中央人権福祉センター 10月号

2026 年（令和8年）

—chuojinkenfukushicenter news letter—

発行／鳥取市中央人権福祉センター

〒680-0823 鳥取市幸町 151

☎（0857）24-8241　fax（0857)24-8067



メンタルヘルスとは・・・

▶メンタルヘルスについて

メンタルヘルスとは体の健康ではなく、こころの健康状態を意味します。

体が軽いとか、力が沸いてくるといった感覚と同じように、心が軽い、穏やかな気持ち、やる気が沸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。気持ちが落ち込んだり、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、こころの調子をくず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、自分からも伝えづらいため、回復に時間がかかってしまうこともあります。

世界メンタルヘルスデー2026 は、こころの健康に欠かせない“人とのつながり”を大切にしたイベントです。「つながる、どこでも、だれにでも」をテーマに掲げ、こころを支える輪を築いていきたいと思います。

▶こころの病気は誰でもかかりうる病気です

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いわれています。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、かかってしまうことがあるように、誰でもかかる可能性があるのです。眠れない、気分が沈む状態が続いてしまうなど、人によって症状はさまざまです。

そのため、こころの調子をくずしてしまった場合は、ひとり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。身近な人には相談しづらい場合や、相談できる人が周りにいない場合は、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。

▶みんなのメンタルヘルスを大切にする、誰もが暮らしやすい社会のため

みんなのメンタルヘルスを大切にしながら、誰もが安心して自分らしく暮らすことができる地域づくりを進めるためには、自治体による取り組みに加え、地域の皆様とともに、差別や偏見のない、あらゆる人が共生できる包摂的（ｲﾝｸﾙｰｼﾌﾞ）な社会を築くことが重要です。また、「支える側」・「支えられる側」という関係を超えて、相互に助け合える社会を築いていくことも重要となります。

厚生労働省では、これらの実現に向け、「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」(※)の構築をすすめています。

※「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」とは、精神障害の有無や程度にかかわらず、誰もが安心して自分らしく暮らすことができるよう、医療、障害福祉、介護、住まい、社会参加(就労など)、地域の助け合い、普及啓発(教育など)が包括的に確保されたシステムのことであり、地域共生社会の実現に向かっていく上で欠かせないものです。

中央人権福祉センターでは無料のカウンセリング・弁護士相談を行っています。詳しくは裏面をご覧ください。

▶厚生労働省からの情報

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



～厚生労働省ホームページより引用～

「人権と福祉のまちづくり講座」第１回（松田寿一さん）・第２回（大賀一樹さん）を講師にお迎えし、ご講演いただきました。沢山のご参加ありがとうございました。

第１回「人権と福祉のまちづくり講座」

日　程：令和８年８月８日（土）
10：00～12：00

テーマ：現代人がメンタル不調に悩む理由と対策



第２回「人権と福祉のまちづくり講座」

日　程：令和８年８月28日（金）
13：30～15：30

テーマ：性的マイノリテイから考える人権といのち
～地方の生きづらさ・同調圧力を
「あたたかいつながり」へ変えるために～



無料相談

10月　人権・生活相談

～カウンセラー相談～

【開催日】10月13日（火）27日（火）
【時　間】①15:00～15:50
②16:00～16:50
【定　員】各回１人



～夜間弁護士相談～

【開催日】10月15日（木）
【時　間】①18:30～19:00
②19:15～19:45
③20:00～20:30
【定　員】各回１人

【より親しんでいただける広報紙へ！】
人権福祉センターの広報紙をお読みいただきありがとうございます。
アンケートにお答えいただけたら幸いです。　回答はこちらから