

自殺予防週間「働く人の電話相談室」全国から1,170件の相談 メンタル不調と病気を訴えた方の3割に希死念慮 出口の見えない不安、全体的な疲労感、依然厳しい雇用環境が浮き彫りに

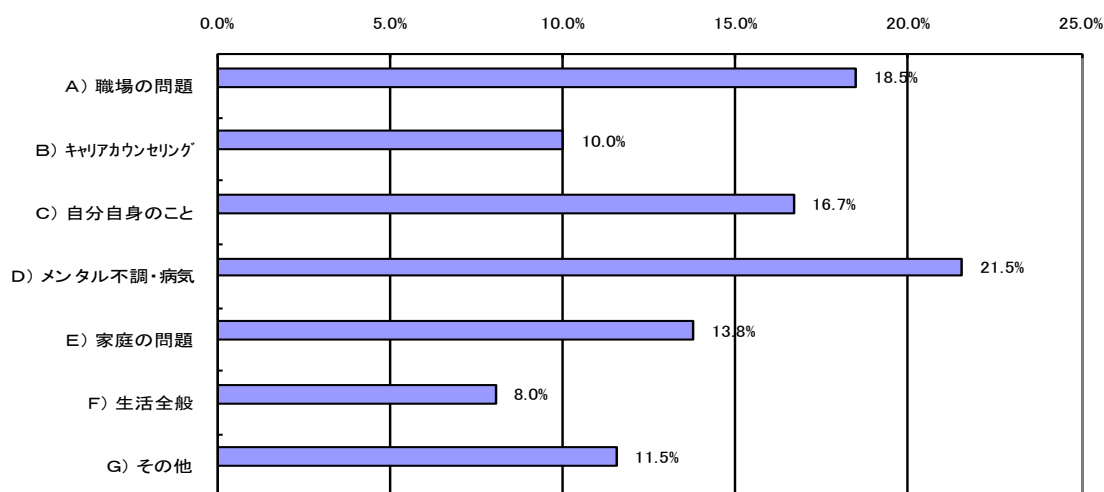
社団法人日本産業カウンセラー協会

社団法人日本産業カウンセラー協会が、自殺予防週間に合わせて、9月10日から12日までの3日間（*）に全国13支部で一斉に実施した「働く人の電話相談室」に、昨年の1,093件を若干上回る1,170件の相談が寄せられました。*埼玉県のみ10日から15日までの5日間開設。

■メンタル不調と病気に関する相談が22%、希死念慮は75名

分野別では「Dメンタル不調・病気」が21.5%、「A職場の問題」が18.5%、次いで「C自分自身のこと」(16.7%)、「E家庭の問題」(13.3%)、「Bキャリアカウンセリング」(10.0%)、「F生活全般」(8.0%)、でした。

＜分野別相談件数の割合＞



＜特に多かった相談項目トップ10＞

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1. 「生き方」85名 | 6. 「人間関係（職場）」57名 |
| 2. 「うつ」84名 | 7. 「メンタルな病気」53名 |
| 3. 「希死念慮」75名 | 8. 「金銭問題」47名 |
| 4. 「求職」63名 | 9. 「労働条件」45名 |
| 5. 「親子関係」61名 | 10. 「病気」41名 |

◆「希死念慮」の内容 *この項目のみ複数回答

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1) 「(身体の)健康問題」30名 | 5) 「勤務問題」6名 |
| 2) 「(精神の)健康問題」28名 | 6) 「人間関係」4名 |
| 3) 「家庭問題」16名 | 7) 「パワハラ・セクハラ」1名 |
| 4) 「経済問題」10名 | |

<今年度の相談内容における主な傾向>

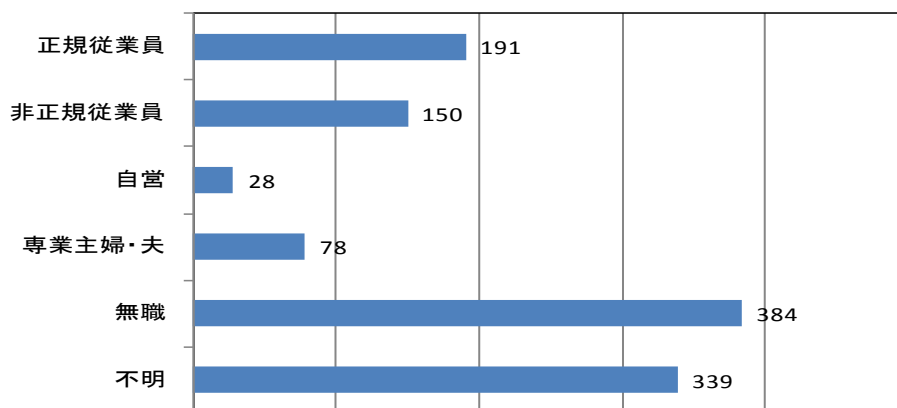
- ・ 昨年、自殺を考えている方の電話も大変多かったことから、今年は、「Dメンタル不調・病気」の細目として「希死念慮」を新たに加えたところ、75名が該当。「メンタル不調・病気」の3割に当たる。
- ・ 「生き方」に関する相談が、3年連続で最も多い。孤独、将来への不安、自分自身への評価の低さ、疎外感などに悩まれている方々は、性別・世代を問わず多い。
- ・ 「うつ」「メンタルな病気」「金銭問題」は実数としては若干減少したが、新項目である「希死念慮」の理由となっている場合が多く、心の問題と経済的な問題に苛まれ、追い詰められている方々の深刻な現状がうかがえた。
- ・ 「転職・退職」「求職」「復職」「解雇」など、就職関連の相談は計98名で、昨年の単一項目「転職・退職」の44名から倍増。生活保護受給者の方からの相談も多く、依然として厳しい雇用環境の訴えが目立った。
- ・ 「夫婦問題・離婚」が昨年とほぼ同数だったのに対し、「親子関係」の相談が1.7倍に増加。

■ 最も多かった無職の方からの相談

経済危機後の雇用環境を考慮し、今年も、現在仕事をしているかいないかに関わらずの利用を呼びかけ、差し支えない範囲で雇用形態を伺ったところ、無職の方からの相談が384名（全体の32.8%）と最も多くなりました。また、正規従業員が191名（16.3%）に対し、非正規従業員も150名（12.8%）に上りました。

非正規従業員150名の内訳は、契約社員30名、派遣社員18名、パート・アルバイトが102名です。

<相談者の雇用形態>

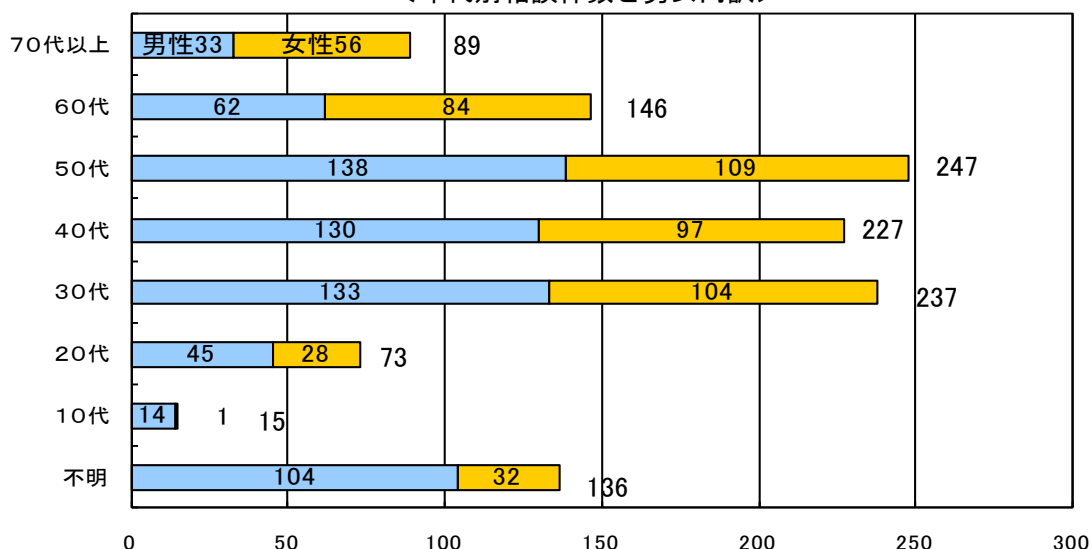


■ 30代の相談が増加

相談者の性別は、男性659名（56.3%）、女性511名（43.7%）と男性が若干多めでした。

また、昨年度は40代と50代の相談が多かったのに比し、今年は30代の相談が1.24倍と増えました。

<年代別相談件数と男女内訳>



■ 全体的な疲労感と出口の見えない不安

例年、自殺を口にされる相談が少なくありませんでしたが、今年新たに項目を設けたところ自殺を考えている明らかな「希死念慮」の方が75名にも上りました。3日間あまりの開設で75名の方が死を口にされた背後には、さらに膨大な数の希死念慮の方が広がっていることが明らかです。自殺予防が、社会の精神的危機、経済的損失に対する危機管理と位置付けて取り組む必要がある喫緊の課題であることは、改めて強調される必要があります。

また、今年の相談には、出口の見えない不安に基づく、生きることへの全般的な疲れが伺えました。昨年に引き続き、雇用や貧困は深刻で、特に、病気の方やさまざまな事情で仕事が見つからない方、働けない方など、ネガティブな条件をひとつ持つてしまうと、なかなかそこから抜け出せない状況が見受けられます。

■ 相談結果を受けて

～社会的な危機管理としての自殺予防対策。不調の早期発見のための取り組みを～

(社) 日本産業カウンセラー協会の原康長専務理事のコメントです。

自殺予防週間に全国的に実施する無料電話相談は今年で4回目となった。相談件数は昨年とほぼ同数であったが、相談の特徴としては、心の健康の不調に関する訴えが2割以上を占めていること、それとの関連もあり、自殺を考えざるをえないとする深刻な相談が大変多かったことである。社会的な危機管理の課題として本格的な取り組みが求められる。

今月はじめ、厚生労働省の「職場におけるメンタルヘルス対策検討会」の報告書が発表された。このなかでは、一般定期健康診断に併せ、ストレスに関連する労働者の症状・不調を医師が確認するとの方向が提起されている。中小規模事業所におけるこの点での施策の遅れが顕著である現状を考えると、当協会としては、今後、こうした分野での貢献について、専門家の協力も得て具体化に向けた検討を進めていきたい。

■ 本件に関する報道関係の方からのお問い合わせ先

社団法人日本産業カウンセラー協会事業推進部 服部 TEL:03-3438-1298

(株)P&I : 大原/富樫 TEL:03-5689-0445 FAX:03-5689-0455

E-mail: press@counselor.or.jp

■ 「働く人の電話相談室」相談コード別集計結果

相談内容	件数	割合	男性	全体に占める	女性	全体に占める
				男性の割合		女性の割合
A) 職場の問題	216	18.5%	97	44.9%	119	55.1%
B) キャリアカウンセリング	117	10.0%	74	63.2%	43	36.8%
C) 自分自身のこと	195	16.7%	124	63.6%	71	36.4%
D) メンタル不調・病気	252	21.5%	135	53.6%	117	46.4%
E) 家庭の問題	161	13.8%	59	36.6%	102	63.4%
F) 生活全般	94	8.0%	60	63.8%	34	36.2%
G) その他	135	11.5%	110	81.5%	25	18.5%
総計	1170	100.0%	659	56.3%	511	43.7%
□相談コード内訳						
【A) 職場の問題】						
仕事のこと	36	16.7%	22	61.1%	14	38.9%
人間関係	57	26.4%	23	40.4%	34	59.6%
職場環境	28	13.0%	10	35.7%	18	64.3%
労働条件	45	20.8%	23	51.1%	22	48.9%
セクハラ・パワハラ	21	9.7%	8	38.1%	13	61.9%
いじめ	18	8.3%	3	16.7%	15	83.3%
その他	11	5.1%	8	72.7%	3	27.3%
合計	216	100.0%	97	44.9%	119	55.1%
【B) キャリアカウンセリング】						
仕事の適性	4	3.4%	4	100.0%	0	-
雇用形態	4	3.4%	3	75.0%	1	25.0%
転職・退職	21	17.9%	10	47.6%	11	52.4%
キャリアプランニング(開発)	5	4.3%	1	20.0%	4	80.0%
ライフキャリア	4	3.4%	1	25.0%	3	75.0%
求職	63	53.8%	42	66.7%	21	33.3%
復職	6	5.1%	5	83.3%	1	16.7%
解雇	8	6.8%	7	87.5%	1	12.5%
その他	2	1.7%	1	50.0%	1	50.0%
合計	117	100.0%	74	63.2%	43	36.8%
【C) 自分自身のこと】						
性格	10	5.1%	6	60.0%	4	40.0%
人間関係	19	9.7%	9	47.4%	10	52.6%
生き方	85	43.6%	55	64.7%	30	35.3%
恋愛・結婚	9	4.6%	6	66.7%	3	33.3%
友人関係	5	2.6%	2	40.0%	3	60.0%
病気	41	21.0%	23	56.1%	18	43.9%
その他	26	13.3%	23	88.5%	3	11.5%
合計	195	100.0%	124	63.6%	71	36.4%
【D) メンタル不調・病気】						
うつ	84	33.3%	57	67.9%	27	32.1%
パニック障害	4	1.6%	3	75.0%	1	25.0%
PTSD	0	0.0%	0	-	0	-
メンタルな病気	53	21.0%	23	43.4%	30	56.6%
その他	36	48.0%	20	55.6%	16	44.4%
希死念慮	75	29.8%	32	42.7%	43	57.3%
合計	252	100.0%	135	53.6%	117	46.4%
【E) 家庭の問題】						
夫婦問題・離婚	32	19.9%	16	50.0%	16	50.0%
DV	6	3.7%	2	33.3%	4	66.7%
親子関係	61	37.9%	22	36.1%	39	63.9%
育児	2	1.2%	0	-	2	100.0%
虐待	0	0.0%	0	-	0	-
ひきこもり	10	6.2%	4	40.0%	6	60.0%
介護	10	6.2%	5	50.0%	5	50.0%
その他	40	24.8%	10	25.0%	30	75.0%
合計	161	100.0%	59	36.6%	102	63.4%
【F) 生活全般】						
金銭問題	47	50.0%	33	70.2%	14	29.8%
法律問題	10	10.6%	7	70.0%	3	30.0%
隣人とのトラブル	12	12.8%	3	25.0%	9	75.0%
ストーカー	0	0.0%	0	-	0	-
その他	25	26.6%	17	68.0%	8	32.0%
合計	94	100.0%	60	63.8%	34	36.2%
【G) その他】						
その他	135	100.0%	110	81.5%	25	18.5%

■寄せられた相談内容より抜粋

- ・ うつ状態と診断され前職を退職、アルバイトを経て現在パート。うつを受けとめながら生きることが大切と医師に言われるがまだ受け止められない。毎日の生活をやり過ごしているという感じ。今の仕事も本当にやりたいわけではないが年齢的に新しいことを始めるのは難しいと感じている。生きる目標というものが無い。生まれてきてしまったことに自殺というかたちで始末をつけたいと思うことがある。(40代・女性・パート)
- ・ 異動した小学校で学級崩壊したクラスを担当した。20年の教職経験から、立て直す自信があったが自分が先に壊れてしまい、休職中。続けるか、辞めるか迷っている。子供も親も怖く、元のようになる自信がない。今は不登校の子供の気持ちが良く分かる。(40代・女性)
- ・ うつ病のようで仕事ができない。派遣社員として病院の厨房に勤務。同僚から「頭はアクセサリーか」「やる気がないなら帰れ」などと言われ夜も眠れない。親の借金を払いながらの生活で、働けなくなったら困る。(20代・男性)
- ・ うつを患って10年。仕事も失い、恋人も離れていった。支えがない。友人にも今の姿を見せたくなく、距離を置いている。両親と同居しているが、自分がお荷物のように感じられ、消えてしまいたい。友人が仕事を頑張ったり結婚して家族がいたりするのを見ると「自分はダメ人間だ」と感じてしまう。医者にもかかっているが出口が見えず苦しい。(30代・女性)
- ・ 6年前に母がうつで自殺。そのことを他人にも夫にも言えず、体の調子が悪い。3年間は忘れようと努めたが、ここ2年くらい、自分がいけなかったのではないかと思い精神状態が悪い。なんでも聞いてくれた母なのに、今は自分一人で考えているのが辛い。(40代・女性)
- ・ 腰痛とうつを患い3年前から生活保護を受けている。犬や猫のように「生かされている」だけの自分は生きている価値がないと感じる。希望・目標が見つからない。生きているのが苦しい。通り魔にでもなんでも殺してほしい。(50代・男性・無職)
- ・ 生活保護を受けている。役所のひとに1時間も個室で「求職活動をしろ」と言われ、辛い。「死にたい」と漏らすと急に「死んだらいかん」。本当に気持ちを分かってくれて言っているのではないのが分かり辛い。眠れない、食べられない。働けるものなら他人に言われなくても働きたい。うつから回復したい。(40代・男性・無職)
- ・ うつ病になって1年半。夫は病気になってから勝手に離婚届を出して出て行った。今は生活保護で暮らしている。病院費用のかかることを心配した医師が障害者申請をしてくれたので少し暮らしが楽になった。近所の友人もたまにおかずを持ってきてくれる。ときどき発作のほうに死にたくなるが、医者も友人も「そういうときはすぐ連絡して」と言ってくれて本当にありがたい。こんなくだらない話を聞いてくれてありがとうございます。(50代・女性・無職)
- ・ 入院していたうつの息子が退院したが、今日、手首を切っているのを発見し、救急車で病院に運んだ。命は取り留めたが、心配でたまらない。母親としてどうしたらいいか・・・(80代・女性)
- ・ アルバイトや派遣の仕事をして一人で生活している。アルバイト先から仕事を突然キャンセルされて仕事がない状態が続いている。監督署に相談しても、キャンセル理由があるので違法ではなく、1000円くらいしか賠償をとれないと言われた。ハローワークに毎日行き、会社を紹介されても採用を決めるのは会社側。履歴書は100円で数枚買えるが、写真代がバカにならない。逃げたい、死にたい気持ちになる。(20代・男性)

- ・ 会社の同僚からいじめを受けている。車のボンネットに傷をつけられたりタイムカードを隠されたり。気に入らない相手には妊婦の方でも暴言を吐く。上司に相談しても、おおごとになると困るので様子を見ようというだけ。(50代・女性・正規社員)
- ・ 会社がサービス残業をするように圧力をかけてくる。就業時間が終わっても、タイムカードを押してからまた残業をしている。過労がたまり、眠れない。一度病気にもなったが、労災申請をすると賞与にもひびくのでできなかった。(30代・男性)
- ・ 8月末からストレスによる内臓疾患で会社を休んでいる。製造業で管理職的な立場。職場の正社員は自分だけであとは50代のパート・アルバイトばかり。人が少ないので製造と管理と両方やっている。会議のたびに会社に人手不足を訴えるが応じてもらえない。さらに人を減らすことを考えているようだ。(30代・男性・正規従業員)
- ・ 契約社員から正社員になって5年目。上司のパワハラが辛い。胸倉をつかまれて「なめてんのかよ」と人前でやられる。理由は気付かなかったので挨拶をしなかったということ。以前その上の上司に話したら、本人に伝わりさらに嫌な思いをした経験があり、誰にも話せない。飲まないで眠れないので酒量が増えた。(20代・男性・正規従業員)
- ・ 39歳の息子のこと。以前金融関係で働いていたが、破綻してしまい、頑張ってきた仕事だけに失望が強く、5年ほど引きこもり状態。今も「うるさい」などとわめかれることもある。自分も若くないので不安がこみ上げてくる。(60代・男性・無職)
- ・ 求職中で収入がない。お米を買うお金もない。死にたい。以前は運送会社に勤務、2年前に突然倒産。ハローワークにはよく足を運ぶが見つからない。収入が無いことに困って困って、資金繰りが頭から離れない。今のように話を聞いてもらっていると気が紛れるが、一人になるとまた戻ってしまう。特に夜には収入のことを考えていっそう辛い。(50代・男性・無職)
- ・ 今年6月に失業。15年働いた会社が統合・整理された。とにかくお金がない、どうすればいいか。市民税を滞納しており取り立てられる。生きていくことができない。(50代・男性)
- ・ 多重債務で生活が大変。35年間商社に勤めたが体調を崩し退職。PC導入時についていけなかったのも理由。すぐに仕事が見つかると思ったが、リーマンショックで思うようにいかず、子供の教育費で退職金がほとんど消えた。送迎バスの運転手の仕事に就いたが8万円にしかならない。(50代・男性・パート、アルバイト)
- ・ 夫のDVで2年前に家を出た。夫が怖い。施設に入れてもらったり友人宅に置いてもらったりして、今はようやくアパートを見つけて住んでいる。着のみ着のままで家を出たので何もない。一人息子は障害があり心配だが、夫は家を出ているので元の家には息子が一人。死んでしまいたい。(70代・女性・無職)
- ・ 慢性疲労症候群と診断され休職中。自分の体もきついが、同居の父が倒れ看病したが亡くなった。父が亡くなる時、弟・妹が来てくれず、悲しかった。親族もあまり手伝ってくれず、とても辛かった。父の死後、近所のひともあまり寄りつかず、人が離れていった気がする。兄弟ともあまり会えず本音で話せていない。(30代・女性・正規従業員)