

# 一人で抱え込まないで



**新** 型コロナウイルスの感染拡大やその影響で不安やストレス、不眠など心や体にさまざまな変化が起こりやすくなっている。因果関係ははっきりしないものの、全国的には自殺者の増加傾向も見られる。「一人で抱え込まないでぜひご相談ください」。自殺対策基本法では、例年、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定めている。かけがえのない命を守る呼びかけが広がっている。

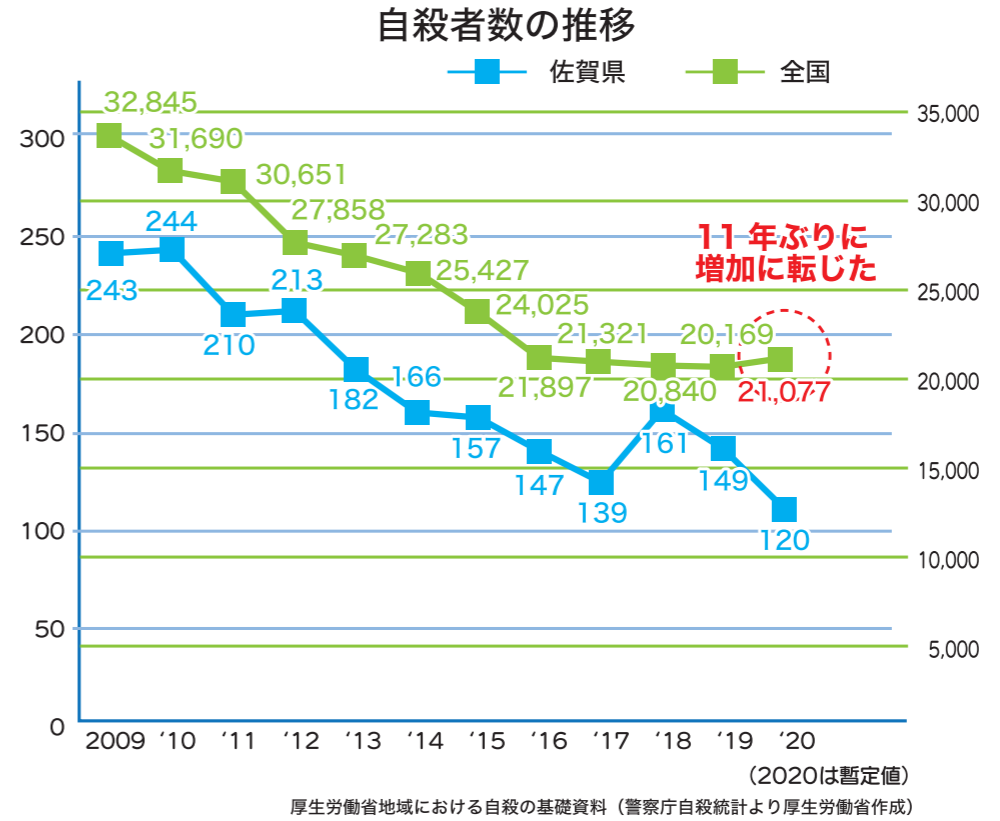
## 2020年全国の自殺者11年ぶり増加 女性と子どもで顕著

**女性だけで930人増**  
佐賀は遅れて顕在化？

全国の自殺者数は年々減少してきたが、2020年の自殺者数は2万1077人（暫定値）に上り、19年の確定値から約900人も増え、11年ぶりに前年より増加した。特に女性が6月から7カ月連続で増加するなど過去5年で最多になった。女性だけで930人も増えた。また、小中高生も19年の399人から479人へ1.2倍になり、同様の統計のある1980（昭和55）年以降で最多となった。

佐賀県も大きな流れとしては年々減少する傾向にあり、全国が増加に転じた20年も減少した。ただ、佐賀の場合は全国よりも若干遅れて顕在化することがあり、佐賀県は今後の動向を注視している。

原因・動機は多くの場合、複合的に連鎖しているが、個別にみると健康問題、経済・生活問題、家庭問題、勤務問題の順に全国、佐賀ともに多くなっている。原因・動機は周囲への聞き取りなどで推測している。



## 月別自殺者数 (2019年・2020年の比較)

地域	年	性別	月												合計
			1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
全国	2020年(暫定値)	全体	1,686	1,464	1,758	1,506	1,591	1,573	1,864	1,931	1,888	2,231	1,891	1,694	21,077
		女性	497	433	508	443	498	511	666	678	660	889	651	591	7,025
		小・中・高生	35	32	34	25	29	45	37	64	53	38	48	39	479
全国	2019年(確定値)	全体	1,684	1,615	1,856	1,814	1,853	1,640	1,793	1,603	1,662	1,539	1,616	1,494	20,169
		女性	508	493	532	525	555	495	563	464	501	466	530	459	6,091
		小・中・高生	39	39	38	31	38	26	25	34	48	28	26	27	399
佐賀	2020年(暫定値)	全体	14	11	12	7	6	6	8	12	8	13	13	10	120
		女性	4	3	1	0	1	1	0	4	3	2	6	3	28
		小・中・高生	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
佐賀	2019年(確定値)	全体	17	14	12	10	22	16	9	17	9	7	11	5	149
		女性	8	4	2	1	7	5	5	2	2	2	3	1	42
		小・中・高生	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

年	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	合計
2016年	8	12	18	9	14	9	10	7	17	11	16	16	147
2017年	11	14	14	10	14	15	9	10	12	8	12	10	139
2018年	9	20	13	18	14	11	16	11	10	13	12	14	161
2019年	17	14	12	10	22	16	9	17	9	7	11	5	149
2020年	14	11	12	7	6	6	8	12	8	13	13	10	120

● その年で一番多かった月  
● 2番目に多かった月  
● 3番目に多かった月

## 新型コロナウイルス感染症 国内外の動き

2019年12月	中国武漢市で原因不明の肺炎を確認 新型コロナウイルスと判明
2020年1月16日	日本で初めて感染者確認
2月20日	九州(福岡県)で初めて感染者確認
3月13日	佐賀県で初めて感染者確認
4月16日	全国に緊急事態宣言拡大
5月14日	佐賀県の緊急事態宣言解除
7月～9月ごろ	第2波
11月ごろ～	第3波
12月～	イギリスなどでワクチン接種開始
2021年1月7日	2度目の緊急事態宣言(後に区域変更)

**10月以降増加傾向**

月別で見ると、昨年の前半は全国、佐賀とも例年より少なかった。厚生労働大臣指定法人「いのちを支える自殺対策推進センター」の緊急レポートによると、社会的危機の最中や直後にはみんながんばろうという社会的連帯感・帰属感の高まりにより、自殺者数が減少することが多くの研究で報告されているという。昨年4月以降、「緊急小口資金」の貸し付けや「特別定額給付金」など政府が打ち出した各種の支援策などで生活などの不安が一時的には払しょくされた可能性があるという。

ただ、今後は生活再建の方向へ向かう人と、コロナで失業して再就職もできず取り残される

**つらくなったら**

人の二つに分かれていく時期を迎え、より深刻な事態となることも想定される。こうした中で、佐賀で心配されているのは10月以降の自殺者数が前年より少し増えていることだ。10月が19年7人↓20年13人、11月が19年11人↓20年13人となっており、12月に限っては前年の2倍(19年5人↓20年10人)になっている。

単純に関連付けることはできないが、小城市小城市にある佐賀県精神保健福祉センターで受けている電話相談の件数(自殺やコロナに限らない、心の相談総件数)は6月以降、毎月、前年を上回るようになり、12月は3割も多くなっている。

県障害福祉課は「仕事や生活でのつらさを家族や信頼できる友人に話すことが心の支えになることも多いが、コロナ禍では外出や人に会うことが制限され、そういう機会が奪われている」と懸念を示し、「つらい気持ちを誰かに話すことでつらさが和らぐこともある。心の不調が続く場合は一人で抱え込まず、ぜひ相談してほしい」と訴えている。



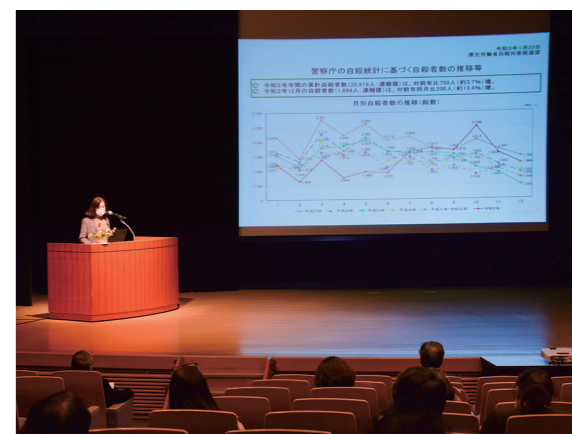


# 新型コロナウイルス禍における自殺予防 「こころのディスタンスを縮めよう」



本田洋子 福岡市精神保健福祉センター所長  
福岡大学医学部卒。自殺予防研究で博士号取得。大学病院やクリニックに勤務後、2017年より現職。自殺予防、ひきこもり、うつ病などについての講演多数。精神科医。

本田洋子・福岡市精神保健福祉センター所長（精神科医）が2月2日夜、佐賀市のアバンセで「新型コロナウイルス禍における自殺予防 こころのディスタンスを縮めよう」をテーマに講演した。内容はストレスとの付き合い方、メンタルケアなどまで及んだが、ここではコロナ禍の自殺の現状と今後、心配されることを中心に紹介する。講演会は社会福祉法人「佐賀いのちの電話」が自殺予防公開講演会として開いた。



警察庁によると、2020年の累計自殺者数は2万919人（速報値）で対前年比75.0人（約3.7%増）。昨年12月の自殺者数は1694人（同）で対前年同月比200人（約13.4%増）となっています。

## 女性の自殺の増加

中でも女性の自殺が急増していることが特徴として挙げられます。自殺は元々、2対1、2.5対1くらいの割合で男性の方が多いのですが、コロナ禍では同居人がいる女性や、無職の女性の自殺が多かったと分析されています。

背景には、非正規雇用のかんりの部分を占めている女性がコロナの影響で解雇されて経済的に非常に苦しくなったり、在宅ワークや休校などで一緒に

## 女性の自殺の増加

- 2020年10月 女性の自殺が急増
- 同居人がいる女性、無職の女性が多い
- 非正規雇用の解雇
- 長期のステイホームで夫婦関係の悪化、DVなど

## 若者の自殺の増加

- 2020年8月、女子高校生の自殺が過去5年間で最多
- 一斉休校で友達と会えない。帰省できない
- リモート授業に対応できない
- 家族と過ごす時間が増え、虐待を受けるなど

## 失業率と自殺の関係

- 失業率1%↑で自殺者数2400人/年↑  
（京大レジリエンス実践ユニット、「新型コロナウイルス感染症に伴う経済不安による自殺者数増加推計シミュレーション」）
- 失業率1%↑で自殺率3.5↑

（参議院調査情報担当室 前田泰伸「帰帰分析の不適切使用に注意～完全失業率と自殺死亡率の関係から～」）

いる時間が増えて元々悪かった夫婦関係がさらに悪化したりしていることなどがあります。女性の地位は向上したものの、母、嫁、娘として家事、育児、介護とマルチに働かなくてはならず、ステイホームになってその負担がさらに増えてしまった、ということもあります。また、若手有名俳優の自殺報道の影響もあつたとみられます。

す。失業率1%で10万人あたり3.5人増えるという試算もあります。今は被災者の心理変化が二極分化する時期といわれ、非常に心配されています。仕事が見つかるなどして生活再建の方へ向かっていく人はいいいのですが、コロナで失業し再就職できない人は孤立してうつになったり、アルコールに依存するようになったりします。

トレーナーなどの支援者が必要です。自殺を考えるほどきつい人が自分で職探しをするなんてできません。ハローワークで再就職の相談をしたり、手続きをしたりする時に、そばについて手伝ってくれる人などの支援者がいると本当に助かると思います。



## 若者の自殺の増加

若者の自殺も増えていきます。昨年8月、女子高生の自殺が過去5年間で最多となりました。女の子にとって学年の最初は友達やグループをつくりたいとして、その後の高校生活や人生が変わるくらいの大事なときですが、一斉休校になりそれができませんでした。リモート授業に適応できなかったり、大学生は帰省できなかったり。家庭の経済状況の悪化で、退学や進路の断念、ゲームやネット依存がひどくなったということがあります。

## 大切なのは

### 再就職支援

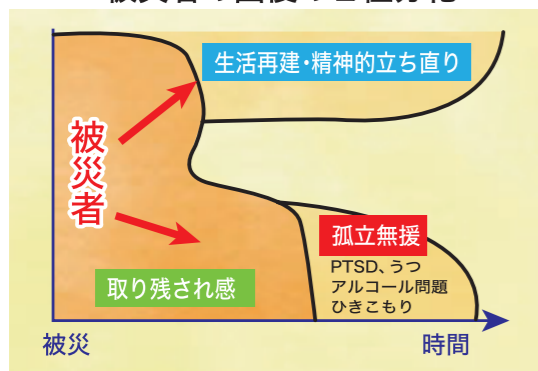
自殺リスクを下げるのに最も効果があるのは仕事があることです。積極的な労働市場政策による迅速な再就職と、就職活動を手伝ってくれるジョブ

## 失業率と自殺は

### 相関する

日本では自殺者数と失業率は相関するといわれています。失業率が1%上がると自殺者数が年に2400人増えるというシミュレーションがありま

## 被災者の回復の2極分化



金吉晴(編)「心的トラウマの理解とケア第2版」じほう、(2006)から

## 新型コロナウイルス流行時の心の健康状態チェックリスト

最近の様子について、以下のような傾向が2週間以上持続する場合は、精神科・心療内科などの医療機関にご相談することをお勧めします。

- 強い不安や緊張感を感じるがよくある
- 物事に対して興味がわかない、心から楽しめないと感じる
- 気分が落ち込んだり、憂うつになるがよくある
- 食欲がない、または食べ過ぎることがよくある
- 寝つきが悪い、頻繁に目が覚める
- コロナウイルスに感染しているのではないかと、体温や体調を過度に気にする
- コロナウイルスを周囲にうつすのではないかと過剰に不安になる
- コロナウイルスが原因で、人間関係が悪化したと強く感じたり、孤立感が高まる
- いろいろな視点で物事を考えることが難しくなった
- 将来が、意味や目的に満ちたものに思えなくなった





永田貴子 佐賀県精神保健福祉センター所長 (精神科医)

産業医科大学医学部卒業後、千葉大学大学院修了、東京大学公衆衛生大学院修了。精神科医として病院、厚生省などに勤務し、2020年4月から現職。専門は司法精神医学

佐賀県精神保健福祉センターにおける電話相談件数  
(自殺やコロナに限らない、心の相談の総件数)

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
2019年	414	401	432	363	408	419	476	444	439	468	436	391
2020年	364	379	435	351	382	501	538	489	529	547	525	512
増減	-50	-22	3	-12	-26	82	62	45	90	79	89	121



### 3月は「自殺対策強化月間」

佐賀県立図書館で「こころのとしょかん」開催予定。各保健所では関係機関へのリーフレット配布や関係資料の展示を行う  
=写真は昨年の「こころのとしょかん」で、うつ病やメンタルヘルスに関連する本の展示風景

# ぜひ早めに相談を

## 心

の健康に関する相談を受けるなどしている佐賀県精神保健福祉センター(小城市小城町)は、2020年6月から新型コロナウイルス感染症に関する心の相談電話(☎0952-73-8522)を設置している。永田貴子所長(精神科医)に2月上旬、新型コロナウイルス感染症の心への影響を聞いた。

### 不安、恐怖感が高まりやすい

今回の新型コロナウイルス感染症の流行は一部、災害のような要素を持つっており、地震、水害、台風などの自然災害と比べると、ウイルスは目に見えないので、不安や恐怖感が高まりやすいといわれています。

目に見えず不安が高まりやすいため、安心安全を求めたいという気持ちから犯人捜しや誰かのせいではないかという怒りにつながりやすい状況があります。

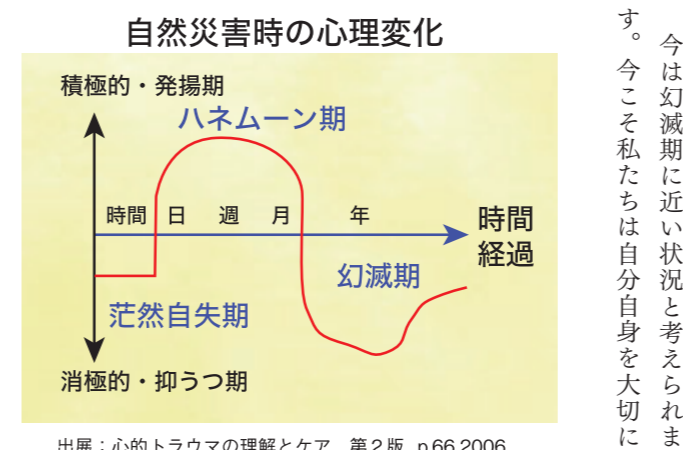
一般的に災害が起きた時に人の気持ちは時間とともに変化していきます(図参照)。まず災害が起きると、最初は自然自失とする時期があります。その後はこの難局をみんなで乗り越えようということになり、一致団結して少し高揚したような「ハネムーン期」と呼ばれる時期になります。

### 自殺が増えやすい時期に

その後、だんだん現実が目に向いてい

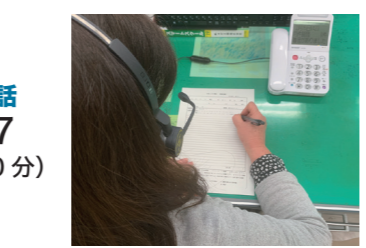
### こんなときこそ自分を大切に

今は幻滅期に近い状況と考えられます。今こそ私たちは自分自身を大切に



出展：心的トラウマの理解とケア 第2版、p66,2006.

# 心の相談総件数 昨年6月以降高止まり



#いのちSOS (厚生労働省HPより)  
おもい ささえる  
☎ 0120-061-338  
(毎日12時00分～22時00分)

## 心の相談ができる窓口

- ★新型コロナウイルス感染症に関する心のケア電話相談専用ダイヤル ☎ 0952-73-8522 (平日8時30分～17時15分)
- ★佐賀県自殺予防夜間相談電話 ☎ 0120-400-337 (毎日23時00分～5時00分)
- ★佐賀このころの電話 ☎ 0952-73-5556 (平日9時00分～16時00分)
- ★佐賀県精神保健福祉センター ☎ 0952-73-5060 (平日8時30分～17時15分)

☆新型コロナウイルス感染症関連 SNS心の相談 (厚生労働省HPより)  
心の悩みをチャット形式で相談できる  
月・火・木・金・日  
→ 17時～22時30分 (22時まで受付)  
水  
→ 11時～16時30分 (16時まで受付)



【運営】NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク <https://lifelinksns.net>

佐賀県作成の、相談窓口を記したお守り型リーフレット。心のケア、仕事やお金、暮らしなど各種相談窓口の電話番号が記されている。県内の薬局、市役所・町役場、図書館などに置いている。

抱えている問題が複雑になってしまったりそれをまず整理することが必要です。整理して、今できるもの、後に回してもいいですね。

### 複雑化した問題の整理を

し、ストレス状態とうまくつきあうことが大切になります。おススメは、散歩やストレッチなど軽い運動で体を動かすことや、3密を避けた安全な場所での好きなことをしてコロナを忘れる時間を持つことです。また、離れた家族とは電話やメール、パソコンを活用して密にコミュニケーションをとるように心がけるといいですね。

### 安心して相談を

コロナはもうしばらく続きそうで、失業や解雇の相談も寄せられています。前は「身近ではないが何だか不安」という内容が多かったのですが、最近は「職場など身近に感染者がいて自分も感染していないか」といった具体的な相談が増えていきます。

強迫、例えば自分の手にウイルスがついているのではないかと心配するあまりにお子さんとうまく関われない、自分とうまく対処できないことに悩んでしまったりうつつがひどくなり家族にあたってしまったなどの相談もあります。県内でも家庭内でのトラブルは増えています。

佐賀県精神保健福祉センターでは心に関するいろいろな相談を受け付けています(右上の表参照)。当センターでは専門の保健師、心理士や精神科医が対応しますので、どうぞ安心して、ぜひ早めにご相談ください。