

## 住居歴から「理想の暮らし」を考えよう

どんな場所で、どんな暮らしをしたいですか？—こう尋ねられても、すぐにはうまく答えられませんよね。そんなときは、これまでの住居歴を振り返ることで、「理想の暮らし」を一緒に引き出していきましょう。



No.	いつ頃	地域	住んでいた家と特徴	お気に入りの場所とその理由	お気に入りの過ごし方	家族以外の関わり
1	例)幼少期	例)神奈川県横浜市青葉区	例)マンション。敷地内に公園があった。	例)マンションの屋上。高いところが好きだった。	例)マンションの公園でみんなと鬼ごっこして遊ぶ。ゲームをする。	例)マンション内の子たちとよく遊んでいた。塾の人たち。
2						
3						
4						
5						

## これまでに行った旅行先・好きなポイント

例) 北海道富良野市。自然が豊かで食べ物が美味しく、人の暖かさに惹かれた。ただ冬の雪が大変そうに思い今悩み中。

## 気づいたこと・感じたこと

例) 自分が自然を思ったより大事にしていることに気づいた。人や物が密集していることに疲れを感じているのかもしれない。

住居歴を振り返ることで、自分の棚卸ができたはず。  
次は、具体的にあなたの「理想の暮らし」を言葉にしていきます。



## したい暮らしの仮説 ✨

### ■ こんな場所で

例) 自然が豊かで、気候が穏やかで心地よさを感じる。  
マンションではなく一軒家に住んでいて、庭がある。

---

### ■ こんな暮らしをしてこんな感情を味わいたい！

例) 家の庭で野菜や果物を育てて食生活に組み込みたい。  
庭には花も生い茂っていて毎日庭を見て心穏やかに過ごしたい。

---

### ■ これだけははずせないBEST3

1. 例) 自然が豊か。花や草木が生い茂っている。
2. 例) 人口密集していない
3. 例) 近くに温泉がある

## では今、何したらいい？

例) 「これだけははずせないBEST3」の条件を満たす場所を探して、リストアップ。その地域でのイベントがあったら参加してみる。



## コーチからのひとことアドバイス 🍀

例) イベントに参加した後は、ぜひ振り返りを！  
『行動して振り返る』ことで、「したい暮らし」が鮮明になりますよ。今はまだしっくりきてなくても大丈夫！このシートをきっかけに「したい暮らし」をブラッシュアップしていきましょう。

コーチ：中屋香織