

過疎化を「構造」で変えていく。
戻ってきたくなる町

浦幌の実践

一般社団法人

十勝うらほろ楽舎

海岸線から丘陵・森林地帯まで広がる自然の中で暮らしが営まれてきた北海道・十勝の浦幌町。過疎化が進む人口約4000人の町で、近年、地域の未来を自分ごととして引き受ける人たちの存在感が増している。同町では、唯一の高校廃校をきっかけに地域学習を始め、地元住民や、子どもたちの間で日々新しい事業や活動が生まれる土台を築いてきた。その結果、若者のUターンや20代の転入に成果をもたらし、女性町議会議員の増加といった変化が起きている。

そこに新たな価値を生み出そうと、

2020年から居場所づくりや子ども・若者の挑戦を後押ししてきたのが

一般社団法人「十勝うらほろ楽舎」だ。性別や立場に役割を固定せず、

「どうすれば地域が無理なく回り続けるか」を考え続ける先にある、

一人ひとりが生き生きと暮らせる地域を目指し、

持続可能な「構造」を形づくっていく――。

浦幌だけに留まらず十勝全体で、実践を重ねている。



(左から)宮寺由佳さん、越坂佑平さん、北村貴さん
(2026年2月9日最終発表会参加者)



十勝うらほろ楽舎

北海道十勝郡浦幌町、「うらほろジェンダーアクションプログラム」

<https://uragaku.or.jp/>

人との出会いがキャリアを変えた

「なぜ私が浦幌に惹かれたのか、なかなか自分では言語化できないんですけど……」。そう笑いながら話し始めたのは、

十勝うらほろ楽舎で働く東京都出身の宮寺由佳さんだ。エンターテインメント業界の大手企業で長年、コンテンツ開発やインナーブランディングに携わってきた。

都市部でキャリアを重ねてきた宮寺さんが十勝を訪れたきっかけは、趣味の一人旅だった。「正直、それまでは十勝に特別なイメージがあったわけではありません」。そう前置きしながらも、当時を振り返る声には、出会った人たちとの関係を思わせる、温かな情景がにじむ。

印象的だったのは、地元の人たちからの自然な歓迎だった。外から来た人に対して身構える様子はなく、「よく来たね」「ちょっと寄っていきなよ」と声をかけてくれる心地よい距離感。「次第に、もっとこの場所を知りたいと思うようになったんです」。十勝で大人が学ぶコミュニティに参加し、東京と十勝を何度も行き来した。畑や牧場に足を運び、一次産業に携わる人たちと出会う中で、「これまで、なんて狭い世界で生きてきたのか!と気づかされたんです」と宮寺さんは語る。

都市では、職業や肩書きが先に立つ。だがここでは、その人自身が大切になっていることが自然と問われたのだという。新型コロナウイルス禍でキャリアを見つめ直していた2021年、宮寺さんは家族と相談



十勝うらほろ楽舎の宮寺由佳さん

し、一人で浦幌町へ移住する決断をした。「このコロナ禍において何が正解かは誰にもわからない。だからこそ、大人がチャレンジして失敗できる時期」。そんな十勝うらほろ楽舎の北村貴さんの言葉が、背中を押した。

十勝うらほろ楽舎では、やりたいことやテーマを持つて活動している人も多い。宮寺さんの場合は、「何かやりたいことがあるわけではなく、浦幌の人が好きだからここにいます。それぞれの活動を応援していく『ニュートラル』な立ち位置にいることが多いです」と打ち明ける。今は団体の活動に携わりながら、町役場の業務にも関わっている。20年以上にわたり、ブランドや世界観を形にする仕事をしてきた経験を生かし、「都市部と十勝をつなぐ役割として、十勝の魅力をもっと

外に発信していけるのではないかと感じています」と新たなキャリアを拓いている。

女性の単身赴任が照らす、ジェンダー観

充実した暮らしの反面、移住前は「女性の単身赴任」をめぐる空気の違いを感じたという。男性の単身赴任であれば、「仕事だから」「家族のためだから」と、特別な説明を求められることは少ない。一方で、女性には、「家庭はどうするのか」「理解のあるパートナーでよかったね」といった、含みを帯びた言葉が添えられることがある。悪意がないからこそ、その違和感は表出させづらい。

そこには、東京のような都市部であっても、性別による役割分担を前提とした価値観や、長年積み重なってきた地域の「当たり前」がある。そのことに気づいたとき、宮寺さんの視点は、個人的な体験から、地域全体のあり方へと移っていった。

若い世代の女性が、進学や就職を機に都市部へ出たまま地元に戻らないという課題は、浦幌に限らず全国各地で指摘されている。宮寺さんが感じた違和感は、そうした構造とも重なる。「中学卒業後に町を出た男性は浦幌町に戻ってきているのに、女性は戻ってきていない。その数に明確な差があるんです」。宮寺さんは「好きな浦幌町をこの先も残していくヒントが、この違和感の先にあるのかもしれない」と感じたという。



浦幌町、昆布刈石展望台

チャレンジを支える越境と受容

浦幌町内では、宮寺さんのようにこの地に魅力を感じて移住する人や、Uターンで戻ってくる人、そして新しいなりわいを興そうとする人が、若い世代を中心に目立つようになってきた。浦幌町出身の北村貴さんは、この町に根づいてきた「受け入れの土壌」が、こうした動きを支えていると指摘する。

「私たち自身、『移住者の子孫』だという意識があるんです」。自分たちも移民であったという歴史的な記憶が、他者を排除しにくい空気を形づくってきたのではないかという。

この土壌は、町唯一の高校の統廃合をきっかけに、PTA、学校、行政、企業・団体などが一体となった独自の教育プログラム「うらほろスタイル推進事業」の展開によって、さらに耕されてきた。義務教育の9年間で、ふるさと学習やキャリア教育を行うもので、十勝うらほろ楽舎がサポートしている。

例えば、プログラムの中には、子どもたちが地域の家庭に泊まる民泊型の学びがある。一見すると子どもたちのための取り組みに見えるが、「実は、大人の社会教育でもある」と北村さんは語る。ホストとして他人の子どもを家に迎えることは簡単ではない。だが、受け入れてみると予想以上に楽しく、温かな体験になる。その積み重ねが、大人たちの中にあつた「他者との壁」を、



十勝うらほろ楽舎の北村貴さん

少しずつ低くしてきたのかもしれない。北村さんは、遠くへ行かなくても、日常の中で越境が起きている状態を「うらほろ型越境学習」と説明する。外から来た人を特別扱いするのでも、過度に警戒するのでもない。その中間にある柔らかな受容の姿勢が、結果として新たな移住者やチャレンジヤーを迎え入れる土壌となり、対話の入口を残してきたのではないかと見ている。

内側からの気付きで「構造」を設計する

北村さん自身、就学を機に上京し、ITマーケティング会社を起業したのち、二拠点生活を経て浦幌町にUターンしている。戻ってきたとき、まず目

に入ったのは景色の変化だった。「私が子どもの頃は人口が一人ほだったのに、戻ってきたら半分くらいになっていったんです」。人が減ると歩調を合わせるように、町なかでは次々とシャッターが下りていった。「東京にいれば1000万人分の1の存在です。でもここでは4000分の1。だったら、この町で何かできることがあるんじゃないかと思ったんです」

北村さんはこれまで、十勝地域で「女性のロールモデルを可視化する」取り組みにも力を注いできた。地域で実践を重ねてきた人たちに光を当て、表彰やネットワークづくりを通じて存在を社会に示す。そうした活動はメディアにも取り上げられ、当事者の自信や次の挑戦につながっていった。「誰かの背中を見て、『自分もやっていいんだ』と思える人が増えていく」。その循環が生まれたことは、北村さん自身が手応えとして実感した成果でもある。

そして今、より強く意識しているのが、「個人の頑張り頼り続けるやり方には限界がある」ということだ。どれほど優れたロールモデルがいても、その人が抜けた途端に回らなくなる仕組みでは、持続可能とは言えない。だからこそ目を向けているのが、「構造」である。個人の熱量に依存せず、地域が自走していくための仕組みをどう描くか。北村さんは、静かにその設計図を描き続けている。

地域の実践者と考えるジェンダーバイアス

北村さんがUターンして間もない頃、ある経営者から「これからは女性を活用していかないとね」と声をかけられたことがあった。北村さんは、その言葉に強い違和感を覚えたという。時代とともに人が減り、担い手が限られていく地域において、「活用する」、「役割を一方的に当てはめる」という発想そのものが、現実に沿わないのではないか。そんな問いが、頭に浮かんだ。

この20年で、地域の担い手の幅は確実に広がった。一方で、性別役割分担の前提や、無意識の期待は形を変えながら残り続けている。北村さんは、こうした圧力は女性だけの問題ではないと指摘する。



帯広市で開催した講座「ジェンダーバイアスってなんだろう？基本のき」



最終発表会団体報告の様子

「男性側にも、『こうあるべきだ』というプレッシャーがあります」。人が減り、役割が回りづらくなる中で、これまで当然とされてきた前提が通用しなくなる場面は、すでに各所で起きている。

そこで注目しているのが、地方議会だ。2023年の統一地方選挙では、20〜30代の女性町議会議員が新たに3人誕生した。「議員には高い志を持ってほしい。また専門分野だけでなく幅広く学び、多方面から情報収集をしてしっかり研鑽を積む。さらに地域の声を広く聴き、正しく届ける重要な役割であると自覚してほしい。これができるようになれば、彼女たちがテーマとして何を掲げるかで、流れが変わると思います」。北村さんにとって、議会は制度変化、つまり「構造としての変化」への重要な起点である。

そうした問題意識を背景に、十勝うらほろ楽舎がYUIみらいプロジェクトとともに開催したのが、「ジェンダーを政策に変えていく」全3回講座シリーズだった。初回は「まずはバイアスに気づくこと」をテーマに、十勝地方の議員や行政関係者、町民、移住者など約20人が参加した。

講師には、YUIみらいプロジェクトのプログラム・ストラテジスト高橋聖子さんと、ジェンダー・エキスパート斎藤万里子さんを招き、ジェンダーバイアスの基本知識を共有。人口減少と地域の持続可能性という文脈から、ジェンダーギ

ャップ解消を捉え直す機会をつくった。

導入で繰り返し強調されたのは、「男女別データで見る」ことの重要性だ。人口減少や若年層流出は広く知られているが、男女別・年代別で見たときに、初めて浮かび上がる課題がある。兵庫県豊岡市では、若者回復率を男女別に分析したことで、若い女性が戻っていない現実が可視化され、そこからジェンダーギャップ解消戦略の策定へとつながった。そんな事例も交えて紹介された。

会場の空気を一気にほぐしたのは、カードを使ったワーク「ジェンダーポーズ」だった。参加者は「家庭では」「職場では」「学校では」といった身近な場面を思い浮かべながら、性別に紐づけられがちなジェンダーのステレオタイプを書き出していく。参加者が記載したカードをシャッフルし、配られたものの中から、「圧が強い」と感じるものを選び、その理由を語り合った。「家事負担」「姓の変更」「補佐役」「逆アロポーズ」。言葉が次々と挙げられ、共感の笑いも起きる。

しかし次第に、それらが個人の性格や選択の問題ではなく、日常の中で選択肢を狭めてきた構造として作用していることが共有されていた。

参加した地方議員の一人は、「今日の学びを、どう町に落とし込んでいけるかを考えています。自治体は違っても、十勝全体でジェンダー平等を押し上げていけたらいいなと思っています」と語った。また、ある自治体の首長は「男女別

たちが本気で支える。相互的な情熱に溢れた循環が、町の空気をつくってきた。

「若い世代の人たちが、自分の限界を超えた力を出してくれている。だからこそ、大人は全力でサポートするし、結果として楽しそうな人が身近なロールモデルになっているのだと思います」。その関係性こそが、「戻りたくなる町」の土台になっている。

関わりの形は多様だ。宮寺さんは「この町で何かを成し遂げたいというより、人や産業、文化そのものが好きで関わっているんです」と話す。さまざまな興味関心や、立ち位置があるからこそ、新たな挑戦の芽を育て、困りごとを支え合えるのかもしれない。

十勝うらほろ楽舎では、「何か困ったときに、あそこに相談してみればいいか



移住者が中心となり、浦幌町に誕生した書店「トリノメ商店」

もしれない」と、思い出してもらえ、受け皿のような場所を目指している。人口減少への対応として、本腰を入れた施策が必要になったとき。セミナーで講師を探すとき。そんな局面で、「まずは相談してみよう」と思い出してもらえ存在になること。それが、目先の目標だ。

もう一つは、相談を受けて終わらせず、政策に落とし込むところまで伴走することだ。課題を整理し、現状を可視化し、自治体ごとの文脈に合わせて実装可能な形へと翻訳する。今後も浦幌町に限らず、十勝19市町村と連帯していくつもりだ。

浦幌町に関わるあらゆる人が、地域の中で居場所を見つけて輝いていける。次のバトンを渡していける。同じ方向を向きながら、みんなでつくる持続可能な故郷の未来は、きっと明るい。



困ったときに、 まず思い出してもらえる場所

「正直なところ、町外に出ていくのを止める必要はない気がしているんです」。自身も進学や就職を機に町を離れた経験があるからこそ、北村さんは、若い世代の流出を一概に否定しない。視線は、目先の人口増減ではなく、より長い時間軸を見据えている。「それよりも、地元で『面白そうなもの』があったら、自然と戻ってくるんじゃないかと直感しています。大事なのは、楽しそうだと思う場所や、関わりをつくれるかどうかじゃないかなと思っています」

実際、さまざまな人たちが活躍している浦幌町について、「大人の目がキラキラしている町だと言われることがあります」と北村さんは笑う。若い世代が自分の力を出し切って挑戦し、それを大人



街中に構えている十勝うらほろ楽舎の事務所



参加者から共有されたジェンダーステレオタイプのカード(右)

