

田舎暮らし実現ワークシート (ChatGPT 対応版)

PART1 : 現状の把握 (5 問)

Q1: これまでの暮らしで、何を「大切にしてきた」と感じますか？

→

Q2: 日常の中で「不満やモヤモヤ」を感じることは何ですか？

→

Q3: 時間・お金・場所の自由があったとしたら、「本当はどんな暮らしをしてみたい」と思いますか？

→

Q4: 都会暮らしで「手放してもいいもの」と「手放したくないもの」は何ですか？

→

Q5: 60 代の今だからこそ、「これから大事にしたい価値観」はありますか？

→

PART2 : 理想の生活を想像する (6 問)

Q1: 朝起きて、どんな景色が広がっていたら幸せですか？

→

Q2: 一日まるごと自由に使えるとしたら、どんなふうに過ごしたいですか？

→

Q3: 誰と、どんな時間を分かち合いたいですか？

→

Q4: 「この暮らしができれば最高だな」と思うシーンを 3 つ挙げるとしたら？

→

Q5: 都会を離れた生活に“憧れ”を感じたのは、どんな場面でしたか？

→

Q6: 自分にとって“豊かさ”とは何だと思いますか？

→

PART3 : 優先順位の設定 (5 問)

Q1: 理想の暮らしを実現するうえで、どうしても「譲れないこと」は何ですか？

→

Q2: 「あれば嬉しいけど、なくても大丈夫」と思える要素はどれですか？

→

Q3: 「健康」「安心」「自由」「収入」「人とのつながり」の中で、いま一番大切にしたいのは？

→

Q4: 温泉・海・畑・自然・交通アクセス...の中で“ベスト 3”を選ぶとしたら？

→

Q5: 生活コスト・移動距離・気候・インフラなど、妥協してもよい点はどこですか？

→

PART4 : 具体的な行動計画 (6 問)

Q1: 理想の暮らしに近づくために、「まず最初の一步」として何ができそうですか？

→

Q2: 来月中にできそうな行動を 3 つ挙げるとしたら？

→

Q3: 準備ステップを「今すぐ／半年以内／1～2 年後」で分けると？

→

Q4: 調べておきたいこと、実際に行ってみたい場所はありますか？

→

Q5: 誰に相談したい・協力を得たいですか？ (家族・専門家など)

→

Q6: “65 歳までにこうなっていたい”というゴールを 1 文で言うと？

→