

地方移住が個人とコミュニティの健康に与える影響についての一考察

小山 義晃・竹田 伸也

鳥取大学大学院医学系研究科臨床心理学専攻

要約

昨今の超高齢社会や東京の一極集中などから、地方の人口は減少しつつある。Iターンは、地方の人口減少の有効な対策として注目されている。今回はその中のIターン者を対象に、地方移住に対する動機や維持に関して、その人のライフスタイルや関わりが個人の健康面や地域社会システムの中でどのように作用しているかを論考した。個人の健康面では、Iターン者の動機の中で多く見られるLOHAS志向が健康行動にどのような効果を示すかを複数の先行研究から検討した。地域社会システムの面では、Social Capitalや対人関係の幅の広がりから、地域とIターン者の中の相互作用を概観した。Iターン者の価値観の特性の検討、定住以降の健康行動や友人関係が個人の健康と地域全体に与える影響について、今後の研究でより深めることが重要となる。

キーワード：Iターン, LOHAS, Social Capital

I. 目的

近年、日本の人口は減少傾向にある。総務省統計局(2019)の調査によれば、2020年現在の日本の人口は約1億2600万人で、前年の人口と比べ約300万人減少している。また、同調査によると2019年時点での高齢者人口の総人口に占める割合が28.4%と過去最高になり我が国は世界に先駆けて超高齢化社会を迎えた。人口減少と超高齢社会は、各地域における過疎化の問題を発生させる。過疎化が進行すると、産業面では担い手の不足、医療面では医療供給体制の不十分さにつながる。つまり、地域の生産力は過疎化に伴い低下していくと予測される。反対に、大都市では、過密化が問題になっている。過密化は、待機児童などの問題を生み、両親の仕事復帰の困難さにも影響する。過疎と過密の両面で、自分の望む生活ができなくなると、人々の生活の質(Quality of Life; QOL)を下げるのが懸念される。そのため、個人が生活をしやすい環境を作ることが人々のQOLを高める上で重要になる。以上から、地域では、土地の発展を促したり衰退を阻止したりするため、マンパワーとしての人の定住が求められる。地方の人口増加には、都市部からの人口の流入が1つの解決の糸口になると思われる。

人口流動という面で、近年では、ライフスタイル

移住という概念が唱えられている。ライフスタイル移住とは、「経済的理由や仕事や政治的理由など伝統的に主流であった移住理由以外のより広範な意味での生活の質を求めての移住」を表す(Benson, 2009)。これは、個人の生き方や願望が移住の中に反映している状態を表している。長友(2015)は、ライフスタイル移住の要因として、グローバル化の進展に伴う社会的中間層の労働市場での流動性の増加やライフコース選択の柔軟性を指摘している。人々が新たな土地に移り住むことは、ライフスタイルの多様化が移住という側面で表れている。長友(2015)によると、ライフスタイル移住にはロングステイやリタイメント移住、季節的移住、Iターン、外こもり、自分探しなどの形態が存在するという。このような多種多様な形態から、人種・年齢を問わず移住が行われる。今回は、ライフスタイル移住の中でも、自分の住んだことのない新規土地に対して魅力を感じ、移住を決意したIターン者に焦点を当てた研究を概観する。

IターンはUターンと同じような文脈で扱われることが多い。そこでまず、Iターンを定義する上でUターンとの違いを通して述べる。今回は、両者の違いを明確に述べている狭間(2017)の論文を参照する。これによると、Iターンは、「[外]

の地域から境界線を越えて流入してきたこと”とし、Uターンは「「内」なる地域から一旦「外」の地域へと境界線を越え、その後再び「内」の地域へと境界線を越えて戻ってくること」と定義している(狭間, 2017)。つまり、Uターンは、今まで一旦住んでいた土地から外に移り住んだ後に、再度その土地に戻ってくることである。一方で、Iターンはその土地に縁のない人が、移り住むことと理解できる。今回は、新規土地の参入という視点から個人とコミュニティの健康について検討するので、Iターン者に限定して概観する。

現在の日本社会は、東京を中心とした都市部への一極集中状態にある。こうした中でも、自分の住んだ土地ではなく、新規の土地で自分の価値観に基づいて暮らしている人が存在する。また、地方の生産力を高めるために、若い人を含め地方に対する人口の増加も必要であることを、増田(2015)は述べている。そのため、Iターンは地域創生の要素の1つになると思われる。本論では、Iターン者の個人的な価値観と地域活動の参加の意味合いに注目し、それが、精神健康的な面でどのような効用を有するか、及び社会の中での個人とコミュニティの相互作用について概観する。その中で、今後の研究として健康やコミュニティの面で何が必要かを考えていく。

II. 本論

1. Iターンの動機と地域での関わりについて

1) Iターン者の移住動機とその価値観について

最初に、Iターン者の移住の動機について概観する。松田(2014)は、オルタナティブな生き方を示すIターン者の生活を記述することを目的とし、京都府の美山町のIターン者5名を対象にインタビュー調査を行っている。その結果、移住理由として、職業選択や生活信条に基づき土地を模索するというプロセスを通して、その土地が選ばれたことを明らかにしている。また、中山(2013)は移住から定住までの目的を明らかにし、その中でどのような意思決定を行ったかを調べている。この研究では、都会での生活の満足の有無を起点にして、2つのプロセスモデルが作成された。特徴的なのは、移住前の生活に満足していたグルー

プでは、移住先での生活後、実は自分は都会での生活に満足していなかったということに気づいたことである。また、移住者が移住を考えていない時に、何気ない偶然による情報との出会いによって移住を決定するパターンが明らかとなった。移住を促す行動として挙げられたのは、「偶然による情報との出会い」以外に「自らの価値観の見つめなおし」「自然のある環境への憧れ」などが挙げられている。以上から、Iターン者の移住を促す要因には、自分の人生を見直すことや他の生活に触れることなどが考えられる。さらに、高橋(2018)は、奄美大島の瀬戸内町嘉鉄でのIターン者に対するフィールド調査と実際にIターンした人に対するインタビュー調査を行っている。それによると、Iターン者は、良好な自然環境、ワークライフバランス、子育て環境や濃密な人間関係など都市に不足しがちな生活環境を求めて大都市圏から移住したことを明らかにしている。前村ら(2015)は、沖縄のIターン者に対してインタビュー調査を行っている。その結果、移住の動機は、就職や転勤、起業などのビジネス型、沖縄出身の家族の希望や家庭の都合による同伴型、離職しのんびりしようと思ったことや好奇心にまかせたライフスタイル変化型の3種類を見出している。以上より、Iターン者の動機としては、自身に合った生活(自分の価値観に合った生活)を求めること、自然と共存する環境を求めること、他者とのかかわりを求めることなどが要因になると考えられる。

谷垣(2017)は、このような健康的で持続可能なライフスタイルを求める消費者層の生活様式のこと、また、自然の神聖視やコミュニティの再興、人間関係重視、利他主義、理想主義、精神的豊かさなどを重視する人達をLOHAS(Lifestyles of Health and Sustainability)として理解している。有馬ら(2018)は、「ソトコト」というスローライフやLOHASなどのライフスタイルを提案した雑誌から、雑誌内で取り上げられた特集の単語を、共起ネットワーク分析を用いて検討した。この中では、LOHASは、「暮らし」「生きる」「方法」「自分」「長持ち」などといった言葉と関連していることが示されている。このような言葉から、

LOHASは自分の生活をよりよくするための1つの考え方として理解することができる。また、時代的な変遷に伴い、LOHASが地域移住と関連することも考えられる。つまり、ライフスタイルによる価値観が移住地を選択する際の要因の1つとして考えられる。このようなLOHASの考え方が個人の健康にどのような影響を与えているかは2で詳しく概観する。

2) Iターン者の地域での関わりについて

次に、Iターン者の地域活動について概観する。地域活動を理解するうえで、よそ者効果を取り上げる。敷田(2005)は、よそ者効果として以下の5点を挙げている。第1に技術や技能などの知識の地域への移入、第2に地域の持つ創造性の惹起や励起、第3に地域の持つ知識の表出支援、第4に地域の変容の促進、第5にしがらみのない立場からの問題解決の提案になるという点である。狭間(2017)は、U・Iターン者の違いについて、地域社会における還元の観点から考察している。それによると、Iターン者は幅広い視点を持っており、非移動者と比較して愛着が弱く、伝統にとらわれない意識を持っていたと報告している。このような地域特有の伝統にとらわれない幅広い視点は、地域を客観的に見ることを可能にし、地域の魅力を発見したり、問題点を指摘したりすることが出来るとしている。こうしたIターン者の特徴は、地域活性化に役立つとまとめている。また、Iターン者は積極的に地域活動に参加していることも明らかにされている。

次に、Iターン者が地域の中に参入するためにはいかなるプロセスがあるのかを概観していく。前述の松田(2014)によると、移住後に地域での行事などに関わることは、その地域独特のルールなどを学ぶことや、地域への愛着を深めていくことつながると述べている。一方、何か困難があるときは、その地域に暮らす人からの支援を得られることが移住地への参入を促している。高橋(2018)の研究では、地域に入る際に話し合いを持ち、行事の参加意思を確認して、参入する時には行事への参加を絶対条件としていることが報告されている。これは、地域社会に適合する人材を

選別するために嘉鉄の既存の社会的秩序を維持するための自衛機能としても機能している。そのため、嘉鉄のIターン者は、移住後は積極的にその地域の行事に参加しているという。このようにその土地への参入を促すには、地域の特性を理解することが重要なことになる。これは、地域社会という内集団に対して、新規参入することで自己のカテゴリー化が起こっているといえる。そのため、行事に参加することは、地域に対する自己アイデンティティの変容を促していると考えられる。したがって、Iターン者が移住後定着するには、地域内の活動への参加が不可欠になっていくと思われる。そのため、地域活動に入れない人は地域からの疎外感を感じ、再度元の土地に戻ってしまうことも考えられる。以上のことから、新規土地への参加者に対して、地域活動などへの参加は維持要因及び阻害要因になり得ると考えられる。今回は、地域での相互作用という視点を通して、新規移住者とその周りの人が精神的な面で健康につながるという生活面での向上を中心に論考する。これについては、3で述べる。

2. LOHAS志向と個人の精神的な健康の部分について

武田(2007)はLOHAS志向と健康との関連について(1)ライフスタイル(生き方)、(2)健康の意義、(3)継続可能性といった3つのキーワードを挙げている。(2)の健康の意義は、体の健康だけでなく、心の健康、社会的な健康(人間関係の健康)などが含まれている(武田, 2007)。この考え方を包括する概念として、Subjective Well-being(主観的幸福感)が存在する。これは、疾病や障害があっても本人が幸福と感じていれば、幸福として捉える幸福感を示す。主観的幸福感は、当初は老年期を対象に研究が展開されていたが、後に生涯発達心理学の視点からどの年代でも適用されている。川久保ら(2015)は、20代から50代を対象に余暇の時の他者との交流が主観的幸福感や抑うつにどのような影響を及ぼすかを調べている。それによると、主観的幸福感と抑うつとの間に中程度の負の相関があることを示している。佐伯ら(2014)はお金のような物的な資源だけでなく、

他者との関わりなどの対人的な資源が主観的幸福感を高めると述べている。以上から、人間関係を重視するLOHASの考え方が年代を問わず主観的幸福感を媒介として、健康に関わることが推察できる。

武田(2007)が述べた3つ目の継続可能性について、LOHASの考え方がQOL中で作用する生き方として機能している。武田(2007)は、健康教育における持続可能性について、人の健康状態が刻々と変化するため、将来の健康に留意することが、Well-beingを保証することを述べている。したがって、継続的な健康を扱うためには、その人が時間的展望のなかで将来のことを想像できる能力が求められる。この中で、LOHAS志向は、現在の自らの生活の質を考えることになるため、将来の健康まで高める要因になるだろう。このような行動は消費行動にも発展していく。例として考えられるのが、食行動である。栗原(2005)によると、LOHASなどで健康に注意を向けている人は、マスコミが健康に良いと取り上げる商品を買うことが挙げられる。このような中でも安全性を絶対の担保として考え、それが日常生活として扱われていることがわかる。つまり、健康を日常生活から考えているため、自身の行動に適応しやすいものになっているだろう。また、健康行動が精神的な健康につながるということが明らかにされている。高見ら(2004)は、体調と精神的健康に関連したモデルを提唱し、その一部を調査した。この中で取り上げられたモデルとして、健康行動が体調を媒介して精神的健康につながるというものがある。また、本人の体調の判断が、精神的健康に影響していることと述べている。その他、いくつかの研究で、良好な健康行動が精神的健康の向上に影響することがあきらかにされている(樋口ら, 2008; 佐々木, 2012)。

以上より、生活の質を重視するLOHAS志向の人が健康行動として挙げられるものを提示した。そのため、LOHAS志向の研究では多くが食健康の部分を中心に挙がっていたが、それ以外の健康行動に関する部分も検討できるだろう。そのため、自身の良い状態を増進するPositive Healthの面が注目の要素になっていく。

3. 個人と地域社会の相互作用について

地域の仕組みは様々な要素から構成されている。吉田ら(2007)は、要素として、物的基盤、知的基盤、心的基盤を挙げている。物的基盤は、都市のハードウェアに位置付けられ、建物やインフラストラクチャー(インフラ)が該当する。知的基盤は、都市のソフトウェアを意味し、経済システムや法整備が対象となる。心的基盤は、ハードウェアで機能し、人と人または人と環境の良好な関係を示すものになっている。つまり、心的基盤は、街のハードウェアやソフトウェアといったものを繋げる橋渡しの役割を担っているといえる(吉田ら, 2007)。本論は、心的基盤を中心に地域社会の人との関わりの部分や健康の面を論考する。

Social Capital(人間関係資本)の考え方が心的基盤の要素として注目を集めている。Social Capitalは、「社会的な繋がりとそこから生まれる規範・信頼であり、効果的に協調行動へと導く社会組織の特徴」であると定義されている(Putnam, 1993)。Social Capitalは、社会疫学や健康格差、早期介入の面から環境調整の要因の1つとして取り上げられてきた。近藤ら(2010)は、Social Capitalと健康についてマルチレベル分析を用いて関連性をまとめている。その中で、Social Capitalの値が1%分ポイントの高い地域は、主観的健康でのマイナスの報告をする割合が低下していることが明らかになっている。また個人レベルの指標から、スポーツや宗教、趣味の組織参加者は非参加者よりも有意に死亡者が低く、同様に、家族や友人との連絡および会う頻度が高い者は低い者と比較して有意に死亡が低いという関連が認められている。この結果は、交絡変数を調整しても、組織非参加者の方が、死亡率が高くなることが分かっている。また、Social Capitalの考え方は、地域保健対策でも使用される。曾根(2018)は、Social Capitalを活用した地域保健対策の推進を考えていく中で、地域社会の安定以外にも、教育の向上や、国民の福祉と健康の向上などの多くの意義があることを述べている。以上から、地域社会での連携が今後の生活において個人と地域の両方を支援していくことがわかる。

人間関係は、Social Capitalの中でも大事な要

素になる。今回は、移住の社会相互作用から人間関係の領域を概観する。前述した有馬ら（2018）は、移住者の人間関係について尋ねている。特徴としては、前職と比較した時の人間関係の幅の広がりや観光客や移住者同士のつながりの強さが挙げられた。それ以外には、地域住民の人との相互的な気遣いや寛容さなどがより良い地域社会の構成要素になることを述べている。坂田（2009）の研究では、LOHAS志向を対象として社会的つながりと幸福感について質問した。結果としては、居住地域とのかかわりのない友人関係の多い人ほど幸福感が高いことが示された。また、団体活動での積極的な関わりが幸福感を高めることが明らかになった。以上のことから、自分の価値にそった社会的なつながりや友人関係が強い人は幸福感を高めるだろう。つまり、人間同士のつながりが地方移住や生活の質を重視していく中で重要である。

最後に、新規土地参入者が地域を再構成する中で何をもちたらすかについて述べていく。加藤ら（2014）は、Iターン者に「ジョハリの窓」を用いた潜在的な地域資源の獲得について、写真調査法とその写真を選んだ理由をKJ法でカテゴリー化することで示している。この結果から、移住者はカテゴリーでその土地らしさの項目や、反対にその土地らしくない、土地の文化や特色なども反応として表していた。狭間（2017）は、Iターン者が伝統にとられることがなく、より客観的な視線でその地域の特徴をみることが出来ると述べている。以上から、新規移住者の視点は、地域社会を新しく構築する中でより多面的な支援を計画することに有効であるだろう。さらに、その視点は住民のつながりも増やし、Social Capitalの促進から、地域住民の健康につながっていくと考える。

新規移住者は、新たな土地での交流で幅の広い友人関係の形成につながっている。この幅の広い友人関係が幸福感に向かっていくだろう。また、関係性の広がりには仕事だけでなく余暇の中でも考えられる要素になる。これは、川久保ら（2015）が、余暇での他者との交流が主観的幸福感と抑うつにどの程度影響を及ぼすかといった研究で明らかに

されている。この研究では、主観的幸福感を媒介にして他者交流と抑うつの影響を見たモデルが採択された。つまり余暇での他者の交流が抑うつの低下につながる要因であることが分かる。

以上が地域社会で考えられる健康的な面になる。

Ⅲ. 考察

本論は、人口減少から引き起こされる地域の消滅の対抗策の1つとして、新規土地参入者が、個人や地域社会の健康に及ぼすメリットを概観した。この論文では、Iターン者を対象に、新規土地の魅力が自らのライフスタイルに変化を及ぼし個人内の健康にどのように結びついたのかを論考した。また、地域全体では、どのようなメリットがもたらされるのかを地域の心的機能の面から検討した。

個人のライフスタイルに関しては、谷垣（2007）が扱ったLOHASという1つの価値観をもとに健康との関連を検討した。LOHASの考え方は、自らが健康に向かう（生活の質の向上）に向けた行動をおこすものであることが考えられる。健康行動では、栗原（2005）がLOHASと食行動の研究で、健康的な行動を選択していることが示されている。他にも健康行動は存在する。例えば、病気を罹患した人が生活の見直しのために移住の選択をすることなどは、一種の健康行動である。つまり、移住も1つの健康行動であることがわかる。高見ら（2004）から、このような健康行動は、精神的健康にも影響していることを述べている。つまり、個人の価値観が精神的な豊かさに影響することが分かる。

地域社会の面では、Iターン移住者と地域の中でどのような相互作用があるかを論考した。移住者から地域に与える意義は、その土地の魅力を発見・開発することにより、その土地既存の良い面が発揮されることである（加藤ら、2014；狭間、2017）。これは、Social Capitalの考え方から、地域全体の循環をよくする意味合いがあるのではないかと考えられる。反対に、地域社会からIターン者に対しては、そのIターン者の地域での他者との関わりが、余暇と仕事の両面で広がっていくことをもちたらすだろう。この対人関係の広がりが、

個人内の精神的健康度や主観的幸福感の向上につながっていくことが明らかになっている(川久保ら, 2015)。以上から, 個人と地域の関連を相互作用で見ることは, 両者の面での健康への影響を考えることにつながる。

現在のIターン者に関する研究は, 動機に関するものが多く, 維持や阻害要因に関する研究は少ない。阻害といった面では, 特に, 中山(2013)の中では, 地域になじめない人も存在し, マイナス要因から定住にいたっていない場合なども存在することも分かっている。移住から定住の間には, 孤立などの問題を発生させる可能性が高いだろう。平野(2018)の研究によると, 情緒的サポートを得ていない人は, 孤立していない人よりも自殺念慮が高いことなどもわかっている。以上から, 移住に肯定的な結果をもたらさなかった人の調査が危険因子の検討につながるだろう。

他にも個人の健康に関して, 他者との関わりがどういった効用をもたらすかは不明確なところが多い。そのため, 個人内要因として, LOHAS志向を基盤とするグループがほかのライフスタイルを持つグループと比較して健康やQOLの違いを見ていくことが重要になる。このような調査では, 独立変数にLOHASの価値観やそこから起きる行動を設定し, どの健康的な部分に関連していくかを検討することになるだろう。また, LOHASは自然的な部分があったり, 神聖視したりするような多義性を有している。例えば, 坂田(2009)のように環境団体に対して調査をした場合などは, 今回取り上げたLOHAS志向とは異なる意味合いになるだろう。この違いに対しては, 今回は深く触れていないため, LOHAS志向の要素の違いも考えられる。そのため, LOHAS志向の中でも, タイプなどを再考していくことも大事になっていく。また, 地域社会に関して, 新規参加者の登場は, 地域の既存の形を変える一助になるだろう。この新規参加者の登場が, 地域全体の活性化のメリットとデメリットにつながる可能性も考慮する必要がある。以上から, 地域社会をよりよく構成する視点では, コミュニティ感覚や地域とのかかわりの度合いなどのコミュニティ心理学的な要素, 健康行動に向けた動きや精神病理の改善とい

った臨床心理学的な要素も検討していくことが重要であると考えられる。

このような知見を積むことは, 心理的な健康の面から, 地方と首都圏の間にある力の格差を減らし, 地方での生活の実現可能性を高めることにつながる。他にも, 阪神淡路大震災や東日本大震災のような自然災害が起きて元の生活が出来なくなった場合に, 受け皿となる地域での生活が本人の孤独感やもともと持っていた疾患の増悪に至らないような地域ネットワークの形成にも関連していただろう。今回挙げたような話題は, 日常生活習慣の部分や非常事態における社会システムの急な変更などにも対処できるだろう。この論を深めていくためには, より多角的な視点からの考察が必要である。

文献

- 有馬 元輝・米田 誠司(2018). 地方移住の理想と現実. 地域創生研究年報, 13, 65-87.
- Benson, M(2009). A Desire for Difference: British Lifestyle Migration to Southwest France. In Benson, M & Karen O'Reilly(Eds). *Lifestyle Migration: Expectations, Aspirations and Experiences*. Ashgate Publishing, pp. 121-136.
- 狭間 涼多朗(2017). 地域社会におけるU・Iターン者の意識—全国調査を用いた計量分析. 年報人間科学, 38, 121-138.
- 平野 孝典(2018). 孤立と自殺—自殺念慮の計量分析から. 社会と倫理, 33, 71-84.
- 樋口 寿・藤田 朋子・久保 美帆(2008). 大学生の精神的健康度に影響する食事因子の検討. 近畿大学農学部紀要, 41, 17-25.
- 加藤 潤三・石盛 真徳・岡本 卓也(2014). 地域資源の発見・開発手法としての写真調査法の可能性—沖縄の国際通りを事例として. コミュニティ心理学研究, 18(1), 58-75.
- 川久 淳・小口 孝司(2015). 余暇における他者との交流が主観的幸福感および抑うつに及ぼす影響. ストレス科学研究, 30, 69-76.
- 近藤 克則・平井 寛・竹田 徳則・市田 行信・相田 潤(2010). Social Capitalと健康. 行動計量学, 37(1), 27-37.

- 厚生労働省(2020). 令和元年(2019)人口動態統計の概況.
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakutei19/index.html> (2020年11月21日取得).
- 前村 奈央佳・加藤 潤三・藤原 武弘(2015). 移動を希求する心理—『ライフスタイル移民』についての社会心理学的考察. 関西学院大学社会学部紀要, 120, 133-146.
- 増田 寛也(2015). 地方消滅. 中公新書.
- 松田 智子(2014). Iターンという生き方—美山への移住者を事例として. 佛教大学社会学部論, 58, 149-162.
- 中山 徹(2013). 都会から地方へ移住する人の心理プロセスの研究.
<http://www.kochitech.ac.jp/library/ron/2013/14/201314.html> (2020年11月15日取得).
- 長友 淳(2015). ライフスタイル移住の概念と先行研究の動向—移住研究における理論的動向および日本人移民研究の文脈を通して. 国際学研究, 4(1), 23-32.
- Putnam, R(1993). Making Democracy Work. In Putnam, R, Leonardi, R& Nanetti, R (Eds). *Making Democracy Work: Civic Traditions in Modern Italy*. Princeton University Press, pp.163-186.
- 佐伯 政男・大石 繁宏(2014). 幸福感研究の最前線. 感情心理学研究, 21(2), 92-98.
- 坂田 裕輔(2009). 生活の質を重視するグループがもたらす経済的影響の分析. 科学研究費補助金研究成果報告書, 1-4.
- 佐々木 浩子(2012). 大学生における主観的健康と生活習慣および精神的健康度との関連. 人間福祉研究, 15, 73-87.
- 敷田 麻実(2005). よそ者と協働する地域づくりの可能性に関する研究. 江湾の久爾, 50, 74-85.
- 曽根 智史(2018). Social Capitalを活用した地域保健対策の推進について.
<https://www.mhlw.go.jp/file/05Shingika110901000-KenkoukyokuSoumuka/0000174310.pdf> (2021年1月6日取得).
- 総務省統計局(2020). 日本の統計2020.
<https://www.stat.go.jp/data/nihon/index2.html> (2020年10月10日取得).
- 総務省統計局(2019). 統計トピックスNo.121統計からみた我が国の高齢者—「敬老の日」にちなんで.
<https://www.stat.go.jp/data/topics/topi1210.html> (2020年11月21日取得).
- 高橋 昂輝(2018). 奄美大島におけるIターン者の選別・受け入れを通じた集落の維持—瀬戸内町嘉鉄にみる「限界集落論」の反証. E-journal GEO, 13(1), 50-67.
- 武田 敏(2007). 健康教育としての性教育の提言—4つの健康論とLOHASの視点から. 日本性科学会雑誌, 25(1), 39-46.
- 谷垣 雅之(2017). 農村地域への移住動機・心理特性に関する考察—北海道清里町・小清水町を事例として. 農村計画学会誌, 36(1), 86-94.
- 吉田 大悟・熊田 禎宣・蔵田 幸三・廣崎 利洋・橋本 巖(2007). 市民の個性を輝かせるまちづくりのための人材育成ユニット. 地域学研究, 37(3), 633-646.