

2024（令和6）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

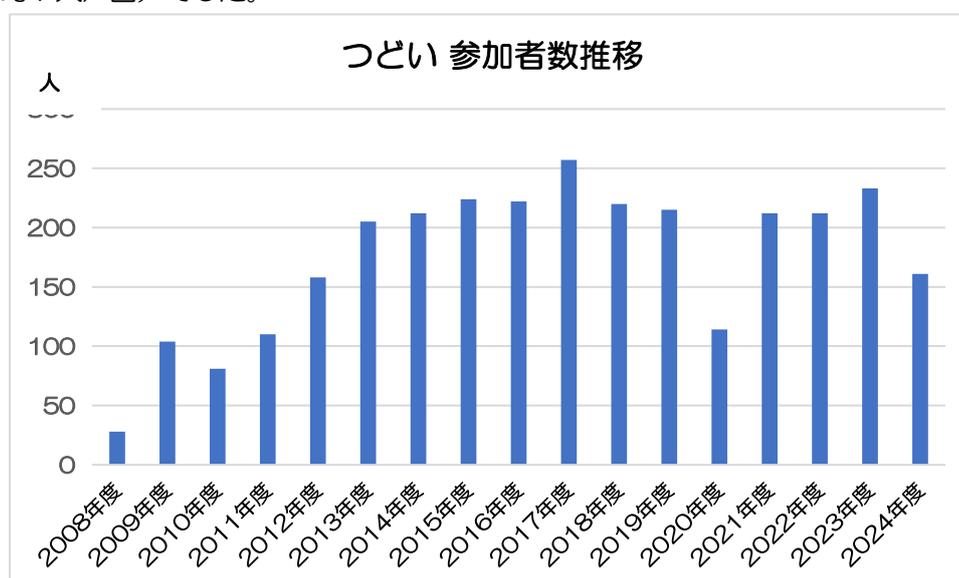
つどい、個別相談、講演などを行ないました。

(1) つどい（うつ病に関心のある方々のおしゃべり会）

“GENさん”のつどいを毎月1回、4月は木曜日、5月は火曜日、6月以降は土曜日の13時半から15時まで、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、木曜日の19時から20時まで 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105人（9人／回）、オンラインつどいが56人（5人／回）、合計161人（平均7人／回）でした。



つどい参加者数はコロナ感染拡大のために2020年度に半減し、2021年度以降はコロナ前のレベルに戻って推移していましたが、2024年度は大幅に減少しました。

大幅減少の原因は、事前にお送りしているご案内メールを減らしたことにあると思われます。

“GENさん”のつどい／オンラインつどい ご案内メール送付件数

① 2024年3月まで 108人／98人

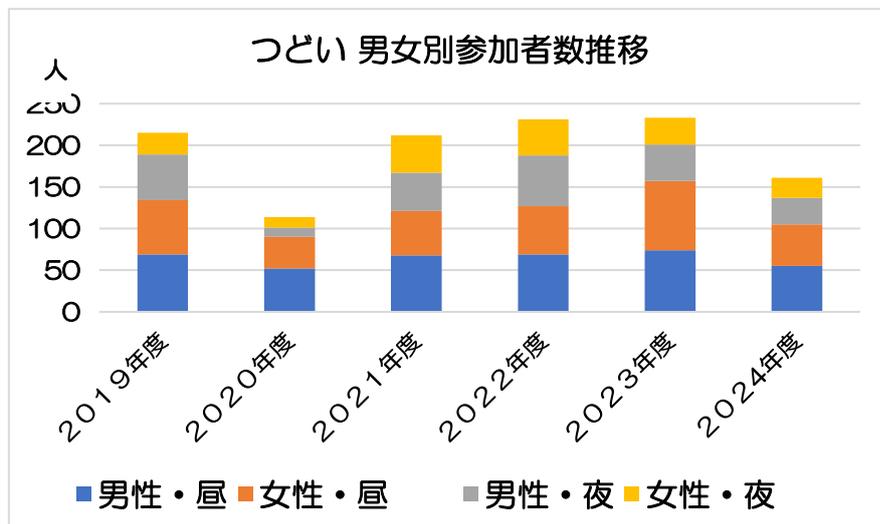
（届いているかどうか分からなかったり、近年参加されることがない方にとってはご迷惑と思い、2024年3月に「引き続きご案内メールを希望される方はその旨お知らせください」とお願い）

② 2024年4月から 21人／10人（ご案内メールを希望された方に送付）

③ 2025年4月から 55人／16人（近年ご案内メールを希望された方にも送付）

男女別の参加者数は、男性87人、女性74人でした。

内訳は、“GENさん”のつどいは、男性55人、女性50人、オンラインつどいは男性32人、女性24人でした。



(2) お茶のみ話を楽しむサロン

“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1時間行ないました。参加者数は男性51人、女性47人、合計98人（8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、運営にご協力いただきました。茶菓子代のカンパには12,560円ものご協力をいただきましたので、うち10,000円を寄付金として、会の活動資金に使わせていただきました。

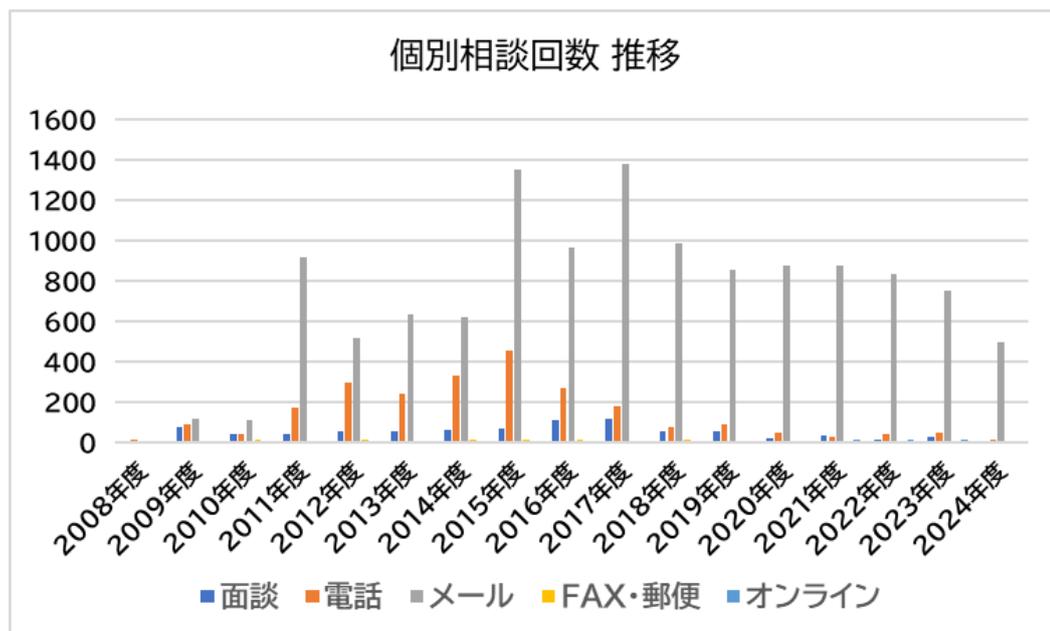
(3) 個別相談

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119人でした。

延べ回数は534回でした。

内訳は面談11回、電話15回、メール496回、FAX・郵便2回、オンライン10回でした。



個別相談回数は、頻繁にご相談いただく方がお一人でもおられたら大きく変わります。それが電話の場合やメールの場合によって、内訳も大きく変わります。

(4) 講演

11月12日(火)に、郁文館グローバル高等学校の生徒さんとメディア・アートゼミの顧問の先生の合計約30人の皆さんに「うつ病について 少し詳しく知ろう」というテーマで講演を行ない、その後ご質問にお答えしました。



講演の様子



質疑応答

きっかけは、8月に郁文館グローバル高等学校メディア・アートゼミの3年生の生徒さんから、9月28日(土)に行なう校内文化祭で、現代鬱などからの回復をコンセプトとしたファッションショーを行なうので協働させてほしいというお話をいただいたことです。

※ 郁文館グローバル高等学校は、2025年 海外大学現役合格率日本一の高等学校です。

ホームページ <https://www.ikubunkan.ed.jp/ghs/>

9月以降、メールとオンラインで数回打ち合わせを行ないました。

校内文化祭でゼミの生徒さんたちによる現代鬱などからの回復をコンセプトとしたファッションショーを行ない、インスピレーションを得ていただいたお客さんから寄付を募り、うつ病の施設やコミュニティーに寄付をするチャリティーを行なって実際に貢献することをゴールとするという構想でした。

打ち合わせで印象的だったことは、生徒さんが回復の仕方は人によってさまざまで病状によっても異なると考え、回復をあえて非常に抽象的に表現しようと考えていると言われたことです。うつ病についての基本的な理解のレベルが高いことに感心しました。

9月28日(土)の校内文化祭には都合がつかず伺えなかったため、11月12日(火)に学校で講演と質疑応答を行ないました。

当校には2年生の1年間、全員が海外留学するという制度があります。(2026年度入学生より希望制) 海外留学は人間関係、引越、言葉、学校生活、生活環境(食習慣、生活習慣、住宅環境)の変化等、多くのストレスがかかります。講演では、現代の鬱の特徴、うつ病の最大のリスクは自殺、ストレスレベルはストレス度の合計(ストレス度測定紹介)、うつ病は周りの人の対応が適切かどうかで回復の可能性や期間が大きく変わる事などについてお話ししました。

殊に強調したのは、気分の落ち込み、興味や喜びを感じない、眠りが浅い、頭が働かないというときは、早めに人に伝えること。そのような様子や訴えがあったときは、どうしていいかわからないからとか、間違った対応をしてはいけないからと声を掛けず距離を取りがちですが、分かってくれる人が一人でもいることが救いになりますので、一声かけたり気持ちを受け止めてあげてほしい、心配なときはメールや電話だけでなく会いに行ってもらいたいということです。

講演のあと、皆さんとても熱心にたくさん質問をしてくださったので、全部にお答えしました。
現代鬱などからの回復について、他人事でなく自分たちの事として受け止めておられるのを、心強く、嬉しく感じました。

質疑応答が終わり、ゼミの生徒さんからうつ病支援の会あさおにファッションショーで募った寄付金の全額 42,650 円をご寄付いただきました。



ご寄付いただきました

2. うつ病などの精神疾患・自殺の状況

(1) うつ病などの精神疾患の患者数

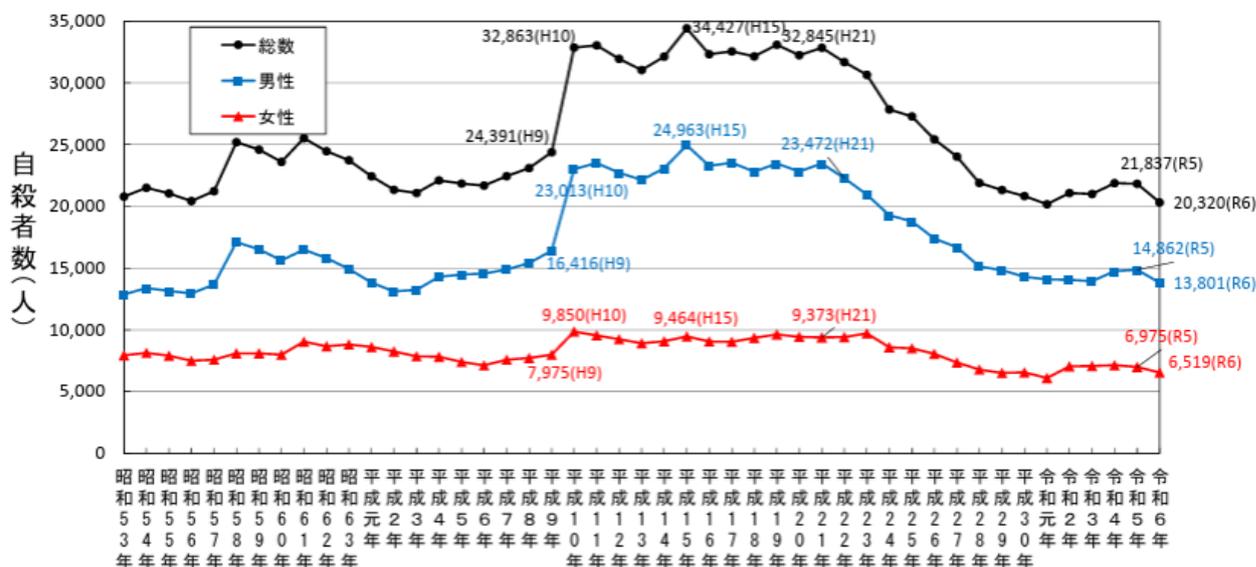
厚生労働省の令和5年 患者調査 傷病分類編によると、躁うつ病を含む気分（感情）障害、神経症性障害・ストレス関連障害、睡眠障害の全てで、1999（平成11）年から増加の一途を辿っていた総患者数が、2023（令和5）年に初めて減少しました。

患者調査 傷病分類編（総患者数推移）

傷病分類	2011年	2014年	2017年	2020年	2023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	159万人 114万人
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	118万人
睡眠障害	38万人	55万人	57万人	116万人	100万人
アルコール依存症	4万人	5万人	5万人	5万人	8万人
統合失調症（推計患者数）	22万人	22万人	20万人	18万人	16万人
アルツハイマー病	37万人	53万人	56万人	79万人	78万人

厚生労働省の令和5年患者調査より（千の桁を四捨五入） <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/kanja/10syoubu/yo/>

(2) 2024（令和6）年中における自殺の状況

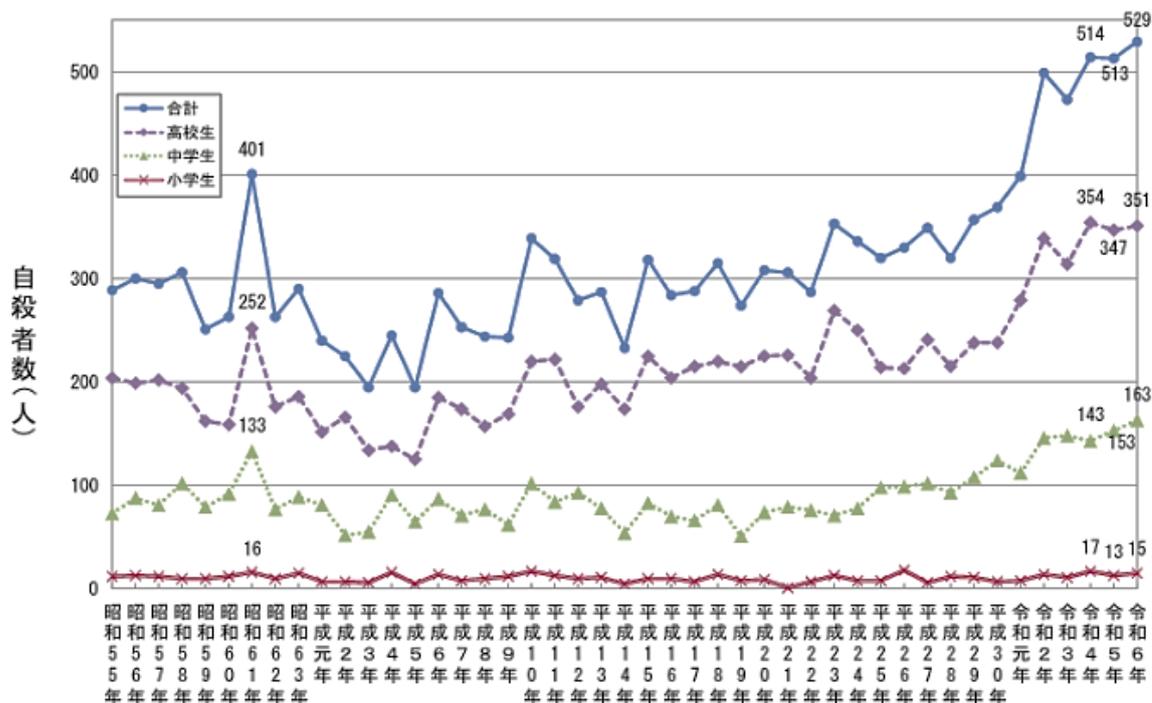


厚生労働省自殺対策推進室／警察庁生活安全局生活安全企画課

<chrome-extension://efaidnbnmnncbjpcjglefindmkaj/https://www.npa.go.jp/safetylife/seianki/jisatsu/R07/R6jisatsunojoukyou.pdf>

令和6年の自殺者数は20,320人で、前年と比べ1,517人減少し、過去2番目に少なくなりました。自殺者数は男女ともに減少しており、男性は3年ぶりの減少、女性は2年連続の減少となりました。男性の自殺者数の方が多く、女性の2.1倍です。年代別では、20歳代以上は2012（平成24）年からほぼ一貫して減少していますが、10歳代は2017（平成29）年から増加傾向です。中学・高校生の自殺者数が増加しています。

小中高生別の自殺者数の年次推移



資料：警察庁自殺統計原票データより厚生労働省作成

3. 共に生きる 生き心地の良い社会に向けての活動

(1) 「居場所 ミーティング」を設営し、居場所のコンセプトを検討

- 「こういう居場所 あったらいいな」ミーティングを開催し、アイデアを募集

10月18日（金）第1回 参加者9人

11月18日（月）第2回 参加者3人

- 11月11日（月）麻生市民館の「哲学風カフェあさお」で、居場所や多様性について意見交換
- 11月16日（土）かわさき市民活動センター主催「ごえん楽市」に出展参加し、「ひとりひとりのしあわせ」コーナーで、「多様な人たちが肯定感を感じあえる居場所」について アイデアを募集

(2) 在宅福祉サービス委員会での「居場所」についての取り組み

- 10月23日（水）在宅福祉サービス委員会主催「委員研修」に参加

内容：麻生区内の居場所づくりに取り組んでいる団体、施設紹介及び情報提供

(3) 「田坂広志 人類の未来を語る」 田坂広志 著 を学習

「対話」をできる場所が、「居場所」のコンセプトになるのでは？

「対話」とは、対立や矛盾があったときに両者を肯定し、包含し、統合し、超越し、発展させ、進化させていく技法。議論を戦わせる技法ではなく、お互いにより深い思考に向かっていくための技法。

「対話」によって、多様な価値観の共生が実現する。

多様な価値観の共生とは、「異なった価値観をも許容してその共存を認める」ということではなく、「異なった価値観が共生することに最大の価値を認める」ということ。他人の利益を大切にすることが自分の利益にもなる、社会の利益を大切にすることが自分の利益にもなる、未来の世代の利益を大切にすることが現在の世代の利益にもなるという思想。

(4) 長期的視点からのアプローチ（私見）

近年の急激な少子・高齢化がこのまま進むと、2200年代初頭に人口が0になる、つまり2100年代初頭に出生者数が0になると推測されます。人口が0になる相当前に、海外から多くの人が入転して多様な社会に変化していくと推測できます。海外から多くの人が入転してくるためには、日本が魅力的で住みやすい社会であることが必要です。魅力的な地域社会とは、日本文明の魅力、良さに、多様性が加わった社会であろうと思います。

海外からの入転にあたっては、一人一人を見定めて、新たな知的産業の創造・発展への貢献が期待できる人や、共に平和裏に暮らしていける共生可能な人に限定して受け入れることが重要だと思えます。

(5) 「居場所」のコンセプト（私見）

《第一次》 短期的には、「お互いを肯定的に理解し合う」居心地の良い場所。

高齢になっても、出かけることが少ない人も、地域社会とつながっていると感じられる居心地の良い場所。

《第二次》 中期的には、対立するかに見える二つのものに対して、両者を肯定し、包含し、統合し、超越することによって、物事を発展させ、進化させていく「対話」の場所。

《第三次》 長期的には、多様な文明が対話によって発展、進化していく場所。

(6) 2024（令和6）年度の計画と進捗状況

- 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、バックキャスト手法を用いて「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ことを計画しましたが、進められませんでした。
- 川崎市が「新百合ヶ丘駅周辺地区まちづくり方針（案）への意見」を募集したので、1月8日（水）にこれらを盛り込んだ意見を提出しました。

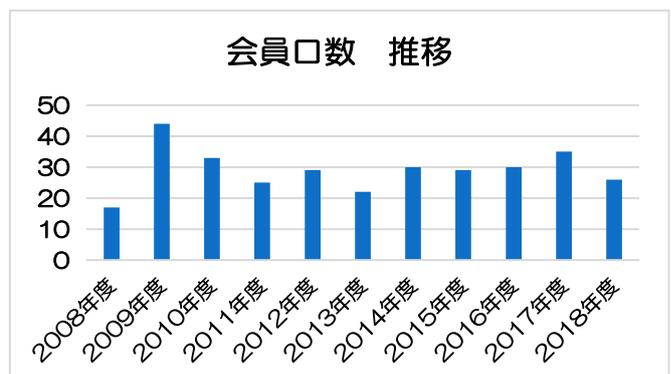
4. 会の活動資金の確保について

2008（平成20）年発足時“GENさん”のつどい、個別相談（面談）は会員限定。（年会費3,000円）

2018（令和1）年から無料化して年会費制廃止、役員数大幅減、チラシ配布中止。

収入には、主に年間6万円程度の講演謝礼を計画しましたが、2019（令和2）年からのコロナ感染蔓延により講演がオンラインに変わり、講演謝礼収入が見込めなくなりました。

2024・2025（令和6・7）年度は寄付金のお陰で問題なく活動できますが、それ以降の収入確保策の検討が必要な状況です。



5. 2024（令和6）年度 収支決算

2024（令和6）年度 収支決算書

単位：円

収 入			支 出		
項 目	2024 年度予算	2024 年度実績	項 目	2024 年度予算	2024 年度実績
前期繰越金	14,590	14,590	旅費交通費	10,000	14,100
講演等謝礼	10,000	4,000	事務用品費	4,000	5,462
寄付金	10,000	52,650	印刷代		
助成金			切手代		
資料代			会費・参加費	6,000	6,000
交通費受取	2,000	3,500	Google 利用料	11,000	11,330
受取利息	0	22	HP維持費	3,000	0
			予備費	2,590	0
			来期繰越金	0	37,870
合 計	36,590	74,762	合 計	36,590	74,762

寄付金 郁文館グローバル高校 42,650 円、サロン茶菓子代の内 10,000 円

会費 井戸端会議 3,000 円、かわさき市民活動センター1,000 円、麻生区社協 2,000 円

事務用品費 コピー用紙 2,189 円、エプソン・インク代 3,273 円

Google 利用料 11,330 円 Google meet 利用料 オンラインつどい、オンライン面談に利用

以上