

令和2年12月8日東京都医師会定例記者会見

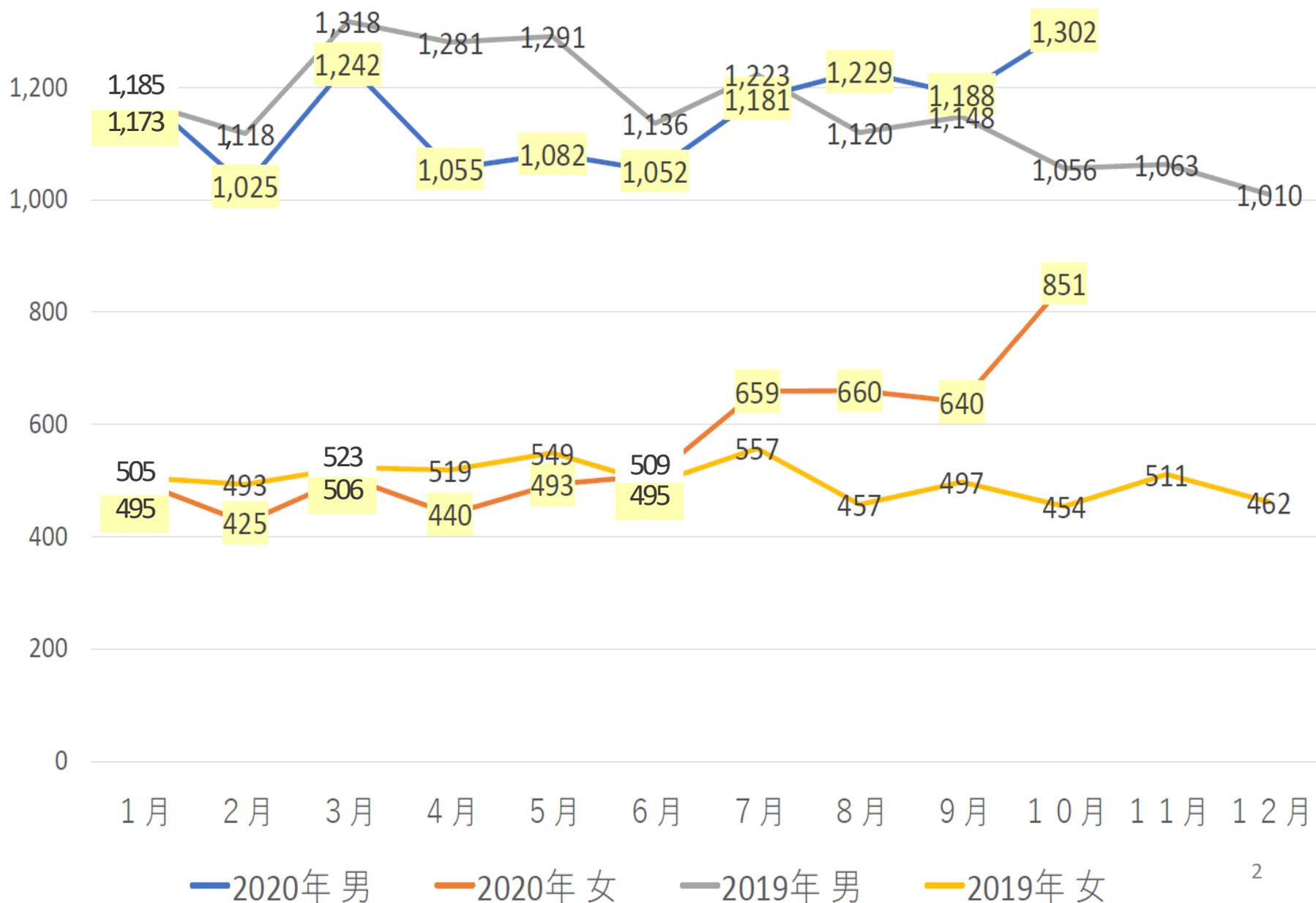
**新型コロナウイルス感染症による
メンタルヘルスへの影響
—自殺者数の動向から—**

東京都医師会

精神保健医療福祉担当副会長

平川 博之

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齢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」

