

縮小しながら高齢化する社会のデザイン —地方と都市の関係性からの一考察— Social Design for Aging and Shrinking Society —Perspectives based on Rural-Urban Linkages—

工藤 尚悟



【くどうしょうご】

東京大学大学院 新領域創成科学研究科 助教。2015年東京大学大学院新領域創成科学研究科サステナビリティ学教育プログラム博士後期課程修了（サステナビリティ学博士）。国際教養大学アジア地域研究連携機構 連携研究員。一般社団法人アキタエイジラボ リサーチ・ディレクター。

《論文要旨》

日本は若齢増加型社会から高齢縮小型社会へと転換を迎えており、社会の発展や豊かさがどのような意味を持つかが問われている。本稿は、ポスト2020年以降にも続く縮小高齢社会においてどのような社会のあり方を構想していくのかについて、地方と都市の関係性という切り口からの一考察を示す。一極集中が進む東京圏においては、これまでの規模に依拠した経済や社会の仕組みを維持できるが、人口減少が加速する地方圏では地域固有の質に根ざした自立分散的な社会のあり方を模索していく必要がある。地方が都市のなかに自らの空間を創り出し、都市を介してローカルとローカルがつながって知見交流が起きることで、自律分散型社会が立ち現れてくる。この過程を通じて地方発信の新しい価値観が都市に流れ込むことで、都市の多様性と寛容性が高まっていく。

【キーワード】 縮小高齢社会、ポスト2020、自律分散型社会、一極集中、地方と都市

【Key Word】 *Aging and shrinking society, post 2020, decentralized autonomous society, overconcentration, rural-urban linkages*

1. はじめに

日本の総人口は2008年の1億2,808万人をピークに減少をはじめている。2010年度国勢調査により日本社会が人口減少フェーズに入ったことが確認され、以降、日本の将来像について様々な議論が展開されている。総人口が縮小しながら高齢化していくと伴に、東京圏への一極集中が進んでいる。

本稿は、東京オリンピック・パラリンピック以降のポスト2020の時期において、どのような社

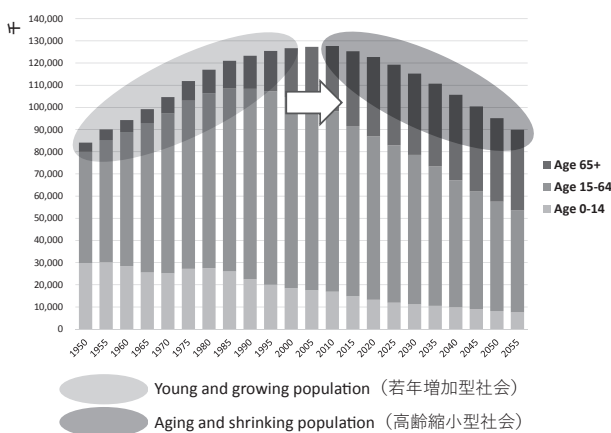
会を構想していくのかについて、特に地方側の視点から考察する。日本社会の将来像を議論するにあたり、人口減少社会が始まった2008年直後の2010年度国勢調査から国立社会保障・人口問題研究所による都道府県別人口予測がある2045年までの35年間を具体的な時間軸として設定する。縮小しながら高齢化する社会のデザインをどのように描いていくのか、本稿は地方と都市の関係性という切り口から考えていく。

2. 議論の背景

2.1. 縮小高齢社会の実像

はじめに現在の日本が経験している縮小高齢社会の実像を抑えておきたい。日本の合計特殊出生率は、戦後に統計のある1947年から1974年までの27年間は人口置換値の2.1～2.2を上回っていた。しかし、1975年に1.91と初めて2.0を下回り、2005年には最低の1.26となった。その後、2018年までに1.42まで回復しているが、1970年代後半から低出生率が続いたことによって人口減少に向かうなかで総人口に占める若年人口の割合が低く抑えられ、結果として高齢者人口の割合が上昇した。規模から見ても、2017年の高齢者人口は約3,500万人であり、総人口の27.7%を占める。これは、南関東（東京、千葉、神奈川、埼玉の一都三県）の総人口である約3,600万人に迫るものである。人口減少と高齢化の傾向は将来的にも続くため、縮小しながら高齢化する「縮小高齢社会」が、日本社会の実像と言える。

日本社会の将来像を概観する上で長期的な人口動態に立った視点が欠かせない。図1は、1950年から2055年までの約100年間の人口変化を、若年増加型社会（Young and Growing Society）から高齢縮小型社会（Aging and Shrinking Society）へのフェーズチェンジとして示している。特にこ



資料：2010年までの総人口は国勢調査の推移データ。2015年以降の推計値は国立社会保障・人口問題研究所の「日本の将来推計人口」。著者が作成。

図1 日本社会における若年増加型社会から
高齢縮小型社会への変化

の過程での高齢化は世界中のどの国も経験したこのない早さのものとなるⁱ。このような若年増加型社会から高齢縮小型社会に移行していくときに、社会の「発展」や「豊かさ」がどのようなことを意味するのか。

私たちは、人口動態の大きな転換が起きている今、若年増加型社会のフェーズで定義した発展や豊かさを、そのまま高齢縮小型社会のフェーズで用いることができなくなる。このことを正面から受け止めながら、新しい社会のあり方とそれを下支えする価値観を捉え直し、具体的な策をプロトタイプし、それらを実装しながら調整していくという、「縮小しながら高齢化する社会のデザイン」という視点が重要になってくる。

2.2. 創生する対象としての地方

人口減少と高齢化はこれまで主に地方圏に特有な過疎高齢化の問題として捉えられてきた。「過疎」という言葉は、高度経済成長期に現れた都市における人口の「過密」に対して出てきた言葉であるⁱⁱ。高齢化については、就職や教育の機会を求めて若年人口が継続的に都市部へ流出した結果として、特に農山村集落で先行的に進んだ。集落人口に占める高齢者の割合が高くなることで、住民の相互扶助によって維持されてきた集落機能が低下し、集落が限界化することが指摘されたⁱⁱⁱ。2014年5月には日本創成会議の人口減少問題検討分科会より人口減少社会に関する報告書が出され、自治体レベルでの限界化が示された。日本創成会議はこの報告書のなかで、896自治体が人口移動が収束しない場合において2040年までに消滅可能性の状況にあるとした^{iv}。自治体の消滅可能性は20～39歳までの女性人口の割合が2040年までに半減するかどうかを基準として、各自治体の人口再生産能力を算出したものである。

日本創成会議の消滅可能性自治体に関する報告書により将来的な縮小高齢社会の傾向が示された直後、同年9月に発足した第二次安倍改造内閣にて、まち・ひと・しごと創生本部が設立され、地方創生政策が始動する。地方創生の背景には、東

京圏への人口一極集中を問題視する議論がある。これは高度経済成長期に起きた東京、大阪、名古屋の三大都市圏への人口集中に起因している。規模は縮小したものの、人口集中は東京圏で続いており、今日ではこの地域に総人口の約3割が集中している。このような背景のなかで日本社会における、都市から地方に対する視点は、人口減少と高齢化の進行によって限界化が進む、「創生する対象」と捉えるナラティブが広がっている。この結果として、一部では地域活性化やまちづくりなどを通じた、コンサルティングの対象として消費される地方像も生まれ初めている。

2.3. より広い視点から捉えた日本の人口

縮小高齢社会の現出に伴い縮退が顕著な地方圏を創生や再生の対象と捉える視点の背景には、戦後から現在、そして2050年頃までの約100年間を時間的に切り出して、この間の人口変化を持って縮小高齢社会を日本社会が抱える「問題」として見る見方がある。しかし、より長期的な視点とグローバルな視点から捉えると、この100年を時間軸とする方法は1つの見方でしかないことが見えてくる。歴史学的な視点から日本の総人口を見たときには、江戸時代には3,100から3,300万人代で定常化しており、これが一気に増加し始めたのが開国以降に欧米列強の勢いに晒されはじめた

明治維新以降であることがわかる(図2)。

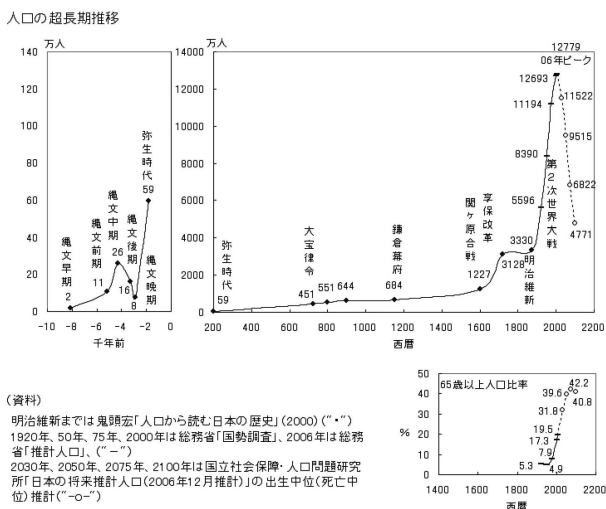
1945年の終戦時に7,199万人、そこからわずかに63年でピーク人口の1億2,808万人(2008年)まで約5,600万人が一気に増加している。この視点に立つと日本の人口が1億人を超えている状態自体が、やや規模が大きくなりすぎているとも言え、一定の人口減少のあとに定常化していくことがむしろ望ましい流れと見ることもできる。現行の人口減少社会に関する議論の多くが、1800年代中盤頃から2100年頃までの人口変化のなかで、「山」の上り斜面から下り斜面への移行期間に生じる社会経済的变化に関する議論をしていると捉えることができる。

加えて、日本の人口規模についてあまり言及されない事実として、日本の人口は世界のなかで11番目に大きいものであり、全体のなかでも人口規模が大きな国である。出生率が人口置換値を大きく下回っていることによって人口減少が非常に早く進んでいるという特徴はあるが、人口規模が欧州のイギリス、フランス、ドイツのような6,000～8,000万人ほどの規模に緩やかにランディングしていくプロセスと見れば、人口減少そのこと自体を問題と捉えることが難しくなっていくことがわかる。

2.4. 二倍速で縮小高齢化する地方圏

日本の縮小高齢社会を理解する上でもう1つ重要な視点が、地方圏・都道府県単位での人口変化である。図3は、人口減少社会元年^{vi}の2008年直後の2010年度国勢調査時の総人口を100として、2045年までの人口減少率を示している。

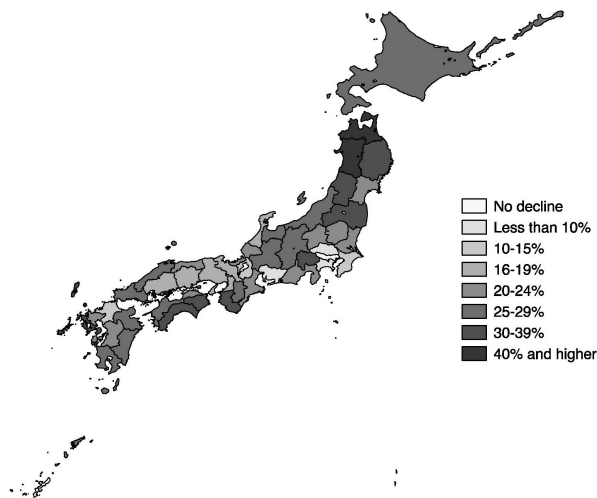
はじめに、2010年から2045年までの総人口の減少は16.9%である。次に、人口が減少しない・全国平均よりも減少率が低い見込みの都県は10ある。4県が東京圏(東京都、千葉県、埼玉県、神奈川県)、他6県のうち4県が地方中核都市のある愛知県、福岡県、岡山県、広島県、残り2県は出生率が特異に高い沖縄県と滋賀県である。これらの人口減少が緩やかな地域とは対照的に、人口減少率が全国平均より大幅に高い30%以上の県



出典：鬼頭宏(2000)『人口から読む日本の歴史』講談社

図2 歴史学的な視点で見る日本の人口変化

が10ある。このうち40%以上の減少率なのが秋田県と青森県、34-35%代なのが福島県、高知県、岩手県、山形県、30-32%代なのが徳島県、和歌山県、長崎県、山梨県となっている。人口減少が最も急速に進むこれら10県のうち5県が東北地方、2県が四国に集中していることが特徴的である。先述の人口減少が緩やかな地域と全国平均の二倍速で進むこれらの地域との間に様々な差異が生じてくることが予測される。



資料：2010年の都道府県別人口は平成22年国勢調査より。2045年の都道府県別予測人口は国立社会保障・人口問題研究所の「日本の地域別将来推計人口（都道府県・市区町村）」より。著者が作成。

図3 2010年国勢調査時の総人口を100としたときの2045年までの都道府県別人口減少率

3. 地方と都市の関係性に関する見方

縮小しながら高齢化するという社会フェーズを迎えている日本社会において、新しい社会の姿はどのようなものになるのか。そのなかでも東京圏への一極集中が継続している状況において、地方と都市の関係性はどのようなものになっていくのか。本稿の後半では、日本社会における今後の地方と都市の状況に関する既存の議論をレビューしたのち、特に地方側の視点から都市との関係性をどのように捉え、活用していけるのかについて述べる。

3.1. 東京圏一極集中とローカル志向

東京圏への一極集中が問題視されるなか、大都市圏から地方への人口移動を促す様々な政策が開発されてきており^{vi}、実際に日本でも田園回帰が始まったとする意見や^{viii}、「関係人口」という多様な地域との関わり方を説明する概念も生まれてきている。田園回帰は主に英国において顕著な現象として認識されてきた^{ix}。20-30歳代の人口が都市の中心部に近いエリアに集中しているのに対し、30代後半から40歳代で家族を持ち始めた人口が郊外かやや農村よりも居住し、50-60歳代で早期退職した人口が農村に住むという様に、年齢とその時のライフスタイルに合わせて、より郊外や農山村に近い地域へと回帰する傾向があることを示している。この現象があることで、一定の人口が都市と農村の間を還流し、各地域で人口規模が保たれている。日本の場合には大都市圏での教育機会と労働市場が強力な引力として働き、長く都市圏への人口集中が続いたが、特に2011年の東日本大震災をきっかけに近年増加しているローカル志向の若者層^xを中心に地方圏への移住の動きが生まれている。具体的な数としても平成27年度国勢調査において人口増加を記録した農山村地域が主に島根県を中心に現れている^{xi}。ローカル志向の盛り上がりに合わせて「greenz.jp」や「ソトコト」など、地域での暮らしや農山村地域でのオルタナティブなライフスタイルについて紹介するメディアも誕生している。

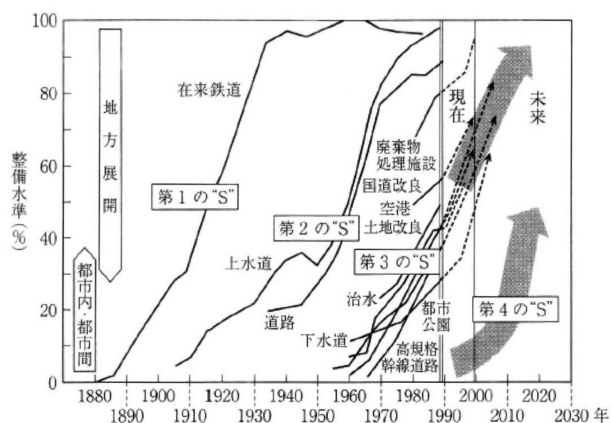
一般的な地方への関心の高まりやローカル志向の盛り上がり認められる一方で、2019年1月の住民基本台帳に基づく総務省の報告では東京圏への人口流出が前年比で13万9868人の流入超過だったことが示されおり、全体の傾向としては東京一極集中に歯止めがかかっていない^{xii}。このような状況に対して、むしろ東京圏への一極集中を肯定的に捉え、東京圏のさらなる魅力化を推進すべきとする意見もある。これは世界一のメガシティである東京圏の魅力を高めていき、地方は東京圏の経済に下支えされながら日本社会全体に多様性を付加するような存在になっていくとする議

論である^{xiii}。実際に東京は世界の都市のなかでも圧倒的に大きな人口規模を有しており、この強みを活かすという考え方は多くの面で理にかなっている。

3.2. 社会の発展を考えるスケールの変化

東京圏一極集中を問題として捉える議論の背景には、戦後の国土開発において重要なキーワードとなった「国土の均衡ある発展」がある。実際にこの考えに従って全国津々浦々まで基本的な社会インフラが整備され、生活環境の質は劇的に向上した。論点としては、この基本的な生活環境の質が担保された次のフェーズの社会発展をどう考えるかにある。

図4は1993年に通商産業省が『創造的革新の時代』という報告書のなかで示した社会資本整備の開発における4つの段階を説明したものである。この図の“第3のS”の段階において、「国土の均衡ある発展」が急速に実現した。



出典：通商産業省『創造的革新の時代』1993年。

図4 社会資本整備の4つのS字カーブ

この図で重要な点は、第1から第3までの社会資本整備の段階においては、その発想が国全体を捉えたマクロスケールにあり、縦軸で示されている発展の度合い（ここでは整備水準）の解釈も全国一律であったことである。これにより、整備が進んでいる地域がより進んだ状態であり、整備が遅れている地域が遅れた状態であると解釈され、結果として「進んだ・遅れた」で表現される時間

軸を中心とした直線的な発展の捉え方が地域の豊かさを測るものさしとして採用された。現在は、第3のSの時期までに通りの社会資本整備が終わり、第4のSの段階に入っている。この第4のSの段階においては、実際に人々の生活の質（QOL）をどのように向上させていくのかということが焦点となり、発想がより空間軸に切り替わっていき、地域ごとのミクロスケールが重要な単位となる。このことで、第3のSまで用いてきた時間軸に依拠した発展の概念を手放し、個別の地域に特有の空間軸を取り込んだ発展の概念を構築する必要性が生まれてくる。同様の地域固有の営みや自然環境の要素を個別に発展させていくことでそれぞれの地域独自の発展のあり方を模索する議論には、鶴見和子の内発的発展論をはじめ、開発学分野において開発のそのものの意味を問い直す議論と重複するところが多く^{xiv}、このあたりから第4のSのフェーズにおける発展の意味を考える動きが生まれてきている。

4. 考察：縮小しながら高齢化する日本における新たな地方と都市の関係性

先述のとおり、日本社会は若年増加型社会のフェーズにおいて国土の均衡ある発展を達成してきた。図4において“第3のS”として示されている段階までは、発展の意味合いが画一的なものとして捉えられてきたが、総人口がピークを過ぎて、下り坂をそろそろと下るようにしてポスト2020年の時代に進む今^{xv}、私たちは社会の発展や豊かさの意味するところを問い直すタイミングにきている。この問い直しのプロセスを通じて、縮小しながら高齢化していく社会に向けた新しいデザインが見えてくるのではないだろうか。地方と都市の関係性という視点から、以下のような変化が今後予測される。

4.1. 自律分散型社会の形成に向かって

人口減少社会が始まった2008年を起点に、都道府県別の人口予測がある2045年までの期間を俯瞰したが、総じてポスト2020年の時代は、東

京圏を中心とした人口減少が緩やかな地域と、それとは対照的に人口減少が全国平均の二倍速で進む地域との違いが顕在化してくるフェーズと捉えることができる。前者の人口減少が緩やかな地域については、従来の規模に依拠した考え方を継続することができ、特に東京圏は世界のメガシティとしてのポテンシャルを活かすことで、グローバル経済のなかで存在感を増していく。これとは対照的に、後者の縮小高齢化が急速に進む地域の場合には、東京圏との比較のなかで地域社会の将来像を模索している限り、その時間軸の先にあるものは縮退でしかない。このとき地方側に必要となるのは、規模に依拠した仕組みとは異なる軸であり、それは空間軸に注目したときに見えてくる。具体的には、土地の風土や文化に根ざした地域固有の質を基盤とする経済や社会のあり方を探求していくことである。縮小しながら高齢化していく社会のデザインとして、このような自律分散型社会のプロトタイプが地域から連続的に現出させていくことが求められる^{xvi}。

では、これらの自律分散型社会に関する動きはどこから出てくるのか。地域社会を1つの生態系と捉えたとき^{xvii}、それは現行の縮小高齢化社会に関する議論において、最も困難な状況にあるとされる地域ではないだろうか。具体的には、図3で示した東北地方と四国地方のような、他地域の倍速で縮退が進むとされる地域から、物理的な人口の規模に左右されない社会のあり方に関する創発が起きてくるのではないか。これらの地域で起きている特徴的な地域づくりの動きに注目していくことで、自律分散型社会の具体的な像が見えてくる。

4.2. 多様性を取り込む関係性の創造

地方と都市の関係性については、東京圏一極集中の是正や地方創生を背景に、主に都市の側から地方に働きかける議論が多い。ローカル志向の若者をターゲットにした移住フェアや地域おこし協力隊制度などがこれに該当する。また、地方との関係性を個別のニーズに合わせてコーディネートする「関係案内所」のような取り組みも生まれて

いる^{xviii}。このような地方に対する関心の高まりの背景には、地域のことを全国に向けて発信するローカル・メディアの貢献もある。

こうした都市から地方への働きかけが増える一方で、依然として色濃く残る仕切りとして「都市と地方」の二項対立的な区分がある。過去の社会資本の発展においては、進んでいる地域としての都市と、反対に遅れている地域としての地方という見方があった。しかし、これが図4内の第4のSに移行したとき、発展の意味合いがより空間軸によって規定されてくることを見てきた。この空間軸への視点の移行によって、従来の直線的な見方で発展の度合いを判断することができなくなり、その結果として、都市と地方という区分を手放すことができる。

具体的に都市と地方という二項対立的な境界を溶解させていくためには、既存の都市から地方側に働きかける取り組みだけでなく、地方側からも都市のなかに自身の空間をつくることが考えられる。地方発信の自律分散型社会のプロトタイプとして立ち上がりそうなものとして、地域の自然資本や文化資本を活用して起業する「ローカル・ベンチャー^{xxx}」や、贈与経済やシェアリングエコノミーを基盤に起業しポスト資本主義の議論を展開している「Next Commons Lab」などがある。またグローバルなソーシャルムーブメントに呼応して起きている「トランジションタウン」や「エコビレッジ」も、持続可能な社会の具体的な姿を体現しようとする自立分散的なものである。これらの動きが、現状支配的なグローバル経済が取りこぼしてしまう環境負荷や格差の拡大、マネタイズされない事柄を外部化してしまうなどの諸問題を修正するサブシステムとして提案され、実際に運用されている。

しかし、これらの取り組みが内側に向かって閉じてしまえば、多様な価値観が社会全体に共有されないままになってしまう。この点について、地方圏とくまなくつながっている都市がネットワークのハブとして機能し、地域発信の自律分散型社会のプロトタイプをスケールアウトさせてい

くことに大きく貢献できる。これが意味することは、地方側から都市に向けて新しい社会のあり方や発展の捉え方に関するアイデアを提案することであり、地方が都市のなかに空間を確保することにつながっていく。このような動きの先には、都市を介してローカルとローカルの間で知見交流を起こしていくことも可能となるだろう。

東京圏一極集中がさらに加速し規模に依拠した社会の仕組みが将来的にも続いていくことが見えている現状において、都市側が抱える課題として、如何に多様性をその内部に取り込むための仕組みを内在化するかというものがある。効率性ばかりが高く冗長性が低いシステムは、外的ショックに弱いとともに恒常的に社会的包摂や公平性が失われやすい。例えば東京圏が世界のメガシティとしての存在感を高めていくためには、社会的寛容性を如何に高めていくかがあるだろう。総じて、地方圏にて創発される自律分散型社会に関する多様なアイデアとその背景にある価値観や世界観を都市側が効果的に取り込むことができるような関係性の創造は、地方と都市の関係性の全体にとってポジティブな動きになると考えられる。

5. まとめ

本稿は、縮小高齢社会と東京圏一極集中がさらに進んでいくポスト2020の社会のデザインについて、特に地方と都市の関係性の視点から議論してきた。はじめに、縮小高齢社会の実像を若年増加型社会から高齢縮小型社会への転換として捉えた。次に地方創生の流れのなかで活性化や創生の対象として捉えられる地方圏というナラティブを確認した上で、日本の人口動態はより長期的な視点とグローバルな視点から捉え直すことで、人口減少が必ずしも問題と捉えない見方ができることを指摘した。また、縮小高齢社会の実像として2010年から都道府県単位の人口推計がある2045年までの35年間を具体的な時間軸として設定し、この間に人口減少が緩やかな地域と倍速で進む地域が現れることを示した。その上での今後の日本

社会の展開として、東京圏の一極集中が加速していくと同時に、ローカル志向の人口が一定数存在し続けることを抑え、社会の発展や豊かさをどのように捉えていくのかについての議論が必要であると提案した。具体的には、時間軸の視点から「進んだ・遅れた」の画一的な発展の定義があった段階から、空間軸に視点を移すことで個別の地域が有する風土や文化に根ざした個別の質を豊かさの概念に取り込んでいく流れを示した。この個別地域の価値観に根ざした地域社会のデザインが、自律分散型社会の形成を促していく。

4項の考察では、縮小高齢社会のデザインを考えていくなかで、地方と都市の関係性がよりダイナミックに展開していくことを示した。地方圏の側から積極的に都市のなかに自らの空間をつくり、都市をローカルとローカルがつながって、知見を交流するためのネットワークのハブとして活用するという動きを提案した。この動きが広まっていくことで、日本全体における自律分散型社会の姿が現れてくる。また、一極集中のなかで引き続き規模に依拠した仕組みで経済や社会がまわっている都市圏に対して、地方圏がボトムアップで提示する新しい経済や社会の仕組みに関するアイデアやその背景にある価値観が都市に流れ込むことで、都市の多様性と寛容性が担保されていく可能性も合わせて指摘した。

多くの場合に悲観論で語られる地方圏の人口減少と高齢化だが、本稿の考察が示すような地方と都市の関係性を想定すれば、地方圏は縮小高齢社会という現象の先行地域であるがゆえに、むしろ新しい経済や社会のあり方を創発する可能性に溢れた地域と捉えることができる。グローバル経済が引き起こす環境負荷や格差の拡大に問題意識を持ち、規模に下支えされた仕組みによって繁栄している都市圏に身をおいて生活することに違和感を覚える世代が今日一定数出てきている。彼らが自己実現やオルタナティブな暮らし方ができる空間として、またメインのシステムが内在する諸課題に対応するためのサブシステムを創造する空間として、地方圏がその固有な風土や文化を全面に

出しながら魅力的な場所として展開していくというのが、ポスト2020年の日本社会の1つの理想的な姿なのではないだろうか。地方圏発のローカルイノベーションが連続的に起き、それらの背景にある価値観や世界観が都市圏に流れ込んでいくことで、都市はより高い寛容性を確保していくことができるのではないだろうか。そのような希望的な社会のトランジションが、実のところ縮小高齢社会の本質だと著者は考えている。

ティへの応用に関する一考察”, 人口減少社会でしなやかに再生する地域づくり～レジリエントなコミュニティとは何か～, pp 10-13, ほくとう総研 しなやかに再生する地域づくり研究会報告書

- ^{xviii} 田中輝美 (2017) 『関係人口をつくる一定住でも交流でもないローカルイノベーション』 木楽舎
^{xix} 牧大介 (2018) 『ローカルベンチャー 地域にはビジネスの可能性があふれている』 木楽舎

参考文献

- ⁱ Kudo, S., Mutisya, E., & Nagao, M. (2015). Population Aging: An Emerging Research Agenda for Sustainable Development. *Social Sciences*, 4(4), 940–966.
<https://doi.org/10.3390/socsci4040940>
- ⁱⁱ 南亮進 (2002) 『日本の経済発展』 東洋経済新報社
- ⁱⁱⁱ 大野晃 (2008) 『限界集落と地域再生』 静岡新聞社・山本努 (1996) 『現代過疎問題の研究』 恒星社厚生閣
- ^{iv} 日本創生会議 (1951) 『ストップ少子化・地方元気戦略』 日本創成会議
- ^v 広井良典 (2001) 『定常型社会』 岩波書店
- ^{vi} 総務省統計局・統計Today No.9 「人口減少社会「元年」は、いつか？」
<http://www.stat.go.jp/info/today/009.html>
- ^{vii} 特徴的な政策のひとつに総務省の実施する地域おこし協力隊制度。
- ^{viii} 小田切徳美・石橋良治他 (2015) 『はじまった田園回帰』 農山漁村文化協会
- ^{ix} Champion, T. (1989). Counterurbanization The Changing Pace and nature of Population Deconcentration. Edward Arnold.
- ^x 内閣府 (2014) 『農山漁村に関する世論調査』
<https://survey.gov-online.go.jp/h26/h26-nousan/index.html>
- ^{xi} 藤山浩 (2015) 『田園回帰1%戦略: 地元にと仕事を取り戻す』 農山漁村文化協会
- ^{xii} 日本経済新聞2019年1月31日 『東京圏への人口集中続く 2018年、転入超過13.9万人』
<https://www.nikkei.com/article/DGXMZO40729040R30C19A1EE8000/>
- ^{xiii} 市川宏雄 (2015) 『東京一極集中が日本を救う』 デイスクヴァー・トゥエンティワン
- ^{xiv} 鶴見和子・川田侃 (1989) 『内発的発展論』 東京大学出版会や佐藤仁 (2018) 『野蛮から生存の開発論: 越境する援助のデザイン』 ミネルヴァ書房など。
- ^{xv} 平田オリザ (2016) 『下り坂をそろそろと下る』 講談社
- ^{xvi} 広井良典 (2019) 『人口減少社会のデザイン』 東洋経済新報社
- ^{xvii} 工藤尚悟 (2018) “レジリエンス概念の地域コミュニ