

---

# 逆参勤交代で関係人口倍増

三菱総合研究所  
主席研究員 チーフプロデューサー  
松田 智生  
tmatsu@mri.co.jp

---

# 自己紹介 松田智生(まつだともお)

1966年東京生まれ

慶應義塾大学法学部政治学科卒業

専門は地域活性化、アクティブシニア論

三菱総合研究所主席研究員 高知大学客員教授

## 【委員】

内閣府 高齢社会フォーラム企画委員

内閣官房 全世代活躍まちづくり検討会座長代理

石川県ニッチトップ企業評価委員

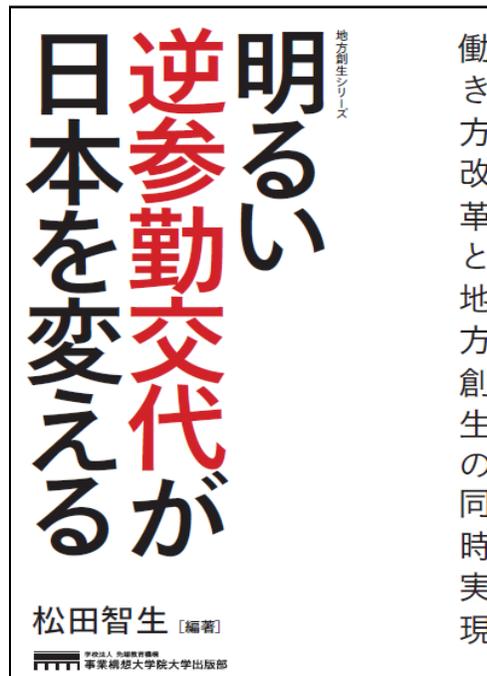
高知県移住推進協議会委員

長崎県壱岐市政策顧問

## 【著書】

「明るい逆参勤交代が日本を変える」

「日本版CCRCがわかる本」



# 今日の論点

---

◇逆参勤交代という発想

◇地域と関係人口双方に**良い化学反応**

◇**生きがい**



写真：丸の内プラチナ大学<http://www.ecozzeria.jp/events/platinm/>

# コロナ禍をきっかけに注目が集まる逆参勤交代

## ◇コロナ後の「ニューノーマル」

(5/31 Infoseek News)

## ◇新型コロナ後の働き方

(5/27 日本経済新聞首都圏版)

## ◇リモートワークを地方創生に活かす (月刊ガバナンス6月号)

## リモートワークを 地方創生に活かす

### 「明るい「逆参勤交代」の可能性

三菱総合研究所プラチナ社会センター主席研究員  
チーフプロデューサー

松田智生

今回のコロナ禍は、地方創生のリスクを顕在化させた。一方で働き方も大きく変貌しつつあり、必要なのはピンチをチャンスに変える視点と取東を見据えた先手を打った政策である。私はポスト・コロナ時代の地域活性化の切り札として「逆参勤交代」を提起したい。

### 先手を打った政策

新型コロナウイルス感染症の打撃で地方経済には甚大な影響が急速に広がっている(\*1)。今回のコロナ禍は、東京一極集中、インバウンド頼みの地方創生のリスクを顕在化させたが、一方でリモートワークが普及し働き方が大きく変貌しつつある。今必要なのはピンチをチャンスに変える視点と取東を見据えた先手を打った政策である。私は2017年から地方創生と働き方の同時実現として「逆参勤交代」を提唱し本誌でも寄稿してきたが(\*2)、ポスト

ト・コロナ時代の地域活性化の切り札として再提起したい。

「逆参勤交代」とは都市生活者の方への期間限定型リモートワークである。例えば私は今地方に移住や転職は不可能だが、コロナ禍をきっかけにIT環境が整ったので、地方で数週間のリモートワークは可能だ。満員電車もなく、ゆとりある環境で仕事に集中し、週に数日は地域のために貢献する。

図表1 多様な逆参勤交代のモデル

モデル	目的	期間
ローカルイノベーション型	自社の技術や営業力による地方創生の新規事業化	数週間～数か月
リフレッシュ型	メンタルヘルスの改善や健康経営、高業績社員の確保	数週間
武者修行型	若手や将来の経営幹部のスキル・キャリアアップ	数か月～1年
育児・介護型	故郷での子育てや介護で離職を防ぐワークライフバランス	数か月～数年
セカンドキャリア型	シニア社員が自らのスキルを活かしてキャリア転換	数か月～数年

働交代者という「観光以上移住未満」の関係人口創出で、疲弊した地域経済を活性化させる構想だ。

逆参勤交代は目的や期間に応じて多様な形態がある。ローカルイノベーション型は地方創生の新規事業化。リフレッシュ型は健康経営の推進。武者修行型は若手やミドルの人材育成。育児・介護型は故郷でのリモートワーク。セカンドキャリア型はシニア社員のキャリア転換を目的としている。

### 逆参勤交代の 地域へのメリット



まつだ・ともお / 1966年東京生まれ。慶應義塾大学法学部政治学専攻。専門は地域活性化、アクティブシニア論。高知大学客員教授。2017年より逆参勤交代構想を提唱。働き方改革と地方創生の同時実現に取り組み、中央官庁、地方自治体、企業の委員やアドバイザーを数多く務める当該分野の第一人者。著書に「明るい逆参勤交代が日本を変える」(事業構想大学院大学出版部)、「日本版CCRCがわかる本」(法研)。

# 逆参勤交代構想：地方創生と働き方改革を同時実現

- ◇都市部社員の方での**期間限定型リモートワーク**
- ◇週に数日は本業、週に数日は地域のために働く
- ◇人口減少社会では、人材の争奪でなく「**共有**」

江戸の参勤交代	現代の逆参勤交代
江戸に人の流れ	地方に人の流れ
江戸に藩邸整備	地方にオフィス、住宅整備
全国に街道整備	地方にITインフラ整備

# 逆参勤交代社員のある一日

夜は満点の星を眺め、朝は鳥のさえずりで目覚める。  
通勤 5 分の環境で**働き方改革と地方創生を同時実現**

## 【平日】

- 6時 起床 ウォーキング
- 8時 朝食 おすそ分けの朝採れ野菜
- 9時 始業 徒歩 5 分のオフィス
- 12時 中庭のハンモックで談笑
- 15時 地元ベンチャーと提携打合せ
- 17時 終業
- 18時 家族と夕食

## 【平日 + 休日】

- 地元の市役所で観光ガイドの手伝い
- 地元の高校生向けに家庭教師



写真：石垣市で松田智生撮影

# “明るい”逆参勤交代は三方一両得

## 個人

ワークライフバランス、心身リフレッシュ  
モチベーションアップ、セカンドキャリア

## 逆参勤交代

## 地域

関係人口、担い手増加  
オフィス、住宅需要増加  
雇用、消費増加

## 企業

働き方改革  
地方創生ビジネス推進  
人材育成、メンタルケア

# 逆参勤交代：地域のメリット

---

## ◇消費増 逆参勤交代者が生活者

生活者1人 = 国内旅行者26人、インバウンド10人

※総務省 平成27年版 情報通信白書

## ◇担い手増加

販路開拓、情報技術、廃業問題、肉体労働

## ◇インフラ整備 オフィス、住まい、IT

## ◇稼働率向上 旅館、ホテル、交通機関等

大企業の1割・1か月逆参勤交代⇒1千億円の消費

◇首都圏と近畿圏の大企業の従業員約1,000万人※

◇1割の100万人が、年間1ヶ月の地方への逆参勤交代

⇒**1千億円の消費創出**※※

◇オフィス、住宅、IT整備、移動等多面的な経済効果

※2016年総務省経済センサスより、東京、神奈川、千葉、埼玉、大阪、京都、兵庫の企業で、国内常用雇用者数1,000人以上の事業所で働く人数の合計。農林漁協勤務者は除く。

※※100万人÷12ヵ月＝約8.3万人と移住規模：総務省2013年調査：年124万円消費換算。

# 逆参勤交代の経済波及効果予測

## 【試算例】

宮崎県に2千人が逆参勤交代した場合、  
宮崎県への経済波及効果は**年間約60億円**

※宮崎県内の平均消費支出や二地域居住実践者が実際に使用した額（国土交通省，2010）などをもとに逆参勤交代者の消費額を仮定。宮崎県の産業連関表を用いて簡易的に試算。

逆参勤交代者による消費  
年間 約**38億円**



宮崎県への経済波及効果  
年間 約**60億円**



## マス・ボリュームで関係人口倍増

---

### ◇現状の関係人口の課題 = **スモール・ボリューム**

- ・IT、ベンチャー      ・意識の高い系
- ・自分探しの若者やシニア      ・フリーランス

### ◇**マス・ボリュームを動かせ**

- ・首都圏と近畿圏の大企業 1 千万人
- ・大手町、丸の内、有楽町の就労人口 2 8 万人

# 逆参勤交代：首都圏企業へのメリット

## 働き方改革

- ・ワークライフバランス向上
- ・兼業、副業推進

## 人材育成

- ・若手、中堅の武者修行
- ・新卒採用、シニア流動化

## ビジネス強化

- ・ローカルイノベーション
- ・販路開拓 ・廃業問題

## 健康経営

- ・社員のメンタルヘルス予防
- ・健康経営が業績寄与

## SDG's

逆参勤交代銘柄 = 企業価値

# 逆参勤交代はSDGsの実践

8 「働きがいも経済成長も」

11 「住み続けられるまちづくりを」

バッジをつけるだけのSDGsはもう卒業！



## 逆参勤交代は目的、世代、期間に応じて多様なモデル

- ①ローカルイノベーション型：新規事業
- ②リフレッシュ型：健康経営
- ③武者修行型：人材育成
- ④育児・介護型：ワークライフバランス
- ⑤セカンドキャリア型：シニア人材活用

➡ <ミニ討議> わが街に導入したいのは①～⑤のどれ？

# 実現へ 丸の内プラチナ大学

## 三菱総研×三菱地所 共催の市民大学

## 2018年：丸の内プラチナ大学「逆参勤交代コース」設置

第4期生募集中!

2019年7月5日開講

Region of Japan

丸の内プラチナ大学 MARUNOUCHI PLATINUM UNIVERSITY

Tokyo Marunouchi

あなたの「今後ありたい姿」「今すべきこと」とは?

### 1. 逆参勤交代コース



**概要：**逆参勤交代とは、地方での期間限定リモートワークで、働き方改革と地方創生の同時実現を目指す構想です。北海道上士幌町(大自然リフレッシュ型)、埼玉県秩父市(東京から80分の近郊型)、長崎県杵岐市(パワースポット離島型)をケースに逆参勤交代の可能性を学びます。オプションで2泊3日の「トライアル逆参勤交代」を実施。地域の魅力や課題に触れ、現地のキーパーソンとの討議で理解を深め、最終日は町長・市長宛にプレゼンを行います。ローカルイノベーション、リモートワーク、働き方改革、兼業副業、セカンドキャリアに関心のある方に必須の講座です。

**講師：**松田 智生 丸の内プラチナ大学副学長  
三菱総合研究所 プラチナ社会センター 主席研究員、高知大学客員教授

**プロフィール：**1966年東京生まれ 慶応義塾大学法学部政治学科卒業。専門は超高齢社会の地域活性化、アクティブシニア論。2010年三菱総研の新政策提言プロジェクト「プラチナ社会研究会」を創設、丸の内プラチナ大学の設立に参画。内閣府高齢社会フォーラム企画委員、杵岐市政策顧問等をはじめ全国の自治体、企業のアドバイザーを務める。著書に「日本版 CCRC がわかる本」。

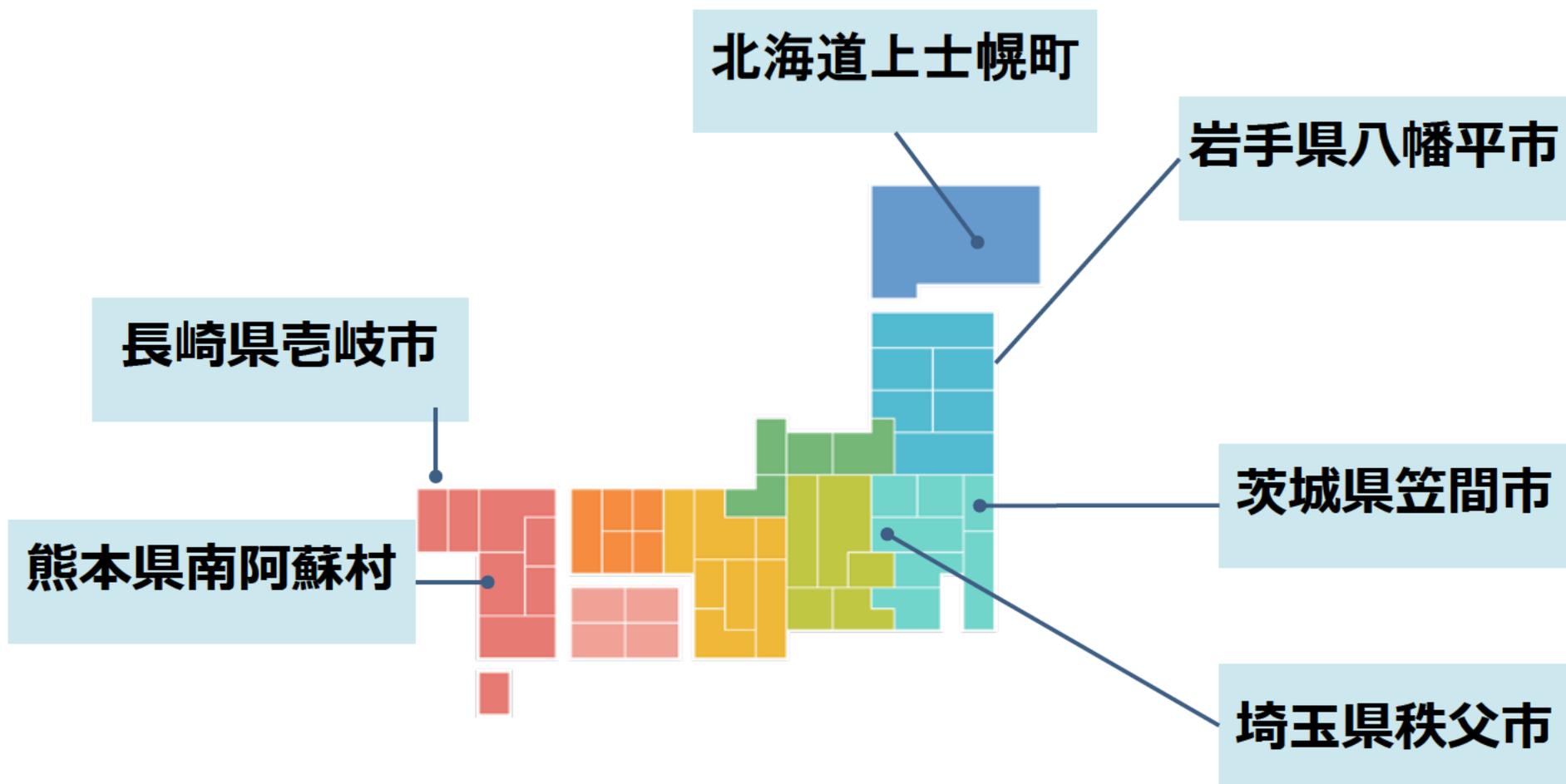
**ゲスト講師：**北海道上士幌町：竹中町長、埼玉県秩父市：久喜市長、長崎県杵岐市：白川市長

#### スケジュール：

概要	日時	場所
DAY1 丸の内プラチナ大学 オリエンテーション (共通)	7月5日 (金) 18:30-20:30	3×3Lab Future
DAY2 逆参勤交代コース導入講座 総論・上士幌町、秩父市、杵岐市紹介	7月10日 (水) 18:30-20:30	3×3Lab Future
フィールドワーク1 北海道上士幌町トライアル逆参勤交代 大自然リフレッシュ&地方創生を体験	7月26日 (金) ~7月28日 (日)	北海道上士幌町
フィールドワーク2 埼玉県秩父市トライアル逆参勤交代 東京から80分、近郊型地方創生を体験	9月6日 (金) ~9月8日 (日)	埼玉県秩父市
フィールドワーク3 長崎県杵岐市トライアル逆参勤交代 パワースポット・神々の島の地方創生を体験	9月27日 (金) ~9月29日 (日)	長崎県杵岐市
DAY3 逆参勤交代コース総括講座 トライアル逆参勤交代の総括と来期構想	10月30日 (水) 18:30-20:30	3×3Lab Future

写真：丸の内プラチナ大学 <http://www.ecozzeria.jp/events/platinm/>

# 三菱総研発・全国に広がる逆参勤交代



# トライアル逆参勤交代

## 地域の魅力や課題を発見するフィールドワーク



写真提供：丸の内プラチナ大学

写真：丸の内プラチナ大学<http://www.ecozzeria.jp/events/platinm/>

# トライアル逆参勤交代

## 移住者、地域のキーパーソンとの交流、ワークショップ



写真：丸の内プラチナ大学<http://www.ecozzeria.jp/events/platinm/>

# トライアル逆参勤交代

## ◇ホテル、旅館の稼働率向上



写真：丸の内プラチナ大学<http://www.ecozzeria.jp/events/platinm/>

# トライアル逆参勤交代

## リモートワーク体験

## 首長向けの地方創生プレゼン



写真：丸の内プラチナ大学<http://www.ecozzeria.jp/events/platinm/>

# 逆参勤交代サイト <https://www.relation-ur.jp/>



## 逆参勤交代 Project

都市と地域をつなぐ  
新たなりレーション

TOKYO - HARBOROUGH to REGIONAL AREAS



## 北海道から九州まで 全国の事例を掲載

### 逆参勤交代 プロジェクト とは？

逆参勤交代とは、日本全国の地域が抱える課題や潜在的価値を都市のビジネス（人・モノ・カネ）と結び、地域の発展や新たな魅力づくりを目指す事業です。また、同時にプロジェクト参加メンバーのスキルアップにもつながります。本サイトでは、これまでに丸の内プラチナ大学「逆参勤交代コース」で活動してきた国内各地のプロジェクトをご紹介します。

[MORE](#)



### 動画レポート

プロジェクトに関連するセミナーのレポートや、丸の内プラチナ大学・逆参勤交代コースのフィールドワークのレポートを動画でお届けします。



北海道 上士幌町  
2019年7月26日(金)～28日(日)



埼玉県 秩父市  
2019年9月6日(金)～8日(日)



長崎県 壱岐市  
2019年9月27日(金)～29日(日)



特別セミナー「都市と地方の未来～リビングラボの未来を語る」



北海道 上士幌町  
無務の可能性を秘めた“奇跡のまち”



岩手県 八幡平市  
逆参勤交代普及の鍵となるまち



福島県 会津若松市  
歴史とITが共存する“サムライシティ”



茨城県 笠間市  
文化と観光資源の宝庫



埼玉県 秩父市  
“観光”から“居住”したいまちへ



長野県 駒ヶ根市  
アルプスから広がるまち

# 逆参勤交代は新ワーケーション

---

脱・バケーション型ワーケーション

自然豊かな場所でパソコン向かうだけではもったいない。

**Communication** (交流)

**Education** (学び)

**Contribution** (貢献)

が関係人口×逆参勤交代の本質。

## トライアル逆参勤交代で分かったこと

---

◇受動的参加者、今まで地域に関心の高くなかった人が

「宝の山」

➡だから「逆参勤交代」という制度で動かす！

➡マスボリウムへ

## コロナ禍でのバーチャル逆参勤交代

---

- ◇地域と東京をオンラインで結ぶ「バーチャル逆参勤交代」
- ◇地元特産品のオンラインショッピング大成功
- ◇逆参勤交代D X
- ◇人の移動がなくても地域経済に貢献
- ◇オンラインでファンづくり、コロナ収束後にリアル逆参勤

## 逆参勤交代による関係人口倍増

---

### ◇人プロモーション：自然と温泉はどこでも

➡「あの人に会いたい」が最大の動機

### ◇地元中高大：卒業生逆参勤交代制度

➡卒業生が故郷に戻るきっかけづくり

### ◇元支店長・元支社長・逆参勤交代制度

### ◇あえてハードルを上げる

➡わが街では最低週7時間地域で就労や家庭教師。

50時間働いたら5万円の地域通貨

---

## ミニ思考：もしわが街に逆参勤交代をしたら

---

◇絶対会うべき人

◇絶対行くべきところ

◇絶対やるべきこと

# 新たな挑戦を阻む不条理症候群

---

## 1. 否定語批評家症候群

出来ない理由や論理的な批判が得意な批評家が蔓延する現象

## 2. PPPP症候群

PDCAにならず、PPPP：計画の繰り返しになる現象

## 3. 指示だけ族症候群

指示待ち族でなく、指示するだけの人が蔓延する現象

## 4. 居酒屋弁士症候群

酒の席では雄弁だが、現場では急に沈黙する現象

## ミニ思考 わが街・わが社に導入したい逆参勤交代は？

- ① **ローカルイノベーション型**：新規事業、販路開拓
- ② **リフレッシュ型**：健康経営、ワークライフバランス
- ③ **武者修行型**：人材育成、新たな研修
- ④ **育児・介護型**：ワークライフバランス、離職防止
- ⑤ **セカンドキャリア型**：シニア人材活性化

# 読めばとっとわかる逆参勤交代

働き方改革と地方創生の同時実現

地方創生シリーズ

明るい  
逆参勤交代が  
日本を変える

松田智生 [編著]

学校法人 光臨教育機構  
事業構想大学院大学出版部

## このような方におすすめ

- 健康経営を推進する組織の  
経営者・人事責任者
- 地域活性化・ローカルイノベーションを  
進めたい事業責任者
- 自治体との公民連携を進めたい企画担当者
- 兼業・副業や二地域居住に関心のある方

## 本書に登場する主な識者 (掲載順、敬称略、役職は取材当時)

- 小宮山 宏(株式会社三菱総合研究所理事長)  
 竹中 貢(北海道上士幌町長)  
 久喜 邦康(埼玉県秩父市長)  
 白川 博一(長崎県壱岐市長)  
 小城 武彦(株式会社日本人材機構代表取締役社長)  
 田口 真司(エコッツェリア協会 ビジネスプロデューサー)  
 米田 恵美(公益社団法人日本プロサッカーリーグ〈Jリーグ〉前理事)  
 中野 孝浩(内閣官房 まち・ひと・しごと創生本部事務局 内閣参事官)

# 逆参勤交代が拓く関係人口倍増

- ◇ **逆参勤交代**という発想
- ◇ 関係人口の争奪でなく**共有**
- ◇ **マスボリューム**を動かせ
- ◇ あえて**ハードル**を上げよ
- ◇ **オンライン逆参勤交代**の可能性
- ◇ **一歩踏み出す勇気**



写真：丸の内プラチナ大学  
<http://www.ecozzeria.jp/events/platinum/>

問合せ・要望 [tmatsu@mri.co.jp](mailto:tmatsu@mri.co.jp)