健康とウェルビーイングを支える公園緑地

Title Green infrastructure that contributes to health and well-being

小野 隆

株式会社公園マネジメント研究所 代表取締役 一般社団法人公園からの健康づくりネット 業務執行理事 世界都市公園会議 (World Urban Parks: WUP) 理事

はじめに

2017 年に世界保健機関ヨーロッパ地域事務所は、「都市の緑地に対する行動要綱」という 24p の冊子¹⁾を発行しました。すると、各国の行政関係者や公衆衛生に携わる研究者から母国語での作成許諾の申し出があり、当初は英語とロシア語で作成された冊子が、フィンランド語、ポルトガル語、フランス語、イタリア語に翻訳されました。

この冊子の特徴は、これまでも取り 上げられていた環境問題だけでなく、 都市民の生活の向上、新たな都市コミ ユニティの醸成と健康増進を関連付け て触れている点です。それまでの欧州 の傾向として緑地政策における「健康」 は補足的な成果ぐらいにしか扱われず、 政治家が「健康増進のために緑地化を 推進する」とは、あまり発言されるこ とはありませんでした。21世紀に入っ てなされた多くの「緑地と健康に関す る研究」に携わった関係者にとってそ れは耐え難いことであり、施策決定者 やそれらの人々を選ぶ市民に、緑地と 健康の密接な関係や、これからの持続 可能な発展に緑地や公園が欠かせない 社会資本であることを正しく認識して もらう必要があると考えられ、この冊 子が編纂されたのです。

1. 世界保健機関(WHO)の研究

緑地による公衆の健康への介入が、 社会的・経済的利益の双方に大きな影 響を与えること、都市緑地が保健分野 での重要性を認識されたことでWHO の活動分野が拡大しました。

WHO 欧州環境・健康センターは、 医療部門とは異なり社会福祉や都市機 能の面から人々の健康について考察し 施策提言を行っており、都市緑地を持 続的発展のために変化を与えとても有 効な資源として捉えています。彼らは、 緑地と健康に関するシステマチックレ ビューを行っています。調査した Web of science 2019 にはおよそ3万件に及 ぶ関連論文が収納されていて、驚くべ きことにその大半が最近 10 年間に発 表されていることがわかりました。 2000年前後の時代では、健康問題を議 論していた緑地の専門家は、わずかな 文献しか頼れなかったのです。そのこ とが緑と健康に関するエビデンスが少 ないという印象を作っているのかもし れません。実態は異なるのです。

現在は、緑地と健康の学際的な分野も誕生し 1000 人を超える専門家たちが研究に従事しています。それらの研究の動向を把握し、専門家同士のネットワークを構築することがWHOの使命だと考えられています。

WHOの研究グループは、これらの 論文を時代別に分類し、分析モデルに ついて整理して健康問題に緑地政策の 面からアプローチする手法や優先順位 を設定し、どのように政策に展開すべ きかを検討しています。また、緑地を 評価する際の指標についても、公衆衛生の視点から、身体的健康指標となる死亡率の低下、妊娠から出産までの経過の状況、精神的健康の向上、身体活動への影響、さらには2型糖尿病の有病率などを対象としています。これらは「緑地と健康エビデンスのレビュー」²⁾と「都市緑地による介入と健康・影響と有効性のレビュー」³⁾の2つの報告書としてまとめられています。

2. WUP & WHO

世界都市公園会議 (World Urban Parks: WUP) は、2018 年に WHO O Global Network for Age-friendly cities and communities (GNFACC) を通じて、都市とコミュニティの変革 により高齢者が住みやすい社会を提供 することを支援するとの声明を出しま した。この時の WUP と WHO の一致 した世界情勢についての認識は、「世界 人口の都市部に住む人と郊外に住む人 の割合が5:5となった2007年以降、 都市の人口は増え続け 2050 年までに、 全世界人口の約3分の2が都市に住み、 都市人口は2018年時点より20億人以 上増加する。これに加えて、同時に20 億人以上が 65 歳以上になると予測さ れ、これに起因する課題に対応すべき」 というものでした。

精神疾患、肥満、心血管疾患、2 型糖 尿病、癌などの予防可能な非感染性疾 患 NCD s は、健康とウェルビーイン

グに影響を与えるだけでなく、医療費 を押し上げ、労働力の生産性を低下さ せます。そのような非感染性疾患は、 慢性的なストレスや不十分な身体活動 などのライフスタイルの要因に関連し ています。そしてこれらの疾患は、加 齢によってもたらされると考えられて いましたが、運動不足や不活性な生活 スタイルによって若年層にまでも及ぶ こと4)がわかってきています。現在の WUP をはじめとする関係者の認識は、 「公園、緑地、自然地域が私たちの精 神的および肉体的健康にプラスの利益 をもたらすこと、そしてそのエビデン ス、科学的根拠は十分に提供されてい ること。次になすべきは、すべての年 齢の人々が恩恵を受けるように公園を 設計および管理する方法を市民及び施 策決定者に理解できるよう支援するこ とである | というものです。

今日、WUPはWHOと協力して、政府による政策立案、都市施策ビジョンの策定、専門家による空間の設計、市民・利用者に対する公園のプレゼンテーション、コミュニティの関与における社会的処方における貢献を、エビデンスに基づく実践につなぐ取り組みを行っているところです。

3. 健康とウェルビーイング

改めて公園を管理運営する関係者としてどのような事柄を市民に提供するかを具体化して考える場合、「健康とウェルビーイング」が何を指しているかを確認しておく必要があります。SDGs3番目の目標では「健康と福祉」と訳されています。健康についてはWHOの定義があるのでそれに従うにしてウェルビーイングについては説明を加えます。これからの時代において公園が果たすべき役割をWUPは、ウェルビ

ーイング宣言⁵⁾ として 2021 年 5 月に 公表しました。この編纂にかかわった WUP 副会長であり WHO との連携に 尽力されている Tim Gayer 氏にウェ ルビーイングについて訊ねる機会があ ったので共有したいと思います。

「ウェルビーイングとは、辞書を引けば、心地よい状態、健康であること、幸福であることという名詞です。この言葉の解釈は人によって異なります。例えば、健康な状態といっても50代が感じるそれと、20代の若者では意味が異なります。同一人物であってさえ、同じ登山をするにしても1990年代の私自身と現在では異なります。

感情や精神的な意味ではさらに異なります、人によってそれぞれの人生を経験し感じ方も異なります。人とどうかかわって何を心地よくいられるかも違います。社会的なウェルビーイングも多岐にわたることになります。友達や家族、地域とのつながりなど様々な上、人によって異なるのは明白です。自然や文化とのつながりもあります。これはスピリチュアル・ウェルビーイングといいます。これに知的な面や経済的な要素を加えて考えると人によって異なるとらえ方になります」それでは私たち公園関係者は何を提供

「ウェルビーイングとは調和のとれた 充実した暮らしを送ることです。個人 や地域社会が、生活を営む場において それぞれの目標を達成できるかという ことです。健康で調和のとれた暮らし を送っていればウェルビーイングな状 態ということができます。それを支援 するのが都市公園やグリーンスペース の役割です。WUPとWHOは人の進 化の過程に注目しています。人間は都 市空間ではなく自然の中で進化を遂げ

すればよいのでしょうか。

てきたということです。その中で身体 の進化とともに社会性をも身に着けて います。これらが、私たちが提供する 事柄を考える上での重要な鍵になって います。より具体的な事柄をまとめた のがウェルビーイング宣言です。|

4. WUP ウェルビーイング宣言

宣言は、公園やグリーンスペースが 都市計画と都市経営で重要となる 12 の事柄についてまとめています。内容 を宣言から引用し、※は日本の現状を 踏まえての解説を付加しました。

① アクセスとつながり

公園は都市のアクティブ・トラベル (身体活動をともなう移動) にとって 欠かせないものです。綿密につながり あう小路と安全な自転車専用道路は目 的地への移動距離を短縮し、車の利用 を削減し、アクティブ・トラベルを推 進します。トレイルのネットワークを もった公園は、運動も含めた様々なレ クリエーションを推進する重要な役割 を担います。さらには、都市全体のネ ットワークとつながるように設計され た公園はウェルビーイングを支えるも のとなり、移動や生活における身体活 動を促すだけではなく、経済的負担 が 低く環境にも配慮した移動手段を提供 することができます。

※この度のパンデミックでは、身近な公園の重要性が改めて見出されました。単体で公園をとらえるのではなくネットワークして機能を発揮させることが重要と議論されています。

② 経済

都市において公園は大規模な国際 イベントや屋外の催しを行うための場 所となります。また、地域コミュニティのイベントやプログラムを可能にす る場でもあります。こうした活動により公園は個人の支出を促し、経済効果を創出することができます。良質な公園は、資産価値と固定資産税を向上させ、民間投資を促し、社会インフラのコストを軽減し、ヘルスケア費用を抑制し、気候変動による災害を緩和することができます。

※前半は今後オリンピックを誘致 する都市のWUPメンバーの意見です。 むしろ日本では後半が重要と考えます。

③ 教育と生涯学習

公園は教育と生涯学習の基盤となります。公園は都市の子供たちに数々の恩恵を与えるだけではなく、子供の成長に欠かせない要素であることが立証されています。すべての年齢層にとって、公園は環境や気候変動やレジリエンスなどについて学ぶための理想的な教育素材と環境を与えてくれます。

※選ばれる都市の施策として公園 と教育は重要な観点になっています。

④ 環境と気候

公園がもたらす効果には、好ましい 気候の維持、冷却効果、騒音の軽減、 炭素と温室ガスの排出削減、空気環境 の改善、健康な 土壌の保全、防風など があります。

※自然資本勘定による評価では、炭素固定は決して大きいものではありませんが市民の意識改革の上では重要で効果的な役割を果たします。

⑤ 心身の健康

公園は基礎疾患の苦しみを和らげ、 心身の健康のための様々な恩恵を提供 することでウェルビーイングを向上さ せます。こうした恩恵には、精神状態 の改善、ウェルネスの向上、ストレス の軽減、集中力の強化、レジリエンス の増進、健康をめぐる生活の質の向上、 心身の回復、心拍数の安定、コルチゾ ール値の低下、高血圧の緩和、寿命の 伸長などが含まれます。

※公園を治療のための場所ととらえるのではなく、予防や現状よりより良くするための場所としてとらえ病院などのイルネスインフラストラクチャーと区別します。日本での様々な市民の日常的な活動プログラムやインクルーシブな利用を促進する公園スタッフの活動は海外からも高く評価されています。

⑥ 民主的な運営

公園は国民生活において最も民主的な空間といえます。公園は開かれた集いの場所であり、すべての人に恩恵を与えることを使命としています。公園は隣人との新たな出会いの場であり、人々のあいだの壁を崩し、共通の意見を育むことを助けます。公園は遊びや散歩、サイクリング、静かな時間、ピクニック、さらには市民的な抵抗の場となります。公園は地域住民の意見を反映したものであるべきです。

コミュニティの全世代が公園の計画と再開発に参加することで、公園利用と公園での活動量が増加することが実証されています。公園の(再)開発への住民参加はウェルビーイングに二重の恩恵をもたらします。まず、住人たちは自分たちの意見や観点が行政に尊重されているという感覚を強く持つことができます。そして、こうした信頼が公園の利用頻度と住民の活動量の増加を促すことになります。

※公開中の日本語訳は政府と組織となっています。社会性を取り戻す場という意味合いで、市民の自主性を育むことを目指しているところです。解説にあるように、行政との信頼関係が市民の活動量を上げるという観察結果は興味深い点です。

⑦ 住宅供給とホーム

公園は良質な住宅供給に欠かすことのできないものです。とりわけ生活空間の限られた高密度の都市コミュニティでは、公園はリビングルームやビジネスの場、フィットネス・センター、あるいは育児施設としての役割といった数々の目的を担う公共空間となります。 公園は、社会的なつながり、レクリエーション、心身の調和、自然とのふれあいの場となり、これらすべてが健康とウェルビーイングを支えます。

公園は人々が「ホーム」と呼べる場所を求めるときにしばしば重要な条件として考慮されるものであり、より良質な住まいの実現にとって欠かせないアメニティです。

※選ばれる都市を検討する上で、特に若い世代に対して廉価で質の良い住居環境を提供することは重要なことです。公園はこのような根本的な事項についても大きな影響を与える存在です。 ⑧ 生活水準

公園は都市の住みやすさを定めます。住みやすい場所の筆頭に 挙げられる世界都市の多くが広域的で本格的な公園系統を持っていることはよく知られた事実です。一定の生活水準を保った健康な都市と人々と社会をつくる上で、公園とオープンスペースと都市の自然がかけがえのない役割を担うことは、客観的な根拠によって明らかにされています。また、個人の緑地を持たない住民にとって、公共の公園はよりいっそう価値のあるものとなります。

※2050 年代、日本の 65 歳以上の高齢者人口がピークを迎えます。現在の30 代がどのように生活できるのか、将来に向けた都市の在り方についての検討は急務です。

⑨アイデンティティと仲間意識

公園はその都市に住む人々の歴史 というプライドを定めます。公園は都 市の誇りと名声を生みだし、その都市 のアイデンティティを伸展させるもの となります。安全で利用しやすく公正 に配置された都市の自然と、インクル ーシブなビジョンを推進する公園があ る都市では、より確かな一体感が社会 を支え、住民はより強いアイデンティ ティの感覚とコミュニティとのつなが りを持つことができます。公園は様々 な文化的背景を持つ人々がつながり、 それぞれの文化にお互い触れあうこと ができる場所です。

※プライドやアイデンティティが 自立した個人を支えます。自己肯定感 のある人を育むことが社会全体のウェ ルビーイングを向上させるといえます。 ⑩ 安全性

適切に設計され、管理され、積極的に活用される公園は、暴力事件や犯罪や家庭内暴力の数を減らし、市民が安全に暮らせる社会を保つための重要な役割を果たすことができます。

また、車道と交差する小路をもつ車 道沿いの公園は、人々が徒歩や自転車 で目的地に向かうための安全な代替的 交通手段を提供することができます。

※人が集まる公園は安全性も高まります。1980年代から2000年にかけて世界の公園の多くが荒廃しました。この経験を私たちは糧として、そして忘れないように取り組まなくてはなりません。良質な公園の維持に必要な費用を投資することは結果的に社会費用の軽減に繋がります。

⑪ 社会的つながり

公園はどんなときでも社会的なつながりのための場所を提供します。公園は「共用の裏庭」として、社会的な

つながりとシビック・プライドを育む ための触媒となります。世代や心身の 機能や多彩な出自などのちがいを超え て、公園はすべての人々が一堂に会す る様々な機会を提供します。

※孤立化の問題は、多くの不都合な問題へとつながっています。かつての干渉の多い地域社会を逃れるように都心に人々は集まったのですが、新たなコミュニティの創造が求められます。

① 時間の使い方

公園は忙しい都会のスケジュール を離れて一息つくことができる場所です。公園は静かに腰を下ろしたり、ゆっくりと散歩したり、自然の落ち着いたリズムを観察するための場所を与えてくれます。

※人々が集まる場所でありながら、 プライベートな時間も提供してくれる 空間としてどのように設計し、どのよ うに運用するのか。海外のランドスケ ープ関係者は、日本の庭園空間の扱い について非常に高い関心があります。

おわりに

ランドスケープ分野で WUP と WHO が連携してウェルビーイングに 取り組む経緯を紹介しました。しかし、 冒頭で紹介したように、公園という存 在がいまだ充分に市民に理解され利用 されていない現状もあります。WHO 欧州の専門官は、公園スタッフがイン クルーシブな利用について積極的に働 きかけを行っている日本の事例は興味 深く、公園を整備するだけでなく社会 資本として効果的に活用を促すために 人的な投資の必要性を今後、訴求して いく必要があるとの意見を述べてくれ ました。WUP としてもみどり施策を 都市政策の中心に据える重要性を訴求 したいと考えています。

参考文献: 1)WHO Regional Office for Europe (2017). Urban green spaces: a brief for action Copenhagen: WHO Regional Office for Europe (https://www.euro.who.int/__data/ assets/pdf file/0010/342289/Urban-Gr een-Spaces_EN_WHO_web3.pdf, accessed 11 November 2021). 2)WHO Regional Office for Europe (2016). Urban green spaces and health : a review of evidence. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe (https://www.euro.who.int/ data/asset s/pdf_file/0005/321971/Urban-green-s paces-and-health-review-evidence.pdf, accessed 11 November 2021). 3)WHO Regional Office for Europe

3)WHO Regional Office for Europe (2017). Urban green space intervention and health: a review of impacts and effectiveness. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe

(https://www.cbd.int/health/who-euro-green-spaces-urbanhealth.pdf,accessed 11 November 2021).

4)J.Vernikos: NASA 式最強の健康法「座りすぎ」をやめると、脳と身体が変わるポプラ新書 2016

5) World Urban Parks (2021).

in making communities liveable: (https://s3.amazonaws.com/s3.arpaonli ne.ca/WUP/World+Urban+Parks+-+ Wellbeing+Statement.pdf, 11 November 2021).

Wellbeing Statement-The Role of Parks

6) World Urban Parks (2020). Pathway to Recovery: Wellbeing and Resilience -COVID-19 Resource Document for Parks and Recreation, Planners, & Public Health Field:

(https://s3.amazonaws.com/s3.arpao nline.ca/WUP/COVID19/Pathways+to +Wellbeing/Pathways+to+Recovery+0 4-09-2020.pdf, 11 November 2021).