

令和3年3月2日 自殺総合対策東京会議資料

コロナ禍における 東京都医師会の自殺対策の活動について

東京都医師会

精神保健医療福祉担当副会長

平川 博之

令和2年10月13日東京都医師会定例記者会見

withコロナ期の精神保健医療福祉の問題点

**新型コロナウイルス感染症がメンタルヘルスに及ぼした影響
「自殺者数の動向に注視して」**

新型コロナウイルス感染症がメンタルヘルスに影響及ぼしたと思われる事例

○20代男性 新入社員

今年3月大学卒業。就職で四国から上京。コロナ禍のため入社式中止、新人研修はオンライン。仕事でわからないことがあってもオンラインでは相談し難い。東京には親族、知人もなく、部屋に籠りきりで生活リズムは崩れ、仕事も手につかない。6月精神科受診。うつ状態と診断され通院加療で徐々に回復。オンライン業務が解除され出勤。ようやく会社の人に会えた笑顔が戻る。

○30代男性 中堅会社員

今年4月異動通知と共にテレワーク開始。新任地での引継ぎも不十分、同僚との人間関係も作れず孤立化。新業務への不安が募り自信喪失。うつ状態に。

○20代女性 接待を伴う飲食店従業員感染既往者

勤務先で感染。ホテル療養で回復。治癒と言われても安心できない。再感染あるいは自分がうつすのではとの不安が強い。人混み・人との会話が怖い。出勤できず。不眠、食思不振、社交不安、うつ気分が出現。

○16歳男子高校生

春からの臨時休校により生活リズムが長期間乱れていた。登校再開となるも、朝起きられず不登校。ゲーム三昧の生活。注意すると暴れる。親は将来への不安から不眠や身体不定愁訴、抑うつ的となり自殺企図。

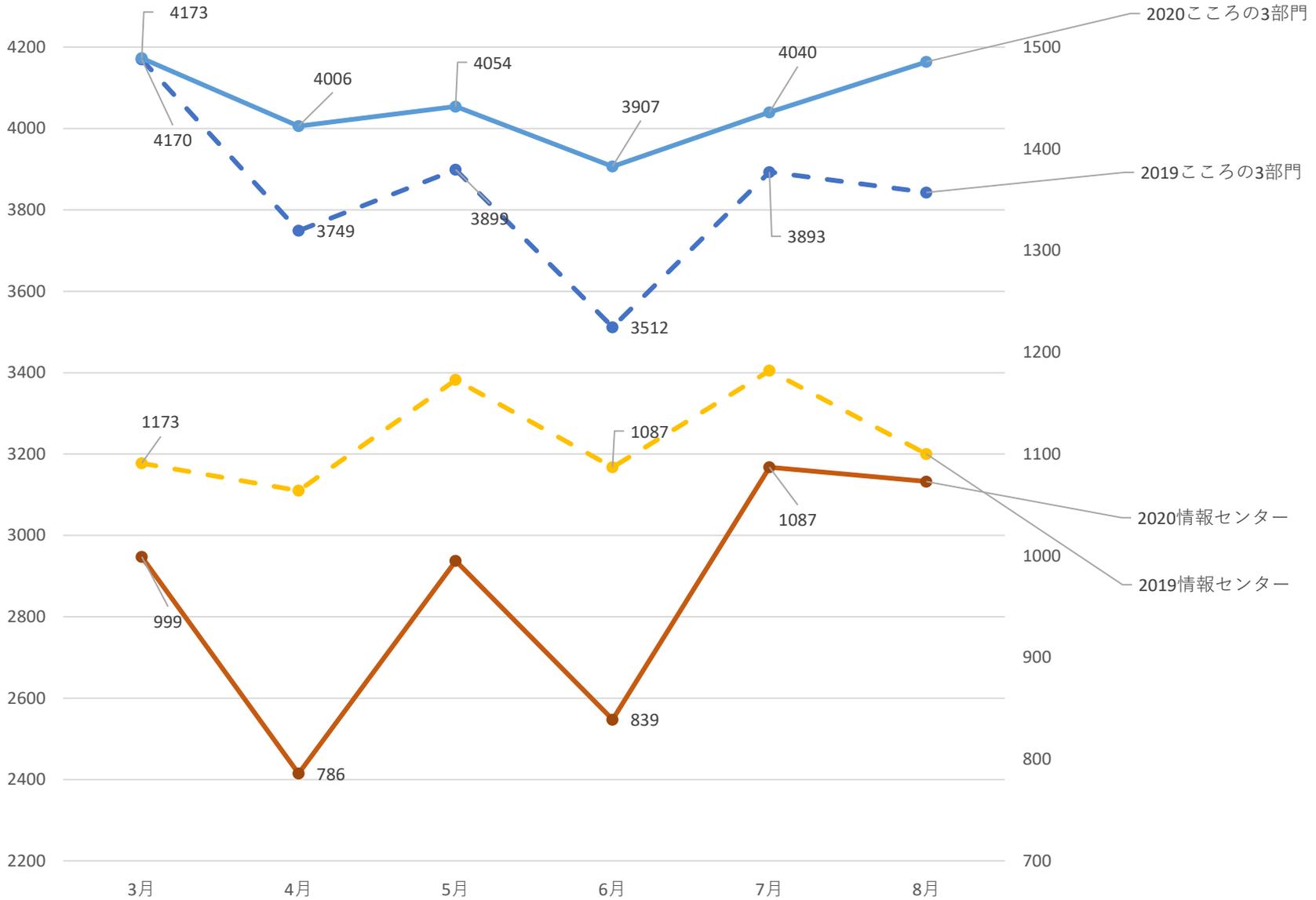
○50歳代男性アルコール依存症者

10万円の給付金が出たことから再飲酒。自粛生活で外出できず朝から連続飲酒。通っていた「断酒会」等の自助グループの会合も休止して支援得られず。再入院。

東京都等のメンタル関連の相談事業

略称	名称と開設時間	対象者と目的
自殺相談	東京都自殺相談ダイヤル～ こころといのちのほっとライン (14:00～6:00)無休	都内在住、在勤、在学の方。自殺防止のための心理相談、原因となる問題解決のために、相談機関へつなぐ
こころの相談	東京都夜間こころの電話相談 (17:00～22:00)無休	対象は都民。精神保健福祉相談の夜間版
SNS相談	東京都SNSによる自殺相談 (17:00～22:00)無休	都のLINEの相談相談窓口「生きることが辛いと感じたら・・・」
情報センター	東京都精神科救急医療情報センター(平日17:00～9:00 土日9:00～9:00)	対象は都民。精神科救急受診に関する相談。精神科初期救急・二次救急・精神科身体合対応病院へ繋ぐ。23条通報の事務処理と措置入院に至らなかったケースの連携
港区コロナ	港区新型コロナこころのサポートダイヤル (9:00～17:00の平日のみ)	コロナ感染症に起因する不安を抱える区民の方。症状に応じて適切な施設の案内とメンタルヘルスの向上
神奈川コロナ	神奈川新型コロナウイルス感染症こころの電話相談 (9:00～17:00の平日のみ)	軽症者及び不顕性感染症者の宿泊施設又は自宅待機者。罹患した不安やストレスの心のケア

こころの相談3部門と精神科救急情報センター コロナ感染症発生前後の相談件数の変化

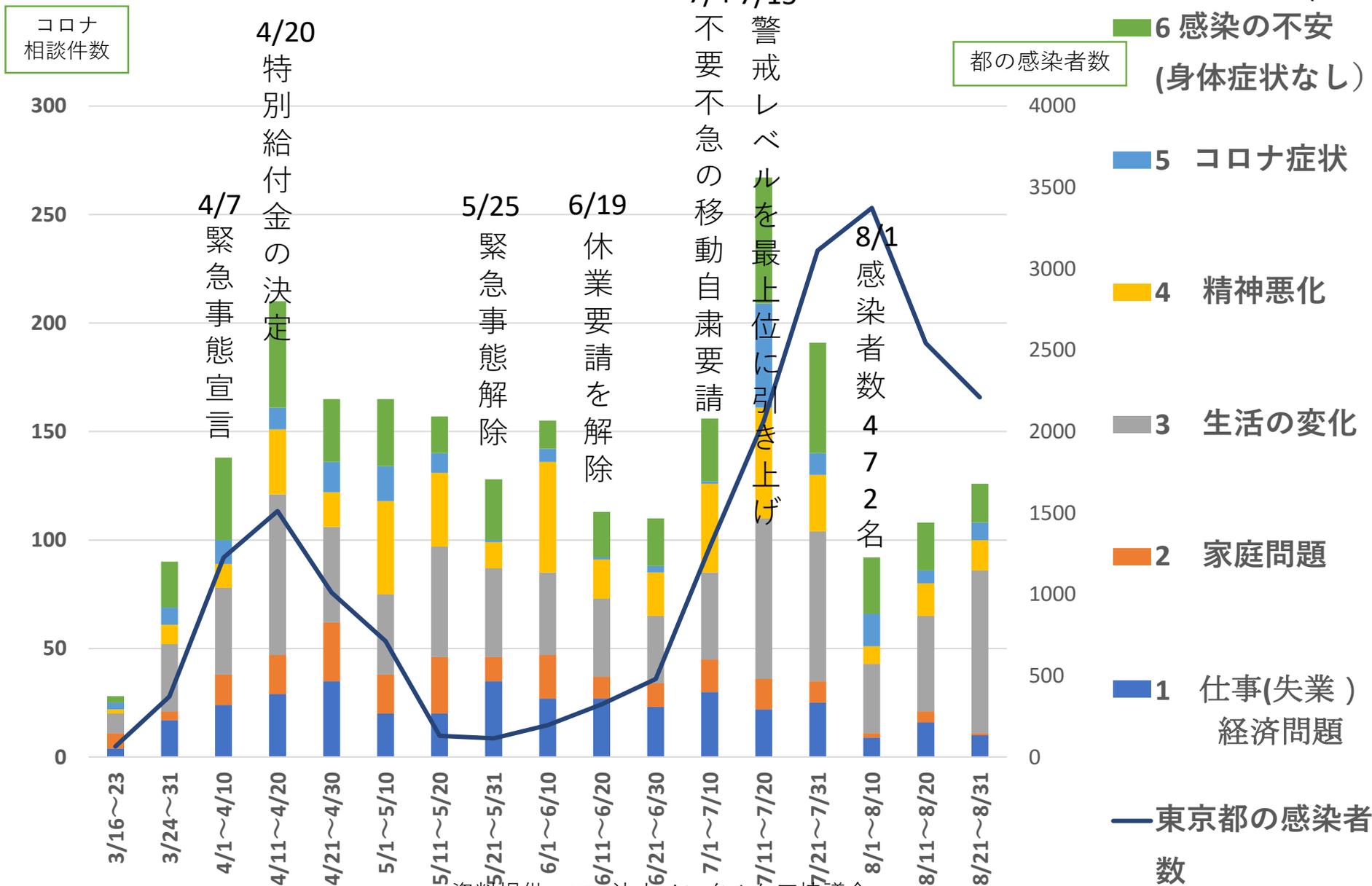


相談内容の主訴による分類

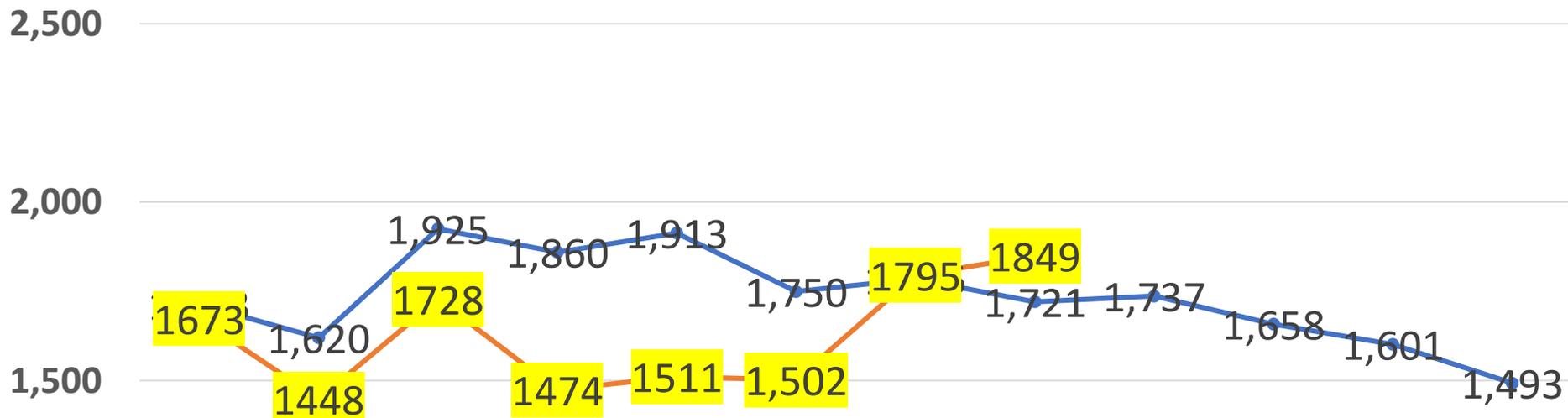
6.感染の不安 (身体症状なし)	感染したのではと心配。うつされるのが怖くて外出できない。
5.コロナ症状	熱が続いてる。咳、倦怠感がありPCR検査を受けたい。
4.精神症状悪化	不安・孤立で自分がコントロールできない。大声を出してしまいそう。感染が怖くて病院に行けず薬が切れてしまい調子が悪くなった。
3.生活の変化	仕事の形態が変わった。生活にリズムが崩れる。外出自粛で趣味活動、気分転換もできない。できない事ばかり。
2.家庭問題	テレワークで夫もずっと家にいて休まる間がない。会話のタネもない。イライラして喧嘩が多くなった。1日中、子供や夫の食事を作りでストレスがたまる。
1.仕事(失業) 経済問題	仕事がなくなった。派遣切りにあった。お金がない。

メンタルヘルス6相談事業におけるコロナ相談件数の合算

N=2,420件／28,215件(全)



全国月別自殺者数 2020年と2017-2019年平均値比較



若年者の増加

20代未満の自殺者は43人から2倍以上増。20歳未満と20代の自殺者合計は329人で前年から121人増。

40歳未満の女性の増加

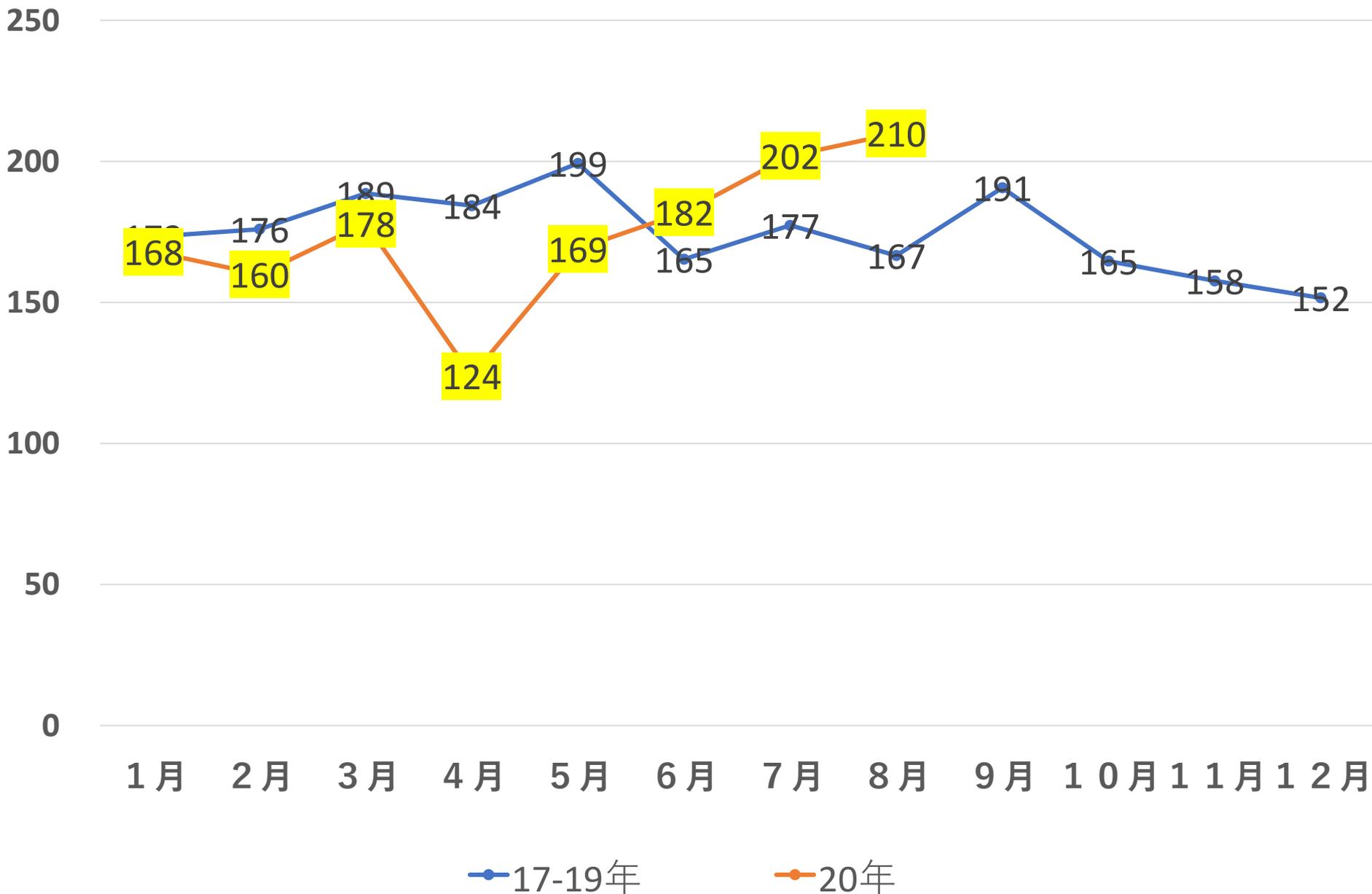
40歳未満の世代では男性の自殺者数は356人で前年比31.4%増、女性の自殺者数は189人で前年比76.6%の大幅増

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

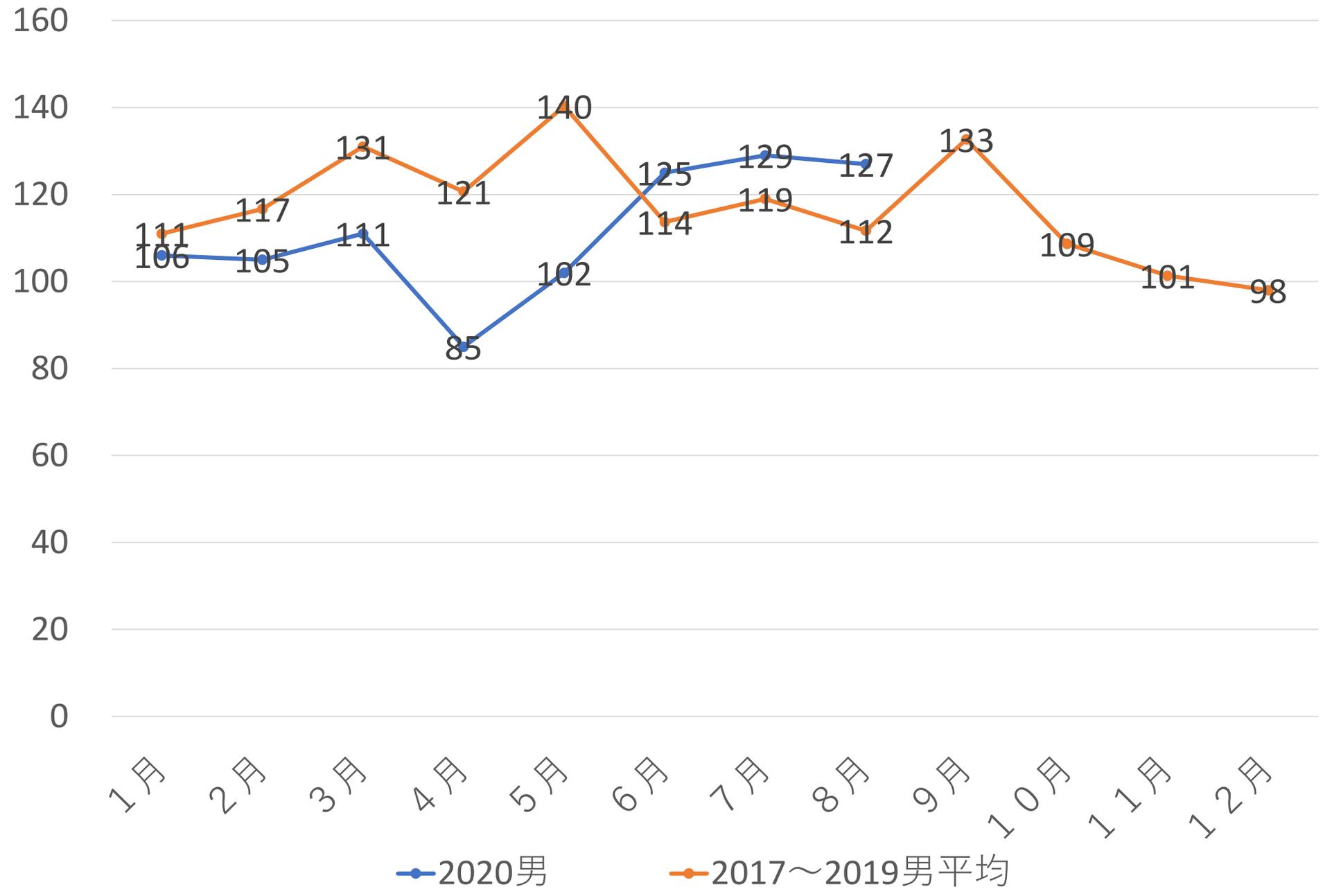
● 17-19年

● 20年

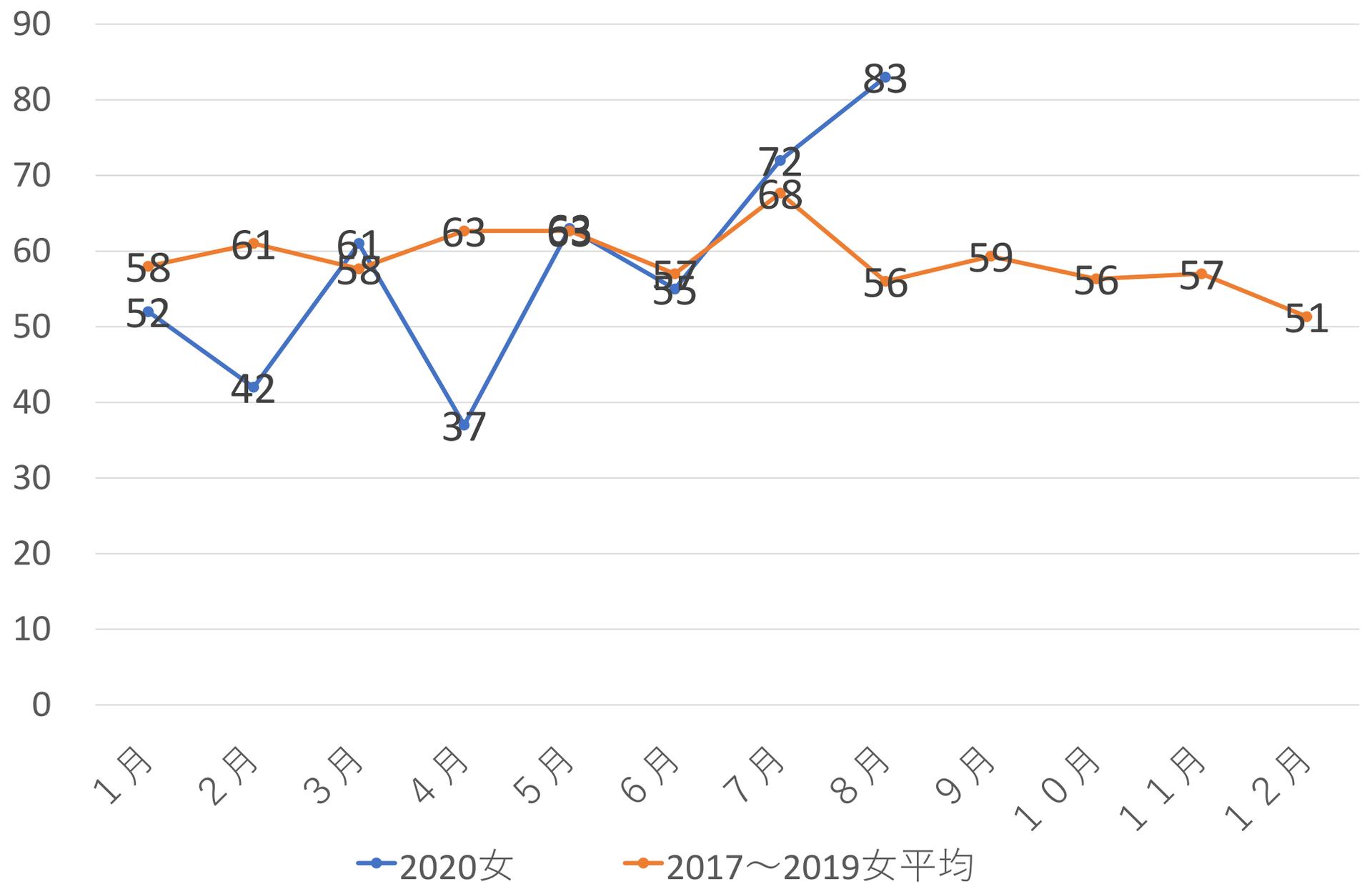
東京都月別自殺者数 2020年と2017-2019年平均値比較



東京都月別自殺者数（男性） 2020年と2017-2019年平均値比較



東京都月別自殺者数（女性） 2020年と2017-2019年平均値比較



自殺の10大要因

- ①うつ、うつ状態、うつ病
- ②家庭内不和（親子間＋夫婦間＋その他＋離婚の悩み）
- ③負債（多重債務＋連帯保証債務＋住宅ローン＋その他）
- ④身体疾患
- ⑤生活苦（＋将来の不安）
- ⑥職場の人間関係（＋職場のいじめ）
- ⑦職場環境の変化（配置転換＋昇進＋降格＋転職）
- ⑧失業（＋就職・転職の失敗）
- ⑨事業不振（＋倒産）
- ⑩過労

現在の女性自殺者増加要因（推測）

・ 失職

前年同期と比較し非正規職員数は131万人減（男性50万人、女性81万人減）。特に観光・宿泊・飲食業等の非正規女性職員が多い業種で顕著な傾向。生活苦や経済的不安高まる。

・ 自粛生活

ママ友とのランチ、PTAのサークル、ヨガ教室等といった気分転換、ストレス解消、情報交換の場（昔の井戸端会議）が閉鎖され、ストレス発散や気分転換ができず悩みを一人で抱え込む。

・ リモートワーク、休校措置

夫も子供も在宅生活。1日3食を用意する等で明らかに家事負担が急増。気の休まる時間・居場所もない。会話も続かず、愚痴の言い合い。険悪な雰囲気の中で、DV・虐待等が顕在化。

・ 著名人の自死

夢や感動、憧れの対象となるような人物の死は、心が衰弱し被影響性の高まっている者には大きな動揺となる。

自殺念慮を打ち明けられた時の対応

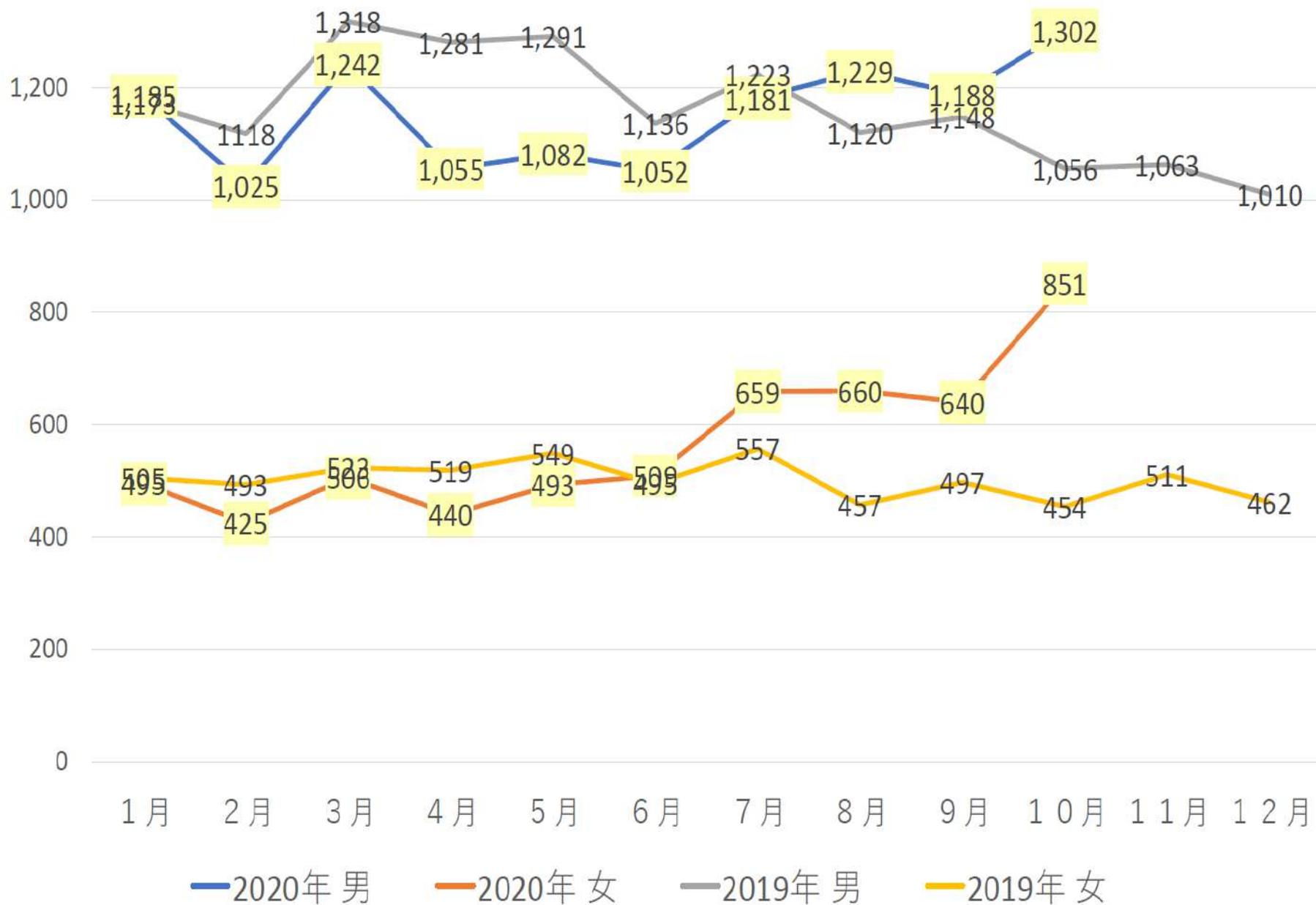
- 心配していることを明確に言葉に出して伝える。
- 自殺しようとしていることを感じたならば、はっきりとその点について訊ねる。真剣に正しく対応すれば、自殺を話題にすることは危険ではなく、むしろ自殺予防の第一歩となる。
- 自分の言葉をはさまず傾聴する。絶望的な気持ちを真剣に聴く。本人の気持ちにひたすら寄り添う。但し一人では抱え込まない。
- 危ないと感じたら、その人を決して一人にせず、安全を確保した上で、必要な対処をする。確実に相談機関、精神科等の専門医療につなげる。

※東京都医師会では各相談機関と専門医を結ぶネットワーク構築を東京精神科病院協会、東京精神神経科診療所協会の協力を得て進めています。

令和2年12月8日東京都医師会定例記者会見

**新型コロナウイルス感染症による
メンタルヘルスへの影響
—自殺者数の動向から—**

月別自殺者数男女別2019年と2020年の比較：全国



2019年と2020年の月別自殺者数の比較:男性

全 国	20歳未満	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80歳以上
男 2020年1月	91.7%	106.8%	80.3%	87.4%	103.2%	101.9%	126.4%	117.4%
男 2020年2月	63.2%	92.5%	90.0%	87.4%	94.9%	93.6%	91.1%	90.7%
男 2020年3月	103.7%	89.9%	103.8%	101.8%	89.7%	92.6%	96.3%	95.5%
男 2020年4月	69.0%	94.7%	67.3%	73.3%	85.4%	84.6%	92.9%	89.5%
男 2020年5月	82.5%	106.4%	79.0%	81.6%	68.2%	72.4%	88.7%	96.4%
男 2020年6月	126.7%	88.5%	101.5%	86.5%	79.0%	94.7%	118.6%	92.0%
男 2020年7月	125.0%	105.7%	82.7%	101.5%	83.3%	82.2%	114.5%	114.4%
男 2020年8月	157.6%	141.9%	109.5%	102.1%	105.9%	102.8%	94.4%	122.0%
男 2020年9月	117.0%	152.1%	102.1%	103.9%	103.8%	81.0%	95.8%	117.7%
男 2020年10月	129.4%	168.6%	158.3%	138.5%	118.9%	103.9%	101.9%	114.4%

2019年と2020年の月別自殺者数の比較：女性

全 国	20歳未満	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80歳以上
女 2020年1月	188.9%	153.8%	121.7%	169.8%	130.4%	102.4%	109.0%	139.3%
女 2020年2月	105.0%	103.6%	65.1%	81.1%	84.8%	64.9%	100.0%	89.6%
女 2020年3月	122.2%	126.7%	96.2%	105.5%	94.0%	94.9%	75.8%	100.0%
女 2020年4月	76.2%	69.6%	85.7%	91.7%	80.5%	94.6%	82.7%	75.8%
女 2020年5月	61.9%	89.3%	103.9%	82.7%	73.9%	96.0%	86.1%	115.9%
女 2020年6月	168.8%	140.0%	94.1%	89.5%	113.8%	91.5%	116.9%	85.7%
女 2020年7月	116.7%	142.6%	150.0%	117.5%	126.2%	98.9%	108.1%	113.9%
女 2020年8月	363.6%	141.1%	168.2%	150.7%	143.7%	133.9%	140.5%	112.3%
女 2020年9月	130.8%	190.5%	165.9%	123.0%	126.8%	177.1%	98.8%	111.8%
女 2020年10月	146.2%	228.3%	200.0%	229.0%	192.8%	165.2%	188.6%	154.7%

コロナ禍の自殺者動向の特徴

- 10月の自殺者総数は前年同月比較で4割増加。
- 女性が8割増、男性が2割増と女性の増加が顕著。
- 総自殺者に占める女性の割合が4割近くに増加。従来は男性7割、女性3割で推移していた。
- 女性の中でも若い女性が急増
8月:20歳未満の女性が前年の11人⇨40人 約4倍
10月:20歳から29歳、30歳から39歳、40歳から49歳の各年齢層でそれぞれ約2倍増
- 男女共に20歳未満の若年者の自殺が増えている。
- 従来自殺者総数に大きな影響を持っていた中高年層の自殺者数がさほど増えていない。

新型コロナ禍での自殺の要因（未検証）

○新型コロナ禍がもたらしたもの

自粛、休学、在宅勤務、孤立化、失職、経営不振等々

○新型コロナ禍により、その人に起きていた事態

- ①在宅勤務で職場の同僚・上司との関係が希薄～悪化
- ②解雇、出社制限等で収入減。本人・家族の生活困窮
- ③家族が密な生活を強いられ、程よい心理的距離が取れなくなる
- ④単身者はより孤立。新入学・入社者、転勤者で顕著
- ⑤社会的支援受給者の支援施設・機関との繋がりが希薄になる

○自殺企図に至ったプロセス

- ①以前より抱えていた問題が新型コロナの影響で悪化
- ②コロナ禍で本人を傷つける出来事があり精神状態が不安定に
- ③ 支援機関の閉鎖、未受診、服薬不規則等で精神症状の悪化

不安、抑うつ、自殺対策

- 自粛・在宅勤務であっても睡眠、食事等生活リズムを崩さない
- 午前中の早い時間に日光を浴びながら散歩
- 氾濫する情報に惑わされない、正しい情報を得る
- 立ち止まって一息つく
- 自分の気持ちに気づく、表現する、相談する
- 信頼できる友達や家族とのつながりを保つ
- 自分流のストレス解消法を活用
- たばこやお酒、ギャンブルやゲームに頼らない
- これまでピンチを乗り越えた方法を活用する
- 好きなこともやる気がしない。心から笑えないは要注意
- 気軽に専門の相談機関に連絡を入れる
- この機会にこころのかかりつけ医を持つことも大切

ウィルスが好むもの、嫌がること 好きなもの、喜ぶこと

偏見差別、誹謗中傷⇒「対立」「分断」



嫌うもの、嫌がること

思いやり、優しさ⇒「つながり」「連帯・協力」

