

📄 無料 PDF | 『あなたに最適な畑面積チェックリスト』

「畑を始めたいけれど、どのくらいの広さが自分に合うのかわからない…」

そんな方のために、**簡単 3 分**で目安がわかるチェックリストを用意しました。

目的・作業時間・家族構成などをチェックしていくと、
あなたにぴったりの「畑サイズ」が自然に見えてきます。

✅ ステップ① | あなたの目的を選びましょう

目的	内容	チェック
🌱 癒し・趣味中心	週末に自然と触れたい。ハーブやミニトマトを少し育てたい。	☐
🍅 家計の補助	食費の一部を自家野菜でまかないたい。副菜レベルの自給を目指す。	☐
🥕 半自給生活	玉ねぎ・じゃがいも・豆類など、主食級も栽培して自給率を上げたい。	☐

✅ ステップ② | 週あたりに畑へ行ける時間は？

作業時間	目安	チェック
🕒 週 1 回 (1～2 時間)	趣味・癒し中心。雑草や水やりも無理なくできる範囲。	☐
🕒 週 2～3 回 (各 2 時間)	実用的。植え替えや収穫のタイミング管理も可能。	☐
🕒 週 4 回以上 (1 回 3 時間以上)	半自給を目指せる。多品目・保存食づくりも視野に。	☐

✅ ステップ③ | 誰と畑をやりますか？

人数	内容	チェック
👤 一人で作業	小回りがきくが、面積は抑えめが無理なく続けやすい。	☐
💕 夫婦で	分担しながら 50 m ² 前後でも可能。コミュニケーションにも◎	☐
👨‍👩‍👧 家族・孫と一緒に	畑 100 m ² でも楽しみながら管理できる。家族イベント向き。	☐

✔ ステップ④ | どんな作物を育てたいですか？

作物タイプ	例	面積目安	チェック
 葉物中心	レタス・小松菜・ほうれん草など	約 30 m ² ～	☐
 根菜中心	玉ねぎ・じゃがいも・にんじんなど	約 50 m ² ～	☐
 多品目・保存用	豆類・大根・さつまいも・にんにくなど	約 80～100 m ²	☐

✔ ステップ⑤ | あなたにおすすめの畑サイズ診断結果

チェック合計	おすすめ面積	スタイル	特徴
✔ が 3 つ以内	約 30 m ²	趣味・癒し型	週末に楽しむ“小さな畑ライフ”
✔ が 4～6 つ	約 50 m ²	実用バランス型	食卓を豊かにする“家計応援菜園”
✔ が 7 つ以上	約 100 m ²	半自給ライフ型	保存食も作れる“本格自給スタイル”

💡 アドバイス | 面積よりも「暮らし方」で決めよう

畑の広さは数字ではなく、**「どんな暮らしをしたいか」**で決めることが大切です。

無理なく続けられる面積こそ、長く楽しめる理想のサイズです。

 まずは 30 m²で始めて、少しずつ広げるのが失敗しないコツ。

 自分の体力・天候・通いやすさを考慮して決めましょう。

次のステップ

note 限定 | 老後の田舎暮らし設計書【完全版】

畑サイズ＋土地選び＋資金計画を一体設計。

 [note で読む](#)

YouTube | 3 分でわかる「あなたに最適な畑面積」

 [動画でチェックする](#)



まとめ

このチェックリストを通じて、あなたの**「理想の畑サイズ」＝「理想の暮らし方」が見えてきたはずです。

次は実際に手を動かし、“あなたの暮らしを耕す一歩”**を踏み出しましょう。