



## ⑫ コロナ時代のメンタルヘルス

勤医協中央病院 精神科・リエゾン科 田村 修

2020年は新型コロナに始まり、コロナで終わった、まさに「コロナ時代」のはじまりと言えます。感染症対策など、皆さんの生活や働き方がこれまでとずいぶん変わったことでしょうか。この2020年はどんな一年だったのでしょうか？最初に○×クイズを出します。

Q1：2020年の倒産件数は例年より多かった？

Q2：2020年の生活保護申請数はコロナ禍で増加している？

Q3：コロナ禍で約100万人が失業した？

Q4：女性では、「無職」「独居」の人が自殺の高リスクである？

いかがでしょうか？正解は、いずれも「×」です。

### ◆コロナ禍でおきていること

飲食業、旅行業、宿泊業といった行動制限が業績悪化に直結する業種を中心に、産業全体に大きな影響が出ました。実は倒産件数、規模ともに前年度を下回っているのですが、代わりに休廃業が増えました。業績悪化と先行きの不透明感を反映し、多くの企業では新規採用を控える傾向にあります。国が公式に把握している「コロナ解雇」は累計9万人程度（2021年2月現在）ですが、民間の調査により、女性の非正規雇用が約100万人、男性の非正規雇用が40万人、計140万人の非正規雇用が失われていることがわかっています（野村総研調べ）。これにより相対的貧困率は前年度同様（約15%）ですが、貧困層下位10%の貧困状態が悪化している、つまり貧富の格差が拡大しているとの指摘があります。セーフティネットである生活保護の新規申請数は横ばいで、コロナ禍に入

っても目立って増えてはいません。その代わりに緊急小口資金の貸し付けが急増し、昨年6月一か月だけで前年度年間実績の200倍の規模を貸し付けています。

在宅ケアの場面では、通所・入所施設でのクラスターの発生、感染症対策、感染への不安による利用控え等が影響し、全国的にサービス利用が激減しています。また「老人クラブ」「昼カラオケ」などのインフォーマル活動も激減しています。その影響で2020年7月以降介護度の区分変更申請数が前年度よりも増加しました。高齢者の要介護度、認知症の重症度、BPSDの重症度ともに悪化しているとの複数の指摘があります。

### ◆不安、孤立感、無価値観 そして望まない孤独

このような大変な社会情勢は、当然メンタルヘル스에悪影響を及ぼします。国民の約8割がコロナ禍に関連して何らかのストレスを感じており、抑うつ、不安、PTSDの指標が高値を示す人がそれぞれ約2割との調査報告もあります<sup>1)</sup>。メンタルヘルスの悪化はそのまま自殺者数に反映されました。これまで自殺者数は、2009年以降は前年実績を毎年下回る減少傾向を示していたのですが、2020年は11年ぶりに前年よりも自殺者数が増加しました。男性の自殺者数は前年を若干下回ったのですが、女性の自殺者数が前年実績を大幅に増加（過去5年で最高値）。さらに小中高生の自殺者数は、1980年に同様の統計が取られるようになって以降過去最高となりました。国の緊急レポートの分析<sup>2)</sup>では「女性」「無職もしくは失業中」「同居人のいる女性」が高リスクということです。特に「同居人のいる女性」の方が高リスクという調査結果は驚きです。それまでは「独居・孤独」が

自殺の高リスクとされていたからです。コロナ禍により失職する⇒生活が苦しくなる⇒パートナーはリモートワークで家にいる⇒関係がぎくしゃくし、うつ、アルコール、DV等の問題が悪化する、コロナ禍での介護問題が重くなる、一斉休校により子供たちのメンタルヘルスにも影響が出る、等の複合的要因が女性に集中したのではと考えられます。子供の自殺増には、一斉休校明けのストレスに気持ちが追い付かないことや、7月以降続いた有名タレントの自殺の影響などが指摘されています。

富田博秋医師（東北大学災害科学国際研究所）によれば、コロナ禍が国民のメンタルヘルスに与える影響は、

- ①この感染症は、心の健康を保つうえで重要な、安心・安全を脅かし、感染や将来への不安や恐怖をしいる
- ②生活のリズムを保つこと、人と交流することは心の健康を保つうえで重要であるが、この感染症の拡大を防ぐために、従来の活動、リズム、交流は大きく妨げられる
- ③この感染症は、生活・経済状況に大きな負担や損害をもたらすが、そのことは心に大きな負の影響をもたらす
- ④目標を立てて物事に取り組むことが重要であるが、この感染症がもたらす影響がいつまで続くのか、今後、どうなっていくのか、見通し、展望を立てにくい
- ⑤結果的にこのウイルスに感染することや、限られた資源や体制のなかで感染症の診療や対策に従事することは、自責感や罪悪感をもたらしやすい

となります<sup>3)</sup>。メンタルヘルス悪化に関して研究者の間で指摘されているキーワードは「不安」「孤立感」「無価値観」そして特に若者を中心とした「望まない孤独」です。2021年1月には、自宅療養中だった都内30代女性が罪悪感から自殺してしまうという痛ましい出来事が起きました。公式な数字ではありませんがコロナ関連の心中件数も

増えているとの報告もあります。国連は2020年5月、世界に向けて、メンタルヘルス対策に力を入れるよう警鐘を鳴らしています<sup>4)</sup>。

#### ◆コロナ禍でメンタルヘルスを保つために

在宅医療においては「感染対策」「高齢者のフレイル対策」「みんな（患者・家族・職員）のメンタルヘルス対策」の3つを重点的にバランスよく取り組んでください。メンタルヘルス対策は、特別なことではありません。セルフケア + お互い支え合うケアの組み合わせです。セルフケアの基本は「快食・快眠・快便」「適度な運動」そして「周り話し合うこと」です。しかしコロナ禍における特殊性、特に人との密な交流を阻害する物理的距離が、心理社会的距離にも影響し、相互のケアをこれまでよりは困難なものにしています。ポイントは①いつものメンタルヘルスケアをより丁寧に行う、②非対面コミュニケーションの工夫、③個々の実情に合わせた柔軟な対応、④十分な情報開示と丁寧な合意プロセス、以上の取り組みにより、個々の「不安」「孤立感」「無価値観」を軽減し、誰一人として孤立させない姿勢が大切です。以下のサイト<sup>5) 6)</sup>に参考となる取り組みの情報がありますのでご一読をお勧めします。大変でしょうがこの取り組みはパンデミック終息後も強みとなります。ぜひとも皆で取り組みましょう。

#### ◆参考

- 1) 「新型コロナウイルス感染症に関わるメンタルヘルス全国調査」筑波大学、2020
- 2) 「コロナ禍における自殺の動向に関する分析（緊急レポート）」厚生労働省大臣指定法人 命支える自殺対策推進センター、2020
- 3) Depression strategy. 2020-11. 10(3). 1-4
- 4) Policy Brief 「COVID-19 and the Need for Action on Mental Health」WHO 2020
- 5) 「感染流行期にこころの健康を保つために」日本赤十字社HP
- 6) こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト