



## 世界メンタルヘルスデー2020 イベント ～つながる、どこでも、だれにでも～

### 開催報告

毎年10月10日は、世界精神保健連盟が定め、世界保健機関（WHO）も協賛する国際記念日、「世界メンタルヘルスデー」です。

日本においてもメンタルヘルスについて国民に関心を持ってもらい、身近な問題だと知ってもらうために、世界メンタルヘルスデー（10月10日）に合わせて東京タワーをシルバーにライトアップするイベント等を実施しました。



## 世界メンタルヘルスデー 2020

～つながる、どこでも、だれにでも～



☞ 東京タワーライトアップの様子は P.2  
☞ 対談の様子は P.5  
で紹介しています。





## ライトアップ・点灯式

脳や心に起因する疾患及びメンタルヘルスへの理解の促進を目的としたシルバーリボン運動(※)にちなみ、(株)TOKYO TOWERのご協力のもと、世界メンタルヘルスデー当日の一夜限りで東京タワーをシルバーライトアップしました。

厚生労働省 田村憲久 大臣や日本サッカー協会 田嶋幸三 会長、全国地域で暮らすネットワーク 岩上洋一 代表理事、国立精神・神経医療研究センター 藤井千代 部長にご出席いただき、当日はあいにくの荒天のため、日本能率協会ビル内で点灯式を実施しました。



点灯式の様子

※シルバーリボン運動：

シルバーリボン運動は、統合失調症への理解を求める取組として、1993年に米国カリフォルニア州で始まりました。現在では、脳や心に起因する疾病(障害)およびメンタルヘルスへの理解を促進する運動として、脳や心に起因する疾病(障害)に対する誤解や偏見を和らげ、それらを抱えるご本人やご家族が生活(回復)しやすくなる社会の実現を目指し、世界規模で展開されています。



シルバーライトアップの東京タワー

## 挨拶

主催者を代表して、厚生労働省 田村 憲久 大臣よりご挨拶を頂戴いたしました。

### ■厚生労働省 田村 憲久 大臣

10月10日は世界メンタルヘルスデーである。メンタルヘルスの問題に関心を持っていただき、偏見を持たず正しい知識を是非とも深めていただきたい。

自分自身、家族、友人がいつメンタルに不調を来すかもわからない。そのようなときにでも、メンタルヘルス不調の有無や多寡に関わらず安心して暮らせる社会の実現に向けた環境整備に厚生労働省では取り組んでいる。

本日を機にメンタルヘルスの輪を広げていただきたい。





## メッセージ

点灯式にご出席いただいた来賓の皆さまから頂戴したメッセージを紹介いたします。

### ■日本サッカー協会 田嶋 幸三 会長

冒頭、スポーツ選手のメンタルヘルスの状態について、「スポーツ選手たちはいつも活発で、明るくて、メンタルヘルスなんて関係ないと思う方も多いのでは無いかと思う。しかし実は、勝負というストレスや『負けたらどうしよう』という不安等、様々なことで選手たちは悩んでいる」と紹介。

「偏見や差別なく、悩んでいる方々が自分でしっかりと表にだすことを我々も認めていける社会になっていかなければいけない」と述べ、「多くの人々が心も体も健康で、幸せな生活が送れるように、私たちスポーツ界はメンタルヘルスデーを忘れることなく、日々活動していきたい」と意気込みを示されました。



### ■全国地域で暮らそうネットワーク 岩上 洋一 代表理事

冒頭、メンタルヘルスが不調となった際の状況と対応を紹介し、「当たり前前が悩みとなり、深みにはまる。そんな時は、頑張らなくても大丈夫。身近な人とおしゃべりをしたり、専門家を利用するのも良い。また、医療機関を受診することもお勧めしたい。だんだん元気が戻ってくると『ご飯がおいしい』とか『お風呂が気持ちが良い』といった当たり前前を喜びと感ずることができるようになる」と述べられました。

続いて、新型コロナウイルス感染症が拡大する中、「同じ立場の仲間の支え合いが大切だ。そして淡々と生きることも必要である」と、ひきこもりの生活を体験した方や精神疾患のある方に学ぶことも多くあることを紹介。

最後に、「体験者に学びながら、メンタルヘルスを身近なことと考え、障害がある人も、ない人も、誰もが自分らしく生活できる社会、そして未来をつくっていきたい」と意気込みを示されました。



### ■国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 地域・司法精神医療研究部 藤井 千代 部長

冒頭、メンタルヘルスに対する社会のあり方について、「メンタル不調というのは、誰でも起こりうる自分ごとであって、もしメンタル不調が起こっても、恥ずかしいとか、自分は特殊だと思ふ必要はない。それを他の人に話をしたり、あるいは、周りの人がメンタル不調かなと思う状態になったら、その方たちを助けるというのが普通に行われるような社会になってほしい」と願いを示されました。

先進的な国では、「メンタルヘルス・ファーストエイド」と呼ばれる心の応急処置のスキルを学ぶような機会が一般的に設けられていることを紹介し、「日本においては、メンタル不調の方が気軽に相談できる相談窓口が十分に整備されていると言えない。そのような中で、身近な人が支えていくことは非常に重要」と述べられました。

最後に、「心の病気も体の病気と同じで、短期間で回復される方もいれば、回復までの道のりに長い期間を要する方もいる。回復の道のりのどの時点であっても、孤立をしない、必要な時に必要なサポートを受けられるような体制がある、そういった世の中になっていくことが必要。メンタルヘルスの不調を支援する方々自身がメンタルヘルス不調になることもあり、『ケアする方をケアする』ということも大事。メンタルヘルスデーをきっかけに、世界全体がメンタルヘルスに関心をもって、お互いを助け合うということが普通に行われる世の中になることを祈りたい」と述べられました。





## ■ Silver Ribbon Campaign for the Brain 創始者 ジーン・シングルトン・リーシティ 氏 (シルバーリボンジャパン 栃久保 寿治 会長 代読)

To whom it may concern

The great nation of Japan has adorned her beautiful capital city of Tokyo with silver lights for World Mental Health Day 2020. Tokyo Tower is wearing a silver ribbon.

The Silver Ribbon is a symbol of caring and hope. It is a symbol for fighting the stigma against mental illness and for making it easier to get effective treatment. It is a symbol for education and research.

With this event Japan is lighting the way for the world.

Jean S. Liechty Founder of Silver Ribbon Campaign for the Brain Newport Beach, California USA



関係各位のみなさま

世界メンタルヘルスデー2020年に、素晴らしい国、日本が、その美しい首都、東京をシルバー色に輝かせてくれます。まさに、東京タワーがシルバーリボンを身に付けてくれるのです。

シルバーリボンは思いやりと希望の象徴です。精神疾患に対しての偏見と差別を払拭し、効果的な治療を受けやすくするためのシンボルです。教育と研究のための象徴なのです。

このイベントで、日本は世界への扉を照らしてくれるでしょう。

米国カリフォルニア州ニューポートビーチ  
Silver Ribbon Campaign for the Brain創始者 ジーン・シングルトン・リーシティ

### Special Thanks

#### ■ 株式会社 TOKYO TOWER



10月10日の世界メンタルヘルスデーにあわせ、10月9日～11日の計3日間、東京タワーの全従業員の皆さまにシルバーリボンのピンバッジを着用いただきました。



#### ■ 公益社団法人 日本看護協会

10月10日の世界メンタルヘルスデーの東京タワーライトアップにあわせ、日本看護協会ビルのクリスタルコーンをシルバーにライトアップいただきました。

また、福井ト子子会長からは一言メッセージも頂戴しております。  
(※一言メッセージは特設サイトにてご覧いただけます！)





## 対談

各競技の第一線で活躍中、活躍されてきた方々をお招きし、「スポーツとメンタルヘルス」をテーマとして、対談を行いました。

<出演者>



空手選手  
植草 歩



日本サッカー協会  
会長  
田嶋 幸三



元広島東洋カープ  
選手/監督  
達川 光男

<司会>



TBSアナウンサー  
駒田 健吾

<オブザーバー>



国立精神・神経  
医療研究センター  
小塩 靖崇

対談の参加者にいただいたお話の内容を紹介します。

**田嶋 幸三 様**：スポーツ界を代表する立場から、スポーツ選手のメンタルの強さの育み方やメンタルヘルスに対する理解促進の必要性についてお話しいただきました。

**達川 光男 様**：選手と監督双方の立場から、自身のプレッシャーへの向き合い方や、不安を抱える選手への声掛けの大切さについてお話しいただきました。

**植草 歩 様**：第一線で活躍中の選手の立場から、試合に臨む際に必要であった、不安を解消するためのチームのあり方についてお話しいただきました。

**小塩 靖崇 様**：スポーツ選手のメンタルヘルスに関する研究者として、専門的な見地からご意見をいただきました。

対談や点灯式の様子は特設サイトに掲載しています。  
是非ご覧ください！



<http://www.jmar-llg.jp/world-mental-health-day-japan2020/index.html>

### 【編集後記】

今回は、10月10日の世界メンタルヘルスデーに関するイベントについて特集を組ませていただきました。  
東京タワーのシルバーライトアップはTwitterやInstagram等でも多く拡散されており、発信力の高さを感じました。  
この場をお借りして、イベントにご協力いただきました(株)TOKYO TOWERの皆さま、(特非)シルバーリボンジャパンの皆さまに御礼申し上げます。

当記事に関するお問合せは、事務局までお寄せください。

厚生労働省 社会・援護局

障害保健福祉部 精神・障害保健課

担当：名雪、齋藤、塩崎、草地、宮本、濱崎

精神障害にも対応した地域包括ケアシステム  
構築支援事業事務局

(株式会社日本能率協会総合研究所)

担当：玉木、田中、河野、川崎、笠原

電話：0120-876-300

メール：houkatsu\_care@jmar.co.jp