

2025/10/19

石巻 人口減少対策アイデアソン

仙台市と石巻市の若者を 対象とした デジタルデトックスツアー

(ウェノモリ)

宮城大学

◎千葉琴音

佐藤美羽

篠原帆香

星まり絵

目次

1. 背景
2. テーマ/サブテーマ/ロール
3. 課題
4. アイデア概要
5. 行政との連携案
6. ターゲット（ペルソナ）
7. 活動スケジュール例
8. 見込める効果
9. 参考文献

1. 背景

人口減少社会＝避けられないもの



人口減少社会と向き合っていく必要

関係人口に着目

人口減であっても一定の経済効果が生み出される

→街の存続につながる

キーワード：不便を楽しむ

不便＝マイナスイメージ

→あえて強みに 街の良さを引き立たせるスパイス

2. テーマ／サブテーマ／ロール

私たちは **地域の非営利団体** として、
関係人口創出 に関する事業アイデアを考え、
人口減が進む石巻圏域で **まちをまもる** ための行政との連携案を提案します

3. 課題

社会課題—スマホ依存

綺麗な場所に行ってもみんなスマホの画面越しにし
か見てない

10代 77.7% 20代 71.2%

(依存している、やや依存している)

地域課題—世代交代

次回も同じかも？→諦め

変化する街×石巻らしさ

→世代交代して維持する必要

→若者が関係人口として関わる必要

4. アイデア概要①

スマホ禁止で旅

20人程度

→代わりに時計やパンフレット、マップ（いくつかおすすめの大体の場所を記載）

インスタントスナップカメラを支給

※スマホの封印方法

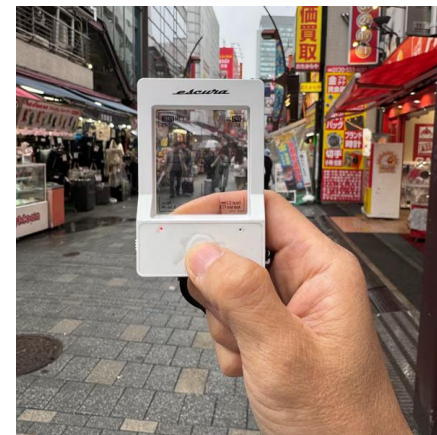
封印じゃなくて儀式的なもの、保管は各自

→旅の最初に意識を変えるきっかけ

●ねらい●

意図的な不便さ による 関係性の強制構築

デジタル検索が不可能→聞くしかない状況



→ヨドバシ.com「エスクーラ」
商品ページより引用

(URL:<https://www.yodobashi.com/product/100000001009017455/>)

4. アイデア概要②

【その他】

- ・ 終了後 1 週間程度で写真＋市の観光パンフを合わせて郵送
- 思い出してもらうしかけ
- ・ マップに貼り付けて自分だけの旅行アルバムに
- ・ 3000円ほどを予定（土産、食事含まず）
- ・ 初期費用：282,640円
 - 内訳）カメラ、時計、MicroSDカード、スマホを入れる封筒：87,640円
 - バス（山コース、レンタル想定）：75,000円
 - 体験先への謝礼金：60000×2＝120,000円

【なぜ石巻市なのか？】

1 時間＝日常（都会）から心と体を切り離すためのスイッチ
県内 2 位の人口規模＝過疎すぎず都会すぎない

【ツアーの目的】

仙台市の学生：初めて行く場所で魅力を発見
石巻市の学生：知っているつもり→魅力の再発見
スマホありだと見落としがちな景色・魅力を感じて欲しい

5. 活動スケジュール例

	海コース	山コース
9:00	仙台駅集合（仙台市の学生のみ）→電車移動	
10:20	石巻駅到着→石巻市役所（石巻市の学生が合流）、セット貸与	
10:30	自由散策開始	
	必須：魚捌き体験・昼食 In石巻魚市場 （駅周辺の街ブラ、長浜海水浴場、商店街や石ノ森萬画館）	必須：ガーベラを摘む→染め物 （ハンカチ、コースター等） （地域限定菓子「桃次郎のきびだんご」、石巻市桃生植立山公園、日高見神社） ※最初と最後に30分程のバス移動あり
20:15~ 20:40	石巻市役所集合、貸与物回収 （石巻市の学生はここで解散）	
21:46	石巻駅出発→仙台駅到着（仙台市の学生は解散）	

7. ターゲット（ペルソナ）



名前：西原ももか
年齢：20歳
性別：女性
職業：大学3年生
家族：父母、祖父母
出身：仙台市
住まい：実家(仙台)
所得：月8万円

【性格・趣味】

少し人見知りの性格だが、SNSで見た場所に行くなど行動力はある。趣味は隠れたカフェ・飲食店巡り。気づいたらショート動画をずっと見てしまうのが悩み。

【地域に関する知識や経験】

- ・ 周辺地域のことをほとんど知らない。
- ・ 旅に興味はあるが、大学やバイトがあるのであまり旅行の時間が取れない。また、交通費がかかりすぎない方法で旅先を探すことが多い。

【旅行の際に感じる期待】

- ・ 非日常を楽しめること。
- ・ 就職について悩んでおり、自分を見つめ直すきっかけが欲しい。
- ・ 食べることを旅の醍醐味と考えているため、その地域の食を楽しみにしている。

【旅行の際に感じる不安】

- ・ 見知らぬ場所で自分でプランを立てるのが苦手

6. 行政との連携案

A コーディネートしてほしい

- ・魚を捌く体験ができる場所として石巻市水産物卸売り市場／ガーベラの収穫、染め物体験ができる場所

→市の産業・特産品の体感、知名度向上

B 公共空間・設備を使わせて欲しい

- ・石巻市役所

→ツアー拠点としての役割

C 広報・募集を一緒に行って欲しい

- ・県内の高校や大学への宣伝を一緒に行って欲しい

→興味が無い若者の目にも入る

8. 見込める効果

●参加者側

デジタル疲労からの解放と都会生活からの転換、生活の質のリセット

●地域側

- ・再訪や口コミによる魅力の拡大を通じて石巻を第二の故郷にしてもらう

- ・地域に対して内外の若者からアプローチ

- ・ツアーを「はじめて訪れるきっかけ」に

→デジタルデトックス旅の良さを実感してもらい、次回以降自ら足を運んでもらう

- ・初年度KPI：宿泊観光客数 令和5年度 240,202人

→（総合計画目標3%）＋200人（参加者のリピート）

9. 参考文献

- ・ MMD研究所(2024-08-20) : 2024年スマホ依存に関する定点調査, 入手先
〈https://mmdlabo.jp/investigation/detail_2358.html〉 (参照 2025-10-18)
- ・ 宮城県(2025-08-12) : 観光統計概要 (令和 5 年) , 宮城県観光統計概要, 入手先
〈<https://www.pref.miyagi.jp/documents/12827/r5toukei.pdf>〉 (参照 2025-10-19)

ご静聴ありがとうございました