

島の暮らしから、

いま見えてくるもの。

さまざまな特色をもつ日本の離島。

美しい自然に囲まれ、独特な風景や

暮らしが育まれてきました。

しかし、海ごみなどの環境問題、

人口減少や高齢化による
食や文化の継承問題など、
魅力ある離島の暮らしが
年々脅かされています。

離島の魅力と課題を通して
島国・日本ならではの
持続可能な暮らしの
ヒントを探ります。



日本は 島でできている

大久保 昌宏 (おおくぼ まさひろ)

一般社団法人ツギノバ代表理事。NPO 法人離島経済新聞社理事。東京都出身。2010年株式会社離島経済新聞社設立、2014年にNPO法人化。現在は一般社団法人ツギノバを設立し、事業ディレクターとして北海道利尻島、鹿児島県沖永良部島、東京都新島・式根島を中心に、地域づくりを目的としたコミュニティスペースの運営、定住移住支援、創業・起業・継業支援、各種行政施策支援等を行っている。



人口減少・少子高齢化は
課題ではなく事象

日本は島でできている。2023年2月、計数方法の見直しにより、以前は6852島といわれていた日本の島の数が14125島になりました。ここに本土と呼ばれる5島を加えたのが、日本という国になります。改めて、島国だなあと、冒頭の「日本は島で

できている」と強く感じました。とはいえ、その中でも人が暮らす有人離島は約3%の416島(うち、架橋されていない有人離島は305島)。その島々も、全国各地と同様に人口減少・少子高齢化が年々加速しています。架橋していない有人離島305島では、2023年2月時点で57・6万人が暮らしていますが、2022年時点では58・6万人でした。わずか1年で1万人が減少しています。このままいくと2040年には35万人程度まで減少が見込まれ、年少人口にいたっては2020年から2040年までの20年間で約42%の減少率(日本全体の同期間での減少率は約25%)が想定されます。

僕自身も離島地域と関わりを持つようになった12年間で、人口減少・少子高齢化を強く感じています。例えば、現在は北海道利尻町(利尻島)、東京都新島村(新島・式根島)、鹿児島県知名町(沖永良部島)の3地域で主に活動していますが、いずれもこの5年間程度で担い手・働き手の人手不足といった話を

かなりの頻度で聞くようになりました。実際にその顔ぶれも、世代交代が進みきれていない印象を受けます。前述の3地域は人口規模も地域特性も異なりますが、いずれも似た状況にあり、おそらく他の離島地域においても規模の大小こそあれ、同様の状況と思います。さまざまな地域でよく聞くのが「人口減少・少子高齢化という課題を解決

教育がない地域で定住移住促進はできない

消費社会の加速化
利便性の追求

若年層世代の流出
人口減少・少子高齢化の進行

人口減少・少子高齢化は課題ではなく事象・現象
地域特性や現状を正確に把握・理解できないと
単発の施策に終始してしまう

地域の現在・未来を俯瞰して
複数領域を横断した取り組みが必要

地域社会の担い手・
働き手の不足

教育環境の
縮小・衰退

仕事(雇用機会)の減少
生産年齢層の離島加速化

産業停滞→衰退
経済停滞→衰退

産業振興・観光振興が追いつかない
地域内整備が後手に



「コミュニティとしての強みと価値」

したい」という話。確かに、人口減少も少子高齢化もとても大きな課題です。ただし、課題感が大きすぎて、一気に解決することが非常に難しく、僕自身は課題ではなく事象と捉えています。ある一点から人口減少（既存住民の離島化）が始まり、人手不足ゆえに産業振興等が追いつかず、雇用機会が縮小し、島外との経済格差が大きくなり、さらなる人口減少が進む。教育環境の縮小が始まり、定住あるいは移住促進が思うように進まず、さらに人口減少が加速してしまふ。現状は、そんなサイクルが

一回りした印象です。このサイクルを意識しながら、人口減少・少子高齢化の要因となっている個別課題（例えば産業、雇用、教育など）に対して横串を刺していく、俯瞰した取り組みが必要だと考えています。

日本の離島地域には、個性豊かな伝統文化や風習、先人たちが島という地理環境の中で見つけ、育んできた生活の知恵とも呼べる自然との共存方法、限られた資源を守り、分け合おうとする価値観など、とても素晴らしい特徴・魅力があります。例えば、鹿児島県沖永良部島では、さまざまな属性の人たちがそれぞれにビーチクリーンを行なっていて、まるでライフワークのように日々島内各地で漂着ごみを拾っています。自分たちが暮らす島の環境を大切に想う気持ちの発露がとても自然に現れているように感じます。一人ひとりの行動はとても小さなものかもしれませんが、その集積の先にみんなが暮らす豊かな島を未来に引き継ぐという大きなゴールが見えるのです。

社会が高度に成長するほど、それを取り巻く自然環境や、利害を共にする人との間に軋轢が生じます。島も同様

ですが、そこに「島を大切に想う」という共通認識が横串として存在することで、足並みが揃いやすかったり、個々の活動からつながりや連帯が生まれやすかったりするのもかもしれません。これは、特定の島だけでなく、どの島にもあてはまるような気がします。「郷土愛」というよりも、コミュニティのような「共同体」としての共通した強み・価値だと感じています。今、さまざまな島で自らが暮らす、関わる地域をもっと良くしよう、盛り上げていこう、守っていこう、という取り組みをされている方がたくさんいます。きっと「島を大切に想う」からこそだと思います。日本は島でできている――であれば、島にはきっとこの国の軸となるような基盤となるものがあるのではないのでしょうか。課題先進地だから未来の予測・実証ができるということではなく、島国・日本の未来を描き、創るための考え方、生き方、在り方が島の今にあると僕は信じています。

TOBISHIMA 飛島

楽しみながら 続けること

山形県唯一の離島

みなさん、山形県の島と聞いて思い浮かぶ名前がありますか？全国に島は数あれど、山形県の有人離島は私の住むこの「飛島」のみです。人口は166名（令和5年3月現在）、高齢化率は約80%、最も若い島民は23歳で未成年はいません。島の周囲は約10kmで最高標高は69mと、海の上にお盆が浮いているよう

な島です。約39km離れた酒田市の一部離島になっていて一日1〜2往復の定期船が唯一の交通手段です。

私は山形県内陸部の出身ですが大時代民俗学の調査を通して飛島と関わったことをきっかけに通うようになりしました。この春で飛島に住み始めて丸11年が経ちます。現在は9名の小さい会社に所属していて、会社の業務内容は旅館、カフェ、売店、観光ガイド、漁協、浄水場管理と多岐に渡ります。飛島は釣りやバードウォッチングなどを目当てに春から秋に多くの人が訪れます。また透明度の高い海で海水浴を楽しむため、夏休み期間中は定期船が満席になることも珍しくありません。海水浴場は一箇所だけですが定期船発着所から徒歩5分と近く、日帰りでも十分に遊べるのが魅力です。手に届くほど近くを魚の群れが泳いでいたり、岩場には小さいサザエやカラフルなウミウシがいたりと様々な生物を観察できます。

小川 ひかり（おがわ ひかり）

1989年山形県東根市生まれ。2012年に飛島に移住、2013年に飛島で出会った仲間と「合同会社とびしま」を設立。とびしまコンシェルジュとして飛島のツアーの企画・運営を主に担当する。島の山や海を愛犬とともに駆け回るのが趣味。春は山菜採りに忙しい日々を送る。





きれいだけじゃない

ただ、泳いでいて気になるのが海ごみ。日本のみならず世界中で問題となつている海岸漂着物ですが、飛島にもたくさん海ごみが流れ着きます。せつかくの綺麗な海でも、海底に沈んだビニール袋や波打ち際のペットボトルなどが目についてしまいます。海水浴場開設期間は監視員が毎日清掃しているものの、シーズンが終わり冬になると新たな海ごみが溜まってしまふのが現状です。ごみが漂着するのは海水浴場だけではありません。飛島の西側は集落もなく海岸線が続いていますが、人の手が届きにくいことから長年ごみ如山積していました。一時期は人の背丈ほどのごみが積み上がり、地面が見えないほどだったので。



みんなの力で少しずつ

この状況をなんとかせねばと、2001年から「飛島クリーンアップ作戦」が始まりました。高齢化する島民だけではごみの回収が難いため、島外からボランティアを呼んで清掃活動を行なっています。約200人でごみを拾い、バケツリレーで運搬。年に一回の活動でしたが、10年ほど続けるとようやく地面が見えるまでになりました。毎年5月の最終土曜日に開催され、今年で23回を数えます。今では飛島の初夏の風物詩となり、毎年参加するリピーターもいるほどです。

クリーンアップ作戦は体力を使うことから大人向けのイベントですが、2014年から山形県主催の「とびしまクリーンツーリズム」を実施しています。県内の小・中学生とその保護者を対象にした1泊2日のツアーです。清掃活動を通して海ごみ問題について学び、スノーケリングやハイキングで飛島の豊かな自然に親しむことができます。

コロナ禍においては実施をやむなく中断した年もありましたが、人気のツアーなので2021年と2022年はオンラインで実施しました。参加者に海ごみビンゴを郵送し、私が海岸に落ちているごみを紹介しながら参加者がビンゴに穴を開けていきます。海ごみは多種多様なため、「こんなものまで落ちているの!？」と驚く参加者も。同じ山形県内とはいえ来島したことがない方も多く、「絶対にツアーが再開したら参加したい!」との声も多く寄せられました。

2023年は久しぶりにリアルでクリーンツーリズムが実施できそうです。オンラインでは伝えきれなかった飛島の魅力を目一杯味わってもらい、子供たちと清掃活動で汗を流すのが今から楽しみです。



2023年度の合同会社とびしまメンバー

OGASAWARA 小笠原諸島

進化が続く
豊かな島

小笠原ってどんなところ？

小笠原諸島は、東京から約1000km離れ、大小30余りの島々で成り立っています。日本の排他的経済水域の約3割を担っています。その中で有人島は父島と母島だけで、父島には約2000人、母島には約500人が生活し

ています。島へ行く方法は航路のみです。この島を支える産業は、主に漁業・観光業・農業です。特に観光業の割合が多いです。2011年に小笠原諸島が世界自然遺産に登録され、現在は年間約3万人が島を訪れるようになりました。

この島には、自然が好きで移り住んだ人が多くいます。休日になると出かける姿をよく見かけます。山では、トレッキングをしたり、固有植物や景色を見たり、高台からは、ザトウクジラを見ながら昼食をとったり、夕日の景色を楽しんだりしています。海では、釣りをしたり、泳いだり、ビーチで景色を眺めたり、サーフィンをしたり、カヌーに乗ったり、クジラやイルカを見に行ったりしています。このように島の人たちは、自然を思い思いに楽しんでいます。

また、この島の豊かさを伝えたり、守る活動に参加する人もいます。例えば、自然をガイドする養成講座に参加したり、人工ふ化したアオウミガメの子ガメを放流するイベントや外来植物の駆除や植樹をするボランティア活動などに参加をしたり、海岸清掃に参加したりするなどです。

手塚 幸恵 (てづか さちえ)

企業勤務後、国内外のスクーバダイビングの講習やツアーを担当。小笠原ビジターセンターで働いたことがきっかけで、国内外で施設展示や解説方法を学び、生物園やビジターセンター、世界遺産センターで飼育や解説に携わる。仕事の傍ら、子どもを対象に自然観察会や実験教室、星空教室を運営。現在会社役員。小笠原に在住22年目。



中央に見えるのが中心地の大村。

何かがあるけど
何かがない自然



左奥はコベベ海岸、右中央は小港海岸。
休日に利用される海岸。



小笠原のカタツムリの物語。
「カタツムリ 小笠原へ」
千葉聡 文 / コマツ シンヤ 絵
福音館書店

小笠原は、陸と一度もつながったことがない海洋島です。そのため、過去のどこかで偶然たどり着いた生き物が、島内の多様な環境に適応し、やがて多様な固有種や固有亜種に進化しました。この進化が今でも続いていると考えられています。このように、海洋島でまさに進行中の進化を観察できることが、世界的に認められて小笠原は世界自然遺産に登録されました。

カタツムリについては、流木や鳥の羽、糞などで運ばれ、たどり着いたあとに島のさまざまな環境で生活するようになり、環境に合うように姿かたちを変えていきました。現在、わかっているだ

けで108種もの数が確認されています。そのうち103種については、この島でしか見られない固有種です。

具体的には、カタマイマイのグループは種類が最も多く、18種生息し、地面の上・木の上の方・その中間というように生息場所が分かれ、殻の色や形も変えていきました。木の上に生息しているのはキノボリカタマイマイと言い、殻がうつつすら緑色をしていて、殻の高さが高く、殻が小さいです。一方で地面の上で暮らすチジマカタマイマイは、殻が黒っぽい茶色をしていて、殻の高さが低く、殻が大きいです。



人の手で増やす試みと未来

小笠原世界遺産センターでは、カタツムリの数を増やすための飼育が行われていて、生きている様子をガラス越しに見ることが出来ます。このように島でさまざまな環境に適応したカタツムリですが、最近ではプラナリアやクマネズミが急激に増えて、多くが食べられてしまい、数を減らしていきました。

私は2014年から5年間、研究者の指導の元、カタツムリを飼育して数を増やす事業に携わりました。今では生息環境に飼育個体を放す試みも行われています。数が少なくなってしまうたカタツムリが、父島でも普通に見られる日が近づいているようでとても嬉しくなりました。

小笠原では、カタツムリを含む皆さんの固有種の生息環境を守ったり、固有種を増やしたりする活動が、国・東京都・小笠原村・地元団体などによって担われています。おがさわら丸に乗り込む時、降りる時は塩水を踏み、くつ底をマットにこすってから移動しないとイケないのも、大事な対策の一つです。今も進化の過程が見られるという個人的な豊かさをもった自然と、その自然環境の保護・保全についての最前線の活動が見られます。ぜひ見に行ってください。



小笠原世界遺産センター

TAKASHIMA 高島

リジェネラティブな 離島再生を目指して



三田 かおり (みた かおり)

佐賀県佐賀市出身。外資系化粧品メーカーに就職後、出産を機に佐賀県内の商工会連合会に転職。JCCを経て、人口減少、耕作放棄地問題など、地域課題に直面し、島に産業を作り活性化につなげたいとNPO法人リトコスを設立。2021年には株式会社 Retocos の代表を務めている。現在、エシカルツーリズムや離島留学などの幅広い事業にも取り組んでいる。

活動の原点

佐賀県の8つの島では過疎化が多くみられます。少子化・高齢化は社会の持続性を脅かす大きな課題となっていますが、人口流出の影響も加わり、深刻な状況となっています。この意味で離島は課題先進地域であり、この地域において社会の持続性に関わる課題解決策を生み出すことは、日本、ひいては近い将来高齢化が進むと考えられる過疎化地域の持続可能な開発に欠かせないと考えられます。リトコスは、今まで使われなかった島に自生する椿などの未利用資源である植物や野草、またある意味未利用資源と言える耕作放棄地を使い、様々なハーブを栽培し農業体験ができる環境を準備しています。リトコスは、関係人口を作るために様々な事業を行っています。今回は3つの事業を紹介します。

離島留学事業

島の子どもは2人だけ。小さな島にとつて学校は教育の場だけではなく、地域の大事な場所です。島民の皆さんの「島から子どもたちの声を絶やしたくない」という思いから、島外の子どもを受け入れる島留学をはじめました。離島留学には島だからこそできる体験、島だからこそ感じる魅力、島だからこそ受け入れることができる島の子どもへの教育があります。色々な目的をもって留学生はやってきます。豊かな自然や離島独特の文化、人間関係のなかで、親元を離れ、自立した生活を体験します。留学を終えて帰るときにはすっかり島の子に、そして、第二のふるさとを作りたい。いつでも島に帰ってきてほしい。そんな思いを込めて、子どもたちを受け入れています。

離島留学の子ども達



教室で事業を受ける6年生と5年生縦割り活動で子どもの社会性が育ちます



高島キチづくりワークショップ

島の資源を活用した持続可能な産業モデル構築を目指す NPO 法人の交流拠点をつくるために、佐賀大学理工学部建築学科の平瀬准教授、学生とともに行うワークショップによって、古民家改修の整備を行いました。

空き家活用による島の交流を育むための基地です。島の空き家を活用して島の交流を育むための基地を作りました。ワークショップでは、室内の実測調査から解体、土

間づくり、スーパージャググラフィックス

(※)の作成などを行いました。天井を落とし、不要な壁は壊すことにより構造だけにして、空間を広く見せ、床板、畳をなくし、土間を生かす解体を行いました。このように、スケルトンにすることで古民家本来の良さを引き出しました。また、島の土などを三和土(※2)の素材に混ぜることによって、島の資源を有効活用を行いました。

※ 建築物に施されるグラフィック表現
※ 2 土やコンクリートで仕上げた土間のこと

この土間は島内の土を使って作ったもの。島に資材を運ぶコストや人手を考えると「島にあるもの」を如何に再生させるかを考えることが合理的なのです。元あった民家の良さをなるべくそのまま活かすことをコンセプトに再生された空間は、島の日常に溶け込み、たくさんの人々が交流する、新たな島の営みの場として育まれます。



高島 BASE

学生と三和土 DIY で仕上げました



クラフトコスメの体験ツーリズム

室内では、島のハーブや柑橘のオーガニック原料を活用したルームフレグランスづくりなどのクラフトコスメ体験ができます。今回、使用した原料のホーリーバジルを収穫した畑は、元々は耕作放棄地でした。現在、住民の高齢化や獣害による耕作放棄地の増加が

島の大きな課題です。そこでホーリーバジルやローゼルなどのコスメの原料となる植物を栽培することで島を再生できないかと取組がスタート。将来は、山を守るために刈り取った間伐材や、漁業で出たウニの殻などの「島にあるもの」をコンポスト化して循環させて土の再生を図ることも検討しています。

リトコスは、関係人口という地域外の人材の手を借りることで、地域課題や地域社会が抱える後継者不足、働き手不足といった課題を解決できると考えています。将来的なビジョンは社会課題解決、共創プラットフォーム構築など、課題解決をテーマにしたエコシステムとコミュニティの形成を目指しています。



ホーリーバジル

島の精油を使ったマイコソメ作りのWS



TSUSHIMA 対馬

島から都市住民への ESD 国境離島・対馬の 海洋ごみ問題のいまを例に

対馬の「いま」

島は外からのインパクトに脆弱であることから、時には閉鎖的に、時には開放的になりながら外と接してきました。しかしながら、島の「いま」はそのコントロールがききません。グローバルインパクトという、島にはどうしようもできない問題の影響をもろに受けているからです。



前田 剛 (まえだ つよし)

1979年、長崎県雲仙市生まれ。2005年、対馬野生生物保護センター職員として対馬に移住。ツシヤママネコの保全活動に従事した後、対馬市に入庁。現在、SDGs 未来都市・対馬市におけるSDGs 推進の総合調整を担当。趣味はシーカヤックでの釣りとバードウォッチング。

私は朝鮮半島と九州本土との間に飛び石のように浮かぶ国境離島・対馬島に移住して20年近くなります。その間、対馬では海面上昇によって冠水する道路や港が複数出てきましたし、南方系魚種による海藻類の消失、養殖魚介のへい死(※)、農林産物の高温障害等、気候変動によるインパクトは深刻さを増しています。そして、年々漂着量が増えてきているのは、いま、世界的に関心が高まっている海洋ごみです。島が共通して抱える課題ですが、対馬は立地、地形、海流、気象等の地理的条件が重なり、その推定漂着量は年間約3〜4万㎡と膨大で、国際的に見ても海洋ごみのホットスポットとなっています。

都市と海洋ごみ

海洋ごみについては、誤食・ゴーストギアによる野生生物への直接的影響や、マイクロプラスチックによる人体への間接的影響等が一般的に懸念されていますが、2022年11月、対馬では海洋ごみでヒッチハイキングして侵入したと思

※ ある程度の規模で突然死すること

ブルーオーシャン・イニシアチブの皆さまによる海岸清掃ボランティア。対馬市と連携し、持続性・実効性ある「海の保全と繁栄」を両立した社会課題解決を目指す



われる外来種のアカハネオンブバッタが発見されました。固有種や遺存種が多く、集団規模も小さい島の生態系はそうした外来種にとっても脆弱であり、海洋ごみはそのリスクを高めていることに正直驚きました。

島のいまがとんでもないことになっていることは、都市部ではほとんど知られていないと感じています。最近、企業・経済界の多くの方々にスタディツアーで



上：学園祭でのプロジェクションマッピング
下：大丸福岡天神店での海洋ごみを用いたクリスマスツリー。
それぞれが、それぞれの場所で行ける

来島いただいています。今までメディア等を通じて海洋ごみ問題には関心はありつつも初めて知る実態と、美しい島の海とのコントラストに衝撃を受け、それぞれのライフスタイルそのものを見つめ直す方は少なくありません。海洋ごみの根本的解決に向けては、都市部における大量生産・大量消費・大量廃棄の変革が必要であり、多くの都市住民の方々に現場に来ていただくことが最も効果的なのですが、実際に島に行けるのはごく一部の住民に限られます。では、

どうしたら多くの都市住民に島の状況を伝え、環境正義を訴えることができるのでしょうか。

島の連帯が、人の行動をさらに突き動かす

2022年6月、立教大学の全学共通カリキュラム「SDGs×AI×経済×法」で対馬の海洋ごみ問題についてゲストスピーチをさせていただく機会がありました。講義を通じて、島へのスタディツアーを待ち望むのではなく、島から都市住民に伝える・訴えることが極めて重要かつ効果的であることを実感しました。

講義後、対馬で起きている海洋ごみ問題を多くの都市住民に伝えたいと、映像や身体表現を学ぶ宝達凛さんから有志学生が立ち上がり、筆者が提供した現地映像や海洋ごみの実物を用いたプロジェクションマッピングの制作に取り掛かりました。学生たちは、同大の学園祭で映像展示し、来場者に都市生活の利便性の行く末にある海洋汚染に目を向

けてほしいと呼びかけました。鑑賞前後で消費や廃棄に関する意識がどのように変化するか、来場者に対してアンケート調査を行い、「映像表現＋実物＋体験ワークショップ＋若者による解説」の組み合わせが、都市住民が現地に行けなくても、意識と行動を変化させることに効果的だと分かりました。宝達さんらはサークルを設立し、今後、海洋ごみ問題に関し、対馬でのドキュメンタリーやアート制作、大学キャンパスでのベンチや大学グッズづくり等アップサイクルにチャレンジしたいと意欲的です。

人の行動を突き動かすのは、やはり人でしょうし、人を介して知ることから始まります。私が学生たちに学んだことは、それぞれが、それぞれの場所で行えることがあるということでした。そうした行動を広げることが、島のいまが直面するグローバルインパクトの根本的解決のために必要です。島同士が協力することで、都市住民へのESD効果をさらに高めることができることを信じています。