

保存版

移住を叶える A to Z

移住したいと思ったとき、地方での自然に囲まれた暮らしに期待を膨らませる一方で、
多くの人は何から始めてよいのやら……と頭を抱えてしまう。

だが、移住は決して難しいことではない。ここでは、移住に向けてのアプローチや
目的にあった移住のスタイル、手助けとなる支援制度などを紹介。

人生はたった一度きり。臆することなく、“移り住む”を実現させる第一歩を踏み出してみよう。



移住に向けての
アプローチ

Contents
1



.....P.66

移住のスタイルを考える

Contents
2



.....P.68

お試し移住&
移住支援制度

Contents
3



.....P.70

イラスト／富田マリー

まずは一歩ずつ始めよう

移住に向けてのアプローチ

移住を検討するには、準備もある程度段階を踏みながら進めていきたい。
気持ちの整理や情報収集など、移り住みたい地方にアプローチするための
7項目を確認してみよう。



2 同伴者の気持ちは？

都会から地方へ移り住むとき、一緒に行ってほしいパートナーや家族が同じように考えてくれるのかは重要な問題だ。自分一人で計画し、実行にいたる段階で「地方に移り住むから！」と宣言されても、家族は戸惑うばかりだろう。計画の早い段階で相談し、お互いの意思を尊重できる移住のスタイルを探ろう。たった一人で新天地に臨むより、一緒に行く人がいれば、移住成功率も高まるはず。

Approach

2

同伴者の気持ちは？

Approach

1

なぜ、移住を考えたのか？

「都会の慌ただしい日常に疲れたから環境を変えたい」と、移住に興味を持つ人も少なくないだろう。だが、それだけでは移住を満足できるかたちで実現することは難しい。なぜなら、いまの住まいから別の場所へと暮らしを移すことは大変な労力を要することだからだ。大切なのは、「環境を変えたい」先にどんな暮らしを望んでいて、「やりたいことはこれだ」という目的をはっきりさせること。強い信念こそが、移住を成功へと導く原動力となる。



移住の目的

- 農業を仕事にしたい
- 古民家で暮らしたい
- 仕事と趣味のサーフィンを両立したい
- 手づくりのモノを売るお店を持ちたい
- 自然豊かな環境で子育てしたい etc.

Approach

3

情報収集しよう

まずは、移住について知ることが肝心。移住を考え始めたばかりというなら、本誌の「移住を叶えるA to Z」で基礎知識を頭に入れよう。地方創生が叫ばれて久しい昨今、ネット上には、全国の移住情報を集めたサイトのほか、工夫をこらした各自治体による移住促進のサイトも多く存在する。具体的に質問や相談したいという人は、「NPO法人ふるさと回帰支援センター」を訪ねてみよう。移住したい地域が絞り込めているなら、その自治体の移住相談窓口へ。

情報収集に役立つ団体・サイト

[相談窓口]

● NPO 法人ふるさと回帰支援センター

全国45道府県の地域情報を提供。自治体ごとの窓口では、相談員が地方移住や田舎暮らし希望者をサポートする。

所在地 東京都千代田区有楽町2-10-1

東京交通会館8F

TEL 03-6273-4401

営業時間 10:00～18:00 定休日 月曜、祝日

<https://www.furusatokaiki.net/>

[おすすめサイト]

● JOIN ニッポン移住・交流ナビ

田舎暮らしの魅力や移住・交流の情報を発信

<https://www.iju-join.jp/>



写真提供：NPO 法人ふるさと回帰支援センター

※営業時間などは通常時のものです。施設の都合により臨時休業、業務の縮小などがある場合がございますので、詳細は施設にメールか電話でお問い合わせください。

条件をリストアップ

希望の条件をやみくもに挙げすぎるのは禁物。候補地やスタイルの選択肢が狭まるどころか、なくなってしまう可能性も。どうしても譲れない条件は3つぐらいを目安にするのがベター。下記の項目を参考に整理してみよう。



条件をリストアップして、優先順位を考える

【例】

- | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 自然環境がよい | ☐ 耕作農地がある | ☐ 交通の便がよい |
| ☐ 気候がよい | ☐ 現在の勤務地に通える | ☐ 就労先がある |
| ☐ 子育て環境がよい | ☐ 病院が近い | |

移住をシミュレーションしよう

- ①いつから移住できる？ ②一緒に移住するメンバーは？
 ③移住するために、やめなければいけないことはある？
 ④住む家はどちら？ ☐ 賃貸(予算 _____ 円) ☐ 購入(予算 _____ 円)
 ⑤移住と準備に使えるお金はいくら？ 貯金 _____ 円
 ⑥移住後の収入見込みはどのくらい？ 収入 _____ 円/月

Approach

4

候補地や方法を絞り込もう

移住に求めるライフスタイルは人それぞれ。目的を達成するために、環境を重視したり、働き方を考えたり、住まいを整えたりといったことを組み合わせ、総合的に考えながら、希望に合ったスタイルを見つけていくことになる。そう思うとそれぞれの組み合わせで、スタイルのパターンは広がるが、その分、あれやこれやと欲張りすぎて迷うことも多い。まずは、譲れない条件をリストアップして、頭のなかを整理して考えよう。

Approach

5

セミナー参加などで、候補地をとことん知ろう

条件を挙げて、候補地が絞れたら、その自治体の移住促進サイトを閲覧しよう。移住に積極的な自治体はほぼ、サイトを運営している。先輩移住者のインタビューの掲載や、セミナーやイベントの告知も行っている。実際にその自治体のイベントやセミナーに参加するのもいい。最近では、オンラインの相談会やセミナーも多数開かれていて、「NPO法人ふるさと回帰支援センター」では、自治体ごとのセミナーも開催。先輩移住者による体験談や懇親会など、情報だけでなく、現地の人と直接つながれるチャンス。



写真提供：NPO法人ふるさと回帰支援センター

支援制度

候補となる自治体の支援制度も調べるべき必須項目だ。移住を検討中という時期でも、利用できる支援制度もある。補助金な

どをもらうためには、事前に申請が必要だったり、該当する条件があったりするので、前もって知っておくことが重要。▶P.71

Approach

7

移住に向けて、住まいや仕事をどうするか

移住先が決まったら、現地での住まいや仕事の手配を始めなくてはならない。住まいは、不動産業者のほか、空き家バンク制度(P.71)を設けている自治体を窓口を探すことになる。中古住宅を購入する際には、のちの修繕費も考えて、傷み具合を入念にチェックしたい。仕事は、ハローワークのインターネットサービスや、自治体主導の「Uターン就職フェア」や就職先マッチング支援などを利用しよう。移住の目的が就農や起業の場合は、自治体の支援制度が有効だ。起業の費用を一部負担してくれたり、農業研修の受け入れ先を斡旋してくれたりする。

Approach

6

現地体験・お試し移住をしてみよう

移住が具体的に近づくにつれて、可能な限り、移住前に候補地や現地に足を運んでみることも。移住促進を目指すほとんどの自治体で、中・長期の利用が安価で可能な「お試し住宅」を実施している。現地での暮らしを実体験できるとあって、移住希望者に人気の制度だ。そのほか、先輩移住者との交流会、空き家の視察、農業体験などを盛り込んだ体験ツアーを開催する自治体もある。可能な限り参加してみることをおすすめする。

試住のポイント

観光で訪れるのではないから、日常生活に即した視点でその地域を見る必要がある。地域特有の気候・風土を知るには、季節ごとに訪れてみることも必要だ。地域住民や先輩移住者と交流の機会も積極的に持ちたい。

▶P.70



100人に100とおりの暮らし方 移住のスタイルを考える

移住を考えたとき、その先にあるのは理想の暮らしだろう。それを実現するには、
自分の移住の目的に合った自分なりの移住のスタイルを見つけることだ。

カタチ

- 複数拠点
- 二段階
- 期間限定



働き方

- 農業をしたい
- お店を開きたい
- 地域に貢献したい



環境

- 田舎
- 離島
- 地方都市

移住先で理想のライフスタイルを実現するには、自分の状況と希望を照らし合わせ、どんなふうに移住したいのかを考えてみる必要がある。自然のなかで農業をしたいから移住したいという場合でも、週末だけ農業を楽しみたいという人もいれば、本格的に就農で独立したいという人もいるだろう。ここでは、都市と地方生活の割合をもとにした「移住のカタチ」、夢の実現にもつながる「働き方」、住みたい場所から考える「環境」という3つの視点で移住のスタイルを紹介する。スタイルの組み合わせ次第で、移住のスタイルは幾とおりにもなる。目的を叶えるために、自分に合った移住スタイルを見つけてほしい。

組み合わせで考える
移住のカタチ×働き方×環境

Type 地方生活の割合から考える 移住のカタチをどうするか？

複数の拠点を持ち、それぞれの利点を活かす

二地域居住

都会に生活の拠点をもちながら、地方にも別の生活拠点を持つライフスタイルのことで、デュアルライフやマルチハビテーションなどともいわれる。都会と地方のどちらに比重を持たせるかでカタチもさまざま。最近は複数の拠点を持つスタイルも増えている。



複数拠点はカタチもいろいろ

往来移住

都会と地方にそれぞれ滞在場所を確保して、自由に行ったり来たりというスタイル。都会と地方の比重も自由自在に選べる。

週末移住

平日は都市部で、週末は地方で生活するスタイル。週末は農作業などで過ごす人も多い。毎週訪れるので、地域との関係も深まる。

二世帯移住

2つの拠点をもち、家族がわかれて各拠点で暮らすスタイル。夫婦が別々の地域で勤務している場合や子どもの山村留学など。

準備も兼ねて近くの街へ

二段階移住

自然豊かな田舎や離島など、都市の生活とのギャップが大きい地域への移住の場合、移住候補地の環境を知ることが重要。そのため、まず移住候補地の近くの都市部に移住し、候補地での暮らしの準備をするというのが二段階移住。段階的に地方の暮らしに慣れていくことで完全移住の成功を目指すことができる。



移住候補地を十分知ったうえで

完全移住

仕事も、家族もすべてひきこるため生活拠点を地方に移すのが完全移住。すべてを移住する場合には、候補地に可能な限り訪れ、地域を知ったうえで行うことが必須だ。移住がうまくいかなかったという人々の大半は想像していた暮らしと移住後の暮らしにギャップを感じたからだという。準備を十分にして、完全移住を実現させたい。



季節や期間を定めて、計画的に

期間限定移住

文字どおり、期間を限定した移住のカタチ。「冬は山間部でスキー、夏は麓で会社勤め」や、「子どもが山村留学の間だけ、家族全員で移住」などがこれにあたる。戻る前提のため、移住と結びつかない印象だが、将来的に完全移住に結びつくケースも少なくない。ほかに、地域おこし協力隊なども、まずは最大で3年と期間限定だ。



Work Style

働き方をどうしたい？ 仕事をきっかけに移住する

新たな事業に取り組む

起業移住

新たに会社や店舗などを始めることを目的とした移住。国の「起業支援金」+「移住支援金」を支給する制度もあり、開業目的に移住する人は多い。対象となる起業の条件は、買い物弱者支援の移動店舗や地域産品を活用する飲食店など、地域課題に取り組む起業であること。地域をリサーチすることが、起業成功のカギを握りそうだ。



起業のカタチもいろいろ

地域商社

地域の特徴を商材に国内外に売り込むのが地域商社。移住者ならではの視点で、地域の財産を掘り起こしてみよう。

小商い

店舗を持たずにイベントや週末のみに出店し販売する等、準備や資金をかけずに起業できるのが特徴。副業としても可能。

古民家カフェ

古民家の雰囲気を利用してサービス業を営む場合、リノベーションや設備投資に費用がかかることを覚えておこう。

大地を耕す、農業を始めたい

就農移住

農業を始めるための移住。過疎化の進む農村部では人手不足による耕作放棄地が増加していて、自治体や農業法人の多くが、新規就農者を求めて支援を行っている。まずは、週末農業体験や農業インターンシップで経験し、やりたい作物や形態が具体的にになってきたら、適した場所に移住し、就農支援を利用しよう。



農業技術の習得には？

農業を学ぶには、「就農準備校」や「農業大学校」という方法がある。就農準備校は、現在の仕事を続けながら就農を志す人のために開設された学校。土日や夜間、夏期休暇期間等で講義を受け、技術習得を目指す。農業大学校は、農業経営者として必要な技術と知識を学ぶ学校。先進農家での研修など、実践的な2年のカリキュラムが組まれている。また、受け入れ農家の協力のもと、研修制度を実施する自治体もある。

地域の財産、なりわいを継ぐ

継業移住

地方の事業やなりわい、経営基盤を引き継ぐ目的での移住。少子高齢化などで地方の後継者不足は深刻化しており、地方で起業を志す移住希望者へ、後継者不在の事業をマッチングする動きが高まりつつある。伝統工芸などの技術についても、後継者不足は同様で、研修・育成制度を実施している自治体もある。



地方自治体に赴任。
有給で、移住への足掛かり

地域おこし協力隊

地方自治体が、外部から移住を希望する人材を募集、有給で地域の課題解決のために活動してもらう制度。採用となった場合、赴任する地域に住民票を移すことが条件で、1～3年の任期で与えられた仕事に従事する。隊員は、報酬を受け取りながら、移住地で人脈を構築したり、移住後の計画を立てられる。



Situation

住みたい場所は？ 環境は暮らしの最重要項目！



里山



田園や畑が広がる里山。農業が盛んな地域も多い。自然豊かな反面、厳しい気候や人里離れている場合も。鳥獣被害もある。



海辺



趣味のマリンスポーツや釣りを楽しめるのが海辺の町。新鮮な魚介類も魅力。塩害のほか、津波の際の避難経路も意識しておきたい。



離島



独特の歴史や文化があり、島民同士のつながりが強いのが特徴。移動や物資などの輸送にコストや時間がかかることがデメリット。



古民家



探すには専門業者を利用しよう。築50年以上のものが多く、購入後に修繕は必須。物件選びは、傷み具合などをチェックしたい。



別荘地



避暑地や海辺のリゾートが多く、静かに仕事や趣味に没頭した生活を送れる環境。ただし、地域住民との交流の機会が比較的小さい。



トカイナカ

都会の生活の利便性と地方暮らしの魅力を両方とも享受できるエリアを指す造語。都市部に1時間～1時間30分程度で通勤でき、かつ、自然あふれる田舎が身近にある。



各サービスを活用して準備&実行

お試し移住&移住支援制度

各自治体では、移住体験ツアーや移住検討者用住宅を用意している。

これらを利用して、まずは“お試し”で移住を体験するのもおすすめ。

住まいや仕事、子育てに関する支援制度も、大きな助けとなることは間違いない。



体験ツアー

段階や目的に応じて
体験ツアーを選ぶ

移住先を探すにあたり、ぜひ参加してほしいのが、自治体などが実施している短期間の移住体験ツアーだ。

まずはどんな街なのか知りたいという人は、街の見学と観光体験などがセットになったパッケージ型ツアーがおすすめ。本気で移住を検討する段階に入っている人は希望に応じて行程を組んでくれるオーダーメイド型ツアーに参加するのがいいだろう。移住先で農業や伝統産業を始めたいという人は職業体験ができるツアーを探してみよう。

体験ツアーのパターン



パッケージ型

開催日や行程が決められていて、複数の参加者とともにめぐる場合が多い。公共施設や子育て関連施設など生活にかかわる施設から、地域を知る観光名所までを効率よく回れる。



オーダーメイド型

参加者の希望をヒアリングし、オリジナルの行程を組んでくれる。住まい、教育などの施設見学のほか、就労相談なども可能。マンツーマンの案内で、さまざまな要望に応じてくれる。



職業体験

就業体験をメインにしたもので、農業や漁業などの第一次産業や観光業の体験のほか、職場訪問などもある。パッケージ型やオーダーメイド型に組み込まれるパターンも。

Q. 費用や期間はどのくらい？

A. ツアー内容によっても異なるが、おおむね1泊2日～2泊3日で参加費は1万～2万円程度。参加費無料のツアーもある。ただし、現地までの交通費や滞在中の宿泊費は自己負担になる場合が多いので注意。

Q. 一度行っただけではわからない。時期をずらして何度も参加してOK？

A. 気になる街には何度も足を運びたい。夏と冬で大きく環境が異なる地域は、季節をずらしてツアーに参加してみるのも手だ。パッケージ型ツアーに参加し、街が気に入ったら、次はオーダーメイド型ツアーで希望の場所や人を案内してもらうのがいいだろう。

Q. 現地を訪ねたときに気をつけたいこと、確認しておきたいことは？

A. 生活に密着した部分でいえば物価など。医療機関や教育施設の数や距離感も要チェックだ。自然環境も重要で、とくに雪国には必ず冬に訪れ、どの程度雪が積もるのか、運転は可能かなど確認しておこう。

Q. 単身での参加だが、サポート体制や地域との交流会などある？

A. 相談スタッフが付く施設もある。また、農業体験などのプログラムや先輩移住者・地域住民との交流会を実施する施設も多い。一軒家はちょっと……という単身者にはシェアハウスタイプがおすすめだ。

お試し住宅

街の環境を体感できる
無料・低価格の滞在施設

各地域では、移住検討者に向けた「お試し住宅」を用意している。一軒家やアパート、シェアハウスなどタイプはさまざまで、利用料は低価格もしくは無料。長期滞在が可能な施設もあり、数日の滞在では見えてこない街の住み心地や自然環境を体感でき、移住後の暮らしを明確にイメージできる。移住相談につてくれるスタッフが付く場合も。興味があること、不安に思うことがあれば、この機会にチャレンジ＆質問してみよう。

移住支援制度

仕事編

なりわいに合わせた
支援制度を活用

各自治体が地域を活性化してくれる人材を求めている、仕事に関する支援制度も充実している。移住者の立場から見れば、新たなことにチャレンジする環境が整っているということだ。

金額的にも大きいのが、起業・開業に関する支援。また、後継者不足が深刻な農業などの第一次産業は、研修から独立まで手厚くサポート。地域企業への就職希望者には、自治体主導でマッチングや訪問ツアーなども実施している。

例えばこんな支援

- 就職支援**
就活イベントやマッチングサービスの実施、交通費の補助など
- 新規農林漁業支援**
研修受け入れ先の紹介や資材等の準備資金の援助
- 起業家支援**
起業希望者への相談窓口の設置や開業資金の補助や融資
- 空き店舗活用の補助**
空き店舗で開業する場合、店の改修費や経費の一部を補助
- 特産品の開発支援**
地域の新たな特産品の開発や販売経路の拡大に取り組む事業に対して補助金を交付

子育て・教育編

乳幼児から中学生まで
幅広い支援を用意

子どもを持つ世帯にとって、子育て環境は非常に重要。直接的な移住支援ではないものの、子育て・教育にかかわる制度を紹介しておきたい。給食費や医療費の補助、入学支度金、奨学金などの金銭的なものから、おむつクーポン券の支給、ブックススタート事業、中学生の海外派遣事業まで、その内容は多岐にわたる。保育園への送り迎えや一時預かりを行うファミリーサポートセンター事業など、働く親をサポートする制度があるかどうかポイントのひとつだ。

例えばこんな支援

- 給食費の無料化や補助**
小・中学生の給食費を無料もしくは半額補助
- 子どもの医療費無料**
中学3年生まで保険診療による自己負担金が無料など
- 多子世帯の保育料軽減**
第2子以降の保育料の減額や無償化
- 子育て支援センター**
親子で遊べる場を提供するほか子育て講座や育児相談を実施
- 奨学金制度**
高校・大学に進学するための奨学金を用意。将来、その自治体に居住すれば返済額が半分になる場合もある

住まい編

補助制度を活用して
住居費の負担を軽減

賃貸の場合は、家賃や初期費用の補助のほか、低額で住める移住促進住宅の紹介など、自治体によってサポート内容はさまざま。新築住宅取得費用、リフォーム費用、設備費用など、持ち家に関する支援制度は、補助される金額も大きい。いずれも申請期間や施工業者の指定があるほか、年齢制限などの要件が定められている場合が多いので、該当するかしっかり確認しておきたい。引っ越しに関する支援制度も、最大10万円の補助が出る場合もある。

例えばこんな支援

- 引っ越し費用の補助**
実費の1/2など、最大で10万円程度
- 家賃の補助**
1～2万円の家賃補助を1～3年間交付など
- 新築住宅取得にかかわる補助**
50～200万円程度の助成金や固定資産税の補助など
- リフォーム費用の補助**
5万円～。自治体によっては最大50万円の助成金も
- 住宅設備費用の補助**
合併処理浄化槽や太陽光発電設備の設置に際して

Keyword

人が住まなくなった地域の住宅を活用 空き家バンク制度

賃貸や売却を希望する所有者から寄せられた空き家情報をウェブなどで公開し、空き家に住みたい・活用したい人に紹介するもの。思わぬ掘り出し物に出会える可能性がある一方、リフォーム費用が入居者負担であったり、所有者と直接交渉しなければならなかったりというケースもある。利用方法は自治体によって異なるので、気になる物件を見つけたら、まずは問い合わせてみよう。

全国の空き家バンク検索サイト

LIFULL▶ <https://www.homes.co.jp/akiyabank/>
at home▶ <https://www.akiya-at-home.jp/>



【利用の大まかな流れ】

