



# 世界メンタルヘルスデー 2025 ～つながる、どこでも、だれにでも～

## 世界メンタルヘルスデーとは

世界精神保健連盟が、1992年より、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として、

**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（国際記念日）とされています。

## メンタルヘルスについて

メンタルヘルスとは体の健康ではなく、こころの健康状態を意味します。体が軽いとか、力が湧いてくるといった感覚と同じように、心が軽い、穏やかな気持ち、やる気が湧いてくるような気持ちの時は、こころが健康といえるでしょう。

しかし、だれでも気持ちが沈んだり、落ち込んだりすることはあります。日々の生活の中でストレスを感じることも少なくありません。気分が落ち込んだり、ストレスを感じることは自然なことですが、このような気分やストレスが続いてしまうと、こころの調子をくずしてしまう原因にもなります。さらにこころの不調は、周囲の人に気づかれにくく、自分からも伝えづらいため、回復に時間がかかってしまうこともあります。



## こころの病気は誰でもかかりうる病気です

近年、こころの病気は増えていて、生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。こころの病気は特別な人がかかるものではなく、ストレスなどが積み重なることがきっかけとなって、かかってしまうことがあるように、誰でもかかる可能性があるのです。眠れない、気分が沈む状態が続いてしまうなど、人によって症状はさまざまです。

そのため、こころの調子をくずしてしまった場合は、ひとりで抱え込まずに家族や友人など、身近な人に相談しましょう。身近な人には相談しづらい場合や、相談できる人が周りにいない場合は、こころの相談窓口などに、あなたの不安やつらい気持ちを伝えてください。



出典：厚生労働省 世界メンタルヘルスデー2025特設サイト

詳しくはこちら ↓↓

世界メンタルヘルスデー2025



# ストレス対処方法の紹介

ストレスが訪れた時に行う、意図的な対処のことを「コーピング」と言います。その対処法が多ければ多いほど、ストレスを上手に和らげることができます。コーピングは「行動」と「認知（考え方/とらえ方）」の2種類あります。

## 認知（考え方/とらえ方）コーピング・・・頭の中で行う



- 例)
- ・自分をほめる（「頑張っているよ」「すごいね」「よくやっているね」）
  - ・起きた問題について整理する（原因はなんだった？今後どうするとよい？・・・）
  - ・問題を受け入れる（「そんなこともあるよね」「起きちゃったことは仕方ない」）
  - ・好きなものをイメージする（大好きな芸能人、飼っているペット、好きな歌・・・）
  - ・思い出に浸る（昔の楽しかったこと、子どもの頃に遊んだ友達・・・）

## 行動コーピング・・・実際に何かを行う



- 例)
- ・自分を癒す（深呼吸する、お風呂に入る、思いっきり泣く・・・）
  - ・食べたり飲んだりする（お菓子を食べる、コーヒーを飲む・・・）
  - ・自然に触れる（空を眺める、海に行く、雨音を聞く・・・）
  - ・見る・眺める（昔の写真、ペットの写真、美しい景色をインターネットで検索）
  - ・体を動かす（散歩、ストレッチ、スポーツ・・・）

簡単で効果があり、一人でもできるもの、いくつかレパートリーがあると、いざという時に自分を守ってくれます。元気な時にリストを作っておくと良いです。自分にあったストレス対処法を見つけ実践しましょう。

○参考資料

- ・国立精神・神経医療研究センター『認知行動療法とは』[https://www.ncnp.go.jp/hospital/patient/rinshoshinri/rinshoshinri\\_blog20220713.html](https://www.ncnp.go.jp/hospital/patient/rinshoshinri/rinshoshinri_blog20220713.html)
- ・伊藤絵美：セルフケアの道具箱：20220.7.5出版
- ・心理的危機対応プラン「PCOP」日本語版リーフレット

## こころの健康づくり・こころを守るためのサイト

### こころもメンテしよう

（厚生労働省）

こころの健康が気になる時ときに。

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>



### こころの情報サイト

（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）

こころの健康や病気支援、サービスに関する情報。

<https://kokoro.ncnp.go.jp/>



### こころのオンライン避難所

（いのち支える自殺対策推進センター）

報道や情報に触れて、つらくなったときに。

<https://jscp.or.jp/lp/selfcare/>



## 相談窓口

<松江圏域相談窓口>

松江保健所ホームページ



<電話・SNS相談窓口>

厚生労働省ウェブサイト

「まもろうよこころ」

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

