

# 『適疎』な地域づくり、はじめの一步 過密でも過疎でもない、心地よい未来のつくり方

## 導入：あなたのまちは「ちょうどいい」ですか？

地域づくりの現場で多くの方から耳にするのが、「都会の便利さは手放したくないけれど、喧騒には疲れてしまった」「地方の静けさは魅力だが、孤立するのは不安」という声です。まるで「過密」か「過疎」の二者択一しかないように感じていませんか？

この二者択一ではない、新しい選択肢が\*\*『適疎（てきそ）』\*\*という考え方です。この記事では、人口減少社会における希望に満ちた地域づくりの概念である「適疎」を、具体的な事例を交えながら、誰にでも分かりやすく解説していきます。では、多くの人を惹きつける『適疎』とは、具体的にどのような状態を指すのでしょうか。

## 1. 「適疎」とは何か？ 新しい豊かさのカタチ

まず知っておきたいのは、「適疎」という言葉がまだ辞書には載っていない、新しい概念であるということです。シビル NPO 連携プラットフォームの山本卓朗氏は、この概念を次のように定義しています。

それぞれの地域特性を活かした魅力を引き出し、多くの人が“住んでみたい・行ってみたい”と考えるような、過密でもなく過疎でもない地域

この理解を深めるために、「過密」「過疎」「適疎」の3つの状態を比較してみましょう。

| 概念 | 人口の状態   | 生活の質                    | 課題                   |
|----|---------|-------------------------|----------------------|
| 過密 | 人が多すぎる  | 利便性は高いが、混雑やストレスが多い      | 災害への脆弱性、高い生活コスト      |
| 過疎 | 人が少なすぎる | 自然は豊かだが、インフラやサービスが不足しがち | 地域活力の低下、人口減少         |
| 適疎 | 適度に疎ら   | 地域の魅力が活かされ、心地よい交流が生まれる  | 地域の特性を活かした持続的な仕組みづくり |

ここで重要なのは、「適疎」が単なる人口密度や地理的な問題ではないという点です。これは、そこに住む人や訪れる人が感じる\*\*「心地よさ」や「魅力」\*\*といった、質的な豊かさを目指す考え方なのです。例えば、人口が密集する都会の一角でも、昔からの歴史があり、ご近所付き合いがしっかり残っている場所は、住民にとって「住みやすい町」であり、「適疎」の性質を持っていると言えます。逆に、人がまばらな地域でも、コミュニティのつながりが希薄であれば、その魅力は半減してしまうでしょう。

この『適疎』という考え方は、いつ、どのようにして生まれたのでしょうか。そのルーツを辿ってみましょう。

---

## 2. 「適疎」という発想のルーツ：2 人の先駆者の視点

「適疎」という考え方は、最近生まれたものではなく、実は半世紀以上も前から議論されてきた背景があります。特に、この言葉を使ったとされる 2 人の先駆者の視点は、現代の私たちに多くの示唆を与えてくれます。

- 文化人類学者・米山俊直氏（1969 年）
  - 核心メッセージ: 過疎の対義語は過密ではなく\*\*「適疎」\*\*であるべき。
  - 提唱したポイント: 過去のムラのあり方に固執せず、個人の選択を尊重し、都市との生活格差をなくす努力をしながら、新しい人々（U ターン、I ターン移住者など）を積極的に受け入れることの重要性を指摘しました。
- コミュニティデザイナー・山崎亮氏（2012 年）
  - 核心メッセージ: 自分にとって\*\*「適切に疎ら」\*\*な場所を見つけることが重要。
  - 提唱したポイント: 人口減少を前提として地域の将来の適正な人口規模を見据え、地域の資源を活かしながら幸せに暮らしていく方法を実践することの価値を提示しました。

米山氏が半世紀前に提示した**社会構造的な視点**と、山崎氏が提唱する**個人の価値観に基づいた場所選びの視点**。この二つが合わさることで、『適疎』は現代の私たちにとって、より立体的で実践的な哲学となるのです。理論だけでなく、既に日本各地で『適疎』の精神を体現する活動が始まっています。具体的な事例を見ていきましょう。

---

## 3. 実践事例に見る「適疎な地域づくり」のカタチ

「適疎な地域づくり」は、大都市の中心部から地方のまちまで、さまざまな規模や場所で実践されています。ここでは、特徴の異なる 3 つの事例を紹介します。

### 事例 1：都市の中心部を再生する（旭川・買物公園）

- 課題 開設 50 年を迎えた、日本初の恒久的歩行者専用道路の活性化が求められていました。
- 取り組み 行政と民間が連携する「エリアプラットフォーム」を設立し、まちの未来ビジョンを策定。約 1 ヶ月にわたる社会実験「まちにち計画」を実施しました。具体的には、公園内に人々が自由に過ごせる居心地の良い滞在空間を設けたり、電動モビリティを導入して回遊性を高めたりと、新しい空間のあり方を試みました。
- 『適疎』のポイント 大都市の一部であっても、**人の居心地の良さを追求すること**で、魅力的で「適疎」な空間を創り出せることを示しています。

### 事例 2：住民と企業が手を取り合う（東京・日本橋浜町）

- 課題 昔からの住民と新しい住民、そして多くの企業が混在するエリア全体の価値向上がテーマでした。
- 取り組み 地元の町会や商店街、建設技術研究所のような企業、そして新旧の住民が一体となって「一般社団法人日本橋浜町エリアマネジメント」を設立。「浜町ベジ

フェス」や、大学と連携した「産学連携防災プロジェクト」など、多様な主体が手を取り合って活気あふれる地域活動を展開しています。

- 『適疎』のポイント 過密な都市の中であっても、住民や企業の主体的な連携によって、コミュニティの結びつきが強い「適疎」な地域を育むことができます。

### 事例 3：地域課題を解決する新サービス（札幌・ポロクル）

- 課題 札幌都心部では、自転車利用の安全性、放置自転車、環境問題などが課題となっていました。
- 取り組み 建設コンサルタント会社の有志が、シェアサイクル事業「ポロクル」を開始。その後 NPO 法人化し、単なる移動手段の提供に留まらず、交通マナーの啓発やまちの賑わい創出にも貢献しています。現場運営は NPO 法人 ezorock に所属する学生たち「ポロクルクルー」が担い、若者の社会参加の機会も創出しました。
- 『適疎』のポイント ひとつの事業が、交通インフラの課題解決から\*\*「まちづくり・ひとづくり」にまで発展\*\*し、地域全体の魅力を高めている点です。

これらの成功事例から、私たちが自分の地域で『適疎な地域づくり』を考えるためのヒントが見えてきます。

---

## 4. 「適疎な地域」を育むための 3 つのヒント

これまでの解説と事例から、「適疎な地域づくり」を始めるための普遍的な原則を 3 つにまとめることができます。

1. **地域の個性を再発見し、磨き上げる** 他地域の成功事例をそのまま真似るのではなく、その土地ならではの歴史、文化、自然、産業といった\*\*「地域特性」\*\*を深く理解し、それを活かすことが、他のどこにもない魅力の源泉になります。
2. **多様な人々の「つながり」をデザインする** 住民だけでなく、企業、行政、大学、そして地域外から関わる「関係人口」まで、多様な人々が関わる\*\*「場」や「仕組み」\*\*を作ることが不可欠です。旭川の「エリアプラットフォーム」や日本橋浜町の「エリアマネジメント」は、まさにこの「つながりのデザイン」の好例です。
3. **新しい挑戦を歓迎し、応援する** UターンやIターンで移住してくる人々、新しいビジネスを始める人々など、\*\*「あたらしい血」\*\*を柔軟に受け入れる姿勢が、地域に新たな活力をもたらします。これは、半世紀前に米山俊直氏が指摘したことでもあり、今も変わらない重要なポイントです。

最後に、この記事の要点を振り返り、未来への一歩を踏み出すためのメッセージをお伝えします。

---

## 結論：あなたも「適疎な地域づくり」の担い手へ

「適疎な地域づくり」は、人口減少という大きな変化の時代において、地域の未来を前向きに描くための、現実的で希望に満ちたアプローチです。

この記事で最も伝えたかったのは、「適疎」はどこか遠くの特別な場所の話ではないということです。あなたが住む過密な都市の中にも、あるいは過疎と呼ばれる地域の中にも、その\*\*「芽」\*\*は必ず存在します。それを見つけ、育てていくことが、これからの地域づくりです。

まずは自分の住むまちを歩き、その魅力や課題について考え、誰かと話してみることから始めてみませんか？ 心地よい未来をつくる『適疎な地域づくり』。その主役は、行政でも専門家でもなく、地域を想うあなた自身なのです。