



1992年、世界精神保健連盟（WFMH・オランダ）が、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ため、10月10日を「世界メンタルヘルスデー」と決めました。その後、世界保健機関（WHO）も協賛し、正式な国際デーとされています。



この日に合わせてメンタルヘルスに関するイベントやキャンペーンが世界中で行われる他、この日の啓発を表す「グリーンリボン」や、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「シルバーリボン」を身に着ける運動も行われています。



メンタルヘルス不調は特別な病気ではない

メンタルヘルス不調の代表格である「うつ病」は、日本人の100人のうち約6人が一生のうちにかかるというデータがあるそうです。このように、（うつ病に限りませんが）メンタルヘルス不調は誰もがかかりうる、とても一般的な病気です。

自覚症状が分かりづらい・気づきにくいことに注意！

身体の疲れがたまっている状態は自覚できますが、心の疲れがたまっている状態はとても分かりにくいものです。さらに、心が弱ってしまうとあらゆることに対する感覚が鈍くなり、自分の心が弱っていることにさらに気づきにくくなるという悪循環に陥ることもあります。

心の疲れ（メンタルヘルス不調）は、「何でも悪い方向に考えてしまう」などの考え（思考）や感情、「食欲が増減する」「声が小さくなる」などの身体・行動面など、皆異なる形で表れます。そのため、自分の心の状態が悪くなった時に、自分の身体や心や考えや行動などにどのような影響が出ているのかアンテナを立てて（敏感になって）おくことがとても重要です。

セルフケアも人それぞれ

運動、掃除、読書、ゲーム、睡眠、音楽・DVD・テレビ鑑賞など、メンタルヘルス不調を予防したり、回復したりするための方法（セルフケア）も人それぞれです。自分に合うセルフケアはどのようなもの・ことか、他の人の考えや取り組みも聞きながら考え、探してみましょう！

メンタルヘルス（心の健康）を自ら保ったり、回復させたり、損なわないようにするため、あなたはどのようなことをしていますか？
※共有する場合、それぞれが書いたことを否定・批判せず受け入れ、認め、ほめ合うようにしましょう。
また、共有したくないものは無理に話さなくても問題ありません。（強引に聞き出すこともしないようにしましょう）

引用
厚生労働省HP「世界メンタルヘルスデーとは」 https://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental_health_day/about.html
厚生労働省HP 知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス総合サイト「心の病気を知る うつ症」
https://www.mhlw.go.jp/kokoro/know/disease_depressive.html

Together, We Can CHANGE the World
はじめてみよう！あなたにできること。

もっと国際デー！

関連情報を調べてアクションをおこしてみよう！

- ・FTCJのホームページで児童労働について詳しく調べよう
- ・ストップ！児童労働キャンペーンに参加しよう！

FTCJはあなたの好きなこと・特技を活かした国際協力をおすすめしています。あなただからこそできる国際協力を一緒に探しませんか？全国のメンバーが様々なアクションを起こしています。

アクションのヒントはコチラで検索！

FTCJ 活動ヒント 検索