

MORE × CIVIC PRIDE®

「わたしたち」の地方創生 PROJECT

20~30代女性の
「二拠点生活」
Find Your "One More" Place

調	査	レ	ポ	ー	ト
---	---	---	---	---	---

はじめてみたら、
意外と
簡単だってよ！

楽しさ2倍♡ いいとこどりハイブリッドライフ

はじめに

「人口流出」「出生数の減少」「消滅可能性都市」――。

地方創生話題になると、若い女性はいつも、こうした“ピンチ”とセットで語られがちです。

でも、実際に彼女たちと話してみると、まちとの関わり方はずっと明るくて、もっと軽やか。

自分らしく地域と関わり、動いていく姿を見ていると、彼女たちのエネルギーがあれば

課題やハードルも、思いがけずひょいっと乗り越えられるのかもしれない。そんなふうに思えてきます。

地方創生という「社会課題」側から彼女たちを捉えようとするのではなく、

彼女たちの「わたしたち」視点から、地方創生をやってみよう。

それが「わたしたち」の地方創生 PROJECT です。

そのスタートとして、今回注目したのは「二拠点生活」。

ハードルがあるのも確かだけれど、「なんだ、もっとライトに動いてみてもいいのかも!」

そんな感覚の中に、これからの地域との関わり方のヒントが見えてきました。

おしゃれとたのしいの先にある、“軽やかな地方創生”の可能性を、ここから探っていきます。

MORE × CIVIC PRIDE*

集英社「MORE」profile

1977年創刊の雑誌ブランド。2022年に「MORE JAPAN」プロジェクト始動。2023年に「MORE 地方創生チーム」を発足。若いうちに知っておきたい人生の選択肢につながる情報を発信し、人生も仕事もファッションも、自分で選べる社会の実現を目指す。

「CIVIC PRIDE® ポータルサイト」編集部 profile

CIVIC PRIDE®ポータルサイトは、全国各地でシビックプライド醸成に取り組んでいる人々にフォーカスをあて、シビックプライドに関連する取り組み事例や調査レポートの発信と、各地域で活動している人同士の交流を目的としたサイト。2006年からCIVIC PRIDEの研究を進め、商標を持ちながらその価値と活用を広めてきた読売広告社都市生活研究所が運営している。(https://civic-pride.com/)。



法改正や支援制度の充実、メディア露出の増加など 今後さらに注目される「二拠点生活」

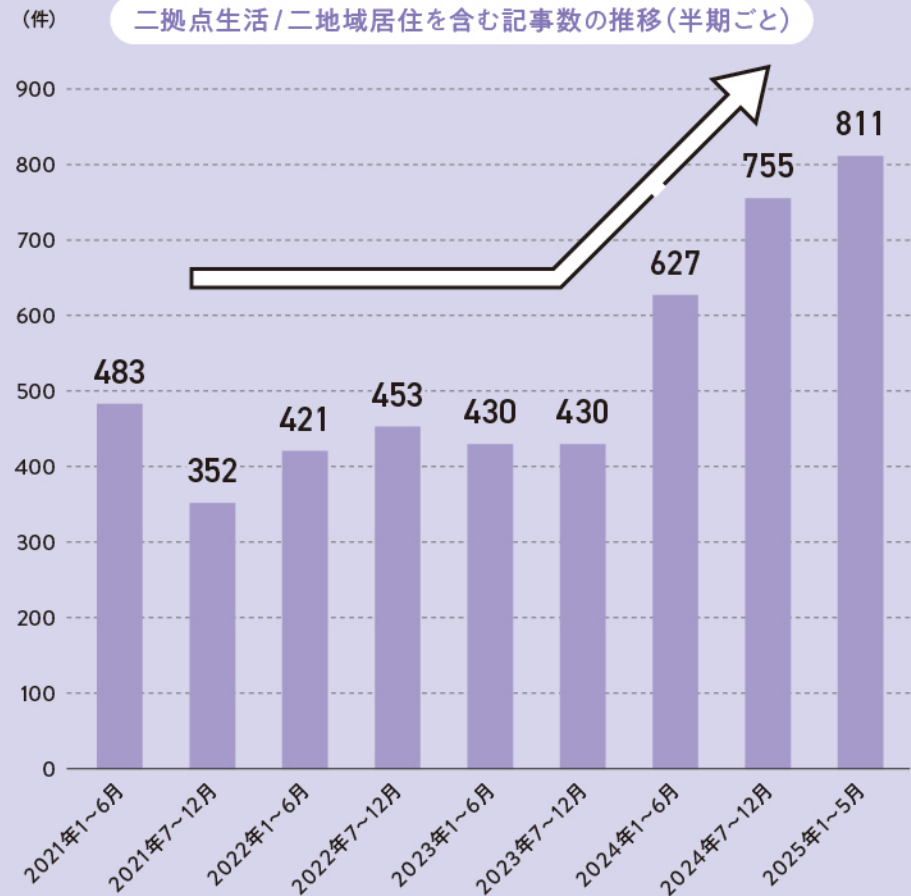
法律も

「改正広域的地域活性化基盤整備法」が
2024年11月に施行！



メディアも

二拠点生活に関する記事数は
2024年から急上昇！



(出典) 日経テレコン/新聞・雑誌・ニュース

アンケート調査×インタビュー調査から 20~30代女性の「二拠点生活」を深掘り！

「二拠点生活」とは
主な生活拠点とは別の特定の地域
に生活拠点を設けること。都市と
地方、都市と郊外、都市と都市な
どさまざまなパターンを含みます

定量調査

アンケート調査

都市部^{※1}に住む20~30代女性8,587人と、
そのうち、二拠点(または移住)に興味がある人 1,000人

※1 東京23区及び首都圏・近畿圏・中京圏の政令指定都市

定性調査

インタビュー調査

MOREインフルエンサー^{※2}他7人

- ・現在二拠点生活中 2人
- ・二拠点生活経験者 2人
- ・二拠点生活意向者 3人

※2 雑誌メディア「MORE」が運営する読者ブローガー組織MORE インフルエンサーズのメンバー。
日本全国各地に居住し、100名以上が所属する。

20～30代女性の二拠点ポテンシャル

- 興味が芽ばえるのは「20歳」から！

20～30代女性は二拠点を選択肢として想起していない、でも

- 心が動けば行動する、20～30代女性たち

実は「二拠点生活をしたい」という動機ではない？

- 「これって“二拠点生活”っていうんだ！」

20～30代女性の二拠点興味層6タイプ分析

- ポテンシャルの高い人たち、見つけました

こんなアプローチが、二拠点生活へのアクションにつながる！

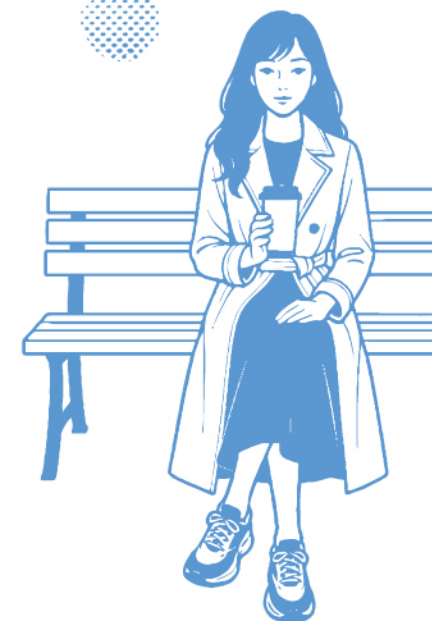
- 20～30代女性を動かす5つのヒント

Contents

Part 1 20~30代女性と「二拠点生活」

Part 2 20~30代女性の二拠点ニーズとハードル

Part 3 20~30代女性を動かすヒント



Contents

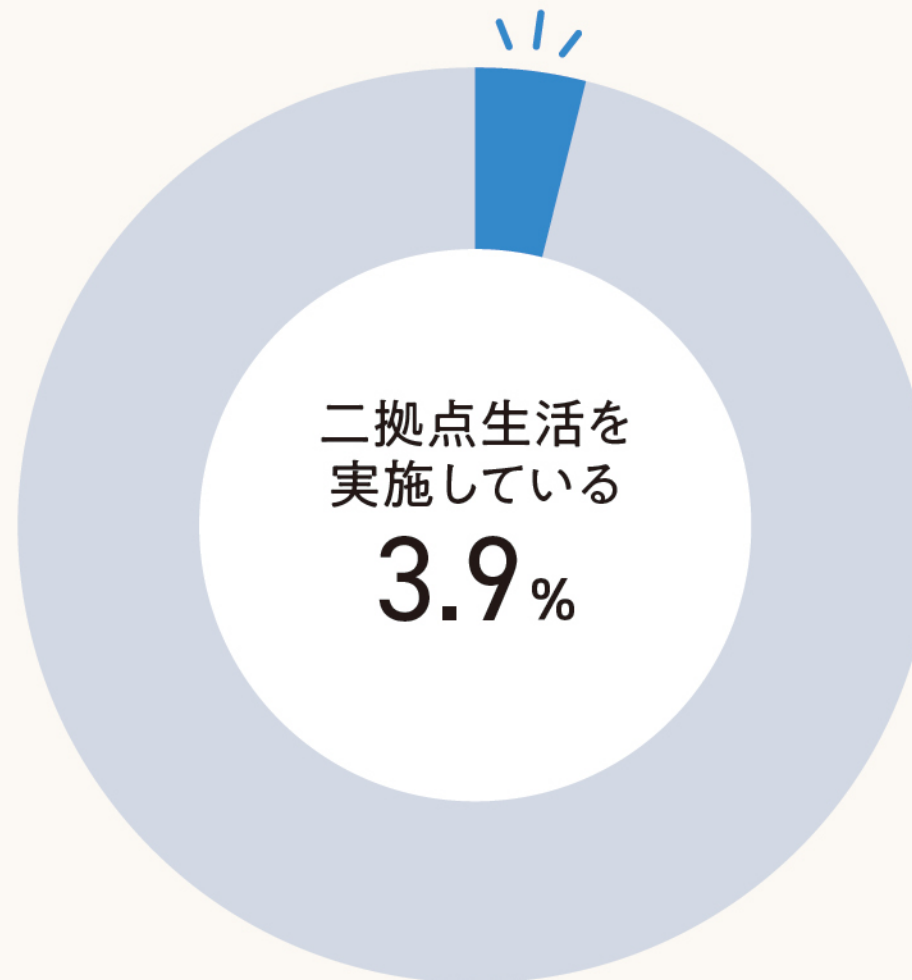
Part 1 20~30代女性と「二拠点生活」

Part 2 20~30代女性の二拠点ニーズとハードル

Part 3 20~30代女性を動かすヒント



ところで… 二拠点生活を実施している人は **3.9%**



\ 内訳は /

- 都市×都市…… 2.4%
- 都市×郊外…… 1.7%
- 都市×田舎…… 1.8%

(複数回答あり)

集計対象：全体 8,587人

「都市以外の暮らし」
も含めて

20~30代女性の2人に1人が 暮らす場所をフレキシブルに 捉えている！

Q 現在のような都市・都会での暮らしだけでなく、
都市・都会以外(地方や郊外、田舎など)の
暮らしにも興味をもったことがありますか？

A 興味があると答えた人は
50.5% ≡ 約165万人 (推計)

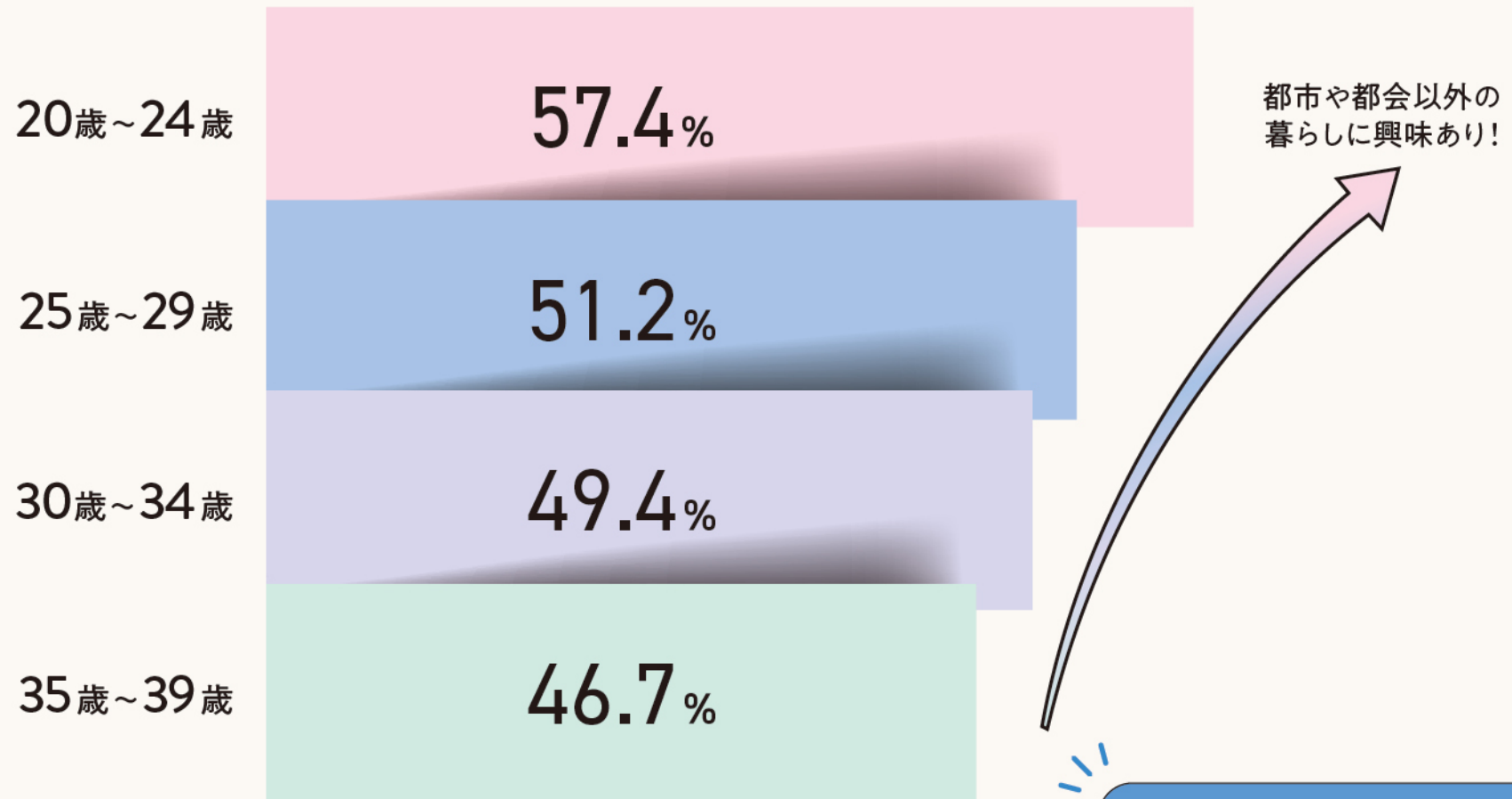
調査エリアでの潜在興味層*



集計対象：全体 8,587人

※令和2年国勢調査におけ
る調査対象エリアの20代～
30代女性人口をもとに算出

しかも若い世代ほど **都市以外の暮らし** にも興味津々！



集計対象：全体 8,587人

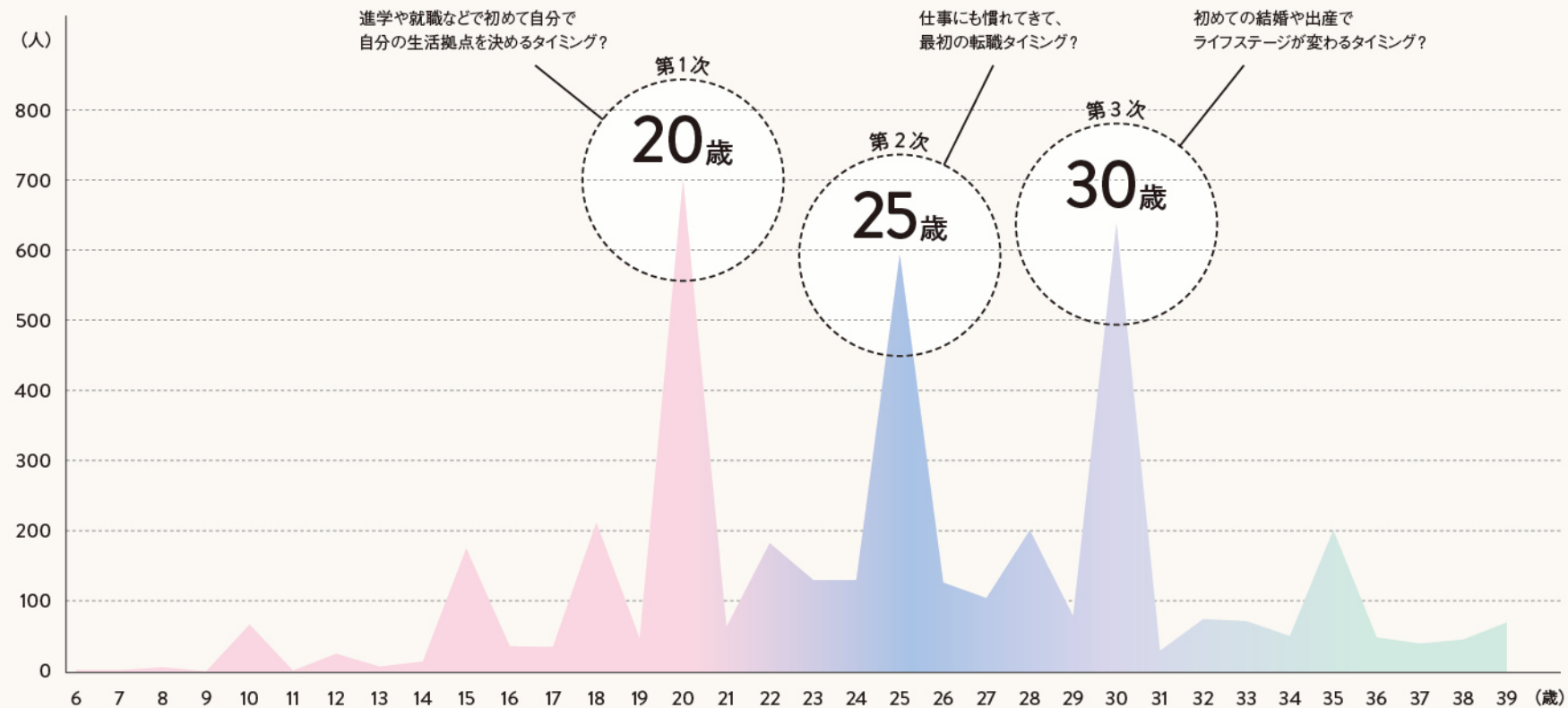
では、何歳ぐらいから
興味を持ち始めてる？

もう都市だけじゃなくていいかもと 考え出すのは「20歳」

Q そもそもいつ、都市や都会以外の暮らしに目覚めたの？

A 都市や都会以外の暮らしに興味を持ち始めるタイミングは、大きく3つ

早い段階でフレキシブルな暮らしへの興味が芽ばえている！



集計対象：「都市や都会以外の暮らしにも興味あり」と回答した 4,324人

ところが「“二拠点生活”に興味ある?」と聞かれると、
20~30代女性の興味は 1割台に激減する という結果に…!

二拠点生活に興味アリ

15.6% ≒ 約51万人※(推計)



都市・都会以外の暮らしには
興味があるが
二拠点生活に興味ナシ

⇒ 34.9%
≒ 約114万人※(推計)はどこへ!?

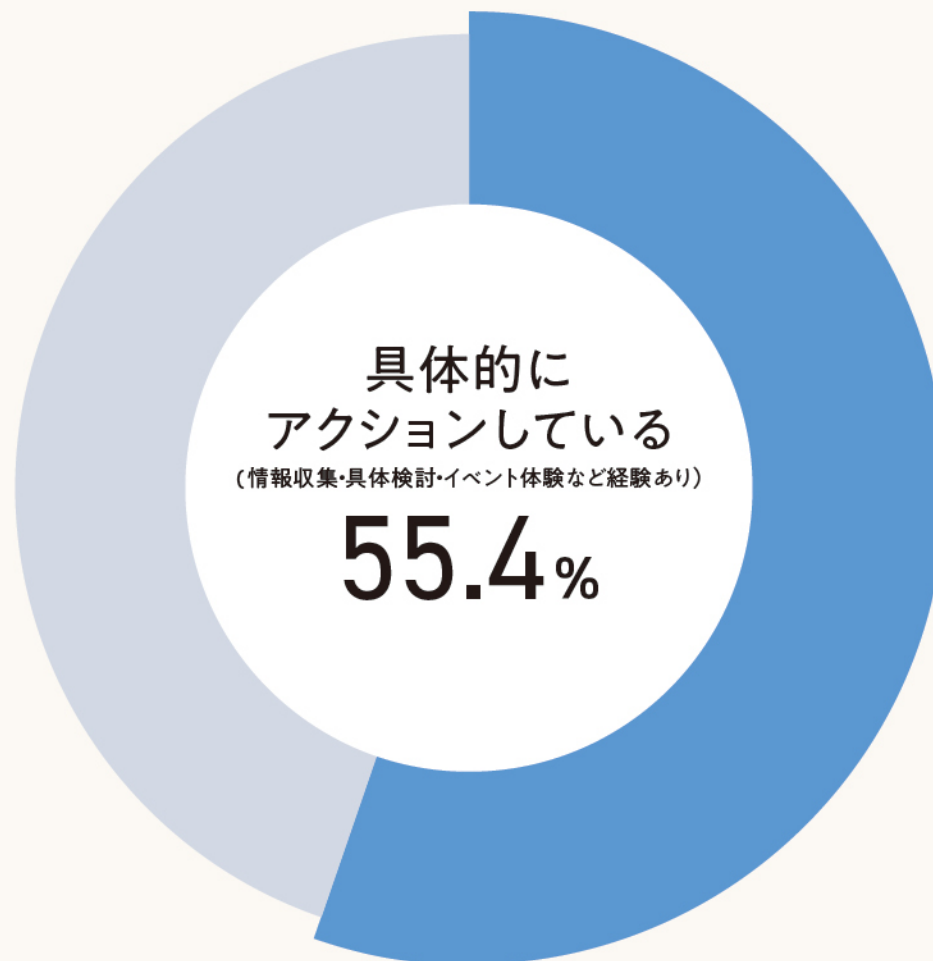
集計対象：全体 8,587人

👤 + 👤 暮らす場所をフレキシブルに考えている層
50.5% ≒ 約165万人※(推計)

※令和2年国勢調査にお
ける調査対象エリアの20代~
30代女性人口をもとに算出

フレキシブルな暮らし方の選択肢として
二拠点生活を想起できていない!?

一方で「二拠点生活に興味ある!」と答えた20~30代女性の
55.4%はアクションを起こしている



集計対象：二拠点生活興味あり 1,727人

…ということは
「二拠点生活」への
興味・関心を喚起できれば、
⇒ **アクションまで一気に
進む可能性アリ**

＼ ちなみに… /

「移住」に興味がある人の
アクション率は

41.3%と

「二拠点生活」より低い

集計対象：移住興味あり 2,543人

では、二拠点生活に興味を持ってもらうためには
どうすれば？



経験者&いま興味を持っている人の
インサイトにヒントがあった！

Contents

Part 1 20~30代女性と「二拠点生活」

Part 2 20~30代女性の二拠点ニーズとハードル

Part 3 20~30代女性を動かすヒント



MORE インフルエンサーズ

二拠点生活経験者に聞いた!

Find Your "One More" Place

わたしの二拠点ストーリー

東京⇄大阪

二拠点新婚中Aさん

自分の転勤をきっかけに

仕事の人事異動で大阪に転勤。
当時交際中だった夫は東京在住だったため、
二拠点生活がスタート。

大阪での居住地はアクセスのよさを重視し、
駅から徒歩5分のところに住んでいる。

月に10日程度は東京で生活。
東京出身で大阪の知り合いは職場の同僚
のみのため、同僚とより積極的に付き合うように。

一方、個人行動も増え、
人との関わり方に变化アリ。

横浜⇄和歌山・白浜

二拠点満喫中Bさん

二拠点生活は旅の一部

友人に勧めで和歌山を訪れ、
そのまま二拠点生活スタート。

和歌山では家を借りずに
ゲストハウス兼シェアハウスを利用。
当初は知り合いがいなくて不安もあったが、
ブログをきっかけに人とのつながりができ、
今では白浜でコーヒースタンドも経営。

最近では自治体の業務委託で
外国人サポートの活動も。仕事は
SNS関連などいくつかを掛け持ちしている。

仙台⇄東京

二拠点後移住Cさん

モデル活動が楽しくて

20代前半の頃、仙台で保育士をやっていた
Cさんは、モデル活動をするために、
週末に東京を訪れる二拠点生活を実施。
移動は費用を抑えるために夜行バスを利用し、
両国にある女性専用のホテルを定宿にしていた。

1年ほど二拠点を続け、その後、
保育園の家賃補助制度を利用し板橋に移住。
平日は保育士として働きつつモデル活動も。
結婚を機に福岡に移住。

東京⇄大阪

二拠点経験者Dさん

ワクワク感や刺激の虜に

コロナ禍をきっかけに遠距離のパートナーがいた
大阪と東京の二拠点生活へ。息がつかまらないよう、
どちらかに長居せず二拠点を行き来。

都内のストレスは大阪で解消、その逆も、と
居場所を複数持つことのメリットも実感。

移動中に新しいアイデアも生まれ
ワクワクするように。

副業先で人を紹介してもらいコミュニティを形成。
いろんな人との関わりで価値観が広がった。

MORE インフルエンサーズ + α

二拠点意向者に聞いた!

Find Your "One More" Place

わたしの プレ二拠点ストーリー理想は地元 大阪⇄東京。制度の手厚いまちに
住みたいEさんフルリモートだからこそ
地元との二拠点を希望

フルリモートのIT会社勤務。
各地に社員がいるのと、親が高齢になってきたため、
自分も実家のある大阪と東京で生活をしたいと思うように。
モデルや動画編集の仕事などを複数かけ持ち。
常に忙しくしていたい。
きっかけがあればいつでも二拠点生活を開始したい。
実践するなら駅からのアクセスがいいところが理想!
今はインスタとちょこっとスレッズを見ている程度だが、
いいねをつけていたら情報が流れてくるようになった。
制度の手厚いまちに住みたいから、
行政横断で制度の比較ができると嬉しい。

憧れは 小笠原。二拠点より移住に興味。
同世代のいる地域を選びたいFさん車なしでの生活希望!
各地を転々とするのも○

最初は葉山や鎌倉のイメージだったが、フリーランスで働きだし、
地方移住も視野に入れてもいいと思っているところ。
範囲を広げたことで、どうやって住む場所を選べばいいか迷っている。
条件は車なしで自転車だけで生活できる環境で、
月に1~2回程度東京に戻る、
金土日だけ都内で仕事+友人とのごはんに行くイメージが理想。
島に移住した友人から、狭いからこそ人間関係が難しいと聞いて、
そのあたりの情報をどう集めたらよいか迷っている。
住んでまだ短い人と、長く住んでいる人の両方の話を聞いてみたい。
ネガティブなことも含めてホントのところを聞きたいし、
その対処法も聞いてみたい。移住や二拠点の情報はファミリー向けが
多いから、単身女性の場合はどうなのかが気になる。
婚活事情とか、マッチングアプリの登録状況とか。
田舎度合よりも同世代の人がいる環境かが気になる。
1~2週間の生活体験もしてみたい。

子育ては 環境重視 だけど
東京で働きたいGさん子供の環境も考えて、
地元と東京との二拠点希望

現在は都内で家族と3人で暮らす。
理想の二拠点生活は自分が東京と二拠点、
夫と子供は静岡に移住する暮らし。
静岡のほうは家を購入して、
自分が生まれ育ったような広々とした家で子育てをしたい。
自分は東京で対面でやりたい仕事もあるし、
子供はのびのび育てたいから、“いいとこどり”したい気持ち。
二拠点するにあたっては、都心へのアクセス、コストとのバランス、
なじみのある場所や自然環境を重視したい。
現在は、保育園事情などを調べる程度だが、
もう少し地域がしなばたら行政にも聞いてみたい。
制度だけでなく、自分と似たような家族構成や同世代の人で、
実際にそこに住んでいる人の話を聞けたら、イメージが湧きそう。
スーパーの買い物事情や休日の過ごし方など、
リアルなところ、生の声を聞いてみたい。

そもそも未経験者は「二拠点生活」というワードに 大変そう…というイメージを持っている！

〈未経験者たちが抱く「二拠点生活」イメージ〉

- | | | |
|---|----------------------|-------|
| ① | お金がかかりそう | 38.8% |
| ② | ハードルが高い | 24.8% |
| ③ | 特に何もイメージがない | 20.7% |
| ④ | リモートでできる仕事をしていないと難しい | 16.0% |
| ⑤ | リスクが大きい | 13.5% |
| ⑥ | 何がメリットがわからない | 11.1% |
| ⑦ | 子供がいると難しい | 10.8% |

集計対象：二拠点生活を一度
もしたことはない7,780人



でも、二拠点生活経験者の話を聞くと
「それって実は思い込みかも」ということが分かる！

二拠点だから2倍のお金がかかるってわけでもない

思ったほど、 お金はかからないよ！

家賃補助の制度に
お世話になったので、

まるっと2倍かかったわけではなかった。
最初は数回行き来した後、
副業の収入も増えていったので、
二拠点でもやれるなってなった

町役場の人との飲み会で知ったんだけど、
二拠点生活するとなると

補助金が出るから、チェックして！

自力で頑張らなくても
まちが助けてくれることもある

家電もレンタル。3点セットで
1年間で2万円以下。
設置も撤去もしてもらえた！

ハードル？ 実はそこまでじゃない

楽しみが増えた メリットのほうが大きいよ！

想像より楽しさのほうが多かった！

負担が大きいなあと思っていた
新幹線移動も、新しいアイデアが
生まれる場所になったり、

**新しい場所に行くことで
刺激があってリフレッシュ**
にもなったと思う

確かに交通費等、お金はかかってたし
忙しかったけど、思い返しても楽しかったな、
充実してたなあ、と思う。

新鮮なことだらけの時期。

**時間を有効に使えていて、
やろうと思えばなんでもできる、**
そういう考え方になった

二拠点って聞くとハードルが高そうに聞こえるけど、
**やってみたら楽しいし、ハードルも
そんなに高くないんだ**よって伝えたい！
いろんなバリエーションの二拠点生活を
知れると、ハードルが下がるきっかけになりそう

アンケート調査より。経験すると、ハードル感は大幅に改善◎

「お金がかかりそう」と
回答した未経験者は

38.8%

でも…

「お金がかかる」と
回答した実施者は

18.1%



「ハードルが高い」と
回答した未経験者は

24.8%

でも…

「ハードルが高かった」と
回答した実施者は

11.8%



ここにびっくり!

実践者・意向者も 「二拠点生活」だと気づかずにアクションを起こしていた

旅する暮らしをしたいと思っていたけど、
それが二拠点生活だとは思っていなかった

行ったり来たりすればいいじゃん!って
思ってたけど、
それが二拠点ってことなんですね

やっていた時は知らなかったけど、
あとで知った。
あ、これを“二拠点生活”って言うのか!

- “求める暮らし”=「二拠点生活」だと意識していない
- 「二拠点」という言葉を知らなかった…という人も多かった!

／ もしや ／

「二拠点」という言葉が
ハードルを上げているのかも…
しかし実態は…

本業と副業と友人関係、ぜんぶみちみちで楽しい！

都内のストレスは
大阪で解消できるし、逆もしかり。
**居場所がいくつか
ある**っていい
なと

関東と関西で人柄もちがうから、
いろんな人と関わることで
視点が変わったりしたことがよかった。
閉鎖的にならなかったことで、
**自分の価値観が
広がった**なと思う

新幹線に乗っている時間とか、
新しいアイデアが生まれやすいなと思った。
**新しい場所で刺激があって、
同じ場所にいるより、
いろんなところに行ったほうが
リフレッシュにもなる**なと

二拠点生活をしたことで、もともとの友人と会う
頻度が増えたり、いろんな意見交換をするように

新鮮なことだらけの時期だった。
時間が限られていても、週末とかスキマ時間に
予定を入れていて、時間を有効に使えていて、
スキマ時間でもなんでもできるなって。
気になればすぐ移動もできるし、気になったことは
**やろうと思えば
なんでもやれるなって。
そういう考えになった**

**もう一つの場所に
行く**っていうことが
この先の生活にも
あったらいいなと思ってる

移動時間ですら大事な時間だったし、
その時間で、東京も大阪も
**バランスよく
リフレッシュ**できていた。
どっちかが特別っていうことじゃなくて。
だからストレスフリーな状態で
バランスよく過ごせた

二拠点生活を広めるための 2つの課題



- ① そもそも「ハードルが高い」という思い込みがある
- ② 実践者が感じている「メリット」が知られていない

Contents

Part 1 20~30代女性と「二拠点生活」

Part 2 20~30代女性の二拠点ニーズとハードル

Part 3 20~30代女性を動かすヒント



20~30代女性を
動かすために考えるポイント

Who

20~30代女性の中でも
一番動き出しそうな人たちは？

How

二拠点のベネフィット
どうしたら伝わる？

20~30代女性を
動かすために考えるポイント

Who

20~30代女性の中でも
一番動き出しそうな人たちは？

How

二拠点のベネフィット
どうしたら伝わる？

二拠点生活に関心がある人々 を分析したら 6タイプに分類できた!

TYPE

A

今の暮らしに
お疲れぎみ

エスケープ
願望
タイプ

13.1%

二拠点生活への
ポジティブイメージ二拠点生活
検討度合

TYPE

B

面白いこと
全部やりたい!

人生
よくばり
タイプ

27.5%

二拠点生活への
ポジティブイメージ二拠点生活
検討度合

TYPE

C

好きなことに
没頭したい!

趣味で
充実
タイプ

11.0%

二拠点生活への
ポジティブイメージ二拠点生活
検討度合

TYPE

D

子育てにいい
暮らしプリーズ!

家族生活
重視
タイプ

24.9%

二拠点生活への
ポジティブイメージ二拠点生活
検討度合

TYPE

E

ヘルシーに
暮らすって素敵

ウェルネス
重視
タイプ

10.4%

二拠点生活への
ポジティブイメージ二拠点生活
検討度合

TYPE

F

具体的なイメージは
まだないけれど

なんとなく
気になる
タイプ

13.1%

二拠点生活への
ポジティブイメージ二拠点生活
検討度合

集計対象: 「二拠点生活に関心あり」と回答した 547人

TYPE

A

エスケープ願望タイプってどんな人？

今を変えたい気持ちNo.1

とにかく心身ともに疲れ切っており、仕事や日常のストレスから解放されて一度生活をリセットしたいという思いが強い。仕事とプライベートをきっちり分け、家族やパートナーとも適度に距離を取りながら自分の自由な時間を確保したいと考えているが、現状の生活満足度は低く、現実逃避傾向も見られる。それでも興味深いことに、人間関係を減らしたいと口にしつつも、まちづくりへの関心は6つのタイプの中で二番目に高く、地域と関わりたいという気持ちも秘めている。

ライフステージ

独身 61.2%：既婚 38.8%

子どもなし 72.1%：子ども有 27.9%

二拠点生活へのポジティブイメージ ★★★★★

二拠点生活検討度合 ★★★★★

アクションレベル ★★★★★

- ▶ 現状を変えたいという気持ちが強く、まちへの関心も意外とあるため、**きっかけがあれば実践する可能性が高い人々**



TYPE B

人生よくばりタイプってどんな人？

あれもこれも！全部取りの
よくばり思考で頭の中も忙しい！

好奇心旺盛、自分のやりたいことはあきらめないマインドの持ち主。フットワークが軽く、行動意欲・実行力が高い。都会の暮らしと、別の地域での理想とする暮らしも両方手に入れて、いいとこどりしたい！ 今持っているものを手放さずに、スキルアップや自己成長をかなえたい！ どちらの自分も大切という、よくばりな人。

ライフステージ

独身 57.7%：既婚 42.3%
子どもなし 69.0%：子ども有 31.0%

二拠点生活へのポジティブイメージ	★★★★★
二拠点生活検討度合	★★★★★
アクションレベル	★★★★★

- ▶ まちへの愛着も二拠点生活への関心も高く、エネルギッシュ。
もっとも行動に移す可能性が高く、優先的にアプローチすべき人々



TYPE C

趣味で充実タイプってどんな人？



欲しいのは、自分だけの隠れ家。居場所ではない!?

好むジャンルはそれぞれだが、いずれも一つの趣味を深掘るタイプ。二拠点生活は費用がかさむと感じ、資金面のハードルを意識しつつも、趣味に没頭できる隠れ家を求めている。趣味と仕事の両立を重視し、自分時間を確保しながら、まちに望むのは低コストと日常の買い物利便性程度で、他者との交流欲求は低い。情報収集は行うが具体検討は進まず、というタイプ。

ライフステージ

独身 68.4% : 既婚 31.6%
子どもなし 89.0% : 子ども有 11.0%

二拠点生活への
ポジティブイメージ ★★★★★
二拠点生活検討度合 ★★★★★
アクションレベル ★★★★★

- ▶ モチベーションに緊急性や必然性が低いいため、実践の可能性はさほど高くない人々

TYPE D

家族生活重視タイプってどんな人？



「理想」と「現実」。ここの溝はなかなか埋められないかも…。

子どもに自然と触れさせ、家族と充実した時間を過ごせる健康的な暮らしを望む。物価が低く空気と水がおいしい地方に惹かれ、旅行や映画を楽しみつつ趣味も続けたいと考える。二拠点生活は費用面が不安だが、視野が広がると前向きにとらえる傾向も。一方で災害の少なさや医療、買物の便利さを重視。日常生活を一番に考える現実路線派。具体的な情報収集率は低い。

ライフステージ

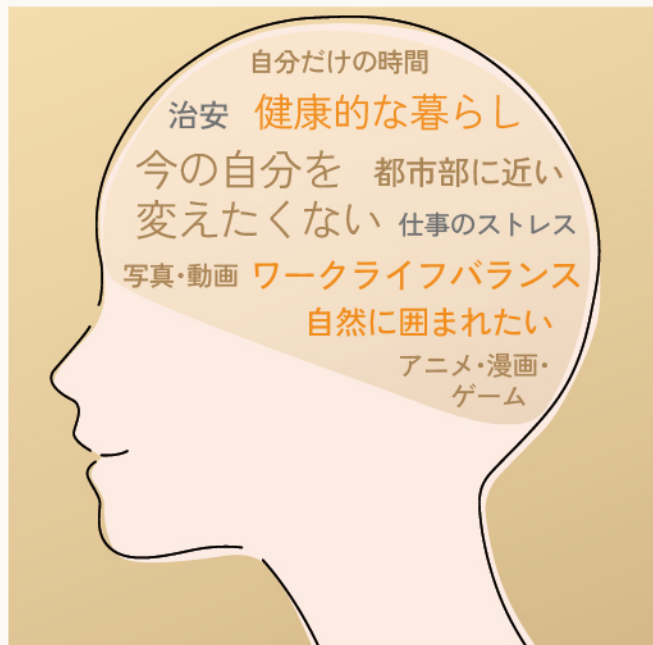
独身 58.5% : 既婚 41.5%
子どもなし 71.0% : 子ども有 29.0%

二拠点生活への
ポジティブイメージ ★★★★★
二拠点生活検討度合 ★★★★★
アクションレベル ★★★★★

- ▶ 二拠点生活によいイメージを持ちつつも、日常生活を重視する現実的思考が強く実践にはつながりにくいタイプ

TYPE E

ウェルネス重視タイプってどんな人？



実は今の自分の暮らしにけっこう満足してるのかも…。

仕事のストレスは抱えつつも生活を大きく変える気はなく、自然に囲まれたゆったりした暮らしとワークライフバランスを求めている。アニメ・漫画・ゲームが好きで、写真・動画撮影にも熱中。二拠点生活には憧れるものの費用面で自分とは縁遠いと感じ、情報収集やイベント参加率は最少。治安がよく都市に近い自然豊かな場所で、他人と適度な距離を保ちつつ自分の時間を確保したいと考えている。

ライフステージ

独身 69.8% : 既婚 30.2%
子どもなし 84.3% : 子ども有 15.7%

二拠点生活への
ポジティブイメージ ★★★★★
二拠点生活検討度合 ★★★★★
アクションレベル ★★★★★

- ▶ 自然と触れ合う生活に憧れはありつつも、**今の生活を変える気持ち**が低く、**実践の可能性**は最も低い人々

TYPE F

なんとなく気になるタイプってどんな人？



いいイメージがないのに動いている。実は潜在的に関心が高い人たち。

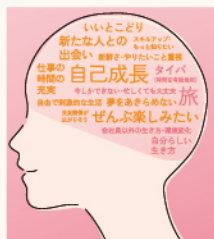
二拠点生活に漠然と興味関心があるが、具体像が乏しく前向きなイメージを持っていない。ポジティブ度は他より低く、ネガティブ評価が4割を占める。それでも検討率36.3%、イベント参加31.2%、情報収集48.7%でいずれも3位と関与は中程度。理想の暮らし像はまだ曖昧で、展望を描くには情報と体験が必要そう。

ライフステージ

独身 58.3% : 既婚 41.7%
子どもなし 71.3% : 子ども有 28.7%

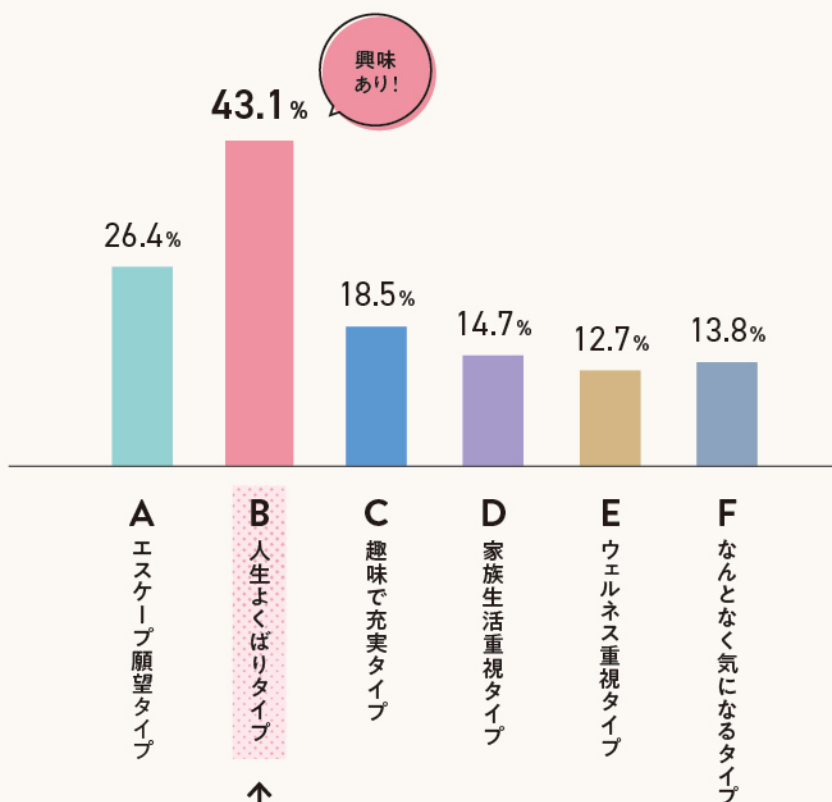
二拠点生活への
ポジティブイメージ ★★★★★
二拠点生活検討度合 ★★★★★
アクションレベル ★★★★★

- ▶ 具体的なイメージを想起できれば、**実践につながる可能性**を秘めた人々

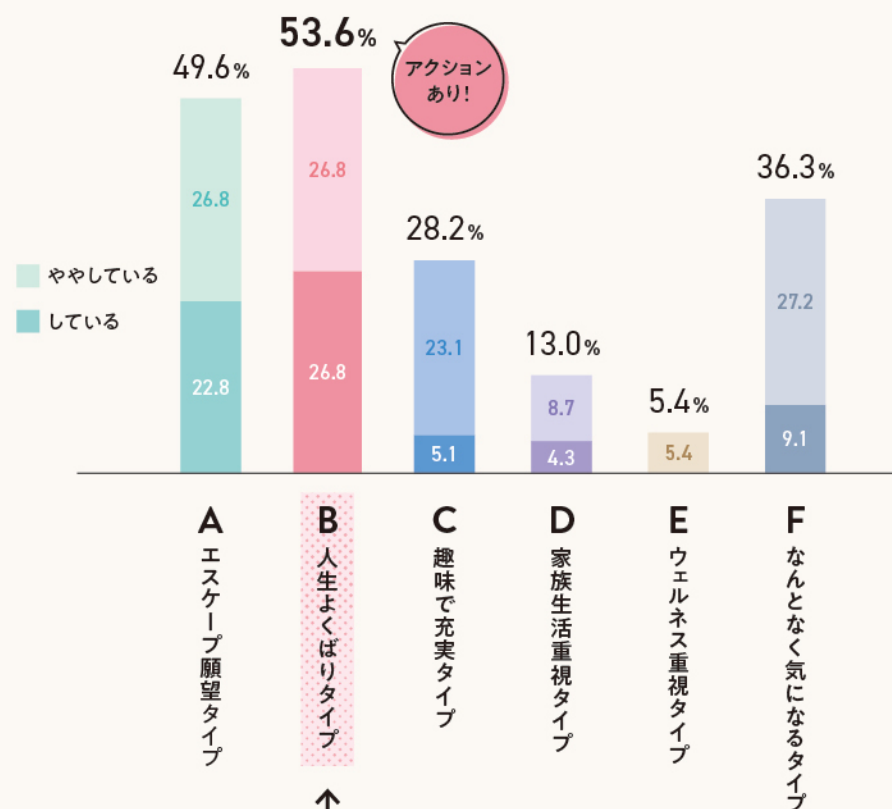


最注目タイプは… 人生よくばりタイプ 一番「関心が高く」「アクションしている」人たち

Q「二拠点生活」に興味・関心がある？



Q「二拠点生活」を具体的に検討・計画している？



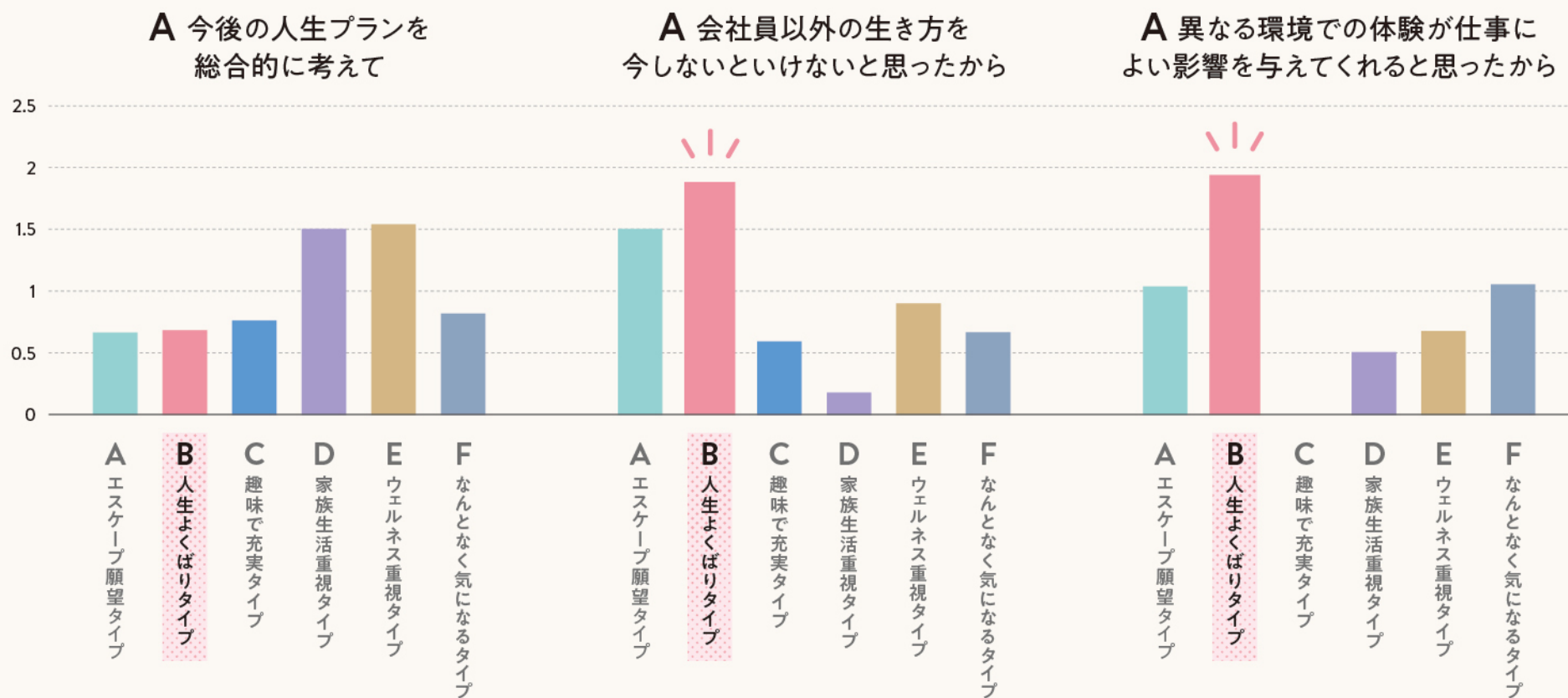
この人たちをまず狙うべき！



人生よくばりタイプが二拠点生活に興味を持ったきっかけを聞いてみると
 「今後の人生プランを総合的に考えて」ではない!
 =「いま、自分はどうしたいか」を大事にする人たち

Q「二拠点生活」に興味をもったきっかけや、いまも興味をもっている理由は?

※二拠点生活興味者全体に対して
 各タイプの選択率を算出（全体を
 1とした場合の倍率）シグラフ化。





人生よくばりタイプの 「二拠点生活」に関するリアルな声

Why ▶ わたしの人生をもっと面白くする刺激が欲しくて

拠点多いほうが
インプットが増える◎

東京にはイベントも情報も
あるし、どっちかだけではできない
ことがあるから、両方満喫したい

異なる環境での体験が
仕事にいい影響を
与えてくれると思う

息抜きだけじゃない。
息抜きと楽しさの
両方！

How ▶ いまの暮らしも手放さない！(not “選択と集中” “トレードオフ”)

移住よりも二拠点。
東京でもやりたいことがあるし
いいとこどりしたい！

二拠点の
どっちかじゃなくて、
どっちも楽しむ！

What ▶ 自分の価値観が広がることが楽しい

二拠点生活は、
人生の選択肢を広げる
いい経験になる！

二拠点生活によって
「自己成長や
スキルアップできる暮らし」
を実現したい

Where ▶ “私がアがる” 場所であれば、地方も都市も全部アリ！

Q 「二拠点生活」への印象は？

人生よくばりタイプは
どれも高印象！

	全体	人生よくばりタイプ
都市×都市	17.5%	40.2%
都市×郊外	28.4%	46.5%
都市×田舎	31.9%	46.6%

10点満点で質問。スコアは二拠点/パターン別 高得点(10点+9点)者の割合



人生よくばりタイプの 「二拠点生活」インサイトまとめ

動機

都会に疲れ、
癒しを求めて

----- ではなく -----

わたしの人生を
もっと
面白くする
刺激を求めて

スタンス

何かを
手放して移る

----- ではなく -----

すでにある
暮らしは
手放さず、
追加する

価値観

丁寧・スローライフ
の実現

----- ではなく -----

自分の
価値観が
もっと
広がること

視点

人生設計
からの逆算

----- ではなく -----

今の
わたしの気分

場所選び

自然豊かな
田舎

----- ではなく -----

“私がアがる”
場所
(地方も都市も全部アリ)

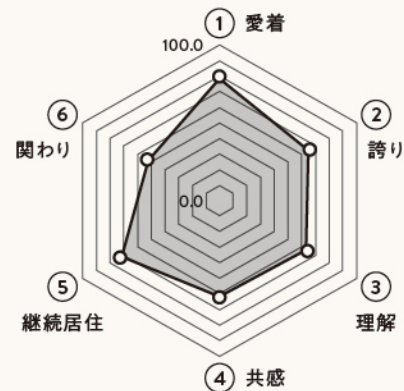
Recipe

- ① このまちに愛着を持っている
- ② このまちに誇りを持っている
- ③ このまちのことをよく知っている
- ④ このまち(のあり方)に共感している
- ⑤ 今後もこのまちに住み続けたい
- ⑥ まちづくりに自分らしく関わりたい

ちなみに…

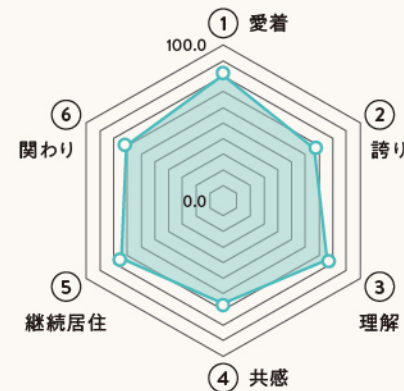
人生よくばりタイプは、いま住んでいる街も好き。
現状に不満があって二拠点したいわけではない。

二拠点興味者全体



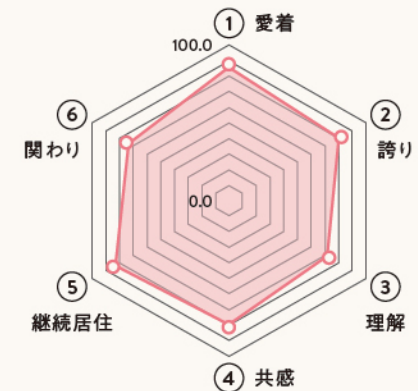
TYPE A

エスケープ願望タイプ



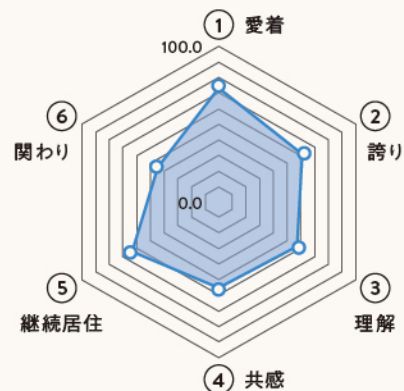
TYPE B

人生よくばりタイプ



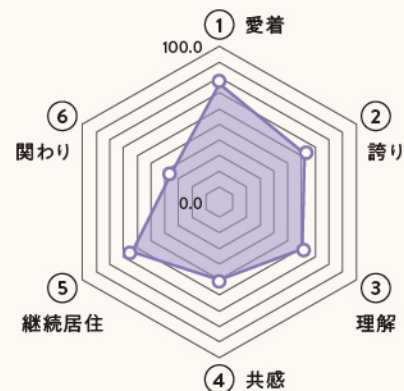
TYPE C

趣味で充実タイプ



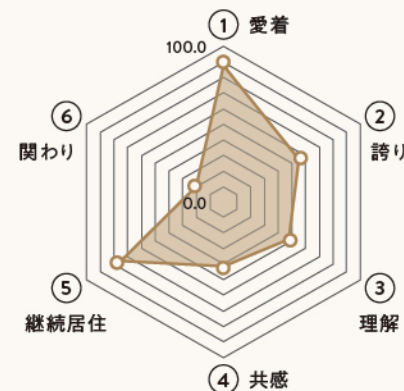
TYPE D

家族生活重視タイプ



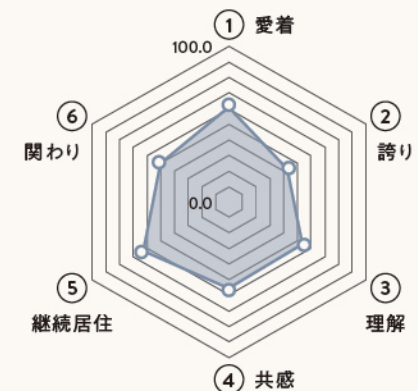
TYPE E

ウェルネス重視タイプ



TYPE F

なんとなく気になるタイプ



二拠点目の地域のシビックプライドも意識する傾向が高め ＝「まち」を単なる場所とはとらず、ちゃんとまちと自分の関係性を考える人たち

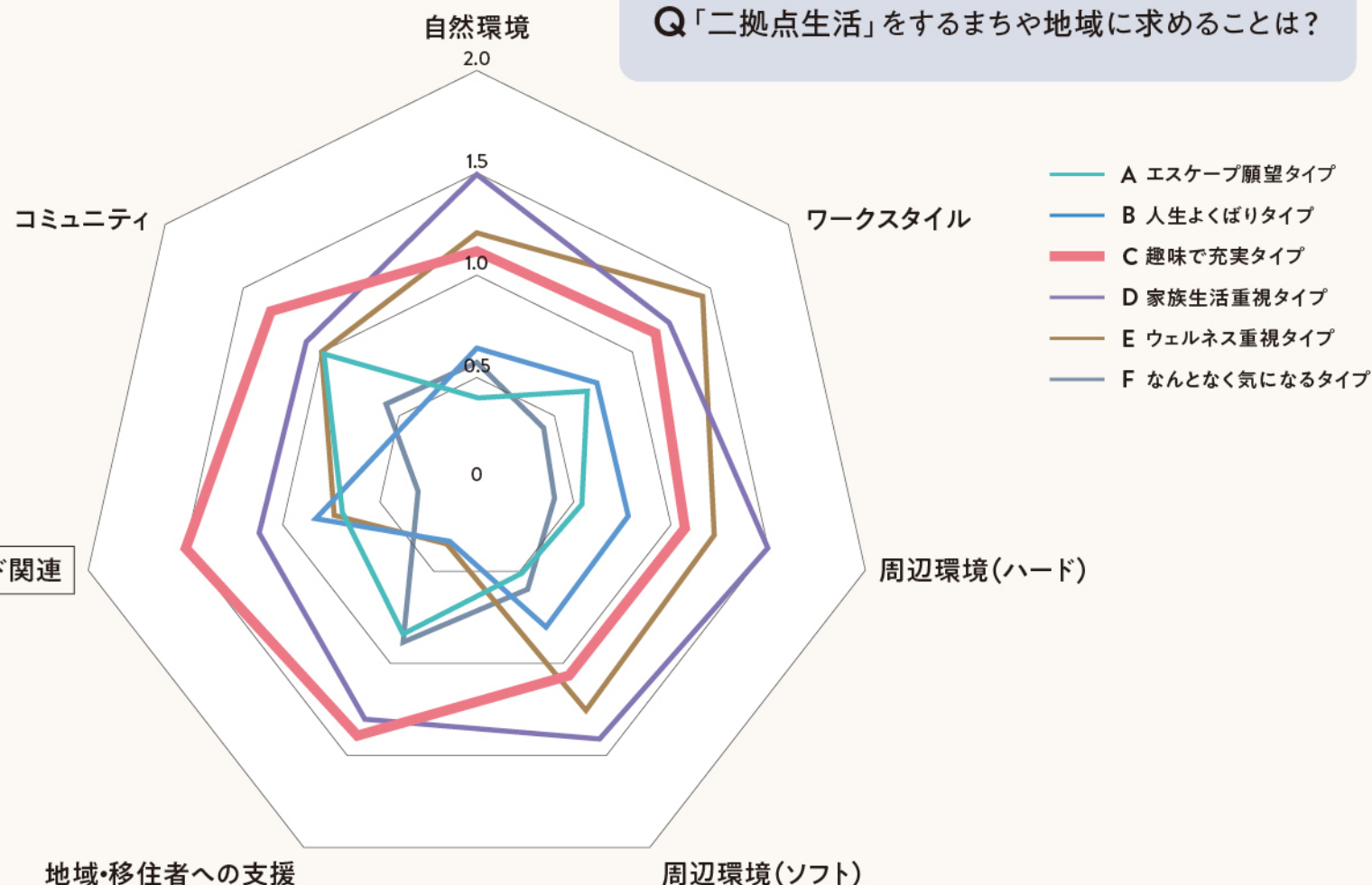
Q「二拠点生活」をするまちや地域に求めることは？

人生よくばりタイプは
ここに注目！

- ☒ まちや地域に愛着をもっている
ひとたちが住んでいる
- ☒ 他にはないそのまちや地域
ならではの特征がある
- ☒ 自分の暮らしの範囲だけでなく、
そのまちや地域自体にも
愛着がもてそう

シビックプライド関連

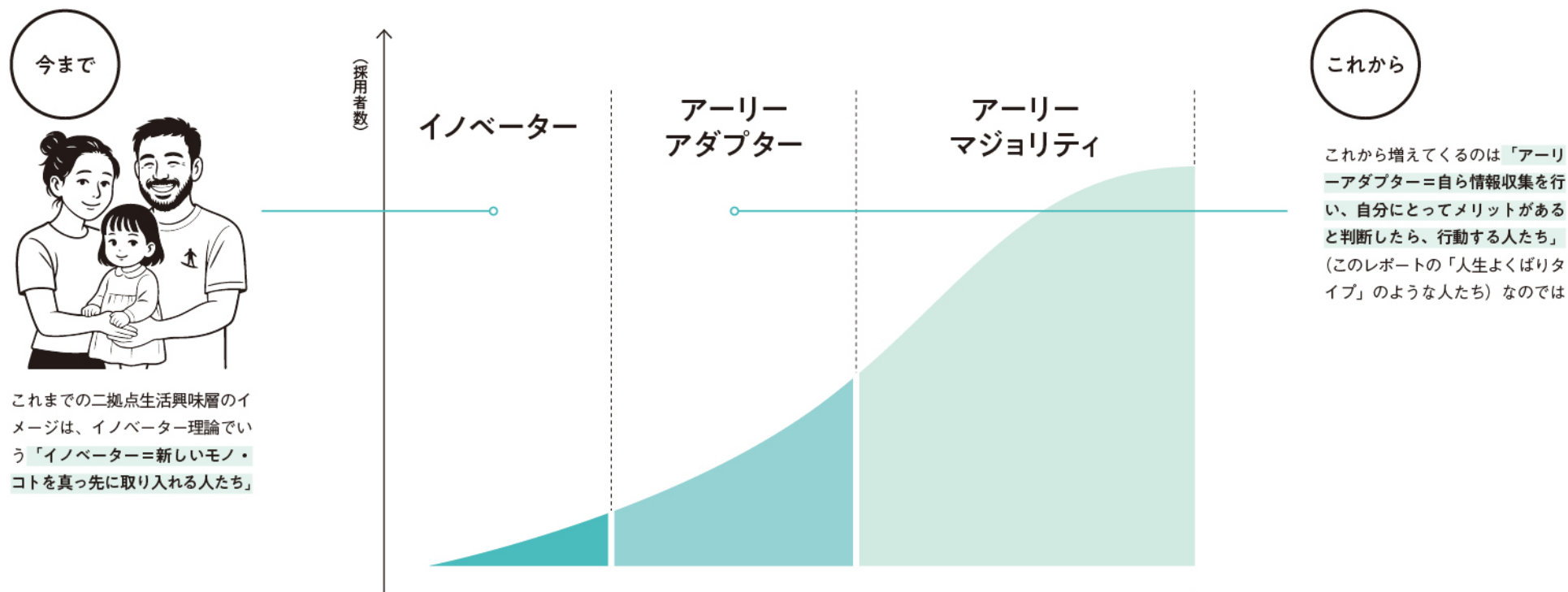
※質問で聴取した「街や地域に求めること」30項目をグラフの7テーマで集計。
7テーマについて二拠点生活興味者全体
に対する各タイプの選択率を算出（全体
を1とした場合の倍率）レグラフ化。



ここでちょっと Researcher's eye

二拠点生活ターゲットは次のレイヤーへ!?

これからは「二拠点アーリーアダプター」が増えてくる!



これまでの二拠点生活興味層のイメージは、イノベーター理論でいう「イノベーター＝新しいモノ・コトを真っ先に取り入れる人たち」

さらに!

二拠点アーリーアダプターが生み出す「よい影響」にも期待!

- ✓ 地域の若者のロールモデルに!
- ✓ 二拠点生活の楽しさの発信者に!
- ✓ シビックプライドの高い、地域により深く関わる住民に!

20~30代女性を
動かすために考えるポイント

Who

20~30代女性の中でも
一番動き出しそうな人たちは？

How

二拠点のベネフィット
どうしたら伝わる？

How

20~30代女性を動かす



5つのヒント

HINT

1

「カフェ」は地域の居心地バロメーター

HINT

2

コミュニティ(共同体)より「カンパニー(仲間)」

HINT

3

「決断の細分化」で“いつの間にか二拠点”につなげる

HINT

4

二拠点生活をもっと楽しむための「ライフハック」を知りたい

HINT

5

リアリティのある「二拠点OG」のライフスタイルのぞき見

HINT

1 「カフェ」は 地域の居心地 バロメーター

「二拠点先に欠かせないもの」「あるとワクワクするもの」は断トツでカフェ！ただ「おしゃれであればいい」というわけではなく、そのカフェの居心地が自分に合っているかで、その地域が自分に合うかを測っている。



Q「これは欠かせない！」
「これがあったらわくわくする」と思う
お店や施設について、
思いつくものを教えてください(自由回答)



※回答結果を Microsoft Copilot を用いてワードクラウド化

HINT

2 コミュニティ(共同体)より 「カンパニー(仲間)」

地域コミュニティに入りたい、というよりは、
価値観や趣味、ライフステージが自分と似てい
る「仲間や友達」とつながりたい、という感覚。

アンケートだと

特に、最注目的人生よくばりタイプは
「地域の人間関係」や
「交友関係づくり」に対する
ニーズが6タイプ中トップ！

インタビューだと

どっちかじゃなく、
どっちも楽しめる人脈があることが
二拠点を楽しむコツ。

知らない人しか
いない環境に
飛び込むのが不安だった。

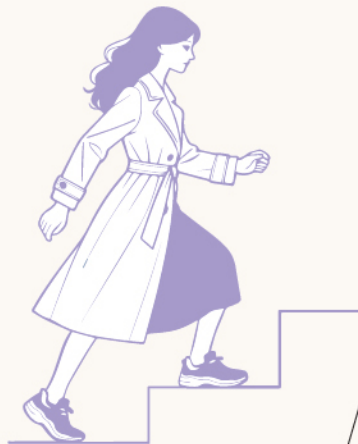
ひとり友達ができれば
つながっていくもの。
誰も知らない時がつらかった。

HINT 3 「決断の細分化」で “いつの間にか二拠点”につなげる

「二拠点生活するかどうか」という大きな決断ではなく、スモールステップから始まる「決断の細分化」で“いつの間にか二拠点”に導くロードマップづくりを。

インタビューだと

二拠点は旅の延長線上。
気になったら旅してみる。
その頻度が少しずつ増えて
気がついたら
二拠点生活になっていた。



HINT 4 二拠点生活を もっと楽しむための 「ライフハック」を知りたい

どんな補助制度があるかも大事だけど、同じくらい大事なのが「どうすればその地域での生活を楽しめるか」のヒントやライフハック。

アンケートだと

どのタイプの場合も、今足りない情報は
「日常生活にどんな楽しみがありそうか」
「その地域で楽しく暮らすコツ」
「その地域の楽しみ方」がトップ

インタビューだと

移動のための
最適化アプリが
あればいいのに。

1~2週間の
生活体験がしたい。

HINT 5 リアリティのある 「二拠点OG」の ライフスタイルのぞき見

「同世代で先に二拠点生活をしている先輩たちのリアルライフ」の情報ニーズが高い。サンプル事例に自分を重ね合わせ、そこでの暮らしをどう楽しめるか“事前実感”できることがポイントに。

アンケートだと

集めている情報として、約5割の人が
「先に実践した人の暮らしぶり」を選択。
また、足りない情報として
「その地域に住む同世代の人の
リアルなライフスタイル」が挙げられた

インタビューだと

自分と似たような
家族構成や世代の人で、
実際にそこに住んでいる人の
話をききたい。

ポジティブな話だけでなく、
ネガティブな話も知りたい。

20~30代女性のリアルな声から考える
二拠点生活
ニーズ・ヒントあれこれ

もっとこうなったら
いいな！

最初はまったく知り合いが
いなかったから、
孤独を感じる瞬間もあったし、
さみしいなって思うことも

同世代の人が
いるところに行きたい

**コミュニティさがしに
けっこう手こずる。**

社会人サークルに飛び込むのにも
勇気がある。
そのへんの支援やサイトがあったら
使いたかったかも

人間関係

女性ならではのニーズも

男性是最悪車中泊でも
いいという人もいるだろうけど、
虫はイヤ、汚いところはイヤと
いうことを考えると、
**女性のほうがコストが
上がりやすいかも**

移動手段として、
“夜行バスで、男性と隣り合わせに
ならないように配慮します”と
書いてあるバス会社はありがたかった

自分は知らなかったけど、
自治体サービスとか知りたかった。

情報収集のロードマップを
ちゃんと知れたらいいな

**移動時間も
有効活用したい**

スケジュール管理が結構重要。
予定をしっかり確定させておかないと、
せっかく行ったのにな
ることがある

いろんなバリエーションの
二拠点生活を知れると、
ハードルが下がるきっかけになりそう。
バリエーションの認知

交通手段がもっと便利になったらいいな。
“いま一番安く、早く”のバランスを
最適化してくれる」アプリがあったらいいのに

情報収集

賢くみちみちに楽しむために



経験者から、二拠点生活を検討している人へアドバイスするとしたら…?

思い切ること。

まず少しはじめてみて、
旅行とは違った景色が見えたりする。
生活目線で数日行ってみるといい。
まずは試してみて、
そこから思い切ればいいんじゃないかな。

今だからできる!

東京にはイベントも情報もあるし、
どっちかだけではできないことがあるから、
両方満喫!

1回経験したことで、
この先の選択の余地が広がった。

息抜きと楽しさの両方!

二拠点は旅の延長線上。

気になったら旅行してみればいい。
その頻度が少しずつ増えていく感じ。
ハードルを下げて、できることからやってみる。
自分で足を運ぶと全然違うと思うから。

どっちかじゃなくて、
どっちも楽しむ!

移住よりも二拠点なら
東京でやりたいこともあるし
いいとこどりできるはず!

二拠点って聞くとハードルが高そうに聞こえるけど、
やってみたら楽しいし、
ハードルもそんなに
高くないんだよって伝えたい!
いろんなバリエーションの二拠点生活を知れると、
ハードルが下がるきっかけになりそう。

まとめ

いいとこどりしたい！

“いまの自分”主導で軽やかに動きたい人たち

「二拠点生活」というと、これまでは

「自然を求めて」「癒しを求めて」というイメージがありましたが、

今回の調査で見えてきたのは、それとはちがう新鮮なイメージでした。

いまの暮らしも、いま住んでいるまちも好き。

だけど、**いまの自分に“もう一つの世界線”を加える**ように(≠置き換え・replace)、

好奇心のままに、もう一つ、自分の居場所を持ってみる。

そんな楽しみ方をしようとしている女性たちがいたのです。

暮らしの動力源をもう一つプラスすることで、

自分のいまを2倍(あるいは3倍も4倍も)豊かにしようとする“ハイブリッド”ライフは、

彼女たちにぴったりの選択肢なのかもしれません。



定量調査

調査対象 20歳～39歳の女性

調査地域 東京23区及び首都圏・近畿圏・中京圏の政令指定都市
(東京23区、横浜市、川崎市、相模原市、千葉市、
さいたま市、大阪市、京都市、神戸市、堺市、名古屋市)

調査方法 インターネット調査

調査時期 2025年4月

有効回答数 【事前調査】8,587サンプル
【本調査】1,000サンプル

定性調査

調査対象 MOREインフルエンサー 他

調査時期 2025年4月・5月

実施者数 7(現在二拠点生活中2人・二拠点生活経験者2人・二拠点生活意向者3人)

プロジェクトメンバー

【集英社・MORE編集部】

MOREブランド統括編集長 中田貴子

プロデューサー 花岡美香

ディレクター 原田健介

【読売広告社】

CIVIC PRIDE®ポータルサイト 編集長 小関美南

都市生活研究所 所長 山下雅洋

都市生活研究所 ディレクター／リサーチデザイナー 関紀和

経営計画部 部長 古川亮輔

広報部 関原桃子

デザイン 塩浦志帆

本調査に関する利用規約

<著作権・知的財産権>

1. 本資料およびその構成要素(文章、図表、画像、ロゴ等)に関する著作権その他一切の知的財産権は、特段の明示がない限り集英社および読売広告社に帰属します。
2. 本規約により明示的に許諾される場合を除き、当社の事前の書面による許諾なく、本資料を複製・翻案・公衆送信・頒布・貸与・翻訳・改変等することを禁じます。

<利用許諾>

1. 学術研究・報道・社内資料等での引用は、著作権法第32条が定める「引用の要件」を満たす限り、当社への個別の許諾なく行うことができます。
引用・転載時には「出典:集英社・読売広告社「20～30代女性の二拠点生活 調査レポート」」の形で明示してください。
2. 本資料を加工・集計・その他二次的に利用する場合は、事前に許諾申請をしてください。
3. 許諾の範囲を超える利用、再許諾行為、第三者への再配布は禁止します。

<免責事項>

1. 本資料は公開時点で入手可能な情報を基に作成していますが、当社は内容の完全性・正確性・有用性を保証するものではありません。
2. 本資料の利用または利用不能に起因して利用者または第三者に生じた損害について、当社は一切の責任を負いません。



MORE x CIVIC PRIDE®