

岩倉市
「こころの健康に関する市民意識調査」
調査結果報告書

平成30年10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
I 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
(5) 幸 福 感	7
II 自殺について	
(1) 本気で自殺したいと考えた経験	8
(2) 自殺したいと考えた理由や原因	10
(3) 自殺を思いとどまった理由	13
III 悩みやストレス	
(1) 日ごろ感じている悩みやストレス	15
(2) 悩みやストレスの解消	21
IV 悩みやストレスの相談	
(1) 悩みやストレスを誰かに相談したいと思うか	28
(2) 相談相手	29
(3) 相談方法	31
(4) 相談しない理由	32
(5) 相談機関の認知度	34
V 自殺に対する考え方	
(1) 自殺に対する考え方	41
(2) 「死にたい」と打ち明けられたときの対応	52
(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	53

VI 自殺対策やこころの健康の推進等

(1) 自殺対策が自分に関わる問題だと思うか	63
(2) 自殺対策に関する啓発物を見たことがあるか.....	64
(3) 自殺対策に関する啓発物を読んだか.....	65
(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	66
(5) 自殺対策に関するPR活動をどう思うか	67
(6) 自殺対策の認知度	68
(7) 自殺対策の考え方についてどう思うか	72
(8) 今後、必要になると思う自殺対策.....	75
(9) 自殺の予防につながる教育	77
(10) 自殺した人の遺族のこころの支え	79

調査の概要

(1) 調査の目的

平成18年に成立した自殺対策基本法が、さらなる自殺対策の強化と推進を図るために改正され、市町村は地域の実情を勘案して市町村自殺対策計画を策定することとなりました。

この調査は、市民のこころの健康や自殺に関する考え方・意見等を把握し、「岩倉市自殺対策計画」策定のための基礎資料とすることを目的に行いました。

(2) 調査方法等

調査対象者	市内にお住まいの20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	平成30年7月1日
調査期間	平成30年7月25日～8月10日

(3) 回収結果

配布数	回収数	回収率	有効回答数	有効回答率
2,000	680	34.0%	661	33.1%

(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	就業・就学状況
2	6	3	10

- 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。

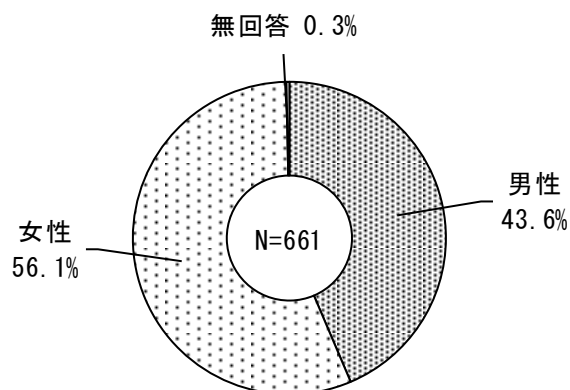
調査結果の分析

I 回答者の属性

(1) 性別

回答者の性別は、「男性」が43.6%（288人）、「女性」が56.1%（371人）となっています。

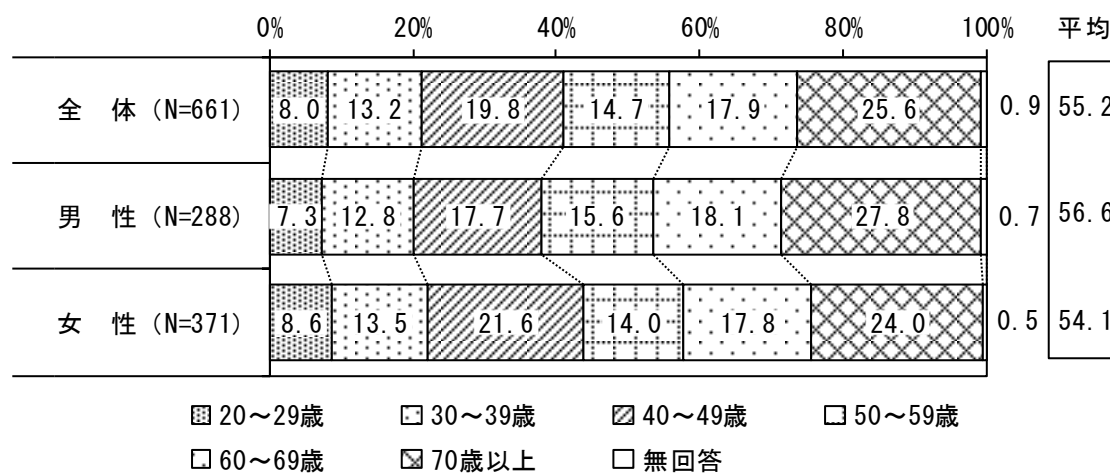
図表 1－1 性別



(2) 年齢

回答者の年齢は、男女とも「70歳以上」が最も高くなっています。平均年齢は全体が55.2歳、男性が56.6歳、女性が54.1歳です。

図表 1－2 年齢



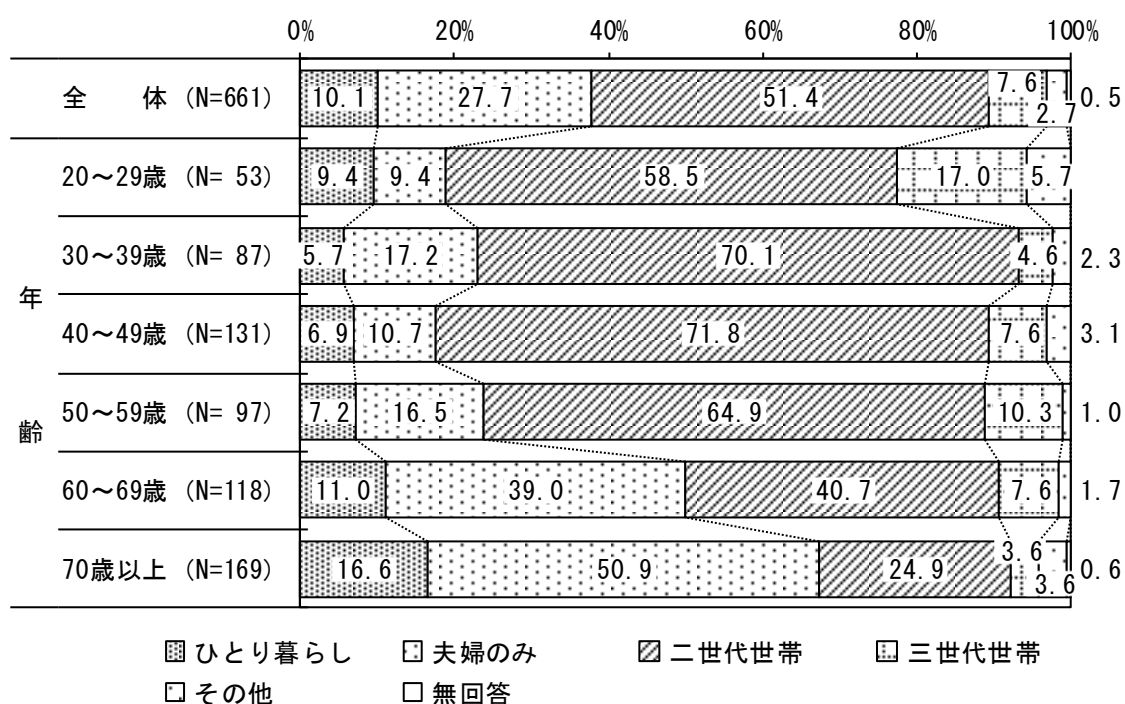
(3) 家族構成

回答者の家族構成は、親と子の「二世代世帯」が51.4%と最も高く、次いで「夫婦のみ」が27.7%、「ひとり暮らし」が10.1%などとなっています。

年齢別にみると、30～39歳および40～49歳では「二世代世帯」が70%以上と高く、60歳を超えると「夫婦のみ」が急激に高くなっています。

「その他」として、「兄弟姉妹」（4人）、「祖父母と孫」（2人）、「四世代」、「グループホーム」などの記載がありました。

図表 1－3 家族構成



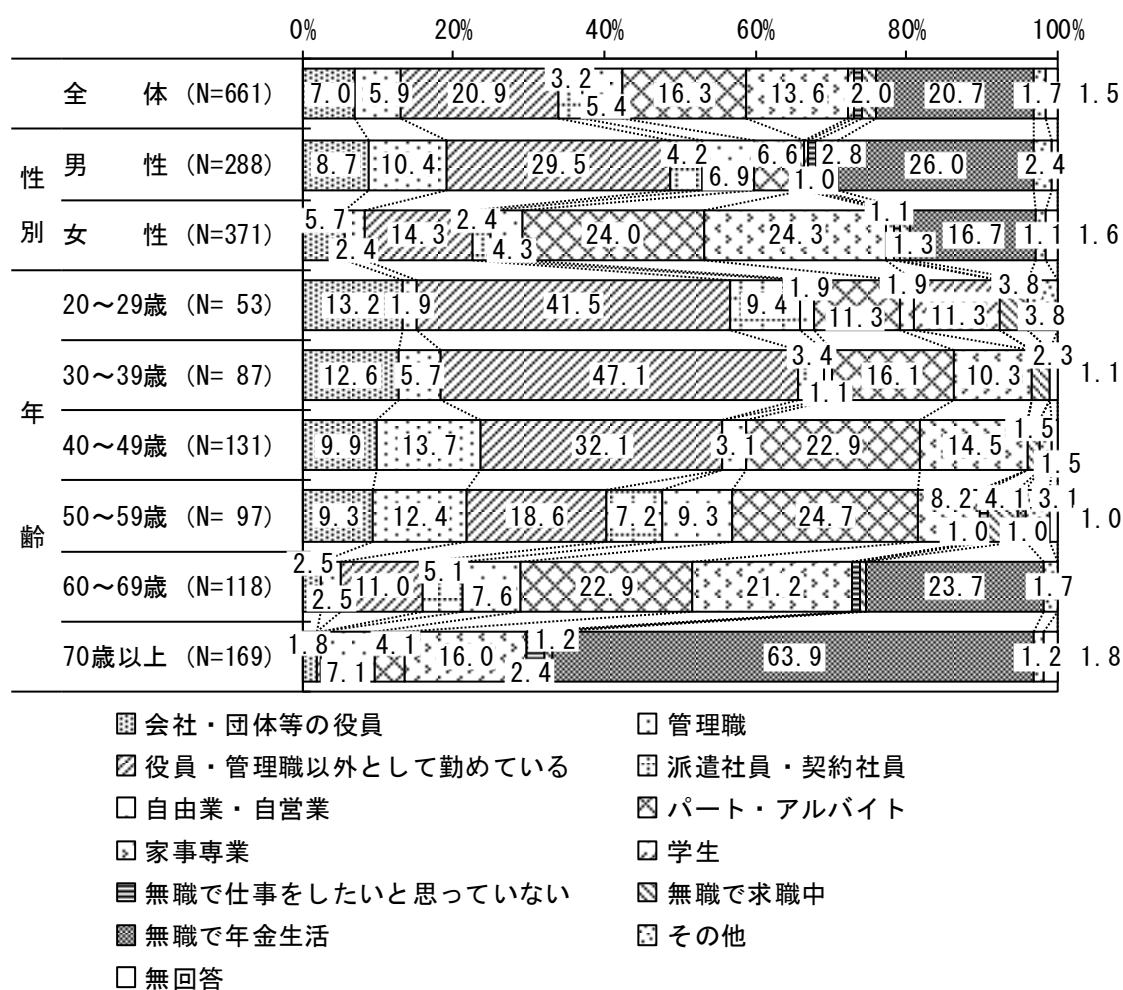
(4) 就業・就学状況

回答者の主な就業・就学状況は、「役員・管理職以外として勤めている」が20.9%と最も高く、次いで「無職で年金生活」が20.7%、「パート・アルバイト」が16.3%、「家事専業」が13.6%などの順となっています。

性別にみると、男性は「役員・管理職以外として勤めている」および「無職で年金生活」が25%を超えており、女性は「パート・アルバイト」および「家事専業」が24%台と高くなっています。年齢別にみると、50歳未満では「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歳以上では「無職で年金生活」が63.9%を占めています。

「その他」として、「家族の介護中」（2人）、「僧侶」、「非常勤講師」、「生活保護」、「障がい者で作業所通い」、「病気のため仕事ができない」、「休職中」、「育児休業中」の記載がありました。

図表1－4 就業・就学状況



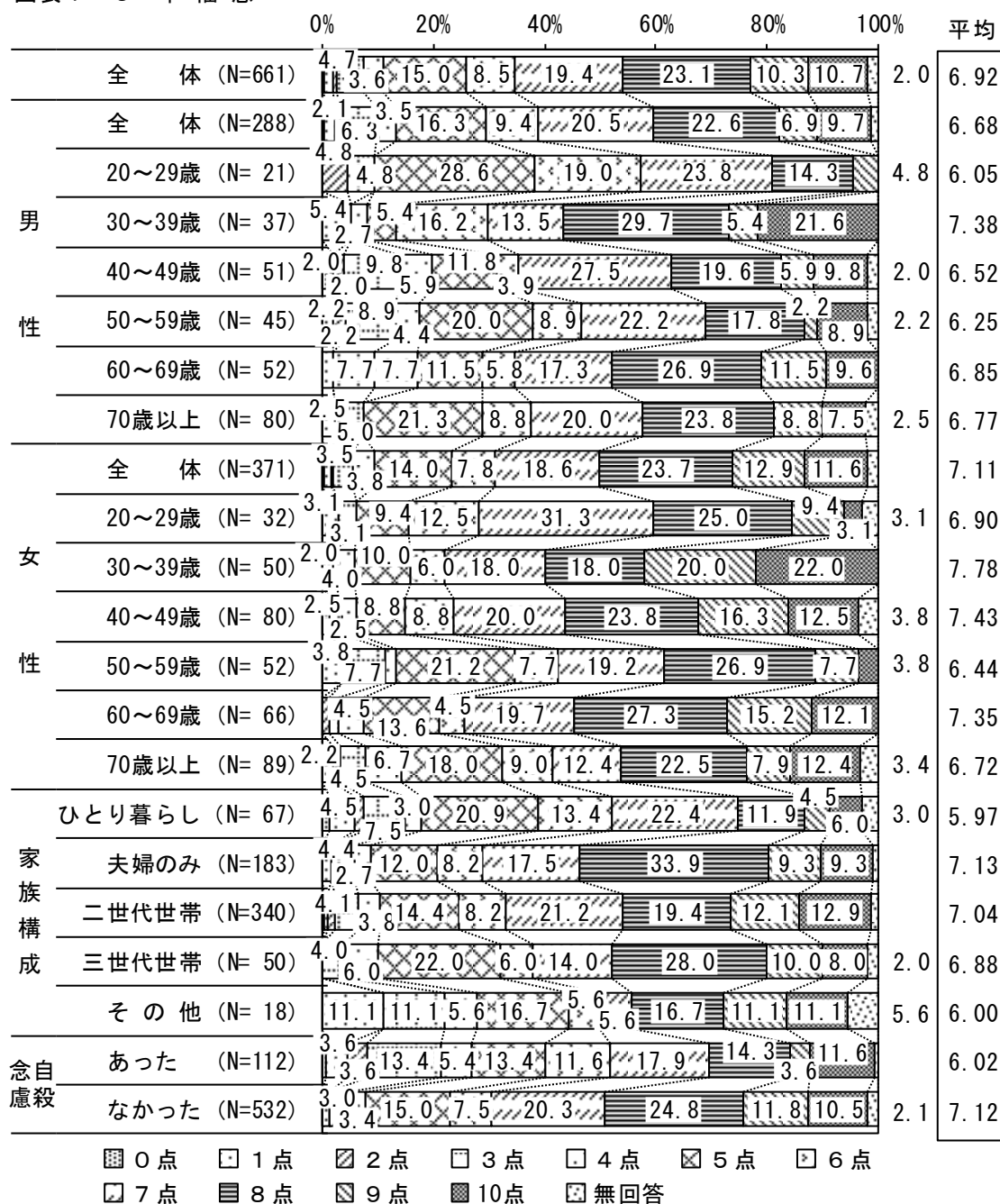
(注) 1%未満は省略しています。

(5) 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、「8点」が23.1%と最も高く、全体の平均は6.92点です。

平均が高いのは、性・年齢別では男女ともに30～39歳、家族構成別では夫婦のみ、自殺念慮別では《なかった人》です。女性は70歳未満のすべての年齢層で男性より高くなっています。一方、男性の20～29歳、家族構成別のひとり暮らしおよびその他世帯、自殺念慮別の《あった人》は、平均点が6.0点前後と低くなっています。自殺念慮が《あった人》と《なかった人》の差は1.1点です。

図表1－5 幸 福 感



(注) 2%未満は省略しています。

Ⅱ 自殺について

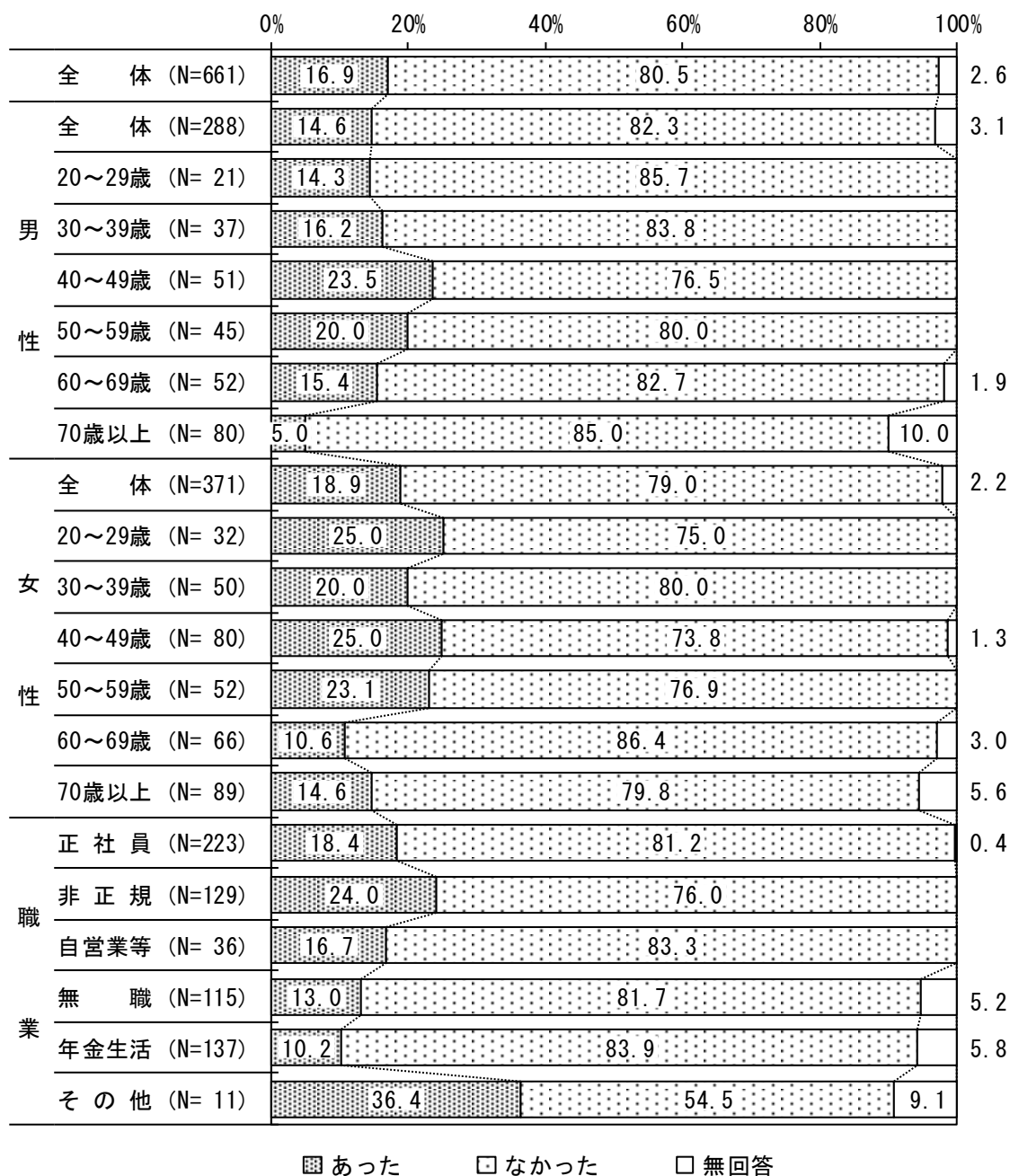
(1) 本気で自殺したいと考えた経験

これまでに、本気で自殺したいと考えたこと（自殺念慮）が「あった」は16.9%、「なかった」は80.5%です。

性・年齢別にみると、「あった」は、全体的に女性が男性より高く、男性の40～49歳および50～59歳、女性の60歳未満が20%以上と高くなっています。

職業別にみると、非正規が24.0%とほかの職業より比較的高くなっています。

図表 2-1 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、男性の20～39歳および40～59歳以外は有職者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、全体的に独居が高い傾向がみられます。

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

性 別	年 齢	就業状況		n	あった
			同居人の有無		
男 性	20～39歳	有職者		54	8 (14.8)
			同居	50	7 (14.0)
			独居	4	1 (25.0)
		無職者		4	1 (25.0)
			同居	4	1 (25.0)
			独居	0	0 (－)
	40～59歳	有職者		88	19 (21.6)
			同居	78	17 (21.8)
			独居	10	2 (20.0)
		無職者		4	1 (25.0)
			同居	4	1 (25.0)
			独居	0	0 (－)
	60歳以上	有職者		47	6 (12.8)
			同居	43	4 (9.3)
			独居	4	2 (50.0)
		無職者		72	5 (6.9)
			同居	59	2 (3.4)
			独居	13	3 (23.1)
女 性	20～39歳	有職者		63	16 (25.4)
			同居	57	14 (24.6)
			独居	6	2 (33.3)
		無職者		16	0 (－)
			同居	16	0 (－)
			独居	0	0 (－)
	40～59歳	有職者		98	24 (24.5)
			同居	94	22 (23.4)
			独居	4	2 (50.0)
		無職者		30	7 (23.3)
			同居	28	6 (21.4)
			独居	2	1 (50.0)
	60歳以上	有職者		36	5 (13.9)
			同居	33	5 (15.2)
			独居	3	0 (－)
		無職者		110	15 (13.6)
			同居	92	12 (13.0)
			独居	18	3 (16.7)

(注) 無回答を除く。

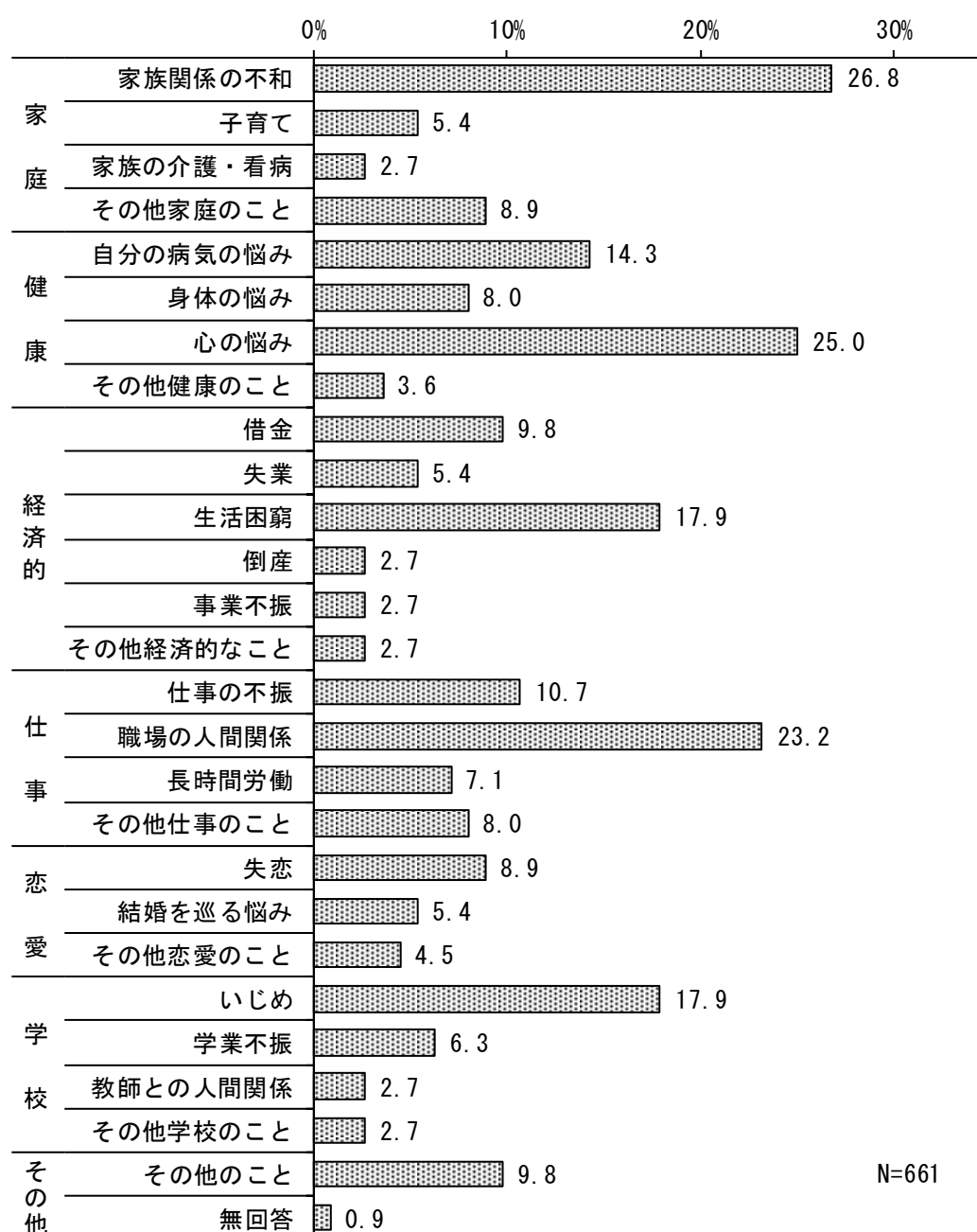
(2) 自殺したいと考えた理由や原因

① 項目別

前項で自殺念慮が「あった」と回答した人に、自殺したいと考えた理由や原因をたずねたところ、「家族関係の不和」が26.8%と最も高く、次いで「心の悩み」が25.0%、「職場の人間関係」が23.2%、「生活困窮」および「いじめ」が17.9%、「自分の病気の悩み」が14.3%などとなっています。

「その他のこと」として、図表2－4の内容の記載がありました。

図表2－3 自殺したいと考えた理由や原因（複数回答）



図表 2－4 自殺したいと考えた理由や原因（その他のこと）

- ・元々生まれてきたくなかったから。
- ・自分の存在価値がわからないなど自己について。
- ・学生るとき人生を悲観した。
- ・この先の不安。
- ・産後うつ。
- ・妻ががんだとわかったとき。
- ・なんとなく。

② 分類別

図表 2－5 は、「家庭」や「健康」などの分類別に割合をみたものです。

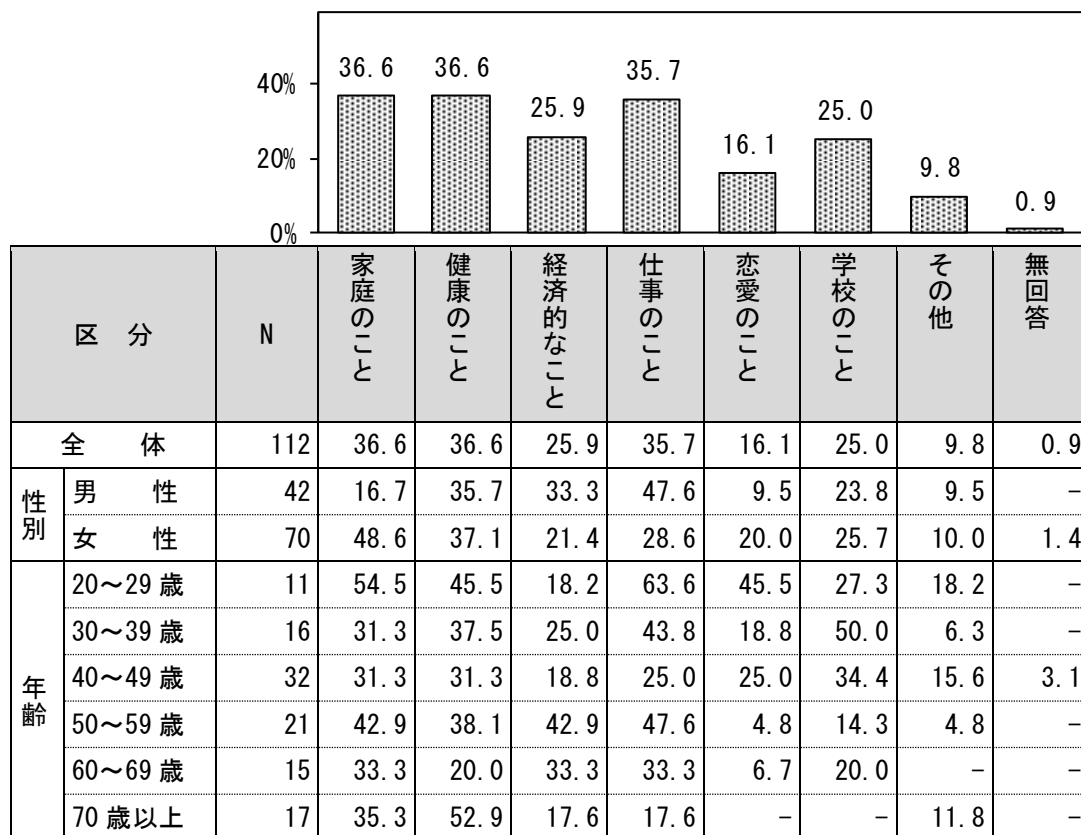
「家庭のこと」および「健康のこと」が36.6%と最も高く、次いで「仕事のこと」が35.7%となっています。

性別にみると、男性は「仕事のこと」が女性より19.0ポイント高く、女性は「家庭のこと」が男性より31.9ポイント高くなっています。

年齢別にみると、20～29歳および50～59歳は「仕事のこと」が、30～39歳および40～49歳は「学校のこと」が、70歳以上は「健康のこと」が最も高くなっています。

図表 2－5 自殺したいと考えた理由や原因（分類別）

単位：％、Nは人



「家庭のこと」、「健康のこと」、「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、以下の内容の記載がありました。「経済的なこと」は回答がありませんでした。

図表 2－6 自殺したいと考えた理由や原因（分類別、その他）

◆家庭のこと

- ・ 姑からのいじめ。
- ・ 自分自身の心の弱さ。
- ・ 夫が亡くなったこと。
- ・ 親のしつけの内容。

◆健康のこと

- ・ ストレスがかかる。
- ・ 不妊治療が上手くいかなかった。

◆仕事のこと

- ・ 上司からのパワーハラスメント（2人）。
- ・ 仕事量のプレッシャー。

◆恋愛のこと

- ・ 離婚。

◆学校のこと

- ・ 友人関係。

(3) 自殺を思いとどまった理由

(1) で自殺念慮が「あった」と回答した人に、自殺を思いとどまった理由をたずねたところ、「時間の経過とともに忘れた、特に何もしなかった」が33.9%と最も高く、次いで「趣味や仕事等の他のことで気を紛らわせるように努めた」が28.6%、「家族や友人、職場の同僚等の身近な人に相談した」が25.9%などとなっています。

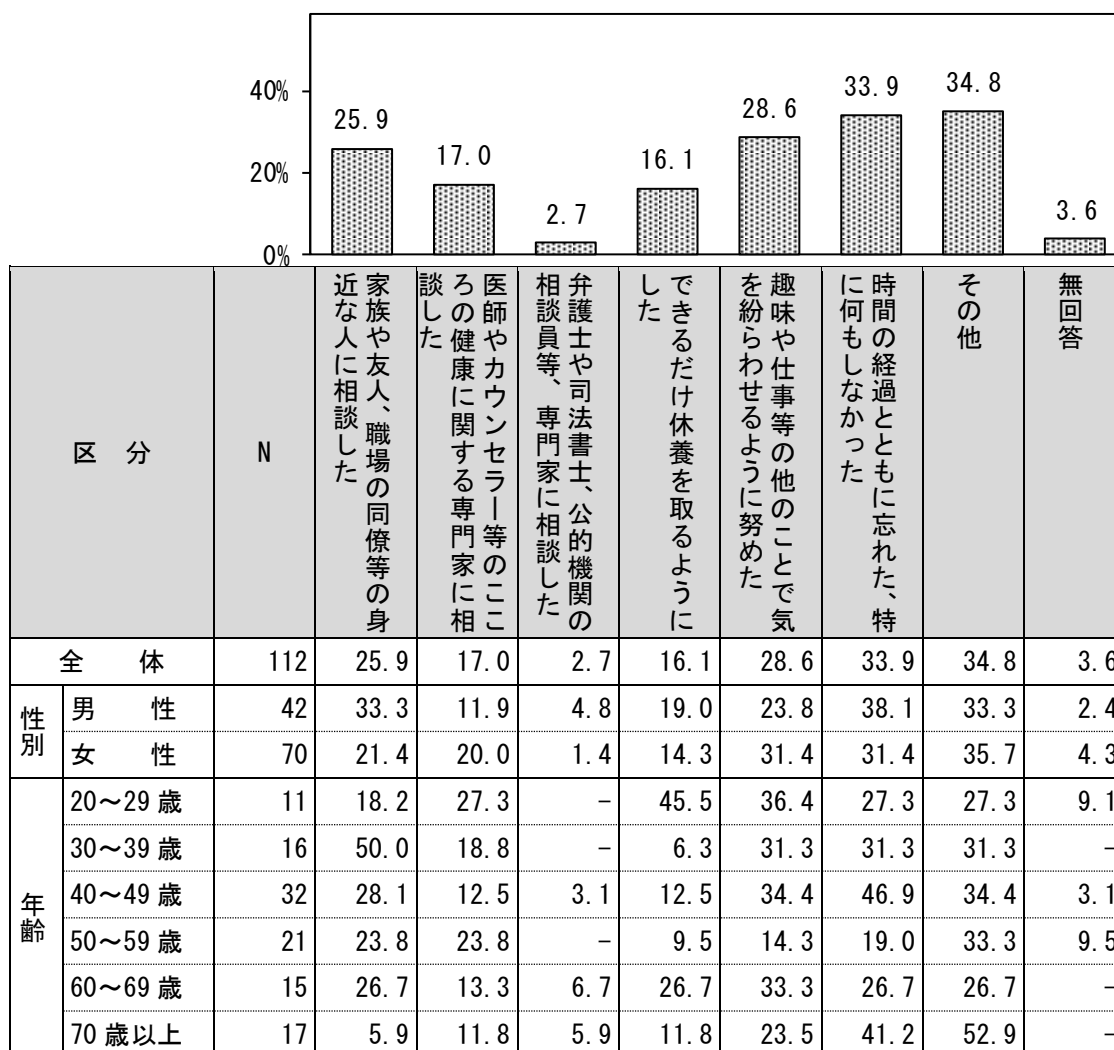
性別にみると、男性は「家族や友人、職場の同僚等の身近な人に相談した」が女性より11.9ポイント高く、女性は「医師やカウンセラー等のこころの健康に関する専門家に相談した」と「趣味や仕事等の他のことで気を紛らわせるように努めた」が男性より7ポイント以上高くなっています。

年齢別にみると、20～29歳は「できるだけ休養を取るようにした」が、30～39歳は「家族や友人、職場の同僚等の身近な人に相談した」がほかの年齢層より大幅に高くなっています。

「その他」として、図表2－8の内容の記載がありました。

図表2－7 自殺を思いとどまった理由（複数回答）

単位：％、Nは人



図表 2－8 自殺を思いとどまった理由（その他）

- ・ 家族が悲しむと思った（４人）。
- ・ 子どもがいたから（２人）。
- ・ 自殺した後の家族のことを考えたらとどまった。
- ・ 残された人の心の負担を考えた。
- ・ 母親に思いとどまるよう懇願された。
- ・ 母親や妹に話を聞いてもらったから。
- ・ 故人との約束で、自分がなすべきことがあった。
- ・ 借金があったとき、両親が助けてくれた。
- ・ 恋愛で人生が楽しくなった。
- ・ 悩みを根本的に解決した。
- ・ 精神科の病棟に入り、正気を取り戻した。
- ・ 信頼できる人に相談した。
- ・ 進学により環境が変わるまで耐えた。
- ・ 仕事を変わった。
- ・ 医師に相談することが恥ずかしい時代だったので、本を読み勉強した。
- ・ 自分で症状に合った病院を探し、検査を受けた。
- ・ 自分と対話をした。
- ・ 将来の自分には良いことがあると考えた。
- ・ 若かった。
- ・ 一晚寝た。
- ・ 正しい知識を持つなど学びから自己解決した。
- ・ 人と関わらない時間を作った。
- ・ 仏教的な考えを聞いた。
- ・ 本を読んでひとりでも気にしないようにした。
- ・ 子どもが生後数ヶ月のころ、夜泣きが続きノイローゼになっていて、ある日子どもの口にガーゼのハンカチを押し込んだが、夫が止めてくれた。現在は、このままだと貯蓄が底をつきそう。年金だけでやれない。病気で仕事はできない。子どもも自立支援を受けている。この先の希望がない。
- ・ 自殺したが、死ねなかった。
- ・ 死への恐怖が勝った（３人）。
- ・ 現在も考えている（２人）。

Ⅲ 悩みやストレス

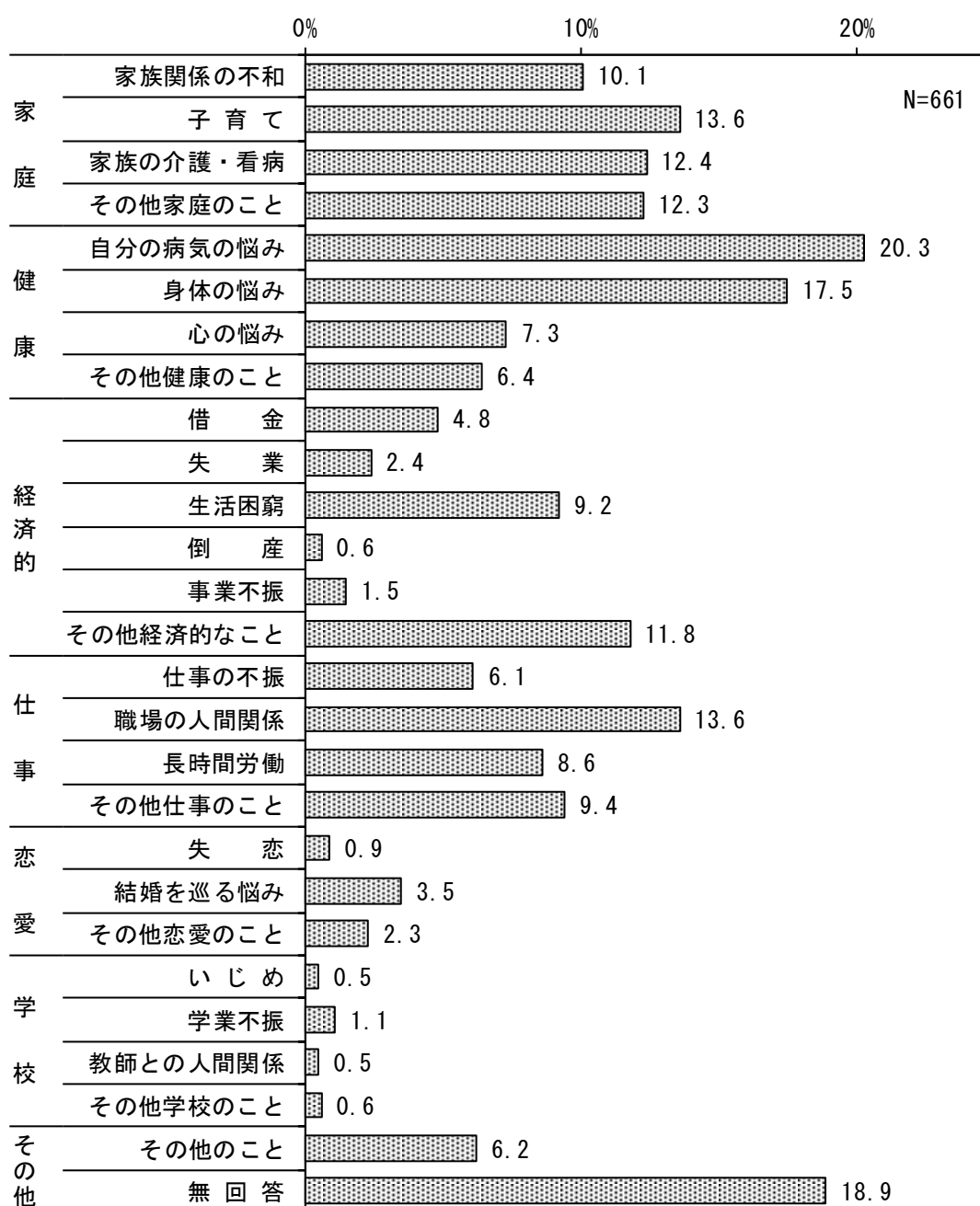
(1) 日ごろ感じている悩みやストレス

① 項目別

日ごろ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、「自分の病気の悩み」が20.3%と最も高く、次いで「身体の悩み」が17.5%、「子育て」および「職場の人間関係」が13.6%、「家族の介護・看病」が12.4%、「その他家庭のこと」が12.3%などとなっています。

「その他のこと」として、図表3－2の内容の記載がありました。

図表3－1 日ごろ感じている悩みやストレス（複数回答）



図表３－２ 日ごろ感じている悩みやストレス（その他）

- ・ 家族・親族を亡くしたこと（２人）。
- ・ 夫の性格のこと。
- ・ 自分の実家のこと。
- ・ 親族のこと。
- ・ 県外にいる老親のこと。
- ・ 結婚した子どもの家庭生活が不安。
- ・ 今後の人生・老後のこと（６人）。
- ・ 自分の老後のこと、介護してもらうことなど。
- ・ ひとり暮らしのため、先が不安なこと（２人）。
- ・ 自分の時間がない。
- ・ 進路のこと。
- ・ 子どもの将来（婚期など）のこと。
- ・ 孫の健康のこと。
- ・ 自立支援を受けている息子が仕事に行っていない。年金だけで生活できないため、いずれ限界がくる。
- ・ 孫にお手伝いをさせたらと嫁に言っても、聞く耳を持たない。
- ・ 田舎にあるお墓のこと。
- ・ 仕事と家事との両立のこと。
- ・ 特に仕事のストレスが大きい。
- ・ 外国人のマニュアルづくりで健康をそこなっている。
- ・ 仕事人間のため仕事がないのが大変。
- ・ 町内会の役、町内会行事。
- ・ 最近岩倉に引っ越してきて、知り合いが少ないこと。
- ・ 人との付き合い、店員の対応、公共交通機関に乗っている時、その他いろいろ。
- ・ サークル活動内に嫌いな人がいる。
- ・ 友人、隣人との人間関係。
- ・ 垣根やフェンスにより、隣と話がしづらい。
- ・ 国政、安倍政権の腐敗と野党の不甲斐なさ。
- ・ 岩倉市は市税及び固定資産税が高すぎる。
- ・ 隣人の事で市に相談しても何もしてくれない。
- ・ もうすぐ後期高齢者になるが、このような書類が億劫。アンケートや保険、年金などストレスを感じる。
- ・ 進入許可証がいること。家があるのに子どもが運転免許を取ることで、車で家に帰ることができないのはおかしいと思う。

② 分類別

図表3-3は、「家庭」や「健康」などの分類別に割合をみたものです。

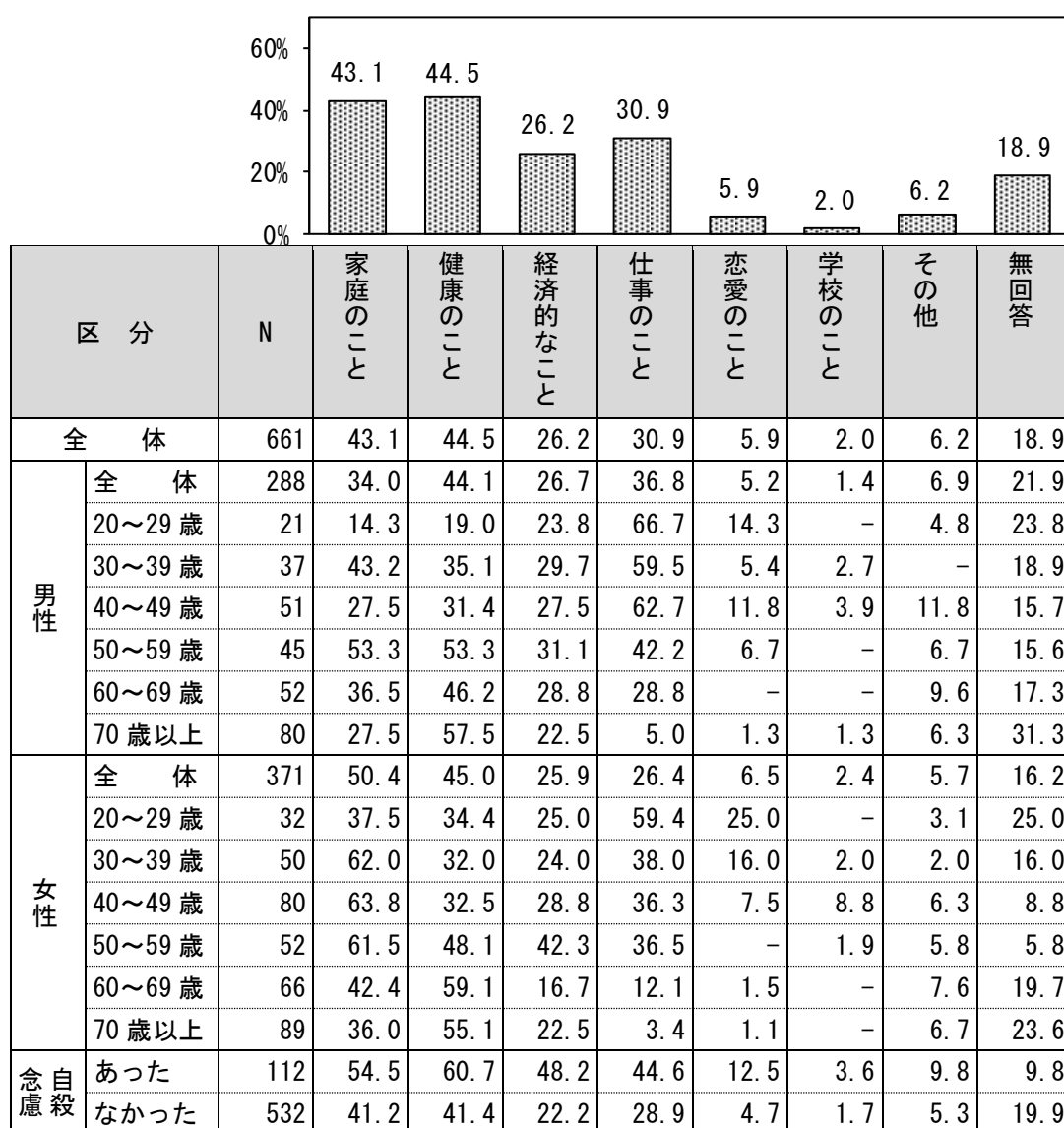
「健康のこと」(44.5%) および「家庭のこと」(43.1%) が40%以上と高くなっています。

性・年齢別にみると、男性は50歳未満では「仕事のこと」が、50歳以上では「健康のこと」が最も高くなっています。女性は、20～29歳では「仕事のこと」が最も高くなっていますが、30～39歳、40～49歳および50～59歳では「家庭のこと」が、60歳以上では「健康のこと」が最も高くなっています。また、女性の50～59歳は「経済的なこと」がほかの年齢層より10ポイント以上高くなっています。

自殺念慮（本気で自殺したいと考えた経験）別にみると、《あった人》は《なかった人》より、いずれの項目でも高くなっています。

図表3-3 日ごろ感じている悩みやストレス（分類別）

単位：％、Nは人



「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３－４から図表３－９の内容の記載がありました。

図表３－４ 日ごろ感じている悩みやストレス（家庭のこと、その他）

- | | |
|---|-------------------|
| ・子どもが結婚していないこと（５人）。 | ・健康のこと。 |
| ・子どもの結婚のこと（２人）。 | ・どちらかが病気になったら不安。 |
| ・子どもの障がいのこと（２人）。 | ・病気のこと。 |
| ・子どもの将来のこと。 | ・不妊のこと。 |
| ・子どもが自分勝手なこと。 | ・精神、身体の不調。 |
| ・次の世代で家を継ぐ者がいない。 | ・家族の病気のこと（２人）。 |
| ・子育てと共働きの両立の難しさ。 | ・実家のひとり暮らしの母のこと。 |
| ・子どもの勤め先の帰り時間がその日の仕事しだいで違うこと。時々は日付が変わる。 | ・もの忘れの増えた母のこと。 |
| ・孫の成長のこと（３人）。 | ・家族と親戚との関係のこと。 |
| ・孫のこと。 | ・親族のこの先のこと。 |
| ・孫の結婚のこと。 | ・人間関係のこと。 |
| ・夫の帰りが遅いこと。 | ・老々介護のこと。 |
| ・夫婦関係のこと。 | ・家族に面倒をかけている。 |
| ・夫と子どもの気持ちの行き違い。 | ・高齢のため、この後の生活の不安。 |
| ・完全な二世帯住宅でないため、１日中、時間に縛られている感じがする。 | ・家計のこと。 |
| ・単身赴任中のためストレスがある。 | ・金銭面。 |
| | ・家の片付け。 |
| | ・地元が別にある。 |

図表３－５ 日ごろ感じている悩みやストレス（健康のこと、その他）

- | | |
|----------------|--|
| ・家族の健康のこと（２人）。 | ・現在、団体の役員をやっているが、難聴になりつつあり、耳が聞こえにくい。来年半ばまで辞められないため、とてもストレスがある。 |
| ・夫の病気のこと（２人）。 | |
| ・家族の病気のこと。 | |
| ・姉のこと。 | |
| ・老化現象。 | ・血圧が正常になると良い。 |
| ・年齢とともに疲れ。 | ・体重が増えたこと（２人）。 |
| ・何歳まで働けるか心配。 | ・ダイエットのこと。 |
| ・先行きの不安。 | ・悩みほど大きくない、不安のみ。 |
| ・耳が悪い（２人）。 | |

図表３－６ 日ごろ感じている悩みやストレス（経済的なこと、その他）

- ・ 学費のこと（６人）。
- ・ 教育費のこと。
- ・ 老後の生活のこと（３人）。
- ・ 将来のこと（３人）。
- ・ 年金だけでは生活が苦しい（９人）。
- ・ 老後の生活資金のこと（４人）。
- ・ 年金だけで生活できるか不安（２人）。
- ・ 今後の人生での経済的不安（２人）。
- ・ 夫が退職した後の生活費のこと。
- ・ 借金はないが年金生活なので余裕がない。
- ・ 年金からの徴収額の多いこと
- ・ 年金の減額と保険料の増加。
- ・ 貯金が少ないこと（４人）。
- ・ 貯金が全くないため、以後の生活不安。
- ・ 収入が少ない（２人）。
- ・ 病気のせいで働きたくても働けない。
- ・ もっとお金がほしい。
- ・ 生活レベルが低い。
- ・ 家族の浪費のこと。
- ・ 生活費のこと。
- ・ 母子家庭で子どもを３人育てている。
- ・ 生活費を息子に入れているが、朝昼の食事（夫と２人）を買うこともあり、孫からおやつ等せがまれるとつい買い与え、どのようにけじめをつければよいか。
- ・ 夫の家計管理への不安。
- ・ 親族のお金のこと。
- ・ 家が古くなり、あちこち修理したいが資金がなくてできない。
- ・ 固定資産税が高い。

図表３－７ 日ごろ感じている悩みやストレス（仕事のこと、その他）

- ・ 常に忙しく家族との時間を保てない。
- ・ 給与や上司のこと。
- ・ 会社の体質。
- ・ 責任の重さ。
- ・ 自分の能力が向上しない。
- ・ 評価のこと。
- ・ 今の職場に適しているか（２人）。

- ・職場のこと。
- ・有給休暇が取れない。
- ・仕事へのやりがいがない。
- ・仕事を覚えられない。
- ・国の政策で仕事がやりにくくなった。
- ・見なし残業によるサービス残業。
- ・先行きが不安（３人）。
- ・いつまで仕事をするか。
- ・非正規職であること（２人）。
- ・雇用形態が変わる話がある。
- ・正社員になるために転職するかどうかについて。
- ・子育てと仕事の両立（３人）。
- ・育児休暇から復帰することの不安。
- ・フルタイムで働きたいが、子どもが小さいため困難。
- ・週４日くらいで働きたいが、先のことを考えると働くしかない。
- ・短時間の仕事への就業について。
- ・ライフプランとのバランス。
- ・やる気が起きない。
- ・耳が聞こえにくいため、シルバーの仕事も辞めざるを得ない。年金が少ないので、少しでも仕事をしないといけない。
- ・高齢者で働くところがない。
- ・仕事をさせてもらえない。
- ・働きたいがいつも断られる。
- ・思うような仕事が見つからない。
- ・仕事ではないが、やっていることが健康によくない。
- ・会社の借入金のこと。

図表３－８ 日ごろ感じている悩みやストレス（恋愛のこと、その他）

- | | |
|-----------------|--------------------|
| ・出会いがない。 | ・子どもがほしい。 |
| ・縁がない。 | ・愛する人の死のこと。 |
| ・子どもの結婚のこと（３人）。 | ・今後、老後も夫と一緒に暮らせるか。 |

図表３－９ 日ごろ感じている悩みやストレス（学校のこと、その他）

- | | |
|---------|-----|
| ・勉強のこと | ・学費 |
| ・子どもの受験 | |

(2) 悩みやストレスの解消

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

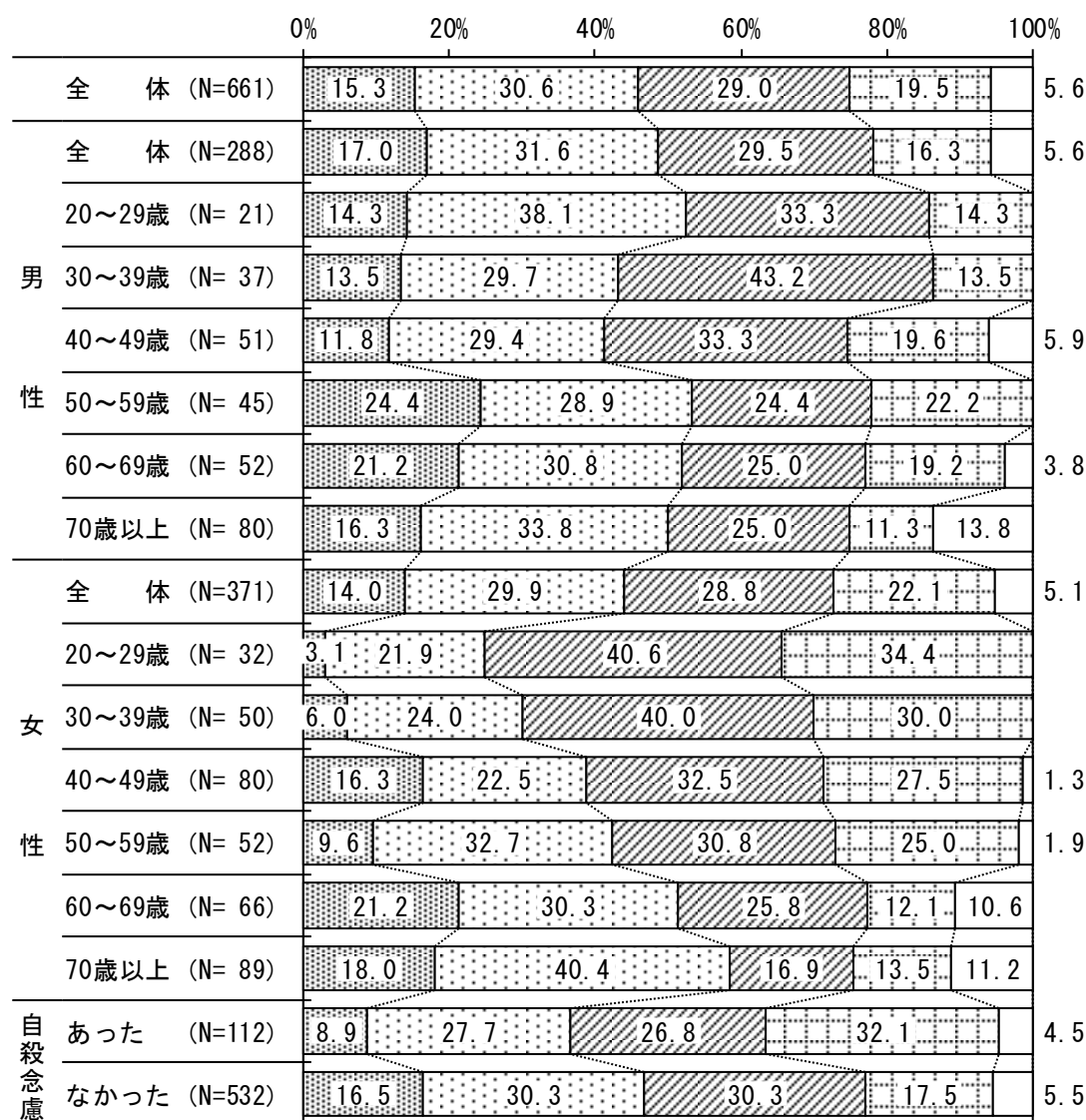
① 運動をする

「よくする」(15.3%)と「ときどきする」(30.6%)を合計した<する>は45.9%、「あまりしない」(29.0%)と「全くしない」(19.5%)を合計した<しない>は48.5%となっており、<しない>が<する>よりやや高くなっています。

性・年齢別にみると、<する>は男性の30～39歳および40～49歳が低く、そのほかの年齢層は50%以上と高くなっています。女性は20～29歳が25.0%と最も低く、年齢が上がるとともに高くなっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》より<する>が10ポイント以上低くなっています。

図表3-10 悩みやストレスの解消（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

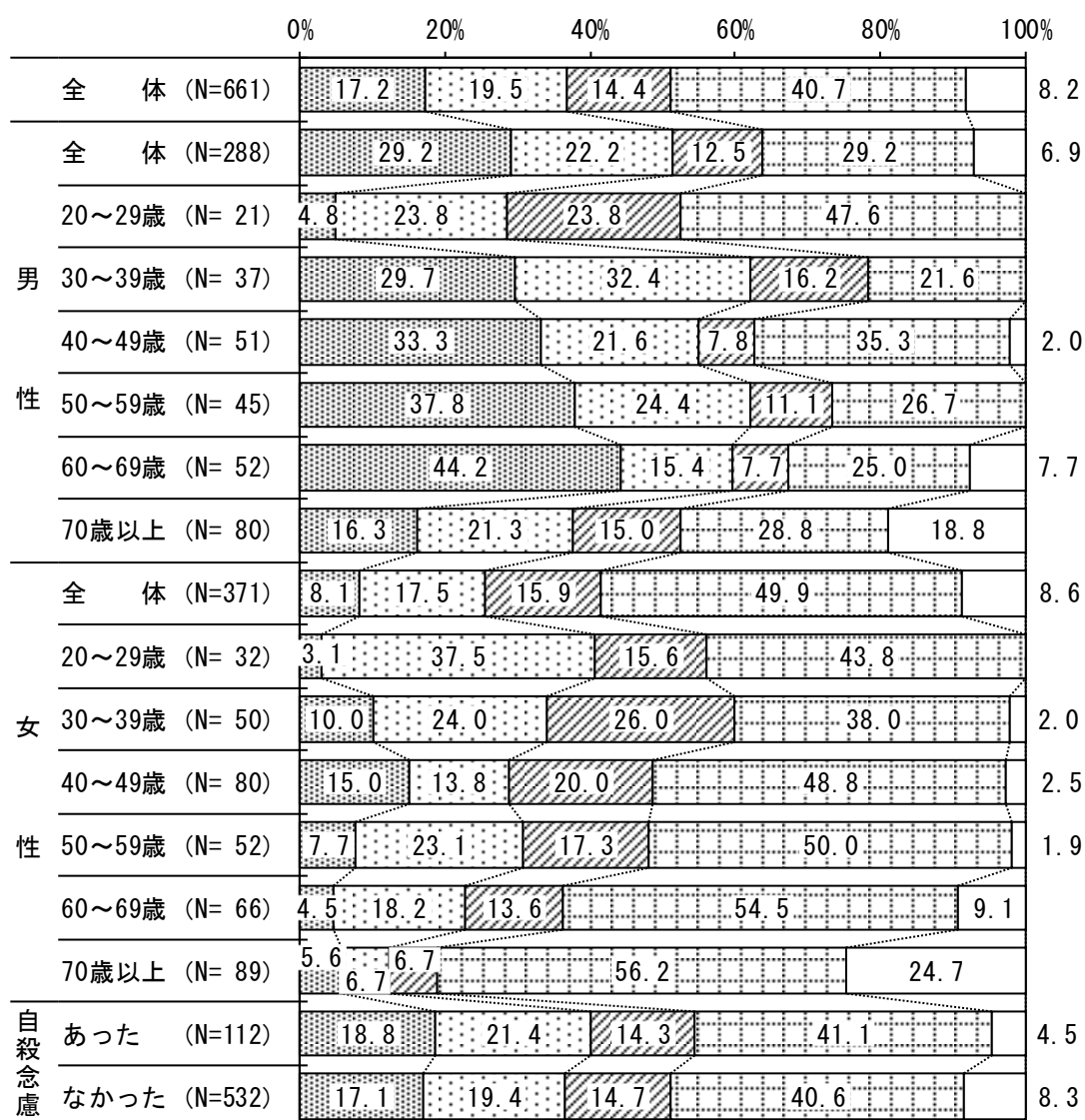
② お酒を飲む

「よくする」(17.2%)と「ときどきする」(19.5%)を合計した<する>は36.7%、「あまりしない」(14.4%)と「全くしない」(40.7%)を合計した<しない>は55.1%となっており、<しない>が<する>より18.4ポイント高くなっています。

性・年齢別にみると、<する>は男性が女性より25.8ポイント高くなっています。男性は20～29歳が28.6%と最も低く、30～39歳で急激に高くなり、70歳以上で低くなります。女性は20～29歳が40.6%と最も高く、年齢が上がるにつれて低くなる傾向にあります。

自殺念慮別にみると、《あった人》と《なかった人》で大きな差はありません。

図表3-11 悩みやストレスの解消（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

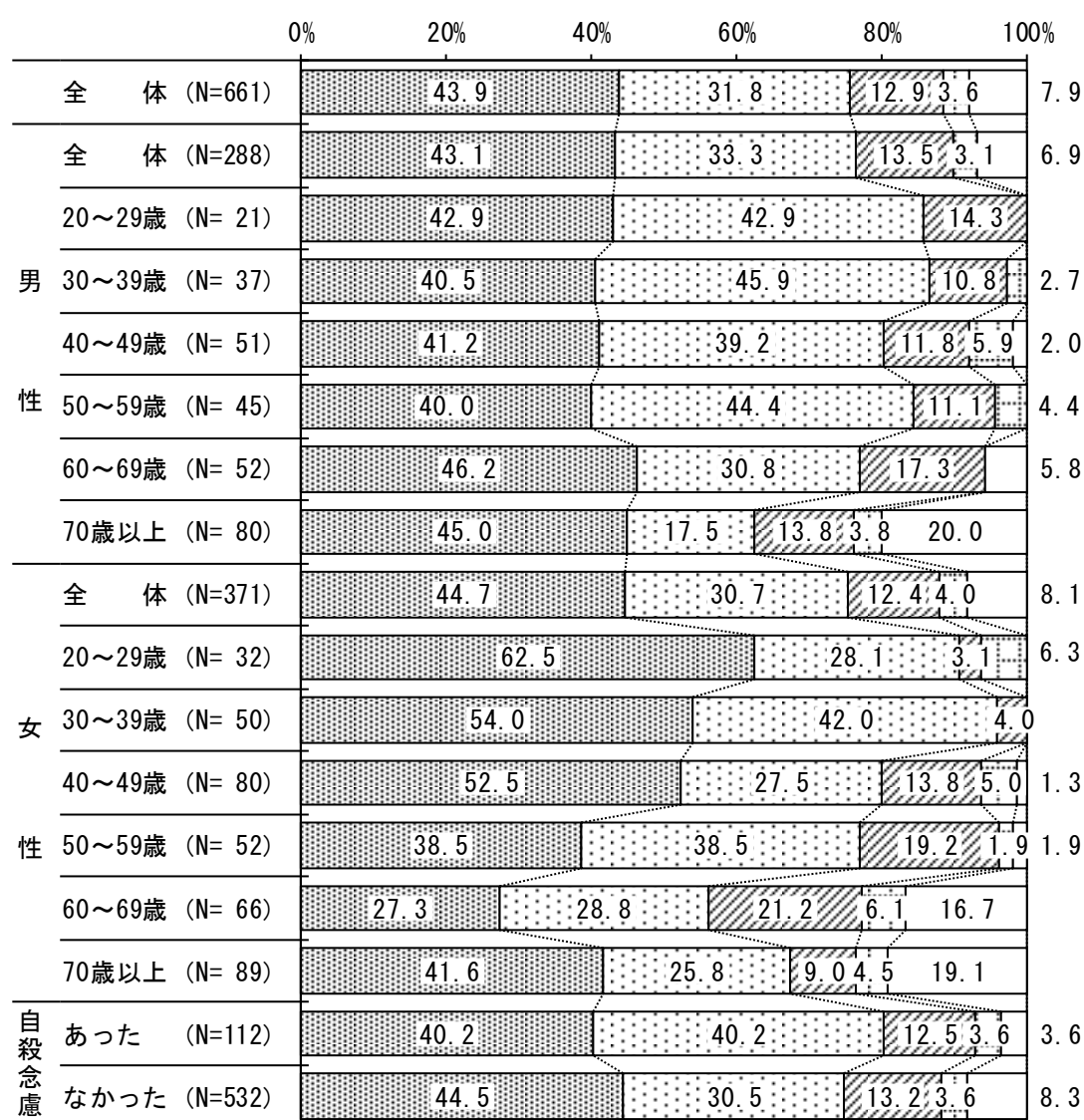
③ 睡眠をとる

「よくする」(43.9%)と「ときどきする」(31.8%)を合計した<する>は75.7%、
「あまりしない」(12.9%)と「全くしない」(3.6%)を合計した<しない>は16.5%
となっており、<する>が<しない>より大幅に高くなっています。

性・年齢別にみると、<する>は、男性は20～29歳、30～39歳および50～59歳が85%前後と高くなっています。女性は、20～29歳および30～39歳が90%以上と高く、年齢が上がるにつれて低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》より、「よくする」は4.3ポイント低くなっていますが、「ときどきする」は9.7ポイント高くなっています。

図表3-12 悩みやストレスの解消（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

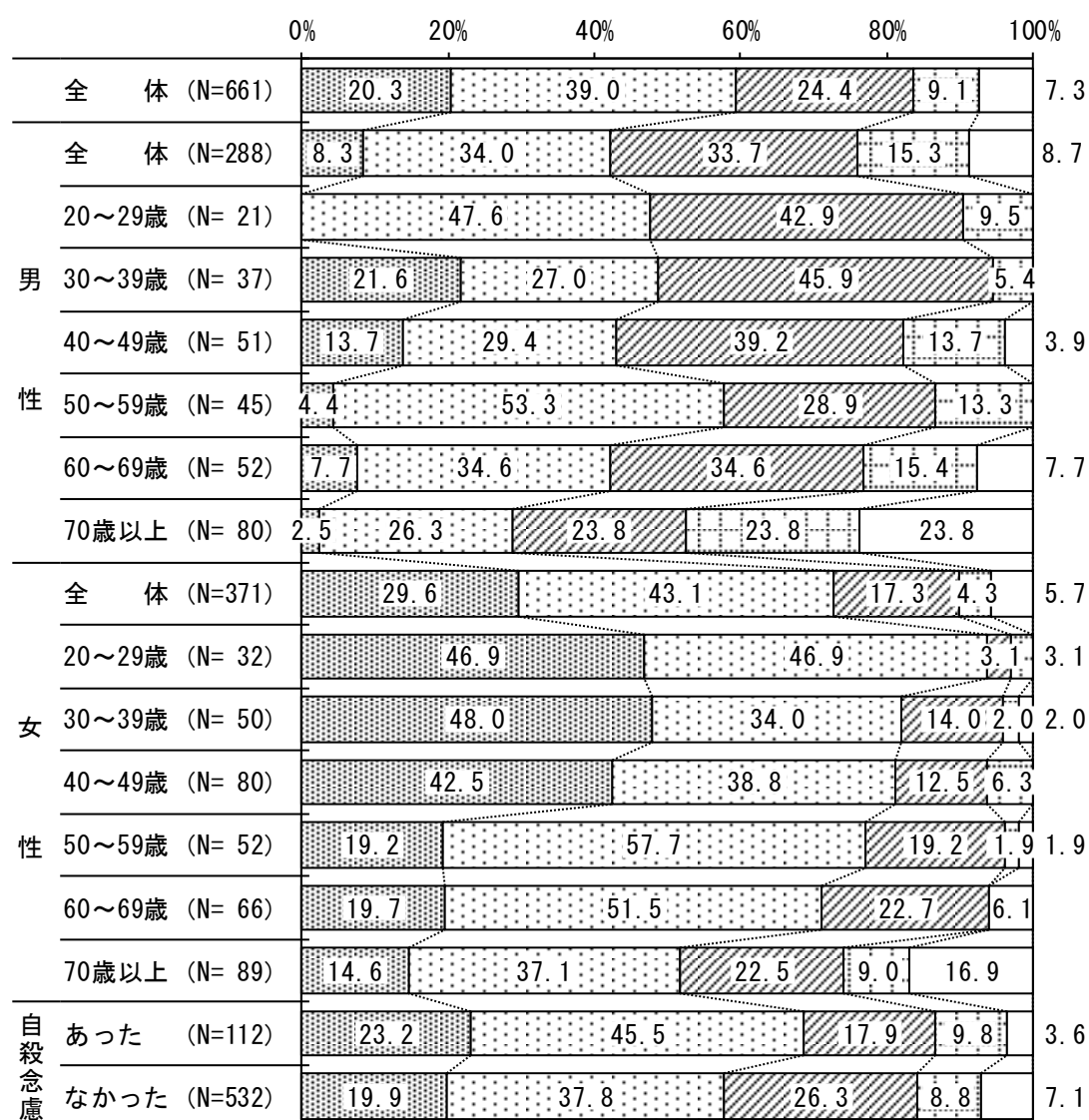
④ 人に話を聞いてもらう

「よくする」(20.3%)と「ときどきする」(39.0%)を合計した<する>は59.3%、「あまりしない」(24.4%)と「全くしない」(9.1%)を合計した<しない>は33.5%となっており、<する>が<しない>より25.8ポイント高くなっています。

性・年齢別にみると、<する>は、いずれの年齢層でも女性が男性より大幅に高くなっています。男性は50～59歳が57.7%と最も高く、70歳以上は28.8%と最も低くなっています。女性は20～29歳が93.8%と最も高く、年齢が上がるにつれて低くなっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》より<する>が11.0ポイント高くなっています。

図表3-13 悩みやストレスの解消（人に話を聞いてもらう）



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

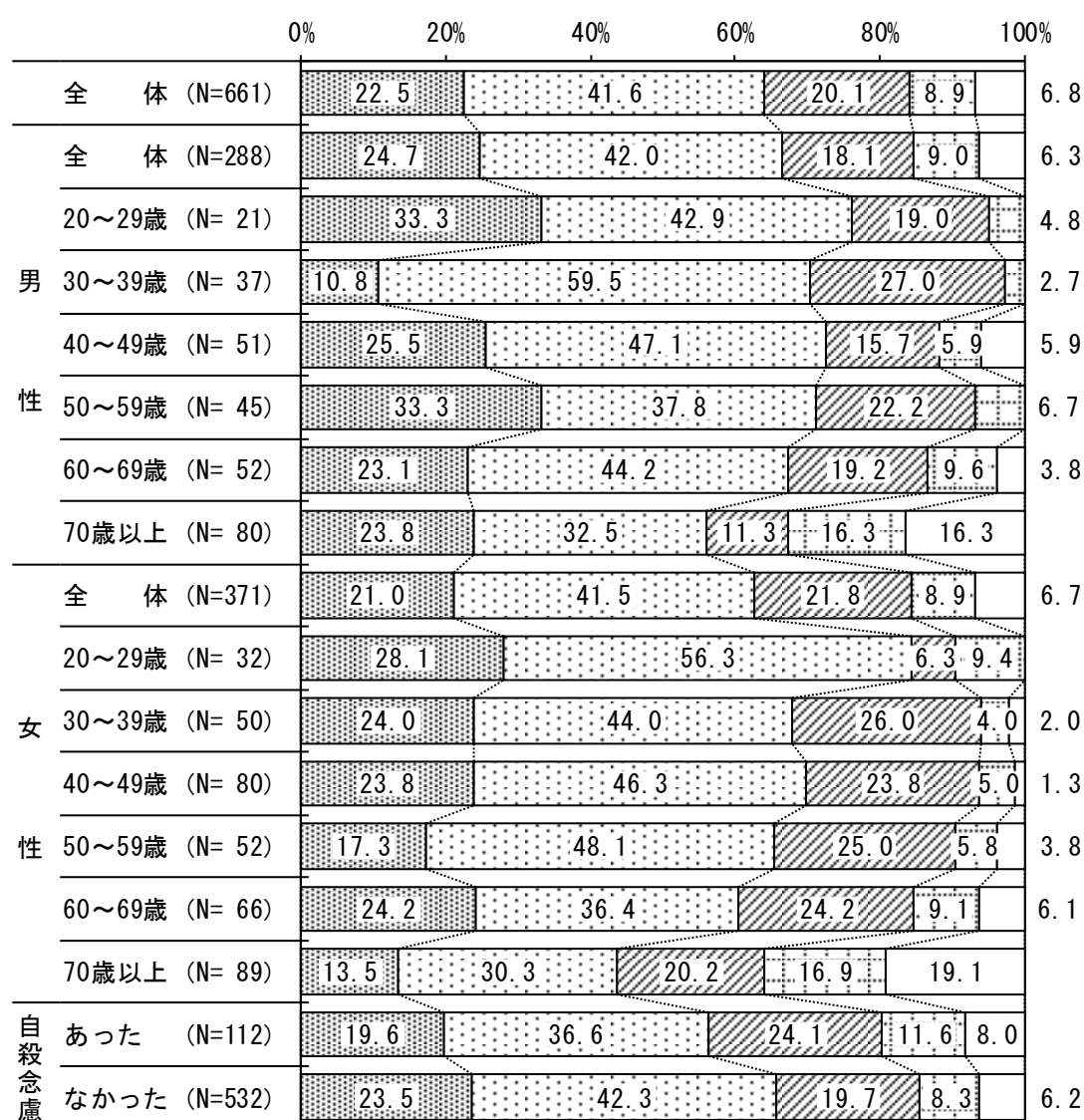
⑤ 趣味やレジャーをする

「よくする」(22.5%)と「ときどきする」(41.6%)を合計した<する>は64.1%、
「あまりしない」(20.1%)と「全くしない」(8.9%)を合計した<しない>は29.0%
となっており、<する>が<しない>より大幅に高くなっています。

性・年齢別にみると、<する>は、男女ともに20～29歳が最も高く、特に女性
の20～29歳は84.4%とほかの年齢層より10ポイント以上高くなっています。30歳
以上では、年齢が上がるにつれて低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》より<する>が9.6ポイント
低くなっています。

図表3-14 悩みやストレスの解消（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

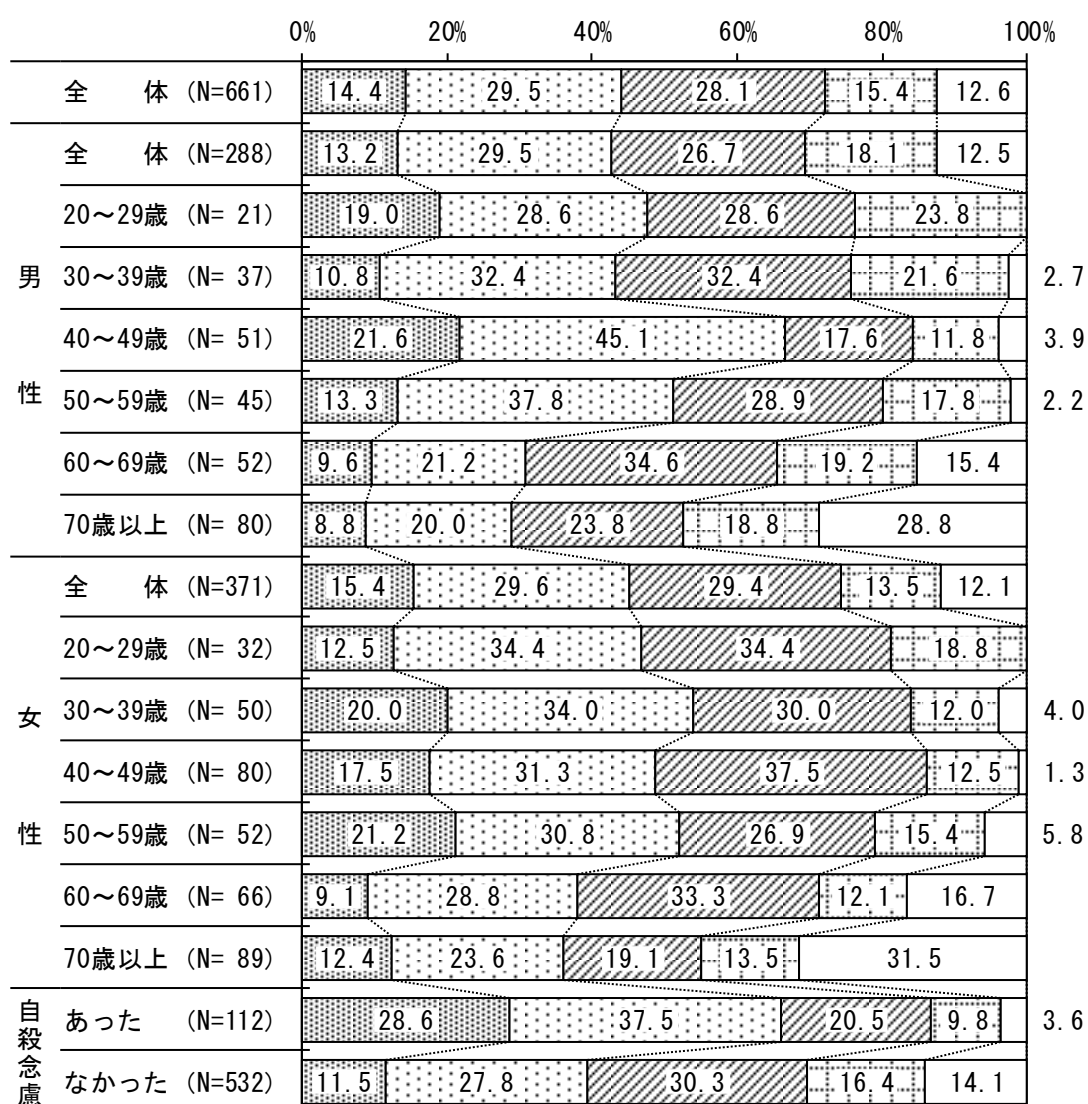
⑥ 我慢をして、時間がたつのを待つ

「よくする」(14.4%)と「ときどきする」(29.5%)を合計した<する>は43.9%、
「あまりしない」(28.1%)と「全くしない」(15.4%)を合計した<しない>は
43.5%となっており、<する>と<しない>はほぼ同等の割合となっています。

性・年齢別にみると、<する>は、男性は40～49歳が66.7%とほかの年齢層より15ポイント以上高く、女性は30～39歳および50～59歳が50%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》より<する>が26.8ポイントと大幅に高くなっています。

図表3-15 悩みやストレスの解消（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

「その他」として、図表３－１６の内容の記載がありました。

図表３－１６ 悩みやストレスの解消（その他）

- ・ 音楽を聴く（２人）。
- ・ 買い物する（２人）。
- ・ おいしいものを食べる（２人）。
- ・ テレビを見る（２人）。
- ・ テレビでバラエティーを見てよく笑う。
- ・ 好きなものを食べたり、旅行をしたりする。
- ・ 暴食。
- ・ 本を読む。
- ・ 花を買う。
- ・ 掃除をする。
- ・ 数独。
- ・ たばこを吸う。
- ・ ランチ、お手入れ、ネイル。
- ・ 友人と会う（２人）。
- ・ 人とのコミュニケーション。
- ・ 自己流に時間を上手に使う。
- ・ 考えない、無視する（２人）。
- ・ ポーっとする。
- ・ 瞑想する。
- ・ ボランティアをする。
- ・ 創価学会の活動をする。
- ・ シルバー人材センターに登録した。
- ・ 叫ぶ。

Ⅳ 悩みやストレスの相談

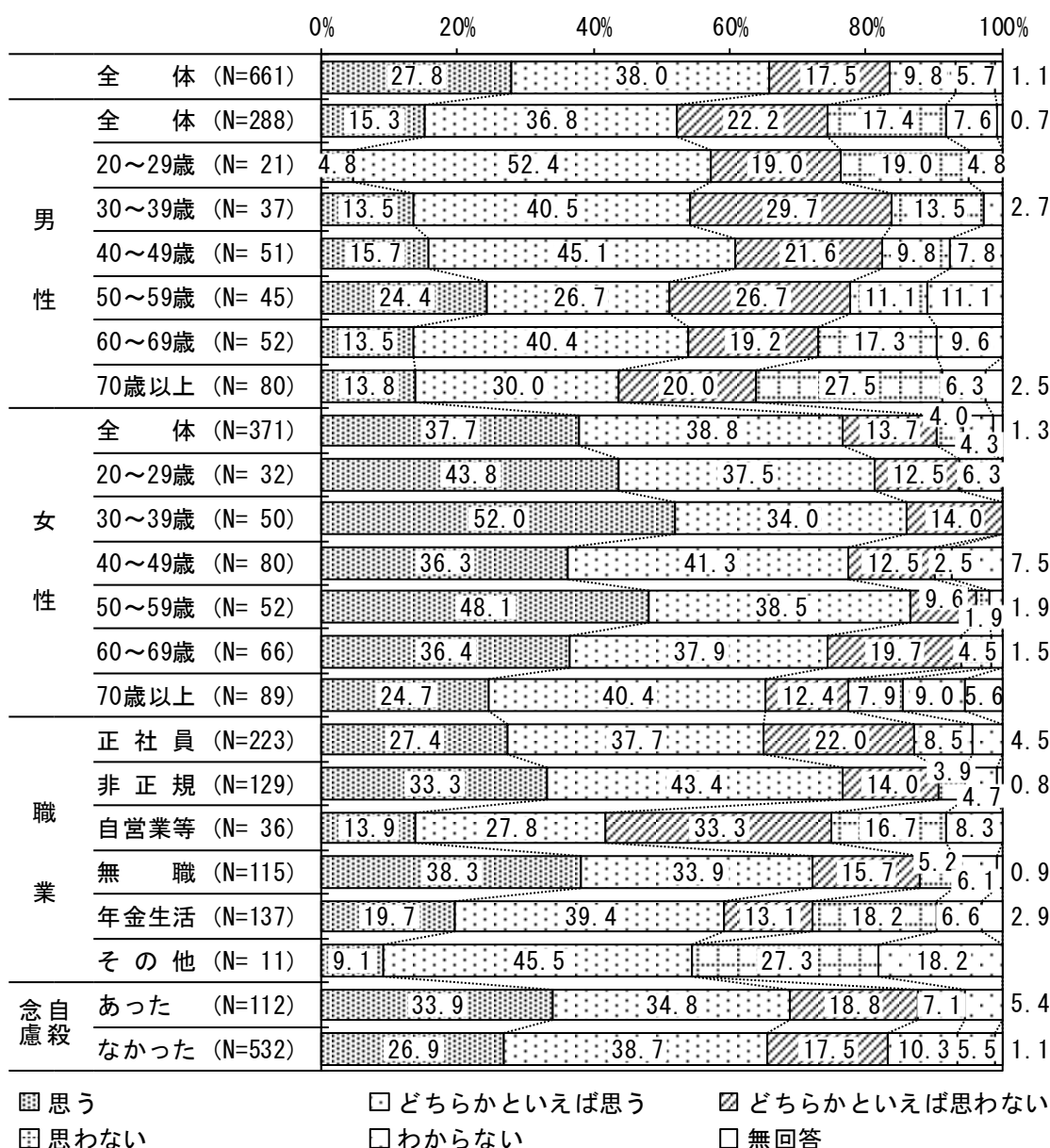
(1) 悩みやストレスを誰かに相談したいと思うか

「悩みやストレスを感じたとき、誰かに助けを求めたり、相談したいと思いますか」という設問について、「どちらかといえば思う」が38.0%と最も高く、「思う」(27.8%)と合計した＜思う＞は65.8%です。「どちらかといえば思わない」(17.5%)と「思わない」(9.8%)を合計した＜思わない＞は27.3%です。

性・年齢別にみると、＜思う＞はいずれの年齢層でも女性が男性より15ポイント以上高く、女性の30～39歳および50～59歳は86%以上と非常に高くなっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》より「思う」が7.0ポイント高くなっています。

図表4-1 悩みやストレスを誰かに相談したいと思うか



(2) 相談相手

(1)で「思う」または「どちらかといえば思う」と回答した人に、誰に相談したいと思うかたずねたところ、「家族・親族」が78.2%と最も高く、次いで「知人・友人」が66.4%、「職場の人（上司や同僚等）」が24.4%、「医師や保健師、看護師、臨床心理士などの保健・医療従事者」が16.8%などとなっています。

図表4-2 相談相手（複数回答）

単位：％、Nは人



性・年齢別にみると、男性は「職場の人（上司や同僚等）」が女性より15.7ポイント高く、女性は「知人・友人」が男性より23.3ポイント高くなっています。男性の70歳以上では「医師や保健師、看護師、臨床心理士などの保健・医療従事者」がほかの年齢層より9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》より「同じ悩みを抱える人」が16.5ポイント、「医師や保健師、看護師、臨床心理士などの保健・医療従事者」が13.0ポイント高くなっています。一方で、「家族・親族」が17.8ポイント低くなっています（図表4－2）。

「その他」として「各々の悩みについての専門職の人」、「信じることのできる特別な人」、「友人がいない」の記載がありました。

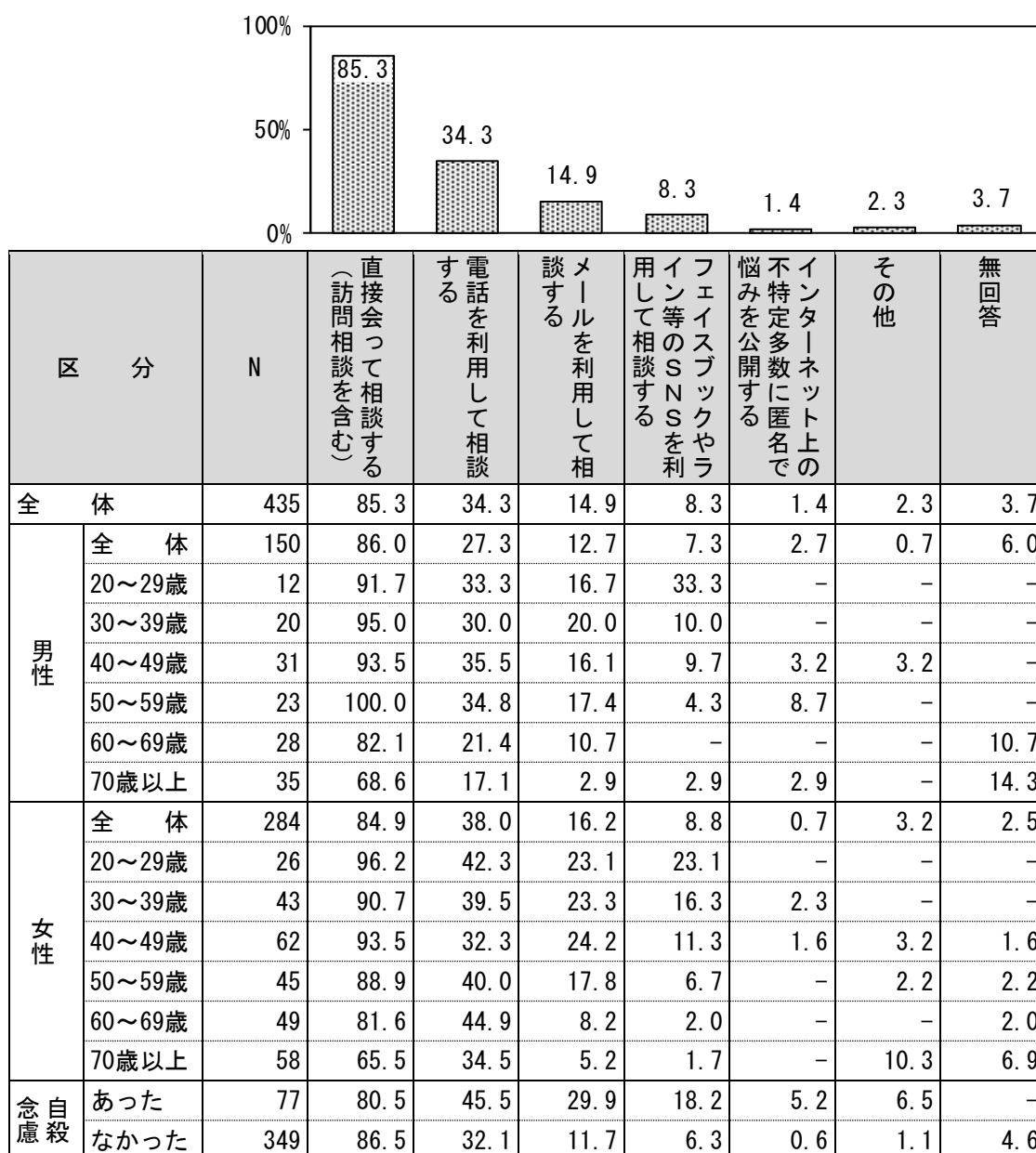
(3) 相談方法

(1)で「思う」または「どちらかといえば思う」と回答した人に、どのような方法で相談したいかたずねたところ、「直接会って相談する（訪問相談を含む）」が85.3%と非常に高く、次いで「電話を利用して相談する」が34.3%、「メールを利用して相談する」が14.9%、「フェイスブックやライン等のSNSを利用して相談する」が8.3%などとなっています。

性・年齢別にみると、女性は男性より「電話を利用して相談する」が10ポイント以上高くなっています。男女ともに、「メールを利用して相談する」は60歳未満が比較的高く、「フェイスブックやライン等のSNSを利用して相談する」は20～29歳が最も高くなっています。

図表4-3 相談方法（複数回答）

単位：％、Nは人



自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》より「電話を利用して相談する」、「メールを利用して相談する」、「フェイスブックやライン等のSNSを利用して相談する」が10ポイント以上高くなっている一方、「直接会って相談する（訪問相談を含む）」が6.0ポイント低くなっており、対面ではない相談を望む傾向が高くなっています（図表4－3）。

「その他」として、図表4－4の内容が記載されていました。

図表4－4 相談方法（その他）

- ・ 相談する相手によって選択する方法は変わる。
- ・ 悩みによるので回答しづらい。
- ・ 事件になるのがいや。
- ・ 友人に話す。深刻なことはない。
- ・ 民生委員が近くにいるため、助けてもらっている。
- ・ 市の職員が相手にしてくれない。

（４） 相談しない理由

（１）で「どちらかといえば思わない」または「思わない」と回答した人に、その理由を自由記入してもらったところ、図表4－5の内容の記載がありました。

図表4－5 相談しない理由（自由記入）

- ・ 人に相談しても解決しないから（20人）。
- ・ 人に相談してもしょうがないから（3人）。
- ・ 適切なアドバイスがなく、助けにならないから（3人）。
- ・ 相談しても自分が努力しない限り解決はしないから（2人）。
- ・ 相談しても思うようにいかないから（2人）。
- ・ 他人に解決できると思えない。また、自分の弱さをさらけ出すのが怖い。
- ・ 他力本願ではいつになっても同じこと。
- ・ 自分で解決することだから（23人）。
- ・ 相談しても最終的に決めるのは自分だから（7人）。
- ・ 自分で決める。他人には相談したくない（5人）。
- ・ 何事も自分ひとりで考えて決める（4人）。
- ・ 悩みやストレスは人それぞれ違うので、自分で対処するしかないと思うから（3人）。
- ・ 夫婦で解決している（2人）。
- ・ 話したくない内容のこともあるから（2人）。
- ・ 他人に自分の弱みを知られたくない（3人）。
- ・ 相談できる内容ではない（2人）。
- ・ 借金に関わることだから。
- ・ 他人にはわからないから。
- ・ 他人のことだから真剣に考えないと思う。また、最後に決めるのは自分だと思う。

- ・ある程度、人に頼らず自分で考えることが自身の成長につながると考えるから。
- ・相談する前に自己完結してしまうから。
- ・その場で解決する。解決しなければ無視できる。
- ・相談してもやるべきことは決まっているから。
- ・理解してもらえなさそう。自分のことで迷惑をかけたくない。
- ・自分の中である程度整理して、答えの方向性を見つけたら相談するタイプだから。
- ・自分の状況は自分で考えてコントロールしていくしかないと思っているから。ただ、家族に何かあったら、外の機関に頼ることも考えている。
- ・本当に悩んで落ち込んでいるときは、誰かに話すこともできないと思う。だから自殺という選択になるのだと思う。でも必ずサインは発している。
- ・人に話すほうが、ストレスを感じる（４人）。
- ・相談したからストレスがなくなるとは思わない。
- ・面倒くさいから（２人）。
- ・恥ずかしいから。
- ・個人情報の漏洩が心配だから。
- ・相談する気がおきない。
- ・相談できる人がいないから（４人）。
- ・相談していた友人が次第にいなくなった。
- ・身近に相談できる人がいない。もしいたとしても、相手の大きな負担となるので相談できないと思う。
- ・市の職員は何もしてくれない。
- ・他市の行政窓口で病気のことで、その他の悩みを相談しに行ったが、たらい回しになり、疲れてもう行く気がなくなった。
- ・時間が解決するのを待つ（５人）。
- ・時間が解決する。家族の会話の中で少し話すぐらいでいいと思う。
- ・人間を追いつめるのは人間だから。
- ・自分自身の心の持ちようではないかと思うから（２人）。
- ・自分の人生において解決しない悩みはないと思っている。
- ・自己責任という面もあるため、仕方がないと思う。
- ・問題を解決するには、そのための努力をすべきだと思う。
- ・相談するほどの悩みやストレスがない（８人）。
- ・あまりストレスを感じていない（８人）
- ・深く考えないように心がけている（５人）。
- ・悩み、ストレスを持たないようにしている（３人）。
- ・助けてもらえそうな事象は悩みやストレスにならないから。
- ・人に相談するより、好きなことに没頭する方がストレス発散になる。
- ・我慢して放っておけば自然にストレスなどは消えるから。
- ・無理なく毎日を過ごしている（２人）。

(5) 相談機関の認知度

こころの健康や悩みについて相談できる場所について、次の①～⑦の相談機関を知っているかたずねました。

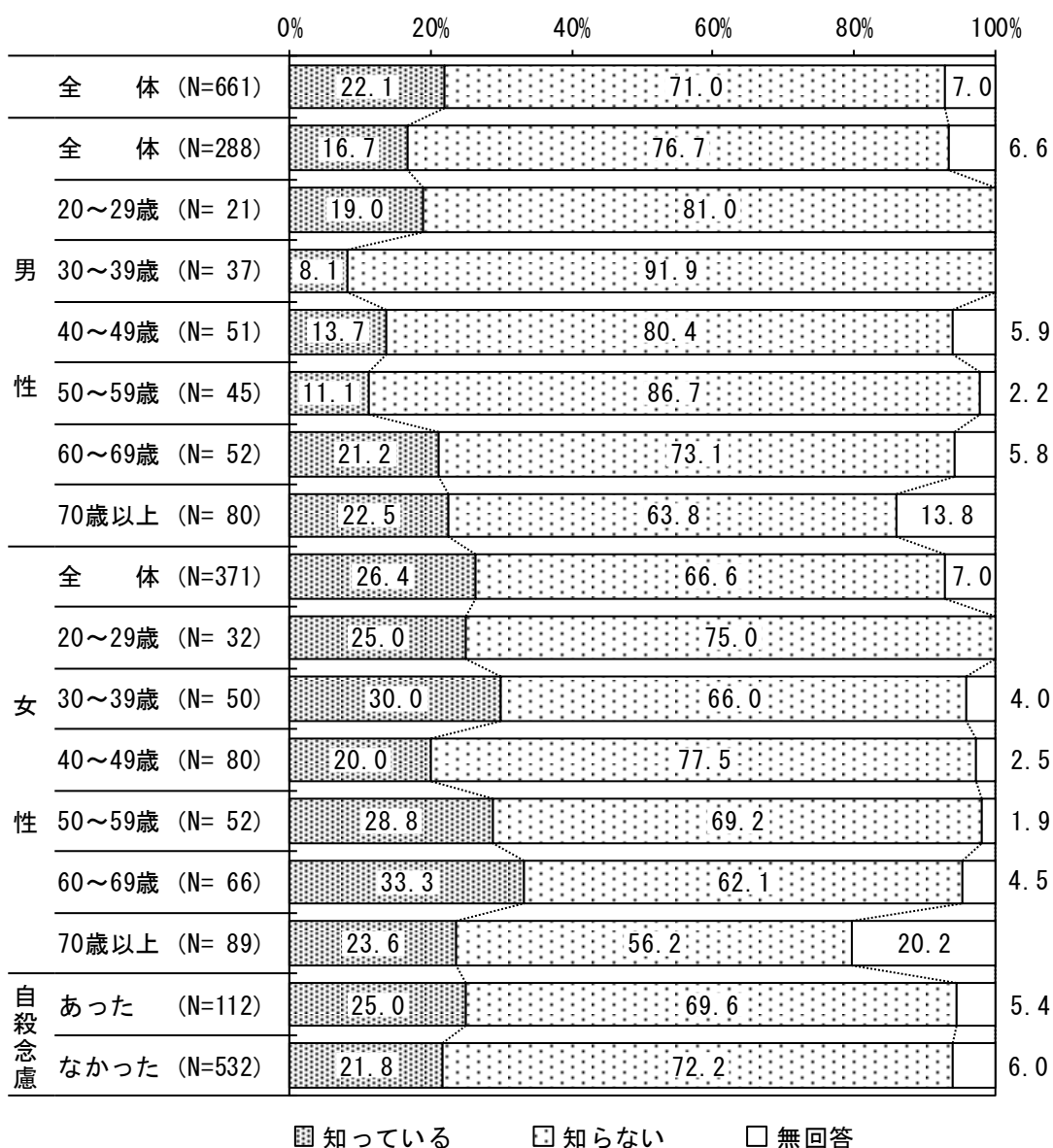
① 臨床心理士によるこころの健康相談（岩倉市保健センター）

「知っている」が22.1%、「知らない」が71.0%となっており、「知っている」の割合はほかの相談機関と比べて最も高くなっています。

性・年齢別にみると、いずれの年齢層でも、女性のほうが男性より認知度が高くなっています。特に、男性の30～39歳、40～49歳、50～59歳では「知っている」が10%前後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》より「知っている」が3.2ポイント高くなっています。

図表 4－6 相談機関の認知度（臨床心理士によるこころの健康相談）

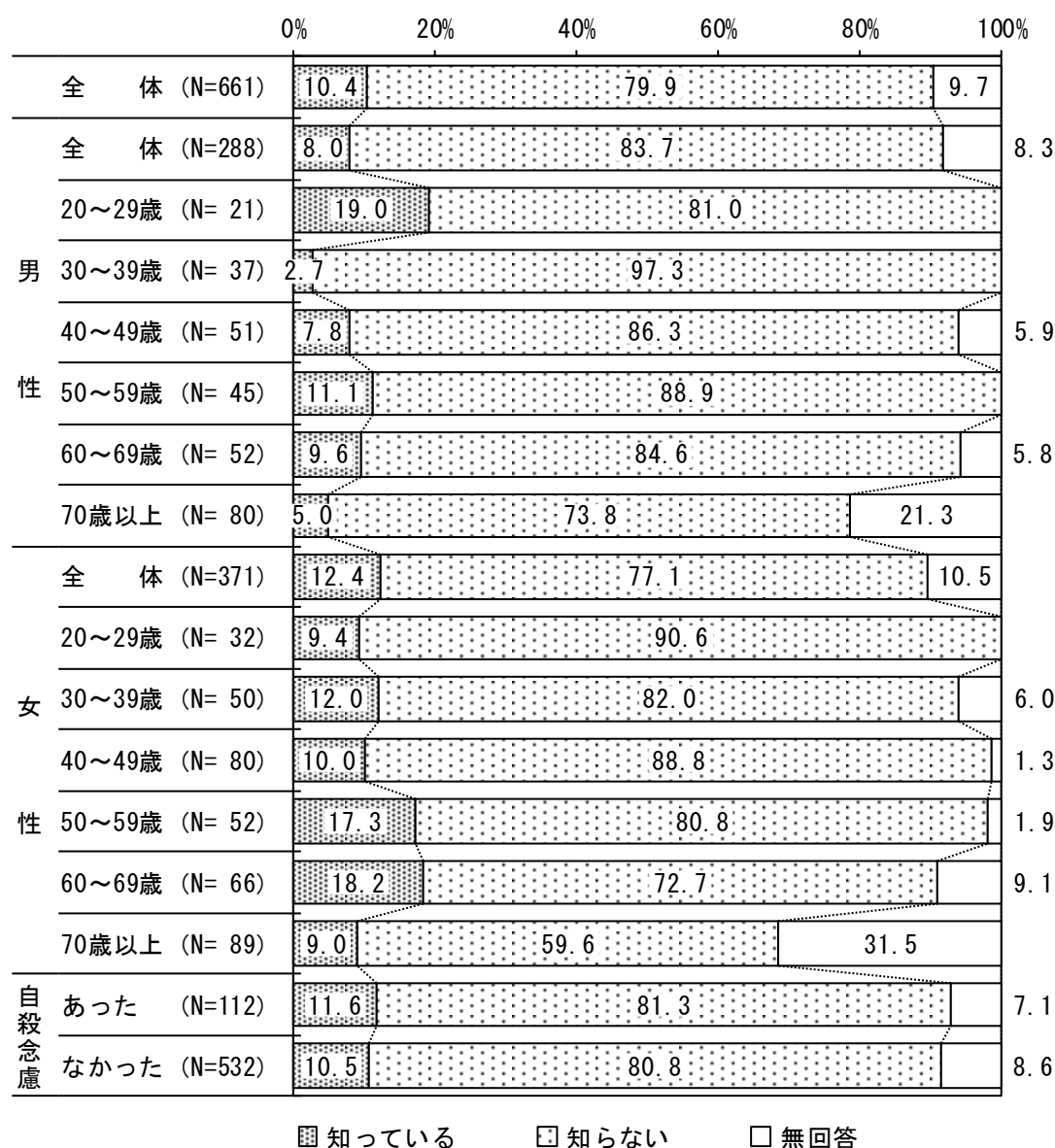


② メンタルヘルス相談（愛知県精神保健福祉センター、江南保健所）

「知っている」が10.4%、「知らない」が79.9%です。

性・年齢別にみると、「知っている」は、男性の20～29歳、女性の50～59歳および60～69歳では17%以上と高くなっています。また、「知らない」は、男性の30～39歳、女性の20～29歳が90%以上と非常に高い割合を占めています。

図表 4－7 相談機関の認知度（メンタルヘルス相談）

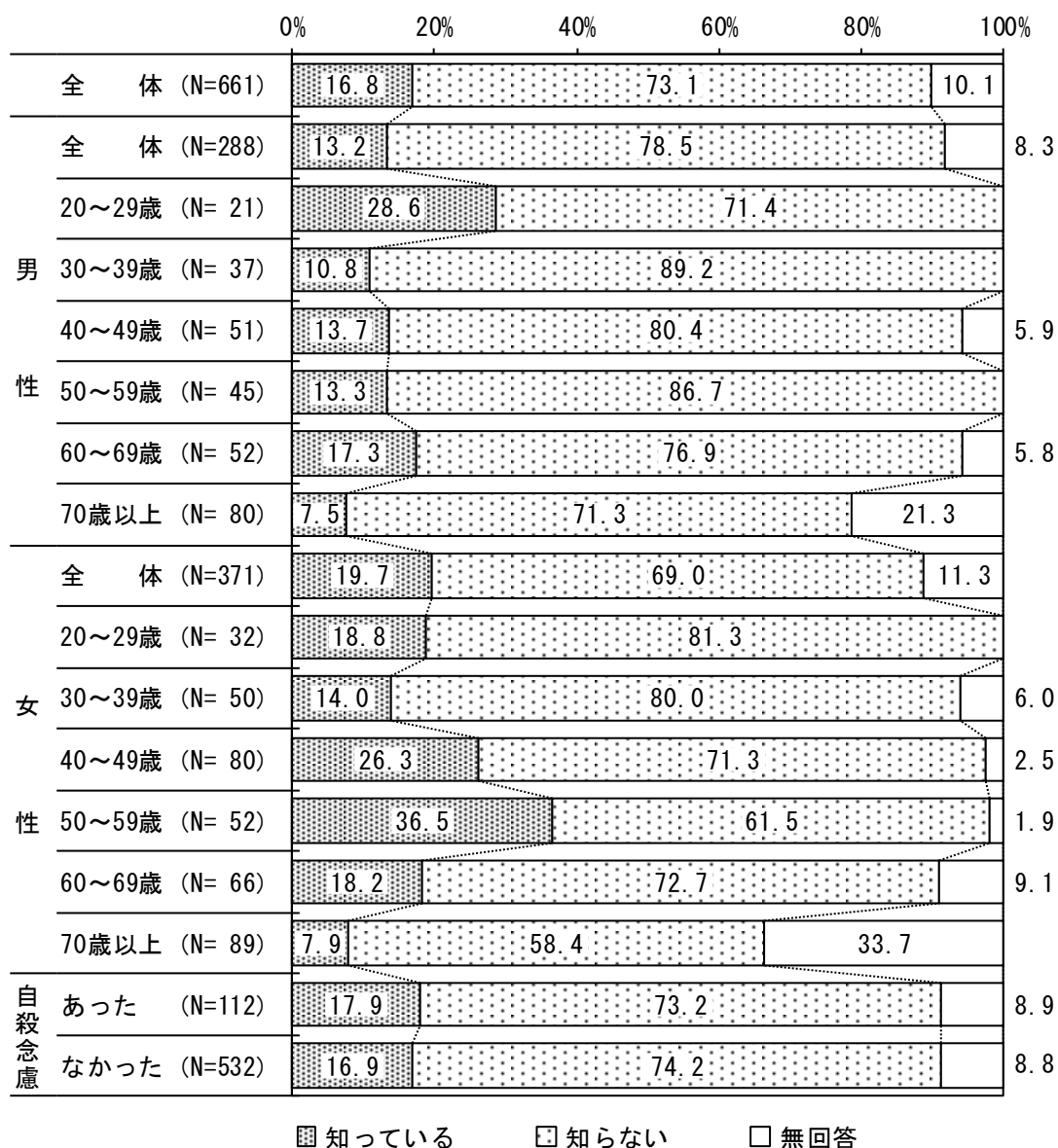


③ あいちこころのほっとライン365

「知っている」が16.8%、「知らない」が73.1%です。

性・年齢別にみると、「知っている」は、男性の20～29歳、女性の40～49歳および50～59歳で25%以上と高くなっていますが、男女ともに70歳以上では7%台と非常に低くなっています。また、「知らない」は、男性の30～39歳および50～59歳が85%以上と高くなっています。

図表 4－8 相談機関の認知度（あいちこころのほっとライン365）

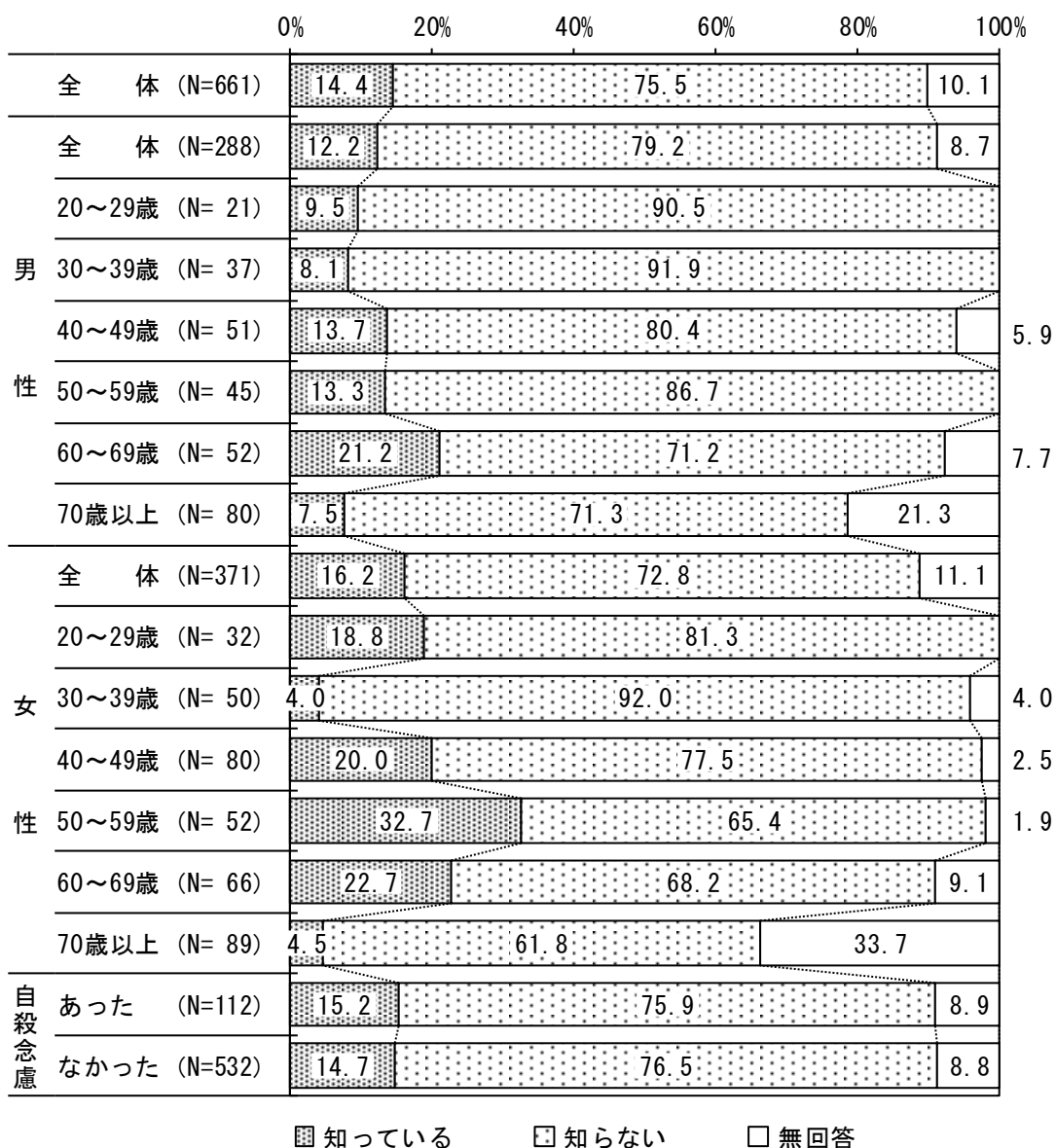


④ 名古屋いのちの電話

「知っている」が14.4%、「知らない」が75.5%です。

性・年齢別にみると、「知っている」は、男性の60～69歳、女性の50～59歳が最も高く、女性の30～39歳および70歳以上が5%以下と低くなっています。また、「知らない」は、男性の20～29歳および30～39歳、女性の30～39歳が90%以上と非常に高い割合を占めています。

図表4-9 相談機関の認知度（名古屋いのちの電話）



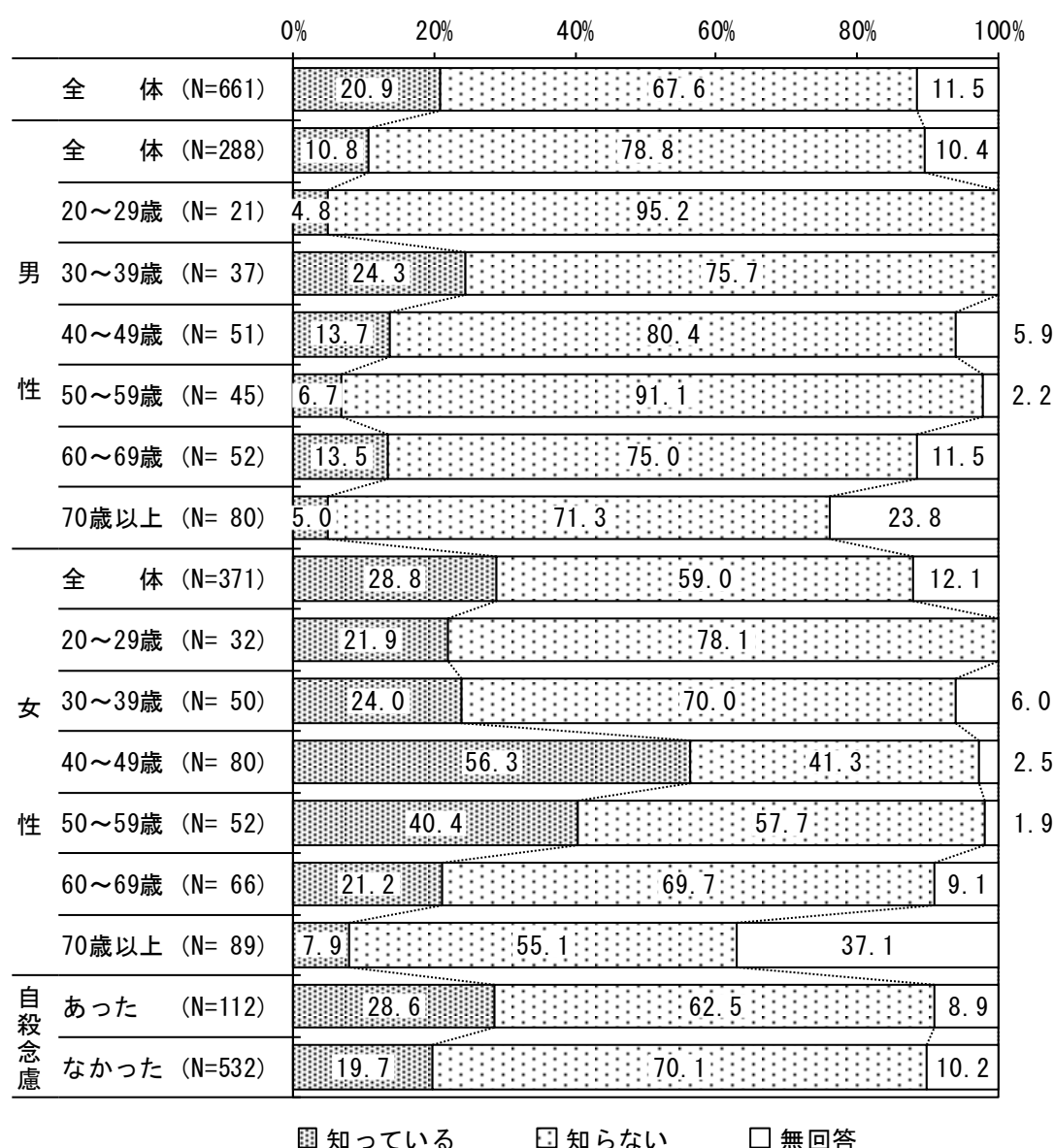
⑤ 24時間子供SOSダイヤル

「知っている」が20.9%、「知らない」が67.6%となっており、「知らない」の割合がほかの相談機関と比べて最も低くなっています。

性・年齢別にみると、「知っている」は、女性が男性より18.0ポイント高くなっています。男性は30～39歳が24.3%と最も高く、女性は40～49歳および50～59歳が40%以上と高くなっています。一方、男性の20～29歳および50～59歳は「知らない」が90%以上と非常に高い割合を占めています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》より「知っている」が8.9ポイント高くなっています。

図表4-10 相談機関の認知度（24時間子供SOSダイヤル）

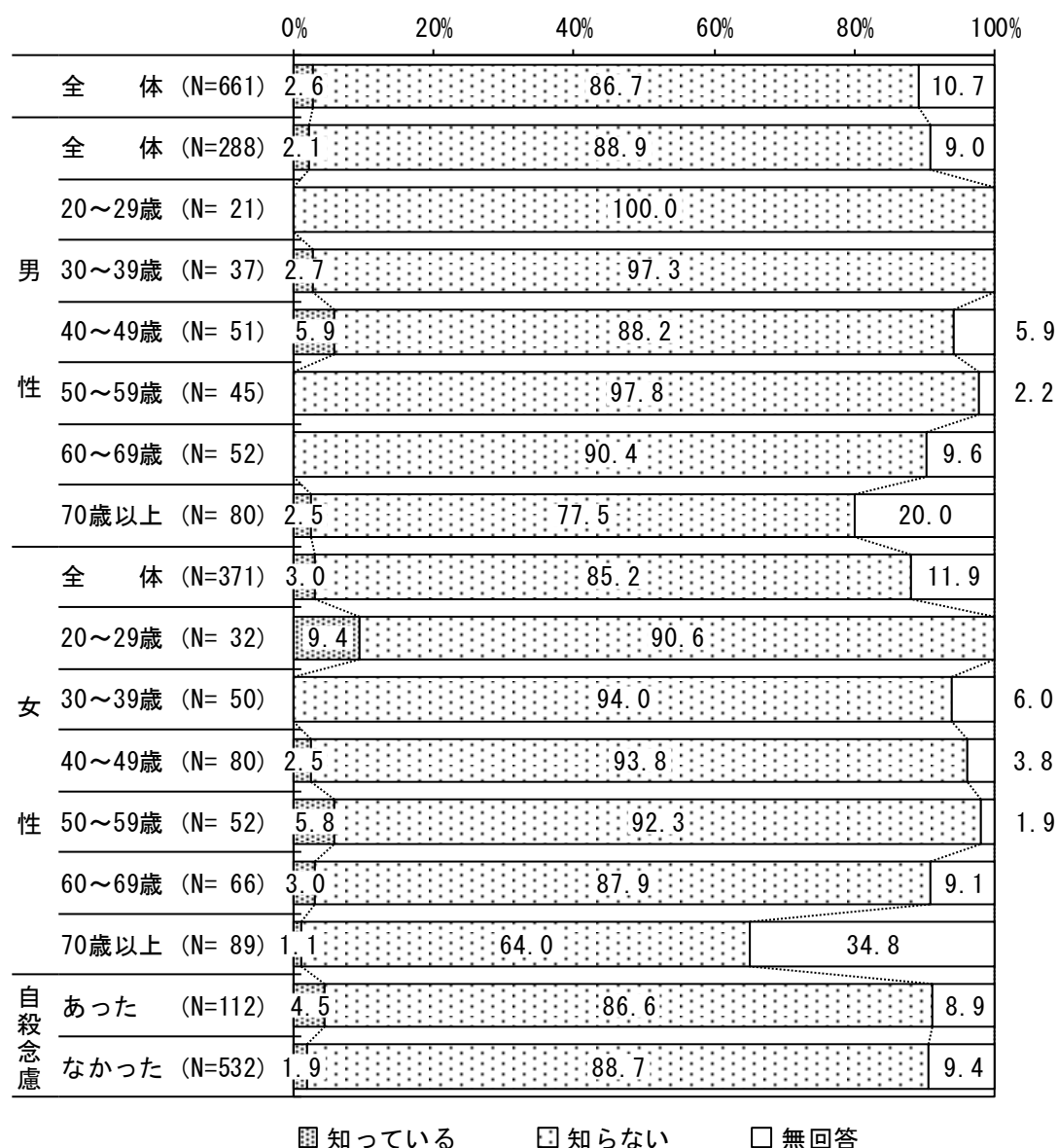


⑥ よりそいホットライン

「知っている」が2.6%、「知らない」が86.7%となっており、ほかの相談機関と比べて「知っている」の割合が最も低く、「知らない」の割合が最も高くなっています。

性・年齢別にみると、「知っている」は、男性の40～49歳、女性の20～29歳および50～59歳が5%以上と、比較的高くなっています。また、男性の20～29歳、50～59歳および60～69歳、女性の30～39歳では、「知っている」が0人でした。

図表4-11 相談機関の認知度（よりそいホットライン）

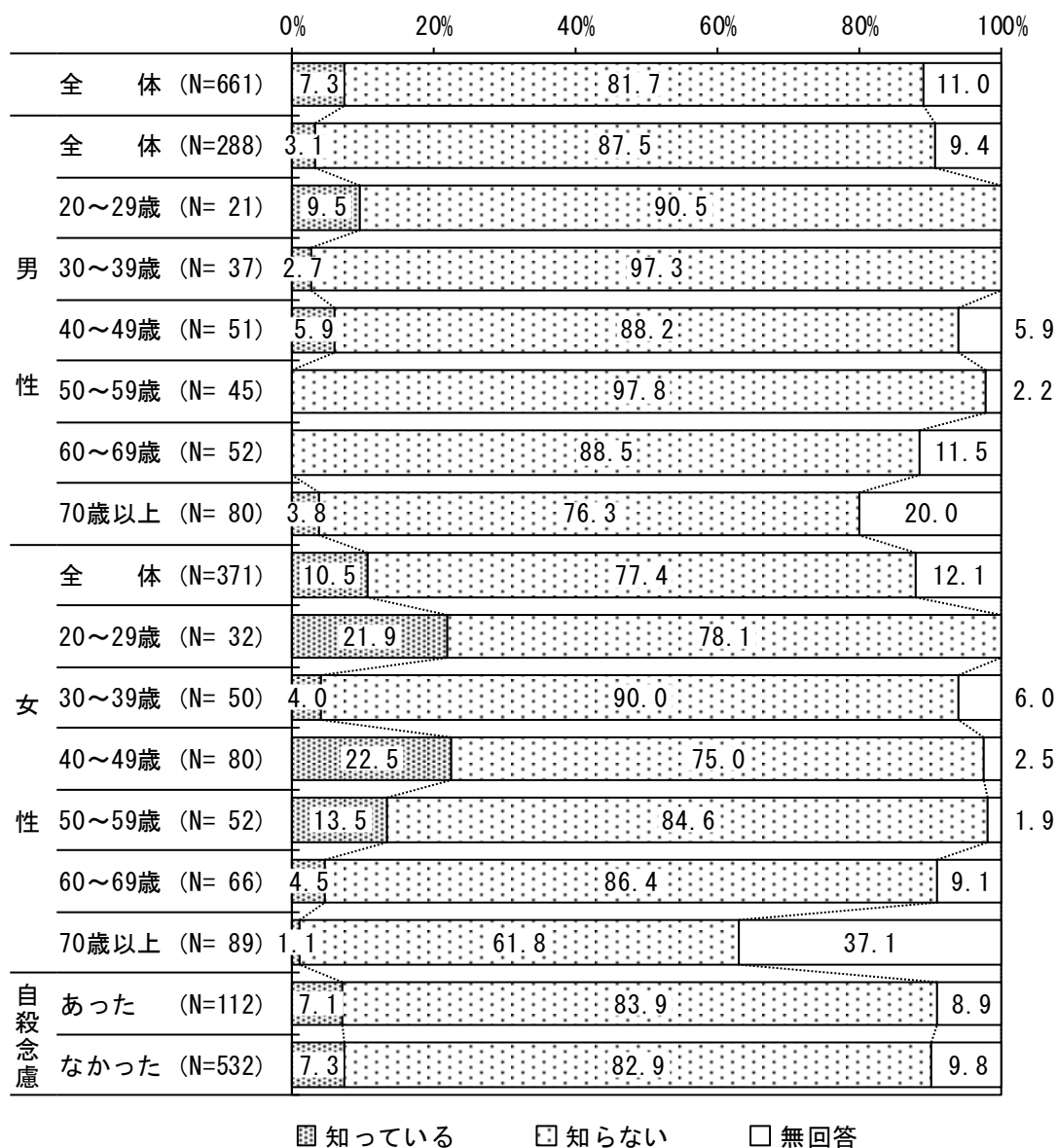


⑦ チャイルドラインあいち

「知っている」が7.3%、「知らない」が81.7%です。

性・年齢別にみると、「知っている」は70歳未満では女性が男性より高く、特に女性の20～29歳、40～49歳では20%以上と高くなっています。一方、男性の20～29歳および30～39歳、女性の30～39歳は「知らない」が90%以上と高い割合を占めています。

図表 4-12 相談機関の認知度（チャイルドラインあいち）



V 自殺に対する考え方

(1) 自殺に対する考え方

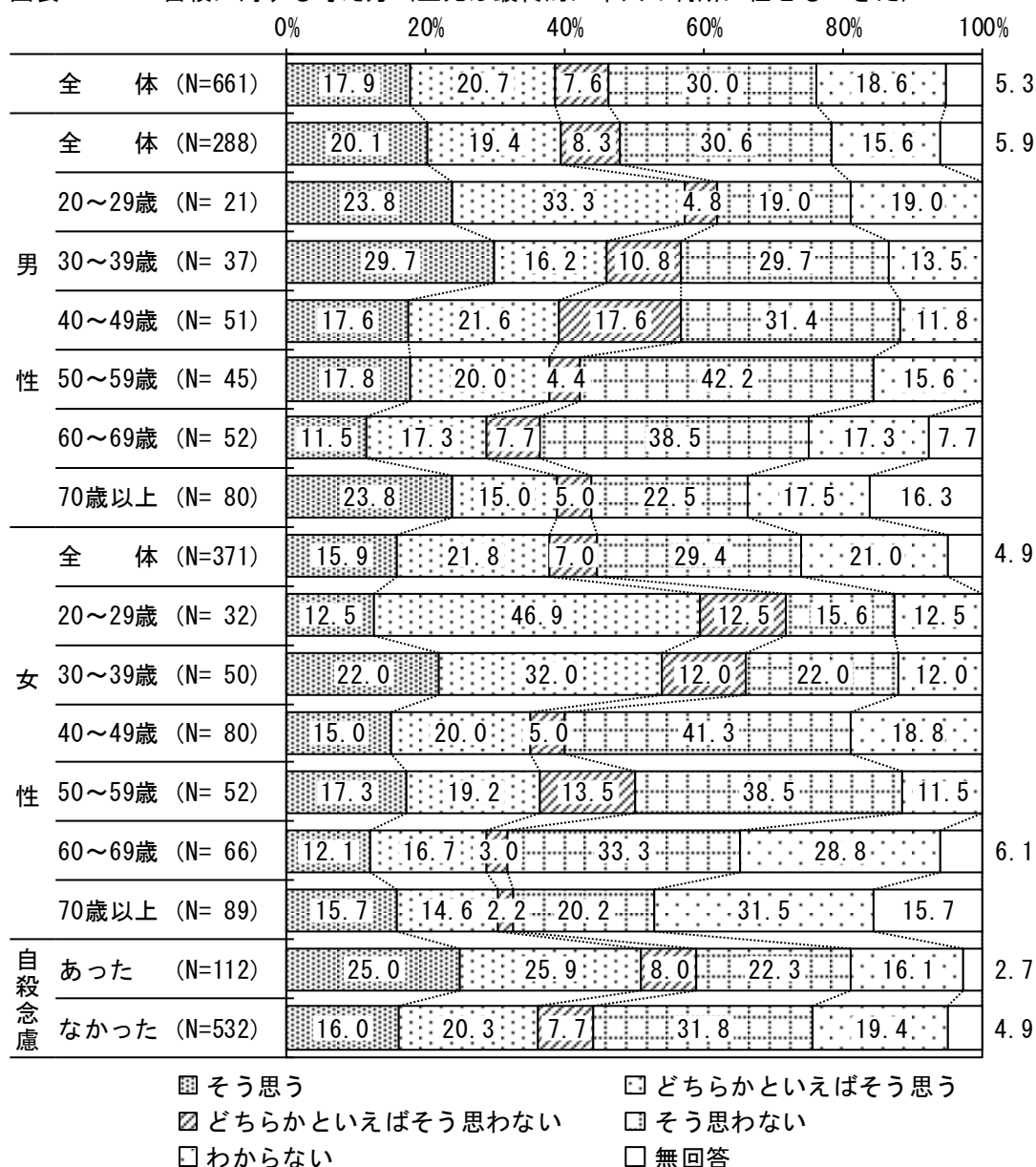
① 生死は最終的に本人の判断に任せるべきだ

「そう思わない」が30.0%と最も高く、「どちらかといえばそう思わない」(7.6%)と合計した<思わない>が37.6%、「そう思う」(17.9%)と「どちらかといえばそう思う」(20.7%)を合計した<思う>が38.6%と、<思う>と<思わない>の割合はほぼ同等となっています。

性・年齢別にみると、男女ともに年齢が低いほど<思う>の割合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》より<思う>が14.6ポイント高くなっています。

図表5-1 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）



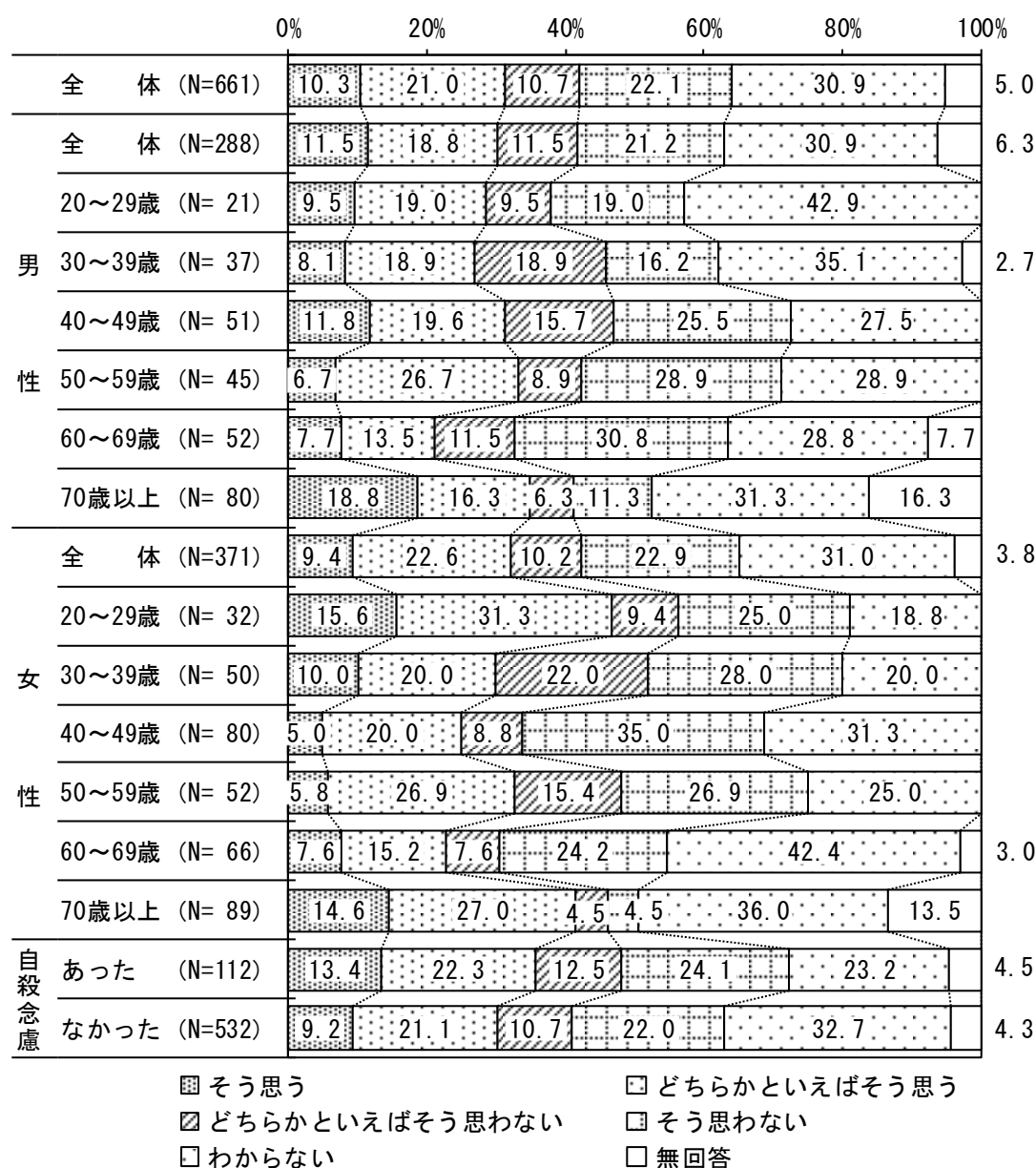
② 自殺を口にする人は、本当に自殺はしない

「わからない」が30.9%と最も高く、「そう思う」(10.3%)と「どちらかといえ
ばそう思う」(21.0%)を合計した<思う>が31.3%、「どちらかといえ
ばそう思わない」(10.7%)と「そう思わない」(22.1%)を合計した<思わ
ない>が32.8%と、<思う>と<思わない>の割合はほぼ同等となっ
ています。

性・年齢別にみると、<思う>は女性の20～29歳および70歳以上が40%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》より<思う>が5.4ポイント
高くなっています。

図表5-2 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）



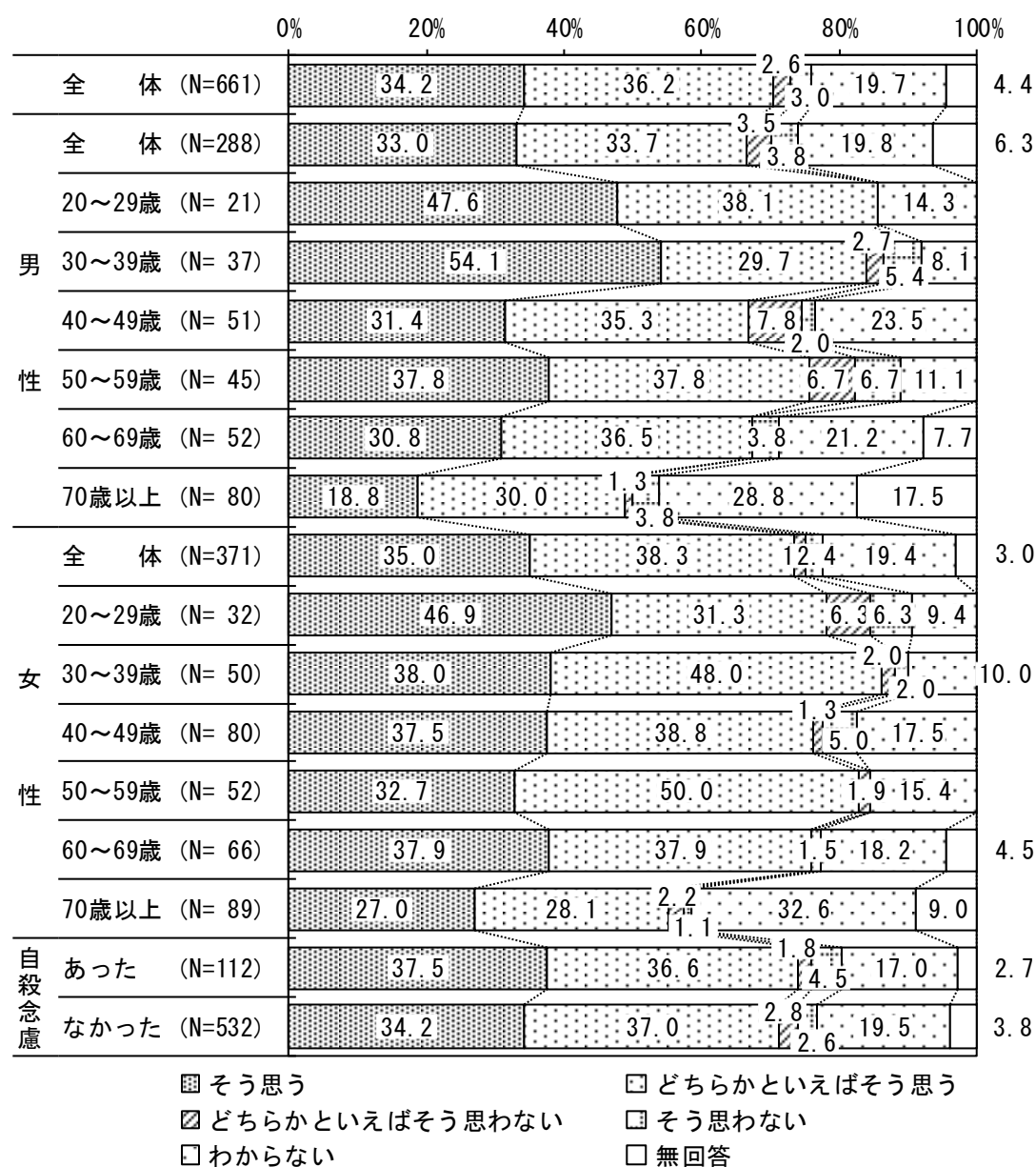
③ 自殺の危機にある人は、何らかのサインを発している

「どちらかといえばそう思う」が36.2%と最も高く、「そう思う」(34.2%) と合計した<思う>が70.4%、「どちらかといえばそう思わない」(2.6%) と「そう思わない」(3.0%) を合計した<思わない>が5.6%と、<思う>が<思わない>より大幅に高くなっています。

性・年齢別にみると、<思う>は男性の20～29歳および30～39歳、女性の30～39歳および50～59歳で80%を超えて高くなっています。一方、<思わない>は男性の50～59歳と女性の20～29歳で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》より<思う>が2.9ポイントとやや高くなっています。

図表5-3 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）



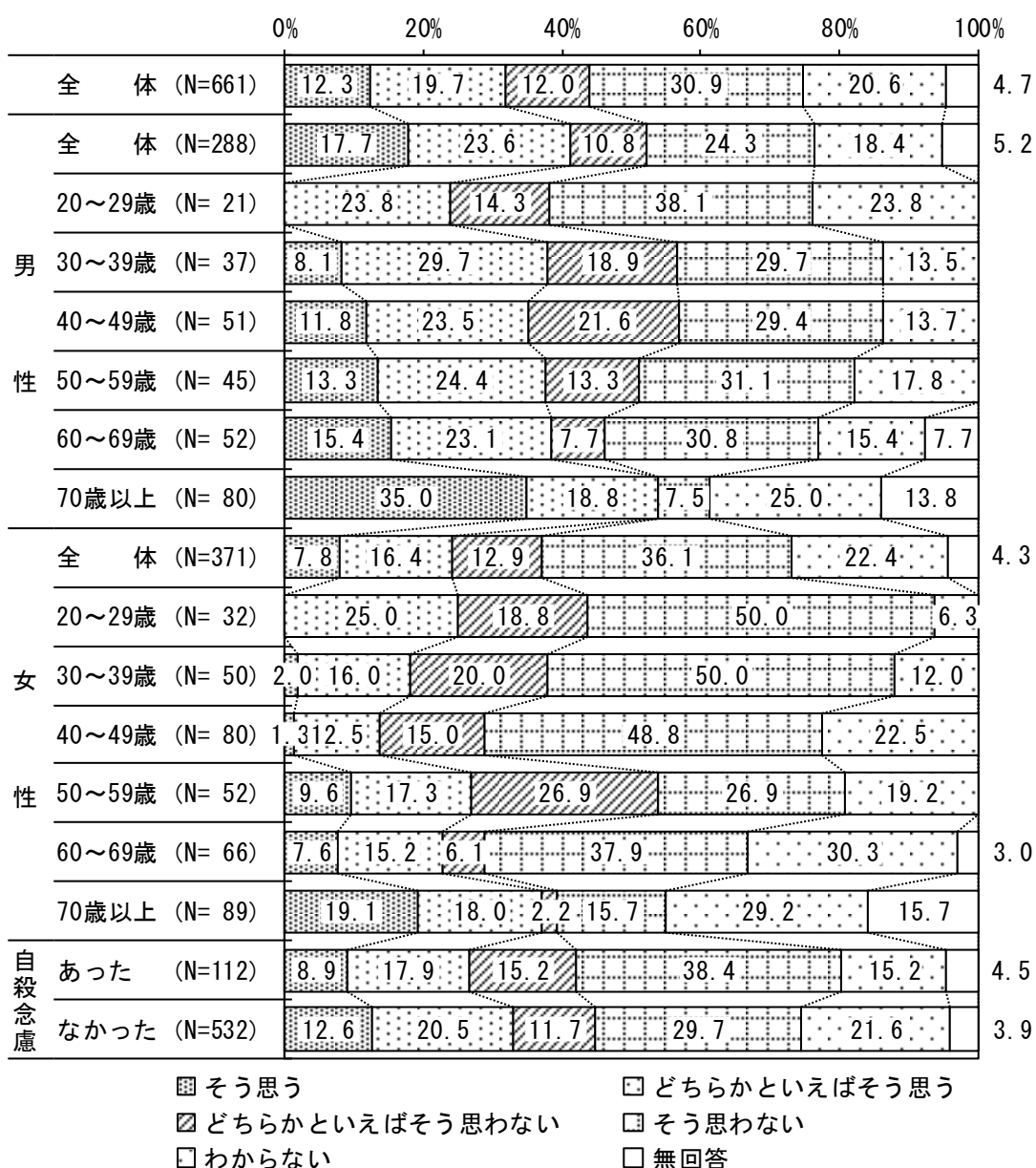
④ 自殺は本人の弱さから起こる

「そう思わない」が30.9%と最も高く、「どちらかといえばそう思わない」(12.0%)と合計した<思わない>が42.9%、「そう思う」(12.3%)と「どちらかといえばそう思う」(19.7%)を合計した<思う>が32.0%と、<思わない>が<思う>より10ポイント以上高くなっています。

性・年齢別にみると、男性は<思う>が女性より17.1ポイント高くなっています。<思う>は、男性では20～29歳が最も低く、年齢が上がるにつれて高くなる傾向にあり、女性では40～49歳が最も低く、70歳以上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》より<思う>が6.3ポイント低くなっています。

図表5-4 自殺に対する考え方（自殺は本人の弱さから起こる）



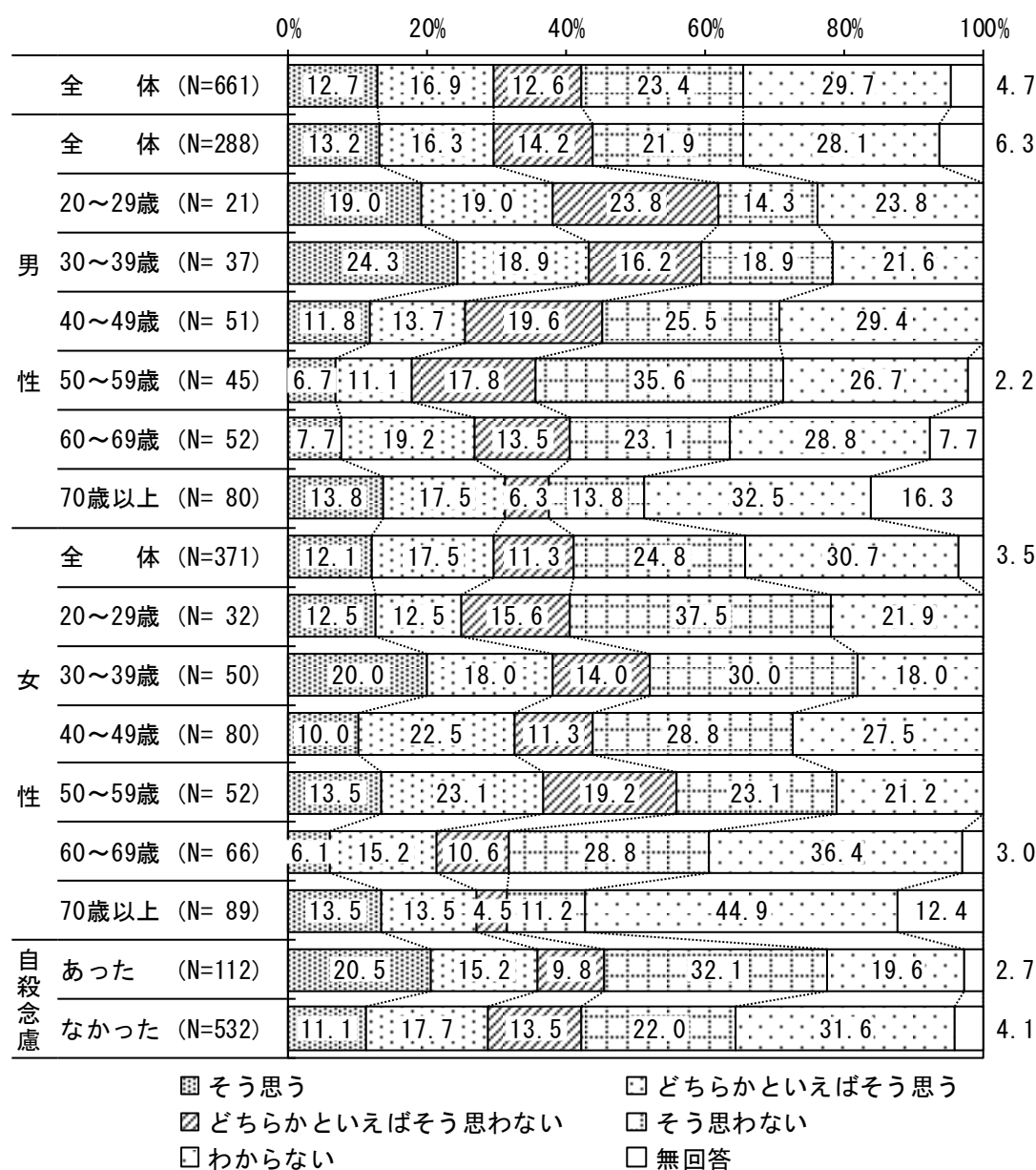
⑤ 衝動的に自殺をする人はおらず、死ぬ決意をしている

「わからない」が29.7%と最も高く、「そう思う」(12.7%)と「どちらかといえ
ばそう思う」(16.9%)を合計した<思う>が29.6%、「どちらかといえ
ばそう思わない」(12.6%)と「そう思わない」(23.4%)を合計した<思わ
ない>が36.0%と、<思わない>が<思う>よりやや高くなっています。

性・年齢別にみると、男女ともに<思う>は30～39歳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》より<思う>が6.9ポイント
高くなっています。

図表5-5 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）



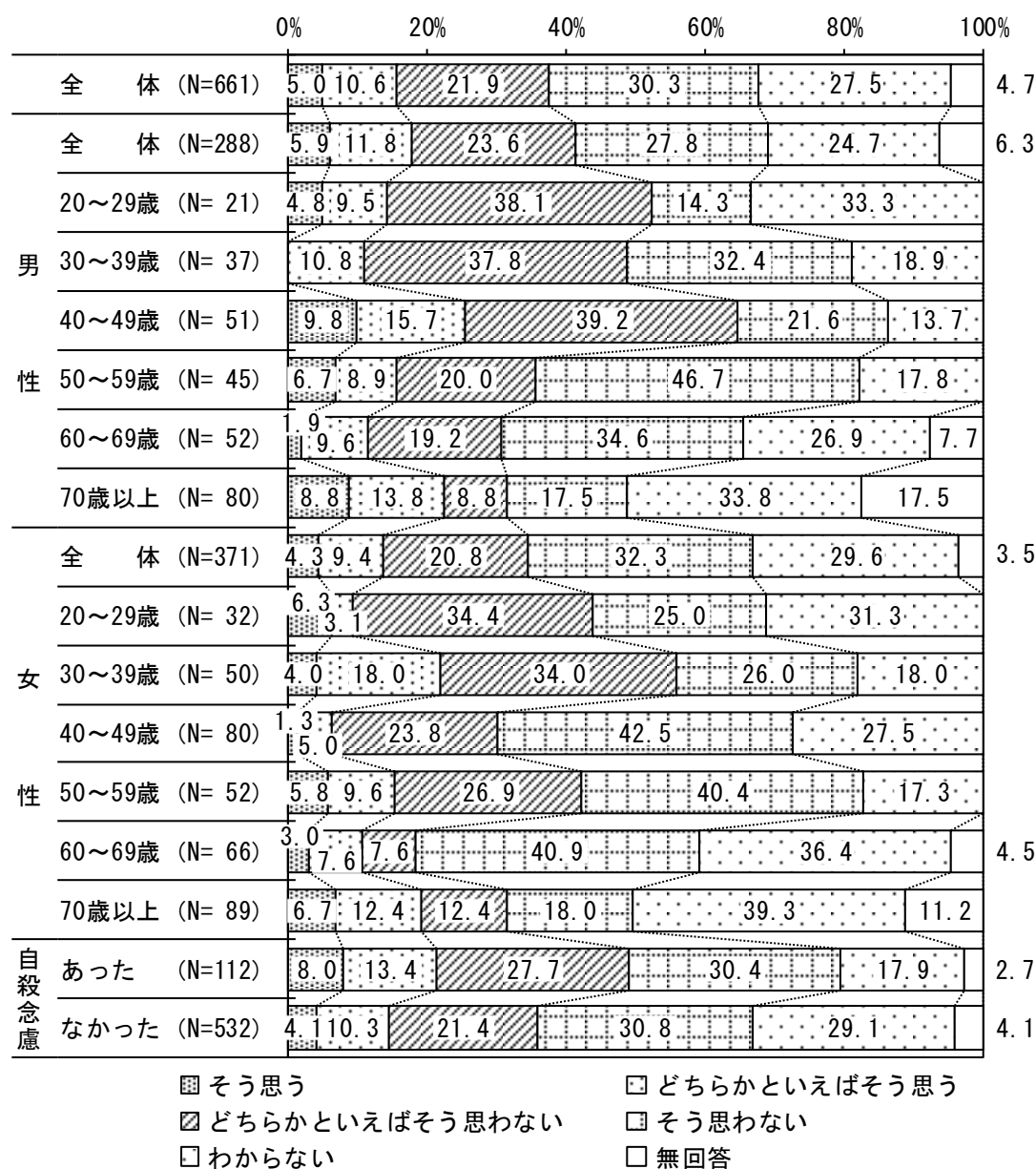
⑥ 自殺の危機にある人は何度も危機に陥り、周囲の人が止めることはできない

「そう思う」(5.0%)と「どちらかといえばそう思う」(10.6%)を合計した、
 <思う>が15.6%、「どちらかといえばそう思わない」(21.9%)と「そう思わない」
 (30.3%)を合計した<思わない>が52.2%と、<思わない>が<思う>より大幅
 に高くなっています。

性・年齢別にみると、<思う>は、男性の40～49歳および70歳以上、女性の30～39歳が20%以上と高くなっています。一方、<思わない>は男性の30～39歳および50～59歳、女性の40～49歳および50～59歳が65%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》より<思う>が7.0ポイント高くなっています。

図表5-6 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）



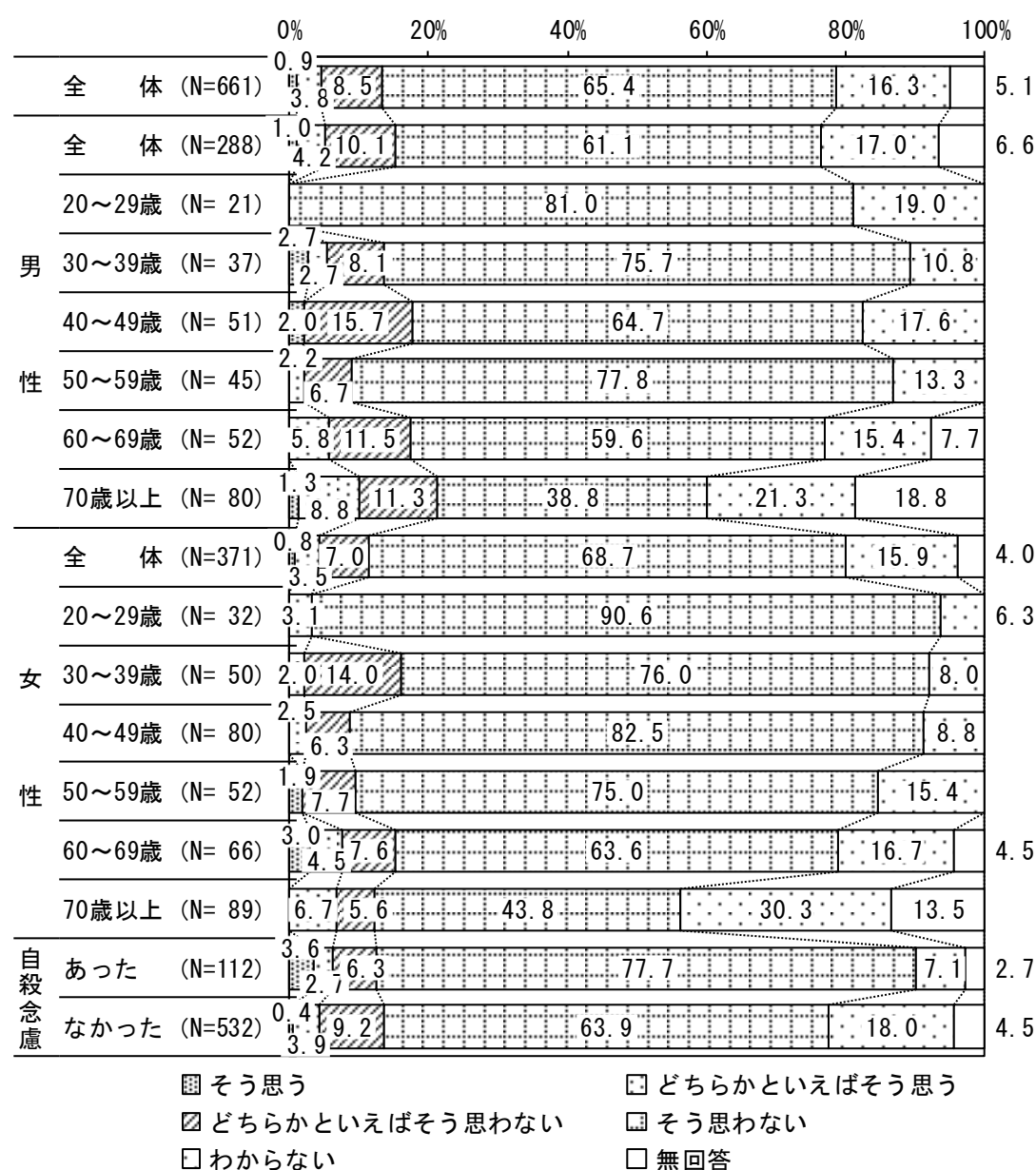
⑦ 精神障がいのある人だけが自殺の危機に陥る

「そう思わない」が65.4%を占めており、「どちらかといえばそう思わない」(8.5%) と合計した<思わない>が73.9%、「そう思う」(0.9%) と「どちらかといえばそう思う」(3.8%) を合計した<思う>が4.7%と、<思わない>が圧倒的に高くなっています。

性・年齢別にみると、<思う>は、男女ともに年齢が上がるにつれて高くなる傾向にあり、男性の70歳以上では10%を超えています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》より「そう思わない」が13.8ポイント高くなっています。

図表5-7 自殺に対する考え方（精神障がいのある人だけが自殺の危機に陥る）



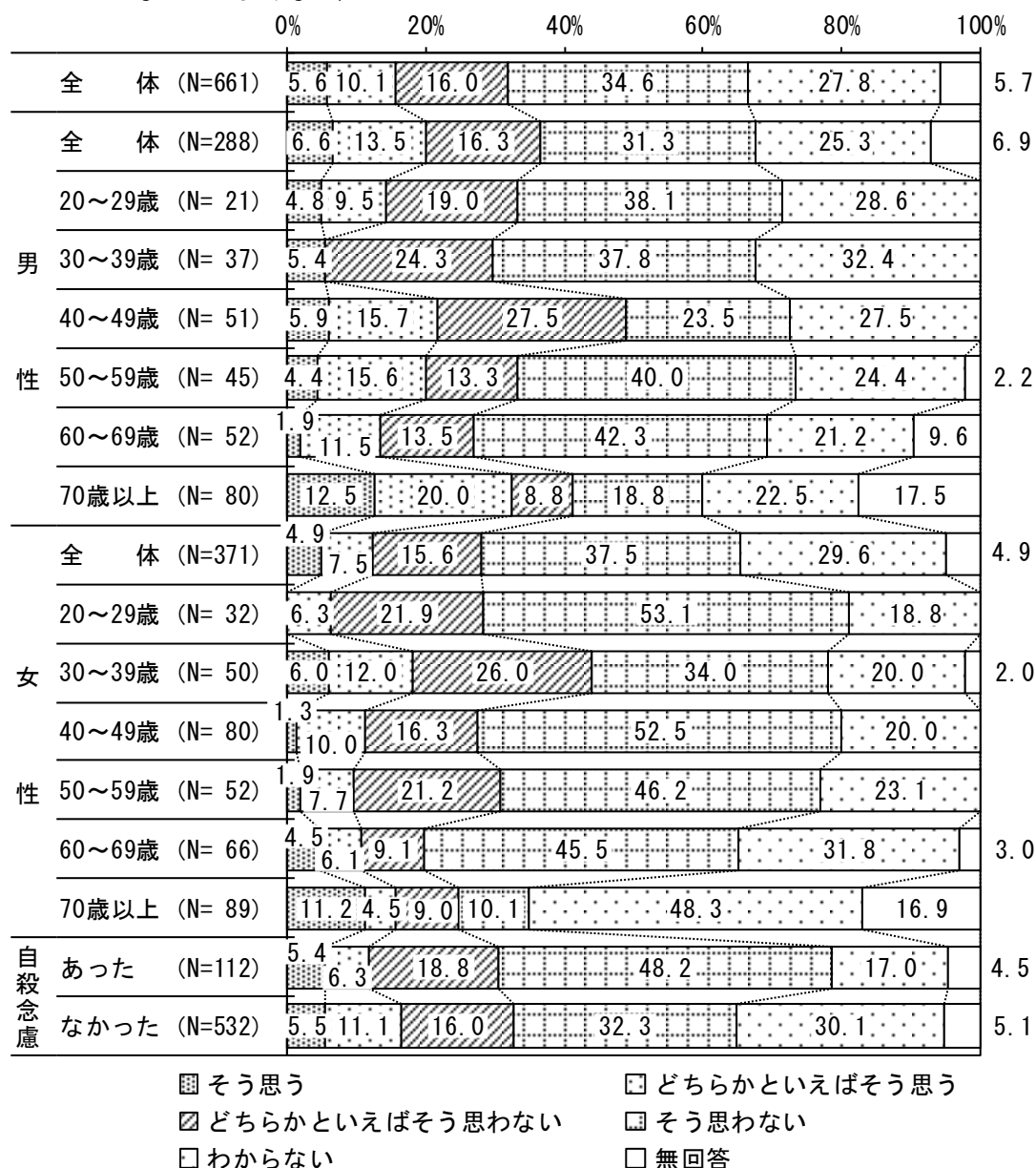
⑧ 自殺について話すことは、促しているようにとられかねないのでよくない

「そう思う」(5.6%)と「どちらかといえばそう思う」(10.1%)を合計した、
 <思う>が15.7%、「どちらかといえばそう思わない」(16.0%)と「そう思わない」
 (34.6%)を合計した<思わない>が50.6%と、<思わない>が<思う>より大幅
 に高くなっています。

性・年齢別にみると、<思う>は、男性の70歳以上では32.5%と、ほかの年齢
 層より10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》より<思わない>が18.7ポ
 イント高く、自殺を考えた経験のある人ほど「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」とは思っていないことがわかります。

図表5-8 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)



⑨ 自殺はその多くが防ぐことのできる社会的な問題である

「そう思う」(18.6%)と「どちらかといえばそう思う」(36.5%)を合計した、<思う>が55.1%、「どちらかといえばそう思わない」(9.2%)と「そう思わない」(7.6%)を合計した<思わない>が16.8%と、<思う>が<思わない>より大幅に高くなっています。

性・年齢別にみると、<思う>は男性の50～59歳、女性の40～49歳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》より<思う>が11.6ポイント高くなっています。

図表5-9 自殺に対する考え方（自殺はその多くが防ぐことのできる社会的な問題である）



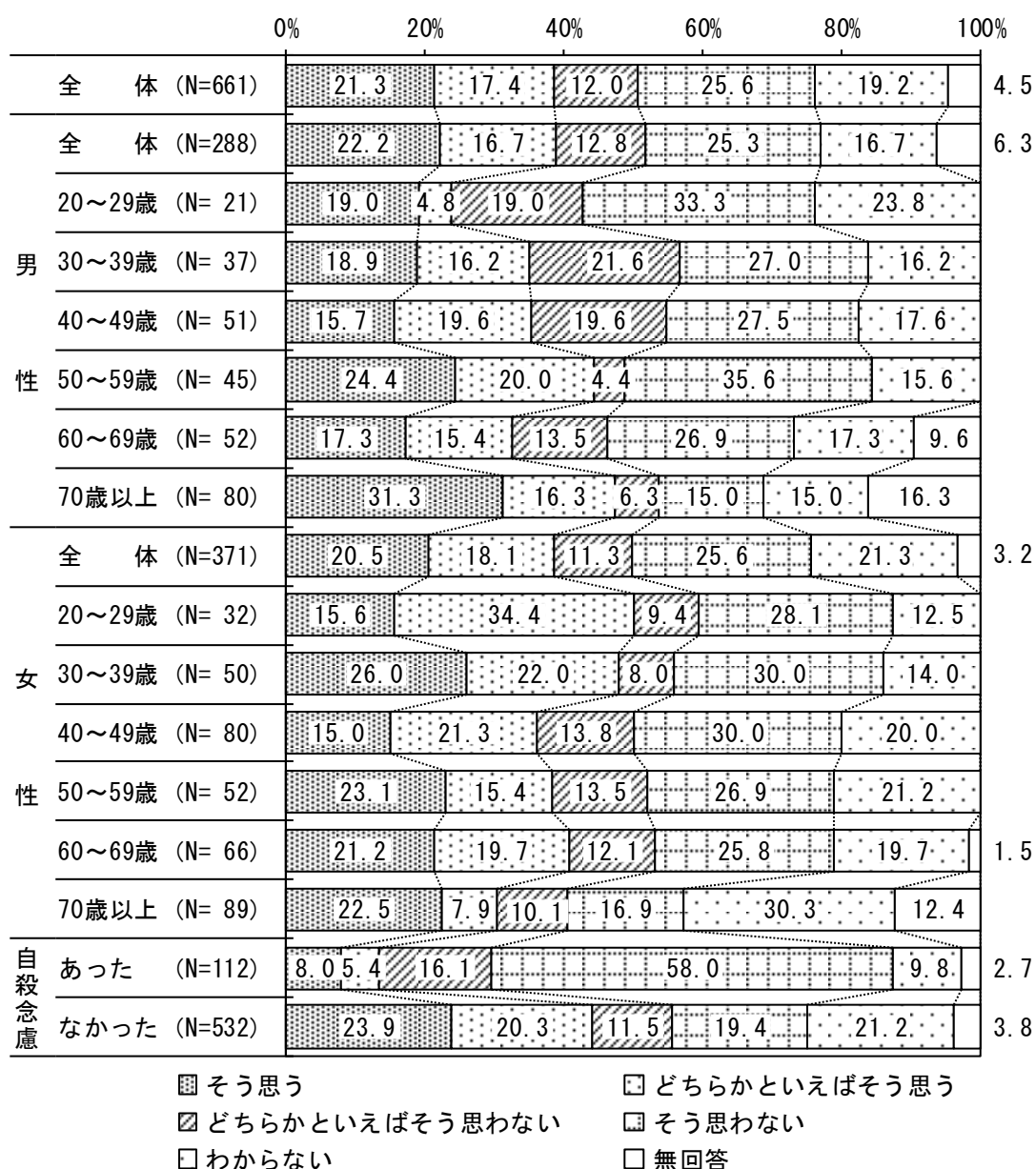
⑩ 自殺は自分には関係がない

「そう思う」(21.3%)と「どちらかといえばそう思う」(17.4%)を合計した、<思う>が38.7%、「どちらかといえばそう思わない」(12.0%)と「そう思わない」(25.6%)を合計した<思わない>が37.6%と、<思う>と<思わない>の割合はほぼ同等となっています。

性・年齢別にみると、<思う>は、男性の70歳以上、女性の20～29歳が最も高くなっています。一方、<思わない>は、男性は20～29歳、女性は40～49歳が最も高く、年齢が上がるにつれて低くなっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》より<思わない>が43.2ポイント高く、自殺を考えた経験のある人となない人では、大きな差があることがわかります。

図表5-10 自殺に対する考え方（自殺は自分には関係がない）



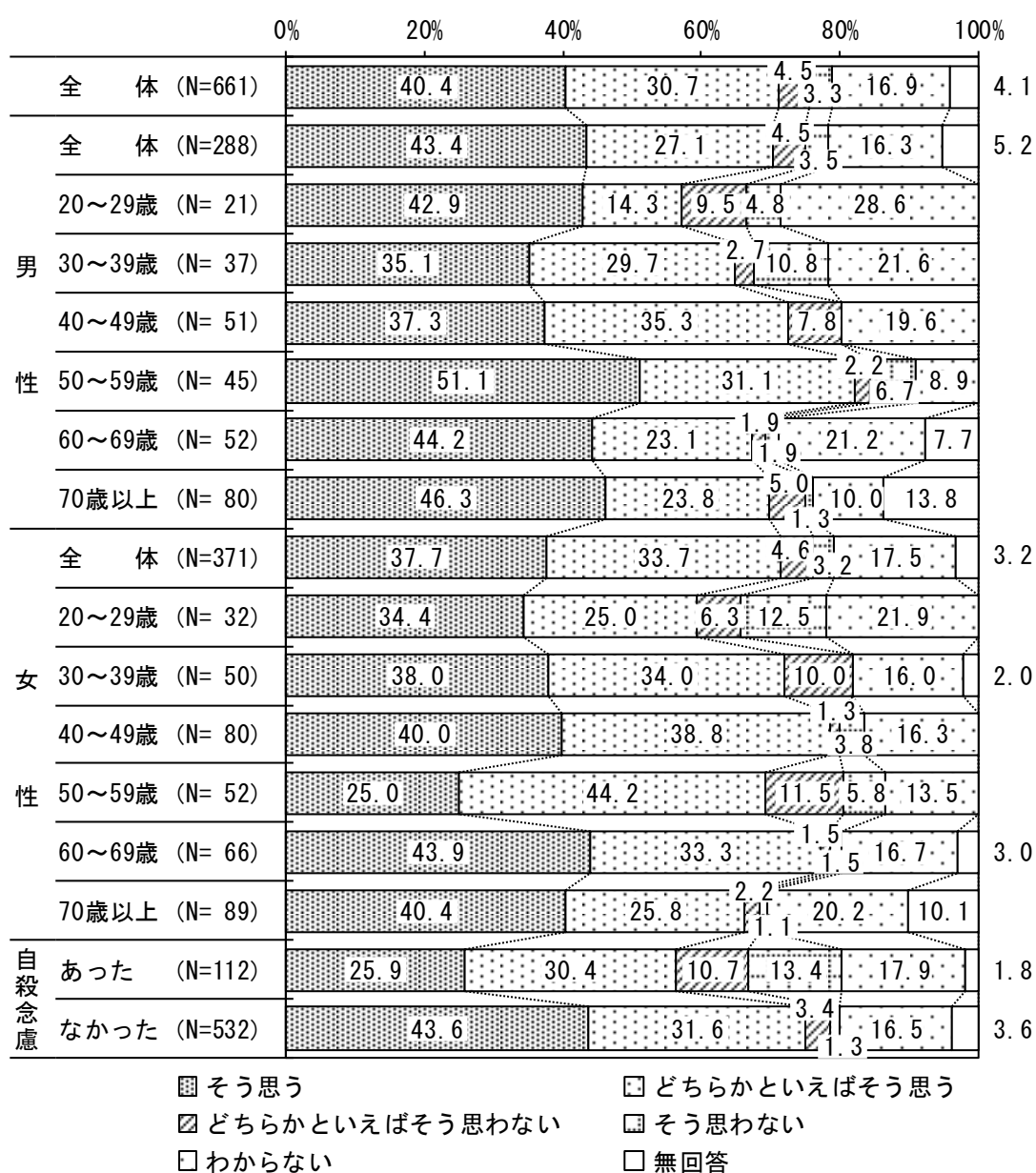
⑪ 自殺せずに生きていれば良いことがある

「そう思う」が40.4%と最も高く、「どちらかといえばそう思う」（30.7%）と合計した＜思う＞が71.1%、「どちらかといえばそう思わない」（4.5%）と「そう思わない」（3.3%）を合計した＜思わない＞が7.8%と、＜思う＞が＜思わない＞より大幅に高くなっています。

性・年齢別にみると、＜思う＞は、男性の50～59歳、女性の40～49歳および60～69歳が75%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》より＜思う＞が18.9ポイント低くなっています。

図表5-11 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）

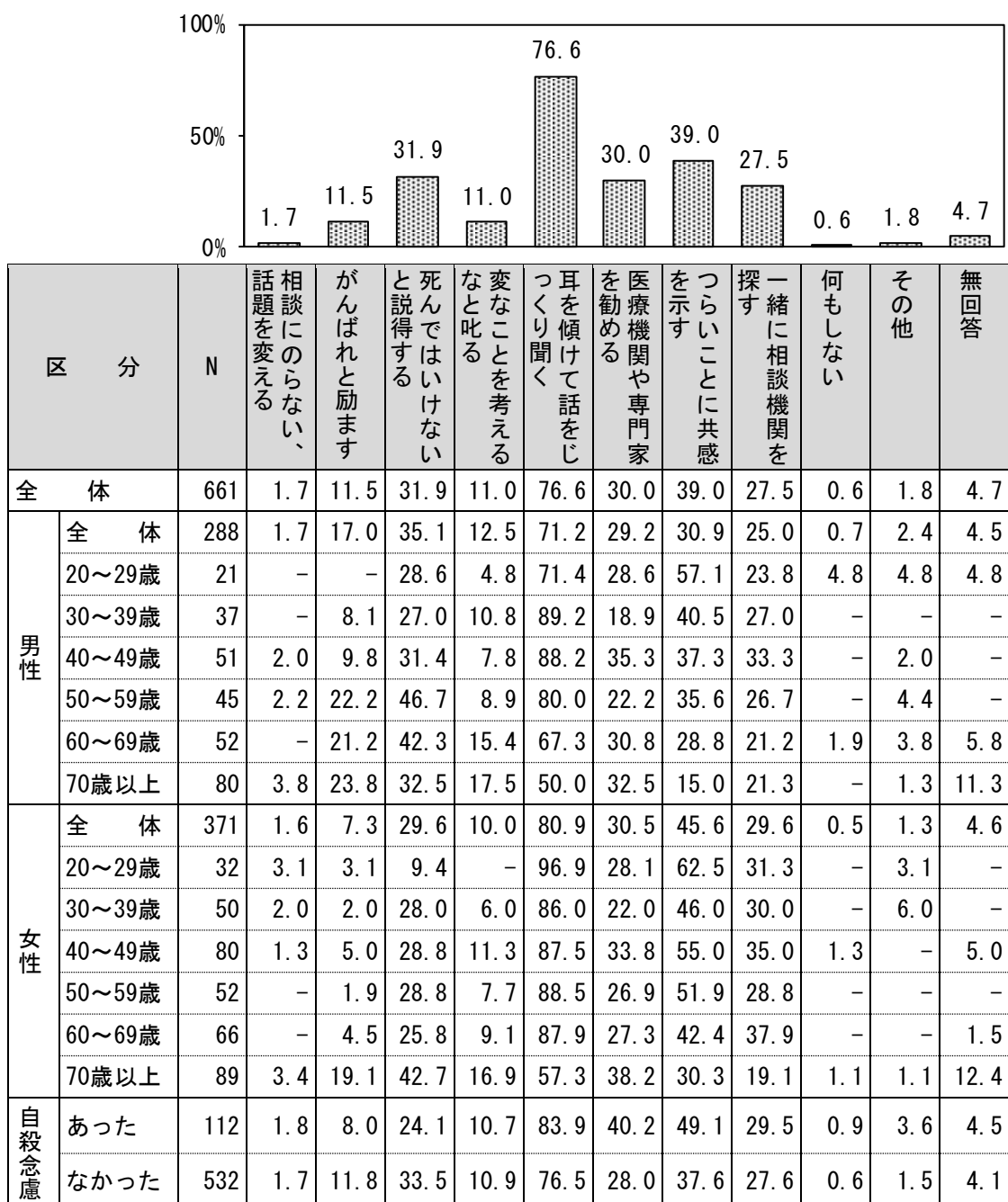


(2) 「死にたい」と打ち明けられたときの対応

身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、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76.6%と最も高く、次いで「つらいことに共感を示す」が39.0%、「死んではいけないと説得する」が31.9%、「医療機関や専門家を勧める」が30.0%などとなっています。

性・年齢別にみると、男性は「がんばれと励ます」が女性より9.7ポイント高く、女性は「つらいことに共感を示す」および「耳を傾けて話をじっくり聞く」が男性より9ポイント以上高くなっています。

図表5-12 「死にたい」と打ち明けられたときの対応（複数回答） 単位：％、Nは人



自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》より「医療機関や専門家を勧める」、「つらいことに共感を示す」が10ポイント以上、「耳を傾けて話をじっくり聞く」が7.4ポイント高くなっている一方、「死んではいけないと説得する」は9.4ポイント低くなっています（図表5－12）。

「その他」として、図表5－13の内容が記載されていました。

図表5－13 「死にたい」と打ち明けられたときの対応（その他）

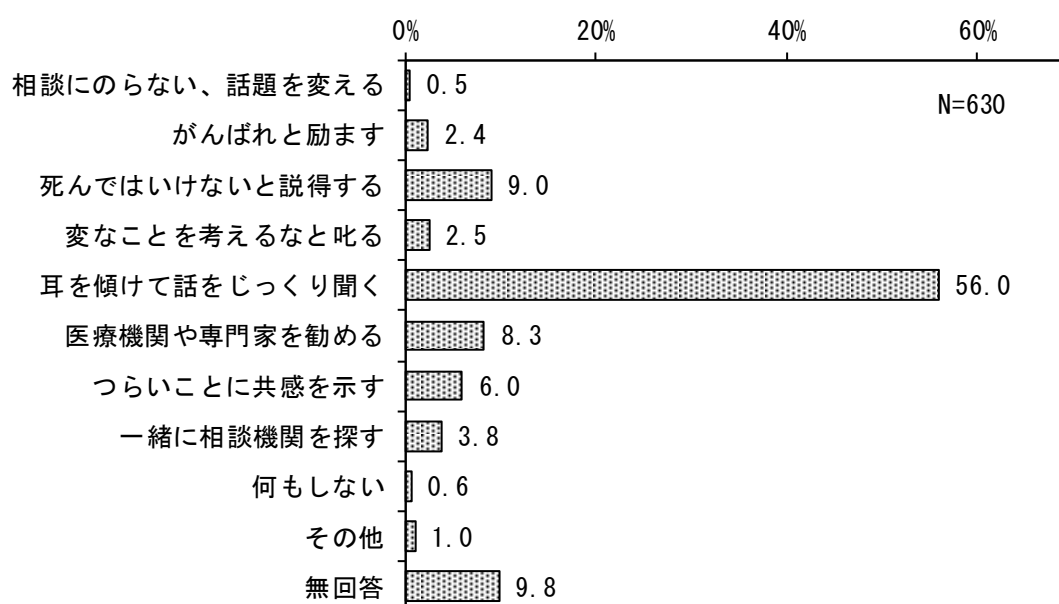
- ・一緒に酒をのむ。
- ・気晴らしに外に連れ出す。おいしいものを食べる。
- ・その家庭に電話する。
- ・TALKの法則（「Tell」「Ask」「Listen」「Keep safe」）を使う。
- ・泣く。
- ・原因を追究し、生活を見直す。
- ・死にたい理由を聞く。
- ・他人は他人。死が良いこともあると思う。
- ・その経験がない。

（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

（2）のうち、最も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56.0%と圧倒的に高く、次いで「死んではいけないと説得する」が9.0%、「医療機関や専門家を勧める」が8.3%などとなっています。

また、その対応をする理由は図表5－15のとおりです。

図表5－14 「死にたい」と打ち明けられたとき、最もと思う対応



図表 5-15 「死にたい」と打ち明けられたとき、最もすると思う対応と理由

1. 相談にのらない、話題を変える
・人の人生をさわれない。 ・考えたこともなく、対応できない。 ・話し方が悪いので相手の気分を悪くすると思う。 ・市のような冷たい対応をすると思う。
2. がんばれと励ます
・それしか考えられない。 ・励ますことによって考えが変わるかもしれないため。 ・自身の問題が大きいので、励ましが適切。 ・前向きになることを促す。 ・がんばれと励ますことはよくないと思う。その人なりに一生懸命がんばっているので、ついがんばれと言いがちだが、何と声かけしたらよいか迷い、悩む。
3. 死んではいけないと説得する
・生きていれば必ずいいことがある（7人）。 ・生命の尊さを話して大切にしよう説得する（5人）。 ・生命は何にも勝る大切なもので、自分の生命でも絶つことは罪になる。 ・せっかくこの世に居るのだから、生きることが大切で、死のうと思えばいつでもできる。 ・命は宝だから、使命のある限り生きる努力をして頑張れば必ず道は開けると説得する。 ・死んでしまうと悲しむ人がいることを伝える（2人）。 ・理由を聞いて納得しなかったら叱る。死んでも残された人のことを考えろと言う。 ・自殺を打ち明けられたことはないのでよくわからないが、本人よりも周りの人が迷惑して苦しむので、そのようなことをやっては自分勝手だと戒める。 ・生きていればまた良いこともあるかもしれないから（3人）。 ・いいときも悪いときもあることを教えたい（2人）。 ・死んで解決するとは思わない。後悔ばかりの毎日、希望も持てないかもしれないが、何かほんの少しでも楽しみを見つける。 ・死ぬ前に環境を変えるなり方法があるから。 ・死んだと思えば何でもできる。 ・死ぬよりも生きた方が良いと思うから。 ・死ぬことよりも死ぬ気で何かやることの方が人生として充実していると思うから。 ・死にたい人は人と話がしたいはずなので話す。ひとりにしてはいけない。 ・死にたい人はどこかよりどこを探していると思うので。 ・家族、友達、会社の上司などに注意深く見ていただき、本人と一緒に考える。 ・生きたくても生きられない人もたくさん世の中にはいる（3人）。 ・自分自身の考えを述べ、もっとつらい人もいることをその人に理解してもらう。

- ・自殺したら地獄に落ちると思うから（2人）。
- ・来世でも自殺しなければならない人生を送ることになる。
- ・自殺はいけないと思うから。
- ・今までそういうことがなかったのでわからないが、とどまるように話をすると思う。
- ・止められるかもしれないから。
- ・考えを直してもらおうと思うから。
- ・自分でできることだから。
- ・自殺だけは何とか避けたいので、他の方法を探してあげたい。
- ・自分が逆の立場だったら、この対応を希望すると思うので。
- ・大切な人に死んでほしくないと思ったら、冷静になれず説得しようとすると思う。

4. 変なことを考えるなど叱る

- ・最悪な事態が起こることを防ぐため。
- ・生きていれば変えることができる。
- ・元気で生きていれば良いことがある。
- ・楽しいことを考えるように話す。
- ・内容にもよるが、無駄な命などひとつもない、私があなたのことを必要としている、私より先に死なないでほしい、私に悲しい思いをさせないでほしい、と伝える。
- ・死んでしまえばそれで終わりだが、元気でいて、友達、話し相手を作って楽しい毎日を送ることができたら死ぬということは考えないと思う。
- ・死にたいと思うほどの人の力になるだけの力が自分にはない。せめて変なことを考えるなということぐらい。
- ・実際そういう友達がいて、皆で励ましていた。
- ・頭の中でマイナスをイメージすると必ず悪い方向に行く。よりプラスに働くイメージを促す。

5. 耳を傾けて話をじっくり聞く

◆話を聞く

- ・自分にできることは、話を聞くことだけだから（22人）。
- ・まず、話を聞いてあげることが大事だと思う（20人）。
- ・話を聞いてあげれば気持ちが変わると思うから（3人）。
- ・話を聞いてから対応した方が、その人のために一番安全だと思うから。
- ・話をしているうちに気持ちが落ち着き、聞いてくれる人や味方がいると思い、気持ちが楽になると考えるから。
- ・話すことで気持ちが落ちつき、心が楽になると思うから（37人）。
- ・話を聞いてもらうだけで楽になるときもあるから（12人）。
- ・話を聞いてもらうことにより、気持ちの整理ができると思うから（10人）。
- ・話を聞くことで相手の悩みが少しは和らぐかもしれないから（7人）。
- ・話を聞くことで悩みは解消されると思うから。

- ・少しでも気持ちが楽になり、考え直すきっかけになればと思うから。
- ・話を聞くだけでも少しは考えてあげられると思う。
- ・話を聞かなければわからない。安易に判断することではないし、本人が本当にそう思っているのかもわからないから。聞いた上で本人がどうしたいのかをたずねる。
- ・自分が悩んでいるときに心を許している人に聞いてもらって、自分が楽になれたことがよくある。話を聞いてあげるだけならできると思うので。
- ・自分が辛いときは何も言わず話を聞いてほしいと思うので、他の人にもそう思うと思う（2人）。
- ・とにかく話を聞く。気持ちを吐き出せば心の整理がつくかもしれない。辛い気持ちを少しでももらってあげられるかもしれないと思うから。
- ・本人がためているつらい気持ちを吐き出させてあげたい。
- ・「私に」打ち明けてきたと思うと、話を聞くべきだと思うから。
- ・話を聞いてあげることで少しでも心の負担が減ればいいと思う。その重度さから病院を勧められるかもしれない。
- ・本人は誰かに話を聞いてほしいから（2人）。
- ・本当に死にたいと思う人は人に相談しないと思う。話すことにより少しでも気持ちが楽になるかもしれないから（2人）。
- ・「死にたい」というサインを受けとめてあげれば、気持ちも落ち着いていくと思う（2人）。
- ・自殺したい人は自分の中で混乱があって、心の整理がつかない。そう思うから聞くことで本人が自分を知る手助けになるかもしれないと思う。
- ・死にたいと言いながらも、話を聞いてもらおうとすっきりすることがあると思う。また、説得やアドバイスなどは相手を余計に追い詰めることもあると思うから。
- ・相手の気が済むまで話を聞けば心が落ち着くかもしれない。「死にたい」と打ち明けるということは「死にたくない」と思っているから。本当に「死にたい」人は誰かに相談することはない。死にたくないから、「死にたい」と人に話すことで、自分は社会の中で必要な存在であると誰かに認められたい人、確認したい人。よく話を聞いて共感することで救える人もいるかもしれない。
- ・自分の悩みを口に出して言える段階であれば、希望があるのではないと思うので。
- ・思いを吐き出せる人がいれば、いても良いんだと思うことができるのでは。
- ・自殺以外の発散方法になると思うので。
- ・アドバイスや励ましは、かえって逆効果になり得ると思うから（3人）。
- ・頑張ってもそこまで追い込まれている人に、これ以上「頑張れ」とは言えないし、真剣な結論を叱ることもできないから、本人の意見をじっくり聞いてあげることで心のわだかまりを取り除いてあげたい。
- ・アドバイスはできないが、聞くことはできる（2人）。
- ・自分ができることは聞くことだけだから。助言もしないし、ジャッジもしない。最終的には本人が決めると思う。
- ・しっかり聞かせてもらおうと心の整理ができ、答えは本人が持っていると思うから。

- ・まず話を聞いて、それから医療機関や専門家を勧める。どうすべきか話すことはできないが、聞くことはできるから。
- ・話したいことがあれば聞いてあげればいい。余計なことを言っても無責任になる。
- ・傾聴が本人にとって一番良いと考えるから。否定も同意も、本人の気分を害する可能性がある（2人）。
- ・人と話すことで本人がすっきりすることもあるのではないかと思う。下手にこちらの意見を話して怒られる可能性もあると思う。
- ・どんなことも傾聴するのはとても大切と考えている。
- ・「2. がんばれと励ます」「3. 死んではいけないと説得する」「4. 変なことを考えるなと叱る」は絶対してはいけない。傾聴が重要。
- ・耳を傾けて話を聞いてあげると本人が考えるようになる。
- ・精神的な安定感を出させる。
- ・悩みは開示することにより、50%以上が楽になると思う。
- ・深刻さが軽減できればと思う。
- ・衝動的にならないように、話を聞いて落ち着いてもらいたいから。
- ・死に対する感情が薄れてくれると思い、話を聞く。
- ・聞いてくれる人がいると思ってもらうことが大切だと思うから（3人）。
- ・話を聞かなければ何も理解できないままだと思うから（3人）。
- ・話を聞くことで、その人が何に対して悩みや苦痛を感じているかを知ることができる。まず話を聞いて、知り、肯定することが大切だと思うから。
- ・まず話を聞いてから、これからどうしたらいいか一緒に考えると思う（2人）。
- ・心が弱っている人は、1～2時間同じ話を聞いていると笑顔が出てくる。
- ・死にたいと打ち明けられたときは、自分の中でかなり決断しているときだと思うので、まず耳を傾け、じっくり話を聞いてあげたい。
- ・「死」について触れずに、なぜそう思うのかを聴くことが大事だから。
- ・話をじっくり聞くことによって、悩みに対する解決策を考えてみる。
- ・なぜそう思うのか話してくれるのを待ってじっくり聞きたい。
- ・思いの強さ、弱さを認識するため、まずは話を聞く。
- ・話を聞いて相手の気持ちを察してあげたいと思った。
- ・何がきっかけで「死にたい」のかをしっかりと聞いて、相手の心の中の声を聞きだしたい。
- ・自分が何回か自殺を考えたことがあるので、話を聞いてあげれば役に立つと思う。
- ・一緒にお酒をのんで、その人の持つ悩み等を聴いてあげることで、気がだいぶ楽になり、世の中の大概のことは乗り越えることができると思うから。
- ・聞いてもらえる相手がいなかったかもしれないし、案外周りの人も同じ考えを持っているかもしれないから、とりあえず話を聞いて相談にのる。
- ・話を聞いてあげるだけでも相手の心がほぐれてくれると良いと思う。悩んでいるのはあなただけじゃなし、皆いろいろなことを背負って生きていることを話す。
- ・話を聞くだけでも心が軽くなると思うし、話を聞いた上で色々な人がいて考え方も色々な

人がいるとわかってもらい、頑張ってもらいたい。

◆共感し、寄り添う

- ・寄り添うことしかできない（2人）。
- ・話をすることで、悩みや原因を共有できる可能性がある（2人）。
- ・相手の思いをじっくり聞いて、辛さに共感し、励ます（2人）。
- ・寄り添って、気持ちを共感してあげることが一番大事だと思う。
- ・何が原因でそこまで追い詰められてしまったのか、まずはきちんと向かい合って寄り添ってあげたいと思うから。
- ・その人が感じている感情はすべてその人のものであり、嘘ではないので、まずはその感情を誰かが受け止め、本人と一緒に今の状態を認めることが重要だと思う。本人が悪いからではないと根気よく伝えていく。
- ・ご本人はそのことで頭の中はいっぱいだと思うので、まず寄り添い、話を聞くこと。くり返し話を聞いていけば、いつかきっとご本人の気持ちが軽くなることもあると思う。
- ・本人の思っていること、考えていることをゆっくり一緒に寄り添う。
- ・本人のつらさを聞いてあげると心が少しは楽になって、よい方法に向くと思うから。

◆理解する

- ・理由や内容がわからないことには対応できない（6人）。
- ・理由を聞かないことには原因もわからないから。
- ・相手の心情を理解するため（3人）。
- ・真意を探らないと何もできない。
- ・まずは自殺をしたい背景や考えを聞くことが重要だと考える。
- ・そこまで思い詰めるようになった経緯をまず聞く。
- ・まずはそこから状況を理解すべきと思う。
- ・現状を知りたい（2人）。

◆原因・解決策を探す

- ・死にたいと思う理由をじっくり聞き、一緒に解決策を考える（15人）。
- ・話を聞くことで解決策を見つけられるかもしれないから（11人）。
- ・死にたい理由、原因等を追求し、生きよう説得する（3人）。
- ・なぜ死を考えるのか、原因や理由を見極めるため（4人）。
- ・いきさつの中に原因があると思うから、原因を究明することで解決につながってほしい。
- ・死にたい理由が何か知らないと解決のしようがないから（3人）。
- ・原因や今後の対処など解決の糸口が見つかるかもしれないから（2人）。
- ・理由がわかれば対応することができる。
- ・話を聞いて、少しでも力になれるかもしれないから（4人）。
- ・病気のことは自分にはできないが、金銭的なこと、子どものこと、夫婦間のことなどはじっくり聞けば解決策はあると思う。
- ・話を聞いて、病院や相談機関などと一緒にいく（2人）。
- ・話も聞かずに意見をしても相手に何も伝わらないから。

- ・まずは相手の気持ちとその原因を知らないことには次のステップに進めないから。ただし本当にそのような考えの人は、身近な人に打ち明けずに行動するように思う。
 - ・その人の性格、生き立ちなど、他人も本人も気づいていない点が多いから。
 - ・自分にできることがあれば協力してあげたい。死んだつもりならば何でもできる。
 - ・職業柄、自殺の相談に乗ることは一般の人より多くあると思うので、まずはゆっくり話を聞いて、自殺しない一番いい方法を探してみる。そして自殺の虚しさ、生きる意味、仏教的な生死観等を説く。根気よく接することが大事で、一度や二度で解決できるものではない。その人の一生を左右するのだから。
 - ・自殺をひるがえすことができるかわからないが、事情を聞き、自分がアクションできることがあれば何かする。
 - ・人それぞれいろいろな考え方がある。まずどう思っているか聞いて、自分なりの意見を告げる。
 - ・説得できる可能性があると思うので。
 - ・死にたいくらいの理由でも、他人からみたらどうでもいいことが多いから。それくらいのことで死ななくてもいいと言ってあげられると思う。
 - ・悩みは必ず解決できる。
 - ・ひとりで苦しんでいては解決しない。悩みを共有しようと話を聞くことが大切。一緒に機関を探す。
 - ・悩みを持つ人は誰かに聞いてもらうだけでもよいと思っているから、よく聞いてあげ、その先はプラス思考になるようにアドバイスをする。
 - ・こちらが何を言っても聞く耳を持たないと思う。吐き出させて、その後対応する。
- ◆SOSのサイン
- ・「死にたい」はSOS、本人はどこかで生きたいと思っている。まず話を聞いて寄り添うこと（5人）。
 - ・「死にたい」は「話を聞いてほしい」の意味だと思うから（2人）。
 - ・何らかのSOSと思うから（2人）。
 - ・「死にたい」と打ち明けることは「話を聞いてほしい」と言っていることと同意だと考えるので、まずは話を聞いてあげるべきだと思う。解決はしなくてよい。ただ話を聞くという姿勢が必要と考える。
 - ・生きる望みを捨てていないので相談したわけだから、何か糸口がつかめるかもしれない。
 - ・自殺を望む人は他人の理解を必要としているのではないか。
- ◆その他
- ・最も有効と考えるため。
 - ・みんな同じだと話す。
 - ・身近な人ということは大切な人であり、死んでほしくないのだから。
 - ・身近な人だから。
 - ・理由次第で共感するか、話題を変えるか考えるから。
 - ・友達だから。

6. 医療機関や専門家を勧める

- ・素人が中途半端な対応をするのは良くないので、専門家（精神科の医師など）に任せた方が良い。（8人）。
- ・素人が打ち明けられても対応できないので、専門家に任せる（7人）。
- ・専門家に正しく対処してもらいたいから（6人）。
- ・専門家や経験豊富な人たちに対応してもらう必要がある（4人）。
- ・死にたいということは、本人は重大事であるので、専門家に依頼する。
- ・専門的な対応により、冷静に自分と向き合えると思う。
- ・話をじっくり聞いてもよいが、そのストレスを自分がもってしまうから、専門家や病院等、民生委員に協力を求めて、専門家を紹介してもらう。
- ・本人自身から話を聞き取り、専門的に分析して説得すれば理解ができるのでは。
- ・原因がわかっているなら、より良い対策を打つことができる可能性があるので、経験のある、又は具体例を知っている専門家に相談するのが解決への近道だと思うから。
- ・その人の悩みに応じたケアができるのは専門家だと思うし、薬によって治せる病であれば医師に任せるのが良いと思う。
- ・自身だけで話を聞くより、専門家の所へ一緒に行く。または探すのを手伝ってから行くようにして、色々な話を聞いてもらうようにする。
- ・病気（うつ病等）は病院へ。心理的（社会問題等が原因など）はカウンセラー。プロの人がいいと思う。
- ・傾聴して、ある程度心を落ち着かせたあと、医療機関受診をすすめて、医師の治療にまかせる。
- ・話は聞くことはできるが「死にたい」と思う心を落ち着かせることはできない。自分が中途半端に声をかけるより、専門の人に聞いてもらった方が良い。人の心は思っているほど、簡単に落ち着くものでもないと思う。特に精神的にダメージがあるとき。たぶんどんな前向きな話をしても心の中に入らない。
- ・自分では話を聞いてあげることしかできないから、医療機関などの専門家に相談し、どうしたらいいのかこの先のことをじっくり進めて方法を一緒に考えてもらう。
- ・第三者的立場で話ができる。
- ・専門的なことがわからない。
- ・深刻さのレベルによるが、素人レベルで判断、対応せず、専門家によるものが結果的に近道と考える。支援のネットワークができる可能性もある。
- ・相談にのってひとりで抱え込むと自分がつぶれてしまうから、つながることをすすめる。だけど、どこにつながるのがベストなのかよくわからない。
- ・話を聞くことはできても解決の道が見つかりにくい。
- ・自分で説得できると思っではいけない。「自分なら・・・」と思っでは失敗する。
- ・病気から将来を悲観することが多いと思われる。
- ・病気であると思うから。
- ・現にそのような人に会ったことがないので答えにくい。

7. つらいことに共感を示す

- ・自分が共感されると、気持ちが軽くなるから（7人）。
- ・共感によって、心が軽くなるからおと思うから（4人）。
- ・まずはじっくり話を聞き、共感することが大切だと思うから（3人）。
- ・話を聞くことくらいしかできないから（3人）。
- ・他にしてあげられることがない。
- ・死にたいと言う人は人に話を聞いてもらいたいのだと思うから。
- ・寄り添う心が大切だと思うから。
- ・自分ひとりではないのだと思わせる。
- ・何とかその人の身になって考えてあげたい。寄り添うことで、ひとりではないということを伝えたい。
- ・共感することが相手にとって大切である。相談機関でもその先生により合わないときがあるので、合う人を選択することが大切である。
- ・共感を示し、自分の体験を話し、相手にも共感してもらえよう促し、良い方向へ行ってくれればと思う。
- ・「それは辛かったね」「わかるな」と受容することで味方になることが大事だと思う。逆に励ましたり、説得したりするのは追いつめてしまうと思う。
- ・まずはじっくり話を聞き、受けとめることが大事だと思う。つらい人に「頑張れ」とは言っていないと思う。
- ・自分がいつそういう境遇になるかわからないので共感を持って話を聞きたい。何十年前に、姑にいじめられ、当時1歳と3歳の子を連れて踏切に数十分立っていたことがある。今考えると、あのとき自殺をしようと思っていたのかとぞっとするし、自殺する人の気持ちが少しはわかる。
- ・学生の頃、自分も自殺したいと思ったから。誰も自分の気持ちをわかってくれないと思った。家族もそうだった。共感してくれる人がいたら、安心したと思う。
- ・自分が過去に死のうと思い、行動したので話くらいは聞けるし、共感もできる。しかし死は甘美な誘惑であり、それは最後の最後まで取っておくこともできる、と伝えたい。
- ・死にたいことについて語っていても仕方ないので、気持ちにだけ共感し、その状況を改善する話を具体的に話し合った方が建設的だから。
- ・自分だけが辛いのではないと思ってもらいたい。辛さや痛みをわかり合いたい。ひとりじゃないと思ってもらいたい。
- ・苦しいときは誰にでもあるからよくわかる。

8. 一緒に相談機関を探す

- ・各分野の専門家に相談するのが一番いいと思う（4人）。
- ・じっくり話を聞くが、その人にとって何を伝えたらいいか（どう話していいのか）わからないので、一緒に相談する所で良い方法を探したい。
- ・私の意見が正しいとは限らないから。

- ・自分だけではフォローできないので、相談機関を探し、専門家のアドバイスを受けられるようにすることが良いから。
- ・よく話を聞き、その後に相談機関を探す。
- ・相談されたことはないが、そう思う。
- ・人は一人では生きていけないので、手助けが必要である。
- ・私もそうなったとき、一緒に相談機関を調べて同行してもらいたいから。
- ・あまり深く共感してしまうと相手に引きずられてしまうため。また素人考えよりプロに任せの方が良いと考える。
- ・自分には問題が大きすぎて判断できないと思うから（３人）。
- ・止めさせようとして説得できる自信がないから（２人）。
- ・話は聞くことはできるが、その人の人生の問題解決する力は自分にはないと思うから。
- ・相談されてもアドバイスができないため。
- ・自分の身の回りの人に自殺をして欲しくないから、最後まで一緒に頑張りたいと思う。
- ・自分も一緒に立場になって考えてしまう。

9. 何もしない

- ・本人が決めることだから。
- ・本当に死んだとき関わるのがいや。
- ・わからないから。

10. その他

- ・実際に自殺したい時期があったと打ち明けられたときに泣いた。これからは絶対そんなことと思わないでと言った。
- ・どう生きようが自由である。己から死を選ぶのは人間だけであるから人間らしいかもしれない。
- ・中途半端に生存しても辛いだけだから。
- ・「死にたい」と思ったことがないので全くわからない。対応の仕方もわからない。
- ・対応したことがないためわからない。
- ・個人によって対応する。
- ・状況次第で対応が違おうと思うので、一概に番号で表すことはできない。
- ・相談されたら親身になって話を聞き、対処を見つけない。

VI 自殺対策やこころの健康の推進等

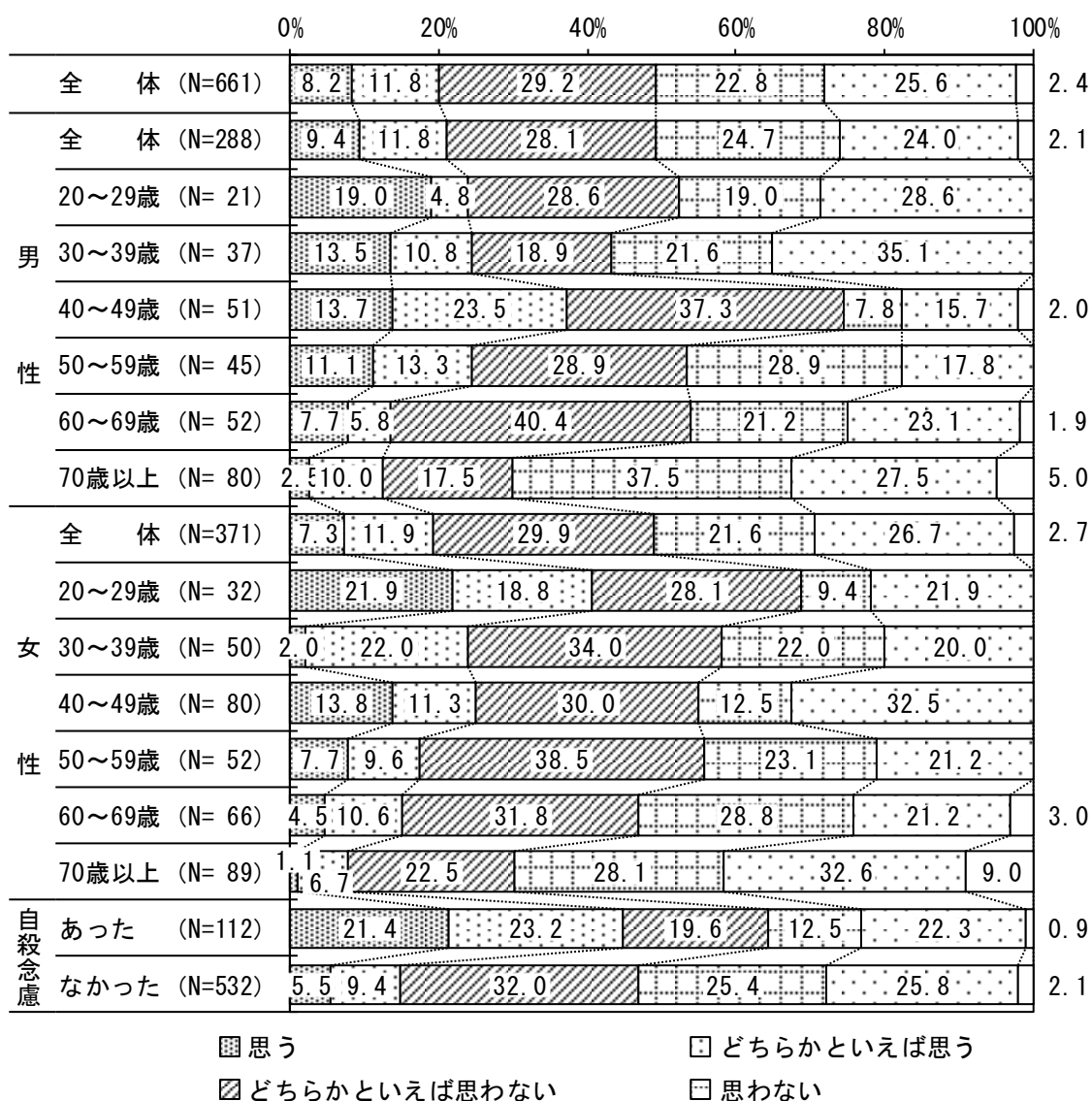
(1) 自殺対策が自分に関わる問題だと思うか

「どちらかといえば思わない」が29.2%と最も高く、「思わない」(22.8%)と合計した<思わない>が52.0%、「思う」(8.2%)と「どちらかといえば思う」(11.8%)を合計した<思う>が20.0%となっています。「わからない」は25.6%です。

性・年齢別にみると、＜思う＞は、男性は40～49歳が、女性は20～29歳が最も高く、年齢が上がるにつれて低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》より＜思う＞が29.7ポイント高く、自殺を考えた経験のある人となない人では、大きな差があることがわかります。

図表6-1 自殺対策が自分に関わる問題だと思うか

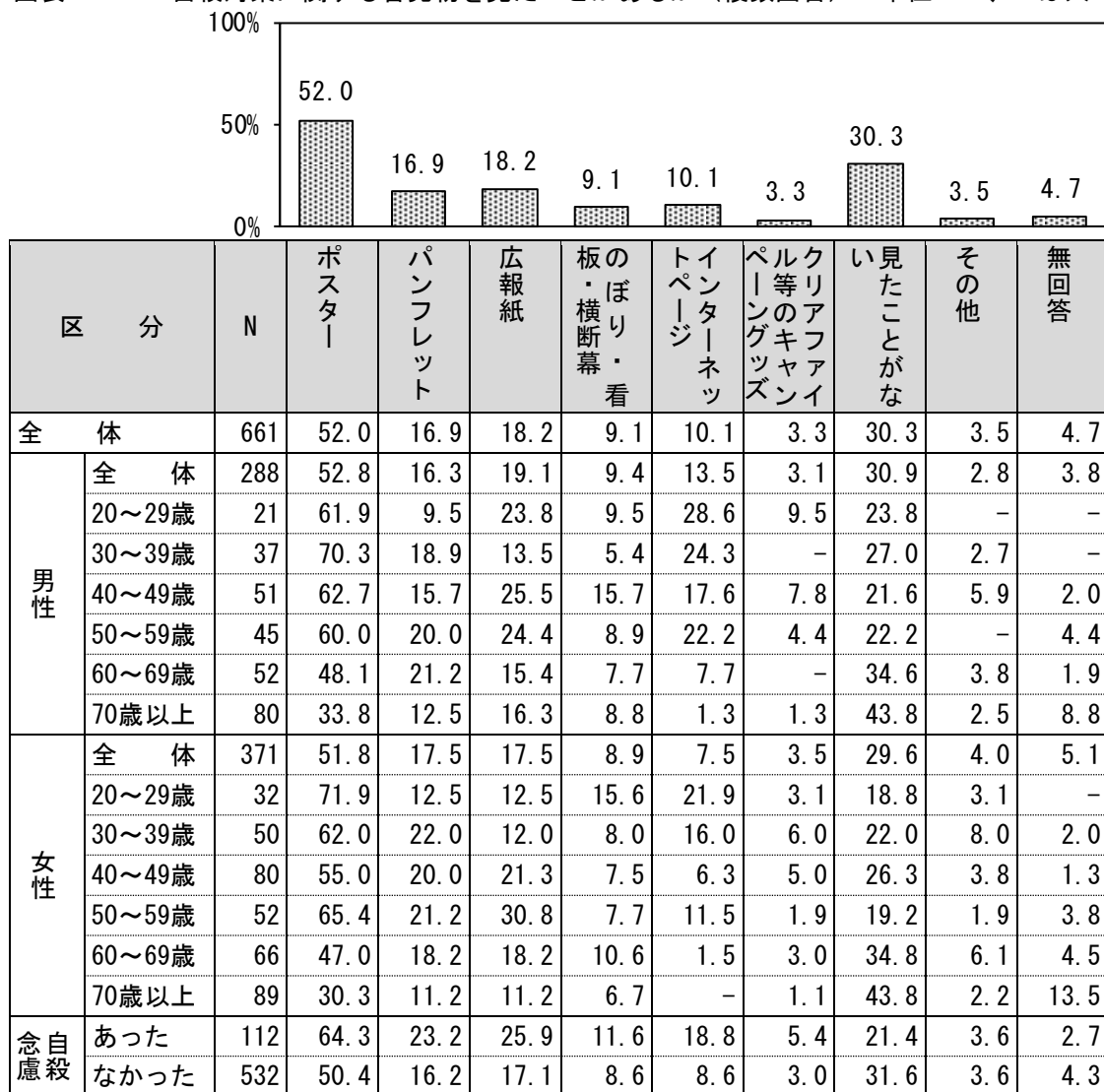


(2) 自殺対策に関する啓発物を見たことがあるか

これまでに見たことがある自殺対策に関する啓発物は、「ポスター」が52.0%と最も高く、次いで「広報誌」が18.2%、「パンフレット」が16.9%などとなっています。性・年齢別にみると、「インターネットページ」は男女ともに20～29歳が最も高く、年齢が上がるにつれて低くなる傾向にあり、60歳以上では急に低くなります。自殺念慮別にみると、《あった人》が《なかった人》より全体的に高くなっています。

「その他」として、図表6－3の内容が記載されていました。

図表6－2 自殺対策に関する啓発物を見たことがあるか（複数回答） 単位：％、Nは人



図表6－3 自殺対策に関する啓発物を見たことがあるか（その他）

・ テレビ番組、CM（4人）	・ 市立図書館のコーナー
・ 公共交通機関の車内広告（3人）	・ 仕事の勉強会
・ 新聞（2人）	・ 自殺名所の看板
・ 本	・ 何で見たかは覚えていない（7人）。

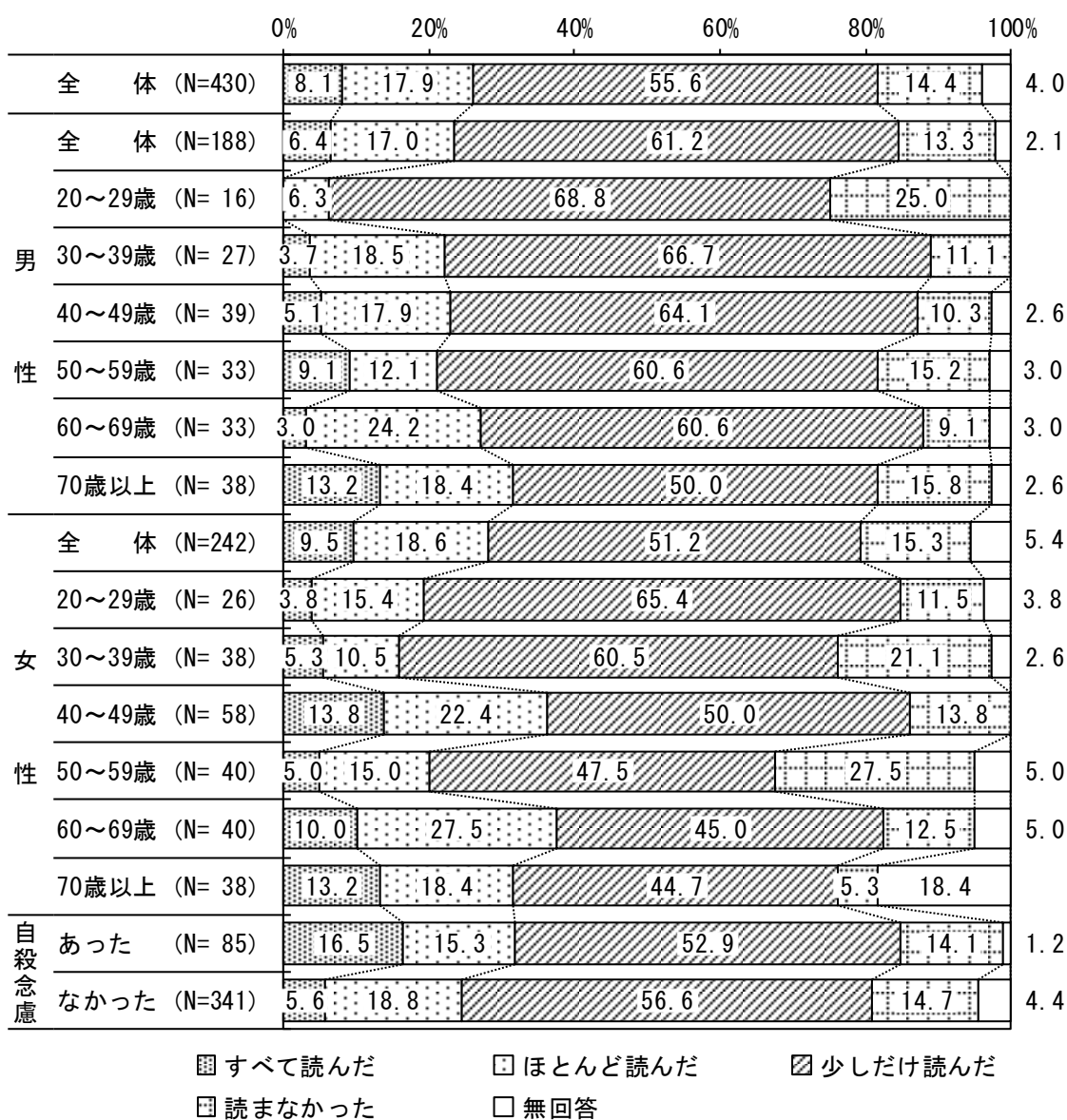
(3) 自殺対策に関する啓発物を読んだか

前項で「見たことがない」以外の回答をした人に、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55.6%と最も高く、次いで「ほとんど読んだ」が17.9%、「読まなかった」が14.4%、「すべて読んだ」が8.1%となっています。

性・年齢別にみると、「すべて読んだ」は、男性の70歳以上と女性の40～49歳および70歳以上が13%以上とほかの年齢層より高くなっています。また、「読まなかった」は、男性の20～29歳と女性の50～59歳が25%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》より「すべて読んだ」が10.9ポイント高くなっています。

図表6-4 自殺対策に関する啓発物を読んだか



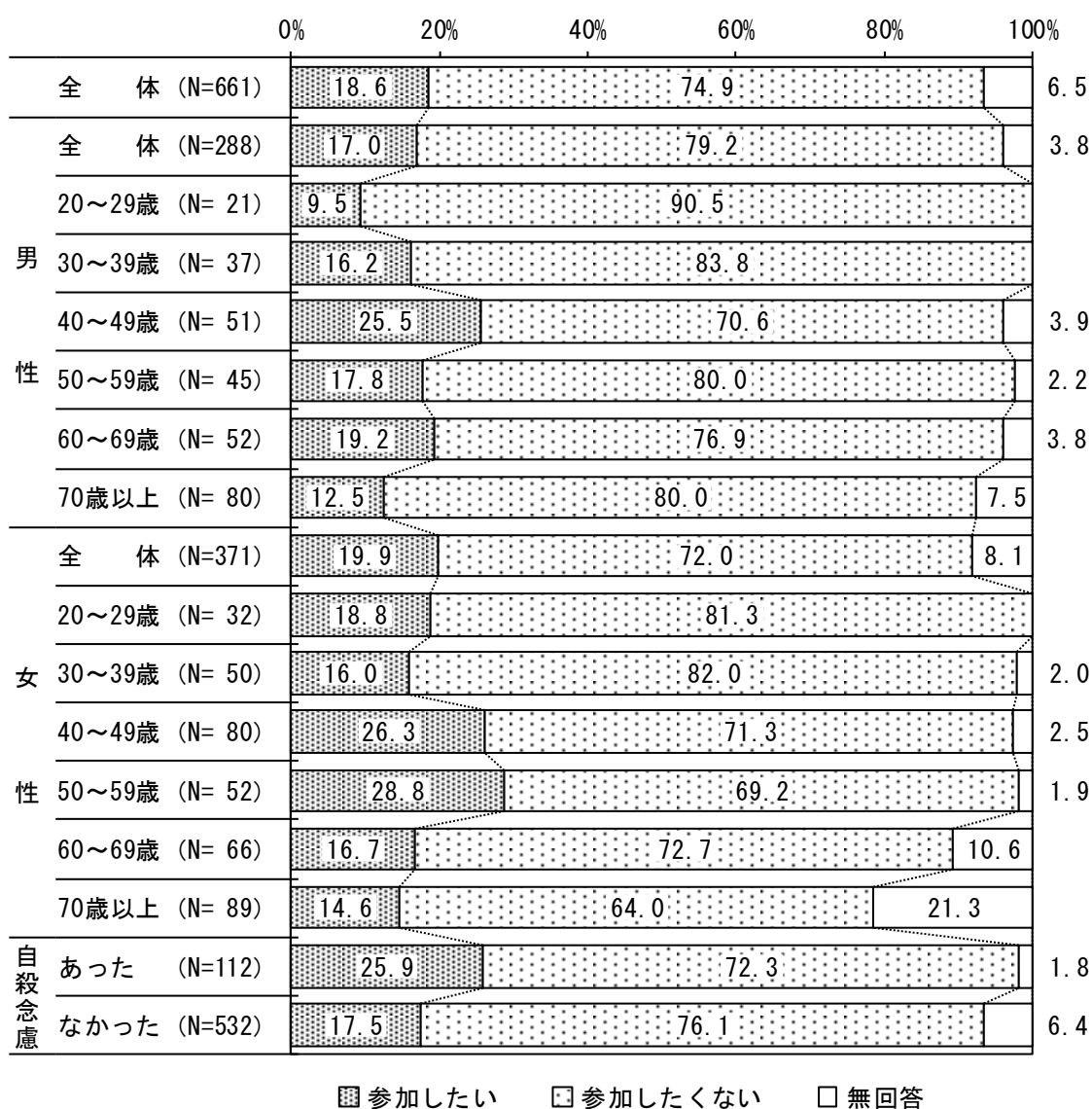
(4) 自殺対策やこころの健康に関する講演会や講習会に参加したいか

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、「参加したい」が18.6%、「参加したくない」が74.9%となっています。

性・年齢別にみると、「参加したい」は、男性の40～49歳と女性の40～49歳および50～59歳が25%以上とほかの年齢層より高くなっています。

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

図表 6－5 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



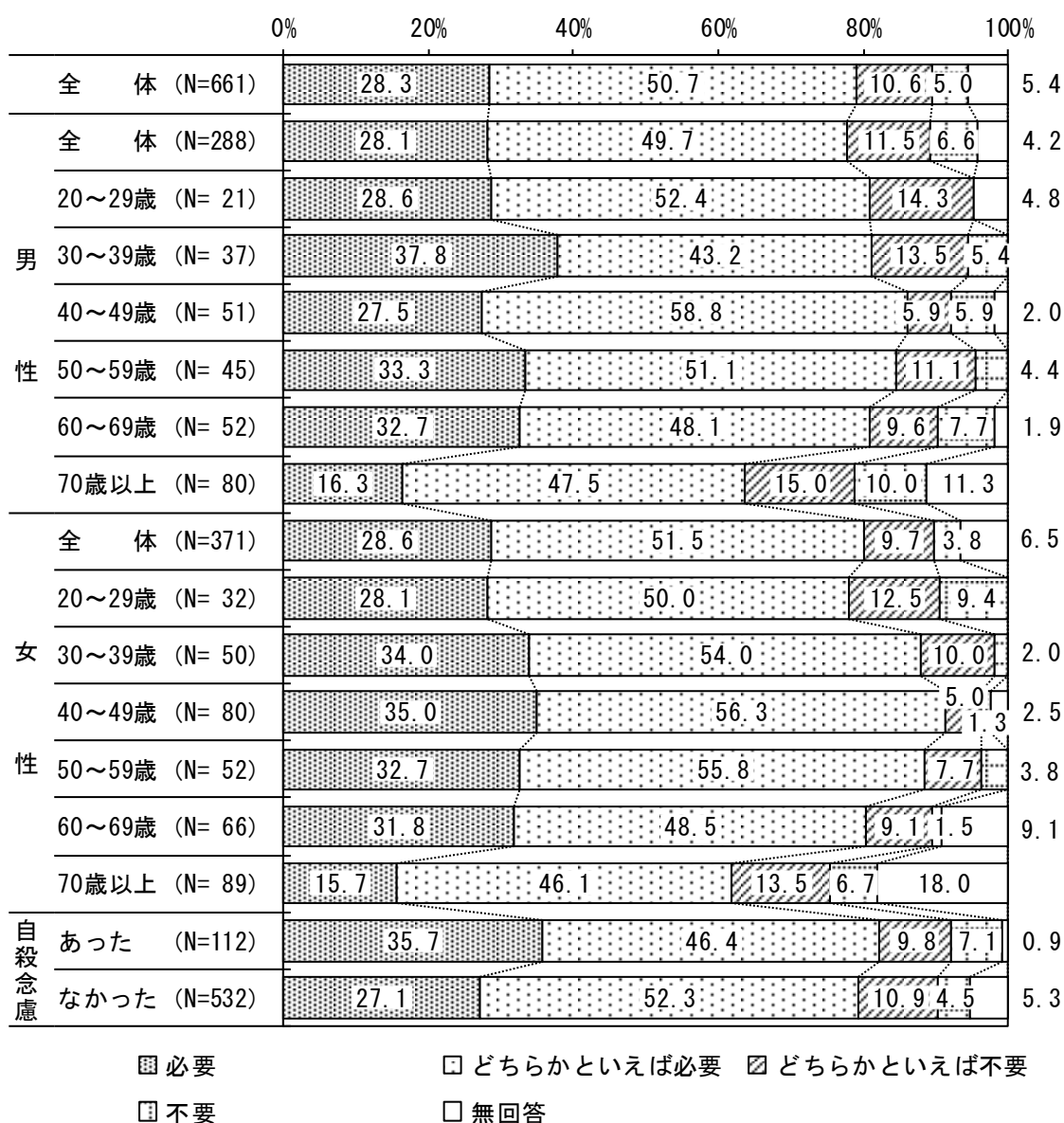
(5) 自殺対策に関するPR活動をどう思うか

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50.7%と最も高く、「必要」(28.3%)と合計した<必要>が79.0%を占
めています。「どちらかといえ不要」(10.6%)と「不要」(5.0%)を合計した<不
要>は15.6%です。

性・年齢別にみると、<必要>は、男女ともに40～49歳が最も高く、70歳以上が
最も低くなっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》より「必要」が8.6ポイント高
くなっていますが、「不要」も2.6ポイント高くなっています。

図表6-6 自殺対策に関するPR活動をどう思うか



(6) 自殺対策の認知度

自殺対策に関する事柄を知っているかたずねました。

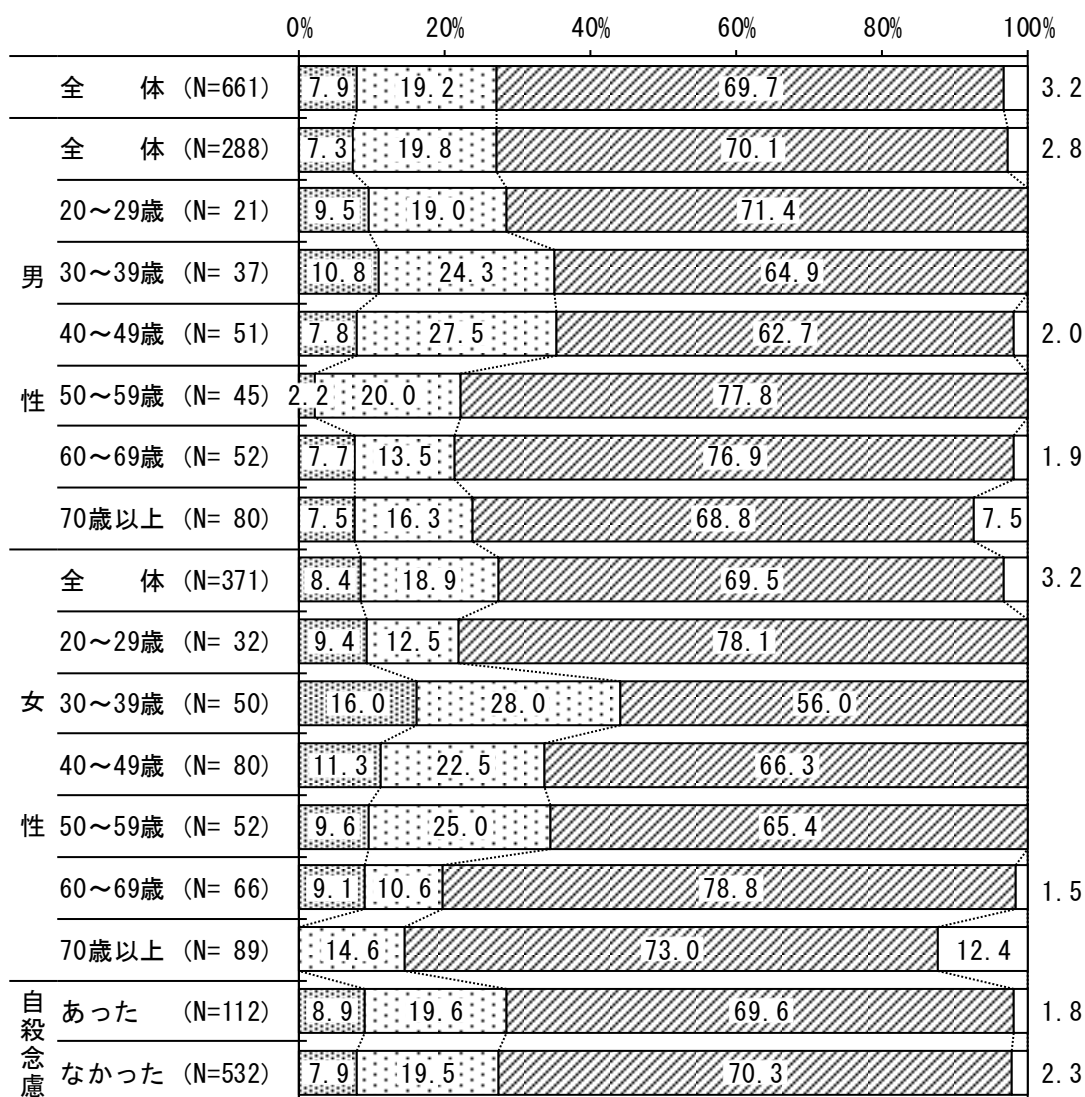
① 自殺予防週間（9月10日～16日）

「知っている」(7.9%)と「内容は知らないが、言葉は聞いたことがある」(19.2%)を合計した＜知っている＞が27.1%、「知らない」が69.7%となっています。ほかの自殺対策と比べて、＜知っている＞は最も高くなっています。

性・年齢別にみると、＜知っている＞は、男性の30～39歳および40～49歳、女性の30～39歳が高くなっています。一方、＜知らない＞は、男性の50～59歳および60～69歳、女性の20～29歳および60～69歳が75%以上と高くなっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》と《なかった人》で大きな差はありません。

図表6-7 自殺対策（自殺予防週間）の認知度



■ 知っている

□ 内容は知らないが、言葉は聞いたことがある

■ 知らない

□ 無回答

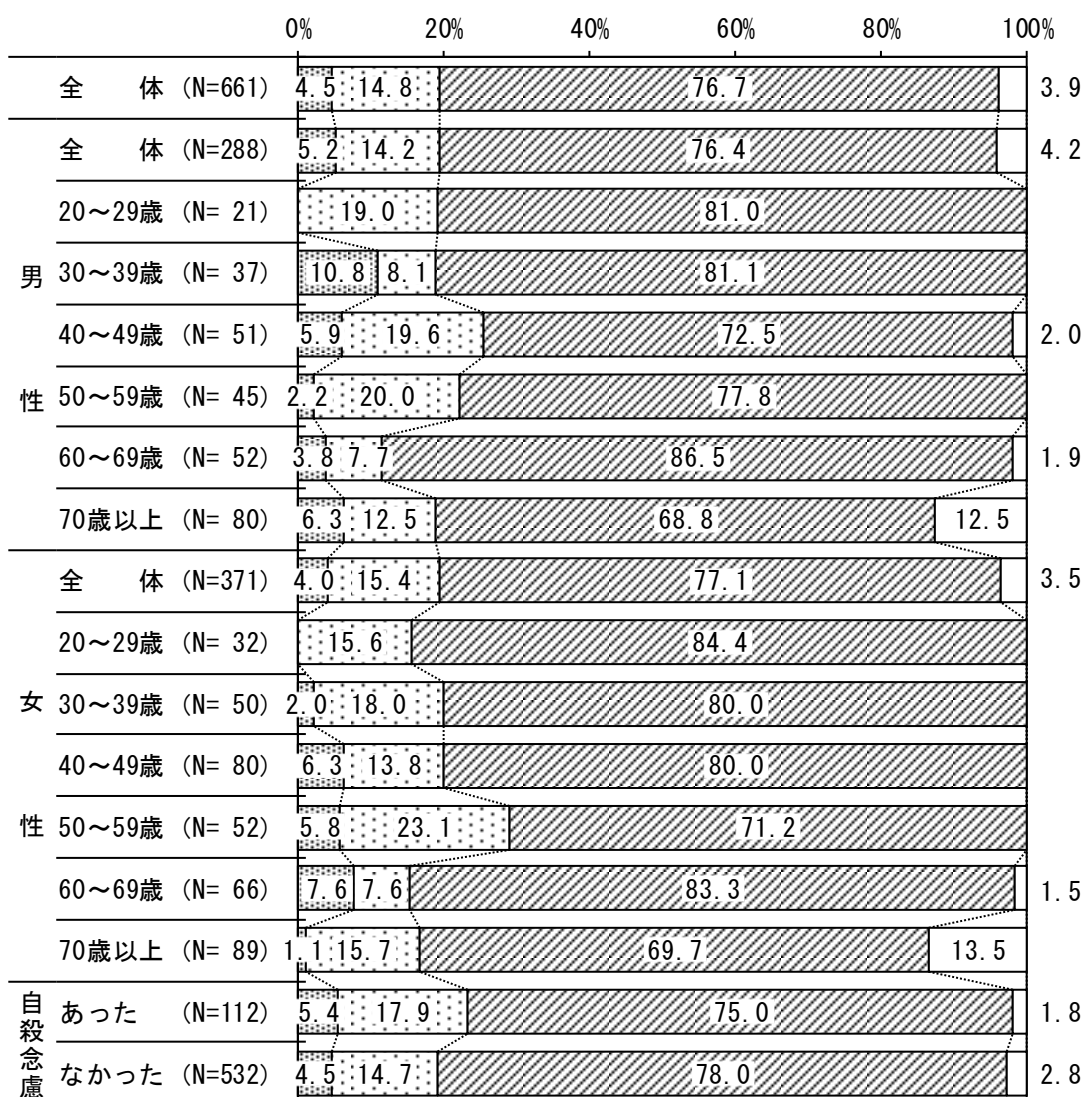
② 自殺対策強化月間（３月）

「知っている」(4.5%)と「内容は知らないが、言葉は聞いたことがある」(14.8%)を合計した<知っている>が19.3%、「知らない」が76.7%となっています。

性・年齢別にみると、<知っている>は、男性の40～49歳、女性の50～59歳が25%以上と高くなっています。一方、<知らない>は、男性の60～69歳、女性の20～29歳が高くなっています。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》より<知っている>が4.1ポイント高くなっています。

図表６－８ 自殺対策（自殺対策強化月間）の認知度



■ 知っている

□ 内容は知らないが、言葉は聞いたことがある

■ 知らない

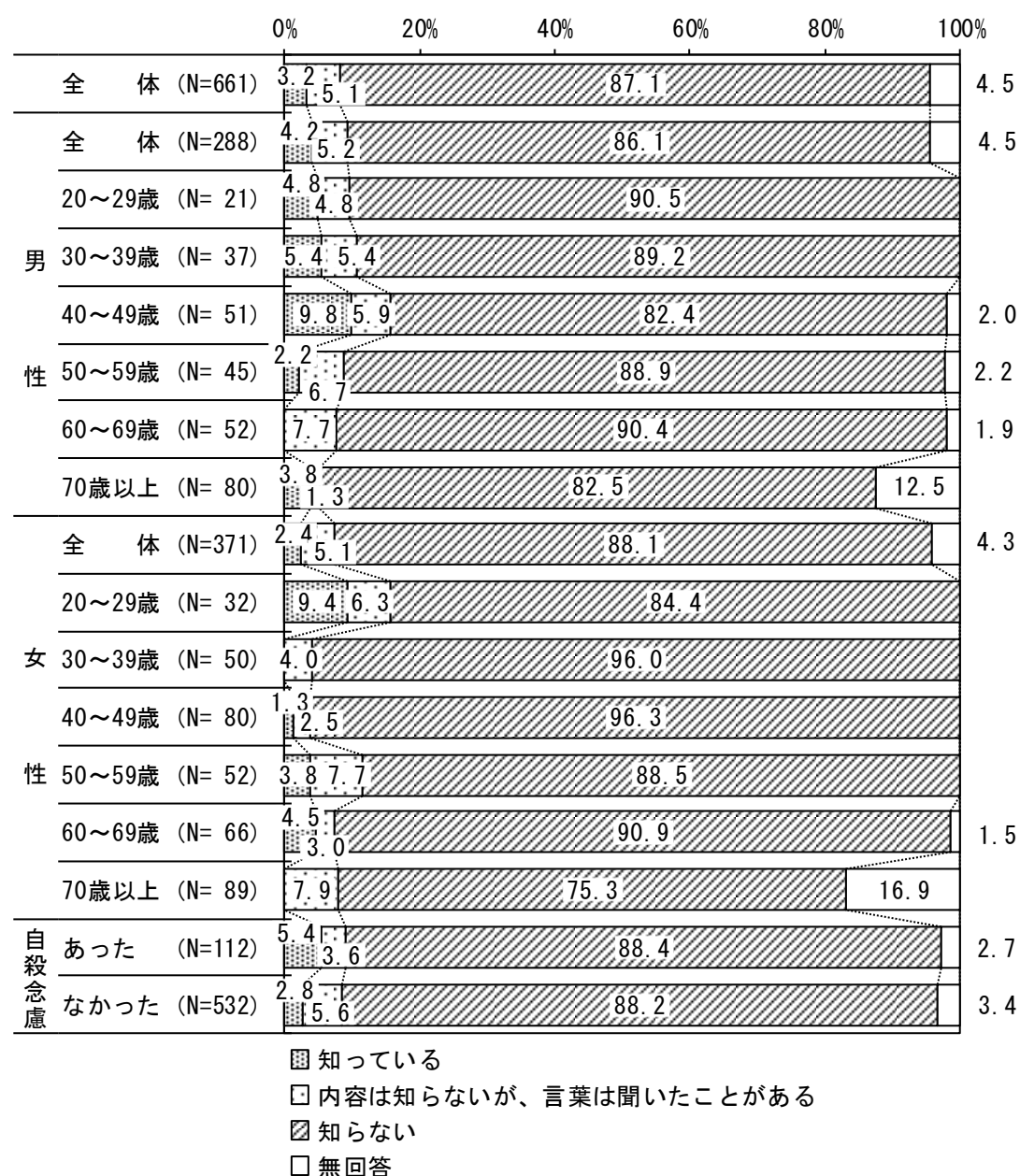
□ 無回答

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、「知っている」（3.2%）と「内容は知らないが、言葉は聞いたことがある」（5.1%）を合計した＜知っている＞が8.3%、「知らない」が87.1%となっています。ほかの自殺対策と比べて、＜知っている＞は最も低くなっています。

性・年齢別にみると、＜知っている＞は、男性の40～49歳、女性の20～29歳が15%以上と高くなっています。一方、＜知らない＞は、女性の30～39歳および40～49歳が95%以上と高くなっています。

図表6－9 自殺対策（ゲートキーパー）の認知度



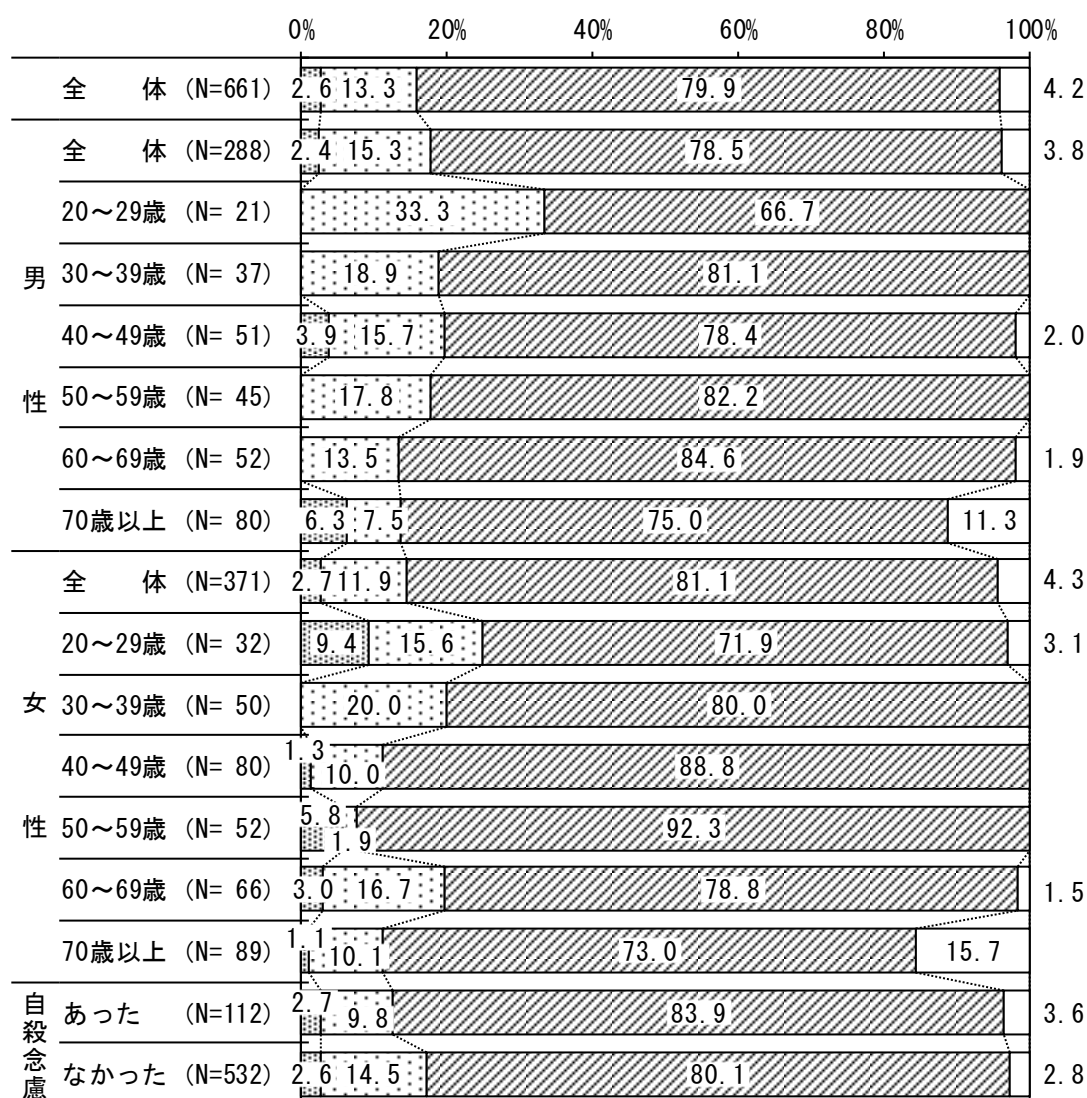
④ 自殺対策基本法

「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%、「知らない」が79.9%となっています。

性・年齢別にみると、<知っている>は、男女ともに20～29歳が最も高くなっています。一方、<知らない>は、女性の50～59歳が92.3%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》より<知っている>が4.6ポイント低くなっています。

図表 6-10 自殺対策（自殺対策基本法）の認知度



■ 知っている

□ 内容は知らないが、言葉は聞いたことがある

■ 知らない

□ 無回答

(7) 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。

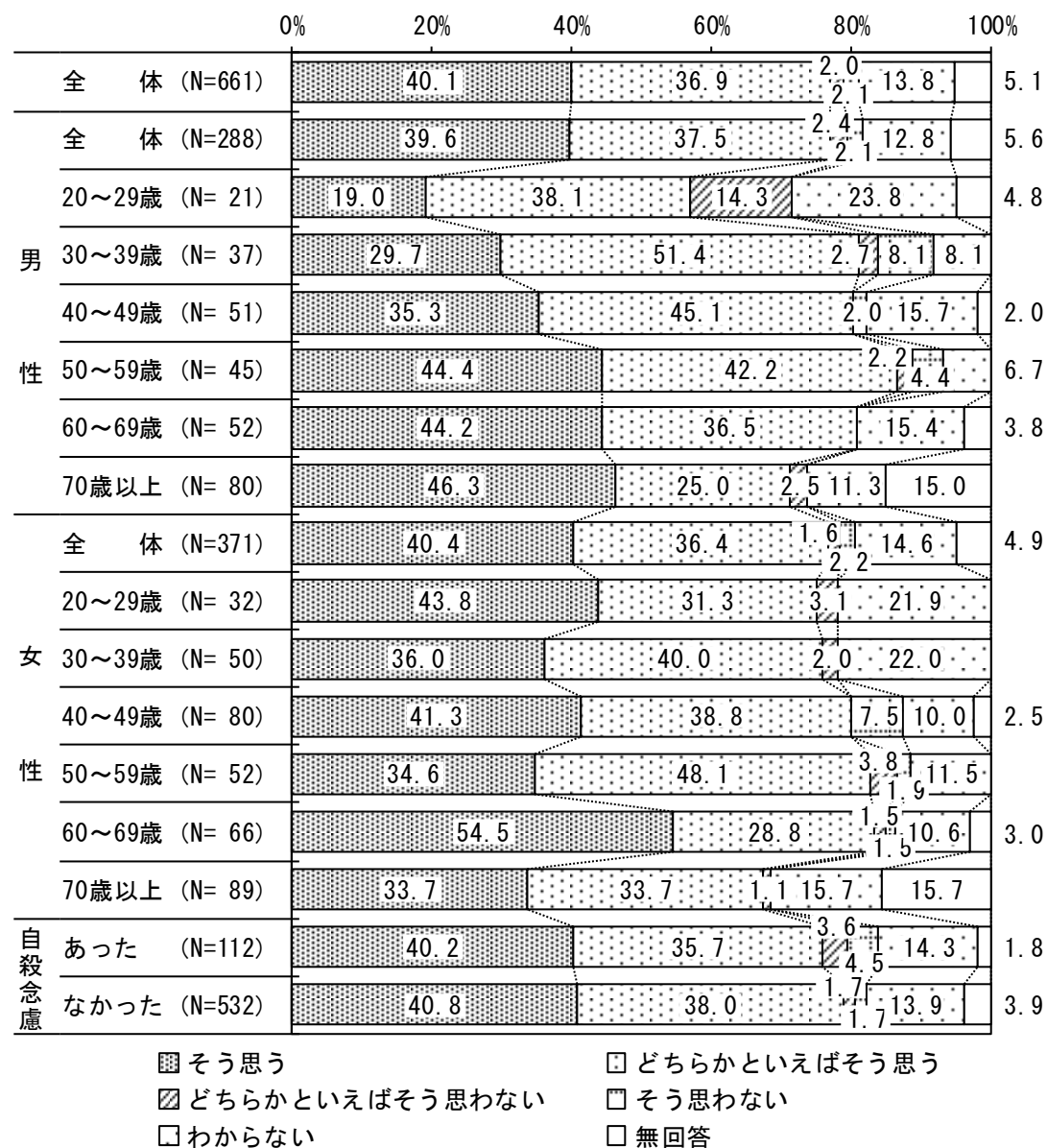
① 自殺対策の本質は、生きる支援であり、いのちを支えることである

「そう思う」が40.1%と最も高く、「どちらかといえばそう思う」(36.9%)と合計した<思う>が77.0%、「どちらかといえばそう思わない」(2.0%)と「そう思わない」(2.1%)を合計した<思わない>が4.1%となっています。

性・年齢別にみると、<思う>は、男性の50～59歳、女性の60～69歳が高く、男性の20～29歳、女性の70歳以上が低くなっています。また、女性の60～69歳は「そう思う」が54.5%と、ほかの年齢層より10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》より<思わない>が4.7ポイント高くなっています。

図表6-11 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



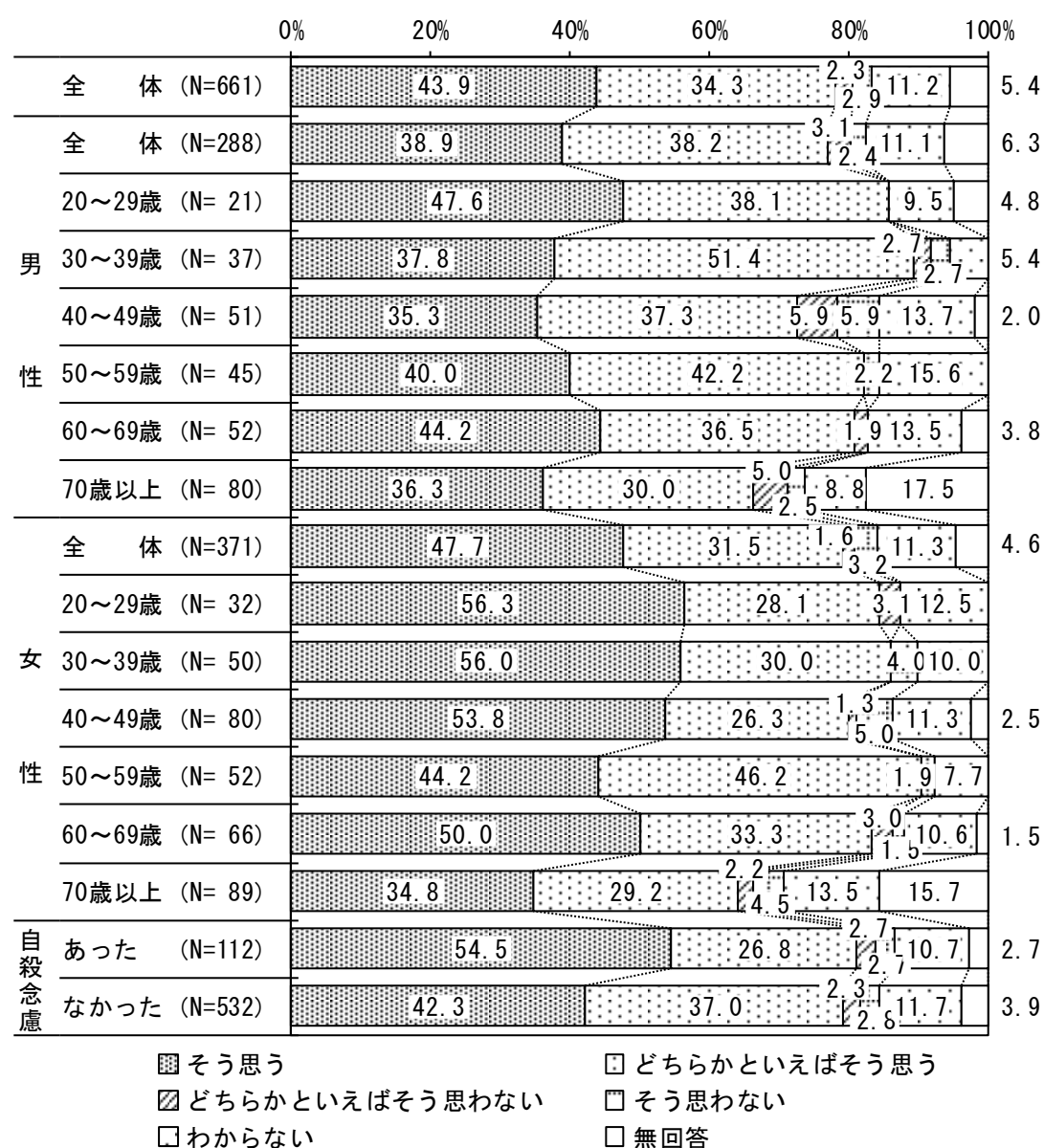
② 児童生徒のころから自殺予防について学ぶ機会があるとよい

「そう思う」が43.9%と最も高く、「どちらかといえばそう思う」(34.3%) と合計した<思う>が78.2%、「どちらかといえばそう思わない」(2.3%) と「そう思わない」(2.9%) を合計した<思わない>が5.2%となっています。

性・年齢別にみると、<思う>は、男性の30～39歳、女性の50～59歳が90%前後と高く、男女ともに70歳以上が低くなっています。また、「そう思う」は、全体的に女性が男性より高く、特に30～39歳および40～49歳では女性が男性より18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》より「そう思う」が12.2ポイント高くなっています。

図表6-12 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



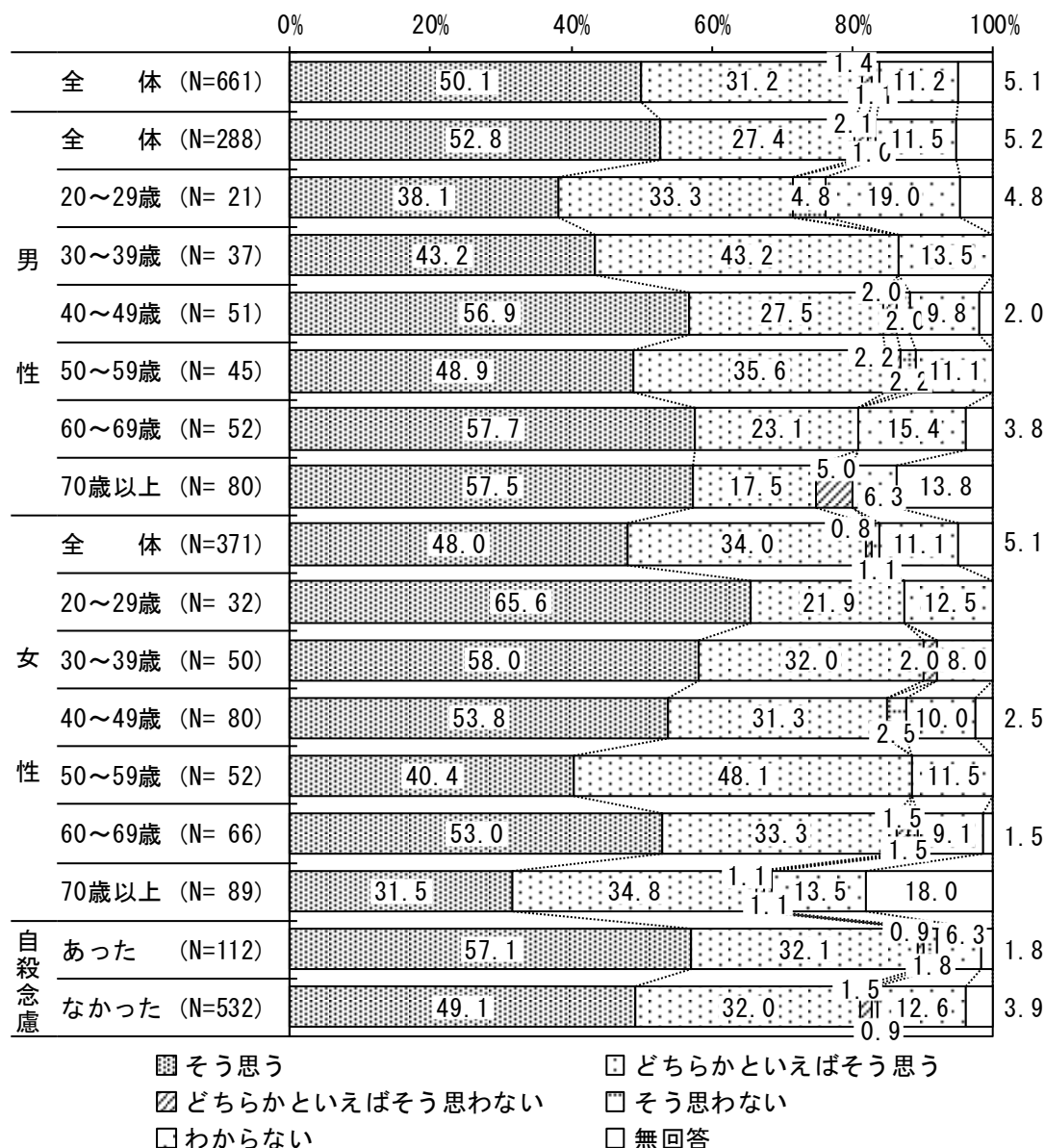
③ 自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働等の様々な施策が連動しつつ、推進されなければならない

「そう思う」が50.1%と半数以上を占め、「どちらかといえばそう思う」(31.2%)と合計した<思う>が81.3%、「どちらかといえばそう思わない」(1.4%)と「そう思わない」(1.1%)を合計した<思わない>が2.5%となっています。

性・年齢別にみると、<思う>は、男女ともに30～39歳が最も高くなっています。また、「そう思う」は、女性は男性より20～29歳(27.5ポイント)、30～39歳(14.8ポイント)で高くなっていますが、そのほかの年齢層では男性が女性より高く、特に70歳以上では26.0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》より<思う>が8.1ポイント高くなっています。

図表6-13 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

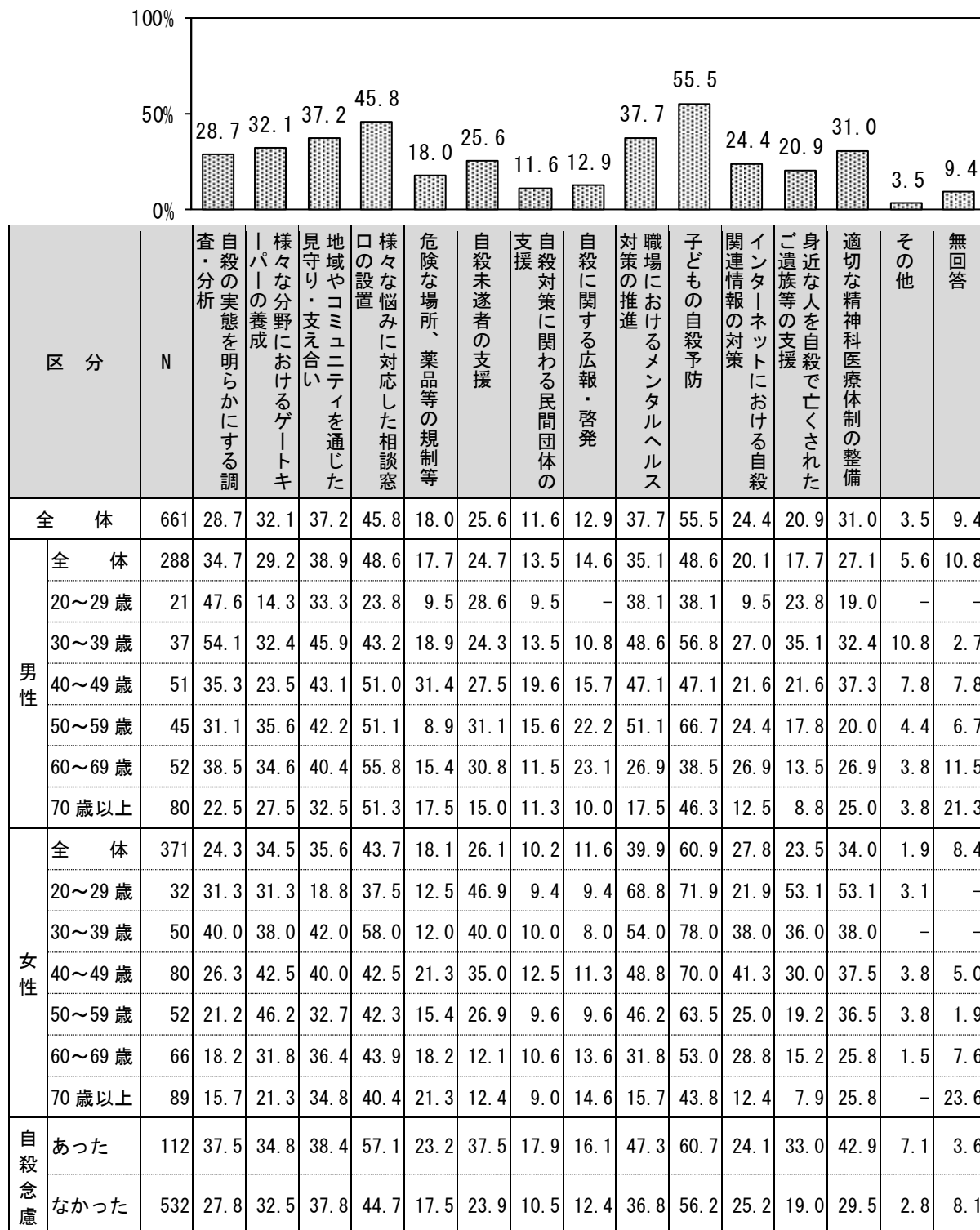


(8) 今後、必要になると思う自殺対策

今後、どのような自殺対策が必要になると思うかたずねたところ、「子どもの自殺対策」が55.5%と最も高く、次いで「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」が45.8%、「職場におけるメンタルヘルス対策の推進」が37.7%、「地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い」が37.2%などとなっています。

図表6-14 今後、必要になると思う自殺対策（複数回答）

単位：％、Nは人



性・年齢別にみると、男性は「自殺の実態を明らかにする調査・分析」が女性より10.4ポイント高く、女性は「子どもの自殺予防」が男性より12.3ポイント高くなっています。女性はいずれの年齢層でも「子どもの自殺予防」が最も高く、男性は20～29歳は「自殺の実態を明らかにする調査・分析」が、60～69歳および70歳以上は「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。

自殺念慮別にみると、《あった人》は《なかった人》より「インターネットにおける自殺関連情報の対策」以外のすべての自殺対策において高くなっており、最も差が大きいのは「身近な人を自殺で亡くされたご遺族等の支援」(14.0ポイント)です(図表6-14)。

「その他」として、図表6-15の内容が記載されていました。

図表6-15 今後、必要になると思う自殺対策（その他）

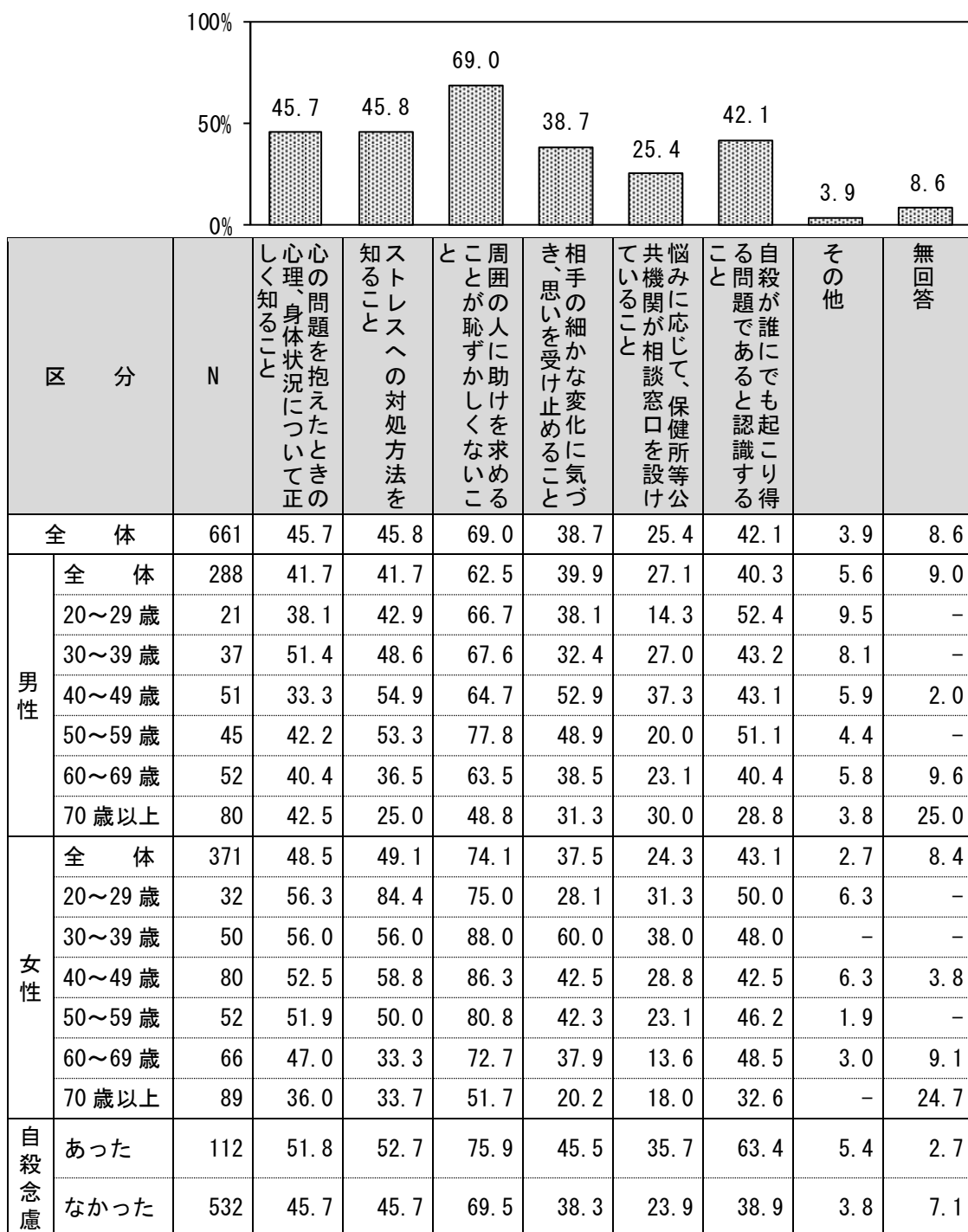
- ・ 学校なら先生、会社なら上司が時間をつくって話を聞き、対応スキルを身につける。
- ・ 良質な教育者（教師）を育成する。
- ・ 乳幼児期の親子の教育や子育ての支援（金銭面、精神面）。
- ・ 人に対する関心と理解。
- ・ 死ぬ以外の方法があることを示す。
- ・ 気持ちが不安定な時に自殺という手段があるという認識につながると思うので、自殺を取り上げすぎない。
- ・ 誰もが当事者となりえることを教育、周知する。自殺やストレスなどからくる精神疾患が自分と無関係ではないという認識を社会全体で常識化していくような対策。
- ・ 自殺する人を見守るより、自殺に追い込む人間を職場や学校、社会で問題視すべき。
- ・ ブラック企業の長時間労働への厳罰化。
- ・ いじめ対策、パワハラ対策。
- ・ 加害者の対策が遅れている。
- ・ よほどの信頼関係がなければ、自殺の原因となる相談はできないと思う。
- ・ いじめの対策をみんなで話し合う場所やコミュニケーションが取れる場所をつくる。
- ・ プライバシーの問題もあり難しい。
- ・ 相談所等の広報周知の徹底。
- ・ こんな国に産まれるのではなかったと思うような政治をさせない。
- ・ 正しいことを行っている人が幸せになれる世の中にする。
- ・ わからない（2人）。

(9) 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69.0%と最も高く、次いで「ストレスへの対処方法を知ること」が45.8%、「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45.7%、「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42.1%などとなっています。

図表 6-16 自殺の予防につながる教育（複数回答）

単位：％、Nは人



性・年齢別にみると、女性の20～29歳以外は「周囲の人に助けを求めることが恥ずかしくないこと」が、女性の20～29歳は「ストレスへの対処方法を知ること」が最も高くなっています。

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》より高くなっています。特に、「自殺が誰にでも起こり得る問題であると認識すること」は24.5ポイント高くなっています（図表6－16）。

「その他」として、図表6－17の内容が記載されていました。

図表6－17 自殺の予防につながる教育（その他）

- ・ 自殺よりもいじめる人をどうにかしてほしい。
- ・ 学校にいじめを認めさせ、加害者への厳罰化をしてほしい。
- ・ いじめ等は不法行為だという認識を子どもにも広める。
- ・ 自殺する側だけではなく、根本を知り対策するべきではないか。
- ・ 学校でのいじめが大小あるため、先生が早く気が付き、対応すること。
- ・ ものごとについての考え方、とらえ方、自己肯定の仕方、自分が愛されている存在であるという存在価値の高め方を教える。
- ・ いじめを出さない学校にする。
- ・ 学校の先生がいじめを認めないなど無関心。受け身の人が多いことが原因。
- ・ 助けを求められる、信頼できる人間関係づくり
- ・ できれば家庭が愛情あふれる環境だとよい。悲しむ人がいる、大切に思っている人がいることがわかっているのは大事だと思う。
- ・ 何でも話せる家庭環境が必要。
- ・ 人からの愛情。自分が必要だと感じられること。特に親。
- ・ 児童への対策はまずその両親への教育が先かと思う。
- ・ 苦しいのは一時的であると知ること。広い世界を知ること。逃げてもいいと思えること。
- ・ 逃げることの大切さを学ぶこと
- ・ 自分は自分でしかないことを学ぶ。強い心を持つ。
- ・ 「弱いから「辛い」「苦しい」等の感情が出てくる」というような偏見をなくす。
- ・ 学校に必ずしも行かなくても大丈夫だということを教える。
- ・ 自殺の原因となる環境から逃げ出すことが、全く恥ずかしくないことを伝える。
- ・ つらいことから逃げてもいい、逃げ方を知ること。
- ・ 強くなる方法を学ぶこと。
- ・ いじめ、嫌がらせを受けても自分が生まれ持った宿命があり、試練であり、自分の力で乗り越えられないものは何一つない、など考え方の転換。
- ・ 自殺するなどと思っていない人が突然自殺する例が多い。
- ・ わからない（2人）。

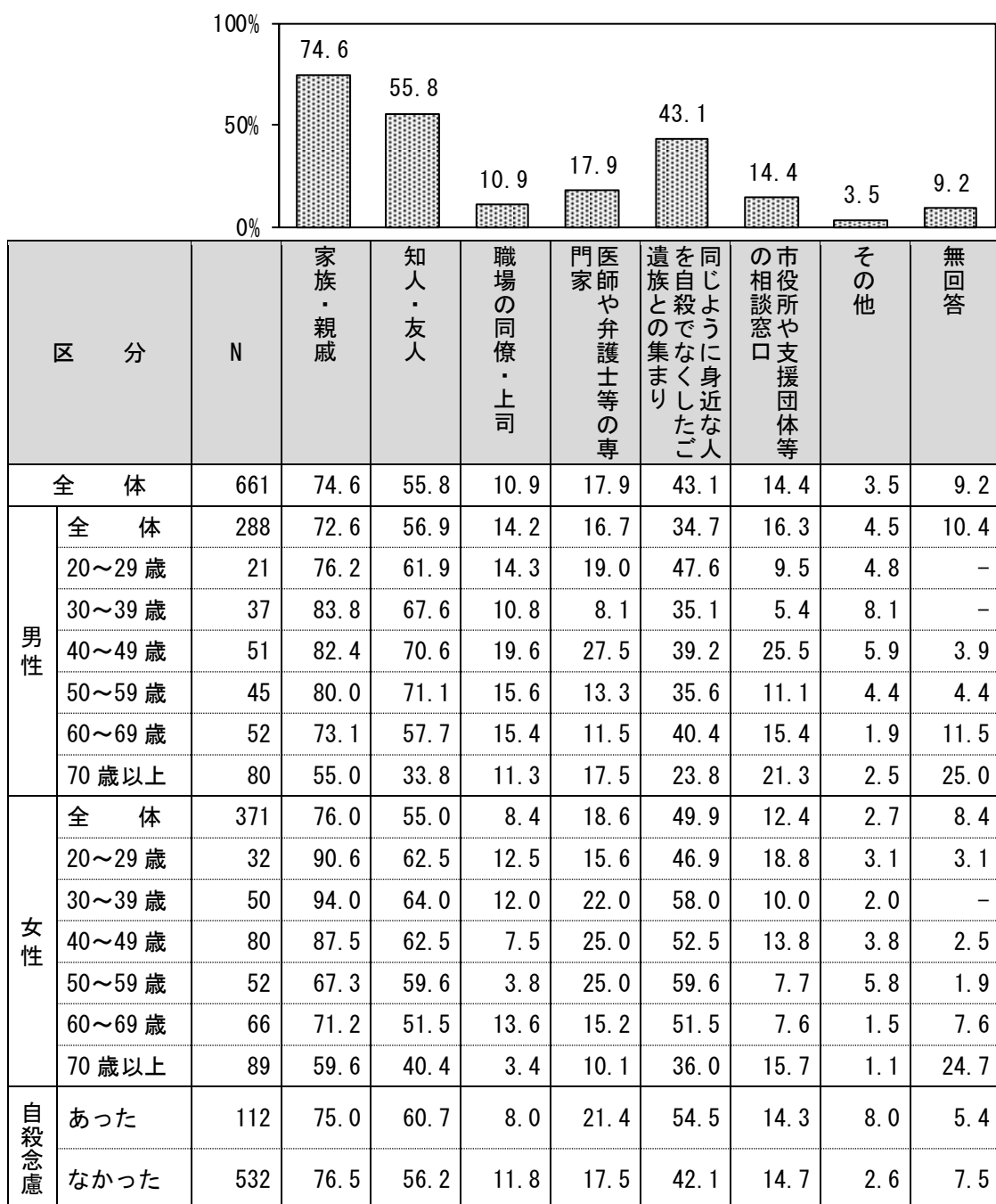
(10) 自殺した人の遺族のこころの支え

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74.6%と最も高く、次いで「知人・友人」が55.8%、「同じように身近な人を自殺でなくしたご遺族との集まり」が43.1%などとなっています。

性・年齢別にみると、男性は「職場の同僚・上司」が女性より5.8ポイント高く、女性は「同じように身近な人を自殺でなくしたご遺族との集まり」が男性より15.2ポイント高くなっています。

図表6－18 自殺した人の遺族のこころの支え（複数回答）

単位：％、Nは人



自殺念慮別にみると、「同じように身近な人を自殺でなくしたご遺族との集まり」は、《あった人》が《なかった人》より12.4ポイント高くなっています（図表6－18）。

「その他」として、図表6－19の内容が記載されていました。

図表6－19 自殺した人の遺族のこころの支え（その他）

- ・ ペット（2人）。
- ・ 宗教（2人）。
- ・ 音楽、仕事。
- ・ 時間。
- ・ 生きがいを見つけること。
- ・ 近所の人。
- ・ 家族、知人でなくても共にいることができる人。
- ・ 食事、おいしいもの。
- ・ 本気度が大事。他人ごとにしらない。法律や形だけの支援では命は救えない。
- ・ 自殺の原因を明らかにして、それをなくす努力をして、目に見える成果を出すこと。
- ・ 理由、状況によりさまざまで難しい（4人）。
- ・ わからない（4人）