

小金井市こころの健康に関する  
アンケート調査  
集計報告書

令和元年 12 月  
小金井市



# 目次

---

<b>1. 調査の概要</b> .....	1
1 調査実施の目的 .....	1
2 調査方法と回収状況 .....	1
3 報告書を見る際の留意事項 .....	1
<b>2. 調査の結果</b> .....	2
1 回答者について .....	2
(1) 性別 .....	2
(2) 年齢 .....	2
(3) お住まいの地域 .....	3
(4) 世帯構成 .....	4
(5) 配偶者との現在の関係 .....	5
(6) 職業 .....	6
(7) 家計の余裕 .....	7
2 自殺対策の現状について .....	8
(8) 毎年自殺者が多いことの認知 .....	8
(9-1) 自殺対策に関する事柄の認知状況（こころの健康相談統一ダイヤル） .....	9
(9-2) 自殺対策に関する事柄の認知状況（よりそいホットライン） .....	10
(9-3) 自殺対策に関する事柄の認知状況（自殺予防週間／自殺対策強化月間） .....	11
(9-4) 自殺対策に関する事柄の認知状況（ゲートキーパー） .....	12
(9-5) 自殺対策に関する事柄の認知状況（自殺対策基本法） .....	13
(9-6) 自殺対策に関する事柄の認知状況（自殺総合対策推進センター） .....	14
(10) 自殺対策は自分自身にかかわる問題だと思う .....	15
3 悩みやストレスについて .....	16
(11-1) 悩みごとの状況（家庭の問題） .....	16
(11-2) 悩みごとの状況（心身の健康の問題） .....	17
(11-3) 悩みごとの状況（経済的な問題） .....	18
(11-4) 悩みごとの状況（勤務関係の問題） .....	19
(11-5) 悩みごとの状況（恋愛関係の問題） .....	20
(11-6) 悩みごとの状況（学校の問題） .....	21
(12-1) 過去一ヶ月の気分（神経過敏に感じたか） .....	22
(12-2) 過去一ヶ月の気分（絶望的だと感じたか） .....	23
(12-3) 過去一ヶ月の気分（そわそわしたり、落ち着かなく感じたか） .....	24
(12-4) 過去一ヶ月の気分（気分が沈み込んで、晴れないよう感じたか） .....	25
(12-5) 過去一ヶ月の気分（何をするのも骨折りだと感じたか） .....	26

(12-6) 過去一ヶ月の気分（自分は価値のない人間だと感じたか） .....	27
(13-1) 日常的なストレス発散の手段（運動） .....	28
(13-2) 日常的なストレス発散の手段（お酒を飲む） .....	29
(13-3) 日常的なストレス発散の手段（睡眠をとる） .....	30
(13-4) 日常的なストレス発散の手段（人に話を聞いてもらう） .....	31
(13-5) 日常的なストレス発散の手段（趣味やレジャー） .....	32
(13-6) 日常的なストレス発散の手段（我慢して時間が経つのを待つ） .....	33
<b>4 相談をすること、相談を受けることについて .....</b>	<b>34</b>
(14-1) 悩みやストレスを抱えたときの考え方（助けを求めたり、相談したいか）	34
(14-2) 悩みやストレスを抱えたときの考え方（相談するのは恥ずかしいか） .....	35
(14-3) 悩みやストレスを抱えたときの考え方（他人に知られたくない） .....	36
(14-4) 悩みやストレスを抱えたときの考え方（相談するのは弱い人だと思うか）	37
(14-5) 悩みやストレスを抱えたときの考え方（1人で解決すべきか） .....	38
(15-1) 悩みやストレスを抱えたときの相談相手（家族や親族） .....	39
(15-2) 悩みやストレスを抱えたときの相談相手（友達や同僚） .....	40
(15-3) 悩みやストレスを抱えたときの相談相手（ネット上の知人） .....	41
(15-4) 悩みやストレスを抱えたときの相談相手（先生や上司） .....	42
(15-5) 悩みやストレスを抱えたときの相談相手（近所の人） .....	43
(15-6) 悩みやストレスを抱えたときの相談相手（かかりつけの医療機関） .....	44
(15-7) 悩みやストレスを抱えたときの相談相手（公的な相談機関） .....	45
(15-8) 悩みやストレスを抱えたときの相談相手（民間の相談機関） .....	46
(15-9) 悩みやストレスを抱えたときの相談相手（同じ悩みを抱える人） .....	47
(15-10) 悩みやストレスを抱えたときの相談相手（各種相談会の専門家） .....	48
(16) 不満や悩みなどを受け止め耳を傾けてくれる人がいる .....	49
(17-1) 身近な人がつらそうに見えた時（相手が相談してくるのを待つ） .....	50
(17-2) 身近な人がつらそうに見えた時（心配していることを伝えて見守る） .....	51
(17-3) 身近な人がつらそうに見えた時（自分から声をかけて話を聞く） .....	52
(17-4) 身近な人がつらそうに見えた時（「元気を出して」と励ます） .....	53
(17-5) 身近な人がつらそうに見えた時（先回りして相談先を探しておく） .....	54
<b>5 自殺に関する考えについて .....</b>	<b>55</b>
(18-1) 自殺についてどう思うか（生死は最終的に本人の判断に任せるべき） .....	55
(18-2) 自殺についてどう思うか（自殺せずに生きていればよいことがある） .....	56
(18-3) 自殺についてどう思うか（自殺は周囲の人が止めることはできない） .....	57
(18-4) 自殺についてどう思うか（自殺する人はよほどつらいことがあったのだと思 う） .....	58
(18-5) 自殺についてどう思うか（自殺は自分にはあまり関係がない） .....	59
(18-6) 自殺についてどう思うか（自殺は本人の弱さから起こる） .....	60
(18-7) 自殺についてどう思うか（自殺は本人が選んだことだから仕方がない） .....	61

(18-8) 自殺についてどう思うか（自殺を口にする人は、本当に自殺はしない）	62
(18-9) 自殺についてどう思うか（自殺は恥ずかしいことである）	63
(18-10) 自殺についてどう思うか（防ぐことができる自殺も多い）	64
(18-11) 自殺についてどう思うか（自殺をする人の多くは何らかのサインを発している）	65
(18-12) 自殺についてどう思うか（自殺を考える人はさまざまな問題を抱えている）	66
(18-13) 自殺についてどう思うか（自殺を考える人の多くは、他の方法を思いつかない）	67
(19) 「死にたい」と打ち明けられた時の対応	68
<b>6 自殺対策・予防等について</b>	<b>69</b>
(20) 自殺対策に関する啓発物の認知	69
(21) 自殺対策に関する啓発物を見た場所	70
(22) 自殺対策に関する講習会や研修への参加	71
(23) 自殺対策に関するPR活動	72
<b>7 自死遺族支援について</b>	<b>73</b>
(24) あなたの周りで自殺（自死）をした方	73
(25) 身近な人が自死遺族だと分かった時の対応	74
(26) 自死遺族の支援の認知	75
<b>8 本気で自殺をしたいと考えたことがあるかどうかについて</b>	<b>76</b>
(27) 本気で自殺をしたいと考えたこと	76
(28-1) 自殺をしたいと考えた理由や原因	77
(28-2) 自殺をしたいと考えた理由や原因（家庭の問題の原因）	78
(28-3) 自殺をしたいと考えた理由や原因（病気等健康の問題の原因）	79
(28-4) 自殺をしたいと考えた理由や原因（経済的な問題の原因）	80
(28-5) 自殺をしたいと考えた理由や原因（勤務関係の問題の原因）	81
(28-6) 自殺をしたいと考えた理由や原因（恋愛関係の問題の原因）	82
(28-7) 自殺をしたいと考えた理由や原因（学校の問題の原因）	83
(29) 自殺を思いとどまった理由	84
(30) 相談した相手	85
(31) 児童・生徒に自殺予防の学習機会があった方がよいと思うか	86
(32) 児童・生徒の段階で学ぶことで自殺予防に資する内容	87
(33) 今後必要だと思う自殺対策	88
<b>9 自由意見について（省略）</b>	

**3. 調査票** ..... 90



# 1. 調査の概要

## 1 調査実施の目的

この調査は、「自殺対策計画」の策定に当たり、市民の皆さまのご意見を把握し、計画策定や施策推進に役立てることを目的として実施しました。

## 2 調査方法と回収状況

調査方法と回収状況は以下のとおりです。

項目	内容
調査対象	小金井市に在住の18歳以上の市民の中から、3,000人
抽出方法	住民基本台帳による無作為抽出
調査方法	郵送配布・郵送回収
調査時期	令和元年7月17日から7月31日まで
回収結果	有効回収数989票、回収率33.0%、有効回収率※33.1%

※宛名不明郵便物として返却された票数を除いて有効回収率を算出しています。

## 3 報告書を見る際の留意事項

この報告書を読む際の留意事項は以下のとおりです。

- 「調査結果」の図表は、原則として回答者の構成比（百分率）で表しています。
- 「N」は、「Number of case」の略で、構成比算出の母数を示しています。
- 百分率による集計では、回答者数（該当質問においては該当者数）を100%として算出し、本文及び図表の数字に関しては、全て小数点第2位以下を四捨五入し、小数点第1位までを表記します。このため、全ての割合の合計が100%にならないことがあります。また、複数回答の設問では、全ての割合の合計が100%を超えることがあります。
- 複数回答の設問や選択肢数が多いためグラフ形式では見づらい項目については、表形式で掲載しています。
- （省略）

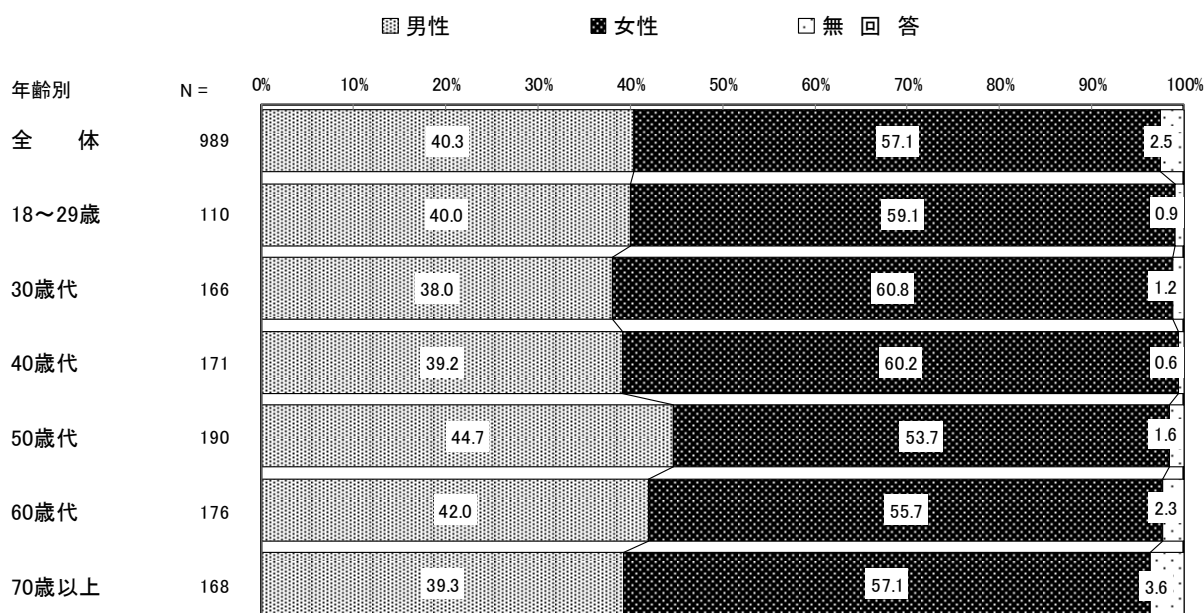
## 2. 調査の結果

### 1 回答者について

#### (1) 性別

全体では、「女性」が57.1%「男性」が40.3%となっています。  
年齢別では、いずれの年代においても女性が男性よりも多くなっています。

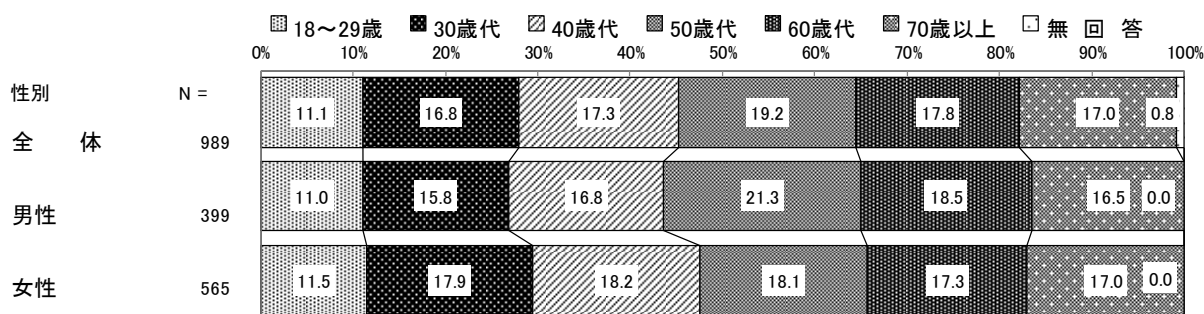
問1 性別[%]



#### (2) 年齢

全体では、「50歳代」が最も多く19.2%、次いで「60歳代」が17.8%となっています。  
性別では、「50歳代」で男性が21.3%と、女性の18.1%より多くなっています。

問2 年齢[%]





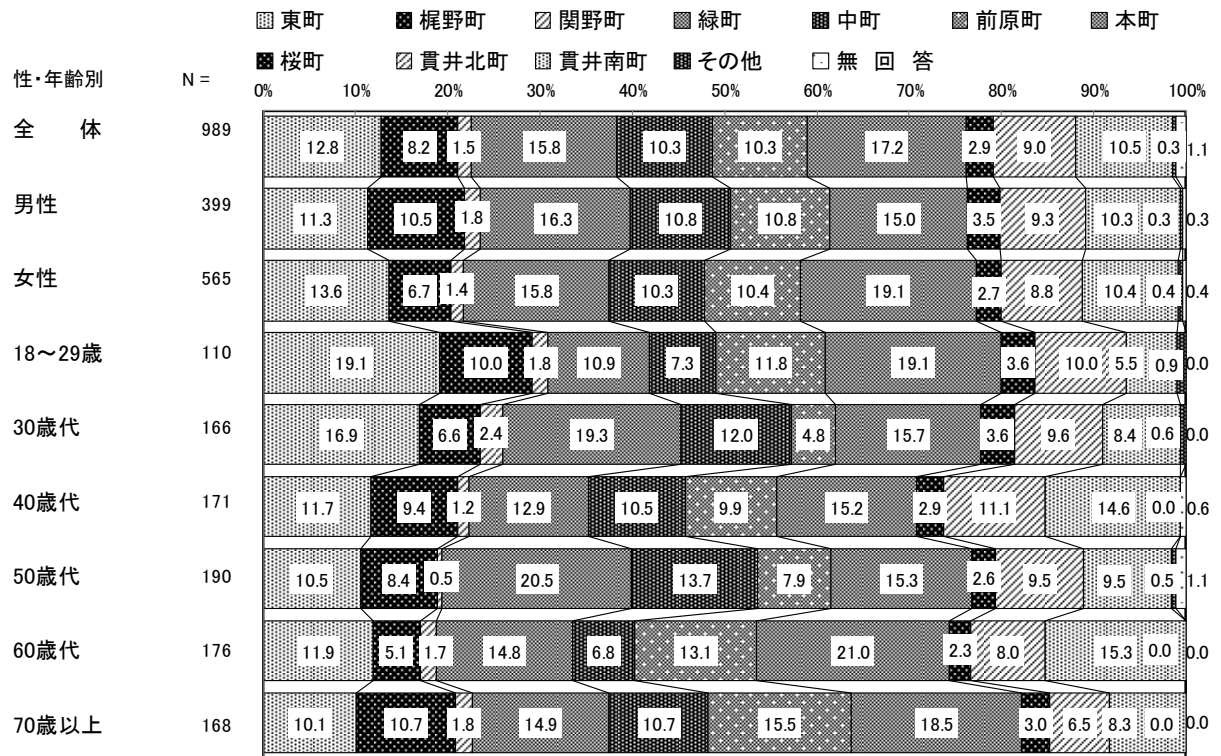
### (3) お住まいの地域

全体では、「本町」が最も多く17.2%、次いで「緑町」が15.8%、「東町」が12.8%となっています。

性別では、「本町」で女性が19.1%と、男性の15.0%より多くなっています。

年齢別では、「本町」で60歳代が21.0%と他の年代より多くなっています。

問3 お住まいの地域[%]



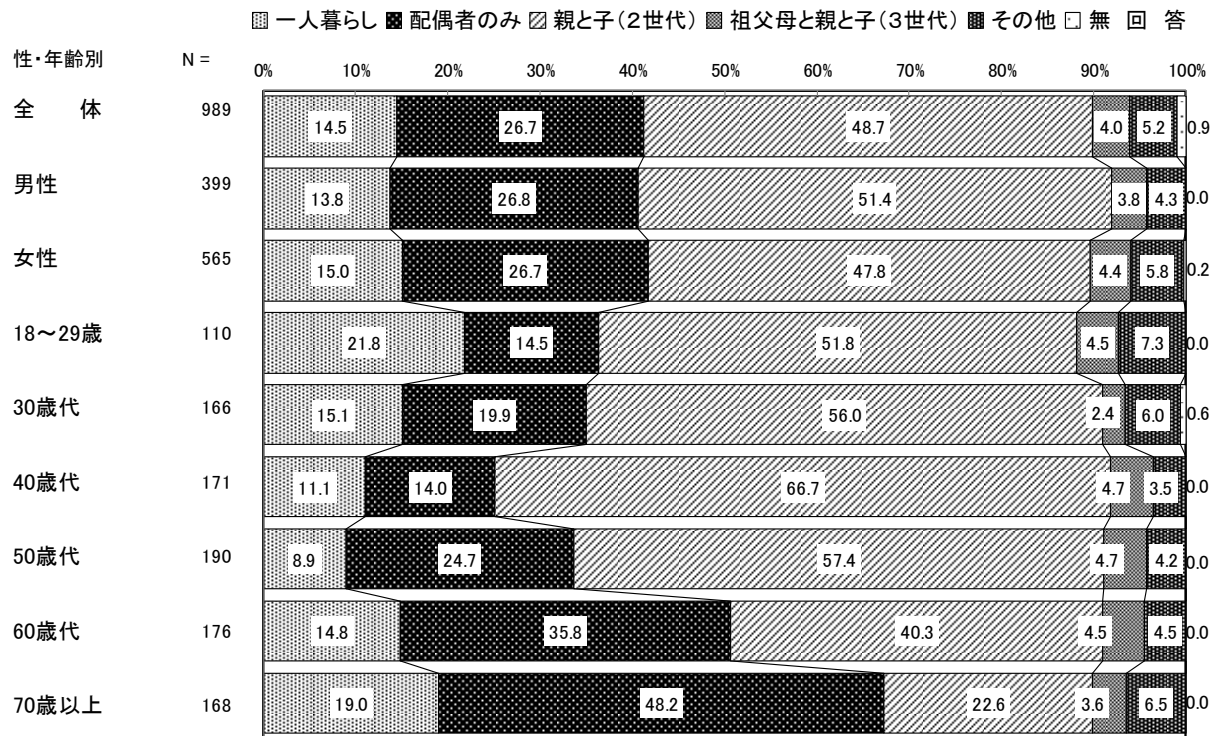
#### (4) 世帯構成

全体では、「親と子（2世代）」が最も多く48.7%、次いで「配偶者のみ」が26.7%、「一人暮らし」が14.5%、「祖父母と親と子（3世代）」が4.0%となっています。

性別では、「一人暮らし」で女性が15.0%と、男性の13.8%よりも多くなっています。

年齢別では、「配偶者のみ」で70歳以上が48.2%と他の年代より多くなっています。

問4 世帯構成[%]



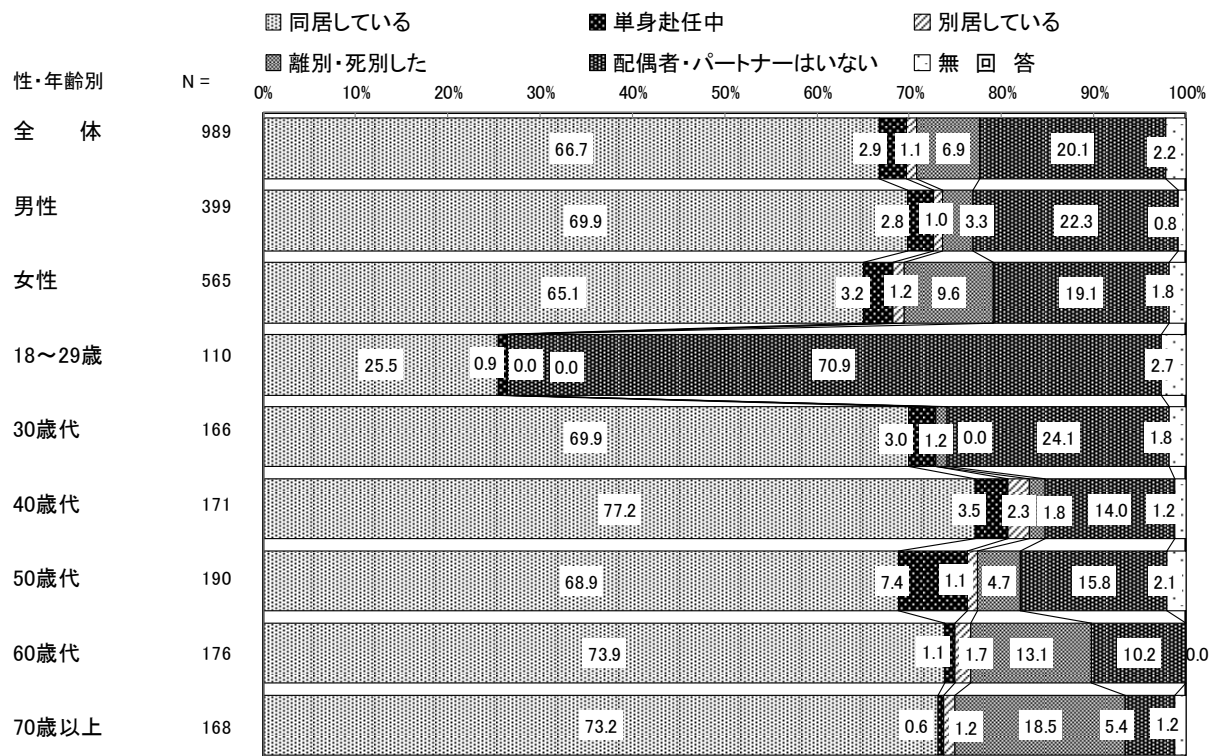
## (5) 配偶者との現在の関係

全体では、「同居している」が最も多く66.7%、次いで「配偶者・パートナーはいない」が20.1%、「離別・死別した」が6.9%、「単身赴任中」が2.9%、「別居している」が1.1%となっています。

性別では、「離別・死別した」で女性が9.6%と、男性の3.3%よりも多くなっています。

年齢別では、「離別・死別した」で70歳以上が18.5%、60歳代が13.1%と他の年代より多くなっています。

問5 配偶者との現在の関係[%]



## (6) 職業

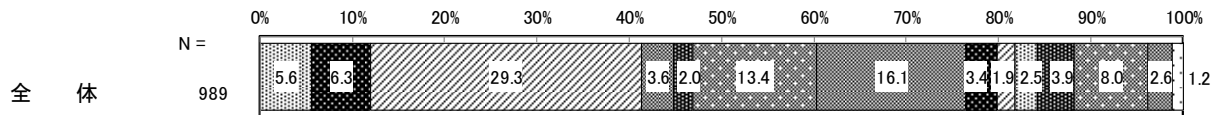
全体では、「勤めている（役員・管理職以外）」が最も多く 29.3%、次いで「専業主婦・主夫」が 16.1%、「パート・アルバイト」が 13.4%となっています。

性別では、「無職（求職中）」「無職（仕事をしたいが、現在は求職していない）」「無職（仕事をしたいと思っていない）」で男性が女性よりも多くなっています。

年齢別では、「自営業（事業経営・個人商店等）」で 60 歳代が 7.4%と他の年代より多くなっています。

問6 職業[%]

- 会社・団体等の役員
- 勤めている(管理職)
- 勤めている(役員・管理職以外)
- 自営業(事業経営・個人商店等)
- 派遣
- パート・アルバイト
- 専業主婦・主夫
- 学生
- 自由業(個人で、自分の専門的知識や技術を生かした職業に従事)
- 無職(求職中)
- 無職(仕事をしたいが、現在は求職していない)
- 無職(仕事をしたいと思っていない)
- その他
- 無回答



		問6職業[%]											
		N =	会社・団体等の役員	勤めている(管理職)	勤めている(役員・管理職以外)	自営業(事業経営・個人商店等)	派遣	パート・アルバイト	専業主婦・主夫	学生	自由業(個人で、自分の専門的知識や技術を生かした職業に従事)	無職(求職中)	無職(仕事をしたいが、現在は求職していない)
性別	男性	399	9.3	12.3	38.8	4.3	0.8	4.5	-	4.5	2.0	3.8	5.0
	女性	565	3.0	2.3	23.7	3.2	3.0	19.5	27.8	2.8	1.8	1.8	3.2
年齢別	18~29歳	110	5.5	-	44.5	0.9	1.8	7.3	1.8	30.9	-	1.8	2.7
	30歳代	166	4.2	1.2	59.6	2.4	3.0	8.4	13.9	-	1.2	3.0	-
	40歳代	171	5.3	12.9	41.5	2.9	1.2	19.3	11.7	-	0.6	1.8	1.8
	50歳代	190	9.5	17.4	20.0	3.7	3.2	17.4	16.8	-	3.2	2.1	3.2
	60歳代	176	5.1	2.8	15.3	7.4	2.3	17.6	15.9	-	3.4	5.1	8.0
	70歳以上	168	3.6	-	3.6	3.6	0.6	8.3	32.1	-	2.4	1.2	7.7

		問6職業[%]			
		N =	無職(仕事をしたいと思っていない)	その他	無回答
性別	男性	399	12.0	2.5	0.3
	女性	565	5.0	2.7	0.4
年齢別	18~29歳	110	0.9	1.8	-
	30歳代	166	0.6	2.4	-
	40歳代	171	-	0.6	0.6
	50歳代	190	2.6	1.1	-
	60歳代	176	13.1	2.8	1.1
	70歳以上	168	29.2	7.1	0.6

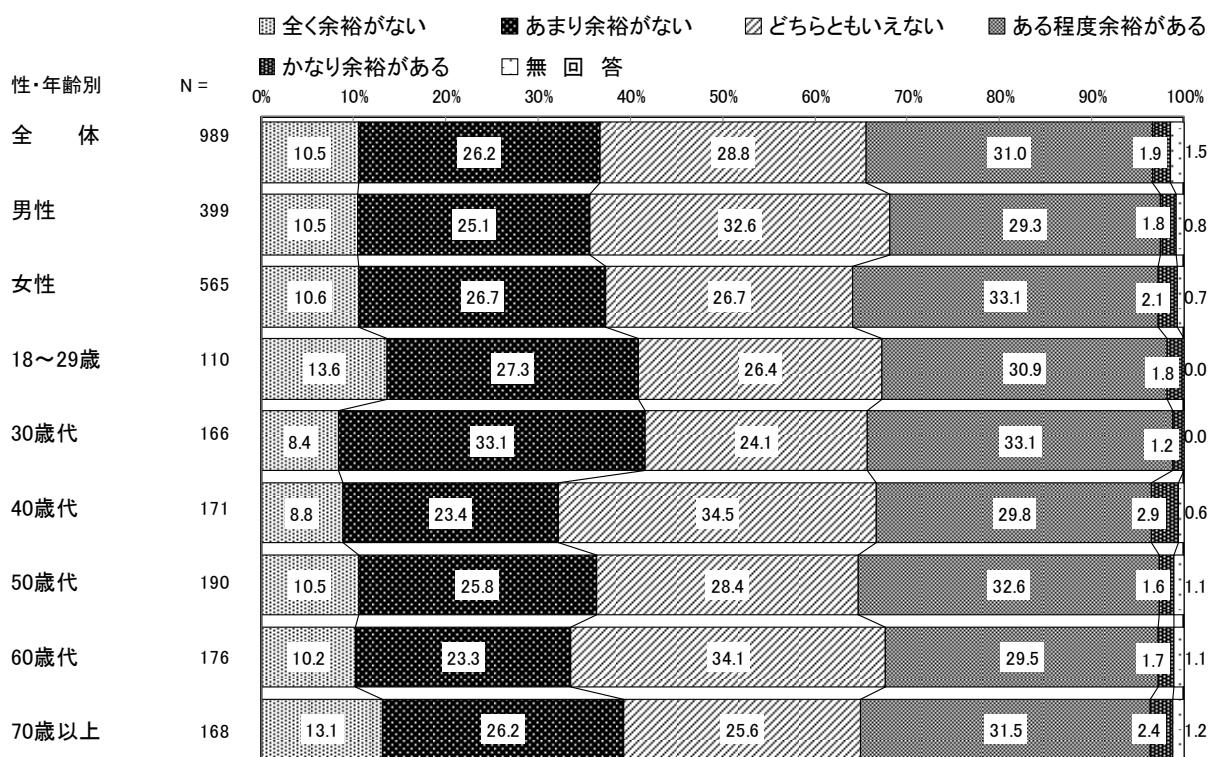
## (7) 家計の余裕

全体では、「ある程度余裕がある」が最も多く31.0%、次いで「どちらともいえない」が28.8%、「あまり余裕がない」が26.2%、「全く余裕がない」が10.5%、「かなり余裕がある」が1.9%となっています。

性別では、「全く余裕がない」で男性が10.5%、女性が10.6%と、ほとんど差がありません。

年齢別では、「全く余裕がない」で18～29歳が13.6%と他の年代より多くなっています。

問7 家計の余裕[%]

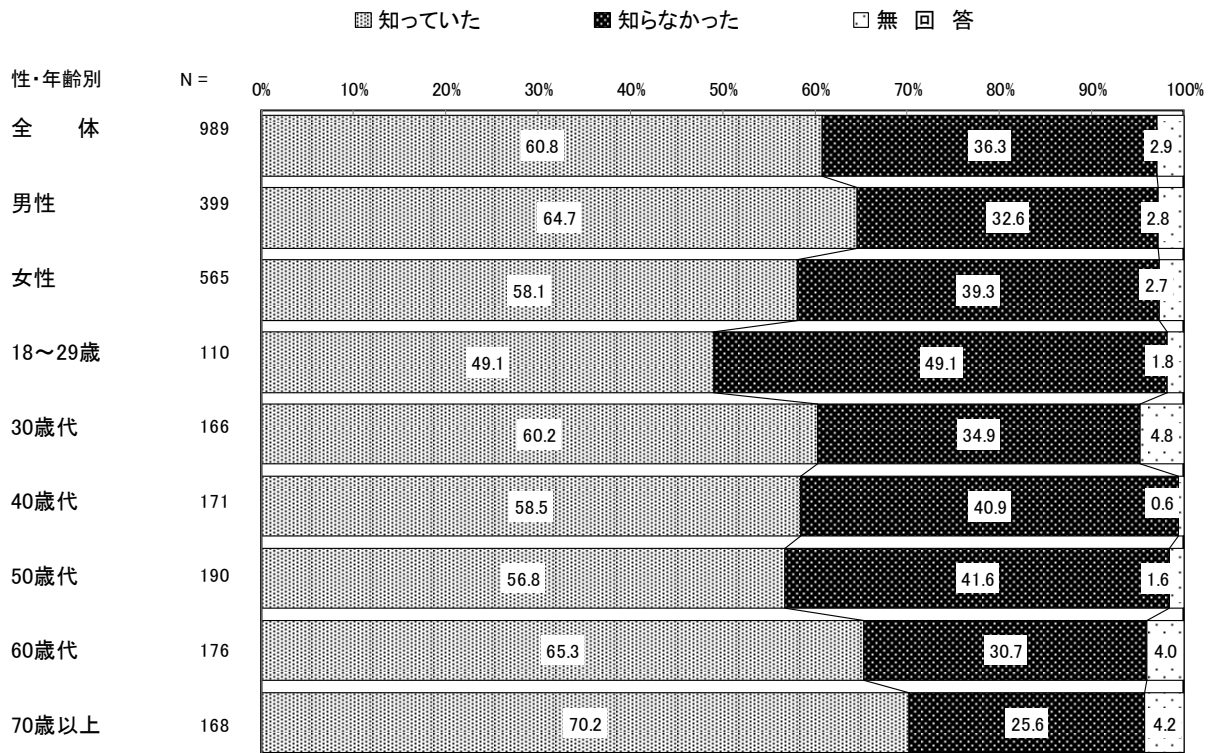


## 2 自殺対策の現状について

### (8) 毎年自殺者が多いことの認知

全体では、「知っていた」が60.8%、「知らなかった」が36.3%となっています。  
性別では、「知っていた」で男性が64.7%と、女性の58.1%より多くなっています。  
年齢別では、「知らなかった」で18～29歳が49.1%と他の年代より多くなっています。

問8 毎年自殺者が多いことの認知[%]



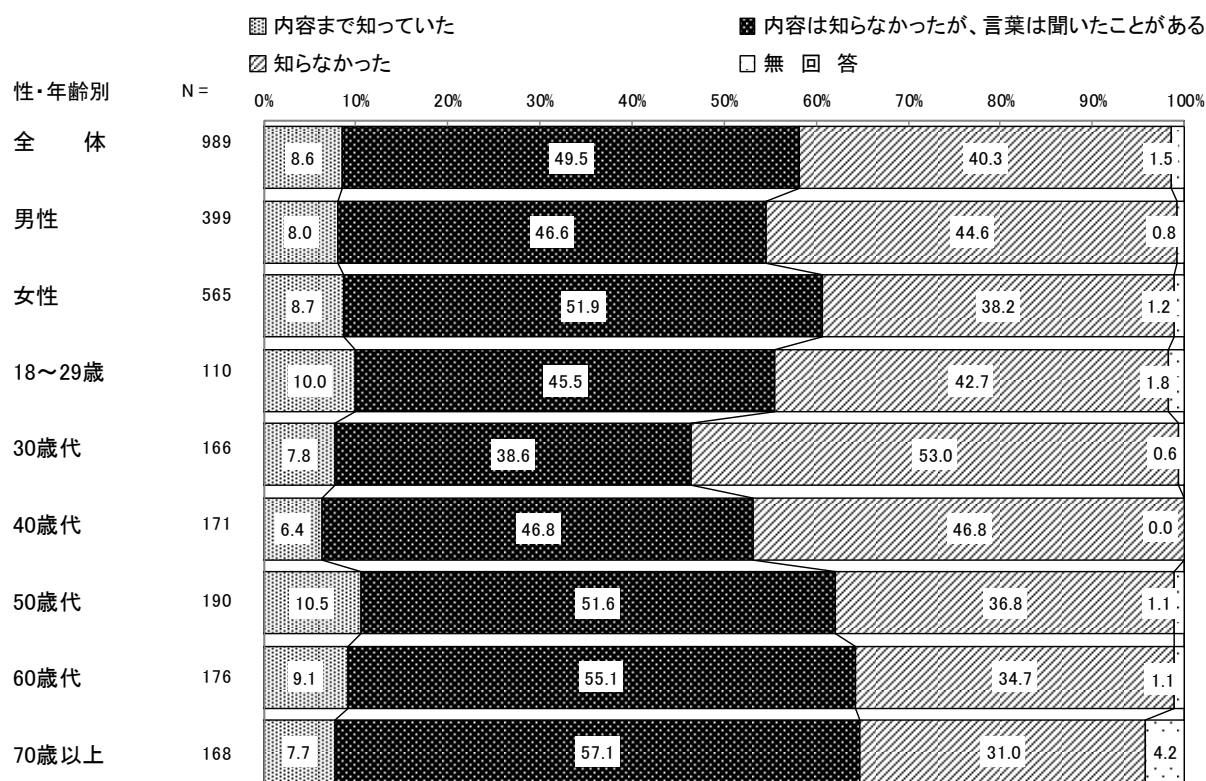
## (9-1) 自殺対策に関する事柄の認知状況（こころの健康相談統一ダイヤル）

全体では、「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」が最も多く 49.5%、次いで「知らなかった」が 40.3%、「内容まで知っていた」が 8.6%となっています。

性別では、「知らなかった」で男性が 44.6%と、女性の 38.2%より多くなっています。

年齢別では、「知らなかった」で 30 歳代が 53.0%と他の年代より多くなっています。

問9 自殺対策に関する事柄の認知状況（こころの健康相談統一ダイヤル）[%]



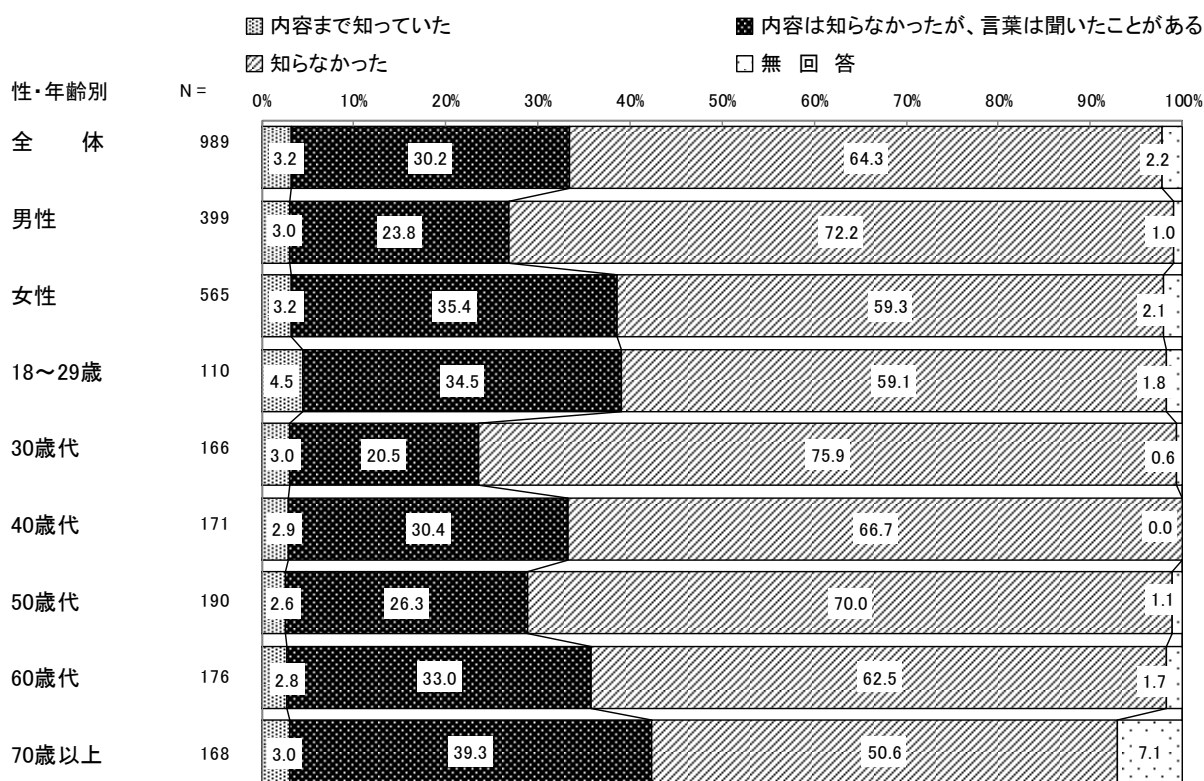
## (9-2) 自殺対策に関する事柄の認知状況（よりそいホットライン）

全体では、「知らなかった」が最も多く64.3%、次いで「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」が30.2%、「内容まで知っていた」が3.2%となっています。

性別では、「知らなかった」で男性が72.2%と、女性の59.3%より多くなっています。

年齢別では、「知らなかった」で30歳代が75.9%と他の年代より多くなっています。

問9 自殺対策に関する事柄の認知状況(よりそいホットライン)〔%〕





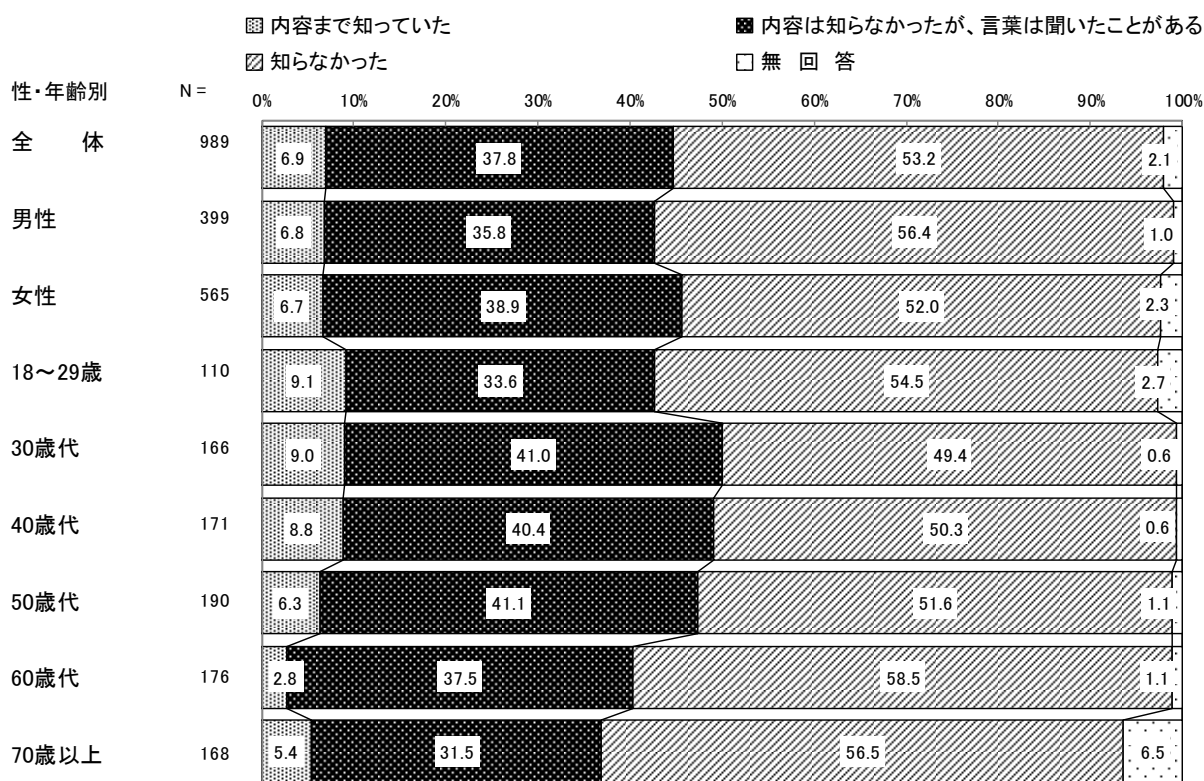
### (9-3) 自殺対策に関する事柄の認知状況（自殺予防週間／自殺対策強化月間）

全体では、「知らなかった」が最も多く 53.2%、次いで「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」が 37.8%、「内容まで知っていた」が 6.9%となっています。

性別では、「知らなかった」で男性が 56.4%と、女性の 52.0%より多くなっています。

年齢別では、「知らなかった」で 60 歳代が 58.5%と他の年代より多くなっています。

問9 自殺対策に関する事柄の認知状況(自殺予防週間／自殺対策強化月間)[%]



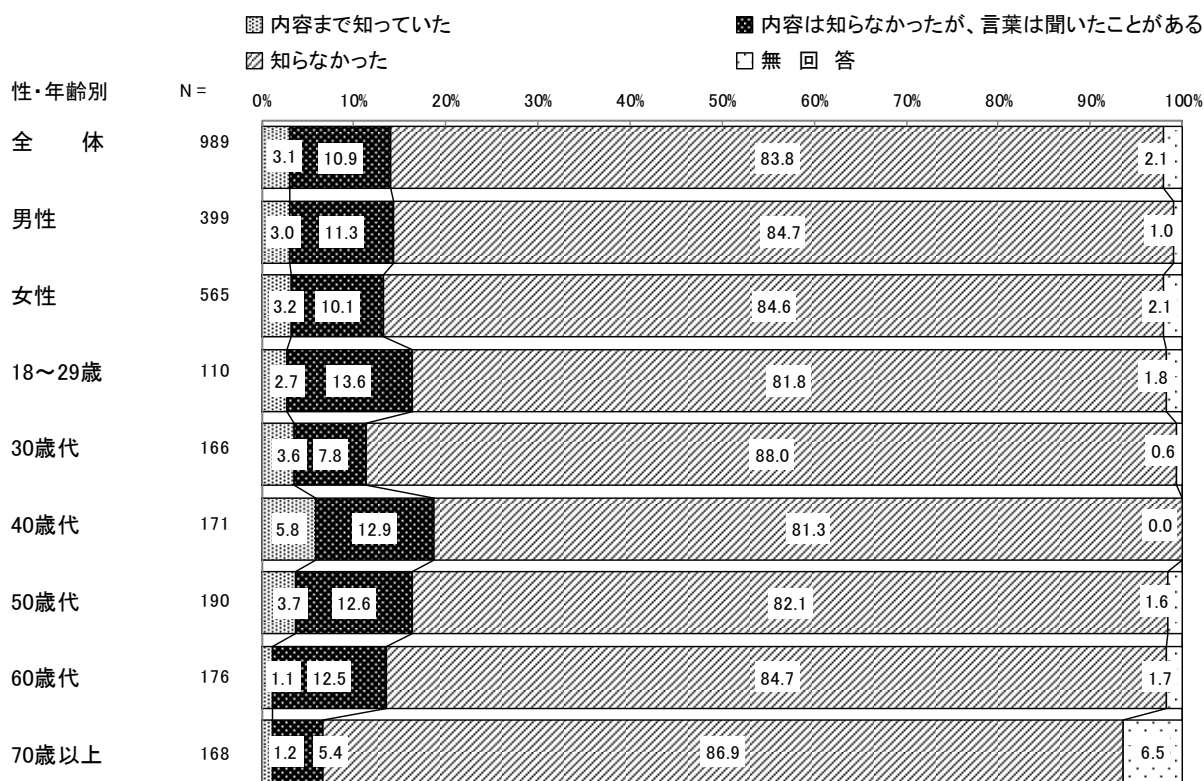
#### (9-4) 自殺対策に関する事柄の認知状況（ゲートキーパー）

全体では、「知らなかった」が最も多く 83.8%、次いで「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」が 10.9%、「内容まで知っていた」が 3.1%となっています。

性別では、「知らなかった」で男性が 84.7%、女性が 84.6%とほとんど差がありません。

年齢別では、「知らなかった」で 30 歳代が 88.0%と他の年代より多くなっています。

問9 自殺対策に関する事柄の認知状況（ゲートキーパー）[%]



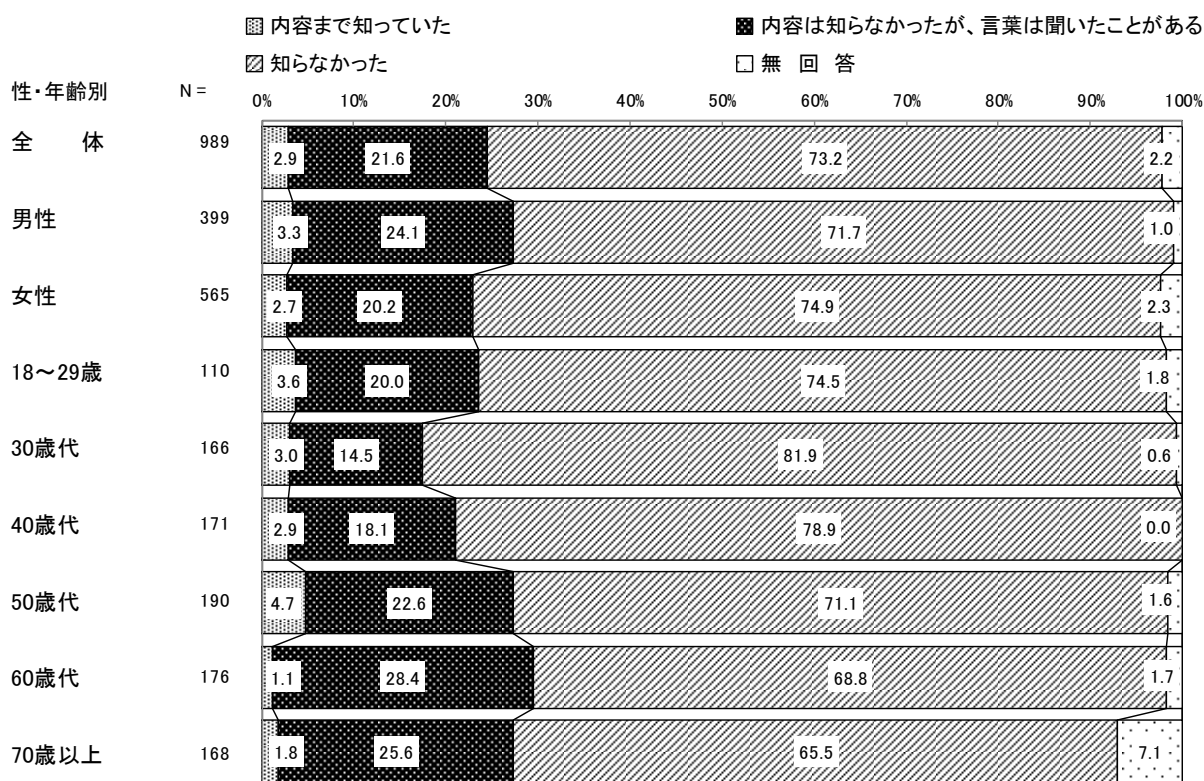
### (9-5) 自殺対策に関する事柄の認知状況（自殺対策基本法）

全体では、「知らなかった」が最も多く73.2%、次いで「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」が21.6%、「内容まで知っていた」が2.9%となっています。

性別では、「知らなかった」で女性が74.9%と、男性の71.7%より多くなっています。

年齢別では、「知らなかった」で30歳代が81.9%と他の年代より多くなっています。

問9 自殺対策に関する事柄の認知状況(自殺対策基本法)[%]



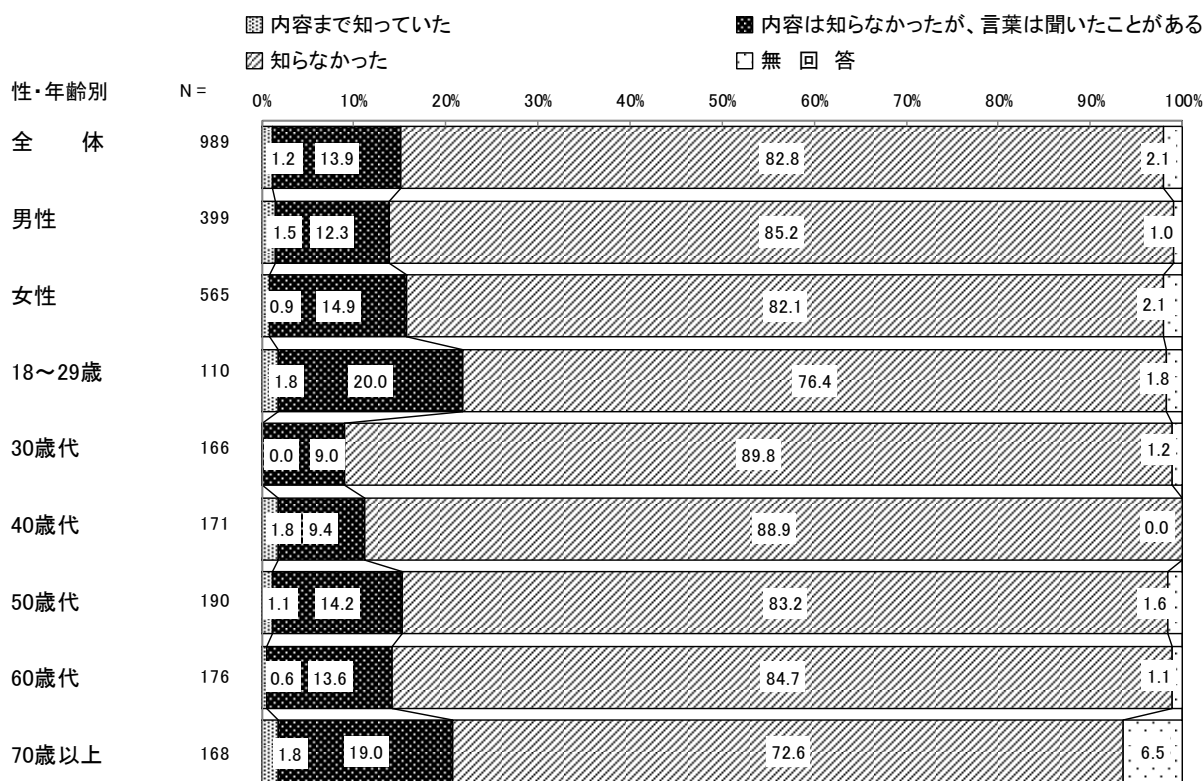
## (9-6) 自殺対策に関する事柄の認知状況（自殺総合対策推進センター）

全体では、「知らなかった」が最も多く 82.8%、次いで「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」が 13.9%、「内容まで知っていた」が 1.2%となっています。

性別では、「知らなかった」で男性が 85.2%と、女性の 82.1%より多くなっています。

年齢別では、「知らなかった」で 30 歳代が 89.8%と他の年代より多くなっています。

問9 自殺対策に関する事柄の認知状況(自殺総合対策推進センター)[%]



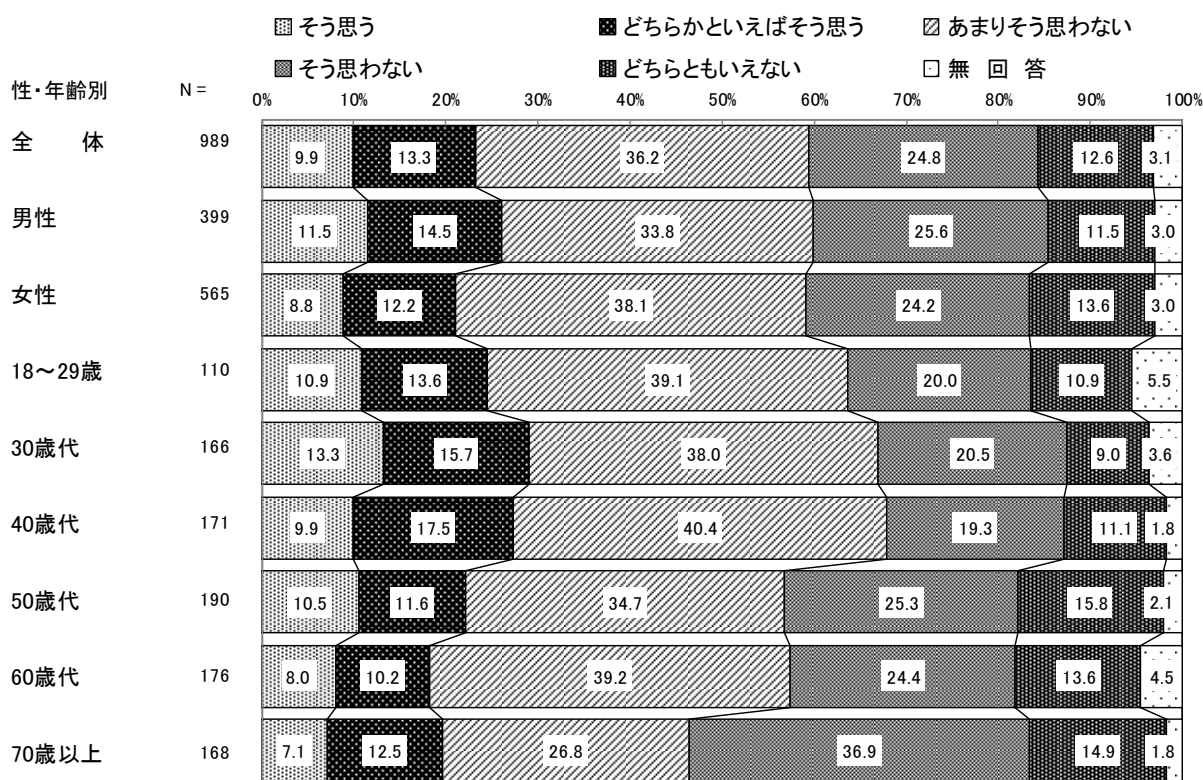
## (10) 自殺対策は自分自身にかかわる問題だと思う

全体では、「あまりそう思わない」が最も多く 36.2%、次いで「そう思わない」が 24.8%、「どちらかといえばそう思う」が 13.3%、「どちらともいえない」が 12.6%、「そう思う」が 9.9%となっています。

性別では、『思う』（「そう思う」＋「どちらかといえばそう思う」）で男性が 26.0%（「そう思う」11.5%＋「どちらかといえばそう思う」14.5%）と、女性の 21.0%（「そう思う」8.8%＋「どちらかといえばそう思う」12.2%）より多くなっています。

年齢別では、『思う』（「そう思う」＋「どちらかといえばそう思う」）で 30 歳代が 29.0%（「そう思う」13.3%＋「どちらかといえばそう思う」15.7%）と他の年代より多くなっています。

問10 自殺対策は自分自身にかかわる問題だと思う[%]



### 3 悩みやストレスについて

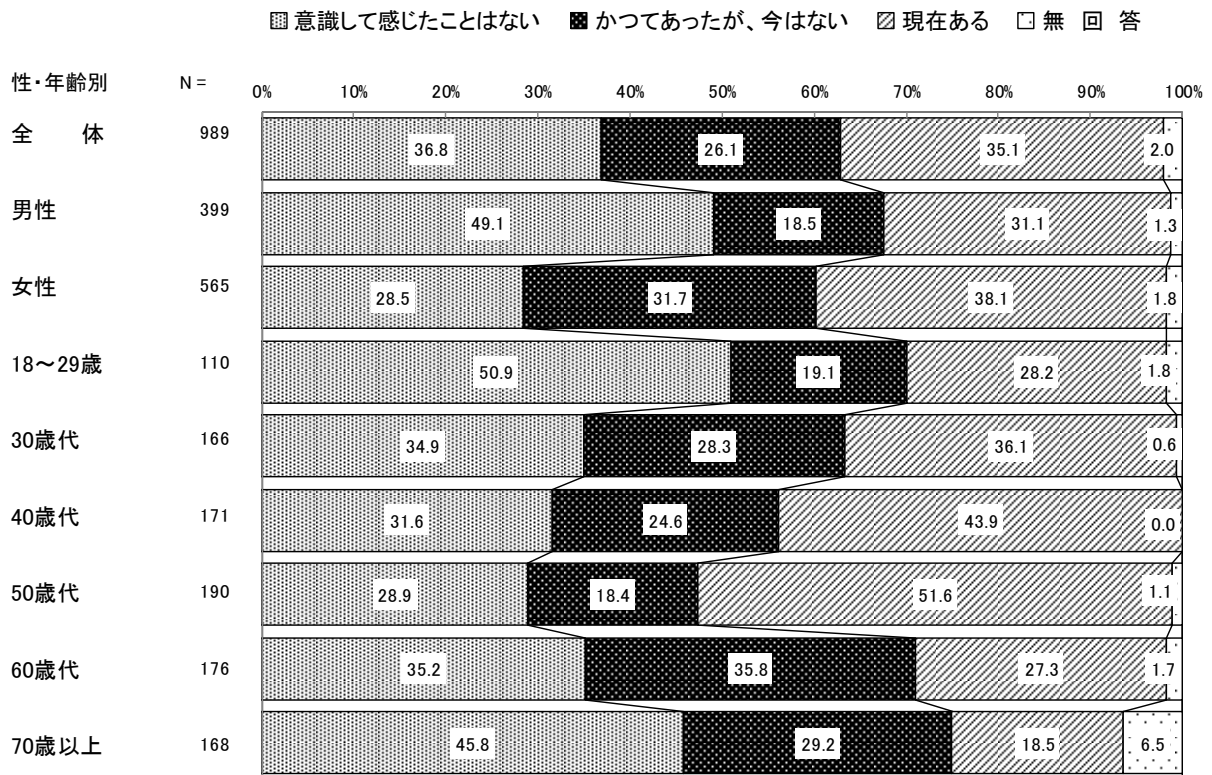
#### (11-1) 悩みごとの状況（家庭の問題）

全体では、「意識して感じたことはない」が最も多く 36.8%、次いで「現在ある」が 35.1%、「かつてあったが、今はない」が 26.1%となっています。

性別では、『感じたことがある』（「かつてあったが、今はない」＋「現在ある」）で女性が 69.8%（「かつてあったが、今はない」31.7%＋「現在ある」38.1%）と、男性の 49.6%（「かつてあったが、今はない」18.5%＋「現在ある」31.1%）より多くなっています。

年齢別では、『感じたことがある』（「かつてあったが、今はない」＋「現在ある」）で 50 歳代が 70.0%（「かつてあったが、今はない」18.4%＋「現在ある」51.6%）と他の年代より多くなっています。

問11 悩みごとの状況(家庭の問題) [%]



## (11-2) 悩みごとの状況（心身の健康の問題）

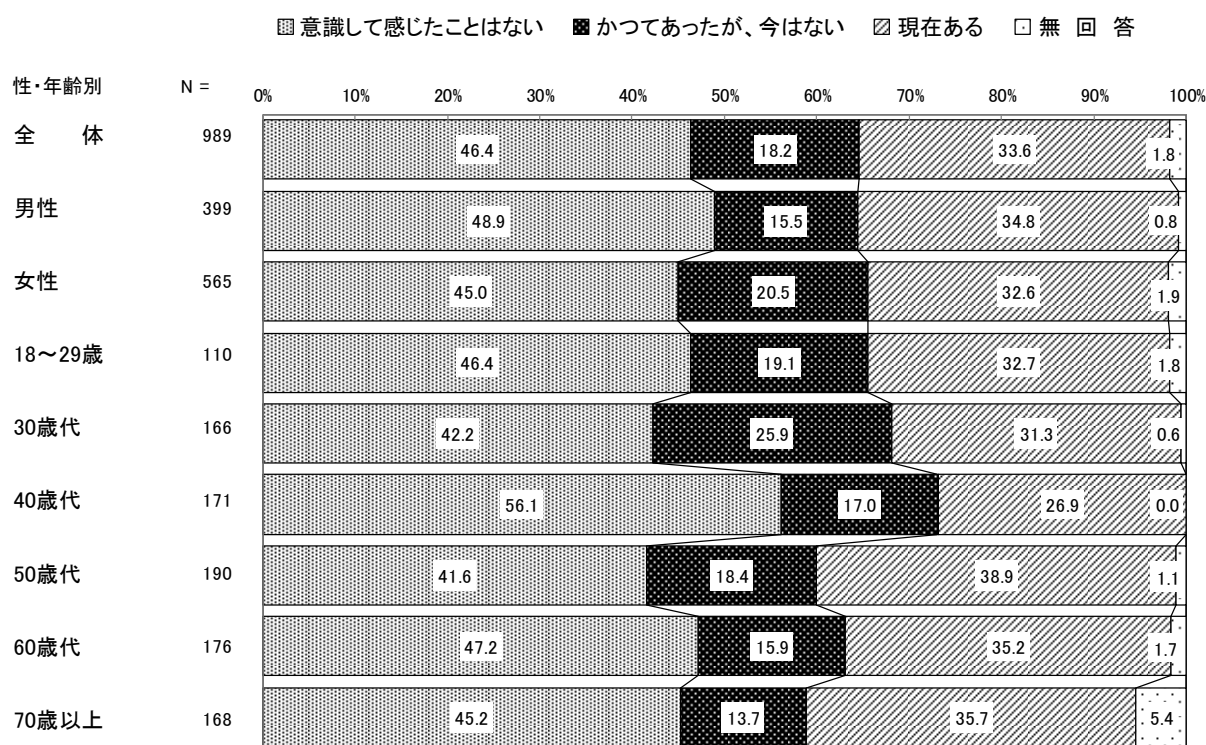
全体では、「意識して感じたことはない」が最も多く 46.4%、次いで「現在ある」が 33.6%、「かつてあったが、今はない」が 18.2%となっています。

性別では、『感じたことがある』（「かつてあったが、今はない」＋「現在ある」）で女性が 53.1%（「かつてあったが、今はない」20.5%＋「現在ある」32.6%）と、男性の 50.3%（「かつてあったが、今はない」15.5%＋「現在ある」34.8%）より多くなっています。

年齢別では、『感じたことがある』（「かつてあったが、今はない」＋「現在ある」）で 50 歳代が 57.3%（「かつてあったが、今はない」18.4%＋「現在ある」38.9%）と他の年代より多くなっています。

また、50 歳以上においては、「現在ある」が他の年代より多くなっています。

問11 悩みごとの状況(心身の健康の問題)[%]



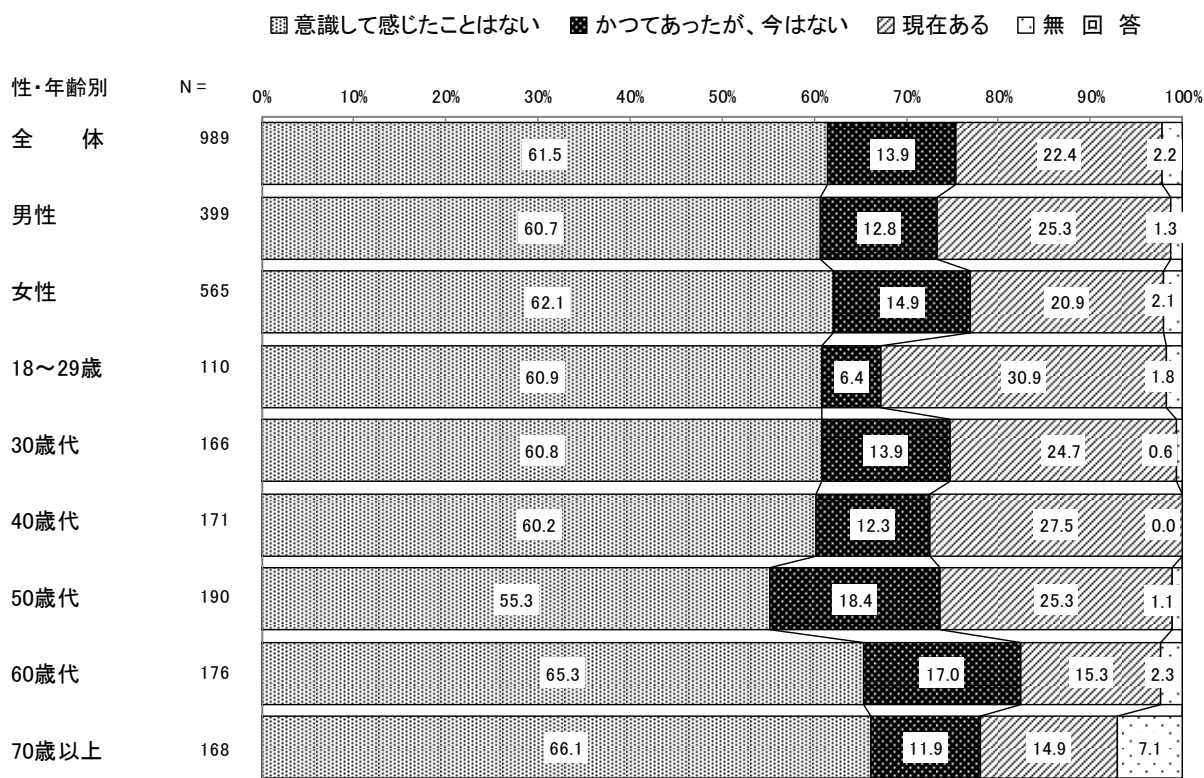
### (11-3) 悩みごとの状況（経済的な問題）

全体では、「意識して感じたことはない」が最も多く 61.5%、次いで「現在ある」が 22.4%、「かつてあったが、今はない」が 13.9%となっています。

性別では、『感じたことがある』（「かつてあったが、今はない」＋「現在ある」）で男性が 38.1%（「かつてあったが、今はない」12.8%＋「現在ある」25.3%）と、女性の 35.8%（「かつてあったが、今はない」14.9%＋「現在ある」20.9%）より多くなっています。

年齢別では、『感じたことがある』（「かつてあったが、今はない」＋「現在ある」）で 50 歳代が 43.7%（「かつてあったが、今はない」18.4%＋「現在ある」25.3%）と他の年代より多くなっています。

問11 悩みごとの状況（経済的な問題）[%]





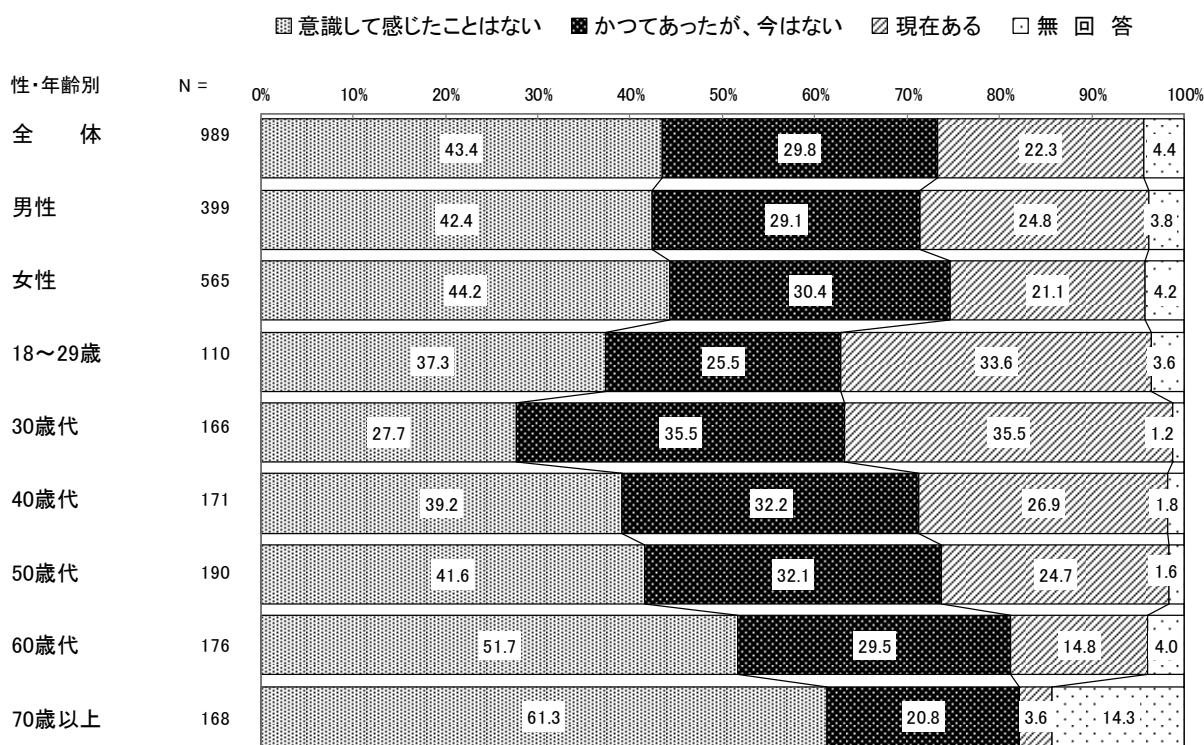
### (11-4) 悩みごとの状況（勤務関係の問題）

全体では、「意識して感じたことはない」が最も多く43.4%、次いで「かつてあったが、今はない」が29.8%、「現在ある」が22.3%となっています。

性別では、『感じたことがある』（「かつてあったが、今はない」＋「現在ある」）で男性が53.9%（「かつてあったが、今はない」29.1%＋「現在ある」24.8%）と、女性の51.5%（「かつてあったが、今はない」30.4%＋「現在ある」21.1%）より多くなっています。

年齢別では、『感じたことがある』（「かつてあったが、今はない」＋「現在ある」）で30歳代が71.0%（「かつてあったが、今はない」35.5%＋「現在ある」35.5%）と他の年代より多くなっています。

問11 悩みごとの状況（勤務関係の問題）[%]



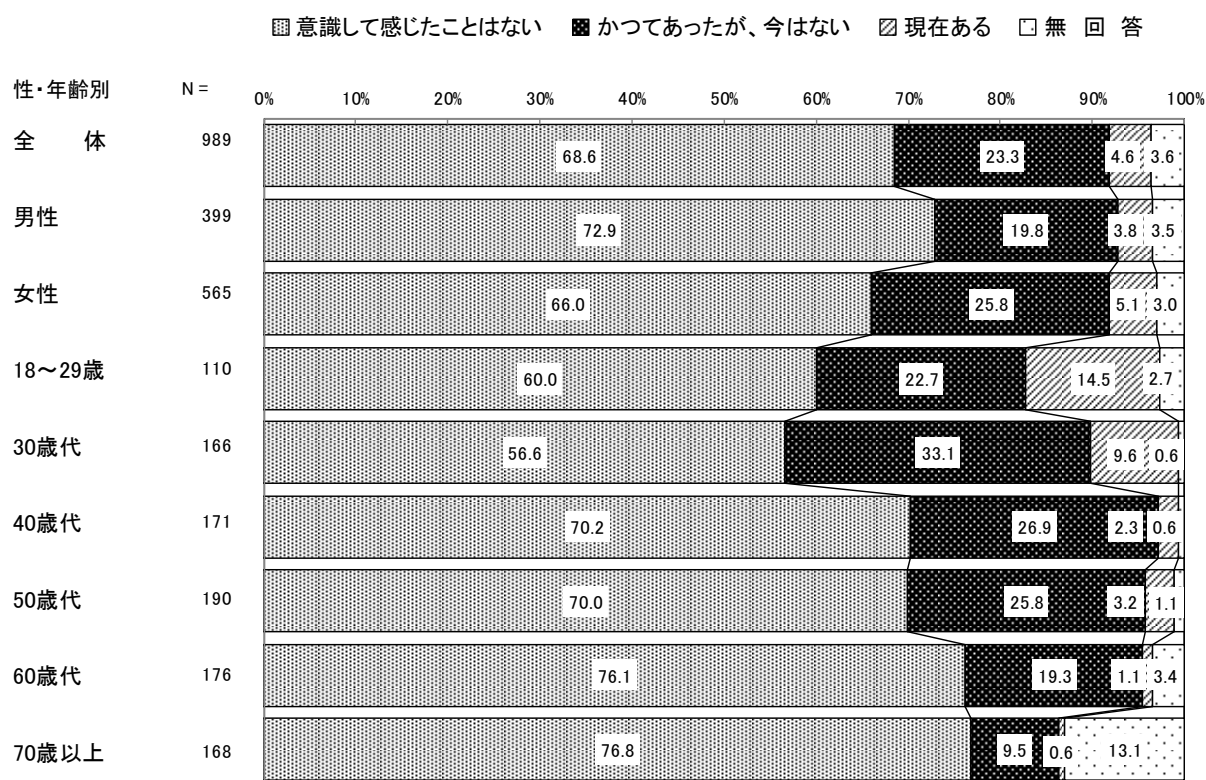
## (11-5) 悩みごとの状況（恋愛関係の問題）

全体では、「意識して感じたことはない」が最も多く68.6%、次いで「かつてあったが、今はない」が23.3%、「現在ある」が4.6%となっています。

性別では、『感じたことがある』（「かつてあったが、今はない」＋「現在ある」）で女性が30.9%（「かつてあったが、今はない」25.8%＋「現在ある」5.1%）と、男性の23.6%（「かつてあったが、今はない」19.8%＋「現在ある」3.8%）より多くなっています。

年齢別では、『感じたことがある』（「かつてあったが、今はない」＋「現在ある」）で30歳代が42.7%（「かつてあったが、今はない」33.1%＋「現在ある」9.6%）と他の年代より多くなっています。

問11 悩みごとの状況(恋愛関係の問題)〔%〕



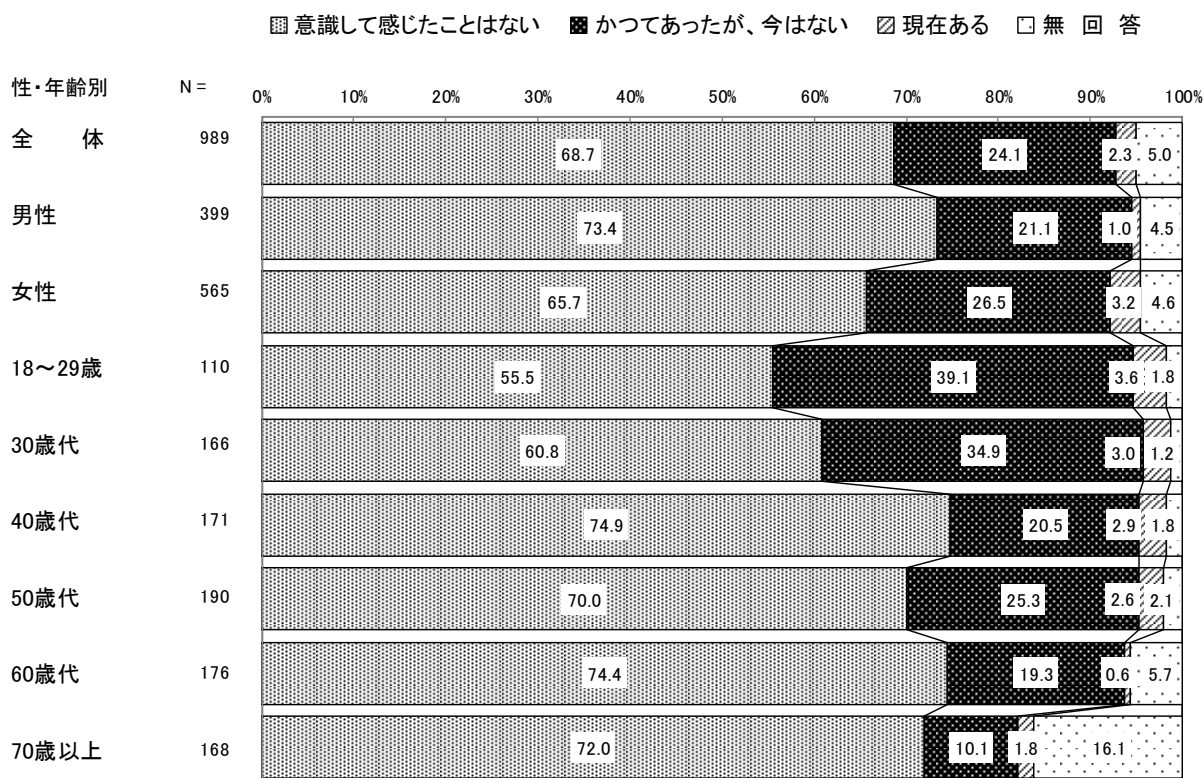
## (11-6) 悩みごとの状況（学校の問題）

全体では、「意識して感じたことはない」が最も多く 68.7%、次いで「かつてあったが、今はない」が 24.1%、「現在ある」が 2.3%となっています。

性別では、『感じたことがある』（「かつてあったが、今はない」＋「現在ある」）で女性が 29.7%（「かつてあったが、今はない」26.5%＋「現在ある」3.2%）と、男性の 22.1%（「かつてあったが、今はない」21.1%＋「現在ある」1.0%）より多くなっています。

年齢別では、『感じたことがある』（「かつてあったが、今はない」＋「現在ある」）で 18～29歳が 42.7%（「かつてあったが、今はない」39.1%＋「現在ある」3.6%）と他の年代より多くなっています。

問11 悩みごとの状況(学校の問題) [%]



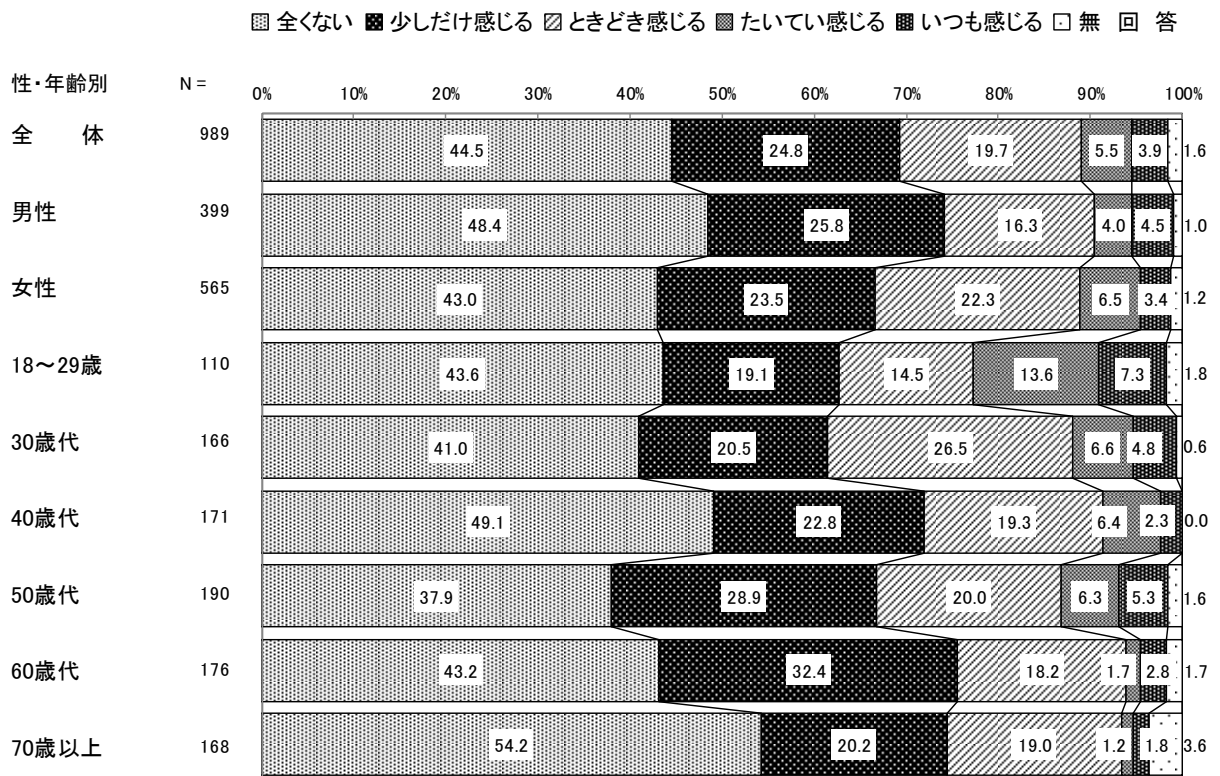
## (12-1) 過去一ヶ月の気分（神経過敏に感じたか）

全体では、「全くない」が最も多く 44.5%、次いで「少しだけ感じる」が 24.8%、「ときどき感じる」が 19.7%となっています。

性別では、「全くない」で男性が 48.4%と、女性の 43.0%より多くなっています。

年齢別では、「全くない」で 70 歳代以上が 54.2%と他の年代より多くなっています。

問12 過去一ヶ月の気分(神経過敏に感じたか)[%]



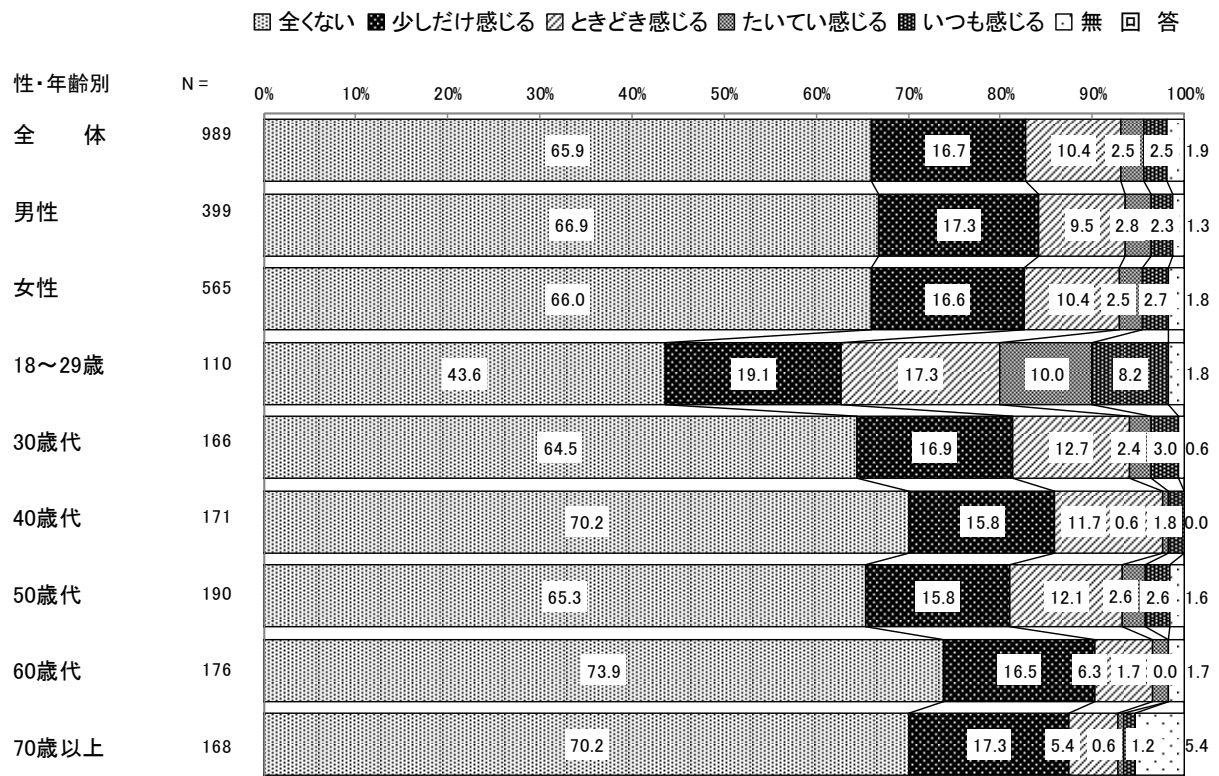
## (12-2) 過去一ヶ月の気分（絶望的だと感じたか）

全体では、「全くない」が最も多く 65.9%、次いで「少しだけ感じる」が 16.7%、「ときどき感じる」が 10.4%となっています。

性別では、「全くない」で男性が 66.9%と、女性の 66.0%より多くなっています。

年齢別では、「全くない」で 60 歳代が 73.9%と他の年代より多くなっています。

問12 過去一ヶ月の気分（絶望的だと感じたか）[%]



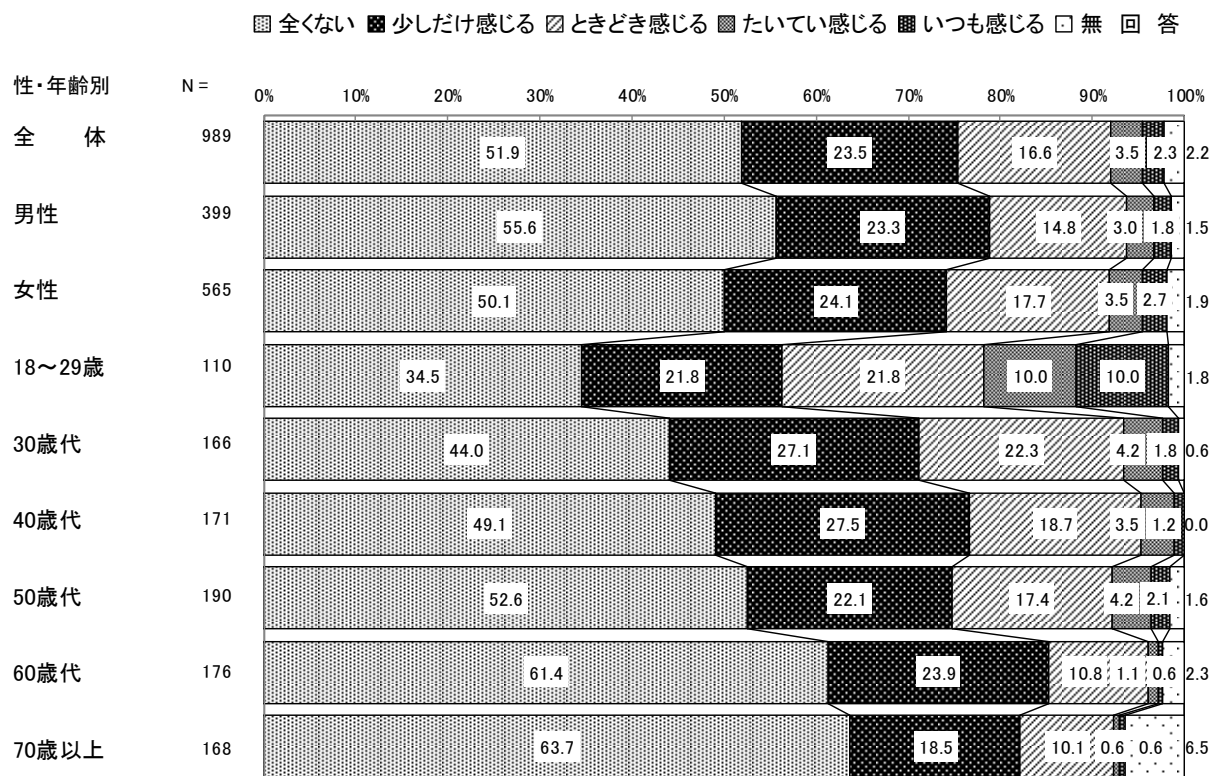
### (12-3) 過去一ヶ月の気分（そわそわしたり、落ち着かなく感じたか）

全体では、「全くない」が最も多く 51.9%、次いで「少しだけ感じる」が 23.5%、「ときどき感じる」が 16.6%となっています。

性別では、「全くない」で男性が 55.6%と、女性の 50.1%より多くなっています。

年齢別では、「全くない」で 70 歳代以上が 63.7%と他の年代より多くなっています。

問12 過去一ヶ月の気分(そわそわしたり、落ち着かなく感じたか)[%]



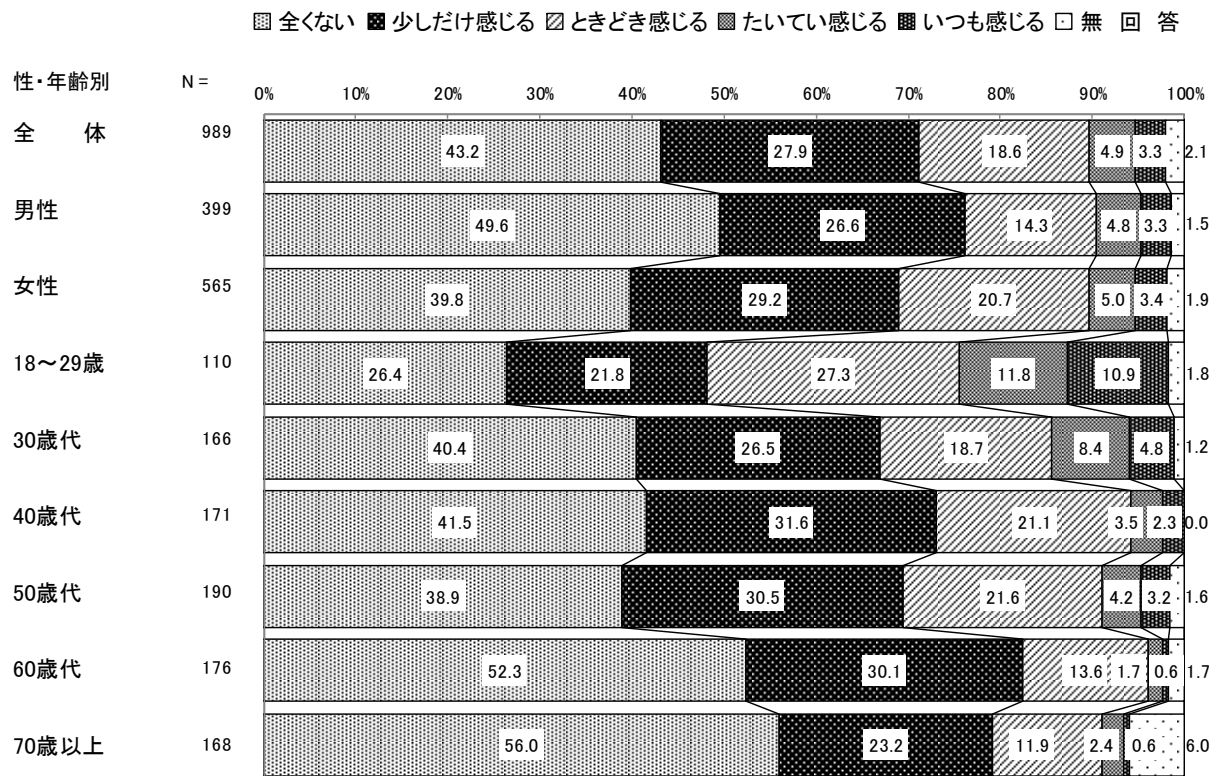
## (12-4) 過去一ヶ月の気分（気分が沈み込んで、晴れないよう感じたか）

全体では、「全くない」が最も多く 43.2%、次いで「少しだけ感じる」が 27.9%、「ときどき感じる」が 18.6%となっています。

性別では、「全くない」で男性が 49.6%と、女性の 39.8%より多くなっています。

年齢別では、「全くない」で 70 歳以上が 56.0%と他の年代より多くなっています。

問12 過去一ヶ月の気分(気分が沈み込んで、晴れないよう感じたか) [%]



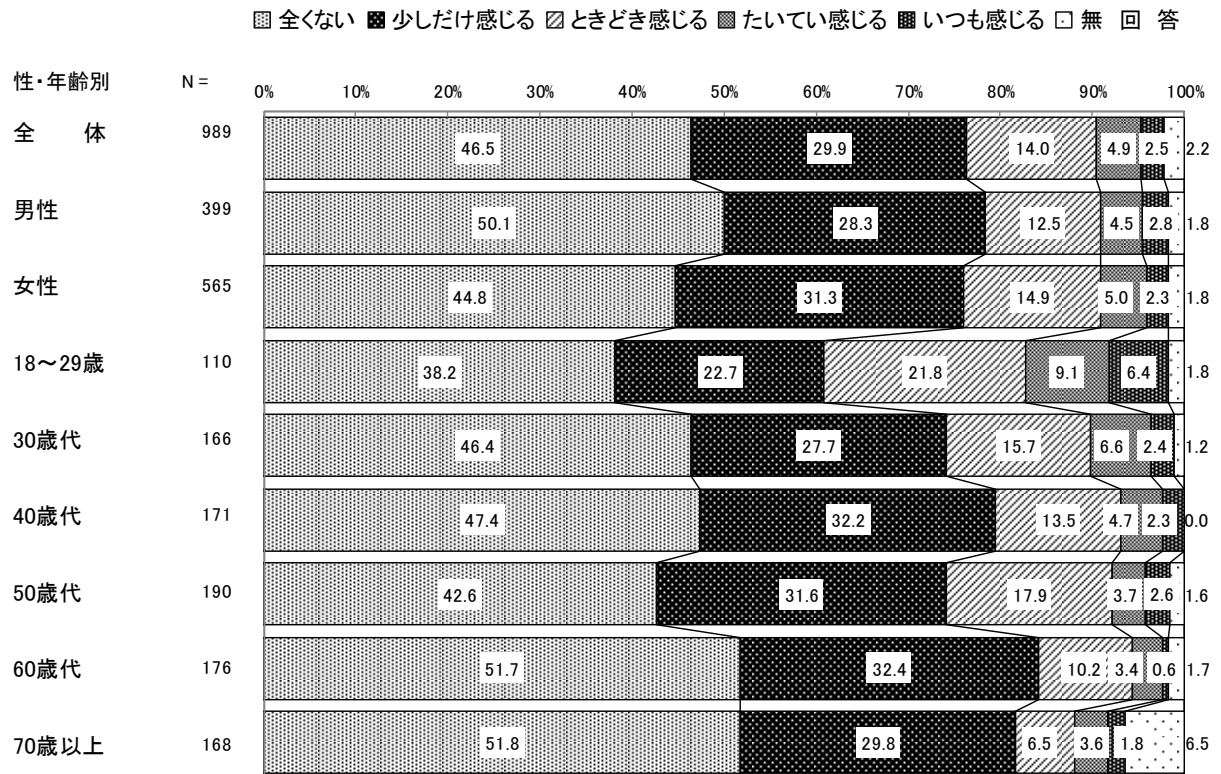
## (12-5) 過去一ヶ月の気分（何をするのも骨折りだと感じたか）

全体では、「全くない」が最も多く 46.5%、次いで「少しだけ感じる」が 29.9%、「ときどき感じる」が 14.0%となっています。

性別では、「全くない」で男性が 50.1%と、女性の 44.8%より多くなっています。

年齢別では、「全くない」で 70 歳以上が 51.8%と他の年代より多くなっています。

問12 過去一ヶ月の気分（何をするのも骨折りだと感じたか）[%]





## (12-6) 過去一ヶ月の気分（自分は価値のない人間だと感じたか）

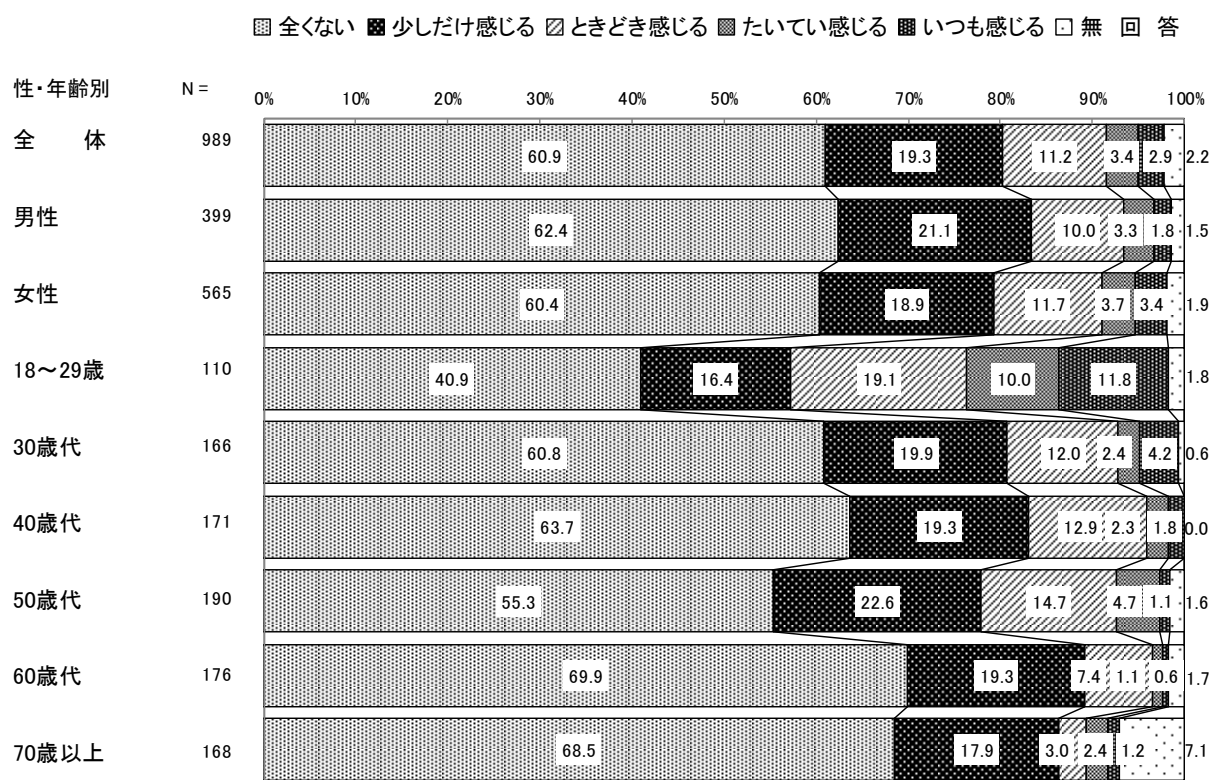
全体では、「全くない」が最も多く 60.9%、次いで「少しだけ感じる」が 19.3%、「ときどき感じる」が 11.2%となっています。

性別では、「全くない」で男性が 62.4%と、女性の 60.4%より多くなっています。

年齢別では、「全くない」で 60 歳代が 69.9%と他の年代より多くなっています。

また、18 歳～29 歳においては、『感じる』（「少しだけ感じる」+「ときどき感じる」+「たいてい感じる」+「いつも感じる」）が 57.3%（「少しだけ感じる」16.4%+「ときどき感じる」19.1%+「たいてい感じる」10.0%+「いつも感じる」11.8%）と他の年代より多くなっています。

問12 過去一ヶ月の気分(自分は価値のない人間だと感じたか) [%]



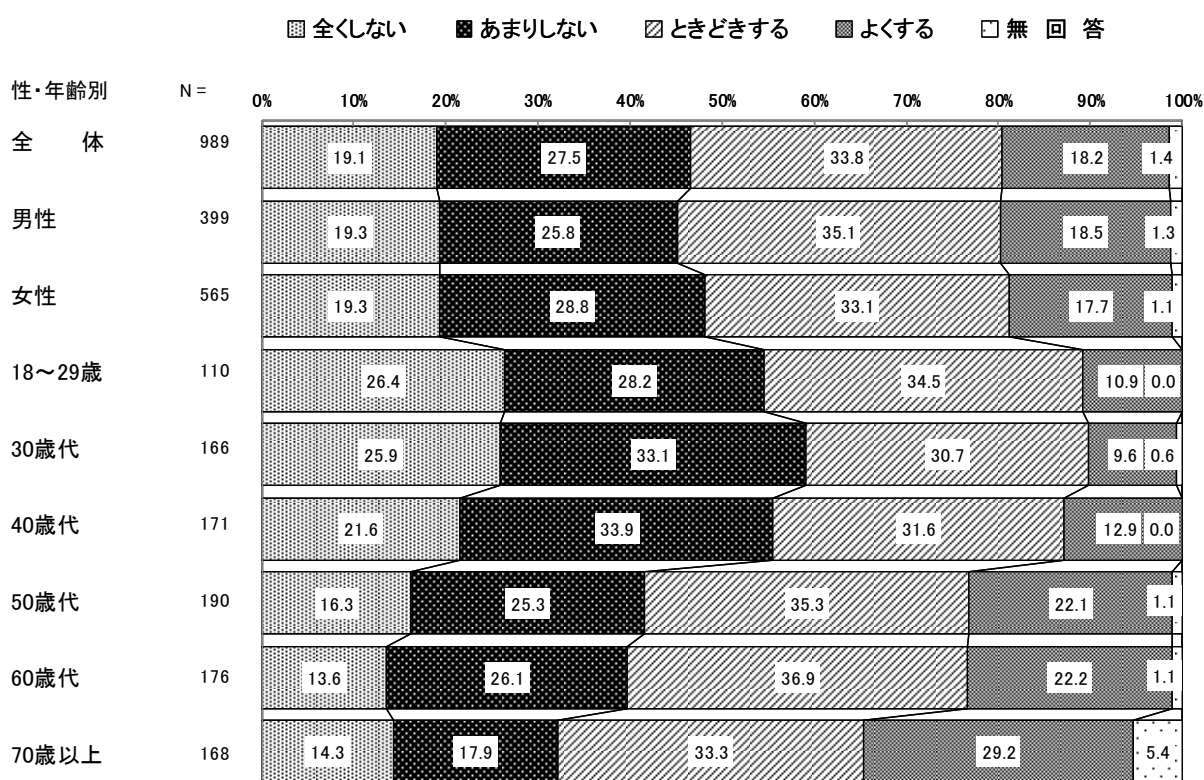
### (13-1) 日常的なストレス発散の手段（運動）

全体では、「ときどきする」が最も多く 33.8%、次いで「あまりしない」が 27.5%、「全くしない」が 19.1%、「よくする」が 18.2%となっています。

性別では、『する』（「よくする」＋「ときどきする」）で男性が 53.6%（「よくする」18.5%＋「ときどきする」35.1%）と、女性の 50.8%（「よくする」17.7%＋「ときどきする」33.1%）より多くなっています。

年齢別では、『する』（「よくする」＋「ときどきする」）で 70 歳以上が 62.5%（「よくする」29.2%＋「ときどきする」33.3%）と他の年代より多くなっています。

問13 日常的なストレス発散の手段(運動) [%]



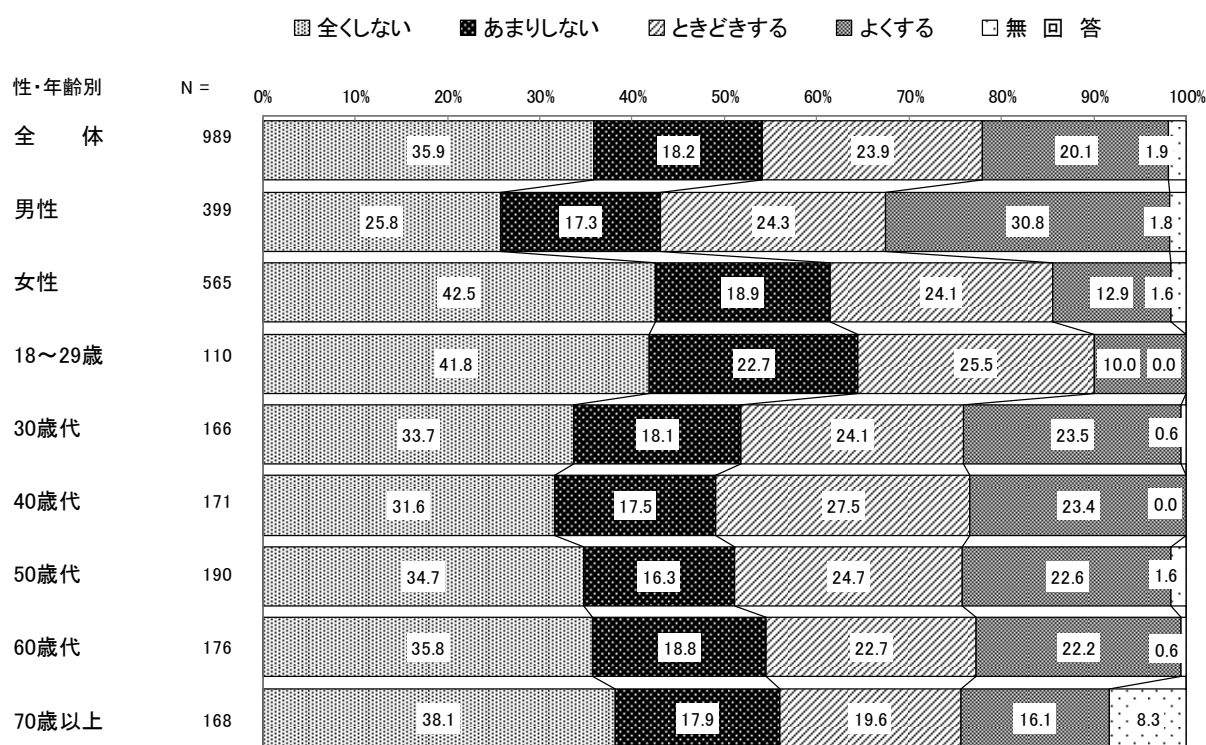
## (13-2) 日常的なストレス発散の手段（お酒を飲む）

全体では、「全くしない」が最も多く 35.9%、次いで「ときどきする」が 23.9%、「よくする」が 20.1%、「あまりしない」が 18.2%となっています。

性別では、『する』（「よくする」＋「ときどきする」）で男性が 55.1%（「よくする」30.8%＋「ときどきする」24.3%）と、女性の 37.0%（「よくする」12.9%＋「ときどきする」24.1%）より多くなっています。

年齢別では、『する』（「よくする」＋「ときどきする」）で 40 歳代が 50.9%（「よくする」23.4%＋「ときどきする」27.5%）と他の年代より多くなっています。

問13 日常的なストレス発散の手段(お酒を飲む)【%】



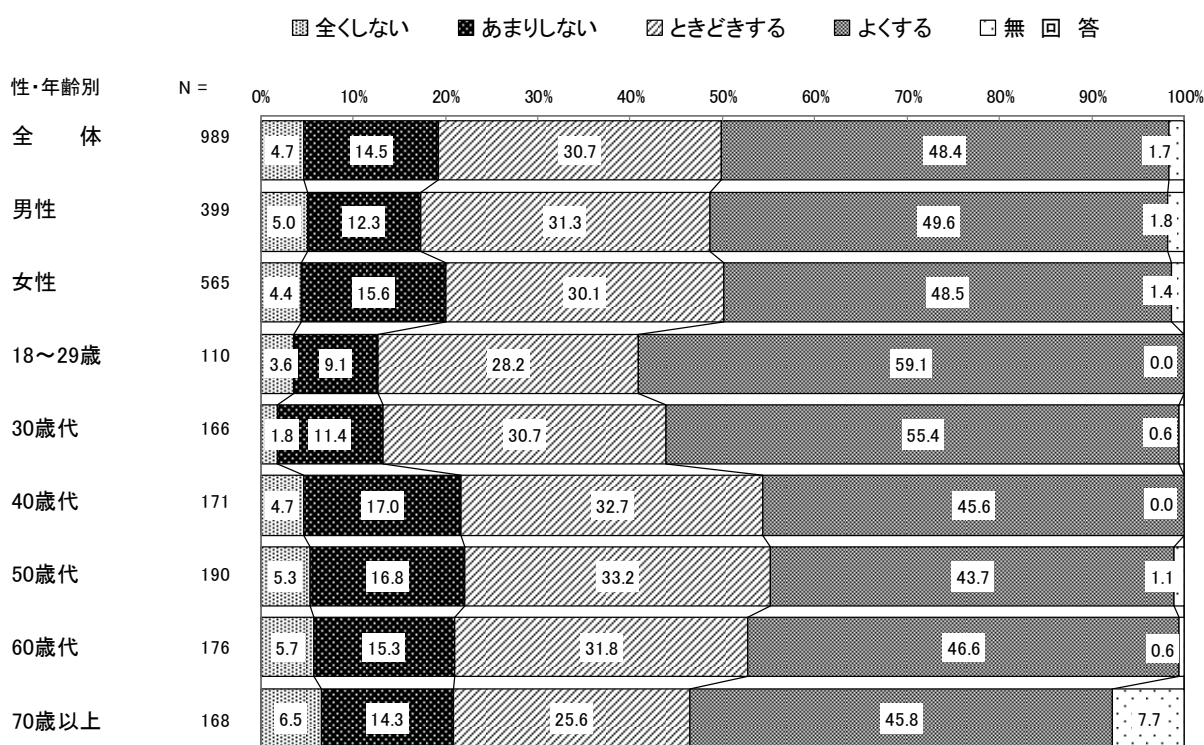
### (13-3) 日常的なストレス発散の手段（睡眠をとる）

全体では、「よくする」が最も多く 48.4%、次いで「ときどきする」が 30.7%、「あまりしない」が 14.5%、「全くしない」が 4.7%となっています。

性別では、『する』（「よくする」+「ときどきする」）で男性が 80.9%（「よくする」49.6%+「ときどきする」31.3%）と、女性の 78.6%（「よくする」48.5%+「ときどきする」30.1%）より多くなっています。

年齢別では、『する』（「よくする」+「ときどきする」）で 18～29 歳が 87.3%（「よくする」59.1%+「ときどきする」28.2%）と他の年代より多くなっています。

問13 日常的なストレス発散の手段（睡眠をとる）[%]



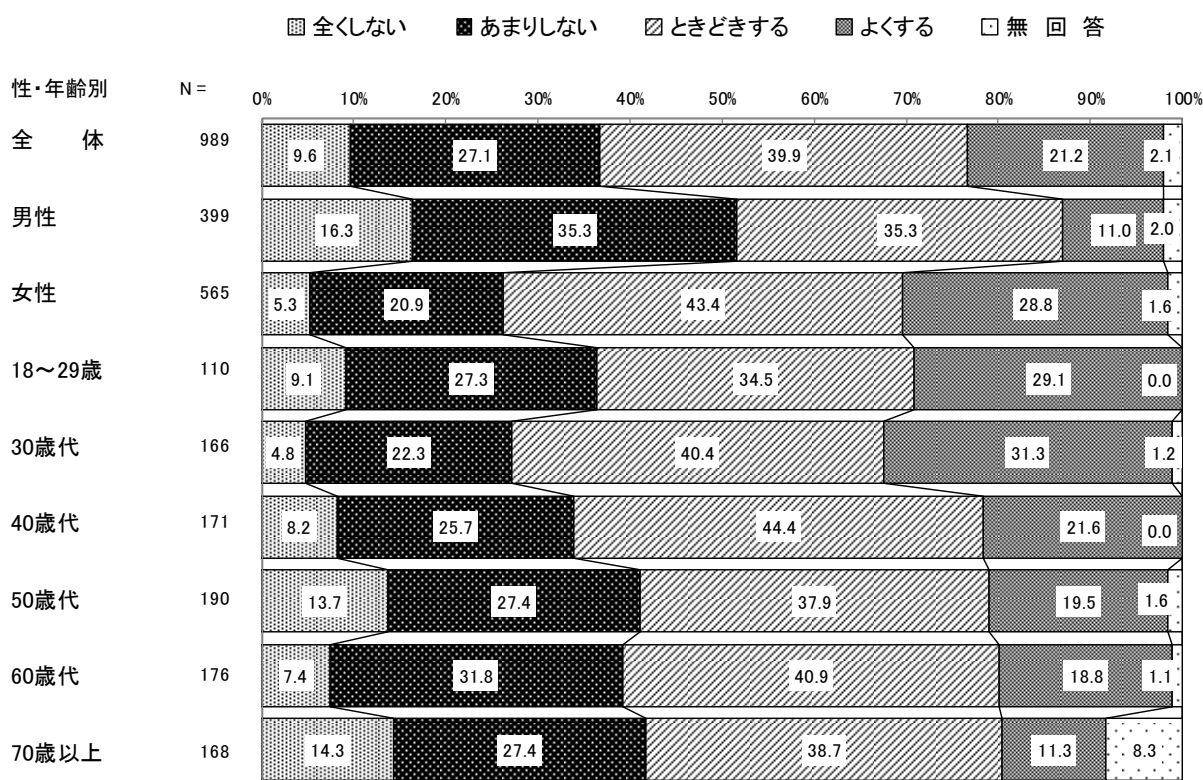
### (13-4) 日常的なストレス発散の手段（人に話を聞いてもらう）

全体では、「ときどきする」が最も多く 39.9%、次いで「あまりしない」が 27.1%、「よくする」が 21.2%、「全くしない」が 9.6%となっています。

性別では、『する』（「よくする」＋「ときどきする」）で女性が 72.2%（「よくする」28.8%＋「ときどきする」43.4%）と、男性の 46.3%（「よくする」11.0%＋「ときどきする」35.3%）より多くなっています。

年齢別では、『する』（「よくする」＋「ときどきする」）で 30 歳代が 71.7%（「よくする」31.3%＋「ときどきする」40.4%）と他の年代より多くなっています。

問13 日常的なストレス発散の手段(人に話を聞いてもらう) [%]



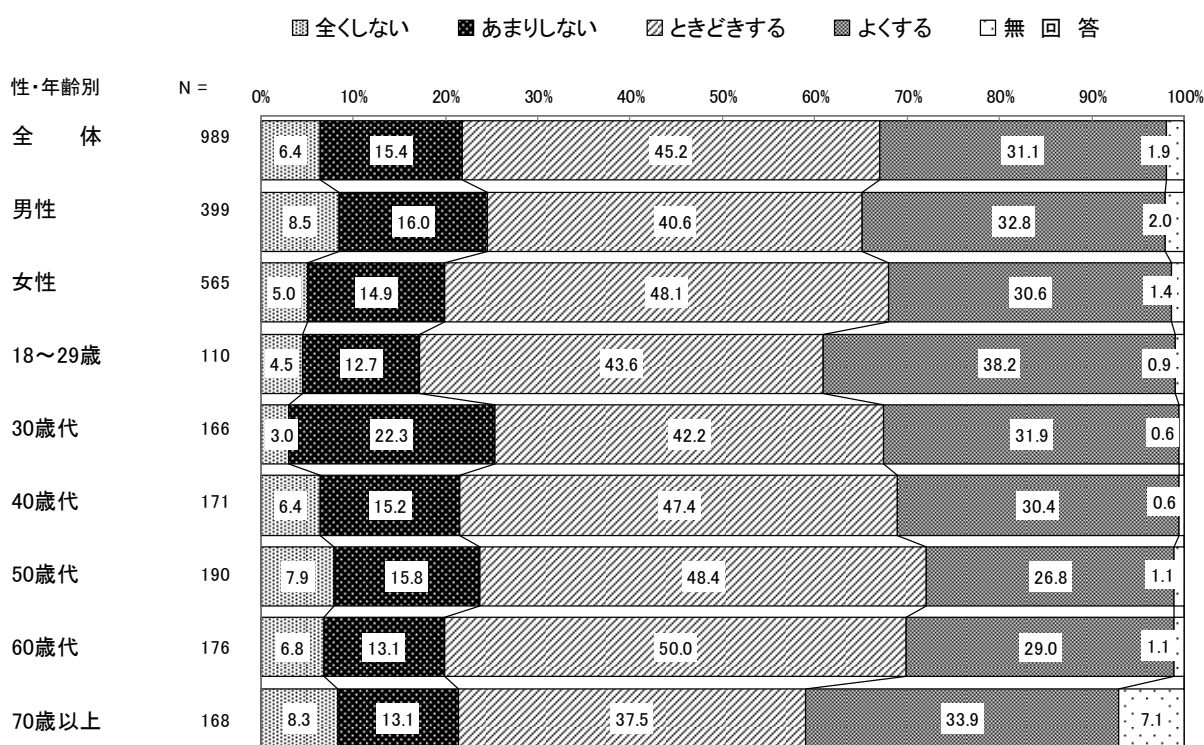
### (13-5) 日常的なストレス発散の手段（趣味やレジャー）

全体では、「ときどきする」が最も多く 45.2%、次いで「よくする」が 31.1%、「あまりしない」が 15.4%、「全くしない」が 6.4%となっています。

性別では、『する』（「よくする」+「ときどきする」）で女性が 78.7%（「よくする」30.6%+「ときどきする」48.1%）と、男性の 73.4%（「よくする」32.8%+「ときどきする」40.6%）より多くなっています。

年齢別では、『する』（「よくする」+「ときどきする」）で 18～29 歳が 81.8%（「よくする」38.2%+「ときどきする」43.6%）と他の年代より多くなっています。

問13 日常的なストレス発散の手段(趣味やレジャー)【%】



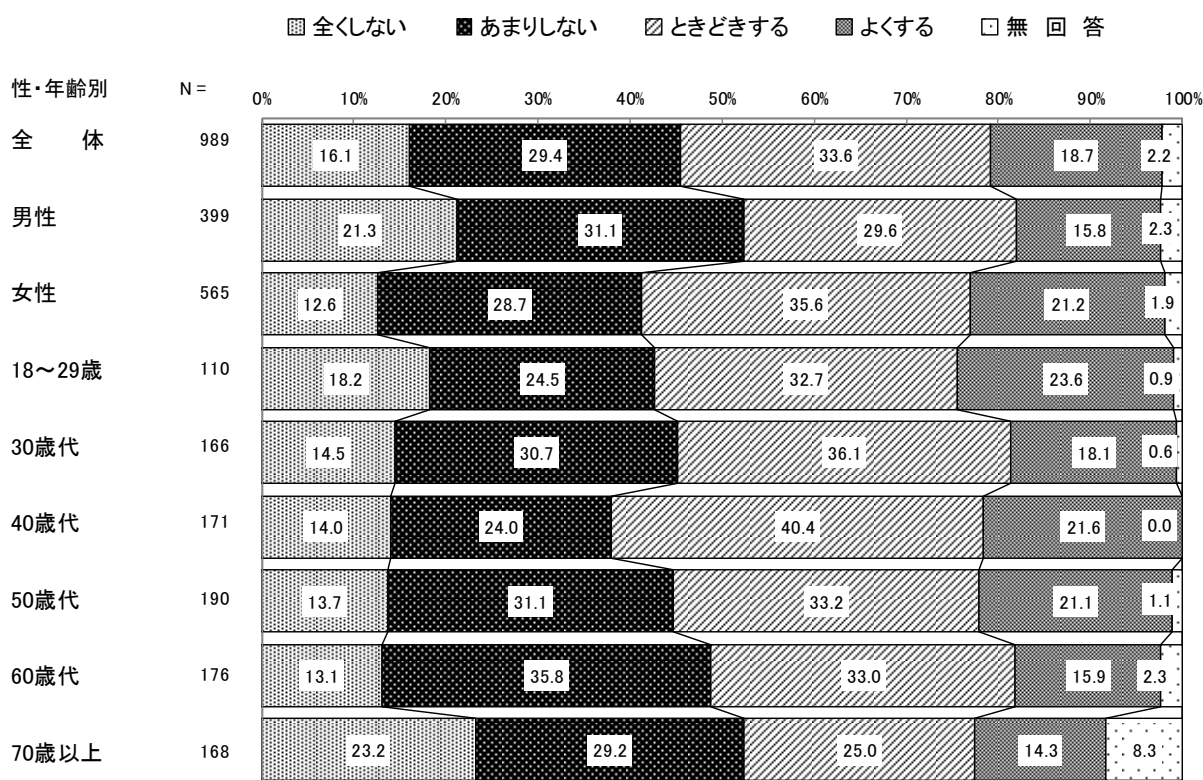
### (13-6) 日常的なストレス発散の手段（我慢して時間が経つのを待つ）

全体では、「ときどきする」が最も多く 33.6%、次いで「あまりしない」が 29.4%、「よくする」が 18.7%、「全くしない」が 16.1%となっています。

性別では、『する』（「よくする」＋「ときどきする」）で女性が 56.8%（「よくする」21.2%＋「ときどきする」35.6%）と、男性の 45.4%（「よくする」15.8%＋「ときどきする」29.6%）より多くなっています。

年齢別では、『する』（「よくする」＋「ときどきする」）で 40 歳代が 62.0%（「よくする」21.6%＋「ときどきする」40.4%）と他の年代より多くなっています。

問13 日常的なストレス発散の手段(我慢して時間が経つのを待つ)〔%〕



## 4 相談をすること、相談を受けることについて

### (14-1) 悩みやストレスを抱えたときの考え方（助けを求めたり、相談したいか）

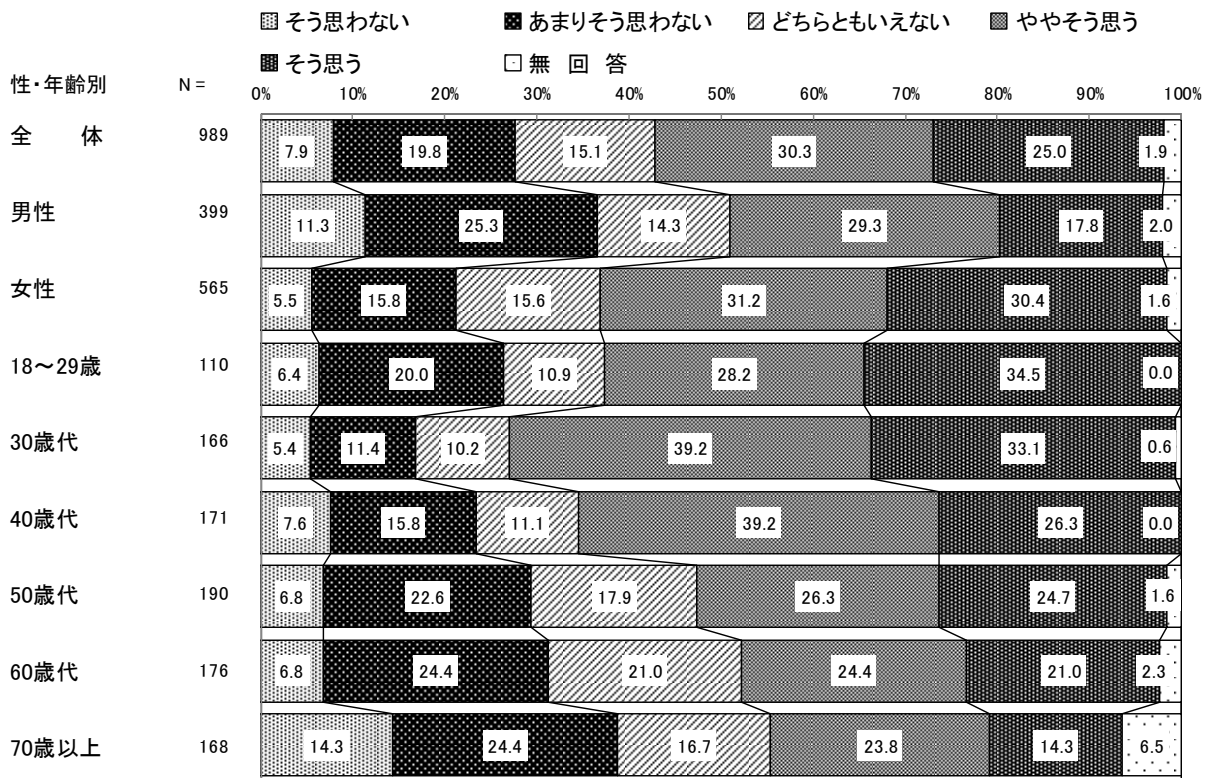
全体では、「ややそう思う」が最も多く 30.3%、次いで「そう思う」が 25.0%、「あまりそう思わない」が 19.8%、「どちらともいえない」が 15.1%、「そう思わない」が 7.9%となっています。

性別では、『思う』（「そう思う」＋「ややそう思う」）で女性が 61.6%（「そう思う」30.4%＋「ややそう思う」31.2%）と、男性の 47.1%（「そう思う」17.8%＋「ややそう思う」29.3%）より多くなっています。

年齢別では、『思う』（「そう思う」＋「ややそう思う」）で 30 歳代が 72.3%（「そう思う」33.1%＋「ややそう思う」39.2%）と他の年代より多くなっています。

また、50 歳以上においては、「ややそう思う」「そう思う」の割合が他の年代より少なくなっています。

問14 悩みやストレスを抱えたときの考え方（助けを求めたり、相談したいか）[%]





## (14-2) 悩みやストレスを抱えたときの考え方（相談するのは恥ずかしいか）

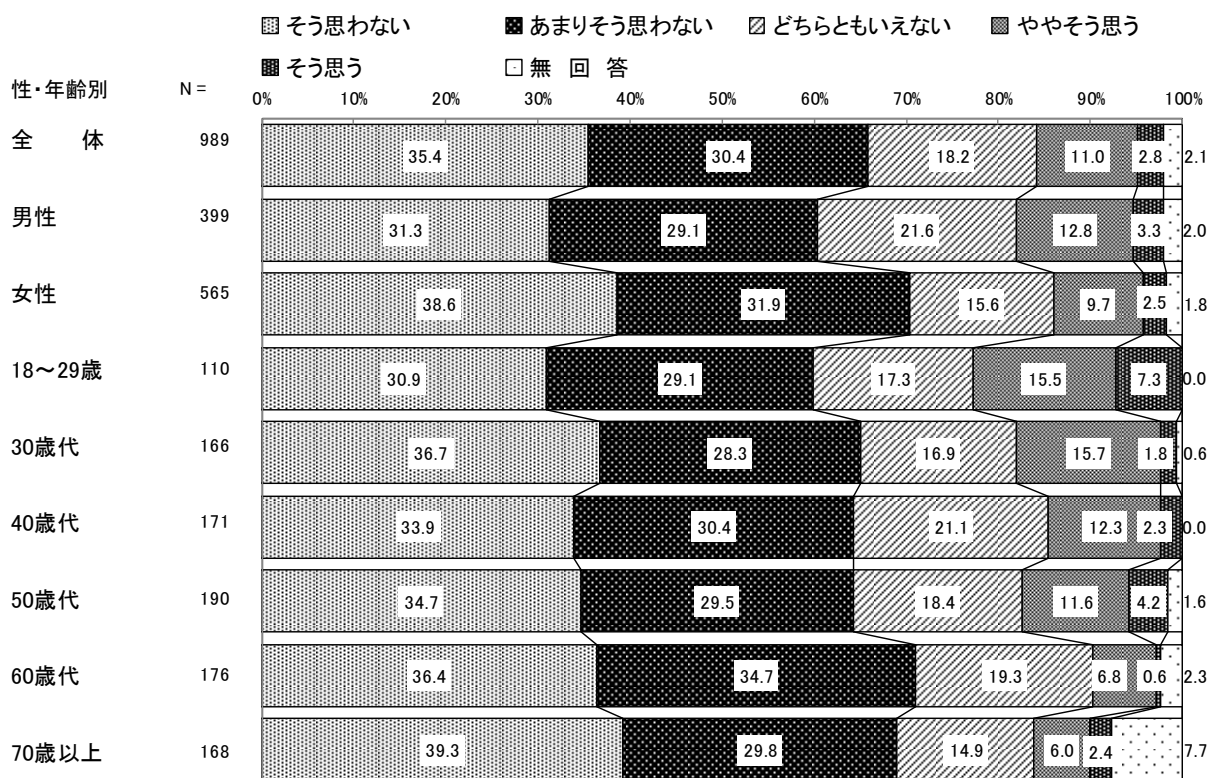
全体では、「そう思わない」が最も多く 35.4%、次いで「あまりそう思わない」が 30.4%、「どちらともいえない」が 18.2%、「ややそう思う」が 11.0%、「そう思う」が 2.8%となっています。

性別では、『思う』（「そう思う」＋「ややそう思う」）で男性が 16.1%（「そう思う」3.3%＋「ややそう思う」12.8%）と、女性の 12.2%（「そう思う」2.5%＋「ややそう思う」9.7%）より多くなっています。

年齢別では、『思う』（「そう思う」＋「ややそう思う」）で 18～29 歳が 22.8%（「そう思う」7.3%＋「ややそう思う」15.5%）と他の年代より多くなっています。

また、「そう思う」の割合に注目すると、18 歳～29 歳に次いで、50 歳代が 4.2%と多くなっています。

問14 悩みやストレスを抱えたときの考え方(相談するのは恥ずかしいか)[%]



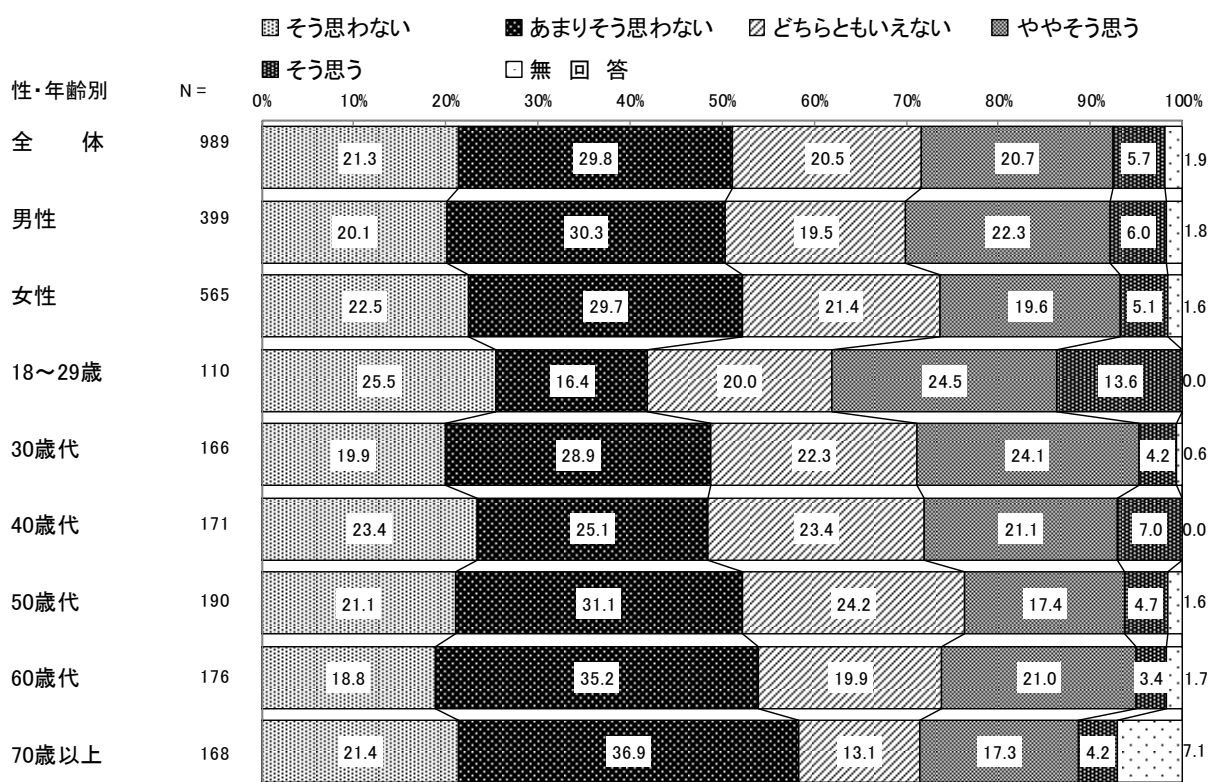
### (14-3) 悩みやストレスを抱えたときの考え方（他人に知られたくない）

全体では、「あまりそう思わない」が最も多く 29.8%、次いで「そう思わない」が 21.3%、「ややそう思う」が 20.7%、「どちらともいえない」が 20.5%、「そう思う」が 5.7%となっています。

性別では、『思う』（「そう思う」＋「ややそう思う」）で男性が 28.3%（「そう思う」6.0%＋「ややそう思う」22.3%）と、女性の 24.7%（「そう思う」5.1%＋「ややそう思う」19.6%）より多くなっています。

年齢別では、『思う』（「そう思う」＋「ややそう思う」）で 18～29 歳が 38.1%（「そう思う」13.6%＋「ややそう思う」24.5%）と他の年代より多くなっています。

問14 悩みやストレスを抱えたときの考え方（他人に知られたくない）[%]



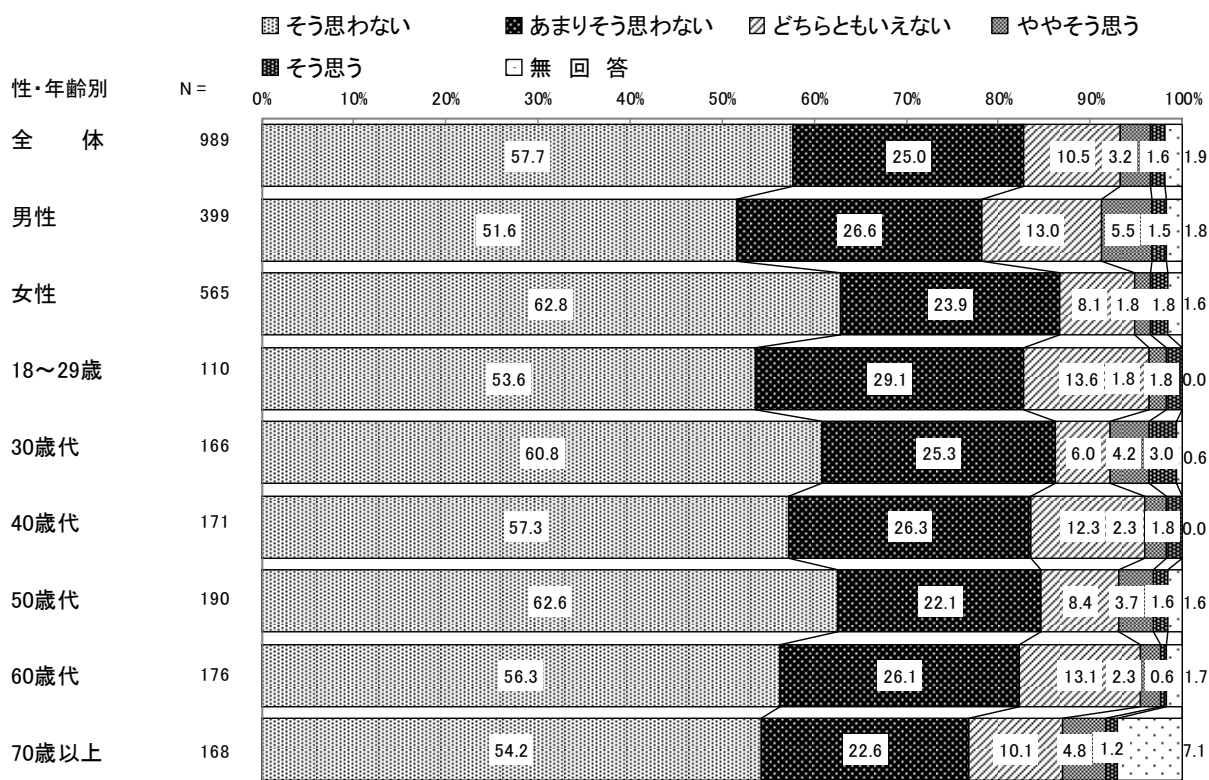
#### (14-4) 悩みやストレスを抱えたときの考え方（相談するのは弱い人だと思うか）

全体では、「そう思わない」が最も多く 57.7%、次いで「あまりそう思わない」が 25.0%、「どちらともいえない」が 10.5%、「ややそう思う」が 3.2%、「そう思う」が 1.6%となっています。

性別では、『思う』（「そう思う」＋「ややそう思う」）で男性が 7.0%（「そう思う」1.5%＋「ややそう思う」5.5%）と、女性の 3.6%（「そう思う」1.8%＋「ややそう思う」1.8%）より多くなっています。

年齢別では、『思う』（「そう思う」＋「ややそう思う」）で 30 歳代が 7.2%（「そう思う」3.0%＋「ややそう思う」4.2%）と他の年代より多くなっています。

問14 悩みやストレスを抱えたときの考え方(相談するのは弱い人だと思うか)[%]



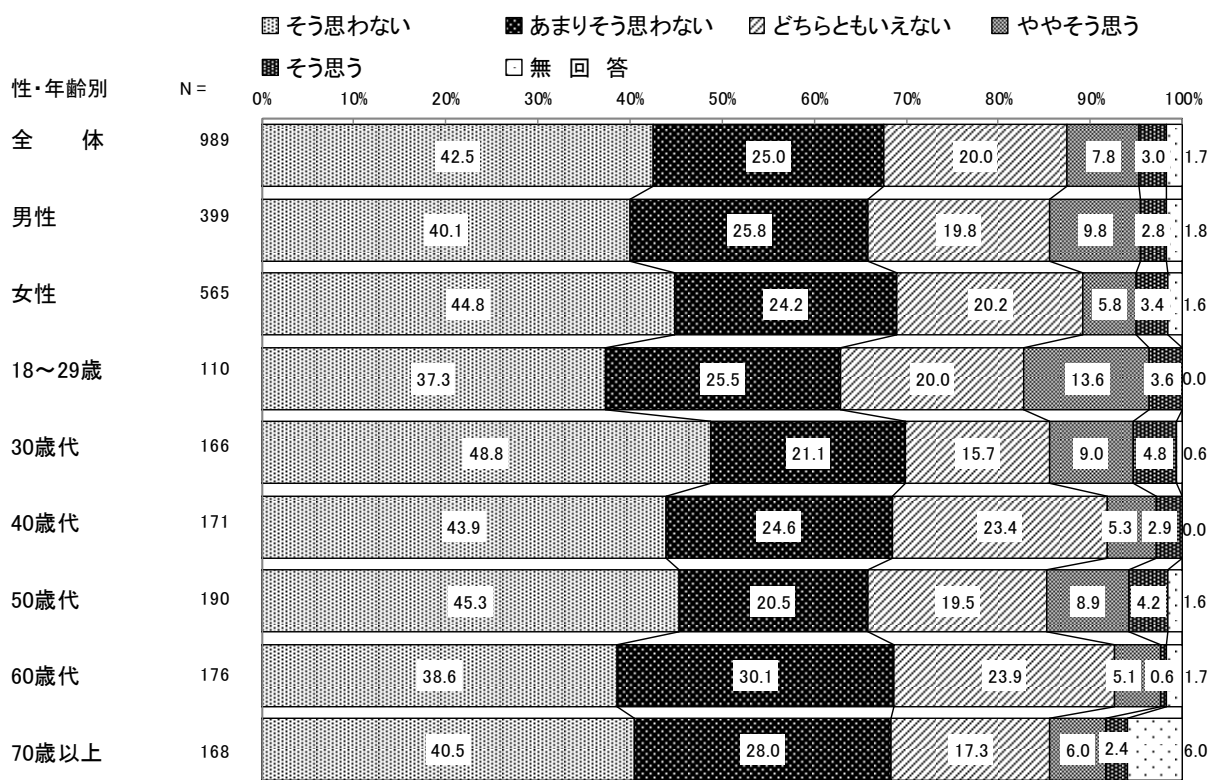
### (14-5) 悩みやストレスを抱えたときの考え方（1人で解決するべきか）

全体では、「そう思わない」が最も多く 42.5%、次いで「あまりそう思わない」が 25.0%、「どちらともいえない」が 20.0%、「ややそう思う」が 7.8%、「そう思う」が 3.0%となっています。

性別では、『思う』（「そう思う」＋「ややそう思う」）で男性が 12.6%（「そう思う」2.8%＋「ややそう思う」9.8%）と、女性の 9.2%（「そう思う」3.4%＋「ややそう思う」5.8%）より多くなっています。

年齢別では、『思う』（「そう思う」＋「ややそう思う」）で 18～29 歳が 17.2%（「そう思う」3.6%＋「ややそう思う」13.6%）と他の年代より多くなっています。

問14 悩みやストレスを抱えたときの考え方(1人で解決するべきか)[%]



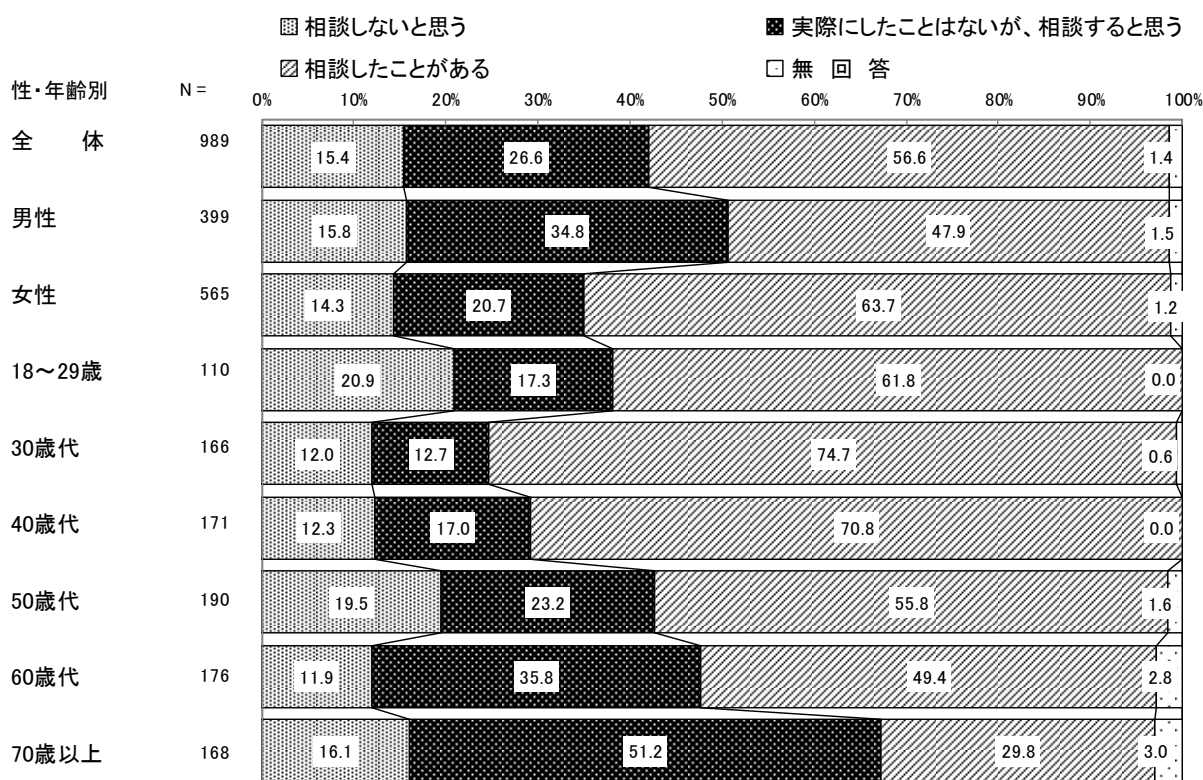
## (15-1) 悩みやストレスを抱えたときの相談相手（家族や親族）

全体では、「相談したことがある」が最も多く 56.6%、次いで「実際にしたことはないが、相談すると思う」が 26.6%、「相談しないと思う」が 15.4%となっています。

性別では、『する』（「相談したことがある」＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」）で女性が 84.4%（「相談したことがある」63.7%＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」20.7%）と、男性の 82.7%（「よくする」47.9%＋「ときどきする」34.8%）より多くなっています。

年齢別では、『する』（「相談したことがある」＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」）で 40 歳代が 87.8%（「相談したことがある」70.8%＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」17.0%）と他の年代より多くなっています。

問15 悩みやストレスを抱えたときの相談相手（家族や親族）〔%〕



## (15-2) 悩みやストレスを抱えたときの相談相手（友達や同僚）

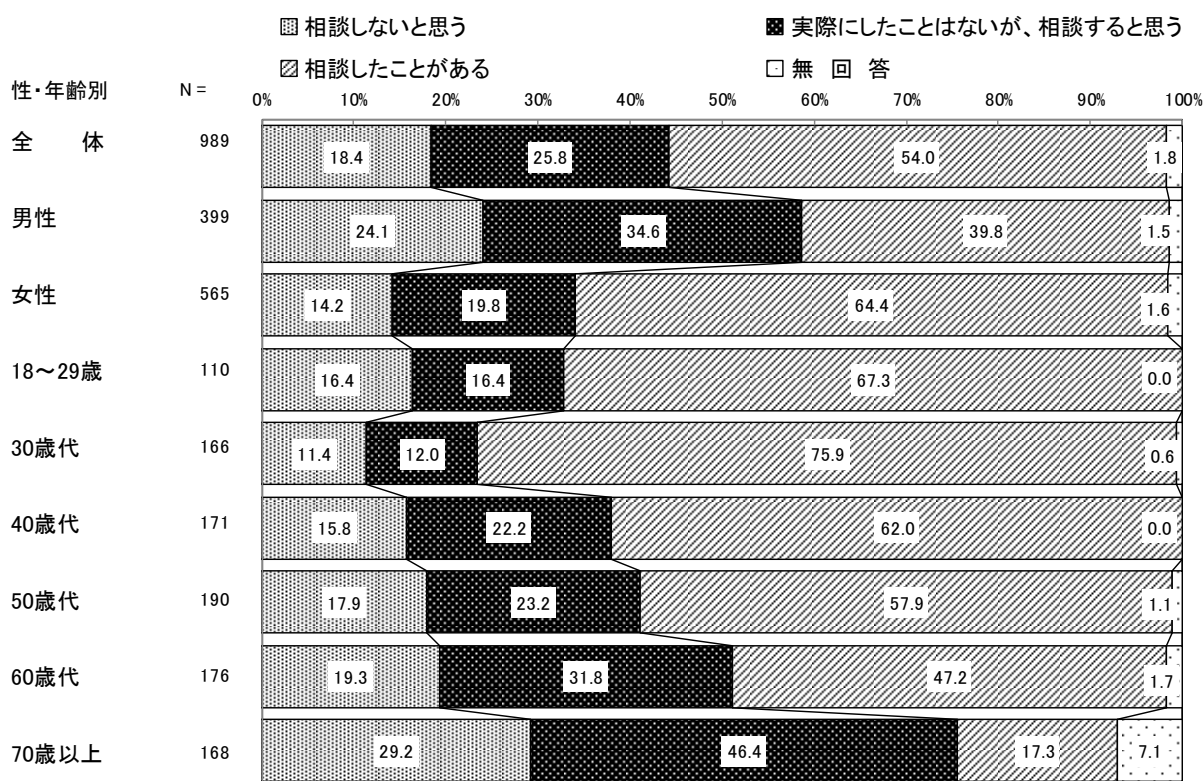
全体では、「相談したことがある」が最も多く 54.0%、次いで「実際にしたことはないが、相談すると思う」が 25.8%、「相談しないと思う」が 18.4%となっています。

性別では、『する』（「相談したことがある」＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」）で女性が 84.2%（「相談したことがある」64.4%＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」19.8%）と、男性の 74.4%（「よくする」39.8%＋「ときどきする」34.6%）より多くなっています。

年齢別では、『する』（「相談したことがある」＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」）で 30 歳代が 87.9%（「相談したことがある」75.9%＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」12.0%）と他の年代より多くなっています。

また、70 歳以上においては、「相談したことがある」の割合が 17.3%と他の年代より少なくなっています。

問15 悩みやストレスを抱えたときの相談相手（友達や同僚）〔%〕



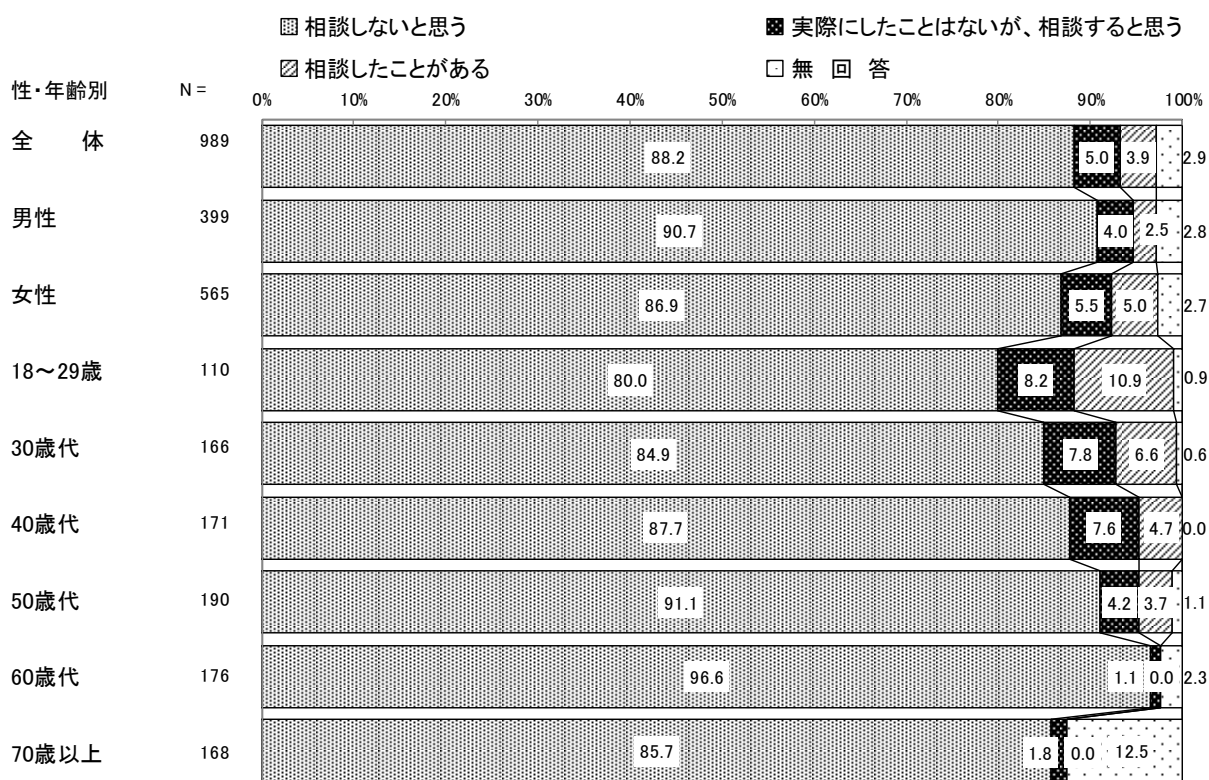
### (15-3) 悩みやストレスを抱えたときの相談相手（ネット上の知人）

全体では、「相談しないと思う」が最も多く 88.2%、次いで「実際にしたことはないが、相談すると思う」が 5.0%、「相談したことがある」が 3.9%となっています。

性別では、『する』（「相談したことがある」＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」）で女性が 10.5%（「相談したことがある」5.0%＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」5.5%）と、男性の 6.5%（「よくする」2.5%＋「ときどきする」4.0%）より多くなっています。

年齢別では、『する』（「相談したことがある」＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」）で 18～29 歳が 19.1%（「相談したことがある」10.9%＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」8.2%）と他の年代より多くなっています。

問15 悩みやストレスを抱えたときの相談相手（ネット上の知人）[%]



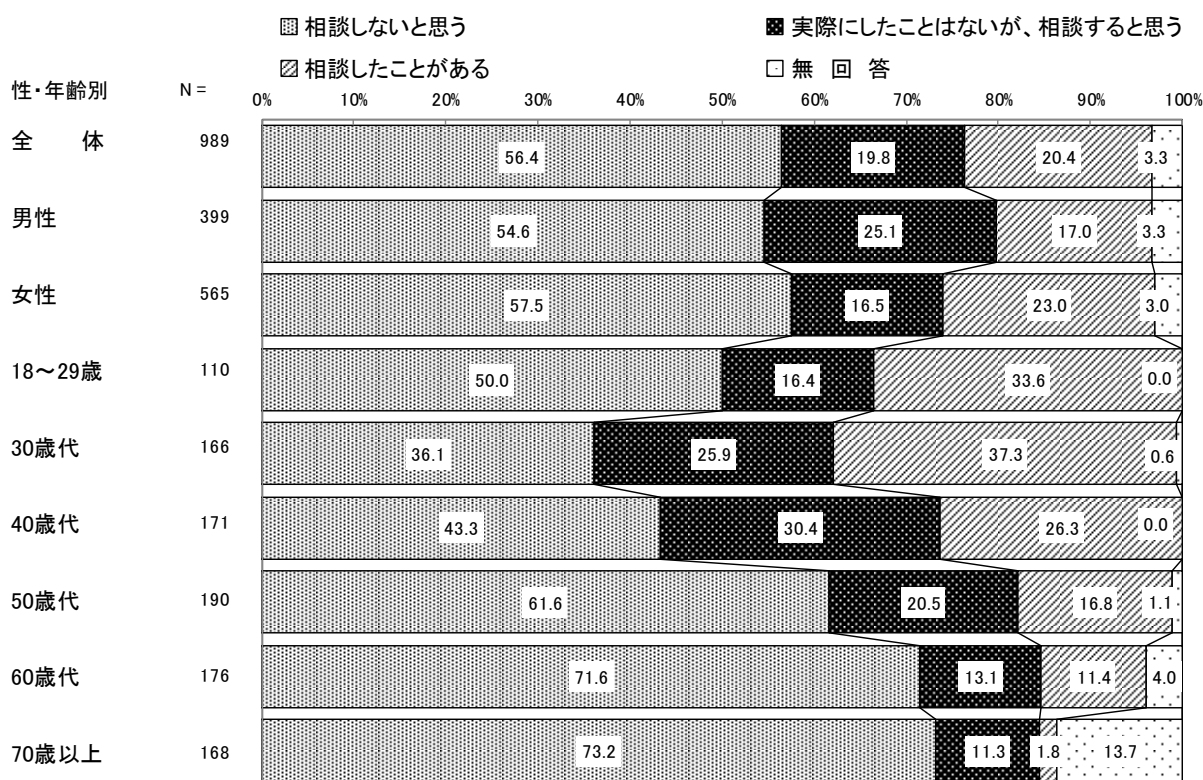
#### (15-4) 悩みやストレスを抱えたときの相談相手（先生や上司）

全体では、「相談しないと思う」が最も多く56.4%、次いで「相談したことがある」が20.4%、「実際にしたことはないが、相談すると思う」が19.8%となっています。

性別では、『する』（「相談したことがある」＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」）で男性が42.1%（「相談したことがある」17.0%＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」25.1%）と、女性の39.5%（「よくする」23.0%＋「ときどきする」16.5%）より多くなっています。

年齢別では、『する』（「相談したことがある」＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」）で30歳代が63.2%（「相談したことがある」37.3%＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」25.9%）と他の年代より多くなっています。

問15 悩みやストレスを抱えたときの相談相手（先生や上司）〔%〕





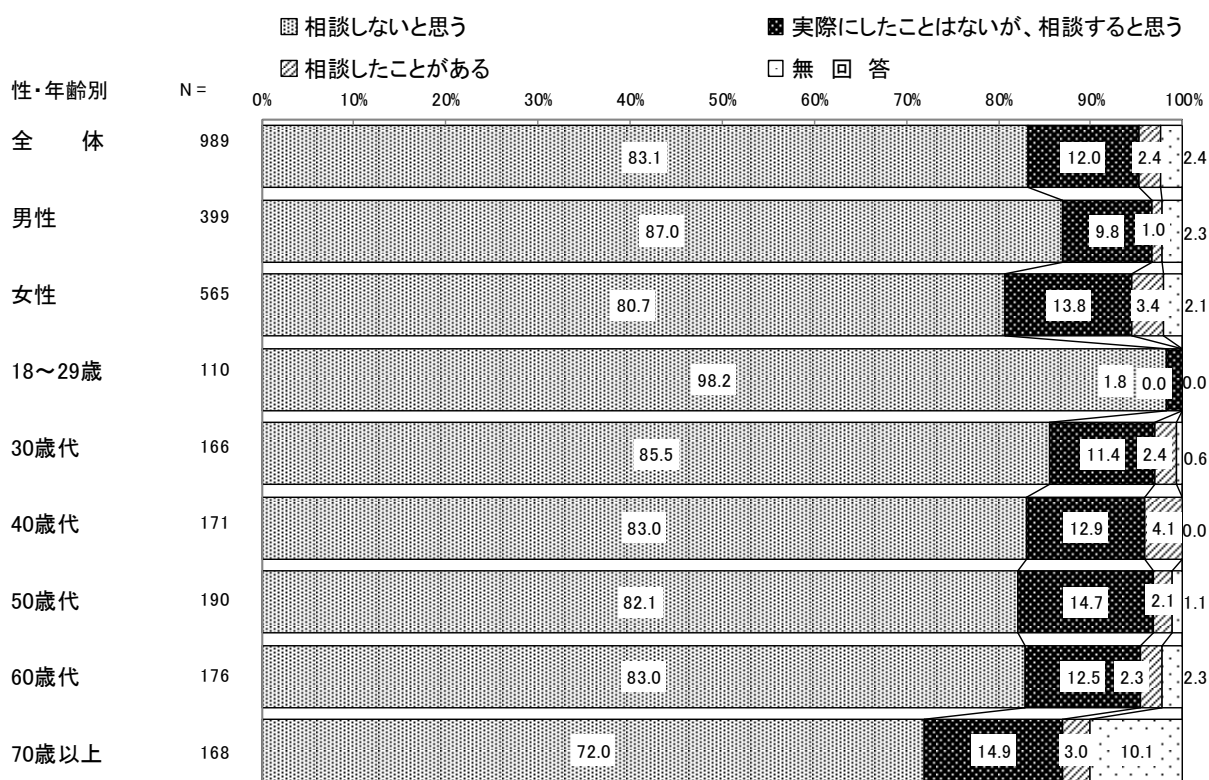
## (15-5) 悩みやストレスを抱えたときの相談相手（近所の人）

全体では、「相談しないと思う」が最も多く 83.1%、次いで「実際にしたことはないが、相談すると思う」が 12.0%、「相談したことがある」が 2.4%となっています。

性別では、『する』（「相談したことがある」＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」）で女性が 17.2%（「相談したことがある」3.4%＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」13.8%）と、男性の 10.8%（「よくする」1.0%＋「ときどきする」9.8%）より多くなっています。

年齢別では、『する』（「相談したことがある」＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」）で 70 歳以上が 17.9%（「相談したことがある」3.0%＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」14.9%）と他の年代より多くなっています。

問15 悩みやストレスを抱えたときの相談相手（近所の人）[%]



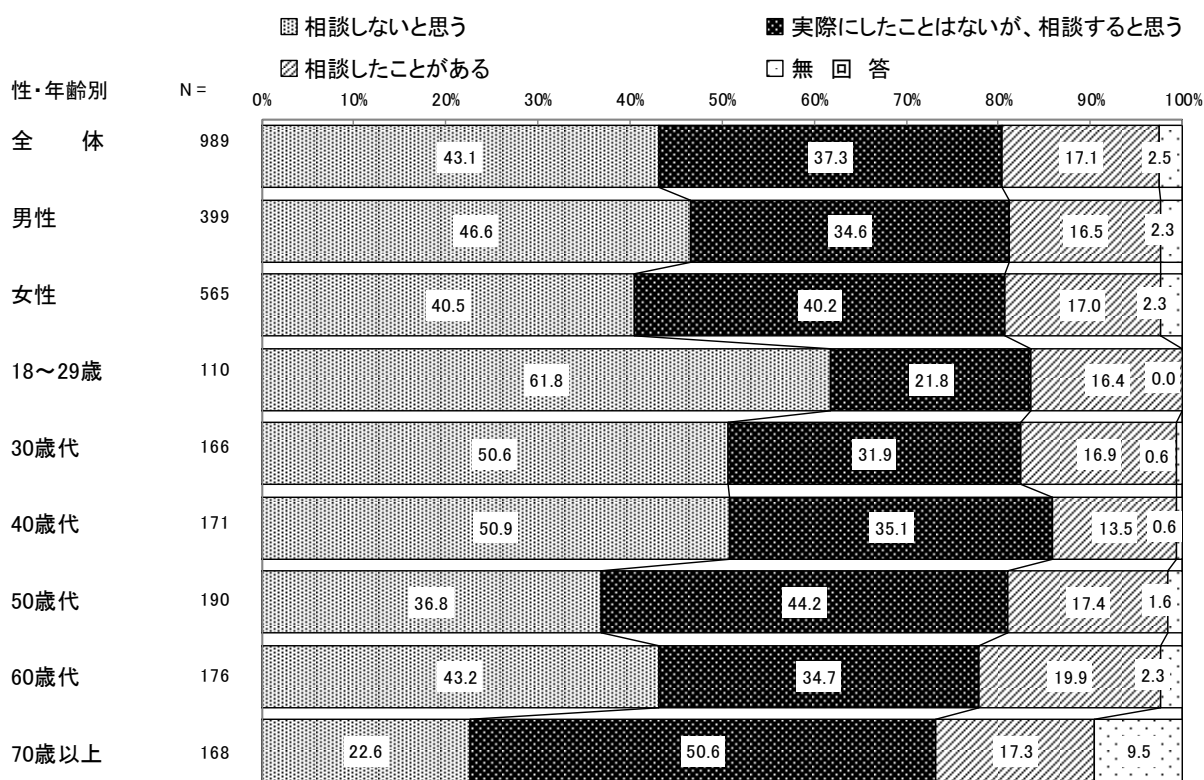
## (15-6) 悩みやストレスを抱えたときの相談相手（かかりつけの医療機関）

全体では、「相談しないと思う」が最も多く 43.1%、次いで「実際にしたことはないが、相談すると思う」が 37.3%、「相談したことがある」が 17.1%となっています。

性別では、『する』（「相談したことがある」＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」）で女性が 57.2%（「相談したことがある」17.0%＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」40.2%）と、男性の 51.1%（「よくする」16.5%＋「ときどきする」34.6%）より多くなっています。

年齢別では、『する』（「相談したことがある」＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」）で 70 歳以上が 67.9%（「相談したことがある」17.3%＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」50.6%）と他の年代より多くなっています。

問15 悩みやストレスを抱えたときの相談相手（かかりつけの医療機関）[%]



### (15-7) 悩みやストレスを抱えたときの相談相手（公的な相談機関）

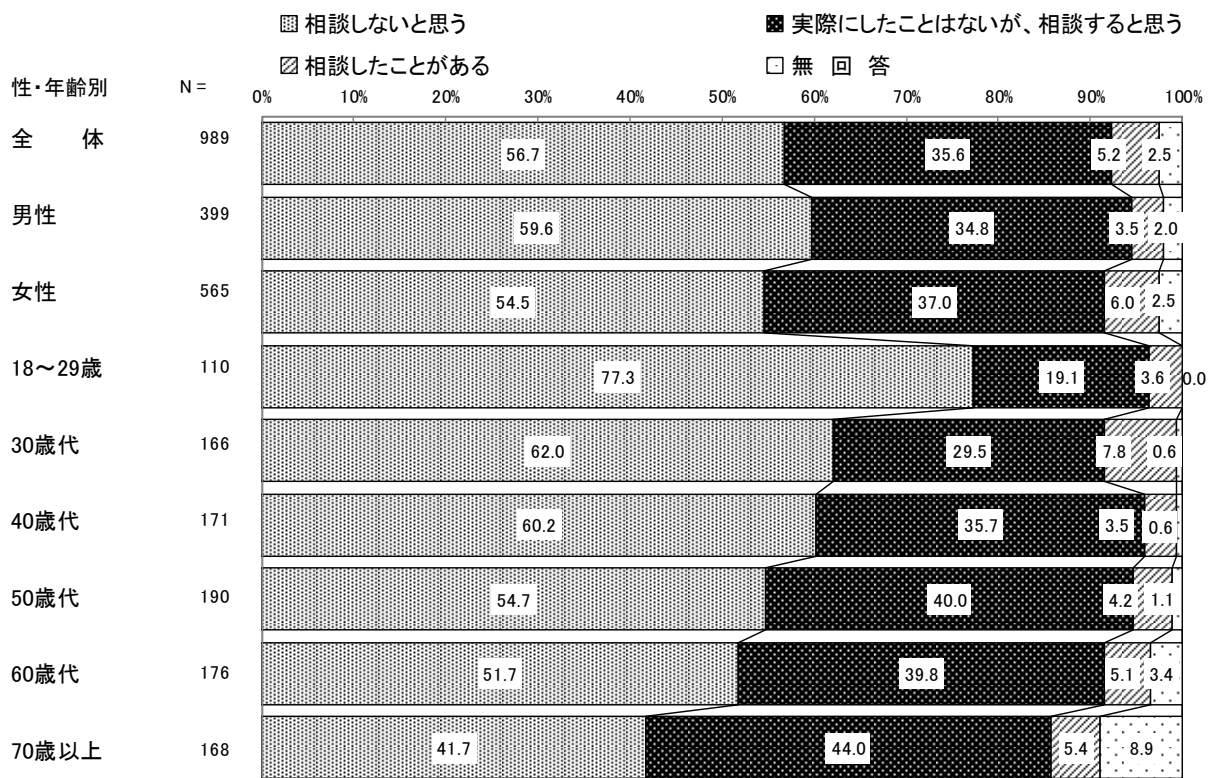
全体では、「相談しないと思う」が最も多く 56.7%、次いで「実際にしたことはないが、相談すると思う」が 35.6%、「相談したことがある」が 5.2%となっています。

性別では、『する』（「相談したことがある」＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」）で女性が 43.0%（「相談したことがある」6.0%＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」37.0%）と、男性の 38.3%（「よくする」3.5%＋「ときどきする」34.8%）より多くなっています。

年齢別では、『する』（「相談したことがある」＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」）で 70 歳以上が 49.4%（「相談したことがある」5.4%＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」44.0%）と他の年代より多くなっています。

また、18～29 歳においては、『する』が 22.7%（「相談したことがある」3.6%＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」19.1%）と他の年代より少なくなっています。

問15 悩みやストレスを抱えたときの相談相手（公的な相談機関）[%]



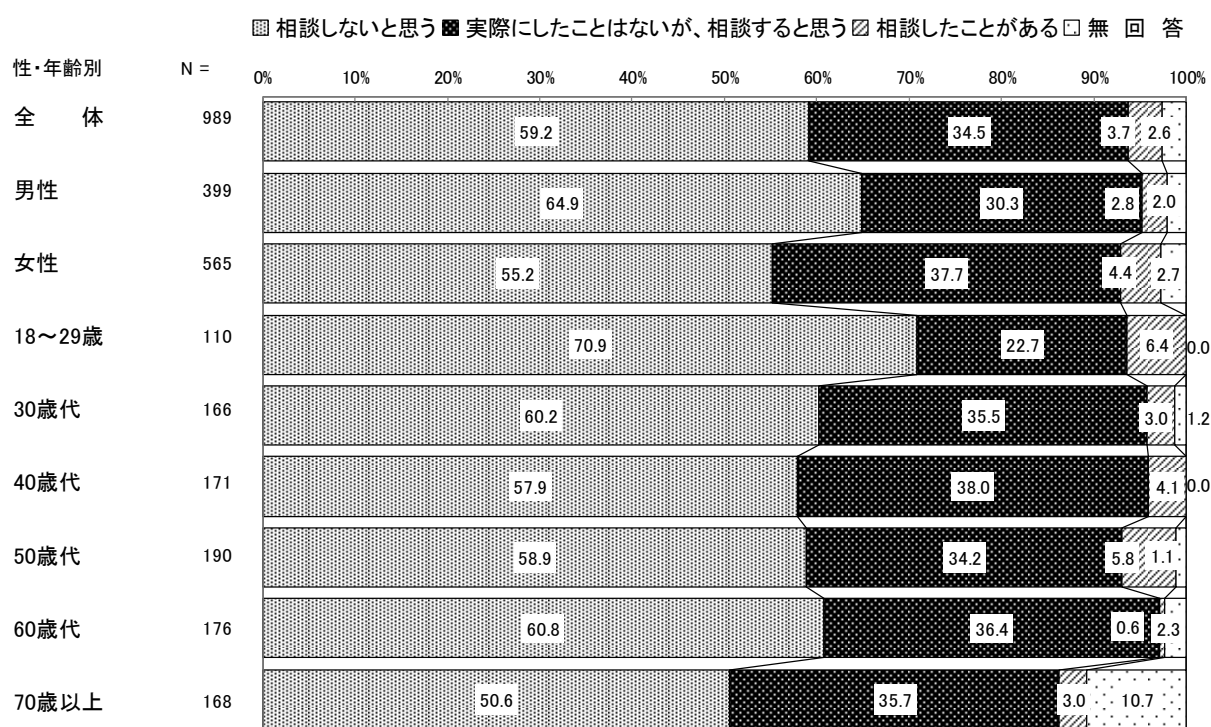
## (15-8) 悩みやストレスを抱えたときの相談相手（民間の相談機関）

全体では、「相談しないと思う」が最も多く 59.2%、次いで「実際にしたことはないが、相談すると思う」が 34.5%、「相談したことがある」が 3.7%となっています。

性別では、『する』（「相談したことがある」＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」）で女性が 42.1%（「相談したことがある」4.4%＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」37.7%）と、男性の 33.1%（「よくする」2.8%＋「ときどきする」30.3%）より多くなっています。

年齢別では、『する』（「相談したことがある」＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」）で 40 歳代が 42.1%（「相談したことがある」4.1%＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」38.0%）と他の年代より多くなっています。

問15 悩みやストレスを抱えたときの相談相手(民間の相談機関) [%]



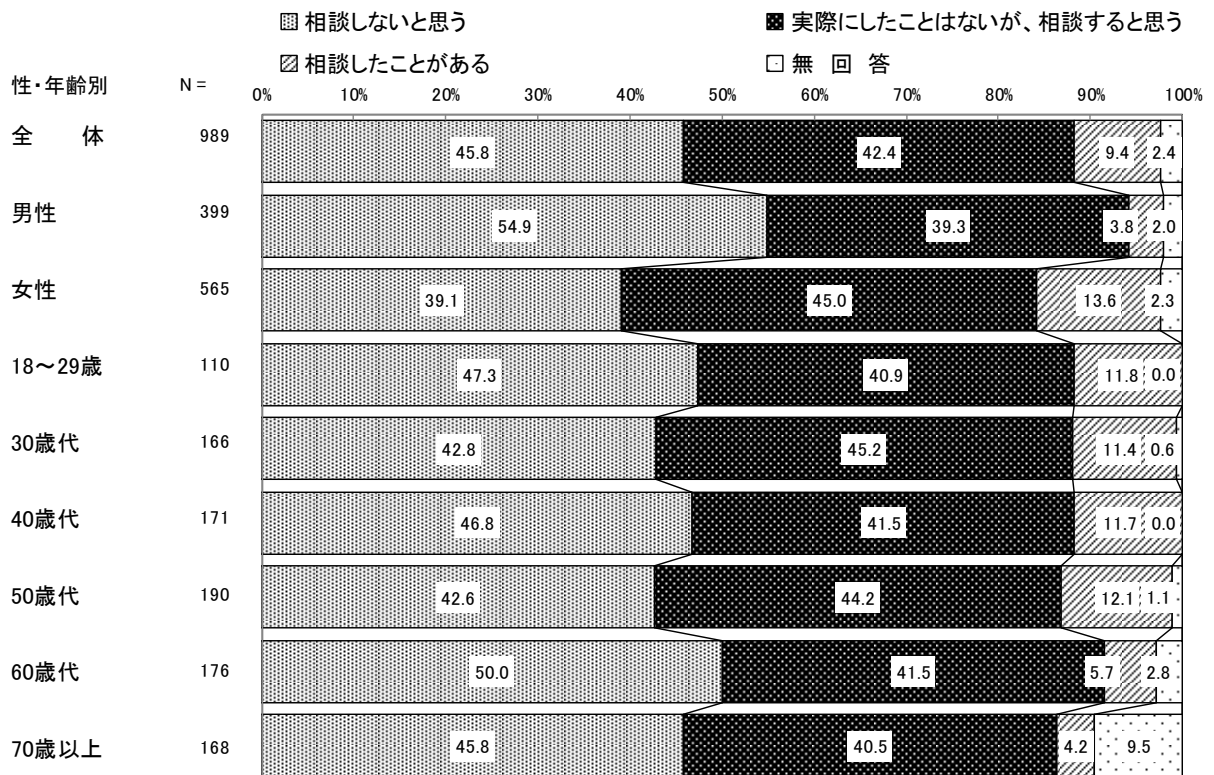
## (15-9) 悩みやストレスを抱えたときの相談相手（同じ悩みを抱える人）

全体では、「相談しないと思う」が最も多く 45.8%、次いで「実際にしたことはないが、相談すると思う」が 42.4%、「相談しないと思う」が 9.4%となっています。

性別では、『する』（「相談したことがある」＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」）で女性が 58.6%（「相談したことがある」13.6%＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」45.0%）と、男性の 43.1%（「よくする」3.8%＋「ときどきする」39.3%）より多くなっています。

年齢別では、『する』（「相談したことがある」＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」）で 30 歳代が 56.6%（「相談したことがある」11.4%＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」45.2%）と他の年代より多くなっています。

問15 悩みやストレスを抱えたときの相談相手（同じ悩みを抱える人）[%]



## (15-10) 悩みやストレスを抱えたときの相談相手（各種相談会の専門家）

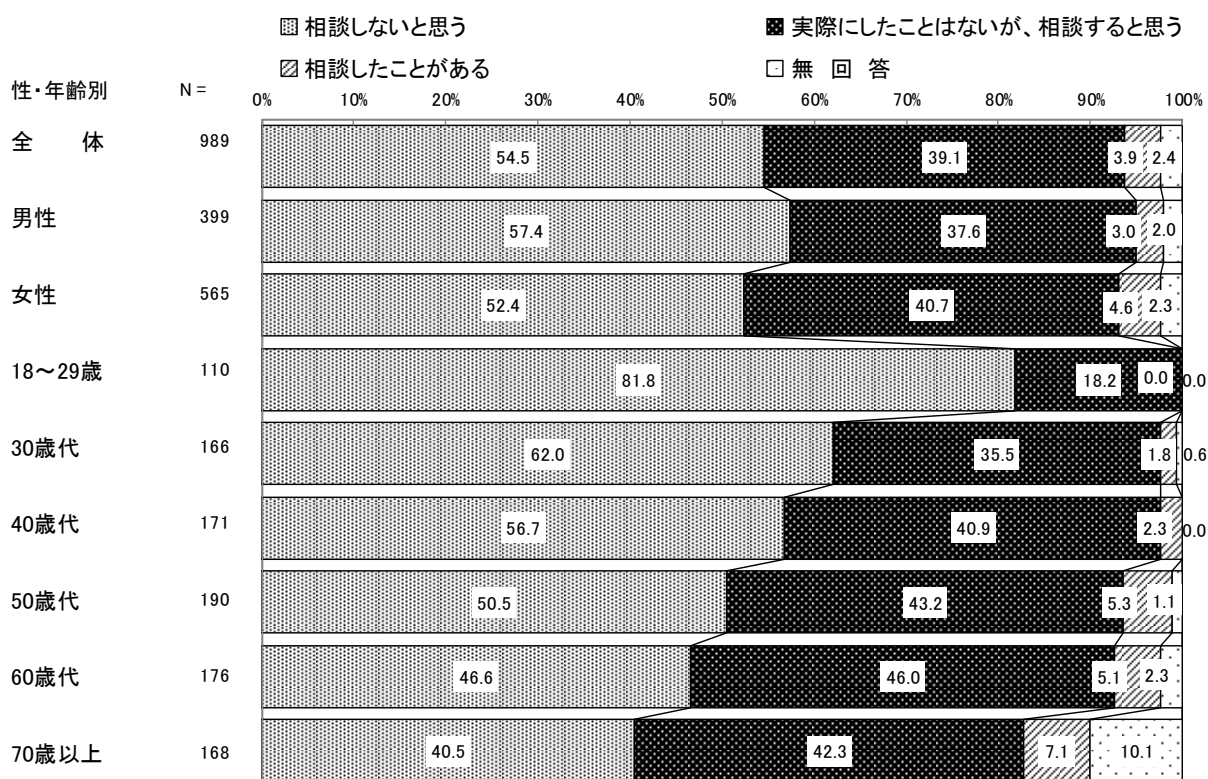
全体では、「相談しないと思う」が最も多く 54.5%、次いで「実際にしたことはないが、相談すると思う」が 39.1%、「相談したことがある」が 3.9%となっています。

性別では、『する』（「相談したことがある」＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」）で女性が 45.3%（「相談したことがある」4.6%＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」40.7%）と、男性の 40.6%（「よくする」3.0%＋「ときどきする」37.6%）より多くなっています。

年齢別では、『する』（「相談したことがある」＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」）で 60 歳代が 51.1%（「相談したことがある」5.1%＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」46.0%）と他の年代より多くなっています。

また、18～29 歳においては、『する』が 18.2%（「相談したことがある」0.0%＋「実際にしたことはないが、相談すると思う」18.2%）と他の年代より少なくなっています。

問15 悩みやストレスを抱えたときの相談相手（各種相談会の専門家）[%]



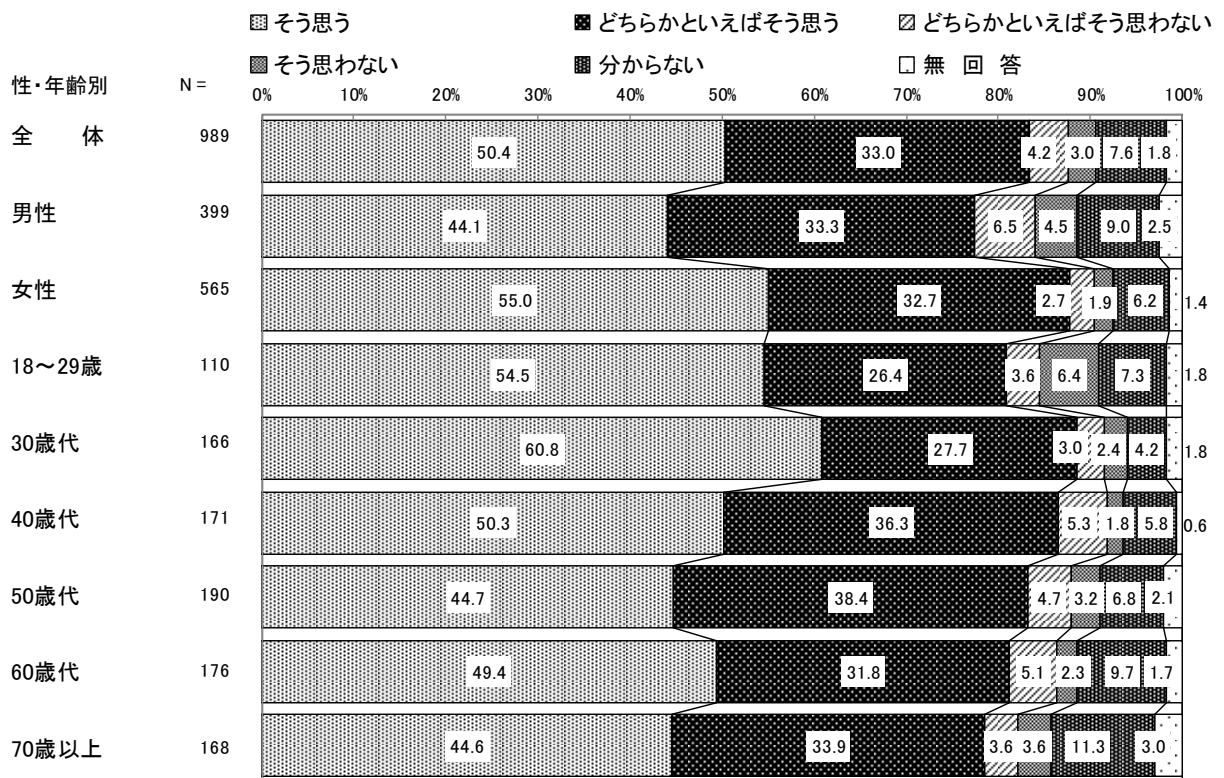
## (16) 不満や悩みなどを受け止め耳を傾けてくれる人がいる

全体では、「そう思う」が最も多く 50.4%、次いで「どちらかといえばそう思う」が 33.0%、「分からない」が 7.6%、「どちらかといえばそう思わない」が 4.2%、「そう思わない」が 3.0%となっています。

性別では、『思う』（「そう思う」＋「どちらかといえばそう思う」）で女性が 87.7%（「そう思う」55.0%＋「どちらかといえばそう思う」32.7%）と、男性の 77.4%（「そう思う」44.1%＋「どちらかといえばそう思う」33.3%）より多くなっています。

年齢別では、『思う』（「そう思う」＋「どちらかといえばそう思う」）で 30 歳代が 88.5%（「そう思う」60.8%＋「どちらかといえばそう思う」27.7%）と他の年代より多くなっています。

問16 不満や悩みなどを受け止め耳を傾けてくれる人がいる[%]



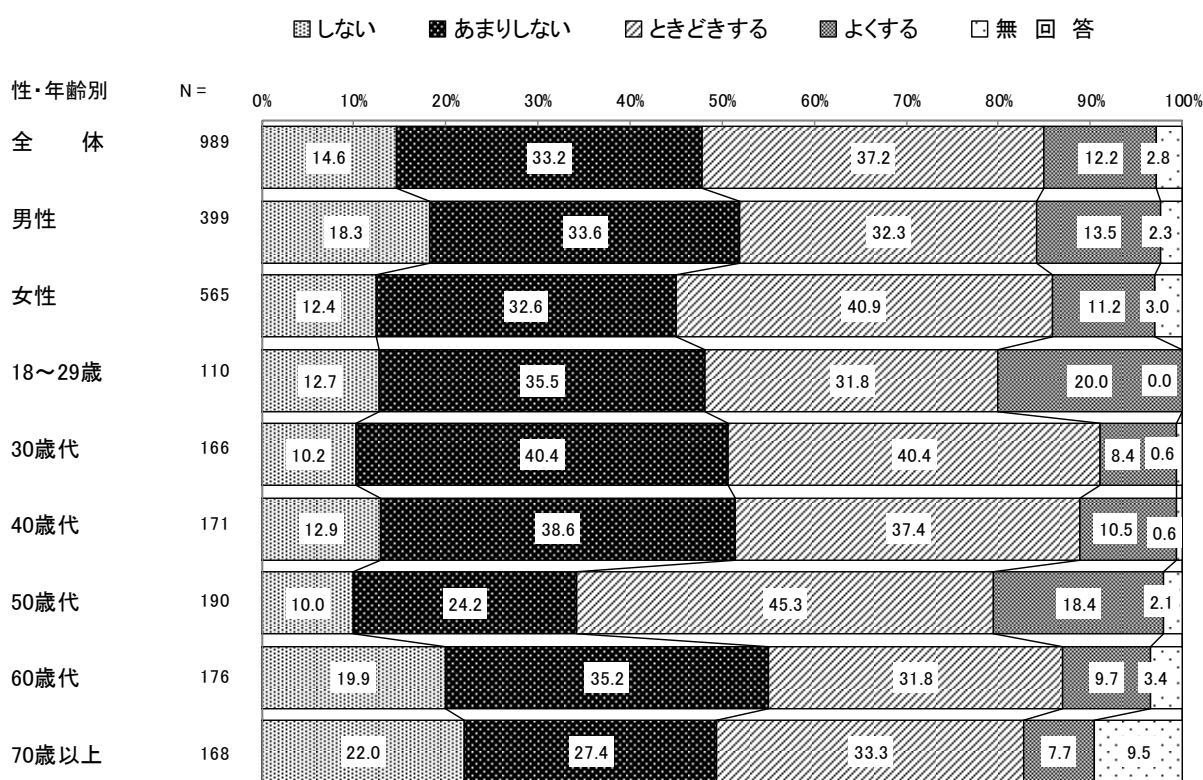
### (17-1) 身近な人がつらそうに見えた時（相手が相談してくるのを待つ）

全体では、「ときどきする」が最も多く 37.2%、次いで「あまりしない」が 33.2%、「しない」が 14.6%、「よくする」が 12.2%となっています。

性別では、『する』（「よくする」＋「ときどきする」）で女性が 52.1%（「よくする」11.2%＋「ときどきする」40.9%）と、男性の 45.8%（「よくする」13.5%＋「ときどきする」32.3%）より多くなっています。

年齢別では、『する』（「よくする」＋「ときどきする」）で 50 歳代が 63.7%（「よくする」18.4%＋「ときどきする」45.3%）と他の年代より多くなっています。

問17 身近な人がつらそうに見えた時（相手が相談してくるのを待つ）[%]





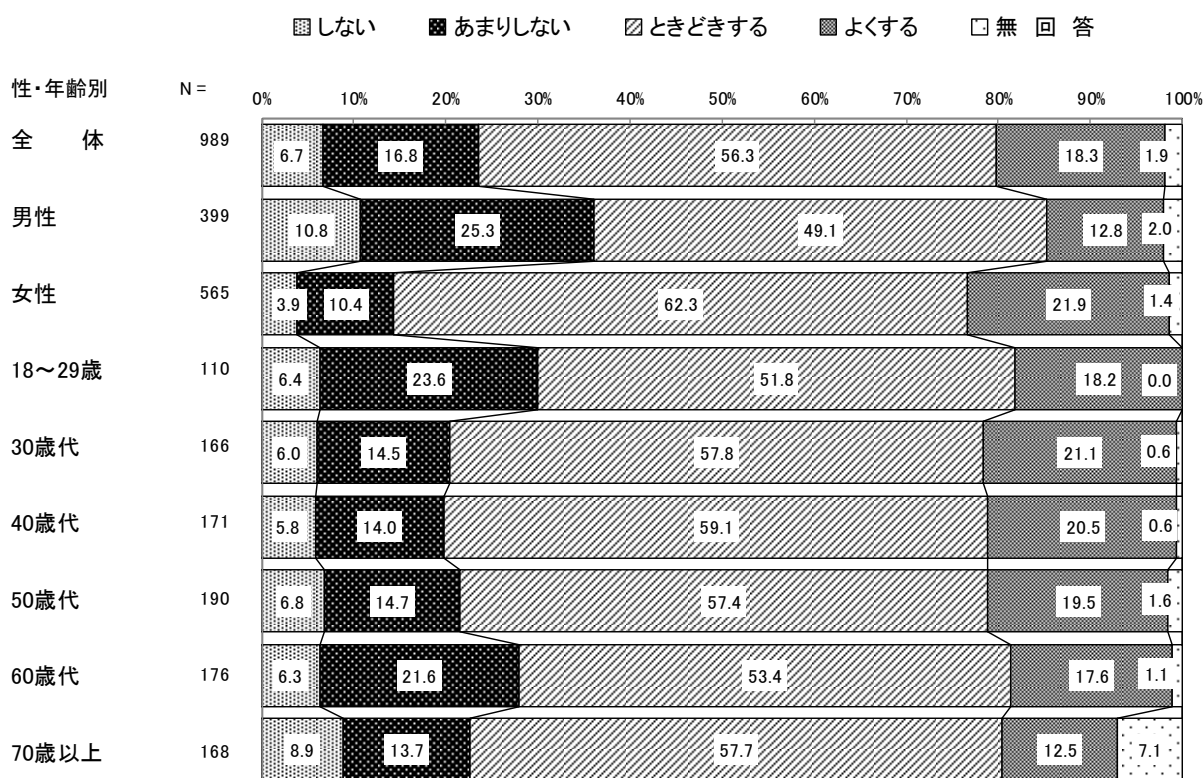
## (17-2) 身近な人がつらそうに見えた時（心配していることを伝えて見守る）

全体では、「ときどきする」が最も多く 56.3%、次いで「よくする」が 18.3%、「あまりしない」が 16.8%、「しない」が 6.7%となっています。

性別では、『する』（「よくする」＋「ときどきする」）で女性が 84.2%（「よくする」21.9%＋「ときどきする」62.3%）と、男性の 61.9%（「よくする」12.8%＋「ときどきする」49.1%）より多くなっています。

年齢別では、『する』（「よくする」＋「ときどきする」）で 40 歳代が 79.6%（「よくする」20.5%＋「ときどきする」59.1%）と他の年代より多くなっています。

問17 身近な人がつらそうに見えた時(心配していることを伝えて見守る)[%]



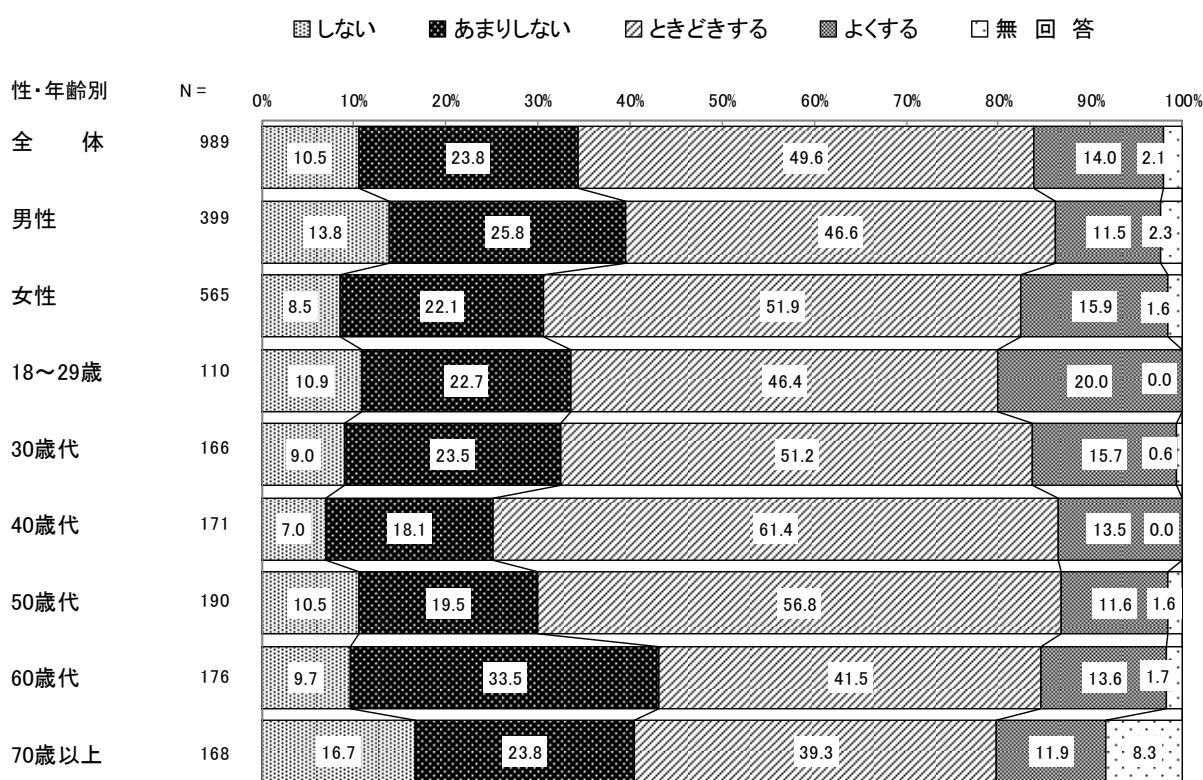
### (17-3) 身近な人がつらそうに見えた時（自分から声をかけて話を聞く）

全体では、「ときどきする」が最も多く 49.6%、次いで「あまりしない」が 23.8%、「よくする」が 14.0%、「しない」が 10.5%となっています。

性別では、『する』（「よくする」＋「ときどきする」）で女性が 67.8%（「よくする」15.9%＋「ときどきする」51.9%）と、男性の 58.1%（「よくする」11.5%＋「ときどきする」46.6%）より多くなっています。

年齢別では、『する』（「よくする」＋「ときどきする」）で 40 歳代が 74.9%（「よくする」13.5%＋「ときどきする」61.4%）と他の年代より多くなっています。

問17 身近な人がつらそうに見えた時（自分から声をかけて話を聞く）[%]



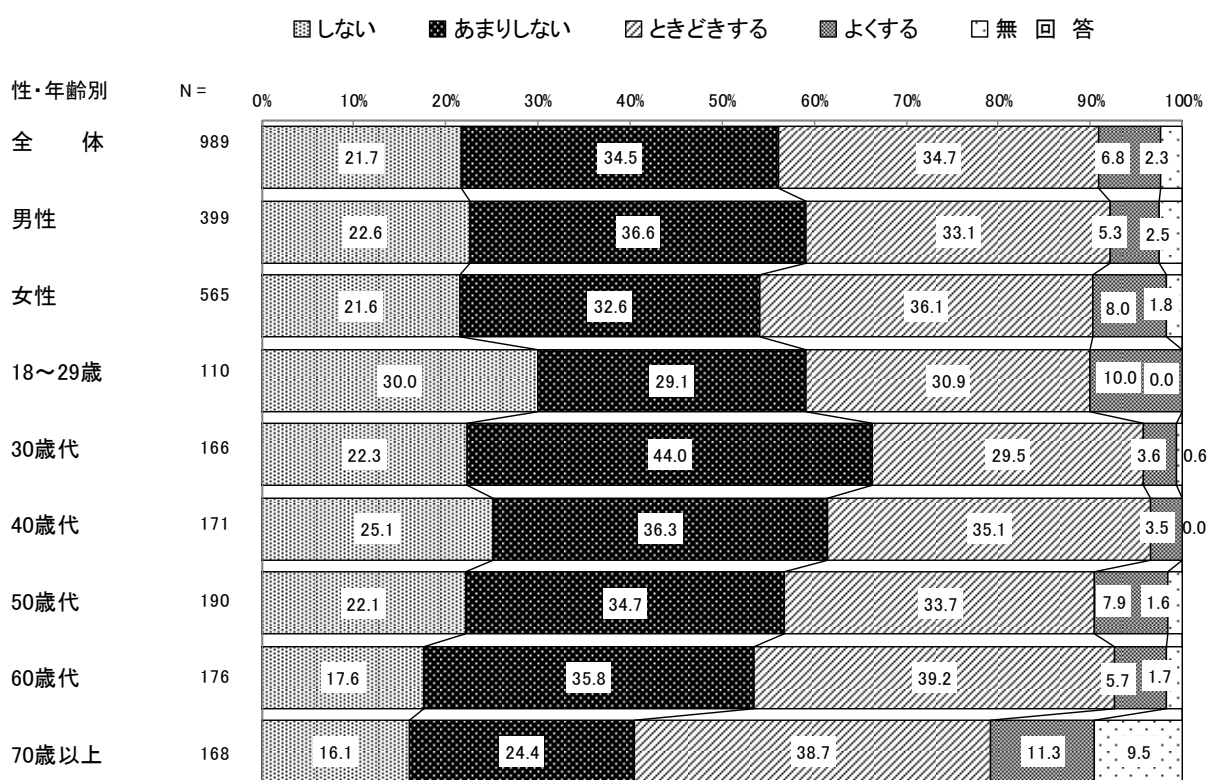
#### (17-4) 身近な人がつらそうに見えた時（「元気を出して」と励ます）

全体では、「ときどきする」が最も多く 34.7%、次いで「あまりしない」が 34.5%、「しない」が 21.7%、「よくする」が 6.8%となっています。

性別では、『する』（「よくする」＋「ときどきする」）で女性が 44.1%（「よくする」8.0%＋「ときどきする」36.1%）と、男性の 38.4%（「よくする」5.3%＋「ときどきする」33.1%）より多くなっています。

年齢別では、『する』（「よくする」＋「ときどきする」）で 70 歳以上が 50.0%（「よくする」11.3%＋「ときどきする」38.7%）と他の年代より多くなっています。

問17 身近な人がつらそうに見えた時（「元気を出して」と励ます）〔%〕



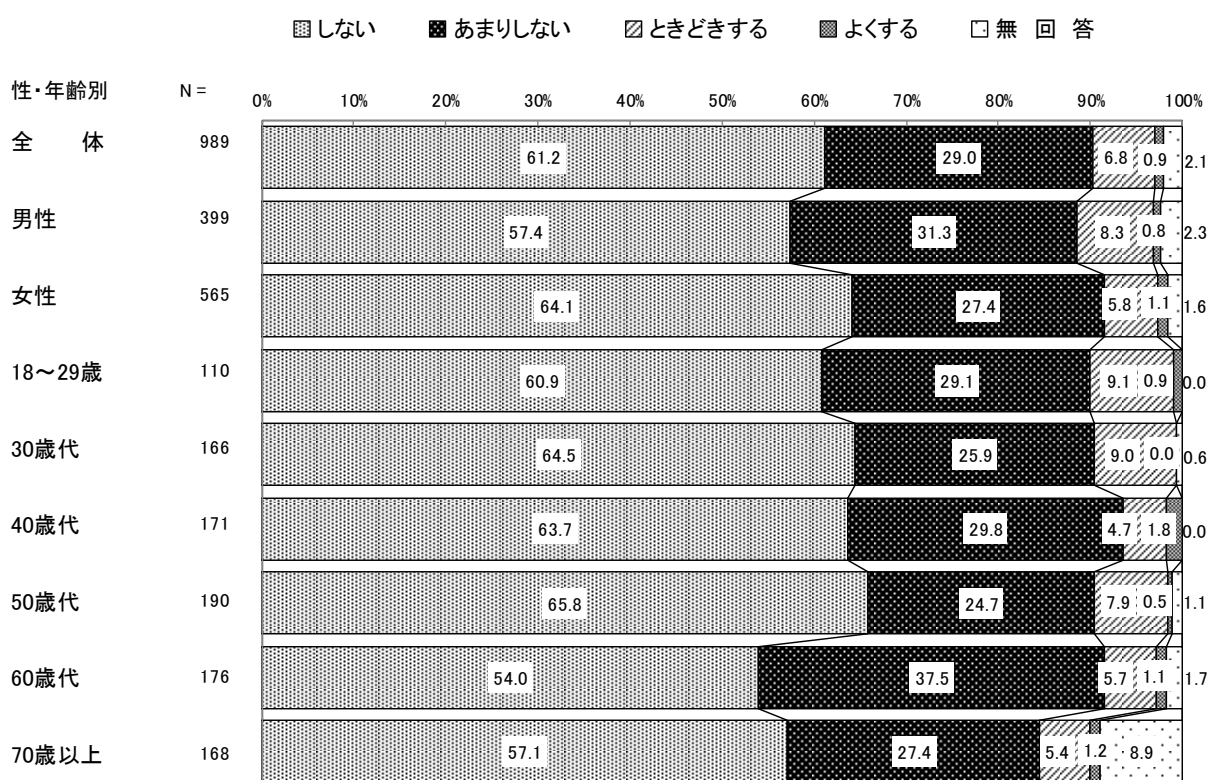
### (17-5) 身近な人がつらそうに見えた時（先回りして相談先を探しておく）

全体では、「しない」が最も多く61.2%、次いで「あまりしない」が29.0%、「ときどきする」が6.8%、「よくする」が0.9%となっています。

性別では、『する』（「よくする」＋「ときどきする」）で男性が9.1%（「よくする」0.8%＋「ときどきする」8.3%）と、女性の6.9%（「よくする」1.1%＋「ときどきする」5.8%）より多くなっています。

年齢別では、『する』（「よくする」＋「ときどきする」）で18～29歳が10.0%（「よくする」0.9%＋「ときどきする」9.1%）と他の年代より多くなっています。

問17 身近な人がつらそうに見えた時（先回りして相談先を探しておく）〔%〕



## 5 自殺に関する考えについて

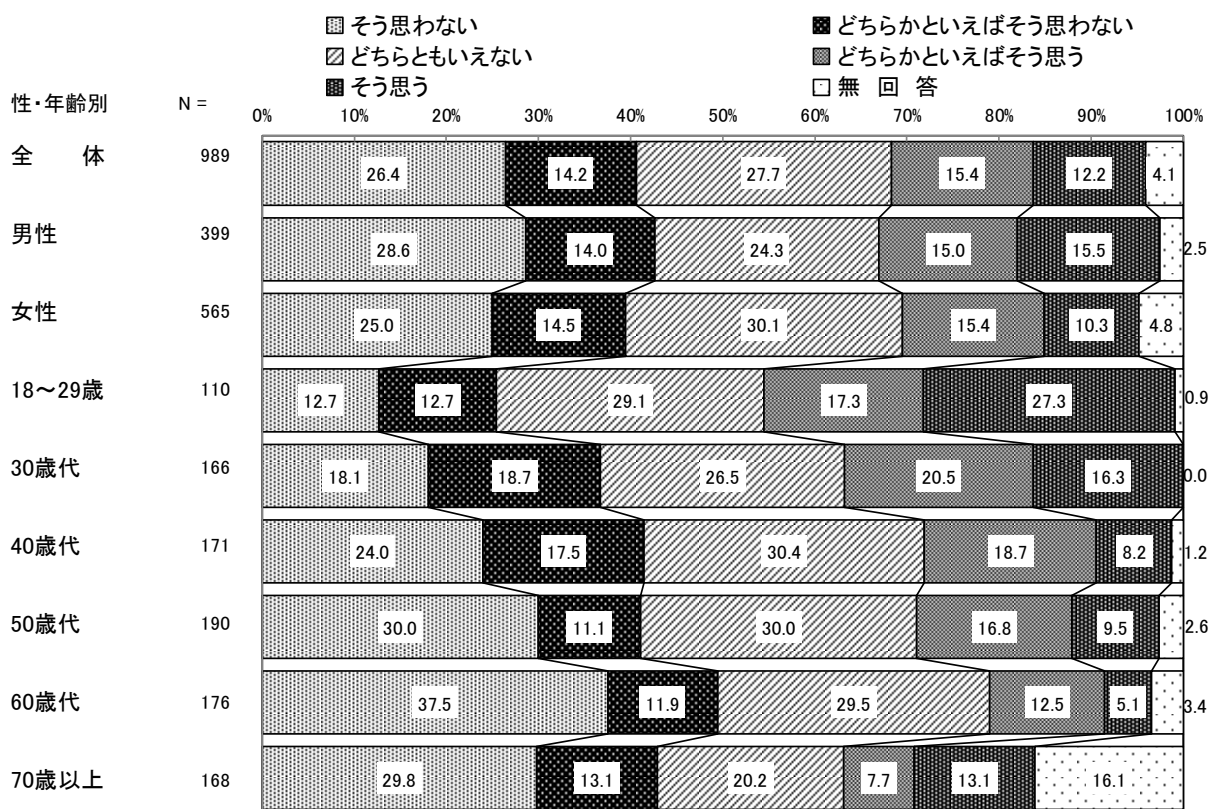
### (18-1) 自殺についてどう思うか（生死は最終的に本人の判断に任せるべき）

全体では、「どちらともいえない」が最も多く 27.7%、次いで「そう思わない」が 26.4%、「どちらかといえばそう思う」が 15.4%、「どちらかといえばそう思わない」が 14.2%、「そう思う」が 12.2%となっています。

性別では、『思う』（「そう思う」＋「どちらかといえばそう思う」）で男性が 30.5%（「そう思う」15.5%＋「どちらかといえばそう思う」15.0%）と女性の 25.7%（「そう思う」10.3%＋「どちらかといえばそう思う」15.4%）より多くなっています。

年齢別では、『思う』（「そう思う」＋「どちらかといえばそう思う」）で 18～29 歳が 44.6%（「そう思う」27.3%＋「どちらかといえばそう思う」17.3%）と他の年代より多くなっています。

問18 あなたは自殺についてどう思うか(生死は最終的に本人の判断に任せるべき) [%]



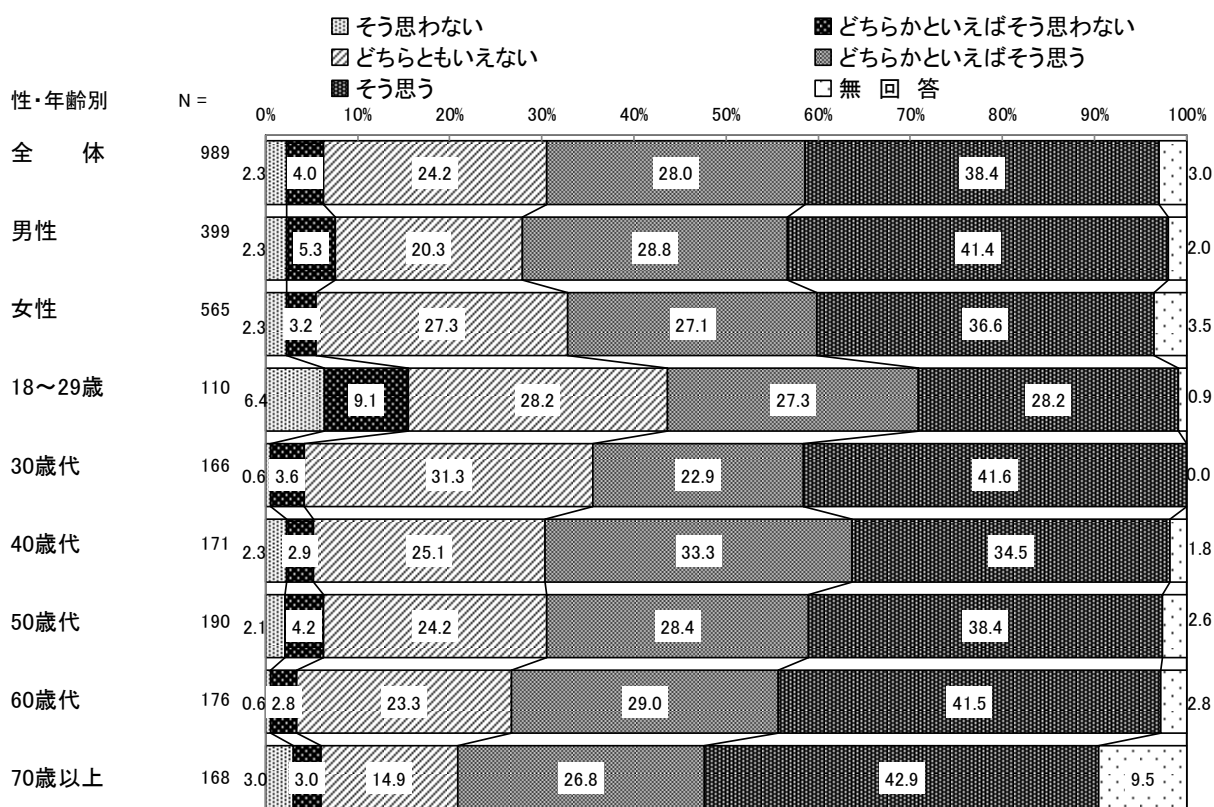
## (18-2) 自殺についてどう思うか（自殺せずに生きていけばよいことがある）

全体では、「そう思う」が最も多く 38.4%、次いで「どちらかといえばそう思う」が 28.0%、「どちらともいえない」が 24.2%、「どちらかといえばそう思わない」が 4.0%、「そう思わない」が 2.3%となっています。

性別では、『思う』（「そう思う」＋「どちらかといえばそう思う」）で男性が 70.2%（「そう思う」41.4%＋「どちらかといえばそう思う」28.8%）と女性の 63.7%（「そう思う」36.6%＋「どちらかといえばそう思う」27.1%）より多くなっています。

年齢別では、『思う』（「そう思う」＋「どちらかといえばそう思う」）で 60 歳代が 70.5%（「そう思う」41.5%＋「どちらかといえばそう思う」29.0%）と他の年代より多くなっています。

問18 あなたは自殺についてどう思うか（自殺せずに生きていけばよいことがある）[%]



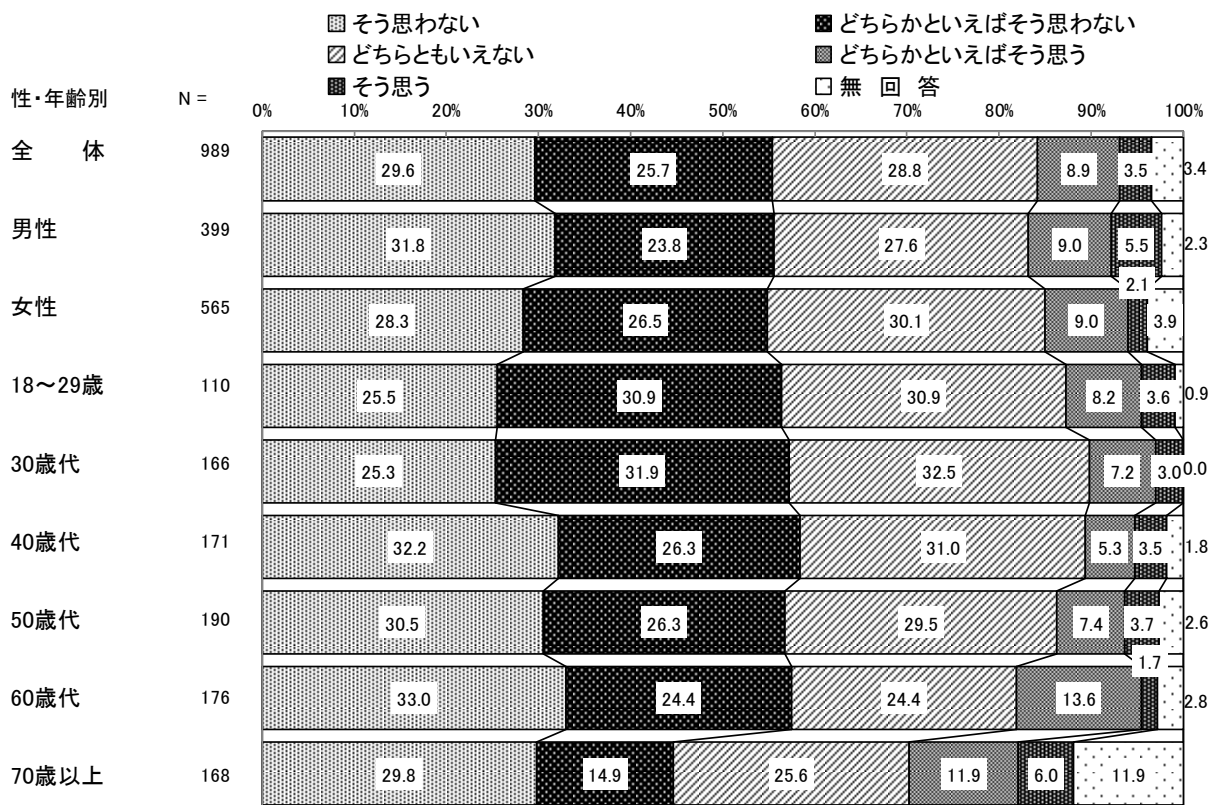
### (18-3) 自殺についてどう思うか（自殺は周囲の人が止めることはできない）

全体では、「そう思わない」が最も多く 29.6%、次いで「どちらともいえない」が 28.8%、「どちらかといえばそう思わない」が 25.7%、「どちらかといえばそう思う」が 8.9%、「そう思う」 3.5%となっています。

性別では、『思う』（「そう思う」＋「どちらかといえばそう思う」）で男性が 14.5%（「そう思う」 5.5%＋「どちらかといえばそう思う」 9.0%）と女性の 11.1%（「そう思う」 2.1%＋「どちらかといえばそう思う」 9.0%）より多くなっています。

年齢別では、『思う』（「そう思う」＋「どちらかといえばそう思う」）で 70 歳以上が 17.9%（「そう思う」 6.0%＋「どちらかといえばそう思う」 11.9%）と他の年代より多くなっています。

問18 あなたは自殺についてどう思うか（自殺は周囲の人が止めることはできない）[%]



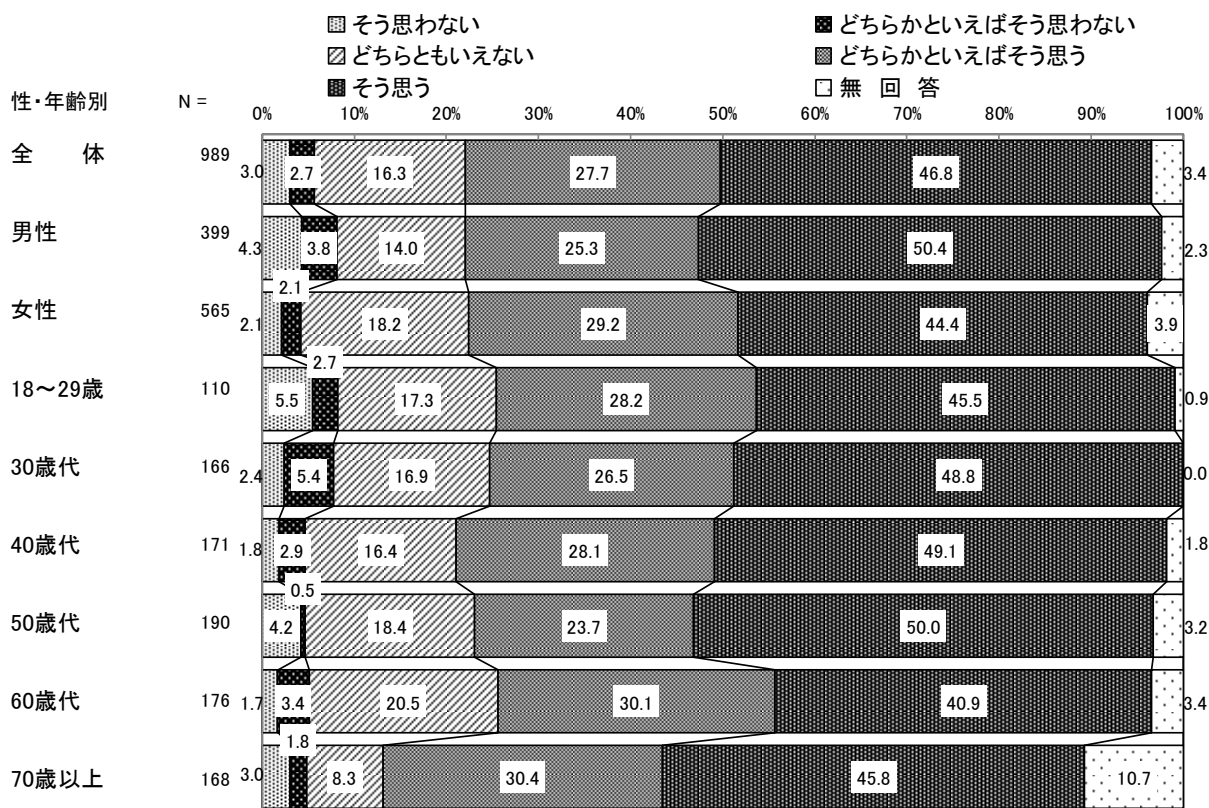
## (18-4) 自殺についてどう思うか(自殺する人はよほどつらいことがあったのだと思う)

全体では、「そう思う」が最も多く 46.8%、次いで「どちらかといえばそう思う」が 27.7%、「どちらともいえない」が 16.3%、「そう思わない」が 3.0%、「どちらかといえばそう思わない」が 2.7%となっています。

性別では、『思う』(「そう思う」+「どちらかといえばそう思う」)で男性が 75.7% (「そう思う」50.4%+「どちらかといえばそう思う」25.3%)と女性の 73.6% (「そう思う」44.4%+「どちらかといえばそう思う」29.2%)より多くなっています。

年齢別では、『思う』(「そう思う」+「どちらかといえばそう思う」)で 70 歳以上が 76.2% (「そう思う」45.8%+「どちらかといえばそう思う」30.4%)と他の年代より多くなっています。

問18 あなたは自殺についてどう思うか(自殺する人はよほどつらいことがあったのだと思う) [%]





## (18-5) 自殺についてどう思うか（自殺は自分にはあまり関係がない）

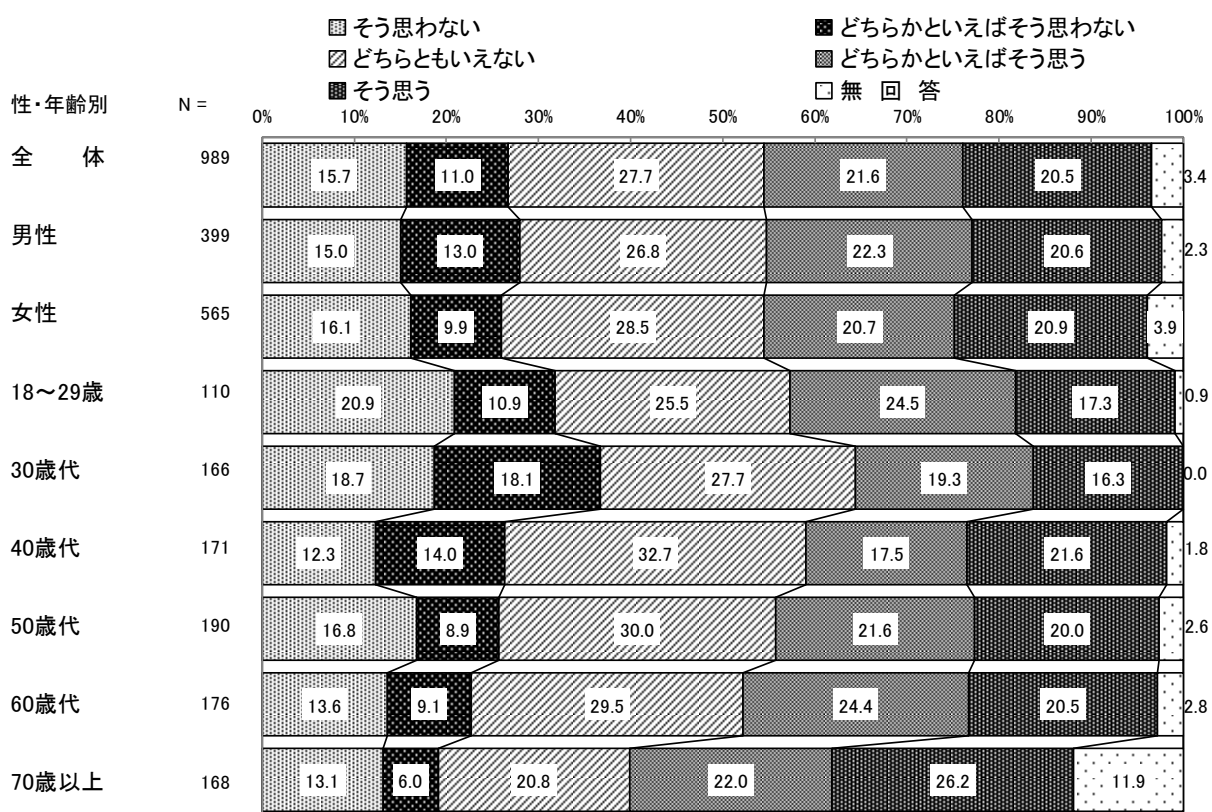
全体では、「どちらともいえない」が最も多く27.7%、次いで「どちらかといえばそう思う」が21.6%、「そう思う」が20.5%、「そう思わない」が15.7%、「どちらかといえばそう思わない」が11.0%となっています。

性別では、『思う』（「そう思う」＋「どちらかといえばそう思う」）で男性が42.9%（「そう思う」20.6%＋「どちらかといえばそう思う」22.3%）と女性の41.6%（「そう思う」20.9%＋「どちらかといえばそう思う」20.7%）より多くなっています。

年齢別では、『思う』（「そう思う」＋「どちらかといえばそう思う」）で70歳以上が48.2%（「そう思う」26.2%＋「どちらかといえばそう思う」22.0%）と他の年代より多くなっています。

また、30歳代においては『思わない』が36.8%（「そう思わない」18.7%＋「どちらかといえばそう思わない」18.1%）と他の年代より多くなっています。

問18 あなたは自殺についてどう思うか（自殺は自分にはあまり関係がない）[%]



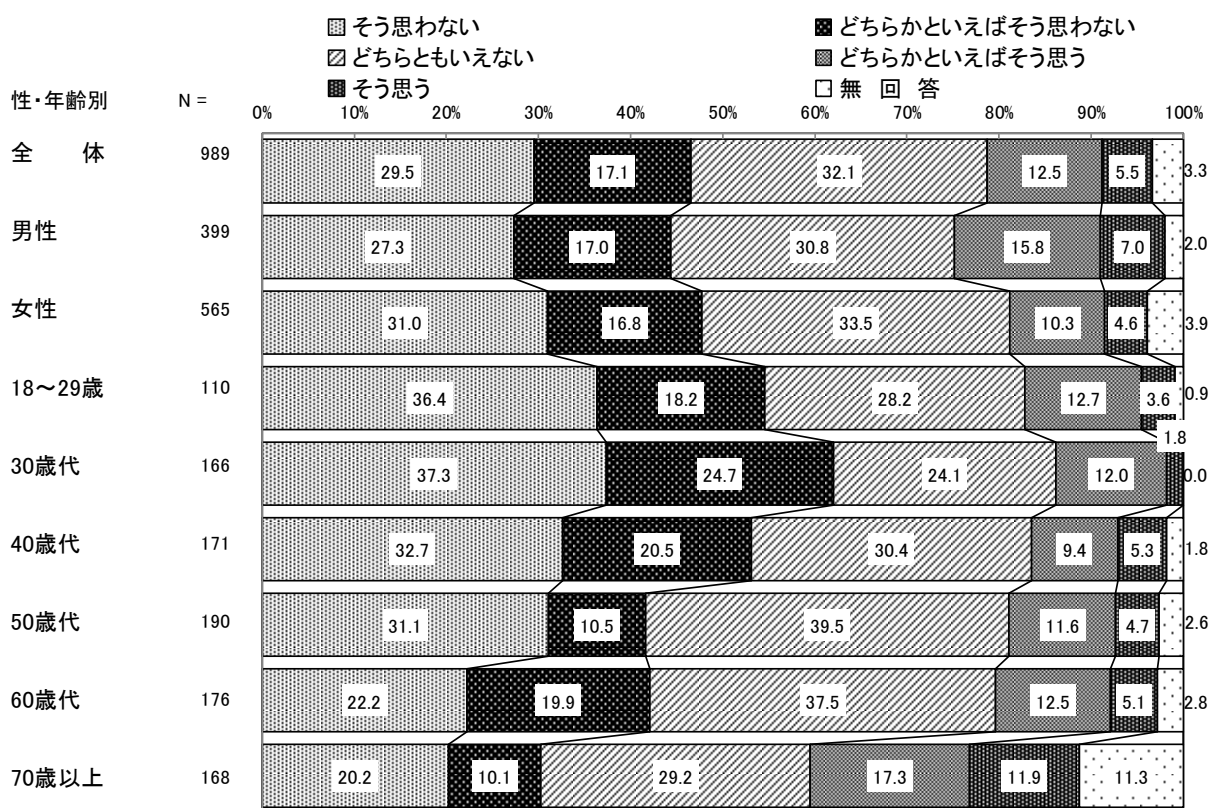
## (18-6) 自殺についてどう思うか（自殺は本人の弱さから起こる）

全体では、「どちらともいえない」が最も多く 32.1%、次いで「そう思わない」が 29.5%、「どちらかといえばそう思わない」が 17.1%、「どちらかといえばそう思う」が 12.5%、「そう思う」が 5.5%となっています。

性別では、『思う』（「そう思う」＋「どちらかといえばそう思う」）で男性が 22.8%（「そう思う」7.0%＋「どちらかといえばそう思う」15.8%）と女性の 14.9%（「そう思う」4.6%＋「どちらかといえばそう思う」10.3%）より多くなっています。

年齢別では、『思う』（「そう思う」＋「どちらかといえばそう思う」）で 70 歳以上が 29.2%（「そう思う」11.9%＋「どちらかといえばそう思う」17.3%）と他の年代より多くなっています。

問18 あなたは自殺についてどう思うか（自殺は本人の弱さから起こる）[%]



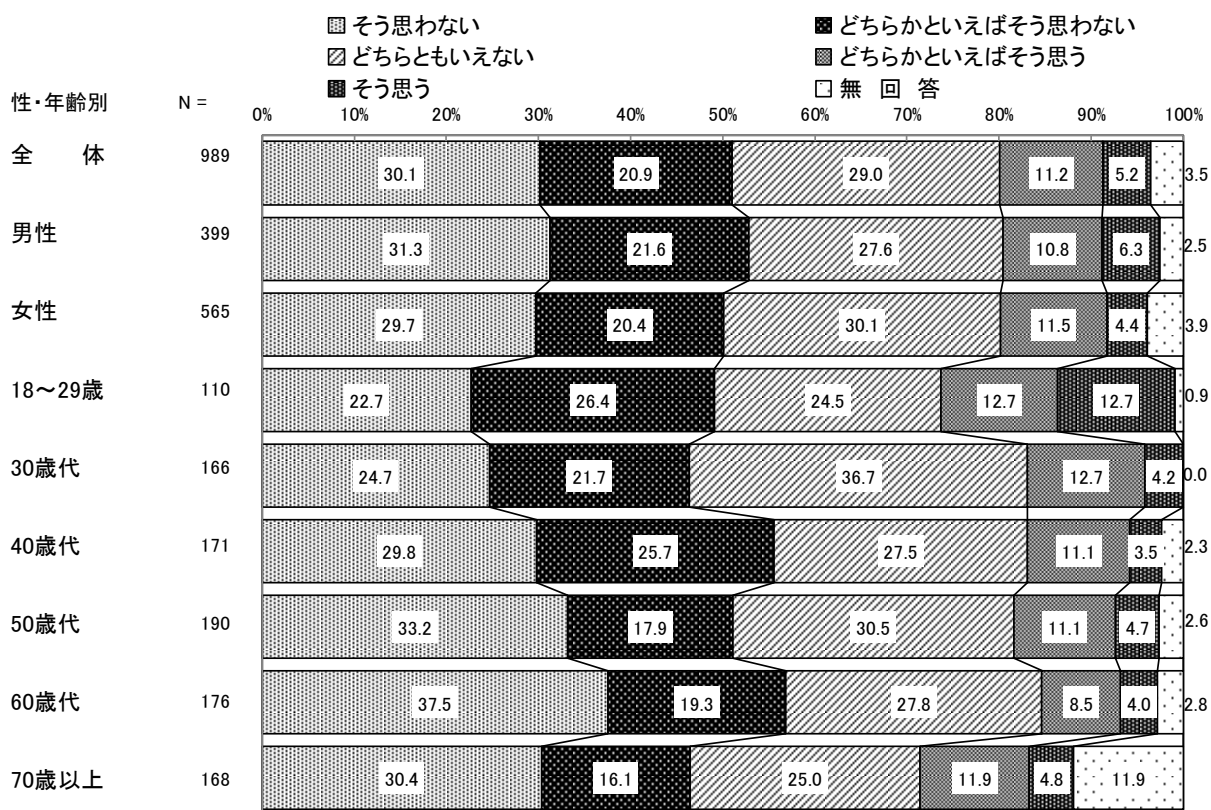
## (18-7) 自殺についてどう思うか（自殺は本人が選んだことだから仕方がない）

全体では、「そう思わない」が最も多く 30.1%、次いで「どちらともいえない」が 29.0%、「どちらかといえばそう思わない」が 20.9%、「どちらかといえばそう思う」が 11.2%、「そう思う」が 5.2%となっています。

性別では、『思う』（「そう思う」＋「どちらかといえばそう思う」）で男性が 17.1%（「そう思う」6.3%＋「どちらかといえばそう思う」10.8%）と女性の 15.9%（「そう思う」4.4%＋「どちらかといえばそう思う」11.5%）より多くなっています。

年齢別では、『思う』（「そう思う」＋「どちらかといえばそう思う」）で 18～29 歳が 25.4%（「そう思う」12.7%＋「どちらかといえばそう思う」12.7%）と他の年代より多くなっています。

問18 自殺についてどう思うか(自殺は本人が選んだことだから仕方がない)[%]



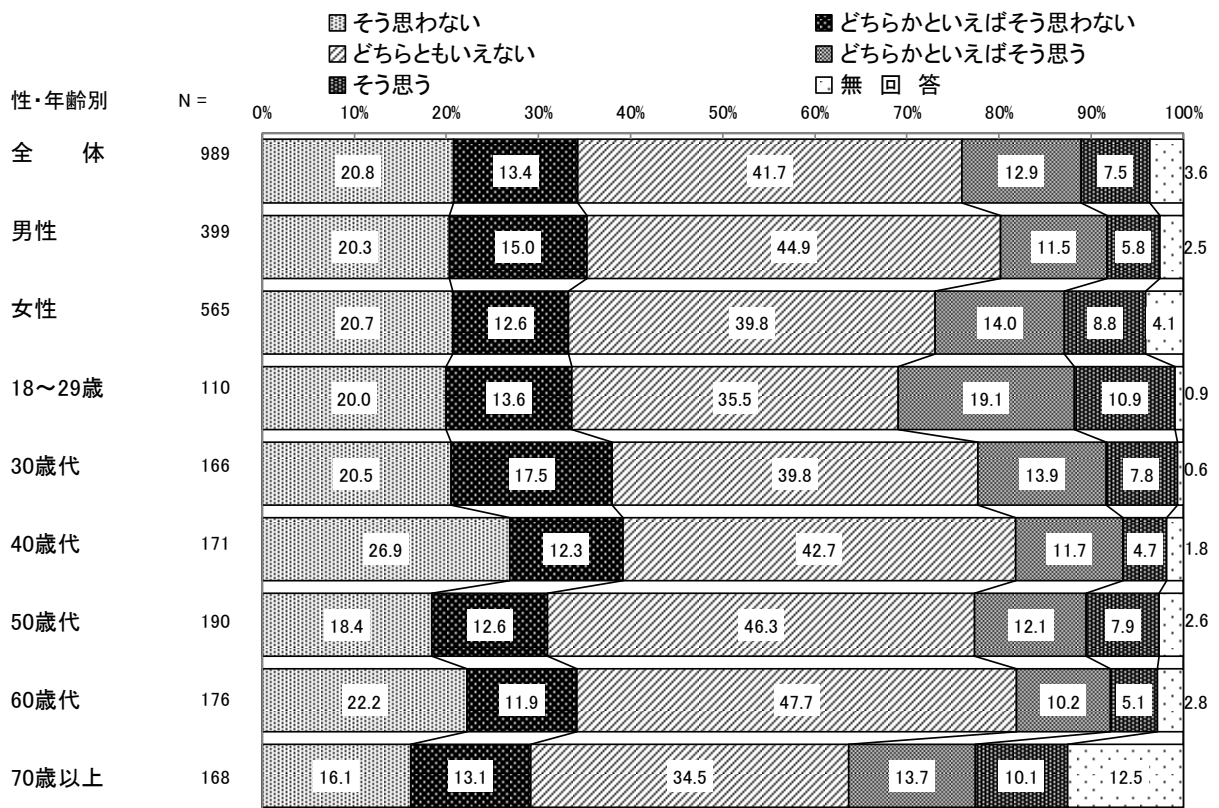
(18-8) 自殺についてどう思うか（自殺を口にする人は、本当に自殺はしない）

全体では、「どちらともいえない」が最も多く 41.7%、次いで「そう思わない」が 20.8%、「どちらかといえばそう思わない」が 13.4%、「どちらかといえばそう思う」が 12.9%、「そう思う」が 7.5%となっています。

性別では、『思う』（「そう思う」＋「どちらかといえばそう思う」）で女性が 22.8%（「そう思う」8.8%＋「どちらかといえばそう思う」14.0%）と男性の 17.3%（「そう思う」5.8%＋「どちらかといえばそう思う」11.5%）より多くなっています。

年齢別では、『思う』（「そう思う」＋「どちらかといえばそう思う」）で 18～29 歳が 30.0%（「そう思う」10.9%＋「どちらかといえばそう思う」19.1%）と他の年代より多くなっています。

問18 自殺についてどう思うか(自殺を口にする人は、本当に自殺はしない) [%]



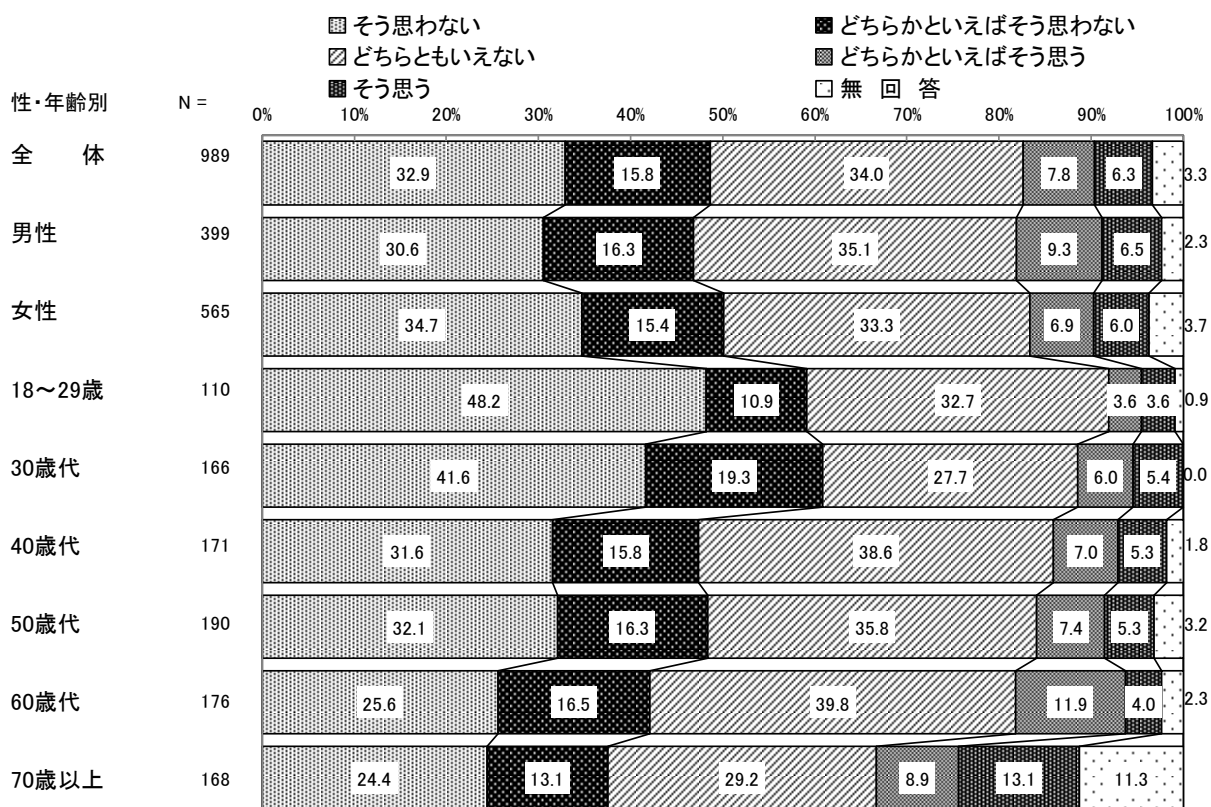
## (18-9) 自殺についてどう思うか（自殺は恥ずかしいことである）

全体では、「どちらともいえない」が最も多く 34.0%、次いで「そう思わない」が 32.9%、「どちらかといえばそう思わない」が 15.8%、「どちらかといえばそう思う」が 7.8%、「そう思う」が 6.3%となっています。

性別では、『思う』（「そう思う」＋「どちらかといえばそう思う」）で男性が 15.8%（「そう思う」6.5%＋「どちらかといえばそう思う」9.3%）と女性の 12.9%（「そう思う」6.0%＋「どちらかといえばそう思う」6.9%）より多くなっています。

年齢別では、『思う』（「そう思う」＋「どちらかといえばそう思う」）で 70 歳以上が 22.0%（「そう思う」13.1%＋「どちらかといえばそう思う」8.9%）と他の年代より多くなっています。

問18 自殺についてどう思うか(自殺は恥ずかしいことである) [%]



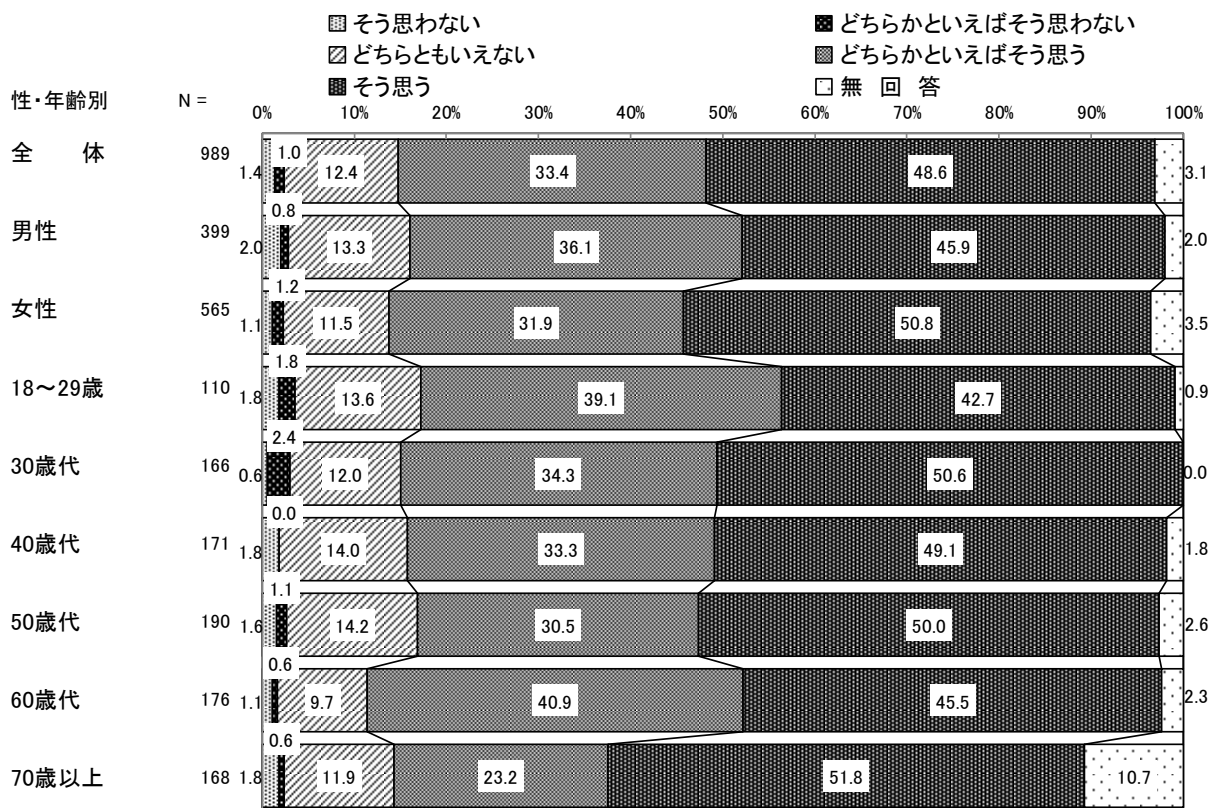
## (18-10) 自殺についてどう思うか（防ぐことができる自殺も多い）

全体では、「そう思う」が最も多く 48.6%、次いで「どちらかといえばそう思う」が 33.4%、「どちらともいえない」が 12.4%、「そう思わない」が 1.4%、「どちらかといえばそう思わない」が 1.0%となっています。

性別では、『思う』（「そう思う」＋「どちらかといえばそう思う」）で女性が 82.7%（「そう思う」50.8%＋「どちらかといえばそう思う」31.9%）と男性の 82.0%（「そう思う」45.9%＋「どちらかといえばそう思う」36.1%）より多くなっています。

年齢別では、『思う』（「そう思う」＋「どちらかといえばそう思う」）で 60 歳代が 86.4%（「そう思う」45.5%＋「どちらかといえばそう思う」40.9%）と他の年代より多くなっています。

問18 自殺についてどう思うか(防ぐことができる自殺も多い)[%]



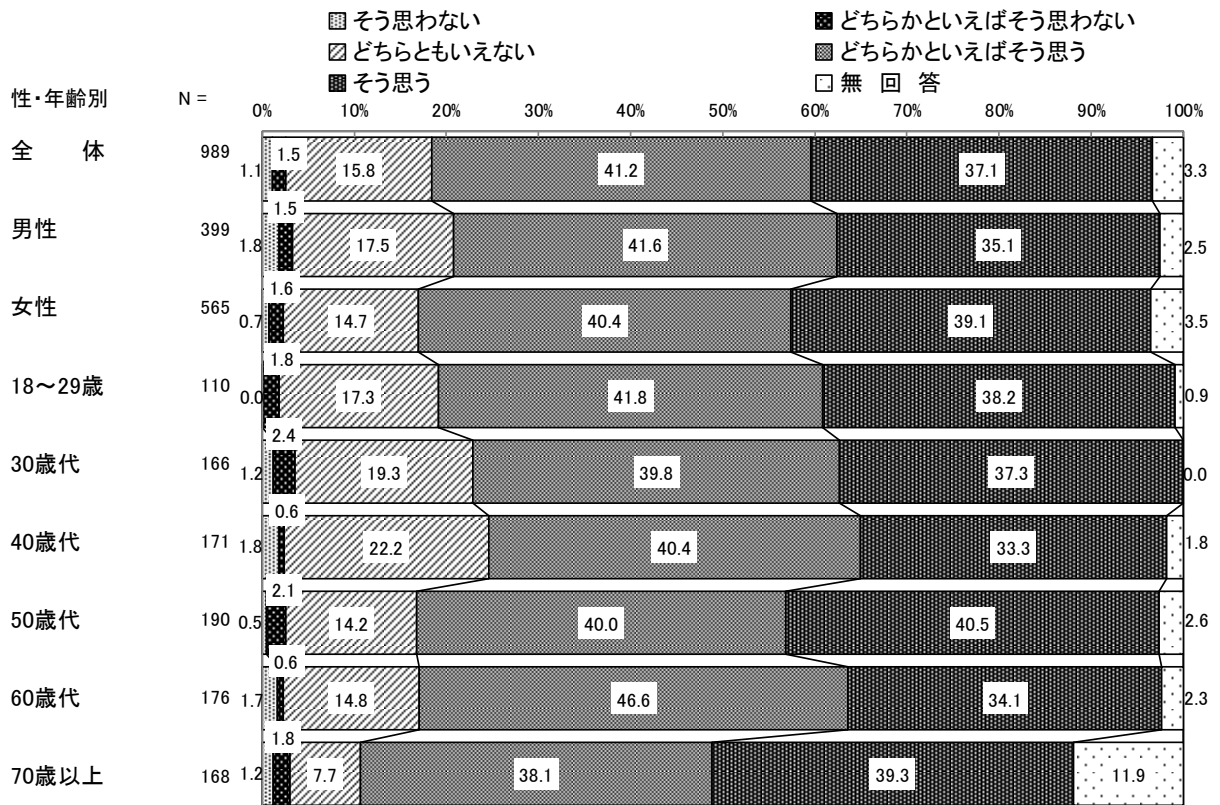
(18-11) 自殺についてどう思うか（自殺をする人の多くは何らかのサインを発している）

全体では、「どちらかといえばそう思う」が最も多く 41.2%、次いで「そう思う」が 37.1%、「どちらともいえない」が 15.8%、「どちらかといえばそう思わない」が 1.5%、「そう思わない」が 1.1%となっています。

性別では、『思う』（「そう思う」＋「どちらかといえばそう思う」）で女性が 79.5%（「そう思う」39.1%＋「どちらかといえばそう思う」40.4%）と男性の 76.7%（「そう思う」35.1%＋「どちらかといえばそう思う」41.6%）より多くなっています。

年齢別では、『思う』（「そう思う」＋「どちらかといえばそう思う」）で 60 歳代が 80.7%（「そう思う」34.1%＋「どちらかといえばそう思う」46.6%）と他の年代より多くなっています。

問18 自殺についてどう思うか(自殺をする人の多くは何らかのサインを発している)[%]



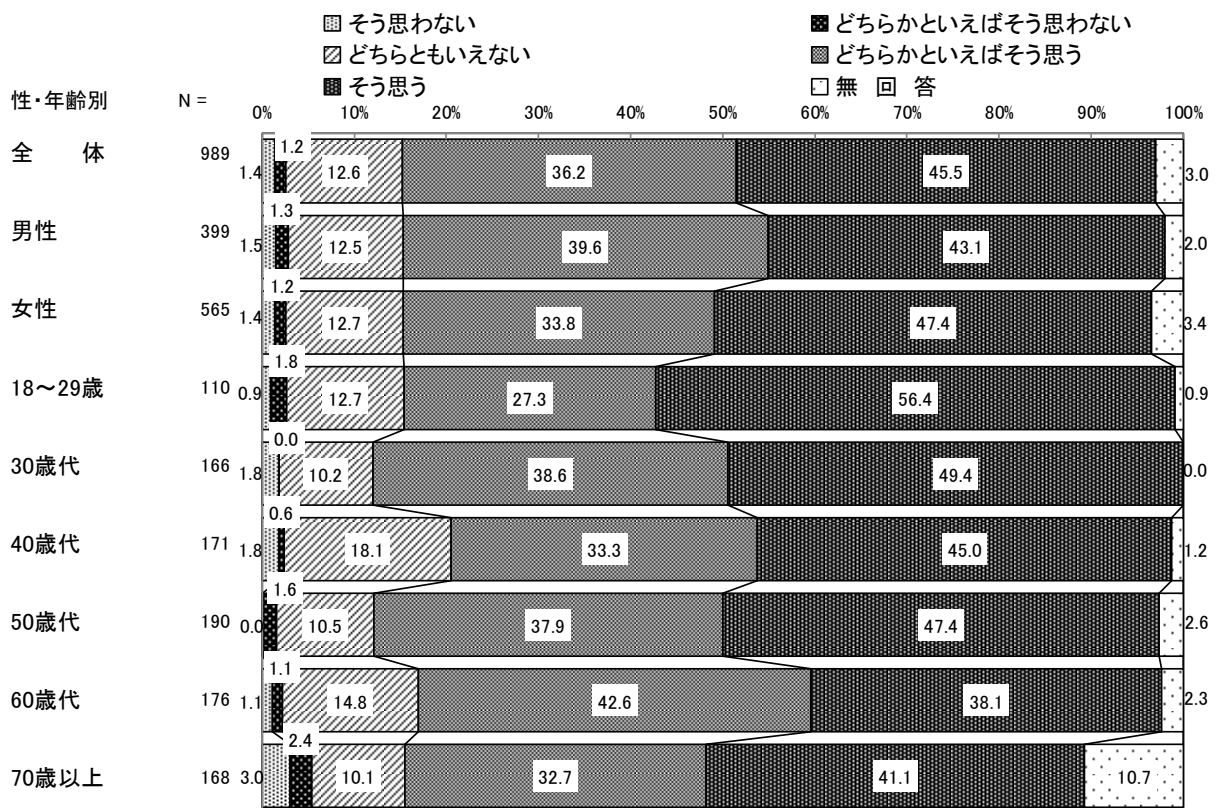
(18-12) 自殺についてどう思うか(自殺を考える人はさまざまな問題を抱えている)

全体では、「そう思う」が最も多く 45.5%、次いで「どちらかといえばそう思う」が 36.2%、「どちらともいえない」が 12.6%、「そう思わない」が 1.4%、「どちらかといえばそう思う」が 1.2%となっています。

性別では、『思う』(「そう思う」+「どちらかといえばそう思う」)で男性が 82.7% (「そう思う」43.1%+「どちらかといえばそう思う」39.6%)と女性の 81.2% (「そう思う」47.4%+「どちらかといえばそう思う」33.8%)より多くなっています。

年齢別では、『思う』(「そう思う」+「どちらかといえばそう思う」)で 30 歳代が 88.0% (「そう思う」49.4%+「どちらかといえばそう思う」38.6%)と他の年代より多くなっています。

問18 自殺についてどう思うか(自殺を考える人はさまざまな問題を抱えている)[%]





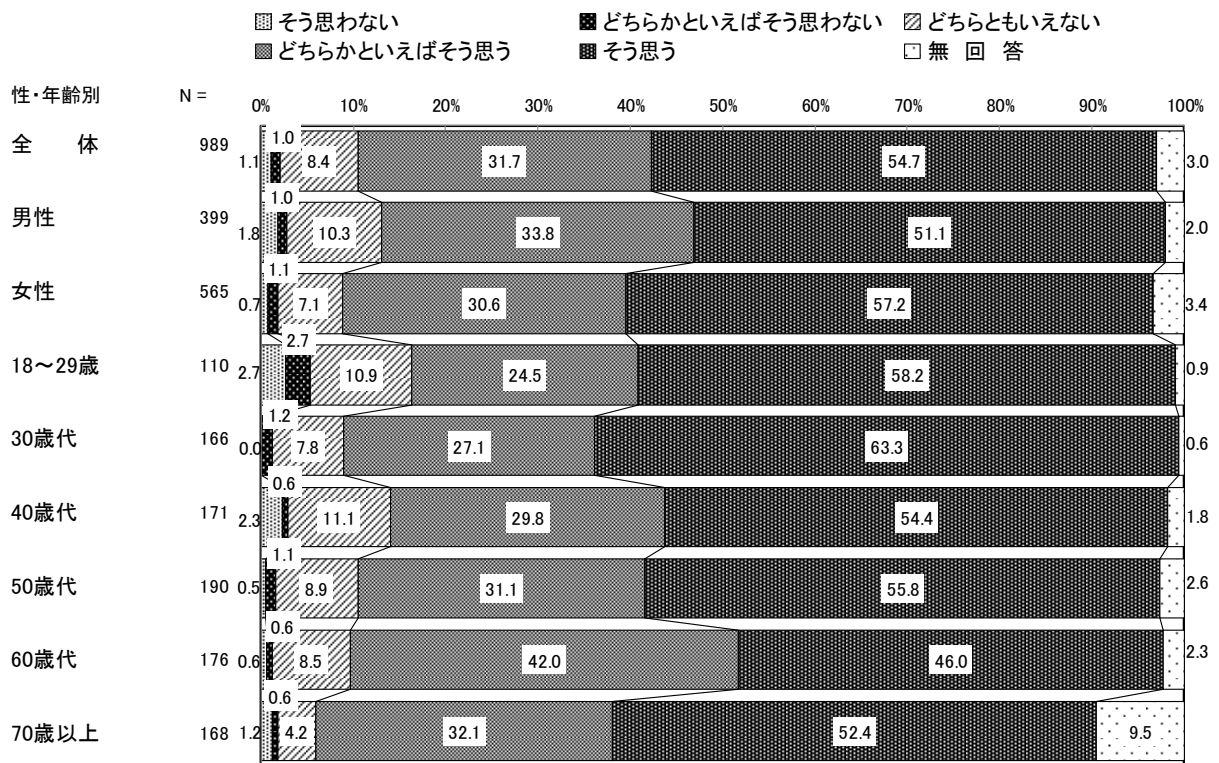
(18-13) 自殺についてどう思うか（自殺を考える人の多くは、他の方法を思いつかない）

全体では、「そう思う」が最も多く 54.7%、次いで「どちらかといえばそう思う」が 31.7%、「どちらともいえない」が 8.4%、「そう思う」が 1.1%、「どちらかといえばそう思う」が 1.0%となっています。

性別では、『思う』（「そう思う」＋「どちらかといえばそう思う」）で女性が 87.8%（「そう思う」57.2%＋「どちらかといえばそう思う」30.6%）と男性の 84.9%（「そう思う」51.1%＋「どちらかといえばそう思う」33.8%）より多くなっています。

年齢別では、『思う』（「そう思う」＋「どちらかといえばそう思う」）で 30 歳代が 90.4%（「そう思う」63.3%＋「どちらかといえばそう思う」27.1%）と他の年代より多くなっています。

問18 自殺を考える人の多くは、他の方法を思いつかない[%]

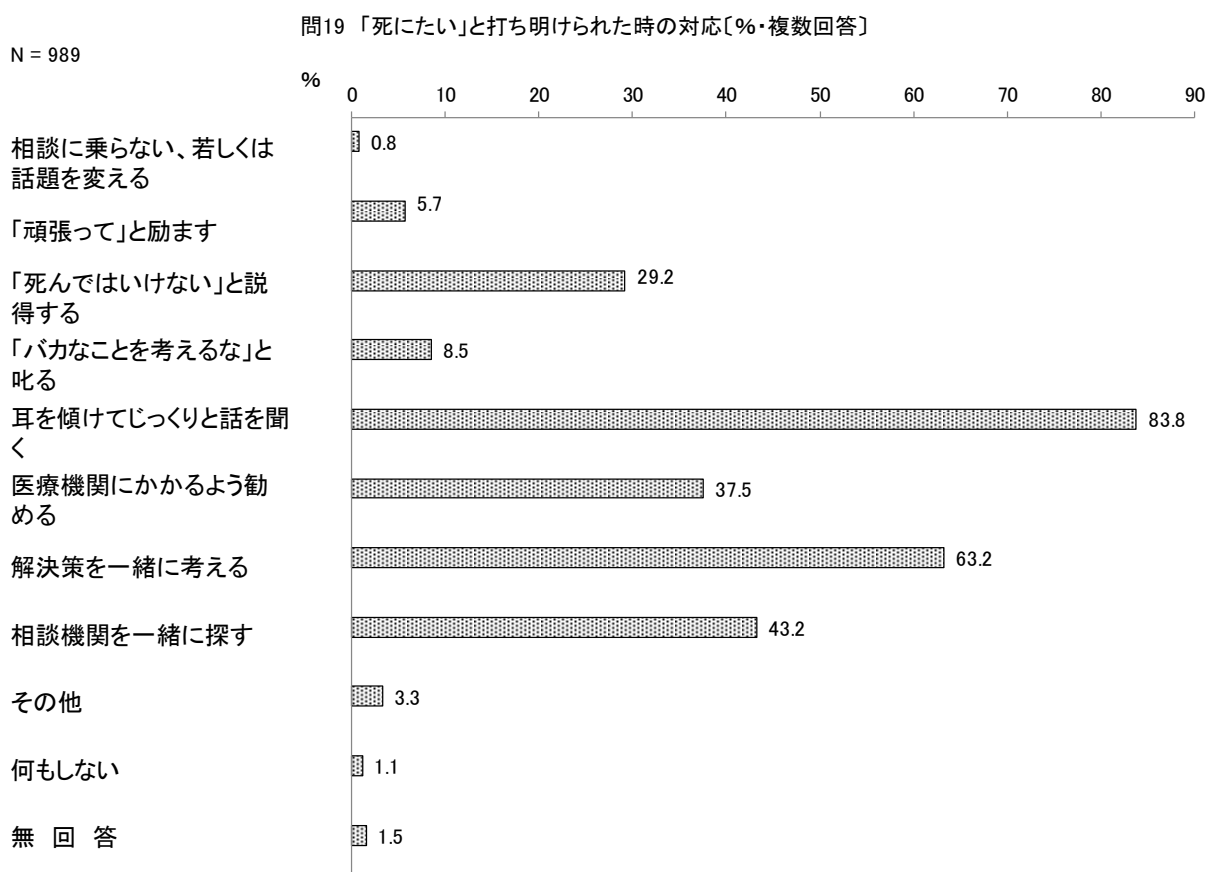


## (19) 「死にたい」と打ち明けられた時の対応

全体では、「耳を傾けてじっくりと話を聞く」が最も多く 83.8%、次いで「解決策を一緒に考える」が 63.2%、「相談機関を一緒に探す」が 43.2%となっています。

性別では、「『頑張って』と励ます」で男性が 9.0%と、女性の 3.2%より多くなっています。

年齢別では、「『バカなことを考えるな』と叱る」で 70 歳以上が 14.9%と他の年代より多くなっています。



		問19「死にたい」と打ち明けられた時の対応 [%・複数回答]											
		N =	相談に乗らない、若しくは話題を変える	「頑張って」と励ます	「死んではいけない」と説得する	「バカなことを考えるな」と叱る	耳を傾けてじっくりと話を聞く	医療機関にかかるよう勧める	解決策を一緒に考える	相談機関を一緒に探す	その他	何もしない	無回答
性別	男性	399	0.5	9.0	31.8	11.0	79.2	39.1	58.4	38.6	2.5	1.0	1.5
	女性	565	0.7	3.2	27.8	6.7	87.3	36.1	66.2	46.2	4.1	1.1	1.4
年齢別	18～29歳	110	2.7	4.5	23.6	6.4	86.4	24.5	57.3	32.7	2.7	2.7	0.9
	30歳代	166	1.2	1.2	22.9	1.8	89.8	36.1	68.1	45.8	4.2	1.2	-
	40歳代	171	-	5.3	28.1	5.8	86.0	40.9	67.3	48.0	3.5	0.6	0.6
	50歳代	190	-	5.8	36.3	8.4	79.5	39.5	60.0	42.6	4.7	1.6	2.1
	60歳代	176	-	6.8	33.0	13.1	87.5	38.1	65.9	47.2	1.7	0.6	1.1
	70歳以上	168	0.6	10.1	29.8	14.9	75.0	40.5	57.7	38.7	3.0	0.6	4.2

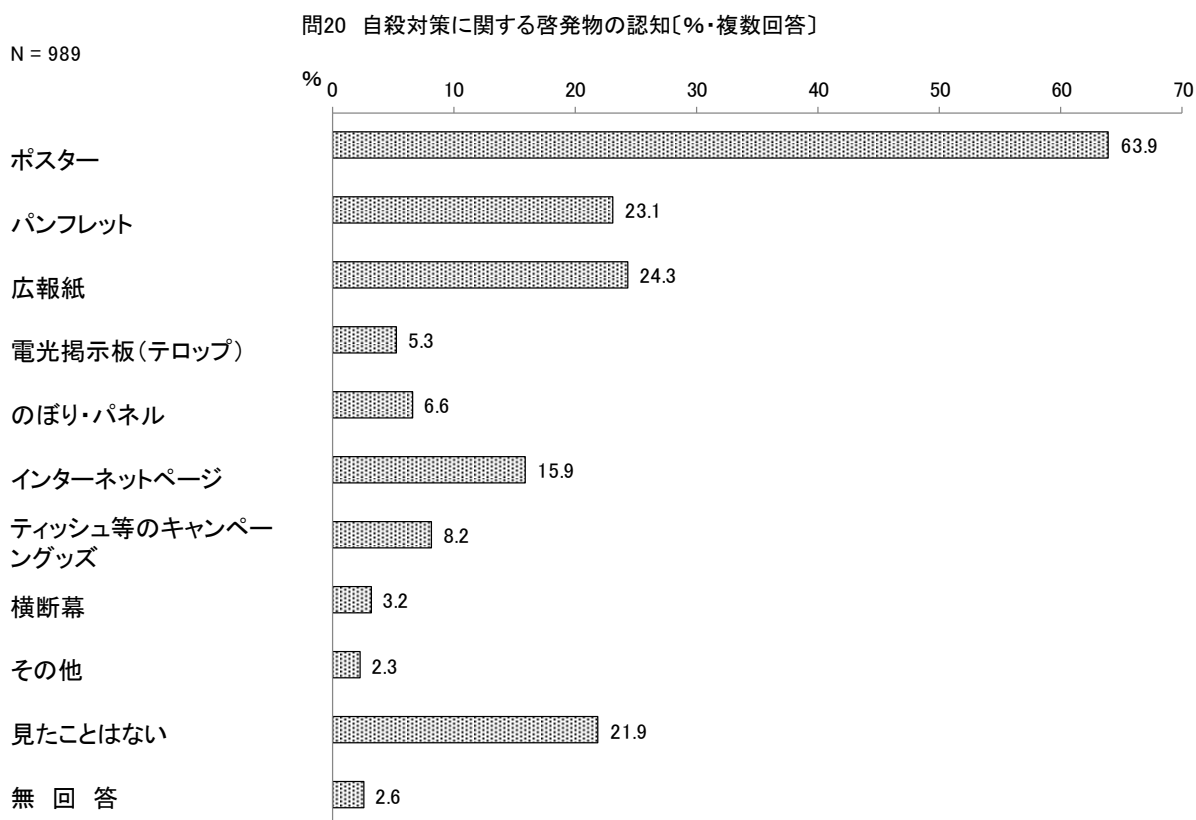
## 6 自殺対策・予防等について

### (20) 自殺対策に関する啓発物の認知

全体では、「ポスター」が最も多く 63.9%、次いで「広報紙」が 24.3%、「パンフレット」が 23.1%となっています。

性別では、「電光掲示板（テロップ）」で男性が 7.0%と、女性の 4.2%より多くなっています。

年齢別では、「インターネットページ」で 18～29 歳が 32.7%と他の年代より多くなっています。



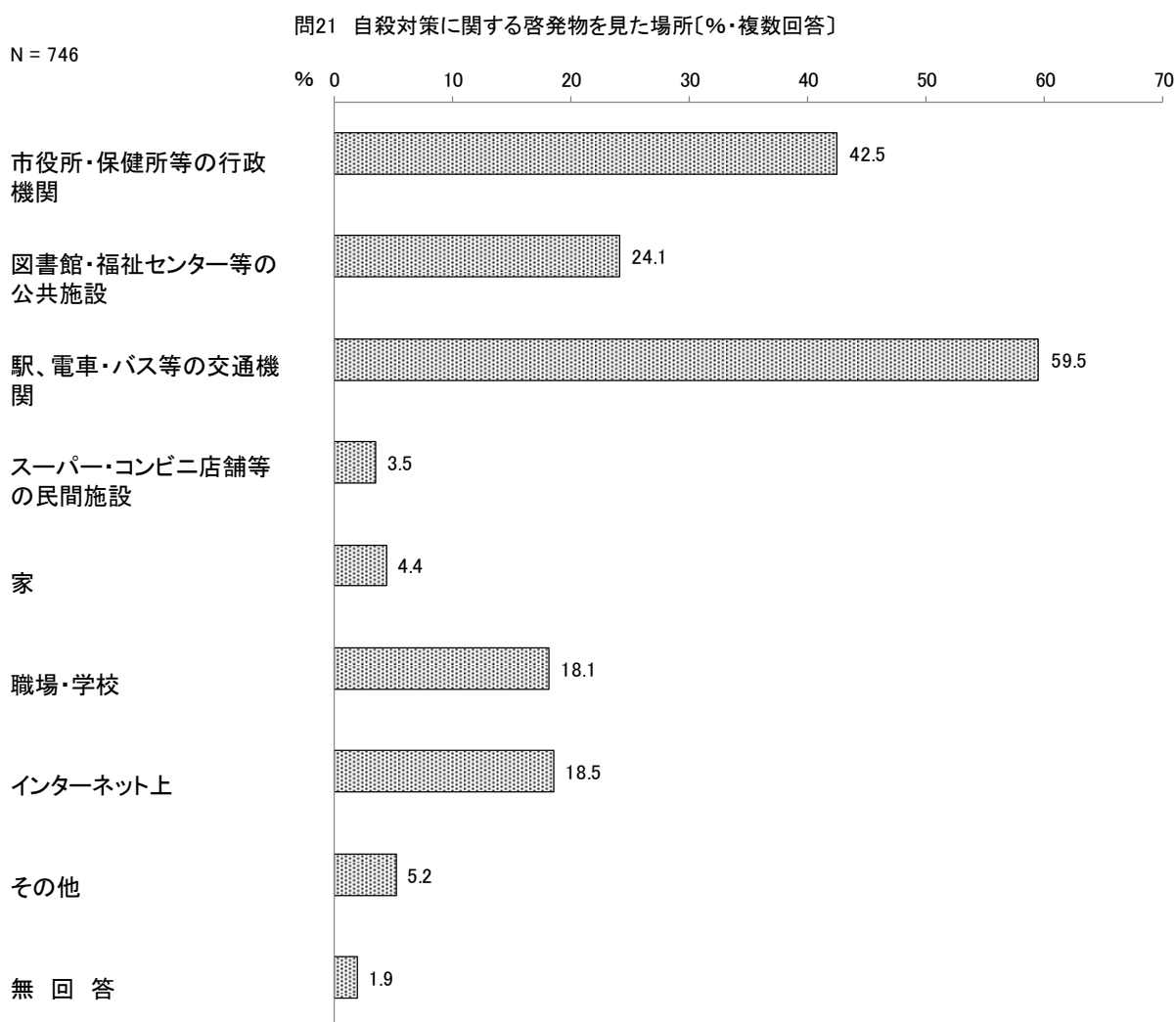
		問20自殺対策に関する啓発物の認知[%・複数回答]											
		N =	ポスター	パンフレット	広報紙	電光掲示板(テロップ)	のぼり・パネル	インターネットページ	ティッシュ等のキャンペーングッズ	横断幕	その他	見たことはない	無回答
性別	男性	399	64.4	23.6	23.8	7.0	8.0	17.0	7.8	3.5	2.8	23.3	2.0
	女性	565	63.4	22.3	25.0	4.2	5.8	15.0	8.5	3.2	2.1	21.1	3.0
年齢別	18～29歳	110	78.2	26.4	20.0	11.8	9.1	32.7	15.5	7.3	1.8	10.0	2.7
	30歳代	166	78.9	22.3	24.1	6.6	11.4	27.1	8.4	7.2	2.4	13.9	-
	40歳代	171	68.4	24.6	17.5	7.6	6.4	18.1	9.9	1.2	1.8	18.7	1.8
	50歳代	190	64.2	19.5	24.2	2.6	5.8	12.1	6.3	2.1	5.3	20.0	2.1
	60歳代	176	54.0	23.9	31.8	4.0	6.3	9.1	5.7	2.3	1.7	30.7	1.7
	70歳以上	168	44.0	22.6	26.8	1.8	1.8	1.8	6.5	1.2	0.6	35.1	7.7

## (21) 自殺対策に関する啓発物を見た場所

全体では、「駅、電車・バス等の交通機関」が最も多く 59.5%、次いで「市役所・保健所等の行政機関」が 42.5%、「図書館・福祉センター等の公共施設」が 24.1%となっています。

性別では、「駅、電車・バス等の交通機関」で男性が 62.8%と、女性の 56.9%より多くなっています。

年齢別では、「職場・学校」で 18~29 歳が 43.8%と他の年代より多くなっています。



		問21自殺対策に関する啓発物を見た場所[%・複数回答]									
		N =	市役所・保健所等の行政機関	図書館・福祉センター等の公共施設	駅、電車・バス等の交通機関	スーパー・コンビニ店舗等の民間施設	家	職場・学校	インターネット上	その他	無回答
性別	男性	298	39.3	22.5	62.8	4.4	5.4	21.1	20.1	4.4	1.7
	女性	429	44.8	25.4	56.9	2.8	4.0	16.6	16.8	6.1	2.1
年齢別	18~29歳	96	34.4	22.9	71.9	6.3	5.2	43.8	34.4	2.1	-
	30歳代	143	39.2	26.6	63.6	3.5	2.1	22.4	25.9	3.5	2.8
	40歳代	136	39.0	21.3	59.6	2.9	4.4	19.9	17.6	6.6	1.5
	50歳代	148	41.9	19.6	57.4	2.0	3.4	12.8	14.2	7.4	2.7
	60歳代	119	46.2	23.5	58.0	5.0	7.6	10.1	14.3	5.0	2.5
	70歳以上	96	57.3	33.3	45.8	2.1	5.2	2.1	3.1	6.3	1.0

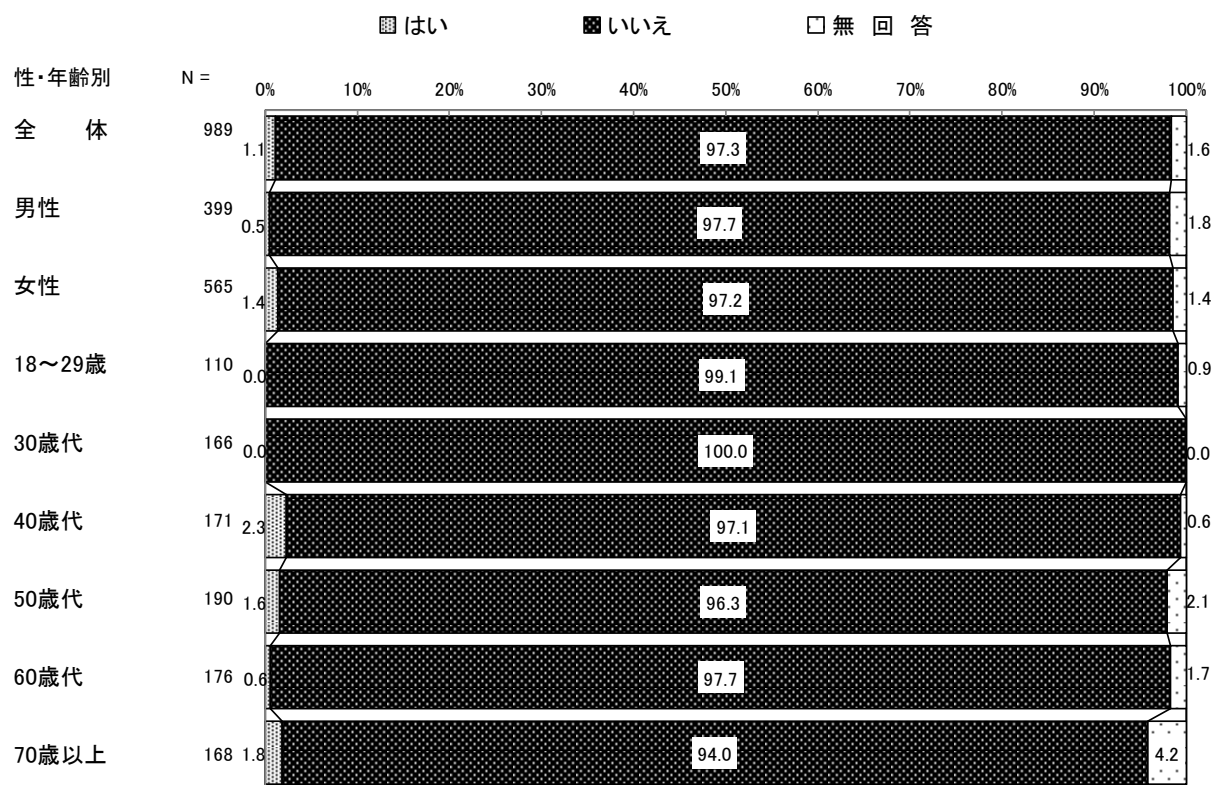
## (22) 自殺対策に関する講習会や研修への参加

全体では、「はい」が1.1%、「いいえ」が97.3%となっています。

性別では、「はい」で女性が1.4%と、男性の0.5%より多くなっています。

年齢別では、「いいえ」で30歳代が100.0%と他の年代より多くなっています。

問22 自殺対策に関する講演会や研修への参加[%]



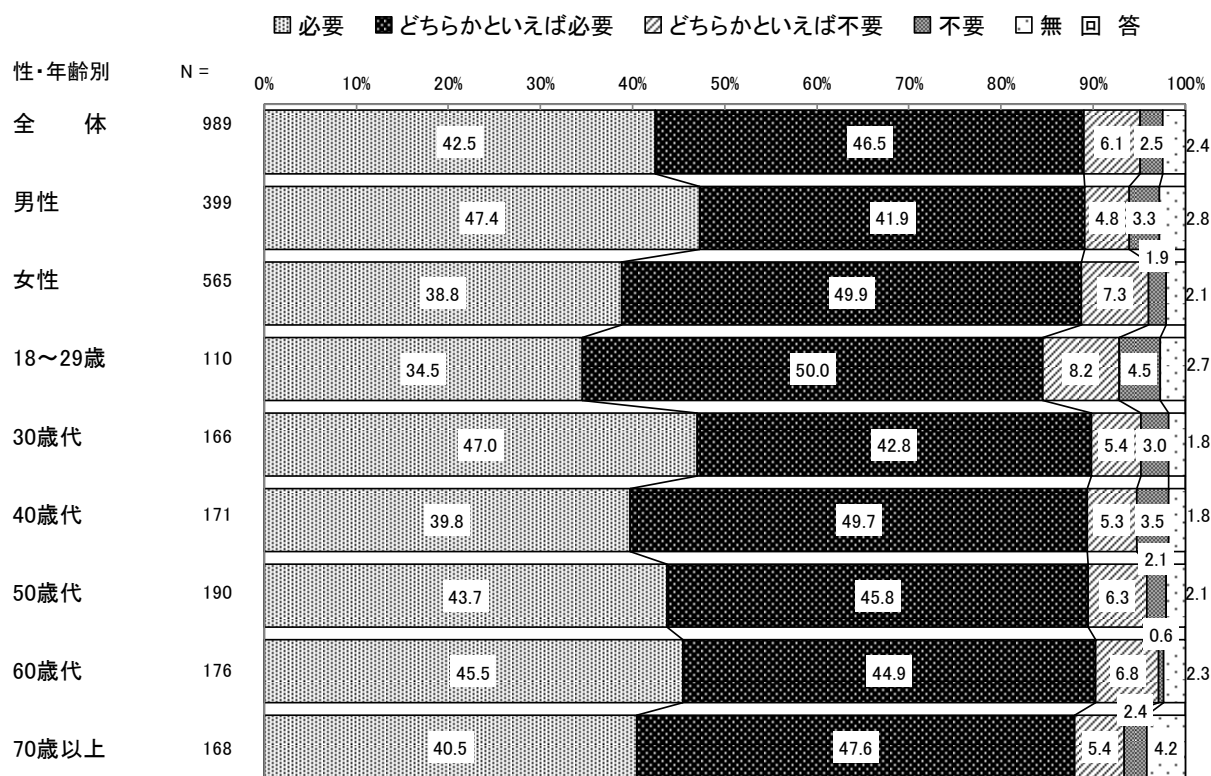
## (23) 自殺対策に関するPR活動

全体では、「どちらかといえば必要」が最も多く 46.5%、次いで「必要」が 42.5%、「どちらかといえば不要」が 6.1%、「不要」が 2.5%となっています。

性別では、「必要」で男性が 47.4%と、女性の 38.8%より多くなっています。

年齢別では、「必要」で 30 歳代が 47.0%と他の年代より多くなっています。

問23 自殺対策に関するPR活動[%]



## 7 自死遺族支援について

### (24) あなたの周りで自殺（自死）をした方

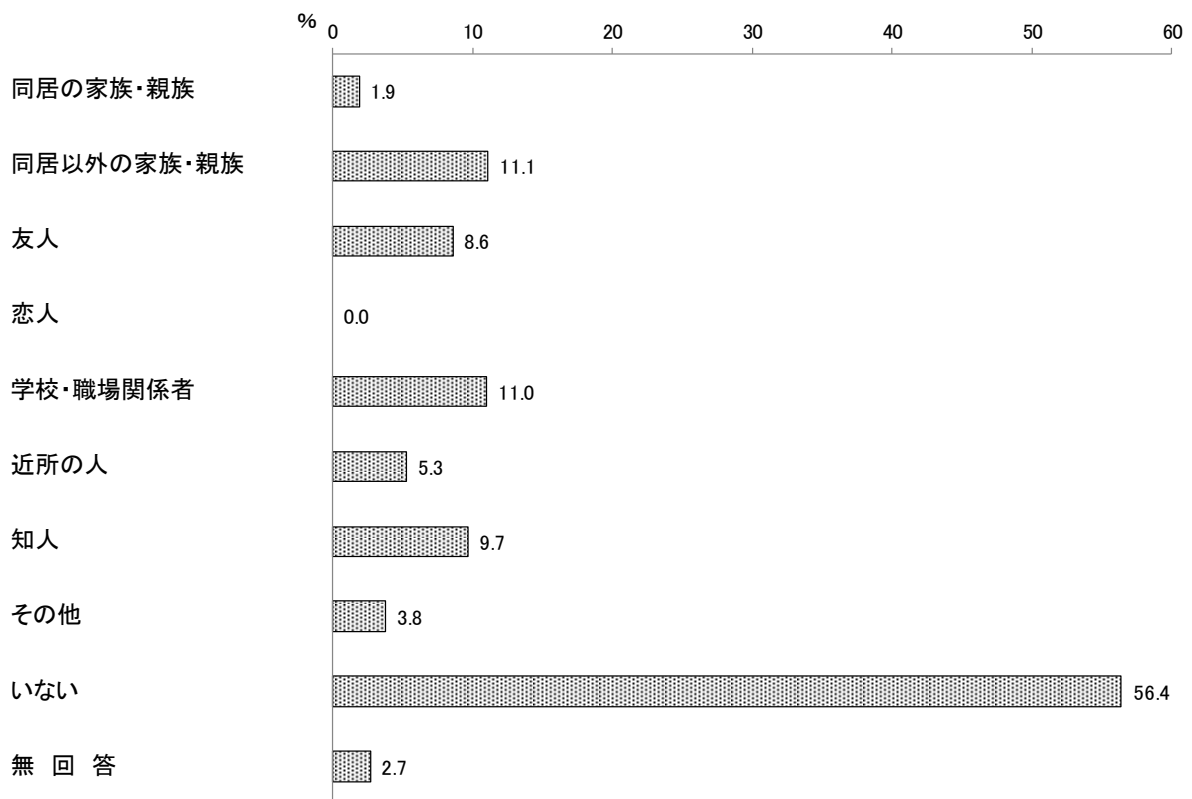
全体では、「いない」が最も多く 56.4%、次いで「同居以外の家族・親族」が 11.1%、「学校・職場関係者」が 11.0%となっています。

性別では、「友人」で男性が 12.5%と、女性の 5.8%より多くなっています。

年齢別では、「学校・職場関係者」で 60 歳代が 15.9%と他の年代より多くなっています。

問24 あなたの周りで自殺(自死)をした方[%・複数回答]

N = 989



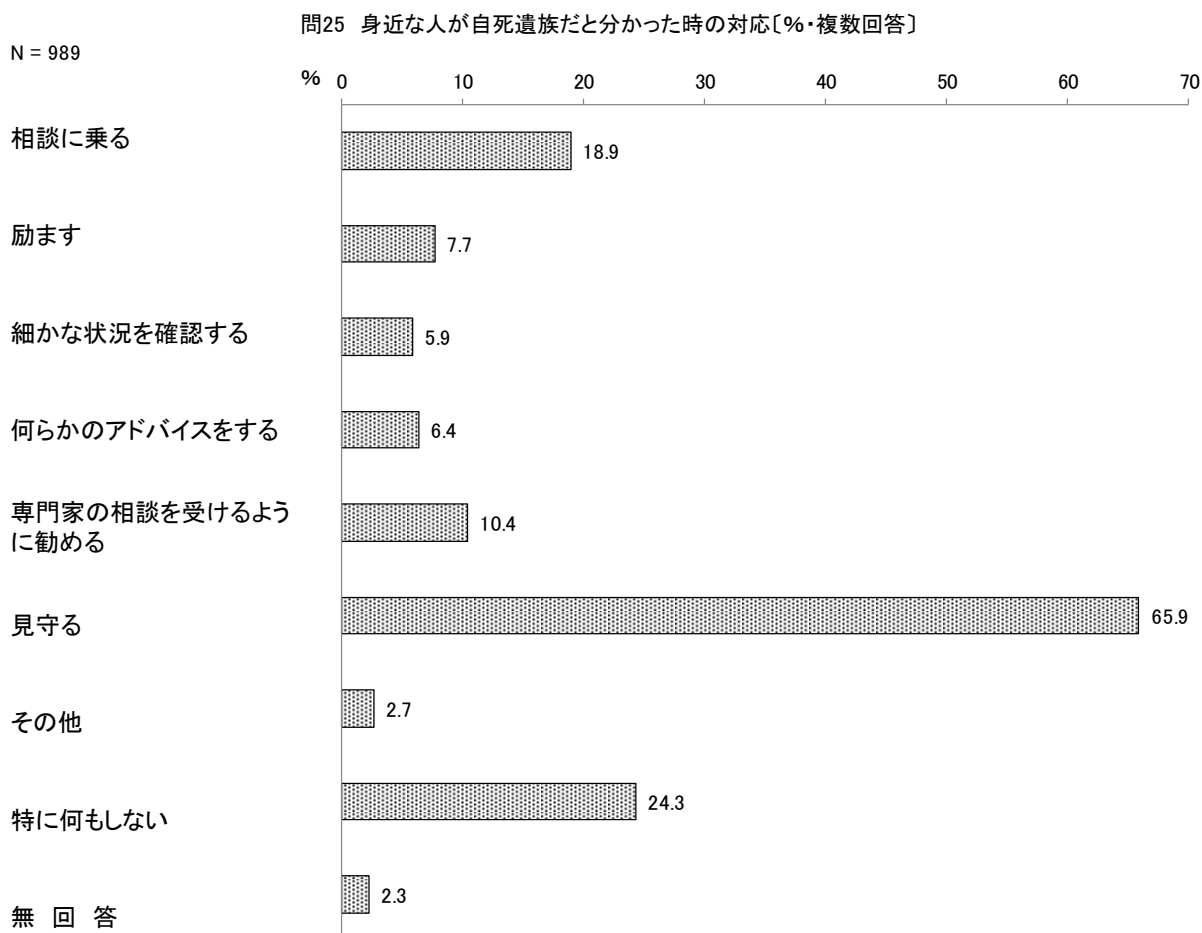
		問24あなたの周りで自殺(自死)をした方[%・複数回答]										
		N =	同居の家 族・親族	同居以外 の家族・ 親族	友人	恋人	学校・職 場関係者	近所の人	知人	その他	いない	無回答
性別	男性	399	2.0	9.8	12.5	-	14.5	4.3	9.0	0.5	57.9	2.5
	女性	565	1.8	12.2	5.8	-	8.8	6.2	10.1	6.2	54.9	2.8
年齢別	18～29歳	110	0.9	3.6	4.5	-	8.2	0.9	6.4	1.8	74.5	0.9
	30歳代	166	0.6	7.2	10.2	-	11.4	3.6	9.0	2.4	62.0	1.2
	40歳代	171	2.9	11.1	7.6	-	12.3	8.2	5.8	5.8	56.7	0.6
	50歳代	190	2.1	15.3	12.1	-	10.5	5.8	14.7	4.7	45.8	4.2
	60歳代	176	0.6	15.3	10.2	-	15.9	8.0	14.8	3.4	47.2	1.7
	70歳以上	168	3.6	10.7	4.8	-	6.5	3.6	6.0	4.2	59.5	7.1

## (25) 身近な人が自死遺族だと分かった時の対応

全体では、「見守る」が最も多く 65.9%、次いで「特に何もしない」が 24.3%、「相談に乗る」が 18.9%となっています。

性別では、「見守る」で女性が 74.0%と、男性の 54.9%より多くなっています。

年齢別では、「何らかのアドバイスをする」で 70 歳以上が 14.9%と他の年代より多くなっています。



		問25 身近な人が自死遺族だと分かった時の対応[%・複数回答]									
		N =	相談に乗る	励ます	細かな状況を確認する	何らかのアドバイスをする	専門家の相談を受けるように勧める	見守る	その他	特に何もしない	無回答
性別	男性	399	20.1	9.0	7.8	8.3	14.5	54.9	2.0	26.6	2.0
	女性	565	18.4	6.7	4.6	4.8	7.6	74.0	3.4	22.5	2.5
年齢別	18~29歳	110	28.2	2.7	10.9	1.8	12.7	62.7	3.6	32.7	0.9
	30歳代	166	22.9	4.8	5.4	1.8	11.4	68.1	2.4	29.5	0.6
	40歳代	171	19.3	4.7	4.1	2.3	5.3	68.4	2.9	24.6	0.6
	50歳代	190	17.4	9.5	4.2	4.7	8.4	64.2	1.6	28.4	3.2
	60歳代	176	14.2	8.5	6.8	11.4	10.2	69.3	3.4	19.3	2.3
	70歳以上	168	14.9	13.7	5.4	14.9	14.9	61.9	3.0	13.7	6.0

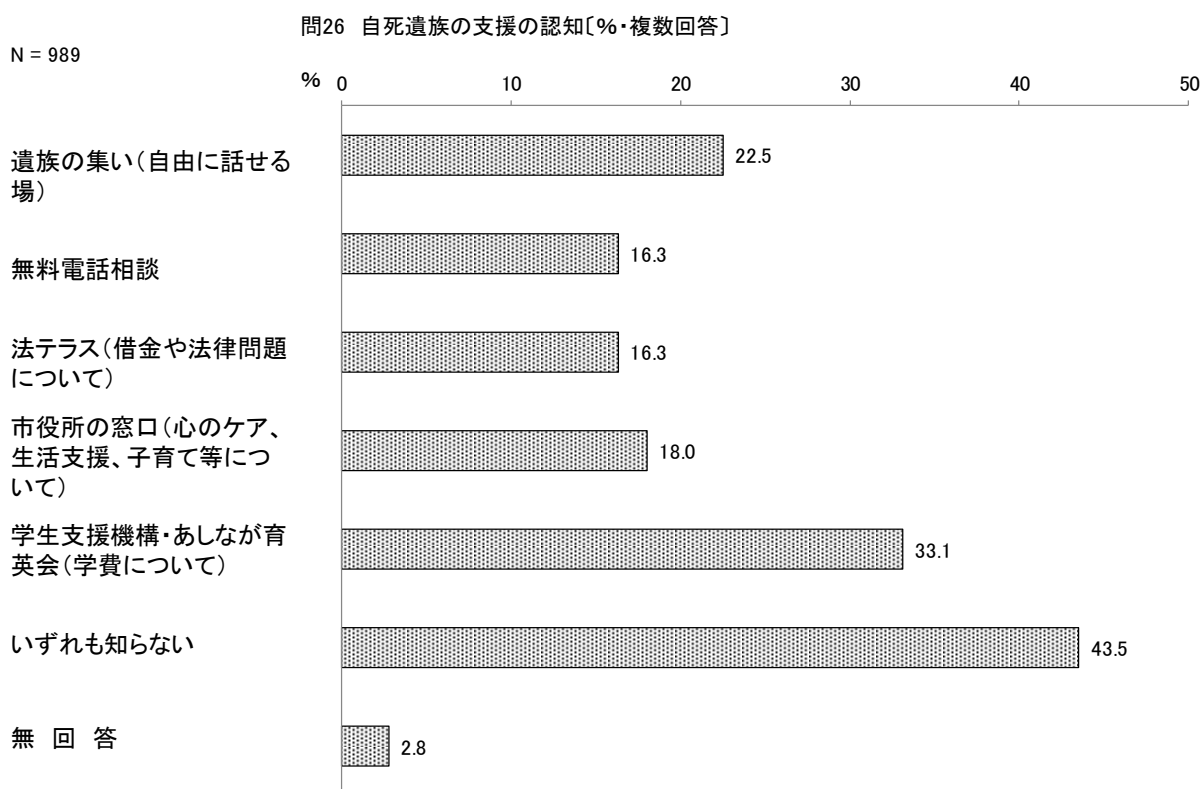


## (26) 自死遺族の支援の認知

全体では、「いずれも知らない」が最も多く 43.5%、次いで「学生支援機構・あしなが育英会（学費について）」が 33.1%、「遺族の集い（自由に話せる場）」が 22.5%となっています。

性別では、「遺族の集い（自由に話せる場）」で女性が 28.3%と、男性の 13.8%より多くなっています。

年齢別では、「遺族の集い（自由に話せる場）」で 40 歳代が 28.7%と他の年代より多くなっています。



		問26自死遺族の支援の認知[%・複数回答]							
		N =	遺族の集い(自由に話せる場)	無料電話相談	法テラス(借金や法律問題について)	市役所の窓口(心のケア、生活支援、子育て等について)	学生支援機構・あしなが育英会(学費について)	いずれも知らない	無回答
性別	男性	399	13.8	13.3	18.8	17.3	29.1	49.6	3.3
	女性	565	28.3	18.1	13.8	18.4	36.1	39.5	2.5
年齢別	18～29歳	110	19.1	17.3	15.5	18.2	32.7	46.4	0.9
	30歳代	166	22.9	15.1	20.5	14.5	32.5	47.0	0.6
	40歳代	171	28.7	14.0	12.3	17.5	34.5	45.0	1.2
	50歳代	190	25.8	13.2	18.9	17.4	33.7	43.2	4.2
	60歳代	176	22.7	15.9	17.0	19.3	36.9	36.4	2.3
	70歳以上	168	13.1	21.4	10.7	20.2	25.6	46.4	7.1

## 8 本気で自殺をしたいと考えたことがあるかどうかについて

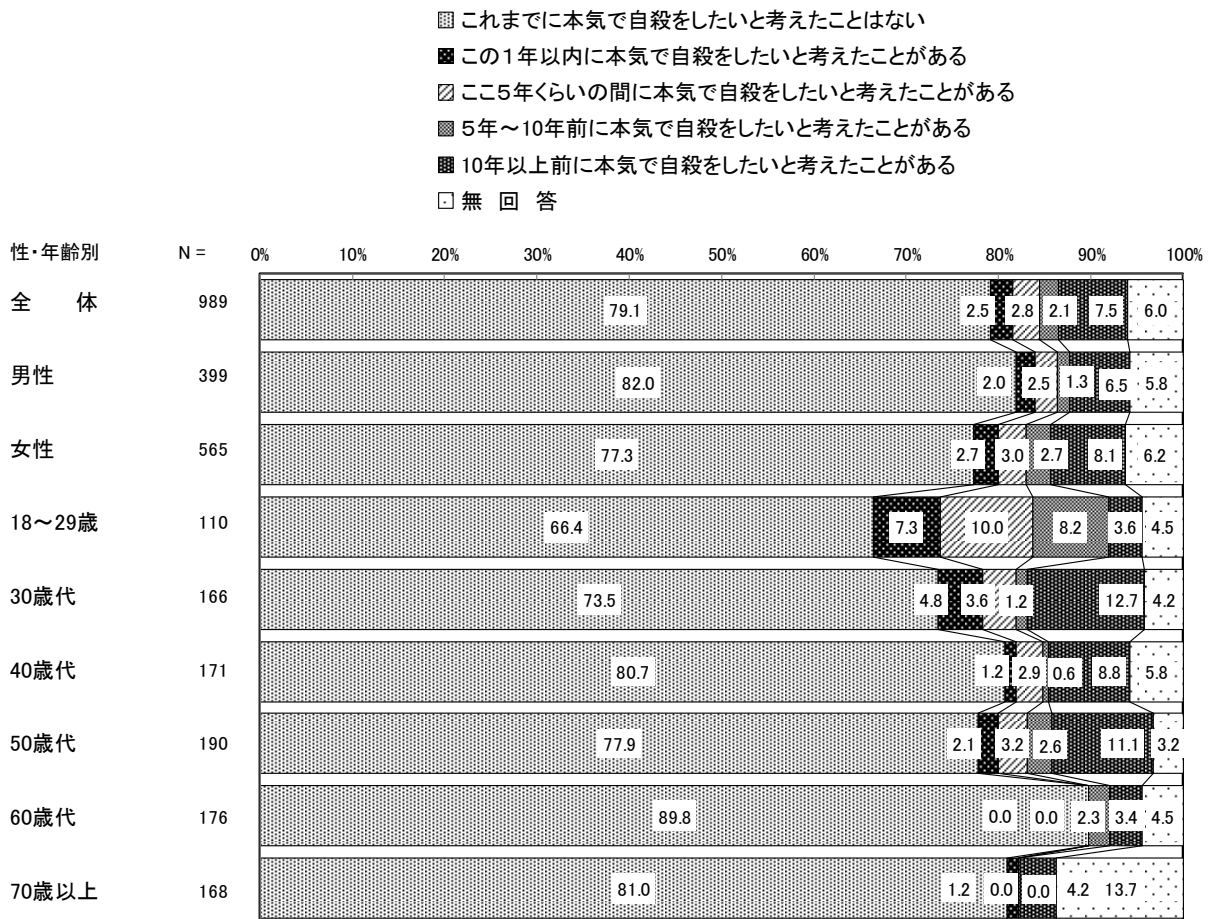
### (27) 本気で自殺をしたいと考えたこと

全体では、「これまでに本気で自殺をしたいと考えたことはない」が最も多く 79.1%、次いで「10年以上前に本気で自殺をしたいと考えたことがある」が 7.5%、「ここ5年くらいの間に本気で自殺をしたいと考えたことがある」が 2.8%となっています。

性別では、「これまでに本気で自殺をしたいと考えたことはない」で男性が 82.0%と、女性の 77.3%より多くなっています。

年齢別では、「この1年以内に本気で自殺をしたいと考えたことがある」で 18～29 歳が 7.3%と他の年代より多くなっています。

問27 本気で自殺をしたいと考えたこと[%]

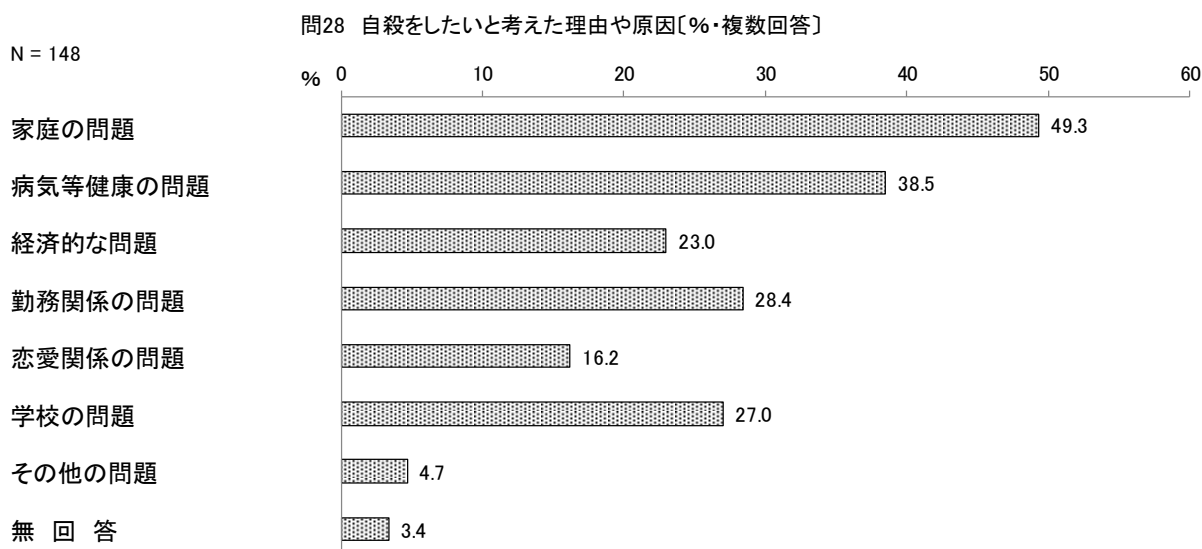


## (28-1) 自殺をしたいと考えた理由や原因

全体では、「家庭の問題」が最も多く 49.3%、次いで「病気等健康の問題」が 38.5%、「勤務関係の問題」が 28.4%となっています。

性別では、「家庭の問題」で女性が 57.0%と、男性の 34.7%より多くなっています。

年齢別では、「家庭の問題」で 50 歳代が 61.1%と他の年代より多くなっています。

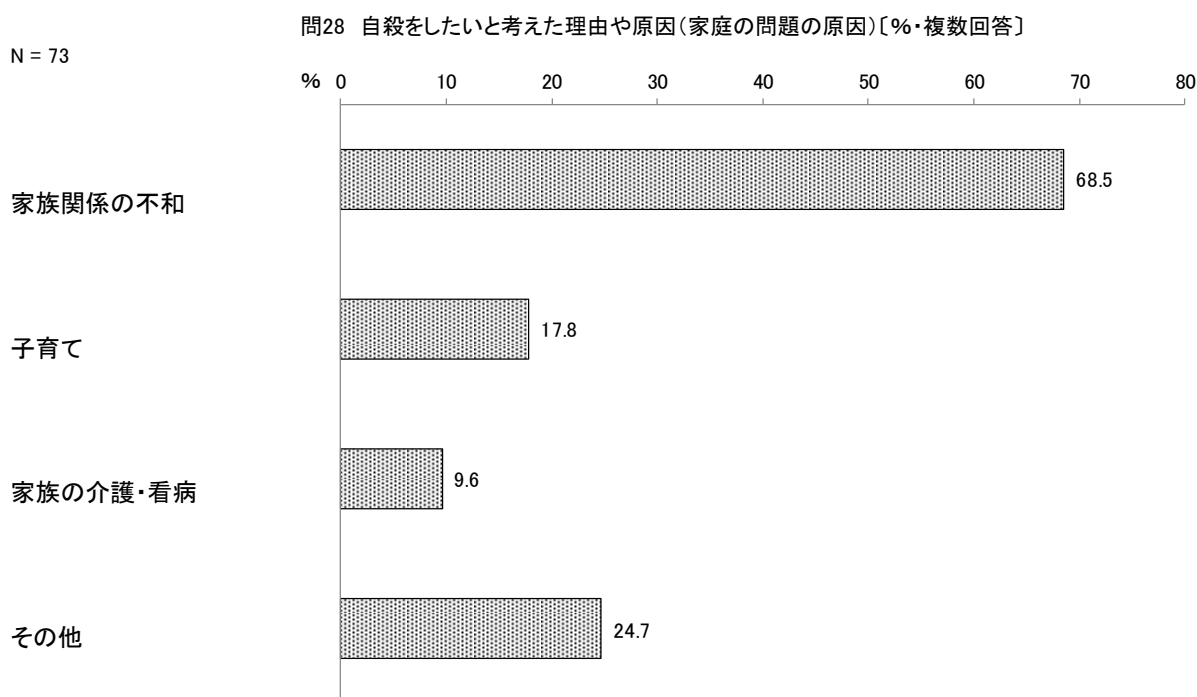


		問28自殺をしたいと考えた理由や原因[%・複数回答]								
		N =	家庭の問題	病気等健康の問題	経済的な問題	勤務関係の問題	恋愛関係の問題	学校の問題	その他の問題	無回答
性別	男性	49	34.7	36.7	28.6	36.7	14.3	28.6	8.2	4.1
	女性	93	57.0	38.7	18.3	22.6	17.2	25.8	2.2	3.2
年齢別	18～29歳	32	37.5	46.9	21.9	31.3	15.6	43.8	9.4	-
	30歳代	37	45.9	40.5	13.5	24.3	18.9	29.7	2.7	2.7
	40歳代	23	43.5	17.4	21.7	30.4	26.1	26.1	4.3	13.0
	50歳代	36	61.1	44.4	25.0	38.9	11.1	22.2	5.6	2.8
	60歳代	10	60.0	30.0	50.0	20.0	20.0	-	-	-
	70歳以上	9	55.6	33.3	33.3	-	-	-	-	-

## (28-2) 自殺をしたいと考えた理由や原因（家庭の問題の原因）

全体では、「家族関係の不和」が最も多く 68.5%、次いで「子育て」が 17.8%、「家族の介護・看病」が 9.6%となっています。

性別では、「家族関係の不和」で女性が 73.6%と。男性の 52.9%より多くなっています。年齢別では、「家族関係の不和」で 18～29 歳が 91.7%と他の年代より多くなっています。



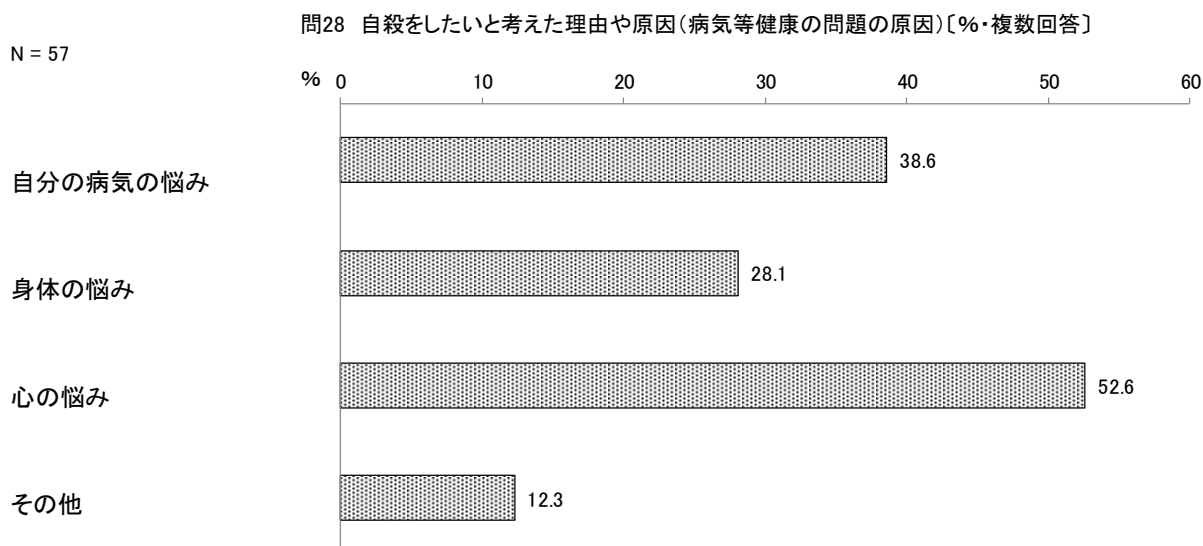
		問28家庭の問題の原因[%・複数回答]					
		N =	家族関係の不和	子育て	家族の介護・看病	その他	無回答
性別	男性	17	52.9	17.6	17.6	35.3	-
	女性	53	73.6	18.9	7.5	20.8	-
年齢別	18～29歳	12	91.7	-	-	16.7	-
	30歳代	17	88.2	11.8	5.9	17.6	-
	40歳代	10	80.0	20.0	-	20.0	-
	50歳代	22	40.9	31.8	18.2	36.4	-
	60歳代	6	66.7	33.3	16.7	-	-
	70歳以上	5	60.0	-	20.0	40.0	-

### (28-3) 自殺をしたいと考えた理由や原因（病気等健康の問題の原因）

全体では、「心の悩み」が最も多く 52.6%、次いで「自分の病気の悩み」が 38.6%、「身体の悩み」が 28.1%となっています。

性別では、「心の悩み」で男性が 55.6%と、女性の 50.0%より多くなっています。

年齢別では、「心の悩み」で 40 歳代が 75.0%と他の年代より多くなっています。



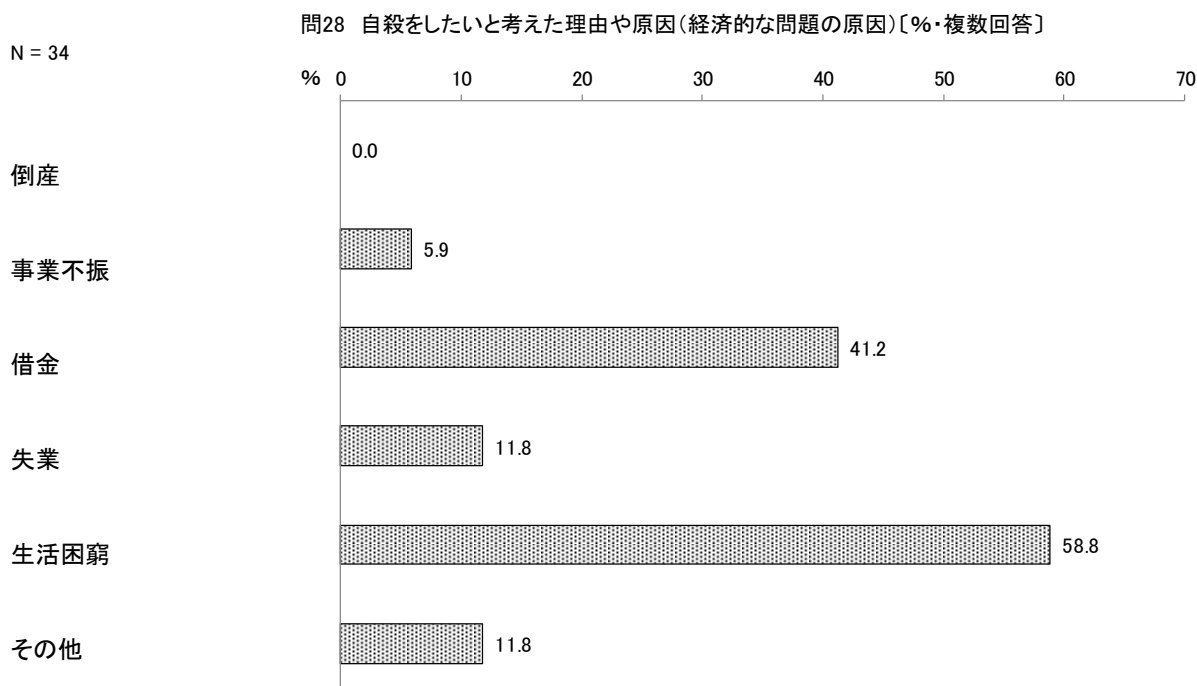
		問28病気等健康の問題の原因[%・複数回答]					無回答
		N =	自分の病 気の悩み	身体 の悩み	心の悩み	その他	
性別	男性	18	50.0	38.9	55.6	11.1	-
	女性	36	33.3	25.0	50.0	13.9	-
年齢別	18～29歳	15	26.7	40.0	66.7	-	-
	30歳代	15	40.0	33.3	46.7	26.7	-
	40歳代	4	50.0	50.0	75.0	-	-
	50歳代	16	43.8	12.5	50.0	12.5	-
	60歳代	3	33.3	-	66.7	-	-
	70歳以上	3	33.3	33.3	-	33.3	-

#### (28-4) 自殺をしたいと考えた理由や原因（経済的な問題の原因）

全体では、「生活困窮」が最も多く58.8%、次いで「借金」が41.2%、「失業」が11.8%となっています。

性別では、「借金」で男性が57.1%と、女性の29.4%より多くなっています。

年齢別では、「生活困窮」で18～29歳が100.0%と他の年代より多くなっています。



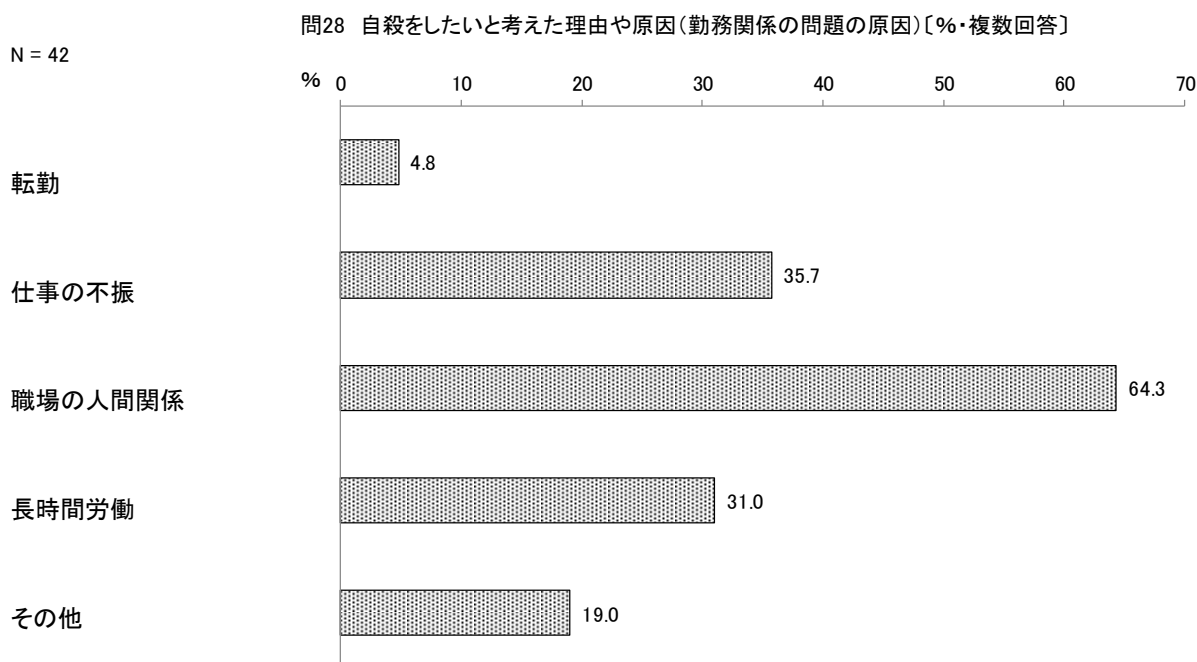
		問28経済的な問題の原因[%・複数回答]							
		N =	倒産	事業不振	借金	失業	生活困窮	その他	無回答
性別	男性	14	-	-	57.1	21.4	57.1	-	-
	女性	17	-	5.9	29.4	5.9	58.8	23.5	-
年齢別	18～29歳	7	-	-	14.3	14.3	100.0	-	-
	30歳代	5	-	-	20.0	-	60.0	20.0	-
	40歳代	5	-	20.0	20.0	60.0	60.0	20.0	-
	50歳代	9	-	11.1	66.7	-	44.4	-	-
	60歳代	5	-	-	60.0	-	20.0	40.0	-
	70歳以上	3	-	-	66.7	-	66.7	-	-

## (28-5) 自殺をしたいと考えた理由や原因（勤務関係の問題の原因）

全体では、「職場の人間関係」が最も多く 64.3%、次いで「仕事の不振」が 35.7%、「長時間労働」が 31.0%となっています。

性別では、「職場の人間関係」で女性が 66.7%と、男性の 55.6%より多くなっています。

年齢別では、「長時間労働」で 30 歳代が 55.6%と他の年代より多くなっています。

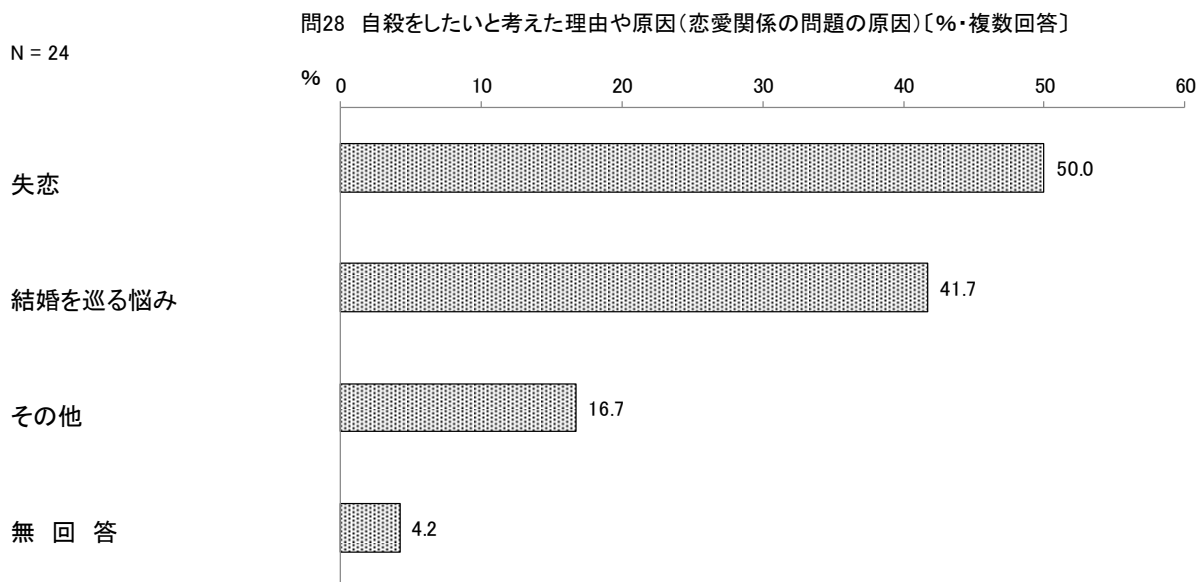


		問28勤務関係の問題の原因 [%・複数回答]						
		N =	転勤	仕事の不振	職場の人間関係	長時間労働	その他	無回答
性別	男性	18	5.6	55.6	55.6	33.3	22.2	-
	女性	21	4.8	23.8	66.7	28.6	19.0	-
年齢別	18～29歳	10	10.0	50.0	70.0	30.0	30.0	-
	30歳代	9	-	22.2	77.8	55.6	11.1	-
	40歳代	7	-	42.9	42.9	42.9	-	-
	50歳代	14	7.1	35.7	57.1	14.3	28.6	-
	60歳代	2	-	-	100.0	-	-	-
	70歳以上	-	-	-	-	-	-	-

## (28-6) 自殺をしたいと考えた理由や原因（恋愛関係の問題の原因）

全体では、「失恋」が最も多く 50.0%、次いで「結婚を巡る悩み」が 41.7%となっています。

性別では、「結婚を巡る悩み」で女性が 50.0%と、男性の 28.6%より多くなっています。年齢別では、「失恋」で 40 歳代が 66.7%と他の年代より多くなっています。



		問28恋愛関係の問題の原因 [%・複数回答]				
		N =	失恋	結婚を巡る悩み	その他	無回答
性別	男性	7	57.1	28.6	14.3	-
	女性	16	50.0	50.0	12.5	6.3
年齢別	18～29歳	5	40.0	40.0	40.0	-
	30歳代	7	57.1	42.9	14.3	14.3
	40歳代	6	66.7	33.3	-	-
	50歳代	4	50.0	25.0	25.0	-
	60歳代	2	-	100.0	-	-
	70歳以上	-	-	-	-	-

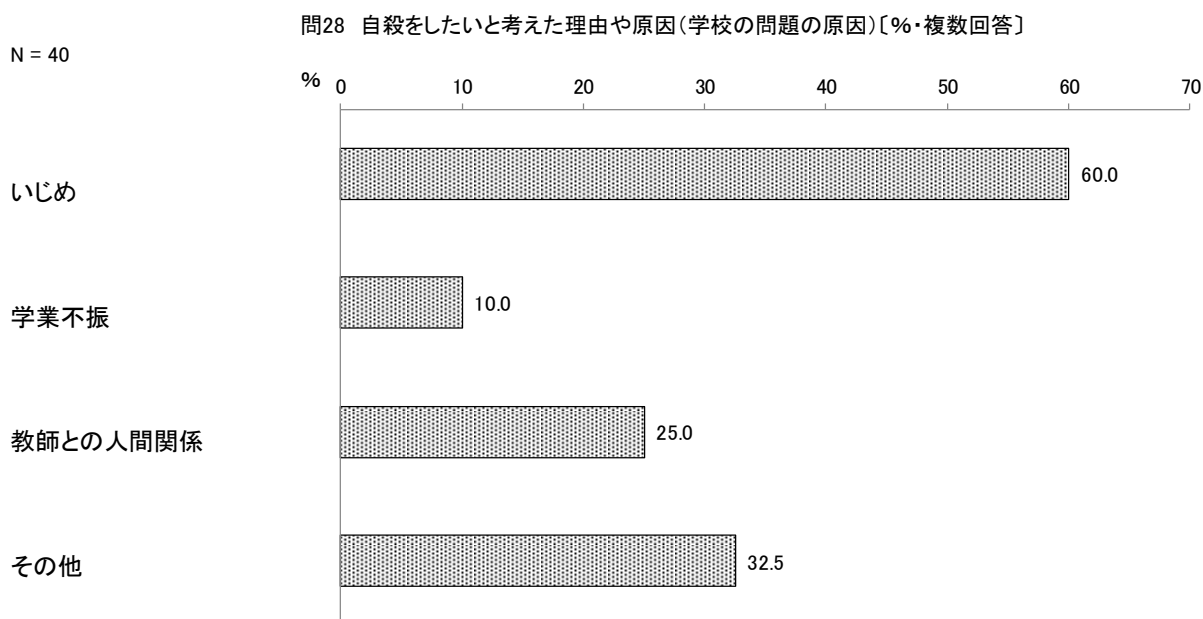


## (28-7) 自殺をしたいと考えた理由や原因（学校の問題の原因）

全体では、「いじめ」が最も多く 60.0%、次いで「教師との人間関係」が 25.0%、「学業不振」が 10.0%となっています。

性別では、「教師との人間関係」で女性が 25.0%と、男性の 14.3%より多くなっています。

年齢別では、「いじめ」で 40 歳代が 100.0%と他の年代より多くなっています。



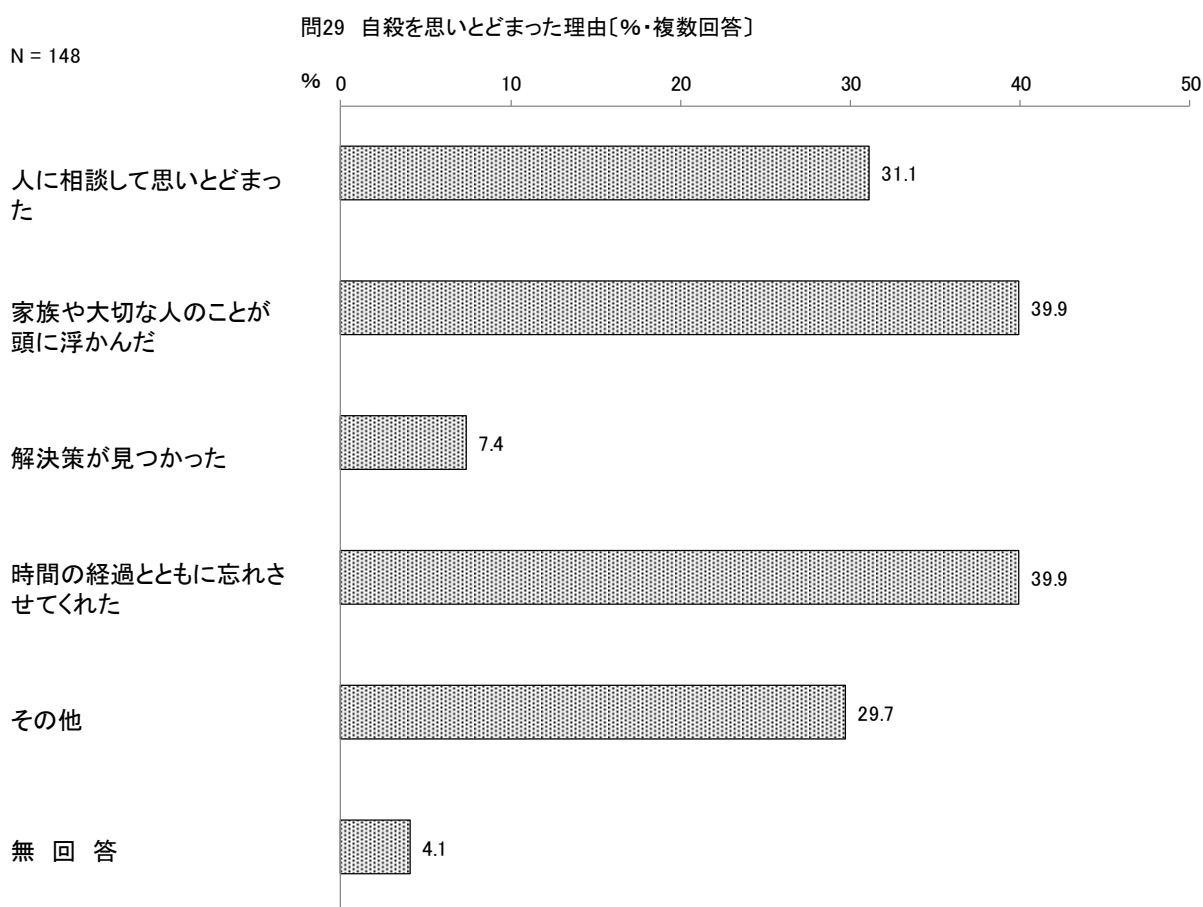
		問28学校の問題の原因[%・複数回答]					無回答
		N =	いじめ	学業不振	教師との人間関係	その他	
性別	男性	14	64.3	14.3	14.3	35.7	-
	女性	24	62.5	8.3	25.0	33.3	-
年齢別	18～29歳	14	50.0	14.3	14.3	42.9	-
	30歳代	11	54.5	9.1	18.2	45.5	-
	40歳代	6	100.0	-	16.7	16.7	-
	50歳代	8	62.5	12.5	50.0	12.5	-
	60歳代	-	-	-	-	-	-
	70歳以上	-	-	-	-	-	-

## (29) 自殺を思いとどまった理由

全体では、「家族や大切な人のことが頭に浮かんだ」と「時間の経過とともに忘れさせてくれた」が最も多く 39.9%、次いで「人に相談して思いとどまった」が 31.1%となっています。

性別では、「時間の経過とともに忘れさせてくれた」で男性が 53.1%と、女性の 31.2%より多くなっています。

年齢別では、「人に相談して思いとどまった」で 40 歳代が 43.5%と他の年代より多くなっています。



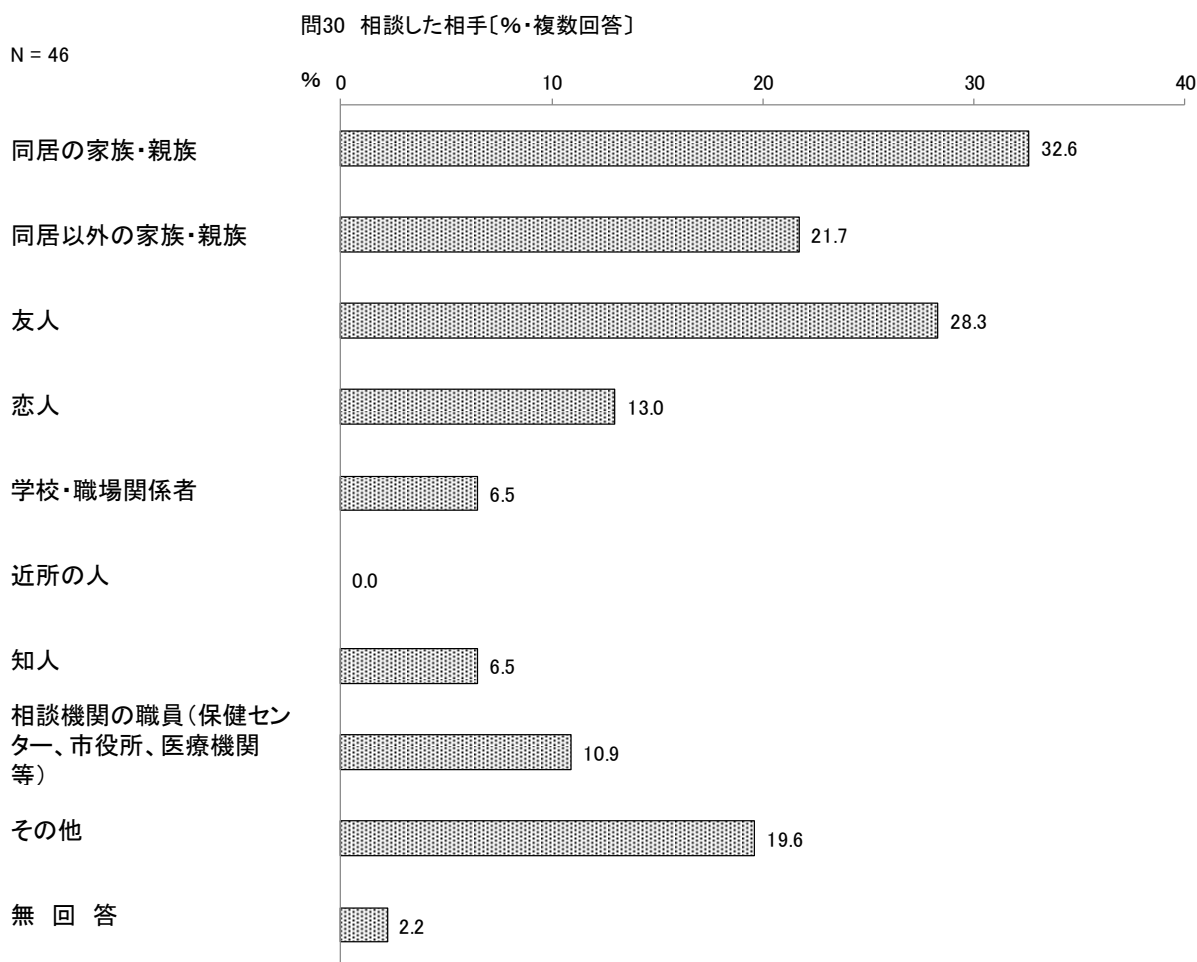
		問29自殺を思いとどまった理由[%・複数回答]						
		N =	人に相談して思いとどまった	家族や大切な人のことが頭に浮かんだ	解決策が見つかった	時間の経過とともに忘れさせてくれた	その他	無回答
性別	男性	49	30.6	32.7	12.2	53.1	22.4	4.1
	女性	93	31.2	45.2	5.4	31.2	34.4	4.3
年齢別	18～29歳	32	31.3	31.3	12.5	50.0	40.6	3.1
	30歳代	37	24.3	35.1	8.1	29.7	43.2	-
	40歳代	23	43.5	43.5	-	39.1	13.0	17.4
	50歳代	36	36.1	52.8	8.3	33.3	22.2	-
	60歳代	10	10.0	40.0	10.0	50.0	30.0	-
	70歳以上	9	22.2	33.3	-	55.6	11.1	11.1

### (30) 相談した相手

全体では、「同居の家族・親族」が最も多く 32.6%、次いで「友人」が 28.3%、「同居以外の家族・親族」が 21.7%となっています。

性別では、「友人」で女性が 41.4%と、男性の 6.7%より多くなっています。

年齢別では、「同居の家族・親族」で 18～29 歳が 60.0%と他の年代より多くなっています。



		問30相談した相手[%・複数回答]										
		N =	同居の家族・親族	同居以外の家族・親族	友人	恋人	学校・職場関係者	近所の人	知人	相談機関の職員(保健センター、市役所、医療機関等)	その他	無回答
性別	男性	15	40.0	26.7	6.7	6.7	13.3	-	6.7	-	26.7	-
	女性	29	31.0	20.7	41.4	17.2	3.4	-	6.9	10.3	17.2	3.4
年齢別	18～29歳	10	60.0	20.0	40.0	30.0	-	-	-	30.0	-	-
	30歳代	9	44.4	33.3	22.2	11.1	-	-	-	-	22.2	-
	40歳代	10	30.0	30.0	20.0	10.0	10.0	-	-	-	20.0	10.0
	50歳代	13	15.4	15.4	30.8	7.7	15.4	-	15.4	-	38.5	-
	60歳代	1	-	-	-	-	-	-	100.0	-	-	-
	70歳以上	2	-	-	50.0	-	-	-	-	-	50.0	-

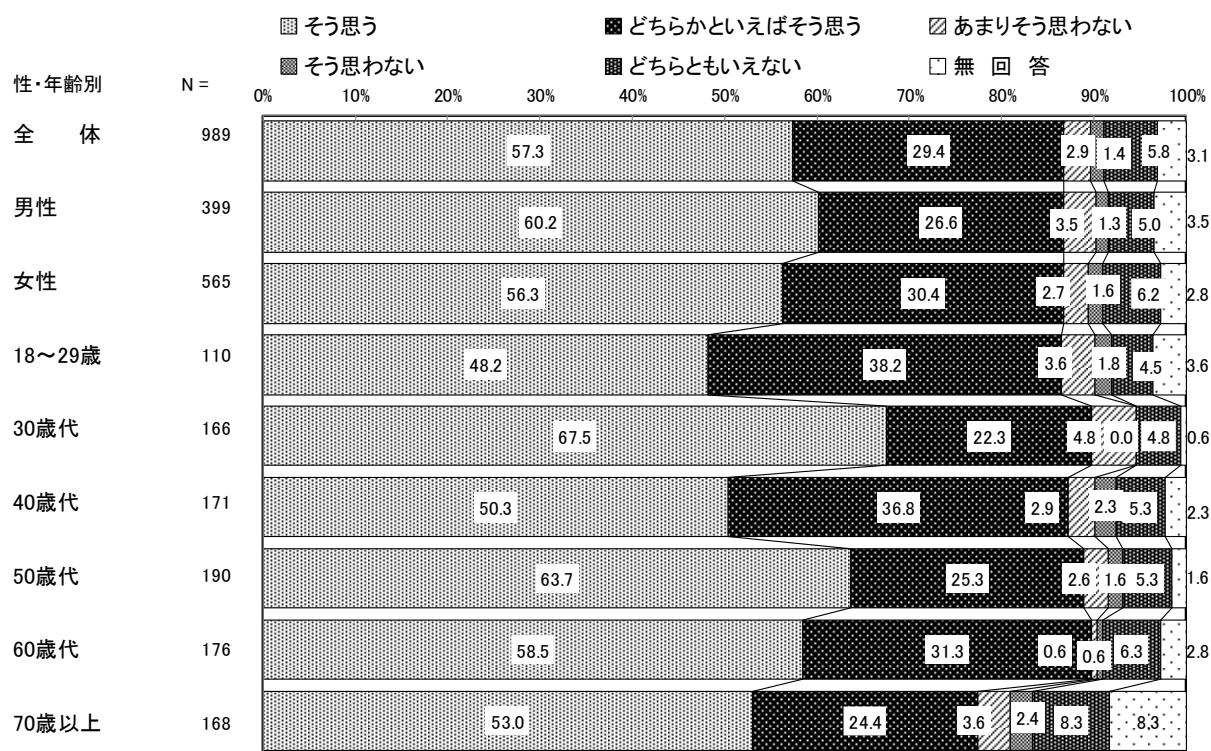
### (31) 児童・生徒に自殺予防の学習機会があった方がよいと思うか

全体では、「そう思う」が最も多く 57.3%、次いで「どちらかといえばそう思う」が 29.4%、「どちらともいえない」が 5.8%となっています。

性別では、「そう思う」で男性が 60.2%と、女性の 56.3%より多くなっています。

年齢別では、「そう思う」で 30 歳代が 67.5%と他の年代より多くなっています。

問31 児童・生徒に自殺予防の学習機会があった方がよいと思うか[%]

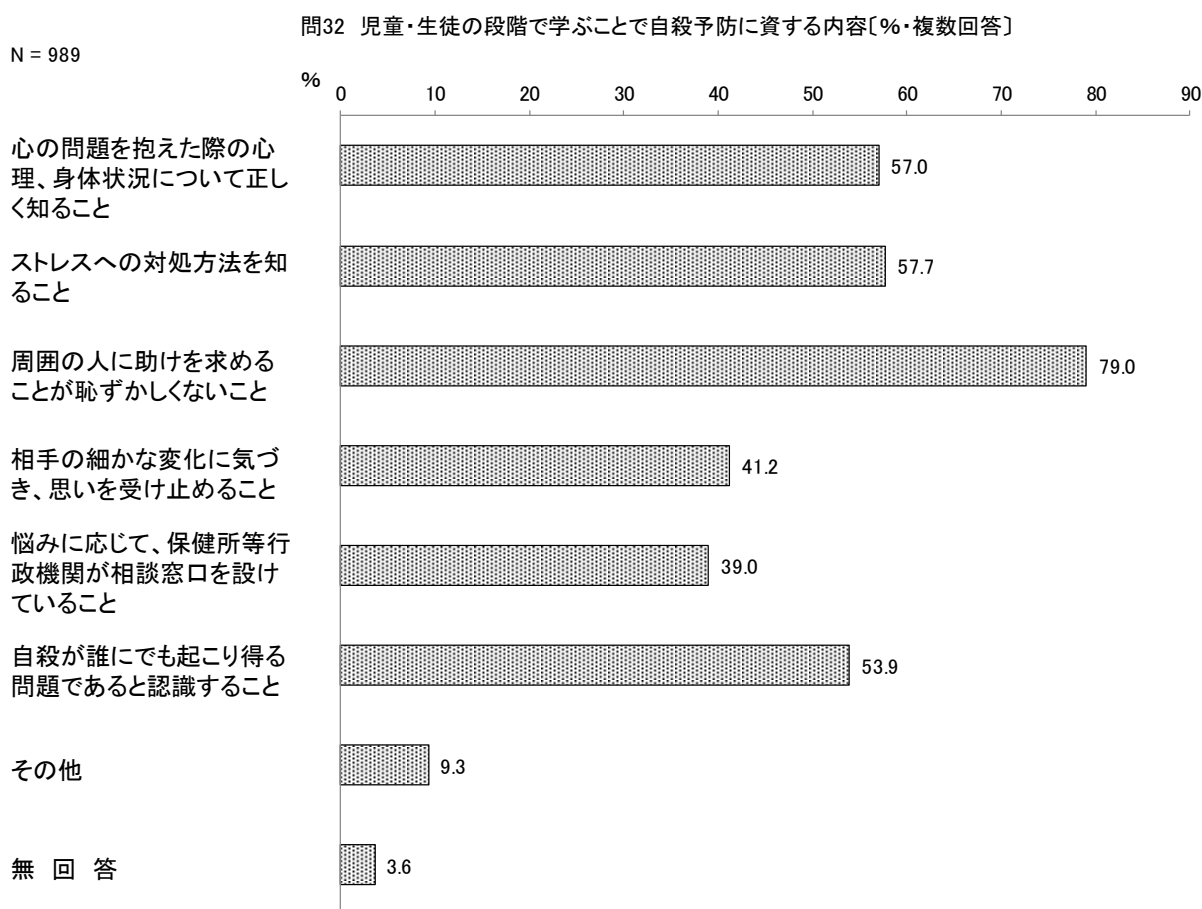


## (32) 児童・生徒の段階で学ぶことで自殺予防に資する内容

全体では、「周囲の人に助けを求めることが恥ずかしくないこと」が最も多く79.0%、次いで「ストレスへの対処方法を知ること」が57.7%、「心の問題を抱えた際の心理、身体状況について正しく知ること」が57.0%となっています。

性別では、「周囲の人に助けを求めることが恥ずかしくないこと」で女性が81.6%と、男性の75.9%より多くなっています。

年齢別では、「心の問題を抱えた際の心理、身体状況について正しく知ること」で30歳代が64.5%と他の年代より多くなっています。



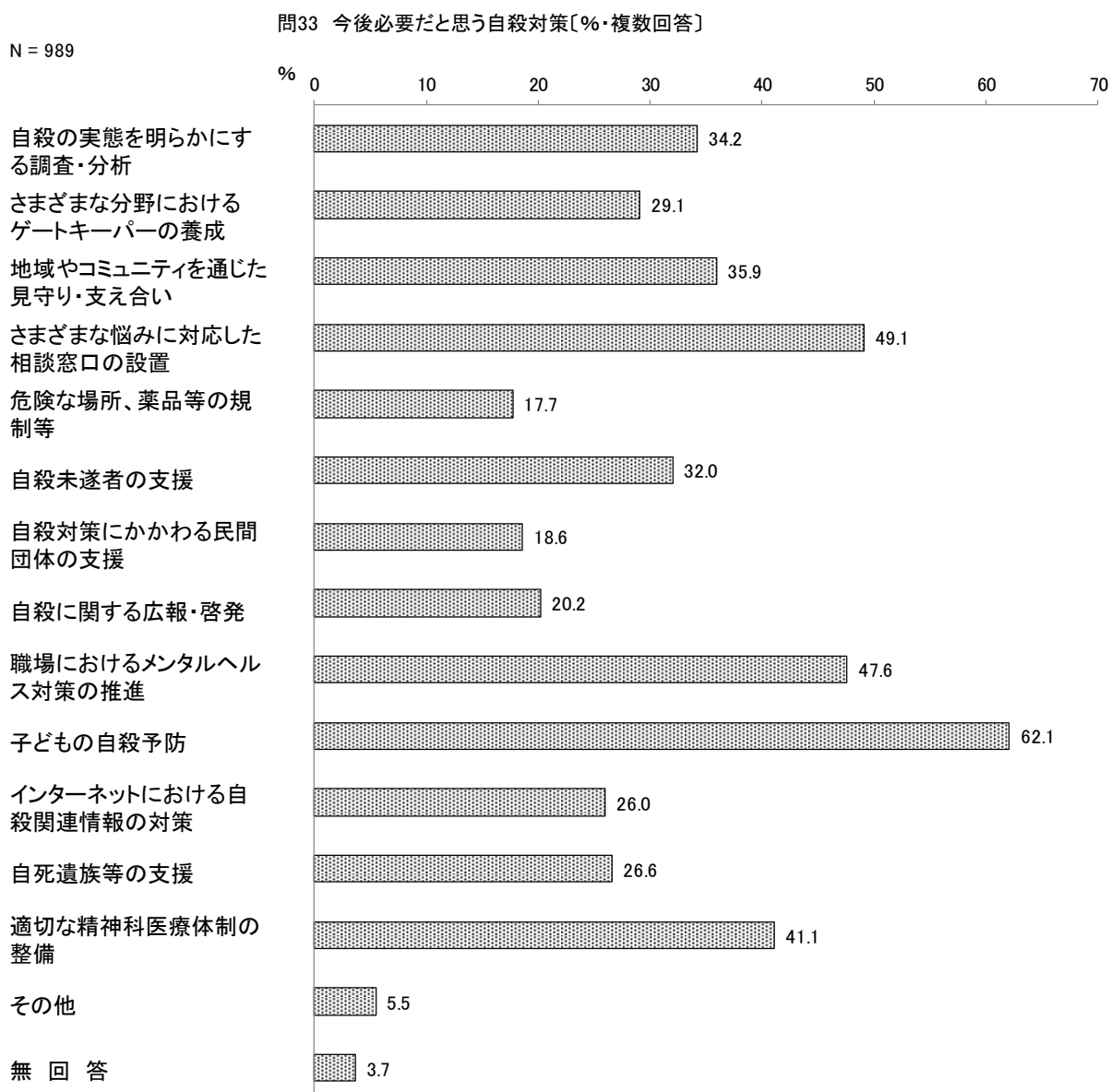
		問32自殺予防に資する内容〔%・複数回答〕								
N =		心の問題を抱えた際の心理、身体状況について正しく知ること	ストレスへの対処方法を知ること	周囲の人に助けを求めることが恥ずかしくないこと	相手の細かな変化に気づき、思いを受け止めること	悩みに応じて、保健所等行政機関が相談窓口を設けていること	自殺が誰にでも起こり得る問題であると認識すること	その他	無回答	
性別	男性	399	53.6	59.6	75.9	40.6	37.1	55.4	6.3	4.0
	女性	565	58.8	56.5	81.6	41.4	40.5	53.5	11.3	3.4
年齢別	18～29歳	110	49.1	64.5	72.7	40.0	41.8	62.7	8.2	3.6
	30歳代	166	64.5	60.2	81.3	40.4	44.6	66.3	12.0	1.2
	40歳代	171	58.5	58.5	80.7	41.5	44.4	53.8	12.3	3.5
	50歳代	190	55.8	62.6	81.1	35.8	43.7	51.6	13.2	1.6
	60歳代	176	54.5	53.4	84.1	47.2	27.3	52.3	3.4	1.7
	70歳以上	168	57.1	48.8	70.8	41.7	32.7	40.5	6.0	10.7

### (33) 今後必要だと思う自殺対策

全体では、「子どもの自殺予防」が最も多く 62.1%、次いで「さまざまな悩みに対応した相談窓口の設置」が 49.1%、「職場におけるメンタルヘルス対策の推進」が 47.6%となっています。

性別では、「自殺の実態を明らかにする調査・分析」で男性が 41.1%と、女性の 29.7%より多くなっています。

年齢別では、「さまざまな悩みに対応した相談窓口の設置」で 50 歳代が 60.0%と他の年代より多くなっています。



		問33今後必要だと思う自殺対策[%・複数回答]											
		N =	自殺の実態を明らかにする調査・分析	さまざまな分野におけるゲートキーパーの養成	地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い	さまざまな悩みに対応した相談窓口の設置	危険な場所、薬品等の規制等	自殺未遂者の支援	自殺対策にかかわる民間団体の支援	自殺に関する広報・啓発	職場におけるメンタルヘルス対策の推進	子どもの自殺予防	インターネットにおける自殺関連情報の対策
性別	男性	399	41.1	28.1	34.8	48.6	19.0	30.1	17.3	24.6	48.6	58.9	22.1
	女性	565	29.7	29.4	36.3	49.6	16.6	32.9	18.9	17.3	47.3	64.4	28.7
年齢別	18～29歳	110	38.2	20.9	27.3	32.7	18.2	37.3	12.7	12.7	54.5	53.6	27.3
	30歳代	166	33.1	24.7	34.3	39.2	13.9	41.6	19.3	16.9	56.0	66.9	30.7
	40歳代	171	29.8	27.5	33.9	50.3	21.6	26.3	15.8	19.3	50.3	66.7	31.0
	50歳代	190	31.1	35.3	37.4	60.0	13.7	28.9	20.0	22.1	49.5	62.1	26.8
	60歳代	176	36.4	33.5	39.2	54.5	21.0	30.7	19.9	20.5	46.0	65.3	22.2
	70歳以上	168	38.1	27.4	38.7	51.2	17.9	28.6	20.2	26.2	31.5	53.6	17.3

		問33今後必要だと思う自殺対策[%・複数回答]				
		N =	自死遺族等の支援	適切な精神科医療体制の整備	その他	無回答
性別	男性	399	24.3	37.6	4.5	3.8
	女性	565	28.7	43.4	6.4	3.5
年齢別	18～29歳	110	23.6	33.6	8.2	4.5
	30歳代	166	28.9	42.2	8.4	3.0
	40歳代	171	29.2	41.5	4.1	2.9
	50歳代	190	27.9	43.2	8.4	1.1
	60歳代	176	25.6	41.5	1.7	2.8
	70歳以上	168	22.6	41.1	3.0	8.9

### 3. 調査票

# 小金井市こころの健康に関する アンケート調査

## 調査ご協力のお願い

日頃皆様には、市政発展のために深いご理解とご協力をいただき感謝申し上げます。さて、本市では、自殺対策を総合的に推進するため令和2年3月までに「自殺対策計画」の策定を目指しています。

この度、市民の皆様の意識について把握し、今後の自殺対策の施策を推進する基礎資料とするため、こころの健康に関するアンケート調査を行うこととなりました。

お忙しいところたいへん恐縮ですが、調査の趣旨をご理解の上、ご協力いただきますようよろしくお願い申し上げます。

令和元年7月

小金井市長 西岡 真一郎

- この調査は、小金井市に在住の18歳以上の市民の中から、3,000人の方を無作為に選ばせていただき送付しております。
- 調査結果は、統計的に処理いたします。ご回答いただいた内容から個人が特定されることは一切ございませんので、ありのままをお答えください。

### <ご記入いただく上でのお願い>

- 調査票には、宛名のご本人がお答えください。（ご本人が病気等で記入できない場合は、ご家族がご本人のお立場でご記入ください。）
- 回答にあたっては、特に説明のない限り、あてはまる項目を選び、その番号を○で囲んでください。
- なお、設問には（○は1つ）、（それぞれに○は1つ）、（○はいくつでも）、などと回答指示がありますので、それぞれにしがってお答えください。
- 一部の方だけお答えいただく設問もありますので、その場合は必ずしもしがってお答えください。

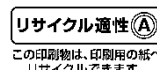
ご回答いただいた調査票は、同封の返信用封筒に入れて、

7月31日（水）までにご投函くださいますようお願いいたします。（切手は不要です）

### <問い合わせ先>

小金井市福祉保健部 自立生活支援課

電話：042-387-9841





# 1 はじめに、あなたのことについておたずねします

問1 あなたの性別をお選びください。(○は1つ)

※性別を選択することに違和感や抵抗感がある場合は、回答をいただかなくても構いません。

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. 男性 | 2. 女性 |
|-------|-------|

問2 あなたの年齢をお選びください。(○は1つ)

- |           |         |          |
|-----------|---------|----------|
| 1. 18～29歳 | 2. 30歳代 | 3. 40歳代  |
| 4. 50歳代   | 5. 60歳代 | 6. 70歳以上 |

問3 あなたがお住まいの地域をお選びください。(○は1つ)

- |         |          |         |       |
|---------|----------|---------|-------|
| 1. 東町   | 2. 梶野町   | 3. 関野町  | 4. 緑町 |
| 5. 中町   | 6. 前原町   | 7. 本町   | 8. 桜町 |
| 9. 貫井北町 | 10. 貫井南町 | 11. その他 |       |

問4 あなたの家の世帯構成をお選びください。(○は1つ)

- |                 |           |             |
|-----------------|-----------|-------------|
| 1. 一人暮らし        | 2. 配偶者のみ  | 3. 親と子(2世代) |
| 4. 祖父母と親と子(3世代) | 5. その他( ) |             |

問5 配偶者との現在の関係をお選びください。(○は1つ)

- |            |                  |           |
|------------|------------------|-----------|
| 1. 同居している  | 2. 単身赴任中         | 3. 別居している |
| 4. 離別・死別した | 5. 配偶者・パートナーはいない |           |

問6 あなたの主たるご職業をお選びください。(○は1つ)

- |                                   |                            |
|-----------------------------------|----------------------------|
| 1. 会社・団体等の役員                      | 2. 勤めている(管理職)              |
| 3. 勤めている(役員・管理職以外)                | 4. 自営業(事業経営・個人商店等)         |
| 5. 派遣                             | 6. パート・アルバイト               |
| 7. 専業主婦・主夫                        | 8. 学生                      |
| 9. 自由業(個人で、自分の専門的知識や技術を生かした職業に従事) |                            |
| 10. 無職(求職中)                       | 11. 無職(仕事をしたいが、現在は求職していない) |
| 12. 無職(仕事をしたいと思っていない)             | 13. その他( )                 |

問7 ご家庭の家計の余裕はどの程度あるか教えてください。(○は1つ)

- |              |             |              |
|--------------|-------------|--------------|
| 1. 全く余裕がない   | 2. あまり余裕がない | 3. どちらともいえない |
| 4. ある程度余裕がある | 5. かなり余裕がある |              |

## 2 自殺対策の現状についておたずねします

問8 我が国の自殺者数は長い間、毎年3万人を超え、この数年は3万人を下回っていますが、平成30年においても約2万人の方が亡くなっています。あなたは、毎年このように多くの方が自殺で亡くなっていることを知っていましたか。（○は1つ）

1. 知っていた

2. 知らなかった

問9 あなたは、自殺対策に関する以下の事柄について知っていましたか。a～fについて、該当するものに○を付けてください。（それぞれに○は1つ）

		内容まで知っていた	内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある	知らなかった
a	こころの健康相談統一ダイヤル	1	2	3
b	よりそいホットライン	1	2	3
c	自殺予防週間／自殺対策強化月間	1	2	3
d	ゲートキーパー	1	2	3
e	自殺対策基本法	1	2	3
f	自殺総合対策推進センター	1	2	3

### 用語説明

#### ●こころの健康相談統一ダイヤル

都道府県・政令指定都市が実施している「心の健康電話相談」等の公的な電話相談事業に全国共通で設定されている電話番号（0570-064-556）のことです。

#### ●よりそいホットライン

一般社団法人社会的包摂サポートセンターが実施している電話相談サービスのことで、電話番号は0120-279-338となっています。

#### ●自殺予防週間／自殺対策強化月間

自殺対策基本法において、9月10日から16日までが「自殺予防週間」、3月が「自殺対策強化月間」と定められています。

#### ●ゲートキーパー

自殺のサインに気づき、適切な対応を取れる人のことです。

#### ●自殺対策基本法

平成18年6月21日に公布、同年10月28日に施行された法律です。

#### ●自殺総合対策推進センター

平成28年4月1日に発足した、地域の自殺対策を支援する機能を強化することを使命としている団体のことです。

問10 自殺対策は自分自身にかかわる問題だと思いますか。（○は1つ）

1. そう思う

2. どちらかといえばそう思う

3. あまりそう思わない

4. そう思わない

5. どちらともいえない

### 3 悩みやストレスについておたずねします

問11 あなたは、それぞれの問題に関して、悩みや苦勞、ストレス、不満を感じることはありませんか。a～fについて、該当するものに○を付けてください。（それぞれに○は1つ）

		意識して感じた ことはない	かつてあったが 今はない	現在ある
a	家庭の問題（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等）	1	2	3
b	病気等健康の問題（自分の病気の悩み、身体の悩み、心の悩み等）	1	2	3
c	経済的な問題（倒産、事業不振、借金、失業、生活困窮等）	1	2	3
d	勤務関係の問題（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等）	1	2	3
e	恋愛関係の問題（失恋、結婚を巡る悩み等）	1	2	3
f	学校の問題（いじめ、学業不振、教師との人間関係等）	1	2	3

問12 次の質問について、あなたは過去1か月の間、a～fについてどうでしたか。該当する点数に○を付けてください。（それぞれに○は1つ）

		全くない	少しだけ感じる	とまどいを感じる	たいていを感じる	いつも感じる
a	神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
b	絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
c	そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
d	気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
e	何をするのも骨折りだと感じましたか	1	2	3	4	5
f	自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

問13 あなたは日常生活の悩みや苦勞、ストレス、不満を解消するために、以下のことをどのくらいしますか。a～fについて、該当するものに○を付けてください。（それぞれに○は1つ）

		全くない	あまりしない	じつじょおこなう	よくする
a	運動する	1	2	3	4
b	お酒を飲む	1	2	3	4
c	睡眠をとる	1	2	3	4
d	人に話を聞いてもらう	1	2	3	4
e	趣味やレジャーをする	1	2	3	4
f	我慢して時間が経つのを待つ	1	2	3	4

#### 4 相談をすること、相談を受けることについておたずねします

問14 あなたは悩みやストレスを感じた時に、どう考えますか。a～eについて、該当するものに○を付けてください。（それぞれに○は1つ）

		そう思わない	そう思わない あまり	じつじょおこなう くらい	ややそう思う	そう思う
a	助けを求めたり、誰かに相談したいと思う	1	2	3	4	5
b	誰かに相談をしたりすることは恥ずかしいことだと思う	1	2	3	4	5
c	悩みやストレスを感じていることを、他人に知られたくないと思う	1	2	3	4	5
d	誰かに悩みを相談することは、弱い人のすることだと思う	1	2	3	4	5
e	悩みや問題は、自分一人で解決すべきだと思う	1	2	3	4	5

問15 あなたは悩みやストレスを感じた時に、以下の人々に相談すると思いますか。a～jについて、該当するものに○を付けてください。（それぞれに○は1つ）

		相談しないと思う	実際にしたことはないが 相談すると思う	相談したことがある
a	家族や親族	1	2	3
b	友人や同僚	1	2	3
c	インターネット上だけのつながりの人	1	2	3
d	先生や上司	1	2	3
e	近所の人（町会、自治会の人、民生委員等）	1	2	3
f	かかりつけの医療機関の職員（医師、看護師、薬剤師等）	1	2	3
g	公的な相談機関（地域包括支援センター、市役所等）の職員等	1	2	3
h	民間の相談機関（カウンセリングセンター等）の相談員	1	2	3
i	同じ悩みを抱える人	1	2	3
j	市が開催する各種相談会（法律、税務等の相談）の専門家	1	2	3

問16 あなたの不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいると思いますか。（○は1つ）

1. そう思う	2. どちらかといえばそう思う	3. どちらかといえばそう思わない
4. そう思わない	5. 分からない	

問17 理由は分からないけれども、身近な人がいつもと違った様子でつらそうに見えた時に、あなたは以下のことをどのくらいしますか。a～eについて、該当するものに○を付けてください。（それぞれに○は1つ）

		しない	あまりしない	しつとやる	よくやる
a	相手が相談をしてくるまで何もしないで待つ	1	2	3	4
b	心配していることを伝えて見守る	1	2	3	4
c	自分から声をかけて話を聞く	1	2	3	4
d	「元気を出して」と励ます	1	2	3	4
e	先回りして相談先を探しておく	1	2	3	4

## 5 自殺に関する考えについておたずねします

問18 あなたは「自殺」についてどのように思いますか。（それぞれに○は1つ）

		そう 思わない	どちらか かといえ ば そう 思わない	いえ ない	どちらか かといえ ば そう 思う	そう 思う
a	生死は最終的に本人の判断に任せるべき	1	2	3	4	5
b	自殺せずに生きていればよいことがある	1	2	3	4	5
c	自殺は繰り返されるので、周囲の人が止めることはできない	1	2	3	4	5
d	自殺する人は、よほどつらいことがあったのだと思う	1	2	3	4	5
e	自殺は自分にはあまり関係がない	1	2	3	4	5
f	自殺は本人の弱さから起こる	1	2	3	4	5
g	自殺は本人が選んだことだから仕方がない	1	2	3	4	5
h	自殺を口にする人は、本当に自殺はしない	1	2	3	4	5
i	自殺は恥ずかしいことである	1	2	3	4	5
j	防ぐことができる自殺も多い	1	2	3	4	5
k	自殺をしようとする人の多くは、何らかのサインを発している	1	2	3	4	5
l	自殺を考える人は、さまざまな問題を抱えていることが多い	1	2	3	4	5
m	自殺を考える人の多くは、精神的に追い詰められて他の方法を思いつかなくなっている	1	2	3	4	5

問19 もし身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時、あなたはどのように対応しますか。（○はいくつでも）

1. 相談に乗らない、若しくは話題を変える	2. 「頑張って」と励ます
3. 「死んではいけない」と説得する	4. 「バカなことを考えるな」と叱る
5. 耳を傾けてじっくりと話を聞く	6. 医療機関にかかるよう勧める
7. 解決策を一緒に考える	8. 相談機関を一緒に探す
9. その他（ ）	10. 何もしない

## 6 自殺対策・予防等についておたずねします

問20 あなたはこれまで自殺対策に関する啓発物を見たことがありますか。（○はいくつでも）

1. ポスター	2. パンフレット	3. 広報紙
4. 電光掲示板（テロップ）	5. のぼり・パネル	6. インターネットページ
7. ティッシュ等のキャンペーングッズ	8. 横断幕	
9. その他（ ）	10. 見たことはない	



## 8 本気で自殺をしたいと考えたことがあるかどうかについておたずねします

問27 あなたはこれまでに、本気で自殺をしたいと考えたことはありますか。(○は1つ)

1. これまでに本気で自殺をしたいと考えたことはない ⇨ 問 31 へお進みください 2. この1年以内に本気で自殺をしたいと考えたことがある 3. ここ5年くらいの間に本気で自殺をしたいと考えたことがある 4. 5年～10年前に本気で自殺をしたいと考えたことがある 5. 10年以上前に本気で自殺をしたいと考えたことがある	⇨ 以下の注意書きを 読んでください
--	-----------------------

### ※ 注意 ※

問28～問30の設問は、本気で自殺をしたいと考えたことがある(問27で2～5のいずれかに○を付けた)人に対しておたずねするものです。  
 回答は強制ではないので、負担を感じる方は回答していただくなくても構いません。

問28 前の質問(問27)で2～5に○を付けた方に質問です。自殺をしたいと考えた理由や原因はどのようなことでしたか。1～7の該当するものに○を付けて、さらにその中の細かな項目で該当するもの(a～f等)にも○を付けてください。(○はいくつでも)

1. 家庭の問題
a. 家族関係の不和      b. 子育て      c. 家族の介護・看病
d. その他(具体的に： _____ )
2. 病気等健康の問題
a. 自分の病気の悩み      b. 身体の悩み      c. 心の悩み
d. その他(具体的に： _____ )
3. 経済的な問題
a. 倒産      b. 事業不振      c. 借金      d. 失業      e. 生活困窮
f. その他(具体的に： _____ )
4. 勤務関係の問題
a. 転勤      b. 仕事の不振      c. 職場の人間関係      d. 長時間労働
e. その他(具体的に： _____ )
5. 恋愛関係の問題
a. 失恋      b. 結婚を巡る悩み
c. その他(具体的に： _____ )
6. 学校の問題
a. いじめ      b. 学業不振      c. 教師との人間関係
d. その他(具体的に： _____ )
7. その他の問題(具体的に： _____ )



**問29 自殺をしたいという考えを思いとどまった理由は何ですか。（○はいくつでも）**

1. 人に相談して思いとどまった
2. 家族や大切な人のことが頭に浮かんだ
3. 解決策が見つかった
4. 時間の経過とともに忘れさせてくれた
5. その他（具体的に： \_\_\_\_\_）

**問30 前の質問（問29）で1に○を付けた方に質問です。相談した相手の方はどなたでしたか。（○はいくつでも）**

- |                 |                              |
|-----------------|------------------------------|
| 1. 同居の家族・親族     | 2. 同居以外の家族・親族                |
| 3. 友人           | 4. 恋人                        |
| 5. 学校・職場関係者     | 6. 近所の人                      |
| 7. 知人           | 8. 相談機関の職員（保健センター、市役所、医療機関等） |
| 9. その他（ _____ ） |                              |

**9 今後の自殺対策についておうかがいします**

**問31 あなたは、児童・生徒が、自殺予防について学ぶ機会があった方がよいと思いますか。（○は1つ）**

- |           |                 |              |
|-----------|-----------------|--------------|
| 1. そう思う   | 2. どちらかといえばそう思う | 3. あまりそう思わない |
| 4. そう思わない | 5. どちらともいえない    |              |

**問32 児童・生徒の段階において、どのようなことを学べば、自殺予防に資すると思いますか。（○はいくつでも）**

1. 心の問題を抱えた際の心理、身体状況について正しく知ること
2. ストレスへの対処方法を知ること
3. 周囲の人に助けを求めることが恥ずかしくないこと
4. 相手の細かな変化に気づき、思いを受け止めること
5. 悩みに応じて、保健所等行政機関が相談窓口を設けていること
6. 自殺が誰にでも起こり得る問題であると認識すること
7. その他（具体的に： \_\_\_\_\_）



小金井市こころの健康に関する  
アンケート調査 集計報告書

発行年月：令和元年 12 月

発行：小金井市

編集：福祉保健部 自立生活支援課

住所：〒184-8504

東京都小金井市本町六丁目 6 番 3 号

電話：042-387-9841