筑波大学
University of Tsukuba

2023 年 5 月 17 日

報道関係者各位

国立大学法人筑波大学

コロナ禍では、孤独感が日本人の自殺念慮に強い影響を与えた

大規模全国アンケート調査のデータを用いて、コロナ禍における自殺念慮に対する社会的孤立、孤独感、うつ状態の影響度を分析しました。その結果、経済苦境や社会的孤立よりも孤独感が直接的に、またうつ状態を介して間接的にも、自殺念慮に強い影響を与えることが明らかになりました。

新型コロナウイルス感染症のパンデミック期間（コロナ禍）には、世界中でメンタルヘルスの悪化が問題となり、日本では、感染拡大が始まった 2020 年、11 年ぶりに自殺者数が増加に転じ、現在まで減少の兆しはありません。その要因として、コロナへの感染恐怖や失業などの経済問題に加え、検疫、隔離やソーシャルディスタンスによる社会的孤立、孤独感の悪化があるといわれています。しかし、これらのうちのどれが、どのように、死にたい気持ち（自殺念慮）に影響するのかは、分かっていませんでした。

本研究では、2021 年 2 月に、日本における COVID-19 問題による社会・健康格差評価研究（JACSIS study）において収集された、2.6 万人の大規模全国アンケート調査のデータを用いて、自殺念慮への社会的孤立、孤独感、うつ状態の影響度を分析しました。分析は男女別に行い、年代や経済状態などを調整して有病率を算出しました。

分析の結果、男性の 15%、女性の 16%が自殺念慮を持っており、このうち男性の 23%、女性の 20%はパンデミック期になって初めて自殺念慮を抱くようになっていました。また孤独感は経済苦境や社会的孤立よりも自殺念慮への影響力が強く、抑うつ状態を調整しても同様の傾向であることが分かりました。孤独感が直接的に、またうつ状態を介して間接的にも、自殺念慮に強い影響を与えることが明らかとなったことから、孤独感を抱いている人への心理的なサポートが、孤立・孤独対策のみならず自殺対策としても重要と考えられます。

研究代表者
筑波大学医学医療系災害・地域精神医学
太刀川 弘和　教授
筑波大学人文社会系
松島 みどり　准教授

研究の背景

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）パンデミック（コロナ禍）の間、恐怖、不安、うつ病、孤独を含むメンタルヘルスの問題が世界中で報告されました。特に日本では、第 1 回緊急事態宣言後の 2020 年 7 月から 11 月にかけて、自殺率が 16%増加し、同年の自殺者総数は 21,081 人と、11 年ぶりに増加しました。以後も自殺率は増加傾向にあり、深刻な状況が続いています。

コロナ禍において、死にたい気持ち（自殺念慮）が生じた要因には、COVID-19 に感染することへの恐怖、経済的苦境、社会的サポートの減少、身体疾患の悪化、精神疾患の存在、心理的ストレスの増大、失業、社会的孤立・孤独、メディアの影響などが挙げられています。このうち社会的孤立・孤独は、隔離、ソーシャルディスタンスなどの感染対策によって悪化し、さまざまなレベルでコミュニケーションや人間関係を阻害してきたことから、世界的に注目されています。

一方、孤独感（社会的ネットワークが量的・質的に不足していることに対する主観的な評価や不快な感情）と社会的孤立（社会的ネットワークから切り離されている客観的状態）には明確な違いがありますが、社会的に孤立している人は孤立していない人よりも孤独を感じやすいことから、両者は相互に関連しています。そのため、これまで、自殺念慮にどちらがより強く影響するのか分かっていませんでした。

また、孤独とうつ状態の関連も明らかにされてはいません。一般的に、自殺する人の 95%がうつ病を含む精神疾患の診断がつくとされますが、孤独、うつ病、自殺念慮の関係は明確でなく、特に、自殺念慮と孤独によって悪化したうつ状態との関連性に焦点を当てた研究は今まで十分に行われていませんでした。そこで今回、コロナ禍の孤独感が、自殺念慮に直接的・間接的にどのような影響を与えるかを検証する目的で、大規模な全国ウェブアンケート調査の分析を行いました。

研究内容と成果

本研究では、日本における COVID-19 問題による社会・健康格差評価研究（JACSIS study）において収集された、2.6 万人の大規模全国ウェブ調査のデータを用いて、分析を行いました。JACSIS study は、コロナ禍の日本において、健康、医療、働き方、経済などの社会問題がどのように変化するかを調査するために、2020 年に開始された縦断的調査です。今回の分析では、2021 年 2 月 8 日から 26 日にかけて実施された第 2 回調査のデータから、不自然な回答や欠損値を除外し、男性 6,436 人、女性 5,380 人を最終的な分析対象としました。

調査では、「2020 年 4 月以降で死にたい気持ちがあったかどうか」、「それは今回初めてそう思ったのかどうか」を尋ね、これらを、コロナ禍で抱いた自殺念慮の有無と、コロナ禍で初めて抱いた自殺念慮の有無として、それぞれ 2 群に分類しました。そして各 2 群間で UCLA 孤独感尺度[注1)]、ケスラー心理的苦痛尺度[注2)]、コロナ禍で生じた孤独の有無、社会的孤立の程度、コロナ感染の有無、経済的苦境の程度、収入の減少などの指標を比較しました。また、これらの指標が自殺念慮に与える影響度の推定は、性別ごとに、潜在的交絡因子（失業の有無、婚姻の有無、年齢、身体疾患・精神疾患の既往の有無、教育歴）を調整し、回帰分析[注3)]を行いました。分析に際しては、抑うつ状態を共変量（自殺念慮に影響を与える因子）とする場合（モデル 2）としない場合（モデル 1）の 2 つのモデルを実行し、孤独が自殺念慮に直接または間接的に影響するかどうかを検討しました。モデル 1 における孤独の有病率を孤独の直接効果とし、モデル 1 からモデル 2 の有病率を引いた差分を間接効果としました。

分析の結果、以下のことが分かりました。まず、男性の 15%、女性の 16%がそれぞれ自殺念慮を抱いていました。その中で、コロナ禍で初めて自殺念慮を抱いた人の割合は、男性で 23%、女性で 20%でした。孤独感は、分析対象者の 50%近くが感じていました。表 1 のように、孤独感が自殺念慮に与える影響（有病率）は、孤独感がない場合に比べて、男性で 4.83 倍、女性で 6.19 倍となり、コロナ感染（1.61,

1.36）、収入減（1.28, 1.26）、生活苦（2.09, 1.68）、社会的孤立（1.03, 1.05）の有病率よりもはるかに強いものでした。抑うつ状態を調整すると、孤独感の影響力はそれぞれ 3.60、4.33 倍に低下するものの、それでもなお抑うつ状態（2.30, 2.75）よりも影響力が強いことから、孤独感は、直接的にも、または抑うつ状態を介して間接的にも、自殺念慮に影響を与えることが明らかになりました（図１）。また、孤独感や自殺念慮がコロナ禍後に発生した場合には、抑うつ状態を介した間接的な影響力がより強くなっていました。また、女性においては、コロナ禍で悪化した孤独感が、新たに生じた自殺念慮に対して最も強く影響していることが分かりました。

今後の展開

本研究により、コロナ禍における日本の自殺念慮の有病率が 15-16％と同時期の海外報告の平均 12％に比べて高いことが確認されました。孤独感は、自殺念慮に直接、あるいは抑うつ状態を介して間接的に強い影響を及ぼしており、また、急激に悪化した孤独感は、女性において自殺念慮の発症に最も高いリスクを示しました。これらのことから、ポストコロナにおいては、孤独感を抱いている人への心理的なサポートが、孤立・孤独対策のみならず、自殺対策としても、幅広く展開されることが重要と考えられます。

参考図

表１．コロナ禍の自殺念慮の危険因子モデル（縮約）

自殺念慮の危険因子	**モデル１（－抑うつ状態）**		**モデル２（＋抑うつ状態）**	
	男性	女性	男性	女性
	有病率	有病率	有病率	有病率
孤独感	4.83***	6.19***	3.60***	4.33***
社会的孤立	1.03	1.05	1.03	0.98
抑うつ状態			2.30***	2.75***
COVID-19 の感染	1.61***	1.36**	1.61***	1.29**
コロナ禍による収入減	1.28**	1.26**	1.23**	1.20*
生活苦	2.09***	1.68***	1.80***	1.50***

数値は、それぞれの危険因子がない場合に対する倍数。***P<0.001、赤字は本文に示した重要値。

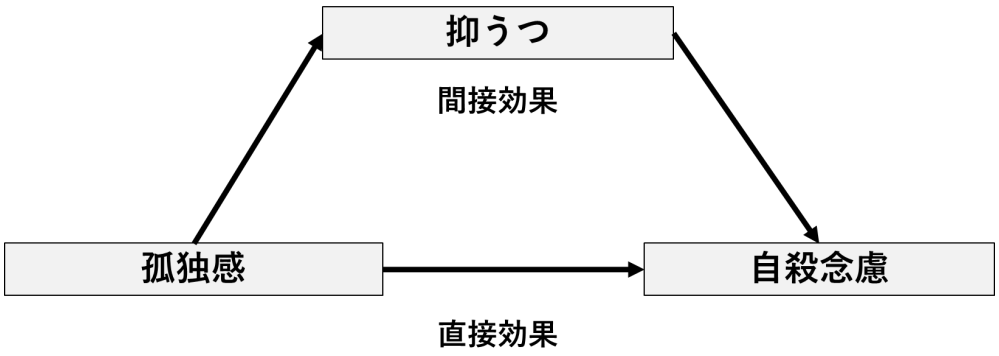

図１　孤独感、抑うつ状態、自殺念慮の媒介関係の模式図

用語解説

注１）UCLA 孤独感尺度（UCLA-LS3-SF3）：

カリフォルニア大学のルッセルらによって開発された孤独感の程度を測る自記式心理尺度。さまざまなバリエーションがあるが、今回用いた UCLA-LS3-SF3 は、 3 項目の短縮版で各項目は 1 点から 5 点の 5 段階、合計点は 3 点から 15 点の範囲で、合計点が高いほど孤独感が大きい可能性がある。

注２）ケスラー心理的苦痛尺度（Ｋ６）

気分障害や不安障害のスクリーニングのために開発された自記式の心理尺度。6 項目の質問で構成され、各項目は 0 点から 4 点までの 5 段階、合計点は 0 点から 24 点の範囲。合計点が高いほど心理的苦痛が大きい可能性がある。

注３）回帰分析

独立変数（孤独感、コロナ感染、収入減、生活苦、社会的孤立など）と従属変数（自殺念慮）との関係を表す式を統計的手法で推計すること。

研究資金

本研究は寄附金 JST RISTEX 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）（JPMJRX21K2）、日本学術振興会科研費（18H03062, 19K22788, 21H04856, 19K20171）、国立高度専門医療研究センター医療研究連携推進本部研究費（2020-B-09）の支援を得て実施されました。

掲載論文

【題　名】 Impact of loneliness on suicidal ideation during the COVID-19 pandemic: findings from a cross-sectional online survey in Japan.
（新型コロナウイルス・パンデミック期間に孤独感が自殺念慮に与えた影響:日本のオンライン横断調査の知見から）

【著者名】 Tachikawa H, Matsushima M, Midorikawa H, Aiba M, Okubo R, Tabuchi T.

【掲載誌】 BMJ Open

【掲載日】 2023 年 5 月 15 日

【DOI】 10.1136/bmjopen-2022-063363

問合わせ先

【研究に関すること】

太刀川　弘和（たちかわ　ひろかず）

筑波大学医学医療系　教授

URL: https://plaza.umin.ac.jp/~dp2012

【取材・報道に関すること】

筑波大学広報室

TEL: 029-853-2040

E-mail: kohositu@un.tsukuba.ac.jp