

毎年10月10日は「世界メンタルヘルスデー」

■世界精神保健デー（世界メンタルヘルスデー）とは

毎年10月10日は、「世界精神保健デー（世界メンタルヘルスデー）：World Mental Health Day」です。世界精神保健連盟（WFMH）が中心となって、メンタルヘルスについての啓蒙活動や偏見をなくすための活動が行われています。多くの内科的な病気に効果的な治療や予防が行われている一方、心の病はむしろ増えています。昨今では芸能人など私たちになじみのある人々の自殺、コロナ禍によるうつ的な不調などメンタルヘルスに対する強い影響のあるニュースが多く飛び込んできています。

■働く人のメンタルヘルス

厚労省の調査によれば、働く人の6割に強いストレスがあると言われていています。精神障害の労災認定件数も年々増加しており、特に30～40代のミドルエイジ世代がもっとも多くなっています。働く中年の心は追い詰められているといえましょう。特に、メンタルヘルスの不調で連続1ヶ月以上仕事を休んだ労働者がいる事業者は、統計上でもIT関係などの情報通信業がもっとも多いという現状です。ストレスチェックが法制義務化されてから5年が経過しました。働く人のメンタルヘルスは、個人だけの問題ではなく、職場全体の生産性にも影響を及ぼします。企業は、働く人のメンタルヘルスの維持にも責任があります。このように法律や制度の整備は進みつつありますが、どれほど効果的に実施できるかは、現場の人々の意識にかかっているでしょう。

■心の病で苦しむ人々

心の病は、偏見と差別に苦しみます。心の病は、周囲からの理解がとても必要な病なのに、周囲からの理解がされにくい病です。家族も、周囲からの冷たい目で苦しみます。たとえば統合失調症は、発病率1%弱の、珍しくもないありきたりの病気なのですが、社会の無理解が続いている病気です。子どもたちの中には、親の精神疾患で悩んでいる子もたくさんいます。元気で優しくかった父母の変化を、子どもは理解できません。周囲のサポートが必要です。すべての病の人々と、共に生きていく社会を作っていく必要があります。

