

2023（令和5）年度 活動報告

うつ病支援の会あさお

代表 田中 元介

1. うつ病と自殺の低減のための活動

つどい（うつ病に関心のある方々のおしゃべり会）、個別相談、研究協力などを行ないました。

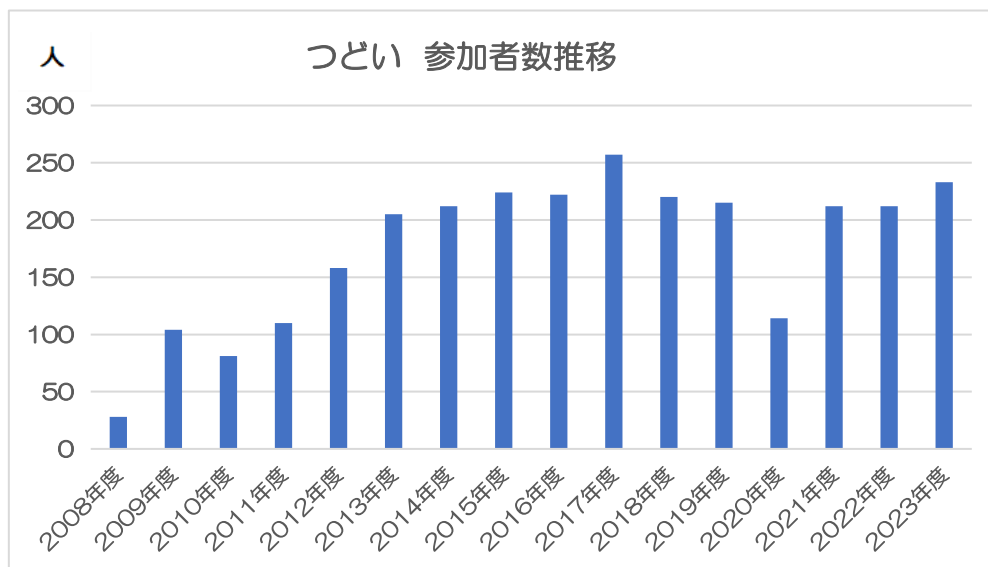
（1）つどい

“GENさん”のつどいを、毎月1回 福祉パルあさお研修室で開催しました。

オンラインつどいを、毎月1回 Google Meet を使って開催しました。

参加者数は“GENさん”のつどいが157人（13人/回）、オンラインつどいが76人（6人/回）

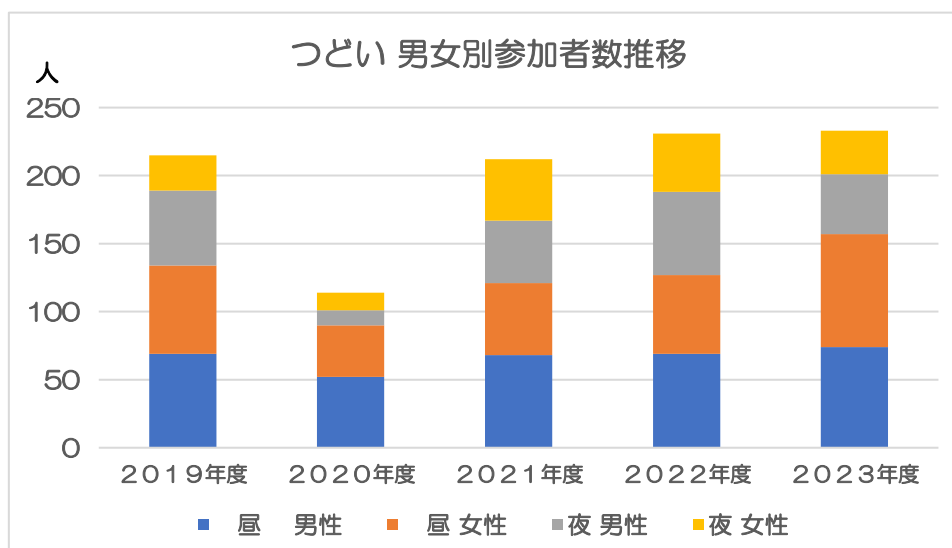
、合計233人（平均10人/回）でした。



つどい参加者数は2020年度に コロナ感染拡大のために半減しましたが、2021年度以降はコロナ前のレベルに戻って推移しています。

“GENさん”のつどいの男女別の参加者数は、男性74人、女性83人と初めて女性が男性を上回りました。

一方、オンラインつどいは男性44人、女性32人で、従来どおり男性が女性を上回りました。



“GENさん”のつどいに引き続いて、お茶のみ話を楽しむサロンを行ないました。
 参加者数は男性68人、女性70人、合計138人（12人/回）でした。
 毎回有志の方から 茶菓子・茶菓子代の差し入れをいただき、運営に協力していただきました。

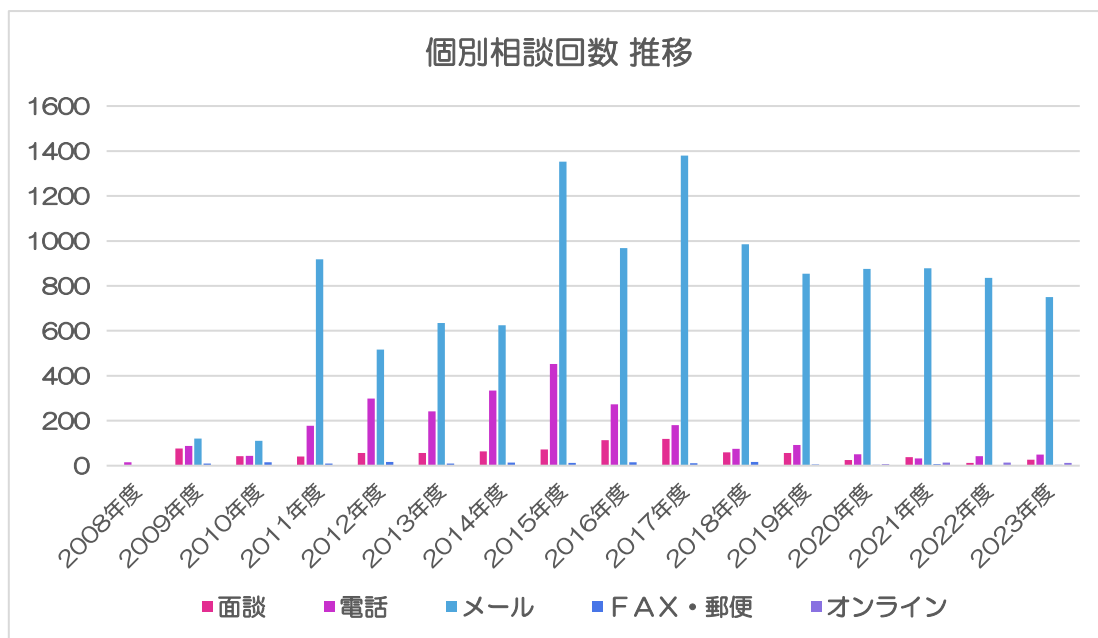
“GENさん”のつどいは原則 第3木曜日に開催してきましたが、福祉パルあさお研修室を予約できないことが多く、第3木曜日開催率は2021年度58%、2022年度42%、2023年度25%と低下しています。土曜日の方が研修室を確保しやすく、お勤めされている方にも好都合なので、参加者の方々のご意見を伺いながら、原則 土曜日に変更してはどうかと考えています。

(2) 個別相談

個別相談を、面談、電話、メール、FAX・郵便、オンラインで行ないました。

来談・問い合わせ者数は116人でした。

延べ回数は842回で、内訳は面談27回、電話49回、メール750回、FAX・郵便4回、オンライン12回でした。



(3) 研究協力などの特記事項

- ・麻生区社協 在宅福祉サービス委員会「委員研修」で、バックキャストとブレインストーミングを使って「2030年代のありたい在宅福祉の姿」のアイデアを出して話し合い、最も関心の高いカテゴリーを「在宅福祉はゆるやかなつながりから」「多世代交流・小さなボランティア活動」「Home ～支え合う居場所～」としました。

この結果を、2024年度の在宅福祉サービス委員会の活動に反映させていきたいと思ひます。

- ・2023年秋、高校生有志の研究団体から研究協力の依頼があり、“GENさん”のつどい参加者がサフラン入りのクッキーを試食してフィードバックしました。

高校生有志の研究団体は、11月にパリで開催されたiGEM（高校生～大学院生が参加する世界最大の合成生物学の大会）で、「うつ病治療の革新的アプローチ」の発表を行ない、日本を拠点とするチー

ムとして、20年になる iGEM の歴史で初めて「グランドプライズ（大賞）」を獲得されました。

《研究発表要旨》

健康な状態からうつ状態になるまでの間は回復のための支援やサービスは何もなく、うつ病になって初めて抗うつ薬や心理療法などの支援やサービスが提供されます。この問題に対処するために、私たちはサフランを活用しました。サフランにはクロシン、クロセチン、ピクロクロシンの3つの抗うつ化合物が含まれており、その効果はSSRI・SNRIと同等かそれ以上です。

これを大腸菌の合成生物学を用いて生産し、手頃な価格のクッキーに組み込みます。気分が落ち込んでいるとか、何もやる気がしないとといったうつ気分のときに、サフランに含まれる3つの有効成分が含まれているβグルカンを使ったクッキーを食べて気分を回復させる、というセルフケア・アプローチです。さらに、研究の過程で遺伝子組み換え生物に対する規制上の制約を克服するための革新的なアプローチを開発しました。 <https://2023.igem.wiki/japan-united/>

2. うつ病などの精神疾患・自殺の状況

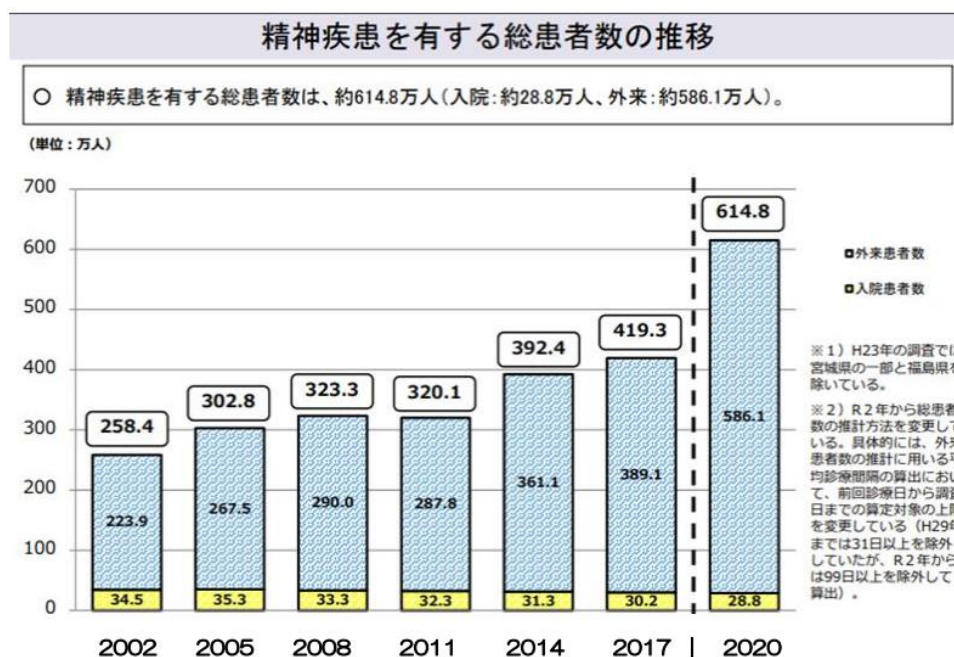
厚生労働省の令和2年 患者調査 傷病分類編によると、躁うつ病を含む気分（感情）障害が2017年の128万人から2020年に172万人（34%増）、神経症性障害・ストレス関連障害が83万人から124万人（49%増）、睡眠障害が57万人から116万人（104%増）と急増しています。

患者調査 傷病分類編（推定総患者数推移）

傷病分類	2011年	2014年	2017年	2020年
躁うつ病を含む気分（感情）障害 （うち うつ病）	96万人 (71万人)	112万人 (73万人)	128万人 (96万人)	172万人 (127万人)
神経症性障害・ストレス関連障害	57万人	72万人	83万人	124万人
睡眠障害	38万人	55万人	57万人	116万人

<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/kanja/10syoubu/> 千の桁を四捨五入

厚生労働省の令和2年 外来・入院別の精神疾患を有する総患者数調査によると、総患者数は2017年の419万人から2020年に614万人に47%増加しています。精神疾患の治療は外来中心です。



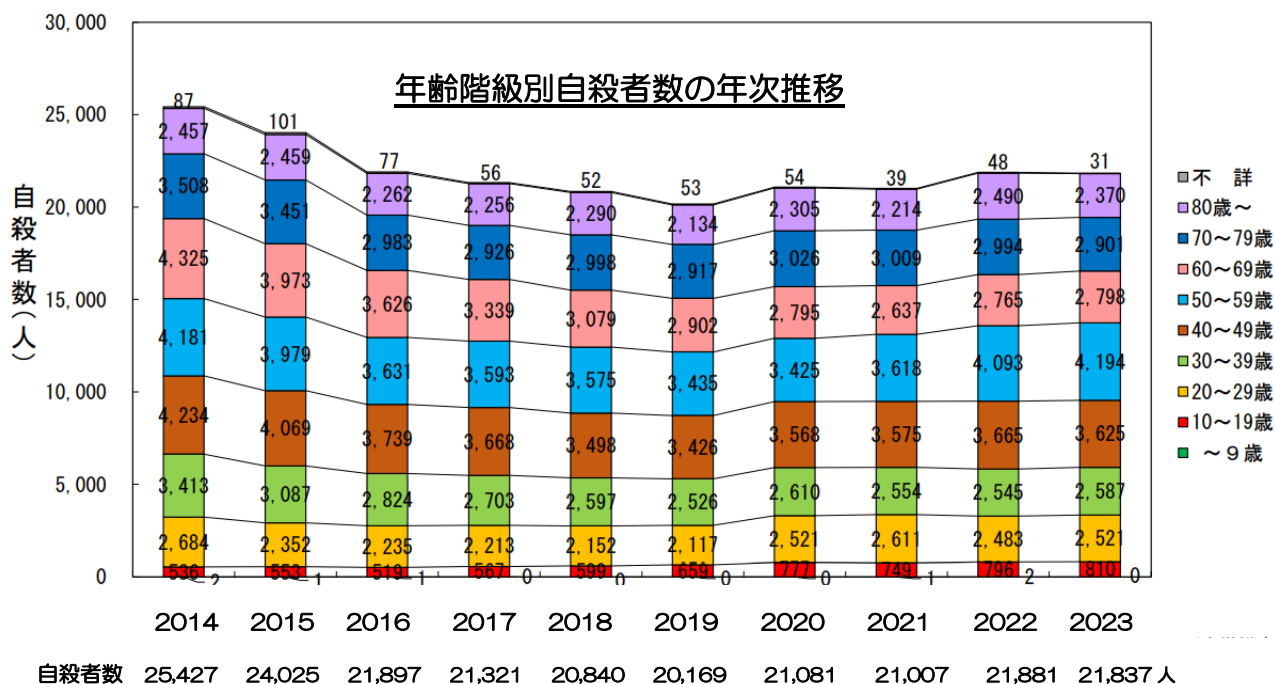
出典：厚生労働省「患者調査」より障害保健福祉部精神・障害保健課で作成

調査結果から、ストレスの多い生活・職場環境、ストレスを感じやすい傾向、メンタルクリニックが以前よりも敷居が低いと感じられるようになったことが推測できます。

自殺の状況

自殺者数は2012年から減少し続けていましたが、2020年に増加に転じ、2021年に若干減りましたが2022年に再び増加、現在は足踏み状態です。自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）は、2022年24.3、2023年24.6と微増です。

年齢階層別では多い順に、50歳代、40歳代、70歳代、60歳代、30歳代、20歳代、80歳代です。



3. 人の優しさや 人と人との温かいつながりが感じられる、暮らしやすく生き心地の良い地域共生社会の実現のための活動

(1) 2023年度の活動計画

人の優しさや 人と人との温かいつながりが感じられる、暮らしやすく生き心地の良い地域共生社会の実現に寄与する活動に積極的に取り組みます。

具体的には、あさお希望のシナリオ実行委員会で多様な意見・提案を出し合い、バックキャスティング手法を用いて「新百合ヶ丘駅周辺地区のまちづくり方針」「都市計画」にSDC（ソーシャルデザインセンター）計画が反映されるようにする等、としました。

(2) 2023年度の活動結果

あさお希望のシナリオプロジェクトでのバックキャスティングによる取り組みは、進展がありませんでした。私の力量不足もあって、不本意な結果に終わりました。

麻生区社協 在宅福祉サービス委員会「委員研修」を、バックカスティングとブレインストーミングを使って企画、進行し、一定の進展が得られました。

4. 2023（令和5）年度 収支決算

単位：円

収 入			支 出		
項 目	2023 年度予算	2023 年度実績	項 目	2023 年度予算	2023 年度実績
前期繰越金	1,256	1,256	旅費交通費	10,000	8,990
			事務用品費	8,000	1,798
講演等謝礼	10,000	22,000	印刷代	1,000	0
寄付金	10,000	22,720	切手代	1,000	0
助成金	20,000	0	会費・参加費	6,000	6,000
資料代	0	0	Google 利用料	11,000	8,498
交通費受取	0	2,000	HP維持費	3,000	3,000
			調査・研究費	0	600
			会議費	0	0
			謝礼	0	4,500
			予備費	1,256	
			来期繰越金	0	14,590
合 計	41,256	47,976	合 計	41,256	47,976

※ 講演等謝礼と寄付金が予算よりも多く見込めたので、助成金は申請しませんでした。

以上