



世界に希望を生み出そう

会長イニシアチブ：
メンタルヘルスとウェルネス

ゴードン R. マッキナリー 2023-24年度国際ロータリー会長からのメッセージ

2023年の国際協議会で、私はメンタルヘルスをロータリーの優先事項とすることを提案し、この問題が私にとって非常に個人的なものである理由についてお話ししましたが、その反響には大変驚かされました。その後数日から数カ月にかけて、ロータリー会員の皆さんが直面している課題を率直に話してくださったことにさらに感銘を受け、その勇気に頭が下がる思いでした。

この経験はまさに、ロータリーのあるべき姿を映しています。私たちのクラブと世界の地域社会は、「超我の奉仕」の名のもと、会員がありのままの自分でいられる機会を生み出しています。私たちは互いに居心地のよさと思いを示します。楽しいときやうまくいったときだけでなく、何もかもがうまくいかないときも友人と分かち合います。互いに「お元気ですか」、「本当にお元気ですか」、と気軽に尋ね合うことができる環境をつくろうと最善を尽くしています。

私たちには人と文化をつなぐ、ロータリーならではの能力を持っています。それは、相手を思いやる行動を通して希望を与えたり、与えられたりすることのできる能力です。これこそが、私たちの姿です。今こそこの潜在能力をもとに、この奉仕の文化をロータリー全体に、そして世界へと広げていくときです。

残念なことに、世界の多くの地域と一部の人びとにとって、メンタルヘルスについて話をするのは弱いことであると考えられています。しかし、一歩踏み出して弱さを見せるのは勇気です。そして、ロータリーは文化の壁を決して言い訳にはしません。世界中の人びとが立ち直る力を高め、必要な助けを受けられるよう支援しましょう。

そうしたサポートは、私たちが奉仕する地域社会だけではなく、その活動に参加する会員にもよい影響を与えます。研究によれば、思いやりのある行動をとることは、私たち自身の幸福感を守り、人生の難題に対処して立ち直る力を高めるための最も効果的な方法であることが明らかになっています。ロータリーはまさに、この研究結果を実践しています。ロータリーで得られる機会は私たちと、私たちの地域社会を、より健康で強固なものにしています。

私たちにはそこで生きていたいと思える世界、つまり誰もが手を差し伸べたり助けを求めたりできる世界を作り出す力があり、今後もそれを実践していきます。この目標は、次の方法で実現できます。

- ▶ 心の健康の話題に伴う偏見を解消する
- ▶ メンタルヘルスのニーズに関する認識を向上させる
- ▶ メンタルヘルスの支援や治療へのアクセスを改善する

私は、身近な人が誰にも打ち明けず逆境に苦しみ、心身をすり減らしていった姿を見たことがあります。大切な人が、おそらく自分の知らないところで、懸命に苦しみに耐えていたという経験は誰にでもあるでしょう。私はまた、人とのつながりによってもたらされる力、心の健康に関する議論を優先することの価値、そして予防的ケアと治療へのアクセスが命を救う効果があることを、目の当たりにしてきました。

ロータリーでは、あなたは決して一人ではありません。力を合わせて、お互いや自分たちにとって大切な人を、そして私たちのクラブと地域社会を支援し、世界に希望を生み出していきます。



2023-24年度国際ロータリー会長
ゴードン R. マッキナリー

メンタルヘルスが重要な理由

精神的にも感情的にも健康であることは、私たちの健やかな暮らしにとって欠かせません。これらの要因は、身体的な健康だけではなく、友人、家族、地域社会との関わり方にも影響を及ぼすことがあります。そして、個人、地域、世界規模で私たちに影響を与えます。これについて、世界保健機関 (WHO) は次のように述べています。

メンタルヘルスとは、人びとが日常生活のストレスに対処し、自身の能力を発揮し、よく学び、よく働き、地域社会に貢献できるようにする精神的な健康状態のことを言います。メンタルヘルスは健康と幸福に欠かせない要素であり、私たちが生活する中で、意思決定を行い、人間関係を築き、自分が住む世界を形成するための個人的かつ集団的な能力を支えるものです。メンタルヘルスは基本的人権であり、個人、地域社会、社会経済の発展にとって極めて重要です。

WHOは、世界では8人に1人、つまり9億7,000万人が重度の精神疾患を抱えて生活していると報告しています。こうした症状を予防および治療するための十分なリソースは、世界のすべての地域において確実に利用できるわけではありません。低中所得国では、何らかの精神疾患を抱えている人の最大85%が治療をまったく受けられません。

WHOはさらに、メンタルヘルスの問題を抱える人は、ほかの健康上の問題を起こしやすいという研究結果もまとめています。たとえば、うつ病を患っていると、糖尿病または心臓発作を発症しやすくなります。同様に、慢性疾患を抱えていたり深刻な健康上の問題を体験したりすると、うつ病を発症するリスクが高くなる可能性があります。

また、個人の環境も要因となることがあります。貧困、暴力、障害、不平等が、メンタルヘルスの問題を起こすリスクを高める可能性があります。

こうした問題に対処するための適切な支援やリソースが不足すると、家庭が不安定になり、人びとが地域社会から疎遠になってしまうことがあります。

このように要因が相互に関連し合うため、メンタルヘルスについては世界規模で議論し、支援の格差を是正する必要があります。

この取り組みにおいては、すべてのロータリー会員が果たすべき役割を持っています。変化をもたらすのに、メンタルヘルスの専門家である必要はありません。他者に対するときは、思いやりや敬意、尊厳をもって接しましょう。笑顔、電話、訪問、そのほかの思いやりのある態度を通じて、相手が大切にされていると感じられるように努めましょう。メンタルヘルスについて包み隠さずに話し合い、相手が一人ではないことを伝え、必要であれば治療を受けるよう勧めましょう。ロータリーの組織全体としてメンタルヘルスにより力を注ぎ、大きなインパクトをもたらしましょう。

ロータリークラブ会員とローターアクトクラブ会員がお互いに協力し合えば、セルフケアを最優先させることができます。困難を抱えている、精神的に打ちのめされている、または助けを必要としている人がいれば、支援の手を差し伸べましょう。クラブでは、ロータリーに関わるすべての人びとが、敬意、やさしさ、尊厳、思いやりをもってもてなされ、歓迎されていると感じられる雰囲気を生み出しましょう。

私たちは誰もが、クラブや地区において簡単な方法で、自身の力を最大限に活用し、希望を生み出していくことができます。このガイドに掲載されている提案を、ご自身のクラブや地域社会に適したアイデアを発見するきっかけとしてご活用ください。

偏見の解消

身体の健康に気を配ることは称賛されることが多いのに対して、心の健康を優先させることには偏見がつきまといます。メンタルヘルスや精神的幸福の問題をかかえることは恥ずかしいと考えられることが多く、そうした社会的偏見が、人びとが感情を表現したり、助けを求めたりする際の障害となる場合があります。

メンタルヘルスについて話すことにつきまとうネガティブなイメージを取り除きましょう。次のようなアイデアを検討してみてください。

- ▶ 心の健康についてクラブで定期的に話し合う。そうすることで、心の健康について話すことが普通のことだと感じられるようになる。個人で実践できることとして、人間関係を深め、話をしたいという人がいれば積極的に耳を傾ける。
- ▶ クラブや地区のメンタルヘルス専門家に、これらの問題に関してどのような偏見が地域社会に存在しているかを尋ねる。こうした偏見について例会で話し合う時間を設け、偏見を払拭して、地元の人びとの心の健康を促す方法について話し合う。
- ▶ 有資格のセラピスト、医療従事者、教育者など、メンタルヘルスと関連する専門家を招き、心の健康に関する取り組みに向けた施策について話し合う。
- ▶ 地元でメンタルヘルスの偏見に対するどのような取り組みがあるかを調べ、クラブ・地区がそれをどう支援できるかを検討する。そうした活動を強化・拡大し、継続的に認識を向上させる方法を見つける。
- ▶ メンタルヘルスとウェルネスを専門的に扱う地元や国の組織と協力し、これらの問題にまつわる偏見をなくしていくための啓蒙活動を企画、実施する。

メンタルヘルスの問題に取り組む方法を話し合う以外にも、クラブ全体に変化を起こすことで、人びとがありのままの自分でいることを心地よく感じる環境を育むことができます。これは、帰属意識と安心感の向上にもつながります。次のことを検討してみましょう。

- ▶ 通常のクラブ活動とは別に、会員同士が互いに親睦を深められる社交目的のアクティビティやネットワークづくりの機会を企画する。そのような場があれば、自分について気兼ねなく話せるだけでなく、個人的・仕事上の問題の助けを生むきっかけとなる可能性もある。
- ▶ 燃え尽き症候群の兆候に目を配る。多くの場合、燃え尽き症候群は職場、学校、家庭、ボランティアでの過度のストレスが原因であり、深刻なメンタルヘルスの問題を引き起こす可能性がある。自分がどこまでできるかを自分自身に言い聞かせると同時に、クラブリーダーにも認識してもらうことが大切。
- ▶ ヨガや瞑想のセッション、ストレスの管理や燃え尽き症候群予防の方法など、会員と参加者が心の健康をサポートする方法を見つけられる活動を例会やイベントに取り入れる。

認識の向上

このような問題に対する意識を高めるために行動を起こし、地域社会の人びとがより健康的な生活を送るために必要なリソースを推奨しましょう。次のようなアイデアを検討してみてください。

- ▶ 友人のことを心配している人が連絡できる団体、緊急時に連絡できる団体など、さまざまな種類の支援のために信頼できるリソースを確認する。このようなリソースを人びとに紹介して、心の健康に優先的に取り組み、必要なときに助けを求めるよう促す。
- ▶ 地域のリソースまたは全国的なリソースを紹介する。これには経験のあるメンタルヘルス専門家に相談できる秘密厳守のヘルプライン、危機的な状況にある人のための緊急支援サービスなどがある。
- ▶ メンタルヘルスの専門家を招き、社会から孤立している人や自然災害の被災者など、弱い立場にある人びとの関わり方についてクラブ会員の知識を深める。それにより、支援する相手の心情に寄り添った活動ができる。
- ▶ メンタルヘルスの専門家を招き、人びとが立ち直る力を高め、助けを求められるようにする方法について話し合う。例会、地区協議会、コミュニティイベントなどで、カウンセラー、セラピスト、医療関係者、教授などを講演者として招く。
- ▶ 高校や大学とパートナーシップを結び、メンタルヘルスまたは専門的な訓練におけるキャリアを目指す学生の増加を目指す。クラブまたは地区で、メンタルヘルスの専門家をを目指す学生向けの奨学金を創設して支援することもできる。

メンタルヘルスは青少年にとって重要な問題です。青少年の多くは、身体的、感情的、社会的な変化に適応するという課題に直面しています。この分野においては、次のようにして意識向上に取り組むことができます。

- ▶ 青少年の社会的情動スキルの学習と発達を専門とする組織と協力する。このような協力は、ロータリー青少年指導者養成プログラム (RYLA)、ロータリー青少年交換、インターアクトプログラムを充実させ、若いリーダーが自分の心の健康について学ぶことのできる活動のきっかけや支援につながる。
- ▶ 地区のロータリー青少年交換プログラムの派遣学生とホストファミリーの準備や研修に、専門家による社会的情動スキルの学習を取り入れる。地区青少年交換役員など、プログラムリーダーも参加できるようにする。
- ▶ 若いリーダーが実施している啓発活動を拡大する。青少年はこのようなテーマについてより気軽に議論し、より多くの人に伝えるための新しいアプローチをとる傾向にある。青少年が主導するキャンペーンを支援し、クラブまたはプログラムの参加者が参加できる機会を設ける。
- ▶ 青少年保護の研修に専門家を招き、青少年と直接関わるクラブ会員を対象としたメンタルヘルスに関する研修会を実施する。

予防ケアと治療への アクセス改善

会員と地域社会にリソースを紹介して、メンタルヘルスの促進を支援しましょう。効果が実証されているメンタルヘルスのアプローチを広めることもできます。次のようなアイデアを検討してみてください。

- ▶ メンタルヘルスケアに携わる団体に連絡を取り、地域のニーズや、予防と治療へのアクセス拡大のためにクラブがどのように貢献できるかを話し合う。
- ▶ 精神科医に協力してもらい、心身の健康を支援する既存の奉仕プログラムに、検査と治療へのアクセスを加えることを提唱する。
- ▶ 地域または国の取り組みを拡大することで、人びとが予防サービスを利用でき、メンタルヘルスにおいて治療を受けられるようにする方法を検討する。

このような協力からさらに一歩進んで、次のような方法もあります。

- ▶ 研修を実施したり拡充したりする方法を見つけて、地域社会の保健従事者がメンタルヘルスに関するサービスを提供できるようにする。
- ▶ 職業研修チームによる地域の精神科医のサポート方法を検討する。
- ▶ 経験のある専門家による電話相談窓口の設置、またはそのサービス拡大のためのプログラムを開発する。
- ▶ インターアクトクラブと協力し、学校での心の健康を支援する。



メンタルヘルスとウェルネスをサポートするためのヒント

実行できること：	避けるべきこと：
帰属意識の醸成につながる有意義な人間関係を築く。	プライバシーが確保されていない状況で、話しにくい話題について会話をしようとする。
精神疾患の兆候と症状を学び、自分自身の知識を深め、意識向上につなげる。	不安または悲しみについて言及することを避ける。避けるのではなく、さらに議論を深める機会として活用すること。
セルフケアの重要性について話し合い、共感を生むような事例を共有する。固定観念または誤った通説を助長するような表現は避け、メンタルヘルスの問題はその人の一部分にすぎないことを明確にする。	メンタルヘルスの問題を話し合うときに、具体的な対策または解決策をアドバイスする。アドバイスは専門知識のある専門家に任せること。
自分の地域や国で利用できる専門的なメンタルヘルスのリソースを把握し、必要に応じて共有する。	善意からかどうかにかかわらず、押しつけがましいアドバイスをする。話したいだけで解決策を求めている人もいる。
真摯に耳を傾ける。相手にしっかりと意識を集中し、ボディランゲージ（アイコンタクトなど）を意識する。相手が話していることを受け入れる。	比較をする。個人的な経験を共有することは、つながりを構築する効果的な方法であるものの、状況は人によって異なる。必ず相手の経験を受け入れるようにする。
相手の言うことを受け入れ、共感する。たとえば、「話してくれてありがとう」、「話すのは辛かったでしょう」と伝える。	「あなたよりずっと深刻な問題を抱えている人もいる」といった言葉で、相手が経験している状況を軽視する。
「あなたにとってはどうでしたか?」、「どう感じましたか?」といった質問をする。こうした質問により、判断せずに共有することができる。	相手が共有してくれた感情に対して「大げさだ」、「大丈夫だ」などと言って認めようとする。
メンタルヘルスの問題ではなく、相手に焦点を当てた適切な言葉を使用する（たとえば、「彼女はうつ病です」ではなく、「彼女は気持ちが沈んでいる」と言う）。	人や状況について「頭がおかしい」または「正気でない」と表現するなど、レッテルを貼ったり非難したりする言葉を使う。
心の健康に寄り添う。そうすることにより、相手をサポートし、必要に応じてリソースを提供したり、専門家に紹介したりできる。	信頼して問題を打ち明けた人や、サポートが必要だと言う人のために、すべてを解決しようとする。そうではなく、リソースを見つけてその人に寄り添うようにすること。

ロータリーを通じた支援

メンタルヘルス・イニシアチブのためのロータリー行動グループは、心の健康を改善する機会を作り、それを支援するための専門知識を持っているか、その活動に真摯に取り組んでいるロータリー会員と友人たちのグローバルコミュニティです。グループのメンバーは、心の健康の問題に関連する偏見の解消、意識の向上、予防と治療へのアクセス改善について話をするすることができます。また、メンタルヘルスに関する取り組みを開始または拡大するにあたり、地域または国の組織からパートナーの特定を支援できます。

その他にも、薬物中毒予防などの関連するテーマに特化した行動グループがあります。ロータリー行動グループのリストを確認して直接問い合わせ、奉仕活動についてのアドバイスを受けてください。

地区国際奉仕委員長を中心とする地区リソースネットワークに相談し、メンタルヘルスに詳しい地域の専門家とのつながりを築きましょう。

また、活動を支えるロータリー財団の地区補助金またはグローバル補助金を申請することもご検討ください。

ロータリーショーケースでは、メンタルヘルス・イニシアチブのキャンペーンを確認し、ほかのクラブと地区が地域社会でどのようにメンタルヘルスに関する優先事項を特定し、それに取り組んでいるかをご覧ください。

事例や体験談をお寄せください

メンタルヘルスの問題に対する偏見を解消し、誤解をなくすため、またケアと治療へのアクセスを改善するためにクラブや地区で行っている取り組みを、ロータリーショーケースでご紹介ください。

また、誰もが気楽に話すことができる環境づくりやコミュニケーションの方法、グローバル補助金を活用したプロジェクトなど、メンタルヘルス・イニシアチブにクラブで取り組んだ体験談を、mindhealth@rotary.orgまでEメールでぜひお寄せください。

ご自身または知人が悩んでいる場合、または危機に直面している場合は、医療専門家や緊急ホットライン等に助けを求めてください。

