

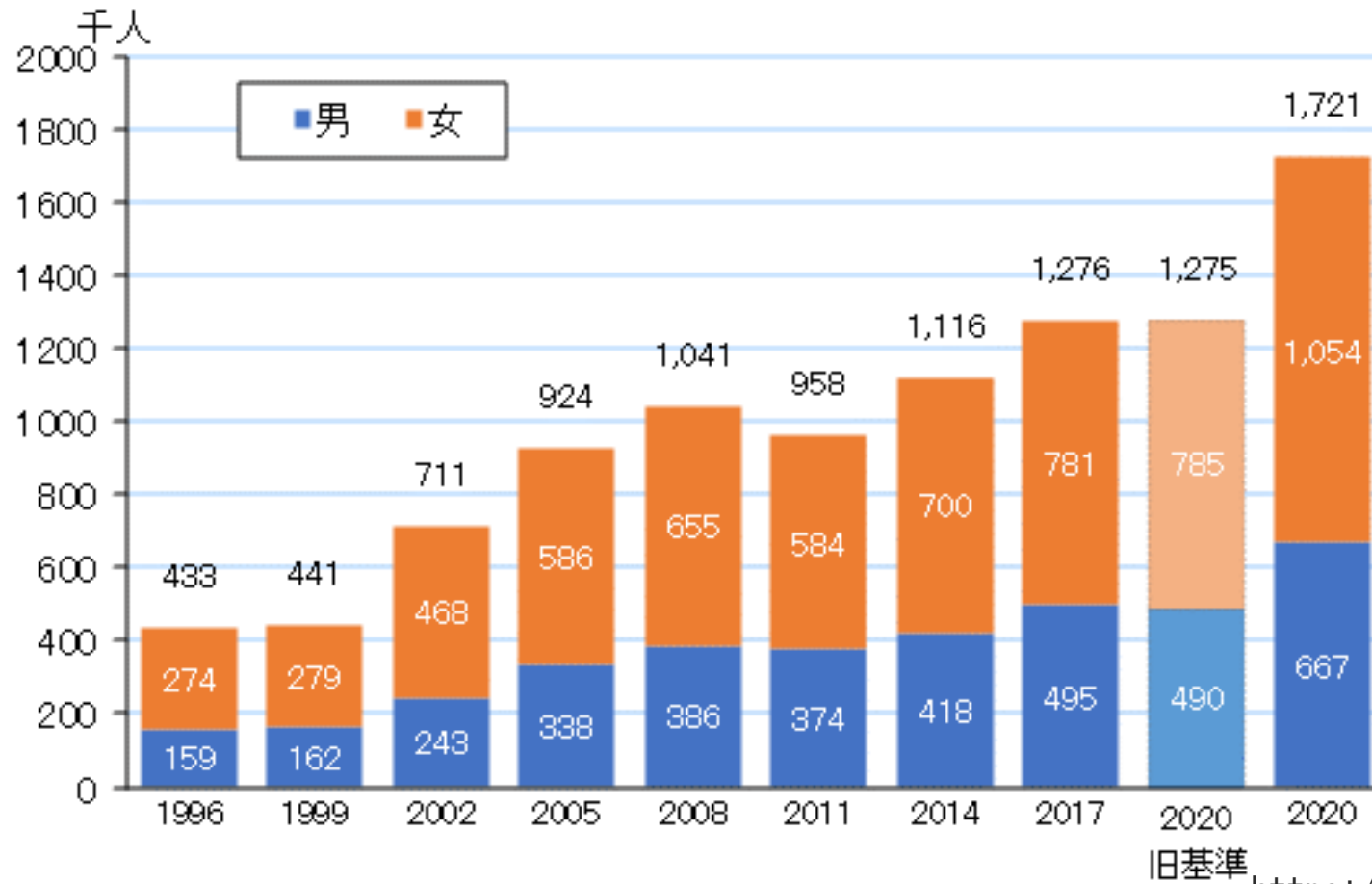
BYEBYE MENTAL ILLNESS



大根和紗 岡崎胡子 北野陽斗 春木悠華 平場百華

きっかけ

うつ病・躁うつ病の総患者数



厚生労働省「患者調査」

概要

- NPO法人の立ち上げ
- 能登の自然を生かした療養プラン
- うつ改善に向けて8人で共同生活
- 酪農体験によるアニマルセラピー療法
- ターゲットは18～29歳の軽度うつの方



(上)<https://th.bing.com/th/id/OIP.nex-lrw-zTCQnP6N7vhSmQHaEa?w=640&h=382&rs=1&pid=ImgDetMain>

(下)https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:AND9GcTEwg7rH_G_n0Um2nPKqSoxBF3E4RSoMID1sEUsW6gLdyLF2eha

フイールドワーク

【臨床心理士】

恵寿総合病院の臨床心理士さんにオンラインでお話を伺いました

Q. 集団療法の利点はどのようなものがあるか。

A. 自分と同じ症状を抱える人と過ごすことで
改善に向かえる。

共同生活

【集団療法】

- 共感が得られる

同じような症状を持つ人が周りにいることで
不安を和らげることができる

- 積極性を高める

自分から体を動かし生活することが社会に復帰につながる

能登

【能登を生かす】

- 里山里海を生かす
- 能登野菜中心の食生活
- 魚釣りで地域の方とコミュニケーションをとる



アニマルセラピー

【活動】

- ・ 農家の手伝い
- ・ 牛と触れ合う



アニマルセラピー

酪農をしながら牛と触れ合う

【効果】

- ・ ストレス緩和
- ・ 不安を軽減する

【メリット】

- ・ 命の大切さを知ることができる
- ・ 大きな体や暖かな体温を感じることで安心できる

活動

・ 野菜作り



<https://oggi.jp/6637258>

・ DIY



<https://diybase.jp/shoplist/diy-base-%E5%A1%A9%E5%B0%BB%E6%9D%BE%E6%9C%AC/>

活動

・釣り

〈プランニング例〉



<https://notocho.jp/web/wp-content/uploads/2021/08/DSCF3237-1024x683.jpg>

日曜日	自由
月曜日	アニマルセラピー
火曜日	DIY
水曜日	アニマルセラピー
木曜日	野菜作り
金曜日	アニマルセラピー
土曜日	釣り・DIY

フィールドワーク

【ムラカラ】・・・奈良県で転地療養を行う団体

- ・うつ患者の転地療養に対するトラブルへの対策



Q.人間関係のトラブルにどのように対処するか。

A.成長するために見守るスタンスでいる。

アドバンテージ

- ・ 世界農業遺産に指定された土地で療養できる
- ・ 病院での療養と違い、少人数編成で共同生活
(ムラカラでは10人を定員としている)
- ・ 利用者によるプランニングなどの自発的な行動で療養する
- ・ 一人当たり毎月5万円という低コストを実現
(グループホームは7万以上かかることが多い)

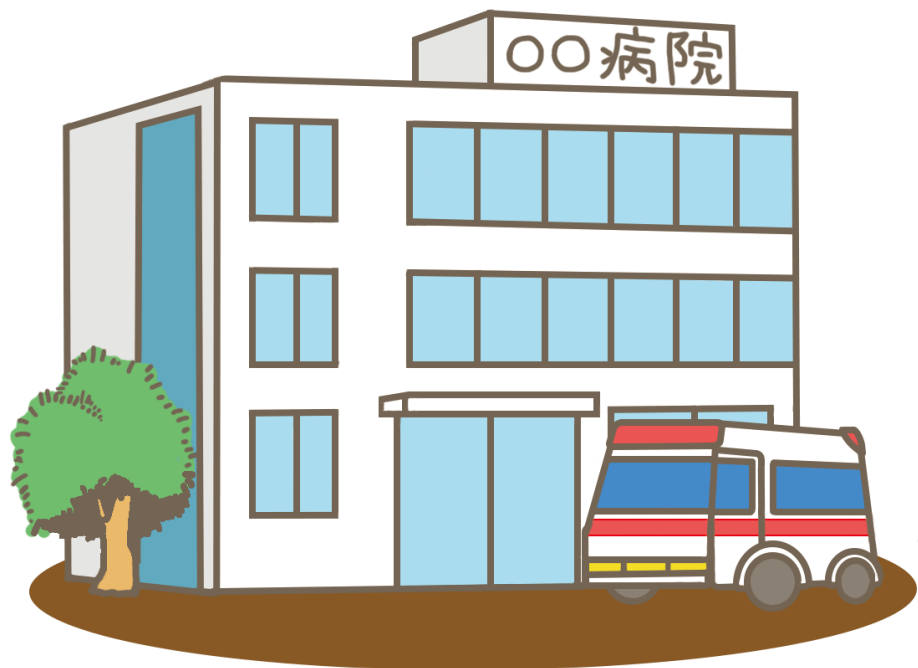


<https://senmaida-monogatari.com/kirameki/course/shiki/>

宣伝方法

医療機関からの紹介

SNS



収支計画（年間）

【1年目】

$$\begin{array}{ccccccc} 3,405\text{万円} & - & 3,921\text{万円} & = & -516\text{万円} \\ \text{(売上高)} & & \text{(経費)} & & \text{(利益)} \end{array}$$

【3年目】

$$4,880\text{万円} - 3,730\text{万円} = 1,150\text{万円}$$