

「移住の目的と言葉にするワーク」

【Step 1】今の暮らしで「手放したいもの」は？

次の問いに答えてください：

- 毎日の中で「しんどい」「疲れる」と感じることは？
- もうこれ以上、がまんしたくないと思うことは？

 たとえば：

- ・通勤ラッシュ
- ・人間関係のストレス
- ・仕事中心で家族との時間がとれない
- ・都市の生活音や空気がつらい

【Step 2】これからの暮らしで「大切にしたいこと」は？

- 「こういう時間を増やしたい」と思うのはどんな時間ですか？
- どんな場所・人・自然との関わりがあると満たされそうですか？

 たとえば：

- ・家族とゆっくりごはんを食べる時間
- ・土に触れること／自分で育てた野菜を食べる暮らし
- ・人との温かいつながり
- ・四季を感じる静かな環境

【Step 3】「私が移住に求めていること」を1文で表すと？

 例文：

私は、自然の中で家族とのびのび暮らすために移住を考えています。

私は、自分のペースで働ける仕事と、地域の人とのつながりを求めて地方に住みたいと思っ

ています。

私は、心と体を休めながら、畑や古民家のある暮らしに挑戦してみたいと思っています

【Step 4】この気持ちを実現するには、まず何から始める？

- 現地の情報を集める？
- お試し移住に行ってみる？
- 支援制度を調べる？
- 家族とじっくり話す？

 やることリスト：

- ☐ 地域を3つに絞って調べる
- ☐ 移住体験プログラムに申し込む
- ☐ 仕事や起業の方向性を整理する
- ☐ 空き家バンクの情報を確認する