

〔新刊〕18組を再訪してわかった「続く小商い」のリアル。10年間のドキュメントと考察。『10年小商い 自由と現実のあいだで生きのびる』（著：磯木淳寛）

創造系出版社より 2026 年 10 月 10 日刊行



Amazon「社会と文化」「経済学」部門にて1位を獲得した著者の新作！

地方で自分の小さな仕事を始めた人たちは、10年後、どうなっているのか？

どのように仕事を続け、コロナ禍やさまざまなピンチを乗り越えてきたのか？

Amazon「社会と文化」「経済学」部門にて1位を獲得した前著『「小商い」で自由にくらす』（イカロス出版／2017年）で取材した18組を約10年後に再訪。

著者・磯木淳寛が、「地方で小商いでくらすことなんて続けられるのか？」という問いを出発点に、売上や支出などの具体的な数字から、働き方、店や工房の変化、仕事上の工夫までを聞きました。また、「小さな仕事が10年続くために大切なこと」も分析してまとめました。自由と現実のあいだで、それぞれの方法で仕事と暮らしを続けてきた人たちの10年を追った、フルカラー288ページのドキュメントです。

「小商い」で暮らしていた 18 組を再訪。10 年の変化から「続く仕事」の条件を探る

コーヒー屋、ケーキ屋、おにぎり屋、チーズ、靴、アクセサリーの制作販売…。千葉県房総いすみ地域で、自分らしい小さな仕事をつくって暮らしていた人たちの 10 年後。

この 10 年には、コロナという大きな社会変化がありました。さらに、火事、事故、体調不良など、予想していなかった出来事も起きています。「地方で自分の小さな仕事を始めたら自由になった」という単純な成功物語ではありません。

18 組の多くは、30 代で、店を持たず、マーケットなどで対面販売するという、とても小さなスケールから自分の商いを始めた人たちです。そこから 10 年。40 代になった彼らは、仕事だけでなく、暮らし、人間関係、地域との関わり方も変化させてきました。自由であることと、生活を成り立たせること。好きなことを仕事にすることと、利益を出し続けること。それぞれの方法で 10 年間を生きてきた人たちのリアルな記録です。

本書の特徴

(1). 18 組の「10 年後」を追った実録

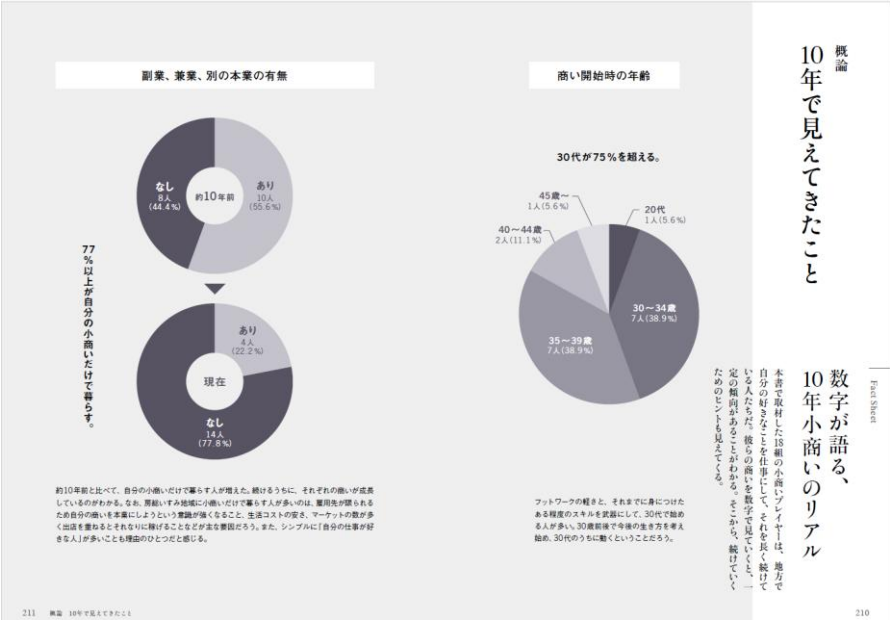


23歳の頃。ほとんど人の通らない道で、客を待ち続けた日々。

(2). 「数字が語る、10 年小商いのリアル」

18 組へのインタビューのなかでは、売上や支出、商いの仕方など、通常のインタビューではなかなか明かされない具体的な数字を紹介。夢と現実の両方を伝え、大きな可能性、面白さ、わくわく感など、自分の仕事を地方でつくっていくことの豊かさを伝えます。

また、「商いを始めたときの年齢」「副業・兼業・別の本業の有無」「商いを始めるまでの修業期間」「商いを始めてから場所（店など）を持つまでの年数」など、外からは見えにくい仕事の内情を、数字とグラフからも読み解きます。



(3). コロナや経営上のピンチを、どう乗り越えたのか

コロナ禍をはじめ、売上の減少、環境の変化、仕事上の問題など、それぞれがさまざまなピンチに直面しました。そこで何を変え、何を変えなかったのか。インタビュー内で語られた内容を、さらに「ピンチを乗り越えた工夫集」としてまとめています。精神論ではなく、10年間の実践から得られた具体的な工夫を紹介します。

(4). 「10年続いた理由」を、事例から分析

18組の10年間を紹介するだけでなく、取材で得られた事例をもとに、「なぜこの人たちは仕事を続け、生きのびることができたのか」を分析しています。収入の上げ方、支出の抑え方、田舎の特性の活かし方、販売の工夫など、個別の事例に共通する特徴を探ります。

『「田舎でカフェなんて成り立たない」は本当か?』では、田舎で続いている店とそうでない店を比較し、成立要件を分析。

『計画や戦略やマーケティングよりも重要なこと』では、未経験ながら過疎の町でコーヒー店を10年続けるプレイヤーから学べることを分析。

『なぜ、商品をネットで売らないのか?』では、あえて対面販売を優先することの合理的な理由などをまとめました。



(5).「小商い」だけでなく、「場」をつくる仕事も追う

本書で扱うのは、商品を販売する仕事だけではなく。

人が集まり、交流し、地域のなかで新しい関係が生まれる「場」をつくることを仕事にする人にも話を聞きました。「何を売るか」だけではなく、実際に「続いている場」を分析する視点から、場をつくる仕事を捉え直します。また、房総いすみ地域のマーケット文化と比較しながら、長野県辰野町の商店街に商いの場をつくる赤羽孝太さんの活動も追っています。



房総いすみ地域のマーケット。

本書の大きなテーマは「継続（サバイブ）」です。

「好きなことを仕事にする」「地方で自分らしく働く」といった言葉が広がり、始めるための情報は増えました。しかし、5年後、10年後にその仕事がどうなっているのかについて語られることは、あまりありませ

ん。また、続けることは始めること以上に難しいにも関わらず、自治体などでも創業支援はありますが、継続支援の規模は大きくありません。

自分でリスクを取り、仕事もマーケットも、時にはまちづくりも「DIY」することの豊かさと面白さ。そして、その裏側にある「地方で仕事をつくり、続ける現実」。生活に必要なお金を確保しながら、続けるために規模をコントロールすること。環境の変化に合わせて仕事のやり方を変化させていくこと。本書は、「始める」ではなく「続ける」という視点から、地方で自分の仕事をつくることを考える一冊です。

背景と社会的価値

前著では、千葉県の房総いすみ地域で、個人の思いを優先した小さな仕事（小商い）で生計を立てている人々取材し、なぜそれが成り立つのかを分析しました。本書では、その10年後を再取材することで、「地方で自分の仕事をつくって暮らすことは、本当に続けられるのか？もし続けられたならどうやって？」という問いを掘り下げています。

地方移住や地方創生、地域経済活性化に関わる人にとって、「起業させること」だけでなく、「仕事を続けられる環境をどうつくるか」を考えるための事例として読むことができます。

自治体の移住・起業・地域活性化担当者にとっても、地域で自分の仕事をつくり、マーケットや人のつながりを生み出している実践例を知るための一冊です。

著者コメント

前著の出版後、「前作を読んで地方移住した」という声をいただくこともありました。一方で、自分でつくった仕事が続かず、撤退していく姿を見ることもありました。だからこそ今回は、「始めること」だけでなく、「続けること」に目を向けました。

収入、支出、その推移。仕事を始めるまでの修業。副業や兼業。店や工房を持つタイミング。ピンチの乗り越え方。地方で自分の小さな仕事をしている人たちの具体的な現実を知ることで、「自分の仕事をつくる」ということを、より立体的に考えられるのではないかと思います。そして、「10年続けている事例」は「始めても続けられるか心配で始められない」という人の背中を押すことができるはず。

これから自分の小さな仕事を始めたい人はもちろん、すでに商いをしている人、地方で働くことや暮らすことを考えている人、会社員とは違う働き方に興味がある人にも読んでほしい一冊です。

著者プロフィール

磯木 淳寛（いそきあつひろ）

企画編集者。北海道函館市生まれ。企業にてインハウスライター、商品企画、販売戦略に携わったのち独立。

千葉県房総いすみ地域へ移る。日本各地での取材・雑誌等への執筆のほか、関係人口創出をテーマとしたライター・イン・レジデンス「LOCAL WRITE」を企画し、全国で開催。「問い」を起点に学ぶ知的冒険授業「自由の教室」で教育委員会優秀賞。地域のストーリーを活かした商品開発、大学や自治体での特別講師、企画構想や地域の教育についてのワークショップや講演も行う。著書に『「小商い」で自由にくらす』（イカロス出版）。

[磯木淳寛 公式サイト](#)

出版社からひとこと

「小商い」は、私たちの日常の経済が、IT化、大型化していく時代のカウンターカルチャーのように魅力的ですが、それについて詳しく書かれている書籍は、なぜかほとんどありません。

著者の前作『「小商い」で自由にくらす』はベストセラーになりました。そこで取材した人たちの約10年後の現実を追った本書は、読む人が「自分を削らない生き方」を選ぶときのヒントにもなり、心の深いところに静かに響いてくるのではないのでしょうか？

このようなお金で買えない時間を豊かに内包する本をお届けできるのはたいへん光栄です。ぜひお手にとってごらんください。

発売情報

- 書名：『10年小商い 自由と現実のあいだで生きのびる』
- 著者：磯木淳寛
- 発売日：2026年10月10日
- 出版社：創造系出版社
- 仕様：A5判／約288ページ
- 定価：税込2,200円
- ISBN：978-4-9913328-1-4

目次（抜粋）

はじめに 小商いは10年続けられるのか？

序章 地方で小商いが成り立つ理由

1章 「コーヒー屋台」から10年

2章 「食」で10年

3章 「クラフト&ワークショップ」で10年

4章 「ライフスタイル」として10年

概論 10年で見えてきたこと

5章 「つながりの場づくり」を自分の仕事にする

会社概要

- 社名：創造系出版社株式会社
- 代表者：代表取締役 高橋寿太郎
- 設立：2019年
- 所在地：千葉県いすみ市大原 10206
- 事業内容：出版事業、イベント企画、ローカルスクール（いすみラーニングセンター）の企画など