

## 適疎（てきそ）という暮らし方 ——過疎でも過密でもない“ほどよいゆとり”を求めて

### ■はじめに

日本では長く「過疎」と「過密」という言葉で地域の姿を語ってきました。都市は人と機能が集中して疲弊し、地方は人が減って衰退する——。しかしそのどちらでもない“ちょうどいい”あり方があるのではないか。

そんな発想から生まれたのが「適疎（てきそ）」という言葉です。シビルNPO 連携プラットフォーム（CNCP）が提唱するこの概念は、人口減少時代を前向きに捉え、地域の「ゆとり」と「多様性」を生かすための新しいキーワードとなりつつあります。

### ■「疎」が生み出す豊かさ

「適疎」とは、過密でも過疎でもない、“適度に疎”な地域の状態を指します。ここでいう“疎”は「空いている」という意味ではなく、「余裕がある」「距離が心地よい」という感覚に近いものです。

- ・人と人との間に、ほどよい距離感がある。
- ・自然や景観に、ゆとりを残して暮らせる。
- ・地域のリズムが、無理なく持続できる。

都市と地方、定住と移住、中心と周縁——そのどちらでもない中間地帯こそが、これからの社会の希望の芽を宿しているのかもしれません。

### ■国内の事例——「適疎」を実践する町

#### ●北海道・東川町

大雪山のふもと、人口約 8,000 人の東川町は「写真の町」として知られています。移住者を積極的に受け入れ、人口は微増傾向。都市に近すぎず遠すぎない距離で、自然と文化、利便性と静けさが調和しています。

「ほどよい人口密度」と「住民が互いを知る関係性」が、町の魅力の核になっています。

#### ●島根県・海士町

日本海に浮かぶ隠岐諸島の海士町。人口は約 2,300 人。島外からの移住者が全人口の 1 割を超え、教育や仕事づくりを通じて地域再生を進めています。

「ないものはない」という言葉は、足りないことを悲観せず、あるものを見つめ直す哲学の表れ。これはまさに“適疎の思想”そのものといえるでしょう。

#### ●徳島県・神山町

「創造的過疎」という言葉を生んだ町。山あいの静かな地域に、IT 企業のサテライトオフィスやアーティストが集まりました。

華やかな誘致ではなく、“受け入れられる範囲で人を迎える”という姿勢が一貫しています。地域のキャパシティを超えない運営こそ、適疎の実践です。

#### ●長野県・辰野町

「日本の真ん中」を標榜する辰野町は、首都圏との程よい距離を生かして二拠点居住を促進しています。

豊かな自然と交通アクセスのバランスを取りながら、「便利すぎず、不便すぎない」暮らしを提案。これもまさに“中庸の美学”を体現しています。

## ■海外にもある“適疎”の思想

### ●フィンランド——「ゆとりと自立の国」

北欧フィンランドでは、人口密度が低くても「孤立」ではなく「自立」として評価されます。

地方都市では、自然と共生する暮らしを前提に、テレワークや教育環境を整備。首都ヘルシンキから遠く離れた町でも、起業や文化活動が可能です。

「Sparse but connected（疎でありながらつながっている）」という発想は、まさに日本の適疎理念と共鳴します。

### ●フランス——地方分散と“小さな町の自尊心”

フランスでは「地方の美しい村（Les plus beaux villages de France）」という制度があり、人口数百人の村が独自の文化と景観を守りながら観光と居住を両立しています。

過密なパリ一極集中への反省から、地方に暮らす“美意識”が再評価されてきました。人口の少なさを誇りとするこの考え方も、適疎の原型のひとつといえるでしょう。

### ●スイス——「地域自治の力」

スイスの山間部では、人口 1,000 人以下の自治体が多く存在しますが、それぞれが高度に自立しています。

- ・地域ごとの学校・消防・水力発電を自分たちで運営。
- ・住民投票によって小さな政策を自ら決める。

つまり、「小さくても機能的で持続可能な社会」が成立しているのです。これはまさに「適疎の成熟形」といえるでしょう。

## ■適疎を測るものさし

CNCP は、「適疎な地域」を判断する要素として以下を挙げています。

| 要素      | 内容                         |
|---------|----------------------------|
| 人口規模・密度 | 人口減少を悲観せず、地域資源に見合う人数を維持する。 |
| 暮らしやすさ  | 医療・教育・交通などが“無理なく”確保されている。  |
| 交流の質    | 移住・観光・二拠点居住など多様な関係人口がある。   |
| 自然との調和  | 開発よりも景観・環境との共生を重視。         |
| 地域の自律性  | 外部依存ではなく、内発的な経済と文化の循環を持つ。  |

これらは、日本と海外の両方に共通して見られる「ゆるやかな自立」と「誇りある小ささ」の哲学でもあります。

## ■未来への提案——“適疎ネットワーク”という希望

CNCP は、事例を学びながら「適疎な地域づくりネットワーク」を広げようとしています。

たとえ小さな町でも、互いに知恵を共有しあうことで、新しい時代の“ゆとりある社会”を構築できるのではないのでしょうか。

## ■おわりに

「適疎」とは、過疎の反対語ではありません。

それは、人口や面積の問題ではなく、\*\*人と人、人と自然、人と地域の“ちょうどいい距離”\*\*を探る哲学です。

北欧の森にも、日本の山里にも、そんな暮らしがすでに息づいています。  
豊かさを数字ではなく、心地よさで測る社会——それが「適疎」という言葉の本当の意味なのです。