

## おわりに

誰もがこころの健康と向き合い、健やかに暮らすことのできる社会の実現に向けて、私たちに必要なことは何か。本白書では、そのような問題意識のもと、こころの健康について様々な角度から論じてきた。

「はじめに」でも触れたように、こころの健康は人間の健康を支える土台であり、その維持・向上は、社会環境の質の向上そのものである。社会とは人の集合であり、社会の変容は、その社会を構成する一人ひとりの変容によってしか起こりえないとすると、社会環境の質の向上は、一人ひとりの意識改革と行動変容にかかっているとみえる。

どのような意識を持ち、行動すればよいのか。ストレスには心理的、社会的要因があり、対人関係や社会との関係に起因するストレスは誰もが経験しうることについて取り上げた。社会の一員として、こころの健康と社会とのつながりについて理解を深め、自らのこころの健康とともに、隣人のこころの健康にも留意しつつ社会生活を営むことが、「私たちに必要なこと」のひとつといえよう。

また、ライフイベントを始めとする様々なストレス要因に対応した施策や、こころの不調を抱える人を支える取組みについてもみてきた。そのなかで、「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」が目指す姿から、こころの健康に関する取組みにおける、自己決定や当事者の参加の重要性について確認した。共生社会の実現に向け、こころの不調を抱える人々の自己決定を支え、その幅を広げていく取組みを推し進めることもまた、「私たちに必要なこと」といえよう。

本白書の冒頭でみたように、こころの不調がない人ほどこころの健康の水準が高い場合が多いことは言うまでもない。しかし、こころの不調がない人であっても、こころの健康の水準が低い場合もありうる（WHO2022報告書に基づき整理した概念図（4頁）の左下の領域）。

これは、こころの不調は抱えていないものの、精神的に満たされてもいない状態ともいえ、日常生活のなかで自己の能力が十分に発揮できてない、やりがいや充実感などが十分に得られていないといった思いとも重なりうるだろう。その背景は決して一様ではないが、たとえば、本白書で取り上げた性別役割分業意識もそのひとつであるように、一人ひとりが、個性と多様性を尊重され、家庭で、地域で、職場で、能力を発揮でき、生きがいを感じることができる社会への道程には、未だ多くの課題が残されている。こうした課題と向き合うことは、私たちの社会を構成するあらゆる人々の自己決定を支え、その幅を広げていくことともいえるものである。

本白書で取り上げた施策は、必ずしもこころの健康を主眼に置いたものばかりではない。しかし、これらは皆、こころの健康と向き合い、健やかに暮らすことのできる社会の実現に不可欠であり、こころの健康に関する施策の多面性や、施策相互の有機的連携の可能性に対する示唆でもある。

本白書の「はじめに」で引用したWHO憲章の「健康」に関する一文には、次のような続きがある。

“The enjoyment of the highest attainable standard of health is one of the fundamental rights of every human being without distinction of race, religion,

political belief, economic or social condition.”

「人種、宗教、政治信条や経済的・社会的条件によって差別されることなく、最高水準の健康に恵まれることは、あらゆる人々にとっての基本的人権のひとつ」と訳されている<sup>\*1</sup>。

一人ひとりの置かれた立場や環境に違いはあれども、その人なりに到達可能な最高水準のこころの健康を追求することは、基本的人権という普遍的な価値をもつ営みであるといえるだろう。

このことは、上述した「私たちに必要なこと」、すなわち、隣人のこころの健康にも留意し、こころの不調を抱える人々の自己決定を支え、そしてあらゆる人が生きがいを感じることができる社会を実現するという意識と行動を束ね、包摂する視点を与えている。

こころの健康と向き合うことは、一人ひとりが、その価値の普遍性と、その価値を社会に実装していくことの重要性に向き合うことに他ならない。

---

\*1 日本WHO協会誌。

