

WORLD MENTAL HEALTH DAY
世界メンタルヘルスデー2022
 つながる、どこでも、だれにでも

メンタルヘルスとは、体の健康ではなくこころの健康状態を意味します。体が軽いとか、力が湧いてくるといった感覚と同じように、心が軽い、穏やかな気持ち、やる気が湧いてくるような気持ちの時は、こころが健康といえるでしょう。しかし、だれでも気持ちが沈んだり落ち込んだりすることはあります。日々の生活の中でストレスを感じることも少なくありません。気分が落ち込んだりストレスを感じることは自然なことですが、このような気分やストレスが続いてしまうと、こころの調子をくずしてしまう原因にもなります。さらにこころの不調は周囲の人に気づかれにくく、自分からも伝えづらいため、回復に時間がかかってしまうこともあります。



こころの病気は誰でもかかりうる病気です

近年、こころの病気は増えていて、生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。こころの病気は特別な人がかかるものではなく、ストレスなどが積み重なることがきっかけとなってかかってしまうことがあるように、誰でもかかる可能性があるのです。眠れない、気分が沈む状態が続いてしまうなど、人によって症状はさまざまです。そのため、こころの調子をくずしてしまった場合は、ひとりで抱え込まずに家族や友人など身近な人に相談しましょう。身近な人には相談しづらい場合や相談できる人が周りにいない場合は、こころの相談窓口などにあなたの不安やつらい気持ちを伝えてください。

悩んでいるあなたへ、
悩んでいる人を支えたいあなたへ

「こころの健康統一ダイヤル」厚生労働省
 0570-064-556

「いのちの電話」三平いのちの電話運営
 0570-783-556

「24時間子供SOSダイヤル」文部科学省
 0120-0-78310

午前 YouTube
10月10日(月・祝) 10時 配信

著名人やピアサポーターなどが、
メンタルヘルスについてわかりやすく語ります！

スポーツ心理学者(博士) / 五輪メダリスト メンタルトレーニング上級指導士 慶應義塾大学特任准教授 田中ウルヴェ 京氏	株式会社HIRAKU 代表取締役 元ラグビー日本代表キャプテン 廣瀬 俊朗氏	競泳金メダリスト 萩野 公介氏	元バレーボール日本代表 大山 加奈氏

「メンタルヘルスは自分に関係ない」と感じている方にも、いまご自身や周囲の人が悩みを抱えている方にも、ご覧いただきたい、一緒に考えていただきたいテーマです。

特設サイトからYouTube配信をご覧いただけます。
 その他メンタルヘルスに関する各種情報などを案内しています。

世界メンタルヘルスデー2022
 特設サイト
https://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental_health_day/



主催 厚生労働省
 Ministry of Health, Labour and Welfare

協力 メンタルヘルスの理解促進を
 SILVER RIBBON JAPAN

運営事務局 PwCコンサルティング合同会社
 お問い合わせ先 090-6049-0064
jp_mental_health@pwc.com

お問い合わせ先 鏡野町総合福祉課福祉係 担当:山崎 電話 (0868) 54-2986