

ラーニング・アドバイザーがおすすめる…

# ソーシャル・キャピタル

地域活動やビジネスを始めるには、他者との協力が欠かせません。そのような中で、「ソーシャル・キャピタル」という概念が注目を集めています。ソーシャル・キャピタルとは、人との絆を活動の元手(資本)として捉える考え方で、コミュニティの円滑化や住民主体のまちづくりの促進、さらには地域経済の活性化に寄与するとされています。今回は、そのソーシャル・キャピタルの簡単な特徴と代表的な著書について紹介していきます。

関連キーワード: ソーシャル・キャピタル, まちづくり, コミュニティデザイン, エリアマネジメント, 地域活動

**「絆」が学問として展開されていることにビックリしませんか!?**

発行: 2025.07

和歌山大学図書館

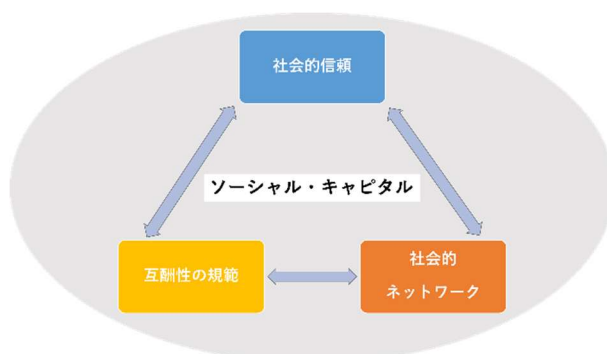
作成: ラーニング・アドバイザー  
(経済学研究科)

# 1. はじめに/イントロダクション

★何か新しい事業や地域活動を始めるにしても、人間一人ではできることは限られています。当然のことながら、他者・他団体との協力や信頼関係などが不可欠となります。そこで注目すべき概念が「ソーシャル・キャピタル」です。地域に関する授業や研究だけでなく、地域活動を進める際の参考になれば幸いです。

## 1-1. 「ソーシャル・キャピタル」とは？

★**ソーシャル・キャピタル**とは、「協調的行動を容易にすることにより社会の効率を改善する信頼・規範・ネットワークなどの社会的仕組みの特徴」（Putnam 1993, 稲葉 2011）のことであると定義付けされています。ソーシャル・キャピタルは、主に「信頼」「互酬性規範」「社会的ネットワーク」の社会的3要素から構成され、これらが高まった社会では、助け合いや信頼関係などといった行動・意識が広まるとされています。



図：ソーシャル・キャピタルの構成イメージ（著者作成）

## 1-2. ソーシャル・キャピタルの様々な効果

★ソーシャル・キャピタルは、地域において様々な効果をもたらします。

プラスの効果：住民一人ひとりが当事者意識を持って地域について考えることにつながる。

- 事業や諸活動などの円滑化
- コミュニティ内の関係性強化・改善
- 協働（助け合い）につながりやすくなる
- 情報共有の促進や市場における取引コストの低下
- 地域における防犯・防災意識の向上
- まちづくりへの自発的な参加 etc

マイナスの効果（負の側面とも言われています）

- 排他性（他者を排除）につながる危険性
- 他のコミュニティとの対立
- 過度な同調圧力による個人の自由の抑制

➔あまりにもコミュニティの結束力が強くなりすぎると、他人を排除してしまったり、同調圧力が激しくなってしまう恐れが出てきます。

そのため、まちづくりにおいては、多種多様で様々な人たちが協力し合う“適度に開かれた”ソーシャル・キャピタルをつくっていくことが重要となります。

### 1-3. ソーシャル・キャピタルによる効果の具体例

★ここでは、ソーシャル・キャピタルによるプラスの効果の具体例を紹介します。

#### ◆ 防犯・防災の促進

地域住民同士のつながりや信頼関係が築かれていると、身の回りの異常事態に対する気づきが早まり、犯罪の抑止につながります。また、災害時には、顔の見える関係性を通じて、避難や物資の支援などが迅速かつ柔軟に行われるようになります。実際に、1995年1月に発生した阪神淡路大震災では、被災者の約8割近くが住民同士の助け合いで助かったと言われており、なかにはバケツリレー方式で消火活動を行った地域もありました。



#### ◆ 地域福祉の充実

ソーシャル・キャピタルが豊かな地域では、高齢者や障がいのある方々が地域の見守りの中で安心して暮らせるようになります。住民同士が助け合いながら、行政だけでは行き届かない部分を補い合うことで、地域一体で優しく見守り助ける福祉が実現されます。また、つながりによって得られる精神的な支えは、孤独感の軽減や心の安定にもつながります。



#### ◆ 教育・子育ての充実

地域の大人たちが子どもたちに関心を持ち、学習の手助けすることで、地域全体に教育の機会が広がり、子どもが自分の可能性を伸ばすことができます。また、保護者やご近所同士が協力しあうことで育児の負担が軽くなり、安心して子育てができる環境が生まれます。さらに、地域の歴史や文化を学ぶ機会が増えることで、子どもたちが地域への愛着を持ち、社会とのつながりを感じられるようになります。



#### ◆ 経済活動の促進

他者との信頼や助け合う気持ちが地域の中で広がっていると、経済活動も元気になります。たとえば、地元のお店や会社が、仲良く協力しながら新しい仕事を始めたり、地域のイベントを一緒に開いたりするようになります。これにより、新しいサービスが生まれたり、働く場が増えたり地域全体が元気になります。また、「このお店は信頼できるな」「地元の商品を買いたいな」と思える関係があると、自然とその地域のお店やサービスを選ぶようになり、お金が地域の中で回るようになります。さらに、取引相手との間に信頼があると、細かい書類やややこしい交渉をしなくても、スムーズに取引が進むようになり、時間もお金も節約できます。



### 1-4. 特別：ソーシャル・キャピタルを形成・強化させる方法

★ここで特別に、私の経験をもとにソーシャル・キャピタルの様々な活用例をご紹介します。

#### ◆ ワークショップ・意見交換会

ワークショップや意見交換会では、幅広い世代や職種の方々が参加するため、課されたテーマについて各々の視点から議論することができます。参加者（住民）は地域課題等に対して当事者意識を持って考える機会につながるため、お互いの課題共有などから新たな協働に発展することも期待されます。



▲著者自身がファシリテーターを担当したワークショップの様子

#### ◆ NPO 団体などによるボランティア活動

NPO 団体などの地域のボランティア活動では、異なるコミュニティに所属している人たちをつなげるという仲介的機能が働きます。例えば、清掃活動をやりながら、参加者同士で趣味の話だけでなく専門的な意見交換などもすることができます。このような仲介機能を有するソーシャル・キャピタルのことを「橋渡し型ソーシャル・キャピタル」と言い、多様で幅広い横断的なつながりを形成できることから「社会の潤滑油」とも呼ばれています。



▲著者らが企画運営している清掃活動の様子

#### ◆ 少人数講義

少人数講義とは、初年次セミナーや所属ゼミナール、専門的な実習・演習など、数名から十数名程度のクラスまたはグループ等で行われる授業のことです。特に、様々な学部生が入り混じり、積極的なコミュニケーションやアクティブラーニングを活用している少人数講義では、学生同士のソーシャル・キャピタルが形成・強化されやすいと言われています。大学でのお友達づくりにも活かしてみてください🙏

(この少人数講義での効果について、実は著者自身が学部卒論で研究していました。)



▲他学部開放授業における実習の様子（栽培学および実習 A：教育学部開講）

(身体を動かしながらコミュニケーションをとると楽しいですよ🙏)

また、一人ひとりが日常生活において、ソーシャル・キャピタルの形成・強化のためにできることとして、以下のようなことが考えられます。

- ・ 挨拶をする！！
- ・ 自分から色々な人に会ってみる！！
- ・ 定期的にコミュニケーションをとる！！
- ・ 自分の考えや今抱えている課題、思い描くビジョンを共有する！！
- ・ 自分の足で積極的に動くという当事者意識を持つ！！



皆さんも、普段何気なく感じている「絆」や「つながり」について深く考えてみませんか？

そこからご自身の研究分野との新たな発見や融合ができるかもしれません。

## 2. 学習用資料

★ソーシャル・キャピタルの基本的なことを学びたい方にオススメの本を紹介します。

### 2-1. 最初に読むべき資料：代表的な教科書・基本書・古典

- ◆ ソーシャル・キャピタル入門：孤立から絆へ / 稲葉陽二著, 中公新書, 2011

(配架場所：1F・文庫・新書 081||C||2138 書誌ID：120110006104)

★ソーシャル・キャピタルの入門書としてオススメの一冊です。理論的なことから応用的なことまで、わかりやすく説明されています。

- ◆ ソーシャル・キャピタルの潜在力 / 稲葉陽二著, 日本評論社, 2008

(配架場所：2F・開架図書 361.3||IY 書誌ID：120180001940)

- ◆ 孤独なボウリング：米国コミュニティの崩壊と再生 / ロバート・D・パットナム著；柴内康文訳, 2006

(配架場所：2F・開架図書 361.6||PR 書誌ID：120080002535)

★ソーシャル・キャピタル研究で有名なロバート・D・パットナムの代表的な著書です。アメリカのボウリング場での人々のやり取りを例に、ソーシャル・キャピタル理論について述べられています。

◆ **ソーシャル・キャピタルの経済分析：「つながり」は地域を再生させるか？ / 要藤正任 著, 慶應義塾大学出版会, 2018**

(配架場所：2F・開架図書 331||YM 書誌 ID：120180004706 )

★地域経済学にソーシャル・キャピタルの理論を交えた内容です。実際の応用や分析をもとに書かれているため、定量的な調査研究の参考になると思います。

◆ **ソーシャル・キャピタル：社会構造と行為の理論 / ナン・リン著；筒井淳也 [ほか] 訳, 2008**

(配架場所：2F・開架図書 361.3||LN 書誌 ID：120110007016 )

## 3. より深く学習したい方向けに

### 3-1. 専門書や応用の資料・学術論文等

◆ **集まる場所が必要だ：孤立を防ぎ、暮らしを守る「開かれた場」の社会学 = Palaces for the people : how to build a more equal and united society / エリック・クリネンバーグ著；藤原朝子訳, 英治出版, 2021**

(配架場所：2F・開架図書 361.3||KE 書誌 ID：120210005799 )

★ソーシャル・キャピタルとは直接書かれていませんが、人々が集うような仕組みを考えるコミュニティデザインと絡めたい方にはオススメです。

◆ **地方版エリアマネジメント / 上野美咲著, 日本経済評論社, 2018**

(配架場所：2F・開架図書 318.6||UM 書誌 ID：120180001961 )

★民間主導のまちづくりである「エリアマネジメント」、これを実践するためには地域住民や地縁組織などとの関係構築が欠かせません。そのため、エリアマネジメントの分野においてもソーシャル・キャピタルの重要性が注目されています。

## 4. まとめ

ソーシャル・キャピタルについて簡単に紹介してきました。人間は他人と協力し合う社会の中で生きているので、どのような分野においても人とのつながりは必要になります。本書を読んだことを機に、人とのつながりについて深く面白く考えてもらえるとうれしいです。また、ご自身の研究分野にも活かしていただけると幸いです。

★本文中で紹介されている図書の探し方★

和歌山大学図書館トップページの OPAC 検索窓に、  
10 桁の書誌 ID を入力して検索してください。

<https://www.wakayama-u.ac.jp/lib/>

和歌山大学図書館

