

# あたらしい 生活の様式と みどりの処方

## Landscape Initiatives for New Normalities

Landscape and Business Development Association, Japan (LBA) &  
Park & Health Network Japan (PH)

これからの  
選ばれるまちづくりのための  
ランドスケープからの提言

## 新しい生活の様式

### NEW NORMALITIES

2019年冬に始まった世界的な新型コロナウイルスの大流行は、わたしたちの生活のあり方を大きく変えました。とりわけリモートワークの普及により、都心のオフィスに出勤せずに仕事ができるようになり、都市の過密と地方の衰退の問題の解決につながる可能性が生じています。

「ニューノーマル」とも呼ばれるこれらの暮らしの変化は、コロナ禍の終息後も新たな生活様式として定着していくことが予測されています。

コロナ禍をきっかけに露呈した様々な問題を見直し、これまでの行政やビジネスのありかたを転換し、新たな生活様式に積極的に応えるまちづくりが、今まさに求められています。その鍵となるのが「ウェルビーイング」と「レジリエンシー」というキーワードです。

## こちよさを支えるしなやかさ

### WELLBEING & RESILIENCY

今日、世界中の都市政策では、「ウェルビーイング＝身体的・精神的・社会的に良好な状態」と、「レジリエンシー＝不測の事態からの回復力」をいかに具体化あるいは内包させるかが模索されています。これらの言葉は私たちが「こちよさ」と「しなやかさ」と言い換えられます。

暮らしの中で感じる「こちわるさ」の原因は社会の「ぎこちなさ」にあり、「こちよさ」の鍵は社会の「しなやかさ」にあります。ランドスケープという包括的な都市へのアプローチは、オープンスペースにおける人々の営みのデザインを通じて、平時には街に余裕と遊びをもたらし、有事には速やかな官民連携の拠点を提供します。「こちよい」暮らしを支える「しなやかな」社会基盤は、豊かなランドスケープから実現されます。

## 公園から始まる都市経営

### PARK & CITY MANAGEMENT

コロナ禍は、公園の価値を社会が再発見するきっかけとなりました。多くの市民が身近な屋外空間として公園や緑地の重要性を感じるようになったと答えています。これから求められる都市経営には、公園や街路のみどりを効果的につなげるランドスケープの視点が欠かせません。

今や新しい生活様式を中心となった公園などのグリーンスペースを最大限活かすには、従来の行政の仕組みにとらわれず、健康・医療や福祉、教育、まちづくり、地域経済などの分野の専門家も公園づくりに関わることで行政内部の新しい意思決定の仕組みが必要です。官民を越えた新たなパブリックな領域を生み出し、公共施設を再編し、効果的なエリアマネジメントを実現するための新しい行政と民間企業の連携が求められています。

## 暮らしを支えるみどり

### GREEN INFRASTRUCTURE

気候変動などの環境問題が重要視される今日、人工的な「グレーインフラ」だけでなく、自然の持つ大きな力が「グリーンインフラ」として注目されています。山地の森林から海までをつなぐ河川、平野に広がる都市のまちなかの農地や緑地や街路樹が組み合わせたり、気温上昇の抑制や空気の浄化、土壌改善と治水能力の向上、生きものの生息地、文化的な刺激やストレスの軽減など、暮らしを支える多様な機能を発揮しています。

街のみどりは景観のみならず、こちよい生活を支えるしなやかな社会基盤となります。わたしたちは小さな公園から都市全体までをみどりでつなぐランドスケープの専門家として、自然と人の豊かな関係を長期的な視野と包括的な政策を通じてデザインします。

# 都市のみどりをつなぎあわせて

# 暮らしを包むまちぐるみ公園へ



## 暮らしを運動の場に

アクティブ・デザイン  
Active Design



▶ 公園に向かう10分の道のりは、健康日本21で推奨される+1000歩を満ちます。街全体の歩きやすさを改善し、身体活動を促す「アクティブ・デザイン」の手法は、市民の活動量を無理なく増やし、地域全体のウェルビーイングを高めます。

## こちよさの科学

METs (運動強度)  
Metabolic Equivalents



▶ 歩くことは心身の健康とウェルビーイングにつながります。しかし年齢によってそれぞれ適切な運動量があり、効果を実感できる正しい運動の知識が必要です。適切な運動強度を示すMETsに基づく運動は、生活習慣病や認知症の効果的な予防になります。

画像：健康づくりのための運動指針 2006 (厚生労働省) を加工。  
www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/rousei/14/backdata/1-1-3-03.html

## こちよさの支援者

パーク・トレーナー  
Park Trainer & Specialists



▶ パークトレーナーは、こちよさの心身の健康づくりに誰もが取り組めるようにする支援の専門家です。また、公園利用だけでなく、健康、暮らし、子育てなどの幅広い話題について相談できる相手となり、住民の自主性と緩やかなコミュニティづくりを促します。

## 身体を動かすしかけ

健康器具  
Outdoor Fitness Equipment



▶ 公園で「歩く」「座る」だけではない身体活動を促すために健康器具が有効です。公園利用者の特性や立地に合わせ様々な機能と運動のメニューを組み立てることができ、公園をネットワークとして体力がある利用者にも効果的なプログラムが提供できます。

## みどりと子育て

自然教育  
Environmental Education



▶ 自然とのふれあいは豊かな感性と知性を育みます。心身の発達に必要なみどりが不足しがちな都市において、子育て世帯は公園や緑地に恵まれた地域に集まります。自然教育の場としての公園緑地の充実、地域への現役世代の定住を促進します。

## 自然と人をつなぐ

パーク・レンジャー  
Park Ranger



▶ 公園や緑地などの都市の身近な自然は子育てや教育のための豊かな環境になりえます。人々が自然についての理解を深め、持続的な関係を構築するには専門家による導きが必要ありません。パーク・レンジャーは人々と自然をつなぎ、地域資源をともに育てます。

## 人と人・まちをつなぐ

パーク・コーディネーター  
Park Coordinator



▶ 公園や緑地は地域の様々な人々やコミュニティが緩やかにつながるきっかけになります。利用者から管理者まで、まちのみどりに関わる多様な立場をつなぐパーク・コーディネーターは、公園や緑地を拠点としたまちづくりと地域の文化を促進します。

## 地域の自然を育てる

リソース・マネージャー  
Resource Manager



▶ 都市に残された貴重な自然はそのまま放置しても豊かな環境には育ちません。生物と環境の専門家であるリソース・マネージャーは都市の自然の潜在力を把握し、適切な管理や活用を通じて環境をより豊かにするためのアドバイスやマネジメントを行います。

# 公園を中心につくる健康で元気な人とまち

**都** 市にみどりを増やすことで地域社会に価値をもたらすことができます。世界保健機構 (WHO) をはじめ世界の研究機関は、緑化がもたらす健康への大きい影響に注目しています。これらの研究は、都市のみどりが、心身の健康だけでなく、社会的なつながり、コミュニティの健全さや暮らしやすさに繋がるウェルビーイングのカギになる都市インフラであることを示しています。

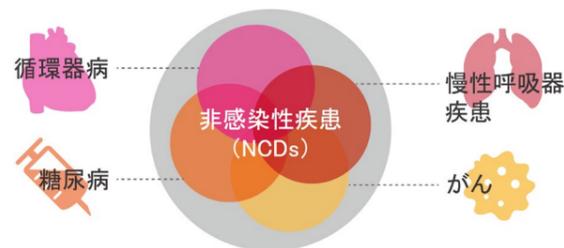
**心** の健康や生活習慣病のような生活環境を整えることで防ぐことができる疾病にかかる費用を抑制することも確認されています。800万人を抱える大ロンドン市は、都市緑地への投資が年間およそ1,500億円、一人あたり18,000円の医療費抑制になるという試算を行いました。公園からつくる健全な人と街はこれからの行政の重要なアプローチとなります。

# 自然と地域と世代をつなぐみどりと教育の連携

**世** 代や立場を問わず、乳幼児から高齢者まで、公園や緑地はすべての人に開かれた身近な自然です。様々な生物が生息するみどりの環境は、人の心やからだの成長を助け、遊びや学びの場として地域の人々やコミュニティのあいだの交流を促す重要な役割を果たしています。公園や緑地のポテンシャルを引き出し、住民の学びや遊びに活用していくことが活気あるまちづくりを助けます。

**地** 域の公園や緑地は人々やコミュニティ同士をつなげるだけではなく、自然と社会のつながりを再認識させ、暮らしを様々な支える環境との関係をよりよいものへと育てていく社会教育のための地域資源となります。公園や緑地の教育政策とのより積極的な連携は、長期的なまちづくりには欠かせません。

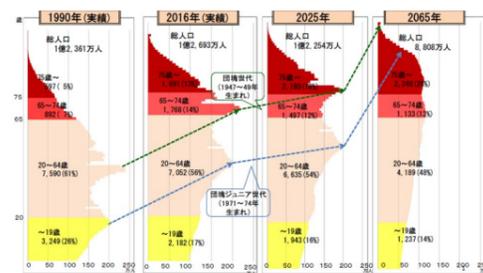
## 感染症とは異なるもうひとつの脅威— 非感染性疾患 (NCDs) は予防できる



▶ 私たちの社会は、高ストレス、不安、うつ、座りっぱなしのライフスタイルが原因で高血圧、脂質異常、2型糖尿病など非感染性疾患が増加しています。WHOは、全世界の年間死亡者の71% (4,100万人/年) が非感染性疾患によるとしています。非感染性疾患は、不健康な食事や運動不足、喫煙、過度の飲酒などの生活を改善することによって予防可能な疾患です。公園など都市のグリーンスペースは、ストレスを解消し、身体活動を行い、健康的な生活を向上させるためのスペースとして極めて重要な役割を果たしています。

画像：「Global status report on noncommunicable diseases 2010」(WHO) をもとに加工して作成  
https://www.who.int/nmh/publications/ncd-report\_full\_en.pdf

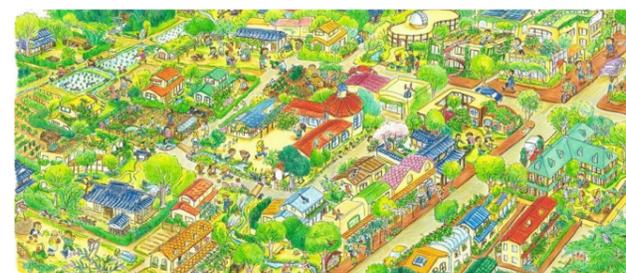
## 誰もがいつかは高齢者— 現在の働き盛りも30年後は高齢者に



▶ 2040年には、日本の高齢者人口がピークを迎えます。2018年に48兆円であった社会保障費が80兆円になるとも試算されています。将来におけるこの課題は、将来高齢者となる今の若い世代の課題でもあります。「自然に健康になれる都市環境」「市民の行動変容を促す仕掛け」をまちづくりの中に戦略的に取り入れる必要があります。日常の行動様式を少し活動的にすることはランドスケープからのアプローチで可能です。このことにより身体的、精神的な健康と街の中の新しいコミュニティの向上が図れます。

画像：「日本の人口ピラミッドの変化」(厚生労働省) をもとに加工 (抜粋) して作成  
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hokabunya/shakaihoshou/kaikaku\_1.html

## コミュニティ同士を緩やかにつなげる より大きな地域のつながり



▶ 都市における「コミュニティの喪失」が問題とされてからすでに久しく、治安や有事の際の協力を懸念する声も絶えません。しかし、都市には大小のコミュニティが数多く存在しています。足りないのはコミュニティ同士をつなげるより大きな地域のつながりであり、公園や緑地はそのための基盤となることができます。学びや遊びの場として多くの人々が公園や緑地を共用することを通じて、地域のコミュニティが少しずつ重なり合い、お互いに「顔が見える」ゆるやかなつながりをつくりだすことができます。

## 世代を越えた地域の「にわ」 生涯教育の場としての公園緑地



▶ 公園や緑地は子どもだけではなく大人から高齢者まですべての世代に自然とふれあう機会を与えます。たとえば専門家が手助けするコミュニティ・ガーデンを通じて植物への理解を深めることで、地域住民は自分たちが手の入れられる民有地での自発的なガーデニングを行い街全体のみどりを豊かにすることができます。また、公園緑地は近隣の学校や企業の教育・研修と連携した産学連携の場にもなります。公園緑地は世代を超えた地域の「にわ」となり、生涯教育のための場を地域の共有財産として育むことができます。

## みどりと生産性

バイオフィリック・デザイン  
Biophilic Office Design



▶ 身近なみどりはストレス軽減や脳の活性化を促し、新しいアイデアや円滑な人間関係を生み出すことを助けます。自然を様々な活用するバイオフィリック・デザインは、快適で創造的な職場環境を通じて生産性の向上を促します。

## 歩いて通える職場

就住近接型のオフィス  
Neighbourhood Coworking Office



▶ コロナ禍で定着したリモートワークは、DX（デジタルトランスフォーメーション）と就住近接の働き方を推進しました。徒歩圏内の緑豊かなコワーキング・スペースは新たな地域経済の基盤となる新しい緑地のかたちです。

## みどりの商店街

地域経済の再活性化  
Local Economy Revitalization



▶ 仕事や子育て、家事や介護など毎日忙しい人たちにこそ一息つける場所が必要です。生活に欠かせない買い物のついでにみどりに触れられ、気持ちをリフレッシュできる商店街のみどり空間が、まちと人を元気にします。

## 空地・空き家の活用

低活用土地資産の共用化  
Underused Lands



▶ 都心に空き家や空き地が増え、徐々にまちの活力を奪っています。住宅供給を個別の敷地ではなく、街路や公園などの公共空間と合わせて考えることで、若い世代により住環境を廉価に提供する長期的事業の資産を創出できます。

## これからの小公園

身近な公園の多様化  
Diversification of Parks



▶ 身近な公園ならではの環境を活かした緑豊かなこちよい場をつくり、多様な主体と連携を促すことが地域コミュニティの核を築きます。暮らしに関わりの深い公園の利用者のニーズに合わせた柔軟な多様化が求められています。

## 包括的な社会福祉

社会的処方  
Social Prescribing



▶ 治療による改善を図る前に、そもそもの疾病の原因となる社会的背景を改善に取り組むことが「社会的処方」の考え方です。生活を活発にし、人と交流し、自尊心を育むといった活動は、まさに公園で展開されている市民活動です。

## まちを包む大きな緑

公園と街路の総合緑化  
Park & Street Greening



▶ 小さな緑が点在する日本の都市では、公園や街路等の緑をつなぎ総合的に緑化することで緑陰が長く緑の回廊を形成する事ができます。歩いて心地良い緑のネットワークは、自然豊かな社会の基盤として地域を支えます。

## みどりの官民連携

PPP/パークPFI  
Private-Public Partnership & PFI



▶ 公園や街路など公共空間のみどりの資産を発掘し、時代や地域のニーズに応じて再生・活用し、様々なアクティビティを促すこちよい空間をつくるには民間の協力が欠かせません。官民連携は地域の課題の発見や解決を実現します。

# みどりのまちづくりによる地域社会と経済の活性化

コロナ禍以降、リモートワークや時差出勤など、働き方は大きく変化しました。これまで主に寝食の場であった住宅が仕事の間となり、週末にしか利用しなかった近所の公園が日常になるなど、暮らし方にも変化をもたらしました。わたしたちは、今後、住まいや職場周辺のみどりの空間がますます重要となってくると考えています。

実際の経済においても、敷地内の住宅戸数を減らして緑を植えることで住宅がより早く完売し売上も増加した開発事例や、集合住宅に隣接する公園の整備をデベロッパーが行うなどの動きがあります。都心部でも主要な駅前の広場の緑化やオフィス街の通りの公園化などで街の魅力を高め観光を活性化し、企業の誘致などに乗り出す自治体も見られます。

# 総合政策としてのランドスケープ・デザイン

現代のまちづくりには、健康や教育や地域経済のような幅広い問題に対する総合的かつ効果的な取り組みが求められています。こうした新たな課題に応えるものとして、人々と社会のウェルビーイングを向上させ、暮らしのためのレジリエントな基盤となりうる、多面的な機能を持ったグリーン・インフラストラクチャーに大きな期待が集まっています。

都市の自然は従来は公園という枠組みのなかで追及され、本来みどりが持っている多面的な機能が十分に政策に活用されてきませんでした。これからの都市計画では健康・教育・経済などと連携した暮らしを支えるグリーンインフラとして、ランドスケープがまちづくりの中心を担う総合政策となります。

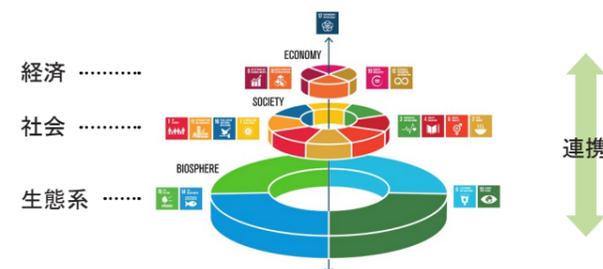


## 「まちぐるみ公園」ネットワークで地域全体の公平な価値向上を



▶ 都市には様々な緑が存在します。その中でも暮らしと関わりが深い小公園は住まいの近くにあり、歩いて行くことができ、本来気軽に緑を感じることができる場所ですがうまく活用されていません。このような身近な緑を再認識、活用しつつ地域全体を一体として捉え、緑をつなぐことで、良好な景観を持ち、居心地の良い歩きやすい街が生まれます。公園を始めとした公共や民間におけるオープンスペースの緑のネットワークを構築することで健全な街としての骨格を作り出し、住み続けたい街としての魅力を高めることができます。

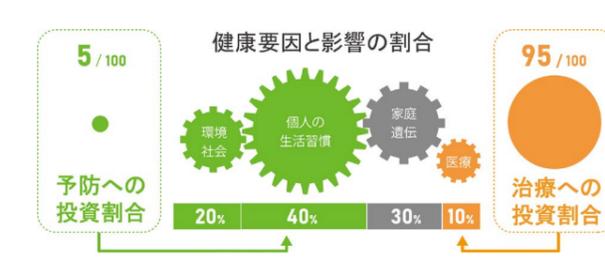
## しなやかな社会と経済を支えるグリーンインフラストラクチャー



▶ 世界的な気候変動や環境劣化を通じて、社会・経済という人類活動の基盤としての自然の重要性が再評価されています。国連SDGsを経済・社会・自然の三層に整理した「ウェディングケーキ・モデル」は、生態系を基盤に自然と社会を貫通したパートナーシップを重視したアプローチを提案しています。異常事態にしなやかに対応できる社会・経済を支えるグリーン・インフラの構築を、自然と社会を一体的に扱うランドスケープ・デザインが可能にします。

画像：Azote Images for Stockholm Resilience Centre, Stockholm University  
※ 中央部分（両端の日本語訳を除く）

## 「みどりは社会の処方箋」公園への投資が行政費用を軽減する



▶ 「1オンスの予防は、1ポンドの治療に勝る」という格言があります。健康施策は、健康要因とその影響の割合において医療は10%でしかないにもかかわらず、95%が直接的な医療サービスに投入され、健康増進のための施策にはわずか5%しか配分されていないことについて警告を発した論文が2002年にアメリカで発表されました。治療が必要となる前に予防できる習慣40%や社会環境20%など非医療的決定要因が大きいことに着目し、病気の予防と健康促進に公共施策の力点を変えることで効果的・経済的に財政課題を解決できます。

## 官民緑地の総合マネジメントのためのランドスケープからのまちづくり



▶ 健康になれる環境としての仕組みが既にできている都市も見られます。公共交通が網羅され、主要道路が通り、大半の生活圏が徒歩で可能な地域となっている都市の住宅街は、細い街路が入り組み、車の進入が容易でなく、歩かずには暮せなくなっています。そうした都市環境を受け止め、地域らしさを発揮し、より魅力的な街とするためには街中にある公園のような存在が欠かせません。身近な公園を含む、多くの官民緑地が連携した街全体が公園のようなみどりの街づくりとその総合的なマネジメントが提案できます。

## ランドスケープ経営研究会



Landscape and Business

Development Association, Japan

ランドスケープ経営研究会（LBA）は、一般社団法人ランドスケープコンサルタンツ協会（CLA）が設置する研究会です。「新たな時代の緑とオープンスペースのビジネスモデルを構築する」をミッションに掲げ、緑とオープンスペースの経営と事業のあり方を研究し、広く社会へ提言を行うもので、多分野の企業、団体、個人が参加しています。

### LBA パークファンド部会

LBA Park Fund Division

パークファンド部会は、新たなまちづくりのためのオープンスペースの活用に向け、公園や緑地の企画・設計・施工・管理・運用をめぐる資金の調達や運用のための官民連携のプラットフォームを実現する総合的・実戦的なコンサルティングを行っています。

鈴木 綾	株式会社あい造園設計事務所	（部会長）
佐藤留美	特定非営利活動法人 NPO birth	（副部会長）
石井匡志	アゴラ造園株式会社	
石塚美詠	株式会社愛植物設計事務所	
泉地善雄	株式会社中村製作所	
小野 隆	株式会社公園マネジメント研究所	
小侯智裕	テック大洋工業株式会社	
栗田耕司	株式会社サカエ	
小林原生	日都産業株式会社	
田木日奈子	高野ランドスケーププランニング株式会社	
橋 隆行	日都産業株式会社	
新川求美	株式会社日本設計	
野上一志	株式会社野上緑化	

➡ <http://www.lba-j.org>

## 一般社団法人 公園からの健康づくりネット



Park & Health Network Japan

公園は様々な層の利用者が集まる場であり、生活者の生の声を聞くことができる有効な双方向的媒体です。私たちは、公園の事業を健康寿命の延伸と医療への負荷を軽減するという社会全体での取り組みと捉えています。公園を社会的処方への拠点とすることにより「良好な公園の提供が人と社会に心地よさをもたらす」と考えます。

➡ <https://parkhealth.jp>

### 新しい生活の様式とみどりの処方

発行： 令和3年12月7日

ランドスケープ経営研究会（LBA）  
〒103-0004  
東京都中央区東日本橋 3-3-7  
近江会館 8階  
tel：03-3662-8270  
fax：03-3662-8268  
e-mail：info@lba-j.org

制作： LBA パークファンド部会  
（一社）公園からの健康づくりネット

編集・デザイン：田村将理  
特別協力：アトリエハル、NPO birth、日都産業

お問い合わせ

[contact@parkfund.net](mailto:contact@parkfund.net)

LBA パークファンド部会 部会長・鈴木

