

■ChatGPTへ伝えるプロンプト

以下は「田舎暮らし実現ワークシート」の22問の回答です。この内容をもとに、私の価値観・理想像・優先順位・行動力などの傾向を診断・分析し、以下のアウトプットをまとめてください。

1. ChatGPTの診断・分析結果(箇条書き・簡潔に要点を)
2. 今後の「進むべき方向性」として、私に適した実践プランの提案(3～5つのアクションや段階など)
3. 最終的なライフスタイル像のイメージ(短いストーリー調で)

※分析視点には、理想と現実のギャップ・優先の強さ・リスク許容度・自立性の高さ・夫婦の関係性なども含めて構いません。

■田舎暮らし実現ワークシート

カテゴリ	問い(Q)	回答(A)
①現状の把握	Q1. 今の住まいや生活に満足していますか？	
①現状の把握	Q2. 毎日の中で「もっとこうしたい」と感じることは？	
①現状の把握	Q3. 今の生活で大切にしている価値観は？	
①現状の把握	Q4. 現在の仕事・健康・家族との関係についてどう感じていますか？	
①現状の把握	Q5. 田舎暮らしへの関心はいつ・どんなきっかけで生まれましたか？	
②理想の生活を想像する	Q1. 朝起きて、どんな景色が広がっていたら幸せですか？	
②理想の生活を想像する	Q2. 一日まるごと自由に使えるとしたら、どんなふうに過ごしたいですか？	
②理想の生活を想像する	Q3. 誰と、どんな時間を分かち合いたいですか？	
②理想の生活を想像する	Q4. 「この暮らしができたなら最高だな」と思うシーンを3つ挙げるとしたら？	
②理想の生活を想像する	Q5. 都会を離れた生活に“憧れ”を感じたのは、どんな場面でしたか？	
②理想の生活を想像する	Q6. 自分にとって“豊かさ”とは何だと思いますか？	
③優先順位の設定	Q1. 理想の暮らしを実現するうえで、どうしても「譲れないこと」は何ですか？	
③優先順位の設定	Q2. 「あれば嬉しいけど、なくても大丈夫」と思える要素はどれですか？	
③優先順位の設定	Q3. 「健康」「安心」「自由」「収入」「人とのつながり」などの中で、いま一番大切にしたいのはどれですか？	

③優先順位の設定	Q4. 温泉・海・畑・自然・交通アクセス…など、候補が多い中で“ベスト3”を選ぶとしたら？	
③優先順位の設定	Q5. 生活コスト・移動距離・気候・インフラなど、現実的に“妥協してもいい点”はどこですか？	
④具体的な行動計画	Q1. 理想の暮らしに近づくために、「まず最初の一歩」として何ができそうですか？	
④具体的な行動計画	Q2. 来月中にできそうな行動は何ですか？3つ挙げるとしたら？	
④具体的な行動計画	Q3. 移住の準備を「今すぐ／半年以内／1～2年後」に分けると、どんなことが考えられますか？	
④具体的な行動計画	Q4. 調べておきたいこと、実際に行ってみたい場所がありますか？	
④具体的な行動計画	Q5. 誰かに相談したい・協力してもらいたい相手はいますか？（家族・専門家など）	
④具体的な行動計画	Q6. “65歳までにこうなっていたい”というゴールを、1文で言うと？	