DISCUSSION PAPER SERIES

ERSS J26-1

東京の出生率はなぜ低いのか
「東京」と「地方」をめぐる物語

上智大学　　中里　透

2026 年　11月



ECONOMIC RESEARCH SOCIETY
OF SOPHIA UNIVERSITY

KIOICHO, CHIYODA-KU, TOKYO 102-8554, JAPAN

東京の出生率はなぜ低いのか*
「東京」と「地方」をめぐる物語

中里 透**

東京の出生率はなぜ低いのか。このように問われたら、「人口が集中して過密なために、生活環境や子育て環境に恵まれないから」と答えれば、多くの人に納得してもらうことができるだろう。だが、この見方では東京の都心３区（千代田区・中央区・港区）の出生率が全国平均を上回っていることをうまく説明できない。

出生率の地域差について考える際に留意が必要なのは、それぞれの地域に固有の出生率というものが初めからあるわけではなく、各地域の出生率は人口移動の結果として決まるものであるということだ。地域別の出生率の状況を確認する際に、一般に広く用いられるのは合計特殊出生率と呼ばれる指標であるが、この指標は未婚者も含む出産可能年齢（15～49歳）の女性全体を対象に算出される。このため、進学や就職で若年層の女性が数多く流入する地域では出生率が低めに出る傾向がある。このことを十分に考慮しないと、出生率の地域差について誤った判断がなされてしまうおそれがある。

このような事情があるにもかかわらず、東京の出生率の低さが人口の集中に伴う弊害の問題と結びつけて論じられるのは、出生率の高低をそれぞれの地域の豊かさ、暮らしやすさを表すものととらえる見方が根強くあるからだ。この見解にしたがえば、出生率の低い東京から出生率の高い地方への移転を促すことで、生活環境の改善と少子化傾向の反転を同時に実現できることになる。2010 年代半ば以降、この観点から東京一極集中を是正することの必要性が謳われるようになり、まち・ひと・しごと創成法に基づく「人口ビジョン」や「総合戦略」の策定をはじめ、地方創生に向けたさまざまな取り組みが行われてきた。

だが、政府が目標として掲げた「希望出生率 1.8」は未達のままであり（2010 年代半ば以降、出生率は低下傾向にあり、この目標からむしろ遠ざかっている）、東京一極集中の是正と地方創生も十分に進展したとはいえない。東京一極集中の是正に向けた取り組みが進展しないことの一端は、「一極集中是正」の対象となる「東京」の範囲がさまざまにあって、目標と手段の対応関係があいまいになっていることにある。

たとえば、地方大学振興法に基づいて 2018 年から行われるようになった立地規制は、東京都特別区（23 区）に所在する大学の定員を抑制することで大学の入学者の地方分散を目

---

* 本稿は 2027 年春に慶應義塾大学出版会から刊行される予定の書籍（『少子化と地域経済』（仮題））に掲載される予定の原稿の準備段階における草稿として用意されたものです。本稿に対するコメントなどを踏まえて改訂が行われることがあるため、掲載版は一部の記述が本稿とは異なったものとなる可能性があります。**なお、図表は本文の後ろにまとめて掲載されています。**

** 上智大学経済学部・日本政策投資銀行設備投資研究所（ nakaza-t@sophia.ac.jp ）

指すものであるが、この取り組みによって所期の目的が達成できる保証はない。この措置によって得られる「地方分散」の効果は、東京の都下（多摩地区）にキャンパスがある大学の東京都心（23 区）への移転を抑制することにとどまる可能性があるからだ（工業等制限法による立地規制のもとで、東京の都心にあった大学が移転した先は、八王子などの多摩地区が中心であったことを想起)。

地方創生の取り組みについても同様のことが言える。この言葉から想起される「地方」は、自然環境に恵まれた風光明媚な場所というイメージになるが、実際には仙台や福岡など人口が 100 万人を超える大都市から、人口が数千人規模の小さな自治体まで、さまざまな「地方」がある。このことをきちんと意識しないまま地方分散の取り組みを続けても、東京一極集中の是正は思うように進展しないだろう。「一極集中」の対義語は「多極分散」とされるが、47 都道府県 1718 市町村を一律・平等に扱おうとすると、それぞれに対する支援は手薄になる。十分な規模の集積がなければ、多様な就業機会も、消費の場としての都市の魅力も生まれないから、それでは東京に対抗し得る都市をつくることはできない（したがって、一極集中の是正も進まない)。全国どこにいても豊かな生活を送ることができるように、という地方創生の理念はもちろん大事なことであるが、「東京一極集中の是正」という政策目標に「地方創生」という政策手段を割り当てることがはたして妥当なのかということは、改めて考える必要があるだろう。

これらのことを踏まえ、以下では「東京」と「地方」をめぐる問題について考える。

１．東京の出生率はなぜ低いのか

出生率のデータが公表されると、東京都の出生率が 47 都道府県の中できまって最下位になり、新聞に「子育て支援策の充実を」「子供を産み育てやすい街づくりを」というコメントが並ぶ。子育ての環境に恵まれず出生率が低いのに、進学や就職で毎年多くの若者が全国から東京に集まってくる。そうなると日本全体の出生率が下がり、少子化と人口減少がますます加速してしまう。東京は人を飲み込む「ブラックホール」である。

このような説明は一見すると非の打ち所がないように見える。データを見ればすぐわかるように、東京の出生率が低いことも、多くの若者が東京に集まってくることもまぎれもない事実であるからだ。だが、わかりやすい話には落とし穴があるかもしれない。このような見立てははたして妥当なものなのだろうか。どこかに大きな見落としはないのだろうか[1]。

（合計特殊出生率の「分母」と「分子」）

話の出発点として、まずは都道府県別の出生率のグラフを描いてみることにしよう（**図表**

[1] 以下では特に断らない限り、「出生率」とあるのは合計特殊出生率のことを指すものとする。

１）。これをながめると、東京都の出生率が全国で一番低いこと、出生率は総じて「西高東低」の状況にあることがわかる。

一般に、出生率に関する議論において参照されるのは合計特殊出生率と呼ばれる指標である。「特殊」とあるとややこしいものと思われるかもしれないが、おおまかにいうと、出産可能年齢（15～49 歳）の女性が１年間に産んだ子どもの数（出生数）を「分子」、その年齢層の女性の数（女性人口）を「分母」とし、前者を後者で割ることで求められる出生率の指標である。ひとりの女性が生涯のうちに産む平均的な子どもの数と説明されることもある。

この指標の算出の仕方をより具体的に書くと、15～49 歳の女性を年齢別に分け、それぞれの年齢層の女性が生んだ子どもの数とその年齢層の女性の数をもとに、年齢層ごとの出生率を求めたうえで（前者を後者で割り算）、その値を 15 歳から 49 歳まで足し上げたものが合計特殊出生率ということになる。2020 年の東京都を例にとると（**図表２**）、15～49 歳の女性を５歳階級別に区分し、各年齢層の女性人口（(A) 欄）と出生数（(B) 欄）から女性人口千人当たりの出生数を求めたうえで（(C) 欄）、所要の調整を行い（(D) 欄））、各年齢層の出生率を足し合わせれば、合計特殊出生率が求められる[2]。

ここで留意が必要なのは、合計特殊出生率を算出する際の「分母」には未婚の女性の数も含まれることだ。したがって、大学への進学などで若年層の女性が数多く流入する地域では数字が低めに出ることになる（この点の詳細については後述）。

（東京 23 区と『Hanako』の街）

試みに東京都特別区（23 区）のデータをもとに各区の未婚率と合計特殊出生率の関係をながめると（**図表３**）、きれいな負の相関があることが確認できる。このグラフからは他にも面白いことがわかる。この散布図の上のほうにある３つの点は東京の都心３区（千代田区・中央区・港区）のデータであるが、これら３区の出生率は全国平均（1.14）を上回るか、ほぼ同じ水準となっている（千代田区（1.15）、中央区（1.29）、港区（1.22））。この事実は「東京の出生率は低い」と思っている人にとって意外なことと感じられるだろう[3]。東京の

---

[2] 2015 年以降、国勢調査が実施された年（2015 年、20 年、25 年）については５歳階級別の出生数・女性人口ではなく、各歳別の出生数・女性人口を利用して各都道府県の合計特殊出生率の算出が行われているが、ここでは国勢調査が実施されない年も含めた場合の一般的な算出方法を説明するため、５歳階級別の出生数・女性人口を利用して出生率を算出している。

[3] 東京都から公表される市区町村別の合計特殊出生率は、出産可能年齢の女性人口について「住民基本台帳による東京都の世帯と人口（翌年１月１日現在）」（東京都総務局統計部）における日本人女性人口を利用しており、厚生労働省による都道府県別の合計特殊出生率とは算定方法が異なる。このため、ここでは出産可能年齢の女性人口について令和７年国勢調査の「人口等基本集計結果」（2026 年 9 月 29 日公表）における不詳補完値のデータを利用して、全国と東京都区部（23 区）の出生率を独自に算出している。なお、ここで算出された全国の出生率（1.14）は、厚生労働省から公表されている数値と変わらない。

「ブラックホール」の中は一様ではなく、その中心には少子化と人口減少の流れから影響を受けない「台風の目」もあるということになる。

合計特殊出生率が東京都全体の平均（1.12）を下回る区は９つあり、そのうち６つは都庁のある新宿区の西あるいは南西に位置する区となっている（新宿区（0.84）、目黒区（0.94）、大田区（0.94）、世田谷区（0.90）、渋谷区（0.92）、中野区（0.79）、杉並区（0.86）、豊島区（0.83）、板橋区（0.84）、練馬区（1.10）。区の表記の右にあるカッコの中の数字は2025年の合計特殊出生率）。

これらの区では総じて未婚率が高い。新宿区の西あるいは南西に位置する区は『Hanako』（マガジンハウス）や『OZmagazine』（スターツ出版）などでしばしば特集される、女性に人気のある街が所在する地域とも重なる。出生率が相対的に低い区の地理的な分布がなぜこのような形になっているのかということについては引き続き精査が必要だが、ここからうかがわれるのはライフステージや居住地の選択と出生率の間に関係がありそうだということだ。20 代の独身女性が好んで住むような場所では、合計特殊出生率の計算の仕様により、出生率の数字が低く出がちになる。

（「東京国」と「地方国」）

ここまでは東京都区部（23 区）の地図を手に「ブラックホール」の中をのぞいてきたが、ここで地図の縮尺を変え、日本全体の地図をもとに出生率の地域差について考えてみることとしよう。

一般的には合計特殊出生率は人口の推移をながめるうえでとても便利な指標である。たとえば合計特殊出生率が人口置換水準（2.06～2.07 程度）を下回る状態が続くと、次第に人口減少が生じるようになる。実際、日本では1970年代半ばに合計特殊出生率が２を下回るようになり、それ以降、やや振れを伴いつつも出生率の低下が続いた。こうしたもとで出生数は漸減し、2000年時点の出生数は第二次ベビーブーム（1971～1974年）の頃の６割を下回る水準となった（年間 200 万人を超えていた出生数が 120 万人を割り込む水準に）。2008 年には総人口が、日本人人口については 2010 年にピークアウトして減少基調に転じた。

だが、人口移動の影響を受けやすい地域別の人口動態を捉えるうえでは、留意しなくてはならないことがある。未婚率の高い 10 代後半から 20 代前半の女性の流入・流出が多い地域では、合計特殊出生率がその地域の出生力の動向を適切に反映したものとならなくなる可能性があるからだ。なぜこのようなことになるのか、まずは設例をもとに確認しておこう[4]。

[4] ここでとりあげる「東京国・地方国モデル」は、2024年5月28日に財務省（財務総合政策研究所）で開催されたセミナーで報告を行う際に独自に考案した説明であるが、この報告に先立つ2022年9月12日にニッセイ基礎研究所から公表された天野（2022）において、すでに同様の説明が行われている。

いま、「東京国」と「地方国」という２つの地域からなる国を考える（仮にこの２つの地域からなる国を「日本」と呼ぶこととする)。東京国と地方国には 20 代の女性が 100 人ずつ居住しており、そのうち 50 人は「20 代で結婚し子どもを産むことを予定している人」（20 代で出産する予定の子どもの数は１人)、50 人は「20 代を未婚のまま過ごすことを予定している人」（20 代で出産する予定の子どもの数は０人）であるものとする。

この場合、やや長い目でみると、東京国、地方国ともに 20 代の女性から 50 人の子どもが生まれることになる（いずれの地域でも 50 人の女性が１人ずつ子どもを産むため、出生数はいずれにおいても 50 人となる)。20 代の女性人口は東京国、地方国ともに 100 人（＝有配偶者 50 人＋未婚者 50 人）なので、出生率（出生数を 20 代女性人口で除した値）はいずれも 0.5（＝50 人/100 人）となる[5]。

ここで、20 代を未婚のまま過ごすことを予定している地方国の女性 25 人が東京国へ移り住んだとしよう。同様に均してみると、東京国の女性人口は未婚者が 25 人増えて全部で 125 人（＝有配偶者 50 人＋未婚者 75 人)、地方国の女性人口は未婚者が 25 人減って全部で 75 人（＝有配偶者 50 人＋未婚者 25 人）となる。

この場合、東京国では 50 人の子どもが、地方国でも 50 人の子どもが生まれることになり（いずれの地域でも 50 人の女性が 20 代で結婚して子どもを産むため)、東京国の出生率は 0.40（出生数 50 人を女性人口 125 人で除した値)、地方国の出生率は 0.67(出生数 50 人を女性人口 75 人で除した値)となる。また、東京国の未婚率は 0.60（未婚者数 75 人を女性人口 125 人で除した値)、地方国の未婚率は 0.33(未婚者数 25 人を女性人口 75 人で除した値)となる。

もっとも、出生率の高い地方国から出生率の低い東京国への人口移動が生じても出生数は変わらない。東京国、地方国の出生数はいずれも 50 人、両者を合わせた日本全体の出生数も 100 人で以前と同じになる。この設例からわかるのは、出生率の低さや未婚率の高さは人口移動の「結果」でもあるということだ。20 代前半の女性についていうと未婚率は全国でも 90%を超えているから、この設例は実際にも不自然なものではない。20 代後半の女性も未婚率が 60%を超えているから、傾向としては同様のことが成り立つ。

（データによる確認）

では次に、若年層の人口移動と出生率の関係が実際のところどのようになっているか、都道府県別のデータで確認してみることとしよう。人口移動については住民基本台帳人口移動報告（総務省）のデータを利用するのが一般的であるが、大学生などの中には転出の際に

---

[5] 出生率は人口千人当たりの数値で表示されることがあるが（人口千対)、ここでは人口動態統計（厚生労働省）の「母の年齢（５歳階級)・出生順位別にみた合計特殊出生率（内訳)」の表の仕様にあわせて、出生数を女性人口で除した値をそのまま出生率として表示している。なお、人口動態統計の表の見出しには「母の年齢（５歳階級）別」とあるが、同表にある数値は未婚者なども含む年齢階級別の女性人口の数で出生数を除すことで得られる数値なので、この点にも十分な留意が必要となる。

住民票を移さない人もいるため、ここで捉えようとしている進学や就職に伴う地域間の移動が十分に捉えきれないおそれがある。

確認したいのは、大学・専門学校などへの進学や新卒時の就職のタイミングで多くの女性が流入する地域で出生率が低くなり、流出する地域で高くなるということがデータのうえでも観察されるかということだから、ここでは住民基本台帳の代わりに国勢調査のデータを利用して各都道府県の「10～19 歳女性人口」と「20～29 歳女性人口」の比を求め、その値を各都道府県の人口の流入・流出の状況を捉える指標（代理変数）として利用する。この場合、若年層の流入の多い地域では 20～29 歳女性人口が 10～19 歳女性人口より多くなり、流出の多い地域では 20～29 歳女性人口が 10～19 歳女性人口より少なくなるから、前者では 20 代女性/10 代女性人口比が 1 を上回り、後者では 1 を下回ることになる。

ここで留意しなくてはならないのはコーホート（出生年をもとに区分した場合の世代）ごとに出生数が異なるため、同時点のデータから「10～19 歳女性人口」と「20～29 歳女性人口」の比を求めると、得られた人口比のデータに歪みが生じてしまうということだ。関心があるのは、10 代の時にある地域で育った人が 20 代の時にそのままそこにとどまったか、別の地域に移り住んだのかということだから、ここでは 2020 年の時点で 20～29 歳であった女性（2010 年の時点で 10～19 歳であった女性）を対象に、各都道府県の「10～19 歳女性人口」と「20～29 歳女性人口」の比を計算し、それをデータとして利用する。令和２年国勢調査を利用すればこのコーホートの 20～29 歳時点の人口が、平成 22 年国勢調査を利用すれば 10～19 歳時点の人口が、都道府県別にそれぞれ得られる。

出生率については 2020 年に各都道府県の 20 代（20～29 歳）の女性が産んだ子どもの数（出生数）を 20 代女性の総数で除した値を利用する。各都道府県の合計特殊出生率は５歳階級ごとに各年齢層の出生率を計算しそれらを合算することで求められるが、ここでは「東京国」と「地方国」の設例に合わせて 20 代全体の女性千人当たり出生数を求め、それを出生率のデータとして用いることとする。

これらの準備をもとに女性人口比（20 代女性人口/10 代女性人口）と出生率の関係をみると（**図表4**）、両者の間には負の相関があり、20 代の女性が数多く流入する地域ほど出生率が低く、流出する地域ほど出生率が高くなる傾向があることが確認できる。このことを、さきほどみた東京国 - 地方国モデルの話と併せてみると、出生率の地域差について議論する際には人口移動の影響をきちんと考慮したうえで議論を進めていく必要があるということになる。

ここまでのことからわかるのは、未婚率が低く出生率が高い地域も決して安心できないということだ。そのような地域では 20 代の女性の流出が続き、その結果、出産可能年齢にあたる女性の数が大幅に減ってしまっている可能性があるからだ。出生数は出産可能年齢の女性の人数と出生率によって決まるから、出生率が高くても女性人口が減ってしまっていれば、出生数で見た場合の出生の状況は低調となる。出生率が相対的に高い地方部において少子化の問題がより深刻に受けとめられていることを想起すれば、この事情は容易に理

解されよう。

（東京都の出生率が低いのは 20 代の出生率が低いため）

ここまで見てきたように、20 代の女性については未婚率が高く、その流入・流出が出生率の地域差に大きな影響を与えている可能性がある。となれば、合計特殊出生率のデータを 20 代までと 30 代以降に分けて、その地域差がどのような要因によって生じているのかを確認すれば、現在の状況がさらにわかりやすくなるだろう。

そこで、2025 年の国勢調査のデータをもとに全国、東京都、東京都区部の合計特殊出生率をそれぞれ 20 代までと（15～29 歳）、30 代以降（30～49 歳）に分けてその様子をながめると、30 代以降については出生率がほぼ同じ数値となっており（全国、東京都、東京都区部の順に 0.75、0.77、0.77）、したがって出生率の地域差は 20 代までの部分で生じていることがわかる。これは 2025 年について、たまたまそうなったというわけではなく、相当安定的な結果であり、2020 年から 24 年までのいずれの年についても同様の結果が得られる[6]。また、単年度の出生の状況を均してみるために「平成 30 年～令和４年人口動態保健所・市区町村別統計」（厚生労働省）のデータを利用して 5 年間の平均的な状況を確認した場合にも、全国、東京都、東京都区部の数値はいずれも 0.83 となる。

それではなぜ 20 代までの出生率に東京と他の地域で大きな違いがあるのかを考えるために、20 代の女性の未婚率と出生率の関係をみると、両者の間にきれいな負の相関がみられる（**図表５**）。このうち未婚率が最も高いのは東京都だ。となると、20 代の未婚率の地域差はどのような要因によって生じているのかが、出生率の地域差について考えるうえでのポイントとなる。

この点についてはさらなる精査が必要となるが、東京都については 20 代女性の中で大卒者・在学者の割合が他の道府県に比してとても高いことが注目される。一般に女性については学歴が高いほど初婚年齢が遅くなる傾向があるから、このことが東京都の 20 代女性の未婚率が高く出生率が低いことに影響をもたらしている可能性がある（ただし、出生率の低下に影響を与えているのは高学歴化ではなく、就学期間の長期化に伴う初婚年齢の後ずれにあることに留意）。

なお、ここでの議論は文化や歴史的経緯などそれぞれの地域に固有の要因が出生率に与える影響（文脈効果）の存在を否定するものではない。たとえば「男は仕事、女は家庭」という考えが根強く残っていて、女性は早く結婚して子ども持つのが普通という地域では総じて初婚年齢が低く、出生率が高くなるだろう。逆に、このような規範や意識になじめない女性がこのような規範や意識から自由な地域に集まってくると、そのような地域では初婚年齢が高く、出生率が低くなる。そのような女性が東京にやってくるなり「さあ婚活だ」と

---

[6] 2020 年から 24 年までの各年についてみると、30 代以降（30～49 歳）の出生率は、全国、東京都の順に 20 年が 0.82（全国）、0.83（東京都）、21 年が 0.82、0.82、22 年が 0.80、0.80、23 年が 0.78、0.77、24 年が 0.75、0.75 となっている。

いうことにはならないからだ。東京の出生率がなぜ低いのかということを考える場合には、この点も考慮に入れる必要がある。

（東京都の出生率が低いのは生活環境が悪いから？）

「東京は人を飲み込むブラックホール」という話の出発点となったのは、日本創成会議が2014年に公表した「ストップ少子化・地方元気戦略」（いわゆる「増田レポート」）である。同レポートには「人口過密の大都市は、住居や子育て環境や地域での孤立などから出生率が低いのが一般的である。各種データを見ても人口密度が高いほど出生率が低いという相関関係が認められる」とあり、これによると東京の出生率が低いのは都市の過密、混雑によるものだということになる。

だが、この説明では東京の都心３区（千代田区・中央区・港区）の合計特殊出生率が全国平均を上回っていることとの整合性が確保できない。別の指標として、出産可能年齢（15～49 歳）の女性の総数とその年齢階層の女性が産んだ子どもの数をもとに算出された総出生率（15～49歳女性人口千人当たりの出生数）の状況を確認すると（**図表６**）、東京の都心３区（千代田区・港区・中央区）はとびぬけて出生率が高くなっている（沖縄に次いで２番目）。東京ブラックホールの中心には東京タワーもあるようだ。東京都区部の出生率は全国平均を下回っているものの、東日本の平均的な水準であり、「ブラックホール」と呼べるような状況とはなってはいない。

また、有配偶出生率で都道府県別の出生の状況をみても、2025 年時点における東京都の有配偶出生率は72.7（都区部は75.2）で、全国平均（69.1）を上回っている[7]。子どもを産み育てる環境に恵まれないために東京の出生率が低くなっているという見方は、この点からも支持されない。

なお、有配偶出生率については各地域の出生の状況を示すデータとして十分な指標性がないとの指摘が一部にみられるが、そのような指摘においては晩婚化が進んだ地域とそうでない地域とで、ひとりの女性が産む子どもの数が同じになるという強い仮定が置かれている。だが、実際には晩婚化が進むと出生率が低下する傾向があるため、このような仮定を置くことには現実的な妥当性がない[8]。東京都のように他の地域よりも初婚年齢が高い地域でもひとりの女性が産む子どもの数が変わらないのであれば、そもそも出生率の地域差を

---

[7] 有配偶出生率は有配偶女性千人当たりの出生数で表示される。

[8] 現時点で妻の年齢別子ども数のデータが利用可能な最新の調査として、2021年の「出生動向基本調査」（国立社会保障・人口問題研究所）を見ると、妻が45～49 歳である夫婦の子どもの数について、妻の結婚年齢が25歳未満の場合は2.11人、25～29歳の場合は1.87人、30～34歳の場合は1.61人、35歳以上の場合は1.03人となることが報告されており、このことを踏まえると、結婚年齢が30～34歳の女性の平均子ども数は20代で結婚した女性の平均子ども数より２割程度少なくなるものと見込まれる。東京都では平均初婚年齢と第１子の平均出産年齢がすでに30歳を超えていることにも留意。

気にする必要がなくなるということも併せて留意する必要がある[9]。

これらのことを踏まえると、東京都の出生率が低いのは生活環境が悪いからという説明の妥当性については十分に慎重な判断が必要となる。このことについて、別の視点からさらに確認しておくこととしよう。

（「新興住宅地」となった東京都中央区）

全国には「中央区」という名称の区を持つ自治体が 10 ある。東京都（中央区）と９つの政令市だ（札幌、さいたま、千葉、相模原、新潟、大阪、神戸、福岡、熊本）[10]。「中央区」という名前の通り、これら９つの区はそれぞれの道府県の中心的な都市であり（相模原市以外は県庁所在地）、しかもそれぞれの市の中心部にある。これらの「中央区」は総じて周辺の地域より出生率が低く（**図表７**）、いわばそれぞれの地域ブロックにおける「ブラックホール」のようになっている。

だが、その中で例外的に出生率が高いのが東京都中央区だ。全国の市町村の中で最も人口密度が高いのは埼玉県蕨市であるが（14,940 人/㎢）、東京都中央区はそれをはるかに上回る（18,355 人/㎢）。都市の混雑が原因で出生率が低くなるという仮説では、東京都中央区の出生率が全国平均を上回る水準となっていることをうまく説明できない。最近時点では人口増加率も全国の市区町村でトップクラスとなっている。

東京都中央区もかつては人口減少に悩んだことがあった。1950 年代半ば以降、長らく人口減少が続き、90 年代半ばには人口が 40 年前の半分にまで減ってしまった。だが、1997 年を底に、それ以降は人口が増加に転じ、最近ではかつてのピーク（1953 年の 17 万 2,183 人）を上回る水準に達している（2026 年 11 月 1 日現在で 19 万 2,365 人）。その背景には住環境の整備に向けた行政の取り組みと、産業構造の変化に伴う土地利用の変化がある。

中央区の臨海部に展開していた工場や倉庫は用途転換が進んでマンションになった。その先駆けとなった象徴的なプロジェクトが大川端リバーシティ 21 である（石川島播磨重工業の東京工場跡地を三井不動産と日本住宅公団（現在の都市再生機構）が買収して再開発）。都営地下鉄大江戸線「勝どき」駅に直結という利便性がセールスポイントのパークタワー勝どきも、かつては工場や倉庫の立ち並ぶ場所であった（勝どき東地区第一種市街地再開発事業により整備）。

このように大型の再開発が進み、タワーマンションにファミリー層が移り住んだ結果、中央区は「新興住宅地」となった。中央区の出生率（合計特殊出生率）が全国平均を上回って

---

[9] この点に関する議論の詳細については中里（2026）を参照のこと。

[10] ここでは東京都中央区と９つの政令市の区をそのまま並列で並べているが、制度的には前者と後者の間に違いがある。東京都の各区は市町村と同様に独自の議会と課税権を持つ基礎的自治体であり、区長は公選となっている。これに対し、政令市の区は行政上の利便性のために設けられた市の組織（行政区）であり、区長も市長から任命された市職員が務めることとなっている。もっとも、このことが出生率に与える直接的な影響は、もしあるとしても軽微なものにとどまるだろう。

推移している背景には、東京の都心部が「住む場所」にもなったという変化がある。

（仙台も福岡も「ブラックホール」？）

出生率が低いという話では東京都のことが強調されるが、それぞれの地域ブロックで見ると仙台も福岡も出生率が低い。宮城県は東北６県の中で合計特殊出生率が最も低く、県庁のある仙台市青葉区は１を下回っている（**図表８**）。福岡県も九州７県の中で合計特殊出生率が最も低く、県庁のある福岡市博多区は 1.04、商業などの中心地である福岡市中央区は 0.85 となっている（これらの計数はいずれも厚生労働省「平成 30 年～令和４年人口動態保健所・市区町村別統計」による）。

地域ブロックではなく各県（47 都道府県）の県庁所在地についても同様で、県庁所在地と県全体の出生率をそれぞれ比較すると、県庁所在地の出生率が県全体の出生率を上回っているのは 10 県に過ぎない。たとえば島根県についてみると、松江市は 1.54、島根県全県は 1.60 で、松江市の出生率は県内 19 市町村のうち３番目に低い水準となっている（なお、松江市の人口は島根県全体の人口の約３割）。

もし人口の集中が少子化の原因になっているということであれば、「東北ブロックにおける仙台一極集中の是正」や「各県における県庁所在地一極集中」も是正しなくてはならないという筋合いになるが、東京一極集中の是正を唱える知事からこのような問題提起がなされたということは寡聞にして知らない。「東京はブラックホール」という話が盛り上がっていたちょうどその頃（2024 年６月）、東京都と北海道に続いて全国で３番目に出生率が低い宮城県の村井知事（当時の全国知事会長）からは、「仙台一極集中の是正」の代わりに「地方の子育て支援に都の税収を」という提案があった。

ここからわかるのは、「東京はブラックホール」という話は純粋な事実認識というよりも、政治的な思惑や配慮と結びついた話であり、その点を踏まえて相当割り引いてみないといけないということだ。このことは、「東京はブラックホール」という話が盛り上がっていた頃の財政審（財政制度等審議会財政制度分科会）の資料からもわかる。2024 年４月９日に開催された同分科会の資料には「東京一極集中を是正していくことは、国全体の少子化の流れを変えていく上でも重要であり、各地域の実情に応じたきめ細やかな行政サービスを地方団体が安定的に提供していくための基盤として、偏在性が小さい地方税体系を構築することが重要」とあって、この資料からも「東京はブラックホール」という話が東京と地方の間の税財源の配分（税収格差の是正）をめぐる議論と密接な関連をもつものであることが、はっきりと確認できる。

（出生率と東京一極集中の是正をめぐる「物語」）

このような思惑はしばらく措くとしても、出生率の地域差はそれぞれの地域の暮らしやすさと結びつけて論じられることがしばしばある。この場合、暮らしやすい地域は出生率が高い「地方」であり、暮らしにくい地域は「東京」となって、この構図からも、豊かで暮ら

しやすい社会を実現するうえで東京一極集中の是正が不可欠ということになる。

だが、このように出生率の高低をそれぞれの地域の豊かさ、暮らしやすさの指標と捉える場合、それではなぜ「豊かで暮らしやすい」とされる地域からそうでない地域への人口移動が止まらないのかという疑問が生じることになる。出生率が高いのは総じて地方部であり低いのは総じて都市部であるにもかかわらず、人口移動は地方部から都市部へという流れになっているからだ。ここまでみてきたように、それぞれの地域に固有の出生率というものがあるわけではなく、各地域の出生率は人口移動の「結果」として決まるものであることにも留意が必要となる。

このようなことが十分に考慮されないまま、出生率の地域差がそれぞれの地域の豊かさ、暮らしやすさの違いを表しているものと解され、「出生率の低い東京から出生率の高い地方への人口移動を促せば、日本全体の出生率が上がる」という話がメディアを通じて広まったのは、この説明が東京一極集中の是正や地方創生の必要性を訴えるうえで便利なナラティブであったからだ。

だが、2024 年の夏頃から別の見方が表明されるようになった。そのきっかけとなったのは、東京に在住あるいは通勤している未婚の女性を対象に地方への「移住婚」を促す施策（60 万円の支援金を支給）を内閣府と内閣官房が検討しているとの新聞報道であった。この構想については「女性の人生を過小評価している」といった批判が数多く寄せられ、当時の地方創生担当大臣が数日のうちに構想の撤回を表明せざるを得なくなった。

2014 年の「増田レポート」（日本創成会議「ストップ少子化・地方元気戦略」）で問題提起がなされ、2024 年の「0.99 ショック」で再び大きな話題になったのは、「なぜ若者が東京に集まってくるのか、それはよいことなのか」ということでであったが、論点は次第に「なぜ地方から女性が流出してしまうのか」ということに移り、地方創生をめぐる議論でもこのことが大きな論点とされるようになった。

この一連の経緯も含め、次節では「東京」と「地方」をめぐる問題について考える。

２.「東京」と「地方」をめぐる物語

東京と地方、都市と農村の間の格差是正は、戦後の日本政治における大きなテーマであり続けてきた。「過疎と過密の同時解消」が「国土の均衡ある発展」を経て「地方創生」に変わった今も、東京一極集中の是正と地方分散を求める動きは連綿と続いている。補助金や交付税などの財政移転を通じて経済成長の成果を全国津々浦々に行き渡らせ、均霑化を図ろうという動きだけをとってみれば、自民党は保守政党というよりは立派な社民主義政党だったのだ。

だが、多年にわたる政策努力にもかかわらず、東京とその他の地域の格差が十分に縮小したとはいえない。その理由はさまざまにあるが、一極集中是正の対象となる「東京」の範囲

があいまいであることと、「地方分散」が過度に分散的であることが無視できない要因となっているように思われる。多極分散型国土形成促進法（昭和 63 年法律第 83 号）には国の行政機関等の移転が盛り込まれ、それに基づいて各省庁の地方支分部局や特殊法人の東京都区部からの移転が進められてきたが、主な機関の移転先はさいたま新都心と横浜であり、期待されたような東京圏外への移転は十分に実現していない（東京圏以外の地域に移転した機関もあるが、その多くは研究機関や文化施設である）。

東京一極集中の是正は地方圏における地域活性化の取り組みでもあり、いつしかそれは「地方創生」という名前で呼ばれるようになった[11]。地方創生というと、想起されるのは風光明媚な田園地帯の風景であり、小さな町や村の取り組みである。全国どこにいても暮らしやすい環境を整備することが大事であることはもちろん言うまでもない。だが、広く遍く平等にいうことで分散が過度になると、東京に対抗できるような集積は生まれない。

地域間格差の話になると、どうしても「東京」と「地方」の対立という二分法の構図になりがちだが、「東京」の範囲があいまいなのと同じように「地方」もさまざまで、仙台や福岡のような大都市もあれば、人口が数千人規模の村もある。どこを念頭に話をするかによって、「東京一極集中是正」の意味合いも変わってくる。となれば、「東京」とはどこなのか、「地方」はどうなのかということを改めて考えることにも一定の意義があるだろう。

（「ブラックホール」と「消滅可能性都市」）

「埼玉県人にはそこらへんの草でも食わせておけ！」。そんな過激な物言いで埼玉県民にも好評を博した映画「翔んで埼玉」（魔夜峰央原作、映画「翔んで埼玉」製作委員会、東映、2019 年）は、実は埼玉愛に溢れた郷土愛の物語である。東京の圧政に耐えかねた埼玉と千葉の連合軍が、解放を求めて都庁へと攻め込むシーンは感動的だ。「翔んで埼玉」は東京一極集中是正の物語でもあるのだ。

そんな埼玉県の「首都」とされるのは池袋。そして、池袋のある自治体、豊島区は 2014 年に日本創成会議によって「消滅可能性都市」に認定された[12]。その汚名を返上すべくさま

---

[11] 「地方創生」という言葉は第二次安倍内閣のもとで使われるようになったものであり、「まち・ひと・しごと創生」の取り組みを指すというのが当初の用例であった。組織機構の面では 2014 年９月に行われた内閣改造で地方創生担当大臣が新設され、内閣官房に設置されていた地域活性化統合事務局が 2015 年１月に内閣府地方創生推進室に再編された（16 年４月に内閣府地方創生推進事務局に改組）。現在は内閣府の「特別の機関」である内閣府地方創生推進事務局とは別に、内閣府政策統括官（経済財政分析担当）のもとに訓令室として地方創生推進室が置かれている。地方創生の取り組みにおいては内閣官房が地方創生の企画・立案、総合調整を、内閣府が地方創生に関する法律・予算・制度の運用を担うこととされ、内閣官房には地域未来戦略本部事務局が置かれている（2025 年 11 月に「新しい地方経済・生活環境創生本部事務局」を廃止のうえ設置）。

[12] 日本創成会議は公益財団法人日本生産性本部のもとに置かれた民間組織（2011 年５月発足）。同会議の人口減少問題検討分科会が 2014 年５月に公表した「ストップ少子化・地方元気戦略」では 2010 年から 2040 年にかけての 30 年間で若年（20～39 歳）女性人口が 50%以上減少する自治体が「消滅可能性都市」とされ、その中に東京都豊島区が含まれていることが大き

ざまな努力がなされた結果、池袋は魅力的な街になり、豊島区は「消滅」の危機から脱することができたが、今度は人口戦略会議によって 2024 年に「ブラックホール型自治体」に区分されてしまった[13]。西口に東武、東口に西武を擁する街、池袋の悩みは尽きない。

「消滅可能性都市」も「ブラックホール型自治体」も、少子化の問題への対応策を考えるための問題提起という装いになってはいるが、その背後には「東京一極集中の是正」をテーマに掲げ、東京都の豊かな財源を全国の自治体に再配分することで津々浦々の均霑を目指す政治的な動きがある。東京都の 2023 年の出生率がついに 1 を割り込み（0.99 ショック）、「東京は人を飲み込むブラックホール」という話が注目を集めていた頃、全国知事会長を務めていた宮城県の村井知事からは、東京都の税収を地方の少子化対策に活用しようという提案もなされた。

人口が集中する「ブラックホール」を「過密」、人口減少に悩む「消滅可能性都市」を「過疎」と読み替えると、「ブラックホール」と「消滅可能性都市」は、「過密と過疎の同時解消」を謳った日本列島改造論の平成・令和版なのだとわかる。かつては工場の地方移転を進め「国土の均衡ある発展」を図ることが、最近は若者の東京への流入を抑止し「地方創生」を実現することが、それぞれの列島改造論のメインテーマとなる。もっとも、「東京一極集中是正」の対象となる「東京」がどこなのかは必ずしも定かでない。そこで、まず手始めに「東京」とはいったいどこなのか整理してみることとしよう。

（地理的範囲としての「東京」）

「東京」と聞いたときに思い浮かべるのはどこだろう。もちろん人によりさまざまであるが、まず思い浮かぶのは東京駅だ。駅を出ると、そこには大企業の本社が集まる丸の内のオフィス街が広がり、駅の南側には東京中央郵便局があり、その先に、かつては東京都庁があった（現在は東京国際フォーラムになっている）[14]。

もっとも、東京都にある 23 の区を「自治体」と捉えて（実際、区長は公選制であり区議会もある）、「県庁所在地」を探すと、東京の中心は都庁のある新宿ということになる。都庁

な話題となった。現在は活動休止中。

[13] 人口戦略会議は 2023 年 7 月に発足した民間組織。事務局は公益財団法人日本生産性本部内に置かれ、日本創成会議の流れを汲みつつ、さらに幅広い分野の有志が集まる形で組織されていた（2025 年 8 月に最終アピールを出して活動を終了）。同会議が 2024 年 4 月に公表した「地方自治体「持続可能性」分析レポート」では、全国の 1729 自治体の「持続可能性」についての分析結果が示され、「ブラックホール型自治体」と「消滅可能性自治体」のリストが大きな話題となった。このうち「ブラックホール型自治体」は、他地域からの人口流入によって人口が維持されるものの、地域内の出生率が低く、仮に人口の流入がないと仮定した場合には若年女性の人口が将来大幅に減ってしまう（2020 年から 2050 年までの 30 年間で 20～39 歳の女性人口が半減、あるいはそれ以下になってしまう）と試算される自治体のことである。

[14] 東京国際フォーラムについては、1997 年 1 月の開館から 30 年ほどが経過することをうけて大規模修繕を行うことが 2026 年 6 月に公表され、2029 年 1 月から 2030 年 3 月までの期間に全館休館となることが予定されている。

は新宿区の南西の端に近いところにあるが、そこは東京都の昼間人口の人口重心である中野区南台に近接している。この点からすると、都庁が東京の中心ということもできるだろう（夜間人口の人口重心はそこから少し西の杉並区松ノ木。いずれも「令和２年国勢調査」（総務省）による）。

本章の主題のひとつである地域間格差という点からはどうなるかというと、実はこの点でも東京の範囲はさまざまだ。一極集中是正の対象とすべき「東京」は、狭いほうからいくとまずは都心３区（あるいは都心５区）。東京都特別区（23 区）については、それぞれの区の財政力の格差が均されるよう、都区財政調整交付金という制度によって都税三税（固定資産税、市町村民税法人分、特別土地保有税）の実質的な再配分が行われている。これは国税を原資として全国の自治体に配分される地方交付税の東京都版のようなものだ[15]。

少し範囲を広げて東京都全体の地図をながめると、一極集中是正の対象とすべき「東京」は東京都特別区（23 区）となる。都区部と都下の市町村の間の格差は「三多摩格差」と呼ばれ、その是正は長年にわたり都政の重要な政策課題とされてきた。小池知事も「多摩格差ゼロ」を公約に掲げている。この点については、多摩地区におけるインフラの整備などが進められてきたが、鉄道網や道路網の整備による交通アクセスの改善には、まださまざまな課題がある。かつては下水道整備の遅れが多摩格差の象徴としてクローズアップされることもあった。

もう少し範囲を広くとって首都圏の地図をながめると、そこには東京都と隣接する３県（埼玉県・千葉県・神奈川県）の間の格差がある。東京の都心には多数の企業が立地し、地方財源としての法人関係税（法人住民税、法人事業税）が東京都に多く収められる一方、隣接する３県は東京のベッドタウンとして住宅開発などに伴うインフラ整備に多額の財源の投入を迫られてきた。このような不均衡を均すため、1970 年代には大都市事業所税の導入に向けた検討が進められたこともあった。

この点についていうと、最近では東京都が進めている私立高校の授業料無償化のことが大きな話題となっている。都内在住であることが無償化の要件となっているため、同じ高校に通っていても住んでいる場所が都内かそうでないかによって授業料の負担が異なるからだ。東京都と隣接する３県の間には財政力に格差があるから、隣接する３県が東京都と同じ基準で対象者に給付を行うことも難しい。３県の知事からはこの点について懸念が表明されている。

もっとも、「地方」の側からみると、これらの３県も含めた１都３県（あるいはそれに茨城県南部を含めた範囲）からなる圏域全体を「東京」と捉える見方もあるだろう。東京一極集中がもたらす弊害として、ラッシュ時の電車の混雑や長い通勤時間のことが指摘されることがあるが、通勤・通学で最も大変な思いをしているのは、都内在住者というよりは隣接

[15] 固定資産税は住民税とともに市町村の基幹税であるが、東京都特別区（23 区）については固定資産税が都税となっている。なお、都税三税は「調整三税」とも呼ばれる。

する３県に住んで東京の都心に通ってくる人達であったりもする。東京一極集中の是正といっても、是正によって得られた成果が東京都から埼玉県への行政機関の移転だったり（さいたま新都心）、東京都から茨城県への大学の移転だったりということであれば（東京教育大学を筑波大学に改組して移転）、それは東京圏の内部での機関や施設の移転に過ぎず、「地方」の側の望みがかなったことにはならない[16]。

となれば「東京」は埼玉と千葉と神奈川を含めた１都３県すべて（あるいはそれに茨城県南部も含む圏域）と捉えるべきということになる。なお、多極分散型国土形成促進法では、「東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県及び茨城県の区域のうち、東京都区部及びこれと社会的経済的に一体である政令で定める広域」が「東京圏」と定められている（同法第 22 条）。

（イメージあるいは心象風景としての「東京」）

「東京」の地理的な範囲がさまざまであるのと同じように、東京がもつ意味合いも時代とともに変わってきた。ここではそれぞれの時代の流行歌を参照しつつ、その経過を振り返ってみることとしよう［歌詞の引用については書籍など他の著作物からの引用よりも慎重な取り扱いが求められるため、引用を必要最小限にとどめることをご理解ください。それぞれの楽曲の歌詞は、曲名で検索をすると Uta-Net（https://www.uta-net.com/）などから容易に取得することができます。また、最近は YouTube で多くの曲のフルバージョンを公式のサイトから視聴することもできるようになっています］。

「東京は人を飲み込むブラックホール」。2024 年４月に人口戦略会議から公表された報告書をきっかけに、テレビのニュースでは東京の都区部にあるとされる「ブラックホール」をめぐってさまざまな解説が行われた。「東京はブラックホール」という話の当否はともかく、毎年、たくさんの若者が進学や就職のために東京にやってくる。このような「民族大移動」はさまざまなドラマを生み、東京への憧れや望郷、都会の孤独などをテーマとする流行歌が生まれた。

このような人口移動には「プル」と「プッシュ」の区分があるが（「プル」は移動先の地域が持つ魅力に惹かれて生じる人口移動。「プッシュ」は移動元の地域における生活の困難などによりやむなく生じる人口移動）、プッシュの要因に基づく人口移動としてすぐに想起されるのは集団就職だ。高度成長期には農村に過剰人口が残る中、東日本では東京に、西日本では大阪に向けて、中卒者を中心とする広範な人口移動が生じた。職を求める農家の次男・三男などと、働き手を求める都会の雇い主の間をつないで就職の斡旋を体系的に行う取り組みが集団就職であり、地方から東京・大阪へと就職のために向かう人たちの輸送を計画

[16] 筑波研究学園都市に関する国の担当部局（筑波研究学園都市建設推進室）が三大都市圏（首都圏・近畿圏・中部圏）を所掌の範囲とする国土庁大都市圏整備局に置かれていたことからも、東京教育大学の改組・移転が首都圏の圏域内における地域整備（筑波研究学園都市の建設）の一環だったことが確認できる。

的に担ったのが、国鉄による集団就職列車の運行であった[17][18]。

当時、東北地方の各地から就職列車に乗って東京へ向かうと、到着するのは上野駅となる。降り立つのは上野駅 18 番線ホーム。集団就職で上京する人たちは「金の卵」と呼ばれたが、勤め先での仕事や暮らしは決して楽なものではなく、上野駅は「くじけちゃならない人生」が始まる場所であった（井沢八郎「あゝ上野駅」）。

少し時代が下って 1970 年代半ばになると、東京を「美し都」「花の都」として描く歌が登場する（マイペース「東京」）。この歌は東京に暮らす恋人（女性）のことを想う男性の視点から東京をながめたものであるが、太田裕美「木綿のハンカチーフ」には、「都会」に暮らす恋人（男性）と、恋人を想う女性の姿が描かれている[19]。その歌詞にあるのは、「はなやいだ街」に暮らし「木枯らしのビル街」で働く男性と、素朴な地方の暮らしの中にいる女性の気持ちが次第に少しずつすれ違っていく、切ない物語だ。男性の心を捉えたのは別の女性ではなく、都会そのもの。「毎日愉快に過ごす街角」から「ぼくは帰れない」と告げる男性は、いつの間にか「ブラックホール」に飲み込まれてしまったのかもしれない。

もっとも、華やいだ「花の都」としての東京は、コインの一面に過ぎない。1976 年に発売された内山田洋とクール・ファイブ「東京砂漠」には、無機質で温もりのないコンクリートジャングルと、そのもとで暮らす人々の孤独、都会の空虚感がほのかな希望とともに描かれている。「空が哭いてる　煤け汚されて」という歌詞は、美濃部都政の「東京に青空を」というフレーズを想起させる。1960 年代から 70 年代にかけての東京は、工場の煤煙や光化学スモッグに悩まされ、交通戦争と向き合い、超過密の中を生き延びていかなくてはならない大変な場所でもあった[20]。

---

[17] 国鉄（日本国有鉄道）は日本国有鉄道法に基づいて設立された公共企業体（公社）。1987 年４月に JR グループ各社が発足するまで、全国の主要幹線と地方ローカル線の鉄道網を一体的に運営していた。全国の鉄道輸送において重要な役割を果たしていたが、モータリゼーションの進展などにより、1960 年代半ば以降、累積赤字が生じるようになり（コメ（食管会計の赤字）、健康保険（政府管掌保健）と並ぶ「３K赤字」のひとつ））、労使関係の乱れもあって経営が著しく悪化した。このため、分割民営化されて運営は JR グループ各社に引き継がれた。この経緯については石井（2022）に詳述されている。

[18] 集団就職列車は、地方から東京・大阪などの大都市圏へ就職する中学・高校の卒業生（新卒者）のために仕立てられた臨時列車。1950 年代半ばから 1970 年代半ばにかけて、国鉄と日本交通公社、各県（職業安定課など）、労働省（現在の厚生労働省）の連携により計画輸送として団体専用臨時列車などの運行が行われた。

[19] 「木綿のハンカチーフ」の歌詞からは「都会」が東京であるかはわからないが、作詞者の松本隆はこの歌のモデルが九州から東京にやってきた男性であることを、テレビ番組での阿川佐和子との対談で明らかにしている（敬称略）。毎日放送・TBS テレビ共同制作「サワコの朝」2017 年 11 月 18 日放送分。

[20] 公害も交通戦争（交通事故の急増）も高度経済成長のひずみを表すものであり、深刻な社会問題と受け止められていた。1970 年に発表された左卜全とひまわりキティーズ「老人と子どものポルカ」は、ユーモラスに、しかし辛辣に、当時の状況を歌っている。この点についての詳細は中里（2008）を参照のこと。

1980 年代に入ると、好景気に沸き東京が国際金融都市になることを夢見た平成景気、バブルの頃を予見していたかのように、斬新な歌が登場する（沢田研二「TOKIO」）。「海に浮かんだ　光の泡だと」という歌詞は、世界都市・東京の重要な拠点となるはずだった臨海副都心のこれまでの経過を暗示しているようだ。有り体に言うと、コロナ禍の中、１年延期されて 2021 年に開催された「Tokyo 2020」（第 32 回オリンピック競技大会（2020/東京）・東京 2020 パラリンピック競技大会）は、途中でバブルがはじけて中途半端になってしまった臨海副都心開発の不良債権処理のようなイベントでもあった。

「トホホだよ、カンチがいなくちゃ」。フジテレビ制作の月９ドラマ「東京ラブストーリー」（1991 年）でリカ（鈴木保奈美）がカンチ（織田裕二）に向かってそう言っていた頃、平成バブルは突然に終焉を迎えた。「スーパー・シティ」として舞い上がるはずだった東京の空には不良債権という暗雲が垂れ込め、青島都知事のもとで都市博（世界都市博覧会）は中止になり、代わりに豊島園で「とし博」（としまえん博覧会 96）が開催された。2002 年にリリースされた桑田佳祐「東京」には、陰鬱な曲調と歌詞のもとに雨の東京が描かれている。そこにあるのは、「東京砂漠」に通じるような、都会の孤独と虚無感だ。

だが、三洋証券、北海道拓殖銀行、山一證券と、大きな金融機関が相次いで破綻をきたし、日本全体が金融システムのさらなる不安定化に怯えていたちょうどその頃（1997 年）、東京には転機が訪れる。都区部（23 区）の人口が転出超過から転入超過に転じたからだ。東京は常に人が集まる場所のように思われているが、23 区の夜間人口（常住地による人口）についていうと、1963 年から 96 年までは転出超過であった。

その後、最近時点まで 23 区への転入超過が基調的に続き、都心回帰の動きはすっかり定着した。交通戦争と光化学スモッグの中を生き延びなくてはならなかったかつての東京は過去のものとなり、東京は住宅地としても暮らしやすい場所になったのだ。「東京はブラックホール」という議論には、残念ながらこの視点が欠けている。

オフィス需要の増加を見込んだ再開発も活発に行われ、2000 年代には丸ビル（丸の内ビルディング・2002 年８月竣工）、六本木ヒルズ（2003 年４月竣工）、東京ミッドタウン（2007 年１月竣工）、新丸ビル（新丸の内ビルディング・2007 年４月竣工）などが相次いで誕生した[21]。その後も大手町や渋谷などで大規模な再開発の動きが続き、東京の都心はかつての街並みの面影を残しつつも、次第に新しい街へと生まれ変わっていった。

2017 年にリリースされた「TOKYO GIRL」は、Perfume の持つ近未来的な雰囲気も手伝って、未来へと進んでいく東京の雰囲気を鮮やかに描き出している（ミュージックビデオをみると、単に明るいというよりは、光と影のコントラストが強調されているようにも見えるが）。この曲は「東京タラレバ娘」（東村アキコ原作・日本テレビ・2017 年）の主題歌だった

[21] 1985 年に国土庁から公表された「首都改造計画」で、昭和 75 年（西暦 2000 年）に東京の事務所（オフィス）床の需要が約 5,000ha に達するとの見通しが示されたときには推計が過大との批判が数多くなされたが、その後の経過をたどっていくと、この見通しは決して過大なものではなかったことになる。

から、「東京」をめぐる物語は、ここでも「ブラックホール」と微妙に交錯する。

もちろん、変わっていく東京があれば、変わらない東京もある。「東京に染まって変わってしまう　僕を許して」と歌う、山崎あおい「東京」は、「木綿のハンカチーフ」とはやや違う角度から、でも同じモチーフで、都会の絵の具に染まっていく男性の心の揺らぎを描いている。「こんな小さな街じゃ　何にもなれるはずない」。Juice＝Juice「がんばれないよ」は、そう言って故郷を離れ都会で暮らす女性のため息と、それでも前を向く決意を歌う。都営大江戸線が開通し、高輪ゲートウェイ駅ができた平成・令和の東京にも、昭和の頃と変わらない物語、続いていくストーリーがある。

（令和の「日本列島改造論」）

前節で確認したように、冷静にデータをながめれば「出生率の低い東京に若者が集まる」という話はほとんど都市伝説だということがわかる。にもかかわらず、「東京ブラックホール」論が特に疑問を持たれることなく一般に広く受け入れられたのは、この話が東京について多くの人が思い描くイメージとぴったり合うからだ。

「東京は出生率が低い」ということが報じられる際に想起されるのは、通勤ラッシュで超満員の電車、手狭であるにもかかわらず高い住宅、どこにいっても混雑している街、緑が少なく潤いのない生活環境といったものであろう。「東京ブラックホール」論が世に広まるきっかけとなった日本創成会議の報告書（いわゆる「増田レポート」）には「人口過密の大都市では、住居や子育て環境等から出生率が低いのが一般的」、「人口過密の大都市は 、住居や子育て環境や地域での孤立などから出生率が低いのが一般的」とある。この説明に即すと、東京の出生率が低いのは、過密のために居住環境や生活環境が劣悪だからということになる。

このような東京のイメージは、「東京に青空を」というキャッチフレーズを掲げ、公害対策などを進めた美濃部都政の頃、昭和 40 年代の東京の姿と重なる。急増する人口に対しインフラや住宅の整備が追いつかず、公害対策の遅れもあって、当時の東京の都市環境は劣悪なものであった。通勤電車は超満員で最混雑時の混雑率は 200％を超え、駅のホームでは「押し屋」と呼ばれる人たちが乗客を車内に押し込んで、なんとかドアが閉まるようにしていた。光化学スモッグは大きな被害をもたらし、小学校・中学校では校庭での体育がしばしば中止になった。工場の煤煙や排水の問題も深刻で、夏に隅田川を渡る総武線の車内には悪臭が漂った（当時は国電にクーラーがなかったため、温度を下げるべく、乗客は窓を開けて外気を取り入れていた）[22]。

---

[22] 「国電」は国鉄が運営していた大都市圏（主に東京・大阪とその近郊）の通勤型車両（通勤電車）とその運行系統の俗称（俗称ではあるが、車内アナウンスや駅の案内表示などでも広く使われていた）。JR 東日本は民営化にあわせて「国電」を「Ｅ電」と呼び変える対応をとったが定着せず、最近時点では「国電」に相当する呼称は用いられていない。なお、東京駅などの一部の案内表示には現在も「Ｅ電」という表記が残っている。

同じ頃、地方では出稼ぎにとどまらず離農、離村をして家族全員で都市へ移転する動きが強まり（挙家離村）、過疎が深刻な社会問題となりつつあった。「過疎」という言葉が政府の公式の文書に初めて登場したのは、1966 年の経済審議会地域部会の報告書においてである。「巨大都市は過密のルツボで病み、あえぎ、いらだっている反面、農村は若者が減って高齢化し、成長のエネルギーを失おうとしている。都市人口の急増は、ウサギを追う山もなく、小ブナを釣る川もない大都会の小さなアパートがただひとつの故郷という人をふやした」「明治百年をフシ目にして、都市集中のメリットは、いま明らかにデメリットに変わった。国民がいまなによりも求めているのは、過密と過疎の弊害の同時解消であり、美しく、住みよい国土で将来に不安なく、豊かに暮らしていけることである」。『日本列島改造論』（田中角栄著、日刊工業新聞社）に示されたこの認識は、「東京ブラックホール」論の起点となった「増田レポート」の問題意識にそのまま引き継がれている。

（人口移動で見る東京一極集中の経過）

東京圏への人口移動（転入超過数）をもとに戦後の経過をたどってみると、東京への集中が進んだ時期が過去に４回ある（**図表９**）。ひとつは高度成長期で、ピーク時（1962 年）には転入超過数が 39 万人に達した。70 年代に入ると転入超過数は急減し（第一次オイルショックの影響ではなく、それより前の時点ですでに変化が生じていたことに留意）、地方分散が進むことが期待されたが、80 年代に入ると再び集中が進んだ。この局面における転入超過数は 1987 年にピークアウトしたが、東京一極集中に対する批判はその後さらに高まり、90 年代初頭まで続いた。

90 年代前半には転入超過数が減少し一時は転出超過となったが、90 年代後半になると再び増加に転じ、リーマンショックの前年（2007 年）まで集中の加速が生じた。その後は東日本大震災（2011 年）とコロナ禍（2020 年）による振れを伴いつつも、最近時点まで転入超過数は増加基調で推移している。コロナ禍の最中にはこれを機に地方分散が進むとの見方もあったが、「新しい生活様式」はすでに過去のものとなり、すっかり元の日常に戻ってしまった。

転入超過数における３回目の波とそれに引き続く最近時点までの局面の大きな特徴は、東京都が転入超過に転じたことである。意外に思われるかもしれないが、1960 年代半ばから 1990 年代半ばまで東京都は転出者が転入者を上回り、人口の社会減が続いていた。かつての東京都、とりわけ都区部は「働く場所」であって、必ずしも住みやすい場所ではなかった。東京都からの人口の流出が続く中にあっても東京圏が転入超過となっていたのは、東京都からの転出の多くが周辺３県（埼玉県、千葉県、神奈川県）への転入であったからだ。

（「移住婚」支援金と令和の「工業再配置促進法」）

さきほど見たように、出生率の地域差については、出生率の高さをそれぞれの地域の住みやすさ、暮らしやすさを表す指標と捉える見方がある。この見方にしたがうと、出生率の低

い（したがって、暮らしにくい）東京に進学や就職で若者が集まってくるのは不合理なこととなる。出生率の低い場所に若者が集まれば、少子化がますます進み人口減少が加速してしまう。となれば、居住環境や生活環境が劣悪な東京から子育ての環境に恵まれた地方への人口移動を促すことで、暮らしは豊かになり少子化の問題も克服できることになる。日本創成会議の報告書（いわゆる「増田レポート）をうけて政府において実行に移された「まち・ひと・しごと創生」の取り組みは、このような構図のもとで進められてきた。

昭和の日本列島改造論では、工場の地方移転が人口と産業の適正配置を実現するうえで重要とされていたが、令和の「日本列島改造論」では若年女性の適正配置が少子化と人口減少の問題を克服するうえでの大事なポイントとされてきた。工業再配置促進法（昭和 47 年法律第 73 号）の第 1 条には「この法律は、過度に工業が集積している地域から工業の集積の程度が低い地域への工場の移転及び当該地域における工場の新増設を（中略）推進する措置を講ずることにより、工業の再配置を促進し、もつて国民経済の健全な発展を図り、あわせて国土の均衡ある発展と国民の福祉の向上に資することを目的とする」とあったが、この条文の「工業」を「人口」、「工場」を「未婚女性」、「新増設」を「結婚」と読み替えれば、まち・ひと・しごと創生の取り組みは、令和の工業再配置促進法なのだということがわかる。

もっとも、このような取り組みは、下手をすると女性を「産む機械」として扱っているように見えてしまう。このことが現実の問題となったのが、2024 年の夏から秋にかけて起きた「移住婚支援金」の構想であった。８月下旬、東京 23 区に在住・通勤する未婚女性が地方へ移住して結婚した場合に最大 60 万円を支給するという内閣府・内閣官房の構想が報じられると、発表直後から厳しい批判を浴び、わずか数日で担当大臣が構想の事実上の撤回を表明せざるを得ない事態となった[23]。「女性をお金で動かそうとしている」、「女性の人生や主体性を過小評価している」といった批判や異論が各方面から相次いだためだ。

移住婚支援金の構想発表に先立つ同年６月、NHK の『クローズアップ現代』で放送された「女性たちが去っていく　地方創生 10 年・政策と現実のギャップ」という特集では、地方から東京へ移り住んだ女性が「東京が令和だとすれば、地方は江戸時代」と発言。この発言は多くの人の注目と共感を集めた。移住婚支援金の問題をめぐる過程でも、「男は仕事、女は家庭」という性別役割分業をめぐる古い価値観がいまだに残り、キャリアの選択をめぐる自由度の低さが「地方」における住みにくさ、生きづらさをもたらしているとの指摘がなされた。そのような本質的な問題に向き合わず、60 万円を支給すれば女性が動くという意識自体に大きな問題があるとの批判もあった。

このような経過をたどって、各地域の出生率の高低とその地域の住みやすさ、暮らしやすさを単純に結びつける安易な発想は次第に修正を迫られるようになり、出生率の地域差が人口移動の「結果」として決まるものであることも、ある程度は正しく理解されるようにな

---

[23] 移住婚支援金の構想は、関係者の話として 2024 年 8 月 27 日付けの産経新聞などで報じられるとすぐに SNS などで批判が巻き起こり、「炎上」の結果、8 月 30 日の閣議後記者会見で自見英子地方創生担当相（当時）が事実上の撤回をするという経過をたどった。

った。「地方」の暮らしに生きづらさを感じて東京に移り住んだ女性が、東京に着くなり「さあ婚活だ」とはならないから、東京の出生率について話をする際には、このような未婚女性の流入の影響をきちんと考慮することが必要となる。

（少子化対策と一極集中是正の不幸な「結婚」）

東京が「ブラックホール」であるかはともかく、全国的にみても 2010 年代半ばから出生率は低下傾向にあり、少子化の問題はこれまで以上に懸念される状況となっている。首都直下地震のことを考えると、リスクの分散という視点からも全国の複数の地域で東京の機能を代替できる体制を整えておく必要がある。東京の都心に機能が集中すると、いざというときに業務の継続が困難になり、安定的な経済活動が維持できなくなるおそれがあるというのが、コロナ禍のもとで得られた大事な教訓でもあった。少子化への対応も東京への過度の集中の是正も喫緊の課題である。

だが、両者をセットで論じると途端に話が脇道に逸れてしまう。「東京ブラックホール」論の背景には、東京都の豊かな財源を税制の枠組みを使って他の地域に配分することで地域間格差の是正を図ろうという政治的な思惑があり、そのことが話をさらにややこしくしてきた。この点については、少子化対策と東京一極集中の是正を無理やり結びつけるよりも、両者をそれぞれ別に議論するほうがはるかに見通しよく有益な議論ができる。以下ではこのようなノイズからは距離を置いて、別の角度から東京一極集中と地方分散について簡単な論点整理を行っておくこととしよう。

（令和の「工業等制限法」に意味はあるか）

あまり広く知られていないが、首都圏の地図には既成市街地、近郊整備地帯、都市開発区域という区域の色塗りがある。これは首都圏整備法（昭和 31 年法律第 83 号）で定められた政策区域のことだ（**図表 10**）。このうち既成市街地は「東京都及びこれと連接する枢要な都市を含む区域のうち、産業及び人口の過度の集中を防止し、かつ、都市の機能の維持及び増進を図る必要がある市街地の区域」（同法第２条第３項）とされ、東京都特別区（23 区）と武蔵野市の全域、川口市、三鷹市、横浜市、川崎市の一部の区域がその範囲となっている。かつてはこの地域を対象として、工業等制限法（昭和 34 年法律第 17 号）により工場と大学の新設・増設が制限されていた[24]。今も八王子など多摩地区に多くの大学が立地しているの

[24] 首都圏整備法第 25 条では「既成市街地への産業及び人口の集中傾向を緩和し、首都圏の地域内の産業及び人口の適正な配置を図るため必要があると認めるときは、既成市街地及び近郊整備地帯以外の首都圏の地域のうち、工業都市、住居都市その他の都市として発展させることを適当とする区域を都市開発区域として指定することができる」とされ、これに基づいて群馬県の太田・舘林地区、茨城県の水戸・日立地区など 18 の都市開発区域が指定されている。これらの都市開発区域と近郊整備地帯の一部の区域については、首都圏の近郊整備地帯及び都市開発区域の整備に関する法律（昭和 33 年法律第 98 条）に基づいて工業団地造成事業が実施されており、このことを工業等制限法に基づく工場の新増設の規制と併せて考えると、かつては首

は、この法律による制限があった影響によるものだ。

工業等制限法に基づく立地規制については、東京をはじめとする大都市の国際競争力を高め経済成長を促すという観点から見直しの動きが強まり、2002 年に廃止された。それ以降、大学の都心回帰の動きが進んだが、2014 年に地方大学振興法が施行され、一部の例外を除き 23 区内における大学の定員増を認めないという形で事実上の立地規制が復活した（工業等制限法は教室など施設の新増設を制限するのに対し、地方大学振興法は学生の定員を制限するという規制のかけ方になっている）[25]。

地方大学振興法の第１条には「この法律は、我が国における急速な少子化の進行及び地域の若者の著しい減少により地域の活力が低下していることに鑑み、地域における大学（中略）の振興及び若者の雇用機会の創出のための措置を講ずることにより、地域における若者の修学及び就業を促進し、もって地域の活力の向上及び持続的発展を図ることを目的とする」とある。このことからもわかるように、この法律に基づく措置は、「地方消滅」を回避すべく構想された、まち・ひと・しごと創生の取り組みの一環であり、23 区内における定員増の規制には東京一極集中を是正したいという関係者の強い意思が表れている[26][27]。

たしかに大学への進学を機に地方から東京にやってくる若者は相当数にのぼるから、このような形で定員を抑制すれば進学を契機とした人口移動が抑止され、東京一極集中の是正が進むように見える。だが、定員抑制の対象となっている区域はあくまで 23 区であり、東京都下（多摩地域）は規制の対象とならない。したがって、この措置に実質的な効果があるとすれば、それは東京の郊外にキャンパスのある大学が東京の都心（23 区）にキャンパスを移転することを抑える効果に過ぎず、この法律で意図されているような「若者」の地方分散を実現することはできそうにない。かつてのように 18 歳人口が増加していれば地方圏における大学の新設などを通じて大学の地方分散が進展することが期待できるかもしれないが、足元、18 歳人口はほぼ横ばいで推移しており、今後は減少に転じるものと見込まれている。

都圏の圏域内において既成市街地から近郊整備地帯・都市開発区域へという工業の再配置が行われていたことになる。

なお、近郊整備地帯は、既成市街地の無秩序な膨張を抑制すべく外周部に緑地地帯（グリーンベルト）を設けるという構想を端緒とするものであり、首都圏近郊緑地保全法（昭和 61 年法律第 101 号）に基づいて近郊整備地帯に近郊緑地保全区域が指定されている。

[25] 地方大学振興法の正式名称は「地域における大学の振興及び若者の雇用機会の創出による若者の修学及び就業の促進に関する法律（平成 30 年法律第 37 号）。なお、この法律については「地方大学・産業創生法」という略称が用いられることもある。

[26] 「地方消滅」は 2014 年に中央公論社から刊行された書籍のタイトル（増田（2014））。日本創成会議の報告書「ストップ少子化・地方元気戦略」をもとに、同書に掲載された 896 の「消滅可能性都市」のリストは大きな話題を呼んだ。

[27] 同法の第２条第２項では「地域における大学の振興及び若者の雇用機会の創出による若者の修学及び就業の促進は、まち・ひと・しごと創生法（平成二十六年法律第百三十六号）の基本理念に基づき行われなければならない」と規定されている。

不思議なのは、このような事実上の立地規制までして「東京」への若者の流入を抑えようとしている一方で、国立大学運営費交付金の削減などを通じて地方国立大学の研究力・教育力を低下させる対応が長きにわたり続けられてきたことだ。地元で質の高い多様な学びの機会を得られなくなれば、進学を機に若者が東京をはじめとする大都市に移動してしまうことは避けがたい。そのような状況を回避するために 23 区内における定員抑制を実施しても、東京都下は規制の対象となる「東京」ではないから、「地方」分散の相当程度は東京都内か東京圏の圏域内にとどまることになる。常識的に考えると、このような対応によって東京一極集中を実現しようというのはあまりよい策とはいえないだろう。

この事例から示唆されるのは、政策目的と政策手段の対応関係をきちんと考えて「一極集中の是正」や「地方分散」に取り組まないと、所期の目的が達成できないということだ。その際には、さきほど見たように「東京」の範囲を明確に意識して構想を考えることも必要となる。

（「分散」と「分権」のあいだ）

東京一極集中の是正はしばしば「地方分散」という形で論じられる。この場合に分散の対象となるのは、東京に立地する企業や行政機関、施設だ。さきほどもふれたように、行政機関などの移転については多極分散型国土形成促進法に基づいて国の行政機関等の移転が決定され（1988 年）、各省庁の地方支分部局のさいたま市への移転や、都市基盤整備公団（現在の都市再生機構）、日本高速道路保有・債務返済機構の横浜市への移転を通じて、東京圏の圏域内における「地方分散」に大きな成果がもたらされた。

もっとも、東京圏以外への移転は各省庁の付属機関や独立行政法人の研究所、研修所が中心であり、中央省庁の移転は文化庁の一部組織が京都市に移転したにとどまる。1990 年 11 月に「国会等の移転に関する決議」が衆参両議院で採択されたのをうけて、92 年 12 月には国会等の移転に関する法律（平成 4 年法律第 109 号）が施行されたが、移転先となる候補地の選定は進んでいない。行政機関の東京圏外への移転については対象となる組織の強い反対があり、移転先をどこにするかをめぐっては「地方」の側の軋轢も予想される。現実的に考えると、中央省庁や国会の移転が思うように進むことはないだろう。

東京一極集中にはもうひとつ、権限の集中という側面がある。かつてほどではないが、「バス停を少し動かすのにも国におうかがいを立てないといけない」というような状況は今もまだ残っている。このような状況を解消するための取り組みが規制緩和と地方分権改革であり、2000 年代（00 年代）にはその実現に向けた取り組みが熱心に進められてきた。だが、最近は関心の中心が「分権」から「分散」へと移ってしまった。「地方分散」を進めていくという方向性はおかしなことではないが、問題はともすると分散が過度になってしまうことだ。

（東京に対抗し得る都市への集中投資を）

「一極集中」の対義語は「多極分散」であり、これまでの地方分散策はこの線に沿って進められてきた。だが、47 都道府県 1718 市町村を一律・平等に扱おうとすると、それぞれに対する支援は手薄になる。これでは東京に対抗し得る都市をつくることはできない。十分な規模の集積がなければ多様な就業機会も都市としての魅力も生まれないからだ。

進学や就職を機に「地方」から若年層の女性が流出してしまうという問題をめぐる議論では、雇用の確保が大きな課題とされるが、これは勤め先がない、働き口がないというよりは、自分の能力を活かして楽しく働ける場所がないということであろう。地方圏のほうが総じて有効求人倍率が高いことからもわかるように、生活費を稼ぐための仕事がみつからないため、やむなく地元を離れるというかつての状況は相当程度解消されている。この視点が欠落してしまうと、「まち・ひと・しごと創生」は実効性のあるものとはならないだろう。

ここで問題となるのは、魅力的で多様な就業機会がどれだけ確保されるかは都市規模に依存するということだ。東京に「ひと」が集まるのは、「しごと」だけでなく「まち」としての魅力（食事や買い物、娯楽などの選択肢の多さなど）によるところがあるが、消費やレジャーにおける選択の幅の広さも都市規模に依存する。地方創生をめぐる議論では地方部の豊かな自然環境の魅力が強調されることがあるが、ではなぜ自然が豊かな地方から緑が少なく空間のゆとりがないとされる東京に若年層の男女が流出してしまうのだろう。多様な就業機会や生活の刺激を求めて人口移動が生じるのであれば、「地方」の側にも「まち」としての魅力がある十分な集積がなくてはならない。

現実的な判断としては、わざわざ東京に来なくても同じような仕事を見つけることができ、東京にいるのと変わらない生活を楽しむことができる環境を整備していくことが、一極集中の是正に必要な対応ということになるだろう。そのためには仙台や福岡など地域ブロックの中心都市への投資を進めることで都市機能の高度化を進めていくことが有力な案のひとつとなる。このような対応を通じて東京が担っている高次の都市機能を他の複数の都市が分担できる体制ができるようになることは、首都直下地震などで「首都消失」が生じた場合のリスク分散にも資する。

このような取り組みを進めていくと、仙台や福岡などの中心都市と、それぞれの地域ブロックのそれ以外の地域の間で格差が拡大し、今度は「仙台一極集中」や「福岡一極集中」の是正を求める声が強まるかもしれない。だが、たとえば山形の人が引っ越して東京に来なくてはならない社会をつくるほうがよいのか、山形から仙台に通勤する社会をつくるほうがよいのかは、一度立ち止まって考えてみる必要がある。もちろん、いずれの選択肢を選ぶかは、それぞれの地域に委ねられる。

首都機能の分担という観点からは、大阪の拠点性をさらに高め、国土の「２眼レフ構造」を確保していくという対応も考えられる。東京圏においても、東京の都心への過度な集中は避け、さいたま市、千葉市、横浜市などが高次の都市機能を適切に分担する体制を整えていく必要がある。コロナ禍のもとで得られた大事な教訓は、通勤や通学などの人流が東京の都

心へと集中する都市構造のもとでは、感染症の拡大などで人流を抑制しないといけない場合に移動が大きく制限され、さまざまな業務の継続に大きな支障が生じてしまうということであった。この点からすると、さいたま市、千葉市、横浜市などが東京の都市機能を分担することは、予見しがたいショックに対する強靭性を高めるという点からも重要となる[28]。

もちろん、小さな町や村に住んでいる人がこれからも安心して豊かに暮らしていけるようにするという点では、「地方創生」にも大きな意味がある。1972 年に刊行された『日本列島改造論』の序文には「すべての地域の人びとが自分たちの郷里に誇りをもって生活できる日本社会の実現」ということが記されているが、このことが大事な目標であることは今も変わらない。地方創生に求められるのは、この半世紀の間に生じた環境変化を踏まえたうえで、変えるべきものと変えてはならないものを見極め、それぞれの地域の課題に適切に取り組んでいくことである。

[28] この点については多極分散型国土形成促進法に「業務核都市の整備」が規定され、同法第 22 条に定められた国の基本方針に基づき、各都県（東京都・埼玉県・千葉県・神奈川県）において基本構想が作成され、さいたま市、千葉市、横浜市をはじめとする業務核都市の整備が行われている。

参考文献

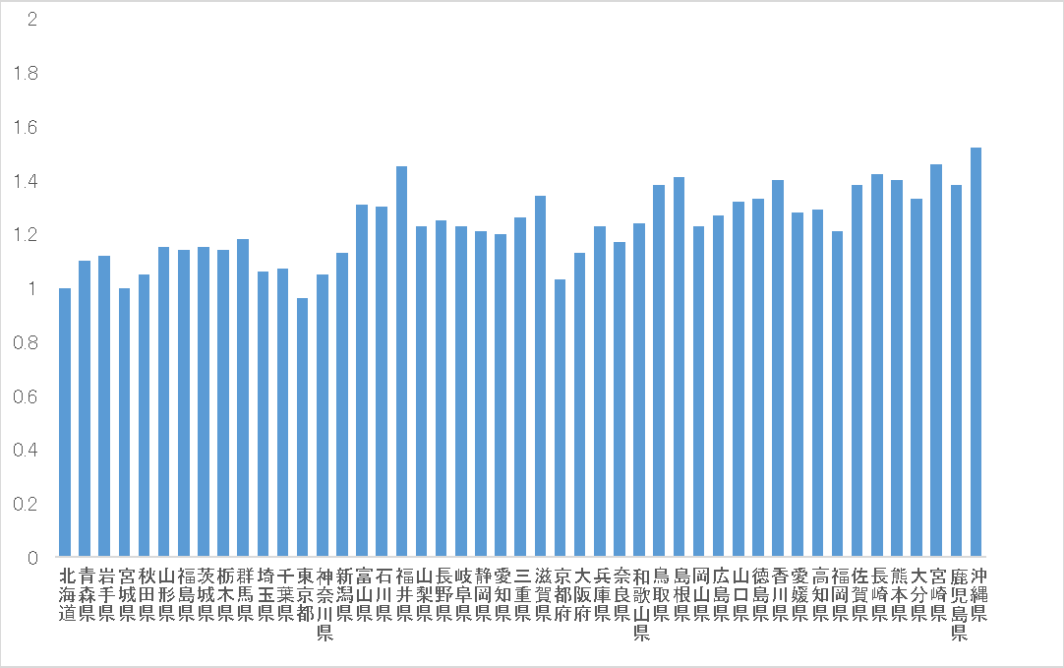
天野馨南子（2022）「都道府県の合計特殊出生率、少子化度合いと『無相関』 自治体少子化政策の誤りに迫る」『研究員の眼』(2022 年 9 月 12 日), ニッセイ基礎研究所.
石井幸孝（2022）『国鉄 「日本最大の企業」の栄光と崩壊』中公新書.
田中角栄（1972)『日本列島改造論』日刊工業新聞社.
中里透（2008)「流行歌で綴る昭和・平成経済史(20)“三百六十五歩のマーチ”と“老人と子供のポルカ” 高度経済成長の光と影」『経済セミナー』第 644 号,日本評論社.
中里透（2026）「「0.99 ショック」と出生率の地域差」小黒一正・中川雅之・中里透編著『東京ブラックホール論の虚実 人口減少下の東京一極集中の経済学』日本経済新聞出版.
増田寛也編著（2014）『地方消滅 東京一極集中が招く人口急減』中公新書.

初出一覧

東京は「ブラックホール」なのか？（その１）少子化にまつわるエトセトラ
（ https://synodos.jp/opinion/society/29122/ ）
東京は「ブラックホール」なのか（その２）「東京国」と「地方国」で考える
（ https://synodos.jp/opinion/society/29131/ ）
翔んで埼玉？（その１）「東京」と「地方」をめぐる物語
（ https://synodos.jp/opinion/society/29201/ ）
翔んで埼玉？（その２） 東京一極集中について考える
（ https://synodos.jp/opinion/society/29291/ ）

※ いずれも 2024 年に SYNODOS（シノドス）に掲載されたもの。本稿は初出時の掲載内容をそのまま再録したものではなく、改訂にあたり大幅な加筆修正と構成の変更を行っているため、内容に変更が生じている場合があります。

図表１　出生率の動向（都道府県別・2025 年）



（資料出所）厚生労働省「人口動態統計」

図表２　合計特殊出生率の計算方法

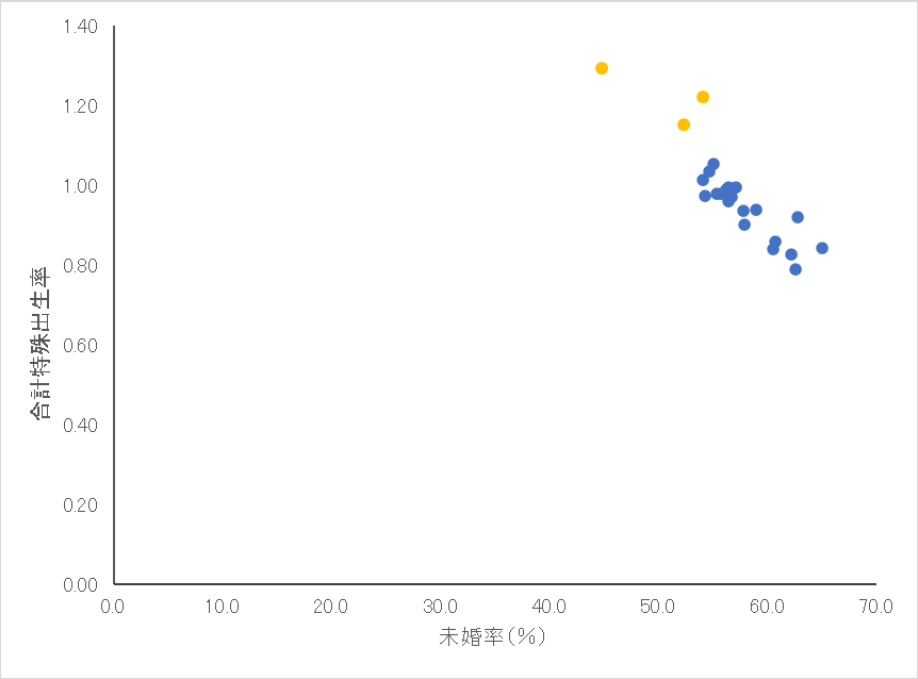
	女性人口（人）（A）	出生数（人）（B）	出生率（女性人口千人当たり）(C)=(B)/(A)×1000	合計特殊出生率を算定するための調整 (D)＝(C)×5/1000	
15～19歳	262473	406	1.5	0.01	(1)
20～24歳	395137	4128	10.4	0.05	(2)
25～29歳	444401	20344	45.8	0.23	(3)
30～34歳	434815	37649	86.6	0.43	(4)
35～39歳	462323	28750	62.2	0.31	(5)
40～44歳	497166	8049	16.2	0.08	(6)
45～49歳	564055	316	0.6	0.00	(7)

合計特殊出生率 (1)～(7)の合計
1.12

（注2）５歳階級別のデータを利用する場合は、女性１人当たりの計数とするために人口千人当たりの出生数に5を乗じ1000で除すことが必要となる

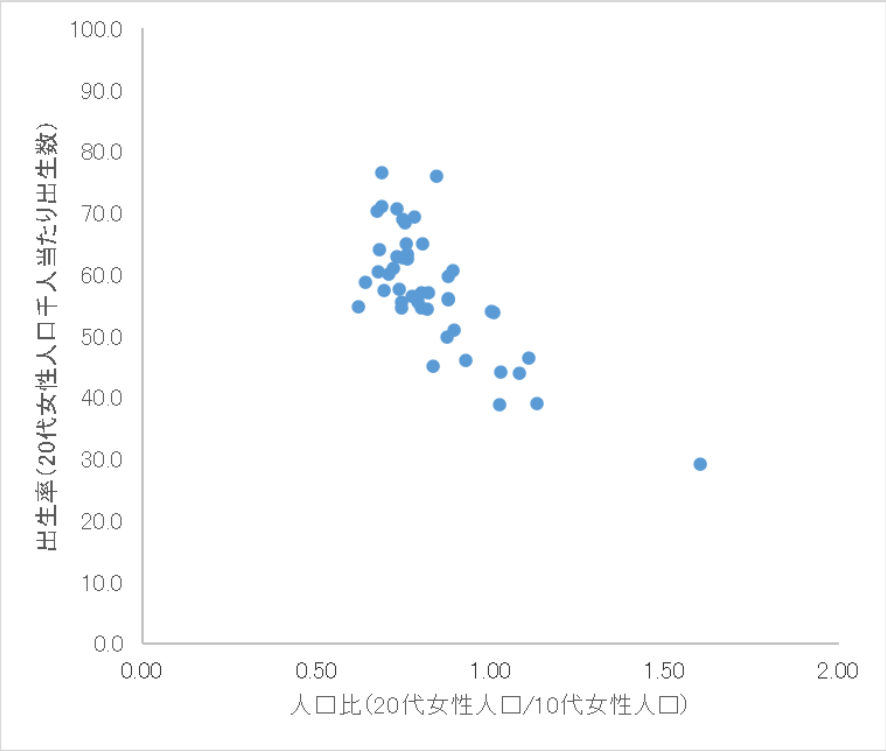
（資料出所）総務省「国勢調査」（不詳補完値）、厚生労働省「人口動態統計」

図表３　東京都特別区（23 区）の未婚率と出生率（2025 年）



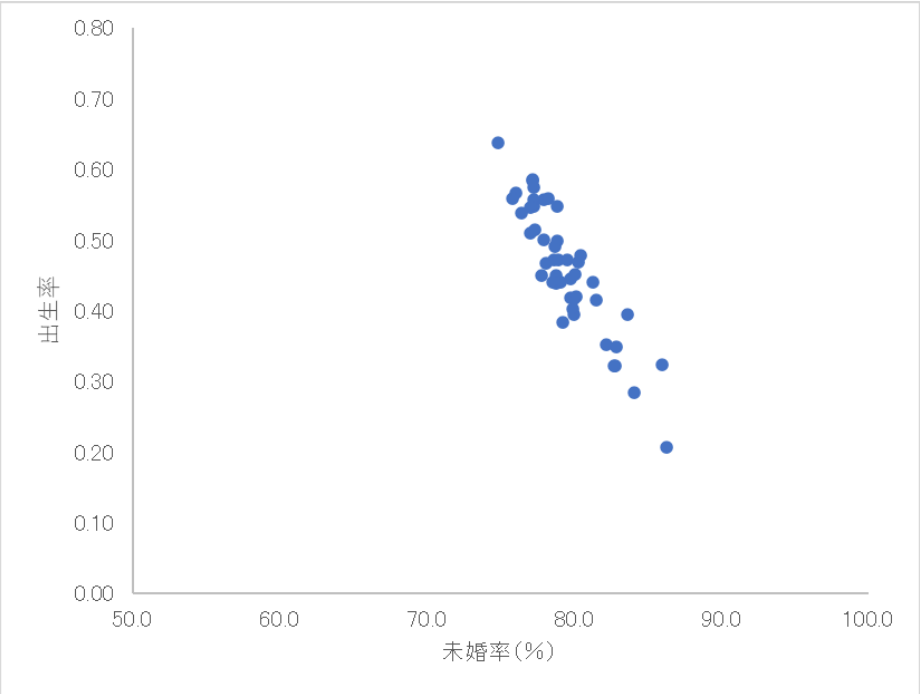
（資料出所）総務省「国勢調査」（不詳補完値）、厚生労働省「人口動態統計」

図表４　女性人口比と出生率



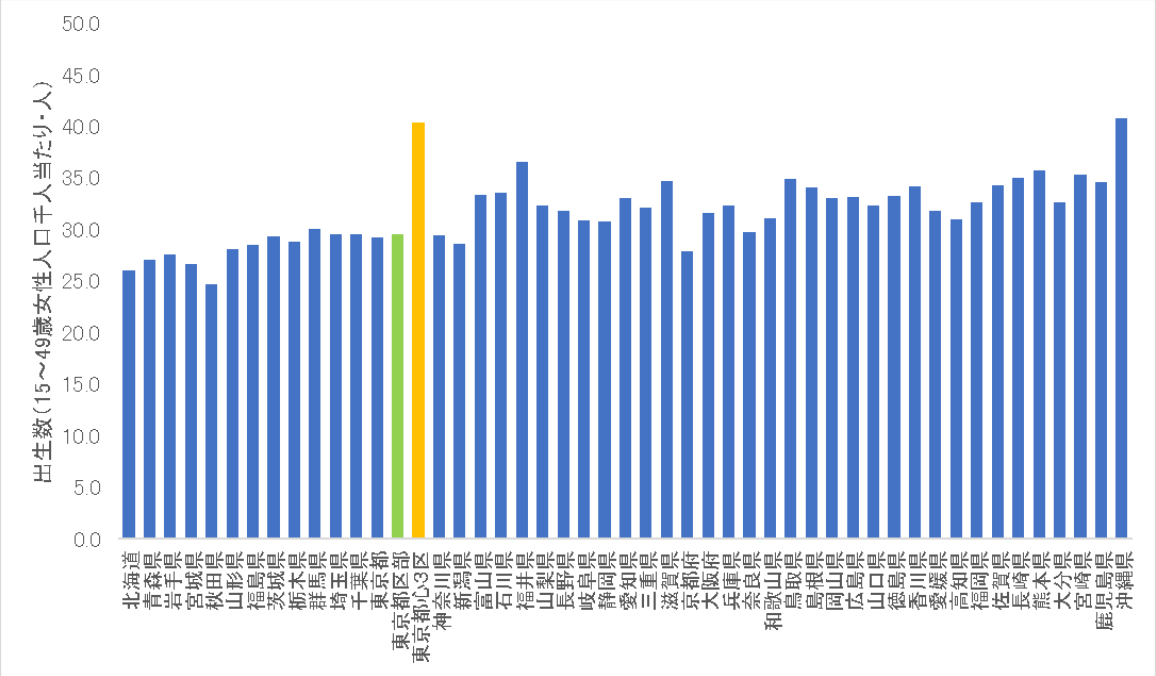
（資料出所）総務省「国勢調査」、厚生労働省「人口動態統計」

図表５ 20 代女性の未婚率と出生率（2025 年）



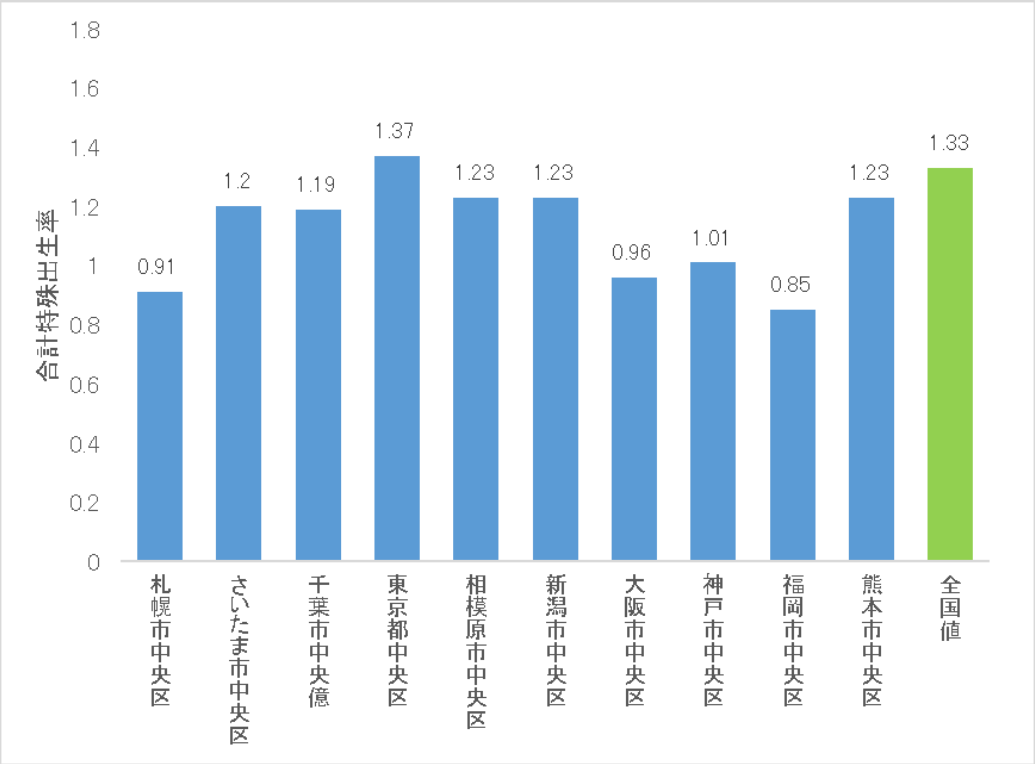
（資料出所）総務省「国勢調査」（不詳補完値）、厚生労働省「人口動態統計」

図表６　総出生率の動向（2025 年）



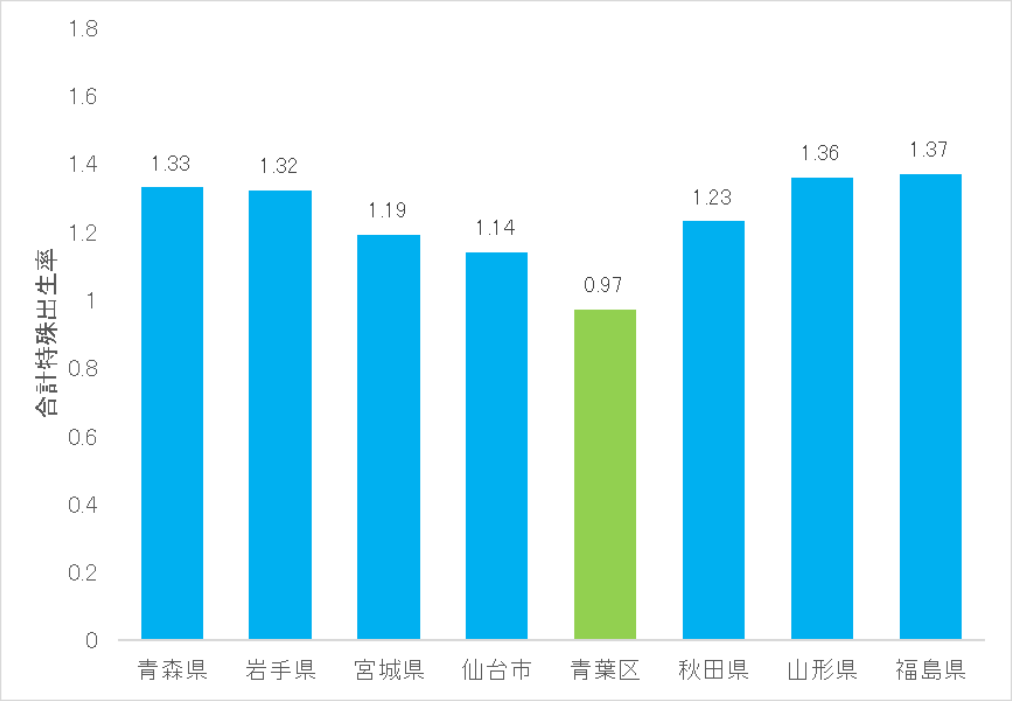
（資料出所）総務省「国勢調査」（不詳補完値）、厚生労働省「人口動態統計」

図表７　中央区の出生率



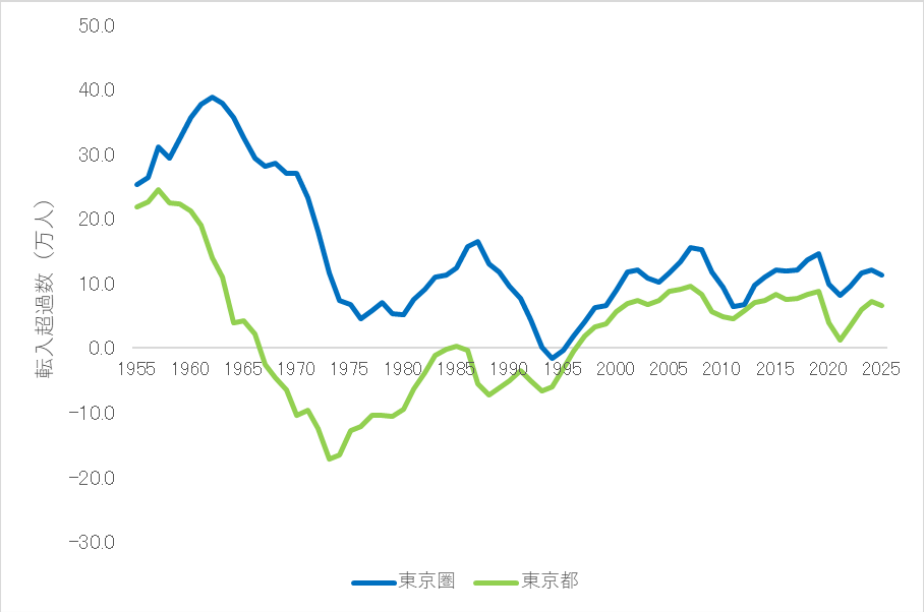
（資料出所）厚生労働省「平成 30 年～令和 4 年人口動態保健所・市区町村別統計」

図表８　東北６県の出生率



（資料出所）厚生労働省「平成 30 年～令和 4 年人口動態保健所・市区町村別統計」

図表９　東京圏と東京都における転入転出の動向



（資料出所）総務省「住民基本台帳人口移動報告」

図表 10　首都圏の政策区域



（資料出所）国土交通省