

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、新たな都市コミュ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ム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録されていて、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ない。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 と WHO

世界都市公園会議 (World Urban Parks : WUP) は、2018年にWHOの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 NCDs 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の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。SDGs 3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代を感じるそれと、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えます。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すればよいのでしょうか。

「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えます。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

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付けています。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となります。

※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。

