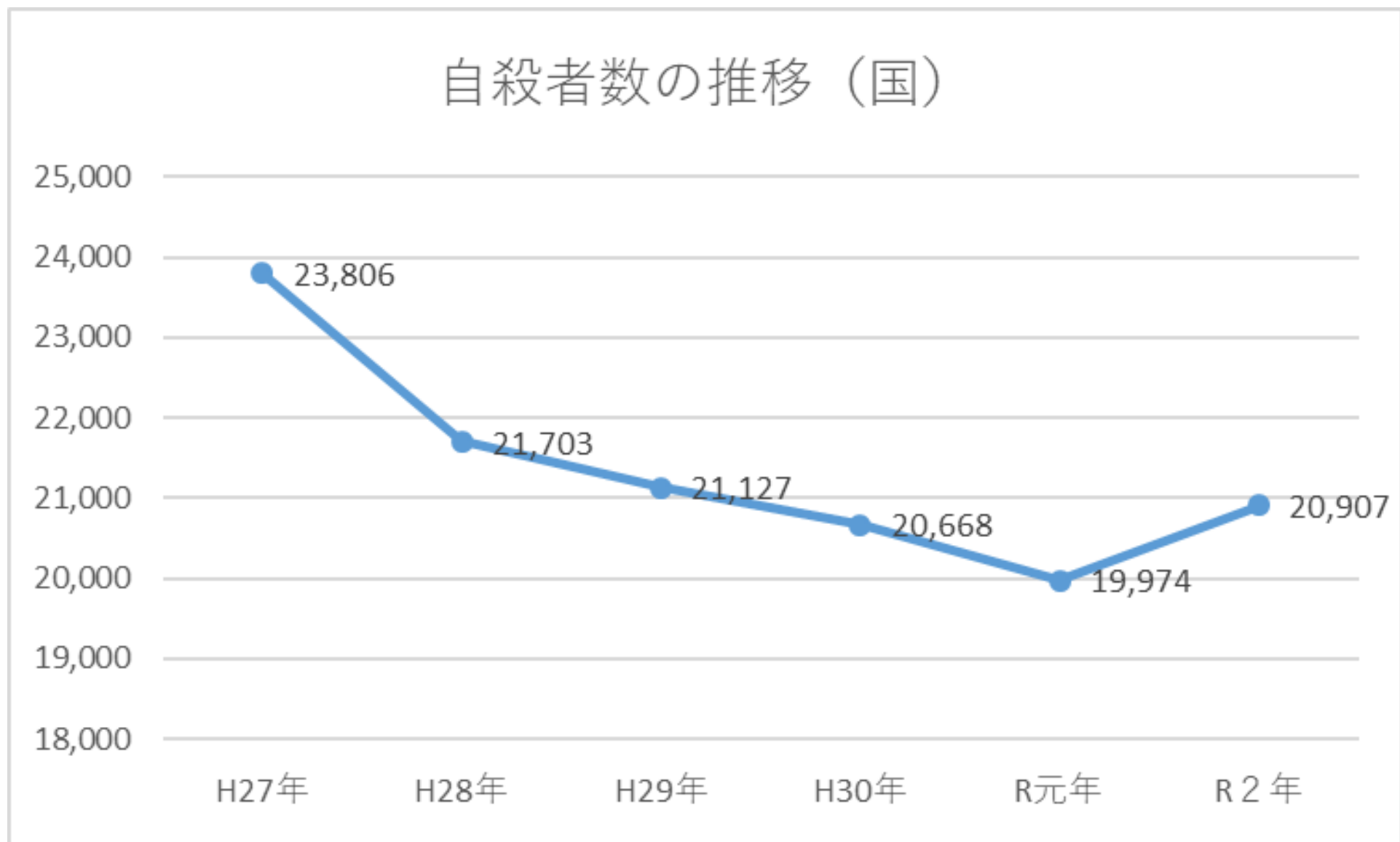


# 練馬区の自殺の現状（令和2年確定値）

令和3年3月29日

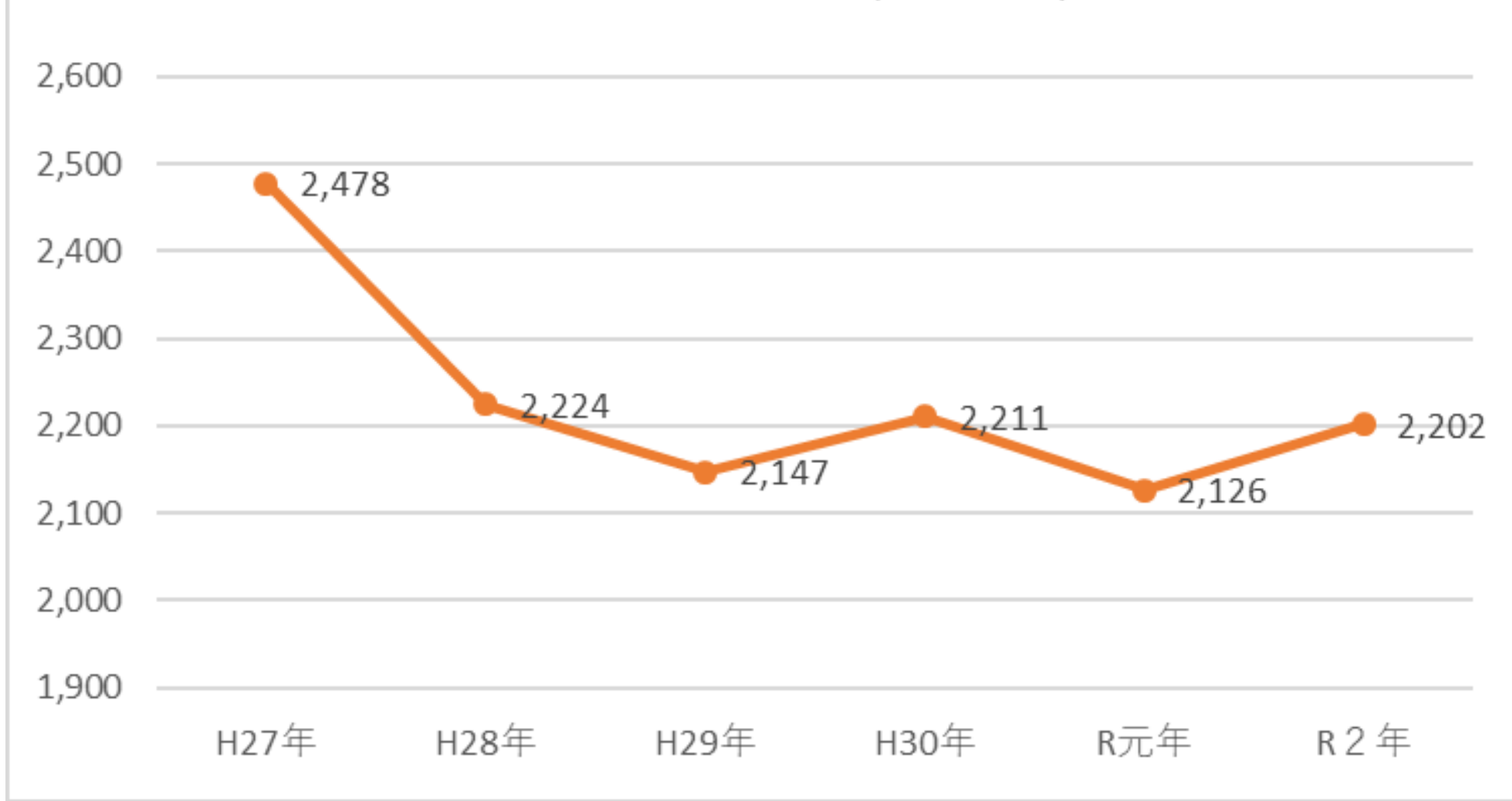
練馬区健康部保健予防課

## 自殺者数の推移（国）



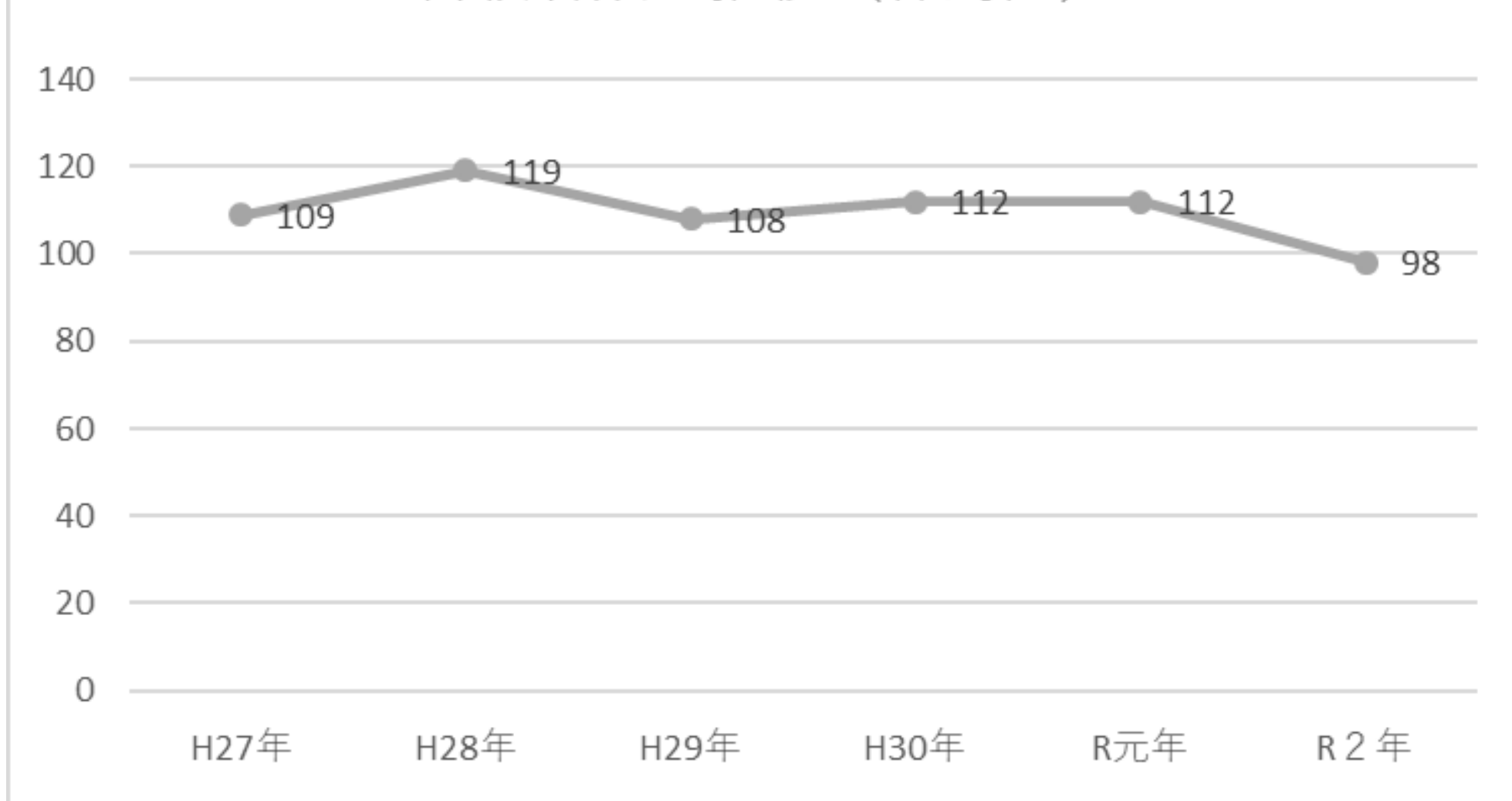
●令和2年の自殺者数は20,907人となり、対前年933人(約5%)増

## 自殺者数の推移（東京都）



●令和2年の自殺者数は2,202人となり、対前年76人(約3.6%)増

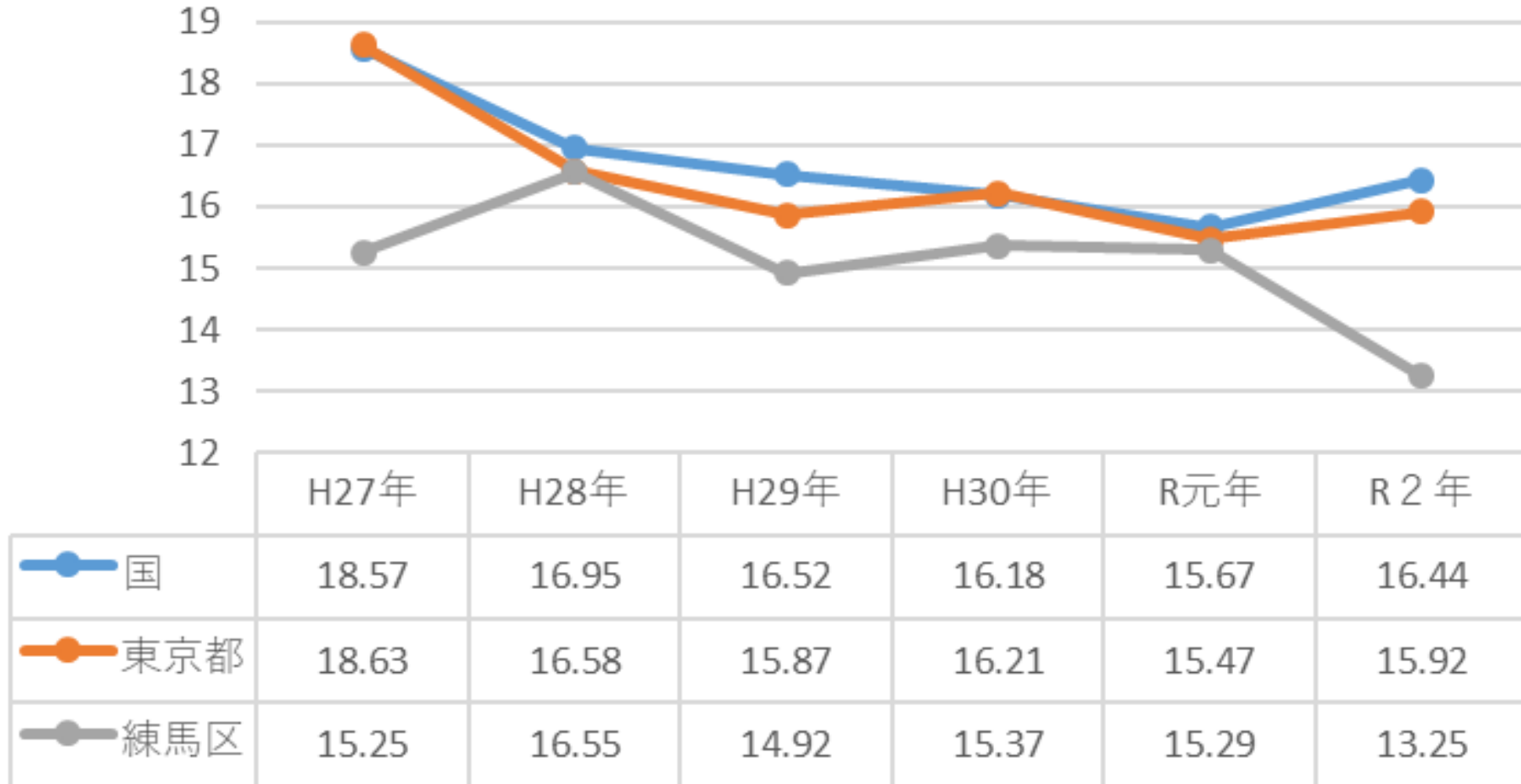
## 自殺者数の推移（練馬区）



●令和2年の自殺者数は98人となり、対前年14人(12.5%)減

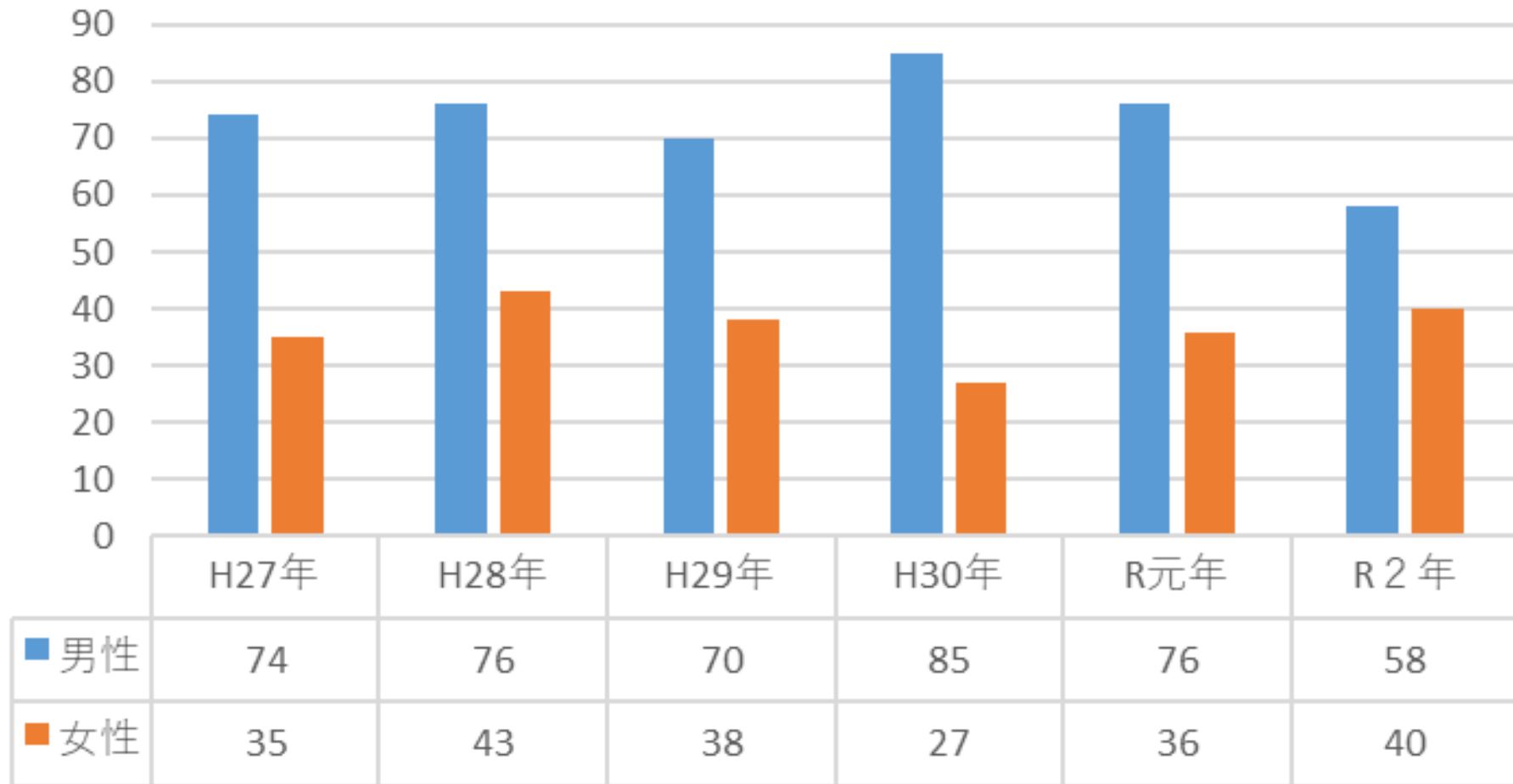
# 自殺死亡率の推移

※「自殺死亡率」とは人口10万人当たりの自殺者数



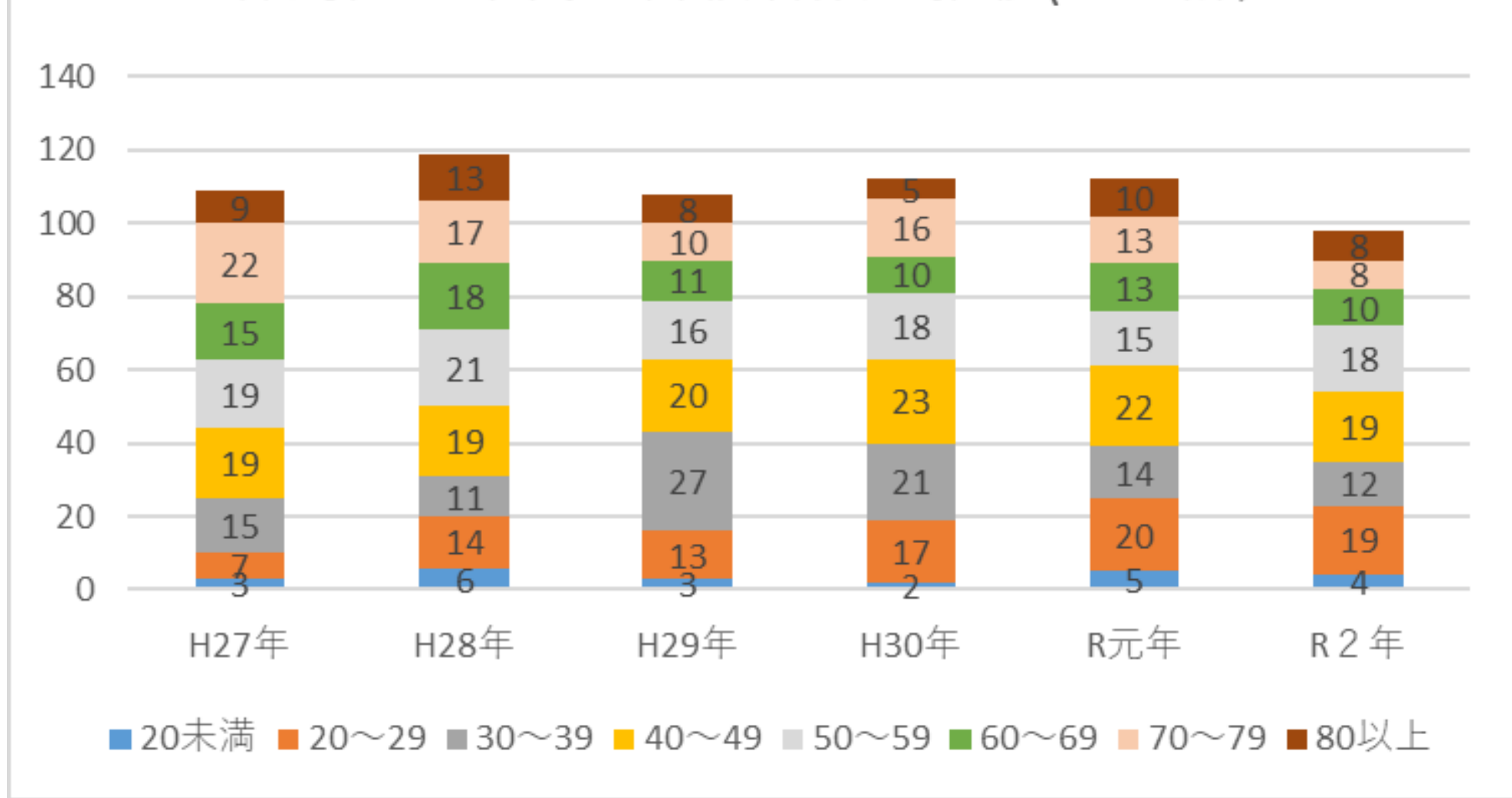
- 練馬区の自殺死亡率は国・都に比べて低い状況が続いている。
- 令和2年は国・都が増加したのに対し、練馬区は減少となった。

## 練馬区の男女別自殺者数推移



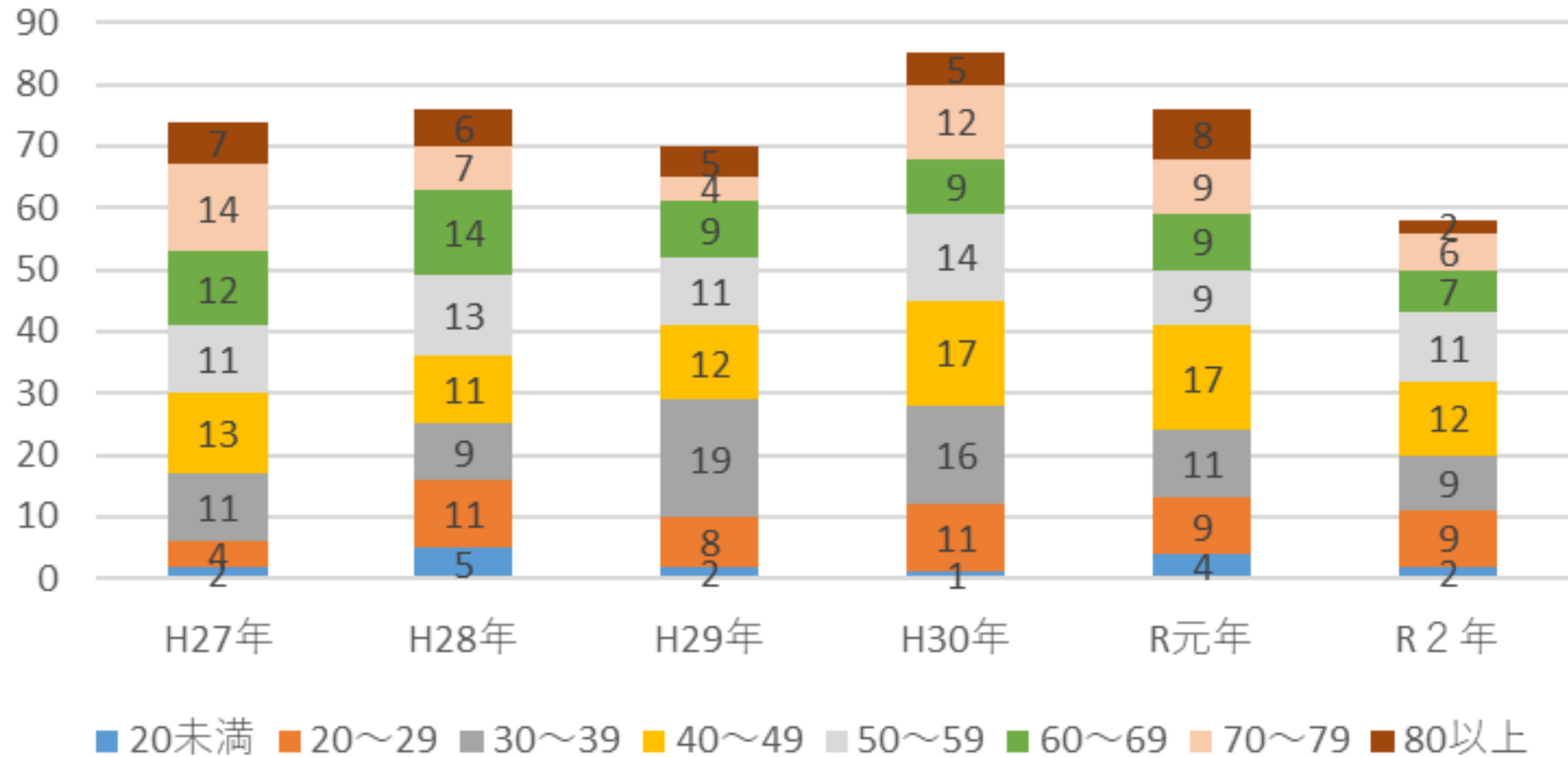
- 男性は2年連続の減少、女性は2年連続で増加となっている。
- 例年、男性の自殺者数は女性の2倍前後となっていたが、令和2年はその差が縮まった。

## 練馬区の年代別自殺者数の推移(男女計)



- 令和2年は元年と比較して50代のみ増加、その他は減少となった。
- 令和2年における自殺者数は、20代・40代が19人で最多、次いで50代が18人となっている。

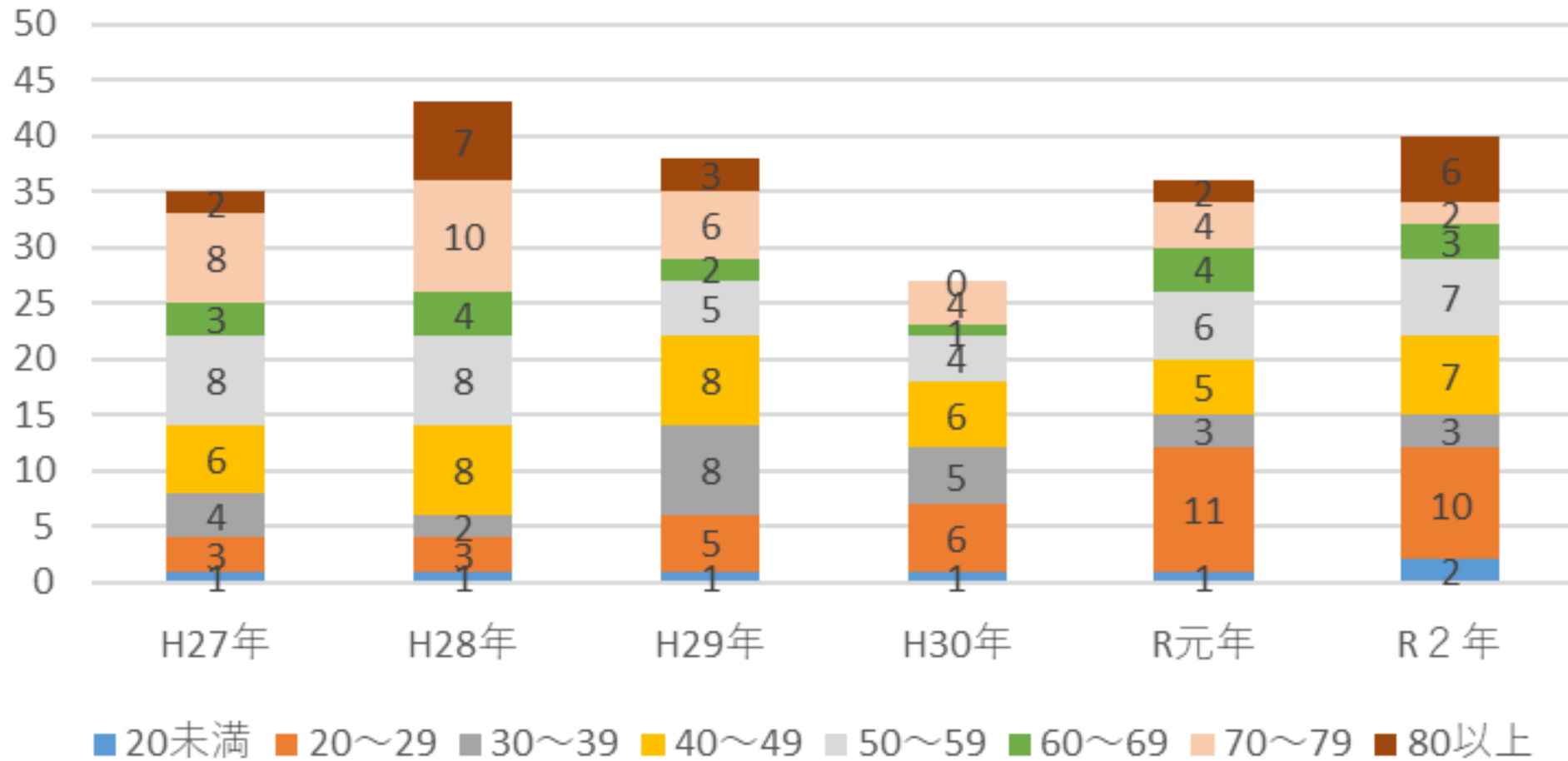
## 練馬区の年代別自殺者数の推移（男）



- 令和2年は50代のみ増加、20代は増減なし、その後は減少となった。
- 令和2年における自殺者数は40代、50代の順に多い。

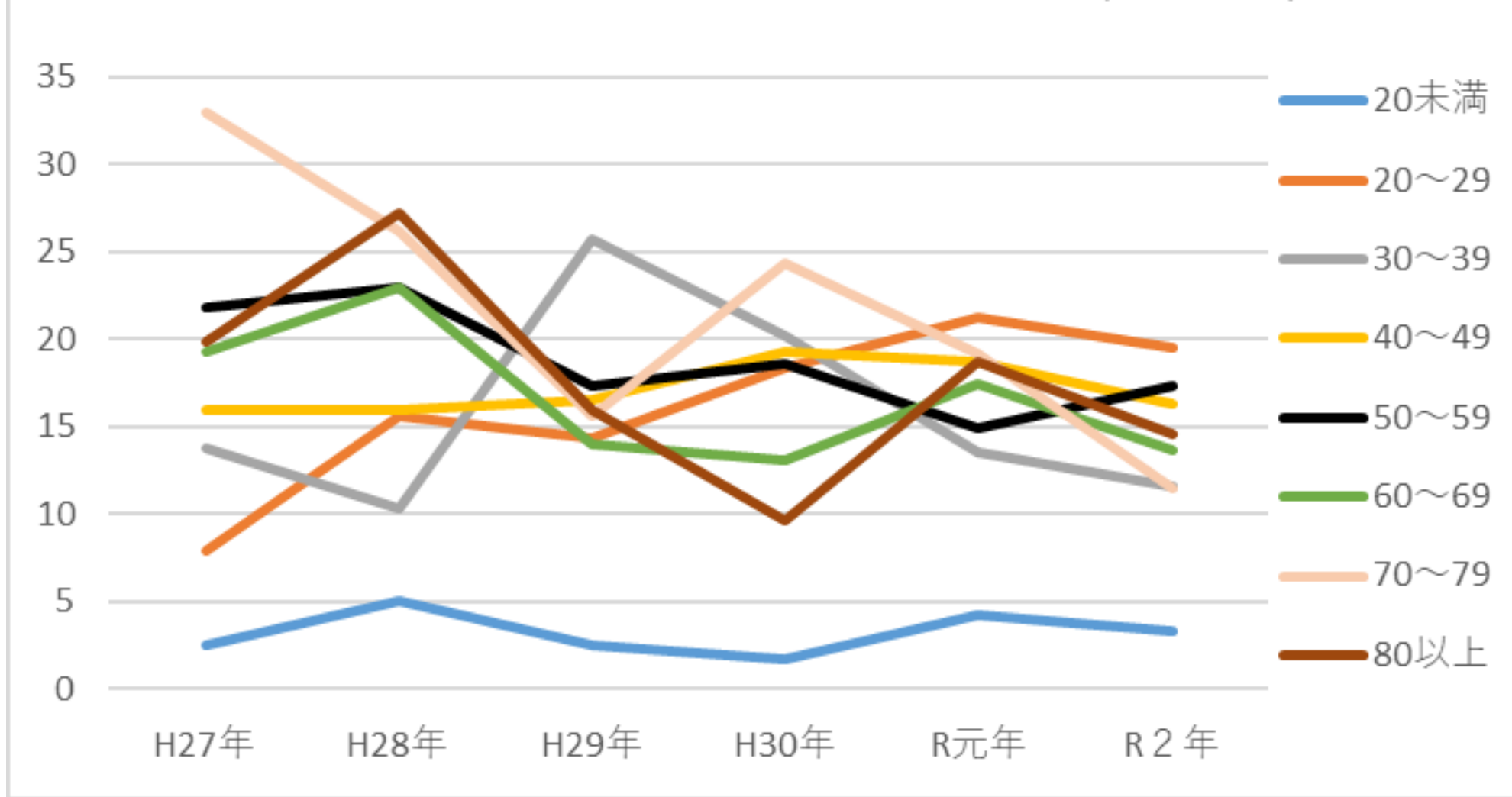


## 練馬区の年代別自殺者数の推移（女）



- 令和2年は20未満、40代、50代、80以上で増加となった。
- 令和2年における自殺者数は、20代が10人と最も多い。

## 練馬区の年代別自殺死亡率の推移（男女計）



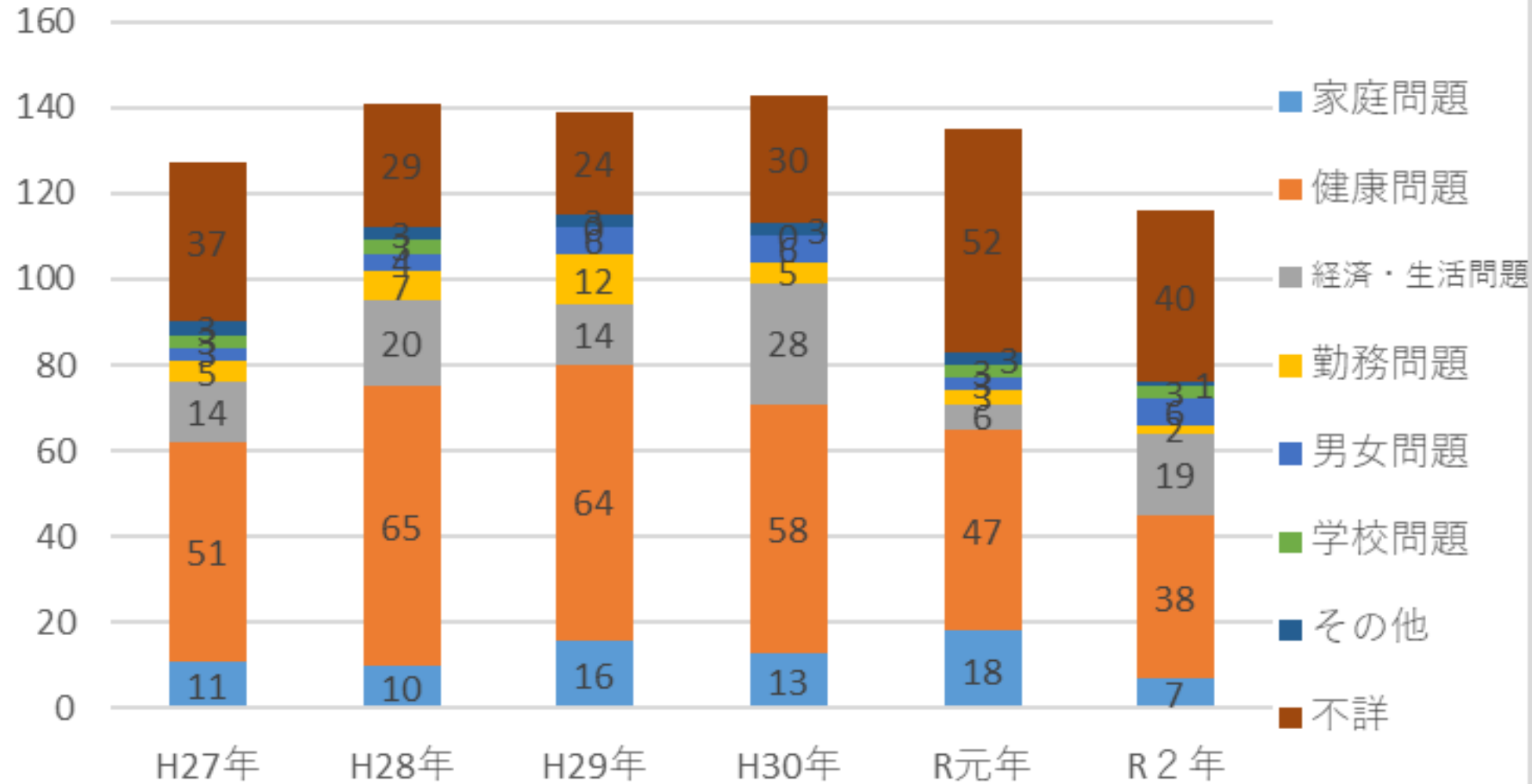
- 令和2年は元年と比較して50代だけが増加した。
- 令和2年における自殺死亡率は20代、50代、40代の順となっている。

# 練馬区の年代別自殺死亡率(国・都との比較)

		コロナ禍以前						コロナ禍以前5年平均						R2					
								自殺者数割合(%)			自殺死亡率(10万対)			自殺者数割合(%)			自殺死亡率(10万対)		
		H27	H28	H29	H30	R1	R2	国	都	練馬区	国	都	練馬区	国	都	練馬区	国	都	練馬区
自殺者総数		109	119	108	112	112	98	100.0	100.0	<b>100.0</b>	16.78	16.55	<b>15.48</b>	100.0	100.0	<b>100.0</b>	16.4	15.9	<b>13.25</b>
男性		74	76	70	85	76	58	69.2	66.8	<b>68.0</b>	23.79	22.43	<b>21.56</b>	66.4	63.4	<b>59.2</b>	22.4	20.5	<b>16.16</b>
女性		35	43	38	27	36	40	30.8	33.2	<b>32.0</b>	10.10	10.83	<b>9.67</b>	33.4	36.6	<b>40.8</b>	10.7	11.5	<b>10.51</b>
男性	20歳未満	2	5	2	1	4	2	1.8	2.1	<b>2.5</b>	3.41	4.24	<b>4.52</b>	2.2	2.1	<b>2.0</b>	4.4	4.3	<b>3.26</b>
	20歳代	4	11	8	11	9	9	7.4	9.0	<b>7.7</b>	23.83	24.00	<b>19.30</b>	8.0	10.2	<b>9.2</b>	25.4	25.7	<b>19.28</b>
	30歳代	11	9	19	16	11	9	9.3	9.8	<b>11.8</b>	24.97	20.99	<b>24.77</b>	8.7	9.4	<b>9.2</b>	25.4	20.7	<b>17.56</b>
	40歳代	13	11	12	17	17	12	12.3	12.2	<b>12.5</b>	27.41	23.56	<b>23.19</b>	11.7	12.1	<b>12.2</b>	26.2	23.2	<b>20.43</b>
	50歳代	11	13	11	14	9	11	12.2	12.1	<b>10.4</b>	33.07	31.20	<b>24.21</b>	11.2	10.9	<b>11.2</b>	28.6	24.6	<b>20.78</b>
	60歳代	12	14	9	9	9	7	10.8	9.3	<b>9.5</b>	26.59	27.29	<b>27.59</b>	8.8	7.2	<b>7.1</b>	23.8	22.6	<b>19.06</b>
	70歳代	14	7	4	12	9	6	9.0	7.9	<b>8.2</b>	29.51	30.20	<b>31.85</b>	9.1	7.4	<b>6.1</b>	25.4	25.2	<b>19.09</b>
80歳以上	7	6	5	5	8	2	6.2	4.3	<b>5.5</b>	36.74	30.46	<b>34.16</b>	6.7	4.0	<b>2.0</b>	33.7	24.9	<b>10.13</b>	
女性	20歳未満	1	1	1	1	1	2	0.9	1.1	<b>0.9</b>	1.76	2.44	<b>1.71</b>	1.5	2.0	<b>2.0</b>	3.1	4.2	<b>3.41</b>
	20歳代	3	3	5	6	11	10	2.8	4.6	<b>5.0</b>	9.60	12.56	<b>12.00</b>	4.0	6.8	<b>10.2</b>	13.6	17.2	<b>19.80</b>
	30歳代	4	2	8	5	3	3	3.3	4.7	<b>3.9</b>	9.27	10.59	<b>8.39</b>	3.6	4.6	<b>3.1</b>	10.9	10.5	<b>5.77</b>
	40歳代	6	8	8	6	5	7	4.6	5.9	<b>5.9</b>	10.66	11.83	<b>11.16</b>	5.2	5.8	<b>7.1</b>	12.1	11.5	<b>12.08</b>
	50歳代	8	8	5	4	6	7	4.7	5.4	<b>5.5</b>	12.75	14.69	<b>13.50</b>	5.0	5.6	<b>7.1</b>	12.8	13.5	<b>13.66</b>
	60歳代	3	4	2	1	4	3	4.8	4.2	<b>2.5</b>	11.45	12.09	<b>7.23</b>	4.4	4.5	<b>3.1</b>	11.4	14.3	<b>8.24</b>
	70歳代	8	10	6	4	4	2	5.2	4.3	<b>5.7</b>	14.30	13.36	<b>17.29</b>	5.3	4.0	<b>2.0</b>	12.8	11.5	<b>5.17</b>
80歳以上	2	7	3	0	2	6	4.4	3.0	<b>2.5</b>	14.36	11.57	<b>8.84</b>	4.3	3.2	<b>6.1</b>	12.3	11.1	<b>17.14</b>	

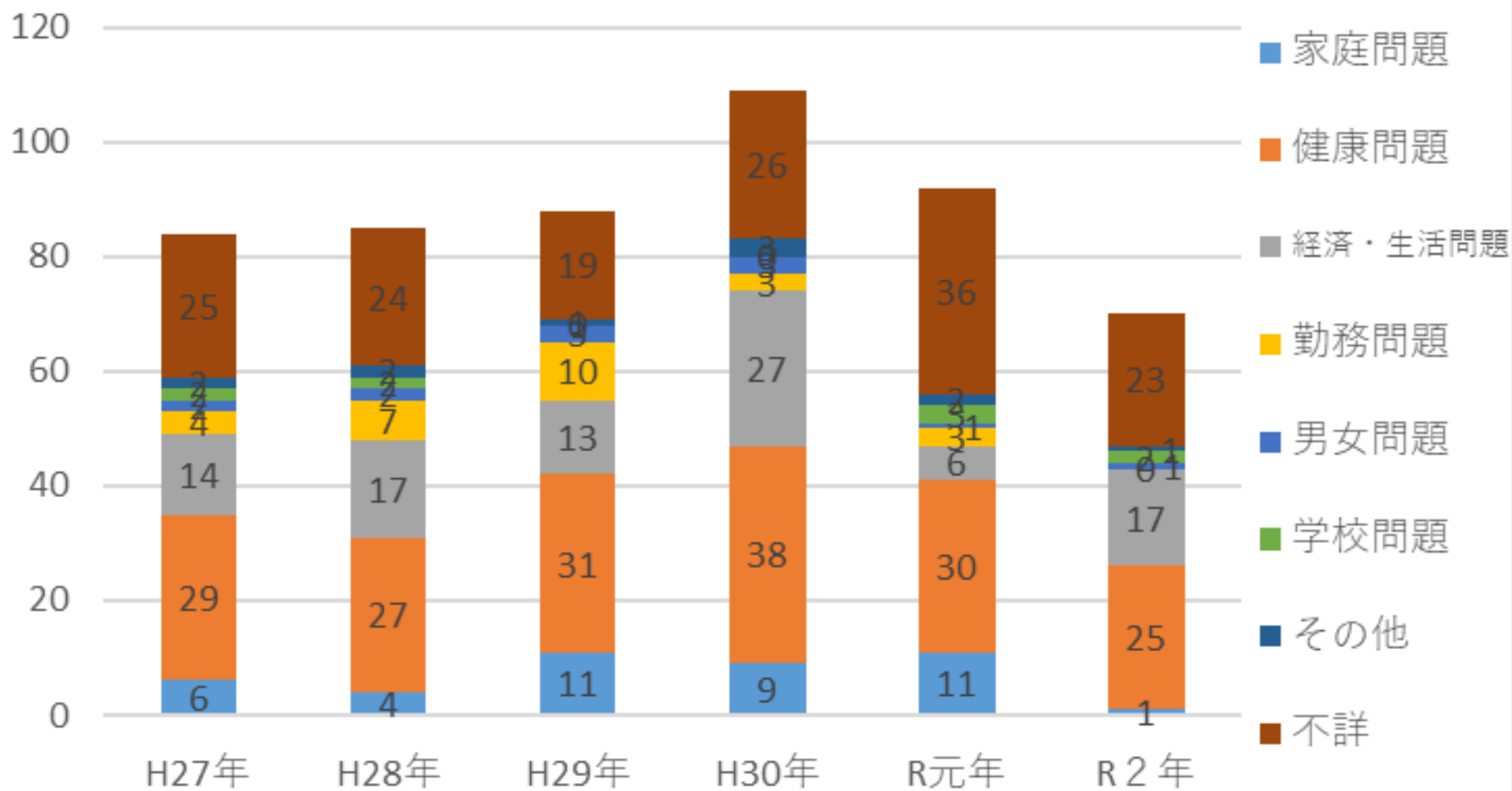
- 令和2年はコロナ禍以前と比して女子の自殺者数割合が上昇した。
- 20代女子の自殺死亡率が国と比してコロナ禍以前、令和2年のいずれも突出して高い。

練馬区の自殺の原因・動機別自殺者数の推移（男女計）



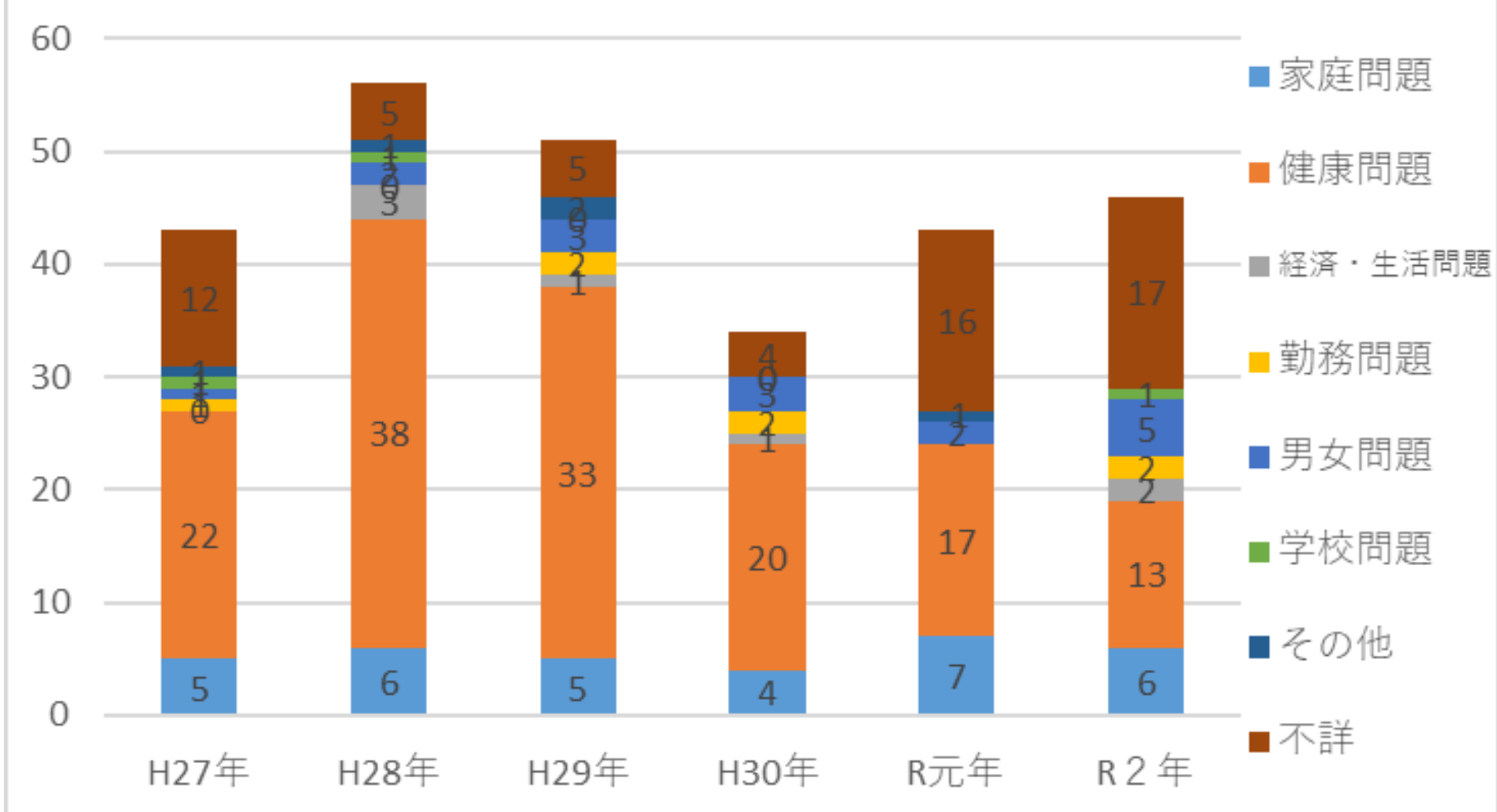
- 令和2年は元年と比較して経済・生活問題が13件の増加となった。
- 一方、健康問題は9件の減少となったが、総数においては38件と依然最多である。

練馬区の自殺の原因・動機別自殺者数の推移（男）



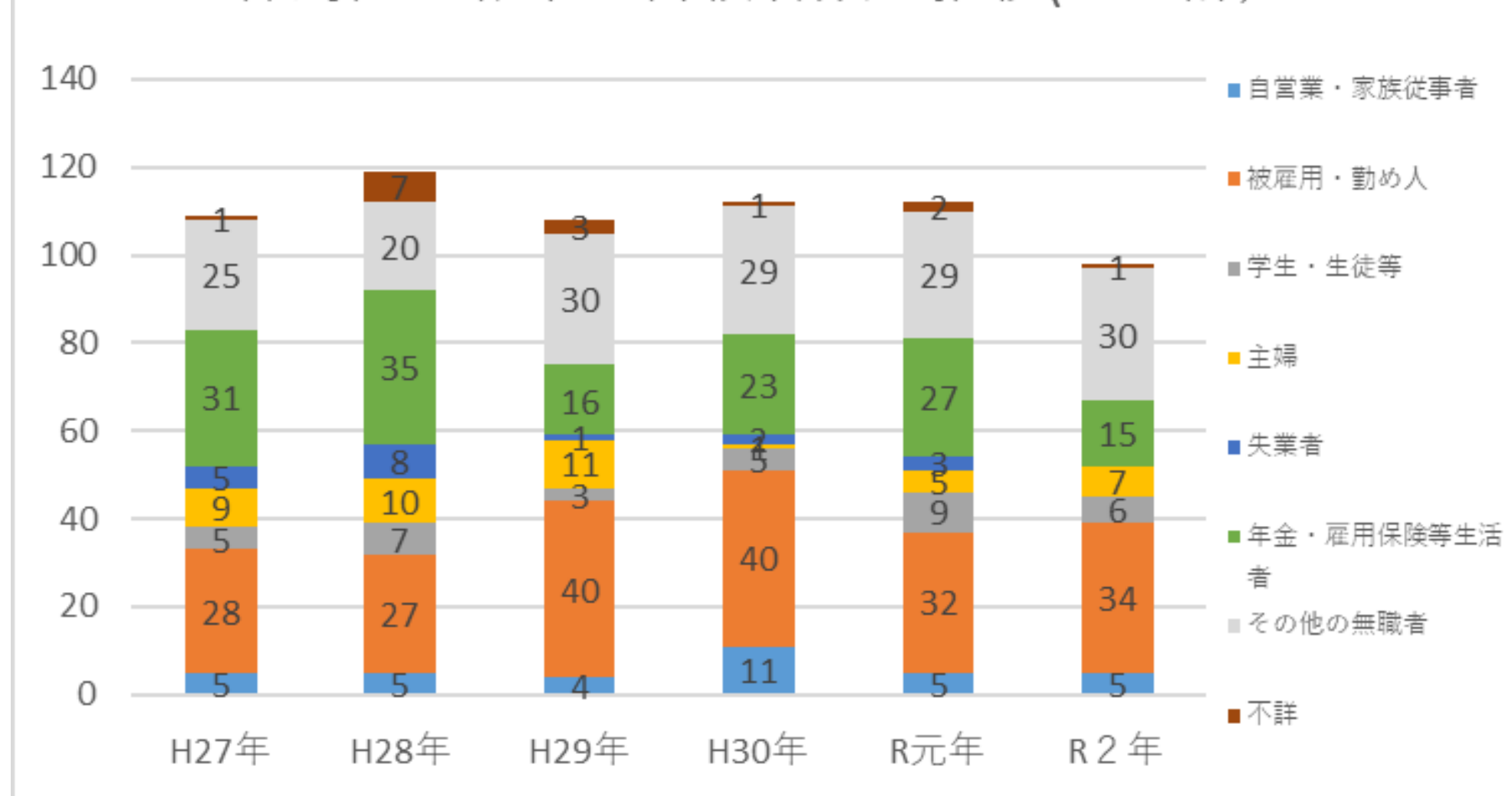
- 令和2年は元年と比較して経済・生活問題が11件の増加となった。
- 一方、家庭問題、健康問題は減少した。

練馬区の自殺の原因・動機別自殺者数の推移（女）



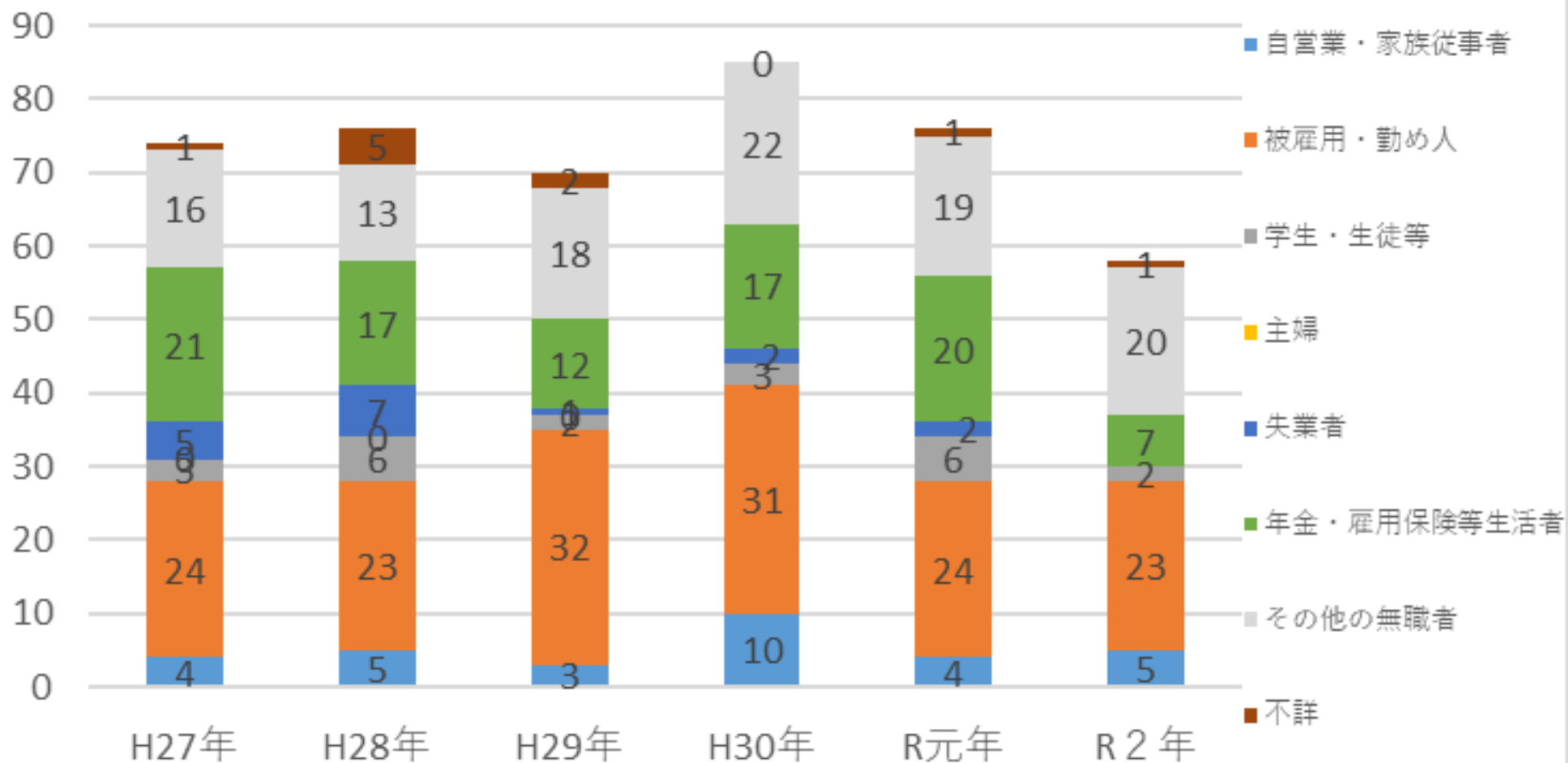
- 令和2年は元年にはなかった経済・生活問題、勤務問題が2件ずつ発生したほか男女問題も増加。
- 一方、健康問題は年々減少している。

## 練馬区の職業別自殺者数の推移(男女計)



- 令和2年は元年と比較して被雇用・勤め人、主婦が増加。
- 一方、学生や年金・雇用保険等生活者は減少となった。

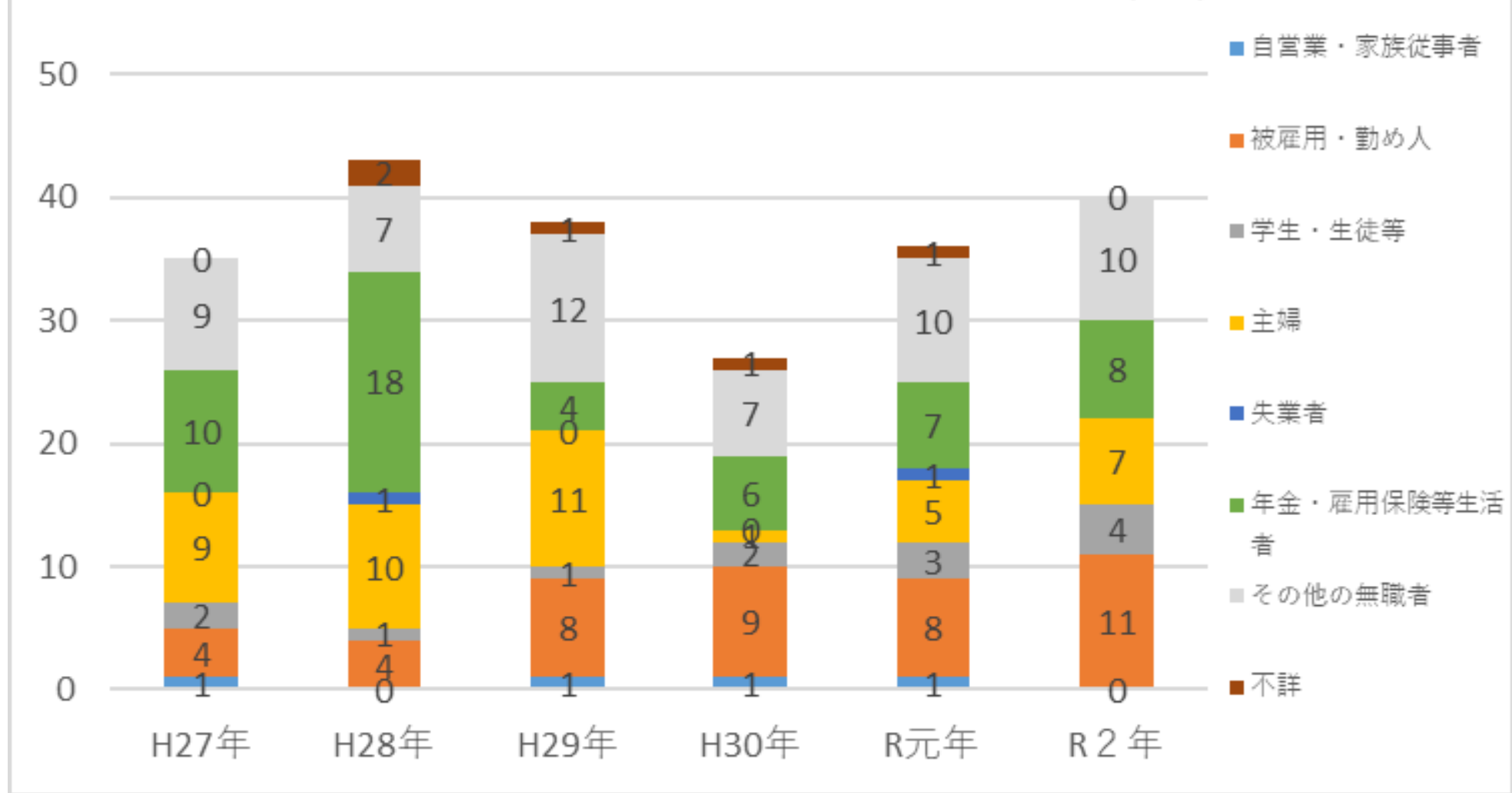
## 練馬区の職業別自殺者数の推移（男）



●令和2年は元年と比較して年金・雇用保険等生活者が大きく減少。



## 練馬区の職業別自殺者数の推移（女）



●令和2年は元年と比較して被雇用・勤め人、学生・生徒等、主婦、年金・雇用保険等生活者で増加。

# 練馬区の月別自殺者数(令和2年暫定値)

※ 月別自殺者数については暫定値(総数66)のみ公表されている

男女計											男性										女性											
年代別									同居人		年代別									同居人		年代別									同居人	
20	20	30	40	50	60	70	80	計	有	無	20	20	30	40	50	60	70	80	計	有	無	20	20	30	40	50	60	70	80	計	有	無
歳未満	歳代	歳代	歳代	歳代	歳代	歳代	歳以上				歳未満	歳代	歳代	歳代	歳代	歳代	歳代	歳代				歳以上	歳未満	歳代	歳代	歳代	歳代	歳代	歳代			
1月	0	1	0	1	0	0	0	2	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	
2月	1	2	1	1	2	0	0	7	4	3	1	1	1	1	0	0	0	5	2	3	0	1	0	0	1	0	0	0	2	2	0	
3月	0	0	0	1	2	2	1	2	8	5	3	0	0	0	1	2	2	7	4	3	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0		
4月	0	1	1	0	1	0	1	5	4	1	0	1	0	0	1	0	1	4	3	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0		
5月	0	2	0	1	1	0	0	4	2	2	0	1	0	1	0	0	0	2	1	1	0	1	0	0	1	0	0	2	1	1		
6月	0	1	0	0	0	1	1	3	3	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	2	2	0		
7月	2	1	0	2	1	2	2	10	6	4	1	0	0	1	0	2	1	5	2	3	1	1	0	1	1	0	1	0	5	4	1	
8月	0	0	1	4	0	0	0	5	2	3	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	3	0	0	0	4	2	2		
9月	0	4	0	1	0	1	0	7	3	4	0	3	0	0	0	1	0	4	2	2	0	1	0	1	0	0	1	3	1	2		
10月	0	0	3	2	0	1	0	8	5	3	0	0	2	1	0	0	0	3	1	2	0	0	1	1	0	1	0	2	5	4	1	
11月	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
12月	0	2	1	1	2	1	0	7	5	2	0	0	1	1	2	0	0	4	3	1	0	2	0	0	0	1	0	3	2	1		
計	3	14	7	14	9	8	5	66	40	26	2	7	4	8	6	5	3	37	19	18	1	7	3	6	3	3	2	4	29	21	8	
1~6月の自殺者数									29		1~6月の自殺者数									20		1~6月の自殺者数									9	
7~12月の自殺者数									37		7~12月の自殺者数									17		7~12月の自殺者数									20	

- 男性に関しては3月が7件と最も多いが、年の前後半や同居人の有無に大きな差はない。
- 女性に関しては7月以降(年後半)に自殺者数が増加。同居人の有無では有が無の2.5倍

## 考察 1 練馬区の自殺者数は減少している？

- ・ 令和 2 年、国・東京都の自殺者が増加しているのに対し、練馬区が減少している要因は特定し難い。
- ・ 社会危機の最中あるいは直後には、死への恐怖や社会的連帯感・帰属感の高まりにより自殺者数が減少するという研究報告がある。コロナに対する恐怖心によって自身の命を守ろうとする意志が高まるとともに、様々な支援策が施されていることが自殺者の減少に結び付いている可能性がある。
- ・ 自殺相談窓口に「苦しいのは自分だけと思っていたが、皆が大変な思いをしているのを見て気持ちが楽になった。」といった声が寄せられているとの報告がある。
- ・ 令和 2 年において練馬区の自殺者数は14人(▲12.5%)の減少となったが、年後半(7月以降)に女性の自殺者が増えているなど予断を許さない。コロナの収束が見通せないなか、来年は自殺者数が増加に転じる可能性は否定できない。

## 考察 2 女性の自殺が増加傾向

- ・女性の自殺の背景には、経済生活問題や勤務問題、DV被害や育児の悩み、介護疲れや精神疾患など様々な問題が潜んでいる。コロナ禍においてそうした問題が深刻化して自殺者の増加に影響を与えている可能性がある。
- ・相談窓口を開設しているNPOによると「コロナで仕事を失った」「パート先を解雇された」など、非正規雇用の若い女性からの相談が目立つことが報道されている。
- ・出産後の母親の「産後うつ」が増えているとの調査報告があり、コロナ禍で人と接する機会が減少している中、女性の自殺リスクが高まっていくことが懸念される。
- ・緊急事態宣言や在宅勤務の普及などにより夫婦・家族で過ごす時間が長くなり、不和やストレスを抱えることが多くなったとの分析がある。
- ・相次ぐ有名人の自殺やその報道が大きく影響した可能性が高いとの報告がある。

### 考察 3 自殺者数は依然として男性に多い

- ・ 男性自殺者は20代から50代までの現役世代に多い。
- ・ 男性自殺者の自殺原因では、経済・生活問題が令和元年の6件から令和2年は17件へと大幅に増加している。新型コロナウイルスの感染拡大による事業不振、雇用不安などが影響していると考えられる。
- ・ コロナ禍で健康問題や家庭問題に起因した自殺が一時的に減少したとも考えられ、そうした問題による自殺が今後再び増加に転じる可能性がある。

# 気づく、声をかける、つなげる

・コロナ禍における失業、休業等による生活環境の変化が及ぼす影響により心身の不調をきたす人が増えていることから、精神保健の視点のみならず、経済・生活面や人間関係等に係る視点を含めて様々な分野の組織や支援者が密接に連携することが重要。

・自殺者の約7割は、亡くなる前に行政や医療の窓口相談していたという報告がある。コロナ禍において生活困窮者支援の窓口では、特に自殺予防対策の視点を持って対応する必要がある。

・今年度「練馬区自殺予防対策の手引き（職員用）」を作成したので、窓口等での対応にぜひ活用してほしい。

・ポイントは【**気づく、声をかける、つなげる**】

「あれ、この人なんとなくおかしいな・・・」と感じたら

「疲れているように見えますがどうされましたか」などと声かけを。

