

無料PDF

60代からの住まいと暮らしの判断整理ワーク

はじめに

「移住したい気持ちはある。でも、本当に動いていいのか分からない。」

60代になると、住まいの悩みは単なる「家選び」ではなくなります。

・老後資金・健康・働き方・家族との距離・孤独・生活コスト・安心感・やりたい暮らし

これらが重なり合い、簡単には決められなくなります。

だからこそ大切なのは、「どこへ移住するか」ではなく、

👉 自分はどんな暮らしを優先したいのか

を整理することです。

このワークは、正解を出すためのものではありません。

👉 自分の条件を整理するためのワーク

です。

焦らず、一つずつ整理してみてください。

STEP1

今の暮らしに感じている違和感

まず確認したいこと

今の暮らしは、本当に「不満」なのでしょうか。

それとも、「何かが少し違う」という違和感でしょうか。

まずは、今の状態を整理してみます。

今の暮らしで感じていること

- ・通勤や移動が疲れる

- ・人混みがしんどい
- ・家が狭く感じる
- ・自然が少ない
- ・将来の生活費が不安
- ・今の家賃や維持費が重い
- ・老後の暮らしが想像できない
- ・もっと静かに暮らしたい
- ・家庭菜園をやってみたい
- ・温泉や海の近くで暮らしたい
- ・今の働き方を続けたくない
- ・なんとなく焦っている

特に強い違和感は何ですか？

STEP2

「移住したい理由」を整理する

移住したい理由が曖昧なままだと、物件を見ても迷い続けます。

まずは、「なぜ移住したいのか」を整理します。

当てはまるものにチェック

- ・静かな暮らしがしたい
- ・生活コストを下げたい
- ・自然の近くで暮らしたい
- ・海の近くに住みたい
- ・温泉地で暮らしたい
- ・家庭菜園をしたい
- ・広い家に住みたい
- ・平屋に住みたい
- ・セミ自給自足に興味がある
- ・仕事中心の生活を変えたい
- ・人生後半をゆっくり過ごしたい
- ・自分らしい暮らしをしたい

「本当はこう暮らしたい」があれば書いてみる

STEP3

動けない理由を整理する

多くの人は、「移住したくない」ではありません。

👉 条件整理が終わっていない

ことが多いです。

動けない理由にチェック

- お金が不安
- 仕事不安
- 病院が不安
- 家族の理解が不安
- 地方の人間関係が不安
- 車生活が不安
- 災害が不安
- 孤独が不安
- 今の家をどうするか決められない
- そもそも何を優先すべきか分からない

一番大きい不安は何ですか？

STEP4

「何を優先したいか」を整理する

ここが最も重要です。

正解ではなく、優先順位を整理します。

あなたはどちらを優先したいですか？

1.

都会の便利さ / 静かな暮らし

理由：

2.

収入 / 時間

理由：

3.

安心感 / 挑戦

理由：

4.

人との距離 / 一人の時間

理由：

5.

今の安定 / 将来の納得感

理由：

STEP5

「住まい条件」を整理する

理想だけで考えると、あとで苦しくなることがあります。

現実条件も整理してみます。

希望条件

エリア

海まで

徒歩圏 車10分以内 特に不要

温泉

欲しい 近くにあれば良い 不要

家の種類

平屋 戸建て 中古住宅 古民家 マンション

家庭菜園

必須 あれば良い 不要

交通

電車中心 車中心 両方必要

スーパー・病院

予算

STEP6

「今すぐ決めない」という選択

60代の住まいは、急いで決めるほど難しくなることがあります。

だからこそ、「まだ決めない」も重要な判断です。

例えば、

- ・週末だけ通う
- ・賃貸で試す
- ・旅行で地域を見る
- ・短期滞在してみる

こういう進め方をする人もいます。

今の自分に近いのはどれですか？

- ・まず情報整理したい
 - ・現地へ行ってみたい
 - ・試し暮らししたい
 - ・物件比較したい
 - ・家族と話したい
 - ・お金を整理したい
 - ・まだ迷っている
-

STEP7

最後の整理

最後に、今の気持ちを書いてみてください。

今、一番整理したいこと

今、一番不安なこと

本当はどう暮らしたいですか？

まとめ

住まい選びは、「物件探し」ではなく、

👉 これからどう暮らしたいか

を整理する作業なのかもしれません。

だからこそ、すぐに答えを出す必要はありません。

大切なのは、

👉 「自分は何を優先したいのか」

を少しずつ整理していくことです。

焦らず、比べすぎず、

まずは、自分の条件を整理するところから始めてみてください。

【連載】

『65歳から、もっと自由に生きるための判断軸』

この連載では、正解を押しつけるのではなく、

👉 自分の条件で考えるための判断軸

を整理しています。

・住まい・働き方・資産・生きがい

をテーマに、「これから」を少しずつ整理していきます。

ブログ：65歳から、もっと自由に