

## 綾小路 翔さんと星乃 夢奈さんが

世界メンタルヘルスデー2023のトークイベントに登場！

綾小路 翔さんは、「自分から取り組むことでメンタルヘルスの重要性を仲間やファンの皆さんに伝えたい」

星乃 夢奈さんは、SNSでの誹謗中傷体験を語る

「たった1つのコメントでも気持ちが大きく左右される」



厚生労働省は、世界精神保健連盟が定める「世界メンタルヘルスデー」である10月10日に、10代から20代の若者世代へ向けたメンタルヘルスについてのトークイベント「#ココロに聞いてみよう！～私たちの日常とメンタルヘルス～」を開催しました。アーティストやクリエイターを心と身体の両面からサポートする「B-side」を行うソニー・ミュージックエンタテインメントとの共催イベントで、ゲストに氣志團の綾小路 翔さんと“応援サポーター”として俳優の星乃 夢奈さんが登場。さらに東京大学の現役学生である佐藤万由子さん、精神科医の田中裕記さんにも登場していただき、司会は内田恭子さんが務めました。

### 【自分自身が考える“メンタルヘルス”のイメージ】

綾小路さんは、「若い世代が使っている「メンヘラ」がメンタルヘルスから来ていると思いますが使われる場面がポジティブではないので、僕たち世代でいう「病む」といった言葉に近いイメージ」、星乃さんは「自分の心の状態を人に話すことは勇気がいる行動の一つだと思うので、自分の本心を語ることは難しいイメージ」とコメント。佐藤さんは、「よく寝られなかったり、食べられない人がメンタルに不調があるイメージがある」と語りました。

### 【“メンタルヘルス”に関する体験談】

綾小路さんは、「僕は、仲間・友達が好きで、ものすごくお節介で、一方的に世話を焼いて、過保護で必要に口やかましく言っていた。でもこの愛が全く伝わらずウザがられているのかも(笑)今日皆さんのお話を聞いて、自分の身のまわりの人たちのサインを見逃さないポイントを知ってみたいです。」と笑いを誘いました。星乃さんは、SNSとの付き合いを尋ねられると「一つのコメントで気持ちが上がれば、逆に1つのコメントで泣きたくなくなるくらい悲しい気持ちになったりとかする。『世の中の皆に好かれるわけがない』と分かっているだけでも、厳しいコメントが目に入った時は、すごい心にくる」と本心を打ち明けました。

各ゲストの体験談に対して田中さんが丁寧に答え、綾小路さんには「常に誰かが見てくれている環境は多くの人にとって嬉しいことですし大切なこと」と綾小路さんの話を肯定すると、綾小路さんは「救われる」とほっとした様子でした。また、星乃さんには、「SNSは利用する時間を区切って、離れる時間を作ると良い」と解説を行い、適切な対処法をアドバイスしました。

### 【イベントを通じて変わった“メンタルヘルス”のイメージ】

最後のご挨拶では、綾小路さんは、田中さんの解説にあった「心の不調やストレス症状」を見て、「3割くらい自分にあてはまると思う」と話し、「気づけていなかった部分が多かったなので、まずは自分を知るために一度カウンセリングを受けてみたい」と今後について語りました。星乃さんも「日常のちょっとした変化が大きな変化になるので、自分自身が気づけるようにしていきたい」と学びを受けて意識していくことをお話ししていただきました。

自分自身や周りの人の変化に気がつくこと、誰かに相談することの大切さについて、振り返り、メンタルヘルスについて、皆で考え、学ぶことができたトークイベントを開催することができました。

# イベント様子



## 綾小路翔さん・星乃夢奈さんへの代表質問

### Q1. 本日のイベントに参加してみたいかがでしたか？

綾小路 翔さん：お声がけいただいた後、メンタルヘルスに関して勉強してきたつもりでしたが、今日の先生の話を通じて、自分の中でふわっとしていた部分がはっきりとしたので、有意義な時間になりました。

星乃 夢奈さん：田中先生をはじめ、様々な話を聞いてメンタルの不調は自分にもあり得るし、親族や友人にもあり得る身近なお話だったので、周りにも悩んでいる人がいれば助けてあげたいと思いました。

### Q2. メンタルヘルスにどのようなイメージをお持ちで、本日のイベントでどのようにイメージが変わりましたか？

綾小路 翔さん：これまでは少し特別なもののように感じていましたが、日常的なことなのだと思います。自分で自分のことをケアする当たり前のことができていなかった。それに気づくことができたので、小さいけど大きな一歩になったと思います。

星乃 夢奈さん：学生のころは自分のことを話すのは恥ずかしい思いがありましたが、全然恥ずかしいことではないのだと思いました。話さずに溜め込んでいるといつか爆発してしまう気がするので、壊れてしまう前に労わってあげられる環境を作っていければと思います。

### Q3. 今後、ご自身のメンタルヘルスについて、どのように向き合っていきますか？

綾小路 翔さん：好奇心も含め、まずは自分がしっかりとカウンセリングを受けてみたいと思いました。率先して自分から取り組むことで、仲間やファンの皆さんにも広く伝えていければと思います。

星乃 夢奈さん：私自身が考え込みすぎてしまう性格だったので辛い経験も抱え込みがちでしたが、過去に目を向け続けても何も変わらないので、全部楽しい思い出にできるように意識していければと思います。

## 開催概要

- 主催 : 厚生労働省  
共催 : 株式会社ソニー・ミュージックエンタテインメント
- イベント名称 : 世界メンタルヘルスデー2023 #ココロに聞いてみよう! ~私たちの日常とメンタルヘルス~
- 開催日時 : 2023年10月10日(火) 17:00~18:01
- 場所 : 東京大学先端科学技術研究センター ENEOSホール (駒場Ⅱキャンパス)  
(東京都目黒区駒場4-6-1 駒場地区キャンパス 先端科学技術研究センター3号館南棟)
- 登壇者 : ・司会 内田 恭子 様  
・氣志團 團長 綾小路 翔 様  
・国立病院機構 九州医療センター 精神神経科/合併精神センター 医師 田中 裕記 様  
・俳優・歌手 星乃 夢奈 様  
・東京大学教養学部 佐藤 万由子 様  
・厚生労働省 障害保健福祉部 精神・障害保健課長 小林秀幸 (フォトセッションのみ)
- イベント内容 : 16:30 報道受付開始  
17:00 MCによるご挨拶  
17:02 各登壇者によるご挨拶  
17:10 各登壇者によるトークセッション  
17:55 シルバーリボンジャパンの東京タワーライトアップによる中継  
18:14 フォトセッション(綾小路さん、星乃さん、内田さん、田中さん、佐藤さん、小林の6名)
- 
-