FREE THE CHILDREN

World Mental Health Day

世界メンタルヘルスデー

10/10

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ことを目的に1992年に制定し、後に世界保健機関（WHO）も協賛したことで、正式な国際デーになりました。

3 すべての人に健康と福祉を

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ほか、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・障害及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、ごく一般的なものです。

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自覚しにくいものです。心が弱ってしまうとあらゆるものごとに対する感覚が鈍くなり、自分の心が弱っていることへ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、人によってそれぞれ異なる形で表れます。
そのため、自分の心が不調に陥った際、自分の身体、心、考え、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。

メンタルヘルス不調は特別な病気ではない

運動、掃除、読書、ゲーム、睡眠、音楽・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、ほかの人の考えや取り組みも聞きながら考え、試し、探してみましょう！

ワーク：メンタルヘルス（心の健康）を維持、回復、向上するための方法を考えてみよう。
※すでに実践していることでも構いません。
※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」
・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 うつ病」

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

©認定NPO法人フリー・ザ・チルドレン・ジャパン