



公園からの健康づくり
keep fit at the park

アクティブデザインのすすめ

Encouragement of ACTIVE DESIGN

ウェルビーイングのための まち・ひと・ことのデザイン提言

Recommendations for Design of Public Places, Communities and Activities for Well-being



理事長ご挨拶

一般社団法人公園からの健康づくりネットは、2013年からの3年間の「大阪発、公園からの健康づくり」活動を発端に、2016年の法人化を経て約10年間、都市公園を使って、地域の健康づくりに役立つ各種の事業を行ってきました。

全国に、コンビニエンスストアの2倍ある約11万箇所の都市公園は、屋内の施設のように申込予約をする必要は無く、入園の制限もありません。だれもが好きな時間に利用でき、広場、木陰、ベンチなどを自由に使える、住民に開放された緑の多い公共施設、これが公園です。だから公園は、身近にある健康づくりに取り組める場所として最適です。

私たちは健康について、医師や健康運動指導員など他者の力に頼るだけでなく、自らの意思で作り出すもの、と考えています。そして、この自発的な意思を継続するために力になるのは、家族、友人、おなじいを持つ仲間、存在、など、広い意味での地域社会（コミュニティ）の支え、です。

公園からの健康づくりは、公園という場所を使い、自らの意志と地域社会の支援で、個人的にも社会的にも、健全で豊かな暮らしを実現するために取り組んでまいりました。この取組は今、世界的にも社会のウェルビーイング（より良い生活）を拡げる活動の一環として評価されています。

本冊子は、10年間の公園からの健康づくりネットの活動とこの間の関係者の調査研究の成果を踏まえ、更なるウェルビーイング活動の飛躍を目指してまとめたものです。

飛躍を図るポイントは2つあります。

第1は、公園だけでなく緑地も含め、さらにまち全体に「アクティブデザイン」の普及を図ること、第2は、この「アクティブデザイン」が場、空間のデザインだけでなく、意識を変えるデザイン、制度のデザイン、経営のデザインという4つの領域に言及していること、です。

このため、タイトルは「アクティブデザインのすすめ ウェルビーイングのためのまち・ひと・ことへのデザイン提言」としています。

この冊子を皆様方にご覧いただける機会を得たことは、公園からの健康づくりネット関係者にとっても大きな喜びです。皆様方がそれぞれ活躍される局面で、幅広く活用されることを願って、理事長からの挨拶いたします。

一般社団法人 公園からの健康づくりネット 理事長 糸谷 正俊

公園からの健康づくり

公園をはじめとする都市緑地の価値は存在価値と利用価値が知られており、私たちの健康とウェルビーイングにこの2つの側面が効果を発揮してくれます。公園は「植物がある」「空間」ということが特性であり、「植物がある」ことで、伝統的には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ました。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*1、いま植物の健康効果を期待したバイオフィリック・デザインが大企業を中心にオフィス緑化などで注目を集めています。「空間」という特性からは、安全にいつでも誰でも身体活動が可能な場として、これまでは主にスポーツ、運動や子どもたちの遊びに利用されてきました。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をはじめとした都市緑地は、健康増進とウェルビーイングの向上に最適な場なのです。

日常生活を送る場は「まち」そのものです。都市緑地は現在でも実際に健康づくりに活用されていますが、緑がもたらす健康への効果は日本ではいまだにたくさんある機能のひとつに過ぎません。WHOは、都市緑地を量質ともに向上させる施策はすべての人口グループ、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が重要な利点として強調されています*2。

私たち公園からの健康づくりネットは、公園をはじめとする緑あるパブリックスペースが、市民のウェルビーイング向上に役立つことを伝える活動に取り組んでいます。

*1 Edward Osborne Wilson (1984) : Biophilia

*2 WHO (2017) : Urban green space: a brief for action

一般社団法人 公園からの健康づくりネット

この提言の目的

コロナ禍以降、健康をさらに包括する概念であるウェルビーイングへの注目が加速しています。アクティブデザインセンター（ニューヨーク）のシビックデザインガイドラインは、健康で繁栄するコミュニティ、すなわち人々が信頼し、地元の制度に自信を持ち、地元の優先事項に取り組むために積極的に協力するようなコミュニティにとって、堅固な市民生活が不可欠としています。その市民生活が、通りや広場から公園や公共の建物に至るまで、公共の領域の設計と維持に直接関係していることを示しており、社会的格差を埋め、公共の領域に再投資し、市民生活を促進するため、すべての居住者が利益を得ることができるように投資の公平な分配を優先することが特に重要とされます*3。

一方で医療以外の手法によりウェルビーイングを向上させる手法として、社会的処方があります。社会的処方とは、個人の生活のあり方や社会生活における能力の発揮を促す機会をつくるもので、社会的処方と、それを施すリンクワーカーは社会と市民のつなぎ役としてのニーズに応えます。社会的処方はあらゆる年代、あらゆるコミュニティに対してアプローチするものであり、結果として孤立や心身の不調、社会的な不安の改善には大きな効果をもたらす、ウェルビーイング向上につなげることができます*4。これには保健医療先導型の社会的処方だけでなく、広くウェルビーイング向上に資する社会的処方を都市緑地が担うべきです。これまで健康は医療に任されてきましたが、本来医療は病気の状態を健康な状態に戻すことであり、医療だけではウェルビーイングを高めることはできません。健康な状態に保つ予防とウェルビーイングの向上は非医療で担うべきところであり、この場として公園をはじめとした都市緑地が活用できるのです。

この提言はこうした考えに基づき、ウェルビーイングを高める都市緑地と都市緑地のある街づくりを進めることを目的としたデザイン提言です。

*3 Center for Active Design (2018): Assembly: Civic Design Guidelines

*4 NHS England: social prescribing

4つのデザイン提言と9つの方針

意識デザイン

Policy 1
方針

意識変容を促す

Policy 2
方針

地域コミュニティパワーを活用する

制度デザイン

Policy 3
方針

グリーンスペースを施策の中心に据える

Policy 4
方針

市民本位のローカルルールを構築する

経営デザイン

Policy 5
方針

自発的(アクティブ)な活動を促す

Policy 6
方針

グリーンマネジメントを徹底する

Policy 7
方針

社会経済の循環に位置づける

空間デザイン

Policy 8
方針

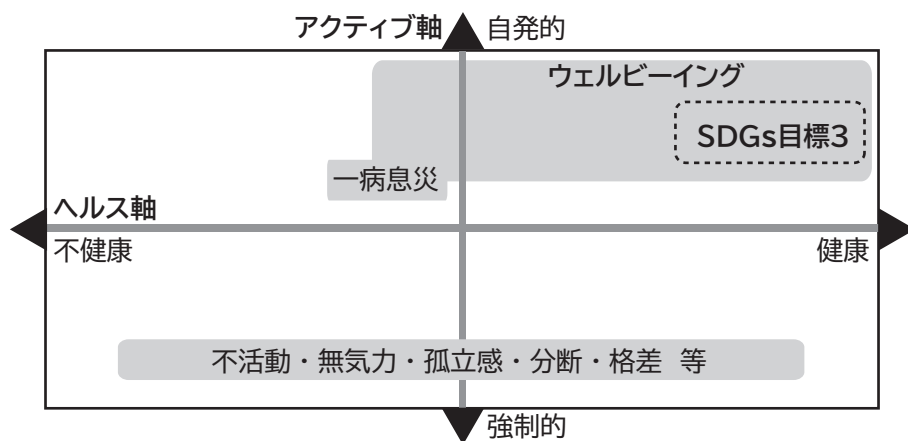
緑の直接的、間接的効果を活かす

Policy 9
方針

魅力的なグリーンスペースをつくる

ウェルビーイング

健康は、1948年のWHO憲章において「病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」と定義されています。ここには心身の健康とウェルビーイングが併記され、両方が満たされて健康であることが示されています。そこで私たちは、医療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とし、ウェルビーイングを向上させる非医療の取り組みを縦軸に取ってアクティブ軸とすることを提案します。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、さらに心身に治療を要さない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のです。アクティブ軸は介護や福祉など多様な軸を含む総合的な軸であり、例えば、バリアフリーやインクルーシブもアクティブ軸を上方へと押し上げる方法となります。このように考えれば、医療だけで健康を維持するのではなく、健康をも含むウェルビーイングを担うのが都市緑地であると理解されるのではないのでしょうか。健康は目的ではなく手段であり、都市緑地もまたウェルビーイングを向上させるための手段なのです。



都市緑地におけるウェルビーイングの概念



ターゲット

この提言は、まちづくりをはじめとする私たちの生活空間の改善に取り組む為政者、総合計画・公衆衛生・都市計画・保健福祉・公園緑地をはじめ分野横断に取り組むべき行政担当者はもちろん、将来の高齢者である働く世代をかかえる企業の経営者、ウェルビーイング向上に取り組む地域コーディネーター、インストラクター、リンクワーカー、公園管理者、そしてウェルビーイングを向上させたい市民一人ひとりに向けたものであり、誰もがそれぞれの立場と視点から活動に取り入れていただければ幸いです。

4つのデザイン提言

都市緑地の以上のような位置づけにおいて、その意義を正しく理解し、ウェルビーイング向上に資するまちづくりを推進するための、4つのデザインをここに提言します。ここでのデザインは「まち」とどまるものではなく、「ひと」「こと」も含めた総合的な施策デザインを目指します。

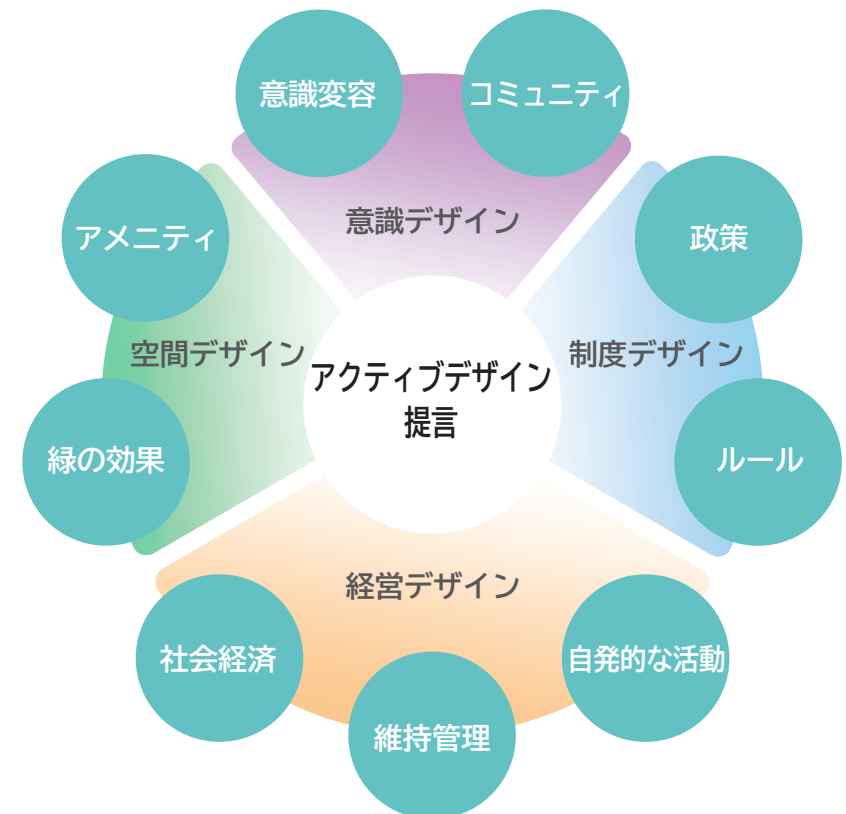
まずは、都市に暮らす人々の都市緑地やウェルビーイングについての捉え方をデザインする「意識デザイン」です。緑地がなぜまちにあるのか、公園をどのように使えば心身にも社会にも効果が波及するのか、そういったことを市民一人ひとりが感じ取れる意識変容を促します。

つぎに、都市緑地を様々な社会課題解決のための中心として位置づける「制度デザイン」です。都市緑地は単なる都市の空き地ではなく、空地として存在することが重要です。上質な都市緑地が空地として存在し続けるためには、効果を知って積極的に活かすことが重要です。

4つのデザイン	9つの方針
意識デザイン	都市に暮らす人々の公園やウェルビーイングについての捉え方をデザインする。 ・意識変容 ・コミュニティ
制度デザイン	公園を様々な社会課題解決のための中心として位置づける制度をデザインする。 ・政策 ・ルール
経営デザイン	公園の存在と活用による効果を可視化し持続可能な都市施設としての経営をデザインする。 ・自発的な活動 ・維持管理 ・社会経済
空間デザイン	緑豊かで多様な利用を受け入れる効果的な空間をデザインする。 ・緑の効果 ・アメニティ

そして、都市緑地の存在と活用による効果を可視化し持続可能な都市施設として位置づける「経営デザイン」です。ともすれば公園などの都市緑地だけで経済を完結させようと考えがちですが、都市緑地の効果は都市緑地の外へと波及します。波及効果を理解し、社会全体から都市緑地経営を考えます。

最後に、緑豊かで多様な利用を受け入れる効果を発揮する「空間デザイン」です。緑には人間にとって心地よいと感じられる形態があります。植物があればよいだけではなく、美しく快適な緑の空間を維持し続けることもウェルビーイング向上に貢献します。



アクティブデザイン提言 4つのデザインと9つの方針