



公園からの健康づくり  
keep fit at the park

## ウェルビーイングを高める「みどり」

一般社団法人 公園からの健康づくりネット

<https://parkhealth.jp/>

### 1 公園からの健康づくり

公園をはじめとする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、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として認識されているに過ぎません。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\*1。

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都市緑地・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 WHO(2017): Urban green space: a brief for action, 2022年、WUP 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



サバンナ



現代の公園

### 2 バイオフィリア仮説

アメリカの動物社会学者エドワード・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」を提唱しました\*2。バイオフィリアとは生命とすべての生きているものへの愛好心のことを言います。

ウィルソンは私たちの生得的な性質、遺伝子に組み込まれていると言わざるを得ない感覚は存在し、それが人間の文化や生活に影響を及ぼしており、バイオフィリア仮説も同じくこのような感覚を示すものであるとしています。

ウィルソンは、「もしまったく自由に居住地を選べるとしたら人間はどこなところに住む？」と問いかけます。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というのです。人間は出現したころ暮らしていたサバンナに似た環境を好む傾向にあり、都市や何も無い土地に暮らす人間はこれに似た中間的領域をつくりだす「サバンナ・ゲシュタルト」と呼ぶ性質を持つとされます。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す。

\*2 E.O.ウィルソン (1984): バイオフィリア

### 3 「ライト・プレイス」としての公園

こうした中間的領域をウィルソンは「ライト・プレイス (適切な場所)」と表現しました。これは植物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ます。植物は他の植物種と競合しながら、種をつなぐことができる場所に生育しますが、これは本来その種が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す。もし競合する種がなく自由に生育場所を選べるとするならば、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しょう。

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きます。都市はいわば人間にとっての生態的最適域です。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ました。公園はそのなかで、人間が生得的に好む「適切な場所」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のでしょうか。

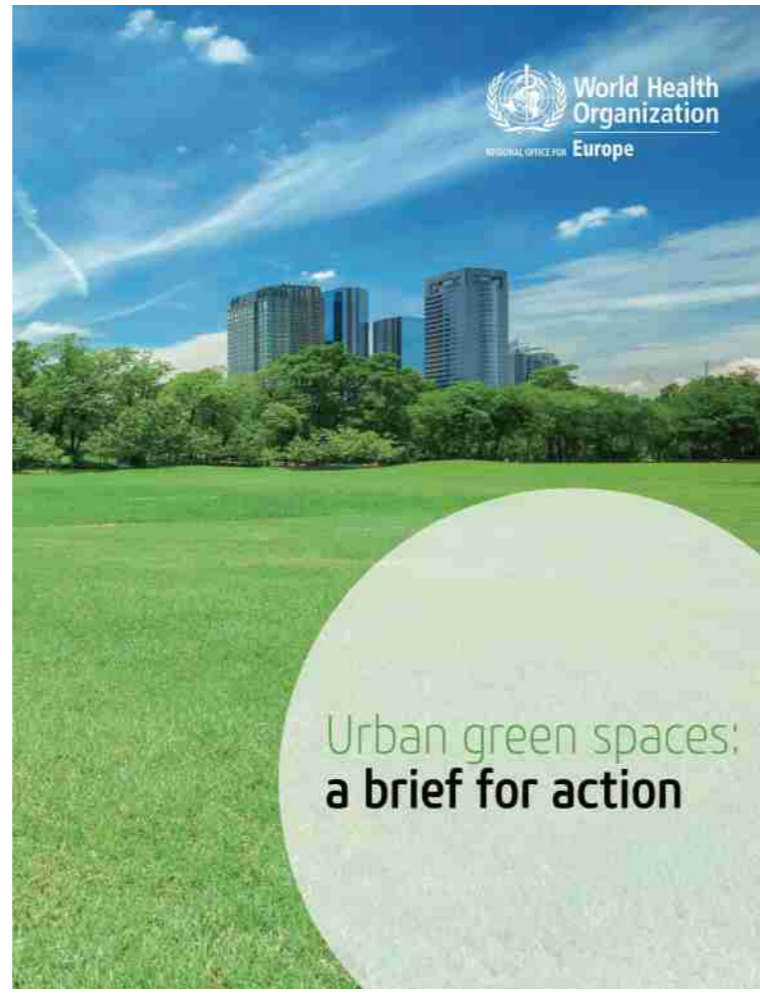
# WHOが注目する「みどり」の効果

## 1 WHOの都市緑化実践ガイド

WHO ヨーロッパ事務局は、緑地と健康の関係のエビデンスの検証から、実践のための手掛かりを示し、都市緑地が健康に対する便益を最大化することを支援するためのガイドを公表しています\*1。WHOが都市緑地に注目する理由は、都市緑地による健康への介入、具体的には都市緑地の質・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す。

WHOは都市緑地の価値を、健康、社会、環境にポジティブな効果をもたらすことができ、不利な状況にある貧困地域の社会的・環境的な質を向上させ、都市をより暮らしやすく楽しみに溢れたもの、都市のポジティブなイメージ、および都市のブランディングとアイデンティティに貢献できることとしてしています。都市緑地が健康に介入することによって、費用対効果に優れた方法で健康と社会的・環境的効果を発揮でき、健康のための公共投資のなかでも、これらのすべてを実現できるものは緑地のほかにあまり例がないと、緑地による処方の特異性を強調しています。

\*1 WHO (2017) : Urban green spaces : a brief for action



## 3 定義と概要

01



定義と概要

### ■ 都市緑地の定義

- 健康とウェルビーイングを語る上での**都市緑地の定義は明確でない**。
- 様々な研究でそれぞれに都市緑地が定義され、それに則って研究がなされている。
- ヨーロッパの研究では一般的に、European Urban Atlasにおける土地利用分類コード 14100 で定義された都市緑地を用いている。

- European Urban Atlas は都市緑地から水域を除外しているが、**水も都市緑地の重要な要素**である。

### ■ 健康への道すじ

- **緑地へのアクセスと健康**の間のつながりの根底にあるメカニズムは、**複雑でかつ相互に作用**している可能性がある。
- 緑地へのアクセスは、**さまざまな方法（健康へつながるメカニズム）によって**、健康に対して**良い影響**を与える可能性があり、なかには相乗効果があるものもある。
- 緑地と健康を結びつける**メカニズム**に関して、**様々なモデル**が提案されている。
  - ◆Hartigら(2014)のモデル：「空気質の改善」、「身体活動の向上」、「ストレスの軽減」、「社会とのつながりの強化」
  - ◆Lachowycz & Jones(2013)のモデル：「身体活動」、「自然との触れ合いとリラクゼーション」、「社会活動と交流」
  - ◆Villanuevaら(2015)のモデル：「呼吸器の健康」、「熱中症への適応力」、「ソーシャル・キャピタルと社会とのつながり」、「身体活動」
  - ◆Kuo(2015)のモデル：「免疫機能の向上」

## 2 WHOによる緑と健康のレビュー

WHOはこのガイドの前段として、いくつかの緑地と健康に関わる報告書をまとめています。特に「Urban green spaces and health -A review of evidence」は、過去10年間の研究に焦点を当て、緑地介入による多様な健康への利点が示されています\*2。この背景には、都市緑地が健康増進のために機能する可能性から、都市緑地が健康に寄与する根本的なメカニズムを明らかにしたエビデンスを要約し、さまざまな集団がさまざまな方法で影響を受け、利益を得る方法を理解する必要性が指摘されていました。

ここではこのレポートから、いくつかの視点によって示された緑地と健康との関係を紹介します。

\*2 WHO (2016) : Urban green spaces and health -A review of evidence

## 4 属性ごとの効果

02



属性ごとの効果

### ■ 緑地の健康効果と女性

- **適切に管理された都市緑地**は、他の都市環境よりも、**女性が身体的な活動をする機会を増やす**可能性がある。
- **緑地と女性のメンタルヘルス**との間には、**男性とは異なる**正の相関が見出された。
- 多くの研究で、**緑地の利用が妊婦の健康に有益**であることが示されている。

- 男女間で緑地に対する**生理学的・心理的な反応の違い**があるため、都市緑地と健康の関連性を考える際は**性差を考慮することが重要**である。

### ■ 緑地の健康効果と青少年

- **妊娠中の緑地利用**は、**胎内の発育に有益**であることが確認されている。
- **子どもの緑地利用**は、幼少期の健康的な発達を促進するだけでなく、**成人になっても長期的な健康効果**をもたらす可能性がある。
- 緑地利用は**幼少期の認知発達に有益**な影響をもたらすことが確認されている。
- 公共の都市緑地は、**子どもや若者の社会的ネットワークの形成**に重要な役割を担っている。
- 緑地は、リスク管理や不確実性への対処といった**大人としての重要な資質を身につける**機会を子どもに与える利用可能な**ただ一つの選択肢**かもしれない。

### ■ 緑地の健康効果と高齢者

- **高齢者や主婦は地域の生活環境への依存度が高い**ため、健康面での緑地の効果が大きい。
- 緑地が**睡眠不足からの保護**に果たす役割は、**若年層よりも高齢者に対して大きく働く**。
- **都心部の高齢者**であっても、**社会的な結びつき**の面で緑地の恩恵を受けている。

### ■ 緑地の健康効果と社会的弱者

- 緑地利用の健康効果は**経済的に恵まれないグループにおいて強く作用**する。
- 緑地が多いと**貧困による健康状態の格差が狭まる**可能性がある。
- 貧困地域では**大気汚染や熱ストレス**の影響が強く、緑地がこれらの**影響を緩和**する可能性がある。
- ヨーロッパの**貧困地域**では裕福な地域に比べて**緑地の面積が1/5程度**しかない。

### ■ さまざまな国や地域と緑地

- 都市緑地と健康の研究は**高所得国で実施**されている。
- 中所得国、低所得国での研究も不可欠である。

# WHOが注目する「みどり」の効果

## 5 多様な健康効果

03



多様な健康効果

### ■ リラクゼーションと回復力の向上

- 自然との触れ合いは**回復力**をもたらし、**精神的な健康**に良い影響を与える。
- 「精神・生理学的ストレス軽減理論」によると、自然に触れることで**副交感神経系の反応**が起こり、**ウェルビーイングやリラックス感**が高まる。
- 「注意回復理論」によると、自然環境に対して向けられる無意識な注意は回復を促し、認知能力を向上させる。

- どちらの理論も人間は生まれつき自然環境とつながりたいという欲求が備わっていると**バイオフィリア仮説**に基づく。

### ■ メンタルヘルスと認知機能の改善

- 近隣の緑のレベルが高いほど、**うつ病、不安、ストレスのレベル**が**低くなる**傾向がある。
- 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。
- 住宅周辺の緑を増やすことは、子供の**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。

### ■ 社会関係の向上

- **社会的なつながり**は、**健康とウェルビーイングを保つ**効果がある。
- 緑地は、**社会的な交流を促進**し、**コミュニティ意識を醸成**する役割を果たす。
- 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。

### ■ 免疫システムの機能向上

- 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。
- **生後1年間に特定のアレルゲンや細菌**に多く接した子どもは、**反復性喘鳴やアレルギー感作**を起こす**可能性が低い**。
- 免疫学的な方法として自然環境において**多様な微生物と接触**することが、**免疫調節の役割**を果たす。

### ■ 身体活動の強化、フィットネスの向上、肥満の軽減

- 身体活動には、**心血管の健康、メンタルヘルス、神経認知の発達、総合的なウェルビーイング**を向上し、**肥満の予防・減少** (BMIの改善)、**がんや骨粗鬆症の予防**の効果がある。
- **緑や自然の中で行う身体活動** (グリーン・エクササイズ) は、都市環境で行うよりも、**大きな回復**をもたらす。
- 緑地が**近くに存在**することは、**行動変容**を促す (例えば、ウォーキングの継続)。

### ■ 緑地による心血管疾患の減少

- 近隣緑地の量が少ないと**循環器疾患のリスク**が高まる。
- 循環器疾患のリスクは、緑地への**距離よりも利用頻度**と相関がある。
- 緑地 (公園など) を**歩く**ことは、**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。

### ■ 緑地による2型糖尿病の有病率の減少

- 近隣の緑化と**2型糖尿病の確率の低下**との間に有意な関連性が確認されている。
- 近隣の緑化 (NDVIで測定) と**インスリン抵抗性の逆相関**が確認されている。

### ■ 緑地による妊娠経過の改善

- 妊婦の近隣の**緑地へのアクセス**が**出生時体重**と正の相関がある。
- 妊娠中の女性の自宅から**都市公園までの距離が遠い**ほど、**早産リスク**が高くなり、出生時の妊娠週数が低下する。

### ■ 緑地による死亡率の低下

- **70歳以上の5年生存率**と住居周辺の**公園、並木道の有無に相関**がみられる (日本)。
- 近隣の緑地の量が**全死因死亡率**に影響を与える (イギリス)。
- **居住用緑地の増加**は、特に**呼吸器疾患の死亡率の低下**と関連している (カナダ)。

## 6 緑の状況と健康

04



緑の状況と健康

### ■ 緑地のアクセシビリティと質

- **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**する上で重要である。
- 緑地の近接性、および自宅から1.6km以内にある比較**大きな緑地へのアクセス**は、ウォーキングの維持と関連している。また、**緑地の魅力はレクリエーション・ウォーキングの増加**とも関連している。

- NDVIで測定された**緑豊かな住宅地**と、**森林の近接性**が、子どもの**太りすぎや肥満の有病率の低さ**と関連している。

### ■ 緑地の広さと健康

- 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。
- **大きな公園の近く**に住む若者は、**中強度から高強度の身体活動を行う推定時間が大幅に増加**することが確認されている。

### ■ 必然的な活動のための確かな施設の配置

- 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**することが実証されている。
- **高齢の女性**にとっては、自宅の外に**休憩場所**がないことが、参加者の活動へのモチベーションや自信を強く制限している。

### ■ 緑被と樹冠密度

- 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**させることが示されている。
- 緑地の樹木が**生い茂ったり、管理されていなかったり**する場合、犯罪への恐怖から不安のレベルを高め、結果として人々の**ウェルビーイングにマイナス**の影響を与えることがある。

## 7 環境と健康

05



環境と健康

### ■ 人為的騒音の緩和と自然音の演出

- **適切に設計された緑地**は騒音そのものの軽減、否定的な認識の軽減により**騒音公害を軽減**する。
- **騒音と自然音の組み合わせや条件により音の感じ方が異なり**、騒音の軽減やサウンドスケープの感じ方が変化する。

### ■ 大気汚染への接触の減少

- 植生は**炭素の固定、隔離**を通じて**大気汚染物質のレベルを低下**させる。
- **都市住民**は緑地が**空気の質を改善**することを認識している。

### ■ 大気汚染物質への接触の増加

- 大気汚染レベルによっては、身体運動の有益な効果が汚染物質への接触による有害な影響を上回る場合があり、**大気汚染の存在下でも身体活動が死亡率に有益な影響**を与えることが確認されている。

### ■ 日光への最適な露出と睡眠改善

- 睡眠不足は健康に多くの悪影響があり、**緑豊かな地域**では**睡眠不足のリスクが低い**。
- 緑地アクセスが**睡眠不足のリスクを下げ**、これは**自然光への露出をもたらす**ことによる可能性がある。

### ■ 紫外線への過度の露出

- **最適に設計された緑地と樹冠**は紫外線への**過度の露出に対する保護**を提供できる。

# 社会のステップと社会的処方

## 1 社会のステップとコミュニティ

人間は生得的に、他のあらゆる生命を愛好し、身体を進化させてきた環境を好むとする仮説—バイオフィリア仮説があることは先に紹介したとおりです。このなかでウィルソンは、人間は出現したころ暮らしていたサバンナに似た環境を好む傾向にあり、都市や何も無い土地に暮らす人間は一種の中間的領域—「ライト・プレイス（適切な場所）」をつくりだすとし、これを「サバンナ・ゲシュタルト」と呼びました。まさに、まばらな木々や小さい森が点在する公園のような草原です。さらに、人類は社会的動物だということはすでに自明ですが、本来的に十から百人までの比較的小さなコミュニティを構成し、人類の分類基準になるような様々な社会特性を持つとされています\*1。こうした特性によって幾世代もの生活をつないできました。

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ました。公園はこうした人間を取り巻く環境の変化の時代に誕生し、コミュニティによる社会特性を含んでいた、ソサエティ 1.0、2.0 の再現空間といえるのではないのでしょうか\*2。また、ウィルソンは現代人が置かれている状況を次のように表現しています\*1。

「肥大化過程の受益者たる文明人たちといえども、極端な文化的変化に対処するのは難しい。社会生物学的な性格に関しては、彼らも、太古のもっと単純な生活に適した資質しか与えられていないからである。例えば、狩猟採集民は、

可能な社会的役割のうちから、たかだか1つか2つの、それも形式ばったものではない役割を満たせばこと足りていた。しかし、産業社会に生きる文明人は、桁違いに多数の可能性の中から、10あるいはそれ以上もの社会的役割を引き受けねばならず、しかも生涯のさまざまな時期に、いやそれどころか一日のうちでさえ、自分の演ずべき一群の社会的役割を幾度となく別の一群の役割に切り替えねばならぬ始末なのだ。（中略）我々の毎日の生活は、社会的役割を演じるための振舞いと、自己を表出するための振舞いととの妥協の産物だと言ってよい。このようにストレスの強い条件のもとでは、“本物”の自我とは一体何かということすら、正確には把握できなくなってしまうのだ。」

奇しくも日本ではコミュニティ衰退が顕在化した高度経済成長期に都市公園が急速に整備されました。このように考えてくれば、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思えてきます。そうすれば緑豊かな地方においても、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ます。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、公園がなり得るのです。

\*1 E.O. ウィルソン（1980）：人間の本性について

\*2 内閣府は次の新たな社会“ソサエティ 5.0”の説明のなかで、これまでの社会を狩猟社会（ソサエティ 1.0）、農耕社会（ソサエティ 2.0）、工業社会（ソサエティ 3.0）、情報社会（ソサエティ 4.0）と表現しています。



ソサエティ 1.0 狩猟社会のチームワーク (PIXTA)



ソサエティ 2.0 農耕社会の生産における一体感 (PIXTA)



ソサエティ 4.0 情報社会における関係の希薄化 (PIXTA)

## 2 集団の利己性と社会的処方

人間は共通の利益に向かって協力する社会的動物と一般的に理解されていますが、実は特別な工夫がない場合はそうならないと言われます\*3。そこで公園をコミュニティの場とするための「特別な工夫」が〈公園版〉社会的処方者・リンクワーカーとしての職能です。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します。

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」とされています\*4。ただし、「患者はリンクワーカーとの面談を通じて、可能性を知り、個々に合う解決策をデザインする」とされていることからわかるように、日本の社会的処方は医療に偏りがちであるきらひがあります。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公園緑地が担うべきなのです。これまで健康は医療に任されてきましたが、本来医療の役割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ができないのです。健康な状態に保つ予防やウェルビーイングの向上は医療ではないところで担うべきであり、この場として公園緑地が活用できるのです。

\*3 M. オルソン（1983）：集合行為論

\*4 オレンジクロス（2021）：社会的処方白書

## 3 公園でヒトとヒト、ヒトとコトをつなぐ

これまで健康づくりといえば、日本では「健康日本 21」などにより医療分野や個人々々の意識改革・行動変容を促す取り組みが進められてきました。これらが直接的に公園緑地の活用を訴えてくることはありませんでしたが、公園緑地の管理者側でも健康づくりに取り組んできています。公園からの健康づくりネットでも健康づくりを促す大規模イベントや、定期的な運動プログラムを継続していますが、一過性となったり、個人の健康意識により参加意欲が左右されたりすることなどが課題です。このため、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市民に、直接健康について意識する機会を提供することが必要です。こうした考えのもと、会話することで直接伝える公園におけるリンクワーカーという職能を試行し、フェイストゥフェイスの働きかけをおこなっています。リンクワーカーは公園緑地で、ゆるやかなコミュニティをつなぎ、自ら健康になる意識を高め、様々な不安に寄り添い、トータルな健康を目指す社会的処方者です。今後、多様な分野のリンクワーカーがチームとなり、来園者のウェルビーイングな生活のために対応する体制を構築していかなければなりません。

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。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、健康な状態に保つ予防とウェルビーイングの向上を担う場として都市緑地を再認識する必要があります。



日本文化に培われてきたコミュニティ（国土交通省）

# 公園で活動するリンクワーカー「パークトレーナー」

\*「パークトレーナー」は、公園からの健康づくりネットの登録商標です

## 1 公園に行けば話ができる

公園には、運動する人しない人、健康に興味のある人ない人様々な人が訪れます。公園が人々のウェルビーイングを支える場となるためには、様々な視点で利用者に寄り添っていくことが重要です。多くの利用者に幅広く情報発信をすることも重要ですが、もっと公園利用者に寄り添っていくには、フェイス to フェイスの働きかけが必要だと考えています。

イギリス・PARKS COMMUNITY の Green Social Prescribing は公園で投薬の代わりに芸術・自然・スポーツを処方する活動です。プログラムは緑地を楽しめるように考えられ、そこでスキルを学び、ほかの参加者と絆を深め、経験を共有することで人とつながる機会を得ます。有力な社会的処方として、NHS（イギリスの国営医療制度）から注目されています。

公園からの健康づくりネットでは、社会的処方者として公園へのパークトレーナーの配置を進めています。様々な目的で公園に来る人々に気軽に声をかけ、ちょっとした相談相手になる人材がパークトレーナーです。公園に行けばいつでも誰かと話せる、相談できる、だから行動につながる、そうした好循環を生み出す専門家です。



木陰で健康づくり相談



芝生上で健康づくり相談

パークトレーナーには次のような役割があります。

### ■ 自ら健康になる意識を高める

忙しい毎日のなかで、ついつい健康のことは後回しになりがち。いかに健康への優先順位を上げていくかが重要です。これまでは、体調が悪くなったら病院に行けばお医者さまがなんとかしてくれると考える方も多かったかもしれません。しかし、病気になってしまったからでは遅すぎます。生活習慣病は生活改善で予防でき、認知症も数十年かけてゆっくり進行すると言われていています。高齢者になっても元気で暮らし、健康寿命を延伸するためにも、若いうちから適切な生活習慣を身につけて「自分の健康は自分で守る」という意識を持つことが大切です。

### ■ 健康さらにはウェルビーイングを目指す

健康になることが目的ではなく、やりたいことを実現して充実した生活を送るためには健康でいたほうが都合がいい、そのための手段として健康が大切なのです。身体的・精神的・社会的に良好な状態のことをウェルビーイングと言います。「心地よさ」とも言い換えることができます。何を心地いいと感じるかは、人によって違います。それぞれの心地よさ（ウェルビーイング）を実現するのに適した場所が公園であり、そのお手伝いをするのがパークトレーナーです。

### ■ さまざまなお悩みに寄り添う

ウェルビーイングは人によって違います。お悩みも人それぞれです。からだの健康やこころの健康に関すること、教育や暮らしのことなど様々です。一人のパークトレーナーが全てのお悩みに対応することは難しいので、多方面の分野の専門家がチームを組んで利用者に寄り添っていく体制を整えることも必要です。

## 2 利用者への多様なアプローチ

「相談に乗ります」という活動を行ってもいきなり初対面のパークトレーナーに相談ごとや個人的な話はしにくいものです。そのため気軽に立ち寄れるいくつかの工夫を行っています。

親子で遊んだり、お茶とお菓子で雑談をする場を設けたり、体組成測定をセットにしてアドバイスを行うなどの取り組みを行いました。また、セルフで体力チェックを行っていただきその結果をきっかけにお話をするなどの取り組みも行いました。お昼休みに短時間で行うストレッチ講座なども人気でした。

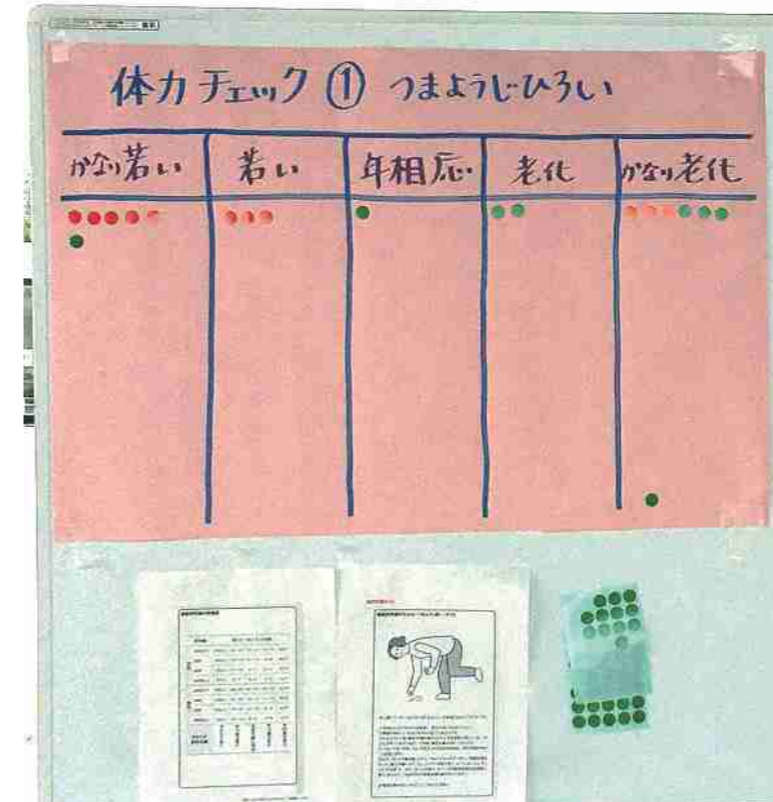
ちょっと立ち寄れる、気軽に話ができる空間のデザインやパークトレーナーの活動を知ってもらうための広報も重要です。



体組成測定



お茶会



セルフで体力チェック



お昼休みに公園でストレッチ

## 3 チームで動くパークトレーナー

利用者からは健康以外にも様々な相談が寄せられます。ひとりのパークトレーナーが全ての課題に対応することは難しいと考えるため、様々な分野のパークトレーナーがチームとなって、公園利用者の様々なお悩みに対応していただける体制づくりが必要です。

チーム内で情報共有を行い役割分担することで複数の公園でチームを構成することもできます。相談内容の解決だけでなく、ターゲットへアプローチするためのきっかけづくりや話し方、フォローアップの方法などの技術を高めていくことも重要です。

当法人の会員を中心にパークトレーナーの人材を育成するパークトレーナー養成講座や定期的なパークトレーナー座談会を開催して情報交換を行っています。



パークトレーナー養成講座



パークトレーナー座談会

# 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

## 1 アクティブデザインのすすめ



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では、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\*1。

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\*2。

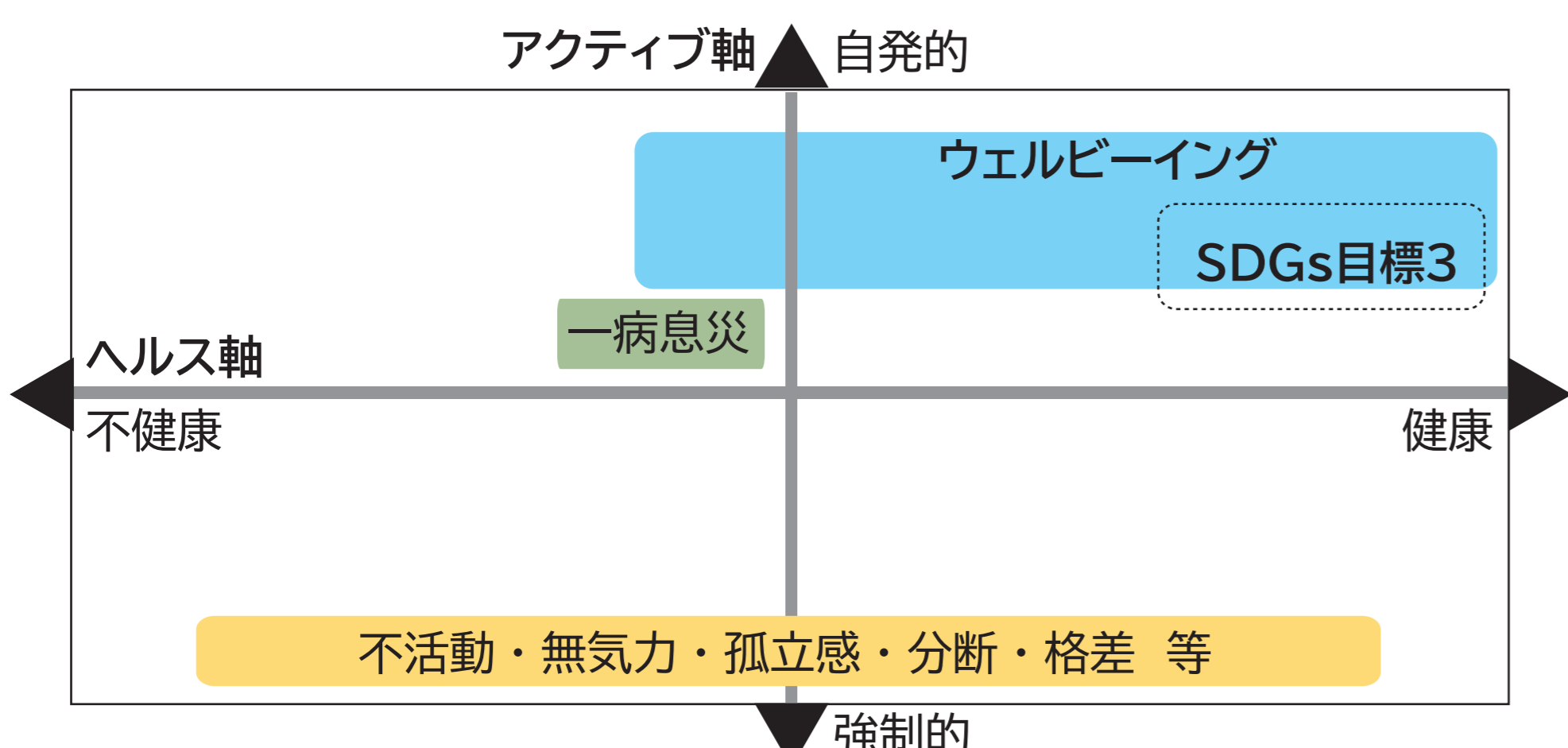
これまで健康は医療に任されてきましたが、本来医療は病気の状態を健康な状態に戻すことであり、医療だけではウェルビーイングを高めることはできません。健康な状態を保つ予防とウェルビーイングの向上には公園をはじめとした緑地が活用できるのです。ウェルビーイングを高める緑地と緑地のある街づくりを進めることが求められています。

\*1 Center for Active Design(2018) : Assembly: Civic Design Guidelines

\*2 NHS England: Social prescribing

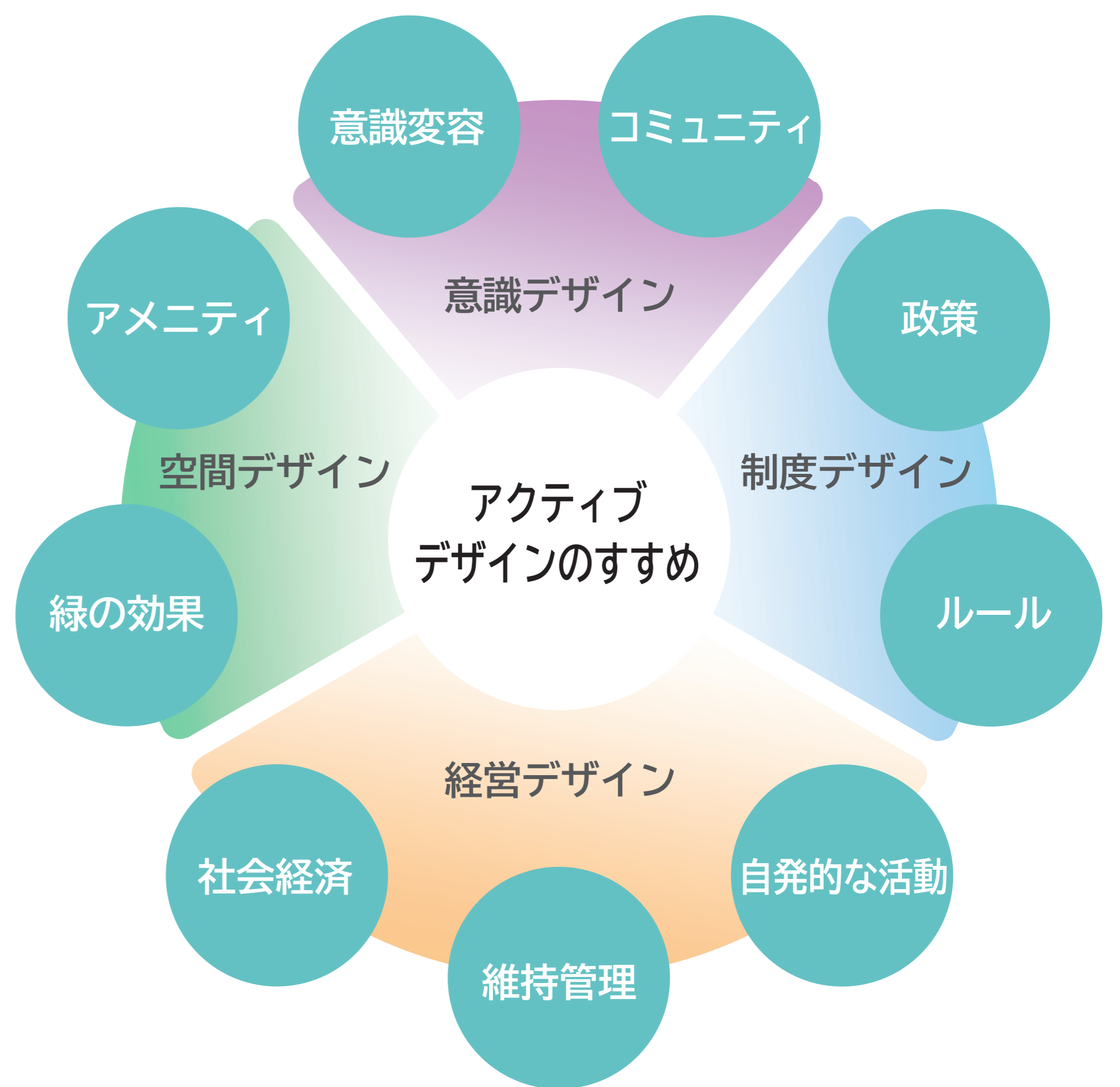
## 2 ウェルビーイングのとらえ方

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手法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。健康は目的ではなく手段であり、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。



## 3 4つのデザイン提言

公園をはじめとする緑のオープンスペースをウェルビーイング向上のための身近でかつ重要な空間と位置づけたところで、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示します。デザインというかたちある目に見えるものを想像しがちですが、ここでのデザインは「まち」、すなわち空間という「もの」にとどまるのではなく、そこで様々な場を繰り広げていく「ひと」と、その「ひと」同士のつながり、そして繰り広げられていく場面そのものとしての「こと」も含めた、総合的な施策デザインを目指しています。またここからは公園に限らず、広く都市を中心とした緑豊かなオープンスペースを対象とします。



### ■ 意識デザイン

まずは、都市に暮らす人々のオープンスペース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。公園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。

### ■ 制度デザイン

つぎに、オープンスペース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。公園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。上質な公園が都市に空地として存在し続けるためには、効果をj知って積極的に活かすことが必要です。

### ■ 経営デザイン

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オープンスペースのなかだけで経済を完結させようと考えがちですが、公園の効果はそ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。

### ■ 空間デザイン

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。

# 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

## 4 方針1 意識変容を促す



緑や空間を備えた公園をはじめとする都市緑地は、その存在を日頃から意識されることは少ないでしょう。なぜ都市には緑地が必要なのか、なぜまちには公園があるのか、このような問いの答えとして都市緑地がウェルビーイング向上に役立つことを伝え、市民一人ひとりが公園の価値に気づき様々な活動に自分事として参加するように促します。自分事として参加することで自己肯定感が高まり、ウェルビーイング向上につながります。

意識変容は一人ひとりに関わるものですが、一人ひとりが自ら気づくことは容易ではありません。社会的処方として緑の効果・ウェルビーイングの意義・社会課題とその解決のための方向性などに気づき、自分事として都市緑地に近づく支援をすることが必要です。このための情報提供・支援体制・きっかけとなる活動の強化など、リンクワーカーとしての「パークトレーナー」等の専門家の配置が有効です。

## 5 方針2 地域コミュニティパワーを活用する

これまでも公園緑地では維持管理や運営、ガイドなど様々なコミュニティ活動が展開されてきました。また伝統的な地縁によるコミュニティだけでなく、近年は SNS により近隣に限らないコミュニティや活動特化型のコミュニティも展開しています。こうしたコミュニティ活動は公園緑地を活性化させることはもちろん、コミュニティ活動を行うことそのものも人々のウェルビーイング向上効果を発揮します。

このため、さらなる地域コミュニティの参画・関与を促し、公園緑地の管理運営の充実とウェルビーイング向上につなげます。地域の祭り等の歴史文化事業といった昔ながらの活用の活性化のほか、地域産業や学校等との連携や SNS でつながる新たなコミュニティ活動の推進が期待されます。また、こうしたコミュニティを牽引する人材の発掘と活用、コミュニティ活動拠点の配置と自主的管理も重要です。



## 6 方針3 グリーンスペースを施策の中心に据える



これまで公園緑地は防災や生物多様性といった機能論による存在価値で評価されがちでした。しかし、WHO が公園緑地の効果を検証するなど、公園緑地は様々な社会課題を解決できる都市施設と捉えられます。人類は長い進化の過程で得た身体のまま、産業革命以降短期間で発展した文明社会を生きています。暮らしが快適になった一方、現代の暮らしに身体がマッチせず、生活習慣病をはじめとした課題が生じています。これらを解決するには、身体にマッチした“住むところ”を構築しなければなりません。これには公園緑地とウェルビーイング向上を施策の中心に据える必要があります。

公園緑地のマネジメントは公園部局だけで行う時代ではなくなっています。関係部局の横断的主体的参画により公園を核としたローカルプランを推進し、これまでのパーク・イン・ザ・シティからシティ・イン・ザ・パークへの転換を実現します。

## 7 方針4 市民本位のローカルルールを構築する

都市公園は誰もがいつでも何でもできる、全体から見れば希な空間であり、法令による禁止行為もごく限られています。しかし、「公園は何もできない」と揶揄されることも多いのが現状です。利用制限を最小限とし、自由で開かれた公園とするため、条例とローカルルールとに関わらず市民本位の最適なルールを構築する必要があります。一方で自由な公園を継続するには、“行儀良く”公園を使う利用者のモラルを育てることも公園の役割です。

利用者目線によるルールの作成と運用が重要ですが、公園緑地の本来意義が損なわれては本末転倒です。地域と社会のウェルビーイングにとって前向きなルールであるかどうか、住民参加のワークショップや公園活用推進協議会により丁寧に話し合うことが重要です。また、先行的「緑のローカルプランモデル事業」を展開してみることもよいでしょう。



## 8 方針5 自発的(アクティブ)な活動を促す



自然とのふれあいや適度な運動は、日常のストレス耐性や、能動的な行動変容につながる自己肯定感などの涵養に効果があります。ウェルビーイングは与えられるものではなく、自ら参加して得られるため、ウェルビーイングを向上させるためのすべての自発的(アクティブ)な活動を促します。イベント、身体活動、芸術・娯楽活動、維持管理活動、介護福祉など、緑のある屋外空間を活かしたあらゆる活動が推進されるべきです。

無理強いや義務感からの行動は継続につながらないだけでなく、自己肯定感を抱くこともできません。いかに自発的・自律的な行動を促すかが肝要であり、ネガティブサインからポジティブサインへの転換や、知らず知らずに行動を導くナッジ理論の活用、出かけたくなる・歩きたくなるアクティビティの展開などが期待されます。

# ウェルビーイングのためのまち・ひと・こと的设计提言

## 9 方針6 グリーンマネジメントを徹底する



公園緑地は、動植物をはじめとする自然物が重要な構成物であり、日々成長し変化する空間です。開園したての公園では若い樹木が植えられまだまだ緑が少ない印象でも、5年10年と時間が経過するにつれて豊かな緑量に育ってくれるものです。しかし、何も手を入れずにいると樹木が込み合っただけで競合したり暗い印象になったり、古い支柱が残っていたりという緑の気持ちよさを発揮できない状態になってしまいます。空間の美しさや快適さはその空間の評価や緑の効果を左右するため、いつでも好まれる空間であるよう維持することが大切です。

緑の尊厳が失われると、美しさや快適さも失われてしまいます。確かな技術ある専門家が矜持をもってマネジメントする必要があります。そのためには、緑の管理水準によるウェルビーイング向上効果、緑の老朽化や危険性の評価といった客観的な指標により費用対効果を明示し、管理と対策に費用を割くことが正当であるとの認識を進めなければなりません。

## 10 方針7 社会経済の循環に位置づける

公園は本来的に収益性のあるものではなく、収益性以外に価値を求めてつくられてきました。これは、行政が設置してきた都市施設であることからわかりますし、だからこそ収益性が見込めない場所にもこれまで公園を得ることができてきました。公園管理への民間参入が注目されていますが、公園緑地のなかで経済を完結させようとせず、本来価値により公園緑地の外側の大きな経済の循環に位置づける必要があります。

公園管理予算は横ばいで、面積当たりで考えると減少しています。この状況を公園緑地だけで解決はできません。公的予算を圧迫する医療費を公園緑地への投資で減少させるというような、大きな枠組みでの理解が不可欠です。公園の資産評価、自然資本会計の検討、健康便益評価の推進、不動産価値への影響等、公園緑地が充実することによる経済波及効果を測定し、公園緑地への投資を促します。



## 11 方針8 緑の直接的、間接的効果を活かす



WHO が報告しているように、緑はそれ自体が人々の心身の健康に好影響をもたらすとともに、自発的な活動を促す快適な環境を構成します。もちろんこれまでに注目されてきた、気候変動や防災などに対応するグリーンインフラとしての機能も重要です。誰もがこうした緑の直接的、間接的効果を楽しむことができるよう、緑がふんだんにある空間を今後もさらに整えていくことが求められます。

WHO 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、都市緑地の有益な効果に関する根拠を示しています。五感で感じる緑の効果の啓発や、身近なリフレッシュ空間・レクリエーション空間としての活用の促進、緑のリラックス効果の発揮、リハビリテーションへの活用など活用方法は多岐にわたります。

## 12 方針9 魅力的なグリーンスペースをつくる

緑があれば何でもいいではなく、鬱蒼とした森や藪には人は近寄りたがりません。一方で、バイオフィリア仮説では、人類が進化してきたサバンナのような環境を人は好むとされています。美しく快適で過ごしやすい、そういった理由が明確かどうかにかかわらず、あるべき環境があるべき位置にあるといった魅力的で快適な（アメニティ性の高い）好まれる場所を街中につくり出す必要があります。

公園緑地は植物が重要な要素であるとはいえ、営造物である都市施設である限り人の関与は必須です。手入れをして清潔であるだけでなく、どのような緑が好まれるのかを知り、美しく魅力的な緑の快適性と健全性を創出し保全します。市民が自ら花や緑を育て、愛着ある空間づくりを推進し、“マイパークのマイスペース運動”といったお気に入りの場所を一人ひとりがもてるのが大切です。



## 13 公園を見つめなおす

2020年から2023年にかけてのCOVID-19パンデミックの最中に、都市緑地がどれだけ市民にとって重要であるかが再認識されました。都市緑地が景観や観光的な魅力としての役割以上に、市民にとって身近にあって必要不可欠なものであることが改めて確認されたのです。そして、現在の日本が直面している超高齢少子社会に端を発する労働改革、教育課題やSDGsが指摘する全世界的な課題に対して、都市緑地を含むグリーンインフラの整備や充実が、総合施策の根底に必要であることが明白になってきたのです。

都市緑地は、多様な社会課題に対して有効な解決策となります。例えば、高齢者の健康維持や孤独感の軽減、労働改革の実現、教育課題の解決などにおいて、都市緑地は重要な役割を果たすことができます。また、都市緑地の整備や充実が、環境保全や温暖化対策、自然災害のリスク軽減などにもつながります。

今後、都市緑地の整備や充実を進めることによって、社会課題の解決や持続可能な社会の実現に貢献することが期待されています。そのためには、都市計画や環境政策、教育政策など、様々な分野の専門家が協力して整備と人的投資を行う総合的な施策を進める必要があります。