

第2章

医学を基礎とするまちづくり(MBT) の理念と実践

早稲田大学 高等研究所 講師 山村 崇

1. 医学を基礎とするまちづくりとは何か

近年、超高齢社会の到来とともに、高齢者をふくむ多様な人々の生活の質を維持していく観点から、都市計画と医学が再び手を結ぶ必然性が高まっている。これまで都市計画は、基本的に健常者を主な対象として想定してきた。しかし今後、本格的な高齢社会の到来とともに、従来の健常者＝マジョリティ、非健常者＝マイノリティという構図は成立しえなくなる。加えて、超高齢化による医療費の増大は国と自治体の財政を圧迫しており、健康寿命を伸ばして医療費を抑制することが求められている。特に、死因の約6割を生活習慣病が占める現代においては、健康寿命の延伸を高度医療のみによって達成することは望めず、生活習慣の基盤としての「まち」の環境を整えることが必要であり、都市計画の役割に大きな期待がかかっている。

以上のような問題意識に立ち、奈良県立医科大学（奈良医大）と早稲田大学は「医学を基礎とするまちづくり（Medicine-Based Town、以下 MBT）」に共同で取り組んでいる。MBT とは、奈良医大の細井裕司教授（現・理事長兼学長）が提唱した概念で、住まいにおける“健康”を医学的見地から検証する「住居医学」講座の成果を発展させ、都市規模へと拡大したものである。両大学は2012年より共同研究を開始し、都市計画学と医学の垣根を越えた協働を通じて、医学的エビデンスに基づくまちづくりの実践と理論化を推進してきた。2015年には早稲田大学に「医学を基礎とするまちづくり研究所」が設立され、MBT 研究の組織体制が確立したことで、取り組みを加速させている。

筆者を含む早稲田大学「医学を基礎とするまちづくり研究所」のチームが、MBT の主な実証フィールドとしているのが、奈良医大から至近距離（直線距離で約 200m）にある「奈良県橿原市今井町」



図 2-2-1 重伝建「今井町」のまちなみ

である。今井町は、中世の環濠自治都市としてのルーツを持ち、我が国を代表する伝統的まちなみを有しており、重要伝統的建造物群保存地区（重伝建）に選定されている。

しかし今井町では、高齢化とともに低未利用の土地や家屋が増え、まちなみ景観が崩れつつある。まちなみ景観は、地域の物理環境のみならず、それを下支えする社会環境をも反映して立ちあらわれるものである。我々が初めて今井町に本格的に入り込んだ2014年頃には、(居住者・事業者を含む)新規参加者が少ないことによる高齢化、まちづくりの担い手の固定化と世代交代の停滞、老朽家屋の利活用・更新の不足などが、相互に関連しながら同時に進行し、いわば物理環境と社会環境がともに「老いて」、まちが元気を失ってしまっていた。こうした問題は全国的に見られるが、今井町は重伝建であるがゆえに、建築行為に対して多くの規制があることがネックとなり、特に深刻な状況にあった。

そのような状況に対して、医学を基礎とするまちづくり研究所では、「医・健康」の機能を今井町に埋め込んでいくことで、まちな

か医療を通じた地域の健康基盤づくりをめざし、その過程でまちなみを整え、まちづくり人材を育むという、「ひと」と「まち」の健康を同時に向上させる好循環の仕組みを作り出すことを、まちづくりのビジョンに掲げた。

プロジェクトを推進するために、「早稲田大学」「奈良医大」「奈良県」「橿原市」が相互に協定を結び、両大学と行政との緊密な連携体制を構築した。特に、地元自治体である橿原市においては、2015年にMBT構想の推進が市の地域再生計画（「賑わいのまち・健やかなまちの実現を目指して」）の中核要素に位置づけられたことや、翌2016年に橿原市の「まち・ひと・しごと創生総合戦略」に位置づけられたことで、市の「第3次総合計画（後期基本計画）」とも連携しつつ、部局の垣根を越えた全面的な協力を得られるようになった。まちづくりの実践は、その過程において多様な部局を巻き込むことになり、時には部局横断的な協働も必要となるため、市の各種計画における位置づけは非常に重要である。

さらに、今井町のMBTプロジェクトの立ち上げにあたっては、国の機関（RISTEX 社会技術研究開発センター）から資金的支援を受けた。ただし、イニシアチブをとってきたのは、あくまでも地域のステークホルダーとその支援者としての大学（早稲田大学、奈良医大）であり、丁寧に地域ニーズを拾い上げることから初めて、一貫してボトムアップ式でまちづくりを進めてきた。したがって、地域の面的な将来像を描くというよりは、後述する「医・健康」の拠点づくりや、まちなみ景観の再生のような、小さな事業を地域のあちこちに埋め込み、それらをネットワークとして機能させることで、結果的に面としての「まち」を元気にしようという意図のもと、各種の取り組みを展開してきた。

2. 「医・健康」の小さな拠点をまちにちりばめる

今井町における MBT プロジェクトでは、奈良医大の機能やノウハウを活かして、「医・健康」をテーマとした小さな拠点をまちに埋め込んでいくというコンセプトを中心に据えた。生活の場であるまちなかに、医・健康の拠点をちりばめ、居場所として機能させることで、高齢者のみならず、子育て世代を含む多世代が立ち寄り交流する機会が創出されることが期待できる。加えて、拠点の実現のために低未利用の家屋を積極的に活用することで、まちなみ再生を促すことが可能となる。さらにそのことを通して、歩き回りたくなる地域環境をととのえ、さらなる予防医療に資するという、「まちなみ景観」「まちなか医療」の相互補完による好循環を生み出すことになる。

以上のコンセプトを実施に移していくプロセスの中で、はじめに実現した医・健康の拠点は、早稲田大学医学を基礎とするまちづくり研究所「今井町分室」であり、空き家になっていた長屋（保存建築物）の一部を改修して2017年4月にオープンした（その後別の保存建築物に移転）。今井町分室には研究員が常駐して研究に従事しており、土間部分には健康測定器具を備えた「健康ステーション」を設置し、市民に開放して、まちなかの居場所（「医の居場所」）とした。



図 2-2-2 早稲田大学今井町分室（開設当時）の外観（左）
健康ステーションの様子（右）

毎週金曜日には無料の健康測定を実施している。利用者登録者の測定データは保管されており、測定のたびにスタッフとともに健康状態の推移・傾向を確認することが出来る。また体調のすぐれない利用者には医療機関の受診をすすめており、ゼロ次予防拠点であると同時に、医療への橋渡しをする窓口としての役割を担っている。



図 2-2-3 奈良医大今井町ゲストハウス外観(左:改修前、右:改修後)

分室の開設につづいて、同年 10 月には奈良医大の「ゲストハウス」をオープンした。老朽化して倒壊危険もあり、景観を大きく損なっていた保存建築物を、奈良医大が借り受けて大幅に改修し、インターン等で中長期滞在する若手医師のための居住施設とした。町内に医師が住むことで、住民にいざというときの安心感を提供している。

さらに、上記 2 カ所の常設の「医の居場所」に加えて、既存施設も活用しつつ、健康関連のソフトプログラムを地域全体に展開している。例えば、古民家をリノベーションした多目的交流スペースでは、「健康教室」を定期的で開催し、70 代を中心に多くの参加者をえている。また、地域イベントの際には「健康・医療ブース」を出展し、体の悩み相談会、ハーブティーの提供を行っている。また、古民家の土間空間をつかった「土間ヨガ」教室、理学療法士によるストレッチ教室、体操・健康情報講座などを開催している。

こうして町じゅうに創出された「居場所」は、ゼロ次予防に大き

な役割を果たすことが期待される。まちなかの「居場所」は来訪者に、孤独・孤立の解消によるストレス軽減、外出・運動機会といきがいの創出を通して、生活習慣病や老人退行性疾患による症状の軽減、生活の質の向上を促すことができる。実際、「居場所」の常習的な来訪者を対象としたヒアリング調査からは、「気楽な話し相手・友だちができる」「悩みの相談相手がいる」「引きこもり予防になる」といった来訪理由が多く語られており、まちなかの「居場所」がストレス軽減、外出・運動機会創出を促していることが確認されている。

3. まちなみ景観をととのえ、健康を下支えする

空き家活用によるまちなみ再生を進めている背景には、「まちなみ景観をととのえることで、健康を下支えする」という狙いもある。MBT 研究チームでは、都市景観が精神衛生や主観的健康感に与える影響に着目しており、既に過去の調査研究では、農村散策が精神的疲労度を低下させることや、認知都市環境と主観的健康感に有意な関連性があることをなどが明らかになっている。さらに、今井町の住民の主観的健康感を WHO-SUBI (The Subjective Well-being Inventory : 主観的健康感尺度) を用いて評価したところ、全国平均値よりも良好な結果が得られ、歴史的まちなみが主観的健康感と関連する可能性が示唆された。こうしたことから、本プロジェクトでは、空き家を活用してまちなか医療を地域に埋め込む過程でまちなみ景観を再生し、そのこと自体が健康を向上するという、好循環を作りだすことを試みている。

一方で、両大学のリソースには自ずと限界があり、全ての空き家に新しい機能を与えて再生することはできない。我々はこれまでの取り組みにおいて、景観上特に重要な古民家を活用することで、まちなみ再生に貢献してきたが、次々と生まれる空き家の利活用を進

め、まちなみを再生していくためには、町内に移住したい者や出店したい事業者を呼び込み、活用を加速していく必要がある。

実はこれまで、今井町における空き家と需要者のマッチングには、地元のNPO（今井まちなみネットワーク）が大きな役割を果たしてきたが、これまでのNPOの取り組みでは解決することが難しい諸課題に対応するために、我々が音頭をとり、より組織的かつ継続的に利活用促進を担う主体として、地域と外部の人々の協働による「まちづくり会社」を設立することになり、2018年10月に一般社団法人do-maが設立された。

まちづくり会社do-maは、NPOの実績・ノウハウをベースとして、空き家と新規居住希望者とのマッチングのほか、保存地区内の不動産を管理しており、すでに多くの古民家活用にコミット（仲介事業、自主事業、空き地低未利用地活用など）するなどの成果をあげつつある。また今後は、未解決の空き家物件（長屋等）の問題に対処するため、コミュニティビジネスとしての不動産活用事業の実施主体となることが期待されている。

以上のような取り組みを通して、今井町のまちなみが徐々に再生されつつあることを踏まえ、まちなみ再生の健康効果の検証を実施した。具体的には、歴史的なまちなみが再生された今井町の中を歩く1.5kmのルートと、その比較対象地として、数百メートル離れた通常の（歴史的でない）まちなみの中を歩く1.5kmのルートを被験者に歩いてもらい、歩行前後の「精神的疲労度」と「気分プロフィール」をモニタリングした。その結果、今井町を歩いた際には「気分プロフィール」が有意に向上したが、比較対象地を歩いた際には有意な向上は見られなかった。今井町では「精神的疲労度」もやや向上した（但し有意差は見られなかった。尚、比較対象地では僅かに悪化した）。以上の検証結果は、良好なまちなみ景観が精神的健康にポジティブな与える可能性を示唆している。

景観整備と健康づくりの関係をより明確に把握するには、今後さらにエビデンスを蓄積する必要があるが、「まちなみをととのえることで、健康を下支えする」というコンセプトは、超高齢社会に対応したまちを実現していくうえで、大きな可能性があるといえよう。

4. さまざまなツールで新規参入者をサポートし、定住を促す

今井町では、新しい住民や事業者が徐々に流入し、空き家が減って生活環境が向上しつつあり、そのことがさらなる新規参入者を呼び込むという、好循環が生まれつつあるが、その時に問題になるのが、はたして新規参入者が定着に至るか否かである。新規参入者の定着を促すためには、新旧メンバーの良好な関係をいかに取り結ぶかが、重要な鍵を握る。既成市街地、とりわけ歴史的地区の人間関係は、郊外の新興住宅地よりも緊密である場合が多い。まちなか居住に魅力を感じて流入してきた新規参入者にとっては、強固に形成された既存の地域コミュニティに入り込んでいくことは必ずしも容易でなく、地域のなかでの人付き合いが上手いかわないと、結局定着せずに流出してしまうことになりかねない。逆に既存住民側からみれば、新規参入者が地域の習慣やルールをどの程度尊重してくれるのかは大いに懸念のあるところであり、その観点からも両者が良好な人間関係を築くことは重要である。

そこで我々は、まちの来歴や地域住民の取り組みを新規参入者に知ってもらい、既存の地域コミュニティとの関係構築を支援することで、定住を促進する各種ツールの開発に取り組んできた。

まず手がけたのは、自治の伝統をうけつぐ「くらしの記憶の口述史（オーラルヒストリー）」の編纂である。学生調査員が今井町に長く住む人々の家を訪問し、くらしの思い出についての聞き取り調

査を行って、その成果を市井の人々のくらしの歴史として、冊子の形に編集した。同冊子は、今井町内の全戸に配布するとともに、まちづくり会社などを通して、新規参入を希望する個人や事業者に読んでもらうことで、事前にまちのことをよく知った上で参入を検討できるようにしている。



図 2-2-4 くらしの記憶の口述史(左) まちなじみガイドブック(右)

次に、地域で人間関係を構築するプロセスを「まちなじみ」と呼び、参入後のスムーズな「まちなじみ」を支援するツールの開発に取り組んだ。「まちなじみ」とは我々が提案した概念で、日本語の「なじみ」には、環境に慣れることに加えて、「親しい間柄」「親しい間柄のひとつと」「親しい間柄になる相互行為」が含まれることを前提として、「地縁社会を介した、親しい間柄、親しい間柄のひとつと、親しい間柄になる相互行為」として定義したものである。よいまちは、たくさんの「まちなじみ」にあふれているとの考えのもと、今井町に比較的最近参入した人々へのヒアリング調査をもとに、「まちなじみ」のパターンを把握した。そして、人間関係構築のきっかけとなる31の出来事、17の発展ストーリーなどをとりまとめた「ま

「なじみガイドブック」を作成した。これを新規参加者に配布することで、スムーズな人間関係構築を通じた「なじみ」を促進している。

5. まちづくりの「ワイルドカード」としての健康

MBTの実践を進めるなかで、多様なステークホルダーをまちづくりに巻き込むために、“健康”というテーマを設定することが非常に有効であることが、次第に明らかになってきた。健康をテーマとしたまちづくりは、様々な思いやバックグラウンドを持った人々を引き寄せ、様々な組織・部局を連携させ、地域一丸となって課題解決に立ち向かうことを可能とするのである。

昨今、全国のまちづくりの現場で、担い手の高齢化が問題となっている。今井町も、まちなみ保存を軸にしたまちづくりの長い歴史をもっているが、既存メンバー以外（特に若者層）のまちづくりへの参加は極めて限定的で、活動の継続性が危惧される状況にあった。

まちへの思いや関心事は、住民によってバラバラであり、まして世代が違えば意見が合わないことが多くなる。そうした中で、“健康”は間口が広く、世代や立場を越えて皆が関心を持ちやすい。老人はもちろん、生活習慣病予防に取り組む中年層、自身や子供の健康に関心が高いファミリー層など、健康は万人の望みである。さらに今回のプロジェクトでは、医療従事者の卵としてコミュニティの健康づくりを通じた社会貢献に関心をもつ医大生が加わり、全世代の参画を得てまちづくりを進める事ができた。このように、健康を軸にまちづくりをはじめると、通常は関心がすれ違いがちな多世代にわたる、多様なステークホルダーのまきこみが、自然なかたちで実現する。

また本プロジェクトでは、県・市など自治体の協力を得ている

が、組織や部局を横断してプロジェクトを推進する観点からも、健康というテーマの間口の広さは役に立つ。MBT を行政と連携しながら推進するにあたっては、福祉系はもちろん、運動プログラムをやらうとすると健康スポーツ系、学校と連携しようとする学校教育系、都市施設と連携する場合は都市計画系や文化系など、様々な部局との協働が必要となるが、いずれの分野においても健康は大きなテーマとして認識されている。“健康”は、まさに「ワイルドカード」なのである。

6. ボトムアップ型の「医学を基礎とするまちづくり」を通したまちなか居住の促進

以上でみてきたように、早稲田大学と奈良県立医科大学は、2014年から今井町をフィールドとして「医学を基礎とするまちづくり」の実践を進めてきた。当プロジェクトは、既成市街地を再生してまちなか居住を促進するものであり、長期的な都市構造の観点からは、都市構造の郊外へのスプロールに歯止めをかけることに一定の貢献をしている。

自家用車利用が卓越した地方都市における典型的な市街地発展パターンの例にもれず、橿原市でもフリンジ部の開発が進み、既成市街地の空洞化が問題となっている。今井町は橿原市の中心商業地に隣接しており、鉄道駅にも近く買物にも便利な場所であるが、ながく空洞化が進んできた。歴史的な地区であるがゆえに、街路が細く駐車場が不足しており、特にマイカー利用者には敬遠される場所であった。

しかし、昨今では新規居住者が流入して徐々にまちなみが再生し、まちなか医療拠点による生活基盤の再生もすすみ、そこへNPOやまちづくり会社のマッチングにより、マイカー志向でないファミ

リー層を含む、あらたな居住ニーズを呼び込むことに成功している。それによって入り込んできた新規参入者の数は、市全体からみれば僅かであるが、これまで敬遠されてきた中心部に近い既存市街地が、社会の居住ニーズの変化によってその利便性と歴史的価値が再評価されつつあることは、郊外都市における新たなライフスタイル提案の有効性を示唆するものといえる。とくに、トップダウンではなく、ニーズ側を刺激することでボトムアップ式に、スプロールの流れと逆行する動きを作り出したことの意義は大きい。

昨今三大都市圏を中心として、人口の「都心回帰」の流れが鮮明になる一方で、それ以外の多くの地域では、中心市街地のさらなる空洞化が進んでいる。脱成長期を迎えた地方都市において、新興住宅地での便利なライフスタイル対抗しうる、「まちなか」での豊かな住まい方が、これまでのところ（新規参入予備群を含む）住民に十分に提示できていないことも、その原因と考えられる。長い時間をかけて都市に蓄積されてきた資産である「まちなみ景観」を再評価することと、「まちなか医療」をインフィルしていくことを通して、まちなか居住の新しい価値付けを行い、都市域の無秩序な拡張に歯止めをかけることは、地方都市の都市構造を再構築するための有効なモデルの一つになりうるだろう。

本稿は、国立研究開発法人科学技術振興機構 戦略的創造研究推進事業（社会技術研究開発）「持続可能な多世代共創社会のデザイン」研究開発領域による研究成果の一部である。研究の推進にあたっては、奈良県橿原市、奈良県立医科大学、今井町町並み保存会をはじめとする地域組織の皆様など、共同研究機関や研究協力者から多大な支援を受けた。ここに謝意を表する。

注) 本章に掲載の写真は、すべて共同研究者（高嶺翔太氏）撮影。

【参考文献】

- 1) 細井裕司, 後藤春彦 (編著) : 医学を基礎とするまちづくり, 水曜社, 2014年
- 2) 山村崇, 後藤春彦 : 地域の医大生とともに描き出すあたらしい重伝建の暮らし, 都市住宅学, 106号, pp.81-87, 2019年
- 3) 山村崇 : 多世代共創でめざす「まちも元気に、ひとにも元気に」-医学を基礎とするまちづくり (MBT) の取り組み-, 地域開発, 618号, pp. 52-56, 2017年
- 4) 早稲田大学医学を基礎とするまちづくり研究所+後藤春彦研究室 : 今井町くらしの記憶の口述史 —受け継がれる多世代の思い出—, 2017年
- 5) 早稲田大学医学を基礎とするまちづくり研究所+後藤春彦研究室 : 今井町まちなじみガイドブック, 2019年