

令和2年10月10日 開催！

だれもがストレスを感じたり、気持ちが落ち込んだりすることはあります。こころの病気はすべての人がかかる可能性があり、大変身近な問題ですが、本人が苦しんでいたとしても周囲からはわかりにくいものです。困った時に支えになるのは、メンタルヘルスを理解してくれる身近な人たちです。私たちが、まずは「メンタルヘルスって何だろう」と考え、触れることができるよう、世界メンタルヘルスデー 2020 に合わせてイベントを行います。

# 世界メンタルヘルスデー 2020

～つながる、どこでも、だれにでも～

毎年10月10日は  
世界メンタルヘルスデー  
(国際記念日)です！

## イベント内容

### 東京タワーライトアップ

みなさんがメンタルヘルスについて関心を持ち、考えるきっかけとなるよう、東京タワーを10月10日(土) 18～24時の一夜に限り、ライトアップします。

### シルバリーボン

脳や心に起因する疾患(障がい)及びメンタルヘルスへの理解を深め、促進することを目的とした運動のシンボル



### 対談

メンタルヘルスをテーマに、スポーツ選手等による対談をYouTubeで配信します。



なお、対談の出演者については予定であり、今後、変更の可能性がございます。

日本ラグビーフットボール選手会  
川村 慎 会長

日本サッカー協会  
田嶋 幸三 会長

### メッセージ

メンタルヘルスについて、著名人から国民に向けたビデオメッセージをYouTubeで配信します。

世界メンタルヘルスデー特設サイト

<https://www.jmar-llg.jp/world-mental-health-day-japan2020/>



※対談やメッセージは随時更新し、特設サイトでご覧いただけます。

点灯式  
の  
開催

17:45より、著名人を迎え点灯式を実施します。  
様子はYouTubeにてLive配信します。ぜひご視聴ください！

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、一般の方の参加は募集しておりません。

主催



協力



SILVER RIBBON JAPAN

運営  
事務局



●問い合わせ先●  
TEL: 0120-876-300  
担当: 玉木・笠原