

# 市従労 NEWS

組合設立:1946年 組合本部所在地:〒921-8026 石川県金沢市糸田新町1-30

団結

## 世界メンタルヘルスDAY

### 10月10日

#### 世界メンタルヘルスDAYとは...

世界精神保健連盟が1992年よりメンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的とし、毎年10月10日を『世界メンタルヘルスDAY』と定めています。

その後、世界保健機関 (WHO) も協賛し、正式な国際デー (国際記念日) とされています。



『こころの病気』は、すべての人達がかかる可能性があり、大変に身近な問題となっており、本人が苦しんでいたとしても周囲には気づきにくいものであります。

困った時にこそ、支えになるのは『メンタルヘルス』を理解してくれる身近に居る人達であります。

私たちが、まずは「メンタルヘルスって何だろう?」と考えたり、疑問に思ったりしながらメンタルヘルスに関して興味や関心を持って「相手の変化」についてそっと触れることができるように、世界メンタルヘルスDAY~2022~では、

こころの健康に欠かせない“人との繋がり”を大切にしたいイベントとして『繋がる!! どこでも!!

誰にでも!!』をテーマに掲げ、こころを支える輪を築いていく考えが原点にあります。

メンタルヘルスとは、「身体の健康」ではなく、「こころの健康状態」を意味します。身体が軽いとか、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時は、こころがとても健康と言えるのではないのでしょうか。しかしながら、誰でも「ストレス」を感じたり「気持ちが沈んだり」「落ち込んだり」することは多々あります。日々の生活の中で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なのですが、このような落ち込んだ気分やストレスなどが続いてしまうと、こころの調子を崩してしまう原因にもなってしまいます。さらに、こころの不調は「自分からは伝えづらい」ために、回復するまでの時間が長かかってしまうこともあります。

### 重要 Point ~ 繋がる!! どこでも!! 誰にでも!! 世界メンタルヘルスDAY☆2022 ~

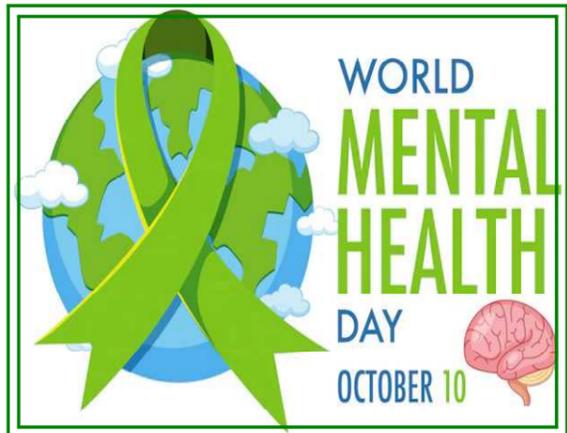
近年、こころの病気は年々増えており、生涯を通じて4人に1人が『こころの病気』にかかるとも言われています。こころの病気は主にストレスなどが積み重なることがきっかけとなっており、人によって症状は様々です。こころの調子を崩してしまった場合には、ひとりで悩みを抱え込まずに家族や友人など、身近な人に必ず相談をしましょう!!

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にはこころの相談窓口などを利用して頂き、あなた御自身における現在の「不安」や「辛い気持ち」などを正直に伝えて見て下さい!!

上司 (仲間) だけではなく、職場 (本庁: 市役所内) の産業医

および保健師、地元・地域コミュニティや専門の医療機関 (医師・カウンセラー・保健師)、様々な方々との繋がり

(頼れる先) をたくさん作ることに力を注ぐことが、とても大切です。



精神疾患などがある人は、自分が抱えている悩みや不安を言い出しにくいもの。

職場に出勤した際に「雑談」などで声をかけられたり、話を聞いてもらうだけでも

モチベーションの維持に繋がります!!

現代における個人・医療および経済が抱える最大の問題の一つである『精神疾患』に対する国際社会として解決するきっかけ (効果的介入&治療の必要性の高まり) となるのが世界メンタルヘルスDAY~2022~となります。精神疾患は急速に近年、世界で最も「医療費の嵩む」疾患となりつつあります。

その原因 (要因) の一端は、社会人生活を始めたばかりの非常に多くの若者達が患っている「病」でもあり、この疾病に関しては『悲惨であるが故に事態を隠さざるを得ない状況』にもあるのです。悲惨な現状とは、世界中の国々での自殺率の上昇について「精神疾患の蔓延」が浮き彫りになる状況下からも裏付けられています... (例) 昨年初めて10代女性の主要な死亡原因が『自殺』となっており、「精神疾患」の約75%は25歳以下で発症しています。若い世代に対する「メンタルヘルス」に関する教育および啓発が急務!!

また、この疾患に対する「汚名」こそが隠さざるを得ない状況を生み、助けを求めたり適切な治療を受けようとする意思を阻み、非常に深い苦しみを抱える人々に対し、開かれている筈である扉を自らが閉ざしてしまうためだと考えられています。この状況には「裕福な国」でも「貧しい国」でも変わりはありません。それゆえ、さらに多くの貧しい国々ではケア自体が存在しない (全く足りていない状況) 可能性が高まっています。

シルバーリボン運動とは... 弁護士: ジーン・リー・シティ氏 によって世界中に展開!!

~ SILVER RIBBON JAPAN ~ <シルバーリボン・ジャパン>

シルバーリボンは、脳や心に起因する疾患 (障害) およびメンタルヘルスへの理解促進を目的とした運動のシンボルであります。



シルバーリボン運動とは、統合失調症への理解を求めるとして1993年に米国カリフォルニア州から始まりました。※ リーシティ氏の息子さんが発病したことに端を発します。この取り組みは年月と共に発展して、現在では脳や心に起因する疾患 (障害) およびメンタルヘルスへの理解を促進する『一大チャリティー運動』として、脳や心に起因する疾患 (障害) に対する誤解や偏見を和らげ、それらを抱える本人やその家族が前向きに生活することができる社会の実現を目指し、毎年10月10日の世界メンタルヘルスデーに合わせて同時に普及啓発イベントを世界規模にて展開し続けています。

※ 日本で2002年に福島県で日本事務局を開設⇒2014年にNPO法人シルバーリボン・ジャパンと名称変更。