

2026 世界メンタルヘルスデー 啓発セミナー

変化の時代と こころの不安

～学生生活と職場環境における
“不安との付き合い方”～

リアル
配信日時

2026
10/9

Fri

19:00▶21:00

申し込みについては裏面をご覧ください。

zoom ウェビナー

参加費無料

事前登録制

定員1000名

オンデマンド期間
[10月14日～10月27日]



司会

高野 知樹 先生

医療法人社団 弘富会 神田東クリニック 院長
厚生労働省「こころの耳」委員長

日本精神神経科診療所協会 常任理事
日本産業精神保健学会 業務執行理事

19:00▶19:10

● 開会発言

世界精神保健連盟
の立場から



秋山 剛 先生

世界精神保健連盟 事務局長

環太平洋精神科医会議 理事長

こころのバリアフリー研究会 理事長

日本うつ病センター 参事

World Mental Health Day にあたって

19:10▶19:55

● 講演1

保健管理センター
の立場から



佐渡 充洋 先生

慶應義塾大学 保健管理センター 教授

日本マインドフルネス学会 副理事長

日本認知療法・認知行動療法学会 理事

日本産業精神保健学会 理事

学生生活の不安と上手につきあうために

～こころの不調への気づきから支援まで～

19:55▶20:40

● 講演2

精神科産業医
の立場から



坪井 貴嗣 先生

杏林大学医学部精神神経科学教室 准教授

日本うつ病学会 理事

日本臨床精神神経薬理学会 監事

杏林大学三鷹キャンパス保健センター 副センター長

働く人の様々な不安、安心して働き続けるために

～セルフケアから相談、受診、治療と仕事の両立まで～

20:40▶21:00

● クロストーク

正常な不安と病的な不安の違いとその対応

【主催】 大塚製薬株式会社 メディカル・アフェアーズ部

【後援】 厚生労働省・公益社団法人 日本精神神経科診療所協会・公益財団法人 こころのバリアフリー研究会
公益社団法人 全国大学保健管理協会・特定非営利活動法人 全国大学メンタルヘルス学会
独立行政法人日本学生支援機構・特定非営利活動法人 シルバーリボンジャパン



私たちは持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています



変化の時代と こころの不安

～学生生活と職場環境における“不安との付き合い方”～

本セミナーの当日視聴は事前登録制のzoomウェビナーです。パソコン・タブレット・スマートフォンから視聴できます。下記URLまたは二次元バーコードから事前申し込みを受け付けますと、登録いただきましたメールアドレスに視聴用のご案内メールを送信いたします。当日はメール内の「ウェビナーに参加」をクリックしログインしてください。18:45より接続可能です。

当日視聴のお申し込み

下記URL、または二次元バーコードからお申し込みください

https://us06web.zoom.us/webinar/register/WN_hLiRkJjeTqSyvLp37ZPEyw



オンデマンド放送は事前登録の必要はありません。

視聴期間になりましたら、下記URLまたは二次元バーコードから登録WEBページにアクセスし、必要事項を入力の上、送信ボタンを押すと視聴WEBページで視聴できます。

オンデマンド視聴 10月14日(水)～10月27日(火)

下記URL、または二次元バーコードからエントリーできます

<https://otsukawiseup.onestudio.jp/>



【ご視聴に関する注意事項】視聴に関する通信料はご本人様の負担となります。お申込みいただきましたメールアドレスに視聴用のURLを送信いたします。『迷惑メール設定』、『受信拒否設定』、『指定ドメイン受信設定』などの設定内容を確認頂き、当方 (no-reply@zoom.us) からのメールが受信できるように設定をお願いいたします。視聴の際は通信環境が良好な場所で視聴願います。

開催趣旨

世界メンタルヘルスデーを機に、こころの健康への理解を深め、誰もが必要となときに適切な支援につながることでできる社会を考えるため、「不安」をテーマに本セミナーを開催します。変化の大きい時代、学生生活や職場では、誰もが多少少なかれ不安を感じることがあります。また、現在は不安や不調を感じていない方も、進学、就職、異動、生活環境や人間関係の変化を通じて、今後、不安に直面する可能性があります。本セミナーでは、各分野の専門家による講演を通じて、正常な不安と病的な不安の違い、心身に現れるサイン、日頃からできる備えやセルフケア、相談・受診の目安について、分かりやすくお伝えします。また、家族、友人、同僚など、身近にいる不安を抱えた方への理解を深め、その変化に気づき、適切に声をかけ、必要な支援につなぐための知識を共有します。自分自身と身近な人のこころの健康を守り、誰もが安心して学び、働き続けられる社会づくりをめざします。



こころの耳

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>



シルバーリボン

<https://www.silverribbon.jp/>



すまいるナビゲーター

<https://www.smilenavigator.jp/>



世界メンタルヘルスデー

https://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental_health_day/

【個人情報の取扱いについて】お申込みおよびアンケートで取得した情報は、本セミナーの運営、連絡、集計・分析、内容の改善および今後の啓発活動の企画に利用いたします。法令に基づく場合を除き、ご本人の同意なく第三者に提供することはありません。主催者および運営事務局が適切に管理いたします。

管理者：「2026 世界メンタルヘルスデー 啓発セミナー事務局」 kuroda@wise-up.co.jp

【当日の視聴不具合のお問い合わせ】 株式会社 Wise Up Mail : kuroda@wise-up.co.jp (当日18:30～21:30)