

60 歳からの生き方：3つの選択肢早見表&最初の行動 チェックリスト

はじめに

60 歳からの人生には、まだ「選択」があります。

この PDF は、

- どのスタイルが自分に合うか？
- 生活費はどのくらい必要か？
- どこから始めればいいのか？

を 5 分で整理できる早見表として作りました。

迷った時の「確認シート」としてお使いください。

① 3つの選択肢 早見比較表

比較項目	田舎暮らし（国内）	海外移住	ノマド生活（働きながら旅）
月生活費の目安	8～15 万円	10～15 万円	8～20 万円（収入次第）
メリット	広い住まい/自然/健康的な生活	生活費が安い/上質な暮らし/温暖	場所に縛られず働ける/自由度高い
不安要素	医療・交通/買い物	言語/保険制度/距離	収入の安定/自己管理
向いている人	畑・DIY・自然が好き	コスパ重視/冒険型	PC・副業・柔軟な暮らし
始め方	週末菜園→段階的移住	短期滞在→ロングステイ→移住	まず在宅副業→ノマドへ
スタイル例	古民家・移住・町営住宅	タイ/マレーシア/ポルトガル	国内ノマド/海外ノマド

② 必要生活費 ざっくり早見表 (2025 年基準)

項目	国内（都市）	田舎暮らし	海外（物価安め地域）
住居費	8～12 万円	2～5 万円	2～6 万円
食費	4～6 万円	2～5 万円（自給含む）	1.5～4 万円
通信費	3,000～8,000 円	同じ	同じ or 少し安い
医療・保険	7,000～15,000 円	同じ	国・制度で変動
その他（娯楽・交通）	2～6 万円	1～3 万円	1～4 万円
💰 総額目安	15～28 万円	8～15 万円	10～15 万円

③ 副業スタイル × 暮らし方 相性チャート

副業ジャンル	田舎暮らし	海外移住	ノマド生活
文章・ブログ	◎	◎	◎
アドバイス・相談業	◎	○	◎
写真・動画制作	◎	◎	◎
モノ販売・ハンドメイド	◎	△（送料）	△
リモート事務・カスタマー業務	○	◎	◎
不動産副業・貸し出し	◎	△	△

※◎＝相性抜群、○＝十分可能、△＝工夫が必要

④ 自分に合う生き方診断（5 問）

※当てはまる数を数えてください


質問	はい	いいえ
自然や静かな暮らしが好き	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
年金や生活費を抑えたい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
海外文化や旅行が好き	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
パソコン作業やオンラインでの仕事に抵抗がない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
家具や住まい、移動などに対して柔軟性がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

結果の目安

- **2 つ以下：**今の暮らし+週末体験から
- **3～4 つ：**田舎 or ノマド or 海外滞在の検討段階
- **5 つ：**ライフシフト型（行動すれば現実化しやすい）

⑤ 最初の行動チェックリスト（表形式）

行動項目	できた	まだ
生活費と理想の暮らしを紙に書き出した	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
田舎・海外・ノマドの候補地を3つ決めた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
週末体験（貸し農園・短期滞在・副業）を調査した	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
今あるスキルで収入化できるものをリスト化した	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
行動日（start day）を決めた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

 ポイント：

やる気より“日付”が人を動かす。

💡 次のステップはこちら

👉 おすすめアクション順

✓ STEP1 : この記事を保存する

→ 検討・振り返りに使えます

✓ STEP2 : ブログで詳細をチェック

👉 体験談・モデルケース・費用試算掲載

<https://65jiyuu.com/2025/03/14/life-choice-60s/>

✓ STEP3 : YouTube で 1 分まとめを見る

👉 行動イメージが湧きやすくなります

<https://youtube.com/shorts/MF2sCvZ9NWk>

■ 最後に

60 歳からの人生は、
決められる人生ではなく、**選べる**人生です。

大切なのは、

✗ 「いきなり変えること」ではなく

○ 「小さく試すこと」

この PDF が、
あなたの次の一歩の道しるべになりますように。

✨この PDF の活用方法（おすすめ）

- 印刷し、冷蔵庫や手帳に貼る
- 月に1回「見直しリマインド」
- パートナー／家族と共有する