

# WORLD MENTAL HEALTH DAY

October 10

「世界メンタルヘルスデー」は、世界精神保健連盟(WFMH※)によって1992年10月10日に初めて実施されました。

世界保健機関(WHO)もサポートしている国際記念日です。

世界メンタルヘルスデーをきっかけに世界中の人々がメンタルヘルスに関する課題について意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を広めることを一緒に目指しています。

日本では、特定非営利活動法人シルバーリボンジャパンが、脳やこころに起因する疾患(障がい)やメンタルヘルスに関する諸問題について、多くの方々に目を向けてもらうために、2011年から毎年、世界メンタルヘルスデーに合わせて普及啓発イベントを行っています。また、ルンドベックは日本を含めグローバルで、世界メンタルヘルスデーをサポートし、世界各国で様々な団体と協働し、世界メンタルヘルスデーの啓発活動を行っています。

※ WFMH: World Federation for Mental Health



SILVER RIBBON JAPAN

WORLD  
MENTAL  
HEALTH  
DAY



# MENTAL HEALTH IS A UNIVERSAL HUMAN RIGHT

## メンタルヘルス(こころの健康)は普遍的な人間の権利です

世界精神保健連盟(WFMH)は、毎年、世界メンタルヘルスデーのテーマを発表しており、今年には2,000名を超える世界中のメンバー、ステークホルダー、サポーターの投票によって、2023年世界メンタルヘルスデーのテーマが「Mental health is a universal human right」に決定しました。

国連人権高等弁務官事務所によるこれまでの報告書では、精神疾患を持つ人々や心理社会的障がいを持つ人々は、高い割合で身体の健康を損ない、平均余命が短くなることが指摘されています。また、スティグマ(偏見・差別)は、質の高いケアや必要なあらゆるサービスへのアクセスを妨げる要因となっています。

地域社会、家族、学校、職場における差別、有害なステレオタイプな考え方、スティグマは、健全な人間関係、社会的交流、社会のすべての人の幸福のために必要な包括的環境を妨げます。

メンタルヘルスを人権の枠組みの中に位置づけ、健全なこころの健康が基本的人権であることを再認識する必要があります。メンタルヘルスサービスへのアクセスを確保することは、国および国際機関にとって、もはや無視できない義務であり責任です。メンタルヘルスは、世界のすべての人々にとって普遍的な権利です。

# メンタルヘルスに関する相談窓口

## 精神保健福祉センター

「こころの健康センター」などと呼ばれている場合もあります。こころの健康相談から精神医療に関わる相談、アルコール・薬物乱用、思春期・青年期の相談などに応じています。こころの病気に関する不安があるとき、医療が必要かどうか相談でき、近隣の医療機関などを紹介してもらうことも可能です。

## 保健所、保健センター

こころの健康、保健、医療、福祉に関する相談、未治療、医療中断の方の受診相談、思春期問題、ひきこもり相談、アルコール・薬物依存症の家族相談など幅広い相談を行っています。相談は電話相談、面談による相談があり、保健師、医師、精神保健福祉士などの専門職が対応しています。

## こころの健康相談統一ダイヤル

こころの問題について、本人はもちろん、家族など周囲の人も気軽に相談できる公的な窓口。地方自治体が運営し、電話をかけた所在地の公的な相談機関に接続されます。

## いのち支える相談窓口

こころと体の健康・病気に関する様々な悩みを受け付ける公的な相談窓口です。

こころの  
健康や病気に  
関する  
情報サイト



厚生労働省 こころもメンテしよう  
～若者を支えるメンタルヘルスサイト～



知ることからはじめよう  
「こころの情報サイト」



働く人のメンタルヘルス・  
ポータルサイト「こころの耳」

# 2023年「世界メンタルヘルスデー」イベント情報

## 10月10日 全国各地をシルバー&グリーンにライトアップ

さっぽろテレビ塔／仙台スカイキャンドル／臨江閣／よこはまコスモワールド／  
MIRAI TOWER(旧名古屋テレビ塔)／殿橋・明代橋／京都タワー／  
博多ポートタワー<sup>1</sup>

**共催** 公益社団法人 日本精神科病院協会、公益社団法人 日本精神神経科診療所協会、  
第35回国際神経精神薬理学会世界大会、特定非営利活動法人シルバーリボンジャパン、  
デンマーク王国大使館、ルンドベック・ジャパン株式会社

**後援** 厚生労働省(予定)、福岡市<sup>1</sup>、公益財団法人 こころのバリアフリー研究会  
愛知県岡崎市の殿橋・明代橋ライトアップは世界メンタルヘルスデーの趣旨に賛同した岡崎市の市の事業として実施しているものです。  
\*ライトアップ実施個所は2023年8月7日現在の情報となり、一部変更が生じる可能性があります。

東京タワー／東京都庁<sup>1</sup>／神奈川県庁<sup>2</sup>／横浜市庁舎<sup>3</sup>／市川市庁舎

**共催** 特定非営利活動法人シルバーリボンジャパン、ルンドベック・ジャパン株式会社

**後援** 厚生労働省(予定)、東京都<sup>1</sup>(予定)、神奈川県<sup>2</sup>、横浜市健康福祉局<sup>3</sup>、  
公益財団法人 こころのバリアフリー研究会、一般社団法人日本精神科看護協会

## 世界メンタルヘルスデー オンラインセミナー 「10代、20代のメンタルヘルス」(無料)

**登壇者** 山口 創生 先生 国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター  
精神保健研究所 地域精神保健・法制度研究部 精神保健サービス評価研究室長  
杉山 智風 先生 京都橋大学総合心理学部 助教  
根本 隆洋 先生 東邦大学医学部精神神経医学講座・社会実装精神医学講座 教授

**日時** 10月4日(水) 19時～20時30分

**場所** オンライン(Zoom開催)

**共催** 日本医療政策機構(HGPI)、株式会社ベータトリップ、ルンドベック・ジャパン株式会社

**後援** 厚生労働省(予定)、うつ病やいきづらさで苦しんでいる方の自助グループReOPA(レオパ)、  
特定非営利活動法人シルバーリボンジャパン、一般社団法人精神障害当事者会ボルク、  
公益社団法人全国精神保健福祉会連合会(みんなねっと)、  
認定特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構、一般社団法人日本うつ病センター、  
一般社団法人日本メンタルヘルスピアサポート専門員研修機構、ピースマインド株式会社、  
デンマーク王国大使館

参加を希望される方は、10月3日(火)までに  
こちらまでお申し込みください

<https://forms.office.com/r/RfWi10SR3>

\*後日、事後レポートをルンドベック・ジャパンホームページ(下記2次元コード)に掲載予定です。



### [監修]

NTT東日本関東病院 品質保証室 室長／公益財団法人こころのバリアフリー研究会 理事長／  
世界精神保健連盟 次期理事長 秋山 剛 先生

### [制作・発行]

特定非営利活動法人シルバーリボンジャパン／ルンドベック・ジャパン株式会社

シルバーリボンジャパン



ルンドベック・ジャパン

