日本大學生自殺人數增加

駐日本代表處教育組

日本厚生勞動省於2025年10月24日公佈「2025年自殺防治白皮書」，該書指出，儘管自殺人數整體呈下降趨勢，但20多歲年輕人的自殺率卻上升，其中準備就業的大學生自殺人數超過400人；20多歲自殺死亡的女性中，有40%曾自殺未遂，問題相當嚴重。厚生勞動省表示，為遏止自殺人數的上升，應提供更為周到的支援與協助。

白皮書顯示，2024年的自殺人數為2萬320人，比前一年減少1,517人，為1978年統計以來的第二低。白皮書分析過去10年年輕人的自殺趨勢，雖然整體自殺人數正在減少，但年輕人的自殺人數卻在增加。 2024年中小學生自殺人數破紀錄達529人，其中高中生自殺人數為351人，國中生自殺人數為163人，小學生自殺人數為15人。大學生自殺人數比前一年增加24人，達434人，其中21歲年齡層的自殺人數最多，其年齡約在就讀大學三、四年級的階段。15至29歲族群的自殺人數自2020年以來一直居高不下，超過3,000人。2015年15-19歲年齡層的男性數量是女性的兩倍多，但2024年女性自殺人數已超過男性。調查21歲年齡層自殺原因與動機時發現，最常見的原因是「擔憂就業問題」，男性佔24.2%，女性佔19.5%；與國中高中生相較，國高中生自殺原因多為對學校與家庭的煩惱，而大學生自殺的原因更多樣，包括職業發展、學業與嗜酒等。

2015年以來自殺大學生的年齡分析顯示，21歲為男性死亡最多的階段；而女性則於2021年以後，21歲為死亡最多的年齡層。對2022年至2024年間的自殺原因與動機的分析顯示，男性與女性都是擔憂未來的就業，其次許多男性煩惱學業成績不振、女性則擔心憂鬱症與精神疾病等疾病。

有精神科醫師指出：由於許多大學生離開父母，與社會的互動增多，背景與因素也變得更加複雜，周圍的人很難察覺到他們的異常；大學應建立：發現學生異常時能夠迅速提供支援的體制。厚生勞動省則呼籲有煩惱時即撥打「心理健康諮詢熱線」，由該熱線提供專業的

心理諮商服務。

撰稿人/譯稿人：黃冠超

資料來源：2025 年 10 月 25 日產經新聞第 1 版、讀賣新聞第 31 版

國家教育研究院 National Academy for Educational Research