

報道関係各位：

世界メンタルヘルスデー2025 一般向けセミナー開催のお知らせ

「若者のメンタルヘルス～環境変化とメンタルヘルスの関係～」

専門家と当事者が語るメンタル不調とサポート

学生を対象としたメンタルヘルスプログラム「Brave Talk」も開催

10月8日(水)18:00-19:50 横浜市役所アトリウム または オンライン 参加無料/要事前登録

特定非営利活動法人シルバーリボンジャパン、日本医療政策機構（HGPI）、株式会社ベータトリップ、メイバリン ニューヨーク（日本ロレアル株式会社）、横浜市健康福祉局、ルンドベック・ジャパン株式会社は、**10月10日の『世界メンタルヘルスデー』の啓発活動の一環として、一般向けセミナーを10月8日（水）に開催します。**

本セミナーは、「若者のメンタルヘルス～環境変化とメンタルヘルスの関係～」をテーマに、若年層を含む幅広い層にメンタルヘルスの理解促進と偏見解消を目的としたプログラムを提供します。



こころの病気で病院に通院や入院をしている人は、国内で約600万人にのぼり、これは日本人のおよそ20人に1人となります^{※1}。特に、何らかの精神疾患の発症のピークは14.5歳といわれています^{※2}。進学や就職、転居などの環境変化は、若者にとって大きなストレス要因となり、メンタルヘルスに影響を及ぼすことがあります。こうした背景から、今年は業種や団体の垣根を越えて6団体が連携し、より多くの方がメンタルヘルスについて考えるきっかけとなる場を提供します。

第1部では、当事者の方による経験談に加え、慶應義塾大学医学部 精神・神経科学教室 准教授 菊地俊暁先生による『環境が変わると心も変わる？～環境とメンタルヘルスの関係について～』をテーマとした講演を行います。その後、当事者の方と菊地先生によるパネルディスカッションでは、メンタルヘルスの不調のサインや受診のタイミングに加え、家族や友人がどのようにサポートできるかといった具体的なポイントを専門家と当事者の立場からお伝えし、理解促進と偏見解消を目指します。

第2部では、メイバリン ニューヨークのプログラム「Brave Talk」ワークショップを通じて、悩んでいる人に気づき、適切なサポートにつなげるための実践的なスキルを体験いただけます。

※1 第4回 精神保健医療福祉の今後の施策推進に関する検討会 参考資料4 <https://www.mhlw.go.jp/content/11121000/001374464.pdf>

※2 health: opportunity and obligation. Science 346(6209):547-549, 2014. <https://doi.org/10.1126/science.1260497>
Solmi M, et al: Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. Molecular Psychiatry 27(1):281-295, 2022. <https://doi.org/10.1038/s41380-021-01161-7>

一般向けセミナー開催概要

- 日時：10月8日（水）18:00-19:50
- 開催場所：横浜市役所アトリウム（横浜市中区本町6丁目50-10）
またはZoomウェビナーによるオンライン開催（参加無料）※要事前登録
- 参加申込方法：下記URL又は二次元コードよりお申し込みフォームにアクセスし、必要事項をご記入ください。
オンライン参加をご希望の方は、事前登録された方へZoomウェビナーのURLをお知らせします。
* 会場参加は、スペースの関係上、先着順30名。
＜お申し込みフォーム＞



https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSduHjqEu7NVrVxU0A6quyU5j7PUx_rXKODHE-VpJMX_BHGHKw/viewform

- 共催：特定非営利活動法人シルバーリボンジャパン、日本医療政策機構（HGPI）、株式会社ベータトリップ、メイベリン ニューヨーク（日本ロレアル株式会社）、横浜市健康福祉局、ルンドベック・ジャパン株式会社（五十音順）
- 後援：厚生労働省、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）、一般社団法人精神障害当事者会ポルケ、株式会社マイナビパートナーズ、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パサポート専門員研修機構、ピアサポートグループ在、ピースマインド株式会社、株式会社リヴァ、デンマーク王国大使館

■ プログラム：

【第1部】

総合司会 栗田 駿一郎（HGPI）

18:00-18:05 開会の挨拶&演者紹介

18:05-18:20 【当事者の体験談】11ヶ月目で経験した休職・復職から～入社を機に初めて関東へ～
しましまさん（24歳・女性）

18:20-18:40 【講演】テーマ：環境が変わると心も変わる？～環境とメンタルヘルスの関係について～
菊地 俊暁 先生（慶應義塾大学医学部精神・神経科学教室 准教授）

18:40-19:05 パネルディスカッション（Q&A形式）
パネリスト：しましまさん、菊地先生、モデレーター：栗田（HGPI）

19:05-19:10 メイベリン ニューヨーク「Brave Talk」の紹介
関 茂樹（特定非営利法人 シルバーリボンジャパン代表）

※本セミナーの内容は、予告無く変更させていただく場合がございます

【第2部】

総合司会 関 茂樹（シルバーリボンジャパン）

19:10-19:50 メイベリンニューYorkプログラム「Brave Talk」ワークショップ
学生の方を対象としたワークショップ「Brave Talk」を開催。

メイベリン ニューYorkによる社会貢献活動であるメンタルヘルスのサポートプログラム。パートナーNPOシルバーリボンジャパンを講師に迎え、悩んでいる人に気づき、適切なサポートを提供するための実践的なスキルを学ぶ

ワークショップです。BRAVEの頭文字にそった5つのステップをグループディスカッションや、ロールプレイなどを通してインタラクティブに学びます。

ワークショップへの参加は、会場の学生の方のみとなります。会場の一般の方はワークショップの様子をご覧いただけます。また、オンラインでもワークショップの様子を配信いたします。

■ セミナーに関するお問い合わせ

WMHDセミナー事務局（共同ピーアール株式会社内）

Email : wmhd-pr@kyodo-pr.co.jp

【報道機関からのお問い合わせ先】

WMHD 広報事務局（共同ピーアール株式会社内）

担当：安原・斎藤・矢野

TEL: 03-6264-2063 E-Mail: wmhd-pr@kyodo-pr.co.jp

■ 演者プロフィール

菊地 俊暁先生

慶應義塾大学医学部精神・神経科学教室 准教授

2001年、慶應義塾大学医学部卒業後、同大学医学部精神神経科学教室へ入局。2002年社会福祉法人桜ヶ丘事業協会 桜ヶ丘記念病院に勤務。2007年慶應大学医学部研究科博士課程を経て、2011年コロンビア大学精神科リサーチフェローとして留学。2013年帰国後、杏林大学医学部精神神経科学教室講師、2017年国立研究開発法人日本医療研究開発機構（AMED）脳と心の研究課主幹、2018年慶應義塾大学医学部精神・神経科学教室助教、2020年に講師を経て、2024年から准教授、現在に至る。

【所属学会】

日本精神神経学会（専門医・指導医・精神療法研修委員会委員）、日本認知療法・認知行動療法学会（理事・雑誌「認知療法研究」編集委員・倫理と質の管理委員会委員長）、日本臨床精神神経薬理学会（理事・広報委員）、日本うつ病学会（評議員）、日本生物学的精神医学会（評議員）他

【外部】

一般社団法人認知行動療法研修開発センター 理事、国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター 客員研究員、独立行政法人医薬品医療機器総合機構（PMDA）専門委員、社会福祉法人いのちの電話 評議員、厚生労働省保険医療専門審査員、厚生労働省認知行動療法研修事業スーパーバイザー 他

しましまさん（仮名）

人口11万人程度の町で生まれ育ち、23歳の時、入社を機に初めて関東へ。入社11ヶ月目にして休職に至るが、リワークでの経験を通して、休職9ヶ月後に復職。現在は新しい部署で生き生きと働いています。

<世界メンタルヘルスデーについて>

世界メンタルヘルスデーは、約30年前に世界精神保健連盟によって制定され、1992年10月10日に初めて啓発活動が実施されました。世界全体でメンタルヘルス（精神的健康）に関する課題について意識を高め、偏見をなくし、知識を広めることを目的として定められています。現在では、世界保健機関（WHO）もサポートする『世界メンタルヘルスデー』として、10月10日に世界60カ国以上で啓発活動が行われています。毎年テーマに沿った啓発活動が世界各国で行われており、2025年のテーマは「Access to Services-Mental Health in Catastrophes and Emergencies（災害と緊急時におけるメンタルヘルス支援へのアクセス）」です。詳しい情報は、<https://wfmh.global/> をご覧ください。



SILVER RIBBON JAPAN

特定非営利活動法人シルバーリボンジャパン

シルバーリボン運動は、脳や心に起因する疾患（障がい）およびメンタルヘルスへの理解を促進することを目的として1993年に米国カリフォルニア州で始まった運動です。2002年に日本でシルバーリボン運動が展開され、2007年に首都圏からシルバーリボン運動を普及する目的で、横浜市内にも事務局を設置。2008年にNPO法人シルバーリボンキャンペーン横浜を設立。その後東京、神奈川、埼玉、千葉と活動メンバーが増えていったことから、活動拠点をメンバーが集まりやすい東京都内（池袋）に移し、2014年にNPO法人シルバーリボンジャパンと名称変更いたしました。2015年の4月には、横浜市内で就労継続支援B型事業所ゆめが丘DCを開設し、活動拠点を横浜市に移転させ、現在は脳や心に起因する疾患（障がい）の啓発活動と、精神障がいの方の就労支援事業の後方支援を行っています。

<https://www.silverribbon.jp/>



HGPI

Health and Global Policy Institute

特定非営利活動法人日本医療政策機構（HGPI）

特定非営利活動法人日本医療政策機構（HGPI）は、「市民主体の医療政策を実現すべく、中立的なシンクタンクとして、幅広いステークホルダーを結集し、社会に政策の選択肢を提供すること」をミッションとする、超党派・民間・非営利の医療政策シンクタンクです。日本を代表する有識者、市民・患者代表、医療提供者、政策決定者、経済人などあらゆるステークホルダーが参画し、「市民・患者主体の医療」、「医療政策の重要課題」、「グローバルヘルス」といった活動分野において、調査・政策提言を行い、政策実現を支援しています。2019 年度からメンタルヘルス政策プロジェクトを実施しており、2020 年 7 月には政策提言「メンタルヘルス 2020 明日への提言～メンタルヘルス政策を考える 5 つの視点～」を公表するなど、当事者視点のメンタルヘルス政策の実現に向けて活動を続けています。

<http://www.hgpi.org>



株式会社ベータトリップ

株式会社ベータトリップは、うつ病や双極性障害などの精神疾患を抱える方のご家族やパートナー向けの無料コミュニティサイト「encourage（エンカレッジ）」を運営。悩みを抱えながらも相談する相手がいない精神疾患を抱える方のご家族同士が匿名で悩

みを相談し合い、経験豊富な専門家（医師、臨床心理士、薬剤師、精神保健福祉士など）が監修するコラムや相談事例を読むことができるプラットフォームです。2017 年 9 月 10 日運営開始以降、2025 年 8 月現在の登録会員数は 20,000 名以上です。

<https://encourage-s.jp/service>



メイベリン ニューヨーク（日本ロレアル株式会社）

世界最大の仏化粧品会社ロレアルグループ（本社：パリ）の日本法人である日本ロレアル株式会社（本社：東京都新宿区／代表取締役社長 ジャン-ピエール・シャリトン）のブランドの一つであり、世界 120 カ国以上で展開する世界ナンバーワンのコスメティックブランド。1914 年、NY 生まれ。ニューヨークのスタイルと遊び心。カワイイもカッコイイも、になりたい自分を思いのままに表現することができるメイクを提案。一人一人の個性を最大限に引き出し、そして保守的ではなく革新的。あふれるほどの可能性を、あなたのメイクアップに。

2020 年には、世界中で不安やうつを抱える人たちをサポートするプログラム「Brave Together」を開始。「Brave Together」は、パートナーNPOと共に悩みを抱える人たちに 1 対 1 のサポート、研修プログラム「Brave Talk」など、メンタルヘルスについての偏見をなくすため様々なプログラムを提供しており、今後 5 年間で世界および地域の団体に 1,000 万ドルを寄付することを約束しています。<https://www.maybelline.com/bravetogether>



横浜市

横浜市健康福祉局

横浜市は神奈川県の大府所在地であり、人口約 377 万人を擁する日本有数の大都市です。港町として発展し、国際的な交流と文化の発信拠点として知られています。赤レンガ倉庫やみなとみらい地区など、歴史と近代が調和する街並みが魅力で、国内外から多くの観光客が訪れています。市では、「横浜市中期計画 2022－2025」において、「こころの健康づくりの推進」に取り組むべき施策として位置づけています。こうした方針のもと、精神保健福祉センターである「こころの健康相談センター」では、メンタルヘルスに関する普及啓発、心のサポーターの養成、夜間・休日の電話相談、自殺予防対策、依存症対策などを通じて、市民の心の健康を支える取組や体制整備を実施しています。

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kenko-iryo-fukushi/kenko-iryo/kokoro/>



ルンドベック・ジャパン株式会社

ルンドベックは、脳の健康に特化したバイオ医薬品会社です。70 年以上の神経科学における経験持ち、神経疾患や精神疾患を患う人々の生活を改善することに尽力しています。

脳の障害は世界中の多くの人々に影響を与え、その影響は社会全体に及びます。脳の生物学に関する理解が急速に進む中、私たちは新しい治療の機会を探求し、脳の健康を向上させる責任を果たしています。

私たちは、Focused Innovatorとして、最も複雑な神経学的課題に取り組むための研究開発プログラムに注力しています。精神医学と神経学の強力な基盤の上に、治療法がほとんどない、または全くない人々を対象とした革新的な医薬品を開発し、ニューロスペシリティやニューロレアの分野に拡大しています。

私たちはスティグマと闘い、健康における公平性を改善するために行動しています。患者さん、そのご家族、そして社会全体に対して貢献することで、株主に長期的な価値を提供することを目指しています。ルンドベックは、50 か国以上で約 5,700 人の従業員を擁し、製品は 100 か国以上で販売されています。

ルンドベック・ジャパンは、2001 年に日本法人を設立、2019 年にコマーシャル本部を構築し営業活動を開始いたしました。精神・神経疾患領域に特化した製薬企業として、グローバルで蓄積した豊富な知識と知見をもとに、日本においても患者さんの治療向上とより良い生活に貢献するために取り組んでいます。

<https://www.lundbeck.com/jp/jp>