

世界メンタルヘルスデーを祝う

スティグマの克服：メンタルヘルスについて理解を深め、ウェルビーイングが重要な理由を知る



こころの健康は、体の健康と同じくらい重要です。また全体的な健康とウェルネスには、そのどちらも等しく重要です。しかしスティグマ、すなわちネガティブな信念や態度が原因で、こころに不安を抱える多くの方が助けを得られずにいます。

スティグマにはさまざまな形があります。スティグマは、身の周りの人、コミュニティの制度や政策のあり方、そしてあなた自身の内面から生じる可能性があります。スティグマは、精神疾患を抱えた人の人権を守る法律が存在する文化圏にさえ根強く残っています。

毎年10月10日は、世界メンタルヘルスデーです。この日の目的は、世界中でメンタルヘルス問題に対する意識を高め、メンタルヘルスを支援する取り組みを結集することにあります。スティグマは、恐怖や誤解に根ざしていることが多いため、この世界メンタルヘルスデーを理解を深めるきっかけにしましょう。

メンタルヘルスとは

世界保健機関（WHO）の定義によると、メンタルヘルスには感情面、精神面、社会面のウェルビーイングが含まれます。これはあなたの考え方や感じ方、行動に影響を与えます。また、ストレスへの対処法や人との関わり方、健全な判断の下し方にも影響を与えます。

多くの人の考えに反して、精神疾患は自制心の欠如や性格の欠陥を表すものではありません。また、人生の段階やステージによって、現れたり消えたりするものでもありません。

実際のところ、精神疾患は病気であり、生物学的、心理的、社会的な要因の結果として発症します。精神疾患は、あらゆる背景、地理的条件、人口統計学的属性の人に影響を及ぼす可能性があります。



10月10日

世界メンタルヘルスデー

Optum

こころの健康と体の健康の関連性

精神疾患は、心身の健康、人間関係、キャリア、経済状況など、人生のあらゆる領域に影響を及ぼします。体の健康、つまり全体的な体のウェルネスがもたらす可能性がある影響と同じです。

どちらか一方を経験する人もいれば、両方を経験する人もいます。つまり、こころと体の健康は、個別の健康問題になり得ます。相互に関連した健康問題になることもあります。そして、互いの健康問題を引き起こしたり、助長したりすることもあります。

精神疾患を抱える人は、身体的症状を経験することがよくあります。たとえば、うつ病の人は頭痛、疲労感、消化器系の問題を起こすことがあります。不安障害を抱える人は、胃、睡眠、集中力の問題を経験することがあります。

メンタルヘルスとウェルビーイングのためにできること

こころと体の健康を育むのに役立つ実証済みの方法は、数多くあります。まずは、ストレスを積極的に管理し、楽観主義を保ち、回復力を高める方法を考えることから始めましょう。たとえば、ストレスを管理するには、仕事や私生活で無理をしないことです。

また、緊張の緩和に役立つことをしましょう。リラックスしたり、体を動かしたり、笑ったり、楽しいアクティビティに参加したりする時間を持ちます。

元気の出る人たちと有意義な社会的つながりを持つことは、人生に喜びと前向きさをもたらす一助となります。また、感謝の気持ちを持つことで、辛いときにも人生の良さを思い出すことができます。

こころの悩みがあるときは、セルフケアに努め、助けを求めてください。

出典：

American Psychiatric Association, "Stigma, Prejudice and Discrimination Against People with Mental Illness." www.psychiatry.org/patients-families/stigma-and-discrimination Accessed July 17, 2023.

Centers for Disease Control and Prevention, "About mental health." <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm#:~:text=Mental%20health%20includes%20our%20emotional,others%2C%20and%20make%20healthy%20choices.&text=Mental%20health%20is%20important%20at,childhood%20and%20adolescence%20through%20adulthood> Accessed July 19, 2023

BetterHealth Channel, "Stigma, discrimination and mental illness." www.betterhealth.vic.gov.au/health/servicesandsupport/stigma-discrimination-and-mental-illness#challenging-stigma-associated-with-mental-illness Accessed July 17, 2023.

Mental Health Foundation, "Physical health and mental health." <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/physical-health-and-mental-health#:~:text=As%20well%20as%20this%2C%20mental,an%20upset%20stomach%2C%20for%20example> Accessed July 19, 2023.

Mental Health Foundation, "Stigma and discrimination." <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stigma-and-discrimination#:~:text=Stigma%20and%20discrimination%20can%20also,in%20a%20cycle%20of%20illness> Accessed July 18, 2023.

Mind, "Depression." www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/depression/causes/#PhysicalHealthProblems Accessed July 19, 2023.

World Health Organization, "Mental Health." www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response Accessed July 18, 2023.

WF11327929 141754-082023