

# 尾瀬で 働く、 暮らす。



山が好き、川が好き、自然が好き。  
そんな純粋な思いから長蔵小屋へやってきました。  
楽しいことも、悩むこともあったけど、長蔵小屋で過ごした日々は  
かけがえのない大切な宝物。  
そんなわたしたちの「ほぼ」5ヶ月間について。

## このデジタル ZINE について

尾瀬で大正時代から営業を続けている山小屋、  
長蔵小屋では、2025年、売店ではたらく  
新規のアルバイトを募集しました。

募集は、長蔵小屋と協力し尾瀬での活動をはじめた  
株式会社ほぼ日を通じて行われ、  
数名のアルバイトが採用されることになりました。

アルバイトの人たちにとって、  
尾瀬ではたらくのははじめてのこと。  
長蔵小屋での共同生活、夜9時の消灯、  
夜明けとともに始まる業務、  
朝靄や夕焼け、夕立や星空、鳥、花、  
美しく変わっていく尾瀬の風景……。

10月のシーズン終了まで尾瀬で  
毎日過ごした彼女たち(全員が女性でした)が、  
その経験や思いを何かの形で記録しておきたくて、  
自主的にこのデジタルZINEを製作しました。

執筆や撮影を本業としているわけではないので、  
拙い部分も多いかと思いますが、  
一度しか経験できない「はじめての尾瀬」が  
みずみずしくここに表現されています。  
どうぞ、ご覧ください。

2025年11月 株式会社ほぼ日 尾瀬チーム

# Why 尾瀬?



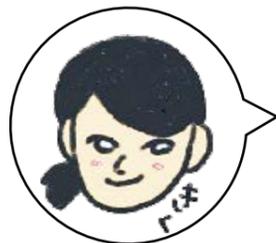
山小屋で働く人ってどんな人なんだろう？実際の山小屋生活ってどんな感じ？  
山小屋で働くことに興味はあっても、一歩踏み出すのはなかなか勇気がいるもの。  
私たち自身も、様々な想いをもって尾瀬にやってきました。山小屋で働くに至るまでのことや、  
実際の尾瀬での生活について、りの、ほっしー、まりの、きくの4人が赤裸々にお話します。

## Q なぜ尾瀬の山小屋へ？



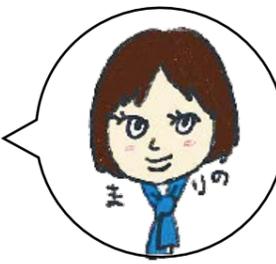
長崎県出身の私は、幼い頃から自然の中で過ごす時間を大切にしてきました。そんな私にとって、**尾瀬は憧れの場所**。そして、すごく遠い場所でもありましたが「尾瀬とほぼ日」の企画が、私と尾瀬の架け橋となってくれました。応募への後押しとなったのは、自然の中で生きてみたいという気持ちはもちろん、**自然と人、人と人をつなぐ場づくりに携わりたい**という思い。尾瀬を訪れる人々との出会いを通して、自然の魅力と共有できることに大きな意義を感じました。

ちょうど販売の仕事の切れ目で、次は**自然に近い場所で、もっと自分の本質が楽しめる**仕事をしようと思っていました。ほぼ日が山で働く人を探しているという広告を見た時、応募しなくちゃいけないという衝動にかられて、今に至ります。



今後の生き方を模索しているタイミングで地元の能登で地震を経験し、後悔のないように生きたいと感じるようになりました。元々山や自然の中で過ごすことが好きで、もっと日常的に自然を感じられる環境に身を置いてみたいと感じていたことと、**誰かが山で過ごす時間をより豊かにするお手伝いをしたい**と考えていたことから、山で働くことを考え始めました。そんな時に今回の募集を発見。直感的に面白そうだと感じ、**憧れの尾瀬という場所**で働けることが応募の決め手となりました。

私はフライフィッシングや山登りが好きです。普段生活していると、そんな**自然の中での思い出に救われる**ことが多々あります。例えば、ひとり旅で行った八甲田山の歩くとふかふかする心地よさや、父とよく釣りに行く山梨の川の美しい溪相とか。「尾瀬とほぼ日」を通して、同じような気持ちになったり、**自然を身近に感じてくれる人が増えてほしい**などと思い応募しました。今年新たにスタートするまっさらな企画に携われる！というワクワク感もあって、直感的に魅力を感じたことを覚えています。

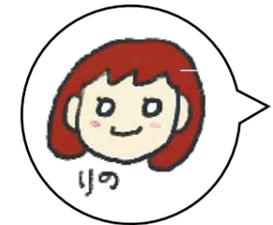


## Q 尾瀬に来る前は何をしていた？



大学卒業後、16年半損害保険会社で勤務し、営業や研修企画、自治体連携など様々な業務に携わりました。その過程で能力を最大限発揮できる環境づくりに興味を持ち、大学のダイバーシティ推進専門業務職員として約1年勤務しました。

映画や映像の配信サービスに関わるために、IT企業で会社員をしていました。満員電車で揺られて都心のオフィスに出勤する毎日。尾瀬生活とはかけ離れています(笑)



大学卒業後、オーストラリアに留学。世界中で英語を教えたい！という思いで、英語教師資格を取得しました。その後は地元でふらぁとしていましたが、良いタイミングで今回の募集を見つけ、「行くしかない!」という気持ちで応募しました。

向いているという自覚もあり、ずっと接客業をやってきました。楽しいと思う瞬間もたくさんある一方で、もっと自分の欲望にそった仕事がしたいと日々模索していました。



## Q 尾瀬に来てどう感じている？



直感的に決めたのはいいものの、尾瀬に来るまでは不安が大きかったです。でも、今は来て良かったと心から思っています。朝起きたら、目の前には堂々たる燧ヶ岳。宿舎から少し歩けば、日々季節の移ろいを感じる大江湿原。何より、個性豊かで魅力的な売店スタッフの仲間との日々。この景色や思い出は、きっとこれから生きていく上で、**お守りみたいな存在**になるんだろうなあ。

人との出会いと、そこから生まれる小さな会話。ふとした時に感じる自然の偉大さ。それはもう、想像していた以上に尾瀬を楽しんでいます。「もう何十年も毎年尾瀬に来ているんだ。」というお客様から、自分が生まれる前の尾瀬を教えてください。5日ぶりに晴れた日、太陽のパワーに圧倒されて、自分が普段自然から受けている恩恵に感謝したり。その一つ一つが、**私の人生をより豊かなものにして**くれている気がします。



すごく贅沢な環境で生活させていただいてるなあというのが正直な感想です。毎日同じ場所で違う夕日を見て、出会う虫たちが日々変わり、季節が巡っていく。**まさに、尾瀬で生きているんだ**など感じます。もうすぐ下山予定ですが、尾瀬を懐かしく、親しい場所として思い出すが目に見えています。

空の色、咲く花、風の感触、日々移り変わっていく尾瀬から目が離せません。晴れの日はもちろん、曇りの日は雲の色や形を観察したり、雨の日は虹の出るタイミングを楽しみに待ったり、朝霧が立ちこめる尾瀬沿の幻想的な風景に浸ったり。**感受性の扉を全開**にして、瞬間瞬間を楽しんでいます。





夕陽に向かって走ったり、くだらない失敗に大笑いしたり、UNOの真剣勝負をしたり、お別れに泣いたり。尾瀬で一緒にすごしたすべての瞬間が、愛おしい記憶です。(りの)



尾瀬生活の中で、一番印象に残っている夕焼け。尾瀬の空は、毎日違う姿を見せてくれました。(まりの)



尾瀬の緑の中を歩いているのは、我がりのちゃん。絵本の主人公みたい!(まりの)



きらきらと緑が眩しい朝。階段を登ればそとの売店に。(きく)



青々とした湿原に揺れる、ワタスゲとコバイケイソウ。尾瀬の夏の始まりを、そっと教えてくれました。(りの)



尾瀬沼のシンボル・三本松はいつでも変わらずに受け入れてくれる存在。登山や用事を終えて尾瀬沼に戻ってきた時に三本松を見ると「帰ってきた」と感じます。(きく)



まさか、標高1,600mの山小屋で髪を切ってもらうなんて。思い切った先には素晴らしい経験が待っていました。(りの)



霜が降りた寒い晩秋の朝に見たエゾリンドウ。長い冬の予感を感じさせます。(きく)



風のない早朝に見られる、もうひとつの燧ヶ岳。息をのむほど、静かな時間でした。(りの)



気づけば集まって、ポケテツッコんで、笑って。気づけば心をゆるして、安心できる場所でした。(りの)



談話室から外を眺めるくまのぬいぐるみ。みなさんの尾瀬での旅が、安全で楽しいものになるよう、いつも見守ってくれている気がします。(まりの)



きくちゃんと肩を組んで眺めた夕陽。これぞ青春…!(まりの)

# 売店業務の とある1日 (早番勤務)



## 4:50 | 起床・出勤準備

5時前には起きて出勤の準備をします。  
外に出ると、燧ヶ岳がきれいに見えました。今日も良い日になりそうです♪

## 5:30 | 出勤・なかの売店開店

長蔵小屋内にある「なかの売店」は5:30に開店。  
山小屋に宿泊されるお客さまは出発が早いので、早朝から売店の対応が始まります。

## 6:00 | 朝食

お客さまのご飯の時間に合わせて交代で朝食をとります。  
洗い物を減らすために、ご飯の上に好きなおかずをのせていただきます。



## 6:15 | なかの売店対応

再びなかの売店対応。売店には長蔵小屋やほぼ日のオリジナル商品もたくさん揃っており、とても素敵な空間です。

## 8:00 | 休憩 (8時茶)

お客さまのチェックアウトが終わったら、炉端に集合。  
お茶やコーヒーなど好きな飲み物を飲みながら、  
小屋の皆さんと大事な情報共有の時間です。

## 8:30 | 共有部清掃

なかの売店、談話室、トイレ、洗面の清掃を行います。  
お客さまが気持ちよく使えるよう、隅々までピカピカに!!

### 食後のコーヒータイム

朝食後と夕食後には、  
売店横にある談話室で  
ホットコーヒーの提供を  
行います。



## 10:00 | そとの売店対応&10時茶

長蔵小屋本館から少し離れた「そとの売店」へ移動し、  
他のアルバイトスタッフと一緒に売店業務を行います。  
(そとの売店は8時から営業を開始しています。)  
また、10時にはお茶菓子が配られるので、お客さま対応  
の合間を見ながらお茶休憩も。

### 売店業務ってどんなことをするの？

レジ対応や接客、ドリンク対応 (フラッペ、コーヒー)、  
在庫の管理、オルゴールづくり、お客さまからの問い合わせ対応、  
X (SNS) の更新など、売店の業務は多岐に渡ります。



## 12:00 | 昼食&休憩

お昼のまかないは、主に麺類や丼もの。たくさん食べて、午後もがんばります!



## 13:00 | そとの売店対応

午前中に引き続き、そとの売店での業務です。暑い日は、フラッペの注文が続いて忙しい日も。



## 15:30 | そとの売店閉店・片付け

商品を片付けてレジを閉め、戸締りをします。X (SNS) は開店時と閉店時には必ず更新。  
閉店作業後は、その日の売り上げや気付いたことなどを日報として報告します。



## 16:00 | 退勤

早番の日は、ここで業務終了。お疲れさまでした!  
16:00からは再びなかの売店の営業が始まり、遅番の人が対応します。

## 16:10 | 大江湿原へ散歩

人が少ない夕方は、ゆっくり尾瀬を楽しむチャンス!  
少し歩いて大江湿原へ。日々移ろう季節の変化を、敏感に感じられます。



## 17:30 | 夕食

お客さまのご飯の時間に合わせて夕食をとります。  
おかずの種類が多く、たくさんおかわりをしてしまいます。



## 18:00 | 夕陽鑑賞

夕陽がきれいに見えそうな日は、みんなで近くの夕陽スポット「カマツポリ」へ走ります。  
尾瀬沼に沈む夕陽は、何度見ても感動の美しさです。



## 18:30 | 入浴

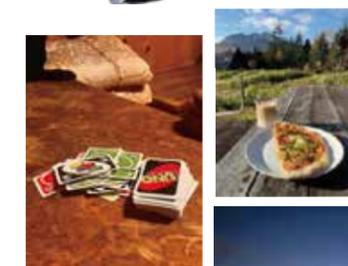
お客さまの入浴時間が終わったら、順番にお風呂へ。  
尾瀬は水が豊富なので、毎日お風呂に入ることができます。

## 19:00 | 洗濯

洗濯も毎日可能。各自洗濯物をネットに入れて、まとめて洗濯機へ。

## 19:30 | みんなでUNO

遅番の人も戻ってきたらみんなでおしゃべりをしたり UNO をしたり。  
UNO は毎回、かなり白熱します。



## 20:30 | 就寝準備、日記をつけるなど

各自就寝準備に。日記をつけたり言語学習アプリをやる人も。

## 21:00 | 就寝

翌日の勤務に備えて21時には就寝。おやすみなさい!



### 自由時間の過ごし方は？

シフトによっては、勤務の合間にまとまった自由時間ができることも。自由時間の過ごし方は、散歩に行く、身体を動かす、読書をする、日記を書く、昼寝をする、別館の喫茶店でお茶をする、ぼーっとする…などなど様々。休みの日になると、燧ヶ岳に登ったり、尾瀬ヶ原や麓の檜枝岐村に足を伸ばすことも。

# それぞれの尾瀬の景色

尾瀬での生活を通して何百枚、何千枚と撮り溜めた写真たち。

その写真のどれもに思い出が詰まっています。りの、まりの、きくが忘れたくないいくつかの記憶を集めました。



コーヒーの香りに包まれる、静かな朝。  
お客様の尾瀬物語に耳を傾けながら、  
心もほぐれていくあたたかなひととき。

## 「やわらかな朝の時間」

① りの

早朝の談話室にて、出発前のお客様にコーヒーを淹れる時間がだいすきでした。

わたしたちの基本業務は売店の対応ですが、それと同時に、朝食後と夕食後、長蔵小屋にご宿泊の方に談話室でコーヒーを提供します。お客様の注文ごとに豆を挽き、ハンドドリッパーやコーヒーマーカーでつくるコーヒーが完成するまでの時間は、わたしとお客様だけの静かなおしゃべりタイム。「どちらからいらしたのですか?」「今日のご予定は?」はじめての尾瀬だというお客様のいきいきとした笑顔や、毎年ご夫婦で訪れているという常連のお客様のおだやかな語り口に、それぞれの尾瀬物語が垣間見えてあたたかい気持ちになつたものです。

本当はやることがあるはずなのに名残惜しい気持ちをこらえきれず、時間が許すときは5分10分とお話することもしばしば。業務に追われることもありますが、朝のコーヒーの香りとお客様との会話に癒され、その日はいつもよりちょっとだけ口角があがっている自分に気づき、「あ、なんかいい気分かも」と嬉しい気持ちで過ごしていました。

そして最後は、お客様の旅の安全をねがい「気をつけて行ってらっしゃい!」とお見送りさせていただきます。今年も来年も、そしてそのあとも、みなさんの尾瀬物語がつづいていきますように。

# 山小屋生活のオアシス「10時茶」

## ㊦ まりの

長蔵小屋の従業員には至福のおやつタイム、その名も「10時茶」というものが存在します。名前の通り10時ごろにお茶をするプチ休憩タイムです。朝食が6時前後のわたしたちは、正午の昼食時間までにお腹はすっかりペコペコに。山小屋では、朝早くに出発されるお客様がほとんどで、最後のチェックアウトの時間を過ぎて館内の掃除を終わらせた10時ごろが、ほっと一息できるタイムミングなんです。10時になると、わたしたち売店スタッフには、空き缶に詰められたおやつが運ばれてきます。「今日はどんなおやつなんだろう。カントリーマアム？お煎餅？はたまた、どなたかからの贅沢な手土産とか？」そんな風に期待を膨らませながら、まるで宝箱かのように缶を開きます。



お料理上手の厨房担当の方お手製パウンドケーキ。残りもので作ってくれたそうですが、くだものがたっぷり入っており表面は艶やかで、お腹も目も幸せいっぱいでした。わたしのベストオブ山小屋おやつです。



今日のおやつがお披露目されたあとは、争奪戦のじゃんけんがスタート！なんだか、小学生の時の給食じゃんけんを思い出すような時間です。ちなみに、きくちゃんとは自他ともに認めるじゃんけんのつわもの。勝てた記憶がありません。

山では、食材はもちろんお菓子も貴重な存在。そして食いしん坊の私にとっては、娯楽が限られた山生活の中で、自分を癒し、励ますような大切な存在でもありました。尾瀬から戻った今、お菓子を取り合う仲間がいないことに、おやつ時間を共有できる仲間がいないことに、ふと寂しさを感じています。

# 「わたしの特別な時間」

① 文 きく

尾瀬で過ごす中で、最も好きな時間は朝です。家にいる時ならば、まだ深い眠りについているような薄暗い時間、外に出てまず目に入るのは尾瀬沼の向こうにそびえる燧ヶ岳。そのはつきりとした輪郭を認め、深呼吸をしたら一日が始まります。

中でも特別なのは、朝靄が立ち込める朝です。その幻想的な風景は、まだ夢の中にいるかのよう。「どんな一日が始まるんだろう」とわくわくします。

カメラを抱えてひとり大江湿原まで散歩に出ると、朝靄に包まれた湿原を、ゆっくりと朝日が照らし始めます。朝露のフリルで着飾った葉っぱや、宝石のような蜘蛛の巣が、光を受けてきらきらと光ります。気温の低い秋の朝になると、霜化粧したエゾリンドウや葉っぱたちが砂糖菓子のように白く輝きます。

そんな繊細で儂い景色の中に身を置くと、感覚が研ぎ澄まされ、満たされていくような気がします。共同生活を常とする尾瀬生活の中で、不意に一人であることを感じ、自分と向き合える時間でした。

日が昇るに連れて徐々に靄は晴れ、柔らかな光の中で少しずつ世界の輪郭がはつきりしてきます。そこに広がるのは私の知っている大好きな尾瀬の風景です。

撮った写真のこと、感じたこと、早くみんなと共有したいなと思いつつ、少し早足で仲間がいる場所に戻ります。

季節の変化を敏感に感じられる大江湿原は、おすすめの写真スポット。蛇行する大江川の向こうには、朝靄が立ち込める尾瀬沼が広がります。



# わたしたちの 141日

2025.6.2~10.21

山小屋の1年って、どんな感じなんだろう？

わからないことばかりだった  
はじまりの日から、尾瀬を離れる  
さみしさに涙したおわりの日まで、  
わたしたちが過ごした尾瀬での141日を  
振り返りました。

## 6月

### 2日 尾瀬入山

”はじめまして！”からはじまった旅。  
各自必要なものをつめこんだリュックを  
背負って大清水登山口から長蔵小屋まで約3時間、  
まだ雪が残る峠を越えて、4人の仲も深まりました。



### 6日 そとの売店営業スタート

売店の営業が始まるまでは、お掃除・  
店舗レイアウト・商品陳列など、試行錯誤の連続。  
さらに、山小屋生活のルールを覚えるという重要任務も。  
思えば、最初の5日間がいちばん大変だったかも...

### 21日 尾瀬の天然水フラッペスタート

気温が上昇し、陽射しも強い尾瀬の夏は、  
つめた〜いフラッペが大人気。6月後半～9月前半までは、  
毎日大忙しです。

## 7月

### 3-4日 糸井さん滞在

糸井さん、はじめての尾瀬。  
わたしたち、はじめての糸井さん。  
わくわく・そわそわしながらお迎えしました。



### 26日 白い虹

明朝「白い虹がでているよ！」という声につられて外に走っていくと、  
湿原にうっすら浮かび上がる半透明の虹。お客様もスタッフも一緒に、  
美しい景色を分かち合いました。



## 8月

### 14日 Xの公式アカウント開設

“はるかな尾瀬”にいても、日々折々の景色、  
日常の出来事、売店商品などをみなさんと共有できることが  
とても嬉しかったです。

### 31日 オルゴール作成・販売スタート

デザイン・電気ペンでの模様書き・色付けを長蔵小屋スタッフが行うお  
手製オルゴール。みんなの個性が光る素敵な作品ばかりです。



## 9月

### 16日 オリジナル商品入荷

Tシャツ、バンダナ、エコバック。ここでしか買えない、  
尾瀬とほぼ日のオリジナル商品たちがやってきました。  
ずっとずっと愛されてほしいものたちばかりです。



### 16-18日 はたらくかもしれないツアー

ようこそ、尾瀬へ。尾瀬とほぼ日が主催した2泊3日のツアー。  
新たな出会いに心を躍らせ、一緒に尾瀬を語り合い、  
山小屋での暮らしをシェアする貴重な時間でした。



## 10月

### 13日 そとの売店最終営業日

さみしさにひたる間もなく、雪が降り積もる厳冬期に備えて、  
小屋閉め作業を行います。みんなで作り上げてきた売店も、  
荷物を全部外に出してすべてまっさらな状態に。  
いや、やっぱりさみしい！

### 18日 なかの売店最終営業日

商品の棚卸やお片付け...下山する日までやることはたくさんあるのですが、  
作業が進むにつれて、どんどんさみしさも増していきます。  
心にぽっかり穴が空いたみたい。

### 21日 下山

涙のお別れ...決意を新たに、それぞれの場所へと向かっていきます。



常駐乗組員  
～8月末  
三ツ峠

助っ人勤務



よら

# あ と が き



山小屋での仕事、共同生活…不安なことは多々あったものの、3ヶ月弱の尾瀬生活を終えた今は思い切って飛び込んでよかったと心から思っています。そしてこのかけがえのない時間の記録を、こうして形に残せることを本当に嬉しく思います。

尾瀬に来てくださったお客さま、長蔵小屋の皆さん、ほぼ日の皆さん、その他関わってくださった全ての方に心からの感謝を込めて。そして、何よりもアルバイトスタッフの仲間たち。みんなと泣いたり笑ったりして過ごした1日1日が特別で愛おしい宝物です。本当にありがとう。



漠然と山小屋で働くことに憧れがありました。ただ、実際にどんな風に働いて、生活しているのか、未知なことばかり。飛び込むには、少し勇気が必要でした。もし、同じように考えて悩んでいる人がいるのであれば、私たちの経験を少しでも共有して、背中を押したい。そんな思いで、ZINE制作はスタートしました。それぞれの場所で、それぞれのペースで、これからの道を歩いていく人たちへ。このZINEが届いてくれたら嬉しいです。



わたしたちが尾瀬で過ごした大切な時間をたくさんのかたにお伝えできること。その喜びと感謝の気持ちでここまで綴ってきました。尾瀬での日記や写真には、忙しく走り回って働いて、笑って、少し疲れて、また誰かと笑って過ごす毎日がありました。山小屋経験がなく未知数なままはじまったこの生活ですが、気づけばわたしは、この場所にちゃんと心を預け、素直に生きていたのだと思います。どうか、みなさんにとっての尾瀬も素晴らしいものでありますように。

## 尾瀬で働く、暮らす。

編集 まりの  
ページ作成 りの・まりの・きく  
イラスト ほっしー

### Special Thanks

尾瀬でいっしょに働き、  
暮らしたなかまたち