



「助けて」と言えない  
社会と支援が届か  
ない社会を変えるに  
は：自殺に関する援  
助要請の観点から

---

早稲田大学

上田路子

2021年3月18日

About me..

- 早稲田大学 政治経済学術院  
准教授
- Ph.D. (政治学、マサチュー  
セッツ工科大学(MIT))
- 専門：自殺の社会経済的要因

Publications



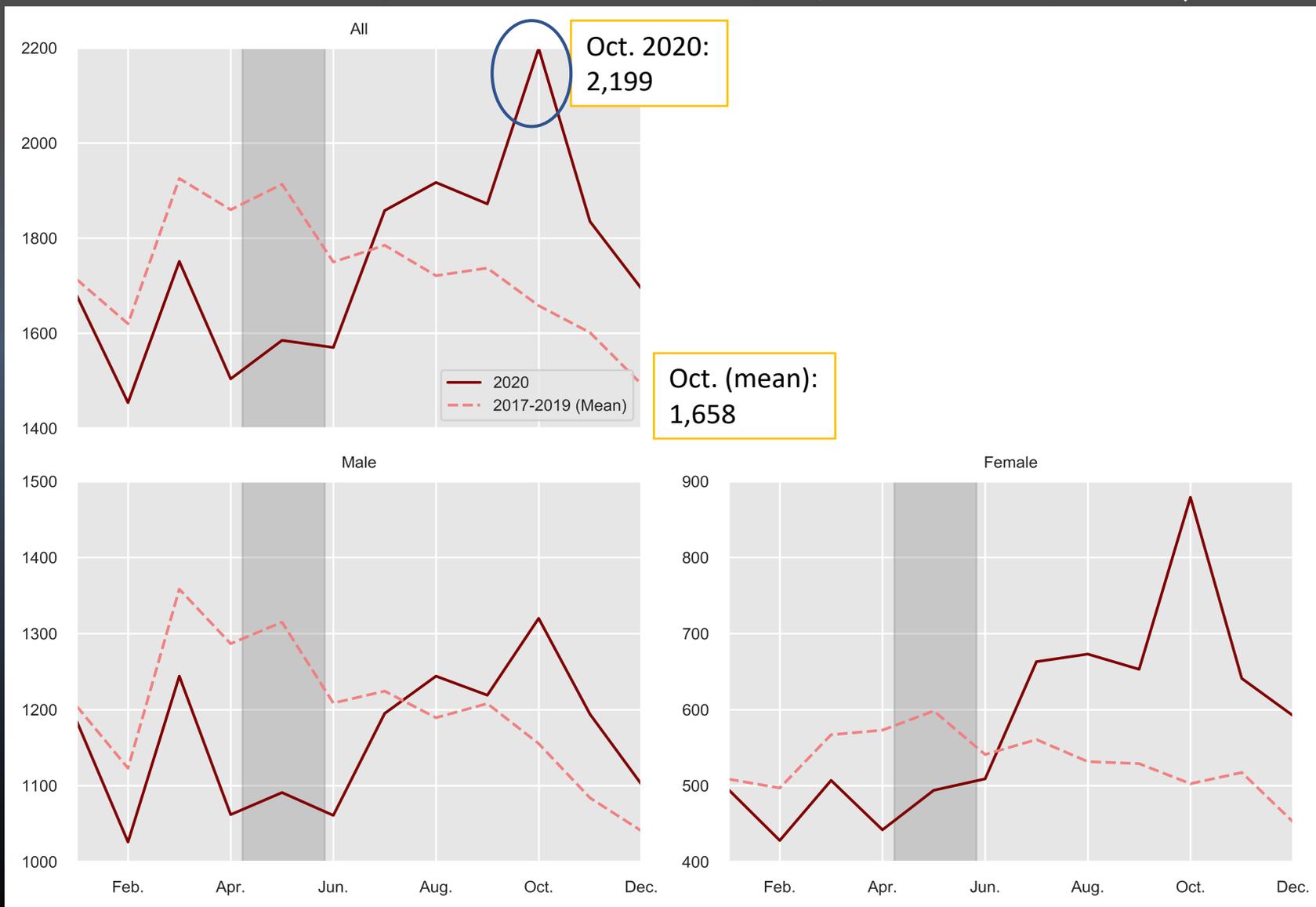
Why suicide?



# Outline

- コロナ下での自殺の概要
- 「助けて」を実行に移すまでのハードル
- 具体的なアクションにつなげるには何が必要か

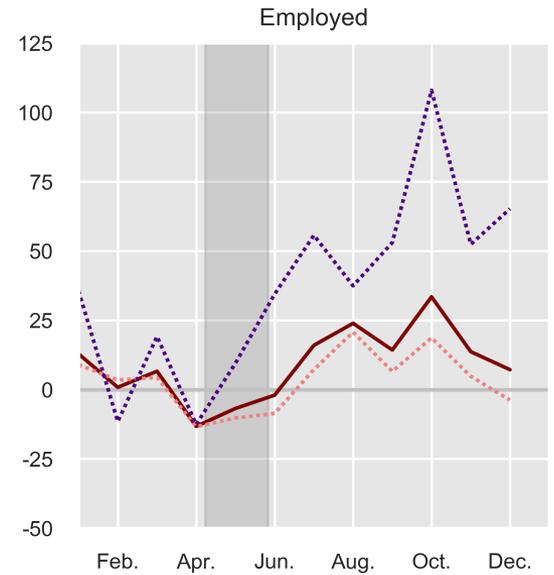
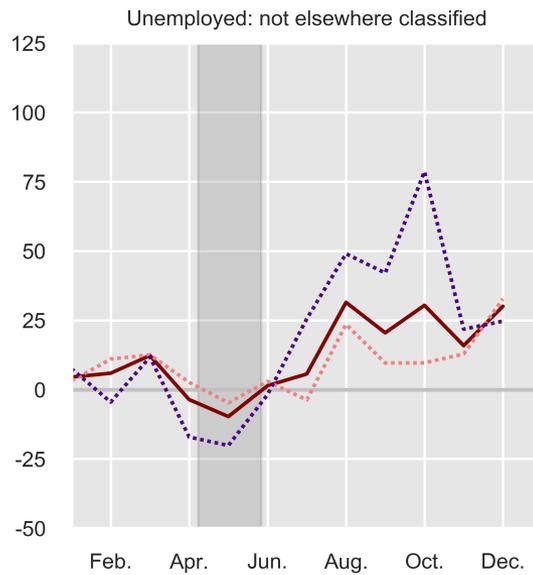
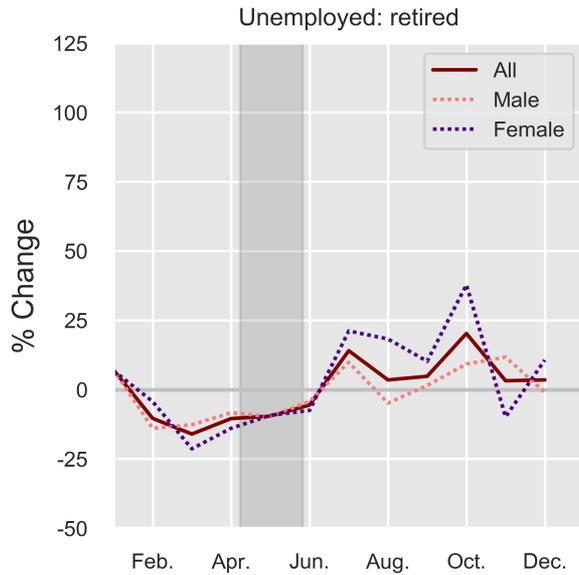
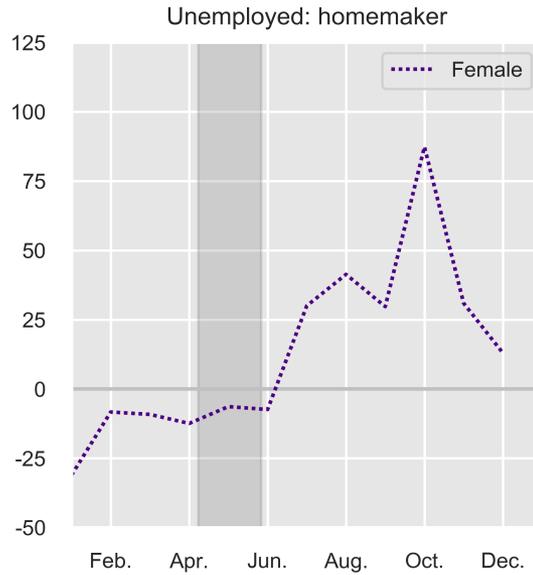
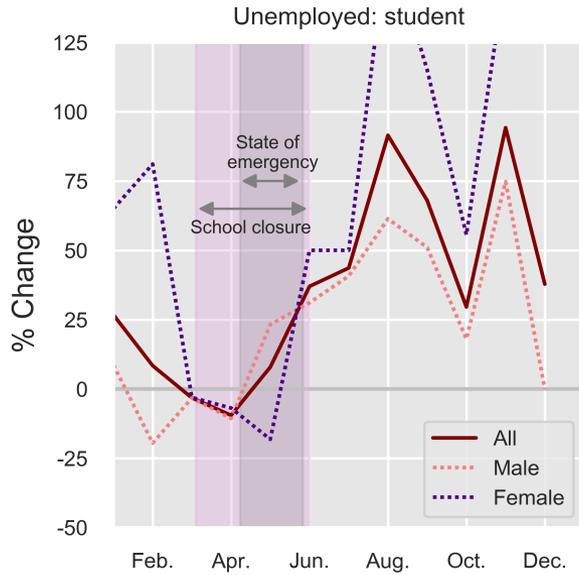
# 2020年の自殺の概要（2017-2019年平均と2020年の同月比較、自殺者数）



# 2020年の自殺の概要（2017-2019年平均 と2020年の同月比較、**変化率**）



# 性・職業別変化率

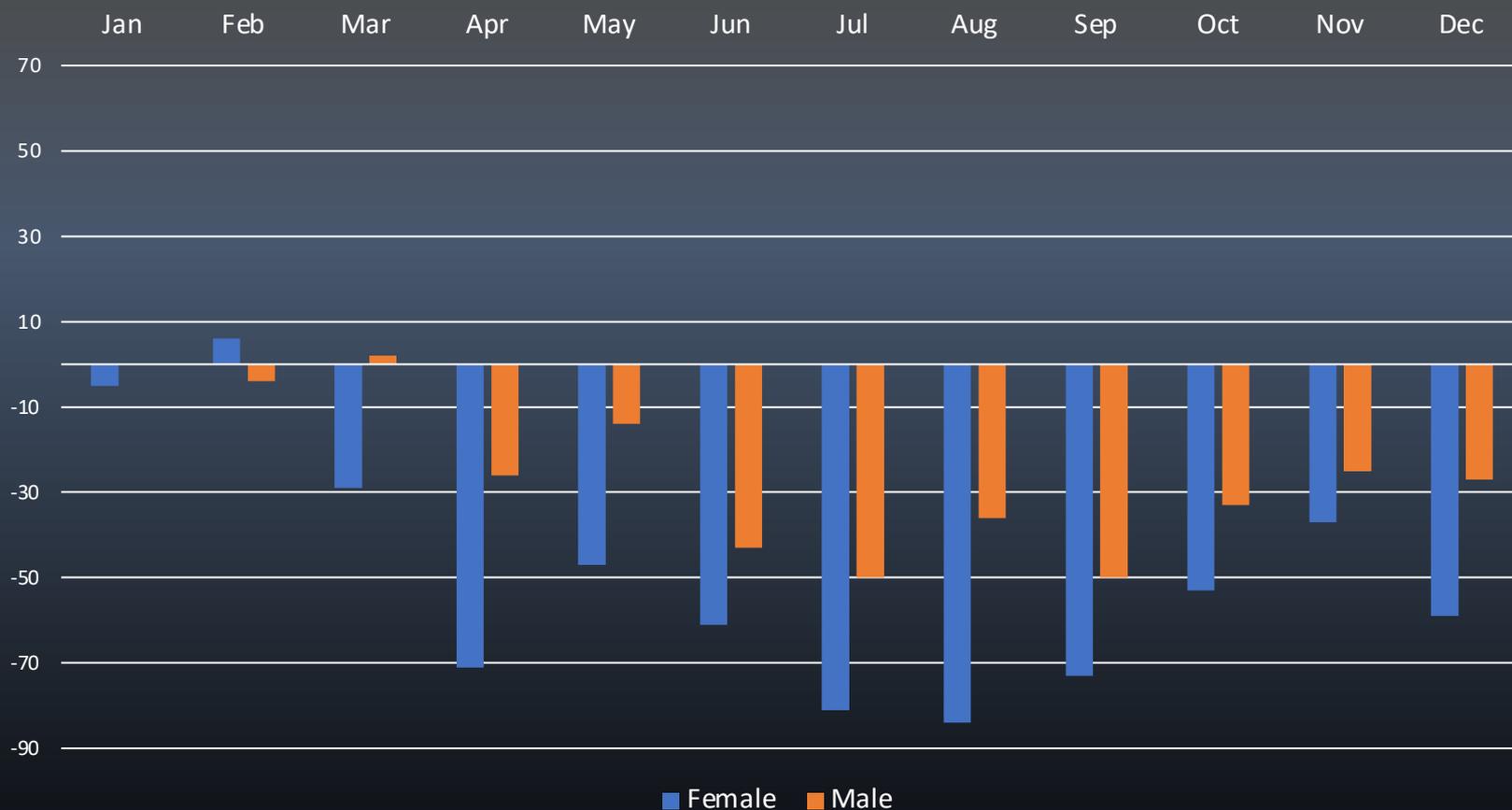


# なぜ女性、しかも比較的若い女性？

▶前置き：自殺の要因は複合的、現状では不明な点多い

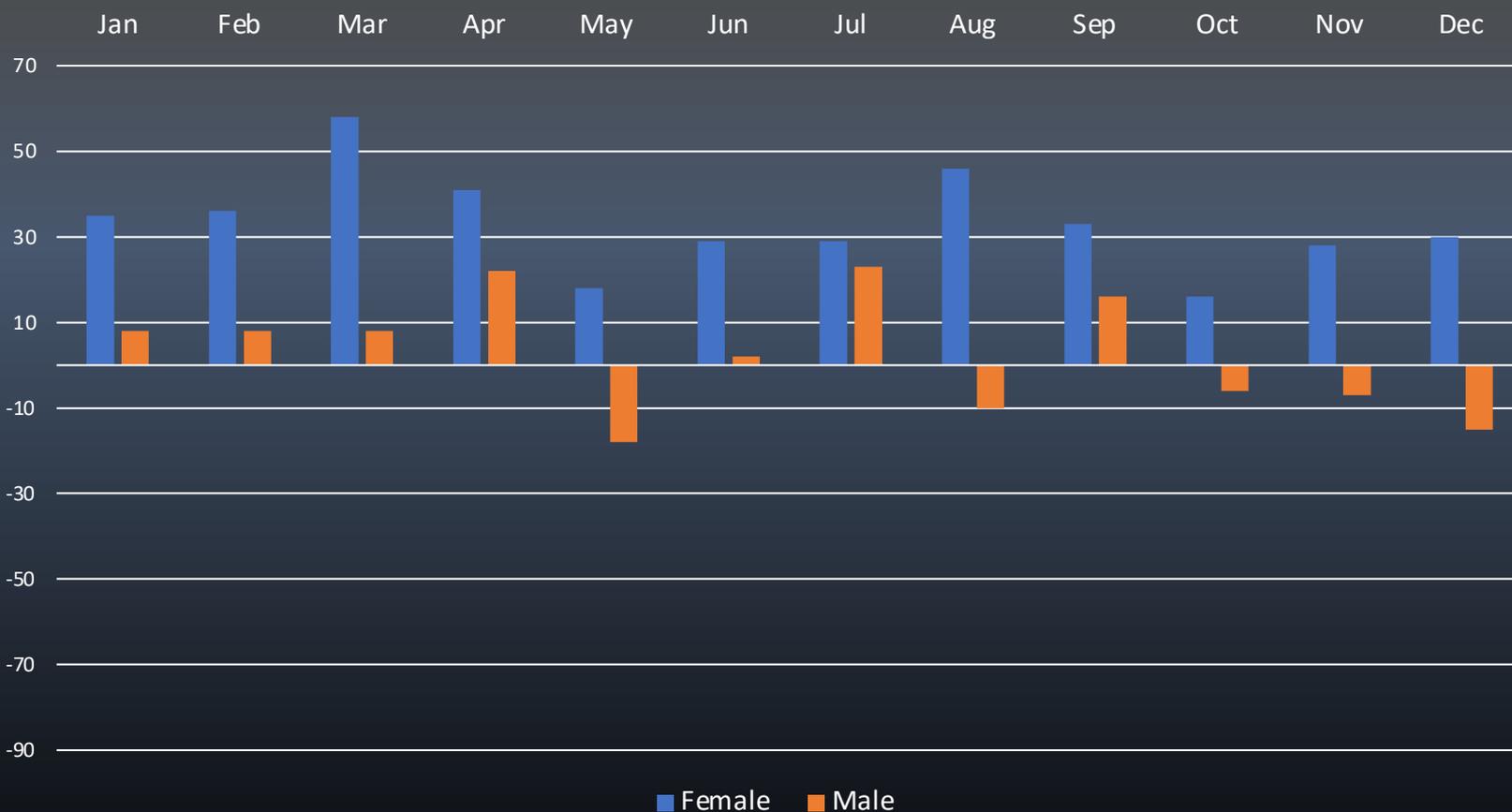
- 新型コロナは女性が従事する割合の高い産業を直撃、女性は非正規雇用の割合高い
- 著名人の自殺に関する報道の影響（「ウェルテル効果」）
- 休校の影響

# 非正規の職員・従業員の雇用者数の変化(2019年と2020年の同月比較)



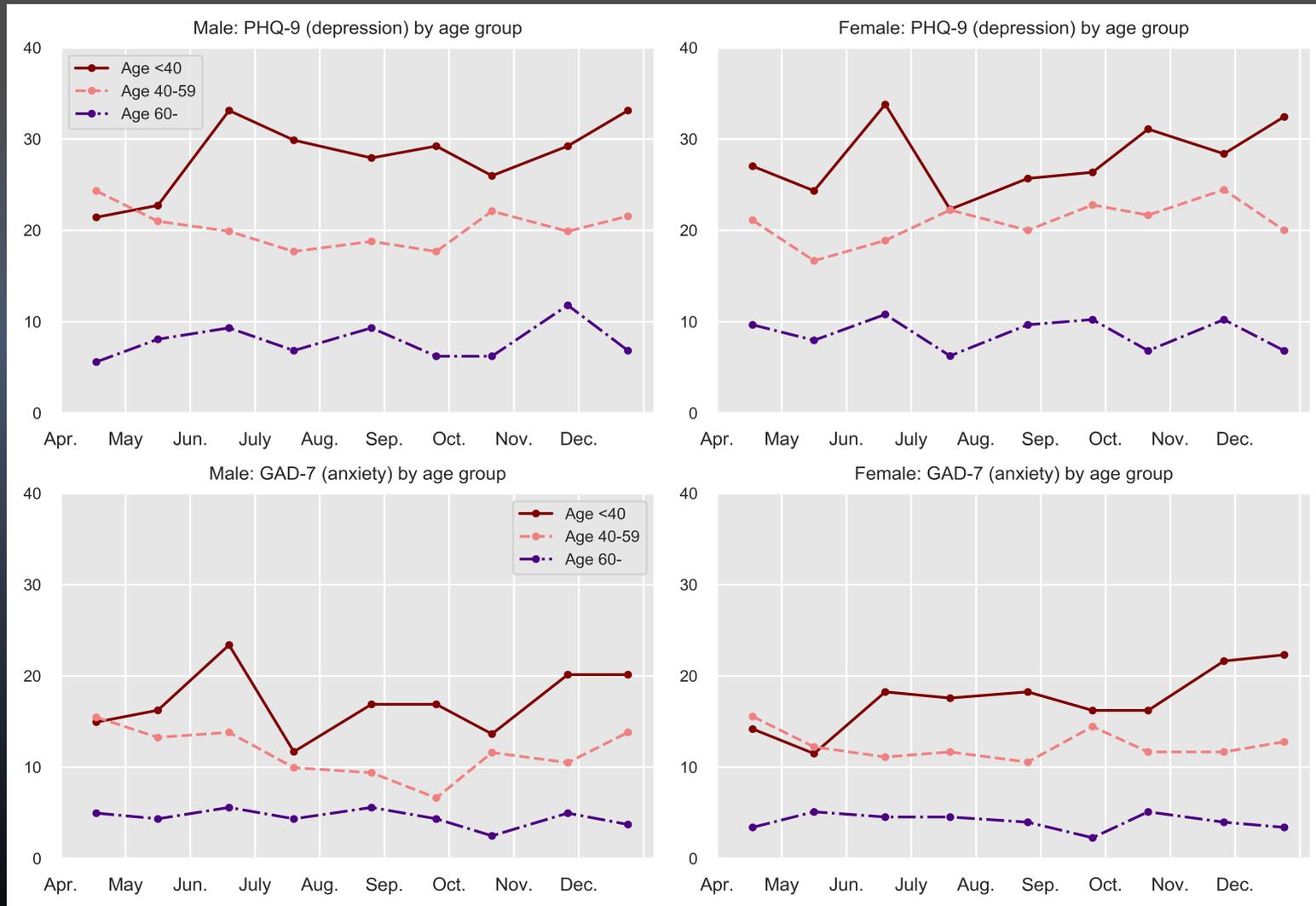
出典：労働力調査、単位：万人

# 正規の職員・従業員の雇用者数の変化(2019年と2020年の同月比較)



出典：労働力調査、単位：万人

# 性・年齢グループ別メンタルヘルスの状態（うつと不安障害）



注：男性（左）、女性（右）の中程度から重度のうつ（上段）、不安障害（下段）と判断される人の割合  
 出典：一般市民対象の独自調査（N=10,000）。PHQ-9およびGAD-7を用いて測定。

# 援助要請（困っている側から 支援者側へのアプローチ）

- 自殺を考えるほど本当に困っている人でも必ずしも「援助要請」（援助を求めること）をしていないのが現状
  - 援助要請の対象の例：医療機関、カウンセラー、行政、教師、相談機関
- とはいえ、援助を必要としていないわけではない

→ 援助要請のハードルを考える必要性

# 自殺を考えるほど深刻な悩みを抱える方への支援の届け方

## パターン1



困難を抱える人が援助要請

# 自殺を考えるほど深刻な悩みを抱える方への支援の届け方

## パターン2



困難を抱える人に行政・援助機関などがアプローチ（プッシュ型）

# 援助要請をするまでのステップ （パターン1）

- ステップ1：援助要請をしよう（＝助けを求めよう）、と思う
- ステップ2：実際に行動に移す（例：相談機関に連絡、役所に行ってみる

→ 現状では2つともハードル高い



# ステップ1：援助要請を検討するまでのハードルの例

- 自己責任論：「どうせ自分のせいだから、自分が消えれば解決する」
- そもそも論：「相談したからってどうにもならない」「前に役所でひどい扱いを受けたから二度と嫌だ」
- 孤立無援：「相談にできる人なんていない」
- 相談機関のパンク状態：「どこかけたってつながらないし」
- ステイグマ：「精神科に行ったなんて周りにバレたら困る」「生活保護もらったら絶対叩かれる」

→ 援助要請することは許容される・便益があると利用者が思い、かつ援助要請する相手がいないと始まらない

# ステップ2：援助要請を行動に移す際のハードルの例

- 情報の不足：「こんな特殊な悩みを聞いてくれるところなんてどこで探せばいいの」「だいたい申請資格があるかさえわかんないし」)
- 情報過多：「相談機関がありすぎてどこに連絡したらいいのかちっともわからない」「一体このページのどこを見たらいいの？」
- 煩雑な手続き：「こんな面倒な申請書書く時間も気力もあるわけないでしょ」

→ 困難を抱えている人たちに複雑な情報処理能力を期待するのは難しい。利用者が「うんざり」して諦めてしまわない設計が必要

# 具体的なアクションに向けて

- ステップ1、ステップ2のどの部分にアプローチするかによって方策は異なる
- 学術研究の知見の例：「ウェルテル効果」に対して「パパゲーノ効果」、ナッジ (nudge)
- プッシュ型の推進（先のパターン2）