

若者 心のSOS急増

コロナ禍の相談 2年で月1千件→2万件超

20代の4割孤独感

「何で生きてるのか分からな」「死にたい気持ちになってしまった」

新型コロナウイルスの影響で人との交流が制限されるなか、チャット相談に応じるNPO法人「あなたのいばしょ」には、若者から心のSOSを訴える相談が急増している。同NPOなどが2月に実施した調査ではコロナ禍で20代の約4割が孤独感があり、若い世代で多い傾向が浮かんだ。

24時間受け付けている匿名のチャット相談は、返信が追いつかないほど。理事長の大空幸星さん(23)は、「死にたい」という相談が圧倒的に増えている」と危機感を募らせる。チャット相談は、2020年3月

必要ないと思いました
なんできてるのか分からなくなっていました



●絶えずチャットでの相談が寄せられている（画像の一部を加工しています）◆NPO法人「あなたのいばしょ」の大空幸星理事長＝東京都内

の設立当初は月1千件程度だったが、現在は月2万件を超える。利用者の8割ほどが10～20代という。

緊急事態宣言やまん延防止等重点措置の適用が長期化し、様々な活動が制限された。大空さんは「重点措置であっても飲食店の制限によらず、修学旅行、部活動の大会、成人式などが縮小や中止になる。子どもたちのときでしか体験できないことが経験できず、パーソナリティ一人格）に影響してしまう」と懸念する。

学生はオンライン授業で友達をつくる機会がない、親元を離れた人は感染リスクから実家に帰れない。就職などの先も見えない。チ

「我慢せずはやめ出して」

孤独を抱えるとうつ病になるなどメンタルヘルスに影響し、心身の健康が損なわれる可能性がある。上田准教授は、これまで見逃されがちだった「比較的若い世代に向けても孤独や孤立を防ぐ対策をする」ことが重要だと指摘する。そのためにはまず何が孤独の引き金になっているかを分析し、逼迫する相談窓口を拡充する

ことが求められる。そのためには個人情報が特定できないようにデータ化し、課題解決

ヤット相談には、「生きる」はあるか」「仲間付き合いでがないと感じるか」「疎外されてしまうと感じるか」の3つの質問項目を設定。この質問の回答を数値化し、足し合わせる方法で、孤独感を測った。

SNSも「両刃の剣」だ。つながり助けられるいる人もいる一方で、インスタグラムなどを通じて生活の差を感じてしま一面もある。「自分は自嘲しているのに、ほかの人は旅行に行つた写真があががしているとか、格差が可視化されている」ことだなか、同NPOは早稲田大の上田路子准教授とともに2月、20歳以上の約3千人に對し、コロナ禍での孤独調査を実施した。「孤立している感じを抱き、年代別では20代が42・7%で最高。最も低いのは60代以上は23・7%で、若い世代で孤独を感じる人が多い傾向にあった。

孤独感はひとり暮らしや配偶者のいない人のほうが高く、友人の数があるにつれ低くなっていた。また経済状況との関係もみられ、暮らしきの変化だけで「コロナ前より悪化」したと答えた人のうち47・8%が孤独を感じていた。

4月は入学や就職など環境が変わり、不安や孤独を感じやすい。大空さんは「孤独は人生のどこかのタイミングでみんな感じるもの。恥ずかしい」とではなく、「孤独は人生のどこかのタイミングでみんな感じるもの。恥ずかしい」と話す。同NPOでは相談内容を個人情報が特定できないようにデータ化し、課題解決

開。緊急性の高いものについては警察などと連携して対応している。
相談は「あなたのいばしょ」チャット(<https://tai-kone.jp/>)
(石川友憲)