

東京一極集中の現状とこれから

常安 健斗

はじめに

東京圏の人口は外部からの人口流入によって増加し続け、人口およそ 3700 万人の世界屈指の巨大な都市圏として、ヒト・モノ・カネ、情報など多くのものが集まり、大きな生産力と影響力を持っている。一方で、地方では人口の流出が進み、少子高齢化と重なって、深刻な人手不足や地域経済の停滞・衰退を招いている。このような自治体は消滅可能都市と呼ばれており、将来への持続可能性が危ぶまれる地域が現れている。この状況を解消するために東京圏と地方の両方で効果的な対策の実施が望まれている。

このような一極集中と地方の衰退の進行を受けて、2014 年に「まち・ひと・しごと創生法」が施行され、地方創生の取り組みが本格的に開始された。2024 年には政府は地方の取り組みの中でも一定の成果を持つ成功事例があるとしたが、東京一極集中の進行に歯止めがかかるほどの影響は未だ与えていない。

本稿では、東京一極集中の現状と原因、これまでの状況の変化について確認し、政府のこれまでの取り組みと反省、そして、これからへ向けた取り組みの方法について述べる。

第 1 節 東京一極集中の現状

1.1 消滅可能都市への警鐘

2024 年現在、人口は減少し、地方から都市部へ人口が移動することにより、地方の人口は減少し、地域間の格差は大きくなっている。

2014 年増田によれば

2010 年から 40 年までの間に「20～39 歳の女性人口」が 5 割以下に減少する市区町村数は、現在の推計に比べ大幅に増加し、896 自治体、全体の 49.8%にも上る結果となった。実に自治体の約 5 割は、このままいくと将来急激な人口減少に遭遇するのである。(増田(2014) p. 29)

とある。これら 896 の自治体は消滅可能都市とされており、さらにそのうち 2040 年時点で人口が 1 万人を切る市町村は 523 自治体になるとされている¹。この増田レポートにもあるようにすぐに対処を取らなければ人口減少が加速し、最終的には消滅する可能性があるという自治

¹ 増田 (2014) pp. 29-31.

体も存在している。それぞれの地域は人口流出を防いだり、これからの財政を安定させたりするために取り組んでいる。しかし、東京一極集中の傾向は続いており、多くの取り組みが行われている中で、不十分であると考えられる。

そこで、魅力的な都市に人が集まる状況は維持しつつ、国が全体を支えることで、継続して自治体を支えることができると考えられる。そのためには、人が集まる地域では生産などが活発になり、そこで得られたもので国全体を支える必要がある。

地方の消滅可能性とは

地方の消滅可能性を考える際には、人口の再生産力に着目する。人口の再生産は主に生まれる子供の95%を担う20歳から39歳の若年女性人口が行うとする。この若年女性人口が減少することが人口の再生産力を減少させ、人口を減少させる要因となる²。そのため、若年女性人口が地方から流出し、流入する人口と収束しない限りは、出生率を上げるなど子供を増やす取り組みを行ったとしても地方の人口は減少し続けることになり、その地域が持続することができなくなる。これが地方の消滅可能性と呼ばれる。

1.2 東京一極集中とは

地方からヒトやモノが流出して、東京などの都市に集まるが、特に東京圏に多く人口が集まり、その他企業なども集まることを東京一極集中という。人口が集中することを防ぎ、地方創生により、地方の人手不足を解消することを目指すならば是正されるべきことであるが、その一方で、この状態を続けることで、東京で大きな生産力が生まれることで、将来の地方を支える資金源を獲得することになるとも考えられる。

東京一極集中の現状

日本の総人口は2011年に1億2783万4千人だったところから14年連続で減少しており、2024年現在では1億2380万2千人にまで減少している³。

その一方で、東京圏（東京都、埼玉県、神奈川県、千葉県）の人口は増加傾向にある。1950年には人口1300万人程度であったが、2019年には3700万人程度になっている。国全体の人口に占める割合で見ると1950年には15.5%であったが、2024年には総人口の29.9%もの人が東京圏で生活している。特に2000年代以降は社会増加によって人口増加が起きており、2010年代以降は自然増加がマイナスであるが、社会増加が大きいので、人口は増加している。自然増加と社会増加の合計で人口増加しているのは、全国で東京都と埼玉県だけであり、ほとんどの道府県で人口は減少している。自然増加とは、死亡数と出生数の差による人口の変動のうち、出生数が多い場合のことを指し、社会増加とは、地方自治体や地域ブロック単位の人口においては住民の転入

² 増田（2014）pp. 22-25.

³ 総務省統計局（2025）.

数と転出数の差で転入数が多い場合のことを指す⁴。

1.3 東京一極集中のデメリットとメリット

東京一極集中のデメリット

東京一極集中が起これと、東京、地方、国の三者にそれぞれ問題が生じてしまう。

東京では、交通渋滞・通勤ラッシュ、地価高騰とそれによって郊外に人が住むことによる人口の空洞化、急速にマンション建設等が進むことによっておこる移住環境の劣化や環境問題の悪化、インフラ整備不足による災害への危険度、廃棄物処理問題などが起きる。地方では人口流出と高齢化で人材不足となり、地方経済の衰退が進行し続けている。国全体でみても、ヒトやモノ、情報などが東京一極に集中することで、それに関連するものが集まり、一極集中の状況はさらに深刻化する。以前に比べ、さらに東京に企業の本社や国の重要機関が集まりやすくなることで、その他の地域の東京への依存度も高まる。日本の経済や社会システムは東京に頼ることとなり、不安定になる⁵。

地方経済の衰退は進行し続けており、改善への取り組みが不十分であると考えられているが、東京の問題は少しずつ改善された部分もある。交通渋滞や通勤ラッシュは国や鉄道会社による道路・鉄道整備やそれぞれの企業による時間差通勤・テレワークの導入により緩和されている。地価高騰もバブル崩壊後をきっかけに落ち着き始めた。環境保護関連の法律の整備やごみ焼却技術の進歩によっても環境に負荷がかかりにくい状況を作ることができ、改善しつつある。ただ、首都直下型地震や南海トラフ地震、異常気象といった大きな自然災害に対しては、対策が不十分であり、未だ企業や国の重要機関の揃う場所であり、そのような状況になれば、国全体に悪影響を及ぼす可能性も考えられる⁶。

東京一極集中のメリット

多くのデメリットが存在する一方で、東京一極集中は産業の発展においては大きなメリットが存在する。多くの人が集まった東京は世界でも最大規模の人口を持つ大都市である。そのため、ヒトやモノ、情報などが集まったことによる利益が多く存在する。集まったことによって得られることとしてスケールメリットが挙げられるが、それには 3 つの段階があり、順番に規模の経済、局地化の経済、都市化の経済である。

第一段階の規模の経済は、単純に人や物などの規模が大きくなれば利益は大きくなることである。大規模な人口があり、大量消費地であれば、供給が需要を超えない限り、製品を作れば作るだけ商品が売れるため、企業の利益は大きくなり続ける⁷。

第二段階の局地化の経済は、特定の産業が集中すれば生産の効率が良くなることである。企業

⁴ 内閣府 (2021) .

⁵ 市川 (2015) pp. 28-34.

⁶ 市川 (2015) pp. 34-35.

⁷ 市川 (2015) p. 57.

城下町において、一業種に特化した町であるならば、設備や部品を融通し合えるという点で生産の効率が高くなる。愛知県のトヨタにはトヨタの本社工場があるが、周辺にはその他にも下請工場や孫請け工場がピラミッド状に存在しており、近くに同業種が数多く存在することによる恩恵を受ける⁸。日立市にある日立製作所や門真市にあるパナソニックもこの局地化の経済の例として挙げられる。

第三段階の都市化の経済は、多種多様な産業の集積度が高まれば高まるほど、サービス産業をはじめとする第三次産業が加速度的に発展していくことである。企業城下町のような単独の企業ではなく、多種多様な産業が集中すれば、多くの人も集まり、消費者や産業に従事する人材に対する競争も高まり、発展し、第三次産業のさらなる発展も進行していく。第三次産業の発展はさらに人口を増やす要因となり、様々な産業へヒトやモノを動かすことになる。こうして、東京は大きな生産力を持つようになる。集積が進めば進むほど第三次産業の発展は進行することから3700万人規模の人口を持つ東京圏はサービス産業が発展するために最も有利な都市であるといえる⁹。

1.4 関西圏と名古屋圏、他地域の状況

大阪府、京都府、兵庫県、奈良県を含む大阪圏では2020年から24年まで常に減少傾向にあり、2024年は約1790万人となっている。そのうち大阪府では2024年現在、約875万人の人口をもつ¹⁰。

愛知県、岐阜県、三重県を含む名古屋圏でも2020年から24年は減少しており、約1100万人となっている。そのうち、愛知県では2024年現在、約746万人の人口をもつ。

大阪府、愛知県の人口は東京都、神奈川県に次ぐ3位と4位である。東京圏、名古屋圏、関西圏の人口は約6600万人であり、三大都市圏を合計すると全国人口の約53%を占めており、その割合はおおよそ横ばいである¹¹。

表1の2024年時点の都道府県別人口の社会増減率を見ると、東京都の1.03%と比較すると、東京圏や名古屋圏、大阪圏に含まれる地域やその周辺の地域が多くを占めているものの、その数値は小さくなっている。一方で、中国・四国地方や東北地方の社会減少率は下位に沈んでおり、多くの県で社会減少となっている¹²。

名古屋圏と大阪圏の人口は減少しているもののほぼ横ばいであり、日本の一極集中の現状はこれらから、東京一極集中と呼ぶことが適切であり、その他の大都市圏への人口の急速な流出は停滞している¹³。

⁸ 市川（2015）pp. 57-58.

⁹ 市川（2015）pp. 58-61.

¹⁰ 総務省統計局（2025）.

¹¹ 総務省統計局（2025）.

¹² 総務省統計局（2025）.

¹³ 総務省統計局（2025）.

表1 都道府県別人口の社会増減率（％）（2024 年）

順位	都道府県	2024 年	順位	都道府県	2024 年	順位	都道府県	2024 年
1	東京都	1.03	17	北海道	0.08	33	広島県	-0.14
2	埼玉県	0.60	18	長野県	0.07	33	山口県	-0.14
3	千葉県	0.54	19	静岡県	0.06	35	愛媛県	-0.17
3	大阪府	0.54	20	兵庫県	0.06	36	長崎県	-0.19
5	神奈川県	0.47	21	福井県	0.04	37	石川県	-0.20
6	福岡県	0.37	22	宮城県	0.03	38	新潟県	-0.21
7	群馬県	0.28	23	岐阜県	0.02	38	和歌山県	-0.21
8	愛知県	0.24	23	奈良県	0.02	40	鳥取県	-0.24
9	山梨県	0.22	25	香川県	-0.00	40	徳島県	-0.24
10	茨城県	0.20	26	富山県	-0.01	42	福島県	-0.27
11	栃木県	0.15	26	佐賀県	-0.01	43	山形県	-0.29
12	熊本県	0.14	26	大分県	-0.01	44	岩手県	-0.30
13	京都府	0.13	29	岡山県	-0.05	45	秋田県	-0.31
14	滋賀県	0.12	30	三重県	-0.09	46	高知県	-0.32
15	沖縄県	0.11	31	鹿児島県	-0.11	47	青森県	-0.37
16	宮崎県	0.09	32	島根県	-0.12			

（出所）総務省統計局（2025）より筆者作成。

第2節 東京一極集中の状況の変化

2.1 東京圏の人口移動へのコロナ拡大の影響

2020 年 4 月に、新型コロナウイルス感染症に対する緊急事態宣言が行われた。東京都では 3 月までは前年と同様の水準で転入超過が続いていたが、4 月以降、転入超過数が大きく減少し、5 月には転出超過に転じた。6 月に転入超過に戻ったが、7 月に転出超過に転じて以降、2021 年 2 月まで連続で転出超過が続いた。2020 年度では転入超過数が 7537 人となり、前年度の 8 万 3455 人と比べて大きく減少した¹⁴。

減少した東京都への転入者数は 5 万 1421 人で、約 7 割が埼玉県、千葉県、神奈川県 of 東京圏以外からの転入が減少したものであり、残りの 3 割が東京圏からの減少したもので、東京圏以外の影響が大きかった。増加した東京都への転出者数は 2 万 4497 人で、約 6 割が東京圏への転出が増加したものであり、残りが東京圏以外への転出の増加によるものである¹⁵。

¹⁴ 内閣府（2021）。

¹⁵ 内閣府（2021）。

東京都が転出超過になった一方で、東京圏や大阪府、福岡県、宮城県、北海道が転入超過になったほか、東京周辺の地域でも転出超過が縮小する傾向にあった。特に転入の影響が大きかったのは、東京からアクセスが良く、人口の多い大都市を持つ地域であることが分かる¹⁶。

新型コロナウイルス感染症の影響下で人々の外出が控えられるように求められ、多くの人がテレワークに触れたことにより、地方での働き方に関して変化があった。東京圏でのテレワークの実施率は 2020 年 12 月には東京 23 区で 42.8%、東京圏では 33.8%となり、高い実施率になっていた。テレワークの普及により、地方で暮らしながら都市部の仕事をすることや都市部に暮らしながら地方の仕事をするといった様々な考え方が生まれてきた。副業や兼業で地方とかかわるほかワーケーションで仕事と休暇を組み合わせて、地方の人と交流する人も増えていた¹⁷。ワーケーションとは仕事・Work と休暇・Vacation を組み合わせた造語である。

感染症拡大はテレワークの普及を通じて、場所を問わずに働くことができるようになり、地方と関わりながら働くという新たな働き方を生み出し、地方が地域活性化のための新たな取り組みのきっかけを生み出した。地方に住みながら都市部での仕事をすることや都市部に住みながら地方の仕事をすることもできる。テレワークの普及はそれぞれの柔軟で多様な働き方を生み出したことに加え、会社のオフィスや社員の分散を促し、東京圏への集中を緩和する効果も考えられる。新たな技術を利用して、オンライン上での地方と都市との様々ななかかわり方が検討されていくべきである。

2.2 若者が都市に集まる理由

まず、2023 年の東京圏への人口が流入する世代はどの地域においても 20 代前半が最も多く、東北、甲信越、九州、沖縄の 4 地域では次いで 10 代後半となっていて、その他の地域は 20 代後半となっている¹⁸。

国立社会保障・人口問題研究所の調査では、2018 年から 2023 年までに引っ越しを行った理由として 20 代で職業上の理由を挙げた人は非大都市圏から三大都市圏に引っ越した人では 62.5%と高く、入学・進学を理由に挙げた割合は同様に非大都市圏から三大都市圏に引っ越した人では 20.6%であった。職業上の理由と入学・進学の理由を合わせると非大都市圏から三大都市圏に引っ越した人の 80%以上を占めており、若い世代が三大都市圏に流入する理由として進学と就職が大きく影響している¹⁹。

進学について、高校卒業後の進路についての長期的な傾向の変化が挙げられる。およそ 30 年前の 1994 年に高校を卒業した人が選んだ進路はおよそ 30%が就職、およそ 20%が現役で大学に進学し、専門学校や予備校に進んだ人を含めると進学した人は 3 分の 2 程度となっていた。一方、2024 年の調査では高校を卒業してすぐ就職したのは 15%以下で、30 年前の半分程度でとな

¹⁶ 内閣府（2021）。

¹⁷ 内閣府（2021）。

¹⁸ 内閣府（2024）。

¹⁹ 内閣府（2024）。

っていた。一方で、大学に現役で進学する人は全体の 60% 近くに上り、30 年前の 3 倍弱となっている。専門学校の進学割合は大きく変化がないもの、そのほかの学校への進学割合が減少し、多くの人が高校卒業直後に大学に進学している²⁰。

大学進学時の東京集中はコロナ禍を明けてもなお変わらず続いている。県外からの大学進学者数と県内高校から県外大学への大学進学者数の差を考えると、東京都の流入数が突出して多く、その他の都道府県では三大都市圏や各地域の主要都市を含む府県である宮城県、神奈川県、愛知県、滋賀県、京都府、大阪府、福岡県となっており、多くの人が大学進学時に東京を中心とした都市圏を選択していることが分かる。大学進学時に大都市圏を選択する要因として、地元以外の大学の知名度の高さや芸術系や国際系などの学問分野の学部を持つ大学が都市圏に集まっていることが挙げられる。関心のある大学の存在や地元では希望する進路がない学生にとっては都市圏を選択しやすくなっている²¹。

大学生の就職先の地域について、大学の所在地と比べると、東京圏の大学を卒業するものが同じ東京圏を就業地とする域内就職割合は 9 割近くと高くなっている。一方で、北関東や大阪圏を除く近畿では、四国では全国平均の 73.4% と比較して大きく下回っている。東京圏や大阪圏では域外進学・域内就職する人の割合が高く、東京圏を中心とした都市圏の大学に進学した学生はそのままその地域にとどまることが多い²²。

大学に高校卒業後に進学する学生が増えたことで、高校卒業後の進路選択による決定が若者の地域からの人口流出に大きく影響している。一度都市圏に進学した者がその地域で就職している状況を見ると、大学選択のタイミングで地方や地元の大学に進学することを選択することがその後、若者が地方に多く残ることを目指すためには必須である。大学進学の際の選択肢を増やし、都市圏の大学を目指す学生ばかりになれば将来地方に残る若者を増やすのは難しくなる。

2.3 若者に選ばれる地域

若者が進学のタイミングで地方から都市圏へ移動する状況が増加している中で、地方の大学は高校生に地方の大学を選択してもらうために取り組む必要がある。実際に行われている例として、地域活性化に向け、産官学が連携した地域が求める人材育成を行う取り組みが行われていたり、地方公共団体、大学、民間企業が連携し、就職まで一体となった教育プログラムが組み込まれたりしている²³。

東京圏の大学でも大学進学で東京に移動する人が多い分、東京の大学の取り組みも必要な場合がある。具体的には定員管理を行い学生数の抑制に取り組むことが挙げられる。東京都に立地する大学に対しては 2016 年度の私学助成の支給要件に定員管理と 2018 年度東京都特別区の定員管理によって学生数の抑制が試みられてきた。ただ、全国の傾向と同様に東京都の入学定員数

²⁰ 内閣府（2024）。

²¹ 内閣府（2024）。

²² 内閣府（2024）。

²³ 内閣府（2024）。

の増加がみられた。コロナ禍で入学者数が減少するもコロナ禍が明けると再び入学者数が増加し、入学定員充足率も高まった。この定員管理が東京都の大学の様子に変化を与えている様子は見られていない²⁴。

地方が転出する際に選ばれない理由として進学時には進学環境要因と生活要因が挙げられ、就職時には就業環境要因と生活要因が挙げられる。進学時には希望の進学先や学びたい内容を学べる大学、自分に合った大学が地元にないという理由が挙げられ、生活環境では都会へのあこがれや親元を離れたいたいといった理由が挙げられる。就職時には就業環境として、希望の就職先が都市部にあることや賃金・待遇の面で都会のほうがよかったこと、希望するものがなかったという理由が挙げられる。生活環境では趣味や娯楽面での利便性や 1 人暮らしへの欲求、地元への不満などが挙げられた。主には選択肢の少なさや条件の問題によるものであるが、地元への不満や都会へのあこがれといった感情的な面など様々な要因が絡み合っていると考えられる²⁵。

都市部の学生も地方の学生も大学進学 of 進路決定の際には、大学の知名度や魅力、学べることなどを地元と比較して、より選択肢のある都市部の大学を選択していることが分かる。一度都市部に進学した学生の多くがその地域で就職することを考えており、大学進学を考える学生に地方に残ってもらうためには地域の大学の魅力や生活環境の質を改善する必要がある。コロナ禍が明け、2025 年卒を対象とした調査ではどの地域でも就職での U ターンを希望する人が増加傾向にあり²⁶、選択肢があれば地元や周辺の地域への就職を希望している傾向にあることから大学だけでなく、産官学連携した取り組みによって、就職の際の選択肢を増やすことも必要である。

2.4 交通機関の影響

新幹線開業による影響

新幹線開業した際には、交通の利便性が高まり、人々の生活に影響を与えた。1964 年の東海道新幹線開業以前、東京・大阪間の移動は 6 時間 30 分であったが、開業後は 3 時間 10 分とおおよそ半分に短縮された。移動時間の短縮は一人一人の移動はもちろん、企業の方針も変えることになる。新幹線開業後は東京・大阪間であっても日帰り移動することが可能になった。そのため、出張で行き来する際にも日帰りで行うことができるようになり、わざわざ東京と大阪に二つの拠点を置く必要がなくなった。情報や金融の中心地である東京だけに拠点を置く企業が増え、大阪からは支店が撤退するようになった²⁷。こうして、東京一極集中は大阪から人や会社が移動することで進行した。

リニア開業による影響

東京と名古屋を結ぶリニア中央新幹線の 2034 年以降の開業を目指し、工事が進められ、その

²⁴ 内閣府（2024）。

²⁵ 内閣府（2024）。

²⁶ 内閣府（2024）。

²⁷ 増田（2014）pp. 184-185.

後大阪までの開業を目指している。リニア中央新幹線は東京都から大阪市までを結ぶ新幹線整備計画路線であり、超電導リニアを利用した路線である。リニア中央新幹線は東京・神奈川・山梨・長野・岐阜・愛知・三重・奈良・大阪を通ることになり、それぞれの地域にさまざまな影響が生じると考えられる。新幹線開業と同様に移動時間の短縮をすることができる。東京・大阪間であれば 67 分で、東京・名古屋間であれば、40 分で移動することができ、2015 年現在、東海道新幹線で東京・大阪間が最短 142 分であり、東京・名古屋間が最短 94 分であるので現在の半分以下の時間で移動できる。移動時間の短縮は移動のハードルがより下がり、巨大な都市圏が形成されるほか、名古屋と東京の結びつきがさらに強くなることが考えられる。東京圏、大阪圏、名古屋圏の 3 つの大きな都市圏があり、ヒトやモノなどが集まっているが、リニアが開業すれば、東京圏と名古屋圏の間の中部地方をまとめた大都市圏が生まれることも予想できる。東京圏は約 3700 万人、名古屋圏は約 1100 万人、山梨は約 80 万人、長野は約 200 万人、岐阜は約 200 万人、静岡は約 350 万人の人口を持つので合計すると 5000 万人を超える大都市圏となる大きなスケールメリットを得られるようになるかもしれない²⁸。

新幹線開業時と異なるのは大きな影響を受けるのが名古屋圏ということである。名古屋圏の強みは製造業である。トヨタのグループ企業が多く、東京圏の規模の経済を生かした金融や情報などのサービス業ではない企業が多く集まる。新幹線開業の際には東京と同じような特徴を持った大阪から人や会社が多く東京に移動したが名古屋圏にはトヨタを中心とした製造業という東京にない強みがあり、簡単に移動できるようになったとしても、東京圏に吸い取られることは少ないと考えられる²⁹。

さらに、東京・名古屋間は 40 分であるため、名古屋から東京へ出勤することもでき、名古屋が東京周辺の地域のようなベッドタウンとなるかもしれない。ベッドタウンとは都心へ通勤する人の住宅地を中心に発達した大都市周辺の郊外化した都市のことをいう。東京都と名古屋では不動産価格も大きく異なり、東京都で家を買うことをあきらめるような人も名古屋では住居コストも低く、将来に向けて住居コストを考えて名古屋に移住する人が増えることもある。東京圏に現在住んでいる人も名古屋圏に移住することでより東京と名古屋のつながりが強まるかもしれない³⁰。

第 3 節 東京一極集中の裏側としての地方の課題の取り組み

3.1 地方の抱える課題

東京一極集中や人口減少と高齢化によって、東京圏以外の地方は多くの課題を抱えている。地方の課題として人口減少と高齢化によって生まれるものは、労働力不足や経営者の後継者

²⁸ 市川（2015）pp. 182-193.

²⁹ 市川（2015）pp. 194-196.

³⁰ 市川（2015）pp. 199-203.

不足、働く場所や働き方の多様性の低下などが進行することによって起きる地方経済・社会の持続可能性の低下が挙げられる。地方の中小企業の多くが人手不足にあり、2025年には70歳超の中小企業経営者の半数の後継者が未定であるとされる。後継者未定の中小企業の約半数は黒字企業であり、これまで地域を支えてきた優秀な企業の継続が危ぶまれている。魅力的な働く場所がなければ、さらに若者が東京圏に流出する要因となり、多様な働き方を求める人にとっては定着するメリットのない環境になってしまう。結果、地方経済が停滞、衰退し、さらなる社会の持続可能性の低下を生じさせる³¹。

こうした課題によって深刻化すると考えられる社会課題として、介護人材の東京圏への流出や地方都市の「スポンジ化³²」への対応、集落機能の維持、巨大災害への備え不足がある。東京圏では介護ニーズの増加率が全国で最も高く、東京圏へ介護人材が流出する恐れがある。古い空き家や空き地が増加すれば、生活・行政サービスや社会インフラの維持が難しく、生活環境が悪化することもある。南海トラフ地震の発生率も高く、その他の災害に対しても、人手不足でかつ高齢化の状況で被害を小さくする準備を行うことも難しい状況になっている³³。

3.2 政府の取り組みと反省

政府の取り組み

2024年で地方創生の取り組みが本格的に始まって10年たった。地方創生に関する地域の関係者の意識・行動が高まり、各自治体による財政支援や人材支援、情報支援の活用の取り組みが推進されたことが成果として挙げられた。その他に企業の地方移転の促進による地方における雇用の創出や政府関係機関の地方移転、地方大学の地域の取り組みの支援、人材育成、地域企業に対する人材マッチング事業も成果として挙げられている。その結果、地方移住への関心が高まり、移住者数が増加したり、出生率の向上、出生数の増加、社会増加した地域が出ていたりしているといった人口に対して一定の成果が挙げられたとされた³⁴。

今後の課題として、東京圏への過度な一極集中、少子化、地域の生産年齢人口の減少への対応や地域資源を生かし、付加価値を高める産業・事業の創出、都市部と地方の連携拡大や大規模災害からの復興、日常生活の持続可能性の低下への対応、自治体それぞれへの地方創生に悩みを抱える自治体へのきめ細やかな支援、デジタルの活用のさらなる拡大が挙げられた³⁵。

少子化に対しては未婚者の多い大都市も含め結婚や子供を持ちたい希望をかなえるための政策を実施するほか、社会全体で子育て世代を応援する意識を高めることを目標とした。地域の生

³¹ 富士通総研（2019）。

³² 都市のスポンジ化とは、都市の内部において、空き家、空き地等が小さな敷地単位で、時間的・空間的にランダムに相当程度の分量で発生すること及びその状態。

国土交通省都市局（2017）。

³³ 富士通総研（2019）。

³⁴ 内閣官房（2024）。

³⁵ 内閣官房（2024）。

産年齢人口の減少に対しては、仕事と子育てとの両立可能な働き方の確立や高齢者と障害者を含め、アンコンシャス・バイアスを解消し、多様性のある共生社会を目指すこととした。地域資源を生かし、産業を活性化することに対しては、産官学が連携して多様なニーズを踏まえた地域資源を掘り起こし、中小企業や各生産者を支援したり、イノベーションの創出やスタートアップなどの取り組みを行うほか、観光振興の強化を通じて、地域経済の内発的な活性化を目指し、海外企業からの国内投資の促進をしたりする。デジタルを活用することに対しては、地域の日常生活に必要なインフラやサービスの強化や大規模災害からの復興、自治体の人材支援を行ったり、デジタルを活用した優良事例を掘り起こし、サービスをそれぞれが取り入れるためのコストを削減したりするとして³⁶。

これまで通り、子育て世代への支援や地域経済への支援、多様性のある共生社会の実現は重要なことであるが、それに加えて、国民の子育てや地方創生に対する全体での意識を高めたり、デジタルを活用し、人手不足や災害への対応を充実させたりすることでそれぞれの自治体が国の力に頼るばかりでなく、率先して内側から地方創生に取り組める環境を作ることも必要である。

地方創生 10 年

2024 年は 2014 年に「まち・ひと・しごと創生法」が施行され、地方創生の取り組みが本格的に始まってから 10 年目の節目である。「まち」とは国民一人一人が夢や希望を持ち、潤いのある豊かな生活を安心して営める地域社会の形成を指し、「ひと」は地域社会を担う個性豊かで多様な人材の確保を指し、「しごと」は地域における魅力ある多様な就業の機会の創出を指す。少子高齢化の進展に的確に対応し、人口の減少に歯止めをかけるとともに、東京圏への人口の過度の集中を是正し、それぞれの地域で住みよい環境を確保して将来にわたって活力ある日本を維持していくためにこれらに関した計画が取り組まれる³⁷。

国では、4 つの柱として「地方に仕事をつくる」、「人の流れをつくる」、「結婚・出産・子育ての希望をかなえる」、「魅力的な地域をつくる」に沿ってデジタル等も活用しながら進めてきた。一部当時の人口推計の値を上回るものもあり、一定の成果があったともいえるが、国全体の解決の流れを変えるほどまでには至っていない。各自治体の取り組みは人口増加を進めたものもあるが、「社会増加」にとどまり、地域間の人口の奪い合いになっているという指摘もある³⁸。

3.3 これからの地方創生

地方創生 2.0 とは

地方創生を開始して以来、全国各地で様々な取り組みが行われ、好事例もあったが、普遍化するまでには至らず、東京一極集中の傾向を変えるまでではなかった。

³⁶ 内閣官房（2024）。

³⁷ 内閣官房（2021）。

³⁸ 内閣官房（2024）。

地方創生 2.0 では基本構想として政策の 5 本柱を立てている。

1 つ目は、安心して働き、暮らせる地方の生活環境の創生である。日本中いかなる場所も安心して働き、暮らせる地域とするため、若者や女性に選ばれる地方となるための改革や魅力的な働き方、職場・人づくりを進めたり、日常に不可欠なサービスや地域コミュニティを維持したり、災害から地方を守るための防災力強化を官民連携で進める³⁹。

2 つ目は、稼ぐ力を高め、付加価値創出型の新しい地方経済の創生である。地方ではさらなる需要の減少が懸念される中で、地方のサービス産業の生産性を向上させていくために、インバウンドや海外向けの販売を強化し、地方が稼ぐ力を高める⁴⁰。

3 つ目は、人や企業の地方分散である。政府関係機関の地方移転や企業、大学の地方分散などに取り組むほか、地方大学による人材育成機能の強化や関係人口創出に向けた都市と地方の結びつきを強化したり、都市と地方の間で人材をシェアしたりする政策を進める⁴¹。

4 つ目は、新時代のインフラ整備と AI・デジタルなどの新技術の徹底活用である。生活環境や地方経済を支える従来の基盤整備に加え、DX が進む中でも地域経済や地域社会を最先端の技術に円滑に適応させる⁴²。

5 つ目は、広域リージョン連携である。地域経済の成長につながる施策が面的に展開されていく状態を創出できるように地方公共団体と企業や大学、研究機関などの多様な主体が広域的に連携しながら地方創生に取り組んでいく⁴³。

地方創生 2.0 では単なる地域活性化ではなく、最新の技術を使い、地域内外のヒトやモノの移動を通じて、全体を活用しながら地方の活性化に取り組んでいく。

人口状況による自治体の分類

2024 年に開催された人口戦略会議では、各自治体において、人口移動がなく、出生と死亡だけの要因で人口が変化すると仮定した「封鎖人口」と移動傾向が一定程度続くと仮定した「移動仮定」の両方の下で、自治体の分類を行った。その中で、大きく分けて 4 つに分類されており、自立持続可能性自治体、ブラックホール型自治体、消滅可能性自治体、その他の自治体に分けられている。消滅可能都市が移動仮定において若年女性人口の減少率が 50%以上の自治体であるのに対し、自立持続可能自治体とは移動仮定、封鎖人口ともに若年女性人口の減少率が 20%未満にとどまっている自治体のことを指す。減少率が 20%未満であれば、100 年後も若年女性が 5 割近く残っていて持続可能性が高いと考えられている。ブラックホール型自治体とは移動仮定における若年女性人口の減少率が 50%未満である一方で封鎖人口における減少率が 50%以上の自治体は、人口の増加分を他地域からの人口流入に依存しており、その地域の出生率が非常に低いことを指す。その他とはそれらの分類に当てはまらない自治体でそのほとんどで若年女性人

³⁹ 内閣官房（2025）。

⁴⁰ 内閣官房（2025）。

⁴¹ 内閣官房（2025）。

⁴² 内閣官房（2025）。

⁴³ 内閣官房（2025）。

口が減少する見込みである⁴⁴。

消滅可能性都市とその他の自治体で分けるだけでなく、封鎖人口と移動仮定に分けて、自治体の人口の変化を確認することで出生率低下による自然減少への対策を優先すべきか、人口流出による社会減少への対策を優先すべきかの判断をとることが可能になる。

地方の視点から見た成果

総務省から発表された 2021 年から 2024 年の 3 年間連続で日本人住民が増加している自治体が行った取り組みでは 2 つの自立持続可能自治体とその他に含まれる 8 つの自治体に取り上げられていた。

福島県西郷村では、給食費の無償化や小学校の入学祝金、中学生の修学旅行費の補助に加えて、パパママ育児体験教室や家事・育児を一緒に行うというサービスを実施している。村内から首都圏に通勤する人に対して通勤費も補助している。この取り組みでは 3 年間で 148 人増加し、人口は 2 万 142 人になった⁴⁵。

石川県かほく市では、移住・定住のための補助金、18 歳未満までの医療費助成、ファミリーサポートセンター利用券交付、妊産婦向けのタクシー助成を通して子育て環境を充実させた。この取り組みでは 3 年間で 286 人増加し、人口は 3 万 5619 人になった⁴⁶。

奈良県葛城市では、第 2 子目以降の保育料無償化や 18 歳までの子供の医療費無償化、産婦健康診査費用の助成といった子育て支援を行っている。東京圏からの移住者に対しては空き家の貸し手と借り手のマッチングを実施している。この取り組みでは 3 年間で 270 人増加し、人口は 3 万 7414 人になった⁴⁷。

鹿児島県姶良市では、スマート IC 開設による交通の利便性向上、大型商業施設の開業、製造業の物流拠点となる運輸業の誘致を行った。子ども館の建設や医療・福祉サービス、教育・文化の振興、防災体制の強化を通して、生活の利便性を高める取り組みを行った。この取り組みでは 3 年間で 270 人増加し、人口は 7 万 7643 人になった⁴⁸。

どの地域でも出産、子育てのための支援として、補助金を出すほか、子育てに役立つサービスを充実させ、地域内で出産をし、子育てに取り組んでもらうことを目指している。一部の時期だけでなく、出産から 18 歳までなどの子育ての長い期間を通して支援を続けている。町全体の整備を行うことで、現在住んでいる人の生活の利便性を高めることに加え、移住者を誘致することにも取り組んでいる。移住者にも地域とのマッチングを通して、移住支援を行っている。取り組みによって、各地域の人口が特に大きく増加しているとまでは言えないが、全国で人口減少が進む中で、人口が増加している自治体の取り組みは類似しているため、成功例として注目すべきであると考えられる。

⁴⁴ 人口戦略会議（2019）。

⁴⁵ 総務省（2024）。

⁴⁶ 総務省（2024）。

⁴⁷ 総務省（2024）。

⁴⁸ 総務省（2024）。

3.4 地方による地方活性化の取り組み事例

東京都江東区の事例

東京都では23区のうち16区がブラックホール型である。

東京都江東区はその他に分類されており、若年女性人口変化率は+1.1%、2020年20-39歳女性の人口は6万8094人に対し、2050年では6万8855人と推定されている。江東区のホームページ上では「子育てに便利 未来を担う子どもを育むまち」のスローガンが掲げられ、子育て世帯の支援では待機児童解消に注力し、保育施設の整備や多様な保育サービスの提供により2022年には待機児童ゼロを達成している。妊娠・出産・就学などそれぞれのタイミングでの支援状況がアピールされている。ほかの地域でも多く取り入れられている、産後の手当や検診、ケア事業だけでなく、就学後の施設支援が充実している。区立の小学校・中学校・義務教育学校に通学する児童・生徒の学校の給食費無償化や児童の放課後の居場所づくりとしての学童クラブである江東きつずクラブを設置している⁴⁹。そのほか、不登校支援のための生徒・児童自身や保護者を支援するブリッジスクール⁵⁰や保護者が労働などの都合で児童を見ることができない場合の時間の一時預かりとして、ショートステイやファミリー・サポート事業が設定されている⁵¹。

江東区では、手当に加え、子供の居場所や遊び場を提供すると同時に、保護者が働きながらも子育てをしやすいような環境づくりのために、子供預かりや相談支援などの物的サービスを多く取り入れることで、行政を中心として保護者に子育てを任せない環境を作っているといえる。ホームページのデザインの明るさや子育てに対するスローガンを通じて、子育てしやすい環境をアピールし続けられていると考えられる。

江東区ではマンション建設抑制に関する条例廃止によってマンションが建設されたり、周辺地域が発展したりしている状況もあり、人口が流入するほか、住みやすい街として住み続ける選択をする人が増えることも考えられる。新しいマンションの建設と充実した保育サービスの提供が相まって、ファミリー層から人気となり、人口が増加傾向にある。

山梨県昭和町の事例

山梨県昭和町はその他に分類されており、若年女性人口変化率は-13.9%、2020年20-39歳女性の人口は2500人に対して、2050年では2153人と推定されている。昭和町では12回に及ぶ土地区画整理事業で宅地や道路、公園等を整備し、大型ショッピングセンターやモールを誘致した。子育て支援策、子供の教育環境、健康寿命の延伸策延伸策などの充実にも努めている⁵²。1999年

⁴⁹ 総務省（2024）。

⁵⁰ ブリッジスクールとは、個別の学習指導や体験活動、相談活動による指導、相談及び援助、保護者への支援、相談窓口といった事業を行うもの。不登校及び不登校傾向にある児童・生徒を対象として、本人・保護者が入室を希望し、校長に認められた場合に入室が可能になる。

「子育て支援」。

⁵¹ 「子育て支援」。

⁵² 総務省（2024）。

からの人口推移をみると 2024 年まで人口は増加し続けており、自然増加と社会増加の両方で人口が増加している。

昭和町では第 6 次総合計画として、町が 10 年後に目指す姿とそれに向かうための総合的な施策として定めている。街づくりの目標として「未来への魅力あふれる昭和町―暮らしやすさ一番を目指して―」を定めている。施策内容として 6 つの基本方針をもっている。

1 つ目は、保険医療の充実や子育て支援を通し、地域全体で支え合う健やかな町を目指すことである⁵³。

2 つ目は、子どもの学習・教育環境を充実するとともに、生涯学習やスポーツ、文化などを通じた交流に取り組み、豊かな心と文化を育む街を目指すことである⁵⁴。

3 つ目は、計画的な土地の利用や自然環境の保全、道路、交通などの都市基盤の整備に努め、快適で住み心地の良い街を目指すことである⁵⁵。

4 つ目は、企業誘致や産業の振興と企業支援に努め、都市近郊型の農業の振興を図り、賑わいと活力ある町を目指すことである⁵⁶。

5 つ目は、交通安全や防災対策を充実させ、地域と連携した体制作りで、安心して暮らせる街を目指すことである⁵⁷。

6 つ目は、住民と行政が協働してまちづくりに努め、自律的で活力のある行政を目指し、互いの触れ合いによる参画と交流のまちを目指すことである⁵⁸。

昭和町では町全体で、住民や民間企業、行政が協力して住みやすい街づくりを目指して取り組みが行われている。江東区の取り組みと同じように子育て支援を中心として、地域全体で子育てがしやすく、安心で安全な住みやすい環境づくりに取り組まれている。

地方の子育て支援の状況

高校卒業後の進路決定による若者の地方流出について述べたが、「増田レポート」の中では女性の移動や再生産に着目されており、女性や子育て支援というテーマにも注目する。従来の地方圏では東京圏に比べ、地方は通勤・労働時間が短く、子育てがしやすい環境にあるとされてきた。しかし、近年では雇用環境や働き方が変化し、男女ともに非正規雇用が増加し、不安定就業により子供の貧困やワーキングプアが増加している。家庭の経済悪化により、夫婦共働きの状態が増え、多様な仕事や時間で働くことになり、保育ニーズが多様化してきている。地方ではこれまで親族や地域コミュニティを中心としたインフォーマルなサポートによって支えられてきた。そのため、これまでの親族によるサポートを前提とした制度、設備設計では働き方や住む場所が多様化し、頼れない世帯や一時的に頼れなくなった世帯のサポートが困難となり、より一時的な育

⁵³ 「第 6 次総合計画（平成 28 年度～）」。

⁵⁴ 「第 6 次総合計画（平成 28 年度～）」。

⁵⁵ 「第 6 次総合計画（平成 28 年度～）」。

⁵⁶ 「第 6 次総合計画（平成 28 年度～）」。

⁵⁷ 「第 6 次総合計画（平成 28 年度～）」。

⁵⁸ 「第 6 次総合計画（平成 28 年度～）」。

児サポートなどのインフォーマルなサポートに代わる保育ニーズが生まれてきた。待機児童問題も保育所不足と局地的な需給のミスマッチによって地方都市によっては存在する⁵⁹。

地方圏に求められる子育て支援とは、多様なニーズに応え、局地的な保育需給のミスマッチへ対応するために、民間では取り組まれないニーズに対応したサポートを行政や地域の企業を含めた多様な地域主体によるサポート資源の構築とネットワーク化によって進めるべきである。これまで、インフォーマルなサポートによって支えられてきた地域に対しても子供の減少や保育施設の減少によって、保育状況が悪化する恐れがあり、インフォーマルなサポートを前提としない対応が必要である⁶⁰。

地方圏の子育て支援は多様な働き方に合う保育サービスとこれまでの周囲の助けに依存した状況にとらわれないフォーマルなサポートとそれぞれの地域のニーズに合った個別の支援を設定していく必要がある⁶¹。

第 4 節 東京一極集中のこれから

4.1 韓国のソウル一極集中の現状

韓国は少子高齢化の進行に伴う人口減少と経済の停滞という日本と同様の課題を抱え、一極集中という点でもソウル一極集中の現状があり、同様の課題を抱えている。

韓国は世界的にも首都一極集中が進んでいる国であり、首都への資本や人口が集中することは人口減少が進む地域にとっては衰退につながると考えられる。

2015 年現在の韓国の人口は 5125 万人であり、日本が 2010 年をピークに減少傾向になったのに対し、2030 年がピークとされている。2050 年には高齢化率が 37%程度となり、その際には日本と同じような年齢構造になると予想される。2024 年現在の合計特殊出生率は 0.75 であり、少子化対策も急がれている。一極集中の状況としては、韓国北部のソウル特別市、仁川市、京畿道への集中が著しく、これらの地域に全体のおよそ半分の人口が居住している。日本の首都圏の人口割合が 35%程度であるため、韓国の首都圏への人口集中度は日本より高いといえる⁶²。

韓国においての対策として、2000 年代以降は国全体への多極分散化を進める計画が進められてきた。ソウル一極集中からの分散を図るため、行政機関などの地方分散政策が 2000 年代前半から進められてきた。都市の経済、社会、文化的な活力のために公共の役割や支援を強化する取り組みで都市の QOL の向上に寄与した。さらに、物的な地方分散だけでなく、地方分権を行うことも指摘されている⁶³。

日本の地方の活性化の取り組みと比較して異なる点は地方都市だけでなく、大都市も含めた

⁵⁹ 久木元美琴（2016）。

⁶⁰ 久木元美琴（2016）。

⁶¹ 久木元美琴（2016）。

⁶² 李虎相・兼子純・駒木伸比古（2017）。

⁶³ 李虎相・兼子純・駒木伸比古（2017）。

都市再生の中で活性化施策が提示され、トップダウンで地域指定されている点である。日本では活性化の取り組みや法律を整備する際には地方を優遇するような措置をとるほか大都市を除いて計画を整備することがある。一方、韓国ではソウル特別市などの大都市も含まれている⁶⁴。

日本と韓国は同じ境遇を抱えているため、互いに活性化の取り組みについては注目すべきである。韓国の事例を見ると、日本の取り組みの反省点として挙げられた地方創生に関する問題や課題が国民全体に広く浸透していなかった点や地域ごとに個別の対応ばかりで横のつながりが少なかった点を解消することにつながるかもしれない。これまでの日本の取り組みは各自治体が内側から活性化させることにより、地域の持続性を高め、外部からの人やお金の流れを作ることが目標とされてきた。それぞれの問題や国の制度によって取り組み方の特色は異なるだろうが、国の制度改革や時には大都市が中心になって率先して行うような全国一括で行われる地域活性化の取り組みもこれまでになかった方法として検討されるべきである。

4.2 東京一極集中解消のためのその他の選択

AI・DX化、デジタル技術の活用

地方創生の課題としてデジタルの活用不足も挙げられていたが、政府では「地域社会 DX 推進パッケージ事業」の取り組みも進められている。ICT 技術を活用した地方創生 2.0 の実現のため、持続可能な地域社会を形成するためには、地域社会 DX を通じた省力化や地域活性化が必要である。そのために、デジタル人材や体制の確保支援、AI・自動運転等や先進無線システムの先進的ソリューションの実用化支援、地域のデジタル基盤の整備支援を通じて、デジタル実装の好事例を創出し、全国における早期実用化を目指している⁶⁵。

デジタル人材や体制の確保支援では、デジタル実装に必要な地域課題の整理、導入・運用計画の策定に対する専門家の助言や持続可能な地域 DX 推進体制の構築支援、地域アドバイザーによる人材育成・供給の支援、地域外からデジタル人材を確保する際の人材マッチングの支援を行う。先進的ソリューションの実用化支援では、AI・自動運転等やローカル 5G⁶⁶のような新しい通信技術を活用した先進的なソリューションの実証を行う。地域のデジタル基盤の整備支援では、デジタル技術を活用して地域課題の解決を図るために必要な通信インフラなどの整備を支援する⁶⁷。

地方では人手不足が深刻な中で、各地域で特に新しい技術に対応できる高度なデジタル人材を独自に育成するのは難しい。その課題を踏まえると、こうした事業は自治体の負担を大幅に軽

⁶⁴ 李虎相・兼子純・駒木伸比古（2017）。

⁶⁵ 総務省（2025）。

⁶⁶ ローカル 5G とは、全国的にサービスを提供する携帯事業者とは異なり、主に建物内や敷地内での利活用について個別に免許される 5G システムのこと。地域の企業や自治体等の様々な主体が、自らの土地内でスポット的に柔軟に構築できる。

総務省（2021）。

⁶⁷ 総務省（2025）。

減し、DX化推進を一層早める有効な対策と考えられる。

これまでの首都機能移転構想についての議論

これまでには首都機能移転による一極集中の是正の可能性も議論されてきた。

首都機能移転とは、国会（立法）・政府（行政）・最高裁（司法）の3機関を東京以外の地域に移転させようとするものである。「首都機能」を移転するのであって、「首都」そのものを動かすのではなく、「遷都」とは呼ばれない⁶⁸。

1964年に首都問題懇談会で新都市建設による中央機関の移転が計画されて以来、何度か国会内でも話題に上がることがあった。1990年には「国会等の移転に関する決議」が衆参両院で採択されることになり、候補地の選定なども進んだ。選ばれたのは栃木・福島地域と岐阜・愛知地域、三重・畿央地域であった⁶⁹。

しかし、1999年に「首都移転絶対反対」を公約に掲げた石原慎太郎氏が東京都知事選で勝利し、2001年には小泉純一郎首相が首都機能移転凍結を表明し、2003年に「国会等の移転に関する特別委員会」が「移転先を3候補地のうちの1つに絞り込めない」と採択し、事実上の首都移転凍結宣言となった⁷⁰。

4.3 東京都による東京一極集中是正の立場

これまでは、地方自治体による地方活性化の取り組みについてみてきたが、続いて東京都の一極集中に対する対応を確認する。

2025年5月に開かれた東京都と自民党東京都連による意見交換会では税源の偏在是正などの東京一極集中を見直す動きへの単体で協力を確認した。小池百合子知事は「東京の財政を狙い撃ちするかのような動きがある」と指摘したほか、自民党の井上信治都連会長は「東京一極集中の是正に反対する。都議選や参院選の公約に対応を盛り込む」と強調した。8月29日の定例会見では、26日に開かれた全国知事会の新会長の「政府・行政の機能を含め、いろいろなものが東京に集中している現状がある」との発言を受け、「東京という名前を出せば、それでこれまでの課題がすべて解決するかというところではない」と述べ、「実際のデータを見ると、大都市に向かう。中国地方は広島、九州は福岡、北海道は札幌。それぞれの人の動きをきちんと、ましてや知事会が一番詳しい人の集まりで、これをただ東京という地名だけをかぶせているのは正確さにかけていると言わざるを得ない」と反論していた。

小池都知事の意見を聞くと東京とは、他の地域や国の意見と反して、東京一極集中に対してあまり問題意識を持っておらず、むしろ一極集中の是正に対して、積極的でないことがうかがえる。

東京都の政策企画局は東京一極集中の現状を否定し、人口減少の原因を東京一極集中と結び

⁶⁸ 市川（2015）p. 38.

⁶⁹ 市川（2015）pp. 40-45.

⁷⁰ 市川（2015）p. 49.

付けないような掲示を行っている。「東京に人口が集まるせいで日本の人口が減る」ということを完全に否定し、チルドレンファースト社会の実現のために人への投資により少子化を改善するようにアピールしている。そして、東京都が首都としてのポテンシャルを活かし、「共存共栄」で日本全体の持続的な成長を牽引していくことの重要性を述べている⁷¹。

4.4 東京一極集中のこれから

これまで述べてきたように、東京一極集中は日本の人口動態の変化とともに進行している一方で、地方創生や東京一極集中是正の取り組みは発展途上にあり、東京一極集中の傾向はこれからも継続すると考えられる。東京圏の人口増加の傾向が長期にわたって強くある一方で、名古屋圏や大阪圏でさえ、人口は減少傾向にあり、三大都市圏の間でも差が広がり、人口増加を続ける東京圏とその他の地域という形が強まりつつある。

2.2 で述べたように非三大都市圏の若者が三大都市圏へ就職や進学のために移動している傾向はコロナ縮小以降再び続いている。これまでの地域活性化の取り組みとして考えられていた魅力づくり以上に、人口流出改善のために、若い世代に向けた進学や就職の選択肢づくりやその後の生活や子育て支援といった実生活を助けるための支援を強化していくことがより必要になる。

東京都と他の地域との考え方を近づけ、統一していくことも必要になる。日本において東京都の経済的な役割は大きく、東京都の今後の決定は地方の今後にも大きく影響を及ぼすことが考えられる。

東京一極集中の取り組みの課題は各自治体が国・都道府県・市町村という縦のつながりによって、取り組みが行われてきたことであつたが、横のつながりを持ち、成功事例やデジタルなどの専門的な技術を共有し、都市と地方とで取り組む内容を分けせず、時には大都市を中心とした取り組みを行うなど日本全体が一体となって、東京一極集中と地方の衰退に取り組むべきではないだろうか。

東京一極集中になる要因も明確になり、成功事例が見え始めた地方創生の取り組みもこれから一層地方で取り組まれる中でこれまでの日本の政治・経済を支えてきた東京都がほかの地域にも目を向け、取り組みを加速化させることができれば、人口減少が進む中でも東京都に頼らず、日本の成長を生み出すことができるといえる。

おわりに

本稿では、東京一極集中の現状とその原因、政府や各地でとられている対策から東京一極集中の進むべき方向について考察してきた。

日本では、東京圏への一極集中が顕著であり、20代を中心とした若者が進学や就職をきっかけに東京圏へ移動している。地方では魅力的な大学のカリキュラムの設定や自治体による子育て

⁷¹ 東京都政策企画局（2025）。

て支援や生活支援により大学進学を選択肢を増やしたり、就職の際にその地域を選びやすい環境づくりを行ったりしている。

日本が東京一極集中の是正のためには日本全体で統一した目標を持ち、横のつながりを持って対策に臨むことが必要である。地方では活性化事例が取り上げられ、デジタル技術を利用し、国を挙げてほかの地域での取り組みも奨励されている。

地方の魅力ある大学を整備することは、時間がかかることも想定されるが、全国で統一した目標設定を行い、そのうえでそれぞれの地域の課題に適した対応を地域間の横のつながりを深めることで様々な対策をとれる環境づくりに取り組む必要がある。

参考文献

- ・市川宏雄（2015）『東京一極集中が日本を救う』ディスカヴァー・トゥエンティワン。
- ・久木元美琴（2016）「地方圏の子育て支援をめぐる変化と課題」、『地理科学』,第 71 巻 3 号,p. 133-143.
- ・増田寛也（2014）『地方消滅 東京一極集中が招く人口急減』中公新書。
- ・李虎相・兼子純・駒木伸比古（2017）「韓国における人口動態と地方都市の活性化策」、『地理空間』,第 10 巻 3 号,pp. 199-208.
- ・国土交通省都市局（2017）「都市のスポンジ化について」,
<https://www.mlit.go.jp/common/001197383.pdf>
- ・人口戦略会議（2024）「令和 6 年・地方自治体「持続可能性」分析レポート—新たな地域別将来推計人口からわかる自治体の実情と課題—」,
https://www.hit-north.or.jp/cms/wp-content/uploads/2024/04/01_report-1.pdf
- ・総務省（2021）「ローカル 5G の普及展開に向けて」,
https://www.soumu.go.jp/main_content/000802944.pdf
- ・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（令和 6 年 1 月 1 日現在）」,
https://www.soumu.go.jp/main_content/000959269.pdf
- ・総務省（2025）「地域社会 DX 推進パッケージ事業」,
https://www.soumu.go.jp/menu_seisaku/ictseisaku/ictriyou/digital_kiban/index.html
- ・総務省統計局（2025）「人口推計（2024 年（令和 6 年）10 月 1 日現在）」（結果の要約（ポイント）、結果の概要及び統計表）,
<https://www.stat.go.jp/data/jinsui/2024np/pdf/2024np.pdf>
- ・内閣官房（2021）「まち・ひと・しごと創生法案の概要」,
https://www.cas.go.jp/jp/houan/140929_1/gaiyou.pdf
- ・内閣官房（2024）「地方創生 10 年の取り組みと今後の推進方向」,

- https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/digital_denen/dai16/siryous3-2.pdf
- ・ 内閣官房（2025）「地方創生 2.0 基本構想」,
https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/atarashii_chihousousei/pdf/20250613_honbun.pdf
 - ・ 内閣府（2021）「地域の経済 2020-2021」,
https://www5.cao.go.jp/j-j/cr/cr20-21/chr20-21_index.html
 - ・ 内閣府（2024）「地域課題分析レポート～ポストコロナ禍の若者の地域選択と人口移動～」,
https://www5.cao.go.jp/j-j/cr/cr24-3/chr24-3_index.html
 - ・ 富士通総研（2019）「地域・地方の現状と課題」,
https://www.soumu.go.jp/main_content/000629037.pdf
 - ・ 「子育て支援」江東区公式ホームページ,
<https://www.city.koto.lg.jp/kodomo/kosodate/index.html>
 - ・ 「第 6 次総合計画（平成 28 年度～）」昭和町公式ホームページ,
<https://www.town.showa.yamanashi.jp/soshiki/4/1426.html>
 - ・ 東京都政策企画局（2025）「「東京一極集中論」への見解」,
<https://www.seisakukikaku.metro.tokyo.lg.jp/population>