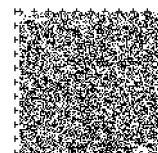


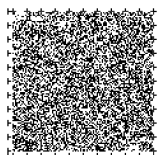
概要版

調布市  
こころの健康・自殺対策に関する  
市民意識調査  
調査結果報告書  
(概要版)

令和6年3月

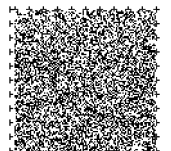
調 布 市

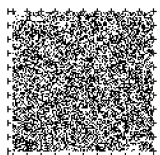




# 目次

I	調査の概要	1
1	調査の目的	1
2	調査対象	1
3	調査期間	1
4	調査方法	1
5	回収状況	1
6	調査結果の見方	1
II	調査結果	3
(1)	回答者属性	3
(2)	からだやこころの健康状態について	4
(3)	休養や睡眠について	5
(4)	アルコールについて	7
(5)	悩みや不安, ストレスについて	8
(6)	地域とのつながりなどについて	16
(7)	自殺とうつに関する意識について	18
(8)	メディア(ネット・新聞・テレビ・ラジオなどの情報媒体)について	25
(9)	新型コロナウイルス感染症について	26
(10)	自殺対策の現状等について	26
(11)	今後の自殺対策について	30





# I 調査の概要

## 1 調査の目的

調布市では、平成31年3月に策定した「調布市自殺対策計画」に基づき、こころの健康づくりの推進に向けた取組を行っています。令和7年度を初年度とする新たな計画の策定に向けた基礎資料とするため、市民のこころの健康・自殺対策に関する意識や実態を把握することを目的としてアンケート調査を実施しました。

## 2 調査対象

住民基本台帳から無策為抽出による16歳以上の市内在住の市民2,000人

## 3 調査期間

令和5年6月30日から令和5年7月21日

## 4 調査方法

郵送による配付、郵送及びインターネットによる回答

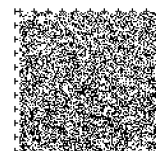
## 5 回収状況

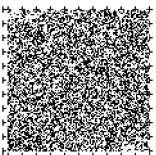
発送数	宛先不明	有効回答 (回収)数	有効回答(回収)数 内訳	有効回答(回収)率
2,000通	14通	605通	郵送回答：415通	30.5%
			インターネット回答：190件	

## 6 調査結果の見方

- ・回答は各質問の回答者数(N)を基数とした百分率(%)で示してあります。また、回答比率は小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100.0%にならない場合や、内訳の合計が、表示されている値と一致しない場合があります。  
複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が100.0%を超える場合があります。
- ・クロス集計\*の場合、分析項目の無回答は、件数のみを表示し割合は省略しています。
- ・調査結果を図表にて表示していますが、グラフ以外の表は、特徴のある項目の割合を■で網かけをしています。(無回答を除く)
- ・平成30年度調査は16歳、17歳を対象外としていたため、経年比較では令和5年度調査において16歳、17歳の回答を除いて集計しています。

※クロス集計…2つのカテゴリ変数を組み合わせて同時に集計することを、クロス集計といえます。



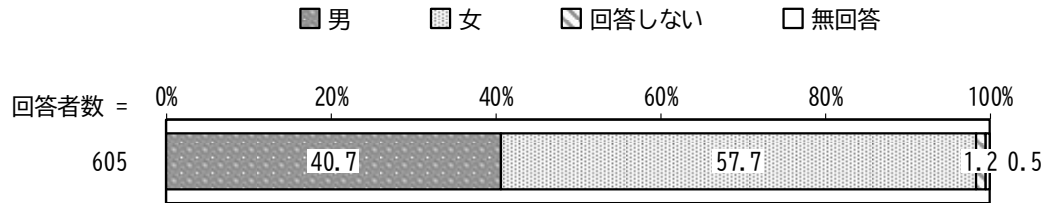


## Ⅱ 調査結果

### (1) 回答者属性

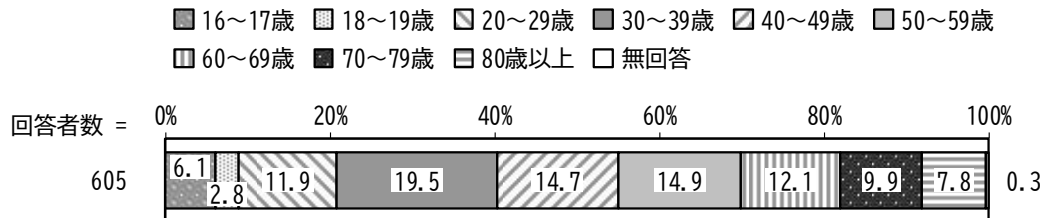
#### F 1 あなたの性別はどちらですか。

男性が40.7%、女性が57.7%であり、女性が男性を17ポイント上回っています。



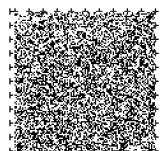
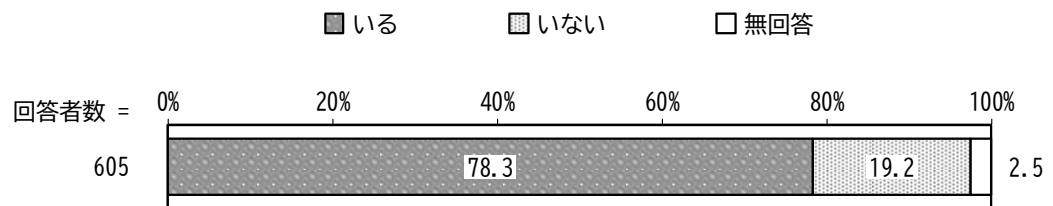
#### F 2 あなたの年齢はおいくつですか。(令和5年4月1日現在)

「30～39歳」が19.5%と最も高く、次いで「50～59歳」、「40～49歳」の順となっています。



#### F 3 現在、同居している人はいますか。

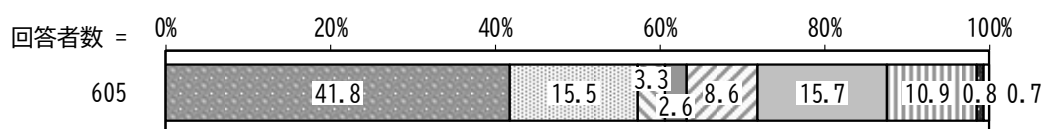
「いる」が78.3%、「いない」が19.2%となっています。



## F 4 あなたの職業はなんですか。(あてはまる主なもの1つに○)

「勤めている（常勤）」が 41.8%と最も高く、次いで「無職」が 15.7%、「勤めている（パート・アルバイト）」が 15.5%の順となっています。

- 勤めている（常勤）
- 勤めている（パート・アルバイト）
- 自営業（事業経営・個人商店など）
- 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）
- 専業主婦・主夫
- 無職
- 学生
- その他
- 無回答

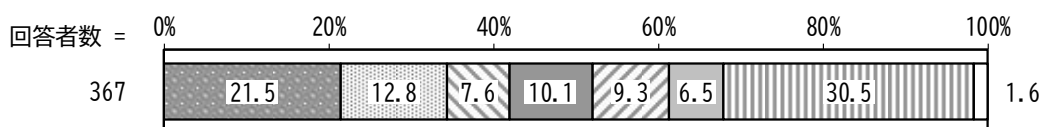


F 4で「勤めている（常勤）」～「自営業（事業経営・個人商店など）」を回答された方にお聞きします。

### F 4-1 勤務先の従業員数をお答え下さい。

「1000人以上」が 30.5%と最も高く、次いで「20人未満」が 21.5%、「20～50人未満」が 12.8%の順となっています。

- 20人未満
- 20～50人未満
- 50～100人未満
- 100～200人未満
- 200～500人未満
- 500～1000人未満
- 1000人以上
- 無回答

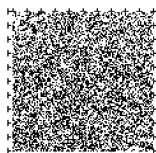
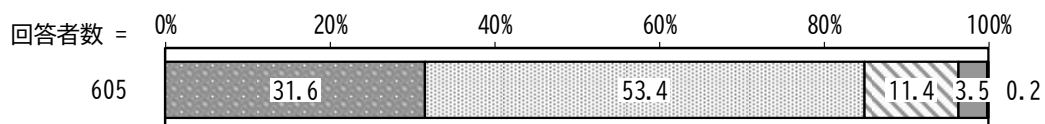


## (2) からだやこころの健康状態について

### 問1 あなたは、現在のからだの健康状態についてどのように感じていますか。

「健康である」と「おおむね健康である」の合計が 85.0%、「あまり健康でない」と「健康でない」の合計が 14.9%となっています。

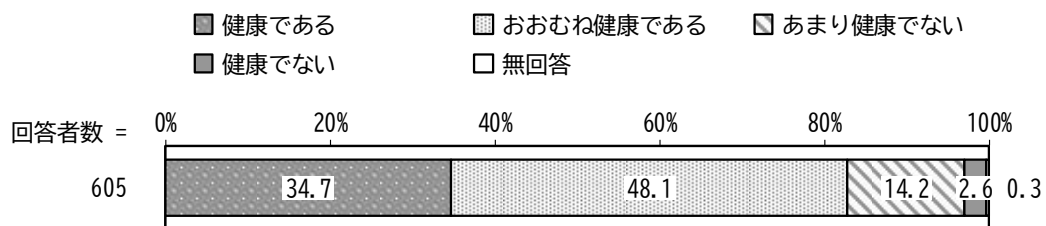
- 健康である
- おおむね健康である
- あまり健康でない
- 健康でない
- 無回答





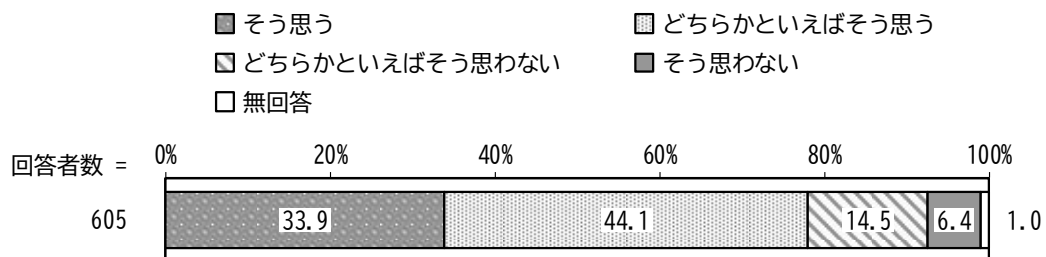
**問2 あなたは、現在のこころの健康状態についてどのように感じていますか。**

「健康である」と「おおむね健康である」の合計が 82.8%、「あまり健康でない」と「健康でない」の合計が 16.8%となっています。



**問3 あなたは自分のことが好きだと思いますか。**

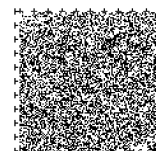
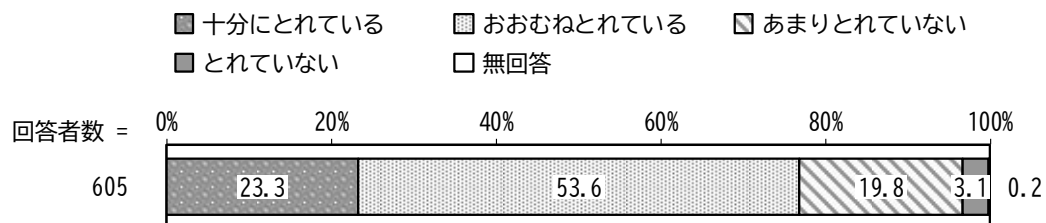
「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計が 78.0%、「どちらかといえばそう思わない」と「そう思わない」の合計が 20.9%となっています。



**(3) 休養や睡眠について**

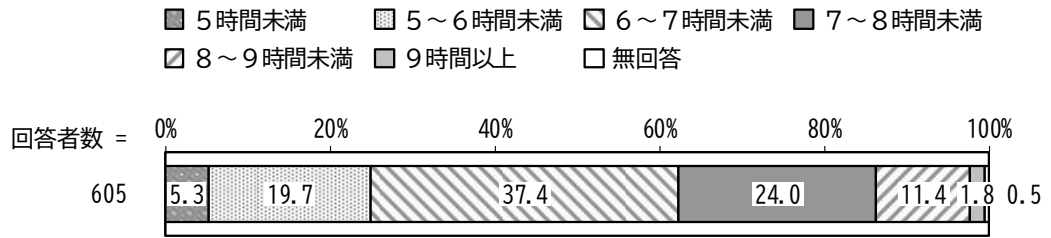
**問4 この1か月間くらいで、あなたは十分に睡眠がとれていますか。**

「十分にとれている」と「おおむねとれている」の合計が 76.9%、「あまりとれていない」と「とれていない」の合計が 22.9%となっています。



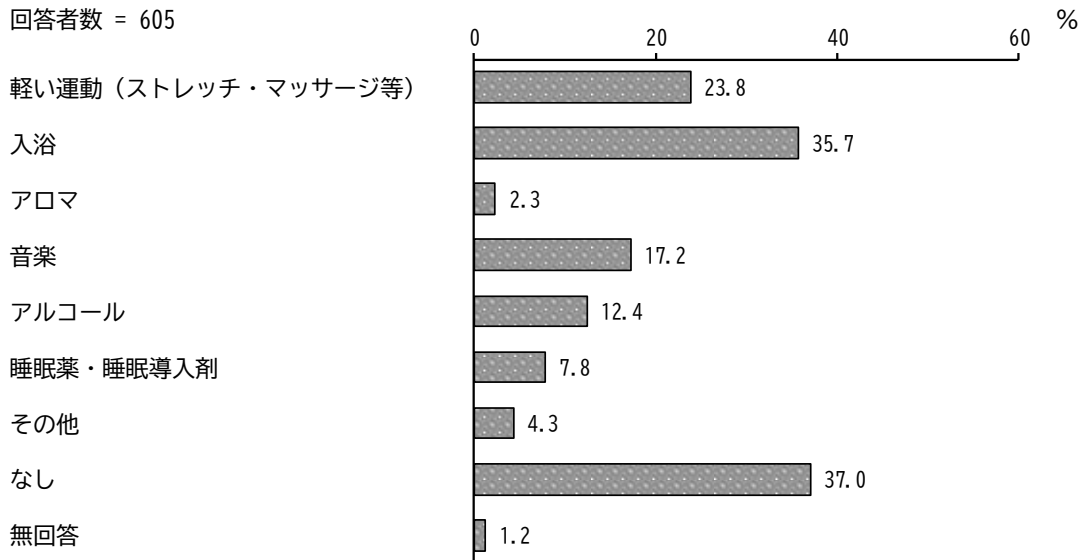
問5 この1か月間くらいで、あなたは平均して何時間くらい睡眠がとれていますか。

「6～7時間未満」が37.4%と最も高く、次いで「7～8時間未満」が24.0%、「5～6時間未満」が19.7%の順となっています。



問6 睡眠の確保のために何か利用するものはありますか。(○はいくつでも)

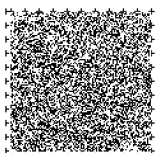
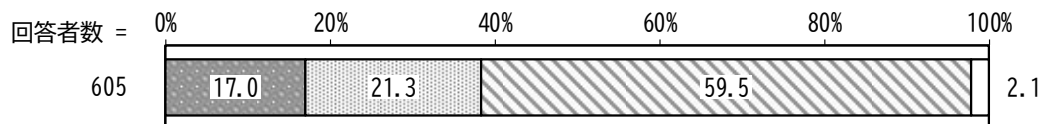
「なし」が37.0%と最も高く、次いで「入浴」が35.7%、「軽い運動（ストレッチ・マッサージ等）」が23.8%の順となっています。



問7 あなたは、こころの不調（不安感，イライラ感，落ち込み等）や不眠が2週間以上続く場合，医療機関などを受診しますか。

「受診しない」が59.5%と最も高く、次いで「精神科や心療内科等の医療機関を受診する」が21.3%、「かかりつけの医療機関（精神科や心療内科等を除く）を受診する」が17.0%の順となっています。

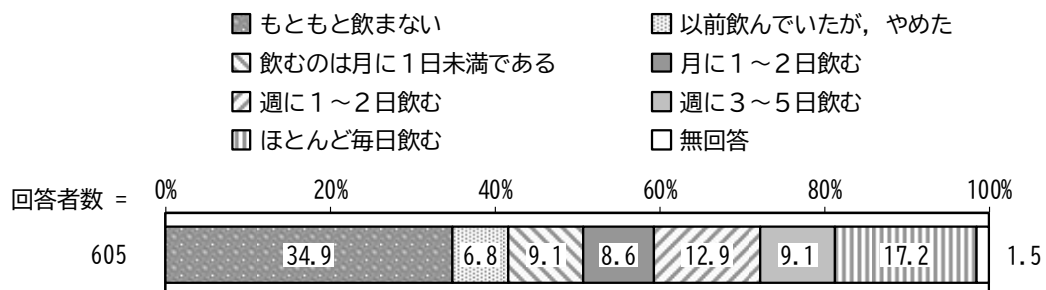
- かかりつけの医療機関（精神科や心療内科等を除く）を受診する
- ▨ 精神科や心療内科等の医療機関を受診する
- ▧ 受診しない
- 無回答



#### (4) アルコールについて

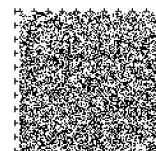
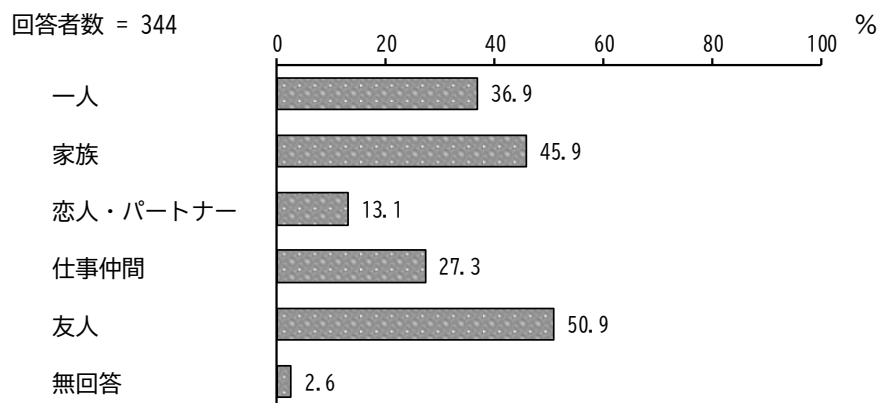
問8 あなたはお酒を飲む習慣がありますか。(○は1つ)

「もともと飲まない」が34.9%と最も高く、次いで「ほとんど毎日飲む」が17.2%、「週に1～2日飲む」が12.9%の順となっています。



問10 あなたはプライベートで飲むときに、誰と飲むことが多いですか。(○はいくつでも)

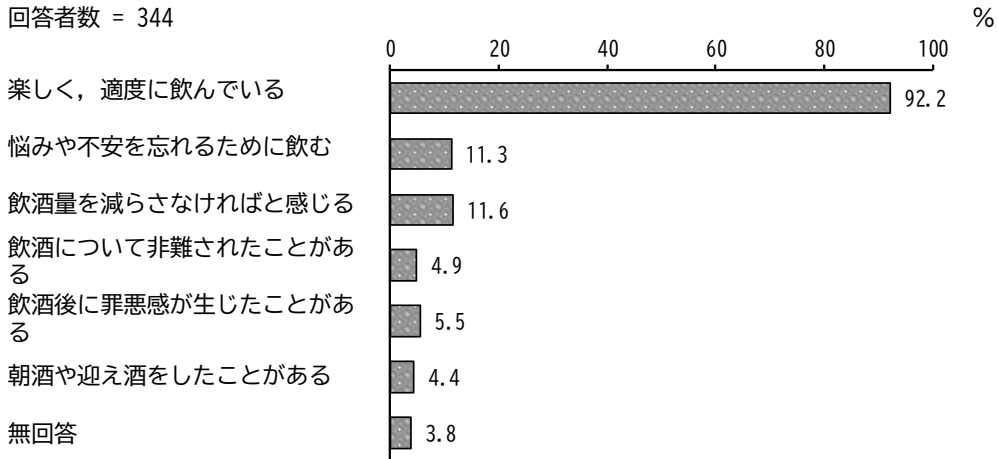
「友人」が50.9%と最も高く、次いで「家族」が45.9%、「一人」が36.9%の順となっています。



問 11 飲酒時の気持ちや状況について、当てはまるものはありますか。  
 (〇はいくつでも)

「楽しく、適度に飲んでいる」が 92.2%と最も高く、次いで「飲酒量を減らさなければと感じる」が 11.6%、「悩みや不安を忘れるために飲む」が 11.3%の順となっています。

回答者数 = 344

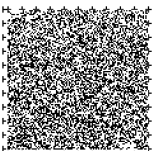
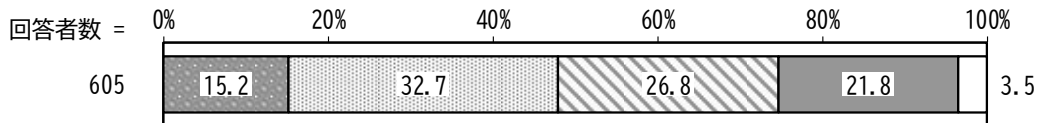


**(5) 悩みや不安、ストレスについて**

問 12 過去 1 か月間であなたは、悩みや不安、ストレスを感じたことがありますか。

「たまに感じることもある (月に 1 ~ 2 回程度)」が 32.7%と最も高く、次いで「ときどき感じることもある (週に 1 回程度)」が 26.8%、「いつも感じている」が 21.8%の順となっています。

- 悩みやストレスを感じたことはない
- ▨ たまに感じることもある (月に 1 ~ 2 回程度)
- ▩ ときどき感じることもある (週に 1 回程度)
- いつも感じている
- 無回答

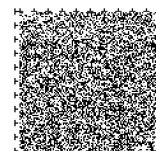
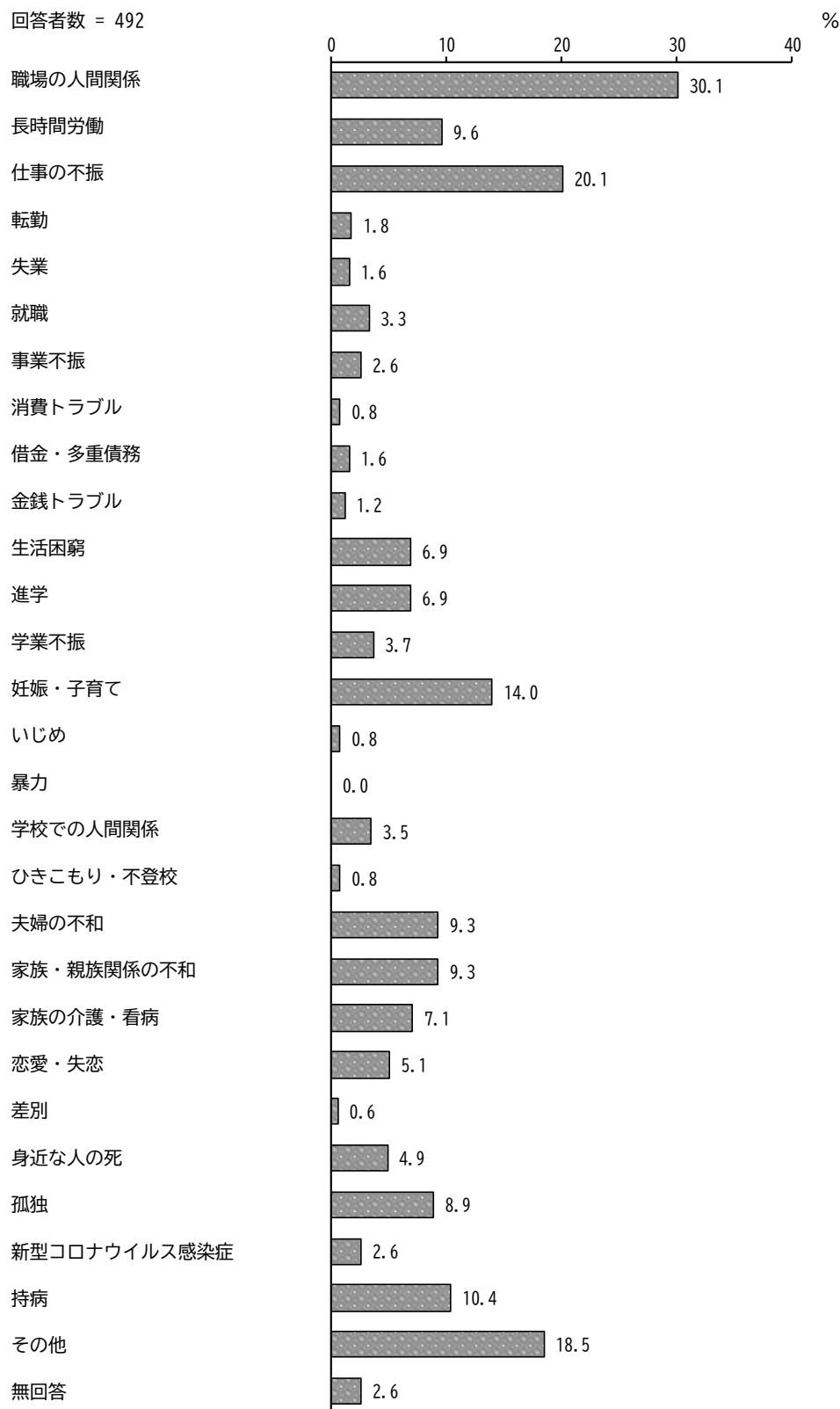


問12で「たまに感じることもある（月に1～2回程度）」～「いつも感じている」を回答された方にお聞きします。

問12-1 それほどのような事柄が原因ですか。（○はいくつでも）

「職場の人間関係」が30.1%と最も高く、次いで「仕事の不振」が20.1%、「妊娠・子育て」が14.0%の順となっています。

回答者数 = 492

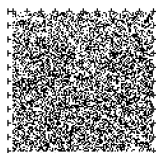


【性別や年齢から見た悩みや不安，ストレスの原因】

女性 30～39 歳で「妊娠・子育て」が 50.8%と高くなっています。また，男性 16～17 歳で「学業不振」が 58.3%，女性 16～17 歳で「進学」が 56.3%と高くなっています。

単位：%

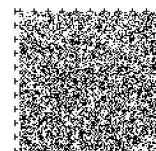
区分	回答者数(件)	職場の人間関係	長時間労働	仕事の不振	転勤	失業	就職	事業不振	消費トラブル	借金・多重債務	金銭トラブル	生活困窮	進学	学業不振	妊娠・子育て
全体	492	30.1	9.6	20.1	1.8	1.6	3.3	2.6	0.8	1.6	1.2	6.9	6.9	3.7	14.0
男性	16～17 歳	12	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	41.7	58.3	—
	18～19 歳	3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	33.3	—
	20～29 歳	16	50.0	—	37.5	—	—	12.5	—	—	—	12.5	12.5	6.3	—
	30～39 歳	43	25.6	23.3	32.6	7.0	—	2.3	2.3	—	2.3	2.3	9.3	—	20.9
	40～49 歳	29	41.4	24.1	31.0	—	3.4	6.9	10.3	—	3.4	—	3.4	—	6.9
	50～59 歳	31	38.7	3.2	32.3	—	6.5	—	—	—	—	—	6.5	3.2	3.2
	60～69 歳	26	7.7	3.8	11.5	—	7.7	3.8	11.5	—	7.7	7.7	11.5	—	—
	70～79 歳	14	7.1	7.1	—	—	—	—	—	7.1	—	—	7.1	—	—
	80 歳以上	10	—	—	—	—	—	—	20.0	—	—	—	—	—	—
女性	16～17 歳	16	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	56.3	31.3	—
	18～19 歳	11	27.3	—	—	—	—	9.1	—	—	—	—	36.4	18.2	—
	20～29 歳	47	40.4	19.1	34.0	2.1	—	10.6	2.1	—	6.4	—	12.8	8.5	8.5
	30～39 歳	61	41.0	9.8	24.6	1.6	1.6	1.6	1.6	—	—	1.6	6.6	1.6	50.8
	40～49 歳	50	42.0	4.0	22.0	2.0	2.0	4.0	2.0	—	—	2.0	8.0	4.0	30.0
	50～59 歳	45	35.6	15.6	17.8	6.7	2.2	—	—	4.4	—	—	4.4	8.9	8.9
	60～69 歳	31	48.4	6.5	16.1	—	—	3.2	3.2	—	—	—	—	—	3.2
	70～79 歳	24	12.5	—	4.2	—	—	—	—	4.2	4.2	—	12.5	—	—
	80 歳以上	13	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	7.7	—	—
無回答	10														



単位：%

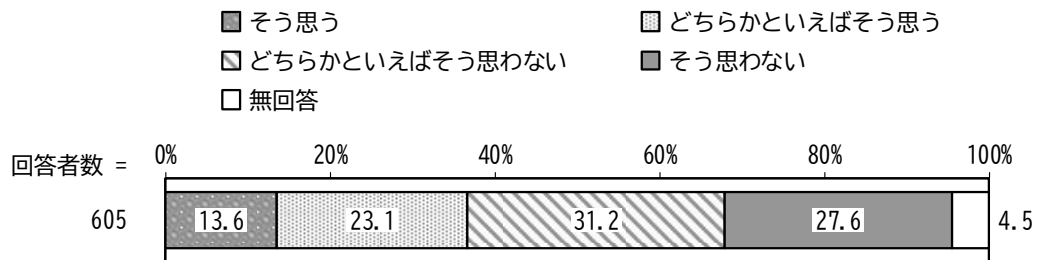
いじめ	暴力	学校での人間関係	ひきこもり・不登校	夫婦の不和	家族・親族関係の不和	家族の介護・看病	恋愛・失恋	差別	身近な人の死	孤独	新型コロナウイルス感染症	持病	その他	無回答	区分
0.8	-	3.5	0.8	9.3	9.3	7.1	5.1	0.6	4.9	8.9	2.6	10.4	18.5	2.6	全体
-	-	33.3	-	-	-	-	16.7	-	-	8.3	-	8.3	8.3	-	16~17歳
-	-	-	-	-	33.3	-	-	-	-	-	-	-	33.3	-	18~19歳
-	-	-	-	6.3	-	-	12.5	-	-	-	-	-	25.0	-	20~29歳
2.3	-	-	-	-	2.3	-	2.3	-	2.3	4.7	4.7	4.7	11.6	-	30~39歳
-	-	-	3.4	17.2	13.8	3.4	-	-	3.4	10.3	10.3	10.3	10.3	-	40~49歳
3.2	-	-	3.2	9.7	3.2	12.9	3.2	-	6.5	9.7	3.2	12.9	22.6	-	50~59歳
-	-	-	-	15.4	7.7	11.5	-	-	3.8	11.5	-	23.1	19.2	7.7	60~69歳
-	-	-	-	21.4	7.1	-	-	-	7.1	7.1	-	35.7	28.6	7.1	70~79歳
-	-	-	-	20.0	-	20.0	-	-	-	-	-	30.0	20.0	-	80歳以上
-	-	50.0	6.3	-	18.8	-	12.5	-	12.5	12.5	-	-	12.5	-	16~17歳
-	-	18.2	9.1	-	-	9.1	45.5	-	-	27.3	-	9.1	18.2	-	18~19歳
2.1	-	6.4	-	2.1	10.6	-	12.8	2.1	2.1	10.6	2.1	6.4	12.8	2.1	20~29歳
-	-	-	-	16.4	16.4	3.3	4.9	-	3.3	16.4	4.9	8.2	11.5	-	30~39歳
-	-	-	-	8.0	12.0	8.0	-	-	4.0	-	-	6.0	18.0	2.0	40~49歳
-	-	-	-	22.2	15.6	17.8	2.2	-	2.2	2.2	-	11.1	31.1	-	50~59歳
3.2	-	-	-	3.2	3.2	16.1	-	-	-	6.5	-	3.2	35.5	3.2	60~69歳
-	-	-	-	4.2	8.3	12.5	4.2	-	20.8	12.5	4.2	20.8	25.0	12.5	70~79歳
-	-	-	-	-	7.7	7.7	-	7.7	38.5	30.8	-	15.4	-	23.1	80歳以上
														無回答	

(前ページの表 続き)



問 13 あなたは、悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか。

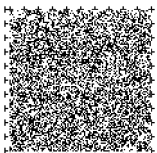
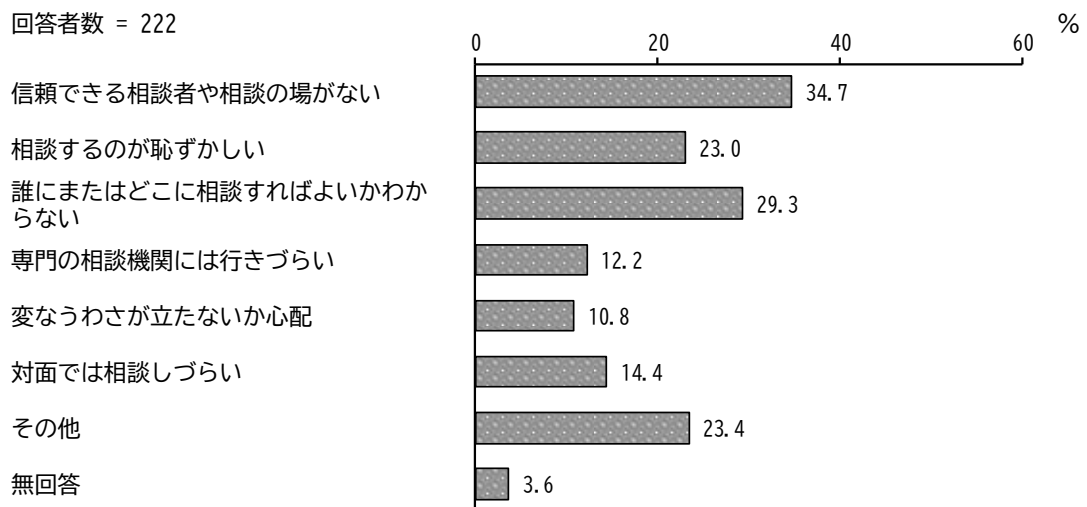
「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」をあわせた合計が 36.7%、「どちらかといえばそう思わない」と「そう思わない」をあわせた合計が 58.8%となっています。



問 13 で「そう思う」～「どちらかといえばそう思う」を回答された方にお聞きします。

問 13-1 ためらう理由は何ですか。(○はいくつでも)

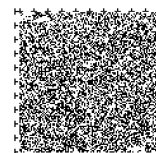
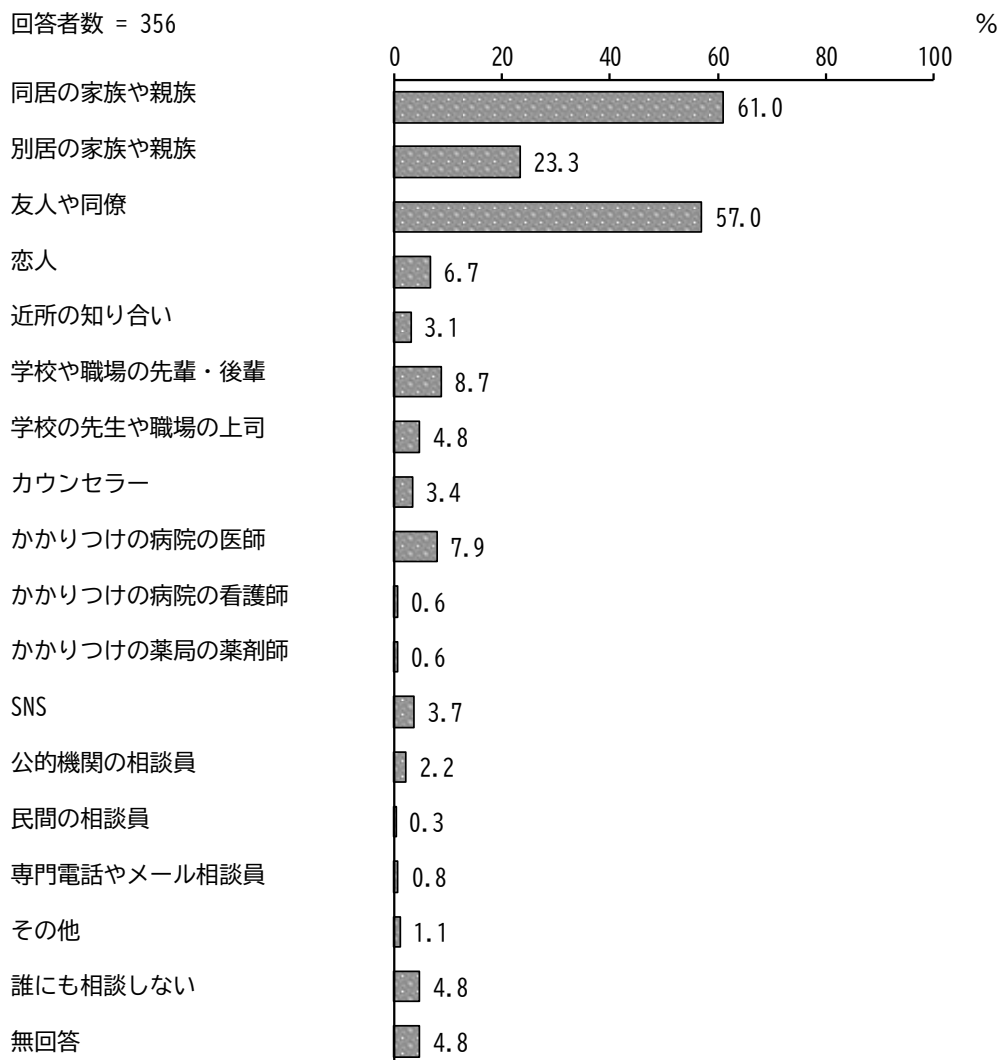
「信頼できる相談者や相談の場がない」が 34.7%と最も高く、次いで「誰にまたはどこに相談すればよいかわからない」が 29.3%、「相談するのが恥ずかしい」が 23.0%の順となっています。





問 14 あなたは、不安や悩みやつらい気持ちがあるとき、誰に相談しますか。  
 (〇はいくつでも)

「同居の家族や親族」が 61.0%と最も高く、次いで「友人や同僚」が 57.0%、「別居の家族や親族」が 23.3%の順となっています。

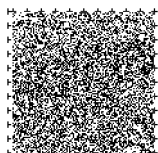


【年齢別】

年齢別で見ると、16～17歳で「友人や同僚」が89.5%と高くなっています。また、70～79歳、80歳以上で「かかりつけの病院の医師」の割合が高くなっています。

単位：%

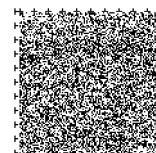
区分	回答者数(件)	同居の家族や親族	別居の家族や親族	友人や同僚	恋人	近所の知り合い	学校や職場の先輩・後輩	学校の先生や職場の上司	カウンセラー	かかりつけの病院の医師
全体	356	61.0	23.3	57.0	6.7	3.1	8.7	4.8	3.4	7.9
16～17歳	19	57.9	—	89.5	—	—	5.3	5.3	5.3	—
18～19歳	8	75.0	12.5	62.5	12.5	—	25.0	12.5	12.5	—
20～29歳	41	46.3	24.4	58.5	31.7	—	14.6	2.4	4.9	2.4
30～39歳	80	71.3	27.5	63.8	5.0	3.8	11.3	7.5	2.5	5.0
40～49歳	57	61.4	24.6	57.9	1.8	—	10.5	7.0	3.5	5.3
50～59歳	51	66.7	21.6	58.8	5.9	5.9	7.8	5.9	2.0	2.0
60～69歳	42	61.9	21.4	54.8	—	2.4	7.1	2.4	4.8	7.1
70～79歳	32	59.4	21.9	43.8	3.1	9.4	—	—	3.1	28.1
80歳以上	24	41.7	37.5	16.7	—	4.2	—	—	—	29.2
無回答	2									



単位：％

かかりつけの病院の看護師	かかりつけの薬局の薬剤師	SNS	公的機関の相談員	民間の相談員	専門電話やメール相談員	その他	誰にも相談しない	無回答	区分
0.6	0.6	3.7	2.2	0.3	0.8	1.1	4.8	4.8	全 体
－	－	5.3	－	－	－	－	－	－	16～17 歳
－	－	12.5	－	－	－	－	－	－	18～19 歳
－	－	7.3	2.4	－	－	－	2.4	9.8	20～29 歳
1.3	－	7.5	2.5	－	－	1.3	1.3	3.8	30～39 歳
－	－	1.8	1.8	－	1.8	1.8	7.0	7.0	40～49 歳
－	－	2.0	2.0	－	2.0	－	7.8	5.9	50～59 歳
－	－	－	4.8	－	－	2.4	7.1	4.8	60～69 歳
3.1	6.3	－	3.1	3.1	3.1	－	9.4	－	70～79 歳
－	－	－	－	－	－	4.2	4.2	4.2	80 歳以上
									無回答

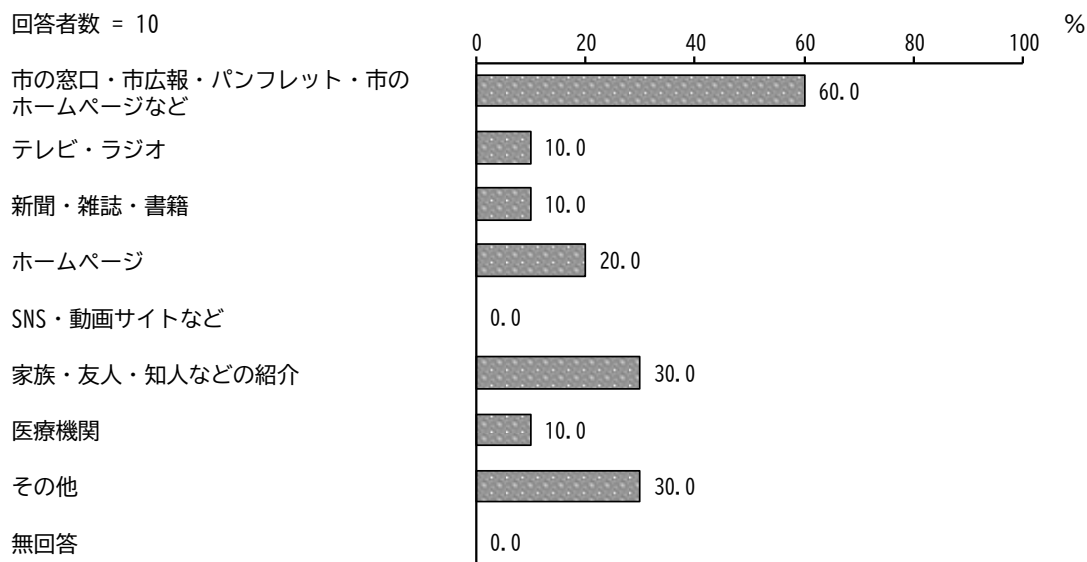
(前ページの表 続き)



問 14 で「公的機関の相談員」～「専門電話やメール相談員」を回答された方にお聞きします。

**問 14-1 あなたは、その相談先をどのようにして知りましたか。(〇はいくつでも)**

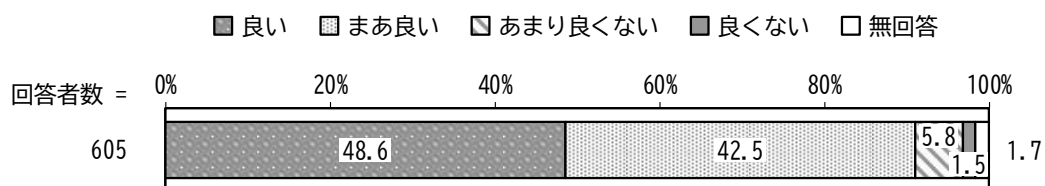
「市の窓口・市広報・パンフレット・市のホームページなど」が 60.0%と最も高く、次いで「家族・友人・知人などの紹介」が 30.0%、「ホームページ」が 20.0%の順となっています。



**(6) 地域とのつながりなどについて**

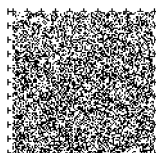
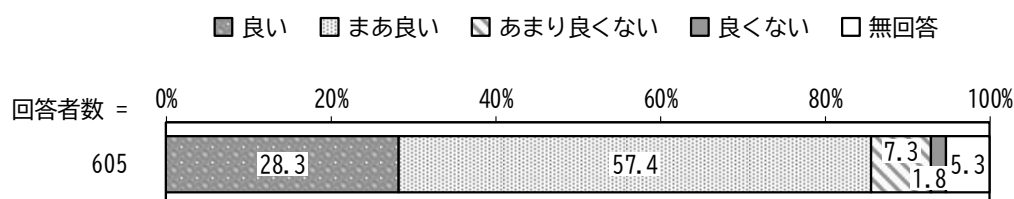
**問 15 友人や家族等との関係はどうか。**

「良い」と「まあ良い」の合計が 91.1%、「あまり良くない」と「良くない」の合計が 7.3%となっています。



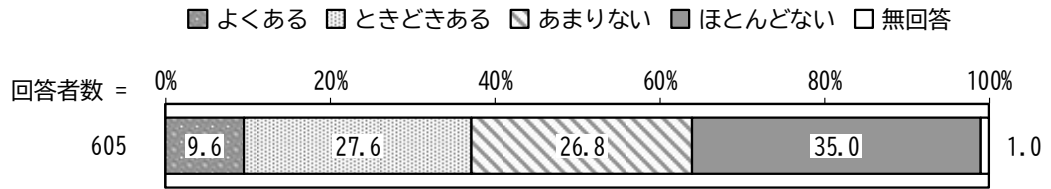
**問 16 学校や職場（もしくは地域）での人間関係はどうか。**

「良い」と「まあ良い」の合計が 85.7%、「あまり良くない」と「良くない」の合計が 9.1%となっています。



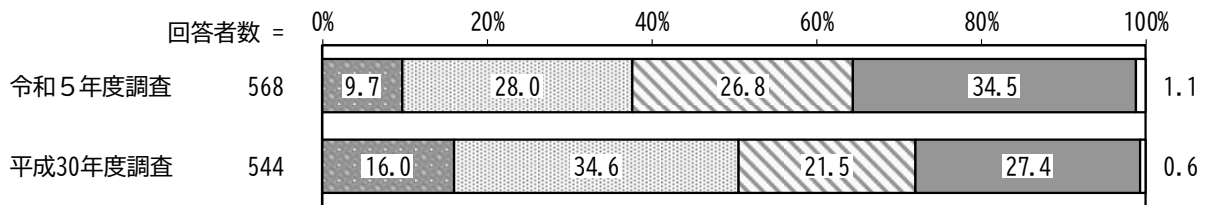
**問 17 あなたは、町内の人や地域の人と話をしたり、交流したりする機会がありますか。**

「よくある」と「ときどきある」の合計が 37.2%、「あまりない」と「ほとんどない」の合計が 61.8%となっています。



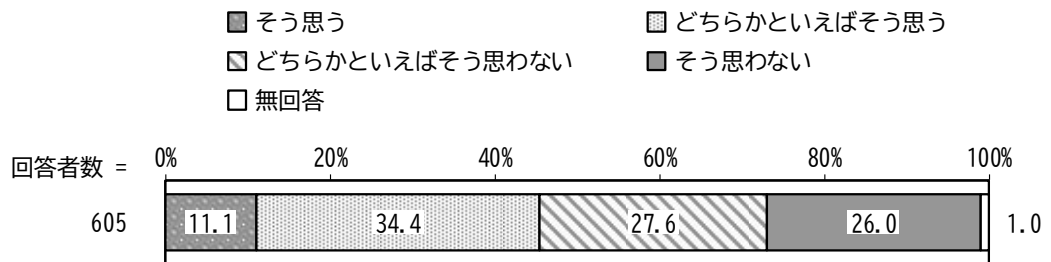
**【経年比較】**

平成 30 年度調査と比較すると、「あまりない」と「ほとんどない」の合計が増加しています。



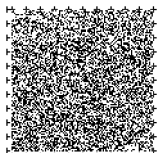
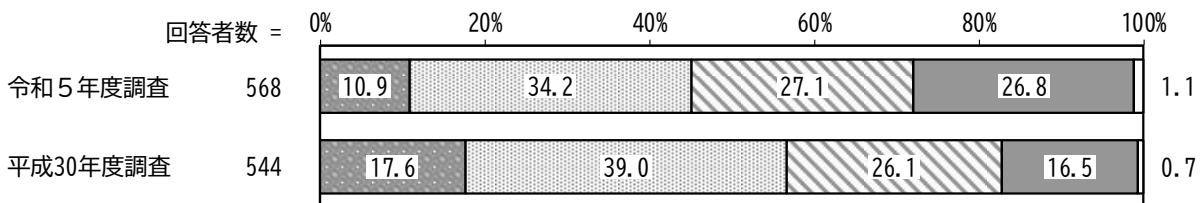
**問 18 あなたがお住まいの地域の人々は日頃から互いに気づかったり声をかけ合っているとと思いますか。**

「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計が 45.5%、「どちらかといえばそう思わない」と「そう思わない」の合計が 53.6%となっています。



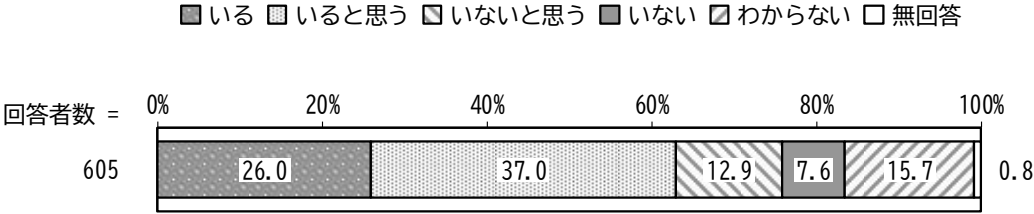
**【経年比較】**

平成 30 年度調査と比較すると、「どちらかといえばそう思わない」と「そう思わない」の合計が増加しています。



問 19 あなたが経済的に困っている時に支援をしてくれる人がいますか。

「いると思う」が37.0%と最も高く、次いで「いる」が26.0%、「わからない」が15.7%の順となっています。

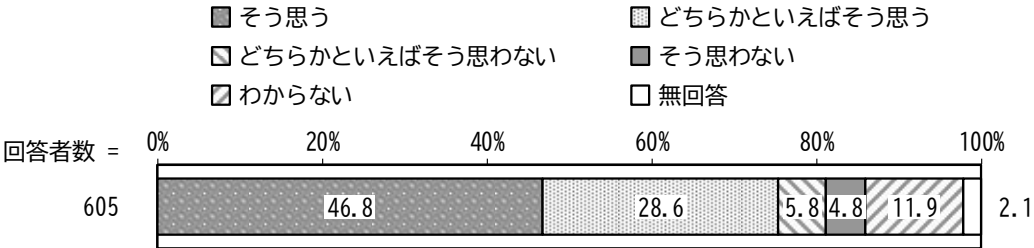


(7) 自殺とうつに関する意識について

問 20 あなたは、自殺についてどのように思いますか。次のa～eのそれぞれについて、あなたのお考えに最も近いもの1つだけに○をつけてください。

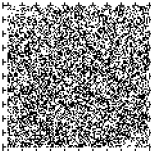
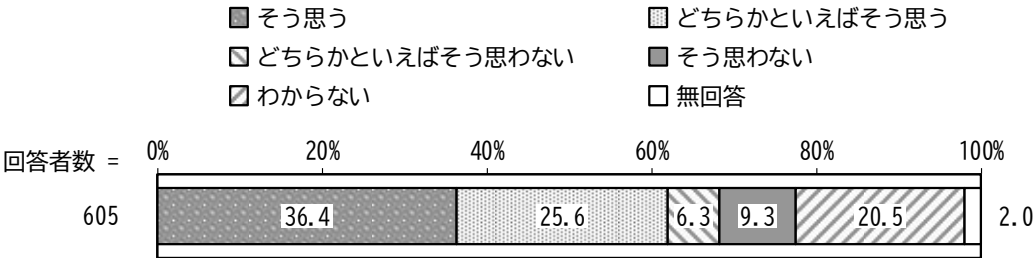
a 自殺せずに生きていけば良いことがある

「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計が75.4%、「どちらかといえばそう思わない」と「そう思わない」の合計が10.6%となっています。



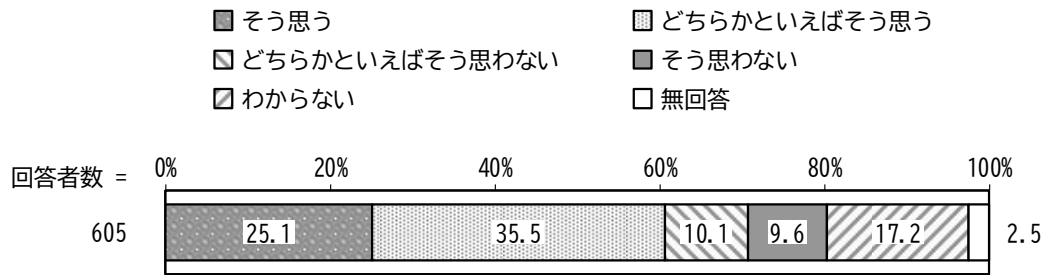
b 自殺する人は、直前まで実行するかやめるか気持ちが揺れ動いている

「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計が62.0%、「どちらかといえばそう思わない」と「そう思わない」の合計が15.6%となっています。



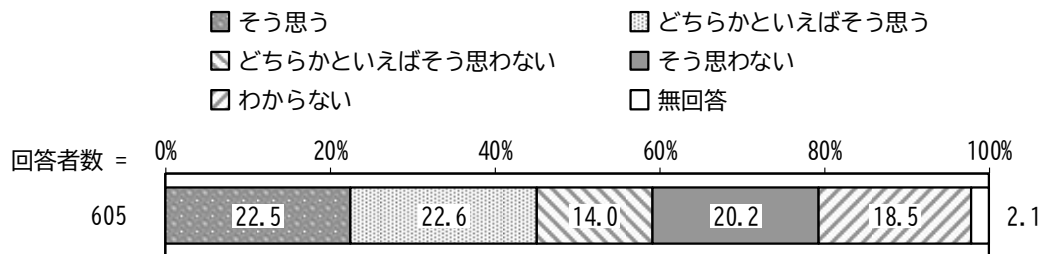
c 自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である

「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計が 60.6%、「どちらかといえばそう思わない」と「そう思わない」の合計が 19.7%となっています。



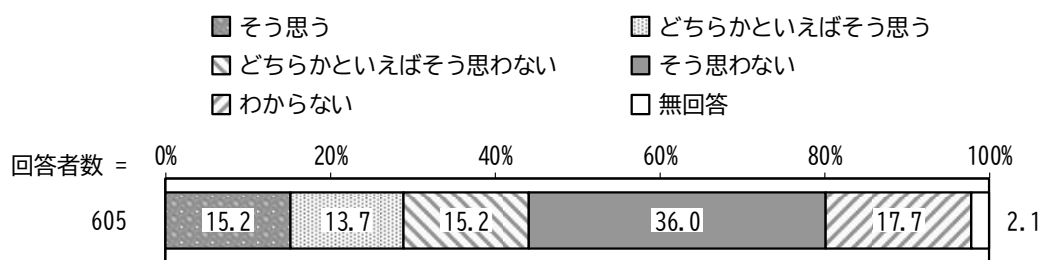
d 生死は最終的に本人の判断に任せるべきである

「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計が 45.1%、「どちらかといえばそう思わない」と「そう思わない」の合計が 34.2%となっています。



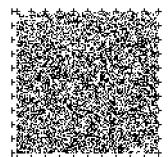
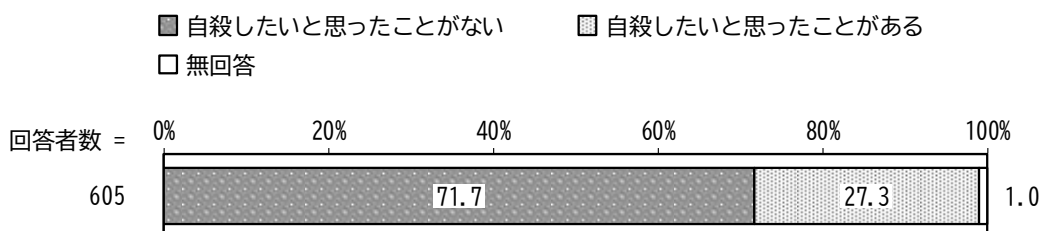
e 責任を取って自殺することは仕方がない

「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計が 28.9%、「どちらかといえばそう思わない」と「そう思わない」の合計が 51.2%となっています。



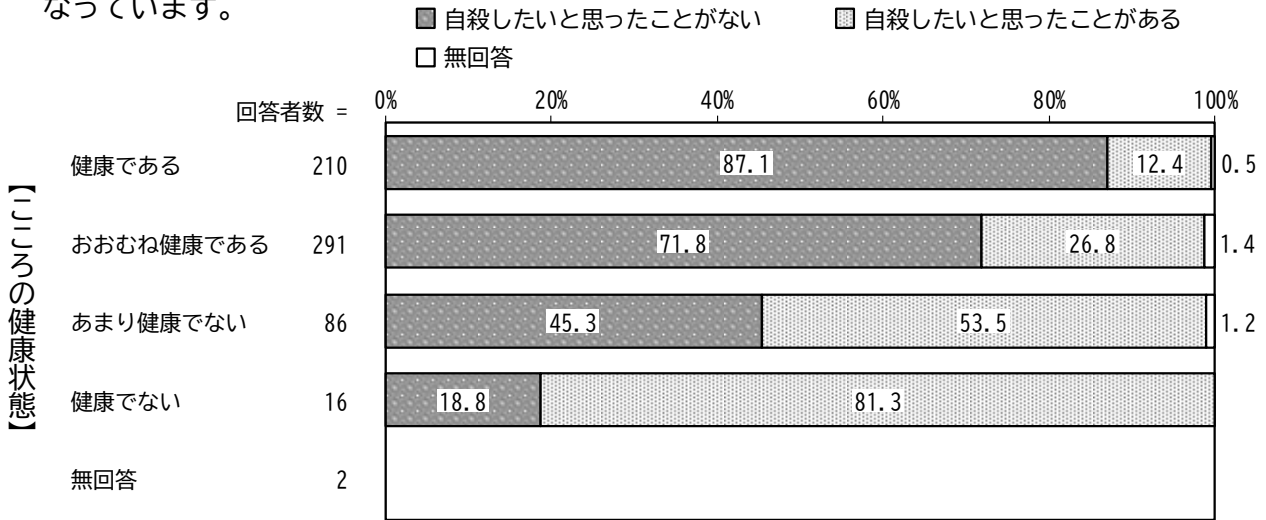
問 21 あなたは、これまでの人生のなかで、本気で自殺したいと考えたことがありますか。

「自殺したいと思ったことがない」が 71.7%、「自殺したいと思ったことがある」が 27.3%となっています。



【こころの健康状態別】

こころの状態が「健康でない」との回答者で「自殺したいと思ったことがある」の割合が高くなっています。

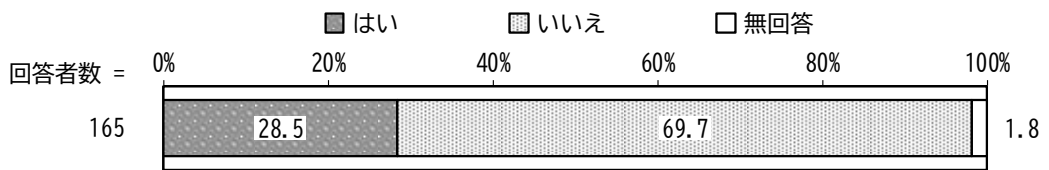


【本気で自殺したいと考えたことの有無】

問 21 で「自殺したいと思ったことがある」を回答された方にお聞きします。

問 21-1 最近1年以内に自殺したいと思ったことがありますか。

「はい」が 28.5%、「いいえ」が 69.7%となっています。



問 21-2 それは、どのような事柄が原因ですか。(〇はいくつでも)

「家庭に関すること（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等）」が 30.3%と最も高く、次いで「勤務に関すること（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等）」が 23.6%、「学校問題（いじめ、学業不振、教師との人間関係等）」が 21.2%の順となっています。

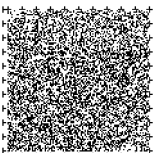
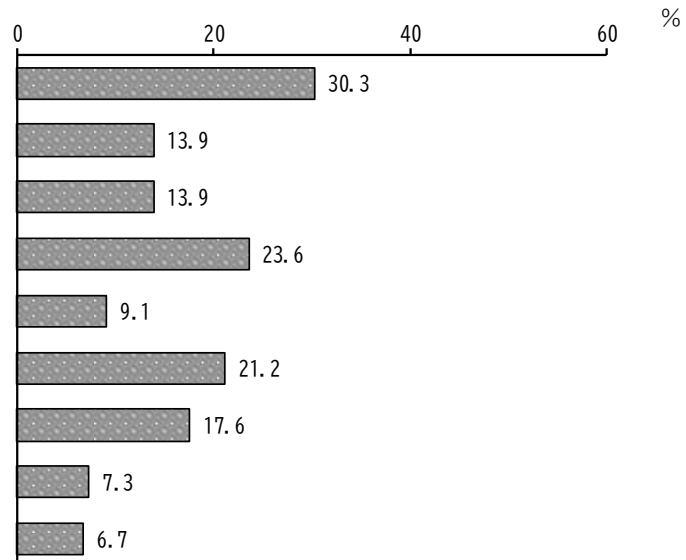
回答者数 = 165

- 家庭に関すること  
(家族関係の不和, 子育て, 家族の介護・看病等)
- 健康に関すること  
(自分の病気の悩み, からだの悩み等)
- 経済的な問題 (倒産, 事業不振, 負債, 失業等)
- 勤務に関すること  
(転勤, 仕事の不振, 職場の人間関係, 長時間労働等)
- 恋愛や結婚に関すること (失恋, 結婚をめぐる悩み, DV (ドメスティック・バイオレンス) 等)
- 学校問題 (いじめ, 学業不振, 教師との人間関係等)

その他

答えたくない

無回答

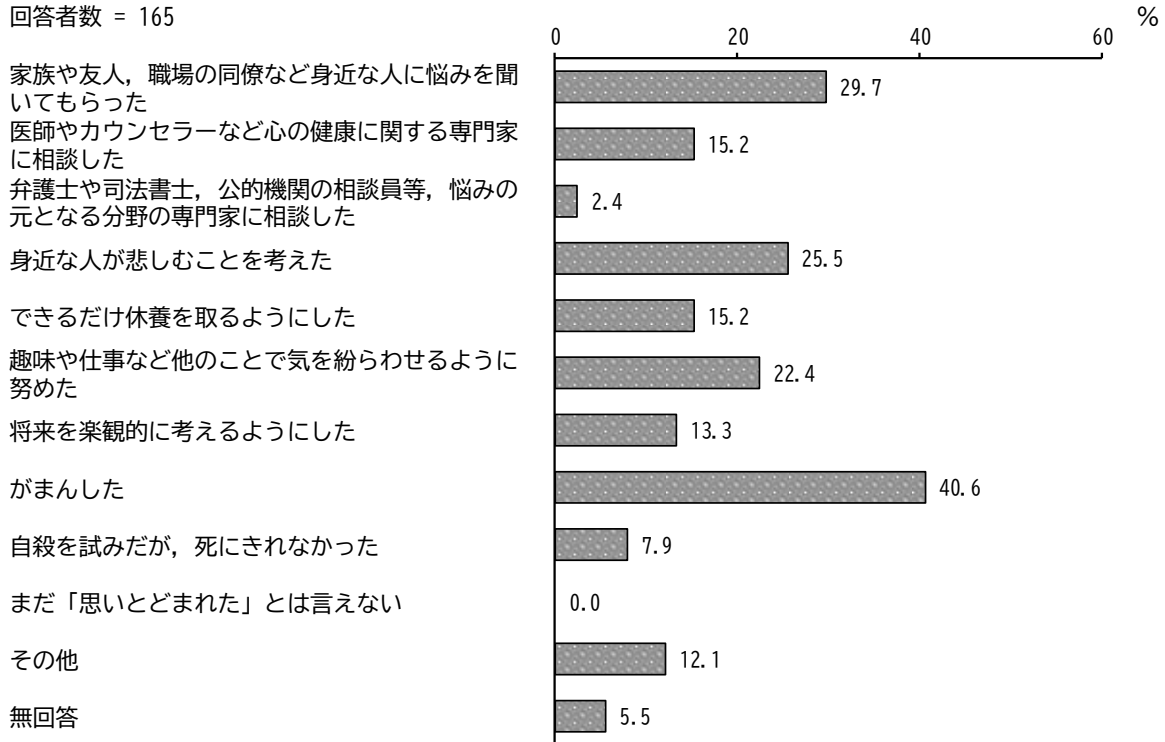




問 21-3 そのように考えたとき、どのようにして思いとどまりましたか。  
(○はいくつでも)

「がまんした」が 40.6%と最も高く、次いで「家族や友人，職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった」が 29.7%，「身近な人が悲しむことを考えた」が 25.5%の順となっています。

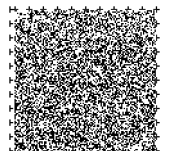
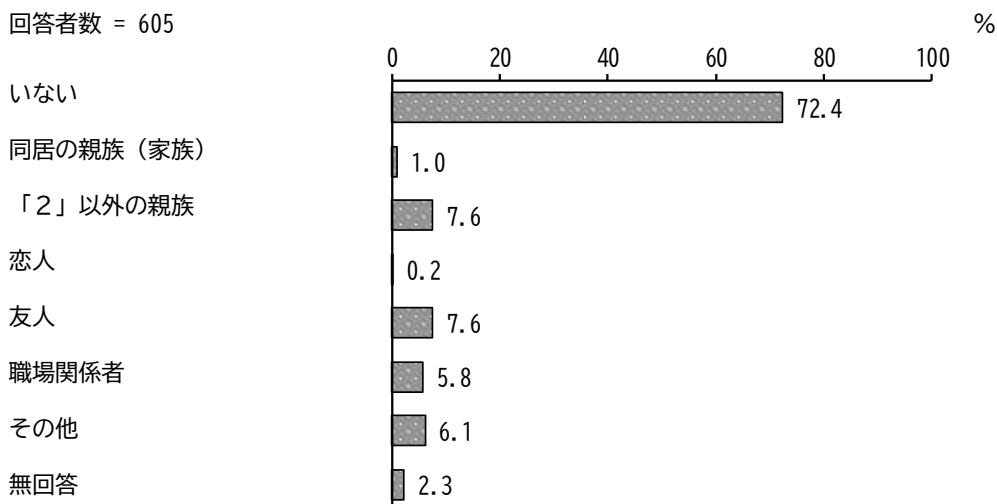
回答者数 = 165



問 22 あなたの周りで自殺をした方はいらっしゃいますか。いらっしゃる方は，その人との関係で該当するもの全てに○をつけてください。

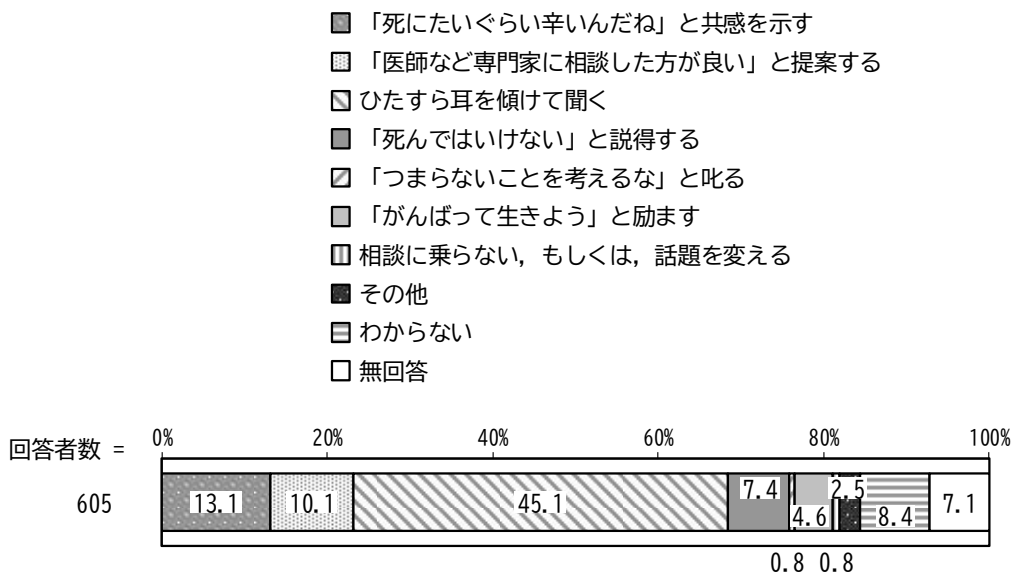
「いない」が 72.4%と最も高くなっています。

回答者数 = 605



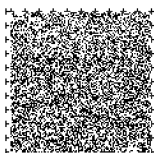
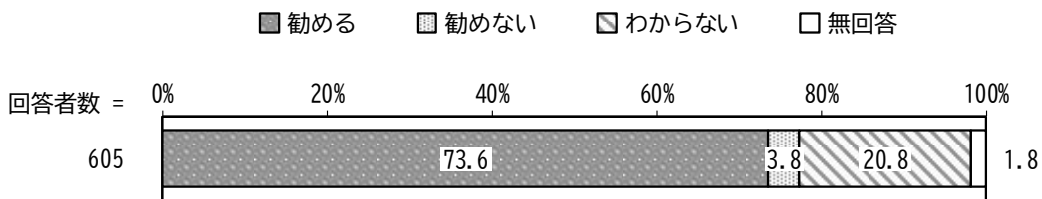
問 23 あなたは、もしも身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、どう対応するのが良いと思いますか。以下の中であなたのお考えに最も近いもの1つだけに○をつけてください。

「ひたすら耳を傾けて聞く」が45.1%と最も高く、次いで「死にたいぐらい辛いんだね」と共感を示す」が13.1%、「医師など専門家に相談した方が良い」と提案する」が10.1%の順となっています。



問 24 もし、あなたの家族など身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、専門の相談窓口へ相談することを勧めますか。

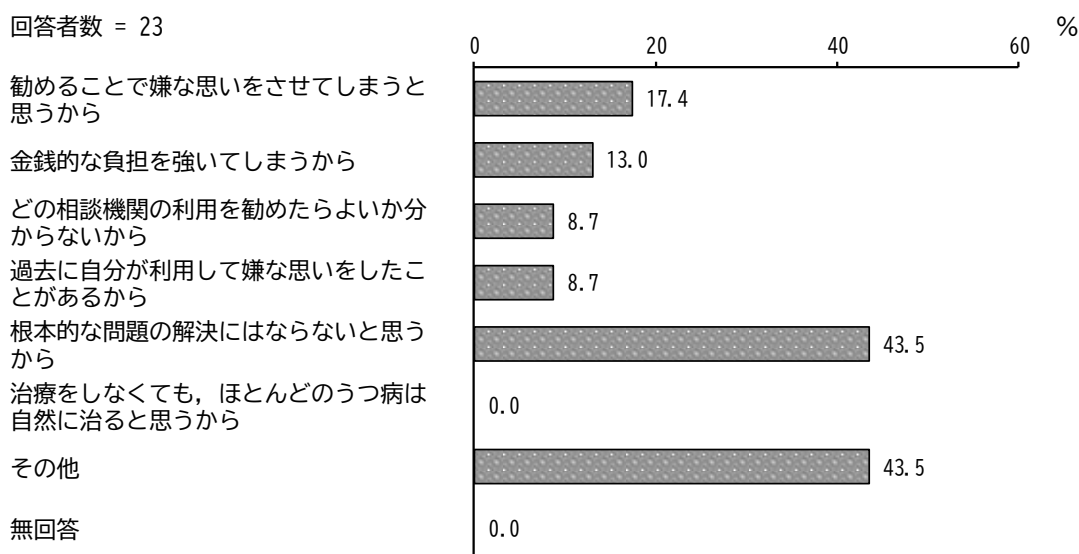
「勧める」が73.6%と最も高く、次いで「わからない」が20.8%となっています。



問 24 で「勧めない」を答えた方に質問します。

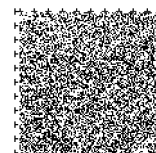
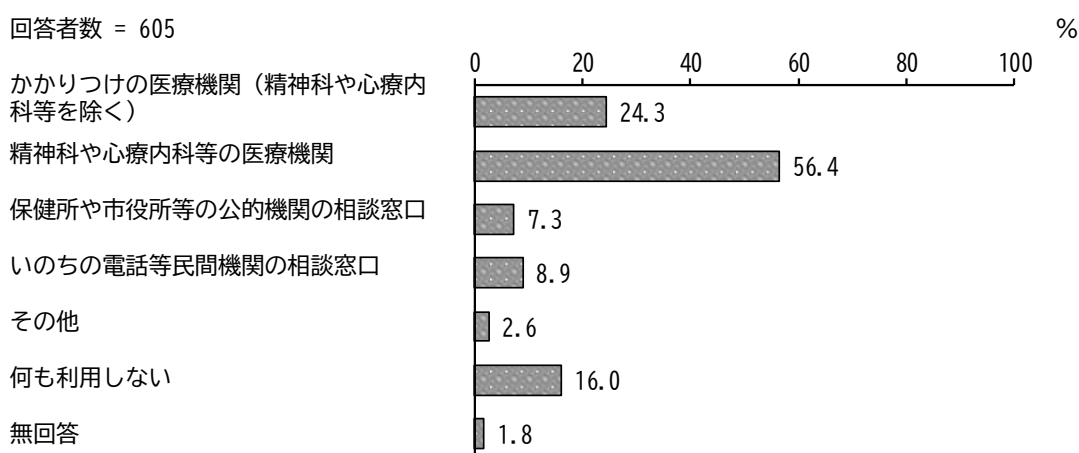
問 24-1 医療機関などの専門の相談窓口へ相談することを勧めないのはなぜですか。  
(○はいくつでも)

「根本的な問題の解決にはならないと思うから」が 43.5%と最も高く、次いで「勧めることで嫌な思いをさせてしまうと思うから」が 17.4%、「金銭的な負担を強いてしまうから」が 13.0%の順となっています。



問 25 もし、あなたが自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき、以下の専門の相談窓口のうち、どれを利用したいと思いますか。(○はいくつでも)

「精神科や心療内科等の医療機関」が 56.4%と最も高く、次いで「かかりつけの医療機関（精神科や心療内科等を除く）」が 24.3%、「何も利用しない」が 16.0%の順となっています。

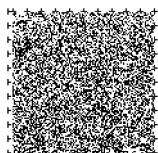
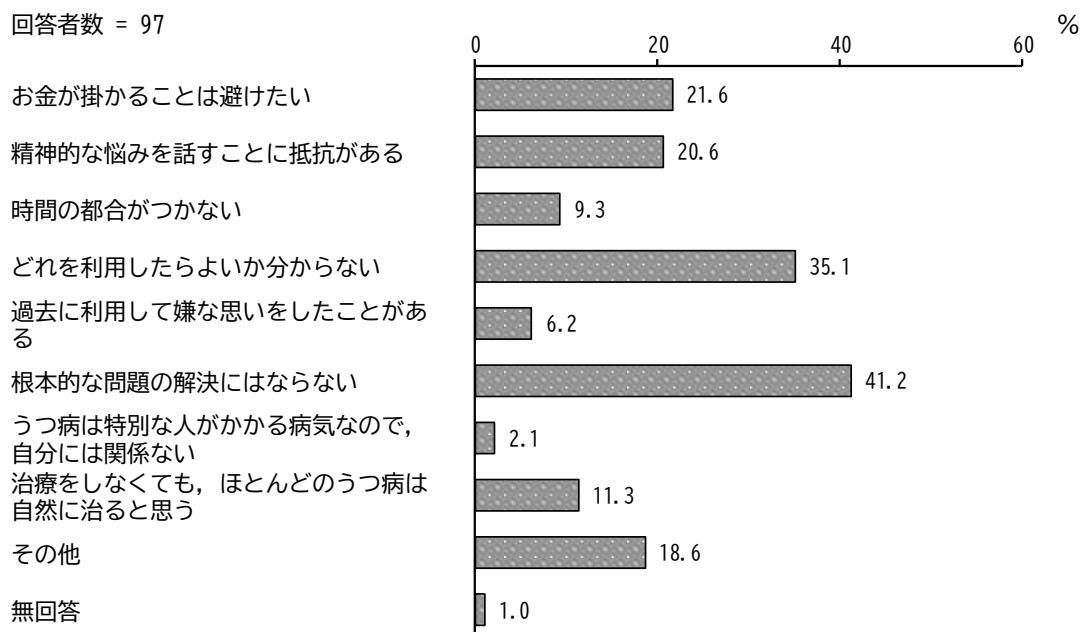


問 25 で「何も利用しない」を答えた方に質問します。

問 25-1 何も利用しないのはなぜですか。(○はいくつでも)

「根本的な問題の解決にはならない」が 41.2%と最も高く、次いで「どれを利用したらよいか分からない」が 35.1%、「お金が掛かることは避けたい」が 21.6%の順となっています。

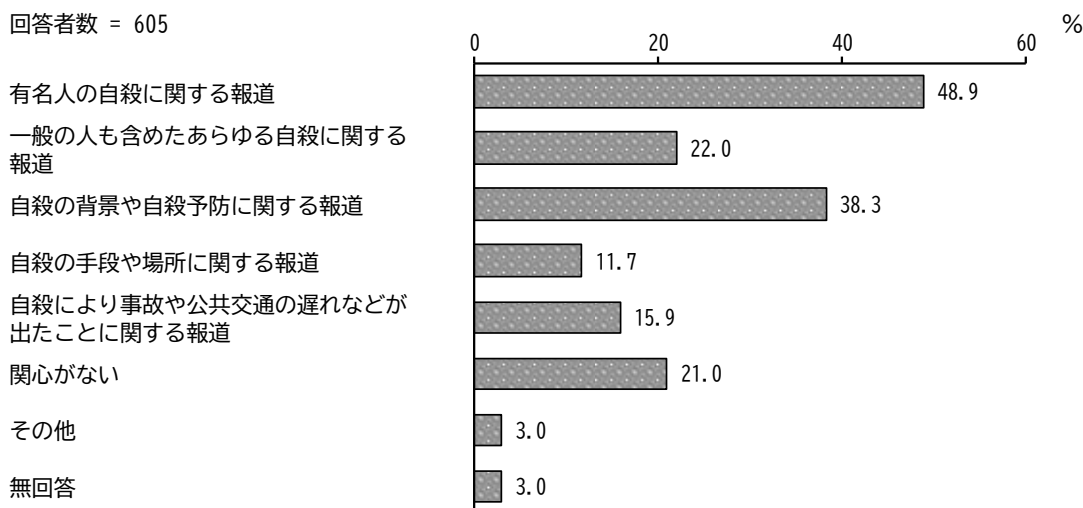
回答者数 = 97



## (8) メディア（ネット・新聞・テレビ・ラジオなどの情報媒体）について

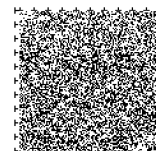
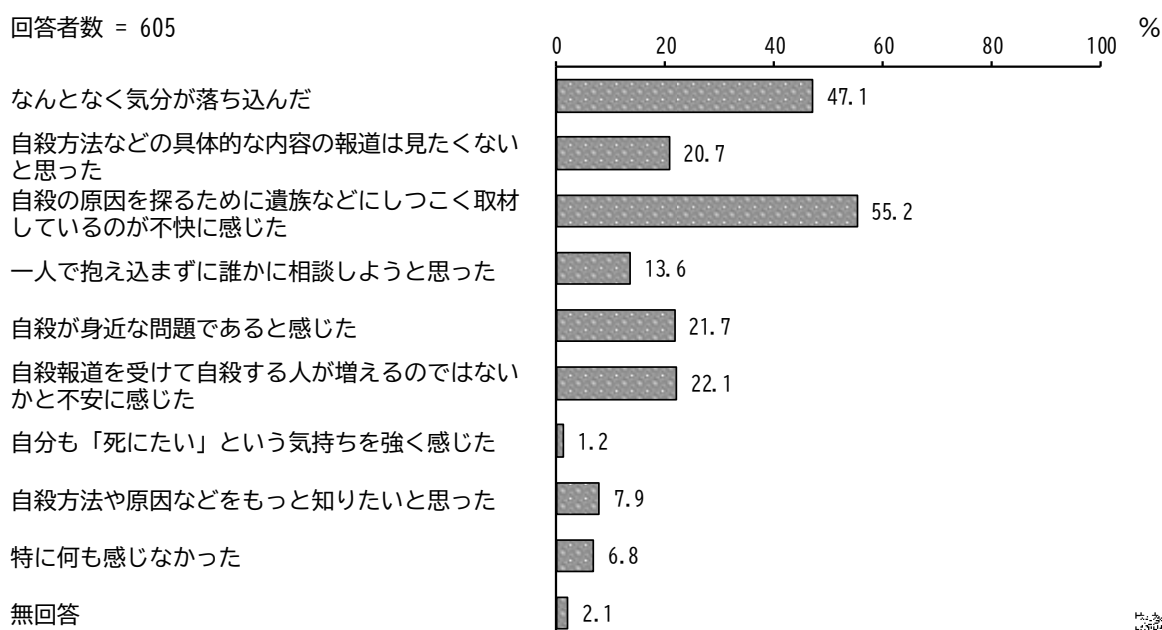
問 26 あなたは、自殺を扱ったどのような報道に関心がありますか。  
(○はいくつでも)

「有名人の自殺に関する報道」が 48.9%と最も高く、次いで「自殺の背景や自殺予防に関する報道」が 38.3%、「一般の人も含めたあらゆる自殺に関する報道」が 22.0%の順となっています。



問 27 あなたは、自殺を扱った報道についてどのように感じますか。  
(○はいくつでも)

「自殺の原因を探るために遺族などにしつこく取材しているのが不快に感じた」が 55.2%と最も高く、次いで「なんとなく気分が落ち込んだ」が 47.1%、「自殺報道を受けて自殺する人が増えるのではないかと不安に感じた」が 22.1%の順となっています。

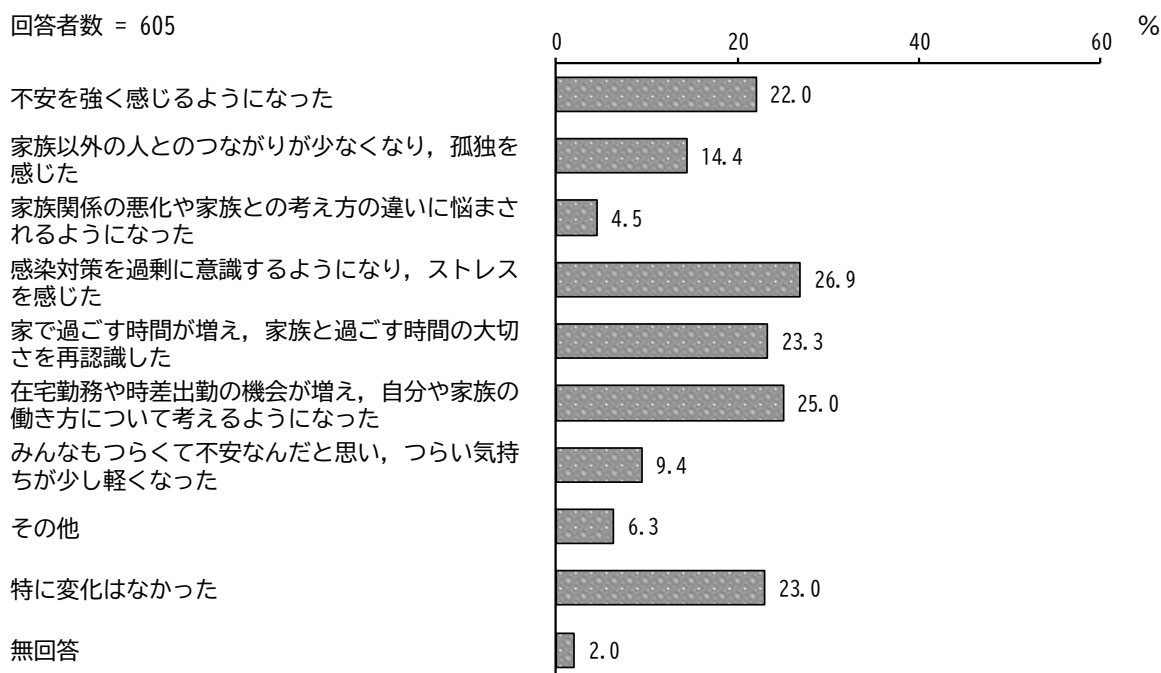


## (9) 新型コロナウイルス感染症について

問 28 新型コロナウイルス感染症流行以降、あなたの心情や考えに変化がありましたか。(〇はいくつでも)

「感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた」が26.9%と最も高く、次いで「在宅勤務や時差出勤の機会が増え、自分や家族の働き方について考えるようになった」が25.0%、「家で過ごす時間が増え、家族と過ごす時間の大切さを再認識した」が23.3%の順となっています。

回答者数 = 605

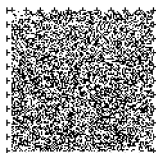
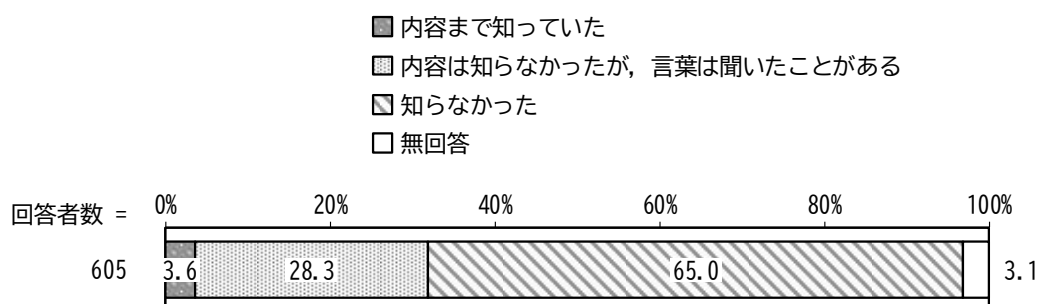


## (10) 自殺対策の現状等について

問 30 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。次のa～iのそれぞれについて、該当するもの1つだけに〇をつけてください。

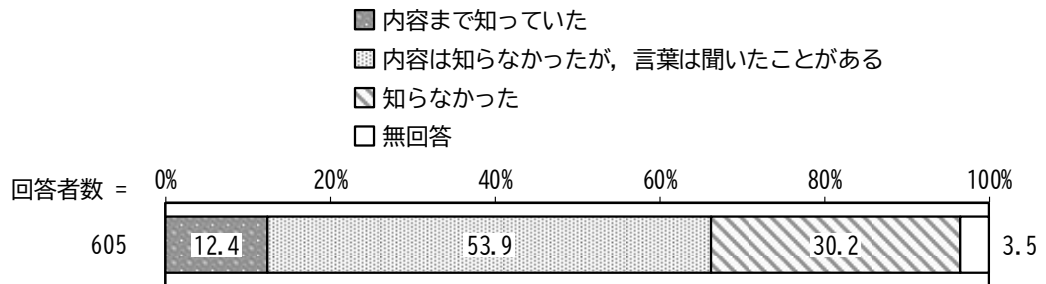
### a 自殺対策基本法

「知らなかった」が65.0%と最も高く、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28.3%となっています。



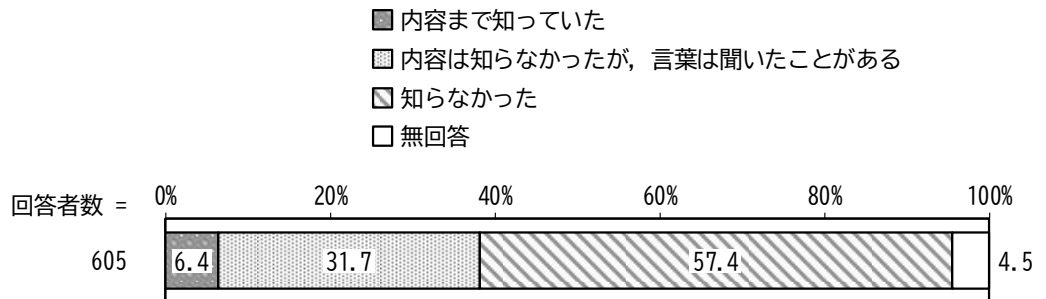
b こころの健康相談統一ダイヤル

「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」が53.9%と最も高く、次いで「知らなかった」が30.2%、「内容まで知っていた」が12.4%の順となっています。



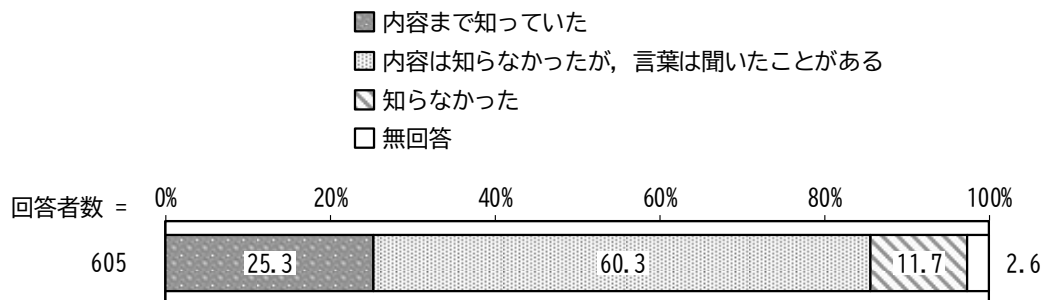
c よりそいホットライン

「知らなかった」が57.4%と最も高く、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31.7%となっています。



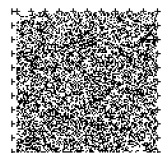
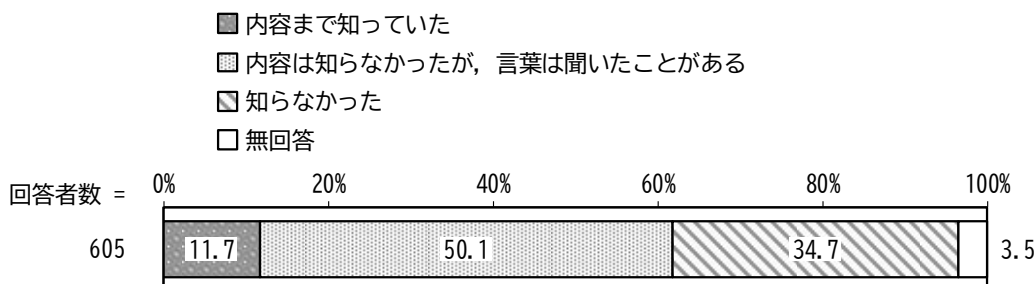
d いのちの電話

「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」が60.3%と最も高く、次いで「内容まで知っていた」が25.3%、「知らなかった」が11.7%の順となっています。



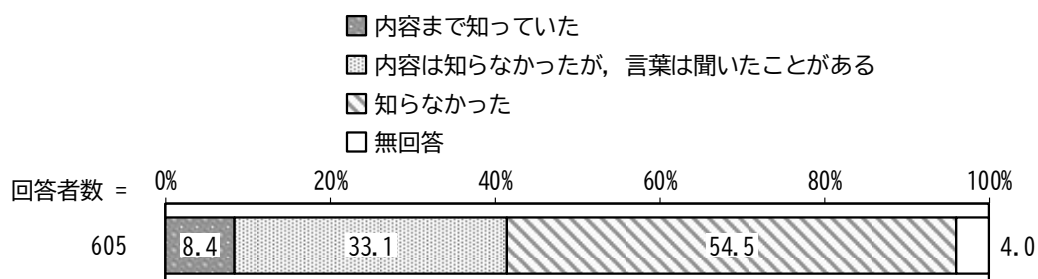
e 市の相談窓口／電話相談

「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」が50.1%と最も高く、次いで「知らなかった」が34.7%、「内容まで知っていた」が11.7%の順となっています。



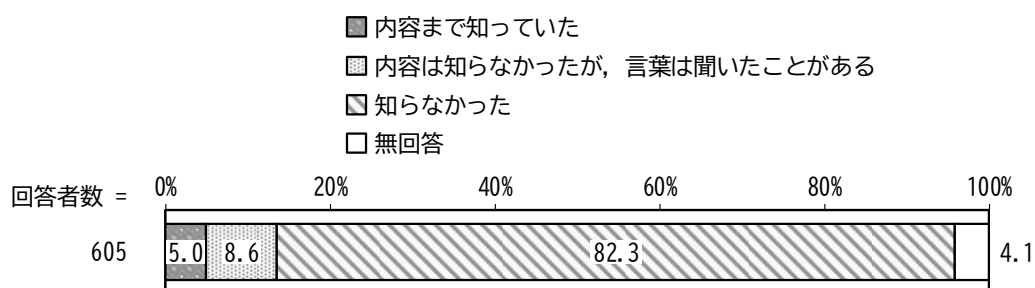
f 自殺予防週間／自殺対策強化月間

「知らなかった」が54.5%と最も高く、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33.1%となっています。



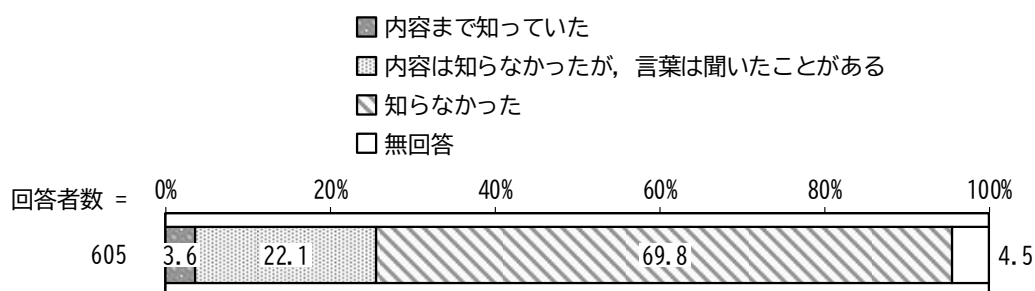
g ゲートキーパー（自殺のサインに気づき、適切な対応を取れる人）

「知らなかった」が82.3%と最も高くなっています。



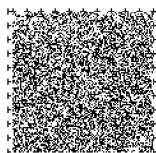
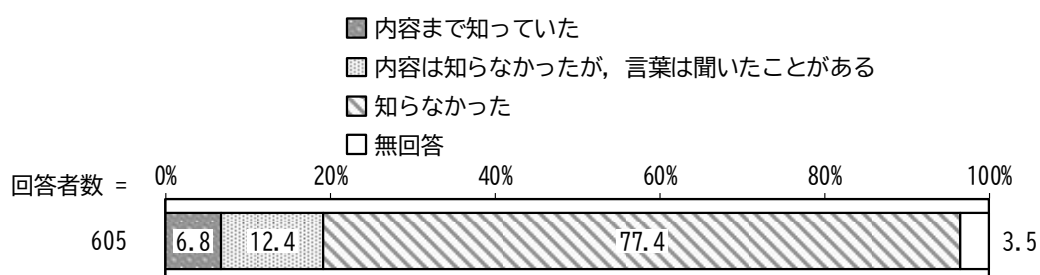
h 行政機関や民間のこころの健康に関する講演会

「知らなかった」が69.8%と最も高く、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22.1%となっています。



i グリーフケア（自死遺族サポート）

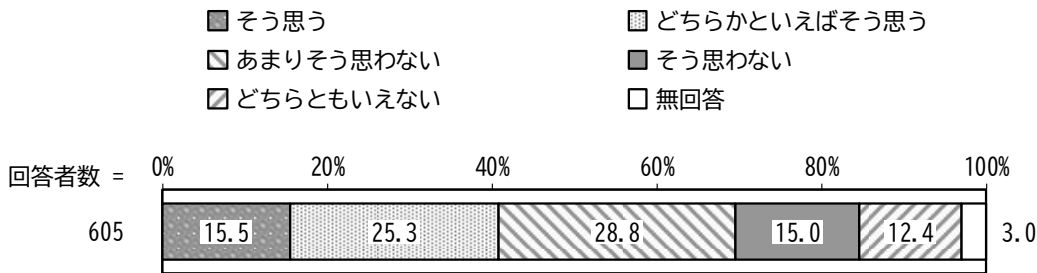
「知らなかった」が77.4%と最も高く、次いで「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」が12.4%となっています。





問 31 自殺対策は自分自身に関わる問題だと思えますか。

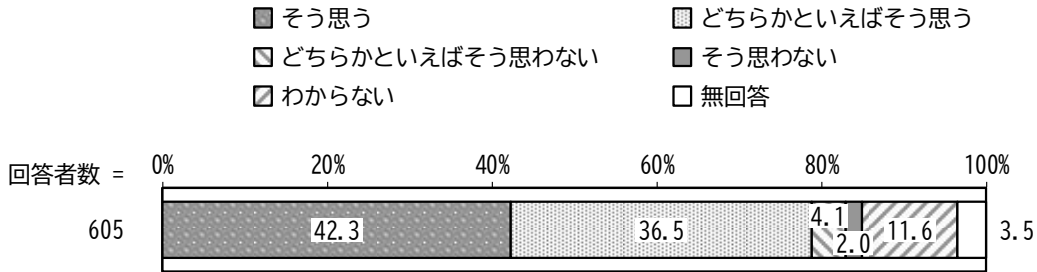
「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計が 40.8%、「あまりそう思わない」と「そう思わない」の合計が 43.8%となっています。



問 32 あなたは、自殺対策に関する以下のような考え方についてどのように思えますか。次の a～d のそれぞれについて、あなたのお考えに最も近いもの 1 つだけに○をつけてください。

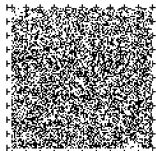
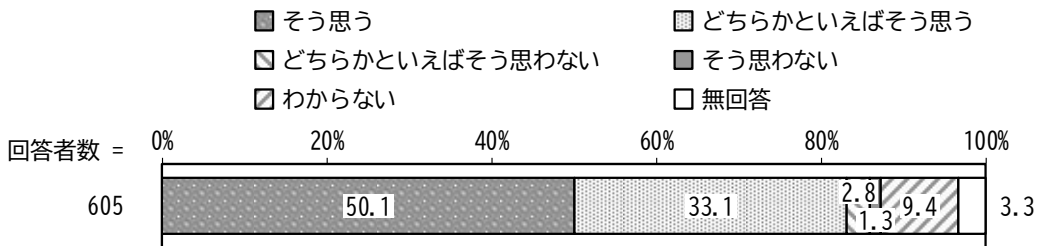
a 自殺対策の本質は、生きる支援であり、いのちを支えることである

「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計が 78.8%、「あまりそう思わない」と「そう思わない」の合計が 6.1%となっています。

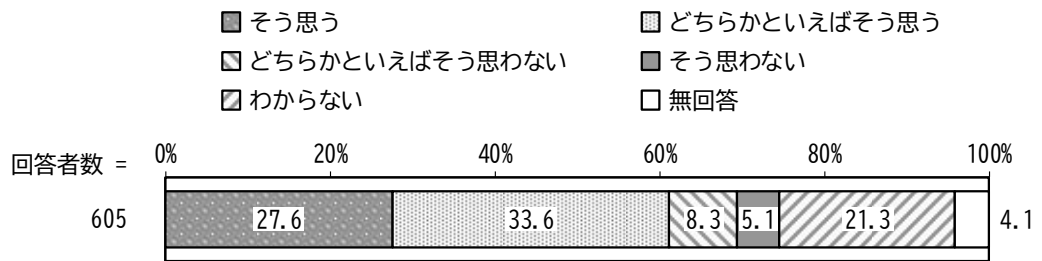


b 自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働等の様々な施策が連動しつつ、推進されなければならない

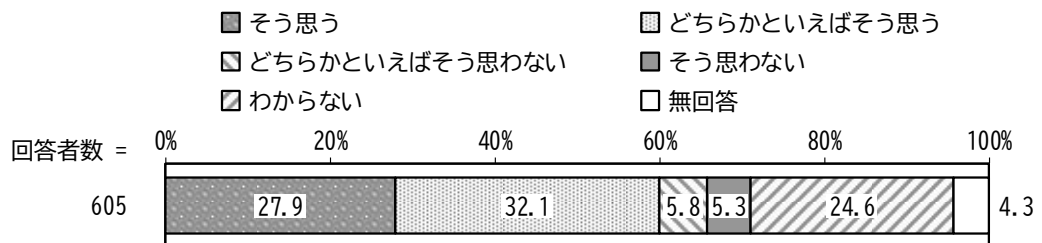
「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計が 83.2%、「あまりそう思わない」と「そう思わない」の合計が 4.1%となっています。



- c 各自治体は、具体的な目標や工程を定めた、自殺対策の行動計画を作るべきである  
「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計が 61.2%、「あまりそう思わない」と「そう思わない」の合計が 13.4%となっています。



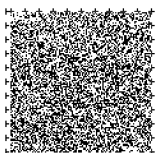
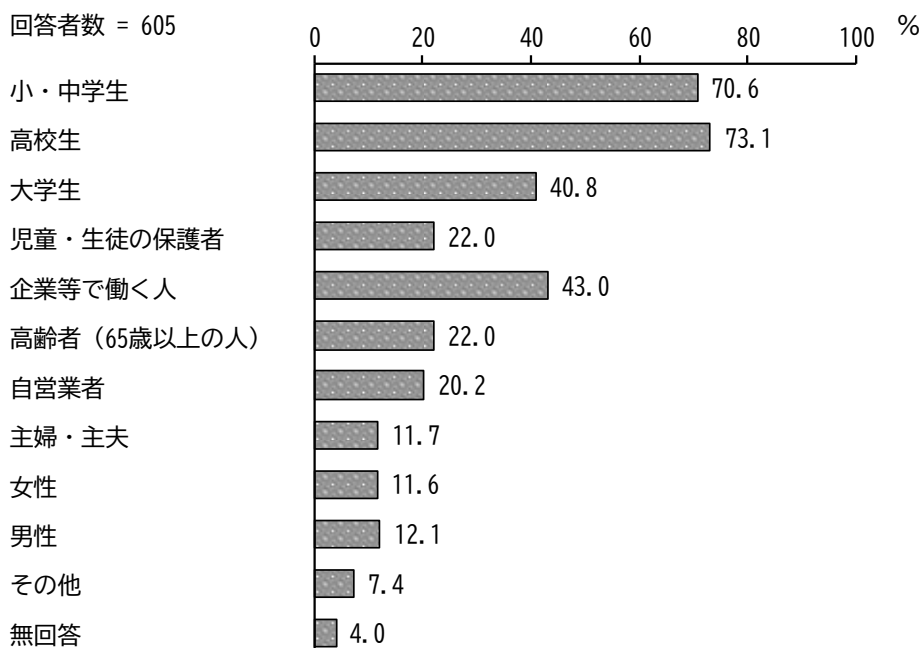
- d 自殺対策は、PDCA サイクルに基づいて進められる必要がある  
「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計が 60.0%、「あまりそう思わない」と「そう思わない」の合計が 11.1%となっています。



## (11) 今後の自殺対策について

問 33 自殺防止対策を重点的に推進した方がよいと思う、対象（年代等）はどこだと考えますか。（○はいくつでも）

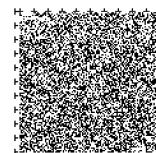
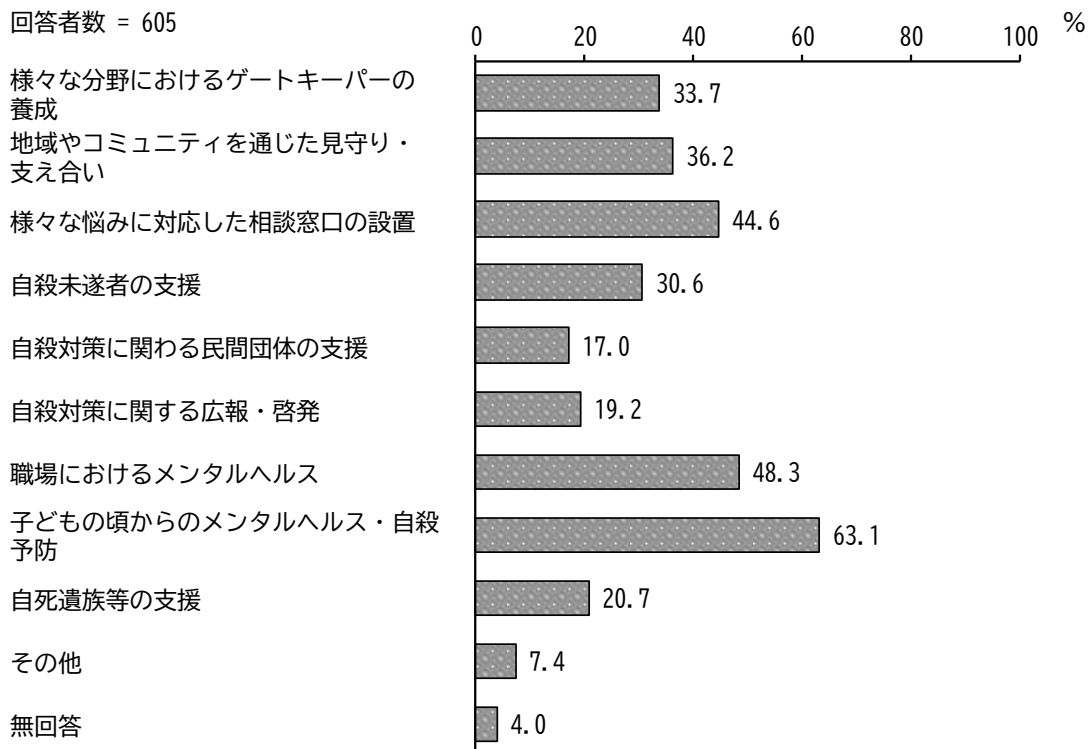
「高校生」が 73.1%と最も高く、次いで「小・中学生」が 70.6%、「企業等で働く人」が 43.0%の順となっています。



問 34 今後求められるものとして、どのような自殺対策が必要になると思いますか。  
(〇はいくつでも)

「子どもの頃からのメンタルヘルス・自殺予防」が 63.1%と最も高く、次いで「職場におけるメンタルヘルス」が 48.3%、「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」が 44.6%の順となっています。

回答者数 = 605

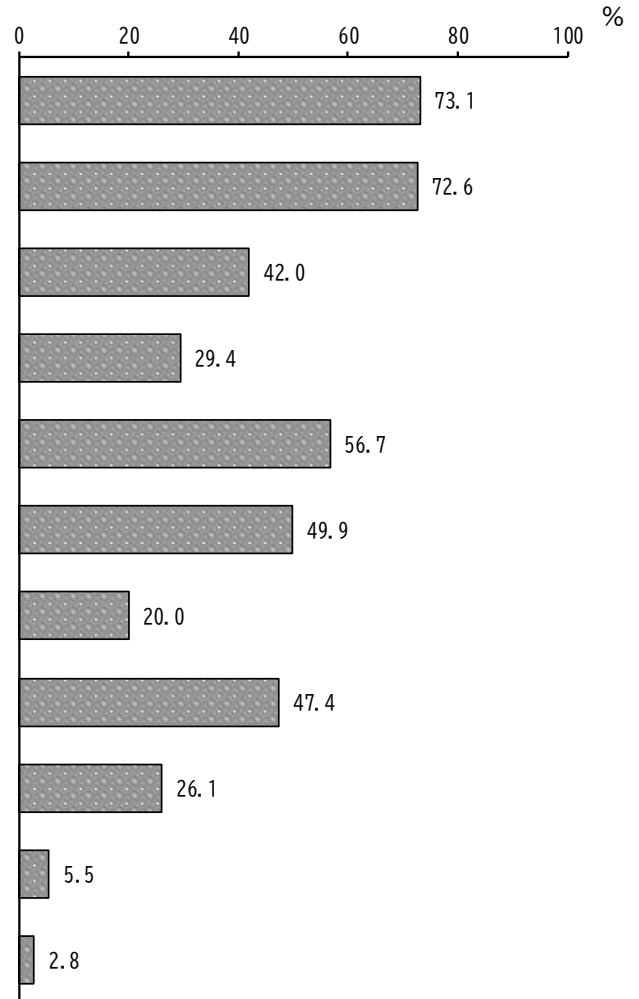


**問 35 児童生徒の段階において、どのようなことを学ばば、自殺予防に資すると思いますか。(〇はいくつでも)**

「悩みを抱え込まず周囲に助けを求めることを学ぶ教育（SOS の出し方教育）」が 73.1%と最も高く、次いで「子どもが出した SOS に気づき、受け止めるための教員や保護者に対する研修の実施」が 72.6%、「いじめ防止対策の強化」が 56.7%の順となっています。

回答者数 = 605

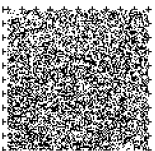
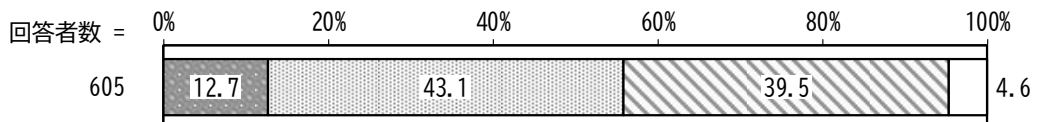
- 悩みを抱え込まず周囲に助けを求めることを学ぶ教育（SOS の出し方教育）
- 子どもが出したSOS に気づき、受け止めるための教員や保護者に対する研修の実施
- 学校における、児童・生徒に対するゲートキーパー研修の実施
- 学校における積極的な相談窓口の周知・啓発（プリント配布、ポスター掲示など）
- いじめ防止対策の強化
- 家族や友人関係などに悩む若者向けの相談先や居場所支援、虐待対策
- SNS での広報・啓発
- 一緒に自殺する者を募ったり、自殺の手段を教えたりするネット上の書き込みや、自殺の動画等を配信した者に対する取り締まりや支援情報の案内などのネットパトロールネット上での誹謗中傷に関する対策
- ネット上で「死にたい」などと検索した際に相談窓口の情報を表示する取組み
- その他
- 無回答



**問 36 調布市が実施しているゲートキーパー研修に参加したいと思いますか。**

「興味はあるが、参加するつもりはない」が 43.1%と最も高く、次いで「参加したいと思わない」が 39.5%、「参加したい」が 12.7%の順となっています。

- 参加したい
- ▨ 興味はあるが、参加するつもりはない
- ▧ 参加したいと思わない
- 無回答



刊行物番号

2023-189

調布市こころの健康・自殺対策に関する  
市民意識調査結果報告書（概要版）  
令和6年3月

発行：調布市

福祉健康部 健康推進課

182-0026 東京都調布市小島町2-33-1

文化会館たづくり西館 保健センター4階

【TEL】042-441-6100

【FAX】042-441-6101

