

目次

まえがき 2

第1章 看護師から農家へ——転職という冒険の始まり 11

1. 准看護師から正看護師へ——厳しい学びの日々 12
2. 看護師の現場で感じたやりがいと限界 17
3. 「このままでいいのか？」 人生の転機と葛藤 18
4. 新しい世界へ踏み出す決意——自分らしく生きるために 19

第2章 ブルーベリーと出会って、人生が色づいた 21

1. 40歳前の転機——「何か新しいことをしたい」—— 22
2. 養液栽培との出会い——ブルーベリー栽培への興味—— 23
3. 養液栽培のメリットと農業の厳しさ—— 24
4. 「本当においしいブルーベリー」との運命的な出会い—— 27
5. 運命の果実——ブルーベリー農家になると決めた日—— 29

第3章 ゼロからの挑戦——農園づくりは冒険だった 31

1. 何もないとところからのスタート——農地探しの迷走と出会い—— 32
2. 山奥の農地に一目惚れ、理想と現実のはざま—— 38
3. 草だらけの圃場を切り拓く——家族で挑んだ圃場づくり—— 43
4. 防草シートとの格闘——自然の壁と素人の工夫—— 45

第4章 観光農園という新しい暮らし 63

5. 古いユニットハウスが農園の心に——家族の力と新たな拠点づくり | 49
 6. コロナ禍が直撃、迷いながら迎えた観光農園オープン | 53
 7. 農業でつながる新しい出会いと仲間たち | 57
- 誰に売る、どこで売る | 64

第5章 人とのつながりが、農業の一番の宝物 79

1. 踏みだす一歩 | 80
2. 失敗を受け入れる | 83
3. 自分に優しくなる | 86

第6章

農業と福祉（農福連携）

119

農業と福祉（農福連携）

120

4. 具体的な目標を設定する

89

5. 自分の価値を信じる

90

6. やりたいことをやる勇氣（人生）

93

7. 柔軟に変化を受け入れる

97

8. 他人と自分を比較しない

101

9. 自分の感情を大切にす

105

10. 看護と農業の共通点

109

11. 観察力と対応力が求められる

——看護の患者観察と農業の作物や天候の管理

115

第7章 農家だからできる価値づくりと未来への挑戦

131

1. 農家だからこそできるこだわりのカフェメニュー

2. 農業って最高（これからの構想）

138 132

あとがき

145