

# WORLD MENTAL HEALTH DAY

October 10

「世界メンタルヘルスデー」は、世界精神保健連盟(WFMH※)によって  
1992年10月10日に初めて実施されました。

世界保健機関(WHO)もサポートしている国際記念日です。

世界メンタルヘルスデーをきっかけに世界中の人々がメンタルヘルスに関する課題について  
意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を広めることを一緒に目指しています。

日本では、特定非営利活動法人シルバーリボンジャパンが、  
脳やこころに起因する疾患(障がい)やメンタルヘルスに関する諸問題について、  
多くの方々に目を向けてもらうために、  
2011年から毎年、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。  
また、ルンドベックは日本を含めグローバルで、  
「United Against Stigma: 団結してスティグマと闘う」を掲げ、  
世界メンタルヘルスデーをサポートし、世界各国で様々な団体と協働し、  
世界メンタルヘルスデーの啓発活動を行っています。

※ WFMH: World Federation for Mental Health



SILVER RIBBON JAPAN

WORLD  
MENTAL  
HEALTH  
DAY



# 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

世界精神保健連盟(World Federation for Mental Health:WFMH)は、毎年、世界メンタルヘルスデーのテーマを発表しており、116各国2,000名を超える方の投票によって、2024年世界メンタルヘルスデーのテーマが、「It is time to Prioritize Mental Health in the Workplace」に決定しました。

うつ病や不安症などのメンタルヘルスの問題は、世界中の職場で蔓延しており、生産性、出勤率、全体的なパフォーマンスに影響を及ぼしています。治療されないまま放置した場合、その経済的コストは、WHOによって年間1兆米ドル(約160兆円\*)と見積もられています。

世界中で、雇用者たちは、従業員のメンタルヘルス・ニーズに取り組むことが、個人にとって有益であるだけでなく、健全で業績の高い組織にとっても有益であることを認識し、必要な対策をとろうと努力しています。

2024年の世界メンタルヘルスデーは、職場環境、ストレス管理から社会的包摂、エンパワーメントの重要性まで、職場におけるメンタルヘルスの様々な側面に焦点を当てます。企業を含むすべてのステークホルダーとともに、職場のメンタルヘルスを優先し、すべての人にとって明るい未来を創造していくことが目標です。

世界精神保健連盟(WFMH)プレジデント

秋山 剛

\*1ドル160円換算

引用資料(一部抜粋): World Federation for Mental Health "Announcing 2024 World Mental Health Theme" ([https://wfmh.global/news/2024.24-04-17\\_wmhd2024-theme](https://wfmh.global/news/2024.24-04-17_wmhd2024-theme))

# メンタルヘルスに関する相談窓口

## 精神保健福祉センター

「こころの健康センター」などと呼ばれている場合もあります。こころの健康相談から精神医療に関わる相談、アルコール・薬物乱用、思春期・青年期の相談などに応じています。こころの病気に関する不安があるとき、医療が必要かどうかも相談でき、近隣の医療機関などを紹介してもらうことも可能です。

## 保健所、保健センター

こころの健康、保健、医療、福祉に関する相談、未治療、医療中断の方の受診相談、思春期問題、ひきこもり相談、アルコール・薬物依存症の家族相談など幅広い相談を行っています。相談は電話相談、面談による相談があり、保健師、医師、精神保健福祉士などの専門職が対応しています。

## こころの健康相談統一ダイヤル

こころの問題について、本人はもちろん、家族など周囲の人も気軽に相談できる公的な窓口。地方自治体が運営し、電話をかけた所在地の公的な相談機関に接続されます。

## いのち支える相談窓口

こころと体の健康・病気に関する様々な悩みを受け付ける公的な相談窓口です。

こころの  
健康や病気に  
関する  
情報サイト



厚生労働省 こころもメンテしよう  
～若者を支えるメンタルヘルスサイト～



知ることからはじめよう  
「こころの情報サイト」



働く人のメンタルヘルス・  
ポータルサイト「こころの耳」

# 2024年「世界メンタルヘルスデー」イベント情報

## 10月10日 全国各地をシルバー&グリーンにライトアップ

さっぽろテレビ塔／仙台スカイキャンドル／臨江閣／よこはまコスモワールド／  
ゆりかもめ新橋駅／お台場自由の女神像／MIRAI TOWER(旧名古屋テレビ塔)／  
殿橋・明代橋／京都タワー／博多ポートタワー<sup>1</sup>

共催 公益社団法人 日本精神科病院協会、公益社団法人 日本精神神経科診療所協会、  
特定非営利活動法人 シルバーリボンジャパン、ルンドベック・ジャパン株式会社

後援 厚生労働省、公益財団法人 こころのバリアフリー研究会、デンマーク王国大使館、福岡市<sup>1</sup>

愛知県岡崎市の殿橋・明代橋ライトアップは世界メンタルヘルスデーの趣旨に賛同した岡崎市の市の事業として実施しています。  
\*ライトアップ実施箇所は2024年8月16日現在の情報となり、一部変更が生じる可能性があります。

東京タワー／東京都庁<sup>1</sup>／神奈川県庁<sup>2</sup>／横浜市庁舎<sup>3</sup>／川崎市役所本庁舎／  
市川市庁舎／船堀タワー等

共催 特定非営利活動法人 シルバーリボンジャパン、ルンドベック・ジャパン株式会社

後援 厚生労働省、東京都<sup>1</sup>、神奈川県<sup>2</sup>、横浜市健康福祉局<sup>3</sup>、  
公益財団法人 こころのバリアフリー研究会、一般社団法人 日本精神科看護協会

## 世界メンタルヘルスデー 第4回オンラインセミナー 「ストレスマネジメント」(無料)

登壇者 大野 裕 先生 認知行動療法研修開発センター理事長  
加藤 伸輔 氏 ピアサポートグループ在代表

日時 10月2日(水) 19時~20時30分

場所 オンライン(Zoom開催)

共催 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 全国精神保健福祉社会連合会(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

参加を希望される方は、10月1日(火)までに  
こちらまでお申し込みください

[https://zoom.us/webinar/register/WN\\_TEAPYGeGR3Wabs2Xv\\_rlnw](https://zoom.us/webinar/register/WN_TEAPYGeGR3Wabs2Xv_rlnw)



\*後日、事後レポートをルンドベック・ジャパンホームページ(下記2次元コード)に掲載予定です。

### 【監修】

NTT東日本関東病院 品質保証室 室長／公益財団法人 こころのバリアフリー研究会 理事長／  
世界精神保健連盟 プレジデント 秋山 剛 先生

### 【制作・発行】

特定非営利活動法人 シルバーリボンジャパン／ルンドベック・ジャパン株式会社

シルバーリボンジャパン



ルンドベック・ジャパン

