



世界メンタルヘルスデー2021

～つながる、どこでも、だれにでも～

Vol.1 イベント開催報告

毎年10月10日は「世界メンタルヘルスデー」。1992年に、世界精神保健連盟がメンタルヘルス問題に関する正しい知識の普及や偏見をなくすことを目的として定め、現在は、WHO（世界保健機関）も協賛している、正式な国際記念日です。

当日は世界各地でさまざまな啓発イベントが開催されているなか、日本国内でも、昨年、「メンタルヘルスって何だろう」と考え、こころの健康に欠かせない“人とのつながり”を大切にするきっかけになるように、東京タワーをシルバーにライトアップするイベントを開催しています。

本NEWSでは、特別号として2回にわたり、そのイベントの様態をご報告します。



記念対談



点灯式



東京タワー展示会



東京タワーライトアップ





点灯式・ライトアップ

2020年より、株式会社TOKYO TOWER様のご協力の下、日本が誇るランドマーク、東京タワーをシルバーに点灯する「世界メンタルヘルスデー シルバーライトアップ」を実施しています。今年は2回目。都会の夜空に、この一夜限りのシルバーに輝く東京タワーを見上げることで、「メンタルヘルスって何だろう」と考え、こころの健康に欠かせない人と人との繋がりを大切に作るきっかけとなれば——との思いが込められています。

10月10日（日）の18：00のライトアップ時間に合わせ、点灯式が開催されました。



シルバーライトアップの東京タワー

式には、厚生労働省より社会・援護局障害保健福祉部部長の田原克志、当イベントの記念対談出演者（北澤豪様、益子直美様、川村慎様）、一般社団法人全国地域で暮らそうネットワークの岩上洋一代表理事、NPO法人シルバーリボンジャパンの関茂樹代表らが出席し、それぞれ挨拶、メッセージを述べました。



左から、田原部長、北澤さん、益子さん、上村さん

<挨拶>

最初に、主催者を代表し、厚生労働省社会・援護局障害保健福祉部の田村克志部長より、ご挨拶が述べられました。概要を以下に紹介いたします。

■厚生労働省 社会・援護局 障害保健福祉部 田原克志 部長

世界メンタルヘルスデーは、メンタルヘルスの問題に関するみなさまの意識や関心を高めて、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的とした、国際記念日です。

厚生労働省では、メンタルの不調の有無、また、その程度にかかわらず、誰もが安心して暮らすことのできる地域社会を目指すべく、「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」の構築を推進している。また、今後10年を目途に、メンタルヘルスに対する理解を促進し、悩みを抱えている方々が身近な人に相談できるような仕組みが整備されるよう、「心のサポーター※100万人養成」を目標に掲げた取り組みを始めている。1人ひとりが共感し、支え合いの輪を広げるための一翼を担っていただきたいと思う。みなさまの「こころの健康」をお祈りし、私の挨拶とする。



※「心のサポーター」：メンタルヘルスに問題を抱える家族や同僚に対し、正しい知識と理解をもって支援する人たち。



<メッセージ>

以下、点灯式にご出席いただいた皆様からのメッセージの概要を紹介いたします。

■一般社団法人日本障がい者サッカー連盟 会長 公益財団法人日本サッカー協会 理事 北澤 豪 氏



今日は天気にも恵まれ、シルバーにライトアップされた東京タワーが素晴らしく印象的である。私自身も、今日1日、こころの病気について、また、こころが健康であるということの大切さについて改めて考えるよい機会となった。

今年は東京オリンピック・パラリンピックが開催された記念すべき年である一方、スポーツがどういう役目を果たしていくのかについても考えさせられた。メンタルヘルスとスポーツは無関係ではない。我々スポーツ界からも、こころの病気をどうフォローできるのか、どう受け止めていけばいいかについて、社会に発信し、広げていく役目があるのだろうと思っている。

今日、シルバーにライトアップした東京タワーを見て、メンタルの病気は、障害の有無に関係なく、皆が抱える可能性はあるのだと、自分ごととして思いを馳せていただきたいと思う。

また、「心のサポーター」について、今後は私も意識して活動していきたいと思っている。

■元女子バレーボール日本代表 公益財団法人日本バレーボール協会 理事 益子 直美氏

今日この「世界メンタルヘルスデー」のイベントに参加させていただき、私も心の健康についていま一度学んだ。

改めて現役時代を思い出すと、「キャプテンだから」「エースだから」「全日本だから」というプレッシャーもあり、弱さを見せてはいけないと思ひ込み、人にも話せず、ずっと自分独りで悩みを抱え、ひたすら我慢していた。あの頃は、本当に辛い日々だった。

そんななか、チームメイトの1人に告白することで、不思議ととても安心し、自信に繋がった経験がある。やはり、悩みを話せる仲間との存在というのは貴重であると痛感した。

いま、厚労省が進めているという「心のサポーター」が、まさにそういう存在になっていけばいいと思う。これからは、私も自分の過去の経験を生かし、悩める人の話に耳を傾け、寄り添うことのできる人になれたらと強く思う。

強さも大事だが、強くなければいけないわけではない。アスリートでも、大人でも、子どもでも、先生でも、「ときには弱さを吐き出していいんだよ」と言える、そんな優しい社会であれたらいいと、心から思っている。



■一般社団法人ラグビーフットボール選手会 会長 川村 慎氏



ラグビーなど特にそう見えるかもしれないが、アスリートというと、皆、屈強で、こころも体もタフであるというイメージをもたれるかもしれない。しかしながら、我々アスリートも1人の人間として、皆さんと同じように、目の前の出来事の1つひとつに、それが大きなことでも小さなことでも、悩み、真剣に向き合って解決し、また悩み…ということを繰り返している。

ただ、一般的に「強い」と思われている我々のようなアスリートが主体的に、このような日に皆さまに向けてメッセージを発信していくのは、とても意義があることではないかと思う。この10月10日の世界メンタルヘルスデーをきっかけに、皆さんも、いろいろなことに悩み、傷ついているのは自分だけではな



いんだ、ということ想像していただけたらと思う。
そして、悩みや喜びも同じように分かち合える存在なのだということに改めて気づいて
いただいて、お互いを尊重し優しく受け入れる社会をつくっていききたい。

私は現役アスリートとして、できることは何かを考えながら、今後も積極的に発信し
ていきたいと思う。

■一般社団法人全国地域で暮らそうネットワーク 代表理事 社会福祉法人じりつ 理事長 岩上 洋一氏



今日のイベントで現役アスリート、元アスリートの方々の対談を
拝聴し、大変感銘を受けた。トップアスリートの皆さんのご自身の
体験を通じた生の言葉は、我々にとっても非常に共感を覚えるもの
であり、そんな彼らのメッセージはまっすぐに皆さんにも伝わった
のではないかと思います。

厚生労働省では、地域共生社会の実現を目指し、精神障害の有無
や程度にかかわらず、誰もが安心して自分らしく生活できるよう、
「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」の構築を目指して
おり、私は、そこに向けたアドバイザー組織の委員長を務めている。
人は、メンタルが不調になると、当たり前なことでも大きな悩みと
なって深みにはまってしまう。そこで、身近な市町村で相談が受け
られ、良質な医療が提供され、障害福祉のサービスも充実している、

そんな地域の実現を目指し活動している。

福祉の世界では、「この子らを世の光に」、「生きることが光になる」という“障害福祉の
父”とも言われる故糸賀一雄氏が残した言葉を、その思想・哲学として大切にしている。まさ
にそうした考えをベースとした、地域共生社会こそが理想である。今年4月から、障害福祉
サービス事業等においては、「ピアサポーター」という、障害や疾病を経験している人が、
ご自身の体験を生かして、同じ悩みを抱える人を支援するという仕組みがスタートした。こ
れは今後、医療の分野でも広がっていくだろう。我々は、誰もが抱えている生きづらさを、
当たり前のこととして共感できる、そうした社会を皆でつくっていききたいと思っている。

■特定非営利活動法人 シルバーリボンジャパン 代表 関 茂樹氏

いまから21年前、私はある日突然、不眠に苦しむようになり、同
時に様々な身体症状が併発し、長らく床に臥す生活を余儀なくされ
た。医療機関であらゆる検査をしたが異常はみられず、圧倒的な絶
望感や不安感、焦燥感、自己嫌悪に陥り、ただただ困惑し悶々とし
る日々が2、3年続いたのだろうか。なぜ、このようなことになってし
まったのだろう。答えの出ないループに陥り、憔悴しきってしまった。
これは精神的な疾患ではないかとも考えたが、その考えを
すぐに振り払い、否定している自分がいた。いま思えば、自分自身
が精神疾患に対する理解不足と偏見をもっていたのだろう。

その後、インターネットが普及し、情報が得られるようになって
からは、自分と同じような症状に苦しむ人が少なくないことを知り、
徐々に自分の状態を受け入れられるようになった。

そして、2007年、私はシルバーリボンと出会った。辛かった自分の経験を役立たせることが
できるかもしれないと、以後、福島のみならず、社会における精神疾患に対する偏見をなくし、
正しく理解してもらうためのソーシャルアクションに携わらせていただいている。

これまでを振り返り、精神疾患を患ってよかったか——。いまでこそ前向きに捉えてはいる
が、果たして、よかったかどうかは正直わからない。

ただ、病を患い、シルバーリボンと出会い、その活動をしていく中で、私は多くの人と出会
い、本当に貴重な経験をさせていただいたと思っている。少年時代、夢中でサッカーボールを
追いかけていた頃の憧れだった北澤選手と、今日ここで同じ場所に立てていることも、その1
つである。はっきり言えることは、あの辛かった経験が自分自身を成長させてくれた。自分の
人生を豊かにしてくれたことは確かだということだ。





地域包括ケアNEWS (精神)

シルバーリボンは、困難を乗り越えるためのツールであり、リカバリーの象徴である。日本の首都、東京のシンボルでもあるここ東京タワーから、銀色の希望の光が多くの方に届くことを。そして、いままさに苦しみの渦中におられる方々やそのご家族に希望がもたらされることを、心より願ってやまない。



「シルバーリボン」運動とは…

シルバーリボン運動は、1993年に米国で始まりました。当初は、統合失調症への理解を求める取り組みでしたが、その後、年月と共に発展し、現在では、脳や心に起因する疾患（障害）に対する誤解や偏見を和らげ、それらで悩む患者やその家族が暮らしやすくなる社会の実現を目指して、世界的な活動となっています。

日本では、2002年に福島県浜通り地方（楡葉町）から始まりました。

展示会

「向き合うと変りはじめる写真展」

東京タワーでは、シルバーライトアップイベントに合わせ、館内のフットタウン2階にて10月9日（土）、10日（日）の2日間、「向き合うと変りはじめる写真展」が開催されました。

本写真展のテーマは「向き合う」こと。

うつ病や統合失調症などの精神疾患を発症した際、本人のみならず、周囲もその病気を受け入れることが難しい場合があります。ただ一方で、周囲の正しい病気への理解と、病気自体や患者に“向き合う”姿勢で、患者本人の回復に繋がることもあります。

もしも、自分の大切な人が、何かのきっかけでメンタルの不調を訴えたら——。写真パネルの前に設置された椅子に座り、目の前の彼らと静かに対話し、自分なりの答えを見つけるきっかけへと誘う、体験型の展示会です。



Special Thanks

■株式会社 TOKYO TOWER

世界メンタルヘルスデー当日を含めた3日間にわたり、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。

皆さま、ご協力ありがとうございました！



記念対談の詳細内容は、特別号vol.2に続きます。また、当イベントの様子は厚生労働省の特設サイトにも掲載しています。ぜひご覧ください。



世界メンタルヘルスデー-2021

<https://www.jmar-llg.jp/world-mental-health-day-japan2021/index.html>

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、天貝、宮本

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

電話：0120-876-300 (平日10-17時)

メール：houkatsu_care@jmar.co.jp

※当記事に関するお問合せは、事務局までお寄せください。