

こんにちは、東京京橋カウンセリングオフィスです。

『こころとからだの健康』をテーマとして、日々の暮らしに役立つような情報を発信していきたいと思っています。第 57 回では、「世界メンタルヘルスデー」についてご紹介します。

世界精神保健連盟が、10月10日を「世界メンタルヘルスデー」として定めました。メンタルヘルスの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ています。

2 年ほど前に、シルバーリボンについてご紹介させていただきましたが、日本では 2002 年に福島県の檜葉町からシルバーリボン運動がはじまり、現在は NPO 法人シルバーリボンジャパンが、脳や心に起因する疾患やメンタルヘルスに関する事柄に対し、多くの方々に目を向けてもらえるよう、毎年 10 月 10 日の世界メンタルヘルスデーに合わせて普及啓発イベントを行っています。2025 年は、10月11日に東京タワーで啓発イベントが行われました。

メンタルヘルスの問題は、誰にでも起こり得ます。世界メンタルヘルスデーをきっかけとし、自分自身の不調、または周囲の心の不調について、思いを巡らせてみてはいかがでしょうか。

季節の変わり目は、気温や環境の変化も多く、ストレスとなることがあります。何となくいつもと違う気がする、不調というほどではないけれど話をしたい、そんなときには当カウンセリングオフィスにお問い合わせください。心理士一同、みなさまをお待ちしています。

【参考文献】

SILVER RIBBON JAPAN. “シルバーリボンについて”. シルバーリボン運用公式サイト. <https://www.silverribbon.jp/about/>, (2025-10-21)

厚生労働省.” 世界メンタルヘルスデーJAPAN2025”. 世界メンタルヘルスデーJAPAN2025 特設サイト. https://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental_health_day/about.html, (2025-10-21)