2026年
（令和8年）

中央人権福祉センター
湖南分館だより 10月号

発行/鳥取市中央人権福祉センター　湖南分館　〒680-1444　鳥取市松原 427-14

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～

湖南分館の事業風景

毎日こつこつと、できる運動をするように心がけましょう～

☆すっきり体操
（大郷会館）
９月７日(月)
講　師 FitnessJa-んぐる
三澤　絵里　さん

☆チェア体操～咲花笑
（温泉会館一ノ湯）
９月９日(水)
講　師 Fitness　Ja-んぐる
谷口　尚子　さん





10月　人権・生活相談　日程

無料相談

～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

～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

10月　事業予定／内容

～すっきり体操～（リングストレッチ）
【開催日】10月5日（月）
【場　所】大郷会館

～楽チェア体操～（健康づくり体操）
【開催日】10月14日（水）
【場　所】吉岡温泉会館　一ノ湯

【より親しんでいただける広報紙へ！】アンケート 受 付 中！
人権福祉センターの広報紙を読んで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。
回答はこちらをアクセス

分館の事業は申し込み不要、無料で参加できます。 お気軽にご参加ください。
【お申込み・お問合せ】鳥取市中央人権福祉センター　鳥取市幸町151　電話　24-8241