

# 人口減少時代における 地方の在り方

2025年10月31日

株式会社 日本総合研究所 主席研究員

株式会社 日本政策投資銀行 地域企画部 特任顧問

*Fact Finder & Structure Perceiver*  
事実発見&構造把握業

もたに  
藻谷浩介 kosuke@motani.com



## 人口67万人の高知県。 もし独立国だったら、大きさは？

✗ 小さすぎて国にはなれない

✗ 世界196ヶ国の中でブービー

③ もっと小さい国も30ヶ国以上ある

経済水準世界一の欧州のルクセンブルグと同規模です。  
四国なら、世界では上から3分の2くらいの大きさ。  
そもそも日本は、世界12位の人口大国なのです。

# 昭和は終わった。 なのに頭の中の 「イメージ」は 昭和のまま。

## どうする？の前に現実を把握せよ 例①：日本の治安

戦後の日本で殺人事件の件数が  
一番少なかったのはいつ？

@警察庁 犯罪白書

✕ 人情が豊かだった 1950年 2900件

✕ 高度成長期の 1970年 2000件

✕ バブル景気の 1990年 1200件

④ 今現在 850件

# どうする？の苦しい現実を把握せよ

日本で生きていれば  
「ネット詐欺以外の犯罪は  
減っている」と実感できるはず。

ところが治安はどんどん悪化している  
との「イメージ」に頭を支配されると  
「詐欺より暴力対策が優先」と考える。

実際には、暴力犯罪が急減したので  
一件一件きちんと報道されるように  
なったただけなのに…

これが、HOWだけでWHATを  
確認しないと陥る罠。

④ 今現在は

9件

9件

200件

850件

## 重要なのは5W1Hのどれ？

WHY

なぜ？

WHEN

いつ？

WHERE

どこで？

WHAT

何が起きてる？

WHO

誰が？

HOW

どう対処？

だめなフシゼンは  
WHY(理由)を  
延々と語り、突然  
HOWに話が飛ぶ

HOWやWHYの  
前に、こちら。  
実態は如何なる  
ことになっている  
のか、現実を  
把握しよう。

日本人はこれが  
とにかく大好き。  
実態は何なのか  
よく確認せずに、  
対処を知りたがる。  
=手段の目的化

どうする？の前に現実を把握せよ

農林水産省「生産農業  
所得統計」2023暦年

## 例②：日本の農産物生産額

- ① 米 全体の6分の1  
以下しかない 1兆5190億円 100
- ② 麦 国内消費額はもはや米を上回る  
←パンもパスタも輸入に依存 680億円 4
- ③ 野菜・芋・豆 2兆6120億円 172
- ④ 肉 輸入肥料に依存 2兆1340億円 140
- ⑤ 果実 輸入飼料に依存 9590億円 63

→ 食糧自給率を上げるカギは、以下の自給促進。

①麦、②飼料(トウモロコシ)、③肥料(←生ごみリサイクル)

どうする？の前に

農林水産省「生産農業  
所得統計」2023暦年

例②

- ① 米の1兆5千億円は  
ユニクロの売上の半分。  
値上がりしてもせいぜい2兆円。  
肉や野菜は米以上に値上がり  
しているし、パンも高いのに、  
米が騒がれると米しか見ない…
- ⑤ 日本人はWhatに興味がない  
ので、生産額を元にした  
議論がなされない。

→ 食糧自給率を上げるカギは、以下の自給促進。

①麦、②飼料(トウモロコシ)、③肥料(←生ごみリサイクル)

# どうする？の前に現実把握 日本のライバル国

## 日本が経常収支赤字の相手は？

2024年 ©財務省国際収支状況

- ① 対 米国
- ② 対 中国+香港
- ③ 対 台湾
- ④ 対 インド
- ⑤ 対 ドイツ
- ⑥ 対 イタリア
- ⑦ 対 スイス

経常収支とは、輸出－輸入  
のほか、金利配当、観光、  
ソフト代金(デジタル赤字)、  
著作権料などを加えた数字

ちなみに、化石燃料産出国  
に対しては大赤字

対中東 △9兆円

対豪州 △3兆円

対 インドネシア+マレーシア+  
ベトナム+フィリピンで△4兆円

# どうする？の前に現実把握 日本のライバル国

## 日本が経常収支赤字の相手は？

2024年 ©財務省国際収支状況

お得意様トップ 日本の黒字は 21兆円/年	米国	黒字相手4位はケイマン諸島 4.1兆円
お得意様第2号 日本の黒字は 4.6兆円/年	中国+香港	5位はオランダ 3.9兆円
お得意様第3号 日本の黒字は 4.3兆円/年	台湾	6位は韓国 3.9兆円
お得意様第7号 日本の黒字は 2.6兆円/年	インド	黒字相手 8位は英国 2.6兆円
お得意様第11号 日本の黒字は 0.8兆円/年	ドイツ	9位はシンガポール 1.7兆円
日本が 常に 赤字	対 イタリア	10位はメキシコ 1.3兆円
日本が 常に 赤字	対 スイス	工業国相手だと日本は、機械・ハイテク部品・高機能素材を売って、大黒字
		ブランド衣料品・工芸品・食加工品
		パスタとオリーブオイル
		薬品と手作り時計
		最低月給が50万円以上

# どうする？の前に現実把握 日本のライバル国 日本が経常収支赤字の相手は？

2024年 ©財務省国際収支状況

お得意様トップ  
日本の黒字は  
21兆円/年

お得意様第2号  
日本の黒字は  
4.6兆円/年

お得意様第3号  
日本の黒字は  
4.3兆円/年

お得意様第7号  
日本の黒字は  
2.6兆円/年

お得意様第11号  
日本の黒字は  
0.8兆円/年

米国

黒字相手4位はケイマン諸島 4.1兆円

中国+香港

5位はオランダ 3.9兆円

6位は韓国 3.9兆円

台湾

黒字相手 8位は英国 2.6兆円

インド

9位はシンガポール 1.7兆円

10位はメキシコ 1.3兆円

ドイツ

工業国相手だと日本は、機械・ハイテク部品・高機能素材を売って、大黒字

日本が常に赤字

対イタリア

最大都市圏ミラノが福岡程度の大きさ

総人口6千万人弱

日本が常に赤字

対スイス

最大都市圏チューリッヒが岡山程度の大きさ

総人口8百万人

## どうする？の前に現実把握 日本のライバル国

### 日本がライバル国に負けている相手は？

日本は新興工業国や米英独から儲け続けている。

国際収支状況

他方でスイスやイタリア、フランスには赤字。共通点は？

① 観光立国、手作りブランド立国

② 高い人件費、短い労働時間

③ 地方都市に売上単価の高い産業、豊かな暮らしがある

④ 地消地産を実践し豊かに暮らすことを優先

総人口6千万人弱

総人口8百万人



# 情報をどこから取っていますか？

## ☆ 言語情報

AIはこれを編集

★ テキスト（文字になった情報）

★ 数字

AIでは出てこない

AIは数字を読んで推論することができない

## ☆ 非言語情報

AIはこれを利用

★ 誰かの作成した動画・画像

★ 地図や衛星写真

AIでは出てこない

AIは地図を読んで推論することができない

★ 自分で見た光景

★ 自分で聞いた音

AIでは出てこない

★ 自分で感じた触覚・味覚

AIは自分で見て聞いて感じることはできない

★ 潜在意識に眠る感情

AIは、見て聞いて感じたことを言語化できない

# 「日本経済は衰退の一途」なのか…？

どうする？の前に現実を把握せよ

## 例：日本の輸出

90年（バブル最盛期）と、24年（昨年）を比べると、日本の輸出額（ドル）は？

@財務省 国際収支状況

ヒント：

× 半減以下

① 輸出は「(株)日本の売上」のようなものです

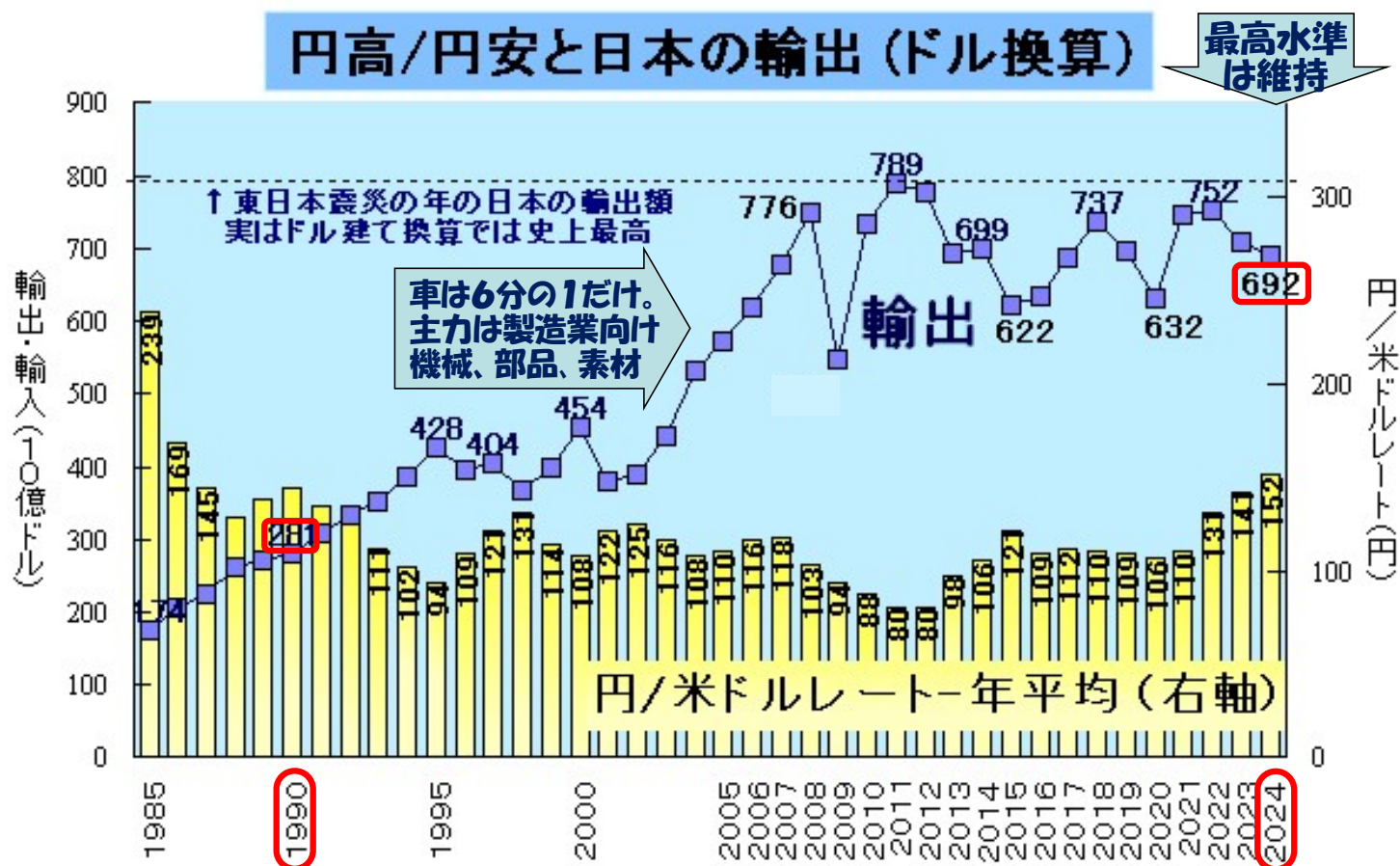
× 同水準

② 輸出は日本で生産され、税関を通過して海外に売られた商品の額で、99%が（ハイテク）工業製品です

③ 倍増以上

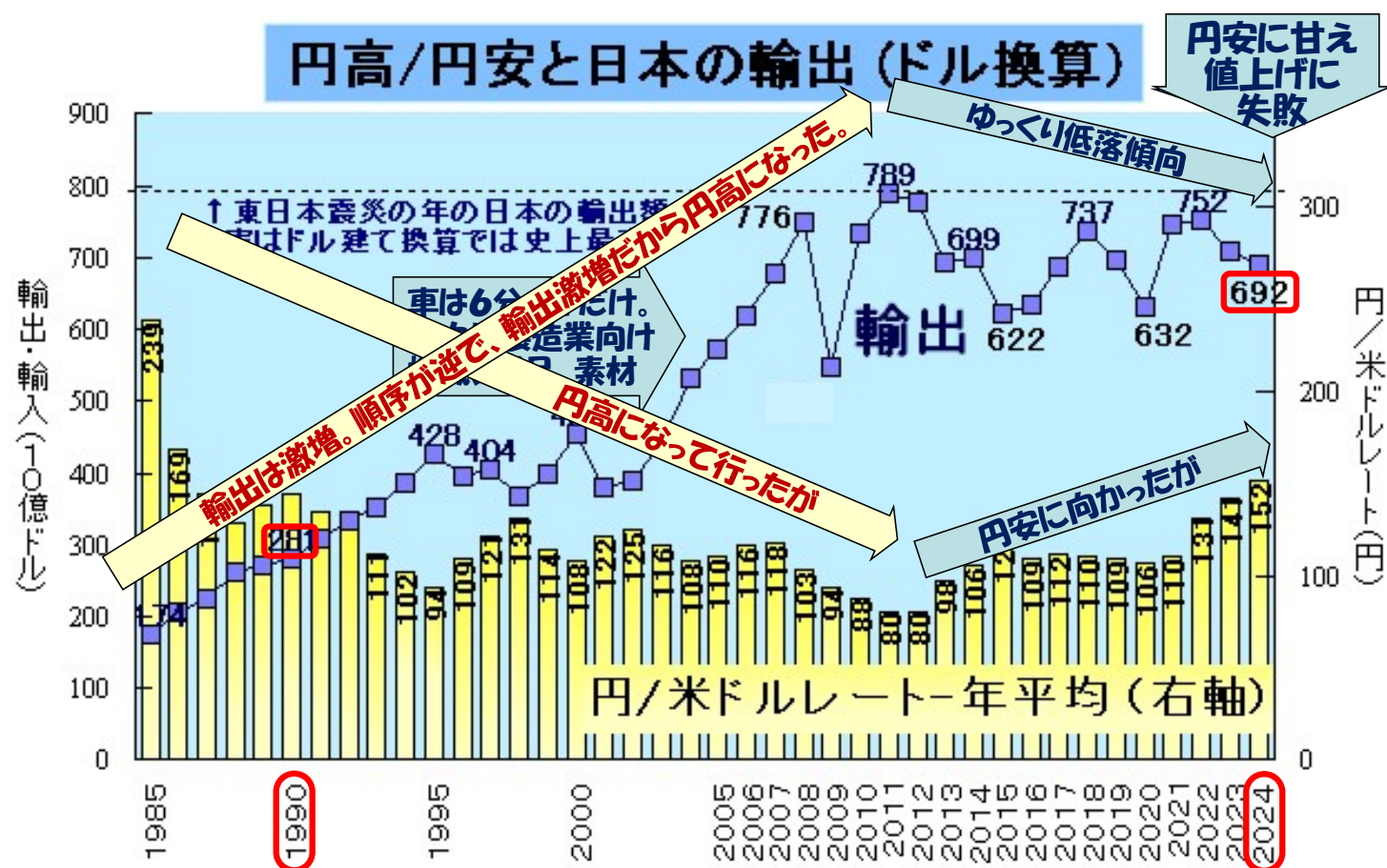
③ 海外移転した工場の売上は、輸出に入らなくなります

**日本製品の輸出額は高位安定**  
という事実を、誰も確かめず語らないガラパゴス日本





# 円高でも売れる＝円安でも増えない という事実を、誰も確かめず語らないガラパゴス日本



## 円高でも売れる＝円安でも増えない という事実

必要なのは  
アンラーニング。

“円高→輸出減”という通説と、  
“円安→輸出増”という通説を、  
現実の数字は逆だったと確認して、  
いったん捨てなくてはならない。

「逆が常に正解」というのでもない。  
正解のない状態に耐えつつ、  
数字をウォッチし続けるのが  
正しい態度。

# 日本は儲かっているのかいないのか

バブル期の90年と昨年(24年)を比べると、日本の経常収支(ドル)は？

@財務省 国際収支状況

ヒント:

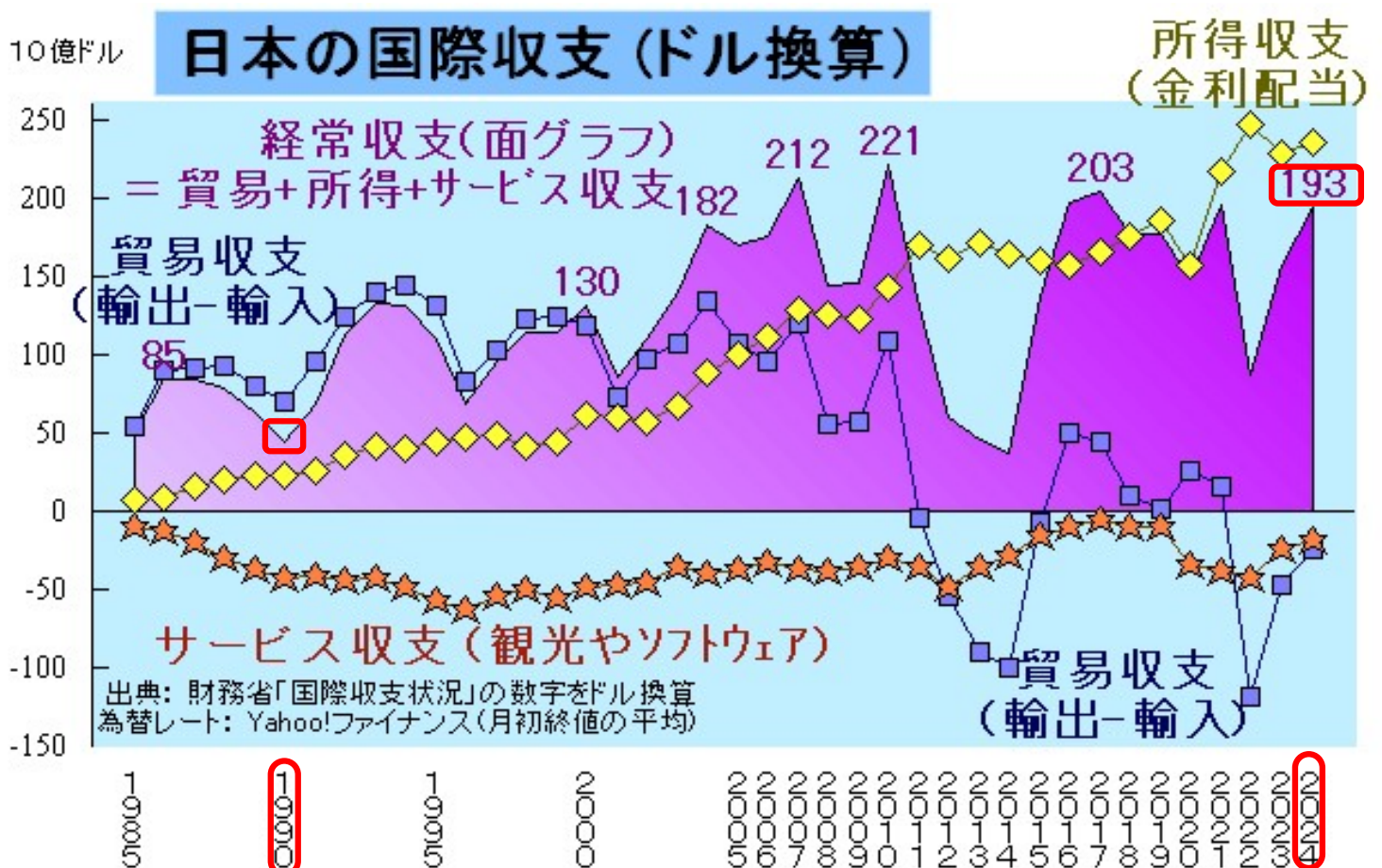
- ① 経常収支は「株」日本の経常利益」のようなものです
- ② 経常収支は、輸出－輸入に金利配当や観光、ソフト代金などを足した合計です
- ③ 輸出－輸入は、バブル期は10兆円以上の黒字でしたが最近では赤字続きです

✗ 赤字転落

✗ 黒字半減

③ 黒字激増

## 日本全体の黒字は史上最高レベル



どうする？の前に現実を把握せよ

## 黒字でも衰退する日本経済？

日米の経済力(1人当たり名目GDP-\$)  
に差がつき始めたのはいつから？

@IMF

- ① 80年代： 日米貿易摩擦→日本叩き
- ② 1992年： バブル崩壊→就職氷河期
- ③ 2007年： 小泉改革→郵政民営化
- ④ 2011年： 民主党政権→東日本震災
- ⑤ 2013年： アベノミクス→異次元緩和

どうする？の前に現実を把握せよ

## 黒字でも衰退する日本経済？

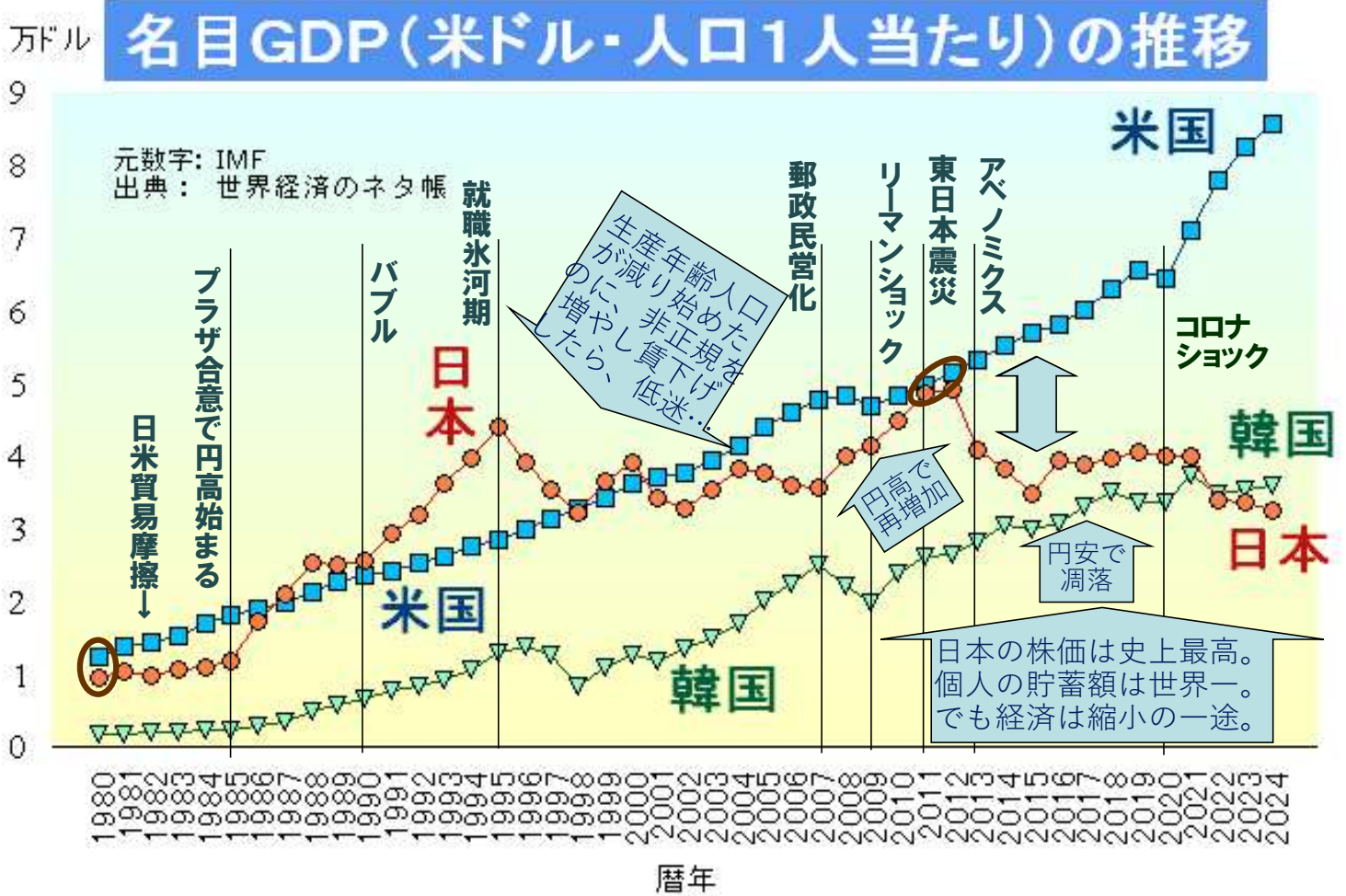
日米の経済力(1人当たり名目GDP-\$)  
に差がつき始めたのはいつから？

@IMF

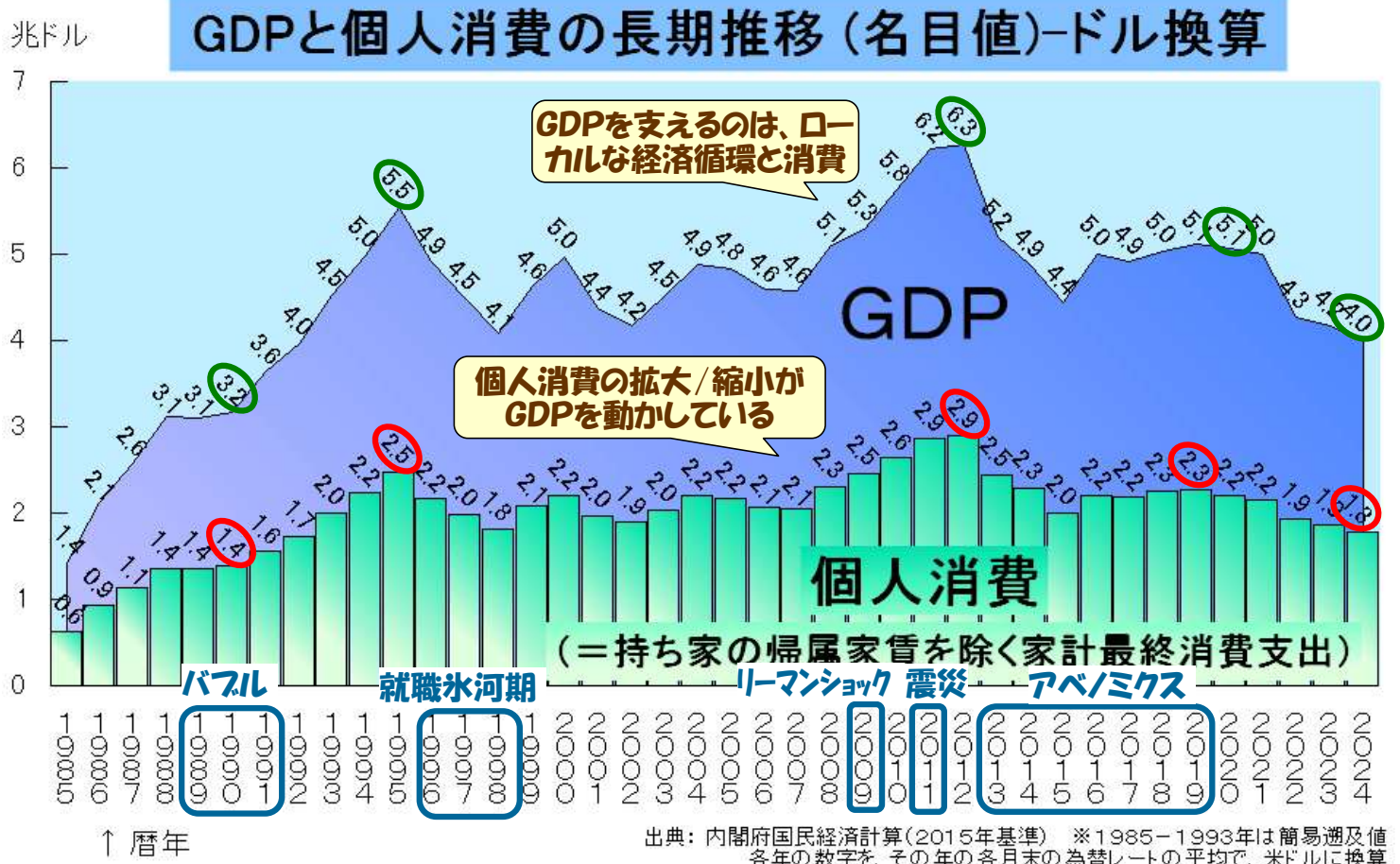
- ✗ 80年代： 日米貿易摩擦→日本叩き
- ✗ 1992年： バブル崩壊→就職氷河期
- ✗ 2007年： 小泉改革→郵政民営化
- ✗ 2011年： 民主党政権→東日本震災
- ⑤ 2013年： アベノミクス→異次元緩和



# 「ワニの口」のように開く日米格差

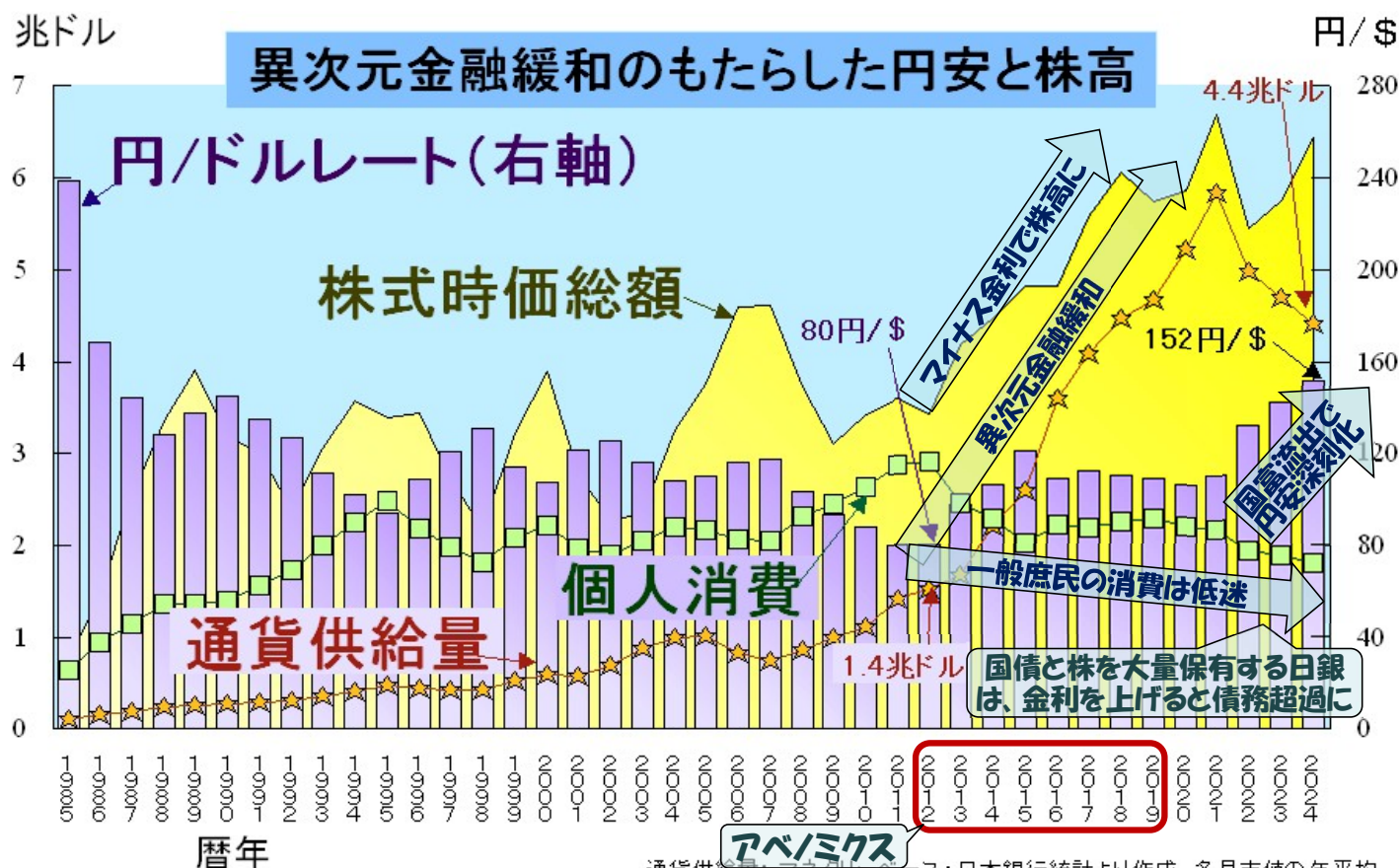


## 世界標準(ドルベース)で凋落する日本 ドルで見れば(=世界から見れば)最盛期は野田政権時代



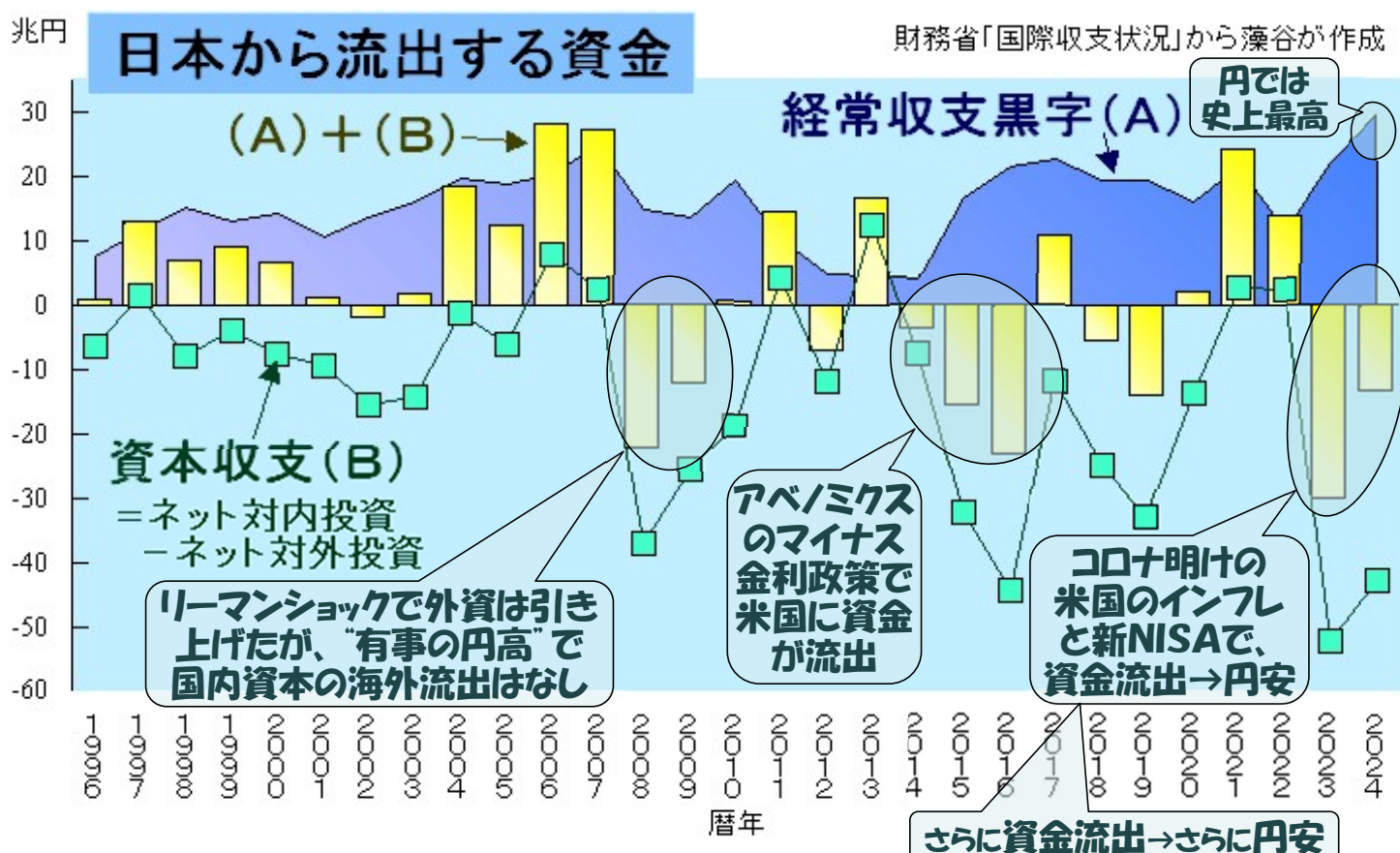


# 異次元金融緩和→円安 & 株高



通貨供給量: マネタリーベース: 日本銀行統計より作成、各月末値の年平均  
株式時価総額: 日本取引所グループ、各月末値の年平均 / 個人消費: 家計最終消費支出(除く持ち家の帰属家賃): 内閣府  
為替レート: Yahoo!ファイナンス(月初終値の平均) / 各年の数字を、その年の各月末の為替レートの平均で、米ドルに換算

## 日米金利差でキャピタルフライト発生 経常黒字を資本収支赤字が打ち消しGDPが低下





# 日米金利差・マネイト発生 経常黒字が低下

アベノミクスは…

異次元金融緩和→ゼロ金利→  
円安→米国への投資還流を生んだ、  
ミッドウェー敗戦（前半）+インパール（後半）

日本敗戦の主戦犯は、アベ信者。儲けたのは  
ウォール街。日本からの資金流入で株高を維持。

ウォール街は、浜田宏一などを動員して安倍氏を  
操り、「売国政策」（正確には売「円」政策）を  
取らせ、菅・岸田にも新NISAを広めさせた。

でもなお**対外黒字は世界3位。**

国力衰退ではなく、鬱病+認知症  
+貯金の亡者が今の日本。

さらに資金流出→さらに円安

## 日本経済衰退の真犯人は…

✗ 産業力衰退：経常黒字は世界3位

✗ 外国人優遇：金額些少で、影響ゼロ

△ 財務省：税収は史上最高だが大赤字予算を組む  
👉 やっているのは緊縮財政どころか超積極財政  
→なのにドル建てGDP縮小 👉 つまり無能  
👉 MMT論者の求める積極財政は効果なし

△ 消費税：減税/廃止→貯金増となるだけ

⑤ 財界：円安→保有ドル増価でウハウハ  
👉なのに賃上げや納入価格上げをせず内需を破壊

# 日本経済と人口は…

この先はどうなるか？

① 製造業の輸出競争力は

細部を作り込む日本文化が続く限り衰えない

② 経常収支黒字も減る要素がない

③ だが日米金利差は米国経済が失調しない限り縮まらない→円安が続き、米国へのキャピタルフライトが続く

④ その結果内需不振は止まらない

変化は③から。円高基調に戻れば国内経済も活性化する。

未来は暗くない。

人口に起きていること  
起きること  
そこから見える近未来

# 講師（藻谷）が見ている経済指標

## × 見ずに無視する経済指標

## ○ 常時確認している経済指標

人口	× 総人口増減率 ×× 高齢化率 △ 合計特殊出生率	15-44歳人口(の増減率) 75歳以上人口(の増減率) 0-4歳人口(の増減率)
	△ 行政区域の人口 × 人口密度	都市圏人口 可住地人口密度
国際競争	各種の“競争力”指標	輸出額、経常収支、 一人当たり名目GDP
景気	株価（△時価総額、×日経平均）	GDP
生活	各種の“イメージ”指標	生活保護費/人口 平均寿命 課税対象所得、完全失業率
追記	△ 円建ての数字	ドル建ての数字

日本の高齢者（75歳以上とする）  
は1975年には280万人。  
では2025年元旦には？

- × ① その3倍の800万人
- × ② その5倍の1400万人
- ③ その7倍の2100万人

75歳以上が増えれば、年金・医療・介護の負担が増える

7倍増という驚異の増加に、日本の社会と  
企業は対応し、平均寿命も延び続けている

# 日本在住の乳幼児(0~4歳)は 1975年には1004万人いた。 2025年元旦現在は何人？

✕ その 3 分の 2 の670万人

✕ その 4 分の 2 の500万人

③ その 5 分の 2 の390万人

日本の0~9歳は 2025年元旦現在 **870万人**。  
それに対し**20~29歳は1290万人**、**50~59歳は1840万人**いる。

従って**20代は、20年後には870万人になる** (←**1290万人の3分の2**)  
**50代は、30年後には1290万人になり** (←**1840万人から3割減**)  
**50年後には870万人になる** (←**1840万人から半減以下に**)

## 人口が減るのは地方の話？

住民票数の増減  
(日本国籍に限定)

**20→25年**

総人口  
増減率

15-44歳  
増減率

75歳以上  
増減率

0-4歳  
増減率

① 東京都	+0.2%	△3.4%	+12%	△18%
② 同上 外国籍含む	+1.2%	△1.3%	+12%	△17%
③ 大阪府	△2%	△6%	+15%	△14%
④ 高知県	△7%	△14%	+9%	△22%
⑤ 香南市	△3%	△9%	+14%	△22%
⑥ 北川村+馬路村	△10%	△8%	△7%	+18%
⑦ 大月町+三原村	△12%	△20%	△2%	+7%
⑧ 島根県 <sup>あま</sup> 海士町	△2%	+11%	△2%	△11%

「地域みらい留学」で都会の高校生を受け入れ → 都会に進学・就職した卒業生の中から、転職して島に戻ってくる“Sターン”が多く発生

島根県隠岐郡の人口2千人の離島

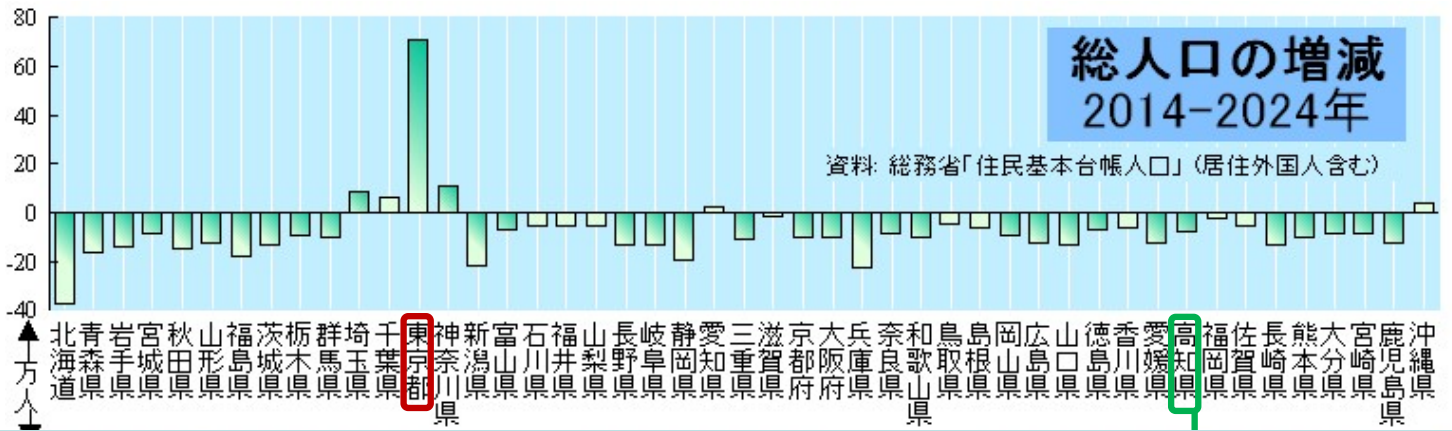
高齢化率4割超の599市町村のうち、3町村で増加

同左599市町村のうち289市町村で減少

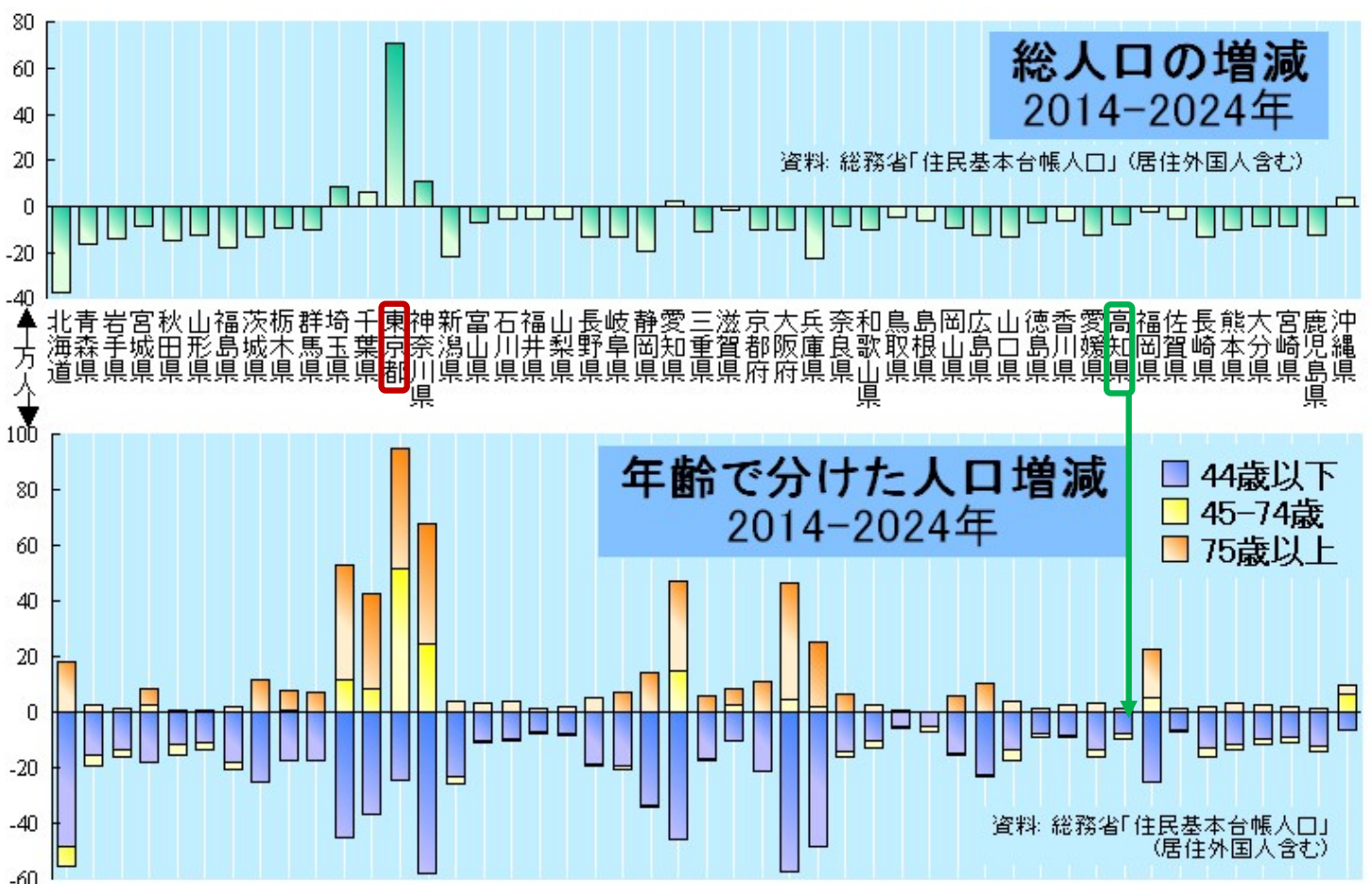
同左599市町村のうち21市町村で増加



# いまどきの人口増≡高齢者の増加

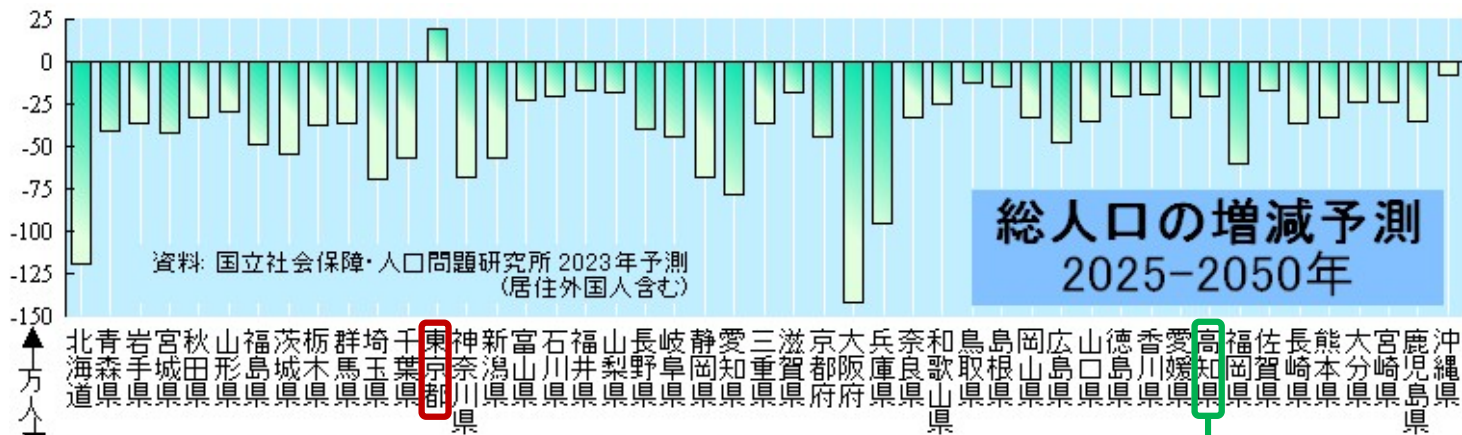


# いまどきの人口増≡高齢者の増加

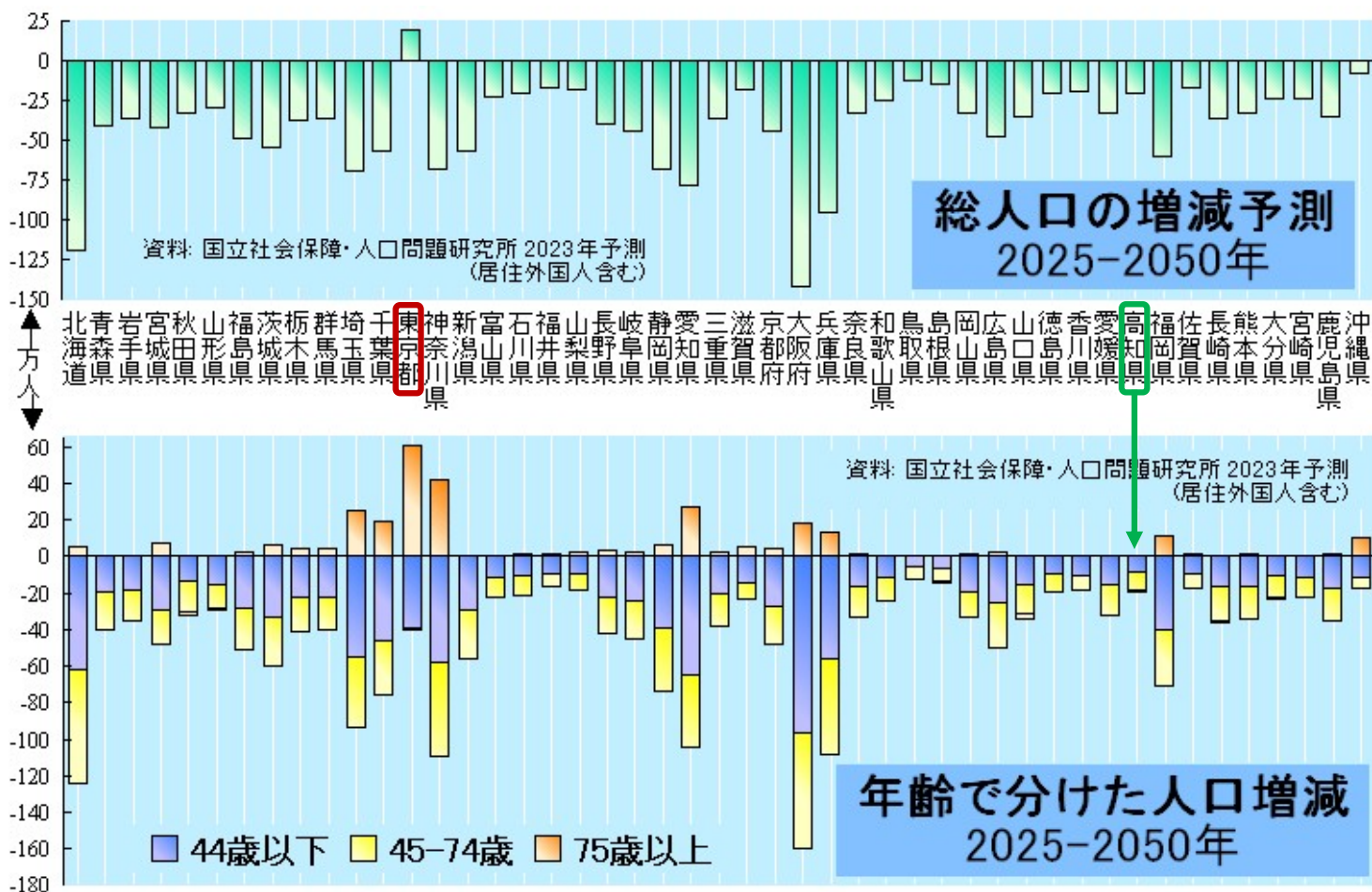




# 今後の人口増＝後期高齢者の増加



# 今後の人口増＝後期高齢者の増加



# 人口が成熟するのは日本だけの話？

国連人口部2024年推計予測 中位推計 **移民含む**

2025→50年

	0-4歳 増減率	15-44歳 増減率	75歳以上 増減率
① 中国	△16%	△34%	+2.9倍
② ASEAN	△11%	△3%	+2.8倍
③ インド	△16%	△5%	+2.9倍
④ 欧州	△4%	△13%	+57%
⑤ 南北米州	△10%	△6%	+2.2倍

↓ 以下 国立社会保障・人口問題研究所 中位推計 **外国人居住者含む**

⑥ 日本	△15%	△22%	+13%
⑦ 首都圏一都三県	△8%	△12%	+26%
⑧ 高知県	△34%	△38%	△9%

## 2050年の世界はどうなっている？

✗ 日本や中国はかなり衰え、  
インドや米国が栄えている

② 世界中で少子化が始まり、高齢者は激増し、  
各国が日本を追って衰える

③ 世界に先駆けて高齢者が減少に転じる  
日本の地方(の一部?)が、子どもの  
再増加を実現し、一足先に  
再生に向かう

2050年の高齢者が激増している？

✕ 若者が減る日本と世界で…

① オフィスに座り、打ち合わせして  
いろいろ「調整」し、書類を書く仕事は、  
AIによって自動化され、減っていく。

② 消費はするが労働はしない高齢層の増加により、  
エッセンシャルワーカーは年々不足する。

… 医療、介護、土木建設、農林漁業、接客

→ AIに頼るような学歴エリートは不要に

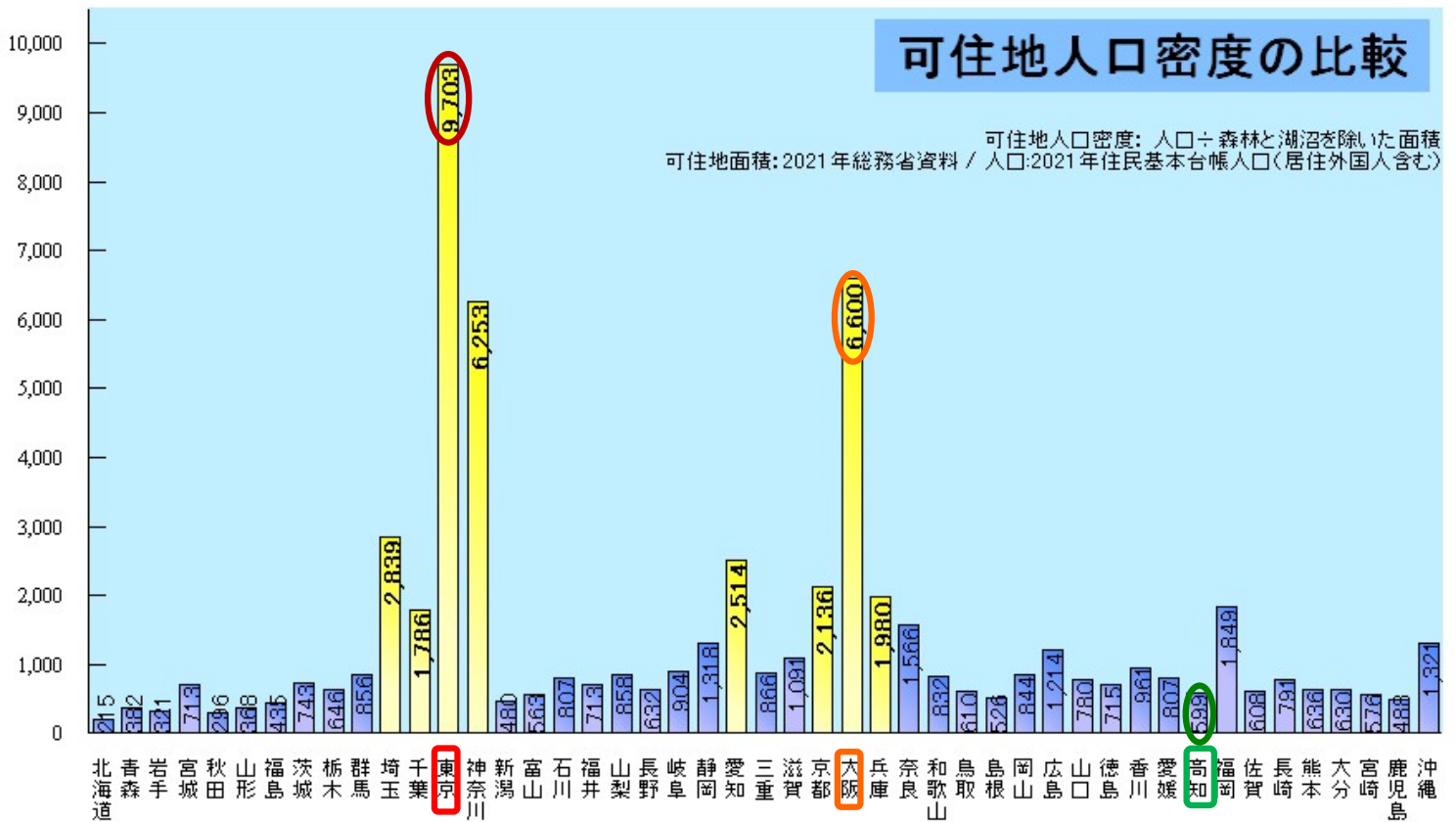
→ エッセンシャルワークが高収入に

→ 現場で得る情報にこそ  
再生  
価値が出る

**過疎地は“効率”  
が悪いというのは  
ガラパゴスの妄想**

# しかしどうやっても日本の人口は減る。 人がまばらな田舎は消滅する…？

人／平方キロ



## 高知の可住地人口密度は世界だと？

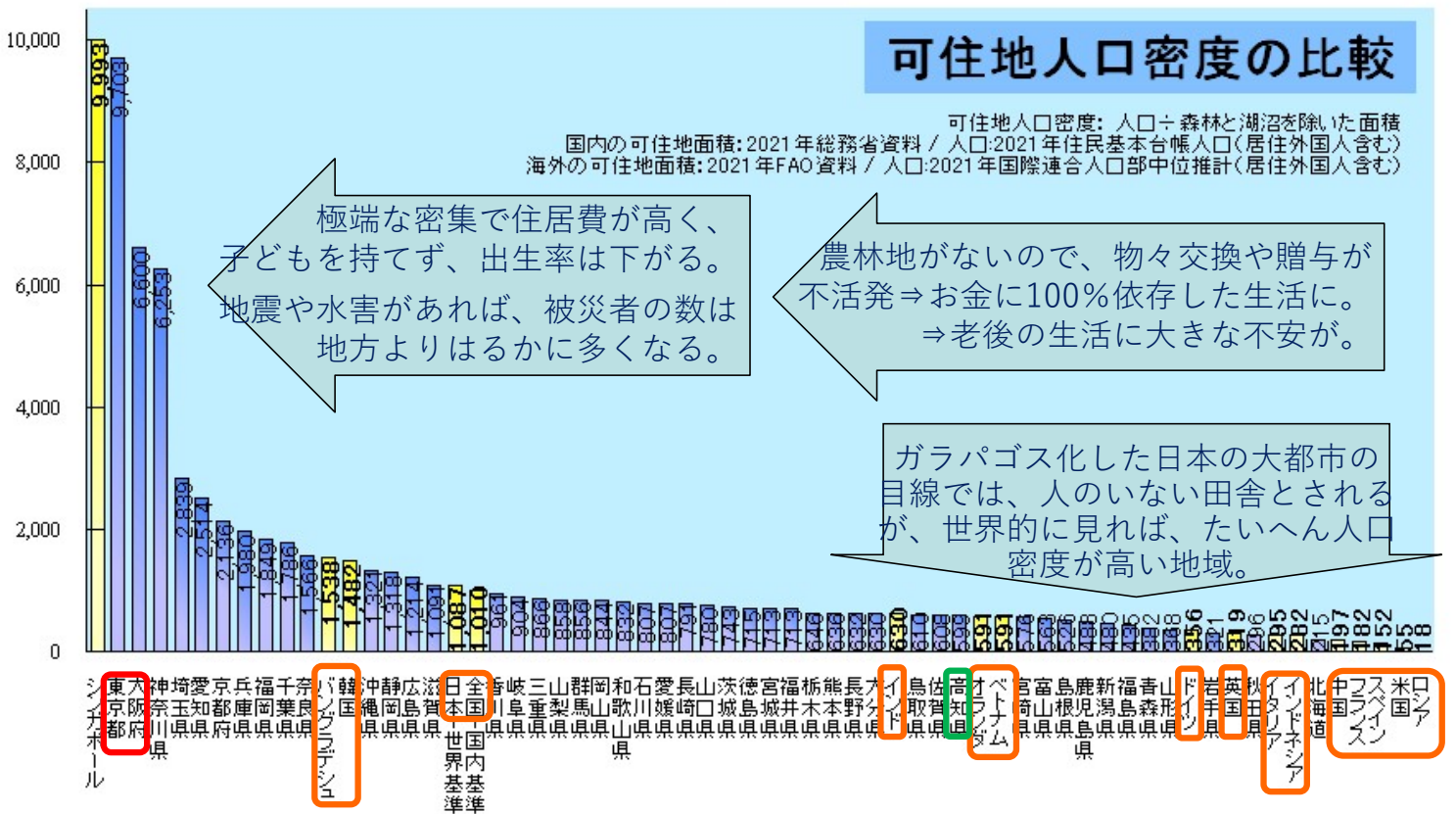
山地と湖沼を除いた面積（農地含む）で人口を割ると、  
高知には東京の15分の1の600人しか住んでいない。  
世界の国の中で、そんな高知と同じ密度感なのは…？

- ① オランダ 590人 欧州一の高密度
- ✕ ルクセンブルク 380人 高知の3分の2
- ✕ イタリア 295人 高知の半分
- ✕ フランス 182人 高知の3割未満
- ✕ 米国 55人 高知の1割未満



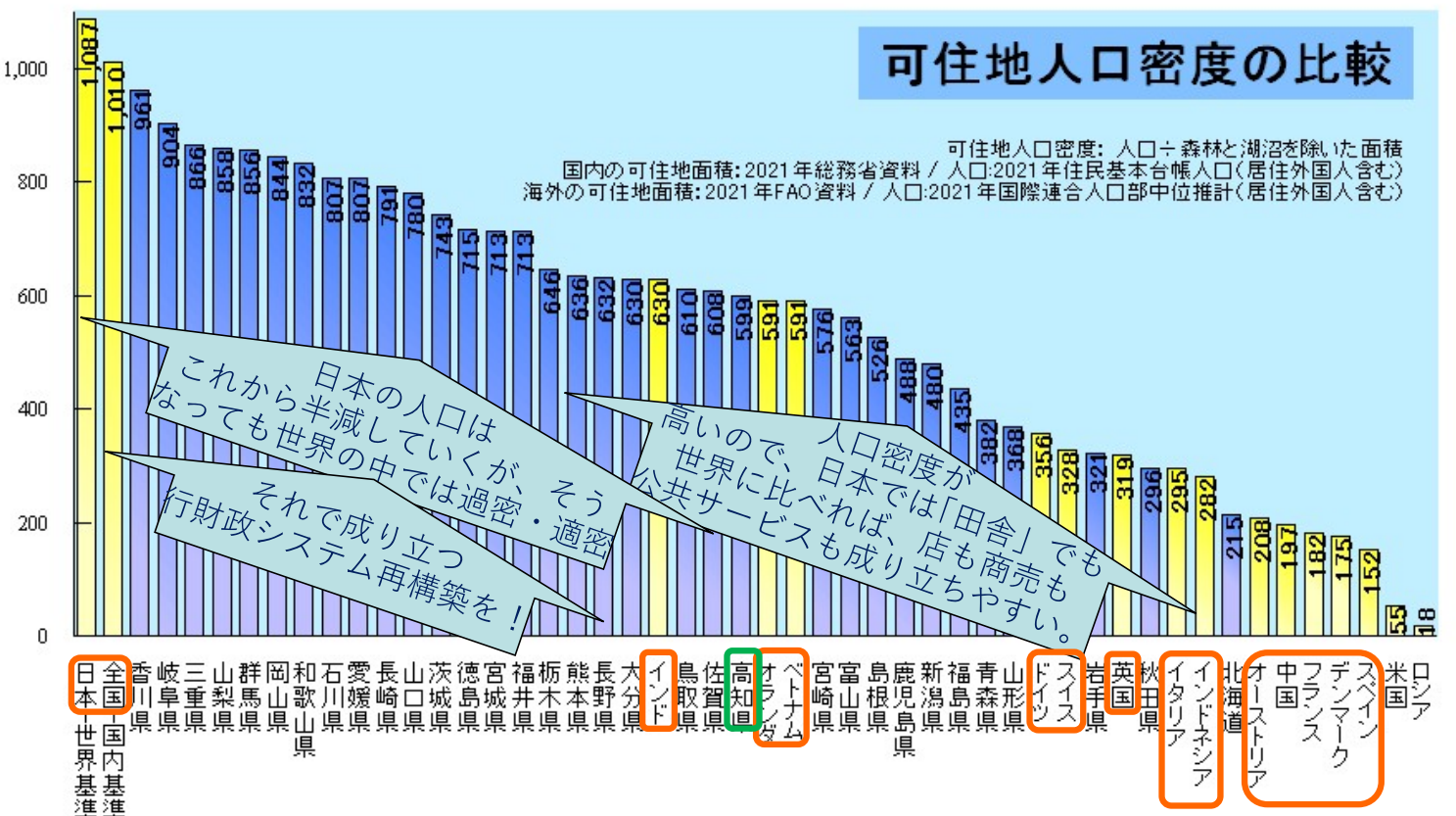
# 日本の大都市圏は 世界的に見れば 異常なレベルの人口“過密”地

人／平方キロ



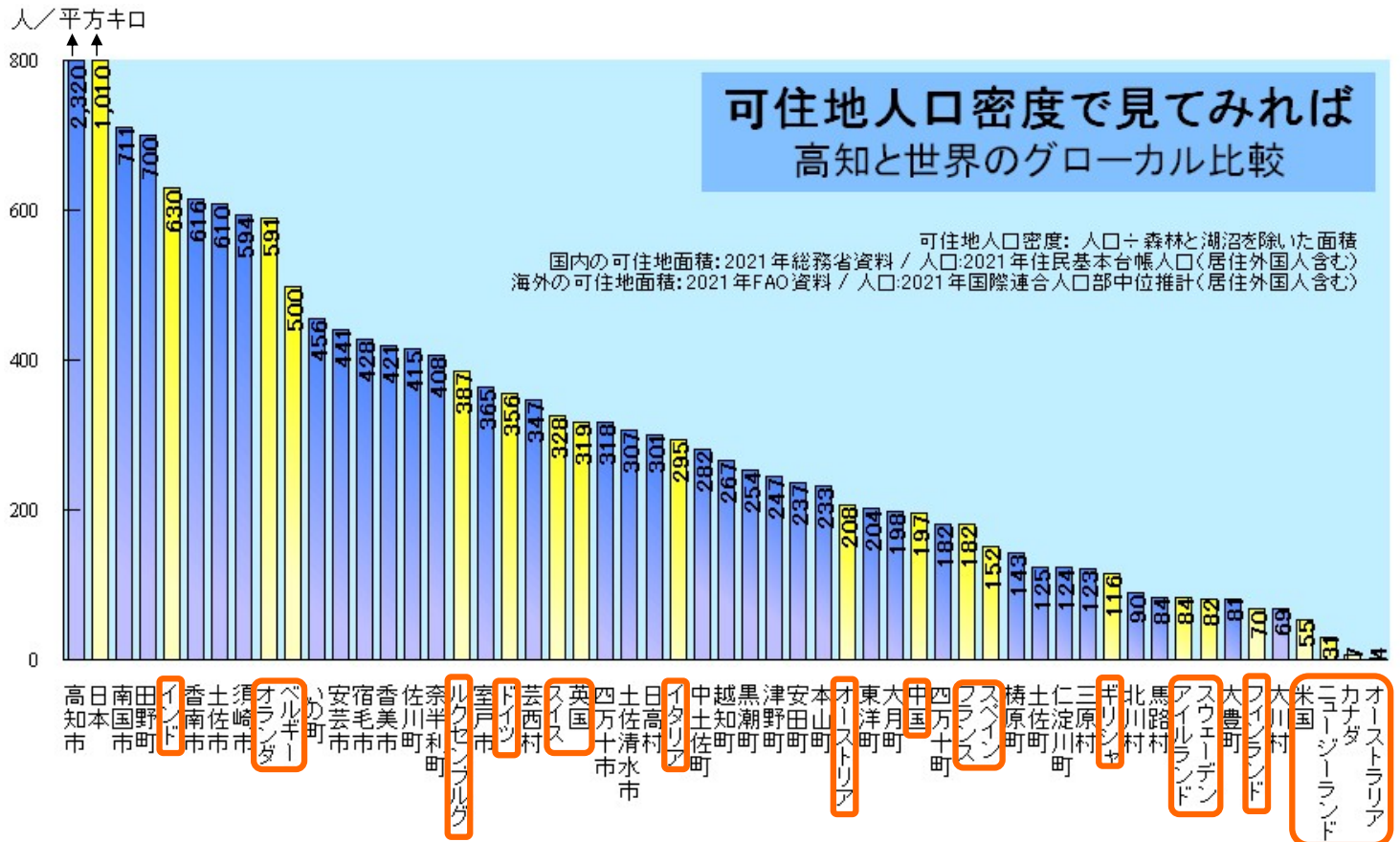
# “過疎”は自然資本の豊かな“適疎” 人口が半減しても、地方は“適密”地帯

人／平方キロ





# 高知県内の過疎地が非効率なら先進国はどこも成り立たない…！



## 講師（藻谷）が推測する、日本と高知県の2050年は？

- ① 乳幼児が再び増え始める  
→ 人口も2100年には下げ止まる  
(全国は6千万人、高知県は20万人？)
- ② 農業、林業、食品加工や工芸、それにハイテク製造業も栄えている
- ③ 訪日客が田舎の隅々を訪れている
- ④ 東京からの地方移住が普通になる

# エネルギー源でみた人類史五段階

## ① 狩猟採集時代 [石器時代～]

## ② 農耕時代 [弥生時代～]

- ← 太陽光を穀物に変え貯蔵するという技術革新で人口急増
- 貯蔵した穀物や農地を巡って戦争が起きるようになった

## ③ 工業時代-化石燃料前期 [戦後～]

- ← 化石燃料=太古の太陽光の濃縮物 で肉体労働を代替
- 人口が激増、しかし化石燃料は無尽蔵で、戦争は無用に
- 農耕従事者が激減、都会で書類を書く無産階級が激増

## ④ I T 時代-化石燃料後期 [21世紀～]

- ← 頭脳労働もIT化され、都会で書類を書く仕事も衰退へ
- ← 地球環境の制約が明確になり、成長より継続が課題に

## ⑤ 里山資本主義時代-分散/小規模/連携の時代 [令和～]

- ← 再エネを小規模利用する技術が深化/CO<sub>2</sub>排出は限界
- 都会を出て、田舎で“部分自給”する生活が有利に

## “バックキャストिंग”で考える

- ① 自分が「こうしたい」と強く考える  
「未来の出来事」、「こうあって欲しい」と願う未来の社会を、心に描く
- ② 手持ちの手段や、現実的なステップから、順を踏んで考えることはしない
- ③ そこで思い描いた未来から逆に振り返って、そこに行くため何をするか、何をしないか、を決めていく
- ④ 新たな事態が起きた場合も、未来から振り返って、今の対応を決める

# “バックキャストिंग”の実例

- ① 戦後日本：平和産業の技術力で国際社会の中で名誉ある地位を得る
- ② 大谷翔平：大リーグで二刀流をする  
イチロー：野球の走攻守を極める  
松井秀喜：チームを世界一にする
- ③ 日本サッカー協会：2050年までにサッカーワールドカップで優勝する
- ④ 広島・長崎：最後の被爆地になる

番外(藻谷)：① 日本中・世界中を旅行できる仕事をする  
② 少しでも多くの「事実」を知る立場になる  
③ 間違った選択をする組織や社会を減らす

# “バックキャスト”の実例

- ① 戦後日本：国際社会の中で名誉ある地位を得る
- ② 人口が減っても、一人当たりの経済力、そして幸せは増やせる。

高齢者が世界に先駆けて減り始める日本で、数十年後には、再び子どもが当たり前前に増え始めるようにできる。

自分が「やらない」というだけのことを「できない」と言い訳してはいけない。

- ④ 自分と若者にやらせてみる  
ことから始めよう。

番外(藻谷)：① 日本中・世界中を旅行できる仕事をする  
② 少しでも多くの「事実」を知る立場になる  
③ 間違った選択をする組織や社会を減らす