

# 人口減少時代における 地方の在り方

2025年10月31日

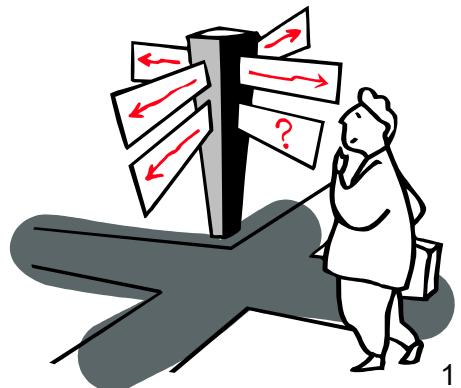
株式会社 日本総合研究所 主席研究員

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](mailto:kosuke@motani.com)



1

## 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洲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？

④ @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？の基準と現実を把握せよ

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

200件

850件

## 重要なのは5W1Hのどれ？

WHY

なぜ？

だめなプレゼンは  
WHY(理由)を  
延々と語り、突然  
HOWに話が飛ぶ

WHEN

いつ？

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。

WHERE

どこで？

WHAT

何が起きてる？

WHO

誰が？

HOW

どう対処？

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、  
対処を知ったがる。  
=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

農林水産省「生産農業  
所得統計」2023暦年

例②

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…

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

①麦、②飼料(トウモロコシ)

自給促進。

(←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位は英國 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 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 ↗  
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
- 日本が  
常に  
赤字
- 対 スイス ↗  
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

日本が  
常に  
赤字

対

日本が  
常に  
赤字

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

台湾

6位は韓国 3.9兆円

インド

黒字相手 8位は英國 2.6兆円

ドイツ

9位はシンガポール 1.7兆円

イタリア

10位はメキシコ 1.3兆円

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

スイス

最大都市圏ミラノが  
福岡程度の大きさ

最大都市圏チューリッヒが  
岡山程度の大きさ

総人口6千万人弱

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

日本が常に赤字の相手は？

日本は新興工業国や  
米英独から儲け続けている。

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

日本が  
常に  
赤字

対

日本が  
常に  
赤字

スイス

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

★ 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

AIはこれを編集

## ☆ 非言語情報

★ 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

AIでは出てこない

★ 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ができない

★ 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

AIはこれを利用

「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？

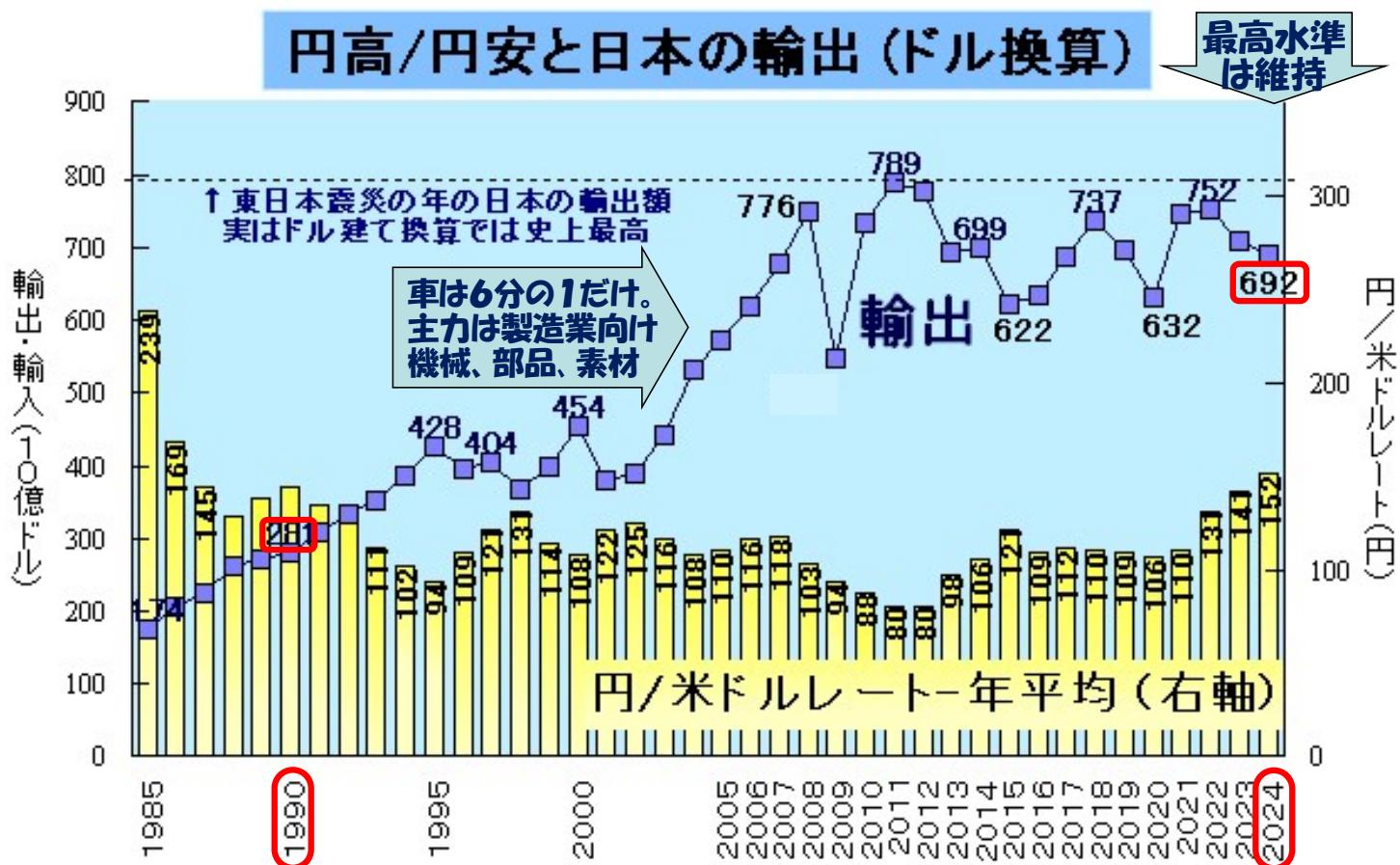
@財務省 国際収支状況

ヒント：

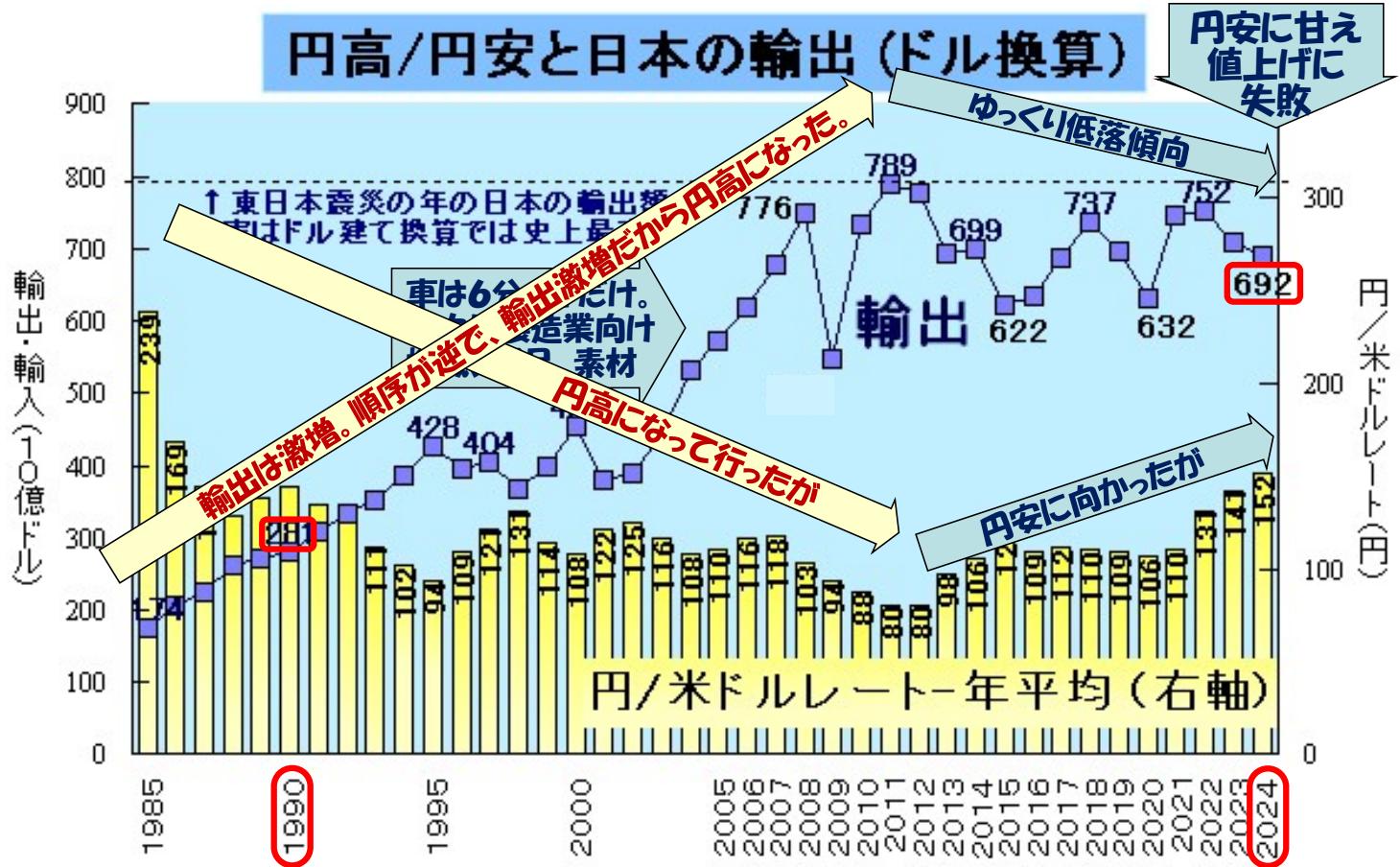
- ✗ 半減以下
- ✗ 同水準
- ③ 倍増以上

- ① 輸出は「(株)日本の売上」のようなものです
- ② 輸出は日本で生産され、税関を通っ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 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  
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？

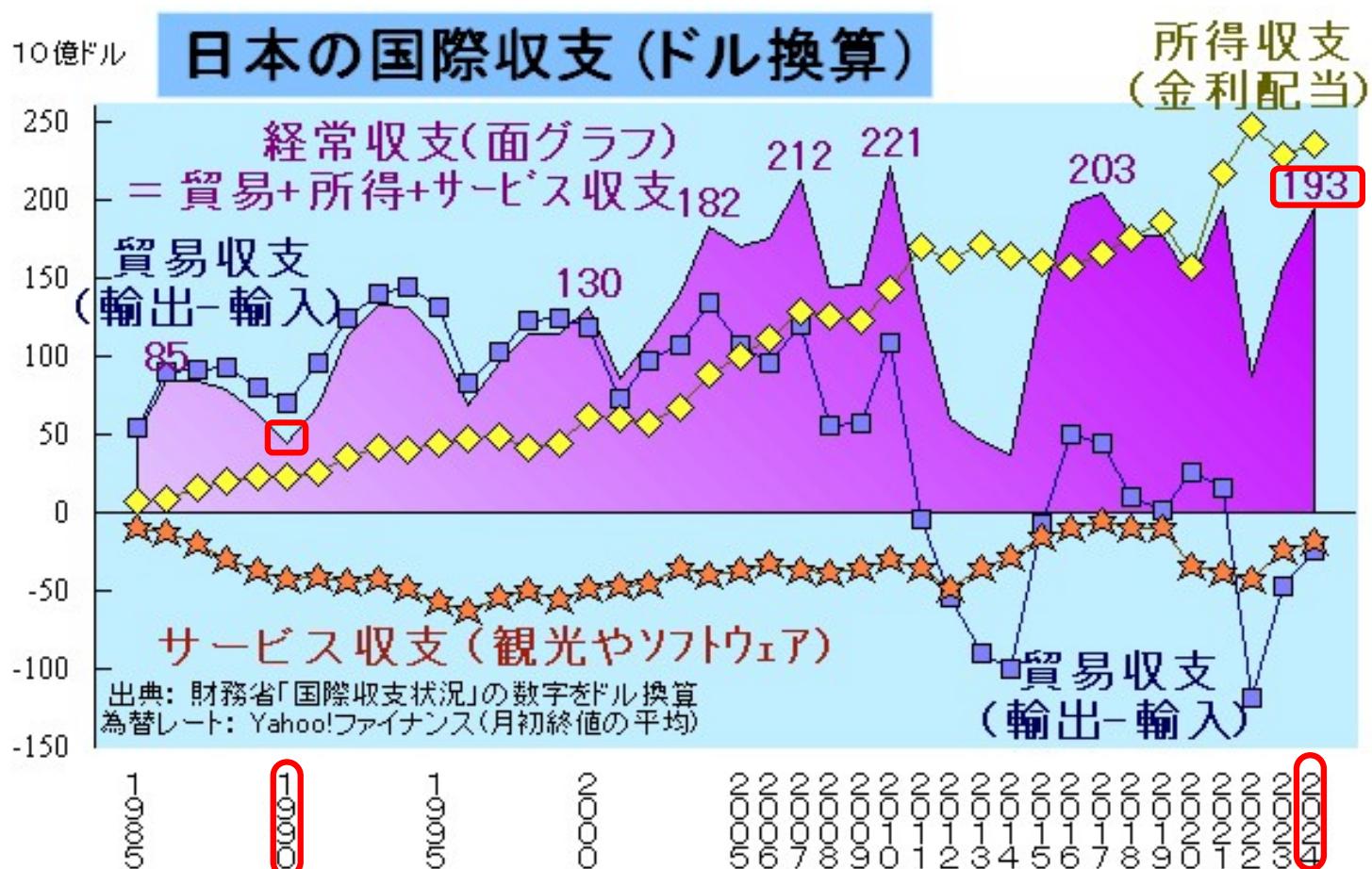
@財務省 国際収支状況

- ✗ 赤字転落
- ✗ 黒字半減
- ③ 黒字激増

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は赤字続きです

## 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

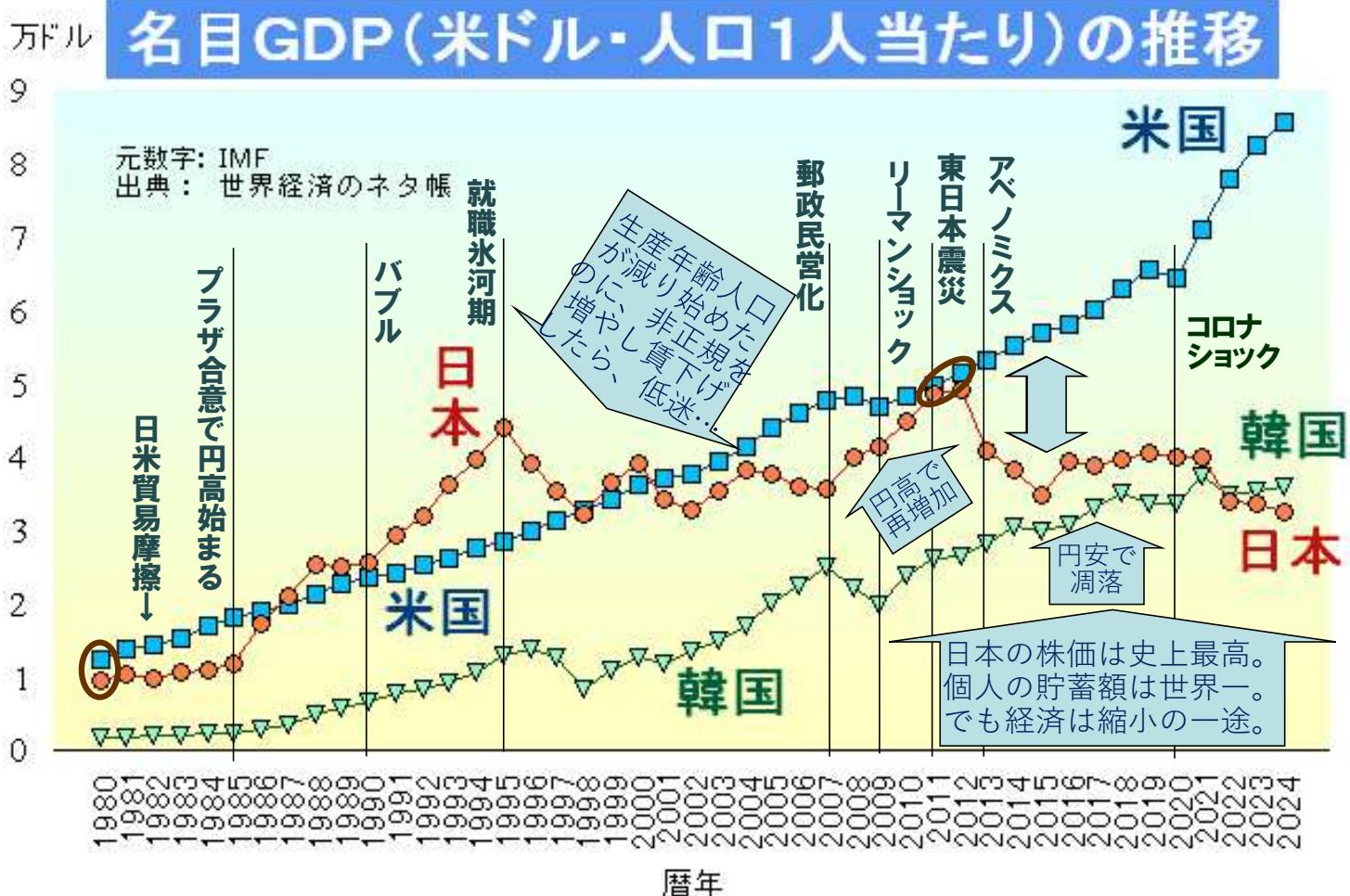
# 黒字でも衰退する日本経済？

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

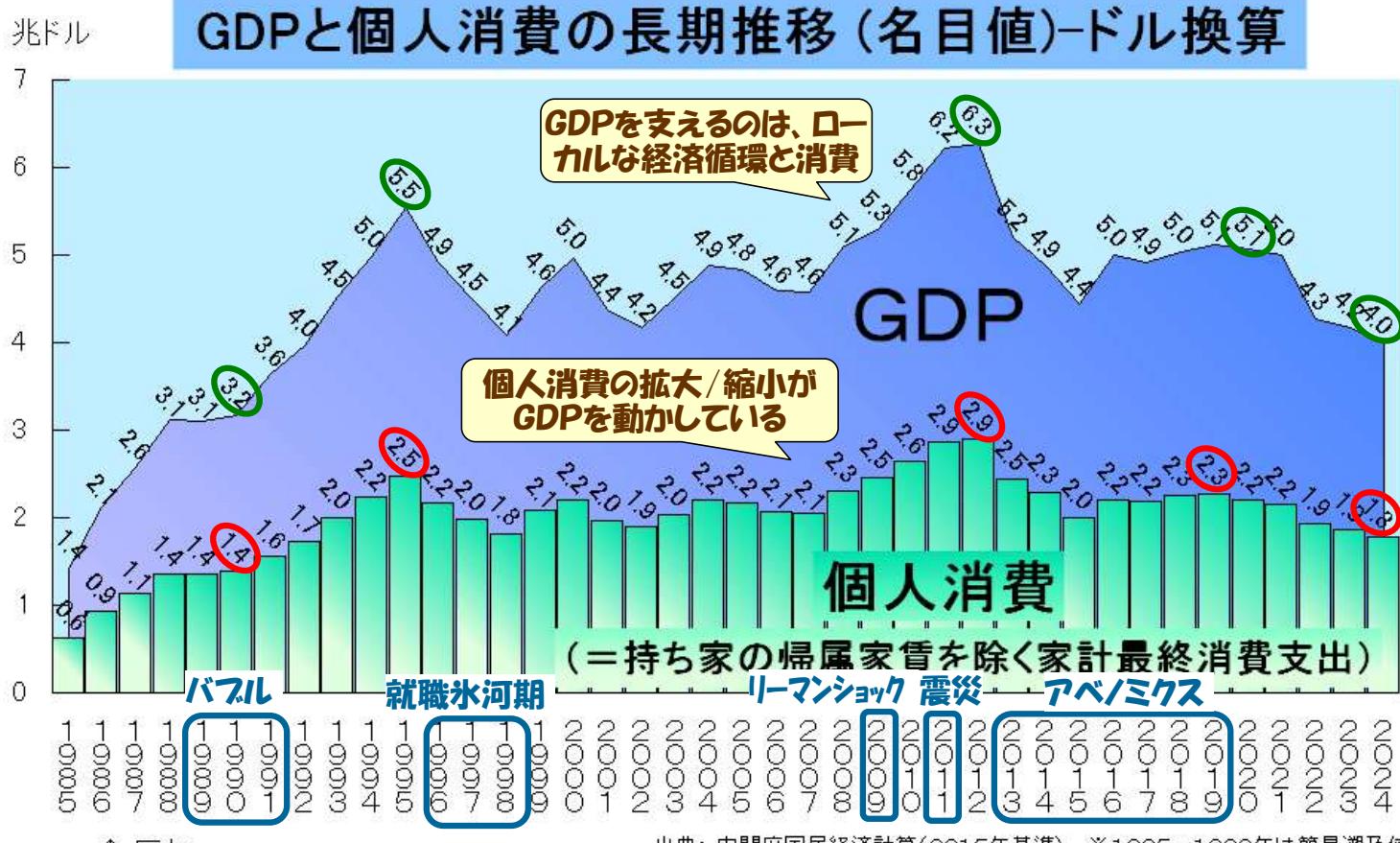
- ✗ 80年代： 日米貿易摩擦→日本叩き
- ✗ 1992年： バブル崩壊→就職氷河期
- ✗ 2007年： 小泉改革→郵政民営化
- ✗ 2011年： 民主党政権→東日本震災
- ⑤ 2013年： アベノミクス→異次元緩和

# 「ワニの口」のように開く日米格差

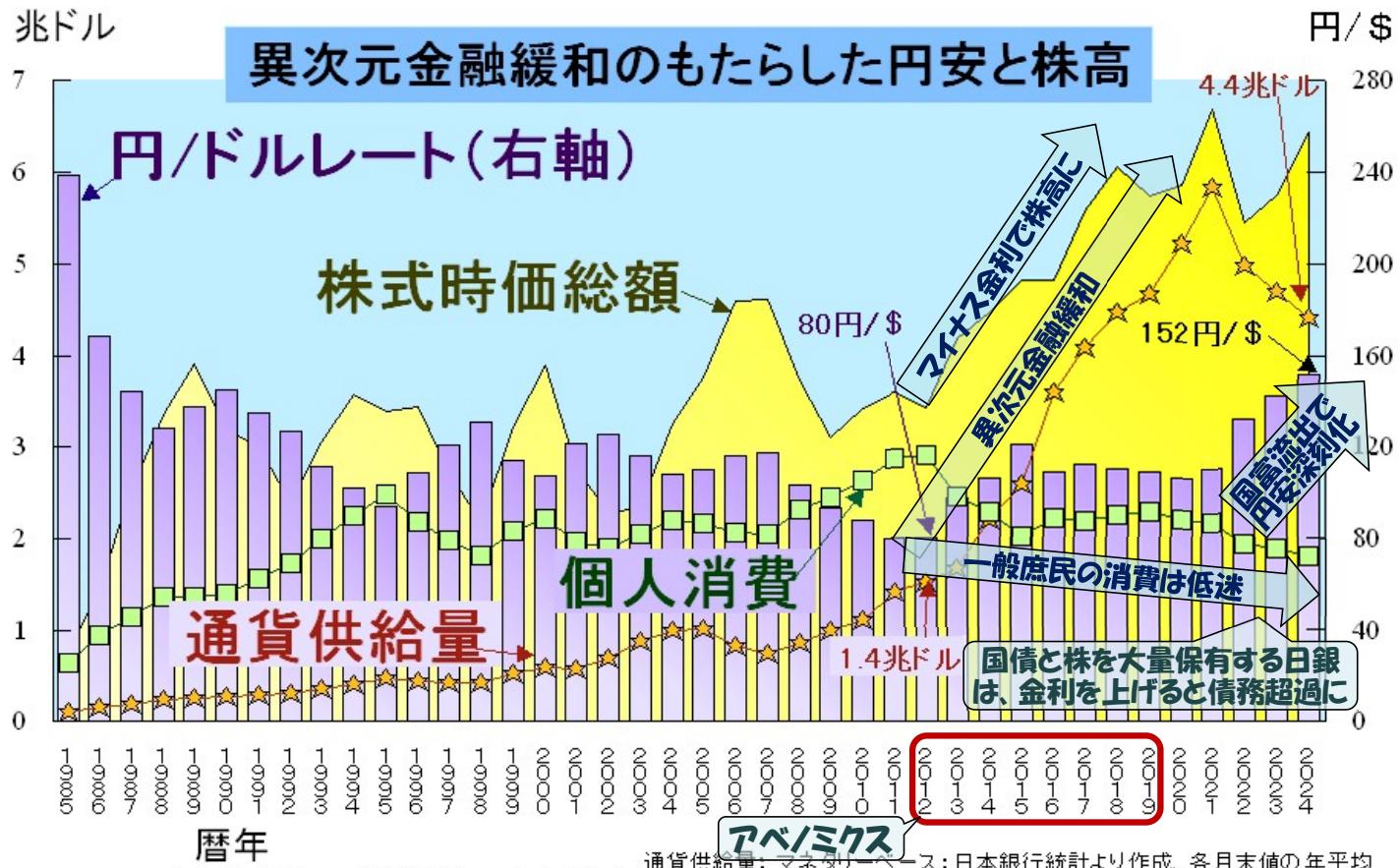


## 世界標準(ドルベース)で凋落する日本

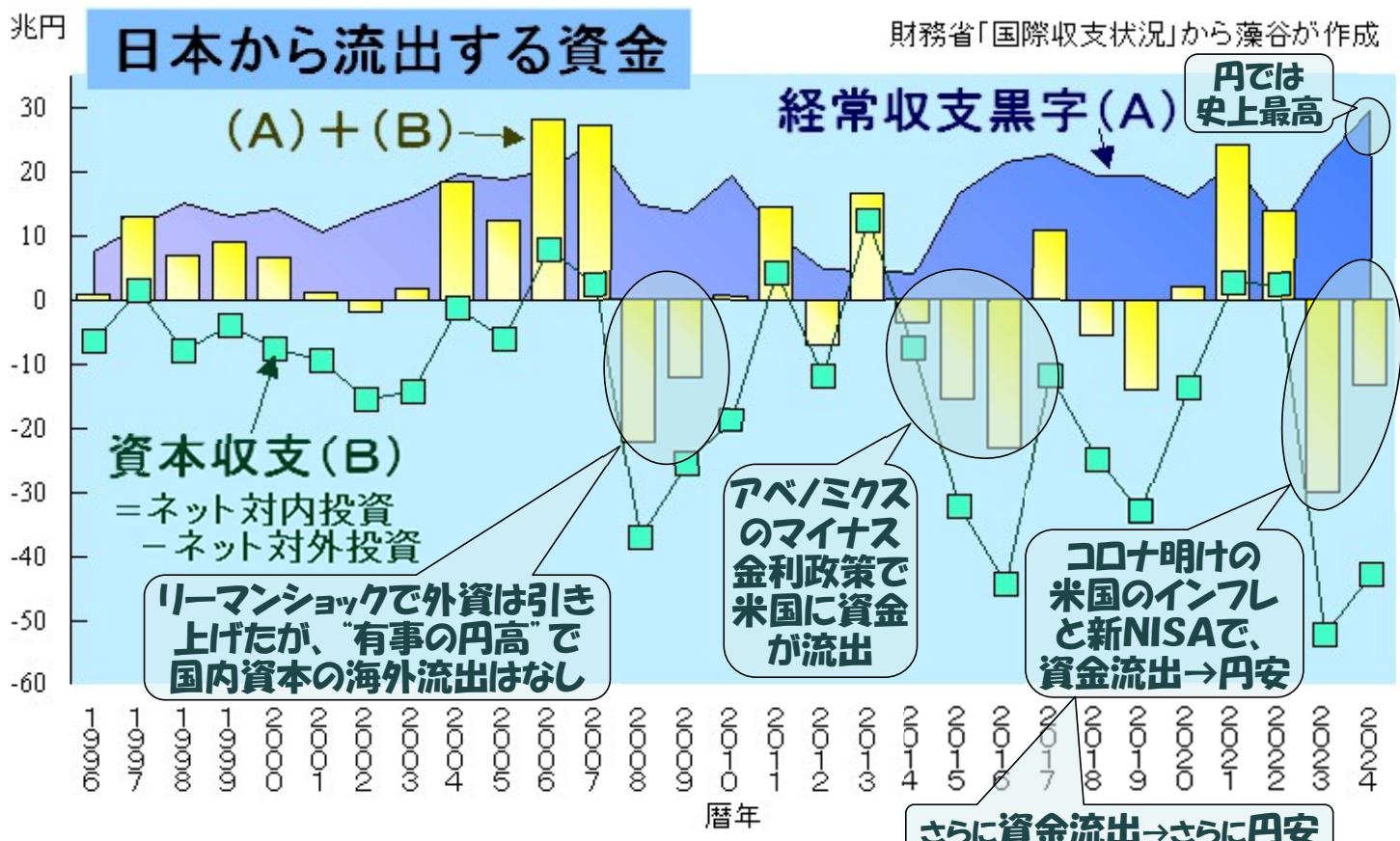
ドルで見れば(=世界から見れば)最盛期は野田政権時代

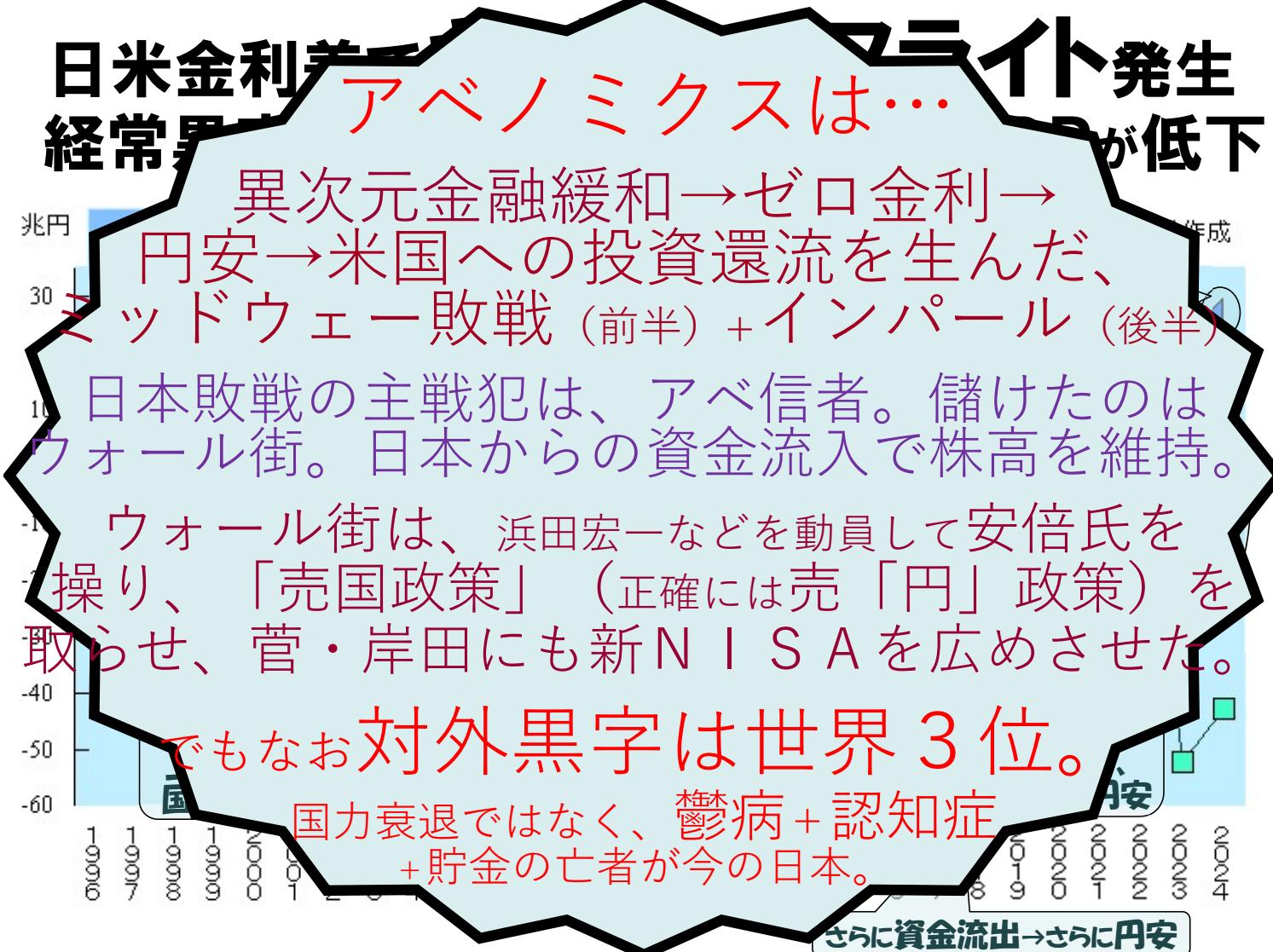


# 異次元金融緩和→円安 & 株高



日米金利差でキャピタルフロー発生  
経常黒字を資本収支赤字が打ち消しGDPが低下





## 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

# 日本経済の今後は…

この先はどうなるか？

産業生産量世界3位

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。

△  
無能

# 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

△ 行政区域の人口  
× 人口密度

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)

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年元日には?

- ✗ 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年元日現在は何人?

- ✗ 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年元日現在 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) <u>20→25年</u>	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%	<u>+18%</u>
⑦ 大月町+三原村	△12%	△20%	△2%	+7%
⑧ 島根県海士町	△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

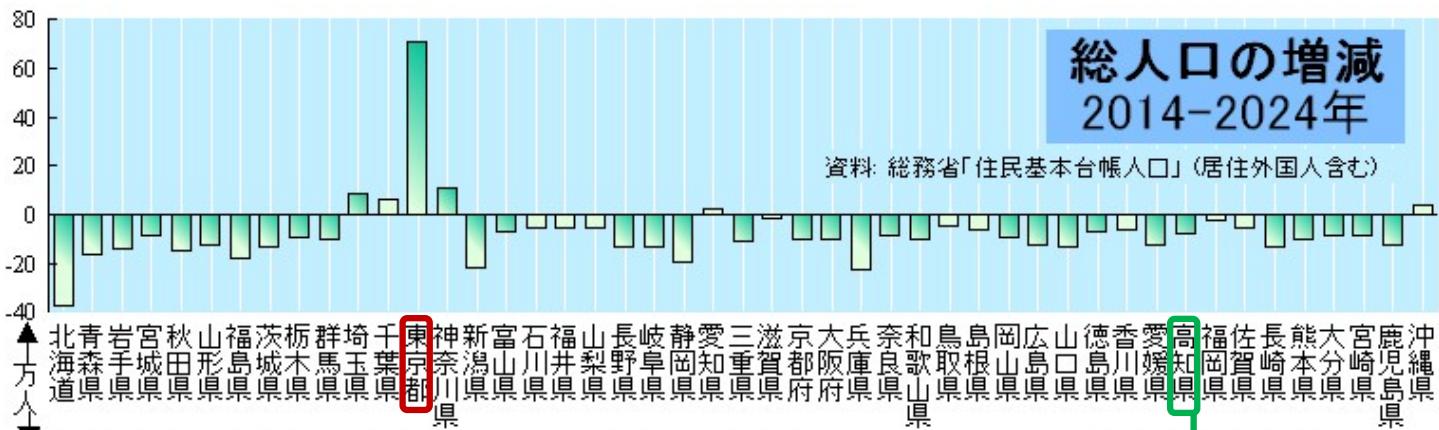
島根県隠岐郡の  
人口2千人の離島

高齢化率4割超の599市町村  
のうち、3町村で増加

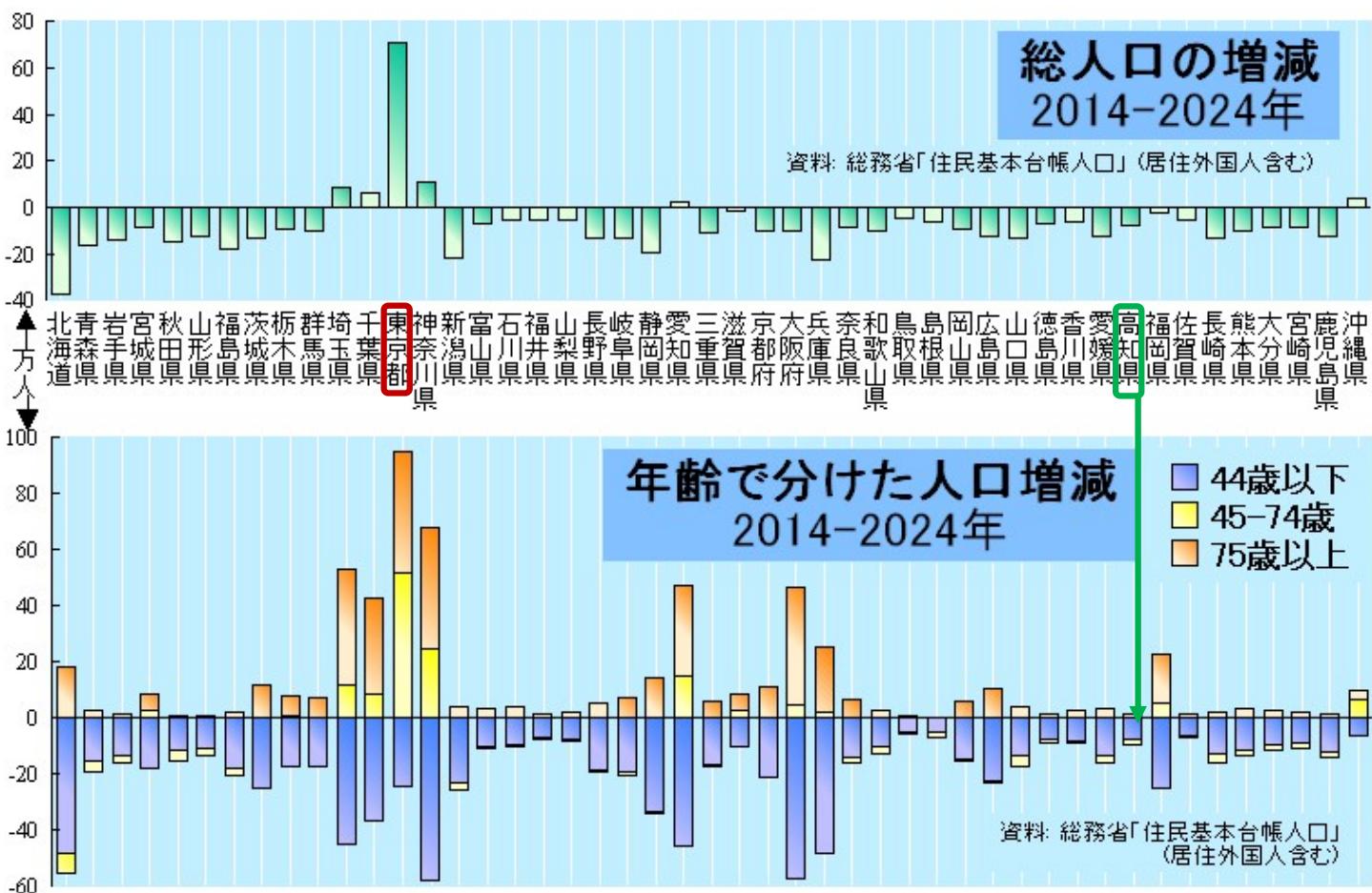
同左599市町村のうち  
289市町村で減少

同左599市町村のうち  
21市町村で増加

# いまだきの人口増＝高齢者の増加



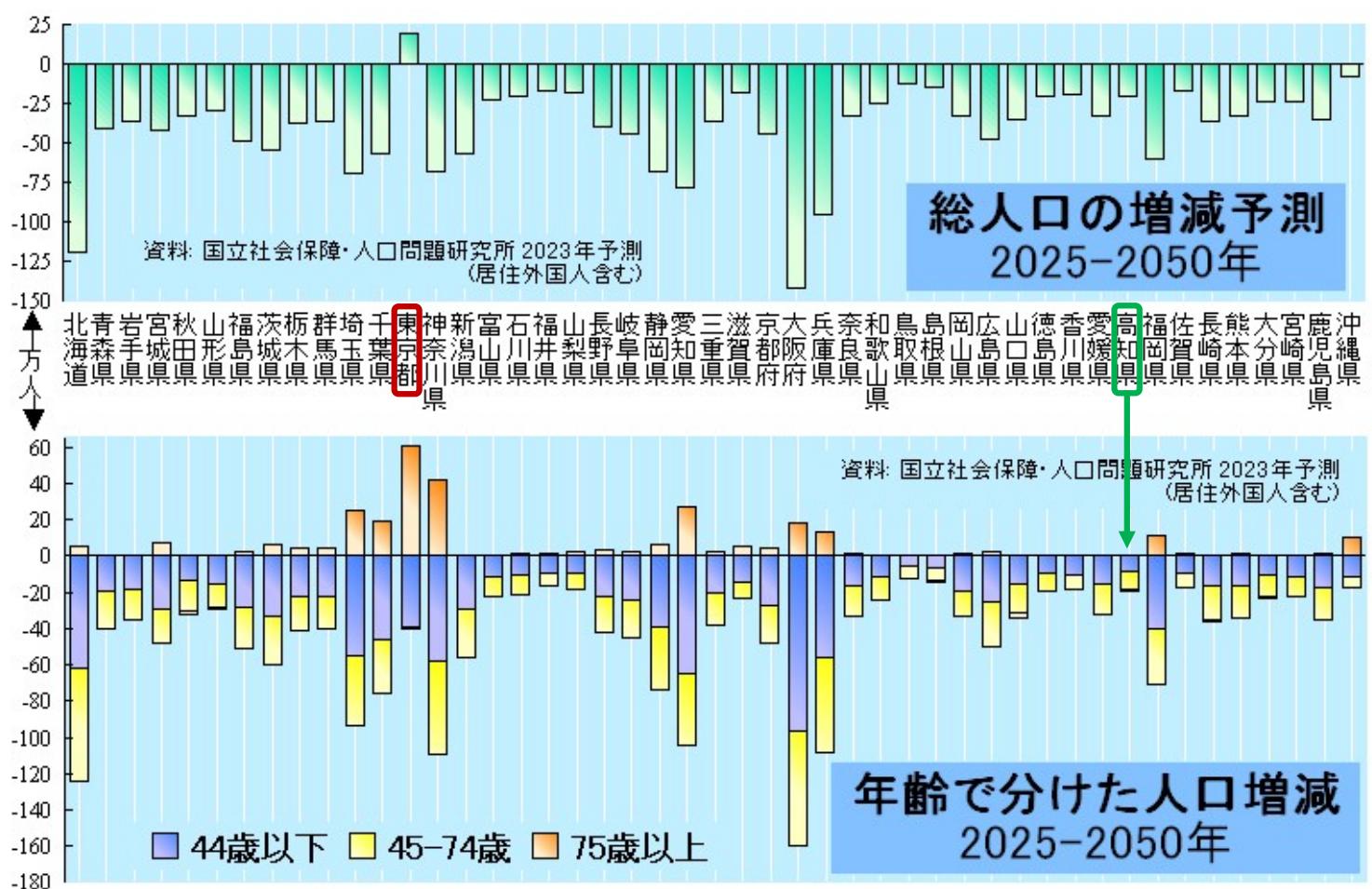
# いまだきの人口増＝高齢者の増加



# 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年の日本はどうなっている？

高齢者が激増し

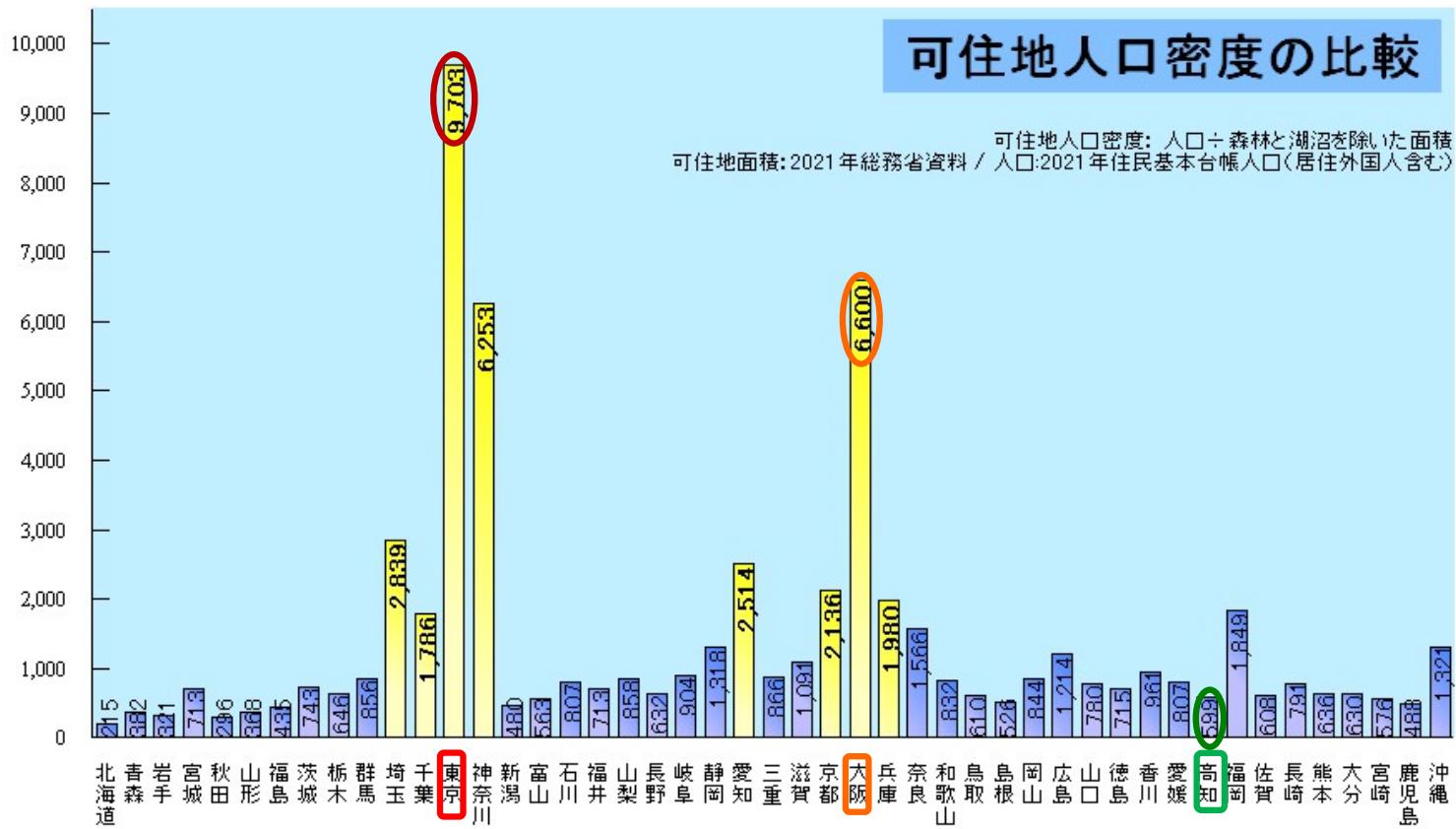
× 若者が減る日本と世界で…

- 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



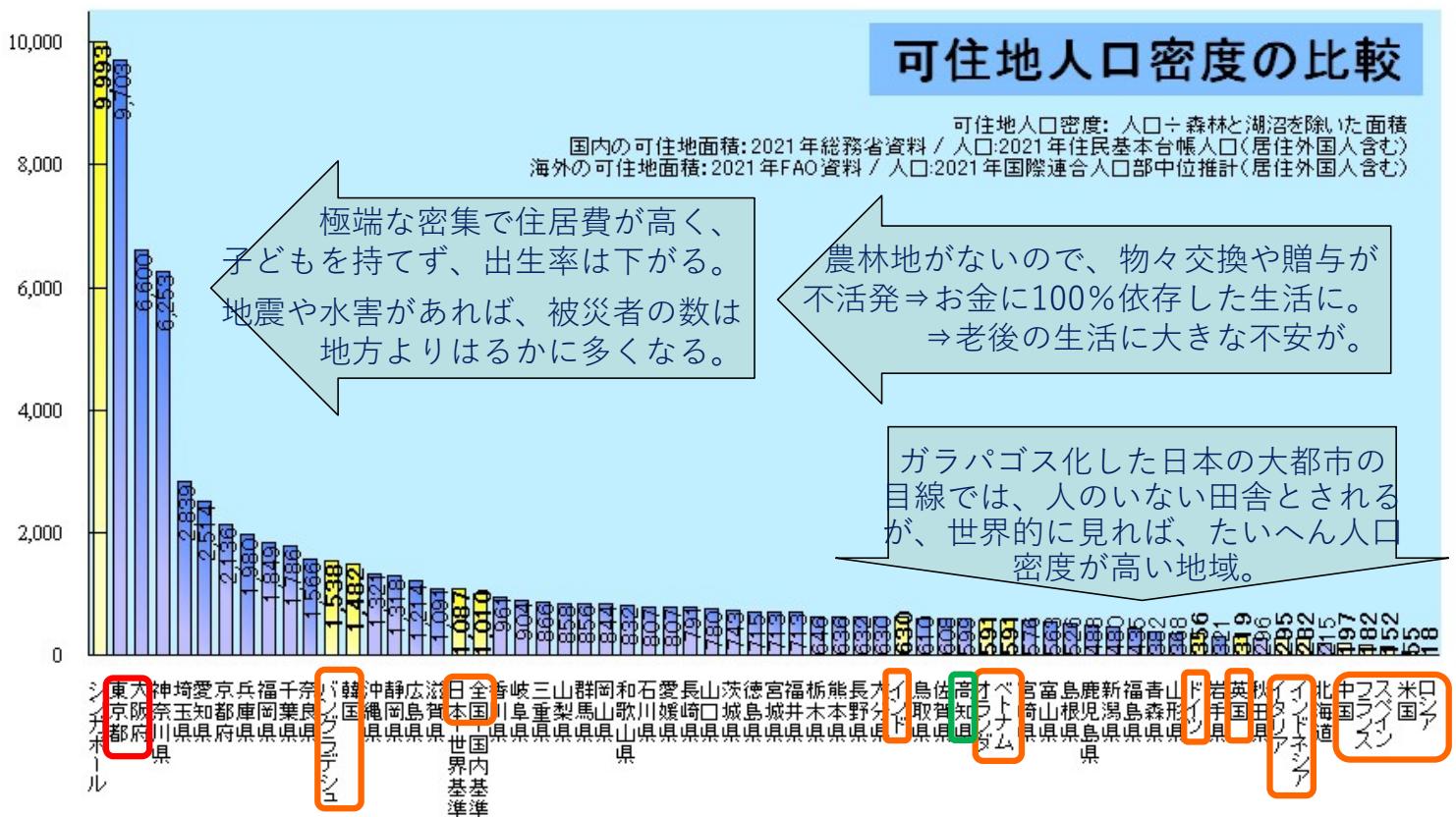
## 高知の可住地人口密度は世界だと？

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	欧洲一の高密度
✗ 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

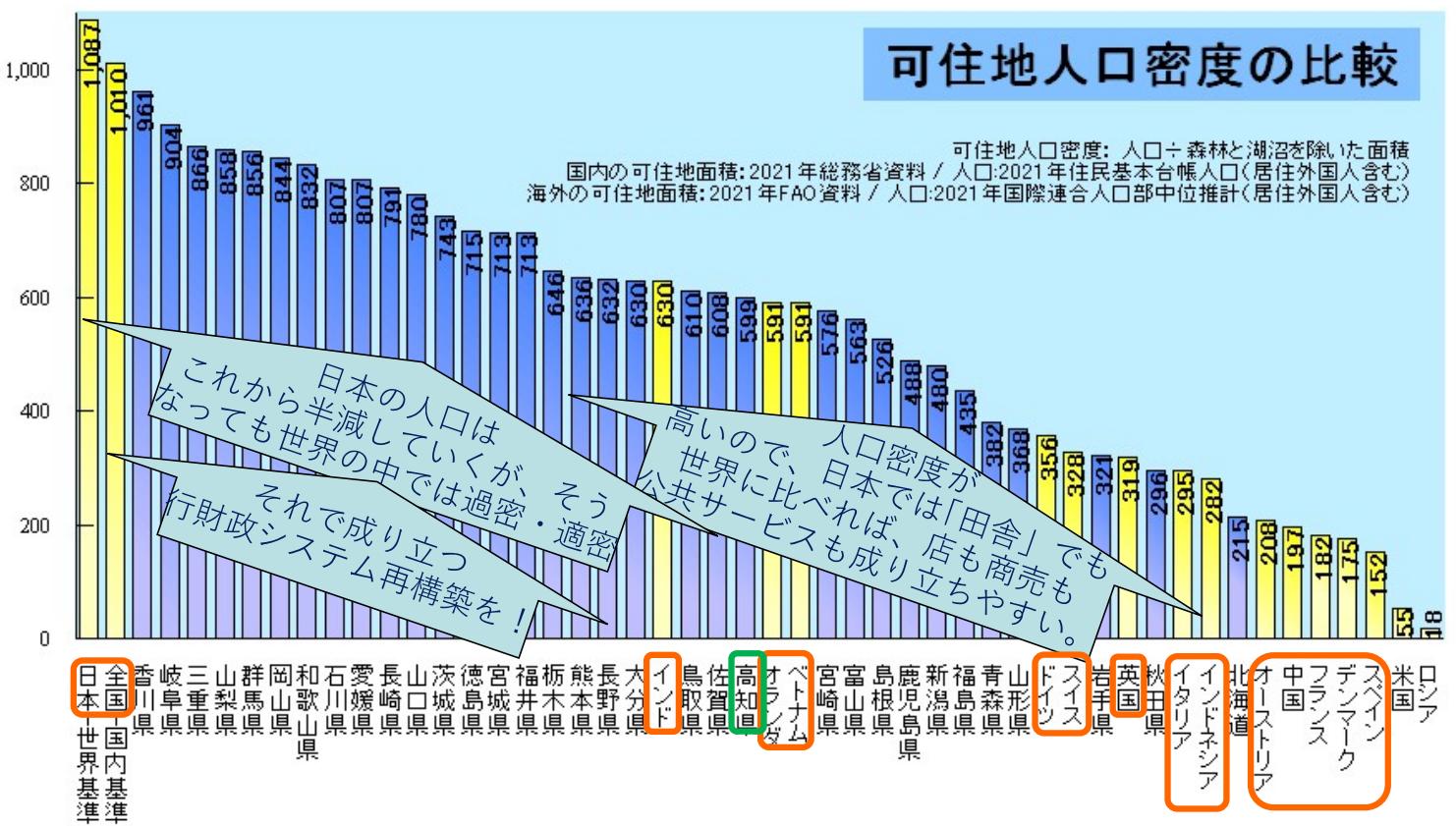
# 日本の大都市圏は 世界的に見れば 異常なレベルの人口“過密”地

人／平方千米



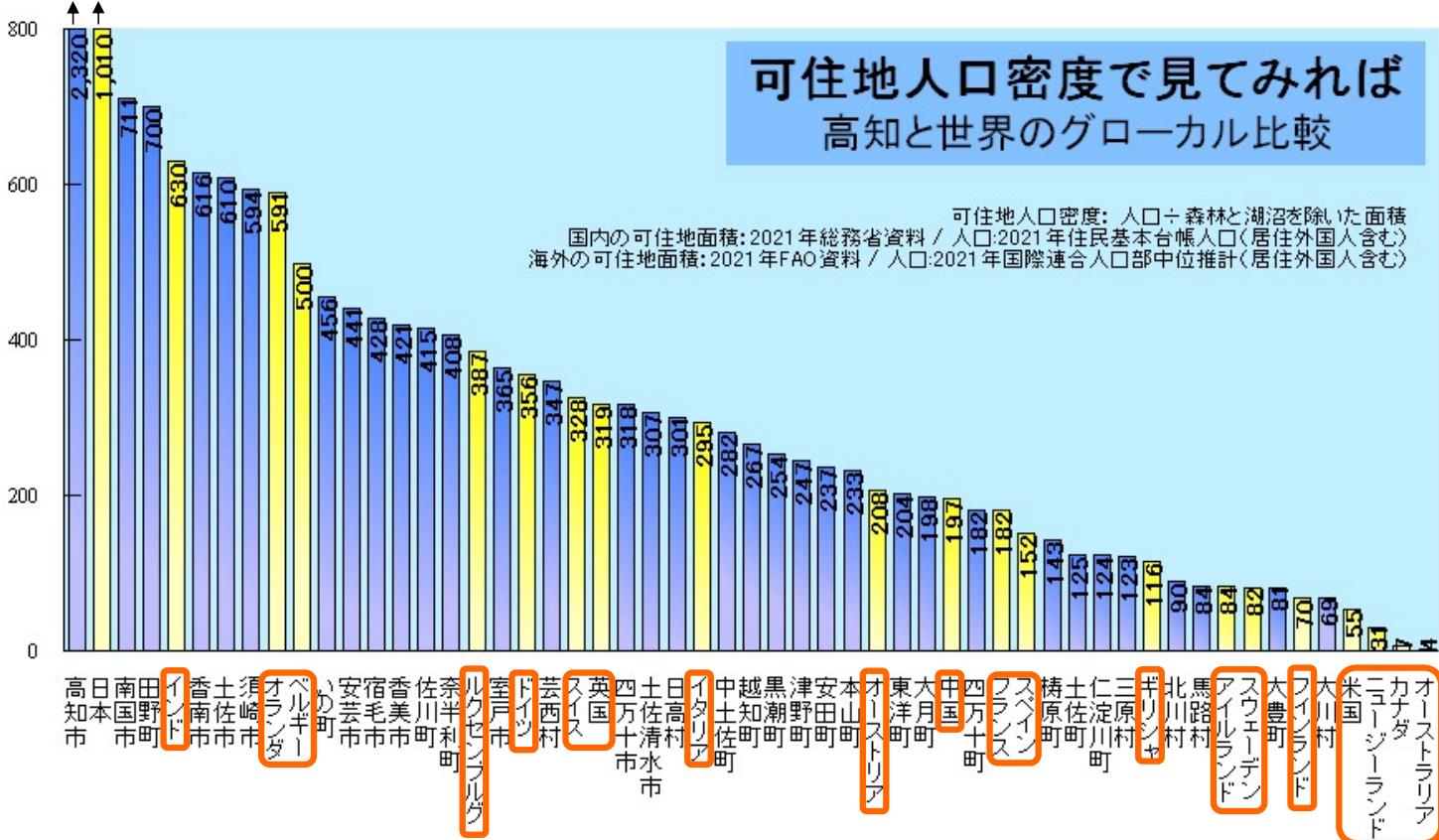
# “過疎”は自然資本の豊かな“適疎” 人口が半減しても、地方は“適密”地帯

人／平方千米



# 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…！

人／平方キロ



## 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 IT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

## “バックキャスティング”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

# “バックキャスティング”的実例

- ① 戦後日本：平和産業の技術力で国際社会の中で名譽ある地位を得る
  - 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

# “バックキャスティング”的実例

- ① 戦後日本  
人口が減っても、一人当たりの  
経済力、そして幸せは増やす。
- ② 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  
当たり前に増え始めるようになります。  
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。
- ③ 間違った選択をする組織や社会を減らす
- ④ 自分と若者にやらせてみることから始めよう。