



若者のメンタルヘルス

～環境変化とメンタルヘルスの関係～

開催報告

焦らなくていい、無理しなくていい。 変化の中で自分らしく生きるためのヒント

毎年10月10日は世界精神保健連盟(WFMH)が定める「世界メンタルヘルスデー」です。これに先立ち、特定非営利活動法人シルバーリボンジャパン、日本医療政策機構(HGPI)、株式会社ベータトリップ、メイペリン ニューヨーク(日本ロレアル株式会社)、横浜市健康福祉局、ルンドベック・ジャパン株式会社の6団体の共催による一般向けセミナー「若者のメンタルヘルス～環境変化とメンタルヘルスの関係～」が10月8日、横浜市庁舎アトリウムで開催されました(オンライン同時配信)。本セミナーでは、社会に出たばかりの若者が直面する環境変化と心の不調に焦点を当て、当事者の体験と専門家の知見を交えて、回復と支援のあり方を考えました。第1部では、当事者の経験談と、慶應義塾大学・菊地俊暁先生による講演、そして両者によるパネルディスカッションを実施。第2部では、メイペリン ニューヨークのプログラム「Brave Talk」ワークショップを通じ、悩んでいる人に気づき、支援につなげるためのスキルを学びました。



第1部

環境の変化と向き合うカー“リソース”に支えられた回復の道

しましま さん

新卒入社から11ヶ月後に休職を経験したしましまさんは、自身の体験をもとに「環境の変化にどう向き合うか」をテーマに語りました。講演では、心が疲れたときに助けとなる人・もの・ことを「リソース」と呼び、回復の段階ごとに自分を支えた存在を振り返りました。

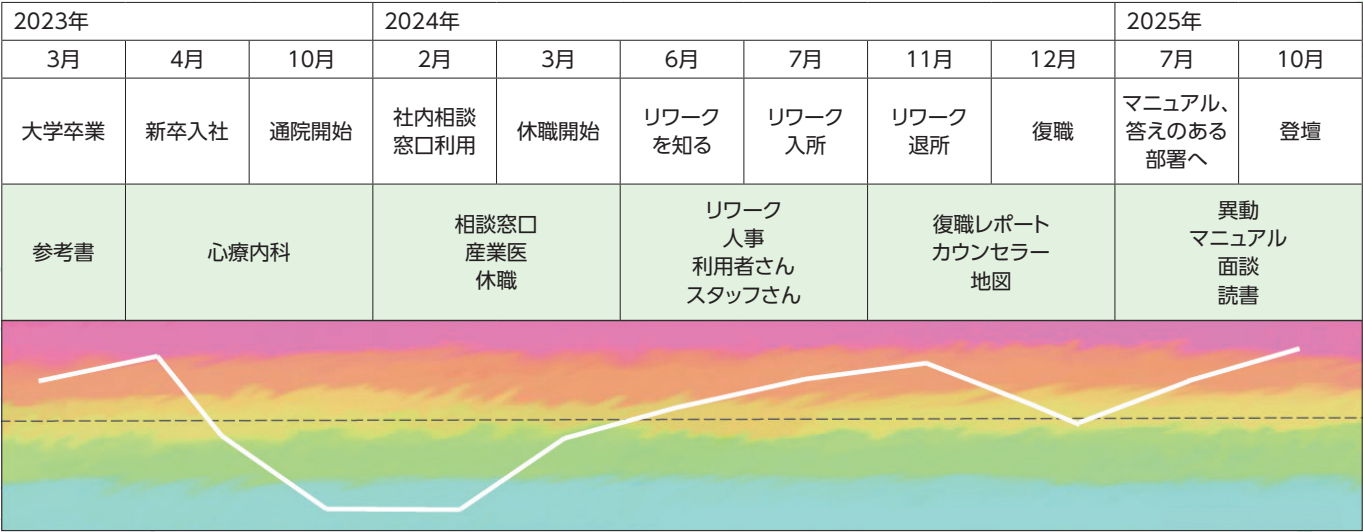
学生時代のしましまさんは、答えが明確な課題を効率よく解く力に長けていました。しかし社会人になると、正解のない課題に向き合う「ネガティブ・ケイパビリティ(曖昧さに耐える力)」が求められ、その変化に戸惑ったといいます。「理想と現実の差に苦しみ、自分に過度なプレッシャーをかけていた」と話します。やがて、好きだったことに興味を持てなくなり、朝起きられない日が増え、工作中や出勤前に涙が出るなどの不調が続きました。

最初の支えとなったリソースは、社内の相談窓口でした。相談を通じて産業医を受診し、休職を決断。当初は「早く戻らなければ」と焦りましたが、人事担当者がリワーク(職場復帰支援プログラム)を勧め、その判断が大きな支えになったといいます。リワークでは、同じように回復を目指す人たちと出会い、「人は多面的で、回復も段階的。焦らずスモールステップで進めばいい」と学びました。

復職後は、上司と相談しながら少しずつ業務を再開。半年後には、仕事内容が明確でマニュアルや仕組みが整った部署に異動しました。自分のペースで確認できる環境が整い、安心感が生まれたことで、次第に心の安定も取り戻していったといいます。生活面でも、

読書やイラスト制作、ジョギングなどの趣味を楽しめる余裕が戻ったといいます。この時期を支えたリソースは「異動」「マニュアル」「読書」などでした。

最後に、しましまさんは自分を支えた16個のリソースをスライドで紹介し、「気分の浮き沈みは誰にでもあります。だからこそ、安定している時に沈んだ時の準備をしておき、少しでも生き延びましょう」と、力強く呼びかけました。



演者作成

環境と心の関係性—ストレスを理解し、味方につける

菊地 俊暁 先生 慶應義塾大学医学部 精神・神経科学教室 准教授

学生から社会人へと立場が変わるなど、環境が大きく変化する時期には心にも負担がかかります。菊地俊暁先生は「変化をどう受け止め、どう乗り越えるかが大切です」と語り、ストレスとの向き合い方を解説しました。

心の健康、いわゆるメンタルヘルスは「穏やかに前向きに生きるための土台」です。その状態に深く関わるのがストレス。ストレスとは、外からの刺激によって心や体に“ひずみ”が生じる状態を指し、適度なら集中力や意欲を高めますが、過剰に続くと心のバランスを崩します。

菊地先生は「変化そのものがストレスになる」と述べ、結婚や昇進など一見ポジティブな出来事でも心身に負担を与えることもあると説明しました。特に若い世代は、学生時代に学んできた形式知（知識として教わること）から、職場で求められる暗黙知（経験を通じて身につけること）への移行に戸惑い、「何をすればよいのか分からない」という“分からなさ”が強いストレスになる場合もあると指摘します。

「上司やメンターは、仕事の全体像や進め方を言葉で示し、安心して取り組めるよう支えることが大切です」と助言。ストレスは「なくす」のではなく、「ほどよく保つ」ことが心の健康を守る鍵だとし、適度な緊張が集中力を高める「ヤーキーズ・ドットソンの法則」を紹介。「自分にとっての“ちょうどいい”状態を見つけてほしい」と呼びかけました。

また、ストレスを感じたときは「立ち止まって視野を広げること」が有効だといいます。たとえば、LINEの返信が来ないときに「嫌われた」と決めつけず、「相手が忙しいのかもしれない」と別の可能性を考える——。そんな小さな発想の転換が、極端な思考を和らげる一歩になると説きました。

「完璧にこなそうとしないことも大切です。100点を目指すより、今できる範囲で最善を尽くすことが心を守ります」と語り、最後に「つらいときは小さなSOSでも出してほしい」と呼びかけました。深刻な相談でなくても「しんどい」と伝えるだけで助けが届くことがあります。周囲はまず否定せず話を聞き、共感をもって受け止めることが大切だと締めくくりました。

ストレスにも種類があります

良いストレス

- やる気にさせる、奮い立たせる、勇気づける、元気にしてくれる刺激
- 目標、夢、スポーツ、良い人間関係など

悪いストレス

- 心身に苦痛を感じる、嫌な気分させる、やる気をなくす刺激
- 過労、悪い人間関係、不安など

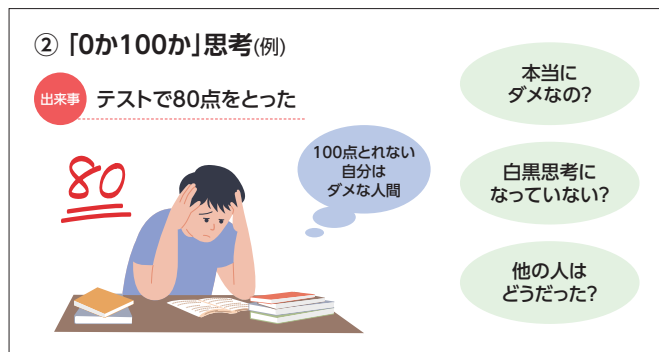
良いストレスを適度に増やす
悪いストレスを減らす

➡ ものごとの捉え方を変えてみましょう
健康につながる活動を増やしましょう

演者作成



演者作成



演者作成

パネルディスカッション

モデレーター: 栗田 駿一郎 氏 日本医療政策機構 シニアマネージャー

職場の“余白”が心を守る——若手を支える環境づくりとは

「新入社員や若手のメンタルを守るにはどうすればよいのか?」という質問に対し、菊地先生は、学生から社会人へ移る際に生じる“形式知から暗黙知へのギャップ”を指摘しました。仕事内容を具体的に伝え、「何をすればよいのか分からない」という不安を減らすこと、さらに深刻化する前に早めの休息を促すなど、組織としての支援体制づくりの重要性を強調しました。一方、しましまさんは自身の経験から、業務の合間にある「遊び」や「余白」の時間が心の支えになると語ります。目的のない雑談や、週に一度の「最近どう?」といった何気ない会話が、悩みを打ち明けるきっかけになることもあるとし、偶然のコミュニケーションの大切さを伝えました。

「休むこと」も前進。焦らずに回復と向き合うために

「休職中、社会から取り残されるようで焦る」という悩みに、しましまさんは「その気持ちはよく分かります」と共感を示しつつ、「休むことは、前に進むエネルギーを取り戻すための大切な時間です」と語りました。菊地先生は「医師はつい“休みなさい”と言いがちですが、本人が焦っているのは真の休養になりません」と指摘。「大切なのは『焦らないこと』と『無理しないこと』。寝ている方がラクなら寝る、起きている方がラクなら起きる——そんなふうに、今の自分にとって“少しでもラクな方”を選んでいけばいい」と、具体的な心の持ち方を提案しました。

変わらずに寄り添う、不調に気づいたときの“支え方”

身近な人の不調に気づいたとき、どう関わればよいのか——。菊地氏は「声かけが相手に届くかはタイミング次第。それでも『気にかけているよ』という思いを、無理のない範囲で伝え続けることが大切」と話しました。一方、しましまさんは「私が一番ありがたかったのは、周囲が変わらずにいてくれたこと」と振り返ります。「本当に辛いときは、自分から助けを求められないこともあります。だからこそ、いつでも戻れる場所として、そっと見守ってくれる存在が大きな支えになります」と語りました。

第2部

メイベリン ニューヨークプログラム「Brave Talk」ワークショップ

誰もがサポーターに。実践的に学ぶ心の寄り添い方

関 茂樹 氏 特定非営利活動法人 シルバーリボンジャパン

第2部では、学生を対象に、メイベリン ニューヨークの社会貢献プログラム「Brave Talk (ブレイブ・トーク)」ワークショップを実施。身近な人のメンタル不調に気づき、適切に支援するための実践的なスキルを学びました。

プログラムの核となるのは、BRAVEの頭文字に沿った5つのステップ——Be present(変化に気づく)、Right setting(場所とタイミングを選ぶ)、Ask questions(質問してみる)、Validate feelings(気持ちを受け止める)、Encourage actions(行動を促す、サポートにつなげる)。

参加者は、元気のない同僚「Mさん」への声かけをテーマにロールプレイを体験。「プライバシーが守られる場所で、まずは『最近どう?』と自然に切り出す」といった意見を交わしながら、日常で実践できるサポートの方法を和やかな雰囲気の中で学びました。



BRAVE TALK

サポートの覚えやすい5つのステップ

- B**E PRESENT
変化に気付こう
- R**IGHT SETTING
最適な場所とタイミング
- A**SK QUESTIONS
色々と聞いてみよう
- V**ALIDATE FEELINGS
受け止めてあげよう
- E**NCOURAGE ACTIONS
サポートにつなげよう

概要

- 【日時】 2025年10月8日(水) 18:00 ~19:50
- 【会場】 横浜市庁舎アトリウム(ハイブリッド開催)
- 【参加費】 無料
- 【共催】 特定非営利活動法人シルバーリボンジャパン、日本医療政策機構(HGPI)、株式会社ベータトリップ、メイベリンニューヨーク(日本ロレアル株式会社)、横浜市健康福祉局、ルンドベック・ジャパン株式会社
- 【後援】 厚生労働省、うつ病や生きづらさで苦しんでいる方の自助グループReOPA(レオパ)、一般社団法人精神障害当事者会ボルケ、株式会社マイナビパートナーズ、公益社団法人全国精神保健福祉会連合会(みんなねっと)、認定特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構、一般社団法人日本うつ病センター、一般社団法人日本メンタルヘルスピアサポート専門員研修機構、ピアサポートグループ在、ピースマインド株式会社、株式会社リヴァ、デンマーク王国大使館

プログラム

- 【第1部】
 - 18:00-18:05 開会 栗田 駿一郎氏(日本医療政策機構)
 - 18:05-18:20 11ヶ月目で経験した休職・復職から～入社を機に初めて関東へ～
しましまさん
 - 18:20-18:40 環境変化とメンタルヘルス～こころの健康を保つために～
菊地 俊暁先生(慶應義塾大学医学部精神・神経科学教室 准教授)
 - 18:40-19:05 パネルディスカッション(Q&A形式)
モデレーター:栗田 駿一郎氏 パネリスト:しましまさん、菊地 俊暁先生
 - 19:05-19:10 メイベリン ニューヨークプログラム「Brave Talk」ワークショップの紹介
関 茂樹氏(特定非営利法人 シルバーリボンジャパン代表)
- 【第2部】
 - 19:10-19:50 メイベリン ニューヨークプログラム「Brave Talk」ワークショップ
 - 19:50 閉会

世界メンタルヘルスデー

世界メンタルヘルスデーは、約30年前に世界精神保健連盟によって制定され、1992年10月10日に初めて啓発活動が実施されました。世界全体でメンタルヘルス(精神的健康)に関する課題について意識を高め、偏見をなくし、知識を広めることを目的として定められています。現在では、世界保健機関(WHO)もサポートする『世界メンタルヘルスデー』として、10月10日に世界60カ国以上で啓発活動が行われています。毎年テーマに沿った啓発活動が世界各国で行われており、2025年のテーマは「Access to Services-Mental Health in Catastrophes and Emergencies(災害と緊急時におけるメンタルヘルス支援へのアクセス)」です。詳しい情報は、<https://wfmh.global/> をご覧ください。

WORLD
MENTAL
HEALTH
DAY

