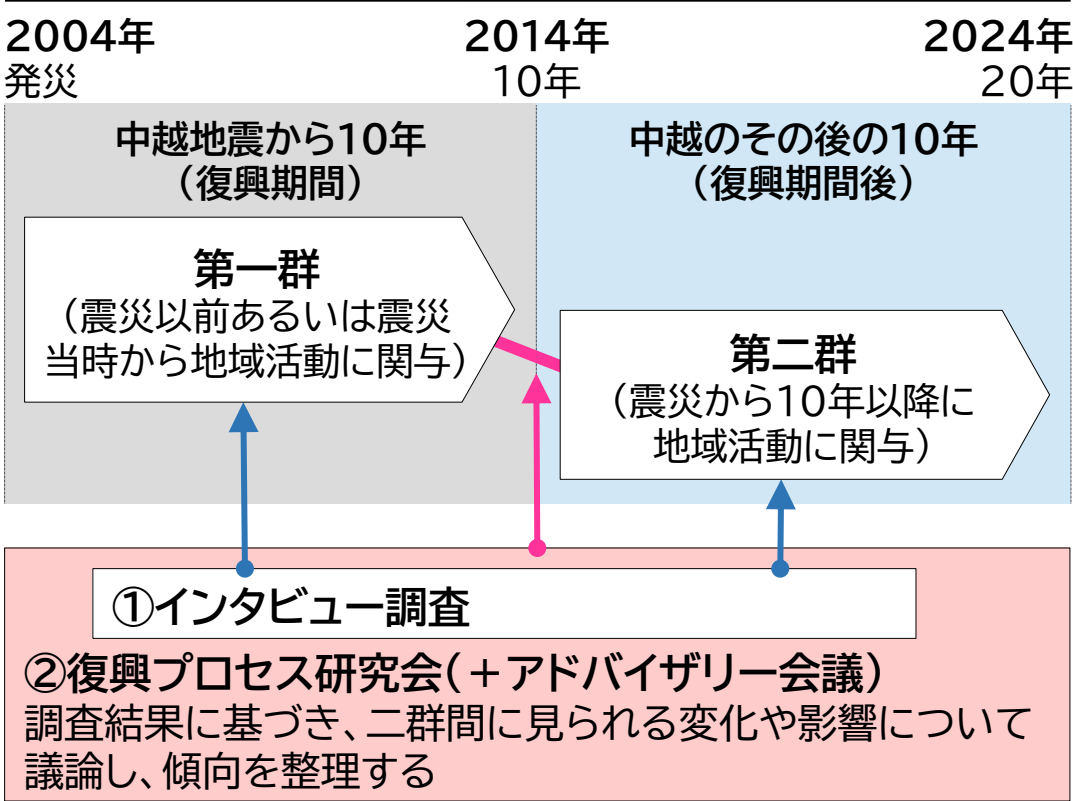
5. 中越地震から20年

1) 中越地震20年後の地域の状況を把握するインタビュー調査①

中越地震20年インタビュー調査の
実施概要

調査目的	中越地震からの10年の復興の取組は、その後の10年にどのような影響を与えたのか明らかにするため、 <u>地域住民の語りを収集し記録する</u>
調査形式	<u>半構造化インタビュー調査</u>
調査期間	2023年10月～2025年3月
対象者	中越地震被災地域に居住する住民 対象者は事務局が選定＋対象者からの紹介
調査項目	1. 中越地震以降の取組について 2. 中越地震や復興の取組の捉え方 3. 10年の取組の、その後10年への影響 4. これからの展望について
実施主体	復興プロセス研究会 (事務局:中越防災安全推進機構)

対象者は、地域活動への関与開始時期に応じて二群に分類



5. 中越地震から20年

2) 中越地震20年後の地域の状況を把握するインタビュー調査②

43名へのインタビュー調査を実施し、
逐語記録を作成

地域		調査実施者数(人)		
自治体	地区	内訳		全体
		第一群	第二群	
長岡市	長岡	1	0	1
	山古志	5	2	7
	川口	16	4	20
	小国	1	1	2
	栃尾	3	0	3
小千谷市		8	1	9
十日町市		1	0	1
合計		35	8	43

研究員と学生研究員による
インタビュー調査実施の様子



5. 中越地震から20年

3) 第一群(当時の担い手)による地域復興活動の影響

結果と考察

- 第二群は、当時関わりは無いものの、第一群の復興活動を認知していた事例が複数確認された
- 第一群による地域復興活動は、復興に向けた推進力になるとともに、周囲からも見える「気配」をつくりだしていたと考えられる

関連するインタビュー結果の代表例

“家の復旧や、農地の復旧。神社とか、あとやまびこの再開とか、NPOの人と協力してすごい頑張ってた風に感じました。”

Aさん／第二群／男性・会社経営／長岡市小国法末

5. 中越地震から20年

4) 家長の役割や家屋の継承

結果と考察

- 当時は地域活動への関与の無い第二群が家屋や家長の役割を引き継ぐ事例が複数確認された
- 震災後、家族や地域に対する第一群の思いに触れたこと、復興に取り組む背中を見ていた経験とともに共有されている

関連するインタビュー結果の代表例

“地震があって、家を残さなければいけない使命感が生まれた。春に父が亡くなったが、(父が)一生懸命直したから。十何代あそこに住んでいる。「執着」かなあ。”

Bさん／第二群／女性・会社員／長岡市川口

5)復興過程により生み出された地域経営組織の影響

結果と考察

- 総合型NPOや中間支援組織への所属や関わりにより, ①「市民協働」等の文脈で新たな担い手が発掘され, ②活動範囲が広がる事例が複数確認された
- 中越地震からの復興過程により生み出された組織による影響がある

関連するインタビュー結果の代表例

“市民協働センターと繋がるようになって、いろんな方に会って。そしたらセンターのFさんから、G小学校の(和太鼓教室の講師の)お話もらったんですよ。いい機会をもらえて。(それまでは迷いがあったけど)もうそこで覚悟決めた感じですね、もう。”

Cさん／第二群／男性・和太鼓奏者／長岡市山古志

5. 中越地震から20年

6) 地域外の人々との交流のその後

結果と考察

- 復興によって進められてきた「地域外人材との交流」は良い思い出としては残る一方、地域内の次の担い手に引き継がれていない事例が確認された
- 「地域外人材との交流」は特定の人と人の関係に留まると考えられる

関連するインタビュー結果の代表例

“当時、復興基金事業では、K集落の評価は点数が低かった。なぜ低いかと聞くと、「外部の支援団体が無いから」と言われた。今は、外との関係があって良いと言われていたところが、(外との関係を次の世代に引き継げておらず、)難しくなっている。”

Dさん／第一群／男性・行政職員／長岡市山古志

7) 考察のまとめ | 復興の10年は、その後の10年にどう影響したか

第一群による 地域復興活動の効果

- 第一群による地域復興活動は、復興の推進力となるとともに、自覚されない形で地域の「気配」を生み出した
- 「気配」は周囲から「見えている」状況を生み、第二群に届いていた

第二群の変化

- 第二群は活動を「見ている」だけの期間を経て、10年以降に地域活動へ関与
- 「見ている」だけの期間が、当事者意識や主体性の醸成に寄与した

第一群から 第二群への影響

- 意識しボタンが渡った例は少なく、間接的でタイムラグがある
- 第一群による地域復興は、第二群の地域への「関わりしろ(時間的・空間的な関わる余地)」を拡げた

6. まとめにかえて 1)中越から能登半島の復興へ

ともに“すごす” 関わり方を模索中

- 2025年10月に山古志で「珠洲市上黒丸・長岡市山古志交流ツアー」を実施
 - ー上黒丸から15名、
 - ー山古志から19名参加



謝辞および問い合わせ先

謝辞

本報告は、北陸地域づくり協会「『北陸地域の活性化』に関する研究助成事業」および長岡市「中越大震災20年プロジェクト支援補助金」を受け実施した「復興プロセス研究会（事務局：中越防災安全推進機構）」において得られた研究成果の一部をまとめたものである。調査研究に協力いただいた皆様及び復興プロセス研究会のメンバーに記して御礼申し上げる。

本資料に関する問い合わせ先

石塚直樹
公益社団法人中越防災安全推進機構
研究員
ishizuka.naoki@gmail.com

中越防災安全推進機構
ウェブサイト



復興プロセス研究会(2023-2025)レポート



これまでの20年を共に振り返るとともに、
これからの中越地域に思いを馳せていただけたら幸いです。

2025年3月
復興プロセス研究会一同

新潟県中越地震から10年間の取組は その後の中越地域の10年間にどのような影響を与えたのか

2004年に発生した新潟県中越地震(以下、中越地震)から20年が経ちました。
復興プロセス研究会^{※1}では、新潟県中越大震災20年プロジェクト^{※2}の一環として、「中越地震から約10年間(2004年～2015年)の復興の取組がその後の約10年間(2015年～2024年)にどのような影響を与えたのか」を明らかにするため、震災復興の担い手や地域づくりの実践者など約50人を対象にインタビュー調査を実施し、その結果をもとに様々な議論を行いました。
本冊子では、研究の成果(概要)を紹介します。

目次

研究の背景と目的	P.1
インタビューから見てきた2024年の現状	P.2～3
さらに10年後、2034年の2つの物語	P.4～5
研究の考察とまとめ	P.6
復興プロセス研究の概要	P.7
奥付	P.8

- ※1「復興プロセス研究会」

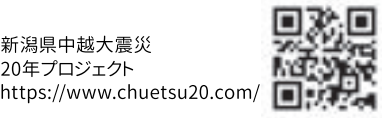
中越地震の復興プロセスを検証するため、2008年に専門家と復興支援の実務者らが設立。約10年間の復興の記録を一区切りに活動を休止したが、震災から20年目となる2023年に復活。被災地の今を見つめ直し、次の10年後に向けた情報発信や新旧の担い手のつなぎ直しを行う。事務局は中越防災安全推進機構。
- ※2「新潟県中越大震災20年プロジェクト」

中越地震から20年という節目の年に、震災当時を思い出したり、その後の歩みを振り返ったり、経験や教訓を確認したりすることで、災害に「も」強い地域づくりと人々のよりよい暮らしに貢献するとともに、震災から20年以降の進むべき方向を見出していくための総合的な事業。

編集・発行:復興プロセス研究会
事務局:公益社団法人中越防災安全推進機構
〒940-0062
新潟県長岡市大手通2-6 フェニックス大手イースト2階
TEL:0258-39-5525



中越防災安全推進機構
<https://www.cosss.jp/>



新潟県中越大震災
20年プロジェクト
<https://www.chuetsu20.com/>

復興プロセス研究会は、北陸地域づくり協会『「北陸地域の活性化」に関する研究助成事業』および長岡市「中越大震災20年プロジェクト支援補助金」を受け実施しました。
本冊子は長岡市「中越大震災20年プロジェクト支援補助金」を受け作成しました。

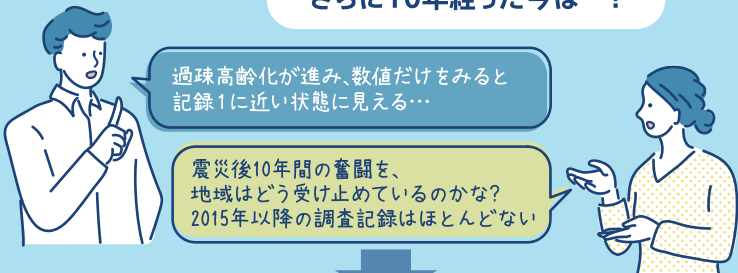
研究の背景と目的

中越地震の翌年、2005年3月に策定された「新潟県中越大震災復興ビジョン」では、10年後(2014年)を想定した2つの記録イメージが提示されていました。

記録1 「我が国の中山間地の息の根を止めた地震」
原状の回復だけにとどまり、地域の衰退を引き起こす
避けたいシナリオ

記録2 「日本の中山間地を再生・新生させた地震」
地域が主役となった創造的な復興と魅力ある地域再生を進める理想のシナリオ

描かれている2014年から
さらに10年経った今は…?



今一度、地域の声を聞き、現在の状況を把握・発信するため、インタビュー調査と議論を行いました。

インタビューから見えてきた2024年の現状

— 震災から20年たった今 —



「中越地震から10年間の復興の取組は、その後の中越地域の10年間にどのような影響を与えたのか」を意識しながら、インタビュー調査を行い、結果について研究会で議論を重ねました。考察した結果を以下の6つの項目で整理します。

インタビュー対象:震災当時や現在、中越地域で活動するキーパーソン約50人
インタビュー実施期間:2023年10月～2025年3月
復興プロセス研究会(通算12回)の開催:インタビュー結果の整理と議論
復興評価・支援アドバイザー会議の開催(全2回):
復興プロセス研究会の議論の成果を評価

01

家族

震災後、親の苦悩や頑張る背中を見ていた世代は、家や地域への「執着」が生まれ、親が担っていた役割を引き継いでいる

親がリタイヤしたり、亡くなったりして、結果として家長の役割を引き継いでいるケースがありました。親の苦悩や背中を見ているうちに、親の思いや考え方の影響を受けていたことや、修理した家屋の思い出も語られています。

02

地域づくりの活動領域・アイデンティティ

復興は「集落」単位で行われたが、現在は組織や人に紐づく新しい「界限／かいわい」が形成されている

震災後10年間の復興活動は主に「集落」単位で行われ、帰属意識やアイデンティティが尊重されました。その後、地域活動の領域は「集落」の枠を超えて広がり、組織や人に紐づくコミュニティやつながり(=「界限／かいわい」)が形成されています。

03

地域外の人たちとの交流

地域外から来たボランティアなどとの交流は、良い思い出として記憶に残るものの、多くは地域内の次の担い手に引き継がれていない

ボランティアなど、地域外の人たちとの関わりは、原状の復旧作業にとどまらず、豊かな交流を通して集落を活気づけた良い思い出として語られています。一方で特定の人どうしのつながりであったため、多くは引き継がれていません。集落の維持を見据えた本気で付き合える仲間づくりが課題です。

04

地域自治組織、民間団体など多様な組織の担い手

様々な理由をきっかけとして、次のリーダーにバトンが渡っている

震災後10年間で、地域づくりに関わる多様な法人組織や団体が設立され、その後10年間で次世代の担い手へバトンが渡されはじめています。その理由は担い手が高齢になった、集落復興の取組が社会的に評価されて達成感を得た、など様々で、新旧の担い手が一緒にリーダーとなり活動しているケースもあります。

05

総合型NPOや中間支援組織

復興過程で生まれた総合型NPOや中間支援組織により、新たな担い手が発掘され、活動が広がっている

復興過程で生み出された、地域の多様なニーズに対応する総合型NPOや中間支援組織は、震災当初の「復興支援」や「集落単位」の枠を超え、市民、行政、NPO、ボランティア団体など多様な主体が連携する「市民協働」などの視点で活動やプロジェクトを展開し、地域の新たな担い手を発掘しています。

06

行政

近年の状況を踏まえ、住民サービス機能に配慮しつつ、体制や拠点の集約化を行なっている

震災10年以降、さらなる人口減少や職員数の減少に備え、地域の実情に合わせて、住民サービス機能をできるだけ維持しながら、体制や拠点の集約化を行なっています。現在も地域おこし協力隊や集落支援員などの人的支援に力を入れています。復興予算の終了にとともに、地域のニーズに寄り添うきめ細やかな事業を行うことはやや難しくなっています。



さらに10年後、2034年の2つの物語

時は2034年。中越地域に住むある若者の1日です。どんな一日を過ごしているのでしょうか。

「自然と共に生きる」

STORY 01

① 6:00 秋の山へ、ひとり駆け出す

ようやく稲刈りを終えた、澄んだ空気が心地よい秋の日。朝、目覚めると、ひんやりとした風が窓の隙間から入り込み、秋の深まりを告げていた。ふと、身体を動かしたくなり、一人で山へ向かう。足元の落ち葉を踏みしめながらトレイルを駆け抜けると、朝陽が山の稜線を染め、眼下に広がる景色は息をのむ美しさだった。その輝きをカメラに収める。自然の静けさとともにシャッターを切る音が響く。帰り道、湧き水を汲み、朝食を楽しみに家へ戻った。

② 9:00 めくもりの朝と、畑でつなぐ手しごと

家に帰ると、遅めの朝食の支度が進んでいた。焼きたてのパンに、生ハム。山で汲んできた水でコーヒーを淹れる。香ばしい香りが部屋に満ちる。家族で囲む朝の食卓は、何気ないけれど、確かに幸せな時間だった。

朝食の後は、両親の畑へ向かう。土の香りに包まれながら、野菜を育てる技術を学ぶ。両親の手際を見ていると、長年積み重ねてきた経験の深さを感じずにはいられない。こうして受け継がれていくものがあるのだと、胸の奥が温くなる。やがて時計の針は11時を指し、午前の作業が終わった。

③ 14:00 笑顔が集まる、にぎやかな午後

「ラーメン食べに行くけど、お前は どうする？」父の問いに、私は首を振る。「午後から友達がきてバーベキューするんだ」庭に戻り、炭を起こし、テーブルを並べる。すると、友人たちが次々とやってきた。彼らの手には、山で採れた新鮮なキノコや、海で釣ってきた魚があった。「これ、今日のごちそうだ！」と誇らしげに笑う顔に、こちらまで嬉しくなる。やがて両親も帰宅し、「お土産だ」と酒の瓶を差

し出す。自然とグラスが交わされ、夜の帳が降りるころには、皆が笑い声を響かせていた。火を囲みながら、これからの遊びや活動について語り合う。「今度はあの山の頂上でキャンプしよう」「川の源流まで歩いて行ってみるのはどうだ？」アイデアは尽きず、夜は更けていく。バーベキューが終わると、数人はそのまま泊まることになった。焚き火の残り香が漂う庭を眺めながら、心地よい疲労感に包まれる。

④ 21:00 星空の下で思う、これからのこと

都会を離れ、ここに戻ってきてからもう五年が経つ。社会の変化に背中を押されるようにUターンを決めたが、思いがけず充実した日々を送っている。仲間と自然の中で過ごし、家族と同じ時間を共有し、土地の恵みを味わう——そんな生活が、こんなにも豊かだとは思わなかった。

ただ、ここ最近は気候の変化を肌で感じるようになった。今年の夏は異様に暑く、畑の作物も例年通りには育たなかった。山の水量も少しずつ減っている気がする。焚き火を囲んでいた仲間たちも、そんな話をし始めていた。

「そろそろ、みんなでちゃんと考えないといけないよな」

「うん、この土地で暮らし続けるために、どう守っていくか」

遠い未来の話のように思っていた気候変動が、生活に直結する現実として迫っている。私たちは、この土地とともに生きる方法を見つけなければならない。

夜空を見上げると、澄んだ星々が瞬いていた。この景色を、次の世代にも残していきたい。そのために、自分に何ができるのか——熾火の温もりを感じながら、静かに考え始めた。



2つの物語は、インタビュー調査の考察と、研究の一環として地域の担い手を交えて実施した「2034年の中越地域の物語ワークショップ」で描かれた「未来の物語」の記録をもとに作成しました。



「テクノロジーと共に築く」

STORY 02

① 6:00 おだやかな朝の始まり

雨上がりの朝。空気は澄み渡り、草木の香りがほんのりと漂っている。窓を開けると、冷たい風が頬をなで、遠くの山々には朝霧がゆっくりと溶けていくのが見えた。

時計を見ると、ちょうど6時。布団から抜け出し、リビングへ向かうと、両親はすでに起きていた。テーブルには炊き立てのご飯、焼き魚、漬物が並び、テレビではNHKのニュースが静かに流れていた。

「おはよう」

そう声をかけながら席につくと、母が湯気の立つお椀を手渡してくれた。こうして毎朝、家族で食卓を囲むのも、すっかり当たり前になった。都会にいた頃は、こんな時間はなかったなと思う。

② 10:00 土の上でつながる、知恵とあたらしさ

朝食を終えると、長靴を履いて両親とともに畑へ向かう。昨夜の雨で土はしっかりと湿り、秋の空気が心地よかった。畑の隅には、私が提案して導入したAI農業の機材が並んでいる。センサーが土壌の水分や気温を測定し、最適な栽培環境を整えるシステムだ。最初は「機械に頼ってどうする」と言っていた父も、今ではデータをチェックするのが日課になっている。

「今年の秋野菜はよく育ったな」

父の言葉に、私もうなずく。今日もたくさんの野菜が収穫できた。午前の作業を終え、11時頃に家へ戻った。

③ 14:00 やさしい技術、家族と過ごす時間

シャワーで汗を流した後、両親と一緒に町へ降りることにした。自動運転の車に乗り込み、目的地をセットする。しばらくすると車は静かに動き出し、あとは座っているだけでいい。昔なら「事故

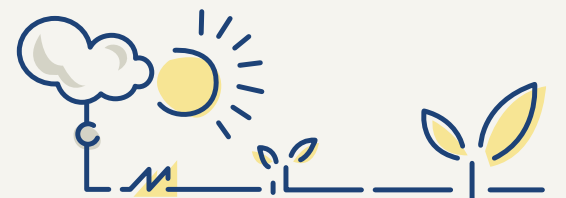
を起こしそうで落ち着かない」と思っていたかもしれないが、今ではすっかり慣れてしまった。向かったのは、馴染みのラーメン屋。湯気の立つカウンターに腰を下ろし、熱々のラーメンをすすりながら、昼から一杯のビールを楽しむ。今日は休日。たまにはこんな贅沢もいい。食後は両親の買い物に付き合い、日が暮れる頃には家へ戻った。

④ 19:00 仮想空間から思う、これからのこと

夜、パソコンを立ち上げる。メタバースの世界では、すでに友人たちが集まっていた。現実とは違うもうひとつの空間。でも、ここも私にとっては大切な「居場所」のひとつだった。

普段の仕事は、オンラインの開発業務。職場は自宅、やりとりはすべてネット上で完結する。通勤のストレスもなく、自分のペースで働ける。都会にいた頃よりずっと快適だし、なにより楽しい。最近、考えていることがある。今お付き合いしている人との結婚について。一人ならどこでも生きていける。でも、もし家族を持つなら？ 子どもを育てるなら？ ここで暮らし続けるには、どうすればもっと快適な環境を作れるだろう。AIの技術を活かせば、きっとできることはまだまだある。この地域を、より暮らしやすい場所にしていくために。そんなことを考えながら、ふと時計を見る。もう夜も更けていた。

明日からまた、いつもの日常が続いていく。でも、その日常の中に、新しい未来への種が、少しずつ芽吹いているのを感じていた。



研究の考察とまとめ

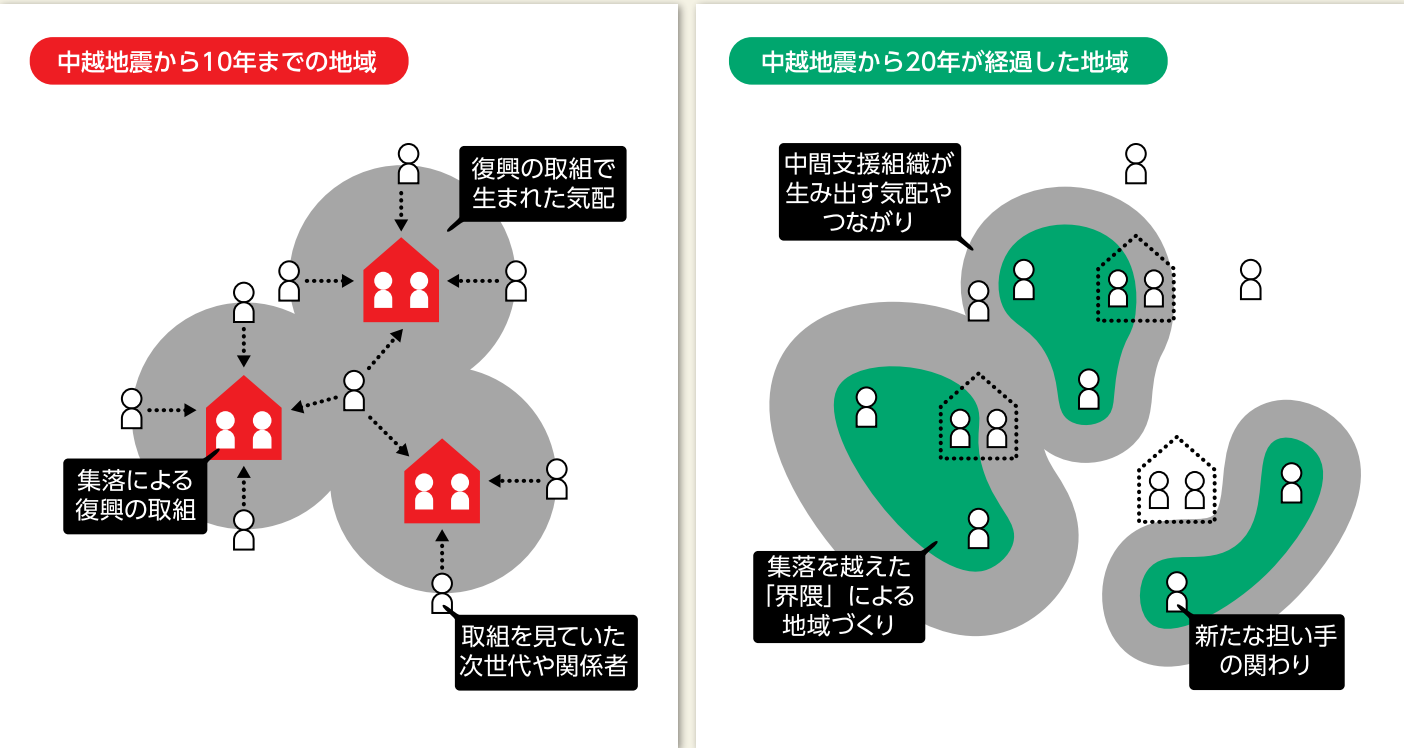
10年の奮闘は、次の担い手につながる「気配」をつくった

中越地震から10年の間、主に集落単位で行われた復興活動の奮闘は、知らず知らずのうちに前向きな「気配」をつくり出していました。その気配は、活動に直接関わりがなかった次世代の担い手や集落の出身者など、地域内外の関係者にまで届き、実は「見られて」いたようです。

次世代や地域内外の関係者は、地域の前向きな「気配」を感じているだけの期間を経て、「自分たちにもできる事があるのではないか」と担い手としての意識を持つように至ったと考えられます。

10年の奮闘は、「地域づくりのバトンの受け渡し期間」を拡げ、次世代の担い手の数を増やし、主体的に関わる意識も醸成しました。

中越地震から20年が経過した現在では、「集落」の枠を超えた組織や人に紐づくコミュニティやつながり(=「境界／かいわい」)による地域づくりが進められ、復興過程で生み出されたNPOや中間支援組織により支え育まれています。多様な担い手が地域を越えて協働する取組は、これまでとは異なる「気配」を醸し出し、新たな担い手の関わりと、活躍を促しています。



「教訓を活かす」とともに、「手さぐりの姿勢」が大切に

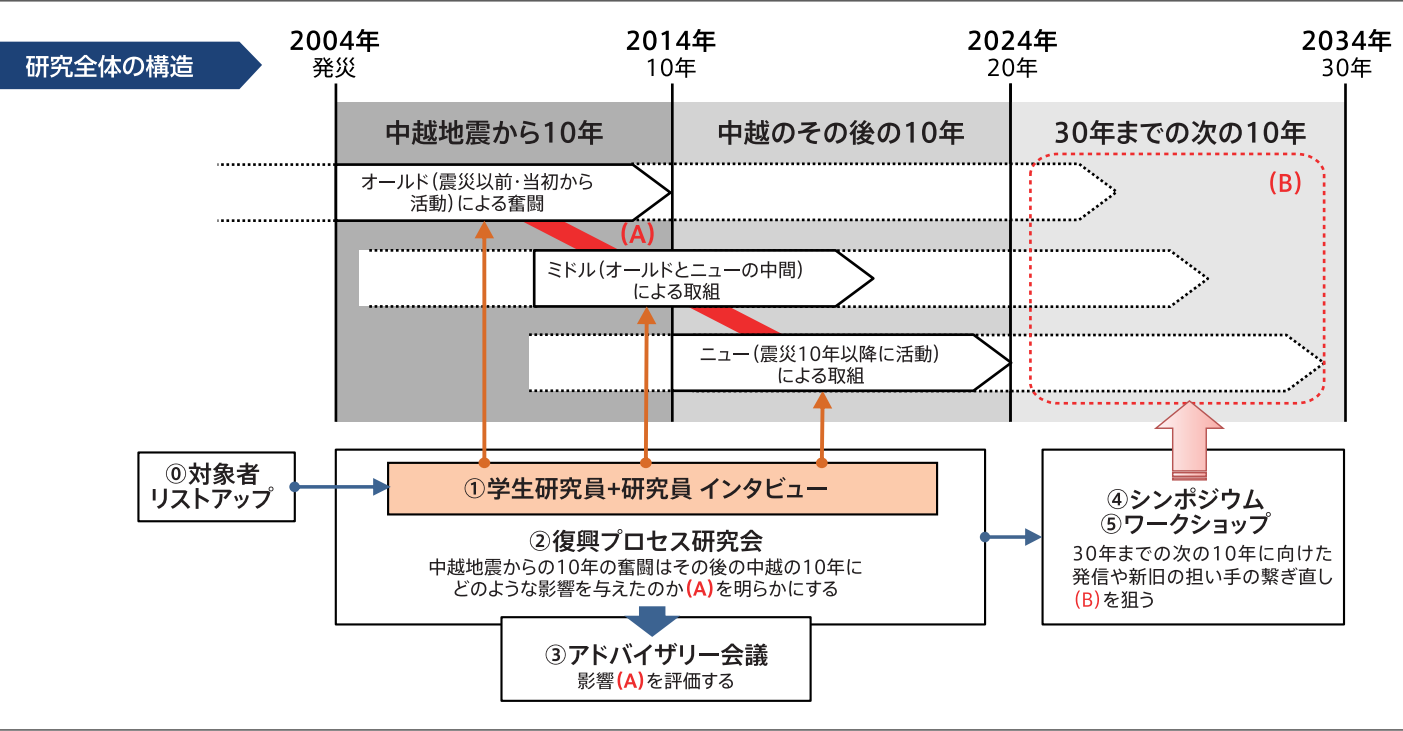
中越地震は、これまで前例のない、人口減少の局面で発生した中山間地域における災害でした。過去の教訓に頼ることが難しいなか、被災地の人々は、地域づくり団体のメンバーやボランティア、行政職員や地元の大学教員などの多様な担い手と共に地域の復興に向けて手を動かし、試行錯誤を繰り返してきたのです。復興プロセス研究会の活動は、その「共に手さぐりしてきたこと」の価値をあらためて確認することができました。

中越地震から20年が経ち、さらなる過疎高齢化の影響により地域の維持が難しくなっている今だからこそ、もう一度、「手さぐりの姿勢」による復興プロセスを思い出し、地域づくりの実践に活かしていくことが求められています。

復興プロセス研究の概要



本研究では、①インタビュー調査(中越地域のキーパーソンを対象とした復興プロセスインタビュー調査)、②復興プロセス研究会、③アドバイザリー会議(復興評価・支援アドバイザリー会議)、④シンポジウム(日本災害復興学会2024年度長岡大会「中越地震20年記念シンポジウム『震災を乗り越え地域の存続へ』」および復興プロセス研究会ラウンドテーブル)、⑤ワークショップ(2034年の中越地域の物語ワークショップ)を行いました。



(2025年3月現在、敬称略)

復興プロセス研究会メンバー	
研究員／上村靖司 澤田雅浩 松田曜子 宮本匠 井内加奈子 菅磨志保 小澤広直 山崎麻里子 諸橋和行 阿部巧 赤塚雅之 石塚直樹	
学生研究員／中村早希 三宅奈央 松本海璃 岩成南奈 溝口陽音 西本理沙 岸風花 中沢優希 蓮田和華奈 吉川直樹 藤田裕 野村俊介 小原直将 入江早亮 三鴨昂将	

復興評価・支援アドバイザリー会議委員	
中林一樹 平井邦彦 室崎益輝 福留邦洋 田口太郎 丸山由明 稲垣文彦	

「2034年の中越地域の物語ワークショップ」参加者	
坂牧颯人 喜多村茜 佐藤瑞穂 福田洋介 金子知也 豊田裕樹 谷口諒	

インタビューにご協力いただいた皆様	
青木勝 阿部里奈 五十嵐なつ子 五十嵐豊 内山英機 大橋昭司 喜多村茜 小林正利 小山身枝子 坂牧颯人 佐藤瑞穂 鈴木俊 鈴木仁 砂川裕次郎 関芳之 竹内春華 多田文子 田中康雄 友野正人 中林浩 平澤勝幸 平澤忠一郎 平澤望 廣井秀一 広野光春 福田洋介 武士俣利一 星野菊代 星野國樹 星野伸一 星野進 星野哲雄 星野久子 星野秀雄 星野正子 星野晃男 星野靖 星野瑠枝子 細金剛 山本浩史 山森健也 山森瑞江 渡辺サチ 渡邊則道	