

若者の自殺：孤独感 と孤独死からの考察

早稲田大学

上田路子

2022年2月4日

RISTEX 

社会技術研究開発センター

本研究は、JST社会技術研究開発センター「SDGsの達成に向けた共創的研究開発プログラム（社会的孤立・孤独の予防と多様な社会的ネットワークの構築）」による助成を受けている。

About me..

- 早稲田大学 政治経済学術院
准教授
- NPO法人「あなたのいばしょ」
理事
- 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

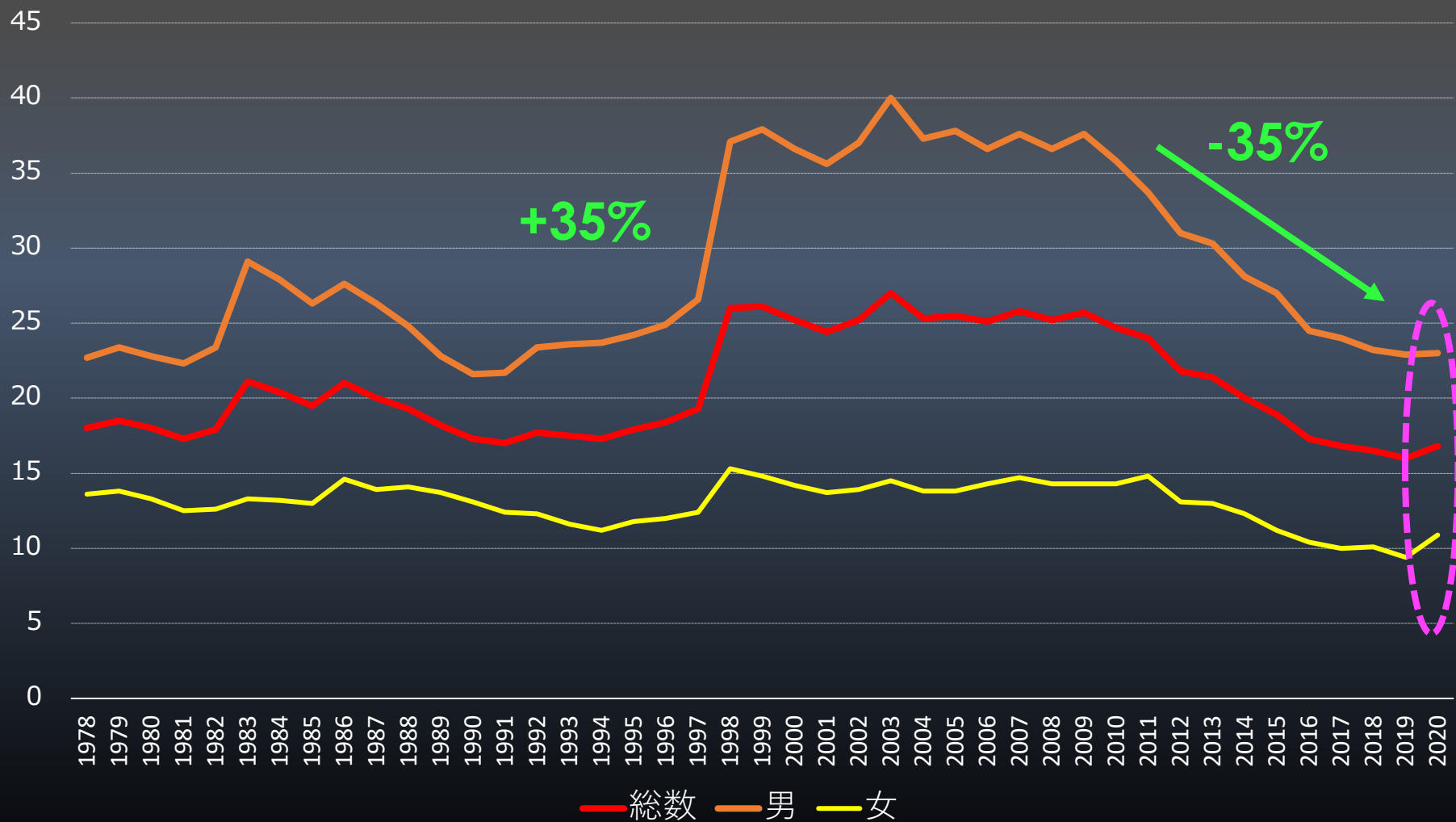
- 若者の自殺の現状
- 若者の孤独死
- コロナ下における若者の孤独感
- 孤独・孤立を防ぐには

若者の自殺の現状

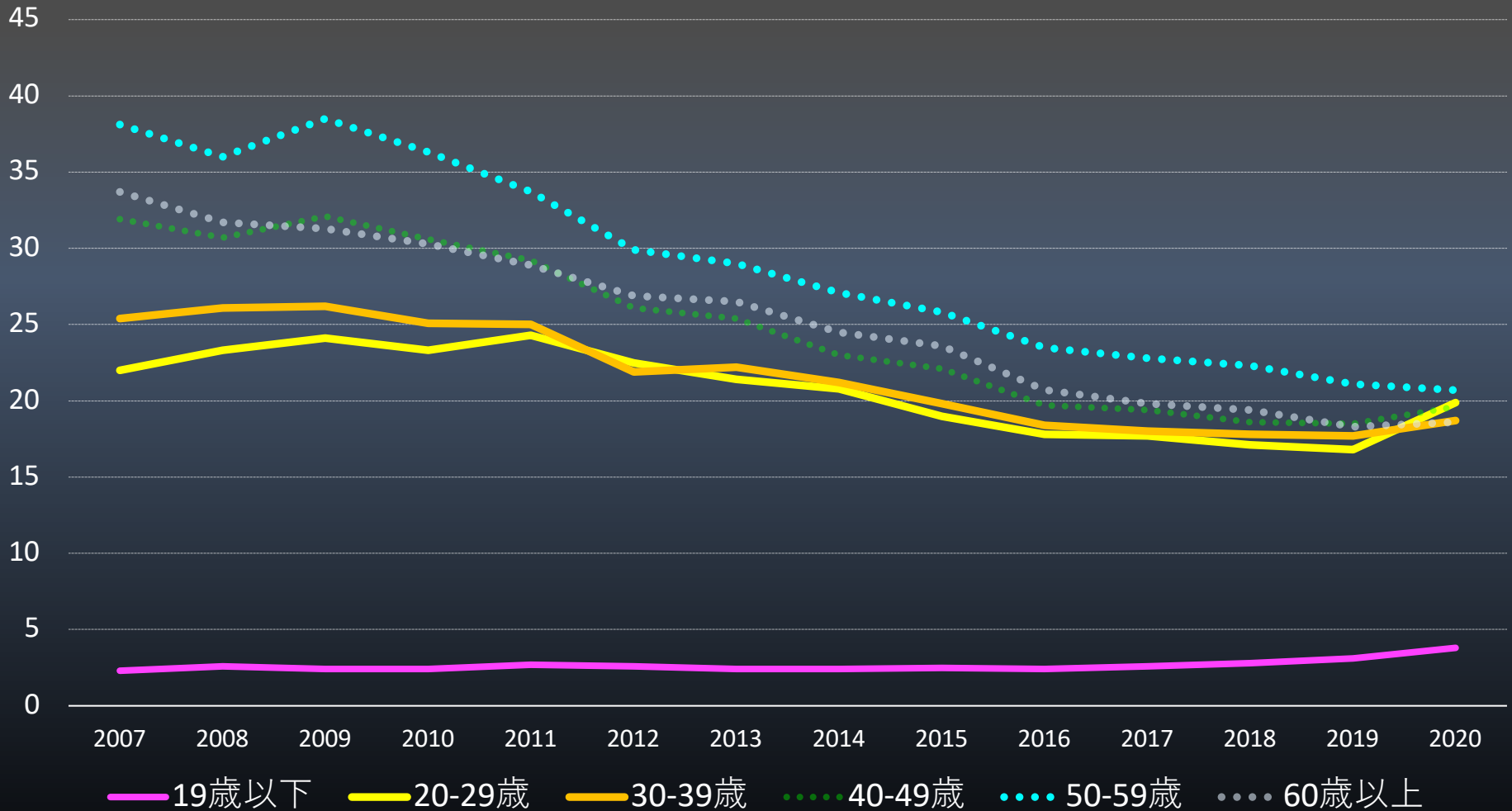


自殺率(1978-2020年)

* 自殺率：人口10万人あたりの自殺者数



年齢グループ別自殺率 (2007-2020年)



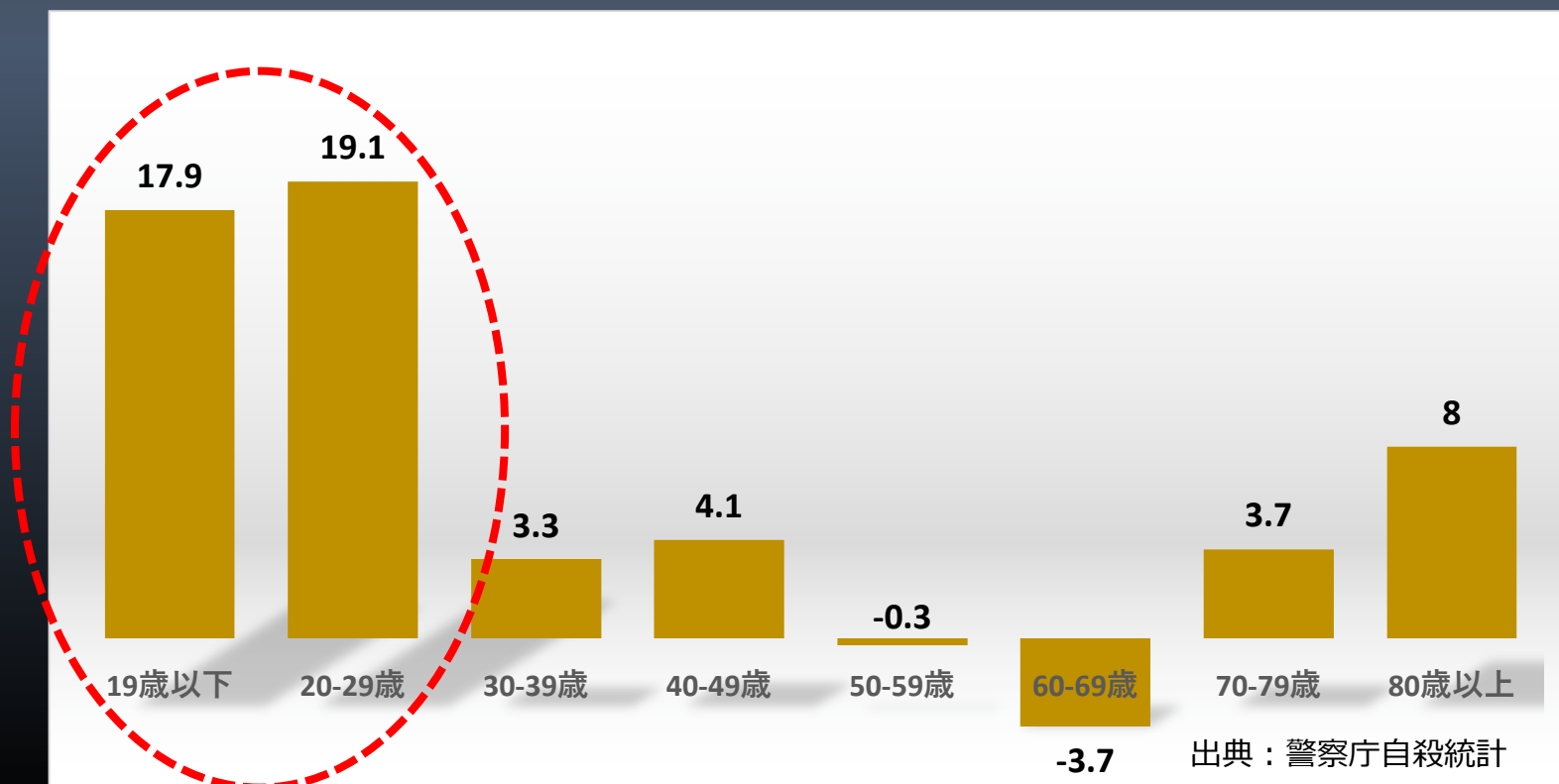
コロナ下の自殺者数の増加

20,169
(2019)

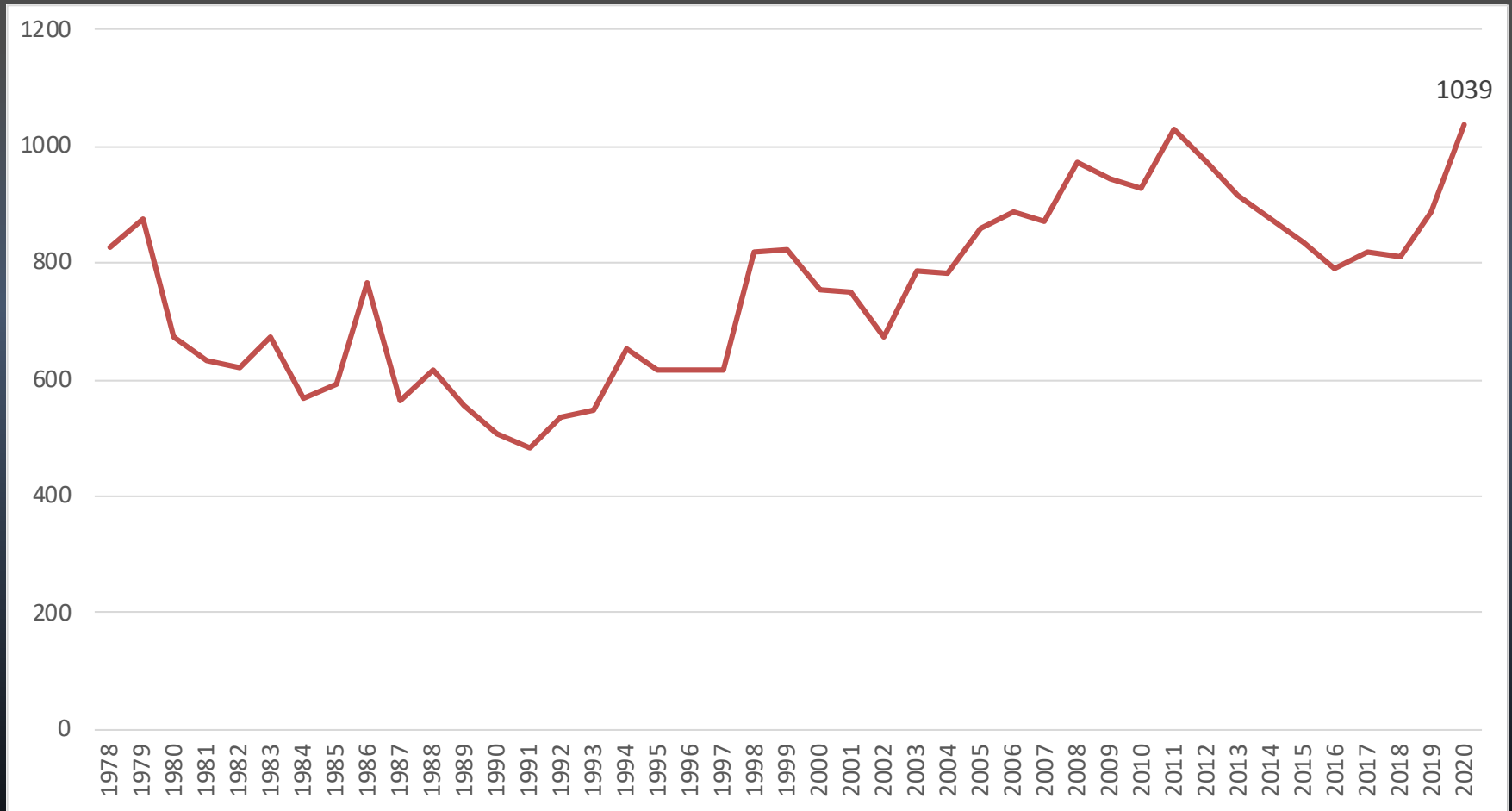
→
+ 912

21,081
(2020)

2019年から2020年の年齢グループ別自殺者数増減率 (%)



学生・生徒による自殺（1978-2020年）



* 2020年は過去最高を記録

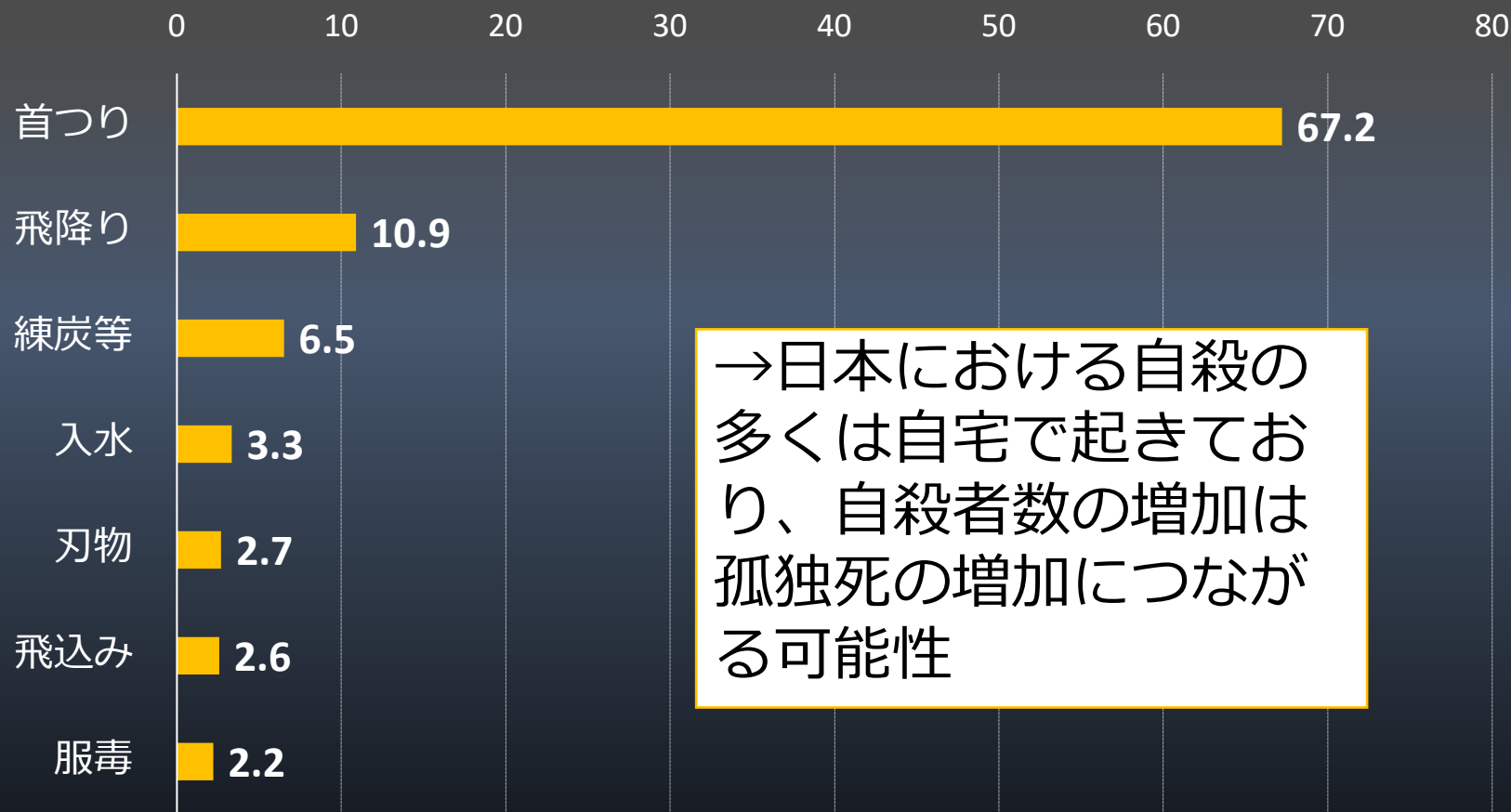
出典：警察庁自殺統計

自殺の場所(2020年、全年齢)



出典：警察庁自殺統計、注：数字は自殺者全体に占める各場所の割合(%)、上位七つのみ掲載

自殺の手段（2020年、全年齢）



出典：警察庁自殺統計、注：数字は自殺者全体に占める各手段の割合(%)、上位七つのみ掲載

若者の孤独死



自宅で亡くなる一人暮らしの若者の実態：死因

- 日本少額短期保険協会の保有する「孤独死データ」のうち、**40歳以下**の一人暮らしの住居者について分析（268名）
- 死因：自殺あるいは自殺の可能性が高いもの（「急性薬物中毒」「一酸化炭素中毒」）がほとんど
- 凍死が1件（30代女性、死後15日目に発見）

発見までの日数

- 40歳以下の死亡者268名のうち、発見日、死亡日が判明している人は219名（82%）

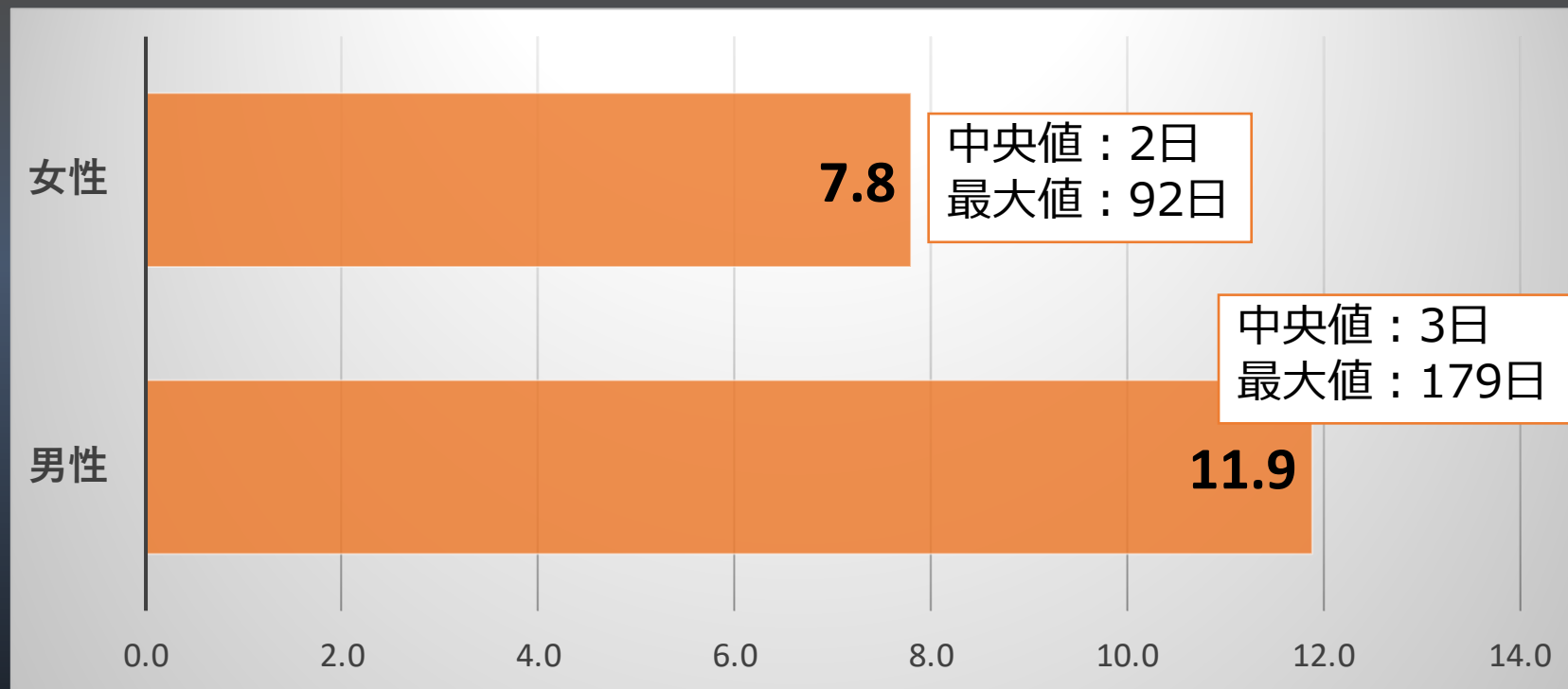
発見までの日数

	人数	%
1日以内	86	39.3
2-7日	65	29.7
8-14日	21	9.6
15-30日	25	11.4
31日以上	22	10.1
合計	219	100.0

死後1日以内に発見された人の割合は40%にとどまる

発見までに2日以上かかり、「孤独死」と考えられる若者は131名

発見までの日数（男女別）



- 男性のほうが発見までに日数がかかる傾向にある

発見までの日数（男女別）

- 女性は42%が1日以内に発見されているが、男性の場合38%
- 1ヶ月以上経ってから発見された人の割合は男性が11.3%（女性は7.3%）

発見の経緯（男女別）

	男性	女性	総数
近親者・友人	71 (45.5)	32 (51.6)	103 (47.3)
勤務・学校関係	29 (18.6)	13 (21.0)	42 (19.3)
管理会社	32 (20.5)	10 (16.1)	42 (19.3)
近隣住民	18 (11.5)	5 (8.1)	23 (10.6)
その他	6 (3.85)	2 (3.23)	8 (3.67)
合計	156 (100)	62 (100)	218 (100)

• 女性：近親者が連絡を取れなくなったことをきっかけとする割合高い


• 男性：家賃滞納を契機とする管理会社の訪問、異臭による近隣住民の苦情をきっかけとすること多い

資料：日本少額短期保険協会「孤独死データ」のうち40歳以下の死亡者

注：表中の括弧内は性別の発見の経緯の割合

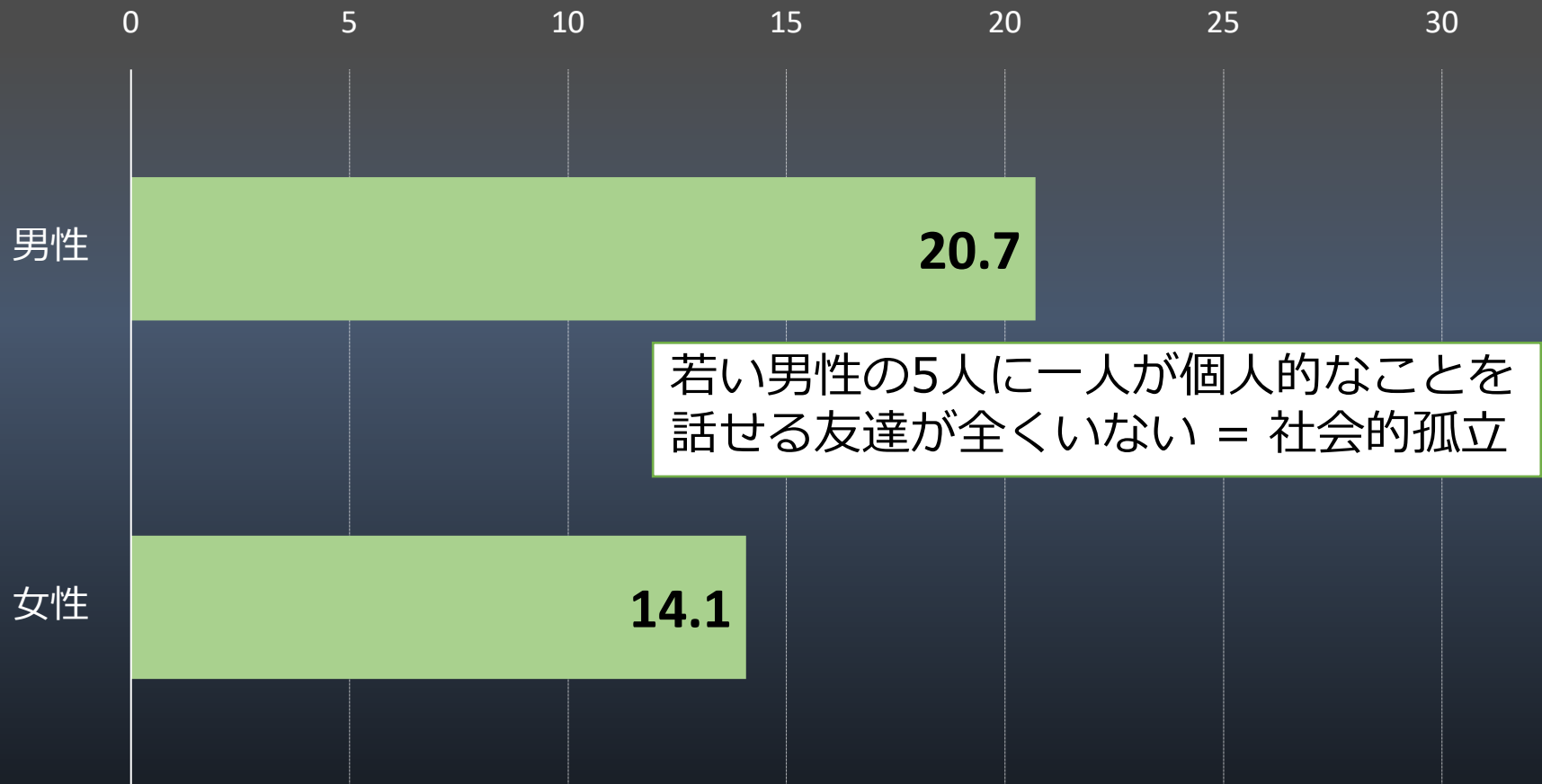
孤独死データが示すこと

- 40歳以下であっても、発見までに2日以上かかった方が6割を占める
- 男性：発見が遅れがち、発見のきっかけも異臭による近隣の方の通報や家賃滞納など多い
- 若い男性が社会的に孤立している可能性

A photograph of a long, arched walkway, likely part of a historic building or park. The walkway is paved with dark, irregular stones. On the left, there are large, cylindrical stone pillars supporting a series of arches. A decorative metal railing runs along the edge of the walkway. On the right, there is a wall made of reddish-brown bricks with several arched windows. The walkway leads into the distance, where a dark doorway is visible. The overall atmosphere is quiet and somewhat somber, with a soft, diffused light. The text "コロナ下における若者の孤独感" is overlaid in the center of the image.

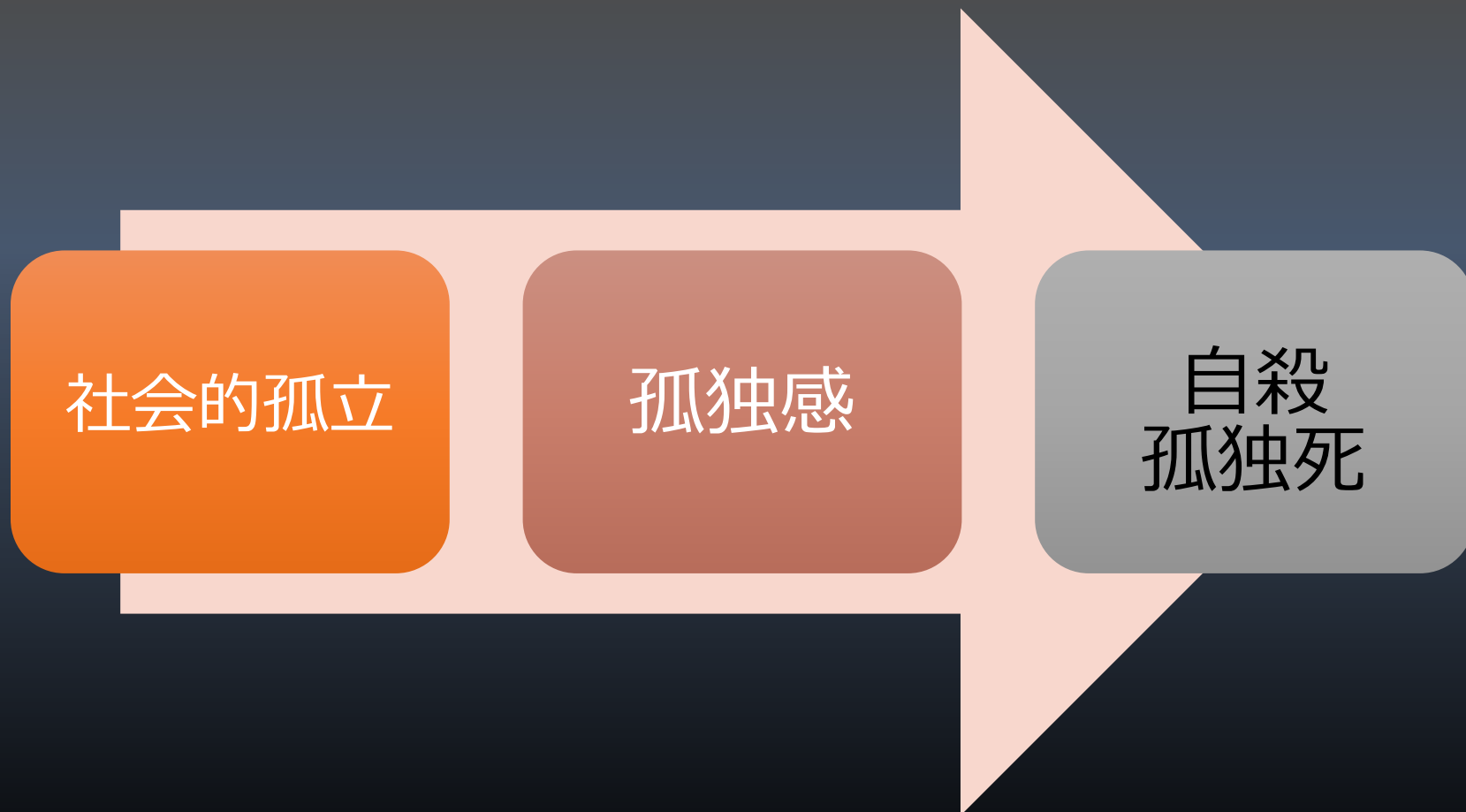
コロナ下における 若者の孤独感

個人的なことを話せる人（家族以外）が 0 人の人の割合（20-39歳, 学生除く）



注：理化学研究所と共同で実施した一般市民対象の調査に基づく。21年12月及び22年1月に実施。総回答者数は3388人、上記年齢層は1102人。暫定結果。 20

社会的孤立と孤独感



社会的孤立(social isolation)と孤独(loneliness)について

- 社会的孤立 (social isolation)
 - 客観的状況
 - 定期的に交流する友達の数、困った時に助けてくれる人の数など
- 孤独 (loneliness)
 - 主観的な心理的不快感
 - 本人が望んでいる人間関係が質的、量的に満たされないときに起こるもの

「孤独」な人はどんな人？ (2018年、日本)

「孤独、というとどのような人たちを思い浮かべますか？」（複数回答）

- 1位：老人 (46%)
- 2位：一人でいる人や周りから孤立している人 (43%)
- 3位：その他(15%)
- 4位：わからない(12%)
- 5位：ホームレス (6%)
こども・**若者** (6%)



一般市民調査（千人調査）

- 新型コロナの影響を測るため2020年4月より1,000人を対象に毎月実施
 - 性別・年齢グループ、居住地域が日本全体の構成と同じになるようにサンプリング
- 回答者数：10,000人（2021年1月まで）、最終的には11,000人（21年2月終了）
- 感染予防行動、メンタルヘルスの状態（不安障害、うつ）、雇用状態の変化など
- **孤独感（UCLA 3項目簡易尺度）**

孤独感についての質問

【質問アイテム】

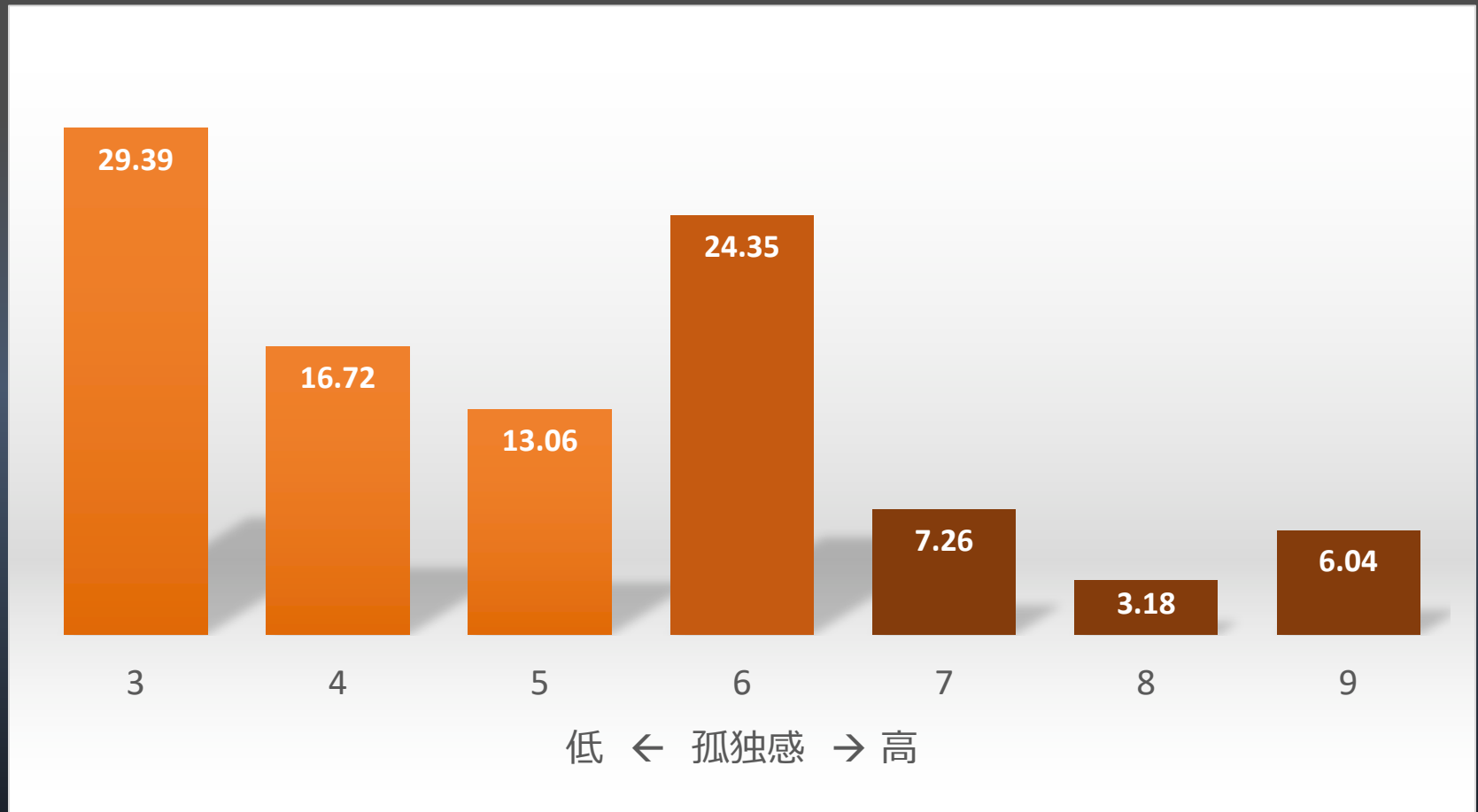
- 1 あなたは、自分に仲間付き合いがないと感じることがありますか
- 2 あなたは、疎外されていると感じることがありますか
- 3 あなたは、他の人から孤立していると感じることがありますか

【選択肢】

- 1 ほとんどない
- 2 たまにある
- 3 よくある

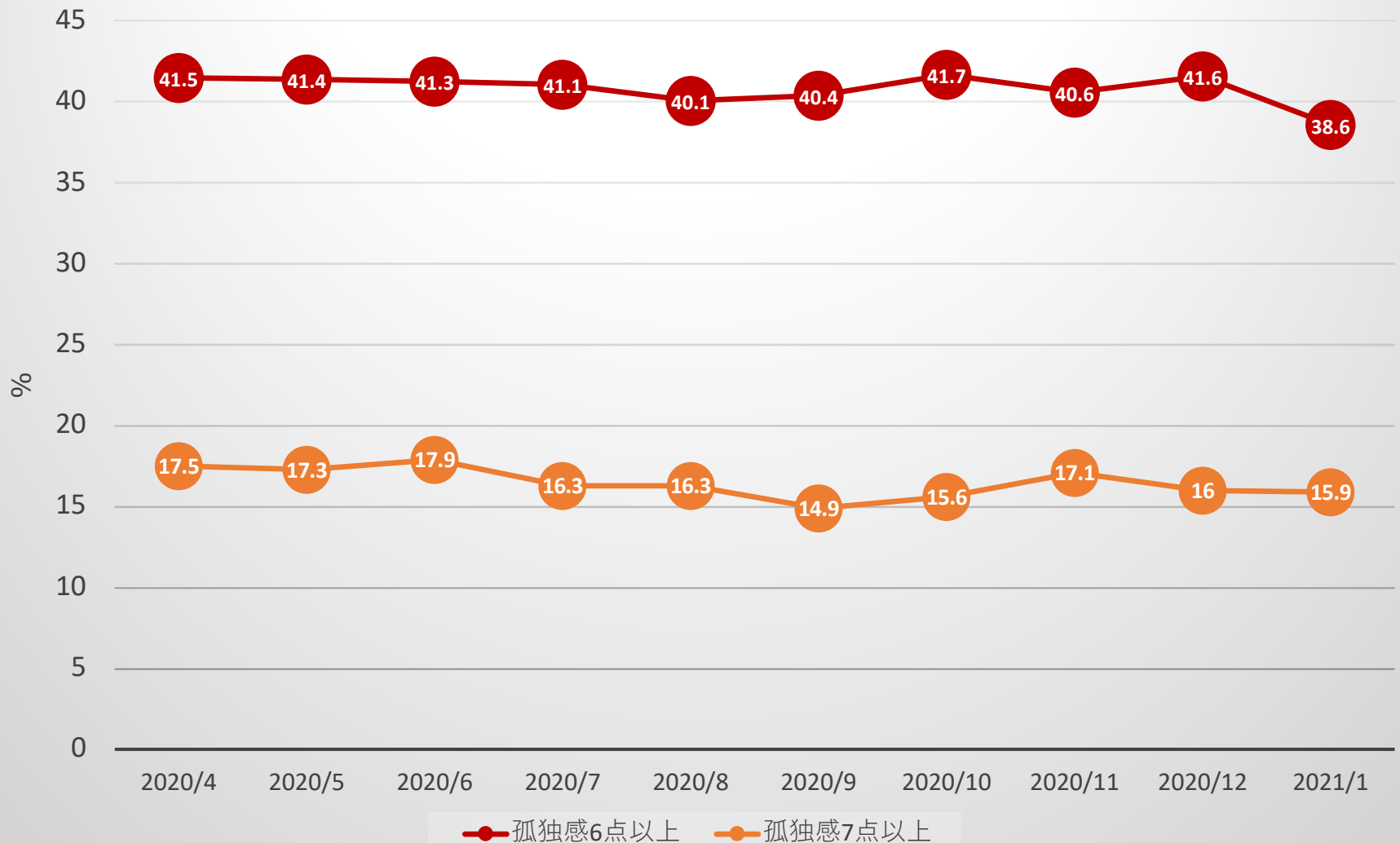
- 3つの回答の点数を足し合わせスコア化（最小3, 最大9）→ 点数が高いほうが「孤独感」が高い

孤独感 (N=10,000)



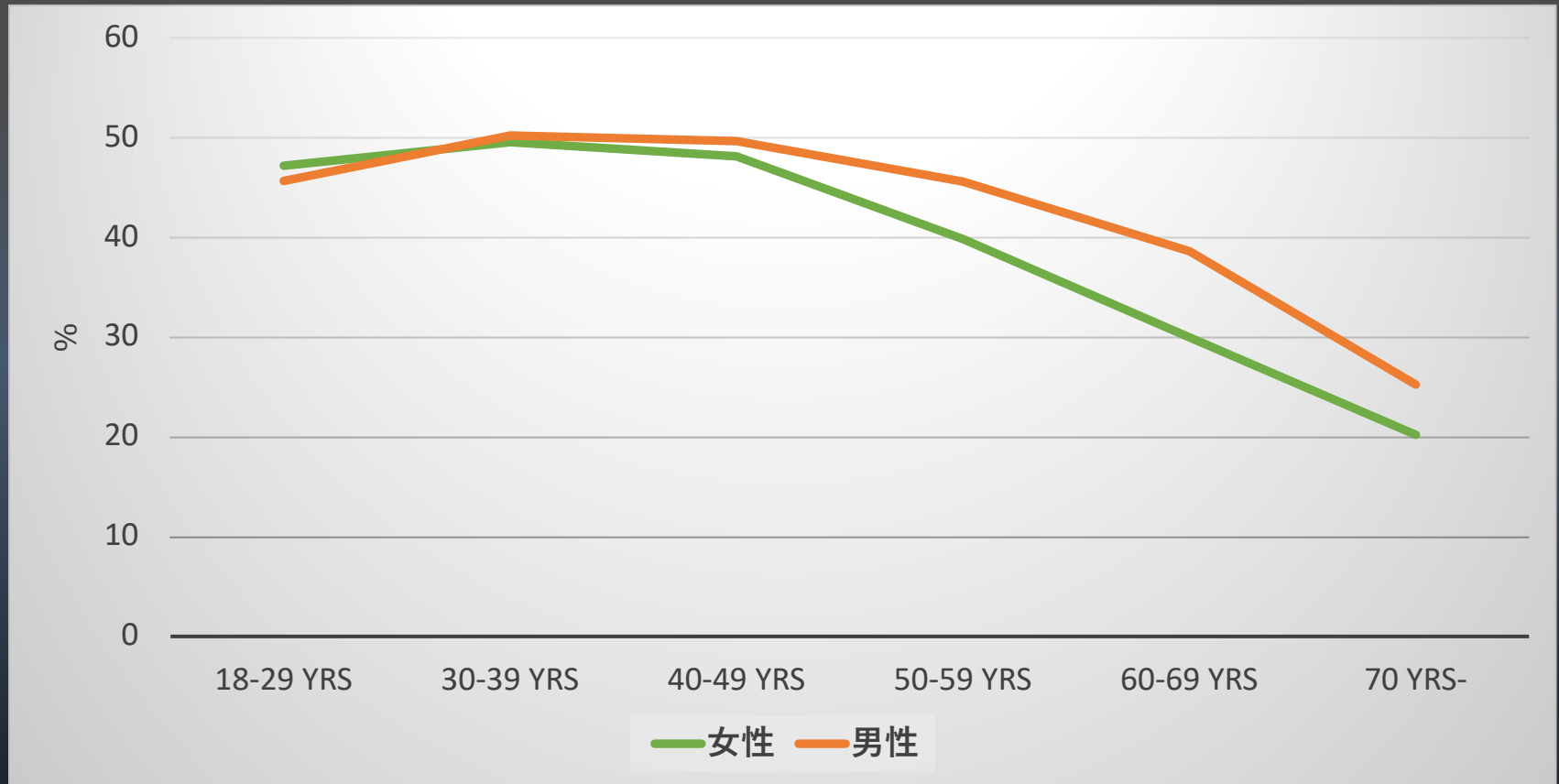
- 6点以上を孤独と定義 (標準的) → 40.8%が「孤独」
- 7点以上を孤独と定義 → 16.5%が「孤独」

孤独を感じている人の割合： 2020年4月-2021年1月



データ：2020年4月から2021年1月に実施した一般市民対象の独自調査、各回の回答者数は1000名

属性別孤独感：性・年齢グループ別

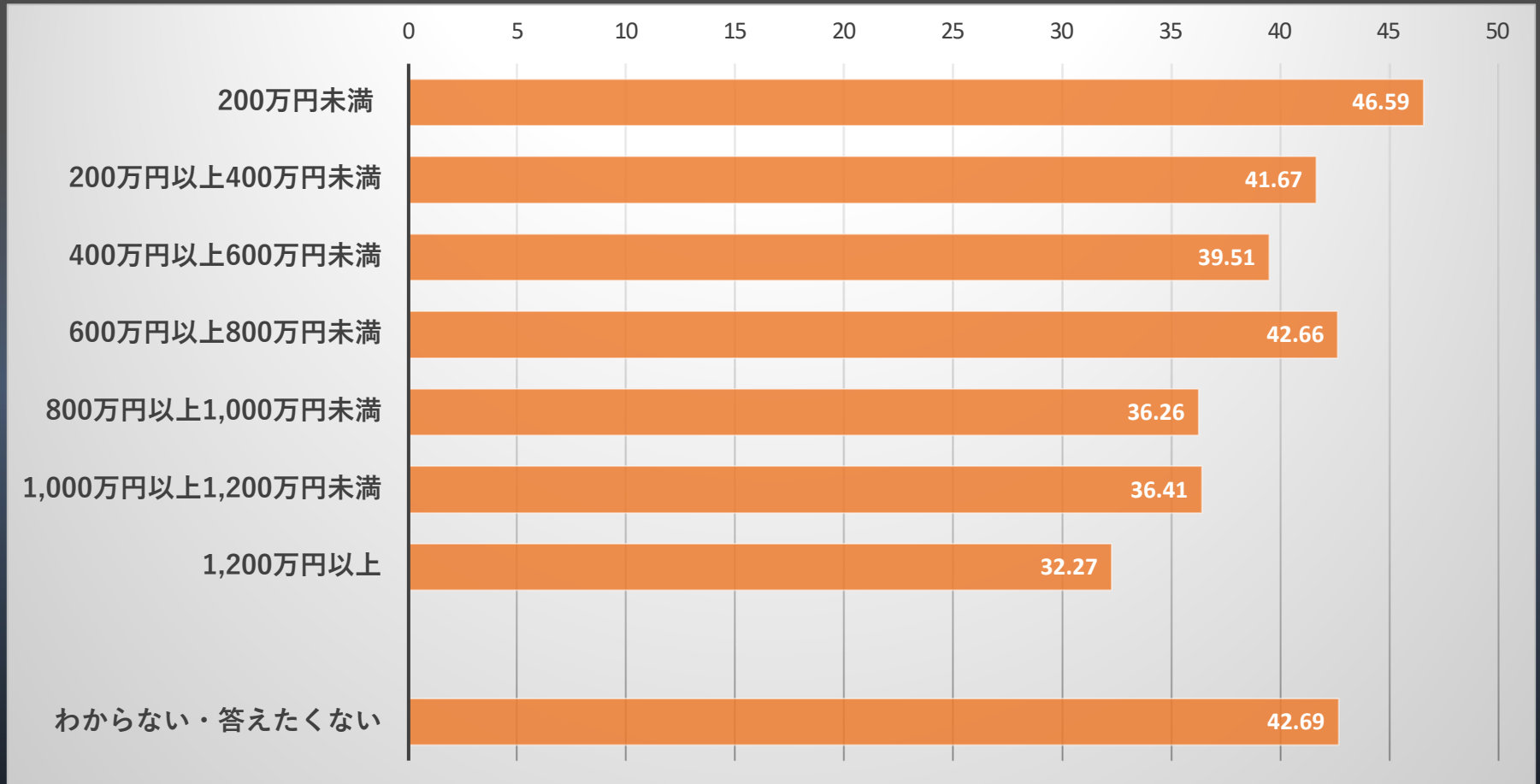


- 若い世代のほうが高齢者より孤独感高い
- 40歳未満のうち半数が「孤独」と判定される

属性別孤独感：就業状態・雇用形態別

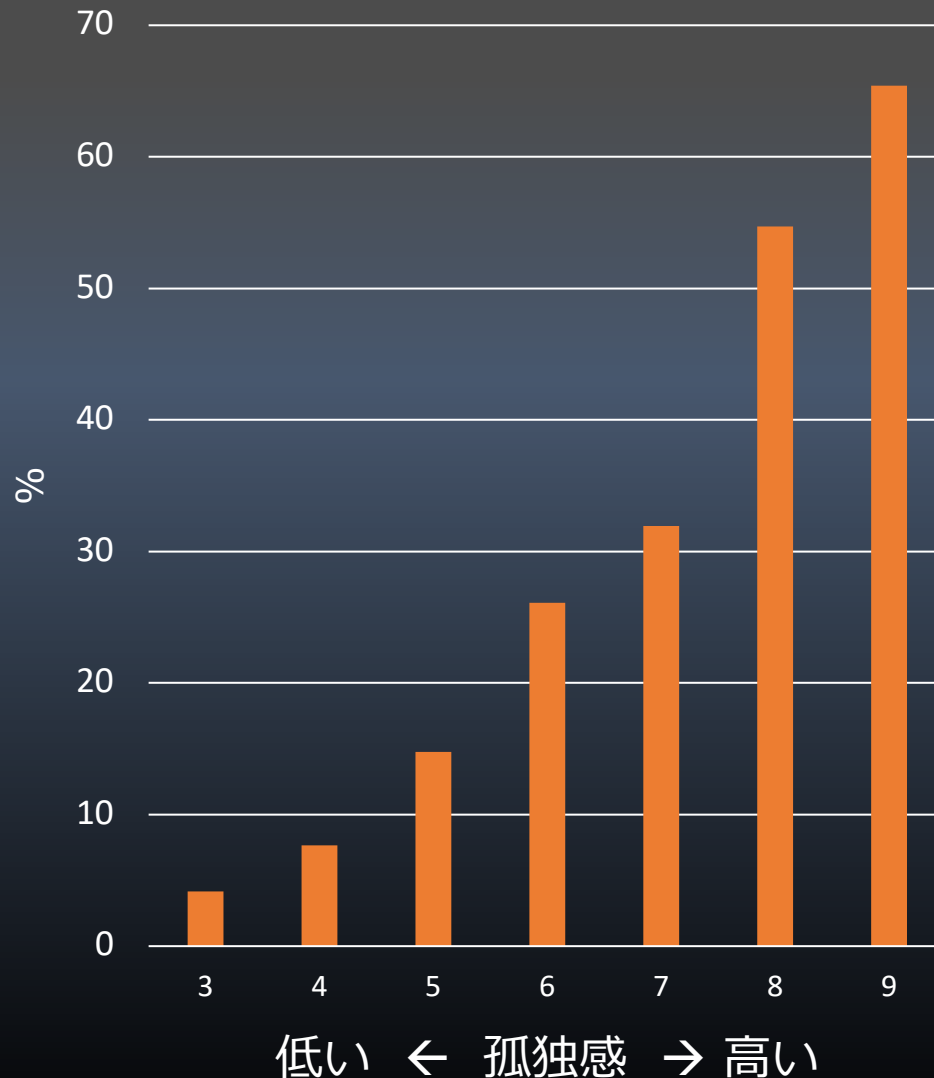
	(%)
正規の職員・従業員 (N=3,737)	44.98
派遣社員・契約社員 (N=1,090)	45.69
自営業者 (N=384)	37.76
仕事を休んでいた、探していた (N=539)	50.46
仕事をしていなかった（学生を除く） (N=4,024)	34.47
学生 (N=226)	44.25
全回答者 (N=10,000)	40.83

属性別孤独感：世帯収入別



→ 世帯収入が少ないほうが孤独感高い傾向

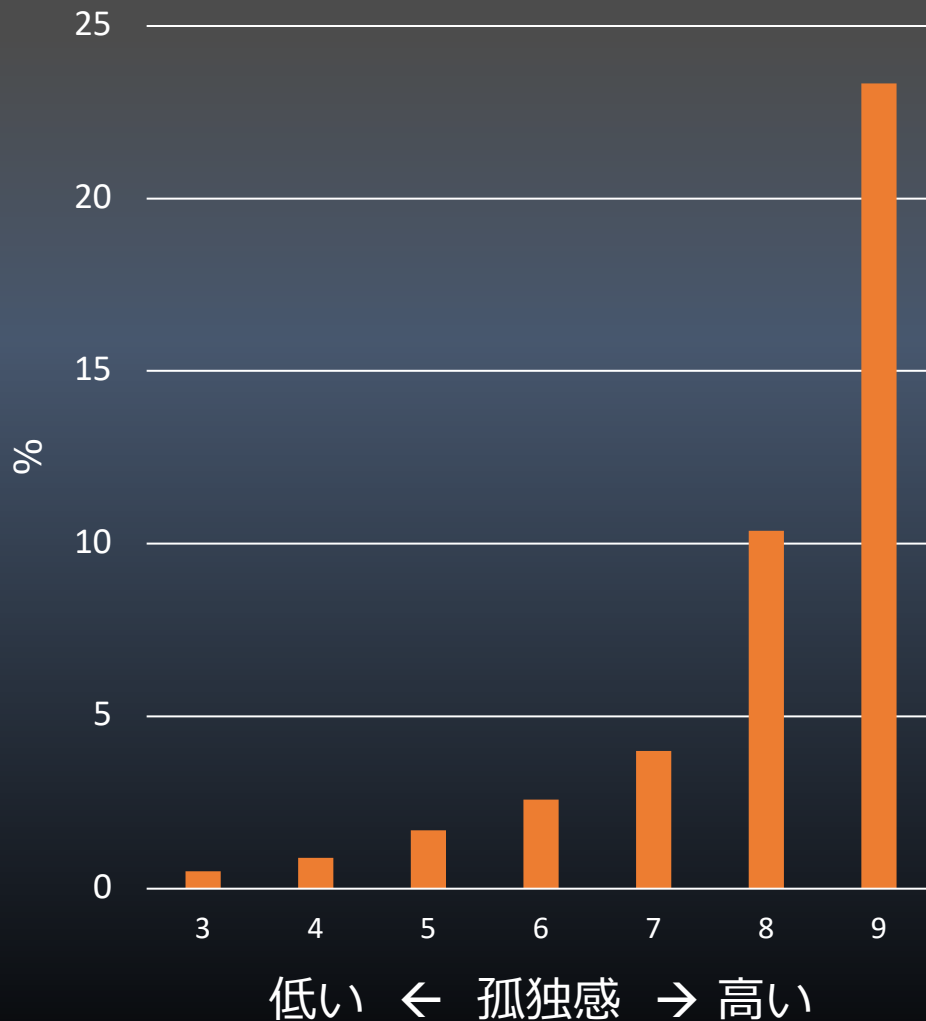
孤独感とうつ



孤独感が一番高い
回答者(9点、604
名)のうち**65%**が
中程度・重度のう
つ状態

図：孤独感のスコア別PHQ-9のスコアにより中程度
以上うつの症状があると判定される割合 (PHQ-
9 \geq 10)。データ：2020年4月以降の毎月の独自調
査 (N=10,000)

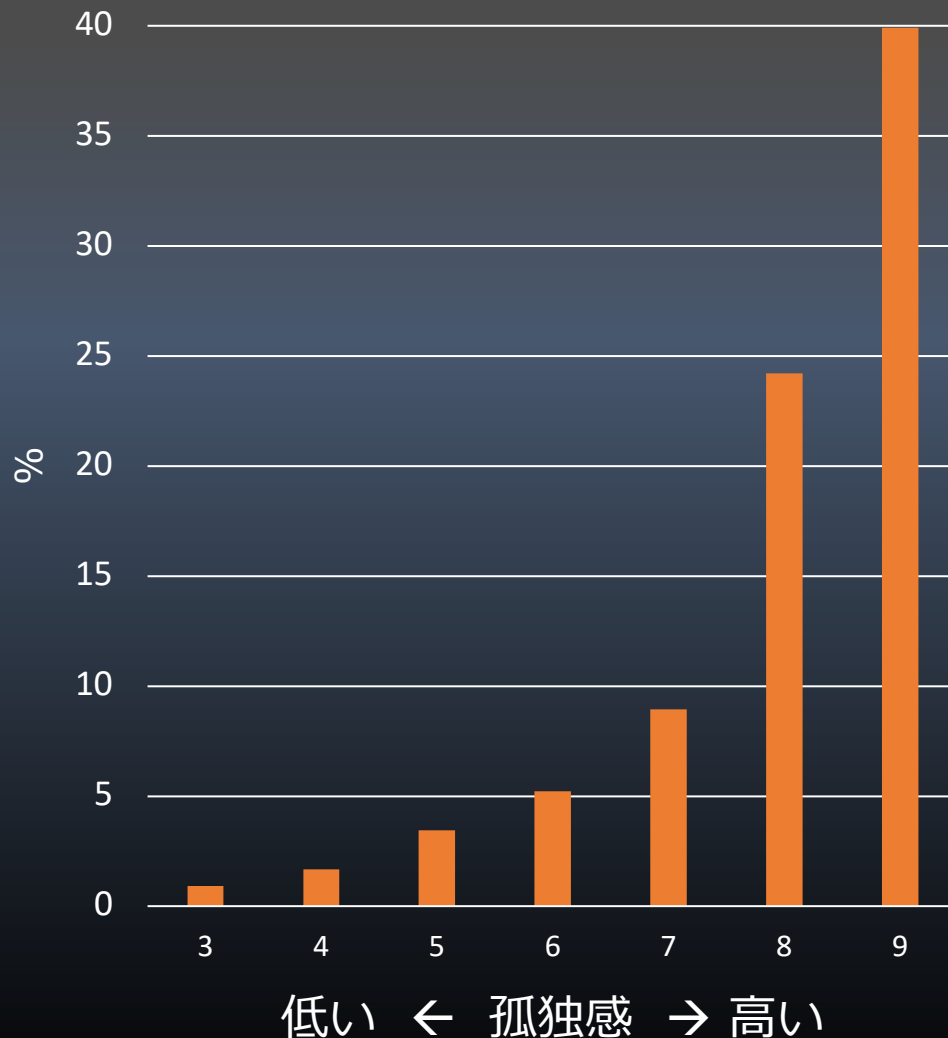
孤独感と自殺念慮



- 孤独を感じている人ほど、「死んだほうがましだ」、「自分を傷つけよう」とほぼ毎日考える割合が高い
- 孤独感と自殺念慮の関係は回答者の属性等を統制しても残る

図：孤独感のスコア別「死んだ方がましだ、あるいは自分を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある」と「ほぼ毎日」考えている回答者の割合 (PHQ-9の9番目の質問)。データ：2020年4月以降の毎月の独自調査 (N=10,000)

孤独感と「人生の敗北者」感 と「申し訳なさ」感



孤独感が高いと「自分はダメな人間だ、人生の敗北者だと気に病む、または自分自身あるいは家族に申し訳がないと感じる」とほぼ毎日感じる割合が高い

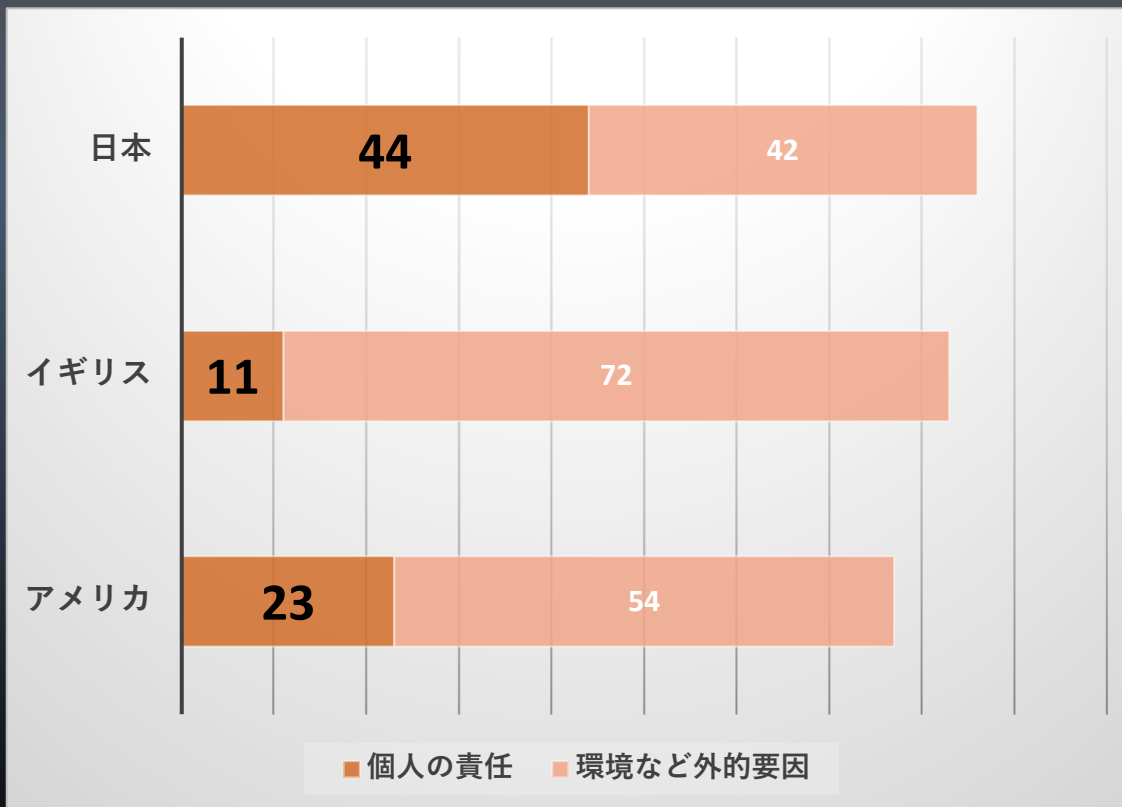
図：孤独感のスコア別「自分はダメな人間だ、人生の敗北者だと気に病む、または自分自身あるいは家族に申し訳がないと感じる」と「ほぼ毎日」考えている回答者の割合 (PHQ-9の6番目の質問項目)。データ：2020年4月以降の毎月の独自調査 (N=10,000)



孤独・孤立を
防ぐには

孤独は誰の責任？

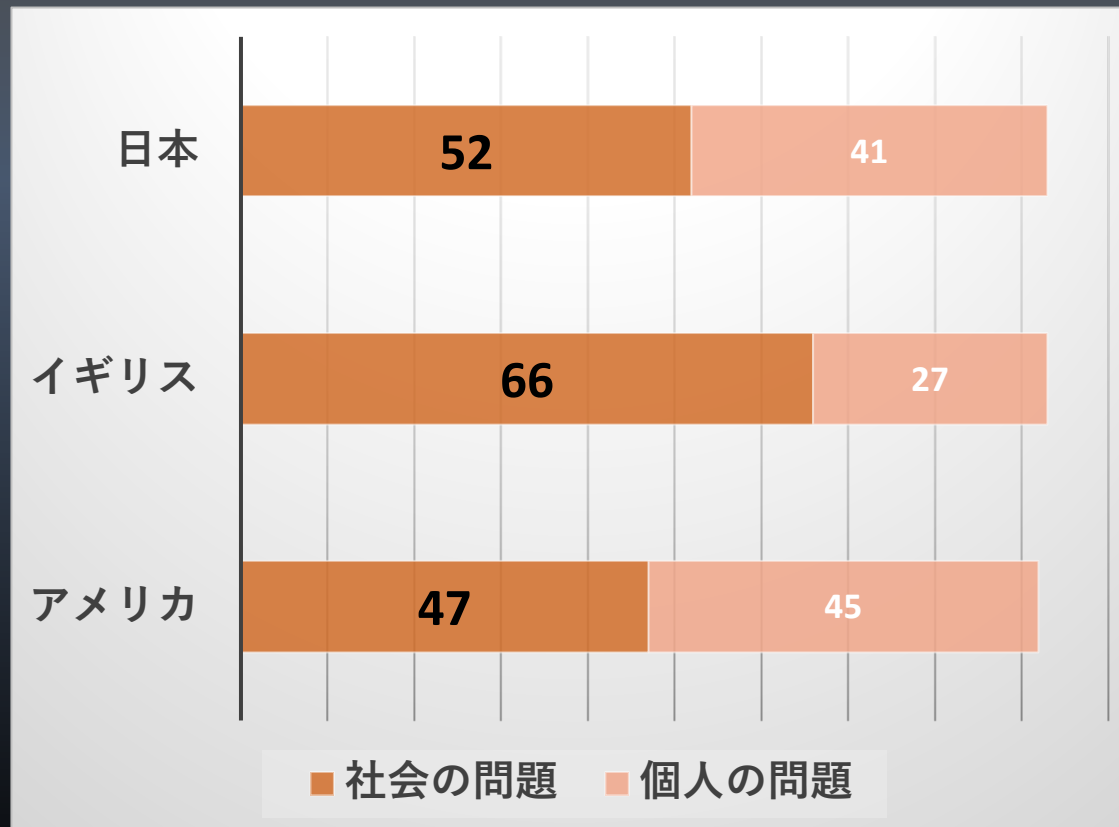
「孤独を感じている人たちの孤独感は彼らが責められるべき問題だと思いますか、それとも環境など彼らがコントロールできない要因によるものだと思いますか？」



→ 日本では
孤独感は「個
人の責任」と
思う人が他国
に比べて多い

個人の問題 vs. 社会の問題

「孤独や社会的孤立は個人の問題だと思いますか、それとも社会全体で取り組むべき問題だと思いますか？」



→その一方で、
孤独問題は社会
全体で取り組む
問題だと考えて
いる人が半数以
上

若者の孤独死・孤独感調査から見えてくること

- 若い人でも社会的孤立状態に陥り、孤独死をしている人の存在
- 高齢者より若い年代のほうが孤独感が高い
- 「社会的弱者」の孤独感高い
- 孤独感が強い人はこころの健康状態が悪い傾向

孤独死を防ぐには

- 社会的孤立・孤独感 → 自殺リスク
- 自殺・孤独死には社会的なコスト（「負の外部性」）
- **社会全体として**孤独・孤立問題に取り組む必要
 - 実態把握の必要性
 - スティグマの軽減；助けを求められる社会
 - 個人としてできること

あなたにとって「孤独」とは？



社会から相手に
されない

誰とも接さ
ず引きこも
ること

存在自体が忘れ
られている状態

一日中、誰とも
会話がない

人に関心を持た
れないとき



Questions?

早稲田大学 政治経済学術院

上田路子

michiko.uedaballmer@gmail.com