

わが国における地方部への移住者支援の方向性

—持続可能なコミュニティ形成という観点から—

The Directions of Support for Migration to the Countryside in Japan

—From the Standpoint of Sustainable Community Shaping—

板倉 憲政
Norimasa Itakura

<要旨>

本論では、地方地域における移住促進活動は数値目標に基づく人材誘致等への取り組みに力をいれるばかり、移住者の移住後の適応といった中・長期的支援に関する視点が欠如しており、移住者と受け入れ側の地域住民との折り合いがつかず移住者が定住しないという問題が生まれていることを指摘した。そのため、移住を移住者だけの問題として捉えるのではなく、移住者と受け入れる地域住民の間における問題として捉える必要性について述べた。その上で、移住者と受け入れる地域住民がお互いに協働しながら、良好な人間関係を築ける地域づくりをおこなう取り組みが、最終的に持続可能なコミュニティの形成に繋がることを指摘した。最後に、移住者の適応を促す支援の方向性や、地域に置かれる移住相談員が相談に応じる際の留意点について触れながら、今後のわが国における移住支援の方向性や移住相談における短期・家族療法の応用可能性についての提言をおこなった。

キーワード：移住者、適応、中・長期的支援、コミュニティ形成、短期・家族療法

I. はじめに

現在、わが国は人口減少によって、多くの地方において過疎化と高齢化が深刻な問題となっている。そのため地方地域の再生・創生に力を入れており、国、各省庁、地方自治体などは様々な交流・移住支援をおこなっている。そこでは、市町村は田舎暮らしを体験できるツアーへの参加を呼びかけ、移住や交流促進のための住まい探しや就労の支援に力を入れている（たとえば、空閑，2007）。現在、地域主権・地方分権が推進されていく中で、地域が自ら健全な持続可能性（たとえば地域の財政や活性化など）を維持・向上させるためには、地域に人を呼び込み、とどめること（定住人口の増加）が必要不可欠な課題となっている（たとえば、小林，2009）。矢野（2007）は、交流・移住策を進めるメリットとして、①地域への経済波及効果、②地域の産業構造の転換、③地域の生活の質（Quality of Life）の向上、の3つの効果をもたらすことを指摘している。また、矢野（2007）は、人口減少により地域の経済活動は縮小し、これにより生活サービスやコミュニティ機能のレベルが低下せざるを得ず、循環的に衰弱していく“負のスパイラル”に巻き込まれることを指摘し、地域が再生するために、財政悪化リスクの高い工場誘致から人材誘致に政策転換する解決策が、交流・移住施策だと述べている。

しかし、現状の交流・移住支援を見る限り、目先の数値に囚われた人材誘致等への取り組みに力をいれるばかり、中・長期的な視点が欠如しているように感じられる。つまり、現行の移住支援では、不動産業を中心とした住居支援や、移住者と企業とのマッチングなど経済的な利潤追求型の支援に重きが置かれているのである。それ故、移住者の移住後の適応をケアしていくといった“こころの支援”に焦点は置かれていないように感じられる。実際、移住者の移住後の適応に関する中・長期的な支援という視点が欠如していることによって、受け入れ側の地域住民との折り合いがつかず移住者が定住しないという問題が生まれている。たとえば、沖縄を例に考えてみると、加藤・前村（2014）は、せつ

かく沖縄に移住してきたにもかかわらず、「沖縄の壁」にぶつかり、沖縄の社会やコミュニティにうまく適応できずに、本土に戻っていく人たちが少なからず存在することを指摘している。そして、その数は、沖縄移住支援センター (2008) によると、「1年で8割の人が戻っていく」とも言われている。したがって、移住者の移住地域における適応という問題は移住支援の促進を考えていく上では、必要不可欠な課題といえる。このようなことが起こっていると考えると、単に移住者を増やすという数値目標によって動けば動くほど、移住者が増えないという悪循環に陥ってしまう恐れがある (図1参照)。特に、わが国は、東日本大震災以降、人々の生活における地域社会・コミュニティの役割が見直されている (石盛・岡本・加藤, 2013)。地域社会・コミュニティをどのようにして住民自らの手で構築していくのかという問題は今後のわが国における移住支援を考える上でも大きなウエイトを占めているといえる。同様に、近年、団塊の世代だけでなく、30代や40代の若者が移住に関心を寄せている中で、移住者の移住後の適応というアフターケアの観点を重視した移住促進活動の展開は、移住者の増加、さらに移住者の定住や持続可能なコミュニティ形成ということに結果的に繋がってくるのではないかと考えている。

本稿では、都心部から地方への移住に限定して論を進めながら、移住とは何かという点を再考しながら、移住者の移住後の問題や、移住者の適応という観点を踏まえ、わが国における移住支援・移住相談の方向性や移住相談員の役割について論じていく。その際に、移住相談において短期・家族療法という臨床心理学における一つのアプローチ方法の応用可能性についても触れていきたい。

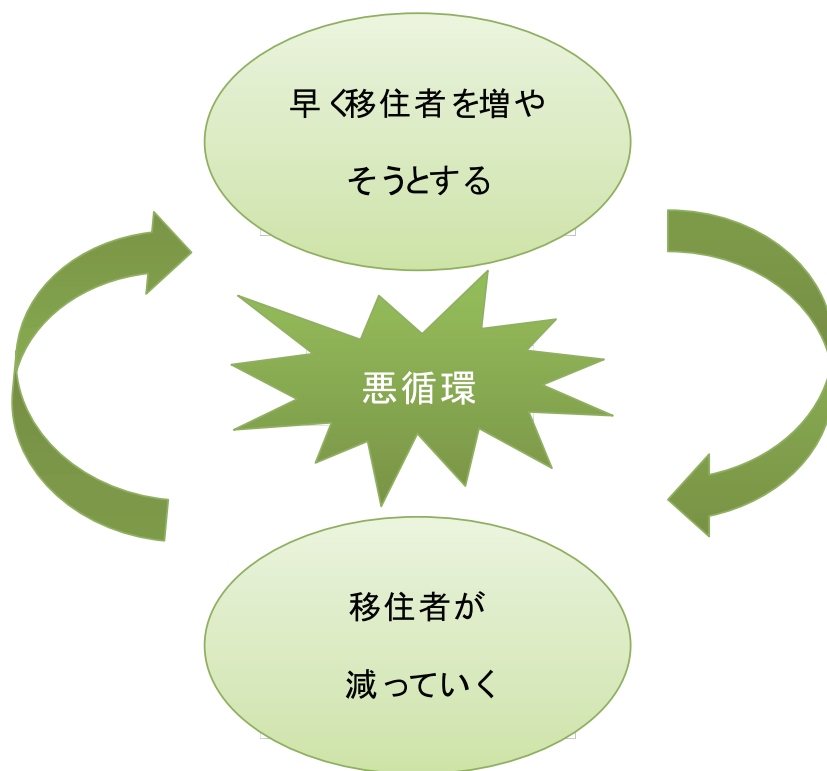


図1. 移住支援における悪循環

II. 移住とは—移住者と地域住民との相互作用—

移住とは、「生活の場である住居地を替えること」を主に示すが、これはあくまで辞書的な定義であり、そこには移住者の視点でしか含まれていない。だが移住は、必ずしも移住者だけの問題ではない。移住は、移住者と移住者を受け入れる地域住民が共に、地域で安心した健康的なコミュニティのあり方を考えていくことである。つまり、移住を「生活の場である住居地を替えること」だけではな

く、「移住後の住みやすい地域づくりや人間関係づくり」も含めて新たに定義する必要があると考えている。その定義に基づくならば、移住者を受け入れる側は、決して地域にとって受け身の取り組みではなく、主体的に取り組む事柄である。移住者と受け入れる地域住民が協働しながら、自分たちの地域をより発展させていこうという姿勢を持つことが、その地域で暮らす良さを再発見したり、新たな文化の創造に寄与するのではないだろうか。

たとえば、香川・青山(2015)は、昨今、越境的な対話(以下、越境的対話)や学習がますます求められていることを指摘している。「越境的対話とは、異なるコミュニティの人々が出会い、交流し、互いの重なりや共有部分を創出する一方で、文化的、歴史的に生じた互いの差異を単純に解消すべき悪者とするのではなく、むしろ変化の重要な原動力として生かす実践である。越境的対話は、互いに揺さぶり、既存のコミュニティ間の関係を崩し新しい人と人、人とモノの繋がり方を模索し、各コミュニティが独自に育ててきたさまざまな文化的資源を交換しあい、それらの新たな活用法を探り、新しい知識、価値、経験、コンセプト、システム、イベント等を創造していく試みである(香川・青山, 2015)」。また、畦地(2015)は、地域の良いところを探すことは、その地域に長く住み続けているほど困難となり、逆に悪いところは目につきやすく、解決しようのない愚痴と化してしまう問題について指摘している。その中で、畦地(2015)は、地域外の人間(よそ者)が、その地域資源について、新たな価値を見出す可能性が高いことを指摘している。

上記の越境的対話の考えや畦地(2015)の指摘を地域コミュニティに応用していく際、たとえば、地元の地域の人では、自分の地域の良い部分をなかなか見つけることができないという問題の解決に向けて外部から来た移住者に活躍してもらおうというアプローチ方法も有用であるように感じる。なぜなら外部から来た移住者の方がむしろ地域の良い部分やリソースを発見することができるからである。この視点はまさに地域に既に存在するリソースを外部者との相互作用を通じて新たな価値を創造していくプロセスである。実際、移住・交流ハンドブックの一説に、今までとは違う人材の影響によって、『こんなつまらないもの』が、もしかしたら『まさか』のお宝に変化する可能性を指摘している。ここでは「正確に言うとは変化ではなく、もともとお宝級の魅力をもっているのに、身近にありすぎてその魅力に気づかないだけです。埋もれている『まさか』のお宝の魅力を再発見するためにも、今までとは違う見方や人材を活用することをお勧めします」ということが述べられている(地域自立応援施策研究会, 2010)。この新たな物を作るというよりも、既にある魅力的な物に着目する視点は、短期・家族療法の一つの流れである解決志向アプローチの「例外」という概念と共通するよう感じられる(たとえば、若島・長谷川, 2000)。つまり、地域のこれまでの文化を問題視し、根底的に見つめ直すのではなく、既にある魅力的な物を外部から来た移住者と協力して価値づけていく姿勢が、その地域に内在する魅力を引き出すのに役立つのではないだろうか。そのことから、外部の移住者という視点をリソースにしていく発想は地域をより発展させていくためには重要になる。外部の移住・交流希望者に対して、「皆さんの視点からその地域の魅力を見つけて、我々に教えてください。力を貸してください」というメッセージを投げかけながら、移住・交流希望者の力を積極的に活用していくことが必要になる。

III. 移住後の適応の問題

移住地域によっては、外からきたよそ者に対する排他的な態度が存在することから、移住者を受け入れようという姿勢が見られないという問題が存在する。地域自立応援施策研究会(2010)によると、移住後に、「お客さんとして訪れていた頃は親切だったけれど、いざ移り住んでみると人間関係が難しい」、「閉鎖的な雰囲気では溶け込めない」という意見があることを述べている。つまり、これまでの文化への適応の問題がそこには存在する。そのため、異なる価値観を認め合えるコミュニティのあり方を探る必要があるといえる。田舎のコミュニティ内の特徴としては、住民全員が昔からそこで協働

し、ルールを共有して生活を送り、全員がお互いのことを知っていることが信用と安心の形成に寄与していたという特徴を持っていることが多い。しかし、都心部では隣に住んでいるひとの顔を見たことがない、何をしているのか知らないということが多く、お互いに関心を持たないことが都会でうまく暮らすルールやコツになっている。このような田舎の地域の文化と都会の文化の考え方は異なっており、長年都会で暮らすとやはり都会のやり方が「あたり前」となっていて、実際に田舎を訪れ住んで、「こんなはずでは…」とカルチャーショックを受けることが予想される(地域自立応援施策研究会, 2010)。その他にも、異文化環境では、言葉が変わり、社会の仕組みが違い、馴染みの食べ物がなく、気候も異なり、トラブルへの適切な対応ができないこと、仕事の変化、友達の減少などのストレスが存在するという指摘もされている(たとえば、田中, 2005)。

移住者の適応に関する研究では、Oberg (1960) のUカーブ仮説によると、異文化に移動した文化移動者は、まず「ハネムーン(新しい環境に魅了され幸福感の高い幸福状態の時期)をむかえ、次に「危機(新しい環境の欠点が見え、欲求不満、不安、怒りを感じる時期)」を経験し、そこから「回復(危機を解決し、新しい環境で物事を獲得していく時期)」をし、最終的に「適応(新しい環境に楽しみを見出し、自信を持つようになる時期)」に至るとされている。このようなプロセスを一般的に辿るということを受け入れる地域住民は少なくとも理解しておく必要はあるように感じられる。特に、都会からの移住者にとっては、地域の慣習など、コミュニティの既存ルールに適応できなくても当たり前であるという認識を受け入れる地域住民が事前に持つておくことは移住者の異文化環境への適応を促すのではないだろうか。また、人間関係に疲れて、移住してくる人にとって、既存のルールに適応できない可能性は容易に想像できる。そのような移住者にとって、人間関係の押し売りになってしまわないよう事前に地域住民に伝達していくことが重要になる。

しかしながら、移住を受け入れる側の地域住民は、早く地域に馴染ませようと移住者に多くの行事への参加を強要してしまうという悪循環が生じているように感じられる。その結果、都会にいるよりもかえって疲弊してしまったり、「田舎の方がむしろ大変」という声さえも聞こえてくることがある。このような移住者と受け入れる側の地域住民の間には移住に関する考え方に差異が存在している。このような差異を明確化することによって、移住者と受け入れる側の地域住民の間で何らかの悪循環が起きていることが明らかになるのではないかと考えている。今後、移住促進を進めていく上では、移住者と地域住民の間の摩擦をいかに少なくしていくかという課題について考えなくてはならない。

IV. 移住者の適応の促進

移住者の適応に関する多くの研究が、留学生の異文化への適応に関する研究が多くみられ、国内における移住に焦点を当てた研究はほとんど見られていない。そのよう中、加藤・前村(2014)は、沖縄における県外からの移住者の適応を調査したところ、移住者は、沖縄のコミュニティ内において社会参加したり、ネットワークを形成していくなど、ソーシャルキャピタルを獲得していくことで適応が促進されていることを明らかにしている。また、留学生の異文化への適応に、ソーシャルサポートやソーシャル・ネットワークが影響を与えるという知見も存在する(たとえば、田中, 2000)。

一方、コミュニティにコミットできない人も寄れる場づくりについても考えていく必要がある。実際、沖縄における県外移住者は、本土出身者とのネットワークは、移住者が適応の過程で感じる様々なネガティブな出来事や感情を緩和させるのに有効であることが示されている(加藤・前村, 2014)。この知見からも、移住者同士のピアサポートを充実させる機会を積極的に活用していくことも大切である。

また、広瀬(2001)は、市民参加が求められるボランティア活動に参加することでエンパワメントを実感できることを指摘している。そこでは、新しい試みをしているいろいろな人とつながりができたという「連帯感」、自分たちの働きかけで地域が変わっていくという「効力感」、自分自身でもいろいろなことを学び、何かをやれる知識や能力が身につくという「有能感」が得られると述べている。この

3つは、Ryan & Deci (2000) が述べている自己決定理論と関連している。Ryan & Deci (2000) は、内発的動機づけを高めるには、有能性 (competence) の欲求、自律性 (self-determination) の欲求、関係性 (relatedness) の欲求という基本的な欲求が満たされる環境が人間の成長と健康のためにも重要とされている。実際、東日本大震災以降、それら3つの要因に配慮した仮設住宅の支援をおこなってきた (たとえば、板倉ら, 2015 ; 板倉ら, 2013)。そして、震災発生から4年目を迎えた頃、支援者側が支援に関するイベントを企画するというよりも、仮設住宅の住民が自ら主催するお祭りやイベント、お茶会、ペット・クラブや手芸クラブなどのサークル活動やイベントに支援者が招待される機会が増えていった。このことについて、板倉ら (2015) は、住民からの支援を受けることを通して住民を元気づけていたのではないかと考察している。支援をするということは必ずしも支援する側と支援される側に分ける必要はなく、むしろ“支援者側”が“支援される側”に回ることによって住民の主体的な問題解決に寄与すると示唆している。専門家が主体である限り、被災した住民の問題は続くであろうというスタンスを取っている。したがって、被災した住民が主体になるとき、その問題は解決に向かったと考えて支援を継続していったのである。このような視点を踏まえると、受け入れる地域住民が移住者の世話をするという関係構造ではなく、移住者が、移住地域の中でどのように有能性、自律性、関係性の欲求を満たしていくのか、さらにそのために受け入れる地域では何が出来るのかという点について考えていくことが移住者の適応を促進していくためには必要になる。

また、既述したように、移住を移住者と受け入れる地域住民との間の問題として捉える場合、やはり、移住者だけに着目した適応プロセスの研究ではなく、受け入れる地域住民にも着目して移住者の適応プロセスを考えていくことが必要になる。つまり、移住者がどのような理由で移住してきたのか、移住者がどのような問題を抱えて生活しているのか、さらには移住者が適応していくためにはどのような支援や地域住民との交流が役立ったのかについてまずは明らかにする必要がある。同時に、移住者を受け入れる地域住民に対して、移住者を受け入れる際にどのような問題を抱えているのか、移住者を受け入れる際にうまくいった・うまくいかなかった支援方法について明らかにする。それらを明白化することによって移住者の適応に関して役立つ知見が蓄積されていくのではないかと考えている。

V. 移住相談員に求められる力ー岐阜県を例にー

岐阜県では、「清流の国ぎふ移住定住コンシェルジュ」という制度を設けている (岐阜県清流の国推進部清流の国づくり政策課, 2015)。県の定義によると、移住定住コンシェルジュとは、「"地域の世話役"の中でも、県の移住定住推進体制や支援策に精通し、それに沿った活動をする中で、多くの受け入れ実績があり、他の"世話役"のロールモデル (お手本) となる人材で、自身の専門外であっても紹介できる相談先のネットワークを有する人を言う。また、県や所在する市町村が主催する地域外での『移住相談会』に相談窓口として参加したり、『地域の世話役養成塾』で講師を務めるなど、地域を越えて世話役の育成に携わることができるような活動レベルに達している人材」を指している。また、「地域の世話役」とは、「たとえば、自治会長や地域産業 (農業、林業) の中心人物など、現地において、移住希望者と地域を結ぶ『(地域) 相談員』のような役割を果たす人のこと」を示す。具体的には、移住希望者・移住実践者のよき相談相手 (アドバイザー)、地域の生活習慣・文化を伝えるメッセージャーという役割を發揮しながら、地域内に移住者を受け入れる素地をつくる活動を行っているような人をいう。県が開催している『地域の世話役養成塾』では、その育成と掘り起こしを担っている。

しかし、多くの移住相談は、単なる就労や住居の情報提供やニーズにあった地域に関する情報提供、相談者を移住させて終わりというようなイメージを持たれてしまう。しかし、移住相談に訪れる人の多くは、話を聞いていくうち、子どものいじめの問題、家族関係の問題、その他複雑な理由を持ちながら移住相談に訪れる場合もある。さらに、移住という重大な決断であるにも関わらず、家族への相談もせずに移住を決断してしまう人も中には存在する。つまり、移住を希望する人は、移住という同

一のニーズで来談するように思われるが、相談者の抱える問題や背景は人それぞれであり、時には心理的な問題への対応も求められるのである。そのため、移住相談で扱うことは、情報提供を中心としたアプローチによって、相談者に「移住します」と自己決定させることを、最終的なゴールとしないことが大切である。移住者にとって移住はあくまで、人が幸福に生きていく上での手段に過ぎない。時に移住者は生活の中で抱えている問題を解決するための方略の一つとして移住という決断に至る場合がある。しかし、移住をせずに現在の抱えている問題が解決出来れば、移住という決断に至らずとも、現在の環境の中で生活していくことは可能である。つまり、単に移住者を増やすという数値的な目標に囚われず、上記のような考え方をもちながら移住希望者に関わることが求められるのである。

移住におけるゴールを仮定するならば、移住者が幸せに生活していくための人と人との「人間関係づくり」であると著者は考えている。その「人間関係づくり」のはじめの一步が、相談者と相談員の信頼関係づくりからはじまる。そのため相談者が相談員に「聞ける、話せる」という信頼関係を構築していくことが重要になる。相談員との信頼関係が築けなければその地域を好きになることは無いであろう。したがって、移住相談員は、「移住するか・しないか」という点に重きを置くのではなく、相談者の移住までの経緯に関心や理解を示し、意思決定までの流れやこれまでの苦勞に共感を示すことがまずは必要になる対応といえる。そして、急いで移住を促すのではなく、移住というものは、じっくり時間をかけることが当然であるという姿勢を取ることが望まれる。つまり、悩んで当たり前、揺れ動いて当たり前、なかなか決定が出来ないことも当たり前、といったようにどのような決定になっても相談者を受容していく姿勢が求められる。それらのカウンセリング技法を用いた丁寧な対応によって、相談者との良好な関係づくりがはじまるのではないだろうか。そして、そのような相談員との良好な関係の構築がその地域に興味を持つことに繋がってくると考えている。

V. 移住相談員による中・長期的支援の必要性

移住相談員の仕事は、相談者の移住先が決定したら終わりということではない。つまり、本稿で既述してきたように、移住者の移住後の適応に関する中・長期的な支援をおこなっていく必要がある。特に、“移住相談員”は、“移住者”と“地域住民”の間を繋げる架け橋的な役割が求められると考えている(図2参照)。つまり、移住者を受け入れて、コミュニティの調和がとれた環境づくりを、移住者や地域の人と一緒に進めていく役割を担うのである。そのためにはただ、相談者が来るのを待つという受け身的な姿勢ではなく、積極的にコミュニティに入りながら、アウトリーチ的なアプローチや移住者の不適応を予防するような働きかけが重要になると考えている。具体的には、地域の住民からすれば移住・交流者がどのような人かわからないように、移住・交流者にとっても地域の住民がどのような人たちかわからないということを理解することが大切であるという指摘がなされている(地域自立応援施策研究会, 2010)ように、移住者と地域住民に相互の考え方の不一致があることを事前に伝えるといった働きかけが重要になる。たとえば、地域の人の声をヒアリングし、移住者を受け入れて起きうる問題をあらかじめ想定し、地域で問題になりそうなことを、あらかじめ移住者へ説明することでトラブルを最小限にするような働きは必要不可欠である。その一方、移住者によくある気持ちや考え方(人間関係が少し苦手など)を、あらかじめ地域住民へ説明していくことでトラブルを最小限にしていく予防的な働きかけも必要である。

VI. 移住相談活動における短期・家族療法の応用

移住相談員は、住民間のトラブルが起きた場合には、移住者や地域の人のお話を聞く場をつくることも求められる。その際に、短期・家族療法のアプローチ方法が有用であると考えている(たとえば、若島・長谷川, 2000)。短期・家族療法では、住民トラブルが起こった際にしても犯人探しなどは行わない。つまり、移住者が問題だという視点や、地域住民が問題だという視点を取らない。移住者と

地域住民間のインタラクションの問題として捉えていく。そして、移住者と地域住民間でお互いが問題を無くそうという試みが問題を維持していると考えていく。そのため、相談者は、まずはどのような課題や問題があるのかを聞きながら、何とかこれまでやってきたことを労いながら、“移住者”や“地域住民”が、うまくやれている場合があれば、どのように工夫されているのかについて聞き取り、その工夫を続けてもらう働きかけを提案する。逆に、うまく行っていない場合は、何かこれまでとは違う工夫のあり方を提案していく。このようなアプローチは、「傾聴」を中心とした一般的なカウンセリングとも異なる。移住相談では、本人の行動変容を促す「介入」が必要なることが多く、対象が相談者本人だけではなく地域など複数の人間関係づくりに及ぶ。そのため移住相談員は、短期・家族療法を持つシステムミックな見立ての学習は非常に役立つのではないかと考えている。また、トラブルが起きていない場合でも、移住者や地域住民のアフターフォローをおこないながら、移住者が日頃からうまくやっている点を聞き取り、それをコンプリメント（称賛）しながら、移住者自らの工夫を続けてもらうように働きかける。上記の点は、同様に地域住民にも実施していく必要がある。上記の流れを図3のフローチャートにまとめた。このような働きかけを通して、移住相談員は、地域で移住者を受け入れることを促し、そしてコミュニティが調和する環境づくりを、地域の人と一緒に進めていく役割を担う必要がある。

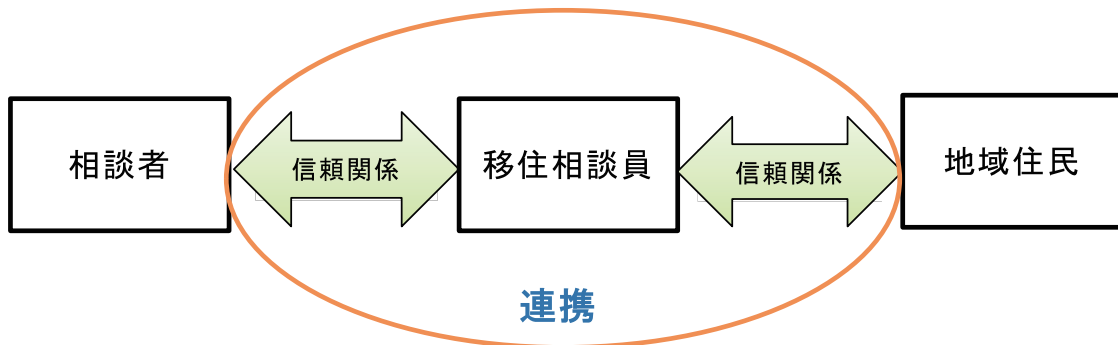


図2. 移住相談員の橋渡しの役割

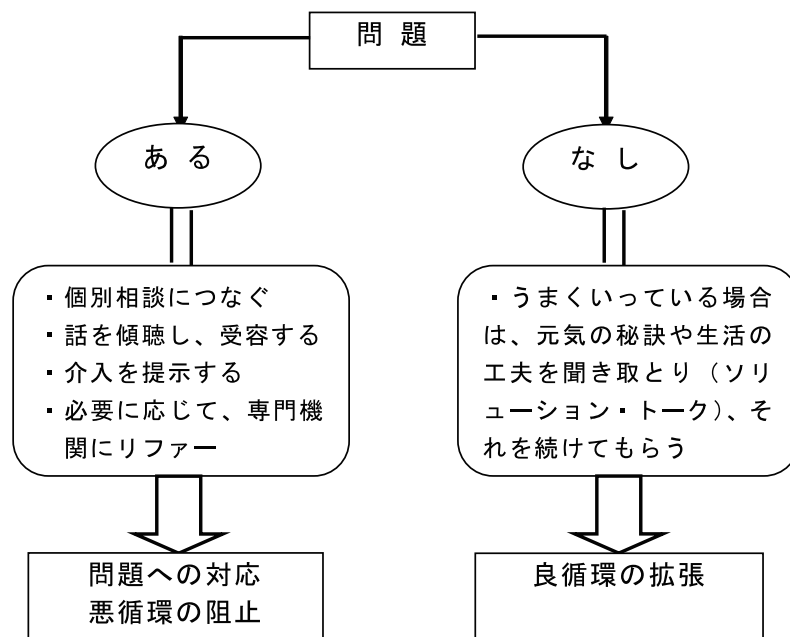


図3. 移住支援における“問題”と“解決”を同時に取り扱う支援の展開
(板倉ら, 2015を参照に改定)

VI. おわりに

移住という“人間関係づくり”を専門に扱う移住相談員は、これまでにない特殊なスキルが求められる。相談のアプローチの中には、コーチングやファシリテーションの要素も必要とされる。そのような特殊なスキルが求められる移住相談員の育成は、臨床心理士を養成する大学等のアカデミックな機関と連携しながら進めていくことが現実的である。なぜなら、臨床心理士の専門業務の一つとして「臨床心理学的地域援助」が挙げられているからである。日本臨床心理士資格認定協会によると、臨床心理的地域援助とは、「専門的に特定の個人を対象とするだけでなく、地域住民や学校、職場に所属する人々（コミュニティ）の心の健康や地域住民の被害の支援活動を行うこと」と定義されている。このような臨床心理学的地域援助の方法論と移住相談員が担う役割は重なる部分もある。そのためこのころの専門家である臨床心理士は、地域の移住相談員と連携することを通して地方創生に関する役割を担うことも可能ではないだろうか。そして、移住相談員の質の向上という課題は、今後移住・交流をより促進していくためにはますます重要になるといえる。

最後に、様々な人々が暮らすコミュニティの形成を考える上では、ある機関や地域だけで一方的に推し進めるのではなく、行政や企業や大学など産学官が連携しながら、さらには移住者や地域住民と協力し合いながら、これからの地方地域の未来のあり方について考えていくことが大切になる。

【謝辞】

本稿を執筆するうえで、郡上市交流・移住推進協議会・職員の小林謙一さん、平井美津枝さんから多大なご協力を賜りました。ここに謝意を示します。

【付記】

本稿は、平成27年度岐阜大学COC地域指向型プロジェクトによる研究費補助金（プロジェクトA：郡上市と連携した移住者の適応プロセスに関する検討）の助成を受けた研究成果の一部である。

【引用・参考文献】

- 畦地真太郎 (2015) 地域間交流と相互理解に果たす地尊心（ちそんしん）の役割. 畦地真太郎・米田真理・中垣勝臣(編著) 地域アイデンティティを鍛える ―観光・物流・防災―, pp.1-21, 成文堂.
- 岐阜県清流の国推進部清流の国づくり政策課 (2015) 清流の国ぎふ移住定住コンシェルジュ
<<http://www.pref.gifu.lg.jp/kurashi/chiiki-shinko/iju-teiju/itekon/index2.html>> (2015年8月24日閲覧).
- 広瀬幸雄 (2001) 環境ボランティアによる社会的レシピづくり 心理学ワールド, 12, 5-8.
- 石盛真徳・岡本卓也・加藤潤三 (2013) コミュニティ意識尺度（短縮版）の開発 実験社会心理学研究53(1),22-29.
- 板倉憲政・平泉拓・佐藤美沙・栗田康史・牧田理沙・小泉達士 (2015) 仮設住宅でのニュースレターの活用 長谷川啓三・若島孔文（編）大震災からのこころの回復 リサーチシックスとPTG, pp.104-125, 新曜社.
- 板倉憲政・森真理・平泉拓・若島孔文 (2013) 第3章 仮設住宅への心理社会支援 長谷川啓三・若島孔文（編）震災心理社会支援ガイドブック, pp.32-49, 金子書房.
- 香川秀太・青山征彦 (2015) 越境する対話と学び 新曜社.
- 加藤潤三・前村奈央佳 (2014) 沖縄の県外移住者の適応におけるソーシャルキャピタルの影響 人間科学, 31, 111-143.
- 小林甲一 (2009) 持続可能な社会づくりに関する一考察：地域社会政策の視点から 名古屋学院大学論集社会科学篇, 45, 1-12.
- 空閑睦子 (2008) わが国における交流・移住政策: 交流・移住による地域活性化のための基礎研究 CUC policy studies review 19, 53-69.
- 日本臨床心理士資格認定協会ホームページ<<http://www.fjcbcp.or.jp/gyomu.html>> (2015年8月24日閲覧).
- Oberg, K. (1960) Culture shock: Adjustment to new cultural environment. *Practical Anthropology*, 7,

177-182.

沖縄移住支援センター (2008) 動画で見る移住の現実と島の本音<<http://www.ryuukyuu.com/company/video.html>> (2015年8月24日閲覧)

Ryan, R. M., &Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

田中共子 (2000) 留学生のソーシャル・ネットワークとソーシャル・スキル ナカニシヤ出版.

地域自立応援施策研究会 (2010) 都市から地方へ移住者・受入者のための移住・交流ハンドブック ぎょうせい.

矢野勝彦 (2007) 移住・交流による地域づくり成功の方程式～移住・交流ビジネスの連環構造に見出す地域再生の仕掛け 財団法人地域活性化センター(編) 平成19年度地域活性化ガイドブック, pp2-9.

若島孔文・長谷川啓三 (2000) よくわかる！短期療法ガイドブック 金剛出版.