

# 60代からの住まいと暮らしの判断整理ワーク

このワークは、「どこに住むべきか」という正解を出すためのものではありません。  
大切なのは、

- ・自分は何を不安に感じているのか
- ・何を優先したいのか
- ・どんな暮らし方を望んでいるのか

を整理することです。

答えを急がず、今の自分を少しずつ言葉にしてみてください。

## STEP1 | 今の暮らしで感じている違和感

1. 今の住まいで、少し疲れていると感じることは何ですか？

---

---

2. 「このままでいいのだろうか」と感じる瞬間はありますか？

---

---

3. 5年後も今と同じ暮らしを続けたいと思えますか？

---

---

## STEP2 | 移住したい理由を書き出す

1. 自然の近くで暮らしたい理由は何ですか？

---

---

2. 生活費を下げたい気持ちはありますか？

-----  
-----  
3. 人間関係を変えたい気持ちはありますか？

-----  
-----  
4. 本当に変えたいのは「場所」ですか？それとも「暮らし方」ですか？

-----  
-----  
**STEP3 | 自分が優先したいものを整理する**

1. 安心

-----  
-----  
2. 自由時間

-----  
-----  
3. 人とのつながり

-----  
-----  
4. 便利さ

5. 自然環境

---

---

6. 医療アクセス

---

---

7. 趣味や畑

---

---

8. 収入

---

---

STEP4 | 不安を書き出す

1. お金の不安

---

---

2. 孤独への不安

---

---

3. 地域になじめるか

---

---

#### 4. 病気や老後への不安

---

---

#### 5. 家族との距離

---

---

### STEP5 | 決める前に確認したいこと

#### 1. 「今の不満」だけで選ぼうとしていないか

---

---

#### 2. 他人の理想に引っ張られていないか

---

---

#### 3. 本当に必要なのは移住なのか

---

---

#### 4. まずは二拠点・短期滞在という選択肢はないか

---

---

### 最後に

多くの人が、「どこに住むか」で迷います。

でも本当に大切なのは、  
「どう暮らしたいのか」を整理することなのかもしれません。

答えを急がなくても大丈夫です。

ただ、整理しないまま進めると、判断を先送りし続けることがあります。

まずは、自分の条件を書き出すところから始めてみてください。