

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

① 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	畠・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、

あなたの次の一步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