

ライフアスだより

心の健康をたいせつに



2026年10月号



10月10日は「世界メンタルヘルスデー」です。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制定されました。近年、日本でもメンタルヘルスへの関心の高まりとともに、企業や自治体でも関連イベントが行われています。精神疾患は特別な人だけの問題ではなく、だれもが経験しうる身近な健康課題です。早期の気づきと適切なサポートを受けていきましょう。



シルバーリボン運動って何？

シルバーリボンは脳や心に起因する疾患（障害）及びメンタルヘルスへの理解促進を目的とした運動のシンボルです。

シルバーリボン運動は、統合失調症への理解を求める取り組みとして、1993年に米国カリフォルニア州から始まりました。どんよりとした雲の隙間からこぼれる太陽の光が、銀色に輝き、それが希望の光のようだったことから、シンボルカラーがシルバーとなりました。

日本では2002年に福島県の浜通り地方（楢葉町）から始まり、現在はNPO法人シルバーリボンジャパンが脳や心に起因する疾患（障害）やメンタルヘルスに関する事柄に対し、多くの方々に目を向けてもらえるよう、世界メンタルヘルスデーに合わせて普及啓発イベントを行っています。



メンタルヘルスとは

メンタルヘルスとは身体の健康ではなく、こころの健康状態を意味します。身体が軽いとか、力が湧いてくるような気持ちの時は、こころが健康といえるでしょう。

しかし、だれでも気持ちが沈んだり、落ち込んだりすることはあります。日々の生活の中でストレスを感じることも少なくありません。気分が落ち込んだり、ストレスを感じることは自然なことですが、このような気分やストレスが続いてしまうと、心の調子を崩してしまう原因にもなります。さらにこころの不調は、周囲の人に気づかれにくく、自分からの伝えづらいため、回復に時間がかかってしまうこともあります。

近年、こころの病気は増えていて、生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるとも言われています。こころの病気は特別な人がかかるものではなく、ストレスなどが積み重なることがきっかけとなって、眠れない、気分が沈む状態が続くなど人によって症状は様々です。

こころの調子を崩してしまったときは、一人で抱え込まずに家族や友人など、身近な人に相談しましょう。身近な人に相談しづらい場合や相談できる人が周りにいない場合には、こころの相談窓口などに、あなたの不安やつらい気持ちを伝えてください。



心のサポーターとは？



厚生労働省では、地域住民に対して、精神障害の初期対応法を広く普及するために、「心のサポーター」略して「ここサポ」を養成する事業を行っています。

心のサポーター養成事業

- 正しい知識と理解に基づき、家族や同僚などの身近な人に対して、傾聴を中心とした支援を行う小学生からお年寄りまでを対象としています。
- メンタルファーストエイド（こころの応急処置）の考えを参考に新設しています。
- 2033年度末までに100万人の養成を目指しています。
- こころの病気を持つ人に対する差別や偏見（スティグマ）を持つことなく共生できる風土づくりや、こころの不調の早期発見やサポートに役立つ知識や方法を習得します。

直近の開催は「ここサポ」で検索してみてください。



悩んでいるあなたへ、悩んでいる人を支えたいあなたへ

「こころの健康統一ダイヤル」 厚生労働省

☎ 0570-064-556

「いのちの電話」 日本いのちの電話連盟

☎ 0570-783-556

「24時間子供SOSダイヤル」 文部科学省

☎ 0120-0-78310

脳トレ まちがいさがし 初級編
下のイラストの中にまちがい5つあります
まちがいをさがして、脳を働かせましょう
答えは下にあります 出典：介護のみらいラボ



ライフアスレシビ

さんまとほうれん草のごま味噌煮

さんまにはセロトニンを合成する際に必要なビタミンB6を豊富に含んでいます。幸せホルモンとよばれるセロトニンを増やして、こころの安定を図りましょう。

【材料】2人分
サンマ 80g 片栗粉小さじ1と1/2
ほうれん草60g サラダ油適量
水1/2カップ 酒大さじ1 味噌大さじ1/2
ねり白ごま大さじ1/3 めんつゆ小さじ1/3

【作り方】

- ①三枚おろしにしたさんまの身を半分に切り、片栗粉を薄く均一にまぶす
- ②フライパンにサラダ油をひき、中火にかける。さんまを並べてきつね色になるまで焼く。
- ③さんまを一旦フライパンから出し、フライパンに残った油をふき取る。
- ④調味料を全てフライパンに入れて混ぜる。そこにさんまを戻し入れ、ふたをし、2分間煮る。
- ⑤ゆでたほうれん草を入れて、1分煮たらできがり。



まちがいさがしの答え

次回もお楽しみに！！



脳トレ 文字並べクイズ

- ①ランズニドディー
- ②オギリヤニキ
- ③プッチラスク
- ④リンッピーク
- ⑤インコレート
- ⑥ワクトス
- ⑦コートキケレーチョ
- ⑧キサミラクナ

連載 「まどかさんの訪問日記」

作：チャッピー

第12話 やる気スイッチ、行方不明

今日の利用者さんは、最近ちょっと気分が落ち込みやすいみちこさん（68歳）。

訪問すると、ソファに座ったまま、「まどかさん、私、最近やる気が出ないのよ」「そうなんですね。何かしたいことはありますか？」「あるのよ。掃除もしたいし、庭の草むしりもしたいし、部屋の片付けもしたいの」「じゃあ、今日はどれからやります？」

みちこさん、しばらく考えて、「…やる気を出すところから」「そこからですか（笑）」「そう。まず、やる気を探さないとい」「どこかに落としてきました？」



すると、みちこさんが真顔で、「たぶん…昨日の朝から見てない」「かなり長いこと行方不明ですね」2人で笑っているうちに、みちこさんが少し元気になって、「今日は掃除じゃなくて、この笑うところまでいいかな」「もちろんです」

帰り際、「明日は何か出来るかもしれないわね」「そうですね。そのくらいの気持ちで十分ですよ」

つづく

今日のひとこと
やる気は、探すより笑った方が見つかるかも

