

3分でわかる



## 二地域居住の基礎

二地域居住とは、主な生活拠点とは別の地域に生活の拠点をつくる暮らし方。「二地域」としてはいますが、2つ以上の地域に生活の拠点を持つことを指します。

### 新しい体験・多様な体験

都市でも地方でもそれぞれの地域の良さを享受できる新たな出会いや体験が待っています



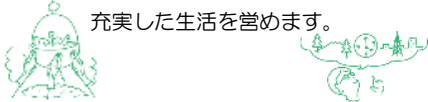
### 新たなコミュニティに参加

今までいた場所では出会えなかったコミュニティに参加できるかもしれません。多様な趣味のサークルやご近所づきあいなど貴重な人や場とのつながりが身近に。



### 働き方・暮らし方・生き方の充実や実現

自身の志向や感性に応じて時間や場所を選択する生活スタイルの可能性があります。地域固有の自然や食、歴史文化、レジャーなどを日常的にもっと味わうことが可能になり、充実した生活を営めます。



### 地域に必要とされる存在・自己実現

自身の趣味や特技、培った経験を多様な地域で発揮することで、その地域の助けとなるとともに、やりがいや生きがいにつながります。



### 災害時等のいざというときの避難場所として

日本はいつ災害に見舞われるかわからない災害列島です。二地域居住をしていれば、いざというときに住み慣れた地域へ避難することができます。



### 将来の移住に向けて

現在の拠点を残しながら、別の地域での生活をお試し。移住に比べて、かわりを残しながら、新たな生活スタイルを取り込めるのが良いところ。



## 二地域居住のために準備すること

さあ、二地域居住を学び、先輩方のライフスタイルを見学した後は、実際にスタートする準備です。拠点づくりまでの行うことを順番にご紹介。このチェックリストを参考に準備を整えましょう！

### ①どんな二地域居住がしたいか考えよう！

- 自分や家族の理想のライフスタイルを思い描こう！  
勤務先への出勤頻度や移動時間、通勤手当の有無、就業規則上可能であるのか、会社の方針なども考慮し、人事・給与担当者と相談しながら検討しましょう。
- これからの働き方について考えよう！  
現在の仕事を続けながら、新たに仕事を探したり、副業・兼業を始める例が見られます。

### ②候補地を検討しよう！

- 情報収集しよう！ ～見る・聞く～  
自身が思い描く生活や活動を行うことができるのか、候補地となる地域の状況や自治体の支援内容等を知ることによって可能性が広がります。
- 地域を訪問し、地域を知ろう！ ～体験する～  
短期間でも実際に訪問し居住してみることで、土地の雰囲気や暮らしぶりを体験することができます！
- 実現に向けて構想しよう！ ～考える～  
二地域双方での生活環境をイメージする、費用や移動手段を考える、子育て・教育環境を考える、家族やパートナーの合意を得ることが必要です。

### ③住まい（拠点）を探そう！

- 住まいを探そう・見に行こう・契約しよう！  
住宅の購入や賃貸を検討する方は、住まい探し・空き家探し、物件の見学、支援制度の活用、契約までの流れを確認し、じょうほうから始めましょう。
- 中長期で滞在できる拠点を探そう！  
住宅ではなく、宿泊施設やワーケーション施設等を利用して、中長期・断続的に暮らす方法もあります。あなたの志向や予算に応じて選択しましょう。
- 地域の決まりごとを確認しよう！  
生活の基本的なルール（ゴミ出し方法、集落の慣習や共同作業など）を確認。

## あなたにあった二地域居住

二地域居住にもイロイロなスタイルがあります。二地域居住を実践している方のケースを参考に、あなたに合ったスタイルを探してみましょう！

地方に住みつつ都会にも居場所を持ち  
感性を磨きたい！視野を広げたい！

Toyama

富山県富山市

平日は、フリーランスのIT技術者として働いています。

Tokyo

東京都

週末はプライベートで読書会を開催しています。



おおおもて  
大表さんの  
ライフスタイル

Aichi

愛知県田原市

家業である直売所の経営のほか、創作活動を行っています。地域の人が集まるマルシェを開くことが夢です。

Tokyo

東京都

保険会社のアルバイトをしながら独自にイベント出店などに挑戦し、料理の腕や自分の感性を磨いています。



こもだ  
菰田さんの  
ライフスタイル

自然や人とのつながりを感じ、  
自分らしく心地のよい生活をしたい！

Nagano

長野県白馬村

フリーランスのデザイナーとして、仕事をテレワークで行っています。主なクライアントは東京にいらっしゃいます。

こばやし  
小林さんのライフスタイル



東京都

仕事仲間やクライアントとの打合せ、撮影のお仕事、実家への帰省などで定期的に通っています。

Tokyo

家族や友達と、週末に豊かな  
時間を過ごしたい！

Tokyo

東京都福生市

妻と娘と住んでいます。税理士として勤務していて、平日は毎日出社しています。

たむら  
田村さんの  
ライフスタイル



Nagano

長野県小谷村

ペンションを譲り受け、副業として経営しています。冬はスノボなど仲間と楽しんでいます。

新しい地域でビジネスを自ら創り  
とことん追求したい！

Nagano

長野県富士見町

起業して、地域の事業者の方を応援する仕事を行っています。

たかやなぎ  
高柳さんの  
ライフスタイル



Tokyo

東京都

長野での事業を東京にいる仲間と展開しています。東京が商品の販路にもなっています。

仕事は完全リモートワーク  
探求心の赴くままに、アクティブに  
旅するように暮らしたい！

Free Address

多地域居住

東京の会社に勤務している会社員です。コロナをきっかけに完全にリモートワークとなったので、東京を離れて、多地域生活×ワーケーションの暮らしを実践中です。



ささき  
佐々木さんの  
ライフスタイル

地域に貢献できる自分にピッタリの  
仕事や働きかたに出会いたい！

Free Address

多地域居住

家を持たないフリーランス農家です。全国各地の畑に赴き、農家さんのお手伝いをしています。ライターとして農業の発信をするほか、農泊コーディネーター、ワーケーションの企画などにも携わっています。

こばまつ  
小葉松さんのライフスタイル

地域の人とのご縁や交流を大切にしたい！  
田舎ならではの生業を学びたい！

Free Address

多地域居住

東京の大学3年生です。コロナで大学の講義やゼミをオンラインで受けることができたようになったので、賃貸の家を解約し、全国各地の田舎に中長期で滞在して一次産業のお手伝いをして楽しく学んでいます。

わしず  
鷺巣さんのライフスタイル



### 二地域居住のリアルをおぼろげに。

二地域居住を実践している方の体験談やアドバイスをまとめました。詳しくご覧になりたい方は、本編をご覧ください！

※本編へのリンク（QRコード）は1ページ目にご覧いただけます。

本編



- ・二地域居住のきっかけ
- ・二地域居住の生活コスト
- ・二地域居住のメリットデメリット
- ・二地域居住を始めたい人へのアドバイスなど 気になる情報が盛りだくさん！