



令和3年6月の自殺者数は、前月比では、北海道、全国、全国（男性）、全国（女性）において減少でした。都道府県別では、自殺者数が増加したのは23、減少したのは20、変化なしは4でした。

2. 令和3年6月末と令和2年6月末の月別自殺者数の比較

-----  
 令和3年6月<北海道 80人、全国 1,780人、全国(男性) 1,169人、全国(女性) 611人>  
 令和2年6月<北海道 73人、全国 1,572人、全国(男性) 1,061人、全国(女性) 511人>  
 前年比 <北海道 +7人、全国 +208人、全国(男性)+108人、全国(女性)+100人>  
 -----

前年同月比では、北海道、全国、全国（男性）、全国（女性）において増加でした。また、都道府県別でみると、自殺者数が増加したのは34、減少したのは12、増減なしは1でした。

◇令和3年1～6月における累計自殺者数（暫定値） [警察庁]◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

今回は、全国及び北海道の令和3年の1～6月における自殺者数についてまとめます。なお、令和2年のデータは警察庁の公表している確定値、令和3年のデータは暫定値を集計しています。

1. 令和3年と令和2年の北海道と全国の1～6月の累計自殺者数（単位：人）

-----

	北海道	全国	全国（男性）	全国（女性）
令和3年（暫定値）	482	10,862	7,229	3,633
令和2年（確定値）	434	9,578	6,687	2,891
前年比	+48	+1284	+542	+742

-----

令和3年1～6月における自殺者数は、前年に比べ、北海道・全国・全国男性・全国女性のすべてにおいて減少しています。また、累計自殺者数が前年比において増加している都道府県は47都道府県中40、減少している都道府県は7となっています。

2. 令和3年と令和2年の北海道における1～6月の月別自殺者数（単位：人）

-----

	1月	2月	3月	4月	5月	6月
令和3年（暫定値）	75	70	92	84	81	80
令和2年（確定値）	71	67	78	74	71	73
前年比	+4	+3	+14	+10	+10	+7

-----

月別では、令和3年1～6月の北海道で自殺者が最も多かったのは3月の92人でした。逆に、



### 1. 大学生におけるソーシャルメディアの使用時間の増大

予備調査では大学生が多く時間をソーシャルメディア使用に費やしていることが明らかになった。大学生では26.9%が休日に5時間以上もソーシャルメディアを使用していた。コロナ禍によってソーシャルメディア使用時間が増えた者の割合は、大学生では75.0%と大きく、特に1年生ではソーシャルメディアの使用時間が「かなり増えた」者が30.9%にのぼった。ソーシャルメディアを使用している者は、ポジティブ・ネガティブ両方の経験をしており、その頻度はいずれも労働者よりも大学生で多かった。

### 2. 使用目的によるソーシャルメディアの使い分け

ソーシャルメディアは、各自の目的に応じて使用されていた。例えば、LINEは知人との連絡、Twitterは興味のある情報や最新の情報収集や暇つぶし、Instagramは興味のある情報収集や暇つぶし、Facebookはネットワーキング(※1)、YouTubeはエンターテインメントのように、使用目的に違いがあった。またLINEは全世代にわたって利用されているのに対し、TwitterやInstagramは20代での利用割合が高く年代別の差が大きいなど、年代ごとに利用されるソーシャルメディアの種類が異なっていた。

### 3. ソーシャルメディアの使用時間とメンタルヘルス

予備調査では、大学生において、平日・休日にかかわらず、ソーシャルメディアの使用時間とメンタルヘルスとの間にU字型の曲線関係が認められた。1日の「2時間以上3時間未満」までは負の関連(自殺念慮が低くなる)が認められたのに対して、「2時間以上3時間未満」を超えると正の関連(自殺念慮が高くなる)が認められた。労働者では使用時間とメンタルヘルスとの間に有意な関係は認められず、労働者のメンタルヘルスには、ソーシャルメディアの使用時間は影響していないことが明らかになった。

### 4. ソーシャルメディアの使用の有無、頻度とメンタルヘルス

大学生および労働者の両グループにおいてソーシャルメディアを全く使用していないことは、希死念慮、自殺念慮の高さ、およびウェルビーイング(※2)(WHO-5精神的健康状態表)の低さに関連していた。労働者では上記に加えて、ソーシャルメディアを全く使用していないことが、心理的ストレス反応、孤独感の高さ、従業員の心の健康を表すワーク・エンゲイジメント(※3)の低さに関連していた。

これらの結果の理由として、ソーシャルメディアを使用していたものの、ネガティブな体験などでメンタルヘルスに悪影響があり利用しなくなった可能性や、ソーシャルメディアの利用が必要ないほど対人関係のネットワークが小さく、その結果として、ソーシャル・サポートの授受が乏しく、メンタルヘルスに悪影響を与えた可能性などが考えられる。

### 5. ソーシャルメディアの種類とメンタルヘルス

使用しているソーシャルメディアの種類とメンタルヘルスとの関係は、大学生と労働者とで異なっていた。しかし、「毎日欠かさず」使用しているソーシャルメディアの種類とメンタルヘルスとの関係では、2つの共通点があった。

第1に、LINE や Instagram を毎日使用していることは、ウェルビーイングの高さと関連していた。LINE は、各世代での普及率が高く、知人との連絡が主な使用目的であった。Twitter、Instagram、Facebook とは異なり心理的ストレス反応との関連が認められなかったことを考慮すると、LINE の使用は、現実の対人関係における社会的支援を補強したり、代替したりする機能を有している可能性を示唆している。しかしながら、今回の調査では、LINE が有するどの機能を使用していたかは明らかにされていない。LINE の使い方によっては心理的ストレス反応を高める可能性にも留意する必要がある。

第2に、Twitter を毎日使用していることは、孤独感の高さと関連していた。Twitter を毎日欠かさず利用している大学生は孤独感が、労働者は心理的ストレス反応、希死念慮、孤独感が高かったことから、自殺対策の点からは注意が必要なソーシャルメディアであると考えられる。Twitter は公開のアカウントに対しては承認なしでフォローでき、発言に対するコメントや発信の転用（いわゆるリツイート）も可能であるなど、拡散性の高いネットワークが特徴である。また、実名使用が原則でないため匿名での利用も多く、匿名のユーザー同士がダイレクトメッセージのやり取りや相互にコメントを行うことも一般的である。Twitter の利用者は、現実の人間関係とは性質が全く異なるソーシャルメディアであるという意識が希薄なままに利用することで、ネガティブな経験につながっている可能性がある一方で、孤独感や希死念慮が高い者が Twitter を援助希求の最終手段として使用している可能性もある。Twitter の利用開始時には、本メディアの特徴と想定しうる悪影響についても、利用者に周知する工夫が望まれる。

## 6. ソーシャルメディアでの交流後の感情とメンタルヘルス

ソーシャルメディアを利用した後に、気分が沈んだり落ち込むなどのネガティブな感情経験が多いほどメンタルヘルスやウェルビーイングが悪く、気持ちが明るくなったり元気がでる経験などのポジティブな感情経験が多いほど、メンタルヘルスやウェルビーイングが良好であることが明らかになった。

実際の社会生活では、ソーシャルメディアの使用は一般的になりつつあり、ソーシャルメディアの使用自体を抑制することは現実的ではないかもしれない。そのため、ソーシャルメディアの使用によるポジティブな経験を増やすことが生きることの促進要因を強化することにつながり、ネガティブな経験を減少させることが、生きることの阻害要因を低減することにつながると考えられる。

## 7. ソーシャルメディア利用で留意していることの数とメンタルヘルス

ソーシャルメディアの利用に対する留意事項、自分なりのルールが多いほど、ウェルビーイングが良好であった。自律的で節度のある利用が、ポジティブな体験を促進し、ネガティブな体験を抑制していた可能性がある。一方で、希死念慮や自殺念慮の低さや、ウェルビーイングの良好さがソーシャルメディアの自律的で節度のある利用につながっていた可能性もある。

---

※1 家族や友達との交流、趣味や身近な地域の話題など、自分が興味のある情報を得るなど、ネットワークの構築、拡張など

※2 個人またはグループが身体的、精神的、社会的に良好な状態であることを意味する概念。本稿では、「WHO-5 精神的健康状態表」（1998年版）による得点から算出

※3 仕事に対してのポジティブで充実した心理状態のこと。本稿では、「UWES-J」(Shimazu et al., 2008) による得点から算出

これらの結果を踏まえ本研究では、“大学生(新入生)へのソーシャルメディア使用についての啓発”、“ソーシャルメディア不使用者への配慮”、“ソーシャルメディアの使用とメンタルヘルスとの関連についての情報提供”、“ソーシャルメディア運営会社における対応”、“ソーシャルメディア内でのネガティブ経験の低減”の5点について提案・提言が行われています。特に、本研究では、若者のソーシャルメディアの利用状況や目的について詳細に研究されており、大学生への対応の仕方やソーシャルメディアの適切な使用方法についての提言などもされています。詳細については本稿では割愛させていただいておりますので、興味のある方は是非本誌の方をご参照下さい。

#### 参考文献

いのちを支える自殺総合対策推進センター (JSCP)、「令和2年度 革新的自殺研究推進プログラム 委託研究成果報告書」、2021、

#### 【3】お知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

◇ 精神保健福祉センターでは、こころの電話相談を次の時間帯で行っています。

月曜から金曜日	9:00～21:00
土曜日曜日 (12月29日～1月3日を除く)	10:00～16:00
	Tel : 0570-064-556

※ご相談の電話が集中しますと、つながりづらい状態になりますがご了承ください。

◇ ホームページをご覧ください

北海道地域自殺対策推進センターのホームページを開設しています。最新の北海道の状況を掲載しており、より情報を見やすく、分かりやすくお伝えできるよう心がけています。また、Andanteのバックナンバーへのリンクもございますので是非ご覧ください。

ホームページ URL : <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/jisatutaisaku.htm>

◇ メールマガジンのご登録内容の変更や解約手続きにつきましては、以下のリンクから行っていただけます。

北海道のメールマガジン URL : <http://www1.hokkaido-jin.jp/mail/magazine/>

#### 【4】編集後記・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

北海道でもいよいよ気温が30度を超え、夏真っ盛りといった季節となりました。例年だと、北海道は梅雨が無いと言われつつも、蝦夷梅雨というもので雨の日が多くなっていたような気がしますが、今年は殆ど無かったような気がします。

さて、自殺に関係する話としては児童生徒、学生の事が気にかかります。コロナ禍で自殺が増加しているという点もそうですが、7月、8月の長期休み明けは例年児童生徒、学生の自殺

が増加する傾向にあります。関係者の方々は、すでに皆様ご承知のこととは思われますが、これからの時期、十分に注意していただきたいと思います。

次号 Vol.146 は、令和3年8月末に配信予定です。

\*お問い合わせ先\*

北海道立精神保健福祉センター  
札幌市白石区本通16丁目北6番34号

Tel 011-864-7121

Fax 011-864-9546

URL <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/>

Mail [hofuku.seishin1@pref.hokkaido.lg.jp](mailto:hofuku.seishin1@pref.hokkaido.lg.jp)