

## 【査読論文】

# コミュニティガーデンがリジェネラティブな社会の実現に果たす役割と可能性

明石 修（武蔵野大学 工学部 准教授）

鈴木 菜央（武蔵野大学 工学部 准教授）

田中 笑子（武蔵野大学 看護学部 講師）

## 要約

本稿は、コミュニティガーデンが「リジェネラティブ（再生的）」な社会の実現にいかに関与するかを理論的・実践的に検討した論文である。Gibbons (2020) の「サステナビリティ・パラダイム」枠組みに基づき、既存研究をナラティブレビューし、環境・社会・健康の多面的効果を整理した上で、「ケア」「共創」「内面の変容」などの要素に着目する。武蔵野大学の屋上ガーデンでの実践も紹介し、個人と自然、地域社会の再生的関係性を育む場としての可能性を論じる。

## 1. はじめに

近年、特にサステナビリティの観点からコミュニティガーデンが持つさまざまな効果に関する研究が増加している。都市の緑地空間としての役割や、地域コミュニティの形成、環境教育の場としての意義などが指摘されており、その社会的・環境的価値は広く認知されつつある。

我々が所属する武蔵野大学の有明キャンパスにも「有明 rooftop コモンズ」という名称のコミュニティガーデンがある。そこでの実践を通じて、私たちはコミュニティガーデンが単なる都市農的空間にとどまらず、個人や地域の意識・関係性・行動様式に深い変容をもたらすという可能性を感じてきた。

本研究では、「コミュニティガーデンは、真にリジェネラティブ（再生的）な社会の構築に資する場となりうるのか？」という問いを立てる。その上で、Gibbons (2020) が提唱する「サステナビリティ・パラダイム」の枠組みに基づき、コミュニティガーデンの持つ意義や可能性を、既存文献のナラティブレビューを通じて再解釈することを目的とする。

特に、本稿ではこれまで十分に論じられてこなかった「内面の変容」や「ケア」「共創」といったリジェネラティブな要素に着目し、サステナブルな社会の実現を超えて、持続可能性の“その先”を展望する理論的視座を提示する。

以下ではまず、第2章において、環境・社会・健康・ウェルビーイングといった多角的視点から、コミュニティガーデンが現代社会におけるサステナビリティの実現にどのように寄与しているのかを、先行研究をもとに整理する。続く第3章では、リジェネラティブ・サステナビリティの理論的枠組みを踏まえながら、コミュニティガーデンに内在する変容的な可能性を考察する。最後に第4章では、コミュニティガーデンを再生的社会への「入口」として再評価し、その役割と今後の展望についてまとめる。

#### (1) コミュニティガーデンとは

はじめに、今回論じるコミュニティガーデンについて定義を明確にする。コミュニティガーデンとは、さまざまな家庭の人々が食料を栽培するための土地の区画のことで、一般的には、自分の土地へのアクセスが限られている都市生活者が利用する民主的に管理された公共空間である。個人の庭と異なるのは、所有権・アクセス・民主的な管理という点で、ある種“公共の庭”であるということであり、地域住民によって管理・運営され、様々な目的のために使われるオープンスペースである (Ferris et al., 2001; Holland, 2004)。

#### (2) サステナビリティのパラダイムの進化

現代社会におけるサステナビリティ（持続可能性）の追求は、重要な進展を見せてきたものの、社会生態システムの軌道を真の持続可能性へと転換させるには至っていない (Ives et al., 2020)。このままの軌道では、人類が持続可能性を達成できるかは疑問視されており、ポスト持続可能性のシナリオに関する議論さえ提唱されている (Gibbons, 2020)。この状況の根底には、人間と自然を分離し、自然を人間のための資源とみなす機械論的で人間中心的な世界観があると指摘されている。このような世界観では、環境への負荷を減らす、あるいは資源を効率的に利用するといった対症療法的な、つまり「より少なく悪いことをする (less bad)」というアプローチが取られる。効率化の追求がかえって

資源消費を増大させる（効率パラドックス）といった逆効果さえ生じさせている事例も存在する。そのようなアプローチでは、真の持続可能性には至らないことも明らかになってきた（Reed, 2007）。

このような持続可能性の限界を超えるものとして、「再生的サステナビリティ（regenerative sustainability）（以下 RS）」という新たなパラダイムが提唱されている。再生的持続可能性は、単に環境への悪影響を最小限に抑えるだけでなく、人間を含む生態系全体の健康と幸福を積極的に向上させることを目指すものである。この考え方は、人間と自然を相互につながりあう一つのシステムとして捉える全体論的な世界観に基づき、私たちの内面と外面の両側面からの変革を重視している（Gibbons, 2020）。以下に、Gibbons が提唱する「サステナビリティ・パラダイム」の枠組みを示す（図1）。



図1「サステナビリティ・パラダイム」(Gibbons (2020)を基に、筆者翻訳)

## レベル1：従来型サステナビリティ（Conventional Sustainability）

従来型サステナビリティは、17世紀以降に形成され、環境資源の保全を人類の利益のために行うという、人間中心的な枠組みに立脚している。このパラダイムでは、サステナビリティとは「現在および将来の世代のニーズを満たすこ

と」とされ（World Commission on Environment and Development, 1987）、主に経済成長の維持を前提とした環境対策が重視される。その具体的手法は、効率化や被害の軽減、最小限の福祉水準の達成などであり、技術革新や政策によって環境問題に対応しようとする傾向が強い。しかし、この枠組みは既存の制度や構造の中での漸進的改善にとどまり、根本的な価値観や世界観の変革には至らない。また、持続可能性に関する概念の曖昧さや、表面的な「グリーン化」によって、本質的な環境・社会の再構築を妨げる危険性も指摘されている（Gibbons, 2020）。

## レベル2：現代的サステナビリティ（Contemporary Sustainability）

現代的サステナビリティは、1999年以降の「サステナビリティ科学（sustainability science）」の形成と共に発展したパラダイムである。この枠組みでは、従来型のアプローチを拡張するかたちで、生態系の存続可能性、社会的公正、複雑適応システムへの対応、そして学際的・参加型の知識生成が強調されている。社会 - 生態 - 技術システム（socio-ecological-technical systems）やレジリエンス、リスク、トランジションといった概念が導入され、課題の解決を目指す「問題解決志向」がその中心にある。しかしながら、このアプローチも依然として人間中心的であり、システム全体の根本的変革をもたらすには不十分であるとされる。浅いレバレッジポイント（例：技術や政策）への依存により、現代的サステナビリティは持続可能性の達成に寄与する一方で、持続不可能なシステムの維持にも加担してしまう可能性がある（Gibbons 2020）。

## レベル3：再生的サステナビリティ（Regenerative Sustainability）

再生的サステナビリティ（RS）は、従来型および現代型の枠組みを「包含しつつ超える」新たなパラダイムとして提唱されている。このアプローチは、人間と自然を分離せず、相互に関係し合う「生きたシステム（living systems）」として統合的に捉えるホリスティックな世界観に基づいており、単なる持続可能性（sustainability）ではなく、「繁栄（thrivability）」を目指すものである。このパラダイムでは、制度や技術といった外的側面（outer sustainability）に加えて、価値観や意識、精神性といった内的側面（inner sustainability）にも等し

く焦点が当てられる。すなわち、建築環境や政策、経済構造の変革と同時に、私たちの思考様式、感情、信念、アイデンティティの変容が不可欠であるという考え方である。従来のサステナビリティが主に外面に偏り、内面の変化を軽視してきたことが、持続不可能性の根本原因のひとつと指摘されている（Ives et al., 2020; Reed, 2007）。

こうした外面と内面の統合的なアプローチは、システムの構造だけでなく、私たちの存在のあり方（being）にまで踏み込み、人と自然がともに共進化するプロセスを促す。RS は、私たちが世界とどのような関係を結び直すかを問う、深い変容の契機となりうる。こうした深層への働きかけこそが、「より少なく悪い」ではなく、「根本からよくする」再生的实践の鍵となる。

以上のように、従来のサステナビリティの枠組みを超える視点として、「リジェネラティブ・サステナビリティ（RS）」が注目されている。本論では、こうした理論的枠組みを手がかりとしつつ、コミュニティガーデンがRSの実現にどのように貢献しうるかを段階的に検討していく。まずは、既存研究に基づき、コミュニティガーデンの持つ社会・環境・健康面での実践的な効果を明らかにしたい。

## 2. コミュニティガーデンのサステナビリティ実現に向けた多面的効果

第2章では、コミュニティガーデンの具体的な機能とその影響を整理することで、それがどのように現代社会におけるサステナビリティの実現に寄与しているのかを検討する。ここで示す実践的効果は、Gibbons が述べるレベル2（現代型サステナビリティ）に位置づけられるものであり、次章で論じる「再生的視点」への基盤となる。

### （1）環境面でのサステナビリティへの影響

都市において気候変動への適応と緩和、生物多様性の保全、資源の循環的利用は、環境的サステナビリティの柱となる課題である。ここでは、これら三つの観点から、コミュニティガーデンが果たしうる役割とその意義について、先行研究を参照しながら論じる。

#### a) 気候変動への適応と緩和

都市部では、ヒートアイランド現象の進行や局地的豪雨の増加など、気候変動の影響が顕著になっている。Clarke et al. (2019) は、コミュニティガーデンがこうした都市の気候課題に対して、冷却効果や雨水保持、生態系サービスの提供を通じて適応力を高める重要なインフラになり得ると指摘する。さらに、Okvat & Zautra (2011) は、コミュニティガーデンが地域のフードマイレージを削減することで、間接的に CO<sub>2</sub> 排出量を抑制する効果を持つことを指摘している。すなわち、地域内で食料を生産・消費することは、輸送・包装・冷蔵などに伴うエネルギー消費を抑えることにつながる。加えて、コミュニティガーデンの土壌が炭素を隔離する機能にも注目しており、土壌の炭素固定が、都市における炭素吸収源としての役割を果たす可能性を示唆している。この点は、都市空間における気候変動緩和機能の一環として、より積極的に評価されるべきである。こうした知見は、都市の身近な場所に緑の機能を内包させるコミュニティガーデンが、草の根的な気候変動対策として実効性を持つことを示している。

#### b) 生物多様性の保全と促進

都市化の進行は、生息地の断片化や外来種の侵入などを通じて生物多様性の損失を引き起こしている。こうした中で、コミュニティガーデンは都市空間における小規模ながらも貴重な生息空間となりうる。Jha et al. (2023) は、5,000件を超える観察データを用いて、コミュニティガーデンが送粉や害虫制御などの多様なエコシステムサービスを提供できることを実証している。特に、生物多様性と食料生産が対立するという従来の見方に反し、両者が両立・相乗的に機能する可能性を示した点は重要である。また、Clarke (2019) も、コミュニティガーデンが在来種の維持や多様な植生構成を可能にし、都市における生物多様性のコアとなり得ることを指摘している。こうしたガーデンは、単に植物の多様性を育むだけでなく、昆虫や鳥類など他の生物種との相互作用を通じて、都市生態系のレジリエンスを高める拠点ともなる。

### c) 資源循環の促進

現代の都市においては、大量の廃棄物とその処理が環境負荷の大きな要因となっている。コミュニティガーデンは、地域内での生ごみリサイクルやコンポストによる資源循環の実践の場として機能する可能性を持つ。平（2019）や新保（2021）は、住民参加型のコンポスト活動が、資源の地産地消型循環を促進すると同時に、参加者の環境意識の向上や地域内関係性の強化にもつながることを報告している。このようにコミュニティガーデンは地域の生ごみを土に還し、そこで育てた作物を再び食すという、自然と人の関係性を循環のなかで再構築する場として機能している。

気候変動、生物多様性、資源循環という現代の環境的課題に対して、コミュニティガーデンは多面的な解決の可能性を示している。こうした空間が都市に存在することは、単なる「農的な体験の場」ととどまらず、日常的な暮らしの中に再生的なエコロジーを埋め込む試みである。一方で Guitart et al. (2012) が指摘するように、環境的効果に関しては、多くの論文で言及されているにもかかわらず、実際にその効果を示した実証的研究は少なく、エビデンスの蓄積が求められている。また、特に生物多様性や持続可能な栽培手法の評価は今後の課題である。今後は、これらの環境的効果をより定量的に把握するとともに、都市政策やまちづくりとの接続を進めていくことが求められる。

## (2) 社会面でのサステナビリティへの影響

持続可能な社会の実現においては、社会的つながりの強化、多文化共生、市民参加の促進といった社会的側面も重要な柱である。ここでは、これらの観点から、コミュニティガーデンが果たしうる社会的役割とその意義について、先行研究を参照しながら検討する。

### a) 社会的つながり・社会関係資本の醸成

コミュニティガーデンは、地域住民のあいだに信頼や互惠性を育む社会的ネットワークを形成し、社会関係資本（social capital）を高める場として機能する。特に異なる文化的・社会的背景を持つ人々が協働することにより、いわ

ゆる「ブリッジング型」のつながりが促進される点は注目に値する（‘Yotti’ Kingsley & Townsend, 2006）。また、日常的な交流や共同作業を通じて、孤独感の軽減や地域への愛着といった心理社会的な効果も報告されている。こうした社会的つながりは、持続可能で包摂的な地域社会の基盤となりうる（Hume et al., 2022）。

#### b) 食料安全保障の確保

コミュニティガーデンは、特に都市部の低所得層に対して、新鮮で栄養価の高い食料へのアクセスを提供し、食糧安全保障の確保に貢献している。これは単なる自給の手段にとどまらず、地域住民が自らの手で「健康を育てる」プロセスそのものであり、栄養摂取の改善や食習慣の変容とも結びついている（Hume et al., 2022）。さらに、文化的に馴染みのある食材の栽培を通じて、移民やマイノリティの食文化の維持にも寄与する（Draper & Freedman, 2010）。

#### c) 教育的効果

コミュニティガーデンは、環境教育や食育の実践の場として重要な役割を果たす。子どもや若者は、自然と関わりながら持続可能なライフスタイルや地域への責任感を体験的に学ぶことができる（Hume et al., 2022）。また、園芸技術や栄養知識に加え、協働・計画・リーダーシップといった非認知能力の育成にも資する（Okvat & Zautra, 2011）。このような学びの場は、学校教育を補完し、市民性や地域への関与を促進する機会ともなる。

#### d) 食料安全保障とフードアクセス

コミュニティガーデンは、家庭の食費削減に寄与し、特に経済的に困難な地域での生活コストの軽減に効果をもたらす（Draper & Freedman, 2010）。また、地元での販売やマーケットとの連携を通じて、地域経済の循環を促す機会ともなりうる。さらに、若者や失業者への職業訓練やスキル習得の場としての機能も指摘されており、インフォーマルな雇用創出の可能性も含んでいる（Guitart et al., 2012）。

#### e) 文化の多様性、文化的アイデンティティの維持と表現の場

コミュニティガーデンは、地域住民が自らの文化的アイデンティティを表現・維持する場としても重要である。特に移民コミュニティにおいては、母国の食文化に根ざした作物を栽培することが、文化的継承と郷愁の回復につながる (Draper & Freedman, 2010)。また、ガーデンを拠点とした祭りやイベントは、地域文化の活性化や多文化共生の促進にも寄与する (Draper & Freedman, 2010)。こうした営みは、多様な価値観を尊重する持続可能な文化的土壌を育む。

#### f) 環境教育と市民意識の涵養

コミュニティガーデンは、環境と暮らしのつながりを体験的に学ぶ場として、環境教育と市民意識の涵養に大きく貢献する。特に子どもや若者にとっては、土に触れ、植物を育てる過程を通じて、自然環境への理解と責任ある行動を学ぶ機会となる (Hume et al., 2022)。またコミュニティガーデンは、市民が自らの暮らしや地域環境に主体的に関わる草の根的なガバナンスの実践の場となる。地域の課題解決に自ら関わる経験は、参加型市民としての意識の育成にもつながり、持続可能な社会を担う人材の土壌を育てる (Okvat & Zautra, 2011)。住民が企画・管理・意思決定に関与することで、自治的な運営能力や公共性への意識が培われる (Okvat & Zautra, 2011)。また、都市政策や土地利用制度との関係性を通じて、ボトムアップ型の政策形成や市民参加型まちづくりの可能性も示唆されている (Guitart et al., 2012)。これらは、持続可能で民主的な都市社会の構築に資するものである。

#### g) 人と人が集える都市空間の再生

コミュニティガーデンは、都市の未利用地や空き地を有効活用し、地域の景観や生活環境を改善する空間的再生の手段として注目されている。特に高密度な都市空間において、緑地の確保と同時に人びとが集う「第三の場所」としての機能を果たし、公共空間としての新たな意味を持つ (Draper & Freedman, 2010)。また、徒歩圏内に存在するガーデンは、ウォークアブルな都市構造や近隣関係の活性化にも貢献しうる (Guitart et al., 2012)。

#### h) 雇用・スキルトレーニング

コミュニティガーデンは、園芸・農業・販売など多様な実践を通じて、参加者に就労スキルや職業訓練の機会を提供する場となっている。特に若年層や失業者、社会的に疎外された人々にとっては、実践的なスキルの習得と同時に、働く自信や社会参加への動機づけにもつながる (Draper & Freedman, 2010)。また、教育機関や NPO と連携したプログラムを通じて、持続可能なライフスキルの教育的実践が展開されている例も報告されている (Guitart et al., 2012)。

#### i) 治安の改善

コミュニティガーデンは、放置された空き地を地域資源へと転換し、都市の美化や再生を促進する役割を担う。景観が改善されることで、地域の誇りや責任感が高まり、住民による見守り効果が働くことで犯罪抑止にもつながると指摘されている (Draper & Freedman, 2010)。実際に、ガーデンの存在が地域の安心感を高め、公共空間におけるポジティブな社会的活動の増加をもたらしているという事例も報告されている (Okvat & Zautra, 2011)。

### (3) 健康とウェルビーイングの側面への影響

コミュニティガーデンが健康とウェルビーイングに及ぼす影響について、文献を基に論述する。コミュニティガーデン参加者を対象としたアンケート調査などの量的研究が複数あり、参加者の身体活動や食生活、精神的健康への影響が報告されていた。

#### a) 身体活動の増加

コミュニティガーデンへの参加が日常的な運動量の増加に寄与し、心血管系の健康向上に関連することが報告されている。世界保健機構ヨーロッパ地域事務局 (WHO Regional Office for Europe) の報告書では、緑地で活動を行うことが健康回復やストレス解消に効果的だと述べられている (World Health Organization, 2021)。トロントのコミュニティガーデンが参加者の健康に与える影響を質的に分析した研究では、活動参加者は、ガーデニング活動を通じて身体活動が増加し、全体的な健康とウェルビーイングが向上した (Wakefield et

al., 2007) が報告されている。また、アメリカ・コロラド州で行われた無作為化比較試験では、ガーデニングを始めた介入群は、対照群と比較して、週あたりの身体活動量が平均 42 分増加したことが報告されている (Litt et al., 2011)。

#### b) 食生活の改善

食生活の改善に関しては、自家栽培による新鮮な野菜や果物の摂取増加が、栄養バランスの改善につながることを報告されている。例えば、McCormack et al., (2010) のレビュー論文では、ファーマーズマーケットやコミュニティガーデンが食生活に与える影響を評価し、コミュニティガーデンの参加者は、野菜や果物の摂取量が増加し、バランスの良い食事をとる頻度が高まったことが報告されている。さらに、Langellotto & Gupta (2012) のメタアナリシスでは、ガーデンベースの学習（園芸活動を取り入れた教育プログラム）が食行動に与える影響を評価し、コミュニティガーデン活動に参加した子どもたちが、野菜や果物摂取量の増加、食材や食事に対する興味関心の向上、栄養知識の向上の効果がみられたことが報告されている。園芸活動を通じて自ら育てた作物への関心や愛着が高まることで、その摂取を含む健康的な食習慣への意欲の向上や、栄養に関する教育も含まれることが多いために、参加者の栄養知識が向上するなど、コミュニティガーデン活動には子どもたちの食行動を改善し、健康的な食習慣の形成に寄与する可能性があることを示唆している。

#### c) 精神的健康の向上とウェルビーイング

コミュニティガーデン参加により、自然との触れ合いや達成感が参加者のストレス軽減や気分の向上に寄与することが示されている。オーストラリア・メルボルンの都市コミュニティガーデン参加者を対象に、ガーデンの精神的健康と幸福感への影響を質的に調査した研究では菜園活動の達成感、自然との触れ合い、ストレス軽減効果により参加者の幸福感が向上したことが報告されている ('Yotti' Kingsley & Townsend, 2006)。また、先行研究ではコミュニティガーデン参加者は、身体的および精神的健康に対する自己評価が高いと報告されている。ウェルビーイングの評価指標としては、健康関連 QOL (Quality of Life) を測定する汎用的尺度である SF-12 (Short Form Health Survey-12) や、心理

的ストレスや不安、抑うつなどの症状を把握する尺度である GHQ-12 (General Health Questionnaire-12) や GHQ-30、ストレスマーカー (唾液アミラーゼ)、血圧、心拍を評価し、コミュニティガーデン活動が参加者のメンタルヘルスの維持に有効である可能性を示している (Langellotto & Gupta, 2012; Dewi et al., 2017)。

また、Koay & Dillon (2020) の研究では、国際的にも使用されるウェルビーイング評価尺度である WHO-5 (World Health Organization-Five Well-Being Index) を用いて、参加者の幸福感スコアが高いことが明らかにされており、コミュニティガーデンが参加者の生活の質向上に貢献することを裏づけている。さらに PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9) により、参加者が報告する抑うつ症状が少ないこと、RSES (Rosenberg Self-Esteem Scale) を用いて、活動参加者の自尊心スコアが高く、コミュニティガーデン活動が自己肯定感の向上に資する可能性が示唆されている。

#### d) 社会とのつながりの強化

コミュニティガーデンでの共同作業や交流が、地域コミュニティ内の社会的支援やつながりを強化することが報告されている。例えば、国内では、愛知県の多文化共生コミュニティガーデンに関する研究では、農作業を通じた交流が地域社会に与える影響や多文化共生における役割が示されていた (大野, 2016; 新保, 2016)。

海外では、‘Yotti’ Kingsley & Townsend, (2006) の研究において、コミュニティガーデンが都市部における社会的つながりを強化する手段となり得ると指摘されている。ニューヨーク州北部のコミュニティガーデン 63 箇所を調査し、地域社会への波及効果を分析した Armstrong (2000) の研究では、低所得地域では防犯や環境美化といった問題解決にも発展するケースが多く、ガーデンが地域のエンパワーメントとコミュニティ開発に寄与する可能性を示唆している。これらの結果は、コミュニティガーデンが単なる農作業の場にとどまらず、身体的な健康増進、精神的安定、社会的つながりの強化を通じたウェルビーイングの向上に寄与する重要な地域資源である可能性を示している。さらに、Lampert et al. (2021) のメタ分析では、コミュニティガーデン参加者は非参加

者に比べて生活満足度・幸福度が高く、メンタルヘルスや社会的結束も有意に良好であることが示されており、公衆衛生と環境の持続可能性に寄与する可能性が示されている。オーストラリア・シドニーの公営住宅団地 6 箇所で新設されたコミュニティガーデンの影響について、アンケートとフォーカスグループインタビューを用いたミックスメソッドにより調査した研究では、参加者は健康意識の向上、食の関心増加、幸福感の向上、地域とのつながり強化などの恩恵を実感しており、社会的孤立や不平等の解消、地域のレジリエンス向上に寄与する可能性が指摘されている (Gray et al., 2022)。

このように、コミュニティガーデンは環境・社会・健康の各側面において多様な価値を持ち、現代型サステナビリティの推進に寄与する存在であることが確認された。しかしながら、これらの効果は「問題解決」的な枠組みにとどまっており、人と自然の関係性や個人の内面に及ぶような、より深いレベルでの変容を捉える視点は十分ではない。そこで次章では、リジェネラティブ・サステナビリティの枠組みに基づき、ガーデンがもたらす内面的・関係的変容の可能性に着目する。

### 3. 再生的サステナビリティ実現に向けたコミュニティガーデンの役割

第 3 章では、Gibbons (2020) の理論に基づき、コミュニティガーデンが「再生的社会」の実現にどのように寄与しうるかを探る。ここでの焦点は、制度や構造といった外的側面だけでなく、価値観・感情・倫理といった内的側面をも含む統合的な変容である。従来の「より良い社会」づくりから一歩進み、人と自然が共進化する“場”としての可能性を再考する。

#### (1) これまでのサステナビリティを超えて：再生的視点の必要性

第 2 章では、コミュニティガーデンが身体的・精神的健康、社会的つながり、生物多様性、CO<sub>2</sub> 固定など、人・社会・環境にわたる多面的な効果を持つことを示した。これらの効果は、Gibbons (2020) が示す「現代型サステナビリティ (contemporary sustainability)」すなわちレベル 2 の範疇で評価されるものであり、サステナブルな社会の実現に資する重要な貢献である。

しかしながら、Gibbons (2020) や Reed (2007) が指摘するように、現代

型サステナビリティの枠組みは、いまだ自然と人間を分離した視座に立脚しており、問題解決的・技術合理的なアプローチにとどまっている。つまり「less bad（より悪くない）」ことを目指すにすぎず、私たちの価値観や世界観そのものを変容させるには至らない。気候危機や社会的分断、内面的な疎外といった現代の課題は、このような外的アプローチだけでは乗り越えることが難しい。

そのような中で Gibbons が提示するリジェネラティブ・サステナビリティ、すなわちレベル 3 の視点は、自然と人間を一体的な生命システム（living systems）として捉える全体論的世界観に立脚している。この枠組みでは、人間の内面と外面の統合、すなわち価値観・感情・精神性と制度・構造・生態系の両方に働きかける変容が不可欠とされる。リジェネラティブなアプローチは、自然と人間双方の「潜在能力を顕在化」させ、共進化と自己組織化を促すプロセスでもある。

これは単なる負荷の軽減ではなく、関係性と意味の再構築を通じて、より生命的で創造的な未来を開いていく挑戦である。Gibbons はこのような変容を「深いレバレッジポイント」からの介入と呼び、再生的社会に必要な意識と行動の転換を促す鍵と位置づけている。

## （２）コミュニティガーデンがもつ再生的な可能性

この視点からコミュニティガーデンを見直すと、そこにはリジェネラティブ・サステナビリティにつながる実践の萌芽が見えてくる。コミュニティガーデンにおける日常的な営み一土を耕し、植物を育て、収穫し、共に食べ、語り合う一は、単なる生産やレクリエーションではなく、人と自然、人と人との関係を編み直す営みであり、関わる人自身が変容するプロセスである。ここで強調すべきは、ガーデンの動植物や土壌そのものが「自然」全体を包括的に表すわけではないという点である。むしろ、それらは人間と自然との再生的な関係性を具体的かつ身近に体験するための縮図（媒介）として機能する。つまり、ガーデンは、人と自然の結び直しを象徴的に体現する場であり、リジェネラティブな社会に至る入り口としての役割を担う。

たとえば、Puig De La Bellacasa（2015）は、土壌を「ケアの対象」として捉え、土を単なる生産の基盤ではなく、関係的な存在であり、そこに手を触れ、

時間をかけて向き合うことは、人間の感覚・感情・倫理を深く変容させと論じた。このような「ケアの倫理」は、テクノロジー主導の効率的サステナビリティとは異なる、より生命的で再生的なアプローチを志向するものであり、内面と外面の統合を促す実践である。

また Ferguson & Lovell (2014) は、パーマカルチャーの実践がデザインシステムとしてだけでなく、運動・実践・世界観の総体であることを論じている。パーマカルチャーでは、自然のパターンを模倣しながら、生態系の機能を最大化する配置や構成が重視される。これは、自己組織化されたシステムの形成を目指す再生的アプローチと親和性が高く、コミュニティガーデンが再生的ランドスケープの実践場になりうることを示唆している。

さらに、Barthel et al. (2010) が示す「社会－生態記憶 (social-ecological memory)」の概念も、再生的な視点を深める上で重要である。彼らは、都市のコミュニティガーデンを、社会－生態記憶 (生態系サービスを管理するための知識・実践・価値観) を世代を超えて継承・再創造する場であると述べる。こうした記憶は、単なる知識の保全ではなく、変化の中で自己組織的に再編されるものであり、人と自然の協働による「記憶の再生」とも言える。このような知の再生産の場としてのガーデンは、まさにレベル3の特徴である「共創」や「潜在性の顕在化」と呼応し、共進化を支える文化的基盤となる。

リジェネラティブな視点から見ると、コミュニティガーデンは人と自然との関係性を再構築し、内面と外面の統合を可能にする変容の場であることが明らかになってきた。これは単なるサステナビリティの延長ではなく、世界観や行動様式そのものを問い直す社会的実践の萌芽といえる。次章では、こうした視座を踏まえ、コミュニティガーデンが再生的社会において果たしうる役割と今後の展望について総合的に考察する。

#### 4. リジェネラティブな社会の入り口としてのコミュニティガーデンの可能性

これらの研究が示すように、コミュニティガーデンには、現代型サステナビリティを超える、再生的な社会変容の「場」としての潜在力がある。それは、食べること、育てること、つながること、語ることといった営みが統合され、人と自然が影響し合い進化するプロセスである。

以下では、そのようなプロセスを武蔵野大学の屋上コミュニティガーデン（有明 rooftop コモンズ）の事例を用いて説明する。パーマカルチャーの手法によってデザインされたガーデンでは年間 40 種類以上の野菜やハーブが育てられているが、そこはまた多様な生命の場でもある。植物や昆虫、鳥、微生物など多様な生命が暮らし、生き、死に、循環している。植物は芽吹き、枯れ、土に還る過程のなかで、分解され、再び土を豊かにし、次のいのちを支える。養蜂活動で飼育されるミツバチは植物の受粉を助け、ガーデンを豊かにし、また年間 50 kg のはちみつを生産する。まさにさまざまないのちがつながりあい、ガーデンという場を豊かにする。コンポストの活動では、生ごみが微生物や土壌生物の働きによりたい肥になりまた土にかえる。人間の営みは自然の働きと重なり合い、命が再生するプロセスを共につくり出していく。そしてその行いを通じて、人はいのちのつながりや循環を肌で感じ、自らがその一部であることを深く体験する。

また、コミュニティガーデンは、人と人とのつながりが育まれる場でもある。多様な世代や背景をもつ人々が集い、それぞれの個性や得意をいかしながら関わる。植物が好きな人は植物の手入れをし、ものづくりが得意な人はベンチやコンポストをつくり、絵が好きな人は壁やプランターに絵を描く。生き物に関心がある人は、虫や鳥を観察し、生き物図鑑をつくる。このように人々が好きなことや関心のあることを持ち寄ることで、いかしあうひとの生態系が生まれ、ガーデンは絶えず変化しながら、自律的に再生されていく。こうした営みは、誰かが設計したわけではなく、自己組織化的に立ち上がってくるものである。コミュニティガーデンでは、人と自然、そして人と人の関係が、ガーデンという生命的な場を通じて有機的に絡み合いながら展開する。

コミュニティガーデンは、いのちがいのちを呼び、つながり、学び、変容し、再生成し、繁栄する場になる。ひとはそのような場で、つながり生成しあう世界の中での自分の存在 (being) に気づく。その気づきは、日々の暮らし (doing) の変容をも促し、他者や自然との関係性を再構築する道を開く。それは、自己の変容から始まる暮らしの変容、さらには社会・文化の変容へとつながる「変容の連鎖」を生む場である。

特に都市において、コミュニティガーデンはそのアクセス性・多様性・創造

性において、再生的な実践の「入り口 (entry point)」となる可能性を秘めている。個人の内面の変容と、生態系の再生とが同時に起こる場として、ガーデンは新しい社会の萌芽を内包している。

一方で、本稿で取り上げた武蔵野大学「有明 rooftop コモンズ」の事例は、都市型コミュニティガーデンの具体的な実践を示すものであるが、コミュニティガーデンは地域性・運営形態・参加者層などにおいて多様性を有しており、本研究の議論を一般化するには限界がある。本研究で導かれた結論はあくまで可能性の提示にとどまるものであり、再生的社会におけるコミュニティガーデンの役割を普遍的に論じるためには、異なる地域や形態における複数の事例研究や比較研究、さらには長期的な実践に基づく検討が必要である。また、参加者の変容や自然との関係性をどのように把握・評価するかといった方法論的課題も残されている。

今後、こうした再生的機能に着目した実践と研究が求められる。たとえば、ナラティブ分析や参与観察、対話の記録などを通して、参加者の内的変化や関係性の変容を捉える手法の導入が期待される。リジェネラティブな社会の構築に向けて、コミュニティガーデンはその入口の「場」として再評価されるべきであり、その可能性を引き出すデザインとマネジメントが今後の鍵となるだろう。

## 謝辞

本論文は2025年度しあわせ研究費(研究テーマ:武蔵野大学サステナブルキャンパスプロジェクト)の助成を受けたものです。

## 参考文献

- 関一敏 (1993) 「しあわせの民俗誌・序説 -- 地方学から内郷村調査まで」『国立歴史民俗博物館研究報告』 vol.51, pp.313-348.
- Armstrong, D. (2000). A survey of community gardens in upstate New York: Implications for health promotion and community development. *Health & Place*, 6(4), 319–327. [https://doi.org/10.1016/S1353-8292\(00\)00013-7](https://doi.org/10.1016/S1353-8292(00)00013-7)
- Barthel, S., Folke, C., & Colding, J. (2010). Social-ecological memory in urban

- gardens—Retaining the capacity for management of ecosystem services. *Global Environmental Change*, 20(2), 255–265. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2010.01.001>
- Clarke, M., Davidson, M., Egerer, M., Anderson, E., & Fouch, N. (2019). The underutilized role of community gardens in improving cities' adaptation to climate change: A review. *People, Place and Policy Online*, 12(3), 241–251. <https://doi.org/10.3351/ppp.2019.3396732665>
- Dewi, N., Komatsuzaki, M., Yamakawa, Y., Takahashi, H., Shibamura, S., Yasue, T., Okayama, T., Toyoda, A., Shimonishi, H., & Sasaki, S. (2017). Community Gardens as Health Promoters: Effects on Mental and Physical Stress Levels in Adults with and without Mental Disabilities. *Sustainability*, 9(1), 63. <https://doi.org/10.3390/su9010063>
- Draper, C., & Freedman, D. (2010). Review and Analysis of the Benefits, Purposes, and Motivations Associated with Community Gardening in the United States. *Journal of Community Practice*, 18(4), 458–492. <https://doi.org/10.1080/10705422.2010.519682>
- Ferguson, R. S., & Lovell, S. T. (2014). Permaculture for agroecology: Design, movement, practice, and worldview. A review. *Agronomy for Sustainable Development*, 34(2), 251–274. <https://doi.org/10.1007/s13593-013-0181-6>
- Ferris, J., Norman, C., & Sempik, J. (2001). People, Land and Sustainability: Community Gardens and the Social Dimension of Sustainable Development. *Social Policy & Administration*, 35(5), 559–568. <https://doi.org/10.1111/1467-9515.t01-1-00253>
- Gibbons, L. V. (2020). Regenerative—The New Sustainable? *Sustainability*, 12(13), 5483. <https://doi.org/10.3390/su12135483>
- Gray, T., Tracey, D., Truong, S., & Ward, K. (2022). Community gardens as local learning environments in social housing contexts: Participant perceptions of enhanced wellbeing and community connection. *Local Environment*, 27(5), 570–585. <https://doi.org/10.1080/13549839.2022.2048255>
- Guitart, D., Pickering, C., & Byrne, J. (2012). Past Results and Future Directions

- in Urban Community Gardens Research. *Urban Forestry & Urban Greening*, 11, 364–373. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2012.06.007>
- Holland, L. (2004). Diversity and connections in community gardens: A contribution to local sustainability. *Local Environment*, 9(3), 285–305. <https://doi.org/10.1080/1354983042000219388>
- Hume, C., Grieger, J. A., Kalamkarian, A., D’Onise, K., & Smithers, L. G. (2022). Community gardens and their effects on diet, health, psychosocial and community outcomes: A systematic review. *BMC Public Health*, 22(1), 1247. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13591-1>
- Ives, C. D., Freeth, R., & Fischer, J. (2020). Inside-out sustainability: The neglect of inner worlds. *Ambio*, 49(1), 208–217. <https://doi.org/10.1007/s13280-019-01187-w>
- Jha, S., Egerer, M., Bichier, P., Cohen, H., Liere, H., Lin, B., Lucatero, A., & Philpott, S. M. (2023). Multiple ecosystem service synergies and landscape mediation of biodiversity within urban agroecosystems. *Ecology Letters*, 26(3), 369–383. <https://doi.org/10.1111/ele.14146>
- Koay, W. I., & Dillon, D. (2020). Community Gardening: Stress, Well-Being, and Resilience Potentials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6740. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186740>
- Lampert, T., Costa, J., Santos, O., Sousa, J., Ribeiro, T., & Freire, E. (2021). Evidence on the contribution of community gardens to promote physical and mental health and well-being of non-institutionalized individuals: A systematic review. *PLOS ONE*, 16(8), e0255621. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255621>
- Langellotto, G. A., & Gupta, A. (2012). Gardening Increases Vegetable Consumption in School-aged Children: A Meta-analytical Synthesis. *HortTechnology*, 22(4), 430–445. <https://doi.org/10.21273/HORTTECH.22.4.430>
- Litt, J. S., Soobader, M.-J., Turbin, M. S., Hale, J. W., Buchenau, M., & Marshall, J. A. (2011). The Influence of Social Involvement, Neighborhood Aesthetics,

- and Community Garden Participation on Fruit and Vegetable Consumption. *American Journal of Public Health*, 101(8), 1466–1473. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2010.300111>
- McCormack, L. A., Laska, M. N., Larson, N. I., & Story, M. (2010). Review of the Nutritional Implications of Farmers' Markets and Community Gardens: A Call for Evaluation and Research Efforts. *Journal of the American Dietetic Association*, 110(3), 399–408. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2009.11.023>
- 大野太郎.(2016). コミュニティガーデンにおける多文化共生の可能性と課題—愛知県知立市もやいこ農園を事例に一. 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要 (教育科学), 63(2), 31–41. <https://cir.nii.ac.jp/crid/1520295901079830912>
- Okvat, H. A., & Zautra, A. J. (2011). Community Gardening: A Parsimonious Path to Individual, Community, and Environmental Resilience. *American Journal of Community Psychology*, 47(3–4), 374–387. <https://doi.org/10.1007/s10464-010-9404-z>
- Puig De La Bellacasa, M. (2015). Making time for soil: Technoscientific futurity and the pace of care. *Social Studies of Science*, 45(5), 691–716. <https://doi.org/10.1177/0306312715599851>
- Reed, B. (2007). Shifting from ‘sustainability’ to regeneration. *Building Research & Information*, 35(6), 674–680. <https://doi.org/10.1080/09613210701475753>
- 新保奈穂美 . (2016). 多文化共生型コミュニティガーデンの社会実装に向けた実証研究 . トヨタ財団研究助成プログラム実施報告書 .
- 新保奈穂美 . (2021). 地域住民による都市農地活用型コミュニティガーデンと生ごみリサイクル . ランドスケープ研究 , 85 (2), 108–109. <https://doi.org/10.5632/jila.85.108>
- 平希井 . (2019). 生ごみの地域内資源循環におけるコミュニティコンポストの可能性 : 住民参加と継続の促進に着目して . 21 世紀社会デザイン研究 , 18, 57–71. <https://doi.org/10.14992/00018868>
- Wakefield, S., Yeudall, F., Taron, C., Reynolds, J., & Skinner, A. (2007). Growing urban health: Community gardening in South-East Toronto. *Health Promotion International*, 22(2), 92–101. <https://doi.org/10.1093/heapro/>

[dam001](#)

World Commission on Environment and Development (Ed.). (1987). Our common future. Oxford university press.

World Health Organization. (2021). Green and blue spaces and mental health: New evidence and perspectives for action. WHO Regional Office for Europe. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289055666>

‘Yotti’ Kingsley, J., & Townsend, M. (2006). ‘Dig In’ to Social Capital: Community Gardens as Mechanisms for Growing Urban Social Connectedness. Urban Policy and Research, 24(4), 525–537. <https://doi.org/10.1080/08111140601035200>