

報道関係各位：

世界メンタルヘルスデー2024 オンラインセミナー開催のお知らせ

「ストレスマネジメント」

ストレスへの気づきやコントロール方法を専門家と当事者が解説・紹介

10月2日（水）19:00-20:30 オンライン開催 参加無料 要事前登録

日本医療政策機構（HGPI）（事務局：東京都千代田区、代表理事：乗竹亮治）、株式会社ベータトリップ（本社：東京都目黒区、代表：林晋吾）、ルンドベック・ジャパン株式会社（本社：東京都港区、代表取締役社長：ルネ・アイラ・アンデルセン）は、10月10日の『世界メンタルヘルスデー』の啓発活動の一環として、「ストレスマネジメント」をテーマに、オンラインセミナーを10月2日（水）に開催します。当事者の方やご家族はもちろん、メンタルヘルスに関心をお持ちの方、どなたでもご参加いただけます。

ストレスマネジメントとは、ストレスを取り除いたり、ストレスを大きくしないための工夫や、ストレスによって生じている緊張状態やストレス反応の緩和など、ストレス生成のあらゆるプロセスに包括的に働きかけることを言います。^{※1}

こころの病気で病院に通院や入院をしている人は、国内で約420万人にのぼり、これは日本人のおよそ30人に1人となります。^{※2}厚生労働省 令和5年「労働安全衛生調査（実態調査）」の概況によると、現在の仕事や職業生活に関することで、強い不安、悩み、ストレスとなっていると感じる事柄がある労働者の割合は82.7%となり、令和3年時の53.3%を大幅に上回りました。^{※3}

こうした背景から本年はストレスとの向き合い方を学ぶ機会を提供するため、ストレスへの気づき、マネジメントの重要性、コントロールの仕方、受診のタイミングなどについて、専門家と当事者の方からお話しいただきます。パネルディスカッションでは、視聴者からの質問にお答えしながら、一緒にストレスマネジメントについて考えます。

※1 [働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト こころの耳](#)（確認日：2024-08-22）

※2 [こころの病気について理解を深めよう \(ncnp.go.jp\)](#)（確認日：2024-08-22）

※3 [令和5年 労働安全衛生調査（実態調査）結果の概要](#)、[令和3年 労働安全衛生調査（実態調査）結果の概要](#)（確認日：2024-08-22）

オンラインセミナー開催概要

■ 日時：10月2日（水）19:00-20:30

■ 開催方法：Zoomウェビナーによるオンライン開催（参加無料）※要事前登録

■ 参加申込方法：事前登録された方へZoomウェビナーのURLをお知らせします。

下記URL又は二次元コードよりお申し込みフォームにアクセスし、必要事項をご記入ください。

<お申し込みフォーム>

https://zoom.us/webinar/register/WN_TEAPYGeGR3Wabs2Xv_rlnw



■ 共催：特定非営利活動法人日本医療政策機構（HGPI）、株式会社ベータトリップ、ルンドベック・ジャパン株式会社

■ 後援：厚生労働省、経済産業省、うつ病やいきづらさで苦しんでいる方の自助グループReOPA（レオパ）、特定非営利活動法人シルバーリボンジャパン、一般社団法人精神障害当事者会ポルケ、株式会社マイナビパートナーズ、公益社団法人全国精神保健福祉会連合会（みんなねっと）、認定特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構、一般社団法人日本うつ病センター、一般社団法人日本メンタルヘルスピアサポート専門員研修機構、ピアサポートグループ在、ピースマインド株式会社、デンマーク王国大使館

■ プログラム：総合司会 栗田駿一郎（HGPI）

19:00-19:05 開会の挨拶 & 演者紹介

19:05-19:30 【講演1】テーマ：ストレスへの気づきとマネジメント

大野 裕 先生（認知行動療法研修開発センター 理事長）

19:30-19:55 【講演2】テーマ：経験者だからこそ伝えたい！ ストレスと上手につき合う「5つのライフハック」

加藤 伸輔 氏（ピアサポートグループ在 代表）

19:55-20:25 パネルディスカッション（Q&A形式）

パネリスト：大野先生、加藤氏 モデレーター：栗田（HGPI）

20:25-20:30 閉会の挨拶

※本セミナーの内容は、予告無く変更させていただく場合がございます

■ セミナーに関するお問い合わせ

WMHD セミナー事務局（共同ピアール株式会社内）

Email：wmhd-pr@kyodo-pr.co.jp

【報道機関からのお問い合わせ先】

WMHD 広報事務局（共同ピアール株式会社内）

担当：安原・江下・斎藤・矢野

TEL: 03-6260-4859 E-Mail: wmhd-pr@kyodo-pr.co.jp

■ 演者プロフィール

大野 裕 先生

認知行動療法研修開発センター 理事長



1978年、慶應義塾大学医学部卒業と同時に、同大学の精神神経学教室に入室。コーネル大学医学部、ペンシルベニア大学医学部への留学、慶應義塾大学教授、国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター初代センター長（現在顧問）。

一般社団法人認知行動療法研修開発センター理事長、ストレスマネジメントネットワーク代表、大野研究所所長。Academy of Cognitive Therapy の公認スーパーバイザー、Beck Institute for CBTの国際アドバイザー。日本認知療法・認知行動療法学会初代理事長、日本ストレス学会理事長を歴任。日本ポジティブサイコロジー医学会理事長。

日本経済新聞「こころの健康学」、読売新聞「人生案内」、サイト「ぬくもつとCBT」のコラム等を執筆。著書に『こころが晴れるノート』（創元社）、『はじめての認知療法』（講談社現代新書）、『マンガでわかりやすいうつ病の認知行動療法』（きずな出版）など多数。チャットボット&YouTubeチャンネル「こころコンディショナー」を監修。

加藤 伸輔 氏



ピアサポートグループ在（ざい）代表。双極症の経験者。大学卒業後、会社員として働いていたが、やがて重度のうつ状態に陥る。うつ病から統合失調症と診断が変わり、最終的に双極症と診断されるまで13年を要した。一時は病状が悪化し生活保護を受給するも、適切な治療や温かいサポート、病気との上手な付き合い方を身につけることで、再び自立した生活を取り戻す。現在は、夫婦で協力しながら保育園児の子育てに奮闘中！

2014年に在を立ち上げ、生きづらさを抱える人たちが安心して話せる場づくりをしている。障がい理解や偏見解消のために、実体験に基づく講演や執筆にも積極的に取り組む。障がいの有無に関わらず、みんなが心地よく暮らせる社会を目指し、「地域を耕すピアサポーター」として活動している。

著書に『双極性障がい（躁うつ病）と共に生きる』（星和書店、2016年）。共著に『双極性障害Q&A 人生行ったり来たりがリカバリー！』（コンボ、2019年）、『ピアスタッフとして働くヒント』（星和書店、2019年）。

世界メンタルヘルスデーについて

世界メンタルヘルスデーは、約30年前に世界精神保健連盟によって制定され、1992年10月10日に初めて啓発活動が実施されました。世界全体でメンタルヘルス（精神的健康）に関する課題について意識を高め、偏見をなくし、知識を広めることを目的として定められています。現在では、世界保健機関（WHO）もサポートする『世界メンタルヘルスデー』として、10月10日に世界60カ国以上で啓発活動が行われています。毎年テーマに沿った啓発活動が世界各国で行われており、2024年のテーマは「It is time to Prioritize Mental Health in the Workplace（今こそ、職場のメンタルヘルスを優先しよう）」です。詳しい情報は、<https://wfmh.global/> をご覧ください。

共催3団体



特定非営利活動法人日本医療政策機構（HGPI）

特定非営利活動法人日本医療政策機構（HGPI）は、「市民主体の医療政策を実現すべく、中立的なシンクタンクとして、幅広いステークホルダーを結集し、社会に政策の選択肢を提供すること」をミッションとする、超党派・民間・非営利の医療政策シンクタンクです。日本を代表する有識者、市民・患者代表、医療提供者、政策決定者、経済人などあらゆるステークホルダーが参画し、「市民・患者主体の医療」、「医療政策の重要課題」、「グローバルヘルス」といった活動分野において、調査・政策提言を行い、政策実現を支援しています。2019年度からメンタルヘルス政策プロジェクトを実施しており、2020年7月には政策提言「メンタルヘルス2020 明日への提言～メンタルヘルス政策を考える5つの視点～」を公表するなど、当事者視点のメンタルヘルス政策の実現に向けて活動を続けています。

<http://www.hgpi.org>



株式会社ベータトリップ

株式会社ベータトリップは、うつ病や双極性障害などの精神疾患を抱える方のご家族やパートナー向けの無料コミュニティサイト「encourage（エンカレッジ）」を運営。悩みを抱えながらも相談する相手がいない精神疾患を抱える方のご家族同士が匿名で悩みを相談し合い、経験豊富な専門家（医師、臨床心理士、薬剤師、精神保健福祉士など）が監修するコラムや相談事例を読むことができるプラットフォームです。2017年9月10日運営開始以降、2024年8月現在の登録会員数は14,000名以上です。

<https://encourage-s.jp/service>



ルンドベック・ジャパン株式会社

デンマークに本社を置くルンドベックは、神経科学に特化したバイオ医薬品企業であり、神経疾患や精神疾患を患う人々の生活の改善に70年以上貢献してきました。

Focused Innovatorとして、私たちは最も複雑な課題に取り組む研究開発プログラムに注力しています。私たちは、治療の選択肢がほとんどない人々を対象に、革新的な医薬品を開発しています。

私たちの目標は、長期的な価値を創造し、事業を展開するあらゆる場所で、人々と社会に積極的に貢献することです。私たちは、偏見や差別をなくし、私たちが関わる人々や属する地域社会の健康における公平性を改善するために行動します。

<https://www.lundbeck.com/jp/jp>