

持続可能な二地域居住の始め方と気になるお金事情

二地域居住実践者／都内会社員 田中祥人

はじめに

私たち夫婦の二地域居住は、決して特別な活動・取組みをしている訳ではありません。

でも、だからこそ、これから二地域居住を始めようと思っている人にとって参考にしやすく、そして、多くの二地域居住者のニーズ・声に近い内容だと思っています。

本プレゼンでは

- **二地域居住に興味がある方、始めようと思っている・既に始めている方に**
私の二地域居住での活動や工夫、実際にかかっているコストをご紹介しますことで、**お金・時間の無駄を減らしながら人生を充実させる「持続可能な二地域居住」について考えるキッカケ**にしたい。
- **二地域居住者を呼び込みたい自治体の方に**
私自身の経験をもとに二地域居住を始める・続けるうえでの困ったこと・サポートが欲しいことをご紹介しますことで、**二地域居住者のニーズを知っていただき二地域居住者向けの施策を考える上での参考**にしたい。

自己紹介



田中祥人（39歳）
大阪府生まれ

仕事
東京の銀行勤務

趣味
登山、キャンプ、旅行、料理など



田中ゆかり
北海道生まれ

仕事
東京のサービス系企業で勤務

趣味
旅行、ファッション、インテリアコーディネートなど

⇒「パンダ夫婦」というニックネームで、ブログやInstagramで二地域居住を発信中。

私が二地域居住を始めたキッカケ①

➤ 北海道・九州時代

大学・社会人の前半を札幌、長崎で過ごし、週末に登山やキャンプ、旅行など、二人でお互いの趣味を満喫。



どこに行っても渋滞知らずで、宿泊施設や観光施設の利用料も安い！



➤ 東京に転勤（2017～）

その後、転勤で東京に住み始め、以前同様週末はお出かけのライフスタイルを始めたものの、「渋滞の多さ」「アウトドア施設の人の多さ」「利用料の高さ」に嫌気がさす。

毎回、遊びに出かけるお金・時間をかけるくらいなら「自分たちだけの拠点を持った方がコストが安く、満足度も高いのでは？」と考えて、東京の自宅とは別に新たな拠点を探し始めることに。



お盆やGWなどは、通常時間+3時間なんて日も…

私が二地域居住を始めたキッカケ②

二地域居住を検討するにあたって重要視したのが「持続可能な二地域居住」にすること。

インターネットなどで情報を検索すると、「別荘は最初はよく通うけどそのうち行かなくなる」とか「二地域居住を続けるうちに負荷が大きくなりやめた」などの意見を多く見かけた。

せっかくお金をかけて新しいライフスタイルを始めるなら、「無理せず長く楽しみ続けられる二地域居住」にしたいと思った。

新たな拠点探しは主に現地訪問（旅行の際の立ち寄り）とインターネットで。

- ・SUUMOやアットホームなど、不動産仲介サイト
- ・各市町村が運営する空き家バンク
- ・地方の移住体験施設（当時はまだ数が少なかった）

エリアは、別荘地として有名で物件を見つけやすい熱海や伊豆、秩父、軽井沢、箱根、那須、河口湖、北杜のほか、房総半島や静岡、長野などの物件も物色。



実際に各地に足を運んでみると、気候や文化、県民性などが結構違う。どのエリアを選ぶかで二地域居住の内容・満足度は大きく変わるかも？

活動拠点

最終的に、インターネットで格安の不動産を紹介・売買仲介を行う「家いちば」にて、以下三拍子が揃った物件に出会い、初回の内見で購入即決！

格安（土地・建物）で160万円

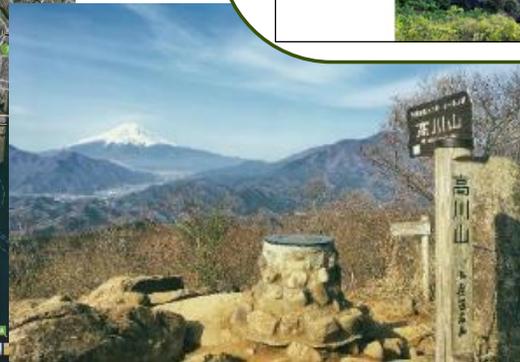
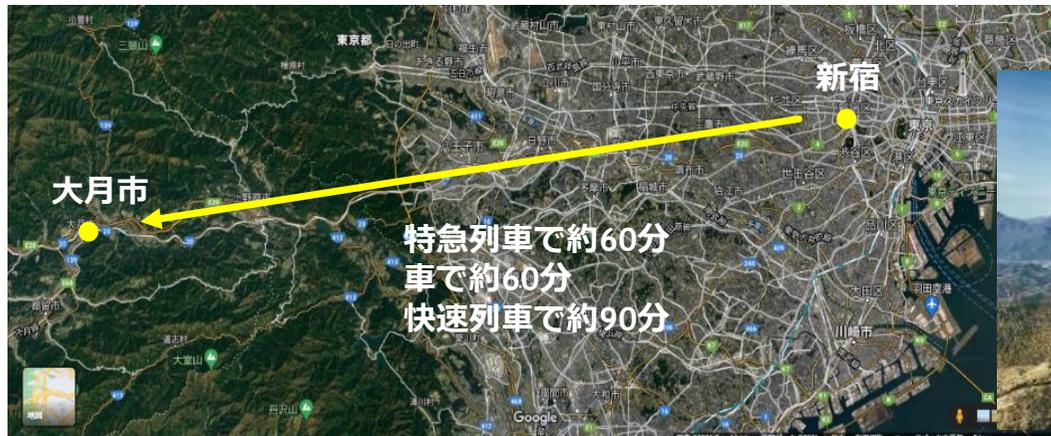
アクセス良好（東京の自宅から車・電車ともに90分程度）

環境が良い（森の中・川の横に立地）



私たちの二拠点目がある山梨県大月市とは...

新宿から**特急列車・車ともに約60分間と都心からのアクセス良好**
豊かな自然に囲まれた町で富士山の絶景を望む山も数多く存在



全国の格安物件（数十万円～）が見つかるインターネットの不動産仲介サイト。二地域居住の初期コストを下げたい人は必見です。



取組み紹介 (DIY)



古家リノベーション



工具部屋



ツリーハウス



テントサウナ



ピザ窯



川床



森の映画館



タンドール窯



露天風呂



囲炉裏小屋



路地裏BAR



ジップライン

取組み紹介 (田舎暮らし)



きのこ原木栽培



朴葉寿司



朴葉味噌



山菜狩り・料理



養蜂(入居者募集中)



コンポート作り



ヤマメ・ニジマス育成



梅仕事



干し柿作り



レトロ製麺機



沢庵・切干大根作り



味噌・醤油作り

取組み紹介（害獣駆除を目的とした罠猟）

- 二地域居住を始めた翌々年の2020年に、山梨県内の農産物への獣害について知り、**狩猟免許（罠猟）を取得**。
- 山梨のぶどう畑の害獣駆除を目的に狩猟をする二地域居住者中心の狩猟チームにて、チームメンバーで分担しながら罠の見回りを実施。
- 猪や鹿のほか、タヌキやキツネ、ハクビシンなどの小動物を駆除し、駆除した獣は解体して**ジビエや皮なめしにすることで有効活用**。
- 自然の中で野生の動物と対峙するのは怖いと感じることも多いが、農家さんに喜んでもらえるのでやりがいに繋がるほか、**狩猟を通じて動物の命をいただくことのありがたみを実感**。



取組み紹介（耕作放棄地での農業）

- 東京から比較的近い山梨県内にも多くの耕作放棄地があることを知り、地元の方々にもご協力いただきながら、今年から約200坪の耕作放棄地で農業を開始。
- 以前は田んぼとして利用されていたがその後一定期間使われていなかった土地だったため、一から自分で耕耘や施肥をしながら、試行錯誤での野菜作り。
- ジャガイモやカボチャ、ブロッコリー、大根など約40種類の野菜とハーブやベリーを育てている。
- 発酵食品ソムリエの勉強をして、柴漬けやたくあん、切り干し大根などの加工品にも挑戦。
- 遅霜で蕎麦を枯らしてしまったり、収穫直前のサツマイモもイノシシにすべて食べられる等、失敗を繰り返し、農作物を作ることの大変さ、普段当たり前スーパーに並んでいる野菜のありがたみを実感。



地域の人に支えられながら、農業を学ぶ。通りがかる地域の人たちが色々話しかけてくれます。



自分たちだけでは消費できないので、東京で会社の同僚や友人に野菜配り。

加工品も一から手作り。とても大変ですが、出来上がった時の喜びもひとしお。



1週間のタイムスケジュール

- 2018年に二地域居住をスタートしたときは、**主に休日を過ごす拠点として利用**。
- コロナ禍以降はテレワークが定着したことで、山梨で過ごす時間が増え、**現在は週の約半分(3-4日)程度は山梨で生活**。

曜日	コロナ前	コロナ後
月	東京で勤務（出勤）	東京で勤務（出勤）
火	東京で勤務（出勤）	東京で勤務（出勤）
水	東京で勤務（出勤）	東京で勤務（出勤） 夜の電車で山梨へ移動
木	東京で勤務（出勤）	山梨で勤務（テレワーク）
金	東京で勤務（出勤） 夕方頃の電車で山梨へ移動	山梨で勤務（テレワーク）
土	山梨で休日満喫	山梨で休日満喫
日	山梨で休日満喫 夜の電車で東京へ移動	山梨で休日満喫 夜の電車で東京へ移動

テレワークはツリーハウスや川床などの屋外でも。普段と違う場所でのテレワークは気持ちのリフレッシュに。



妻は主に隔週&土日のみ山梨で生活。

1日のタイムスケジュール

- テレワーク利用により **通勤の時間が減り、空いた時間で趣味（狩猟や農作業等）を満喫。**
- 一方で、**東京では会社の飲み会などの対面のコミュニティのイベント**を大事に。

曜日	東京	山梨
5:00		起床・朝食
6:00		狩猟（畠見回り・解体など）
7:00	起床・朝食	
8:00	通勤・出社	
9:00		仕事（テレワーク）
10:00	仕事（会社勤務）	
11:00		
12:00	外食でランチ	アウトドアでランチ
13:00		
14:00		
15:00		仕事（テレワーク）
16:00	仕事（会社勤務）	
17:00	対面のコミュニケーションも大事。 出勤vsテレワークの対立軸で語られることも多いが、出勤とテレワークをバランス良く行うことで仕事もプライベートも充実。	農作業
18:00		夕食
19:00		趣味（SNS・読書・勉強等）
20:00		就寝
21:00	会社の同僚や友人と居酒屋で飲み会	
22:00		
23:00	通勤・帰宅	
24:00	就寝	



早朝に狩猟してから仕事が出るのもこの生活ならではの（早朝に鹿を2頭解体してからオンライン会議なんて日も…）。



元気＆時間がある日はアウトドア自炊ランチ（コンビニ弁当を外で食べるだけの日も多いけど…）



仕事が終わるとすぐにプライベート時間に移行できるのはテレワークの良さ。

持続可能な二地域居住とは？

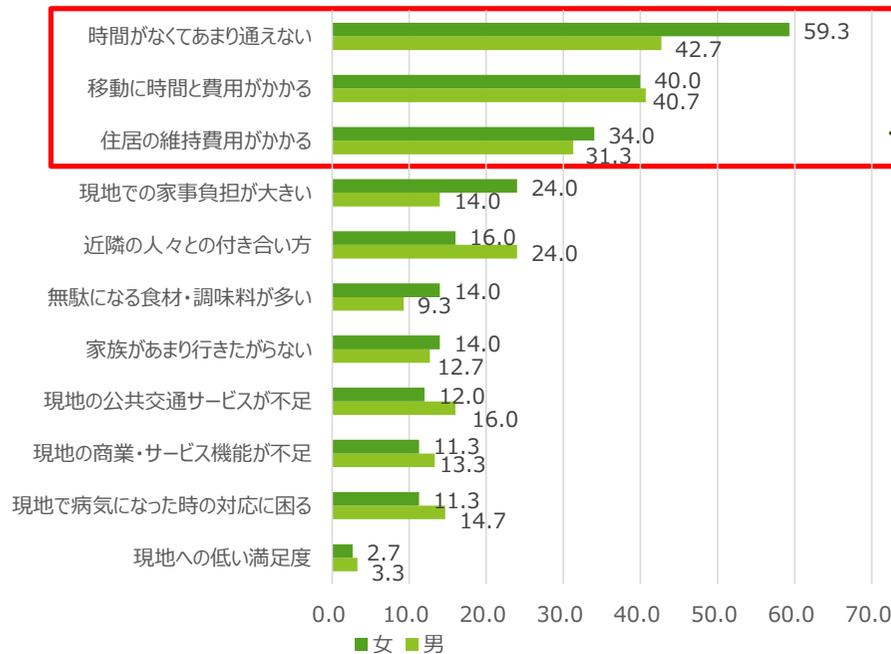
自身の経験上、持続可能な二地域居住を実現するためには以下の状態を維持することが大事。

①地方ならではの楽しみ> ②二地域居住にかかる「お金」「時間」の負荷

二地域居住をスタートした時は、①が大きいので①>②を維持できるが、慣れてくると①が小さくなってきて、①<②になってしまう。

①はどうしても波があるものなので、②の二地域居住にかかる「お金」「時間」を出来るだけ削減する方法を考えてみる。

二地域居住に関する問題点



二地域居住実践者に対するアンケート調査でも、**二地域居住に関する問題点の上位はすべてお金・時間の項目。**

出典：団塊世代のリタイアで活性化する二地域居住的ライフスタイル(株)日本総合研究所,2007)

お金と時間を効果的に使う工夫①

私が実践している二地域居住にかかる「お金」「時間」の削減方法をご紹介します。

〇コスト削減の工夫

➤ ランニングコストが安い家を選ぶ

別荘地や集落等、管理費や町内会費がかかる地域ではないので、家にかかるコストは固定資産税3,000円/年のみ。

➤ 光熱費用を削減

水道（未開通）とガス（未契約）はなく、飲み水は近くの道の駅で富士山の湧き水を汲み、ガスは主に薪を使用。電気は従量課金制の新電力を利用することで、基本料金なしで使用分だけ料金発生（月額500円～1,000円程度）。

➤ 車は山梨だけで使う

東京から山梨までの主な移動手段は電車。6万円で購入した車は家の最寄駅前の駐車場に停め、山梨での移動・観光には車を使用。駐車料金の高い東京では車を持たないことでコスト削減に加えて、渋滞回避や時間の節約に。

➤ 地方のスーパー・直売所での東京の食材・生活用品をまとめ買い

東京と比べて3-4割安い山梨の大型スーパーや直売所で食材や生活用品をまとめ買いすることで東京の生活コスト削減。畑で作った野菜を東京の生活でも活用し、スーパーで野菜を買うことはほぼ0に。

富士山の湧き水で作る料理は美味しい（と思う）。



薪を燃やす元気がないときはカセットコンロ。



北海道の父親から送ってもらった種を使って、ほぼ0円で出来た野菜たち。

お金と時間を効果的に使う工夫②

○時間削減の工夫

➤ 移動手段に電車を使う

東京・山梨間の移動手段として電車を利用することで、渋滞回避が可能（例え電車内が込み合っている時間通りに到着）。さらに、移動中や待ち時間を勉強や趣味の時間に充てることで有効活用。

➤ 山梨の家を旅行・ドライブのハブとして活用

GWや夏休み、正月などは、仕事後に山梨へ移動して前泊。山梨の家をハブとして使うことで、渋滞や混雑タイミングをずらして快適な旅行に。

○二拠点目の探し方

二地域目の拠点と割り切ったうえで、**自宅のように全てが揃っていることを求めるのではなく、絶対に譲れないものは何か？という目線で家探し**をするのも一つの方法。

私の場合は、「購入価格の安さ」「アクセスの良さ」「自然環境の豊かさ」を譲れない条件として設定し、その結果選んだのは「水道なし」「風呂なし」「携帯の電波なし」「雨漏りあり（補修箇所だらけ）」という家。

毎日暮らす家としては住みにくいかもしれないけれど、週に数日過ごす家という意味では十分な家。



移動中はお昼寝や趣味の時間。慣れると車での渋滞には耐えられません。



足りないものも多いけど、二拠点目の家ならそれもあり??

二地域居住にかかるコスト（実例）

- 私たち夫婦の二地域居住にかかるランニングコストは月3.6万円（年によって変動あり）。
- 元々、旅行・キャンプなどの趣味に使っていた支出が減ったことも勘案すると月▲2.4万円のランニングコストが減少。約5年で家の購入費用を回収できる計算。

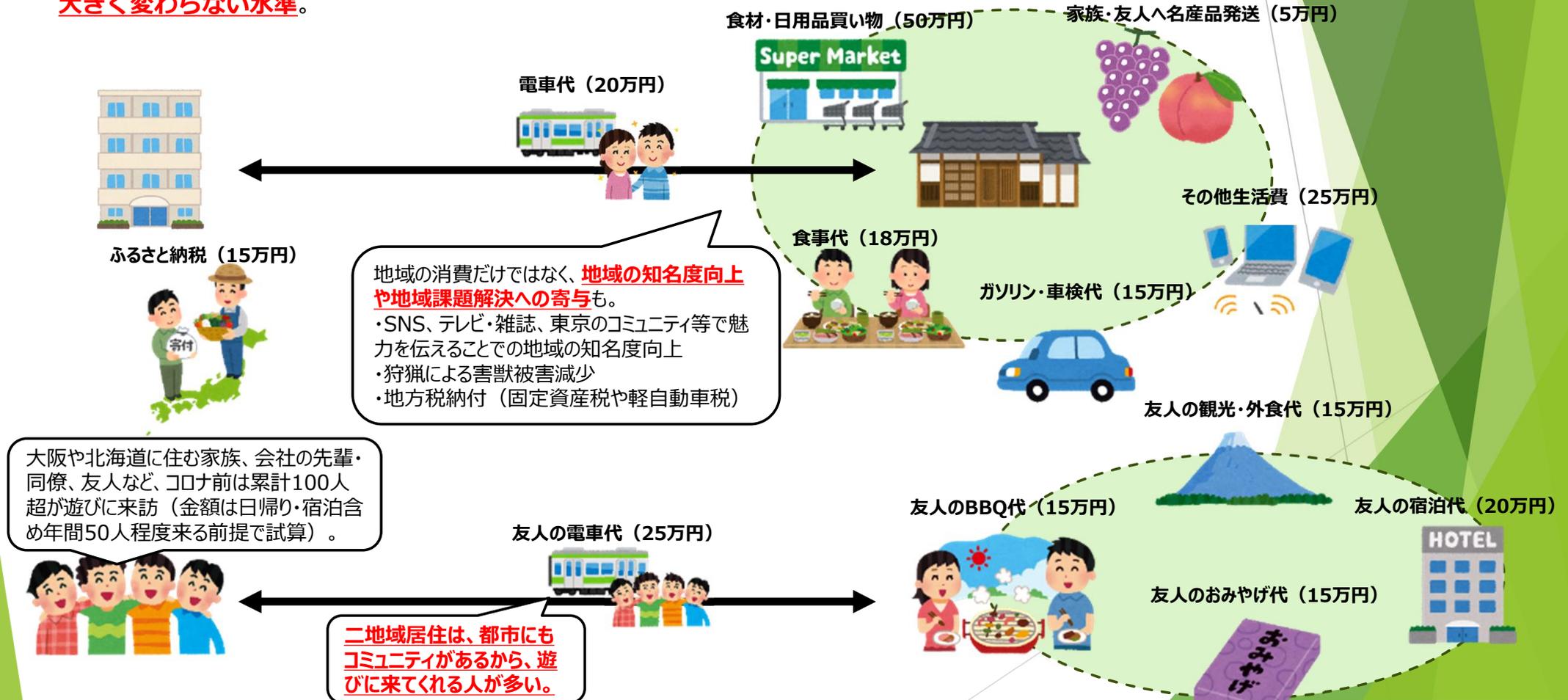
単位：万円

	項目	コスト/月	備考
二地域居住にかかるランニングコスト	駐車場の賃貸	0.4	駅近くの駐車場
	東京⇄山梨の電車代	1.6	毎週往復（妻は月2回往復）
	家・土地の固定資産税	0.0	月換算約300円（年間3,000円）
	電気代	0.1	新電力利用で基本料金なしの従量課金制
	DIY関連	0.5	その時作っているものによって変動あり（平均値）
	ガソリン代	0.7	
	自動車税	0.1	軽自動車税
	自動車保険	0.1	格安の車（6万円）のため車両保険なし。
	車検	0.5	2年に1回、1回あたり約12万円
	食事代	1.5	昼食は外食、夜は自炊が多い
	日帰り温泉	0.1	露天風呂をDIYしてから温泉利用減
	通信費	0.5	光回線契約
	畑関係	0.2	農具・種代など
	狩猟関係・その他	0.3	
	食材・日用品まとめ買い等	▲3.0	物価の安い山梨でまとめ買い。東京の生活コスト減。
		小計	3.6
二地域居住前のランニングコスト	二地域居住開始前の趣味費用（旅行・キャンプ等）	▲6.0	
二地域居住前後のランニングコスト増減		▲2.4 年額28.8万円減	

160万円の家なら、約5年
（=160/28.8）で回収可能な計算。

二地域居住者が増えることによる地方のメリット

- 二地域居住における山梨での年間消費額は、自身の二地域居住による地方の年間消費額等は自身の活動によるものが約150万円、家族・友人等が遊びに来ることで生まれるものが約90万円の合計240万円。
- コスト削減を徹底した二地域居住でも、年間消費額という観点だけで見ると、**東京で使用する食材・日用品の購入があること、東京から近く友人の来訪も多いことから、定住者の消費額（総務省データでは124万円/人）と大きく変わらない水準。**



二地域居住を始めてよかったこと

➤ 都市暮らしだけでは得られなかった知識・経験を得られる

DIYで家を修理したり・作りたい物を作る経験、畑を耕して種から野菜を育てる経験、梅干しや味噌などの加工品を一から手作業で作る経験、狩猟で動物の命をいただく経験、テレビや雑誌で取材される経験など、どれも東京の生活だけでは得られなかったもの。

東京での生活では「ある程度何でもできる」と思っていたけど、二地域居住を始めて知らないことや出来ないことがたくさんあることを実感。**価値観や出来ることの幅が広がり、人として成長できるような経験**をさせていただいている。

➤ 交友関係が広がり、特に同じ趣味や考えを持った友人を見つけやすい

東京の生活では出会えなかった**同じ趣味・価値観を持った二地域居住者や移住者との出会う機会が増加**。家のある山梨の人たちとの繋がりはもちろん、SNSを通じて発信することで別の地域で二地域居住や移住をしている人など、今までになかった繋がりがどんどん広がっている。

➤ 二地域居住をキッカケに東京のコミュニティにもプラス

東京の会社で山梨の畑で採れた野菜を配ったり、**会社の上司・同僚や東京の友人が山梨に遊びに来ること等を通じて、東京のコミュニティでも二地域居住や山梨が話題にあがり**、コミュニケーションの円滑化に一役買ってくれている。

地方での暮らしから興味が湧き、狩猟免許、電気工事士や旅行業務取扱管理者、発酵食品ソムリエなどの資格を取得。今は日本茶インストラクターの勉強をしています。



東京で暮らしていた時は、自分がテレビに出るなんて思ってもいませんでした…



仕事の取引先の話の鉄板ネタにも…二地域居住に興味を持ってくれる人がほとんどです。

二地域居住の失敗談

➤ 挨拶や地元ルールやマナーの理解が足りず地元の方に怒られる

農業を始める際に畑の周辺の方々に挨拶が出来ていなかったり、田んぼのための水を土地の横の水路から勝手に使って怒られることに...今、思えば当たり前のことですが、当初は地方の当たり前のルールを知らなかったり、**都市のルールが当たり前前に通用すると思って行動していた**ことでの失敗も。

➤ 移住者の人たちと一緒に町おこし事業を始めるも信頼関係が築けず離脱

「二地域居住者としてお世話になっている山梨に貢献したい」との思いから、移住者の人たちと一緒に町おこし事業（空き家活用等）を始めるも、メンバーと信頼関係を十分築くだけのコミュニケーション・時間をとることが出来ず離脱。

会社員&二地域居住者は移住者や地元の方と比べて地方で過ごす時間に大きな制約がある中で地域の事業にどのように関わるか？どこまで関わるか？は今も模索中。

➤ 色々と始めるうちに週末もやることに追われてしまうことも

狩猟や農作業、DIY、友人とのイベントなどを始めると、「週末もタスクに追われてリラックスできない...」と感ずることも。二地域居住を始めると、やりたいことはたくさん出てくるけど、**無理に詰め込みすぎず、少し余裕を持って新しいことに取り組んでいく**ことも二地域居住を長続きさせる秘訣です。



新しいことにチャレンジした分だけ当然失敗はあります。



本当に疲れたら、ただただ寝て、ゆっくりして帰ることも。

二地域居住を始める上でのヒント

➤ 自分のやりたい二地域居住に合った地域・家を選ぶこと

同じ二地域居住でも選ぶ地域・家で二地域居住のスタイルは大きく変わるので、自分がやりたい二地域居住のスタイルについて、ある程度イメージしたうえで家探しを始めるのが良い。

例えば、

近いor遠い：自宅から近い方が圧倒的に継続しやすいが、長期でテレワークが可能な場合は遠い地域もあり。
山派or海派：どちらも良さがある。家付近だけでなく、家をハブにして広がる行動範囲内に何があるかも大事。
別荘or集落：地域の人たちと交流したいなら集落だが地域活動もあり。家族でゆっくりしたいなら別荘地。
持家orその他：古家のリノベDIYをしたいなら持ち家。

➤ 気候・風土を十分に知ること

その地域の四季を楽しめるのも二地域居住の醍醐味。

ただ、一番良い季節だけで二地域居住を決めて、他の季節が思っていたのと違う...なんてこともあるので、まずは春夏秋冬ごとに足を運ぶのは重要。特に積雪地域は雪道で運転する必要も出てくるので、冬にどのくらい雪が降るのかは事前に体感しておくのが良い。

➤ 出来るだけ早く行動すること

インターネットで調べたり人に聞いて得られる情報よりも、自身で経験する情報の方が遥かに役に立つ。なので、今、二地域居住をやるかどうか迷っているという方は、まずは気になる地域に足を運んでみよう。

ただし、最初は即撤退できる状況を作っておくこと。具体的には、自治体の移住体験施設やホテル、コリビングサービスなどを使い、「ここはやっぱり違うな」と思ったら別の地域に行くのもOK。

自分で経験しながら、自分にあった地域、二地域居住のスタイルを見つけていくのがおすすめです！

山好きだけど、新鮮な海産物はちょっと羨ましい…



山梨の桃・ぶどうの美味しさ・安さは中毒性あり。



冬には冬の良さがある。

二地域居住の苦勞・求めるサポート

二地域居住を始める前・始めてから **一番困ったのは二地域居住や地域の情報が足りないこと。**

➤ 二地域居住に関する情報

二地域居住はどのくらいお金がかかるの？家はどうやって探すの？コミュニティはどうやって探すの？DIYや狩猟を始めたいけど何からやれば良い？など、二地域居住を始める前&始めてからも知りたいことがたくさん。
全国の二地域居住の先輩・仲間が見つけれ、気軽に相談できるコミュニティ・サイトが欲しかった。

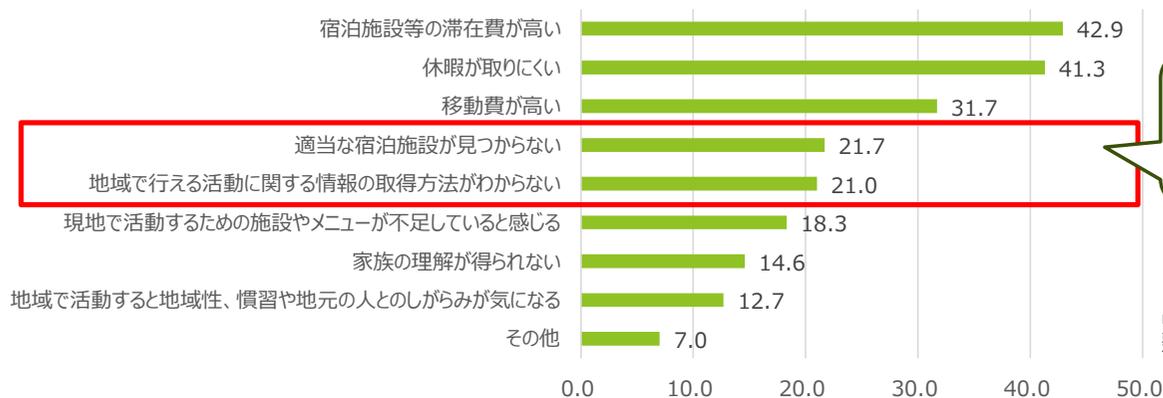
➤ 地域に関する情報

別荘地やポツンと一軒家では、地域と繋がりを持つのは結構難しい。**地域内外向けに地域の情報を発信し、地域に関心がある人が気軽に参加できるイベントやボランティア（小さな地域貢献を探している場合も多い）**などがあれば、積極的に参加したい。

➤ 不動産の情報

家は二地域居住の方向性を決める重要な要素。地方の人は価値がないと思っている物件でも二地域居住者には宝物かも？仲介業者が取扱わない・相続で所有者不明等の課題はあるが、**地域の人だけが知っている不動産情報を見られる仕組み**があれば（空き家バンクは価格・内容的に普通の物件サイトに劣る場合がほとんど...）

二地域居住的ライフスタイルが実行できない理由



二地域居住を実行出来ない理由で、お金・時間の次に来ているのは、「情報の不足」。

出典：二地域居住等支援のための総合プラットフォーム整備等検査調査（国道交通省,2009）

ご清聴ありがとうございました！