

A large blue steamship is docked on a grassy area under a clear blue sky. The ship has a white Japanese flag on a tall pole at the front. A white chain-link fence runs along the side of the ship. In the background, there are modern buildings and a paved walkway.

# 谷戸地域を鬱病療養地に

みかん食べ隊  
慶應義塾湘南藤沢高等部  
岡田嘉来・河辺羅森

# 目次

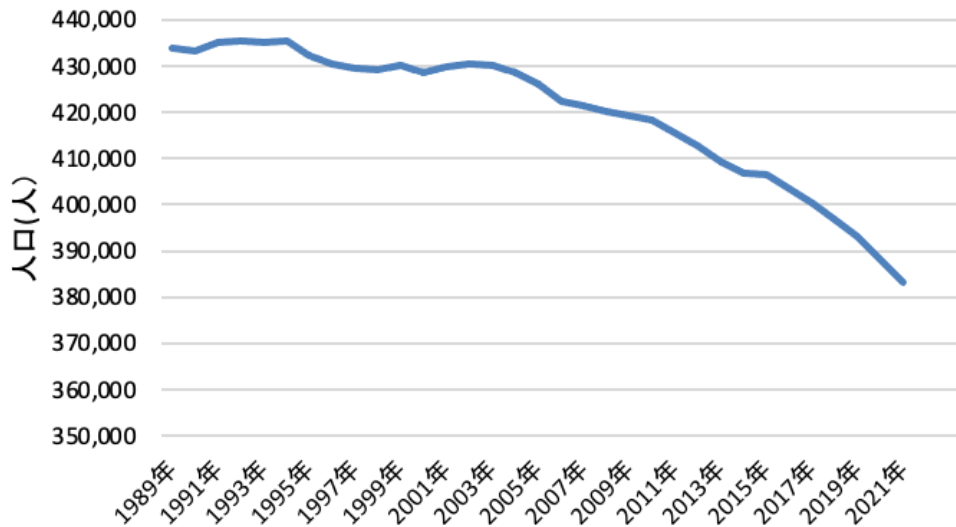
- ①横須賀市と谷戸地域
- ②鬱病の現状
- ③提案

# 横須賀市と谷戸地域

# 人口が減少している

①横須賀市と谷戸地域

## 横須賀市の人口推移



横須賀市の人口は**減少**している!



横須賀市の公式HPより作成  
<https://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/0830/data/toukei/suii/jinnkosuii.html>

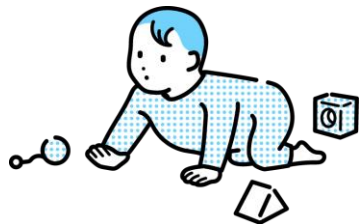
# 人口減少の要因

①横須賀市と谷戸地域

人口増減には2つの要素が含まれている。

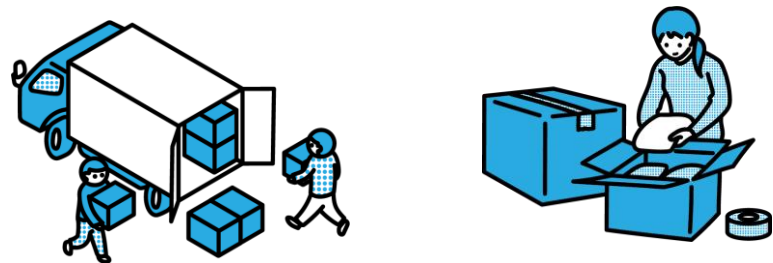
## 自然増減

出生と死亡による人口の増減



## 社会増減

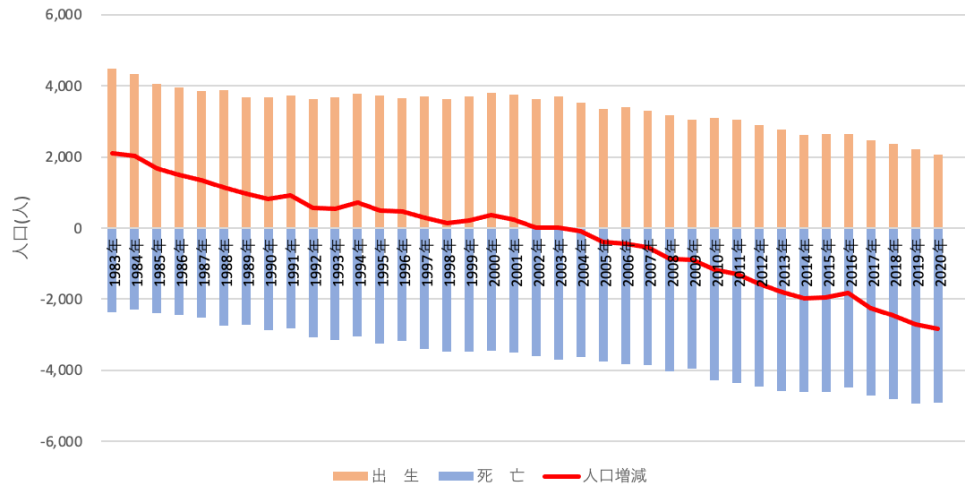
人々の転出、転入による人口の増減



# 自然増減

①横須賀市と谷戸地域

横須賀市の人口の自然増減



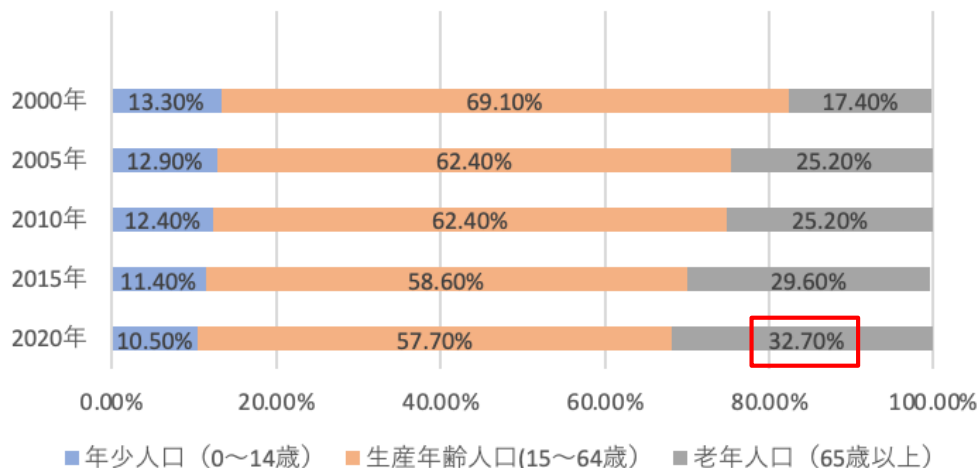
横須賀の人口は自然減少している



高齢者が多いから死亡数の方が多いのではないか

# 自然増減と高齢化社会

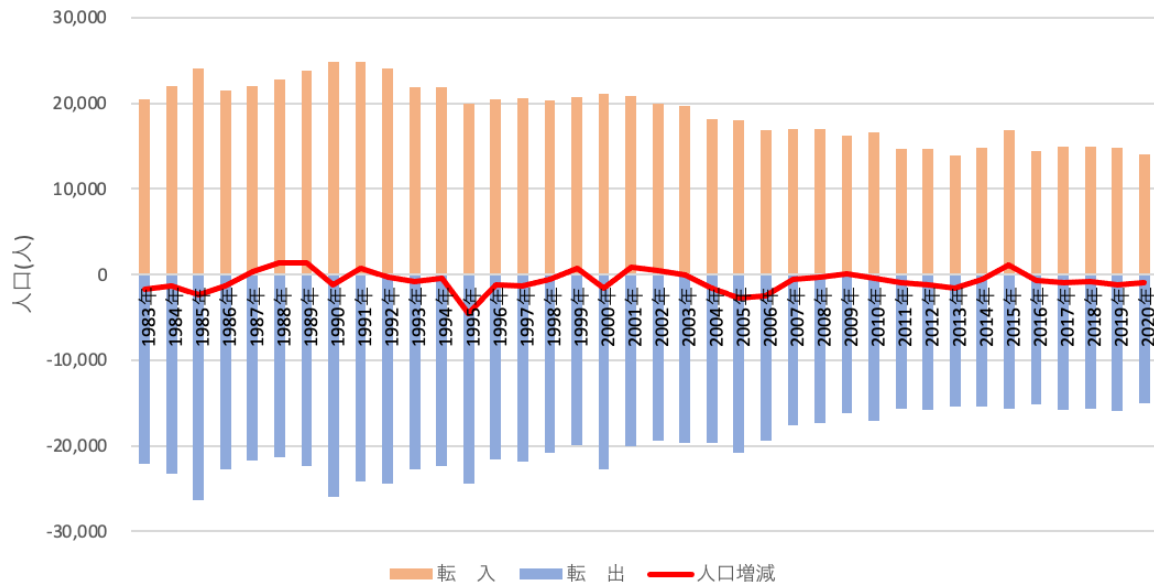
## 高齢者人口の推移



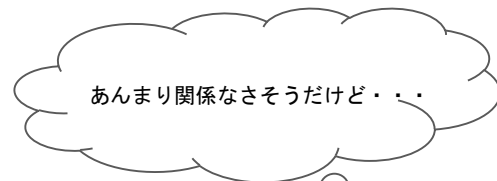
内閣府のデータによると、2019年の全国の高齢者の割合は、**28.4%**である。すると、横須賀の高齢者の割合は全国平均よりも大きく増加傾向であることがわかる。

# 社会増減

横須賀市の人口の社会増減



<https://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/0830/data/t-k-syo/t-k-syo02.html#jinkou>  
令和2年度版横須賀市統計書より作成





# 社会増減

①横須賀市と谷戸地域

神奈川県全域・東京多摩地域の地域情報紙

会社案内 | IR情報 | 事業案内 | 採用



<

フ

ホーム

横浜

川崎

相模原・東京多摩

県央

横須賀版

掲載号：2016年2月5日号



転出超過

## 「横須賀」全国ワースト2位

2015年人口移動報告で

経済

総務省が先ごろ公表した

「2015年人口移動報告」

で横須賀市は、転出者が転入者を上回る「転出超過」が1785人に上り、全国ワースト2位となった。全国最多を記録した一昨年(2013年)の1772人とほぼ同水準。昨年は899人で歯止めが掛かったかのように見えたが、あらためて危機的な状況が数字として示された。

転出超過数の上位5市 (人)				
		2015年	2014年	対前年増減数
1 (1)	北九州市(福岡県)	-3,088	-2,483	-605
2 (7)	横須賀市(神奈川県)	-1,785	-899	-886
3 (5)	長崎市(長崎県)	-1,574	-1,257	-317
4 (2)	日立市(茨城県)	-1,504	-1,590	86
5 (9)	青森市(青森県)	-1,436	-1,028	-408

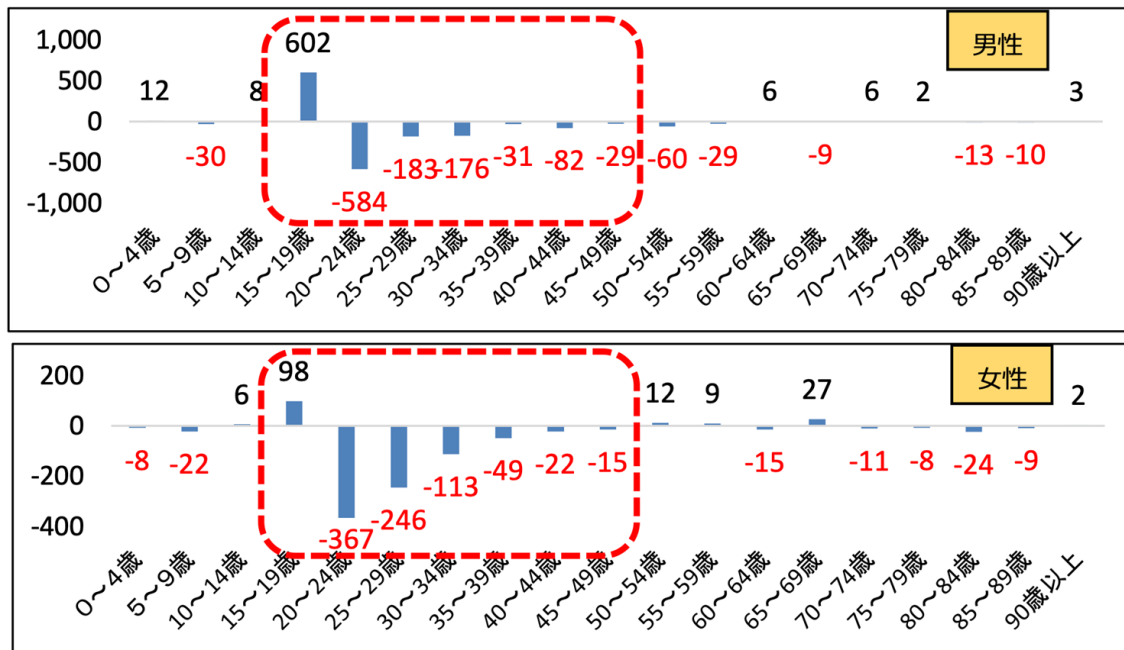
( )内の数字は2014年の順位、「-」は転出超過を表す

2016年のデータになってしまうが、横須賀の転出者の人数は全国でもトップクラスに多いことがわかる。



# 社会増減

図表1-1 2018年 転入・転出超過数（日本人移動者,男女5歳階級別）



特に20～50代の働き世代が多いことがわかる



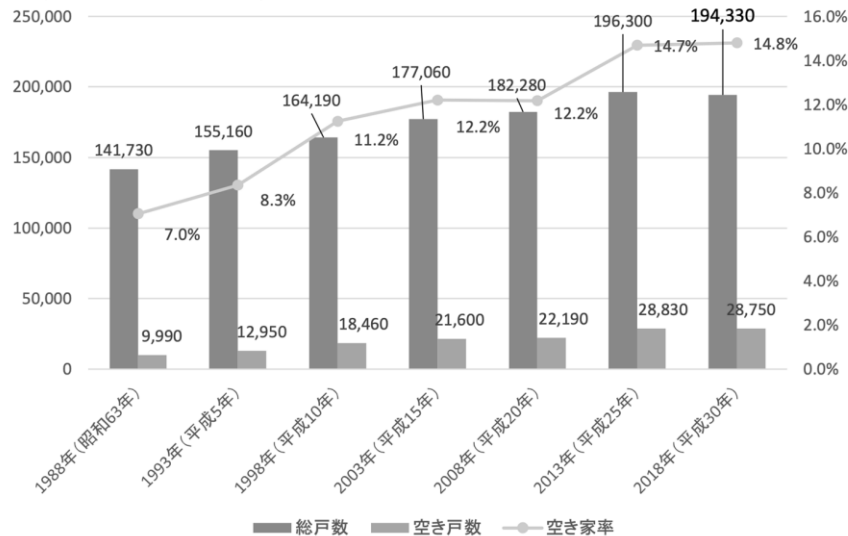
出所) 住民基本台帳人口移動報告を基に作成

[https://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/0830/upi/hyouka/documents/1-3\\_suutimokuhyoubunseki\\_2.pdf](https://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/0830/upi/hyouka/documents/1-3_suutimokuhyoubunseki_2.pdf)

横須賀市 横須賀市まち・ひと・しごと創生総合戦略より引用

# 増加する空き家

横須賀市内の空き家数・空き家率の推移



住宅・土地統計調査 (総務省統計局)

<https://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/4821/akiyakeikaku/documents/plan2.pdf>

横須賀市 第2期横須賀市空家等対策計画より共に引用

国、県、近隣自治体との  
空き家率の比較

自治体名等	総住宅に占める 空き家率	戸建て住宅に占める 空き家率
<b>横須賀市</b>	<b>14.8%</b>	<b>9.8%</b>
国	13.6%	11.1%
神奈川県	10.8%	5.8%
逗子市	17.1%	15.8%
三浦市	21.9%	14.3%
鎌倉市	11.6%	9.2%
葉山町	14.2%	10.6%

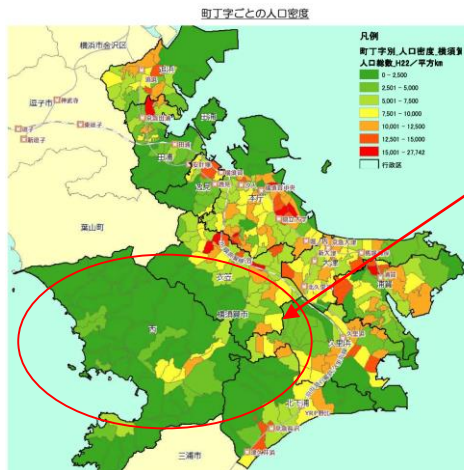
平成30年住宅・土地統計調査  
(総務省統計局)

空き家は全国平均より多く、  
**増加している!**

# 地域の偏り

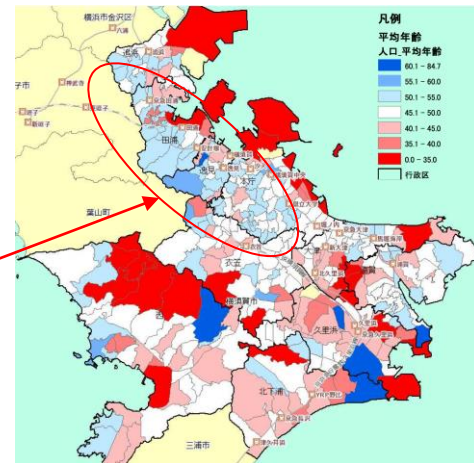
①横須賀市と谷戸地域

～人口密度の偏り～



横須賀市の南西に人口密度  
が少ないエリアがある

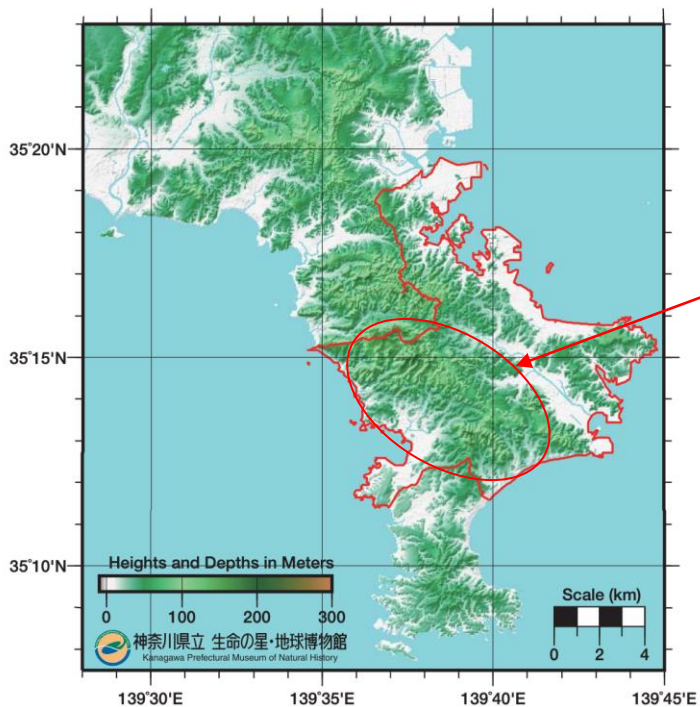
海岸から少し離れた地域に  
住んでいる



～高齢者の偏り～

# 地域の偏りの原因（人口）

①横須賀市と谷戸地域



三浦半島高度別段彩図

作図：神奈川県立生命の星・地球博物館  
(新井田 秀一氏)

標高が高い

主要な駅から遠い

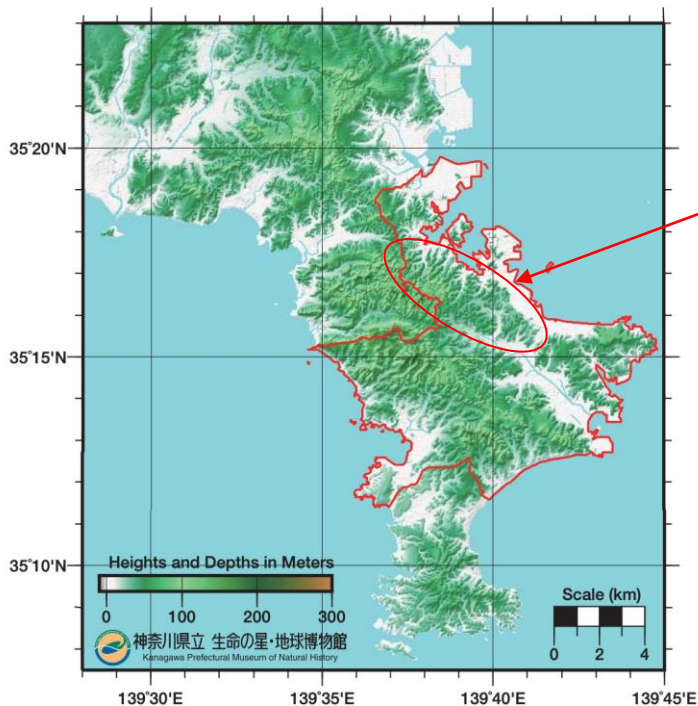
しかし

陸上自衛隊高等工科学校や横須賀リサーチパークがあるため若い人が多く、人口は少ないが栄えている。

陸上自衛隊高等工科学校・・・全寮制の高校  
横須賀リサーチパーク・・・情報通信分野の開発拠点

# 地域の偏りの原因（高齢者）

①横須賀市と谷戸地域



三浦半島高度別段彩図

作図：神奈川県立生命の星・地球博物館  
(新井田 秀一氏)

標高が高い

入り組んだ谷

商業施設が少  
ない

このような地域を**谷戸地域**という。住みにくい地域のため移住者が少なく、在住者の高齢化が問題。

今回は谷戸地域のモデル地区である**横須賀市汐入町5丁目2区**を参考にするよ



# 谷戸地域の問題点

①横須賀市と谷戸地域

\*



空き家が多い



坂が多い





# 鬱病の現状

# なぜ鬱病？

ブリュッセルのブルクマン大学病院の精神科医は精神病や鬱病で悩んでいる患者を対象に、**市内の博物館を無料で見学できる権利を処方**した。



横須賀の

- 美術館や美しい景観の観光地
- 増加傾向にある空き家

利用して、彼らの回復と地域活性化も同時に行えるのではないか。

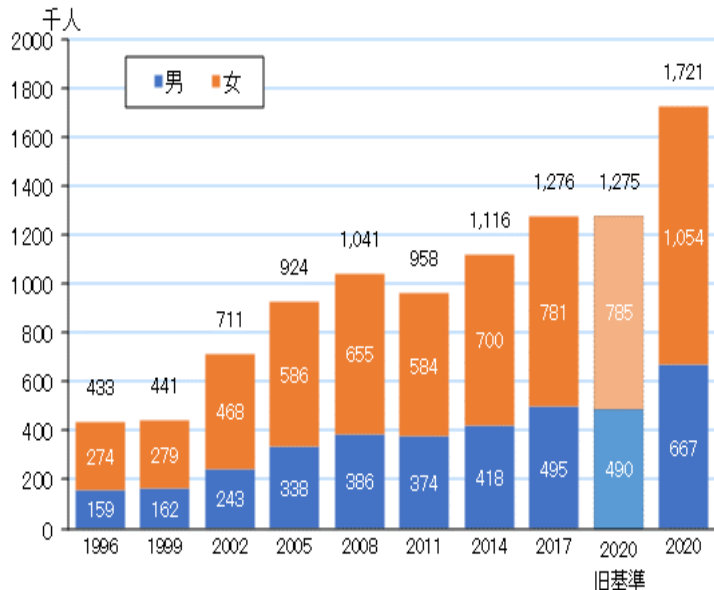


<https://www.openculture.com/2022/09/doctors-in-brussels-can-now-prescribe-museum-visits-as-treatments-for-stress-anxiety-depression.html>

”Doctors in Brussels Can Now Prescribe Museum Visits as Treatments for Stress, Anxiety & Depression” 参考にした記事

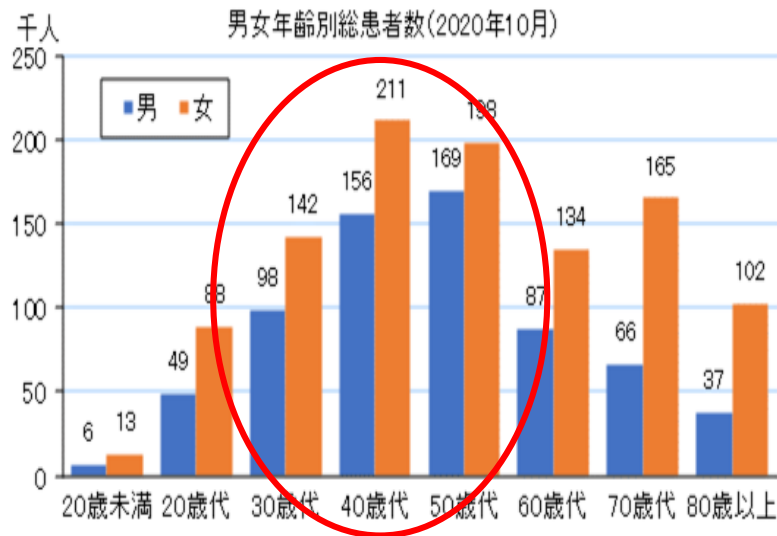
# 鬱病の現状

うつ病・躁うつ病の総患者数

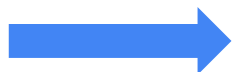


鬱病は増加傾向

約二十年間で、総患者数は三倍以上に

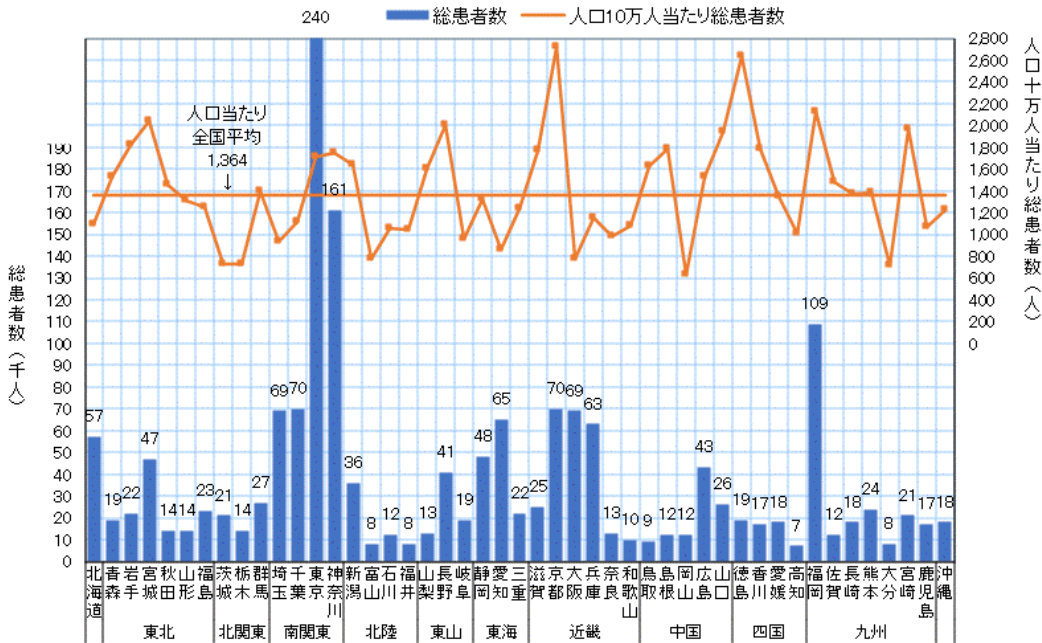


働き世代（30～50代）が患者数のピーク



# 都道府県別鬱病患者数

都道府県別うつ病・躁うつ病総患者数(2020年10月)



神奈川県は総患者数全国二位

人口十万人当たりの患者数も、平均を超えている

(注)「気分[感情]障害(躁うつ病を含む)」(ICD-10:F30-F39)の総患者数(住所地ベース)であり、うつ病及び躁うつ病(双極性障害)の患者が中心。総患者数とは調査日に医療施設に行っていないが継続的に医療を受けている者を含めた患者数(=入院患者数+初診外来患者数+再診外来患者数×平均診療間隔×調整係数(6/7))。人口当たり患者数は総務省の推計人口(国調ベース)を使用して算出。有効数字は患者数の桁数(1~2桁)である点に注意。

(資料)厚生労働省「患者調査」

# 鬱病の治療に必要な要素

②鬱病の現状



適度な運動



リラックスできる環境

# 運動の効果

うつ病運動療法の現状と展望

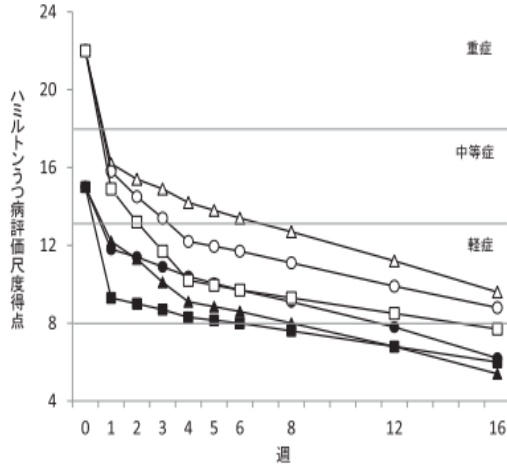


Figure 1 介入によるハミルトンうつ病評価尺度の得点の変化 (Blumenthalら, 1999より抜粋)

□: 投薬群 (重症) ○: 運動群 (重症) △: 併用群 (重症)  
 ■: 投薬群 (中等症) ●: 運動群 (中等症) ▲: 併用群 (中等症)

鬱病は運動によって改善が見込める

いずれのグループも、**持続的な運動**によって鬱病の改善が確認されている

→16週間の間、週三回30分のウォーキングによって、**6割以上**が大うつ病性障害の基準に当てはまらなくなった。

[https://www.jstage.jst.go.jp/article/stresskagakukenkyu/28/0/28\\_20/\\_pdf](https://www.jstage.jst.go.jp/article/stresskagakukenkyu/28/0/28_20/_pdf)

武田典子 内田直, うつ病運動療法の現状と今後の展望より引用

# 環境の影響

鬱病の要因は多岐に渡るものの、

- 職場等の人間関係
- 家庭環境

など、生活環境に関わることが多い  
加えて、睡眠障害を抱えるケースも



生活環境を療養に適した形にする必要性



- 入院や療養地など、ストレスフリーな環境への移住
- 十分な睡眠時間の確保

などが理想的



# 提案



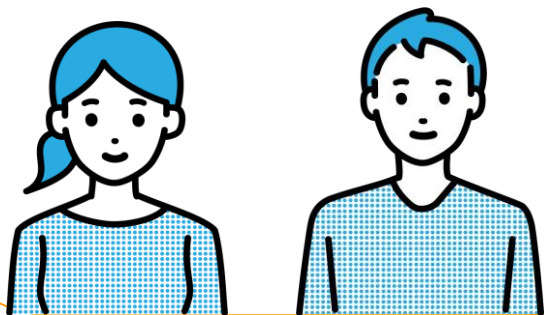
空き家を**鬱病療養地**として提供し、  
**働き世代**を中心に**地域活性化**  
を目指す



# ターゲット層、利用したいポイント

## ターゲット層

1. 単身のうつ病軽症者
2. 若者から働き世代の人

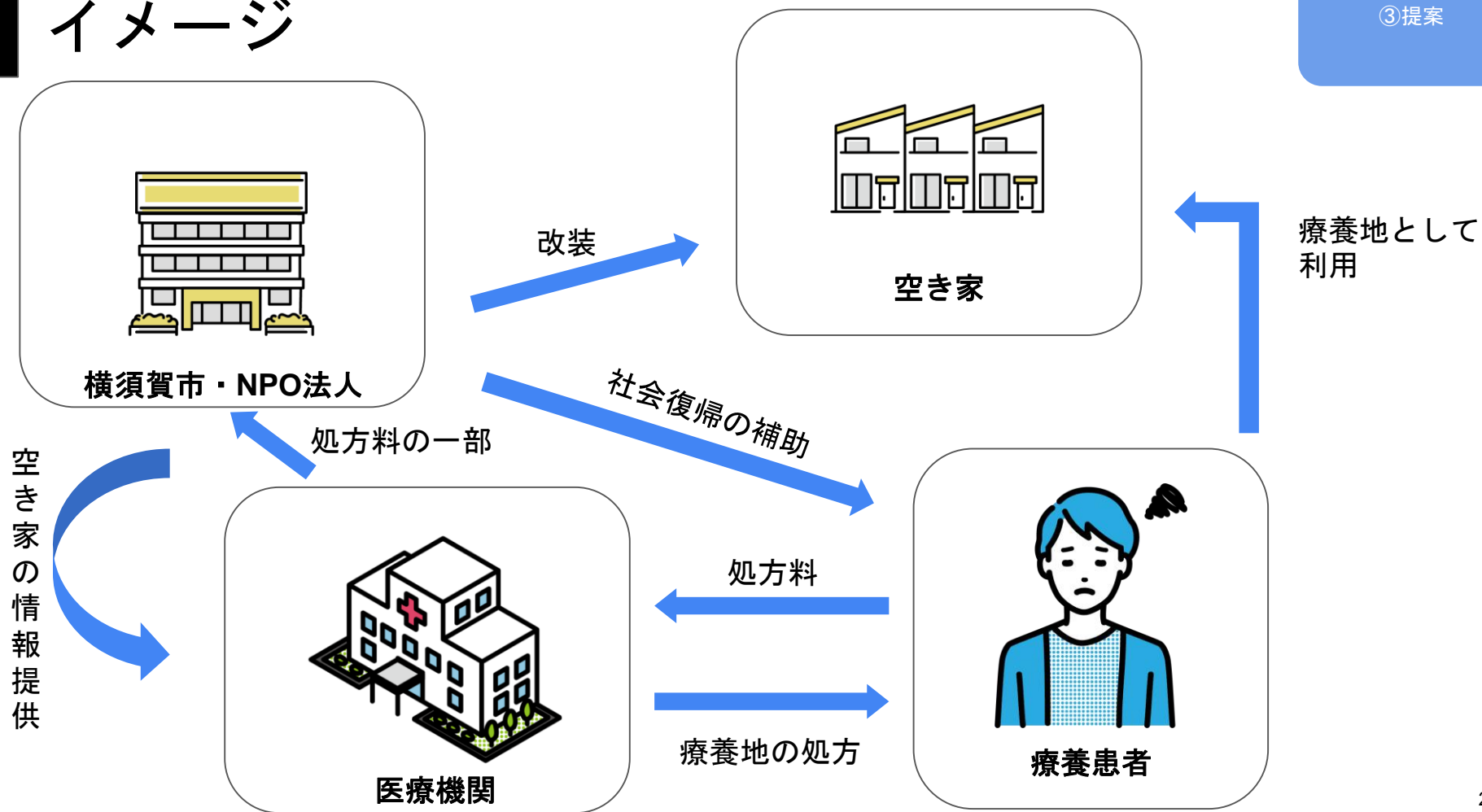


## ポイント

1. 空き家を活用
2. 地域住民との密着性
3. 静かで自然豊かな環境
4. 近隣にある豊富な観光地



# イメージ



# 空き家の情報提供

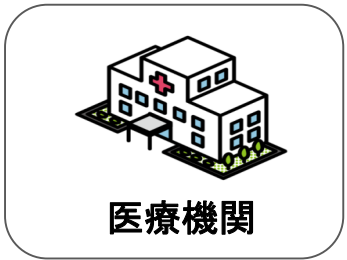
横須賀市空家バンク

バンク名称	子育てファミリー等 応援住宅バンク	駅周辺谷戸地域 空家バンク	横須賀一帯住宅バンク
	登録物件の検索はこちら！	登録物件の検索はこちら！	登録物件の検索はこちら！
	<a href="#">物件検索</a>	<a href="#">物件検索</a>	<a href="#">物件検索</a>
	横須賀市は、空き家の利活用と子育て世代の定住を促進するため、子育て世代（中学3年生までの子どもがいるか、夫婦ともに50歳未満の世帯）を応援します。	横須賀市には、リアス式海岸のように谷が入り組んでいる地域があり、谷戸地域と呼ばれています。この地域は、車が入れない階段道路が多くありますが、緑が豊かで、海などの眺望がよく見えます。	「家からの眺めがよく、海が見える」「家庭菜園に使える広い庭がある」など、使われ方次第であるあなたのライフスタイルに合った魅力となる特徴（一

現在ある「横須賀空家バンク」と呼ばれるサービスと提携させる。療養者は自分の気になる物件を探すことができる。



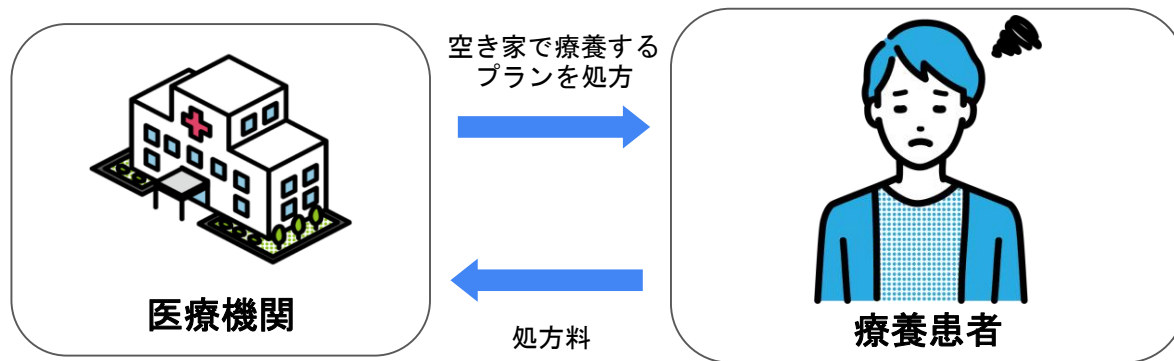
空き家の情報提供



処方料の一部（紹介料）

# 療養地の提供

③提案  
\*

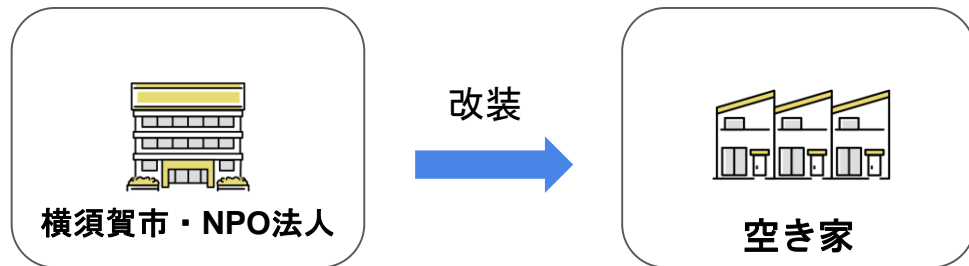


あくまでも治療なので、医師が処方することで患者は空き家を選ぶことができる。処方料は保険料などで落ちて、**患者は1~3割のお金だけ自己負担**する必要がある。

\* 所得によって控除される割合を変える

# 空き家のリノベーション

③提案  
\*

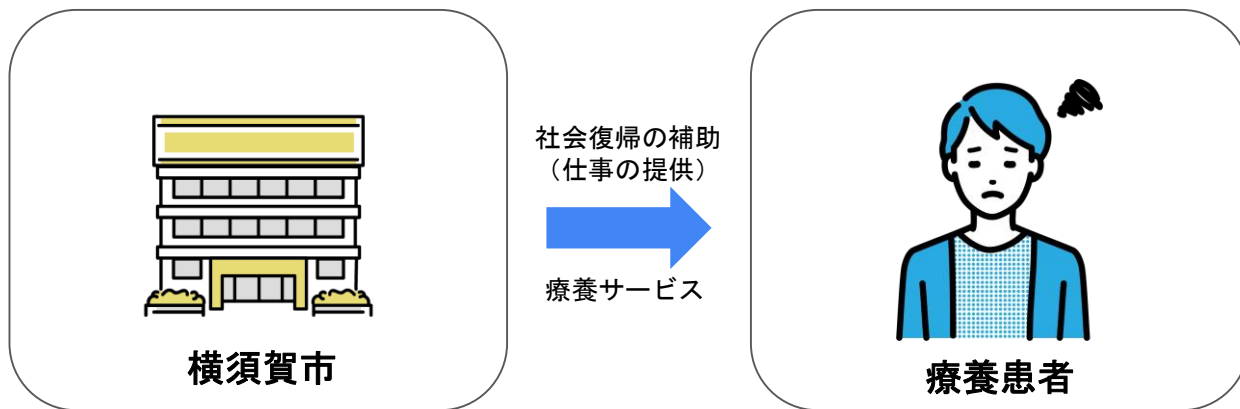


空き家を一個リノベーションする費用は、約200～1000万円と大きな幅がある。

どのような用途、人数なのかを事前に決めておく必要がある。

今回は少人数のシェアハウス(4人程度を想定)を提案

# 社会復帰の補助



簡単な仕事と療養サービス

# 仕事のポイント

## ①段階的に

鬱病の原因として、**過労**が挙げられる。仕事から完全に遮断することも重要だが、医師の判断のもと段階的に仕事を与えることで社会復帰を促す。  
 (例) 公園の清掃、市のイベントの手伝い、近隣の農家の手伝い、簡単なデスクワーク etc...

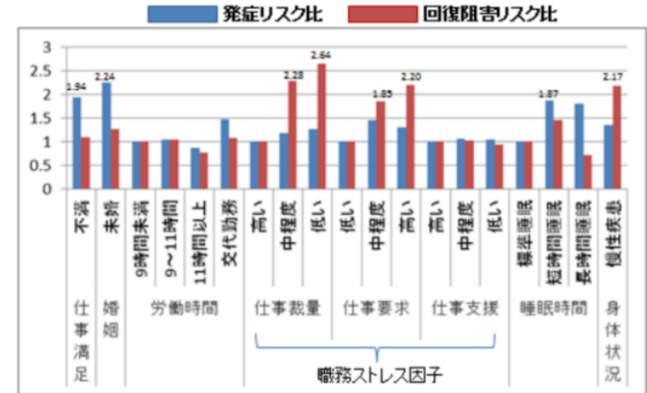
## ②勤務時間を指定

過労の人たちの多くは、上司に仕事を追われて**ノルマ**を気にする。再発を防止するため、**ノルマではなく仕事を指定**することにした。(労基で決められてる8時間よりはもちろん少ない。デスクワークの場合、最高でも3時間程度を想定)

## ③復帰のためのワンクッションに

これらの仕事は給料を稼ぐ目的ではなく、復帰後に以前の生活に戻るためにするものである。**就労継続支援B型**のような制度を利用する。

抑うつ症状への各因子のリスク比



統計的に有意な差があったもののみ数値を記載

※ 次の因子で補正した値: 性、年齢、職位、婚姻、仕事満足、労働時間、交代勤務、職務ストレス(仕事負重量、仕事要求度、仕事支援度)、睡眠時間、慢性疾患

出典: 富山大学医学部疫学・健康政策学講座、2019年

<https://seikatsusyukanbyo.com/calendar/2019/009837.php> 日本生活習慣病予防委員会より



# 療養サービス

仕事してない時間は  
→もちろん療養



走ったり



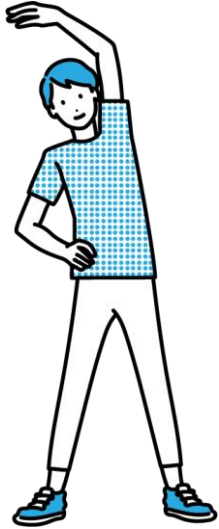
読書したり



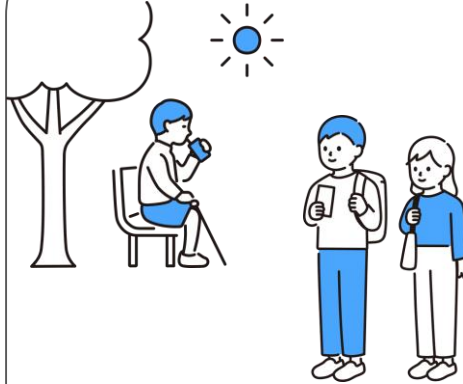
散歩したり

療養患者は市の観光地に無料で入場できるなどのクーポンを発行する

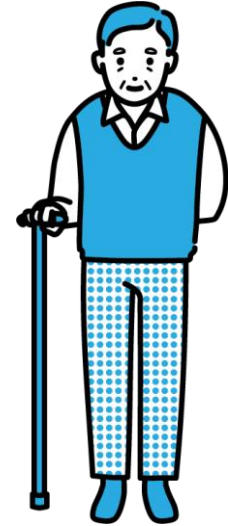
# 谷戸地域であるメリット



坂が多いため、移動するだけで**十分な運動**に



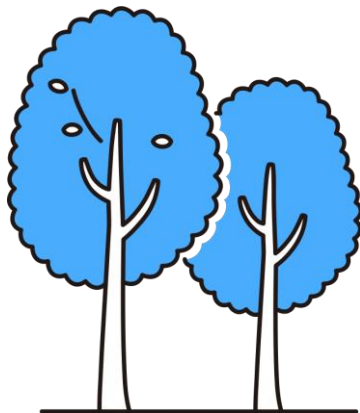
観光地や自然が近く、**リラックスできる場所**が豊富



一軒家がほとんどで、近所付き合いが多く、**地域との関わりが密接**

# 差別化

近年、鬱病患者が増加したことで似たようなサービスが増えている。  
それらの共通の特徴は、



都心から離れすぎ



決められたスケジュール



アフターケアの質

# 差別化

③提案  
\*

## 都心から近い

鬱病患者の多くが都心に住んでいる。

都心から離れていると、療養地に行く決断をし辛い。

都心に近いことで、療養地を歩き易い物にする。

## 自由度が高い

仕事時間が終われば自由な時間が手に入る。

市が発行するクーポン券などを用いて、観光地などに赴き、心を休めることができる。

## 社会復帰しやすい

就労継続支援、就労移行支援を利用することで、就職活動を支援

支援を行うNPO法人と提携することで、復職しやすく

\* 睡眠時間、食事時間は合わせる

# この提案のメリット

## ①地域活性化

- 人が増えることでの消費促進
- 完治した人がこの地域に興味を持ち定住する可能性がある  
(人口増加)

## ②空き家の有効活用

横須賀市

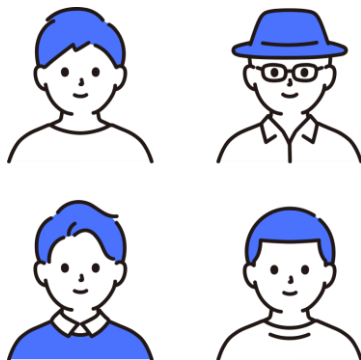
## ①鬱病患者の治療

## ②完治後のケア

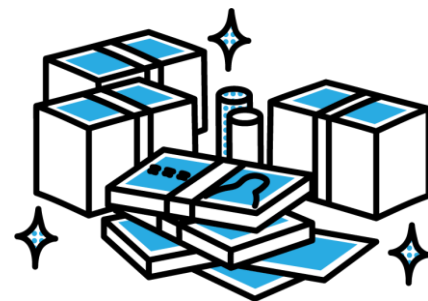
鬱病患者



患者の長期滞在



周辺住民の理解



財源の確保

# 参考文献

<https://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/2150/20211215baseapartment.html>

横須賀市 THE Base APARTMENT(横須賀市上下水道局旧逸見公舎の居住者の公募を開始しました～ (2021年12月15日)

[https://www.jia-kanto.org/shushiten/2015/data/35/files/pdf\\_01.pdf](https://www.jia-kanto.org/shushiten/2015/data/35/files/pdf_01.pdf)

JIA関東甲信越支部 横須賀谷戸計画2050

<https://liva.co.jp/service/murakara>

ムラカラ 宿泊型転地療養サービス～うつからの再出発～

<https://www.mhlw.go.jp/seisaku/2010/07/03.html#:~:text=i%EF%BC%89%E3%81%86%E3%81%A4%E7%97%85%E3%81%AE%E7%8F%BE%E7%8A%B6,%E5%80%8D%E3%81%AB%E5%A2%97%E5%8A%A0%E3%81%97%E3%81%BE%E3%81%97%E3%81%9F%E3%80%82>

厚生労働省 自殺・うつ病等対策プロジェクトチームとりまとめについて

<http://honkawa2.sakura.ne.jp/2150.html>

図録 うつ病・躁うつ病の総患者数

<http://honkawa2.sakura.ne.jp/2140.html>

図録 メンタルヘルスの国際比較

# 参考文献

<http://honkawa2.sakura.ne.jp/2155.html>

図録 都道府県別うつ病・躁うつ病患者総数

[utsu\\_3-1.pdf \(kenkou-club.or.jp\)](http://utsu-3-1.pdf)

高齢者のうつ病について

<https://www.all-smiles.jp/news/%E3%80%8C%E4%BC%91%E8%81%B7%E5%BE%8C%EF%BD%9E%E8%81%B7%E5%A0%B4%E5%BE%A9%E5%B8%B0%E5%BE%8C%E3%81%AE%E9%80%80%E8%81%B7%E3%80%8D%E3%81%AB%E9%96%A2%E3%81%99%E3%82%8B%E8%A%BF%E6%9F%BB%E7%B5%90%E6%9E%9C/#:~:text=%E4%BC%91%E8%81%B7%E8%80%85%E3%81%AE42.3%EF%BC%85,%E3%81%8C%E5%85%AC%E8%A1%A8%E3%81%95%E3%82%8C%E3%81%BE%E3%81%97%E3%81%9F%E3%80%82>

あすか社会保険労務士法人 退職後～職場復帰後の退職に関する調査結果

<https://journal.jspn.or.jp/jspn/openpdf/1140020158.pdf>

精神経誌 114巻2号 うつ病に関する不眠精神療法の臨床的有効性

[https://www.jstage.jst.go.jp/article/stresskagakukenkyl/28/0/28\\_20/\\_pdf](https://www.jstage.jst.go.jp/article/stresskagakukenkyl/28/0/28_20/_pdf)

ストレス科学研究28巻 うつ病運動療法の現状と展望



# 参考文献

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000001.000061078.html>

PR TIMES 2020/07/06 日本初！精神障害者の個室型グループホームでwithコロナ時代の新しいコミュニケーション手段を確立

<https://www.nishinippon.co.jp/item/n/992712/>

西日本新聞 2022/09/26 心の病苦共有する「もう一つの居場所」に 熊本市のシェアハウス「心結庵」 うつ病経験の中村さん設立

<https://www.ace-room.jp/news/news20201030/>

エース・リアルエステート 東京居住支援シェアハウス入居者募集！

<https://works.litalico.jp/column/system/021/>

LITALICO ワークス 就労継続支援B型とは？B型事業所や仕事内容・工賃（給料）についても解説

[https://works.litalico.jp/syuro\\_shien/syuro\\_ikou/](https://works.litalico.jp/syuro_shien/syuro_ikou/)

LITALICO ワークス 就労移行支援（就労支援）ってなんだろう？

# Appendix

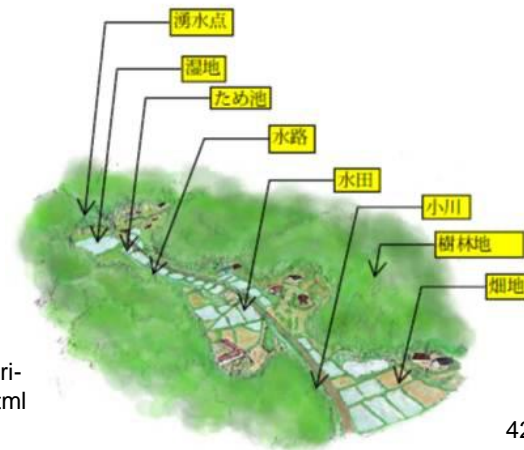
# 谷戸地域とは

①横須賀市の現状



汐入町5丁目の写真

「谷戸」とは、丘陵大地の雨水や湧水等の浸食による開析谷を指し、三方（両側、後背）に丘陵台地部、樹林地を抱え、湿地、湧水、水路、水田等の農耕地、ため池などを構成要素に形成される地形のことです。（横浜市 谷戸のまち横浜より引用）



<https://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/4821/akiyabank/banktop.html>

↑横須賀市空き家バンクより引用

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/machizukuri-kankyo/kankyohozen/hozentorikumi/tayosei/yato.html>

横浜市 谷戸のまち横浜より引用→

# 谷戸地域の問題点（空き家）

国、県、近隣自治体との  
空き家率の比較

自治体名等	総住宅に 占める 空き家率	戸建て住宅 に占める 空き家率
横須賀市	14.8%	9.8%
国	13.6%	11.1%
神奈川県	10.8%	5.8%
逗子市	17.1%	15.8%
三浦市	21.9%	14.3%
鎌倉市	11.6%	9.2%
葉山町	14.2%	10.6%

平成 30 年住宅・土地統計調査  
(総務省統計局)

<https://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/4821/akiyakeikaku/documents/plan2.pdf>

横須賀市 第2期横須賀市空家等対策計画より引用

汐入町5丁目の空き家率は約20%で全国平均と比べても多いことがわかる。また、空き家のほとんどが平屋建てで築年数も長いことから、一度リノベーションする必要がある。家賃が安いというメリットもあるが、スーパーなどの施設が遠く、利便性の問題から入居する人は少ない。

<https://toyokeizai.net/articles/-/45714>

東洋経済ONLINE 横須賀市で限界集落が生まれた理由を参考



イメージ

# 谷戸地域の問題点（坂が多い）



この地域は、谷になっている場所に伸びる**車道**と、そこから垂直に斜面に登っていく**歩道**の2種類が存在する。歩道のほとんどは階段で横にスロープが設置されているが車は通ることはできず、家にも車を置くことができない。そのため、近隣のショッピングモールなどの施設に行くことができず、特に**家族の同居者**は少ない。もともと住んでいた人が歳をとり**高齢化**する。

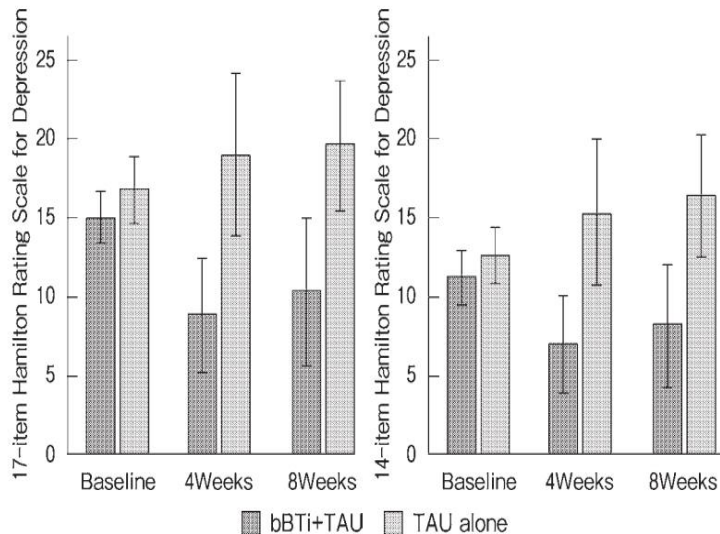
<https://yokosuka.keizai.biz/headline/1376/>

横須賀経済新聞

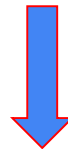
横須賀の「谷戸」テーマに都市景観フォーラム

ム 大学生ら景観マップ発表も より引用

# 環境の影響(睡眠)



鬱病における**不眠症の頻度は、84.7%**となっている。



鬱病治療における**睡眠の重要性**は高い。

bBTiと呼ばれる短期睡眠行動療法をTAU（通常治療）と平行して用いることで、鬱病重症度スコアに有意差が認められたという研究が報告されている。

<https://journal.jspn.or.jp/jspn/openpdf/1140020158.pdf>

渡辺範雄, うつ病に対する不眠精神療法の臨床的有効性より引用



グラフ1：鬱病と診断され仕事を休んだか

正社員の方は比較的長期間の休養をとるのに対し、パートやアルバイトの方はあまり休養を取らなかった。これは**所得による差**で、パートの人は**休暇をする時間を得るほどの所得がない**からではないかと考える。そのため、所得によって変わる医療費控除のような仕組みを作る。

# 少人数制シェアハウスの理由と仕組み

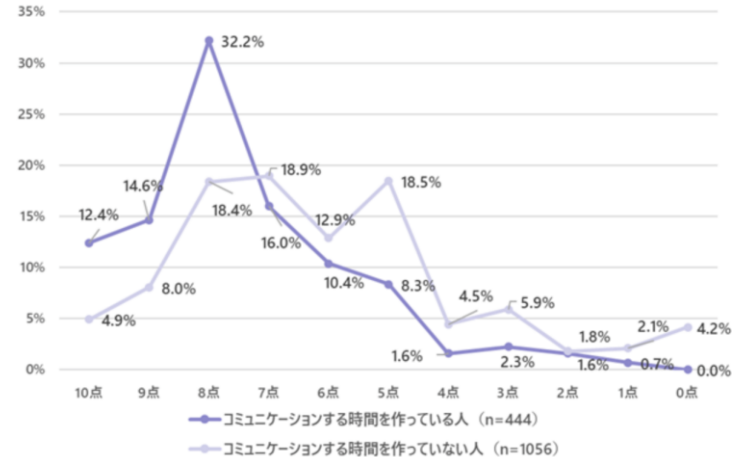
## ～理由～

鬱病患者が幸福でないと感じている中、他者とのコミュニケーションは治療の上で重要な要素である。ただ、大人数でのコミュニケーションはストレスを感じる人も多いため、少人数のシェアハウスがいいと考えた。

## ～ポイント～

1. **カウンセラー**（市の職員）を一人導入する。  
→患者の相談役になる。経過観察をする。
2. 共有スペースと個人スペースは分ける。  
→一人の時間が取れないと、ストレスが増える。

現在、あなたはどの程度幸せですか。「とても幸せ」を10点、「全く幸せではない」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。



[https://www.ccc.co.jp/news/2022/20220531\\_002354.html](https://www.ccc.co.jp/news/2022/20220531_002354.html)  
Culture Convenience Clubより引用



# シェアハウス成功例

コロナ期間で鬱病患者になる人が増えたことにより、鬱病患者向けのシェアハウスサービスが登場した。

## 一具体例一

### ①自立支援ホームピュアルト

一般社団法人自立支援推進センターによる鬱病患者向けのシェアハウス。30~40代が中心で、タブレット端末を利用した支援を行うのが特徴。

### ②心結庵

熊本県にあるシェアハウス。心の病を抱えた男女3人がそこに暮らしており、自らの病苦を共有しあい療養している。

### ③東京居住支援シェアハウス

不動産会社エース・リアルエステートが運営するサービス。うつ病などの理由で入居を断られた人たちに向けて賃貸住宅、シェアハウスを提供する

etc...

# 就労継続支援B型・就労移行支援

## 就労継続支援B型

雇用契約に基づく就労が困難である方に対して、就労の機会や生産活動等の機会の提供、また、その他の就労に必要な知識及び能力の向上のために必要な訓練・支援を行う事業所及びサービス

## 就労移行支援

長期間職がなく、復職するにあたって不安がある人を対象に、就労に必要な知識、訓練、支援などを提供するサービス

	就労支援B型	就労移行支援
雇用契約	なし	なし
利用料	所得によって発生	所得によって発生
賃金	賃金が支払われる	原則なし
平均賃金	時給223円	—
利用期間	規定なし	原則2年まで