

じんけんコラム(10月)

じんけんコラム ホツと♥スペース

ひとにやさしい、じぶんにやさしい
あたたかい話題をとどけます！

世界メンタルヘルスデー!!

[World Mental Health Day]

【メンタルヘルス(心の健康)に
関する世間の意識を高めていく日】



ご存知ですか？ 毎年10月10日は「世界メンタルヘルスデー」です。

これは、オランダに本部を置く世界精神保健連盟（WFMH）が、1992年に心の健康の大切さについて理解を深め、偏見をなくし、正しい知識を広めることを目的として、この日を「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）となりました。

先の令和8年熊本地震では、多くの方が被災され、避難生活や生活環境の変化によって大きな不安やストレスを抱えていらっしゃると思います。災害による心身への影響は決して特別なものではなく、誰にでも起こり得る自然な反応です。被災された方の中には、将来への不安や孤独感、眠れない日々を経験している人も少なくありません。こうした心のつらさは外から見えにくいため、周囲の理解と支えが重要になります。

人権とは、一人一人が尊厳をもって安心して暮らす権利です。心の不調を抱えた人が偏見の目で見られたり、助けを求めることをためらったりする社会であってはなりません。今こそ私たち一人一人が、被災された方々の思いに寄り添い、「大丈夫ですか」と声をかけることや、話を聴くことの大切さを考える機会にしたいものです。誰もが安心して支え合える地域づくりこそ、人権が尊重される社会への第一歩です。

