

Keyword: 「うつ病」「自殺」「コロナ」「仲間」「社会」

### 1. 研究の背景

最近、自殺に関するニュースを見ることが多い。現在の日本は、自ら命を絶とうとするほど追い詰められている人がたくさんいる。これは大きな問題だと思い、少しでも自ら命を絶つ人を減らすためにはどうすればいいのか調べていきたいと考えた。

自殺の背景に、うつ病をはじめとする様々な精神疾患が関連することが多いと言われている。では、どうしたらうつ病患者の増加を止めることができるだろうか。

### 2. 先行研究の検討

二章では、うつ病患者を減らすためにはどうすればいいかを、実際にうつ病や躁うつ病になったことのある人の本を読んで考えた。

「うつ病のことを全く知らなかった私は、それほど深刻な病気だとは考えていなかった。当時は、うつ病は、"心の風邪"ぐらいだと思っていた。」  
(海空るり『うつ時々、躁私自身を取り戻す』岩波書店 2019)

日本では、うつ病を深刻な病気だと思っていない人が多い。うつ病を軽い病気だと考えていると、もしうつ病になったとき、うつが軽い時にうつがよくなったからと薬の服薬を止めてしまったりすることがある。薬の服薬を止めてしまうと、うつ状態がどんどん悪化していき、治るのが長引いてしまう。よって、一人一人がうつ病について知っていく必要がある。

「家族の言葉かけや態度が患者心理に大きな影響を与えるということは、よく言われている。家族の一言で、うつ状態が改善したり悪化したりする。だから家族には、患者に対して常に寛大であってほしい。」  
(海空るり『うつ時々、躁私自身を取り戻す』岩波書店 2019)

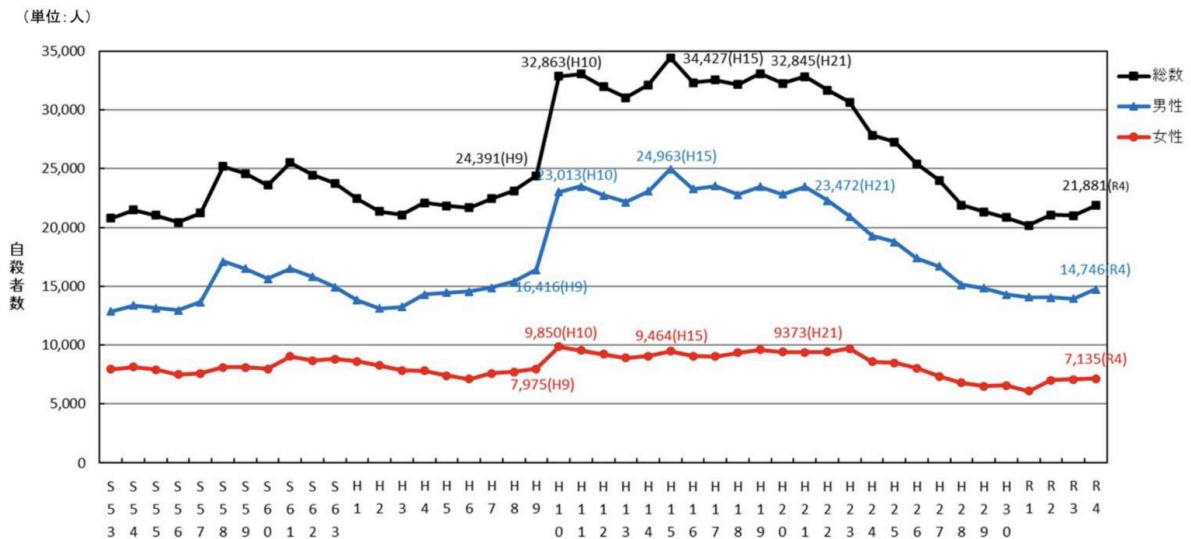
この文章から、うつ病や躁うつ病を治すには、周りの家族が支えていくのが大事だと思った。躁うつ病の人の、躁を早期発見できるのは、いつもそばにいる家族である。躁になる前や躁がひどくなる前に家族が気付いて対処することによって、その後にくるうつを長引かせずにすむ。

### 3. 独自研究

今回の探究ではうつ病に焦点を当て、うつ病患者を減らすためにはどうすればよいか考えるため、第三章では文献調査などを行った。

厚生労働省(2023)によると、令和4年度の日本の自殺者数は21,881人で、前年の令和3年に比べて874人増えている。令和2年3月下旬頃からコロナウイルスが流行しだした。それにより、減少していた自殺者数が徐々に増加している。コロナウイルスは生活のあらゆるシーンに影響を与え、経済的な苦境に追い込まれ、孤立に陥ったりする人も増えたとされる。

自殺の原因及び背景に、学校問題・勤務問題・交際問題・経済生活問題・家庭問題があげられる。これらの問題が深刻化していき、これらと連鎖してうつ病等の健康問題へつながり、そして最終的に自殺へとつながっている。うつ病は、自殺行為と非常に密接な関係があると言える。



資料：警察庁自殺統計原票データより厚生労働省作成

図. 日本の自殺者数の年次推移

日本の自殺対策として、平成18年に「自殺対策基本法」が制定された。平成28年には、都道府県、市町村に自殺対策計画を義務づけるなどとする改正が行われた。さらに、令和4年10月に「自殺総合対策大綱～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～」が閣議決定された。また、SNS等による各種相談支援などの対策を推進しており、メンタルヘルスへの理解促進も含め、広報活動、教育活動などを行なっている。



図. 自殺対策の広報の例

自殺はその多くが追い込まれた末の死であり、その多くが防ぐことができる社会的な問題である。自殺対策として私たちに出来ることは、①周りの人のサインになるべく早く気付く、②本人の気持ちを尊重し、悩みを話してくれたら時間をかけて、できる限り悩みを聞く、③早めに専門家に相談するよう促す、など周りの家族や仲間たちが気にかけていく必要がある。

#### 4. 結論と今後の課題

今回の探究では、うつ病が最も自殺に関連しており、周りの環境が影響していることがわかった。日本をより生きやすくするために、社会全体がうつ病について理解し、悩みを相談しやすい環境を作ることが大事だと考えた。今後の課題として、探究で得た知識を生かしていくために、私自身が周りを気にかけていきたい。また、自死を減らすためにできることは何か、これからも考え続けていきたい。

#### 主な参考文献

- 1)海空り『うつ時々、躁私自身を取り戻す』岩波書店(2019)
- 2)厚生労働省『令和4年中における自殺の状況』(2023)
- 3)厚生労働省 自殺対策の概要『自殺対策についてさ』(2023)