

# 世界メンタルヘルスデー JAPAN2022

ストレスチェック制度が平成27年12月から実施義務化になり毎年皆さんに任意提出をお願いしております。11月11日締切でしたが、提出はして頂けたでしょうか。こころの不調は見る事ができませんし、自身でも気づきにくいものです。集団分析をするものなので、個人の結果を会社が知ることができませんので、安心して提出してください。もしまだなら、すぐに総務までご連絡ください。また、配布致しましたアクサ生命保険様の健康経営サポートパッケージには健康に関する様々な相談が出来ます。専門家の方と話をすることができるので、ぜひご活用ください。



**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~



10月10日は、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定めました。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）とされました。厚生労働省により、特設サイトが開いています。

## メンタルヘルスについて

からだの健康ではなく、「こころの健康状態」を意味します。穏やかな気持ち、やる気が湧いてくる、このような時は「こころが健康」と言えます。しかし、誰でも気持ちが沈んだり、落ち込むことがあります。このようなことは、自然なことですが、続いてしまうとこころの調子を崩してしまう原因になります。こころの不調は、自分から伝えづらい為に、周囲の人も自分自身も気づきにくかったりし、回復に時間がかかることもあります。



## だれでもかかりうる病気

近年、こころの病気は増えていて、生涯を通じて5人に1人が掛かるともいわれています。特別なものでなく、こころの不調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ります。症状は、眠れない、気分が沈む状態が続くなど様々です。

## こころがいつもと違う感じがしたら

このような時は、ひとりで抱え込まずに、家族や友人、身近な人に相談しましょう。知り合いには、言いづらいなどでしたら、配布致しましたアクサ生命保険様の健康経営サポートパッケージのメンタルサポート（0120-723-3325:所属コード必要）に相談することも出来ます。また、厚生労働省では、「心の健康統一ダイヤル」で電話での相談や、SNSやチャットでの相談を受けている団体を紹介しています。



←←←  
厚生労働省  
困ったときの  
電話相談窓口



厚生労働省  
困ったときの  
SNS相談窓口



←←←  
厚生労働省  
精神障害にも対応した  
地域包括ケアシステム

厚生労働省では、上記のほかに「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」の構築を進めています。

自分らしく暮らすことができるよう、医療、障害福祉・介護、住まい、社会参加（就労など）、地域の助け合い、普及啓発（教育など）が包括的に確保されたシステムです。