

## 公園からのウェルビーイングな街づくり

浦崎 真一

大阪芸術大学 芸術学部 建築学科 准教授  
一般社団法人公園からの健康づくりネット 事務局長

### 1. 社会の成熟と公園の進展

公園はなぜあるのか。公園とはあまりにフラットで控えめな存在であり、当たり前前に街にあって、改めて尋ねられると答えに詰まる人も多いかもしれない。あるいは、よどみなく答えが浮かんだ人たちがいたとしても、別の人と答え合わせをすればピッタリ合っていたということはほとんどないのではないか。それくらい公園というものは多様で、人それぞれに捉え方が違うものであろう。本稿は、そのような多様な公園の、ウェルビーイングに資する価値に焦点を当てようとするものである。

さて、日本では1873年に公園制度ができてその歴史は150年を超えた。先行したヨーロッパでは1830年に開園したドイツのフリードリヒ・ウィルヘルムス公園が早い例であるが、「公」が設けた遊園としては、日本の公園もそれほど間を空けずスタートしたことになる。ヨーロッパの公園の原初的なプロセスは、公有地であるコモンが狩猟園としてのパークとなり、そして風景式庭園を経て公園となったとされる。イギリスにおける17世紀のハイパーク、セントジェームズパークの公開などが早い。日本では、18世紀初頭に徳川8代将軍吉宗が設けた隅田堤、御殿山、飛鳥山、中野桃園、玉川上水の桜の五か所の遊観所、1801年の白河藩南湖園、1842年の水戸藩偕楽園が早くに市

民に開放された公園「的」なものとして知られる。

吉宗による公共遊園としての遊観所は封建治下における優れた文化的施設であるが、享保の改革が進められるなかで設けられたことからすれば、抑圧のなかでの民衆の要求に対するひとつの答えであるともとれる。ヨーロッパでも都市における公園の必要性が提唱されるようになり、ドイツでは都市民を自然のなかに連れ出すことで上品で愛想のよい態度、穏やかな社交を求め<sup>1)</sup>、イギリスでは産業革命の煤煙や集住による感染症から逃れ、都市民に新鮮な水と空気をもたらす「都市の肺」としての公園が開かれていく<sup>2)</sup>。

現在、日本の都市公園のストックは、約11.4万か所・面積約13万ヘクタールで1人あたり10.8平方メートルとなっている。日本の公園は1873年に誕生しながら、特に整備が急速に進められたのは高度経済成長期であった。これらは都市化と大きく関係している。世界の都市人口は1950年の7.51億人から、2018年には42億人に急激に増加し世界人口の55パーセントが都市部に暮らしている。この傾向は今後も継続し、1950年では30パーセントに過ぎなかった都市部人口が、2050年には68パーセントに達すると予測されている<sup>3)</sup>。しかしわが国では、久しく公園に割かれる公的予算は相対的に減少を続けてきた。予算減少や人口構造の変化により、公園の使われ方や管理状態も変わってきて

## 特集 ウェルビーイングを考える

いる。当局では予算確保のため「公園はなぜ必要か」について様々な機能が説明されてきたが、直接的には収入のあがらない施設と考えられてきた公園の予算は増やされていない。一方で、2022年度の国民医療費は約46.7兆円にのぼり、GDPに対する比率は8.24パーセント<sup>4)</sup>、1990年度の当初予算と2024年度の当初予算を比較すると、社会保障費が11.6兆円から37.7兆円に増加、全体の歳出増46.3兆円に対し社会保障費は26.1兆円増となっている<sup>5)</sup>。

ところで、健康に関わる要因のうち、医療が関与できるのはわずか10パーセントで、60パーセントが変更可能な習慣（40%）や社会環境（20%）など生活環境に関わる非医学的要因であることがすでに2002年にアメリカで報告された<sup>6)</sup>。2002年当時のアメリカの健康施策への投資割合は、95パーセント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パーセントしか配分されていないことを警告したものであり、病気の予防と健康促進のための公共施策の効果的な力点の置き方について言及されている。現在、厚生労働省は地域包括ケアシステムによって住まいから30分以内に生活支援・介護予防、医療、介護が受けられる街づくりを進めている。そこで医療は病院と医師、介護は福祉施設と介護士という専門

家と場がセットで備わっているものの、生活支援・介護予防の場は明確ではなく専門家も示されていない。公園は生活習慣と環境を改善できる場であり、公園に適切な投資を行うことで、財政の大きな構造を変えられる可能性を秘めている。

## 2. わたしたちと緑

公園の価値は存在価値と利用価値でよく説明され、私たちの健康とウェルビーイングにもこのふたつの側面が効果を発揮する。ここでウェルビーイングについて整理しておきたい。ウェルビーイングとは、自発的でいきいきと充実した状態にあることで、一人ひとりの力が発揮できるのがウェルビーイングの高い社会である。医療行為、すなわち治療により健康を維持しようとする取り組みを横軸にヘルス軸とすると、ウェルビーイングを向上させる非医療の取り組みは縦軸で、これをアクティブ軸とする（図1）。アクティブ軸は、向上するほど自発的でいきいきと充実した生活となり、さらにできるだけ心身に治療を要さない状態であるヘルス軸の向上が加わると、体も心も社会的にも良好で満たされた状態であるウェルビーイングが高まる。アクティブ軸は介護や福祉など多様な軸を含む総

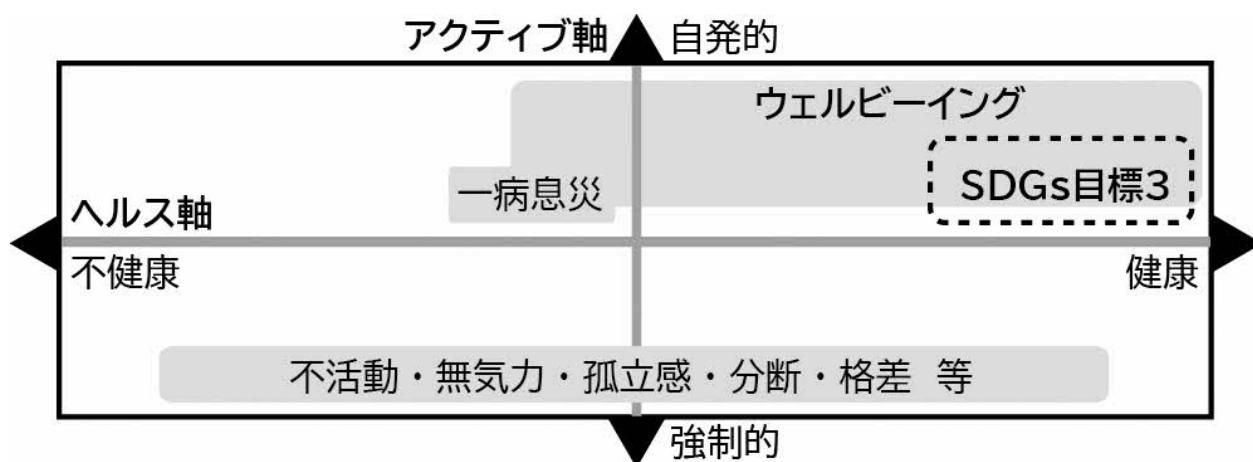


図1 公園におけるウェルビーイングの概念

合的な軸であり、自発的で前向きな感情を生み出す行為や状況はアクティブ軸を上方へと押し上げる。このように考えれば、医療行為に頼り傷病を治すだけではなく、健康をも含むウェルビーイングを担うのが公園であると理解されるのではないだろうか。健康は目的ではなく手段であるのと同じように、公園もまたウェルビーイングを向上させるための手段であり、一人ひとりが持つ潜在的な力を発揮できるウェルビーイングの高い社会実現のための重要な空間である。

公園は「植物がある」「空間」であり、「植物がある」ことで、ストレス緩和や園芸療法など植物そのものの効果に着目して利用されてきた。人間が自然との交わりを求める本能的欲求はバイオフィリアと言われ、植物の健康効果を期待したバイオフィリック・デザインが注目を集めている。「空間」は、安全にいつでも誰でも身体活動が可能な場として、これまでは主に運動や子どもたちの遊びに利用されてきた。また、自然環境は自発性と自己肯定感を高めるともされ、植物に親しめて身体活動も可能である公園は、健康とウェルビーイングの向上に最適な場と言うことができる。

アメリカの社会生物学者エドワード・オズボーン・ウィルソンは、人間にはほかの生き物と結びつきたいという生得的な欲求があるとする「バイオフィリア仮説」を提唱し、私たちの生得的な性質が人間の文化や生活に影響を及ぼしているとする。そのなかで、動物が進化により形成してきた感覚で生息環境を選んでいるとすれば、現代の人間が自分で好きな環境を選べる場合にとる選択は、過去の時代の物理的環境の主な特性と対応しているはずだという。人間はかつて遠い祖先が暮らしたサバンナに似た環境を好む傾向にあり、都市や何もない土地に暮らす人間はこれに似た場所「ライト・プレイス(適切な場所)」をつくる性質を持つとされ、こ

れこそまばらな木々や小さい森が点在する公園のような草原なのである<sup>7)</sup>。

ライト・プレイスは生態学における生理的最適域と生態的最適域の概念とも似ている。植物は他の植物種と競合しながら、種をつなぐことが可能な場所に生育するが、これはその種が本来的に好む場所ではなく生き延びるための場所、すなわち生態的最適域である。もし競合する種がなく自由に生育場所を選べるとすれば、最も好ましく生育しやすい場所、すなわち生理的最適域を選択するであろう。これを人間に当てはめたならば、社会的動物として様々な制約から生活をつなぎ、合理的で便利に暮らすために集住し都市を築く。都市はいわば人間にとっての生態的最適域なのである。しかし都市はヒトの暮らしてきたサバンナからかけ離れた環境での生活をもたらした。公園はそのなかで、人間が生得的に好むライト・プレイスを感じられる空間、すなわち人間にとっての生理的最適域の再現といえるのではないだろうか。

日常生活を送る場は街そのものである。WHOは、都市緑地を量質ともに向上させる施策はあらゆる人々のグループ、特に社会経済的に援助されるべきグループの間で、健康、社会、環境にプラスの結果をもたらす可能性があるとしており、これらすべてを達成できる施策はごくわずかで、特にアクティブなライフスタイル、精神的ウェルビーイング、社会的相互作用への影響を重要な利点として強調する<sup>8)</sup>。ウィルソンはバイオフィリア仮説が正しいかどうかは、証拠と、仮説に矛盾のない事例を積み重ねるしかないとしたが、WHOのこの提言の背後には、矛盾のない証拠の積み重ねが進みつつあることを示している。

### 3. 緑とウェルビーイング

WHOは先述の提言を公表する前年に、過去

## 特集 ウェルビーイングを考える

10年間の研究に焦点を当て、緑地介入による多様な健康とウェルビーイングへの利点を示すシステマティックレビュー「Urban green spaces and health A review of evidence」を発行した<sup>9)</sup>。この背景には、緑が健康とウェルビーイングに効果をもたらす可能性に注目が集まるなかで、そのメカニズムに関する根拠を要約し、緑のメリットを享受する方法を理解する必要性が指摘されていたことがある。この報告書は、メンタルヘルスの改善、心血管疾患の罹患率と死亡率の低下、肥満と2型糖尿病のリスクの低下、妊娠経過の改善など、緑の有益な効果に関する根拠をまとめている。

いくつか紹介すると、緑地の利用が妊婦の健康と胎内の発育に有益であること、子どもの緑地利用は幼少期の認知発達と健康に有益で、それだけでなく成人になってからも長期的な健康効果をもたらす可能性があること、公共の都市緑地が子どもや若者の社会的ネットワークの形成、高齢者の社会的な結びつきに重要な役割を担っていることなどである。また、自然との触れ合いが回復力をもたらし、精神的な健康に良い影響を与えること、緑はストレスの軽減などメンタルヘルスに強く関与しており、緑地の利用頻度が高いとメンタルヘルス、身体的健康の両方の改善に寄与すること、住宅周辺の緑の増加は子どもの行動発達の改善および注意欠陥多動性障害（ADHD）の発生率の低下と関連していること、緑地を増やし適切に管理運営することは社会的なウェルビーイングの向上につながることで、自然環境によるリラクゼーション、緑地内の物理的・化学的要因との接触が、免疫システムに良い影響を与える可能性があること、緑や自然のなかで行う身体活動は都市環境で行うよりも大きな回復をもたらすことなども示されている。

さらに疾病との関係からは、公園などを歩くことが冠動脈心疾患からのリハビリテーショ

ンとして奨励されること、近隣の緑化と2型糖尿病発症の確率の低下との間に有意な関連性があること、近隣の緑地の量が全死因死亡率に影響を与えることなどが確認されている。緑の質については、安全性、美観、アメニティ、メンテナンス、自宅からの近さといった緑地の状況が、屋外での身体活動を支援する上で重要であり、利用可能なオープンスペースの数よりも、スペースの魅力やスペースが提供する活動の選択肢が身体活動に関連する可能性があることとされる。また、11～14歳の青少年において遊び場の利用が身体活動レベルの高さと関連すること、マンションから見える近隣の木々や草の存在は、緑のない景色を見下ろす建物に住んでいる人と比べて居住者の攻撃性や精神的疲労のレベルを低下させること、環境に配慮した行動は自然環境を体験することで誘発され協調性も高まり、子どもの頃の自然体験が大人になってからの環境への配慮意識を高めることなども示されている。

WHOが都市の緑を扱う理由は、緑による健康への介入、すなわち都市の緑の質・量・アクセスしやすさを変える行為が都市生活における環境に起因する健康リスクを軽減できるからである。実際にWHOはこの報告書や先に紹介した提言に続き、緑の評価に関するガイドブックも発行しており<sup>10)</sup>、都市緑地が健康とウェルビーイングに与える影響の道筋と、それを変化させる行動について示している（図2）。生活環境が適切に設計され維持されれば、疾病負担の軽減さらには予防が可能であるが、不適切な計画を選択、または管理を怠れば、健康とウェルビーイングに悪影響を及ぼすことも言及している。これが私たちの生活の身近に公園をはじめとする質の高い緑が求められる重要な理由であり、私たちの健康的で前向きな暮らし（ウェルビーイングの高い状態）には、自然、生命と人間が寄り添っている必要があること、公園が

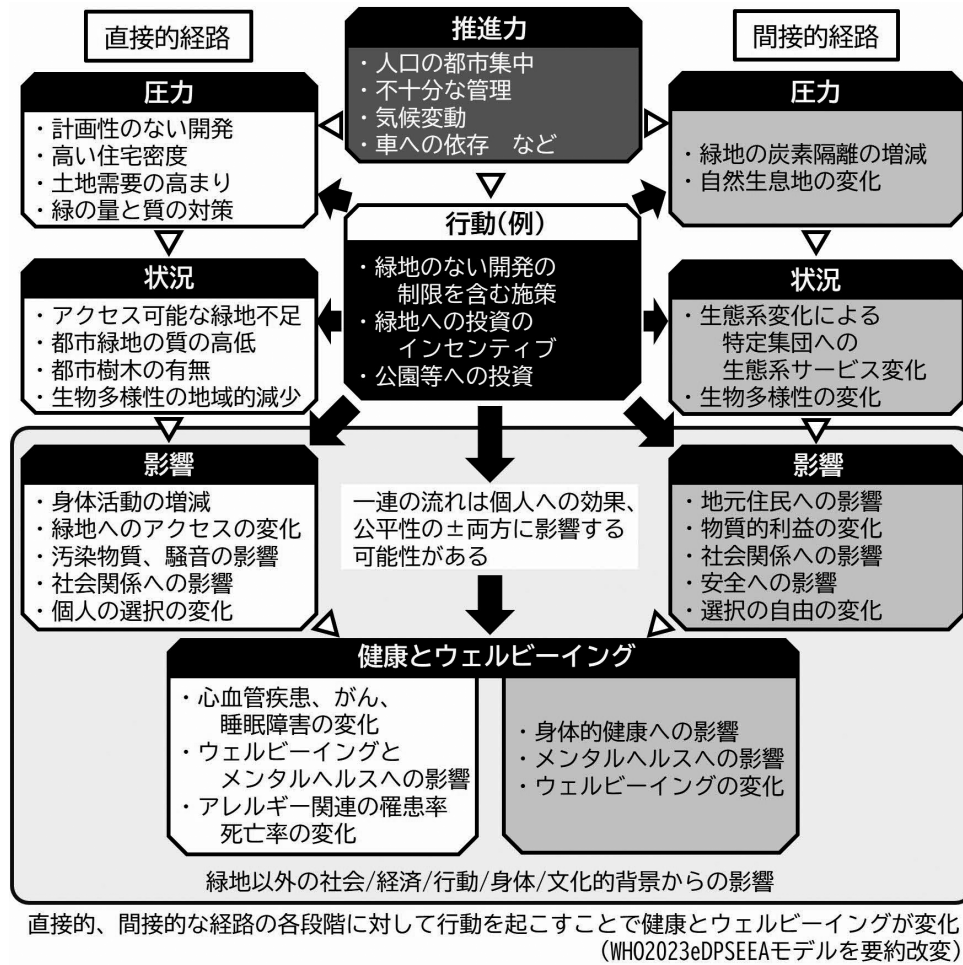


図2 都市緑地に関わる計画と隣接要因

それをもたらしてくれる場所であることが改めて認識され始めている。

#### 4. 緑を介するコミュニティ

緑の直接的な効果が今見てきたような心身への影響であるとするれば、間接的な効果として社会的なウェルビーイングにも目を向けなければならない。人類は社会的動物であるが、本来的に比較的小さなコミュニティを構成し、人類という分類基準になるような社会特性を持つとされる<sup>11)</sup>。ところが、ソサエティ 3.0 と表現される都市化と産業革命は、それまでの狩猟社会(ソサエティ 1.0)、農耕社会(ソサエティ 2.0)で培われてきたコミュニティを大きく変化させ

た。公園はこうした人間を取り巻く社会の変化の時代に誕生したのであり、社会的役割を何役もこなさなければならないストレスの強い現代のコミュニティ社会において、人間が持つ本来的な社会特性を再現する空間といえるのではないか。奇しくも日本では高度経済成長期に入り、コミュニティ衰退が顕在化した1970年前後から都市公園が急速に整備された。このように考えれば、公園は失われたコミュニティの実現の場としての意義をもって誕生したのではないかとさえ思えてくる。これをウェルビーイングとして発展的に捉えると、緑豊かで公園など不要と思われがちな地方であっても、現代の社会システムに組み込まれている限りコミュニティの場としての公園の必要性が理解できる。公園は

## 特集 ウェルビーイングを考える

緑の効能だけでなく、人間が社会的動物としての本来の姿を取り戻すことでウェルビーイングを向上させる場にもなり得るのである。

人間は共通の利益に向かって協力すると一般的に理解されているが、それには工夫が必要とされる<sup>12)</sup>。公園をコミュニティの場とする工夫として〈公園版〉社会的処方者・リンクワーカーが考えられる。リンクワーカーは人と人をつなぎ、公園を舞台とするコミュニティ形成を手助けする新たな公園の職能である。社会的処方とは、「社会的・情緒的・実用的なニーズを持つ人々が、時にボランティア・コミュニティセクターによって提供されるサービスを使いながら、自らの健康とウェルビーイングの改善につながる解決策を自ら見出すことを助けるため、家庭医や直接ケアに携わる保健医療専門職が、患者をリンクワーカーに紹介できるようにする手段」とされている<sup>13)</sup>。このうち公園は図1で紹介したアクティブ軸を押し上げるため、広くウェルビーイングに資する社会的処方を担うことが求められる（ただしそれは定義に示されたような、患者に対するもの、保健医療専門職にとっての手段に限ったことではない点に公園を活用した社会的処方の概念上の留意を要する）。

ウェルビーイングの向上のため個人の行動変容にアプローチするには、公園をひとつのメディアと捉え、様々な目的で公園を訪れる人々に、直接的に健康とウェルビーイングについて意識する機会を提供することが必要である。会話することで直接に伝える公園におけるリンクワーカーという職能、フェイストゥフェイスの働きかけは、コミュニティをつなぎ、自ら意識を高め様々な不安に寄り添う。公園は社会的インフラであり、地域住民のゆるやかなコミュニティの場となる必要がある。そのためにはスタッフの役割が重要で、公園に行けばちょっと話せる人がいる、だから今日も行ってみようか、

というのが、公園の求められる姿であろう。それがゆるやかなコミュニティであり、日常的にはウェルビーイング向上につながり、災害時はなじみの場所として避難場所になる、という公園の姿をつくれるのではないか。

## 5. ウェルビーイングを高める緑の実装に向けて

緑の健康とウェルビーイングへの効果はこれまで見てきたとおり明らかであり、今後はいかに緑を増やし質を高めるかが求められる。そのためには人々の生活のなかでの緑の評価方法を見出す必要がある。

近年、街路樹をはじめとする都市の緑において樹冠被覆率の重要性が指摘される。これは樹木の枝葉が広がり地上に日陰を落とす範囲のことで、街路樹の暑熱対策効果から心理的効果まで広く緑の効果が期待されている<sup>14)</sup>。日本では長く森林浴の研究がなされ、「森林浴の森」も各地に選定されているが、森林浴は都市部では得にくいフィトンチッドの効果でNK細胞が活性化し一定期間継続するなどの研究結果が知られる<sup>15)</sup>。つまり、遠くに眺める緑ではなく、身近にフィトンチッドを感じられるような緑が健康とウェルビーイングには効果的なのであり、都市における樹冠被覆率の重要性と呼応する。都市部においては、その街がどれくらい緑に覆われた空間で過ごすことができ、緑と接することができる街なのかを可視化することが求められよう。

著者らは今、こうした接触可能な緑の可視化を試みている。世界の都市が樹冠被覆の拡大を進めるなか、マサチューセッツ工科大学 Senseable City Lab は、都市の樹冠被覆率を測定するオープンソース「Treepedia」を開発し公開した<sup>16)</sup>。これはグリーンビューインデックス（GVI）という指標をもとに樹冠被覆率を

評価するシステムであり、街路からの緑の知覚を対象としている。我々はこのオープンソースを利用し、人流データを組み合わせることで都市生活のなかで緑に曝される量である「緑地曝露累積時間」<sup>17)</sup>を数値化し可視化しようとしている(図3)。緑地曝露累積時間とは、例えばあるコースを散歩したとき、緑の効果が得られる区間はどこからどこまでで、散歩にかけた時間のうちその区間を歩き緑の効果に浴した累積時間がどれだけあったか、といったことである。主観的ウェルビーイングの研究によれば、都市公園で20分過ごす和生活満足度が向上するとされる<sup>18)</sup>ように、効果的な緑にどれだけの時間触れ合ったかを可視化することは、私たちのウェルビーイングを向上するための指標となる。これを都市レベルで見たとき、誰に対して有効な緑であるかを明確化でき、「働く環境を重視するのか」「観光需要を意識した景観な

のか」「居住者に優しい環境整備であるか」といった評価ができる。さらに、これは効果的な緑の配置について計画するために有用なデータとなり得、生活者からは街なかの日常生活でより緑に触れ合えるルートを選択ができるようになるということであり、都市計画者からは人通りの多い街路に優先的に緑化を施す、あるいは緑化により人流を誘導するといった緑に基づく効果的な都市計画が可能になるということである。

2022年に開催されたCOP15(生物多様性条約第15回締約国会議)において、世界的な目標である2030年のネイチャーポジティブ実現に向け、昆明・モンリオール生物多様性枠組みが示された。主なターゲットとして、2030年までに陸域および海域のそれぞれ30パーセントを保全地域とする30by30(サーティーバイサーティー)などが設定されている。これを



図3 緑地曝露累積時間の可視化

## 特集 ウェルビーイングを考える

受け、日本でも「生物多様性国家戦略2023-2030」（環境省）が策定され、2023年度から30by30達成のためのOECM（Other Effective area-based Conservation Measures・保護地域以外で生物多様性保全に資する地域）の推進のため、自然共生サイトの登録が開始された。一方で近年の自然災害の激甚化で注目されるグリーンインフラにおいても、「グリーンインフラ推進戦略2023」（国土交通省）が策定され、自然との共生が新たな視点として盛り込まれた。このふたつの国家戦略には、ともに健康とウェルビーイングの視点が示され、生物多様性の保全やグリーンインフラの推進が、自然界だけでなく私たちの心身と社会にも良好な影響を与えてくれることが広く認識されたといえよう。

さらに、民間の動きとしてはTNFD（Taskforce on Nature-related Financial Disclosures・自然関連財務情報公開タスクフォース）が加速し、自然関連の国際的な機関投資家イニシアティブNature Action 100は、2024年4月に企業の自然に対する取り組みを評価するベンチマークを決定した。このひとつ目の指標は2030年までに自然損失を最小限に抑え、企業活動を通じて生態系を保護、回復することに取り組んでいるかが掲げられ<sup>19)</sup>、企業も考えずにはいられない時代に来ている。日本でも先の自然共生サイトは登録の約6割にあたる申請が企業によるものであり、企業の環境への注目度は極めて高い。

こうした企業の注目は豊かな自然地に向きがちであるが、ここに示した公園、都市の緑の効果が認識され、緑地曝露累積時間という概念が可視化の社会実装によって広く理解されれば、企業による都市の緑への注目も高まるものと予測される。環境配慮を都市へと向けることにより、生物多様性と人間のウェルビーイングを両立することができると思う。WHOガイドブックが示す都市緑地への介入に、行政のみならず企業も積極的に取り組み、公園や都市の緑

から私たちのウェルビーイングが向上する、住むだけでウェルビーイングな街づくりに期待したい。

### 参考文献

- 1) 白幡洋三郎 (1979) : ドイツ都市公園の成立と展開 ( I ) : 造園雑誌 43(1), 11-17
- 2) 小野良平 (2003) : 公園の誕生 : 吉川弘文館, 216pp
- 3) United Nations (2019) : World Urbanization Prospects The 2018 Revision
- 4) 厚生労働省 (2024) : 令和 4 (2022) 年度国民医療費の概況
- 5) 財務省 (2024) : 日本の財政関係資料
- 6) J.M.McGinnis ら (2002) : The Case For More Active Policy Attention To Health Promotion : Health Affairs 21(2), 78-93
- 7) E.O. ウィルソン (2008) : バイオフィリア : 筑摩書房, 269pp
- 8) WHO (2017) : Urban green space: a brief for action 2022年、World Urban Parks (WUP・世界都市公園会議) ジャパンがWHOヨーロッパ事務局の承諾を得てこの日本語訳「都市緑地：実践のためのガイドブック」を公表
- 9) WHO (2016) : Urban green spaces and health A review of evidence
- 10) WHO (2023) : Assessing the value of urban green and blue spaces for health and well-being
- 11) E.O. ウィルソン (1980) : 人間の本性について : 思索社, 366pp
- 12) M. オルソン (1996) : 集合行為論 : ミネルヴァ書房, 248pp
- 13) オレンジクロス (2021) : 社会的処方白書
- 14) 藤井英二郎 (2021) : 「緑の日傘」の可能性 : 街路樹は問いかける : 岩波書店, 14-15
- 15) Li Q ら (2008) : Visiting a forest, but not a city, increases human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins. : Int J Immunopathol Pharmacol 21 (1), 117-127
- 16) MIT Senseable City Lab: Treepedia: <https://senseable.mit.edu/treepedia>, 2024.12.19 参照
- 17) 小野隆 (2023) : 緑地曝露累積時間 : Re 220 : 建築保全センター, 10-13
- 18) Hon K. Yuen ら (2019) : Factors associated with changes in subjective wellbeing immediately after urban park visit : International Journal of Environmental Health Research 30(2), 134-145
- 19) Nature Action 100 (2024) : Nature Action 100 Company Benchmark Indicators : <https://www.natureaction100.org/media/2024/04/Nature-Action-100-Benchmark-Indicators-2024-1.pdf> : 2024.12.12 参照