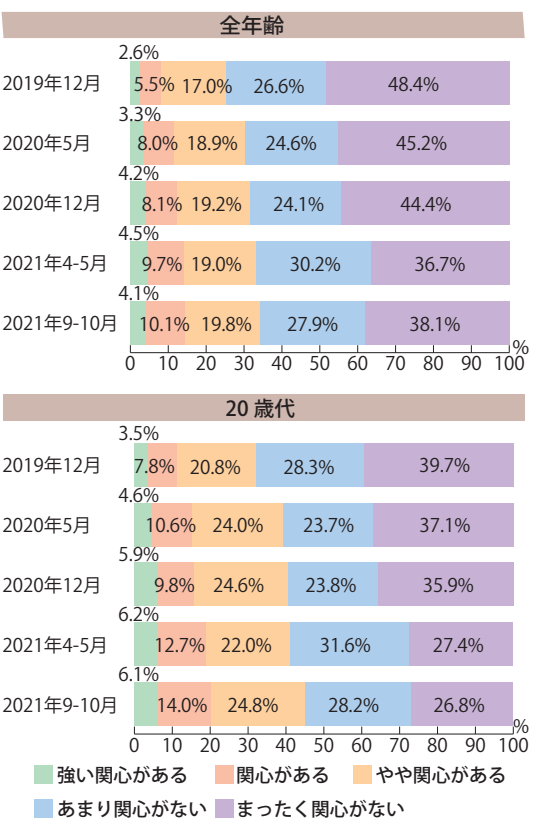




そこが知りたい
 都市の金融知識

【図表1】 地方移住への関心（東京圏在住者）



※東京圏：東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県

(出所) 内閣府「第4回新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識・行動の変化に関する調査（令和3年）」を基に作成

コロナ禍で高まる 地方移住への関心

コロナ禍をきっかけにテレワークが普及した今、通勤に便利な首都圏から地方へと住替えを検討する人が増える傾向にあります。2021年に内閣府

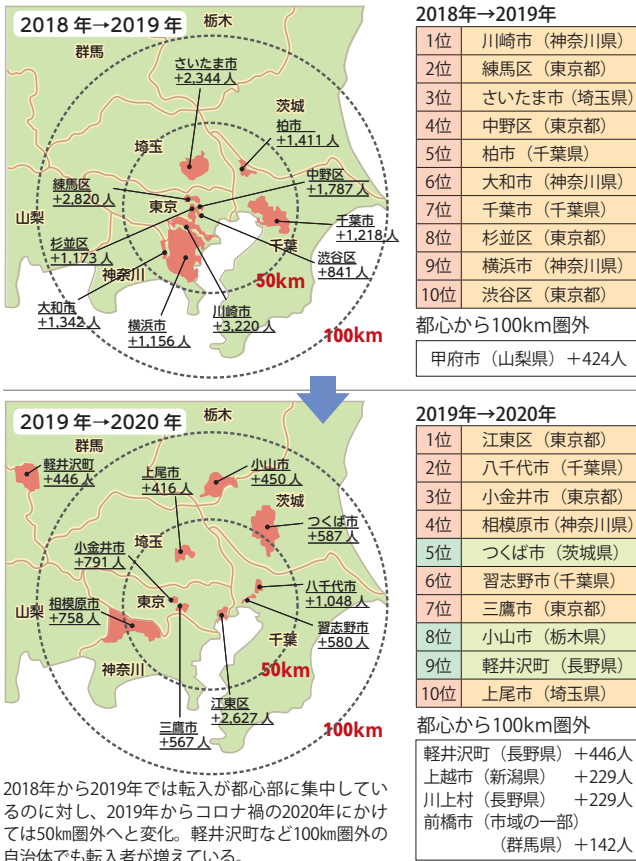
が発表した「新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識・行動の変化に関する調査」によると、東京圏に暮らす人で地方移住に関心がある人（「強い関心がある」、「関心がある」、「やや関心がある」の合計）は増え続け、直近の2021年9-10月の調査（全年

「移住」という選択肢

ニューノーマル時代に考える

新型コロナウイルス感染症の拡大によるテレワーク（情報通信技術を活用した柔軟な働き方）の普及により、私たちの働き方や暮らし方は大きく変化しています。通勤回数が減り、都会に住むメリットが薄れたことで、より快適な住環境を求め地方移住を志向する人が増える傾向にあるようです。ニューノーマル（新常态）の時代を迎えた今、地方移住の実態と成功のポイントについて考えてみます。

【図表2】 転入者が増加した自治体（関東財務局管内1都9県を対象）



2018年から2019年では転入が都心部に集中しているのに対し、2019年からコロナ禍の2020年にかけては50km圏外へと変化。軽井沢町など100km圏外の自治体でも転入者が増えている。

（出所）財務省関東財務局ホームページ「経済調査レポート（コロナ禍における管内の人口移動）」を基に作成

（年齢）では、コロナ前（2019年12月調査）より約9ポイント上昇するなど、関心が高まっていることがうかがえます【図表1】。とくに若年層の関心が高く、20歳代では44・9%と、半数近い人が「関心がある」と回答しています。

実際、総務省が発表した2021年の住民基本台帳の人口移動報告によると、東京都の転入超過数は5433人と過去最少に、東京23区では2014年以降初めて転出者数が転入者数を上回りました（転出超過）。コロナ禍で移動が制限され東京への転入者数が減ったという要因はあったにせよ、テレワークの普及が進んだことで、都心部から

出て行く人が増えたことが推測できます。また、転入者が増加したのは、つくば市（茨城県）や小山市（栃木県）など、都心から50km〜100km圏内の自治体を中心です。軽井沢町（長野県）や上越市（新潟県）など、100kmを超えたエリアに移り住む人も増えていますが、新幹線駅があるなど、東京へのアクセスが担保された地域が多いようです【図表2】。

このことから、テレワークの定着で毎日通勤する必要がなくなった人が、仕事場を兼ねた広く快適な住環境と、都心へのアクセスのバランスが取れた地域での暮らしを選択している様

子がうかがえます。

地方移住に際して準備すべきこと

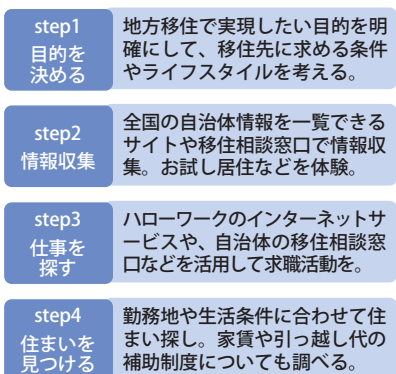
このように地方移住への関心は高まりつつありますが、移住するには乗り越えるべきハードルがいくつかあるようです。

先に示した内閣府の調査によると、東京圏在住で移住に関心がある人が移住にあたって持つ懸念として、「仕事や収入」と答える人が圧倒的に多く、「人間関係や地域コミュニティ」、「買い物や公共交通等の利便性」が続いています【図表3】。移住に際しては、こうした懸念をできる限り低減・払拭させておく必要があるといえます。

豊かな自然環境や生活コストの安さ、ゆとりある生活スタイルなど、田舎暮らしへの漠然とした憧れを抱いて移住先を探す人も多いと思いますが、地方移住を考えるにあたっては、移住で何を実現したいのか、「目的」をはっきりさせることが大切です。

移住先で地域貢献に繋がる仕事をしたい、テレワークで働きながらワークライフバランスを実現したい、農家に転身して自然豊かな環境で暮らしたいなど、目的によって移住する候補地や収集すべき情報も変わってきます。【図

【図表4】 移住するまでのステップ



（出所）監修者作成

【図表3】 地方移住にあたっての懸念（東京圏在住で地方移住に関心がある人）

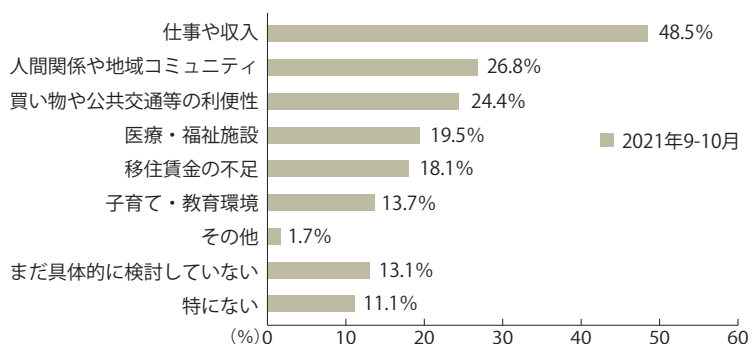


表4】を参考に、移住に向けた基本的なプロセスを確認しましょう。

目的を決めたら、地場産業の復興な

ど地域おこしに力を入れている自治体、就業支援の制度が充実している自治体、首都圏と行き来しやすいテレワークに便利な地方都市など、仕事や生活に直結する条件で移住先の候補を絞り込みます。

海の近く、雪の降らない地域など、自身が望む自然環境も踏まえつつ、まずは自治体の情報を一覧できる移住情報サイトなどを閲覧して、条件に合った移住地を探します。自治体によっては、気候風土などの基本情報はもちろん、地元企業の求人や空き家情報をホームページやSNSで発信しているの

で参考にしましょう。
仕事探しでは、ぜひとも活用したいのが東京と大阪に1カ所ずつ設置されたハローワークの「地方就職支援コーナー」です。全国544カ所のハローワークと連携して、移住希望地の求人や就職イベント・セミナーなどの情報を紹介してくれます。

また、大都市圏に居住する方が地方移住を検討する場合、一度は足を運びたいのが、東京にある「ふるさと回帰支援センター」です。同センターでは各道府県が出先機関として移住相談窓口を設置しており、地元企業とも密接に繋がっているため、そこしか得られない求人情報を紹介してくれることもあ

【図表5】移住に役立つサポート機関・WEBサイト

移住全般に関わるサポート	
<p>NPO法人ふるさと回帰支援センター</p> <p>地方移住に関わる情報発信拠点で、今年20周年を迎える。44都道府県1政令市の窓口を設置し、仕事から住まい探しまで移住に関するあらゆる相談に対応する。2021年は過去最多となる約5万件の移住相談があり、移住セミナーも562回開催された。</p> <p>●ふるさと回帰支援センター https://www.furusatokaiki.net/ 東京都千代田区有楽町2-10-1東京交通会館8階</p>	<p>ニッポン移住・交流ナビ</p> <p>地域の魅力や仕事、空き家、地域おこし協力隊の紹介など、移住や地域交流に関わるさまざまな情報を発信するポータルサイト。相談員が窓口で対応してくれる「移住・交流情報ガーデン」では、イベントやセミナーも随時開催される。</p> <p>●ニッポン移住・交流ナビ https://www.iju-join.jp/ ●移住・交流情報ガーデン 東京都中央区京橋1-1-6越前屋ビル1階</p>
<p>ハローワーク地方就職支援コーナー</p> <p>東京圏、大阪圏に居住する人で、地方企業や農林水産業へ就職を希望する人の就職支援をするコーナー。東京と大阪に1カ所ずつ設置されている。</p> <p>●ハローワーク飯田橋交通会館分室 東京都千代田区有楽町2-10-1東京交通会館8階 ふるさと回帰支援センター内 ●ハローワークプラザ難波 大阪府大阪市中央区難波2-2-3御堂筋グランドビル4階 ●ハローワークインターネットサービス https://www.hellowork.mhlw.go.jp/</p>	<p>LO活</p> <p>LO活とは「Local+就活」の意で、若年層の地方就職をサポートする厚生労働省のプロジェクト。全国46の道府県、200以上の学校と連携し、就職に特化した情報を発信している。求人や地方企業、助成・支援制度などの情報を各道府県別に検索できて便利。個別相談やセミナーなども開催されている。</p> <p>●LO活 https://local-syukatsu.mhlw.go.jp/</p>

(出所) 監修者作成

報も聞いたうえで、移住後の暮らしを具体的にイメージしていきましょう。なお、こうした移住に役立つ相談窓口やインターネットの情報をまとめたのが参考になってください【図表5】。

地方移住をサポートする支援金や制度

実際に移住して生活が軌道にのるまでは、引越しや住み替え時の住宅、自動車の購入費用などのさまざまな費用がかかります。移住に際し発生するこうした負担を軽減して移住を促進するために、

国や地方自治体の多くが支援金や補助金、サポート制度などを用意しています。国の代表的な支援金制度が、政府の地方創生に関する事業として2019年から6年間を目処に実施されている「移住支援金」、「起業支援金」の制度です【図表6】。東京23区に在住または通勤する人が東京圏外へ移住して就職した場合は最大100万円の「移住支援金」が、起業した場合は加えて最大200万円の「起業支援金」が支給されます。

2021年度からは「移住支援金」の対象が拡充され、転職せず移住前と同じ仕事をテレワークで継続する人も対象になりました。いずれの支援金も対象となる求人や起業に条件があるので、詳しく

【図表6】移住することで受け取れる支援金例

支援金名	移住支援金	起業支援金
金額	最大100万円 (世帯の場合) 最大60万円 (単身の場合)	最大200万円
条件	<ul style="list-style-type: none"> 移住直前10年間で通算5年以上かつ直近1年以上東京23区内に在住または通勤 東京圏外へ移住し、移住先で①支援金対象の中小企業等へ就職②テレワークにより移住前の業務を継続③地域で社会的起業のいずれかなどを実施 	<ul style="list-style-type: none"> 新たに起業する場合、①東京圏以外で起業する②国の交付決定日以降、個人開業届または法人設立③起業地に居住(①~③をすべて満たすことが必要)など

※東京圏：東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県 (条件不利地域を除く)
(出所) 内閣官房デジタル田園都市国家構想実現会議事務局・内閣府地方創生推進事務局ホームページを基に監修者作成

は、内閣府の地方創生サイト（https://www.chisou.go.jp/sousei/shenkin_index.html）などで確認しましょう。

そのほか、自治体ごとに住宅、子育て、就労に関わるさまざまな支援制度があり、国の制度と併用することもできます。10年以上の定住で、住宅取得費が最大400万円補助される福島県喜多方市や、空き家のリフォーム費用が最大500万円補助される愛媛県大洲市など、住宅支援に力を入れる自治体が多くあります。

就労支援としては、農林水産省が就農支援に力を入れており、各道府県の農業大学校で就農研修を受け、要件を満たした人を対象に、最長2年間、年間最大150万円を支給するなど、厚い支援制度が用意されています。また、企業への就職支援としては、週末を利用した地元企業への訪問に補助金を支給する福井県福井市の「週末就活」など、ユニークなプログラムもあります。

支援金や補助金の要件は自治体によってさまざまですので、移住候補地を絞り込む際にはこうした自治体の制度をよく調べるとよいでしょう。

移住前に考えておきたい収入と支出の変化

実際に移住する前には、収入と支出

【図表7】移住前後の家計比較

Aさん（会社員・30歳）、妻（専業主婦・30歳）、長男1歳の例

項目		移住前/月	移住後/月		
収入	給与収入（額面）	320,000円	225,000円	△95,000円	
	給付収入（額面）	90,000円	45,000円	△45,000円	
支出	生活費合計	142,000円	125,000円	△17,000円	
	生活費内訳	食費	67,000円	40,000円	△27,000円
		日用品	7,000円	7,000円	
		交通・通信費	17,000円	27,000円	+10,000円
		水道光熱費	15,000円	20,000円	+5,000円
		その他	36,000円	31,000円	△5,000円
	税・社会保険料	63,000円	41,000円	△22,000円	
	支出合計	295,000円	211,000円	△84,000円	
収支（収入－支出）	25,000円	14,000円	△11,000円		

（出所）日本FP協会発行「『地方移住』で気になるお金の話」を基に作成

についても考えておく必要があります。収入については、地方移住すると下がるケースも多いですが、移住に二の足を踏む人も多くいますが、支出も含めた収支全体で考えることが大事です。

支出については、移住地の環境に影響されることが多いのが実情です。例えば、交通の便の悪い地域であれば一家に複数台の車が必要となり、支出がかさむことも考えられます。学校の少ないエリアであれば、学費以外に高校や大学に進学する際の下宿代を見込んでおく必要も出てくるかもしれません。

また、まとまった支出だけでなく、毎月かかる生活コストの確認も必要です。

ここからは、都心から地方への移住を考えているAさんを例に、移住前後の生活費を比較していきます【図表7】。

まず、移住先のエリアの家賃帯を探索し、住居費は現在の半分になると想定しています。食費は、下調べした生鮮食品の値段と、外食を減らすことも想定して、2万7000円減。日用品費は据え置きとし、交通・通信費は、通勤や買い物など日常生活の移動に車を使うことを考え、1万円増としました。

地方で予想外にかさむことがあるのが水道光熱費です。都心よりも広い家に移り住み冷暖房費が上がることや、地方で主流のプロパンガスは割高であるといったことを加味し、5000円増を見込んでいます。これに、その他の支出や税金・社会保険料を考慮すると、都心に住む今よりも、支出は8万4000円減る計算となりました。

しかし、Aさんの場合、移住後の収入が9万5000円減と、支出の減少以上に減る想定のため、赤字は維持できませんが、収支は今よりも厳しくなるという結果になりました。住居費は大幅に減るものの、光熱費や交通費が増えるため生活費が思ったほど安くないというのは、ありがちな落とし穴といえます。

このように、地方は生活費が安いという思込みで移住すると、後々移住を

後悔することになりかねません。毎月の固定費がどのくらいかかるのかといった情報を事前に収集し、移住先の収入で支出がまかなえるのかシミュレーションしましょう。

移住に伴うリスクに備え「想定外」を「想定内」にする

移住は生活拠点を変えることになるため、相応のリスクがあります。そうしたリスクへの備えも大事です。例えば、仕事や地域と合わず再移住せざるをえなくなる場合に備えて、生活費の3〜6カ月分のお金と転居費用を蓄えておくことや、地域との相性を確認できるまで、賃貸で様子を見るときといったことが考えられます。

まさかの事態に備え、移住の「想定外」を移住前に「想定内」にしておくことが大切です。

そここち知りたい

くらしの金融知識

監修

中里邦宏（なかざと・くにひろ）

ファイナンシャル・プランナー（CFP®）、日本証券アナリスト協会検定会員、1級DCプランナー。移住家計コンサルタントとして地方移住に関するアドバイスを行う。

藤波匠（ふじなみ・たくみ）

日本総合研究所調査部首席主任研究員。主として地方再生、人口問題の研究に従事。著書に『日本経済新聞出版社「人口減が地方を強くする」』『地方都市再生論 暮らし続けるために』など。