第103号 障がい学生支援室だより

教育推進機構 障がい学生支援室 2026年10月発行

- 「世界メンタルヘルスデー」とは …… 1P
- 「シルバーリボン」とは …… 3P
- 「メンタルヘルス」とは …… 4P
- 障がい学生支援室新スタッフの紹介 …… 5P
- 障がい学生支援室だより バックナンバー …… 6P

「世界メンタルヘルスデー」を知っていますか？

「世界メンタルヘルスデー」とは
世界精神保健連盟（WEMH）が
1992年より、
メンタルヘルス問題に関する
世間の意識を高め、偏見をなくし、
正しい知識を普及することを目的として、

10月10日を
「世界メンタルヘルスデー」
と定めました。

その後、世界保健機関（WHO）も協賛し、
正式な国際デー（国際記念日）とされています。
世界精神保健連盟より発表された
2026年メンタルヘルスデーのテーマは
『当事者の体験に耳を傾ける：
本当の声から、
本当の変化が生まれる』です。

日本でも、10月10日を中心に、
さまざまな取り組みや各地のライトアップといった啓発活動が行われました。

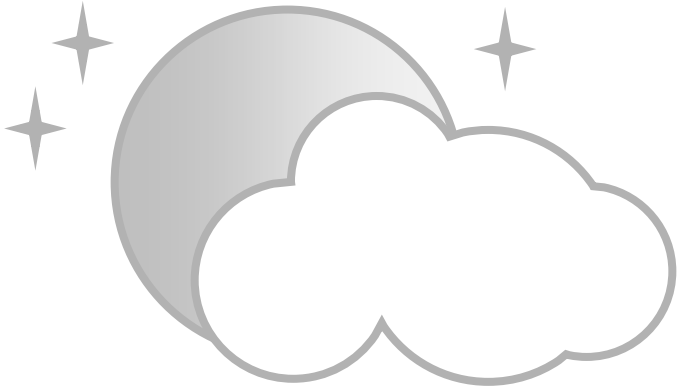
詳しく知りたい方はこちら
厚生労働省
世界メンタルヘルスデー2026
～つながる、どこでも、だれにでも～
https://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental_health_day/index.html

「シルバーリボン」とは

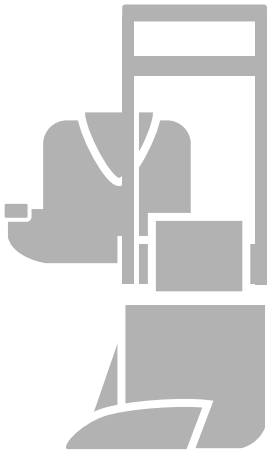
シルバーリボンは、
脳やこころに起因する疾患（障がい）
および、メンタルヘルスへの理解
を深め、促進することを目的とした
運動のシンボルです。

1993年に、統合失調症への理解を求める
取り組みとして、
米国カリフォルニア州で開始されました。

どんよりした雲の隙間から差し込む
太陽の光が銀色に輝いて見え、
希望の光のよう
だったことから
シンボルカラーが
銀色（シルバー）に
定められています。



日本では、2002年に福島県の浜通り地方にある楢葉町（ならはまち）から運動が始まりました。
現在はNPO法人シルバーリボンジャパンが世界メンタルヘルスデーに合わせて、普及啓発イベントを行っています。



詳しく知りたい方はこちら
SILVER　RIBBON JAPAN
シルバーリボン運動　公式サイト
https://www.silverribbon.jp/

「メンタルヘルス」とは、

こころが軽い、穏やかな気持ち、やる気が湧いてくるような気持ちのときは、こころが健康といえます。
一方で、誰でも気持ちが沈んだり、落ち込んだり、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。

それらは自然なことですが、続いてしまうとこころの調子を崩してしまう原因にもなります。

こころの病気は
特別な人がかかるものではなく、
誰でもかかる可能性があり、
人によって症状もさまざまです。

最近は秋も深まり、段々と肌寒さを感じたり、
日が沈むのが早くなってきましたね。
そんな中、どこか寂しさや心細さを感じたり、
不安な気持ちを抱いたりするという方も
少なくないかもしれません。

ひとりで思い悩む時間が増えて
つらいと感じる場合は、抱え込まずに
友人や家族、大学内の相談機関等に
相談してみましょう。



障がい学生支援室で面談対応を行う新たな
スタッフからのメッセージを紹介します

パン屋さん巡りが好きで、最近は家でのパン作り
にチャレンジし始めました。
皆さんの日々の学生生活が送りやすくなるよう
サポートしていけたらと思います。
よろしくお願いいたします。

障がい学生支援室だよりバックナンバー公開中

第７８号スマホ・タブレット版

Q&A１：障がい学生への配慮は
ずるいのか？

第７９号スマホ・タブレット版

Q&A2：来室時に診断書などは
必要ですか？

Q&A3：誰かに知られたりしませんか？

第８０号スマホ・タブレット版

Q&A4：学生支援窓口がたくさんあって
違いが分かりません！

第８１号スマホ・タブレット版

Q&A5：バリアフリースタッフの
活動とは？

障がい学生支援室だよりバックナンバー公開中



第８２号スマホ・タブレット版

Q&A6：アクセシビリティリーダーって何ですか？



第８３号スマホ・タブレット版

Q&A7：補助犬について教えてください！



第８４号スマホ・タブレット版

Q&A8：障害者手帳って何ですか？



Q&A9：障害者手帳を取得するメリットやデメリットは？

障がい学生支援室だよりバックナンバー公開中

第８５号スマホ・タブレット版



Q&A10：仕事をすることに
不安があります

第８６号スマホ・タブレット版



Q&A11：仕事をすることに
不安があります②

第８７号スマホ・タブレット版

2025年度バリアフリースタッフ
の募集について



障がい学生支援室だよりバックナンバー公開中

第８８号スマホ・タブレット版

Q&A12：障がい学生支援室とはどのようなところですか？

・そもそも障がいとは？

・障がい学生支援室の対象は？

・いつ相談すれば良い？

・困ってはいるけど、障がいの問題と言えるか微妙です…

・障がい学生支援のボランティアをやってみたい



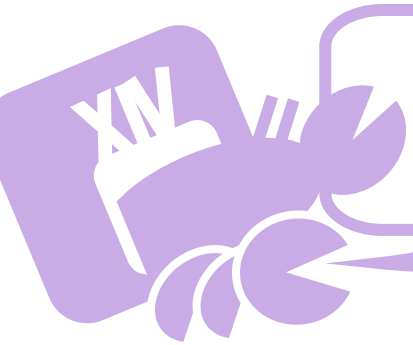
障がい学生支援室だよりバックナンバー公開中



第８９号スマホ・タブレット版

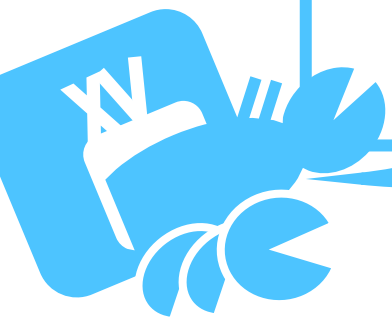
Q&A13：点字ブロックの意味って
何ですか？

第９０号スマホ・タブレット版



Q&A14：点字の仕組みを
教えてください！

第９１号スマホ・タブレット版



Q&A15：ヘルプマークについて
知りたい！

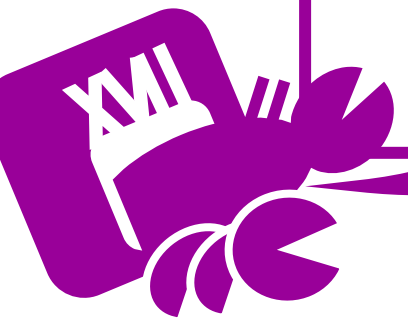
障がい学生支援室だよりバックナンバー公開中

[第９２号スマホ・タブレット版]



Q&A16：アクセシビリティリーダーって何ですか？

[第９３号スマホ・タブレット版]



Q&A17：災害が起きたとき、どうする？

[第９４号スマホ・タブレット版]



Q&A18：デフリンピックって、なに？

[第９５号スマホ・タブレット版]



Q&A19：ユニバーサルデザインについて知りたい！

障がい学生支援室だよりバックナンバー公開中

第９６号スマホ・タブレット版

Q&A20：「障害者枠」での就労について知りたい

第９７号スマホ・タブレット版

Q&A21：冬季パラリンピックって、なに？

第９８号スマホ・タブレット版

新年度を迎えた皆さんへのアドバイス

第９９号スマホ・タブレット版

季節の変わり目
自分の体と心を労わろう

障がい学生支援室だよりバックナンバー公開中

第１００号スマホ・タブレット版

休学は悪いこと？

第１０１号スマホ・タブレット版

優先座席はどんな人のため？

第１０２号スマホ・タブレット版

アクセシビリティリーダー（AL）とは？

障がい学生支援室(一般教育棟　D棟１階)
開室時間：月～金
10:00～12:00/13:00～17:00
連絡先
TEL ：086-251-8553
E-mail：shien-dr@okayama-u.ac.jp