

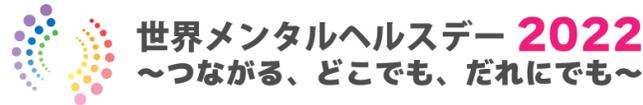
# 世界メンタルヘルスデー2022について

厚生労働省社会・援護局障害保健福祉部  
精神・障害保健課

# 世界メンタルヘルスデーとは

- 「世界メンタルヘルスデー」（10月10日）はメンタルヘルス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設定された国際記念日であり、厚生労働省では、令和元年度から毎年、各界の著名人・関係団体の協力のもとで、イベントを開催している。
- 厚生労働省の「地域で安心して暮らせる精神保健医療福祉体制の実現に向けた検討会」においても、精神保健福祉上のニーズを有する方が安心して地域の一員として生活することができるよう、国民に対し、メンタルヘルスについての正しい情報を普及啓発することが重要であると示されている。

## 特設WEBサイト



🔍 世界メンタルヘルスデー 検索

ホーム

世界メンタル  
ヘルスデー-JAPAN  
2022

世界メンタル  
ヘルスデーとは

メンタルヘルス  
とは

メッセージ動画  
一言メッセージ

関連イベント

ダウンロード

または、

QRコードから特設サイトへ



[https://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental\\_health\\_day/](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental_health_day/)

Twitter・Facebookでも  
随時情報を発信しています。

こころの病気やメンタルヘルスに関する課題は身近な問題ですが、そのことに自分自身が気づいたり、周囲の人が気づいたりすることは難しかったりすることがあります。

あなたのこころがいつもと違う感じがしたとき、  
まずは、ご自身でその不調に気づいてほしい。  
そして、相談や受診などの行動に移してほしい。

周囲でこころの不調を感じていそうな人がいるとき、  
まずは、その不調に気づいてほしい。  
そして、その人に声をかけてみてほしい。

こうした一歩のきっかけになるよう、世界メンタルヘルスデーJAPAN2022を開催します。

# WORLD MENTAL HEALTH DAY 世界メンタルヘルスデー2022

つながる、どこでも、だれにでも



## 午前 10月10日(月・祝) 10時

YouTube  
配信

著名人やピアサポーターなどが、  
メンタルヘルスについてわかりやすく語ります！



スポーツ心理学者(博士)/五輪メダリスト  
メンタルトレーニング上級指導士  
慶應義塾大学特任准教授

田中ウルヴェ 京 氏



株式会社HIRAKU 代表取締役  
元ラグビー日本代表キャプテン

廣瀬 俊朗 氏



競泳金メダリスト

萩野 公介 氏



元バレーボール日本代表

大山 加奈 氏

「メンタルヘルスは自分に関係ない」と感じている方にも、いまご自身や周囲の人が  
悩みを抱えている方にも、ご覧いただきたい、一緒に考えていただきたいテーマです。

### 第1部

#### アスリートなどによる対談

「誰にだって起こりうる」そんなメンタルヘルスの  
問題について、トップアスリートの皆さんのお話を  
伺いながら、ともに考えます。

### 第2部

#### ピアサポーター※などによる対談

統合失調症やうつ病などの精神疾患について「正し  
く知り、向き合うこと」それがなぜ全ての人にとっ  
て大切なのか、体験談も交えて考えていきます。

※ピアサポーターとは、一般に同じ課題や経験を経験する人がその体験から来る感情を共有することで、  
専門職による支援では得られない安心感や自己肯定感を得られることを言います。

特設サイトからYouTube配信をご覧いただけます。  
その他メンタルヘルスに関する各種情報などを  
ご案内しています。

世界メンタルヘルスデー2022  
特設サイト  
[https://www.mhlw.go.jp/  
kokoro/mental\\_health\\_day/](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental_health_day/)

