IN TOKYO

ひょうご
移住セミナー

兵庫県洲本市（淡路島）

本日の内容
AGENDA

移住後の仕事

移住の経緯

移住後の生活

自己紹介

1991

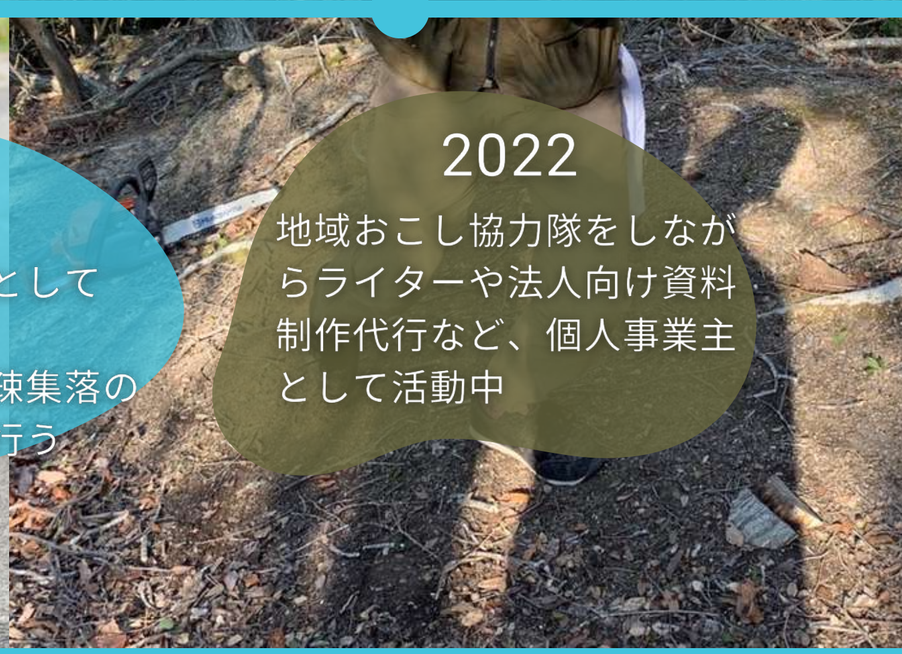
新潟県新潟市に生まれる
部活動漬けの学生時代
大学卒業後は都内のIT企業
でシステムエンジニアに。

2019

娘の誕生をきっかけに
暮らしを見直す
都内で移住セミナーに
参加しながら情報収集

2021

IT企業を退職後
地域おこし協力隊として
淡路島へ移住
古民家の活用や過疎集落の
既存産業の支援を行う



2022

地域おこし協力隊をしながら
らライターや法人向け資料
制作代行など、個人事業主
として活動中

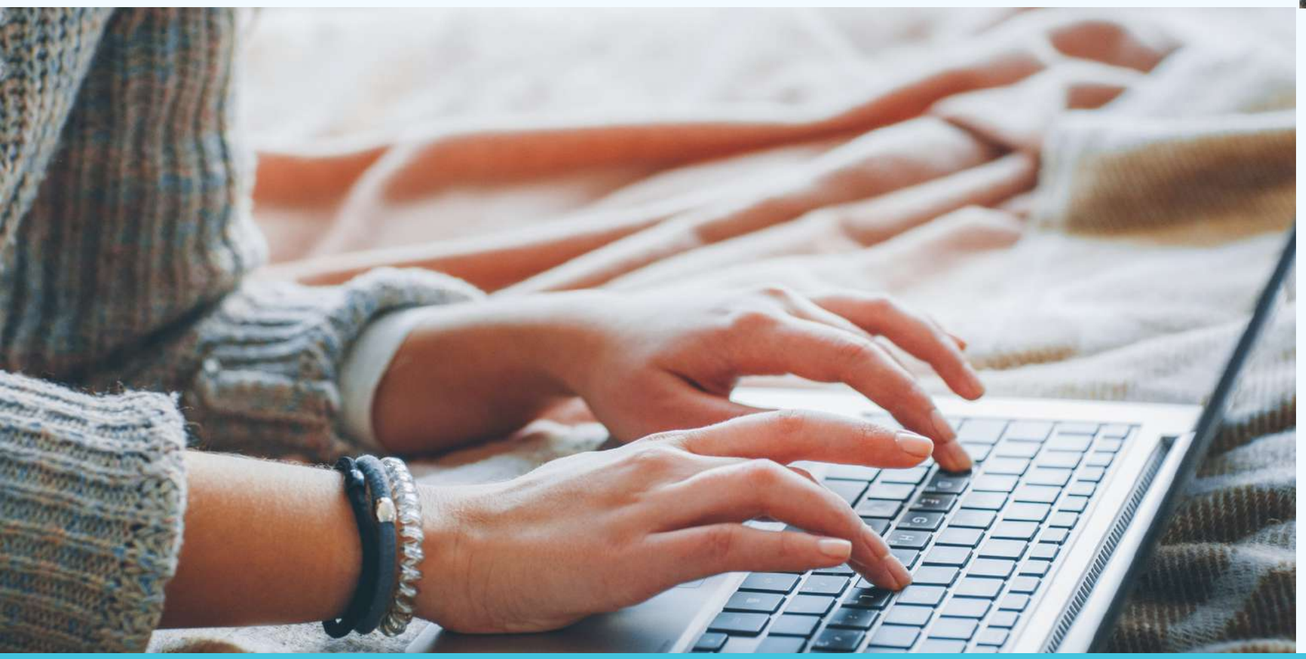
移住後の仕事

WORK

WORK

地域おこし協力隊

１．過疎集落の活性化に資すること
２．古民家の改修と拠点整備
３．集落ある既存事業の支援



個人事業主

１．ライター
２．資料制作代行
３．その他（地域の困りごと解決など）

古民家のリノベーション

RENOVATION
BEFORE

RENOVATION
AFTER

RENOVATION

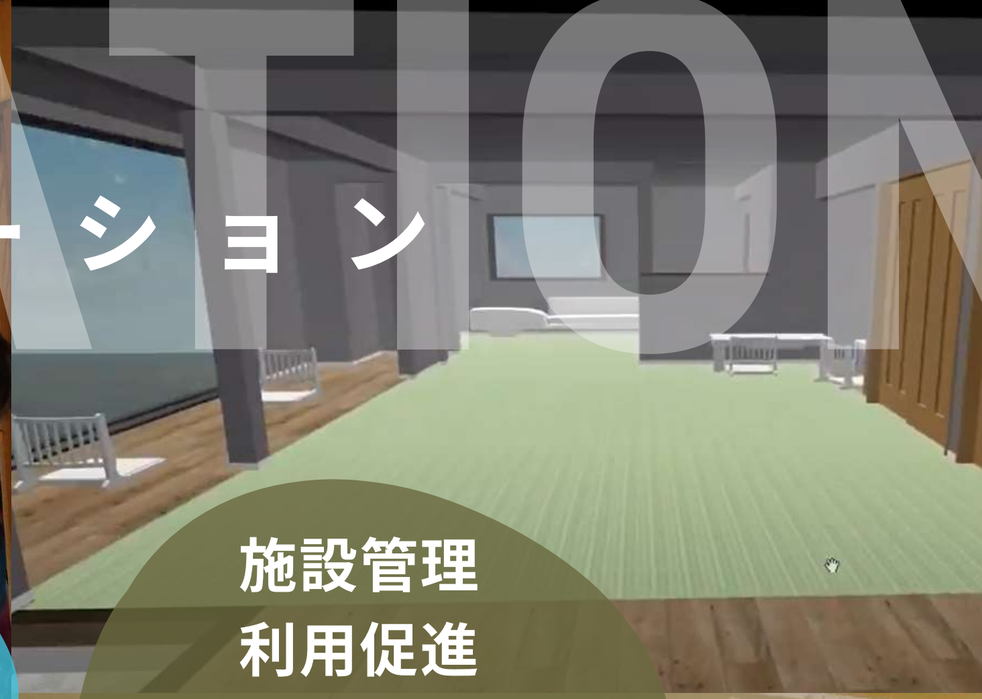
古民家のリノベーション

プロジェクト マネジメント

リノベーションの予算計画や
協力者の交通整理・課題管理
などのマネジメント

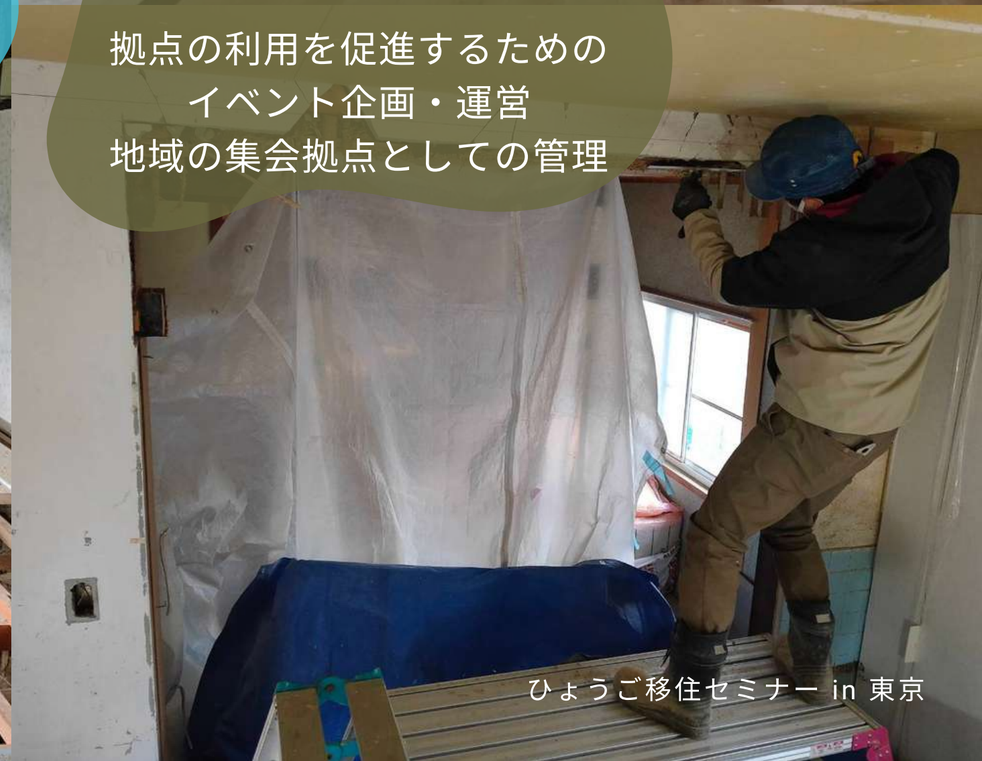
リノベーション 作業

古民家の残置物の撤去・解体
職人さんに教わりながらの
リノベーション作業



施設管理 利用促進

拠点の利用を促進するための
イベント企画・運営
地域の集会拠点としての管理



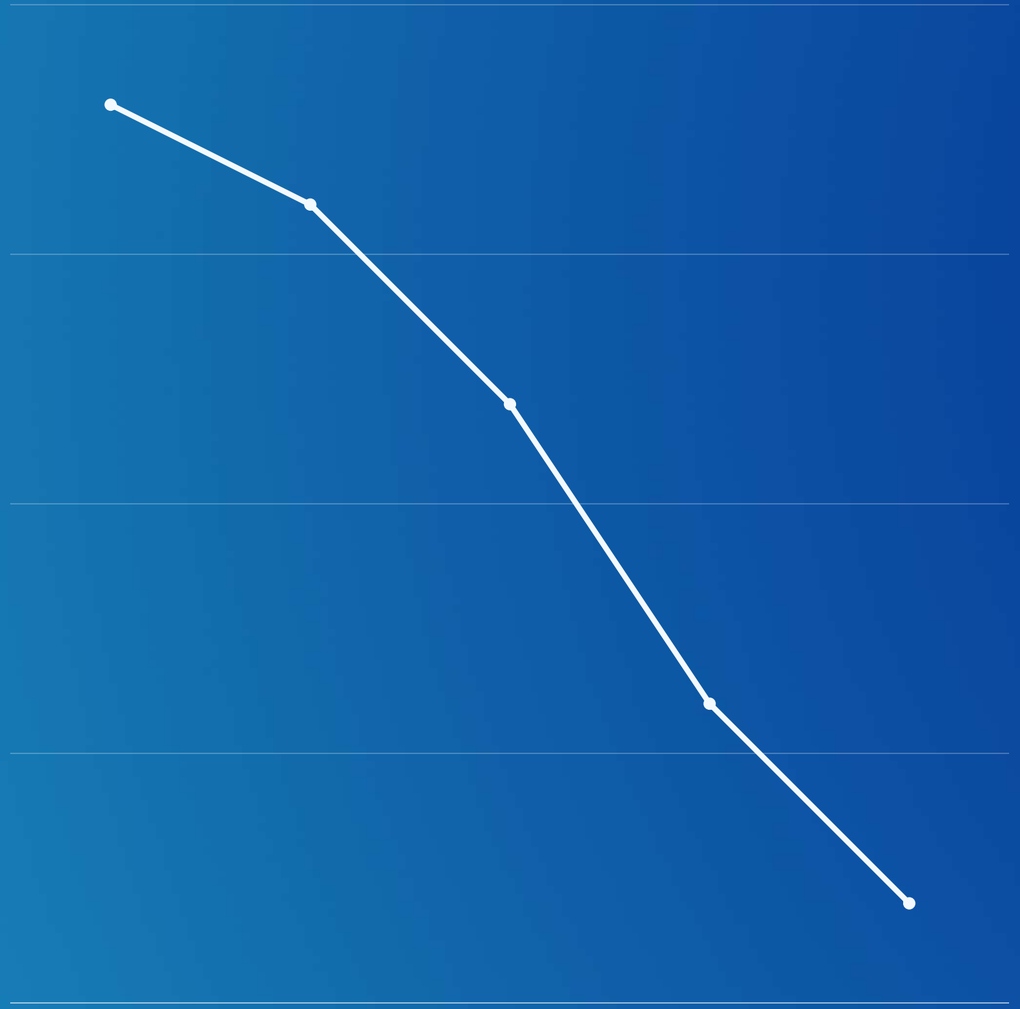
移住の経緯

BACKGROUND OF IMMIGRATION

18/100

What is this number?

子どもと密に過ごせる時間(年)



18/100

人生100年時代として捉えた時
子が親と密に過ごす時期は18歳頃まで

※自分調べの見解（参考程度にしてください）

淡路島への移住の経緯

きっかけ

●娘の誕生をきっかけに将来の暮らし方を家族で見つめ直す

想い

●仕事中心の生活で長時間の勤務を改善したい
●子どもと過ごす時間を増やしたい
●新しいことに挑戦したい

方針

●東京を離れ地方移住を選択
●妻の実家のある兵庫県が候補に。田舎と都会のバランスのよい淡路島へ
●移住後直近3年間の収入を得る手段として地域おこし協力隊へ

なぜ淡路島(洲本市)

兵庫県洲本市　人口41,933人（R4.9月時点）
兵庫県南部に位置する淡路島。

その中央に位置するのが洲本市。

本州と四国を結ぶ神戸淡路鳴門自動車道が南北を縦断するほか
淡路島内の災害医療体制の拠点となる県立淡路医療センターが稼働する街。

出典：令和4年9月末現在の人口と世帯数｜洲本市　住民基本台帳人口より

洲本市へ移住した理由

生活圏の便利さ

行政・医療・スーパーなどの
日常的な生活拠点がコンパクト
(車で15分圏内に生活圏が形成)

先輩移住者の多さ

情報収集がしやすい
外部人材を受け入れる土壌がある
地域おこし協力隊の運用歴がある

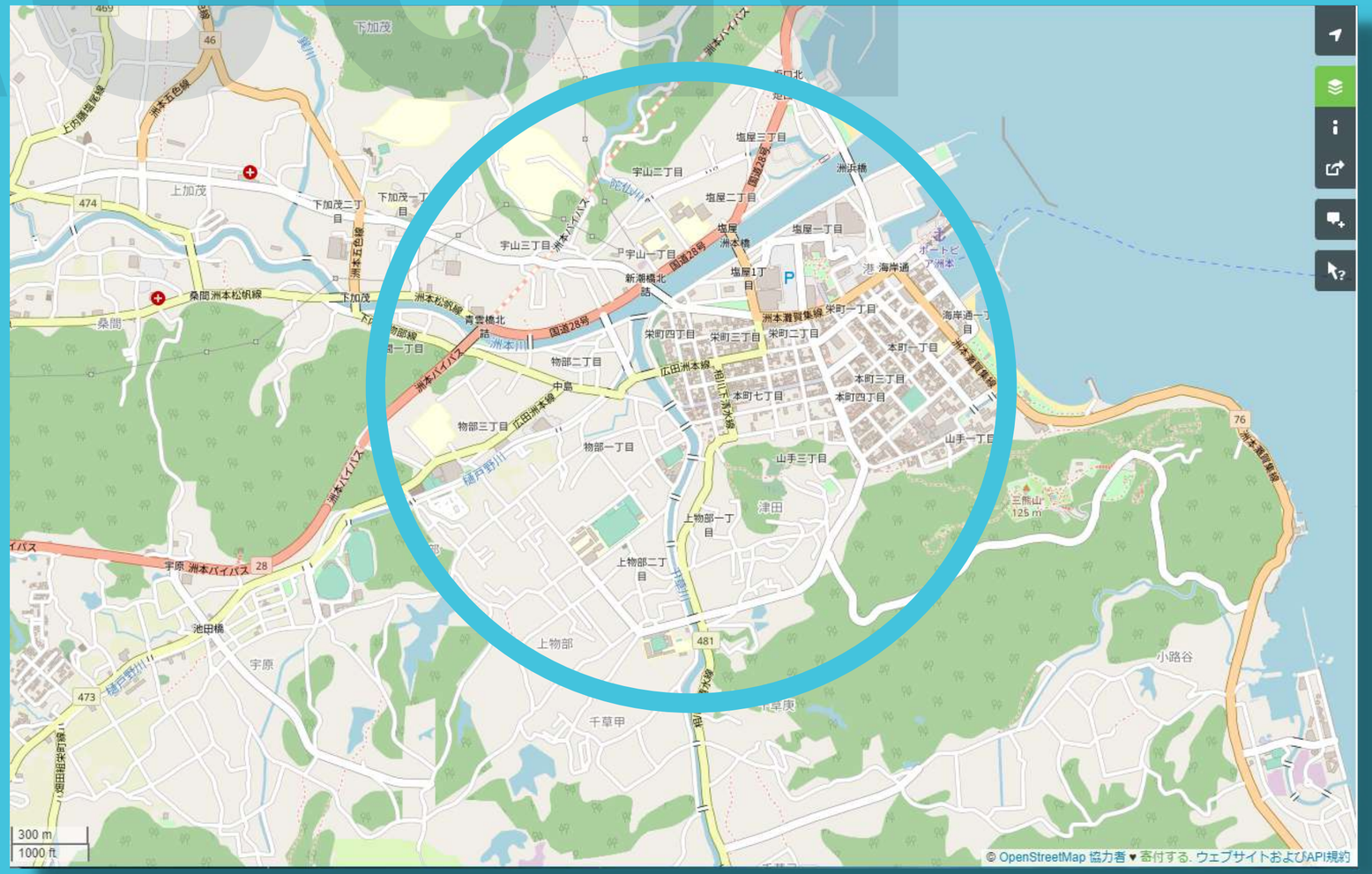
運と縁

地域おこし協力隊（仕事）の
公募・採用決定時期が
自身のタイミングと合致した

洲本市街の生活圏の利便性

車で15分圏内

日常的な生活拠点がコンパクト
(車で15分圏内に生活圏が形成)



出典：Map data (c) OpenStreetMap contributors, CC-BY-SA

先輩移住者が多いこと

移住者が感じた情報が多い

移住者が多いことで
移住者視点の情報が
集めやすい

自分と属性の似た移住者を
見つけることができて
移住後のイメージ湧いた

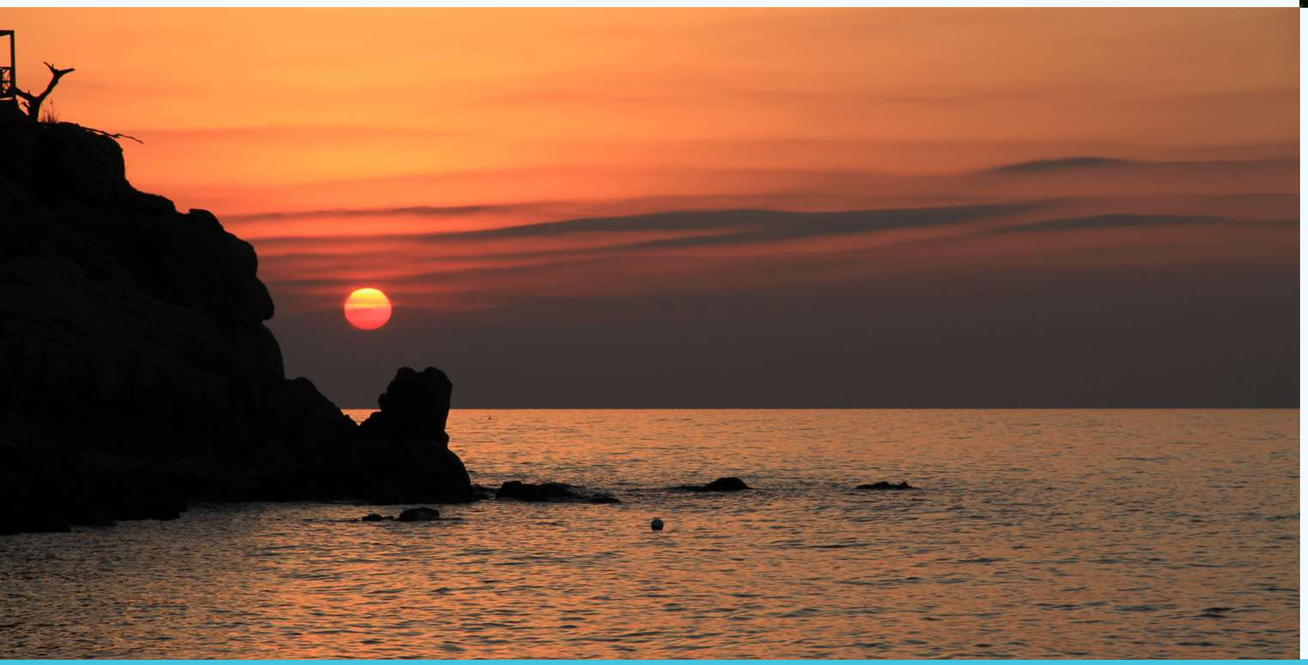
移住者を受け入れる土壌

外部人材の流入に抵抗が
少ない地域は馴染みやすい

地域で活躍する移住者同士
のネットワークに入りやすく
人脈づくりがしやすい

地域おこし協力隊を活用した移住

退職を伴う移住だったため、当面の収入の
確保が移住を実現することの必須条件でした
「3年間の固定収入」「人脈の作りやすさ」が魅力



地域おこし協力隊を活用するメリット

1．当面の収入基盤（最長3年間）
2．人脈形成のハードルの低さ
3．個人事業との両立のしやすさ

移住後の生活

LIFESTYLE

LIFESTYLE

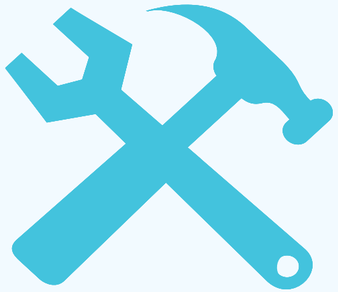
移住後の生活の変化

生活の時間帯

農作業や草刈りなどの外作業が
増えたことで、天候や日没など
の時間で生活時間に変化

季節の食

おすそ分けをいただく機会が
増えたことで、季節によって
食べる食材に変化



消費→生産思考へ

田舎暮らしに"ないものは多い"
生活に余白が多くなったことで
創造的になり生産思考へ変化

生活の時間帯の変化

06:30 起床・朝食

07:40 通勤

09:00 出社 オフィス勤務

12:00 昼食 → サーバー室作業

18:30 退社

19:40 帰宅

20:00 夕食＆お風呂

23:30 就寝

都内(新宿)勤務

往復2時間の通勤時間や
夜寄りの生活時間帯。
1日中オフィス環境で
日に当たる時間も少ない

06:00 起床・朝食

08:00 保育園へ送迎

08:20 始業 自宅で事務作業

12:00 昼食→古民家/山/畑作業

17:00 終業

17:20 保育園お迎え　→　帰宅

18:00 夕食＆お風呂

21:30 寝かしつけ　→　就寝

淡路島(山/家)仕事

職場が近く在宅勤務の時間も
多くなったため通勤時間が減。
農業にも携わり天候や日没時間
によっても働く時間帯が変化

生活の時間帯の変化

晴耕雨読

晴れた日は外作業
雨の日は事務作業
暗くなったらおしまい
移住は「働く」を見直す機会

季節の食材

おすそ分け文化

農家の知り合いを通じて農作業をお手伝いをする機会もあり、おすそ分けをいただくことが増えました。

食の満足度UP

季節の生鮮野菜（玉ねぎ、レタス、白菜、さつまいもなど）をはじめ、雑魚や鹿肉などをいただき、満足度が上がりました。

LIFESTYLE

消費思考から生産思考へ

サービスメニュー化された都会

お金があればできることが
多いのが都会

あらゆることが
サービスになっている
（余白が少ない）

余白の多い田舎 生産する喜び

「すぐに使える」
「すぐに楽しめる」
サービスになっている
ものは都会に比べて少ない

一方、自分が作り手側に
回れる余白は多い

消費思考から生産思考へ

なければ作る

農家の友人と一緒に
生産拠点を増設するための
ハウス作りの様子
（耕作放棄地を活用）

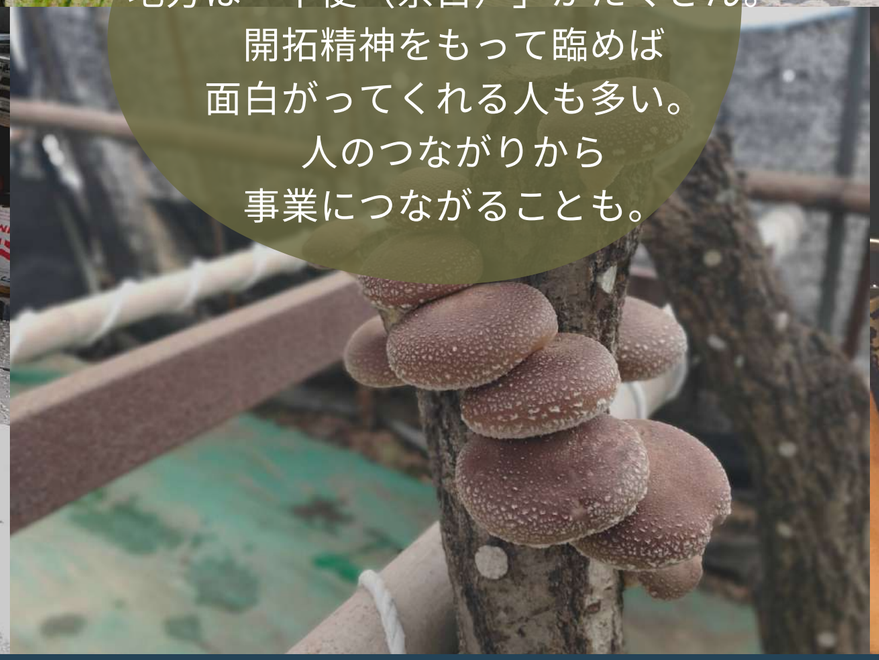
暮らしをDIY

最初は不便な地方暮らしもそこで
快適に暮らす人や先人の知恵を学び
自分の暮らしを少しずつDIYして
いくうちに(住めば)都になる

消費思考から生産思考へ

仕事もDIY

地方は「不便（余白）」がたくさん。
開拓精神をもって臨めば
面白がってくれる人も多い。
人のつながりから
事業につながることも。



移住後の生活の変化

よりよい暮らしを実現するための移住

送る時間の幸福度

通勤時間が大きく減り
ワークスタイルも変化。

その結果"可処分時間"が増加。
送る時間の満足度や幸福度を
大きく考えるようになった。

食育と子育て

「自然に触れながら
のびのびと子育てがしたい」

生産場所や生産者に近い
田舎暮らしでは食を通して
学べる機会も多い。

挑戦する場

新しいことに挑戦や小さく事業を
スタートするなら始めやすい環境。

ライスワーク(食べるための仕事)と
ライフワーク(自己実現のための仕事)
を両立しやすい環境が田舎には揃う

MESSAGE

「将来的に」ではなく「1年後は」で考えてみて

人生は何事もなさぬにはあまりにも長いが、
何事かをなすにはあまりにも短い。

中島 敦
（小説家）