



団
結

孤独・絶望 コロナ時代 メンタルの崩壊!!



写真は内容とは別物です!!

最近『眠れない』と体調の変化を訴えるようになり、病院で「自律神経失調症」と診断をされ、その後一時は処方されたお薬を服用していましたが、その後仕事に徐々に忙しくなって、カラダも元気を取り戻したようにも見えましたが……しかし、少しずつジワジワと知らず知らず『心の病』はより深くカラダ全体を蝕み続け、大きな不安から抜け出せなくなりました。……その後、自宅にて自殺(60代男性)。

一般論として 60 歳代に『初老期うつ病』を発症しやすいと言われています。これは 50 代から 60 代半ば(初老期)に発症する『うつ病』であり、何らかの原因による喪失体験[※]等がきっかけになることが多いと言われています。

※ 喪失体験とは、本人が大切なものを失ったと感じて「自分はもうダメだ!!」と思い詰めるような体験。

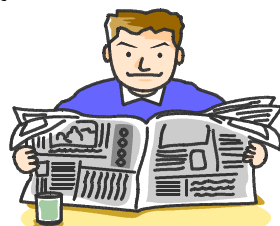
60 代まで、元気に毎日頑張って額に汗流し働き続けてきた男にとっては、年齢的にも体力的にも、これから段々と高齢者になっていく現実の中で、どのように自分自身を高齢者として着地させていくのが大きな課題にもなっています。



周りから見ても『明るく』『元気』『体力もある』しかも『頼り甲斐もある(責任感が強い)』『いつまでも変わらない(若い)』というイメージで見られている人ほど…『老いてきた自分をなかなか見せられない』という葛藤が生じやすい傾向にあると言われています。

60 代でも、まだまだ元気に若く、新しくチャレンジ(意欲発揮)を続けるというのは理想的の生き方としてはありますが、現実には 60 代なりの老いの兆候およびカラダの不調、様々な病気というのは、誰にでも出てくるものであります。

少なくない人達が年齢には関係なく、若さを保っている時代だからこそ、自分のイメージと現実と直面した際のギャップに、想像以上に苦しんでいる人達がたくさんいることも事実です。



老いるに老いられない時代!! 『一生現役』と考える人も!!



『老いていく自分を自分自身が認められない(受け入れられない)!!』『ここで命を絶って終わりにしたほうがいい!!』と考えてしまう人も多くいます。……突然!! 心が「ポキッ」と折れてしまわないように!!

重要 Point ~孤独感と疎外感が高まるコロナ禍生活におけるメンタル崩壊の実情!!~

どんな国でも、どんな文化でも、どんな時代をとっても、男性の自殺率が女性より高いと言われています。これは、男性の方が『喪失体験』に対して脆弱だからだと考えられます。

厚生労働省から今年 3 月に公表された「令和 3 年中における自殺の状況」によると、昨年 1 年間に自殺した人は、全国で 2 万 1,007 人です。



これを年代別に見ると、50 代が 3,618 人となって最も多く、60 代は 2,637 人、70 代は 3,009 人、80 代以上は 2,214 人です。

トータル的に見ても 50 代以上が 1 万 1,478 人となって、全体の半数以上を占めています。

男女別に見てみますと ⇒ 男性は 1 万 3,939 人 女性は 7,068 人となり、男性の自殺者数が女性 **2 倍近い** 数値に!!



日本の年間自殺者数は、統計を取り始めた 1978 年以降、2003 年の 3 万 4,427 人をピークに、その後 3 万 2,000 ~ 3 万 3,000 人の間を推移、2010 年以降は 10 年連続で減少傾向となっていました。コロナ禍の 2020 年になると前年に比べて 915 人の増加となる程に、今もなお続く感染が及ぼす影響は大きいし掛かり「社会的孤立」を招くだけでなく、孤独感と疎外感が積み重なって人間を追い込んでいく「恐ろしい病」となり、感染力と共に拡がりを強めるだけでなく後遺症ならぬ人生そのものを狂わす『絶望感』を日々、自分達に与え続けていることは間違いありません。

こうした自殺者増加の現状を踏まえ、2020 年度に新たな取り組みとして、下記の 2 つが取り組まれることになりました。

- ① 自殺リスクの高い「自殺念慮者」や「自殺未遂者」を対象にした精神科医療機関および消防等関係機関と連携した包括的な支援を実施するためのモデル事業
- ② SNS 相談事業の拡充、相談体制等の強化への支援を行うとともに、新型コロナウイルス感染症の影響による自殺等防止対策の強化

※ 2021 年度から SNS 相談体制の強化のため、相談者からの相談内容に応じた具体的かつ継続的な支援体制を構築する取り組みが行われています。

また、新型コロナウイルス感染拡大下の 2020 年には、支援を行った 4 団体にて、延べ 63,028 の相談が寄せられ、LINE を用いた相談窓口等では、友達登録数が 241,790 人にも上りました。

年代別による SNS 相談窓口の利用者の内訳を見ると、19 歳以下と 20 代の合計が全体の約 75 % を占めており、若年層が比較的利用しやすい『窓口』として機能を果たしていることが分かります。

しかしながら、一方で男女別に相談者の内訳をみると、男女比が約 1 : 9 となっており、電話等の相談を合わせても、女性のほうが相談窓口を活用する割合が高い傾向にあり、自殺志望者率が女性の約 2 倍である男性の相談支援の促進が進んでおらず、今後の『自殺対策』においての大きな課題となっています。