

2022年3月10日

ティーパック株式会社

＜ティーパック、コロナ禍の心理相談データを公開＞

前年比較では「死にたい」など自傷他害をほのめかす相談の割合は減少傾向

—感染を防止する取り組みに加えて自傷他害相談への対応、メンタルヘルスサポートの強化・見直しも依然急務—

メンタルヘルスカウンセリング、24時間健康相談等の健康支援サービスを提供するティーパック株式会社（本社：東京都台東区、代表取締役社長：鼠家 和彦）はコロナ禍前後（2019～2021年）の当社へのメンタルヘルスに関する相談のうち、自傷他害相談の割合の推移と傾向を健康経営情報サイト「わくわく T-PEC」で公開しました。

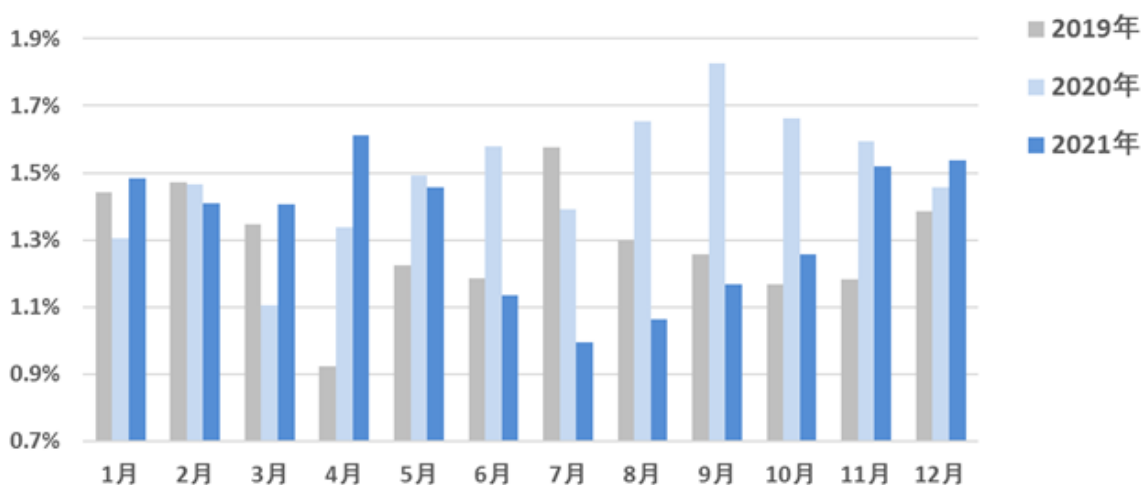
記事詳細はこちら▶【コロナ禍 T-PEC 心理相談データ公表】「死にたい」など自傷他害をほのめかす相談の割合は減少傾向

<https://t-pec.jp/work-work/article/303>

＜概要＞

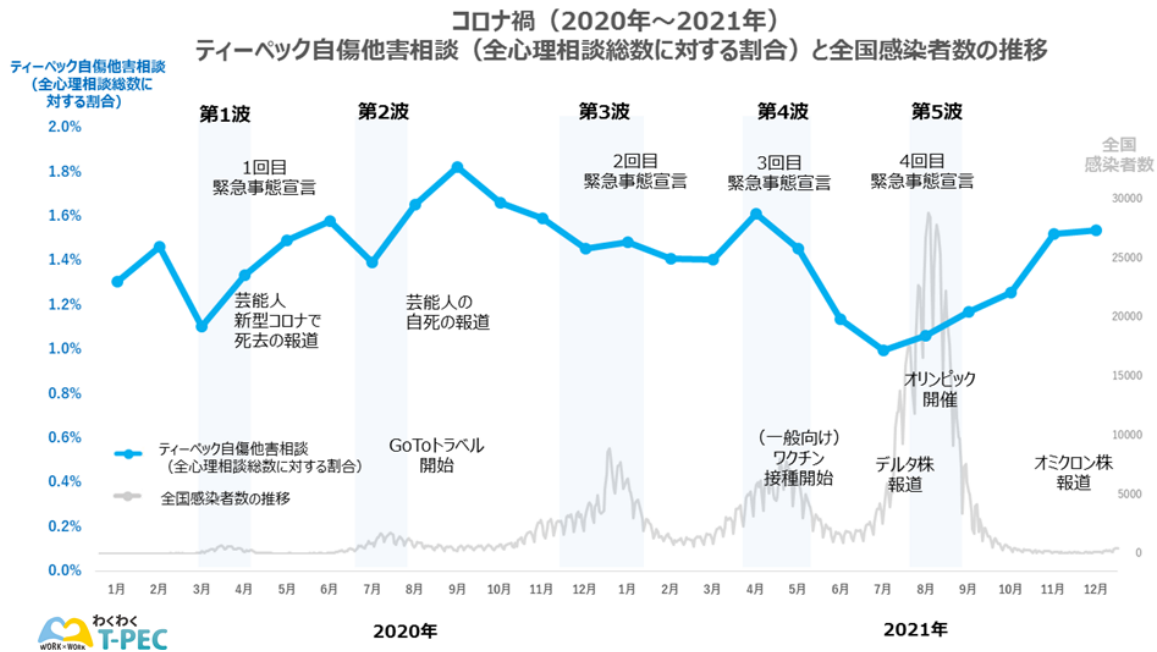
「死にたい」など自傷他害相談の割合の年間の平均は、コロナ禍前の2019年は1.29%でしたが、コロナ禍中となる2020年には割合1.49%と増加傾向がみられました。2021年は引き続きコロナ禍中であるものの1.34%となり、2020年と比較し減少傾向、コロナ禍前と近い水準の割合になっています（図1）。

2019年～2021年 ティーパックへの自傷他害をほのめかす相談
(各月の全心理相談に対する割合)



コロナ禍中（2020年～2021年）の推移をみると、最も数値が高かったのは2020年9月で1.83%でした。これは長引く自粛生活に加え、芸能人の自死に影響を受けていると思われるケースも多数みられた時期です。

この時期と比較すると、2021年の初めには自傷他害をほのめかす相談の割合は減少しましたが、2021年6月までは約1.40%以上で推移していました。夏期に一時的な改善が見られましたが、その後は増加傾向に転じています（図2）。



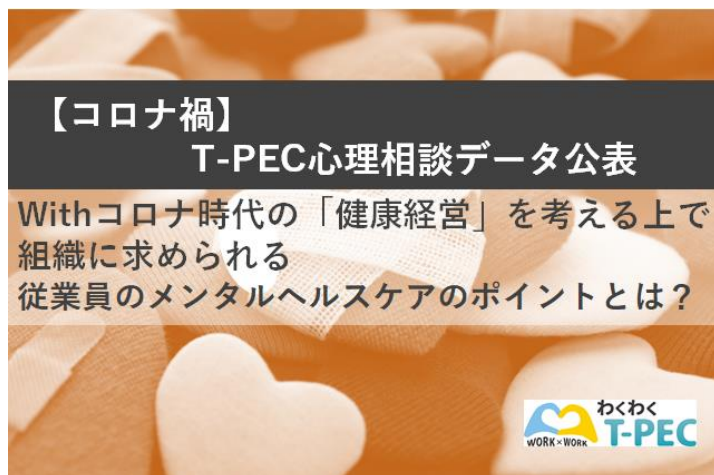
2021年の傾向としては、コロナ禍による不況での雇用の不安定化、長く続くコロナ禍で先の見通しが持てないことによる長期的な不安の蓄積、その中で心身共に疲弊し、元々抱えていた精神的な不調が悪化したことが自傷他害をほのめかす相談に繋がっていると考えられます。

相談者からは「ずっと我慢してきたが、気持ちが切れてしまった。もう疲れた」といった言葉が語られることも多くあり、引き続きメンタルヘルスサポートの強化・見直しが必要と考えられます。

詳細・記事全文はこちら>>

【コロナ禍 T-PEC 心理相談データ公表】「死にたい」など自傷他害をほのめかす相談の割合は減少傾向

<https://t-pec.jp/work-work/article/303>



ティーペックについて

<https://www.t-pec.co.jp/>

24 時間健康相談事業のパイオニアとして 1989 年に設立。医師・保健師・看護師などの医療資格者を有する国内最大規模のメディカルコンタクトセンターを運営し、セカンドオピニオン手配サービスやメンタルヘルスカウンセリング、生活習慣病の重症化予防など、健康・医療分野における社会課題の解決を目的とした事業を多数展開。2017 年から 6 年連続で健康経営優良法人『ホワイト 500』に認定。

【本リリースに関するお問い合わせ先】

ティーペック株式会社（担当：大井、絹山）

〒110-0005 東京都台東区上野 5 丁目 6 番 10 号 HF 上野ビルディング

電話：(03) 3839-1078 メール：info-pr@t-pec.co.jp