

# つながる二地域，広がる暮らし

## 二地域居住という観点による新しい居住学

東京理科大学 工学部 建築学科 准教授 あおき きみたか  
青木 公隆

### ■ 定住を前提とした住まいの計画

建築計画学の中でも住まいに関する研究、いわゆる「住居学」と呼ばれる研究分野は、これまで長い歴史を積み重ねてきました。どのように人が暮らし、家族が生活を営み、社会が住まいを支えてきたのかを明らかにすることは、建築学にとって欠かせないテーマです。例えば、戦時中には「食寝分離」と呼ばれる考え方が提唱され、食事をとる空間と寝る空間を分けることが衛生的で効率的だとされました。この理論はその後の住宅政策の基本となり、戦後住宅の計画に大きな影響を与えました【図1】。また、戦後の日本では、建築学者である西山卯三による「住み方の記」をはじめ、家族の生活行動や住宅の間取り、食事や寝室の使われ方など、日々の暮らしを丹念に観察・記録する研究が進められました【図2】。さらに、高度経済成長期に入ると、生活様式の変化や住宅産業の発展を背景に、「nLDK型」と呼ばれる標準化された住宅の間取りが一般化しました。これは都市部における核家族のライフスタイルを反映し、戦後日本の住宅供給の中心を担ってきました。

このように、日本における居住研究や住宅政策は、一貫して、人は一つの家を持ち、そこに定住するという考え方を前提に組み立てられてきました。定住は、

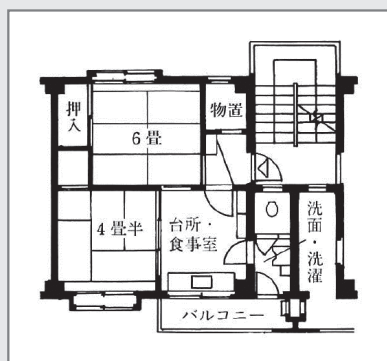
農耕社会以来、人々が土地と密接に結びつきながら暮らしてきた歴史とも深く結びついています。家は単なる住む器ではなく、家族の基盤であり、地域社会とのつながりを生む拠点であり、人生を通じて人を支える存在とみなされてきました。したがって、住まいの研究においても「いかに良質な住まいを一拠点に整えるか」「どのように定住生活を豊かにするか」が大きなテーマだったのです。

しかし、現代社会ではこの「定住」を前提とした住まい方が大きく揺らぎ始めています。テレワークの普及やライフスタイルの多様化、さらには人口減少や空き家の増加といった社会課題が重なり、一つの場所にとどまるだけではなく、複数の場所を行き来しながら暮らす人々が増えているのです。いま、住まいの研究は「定住から流動へ」という大きな転換点に差しかかっています。その新しい形のひとつが「二地域居住」というライフスタイルです。

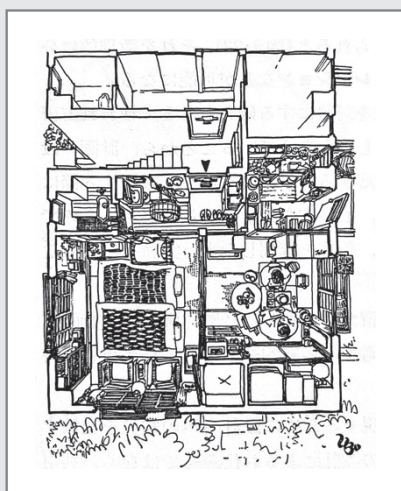
### ■ 二地域居住が注目される背景

近年、日本では「二地域居住」という暮らし方が注目を集めています。二地域居住とは、都市部に生活の拠点を置きながらも、地方にももう一つの住まいを持ち、定期的に行き来する生活スタイルのことです。人口減少が進み地方の過疎化が深刻化する中、政府は地方創生（地域の活性化）の一環として都市住民の地方への関与に期待を寄せています。特に、都市への一極集中による地域間のアンバランスを是正し、地方に人の流れを生み出す方法として二地域居住者の役割が重要視されているのです。実際に、2022年の国交省調査では18歳以上の約6.7%（推計約701万人）が二地域居住を行っているとの結果が出ており、さらに未実践者の約3割が「いずれ二地域居住をしてみたい」と回答しています【図3】。

また、地方には空き家が増加して社会

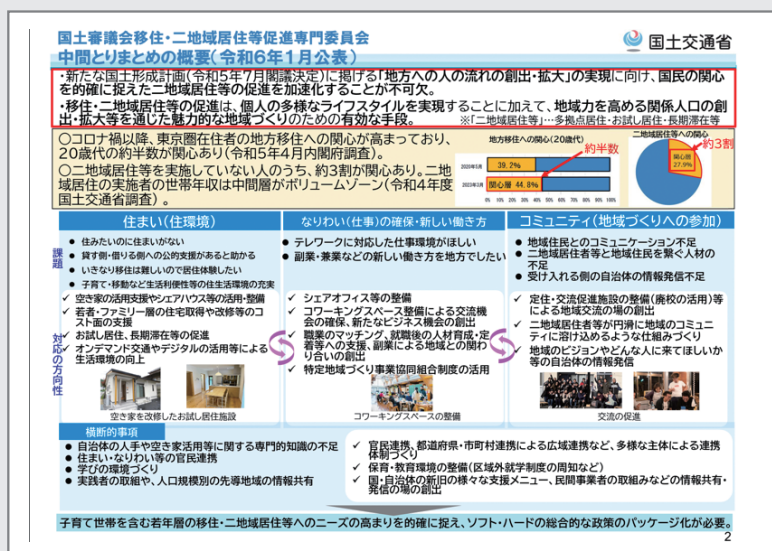


【図1】 公営住宅 1951 年度標準設計<sup>1)</sup>



【図2】 住み方の図<sup>2)</sup>





【図3】移住・二地域居住等の促進に向けた対応の方向性等とりまとめ(国交省)<sup>3)</sup>

問題となっています。2023年の調査では、全国の空き家は約900万戸にのぼり過去最多を更新しました。このような空き家問題を解決し有効活用する手段としても、二地域居住への注目が高まっています【画像1】。都市に住みながら余暇や週末に地方の空き家を活用して暮らすことができれば、地方の資源を活かしつつ都市住民の生活の幅を広げることができると期待されています。

## ■ 二地域居住者の概念と国・自治体の取り組み

「二地域居住」という言葉は2000年代から国の政策で使われ始めました。国土交通省によれば、二地域居住とは「都市部と地方部に2つの生活拠点をもち、定期的・反復的に農山漁村などに滞在し、その地域社会と一定の関係を持つ暮らし方」と定義されています。

簡単に言えば、都市住民が普段の住まいとは別に田舎などに“もう一つの家”を構えて、そこで繰り返し生活することです。この考え方は、一時的な観光滞在(交流人口)と完全な移住(定住人口)の中間に位置するものとして位置づけられています。国も地方創生の文脈で二地域居住を後押ししています。過去には2005年に有識者による研究会が設置され、大規模なアンケート調査によって当時約100万人の二地域居住実践者がいると推計されました。

2024年には二地域居住を促進するための法律も改正・施行されました。この改正により、自治体が二地域居住支援の計画を立てれば国の支援を受けやすくなり、空き家の改修やテレワーク用の共同オフィス整備などが進められる仕組みが整いつつあります。こうし



【画像1】二地域居住者の地方の住居(筆者撮影)

た制度面の整備に加え、多くの自治体が独自に二地域居住支援策を打ち出しています。例えば、徳島県では都市部と地方の両方で教育を受けられる「デュアルスクール」という制度を設け、小中学生が住民票を移さ

ずに一定期間地方校に通学できる仕組みを実現しています。国と自治体が連携し、「二地域居住」という新しい暮らし方を社会に根付かせようとしているのです。

## ■ 定住からの変化、流動化する暮らし

現代では、インターネットをはじめとする情報通信技術の発展が人々の暮らしに新たな変化をもたらしています。特に新型コロナウイルス感染症の流行を契機にリモートワークが普及し、職場の近くに住まなくても仕事ができる環境が整ってきました。実際、完全に移住しなくとも、都会の仕事と田舎での生活を両立できるという点が二地域居住の大きな魅力になっています。また、人々の価値観も大きく変わりつつあります。「子どもを自然豊かな環境で育てたい」「仕事と休日のメリハリをつけたい」「新しい人脈を作りたい」など、都市と地方それぞれの良さを取り入れたいと望む声が増えています。仕事観やライフスタイルも流動的になり、一つの会社や一つの場所に縛られない生き方を志向する若い世代も出てきました。こうした背景から、暮らす場所を固定しない生き方への関心が高まっています。都市では得られない広い空間や自然環境を地方に求め、その一方で都市の便利さや仕事の機会も享受する生活を実現する選択肢として、二地域居住は現代ならではの説得力を持つようになったのです。

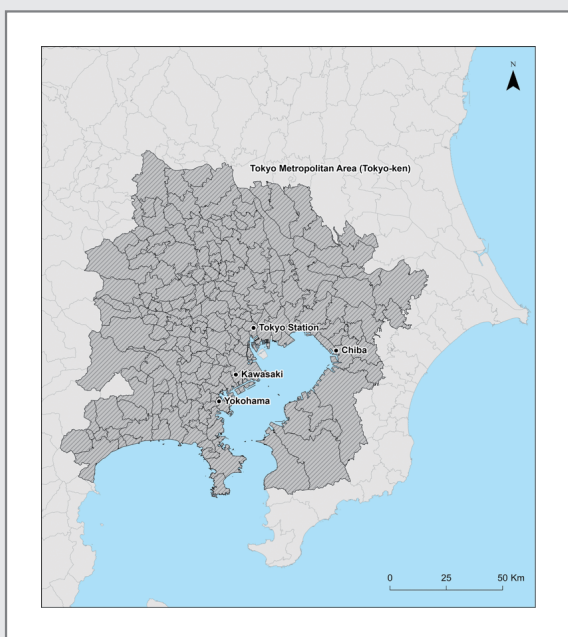
## ■ 研究の出発点：二地域居住者の6類型

私を含める研究チームは、この二地域居住という現象に着目し、まずその実態と多様性を明らかにする大



規模アンケート調査を行いました。特に、「なぜ人々は二地域居住を始めるのか」「どのような目的や動機で都市と地方を行き来しているのか」という点に注目し、二地域居住者の類型化に取り組んだのです。従来の研究では、二地域居住者は地方創生に貢献する存在という前提で語られることが多く、調査も特定の地域に限られがちでした。しかし実際には、二地域居住をする理由は人によって様々で、必ずしも地域貢献や移住準備だけではありません。そこで研究チームは、まず二地域居住者の「多様な動機」に着目して分析を始めました。具体的には、2023 年末に東京圏の住民約 10 万人を対象にアンケートを実施し、その中から 2,131 人の二地域居住実践者を抽出しました【図 4】。これは非常に大規模な調査であり、回答項目も基本情報から動機、地域との関わり方まで多岐に及びました。膨大なデータから二地域居住者の類型を読み解くため、潜在クラス分析（LCA）という統計手法が用いられました。LCA とは、アンケートの回答の傾向が似ている人々を確率的にグループ分けする分析手法で、大量のアンケートデータから隠れたカテゴリーを発見するのに適しています。

これにより、二地域居住者の回答パターンに基づいて類似した特徴を持つ集団が抽出され、二地域居住者は大きく 6 つのタイプに分類されました。この 6 類型の抽出によって、都市と地方を行き来する人々の暮らし方が一様ではなく、実に多彩なライフスタイルが存在することが明らかになったのです。



【図 4】大規模アンケート実施範囲：東京圏<sup>3)</sup>

## ■ アンケート分析による類型の特徴と多様性

前述の分析で導き出された二地域居住者の 6 つの類型とは、以下のようなものです。【図 5】・【図 6】

### ① 別荘型

休暇や週末を過ごすために地方に別荘等を構えるタイプです。普段は都市部で生活し、余暇にリゾート感覚で地方の家を利用します。動機はレジャー目的が中心で、地域住民との交流や経済活動への参加は限定的な傾向があります。

### ② 仕事都合型

仕事の都合で二地域居住をしているタイプです。例えば勤務地が複数ある人や、平日は職場近くの都市部住宅・週末は自宅のある地方に戻る人などが該当します。単身赴任のような形も含まれ、動機は仕事上の必要性です。このタイプは第二の拠点でも地域との関わりはあまり深くなく、あくまで仕事効率のための二拠点生活と言えます。

### ③ テレワーク契機・子育て世代型

新型コロナ以降に広まったテレワークをきっかけに、地方での暮らしを取り入れた子育て世代のタイプです。リモートワークが可能になったことで、都市部の職を維持しながら環境の良い地方で子育てをしたいという思いから二地域居住を始めました。家族連れで地方に滞在することも多く、地域の学校行事やコミュニティ活動にも参加し、比較的現地コミュニティへの関与が強い傾向があります。

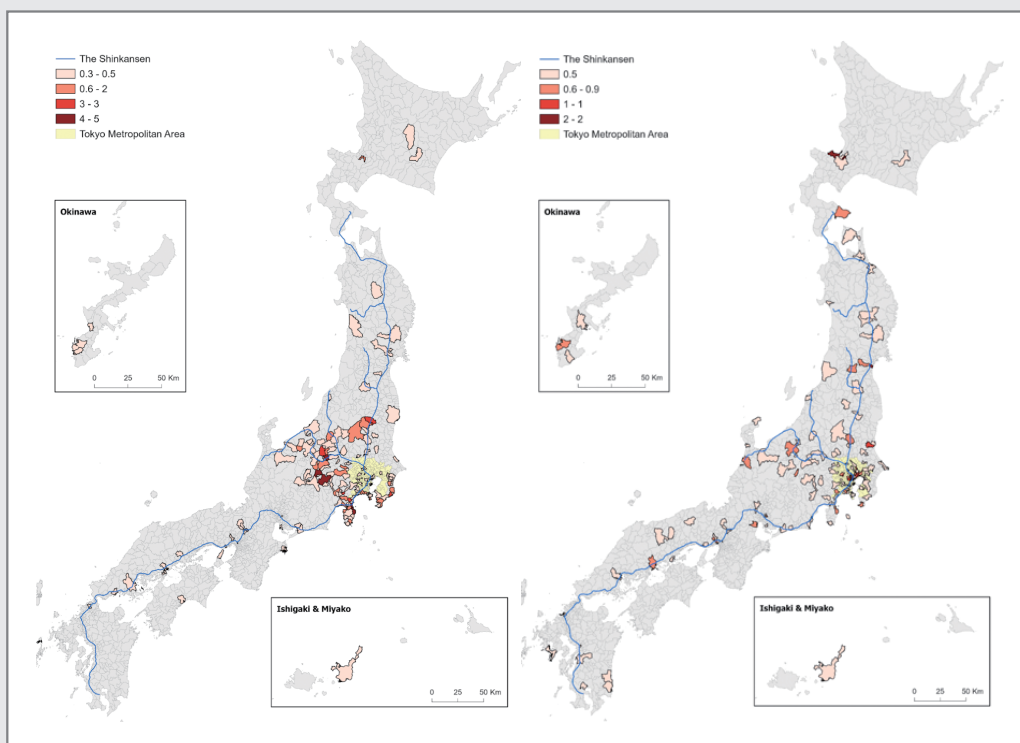
### ④ 介護契機・Uターン型

家族の介護が必要になったことを契機に始めた二地域居住タイプです。「Uターン」とは地方出身者が一度都市に移り住んだ後、故郷に戻ることを指します。この類型では、例えば都会で暮らしていた中年世代が親の介護のために地元定期的に帰るようになり、結果として都市と地元を行き来する生活になったケースが多いです。動機は家族の事情（介護）であり、地元での生活は親族中心になりがちですが、長く滞在するうちに地元の知人ネットワークに再び加わっていく人もいます。

### ⑤ 地元愛着・Uターン型

自身の生まれ故郷やゆかりの地域への愛着から、定年退職など人生の節目に合わせて二地域居住を始めるタイプです。都会での勤めを続けつつ、週末や長期休暇に地元に戻り地域活動に参加するなど、半移住的な暮らし方をしています。動機は地元への愛着や奉仕であり、地域の祭りやイベントに積極的に関わる人も多





【図5】二地域居住者の二地域目の滞在拠点の空間分布 左：別荘型、右：テレワーク契機・子育て型<sup>4)</sup>

く見られます。

ただし、経済活動というより趣味的・文化的な交流が中心で、現地で起業したりするケースは多くありません。

## ⑥ 近郊スポット帰省型

都市近郊の地方（首都圏近くの田舎や郊外）に頻繁に帰省・滞在するタイプです。「帰省」という言葉通り実家に通うケースもあれば、特定の地方の趣味のサークルやボランティア活動に参加するため定期的に訪れるケースもあります。居住というより短期滞在の積

み重ねで関係性を維持しているタイプで、動機は家族・知人との交流やお気に入りの場所での活動です。

以上のように、一口に二地域居住と言っても、その形態や目的は実にさまざまです。若い子育て世代が自然環境を求めて行う二地域居住もあれば、仕事優先で平日は都会・週末のみ田舎というスタイル、さらには退職後の地域貢献的な二地域居住まで、幅広い類型が存在しています。

## ■ 二地域居住者の暮らしの実態と住空間の変容

定量的なアンケート分析によって二地域居住者の全体像が掴めたところで、研究チームは次のステップとして現地調査とインタビューによる質的な研究に着手

### 研究結果：東京圏における二地域居住者の6つの類型

<b>①別荘型</b> (18%, N=391) ▲ 目的：レジャーや自然享受 場所：別荘地・景勝地 年代：50代以上	<b>②仕事都合型</b> (18%, N=381) ▲ 目的：仕事に限定 場所：新幹線沿線の自治体 地方の中心市街地 時期：平日 移住意向：最も低い	<b>③テレワーク契機子育て世代型</b> (9%, N=214) ▲ きっかけ：リモートワーク・副業 目的：まちづくり・就業・教育など 生活：コワーキング施設・祭りなどの参加 年代：20代・40代の若い世代・家庭あり 訪問場所：ランダム
<b>④介護契機Uターン型</b> (14%, N=306) ▲ きっかけ：家族の介護・相続 目的：介護や団楽 年代：50-60代 場所：緑のある場所 移住意向：中間	<b>⑤地元愛着Uターン型</b> (9%, N=199) ▲ きっかけ：住宅取得・リモートワーク 目的：家族や友人との団楽 コミュニティ・祭りなどの参加 場所：緑のある場所・愛着 年代：50代以上	<b>⑥近郊スポット帰省型</b> (30%, N=636) ▲ 場所：東京圏内が多い・緑のある場所 目的：プライベートな時間 家族友人との団楽 年代：40代以上の単身世帯

【図6】分析結果：二地域居住者の類型<sup>4)</sup>

しました。東京圏在住の二地域居住者の中から先述の6類型それぞれに該当する計50名を抽出し、直接お話を伺ったり実際の住まいを見せてもらったりするフィールドワークを開始し始めました。これにより、一人ひとりの暮らしぶりや住環境を詳しく記述し、数値データだけでは見えないリアルな実態を明らかにしようとしています。

現地調査では、都市側と地方側それぞれの住居に研究者が訪問し、住宅の間取りや使われ方、地域との関係性などを観察・記録します。例えば、都市部のマンションの一室と地方の古民家の両方を持つ人の場合、それぞれの家でどんな家具を置き、どのような時間を過ごしているのかを比較します。また、あらかじめヒアリングする内容を決めておく半構造化インタビュー



という形式で居住者に詳しくお話を伺い、二地域居住を始めた背景、現在の暮らしの工夫、感じている利点・課題などについて丁寧にヒアリングしています。

こうした調査から浮かび上がってきたのは、二地域居住者の住空間（生活の場）の使われ方が、通常の単一拠点の暮らしとは大きく異なるという点です。都市部の住居と地方の住居、それぞれに異なる役割や機能が与えられている場合が多いのです。例えば、ある家族では都市の家を「仕事と学校のための拠点」と割り切って非常にコンパクトなマンションにし、地方の家を週末用の「趣味とくつろぎの場」として広い一軒家を構えていました。この家庭では都市の住まいには必要最低限の荷物しか置かず、家事設備も簡素なものにとどめています。一方、地方の住まいには家庭菜園の道具や子どもの遊び道具などを揃え、地域の友人を招いてBBQができるよう庭も整備しています。つまり、二つの家が互いに補完し合う関係になっているのです。

都市部の住まいは従来のようにあらゆる生活機能を詰め込んだ「充実した機能を備える住まい」である必要がなくなり、身軽で柔軟な暮らし方が可能になっています。実際、私たちはこのような都市住居の変化を「軽やかで柔軟な住まい」への変化と捉えて、二地域居住によって新しい都市住宅のモデルが生まれる可能性を指摘しています。

## ■「都市－地方連動型住空間」とは何か

以上のような調査結果を踏まえて、研究チームは二地域居住によって生まれる新たな住まいの概念を提唱しています。それが「都市－地方連動型住空間」という考え方です。これは、一人の暮らしの場が都市と地方の二つの住居にまたがって形成され、それぞれの住

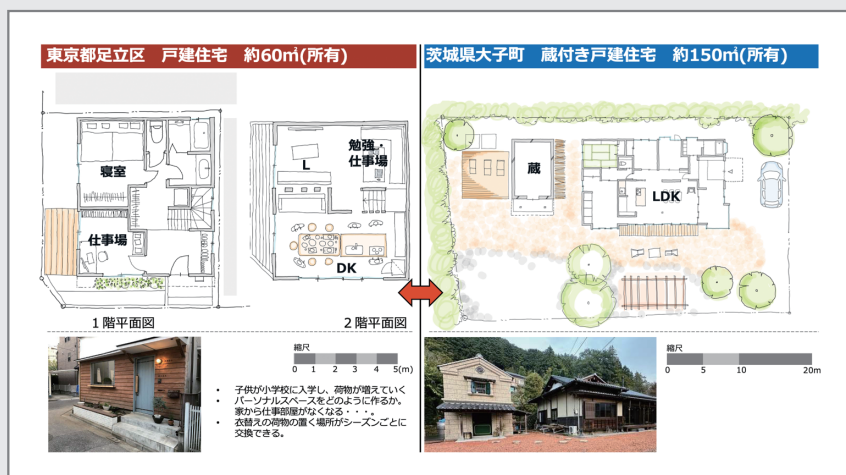
空間が互いに影響し合いながら機能しているという概念です。従来、住宅研究や住生活の議論では一つの家（一住宅単位）に注目するのが普通でした。しかし二地域居住者の場合、生活の拠点が二箇所に分かれているため、「どちらか一方の家」だけを見てもその人の暮らし全体像はつかめません。都市の家と地方の家、両方を合わせて一つの住まいとみなす必要があるのです。

二地域居住者が二つの拠点を往来することで、都市の住まい方にも地方の住まい方にも変化が生じ、お互いが連動するようになります。例えば、先述のように都市側の家を簡素化すればするほど地方側の家に重心を置いた暮らしになり、逆に地方側で不便な点（病院・買い物など）は都市側の生活で補う、といった形でバランスを取るようになります。このように都市と地方の住まいがセットで一つの生活を支えている状態こそが「都市－地方連動型住空間」です。研究チームはこの概念を仮説として提示し、今後の詳細な分析によって具体像を解明しようとしています【図7】。

## ■ 現在進めている記述的研究の内容

私たちの研究チームは現在、この「都市－地方連動型住空間」の実態をさらに詳しく記述・分析する研究を進めています。前述の50名の二地域居住者への綿密なヒアリングと現地調査から得られた情報をもとに、それぞれの住空間の特徴をまとめ上げ、類型ごとの共通点・相違点を抽出しています。特に、居住頻度（どのくらいのペースで往来しているか）、滞在期間（一度にどれだけ長く滞在するか）、用途の違い（都市の家では〇〇、地方の家では〇〇といった使い分け）、そして生活基盤としての機能の変化（例えば子育てステージの変化でどちらの家を主とするかわかる、など）に着目し、各ケースを比較検討しています。その中で、都市と地方の住居がどのように相互関係・補完関係を築いているかを分析し、住空間の新たな形態を浮き彫りにしようとしています。

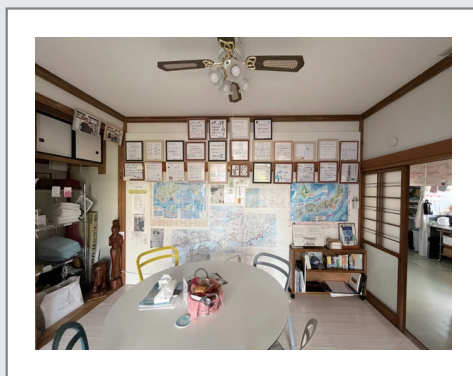
さらに、生活圏と住空間の関係にも焦点を当てています。二地域居住者が都市と地方それぞれで展開する生活圏（行きつけの店や交流範囲、所属するコミュニティなど）を調べ、その人ならではの社会的ネットワークが住まい方にどう影響しているかを検討しています。例えば、地方で自



【図7】都市－地方連動型住空間に関する現地調査に基づき作成した比較検証図（筆者作成）



治会やボランティア活動に積極的な人は地方宅の居住空間にも地域の人が集まりやすい工夫をしている、逆に都市側で職場付き合い中心の人は地方宅ではプライベートに過ごす空間を重視している、といった具合です。二地域居住者ならではの住まい方や地域との付き合い方を記述的に明らかにし、それが住空間に与える影響を考察しているのです。



【画像2】多地域居住者の滞在拠点（筆者撮影）

この記述的研究では、得られた定性データをもとに分析しつつあります。空間の様子は図面や写真、3Dモデルなどで可視化され、読者にも理解しやすい形でまとめられる予定です。最終的には、各類型の典型的な「都市－地方連動型住空間」の姿を描き出し、カタログのように提示することを目指しています。

## ■ 未来の住まい像と社会の姿

二地域居住に関するこれらの研究から浮かび上がるのは、住まいの未来像に関する示唆です。都市と地方にまたがる暮らしが増えていけば、「家は一ヶ所にあるもの」という従来の常識は変わっていくかもしれません。住宅はより柔軟な形へと姿を変えるでしょう。実際、都市部の住居は従来のように全ての機能を詰め込んだ「充実した機能を備える住まい」から、必要最低限で身軽な「軽やかで柔軟な住まい」へと変化する可能性があります。

また、「都市－地方連動型住空間」の概念が示すように、都市と地方の住まいが相互作用して新たな住空間の形態が出現することで、政策的にも、住宅市場においても、新しい方針や商品開発が求められるでしょう。たとえば、都市と地方二つの家をセットで提案する住宅サービスや、二地域居住者向けの賃貸・シェア制度、あるいは地域を越えて使える公共サービスの仕組みなど、社会のシステムもアップデートされていくと考えられます。

最後に、二地域居住は地方創生の観点からも大きな可能性を秘めています。完全な移住者を奪い合うのではなく、都市にしながら地方にも関わる人を増やすことで、持続可能な地域活性化を実現しようという発想は、日本のみならず世界の過疎地域が直面する課題への一つの解となり得ます。実際の研究でも、二地域居



【画像3】温泉街のリゾートマンションも二地域居住者の滞在拠点（筆者撮影）

住者は画期的な地域づくりの担い手となりうることを示唆されています。都会のスキルや知見を持った人々が定期的に地方に関わることで、新しいビジネスやコミュニティ活動が生まれ、地域社会に刺激を与えるでしょう。二地域居住というライフスタイルは、これからの時代の「人」と「場所」との関わり方を変革し、都市と地方の関係を再構築する可能性を秘めています。

近い将来、仕事の仕方や暮らし方は今よりもっと自由で多様になっているかもしれません。ひとつの場所にとらわれず、自分にとって最適な暮らしの場を複数持つ、そんな未来の住まい方として、二地域居住は有力な選択肢の一つです。本研究で得られた知見が、これからの社会で住む場所を選ぶ際の新しい視点となり、皆さん自身の将来のライフデザインにも役立つことを願っています。そして、移動を前提とした新たな社会像は、建築学を大きく変えると考えています。

## 参考文献

- 1) 長澤泰：建築計画（改訂版）、市ヶ谷出版、2011
- 2) 西山卯三：住み方の記、筑摩書房、1962
- 3) 国土交通省：国土審議会 推進部会移住・二地域居住等促進専門委員会中間とりまとめ、<https://www.mlit.go.jp/report/press/content/001719526.pdf>, 2014
- 4) Kimitaka aoki et al., Exploring Dual Residents in Tokyo: Its Policy Implications for Urban/Rural Revitalization, [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=5222164](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=5222164), 2025