



RIETI Policy Discussion Paper Series 26-P-009

人口減少と地方消滅：克服への処方箋
第7話 縮む日本——地方と地方都市に映る、
日本と東京の明日の姿、持続への道

森 知也
経済産業研究所



Research Institute of Economy, Trade & Industry, IAA

独立行政法人経済産業研究所

<https://www.rieti.go.jp/jp/>

人口減少と地方消滅：克服への処方箋

第7話 縮む日本——地方と地方都市に映る、日本と東京の明日の姿、持続への道¹

森 知也（京都大学経済研究所・経済産業研究所）

要 旨

本稿では、第6話までの分析結果を踏まえ、人口減少下の日本経済における地方都市・地方経済・東京圏の将来像と、持続可能性に向けた課題を論じます。出生低位・死亡中位シナリオの下での世帯数・年齢構成・人口移動の長期推計に基づき、地方都市の衰退と東京圏への集中が不可避であることを示すとともに、その過程で生じる社会的課題——高齢世帯の増加、労働力の地域間再配置、不動産市場の構造変化——について考察します。

キーワード：人口減少、地方消滅、東京一極集中、世帯数推計、持続可能性

JEL classification: R11, R12, J11, R31

RIETI ポリシー・ディスカッション・ペーパーは、RIETI の研究に関連して作成され、政策をめぐる議論にタイムリーに貢献することを目的としています。論文に述べられている見解は執筆者個人の責任で発表するものであり、所属する組織及び（独）経済産業研究所としての見解を示すものではありません。

¹ 本稿は、独立行政法人経済産業研究所（RIETI）におけるプロジェクト「人口減少下での日本の都市と地域の持続可能性」の成果の一部である。本稿の原案は、経済産業研究所（RIETI）のポリシー・ディスカッション・ペーパー検討会で発表を行ったものである。検討会参加者、および、赤松隆氏（東北大学）、梅屋真一郎氏（野村総合研究所）からの有益なコメントに感謝したい。本研究は、JSPS 科研費基盤 S（24H00012）、基盤 A（25H00543）、三菱財団、および鹿島学術振興財団の支援を受けたものである。本稿の執筆にあたっては、文献調査・データ分析補助・作図・推敲に AI アシスタント（Claude Code, Anthropic）を利用した。

1 はじめに

本連載では、人口減少と地方消滅という日本が直面する課題に対して、経済理論とデータに基づく見通しを提示してきました。第1話では、地域経済を「都市」というレンズを通して捉える視点を提示し、1kmメッシュで定義された人口集積としての都市に現れる都市人口分布のべき乗則と、大都市を中心として地域が入れ子状にまとまる相似構造を概観しました。第2話では、過去50年(1970-2020年)に進んだ輸送・通信費用の低下がもたらした都市間・都市内部の人口分布の変化を、経済集積理論に照らして読み解きました。第3話では、消費者の多様性嗜好・輸送費用・店舗レベルの規模の経済から、都市が形成され、産業間の差別化を通じて都市の大小と入れ子状の一極構造が生じるしくみを示しました。第4話では、産業ごとの差別化の程度の分布を現実のデータから設定することで、この入れ子構造が「都市人口分布のべき乗則」を伴う相似構造として再現されることを示しました。第5話ではこの理論的基盤の上に、都市群の盛衰を予測する誘導系統計モデルを設計し、第6話ではその予測結果—「出生率低位・死亡率中位」シナリオの下、過去50年の大都市集中と都市内部の分散傾向を織り込んだ2025年から2200年までの都市の地理的分布の変化—を概観しました。

本稿(第7話)は、この連載の最終話として、予測結果を現実の政策課題に接地させます。今後の日本の地域経済はどのように変容していくのか。それに対して私たちはどう適応していくべきか。そして、予測が描き出す将来像は、現在の私たちにどのような選択を迫っているのか。本稿では、これまでの分析で積み上げてきたデータと理論を総動員して、これらの問いに向き合います。

将来に起こることは、過去に起こってきたことの延長線上にあります。AIの急速な進化に象徴されるように、根本的なシナリオの変化はあり得ます。¹⁾しかしまずは、過去の延長線上に将来像をベースラインとして具体化し、そこからの逸脱を理論とデータで検討するのが、不確実な未来に向き合う有効な手続きです。本稿で提示する分析は、このベースラインの上に立って、社人研の将来人口推計、都道府県間人口移動データ、世帯数の推計、不動産市場のデータなど、多様なデータソースを組み合わせた帰結です。

以下では4つの柱で議論を展開します。

第一に、人口減少下で進む東京一極集中のメカニズムを分析します。第2話で十分に論じきれなかった部分を補完し、転入出の粗数量と年齢構成を詳細に検討します。そのうえで、この連載を通じて初めて指摘する重要な帰結を導きます。一極集中の原動力は移動する意思と能力を持つ可動人口であり、高齢化の極限においてそれが枯渇したとき、一極集中は止まります。しかしそれは地方の復活ではなく、すべての都市・地域が社会増減を失い、自然減だけが人口動態を支配する終末期への移行を意味するのです。

第二に、マクロな視点から地方経済の将来像を展望します。「生活必需サービス」を一揃え提供できる人口規模を持つ都市(Mori and Ogawa, 2025)の地理的分布に着目し、その分布が人口減少

1) 動画の第7話を収録した時点と今この原稿を書いている時点の間だけでも、AIエージェントの急速な普及により、データ収集・解析、プログラミング、文章執筆といった研究のあらゆる手続きが大きく変化しています。

に伴ってどう変化するかを予測します（図 8）。現状で人口 3 万人以上の都市がこの条件に該当しますが、人口減少に伴いその数は大幅に減少し、地方は孤立していきます。一方で、第一次産業資源が豊富な日本の地方には、生産のスケールアップとスマート化によって豊かな経済を維持できる可能性もあります。ニュージーランドのような人口小国との比較（表 1）は、その実現可能性を示唆しています。

第三に、個別の地方都市がどのような縮小過程をたどるのかを、富山県高岡市・富山市、岐阜県岐阜市の具体的な事例から展望します。高度成長期に繁栄した地方都市の多くは、製造業の空洞化、流通構造の変化、自家用車の普及といった複合的な要因で中心街を失い、郊外化と衰退が進みました。しかし、一部の都市には歴史的文化に根ざした美しい街並みが残されており、こうした地区を核として 3-5 万人規模の持続可能な拠点都市を再構築する道があり得ます。

第四に、東京・大阪・名古屋という 3 大都市圏の行く末を考察します。特に大都市では、高層化を伴う大規模な都心再開発が進んでいます。しかし今後、人口は急速に減少し、交通・通信技術の進歩によって都心に密集する必要性は低下していきます。加えて、核家族化の下で住居が世代間で引き継がれず、空き家は増加の一途をたどっています。こうした状況において、都心のインフラを大規模化しビルを高層化する開発を推し進めることの是非について、問題を提起します。

2 東京一極集中再考

日本の人口が減少に転じた 2010 年以降も、輸送・通信技術の進歩は都市間の距離障壁を低下させ続けています。自動運転技術の実用化は、人の移動と物流の双方で距離障壁を引き下げつつあります。2024 年には条件付き自動運転（レベル 3）が高速道路で実用化され、移動中の車内が仕事や休息の空間として機能し始めました。物流面では、自動運転トラックの隊列走行が長距離幹線輸送のドライバー不足を補う技術として実用化に向かっており、ドローン物流も 2025 年の改正航空法施行を受けて離島・中山間地域で運用が始まっています。遠隔医療は 2020 年のコロナ禍を契機に制度的に解禁され、地方の医療アクセスの制約を部分的に緩和しています。リモートワークは大企業を中心に定着し、週の一部を地方で過ごす「二拠点居住」が現実の選択肢となりました。さらに、生成 AI の普及は、高度な専門サービス（法務、会計、翻訳、プログラミング等）へのアクセスを地理的制約から解放しつつあり、従来は大都市でしか得られなかったサービスが地方でも利用可能になりつつあります。

こうした技術進歩は、一見すると東京一極集中を緩和する方向に作用するように思えます。しかし、第 3 話・第 4 話で論じた経済集積理論が示すのは、距離障壁の低下は集積を分散させるのではなく、むしろ加速させるということです（Fujita et al., 1999; Akamatsu et al., 2025; Mori, 2012）。企業の商圈が拡大すれば、消費者に近接する必要性が薄れ、他の企業との近接（集積の経済）の相対的重要性が増します。通信技術がサービスの遠隔提供を可能にすればするほど、そのサービスを生み出す知識集約的な活動は少数の拠点に集中します。そして、対面性・体感性が重要なサービス（演劇・音楽ライブ・ブランドの旗艦店など）は、それらの少数の拠点に集積します。つまり、各業種の拠点が大都市に集中し、結果として人口も少数の大都市に集中するのです。

しかし当面は、これらの技術進歩よりも、人口減少そのものが東京一極集中の主たる駆動力となります。特に今、データ上で顕著に現れているのは、新卒者を中心とした若年労働市場の東京への集中です。後に詳しく見るように、都道府県間を移動する人の総数は 1970 年代以降減少を続けていますが、若年層（18-29 歳）の一人あたりの移動率はむしろ上昇しています。これは、人口減少下で労働市場のマッチングがより困難になり、求職者がより広い範囲で職を探す必要に迫られていることを示唆しています。地方の労働市場が縮小するにつれ、多様な職種と厚い求人を提供できる大都市圏、とりわけ東京圏の労働市場としての相対的な魅力は増大します。企業にとっても、人材確保が困難になるほど、労働市場の厚い地域に立地するインセンティブが強まります。結果として、人口が減少すればするほど、残された労働力は厚い労働市場を求めて集中し、東京一極集中は加速します。

これは東京が人口を「吸い上げている」ではありません。労働市場の縮小という全国的な構造変化の中で、企業と労働者の合理的な立地選択が集中を生み出しているのです。

ただし、この一極集中にも終わりがあります。一極集中の原動力は、移動する意思と能力を持つ可動人口です。高齢化が極限まで進み、可動人口そのものが枯渇すれば、一極集中は次第に緩慢になり、最終的には止まります。しかしそれは、地方が優位性を回復したことを意味しません。もはや一極集中すらできなくなった—すべての都市・地域が自然減によって縮小していく—終末期への移行を意味するのです。本節の末尾でこの点に立ち返ります。

以下では、この近年の東京一極集中が持つ性質について、人口移動のデータを丁寧に読み解くことから考察を始めます。

2.1 3大都市圏の転入転出人口

図1・図2・図3は、東京圏・大阪圏・名古屋圏の転入転出人口の1954年から2025年までの推移を示しています。3大都市圏の歴史的なパターンは大きく異なりますが、2010年以降の人口減少局面では、東京一極集中という共通の構図に収束しつつあります。

東京圏——一貫して続く転入超過 東京圏は高度成長期以降、ほぼ一貫して転入超過を維持してきました。転入超過が負に転じたのはバブル崩壊直後のみであり、4つの大きなネガティブショック—オイルショック（1974年）、バブル崩壊（1992年）、リーマンショック（2008年）、コロナ禍（2020年）—の直後を除けば、転入超過は年間おおむね10-15万人で推移しています。5年間の累計で見ると、ショック期間（1990-1999年）を除き、コンスタントに40-70万人の人口が東京圏に流入しています。これは島根県（人口約67万人）がまるごと一つ、5年ごとに東京圏に吸収されるペースに相当します。

一方、転入と転出を合わせたグロスの移動量は長期にわたって減少しています。1970年には年間約145万人が東京圏に入出りしていましたが、2025年には約79万人と、ほぼ半減しました。このグロスの減少を、人々の「全体的なモビリティの低下」を示すものとして解釈する議論もあります（Hoshi, 2026）。しかし、近年のグロス移動量の縮小を支配しているのは、個人レベルの移動性向の低下ではなく、高齢化に伴う**可動人口の縮小**—移動の担い手である若年～現役労働世代の絶対数の減少—による合成効果です（Mori, 2026）。日本の都道府県間移動の主役は若年～現役労働世代で

あり、都道府県間移動者に占める 18-29 歳の割合は 2010 年の 41.8%から 2025 年の 47.4%へと上昇しており、30-39 歳を含めた 18-39 歳まで広げれば、全移動者の約 2/3 (2010 年 65.6%、2025 年 66.4%) を一貫してこの世代が占めます。東京圏への転入も、その大部分はこの若年～現役労働世代によります。一方で、全国の 18-29 歳人口は 1970 年の約 1,988 万人から 2024 年には約 1,278 万人へと、ピーク時の 64%にまで縮小しています。さらに、若年層一人ひとりの移動性向はむしろ上昇しており、18-29 歳の都道府県間移動率は 2010 年の 6.0%から 2025 年の 8.5%へと約 4 割上昇しています (Mori, 2026)。つまり、グロス移動量の縮小は若年層の移動性向の低下ではなく、移動の担い手である可動人口そのものの縮小に起因しています。

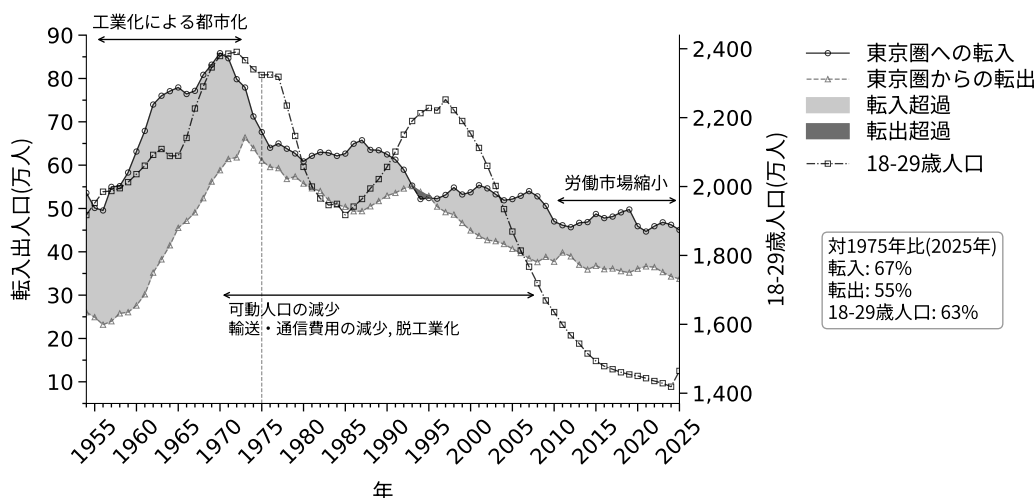


図 1. 東京圏の転入転出人口とその要因

注) 転入転出人口は総務省「住民基本台帳人口移動報告」(総務省, 1954-2024) (日本人、都道府県間移動, 1954-2025 年)。18-29 歳人口は総務省統計局「人口推計」(総務省統計局, 2024) に基づく各歳別人口 (各年 10 月 1 日現在) による。東京圏は埼玉県・千葉県・東京都・神奈川県。

大阪圏——1974 年以降の恒常的な転出超過 大阪圏のパターンは東京圏とは対照的です。高度成長期 (1954-1973 年) には、大阪圏も東京圏と同様に大量の人口流入を経験しました。この 20 年間の累計転入超過は約 236 万人、年平均で約 12 万人に達しました。しかし 1974 年を境に状況は一変し、大阪圏はそれ以降ほぼ恒常的に転出超過の状態に陥ります。1974 年から 1990 年までの累計転出超過は約 46 万人、1991 年から 2010 年までは約 42 万人であり、東京圏に見られたような 4 つのネガティブショックによる一時的な変動は大阪圏では顕著ではありません。転出超過は景気の良し悪しにかかわらず、構造的に続いています。

この恒常的な転出超過の背景は、時期によって異なります。1970 年代から 2010 年頃までは、輸送・通信費用の低下と脱工業化の進行が主因と考えられます。図 4 が示すように、大阪圏は高度成長期以降、第二次産業・第三次産業ともに従業員数を減らしています。これは東京圏 (第三次産業が拡大) や名古屋圏 (第二次産業が堅調) とは対照的です。製造業の商圏が全国に拡大し、大阪に本社を置く必然性が薄れるなかで、企業の本社機能や高次サービスが東京に集中していきました。大阪圏は製造業の衰退を第三次産業の成長で補うこともできず、雇用の受け皿を失っていったので

す。2010 年以降は、労働市場の縮小に伴う東京一極集中の裏返しとして、若年層を中心とした東京圏への流出が続いています。

注目すべきは、恒常的な転出超過にもかかわらず、大阪圏の人口は 2000 年頃まで増加を続けたことです。国勢調査によれば、大阪圏の人口は 1970 年の 1,547 万人から 2000 年の 1,841 万人へと約 300 万人増加しました。これは社会減（転出超過）を上回る自然増（出生数－死亡数）によるものです。しかし 2005 年以降、高齢化の進行に伴って自然増が縮小し、社会減を相殺できなくなると、大阪圏の人口は減少に転じました（2015 年に一時的な微増があるものの、2020 年には 1,821 万人まで減少）。

後述する図 5・図 6 が示すように、近年の社会減は特に若年層の転出によるものです。このため、大阪圏では東京圏と比較して高齢化がより速く進行しています。今後、若年層人口の減少に伴って転出者の絶対数も減少するため、一見すると社会減が縮小し、東京一極集中が鈍化したかのように見えるかもしれません。しかしそれは一極集中の緩和ではなく、大阪圏の人口構成が高齢化し、可動性の高い若年層（人生において居住地を変更する機会の大半は 18-29 歳に集中します）の人口シェアが縮小した結果に過ぎません。今後の大阪圏は、社会減の縮小と自然減の拡大が同時に進行し、ゆっくりと、しかし確実に縮小に向かうこととなります。

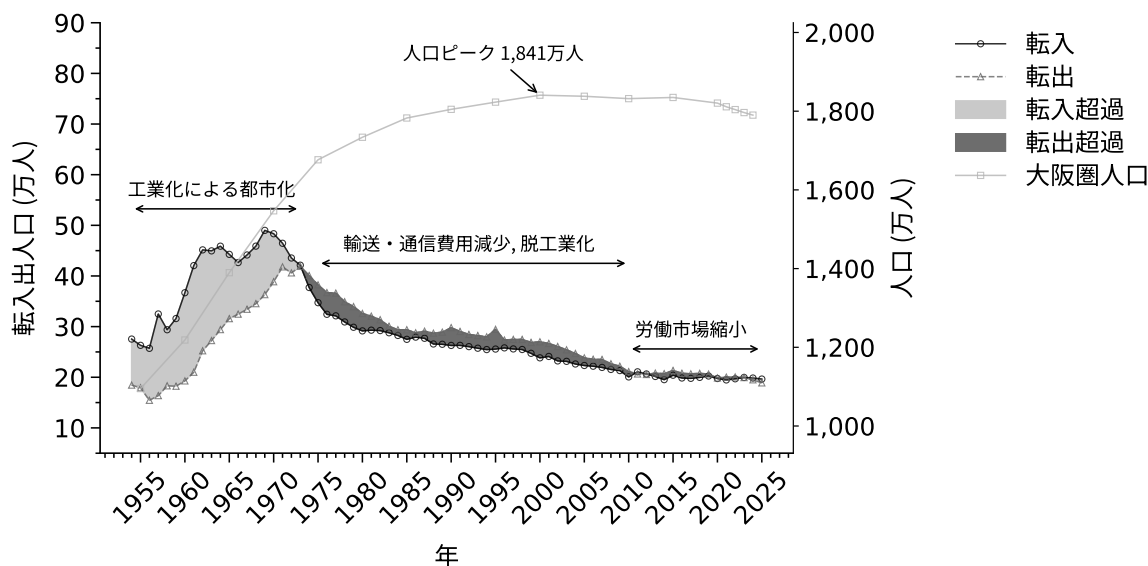


図 2. 大阪圏の転入転出人口と圏域人口

注) 転入出：総務省「住民基本台帳人口移動報告」(総務省, 1954-2024) (1954-2025 年)。人口：総務省「国勢調査」各年 (2021-2024 年は推計値)。大阪圏は京都府・大阪府・兵庫県・奈良県。

名古屋圏——製造業集積による中立から 2010 年以降の社会減へ 名古屋圏は、東京圏・大阪圏のいずれとも異なる独自のパターンを示します。高度成長期（1954-1973 年）には、名古屋圏も東京圏・大阪圏と同様に人口流入を経験しました。この 20 年間の累計転入超過は約 69 万人、年平均で約 3.5 万人です。東京圏（約 236 万人）や大阪圏（約 236 万人）と比べると規模は小さいものの、名古屋圏もまた都市化の恩恵を受けた地域でした。

名古屋圏が大阪圏と決定的に異なるのは、高度成長期以降も 2010 年頃までほぼ社会増減がゼロで推移した点です。1974 年から 2010 年までの 37 年間の累計転入超過はわずか約 10 万人にすぎませんが、大阪圏のように恒常的な転出超過に陥り衰退したわけでもありません。

この違いの背景には、名古屋圏の製造業の強さがあります。図 4 が示すように、日本全体が脱工業化に向かう中で、名古屋圏はむしろ製造業の集積を強化しました。自動車産業を中心とする製造業が雇用の受け皿として機能し続けたことで、東京圏への人口流出が抑えられたと考えられます。

しかし 2010 年以降、名古屋圏にも変化が訪れます。2011 年から 2025 年までの累計転出超過は約 10 万人であり、大阪圏と同様に社会減の傾向が明確になっています。人口減少下での労働市場の縮小と東京一極集中の加速は、製造業の優位を持つ名古屋圏にも及び始めています。

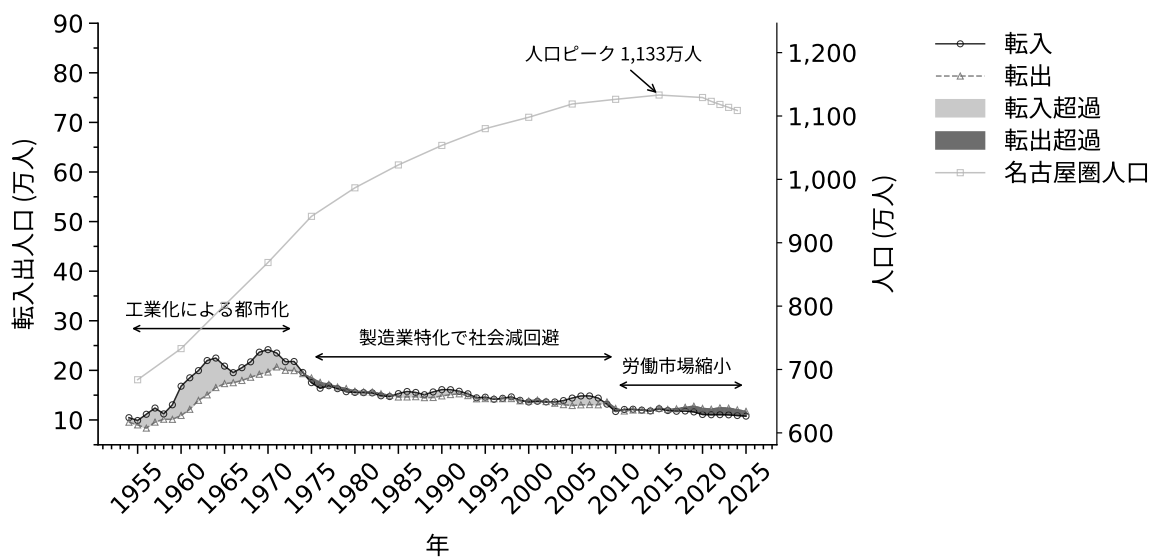


図 3. 名古屋圏の転入出人口と圏域人口

注) 転入出：総務省「住民基本台帳人口移動報告」(総務省, 1954-2024) (1954-2025 年)。人口：総務省「国勢調査」各年 (2021-2024 年は推計値)。名古屋圏は岐阜県・愛知県・三重県。

人口減少下で加速する一極集中 3 大都市圏のパターンは大きく異なりますが、2010 年以降の人口減少局面では、共通の構図に収斂しつつあります。東京圏は高度成長期以降ほぼ一貫して転入超過を維持し、グロス移動量の減少は可動人口縮小による合成効果であって東京への集中の弱まりを意味しません。これに対して、大阪圏は 1974 年以降恒常的に転出超過、名古屋圏は 2010 年以降社会減の傾向を強めています。3 大都市圏のうち東京圏のみが転入超過を維持する構図のもと、人口は東京圏に向かって一方的に集約されつつあります。

この一極集中は、全国人口に対する比率の観点から見ると加速しています。全国人口が増加していた 2010 年頃までは、東京圏への 5 年間累計転入超過は全国人口の 0.3-0.5% 程度で推移し、人口増加に伴って比率はやや低下傾向にありました。しかし 2010 年以降、全国人口が減少に転じると、転入超過の絶対数はほぼ変わらないにもかかわらず、分母(全国人口)の縮小により比率は上昇に転じています。全国人口が増えている局面では、東京圏への転入超過は全国の人口増加の一部に過

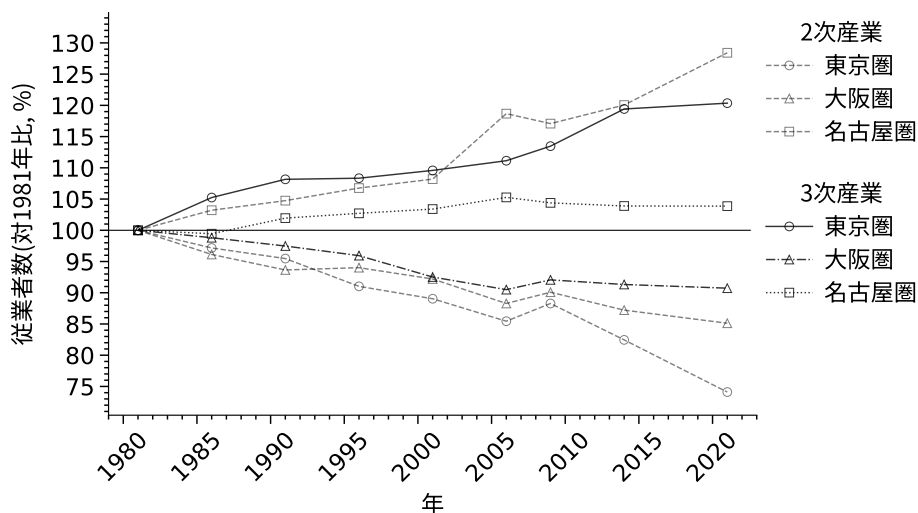


図4. 脱工業化と3大都市圏の中心性の変化

注) 総務省統計局「事業所統計調査」(1981-1991年)、「事業所・企業統計調査」(1996-2006年)、「経済センサス-基礎調査」(2009年、2014年)、「経済センサス-活動調査」(2021年)(総務省・経済産業省)の従業者数による。第三次産業には、第一次・第二次産業に分類される業種のうちサービス的な性質を持つもの(農業サービス業、印刷関連サービス業、情報サービス業、運輸に付帯するサービス業)を含む。

びず、東京のシェア上昇は緩やかでした。しかし全国人口が減少する局面では、東京圏以外の人口が減る中で東京圏への流入が続くため、東京のシェアは加速的に上昇するのです。

2.2 労働市場の縮小と東京一極集中

ここまで見てきたように、東京圏は一貫して転入超過を維持し、大阪圏・名古屋圏は2010年以降、社会減の傾向を強めています。この構図をより鮮明に描き出すのが、転入超過の年齢構成と、若年層人口の都市圏間での再配分です。

転入超過の年齢構成 図5は、2025年における3大都市圏の年齢別転入超過人口を示しています。

東京圏では、転入超過は18歳から30代前半にほぼ集中しています。とりわけ18歳、20歳、22歳、24歳にピークが現れ、これらは高校卒業、短大卒業、大学卒業、大学院修了のタイミングに対応しています。中でも22歳(大学卒業時)が最大のピークであることから、東京圏への人口集中は進学よりもむしろ就職のタイミングで起きていることが分かります。

大阪圏では、18歳で最大の転入超過ピークが見られるものの、22歳以上では転出超過に転じています。つまり、進学時には大阪圏に流入する若者も、大学卒業・就職の段階では東京圏に向かうのです。大阪圏の労働市場は、大卒の新卒者を引き留める力を失いつつあります。

名古屋圏に至っては、15歳以上のほぼ全年齢で転出超過となっており、進学時にも就職時にも人口を失う構造になっています。

新卒移動の時系列変化 図6は、2010年以降の新卒時点(18歳、20歳、22歳、24歳)の転入超過人口の推移を示しています。

東京圏では、全年齢で一貫して転入超過が正であり、特に 22 歳（大卒）の伸びが顕著です。大阪圏では、18 歳・20 歳の転入超過はほぼ一定で推移していますが、22 歳は 2011 年頃から減少傾向にあり、2015 年には転出超過に転じました。大阪圏の大学を卒業した若者が、就職先として東京圏を選ぶ傾向が強まっていることを示しています。名古屋圏も全般的に減少傾向にあり、コロナ禍以降は全年齢で転出超過が続いています。

若年層の再配分 図 7 は、3 大都市圏の総人口と若年層人口の推移を示しています。ここでは 5 歳階級別人口データの制約上、労働市場参入世代（18-29 歳）の近似として 20 代（20-29 歳）を用いています。

2015 年頃までは、3 大都市圏の若年層人口はほぼ揃って減少していました。しかし 2015 年以降、顕著な乖離が生じます。東京圏では、総人口の減少にもかかわらず若年層人口が増加に転じ、若年層の流入が人口減少を食い止める構図が生まれています。一方、大阪圏・名古屋圏では若年層人口の減少が加速し、総人口の減少をさらに押し下げています。

この変化は、労働市場の縮小が臨界点に達し、スケールメリットを求めた東京一極集中が加速し始めたことを示唆しています。地方の労働市場が臨界的な規模を下回ると、企業も求職者も、より厚い労働市場を求めて東京圏に向かう自己強化的なメカニズムが作動するのです。

もちろん、大阪圏や名古屋圏を含む地方にも一定の若年層は残ります。地方都市の人口構成は高齢層が支配的であっても、高齢者の消費需要が市場規模を支え、それに対応する労働需要が存在するからです。しかし、若年層の中でも学歴や能力が高い者ほど可動性が高く、より広い範囲で就職先を探索する傾向があります。高スキルの労働者が生み出す差別化された財やサービスは広域の市場に供給可能であるため、集積の厚い東京圏の労働市場がもたらすマッチングの質とキャリア機会の恩恵をより大きく享受できます。その結果、学歴・能力が高い若年層から順に東京圏に集中する—地域間のスキル・ソーティング—が進行します。これは地方に残る労働力の質的な低下をもたらし、量的な人口減少以上に地域の生産性と経済活力を損なうことで、地域間格差をさらに拡大させる要因となります。

2.3 一極集中の駆動力と終着点

以上で見てきた東京一極集中のメカニズムをまとめます。

現在進行している東京一極集中の主要因は、人口減少に伴う労働市場の縮小です。若年層の労働市場が臨界点を下回った地域から順に、企業と求職者が厚い労働市場を求めて東京圏に集中する自己強化的なプロセスが進行しています。

今後はこれに加えて、自動運転・遠隔医療・生成 AI などの輸送・通信技術の進歩が、距離障壁をさらに低下させることで、大都市への集中傾向を一層加速させることとなります。

いずれの要因も、第 5 話・第 6 話で予測した都市人口分布の「時計回り回転」—大都市は成長し、小都市は縮小・消滅するという人口の再配分—として集約されます。人口減少と距離障壁の低下という 2 つの構造変化は、どちらも同じ方向に作用し、少数の大都市への集中と多数の小都市の衰退を同時に進行させるのです。

しかし、この一極集中は永遠に続くわけではありません。一極集中の原動力は、若年層を中心と

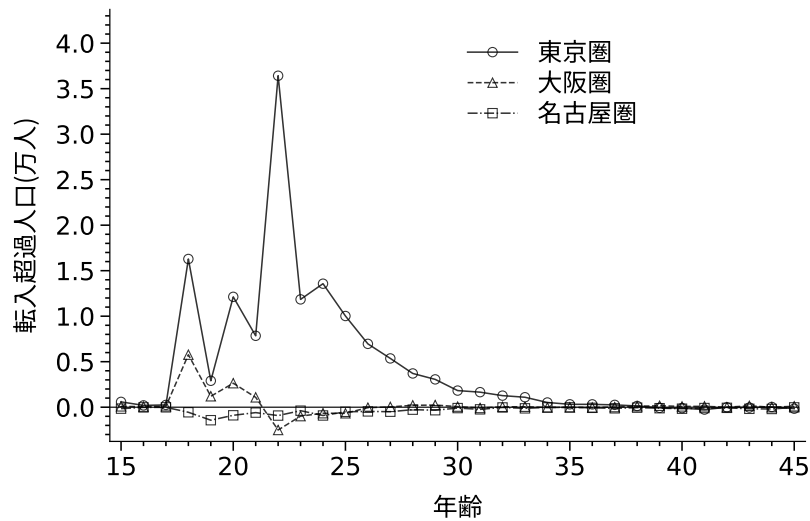


図 5. 3 大都市圏の年齢別転入超過人口 (2025 年)

注) 総務省「住民基本台帳人口移動報告」(総務省, 1954-2024) の 1 歳階級別都道府県間移動者数 (2025 年) による。転入超過 = 転入 - 転出。

する可動人口です。高齢化が進み、移動する意思と能力を持つ人口が減少するにつれて、一極集中は次第に緩慢になり、やがてほとんど止まります。ただし、それは地方の優位性が高まったことを意味しません。移動が止まるのは、もはや一極集中すらできなくなった—移動する人がなくなった—ことの帰結です。地方にとっての好転ではなく、社会全体の活力が失われた結果としての均衡にすぎません。

その先に待っているのは、すべての都市・地域で社会増減がほぼ消滅し、自然減のみが人口動態を支配する局面です。各地域は、その時点で抱えている人口の年齢構成に従って、それぞれのペースで縮小していくことになります。もっとも、その段階では AI やロボティクスが人間の労働力を広範に代替している可能性があり、「人口」と「経済活動」の結びつき自体が現在とは根本的に異なるものになっているかもしれません。しかし、たとえ生産活動が AI に代替されたとしても、消費の主体が人間であり続ける限り、人口の減少は市場の縮小を通じて経済の規模と多様性を制約し続けます。

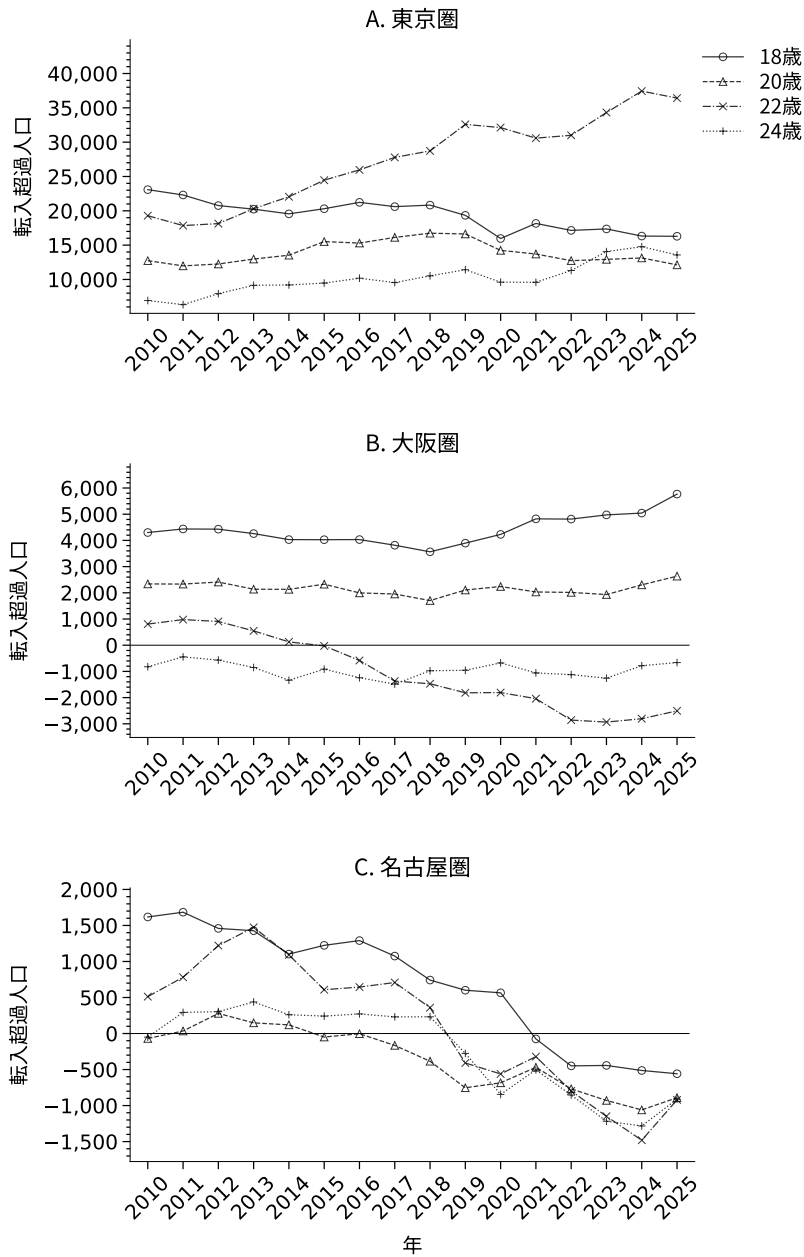


図 6. 3 大都市圏の 18, 20, 22, 24 歳転入超過人口

注) 総務省「住民基本台帳人口移動報告」(総務省, 1954-2024) の 1 歳階級別都道府県間移動者数 (2010-2025 年) による。

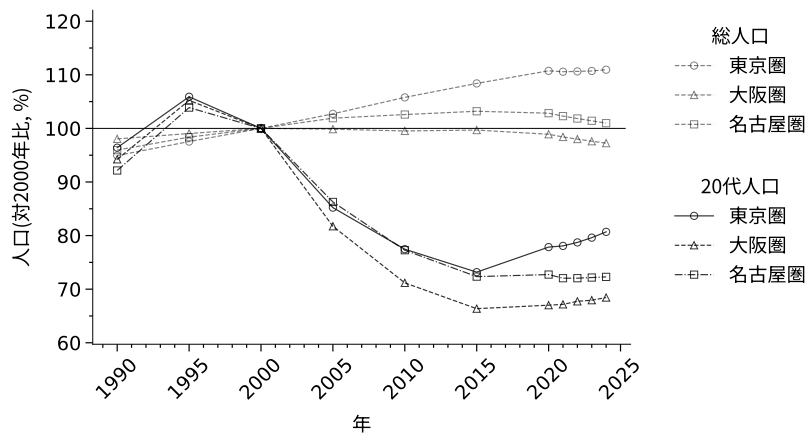


図 7. 3 大都市圏の人口と 20 代人口の推移

注) 総人口は総務省統計局「人口推計」(総務省統計局, 2024)、20 代 (20-29 歳) 人口は国勢調査 (総務省統計局, 2020) の 5 歳階級別人口による。東京圏は埼玉・千葉・東京・神奈川、大阪圏は京都・大阪・兵庫・奈良、名古屋圏は岐阜・愛知・三重。

3 都市のまばら化と地方の孤立

前節では、人口移動のデータから東京一極集中の加速を確認しました。ここでは視点を変え、第 6 話の予測結果に基づいて、人口の 8 割以上が暮らす都市域が将来どのように地図上に分布していくのか、その空間的な変容を展望します。

持続可能都市とは 第 4 話で論じたとおり、各産業には立地に必要な都市人口規模の閾値があり、人口がその閾値以上の都市にのみ立地し、未満の都市には立地しないという秩序が観察されます。したがって、生活に不可欠な業種一式についても、それを揃えて立地させるのに必要な固有の人口閾値（必需都市規模）が存在します。Mori and Ogawa (2025) は、この閾値を満たし、生活に不可欠なサービスを一揃え提供できる都市を「持続可能都市」と定義し、その同定を試みています。閾値人口の推定方法は同論文に基づきますが、本稿では生活必需業種の定義を拡張し、産婦人科、一般診療所、救急病院、スーパーマーケット、コンビニエンスストア、葬儀サービス、クリーニング、高等学校の 8 業種としています。分析には NTT タウンページデータベース (NTT タウンページ株式会社, 2025) を用いています。このデータベースは日本標準産業分類の約 3 倍の業種分類 (1,858 業種) を持ち、例えば病院を診療科別に区別できるなど、生活者の実感に近い粒度で事業所の立地を把握できる点に特徴があります。ただし、救急病院と高等学校はタウンページの業種分類に含まれないため、救急病院の立地データは国土数値情報ダウンロードサービス (国土交通省, 2024a) から、高等学校の立地データは経済センサスからそれぞれ取得しています。

持続可能都市を判定する人口の閾値（必需都市規模）は、都市の人口規模と上記 8 業種の全てが立地しているかどうかの関係から統計的に推定されます。2020 年時点の立地パターンに基づくと、楽観的な閾値が約 2.5 万人、ベースラインが約 2.7 万人、悲観的な閾値が約 3.8 万人と推定されており、本稿ではこれを概ね 3 万人としています。ただし、救急病院については、行政上の要請から採算に見合う水準を超えて供給されている可能性があり、この閾値はやや楽観的な見積もりである点に留意が必要です。2020 年時点で 431 の都市集積 (UA) のうち、人口 3 万人以上の持続可能都市は 198 を数えます。

2020 年から 2200 年への展望 図 8 は、人口 3 万人以上の持続可能都市の分布を、2020 年から 2200 年まで 4 つの時点で示しています。

図 8A (2020 年) では、198 の持続可能都市が日本全国に分布しています。注目すべきは、都市と都市の間の地域にも人口密度 100 人/km² 程度の比較的人口密度が高い領域が広がっていることです。つまり、都市の周辺や都市間の農村部でも一定の生活利便性が保たれており、住みやすい地域が広範囲に広がっている状況です。

図 8B (2100 年) になると、持続可能都市数は 111 にほぼ半減し、都市間の距離が広がります。かつて都市間を埋めていた「都市的な農村部」は消え、それなりの人口密度を持っていた地方地域の多くが孤立します。都市のまばら化が始まるのです。

図 8C (2150 年) では、持続可能都市数はさらに 48 にまで減少し、東京から福岡をつなぐベルト地帯の外側の都市が激減します。北海道は札幌のみ、東北は仙台と盛岡のみ、日本海側は金沢と新

潟のみとなります。東京圏には人口の約 48%が集中し、東京と大阪の人口比は約 3.6 対 1 にまで拡大して、一極集中傾向が一層鮮明になります。

図 8D (2000 年) に至ると、人口 3 万人以上の都市はわずか 14 にまで減少します。これは 2020 年時点の人口 100 万人以上の都市 (11) とほとんど変わらない数です。人口の 60%以上が東京圏に集中します。これは、2024 年に首都圏 (ソウル・京畿・仁川) への人口集中度が 50.7%に達した韓国 (大韓民国行政安全部, 2024a) の現状をさらに上回る一極集中です。ただし大きく異なるのは人口構成です。2024 年に 65 歳以上人口の割合が 20%を超えて「超高齢社会」に突入した韓国 (大韓民国行政安全部, 2024b) に対し、2000 年の日本は、現在の韓国をはるかに上回る超高齢社会になっています。²⁾ 現在の韓国が経験しつつある一極集中と地方の衰退は、日本の将来像を先取りした姿と見ることができます。ただし、2000 年の日本が直面する課題は、現在の韓国のそれに極端な高齢化が重なった、さらに深刻なものとなります。もっとも、韓国の合計特殊出生率 (2024 年に 0.72) は日本をさらに下回っており、2000 年の韓国が日本以上に深刻な状況に直面している可能性も高いといえます。

楽観的な予測としての位置づけ ここで強調すべきは、この予測でさえ楽観的と考えるべきだということです。予測モデルは 2020 年時点に存在するインフラが維持されることを前提としていますが、都市がまばら化し、縮小する都市の間にほとんど人が住まない地域が広がる状況で、現状と同じ水準のインフラを維持することは不可能です。道路、鉄道、上下水道、電力網といったグリッド型インフラの維持コストは、利用者が減少しても面積に応じて発生します。インフラの劣化がさらに人口流出を加速させるという負のスパイラルも想定されます。

地方創生に必要な視座 こうした展望を踏まえると、地方創生において今求められるのは、総花的な活性化や関係人口の増加を目指すことではありません。長期的に持続可能な拠点都市を、本稿の予測を含む複数の系統的方法によって同定し、優先順位をつける「選択と集中」が必要です。

具体的には、道路・送電網・上下水道管路といった地面に固定されたネットワーク型インフラをどの地域で維持し、どこで段階的に縮小するか。ソフトランディングを実現するために、どこにどれだけの自律分散型インフラ (太陽光発電、小規模水循環システム、衛星通信など) を導入するか。こうした検討を今から始めなければなりません。

そして、国全体のスケールが縮小し、地域間を結ぶインフラのトリアージが避けられない局面では、地方分権ではなく、中央集権的な視座からの検討が不可欠です。個々の自治体に縮小の判断を委ねることは、政治的にも実務的にも極めて困難だからです。

第一次産業のスケールアップという希望 都市がまばら化する地域経済にも希望がないわけではありません。日本のように森林・農地・漁場といった第一次産業資源が豊富な地方では、生産のスケールアップとスマート化によって、少ない人口でも高い生産性を実現できる可能性があります。

表 1 は、ニュージーランドと日本の基本指標を比較したものです。ニュージーランドは人口わずか 530 万人で、日本とほぼ同じ可住地面積に都市がまばらに分布しています。にもかかわらず、第

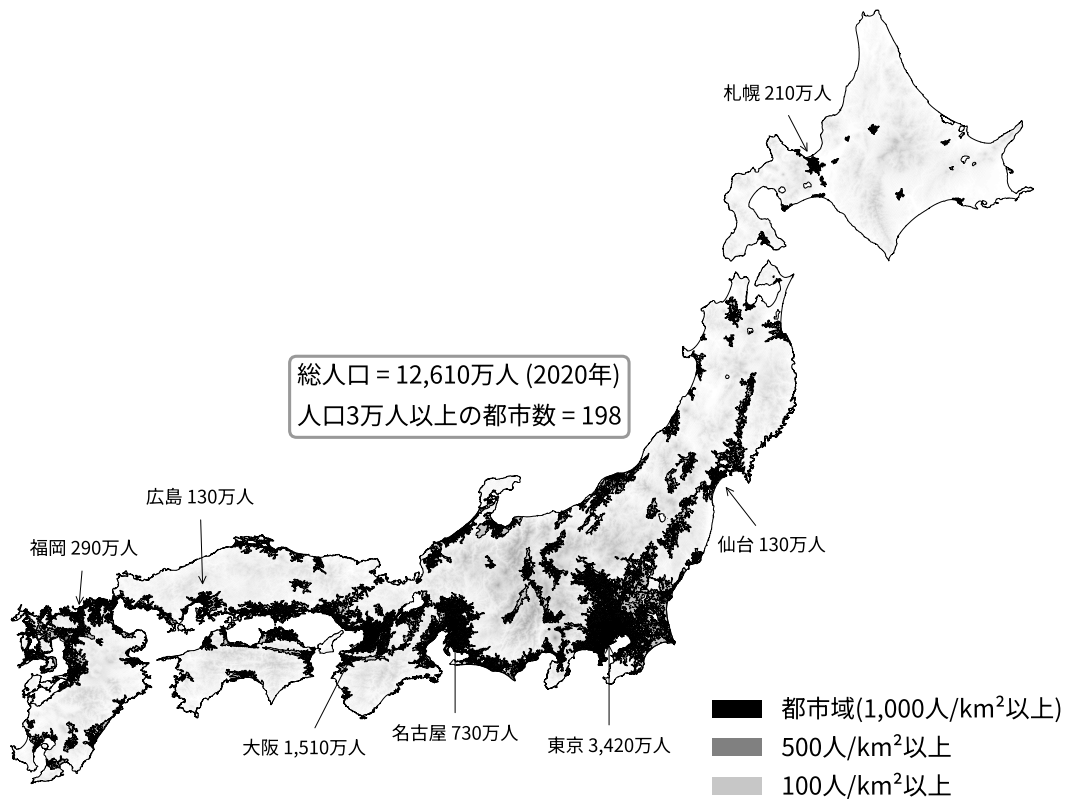
2) 社人研の出生中位・死亡中位推計 (国立社会保障・人口問題研究所, 2023b) の 1 歳階級人口によれば、同推計の最終年である 2120 年時点で既に 65 歳以上が 46.7%、18-29 歳がわずか 7.9%であり、2000 年にはさらに高齢化が進んでいると考えられる。

一次産業を基幹産業として名目 GDP/人（US ドルベース）は日本の約 1.4 倍と大きく上回り、政府債務残高（対 GDP 比）は日本の 4 分の 1 以下と財政的にも健全です。都市がまばら化する経済でも、第一次産業の生産性を高めることで豊かな経済運営が可能であることを示す事例といえます。一方で、PPP ベースの実質 GDP/人は両国でほぼ同水準です（表 1）。ただし、この比較には留意が必要です。購買力平価は財・サービスの価格水準を調整するものの、消費者が享受できる財・サービスの多様性は反映していません。例えば、東京で経験できる飲食・文化・娯楽の多様性はニュージーランドの都市では到底得られません。したがって、PPP ベースの 1 人当り GDP が同水準であっても、消費者が実際に享受する豊かさにおいてニュージーランドが日本を上回っているとは必ずしもいえません。

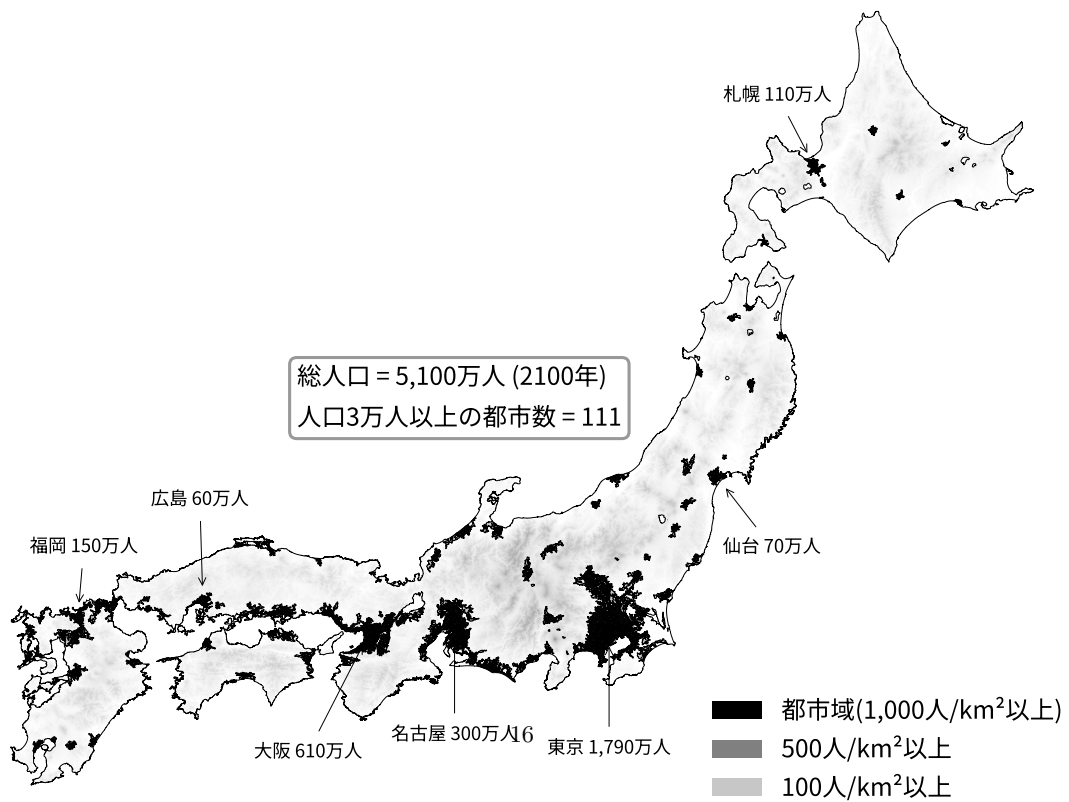
図 9 は、日本を基準（=1）とした主要国の農業の平均耕作面積と 1 人当り付加価値額を比較したものです。日本の平均耕作面積（約 3.1ha）はイギリスの約 22 分の 1、アメリカの約 53 分の 1 にすぎず、国際的に見て極端に零細です。一方、1 人当り付加価値額は耕作面積の差ほどには開いておらず、日本の農業は小規模にもかかわらず相対的に高い土地生産性を実現しているといえます。これは、農業のスケールアップによって労働生産性を大幅に引き上げる余地があることを示唆しています。

スケールアップの前提は、分断された農地の集約です。現在の農地所有は零細かつ分散しており、現役世代の間での合意形成は容易ではありません。しかし、世代交代のタイミングに着目すれば、集約の機会は繰り返し訪れます。現行の相続税納税猶予制度は、相続人が自ら耕作を継続する場合に限って税を猶予する仕組みです。このため、耕作意思のない相続人であっても、農地を手放せば猶予が打ち切られて課税されるため、非効率な保有を続ける誘因が生じ、農地の集約を妨げています。2018 年の改正で農地中間管理機構（農地バンク）への貸付であれば猶予が継続するようになりましたが、十分に活用されているとはいえません。フランスの SAFER（土地整備農村定住公社）のように、農地の売買時に公的機関が先買権を持ち、農業構造の改善に資する形で再配分する仕組みは、日本の農地バンクに欠けている実効性を補う有力なモデルです。相続時に農地バンクへの譲渡を税制上最も有利にする設計と、農地バンクへの先買権の付与を組み合わせることで、世代交代を農地集約の好機に変える制度的土台を行政が整備することが求められます。

エネルギー転換と地方分散という補完的論点 ただし、ここで描いた第一次産業のスケールアップという展望には重要な留保が必要です。現代の大規模農業は、生産・輸送・流通のすべてが化石燃料を前提として成り立っており、肥料・農薬・農業機械の燃料・冷蔵流通のいずれもが石油への深い依存を内包しています（鈴木宣弘, 2013; 中村桂子, 2025; 平賀緑, 2021; 生源寺眞一, 2013）。石井吉徳（2007）が指摘するように、流体燃料としての石油の代替は容易でなく、エネルギー収支比（EROI）の長期的な低下は近代農業の経済的成立基盤そのものを揺るがします。鈴木宣弘（2013）は、肥料・種子の海外依存を加味した日本の実質食料自給率はカロリーベースで表面的に提示される 38%を大きく下回ると論じており、食料とエネルギーは同一の脆弱性を共有しています。スケールアップの議論は、再生可能エネルギーへの転換と、資源循環型の生産体系への再設計とセットで進めない限り、長期的には立ち行かない可能性が高いといえます。

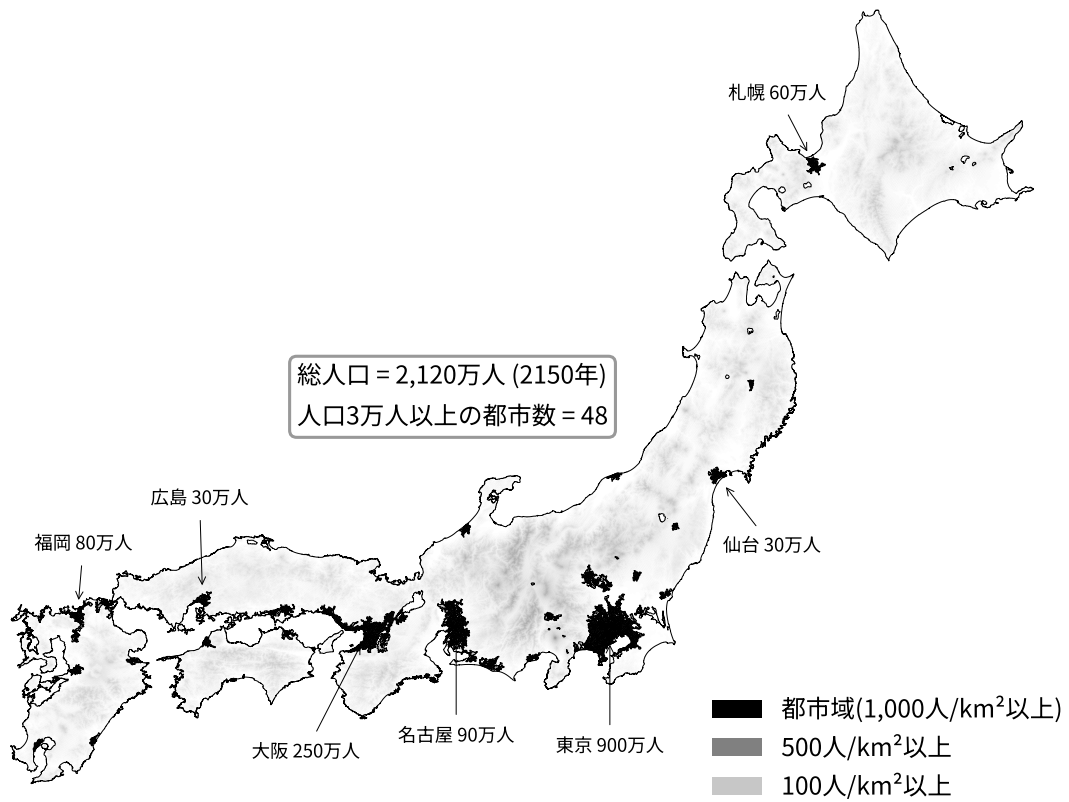


A 2020 年

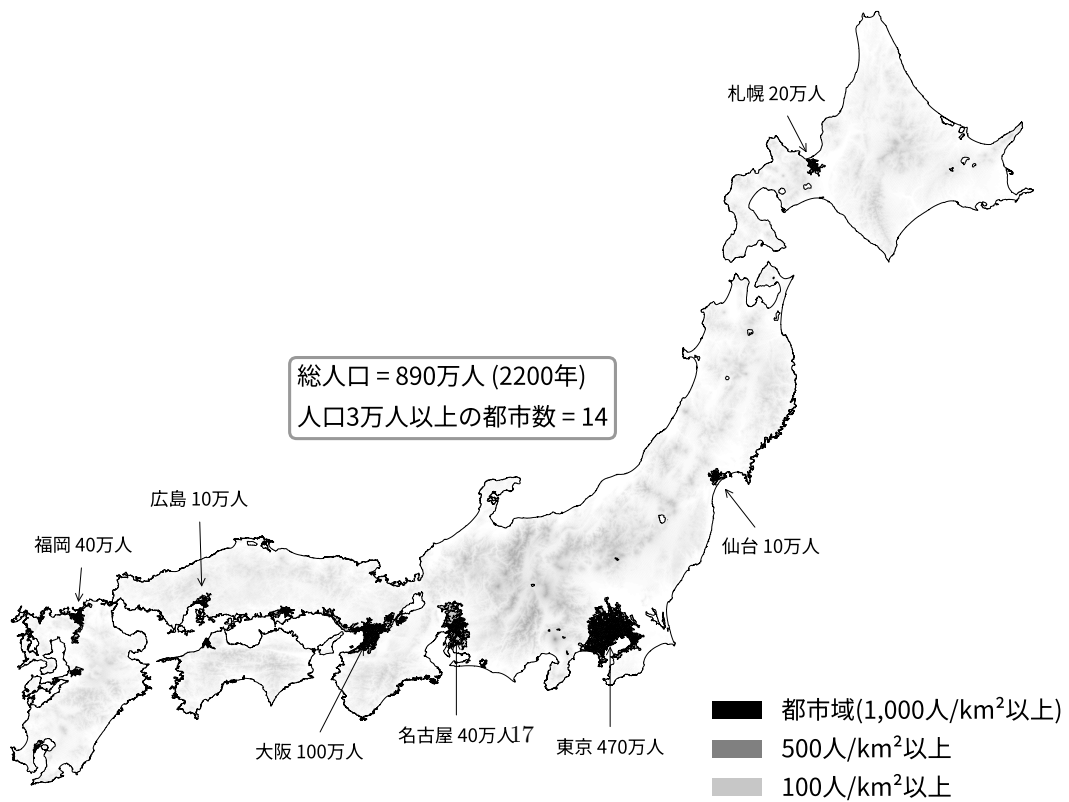


B 2100 年

図 8. 人口 3 万人以上の都市の分布



C 2150年



D 2200年

図 8. 人口 3 万人以上の都市の分布 (つづき)

表 1. ニューージーランドと日本の比較

	ニューージーランド	日本
人口	530 万人	1 億 2,300 万人
可住地面積	10 万 km ²	13 万 km ²
GDP/人	名目 (USD)	52,000 ドル
	実質 (PPP)	57,000 ドル
政府債務残高 (対 GDP 比)	55%	235%

注) 人口：NZ は Stats NZ (2026)、日本は総務省 (2024)。GDP/人および政府債務残高：International Monetary Fund (2025)。可住地面積：NZ は Food and Agriculture Organization of the United Nations (2024)、日本は国土交通省 (2024b)。

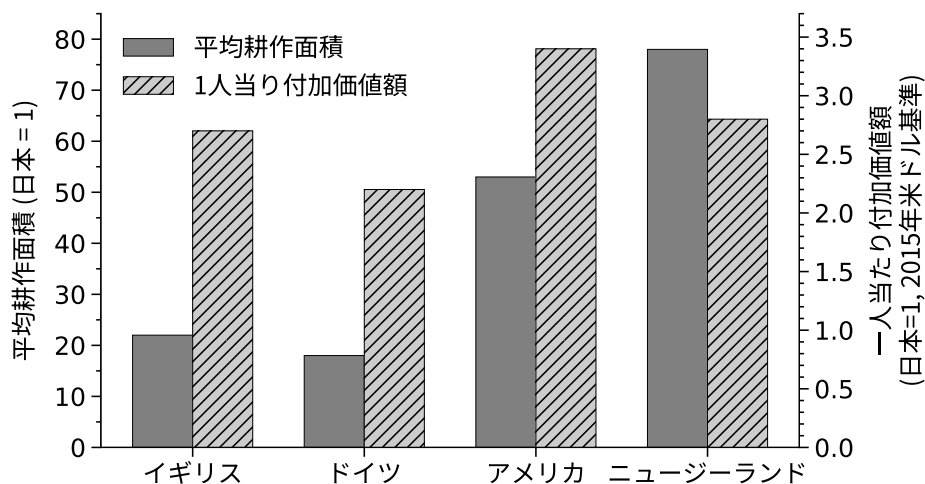


図 9. 農業の生産規模と労働生産性

注) 平均耕作面積：農林水産省 (2024)、Department for Environment, Food and Rural Affairs (2024)、Germany Trade and Investment (2024)、United States Department of Agriculture (2024)、Statistics New Zealand (2022)。1人当たり付加価値額：World Bank (2024)。

4 地方都市の縮小過程と持続可能な拠点形成

前節では、マクロな視点から地方の持続可能都市の分布変化を展望しました。ここでは視点を個々の都市に移し、地方都市がどのような縮小過程をたどるのかを具体的に見ていきます。富山県高岡市、富山市、岐阜県岐阜市の3都市を事例として取り上げ、衰退の構造と、将来の持続可能な拠点都市のあり方を考察します。

4.1 地方都市衰退の構造

多くの地方都市は高度成長期に繁栄しました。製造業の全国展開に伴い、工場や流通拠点が地方に分散立地し、それを支える商業・サービス業が都市の中心街に集積していました。しかし、1985年のプラザ合意以降の円高、バブル崩壊後の製造業の海外移転と空洞化、大規模小売店舗法の緩和(1990年代)による郊外型ショッピングセンターの進出、インターネット通販の普及による流通構造の変化、そして自家用車の普及による生活圏の拡大と、複数の構造変化が重なった結果、地方への分散立地のメリットは急速に失われていきました。

こうした変化に対応できなかった中心街はシャッター街化し、都市は核を失いました。かつて生産と消費の集積地が一致していた都市構造が崩れ、生産機能が郊外や海外に移転する一方で、消費者も自家用車で郊外に分散し、中心街が空洞化するという過程が全国の地方都市で繰り返されました。

前節で見たように、今後100年で大半の地方都市が消滅に向かうことを想定すると、残存する拠点都市は3-5万人規模の持続可能都市としてコンパクトに再構築される必要があります。以下では、この観点から3つの都市の現状と将来を検討します。

4.2 高岡の場合

図10は高岡(UA人口約16.8万人、2020年)の人口分布を4つの時点で示しています。パネルAの高岡(左のピーク)と伏木(右のピーク)には、1970年時点でそれぞれ明瞭な人口の山があります。しかし2020年(パネルB)にはピークが大きく低下し、人口は周辺に拡散しています。UA内の上位5%高密度メッシュの平均人口密度は1970年の約11,600人/km²から2020年には約4,800人/km²へと58%も低下しており、都心部が急速に空洞化し人口が周辺に拡散していく様子が数値にも表れています。2100年にはUA人口は約3万人にまで縮小し、2150年にはほぼ消滅します。

図11は高岡市街の地図です。高岡はもともと北陸街道沿いに形成された城下町で、江戸期から戦前にかけての都心は山町筋にありました。この時代には、生産(鋳物業や商業)と消費の集積地が一致しており、コンパクトで活力のある都市構造を維持していました。

その後、北陸本線の延伸により高岡駅が開業すると、都心はJR高岡駅と山町筋の間の末広通周辺に移動しました。さらに戦後の高岡港周辺の工業地帯化によって、生産拠点が都心から離れ、生産と消費の集積地が不一致を起こしました。自家用車の普及、製造業の空洞化がこれに重なり、末広通を中心とする戦後の中心街は崩壊しました。

図 12 は現在の JR 高岡駅前の景色です（北に向かって撮影）。正面に伸びるのが末広通で、戦後の中心街でしたが、現在はシャッター街化し（図 13）、自動車の往来はあるものの人影はまばらです。

一方、図 14 は山町筋の景観です。歴史的な土蔵造りの商家が保存されているだけでなく、現在も実際に使用されており、風情のある景観を維持しています。図 15 は、慶長 16 年（1611 年）に加賀藩主前田利長が鋳物師を集住させたことに始まる金屋町で、こちらも歴史的な家屋が保持・利用されており、鋳物の伝統が今日まで受け継がれています。単なる観光資源ではなく、実際に生活の場として、伝統文化の継承地として機能し続けている点が重要です。

将来、3-5 万人規模の拠点都市を再構築する際に、このような伝統文化に根ざした、ヒューマンスケールの美しい街を核にできる可能性があります。山町筋も金屋町もかつての北陸街道沿いに位置し、現在の幹線道路網との接続も良好です。今後、地方の交通が自動車中心になることを考えれば、道路アクセスの良さは拠点性を高める要因となります。

4.3 富山の場合

図 16 は富山（UA 人口約 28.7 万人、2020 年）の人口分布です。高岡と同様に、1970 年から 2020 年にかけて中心部のピークは低下し、人口は郊外に拡散しています。UA 内の上位 5% 高密度メッシュの平均人口密度は 1970 年の約 10,500 人/km² から 2020 年には約 5,800 人/km² へと 45% 低下しており、高岡と同様の都心空洞化が見られます。富山はコンパクトシティ政策の先進事例として知られますが、人口分布の変容パターンは高岡と本質的に同じです。

図 17 は JR 富山駅前（南向き）の景色です。高岡駅前と比べると、明らかに人通りが多く活気があります。しかし、人口規模の割にインフラやビルがオーバースペックの印象を受けます。人は目的地に向かって歩いており、そぞろ歩きの賑わい—街そのものを楽しむ人の流れ—は乏しい状況です。

JR 富山駅から南下すると、城下町由来の中心街である総曲輪通があります（図 18）。高岡の末広通と比べれば賑わいがあり、そぞろ歩きも見られますが、図 19 に示すように人の密度は高くありません。しかも、高岡の山町筋に見られたような、伝統的な街並みや景観が維持された旧中心街の面影はありません。

さらに、総曲輪通に続く中央通（図 20、21）はシャッター街化が進行し、人の往来もありません。こうして見ると、富山と高岡の間に本質的な違いは少ないように見えます。しかも、将来 3 万人程度の拠点都市として持続していくことを考えれば、現在の富山駅前のようなスケールの大きいインフラや高層建築は必ずしも最適ではないでしょう。むしろ、高岡の山町筋や金屋町のような、ヒューマンスケールで伝統に根ざした旧中心街を核として、住みたいと思える都市を再構築するほうが現実的ではないでしょうか。

4.4 岐阜の場合

図 22 は岐阜の人口分布で、パネル A には岐阜（右のピーク）と大垣（左のピーク）が示されています。岐阜市の人口は 1970 年の約 38.3 万人から 2020 年の約 40.2 万人まで、50 年間でほぼ横ばい

です。しかし、市内の上位 5%高密度メッシュの平均人口密度は³⁾1970 年の約 14,300 人/km² から 2020 年には約 6,900 人/km² へと半減しており、総人口が変わらないのに都心部が空洞化し、人口が郊外に分散した様子が鮮明に読み取れます。岐阜周辺は、美濃和紙に代表される製紙業の伝統を持ち、明治期以降は地理的中心性と鉄道交通の要衝としての立地から繊維産業が発展しました。

図 23 は岐阜の市街図です。江戸期から明治期にかけての都心は長良川河畔の川原町付近にあり、河川水運を利用した物流拠点としての立地優位性のもとで、産業集積と消費集積が一致していました。その後、東海道本線の延伸に伴い岐阜駅が開業すると、鉄道が物流の主たるモードとなり、都心は南下しました。

戦後は、絹織物・養蚕の伝統と鉄道交通の利便性を背景に、岐阜駅北側に繊維問屋街が形成され、既製の製造・卸売業が集積して発展しました。問屋街と旧都心（川原町）の間に位置する柳ヶ瀬が商業中心として賑わい、岐阜の都市構造の核をなしていました。

しかし、製造業の海外移転による空洞化、流通構造の変化（問屋を経由しない直接取引の拡大）、自家用車の普及による郊外化が重なり、高岡や富山と同様に生産と消費の集積地が不一致を起し、都心は崩壊しました。

図 24 は、現在の JR 岐阜駅北の「一等地」に残る問屋街の景色です。かつて繊維業の中心として賑わった問屋街は広範囲にわたってシャッター街化し、再開発の兆し也没有せん。柳ヶ瀬もまた、富山の総曲輪通や中央通と同様に衰退しています。

図 25 は旧都心の川原町です。歴史的な家屋が残り、景観は美しいですが、現在は観光資源としてのみ機能しています。高岡の山町筋や金屋町のように生活の場として根づいてはおらず、長良川への交通アクセスも良いとは言えません。将来的な拠点性という観点では、高岡に劣ると考えられます。

しかし、この衰退する岐阜の都心で、高層化を伴う再開発が進んでいます。図 26 に見えるように、JR 岐阜駅北側の旧問屋街には既に 2 棟のタワーマンション（岐阜シティ・タワー 43、地上 43 階建；岐阜スカイウイング 37、地上 37 階建）が建設され、シャッター街化した問屋街に囲まれて立っています。さらに、積水ハウスと野村不動産によるツインタワー計画（東棟 30-34 階建、西棟約 20 階建）が進行中で、2029-2030 年度の竣工を目指しています⁴⁾。

縮小・消滅局面にある地方都市において、こうした高層化による集積は合理的ではありません。集積の経済には、人口集中に伴う都市交通網や上下水道などのインフラの規模の経済も含まれますが、人口が縮小し利用者が減少し続ける地方都市では、タワーマンションを建ててもこうしたインフラベースの規模の経済は享受しにくくなります。また、同じ建物の 30 階と 31 階に住む人同士は直線距離では近くても、日常的にコミュニケーションが生まれる余地は乏しく、高層集積は平面的な近接性とは質的に異なります。人口が増加し居住地が逼迫する局面では、高層化は限られた土地を有効活用する手段として合理的ですが、人口が縮小し続ける地方都市ではその前提がありま

3) 岐阜市は UA としては名古屋大都市圏に含まれるため、ここでは岐阜市の行政界内の人口上位 5%メッシュを都心部として仮に定義している。高岡・富山については UA の上位 5%メッシュで計算している。

4) 岐阜駅北中央東地区・西地区第一種市街地再開発事業。岐阜市都市計画資料 (<https://www.city.gifu.lg.jp/info/machizukuri/1007778/1007809/1007811.html>) および日本経済新聞 2022 年 3 月 1 日付 (<https://www.nikkei.com/article/DGXZQ0FD287AA0Y2A220C2000C2000000/>) を参照。

せん。

しかも、前節で述べたように、今後は交通・通信技術の進歩によって従来よりも緩やかな空間的集積で同等の集積の便益を享受できるようになります。縮小する都市に求められるのは高層集積ではなく、人が歩いて暮らせる範囲の**低層集積**です。後に述べるように、高層化を伴う都心再開発は最大都市である東京ですら慎重に検討すべきであり、消滅の危機に瀕している地方都市においてはなおさらです。

4.5 持続可能な拠点都市の要件

以上の 3 都市の比較から、将来の 3-5 万人規模の拠点都市の核として適した条件が浮かび上がります。

第一に、歴史的文化を継承した街並みが残されており、かつそれが生活の場として現に機能していることです。高岡の山町筋や金屋町はこの条件を満たしますが、岐阜の川原町は観光資源にとどまります。単に古い建物が残っているだけでなく、人が暮らし、文化が受け継がれていることが、住みたいと思える都市の基盤となります。

第二に、幹線道路網との接続が良いことです。人口が縮小し公共交通が維持できなくなる地方では、自動車（将来的には自動運転車）が主要な交通手段となります。旧街道沿いに形成された伝統的な中心街は、この点で優位性を持つ場合が多いといえます。

第三に、ヒューマンスケールであることです。富山駅前のような大規模インフラや高層建築は、人口 3 万人の都市には過剰です。むしろ、人が歩いて暮らせる規模の街区が、少ない人口で賑わいを生む上で有利に働きます。

将来まばら化する地方では、拠点都市に住まい、周辺のスケールアップした農地や林地で自動化された生産活動に従事する、という生活像が想定されます。通勤の方向は従来とは逆になり、都心から郊外の生産地へ向かうこととなりますが、自動化の進展により通勤頻度は低下します。拠点都市は生産の場ではなく、生活と文化の場として機能することが求められます。高岡の山町筋や金屋町のような伝統的な街区はその原型となり得ますが、ただ古い街並みを保存するだけでは足りません。人口が少なくても「ここに住みたい」と思わせる街をつくること—暮らしの質を高める創意工夫が、縮小時代の都市計画の核心です。

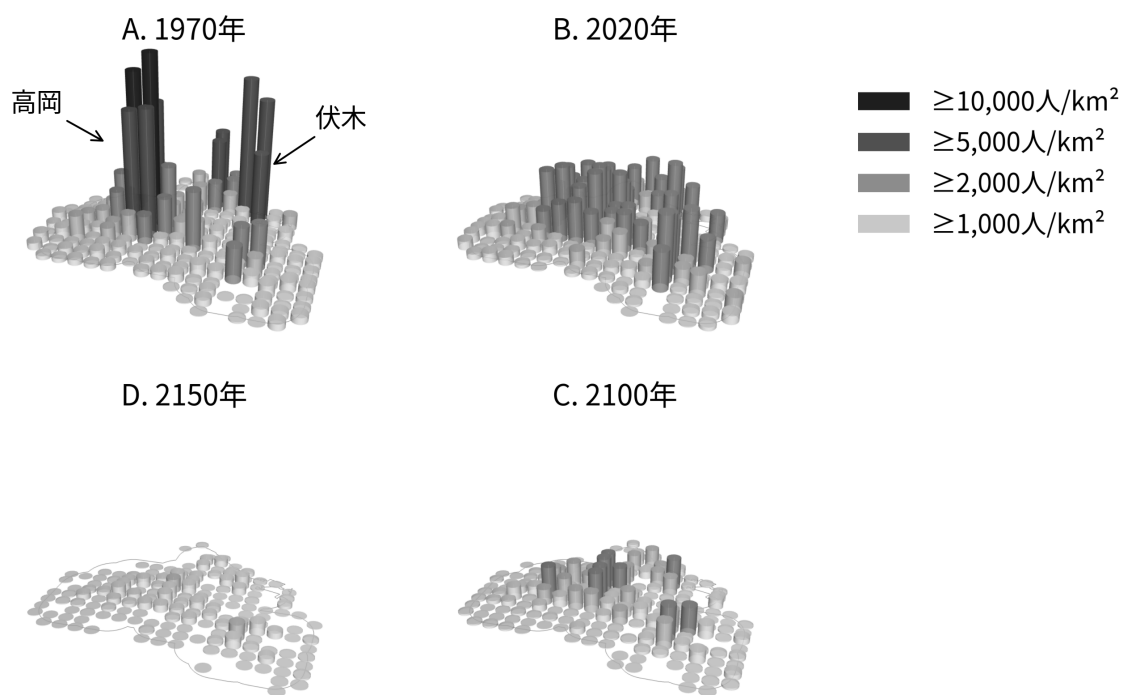


図 10. 高岡の人口分布

注) 国勢調査 (総務省統計局, 2020) の 1km メッシュ人口に基づく都市集積 (UA)。A (1970 年)・B (2020 年) は実績値、C・D は社人研の出生低位・死亡中位推計 (国立社会保障・人口問題研究所, 2023b) の下で Mori and Murakami (2025) により予測。



江戸期の市街(城下町)
 戦後の中心街

図 11. 富山県高岡市の新旧市街

注) Google Earth による。



図 12. JR 高岡駅前

注) 筆者撮影。



图 13. 富山県高岡市末広通

注) 筆者撮影。



图 14. 富山県高岡市山町筋

注) 筆者撮影。



図 15. 富山県高岡市金屋町

注) 筆者撮影。

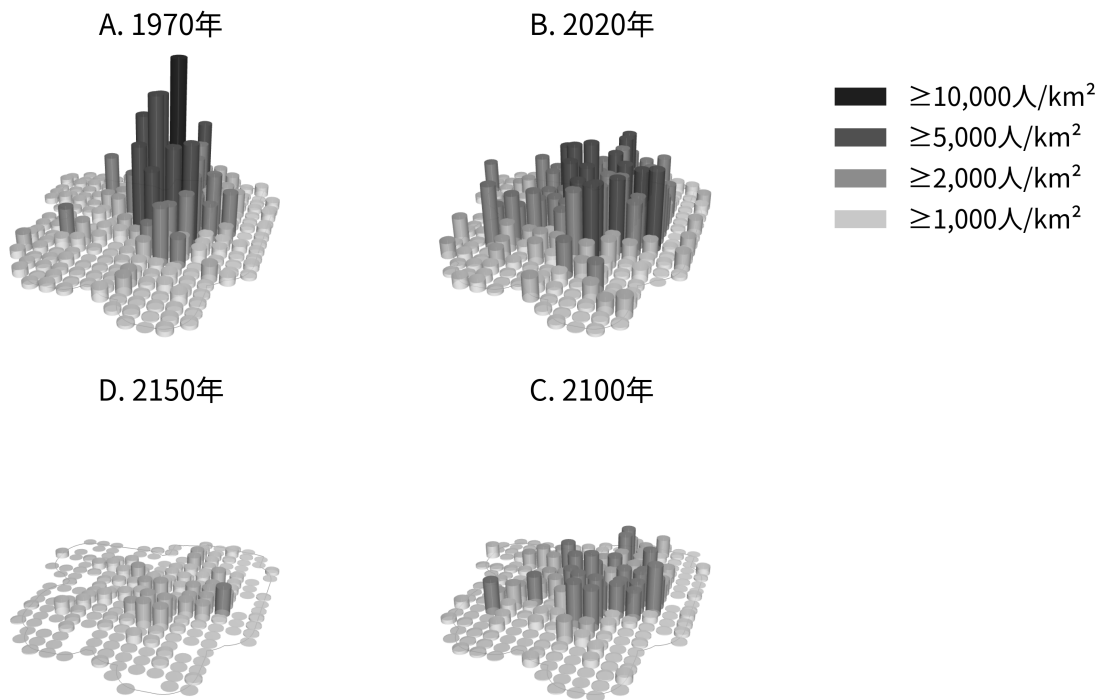


図 16. 富山の人口分布

注) 図 10 と同じ。



図 17. JR 富山駅前

注) 筆者撮影。



図 18. 富山県富山市総曲輪通

注) 筆者撮影。



図 19. 富山県富山市総曲輪通内部

注) 筆者撮影。



図 20. 富山県富山市中央通

注) 筆者撮影。



図 21. 富山県富山市中央通内部

注) 筆者撮影。

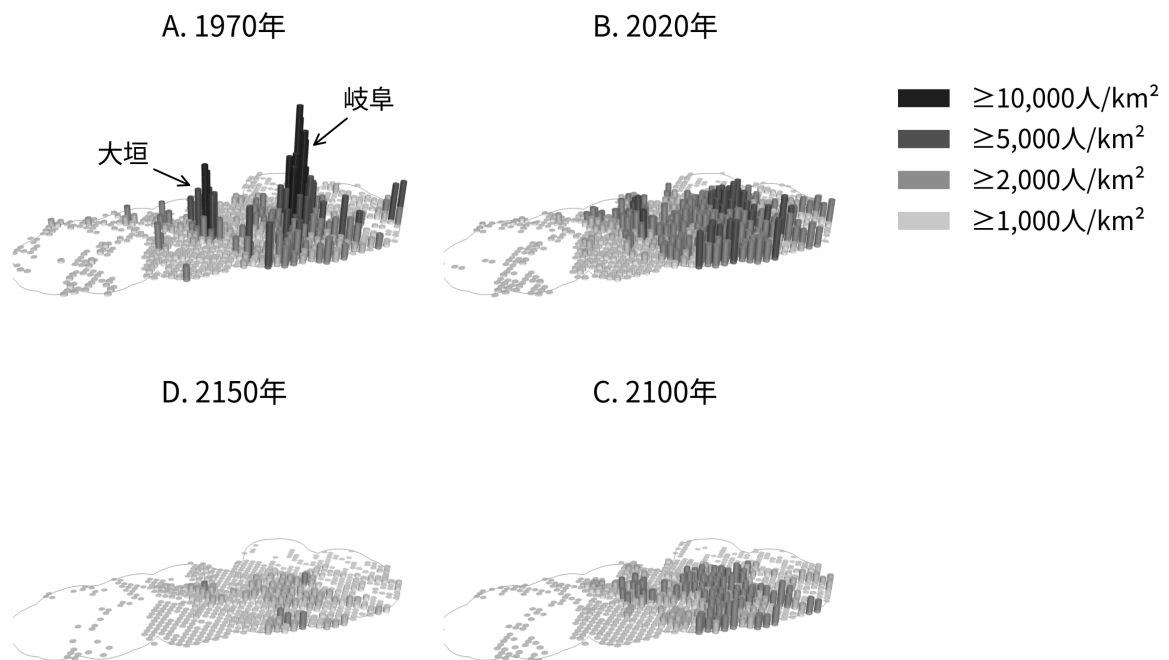


図 22. 岐阜の人口分布

注) 図 10 と同じ。



図 23. 岐阜県岐阜市

注) Google Earth による。



図 24. 岐阜市問屋町

注) 筆者撮影。



図 25. 岐阜市川原町

注) 筆者撮影。



図 26. 岐阜駅前

注) Google Earth による。

5 3 大都市圏の縮小と都市計画の転換

5.1 3 大都市圏の人口分布の変容

図 27-29 は、東京・大阪・名古屋の 3 大都市圏の人口分布を 1970 年から 2200 年まで 4 時点を示しています。ここでは、各都市圏の都心部人口密度として、UA 内の人口上位 5%メッシュの平均人口密度（都心密度）を用います⁵⁾。

東京 図 27 に示す東京 UA の人口は、1970 年の約 2,048 万人から 2020 年には約 3,419 万人へと 67%増加しました。同期間の全国人口の増加率（22%）を大幅に上回っており、当時の大阪 UA（約 1,237 万人）を超える規模の人口を新たに吸収したことになります。しかし、人口が大幅に増加したにもかかわらず、都心密度は同期間に約 27,700 人/km² から約 24,600 人/km² へと 11%低下しています。すなわち、東京は人口を急速に増やしながらも平坦化が進みました。2000 年代以降のいわゆる「都心回帰」によって都心部の人口は回復傾向にありますが、それでも 1970 年時点の都心密度を回復するには至っていません。平坦化の力はそれほど強いといえます。

今後は人口減少に伴い、縮小と平坦化がさらに進みます。2100 年には人口は約 1,792 万人（2020 年比 -48%）、都心密度は約 14,300 人/km²（同 -42%）にまで低下します。全国人口の減少率（同 -60%）と比べると、東京の縮小は全国より緩やかであり、人口減少下でも東京への相対的な集中が続くことを示しています。2200 年には人口約 474 万人（同 -86%）、都心密度約 5,200 人/km²（同 -79%）と、2020 年の東京とは全く異なる姿になりますが、それでもなお全国の減少率（同 -93%）よりは緩やかです。本質的には、前節で見た高岡・富山・岐阜と同じ縮小・平坦化のプロセスが、時間差をおいて最大都市・東京にも訪れるということです。

大阪 図 28 の大阪 UA は、東京に比べて人口増加が緩やかで、かつ平坦化がより激しく進行しています。1970 年から 2020 年にかけて人口は 22%増と、全国人口の増加率（同 22%）とほぼ同じペースにとどまりました。一方、都心密度は約 28,100 人/km² から約 20,200 人/km² へと 28%も低下しており、東京（同期間で -11%）と比べて平坦化のペースが 2.5 倍速いことになります。

今後の縮小もほぼ全国と同じペースで進みます。2100 年には人口が約 613 万人（2020 年比 -59%）、都心密度は約 10,200 人/km²（同 -50%）にまで縮小します。全国の減少率（同 -60%）とほぼ同じであり、大阪には東京のような集中効果が働いていないことがわかります。2200 年には人口約 100 万人（同 -93%、全国と同率）と、現在の地方中核都市程度の規模にまで衰退します。

名古屋 図 29 の名古屋 UA は、1970 年から 2020 年にかけて人口が 64%増と、全国（22%増）を大幅に上回り東京に匹敵する成長を遂げました。しかし都心密度は約 16,700 人/km² から約 11,800 人/km² へと 29%低下しており、人口増加にもかかわらず平坦化が大阪並みに進行しています。そもそも 1970 年時点の都心密度が東京・大阪（ともに約 28,000 人/km²）の 6 割程度にすぎず、名古屋は相対的に低密度な都市構造を持っています。

5) 本稿では「都心」を、都市集積（UA）に含まれる 1km メッシュのうち人口上位 5%に含まれるメッシュとして定義する。

この低密度は、人口減少下では脆弱性となります。密度が低い分だけ都市の空間的連続性が失われやすく、人口減少に伴って集積が分断されるリスクが高いためです。2100年には人口約301万人（2020年比−59%、全国とほぼ同率）、都心密度約6,900人/km²（同−42%）にまで縮小し、2200年にはわずか約39万人（同−95%、全国の−93%を上回る）と、3大都市圏の中で最も急速に規模を失います。

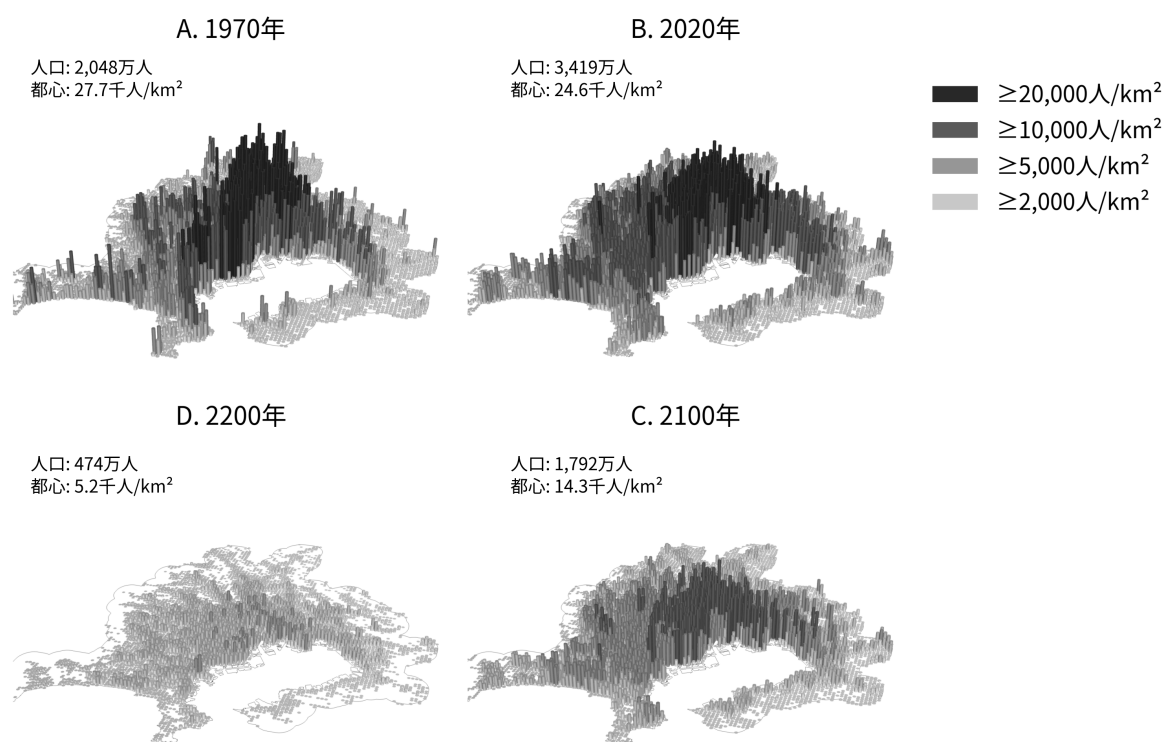


図 27. 東京の人口分布

注) 国勢調査(総務省統計局, 2020)の1kmメッシュ人口に基づく都市集積(UA)。A(1970年)・B(2020年)は実績値、C(2100年)・D(2200年)は社人研の出生低位・死亡中位推計(国立社会保障・人口問題研究所, 2023b)の下でMori and Murakami(2025)により予測。

5.2 住宅価格の高騰と人口減少の現実

近年、大都市圏を中心に不動産価格の高騰が続いています。公示地価や基準地価、路線価といった鑑定ベースの地価指標はいずれも過去の取引事例に基づく遅行指標であり、人口減少という構造変化の下での市場の転換点を捉えるには不十分です。ここでは、直近の売買価格の動向をより正確に反映するリクルート住宅価格指数(リクルート, 2025)を用いて、東京圏と大阪圏の中古住宅価格の推移を検討します。

マンション価格 図30は、2015年から2025年にかけての家族向け中古マンション(60m²以上)の1m²当り売買価格の推移を示しています(2020年=100)。2020年以降、全地域で急速な上昇が

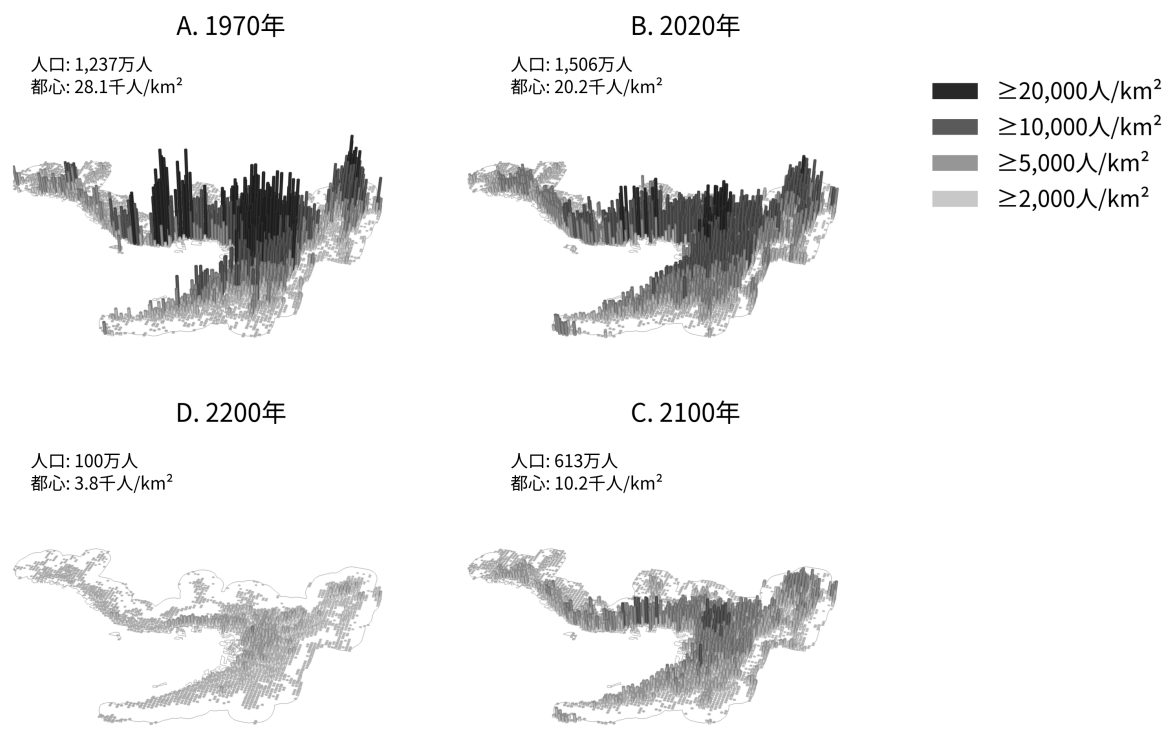


図 28. 大阪の人口分布

注) 図 27 と同じ。

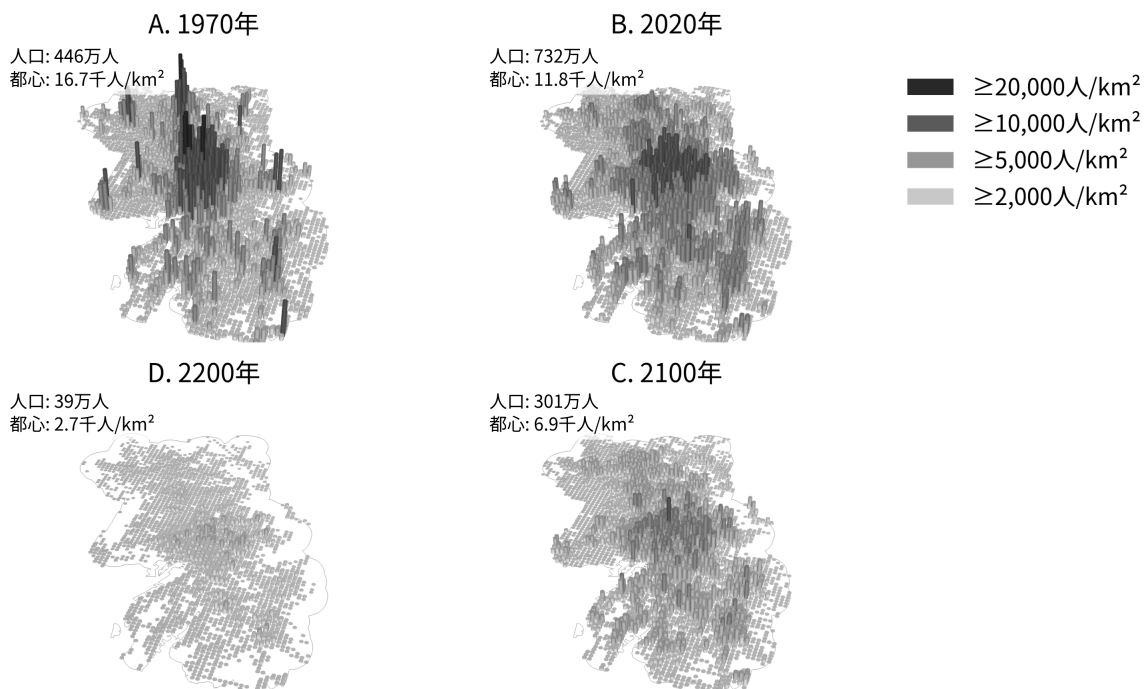


図 29. 名古屋の人口分布

注) 図 27 と同じ。

見られ、2023 年頃にいったん落ち着きましたが、京都市を除けば直近で再び上昇に転じています。とりわけ東京 23 区およびその周辺部と大阪市での上昇が顕著です。ただし、マンション価格の高騰には、低金利と円安を背景とした投資・投機的な資金流入が大きく寄与しており、実需だけでは説明できない側面があります。

戸建価格 図 31 は、中古戸建の 1m² 当り売買価格の推移です。2020 年以降、マンションと同様に急速に上昇しましたが、2023 年頃からは頭打ちの傾向が見られます。京都市では明確な下落傾向を示しており、東京 23 区や大阪市では依然として上昇傾向が強いものの、周辺部では価格が下がり始めています。戸建の売買価格はマンションに比べて投機的要因の影響を受けにくく、実需をより直接に反映していると考えられます。周辺部から価格が下落に転じている事実は、人口減少の効果が不動産市場に浸透し始めていることを示唆しています。

市場の縮小見通し 今後、高齢化と人口減少が進むにつれて、住宅市場の需要側は構造的に縮小していきます。

図 33 は、東京 UA の人口と、タワーマンションの主要な購買層である 3 大都市圏（東京・大阪・名古屋 UA）の 30-45 歳人口の推移を示しています。ここでの 30-45 歳人口は、2025 年時点の 3 大都市圏の全国に対するシェアが将来も維持されるという楽観的な仮定の下で推計したものです。実際には大阪・名古屋からの若年層流出が加速するため、3 大都市圏合計の市場規模はこの推計値よりさらに小さくなる可能性が高いといえます。

この楽観的な見積りでも、東京の 30-45 歳人口は 2025 年時点の約 614 万人から 2050 年には 83%にまで減少し、2020 年に建設されたタワーマンションが最初の大規模修繕時期を迎える

2075年には52%（約319万人）にまで縮小します。大阪・名古屋の30-45歳人口を加えてようやく約510万人ですが、それでも2025年時点の東京単独の市場規模（約614万人）に届きません。楽観的に見てもこれほど市場が縮小するのであれば、現在のような新築マンションの供給ペースが続けば住宅は余剰に転じ、現在の高価格水準が維持されるとは考えにくい状況です。

ここで深刻な問題となるのが、タワーマンションの大規模修繕です。タワーマンションは建設後およそ15-20年ごとに大規模修繕を行う必要がありますが、修繕費用は戸当たり数百万円に及び、管理組合の区分所有者の合意と資金の確保が不可欠です。しかし、市場が縮小し住宅価格が下落していく局面では、区分所有者にとってマンションの含み益は減少し続け、多額の修繕費用を投じるインセンティブが急速に失われます。修繕が実施されなければ建物は劣化し、資産価値のさらなる下落と居住環境の悪化を招く負のスパイラルに陥る危険があります。

空き家の現状と今後 実は、大都市圏における住宅の余剰はすでに始まっています。図32は、全国および3大都市圏の空き家数の推移を、一戸建（パネルA）と共同住宅（パネルB）に分けて示しています。全国の空き家数は一貫して増加しており、2023年時点で一戸建が約304万戸、共同住宅（マンション）が約98万戸に達しています。

注目すべきは、共同住宅の空き家の地域的な偏りです。2023年時点で、共同住宅の空き家のうち東京圏が約35万戸（全国の36%）、大阪圏が約21万戸（21%）、名古屋圏が約8万戸と、3大都市圏だけで全国の65%を占めます。つまり、マンションの空き家は人口が集中する大都市圏に偏在しており、需要と供給のミスマッチが大きいことがわかります。供給が集中する大都市圏で空き家が多いという事実は、すでに住宅は余り始めていることを意味しています。

今後、この傾向はさらに加速します。図34は、全国および3大都市圏の総世帯数（パネルA）と75歳以上世帯数（パネルB）の推移を、2025年を100%として示しています。

総世帯数（パネルA）は、全国で2025年の6,129万世帯から50年後の2075年には4,379万世帯（71%）まで減少します。他方、東京圏・大阪圏・名古屋圏を合わせた3大都市圏では3,320万世帯から2,743万世帯（83%）と全国平均より緩やかな減少にとどまり、東京圏に限れば1,894万世帯から1,755万世帯（93%）とほぼ横ばいで推移します。人口集中の継続により、全国で住戸需要が3割減るなかでも、大都市圏の需要量は大きくは減らないことになります。

しかし、量が維持されることは、住宅市場の安定を意味しません。パネルBの75歳以上世帯数は、量だけでなく構成にも目を向けるべきことを示しています。全国では2025年の1,418万世帯から2075年には2,480万世帯（175%）にまで増加し、3大都市圏では725万世帯から1,474万世帯（203%）、東京圏単独では388万世帯から897万世帯（231%）と、高齢世帯の絶対数は人口集中地ほど大きく膨張します。

核家族化が進んだ現在、高齢者とその子どもは別世帯であることがほとんどです。75歳以上の世帯主が死亡した後、その住戸は相続されても実際には居住されず、空き家化するケースが増加します。とりわけマンションの場合、相続人が遠方に住んでいれば管理費・修繕積立金の負担だけが残り、売却しようにも市場が縮小する中で買い手がつかないという状況が生じます。高齢世帯の恒常的な増加と、それに続く相続・除却を通じた住戸放出が供給側を押し上げることで、人口集中で需要量が維持されている大都市圏でも、住宅市場の需給バランスは急速に反転し、慢性的な供給過

剩の局面に入ります。

東京一極集中のシナリオ分析 では、東京への一極集中がさらに加速すれば、東京の不動産価格は上がり続けるのでしょうか。図 35 は、Mori and Murakami (2025) の予測モデルにおいて、都市人口分布の時計回り回転（大都市への集中）の速度をベースラインの 5 倍・10 倍に加速し、さらに都市の慣性力（時系列モデルのウェイト）を低下させることで一極集中を極端に促進するシナリオの下で、東京の人口推移をシミュレートした結果です。

結果は明確です。回転速度を 5 倍・10 倍に上げ、慣性力を下げて一極集中を起こりやすくしても、東京の人口は 2040-2050 年までには 2020 年の水準に戻ります。全国の人口基盤そのものが縮小するため、いかに一極集中が加速しても、東京の人口増加は地価・住宅価格の上昇を支え続けるほど持続しないのです。高層化を伴う都心再開発を現在のペースで続ければ、東京の都心は住宅一とりわけマンションの過剰供給に転じ、価格は大幅な下落圧力を受けることになります。

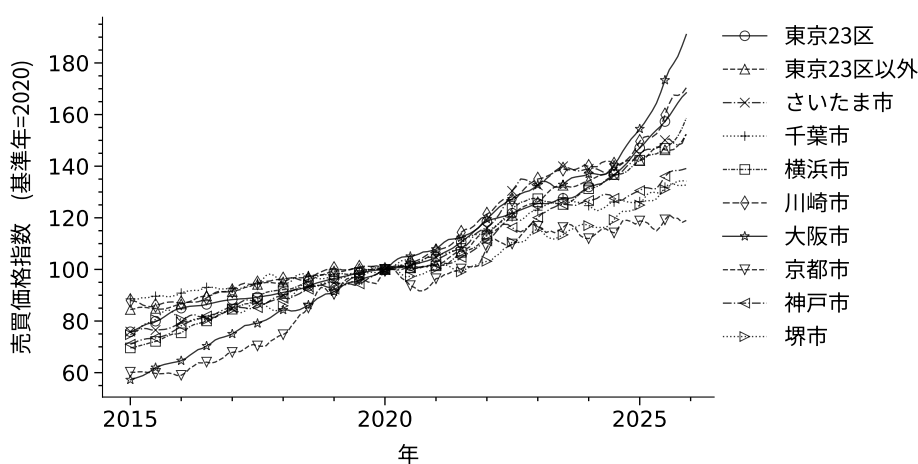


図 30. 家族向け中古マンション売買価格の推移

注) リクルート住宅価格指数(リクルート, 2025)による。東京圏と大阪圏の 60m² 以上の家族向けマンションの中古売買価格 (1m² 当り、2020 年値 =100、3 か月移動平均)。

5.3 大都市は特別ではない

以上の分析から浮かび上がるのは、東京を含む 3 大都市圏も、前節で見た地方小都市の縮小・衰退と本質的に同じ経路をたどるということです。

岐阜では、過疎化した旧問屋街の再開発としてタワーマンションを建設し、これを「新都心」として都市の活性化につなげようとしています。しかし、地方都市がまばら化し、椅子取りゲームのように淘汰が進む中で、高層化による新都心の創出が都市の活力を回復させると考えることは非合理です。そして、東京でタワーマンションを含む高層化による都心再開発を推し進めることは、岐阜とは対照的なようで、本質的には同質の非合理性を共有しています。いずれも、人口が縮小していく都市に、人口増加を前提とした規模のインフラを作り続けているのです。

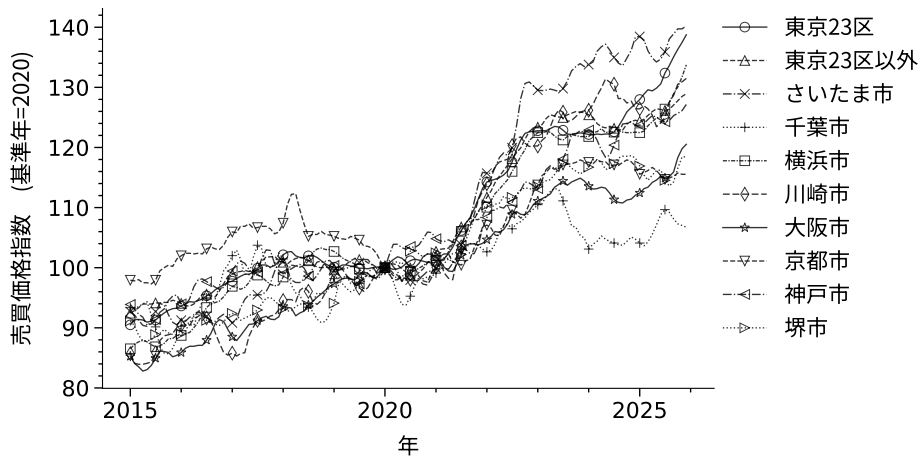


図 31. 中古戸建売買価格の推移

注) リクルート住宅価格指数(リクルート, 2025)による。東京圏と大阪圏の中古戸建売買価格(1m²当り、2020年値=100、3か月移動平均)。

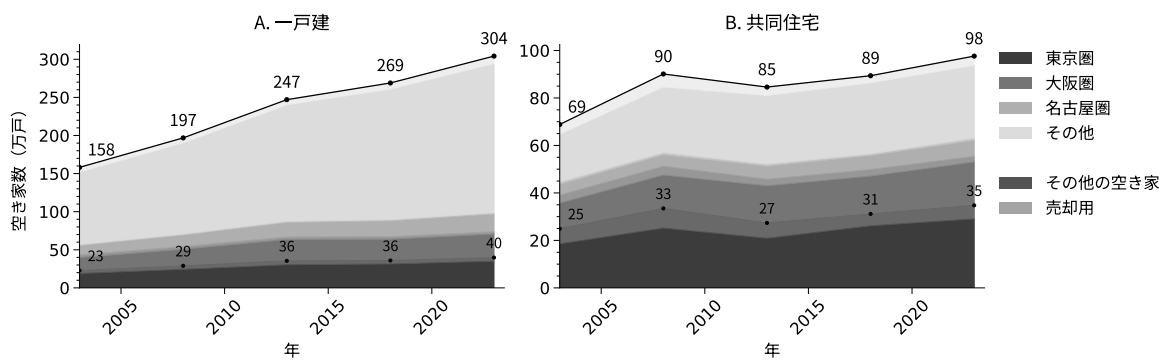


図 32. 全国および3大都市圏の空き家数の推移

注) 総務省「住宅・土地統計調査」(総務省統計局, 2023)による。「その他の空き家」は賃貸・売却・二次的住宅以外の空き家(転勤・入院等で長期不在、取り壊し予定等)。圏域別の内訳は東京圏(埼玉・千葉・東京・神奈川)、大阪圏(京都・大阪・兵庫・奈良)、名古屋圏(岐阜・愛知・三重)。数字は上段が全国合計、下段が東京圏(万戸)。

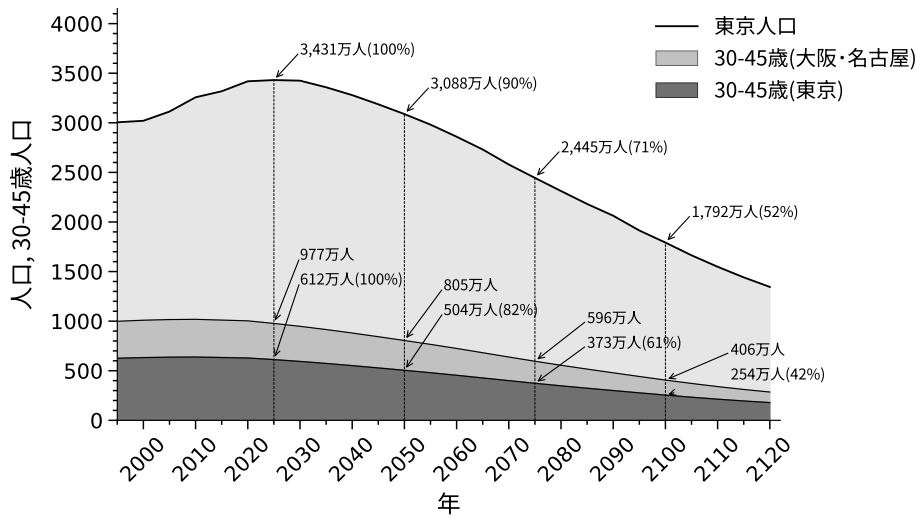


図 33. 東京の人口とタワマン市場人口の推移

注) 東京 UA 人口および全国総人口は Mori and Murakami (2025) の予測 (出生低位・死亡中位) による。3 大都市圏 (東京・大阪・名古屋 UA) の 30-45 歳人口の推計方法は付録 B を参照。

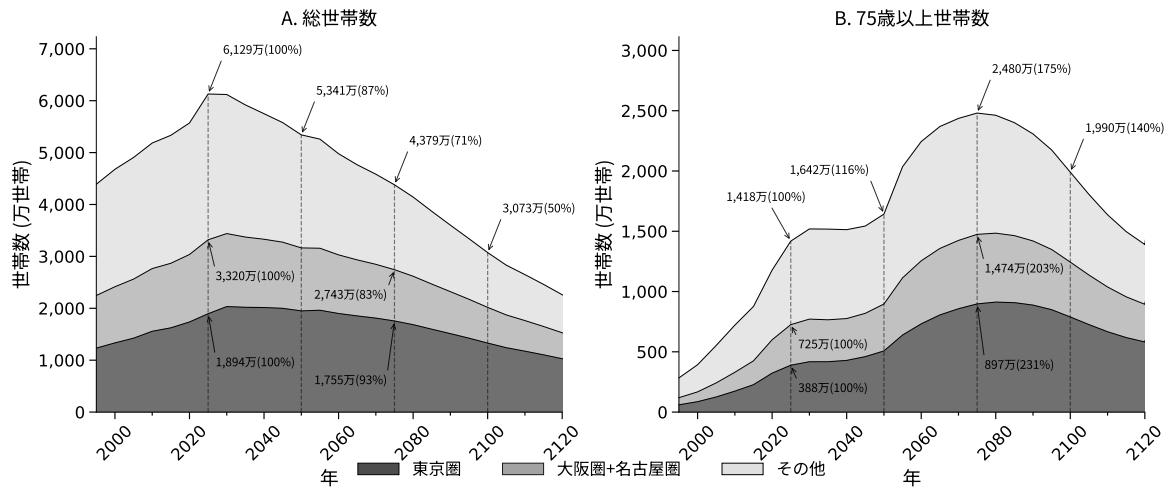


図 34. 全国および 3 大都市圏の世帯数の推移

注) パネル A は総世帯数、パネル B は 75 歳以上の世帯主がいる世帯数。1995-2020 年は国勢調査 (総務省統計局, 2020) の実績値、2025 年は住民基本台帳 (総務省, 2024) 実績。2030 年以降は、社人研「日本の世帯数の将来推計」(国立社会保障・人口問題研究所, 2024) の年齢階級別世帯主率 (2050 年まで) と Mori and Murakami (2025) の都道府県別人口予測 (出生低位・死亡中位) から世帯主率法で推計した。詳細は付録 C を参照。

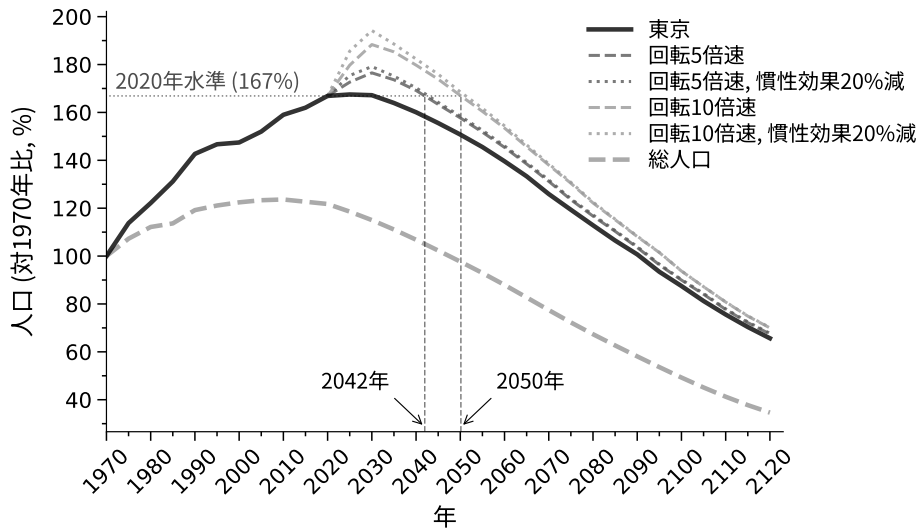


図 35. 代替的シナリオの下での東京の人口推移

注) Mori and Murakami (2025) の予測による。社人研「日本の将来推計人口」(国立社会保障・人口問題研究所, 2023b) の出生低位・死亡中位シナリオをベースラインとする。

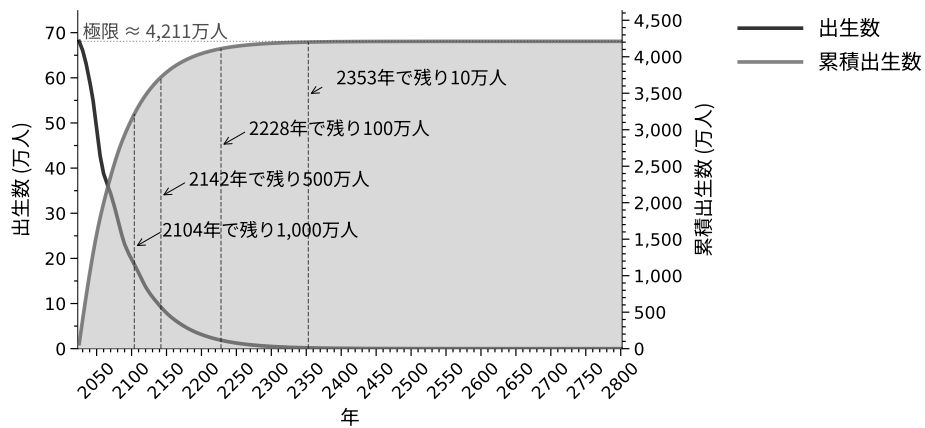


図 36. 出生数と累積出生数の推移 (出生率低位・死亡率中位)

注) 社人研「日本の将来推計人口」(国立社会保障・人口問題研究所, 2023b) の出生数推計値を ARIMA で外挿 (付録参照)。

第2・第3の大都市である大阪と名古屋は、これから自然減により高齢化しながら緩慢に縮小していきます。本節で見たように、大阪の人口は全国とほぼ同じペースで減少し、名古屋は低密度構造ゆえに集積が分断されやすく、3大都市圏の中で最も急速に規模を失います。最終的には、高岡や岐阜のような地方小都市と同様に都市の核を失い消滅に向かうでしょう。

ここで注目すべきは、現在消滅の危機に瀕している地方小都市との決定的な違いです。今の大都市は、現在の地方小都市の人口規模にまで縮小するずっと以前に、地方小都市よりも高齢化が進んだ状態にあるということです。高齢化が進んだ都市では、高齢者の大量死亡が始まると人口が一気に崩落する局面を迎えます。地方小都市が長い時間をかけて緩やかに縮小してきたとは異なり、大都市の消滅はある時点から雪崩を打つように進む可能性があります。そして、大阪や名古屋が経験するこの過程は、とりもおさず東京が後追いする未来です。

人口減少を受け入れるとすれば、今できることは将来を見越した都市計画です。具体的には、以下の3つの方向性が求められます。

第一に、**低層集積への転換**です。高層集積ではなく、人が歩いて暮らせるヒューマンスケールの低層集積が縮小する都市の基本形となるべきです。東京であっても、人口が半減し都心密度が大幅に低下した都市にタワーマンションや超高層オフィスビルは過剰です。むしろ、少ない人口でも賑わいと密度感が生まれる低層・中層の街区へと、都心の姿を転換していく発想が求められます。山本理頭他(2023)が提唱する「地域社会圏」—500~1,000人規模の自治単位を建築デザインによって組成し、1住戸1家族の前提を超えて近接性と「闊」を生み出すという発想—は、こうした低層集積の組成原理として有力な実践理論を提供します。人口が少なくても「ここに住みたい」と思わせる街をつくること—暮らしの質を高める創意工夫が、縮小時代の都市計画の核心です。

第二に、**災害レジリエントな居住地の選択**です。人口が縮小する過程では、浸水リスクの高い低地や、土砂災害の危険がある急傾斜地から撤退し、安全な高台や内陸部に居住地を集約する機会が生まれます。人口増加期には居住地の選択余地が乏しくリスクのある土地にも住まざるを得ませんでしたが、縮小期はその制約から解放されます。

第三に、**固定インフラのトリアージ**です。道路・橋梁・トンネルなどの交通インフラ、送電網・上下水道管路などのライフラインは、人口が減少しても面積に応じた維持費用が発生します。すべてを維持し続けることは財政的に不可能であり、どの路線・管路を維持し、どこを段階的に廃止して自律分散型インフラ(太陽光発電、小規模水循環システム、衛星通信など)に切り替えるかという優先順位の判断が不可避となります。

これらの課題は、地方小都市だけのものではありません。大都市もまた、同じ課題に直面することになります。大都市は特別ではないのです。

6 むすび

本連載では、経済集積理論とデータに基づいて人口減少下における日本の都市群の盛衰を予測し、その帰結を展望してきました。最終話である本稿では、東京一極集中のメカニズムを人口移動データから解明し、個別の地方都市の縮小過程を具体的事例から展望し、3大都市圏を含むすべての都市が同じ縮小・消滅の経路をたどることを示しました。

そのうえで、私たちが直面する問いは2つあります。ひとつは—人口減少にどう向き合うか。消滅を受け入れるのか、定常状態を目指すのか。もうひとつは—人口減少を前提として、どう対応するか。定常化への道筋は長期にわたるため、仮にその道を選ぶとしても、急速に進む縮小への適応は同時に進めなければなりません。本稿の最後に、この2つの問いに即して論点を整理します。

消滅への時間 図36は、出生数と累積出生数の長期推移を示しています。社人研の出生率低位・死亡率中位シナリオの下で試算すると、今後日本で生まれる子どもの総数はおよそ4,200万人にとどまります。将来の累積出生数が1,000万人を下回るのは2100年頃、500万人を下回るのは2140年頃です。200年先には、消滅が間もないことを多くの人が実感する社会になっているでしょう。

ただし、未来は確定していません。科学技術と倫理観の双方で、人口減少の前提そのものを書き換える地殻変動が起こりつつあります。以下では、減少を止める可能性を3つに整理し、そのうえで、決定打が手に入っていない現在をいかに賢く縮むかを考えます。

減少を止める① — 出生率の回復 正攻法は出生率の回復です。ヨーロッパでも、比較的進んだ家族政策をもってしても、出生率は人口置換水準（約2.1）に届きません。背景には、現代社会における個人主義の先鋭化があると考えられます。夫婦間・親子間で長期的な合意を維持することが難しくなり、結婚・出産・子育てに伴う経済的・社会的負担は増大の一途をたどっています。

出生率を反転させるためには、現行の結婚制度に基づく夫婦形態にとらわれず、より緩やかなパートナーシップのもとでも親子関係を安定的に継続できる制度的枠組みを整えること—すなわち、家族のかたちと社会規範そのものを問い直すことが求められます。そこまで踏み込まなければ、人口減少は止まらないでしょう。もっとも、社会規範をこれほどまでに変えるには、相応の時間と社会的合意の醸成を要します。

減少を止める② — 寿命延長とAIによる補完 第二の方向は、人口の「不足」を別のかたちで埋める可能性です。近年、老いを「治療」する医療技術が現実味を帯びてきています。老化に関わるシグナルの制御によってマウスの寿命を2割以上延長できることが示され (Widjaja et al., 2024)、肥満治療薬がヒトの全死因死亡リスクを約2割低減するという大規模臨床試験の結果も報告されています (Lincoff et al., 2023)。糖尿病治療薬による霊長類の生物学的年齢の若返りも確認されつつあります (Liu et al., 2024)。

同時に、フィジカル AI やロボティクスが実用水準に達しつつあり、ヒューマノイドロボット・自動運転・農業の自動化など、人手の要らない領域が急速に拡大しています。これらが組み合わせられれば、私たちは「減らない身体」と「減らない労働力」を手にしつつあると言えるでしょう。ただし、その実用化のタイミングは依然として読めません。

減少を止める③ — 倫理観の転換 第三の方向は、家族と生殖を取り巻く倫理観の転換です。村田沙耶香は『消滅世界』(村田沙耶香, 2015) で人工授精が常態化し性と生殖が完全に分離された社会を、『世界 99』(村田沙耶香, 2025) では生殖・養育・介護といった社会の根幹を担う「究極のエッセンシャルワーク」を人間の使い回し(リサイクル人間)によって担保する社会を描きました。カズオ・イシグロの『わたしを離さないで』(Ishiguro, 2005) は、臓器提供のためにクローン人間が製造される社会を描いています。いずれもフィクションですが、人工子宮やクローン技術、生殖と家族のあり方をめぐる社会的規範の変化が、人口問題の前提そのものを書き換えうることを示唆しています。荒唐無稽に響くかもしれませんが、そのくらい発想を転換しなければ、人口減少の流れを止めることは難しいかもしれません。

人口減少と並走する二つの圧力—エネルギー制約と AI 時代の格差 ここまで論じてきた人口減少への向き合い方は別に、人口動態とは独立に縮みの輪郭を変える二つの構造的圧力にも目を向けておく必要があります。

第一は、エネルギー制約です。第 3 節で論じたように、現代の大規模農業は生産・輸送・流通の全段階で化石燃料に依存しており、エネルギー収支比(EROI)の長期的な低下はその経済的成立基盤そのものを揺るがします。しかし、同じ制約は農業のあり方にとどまらず、現在の都市集住モデル自体の持続可能性をも問い直します。大都市は遠隔の生産地から食料・水・エネルギー・物資を長距離輸送によって調達することで成立しており、輸送コストの構造的な高騰はこの集住モデルを直接脅かします(石井吉徳, 2007; ドミートリー・オルロフ, 2015)。山下惣一(2023)は「農業の原理は循環であって成長ではない」と述べ、近代化=工業化として農業を再編してきた帰結が現在の脆弱性であると論じています(山下惣一, 2007, も参照)。石川英輔(1996)が描いた、外貨で食料を買えなくなった 2050 年の日本が江戸式の自給型循環社会へ収斂するという寓話的シミュレーションは、エネルギー前提が崩れたときに大都市集住モデルが解体されざるを得ない方向性を直感的に示しています。

第二は、AI による労働の急速な再編です。中島聡(2026)が描く近未来像が示唆するように、生成 AI や汎用 AI による単純労働の代替は個人間の所得格差を構造的に拡大させ、それは空間的にも反映されると考えられます。すなわち、AI を操って付加価値を生み出す層(創造的判断・対人関係・意思決定を担う層)はますます大都市の中心に集積する一方で、労働の市場価値を喪失した層は都市の高い居住費を負担できず、都市内のスラム化や郊外への押し出しという形で空間的な二極化が進む懸念があります。これを未然に防ぎ、社会的安定を保つためには、一定規模を備えた地方拠点都市を中心とした分散居住の選択肢を制度的に整え、スケールアップした第一次産業を担う層と、AI 時代に都心から押し出される層の双方に、都心以外で尊厳ある生活を可能にする住・職・生活サービスの基盤を整備する必要があります。エネルギー制約と AI 時代の格差拡大という二つの構造的圧力は、人口減少を前提とした縮み方の設計を、単なる選択肢から不可避の要請へと変える方向に作用するのです。

並行して—日本の縮み方を設計する 減少を止める 3 つの方向はいずれも不確実な未来への賭けで、決定打はまだ手に入っていません。それに加え、先述した人口減少と並走する二つの圧力—エネルギー制約と AI 時代の格差—は、人口動態の如何にかかわらず縮みの輪郭を変える方向に作

用します。そして縮小はいま現に進んでいます。だからこそ、人口減少そのものへの対処と並行して、**いま進行する縮小への適応**を進めなければなりません。本稿で論じてきた処方箋は、ここに対応します。

- **大都市**については、老いていく都市を無理なく縮めること—低層集積への転換、固定インフラのトリアージ、災害レジリエントな居住地の選択。
- **地方都市**については、都心を失った都市を持続可能な拠点として縮約すること—歴史文化に根ざした街並みを核に、3-5万人規模の拠点都市を再構築する道。
- **地方**については、生活拠点を集約し、再生可能エネルギーと循環型生産を前提とした第一次産業のスケールアップとスマート化によって豊かな経済を維持すること—エネルギー制約のもとでも自立可能な地域を築く道。

ここで重要な視点は、「一極集中の是正」でも「地方創生」でもありません。**衰えゆく地方の今は明日の日本の姿であり、衰えゆく地方都市の今は明日の東京の姿である**—この認識に立って、明日の日本・東京に通用する縮み方を、今日の地方・地方都市の縮小と向き合いながら設計することです。

私たちの選択

この国が縮むかどうか、ではない

—どう縮むか、である。

可能性は、いくつもある。

しかし、いま、急速な縮小は避けられない。

賢く縮みながら、模索する

—それが、持続への道である。

参考文献

- Akamatsu, Takashi, Tomoya Mori, Minoru Osawa, and Yuki Takayama (2025) “Spatial scale of agglomeration and dispersion: Number, spacing, and the spatial extent of cities,” *Journal of Urban Economics*, forthcoming.
- Department for Environment, Food and Rural Affairs (2024) “Farming Evidence Pack,” <https://www.gov.uk/government/publications/farming-evidence-pack>, UK average farm size.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations (2024) “FAOSTAT Land Use Statistics,” <https://www.fao.org/faostat/en/#data/RL>, Agricultural land area for New Zealand.
- Fujita, Masahisa, Paul Krugman, and Anthony J. Venables (1999) *The Spatial Economy: Cities, Regions, and International Trade*, London, UK: The MIT Press.
- Germany Trade and Investment (2024) “Fact Sheet: Agriculture,” <https://www.gtai.de/>, Germany average farm size.
- Hoshi, Takeo (2026) “Demographic Challenges and Economic Stagnation in Japan,” Unpublished manuscript, The University of Tokyo.
- International Monetary Fund (2025) “World Economic Outlook Database,” <https://www.imf.org/en/Publications/WEO>, October, GDP per capita (nominal and PPP) and general government gross debt.
- Ishiguro, Kazuo (2005) *Never Let Me Go*: Faber and Faber.
- Lincoff, A. Michael et al. (2023) “Semaglutide and Cardiovascular Outcomes in Obesity without Diabetes,” *New England Journal of Medicine*, Vol. 389, pp. 2221–2232.
- Liu, Bingjie et al. (2024) “Metformin rejuvenates biological age in nonhuman primates,” *Cell*, Vol. 187, No. 22, pp. 6358–6373.
- Mori, T. (2012) “Increasing returns in transportation and the formation of hubs,” *Journal of Economic Geography*, Vol. 12, pp. 877–897.
- Mori, Tomoya (2026) “Demography in Disguise: Comments on “Demographic Challenges and Economic Stagnation in Japan” by Takeo Hoshi (2026),” SSRN Working Paper, https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=6655558.
- Mori, Tomoya and Daisuke Murakami (2025) “Sustainability of cities under declining population and decreasing distance frictions: The case of Japan,” arXiv:2505.08333.
- Mori, Tomoya and Miki Ogawa (2025) “Sustainability of cities under population decline,” RIETI PDP 25-P-006.
- NTT タウンページ株式会社 (2025) 「タウンページデータベース」, <https://www.ntt-tp.co.jp/>, 日本標準産業分類を細分化した約 1,858 業種に基づく事業所立地データ。
- Statistics New Zealand (2022) “Agricultural Production Statistics,” <https://www.stats.govt.nz/information-releases/agricultural-production-statistics>, New Zealand average farm size.

- Stats NZ (2026) “Population Clock,” <https://www.stats.govt.nz/topics/population>, Accessed: 2026-03-31.
- United States Department of Agriculture (2024) “Farms and Land in Farms, 2024 Summary,” https://www.nass.usda.gov/Publications/Todays_Reports/reports/fnl0224.pdf, US average farm size.
- Widjaja, Anissa A. et al. (2024) “Inhibition of IL-11 signalling extends mammalian healthspan and lifespan,” *Nature*, Vol. 632, pp. 157–165.
- World Bank (2024) “Agriculture, Forestry, and Fishing, Value Added per Worker (Constant 2015 US\$),” <https://data.worldbank.org/indicator/NV.AGR.EMPL.KD>, World Development Indicators.
- ドミートリー・オルロフ (2015) 『崩壊5段階説: 生き残る者の知恵』, 大谷正幸訳, 新評論, 原著: Orlov, D. (2013) *The Five Stages of Collapse: Survivors’ Toolkit*, New Society Publishers.
- リクルート (2025) 「リクルート住宅価格指数」, https://www.recruit.co.jp/newsroom/pressrelease/assets/20250220_housing_01.pdf.
- 中島聡 (2026) 『2034 未来予測: AI のいる明日』, 徳間書店.
- 中村桂子 (2025) 『日本の「食」が危ない! 生命40億年の歴史から考える「食」と「農」』, 幻冬舎新書 769, 幻冬舎.
- 国土交通省 (2024a) 「国土数値情報ダウンロードサービス」, <https://nlftp.mlit.go.jp/ksj/>, 救急医療機関データ.
- (2024b) 「国土統計要覧」, https://www.mlit.go.jp/statistics/details/kokudo_list.html, 日本の可住地面積.
- 国立社会保障・人口問題研究所 (2023a) 「日本の地域別将来推計人口 (令和5年推計)」, <https://www.ipss.go.jp/pp-shicyoson/j/shicyoson23/t-page.asp>, 都道府県別・市区町村別の将来推計人口 (出生中位・死亡中位).
- 国立社会保障・人口問題研究所 (2023b) 「日本の将来推計人口 (全国)」, URL: https://www.ipss.go.jp/pp-zenkoku/j/zenkoku2023/pp_zenkoku2023.asp.
- 国立社会保障・人口問題研究所 (2024) 「日本の世帯数の将来推計 (全国推計) (令和6年推計)」, https://www.ipss.go.jp/pp-ajsetai/j/HPRJ2024/hprj2024_houkoku.asp, 世帯主率の仮定値 (年齢5歳階級・男女別、2020–2050年).
- 大韓民国行政安全部 (2024a) 「住民登録人口統計」, <https://www.mois.go.kr/>.
- (2024b) 「住民登録人口統計」, <https://www.mois.go.kr/>.
- 山下惣一 (2007) 『市民皆農: 食と農のこれまで・これから』, 家の光協会.
- (2023) 『振り返れば未来: 農民作家・山下惣一聞き書き』, 西日本新聞社, 佐藤弘聞き書き.
- 山本理顕・上野千鶴子・金子勝・平山洋介・仲俊治・末光弘和 (2023) 『地域社会圏主義 増補改訂版』, トゥーヴァージンズ.
- 平賀緑 (2021) 『食べものから学ぶ世界史: 人も自然も壊さない経済とは?』, 岩波ジュニア新書 937, 岩波書店.

- 村田沙耶香 (2015) 『消滅世界』, 河出書房新社.
- (2025) 『世界 99』, 集英社.
- 生源寺眞一 (2013) 『農業と人間: 食と農の未来を考える』, 岩波現代全書, 岩波書店.
- 石井吉徳 (2007) 『石油ピークがきた: 崩壊を回避する「日本のプラン B」』, 日刊工業新聞社.
- 石川英輔 (1996) 『2050 年は江戸時代: 衝撃のシミュレーション』, 講談社文庫, 講談社, 初版: PHP 研究所, 1991 年.
- 総務省 (1954-2024) 「住民基本台帳人口移動報告 (長期時系列表)」.
- 総務省 (2024) 「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数」, https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/daityo/jinkou_jinkoudoutai-setaisuu.html, 2024 年 1 月 1 日現在.
- 総務省・経済産業省 (2021) 「経済センサス」, <https://www.stat.go.jp/data/e-census/>, 基礎調査 (2009, 2014 年)、活動調査 (2021 年).
- 総務省統計局 (2020) 「国勢調査地域メッシュ統計」.
- 総務省統計局 (2023) 「住宅・土地統計調査」, <https://www.stat.go.jp/data/jyutaku/>.
- 総務省統計局 (2024) 「人口推計」, <https://www.stat.go.jp/data/jinsui/>, 各年 10 月 1 日現在の全国各歳別人口 (1947 年 -).
- 農林水産省 (2024) 「農業構造動態調査」, <https://www.maff.go.jp/j/tokei/kouhyou/noukou/>, 日本の平均経営耕地面積.
- 鈴木宣弘 (2013) 『食の戦争: 米国の罠に落ちる日本』, 文春新書, 文藝春秋.

付録

A 総人口の長期外挿

社人研の将来人口推計国立社会保障・人口問題研究所 (2023b) は、出生・死亡の各シナリオ (3 水準 \times 3 水準 = 9 通り) について 1970 年から 2120 年まで 5 年間隔で総人口および年齢 3 区分別人口の推計値を提供している。本稿のベースラインシナリオは出生低位・死亡中位である。

2120 年以降の人口を 2300 年まで外挿するため、対数変換した人口に ARIMA(2, 1, 1) モデルを適用した。すなわち、 $y_t = \ln(\text{pop}_t)$ の 1 階差分 $v_t = \Delta y_t$ に対して

$$v_t = \phi_1 v_{t-1} + \phi_2 v_{t-2} + \varepsilon_t + \theta_1 \varepsilon_{t-1} \quad (\text{A.1})$$

を推定した。出生低位・死亡中位シナリオの推定値は $\hat{\phi}_1 = 0.004$ 、 $\hat{\phi}_2 = 0.996$ 、 $\hat{\theta}_1 = 0.928$ である。1970–2120 年は社人研の原推計値をそのまま用い、2125–2300 年を ARIMA 外挿値で接続した。

B 3 大都市圏の 30–45 歳人口の推計方法

図 33 に示した 3 大都市圏 (東京 UA・大阪 UA・名古屋 UA) の 30–45 歳人口は、以下の手順で推計した。

2025 年時点の各 UA の 30–45 歳人口 社人研「日本の地域別将来推計人口」(国立社会保障・人口問題研究所, 2023a) (出生中位・死亡中位) の市区町村別年齢 5 歳階級別人口 (2020–2050 年) を用い、各 UA を構成市区町村の集合で近似した。市区町村近似は UA の境界と厳密には一致しないため、市区町村近似 UA の全年齢人口に占める 30–45 歳人口の比を求め、これに Mori and Murakami (2025) による UA 総人口を乗じて、2025 年時点の各 UA の 30–45 歳人口を算出した。

2030 年以降の外挿 2025 年時点における各 UA の 30–45 歳人口の、同年の全国総人口に対するシェアを求め、このシェアが将来も維持されると仮定して、各年の全国総人口 (出生低位・死亡中位、Mori and Murakami (2025)) にシェアを乗じて将来の各 UA の 30–45 歳人口を推計した。シェア固定の仮定は、本文 (第 2 節) で論じたとおり 3 大都市圏の若年層集中度に関する楽観的な見方であり、現実の市場規模はこれを下回る可能性が高い。

C 世帯数の推計方法

図 34 の世帯数は、年齢・性別 5 歳階級別の人口に世帯主率を乗じる「世帯主率法」によって推計した。 t 年の総世帯数 H_t は次式で表される：

$$H_t = \sum_{a,s} N_{a,s,t} \cdot r_{a,s,t} \quad (\text{C.1})$$

ここで $N_{a,s,t}$ は年齢階級 a ・性別 s の人口、 $r_{a,s,t}$ は同階級の世帯主率（人口に占める世帯主の割合）である。年齢階級は 15–19, 20–24, ..., 80–84, 85 以上の 15 区分、性別 2 区分の計 30 区分。75 歳以上世帯数（パネル B）は $a \in \{75-79, 80-84, 85+\}$ に限定して同様に計算する。

人口 1995–2015 年は国勢調査（総務省統計局, 2020）実績、2020 年は社人研基準人口、2025 年は住民基本台帳（総務省, 2024）による人口を用いた。2030–2120 年は社人研「日本の地域別将来推計人口」（国立社会保障・人口問題研究所, 2023a）の都道府県別年齢階級別推計（出生中位・死亡中位）、2125–2200 年は 1970–2050 年の時系列を都道府県 × 年齢 × 性別ごとに ARIMA（logit 変換）で外挿した。各年で 47 都道府県の年齢構成シェアの加重平均が全国の年齢構成（社人研「日本の将来推計人口」（国立社会保障・人口問題研究所, 2023b）出生低位・死亡中位）と一致するよう正規化することで、都道府県別 ARIMA の過度な高齢化トレンド外挿を抑制している。

世帯主率 全国共通の世帯主率は、1995–2015 年が国勢調査の世帯主数を人口で除した実績値、2020–2050 年が社人研「日本の世帯数の将来推計（全国推計）令和 6 年推計」（国立社会保障・人口問題研究所, 2024）の仮定値である。2055–2200 年は 1995–2050 年の系列を logit 変換し、線形トレンドに減衰項 $\exp(-t/30)$ を組み合わせて外挿した。logit 変換により $[0, 1]$ の範囲を保証し、減衰項により遠い将来ほど変化を鈍化させている。

都道府県別の世帯主率は、全国の世帯主率に都道府県別の調整比率を乗じて得る：

$$r_{p,a,s,t} = r_{a,s,t} \cdot \frac{r_{p,a,s,2020}}{r_{a,s,2020}} \quad (\text{C.2})$$

ここで p は都道府県、調整比率は 2020 年国勢調査の都道府県別世帯主年齢階級別世帯数から計算した一定値である。例えば東京都の 25–29 歳女性は約 1.58（単独世帯が多い）、秋田県の同階級は約 0.67（同居が多い）となる。

2025 年実績への補正 都道府県別の総世帯数（パネル A）には、2025 年住民基本台帳実績世帯数と同年推計値の比を補正係数として 2030 年以降の推計値に乗じることで、2025 年実績との連続性を確保した。2025 年の世帯主率法による推計世帯数（補正前、全国計）は約 5,421 万世帯、住民基本台帳の実績は約 6,129 万世帯であり、推計は実績を約 13% 下回っている（15 歳以上人口に対する世帯主率は推計 49.6%、実績 56.1%、6.5 ポイントの乖離）。都道府県別の補正係数は 47 都道府県中 42 都道府県で 1 を上回り（中央値約 1.10、東京都 1.22、大阪府 1.20、最大 1.27）、推計が実績を下回る方向の偏りは全国的なものである。推計の基礎となる国勢調査人口（1km メッシュ集計）も住基台帳人口もいずれも外国人住民を含むため、推計と実績で対象住民の範囲は揃っていない。このため、乖離は主に世帯の定義差から生じていると考えられる。社人研の世帯主率仮定値が国勢調査の「一般世帯」を基礎とするのに対し、住基台帳は別居世帯主・施設世帯主の取扱いが異なるほか、単独世帯化の進展度合いが社人研仮定値を上回っていることなどが寄与している。

一方、75 歳以上世帯（パネル B）には補正係数を適用していない。補正係数は世帯主率以外の構造要因を全年齢平均で校正したものであり、年齢階級ごとに同じ大きさで作用する保証はない。高齢層の単独・夫婦のみ世帯化は若年層より早くから進んでおり、社人研の世帯主率仮定値からの乖離は相対的に小さいと見込まれるため、全年齢の補正係数を一律に適用すれば不要な歪みを生む可能性がある。

3 大都市圏別の集計値は、都道府県別推計の単純合計である。