

家庭でも職場でもメンタルヘルスを推進



元気ですか、と聞かれたとき、あなたはシンプルに「元気です、ありがとう」と答えるでしょうか

本当に元気なら問題ありませんが、ストレスや怒り、悲しみ、不安、あるいは何らかの困難な感情を抱えていたら、それを正直に答えますか。

私たちの多くは大抵、相手が近い人でもそうでなくても、本当の気持ちを打ち明けることには抵抗を感じます。それと同様、友人や同僚に彼らの気持ちを話すよう強要するのは、お節介りになったり余計なお世話と受け取られたりしそうで気が引けるものです。

しかし、困難な感情や試練（一時的なものであれ継続的なものであれ）についての会話を避けていると、メンタルヘルスに関するスティグマが助長されるおそれがあります。

スティグマの克服：

世の中には、状況依存性または慢性のうつ病や不安症など、メンタルヘルスに関するさまざまな問題に悩まされている人が大勢います。全世界で見れば、人口の12%、労働年齢の成人では15%が精神疾患を抱えています。^{1,2}しかも、その多くは未治療のままです。

メンタルヘルスの権利を保護する法律がある文化圏においても、否定的な姿勢や思い込み、固定観念は、人々や地域社会の制度、政策などに今も根強く残っています。このスティグマのせいで、支援を求めることができない人がたくさんいます。また同時に、自分が助けを必要としていることに気づかない人もいますし、助けを必要とするのは弱さの表れだと誤解している人もいます。

あるいは、メンタルヘルス関連のリソースにアクセスできていないだけの人もいるでしょう。

これらの理由から、毎年10月10日は世界メンタルヘルスデーと定められています。これは、世界保健機関をはじめとする国際機関や各国の組織が一丸となり、メンタルヘルスの重要性に対する認識を高め、支援を呼びかけて、困難を抱えた人々のための政策や制度の整備を促進するというものです。



10月10日：
世界メンタルヘルスデー

全世界における推定値：

15%
(労働年齢の成人中)

12%
(全人口中)

が精神疾患に悩まされている。

メンタルヘルスへの理解

心の健康は体の健康と同じくらい大切であり、私たちの全体的な健康状態やウェルネスにとって等しく重要です。精神疾患も体の病気と同様に、健全な生活や人間関係、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。

メンタルヘルスには、感情的、心理的、社会的な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。精神疾患の一般的な兆候の例として、以下が挙げられます。

- 過度の不安や恐怖心
- 持続的な悲しみ、絶望感、「空虚」感
- イライラや怒りなどの極端な気分の変化
- 食習慣、エネルギーレベル、睡眠パターンの変化
- アルコール・薬物などの使用の増加
- 持続的な身体の痛み
- 日常生活ができない、身の回りの問題やストレスに対処できない

ほとんどの人が、これらの感情をときどき経験しているでしょう。このような感情が持続し、日常生活に支障をきたすようであれば、それは精神疾患の兆候である可能性があり、他の病気と同様に治療を受けることができます。

精神疾患は、生物学的、心理的、社会的な要因の結果として発症する場合があります。また、性別や経歴、境遇、居住地域の違いに関係なく、誰もがメンタルヘルスの問題や精神疾患を経験する可能性があります。

大切なのは、同じ精神疾患でも、症状は人によって異なるという点です。たとえば、うつ病の人は、男性でも女性でも、悲しみや絶望感、疲労感を覚えたり、仮眠や不眠のほか、消化不良などの身体的問題を経験することがあります。

出典

1. 世界保健機関。Mental health at work.2022年9月28日発行。
2. 世界保健機関。Mental disorders.2022年6月8日発行。

American Psychological Association. Stigma, prejudice and discrimination against people with mental illness.2024年3月レビュー。

European Institute for Gender Equality. Gender differences in mental disorders begin early in life.2024年7月10日アクセス。

Jed. How to follow your instincts when worried about a friend.

Mayo Clinic. Male depression: Understanding the issues.2024年2月14日発行。

Mayo Clinic. Mental illness — symptoms and causes.2022年12月22日発行。

Mental Health Foundation. Physical health and mental health.2022年2月18日更新。

しかし、女性に比べて男性のうつ病患者は、苛立ちや怒りっぽさ、闘争的な態度が現れやすい傾向があります。また、男性の方が、長時間働いたり、スポーツやその他の活動に多くの時間や注意を集中させたりするような「逃避的行動」に出ることが多く、危険運転やアルコール・薬物の乱用など、リスクの高い行動をとる傾向も女性より強くなっています。

メンタルヘルスとウェルビーイングの促進

精神的・感情的な健康を育む方法として効果が実証されているものは多数あり、以下がその例です。

- 日頃からストレス管理を心がけ、楽観的な視点を保ち、レジリエンスを高める。ストレスを管理するには、たとえば、仕事や私生活で無理をしないこと。
- 緊張をほぐすのに役立つことをする（リラックスする時間をとる、体を動かす、笑う、楽しい活動に参加するなど）。
- 一緒にいて元気になれる相手と有意義な社会的つながりを築き、人生に喜びと前向きさをもたらす。
- 困難なときでも、感謝の気持ちを表し、人生の良い面に目を向ける。
- 精神疾患は治療可能であることを忘れない。ご自身や身近な人が精神的な不調を感じている場合は、医師またはメンタルヘルス専門家に相談すること。

Mental Health Foundation. Stigma and discrimination.2021年10月4日更新。

National Institute of Mental Health. Men and mental health — National Institute of Mental Health. Stanford Report. Why asking for help is hard, but people want to help more than we realize.2022年9月8日発行。

World Federation for Mental Health, founder of World Mental Health Day — October 10th.2024年4月17日発行。

世界保健機関。Gender and health.2021年5月24日発行。

Optum

このプログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、米国内にいる場合は911、米国外にいる場合は現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの外来・救急医療施設に行くようにしてください。また、このプログラムは、医師または専門家の治療の代替となるものではありません。Optumやその関連会社、またはこれらのサービスを直接的もしくは間接的に受けている事業者（雇用主や健康保険など）に対する法的措置を伴う可能性のある問題については、利益相反の可能性があるため法律相談は提供されません。このプログラムおよびすべての構成要素（特に16歳未満のご家族へのサービス）は、地域によっては利用できない場合があります。事前の通知なしに変更される可能性があります。エモーションナルウェルビーイングソリューションズ担当者の経験や教育レベルは、契約要件や国の規制要件によって異なる場合があります。適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。

©2024 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。Optum®は、米国およびその他の管轄区域におけるOptum, Inc.の登録商標です。その他のブランドや製品名は、それぞれの所有者に帰属する商標または登録商標です。Optumは機会均等雇用者です。

WF14178131.145005-072024 OHC