

岩倉市

こころの健康に関する市民意識調査

結果報告書

令和5年11月

目次



調査の概要	1
(1) 調査の目的	1
(2) 調査方法等	1
(3) 回収結果	1
(4) 調査・分析にあたって	1
調査結果の分析	3
1 回答者の属性	
(1) 性別	4
(2) 年齢	4
(3) 家族構成	5
(4) 就業・就学状況	6
2 生活の状況	
(1) 幸福感	7
(2) 近所付き合いの程度	8
(3) インターネットによる交流をしているか	9
(4) 外出の頻度	10
(5) 新型コロナウイルス感染症の流行による経済的な影響	11
(6) 新型コロナウイルス感染症の流行による外出や交流の変化	12
3 自殺について	
(1) 本気で自殺したいと考えた経験	17
(2) 自殺したいと考えた理由や原因	19
(3) 自殺を思いとどまった理由	22
4 悩みやストレスについて	
(1) 日頃感じている悩みやストレス	24
(2) 悩みやストレスの解消法	29
5 悩みやストレスの相談について	
(1) 悩みやストレスを誰かに相談したいと思うか	37
(2) 悩みやストレスの相談相手	38
(3) 悩みやストレスの相談方法	39

(4) 悩みやストレスを相談しない理由	41
(5) 相談窓口の認知度	43
(6) 行政の相談窓口の利用意向	57
(7) 行政の相談窓口で相談できなかった理由	58
6 自殺に対する考え方について	
(1) 自殺に対する考え方	59
(2) 「死にたい」と打ち明けられたときの対応	69
(3) 「死にたい」と打ち明けられたとき、最もすると思う対応とその理由	70
7 自殺対策やこころの健康の推進等について	
(1) 自殺対策が自分に関わる問題だと思うか	77
(2) 自殺対策に関する啓発物を見たことがあるか	78
(3) 自殺対策に関する啓発物を読んだか	79
(4) 自殺対策やこころの健康に関する講演会や講習会に参加したいか	80
(5) 自殺対策に関するPR活動をどう思うか	81
(6) 自殺対策に関する事柄の認知度	82
(7) ゲートキーパー研修の認知度	87
(8) ゲートキーパー研修への参加意向	88
(9) 「こころの居場所「あみ〜ご」」の認知度	89
(10) 「大切な人を亡くされた人のお話会」の認知度	90
(11) 自殺対策の考え方についてどう思うか	91
(12) 今後、必要になると思う自殺対策	94
(13) 自殺の予防につながる教育	96
(14) 身近な人を自殺で亡くされた遺族のこころの支え	98
自由意見	101

調査の概要

(1) 調査の目的

この調査は、市民の皆さまのこころの健康や自殺対策に関する考え方・ご意見等についておたずねし、令和5年度に行う「岩倉市自殺対策計画」の見直しの基礎資料として活用するために実施しました。

(2) 調査方法等

調査対象者	市内にお住まいの18歳以上の方から無作為に抽出
調査票の配布・回収	郵送配布・郵送回収
調査基準日	令和5年9月1日
調査期間	令和5年9月1日～9月15日

(3) 回収結果

配布数	回収数	有効回答数	有効回答率
2,000	587	580	29.0%

(4) 調査・分析にあたって

- ① 図表中のn（Number of Caseの略）は回答者数を示しています。
- ② 回答の比率は、その設問の回答者数を基数として算出しました。したがって、複数回答の設問については、すべての比率を合計すると100%を超えます。
- ③ 回答率（%）は、小数点第2位以下を四捨五入しました。そのため、回答率の合計が100%にならない場合があります。
- ④ 属性不詳が次表のとおりあります。

性別	年齢	家族構成	職業
4	4	7	6

- ⑤ 選択肢が長いものについては、内容を損なわない範囲内で、要約して表記しているものがあります。
- ⑥ 平成30年に実施した「こころの健康に関する市民意識調査」のうち比較分析が有効と考えられる設問については、今回の調査結果と比較分析を行いました。この場合、「平成30年」とあるのは平成30年に実施した調査をいい、「令和5年」とあるのは今回の調査をいいます。

調査結果の分析

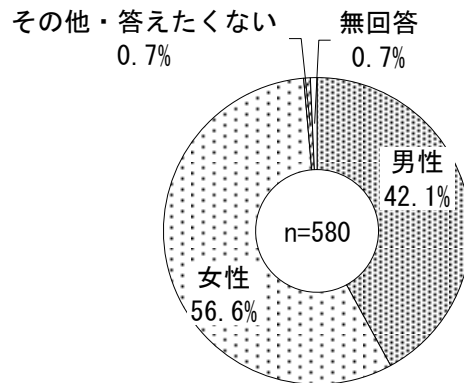
1

回答者の属性

(1) 性別

回答者の性別は、「男性」が42.1%、「女性」が56.6%、「その他・答えたくない」が0.7%です。

図表1-1 性別

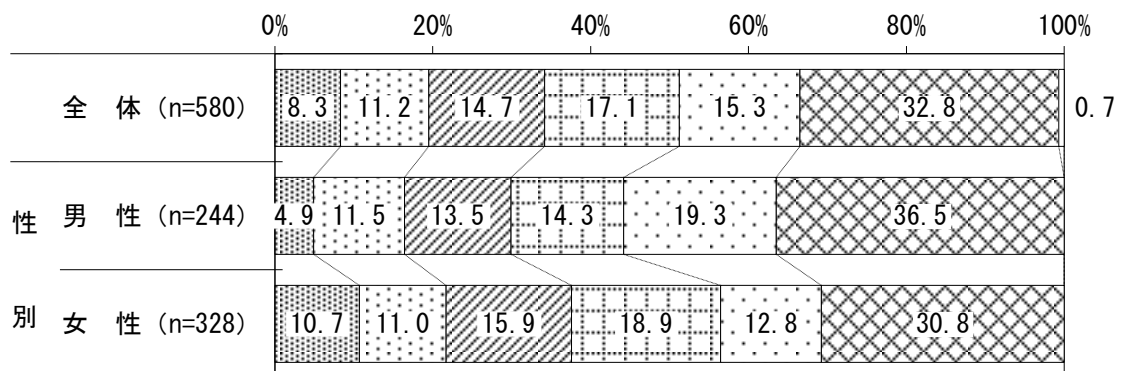


(2) 年齢

回答者の年齢は、「70代以上」が32.8%と最も高く、次いで「50代」が17.1%、「60代」が15.3%などの順となっており、<60代以上>が48.1%を占めています。

性別にみると、男性は<60代以上>が55.8%を、女性は<60代未満>が56.5%を占めています。

図表1-2 年齢



■ 10~20代 ■ 30代 ■ 40代 ■ 50代 ■ 60代 ■ 70代以上 □ 無回答

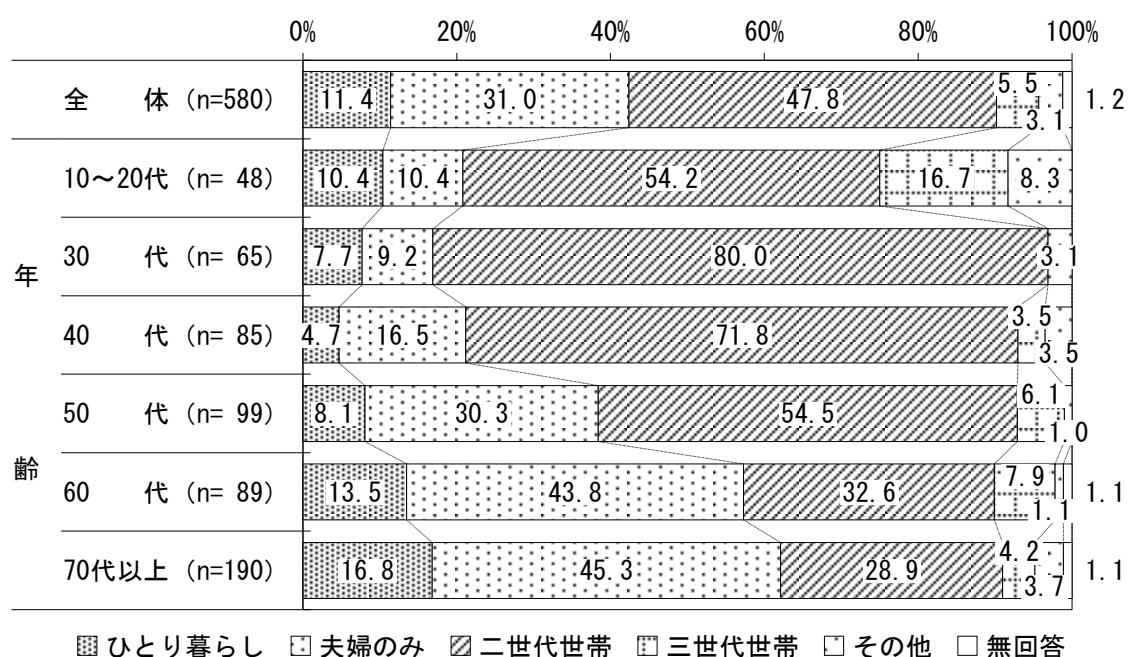
(3) 家族構成

回答者の家族構成は、「二世世代世帯」が47.8%と最も高く、次いで「夫婦のみ」が31.0%、「ひとり暮らし」が11.4%などの順となっています。

年齢別に見ると、30代では「二世世代世帯」が80.0%を占めており、その後は年齢が高くなるにしたがい「二世世代世帯」が低下し、「夫婦のみ」が上昇しています。また、70代以上では「ひとり暮らし」が16.8%と他の年齢層に比べ高くなっています。

「その他」として、「きょうだい」「同居人」（各2件）、「4世代」などの記載がありました。

図表1-3 家族構成



(4) 就業・就学状況

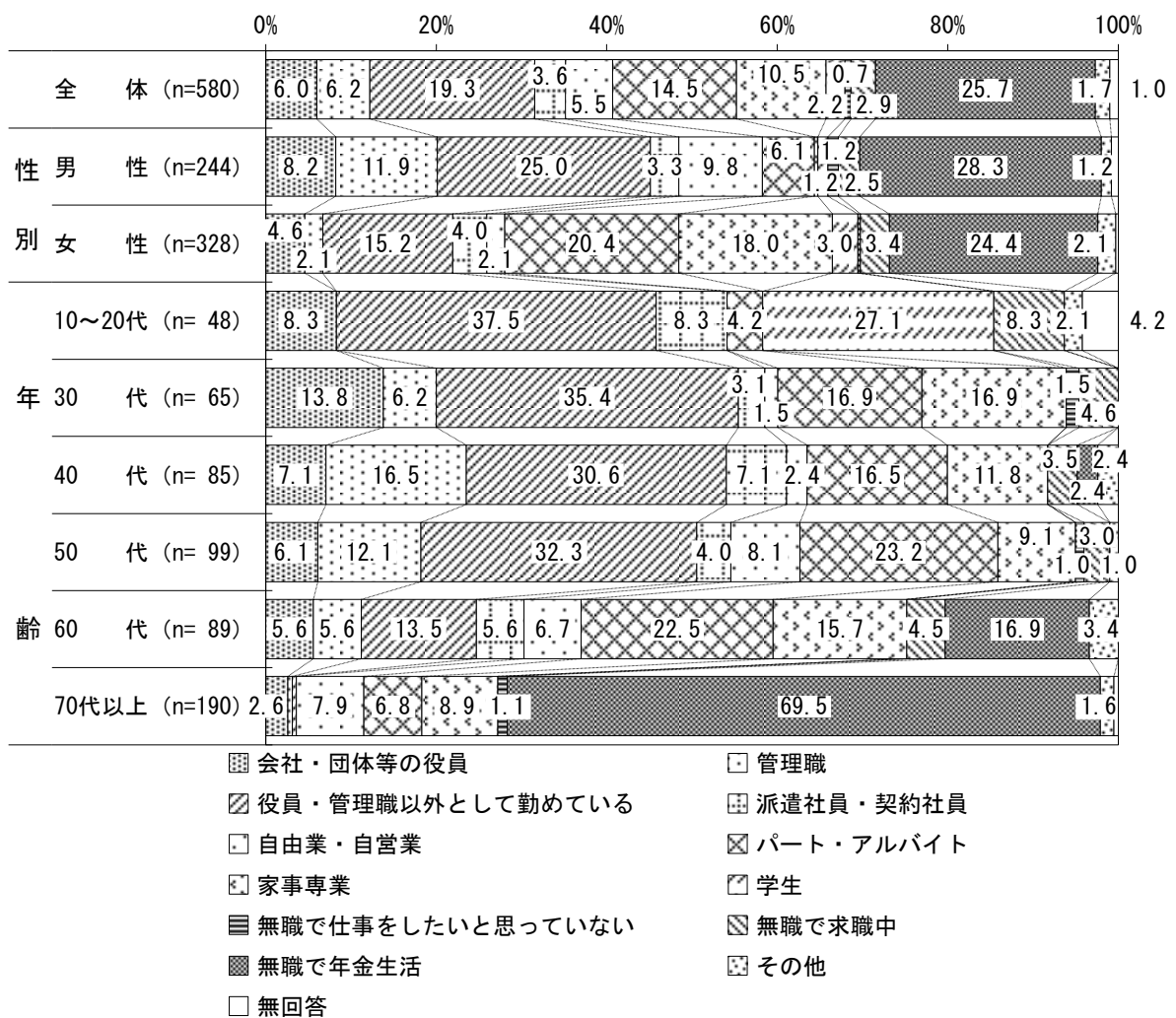
回答者の主な就業・就学状況は、「無職で年金生活」が25.7%ともっとも高く、次いで「役員・管理職以外として勤めている」が19.3%、「パート・アルバイト」が14.5%、「家事専業」が10.5%などの順となっています。

性別にみると、男性は女性に比べ「役員・管理職以外として勤めている」、「管理職」および「会社・団体等の役員」が高くなっている一方、女性は男性に比べ「パート・アルバイト」および「家事専業」が高くなっています。

年齢別にみると、50代以下では「役員・管理職以外として勤めている」が最も高くなっていますが、60歳を超えると急激に低くなり、70代以上では「無職で年金生活」が69.5%を占めています。

「その他」として、「シルバー人材センター」（3件）、「大学教員」、「家事手伝い」などの記載がありました。

図表1-4 就業・就学状況



(注) 全体以外の1%未満は省略しています。

2

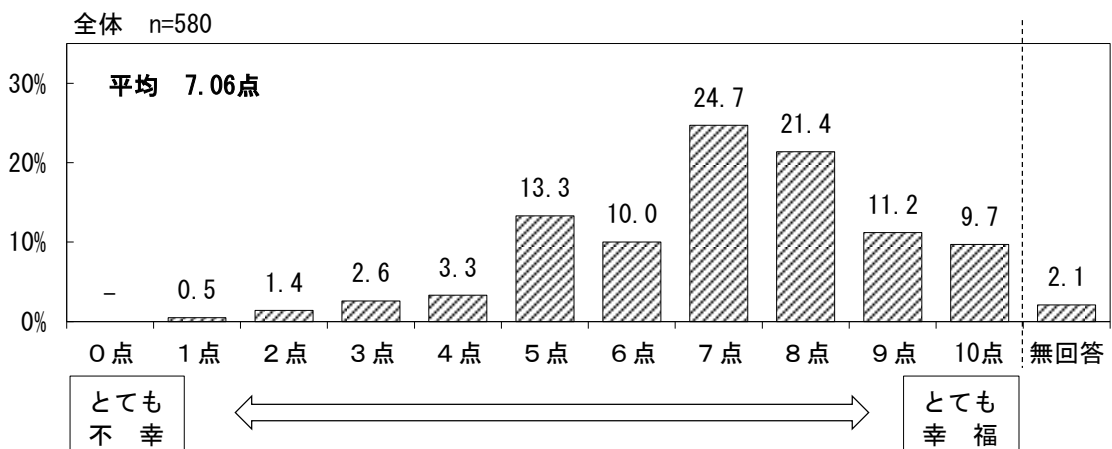
生活の状況

(1) 幸福感

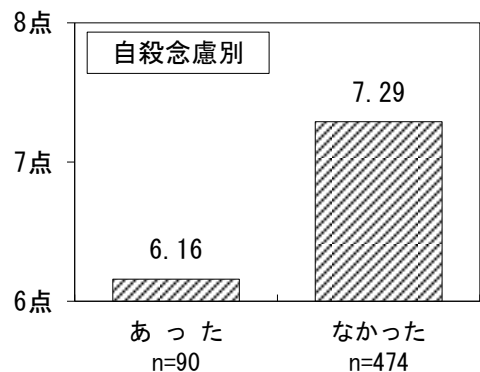
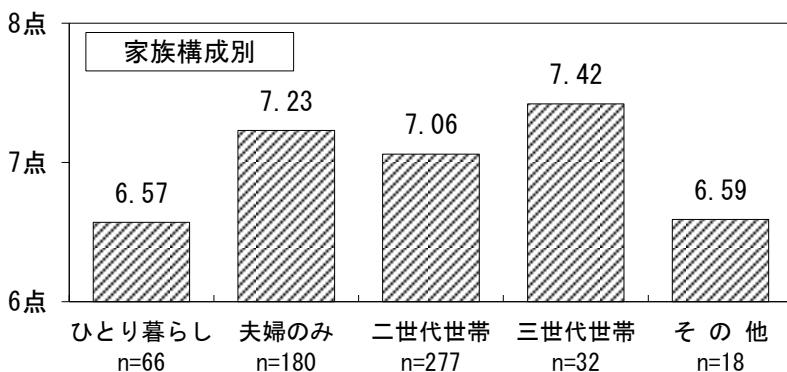
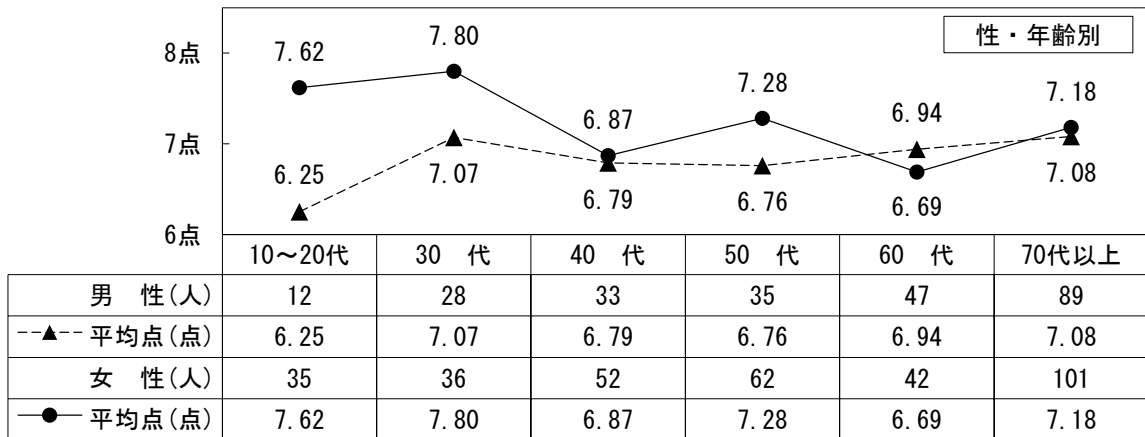
「とても不幸」を0点、「とても幸せ」を10点として、現在どの程度幸せかたずねたところ、「7点」が24.7%と最も高く、全体の平均は7.06点です（図表2-1）。

平均点を性・年齢別にみると、女性は男性に比べ60代を除くすべての年齢層で高くなっています。家族構成別にみると、ひとり暮らしおよびその他が6点台と低くなっています。自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ1.13点下回っています（図表2-2）。

図表2-1 幸福感



図表2-2 幸福感（平均点）

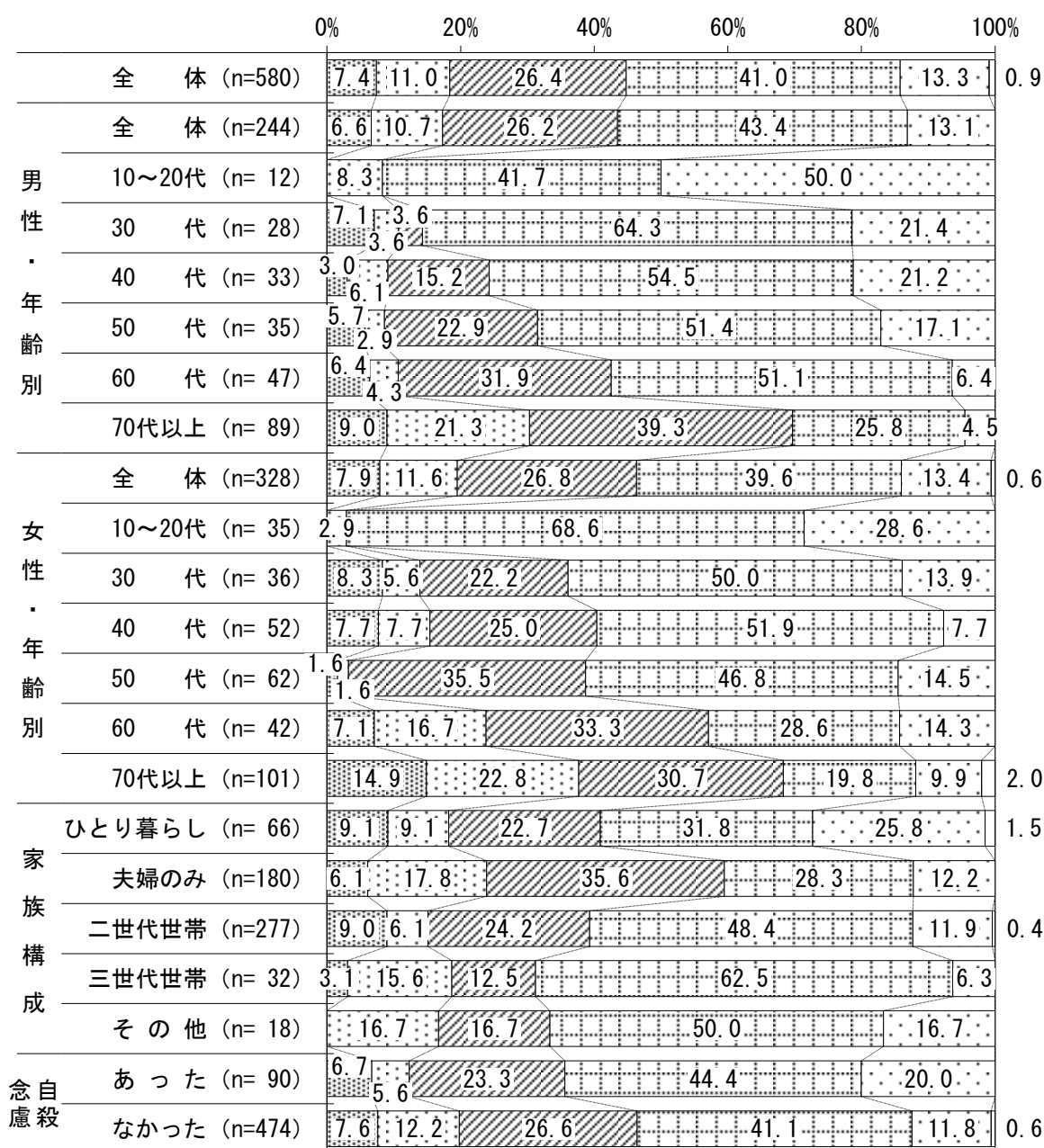


(2) 近所付き合いの程度

ふだん近所の人とどの程度のお付き合いをしているかたずねたところ、「あいさつをする程度の付き合い」が41.0%と最も高く、次いで「立ち話をする程度の付き合い」が26.4%などの順となっています。

性・年齢別にみると、男女とも年齢が高くなるにしたがい濃い付き合いをしている傾向があります。家族構成別にみると、ひとり暮らしは「ほとんど付き合いはない」が他の家族構成に比べ高くなっています。自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ付き合いが薄い傾向がうかがえます。

図表 2-3 近所付き合いの程度



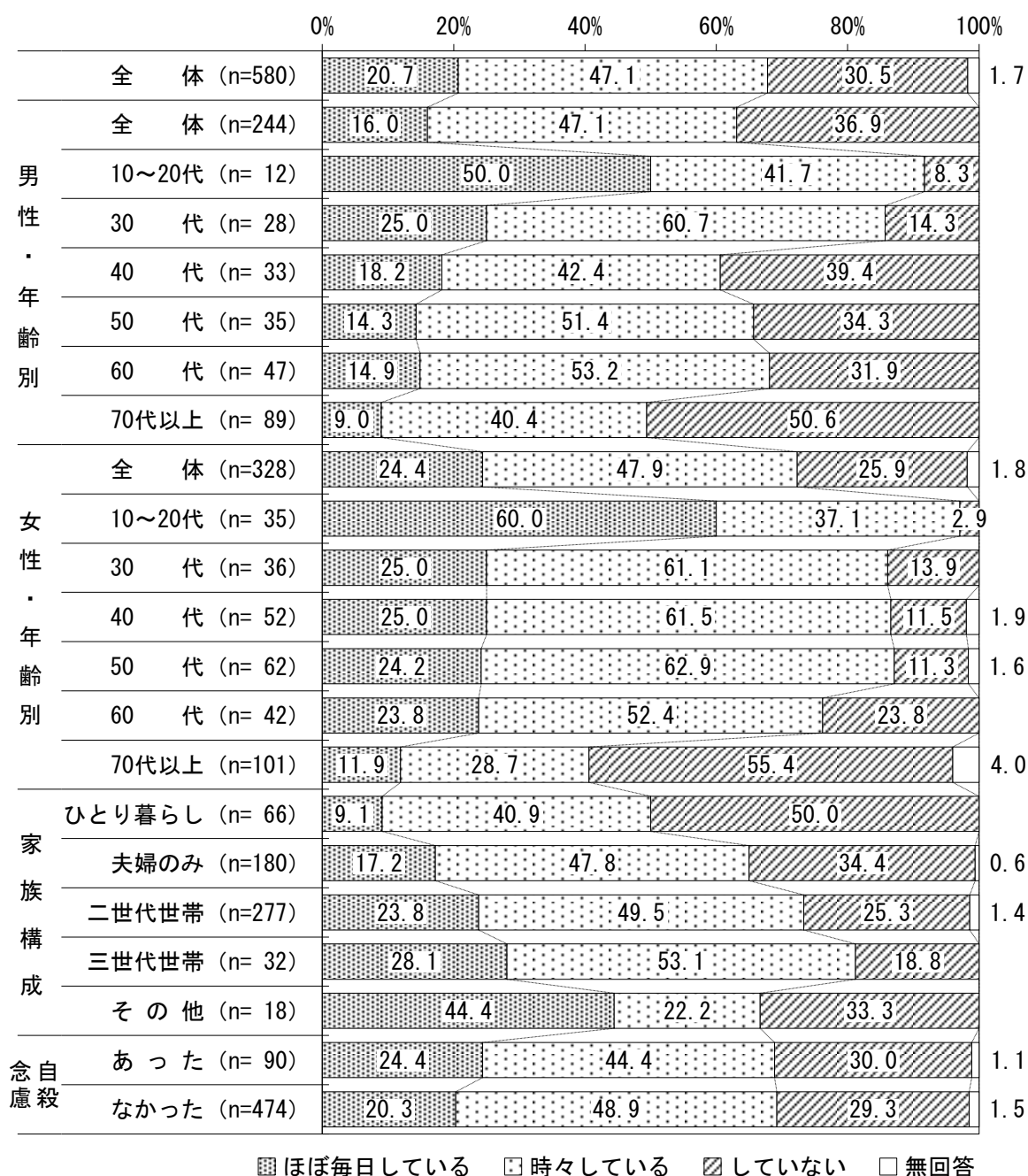
- 困ったときに助け合えるような付き合い
 お互いに訪問しあえるような付き合い
- 立ち話をする程度の付き合い
 あいさつをする程度の付き合い
- ほとんど付き合いはない
 無回答

(3) インターネットによる交流をしているか

インターネット（フェイスブックやライン等のSNSも含む）で、友人や仲間と連絡したり、会話をしたりしているかたずねたところ、「時々している」が47.1%と最も高く、「ほぼ毎日している」（20.7%）との合計<している>は67.8%です。

性・年齢別にみると、男女とも10～20代は「ほぼ毎日している」が半数以上を占めています。また、女性は男性に比べ70代以上を除くすべての年齢層で<している>が高くなっています。家族構成別にみると、世帯規模が小さくなるにしたがい<している>が低下しています。自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ「ほぼ毎日している」が4.1ポイント高くなっています。

図表 2-4 インターネットによる交流をしているか



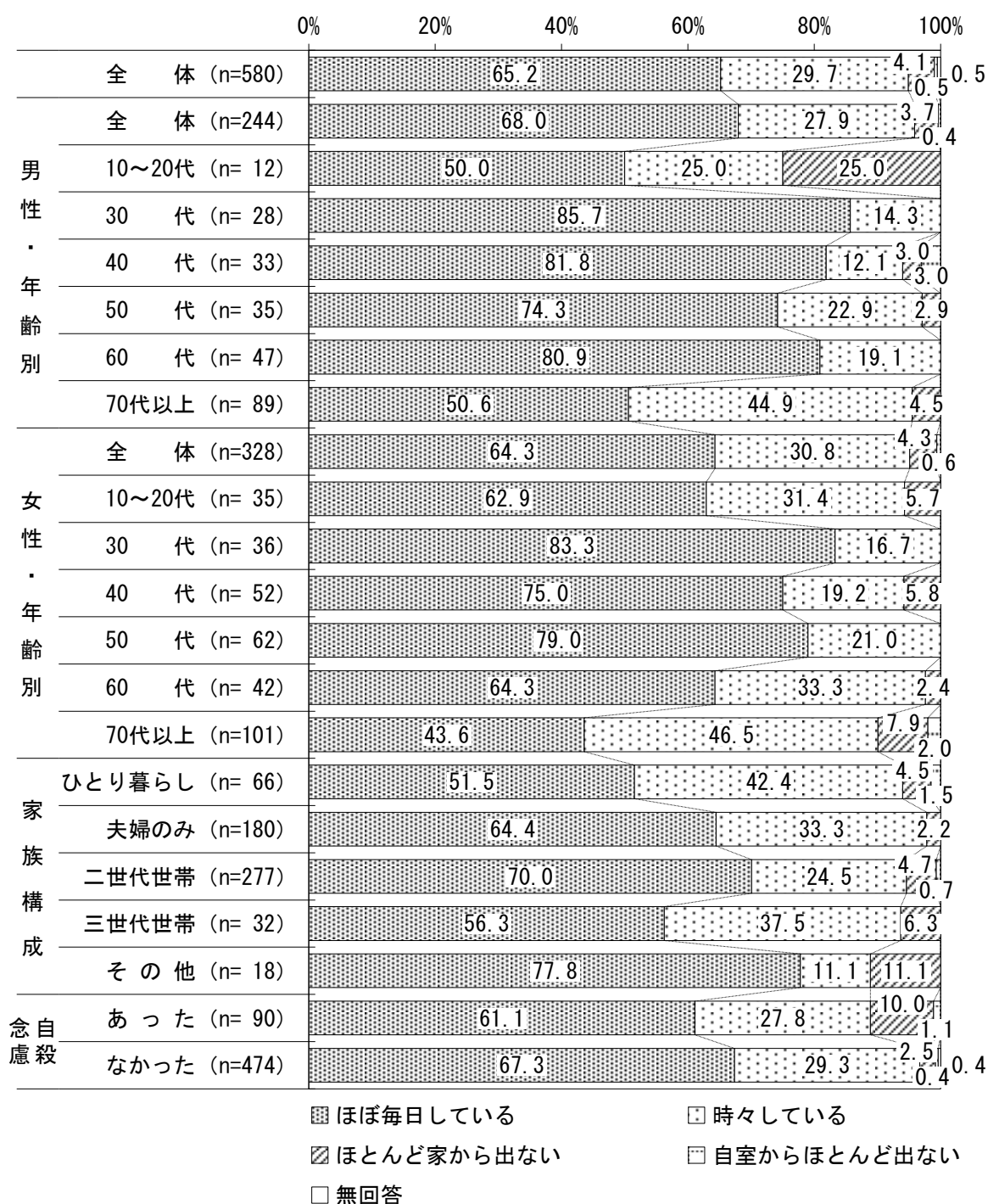
■ ほぼ毎日している □ 時々している ▨ していない □ 無回答

(4) 外出の頻度

普段どのくらい外出するかをたずねたところ、「ほぼ毎日している」が65.2%と最も高く、次いで「時々している」が29.7%、「ほとんど家から出ない」が4.1%、「自室からほとんど出ない」が0.5%となっています。

性・年齢別にみると、男性の10～20代、70代以上および女性の70代以上は他の年齢層に比べ「ほぼ毎日している」が低くなっています。また、男性の10～20代は「ほとんど家から出ない」も25.0%と高くなっています。自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ「ほとんど家から出ない」が高くなっています。

図表 2-5 外出の頻度

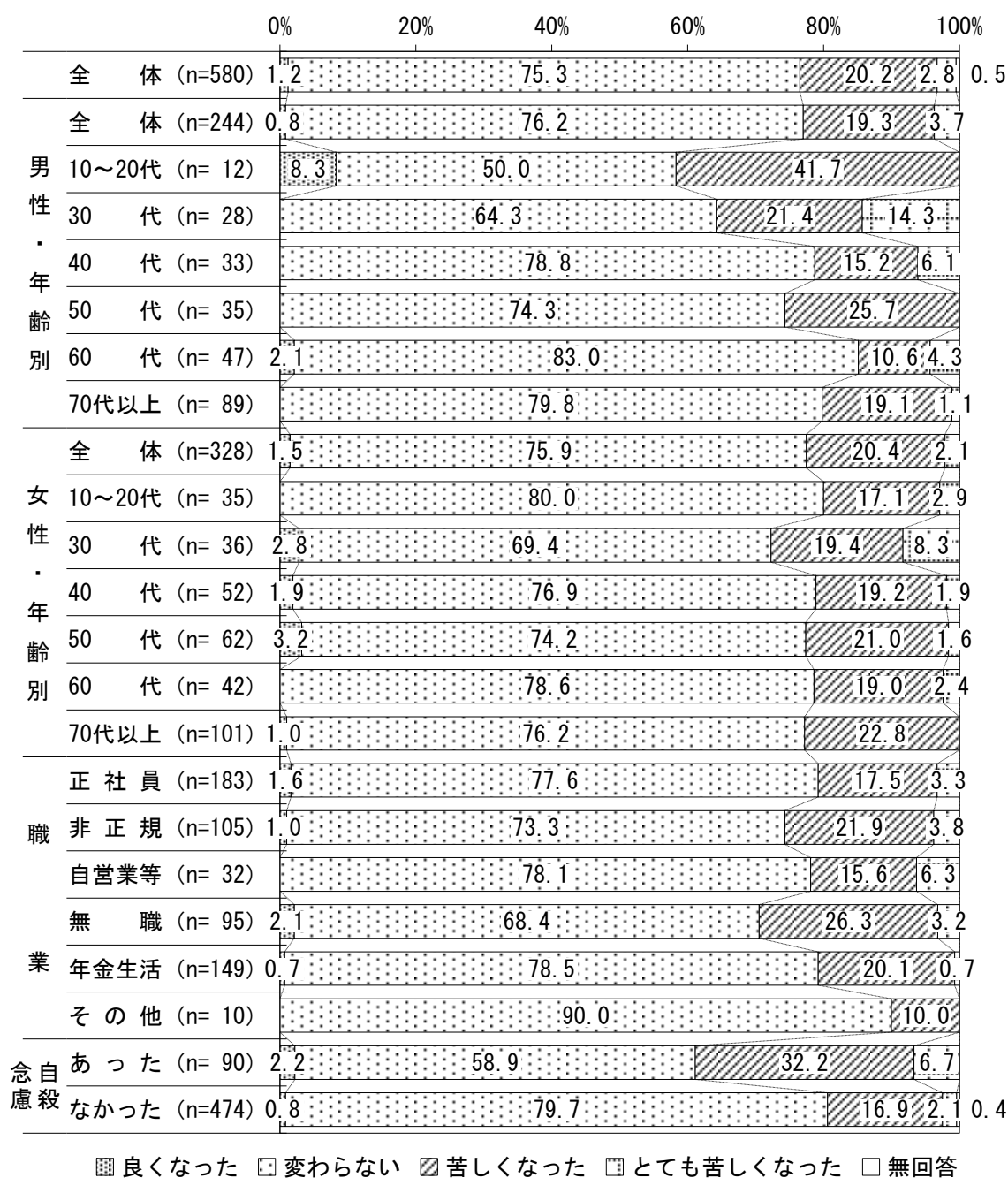


(5) 新型コロナウイルス感染症の流行による経済的な影響

「新型コロナウイルス感染症の流行（令和2年春）以降、あなたの家の暮らし向き（経済的な状況）に変化はありましたか」という設問では、「変わらない」が75.3%を占めていますが、「苦しくなった」（20.2%）と「とても苦しくなった」（2.8%）の合計<苦しくなった>が23.0%あります。

<苦しくなった>を属性別にみると、性・年齢別では男性の10～20代および30代、職業別では無職、自殺念慮別では《あった人》が高くなっています。

図表2-6 新型コロナウイルス感染症の流行による経済的な影響

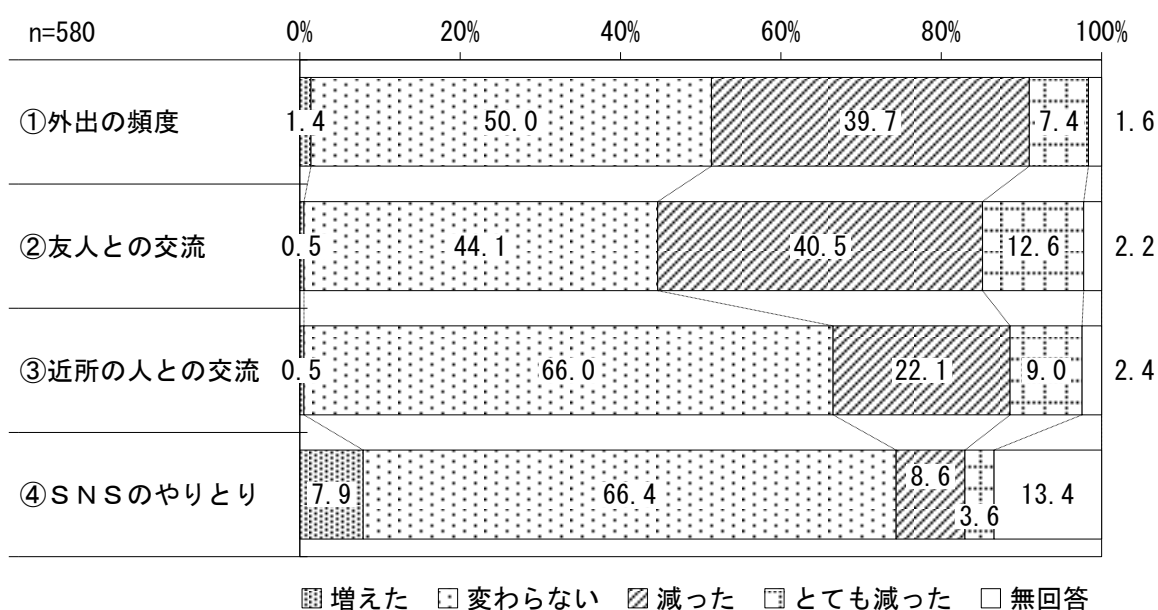


(6) 新型コロナウイルス感染症の流行による外出や交流の変化

新型コロナウイルス感染症の流行による、①～④の外出や交流の変化の有無についてたずねました。

「減った」と「とても減った」を合計した<減った>は、《②友人との交流》では53.1%、《①外出の頻度》では47.1%と50%前後の高い率を示しているのに対し、《③近所の人との交流》では31.1%、《④SNSのやりとり》では12.2%となっており、「変わらない」が60%以上を占めています。また、《④SNSでのやりとり》では「増えた」が7.9%あります。

図表 2-7 新型コロナウイルス感染症の流行による外出や交流の変化



① 外出の頻度

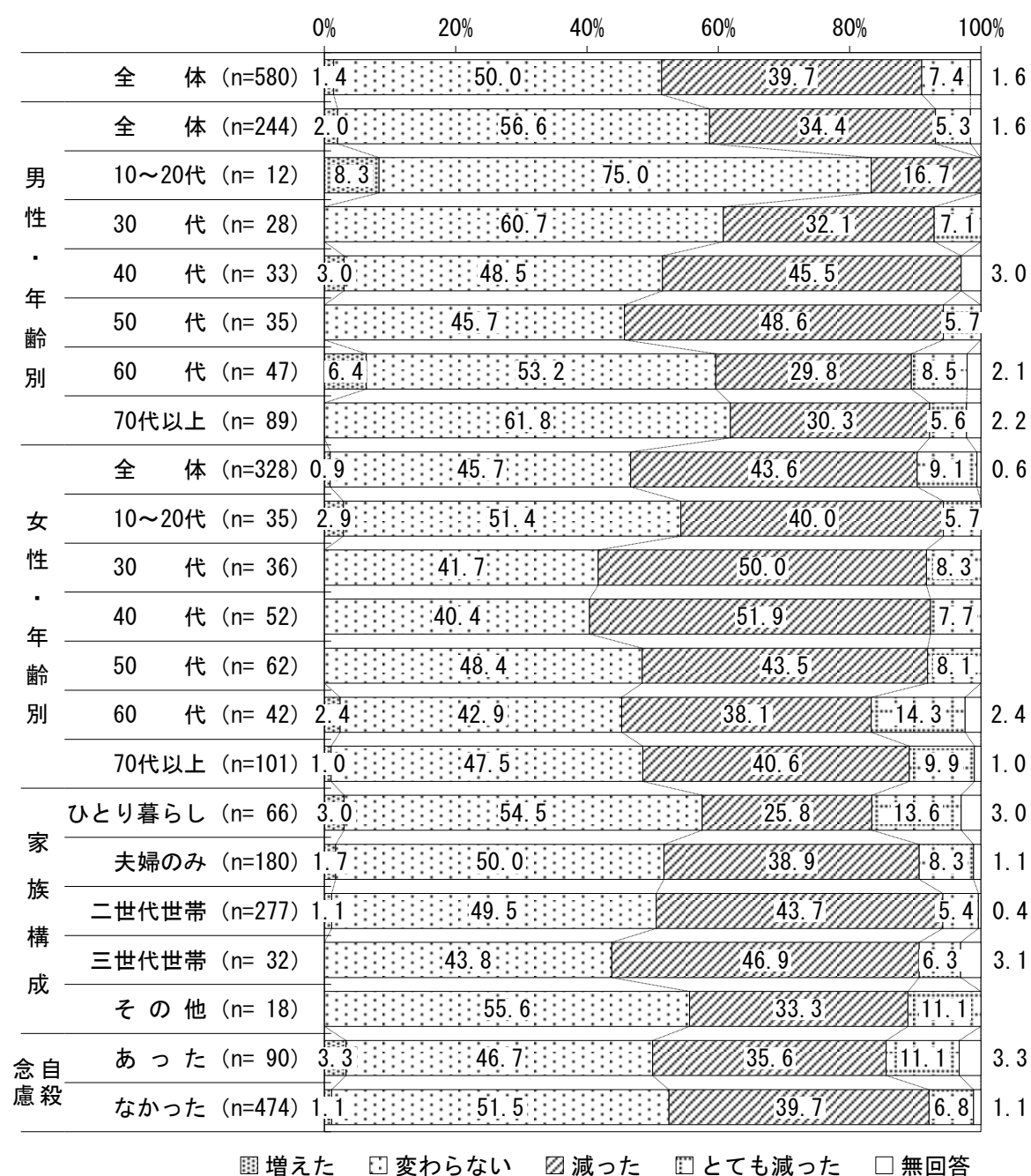
「変わらない」は50.0%、「減った」(39.7%)と「とても減った」(7.4%)の合計<減った>は47.1%、「増えた」は1.4%です。

性・年齢別にみると、女性は男性に比べ50代を除くすべての年齢層で<減った>が高くなっています。

家族構成別にみると、世帯規模が大きくなるにしたがいく<減った>が上昇しており、三世帯世帯では53.2%を占めています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ「とても減った」が4.3ポイント高くなっています。

図表 2-8 新型コロナウイルス感染症の流行による外出や交流の変化（外出の頻度）



② 友人との交流

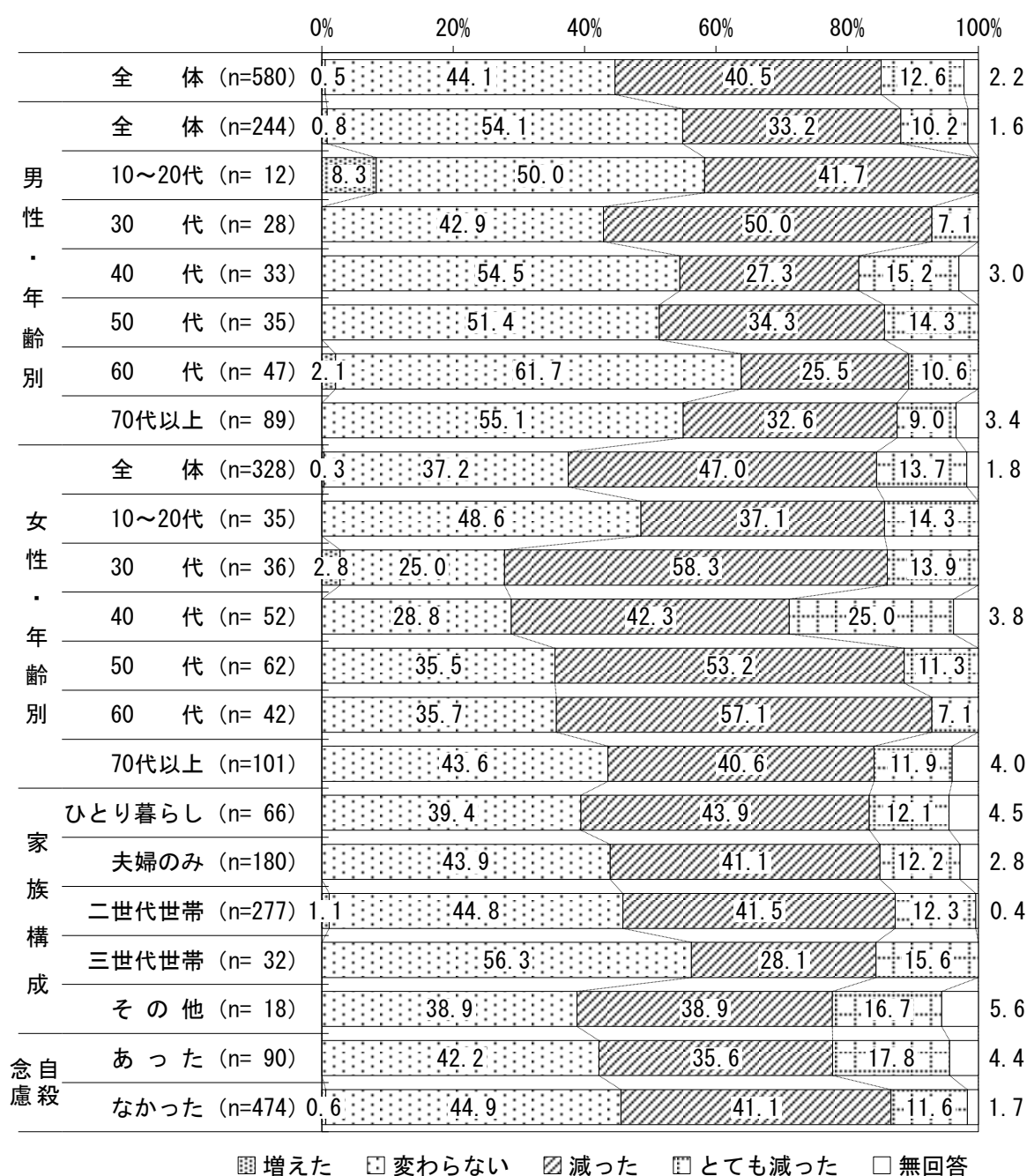
「減った」(40.5%)と「とても減った」(12.6%)の合計<減った>は53.1%、「変わらない」は44.1%、「増えた」は0.5%です。

性・年齢別にみると、いずれの年齢層においても女性は男性に比べ<減った>が高く、特に女性の30代は70%以上を占めています。

家族構成別にみると、世帯規模が大きくなるにしたがい<減った>が低下傾向にあります。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ「とても減った」が6.2ポイント高くなっています。

図表2-9 新型コロナウイルス感染症の流行による外出や交流の変化(友人との交流)



③ 近所の人との交流

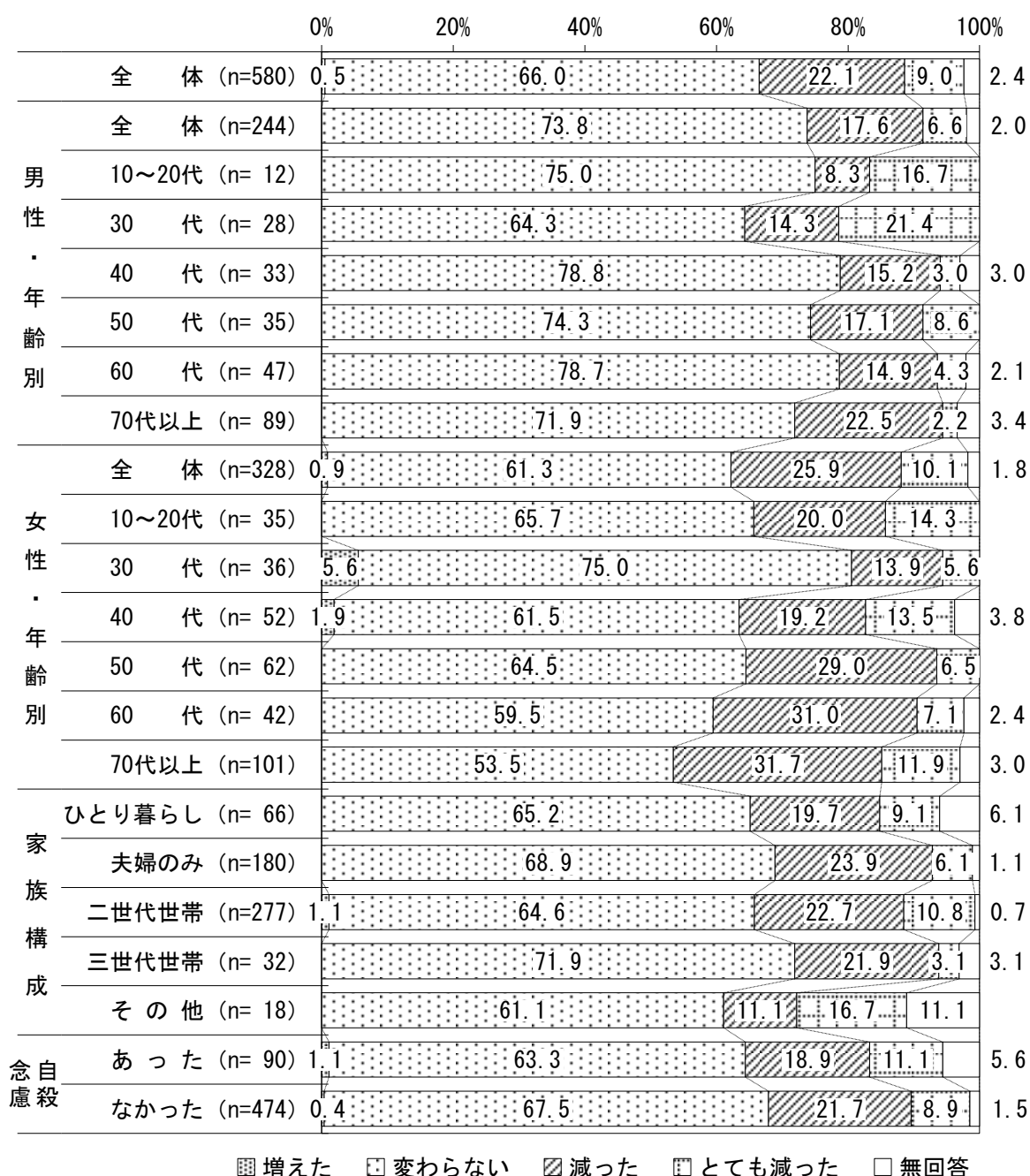
「変わらない」が66.0%を占めており、「減った」(22.1%)と「とても減った」(9.0%)の合計<減った>は31.1%、「増えた」は0.5%です。

性・年齢別にみると、男性の30代は「とても減った」が、女性の70代以上は<減った>がそれぞれ他の年齢層に比べ高くなっています。

家族構成別にみると、その他は「とても減った」が16.7%と他の家族構成に比べ高くなっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ「とても減った」が2.2ポイント高くなっています。

図表 2-10 新型コロナウイルス感染症の流行による外出や交流の変化（近所の人との交流）



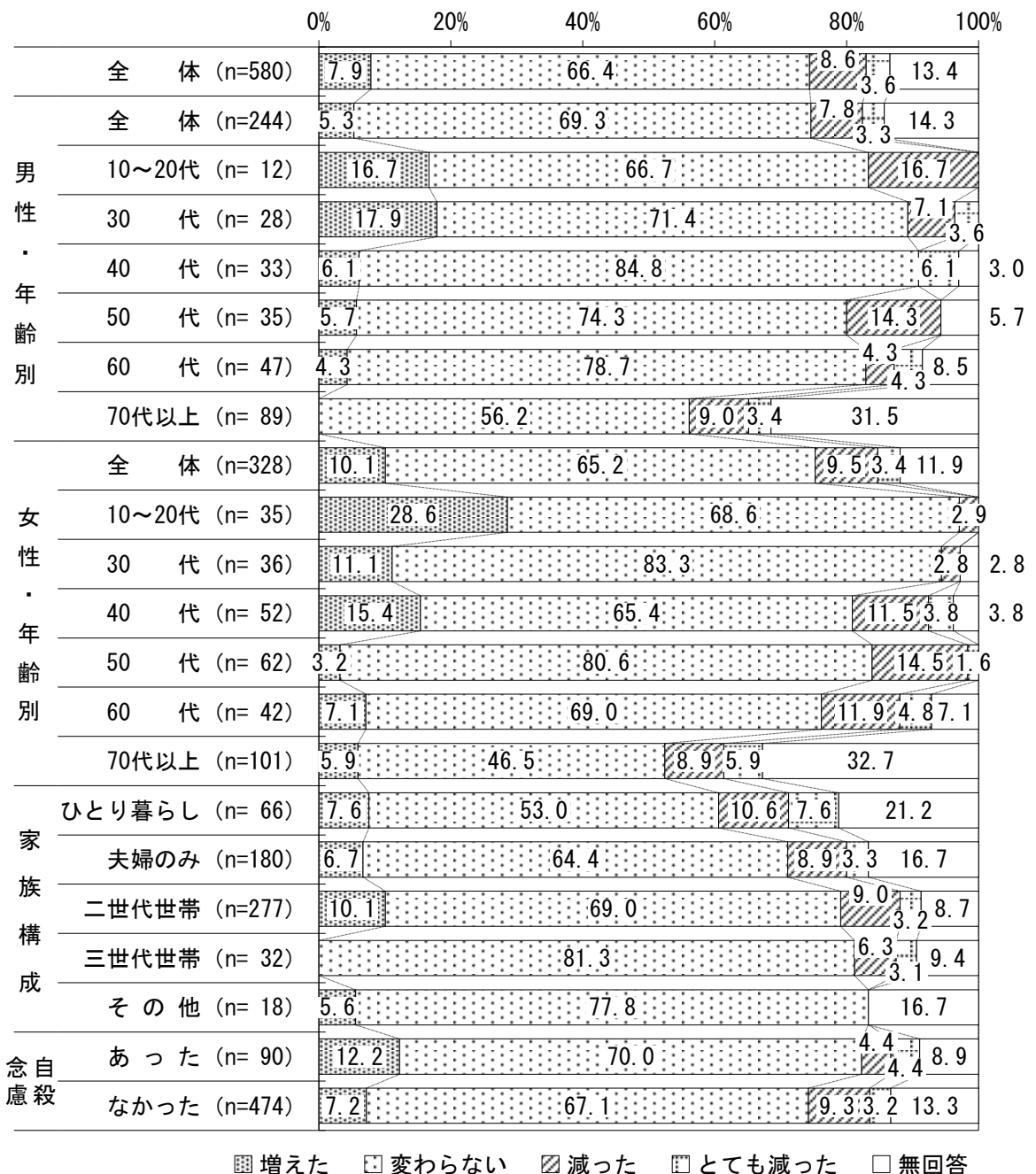
④ フェイスブックやライン等のSNSのやりとり

「変わらない」が66.4%を占めており、「減った」(8.6%)と「とても減った」(3.6%)の合計<減った>は12.2%、「増えた」は7.9%です。

性・年齢別にみると、女性の10～20代は「増えた」が28.6%と比較的高くなっています。なお、70代以上の無回答の割合が高い原因としてSNSを利用していないことが考えられますが、男女とも70%程度の回答があり、多くの高齢者がSNSを利用していることがうかがえます。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ「増えた」が5ポイント高くなっています。

図表2-11 新型コロナウイルス感染症の流行による外出や交流の変化（SNSのやりとり）



3

自殺について

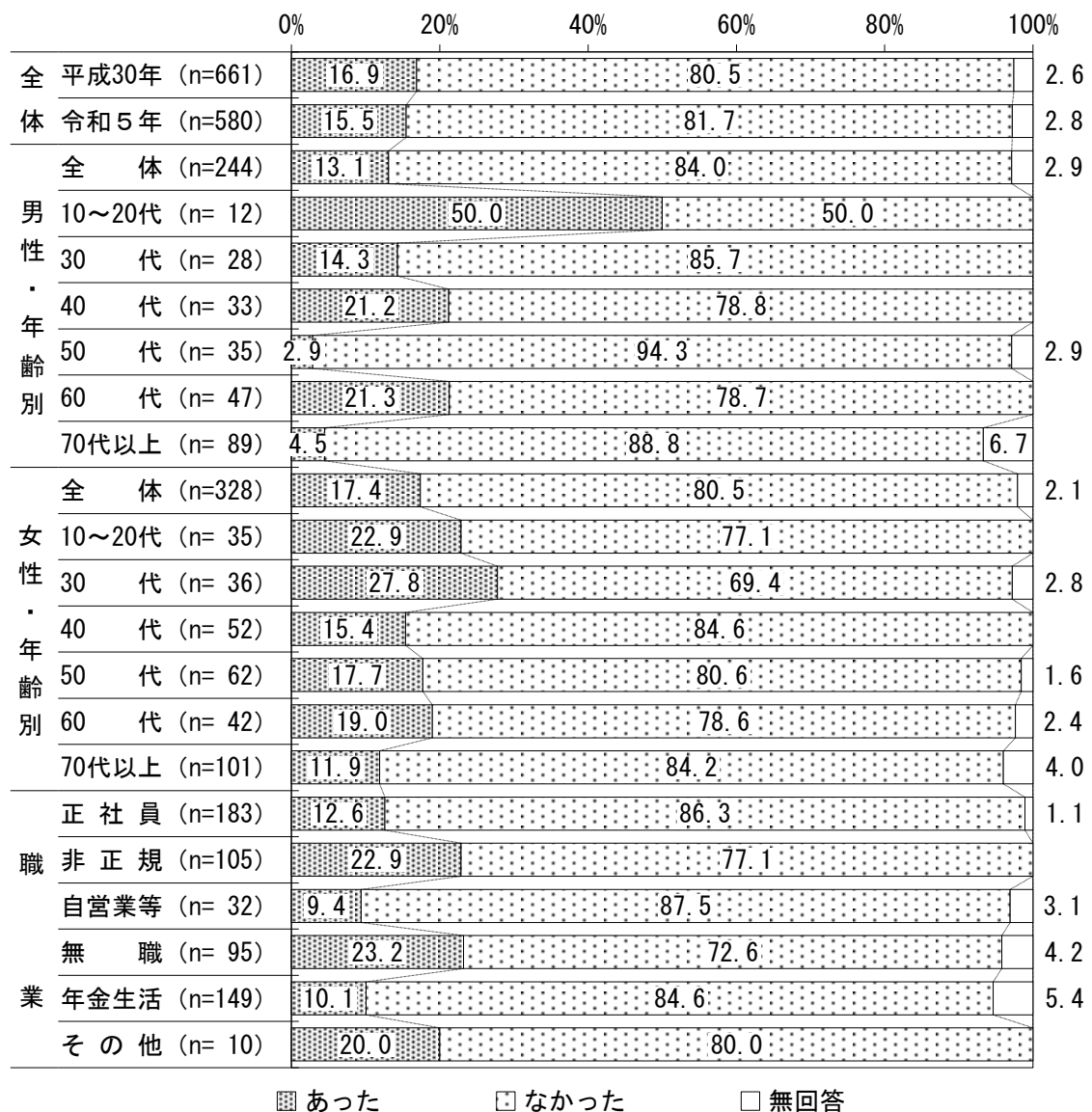
(1) 本気で自殺したいと考えた経験

これまでに、本気で自殺をしたいと考えたこと（自殺念慮）が「あった」は15.5%、「なかった」は81.7%です。平成30年の調査に比べ「あった」が1.4ポイント低下しています。

「あった」を性・年齢別にみると、男性は50代および70代以上では5%未満と非常に低くなっている一方、10~20代で50.0%を占めています。また、女性は10~20代および30代で20%以上と比較的高くなっています。

職業別にみると、非正規、無職およびその他で「あった」が20%以上と比較的高くなっています。

図表3-1 本気で自殺したいと考えた経験



「あった」を性・年齢・就業状況別にみると、10～30代および40～50代の無職者を除き、男性に比べ女性が高くなっています。さらに同居人の有無別を加えてみると、全体的に有職者は独居が、無職者は同居が高い傾向がみられます。

図表3-2 本気で自殺したいと考えた経験（性・年齢・就業状況・同居人の有無別）

性別	年齢	就業状況		同居人の有無	n	あった
		有職者	無職者			
男性	10～30代				32	5(15.6)
		有職者	同居		27	4(14.8)
			独居		5	1(20.0)
		無職者	同居		7	4(57.1)
			独居		7	4(57.1)
						0
	40～50代				64	6(9.4)
		有職者	同居		61	6(9.8)
			独居		3	0(—)
		無職者	同居		2	1(50.0)
			独居		2	1(50.0)
						0
60代以上				57	7(12.3)	
	有職者	同居		54	6(11.1)	
		独居		3	1(33.3)	
	無職者	同居		68	5(7.4)	
		独居		62	2(3.2)	
					6	3(50.0)
女性	10～30代				44	10(22.7)
		有職者	同居		39	8(20.5)
			独居		5	2(40.0)
		無職者	同居		24	8(33.3)
			独居		24	8(33.3)
						0
	40～50代				87	15(17.2)
		有職者	同居		80	13(16.3)
			独居		7	2(28.6)
		無職者	同居		24	4(16.7)
			独居		24	4(16.7)
						0
60代以上				28	5(17.9)	
	有職者	同居		22	4(18.2)	
		独居		6	1(16.7)	
	無職者	同居		105	15(14.3)	
		独居		80	12(15.0)	
					25	3(12.0)

(注) 無回答は除きます。

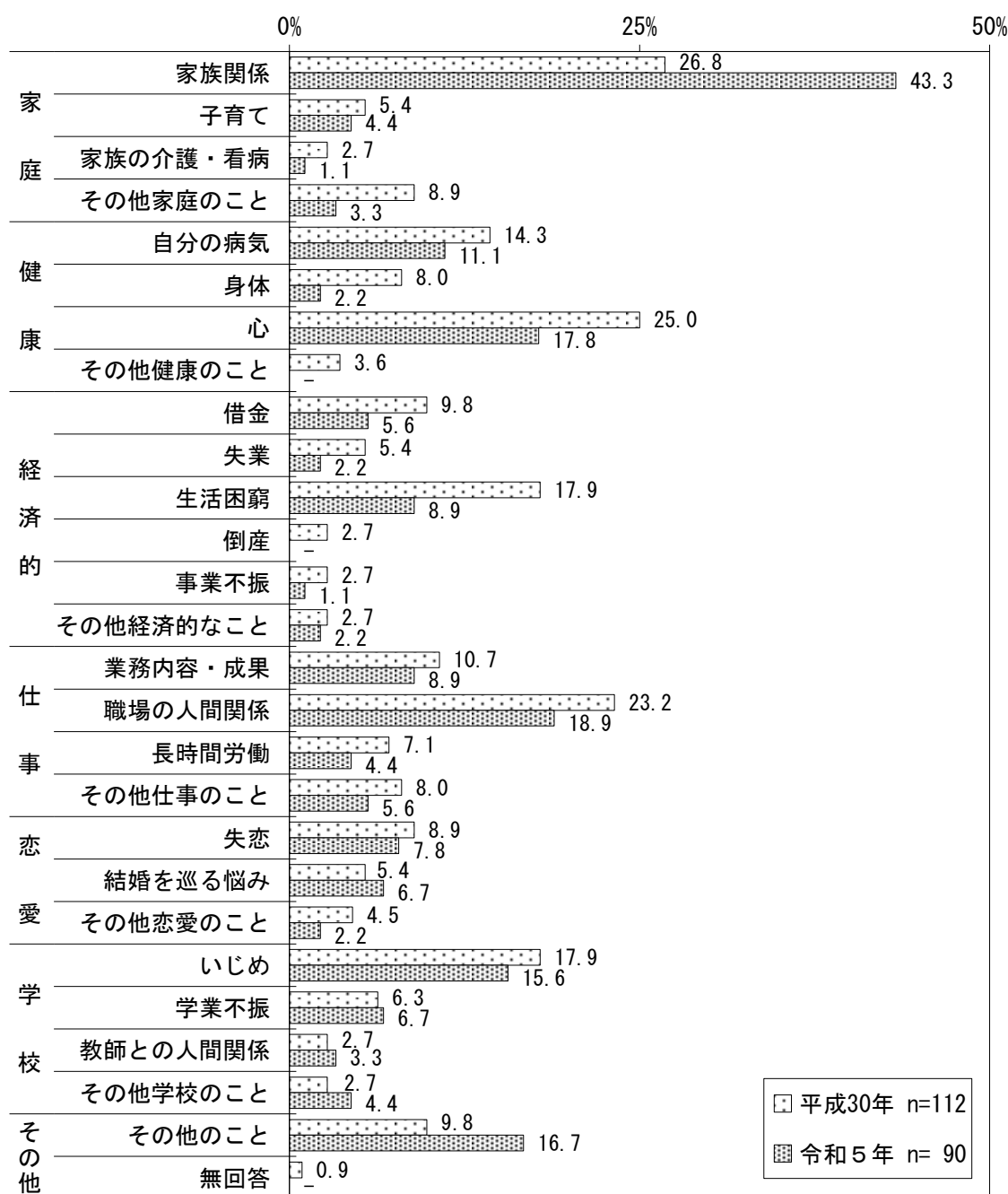
(2) 自殺したいと考えた理由や原因

① 項目別

自殺念慮が「あった」と答えた人に、自殺したいと考えた理由や原因をたずねたところ、「家族関係」が43.3%と突出して高く、次いで「職場の人間関係」が18.9%、「心」が17.8%、「いじめ」が15.6%などの順となっています。

平成30年の調査に比べ「家族関係」が16.5ポイント上昇し、「生活困窮」が9ポイント低下しています。

図表3-3 自殺したいと考えた理由や原因（複数回答、項目別）



(注)「業務内容・成果」について、平成30年の調査では「仕事の不振」としてたずねていました。

「その他のこと」として、図表3-4の内容が記載されていました。

図表3-4 自殺したいと考えた理由や原因（複数回答、「その他のこと」）

- ・10代の頃、進学か就職か迷ったとき
- ・自分の存在意義がゆらいだとき
- ・環境。自分が生きるのが嫌になった
- ・全てが面倒くさい
- ・生きる意味がない
- ・小学校の高学年の頃からずっと思っていました。何度か失敗し、今生きています。理由や原因は思い当たりません。自ら死を選ぶことがあっても良いと思っています
- ・子どもときは死ぬことばかり考えていました。でも今は生きてきて良かったと思えるようになり、幸せを噛みしめて生きています
- ・虚無を感じ、生きていても仕方がないと思った時期があった
- ・特にストレスを感じていない

② 分類別

図表3-5は、「家庭」や「健康」などの分類別に割合をみたものです。

「家庭のこと」が50.0%と最も高く、次いで「仕事のこと」が27.8%、「健康のこと」が26.7%、「学校のこと」が25.6%などの順となっています。平成30年の調査に比べ「家庭のこと」が13.4ポイント上昇している一方、「健康のこと」、「経済的なこと」および「仕事のこと」が5ポイント以上低下しています。

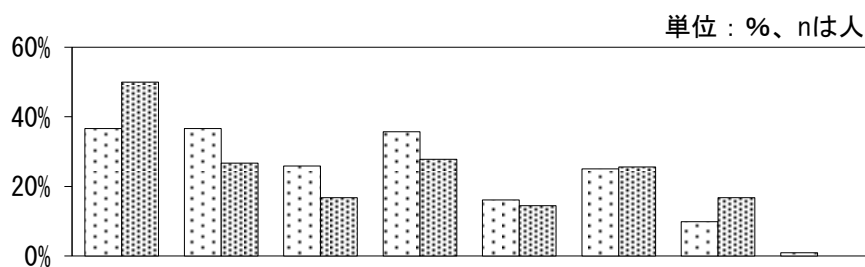
性別により15ポイント以上の大きな差があるのは、男性が高い「健康のこと」および「仕事のこと」、女性が高い「家庭のこと」および「学校のこと」です。

年齢別にみると、10～20代は「健康のこと」が、30代以上は「家庭のこと」が最も高くなっています。また、30代は「仕事のこと」が、40代は「学校のこと」がそれぞれ他の年齢層に比べ高くなっています。

職業別にみると、正社員は「仕事のこと」、非正規は「経済的なこと」および「学校のこと」がそれぞれ他の職業に比べ高くなっています。

「家庭のこと」、「経済的なこと」、「仕事のこと」、「学校のこと」のそれぞれの分類ごとに「その他」として、図表3-6の内容が記載されていました。「健康のこと」、「恋愛のこと」は回答がありませんでした。

図表3-5 自殺したいと考えた理由や原因（複数回答、分類別）



区分		n	家庭のこと	健康のこと	経済的なこと	仕事のこと	恋愛のこと	学校のこと	その他	無回答
全体	平成30年	112	36.6	36.6	25.9	35.7	16.1	25.0	9.8	0.9
	令和5年	90	50.0	26.7	16.7	27.8	14.4	25.6	16.7	-
性別	男性	32	37.5	37.5	15.6	40.6	12.5	15.6	15.6	-
	女性	57	56.1	19.3	15.8	19.3	15.8	31.6	17.5	-
年齢	10～20代	15	33.3	53.3	20.0	33.3	13.3	26.7	20.0	-
	30代	14	71.4	7.1	21.4	42.9	14.3	21.4	14.3	-
	40代	15	53.3	40.0	20.0	33.3	13.3	40.0	13.3	-
	50代	12	66.7	-	8.3	8.3	16.7	33.3	8.3	-
	60代	18	33.3	16.7	11.1	22.2	11.1	22.2	22.2	-
	70代以上	16	50.0	37.5	18.8	25.0	18.8	12.5	18.8	-
職業	正社員	23	47.8	13.0	4.3	39.1	13.0	26.1	13.0	-
	非正規	24	66.7	25.0	33.3	29.2	16.7	37.5	8.3	-
	自営業等	3	66.7	33.3	-	-	-	-	-	-
	無職	22	40.9	27.3	18.2	27.3	13.6	27.3	31.8	-
	年金生活	15	33.3	33.3	6.7	6.7	20.0	13.3	20.0	-
	その他	2	100.0	100.0	50.0	50.0	-	-	-	-

図表3-6 自殺したいと考えた理由や原因（複数回答、分類別、「その他」）

<p>◆家庭のこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ・主人との金銭問題やその他の人間関係 ・母子家庭で親が仕事でない ・病気 	<p>◆仕事のこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ・重労働 ・面接で不採用が続く
<p>◆経済的なこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お金がなければ幸せになれない 	<p>◆学校のこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教師からの暴力 ・仲間はずれにされた ・覚えていない

(3) 自殺を思いとどまった理由

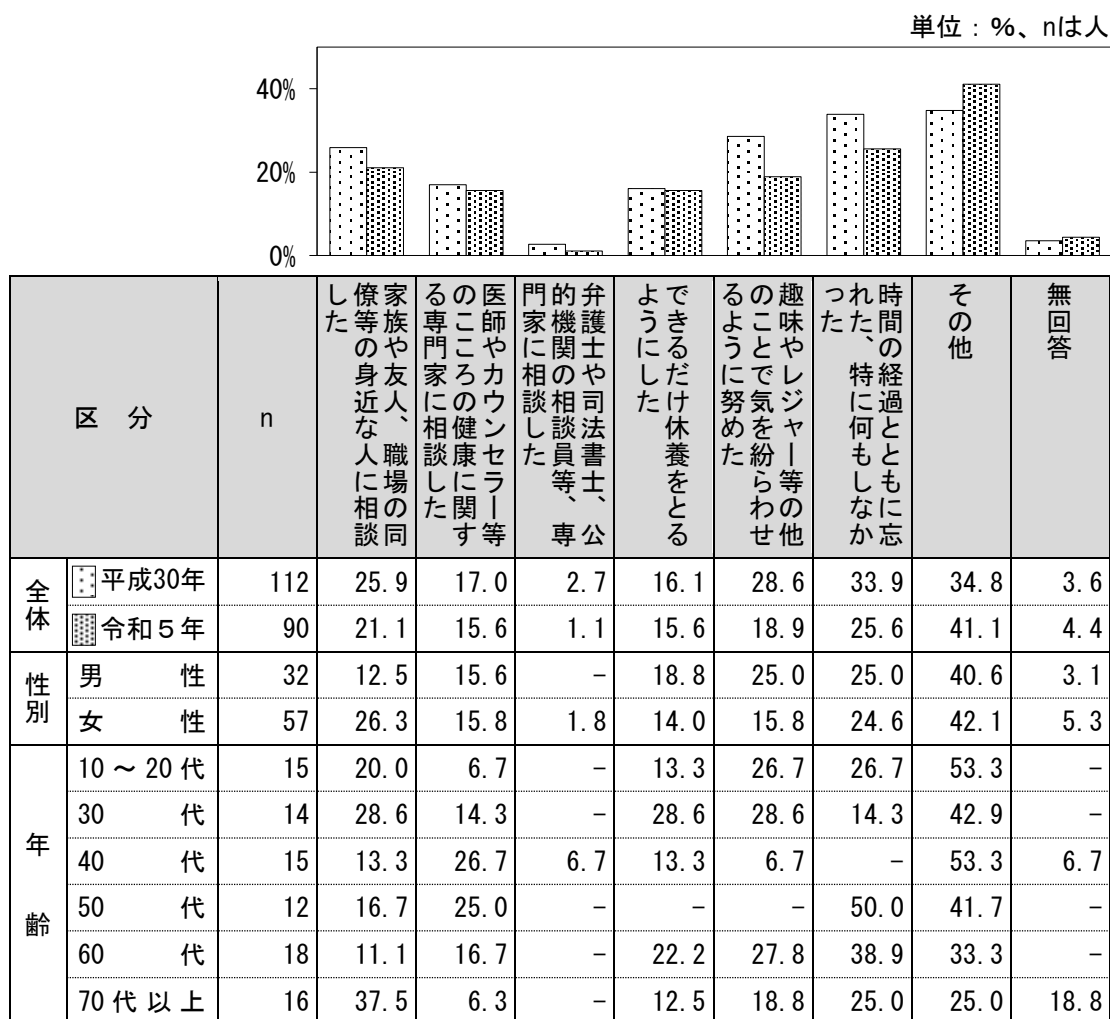
自殺念慮が「あった」と答えた人の自殺を思いとどまった理由は、具体的項目の中では「時間の経過とともに忘れた、特に何もしなかった」が25.6%と最も高く、次いで「家族や友人、職場の同僚等の身近な人に相談した」が21.1%などの順となっています。平成30年の調査に比べ具体的な項目すべてで低下しており、特に「趣味やレジャー等の他のことで気を紛らわせるように努めた」が9.7ポイント低下しています。

性別にみると、女性は男性に比べ「家族や友人、職場の同僚等の身近な人に相談した」などの相談に関する項目が高くなっている一方、男性は女性に比べ「趣味やレジャー等の他のことで気を紛らわせるように努めた」などの活動や行動に関する項目が高くなっています。

年齢別にみると、30代は「できるだけ休養をとるようにした」が、50代は「時間の経過とともに忘れた、特に何もしなかった」が、70代以上は「家族や友人、職場の同僚等の身近な人に相談した」がそれぞれ他の年齢層に比べ高くなっています。

「その他」として、図表3-8の内容が記載されていました。

図表3-7 自殺を思いとどまった理由（複数回答）



図表 3-8 自殺を思いとどまった理由（複数回答、「その他」）

- ・子どもや親など、家族の存在（4件）
- ・自殺をすれば家族に迷惑がかかるから
- ・自身の身近な人への迷惑等を考えた
- ・必要とされていると感じた
- ・自分の悩みをどうしたら良いか、自由に話せる人、相談できる場所を見つけることが必要ではないか
- ・いつでも死ぬことはできると思うから、今じゃなくてもいいと思えた。手術で死にかけて、死恐怖症になった
- ・今は我慢すべき時と強く思った
- ・まだその時じゃない。片付いたら実行する
- ・わからない。タイミングとか
- ・自分が生きている意味について考え続けたこと
- ・死んだところで楽になれない
- ・自殺は「してはいけないこと」だと思っている
- ・自分が痛く苦しい思いをして死ぬなんていやだと思った
- ・お茶をしながら世間話をする中で、他人の意見に耳を傾けられました
- ・他のクラスメイトと仲良くするようにした
- ・たくさんの本を読んだ
- ・首吊り中に発見されて未遂に終わり、病院に連れていかれた
- ・失敗した
- ・思いとどまっていない。実行した。今でも痛くもかゆくもない天国へ行けるならいつでもと思っている
- ・できなかった
- ・死ぬ勇気がないから
- ・わかりません。決行したのですが
- ・私は10年ほど前に、親しい友人をパワハラを起因とする自死で失いました。彼の助け、相談相手となることができず、彼が亡くなってしまったことが非常につらく、この思いはずっと続いています。友人ですらつらい思いをずっと引きずっている状況ですから、ご親族の思いは相当なものだと思います。親族、知人、友人につらい思いをさせないためにも、自死は望ましいものではないという思いが自死を思いとどまらせる要因にもなっています。彼の命日付近で、当時の友人たちと年に1度集まり、墓参りをし、彼の家族と会うことにしています。彼らと会い、近況の報告や悩みを話し合う場となりメンタル的にも良い場となっています

4

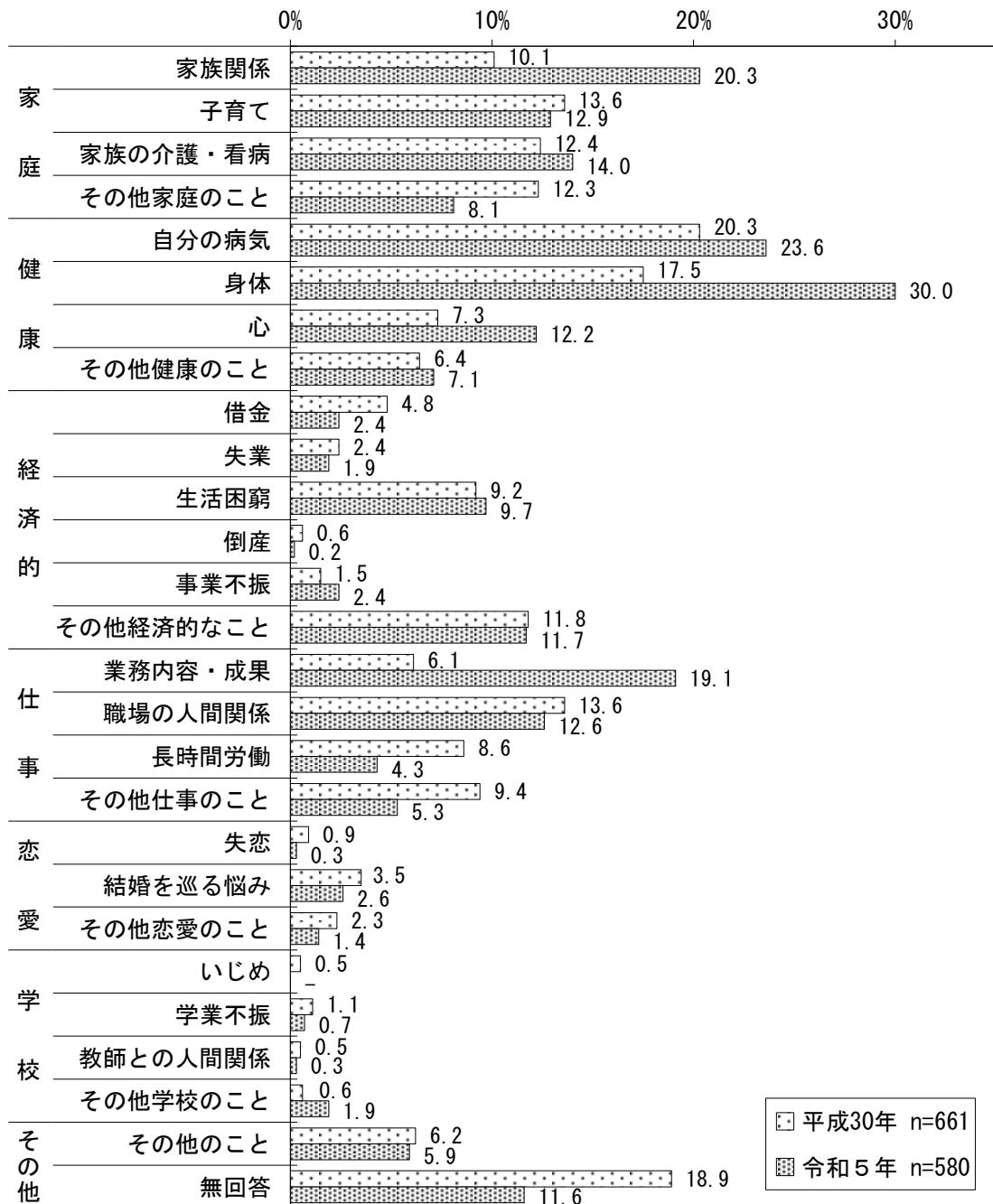
悩みやストレスについて

(1) 日頃感じている悩みやストレス

① 項目別

日頃どのような悩みやストレスを感じているかたずねたところ、「身体」が30.0%と最も高く、次いで「自分の病気」が23.6%、「家族関係」が20.3%などの順となっています。平成30年の調査に比べ「業務内容・成果」、「身体」および「家族関係」が10ポイント以上上昇しています。

図表4-1 日頃感じている悩みやストレス（複数回答、項目別）



(注)「業務内容・成果」について、平成30年の調査では「仕事の不振」としてたずねていました。

「その他のこと」として、図表4-2の内容が記載されていました。

図表4-2 日頃感じている悩みやストレス（複数回答、「その他のこと」）

- ・ ストレスはない（6件）
- ・ 親の相続（2件）
- ・ 畑などの草取り（2件）
- ・ 近所の外国人
- ・ 隣の家のはん気扇からの料理の臭い（特にニンニクの臭い）
- ・ 他人がする行動
- ・ 老人クラブの運営
- ・ 離婚と退職金
- ・ 老後のすごし方
- ・ 腰が曲がり歩くのが大変です
- ・ ひとり暮らしなので今後どうするか
- ・ 物価高、車の燃料費の上昇が止まらないため、ストレスでもあり悩みでもある
- ・ 自分の性格
- ・ 将来への不安
- ・ 環境破壊など、人間のエゴ
- ・ 日本経済の落ちぶれ
- ・ 悩みというほどではないが、高齢になりつつあるのでどのように自分の暮らしをダウンサイズしていくかという身近なことから、貧富の差が広がり原発や軍備拡大などが進む社会にも漠然と不安を感じている
- ・ 悩みはあまり感じない
- ・ ストレスが何か理解できない

② 分類別

図表4-3は、「家庭」や「健康」などの分類別に割合をみたものです。

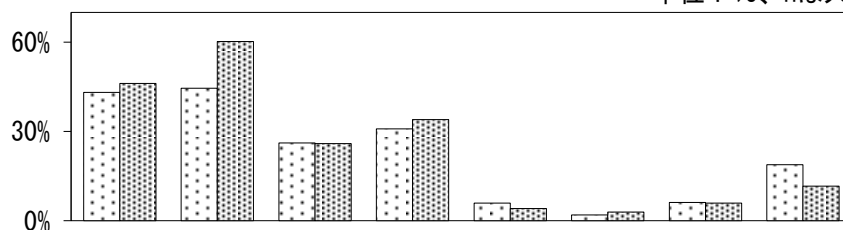
「健康のこと」が60.2%と最も高く、次いで「家庭のこと」が46.2%、「仕事のこと」が34.0%などの順となっています。平成30年の調査に比べ「健康のこと」が15.7ポイントと大幅に上昇しています。

性・年齢別にみると、男性の30代、40代および女性の10～20代は「仕事のこと」が最も高く、特に男性の40代は約80%を占めています。また、男性の50代、女性の30代および60代は「家庭のこと」が、男性の70代以上、女性の60代および70代以上は「健康のこと」が、男性の10～20代および30代は「経済的なこと」がそれぞれ他の年齢層に比べ高くなっています。

自殺念慮別にみると、いずれの項目においても《あった人》は《なかった人》に比べ高くなっており、特に「経済的なこと」は21.4ポイント高くなっています。

図表4-3 日頃感じている悩みやストレス（複数回答、分類別）

単位：％、nは人



区分		n	家庭のこと	健康のこと	経済的なこと	仕事のこと	恋愛のこと	学校のこと	その他	無回答
全体	平成30年	661	43.1	44.5	26.2	30.9	5.9	2.0	6.2	18.9
	令和5年	580	46.2	60.2	25.9	34.0	4.1	2.9	5.9	11.6
男性・年齢別	全体	244	41.0	57.0	27.0	38.5	5.3	3.3	6.1	12.7
	10～20代	12	16.7	58.3	41.7	50.0	16.7	8.3	-	8.3
	30代	28	39.3	46.4	42.9	64.3	17.9	3.6	7.1	7.1
	40代	33	39.4	39.4	27.3	78.8	-	3.0	3.0	6.1
	50代	35	65.7	48.6	22.9	54.3	2.9	2.9	2.9	-
	60代	47	40.4	59.6	23.4	36.2	4.3	4.3	8.5	14.9
	70代以上	89	36.0	68.5	23.6	9.0	3.4	2.2	7.9	21.3
女性・年齢別	全体	328	50.0	62.5	24.4	30.2	3.4	2.7	5.8	11.0
	10～20代	35	31.4	42.9	17.1	57.1	14.3	11.4	2.9	5.7
	30代	36	63.9	61.1	27.8	38.9	2.8	-	-	13.9
	40代	52	57.7	63.5	26.9	50.0	5.8	5.8	3.8	7.7
	50代	62	53.2	53.2	24.2	48.4	3.2	3.2	8.1	4.8
	60代	42	64.3	71.4	38.1	14.3	-	-	4.8	4.8
	70代以上	101	39.6	71.3	18.8	3.0	-	-	8.9	19.8
念慮自殺	あった	90	53.3	68.9	43.3	44.4	12.2	6.7	10.0	4.4
	なかった	474	44.1	58.2	21.9	32.7	2.7	2.3	5.1	12.7

「家庭のこと」、「健康のこと」、「経済的なこと」、「仕事のこと」、「恋愛のこと」、「学校のこと」のそれぞれの分類ごとに「その他」として、図表4-4から図表4-9の内容が記載されていました。

図表4-4 日頃感じている悩みやストレス（複数回答、「その他家庭のこと」）

・ 離れて暮らす家族のこと	・ 経済的に家庭を守っていけるか不安
・ 親のひとり暮らし	・ これからの介護や経済的なこと、自分が動けなくなったらどうしようか
・ 実家の母が高齢のため	・ 家事労働
・ 実家のこと	・ 不規則な生活と食事
・ 今は両親が元気だが今後が心配	・ ひとり暮らしなので毎日が不安
・ 夫のこと	・ 老後の土地やお墓について
・ 妻のリハビリの送迎	・ これからの老後について
・ 障がいのある娘を持っているので、いつも気を使っている	・ 相続
・ 息子の結婚	・ 動物の世話に時間がかかる
・ 息子の将来	・ 1人の時間があまりにも取れないとストレスになる
・ 息子の家庭、健康	・ 不育症で子が育ってくれない
・ 子どものこと	・ 家庭
・ 息子とのやりとりでたまに暴力をされる	

図表4-5 日頃感じている悩みやストレス（複数回答、「その他健康のこと」）

・ 家族の健康（7件）	・ 膝が痛い
・ 配偶者の健康に関して（3件）	・ 生理不順
・ 加齢、老化（2件）	・ 自立神経を整える漢方を飲まないで体調が悪化する
・ 子どもが風邪などひいたとき	・ 肥満
・ 夫の病気のこと	・ ボディメイク
・ 健康全般について不安	・ 高齢なので今後の病気が気になる
・ 四十肩でよく眠れない	・ 今は健康だけど先のことを考えると不安
・ 腰が曲がり、歩くのに大変です	・ いろいろ
・ 疲れやすい	
・ コロナでステイホームにより足が弱った	

図表 4-6 日頃感じている悩みやストレス（複数回答、「その他経済的なこと」）

<ul style="list-style-type: none"> ・年金生活について（10件） ・物価高（8件） ・老後の生活（5件） ・余裕がなく貯金できない（3件） ・収入が少ない、増えない（3件） ・退職による収入減（3件） ・生活費（2件） ・もっと余裕がほしい（2件） ・資産や投資について（2件） ・将来の漠然とした不安（2件） ・出費が多い ・食べるだけで精一杯 	<ul style="list-style-type: none"> ・ガソリン代が高く負担 ・教育資金 ・リフォーム ・今後、家の修繕や老健等の利用が必要になった時に必要な料金など ・納税額が多いこと ・年金が年々少なくなっていること ・主人と財布が別々なので自分の収入は一切残らず出ていくこと ・世界情勢 ・パートが決まらない
--	--

図表 4-7 日頃感じている悩みやストレス（複数回答、「その他仕事のこと」）

<ul style="list-style-type: none"> ・就職活動（4件） ・いつまで働けるか、先のこと（3件） ・自分に合った仕事が見つからない（2件） ・転職先が見つからない ・働きたいが働ける環境ではない ・子育てが落ち着いたら仕事をしたいが見つかるかどうか（復帰できるか） ・男性社員が指示待ちの者ばかりではつきりしない。じれったい ・利用者の暴力やセクハラで退職 ・仕事の評価、同期のマウント 	<ul style="list-style-type: none"> ・休日出勤 ・勤務日数や時間が減少する ・仕事でミスしたときは自分に対してストレスを感じます ・自分の能力の衰えを感じる。周りとうまくやりながら続けたい ・扶養内で働くことの限界 ・自営なので、漠然とした先行きの不安は常にある ・短期間の仕事での健康面 ・家事労働
---	---

図表 4-8 日頃感じている悩みやストレス（複数回答、「その他恋愛のこと」）

<ul style="list-style-type: none"> ・出会いがない 	<ul style="list-style-type: none"> ・笑うように努力する
---	--

図表 4-9 日頃感じている悩みやストレス（複数回答、「その他学校のこと」）

<ul style="list-style-type: none"> ・試験や実習（2件） ・過去のいじめのフラッシュバック 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもが学校で楽しくやっているか ・子どもの進学
--	--

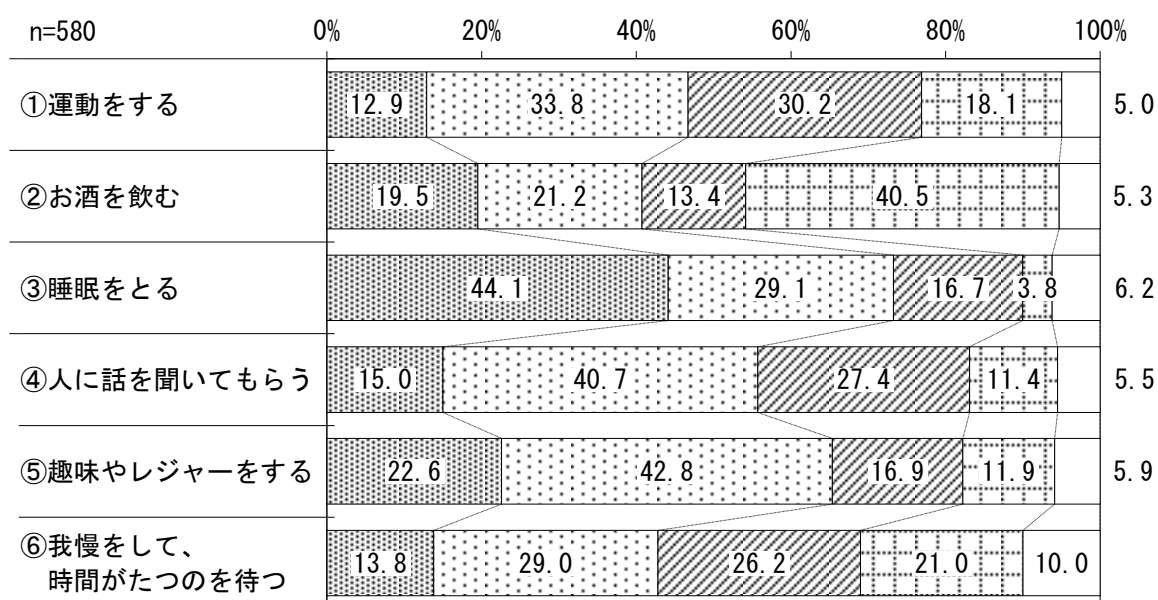
(2) 悩みやストレスの解消法

毎日の暮らしの中での悩みやストレスを解消するために、次の①～⑥のことをどのくらいするかたずねました。

「よくする」と「ときどきする」を合計した<する>は、《③睡眠をとる》が73.2%と最も高く、次いで《⑤趣味やレジャーをする》が65.4%、《④人に話を聞いてもらう》が55.7%、《①運動をする》が46.7%、《⑥我慢をして、時間がたつのを待つ》が42.8%、《②お酒を飲む》が40.7%となっています。

また、それぞれ<する>と<しない>（「あまりしない」と「全くしない」の合計）を比較すると、<する>が高いのは《③睡眠をとる》、《④人に話を聞いてもらう》および《⑤趣味やレジャーをする》、<しない>が高いのは《①運動をする》、《②お酒を飲む》および《⑥我慢して、時間がたつのを待つ》です。

図表4-10 悩みやストレスの解消法



■ よくする □ ときどきする ▨ あまりしない ▩ 全くしない □ 無回答

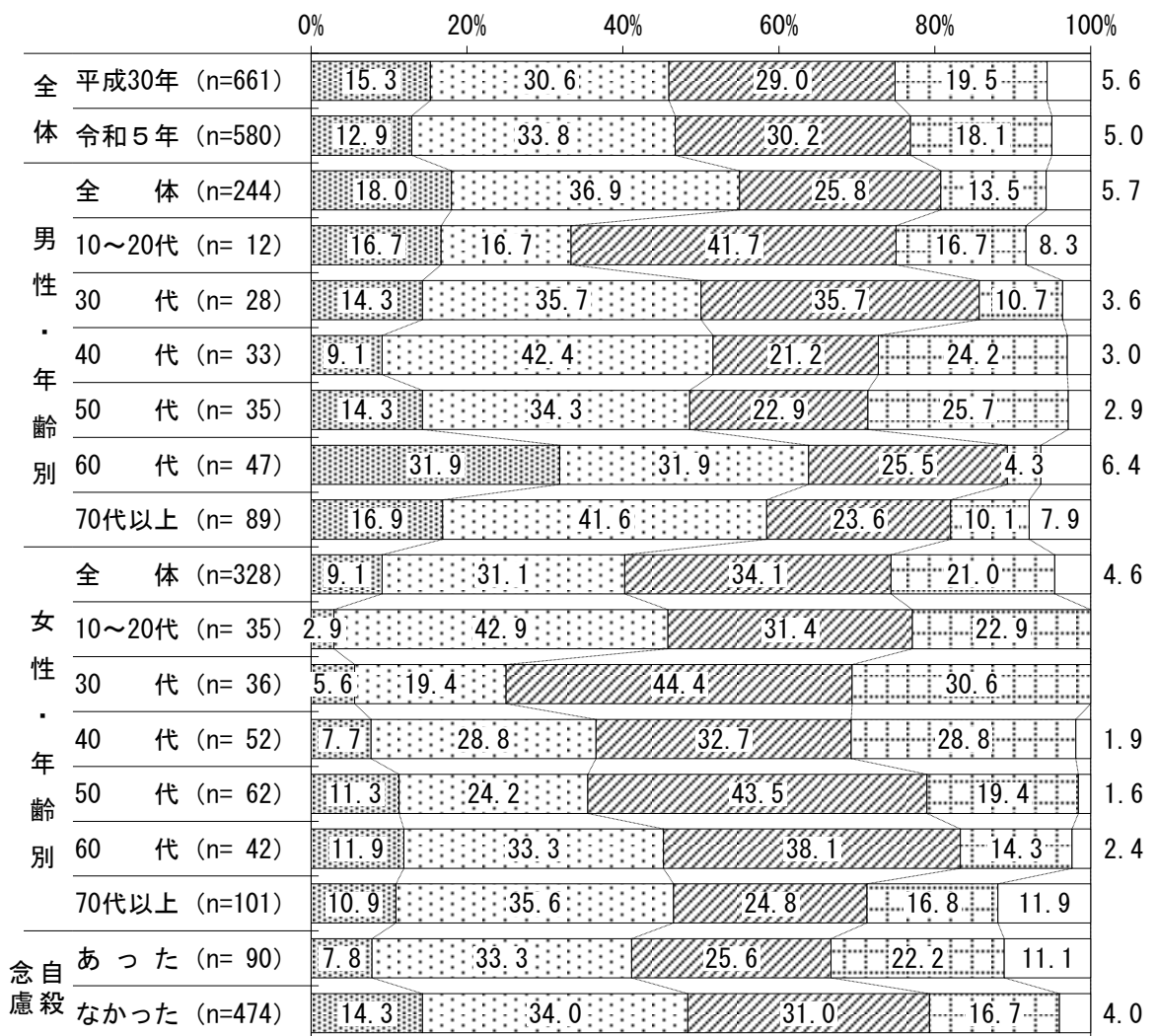
① 運動をする

「あまりしない」(30.2%)と「全くしない」(18.1%)の合計<しない>は48.3%、「よくする」(12.9%)と「ときどきする」(33.8%)の合計<する>は46.7%となっています。平成30年の調査に比べ<する>がやや上昇しています。

性・年齢別にみると、男性は女性に比べ10～20代を除くすべての年齢層において<する>が高くなっており、特に60代では60%以上を占めています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ<する>が7.2ポイント低くなっています。

図表4-11 悩みやストレスの解消法（運動をする）



■よくする □ときどきする ▨あまりしない ▩全くしない □無回答

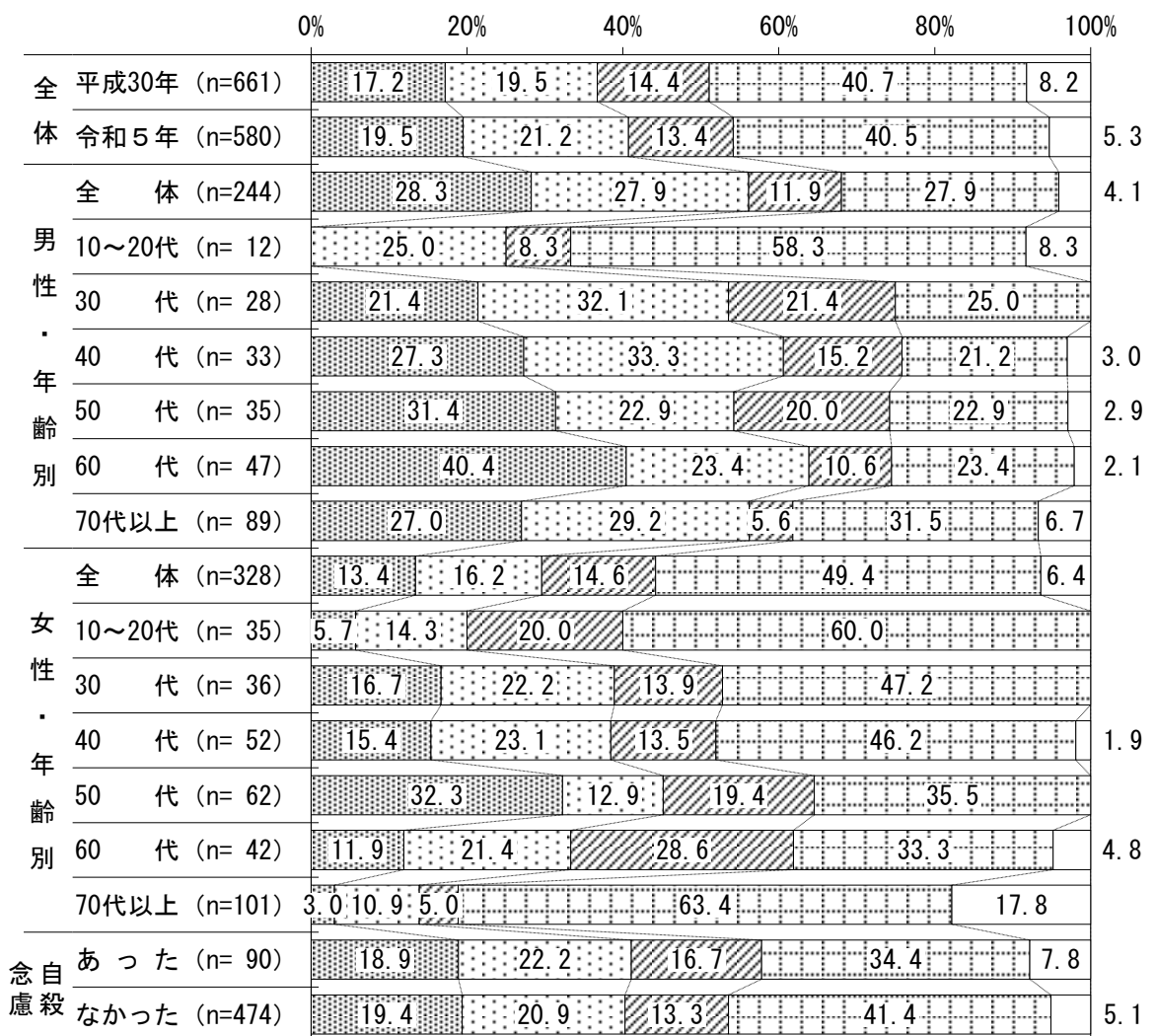
② お酒を飲む

「あまりしない」(13.4%)と「全くしない」(40.5%)の合計<しない>は53.9%、「よくする」(19.5%)と「ときどきする」(21.2%)の合計<する>は40.7%となっています。平成30年の調査に比べ<する>が4ポイント上昇しています。

性・年齢別にみると、いずれの年齢層においても男性は女性に比べ<する>が高くなっており、全体では26.6ポイント高くなっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ<しない>が3.6ポイント低くなっています。

図表4-12 悩みやストレスの解消法（お酒を飲む）



■よくする □ときどきする ▨あまりしない □全くしない □無回答

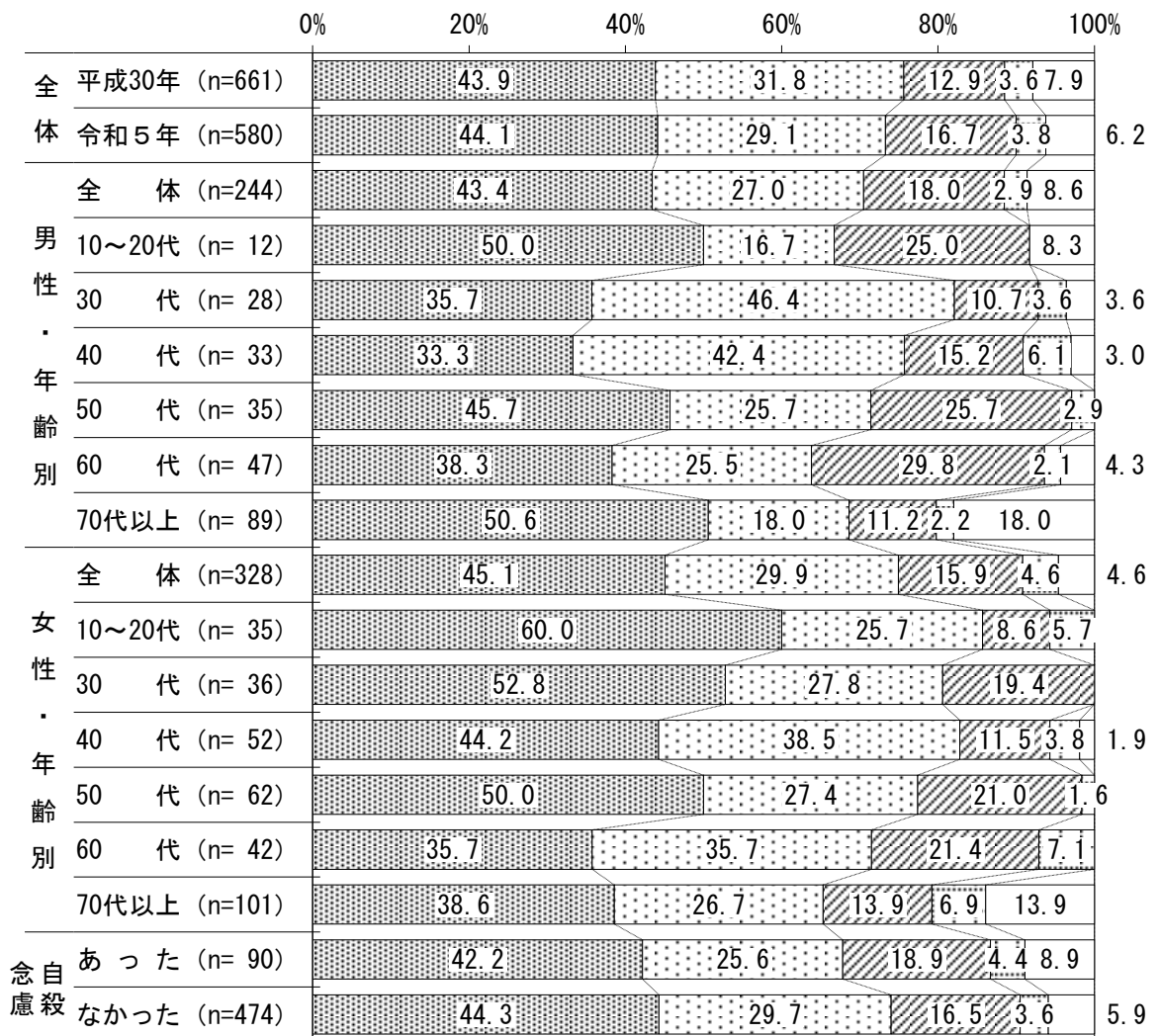
③ 睡眠をとる

「よくする」(44.1%)と「ときどきする」(29.1%)の合計<する>は73.2%、「あまりしない」(16.7%)と「全くしない」(3.8%)の合計<しない>は20.5%となっています。平成30年の調査に比べ<する>が2.5ポイント低下しています。

性・年齢別にみると、男性は<する>が30代で82.1%と高くなっています。女性は年齢が高くなるにしたがい<する>が低下傾向にあります。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ<する>が6.2ポイント低くなっています。

図表4-13 悩みやストレスの解消法（睡眠をとる）



■よくする □ときどきする ▨あまりしない ▩全くしない □無回答

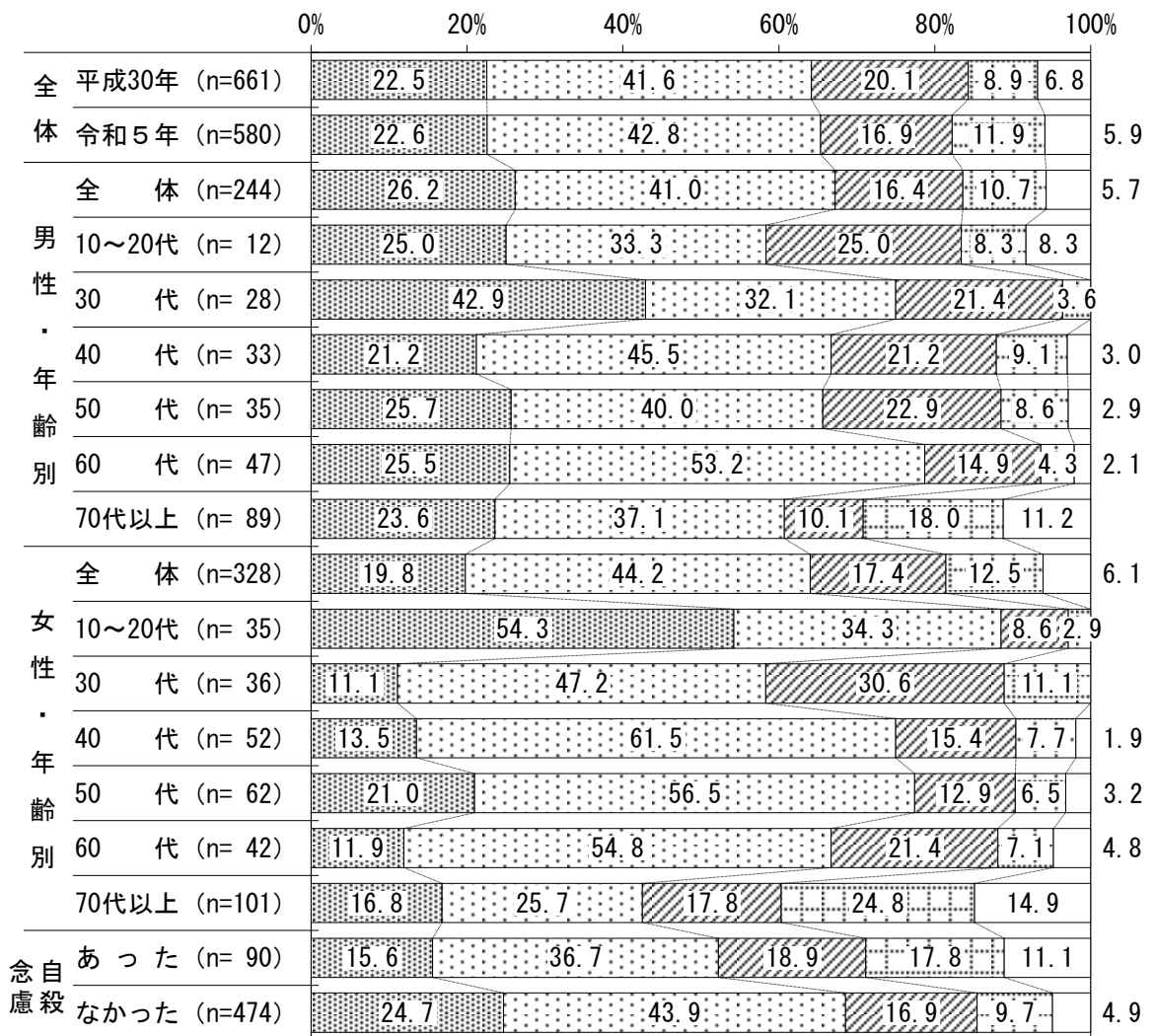
⑤ 趣味やレジャーをする

「よくする」(22.6%)と「ときどきする」(42.8%)の合計<する>は65.4%、「あまりしない」(16.9%)と「全くしない」(11.9%)の合計<しない>は28.8%となっています。平成30年の調査に比べ<する>が1.3ポイント上昇しています。

性・年齢別にみると、男性は30代および60代で70%以上と高くなっています。女性は10～20代で90%程度の非常に高い率を占めています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ<する>が16.3ポイント低くなっています。

図表4-15 悩みやストレスの解消法（趣味やレジャーをする）



■ よくする □ ときどきする ▨ あまりしない ▩ 全くしない □ 無回答

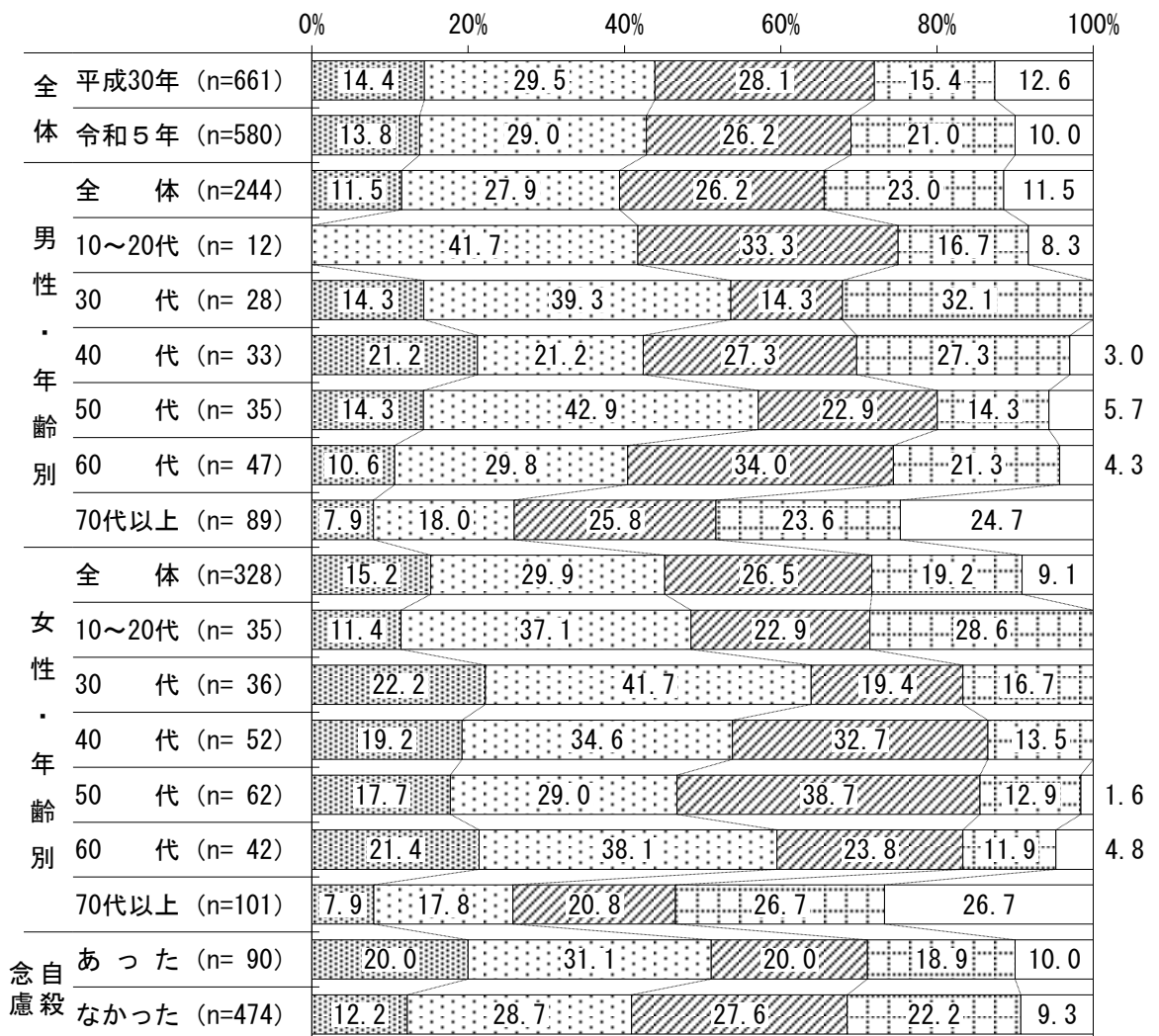
⑥ 我慢をして、時間がたつのを待つ

「あまりしない」(26.2%)と「全くしない」(21.0%)の合計<しない>は47.2%、「よくする」(13.8%)と「ときどきする」(29.0%)の合計<する>は42.8%となっています。平成30年の調査に比べ<する>が1.1ポイント低下しています。

性・年齢別にみると、<する>は男性の50代、女性の30代および60代で60%前後と高くなっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ<する>が10.2ポイント高くなっています。

図表4-16 悩みやストレスの解消法（我慢をして、時間がたつのを待つ）



よくする ときどきする あまりしない 全くしない 無回答

⑦ その他

悩みやストレスの解消法の「その他」として、図表4-17の内容が記載されていました。

図表4-17 悩みやストレスの解消法（「その他」）

- ・ 歌を歌う、カラオケ（3件）
- ・ 音楽を聴く
- ・ 好きなものを食べる
- ・ 本を読む
- ・ ショッピング
- ・ 毎日外出するようにしている
- ・ 喫茶店で友達とおしゃべり
- ・ スマホを見る
- ・ そのうち良いようになると思う

5

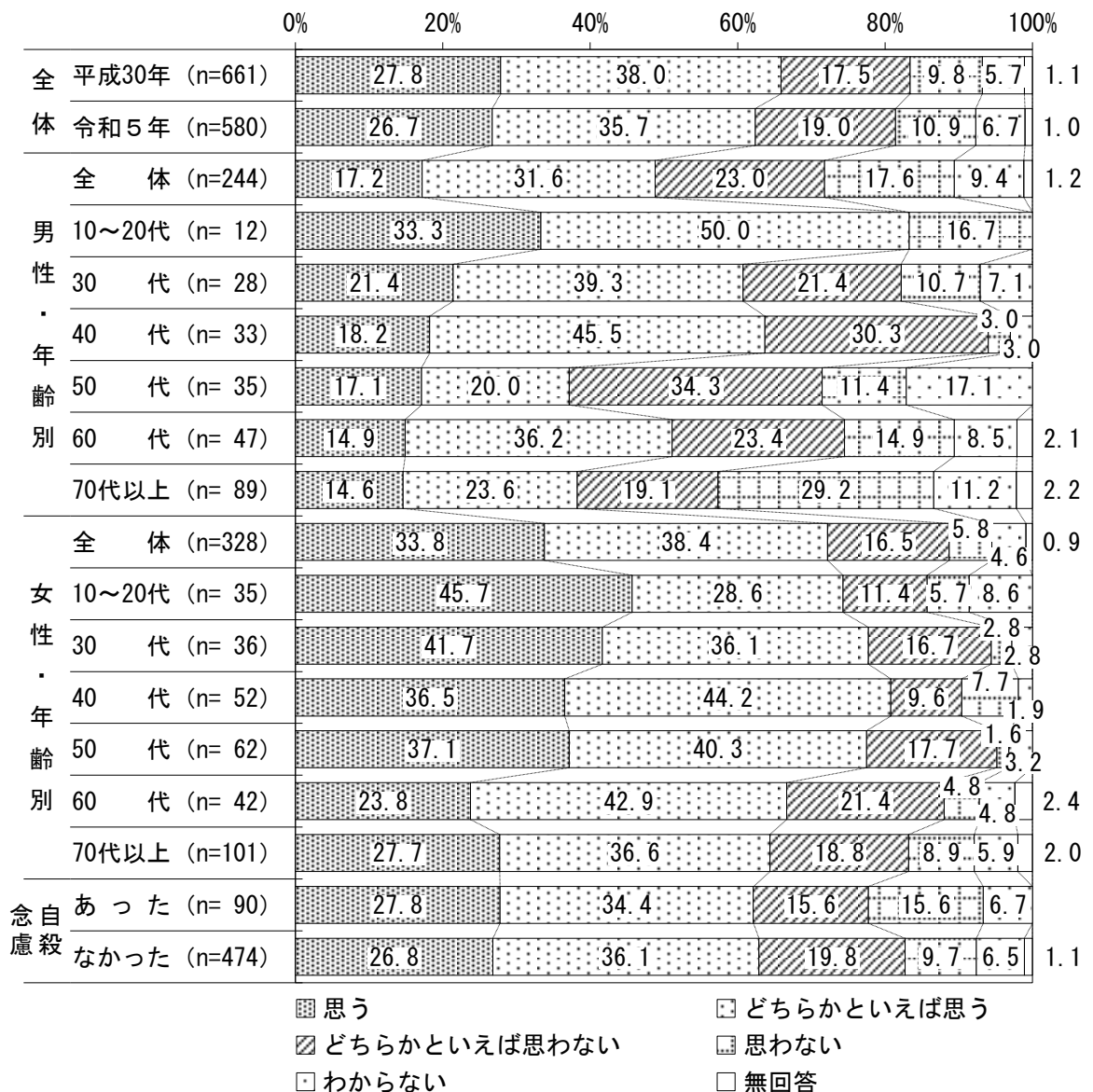
悩みやストレスの相談について

(1) 悩みやストレスを誰かに相談したいと思うか

悩みやストレスを感じたときに、誰かに助けを求めたり相談したいと思うかたずねたところ、「どちらかといえば思う」が35.7%と最も高く、「思う」(26.7%)と合計した<思う>が62.4%を占めています。「どちらかといえば思わない」(19.0%)と「思わない」(10.9%)を合計した<思わない>は29.9%です。平成30年の調査に比べ<思う>が3.4ポイント低下しています。

<思う>を性・年齢別にみると、男性は10~20代で83.3%を占めている一方、50代および70代は30%台と低くなっています。また、10~20代を除くすべての年齢層で女性は男性に比べ高くなっています。自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ<思わない>が1.7ポイント高くなっています。

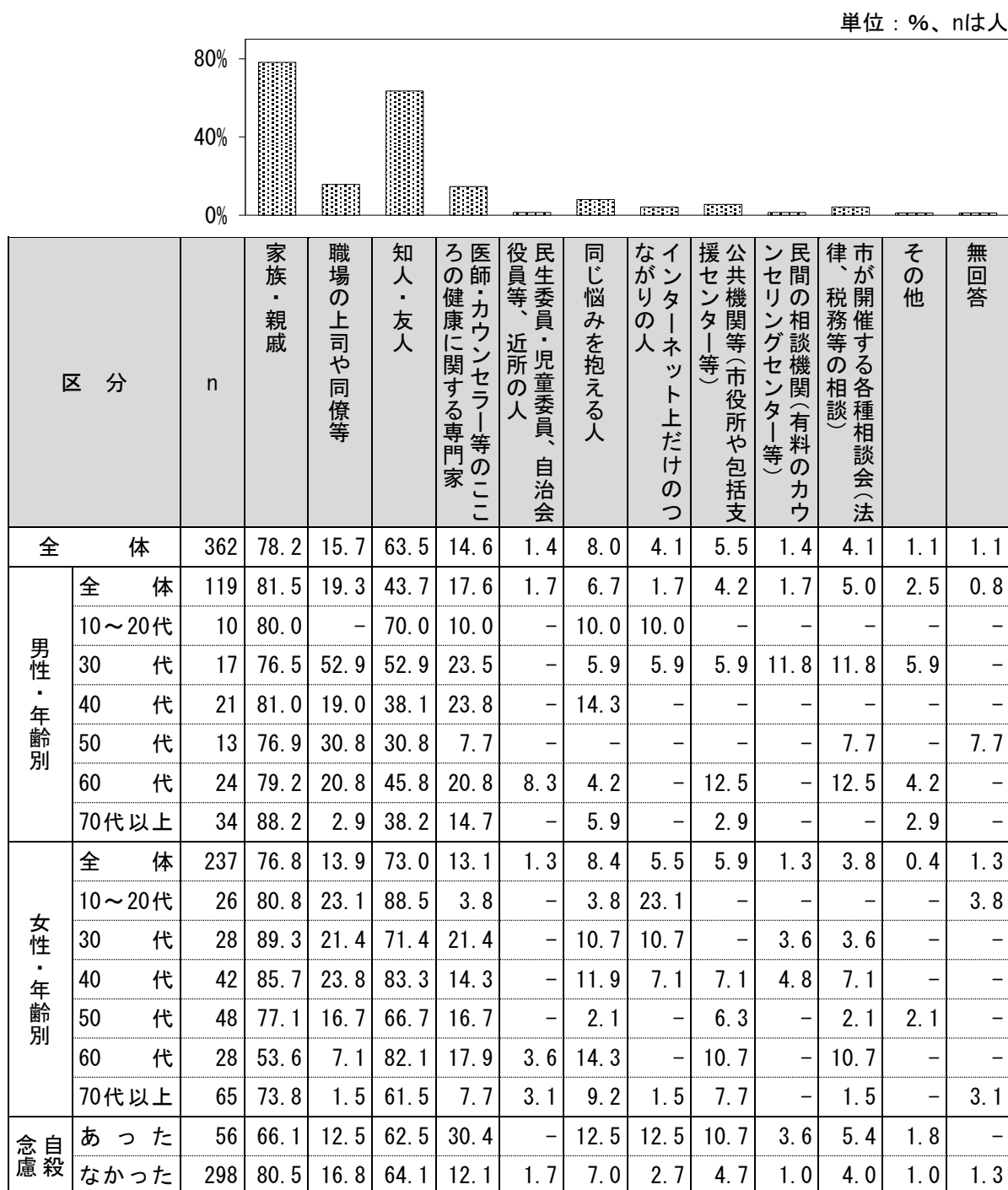
図表5-1 悩みやストレスを誰かに相談したいと思うか



(2) 悩みやストレスの相談相手

悩みやストレスを相談したいと思うと答えた人に、誰に相談したいと思うかたずねたところ、「家族・親戚」が78.2%と最も高く、次いで「知人・友人」が63.5%、「職場の上司や同僚等」が15.7%、「医師・カウンセラー等のこころの健康に関する専門家」が14.6%などの順となっています。

図表5-2 悩みやストレスの相談相手（複数回答）



性・年齢別にみると、男女とも10～20代は「知人・友人」および「インターネット上だけのつながりの人」が他の年齢層に比べ高くなっています。また、男性の30代は「職場の上司や同僚等」が50%以上の高い率となっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》はなかった人に比べ「医師・カウンセラー等のこころの健康に関する専門家」が18.3ポイント、「インターネット上だけのつながりの人」が9.8ポイント高くなっている一方、「家族・親戚」が14.4ポイント低くなっています（図表5-2）。

「その他」として、「宗教」、「誰に相談すれば良いかわからない」などの記載がありました。

(3) 悩みやストレスの相談方法

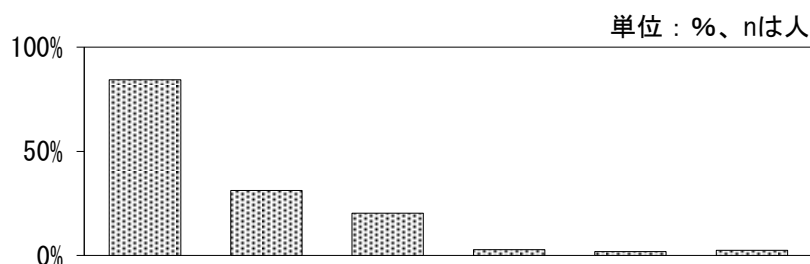
悩みやストレスを相談したいと思うと答えた人に、どのような方法で相談したいと思うかたずねたところ、「直接会って相談する（訪問相談を含む）」が84.3%と突出して高く、次いで「電話を利用して相談する」が31.2%、「フェイスブックやライン等のSNSまたはメールを利用して相談する」が20.4%、「インターネット上の不特定多数に匿名で悩みを公開する」が2.8%となっています。

性・年齢別にみると、男性の10～20代および女性の60代は「電話を利用して相談する」が、女性の10～20代は「フェイスブックやライン等のSNSまたはメールを利用して相談する」が50%以上の高い率となっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ全体的に高くなっていますが、「直接会って相談する（訪問相談を含む）」は9.8ポイント低くなっています。

「その他」として、図表5-4の内容が記載されていました。

図表 5-3 悩みやストレスの相談方法（複数回答）



区分		n	直接会って相談する（訪問相談を含む）	電話を利用して相談する	フェイスブックやライン等のSNSまたはメールを利用して相談する	インターネット上の不特定多数に匿名で悩みを公開する	その他	無回答
全 体		362	84.3	31.2	20.4	2.8	1.9	2.5
男性・年齢別	全 体	119	85.7	21.8	16.0	1.7	3.4	0.8
	10～20代	10	90.0	60.0	20.0	10.0	-	-
	30代	17	88.2	35.3	35.3	-	-	-
	40代	21	90.5	19.0	14.3	4.8	-	-
	50代	13	84.6	7.7	23.1	-	-	-
	60代	24	87.5	20.8	12.5	-	-	-
	70代以上	34	79.4	11.8	5.9	-	11.8	2.9
女性・年齢別	全 体	237	83.1	35.9	23.2	3.4	1.3	3.4
	10～20代	26	80.8	34.6	50.0	15.4	-	3.8
	30代	28	85.7	21.4	28.6	7.1	3.6	3.6
	40代	42	83.3	38.1	33.3	4.8	2.4	-
	50代	48	89.6	31.3	20.8	-	2.1	2.1
	60代	28	85.7	50.0	14.3	-	-	-
	70代以上	65	76.9	38.5	9.2	-	-	7.7
念慮自殺	あ っ た	56	76.8	42.9	25.0	7.1	3.6	1.8
	な っ た	298	86.6	28.5	20.1	2.0	1.3	2.3

図表 5-4 悩みやストレスの相談方法（複数回答、「その他」）

・趣味で誰かに会ったときや、何かの用で電話したときに相談	・友人に会ったときに話をする
・ネットで同じような悩みの人の質問やその回答を探す	・自分で考えてみる
	・宗教団体で法座の輪で悩みを出す
	・別に良い

(4) 悩みやストレスを相談しない理由

悩みやストレスを相談したいと〈思わない〉と答えた173人にその理由を自由に記述してもらったところ、図表5-5の内容が記載されていました。

図表5-5 悩みやストレスを相談しない理由（自由記述）

- ・相談しても解決しない（13件）
- ・あまりストレスがない（13件）
- ・自分で解決できるから（6件）
- ・自己解決を目指す（6件）
- ・最終的には自分の判断だから（5件）
- ・あまり考えない、悩まない（5件）
- ・相談しても結局変わらないから（4件）
- ・自分の弱いところを人に知られたくない（4件）
- ・相談する人がいない（4件）
- ・相談することがストレスになる（4件）
- ・時が経つのを待つ（4件）
- ・自分で考えたい（3件）
- ・相談するほどのことではないため（3件）
- ・今のところ深刻な悩みがないから（3件）
- ・人に悩みを相談することに抵抗がある（2件）
- ・愚痴を言っているようであまりしたくない（2件）
- ・面倒くさい（2件）
- ・自分自身で逃げず対応すべきと考えるから
- ・悩みやストレスは他人に責任も求めない。自己管理の考え方
- ・相談をしたことで結論を出すのは自分自身だから。努力で乗り越えるようにしているから求めない
- ・アドバイスはありがたいけれど、最終的には自分のことは自分でなんとかする
- ・現状何とかやっているといるから、自分で考えるしか仕方がない
- ・子育てで助けを求めたいと思う時はあるが、夫は早朝から夜9時頃まで仕事、自分の両親は他県、夫の親も仕事でいないことが多いので基本的に自分で解決するしかなく、頼りたいが頼る前に自分で対処したほうが解決するから
- ・個人のことを他人に話したくない。他人に責任を負わせたくない。自分のことは自分で決めたい
- ・本人にしか本当の悩みは理解できないから。しかし、人と話すことで気持ちが楽になることはあると思う
- ・自分のことは自分がよくわかる
- ・自分でストレスを発散している
- ・自分自身で解決する方法を考える。親類に迷惑をかけたくない
- ・忙しくしている家族に余計な心配をかけたくないと思ってしまうから
- ・人に相談しても状況は変わらないので。かわいそうな人と思われたくないため
- ・気持ちは楽になったとしても解決はしないから
- ・相談しても人それぞれ意見が違うから
- ・相談しても良いアドバイスがもらえるかわからないから
- ・人に対する信用性
- ・相談内容によりますが、軽い内容の相談ならするかもしれないですが、あとでうっかり誰かに話されてしまったらとか考えてしまって相談できないのではないかと思います

- ・ 必要ない。他人にはわからない
- ・ 誰に話しても死にたいという思いは理解してはもらえない、そんな思いが強かったです
- ・ 人は話を聞いてくれないから
- ・ もともと人に話を聞いてもらってストレス解消するタイプではないため
- ・ 他人に相談するのが恥ずかしい
- ・ 近くに悩みを話せる人がいない。連絡は面倒に感じる
- ・ 人間関係のストレスが多いため、周りの人には話しづらい
- ・ 現在悩み、ストレスを感じておりません。何か問題ができれば夫婦で話し合いますし、子どもにも相談するかもしれません
- ・ 自分1人では解決できそうにないことであれば夫に相談するが、そこまでのことがあまりないことと、若い時からあまり相談してきていないので
- ・ 現在は特にストレスや悩みをあまり感じていない。悩みやストレスを感じたときは相談してみたい
- ・ 大きな悩み、ストレスを感じることはなく、あったとしてもそれほど気にしない
- ・ 思い悩むほどのことは今はない。くよくよしても仕方ない。なるようにしかならないから、と思うようにしている
- ・ 開き直るから
- ・ 深く感じることなく、流れに任せる。気にしない
- ・ くよくよしないタイプでどうでもいいわと忘れることにしている。ペットを可愛がる
- ・ 時間が経過したことによって問題が解決した経験があったため、人に悩みを知られるのが嫌だから相談を躊躇してしまう
- ・ 自然に任せる
- ・ 83歳になって、すべての悩みは流れていくと思うようになりました。自分勝手かもしれませんが、いいようになっていく、と。子どものことで悩ましいときがありますが、悩みもまたありがたいと思えるようになりました。すべてに感謝です。
- ・ ストレスの解消法を自分でわかっているから。ストレスの根本は何か考えて対処すればたいていのことは解決すると思っている
- ・ 運動して友人とおいしいものを食べれば解消する
- ・ 買い物をしたり体を動かしたりする
- ・ アドバイスをもらいたいと思わないので。いろいろ話をするので気持ちが楽しいと感じるだけでいいので知人、友人と会えることを大切にしています
- ・ スポーツジムに通って毎日友人と会話、会食を楽しんでおります。ひとり暮らしで健康なので今のところ快適に過ごしておりますが、83歳なのでいつまで続くか不安なところもあります
- ・ 悩みはそれぞれ違うと思うから
- ・ もう精神科に通って薬を飲んでいいる。口下手だからうまく話せない
- ・ 直接話した方が早いし伝えやすいから
- ・ 話をして解決すべきときには相手に対して話すが、考えがまとまっていないことが多いので、話せるようになったら話をする
- ・ 悩みやストレスは大なり小なり人にはあるし、自分の手に負えないと思った時には人に頼るタイプなのだと思えます
- ・ 特に理由はない
- ・ 認知症の症状が出ている

(5) 相談窓口の認知度

こころの健康や悩みについて相談できる場所に関して、次の①～⑬の相談窓口を知っているかたずねました。

「知っている」は《①こころの健康相談（岩倉市保健センター）》が29.7%と最も高く、次いで《④愛知いのちの電話》が28.6%、《⑤24時間電話相談子どもSOSほっとライン》が19.1%、《④愛知いのちの電話》が17.2%などの順となっています。

特にSNS相談では、いずれの項目も「知っている」が10%未満と低くなっており、今後より一層の周知が必要だと考えられます。

図表5-6 相談窓口の認知度



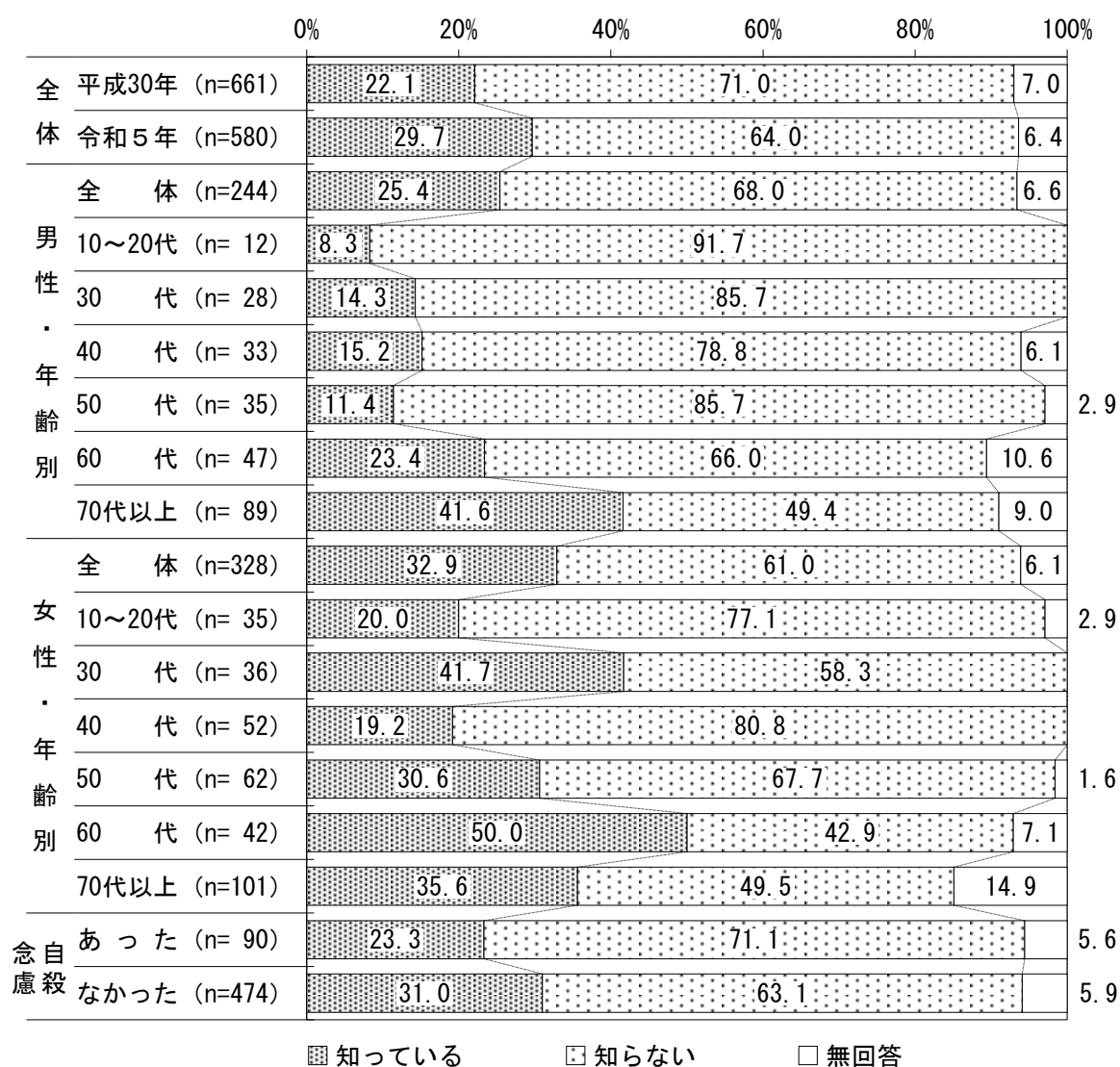
① こころの健康相談（岩倉市保健センター）

「知っている」は29.7%、「知らない」は64.0%となっています。平成30年の調査に比べ「知っている」が7.6ポイント上昇しています。

「知っている」を性・年齢別にみると、男性は60代以上で年齢が高くなるにしたがい大幅に上昇しています。また、女性は男性に比べ70代以上を除くすべての年齢層で高くなっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ「知っている」が7.7ポイント低くなっています。

図表5-7 相談窓口の認知度（こころの健康相談（岩倉市保健センター））



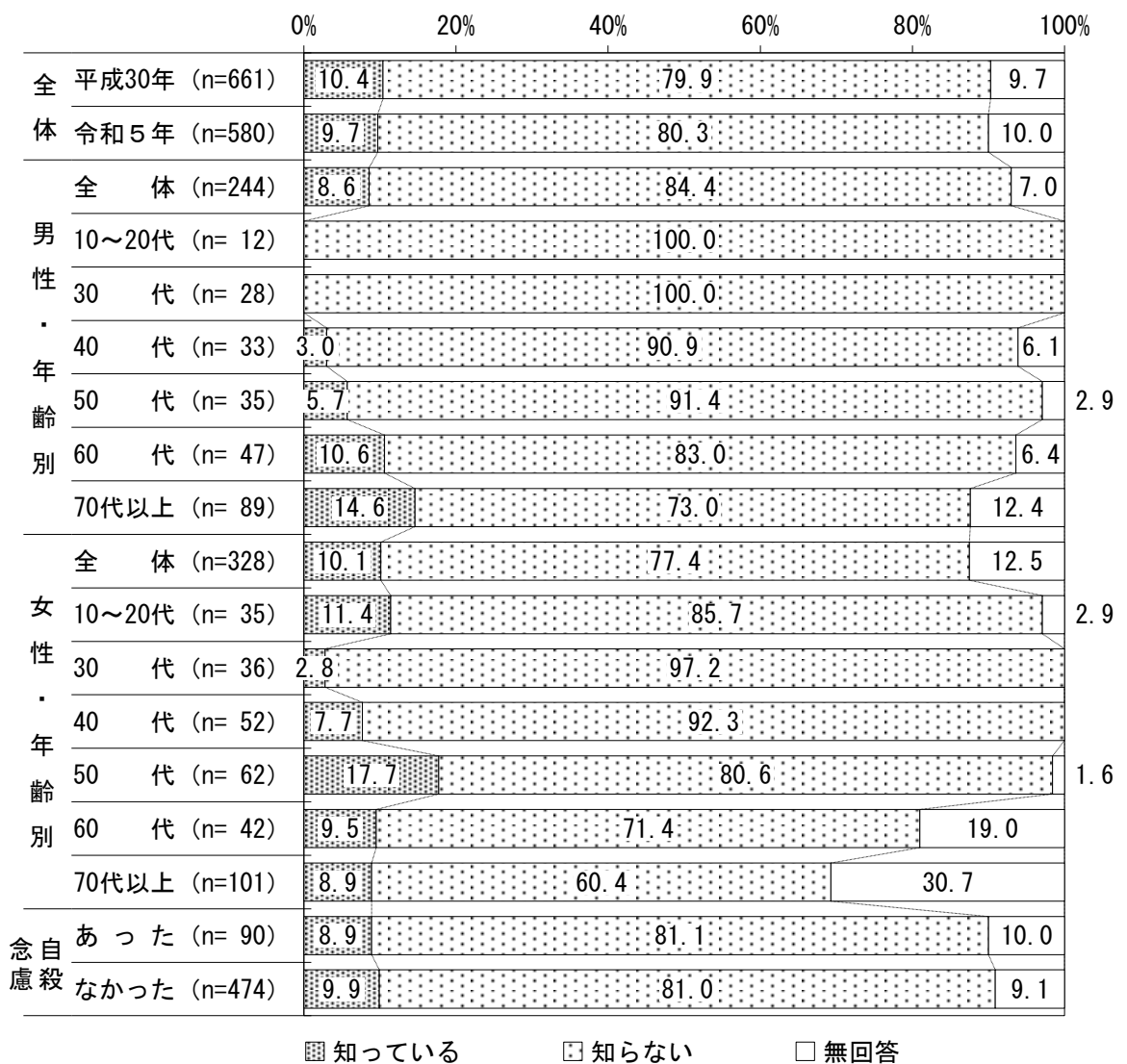
② メンタルヘルス相談（愛知県精神保険福祉センター、江南保健所）

「知っている」は9.7%、「知らない」は80.3%となっています。平成30年の調査に比べ「知っている」がやや低下しています。

「知っている」を性・年齢別にみると、男性は40代以上で年齢が高くなるにしたがい上昇しています。また、女性も30代以上で年齢が高くなるにしたがい上昇しますが、50代をピークに60代では低下しています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ「知っている」が1ポイント低くなっています。

図表5-8 相談窓口の認知度（メンタルヘルス相談（愛知県精神保険福祉センター、江南保健所））



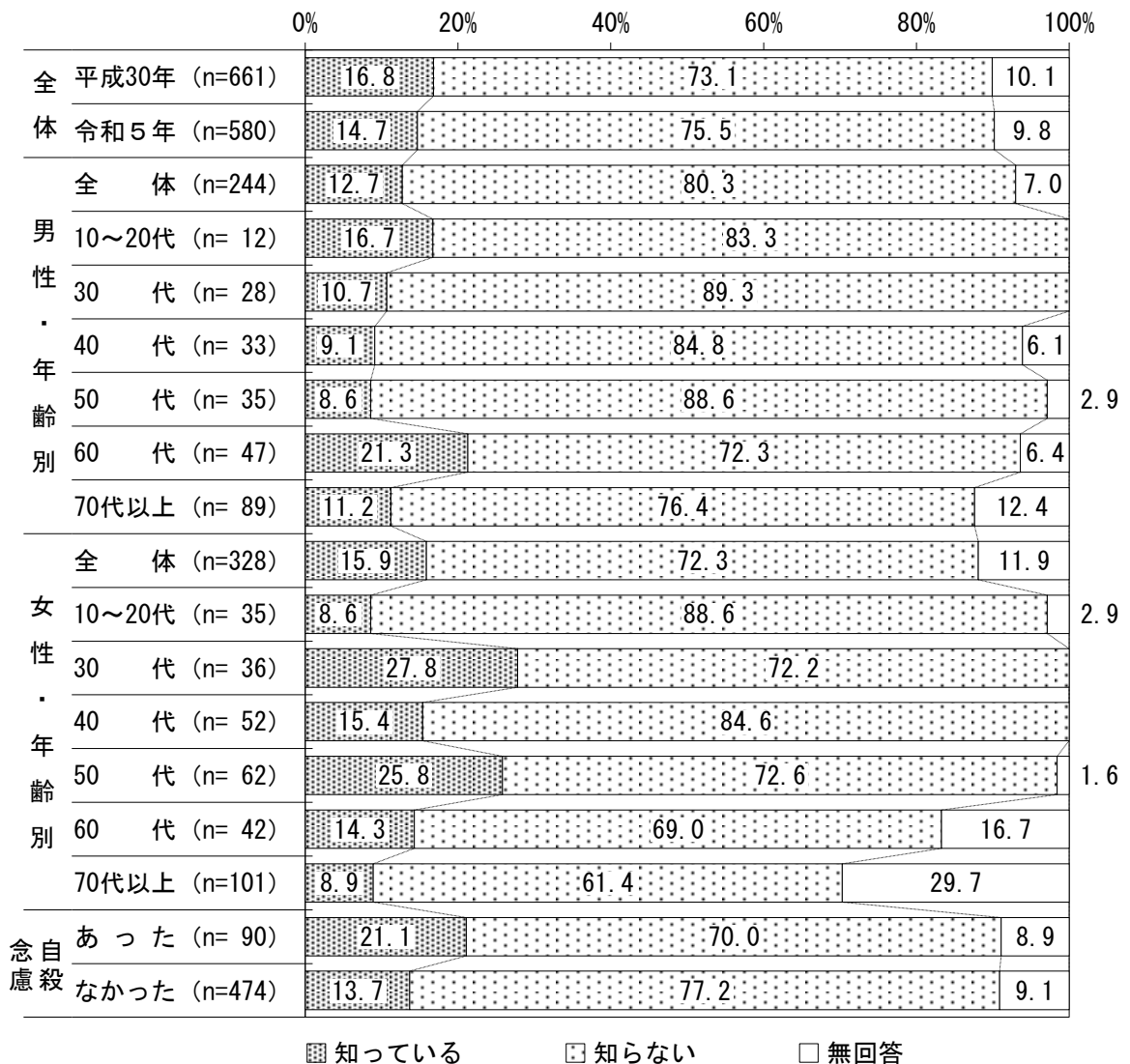
③ あいちこころほっとライン365（愛知県精神保健福祉センター）

「知っている」は14.7%、「知らない」は75.5%となっています。平成30年の調査に比べ「知っている」が2.1ポイント低下しています。

「知っている」を性・年齢別にみると、男性の60代、女性の30代および50代は20%以上と比較的高くなっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ「知っている」が7.4ポイント高くなっています。

図表5-9 相談窓口の認知度（あいちこころほっとライン365（愛知県精神保健福祉センター））



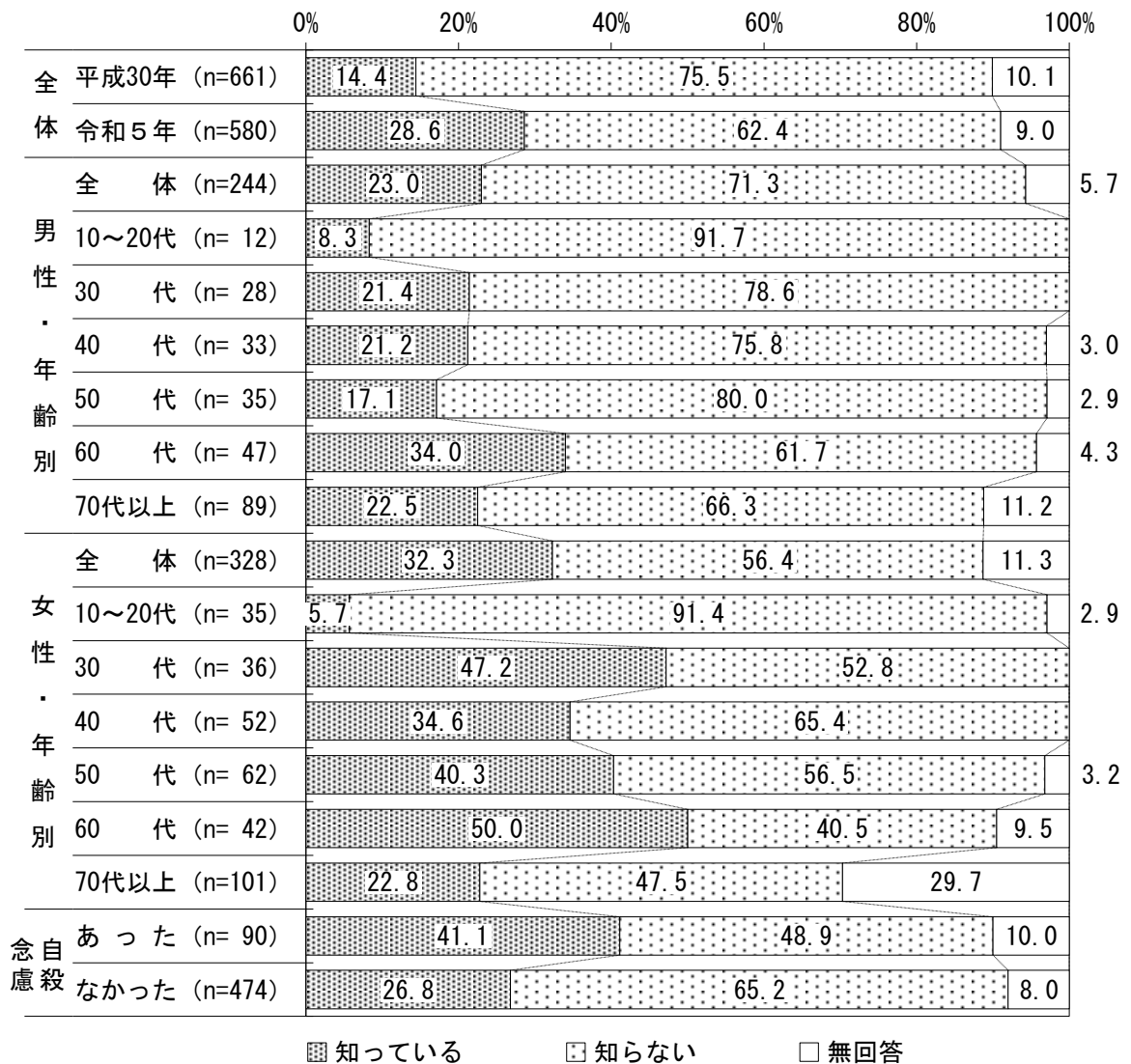
④ 愛知いのちの電話

「知っている」は28.6%、「知らない」は62.4%となっています。平成30年の調査に比べ「知っている」が14.2ポイント上昇しています。

「知っている」を性・年齢別にみると、男女とも10～20代は他の年齢層に比べ低くなっています。また、女性の30代および60代は50%程度を占めています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ「知っている」が14.3ポイント高くなっています。

図表5-10 相談窓口の認知度（愛知いのちの電話）



(注) 本設問について、平成30年の調査では「名古屋いのちの電話」としてたずねていました。

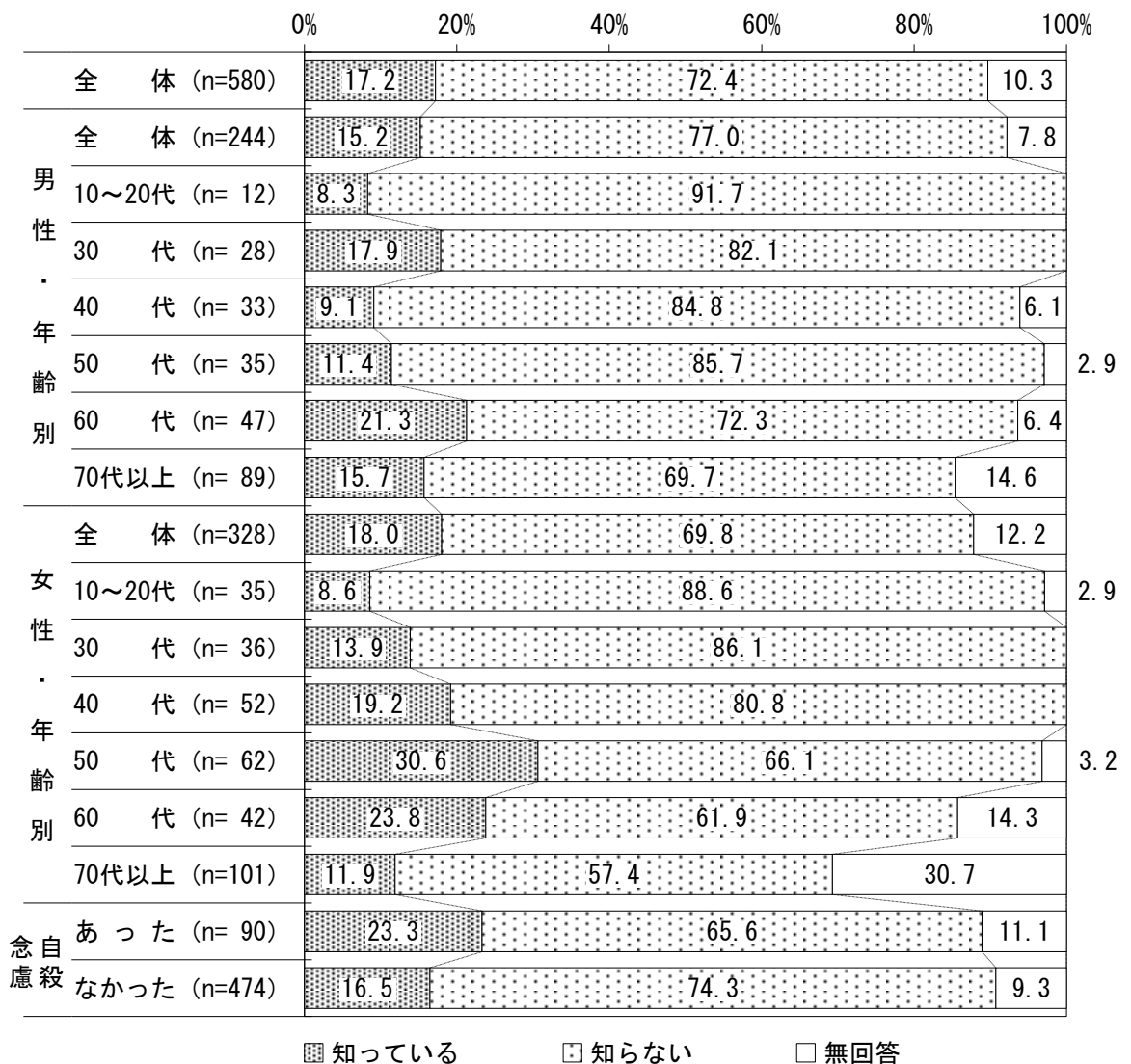
⑤ あいち自殺防止センター

「知っている」は17.2%、「知らない」は72.4%となっています。

「知っている」を性・年齢別にみると、男性は60代が比較的高くなっています。また、女性は年齢が高くなるにしたがい上昇していますが、50代をピークに60代以上では低下しています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ「知っている」が6.8ポイント高くなっています。

図表5-11 相談窓口の認知度（あいち自殺防止センター）



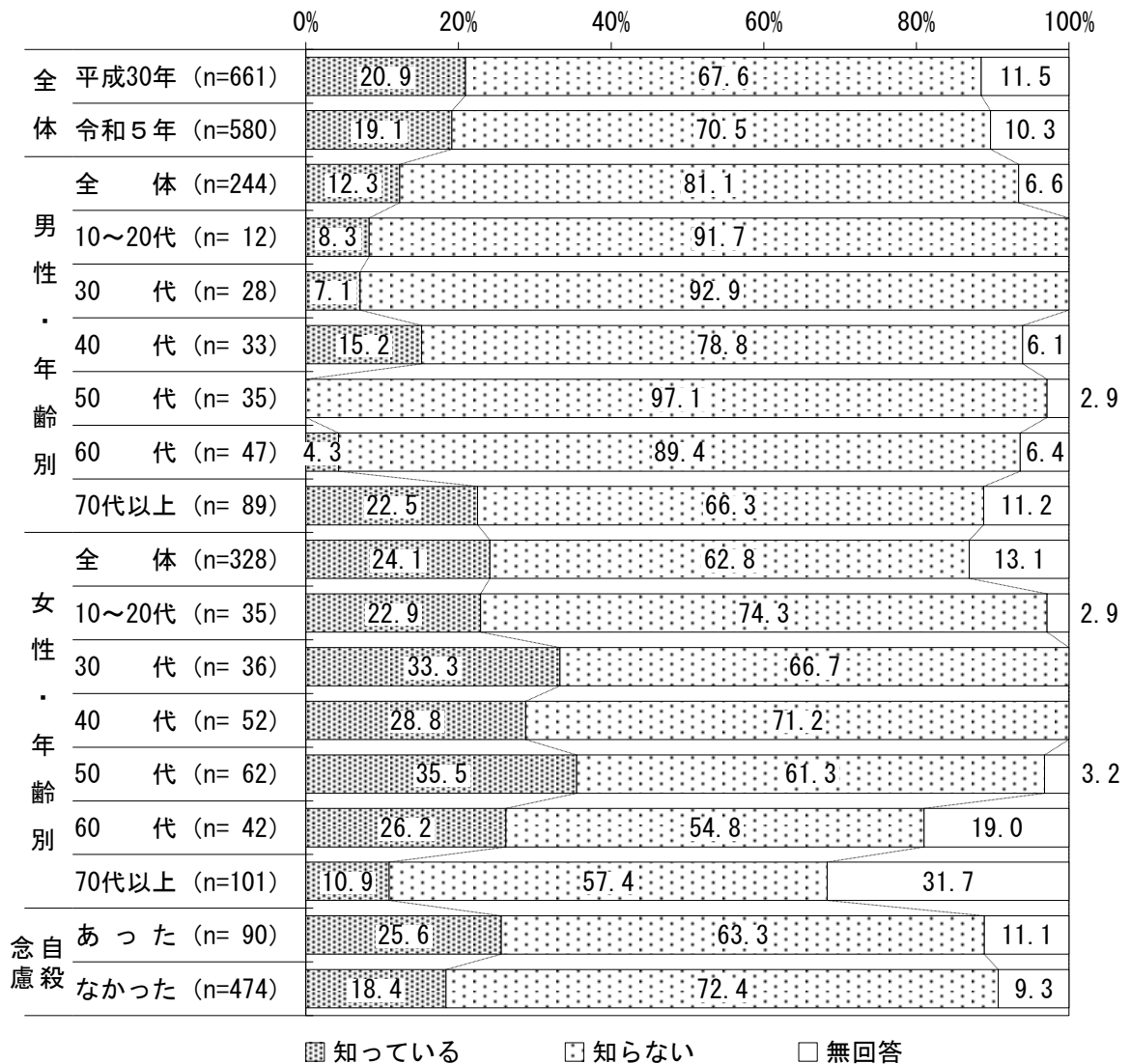
⑥ 24時間電話相談子どもSOSほっとライン

「知っている」は19.1%、「知らない」は70.5%となっています。平成30年の調査に比べ「知っている」が1.8ポイント低下しています。

「知っている」を性・年齢別にみると、女性は男性に比べ70代以上を除くすべての年齢層で10ポイント以上高くなっています。一方、70代以上では男性は女性に比べ11.6ポイント高くなっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ「知っている」が7.2ポイント高くなっています。

図表5-12 相談窓口の認知度（24時間電話相談子どもSOSほっとライン）



(注) 本設問について、平成30年の調査では「24時間子供SOSダイヤル」としてたずねていました。

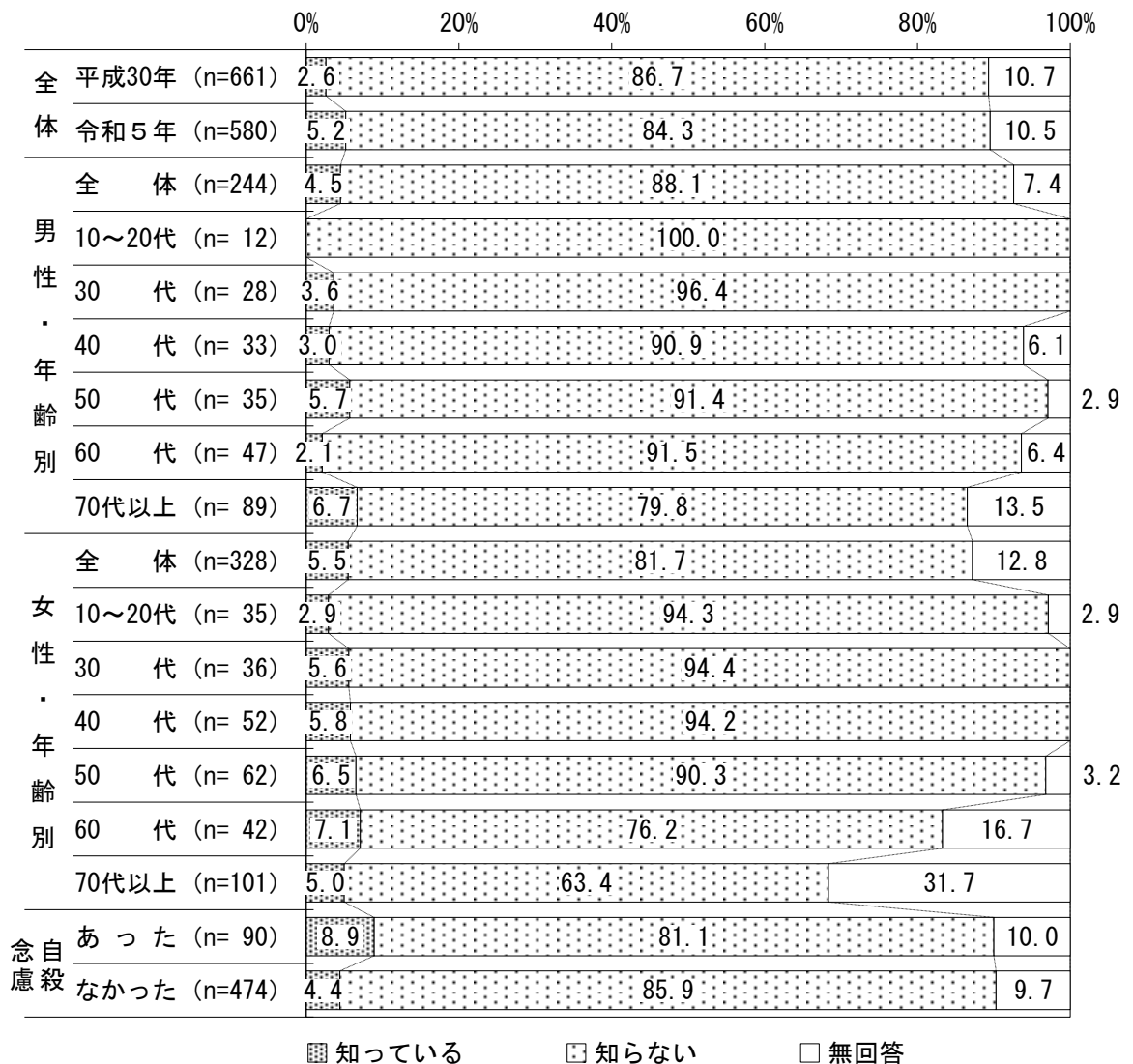
⑦ よりそいホットライン

「知っている」は5.2%、「知らない」は84.3%となっています。平成30年の調査に比べ「知っている」が2.6ポイント上昇しています。

「知っている」を性・年齢別にみると、女性は男性に比べ70代以上を除くすべての年齢層で高くなっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ「知っている」が4.5ポイント高くなっています。

図表5-13 相談窓口の認知度（よりそいホットライン）



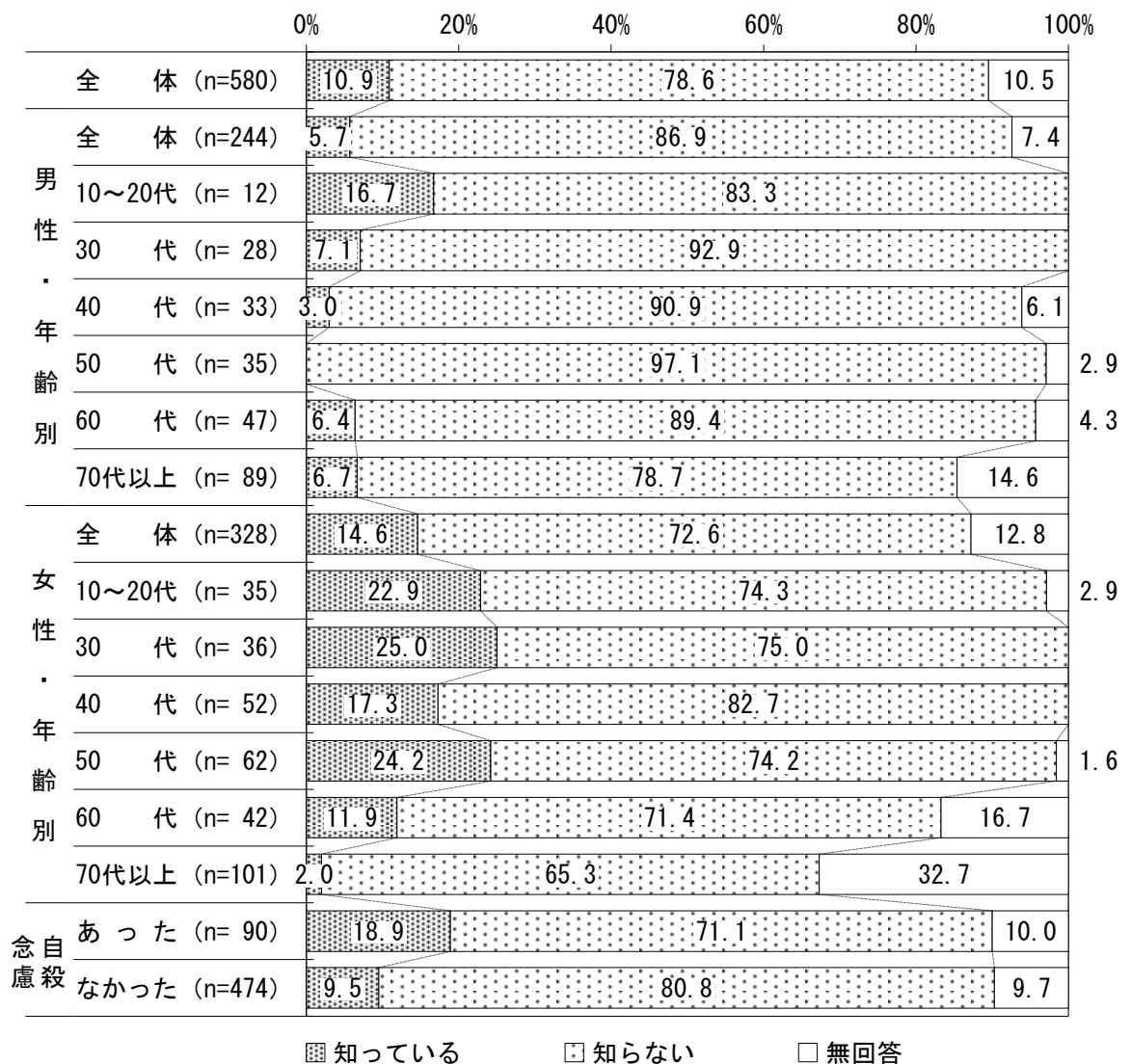
⑧ チャイルドライン（電話相談）

「知っている」は10.9%、「知らない」は78.6%となっています。

「知っている」を性・年齢別にみると、男性は10～20代で16.7%と他の年齢層に比べ高くなっています。また、女性は男性に比べ70代以上を除くすべての年齢層で高くなっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ「知っている」が9.4ポイント高くなっています。

図表5-14 相談窓口の認知度（チャイルドライン（電話相談））



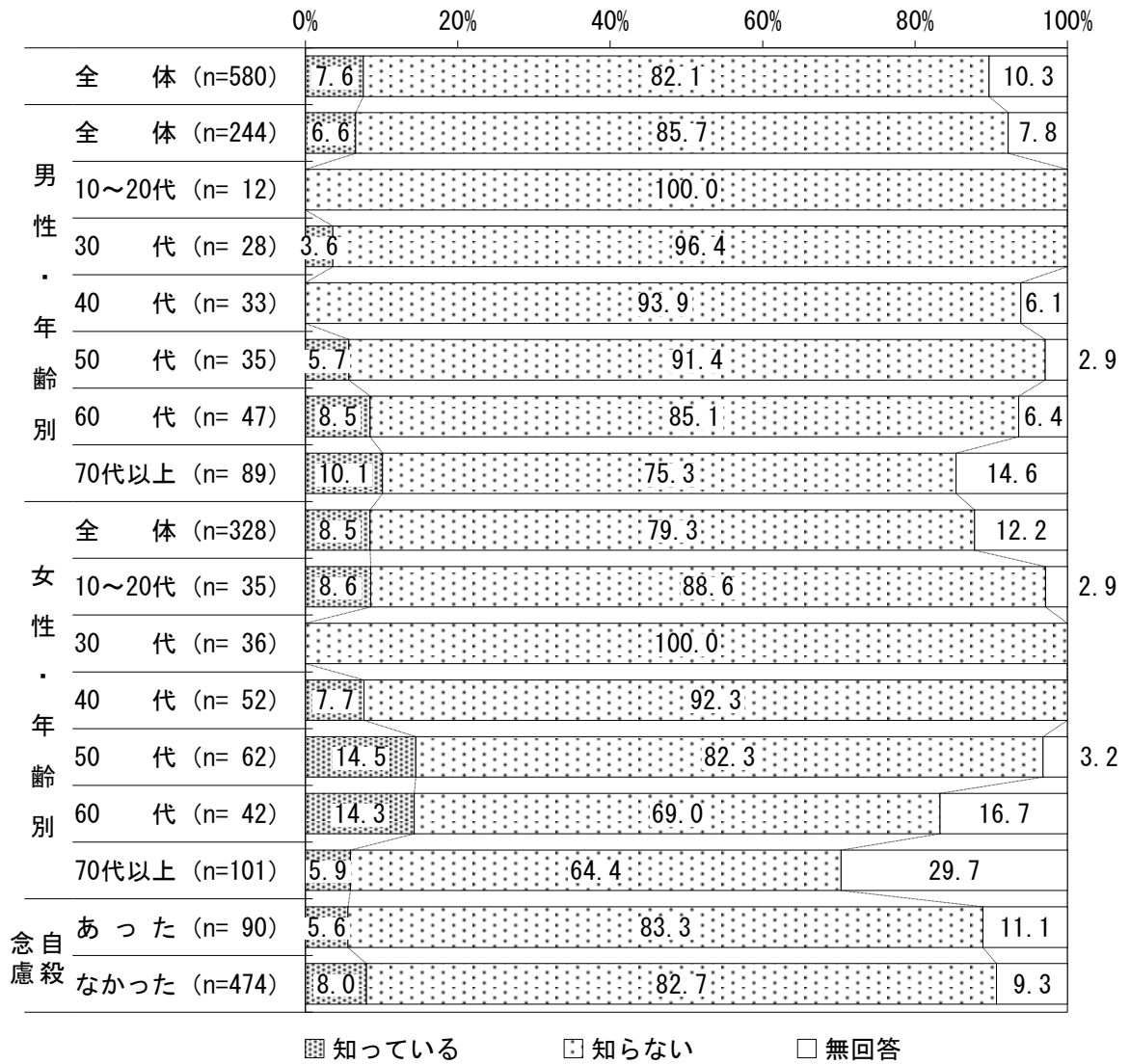
⑨ こころの健康相談統一ダイヤル

「知っている」は7.6%、「知らない」は82.1%となっています。

「知っている」を性・年齢別にみると、男性の70代以上、女性の50代および60代が10%以上と比較的高くなっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ「知っている」が2.4ポイント低くなっています。

図表5-15 相談窓口の認知度（こころの健康相談統一ダイヤル）



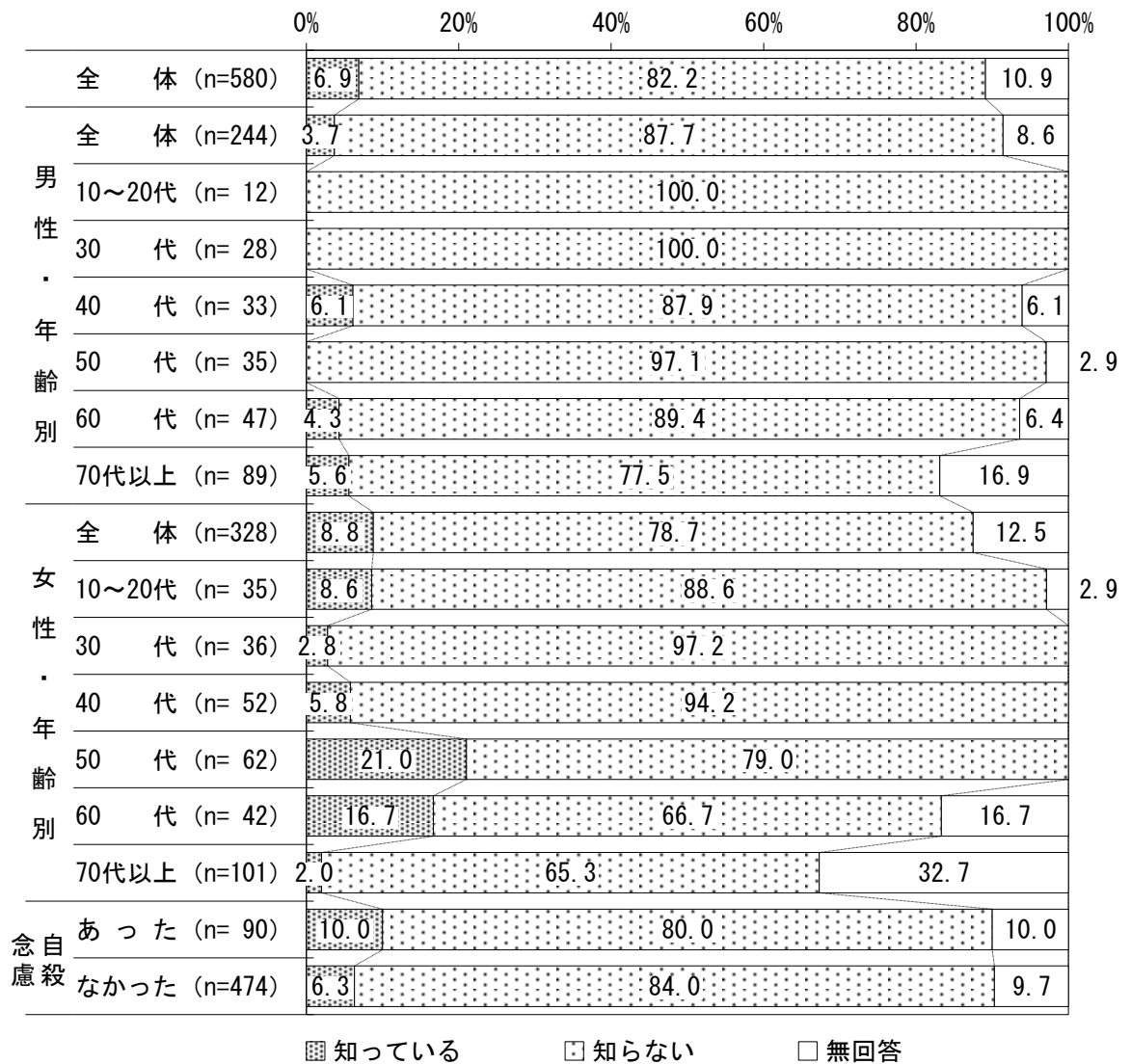
⑩ あいちこころのサポート相談

「知っている」は6.9%、「知らない」は82.2%となっています。

「知っている」を性・年齢別にみると、女性の50代および60代が15%以上と高くなっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ「知っている」が3.7ポイント高くなっています。

図表5-16 相談窓口の認知度（あいちこころのサポート相談）



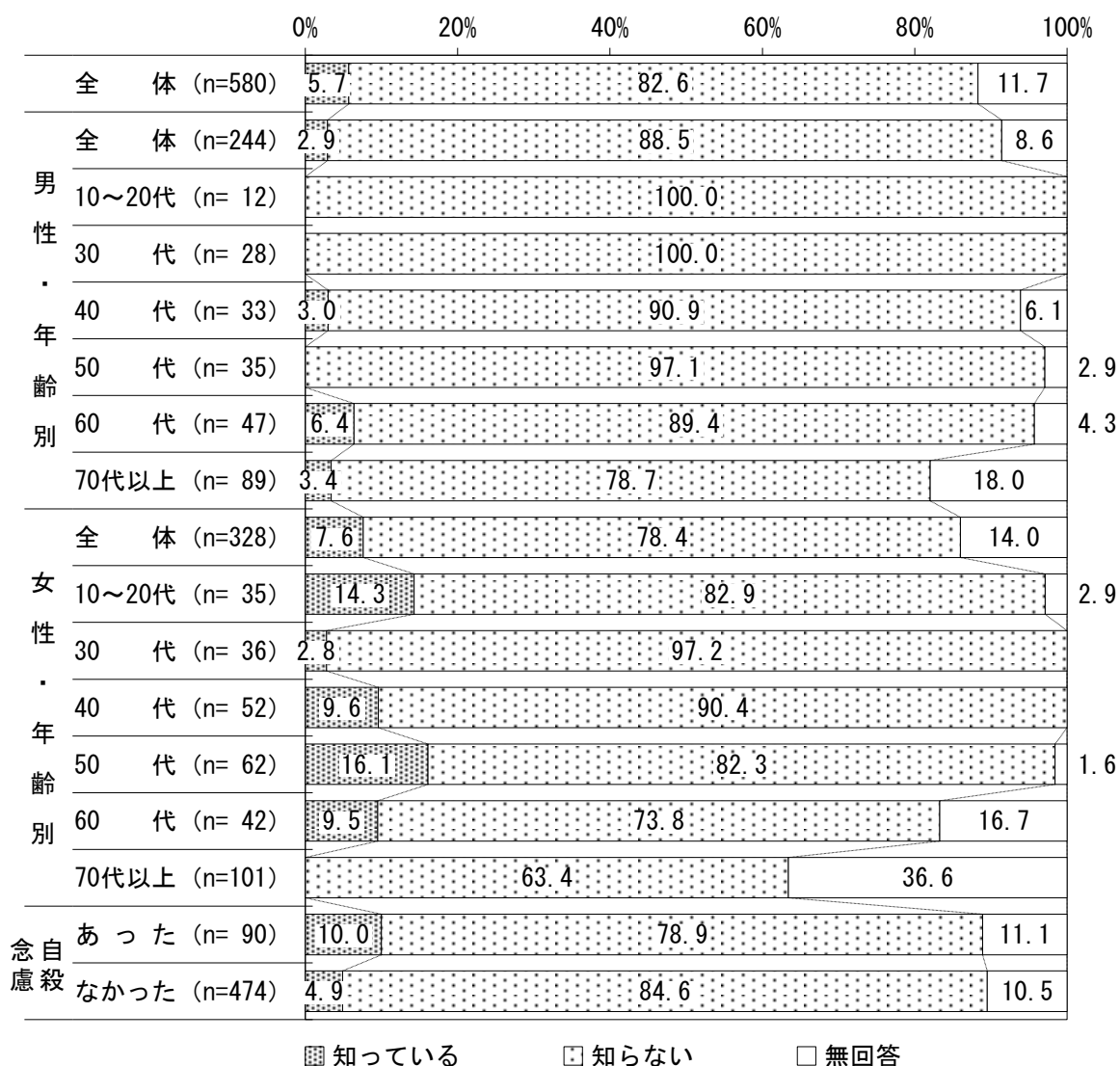
⑪ チャイルドライン（チャット相談）

「知っている」は5.7%、「知らない」は82.6%となっています。《⑧チャイルドライン（電話相談）》に比べ、「知っている」が5.2ポイント低くなっています。

「知っている」を性・年齢別にみると、女性の10～20代および50代が比較的高くなっています。また、女性は男性に比べ70代以上を除くすべての年齢層で高くなっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ「知っている」が5.1ポイント高くなっています。

図表5-17 相談窓口の認知度（チャイルドライン（チャット相談））



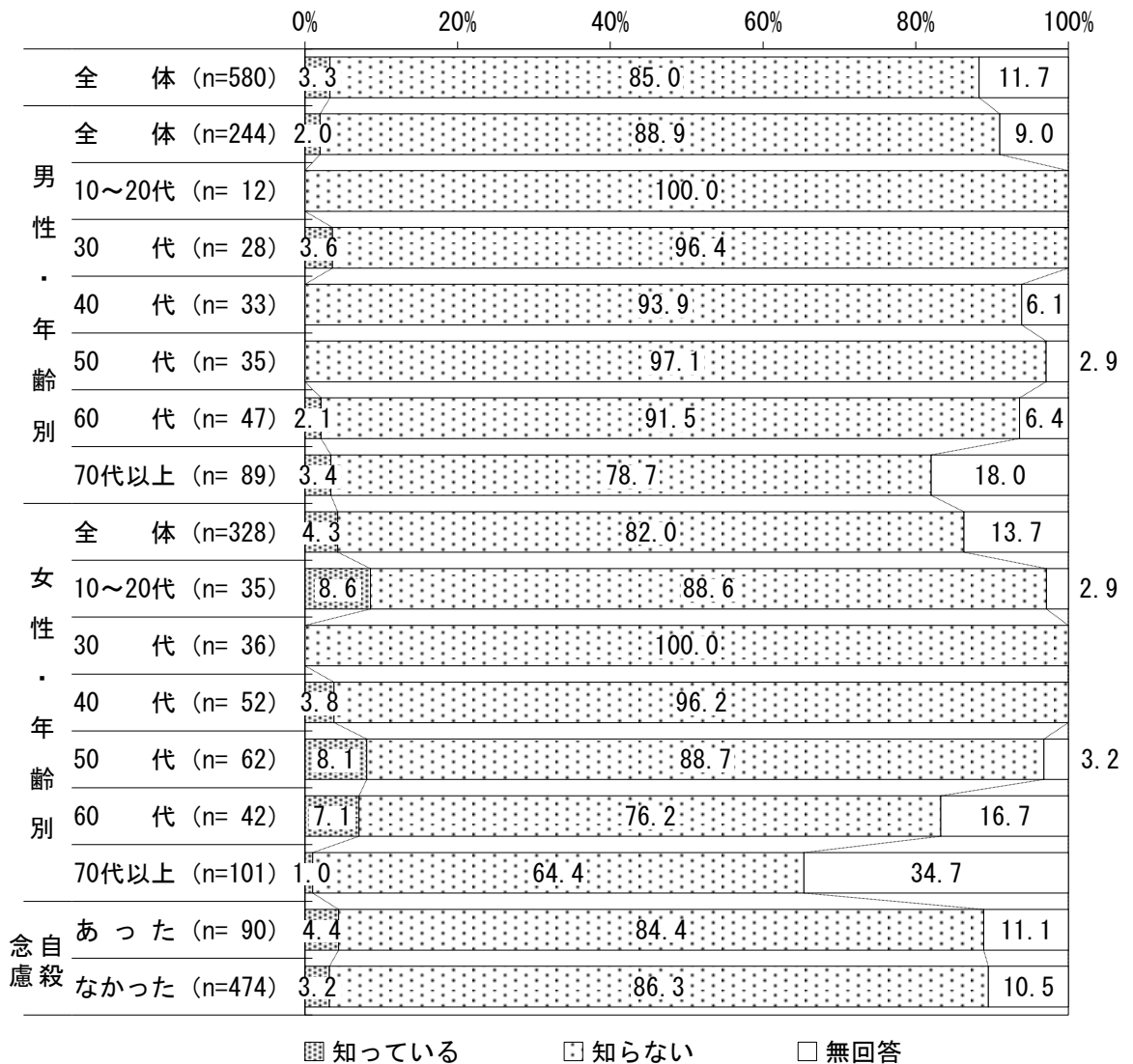
⑫ こころのほっとチャット

「知っている」は3.3%、「知らない」は85.0%となっています。

「知っている」を性・年齢別にみると、女性の10～20代、50代および60代が比較的高くなっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ「知っている」が1.2ポイント高くなっています。

図表5-18 相談窓口の認知度（こころのほっとチャット）



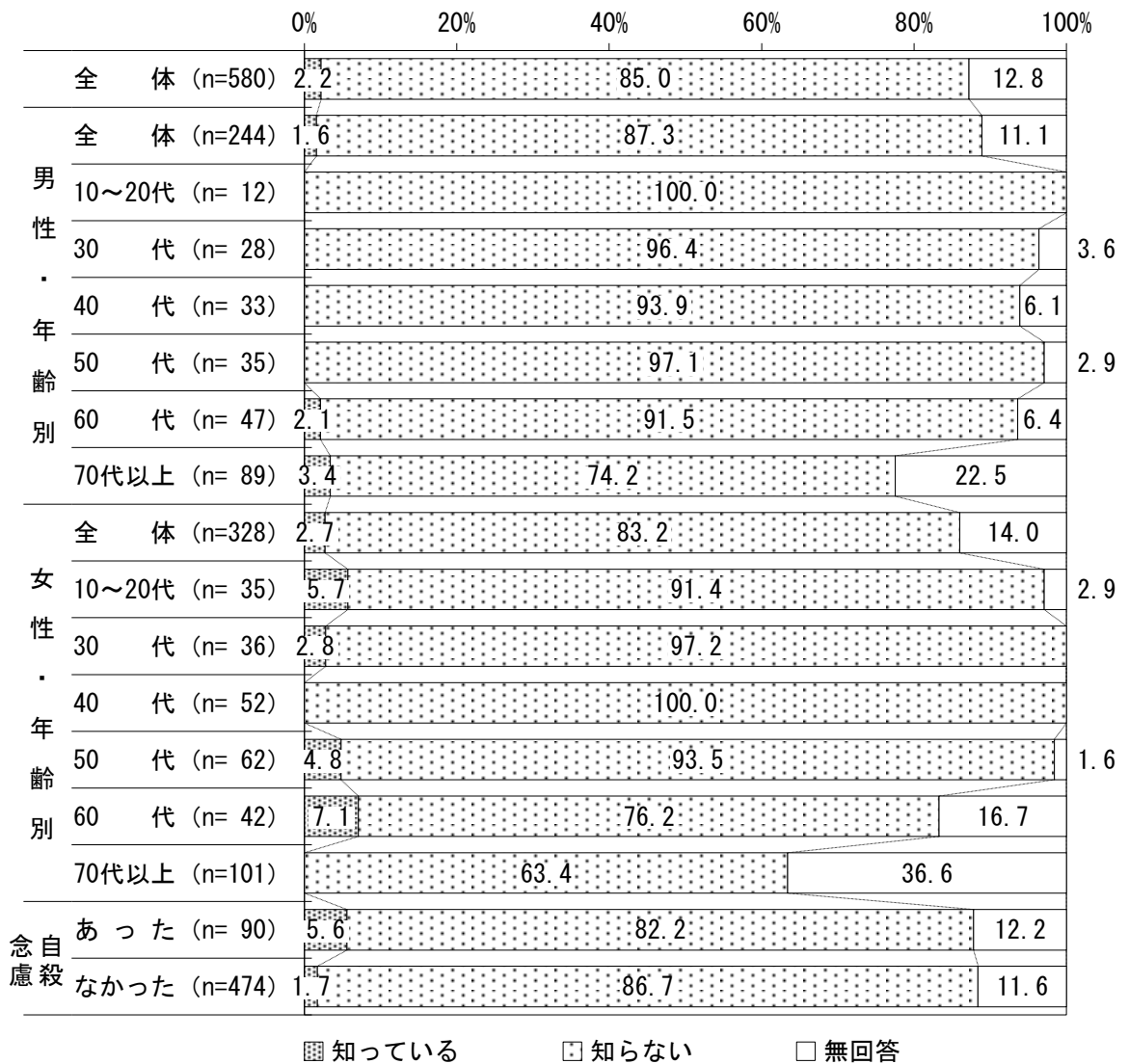
⑬ 10代20代の女性のためのLINE相談

「知っている」は2.2%、「知らない」は85.0%となっています。

「知っている」を性・年齢別にみると、女性の60代が比較的高くなっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ「知っている」が3.9ポイント高くなっています。

図表5-19 相談窓口の認知度（10代20代の女性のためのLINE相談）



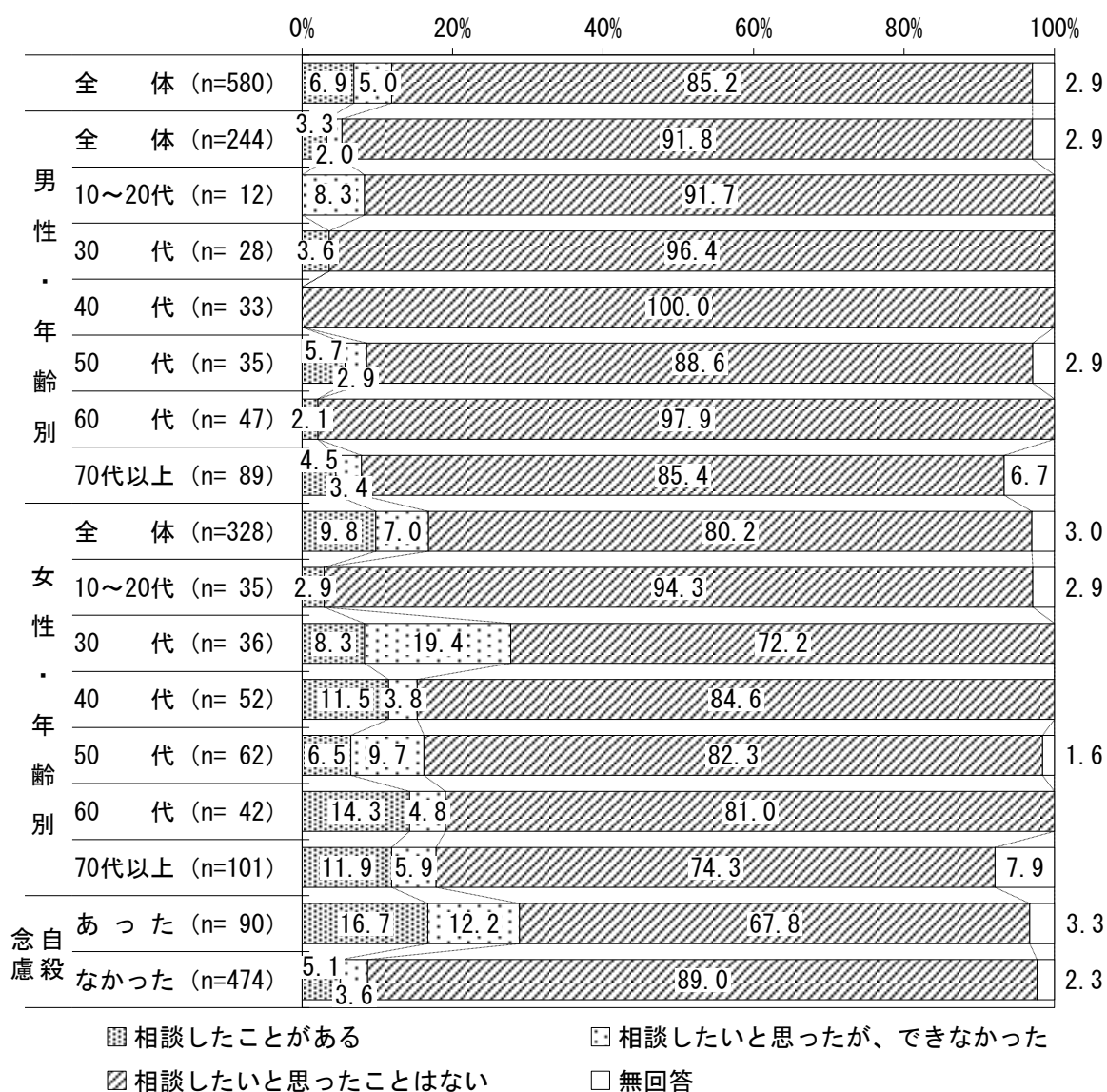
(6) 行政の相談窓口の利用意向

行政が設置している相談窓口に、悩みや不安を相談したいと思ったことがあるかたずねたところ、「相談したいと思ったことはない」が85.2%を占めており、「相談したことがある」は6.9%、「相談したいと思ったが、できなかった」が5.0%となっています。

性・年齢別にみると、いずれの年齢層においても女性は男性に比べ「相談したことがある」が高くなっています。また、女性の30代は「相談したいと思ったが、できなかった」が19.4%と他の年齢層に比べ高くなっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ「相談したことがある」が11.6ポイント、「相談したいと思ったが、できなかった」が8.6ポイント高くなっています。

図表5-20 行政の相談窓口の利用意向



(7) 行政の相談窓口相談できなかった理由

行政が設置している相談窓口「相談したいと思ったが、できなかった」と答えた29人にその理由を自由に記述してもらったところ、図表5-21の内容が記載されていました。

図表5-21 行政の相談窓口相談できなかった理由（自由記述）

- ・相談窓口がわからない、知らなかった（3件）
- ・仕事をしているので平日に相談に行くことができない（2件）
- ・相談をしてもある程度パターン化された回答をされそうだったから。また悩みを解消できないと思ったから
- ・解決するとは思わない
- ・問題が大きくなりそうな気がした
- ・どこまで聞いてもらえるのかわからなかったから。中途半端に受けられるのは余計つらいから
- ・受け入れてもらえるか不安
- ・親身に応じてくれないと思った
- ・市職員を信頼していない
- ・個人情報の心配
- ・時が経つにつれて必要なくなった
- ・解決したから
- ・友人に話をしてスッキリしたから
- ・具体的なアドバイスはくれないと思ったから。話を聞いてくれる人が他にもいたから
- ・まずは自分で調べたりすべきと思ったから
- ・本人が不要と思っている
- ・いざとなると恥ずかしい
- ・つらいときに行動を起こすことが難しい
- ・心の健康相談が月に2回だったから
- ・市役所へ行くのが大変
- ・かかりつけの医師からまだ返事をもらっていない
- ・主人の病気で介護が必要となったとき。でも自分の兄妹に助けいただきました。来年はもう17回忌です
- ・妻のこと。生活苦しい。物価が高い。生活しにくい
- ・風呂の水が赤く濁った時、どこへ聞けばいいかわからなかった。家が40年近くになり、修理のことで聞きたかった

6

自殺に対する考え方について

(1) 自殺に対する考え方

① 生死は最終的に本人の判断に任せるべきだ

「そう思わない」が26.6%と最も高く、「どちらかといえばそう思わない」(9.3%)との合計<思わない>が35.9%、「そう思う」(15.9%)と「どちらかといえばそう思う」(19.1%)の合計<思う>が35.0%となっています。平成30年の調査に比べ<思う>と<思わない>がどちらも低下しています。

性・年齢別にみると、女性の10~20代は<思う>が65.7%と他の年齢層に比べ高くなっています。また、男女とも年齢が低いほど<思わない>に比べ<思う>が高く、年齢が高いほど<思う>に比べ<思わない>が高くなる傾向にあります。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ<思う>が17.7ポイント高くなっています。

図表6-1 自殺に対する考え方（生死は最終的に本人の判断に任せるべきだ）



② 自殺を口にする人は、本当に自殺はしない

「わからない」が31.6%と最も高く、「どちらかといえばそう思わない」(11.7%)と「そう思わない」(25.5%)の合計<思わない>が37.2%、「そう思う」(9.3%)と「どちらかといえばそう思う」(16.7%)の合計<思う>が26.0%となっています。平成30年の調査に比べ<思う>が5.3ポイント低下しています。

性・年齢別にみると、男性は女性に比べ10～20代を除くすべての年齢層において<思う>が高くなっており、特に50代および60代で40%以上となっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ<思う>が10.9ポイント高くなっています。

図表6-2 自殺に対する考え方（自殺を口にする人は、本当に自殺はしない）



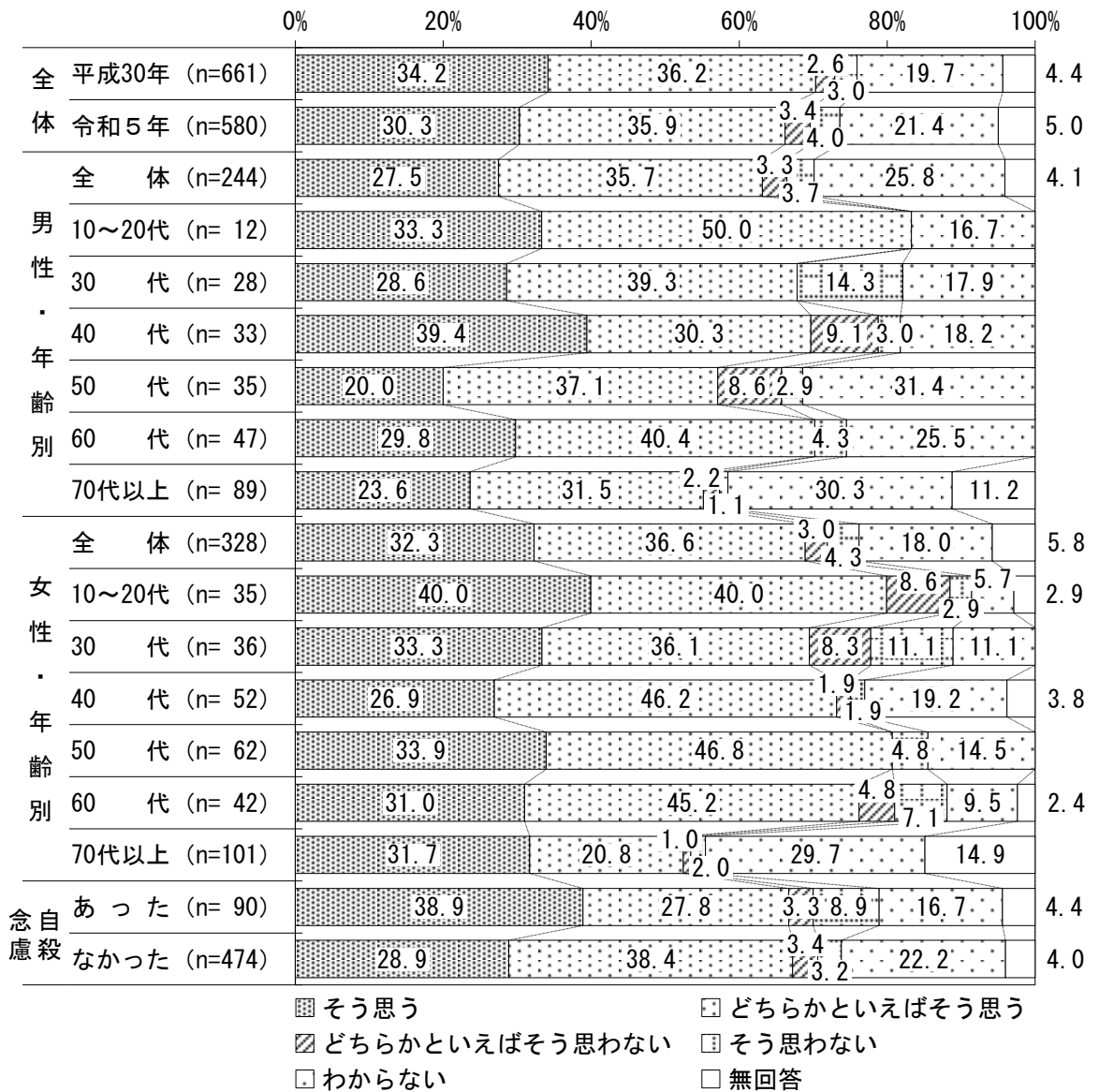
③ 自殺の危機にある人は、何らかのサインを発している

「どちらかといえばそう思う」が35.9%と最も高く、「そう思う」(30.3%)との合計<思う>が66.2%、「どちらかといえばそう思わない」(3.4%)と「そう思わない」(4.0%)の合計<思わない>が7.4%となっています。平成30年の調査に比べ<思う>が4.2ポイント低下しています。

性・年齢別にみると、男性の10~20代、女性の10~20代および50代は<思う>が80%以上を占めています。一方、女性の30代は<思わない>が19.4%と他の年齢層に比べ高くなっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ<思わない>が5.6ポイント高くなっている一方、<思う>はほぼ同じ率となっています。

図表6-3 自殺に対する考え方（自殺の危機にある人は、何らかのサインを発している）



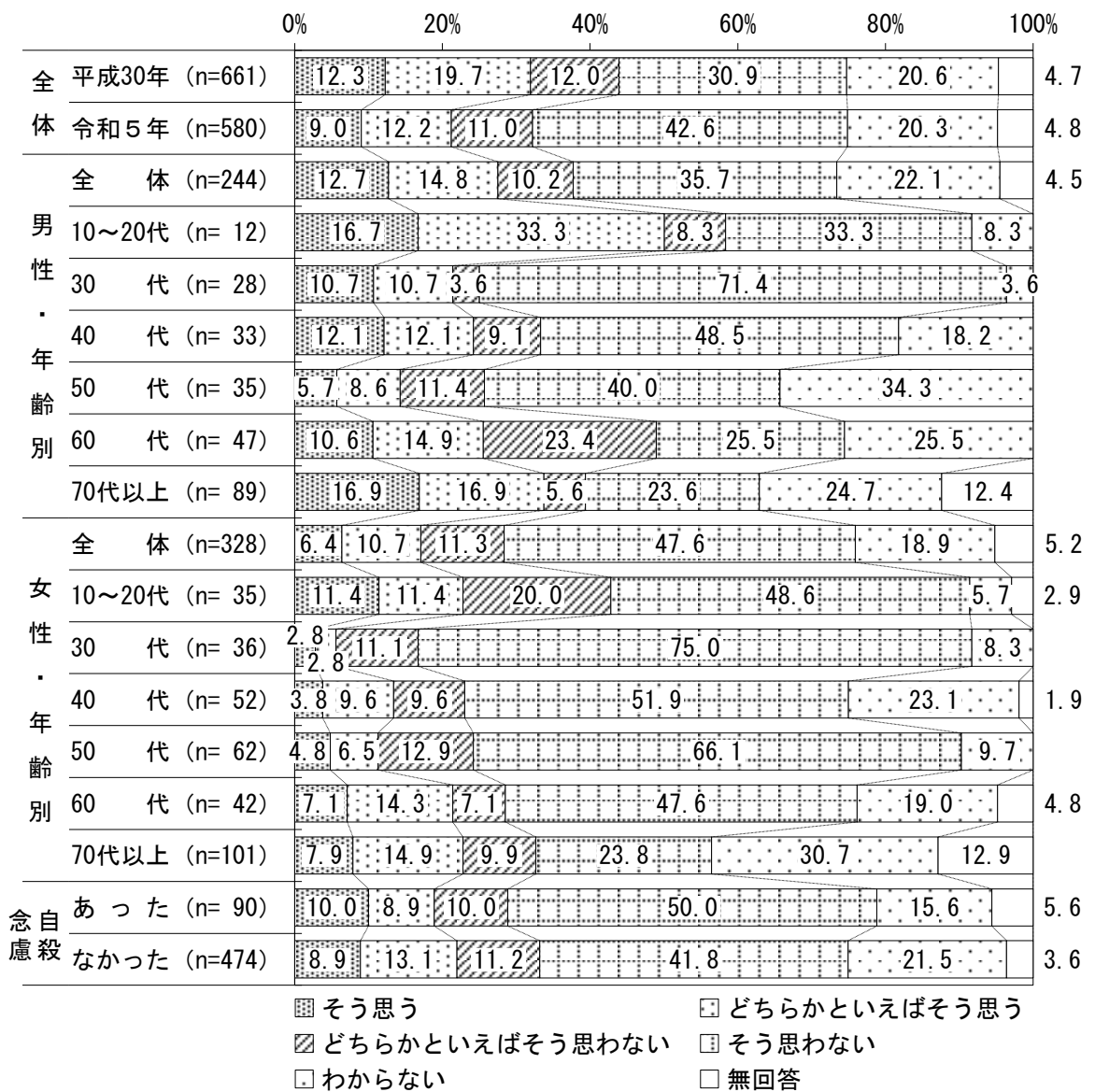
④ 自殺は本人の弱さから起こる

「そう思わない」が42.6%と最も高く、「どちらかといえばそう思わない」(11.0%)との合計<思わない>が53.6%、「そう思う」(9.0%)と「どちらかといえばそう思う」(12.2%)の合計<思う>が21.2%となっています。平成30年の調査に比べ<思わない>が10.7ポイント上昇しています。

性・年齢別にみると、いずれの年齢層においても男性は女性に比べ<思う>が高く、特に男性の10~20代では50.0%を占めています。また、男性の30代、女性の30代および50代は<思わない>が70%以上の高い率となっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ<思わない>が7ポイント高くなっています。

図表6-4 自殺に対する考え方（自殺は本人の弱さから起こる）



⑤ 衝動的に自殺をする人はおらず、死ぬ決意をしている

「そう思わない」が32.1%と最も高く、「どちらかといえばそう思わない」(10.2%)との合計<思わない>が42.3%、「そう思う」(8.6%)と「どちらかといえばそう思う」(13.6%)の合計<思う>が22.2%となっています。平成30年の調査に比べ<思わない>が6.3ポイント上昇しています。

性・年齢別にみると、男性の30代、40代および女性の40代は<思わない>が60%以上と高くなっています。一方、男女とも70代以上は30%未満と低くなっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ<思わない>が8.1ポイント高くなっています。

図表6-5 自殺に対する考え方（衝動的に自殺をする人はおらず、死ぬ決意をしている）

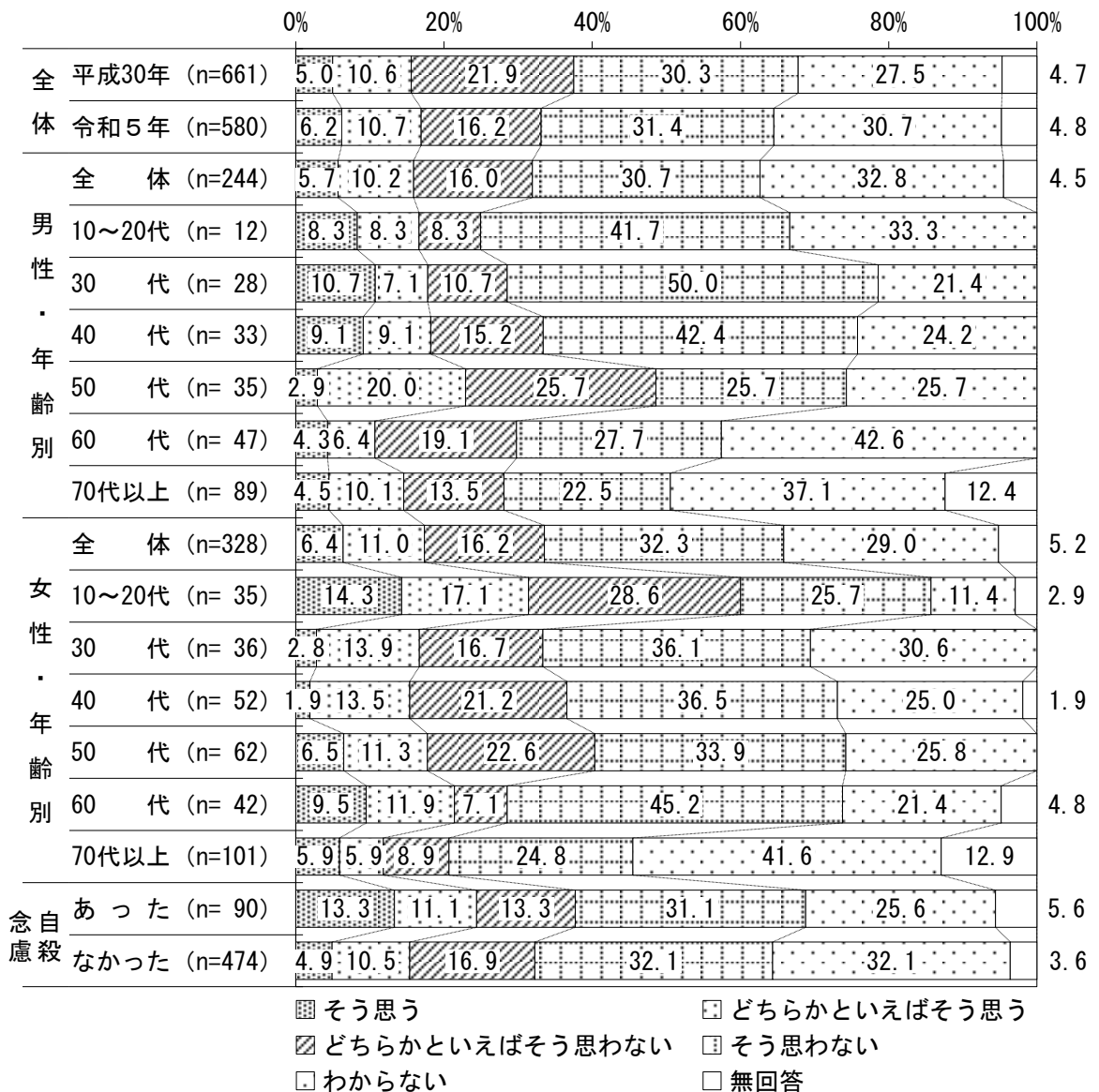


⑥ 自殺の危機にある人は何度も危機に陥り、周囲の人が止めることはできない「そう思わない」が31.4%と最も高く、「どちらかといえばそう思わない」(16.2%) との合計<思わない>が47.6%、「そう思う」(6.2%) と「どちらかといえばそう思う」(10.7%) の合計<思う>が16.9%となっています。平成30年の調査に比べ<思わない>が4.6ポイント低下しています。

性・年齢別にみると、<思わない>は、男性は30代以降年齢が高くなるにしたがい低下します。また、女性は60代までは半数以上を占めていますが、70代以上では33.7%と低くなっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ<思う>が9ポイント高くなっています。

図表6-6 自殺に対する考え方（自殺の危機にある人は何度も危機に陥り、周囲の人が止めることはできない）

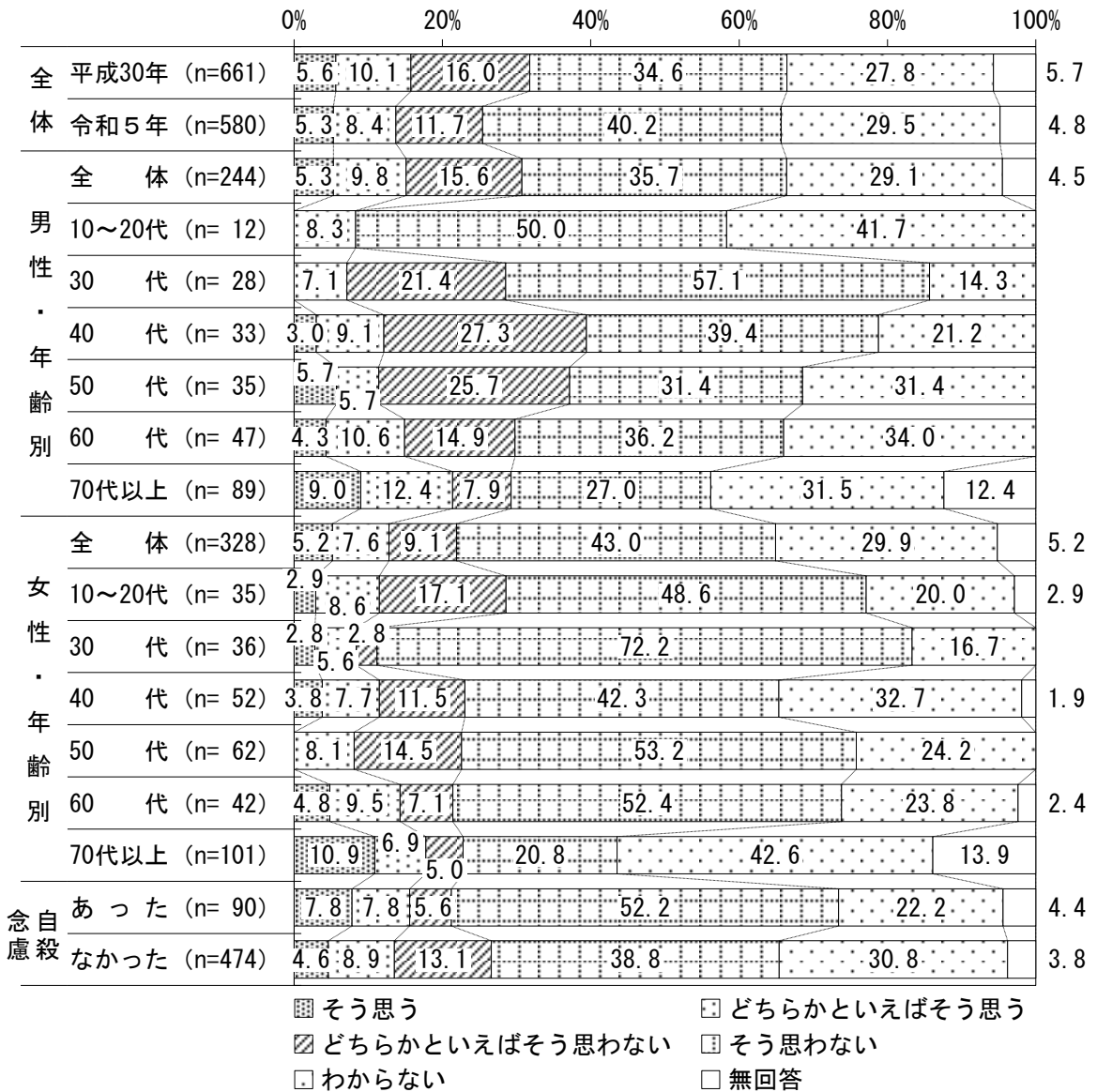


⑧ 自殺について話すことは、促しているようにとられかねないのでよくない
「そう思わない」が40.2%と最も高く、「どちらかといえばそう思わない」
(11.7%) との合計<思わない>が51.9%、「そう思う」(5.3%)と「どちらかとい
えばそう思う」(8.4%)の合計<思う>が13.7%となっています。平成30年の調
査に比べ<思わない>が1.3ポイント上昇しています。

性・年齢別にみると、<思わない>は、男女とも30代で75%以上と高くなっている一方、70代以上では他の年齢層に比べ低くなっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ<思わない>が5.9ポイント高くなっています。

図表6-8 自殺に対する考え方（自殺について話すことは、促しているようにとられかねないのでよくない）



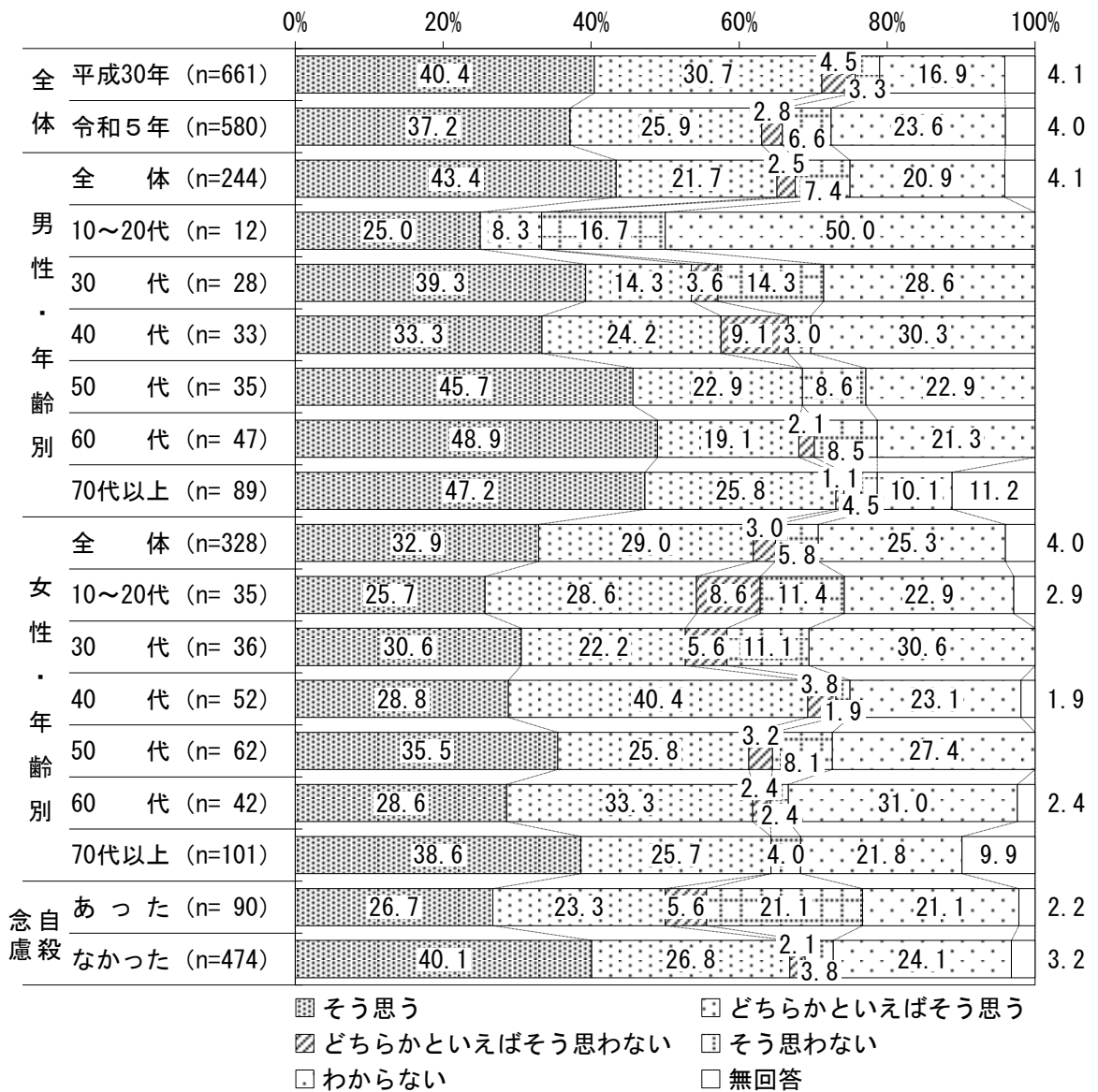
⑩ 自殺せずに生きていれば良いことがある

「そう思う」が37.2%と最も高く、「どちらかといえばそう思う」(25.9%) との合計<思う>が63.1%、「どちらかといえばそう思わない」(2.8%) と「そう思わない」(6.6%) の合計<思わない>が9.4%となっています。平成30年の調査に比べ、<思う>が8ポイント低下しています。

性・年齢別にみると、男性は年齢が高くなるにしたがい<思う>が上昇傾向にあります。女性は40代で<思う>が69.2%と高くなっている一方、10~20代は<思わない>が20.0%と高くなっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ<思わない>が20.8ポイント高く、<思う>が16.9ポイント低くなっています。

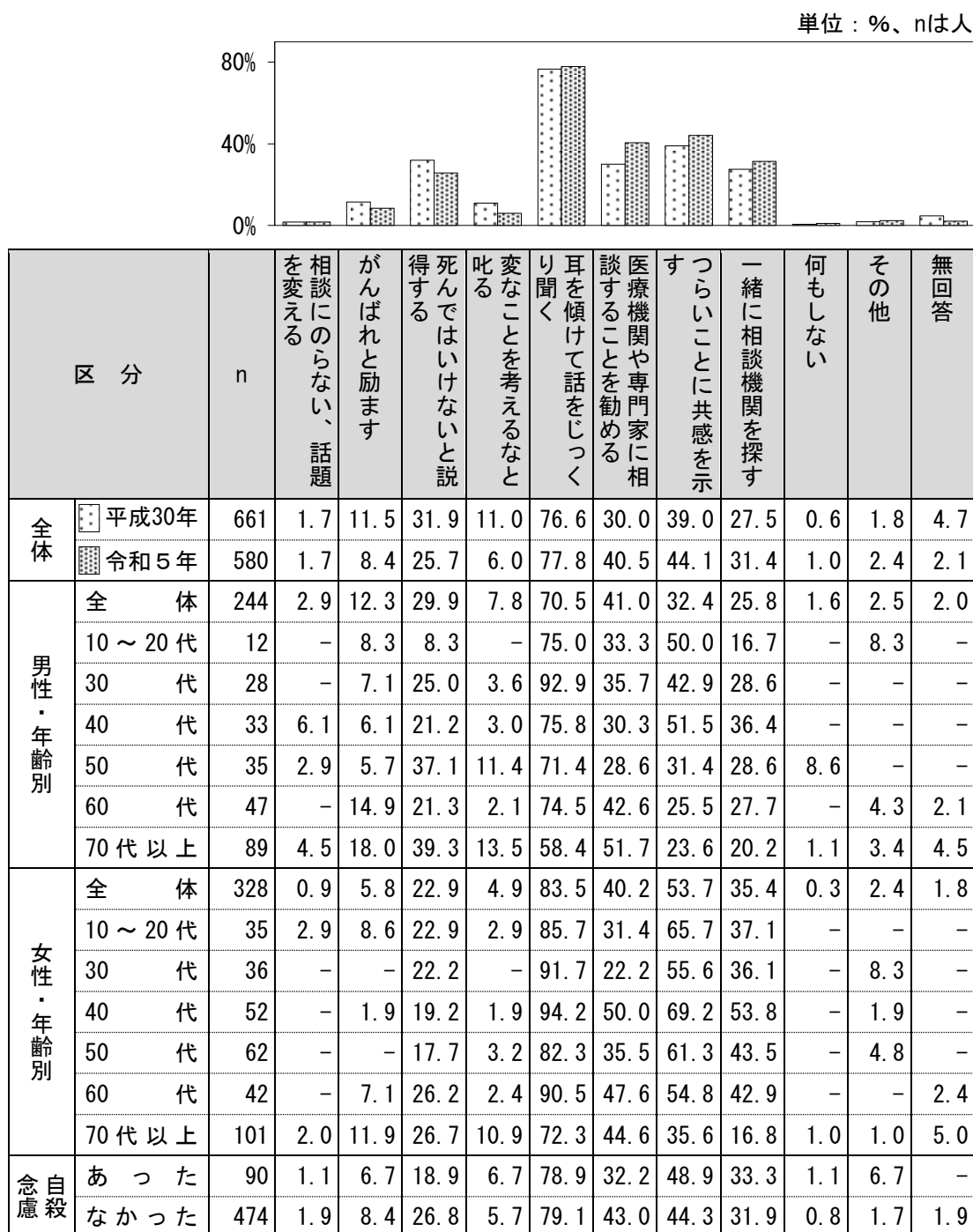
図表6-10 自殺に対する考え方（自殺せずに生きていれば良いことがある）



(2) 「死にたい」と打ち明けられたときの対応

身近な人から「死にたい」と打ち明けられたときにどのように対応するかたずねたところ、「耳を傾けて話をじっくり聞く」が77.8%と突出して高く、次いで「つらいことに共感を示す」が44.1%、「医療機関や専門家に相談することを勧める」が40.5%などの順となっています。平成30年の調査に比べ、「医療機関や専門家に相談することを勧める」が10.5ポイント上昇しています。

図表6-11 「死にたい」と打ち明けられたときの対応（複数回答）



性・年齢別にみると、女性は男性に比べ「つらいことに共感を示す」が21.3ポイント高くなっており、「耳を傾けて話をじっくり聞く」および「一緒に相談機関を探す」も9ポイント以上高くなっています。一方、男性は女性に比べ「死んではいけないと説得する」および「がんばれと励ます」が5ポイント以上高くなっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ「医療機関や専門家に相談することを勧める」および「死んではいけないと説得する」が5ポイント以上低くなっています（図表6-11）。

「その他」として、図表6-12の内容が記載されていました。

図表6-12 「死にたい」と打ち明けられたときの対応（複数回答、「その他」）

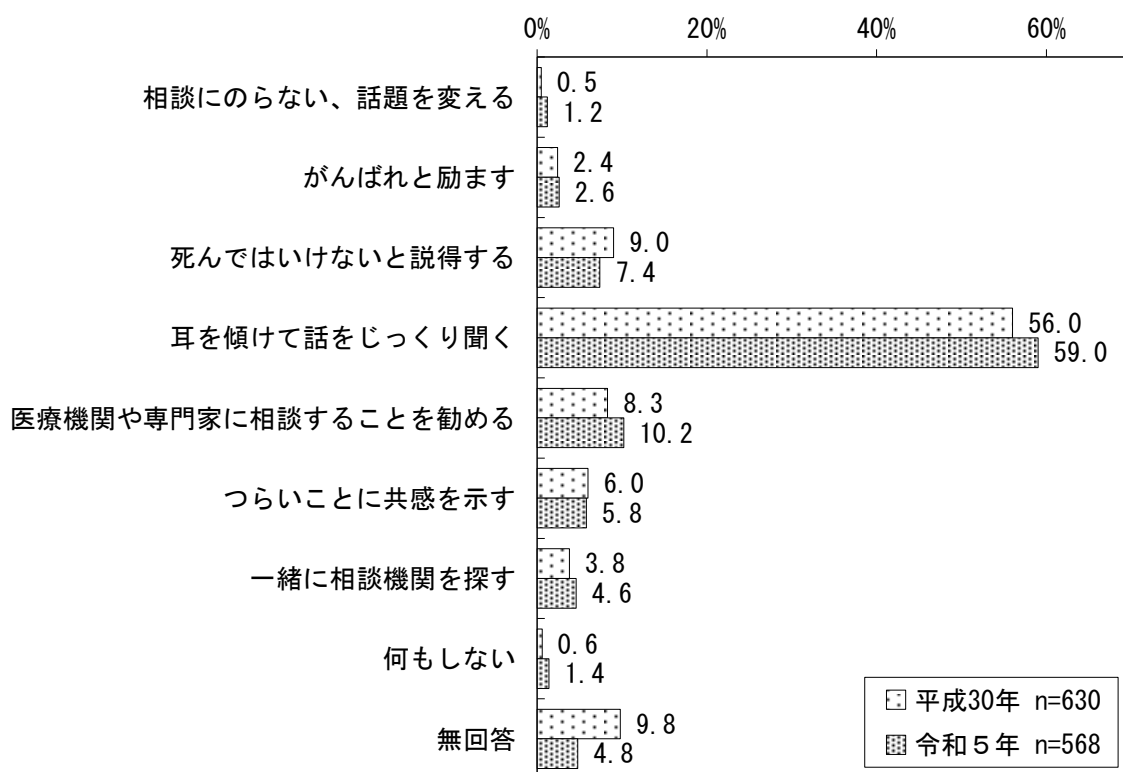
・死んでほしくないことを伝える（2件）	・楽しめることを一緒にする
・わからない（2件）	・本人がそう思うのであれば止めるべきではない
・その本人の身近な人とも相談する	・何もできない
・話してくれるなら「大変だね」と聞く	・私に相談しないと思う
・精神科へ一緒に付き添っていく	

（3） 「死にたい」と打ち明けられたとき、最もと思う対応とその理由

前項の選択肢の中で、最もよく思うと思う対応をたずねたところ、「耳を傾けて話をじっくり聞く」が59.0%と突出して高く、次いで「医療機関や専門家に相談することを勧める」が10.2%などの順となっています。

また、その対応をする理由は図表6-14のとおりです。

図表6-13 「死にたい」と打ち明けられたとき、最もと思う対応



図表 6-14 「死にたい」と打ち明けられたとき、最もすると思う対応とその理由

1. 相談にのらない、話題を変える
<ul style="list-style-type: none"> ・こちらもパニックになり、どう対応していいかわからない。とりあえず先延ばしにする感じになると思う。実際にそうだった ・わからないから ・しないから ・ほとんどが愚痴であって直面したことがない ・もし身近な人から自殺をほのめかす話をされたら、励まします
2. がんばれと励ます
<ul style="list-style-type: none"> ・励ますことしかできないと思うから ・勇気づける ・死を止めると思う ・その話を聞いて自殺されたら困る
3. 死んではいけないと説得する
<ul style="list-style-type: none"> ・大切な人の命を守りたいから（3件） ・死んでしまうと人生が終わってしまうため（2件） ・生きていれば何かできることがある。死んでしまっちは、何もできないから ・生きていればいいことがある ・今はつらく悲しいかもしれないけど、もう少し待とう。もう少し待って1年2年すると考えが絶対変わる。悪い出来事はたくさん起こるが良い出来事も起こる。生きてみよう。死んではいけない ・命は大事だからつい言うってしまう ・死んではいけないと思うから ・たった一度の人生だから ・死んでも何も解決しないから ・死ぬことができない理由を与えたら少しは長く生きてくれると思うから ・自殺に追い込まれている人は冷静な判断ができないから説得する ・私が子どもの時死ぬことばかり考えていたから。でも今は幸せかなと思う ・死にたくななくても病気で亡くなる人が大勢いるのに自分の命を大事にしろと説得 ・直感 ・自分の希望だから ・まずは説得し、続けて専門家に相談することを勧めるという段階になると思う
4. 変なことを考えるなど叱る
<ul style="list-style-type: none"> ・相談にのりづらい ・死んでもいいことはない
5. 耳を傾けて話をじっくり聞く
<p>◆話を聞くことの重要性</p> <ul style="list-style-type: none"> ・気持ちが楽になると思うから（50件）

- ・まず話を聞くことだと思うから（40件）
- ・相手の話をよく聞いてあげることです少しは気分も落ち着くかもしれないし、解決の糸口が見つかるかもしれないから（15件）
- ・話を聞くことしかできない（11件）
- ・人に話をするとスッキリしたり、気持ちの整理ができたりする可能性があるから（10件）
- ・人に話を聞いてもらおうと心が軽くなり、別の考え方に気がつくことができる（6件）
- ・相手の悩みやつらいことを聞いてあげるのが一番良い方法と思うから（2件）
- ・長い時間かかるかもしれないが話を聞くことが良い（2件）
- ・それが必要だと思うから（2件）
- ・その人の心の内をしっかりと聞くことが大事だと思う
- ・解決策は周囲にも本人にもあまりわからないと思う。本人の心の内を全て外へ出すことが大切だと思う
- ・自分で原因やトラブルに気づいてもらうようにすることが解決の一つと考えているから
- ・話してもらって自己解決してもらうのが一番抑止になると思う
- ・自分を見失っているのに気が付かないし、何をしているのか、何をしたらいいのかは個人でそれぞれ違うので、まずは心の中を吐き出して自分自身に正面から向き合うべき
- ・話すことで何らかの原因がなくなれば良いと思うから
- ・死にたいと思っている人に、ただ死んではいけないと言うだけではダメだと思う。本人は励ましや説得を求めていると思うので、まずはなぜ死にたいのか、ちゃんと聞いてあげれば、本人自身にも本当の気持ちが段々わかってくると思う。誰も本当は死にたいなんて思っていないと思います
- ・まず聞くことだけはできると思うから。聞くだけでも発散になると思うから
- ・話を聞くことで、本人の意志が少しでも変わってくれば良いと思うから
- ・聞いてもらえることに救われると思うし、それが大事だと思うから
- ・思いを吐き出してもらいたい
- ・打ち明けてくれたことに意味があると思うから、話が終わるまで聞く
- ・死にたいと打ち明けるには勇気が必要だと思います。まずは打ち明けてくれたことに感謝し受け止めてあげたいです。専門家へつなげるのはその後が良いと思います
- ・本当のことは本人以外知りようがないし、励ますとプレッシャーを与えかねない。だからといって説得されて死なないなら打ち明けはしないとと思うから
- ・その方の悩みはその方しかわからないと思うから。またこちらの意見を押し付けることは避けるべきだと思うため
- ・とにかく相手の話を聞いてあげ、対話が必要だと思います。
- ・傾聴が最大のコミュニケーションと考えるため
- ・ストレスの緩和をするため
- ・なぜ死にたいのか知らないのに、励ましたり叱ったりすることは相手のことを思っていない。自己満足なだけだと思うから
- ・相手の話をよく聞いて自らの意見を話し、聞いてもらいその時の相手の話もよく聞いてあげる
- ◆原因を把握し、解決策につなぐ
- ・何がつらいのか、困っているのかを把握する必要があるから（17件）
- ・まずじっくり話を聞かないと、その後の対応の仕方がわからないから（9件）
- ・まず聞くことで少し気が楽になることもあるし、聞かないと対応もできない（5件）

- ・何か手助けができるかもしれないため（2件）
- ・原因をつかんで助けになることを探る（2件）
- ・まずその本人に、何もかも話をさせる。まず聞き役に徹する。聞き終えた後一つずつ解決の方向へ向けるように考えるため（2件）
- ・誰もが長い人生の間に何度かは壁にぶつかり悩むことがあると思うので、相手の方が良ければ話をじっくり聞いて、専門家や相談機関に行くことも一つの方法では、と話してみる（2件）
- ・じっくり話を聞いて、次にどうするか（どう伝えるか）、話の内容によって勧める内容は異なります
- ・まずは相手の話を聞き、次の段階に進める選択肢を広げるため
- ・次へつなぎたいから
- ・死にたい理由によって、対処法が違うから
- ・まずは話を聞き、なぜ死にたいのかを知ること、その後の声掛けや相談機関につなげられるよう自分の発言や行動を考えたいと思ったから。自分の発言からさらに死にたいと思うことのないように対応することが必要だと思った
- ・基本的には本人との信頼がある中で自分がアドバイスできることを誠実に話す
- ・なぜそう思うのか、自分にできることは何かないかと思うから
- ・死を選ぶくらい追いつめられているという事は、正常な判断はできないと思う。まずは話を聞いて「力になるよ」と言ってあげたい。「死にたい」と相談できたなら、正しいフォローができれば自殺を止めることができるチャンスがあると思うし、それが身近な人であれば絶対に助けてあげたい
- ◆経験や希望から
- ・自分なら、そうしてもらいたいから（5件）
- ・自分がその対応をされると嬉しいから（4件）
- ・自分がなったとき、話を聞いてもらって楽になった（2件）
- ・私も以前に同じような気持ちになったことがあったので
- ・自分もつらい経験をたくさんしてきて、話を聞いてもらって寄り添ってもらったことが一番うれしかった
- ・自分なら聞いてほしいから。励ましはほらないと思う。それで解決する程度なら死にたくない
- ・聞くことによって相手が満足する場合もあるのと、自分自身がまず聞いてほしいから
- ・自分自身も共感してほしい
- ・自分にも過去につらい時期があり、自殺について考える時の安らかな気持ちが理解できるため
- ・身近にうつ症状の人がいて学んだ
- ・妻がうつ病で励ますと余計に落ち込む。何も言わずつらいことを聞いてあげると次の日は気持ちが楽になるのか明るくなる。気持ちが落ち着いているときに説得しています
- ・今までそうしてきたから
- ◆孤独にしない
- ・寄り添ってあげる（8件）
- ・いつでも話ができる相手がいること、一人ではないことを理解してもらうため（6件）
- ・一緒にすれば心強くなると思うから
- ・孤独な気分を変えさせることができれば、他のことに気を向けられそう

- ・聞いてもらえる人がいることがまず気持ちの支えになると思うから
- ・一人にしてしまうのが一番危険だと感じる
- ・側にいることが大切
- ・ゆっくりとその人のペースで感情を吐き出させてあげたいから。ひと時だけでも人に頼ることを知ってほしいから。一人ではないと伝えたい
- ・話したい、悩んでいる人が多いイメージ。聞ければ聞かなくても、無理そうならば死ぬ前にやりたいことを一緒に考え行動し寄り添ってあげたい

◆共感する

- ・共感することが大切だから（5件）
- ・打ち明け話をするときは共感してほしいから話すから
- ・本人の気持ちになってあげる
- ・その思いに共感し、どうしたら一番良い方法かを共に考えられそうだから
- ・死にたいと思う人の悩みや思いを聞くこと、共感する事が大切。励ましたり、良い方向に進むように指示したりしない

◆聞いてほしいということ

- ・聞いてほしいと思って打ち明けたと思うから（2件）
- ・打ち明けるということは助けてほしいから。本当に死にたくなったら、打ち明けず一人で死ぬ
- ・打ち明けられたので聞いてほしいのだろうと思い、話を聞きます。つらいことがあれば共感を示すと思う
- ・聞いてほしいから打ち明けてくれていると思うし、人に話すと楽になることは多いと思うから
- ・「死にたい」は「話を聞いて」と言っている意味もあると思うから

◆自分にできること

- ・自分にできることだから（6件）
- ・私が責任を持ってできる行動は話を聞くことだけだから。私がもし死にたいと思ったとき誰かにしてほしいことは話を聞いてくれることだと思うから
- ・誰でもできることだから

◆その他

- ・人のためになれるから
- ・どこまでいっても当事者にはなれない
- ・相手が話し出すまでじっと待ち、話の途中では口をはさまず、ただ待ち続ける。その次は、その時考える。また話を聞きに行く。よくわかりませんが、結論を出さない
- ・それが正しいかどうかは別としてまず説得すると思う
- ・他の人ももっと多く悩んでいても、それなりに頑張っている人も多くいるから、自分だけで頑張っているのではない
- ・身近にいないのでわからない
- ・特になし

6. 医療機関や専門家に相談することを勧める

- ・専門家に任せるのが一番だから（7件）
- ・自分では対応できないと思うから（3件）
- ・相談されても何も言っていないので

- ・専門的な知識は持っていないから。的確な回答ができないから
- ・そういう案件に対応する経験が自分では少ないので
- ・悩んでいることが自分の手に負えるものとは限らないから
- ・自分では良い判断ができないし、いろいろな考え方があると思う
- ・自分が話を聞いても解決できないと思った場合は専門家に相談した方が良いと思う
- ・精神的な問題が重くなっているため、医療機関などへ相談を進める
- ・無責任な対応はマイナス面が多い
- ・自分は他人の人生には入りたくない
- ・専門家の方が間違ったことは言わない
- ・頑張りや変な助言をするよりも、専門の慣れた方の意見が良いと思うから
- ・専門家に相談するといろいろな対策を教えてくれそう
- ・よく知っている人の意見を聞く
- ・専門家や病院等の先生と話す方が良い。自分が下手なことを言ったら良くないかもしれない。なんと声をかけていいかわからない
- ・専門家に相談することで考えが変わったり、今後の行動にも変化がつけられたりする
- ・専門的な知識を持つ人の意見は、まず聞くべきだと思うので
- ・家族では出せない答えを持っているから
- ・薬をもらえればある程度気持ちが落ち着くから
- ・無関心や共感は違うと思うから
- ・第三者的な立場の人の意見を聞き、身近な人が寄り添ってあげる
- ・命の大切さなどを説明して専門家に相談するように勧める
- ・対面での会話などで対処する
- ・一時的に気が紛れているくらいにしかない。向き合って本人が自殺をしなくて大丈夫と思うまで付き合うしかない
- ・今のところそう思った経験がないのでよくわからない
- ・今まで相談されたこともない
- ・命は一つ。大切に思う

7. つらいことに共感を示す

- ・共感してもらえると心が少し楽になるかもしれないから（4件）
- ・相手の気持ちを少しでも楽にするため（3件）
- ・自分に共感してもらえることが最もうれしいから
- ・自分もそうされると救われるから
- ・共感してあげたいから
- ・つらい気持ちを共有したい
- ・共感することが一番楽になるような気がするから
- ・同じまたは似たような境遇にあるとか、共感してもらえる知人が身近にいることで、自死を留まらせることができると思う
- ・長年、母がうつ病でずっとそうしてきたから相手がそれを求めていると感じるから。選択肢の5と7はセットだと思う
- ・とりあえず共感がほしいとか、話を聞いてほしくて話をしてくれていると思うため
- ・共感することしかできない。じっくり聞きたい。死んではいけないと説得したいがうまくできない

<ul style="list-style-type: none"> ・ 共感を示すことくらいはできる ・ 悩みの大小は誰でも持っている ・ 自分もつらいので共感するかわからない
<p>8. 一緒に相談機関を探す</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 自分では対応できないから（2件） ・ 自分だけでは重く受けとめきれないと思うので、専門家にも聞いてもらいたい（2件） ・ 専門の方の話を聞くのが一番良いことだと思います（2件） ・ 「死にたい」と思う気持ちを留まってもらう方法が思いつかないため ・ 24時間つきっきりにはいられないから。24時間話し相手ができない相手や、その人に会えない時は任せる ・ 素人が解決できると思えない ・ 専門治療は大切である ・ 話を聞くこともするが、まず専門家にみてもらうのが大切だと思うので ・ 打ち明けられた時点で助けを求めているサインと考える。もちろん無視せず、素人が勝手な判断をせず、専門の方に相談するのが望ましい。しかし本人任せにせず一緒に探すことにより自己の負担や不安が軽減されるものと思料する ・ 一緒に行って本人が訴えられない部分を助けてと相談をし、どうしたら良いかを一緒に聞く ・ 適切だから ・ 根本原因を対処しないと解決しないと考えます ・ 自殺ほど防げるものはない。きちんと一人ひとりの悩みを解決していけば自殺は防げる ・ 一緒に共感することで信頼が深まる
<p>9. 何もしない</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 責任がとれないから
<p>10. その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 自殺を考える人は相手の対応も大体想像できているので、説得、励ます、叱る等「わかっている」ことに耳を傾けないし、ほしい言葉ではないと思っている ・ 死にたいと思うのであれば、本人のしたいようにさせてあげるのが一番の優しさだと思うから ・ 個人では解決できない ・ 打ち明けられたことがないのでそうなった時どうするかわからない ・ その時どう思うかわからない ・ 意味がよくわからない

(1) 自殺対策が自分に関わる問題だと思うか

自殺対策が自分に関わる問題だと思うかたずねたところ、「わからない」が29.7%と最も高くなっていますが、「どちらかといえば思わない」(19.0%)と「思わない」(22.4%)の合計<思わない>は41.4%、「思う」(9.8%)と「どちらかといえば思う」(15.7%)の合計<思う>は25.5%です。平成30年の調査に比べ、<思う>が5.5ポイント上昇しています。

性・年齢別にみると、男性は40代以上、女性は50代以上で年齢が高くなるにしたがい<思う>が低下します。また、男性の60代は<思わない>が59.6%と他の年齢層に比べ高くなっています。自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ<思う>が23ポイント高くなっています。

図表7-1 自殺対策が自分に関わる問題だと思うか



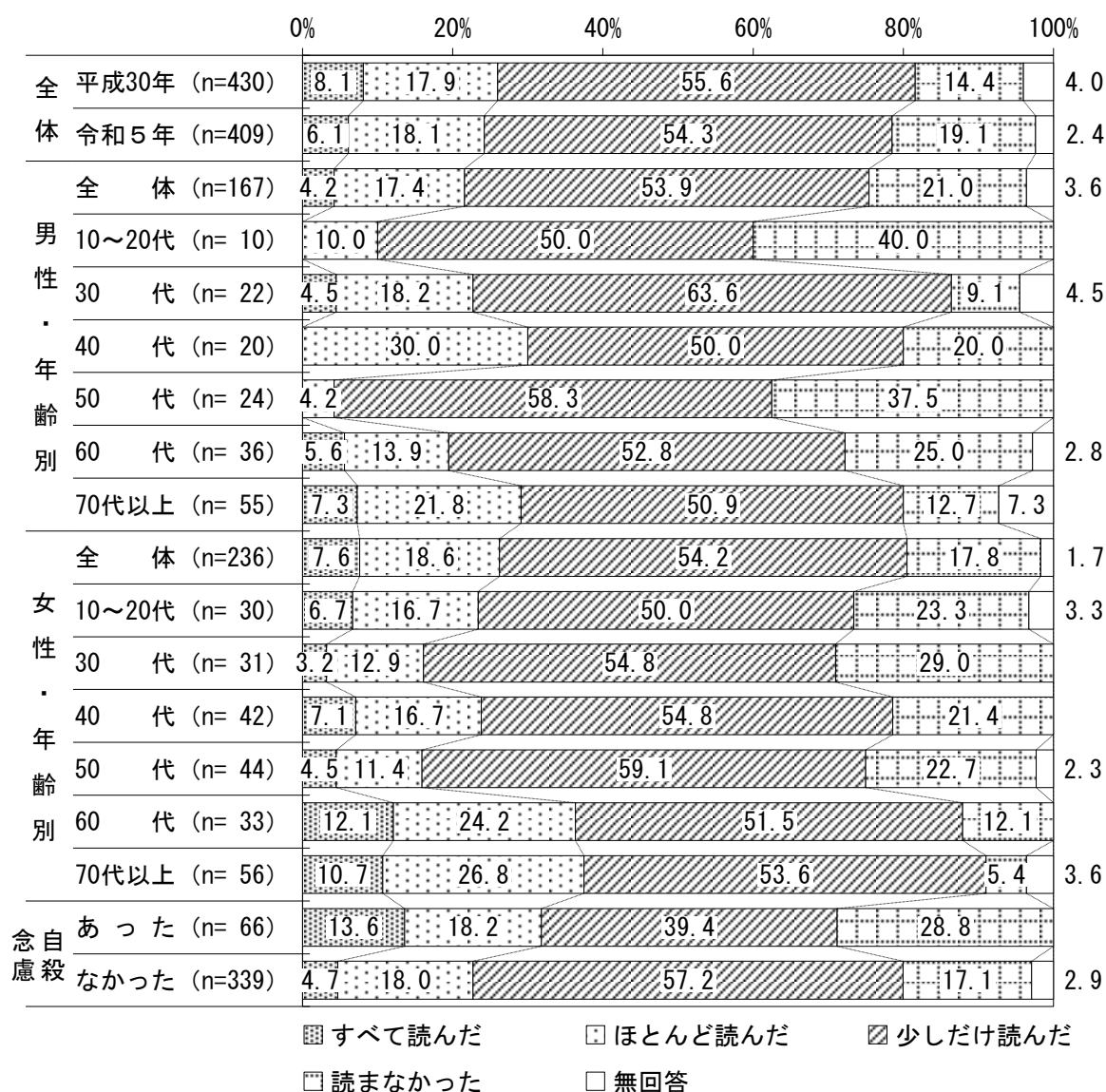
(3) 自殺対策に関する啓発物を読んだか

前項で「見たことがない」以外の回答をした人に、その自殺対策に関する啓発物を読んだかたずねたところ、「少しだけ読んだ」が54.3%と最も高く、次いで「読まなかった」が19.1%、「ほとんど読んだ」が18.1%、「すべて読んだ」が6.1%となっています。平成30年の調査に比べ、「読まなかった」が4.7ポイント上昇しています。

性・年齢別にみると、「読まなかった」は男性の30代および女性の70代以上で低く、男性の10～20代および50代で高くなっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ「すべて読んだ」が8.9ポイント高くなっている一方、「読まなかった」も11.7ポイント高くなっています。

図表7-4 自殺対策に関する啓発物を読んだか



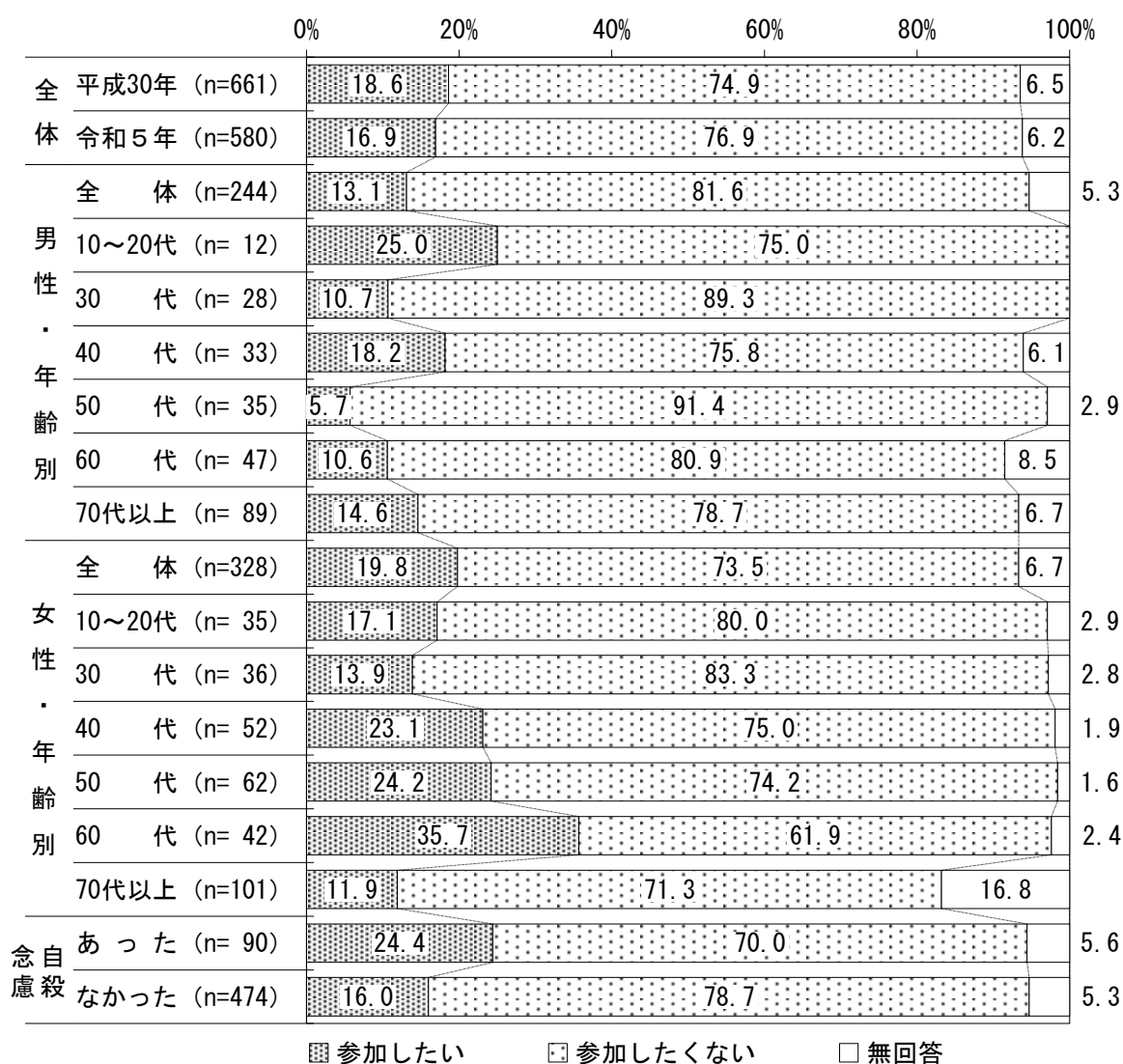
(4) 自殺対策やこころの健康に関する講演会や講習会に参加したいか

自殺対策やこころの健康に関する講演会や講習会に参加したいかたずねたところ、「参加したくない」が76.9%、「参加したい」が16.9%となっています。平成30年の調査に比べ、「参加したい」が1.7ポイント低下しています。

性・年齢別にみると、「参加したい」は男性では10～20代、女性では60代が最も高くなっています。

自殺念慮別にみると、「あった人」は《なかった人》に比べ「参加したい」が8.4ポイント高くなっています。

図表 7-5 自殺対策やこころの健康に関する講演会や講習会に参加したいか



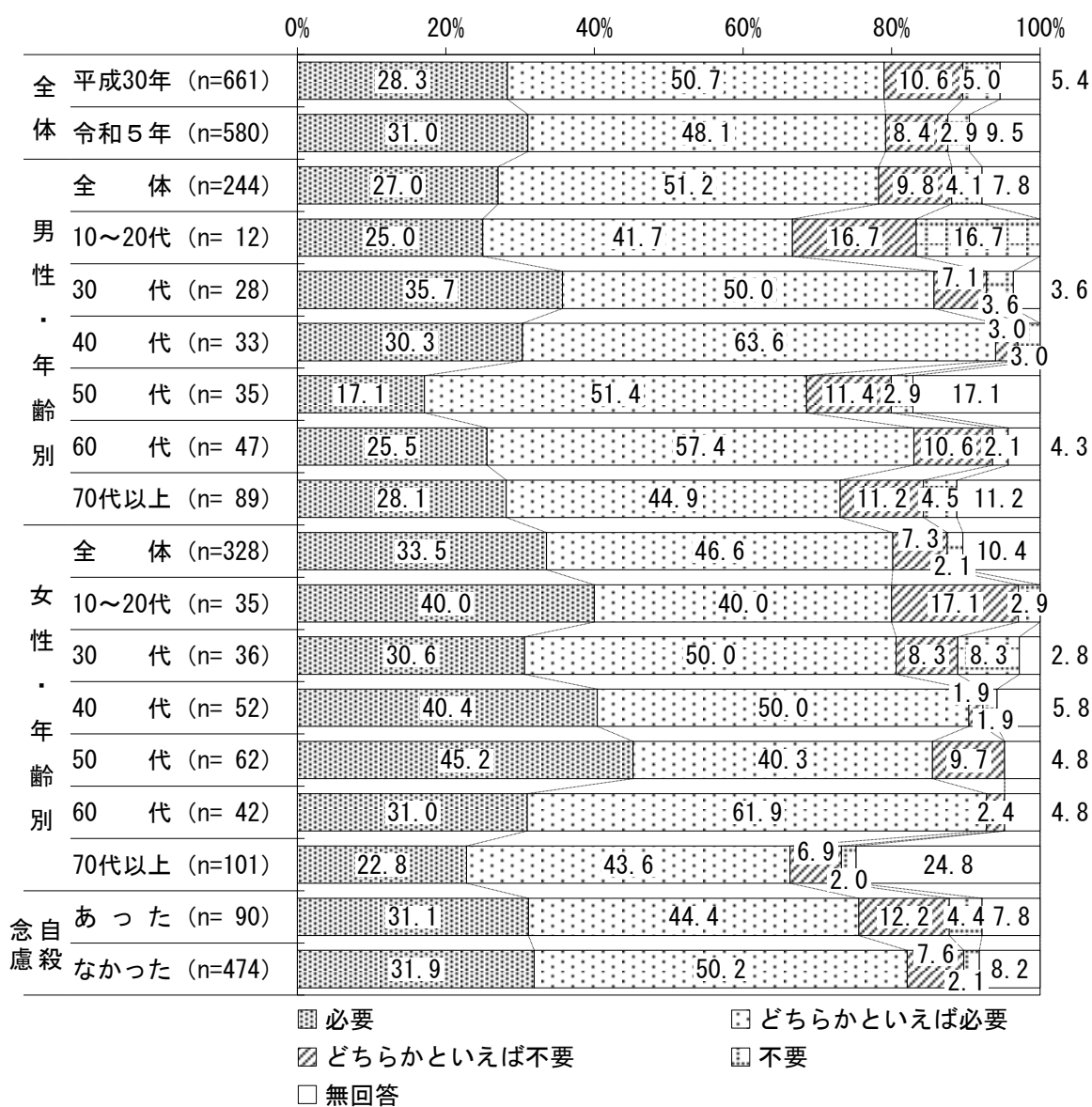
(5) 自殺対策に関するPR活動をどう思うか

自殺対策に関するPR活動についてどう思うかたずねたところ、「どちらかといえ
ば必要」が48.1%と最も高く、「必要」(31.0%)と合計した<必要>が79.1%を占
めています。「どちらかといえれば不要」(8.4%)と「不要」(2.9%)を合計した<不
要>は11.3%です。平成30年の調査に比べ<不要>が4.3ポイント低下しています。

性・年齢別にみると、<必要>は、男性の40代、女性の40代および60代で90%以
上を占めています。また、男女とも10~20代は<不要>が他の年齢層に比べ高くな
っています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ<不要>が6.9ポイント
高く、<必要>が6.6ポイント低くなっています。

図表7-6 自殺対策に関するPR活動をどう思うか

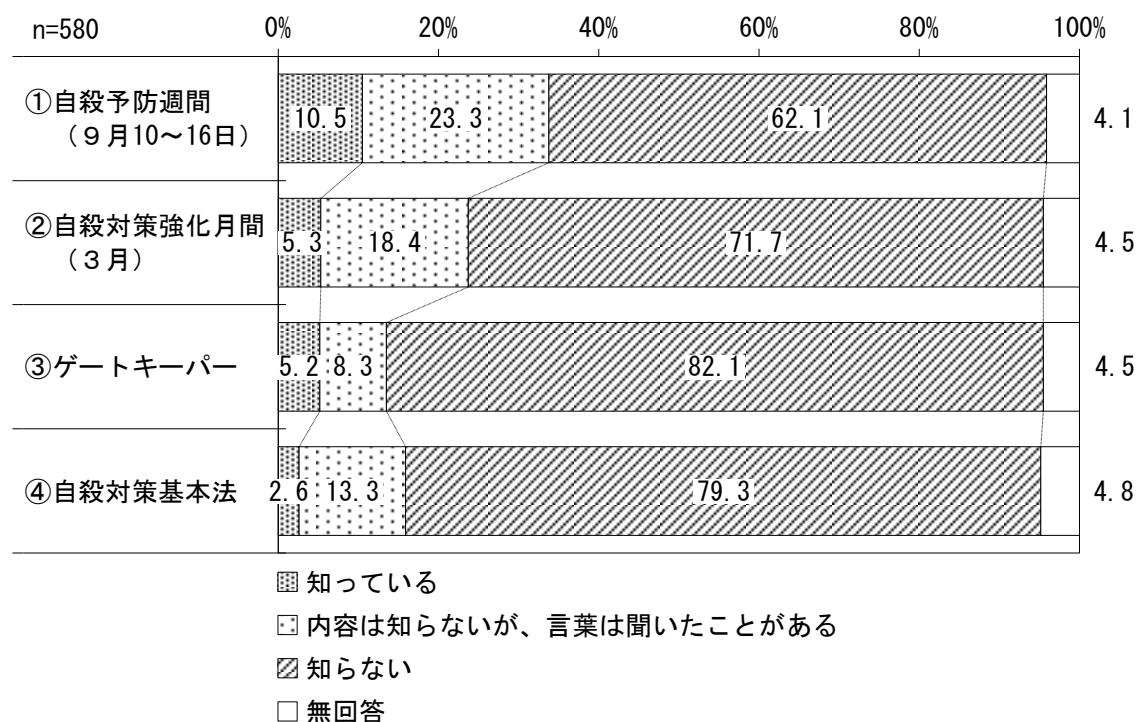


(6) 自殺対策に関する事柄の認知度

自殺対策に関する①～④の事柄について、知っているかたずねました。

「知っている」と「内容は知らないが、言葉は聞いたことがある」の合計<知っている>は、《①自殺予防週間（9月10～16日）》が33.8%と最も高く、次いで《②自殺対策強化月間（3月）》が23.7%、《④自殺対策基本法》が15.9%、《③ゲートキーパー》が13.5%となっています。

図表7-7 自殺対策に関する事柄の認知度



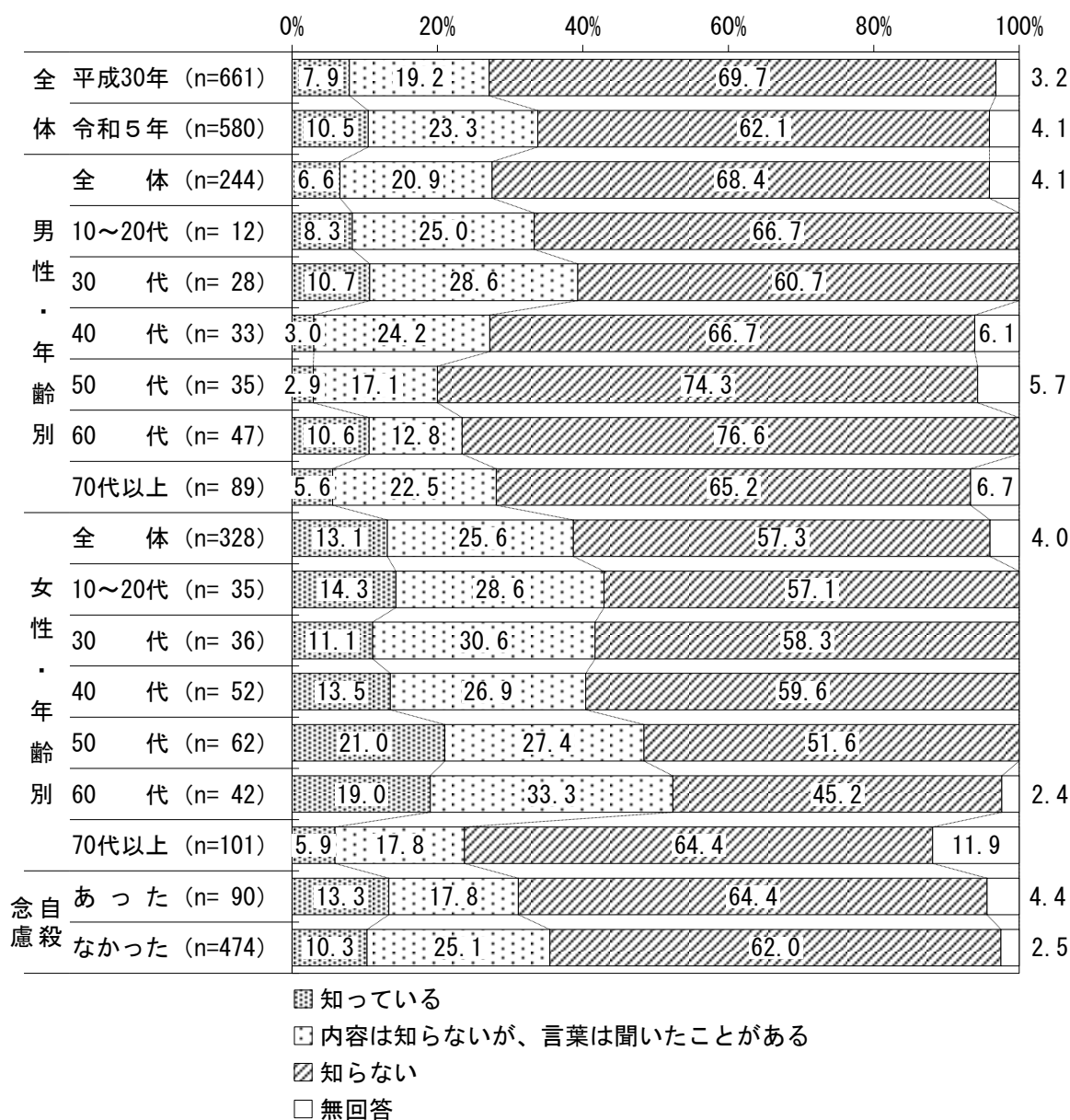
① 自殺予防週間（9月10～16日）

「知らない」が62.1%、「知っている」（10.5%）と「内容は知らないが、言葉は聞いたことがある」（23.3%）を合計した＜知っている＞が33.8%となっています。平成30年の調査に比べ＜知っている＞が6.7ポイント上昇しています。

性・年齢別にみると、女性は男性に比べ70代以上を除くすべての年齢層で＜知っている＞が高くなっており、特に女性の60代では52.3%を占めています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ「知らない」が2.4ポイント高くなっています。

図表7-8 自殺対策に関する事柄の認知度（自殺予防週間（9月10～16日））



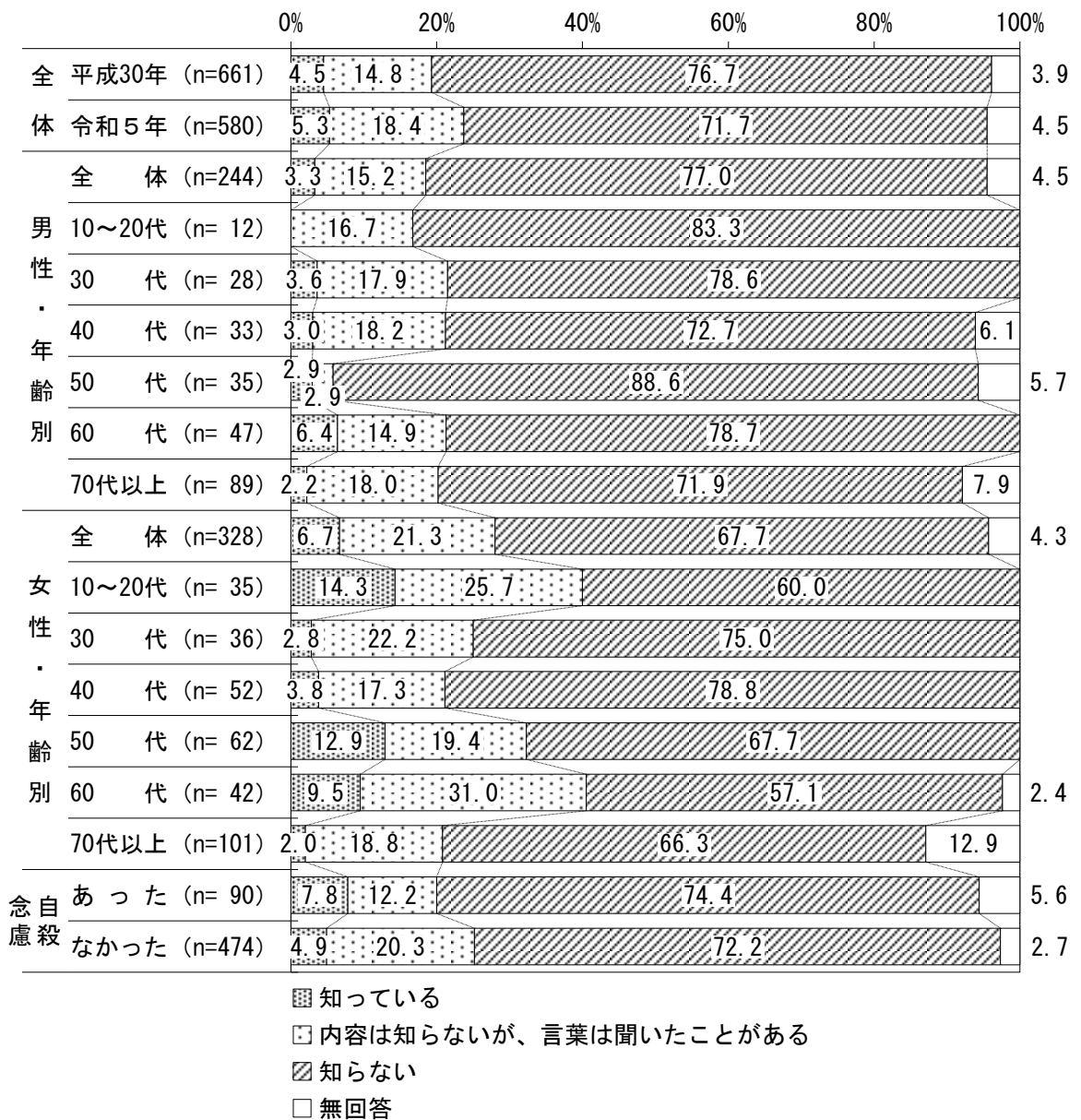
② 自殺対策強化月間（3月）

「知らない」が71.7%、「知っている」（5.3%）と「内容は知らないが、言葉は聞いたことがある」（18.4%）を合計した〈知っている〉が23.7%となっています。平成30年の調査に比べ〈知っている〉が4.4ポイント上昇しています。

性・年齢別にみると、女性は男性に比べ40代を除くすべての年齢層で〈知っている〉が高くなっています。また、男性の50代は「知らない」が90%程度の非常に高い率を占めています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ「知らない」が2.2ポイント高くなっています。

図表7-9 自殺対策に関する事柄の認知度（自殺対策強化月間（3月））

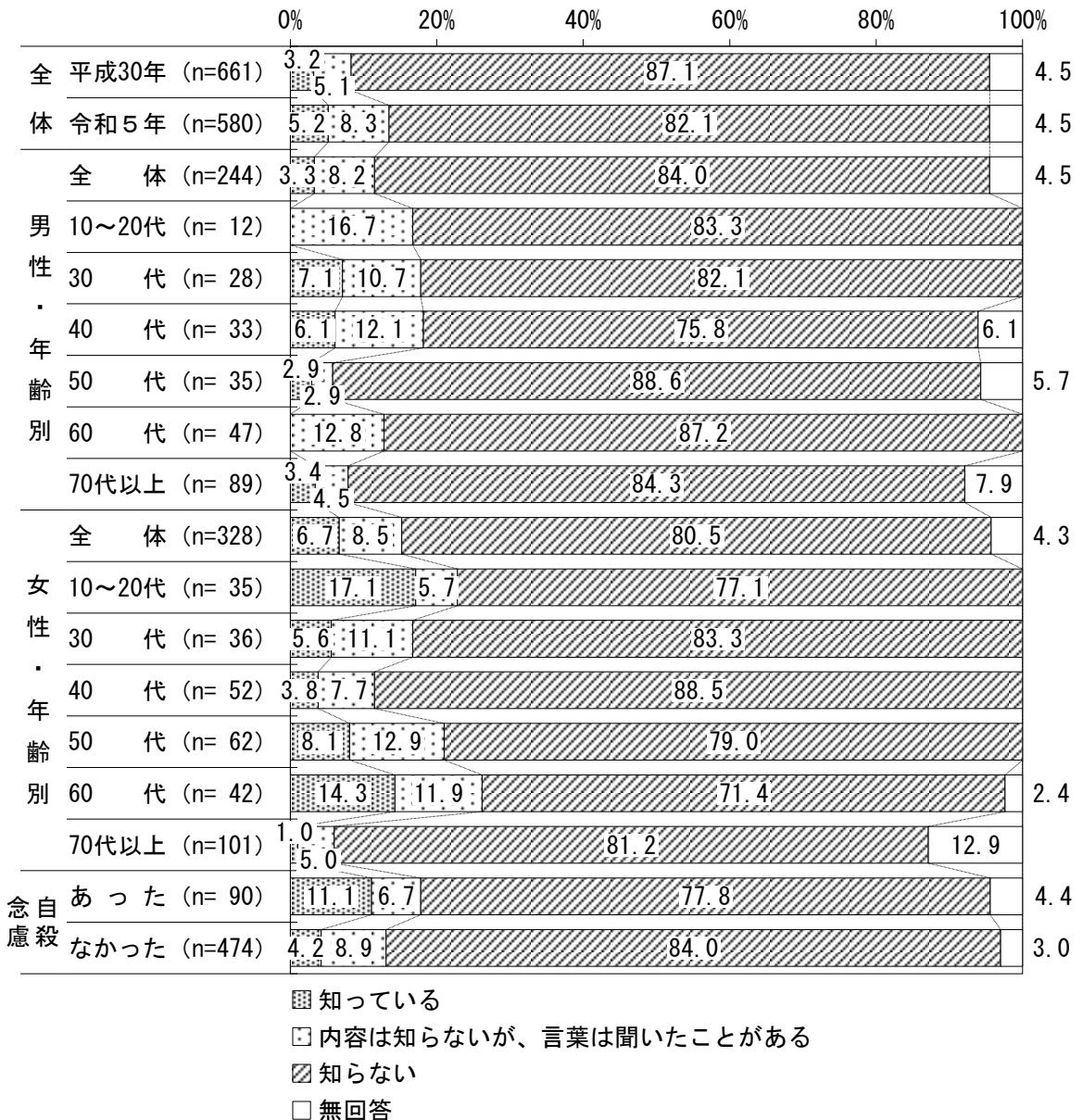


③ ゲートキーパー

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人をさすゲートキーパーについて、「知らない」が82.1%、「知っている」(5.2%)と「内容は知らないが、言葉は聞いたことがある」(8.3%)を合計した<知っている>が13.5%となっています。平成30年の調査に比べ<知っている>が5.2ポイント上昇しています。

性・年齢別にみると、<知っている>は、女性の10～20代、50代および60代で20%以上と高く、男性の50代、70代以上および女性の70代以上で10%未満と低くなっています。自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ<知っている>が4.7ポイント高くなっています。

図表7-10 自殺対策に関する事柄の認知度（ゲートキーパー）



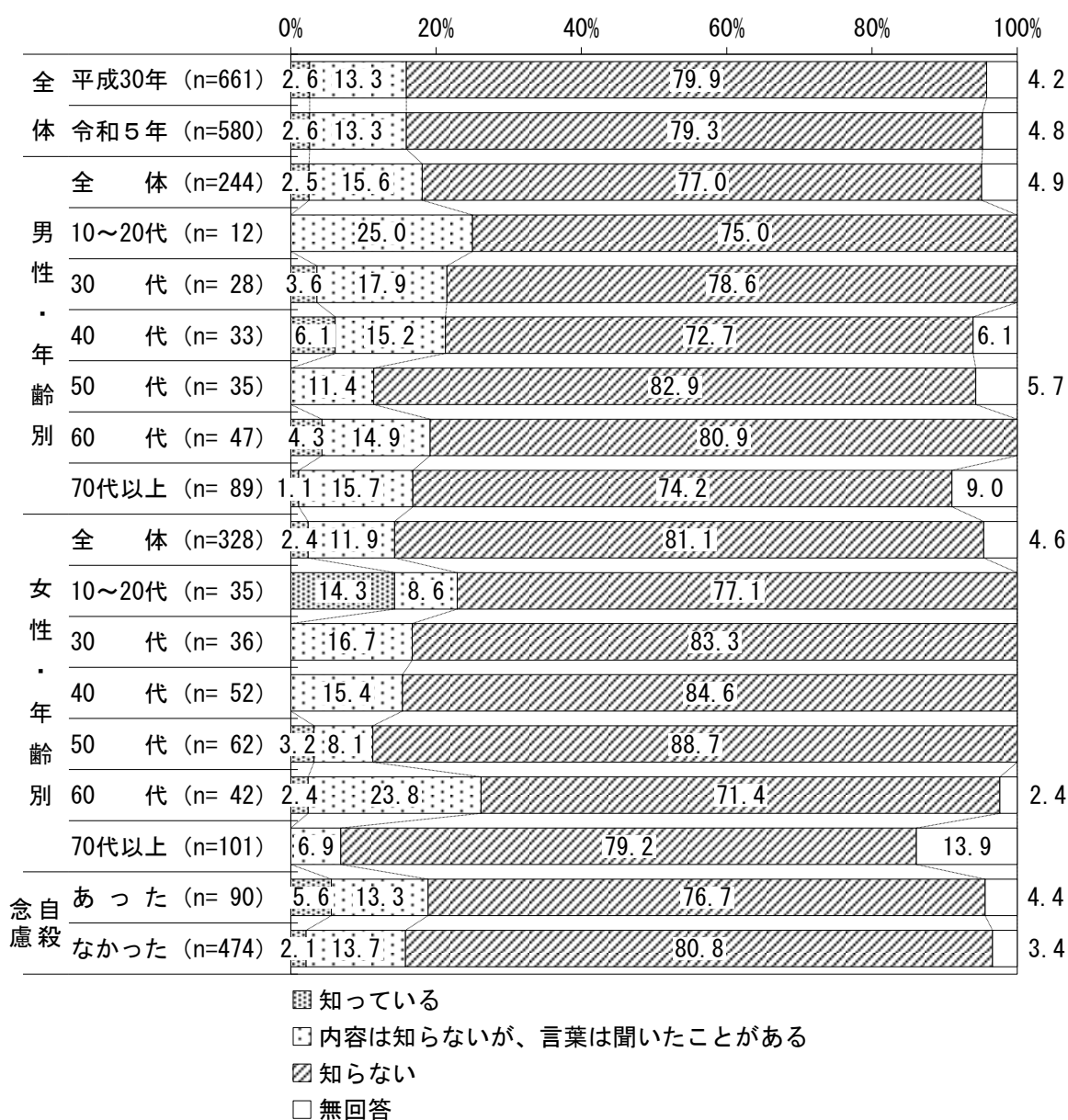
④ 自殺対策基本法

「知らない」が79.3%、「知っている」(2.6%)と「内容は知らないが、言葉は聞いたことがある」(13.3%)を合計した<知っている>が15.9%となっています。平成30年の調査とほぼ同様の結果です。

性・年齢別にみると、男性は女性に比べ60代を除くすべての年齢層で<知っている>が高くなっています。また、「知らない」は、男女とも50代が最も高くなっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ<知っている>が3.1ポイント高くなっています。

図表 7-11 自殺対策に関する事柄の認知度（自殺対策基本法）

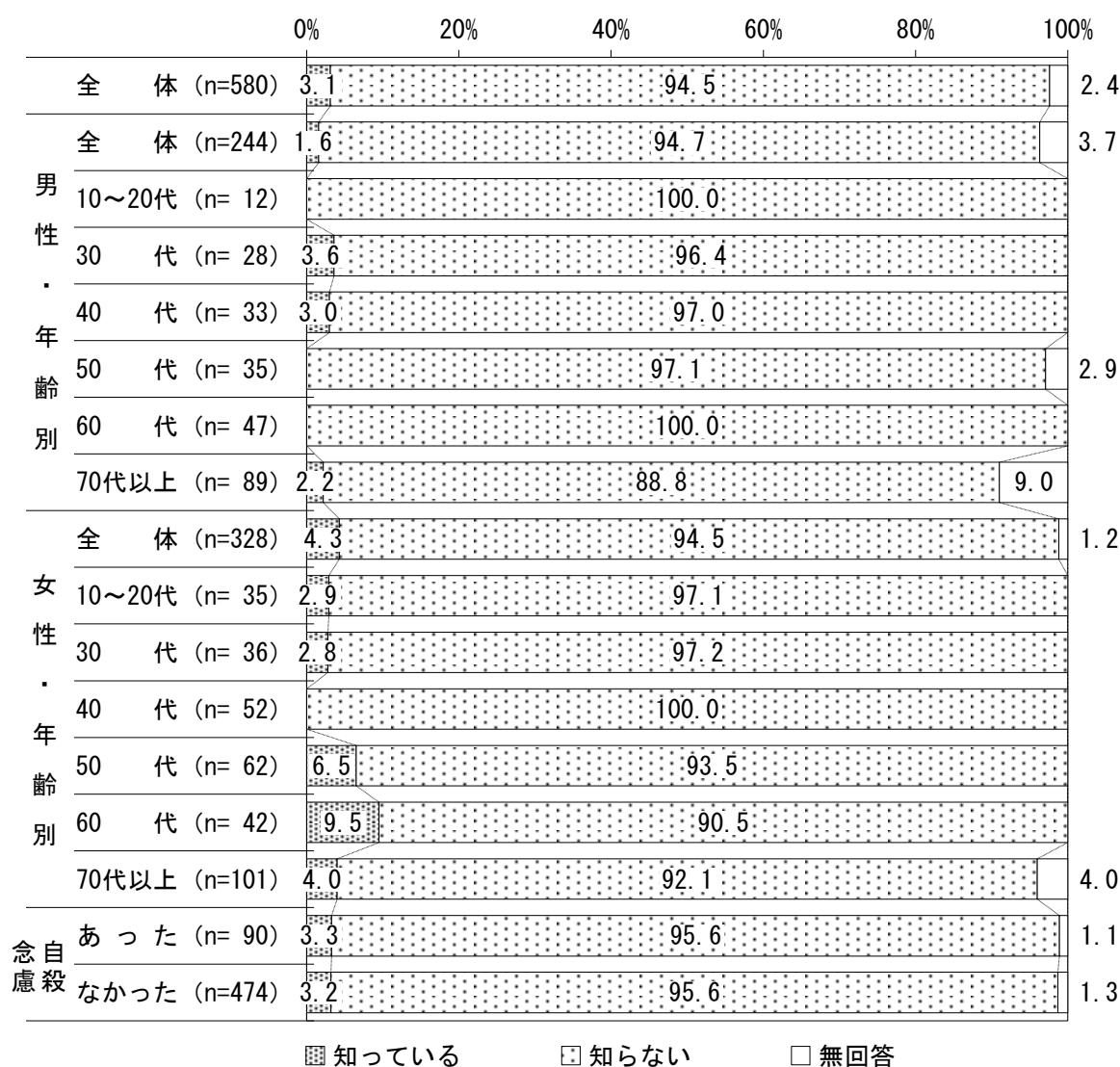


(7) ゲートキーパー研修の認知度

ゲートキーパー研修が開催されていることを知っているかたずねたところ、「知らない」が94.5%を占めており、「知っている」は3.1%です。

性・年齢別にみると、女性の50代および60代は「知っている」がやや高くなっています。自殺念慮別では大きな違いは見られません。

図表7-12 ゲートキーパー研修の認知度



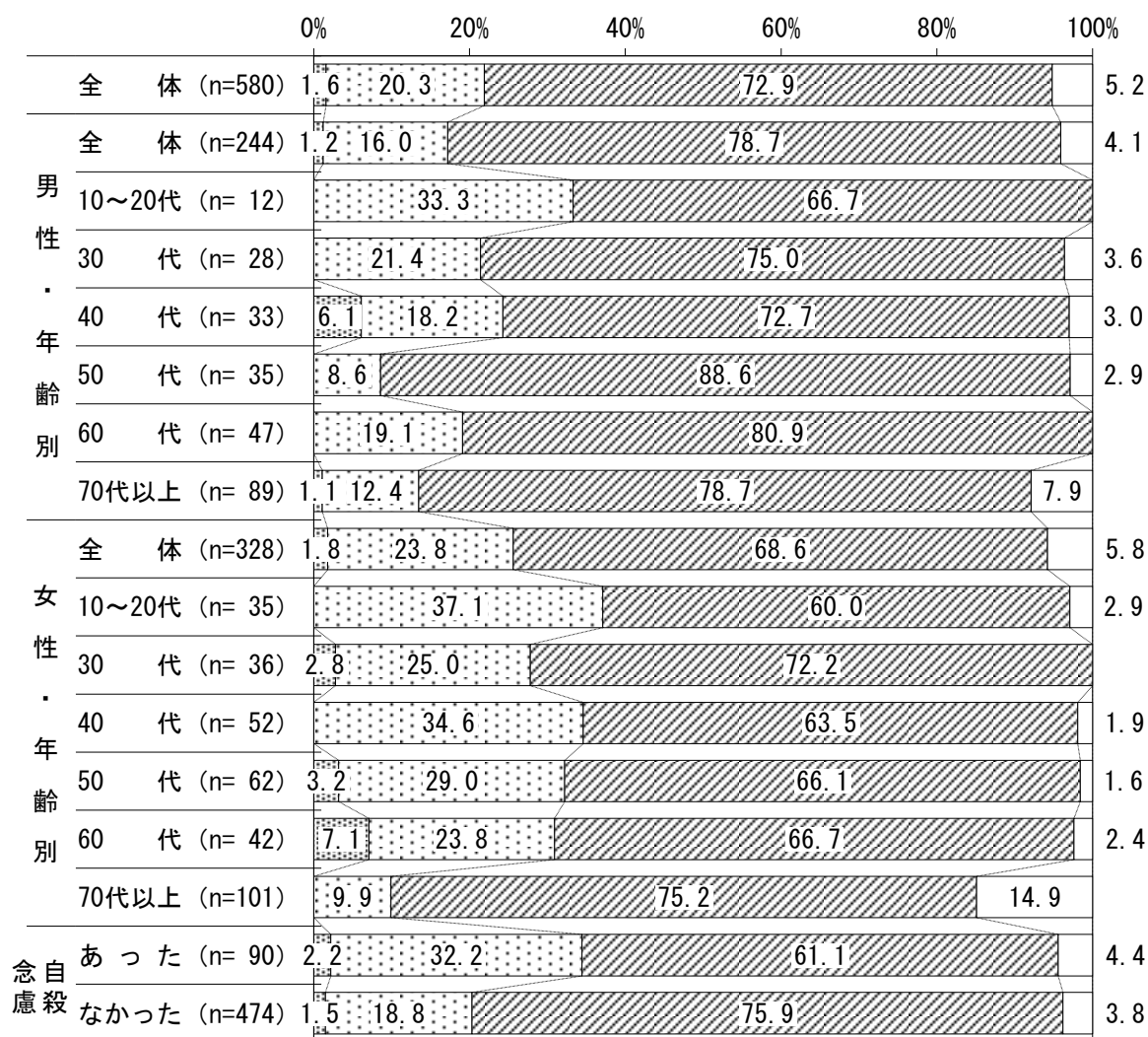
(8) ゲートキーパー研修への参加意向

今後ゲートキーパー研修に参加したいと思うかたずねたところ、「参加したくない」が72.9%を占めていますが、「参加してみたい」(20.3%)と「すでに参加している」(1.6%)の合計<参加意向>が21.9%あります。

<参加意向>を性・年齢別にみると、男女とも10~20代が最も高くなっています。また、女性は男性に比べ70代以上を除くすべての年齢層で高くなっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ<参加意向>が14.1ポイント高くなっています。

図表7-13 ゲートキーパー研修への参加意向



■すでに参加している □参加してみたい ▨参加したくない □無回答

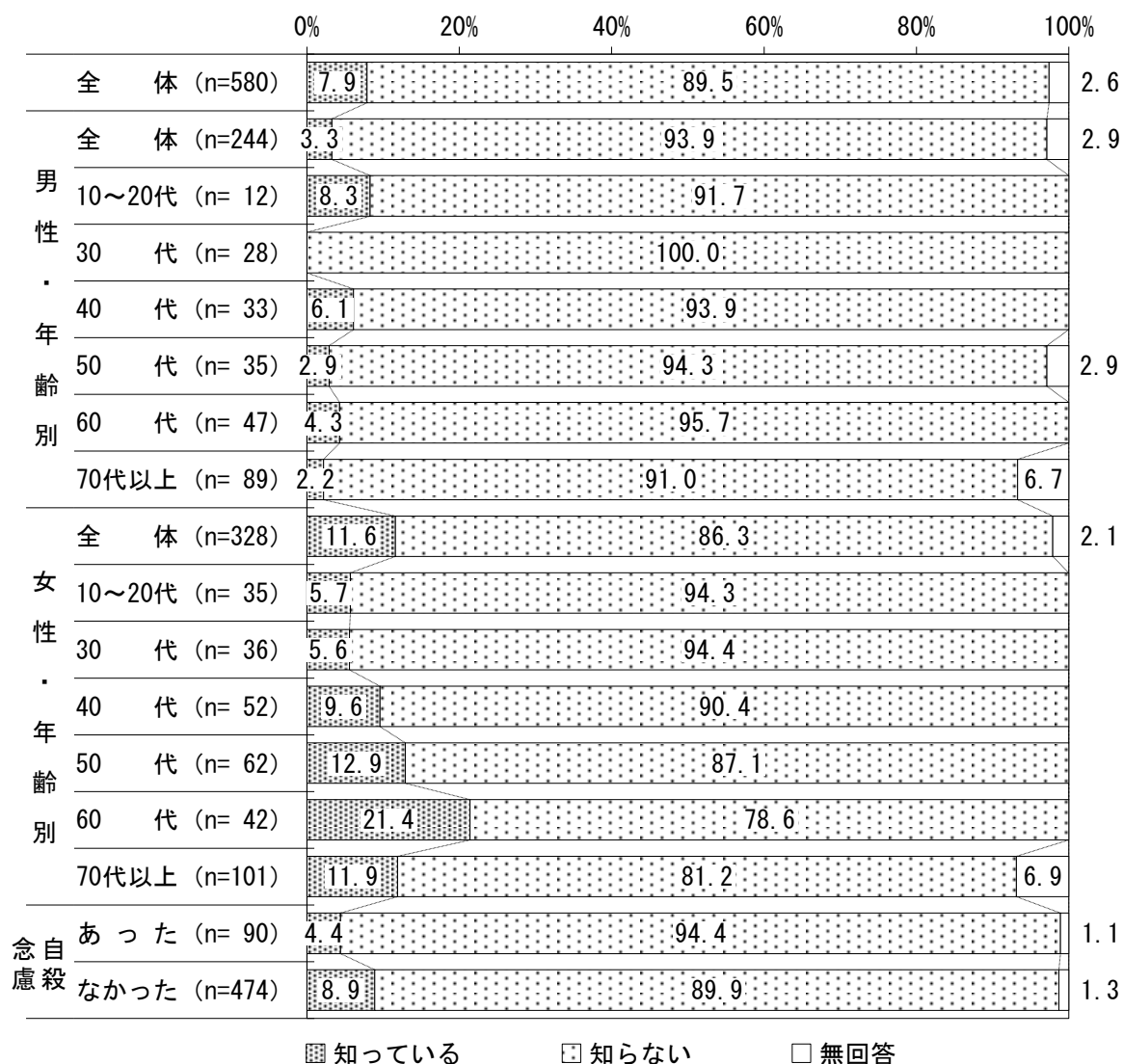
(9) 「こころの居場所「あみ〜ご」」の認知度

こころの疲れを感じる方や家から一步を踏み出したい方が、無理なく、ゆるやかに参加できる場所を提供する「こころの居場所「あみ〜ご」」を知っているかたずねたところ、「知らない」が89.5%を占めており、「知っている」は7.9%です。

性・年齢別にみると、女性は年齢が高くなるにしたがい「知っている」が上昇傾向にあります。60代をピークに70代以上では低下します。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ「知らない」が4.5ポイント高くなっています。

図表7-14 「こころの居場所「あみ〜ご」」の認知度



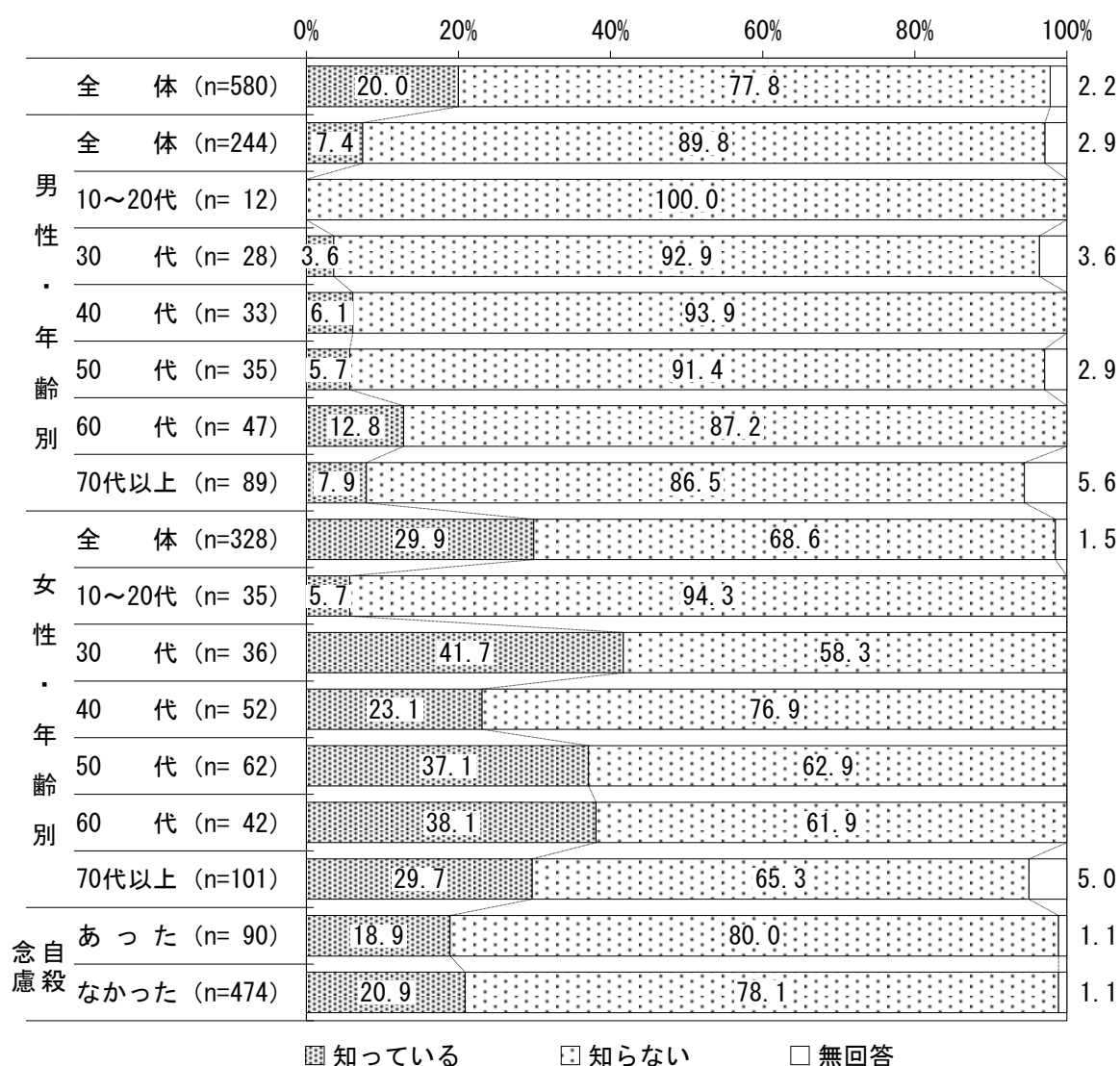
(10) 「大切な人を亡くされた人のお話会」の認知度

家族など大切な人を亡くした経験のある人同士で話をしたり、悲しみをわかち合うことで苦しみをやわらげる取り組みである「大切な人を亡くされた人のお話会」を知っているかたずねたところ、「知らない」が77.8%を占めており、「知っている」は20.0%です。

性・年齢別にみると、「知っている」は、男性に比べ女性が大幅に高くなっており、全体では22.5ポイントの差があります。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ「知らない」が1.9ポイント高くなっています。

図表 7-15 「大切な人を亡くされた人のお話会」の認知度



(11) 自殺対策の考え方についてどう思うか

自殺対策に関する考え方についてどう思うかたずねました。

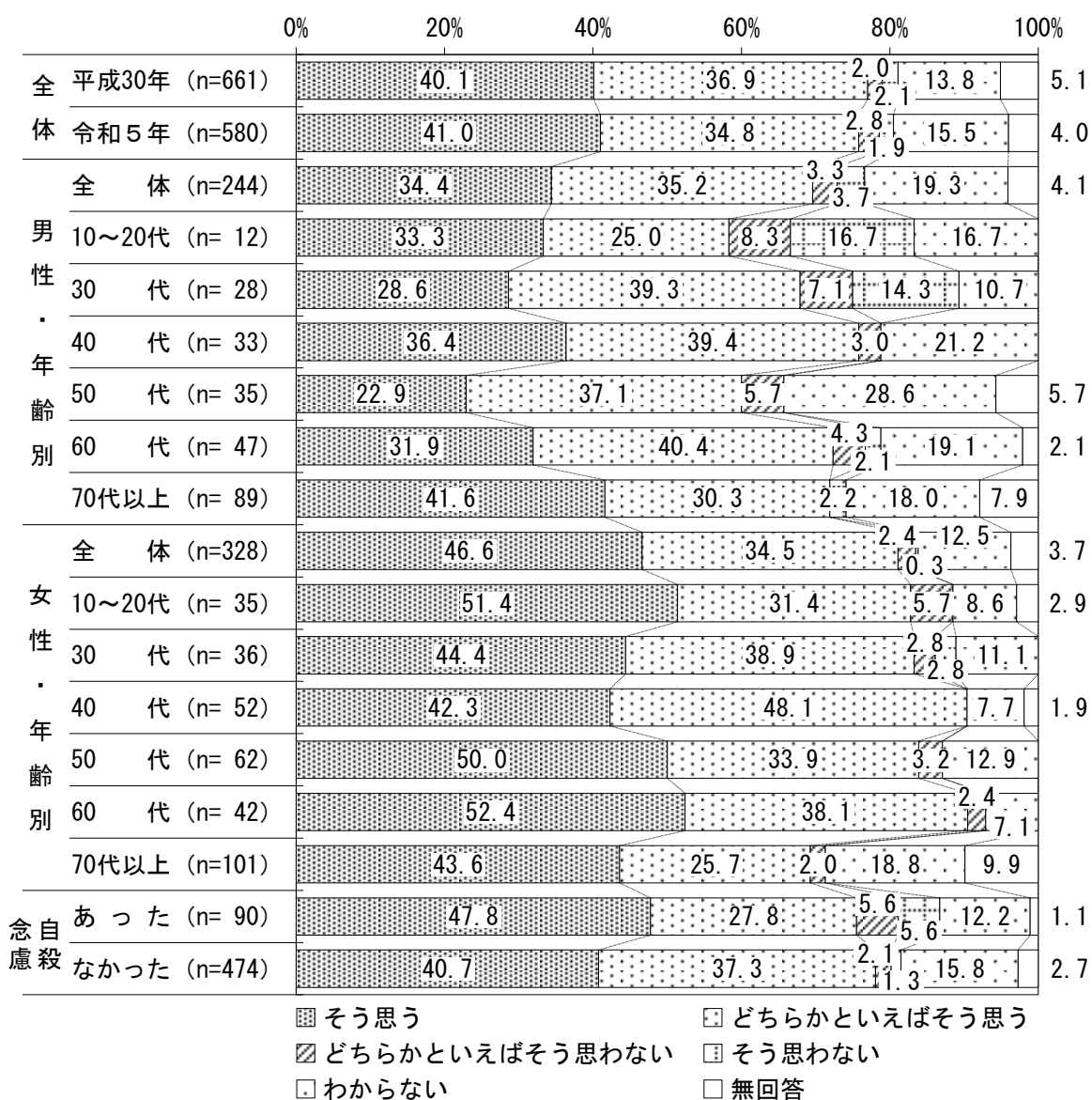
① 自殺対策の本質は、生きる支援であり、いのちを支えることである

「そう思う」が41.0%と最も高く、「どちらかといえばそう思う」(34.8%) と合計した<思う>が75.8%、「どちらかといえばそう思わない」(2.8%) と「そう思わない」(1.9%) を合計した<思わない>が4.7%となっています。平成30年の調査に比べ<思う>が1.2ポイント低下しています。

性・年齢別にみると、女性は男性に比べ70代以上を除くすべての年齢層において<思う>が高くなっています。また、男性の10～20代および30代は<思わない>が20%以上と他の年齢層に比べ高くなっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ<思わない>が7.8ポイント高くなっています。

図表7-16 自殺対策の本質は、生きる支援であり、いのちを支えることである



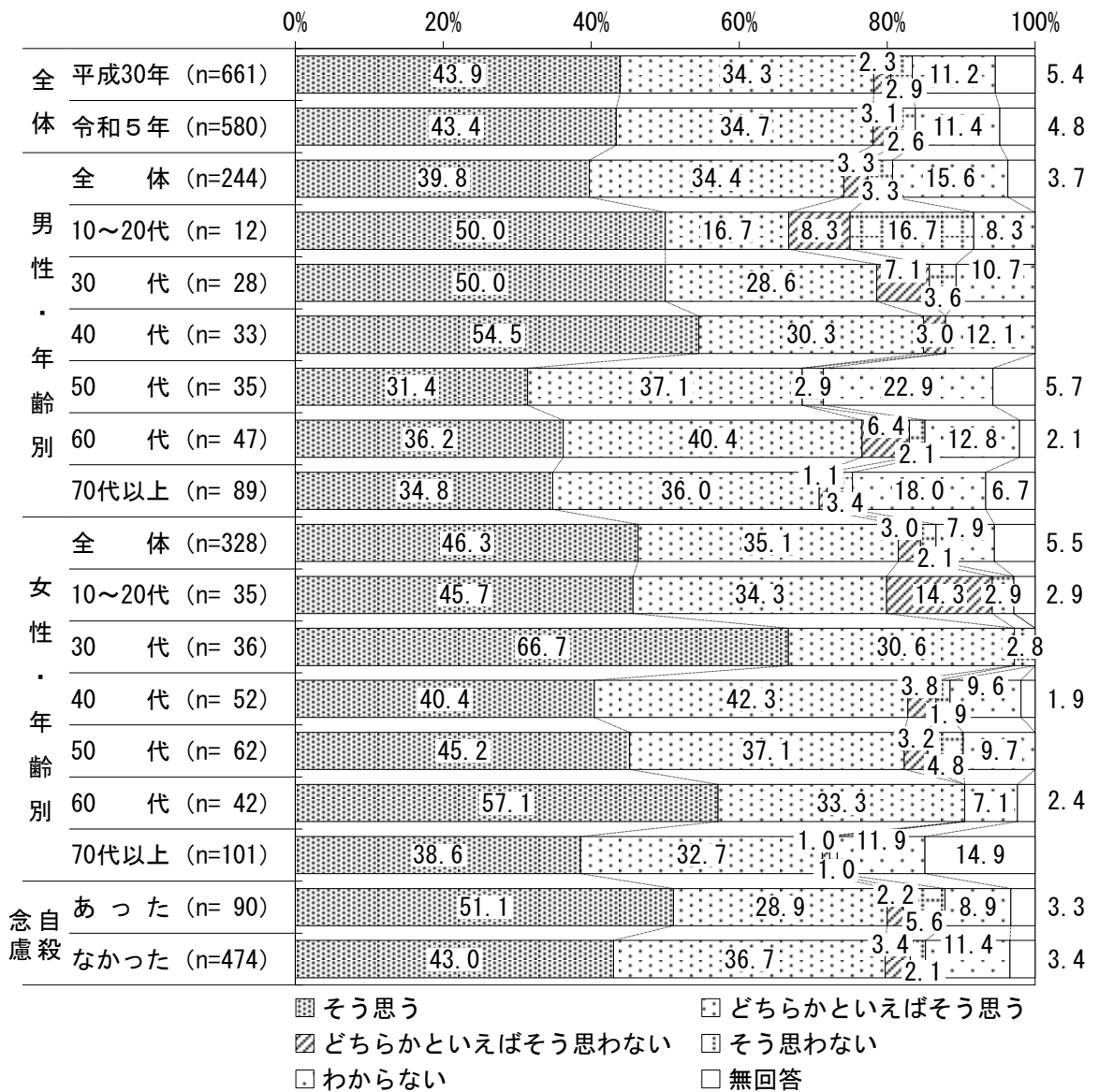
② 児童生徒のころから自殺予防について学ぶ機会があるとよい

「そう思う」が43.4%と最も高く、「どちらかといえばそう思う」(34.7%) と合計した<思う>が78.1%、「どちらかといえばそう思わない」(3.1%) と「そう思わない」(2.6%) を合計した<思わない>が5.7%となっています。平成30年の調査とほぼ同様の結果です。

性・年齢別にみると、女性は男性に比べ40代を除くすべての年齢層で<思う>が高くなっています。また、<思わない>は、男女とも10~20代が最も高くなっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ<思わない>が2.3ポイント高くなっています。

図表7-17 児童生徒のころから自殺予防について学ぶ機会があるとよい



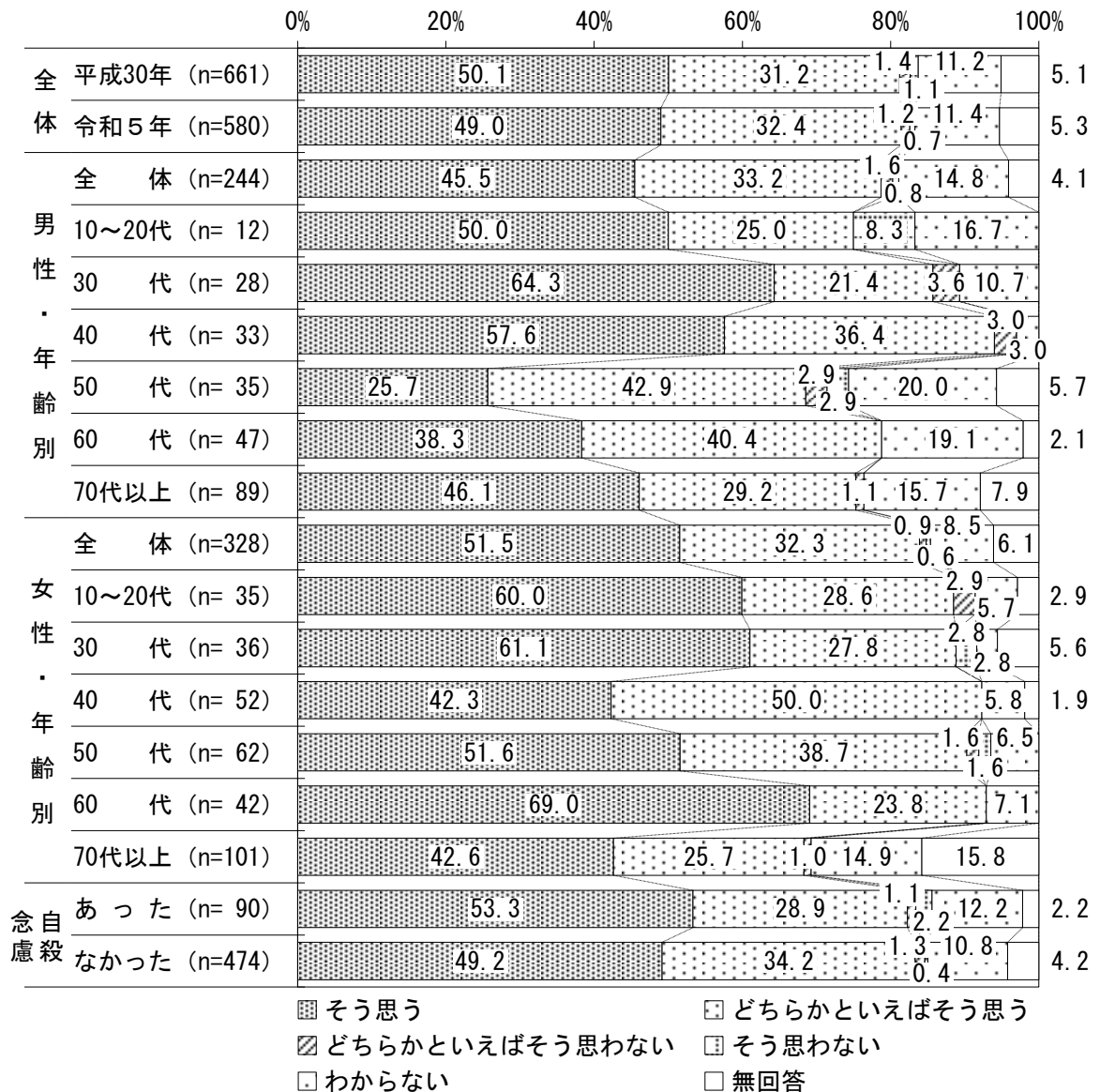
③ 自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働等の様々な施策が連動しつつ、推進されなければならない

「そう思う」が49.0%と最も高く、「どちらかといえばそう思う」(32.4%) と合計したく思う>が81.4%、「どちらかといえばそう思わない」(1.2%) と「そう思わない」(0.7%) を合計したく思わない>が1.9%となっています。平成30年の調査とほぼ同様の結果です。

性・年齢別にみると、男性の50代および女性の70代以上はく思う>が70%未満と比較的低くなっています。さらに、男性の50代は「そう思う」も25.7%と他の年齢層に比べ大幅に低くなっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べく思わない>が1.6ポイント高くなっています。

図表7-18 自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働等の様々な施策が連動しつつ、推進されなければならない



性・年齢別にみると、男女とも60代および70代以上では「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」が最も高くなっています。また、男性の10～20代、30代、女性の30代および40代は「職場におけるメンタルヘルス対策の推進」が、男女とも40代は「自殺未遂者の支援」が他の年齢層に比べ高くなっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ全体的に高くなっており、特に「適切な精神科医療体制の整備」が10.4ポイント高くなっている一方、「地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い」は7.3ポイント低くなっています（図表7-19）。

「その他」として、図表7-20の内容が記載されていました。

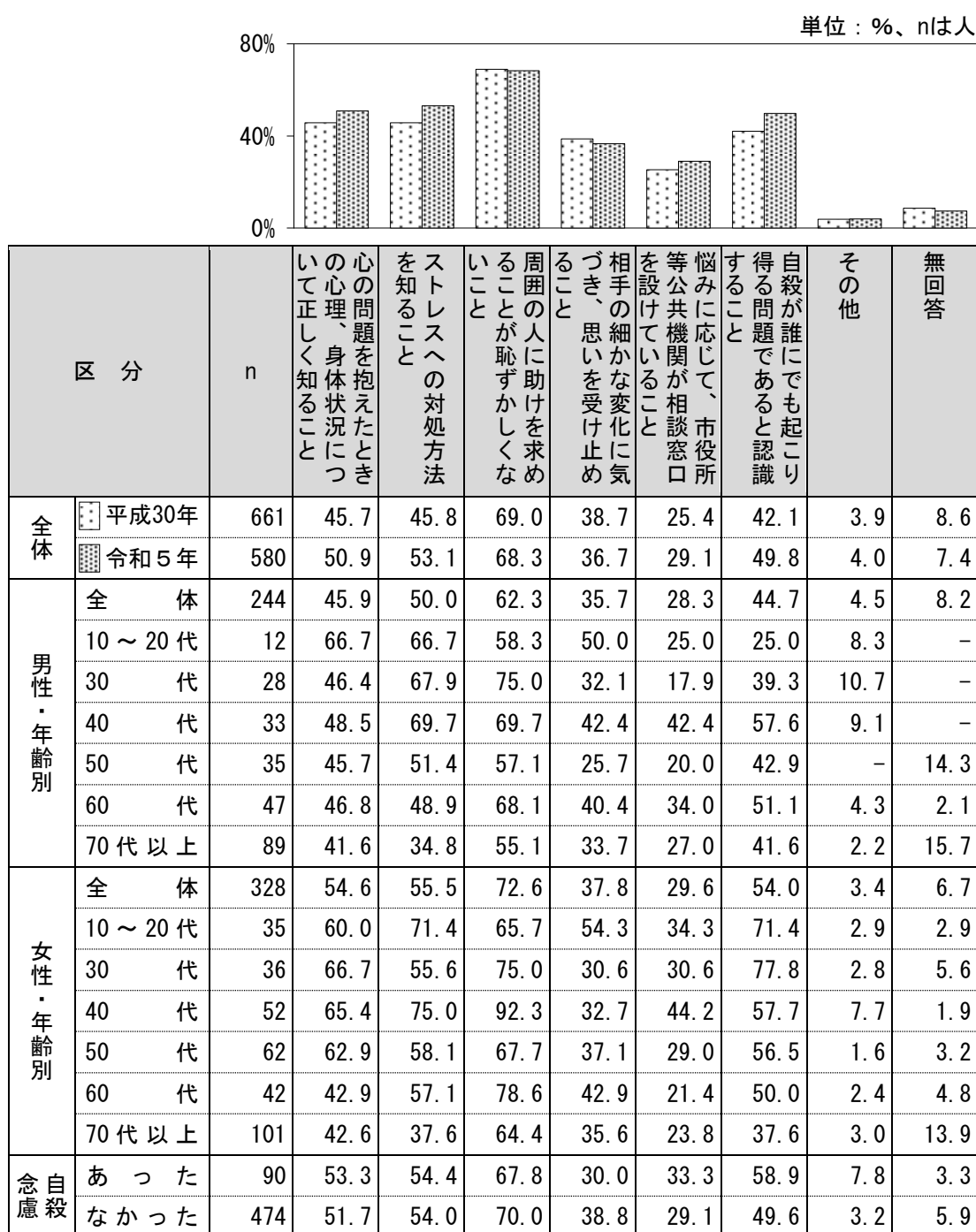
図表7-20 今後、必要になると思う自殺対策（複数回答、「その他」）

- ・わからない（3件）
- ・経済的な支援（2件）
- ・小学校からカウンセリングできる人を常駐させる
- ・子どものいじめ対策
- ・相談窓口の広報も必要
- ・職場や家庭を気軽に変更できるような社会制度
- ・生きていればこんなに楽しいことがありますよという事柄の啓蒙活動
- ・必要とされる安全な居場所作り
- ・いじめをした者への処分を考える
- ・病気以外の人には、死ななくてもどうにかするための支援
- ・自殺するという精神状態にならないようにする取り組み
- ・本人の強い意思が大切。実行力次第
- ・考え方のアップデート
- ・自殺は許されても良いと思っています
- ・希望者に安楽死を認めること
- ・基本的に全て必要だができるのか

(13) 自殺の予防につながる教育

児童生徒の段階において、どのようなことを学ばば自殺の予防につながると思うかたずねたところ、「周囲の人に助けを求めることが恥ずかしくないこと」が68.3%と最も高く、次いで「ストレスへの対処方法を知ること」が53.1%、「心の問題を抱えたときの心理、身体状況について正しく知ること」が50.9%などの順となっています。平成30年の調査に比べ「自殺が誰にでも起こり得る問題であると認識すること」が7.7ポイント、「ストレスへの対処方法を知ること」が7.3ポイント上昇しています。

図表 7-21 自殺の予防につながる教育（複数回答）



性・年齢別にみると、いずれの項目においても女性は男性に比べ高くなっており、特に「周囲の人に助けを求めることが恥ずかしくないこと」は10.3ポイント高くなっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ、「自殺が誰にでも起こり得る問題であると認識すること」が9.3ポイント高く、「相手の細かな変化に気づき、思いを受け止めること」が8.8ポイント低くなっています。(図表7-21)。

「その他」として、図表7-22の内容が記載されていました。

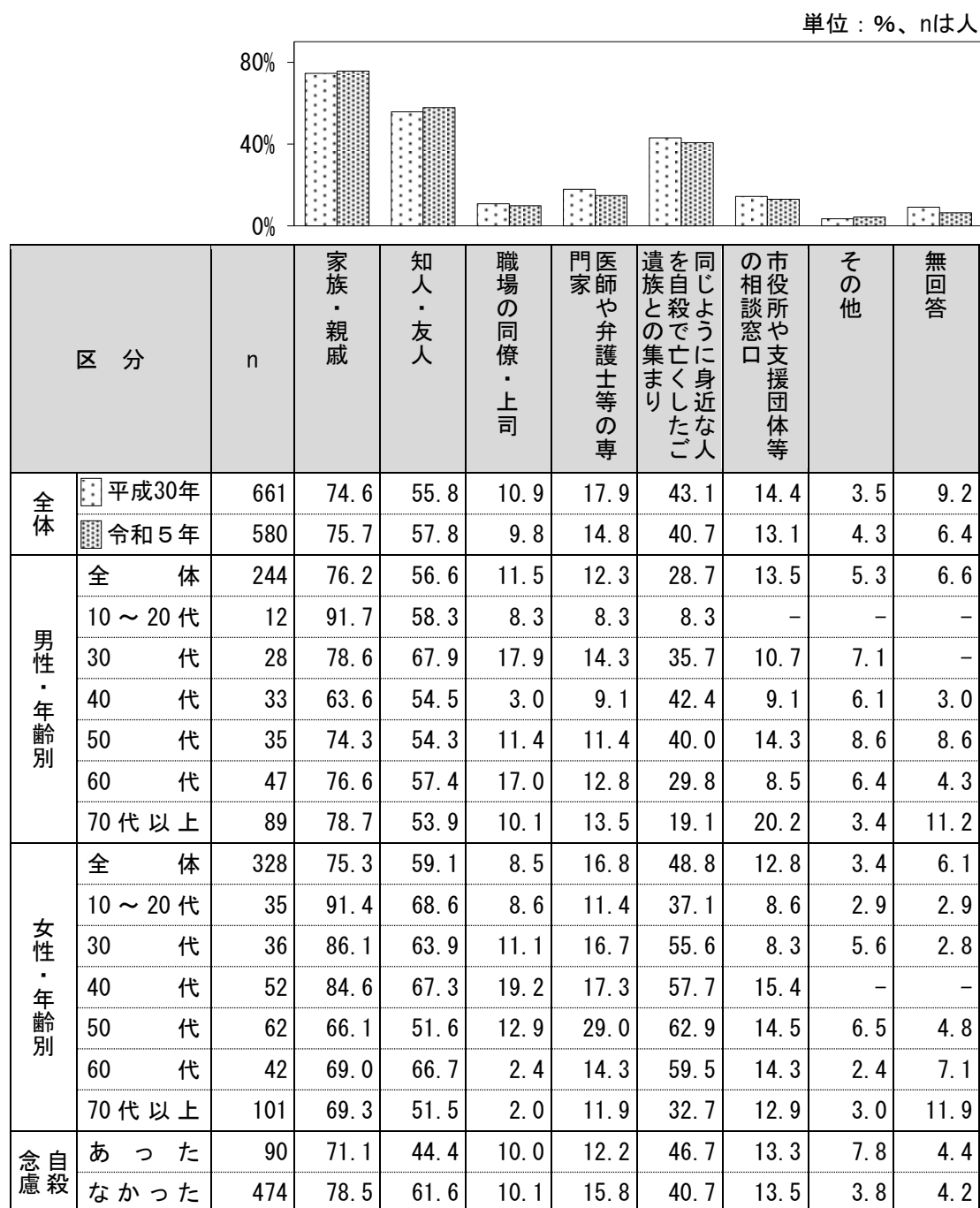
図表7-22 自殺の予防につながる教育（複数回答、「その他」）

- ・わからない（3件）
- ・逃げ場や居場所づくり
- ・つらい場所から逃げて良いこと。そういった人のメンタルケアや学校を休ませるの指導
- ・学校と家庭以外の世界があることを知ること
- ・この選択肢はすべて子どもに必要と思えない。自分から相談できるなら自殺する子どもはいない。必要なのは、学校・家庭がその子の世界のすべてではないと伝えること。逃げ場所をつくること、必要なら親や周りに二度と会わなくて良い制度をつくること
- ・生きることの大切さ。生を受けた意味を教える
- ・命の大切さを教える
- ・命とは何かを考える
- ・いじめをした生徒を追放できる制度の導入
- ・いじめなどに社会的な制裁が与えられるようになること
- ・いじめがまかりとおる教育はダメ。思いやり
- ・学ぶことよりも親と子のコミュニケーションをもっと取るべき。SNSが普及しすぎて会話が減っている。親が学ぶべきだと思う
- ・悩みに他者が大小、口を出す価値観の影響。大人の教育
- ・自分がいなくなった後の周囲の人の悲しみについて考えること
- ・心の痛みを知り、気づくことを教える
- ・競争社会の不毛さを教える。瞑想を教える
- ・心の弱さは他人が教えられるものではないと思う
- ・子どもを持ったことがないからわからない

(14) 身近な人を自殺で亡くされた遺族のこころの支え

身近な人を自殺で亡くされたご遺族にとって、何（誰）がこころの支えとなると思
うかたずねたところ、「家族・親戚」が75.7%と最も高く、次いで「知人・友人」が
57.8%、「同じように身近な人を自殺で亡くしたご遺族との集まり」が40.7%などの
順となっています。平成30年の調査に比べ「医師や弁護士等の専門家」が3.1ポイン
ト低下しています。

図表 7-23 身近な人を自殺で亡くされた遺族のこころの支え（複数回答）



性・年齢別にみると、女性は男性に比べいずれの年齢層においても「同じように身近な人を自殺で亡くしたご遺族との集まり」が高くなっており、全体では20.1ポイント高くなっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》に比べ「同じように身近な人を自殺で亡くしたご遺族との集まり」が6ポイント高くなっている一方、それ以外の項目では低くなっています（図表7-23）。

「その他」として、図表7-24の内容が記載されていました。

図表7-24 身近な人を自殺で亡くされた遺族のこころの支え（複数回答、「その他」）

- ・わからない（5件）
- ・動物（2件）
- ・パートナー
- ・近くの人
- ・有名人、カリスマ
- ・自分自身
- ・趣味
- ・時間と日常生活
- ・テレビ番組等で夜を過ごす
- ・仏陀の法
- ・人それぞれ。心の支えになれるのか
- ・何（誰）にこだわらず、当事者に寄り添えるもの。どんな人でも窓口でも当事者のきっかけになれば良いですね
- ・本人以外はわからないことだと思います

自由意見

(1) 自殺について

- このアンケートを通して、そういえば私も昔、死ぬ気はあまりないけど「死にたい」と口癖のように思っていたことを思い出しました。人生について悩んでいたと思います。今は結婚して子どもに恵まれて幸せに暮らしています。でも、そんな子ども達もこれから色々なことに悩み、悪い方へ考えてしまうかもしれないということもこのアンケートを通して改めて思いました。できることがあれば自分も何かしたいです。先日、あるタレントの方が亡くなった時、とてもショックでした。私は直接ネットに悪口を書いたりしたことはないですが、ちゃんと応援できていなかったと思ったからです。名鉄でも毎週のように誰かが飛び込んでニュースになっています。どうしたらその方たちの悩みに寄り添って、生きようというマインドになってくれるのか今はわかりませんが、皆が幸せを感じる世の中になってほしいです。(40代 女性)
- 子どもの時に親が厳しく、たたかれることが多かった。子どもの頃は常に死にたいと思っていた。家から飛び降りたら死ぬるのではないかと、ベランダで立っていてよく思う時があった。死ぬば親も反省するのではないかと、思ったからです。ですが、勇気がなくできなかった。早く家から出たいと思い、そればかりを思い続けていた。結婚して家から出たら悩みはなくなりました。子どもは可愛い。私は親のようににはならないと心に誓いながら生きてきました。生きていれば状況は変わる。つらいことはずっとは続かない。そう思っています。(50代 女性)
- 自殺は残された家族が一番不幸になるから絶対にやってはいけないと思います。とにかく、自殺はいかん、命さえあれば何とかなる。また時間が過ぎれば嫌なことも忘れる。(10~20代 女性)
- 実行する前に、ぜひ誰かに打ち明けてほしいと思います。悲しむ人がいるということで何とかとどめて前向きになってくれると嬉しいですし、それからは公的機関の出番だと思います。(70代以上 女性)
- 自殺したいと思ったことはないが、自分が身体的に不自由になってきて、その心情はわかってきたように思う。心の内を話せる人は必要と思う。(70代以上 女性)
- 思いつめるとそのことばかり頭の中で考え、悪い方にばかり考えるのではないかと思う。(70代以上 女性)
- 逃げ道はいくらでもあるから死ぬことはない。(50代 男性)
- 今まで自殺を考えたことがなく平凡な日々を過ごしています。それがいかに幸せであるかを今回感じています。祈ります。あまり参考になりませんでしょうが。ご苦労様です。(70代以上 女性)

- 中学の頃に後輩が自殺してしまいました。子どもの自殺は本当に両親、兄弟にきつく、通夜の時の家族の方の顔は見ていただけませんでした。あんなことは悲しいしだめだと思います。対策の方よろしくをお願いします。(40代 男性)
- 自死はとても悲しいのでなくなってほしい。自分自身もいつどのようになるかわからないが、悩みを抱えた時に相談できる場所を知っておこうと思う。現代の自殺問題は他人ごとではなくなってきている。皆、悩みを抱えているがそれをどう発散し解決していくかはとても難しい問題であると思う。SOSに気づきあえる世の中になることを望む。(30代 女性)
- 世の中から自殺がなくなりますように。また自殺の要因が一つでも減りますように。切に願っております。自殺のニュースを聞かされた時に他人のことなのに涙があふれます。(50代 女性)
- 「死」や「自殺」についてその評価を聞き直す必要があるように思います。こうした自殺とかの考えは社会の暗部と見放されて、一部を除いて論じられることがないように思います。近代社会では、個人の問題はその当事者である個人が決定すべきという考えが重視されています。こうした考えと自殺との関係はどう理解したらよいのか。自殺は個人の意志の弱さか、社会環境か。こうした問い直しを通じて「死」や「自殺」の位置づけを考え直す必要があるように思います。そこに新たな自殺防止の対策が出てくるように思うのですが。(70代以上 男性)
- 私自身は自殺に対する関心はあまり高くなかったが、今回のアンケートはその問題を再認識する機会となった。今後は関心を持って改善に向けてどうすれば良いのか自分なりに考えていきたい。そのために特に若い世代の実態について知る機会や情報を得ることができればと思う。今回のアンケートは突然着信したが、本アンケートの冒頭に若干の説明はあるものの唐突感があり、無作為抽出はどのような方法で行われたか全く不明で、加えて市民委員登録制度のご案内が何故同封されているのかの説明もないことから不安などを抱くものである。様々な課題について市民が理解できるよう丁寧な対応をお願いしたい。(60代 男性)
- 今は死を考えることはなくなりました。でも死ぬことを考える人が今でもいるのですね。私は母親のことで死を考えましたが、今は生きていて良かったと思って父に感謝しています。(70代以上 女性)
- 自殺対策は必要ですか。なぜ必要なのですか。私は死ねませんでした。昭和59年、やはり死ねませんでした。それ以降は思わなくなりました。(70代以上 女性)

- 人生において幸か不幸かの捉え方は本人次第であり、根本的に本人の気の持ちようであり他人からとやかく言われても本人の気持ちは変わらないと思う。私自身もがんになりましたが生活は何も変わらない。不幸とも思いません。他人が何を言っても変わらないと思う。(60代 男性)
- 川を見ていたり、歩道橋から下を見ていたりするとそのままふいに行きたくなる時もあるので、あまり意味はないかも。自殺はしてはいけない、親不孝者になると頭では理解していてもどうしようもないこともある。(10~20代 女性)
- 眠いから寝る、おなかが空いたから食べる、のような感じでふと死にたくなる気持ちが出てきます。まだ死んでいないのは今死ぬと迷惑がかかるから、それだけです。どうしたらいいのか、死にたい自分でもわかりません。(10~20代 女性)
- たくさんはないが、こういうことを考えると自分が死にたくなる。(70代以上 男性)
- 自分の生き方、死に方くらいは自分で決めさせてあげてほしい。死にたいと思う人に何をしても何を言っても意味は無い。「#国は安楽死を認めて下さい」と検索してみてください。希望する人が安楽死できる社会になれば自殺は減ると思う。(30代 女性)
- 難しい問題ですね。(40代 男性)

(2) 自殺対策について

- 自殺対策のためにも、なぜこのようになるのか根本的なところから見直していくことが大切のように感じます。(30代 男性)
- 自殺対策や自殺を考える前に、心の支援が必要ではないか。(60代 男性)
- 市役所や支援団体が自殺防止に向けて自殺を考える人を救おうとしているのは素晴らしいことであると思うが、真に変えさせるべきはその周囲の人間であると思う。自殺しようと思ってしまうような社会や、人間関係の改善は当然のこととして、自分の身近な人が自殺するはずがないと考えている人の意識も変えなければいけない。与えられるストレスよりも自分の居場所があることを知るだけで止められる自殺も多くあると思うからだ。自殺を考える人が、少しでも救われることを私は祈っている。(10~20代 男性)
- 他人を苦しめている人を見つけ出すことが大切。苦しめている人本人が気づいていないことが問題。誰も注意しない、できない。苦しめている人がいるのに気づいていないふりをする。苦しめている人が身近にいるのに気づかないでいる人に教えてあげることも必要。自殺するほど追いつめている人は誰なのか。(70代以上 男性)
- 難しく考えず、適当に物事、仕事、学校、人間関係に対応することを促す。勧める運動、活動が大切だと思う。(60代 男性)

- ストレスやハラスメントをなくしていく社会の体制。(60代 男性)
- 多様性を認め、尊重し合える環境をつくり、子どもの頃からそういった場所で過ごす機会があると良いと思います。経済的な支援や孤立を防ぐ取り組みが地域にあると良いと思います。誰もが高校を卒業する年齢くらいまでは、経済的困難を感じることもなく生活できる社会を望みます。男性だから、女性だから、母親だからなどという固定概念に縛られることなく、学校とか会社とか役割、場所、社会の中の枠組みが緩やかに曖昧であっても普通に生活できる環境があると良いと思います。(50代 女性)
- 誰一人として同じ人はいません。育った環境も性格も様々だと思います。ですので、自殺をするのにパターンもなければ解決策もいろいろだと思います。その人を救うためには何が必要か、まずは窓口を1つ設けて、そこで例えば心のケアが必要ならばどういった環境でどういったケアが必要なのか、その人に合った場所やプランを選択してその施設へ送るとか、そういった施設を紹介するプランナーのような窓口があっても良いと思います。また自殺に至る理由は様々だと思いますので、様々な方面からそれらを回復させるプログラムが必要だと思います。例えば、私はお芝居を教えています。芝居は基本的に人とのコミュニケーションです。人と関われることを体を使いながら楽しく学んでいきます。また、一般社会では認められないようなマイナスの感情など全てを受け入れて認めてくれる場所です。普段出さない声や感情を出すことができます。そうやって自分を安心して出して受け入れてくれる場所なので、自分の居場所がないという子どもは生き生きしています。そうやって心の健康にお芝居からアクセスすることもできます。これは一つのアクセス方法です。抱えている問題は様々だと思うので、色々なアクセス方法があると良いですね。(50代 女性)
- 悩みは人それぞれであり、助けが必要なときもあれば、静かに見守るだけで良いときもある。ケースバイケースで対応する、見極めが大事と考えます。(70代以上 男性)
- 自殺問題は、人の心の問題なので対策も人それぞれである。よって、どの自殺対策が有効であるか安易に判断するのは危険であると思う。(40代 男性)
- 現在55歳。父親が自殺しております。私は自殺した親を持つことをつらい、かわいそう等マイナスに思ったことはありません。父に対して、好きなことをして好きな時に死んだ良い人生だったと思えます。また私には自殺する勇気はありませんので父を尊敬します。また介護をしなくていい環境にしてくれたことに対して感謝しています。子どもの自殺については防止しなくてはなりません。自殺を止めるではなく、自殺を考えない環境とメンタルサポート教育が必要と考えます。(50代 女性)

(3) 相談・相談窓口

- 大学卒業後、新卒入社した企業で月300時間働いていた時、おそらく鬱になっていましたが、自殺のことなど考えながらも病院へ行くことは全く選択肢にあがりませんでした。後に肉親がパニック障がいを受診して投薬治療していたことを知り、「そうか、病院に行けばよかったのか」と目からうろこが落ちました。問21で回答したとおり、経験者の話はかなり支え、指標、参考になるのではないかと思います。(30代 女性)
- 子どもの頃、死ねたら楽なのにと考えたことはありましたが、話を聞いてくれる人が周りにいたし、そもそも本気で死ぬ気なんて自分にはなかったと、振り返るとそう思います。私は話を聞いてくれる人が身近にいましたが、誰もいなかったら相当つらかったと思います。そして、そういう思いをしている人がたくさんいると思います。そういう人たちにとっては、電話で気軽に相談できる機関があるのはとても心強いと思うので、広告等で積極的に認知度をあげるべきだと思います。友人が死にたがっていた時に話を聞いてあげましたが、終わると明るい笑顔で、少しスッキリしたと言ってくれました。逆に、私は暗い気持ちがそのまま伝染したみたいになってしまい、わけもなくとても落ち込みました。自殺を考えている人には話し相手は必須だと思いますが、聞いてあげる側も大きな負担になると思います。暗い気持ちは伝染するので、相談にのる方も引き込まれないよう注意が必要です。相談機関で働いている方も気をつけていただきたいなと思います。(30代 女性)
- 自殺=悪とは思わないが、もし自分が本気で死にたいと覚えることがあったとしたら、誰かに相談して楽になるより死んだ方が楽だと思う気がします。(10~20代 女性)
- 今悩みを抱えている方々が、このアンケートに目を通し、多岐にわたる相談先、連絡先が目に触れることによって少しでも悩みが和らげば良いなと感じました。実際、こんなに相談できる場所があることに驚きました。(50代 男性)
- 自ら死を選ぶこと、そしてそれを実行してしまうことは、とても勇気のいることだと思います。その時すぐくつらくても、違う形で「生きていてよかった」と思える日はきっと来ると思います。精神的に追い詰められた時、相談できる人、聞いてくれる人が身近にいれば変わると思います。口に出すことがとても重要だと私は考えます。最近、私も子どものことで大きな悩みを抱えています。この気持ちを聞いてほしいと思ったときに、市役所1Fに新しくできた基幹相談支援センターを教えてもらい話をしました。とても楽になりました。実際に会って、自分で口に出し話をするのを私はとても大切にしています。受け入れてくれる人、窓口をもっとわかりやすく伝えることができたらいいのではないのでしょうか。(40代 女性)

- いろいろな要因があると思う。どの内容の時にどこに相談したらいいのかなどもわからない。何か相談したいと思ったときにワンストップというか、そこで話を聞いてもらったら適切な窓口につないでもらえる、というような仕組みがあると良いのではと思う。(50代 女性)
- 失恋した時のストレスは大きいと思う。誰にでも突然起きる。「失恋レスキュー」とか、若い人に直感的に伝わる相談窓口が必要ではないですか。なんでも窓口はなにを相談したらよいか迷ってしまいがちでは。(60代 男性)
- 大変ですが、相談窓口の開設日・時間を休日・夜間にも変更してはどうかと思う。これまでの自殺の統計が多い方を調べ集中的に予防。(60代 男性)
- 10人いれば10人同じ悩みの人はいないから、少しでも悩んでいる人に近づけるような人材、エキスパートの育成が必要。(70代以上 男性)

(4) 家庭環境・育児

- 親として子どもの成長を見守りつつ、「あなたの味方だからね」と日頃より伝えることも大事だと思う。(60代 女性)
- 我が家では夕食時に孫たちから学校で起きたことなど聞くようにしています。時には驚く話もあります。親が現状を知ることが大切だと思います。叱るのではなく、どうしてそうなったのかを話し合う。自分の経験を語るのではなく、今の時代についているのかも大切。話題の提供についても考えています。忙しい両親に代わって祖母の役目は話を聞いてあげることだと考えています。(70代以上 女性)
- 今の世の中は簡単に死ねる環境だし、SNSなどで人を追い込むこともできる。会ったこともない人に遊び半分で傷つけられる環境になっていると思う。離婚率などの上昇による子どもに対するストレス負荷など、いろいろな環境の子どもを守る施策があればと思います。(30代 男性)

(5) 医療・健康

- 岩倉市に診療内科や精神科が少ないから、もう少し増やせばいいと思う。相談できる施設を増やすべき。(10~20代 女性)
- 私は幼少期のトラウマで岩倉市のお店に入ったり、長い時間外に出ることができません。なので、出かける時は隣接した市や町に出かけています。心に何かを抱えた人は市役所や市の機関には行かない人が多いと思います。その土地で何かあったならばなおさらです。自分の心の状態を教えてくれたのは大学の友人です。それまで適切な治

療やメンタルケアを受けることができませんでしたし、自分の心理状態がおかしいことにも気づきませんでした。医療機関や公的機関への繋がりがもっと簡単になったら良いのと思います。小中学校でカウンセラーさんとの面談を健康診断に組み込むとか良いと思います。(10~20代 女性)

- 心の健康について。心の病が必ずしも心のみで起こる問題ではないということにも目を向けるべきかと思います。体の不調がうつに似た症状になることもある。私の場合、自律神経の乱れが情緒不安定、微熱が続きだるさ、やる気の低下を招いていました。感情のコントロールが効かず自分でもおかしいと感じ、すぐに内科を受診。漢方を処方してもらいすぐに回復しました。不調の日々が嘘のよう。重症になるまでほっとかなくて本当に良かったです。意外と「病院に行く」ということを身近に感じていない人もいます。精神科に行くのも敷居が高く感じる人も多いと思うので早めの行動を促せるといいかなと思います。心が健康なのは体の健康があつてこそ。乱文失礼いたしました。(40代 女性)

(6) 生活・仕事について

- まずは市民の経済的安定が最優先と考えます。いじめ問題の撲滅に向けた取り組みをお願いします。(40代 男性)
- 現在、平凡に生活しています。主人を亡くして元気がなく寂しそうにしていたのか、娘から猫を飼いたいとの話があり、不安ではありましたが家族になりました。今はのめり込み、ペット中心の生活リズムができて、忙しく動いています。猫などのペットは賢くて、私の心を読み取っているのではないかとしばしば思います。生活は苦しいですが充実していますので、幸せな私としてはこのアンケートは難しかった。大変難しい問題ですね。お役に立てず申し訳なく思います。ペットが我が家に来てくれて明るくなり、ペットをはさんでの会話が増えました。ペットには毎回声をかけ、お話ししたり、よくおしゃべりをしたりしています。21時頃になると鳴き出し、テレビを見ていると側に来て鳴きます。夜型人間でしたが今では22時には消灯して布団の中。睡眠を十分とっています。猫は必ずサインを出します。注意深くチェックしながら、楽しく生活しています。(70代以上 女性)
- ある家族の話で、息子が勤め先の上司にいじめ、暴言を言われ休むようになり、一時的に自殺を口にすることがあったので専門家に相談するように勧め、1か月あまりの入院カウンセリングを受け、現在は休業し違う会社を探しているが慣れた職場に戻りたい気持ちもあり悩んでいるそうです。もっと行政に気軽に相談し、相手にもわかってあげてほしい。(70代以上 男性)

(7) いじめ対策

- 私は「自殺したい」と自主的に考えることはありませんでした。子どもの頃だったので「自殺をする」と思うことではなく、「遠くへ行きたい」「自分がいなくなれば楽になる」と考えてばかりいました。子どものいじめだけでなく、先生からのいじめもあり、自分が毎日どうやって生きていたか思い出せない部分といつまでも焼き付いて離れない部分があります。言葉とは心地良いものであり、残酷なものでもあります。いじめは、それを受けたと思ったところからすでに始まっています。家や友人に話せる人はいいのですが、誰にも話せない人は自分が困っている、悩んでいることにもためらってしまう時があり、すべて自分のせいにしてしまいます。話をしてもだめと諦めている人にはどうやって教えたらいいのでしょうか。(50代 女性)
- よく小中学校での自殺が伝えられますが、いじめが原因であることが多いと思います。そこへ行くまでの気づき、ケアを周りの人が気を付けていきたい。(70代以上 女性)
- 自殺はどんなに強く生きている人でもありうることです。ただ、家庭や学校や社会のありようでなくなっていくと思います。少しずつ、少しずつですが。心を痛めるのはいじめによる子どもの自殺です。学校のあり方、家庭、強いもの、弱いものを合わせ育てていくという流れの中で、子どもに幸せを感じてほしいです。そのためにどうするかいつも考えます。私が小学校の時はクラスにてんかんの子がいて、授業中にパタリと倒れて泡をふいても、周りの誰かが急いで用意してあるタオルでふいてその子を起こして、何事もなく授業がありました。本当に人が人をいじめるとは、子どもにとって楽しいのでしょうか。楽しくないことをどうしてやるのでしょうか。先生は、そのあたりを子どもと共に考えてほしいです。私は耳が聞こえづらい障がい者です。でも、堂々と毎日楽しく、それはそれとしていろいろなことに参加させていただいて生きています。ありがとう。(70代以上 女性)
- いろいろな人がいて、思いや考えがあります。止める事が難しくても、寄り添ってくれる人がいるだけで少しでも心が温かくなると思います。一番は学校のいじめによつての自殺。無くならないだろうけど。私は小中学生の頃、保健室の先生、相談室の先生が助けてくれる人というか安心できる所でした。先生の人数を2人ずつにして若い先生やおじいちゃんおばあちゃんがいたら良いと思っていました。岩倉市が明るい地域になれるように。(10~20代 女性)
- 子どもの場合、やはりいじめなどに起因する自殺が多いと思う。親、友人、先生に相談できたとしても、学校が教職員の都合で親身に対応できないことが多いのではないか。(50代 女性)

○子どもの自殺が多いことは残念である。教師と生徒のつながりに疑問を感じる。会社におけるパワハラも学校におけるいじめも同じである。弱い人間は誰にも相談できず、後でまたいじめを受ける心配が先だってしまうと相談もできない環境にいる。だから自殺は無くならない。教師も表しか見ておらず裏を見ようとしなない。先入観でいじめはないと思いたいがために目をそむけている。結果として自殺があってもいじめがあったという裏を見たくないし、いじめがあった場合の対応もできないのではないかと。パワハラも指導という名のもとで行われる。指導であっても受け取る側にしてみればパワハラである。そこに生活がかかわってくるとまた問題である。学校についていえば、放課後、校内の見回りをして生徒の行動を監視するとよくわかるかもしれない。(60代 男性)

○最近では20歳以下、特に小学校から大学に通う人が自殺することが多くなった気がする。自分が学生の時も大なり小なり「いじめ」というものはあったが、SNSが普及して「いじめ」の度が過ぎたり関係ない人も巻き込んで被害が大きくなったりする傾向にあるのだと思う。自分も子どもを持つ身になり、将来子どもが被害者にも加害者にもなりうる可能性があると思うと少なからず感じている。その時にきちんと支えてあげられる親になりたい。また学校や行政などが相談しやすい環境になっていると思う。特に加害者に対する心のケア、カウンセラーのようなものがあると「いじめ」というものが減るのではないだろうか。(30代 女性)

○うつ病や、アルコール、ドラッグ、ギャンブルなどの依存症への医療機関が少なすぎるように思います。子どもの度を超したいじめについては、被害者を守るのはもちろん加害者を指導するようにしてほしい。場合によっては警察介入も臆さない強い態度が学校側にも必要だと思います。(60代 女性)

○子どもがいじめを苦しんで自殺というニュースは見るに堪えない。いじめられている人が弱い、いじめられる側に原因があると、いじめをする側が言えないような環境であってほしい。いじめをする人の心に原因があること、生育環境、コンプレックス、劣等感などが原因であると広く知ってもらいたい。いじめをすることが自身の恥であるということが常識になってほしい。「いじめをしているなんて何かあるのか」「ダサくて、いじめなんてできない」そういう認識をされてほしい。いじめる心の授業をするべき。いじめる人が病気なのだと。(40代 女性)

(8) 教育・学習

○難しい問題だが、子どもの頃から自殺と向き合う教育は必要だと思う。(50代 男性)

○児童生徒の自殺対策が第一です。(70代以上 男性)

- 児童生徒の段階より、心の健康や自殺対策について学べる場を作り、一人で悩まず誰かに相談するよう繰り返し話していく。(70代以上 女性)
- 自殺のニュースを聞くのはつらいです。小さい時から生命の大切さをもっと教える必要があるのではないかと思います。(60代 女性)
- 個人の意志、生きることの大切さ、生きる意義を教育の場で広げること。世の中は人の弱いところについて話そうとする傾向が多すぎる。人は皆「生きている」のではなく「生かされている」、世に必要とされる方は「生かされている」のであると思う。人の死について考えるより生きる必要性を考えるべきである。本アンケート内容も疑問を持つ。(70代以上 男性)
- まず自殺したい人を心が弱いと非難することをやめましょう。人により価値観が違うのだからお互いに認め尊重できる人間を育てる。知識のみならず「心とは」「感情とは」について生まれた時から寄り添い教え、考える人間関係が喜ばしい。あまりにも人として心を置き忘れていないか。何もなかった貧しい頃、先人の力に今の自分たちが生かされていると思う。(60代 女性)

(9) 広報・啓発

- 家族や知人がうつ状態になってしまった時の周りの人の対処方法（話し方、聞き方など）を学べる機会があれば良いと思う。(60代 女性)
- テレビなどで体の健康だけではなく心の健康を取り上げて、少しでも楽しい生活ができるような方法を心の持ち方として広めてほしいです。(70代以上 女性)
- 芸能人が亡くなった際、すぐ合わせて自殺に対しての心の相談ダイヤルを定番でその度に流すことが当たり前の世の中になってほしい。大変な世の中になりました。昔はストレスという言葉もなかったほど皆がおおらかでした。人にはやはり支える人が一番だと思っています。人とのつながりが大切なことです。(50代 女性)
- 現在ストレスや心の悩みはないが、いつそういう状況に陥るかわからない。そういう状況になった場合、親戚や知人に相談することは難しいかもしれないので、気軽に相談できる公的機関の存在をもっとPRしてもらおうと良いと思う。(70代以上 男性)
- 悩みを言えずに抱え込んでしまう人や、自分の意見を言えずに誰にも相談できない人も隠れていると思います。気軽に相談できるようにお店とか人が集まる場所に相談する窓口の相談センターみたいな紙を置いておくと弱い子たちが減ると思います。(10～20代 女性)

- 理想論で言えば自殺を考えるほど深く悩んだ人の話をひたすら聞いてくれる人の存在が必要だと思います。それも仕事としてや、とりあえず表面的に話を聞いて終わらせるというのではなく、どんな時でもどこまでも相手に寄り添えるような存在である必要があると思います。特に子どもが親との関係で悩んだ時、どこに助けを求めたらいいいのか、助けを求めても良い事柄なのかがわかりません。子どもたちが親を超えて助けを求められる相手がいること、それがどのようなレベルの悩みでもいいことがもっと周知される必要があると思います。(30代 女性)
- うちには小学1年生の男の子がいます。これからもっと色々なことを学びます。もっといじめや自殺対策について活動があるとありがたいです。誰かに相談できる場を子どもたちにもっと知ってほしい。(30代 女性)

(10) ところがけ・考え方

- 私の育った家庭は父親が早くに他界し、金銭・物質的に貧しく、母親の収入のみで生活を送っていた。私には姉、兄がおり、2人は人生の目標を立て、アルバイトをしたり育英資金を借りたりして大学に進学、資格を取得し、希望した職に就き今に至っている。私は勉強は苦手な根気もなく、兄からは「おまえはアホだ、バカだ」と言われ続けていた。でも、私なりに短大に進み学歴と資格を取り、それなりに働きたいと思っていた。卒業学年になり、友人たちが進路を決めていく姿を見ていて、進学・就職どちらにもつかない自分が情けなかった。母の収入では学費は出してもらえないのがわかっていたので、胸のうちを話すこともできず悶々としていた。ふと、このままいなくなったほうが楽だし苦しくない、踏み台、ロープを用意。道具を見つめ思い直した。母が背を丸めて手ぬぐいで顔をおおい泣く姿、棺にすがって泣く姿を想像しやめた。父親がいない分、少しでも補うよう可愛がり、苦しい家計の中、私が欲しがるものをできるだけ与えてくれたこと。母を悲しませてはいけないと就職をした。そして主人と出会い結婚、2人の娘の母親となった。今、孫たちに囲まれる幸せをありがたいと思っている。夫婦2人高齢者のグループに入り、病院との付き合いが多くなった。私も昨年、心疾患の手術を受け、毎年の確定申告医療費合計の多さに驚いている。医学の進歩、医療・福祉の充実、すべての縁に感謝している。また、若い人たち(私より若い人)の納税のおかげとありがたく思っている。最近、夏休みに入り給食がなく、3食食べられず空腹に耐えている子どもが多いこと、諸事情で悲しい結末を迎える子どもがいること、自ら命を絶つ子どもが多いことをニュースで知ると本当にせつない、心が痛い。誰一人として無駄な命はない。君が誕生したときの親の笑顔、周囲

をどれだけ幸せにしたか思ってほしい。悲しむ人が多くいることも、この世に必要なある、やるべき仕事があるから存在することも、生かされる場所が必ずあるから、気持ち切り替え、頭を上げ、胸を張って前を向いて歩き始めてほしい。私はあの時、行動に移さなかったから今がある。行政が関わりをもてるのならばぜひお願いしたい。未来の岩倉のためにも。子どもは宝物、財産。(60代 女性)

- 問37で「なかった」と回答しましたが、設問に「本気で自殺」と書いてあったので「なかった」にしました。18年前、病気のときにつらくて「死にたい」と考えていましたが、本当に死にたいわけではなかった。逃れたくて楽になりたくて。その時、息子が「大丈夫だよ」と毎日のように言ってくれました。私にとって魔法の言葉でした。つらい時、寄り添ってくれる誰かがいるだけで救われるのです。亡くなってしまった人にも側で寄り添う人がいたのならと思います。現在は日常生活には支障なく暮らしています。息子は言います。「自殺した人は成仏できなくてさまようから、残された人が何十年も供養しなければならない」と。それもつらいことです。願わくは、「もう一日生きてみよう、もう一週間生きてみよう」と思って。人生は必ず変わるはずです。(70代以上 女性)

- 今の時代は人それぞれあまり余裕がなく、イライラしている人が多くなったと感じます。自分はそのようにならないよう、できるだけ余裕がもてるよう努力しています。(70代以上 男性)

- 現在この多くの情報の中で、大人から子どもまで色々な形で不安の要素はたくさんあります。職場、学校、セクハラ、パワハラ、いじめ、SNSでの個人への嘲笑など、その人を傷つける言葉を知らないうちに自分も発していることもあります。基本的には自分がされたら嫌なことをしないよう、まず自分を振り返り、目の前の人と接していきたいと考えます。(60代 男性)

- 念ずれば花ひらく。切に思うことは必ず届く。道元禅師の言葉より。若い方たちに送りたい言葉です。(60代 女性)

- 自分自身を守る知識を得ることはとても大切だと思います。そして人間は失敗を繰り返すものだとし先人から学べば、「そのうち何とかなるだろう」と思えると確信しています。(60代 女性)

- いずれ誰の身にも死は来ます。この世に生を受けたのであれば全うするのが責務だと思います。(60代 男性)

- どれだけ体が不自由だったとしても、命を与えられている限りは前向きに生きることです。(70代以上 女性)

- 趣味で山歩き、ハイキングを毎週1回行っている。今はアプリを使用して道に迷うことを防いでいる。以前は3年に1回は道に迷っていました。自然の中を歩くと生物としての感性、人間の中の獣性が引き出され、自然に危険を避けるように体が動く。アスファルトにも順応対応できる、逃げ足が速くなる。人によるので皆が身に付けられるとは思わないが。今の世の中文明が進んで便利になったけれど、人間の幸せとは遠くなっている。森の木々に登って先の方の細い枝に掴まり、今にでも折れそうな枝からどうやったら落ちずにおりられるか考える。文明が進化しても人は幸せになれない。もっと自然や山へ行って楽しんだ方が少しは幸せになれる。お遍路をしているけど、靈山寺にて冊子をいただく。他人のため役に立てるようになるために。世のためにとは無理ですね。まだ修行が足りぬ。(70代以上 男性)
- なぜ自殺を無くしたいのですか。国のためでしょうか。国家とは概念でしかなく消えていくものです。生と死は同一のものであり、一つの生と死は一時的なサイクルでしかありません。自殺をなくすには自然のサバイバルを終わらせる必要があります。人間一人ひとりがこの無意味な競争をやめ、自己のエゴと向き合ってそれを超越すれば自殺や戦争も無くなると思いますが。極度に物質的になってしまった現代社会はこのまま消滅していくでしょう。進化するしかないです。資本主義社会からの転換が求められますね。人間は認知革命によって虚構を手にしてきましたが、次はその嘘でできた自分を見抜かなくてはなりません。言葉も心も本質は嘘です。だからそこに囚われればわざわざ自殺する必要はなくなるでしょう。おそらく的外れに思われるでしょうが、僕の意見というか考え方です。自殺対策としては原始仏典にある仏陀の言葉を取り入れるといいかもしれません。(30代 男性)

(11) コミュニケーション

- 家族、友人、地域との会話など、自分自身からも日常生活を明るくするようにしたい。(70代以上 男性)
- 仲のいい友人を多く作ること。(70代以上 男性)
- 孤立しない、していないと感じる生活が良いと思います。(60代 女性)
- 一定の人とだけ深く付き合わないで、多くの人と付き合った方がいろいろ話が伺えて良いと思う。(70代以上 女性)
- 正直、自殺は本人にしかわからない苦しみ、つらさがあると思うので、いくら周囲が気づけたとしてもすべてを理解してあげて止めることは難しい場合も多いと思う。自殺を考えてしまう前の段階で少しでも悩みの解決ができればいいのだけれど、それが

また難しいかと。相談窓口も芸能人の方が自殺した場合などは連絡先含めよく見かけるが、それ以外の時に目に触れる機会はあるのか。講習会なども、自分を含めて自殺を考えたことのないような環境では、参加してみようとはなかなかならない。何をすれば自殺が減るかということは本当に難しい問題だと思う。人によって悩み苦しみが違うから。ただ身近なところ、家庭、職場、学校で気兼ねなく良いことも嫌なこともお話しできる環境は絶対に大事なので、そういう環境下で暮らしていけるのが一番幸せかと思う。(40代 女性)

- 本気で自殺を考えている人の真意に気づくことができるでしょうか。子ども、高齢者および家族については何らかの予兆、悩みの打ち明けなどあるかもしれませんが、若者は本人が隠し、元気に見せるようにするのはないでしょうか。気づいてあげ悩みを聞き、気持ちを変えられるようにするのは難しいですね。異なる年齢層での対応、支援が必要だと思います。とりあえず、近所のひとり暮らしの方への声掛け、散歩されている人への挨拶くらいは心懸けています。難しいアンケートでした。一人でも多くの方が思いとどまりますように。相談があった時は徹底的に話を聞いてください。当人が話したい時だけ話せば、当人の心の整理、気づきが出てくると思います。何とかしないと、だけではなく、とにかく話しやすい人と場所はあると良いと思います。(60代 女性)

(12) インターネット・SNS

- 小学生の娘がいます。一人娘で、夏休み中ほとんど一人部屋にこもってネットやYouTube、ゲームをしています。ネットで知らない人とつながってやり取りしていくうちに、動画を送らされて「言うことを聞かないと写真をばらまくぞ」と脅されてしまうような状況になってしまった時でも、誰かに相談することが恥ずかしくないということを学校で教えてほしいです。親としては心配でなりません。ゲームの時間制限をかけたら怒って物を投げつけてきたので制限をかけるのをやめました。ネット犯罪についてもっと教えていくべきだと思う。「自殺」とはずれてしまうかもしれないけど、一人で孤独だとインターネットにはまる傾向にあるから本当に心配でなりません。(40代 女性)
- ネットやSNSで簡単に睡眠剤が買えたり、自殺志願者を募ったり、自殺の仕方載せたりするのが良くないと思う。(60代 男性)
- 高齢者はフェイスブック、SNSなどでの交流を知らない人が多いと思うので、市からそのような人たちへの教育機関があれば良いのではと思います。(70代以上 男性)

(13) まちづくり

- 自殺の背景には社会の仕組みに問題があると思います。弱い立場の人たちに寄り添えるコミュニティが必要だと思います。岩倉市がしっかりと住民と連携して地域づくりをすることが必要です。(70代以上 男性)
- 外へ出て色々なイベントなどに出ることがストレスの解消になります。なので、今度の岩倉市にキャラクターが来るイベントだったりお祭りだったり、というような地域でのイベントは私のストレス解消、楽しみへとつながっています。(10~20代 女性)
- 結婚して岩倉市に引っ越してきましたが、電車での人身事故が多いことにとっても驚きました。1週間で人身事故に関するテレビのテロップを見ない日がないです。容易に飛び込みやすいのも事故が多い理由の1つなのかなと感じています。(30代 女性)
- 名鉄犬山線の通勤通学ラッシュの時間帯の電車の本数を増やしてほしい。満員電車がゆううつでより会社に行きたくないと感じる。(10~20代 女性)

(14) 行政について

- 結局いざという時に初めて、自殺対策に興味をもち情報を調べたり集めたりするはずである。ただ自分が何も知らなかった、知ろうとしていなかったことがわかった。市に支援しようとしている体制があることがわかって良かった。(40代 男性)
- 昨今では周囲の状況の変化にも無頓着で、市政にあまり関心を持たず平々凡々と過ごしてきておりますが、今回のアンケート調査をいただき、行政がいろいろ市民のために尽力されていることがうかがわれます。今後は、もう少し意識改革をして、環境に興味を持って生活していきたいと思います。(70代以上 男性)
- 学校や職場の相談でしっかりと向き合って話を聞いてくれる人が本当は何人いるのか。ただ「はい、そうですね」だけならば誰でもできると思います。きちんと対応してくれる方が必要だと思います。市の職員もわかりです。気がつけば違う部署に異動していたりしますよね。その都度違う人に同じことを話すのが嫌です。だから相談しにくいと思います。特に市職員は他人事のように「ふ〜ん」とか「そうだよね」とかという様子で、聞いているようで聞いていないと思います。(70代以上 男性)
- 「表現の自由」ということがあるかもしれないが、テレビなどで日常茶飯事に殺人などのドラマやニュースが流されている。世の中がおかしくなっている。人も心もおかしくなる。政治は庶民の生活がどんなになっているのか何もわかっていないし、考えもしない。学校教育も国家の統制が強くなっている。情報管理、統制も強くなっている。私は昭和8年の生まれ。当時戦時色一辺倒の中で、少年に育て上げられてきた経

験から現在の状況に強い不安を持つ。この先日本はどこへ向かうのか。平和憲法的一条一条をきちんと守り、全ての国民・市民が生活の不安も将来への不安もなく暮らせるように、政府、行政が進められることを願う。一番底辺の市民に目を向けた政治、行政を進められたい。それが自殺対策だと思う。(70代以上 男性)

- いまだにこんなアンケートを集めていること自体、行政側は何もわかっていないと証明しているようなもの。人間は目にしたものに引っ張られる。ゴルフで池を見たら池ポチャ等。自殺というワード自体、世の中からなくせばよいのでは。市の活動では限界がある。自殺をする人は税金を納めていないだろうから、市としては痛くないのではないか。人の心をどうこうできるとするのはおこがましい。安全地帯の人々の妄想。それより、税金まで使って毒ワクチンをすすめるな。SNSなどで調べれば、ワクチン被害はいくらでも出てくる。政府からの指示でも、市民を本当に守る気があるならもっと上手くやるべき(全部、生理食塩水にすりかえる等)。(50代 男性)

(15) アンケートについて

- 昨年、兄を自殺で亡くし、1年以上たった今でも毎日兄のことを考えてしまいます。「相談してくれれば」「何か方法があったのではないか」いろいろ考えてしまいます。そんな中、このようなものが送られてきて正直戸惑いました。あの時のつらい気持ちも蘇り涙が出ました。私のような思いをされている方がいると思います。啓発物や講習会など思い出すのが怖くてあえて避けるようになりました。(50代 女性)
- 90歳を過ぎて自殺のことなどをいろいろ聞かれるのは、自分のことでなくとも良い気がしないと母がこぼしました。社会人として意見を伝えるだけだからと説明しましたが、聞かない方が母にとって良かったのかとも思います。年齢を問わず公平にアンケートを取るには必要だと思いますが、どんなものでしょうか。私にも良い答えはないのですが。(70代以上 女性)
- 重いアンケートでした。(50代 女性)
- このアンケートがストレス。(30代 男性)
- 例「講演会に参加したい、したくない」と設問がありますが、年中働いているため、したくても参加できません。したくないに○をつけましたが本意ではありません。(50代 男性)
- 身近にそのような方がおらず、回答はできません。お役に立てず。(70代以上 女性)

(16) その他

- 誰にでも多かれ少なかれ悩みはあります。(70代以上 女性)
- 私は自分が難病指定の病気と何十年も闘って岩倉市自殺対策計画があることすら存じませんでした。もう少し若ければお役に立ちたいと思いますが、申し訳ございません。(70代以上 女性)
- 酔っぱらいのたわごとです。どうぞお気になさらず。死ぬ勇気なんてないので大丈夫です。頑張ります。(10~20代 女性)
- 本人の答えを述べることは難しいです。(70代以上 男性)

岩倉市
こころの健康に関する市民意識調査
結果報告書

2023（令和5）年11月

発行：岩倉市

編集：健康福祉部 福祉課

〒482-8686

愛知県岩倉市栄町一丁目66番地

TEL 0587-38-5809

TEL 0587-38-8715