

人口動態データ解説一 東京一極集中の「本当の姿」



生活研究部 人口動態シニアリサーチャー 天野 馨南子
amano@nli-research.co.jp

※ 本稿は2020年8月3・17日発行「基礎研レポート」
を加筆・修正したものである。

はじめに — 正しい数字の収集と解釈を

「若い人が東京に出て行ってしまっ、地方の過疎と都市の過密が加速化している」

数年前、まだ小学生だったわが子が、進学塾で「カソトカミツ！」をパワーワードとして習い、大合唱して帰ってきていたのを覚えている。

それくらい誰でも知っているはずの日本の人口動態問題であるが、その実態をしっかりと把握している人は少ない。講演会においてデータをもとに日本における人口動態の最大の課題「東京一極集中」を解説すると、悲鳴にも似た驚きの声があがる。

そこで、本レポートでは国の統計データをもとに解説を行い、東京一極集中問題を読者が考える際の「正確な前提条件」を提示してみたい。

この正確な前提条件が上流思考となって、中流思考である「誰を集めるのか」、そして下流思考である「どうやって集めるのか」が考案されるため、「正確な前提条件」を見失った政策は奏功しないか、もしくは奏功したとしても偶々であるか、一時的な人口増加に効果がとどまり未来につながらないか、のどれかとなる。

まずはコロナ禍以前の直近の2019年の人口動態結果を、総数ならびに男性女性別に解説する。

【人口動態からみた「あるべき地方創生」の戦略策定プロセス】

上流：誰が動いて過疎と過密は起こっているのか

中流：誰を取り戻さないといけないのか

下流：どうやって彼らを取り戻すのか

1——注目すべきは「転出・転入の差」

いわゆる地方創生の観点から人口移動を見る場合、大切なのは転出総数（出ていった数）、転入総数（やってきた数）そのものではない。講演会でも何度もお伝えしてきたが、転出・転入そのものはダイバーシティの結果である。県外に出ていくことが悪であり、県内に来てくれることが善、という一方通行しかみない移動への支配的な考えでは、ライフデザインのダイバーシティそのものを否定することになる。どこに生まれようとも、山が好きな人がいる一方で、海が好きな人がいる、そんな社会だからこそ、人口移動は起こるのである。そのこと自体を否定してはならない。

しかし、転出・転入の差（入ってくる人－出ていった人）はしっかり見なくてはならない。大きく転入超過するエリアは沢山の人々に選ばれる、その時代の人々に好まれるエリアであり、その反対は選ばれないエリア、であることが示されるからである。

ダイバーシティを差し引いても、沢山の人が選ばれない転出超過エリアであるとする、もしそのエリアを栄えさせたいという意志があるならば、選ばれるように修正していく必要がある。

そこで、まずは 2019 年の男女総数ベースの人口移動から見た「令和元年のエリア選好」をみてみたい（図表 1）。

2019 年における人口移動の結果として人口数を減らしたエリアは 47 都道府県中 39 エリア、16 万 1546 人の転出超過による減少となった。そのうち 5,000 人以上を減らしたエリアは 12 エリアとなっている。

これをより広域でみると、北海道、東北エリアでは福島県・青森県、関東エリアは茨城県・栃木県、中部エリアでは新潟県・岐阜県・三重県・静岡県、近畿エリアでは兵庫県、中国エリアでは広島県、九州エリアでは長崎県、となっており、また、中部エリアでは 12 エリア中 4 エリアが 5,000 人以上減少エリアに入っており、大きく数を減らしているといえる。

【図表1】2019年 転出超過エリアにおける減少数ランキング（男女総数／人）

順位	都道府県	転出超過数	順位	都道府県	転出超過数
1	広島県	-8,018	21	山口県	-3,659
2	茨城県	-7,495	22	奈良県	-3,435
3	長崎県	-7,309	23	和歌山県	-3,376
4	新潟県	-7,225	24	徳島県	-3,357
5	福島県	-6,785	25	福井県	-3,336
6	岐阜県	-6,765	26	大分県	-3,024
7	三重県	-6,321	27	山梨県	-2,933
8	静岡県	-6,129	28	京都府	-2,688
9	青森県	-6,044	29	宮崎県	-2,635
10	兵庫県	-6,038	30	石川県	-2,602
11	栃木県	-5,775	31	高知県	-2,458
12	北海道	-5,568	32	富山県	-2,326
13	岩手県	-4,526	33	群馬県	-2,208
14	長野県	-4,306	34	宮城県	-1,983
15	愛媛県	-4,305	35	島根県	-1,971
16	山形県	-4,151	36	愛知県	-1,931
17	鹿児島県	-4,105	37	佐賀県	-1,754
18	岡山県	-4,014	38	香川県	-1,677
19	熊本県	-3,900	39	鳥取県	-1,516
20	秋田県	-3,898			

5千人以上減少

3千人以上減少

3千人以上減少

資料) 総務省「住民基本台帳移動報告」より筆者作成

次に男女別の内訳の状況を詳細にみてみたい（図表2）。

転出入によって転出超過（人口減少）となった39エリアのうち、男性よりも多く女性が減少したエリアは31エリアにのぼり、圧倒的に女性の転出超過＞男性の転出超過である姿がわかる。

【図表2】2019年 転出超過エリアにおける減少人口の男女内訳（人／倍）

総減少 ランク	都道府県	総数	男性	女性	男性－女性	どちらが多く 減少したか	女性/男性
1	広島県	-8,018	-3,501	-4,517	1016	女性	1.3
2	茨城県	-7,495	-3,636	-3,859	223	女性	1.1
3	長崎県	-7,309	-3,479	-3,830	351	女性	1.1
4	新潟県	-7,225	-3,160	-4,065	905	女性	1.3
5	福島県	-6,785	-2,680	-4,105	1425	女性	1.5
6	岐阜県	-6,765	-2,704	-4,061	1357	女性	1.5
7	三重県	-6,321	-2,507	-3,814	1307	女性	1.5
8	静岡県	-6,129	-2,400	-3,729	1329	女性	1.6
9	青森県	-6,044	-2,674	-3,370	696	女性	1.3
10	兵庫県	-6,038	-3,485	-2,553	-932	男性	0.7
11	栃木県	-5,775	-2,774	-3,001	227	女性	1.1
12	北海道	-5,568	-1,940	-3,628	1688	女性	1.9
13	岩手県	-4,526	-1,434	-3,092	1658	女性	2.2
14	長野県	-4,306	-1,745	-2,561	816	女性	1.5
15	愛媛県	-4,305	-1,904	-2,401	497	女性	1.3
16	山形県	-4,151	-1,724	-2,427	703	女性	1.4
17	鹿児島県	-4,105	-1,527	-2,578	1051	女性	1.7
18	岡山県	-4,014	-1,488	-2,526	1038	女性	1.7
19	熊本県	-3,900	-1,822	-2,078	256	女性	1.1
20	秋田県	-3,898	-1,610	-2,288	678	女性	1.4
21	山口県	-3,659	-1,166	-2,493	1327	女性	2.1
22	奈良県	-3,435	-1,777	-1,658	-119	男性	0.9
23	和歌山県	-3,376	-1,488	-1,888	400	女性	1.3
24	徳島県	-3,357	-1,682	-1,675	-7	男性	1.0
25	福井県	-3,336	-1,416	-1,920	504	女性	1.4
26	大分県	-3,024	-939	-2,085	1146	女性	2.2
27	山梨県	-2,933	-1,461	-1,472	11	女性	1.0
28	京都府	-2,688	-1,341	-1,347	6	女性	1.0
29	宮崎県	-2,635	-1,368	-1,267	-101	男性	0.9
30	石川県	-2,602	-991	-1,611	620	女性	1.6
31	高知県	-2,458	-1,028	-1,430	402	女性	1.4
32	富山県	-2,326	-1,054	-1,272	218	女性	1.2
33	群馬県	-2,208	-75	-2,133	2058	女性	28.4
34	宮城県	-1,983	-1,258	-725	-533	男性	0.6
35	島根県	-1,971	-841	-1,130	289	女性	1.3
36	愛知県	-1,931	-1,301	-630	-671	男性	0.5
37	佐賀県	-1,754	-930	-824	-106	男性	0.9
38	香川県	-1,677	-719	-958	239	女性	1.3
39	鳥取県	-1,516	-758	-758	0	同じ	1.0

資料) 総務省「住民基本台帳移動報告」より筆者作成
 ※ランクや都道府県名にも着色のあるエリア — 男性の1.5倍以上の女性が転出超過

つまり、

POINT1 「カソトカミツ」のカソの原因は、男性の減少よりも女性の減少が原因である

このデータから見れば、男性誘致をメインとするような地方創生戦略は、ほとんどのエリアで戦略ミスであるといえよう。

特に、女性の転出超過数が男性の1.5倍を超えるアンバランスな減少を見せている（以下減少総数順）、福島県、岐阜県、三重県、静岡県、北海道、岩手県、長野県、鹿児島県、岡山県、山口県、大分県、石川県、群馬県の13エリアについては、これまでの人口誘致策が男性誘致をメインとした戦略に傾斜しすぎていなかったか、早急に見直す必要があるだろう。

2——転入超過エリアは女性の定着力に強みを持つ

39エリアで16万人を超える人口移動による人口減少が起こった一方で、それと同数の人口増加（転入超過）が起こったエリアが8エリアある。

東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県首都圏エリア、関西エリアの中核都市をもつ大阪府、九州エリアの中核都市をもつ福岡県、そして滋賀県、沖縄県、である。

しかしながら、転入超過総数に占める割合でみると、東京都、神奈川県、埼玉県の圧倒的な人口吸引力が理解できる。この3エリアで86パーセントを占める。また、東京都に神奈川県や埼玉県と同じく一部隣接する千葉県も含めると92%が「東京都とその隣接県」に吸収されていることが示されている。

【図表3】 2019年 転入超過エリアにおける増加人口の男女内訳（人／倍）

総増加 ランク	都道府県	総数	増加総数 占有率	男性	女性	男性－女性	どちらが多く 増加したか	女性/男性
1	東京都	82,982	51%	35,340	47,642	-12302	女性	1.3
2	神奈川県	29,609	18%	14,689	14,920	-231	女性	1.0
3	埼玉県	26,654	16%	13,474	13,180	294	男性	1.0
4	千葉県	9,538	6%	2,511	7,027	-4516	女性	2.8
5	大阪府	8,064	5%	1,245	6,819	-5574	女性	5.5
6	福岡県	2,925	2%	1,077	1,848	-771	女性	1.7
7	滋賀県	1,079	1%	874	205	669	男性	0.2
8	沖縄県	695	0%	577	118	459	男性	0.2

資料) 総務省「住民基本台帳移動報告」より筆者作成

つまり、

POINT2 「カソトカミツ」のカミツは、東京都での発生が5割、隣接エリアでの発生をふくめると9割が東京都とその隣接県で起きている

大阪府や福岡県などの地方中核都市にも人口が集まっているイメージをもたれがちであるが、人口移動の最終結果としてみると、東京都とその隣接県以外での人口集中はほぼ起こっていない、とまでいえる状況である。

また、転入超過を果たしているエリアの特徴として、8エリア中5エリアが男性よりも女性の方が多く増加（+1エリアはイーブン）しており、人口を増加させるエリアは女性の定着力が高い、という点で、転出超過エリアと大きな違いがあることが示されている。

特に大阪府は長らく女性よりも男性を多く増加させていたが、政策転換を果たしたのかは不明であるが、ここ数年で男性よりも女性を大きく増やすエリアへと変貌を遂げてきている。

POINT3 「カソトカミツ」のカミツエリアは、男性よりも女性人口の吸引力の高さを特徴としている

3—東京の吸引力なのか、地方の課題なのか

ここまでで示した内容を勉強会などでお伝えすると「東京都に返してほしい」という声もあがる。この言葉は「東京都が人口を奪っていく」というイメージなのだろう。

しかし、当然ではあるが、東京都が人々を奪ったわけではなく、東京都が人々に選ばれてきたわけである。

ダイバーシティの時代に個々の感覚がより尊重されるようになり、落合陽一氏の指摘するデジタルネイチャーの時代において、まるで隣で起きたことのように遠い東京都の情報が地方の人々の眼前にも広がっている。そして、眼前に示された情報の中で、個々の判断で人々が東京都を目指して動いている。

そうであるとするならば、東京都の女性をメインとした吸引力を嘆くよりも、地方の、男性よりも多い女性流出という実態をしっかりと見つめて、その課題に正面から対処していく、という方が地方にとって建設的な未来へとつながると筆者は考えている。

上流思考が変化すれば、誰を集めるか、どう集めるか、中流下流政策も大きく変わる。コロナによって東京都におけるカミツが問題視される中、地方部はいま、変化に向けて千載一遇のチャンスを迎えているのではないだろうか。

そこでさらに集中の実態を深掘りするために、集中する人口の「年齢ゾーン」にも着眼して解説したい。

4——「転出・転入の差」は何歳で起こっているのか

「東京で地方移住フェアを見てきたら、小さなお子さんを連れた家族が多く見に来ていた。だからやっぱり移住は子育て世帯向けに考えるべき」

地方創生に関して地方の方から出てきた意見である。

しかし、統計的な実態をふまえて一極集中を解消したいと考えるならば、この意見は不正解である。その理由のデータ説明は後述するが、こういった統計的に見た誤解がなぜ生じるのか、少し触れてみたい。

このケースでは、「東京のフェアにきたときに実際に見た光景」という意見形成の前提（根拠）はある。

しかし、この「前提」の確からしさ（妥当性）を考えると、

「そもそも子育て世帯が関心をもつ話題しかその移住フェアで取り扱っていなかった（子育て世帯誘致色の強いイベントだった）可能性」

が指摘できなくもない。

つまり、「移住フェアに来てくれる人々には子育て世帯が多い」というよりも、「あえて子育て世帯しかアクセスしないようなフェアの設計である」という前提条件（根拠）をもとにした意見かもしれないともいえるのである。

このように東京一極集中問題に関しては、よく聞いてみると「本当にそうだろうか」「根拠の妥当性はあるのだろうか」と思わざるをえない意見を耳にすることが少なくない。

前述のとおり、本レポートは国の統計データをもとに解説を行い、東京一極集中問題を読者が考える際の「正確な前提条件」を提示することを目的としている。

コロナ禍1年目となる2020年においても東京への人口集中（転入超過）が止まらなかった中で、人口誘致において正確な前提条件を上流思考とし、中流思考である「誰を集めるのか」、そして下流思考である「どうやって集めるのか」を見直す重要性がより一層明確化したともいえる。

正確なエビデンスに基づく人口誘致がそれぞれのエリアで議論されることを願い、2019年の人

口動態結果を年齢層別に示してみたい（図表4）。

【図表4】2019年 東京都における転入超過人口の年齢ゾーン分布（男女別）

	総数	0～4歳	5～9歳	10～14歳	15～19歳
男性転入超過数	35,340	-2,571	-21	554	6,898
女性転入超過数	47,642	-2,103	-56	615	7,471
男性 年齢階層占有率	100%	-7%	0%	2%	20%
女性 年齢階層占有率	100%	-4%	0%	1%	16%
男性と女性どちらが多く定着か	女性	女性	男性	女性	女性
女性／男性	1.35	0.82	-2.67	1.11	1.08
	20～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40～44歳
男性転入超過数	25,512	10,915	1,759	-266	-586
女性転入超過数	31,685	10,555	1,883	421	664
男性 年齢階層占有率	72%	31%	5%	-1%	-2%
女性 年齢階層占有率	67%	22%	4%	1%	1%
男性と女性どちらが多く定着か	女性	男性	女性	女性	女性
女性／男性	1.24	0.97	1.07	-	-
	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60～64歳	65～69歳
男性転入超過数	135	-585	-804	-1,656	-1,479
女性転入超過数	834	57	-697	-973	-580
男性 年齢階層占有率	0%	-2%	-2%	-5%	-4%
女性 年齢階層占有率	2%	0%	-1%	-2%	-1%
男性と女性どちらが多く定着か	女性	女性	女性	女性	女性
女性／男性	6.18	-	0.87	0.59	0.39
	70～74歳	75～79歳	80～84歳	85～89歳	90歳以上
男性転入超過数	-1,125	-636	-387	-226	-90
女性転入超過数	-355	-279	-383	-524	-593
男性 年齢階層占有率	-3%	-2%	-1%	-1%	0%
女性 年齢階層占有率	-1%	-1%	-1%	-1%	-1%
男性と女性どちらが多く定着か	女性	女性	女性	男性	男性
女性／男性	0.32	0.44	0.99	2.32	6.59

資料) 総務省「住民基本台帳移動報告」より筆者作成

2019年に東京都に転入超過した人口は8万2982人であるが、そのうち57.4%が女性である。男性の転入超過人口の1.35倍の女性が1年間で東京都に増えたことになる。

これを年齢ゾーン別の内訳で見ると、男女とも20代前半が圧倒的な割合を占めていることが見てとれる。男性では転入超過人口の72%、女性では67%と、双方ともに約7割が20代前半となっている。2番目に多いのは20代後半で、男性の31%、女性の22%を占める。

つまり20代だけで、実に男性転入超過人口の103%（他の年齢ゾーンでマイナスとなる分があるので100%超過となる）、女性転入増加人口の89%を占めている。

POINT4 東京一極集中の原因は、その7割が20代前半人口の転入超過に起因する

POINT5 東京一極集中の原因は、20代人口移動のアンバランスの結果であるといえる

ここで注意したいのは「でも、実際は大学入学で東京へ出ていく子が多いから、10代後半がもっと多く、大学の所在問題ではないか」という反論である。

確かに大学生の段階では親元に住民票を残したままで、住民基本台帳上は地元にいるかに見えつつも東京都に居住する大学生は存在する。しかし、だからこそ筆者は住民基本台帳上の移動結果に注目している。

「住民票を移動させるくらいの覚悟で移動したかどうか」が基本台帳で把握可能だからである。

地方の高校生が4年ないし6年くらいの期間、大学生として東京に出ているとしても、卒業後に地元に戻る、または地元以外の地方に就職で移動するのであれば、それは「一極集中を解消する」という目的からすれば、問題はない。そればかりか、東京で得た知見を地方に活かす、という意味で歓迎される側面もある。

逆に言えば、ある地方エリアに大学在学中だけ学生がいたとしても、「一極集中の解消はできない」のである。

大学生が集まることによって、そのエリアの教育関連の一時的な産業発展にはつながるかもしれない。しかし、大学在学期間だけ人口を集める施策ならば、「短期かつ一過性の人口集め」に終わってしまう。むしろどこの大学をでても、その卒業後の就職地、そして家庭形成地に選ばれてこそ、そのエリアの長期的な発展が経済面、人口面でもたらされるのである。

この視点から見ると、東京都の人口集中の7割が20代前半、つまり大学や大学院修士新卒での就職または、高卒や大卒の若い時期の転職時期にあたる20代前半で起こっていることから、一極集中の解消は、「男女とも、若い人口の就職地として選ばれるエリアであるかどうか」にかかっていることが示唆されている。

集中人口の年齢ゾーン解説の終わりに、東京都からの転出超過が発生している年齢ゾーンもあわせてみておきたい。

まず、30代後半以降の男性（いわゆるアラフォー男性）が転出超過傾向にあり、女性の転入超過と真逆の特徴的な動きを示している。実数は多くないため、大企業の転勤族の単身赴任などによる住民票の移動が主たる原因ではないかとも考えられる。

また、50代から70代と男女とも東京都からの転出超過が大きく増加しているが、やはり男性の方が圧倒的に転出超過となる。50歳において婚歴のない独身割合（2015年全国 男性24% 女性14%）が、男性は女性を実数でも割合でも大きく上回っているため、老後を見据えた転職といった理由から、何かしらの地方移住が起こっている可能性もあるかもしれない。ただ、高齢者の地方への移住は、次世代人口形成の観点からは影響が小さいということに留意したい。

東京都からの転出超過数で最も多いのは0歳から4歳までの乳幼児人口である。地方への人口誘致において、このことから「まずは子育て世代誘致」の発想が出てくるのかもしれない。乳幼児の単独での移動はあり得ないため、保護者となるアラサー（30歳前後）人口（平均出産年齢は男女とも1子から3子まで35歳まで）の移動とあわせてみる必要があるが、アラサー人口は圧倒的に転入超過のため、幼い子どもをもつ男女の誘致がかき消されるほどに、子どもを持たない人口が東京都に増えていることに気が付きたい。

5—— 一極集中年齢ゾーン人口のもつ注目すべき特徴

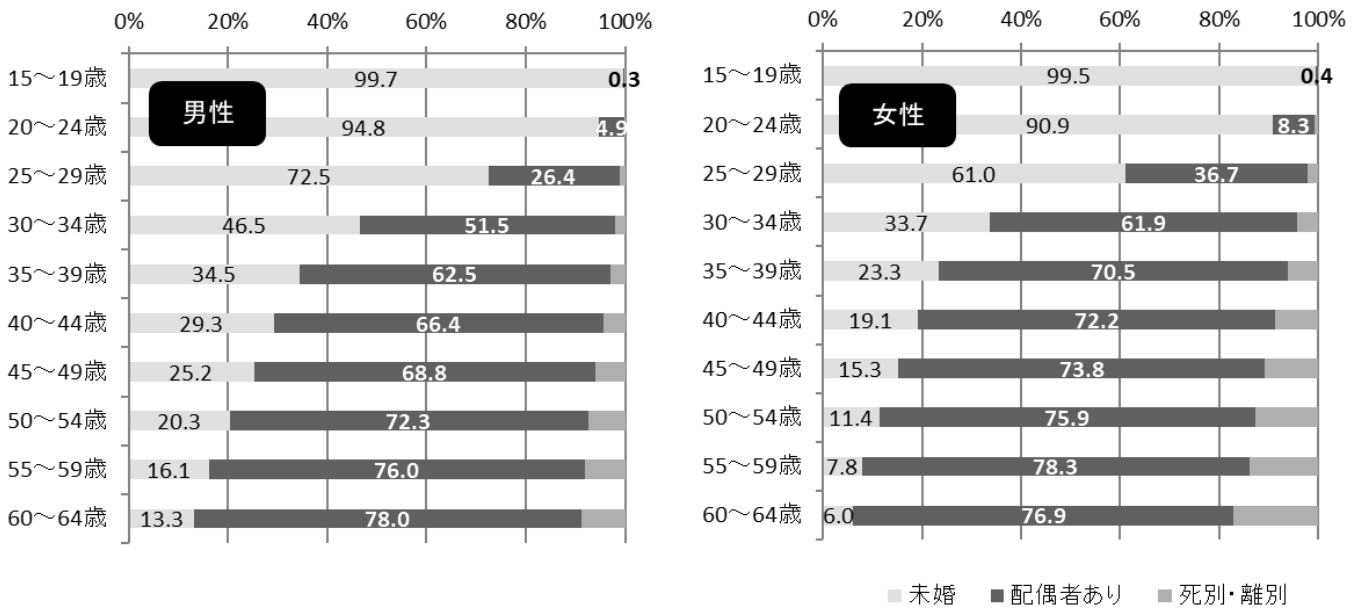
東京都への転入が超過している人口について、その7割が男女とも20代前半であること、また、20代後半も含めると東京一極集中はほぼ20代人口のみによって形成されていることを解説した。

地方で誤解されがちな「進学先問題」といった大学進学時期ではなく、その後の数年の就業行動によるとみられる移動は、東京と地方の就業先としての人口吸収力の格差が顕著であることを示している。

20代後半においては男女の転入超過数がバランスしているものの、20代前半では女性が男性の1.24倍といった東京都への高い転入超過の性差を示している。新卒就職先、または高卒や大卒後数年での転職先として若い男女、とりわけ女性に選ばれることに対する地方の弱みが示唆される。

そして、このように東京都に圧倒的な割合で転入超過している20代前半人口は、将来的な人口動態問題を考えるうえで見逃してはならない、ある特徴を持っている（図表5）。

【図表 5】年齢ゾーン別に見た配偶状況（2015 年）



資料) 総務省「平成 27 年度国勢調査」より筆者作成

20 代前半人口は都会、地方に関係なく、ほとんどが未婚者（統計上は婚歴のない独身を表す）である。

最新の国勢調査年である 2015 年の状況を見ると、20 代前半の男性の 94.8%、女性の 90.9%が未婚であることが示されている。東京の転入超過人口の 7 割を占める 20 代前半は、独身者がほとんどであることが示されており、さらに、2 番目に定着数の多い 20 代後半においても、男性の 7 割、女性の 6 割が独身者である。

つまり、統計的に見れば、東京都に増え続ける人口は、そのほとんどが独身者である、ということが出来る。

もっというと、独身であるからこそ、ライフデザインの変更を伴うような大胆な越境が可能となっていることを示している結果ともみえる。

POINT6 東京へ移住によって増加し続けている人口はほぼ「独身者」である

6—— ターゲットの誤解がないか施策の見直しを

これまでに述べてきた、東京への人口集中の POINT1~6 を考えれば、その裏返しとなる地方エリアの人口減少問題の解決の鍵は、「20代前半の独身男女、しかも男性より多くの独身女性を引き寄せる」ことにあることは明白であるだろう。

しかしながら、縁あって様々な地方へ出向き、人口問題に絡んでお話しをさせていただいてきたものの、地方創生関係の話において「20代前半の独身の男女、しかも男性より多くの女性を引き寄せる」といった基本戦略に立脚した人口誘致策をうかがうことは全くないのが現実である。

移住話題で必ずと言っていいほどでてくる「子育て世帯誘致」は、東京に一極集中し続ける 20代の若い独身男女が東京都で就業し、カップリングして家族形成を行った後のライフデザインに働きかけるタイプの施策である。

子育て世帯誘致は最低限でも、以下の大きな移住に伴うライフデザインの変更を対象となるカップルに要請せざるを得ない。

1.夫の仕事、2.妻の仕事、3.子どもの育つ環境、の3つのライフデザインに関する大きな変更である。これは、まだ家庭形成していない独身男女へのアプローチよりも、はるかに複雑な意思決定を誘致対象者に対して迫ることになる。

第二次世界大戦後 76 年。

人口構造は大きく変わり、40代人口を 100 とすると、30代人口は 85、20代人口は 67 となる (2015年 国勢調査)。

エリアの持続的未來を支えるのは、この少数派たる若い人口であることを今一度確認したい。

マジョリティ人口である中高年世代がマイノリティ人口となった若い世代の夢や希望に真摯に向き合い、若い世代の求めるライフデザインに寄り添い、若い世代に選ばれるエリアづくりができるかどうか、そのエリアの持続可能性の未來を決めるであろう。

【参考文献一覧】

総務省. 「住民基本台帳移動報告」2019年

天野 馨南子. “強まる東京一極集中（総数編）社会純減 2019 都道府県ランキング分析－最新純減ランキングにみる新たな動向－” ニッセイ基礎研究所「研究員の眼」2020年4月13日号

天野 馨南子. “令和元年 2019 人口動態データ分析－強まる東京「女性」一極集中（1）～追い上げをみせる大阪府、愛知県は社会減エリアへ” ニッセイ基礎研究所「研究員の眼」2020年2月25日号

天野 馨南子. “強まる「女性」東京一極集中（2）～転出男女アンバランス 都道府県ランキング－高まる地方男性の未婚化環境－” ニッセイ基礎研究所「研究員の眼」2020年3月9日号

落合 陽一. 「働き方 5.0」(小学館新書) 2020年

天野 馨南子. “データで見る「東京一極集中」東京と地方の人口の動きを探る（上・流入編）－地方の人口流出は阻止されるのか－” ニッセイ基礎研究所「基礎研レポート」2018年8月6日号

天野 馨南子. “データで見る「東京一極集中」東京と地方の人口の動きを探る（下・流出編）－人口デッドエンド化する東京の姿－” ニッセイ基礎研究所「基礎研レポート」2018年8月13日号