

地域と人が関わり続けるための
関係人口プログラム造成ガイド



石川県



石川県企画振興部地域振興課

令和8年3月

はじめに

石川県では、県内の各地域で暮らす人と、地域の外から地域に関わりたいと思う人々が関わりを持ち、継続的な関係を築いて地域活性化につなげていく関係人口の創出・拡大に取り組んでいます。

本マニュアルは、県内で地域活動を行う団体の皆さんが関係人口と関わるプログラムを検討・造成・実施する際の考え方や工夫のヒントをまとめており、参考として役立てていただけたら幸いです。

目 次

関係人口が関わる意義	2
STEP1 地域の状況や課題と「関わりしろ」を考える	3
STEP2 プログラムの中身を設計する	4
コラム 関係人口が参加しやすい条件	5-6
STEP3 参加者を募集する	7
STEP4 当日の運営をする	8
STEP5 振り返りやアフターフォローをする	9
実際の実施事例	10-13
 チェックリスト	14
 困ったときの相談先	15

関係人口が関わる意義

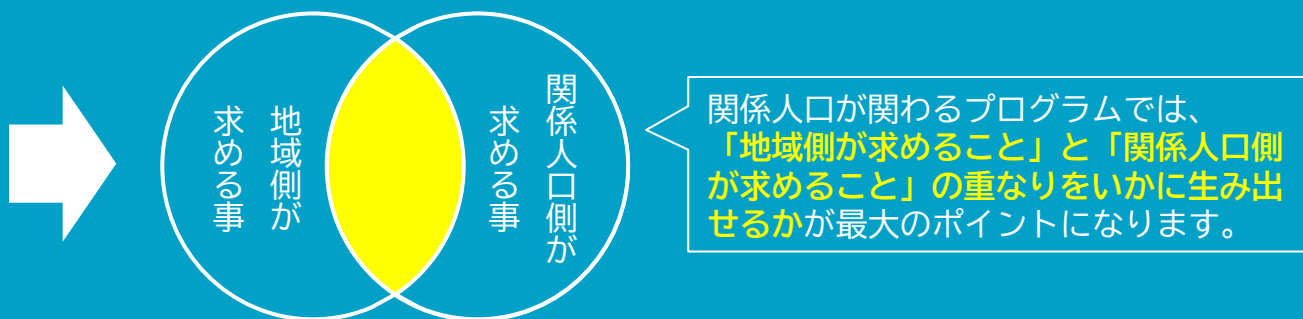
- 地域の人口減少や担い手不足が進む中、地域の外に暮らす人々とどのような関係をつくり、どう続けていくかは、今後の地域づくりにおいて重要なテーマです。
- 地域の外から関わってくれる人々（＝関係人口）は、**地域の人手不足を補い、活気を生み出し、これまでになかった多様な視点や展開の広がりをもたらしてくれます。**
- 関係人口としての関わりから結果的に移住につながる場合もありますが、必ずしも移住がゴールではありません。**様々な関わりがそれぞれ地域の活力につながるので、なるべく関わり方を柔軟に捉えることが重要です。**

地域側から見た意義

- ✓ 数少ない「**地域側に向けた人流**」
- ✓ 今後、**全体数が増えていく**
- ✓ 「**若者世代**」や「**専門人材**」も多い
- ✓ 「**関わりたい**」主体性を持った人たち
- ✓ 多少の不便も**関わる面白さ**で来てくれる
- ✓ 地域に**活気や前向きな空気**が生まれる

関係人口側から見た意義

- ✓ **都市にはない環境や経験**が楽しい
- ✓ **都市と地方を良いとこどり**できる
- ✓ **ウェルビーイング**など先進的要素も多い
- ✓ **スキルや経験が地域で重宝**される
- ✓ **人との温かいつながり**が心地いい
- ✓ **いざというときに助け合える**



本マニュアルでは、プログラム造成のステップごとに考え方や工夫のヒントをご紹介します。

STEP
1

地域の状況・課題
と「**関わりしろ**」
を考える

STEP
2

プログラムの中身
を設計する

STEP
3

参加者を募集する

STEP
4

当日の運営をする

STEP
5

振り返りやアフター
フォローをする

地域の状況や課題と「関わりしろ」を考える

- ① プログラムを造成していく際、最初に考えたいのが「**地域にとって、関係人口に一体何をしてほしいのか**」。人手が足りない作業、継続が難しい活動、良いアイデアが浮かばない企画など、困りごとや課題は多くあります。**地域のリアルな困りごと・課題を挙げてみましょう。**
- ② その困りごと・課題に対して、**関係人口にどのような役割を期待したいかを考えてみましょう。**人手を補うような直接的な関わり方もあれば、新しいアイデアや地域に無いスキルを提供すること、対外的にPRするといったことも考えられます。
- ③ その際、「**関係人口に期待すること**」と「**地域の人々でできること**」を分けて考えましょう。地域でできることは地域が担い、それでも埋められないところを関係人口の関わりしろとすることで、仕組みが続きやすくなります。
→ **関係人口は地域のことに一緒に取り組む「仲間」**であり、地域の主体性を大事にしなが、地域で難しいところを補完してもらうという考え方が重要です。
- ④ 関係人口の関わり方を地域側で考えることが難しいと感じる場合は、そうした検討の場から、関係人口に参加してもらうやり方もあります。**ワークショップやフィールドワークなどを通じ、関係人口側も一緒に話し合ってプログラムを考える**ことで、より魅力的なプログラムに仕上げることができます。
- ⑤ 具体的な事例を参考にしたい場合、石川県の関係人口ポータルサイト「いしかわのWa!」に、県内各地のプログラムが掲載されています。（「いしかわのWa!」については、P7をご覧ください）

地域団体の声



- ✓ 地域は人手不足ばかりですが、関係人口が一番活きる部分はどこかを壁打ちしながら考えてプログラムを作ったことが、良いマッチングになったと思います。
- ✓ 毎年地域を悩ませている雪かきをテーマに、関係人口が関わりやすい企画を考える作業自体をワークショップとしてプログラム化した結果、地域内では決して出ない斬新なアイデアが生まれるなど、新鮮で楽しい時間を過ごせました。

- ① 関係人口に関わってほしい切り口が見えてきたら、次は、具体的にどのように参加してもらうか、プログラムの中身を考えましょう。
- ② 関係人口が参加しないと実施できない企画では、人が集まらないと実施できません。また、毎回の受け入れ準備や対応が大変だと続きません。**いつもの活動やイベントに関係人口の間口をつくるというアプローチが考えやすく、実施しやすいです。**
- ③ 関係人口は自発的に関わってくれる対等な仲間です。**多少の不便は覚悟の上で、むしろ新鮮で楽しい感覚もあるので、もてなしすぎる必要はありません。**不便な部分を頑張って埋めるよりも地域の強み（魅力・資源など）をとがらせましょう。
- ④ 地域では見慣れていても外から見たら興味深いことは多く、逆に地域の自慢が伝わらないこともあります。**その時・その場所でしかできない経験、地域住民との素朴なコミュニケーションなど、唯一無二の独自体験が満足度が高い傾向にあります。**
- ⑤ 一緒に昼食を取るなど、**地域の人たちとの交流・団らんの機会**なども組み合わせると、興味や絆が深まり、関わりが続きやすくなります。**滞在日数を単純に増やすことも有効**で、例えば一週間程度の滞在時間があれば、余暇時間も含めて地域に溶け込んでいきます。
- ⑥ **関係人口や移住者なども交えて検討すること**も有効です。**来てほしい人物像を具体的に思い描き**、その人に刺さるポイントやハードルになることは何かを想像して中身を詰める方法もあります。

地域団体の声



- ✓ 薪の運搬やふろ場掃除など、普段外には見えない日常の営みを体験いただくプログラムを作りました。
- ✓ 車で来る方が多いことが想定されたため、駐車スペースを確保しました。
- ✓ ターゲット設定や参加ハードルの調整が甘いと、実際の参加につながりにくいことが分かりました。

参加者の声



- ✓ 自然と調和した暮らしの一端を体験できて感動しました。これからもこの地域と繋がっていきたいです。
- ✓ 手伝いへのお返しにと地域の方が野菜をくれて、「お互いさま」の価値観にさらに興味がわきました。

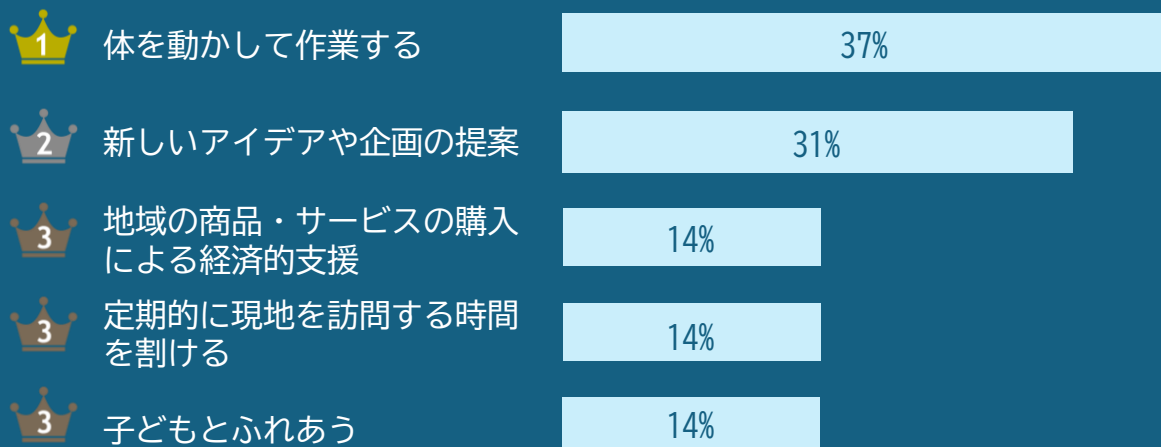
コラム 関係人口が参加しやすい条件について

県外の方々400名に、関係人口のプログラムに関するアンケートに答えていただきました。



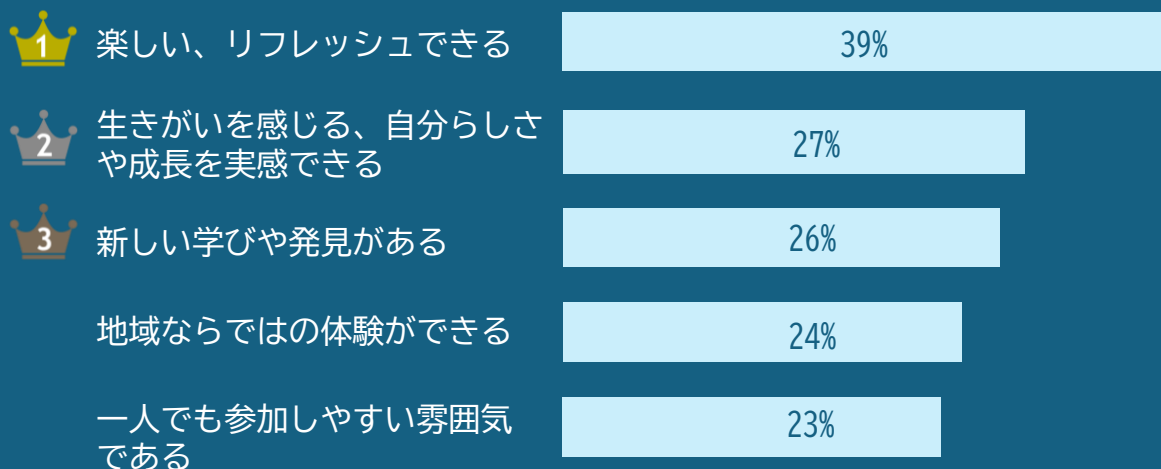
「体を動かして作業する」ことが一番やりやすい

Q プログラムに参加するとした場合、提供できることや貢献できること・したいと思うこと(上位5つまで表示)



プログラムでは、「楽しい、リフレッシュできる」「生きがい、自分らしさや成長」「新しい学びや発見」を求めている

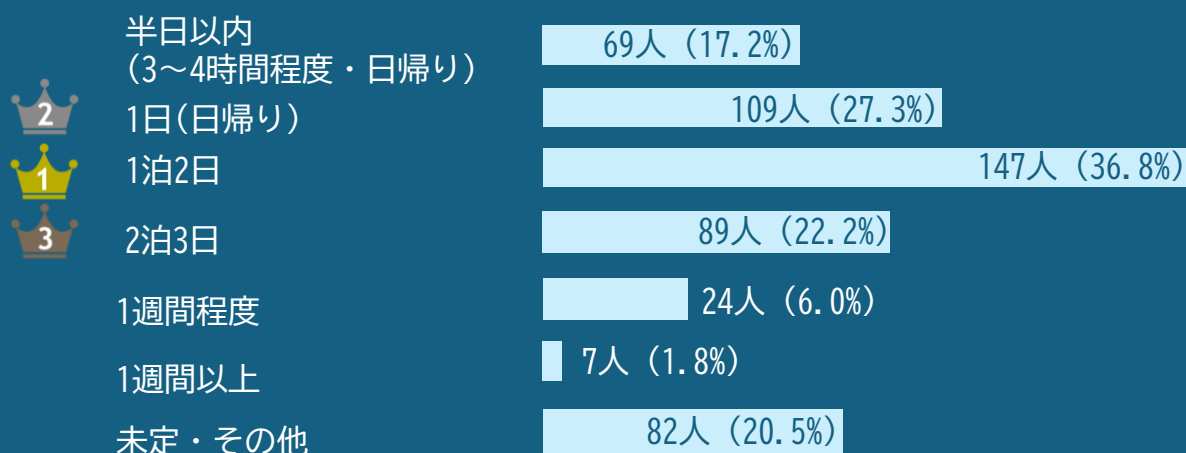
Q プログラムに参加するとした場合、特に重視すること(上位5つまで表示)





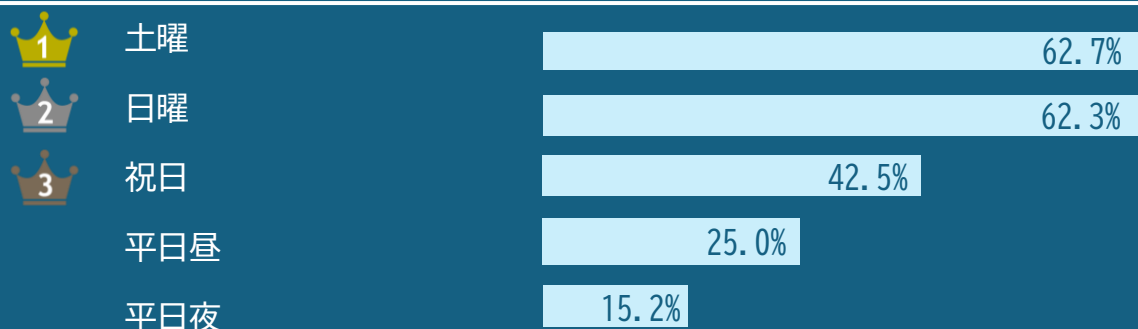
1泊2日程度までなら参加できるという方が最も多い

Q 1回のプログラムでどのくらいの期間なら参加が可能か



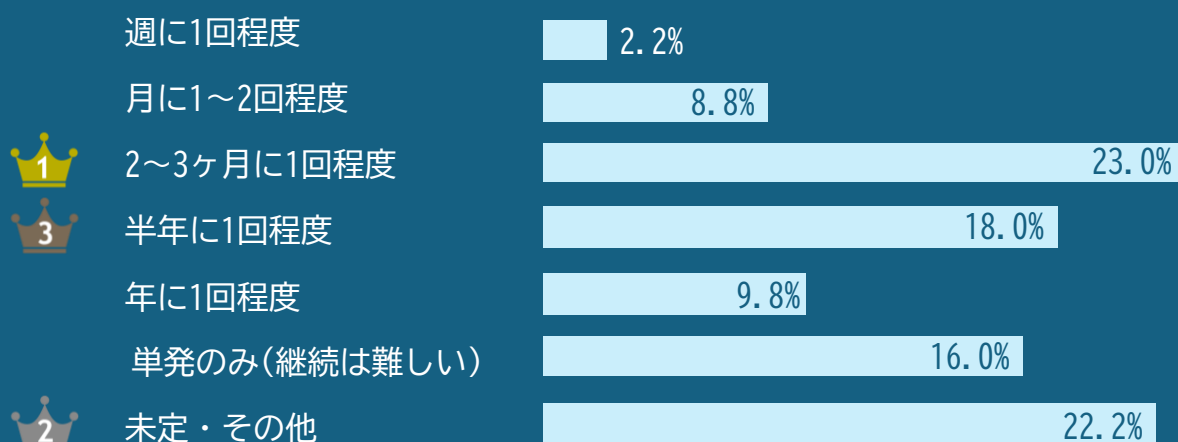
参加しやすいのは土日祝

Q 参加しやすい曜日・時間帯



関われる頻度で多いのは「数か月～半年に1回」

Q 同じプログラムや地域に関わる場合、どのくらいの頻度で参加が可能か



- ① 関係人口が関わるプログラムができたら、次は、実際に募集してみましょう。
- ② 内容を魅力的に見せることも重要ですが、**実際の関わり方がしっかり分かる・伝えることが最も重要**です。期待する役割や具体的な作業、滞在環境などを等身大で伝え、参加者が活動している自分の姿を想像できるようにしましょう。
- ③ タイトルや冒頭部分では、イメージしやすい表現や写真を用いましょう。風景よりも、**活動の様子や交流が生まれている場面の写真**の方が、雰囲気がよく伝わります。
- ④ 「誰でも歓迎」という曖昧な表現よりも、「**初めてでも参加しやすい内容です**」「**体力に自信がなくても大丈夫**」というように見る人に一段寄り添った表現をすると、参加のハードルが下がります。

※**問い合わせには速やかに対応**しましょう。特に複数チャンネルで募集をしている場合、いしかわのWa!からの応募や問い合わせを見落としたり、当日受付に連携していないということがないように注意しましょう。

※**事前にオンラインなどで顔合わせ**をし、不安な点などをやり取りしておくとお互い安心して当日を迎えられます。開催日が近づいてきたら**リマインドの連絡**をしておくことも大切です。

「いしかわのWa!」について

- ❑ 多くの人が見る募集の場として活用できるのが、石川県の関係人口ポータルサイト「いしかわのWa!」です。
- ❑ 県内外の人が参加できる県内各地のプログラムが一括で検索できて、参加申請も簡単にできます。
- ❑ **地域団体等は、オーナー登録を行うことで、無料でプログラムを登録して参加者を募集できます**ので、ぜひ活用いただければと思います。（※登録申請されたプログラムは、市町の承認を経て掲載されます）



「いしかわのWa!」
WEBページ



地域団体の声

- ✓ メンバーが固定化していましたが、「いしかわのWa!」に掲載したところ、新しい方々数名に参加いただけました。
- ✓ 「いしかわのWa!」を通じて若い方が多く参加してくれました。



- ① 関係人口には、地域をよく知らない人や、作業に不慣れな人もいます。予定どおり進まないことを前提に、**緊急連絡先の共有、余裕のある進行、柔軟な現場調整**を心がけましょう。
- ② 初参加は心細いものです。**最初に全体説明、自己紹介、地域側との顔合わせ、困ったときの相談相手の紹介などを行う**ことで、関係人口側も安心でき、考えて動ける範囲も広がります。お互い**名札をつければ**、声掛けや交流が起こりやすくなります。
- ③ ボランティア保険に加入する、事前に注意点を共有する、万が一の災害発生時の連絡経路や判断を確認しておくなど、**事前にリスク管理**をしっかり議論しましょう。
- ④ **活動写真や映像をこまめに撮っておく**と、SNSでのPR、参加者への提供、次回イベント募集の素材等に使えます。写りたくない方もいらっしゃるので、当日は**参加者に撮影や広報使用の可否を確認**し、NGの方には目印をつけてもらうなど、プライバシーに配慮しましょう。
- ⑤ 終了時には、参加者や地域の方と**活動の感想など当日の振り返り**を行いましょう。言語化することで、関わった意義をより実感しやすく、記憶にも残る関係性になります。

地域団体の声



- ✓ これまでの取組をスライドで紹介し、活動の趣旨や流れを説明しました。
- ✓ 数名が自主的に延泊してくれて、翌日の雪囲い作業を手伝ってくれました。
- ✓ 未成年の対応方針や撮影の同意の取り方について事前に頭合わせをしたほか、体調不良時など緊急時のフローを作りました。
- ✓ 終了後、次に向けた振り返りを実施しました。参加者が日常の楽しさをどう感じたか、地域にどんな影響があったかを確認しつつ、課題を整理しました。

振り返りやアフターフォローをする

- ① 当日のことをよく覚えているうちに、**内部で振り返りと次への活かし方を議論**しましょう。次回開催の参考となり、参加者へのアフターフォローにもつなげられます。
- ② イベント後も**情報発信やオンラインで関わり続けられるチャンネルを用意**しましょう。SNSやLINEでつながったり、地域の情報をメルマガ等で定期的に発信することで、オンラインでも関心を深めてもらうとともに、次回の参加にも繋げやすくなります。

「いしかわのWa!」のコミュニティ機能

- ✓ オーナーを応援するサポーター同士や、同じプログラムの参加者同士がチャットでやりとりできる「コミュニティページ」を設けています。
(※コミュニティページの作成は市町の承認が必要です。)
- ✓ ニックネームで投稿が表示され、関係人口・参加者同士での交流にも活用できます。プログラム実施中の休憩時間などに、参加者のニックネームを共有しておくとしムーズです。
- ✓ 初対面同士で連絡先をいきなり交換することに抵抗がある場合や、当日の連絡ツールや、今後のイベントの案内などにも活用できます。

- ③ 関心は高くても、なかなか関われない場合もあります。**オンラインプログラムによる負担の少ない関わり方の提供**や、「いしかわのWa!」のコミュニティ機能を活用した**フォローアップ**、来訪が途絶えてもイベントを継続案内するなど、**関与が薄くなっても関心を切らさない工夫が重要**です。
- ④ **継続的に関わってくれる方には、発展的な作業や企画検討からの参加といった、より深い関わり方を提案**してみても良いかもしれません。関係人口側がやりたいことをベースに今後の取組を一緒に考えていくことで、より楽しく主体的に関わりが深まっていきます。

地域団体の声

- ✓ 終了後は問いを立てて振り返りを実施し、次の改善を検討しました。
- ✓ 参加学生に改めて呼びかけたところ、その後も集落を訪問してくれています。
- ✓ 参加者が、後日開催した地域のお祭りでも模擬店出展を手伝ってくれました。
- ✓ 東京でミーティングを定期的を開催しており、イベント参加者も顔を出してくれています。





豪雪地域「白山市白峰地域」の 雪害対策サポーター募集のための作戦会議！

(NP0法人白山しらみね自然学校)

プログラム 概要

雪害対策を含む自然と調和した地域ならではの生活様式や、これまでの地域活性化の取り組みについてご紹介するとともに、雪害対策における関係人口を増加させるための取組をデザインします。ディスカッション後は、地域の方々と一緒に、古民家で囲炉裏をはさみながら名産品「白峰堅豆腐」を使った湯豆腐を囲み、さらなる交流を深めます。

団体 概要

白山市白峰地区を拠点に活動する、白山麓の豊かな自然と地域文化を活かしたガイド団体です。単なる観光ではなく、学びと発見に満ちた体験を提供することで、白山麓の知られざる魅力を発信し続けています。

プログラム作りの経緯や学び

- ✓ 地域のキーパーソンが集まり、「雪かきを通じてどれだけの関係人口が創出できるか？」という視点でプログラムを発想しました。
- ✓ 雪かきは重労働でコストがかかる存在ですが、異なる立場の方はどう捉えられるのか。関係人口と一緒に考えることそのものが関わりしろになり、議論したことが更なる関わりしろを生み出すと考えました。
- ✓ 地域側と飲食を共にするディープな交流の場も設けたところ、短時間で立場や世代を超えたフラットな関係ができました。
- ✓ 参加者に「自分ならどうするか、何ができるか」という主体的な視点で意見してもらうことで、自分がコミットするイメージを持ってもらえました。
- ✓ 「雪かきファッションショー」という斬新なアイデアが出てきて、衝撃を受けました。新しいコトを求める時代であるからこそ、実現可能性を考えていきたいです。
- ✓ 2名の学生が、主体的に翌日の地域住民によって行う雪囲いをつくる作業に参加してくれました。また、後日開催された地域のお祭り（雪だるま祭り）でも、地元が出店する模擬店を手伝ってくれました。

参加者：4名





穴水町甲地区「甲復興カフェ」

～地域の子ども向けプログラムの運営お手伝い募集！

(穴水町甲復興団)

プログラム 概要

「甲復興カフェ」の前に、地域の子どもたちを対象とした体験プログラムの運営をお手伝いいただきます。体を動かすアクティビティや創作体験、季節のイベントなど、子どもたちの笑顔を引き出す時間を一緒に作ります。当日は受付や準備、進行サポート、子どもたちとの交流などを担っていただきます。特別な経験や資格は不要。地域の未来を支える温かな場づくりに関わりたい方なら、どなたでも歓迎です。

団体 概要

穴水町甲復興団は、能登半島地震を機に穴水町甲地区出身者が集まり、2024年4月に発足した団体です。地元出身者約30名のうち半数は町外・県外在住で、全員がプロボノで活動。メンバーには経営者、デザイナー、広報、建築士など多様な専門人材が含まれ、地元在住者と都市部の仲間が協働しながら、地域再生に向けた活動を行っています。

プログラム作りの経緯や学び

- ✓ 地域向けのイベントなので、地域の外の人はお客さんとしては想定していませんが、お手伝い側で来てもらえると助かります。「子供向けのカフェを手伝ってほしい」という、分かりやすくて重すぎないミッションにしました。
- ✓ 東京から参加しやすいよう、能登空港で日帰りもできる時間（週末13:00-15:00）に開催しました。募集ページでは、特に人がよく映っている写真を掲載しました。「いしかわのWa！」を見て初めて来てくれた方もいて、関係性の広がりができました。
- ✓ 地域側と関係人口側が早く溶け込めるよう、朝礼で自己紹介や今日やりたいことを順に話してもらいました。
- ✓ 関係人口の方々はしっかり積極的に動いてくれました。
- ✓ 関係人口で地域の状況が変わっていくと、周囲の理解も進んでいくように感じます。地域で「あの人（関係人口）がいたからこれができた」ということを増やしていきたいです。

参加者：6名





味噌づくり体験

(どんぐりの里)

プログラム 概要

地域の皆さんと味噌づくりをします。作り方を丁寧にお教えしますので、初心者でも安心して参加いただけます。大豆をふんだんに使った体に優しい味噌をお持ち帰りいただけます。体験を通して地域住民との交流もできます。

団体 概要

小松市の築70年の古民家やレンタルスペース/Galleryの運営、地域住民との交流や子ども向けのイベントなどを行っています。どんぐりの木が温かく見守る自然豊かな『隠れ家』のような古民家で、自分のままで過ごせ、誰もが気軽に集まれる居場所です。

プログラム作りの経緯や学び

- ✓ 地域おこし協力隊の一人が「どんぐりの里」の管理に関わっており、オーナーおばあちゃんの想いを汲みながら、関係人口が関われる企画を考えていきました。
- ✓ 味噌づくりは知り合いが集まる場で、製作作業に初めての方がどこまで溶け込めるか気にかかったので、炊いた豆をあらかじめ用意し「つぶして混ぜ合わせて詰める」というライトな工程のみで設計しました。
- ✓ 味噌を持って帰れますが、関係人口は味噌樽を持っていない可能性があります。そこで、事前に希望を取って、樽を運営側で用意しました。
- ✓ プログラム募集当初は写真を貼っていませんでしたが途中から追加し、その後参加登録がありました。
- ✓ たまたま移住も考えている調理系の方に参加いただけて、段取りなど非常に気を利かせてくれました。技術が必要な豆炊きの部分も結果的に手伝ってもらえました。
- ✓ 最初に運営側のおばあちゃんたちと顔合わせを行ったことで、動きやすくてよかったと思います。
- ✓ 参加者とは今もSNSで繋がっていて、今後はイベントの案内などを行っています。

参加者：1名





能登しるく

未来につなぐ物語を届けるSNS発信ボランティア

(合同会社能登しるくの会)

プログラム 概要

代表と一緒に、能登しるくのクラウドファンディングや活動の想いをSNSで発信していただきます。使用するSNSは当団体のInstagram。投稿内容は、クラウドファンディングの紹介、能登しるくの想いや背景、「なぜ応援したいと思ったのか」という参加者自身の視点を中心に、代表と相談しながら進めます。専門的なスキルやフォロワー数は問いません。「伝えたい」「応援したい」という気持ちを大切にします。

団体 概要

石川県能登地域にかつて息づいていた「養蚕」の文化を、今の暮らしに合った形でよみがえらせ、未来へつないでいくことを目的に活動している団体です。全国的に不足している桑を増やす取り組みを軸に、地域の方々と一緒に桑の挿し木や管理を行い、少数からの養蚕実践、学びの場や交流の機会づくりを進めています。

プログラム作りの経緯や学び

- ✓ チャレンジ中のクラウドファンディングの締切が迫っていましたが、手が回っていませんでした。外の人に切り出せることを考えたところ、SNS広報はリモートでもできると考え、募集しました。
- ✓ オンライン型1名の緊急募集で、決まり次第実施する形にしました。他にも並行してあったいましたが、結果「いしかわのWa！」で応募が来たのでありがたかったです。
- ✓ 最初は自分たちの思いとテイストが揃わず、お互いストレスもありました。しかし熱心にやり取りしてくれて感覚が摺りあい、今はとてもよく理解してくれています。
- ✓ 発信を見たら、伝えたいことや抱えていることがしっかり伝えられていて感動しました。自分たちでは何時間もかかることをハイクオリティで素早く実現してくれました。
- ✓ 他の課題も気にしてくれて、今は事業ベースで連携できないか話しています。

参加者：1名



チェックリスト

ここまでの内容をおさらいしたチェックポイントリストです

① 関わりしろの検討

- ☐ 「地域にとって、関係人口に一体何をしてほしいのか」を整理する
- ☐ 「地域がやること」と「関係人口に期待すること」を整理する

② プログラム内容の検討

- ☐ 関係人口ありきの企画ではなく、地域側の負荷も高すぎない
- ☐ 「誰でもではない自分独自の体験」が生まれる
- ☐ 地域の人との交流など、より関係が深まる仕掛けがある
- ☐ 参加しやすい役割、日数、頻度などになっている

③ 参加者の募集

- ☐ 実際の関わり方がしっかり伝わる内容になっている
- ☐ 写真などで実際の活動やコミュニケーションしている様子が伝わる
- ☐ 「初めての方でもOK」など、見る人に寄り添った表現になっている
- ☐ 問い合わせに速やかに対応し、事前にやり取りをする
- ☐ 「いしかわのWa!」に掲載されたか確認する

④ 当日の運営

- ☐ 不測時のための緊急連絡先の共有や柔軟な対応を心がける
- ☐ 最初に全体の説明や自己紹介、顔合わせなどを行う
- ☐ 災害や事故などを事前に想定し、保険加入などのリスク管理を行う
- ☐ 活動写真や映像をこまめに記録する（プライバシーに配慮）
- ☐ 終了時に活動の感想の共有や振り返りを行う

⑤ アフターフォロー

- ☐ 当日の様子を覚えているうちに内部で振り返りを行う
- ☐ オンラインで情報共有や関わりを続けられる仕組みを用意する
- ☐ 継続的に関わってくれる方は企画段階から巻き込む

！ 困ったときの相談先

整理を進める中で考えがまとまらない場合や、どうやって進めたらよいか分からない場合に相談できる窓口です。第三者の専門的視点を入れることで、地域の中では気づきにくかった「関わりしろ」や他地域からの学びなどを参考にすることができます。ぜひお気軽にお問い合わせください！

石川県企画振興部地域振興課

移住・定住の促進、関係人口の創出・拡大、石川地域づくり協会をはじめとした県内地域の地域振興、半島及び離島振興に取り組んでいます。

☐問い合わせ先

TEL. :076-225-1312

FAX. :076-225-1328

MAIL:iju@pref.ishikawa.lg.jp

石川地域づくり協会

石川地域づくり協会に加入していただくと、研修機会や情報提供、コーディネーター派遣などの事業を利用できます。加入料、会費などは無料です。

（加入には、市町の地域振興担当課からの推薦が必要です）

☐問い合わせ先

事務局（石川県地域振興課内）

TEL. :076-225-1335

FAX. :076-225-1328

MAIL:chiiki1@pref.ishikawa.lg.jp

関係人口コーディネーター派遣制度

- ✓ 石川地域づくり協会の登録団体が、同協会に登録されている関係人口コーディネーターを招聘して研修会や相談等を実施する際、コーディネーターに支払う謝金及び旅費の一部を協会が助成する制度。
- ✓ 申請は1団体につき1年度あたり1回まで（1回の申請のなかで、複数回・複数人の派遣を予定することが可能）
- ✓ 謝金・旅費上限：それぞれ25,000円／日（1申請あたりそれぞれ上限50,000円まで） ※予算の範囲内で先着で申請受付。



石川県企画振興部地域振興課

令和8年3月