暫定版

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

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
7　新設の設問 2

Ⅱ　調査結果 3

1　こころの健康・自殺対策に関する市民意識調査 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 9
（3）休養や睡眠について 16
（4）アルコールについて 21
（5）悩みや不安，ストレスについて 23
（6）地域とのつながりなどについて 37
（7）自殺とうつに関する意識について 41
（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 56
（9）新型コロナウイルス感染症について 57
(10) 自殺対策の現状等について 58
(11) 今後の自殺対策について 64
2　調査結果まとめ 67

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）
・回答者数が１桁の場合，回答件数による表記としています。
・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，クロス集計といいます。

7　新設の設問

本調査は平成 30 年６月に実施した「調布市民のこころの健康・自殺対策に関する市民意識調査」をもとに調査票を作成していますが，この間の社会情勢の変化などに伴う新たな課題を把握するため，以下のとおり新たな設問を追加しました。

問 No	設問内容
Ｆ４－１	勤務先の従業員数
問８－１	１回の飲酒量
問 11	飲酒時の気持ちや状況
問 19	経済的に困っている時に支援をしてくれる人の有無
問 24-1	家族など身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき， 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理由
問 26	自殺を扱った報道への関心度
問 27	自殺を扱った報道についての気持ち
問 28	新型コロナウイルス感染症流行以降，心情や考えの変化

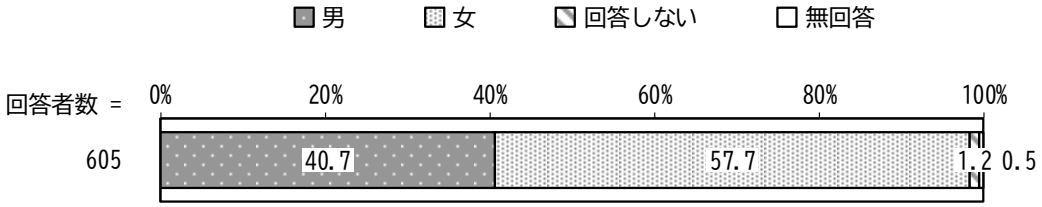
Ⅱ　調査結果

１　こころの健康・自殺対策に関する市民意識調査

（１）回答者属性

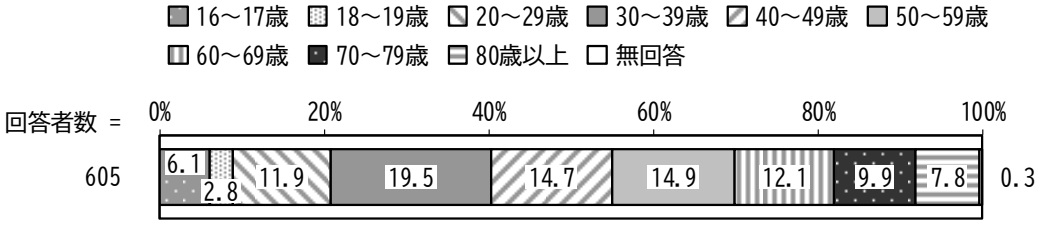
Ｆ１　あなたの性別はどちらですか。

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。



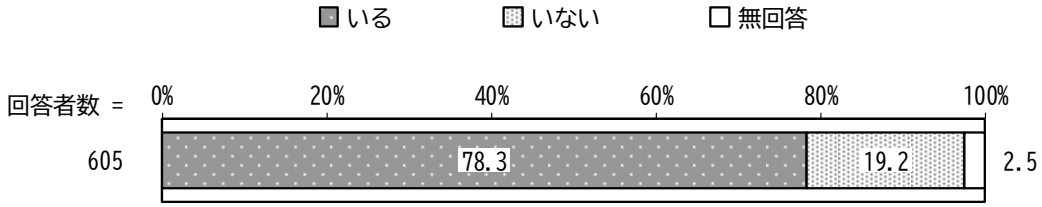
Ｆ２　あなたの年齢はおいくつですか。（令和５年４月１日現在）

「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。



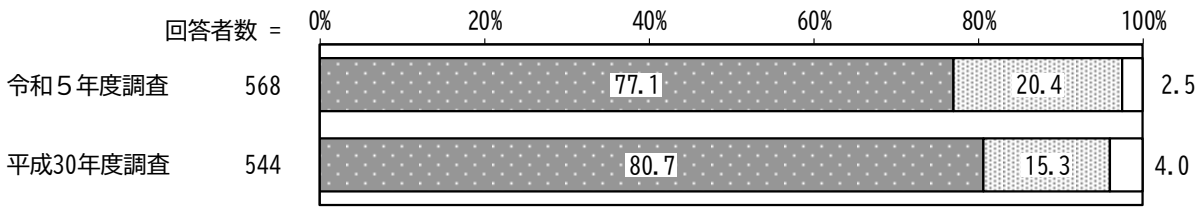
Ｆ３　現在，同居している人はいますか。

「いる」が 78.3%，「いない」が 19.2%となっています。



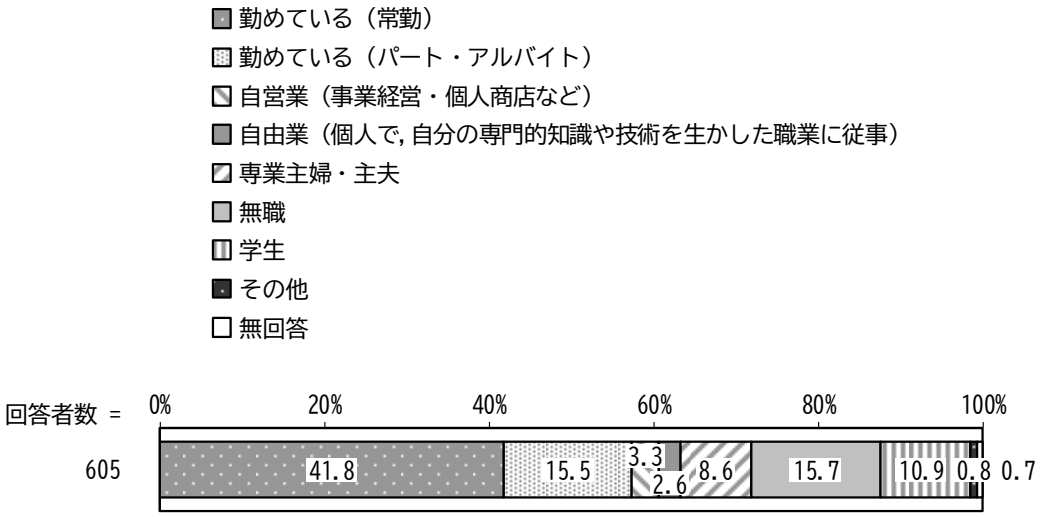
【経年比較】

平成 30 年度調査と比較すると，「いない」が 5.1 ポイント増加しています。



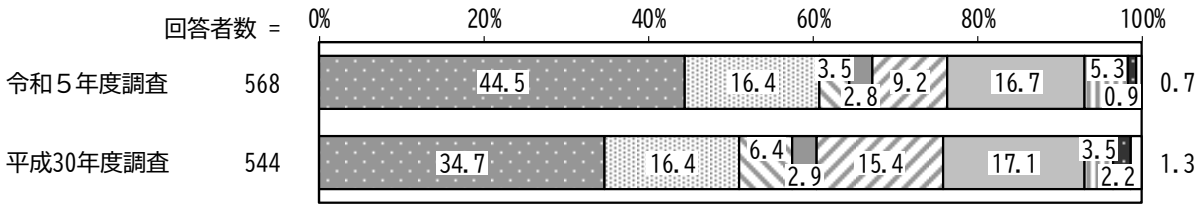
Ｆ４　あなたの職業はなんですか。（あてはまる主なもの１つに○）

「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。



【経年比較】

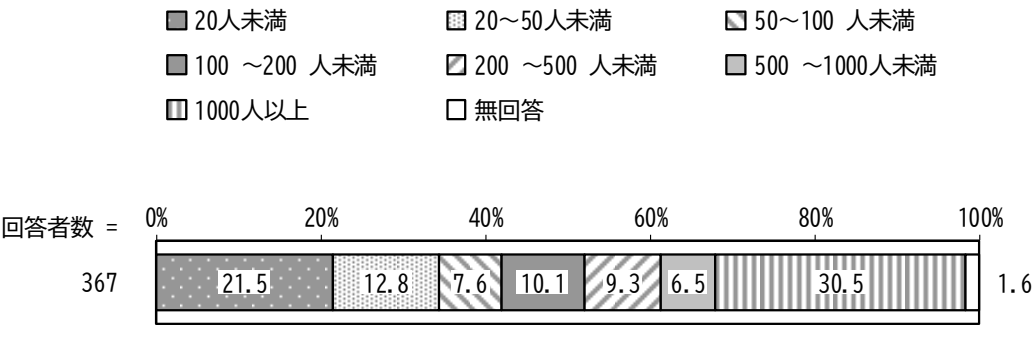
平成 30 年度調査と比較すると，「勤めている（常勤）」が 9.8 ポイント増加しています。一方，「専業主婦・主夫」が 6.2 ポイント減少しています。



Ｆ４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。

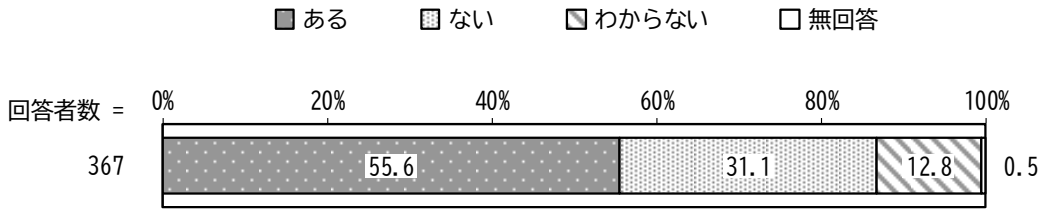
Ｆ４－１　勤務先の従業員数をお答え下さい。

「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。



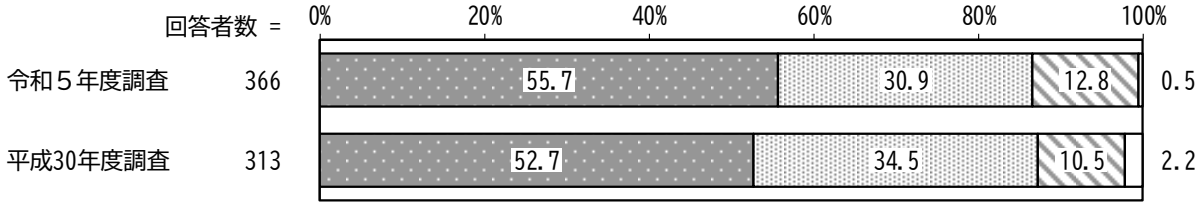
Ｆ４－２　あなたの職場ではメンタルヘルスに関する制度がありますか。

「ある」が 55.6%と最も高く，次いで「ない」が 31.1%，「わからない」が 12.8%の順となっています。



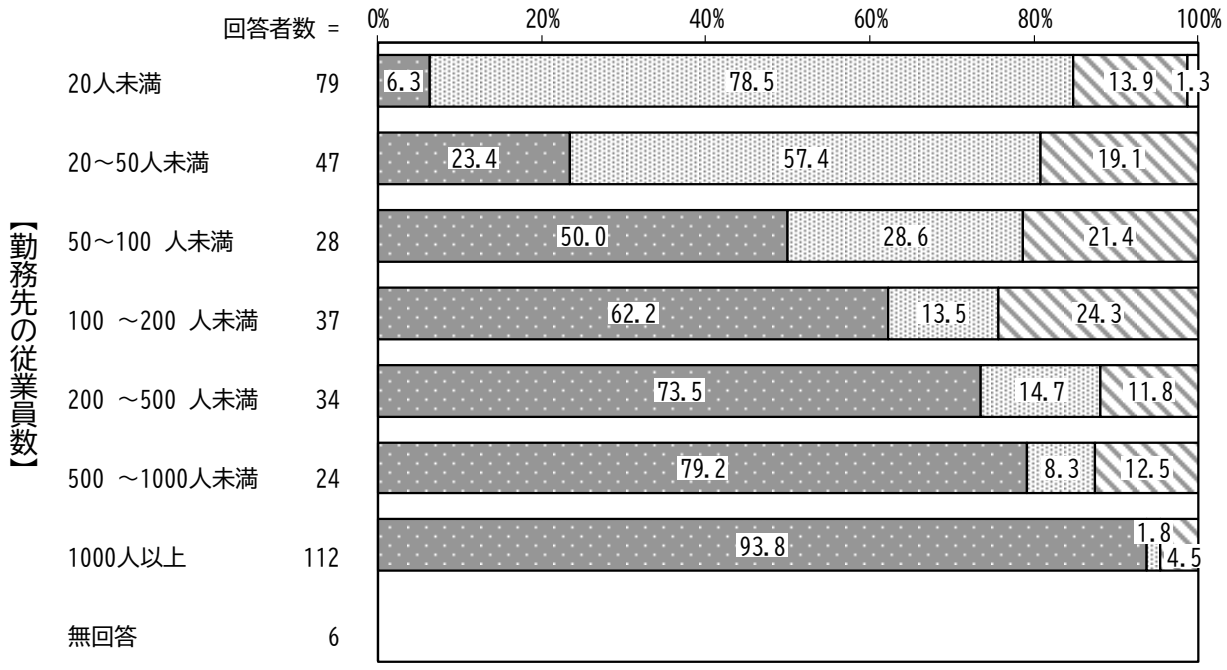
【経年比較】

平成 30 年度調査と比較すると，大きな変化はみられません。



【勤務先の従業員数】

勤務先の従業員数別でみると，20 人未満で「ない」の割合が高く，従業員数が多くなるにつれて「ある」の割合が高くなっています。

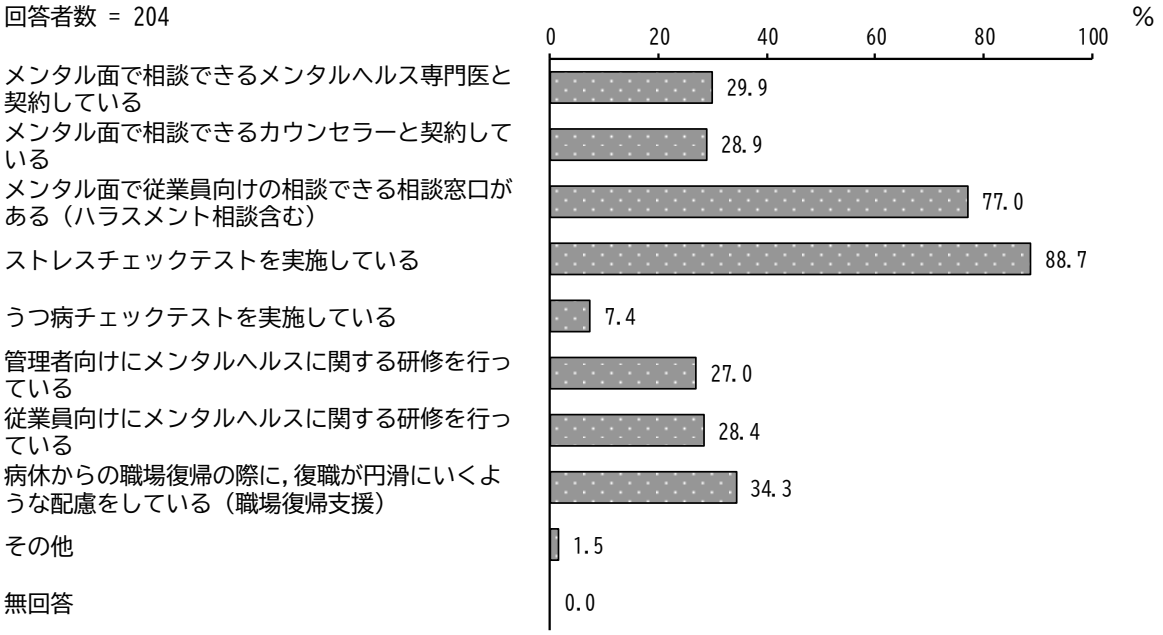


【メンタルヘルスに関する制度】

Ｆ４－２で「１．ある」を回答された方にお聞きします。

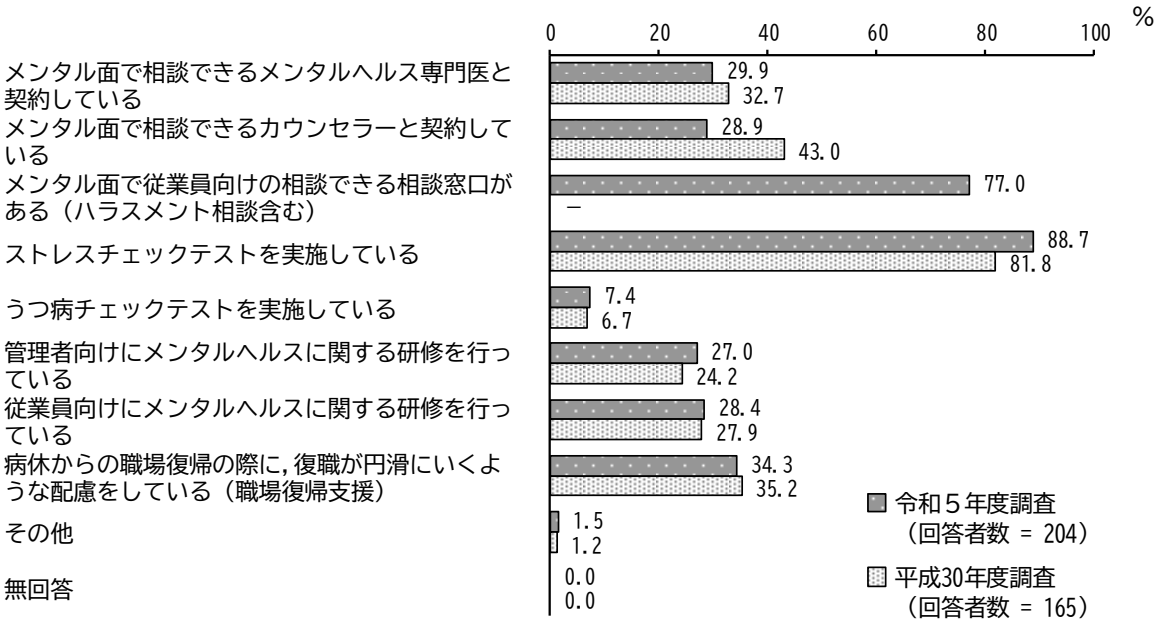
Ｆ４－３　どのような制度ですか。（○はいくつでも）

「ストレスチェックテストを実施している」が 88.7%と最も高く，次いで「メンタル面で従業員向けの相談できる相談窓口がある（ハラスメント相談含む）」が 77.0%，「病休からの職場復帰の際に，復職が円滑にいくような配慮をしている（職場復帰支援）」が 34.3%の順となっています。



【経年比較】

平成 30 年度調査と比較すると，「ストレスチェックテストを実施している」が 6.9 ポイント増加しています。一方，「メンタル面で相談できるカウンセラーと契約している」が 14.1 ポイント減少しています。



【勤務先の従業員数】

勤務先の従業員数別でみると，1000 人以上で「病休からの職場復帰の際に，復職が円滑にいくような配慮をしている（職場復帰支援)」の割合が高くなっています。

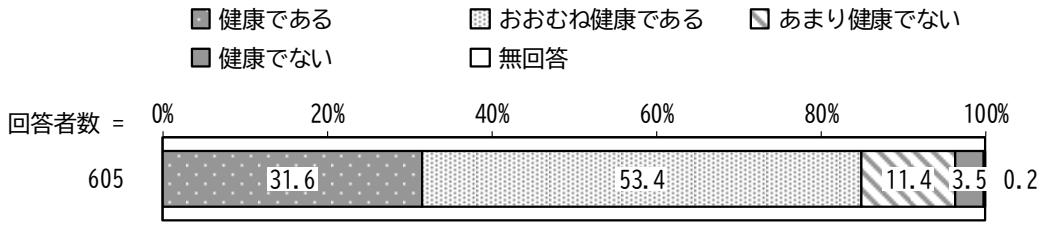
単位：％

区分		回答者数（件）	メンタルヘルスに関する制度									
			メンタル面で相談できるメンタルヘルス専門医と契約している	メンタル面で相談できるカウンセラーと契約している	メンタル面で従業員向けの相談できる相談窓口がある（ハラスメント相談含む）	ストレスチェックテストを実施している	うつ病チェックテストを実施している	管理者向けにメンタルヘルスに関する研修を行っている	従業員向けにメンタルヘルスに関する研修を行っている	病休からの職場復帰の際に，復職が円滑にいくような配慮をしている（職場復帰支援）	その他	無回答
全　体		204	29.9	28.9	77.0	88.7	7.4	27.0	28.4	34.3	1.5	－
勤務先の従業員数	20 人未満	5	－	20.0	80.0	40.0	20.0	20.0	20.0	20.0	－	－
	20～50 人未満	11	18.2	36.4	72.7	90.9	18.2	18.2	27.3	27.3	－	－
	50～100 人未満	14	21.4	21.4	57.1	85.7	7.1	21.4	7.1	14.3	－	－
	100～200 人未満	23	21.7	17.4	65.2	91.3	－	4.3	13.0	17.4	4.3	－
	200～500 人未満	25	24.0	16.0	60.0	92.0	－	16.0	28.0	24.0	4.0	－
	500～1000 人未満	19	21.1	21.1	78.9	89.5	10.5	26.3	15.8	36.8	－	－
	1000 人以上	105	39.0	37.1	85.7	89.5	8.6	37.1	38.1	44.8	1.0	－
	無回答	2										

（2）からだやこころの健康状態について

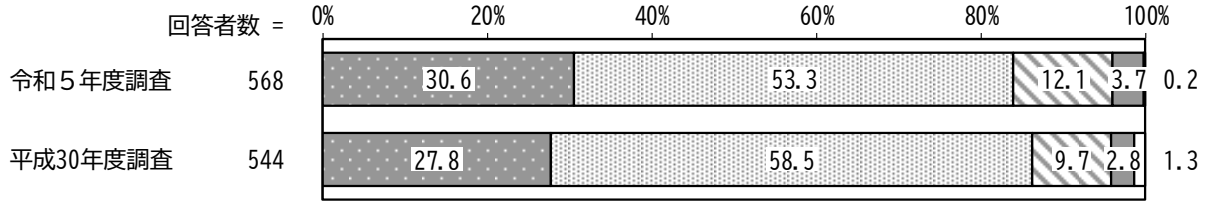
問1　あなたは，現在のからだの健康状態についてどのように感じていますか。

「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。



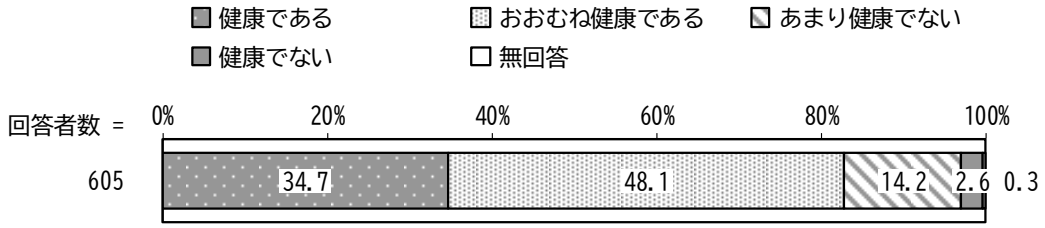
【経年比較】

平成 30 年度調査と比較すると，大きな変化はみられません。



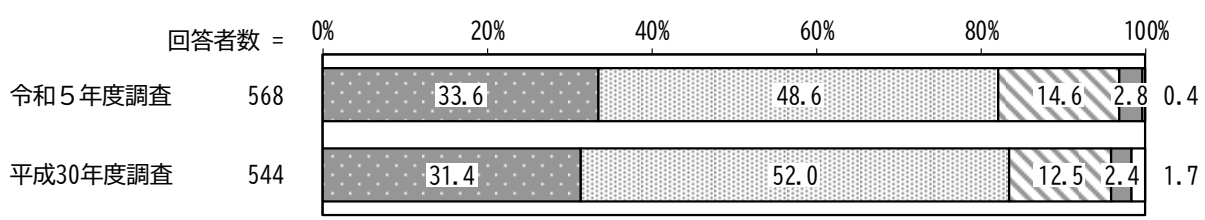
問2　あなたは，現在のこころの健康状態についてどのように感じていますか。

「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。



【経年比較】

平成 30 年度調査と比較すると，大きな変化はみられません。



【からだの健康状態から見た「こころの健康状態」】

「(からだの状態が）健康である」との回答者で“(こころの状態が）健康である”の割合が高くなっています。

単位：％

区分		回答者数（件）	こころの健康状態				
			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
全　体		605	34.7	48.1	14.2	2.6	0.3
からだの健康状態	健康である	191	79.6	16.8	2.6	1.0	－
	おおむね健康である	323	14.6	72.8	11.5	0.9	0.3
	あまり健康でない	69	8.7	29.0	58.0	4.3	－
	健康でない	21	23.8	19.0	19.0	38.1	－
	無回答	1					

【友人や家族等との関係から見た「こころの健康状態」】

友人や家族等との関係が「あまり良くない」との回答者で“(こころの状態が）健康でない”の割合が高くなっています。

単位：％

区分		回答者数（件）	こころの健康状態				
			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
全　体		605	34.7	48.1	14.2	2.6	0.3
友人や家族等との関係	良い	294	50.3	40.5	6.8	2.0	0.3
	まあ良い	257	20.6	59.9	17.9	1.6	－
	あまり良くない	35	17.1	31.4	37.1	14.3	－
	良くない	9	－	33.3	55.6	11.1	－
	無回答	10					

【学校や職場での関係から見た「こころの健康状態」】

学校や職場での関係が「良くない」との回答者で“（こころの状態が）健康でない”の割合が高くなっています。

単位：％

区分		回答者数（件）	こころの健康状態				
			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
全　体		605	34.7	48.1	14.2	2.6	0.3
学校や職場での関係	良い	171	59.1	34.5	6.4	－	－
	まあ良い	347	27.1	57.3	13.0	2.3	0.3
	あまり良くない	44	11.4	38.6	38.6	11.4	－
	良くない	11	9.1	18.2	54.5	18.2	－
	無回答	32					

【地域の人と交流する頻度から見た「こころの健康状態」】

地域の人と交流する頻度が「よくある」との回答者で“（こころの状態が）健康である”の割合が高くなっています。

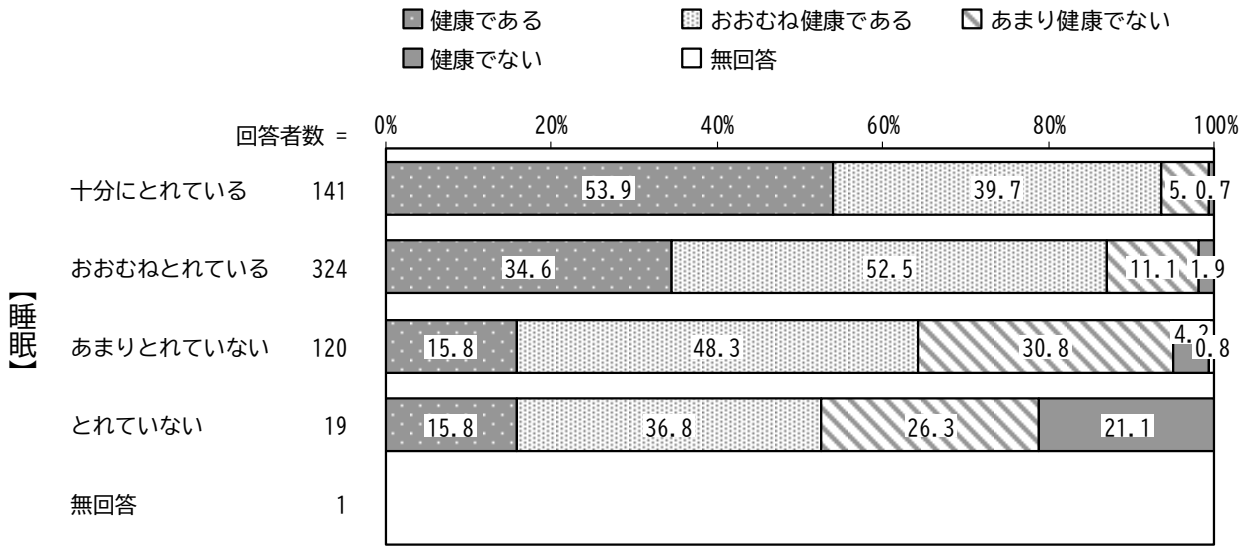
単位：％

区分		回答者数（件）	こころの健康状態				
			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
全　体		605	34.7	48.1	14.2	2.6	0.3
地域の人と交流する頻度	よくある	58	55.2	31.0	12.1	1.7	－
	ときどきある	167	35.3	52.1	11.4	0.6	0.6
	あまりない	162	30.9	52.5	14.8	1.9	－
	ほとんどない	212	31.6	46.2	16.5	5.2	0.5
	無回答	6					

【睡眠から見た「こころの健康状態」】

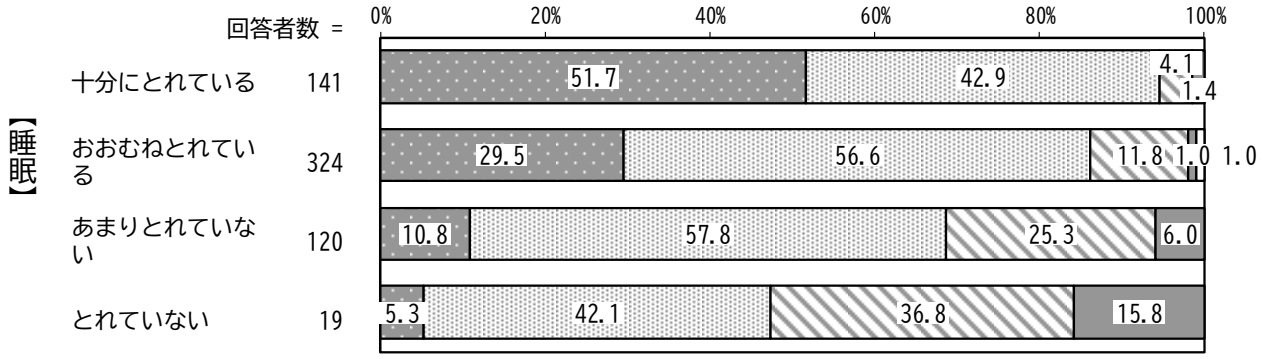
睡眠が「十分にとれている」との回答者で“(こころの状態が) 健康である”の割合が 53.9%と高くなっています。

平成 30 年度調査と比較すると，睡眠が「とれていない」との回答者で“(こころの状態が) 健康である”の割合が 10.5 ポイント増加しています。



【こころの健康状態】

【平成 30 年度調査結果】



【こころの健康状態】

【悩みや不安，ストレスの有無から見た「こころの健康状態」】

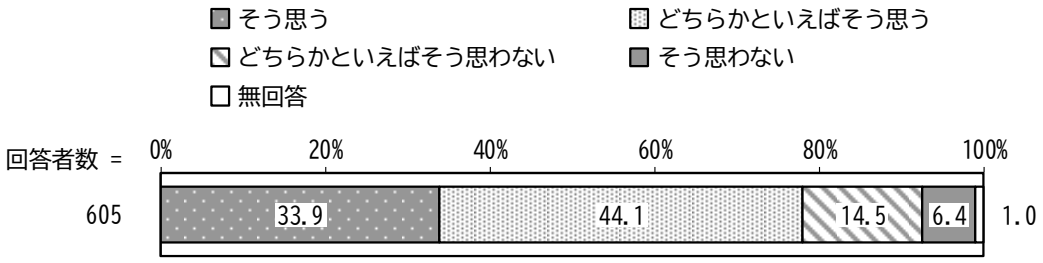
「悩みやストレスを感じたことはない」との回答者で“（こころの状態が）健康である”の割合が 69.6%と高くなっています。

単位：%

区分		回答者数（件）	こころの健康状態				
			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
全　体		605	34.7	48.1	14.2	2.6	0.3
悩みや不安，ストレスの有無	悩みやストレスを感じたことはない	92	69.6	29.3	1.1	－	－
	たまに感じることがある（月に１～２回程度）	198	43.4	49.0	7.1	0.5	－
	ときどき感じることがある（週に１回程度）	162	23.5	64.2	11.1	1.2	－
	いつも感じている	132	12.1	40.9	36.4	9.8	0.8
	無回答	21					

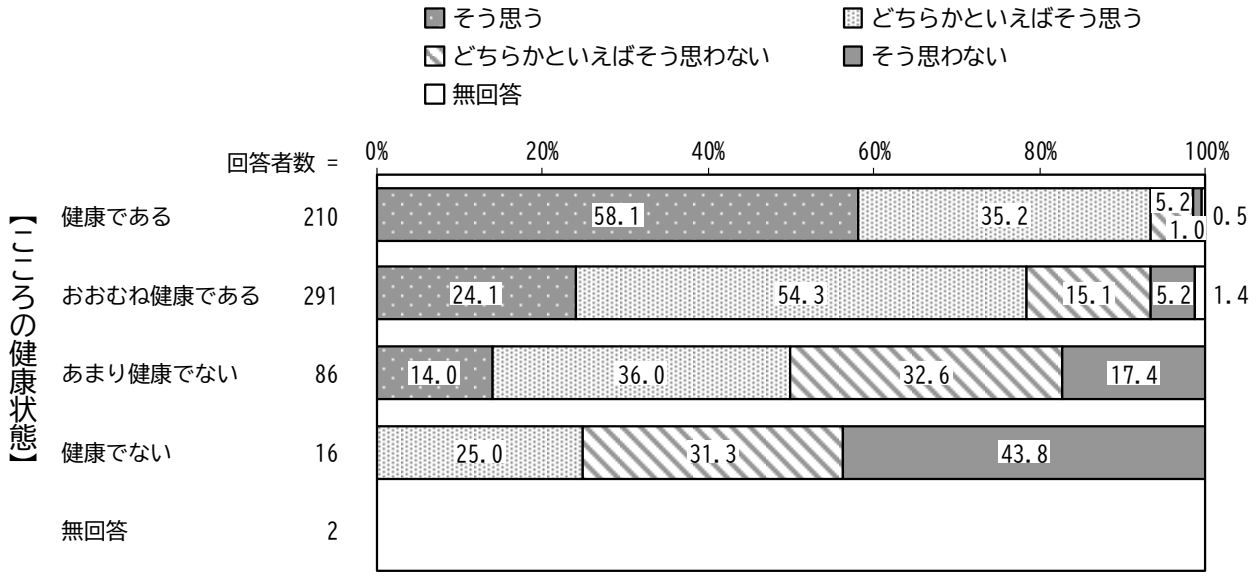
問３　あなたは自分のことが好きだと思いますか。

「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。



【こころの健康状態から見た「自分ことを好きだと思う」】

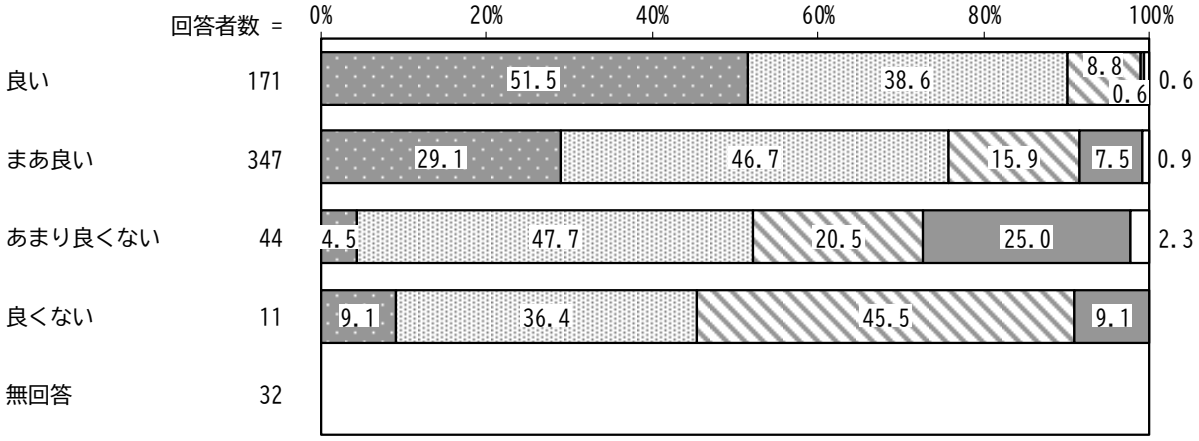
こころの健康状態が「健康である」との回答者で「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計が高くなっています。



【自分のことが好きだと思う】

【学校や職場での関係から見た「自分ことを好きだと思う」】

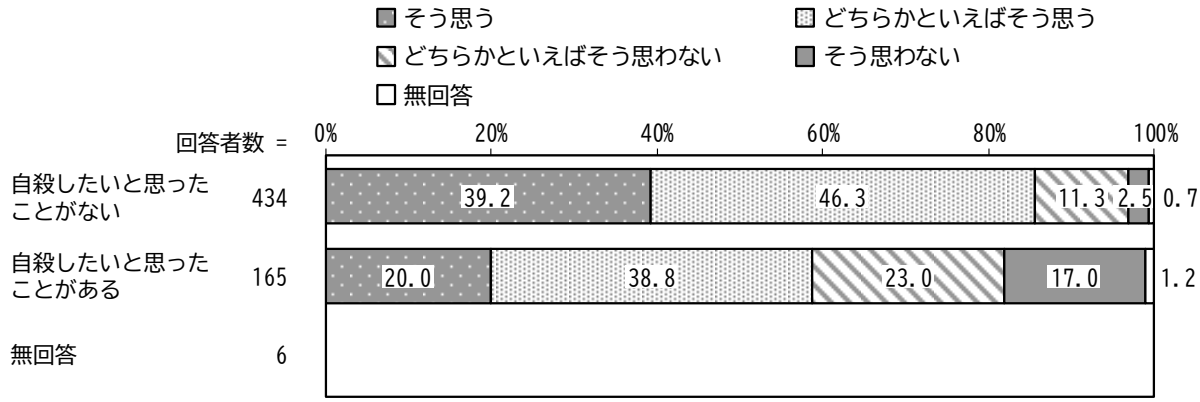
学校や職場での関係が「良くない」との回答者で「どちらかといえばそう思わない」と「そう思わない」の合計が高くなっています。



【自分のことが好きだと思う】

【自殺を考えたことの有無から見た「自分ことを好きだと思う」】

「自殺したいと思ったことがある」との回答者で「どちらかといえばそう思わない」と「そう思わない」の合計が高くなっています。

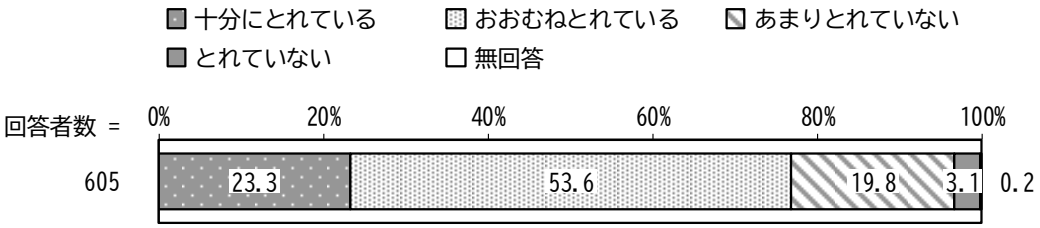


【自分のことが好きだと思う】

（3）休養や睡眠について

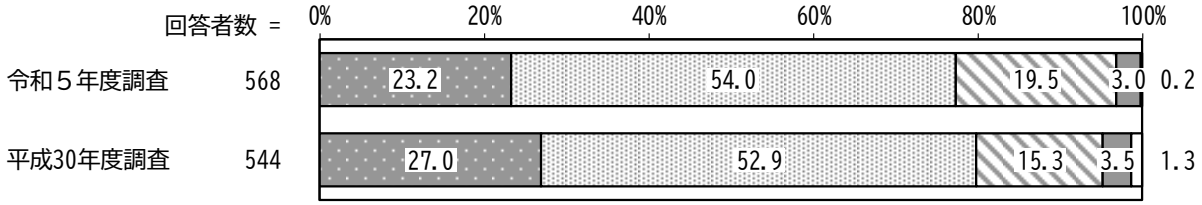
問4　この1か月間くらいで，あなたは十分に睡眠がとれていますか。

「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。



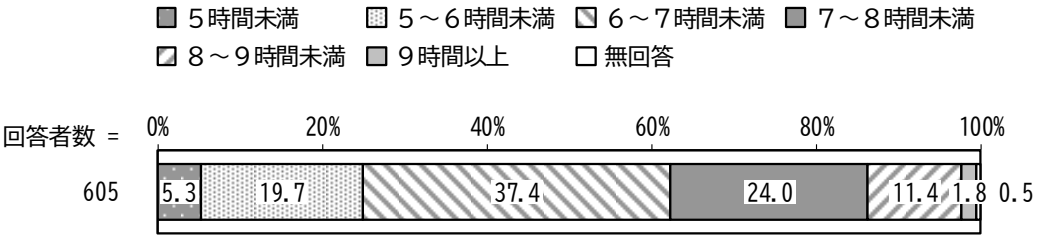
【経年比較】

平成 30 年度調査と比較すると，大きな変化はみられません。



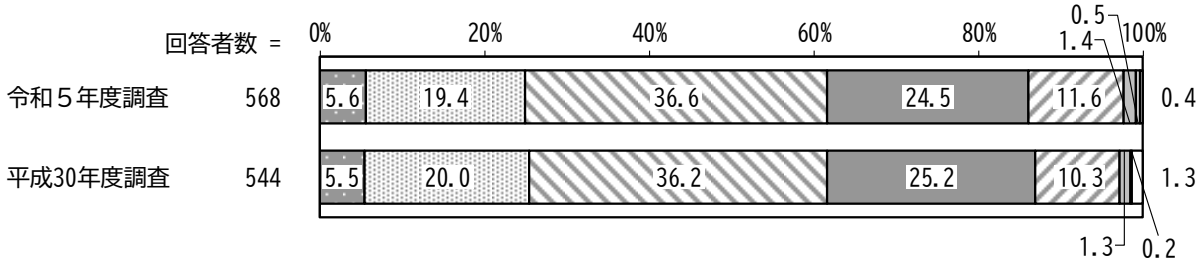
問5　この1か月間くらいで，あなたは平均して何時間くらい睡眠がとれていますか。

「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。



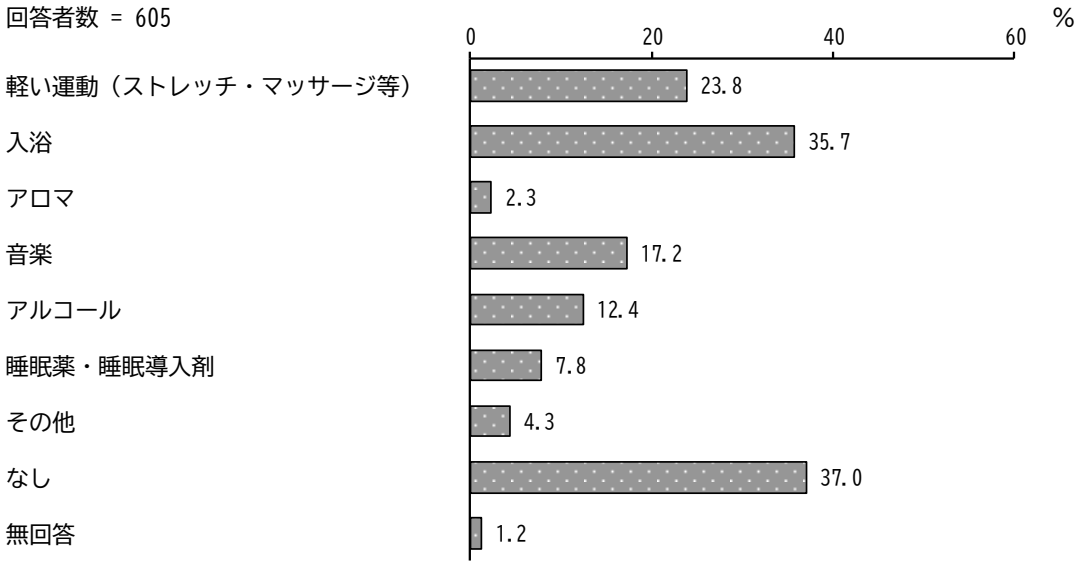
【経年比較】

平成 30 年度調査と比較すると，大きな変化はみられません。



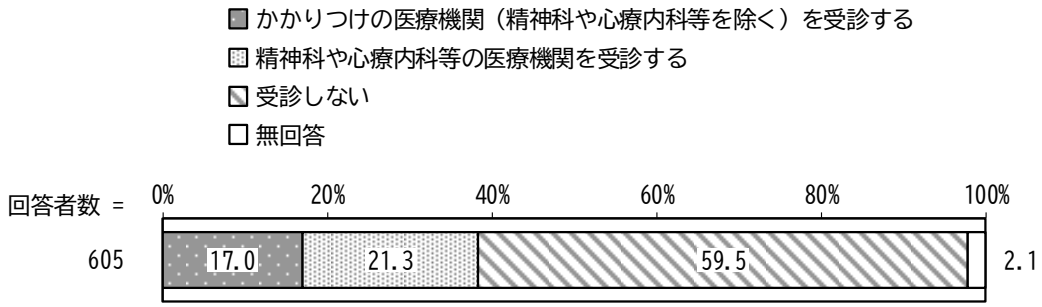
問６　睡眠の確保のために何か利用するものはありますか。（○はいくつでも）

「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。



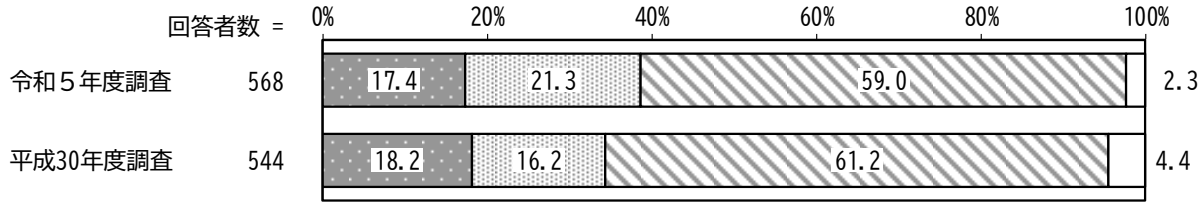
問７　あなたは，こころの不調（不安感，イライラ感，落ち込み等）や不眠が２週間以上続く場合，医療機関などを受診しますか。

「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。



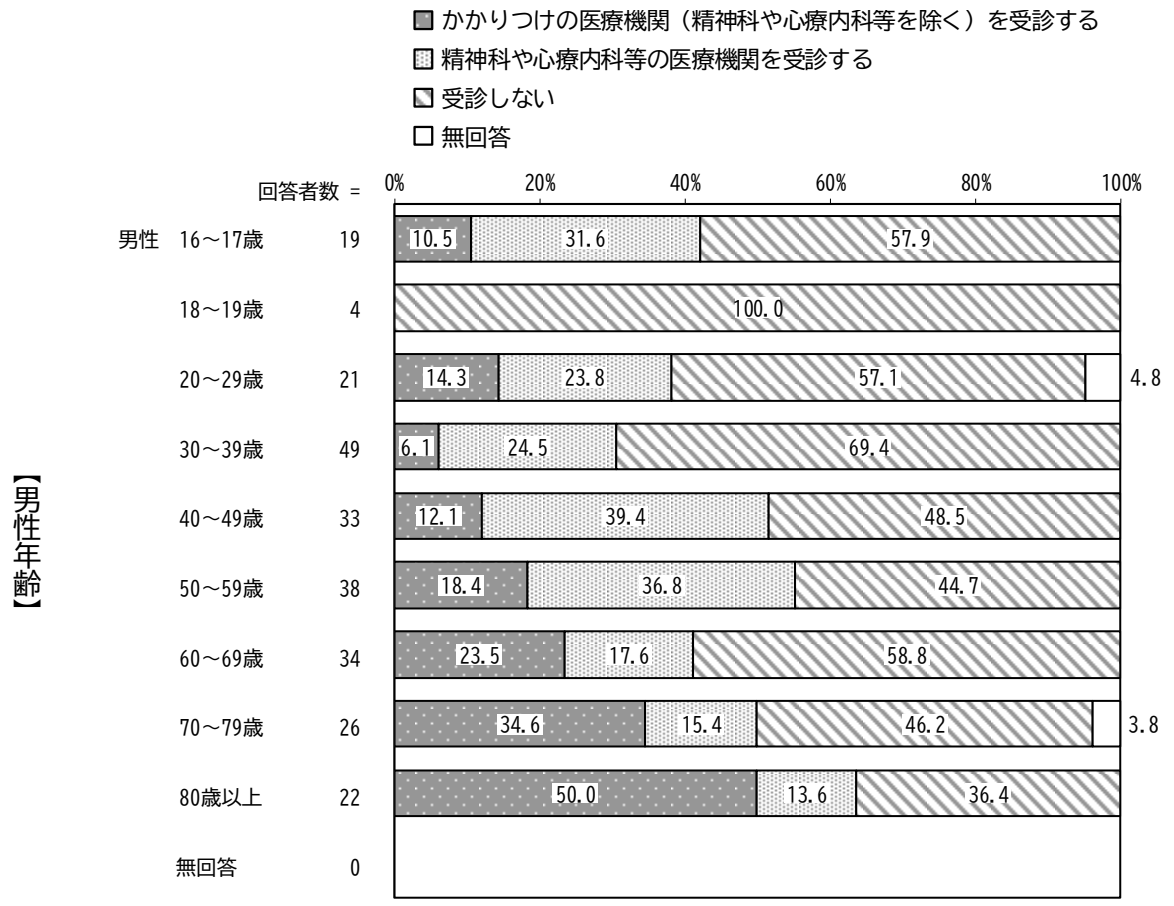
【経年比較】

平成 30 年度調査と比較すると，「精神科や心療内科等の医療機関を受診する」が 5.1 ポイント増加しています。

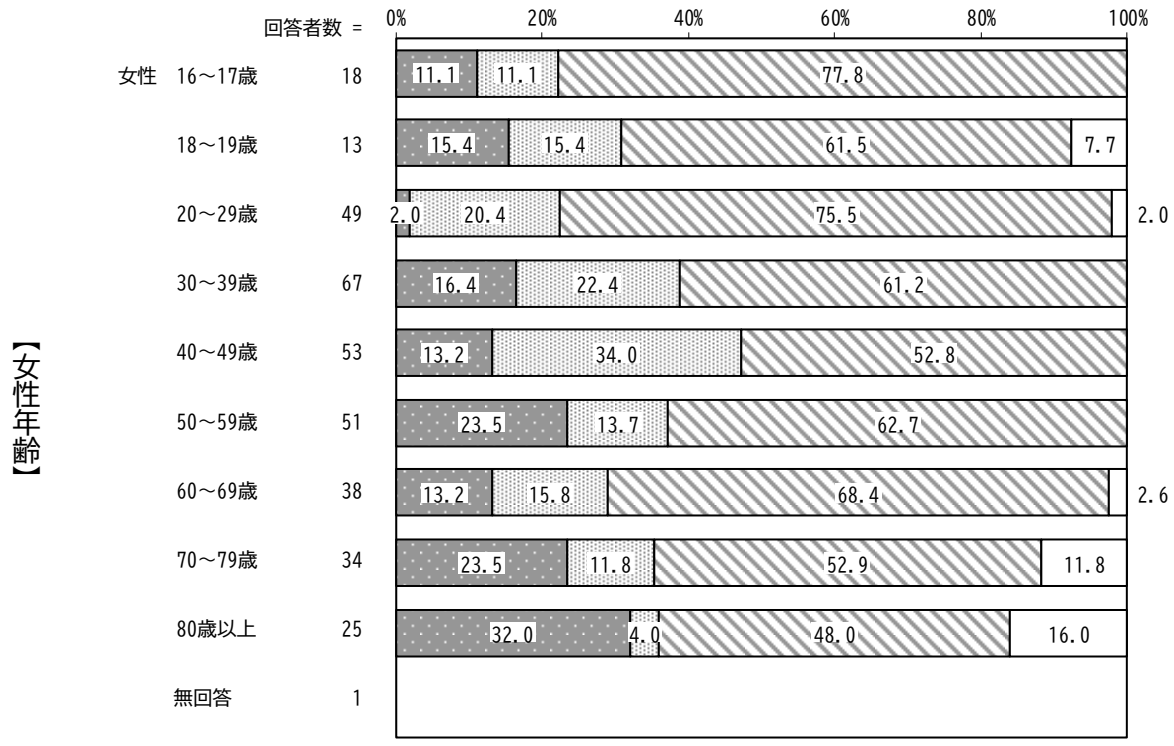


【性別や年代から見た受診の有無】

男性 80 歳以上で「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 50.0%と高くなっています。また，女性 16～17 歳で「受診しない」が 77.8%と高くなっています。



【医療機関などを受診するか】

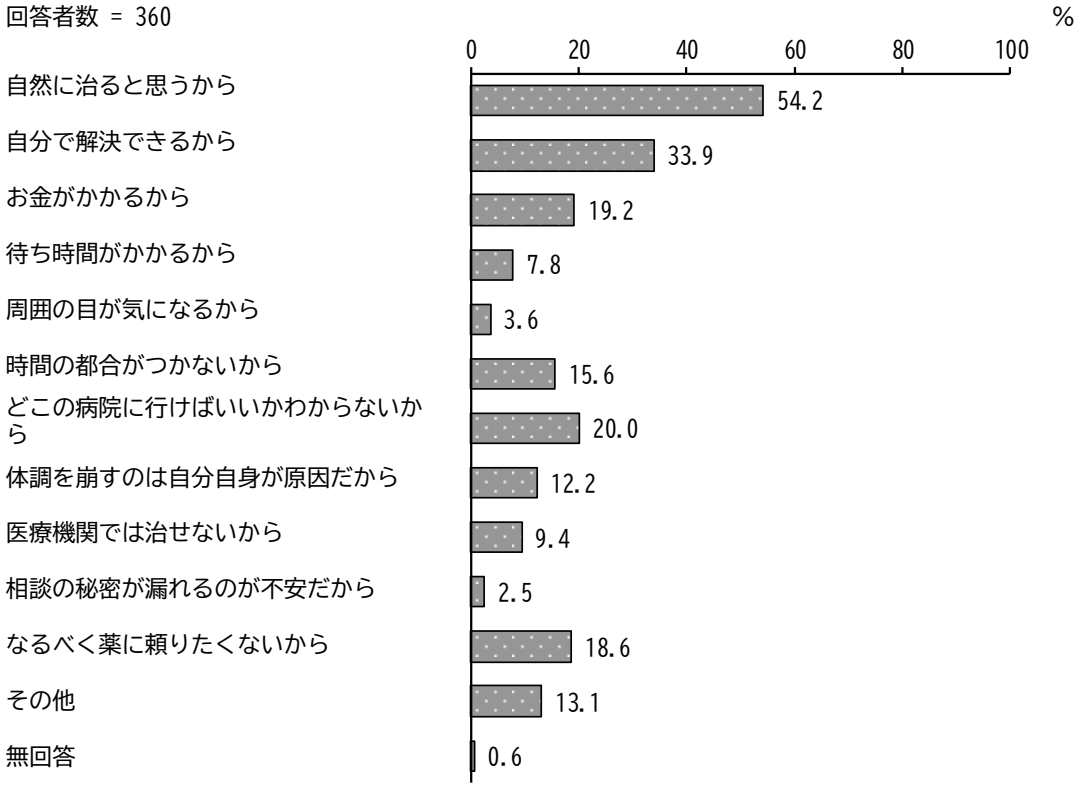


【医療機関などを受診するか】

問７で「受診しない」を回答された方にお聞きします。

問７－１　それはなぜですか。（○はいくつでも）

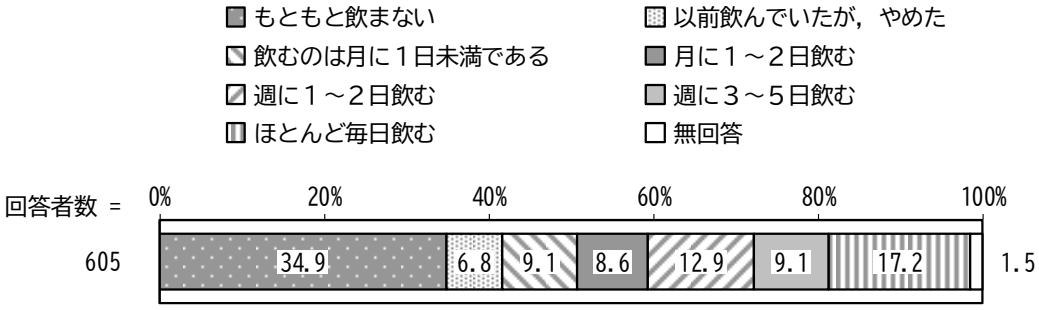
「自然に治ると思うから」が 54.2%と最も高く，次いで「自分で解決できるから」が 33.9%，「どこの病院に行けばいいかわからないから」が 20.0%の順となっています。



（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）

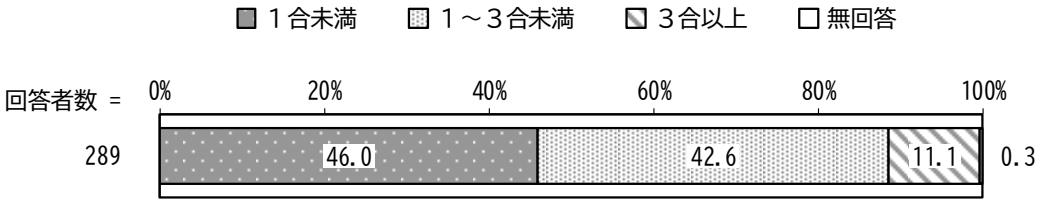
「もともと飲まない」が 34.9%と最も高く，次いで「ほとんど毎日飲む」が 17.2%，「週に1～2日飲む」が 12.9%の順となっています。



月に1日以上お酒を飲む方にお聞きします。

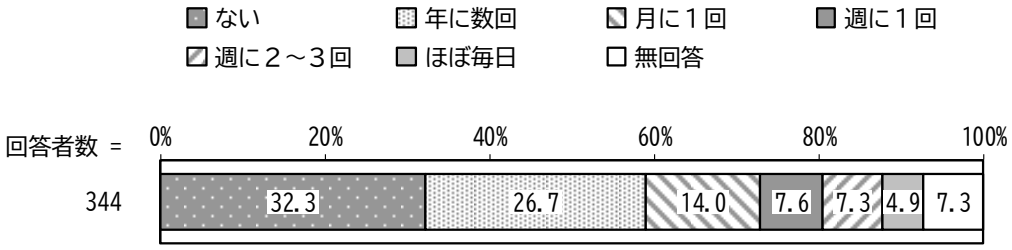
問8－1　あなたは1回にどのくらいの量のお酒を飲みますか。（○は1つ）

「1合未満」が 46.0%と最も高く，次いで「1～3合未満」が 42.6%，「3合以上」が 11.1%の順となっています。



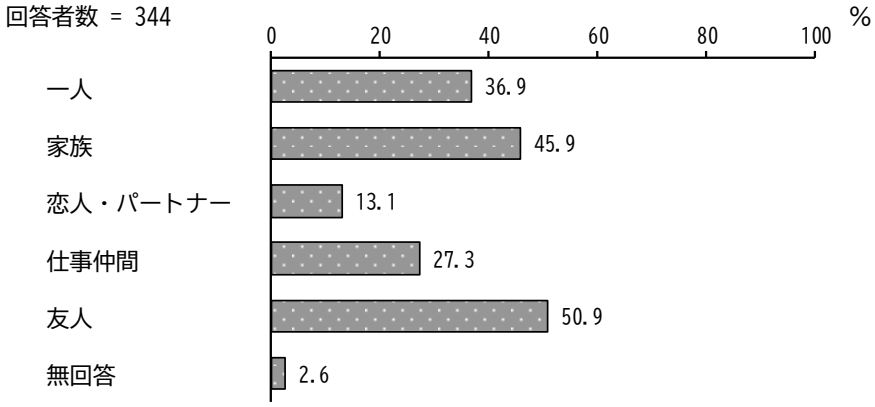
問9　1回に3合以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか。

「ない」が 32.3%と最も高く，次いで「年に数回」が 26.7%，「月に1回」が 14.0%の順となっています。



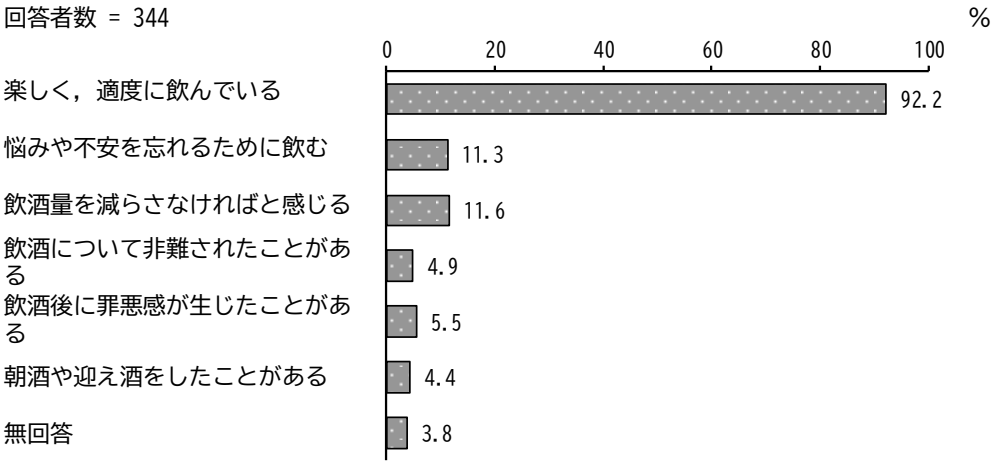
問 10　あなたはプライベートで飲むときに，誰と飲むことが多いですか。
（○はいくつでも）

「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。
（○はいくつでも）

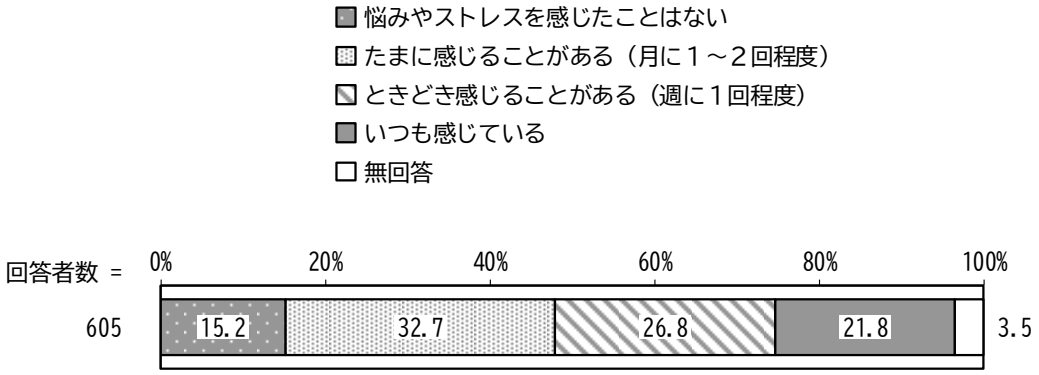
「楽しく，適度に飲んでいる」が 92.2%と最も高く，次いで「飲酒量を減らさなければと感じる」が 11.6%，「悩みや不安を忘れるために飲む」が 11.3%の順となっています。



（５）悩みや不安，ストレスについて

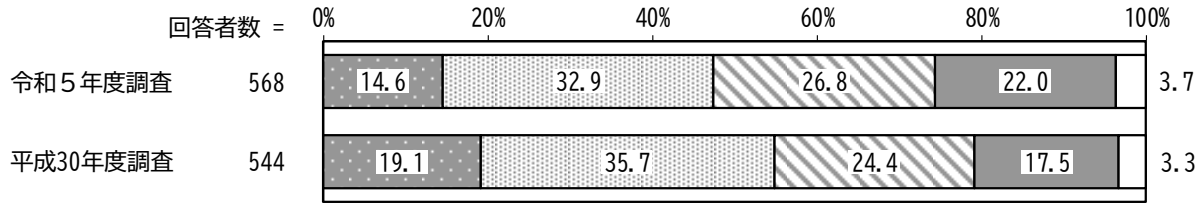
問 12　過去１か月間であなたは，悩みや不安，ストレスを感じたことがありますか。

「たまに感じることがある（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がある（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。



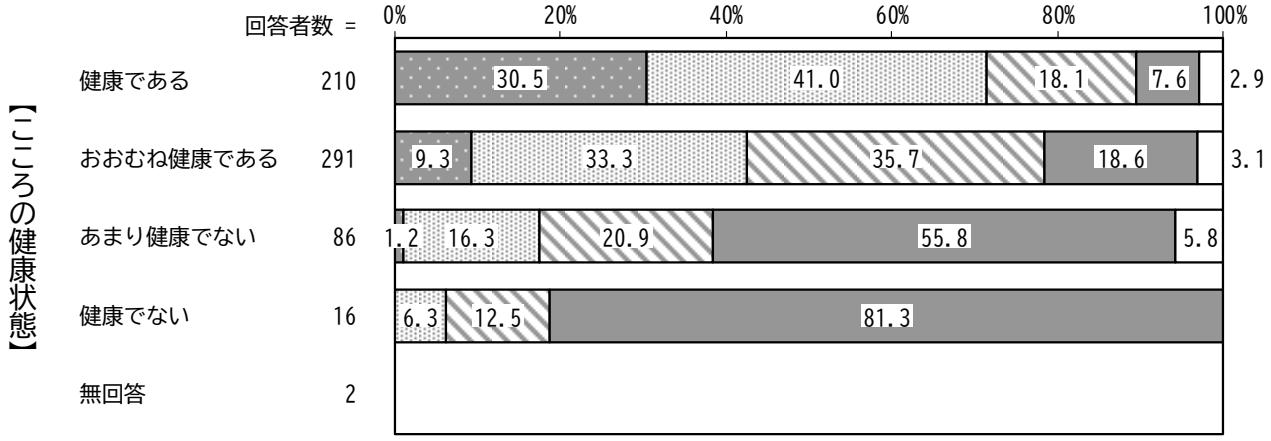
【経年比較】

平成 30 年度調査と比較すると，大きな変化はみられません。



【こころの健康状態から見た悩みや不安，ストレス】

こころの健康が「健康でない」との回答者で「いつも感じている」の割合が 81.3%と高くなっています。

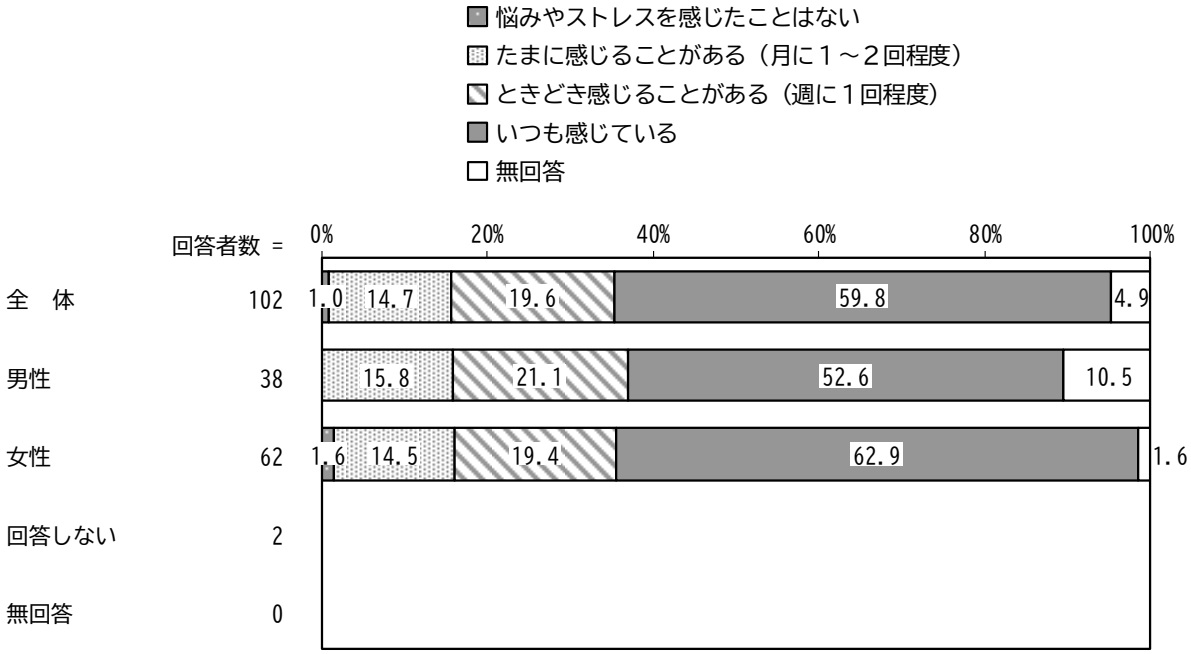


【悩みや不安，ストレスを感じたことはあるか】

【性別から見た悩みや不安，ストレスの有無】

※こころの健康状態がよくない人（問２で「３．あまり健康でない」「４．健康でない」と答えた方）

性別でみると,女性で「いつも感じている」が 62.9%と高くなっています。



【性別から見た悩みや不安，ストレスの有無】（実数表）

※こころの健康状態がよくない人（問２で「３．あまり健康でない」「４．健康でない」と答えた方）

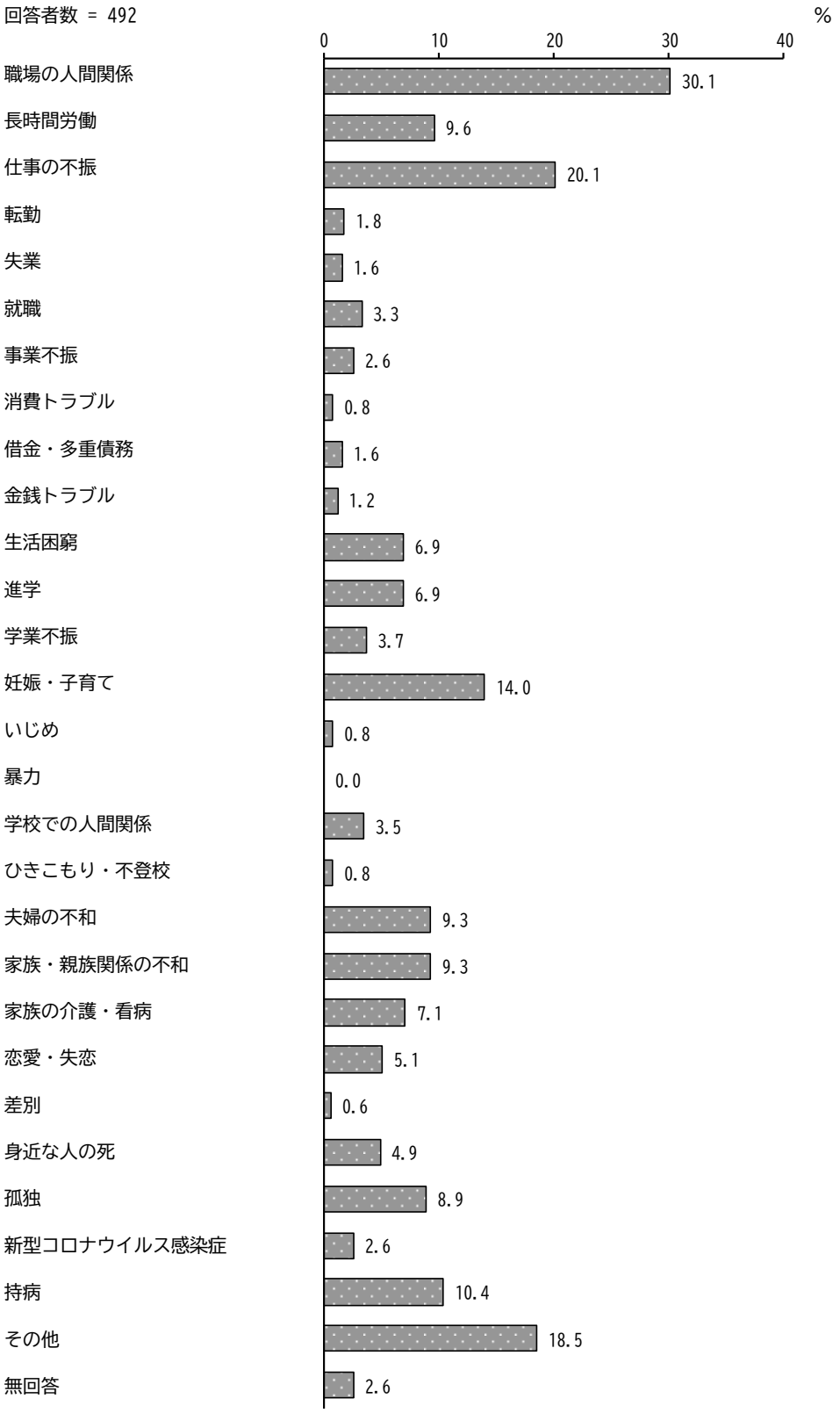
単位：人

区分	回答者数（件）	悩みやストレスを感じたことはない	たまに感じることがある（月に１～２回程度）	ときどき感じることがある（週に１回程度）	いつも感じている	無回答
全　体	102	1	15	20	61	5
男性	38	－	6	8	20	4
女性	62	1	9	12	39	1
回答しない	2	－	－	－	2	－
無回答	0					

問 12 で「たまに感じることがある（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　それは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。



【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	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	男性
－	－	－	－	－	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	女性
－	－	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）

【60 歳以上の独居・同居，性別や年齢から見た悩みや不安，ストレスの原因】

60 歳以上独居の女性，60 歳以上同居の女性で「職場の人間関係」が 27.3%と高くなっています。また，60 歳以上独居の男性で「持病」が 54.5%，60 歳以上同居の男性で「夫婦の不和」が 23.7%と高くなっています。

単位：%

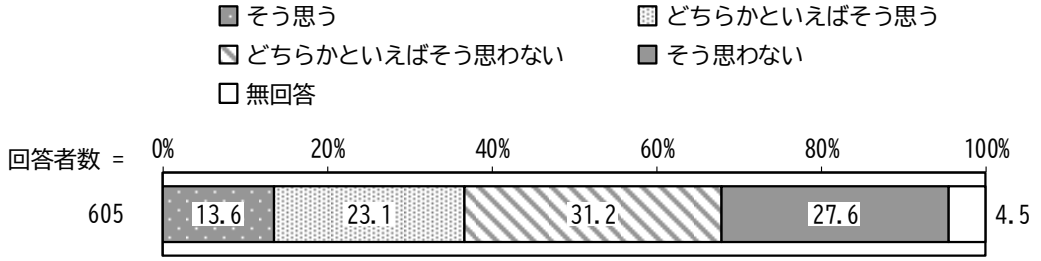
区分		回答者数（件）	職場の人間関係	長時間労働	仕事の不振	転勤	失業	就職	事業不振	消費トラブル	借金・多重債務	金銭トラブル	生活困窮	進学	学業不振	妊娠・子育て
60歳以上独居	全　体	33	18.2	－	6.1	－	3.0	－	3.0	3.0	3.0	3.0	9.1	－	－	－
	男	11	－	－	－	－	9.1	－	9.1	9.1	9.1	9.1	9.1	－	－	－
	女	22	27.3	－	9.1	－	－	－	－	－	－	－	9.1	－	－	－
	回答しない	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
60歳以上同居	全　体	83	18.1	3.6	8.4	－	1.2	2.4	6.0	1.2	2.4	1.2	6.0	－	－	1.2
	男	38	7.9	2.6	7.9	－	2.6	2.6	10.5	－	2.6	2.6	7.9	－	－	－
	女	44	27.3	4.5	9.1	－	－	2.3	2.3	2.3	2.3	－	4.5	－	－	2.3
	回答しない	1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
無回答		0														

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	
3.0	－	－	－	－	3.0	6.1	3.0	－	21.2	27.3	－	33.3	27.3	6.1	全　体	60歳以上独居
－	－	－	－	－	－	－	－	－	9.1	18.2	－	54.5	36.4	－	男	
4.5	－	－	－	－	4.5	9.1	4.5	－	27.3	31.8	－	22.7	22.7	9.1	女	
－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	回答しない	
－	－	－	－	13.3	7.2	14.5	－	1.2	6.0	3.6	1.2	13.3	22.9	9.6	全　体	60歳以上同居
－	－	－	－	23.7	7.9	13.2	－	－	2.6	5.3	－	21.1	18.4	7.9	男	
－	－	－	－	4.5	6.8	15.9	－	2.3	9.1	2.3	2.3	6.8	27.3	9.1	女	
－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	100.0	回答しない	
															無回答	

（前ページの表　続き）

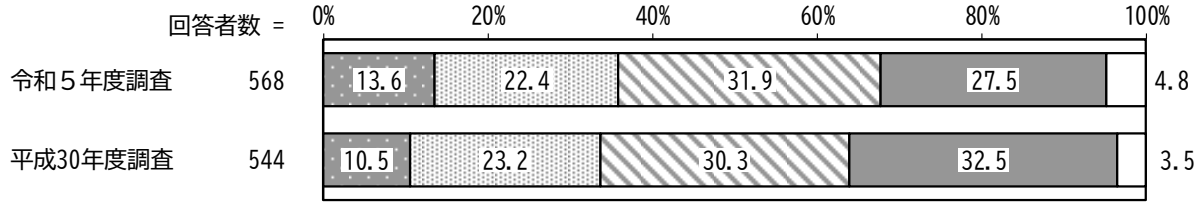
問 13　あなたは，悩みを抱えたときやストレスを感じたときに，誰かに相談したり，助けを求めたりすることにためらいを感じますか。

「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。



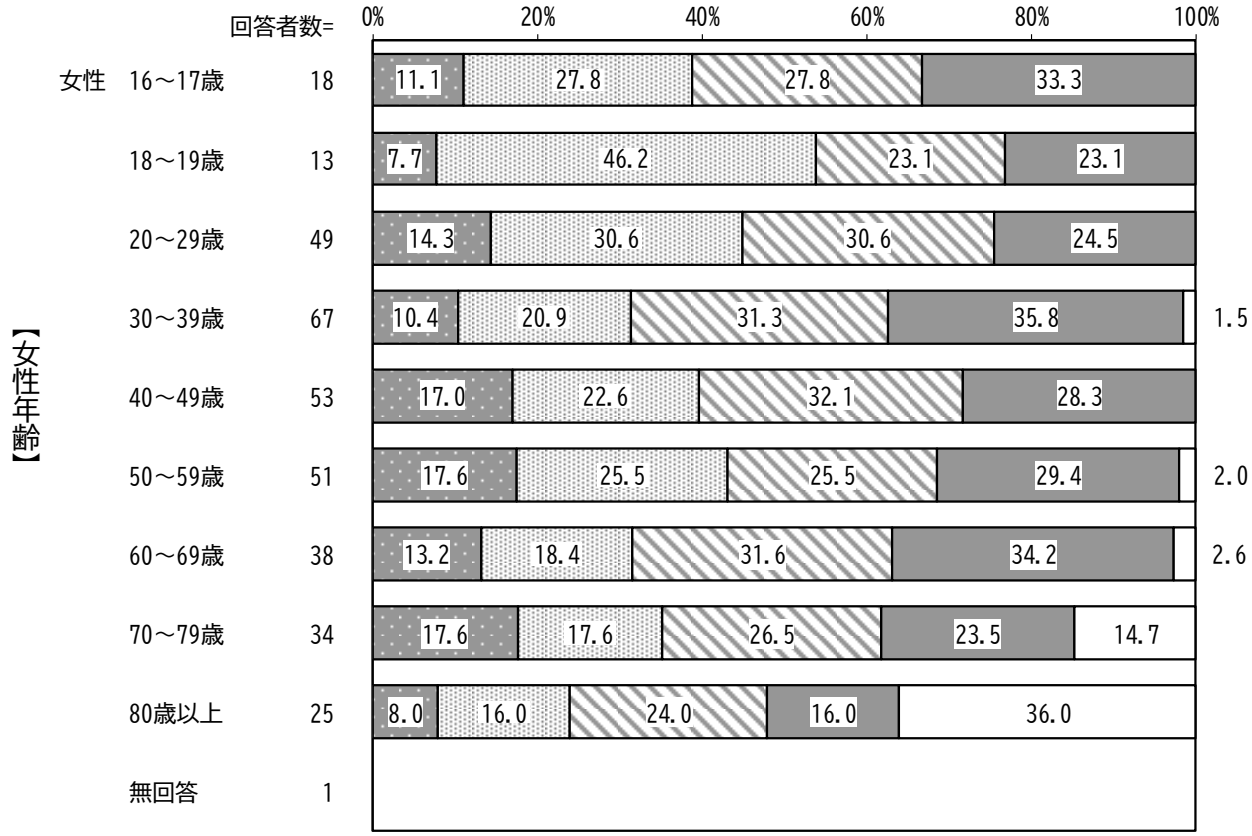
【経年比較】

平成 30 年度調査と比較すると，大きな変化はみられません。



【年齢別（女性）からみた「相談や助けを求めることにためらいを感じるか」について】

女性の年齢別でみると，18～19 歳，20～29 歳，50～59 歳で「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」を合わせた”そう思う”の割合が高くなっています。

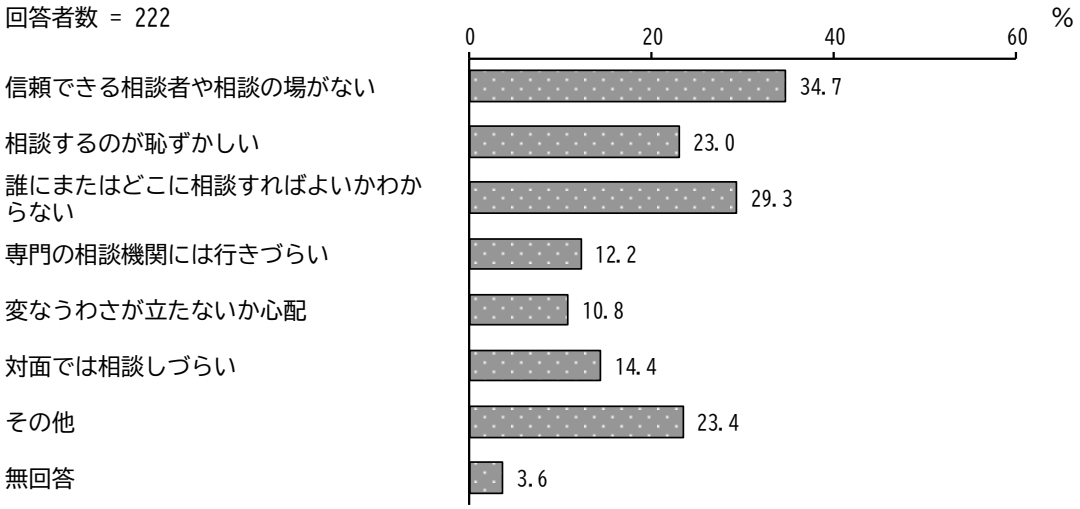


【相談や助けを求めることにためらいを感じるか】

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。

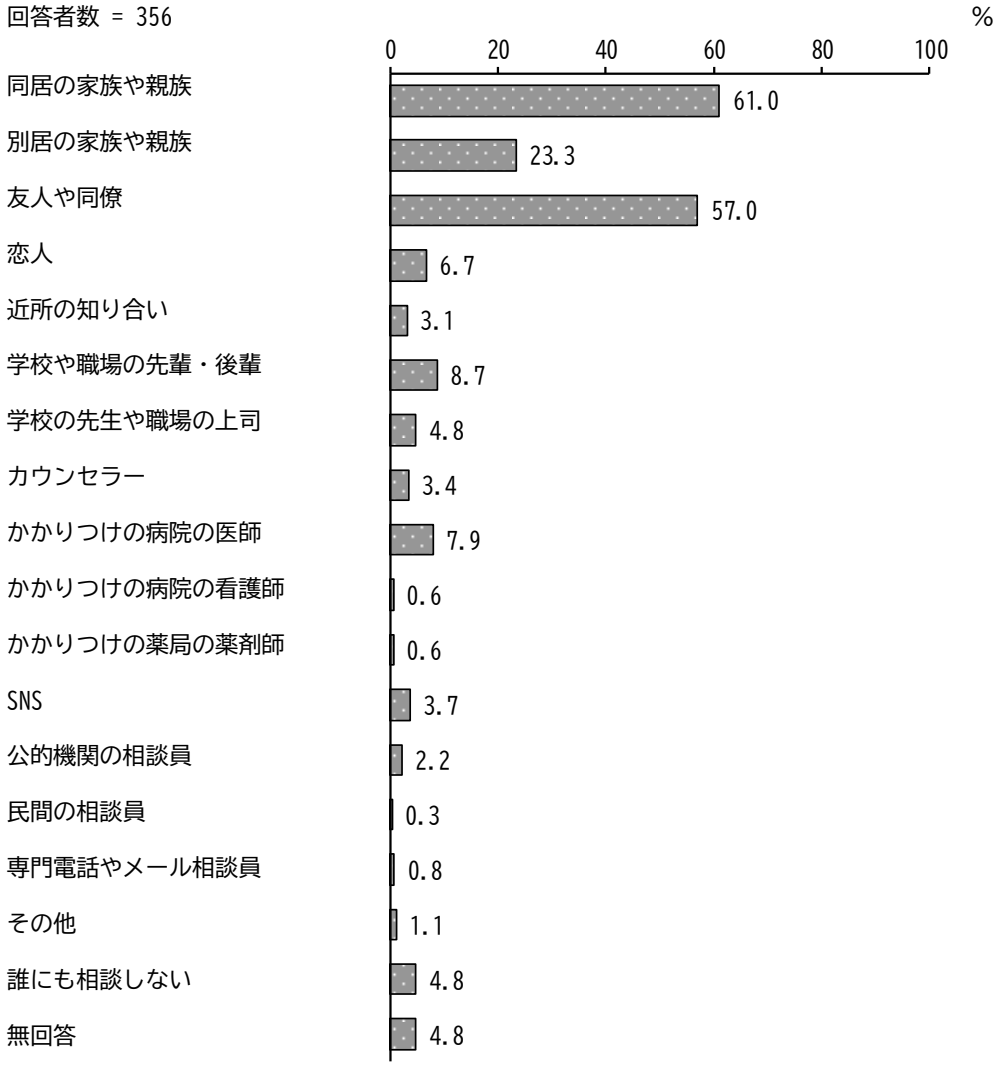
問 13－1　ためらう理由は何ですか。（○はいくつでも）

「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。
（○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】

年齢別でみると，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：％

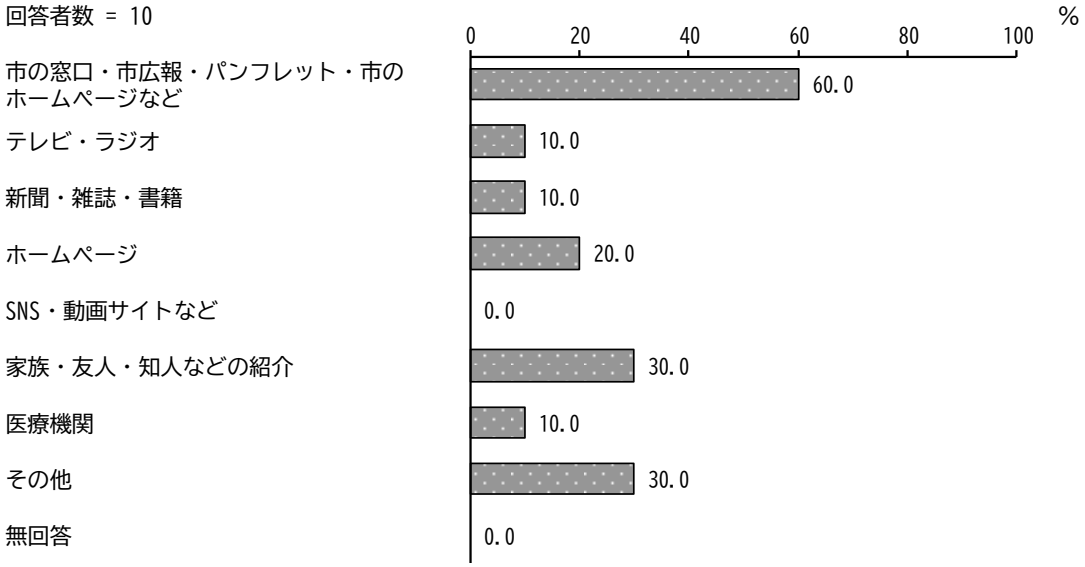
かかりつけの病院の看護師	かかりつけの薬局の薬剤師	ＳＮＳ	公的機関の相談員	民間の相談員	専門電話やメール相談員	その他	誰にも相談しない	無回答	区分
0.6	0.6	3.7	2.2	0.3	0.8	1.1	4.8	4.8	全　体
－	－	5.3	－	－	－	－	－	－	16～17 歳
－	－	12.5	－	－	－	－	－	－	18～19 歳
－	－	7.3	2.4	－	－	－	2.4	9.8	20～29 歳
1.3	－	7.5	2.5	－	－	1.3	1.3	3.8	30～39 歳
－	－	1.8	1.8	－	1.8	1.8	7.0	7.0	40～49 歳
－	－	2.0	2.0	－	2.0	－	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。（○はいくつでも）

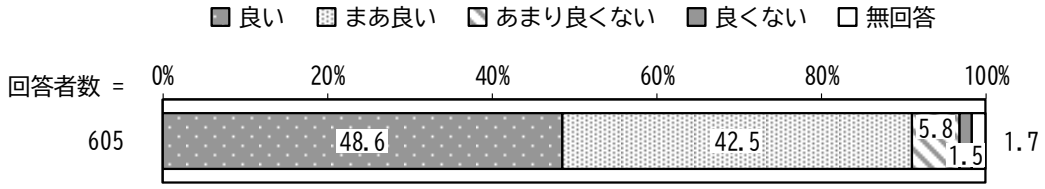
「市の窓口・市広報・パンフレット・市のホームページなど」が 60.0%と最も高く，次いで「家族・友人・知人などの紹介」が 30.0%，「ホームページ」が 20.0%の順となっています。



（6）地域とのつながりなどについて

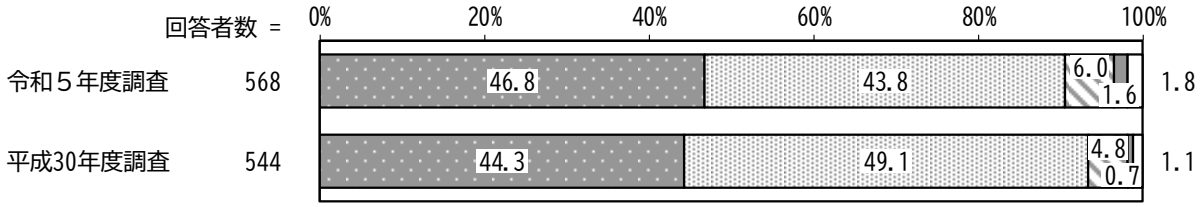
問 15　友人や家族等との関係はどうですか。

「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。



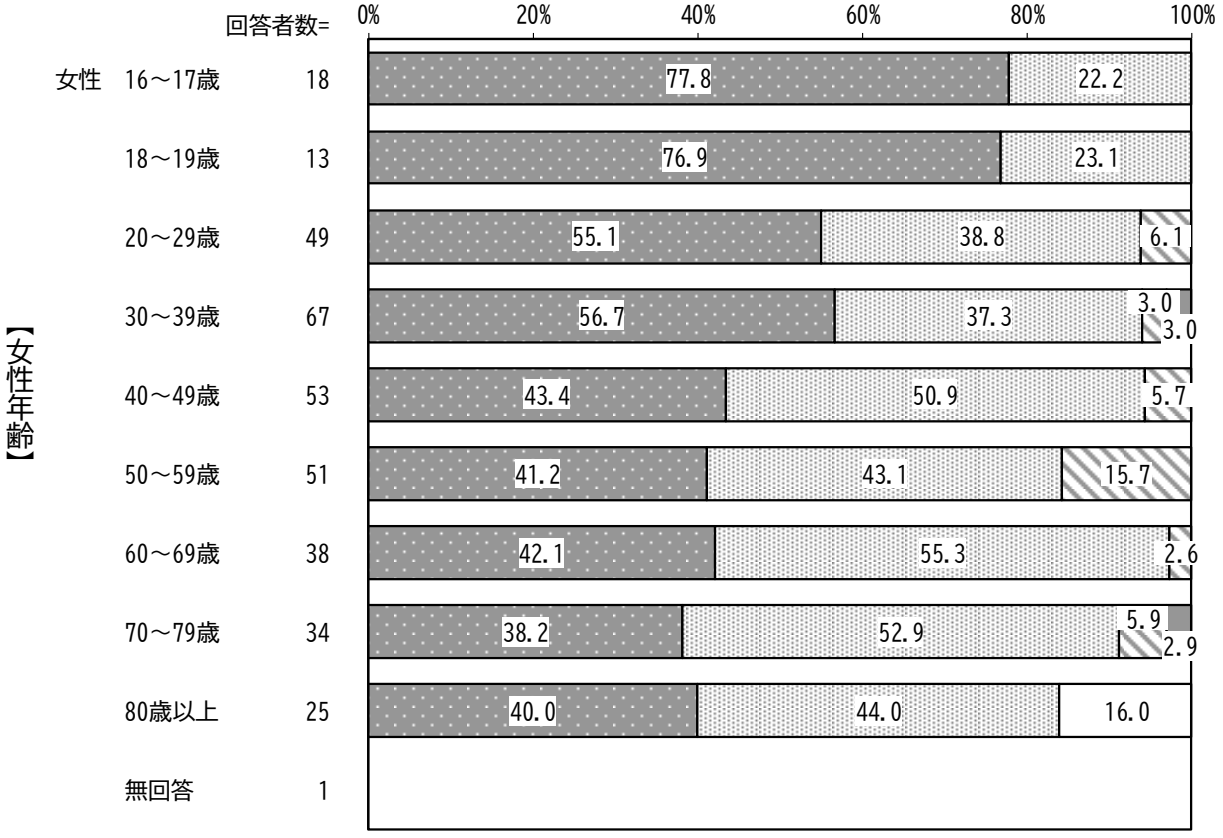
【経年比較】

平成 30 年度調査と比較すると，大きな変化はみられません。



【女性の年齢からみた友人や家族等との関係】

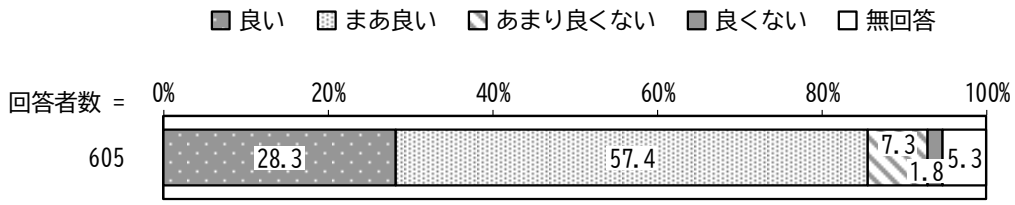
女性の年齢別でみると，50～59 歳で「あまり良くない」と「良くない」を合わせた”良くない”の割合が高くなっています。



【友人や家族等との関係】

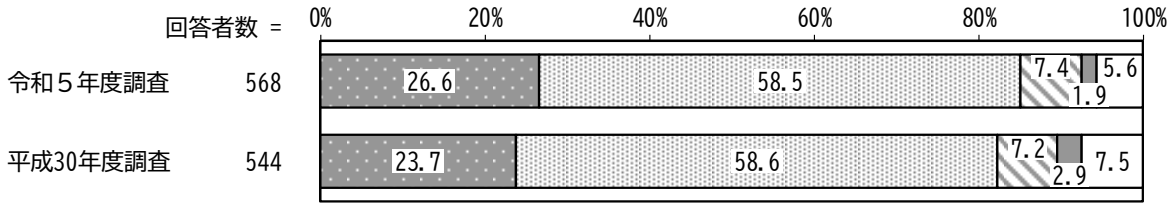
問 16　学校や職場（もしくは地域）での人間関係はどうですか。

「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。



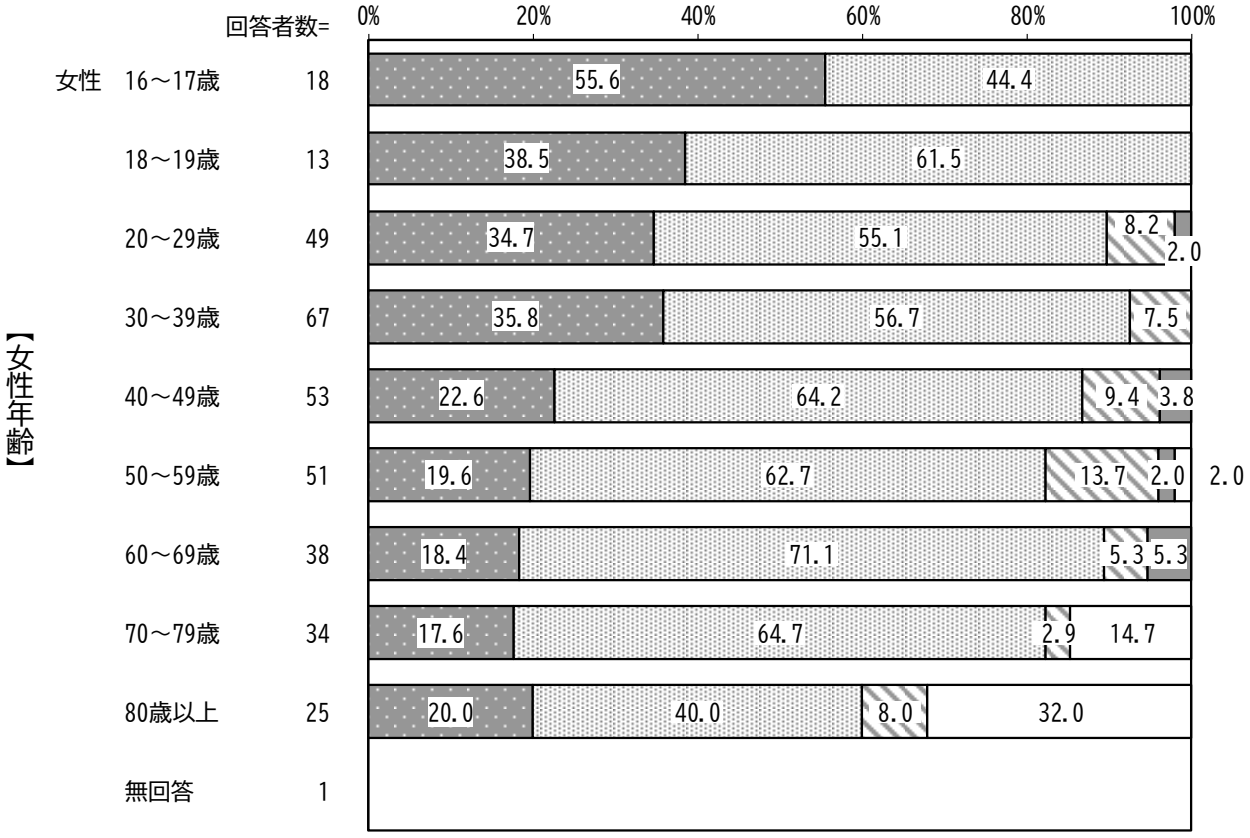
【経年比較】

平成 30 年度調査と比較すると，大きな変化はみられません。



【女性の年齢からみた学校や職場（もしくは地域）での人間関係】

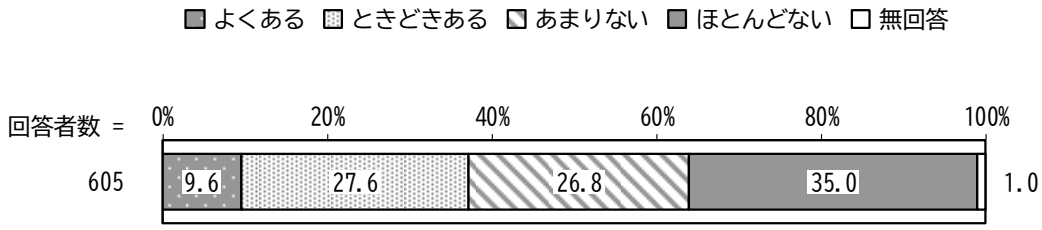
女性の年齢別でみると，50～59 歳で「あまり良くない」と「良くない」を合わせた”良くない”の割合が高くなっています。



【学校や職場（もしくは地域）での人間関係】

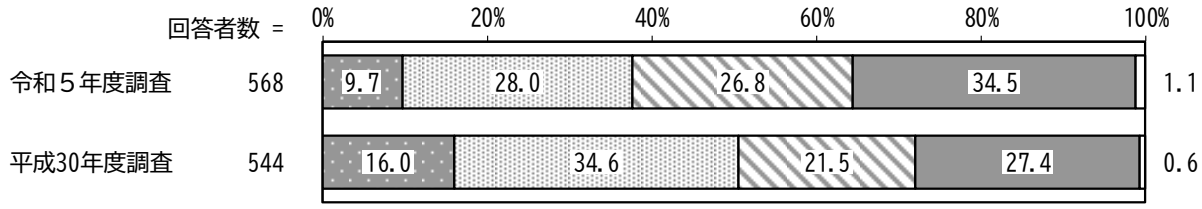
問 17　あなたは，町内の人や地域の人と話をしたり，交流したりする機会はありますか。

「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。



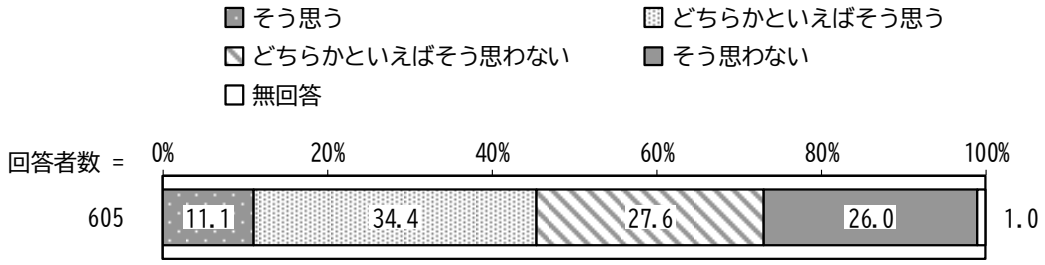
【経年比較】

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。



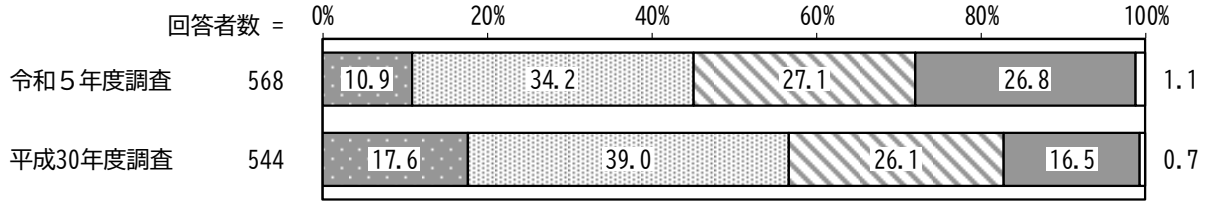
問 18　あなたがお住まいの地域の人々は日頃から互いに気づかったり声をかけ合っていると思いますか。

「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。



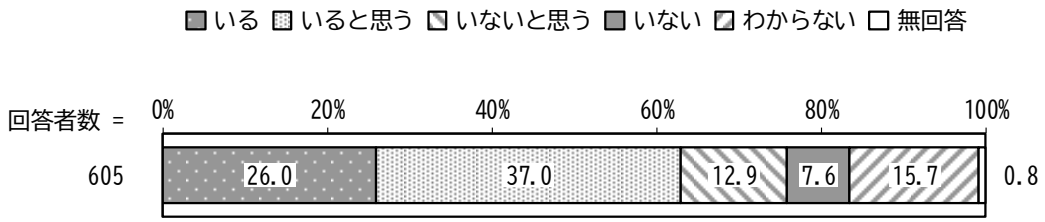
【経年比較】

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。

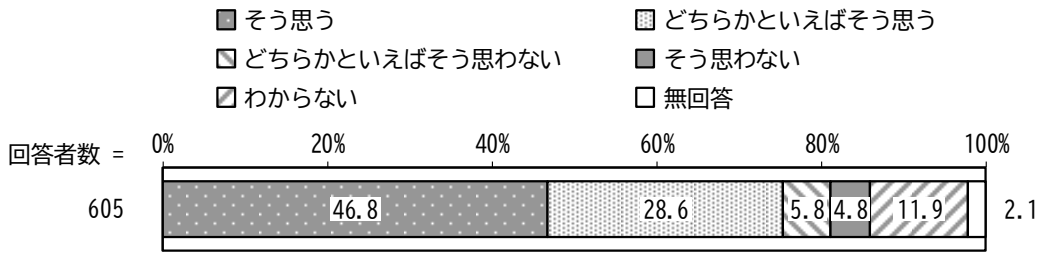


（7）自殺とうつに関する意識について

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。

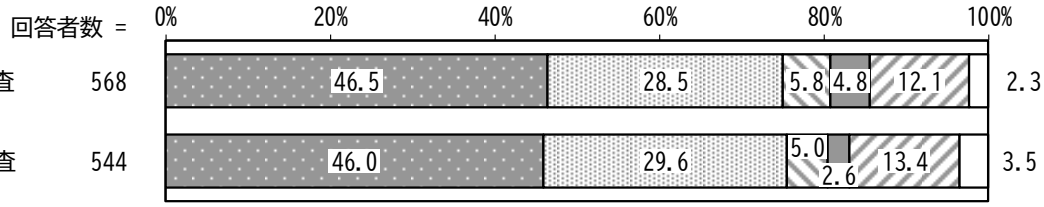
ａ　自殺せずに生きていれば良いことがある

「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。



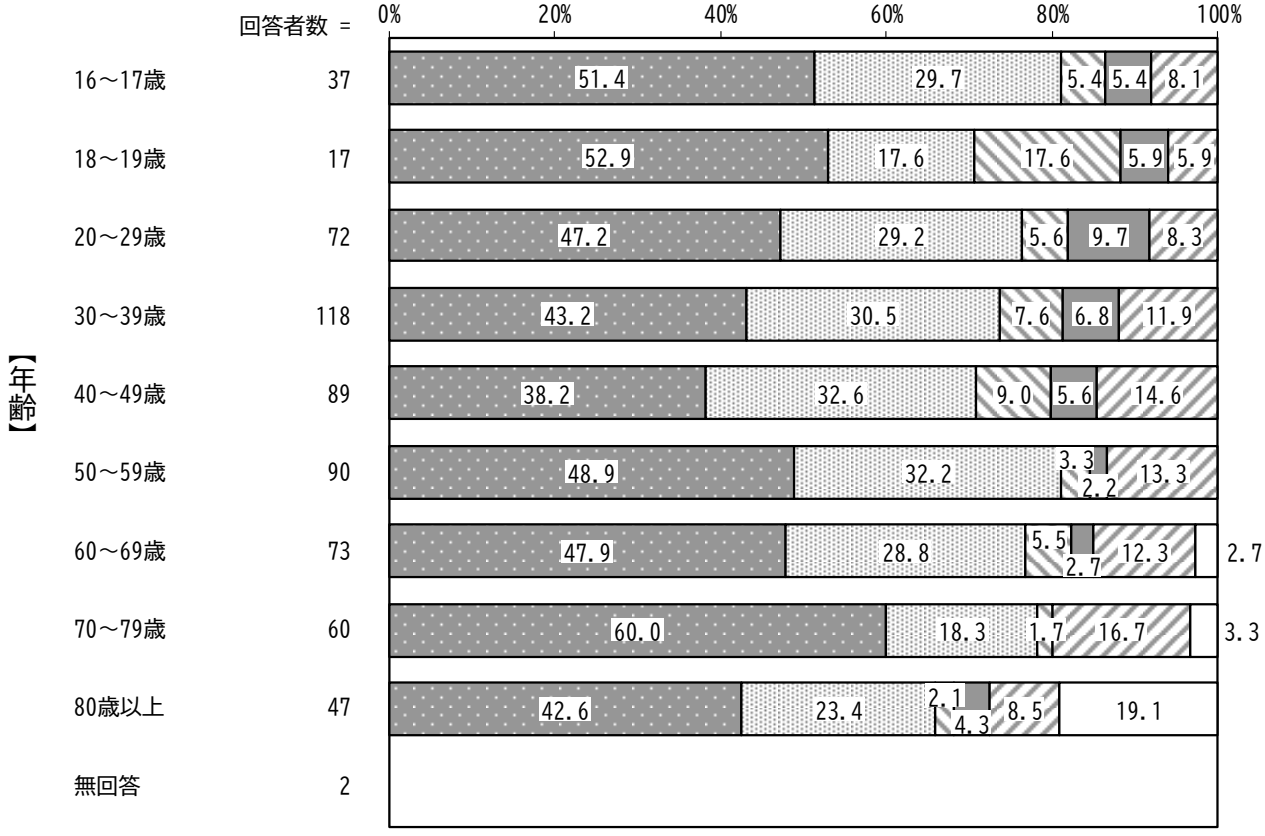
【経年比較】

平成 30 年度調査と比較すると，大きな変化はみられません。



【年齢別】

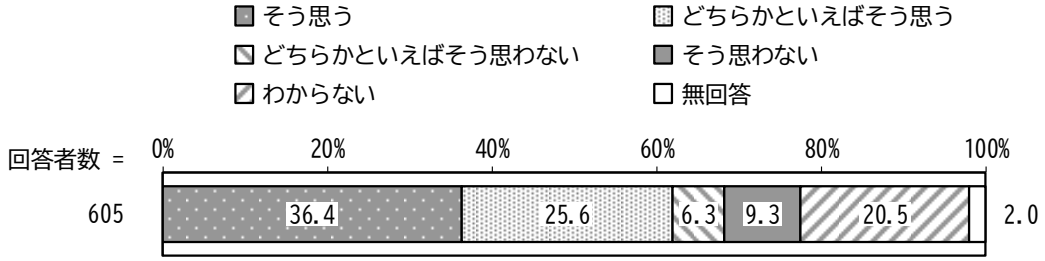
年齢別でみると，16～17 歳，50～59 歳で「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計が高くなっています。



【自殺せずに生きていれば良いことがある】

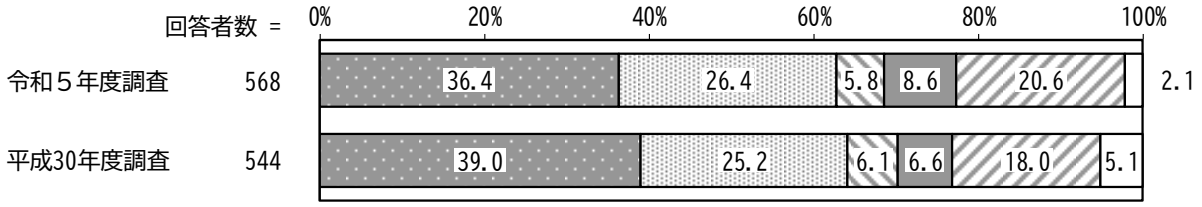
b　自殺する人は，直前まで実行するかやめるか気持ちが揺れ動いている

「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。



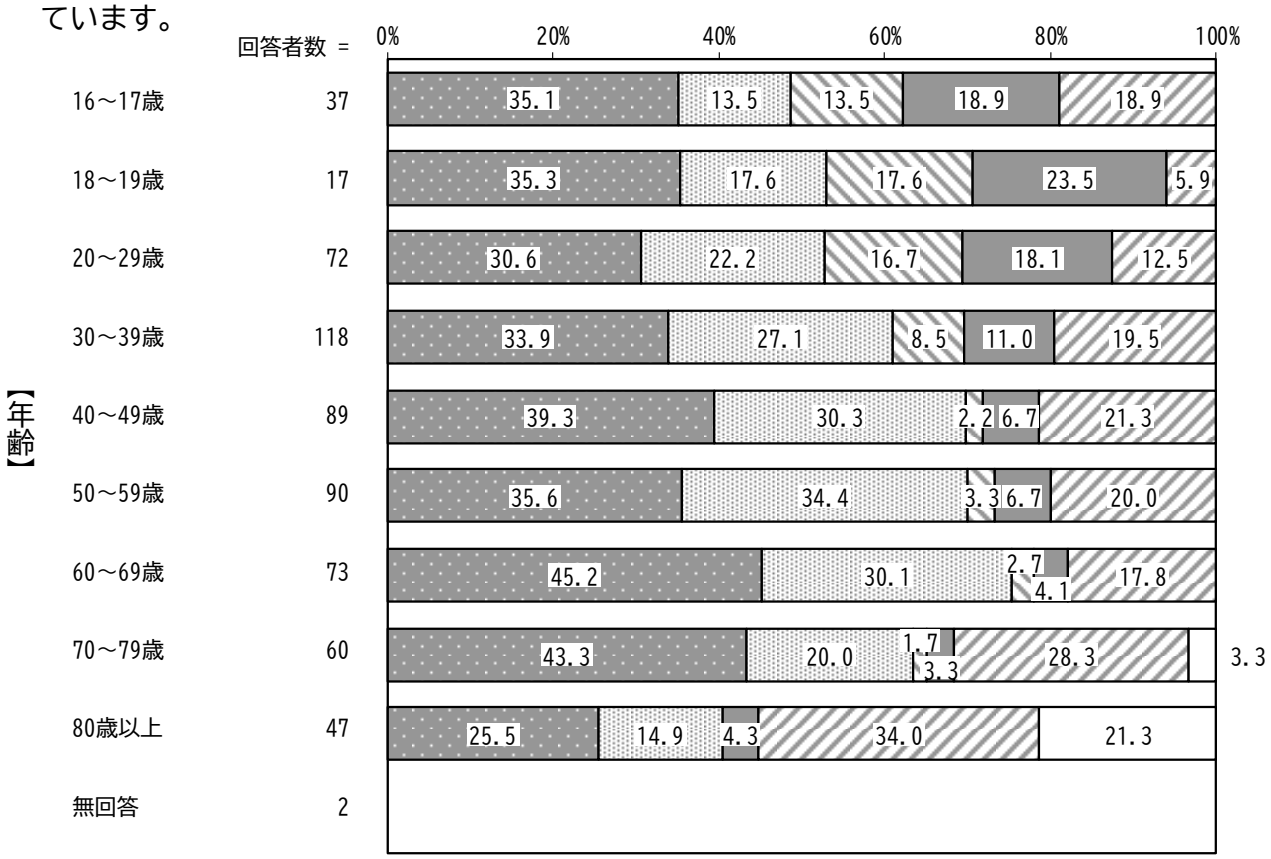
【経年比較】

平成 30 年度調査と比較すると，大きな変化はみられません。



【年齢別】

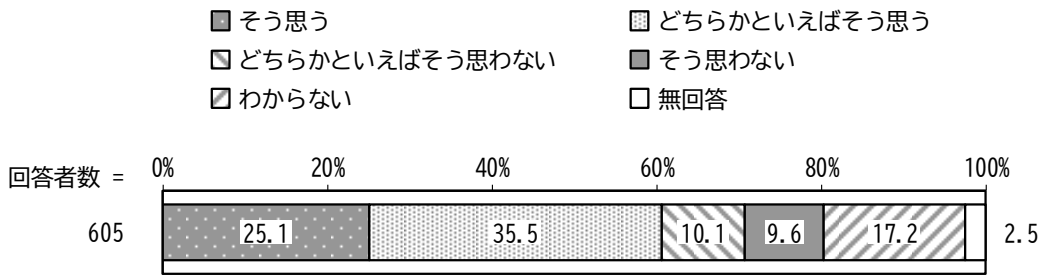
年齢別でみると，60～69 歳で「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計が高くなっています。



【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】

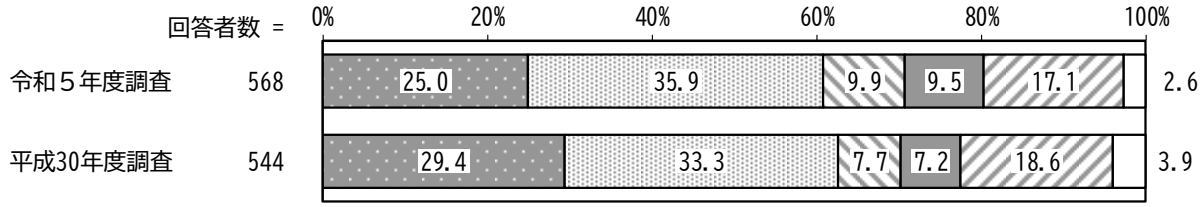
c　自殺は，その多くが防ぐことのできる社会的な問題である

「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。



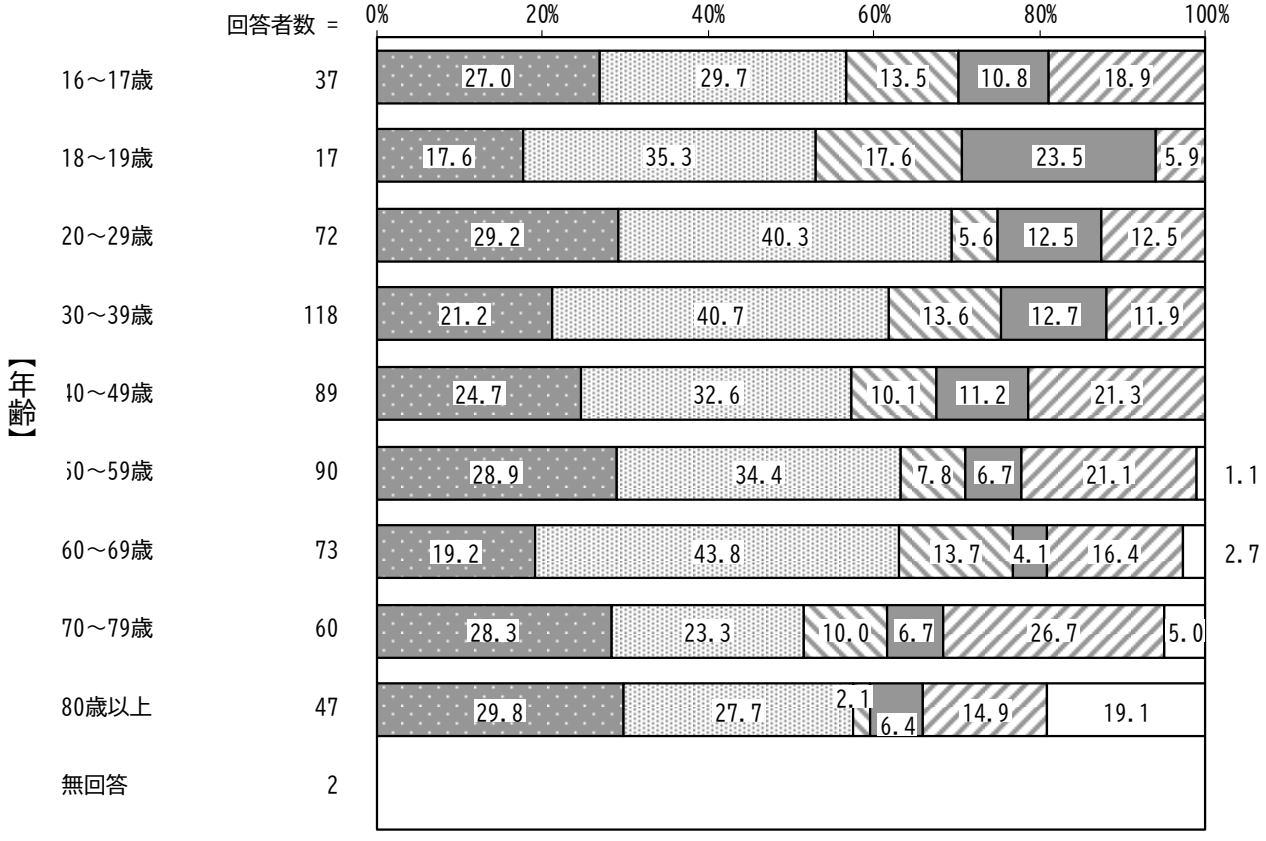
【経年比較】

平成 30 年度調査と比較すると，大きな変化はみられません。



【年齢別】

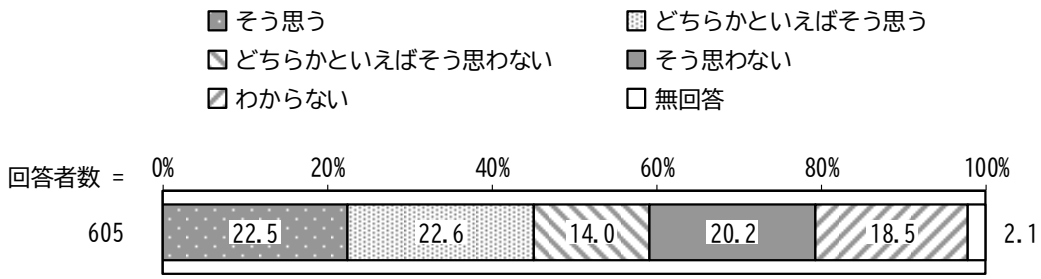
年齢別でみると，18～19 歳で「どちらかといえばそう思わない」と「そう思わない」の合計が高くなっています。



【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】

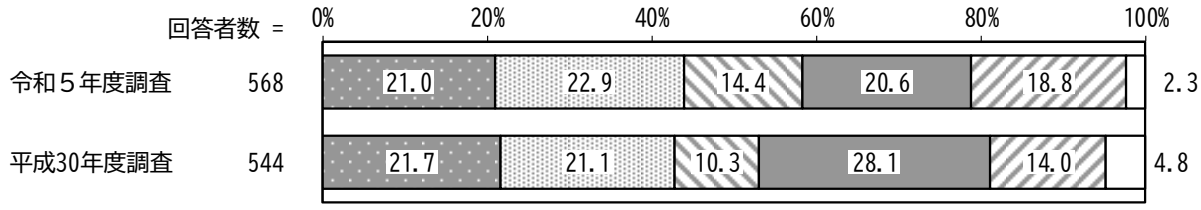
d　生死は最終的に本人の判断に任せるべきである

「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。



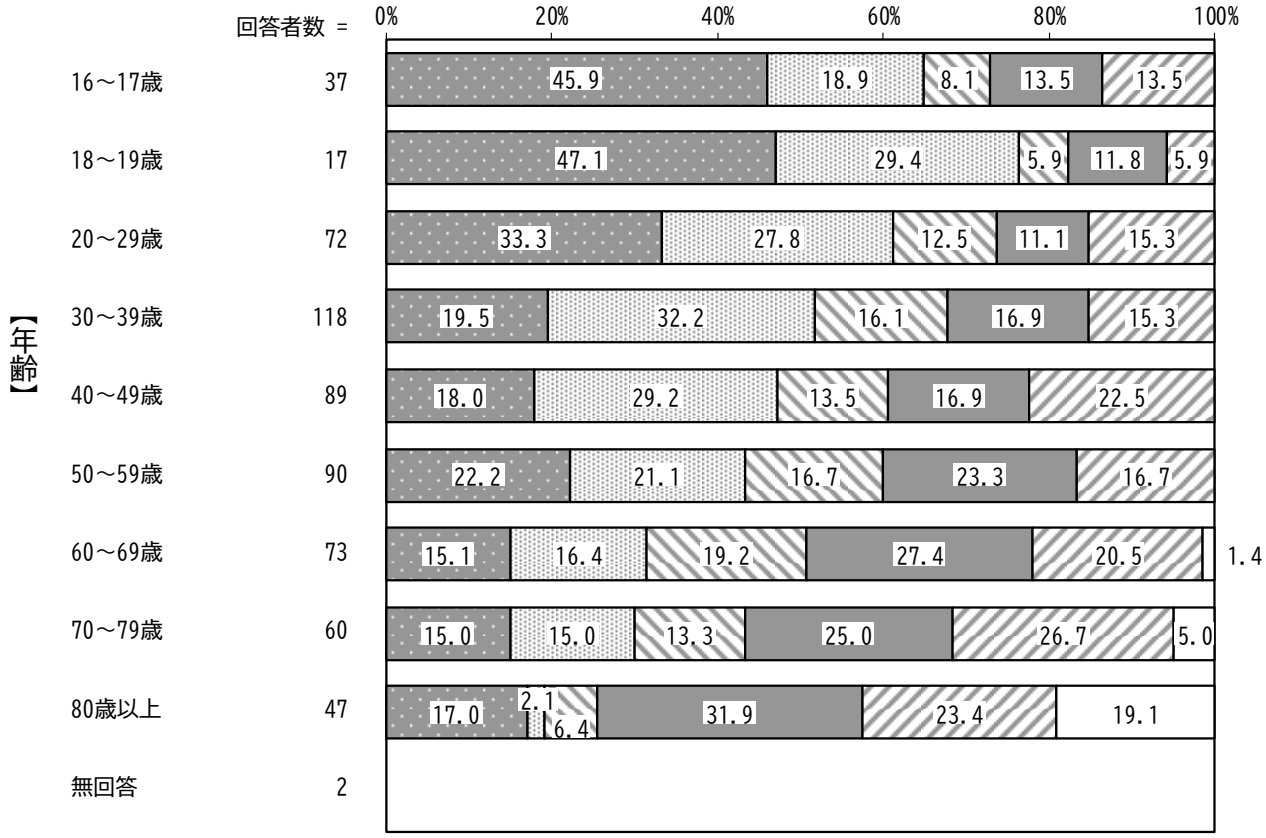
【経年比較】

平成 30 年度調査と比較すると,「そう思わない」が 7.5 ポイント減少しています。



【年齢別】

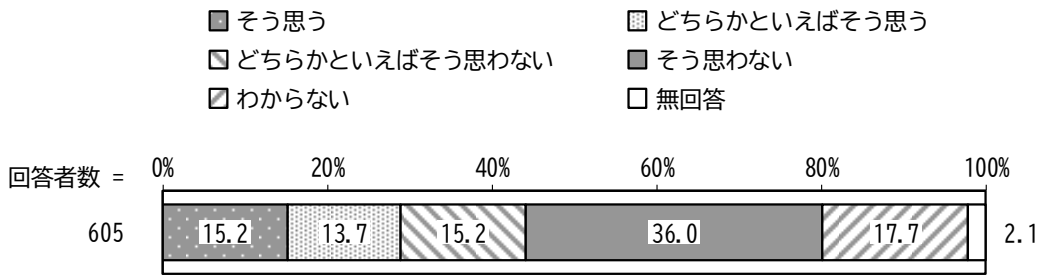
年齢別でみると，18～19 歳で「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計が高くなっています。



【生死は最終的に本人の判断に任せるべきである】

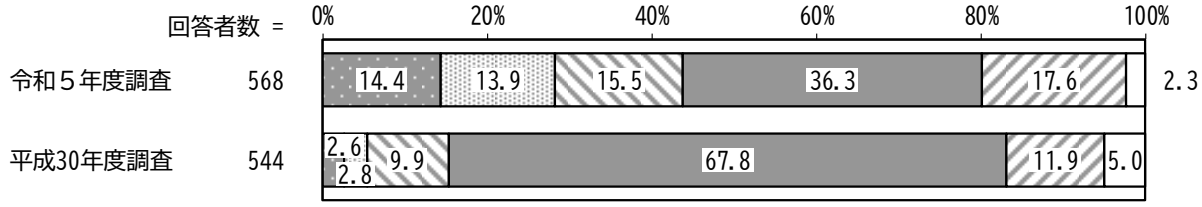
e　責任を取って自殺することは仕方がない

「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。



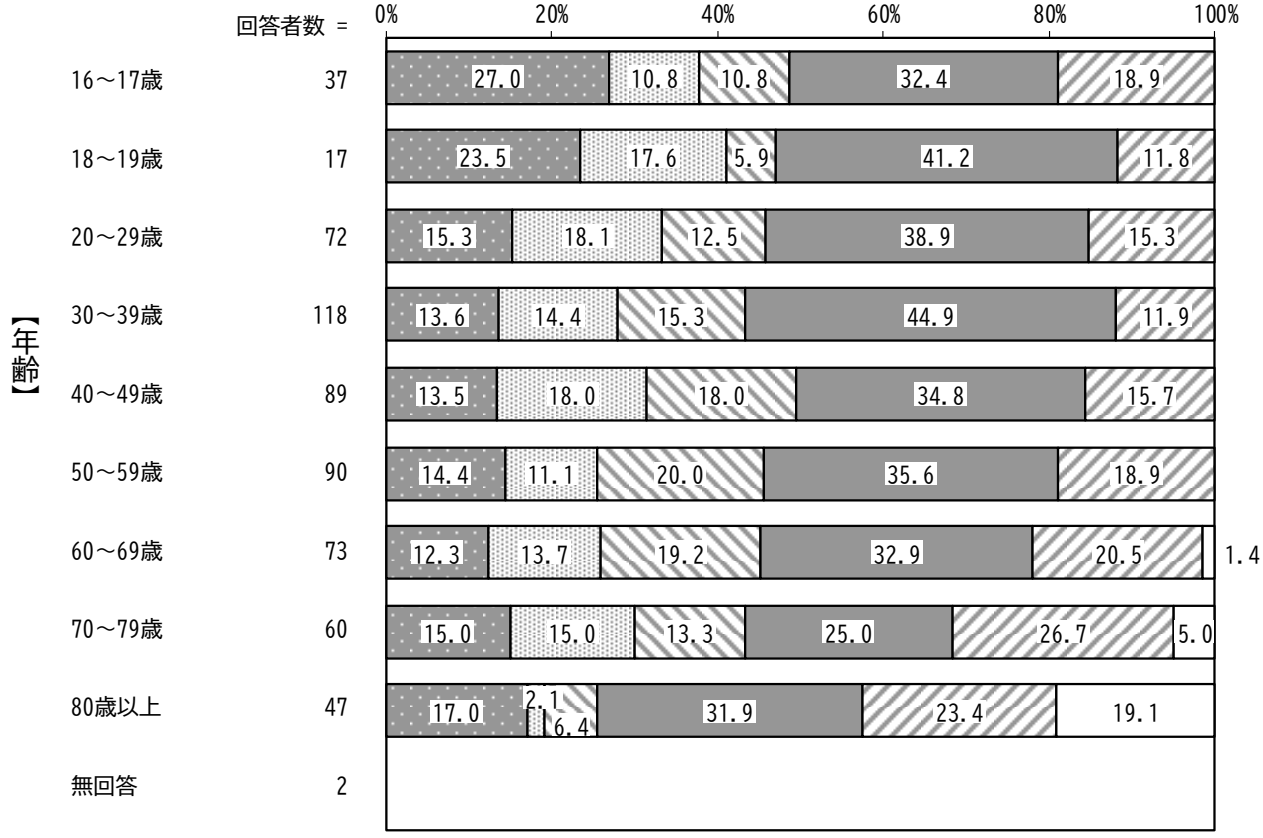
【経年比較】

平成 30 年度調査と比較すると,「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計が 22.9 ポイント,「わからない」の割合が 5.7 ポイント増加しています。



【年齢別】

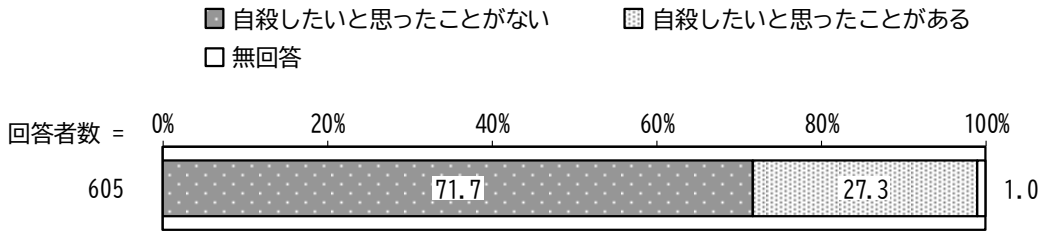
年齢別でみると，30～39 歳で「どちらかといえばそう思わない」と「そう思わない」の合計が高くなっています。



【責任を取って自殺することは仕方がない】

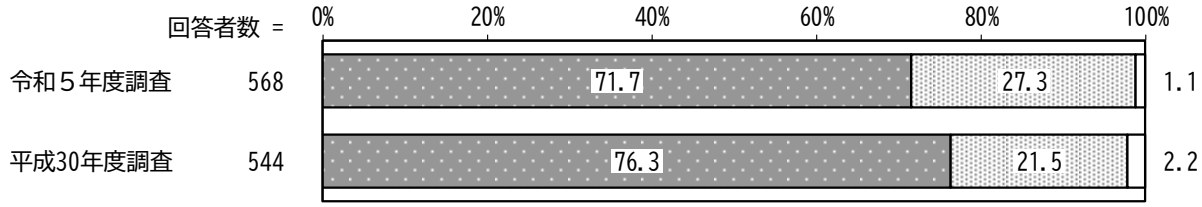
問 21　あなたは，これまでの人生のなかで，本気で自殺したいと考えたことがありますか。

「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。



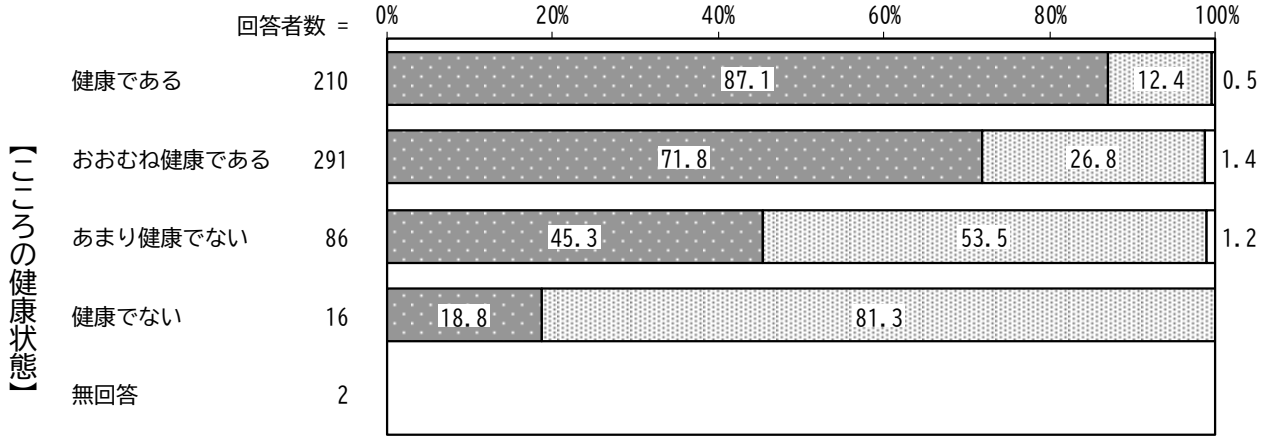
【経年比較】

平成 30 年度調査と比較すると，「自殺したいと思ったことがある」が 5.8 ポイント増加しています。



【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。

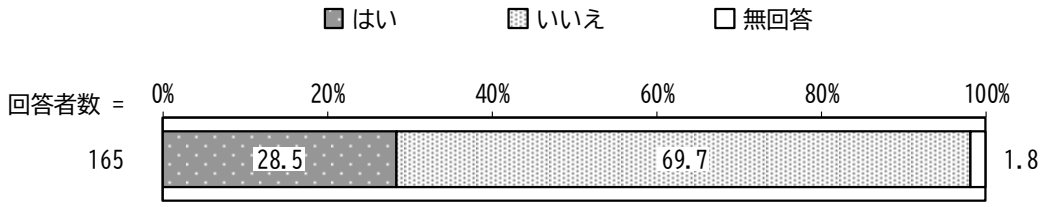


【本気で自殺したいと考えたことの有無】

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。

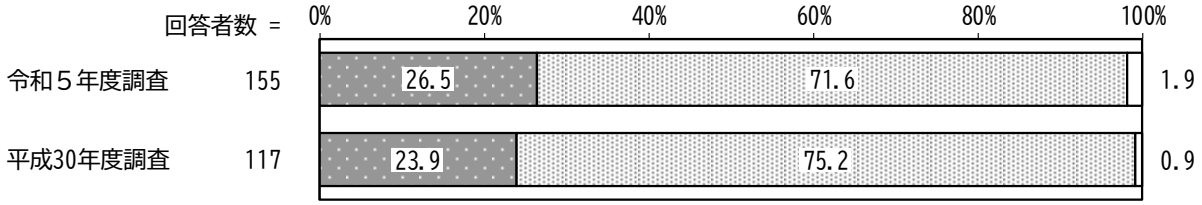
問 21－１　最近１年以内に自殺したいと思ったことがありますか。

「はい」が 28.5%，「いいえ」が 69.7%となっています。



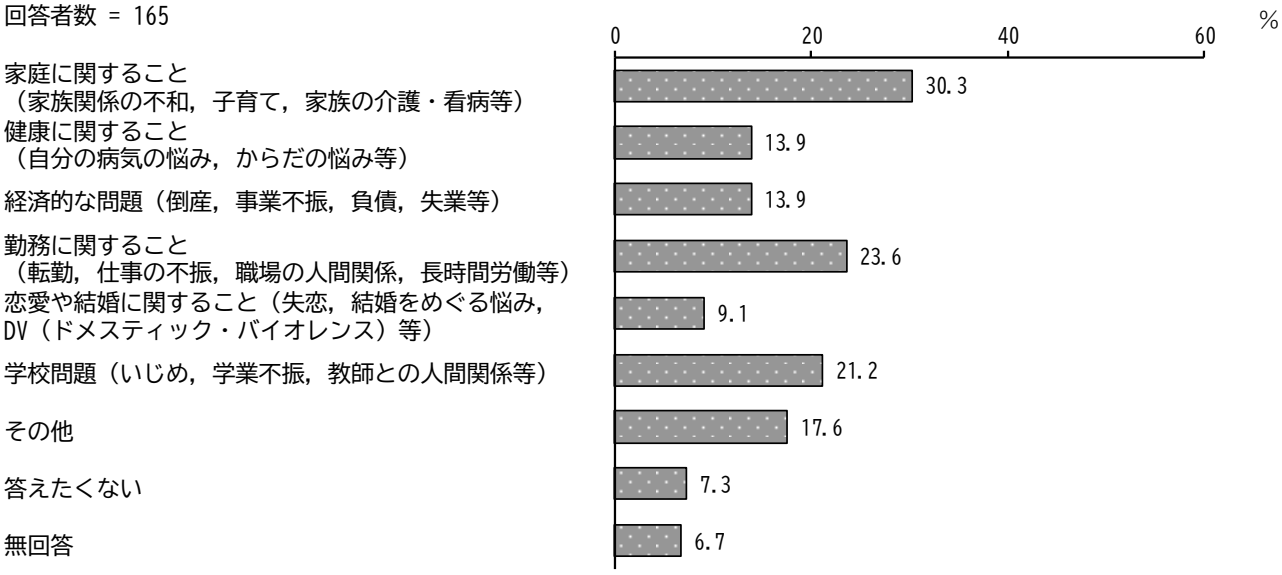
【経年比較】

平成 30 年度調査と比較すると，大きな変化はみられません。



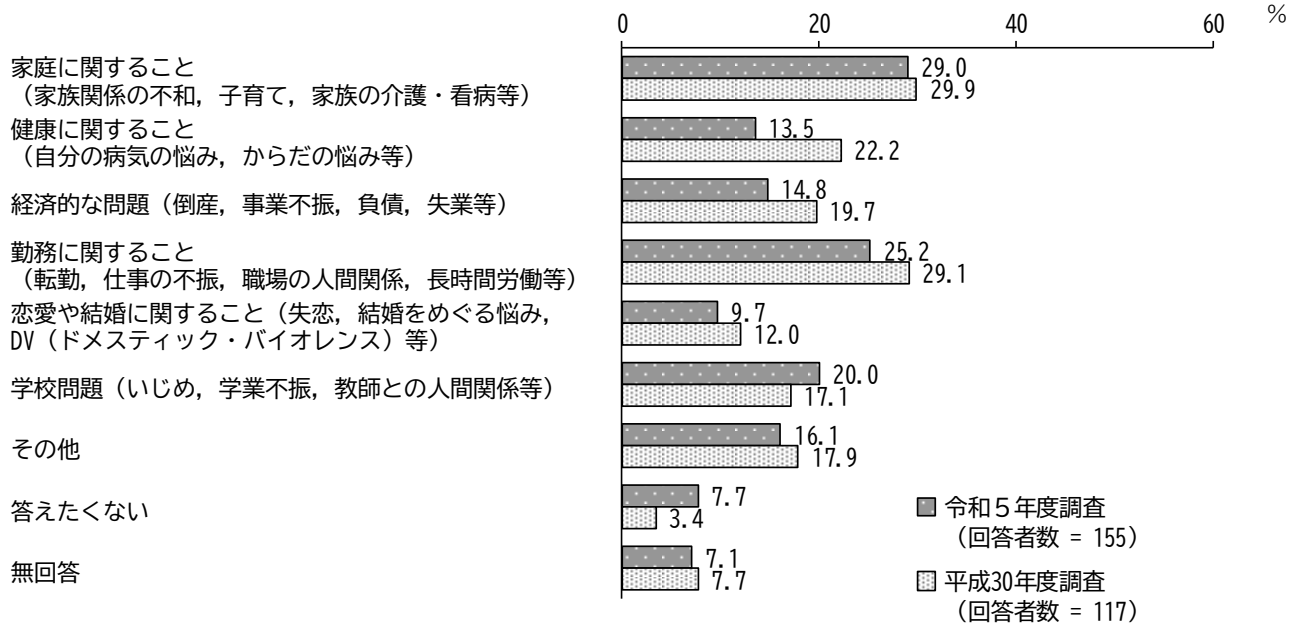
問 21－２　それは，どのような事柄が原因ですか。（○はいくつでも）

「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。



【経年比較】

平成 30 年度調査と比較すると，「健康に関すること（自分の病気の悩み，からだの悩み等）」が 8.7 ポイント減少しています。



【年齢別】

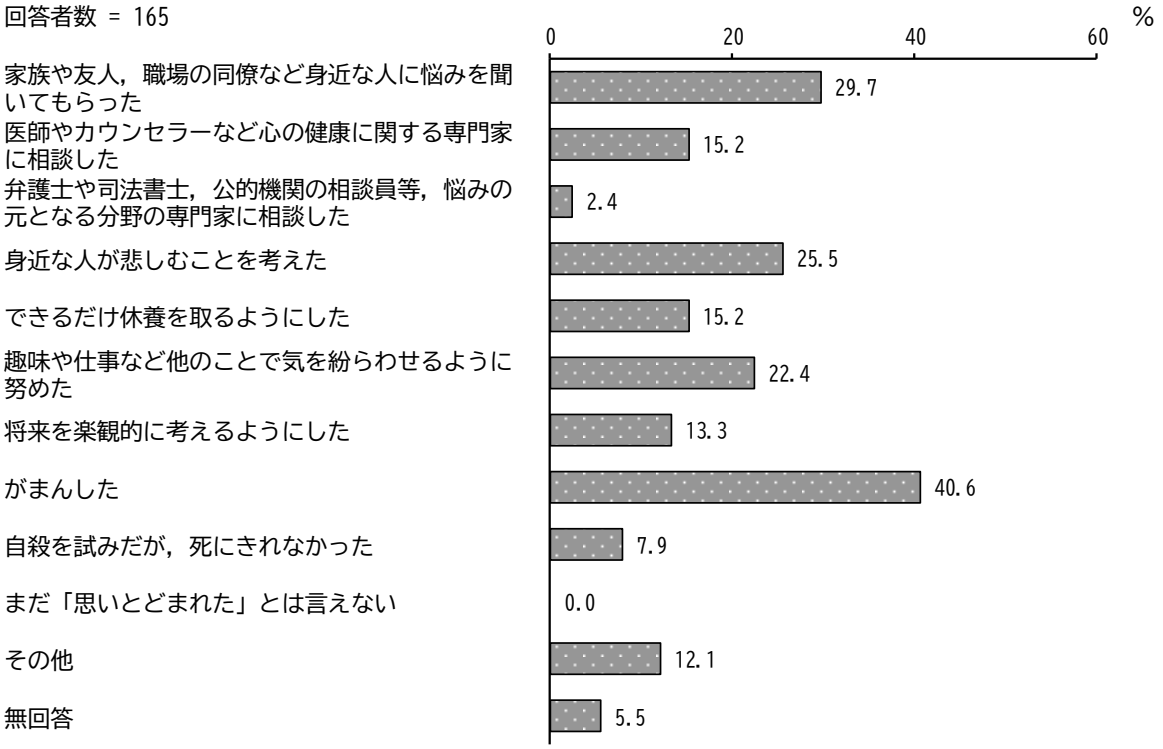
年齢別でみると，16～17 歳で「家庭に関すること（家族関係の不和，子育て，家族の介護・看病等）」が 50.0%と高くなっています。

単位：%

区分	回答者数（件）	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
全　体	165	30.3	13.9	13.9	23.6	9.1	21.2	17.6	7.3	6.7
16～17 歳	10	50.0	20.0	－	－	－	40.0	40.0	－	－
18～19 歳	6	－	16.7	－	16.7	16.7	33.3	50.0	－	－
20～29 歳	21	33.3	19.0	28.6	28.6	－	38.1	14.3	14.3	4.8
30～39 歳	39	23.1	12.8	15.4	28.2	10.3	25.6	12.8	7.7	－
40～49 歳	30	43.3	10.0	23.3	16.7	13.3	13.3	16.7	6.7	3.3
50～59 歳	25	28.0	16.0	8.0	40.0	12.0	24.0	16.0	8.0	4.0
60～69 歳	17	35.3	5.9	5.9	23.5	11.8	5.9	17.6	5.9	5.9
70～79 歳	11	18.2	18.2	9.1	18.2	9.1	－	9.1	9.1	36.4
80 歳以上	6	16.7	16.7	－	－	－	－	16.7	－	50.0
無回答	0									

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。



【年齢別】

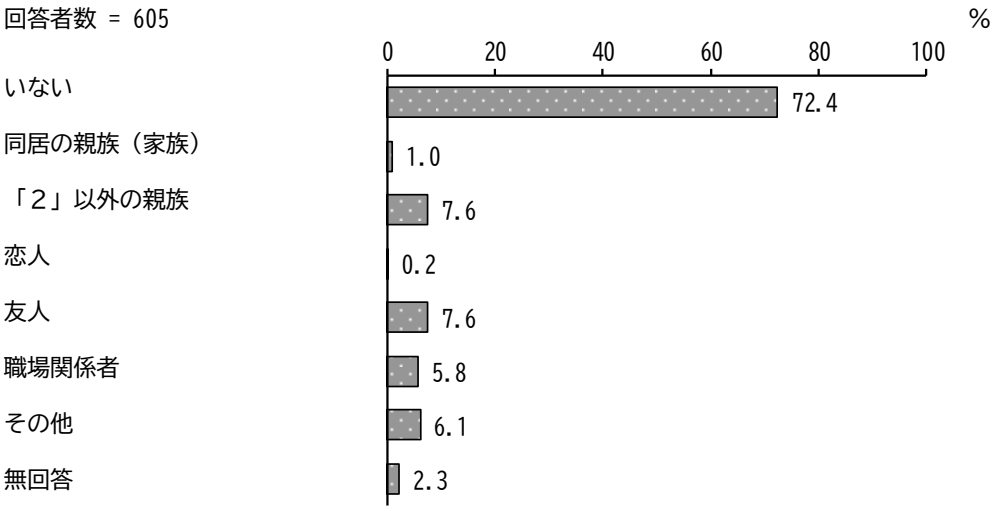
年齢別でみると，20～29 歳で「趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努めた」が 42.9%と高くなっています。また，16～17 歳で「がまんした」が 60.0%，「身近な人が悲しむことを考えた」が 40.0%と高くなっています。

単位：%

区分	回答者数（件）	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	医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家に相談した	弁護士や司法書士，公的機関の相談員等，悩みの元となる分野の専門家に相談した	身近な人が悲しむことを考えた	できるだけ休養を取るようにした	趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努めた	将来を楽観的に考えるようにした	がまんした	自殺を試みだが，死にきれなかった	まだ「思いとどまれた」とは言えない	その他	無回答
全　体	165	29.7	15.2	2.4	25.5	15.2	22.4	13.3	40.6	7.9	－	12.1	5.5
16～17 歳	10	20.0	－	10.0	40.0	－	20.0	20.0	60.0	30.0	－	20.0	－
18～19 歳	6	50.0	16.7	－	33.3	33.3	－	－	16.7	－	－	33.3	－
20～29 歳	21	19.0	9.5	－	14.3	14.3	42.9	4.8	38.1	4.8	－	14.3	9.5
30～39 歳	39	28.2	25.6	－	23.1	12.8	20.5	7.7	43.6	5.1	－	12.8	－
40～49 歳	30	40.0	23.3	－	30.0	20.0	30.0	20.0	43.3	10.0	－	6.7	－
50～59 歳	25	40.0	16.0	8.0	28.0	24.0	20.0	20.0	36.0	－	－	12.0	8.0
60～69 歳	17	29.4	5.9	5.9	29.4	11.8	11.8	23.5	29.4	11.8	－	11.8	－
70～79 歳	11	18.2	－	－	18.2	9.1	18.2	9.1	54.5	9.1	－	9.1	18.2
80 歳以上	6	－	－	－	16.7	－	－	－	33.3	16.7	－	－	50.0
無回答	0												

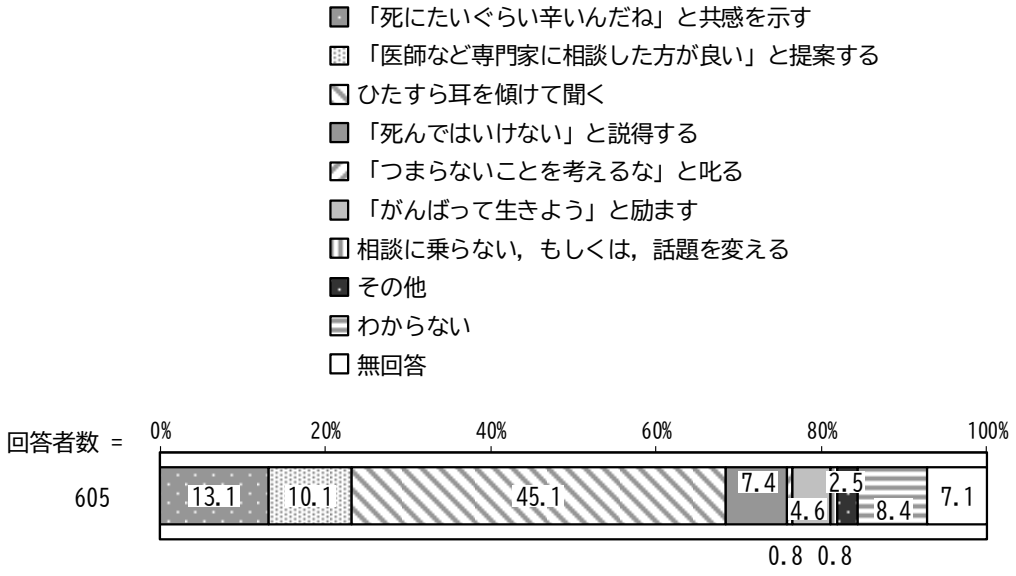
問 22　あなたの周りで自殺をした方はいらっしゃいますか。いらっしゃる方は，その人との関係で該当するもの全てに○をつけてください。

「いない」が 72.4%と最も高くなっています。



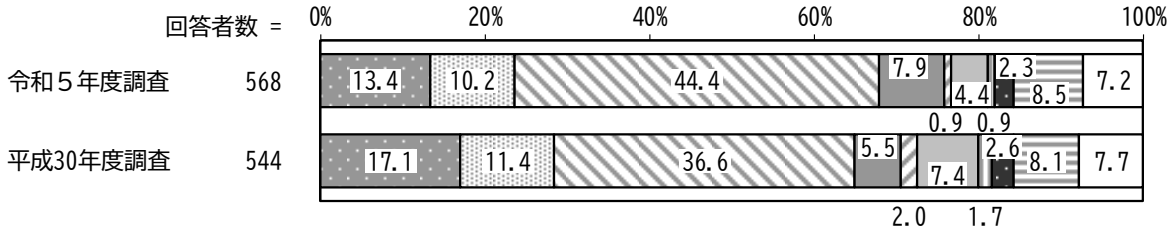
問 23　あなたは，もしも身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき，どう対応するのが良いと思いますか。以下の中であなたのお考えに最も近いもの１つだけに○をつけてください。

「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。



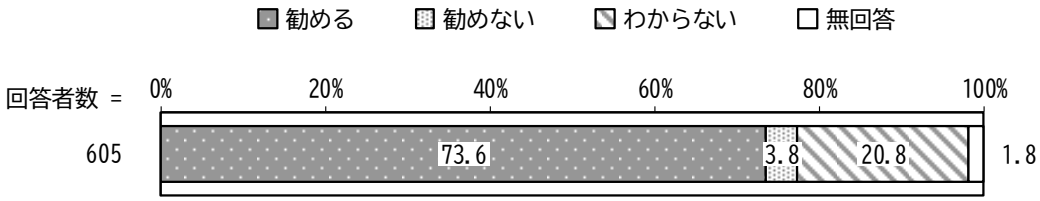
【経年比較】

平成 30 年度調査と比較すると，「ひたすら耳を傾けて聞く」が 7.8 ポイント増加しています。



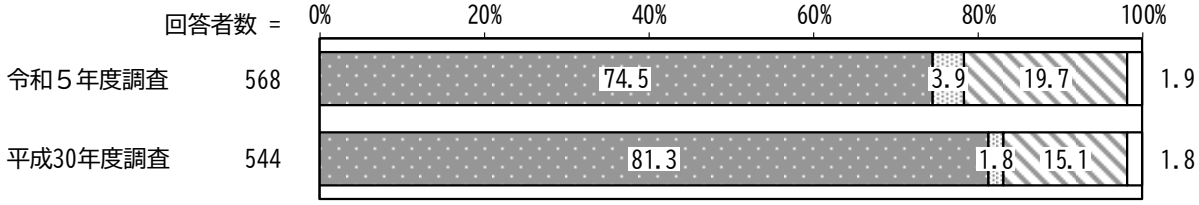
問 24　もし，あなたの家族など身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき，専門の相談窓口へ相談することを勧めますか。

「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。



【経年比較】

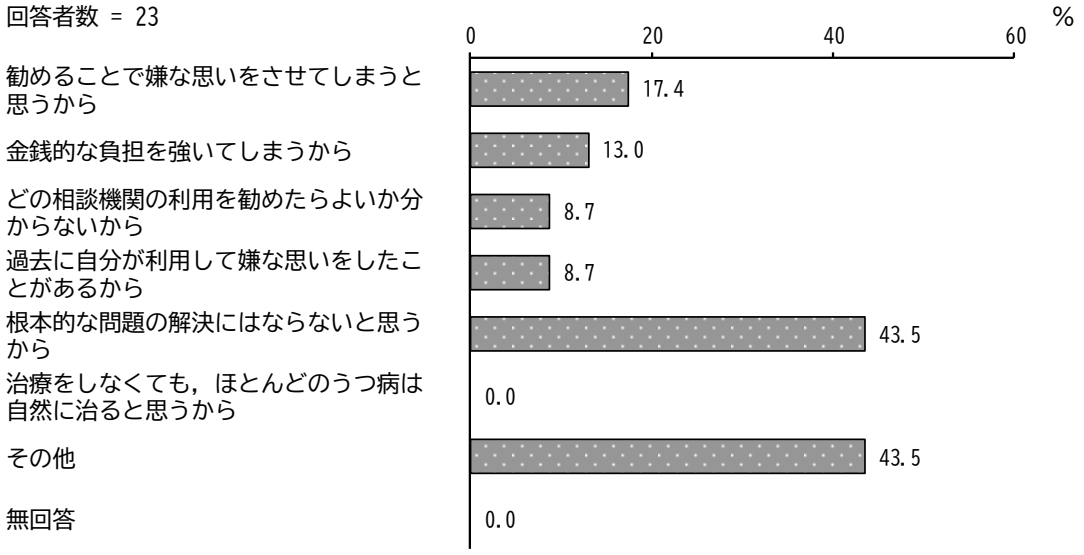
平成 30 年度調査と比較すると，「勧める」が 6.8 ポイント減少しています。



問 24 で「勧めない」を答えた方に質問します。

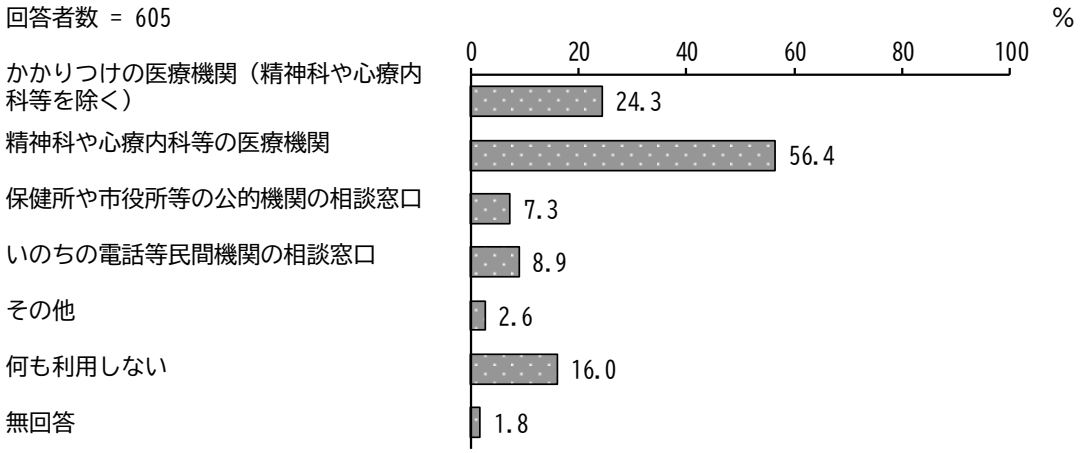
問 24－1　医療機関などの専門の相談窓口へ相談することを勧めないのはなぜですか。（○はいくつでも）

「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。



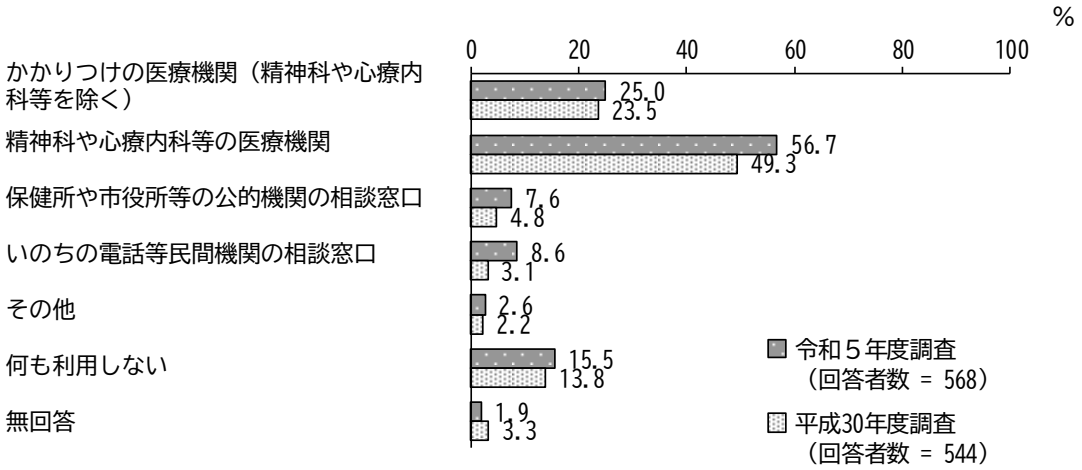
問 25　もし，あなたが自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき，以下の専門の相談窓口のうち，どれを利用したいと思いますか。（○はいくつでも）

「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。



【経年比較】

平成 30 年度調査と比較すると，「精神科や心療内科等の医療機関」が 7.4 ポイント，「いのちの電話等民間機関の相談窓口」が 5.5 ポイント増加しています。



【性年齢別】

性年齢別でみると，女性 80 歳以上で「かかりつけの医療機関（精神科や心療内科等を除く）」が 60.0%と高くなっています。

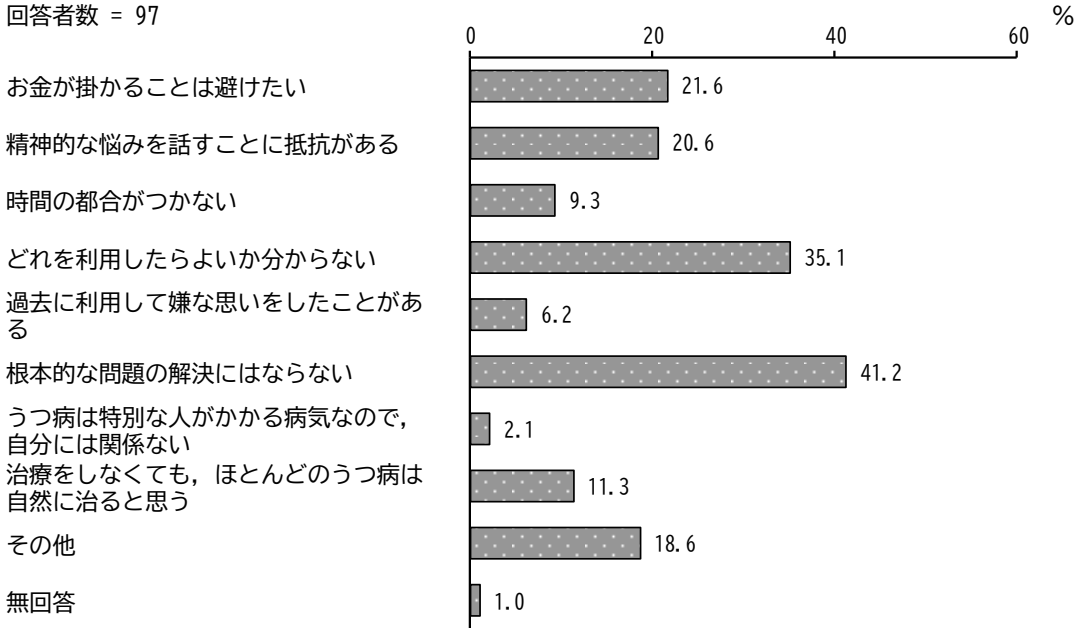
単位：%

区分	回答者数（件）	かかりつけの医療機関（精神科や心療内科等を除く）	精神科や心療内科等の医療機関	保健所や市役所等の公的機関の相談窓口	いのちの電話等民間機関の相談窓口	その他	何も利用しない	無回答
全　体	605	24.3	56.4	7.3	8.9	2.6	16.0	1.8
男性　16～17 歳	19	5.3	57.9	－	15.8	－	21.1	－
18～19 歳	4	25.0	25.0	25.0	50.0	－	－	－
20～29 歳	21	23.8	57.1	－	19.0	4.8	9.5	－
30～39 歳	49	12.2	51.0	12.2	12.2	2.0	24.5	2.0
40～49 歳	33	27.3	69.7	15.2	－	3.0	18.2	－
50～59 歳	38	28.9	55.3	13.2	13.2	7.9	5.3	－
60～69 歳	34	23.5	58.8	－	14.7	5.9	11.8	－
70～79 歳	26	46.2	50.0	7.7	－	3.8	15.4	3.8
80 歳以上	22	36.4	40.9	4.5	4.5	－	9.1	9.1
女性　16～17 歳	18	22.2	44.4	5.6	11.1	5.6	27.8	－
18～19 歳	13	15.4	46.2	7.7	－	7.7	30.8	－
20～29 歳	49	6.1	69.4	6.1	8.2	－	20.4	2.0
30～39 歳	67	14.9	65.7	7.5	6.0	4.5	20.9	－
40～49 歳	53	20.8	66.0	5.7	3.8	－	18.9	1.9
50～59 歳	51	27.5	60.8	3.9	7.8	3.9	9.8	－
60～69 歳	38	28.9	50.0	13.2	18.4	－	13.2	2.6
70～79 歳	34	44.1	38.2	8.8	2.9	－	14.7	5.9
80 歳以上	25	60.0	36.0	－	8.0	－	－	8.0
無回答	11							

問 25 で「何も利用しない」を答えた方に質問します。

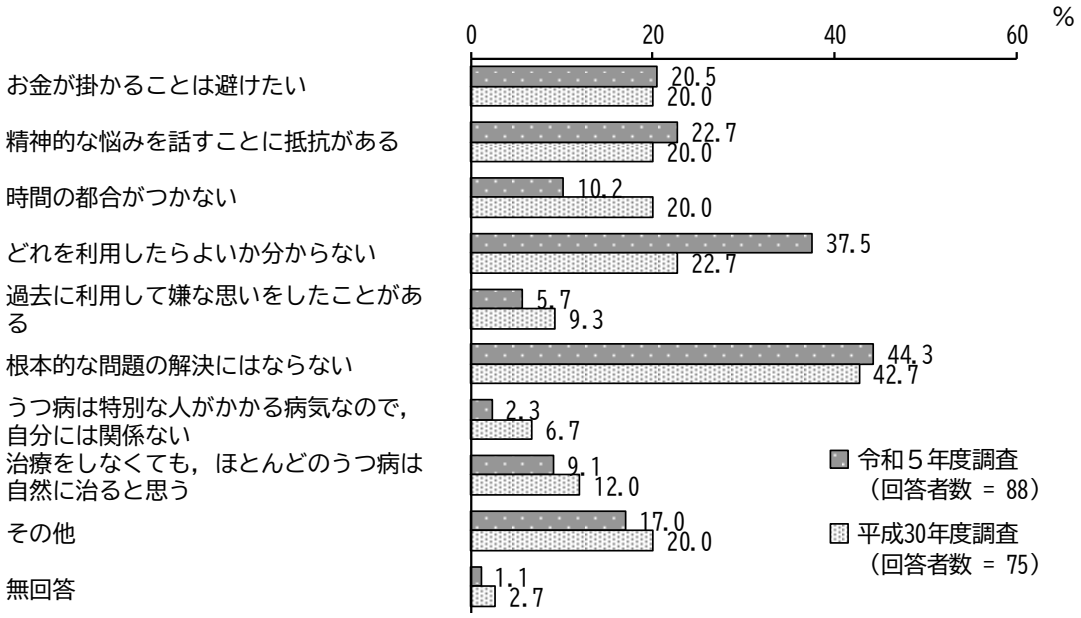
問 25－１　何も利用しないのはなぜですか。（○はいくつでも）

「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。



【経年比較】

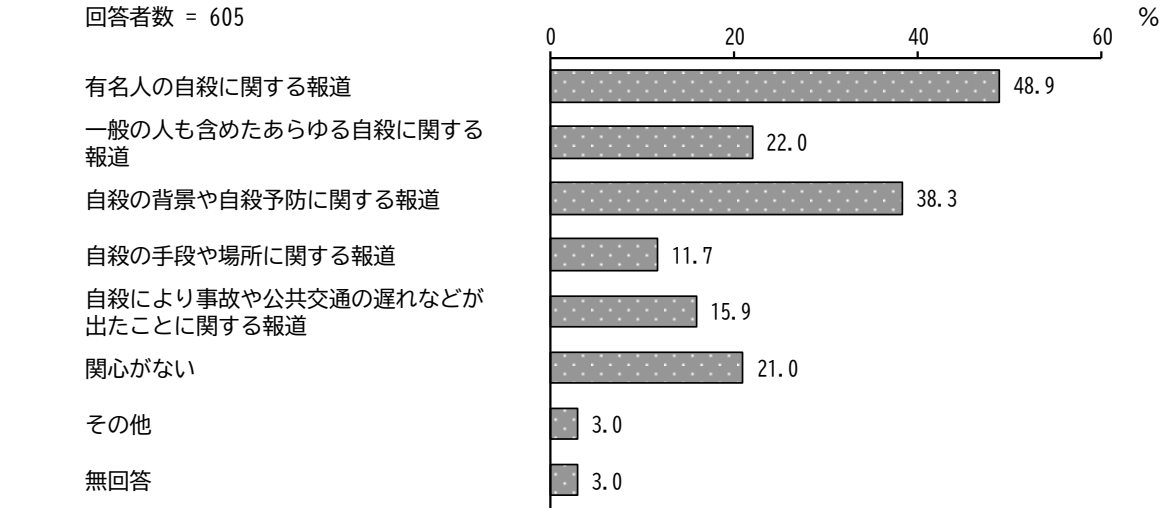
平成 30 年度調査と比較すると，「どれを利用したらよいか分からない」が 14.8 ポイント増加しています。一方，「時間の都合がつかない」が 9.8 ポイント減少しています。



（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

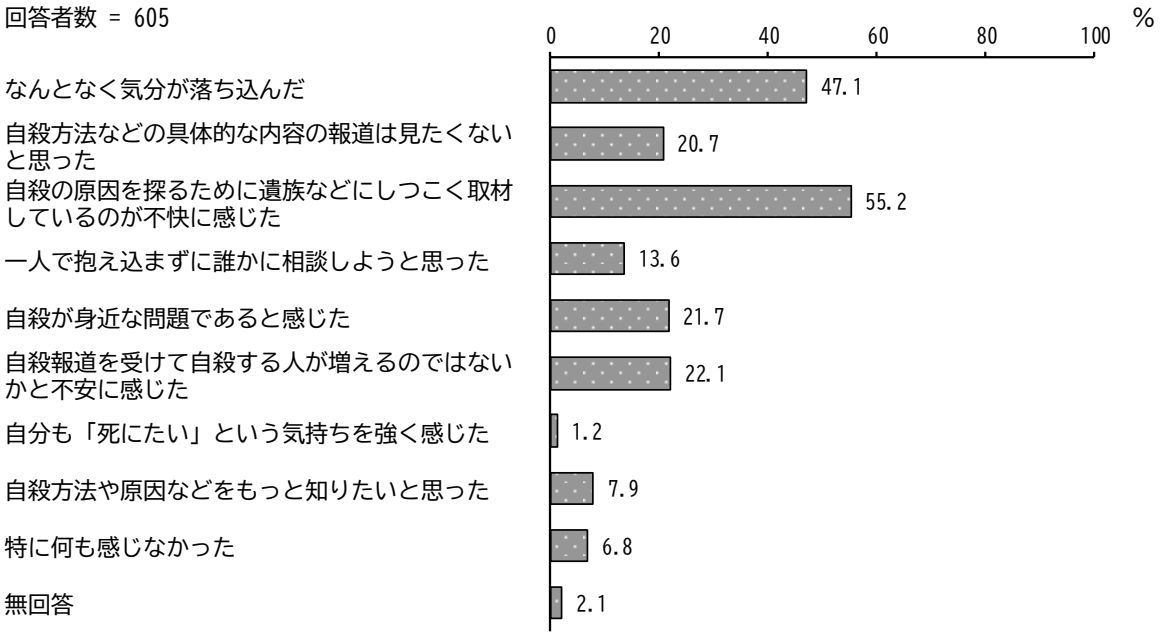
問 26　あなたは，自殺を扱ったどのような報道に関心がありますか。
（○はいくつでも）

「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）

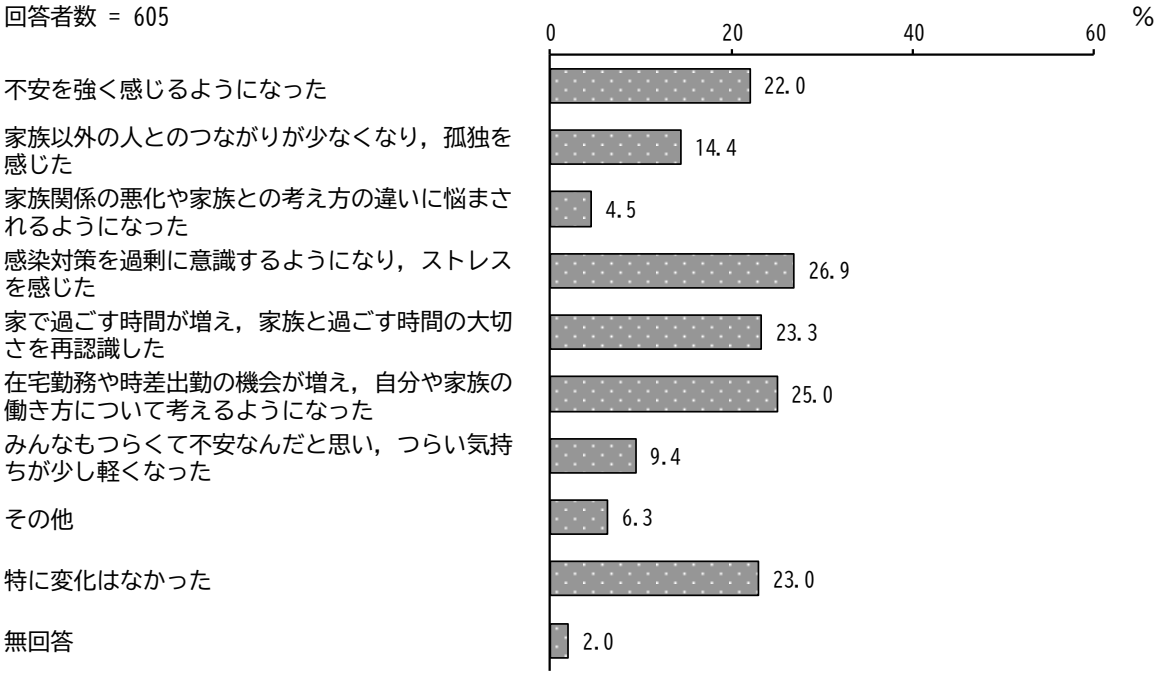
「自殺の原因を探るために遺族などにしつこく取材しているのが不快に感じた」が 55.2%と最も高く，次いで「なんとなく気分が落ち込んだ」が 47.1%,「自殺報道を受けて自殺する人が増えるのではないかと不安に感じた」が 22.1%の順となっています。



（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。（○はいくつでも）

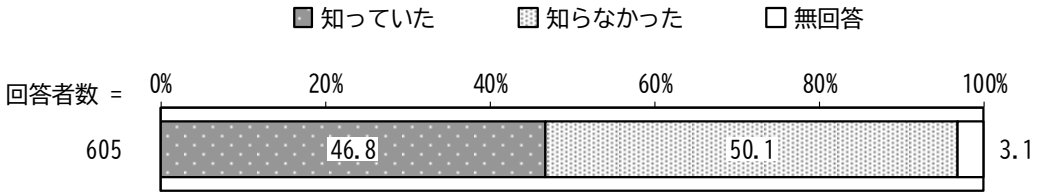
「感染対策を過剰に意識するようになり，ストレスを感じた」が 26.9%と最も高く，次いで「在宅勤務や時差出勤の機会が増え，自分や家族の働き方について考えるようになった」が 25.0%，「家で過ごす時間が増え，家族と過ごす時間の大切さを再認識した」が 23.3%の順となっています。



（10）自殺対策の現状等について

問 29　我が国の自殺者数は令和元年まで 10 年連続で減少していましたが，令和２年には 11 年ぶりの増加となり，約２万 1,000 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。

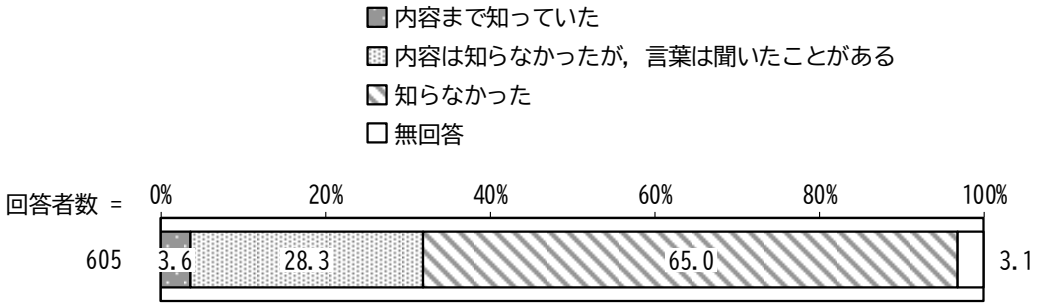
「知っていた」が 46.8%，「知らなかった」が 50.1%となっています。



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○をつけてください。

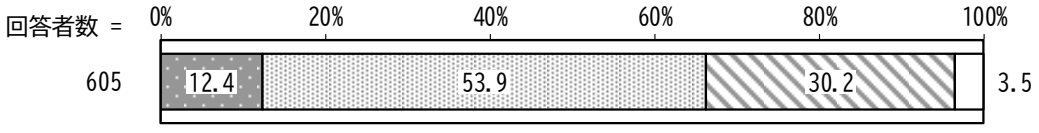
ａ　自殺対策基本法

「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。



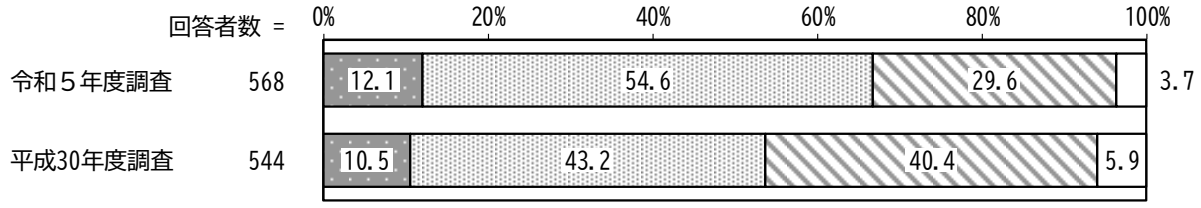
ｂ　こころの健康相談統一ダイヤル

「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。



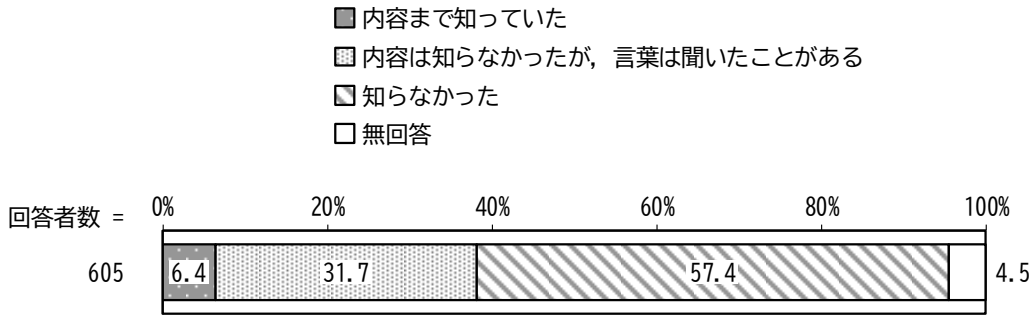
【経年比較】

平成 30 年度調査と比較すると，「内容は知らなかったが，言葉は聞いたことがある」が 11.4 ポイント増加しています。一方，「知らなかった」が 10.8 ポイント減少しています。



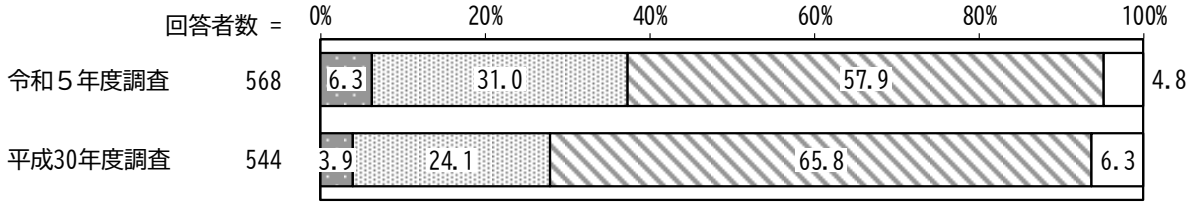
c　よりそいホットライン

「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。



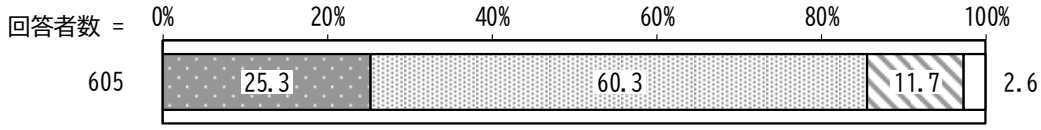
【経年比較】

平成 30 年度調査と比較すると，「内容は知らなかったが，言葉は聞いたことがある」が 6.9 ポイント増加しています。一方，「知らなかった」が 7.9 ポイント減少しています。



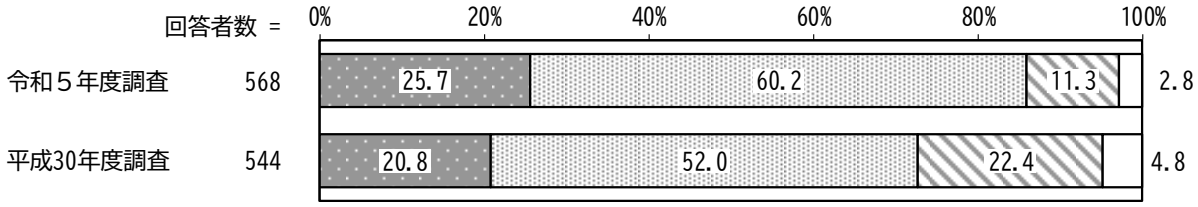
d　いのちの電話

「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。



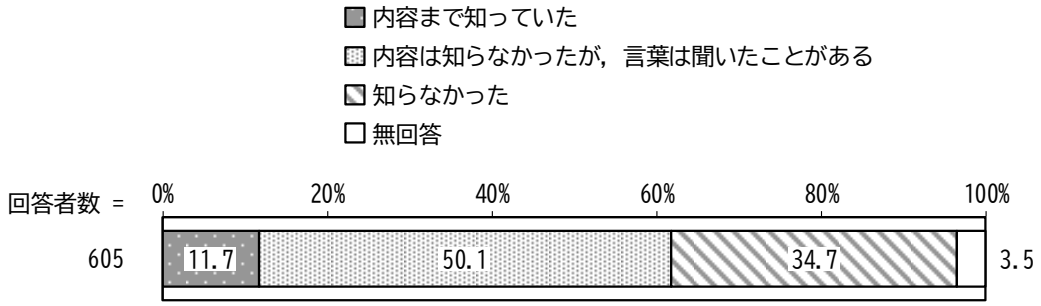
【経年比較】

平成 30 年度調査と比較すると，「内容は知らなかったが，言葉は聞いたことがある」が 8.3 ポイント増加しています。一方，「知らなかった」が 11.1 ポイント減少しています。



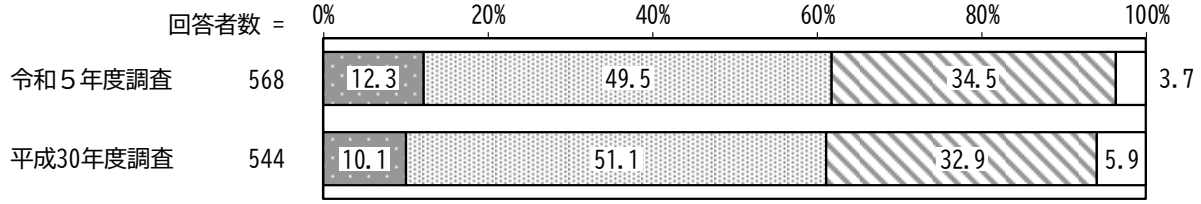
e　市の相談窓口／電話相談

「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。



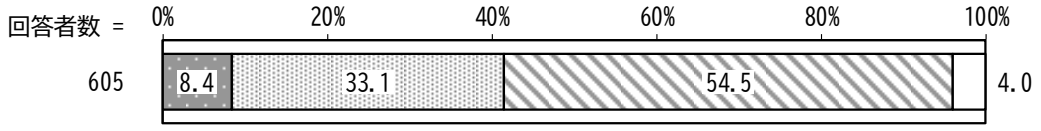
【経年比較】

平成 30 年度調査と比較すると，大きな変化はみられません。



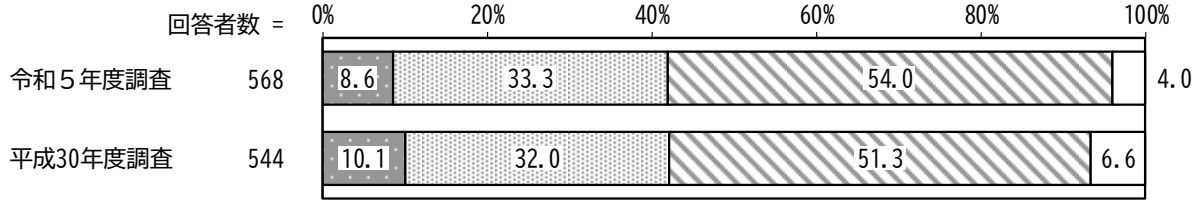
f　自殺予防週間／自殺対策強化月間

「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。



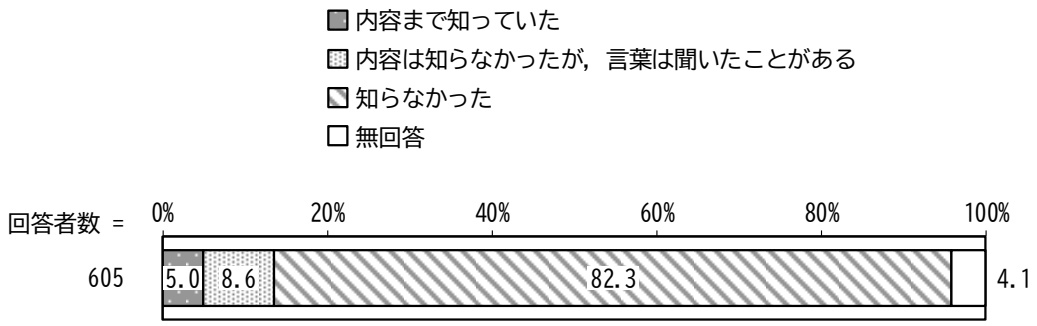
【経年比較】

平成 30 年度調査と比較すると，大きな変化はみられません。



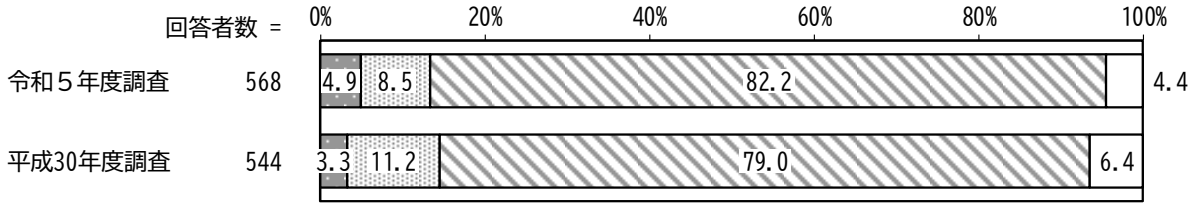
g　ゲートキーパー（自殺のサインに気づき，適切な対応を取れる人）

「知らなかった」が 82.3%と最も高くなっています。



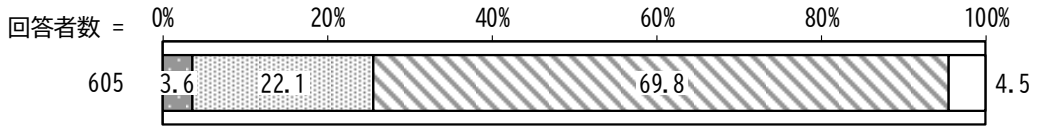
【経年比較】

平成 30 年度調査と比較すると，大きな変化はみられません。



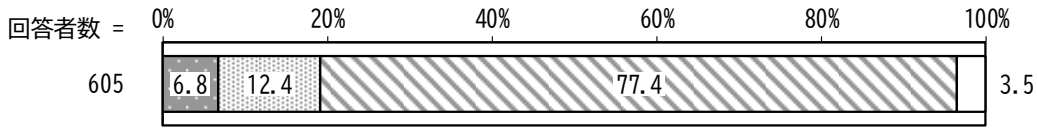
h　行政機関や民間のこころの健康に関する講演会

「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。



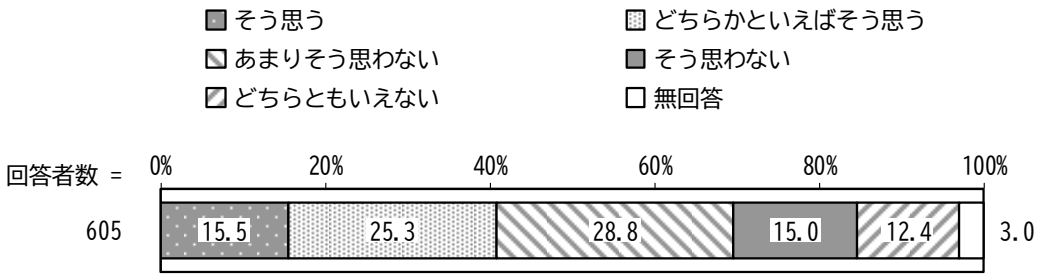
i　グリーフケア（自死遺族サポート）

「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。

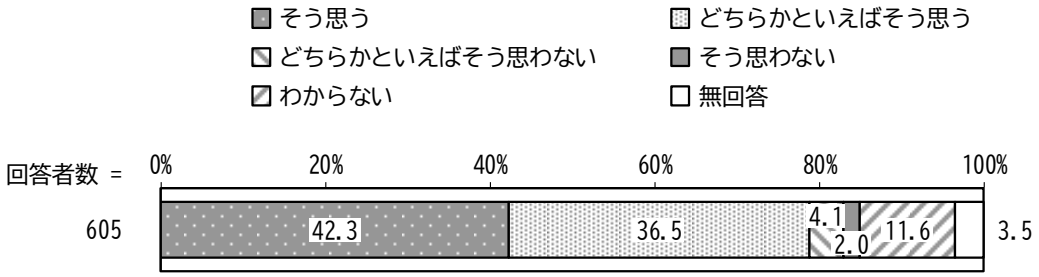
「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計が 40.8%,「あまりそう思わない」と「そう思わない」の合計が 43.8%となっています。



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いますか。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。

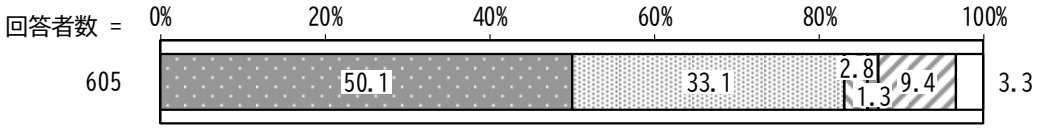
ａ　自殺対策の本質は，生きる支援であり，いのちを支えることである

「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。



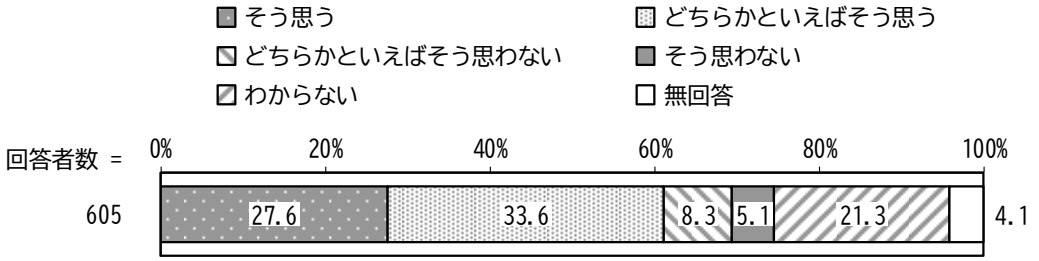
ｂ　自殺対策は，保健，医療，福祉，教育，労働等の様々な施策が連動しつつ，推進されなければならない

「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。



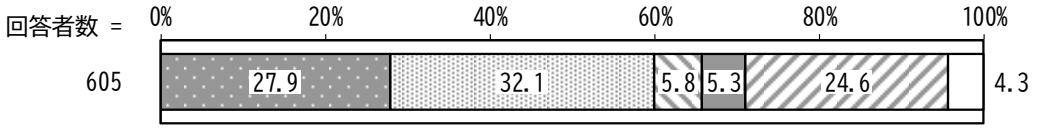
c　各自治体は，具体的な目標や工程を定めた，自殺対策の行動計画を作るべきである

「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

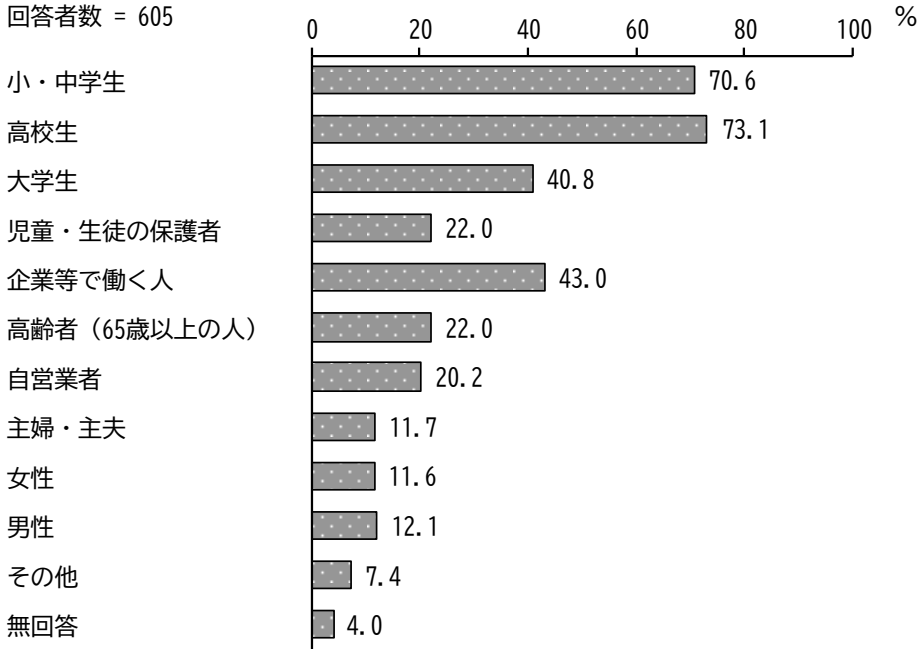
「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計が 60.0%，「あまりそう思わない」と「そう思わない」の合計が 11.1%となっています。



（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。



【年齢別】

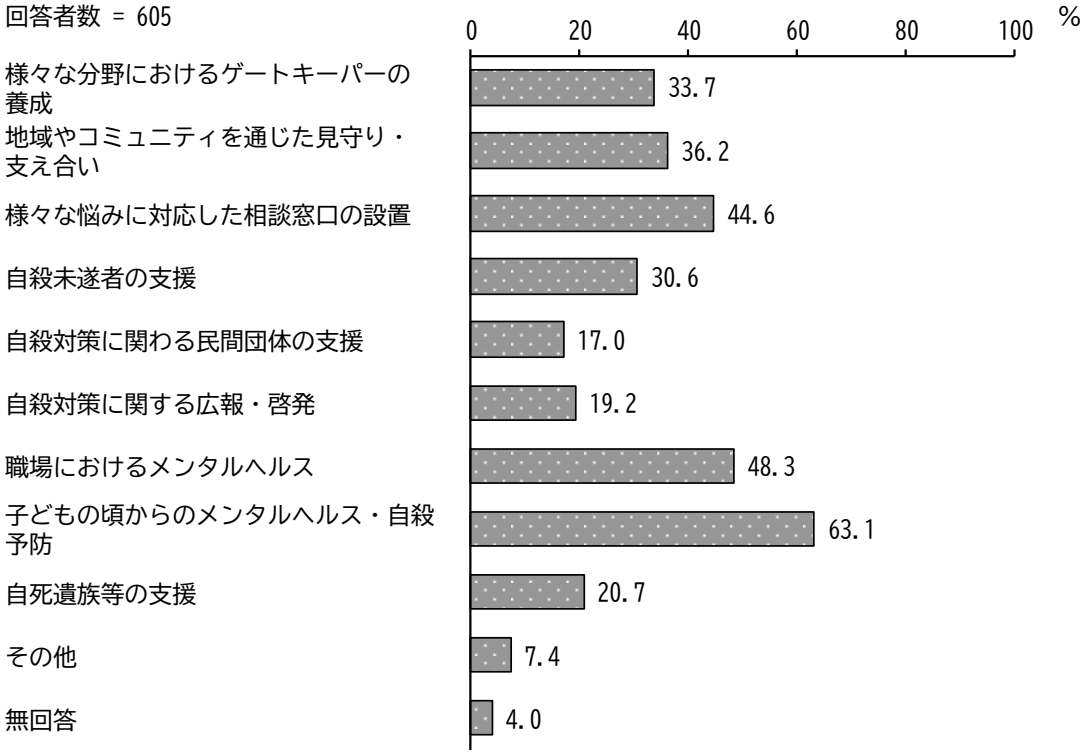
年齢別でみると，対象を「大学生」と回答した年代は，20～29 歳で 58.3%と高くなっています。また，自殺防止対策を重点的に推進した方がよいと思う対象を「高校生」と回答した年代は，16～17 歳で 83.8%と高くなっています。

単位：%

区分	回答者数（件）	小・中学生	高校生	大学生	児童・生徒の保護者	企業等で働く人	高齢者（65歳以上の人）	自営業者	主婦・主夫	女性	男性	その他	無回答
全　体	605	70.6	73.1	40.8	22.0	43.0	22.0	20.2	11.7	11.6	12.1	7.4	4.0
16～17 歳	37	67.6	83.8	43.2	16.2	48.6	5.4	13.5	13.5	16.2	18.9	16.2	－
18～19 歳	17	47.1	64.7	35.3	17.6	52.9	5.9	17.6	11.8	11.8	11.8	－	11.8
20～29 歳	72	73.6	83.3	58.3	33.3	54.2	9.7	19.4	12.5	8.3	5.6	2.8	1.4
30～39 歳	118	84.7	79.7	42.4	27.1	47.5	20.3	25.4	15.3	13.6	15.3	7.6	0.8
40～49 歳	89	70.8	68.5	41.6	25.8	49.4	21.3	30.3	16.9	14.6	16.9	12.4	3.4
50～59 歳	90	73.3	74.4	45.6	20.0	38.9	24.4	21.1	10.0	12.2	11.1	8.9	1.1
60～69 歳	73	71.2	68.5	30.1	21.9	43.8	30.1	16.4	12.3	11.0	13.7	6.8	2.7
70～79 歳	60	53.3	68.3	35.0	8.3	23.3	35.0	8.3	5.0	6.7	3.3	6.7	8.3
80 歳以上	47	55.3	53.2	23.4	10.6	23.4	29.8	12.8	－	6.4	8.5	－	19.1
無回答	2												

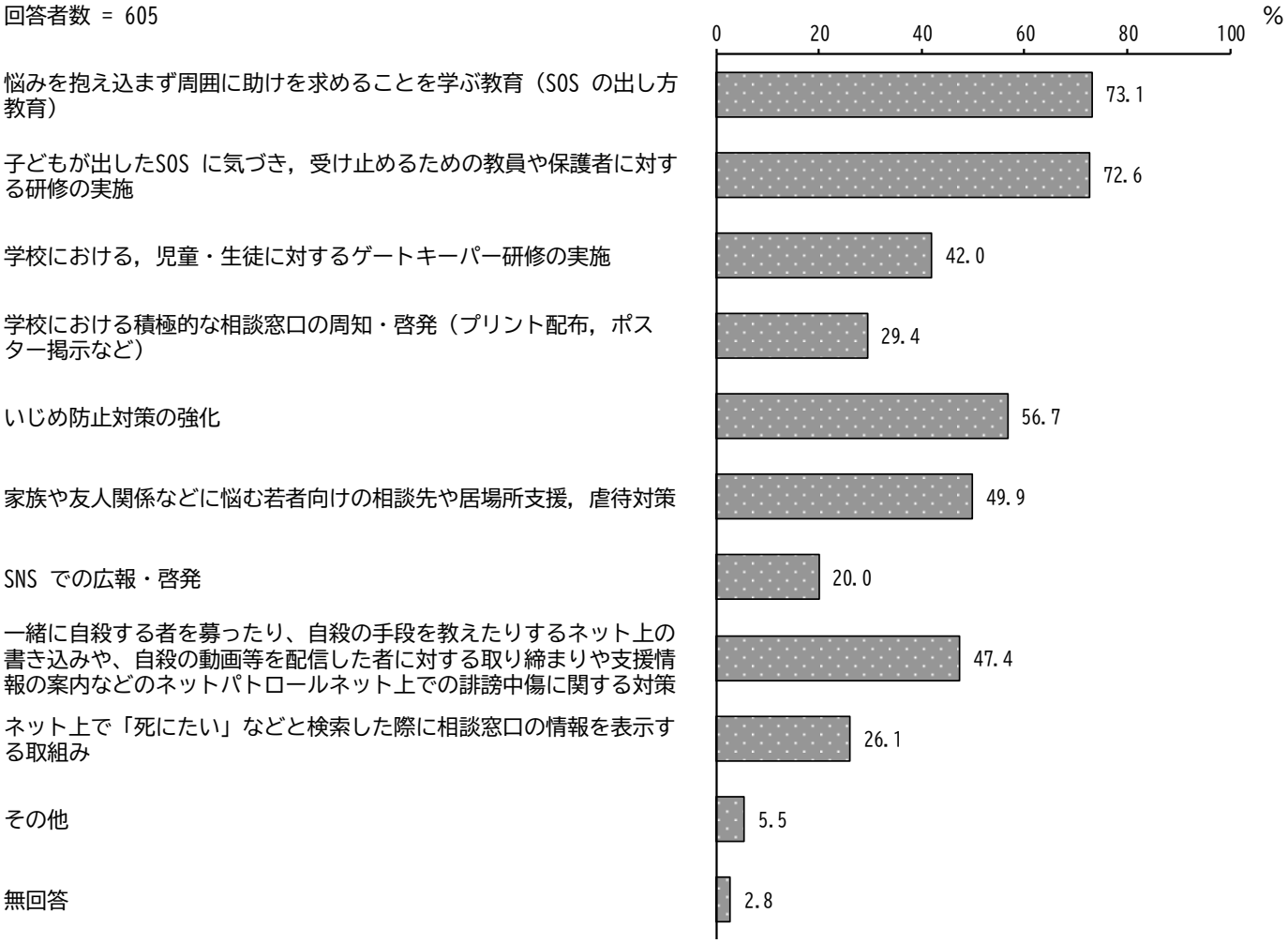
問 34　今後求められるものとして，どのような自殺対策が必要になると思いますか。
（○はいくつでも）

「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。



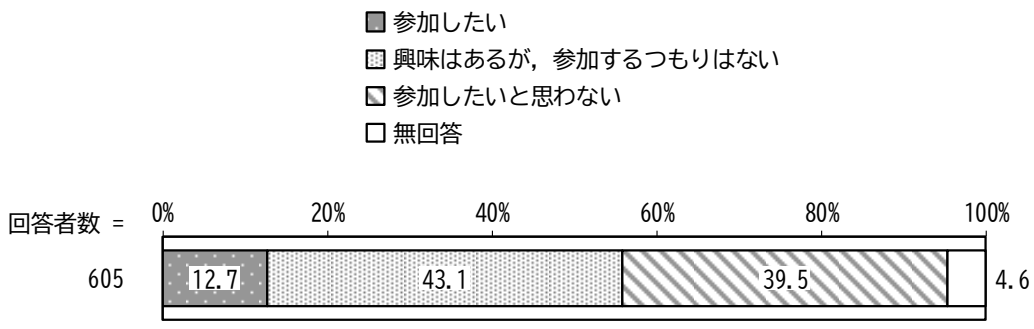
問 35　児童生徒の段階において，どのようなことを学べば，自殺予防に資すると思いますか。（○はいくつでも）

「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。



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。



２　調査結果まとめ

【悩みやストレスについて】

〇悩みやストレスについて,何らかの問題を抱え,悩みやストレスを感じている人は,全体の 81.3%となっており，多くの人が悩みやストレスを抱えていることがうかがえます。また,「自殺したい」と思った経験のある人は,「こころの健康状態が健康でない」と回答した割合が 81.3%と非常に高くなっており，自殺へのリスクを高めることがわかります。悩みやストレスの原因については，いずれの年代も「職場の人間関係」の割合が高くなっていますが，女性では 20 歳未満は「進学」，30 歳代は「妊娠・子育て」，男性では 20 歳未満は「学業不振」の割合が特に高くなっています。対象を意識しながら，さまざまな問題に即した対策を検討する必要があります。

〇悩みやストレスを感じた時，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る人は，全体の 36.7%となっており，ためらう理由では「信頼できる相談者や相談の場がない」が 34.7%,「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%となっています。不安や悩みやつらい気持ちがあるときの相談相手としては，全体では「同居の家族や親族」の割合が高くなっていますが，年代別にみると 16～17 歳，20～29 歳では「友人や同僚」の割合の方が高くなっています。また，18～19 歳は,「学校や職場の先輩・後輩」の割合が，70 歳以上は,「かかりつけの病院の医師」と回答する割合が，他の年代に比べて高くなっています。

〇ゲートキーパーの認知度について,「知らなかった」が 82.3%と最も高くなっており，更なる周知が必要であることがうかがえます。

〇悩みやストレスを感じた時の相談先を知る手段としては，市の窓口・市広報・パンフレット・市のホームページなどで知った人が多くなっていますが，家族・友人・知人などの紹介やホームページから知る人もいます。若い世代ほど，インターネットで検索したり，SNS などで相談する人も多く，相談手段の多様化がうかがえます。

【地域とのつながりについて】

〇地域とのつながりについて，友人や家族等との関係が良いと思う人は，全体の 91.1%となっており，また，学校や職場（もしくは地域）での人間関係が良いと思う人では，全体の 85.7%となっています。町内の人や地域の人と話をしたり，交流したりする機会ではないと思う人は，全体の 61.8%となっており，また，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思わない人が全体の 53.6%となっており，交流の機会が減ってきていることがうかがえます。

【新型コロナウイルス感染症が及ぼした影響について】

〇新型コロナウイルス感染症流行以降の心情や考えの変化については，「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。家族と過ごす時間が増えたことによって，自分の働き方を見直す機会，家族と過ごす時間の大切さを認識する機会にもなったことがわかります。

【自殺に関する考えについて】

〇多くの人は，「自殺せずに生きていれば良いことがある（75.4%）」ことを認識していることがわかります。「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」と認識している人も多いため，社会全体で自殺を防ぐことが必要であるという認識が，広がっていることがうかがえます。「責任を取って自殺することは仕方がない」については割合が低く，多くの人が否定的です。

〇これまでに自殺したいと考えたことがある人は 27.3%で，およそ４人に 1 人という結果になりました。前回の調査（21.5%）と比べると，割合が増加しています。自殺したいと考えたことがある人の割合は，こころの健康状態が悪くなるにつれ，高くなる傾向がみられます。

〇自殺したいと考えた原因については，「家庭に関すること」「勤務に関すること」「学校問題」が多いものの，様々な原因が複数挙げられており，自殺の原因は多岐に渡り，複雑に絡み合っているといえます。

〇自殺したいと考えたことがある人が，自殺を思いとどまった理由として，約４割の人が「がまんした」をあげていますが，「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（29.7%）」「身近な人が悲しむことを考えた（25.5%）」「趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努めた（22.4%）」とする人も多く，身近な人の支えや存在が重要であるといえます。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うかについては，「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。相談者に寄り添うこと，共感することが大切と考える人が多いことがわかります。悩んでいる人に寄り添い，関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ，支援することが重要です。

【自殺対策・予防について】

〇自殺対策のうち,「知っている」と回答した割合が最も多かったものは「いのちの電話」で，25.3%でした。他の自殺対策の認知度はさらに低いことから，継続して普及・啓発をさらに広げていく必要があります。

〇今後求められる自殺対策として,「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。一人で抱え込まず，悩みやストレスを共有できる場所へのニーズが高いことがうかがえ，人とのつながりが，生きることにおいて大切だということがわかります。

〇自殺対策に関する考え方について，共感する人の割合は,「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（78.8%)」「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（83.2%)」「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（61.2%)」「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（60.0%)」と全てにおいて高くなっています。

〇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われることとして,「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。子どもが SOS を出しやすい環境を整えることを，若年層自体が求めていることがわかります。また,「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」の割合も高いことから，こうした問題が若年層にとって，より身近であることがうかがえます。

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
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