
安全対策連絡協議会

コロナ禍における メンタルヘルス対策



セッション内容

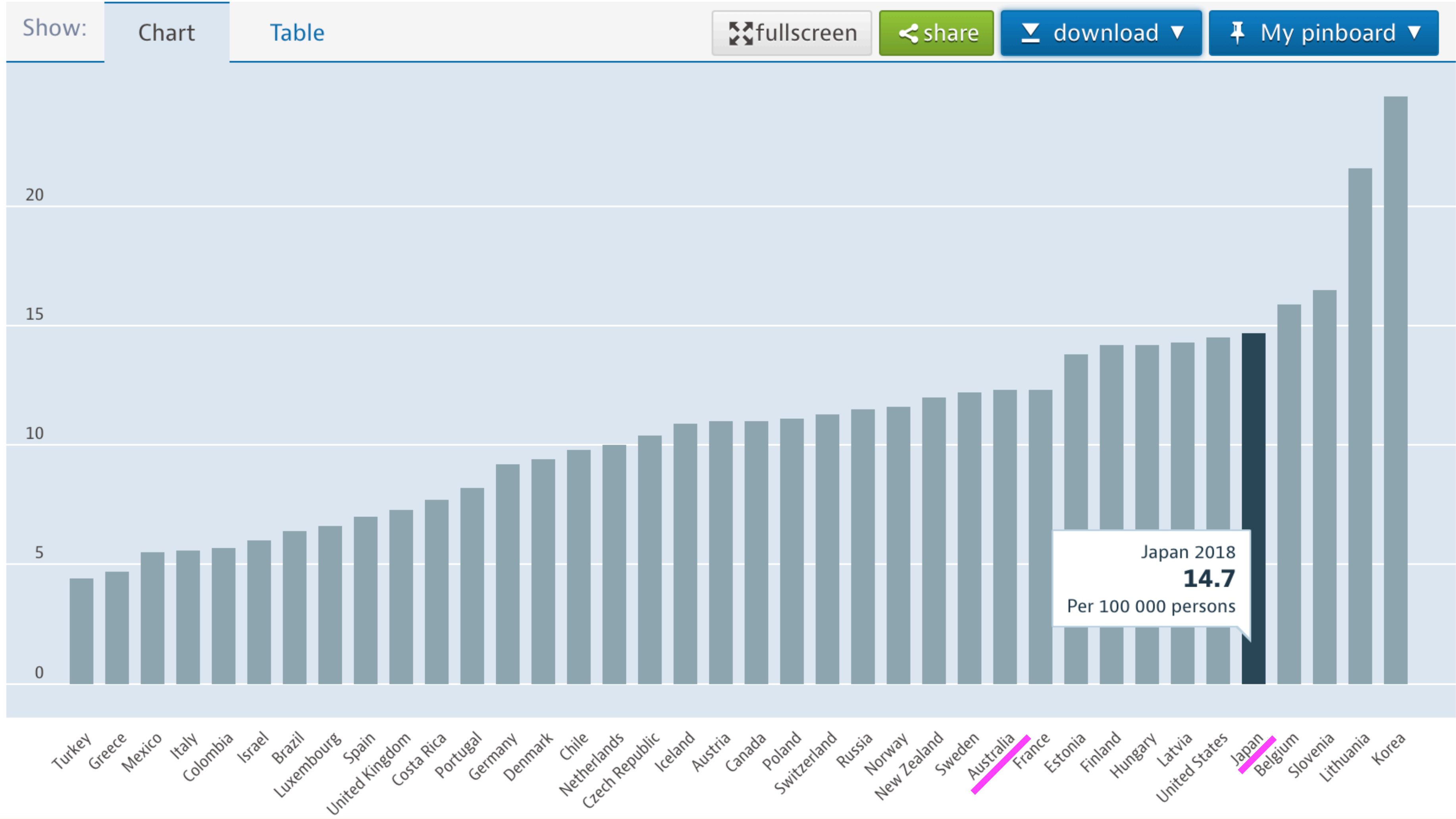
- * うつ病とは？
- * コロナの影響
- * どんなサポートが受けられる？

	オーストラリア
うつ生涯有病率	14%
自殺者	3,318人 (2019)

	日本	オーストラリア
うつ生涯有病率	?%	14%
自殺者	20,919人 (2020)	3,318人(2019)

Suicide rates Total, Per 100 000 persons, 2019 or latest available

Source: Health status



第1-7表

平成30年における死因順位別にみた年齢階級・性別死亡数・死亡率・構成割合

総数

年齢階級	第1位				第2位				第3位			
	死因	死亡数	死亡率	割合(%)	死因	死亡数	死亡率	割合(%)	死因	死亡数	死亡率	割合(%)
10～14歳	悪性新生物	114	2.1	24.6	自殺	99	1.9	21.4	不慮の事故	65	1.2	14.0
15～19歳	自殺	503	8.7	44.0	不慮の事故	239	4.1	20.9	悪性新生物	111	1.9	9.7
20～24歳	自殺	1,045	17.5	52.1	不慮の事故	314	5.3	15.7	悪性新生物	160	2.7	8.0
25～29歳	自殺	1,059	18.0	47.8	不慮の事故	257	4.4	11.6	悪性新生物	240	4.1	10.8
30～34歳	自殺	1,235	18.5	39.7	悪性新生物	533	8.0	17.1	不慮の事故	304	4.5	9.8
35～39歳	自殺	1,288	17.2	27.9	悪性新生物	1,086	14.5	23.6	心疾患	420	5.6	9.1
40～44歳	悪性新生物	2,517	28.2	30.2	自殺	1,574	17.6	18.9	心疾患	911	10.2	10.9
45～49歳	悪性新生物	4,698	49.4	33.6	自殺	1,816	19.1	13.0	心疾患	1,719	18.1	12.3
50～54歳	悪性新生物	7,383	89.7	37.9	心疾患	2,436	29.6	12.5	自殺	1,854	22.5	9.5
55～59歳	悪性新生物	11,693	154.8	42.7	心疾患	3,348	44.3	12.2	脳血管疾患	2,008	26.6	7.3
60～64歳	悪性新生物	20,146	267.8	46.5	心疾患	5,328	70.8	12.3	脳血管疾患	2,958	39.3	6.8

	日本	オーストラリア
うつ生涯有病率	<u>6%</u>	14%
年間自殺者	20919人 (2020)	3000人

うつの症状

感情

- 憂鬱な気分
- 気が沈み、気が重い
- 虚無感
- 些細な事へのイライラ
- 悲しみ
- やる気がおきない

行動

- リラックスできない
- 笑いが少なくなる
- 人との衝突
- 学校や仕事を休みがち
- 決断力の低下
- 飲酒が増える

思考

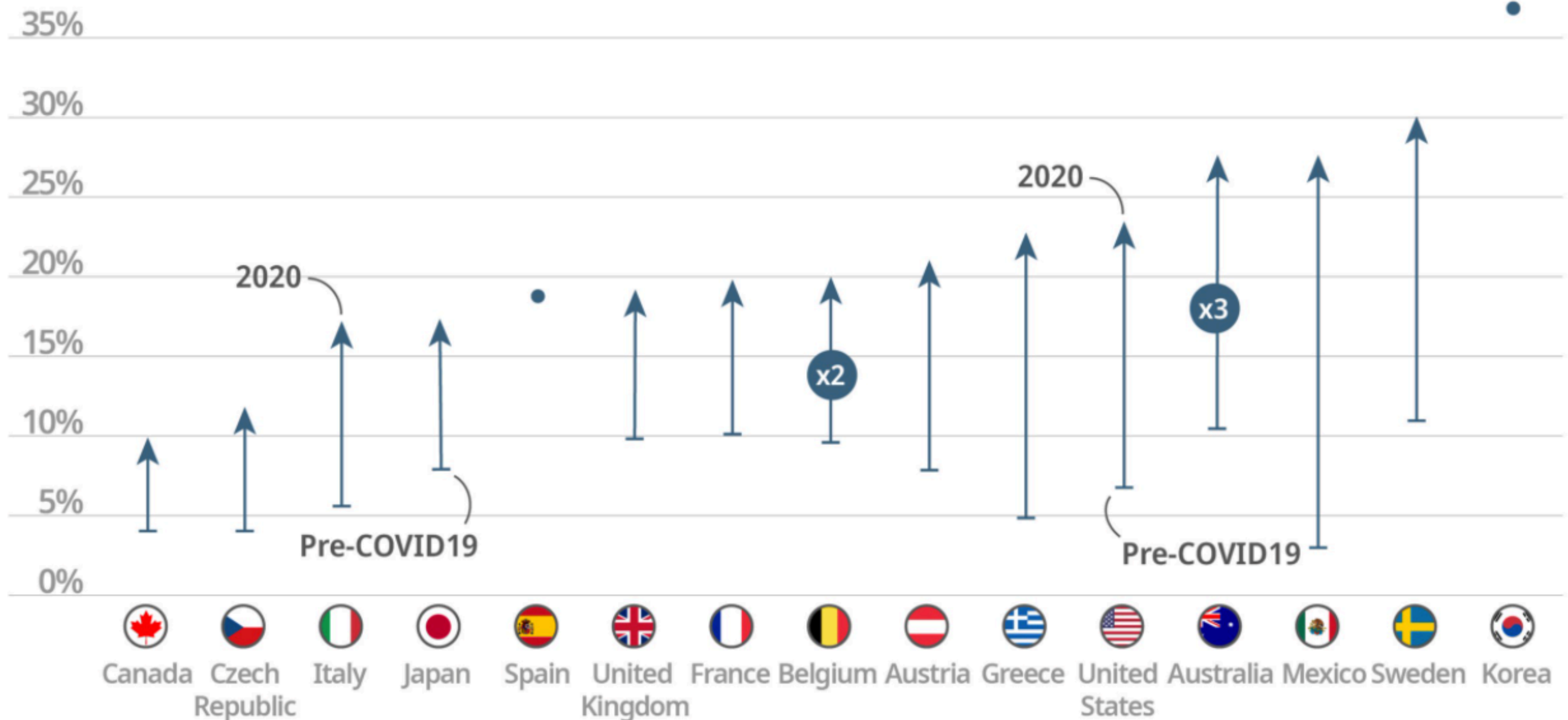
- 「自分は価値のない人間だ」
- 「将来に希望が持てない」
- 「すべて自分のせいだ」
- 「なにももうまくいかない」
- 「自分は回復しないだろう」
- 「死にたい」

身体

- ぐっすり眠れない
- 寝ても疲れが取れない
- 倦怠感
- 急な体重の変化
- 食欲の減退

Share of population experiencing depression

March-April 2020 onwards compared to pre-COVID19



Source: National sources, OECD Forthcoming 2021



メンタルヘルス サポート

- * セルフケア
- * あなたの周りの人へ
- * 専門家によるサポート





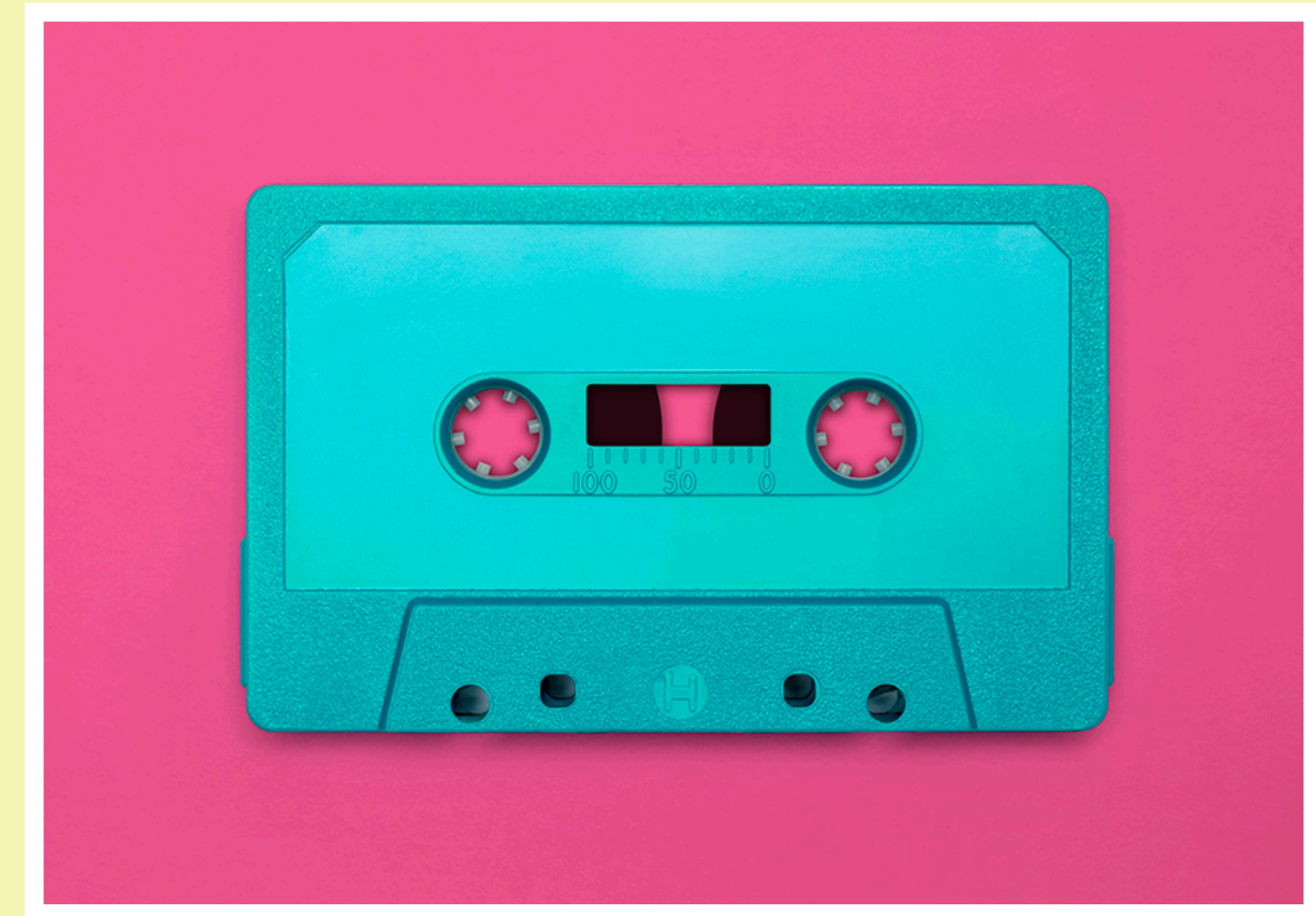
簡単にできるセルフケア

- 笑いを取り入れる
- 姿勢を正す
- 親しい人たちとの交流
- 質の良い睡眠
- 適度な運動

行動 → 感情

周りへのサポート

- よく話を聞き批判しないこと
- 優しく協力的な姿勢
- アドバイスをしない
- 励まさない
- より不幸な人と比べない
- 専門家のサポートを勧める



専門機関によるサポート

高い ← 緊急性 → 低い

➤ 000 (Ambulance)

➤ 救急病院

➤ NSW Mental Health Line
1800 011 511

➤ Lifeline 13 11 14

➤ DV Support Line 1800 656 463

➤ 無料通訳サービス

TIS

Translating and Interpreting Service
13 14 50

➤ GP

➤ 精神科医

➤ カウンセリング

出典

Alize J. Ferrari ,Fiona J. Charlson, Rosana E. Norman, Scott B. Patten, Greg Freedman, Christopher J.L. Murray, Theo Vos, Harvey A. (2010). Burden of Depressive Disorders by Country, Sex, Age, and Year: Findings from the Global Burden of Disease Study, Whiteford. Published: November 5, 2013 <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001547>

American Psychiatric Association. <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>

Boxall H, Morgan A & Brown R. (2020). The prevalence of domestic violence among women during the COVID-19 pandemic. Statistical Bulletin no. 28. Canberra: Australian Institute of Criminology. <https://doi.org/10.52922/sb04718>

Fukase, Y., Ichikura, K., Murase, H. et al. Depression, risk factors, and coping strategies in the context of social dislocations resulting from the second wave of COVID-19 in Japan. BMC Psychiatry 21, 33 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03047-y>

Strack, F., Martin, L. L., & Stepper, S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. Journal of Personality and Social Psychology, 54(5), 768–777. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.5.768>

Organisation for Economic Co-operation and Development, Coronavirus Policy Brief. (2021)
Tackling the mental health impact of the COVID-19 crisis: An integrated, whole-of-society response, <https://www.oecd.org/coronavirus/policy-responses/tackling-the-mental-health-impact-of-the-covid-19-crisis-an-integrated-whole-of-society-response-0cca0b/>

Organisation for Economic Co-operation and Development, Suicide Rates, <https://data.oecd.org/healthstat/suicide-rates.htm>

厚生労働省ホームページ

みんなのメンタルヘルス https://www.mhlw.go.jp/kokoro/know/disease_depressive.html

令和2年版自殺対策白書 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/jisatsuhakusyo2020.html

Lifeline 13 11 14

THANK YOU
