

# 淡路島。

---

そこはまるで  
旅するように  
暮らせる島でした。



あの頃のわたしは、  
わたしじゃない、別の誰かを生きていた。

なんとなく、ずっとモヤモヤしていて  
なんとなく、ここじゃないのも分かっていた  
なんとなく、もっと楽に生きたいと思っていた。

「いつか変わる」そう思ってきたけれど  
その「いつか」がずっと、分らずにいた。

与えられた「肩書き」に守られ

「安定」という枠の中から抜け出せずにいたあの頃

初めて出会った、淡路島。

何で来てしまったのか分からない。  
どうして惹かれたのか分からない。

だけど、淡路島じゃなきゃいけない気がした。

淡路島だから、手に入れられる気がした。

見つけよう、わたしの時間。  
はじめよう、わたしの幸せ。

豊かな自然を楽しみながら都会の空気も感じられる

# 島だけど、島らしくない 淡路島だからできる新しい暮らし

兵庫県の南  
四国と本州を繋ぐ、瀬戸内海に浮かぶ島。  
東京 23 区程の大きさを占め  
人口は約 100 分の 1。  
神戸から繋がる世界最長のつり橋・明石海峡大橋と  
四国へ繋ぐ大鳴門橋が架かり、  
関空や神戸空港からも約 1 時間とアクセスの良さが人気の島。  
それが、日本でいちばん最初にできた国生みの島、「淡路島。」



## 淡路島って??

■場所

兵庫県…淡路市・洲本市・南あわじ市  
3市から成る島

■面積 / 人口 (※30年1月1日兵庫県取りまとめ推計人口)

595.71 km<sup>2</sup> / 131,567 人

■平均気温 (※1981～2010年気象庁観測データ)

15.5℃

3つの海峡が運ぶ  
海風と温かい気温が  
食物を美味しく育てる！



■食べ物

食料自給率はなんと 100% 越え！  
かつて御食国と呼ばれ  
天皇にも献上していたほど食べ物が豊かな島。

<特産物>



■生活インフラ

“島暮らし”のイメージを覆す、充実の環境！！

※公共施設

・市民体育館  
・市民会館  
・図書館

※医療施設

・大型医療センター  
・各種専門医院

※教育機関

・保育園  
・小・中・高  
・専門・大学

※金融機関

・三井住友銀行  
・ゆうちょ銀行  
・淡路信用金庫  
・淡陽信用組合  
その他.

※商業施設

・大型スーパー  
・コンビニエンスストア  
・衣料店  
・ドラッグストア  
・家電量販店  
・飲食チェーン店

生活するには十分な設備が  
そろっています★

■交通アクセス ⚠️ 淡路島に電車は通っていません！

～東京からのルート～

◇飛行機の場合

所要時間 最短 約 3 時間  
交通費 最安 約 10,000 円 前後

羽田空港 → 1時間10分 → 神戸空港 → 18分 ポートライナー → 神戸三ノ宮 → 1時間26分 高速バス → 淡路島 洲本高速バスセンター

◇新幹線の場合

所要時間 最短 約 4 時間半  
交通費 最安 約 15,000 円 前後

東京駅 → 2時間30分 → 新大阪駅 → 約35分 JR線 → 神戸三ノ宮 → 1時間26分 高速バス → 淡路島 洲本高速バスセンター

※新神戸駅ルートもあり

◇夜行バスの場合

所要時間 約 7~8 時間  
交通費 約 6,500~9,500 円

東京 品川 浜松町 渋谷 → 約 7~8 時間 → 淡路島 東浦・志知

■高速バス

※早朝 5 時台～最終 23 時台まで 1 時間に 1~2 本ペースで運行

神戸三ノ宮 ↔ 淡路島 洲本高速バスセンター

乗車時間…最速 1 時間 26 分  
運賃…片道 1,850 円

大阪 ↔ 淡路島 洲本高速バスセンター

乗車時間…最速 2 時間  
運賃…片道 2,350 円

三ノ宮駅 → 高速舞子 → 淡路 IC → 東浦 IC → 北淡 IC → 津名一宮 IC → 淡路島中央 SIC → 洲本 IC → 洲本高速バスセンター → 西淡三原 IC → 淡路島南 IC

その他市営バスの運行もあり！  
※詳しくは淡路交通・本四海峡バス・みなと観光バス・徳島バスサイトへ

■飛行機

東京 羽田空港 ↔ 神戸空港

搭乗時間…1 時間 10 分  
(1 日 9 便以上)

東京 羽田空港 成田空港 ↔ 関西国際空港

搭乗時間…羽田 1 時間 15 分  
成田 1 時間 20 分  
(1 日 25 便)

■船

関西国際空港 ↔ 淡路島

※淡路関空ライン (高速艇)  
乗船時間…最速 1 時間 5 分  
運賃…片道 2,800 円

淡路ジェノバライン

神戸空港

淡路島

洲本港

関西空港

沼島汽船

※掲載の所要時間は最速のもので、発着場所、時間帯、交通状況等により、多少異なる場合があります。また、乗り換え、待ち時間は含まれておりません。詳しくは各交通機関へお問い合わせください。

そこでわたしが出会ったのは  
かけがえのない  
日々でした。

淡路島だから聞こえた、心の声。  
淡路島だから気付けた、大切なこと。

Day1

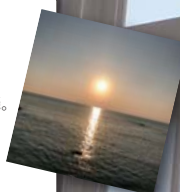
### # 島で暮らす

【6:00 a.m. ハロー、淡路島】

これから始まる新しい暮らし、新しい人生。  
ワクワクした高揚感と、ほんの少しの緊張感。

不安も全部、溶かすように  
温かい朝日が、わたしを迎え入れてくれた。

これからよろしくね、淡路島。



### # シンプルな生活

【3:00 p.m. お気に入りの部屋】

ここでの生活は、モノが多すぎる都会とは違って  
本当に必要なモノ、必要な量が見えやすいから

自然といらないものが削ぎ落されていく。

わたしの考え方は、  
まだまだムダが多いけれど。



Day12

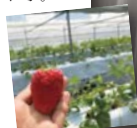
### # 仕事始め

【2:00 p.m. 視察】

ありがたいご縁で始まった仕事。

なんてことない、  
東京にいたころの経験を  
そのまま生かせる仕事だ。

…何の問題もない。



Day55

### # 自分らしく生きる

【2:00 p.m. 進む】

誰かが無理をすれば  
どこかでまた新しい無理が生まれる。

誰かの犠牲の上にある幸せは  
いつか必ず壊れる。

期待に応えられなかった、そんなわたしに

「なにがあっても良かったと思うこと」

最後までそう言って見送ってくれたあの人のためにも  
もっともっと、強い自分になろう。



Day49

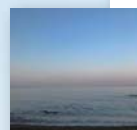
### # ホームシック

【5:00 p.m. 一人の時間】

久しぶりに、東京の友人へ電話をかけた。

声を聞いた瞬間、いっぱい涙が溢れてきて  
ひとしきり泣いたら、  
今朝から続いていた頭痛も治った。

変わらないのは環境のせいじゃなくて  
変える勇気の無い、自分の弱さだった。



Day43

### # 変わらない日常

【0:00 a.m. ただいま、淡路島】

初めての神戸は  
朝から晩まで仕事だった。

明日も、明後日も…

なんか。  
東京にいたころと何も変わってない。

わたしは…何しに淡路島へ来たんだっけ？



Day30

### # 恵まれた環境

【1:30 p.m. 取材】

淡路島に来てからというもの、  
実は知らないことだらけだった自分に  
これでもかと言うほど気付かされた。

ずっと東京にいたままだったら、  
知らずに終わっていたことが  
ぎっとたくさん、あったんだろうな。

Day83

### # 新しい夢

【0:30 a.m. 胸がいっぱいの夜】

足元を見れば、思わずくんでしまいそう。  
不安だと口にすれば、全てが崩れてしまいそう。

でも、自分で選んだからには進むしかない。

「人間、思ったときがピークやで」

やろう、いまがそのタイミングだ。



Day119

### # 迷い

【2:30 p.m. 淡路の母】

それでも不安はつきもので  
思うままに走ってみても  
何が正解か分からなくなる。

「その直感が、正解ちゃう？」

そうだ、誰かが決めることじゃない。  
正解は、自分で決めるんだ。



Day133

### # 幸せのカタチ

【11:00 a.m. 出会いは必然】

やりたいことや好きなことで生きていく時代が、  
多分、もうすぐそこまで来ている

淡路島はまさに、そんな人たちが多い。

「自分が自分らしくいられる場所にいることが、何よりの贅沢」

そう、みんな自分自身と向き合ったから  
いま、ここにいる。

そして、誰のための人生でもない。  
きちんと自分が幸せだと思う人生を、生きている。



Day190

### # たどり着いた場所

【7:00 a.m. 始まりの朝】

“もっと自分を許せるようになりなさい”

なんて、人には簡単に言うくせに  
いちばんできていないのは  
自分自身だった。

自分に優しくなること。  
カッコつけずにありのままにいること。  
素直に言葉にすること。  
笑顔でいること。

そして、人に頼ること。

それを教えてくれたのは  
大きな自然と島時間の中で出会った  
淡路島の素敵な人達でした。

きっとこれからも、いろんなことがあると思う。  
でも、絶対に乗り越えていける。  
いまいるここで、いまいる人たちとなら。  
だからわたしは、  
旅するように生きるヒントが転がるこの島で…  
この淡路島で、生きていく。



Day180

### # いまを生きる

【8:00 p.m. みんなで囲む温かい食卓】

生きていけば  
うんざりしてしまうくらい  
日々いろんなことがあるけれど。

「全ての経験は、また必ず誰かの役に立つ」

どんなに傷ついても、  
また前を見て  
確かなモノを求めて進み続けられ

最後には必ず、大切なモノだけが残る。

先のことを考えて不安を抱くより  
いま、目の前の時間を大事にしよう。

だってわたしは、  
ずっと笑って生きていたいから。



### ◆お問い合わせ◆

移住定住の相談窓口「あわじ暮らし総合相談窓口」  
〒656-0002 兵庫県洲本市中川原町中川原 92-1  
TEL: 090-1247-1589 (相談員直通)  
E-mail: info@awajigurashi.com  
受付時間: 月曜～日曜 9:00～17:00  
休日: 年末年始

HP (<http://awajigurashi.com/>)・Facebook で、  
イベント情報や移住定住情報などを発信しています。

あわじ暮らし

検索

