

昨年の日本人の自殺者は、リーマン・ショック直後の平成21年以来、11年ぶりに増加に転じたという。新型コロナウイルスの感染拡大による外出自粛など生活環境の変化が大きく影響したものと考えられている。自殺者増をもたらしたのは女性と若者である。

コロナの影響が女性の非正規雇用者比率の高いサービス産業において顕著であり、そのために少ない数の女性が仕事を失って生活に窮し、自殺にまで追い込まれた可能性がある。また、昨年中に自殺した小中高校生は前年を上回って過去最高となり、15〜39歳人口の死因の第1位が自殺となったという。キャンパスでの生活に強い制約を課されている大学生のストレスはいよいよ強い。

先月の本欄で、私は「ポストコロナ期の疲憊に備えよ」と題して、外部から生体にかかるストレス反応についてのハンス・セリエによる古典的研究に言及した。生体は外部からのストレスに、最初はうまく適応できないものの、や

# コロナなぜ人を自殺に追い込む

がてストレスに抗する生体防衛反応が機能し始め、ほどなく2つがバランスを取って、なんとか心身を平静に保つことができるようになる。

しかし、さらに強いストレスに晒されると生体の防衛反応が次第に消耗して、平時には適正に調整されていた心身のさまざまな機能が崩壊する疲憊期、つまり心身の極度の疲労状態に入る。これがセリエの理説であった。

## 今後の緊急課題として

新型コロナは、健康な人間であれば感染しても軽症であり無症状のものも多いという。それがゆえに感染源の特定化が容易ではなく、感染の拡大を押しとどめることが難しいという厄介さがある。とはいえ、ついにワクチン接種が相当規模で開始され、今後、接種数は加速的に増加し、やがて新型コロナ感染も終息期に入っていくもの

## 正論



拓殖大学顧問  
渡辺 利夫

と思われる。

新型コロナは女性や若者を自殺に追いやるような疲憊の力をなぜこれほどまでももっているのだろうか。疲憊期とは、ストレスが持続する一方、これに抗する生体の防衛反応が力を失う時期である。疲憊が本格化するのはいずれ今後なのではないかという不吉な予感が私にはある。感染症それ自体への対処にはもちろん最善を尽くしてもらわねばならない。しかし同時に、感染におののき、そのおののきから生じる不安、恐怖、

百貨店の閉店があたかもラッシュのようにつついている。

ストレスを抱えながらも持ちこたえ営業を継続している事業者も少なくないにちがいないが、かといって生体の防衛反応がいつまでも持続するとはいえない。蓄積されてきたストレスが人々の生体防衛反応を恒常的に上回り、この状態がある期間継続すれば多くの人々を精神疾患や自殺に誘う危険な可能性がある。

## 孤独、孤立からの救出を

政府はこの3月末に、「子供・若者育成支援推進大綱」の改正案を決定する予定だという。コロナ禍の中の孤独・孤立問題への対応を強化し、特に自殺対策を最重要課題として位置づけるらしい。内閣官房に「孤独・孤立対策担当室」を新設し、また5月までに孤独・孤立問題に取り組むNPOの代表者等の意見を聴取したうえで「経済財政運営と改革の基本方針」（骨太の方針）に予算措置を反映させる考えだとも伝えられる。実効性のある対策に一步踏み出してほしい。

緊急事態宣言により国民に生活の自粛を要請し、自粛に応じない人々への法的規制を強める一方、「Go To Travel」のような経済活性化のための政策が採用されたりもした。確かに自粛と経済活動はトレードオフ、二律背反の関係にある。だが、このトレードオフの中で行動変容を迫られているのは、いかにも脆く傷つきやすい人間であることが軽視されてきたのではないか。感染症対策分科会に集まった専門家、知事や医師会、感情的な語り口で事態を深刻に語るマスコミによって、多く

の人々が不安と恐怖を煽られてきた。この不安と恐怖が政府による規制強化を国民自身が政府に求めるという現象を生んでいるかにみえる。

コロナ禍の中で最も真剣に考え取り組まねばならない課題が、この疲憊期において打ちのめされている多くの人々を不安と恐怖、孤独や孤立からどうやって救出するかというテーマであり、今後の政策の焦点がここに向けられることを願う。

(わたなべ としお)