

## 2024（令和6）年度 活動計画

うつ病支援の会あさお  
代表 田中 元介

### 1. うつ病についての理解の促進、うつ病の方への回復支援、自殺についての理解とその予防に関する活動を行ない、うつ病と自殺の低減に寄与する活動

#### (1) つどい

“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、6月から原則 土曜日に変更します。オンラインつどいは、従来どおり原則 第1木曜日 19時から1時間 Google Meet を使って行ないます。“GENさん”のつどいが第1土曜日など間近になるときは、第2木曜日以降に変更します。

気分障害、神経症性障害、睡眠障害の受診者が、急激に増えています。

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身近にはなく、辛い思いをされていたり、生きづらさを感じながら過ごしている方が大勢おられると思います。

そこで、気分が落ち込んでいるとか、何もやる気がしないといったうつ気分のときに、気軽に参加でき、秘密厳守で人間関係の悩みやその他のストレスについて話したり聴いたりできる場の設置を模索します。

#### (2) 個別相談

従来どおり

#### (3) 講座・学習会など

うつ病支援の会あさお主催の講座・学習会は計画しませんが、要請があれば講演・アドバイス等を引き受けます。

### 2. 人の優しさや 人と人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

#### (1) 活動経緯

この活動は、2018年のうつ病支援の会あさおの設立10周年を機に、メンタル不調をきたす主な原因である人間関係ストレスを小さくする生き方の普及を図るべく、うつ病支援の会あさおの支援スタッフ2名が発起人になって「メンタル・ストレス研究会」が設立されたことに始まります。

2019年から3年間シリーズで、メンタル・ストレス研究会主催の「精神保健福祉のためのストレス・マネジメント学級」が開催され、「コミュニケーションと精神保健福祉」「ストレス・マネジメント力の向上」「人について学び 共に生きる」の講座を企画・推進しました。

2019年3月、川崎市が「これからのコミュニティ施策の基本的考え方」を策定しました。

巻頭で福田市長が「地域課題の解決の新たなしくみが必要という認識に基づき、将来のありたい地域の姿をバックカスティングという手法を用いて市民と一緒に議論し、その実現に向けて試行錯誤しながら、できることからスピード感を持って進めていこう」と述べられています。

麻生区では2020年1月にあさお希望のシナリオプロジェクトが発足し、75名の参加者と職員12名でキックオフミーティングが行なわれました。

うつ病支援の会あさおでは、これを地域共生社会の実現にとって絶好の場と捉えて、5つのプロジェクトの中の「新たな参加を促すイベントプロジェクト」に参加しました。

2022年9月、まちのひろば祭り I LOVE あさお の一環で シンポジウム「麻生区の未来のありたい姿に向けて」を開催し、約100人の参加者のもと プレインストーミングで麻生区の未来のありたい姿についてアイデアを出し合い、「自然・交通・施設が豊かで充実していて住みやすく、挨拶・声掛け

・世代間交流・助け合いが盛んで、やりたいことができ、地元愛が育つ街」、簡潔に言うと「世代間交流と助け合いが盛んで、地元愛が育つ街」が麻生区の未来のありたい姿として浮き彫りになりました。

次のステップとして、2030年に麻生区の未来のありたい姿が実現しているとは具体的にどういうことかについて、多様な意見・アイデアを出し合い、個人や各団体からも受け止め方を聞きながら練り上げ、具体的にイメージングして、達成のための活動計画の作成が2024年度に計上されるよう努めることを挙げましたが、現在のところ私の力量不足もあって進展がありません。

麻生区社協 在宅福祉サービス委員会「委員研修」で、バックカスティング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ました。

## (2) 計画

あさお希望のシナリオプロジェクトが、4月29日(月・祝)に麻生区SDC(ソーシャルデザインセンター)開設記念「まちのひろば祭り」を開催します。また、昨年12月にスタートした「川崎市麻生区100人カイギ」も継続開催される予定です。活動の目的や設定課題は異なりますが、できる範囲で参加・協力していきます。

横浜市営地下鉄が新百合ヶ丘まで延伸・開業する予定の2030年に向けて、今年度「新百合ヶ丘駅周辺地区のまちづくり方針」「都市計画」が策定される予定です。2030年に本格SDCが新百合ヶ丘駅前の再開発ビルに設置されることを目指して、これらの方針や計画に何らかの形で反映されるよう、機会をとらえてPRを行なっていきたいと思ひます。

本格SDCの私のイメージは、多世代や多様な人々が日常的に利用する場として、多世代・多様な交流、子育て支援、子どもたちの利用、高齢者の憩い、興味のあることを仲間と一緒にやろう、近場での仕事紹介、AIなどの学習、利用者目線のフレンドリーなスタッフが明るく声掛けしたり、相談に乗ったり、手助けしてくれる居心地の良い場として、多くの人に利用されているという姿です。

バックカスティングとブレインストーミングを使ったアプローチは、社会的地位などにとらわれず対等な立場でお互いを尊重し合える関係づくりや、ありたい姿の目標の実現に向けて各団体の活動目標が関連づけられて横の連携が生まれる等の効果が期待できる有効な手法です。このアプローチを、種々の活動で活かしていきたいと思ひます。

## (3) 課題の再検討

今までの課題設定や活動は、全て自分たち世代にとってのありたい姿の追及だったり、現在見通せる課題の設定や活動であって、つまるところ現在の延長線上の考えであることに最近気づきました。

川崎市は今年市制100年を迎えますが、100年後の川崎市のありたい姿のイメージは明らかではありません。今年1月に公表された「人口戦略会議」の提言は、強い危機意識が述べられていますが、日本の2100年のありたい姿のイメージは描かれていません。

バックカスティングによるシナリオ作成は、2030年代といった近未来だけでなく、100年後、1000年後のありたい未来の姿をも考慮に入れて課題設定や活動を立案する必要があると思ひます。

3000年前以降、中国の長江流域の稲作漁撈民がジャポニカ種の水田稲作文化を携えて日本列島に渡りました。農耕に移行したことで森林が破壊されていきましたが、水田稲作中心で、家畜の飼育が定着しなかったために、二次林である里山という形で森が存続しました。森が維持されて森・川・海のつながりが途切れなかったことが、日本の森林率の高さや、植物・沿海生物の多様性の維持につながりました。また、長江文明では女性が尊重され、縄文人とよく似た世界観を持っていました。そのため、現在の日本人は遺伝子ではおよそ20%が縄文人由来、80%が渡来人由来と推定されていますが、文化的には縄文

文化が基調にあります。

一方、縄文時代は戦争がありませんでしたが、弥生時代は戦争の多い時代でした。

100年後には、社会を維持していくために多くの人々が海外から移住して暮らしていると予想されます。平和裏に移住し、日本社会に定着し、幸せに暮らしてもらうためにどうすればいいのでしょうか。

1000年後の日本人の遺伝子に占める現在の出自の日本人の割合は、40%を下回ると予想されます。サミュエル・ハンチントンは「文明の衝突」に、日本文明は世界の8つの文明の一つだと書きました。伝統文化や皇室のあり方だけでなく、日本ならではの魅力や良い点も日本の文明・文化だと思います。

多くの外国人旅行者が来日されますが、何に魅力を感じて来日されるのかを把握したり、縄文時代から弥生時代に移行した頃の歴史を学んで意見交換していきたいと思います。

働き手不足に対応する目的で緩い制限で外国から人を受入れることは避け、受け入れ後の生活や日本文化に溶け込むための支援の充実を図って日本で暮らすことの魅力を高め、制限を設けて外国から人を受入れて、1000年後の日本に責任を持てるようでありたいと思います。

### 3. その他の計画

#### (1) ホームページのサーバー変更

現在使用している「やまゆりのサーバー」が、2025年3月末でサービスを終了するため使えなくなります。そのため、サーバーの切り替えとホームページのスタイル変更を「メンタル・ストレス研究会」のスタッフの方に協力していただき、今年度中に実施します。

#### (2) 収入の確保

コロナ感染拡大の影響で講演会・学習会がオンラインに切り変わった結果、講演謝礼収入がなくなり、収入不足が見込まれます。

対策として、ホームページで寄付を募るなどの新たな収入源を模索する予定ですが、それでも見通しが立たないときは助成金申請を検討します。

#### (3) 2024年度 収支予算

単位：円

収 入			支 出		
項 目	2023 年度実績	2024 年度予算	項 目	2023 年度実績	2023 年度予算
前期繰越金	1,256	14,590	旅費交通費	8,990	10,000
			事務用品費	1,798	4,000
謝礼	22,000	10,000	印刷代	0	0
寄付金	22,720	10,000	切手代	0	0
助成金	0	0	会費・参加費	6,000	6,000
資料代	0	0	Google 利用料	8,498	11,000
交通費受取	2,000	2,000	HP維持費	3,000	3,000
			調査・研究費	600	0
			会議費	0	0
			謝礼	4,500	0
			予備費		2,590
			来期繰越金	14,590	0
合 計	47,976	36,590	合 計	47,976	36,590

以上