

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・空き家の情報収集から始め、物件の見学、支援制度の活用、契約までの流れを確認しましょう。
- ✓ **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）を確認し、地域の方々の理解を得ましょう。



二地域居住の
促進に関する
最新情報はここから

全国二地域居住等促進官民連携プラットフォーム



二地域居住って どんな暮らし？

「普段の生活拠点とは別の地域での住まいや生活拠点を持つ、新しい暮らしのスタイル」です。
「二地域」としていますが、二地域を含め、複数の地域に生活の拠点がある暮らし方を「二地域居住」とします。

二地域居住には、
ライフスタイルや地域との関わり方の希望によって、
さまざまなパターンがあります。
実践者のインタビューや二地域居住を考える上での
チェックリストを用意しました。
自分らしい二地域居住のライフスタイルを考えてみませんか？

制作：国土交通省
協力：全国二地域居住等促進官民連携プラットフォーム



二地域居住をはじめよう

ライフスタイルに合わせた二地域居住実践者インタビュー



インタビュー全文はこちら



季節滞在

二地域居住を始めたきっかけ

東京都在住の峯岸さんは、豊かな自然に恵まれた山梨県で育ちました。娘にもこうした経験をさせてあげたいと考え、滞在中に保育園を利用できる制度を知り、2024年5月に5歳の娘さんと共に岡山東高梁市に3週間滞在。2025年1月にも1週間滞在し、今後も高梁市への訪問を続ける予定です。

働き方

地域での暮らしを体験したかった峯岸さんはインターネット環境の整った市の「お試し住宅」に滞在。ご主人はリモートワークができないため、最初の2〜3日だけ同行し、その後は峯岸さんと

娘さんと過ごしました。娘さんが地元の保育園に登園後、峯岸さんは子育て中の母親向けの情報発信の仕事をリモートで行いつつ、地域の人々との交流も積極的に進めました。

二地域居住の楽しみ方

休日は地域のイベントに参加をしたり、田植えを手伝ったり、地域の人との交流を深めた峯岸さん。地域の方からは受入の事務局に「素敵なお家族を紹介してくれてありがとう。」と連絡があったそうです。

「娘にとってはすべてが新鮮な体験でした。最終日には娘も私も涙が止まらず、離れていても手紙やSNSで関係が続けています。この経験を通じて、娘が『大人になったらここに住みたい』と言ったことは、私にとって大きな喜びです。」

二地域居住のポイント

「地域に行く前には事前のオンライン面談があり、生活の具体的なイメージを持つことができました。二地域居住を検討し始めた当初は、色んな地域に一時保育を問い合わせたものの、調整の難しさを実感し、こうして地域側で一時保育などの利用などを調整整備してくださっていると、実践のハードルが下がるのではないかと思います。」

二地域居住のポイント

平山さんはプライベートも充実させ、焚き火や温泉、スキーなどを楽しんでいます。二地域居住に際して心がけているのは「時間管理」と「情報管理」。地域の仕事にのめり込みすぎないように注意し、守秘義務を守るための環境整備も忘れていません。

「二地域居住には2つのメリットがあります。1つは、「本業と副業のシナジー」です。那須町で感じた社社会課題が本業ビジネスの種となる気づきにもなります。また、「メンタルヘルスの向上」にも寄与すると思っています。自然豊かな場所で過ごすことで、新鮮なアイデアとリフレッシュした精神状態を得ることができます。国も支援する動きがあるので、広がっていくことに期待していますし、那須町の二地域居住アンバサダーとして発信していきたいです。」

平日テレワーク

二地域居住を始めたきっかけ

場所に囚われない働き方に興味を持った滝口さん。出社が必須の会社員だったため、まずは土日を使って多拠点居住サービスを利用し、利用者の皆さんから実践方法などの話を聞き、働き方を変えることを決意。会社に相談し、会社員から業務委託に切り替えました。

働き方

横瀬町の宿泊施設を併設するコワーキングスペース「Lab横瀬」の月額会員になって、リモートワークでSEの仕事をしながら、月に1回程度地元や都内を行き来しています。働き方は大きく変わったが、業務を行う上で支障はないと語る滝口さん。

「確かに会社の状況は見にくくなりましたが、月1回は会社へ行き、顔を合わせてカバーしています。また、離れたことで会社の理念と向き合う時間が持っています。」

二地域居住の楽しみ方

「様々なイベントがあり、役場の方々や住民の方々とフラットに交流できます。それがきっかけでいろいろな体験やイベントに誘われ、休日がとても充実しています。」

『Lab横瀬』に併設する『エリア898』は地域住民や地域おこし協力隊、子どもたちといった様々な人々が集まる場所です。ITに強い滝口さんは、地域の事業者の方からITに関する相談を受けることもあり、貢献できることも楽しみとのこと。

二地域居住のポイント

「エンジニアとして検証用の端末をたくさん持ち運ぶ必要があって、荷物を減らせないのが悩みです。ただ、昨年二地域居住を始めた時期はとても忙しかったのですが、それでも最も良い一年でした。二地域での暮らしは、ただその場所にいるだけでも新たな変化を感じられます。異なる環境で過ごすことで、仕事のパフォーマンスやモチベーションが向上すると感じています。」

地域とワーク

二地域居住を始めたきっかけ

平山さんは2021年に那須町にセカンドハウスを購入しました。コロナ禍のテレワーク中に地域での生活に興味を持ち、親しみのある那須町を選んだそうです。平山さんは普段、東京海上日動で会社員として働いており、週6〜7割は東京のオフィスに出勤していますが、残りの時間は那須町での活動に充てています。

働き方

那須町での活動は、自治体のデジタルイノベーション関連の仕事を通じて貢献できると考え、町に問い合わせたことから始まりました。まずはボランティア活動を開始し、2024年には那須町

からの要請を受け、全国初の副業型地域活性化起業人として正式に活動を始めました。現在、二地域居住のPRやその関連事業を担当しています。また、副業とプライベートのバランスを大切にしており、月30時間までの副業が会社の規定で許可されているため、その範囲で活動を調整しています。

が休暇を取り子供たちと過ごし、交代でシラハマ校舎のコワーキングでテレワークをしているとのこと。

二地域居住の楽しみ方

「普段は金曜の夜から家族で南房総に向かい、釣りや山遊びをしたり、他の家族と交流して過ごします。シラハマ校舎の場を通じた、様々な人との交流も魅力です。」

二地域居住のポイント

子どもが大きくなると、授業や習い事、部活など様々な調整が必要になるため、ライフスタイルや通う場所のコミュニティの変化を受け入れることの重要性も語る藤田さん。「コロナ禍で東京での予定もなく、繁華街・人の多い公園へも行けない中、自然豊かな南房総に救われました。生活拠点があれば、渋滞する時間を避けて移動することもメリットの一つ。旅行よりも時間とお金の制約を感じにくいと感じます。また、同じ場所に通うことによって、自然や人、体験の連続性から得られる変化を楽しむことができます。二地域居住は、単なる旅ではなく、生活の一部としての深い楽しさと継続性を提供してくれます。」

峯岸 知恵美さんファミリー 40代女性/フリーランス (ご夫婦+子供1人)



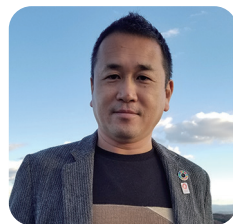
東京都荒川区



岡山東高梁市



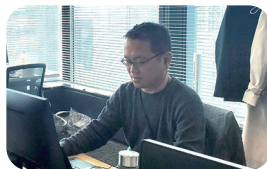
平山 寧さん 50代男性/会社員



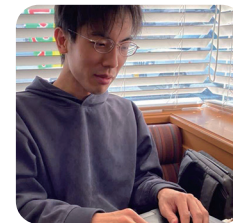
東京都台東区



栃木県那須町



滝口 峻平さん 30代男性/エンジニア/フリーランス



山梨県甲府市



埼玉県横瀬町

時々東京



藤田 麻衣子さんファミリー 40代女性/会社員 (ご夫婦+子供2人)



東京都台東区



千葉県南房総市



二地域居住にはさまざまな形があり、今回紹介した4つのパターンは一例です。