

自殺に関する市民意識調査

調査結果報告書

平成23年2月

横浜市こころの健康相談センター

自殺に関する市民意識調査

概要報告書

目 次

調査概要.....	2
I. 回答者の属性.....	3
II. 調査結果その1(本調査結果の特徴).....	6
1. 周りで自殺をした人がいる人、38.3%.....	6
2. 本気で自殺したいと考えたことがある人、16.1%.....	8
III. 調査結果その2.....	10
1. 悩み、苦勞、ストレス、不満は誰にでもある.....	10
2. 自殺を考えたことがある人は悲観的に考えがち.....	12
3. 様々な方法でストレスは解消されている.....	13
4. 「相談」することは恥ずかしいこととは思っていない、むしろ相談したいと思っている.....	14
5. 悩みやストレスを感じたときに「相談」する相手は「家族」「友人」.....	16
6. 求められている相談の機会は、「相談しやすい」「専門家による相談」.....	17
7. かかりつけ医の活用が期待される.....	18
8. 相談先として知られていない行政機関.....	19
9. 自殺は多様な感情や考えを起こす(様々な価値観).....	20
10. 自殺対策は役に立つ、自殺対策のPR活動は必要.....	21
11. 身近な人から「死にたい」と打ち明けられたら「じっくりと話を聞く」.....	23
12. 遺族に対しては「いたわる気持ち」と「どうしていいかわからない」.....	24
13. 遺族への支援は、遺族と第三者では微妙に異なっている.....	25
14. 自殺したいと考える理由は様々.....	26
15. 自殺したいという考えを「相談して思いとどまった」割合が3割.....	28
16. 【総括】自殺は防ぐこともできる、悩みを話す、悩みを聞くしくみづくり.....	29

自殺に関する市民意識調査(概要版)

調査概要

◆調査対象

調査対象数（住民基本台帳を元に16歳以上の男女無作為抽出） 6,000人

◆調査方法

郵送によるアンケート形式

◆調査期間

平成22年9月

◆回収数

2,672 (44.5%) <有効回答数：2,634件 (43.9%)>

◆集計結果の見方

① 図（グラフ）の中で使用されているアルファベットの意味は次の通り。

MA : 複数回答（マルチアンサー）の設問

N : その設問に対する回答者数

② 回答の比率（すべて百分率（%）で表示）は、その設問の回答者数を基数（件数）として算出している。したがって、複数回答の設問の場合、すべての比率を合計すると100%を超える場合がある。また、小数点以下第2位を四捨五入して算出しているため、合計が100%にならない場合がある。

※概要数値の見方

数値はそれぞれ割合（%）を表示。基数の記述があるもの以外は有効回収数を基本としている（N=2,634）。

※クロス集計表の見方

濃いグレーの塗りつぶし：選択肢の中で、第1位の項目については濃いグレーで塗りつぶしている。

薄いグレーの塗りつぶし：属性別にみて、市全体の数値と比べてかなり高い（概ね10ポイント以上）

数値の項目、やや高い（概ね8.5～10ポイント）数値の項目については、薄いグレーで塗りつぶして特記している。

I. 回答者の属性

- 性別は、女性が男性を1割程度上回る。
- 年齢は、「60代」が最多。「10代」「20代」は少ないが、それ以外の世代はほぼ拮抗している。
- 居住年数は、「11年～20年」が最多である。
- 配偶関係は「既婚（配偶者あり）」が全体の7割弱、「未婚」が約2割、「既婚（離死別）」は1割程度。
- 子どもの有無については、「子どもはいない」が全体の3割。次に学校教育が終了し、既婚で別居のケースが続く。
- 家族構成は、「親と子（2世帯）」が全体のほぼ半数を占める。
- 職業は「専業主婦・主夫」「無職」「勤め人（役員・管理職以外）」がほぼ並びそれぞれ全体の約2割。
- 共働きは「していない」が回答者の6割強を占めている。

図 性別(F1)

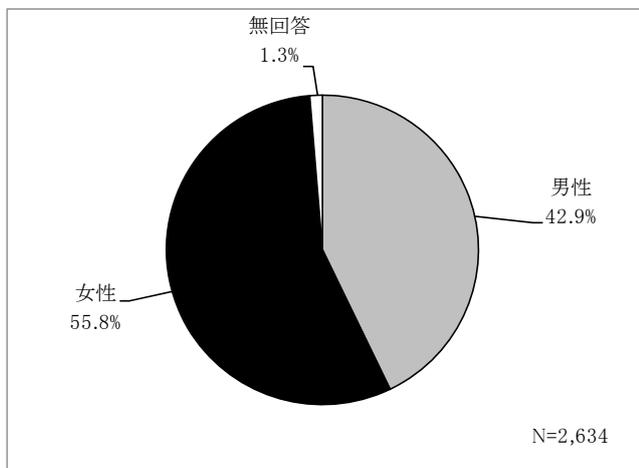


図 年齢(F2)

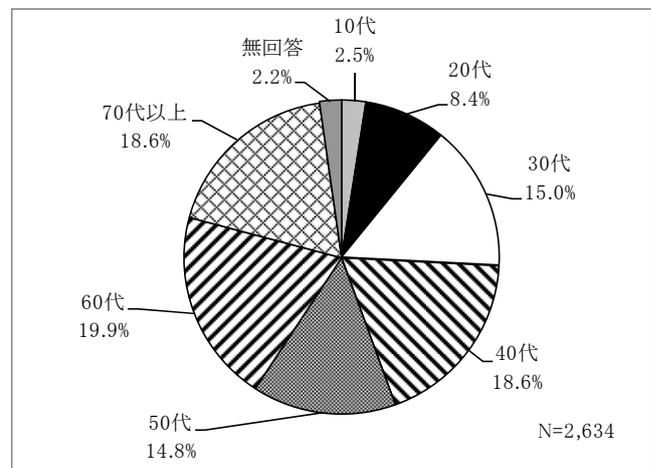


図 配偶者の有無(F5)

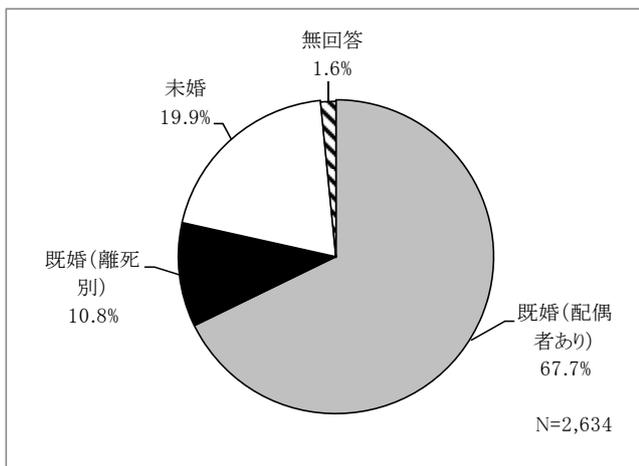


図 家族構成(F7)

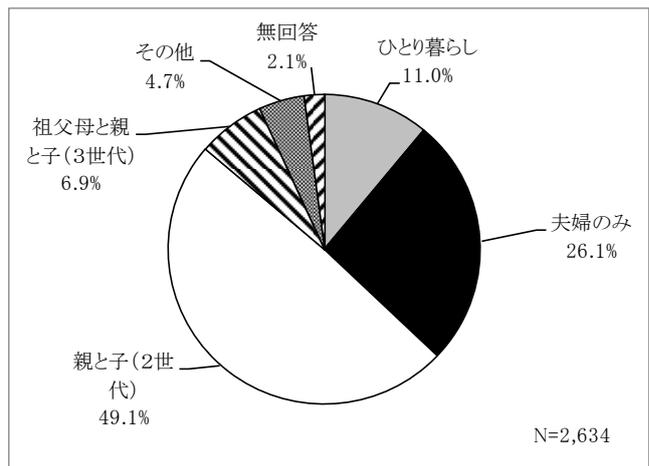


表 回答者の属性

F1 性別

	実数	構成比
男性	1,129	42.9
女性	1,471	55.8
無回答	34	1.3
全 体	2,634	100.0

F2 年齢

	実数	構成比
19歳以下	65	2.5
20～24歳	85	3.2
25～29歳	135	5.1
30～34歳	168	6.4
35～39歳	227	8.6
40～44歳	254	9.6
45～49歳	237	9.0
50～54歳	213	8.1
55～59歳	176	6.7
60～64歳	269	10.2
65～69歳	256	9.7
70～74歳	203	7.7
75～79歳	143	5.4
80歳以上	144	5.5
無回答	59	2.2
全 体	2,634	100.0

F3 居住地区

	実数	構成比
青葉区	200	7.6
旭区	187	7.1
泉区	132	5.0
磯子区	130	4.9
神奈川区	160	6.1
金沢区	164	6.2
港南区	158	6.0
港北区	206	7.8
栄区	96	3.6
瀬谷区	99	3.8
都筑区	152	5.8
鶴見区	159	6.0
戸塚区	204	7.7
中区	80	3.0
西区	55	2.1
保土ヶ谷区	154	5.8
緑区	127	4.8
南区	136	5.2
無回答	35	1.3
全 体	2,634	100.0

F4 居住年数

	実数	構成比
1年	171	6.5
2～3年	263	10.0
4～5年	195	7.4
6～10年	448	17.0
11～20年	576	21.9
21～30年	403	15.3
31～40年	293	11.1
41年以上	220	8.4
無回答	65	2.5
全 体	2,634	100.0

F5 配偶者の有無

	実数	構成比
既婚(配偶者あり)	1,784	67.7
既婚(離死別)	284	10.8
未婚	525	19.9
無回答	41	1.6
全 体	2,634	100.0

F6 子どもの有無(複数回答)

	実数	構成比
小学校入学前	226	8.6
小学校在学中	274	10.4
中学校在学中	158	6.0
高校在学中	134	5.1
各種学校・専修・専門学校在学中	34	1.3
短大・大学・大学院在学中	162	6.2
学校教育終了-未婚-同居	439	16.7
学校教育終了-未婚-別居	253	9.6
学校教育終了-既婚-同居	155	5.9
学校教育終了-既婚-別居	708	26.9
その他	2	0.1
子どもはいない	804	30.5
無回答	85	3.2
全 体	3,434	-

F7 同居家族

	実数	構成比
ひとり暮らし	290	11.0
夫婦のみ	687	26.1
親と子(2世代)	1,294	49.1
祖父母と親と子(3世代)	183	6.9
その他	124	4.7
無回答	56	2.1
全 体	2,634	100.0

F8 職業

	実数	構成比
会社・団体などの役員	145	5.5
勤め人(管理職)	197	7.5
勤め人(役員・管理職以外)	516	19.6
自営業(事業経営・個人商店など)	139	5.3
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)	77	2.9
派遣	44	1.7
パート・アルバイト	314	11.9
専業主婦・主夫	534	20.3
学生	110	4.2
無職	517	19.6
無回答	41	1.6
全 体	2,634	100.0

F9 共働きの有無

	実数	構成比
フルタイム共働き	268	15.0
パートタイム共働き	388	21.7
していない	1,110	62.2
無回答	18	1.0
全 体	1,784	100.0

ライフステージ

	実数	構成比
単身40歳未満	82	3.1
単身40～65歳未満	73	2.8
夫婦のみ40歳未満	112	4.3
夫婦のみ40～65歳未満	105	4.0
親同居40歳未満	263	10.0
親同居40～65歳未満	88	3.3
高齢者のみ世帯	67	2.5
家族形成期	226	8.6
家族成長前期	203	7.7
家族成長中期	160	6.1
家族成長後期	116	4.4
家族成熟前期	396	15.0
家族成熟後期	629	23.9
分類不能	114	4.3
全 体	2,634	100.0

ライフスタイル

	実数	構成比
一人暮らし(若年・中年)	188	7.1
一人暮らし(高齢)	100	3.8
核家族独身	259	9.8
核家族独身(離死別)	119	4.5
多世代同居独身	95	3.6
夫婦のみ(フルタイム共働き)	108	4.1
夫婦のみ(パートタイム共働き)	104	3.9
夫婦のみ(主婦・主夫)	164	6.2
夫婦のみ(高齢)	296	11.2
核家族子育て中(共働き)	172	6.5
核家族(子育て中(主婦・主夫)	230	8.7
多世代同居子育て中	67	2.5
核家族子育て終了(共働き)	189	7.2
核家族子育て終了(主婦・主夫)	310	11.8
多世代同居子育て終了	143	5.4
分類不能	90	3.4
全 体	2,634	100.0

性・年齢

	実数	構成比
10代男性	31	1.2
20代男性	89	3.4
30代男性	144	5.5
40代男性	215	8.2
50代男性	171	6.5
60代男性	229	8.7
70歳以上男性	240	9.1
10代女性	34	1.3
20代女性	131	5.0
30代女性	251	9.5
40代女性	276	10.5
50代女性	218	8.3
60代女性	296	11.2
70歳以上女性	250	9.5
無回答	59	2.2
全 体	2,634	100.0

◆回答者の属性と横浜市人口(注)の属性との比較

注) 推計人口平成22年9月末現在、16歳未満及び年齢不詳、外国人を除く

<性別>

- ・推計人口の構成比では男性が49.9%、女性が50.1%であるのに対し、当調査回答数の構成比は男性43.4%、女性56.6%となっており、女性が回答している割合が高くなっている。

表 回答者データと横浜市人口との比較(性別)

	アンケート 回答数(注1)	推計人口(注2) 平成22年9月末	回答数 構成比	推計人口 構成比
男性	1,129	1,584,921	43.4	49.9
女性	1,471	1,588,126	56.6	50.1
全体	2,600	3,173,047	100.0	100.0

注1) 無回答(34件)を除く

注2) 16歳未満及び年齢不詳、外国人を除く

出所) 横浜市ポータルサイト 「登録者数」より作成(住民基本台帳データ)

<年齢別>

- ・20代、30代を中心に若い世代での回答率が低く、高年齢層では回答率が高い傾向にあり、最も回答率が高いのは60代、最も低いのは20代となっている。

表 回答者データと横浜市人口との比較(年齢別)

	アンケート 回答数(注1)	推計人口(注2) 平成22年9月末	回答数 構成比	推計人口 構成比
10代	65	130,539	2.5	4.1
20代	220	431,469	8.5	13.6
30代	395	600,627	15.3	18.9
40代	491	576,046	19.1	18.2
50代	389	440,606	15.1	13.9
60代	525	490,288	20.4	15.5
70代以上	490	503,472	19.0	15.9
全体	2,575	3,173,047	100.0	100.0

注1) 無回答(59件)を除く

注2) 16歳未満及び年齢不詳、外国人を除く

出所) 横浜市ポータルサイト 「登録者数」より作成(住民基本台帳データ)

<地域別>

- ・推計人口構成比に比べて回答数構成比が最も低いのは鶴見区、最も高いのは泉区であるが、推計人口構成比との差は±1ポイント前後であり、地域による回答の偏りは生じていないと考えられる。

表 回答者データと横浜市人口との比較(居住区別)

	アンケート 回答数(注1)	推計人口(注2) 平成22年9月末	回答数 構成比	推計人口 構成比
青葉区	200	252,662	7.7	8.0
旭区	187	218,404	7.2	6.9
泉区	132	133,544	5.1	4.2
磯子区	130	144,401	5.0	4.6
神奈川区	160	200,902	6.2	6.3
金沢区	164	180,472	6.3	5.7
港南区	158	191,771	6.1	6.0
港北区	206	280,371	7.9	8.8
栄区	96	108,797	3.7	3.4
瀬谷区	99	108,371	3.8	3.4
都筑区	152	161,122	5.8	5.1
鶴見区	159	237,799	6.1	7.5
戸塚区	204	233,431	7.8	7.4
中区	80	131,163	3.1	4.1
西区	55	84,156	2.1	2.7
保土ヶ谷区	154	178,941	5.9	5.6
緑区	127	149,184	4.9	4.7
南区	136	177,556	5.2	5.6
全体	2,599	3,173,047	100.0	100.0

注1) 無回答(35件)を除く

注2) 16歳未満及び年齢不詳、外国人を除く

出所) 横浜市ポータルサイト 「登録者数」より作成(住民基本台帳データ)

Ⅱ. 調査結果その1(本調査結果の特徴)

1. 周りで自殺をした人がいる人、38.3%

- ◇周りで自殺をした人がいる人は、2,634人中1,009人、全体の38.3%。
- ◇周りで自殺をした人がいる人の内訳では、同居以外の親族が最も多い。
- ◇性年齢別にみると、20代～30代男性では「友人」、40代以上の男性では「同居以外の親族」50代60代の女性では「近所の人」の割合がやや高い。
- ◇40代、50代の男性で「職場関係者」の数値が他に比べて高い。
- ◇職業別にみると、勤め人（管理職）で「職場関係者」の数値が他に比べて高い。



- ・周りで自殺をした人がいる人は38.3%であり、自殺した人の内訳では「同居以外の親族」の割合が多い。
- ・40代、50代の男性、「勤め人（管理職）」で、「職場関係者」に自殺した人の割合がやや高い。

図 「周りで自殺をした人」がいるか

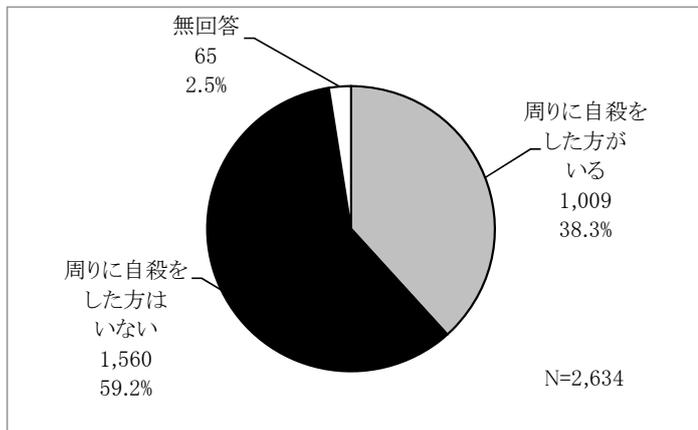


図 周りで自殺をした人がいる人の内訳

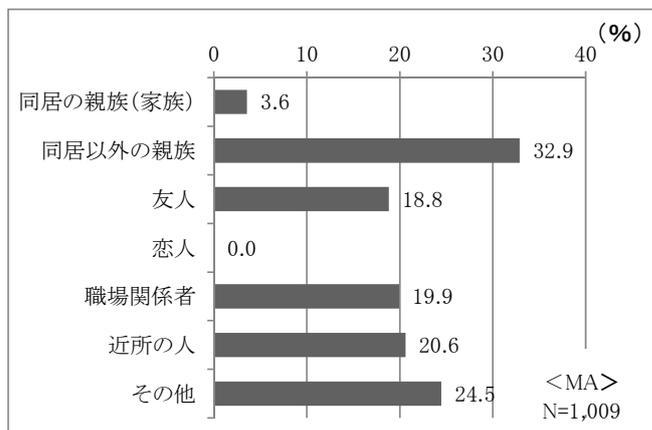


表 性・年齢別 周囲での自殺者の有無

		全体	同居の親族(家族)	同居以外の親族	友人	恋人	職場関係者	近所の人	その他	いない	無回答
全 体		2,634	36	332	190	0	201	208	247	1,560	65
		-	1.4	12.6	7.2	0.0	7.6	7.9	9.4	59.2	2.5
年齢×性別 (男性)	10代男性	31	0.0	6.5	3.2	0.0	0.0	3.2	3.2	83.9	0.0
	20代男性	89	1.1	5.6	11.2	0.0	4.5	3.4	6.7	69.7	1.1
	30代男性	144	1.4	8.3	11.8	0.0	7.6	3.5	8.3	61.1	3.5
	40代男性	215	1.4	12.1	11.6	0.0	17.7	3.7	7.4	58.1	0.9
	50代男性	171	0.6	14.0	7.6	0.0	18.7	6.4	11.1	52.6	0.6
	60代男性	229	0.9	12.7	7.4	0.0	12.7	8.7	6.6	60.7	1.7
	70歳以上男性	240	2.9	10.0	2.9	0.0	6.7	8.8	4.6	62.9	7.5
	(女性)	10代女性	34	0.0	5.9	5.9	0.0	0.0	2.9	0.0	85.3
20代女性	131	0.0	12.2	5.3	0.0	2.3	6.9	10.7	67.2	0.8	
30代女性	251	0.4	15.9	6.8	0.0	7.6	8.4	15.1	55.4	0.0	
40代女性	276	2.2	12.3	9.8	0.0	8.3	7.2	10.5	58.3	0.0	
50代女性	218	0.9	15.6	7.3	0.0	6.0	15.1	17.4	47.7	2.3	
60代女性	296	1.7	16.9	5.1	0.0	2.4	11.5	11.8	54.4	2.0	
70歳以上女性	250	2.0	11.6	4.8	0.0	2.0	7.2	3.2	66.8	4.8	
無回答		59	1.7	8.5	6.8	0.0	1.7	5.1	8.5	50.8	16.9

表 職業別 周囲での自殺者の有無

		全体	同居の親族 (家族)	同居以外の 親族	友人	恋人	職場関係者	近所の人	その他	いない	無回答
全 体		2,634	36	332	190	0	201	208	247	1,560	65
		-	1.4	12.6	7.2	0.0	7.6	7.9	9.4	59.2	2.5
F 8 職業	会社・団体などの役員	145	2.1	9.7	9.0	0.0	16.6	4.1	12.4	55.9	0.7
	勤め人（管理職）	197	1.0	14.2	9.6	0.0	19.8	5.6	6.1	55.3	0.5
	勤め人（役員・管理職以外）	516	1.0	11.4	8.3	0.0	10.5	5.4	12.6	57.0	1.9
	自営業	139	0.7	12.9	7.2	0.0	5.0	10.8	13.7	56.1	4.3
	自由業	77	6.5	14.3	9.1	0.0	11.7	9.1	7.8	54.5	2.6
	派遣	44	0.0	11.4	9.1	0.0	13.6	11.4	6.8	52.3	0.0
	パート・アルバイト	314	0.6	14.0	6.7	0.0	3.8	11.1	8.0	61.8	1.0
	専業主婦・主夫	534	1.1	16.5	6.4	0.0	3.0	11.0	11.4	57.3	0.7
	学生	110	1.8	4.5	8.2	0.0	1.8	1.8	3.6	80.9	0.0
	無職	517	1.7	10.6	5.4	0.0	5.8	7.4	6.0	63.1	5.6
無回答		41	2.4	12.2	4.9	0.0	4.9	4.9	7.3	43.9	22.0

2. 本気で自殺したいと考えたことがある人、16.1%

- ◇これまでに本気で自殺を考えたことがある人は、2,634人中423人、全体の16.1%
- ◇性年齢別にみると、20代女性、30代女性、40代女性、20代男性、10代男性の順に多い。
- ◇ライフステージ別にみると、単身40～65歳未満、親同居40～65歳未満、単身40歳未満、夫婦のみ40歳未満、の順に多い。
- ◇ライフスタイル別にみると、多世代同居独身、ひとり暮らし（若年・中年）、核家族独身、夫婦のみ（パートタイム共働き）の順に多い。
- ◇この1年以内に本気で自殺を考えたことがある人は20代女性が際だって多い。
- ◇10年以上前に本気で自殺を考えたことがある人は、40代女性、50代女性、30代女性、20代女性の順でいずれも女性である。
- ◇自殺を本気で考えたことがある人は、「周囲に自殺した人がいる」とする割合がやや高く、負の連鎖の可能性はある。



- ・これまでに本気で自殺を考えたことがある人は16.1%であり、20代～40代の女性、10代、20代の男性にその割合が多い。
- ・ライフステージ、ライフスタイル別にみると、独身者に多い傾向が見られ、話を聞いてくれる人が得にくい層といえる。
- ・この1年間に本気で自殺を考えたことがある人では20代女性が際だって多い。
- ・10年以上前に本気で自殺を考えたことがある人は40代女性をトップに、50代30代20代のいずれも女性に多く、若い女性の自殺のリスクが高いことが示唆される。
- ・周囲に自殺した人がいる人では、本気で自殺を考える割合がやや高い。（負の連鎖の可能性）

図 「本気で自殺したい」と考えたことがあるか

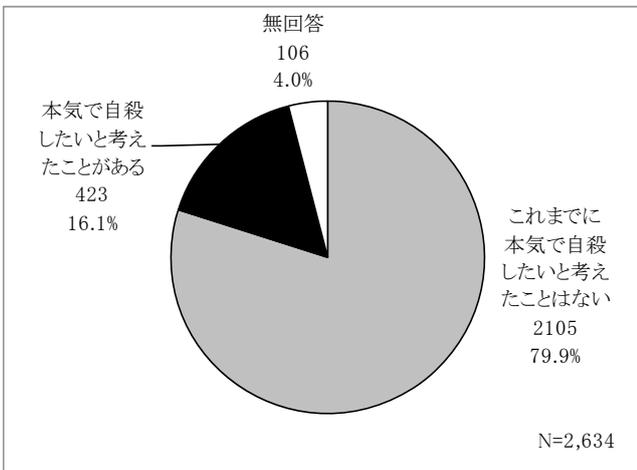


図 本気で自殺したいと考えた人の内訳

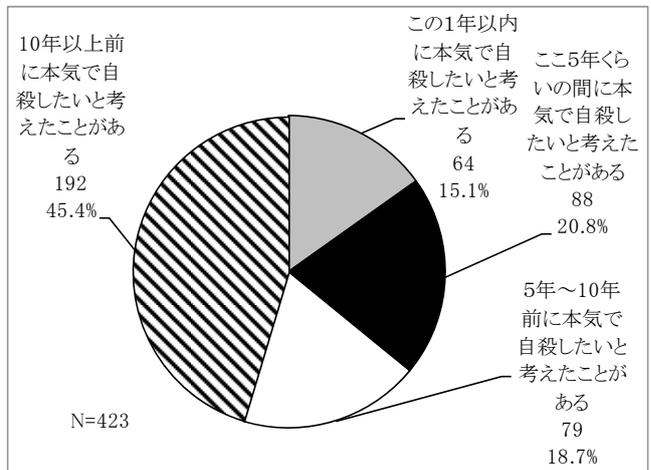


表 性・年齢別「本気で自殺したい」と考えたことがある人(実数) —性別・年齢不明は除く—

(人)	この1年以内に本気で自殺したいと考えたことがある	ここ5年くらいの間に本気で自殺したいと考えたことがある	5年～10年前に本気で自殺したいと考えたことがある	10年以上前に本気で自殺したいと考えたことがある	(人)	この1年以内に本気で自殺したいと考えたことがある	ここ5年くらいの間に本気で自殺したいと考えたことがある	5年～10年前に本気で自殺したいと考えたことがある	10年以上前に本気で自殺したいと考えたことがある
男性計	24	31	28	49	女性計	40	55	51	138
10代男性	1	2	3	0	10代女性	2	2	1	0
20代男性	3	7	7	3	20代女性	14	12	12	12
30代男性	1	7	2	5	30代女性	6	19	14	25
40代男性	10	9	7	7	40代女性	6	6	10	43
50代男性	5	4	5	9	50代女性	3	5	9	23
60代男性	2	1	3	14	60代女性	7	5	3	22
70歳以上男性	2	1	1	11	70歳以上女性	2	6	2	13

図 性・年齢別 これまでに「本気で自殺したい」と考えたことがある—性別・年齢不明は除く—
男性 女性

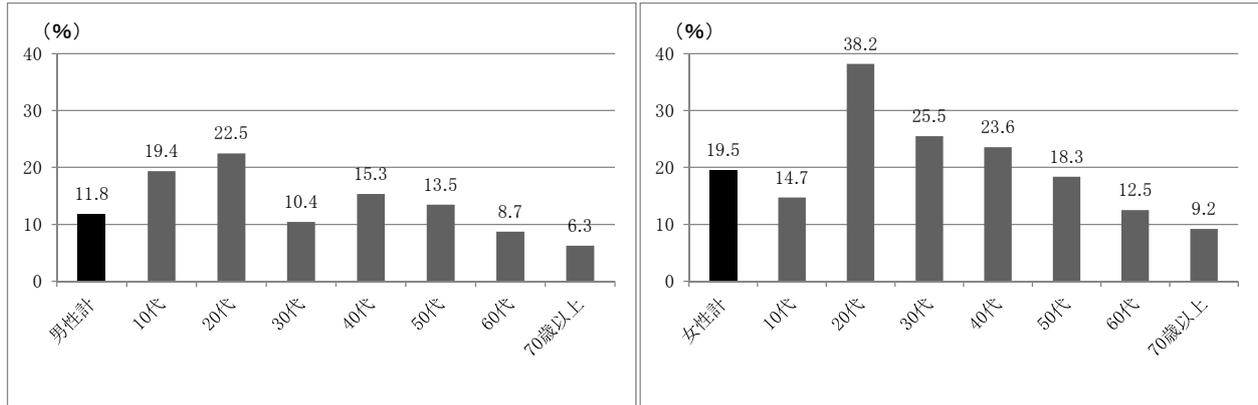


図 これまでに「本気で自殺したい」と考えたことがある
ライフステージ別 ライフスタイル別

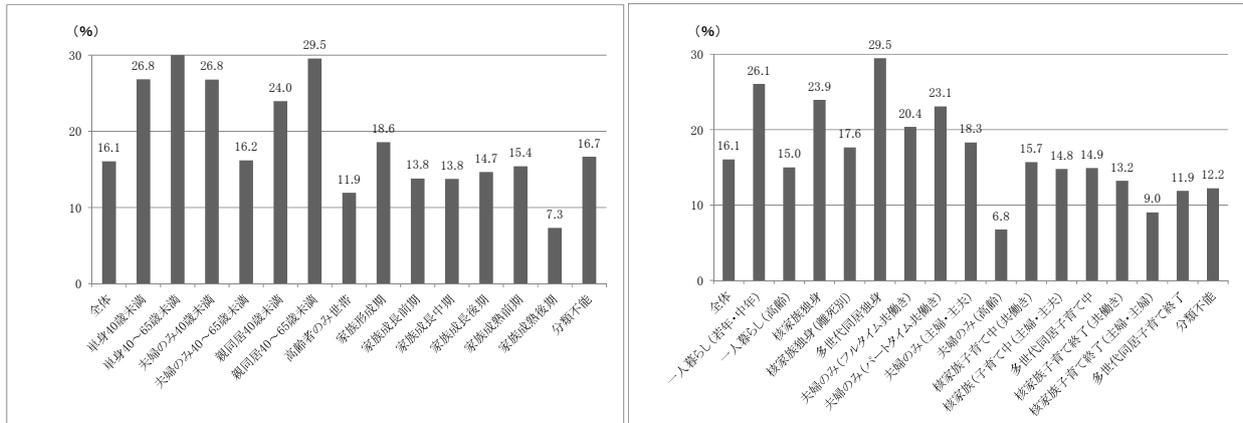


図 性・年齢別 この1年以内、または10年以上前に「本気で自殺したい」と考えたことがある

—性別・年齢不明は除く—

男性

女性

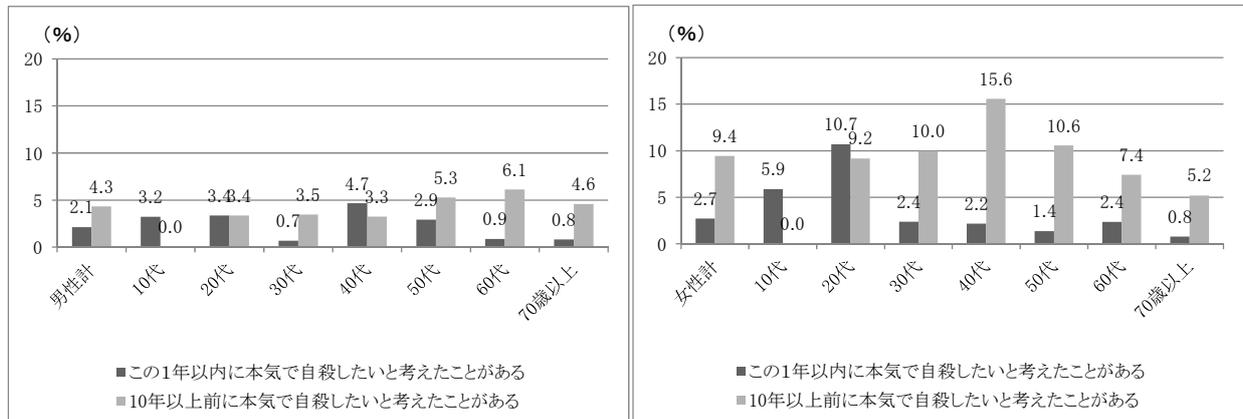
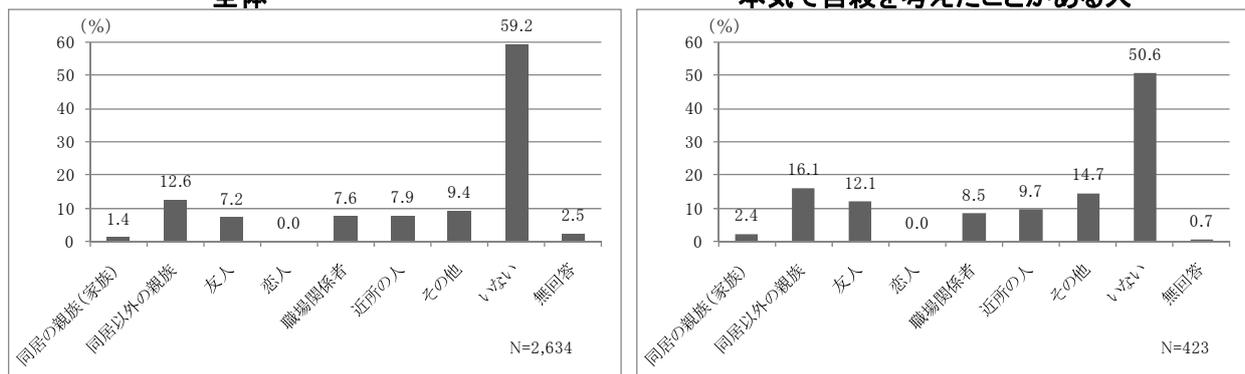


図 周囲での自殺者の存在

全体

本気で自殺を考えたことがある人



Ⅲ. 調査結果その2

1. 悩み、苦勞、ストレス、不満は誰にでもある

- ◇悩みやストレス等の問題を抱えている人は6割
- ◇「病気など健康の問題」「家庭の問題」のウェイトが高い
- ◇問題を抱えている人のうち半数以上が複数の問題を抱えている
- ◇年齢層、職種によって問題の所在が異なっている



- 多くの人は何らかの問題を抱えている。
- 「悩み」は複合的であり、年齢や職業による特徴はあるものの問題は多岐にわたっている。

図 悩みやストレスの有無

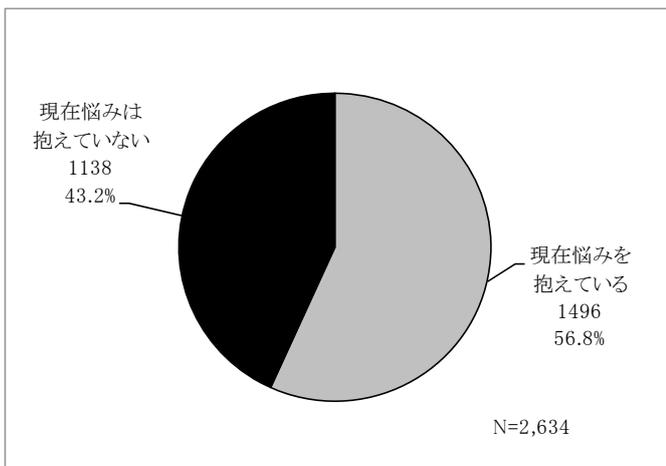


図 悩みやストレス等抱える問題の数

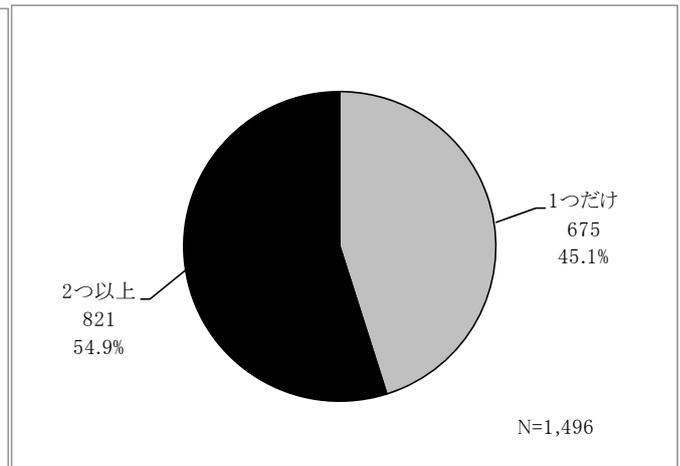


図 悩みやストレス等の有無(複数回答)
~1つでも「現在ある」と回答した人~

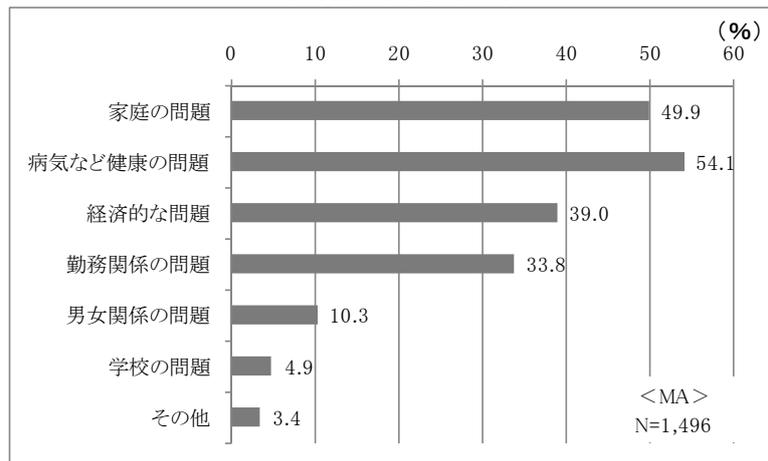
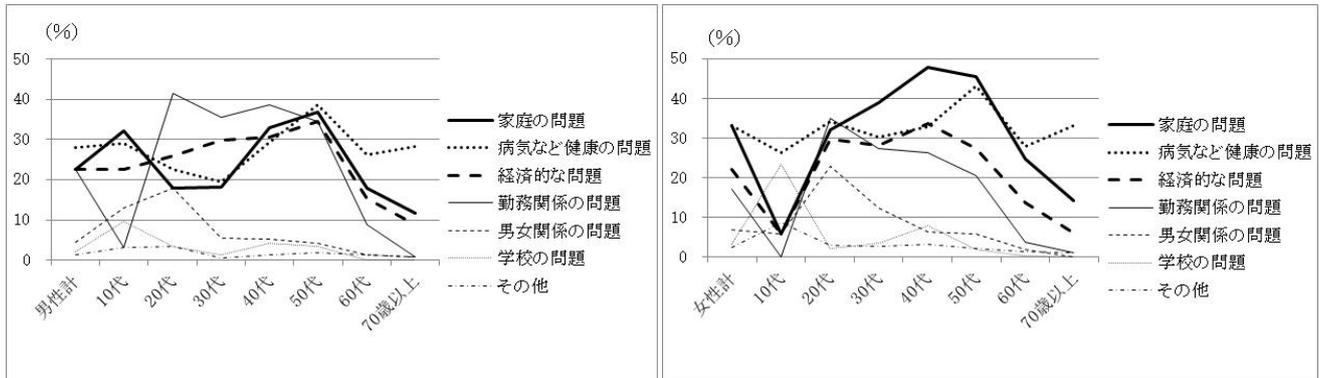


表 悩みやストレスを抱える層の特徴

問題の種類	現在「ある」とする割合が高い層	
家庭の問題(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病 等)	40代50代	パート・専業主婦
病気など健康の問題(自分の病気の悩み、身体の悩み、心の悩み等)	50代	
経済的な問題(倒産、事業不振、借金、失業 等)	40代	自営・自由・派遣・パート
勤務関係の問題(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働 等)	20代～40代男性	勤労者・派遣
男女関係の問題(失恋、結婚を巡る悩み 等)	20代(～40代)女性	学生
学校の問題(いじめ、学業不振、教師との人間関係 等)	10代女性	学生

図 性・年齢別「現在ある」悩みやストレス等の問題(複数回答)―性別・年齢不明は除く―



2. 自殺を考えたことがある人は悲観的に考えがち

- ◇全体では、悲観的に感じる割合は 1 割程度であるのに対し、自殺を本気で考えたことがある人は悲観的に感じる割合が 2～3 割と高い。
- ◇自殺を本気で考えたことがある人は、「自分は価値のない人間だと感じることもある」「絶望的だと感じることもある」とする割合が全体に比べて 4 倍近く高い。



- 自殺を本気で考えたことがある人は、悲観的に感じる割合が高い。
- とくに、「自分は価値のない人間だと感じることもある」「絶望的だと感じることもある」とする割合が高い。

表 悲観的に考える人の特性

	全数(A) N=2,634	本気で自殺を考えたことがある人(B) N=423	B÷A	差の大きい順番	「よくある」「いつも感じている」とする割合が高い層	
	「よくある」「いつも感じている」 (%)	「よくある」「いつも感じている」 (%)			年代	職業
神経過敏だと感じることもある	10.9	28.1	2.6	6	20代女性40代女性	
絶望的だと感じることもある	5.0	18.9	3.7	2		
そろそろ落ち着かなく感じることもある	5.4	16.5	3.0	4	10代・40代女性・50代女性	
気分が沈み、気が晴れないように感じることもある	10.4	33.6	3.2	3	10代20代女性	派遣・学生
何をするにも面倒だと感じることもある	13.2	35.7	2.7	5	20代女性	
自分は価値のない人間だと感じることもある	6.3	23.6	3.8	1	10代	

3. 様々な方法でストレスは解消されている

- ◇「睡眠をとる」と「趣味やレジャーをする」ことで、ストレス解消を行っている人が6割以上と多い。
- ◇「人に話を聞いてもらう」ことで解消している人が、10代の男女、20代・30代女性を中心に半数近くを占めている。逆に「人に話を聞いてもらう」ことをしない層は20代男性、40代以上の男性、会社役員、管理職に顕著である。
- ◇「お酒を飲む」は30代以上の男性の特徴的である。
- ◇ストレスの発散方法は「全体」と「自殺を本気で考えたことがある人」とで、概ね同じだが、「我慢して時間が経つのを待つ」割合は「自殺を本気で考えたことがある人」のほうが高い。



- ・ストレスの発散は様々な方法で行われている。
- ・「自殺を本気で考えたことがある人」では「我慢して時間が経つのを待つ」割合が全体に比べて高い。

図 ストレス解消方法

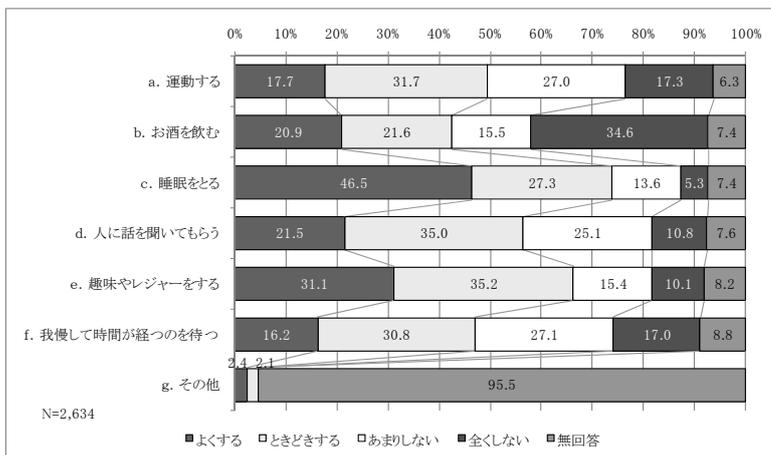


表 その他意見内容

大分類	件数	中分類	件数
人とのコミュニケーション	24	家族と話す	11
		電話、メール	3
		その他	3
		子どもや若者とふれあう	2
		相談、カウンセリング	2
		友人と話す	2
		人と話す	1
食べる	19	飲食	19
		動く、働く	12
片付け、掃除	7	仕事	3
		その他	2
		リラックスする	11
入浴、マッサージ	6	テレビ、ビデオの鑑賞	2
		その他	3
		閉じこもる	10
一人になる、ぼーっとする	5	空想、妄想	5
		発散する	10
泣く、叫ぶ、怒る	9	その他	1
		祈る	7
信仰	7		
動物とふれあう	6		
ベットと遊ぶ	6		
外に出る	5		
外出	5		
買う	5		
買い物	5		
喫煙	4		
喫煙	4		
その他	9		
読書	2		
その他	7		
総数	122		

表 ストレス解消方法別特徴

	全数	本気で自殺を考えたことがある人	「良く行う」とする割合が高い層		「あまりしない」「全くしない」とする割合が高い層	
			「よく行う」と回答した人の多い順	年代	職業	年代
運動する	5	6	10代男性・70代男性		10代～40代女性	自営業・学生
お酒を飲む	4	4	30代～60代男性	勤労者・派遣	10代・30代以上女性	自営業・パート・主婦 学生・無職
睡眠をとる	1	1	全年齢層	全職業	-	-
人に話を聞いてもらう	3	5	10代・20代女性 30代女性	学生	20代男性 40代以上男性	会社役員・管理職
趣味やレジャーをする	2	3	10代・20代女性 30代女性・60代以上	学生・無職・自由業	10代男性	自営業
我慢して時間が経つのを待つ	6	2	-	-	10代女性・40代男性 60代以上	自営業・自由業・無職
その他	7	7	-	-	-	-

4. 「相談」することは恥ずかしいこととは思っていない、むしろ相談したいと思っている

- ◇「相談」することが「恥ずかしいこととは思わない」とする人が8割、「誰かに助けを求めたり相談したりしたいと思う」とする人が6割。
- ◇「相談」することが「恥ずかしい」とする人は1割と少ないが、「誰かに助けを求めたり相談したりしたくない」とする人が40代以上の中高年層の男性を中心に4割弱いる点に留意が必要である。
- ◇男性は、女性に比べて「相談したい」と思う人が全体的に少ない。
- ◇男女ともに加齢とともに「相談したくない」割合が高くなる傾向がみられる。
- ◇10代の女性では相談したいと思う割合が低く、そう思わない割合が高い。
- ◇「相談」することを「恥ずかしい」とする割合はどの年齢層でも少ない。
- ◇「本気で自殺を考えたことのある人」では全体に比べて、30代男性を除いて恥ずかしいと思う割合が高く、20代女性、70歳以上女性で「恥ずかしい」と思う割合が高い。



- 相談することを「恥ずかしい」と思う人は少なく、「相談する」ことへの抵抗感はあまりない。
- 一方で「相談したくない」とする割合が高い10代の女性や中高年男性への対応が今後重要となる。

図 性・年齢別 悩みやストレスを感じた時に、誰かに相談したいと思うか—性別・年齢不明は除く—
男性 女性

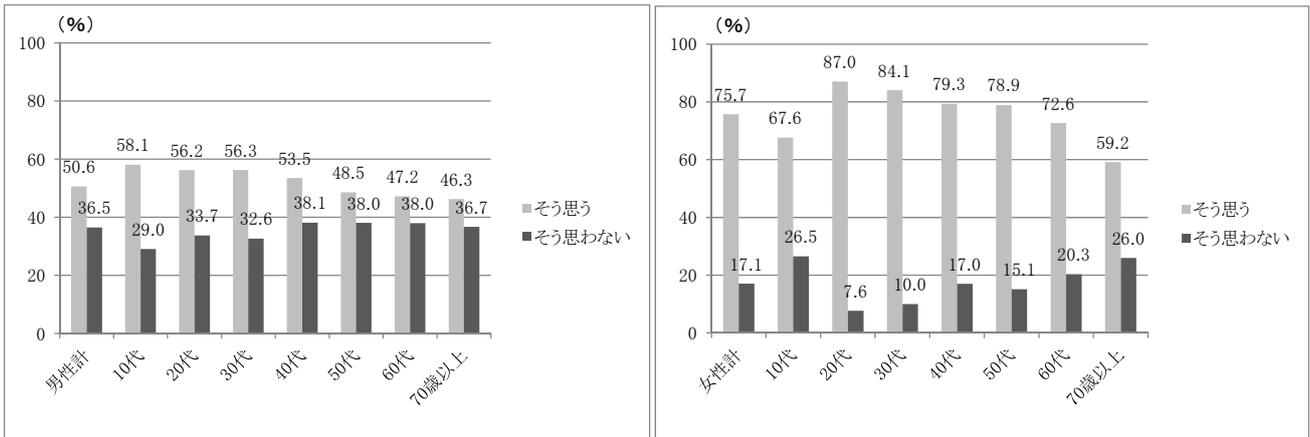


図 性・年齢別 悩みやストレスを感じた時に、誰かに相談することを恥ずかしいと思うか

—性別・年齢不明は除く—

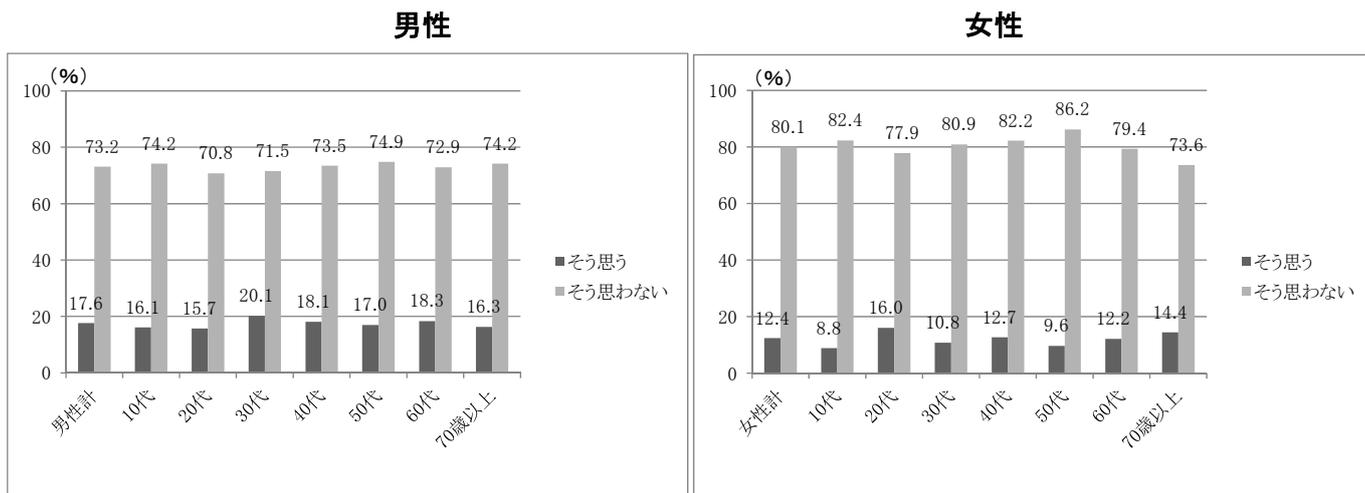
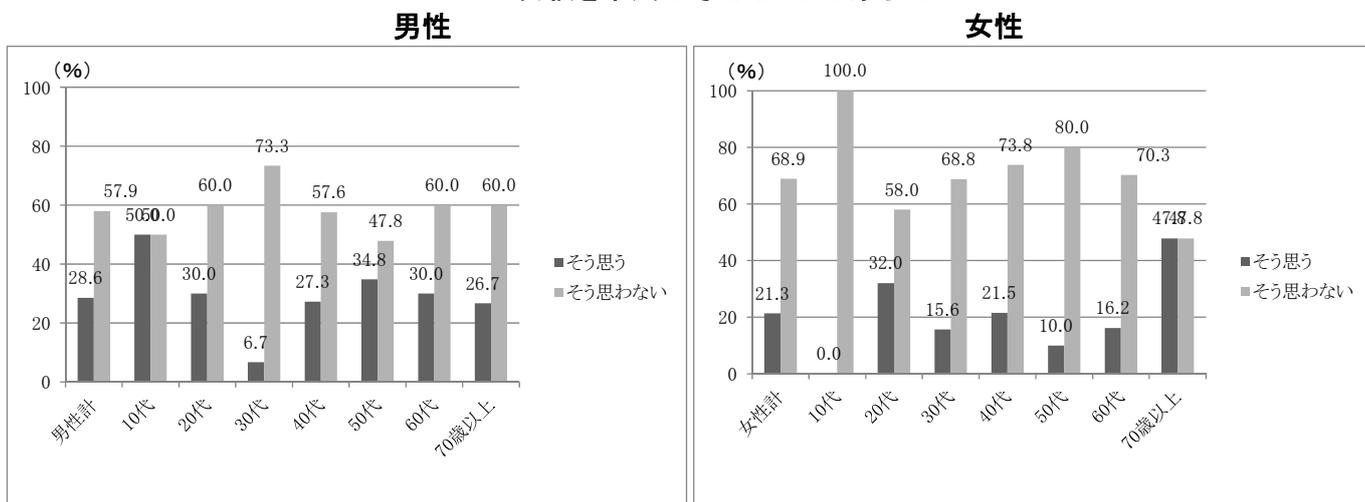


図 性・年齢別 悩みやストレスを感じた時に、誰かに相談することを恥ずかしいと思うか

—性別・年齢不明は除く—

～自殺を本気で考えたことのある人



5. 悩みやストレスを感じたときに「相談」する相手は「家族」「友人」

- ◇悩みやストレスを感じた時に、耳を傾けてくれる人は主に「家族」「友人」であるが、「本気で自殺を考えたことがある人」では「家族」よりも「友人」と回答した割合の方が大きい。
- ◇生活スタイル別にみると 40-50 代の単身男性、職業別にみると管理職や無職で、相談する相手は「いない」とする割合が高く、孤立化の傾向が示唆される。
- ◇職業別にみると、学生では先生への割合がやや高く（1割）、勤め人では会社の上司・同僚の割合がやや高く（3割）になっている。



- 悩みやストレスを感じた時に、耳を傾けてくれる人は主に「家族」「友人」である。
- 相談する相手は「いない」とする人や、「家族」や「友人」がいない人の孤立化が懸念されるため、これらの人への対応も考えていく必要がある。
- 帰属する組織内（学校の先生や会社の上司・同僚等）での相談のウェイトが高くなっている。

表 悩みやストレスを感じた時に、耳を傾けてくれる人別特徴

悩みやストレスを感じた時に、耳を傾けてくれる人	全体 (%) <MA>N=2,634	本気で自殺を 考えたことが ある人 (%) <MA>N=423	回答のあった特徴的な層	
			年代	職業
同居している親族(家族)	60.9	46.1	10代男性・30代～70歳以上男性 50代女性・70歳以上女性	会社役員・勤め人・パート 専業主婦・無職
「同居親族」以外の親族	28.7	28.6	30代女性・50代女性・60代女性	専業主婦
友人	52.6	51.8	10代女性・20代男女・30代女性 40代女性・60代女性	自由業・派遣・学生
近所の人	5.9	4.0	-	専業主婦
会社の上司や同僚	14.8	14.9	20代～40代男女	会社役員・勤め人・派遣
学校の先生	1.0	2.1	10代男女	学生
相談機関の職員(福祉保健センター、市役所、医療機関等)	3.4	6.9	-	-
その他	2.5	4.5	-	-
いない	8.5	14.7	50代男性	-
無回答	2.1	2.4	-	-

6. 求められている相談の機会は、「相談しやすい」「専門家による相談」

- ◇求められている相談の機会は「専門家による相談」が半数弱と最も多く、次いで「無料相談」が3割と多い。「無料相談」は相談しやすいと理解すべきであろう。
- ◇10代女性、20代男性では「同じ悩みや不安を抱える人たちとの集まり」の割合が高く、若者特有の帰属意識の現れと考えられる。
- ◇20代女性、30代男性、30代女性、職業別にみると「派遣」で、「インターネット上での相談」の割合が高い傾向を示しており、IT社会の進展を反映していると考えられる。



- 求められている相談の機会は、「相談しやすい」（無料相談）「専門家による相談」。
- 年代や職業によって身近な相談場所が異なる傾向もみられるため、多様な相談機会の存在が重要になると考えられる。
- 若年層に対しては、ITの活用、ピアカウンセリング等も重要な相談先となってくると考えられる。

図 望ましい相談の機会(複数回答)

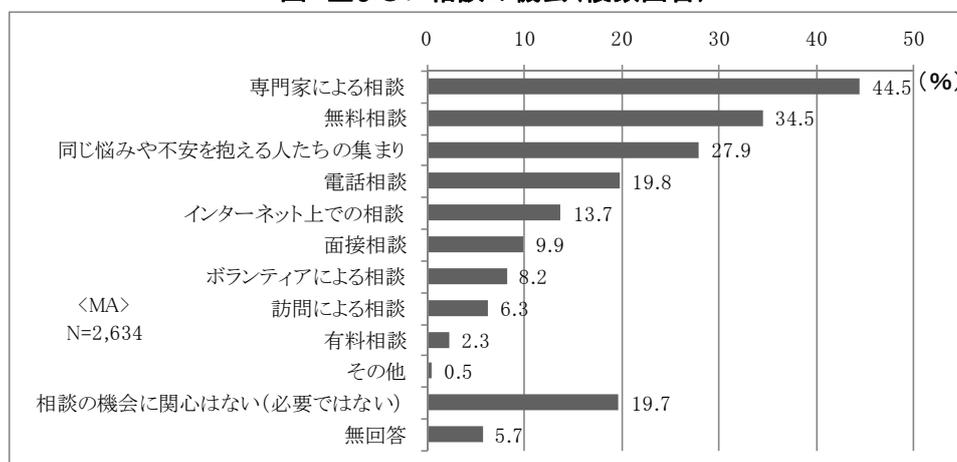


表 望ましい相談機会別ニーズの高い層

望ましい相談の機会	ニーズの高い特徴的な層	
	年代	職業
専門家による相談	20代以上の男女	会社役員・勤め人・自営業 自由業・パート・主婦・無職
ボランティアによる相談	-	-
同じ悩みや不安を抱える人たちの集まり	10代女性・20代男性	学生
面接相談	-	-
電話相談	50代女性	パート・専業主婦
インターネット上での相談	20代女性・30代男女	派遣
訪問による相談	-	-
無料相談	20代女性・30代女性	-
有料相談	-	-
その他	-	-
相談の機会に関心はない(必要ではない)	10代男性	-
無回答	-	-

7. かかりつけ医の活用が期待される

- ◇かかりつけ医が「ない」とする人は3割で「ある」とする人が7割を占める。
- ◇かかりつけ医の診療科目は「内科」「歯科」が多く、そのほかの記述では「皮膚科」「耳鼻咽喉科」なども挙がっている。
- ◇かかりつけ医に悩みやストレスを「相談する」とする人と、「相談しない」とする人は概ね半数である。
- ◇50代以降ではかかりつけ医が「ある」とする割合が高く、40代以前では「かかりつけ医はいない」割合が高い。
- ◇70代では「かかりつけ医に相談する」割合が高いが、その他の年齢層では「おそらく相談しない」「相談しない」の割合が高い。
- ◇「歯科」「小児科」「婦人科」では「おそらく相談しない」「相談しない」割合が高いが、「精神科」をはじめ「内科」など、他の診療科目では「相談する」とする割合が高い。



- ・日常的に通っている診療科目をかかりつけ医としている可能性もあるが、7割の人はかかりつけ医がある。
- ・かかりつけ医に悩みやストレスの相談をする割合は4割であり、医療機関を通じた広報、啓発活動も意味を持ってくると考えられる。
- ・中高年層を中心にかかりつけの医療機関やかかりつけ医に相談する割合が高くなっている。

図 かかりつけ医療機関の有無(複数回答)

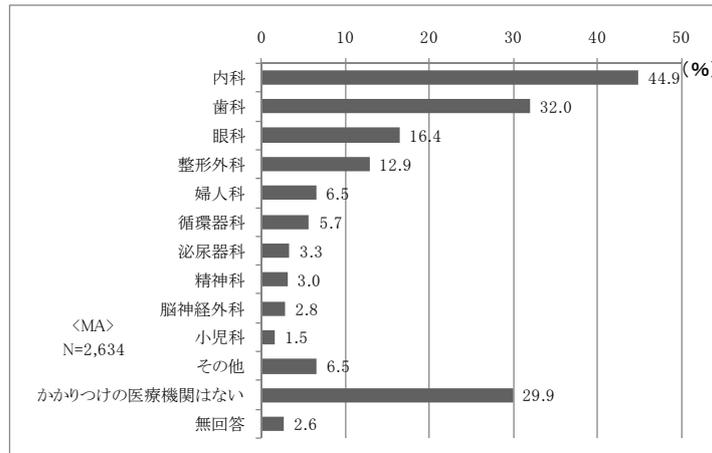


表 かかりつけの医療機関別相談意向の有無

	かかりつけの医療機関の有無(複数回答)	かかりつけの医療機関の医師に相談するか (%)					無回答
		相談する	おそらく相談する	おそらく相談しない	相談しない	相談したいが、かかりつけの医療機関がない	
全体	2,634	517	530	662	585	286	54
	100.0	19.6	20.1	25.1	22.2	10.9	2.1
内科	1,182	28.1	24.0	26.8	18.1	2.4	0.6
小児科	40	10.0	30.0	27.5	30.0	2.5	0.0
泌尿器科	87	36.8	27.6	20.7	12.6	2.3	0.0
眼科	433	30.5	24.9	20.1	18.9	4.8	0.7
歯科	842	23.0	22.0	26.5	21.9	5.8	0.8
整形外科	339	30.7	27.7	21.5	14.7	4.1	1.2
循環器科	149	31.5	27.5	23.5	14.1	2.7	0.7
婦人科	170	20.0	21.8	34.7	17.6	5.3	0.6
脳神経外科	73	32.9	30.1	20.5	13.7	2.7	0.0
精神科	80	68.8	21.3	5.0	2.5	1.3	1.3
その他	172	19.8	19.8	27.3	29.1	4.1	0.0
かかりつけの医療機関はない	788	8.0	16.2	24.5	24.6	25.9	0.8
無回答	69	14.5	14.5	7.2	8.7	7.2	47.8
相談意向の特徴的な階層		60代男性 70歳以上男女	-	20代男性 30代女性 50代男女 60代女性	10代男女 20代女性 30代男性 40代男女	-	

8. 相談先として知られていない行政機関

- ◇福祉保健センター、市（区）民相談室、こころの健康相談センターのいずれも「知らない」とする人が6割～7割を占める。
- ◇本気で自殺を考えたことがある人では、「こころの健康相談センター」が僅かながら全数より「知っている」の数値が高い。
- ◇福祉保健センターでは70代以上、市（区）民相談室では50代、こころの健康相談センターでは10代の認知度が他の年齢層にくらべて高い。



- どの機関も相談先として十分に認知されていない。
- 各機関は、相談窓口の周知及び情報提供をしていくことが求められる。

図 行政機関の認知度

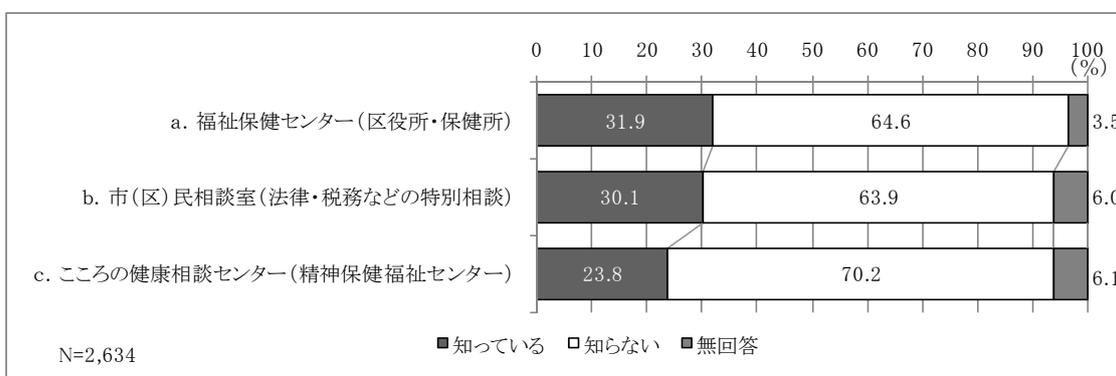
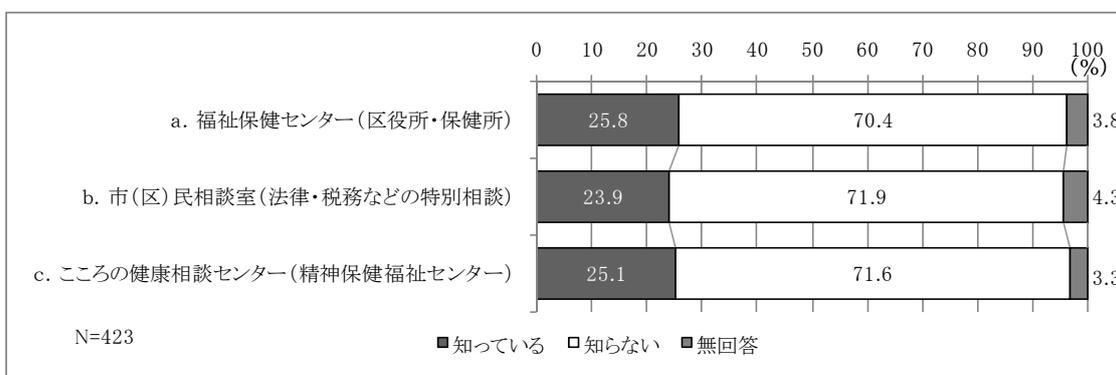


図 行政機関の認知度(本気で自殺を考えたことがある人のみ)



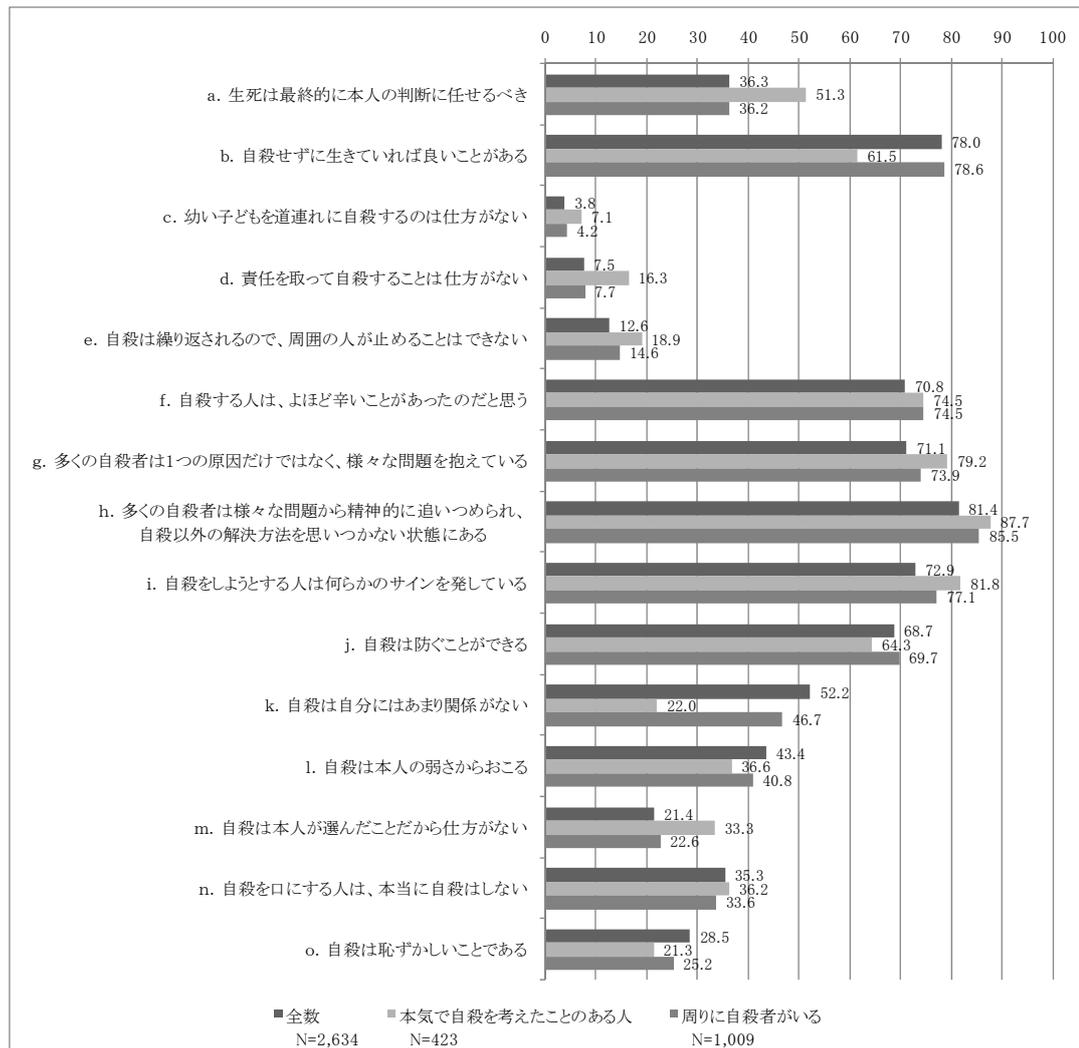
9. 自殺は多様な感情や考えを起こす(様々な価値観)

- ◇多くの人は、自殺者が追い詰められていること、何らかのサインを発していること、原因は複数抱えていることなどを認識している。
- ◇一方で、責任を取って自殺すること、幼い子どもを道連れにすることに対しては多くの人が否定的である。
- ◇「自殺を口にする人は、本当に自殺はしない」「自殺は恥ずかしいことである」では「わからない」とする回答が多い。
- ◇全体に比べ「本気で自殺を考えたことがある人」の方が「そう思う」割合が高かった内容
 - 「生死は最終的に本人の判断に任せるべき」
- ◇全体に比べ「本気で自殺を考えたことがある人」の方が「そう思わない」割合が高かった (30%以上) 内容
 - 「自殺は自分にはあまり関係がない」
 - 「自殺は本人の弱さからおこる」
- ◇全体に比べ、「身近に自殺者がいる人」の方が「そう思う」割合が高かった (3%以上) 内容
 - 「自殺する人は、よほど辛いことがあったのだと思う」
 - 「多くの自殺者は様々な問題から精神的に追いつめられ、自殺以外の解決方法を思いつかない状態にある」
 - 「自殺をしようとする人は何らかのサインを発している」



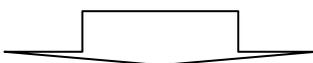
・自殺に対する考えや価値観は多様である。

図「自殺」についての意見「そう思う」割合



10. 自殺対策は役に立つ、自殺対策のPR活動は必要

- ◇自殺対策PR活動は「役に立つ」とする割合が約6割あり、自殺を本気で考えた人や遺族でも半数は「役に立つ」としている。
- ◇自殺対策は6割以上が「役に立つ」と考えており、「役に立たない」とする人は2割以下となっている。
- ◇自殺対策の内容別にみると、「勤労に関する支援」「気軽に相談できる場所」は8割の人が「役に立つ」としており、「経済的な支援」では7割、「安全対策」、「PR活動」では6割が「役に立つ」としている。
- ◇一方で、「自殺対策基本法」の認知度は2割と低く、自殺対策ポスターや自殺対策パンフレットも知らないとする人が多く、自殺対策講演会・講習会への参加経験者は1割以下である。
- ◇自殺対策PR活動は必要であるという回答と、現在の施策の認知度の低さには大きなギャップがある。
- ◇自殺対策の設問のその他の回答としては、「周囲の支え」「相談、カウンセリング」「心のサポート」「教育」「啓発」などが多く挙げられている。



- 自殺対策は精神保健分野に関わるものだけでなく、勤労、経済的支援や安全対策などの分野の支援も強く求められており、様々な分野の連携が必要である。
- 自殺対策PR活動は必要であるという声が多いが、現行の施策の認知度は極めて低く、ギャップが生じている。

図 自殺対策に役立つ支援についての意見

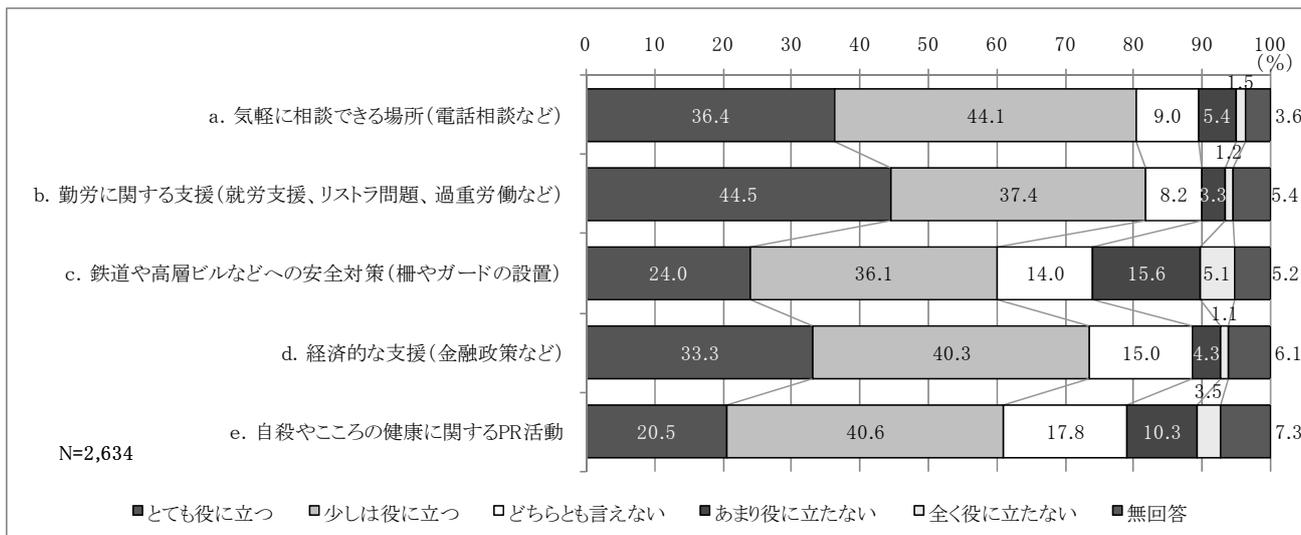


表 その他 意見内容

大分類	件数
周囲の支え(声かけ、仲間づくりなど)	25
相談、カウンセリング	19
心のサポート	17
教育	15
啓発	14
安定した生活の確保	6
医療のサポート	6
学習	4
職場の支援	4
居場所の確保	3
社会環境	2
支援の必要はない	2
その他	12
総数	129

図 自殺対策が「役に立つ」とする割合

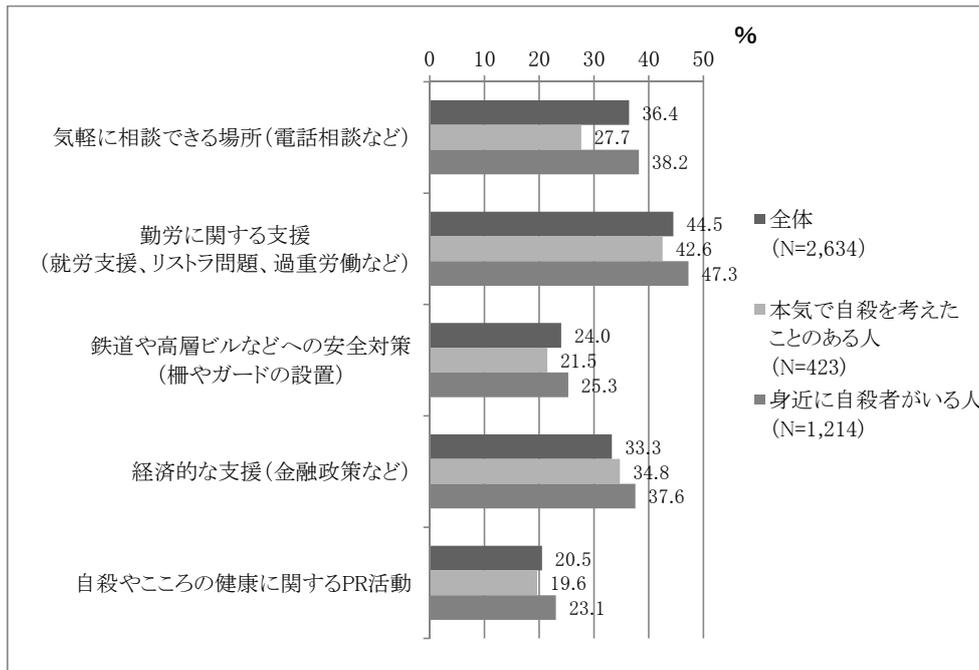


図 自殺対策に関するPR活動について

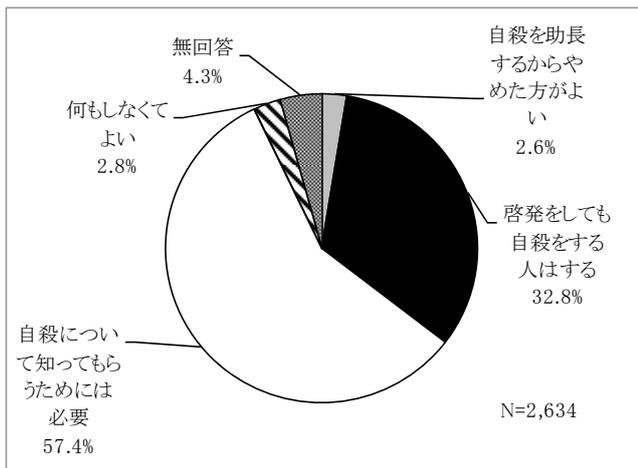


図 自殺対策基本法の認知度

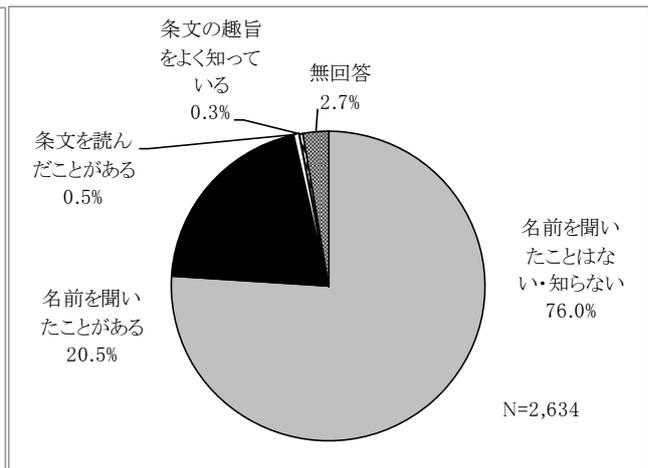


表 自殺対策 PR 活動の認知度

	割合(%)		
	はい	いいえ	無回答
自殺対策に関するポスターを見たことがありますか	39.1	58.9	2.1
自殺対策に関するパンフレットを見たことがありますか	(注)17.3	80.4	2.4
自殺対策に関する講演会や講習会に参加したことがありますか	0.9	97.0	2.1

N=2,634

(注)「受け取ったり見たことはあるが、目を通したことはない」「パンフレットの内容をよく読んだことがある」の合計

11. 身近な人から「死にたい」と打ち明けられたら「じっくりと話を聞く」

- ◇身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時の対応は 8 割の人が「耳を傾けてじっくりと話を聞く」としている。
- ◇70 歳以上の男性では、「『バカなことを考えるな』と叱る」、「『頑張って』と励ます」の割合がやや高く、40 代女性、60 代女性では「医療機関にかかるよう勧める」がやや高い。



- 身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時の対応は「耳を傾けてじっくりと話を聞く」と考えている人が多く、話を聞く姿勢は多くの人を持っていることがわかる。
- 高齢の男性では叱ったり、励ましたりするという人の割合がやや高く、中高年の女性では医療機関を勧めると考える人の割合がやや高い。

図 身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時、どう対応するか(複数回答)

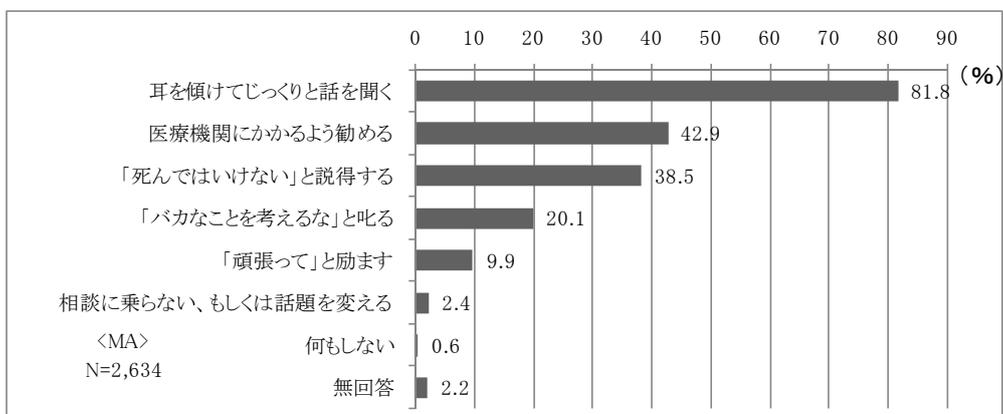


表 性・年齢別 身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時、どう対応するか

		全体	相談に乗らない、もしくは話題を変える	「頑張って」と励ます	「死んではいけない」と説得する	「バカなことを考えるな」と叱る	耳を傾けてじっくりと話を聞く	医療機関にかかるよう勧める	何もしない	無回答
全 体		2,634	62	261	1,013	530	2,154	1,129	16	57
		—	2.4	9.9	38.5	20.1	81.8	42.9	0.6	2.2
年齢×性別 (男性)	10代男性	31	9.7	9.7	29.0	19.4	71.0	19.4	3.2	3.2
	20代男性	89	6.7	7.9	29.2	21.3	88.8	22.5	2.2	2.2
	30代男性	144	4.2	5.6	31.3	20.8	86.8	29.9	0.7	1.4
	40代男性	215	2.8	8.8	31.6	16.7	80.9	34.4	0.9	0.9
	50代男性	171	2.3	12.9	32.2	18.7	77.8	37.4	1.8	1.8
	60代男性	229	2.6	15.7	43.2	27.1	74.7	39.3	0.4	3.5
	70歳以上男性	240	4.2	20.4	45.8	29.6	67.1	40.0	0.4	5.4
(女性)	10代女性	34	0.0	5.9	32.4	11.8	88.2	8.8	2.9	0.0
	20代女性	131	2.3	4.6	29.0	14.5	91.6	42.0	1.5	0.8
	30代女性	251	1.6	6.4	38.2	17.1	94.0	45.0	0.4	0.8
	40代女性	276	0.7	3.6	39.1	13.0	88.8	52.9	0.0	0.7
	50代女性	218	0.0	8.3	43.6	20.6	89.9	50.9	0.5	0.5
	60代女性	296	1.4	7.4	43.6	17.6	81.4	53.4	0.0	3.0
	70歳以上女性	250	3.2	14.4	39.6	24.4	71.6	49.6	0.0	3.2
無回答		59	0.0	11.9	42.4	23.7	71.2	44.1	0.0	5.1

12. 遺族に対しては「いたわる気持ち」と「どうしていいかわからない」

◇身近な人を自殺で亡くした遺族の方については「思いつめないで欲しい（自分を責めないで欲しい）」が5割、「どのように声をかけていいかわからない」が5割で、「いたわる気持ち」と、「どうしていいかわからない」がほぼ同じ割合で拮抗している。



・遺族に対しては、いたわる気持ちを持ちつつも、どうしていいかわからないというのが本音となっている。

図 遺族の方について(複数回答)

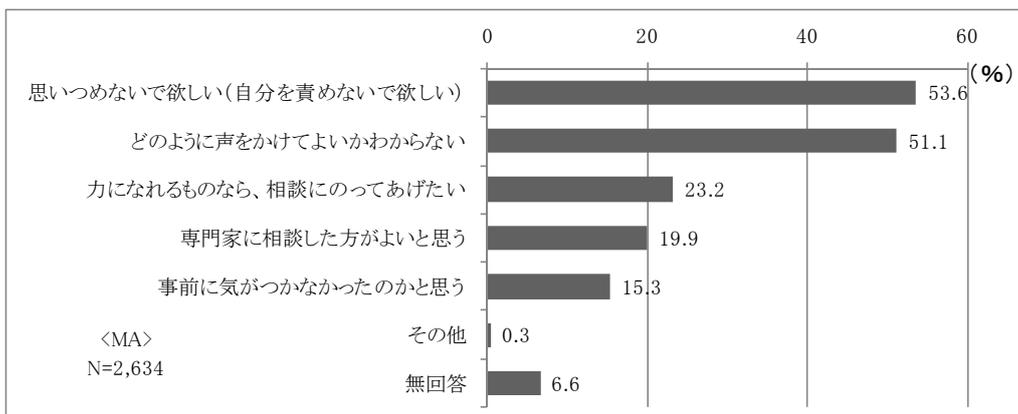


表 性・年齢別 遺族の方について

		全体	力になれるものなら、相談にのってあげたい	思いつめないで欲しい(自分を責めないで欲しい)	専門家に相談した方がよいと思う	どのように声をかけていいかわからない	事前に気がつかなかったのかと思う	その他	無回答
全 体		2,634	610	1,411	524	1,346	402	9	173
		-	23.2	53.6	19.9	51.1	15.3	0.3	6.6
年齢×性別 (男性)	10代男性	31	38.7	48.4	9.7	54.8	0.0	0.0	3.2
	20代男性	89	21.3	56.2	15.7	48.3	10.1	1.1	6.7
	30代男性	144	19.4	50.0	12.5	56.9	8.3	0.0	8.3
	40代男性	215	20.0	55.8	16.7	53.5	11.2	0.5	3.3
	50代男性	171	19.3	51.5	24.0	50.9	12.9	0.0	4.1
	60代男性	229	26.6	42.4	18.8	44.5	18.3	0.0	5.7
	70歳以上男性	240	24.6	33.3	23.8	27.1	22.1	0.4	16.3
	(女性)	10代女性	34	26.5	58.8	5.9	47.1	20.6	0.0
20代女性		131	23.7	58.0	25.2	74.0	15.3	0.0	2.3
30代女性		251	26.7	65.3	19.9	60.6	12.0	1.2	2.8
40代女性		276	23.6	69.2	27.2	60.9	10.1	0.4	1.8
50代女性		218	25.2	62.8	20.6	60.1	15.1	0.5	3.7
60代女性		296	20.9	58.4	16.2	52.0	19.9	0.0	7.4
70歳以上女性		250	20.8	41.2	19.6	35.6	20.8	0.4	12.4
無回答		59	23.7	42.4	16.9	47.5	18.6	0.0	18.6

13. 遺族への支援は、遺族と第三者では微妙に異なっている

◇あればよいと思う遺族の支援については、次の順となっている。

- 1 「残された子どもへの支援（心のケア、教育費などの経済的な支援 等）」 7 割
- 2 「経済的な支援（税金の控除、生活費の支援 等）」 5 割
- 3 「サポートしてくれる人（相続などの手続き等をする際の付き添い）」 5 割弱
- 4 「法的な支援（借金、相続の問題 等）」 4 割
- 5 「遺族の集い（自由に話せる場）」 4 割
- 6 「電話相談」 3 割弱
- 7 「自殺にまつわる誤解や偏見をなくすためのPR」 2 割

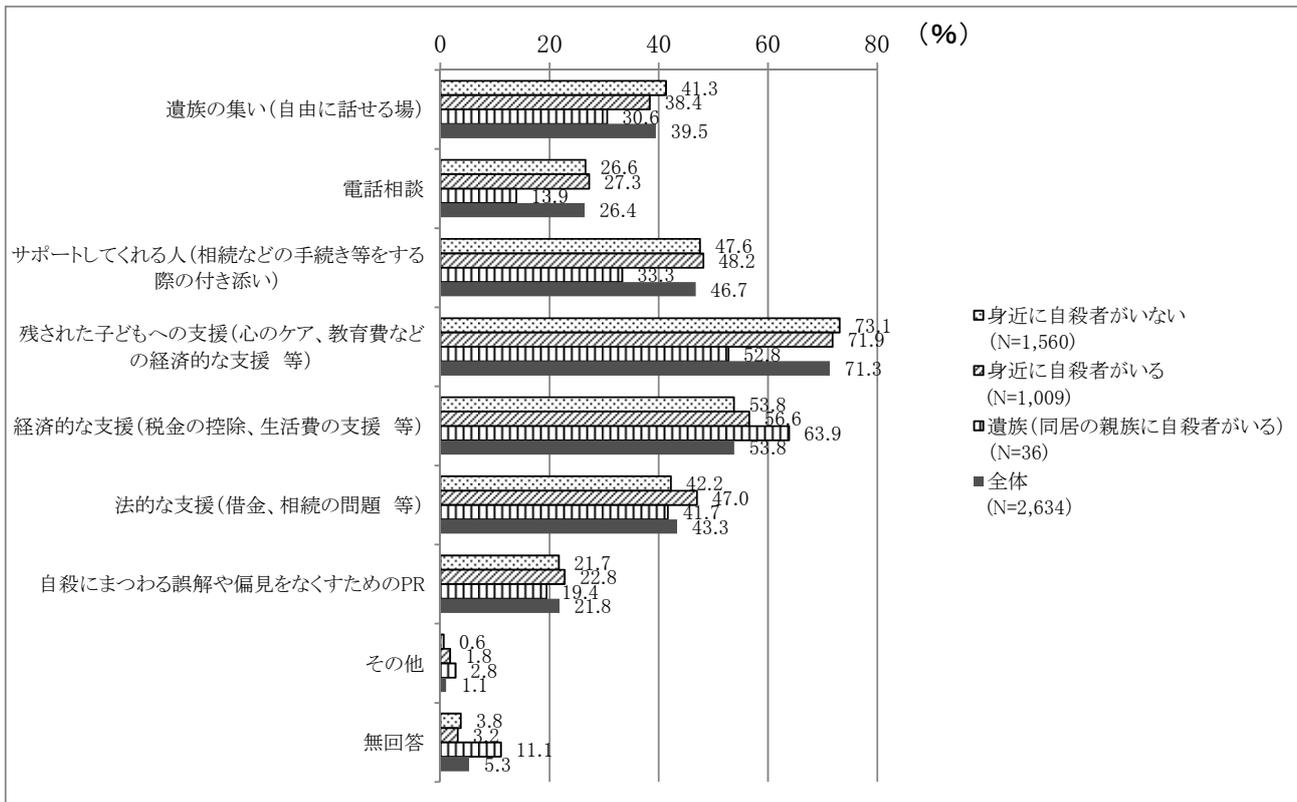
◇この傾向は、身近に自殺者がいるかいないかに関わらず同様であるが、同居の親族に自殺者がいる遺族（件数は 36 件と少ないが）では、支援内容の順番が若干異なり、次のようになっている。

- 1 「経済的な支援（税金の控除、生活費の支援 等）」
- 2 「残された子どもへの支援（心のケア、教育費などの経済的な支援 等）」
- 3 「法的な支援（借金、相続の問題 等）」
- 4 「サポートしてくれる人（相続などの手続き等をする際の付き添い）」
- 5 「遺族の集い（自由に話せる場）」
- 6 「自殺にまつわる誤解や偏見をなくすためのPR」 2 割
- 7 「電話相談」 1 割



- ・あればよいと思う遺族への支援は、残された子どもへの支援、経済的な支援、サポートしてくれる人などが中心である。
- ・遺族では、より現実的な、経済的な支援や法的な支援を望む割合が高い。

図 あればよいと思う遺族への支援について



14. 自殺したいと考える理由は様々

◇本気で自殺を考えたことがある人のその理由は分散傾向にあり、複数の要因が理由になっていることが示唆される。

「家庭の問題（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病 等）」4割

「病気など健康の問題（自分の病気の悩み、身体の悩み、心の悩み等）」2割強

「経済的な問題（倒産、事業不振、借金、失業等）」2割強

「勤務関係（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等）」2割強

「男女関係の問題（失恋、結婚を巡る悩み 等）」2割弱

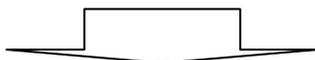
「学校の問題（いじめ、学業不振、教師との人間関係等）」2割弱

◇本気で自殺を考えたことがある人の割合が高かった年齢層の自殺したいと考えた理由をみると、10代20代では「学校の問題（いじめ、学業不振、教師との人間関係等）」のウェイトがかなり高い。20代30代40代の女性では、「家庭の問題（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病 等）」が最も多くなっているが、そのほかの理由も挙げられている。

◇30代40代の男性では、「勤務関係（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等）」が最も多くなっている。

◇その他の理由（記述回答）では、「自分への失望」「将来への絶望・不安」に関わる理由が多く挙げられている。

◇本気で自殺したいと考えたことがある人とそうでない人も様々な問題を抱えている



自殺を考える理由は、

- ・若い世代では「学校の問題」「男女関係の問題」のウェイトが高く、20代～40代では「勤務関係の問題」のウェイトが高い。また女性を中心に「家庭の問題（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病 等）」のウェイトが高い。
- ・年齢や性別による特徴もみられるが、「家庭の問題」「病気など健康の問題」「経済的な問題」は加齢とともに高くなる傾向を示し、全般に特定の理由というよりは複数の理由がその背景にあると考えられる。
- ・自殺は特別な問題を抱えた人だけがするわけではなく、誰にでもその可能性はある。

図 本気で自殺したいと思った理由(複数回答)
～この1年間に本気で自殺したいと考えたことがある人～

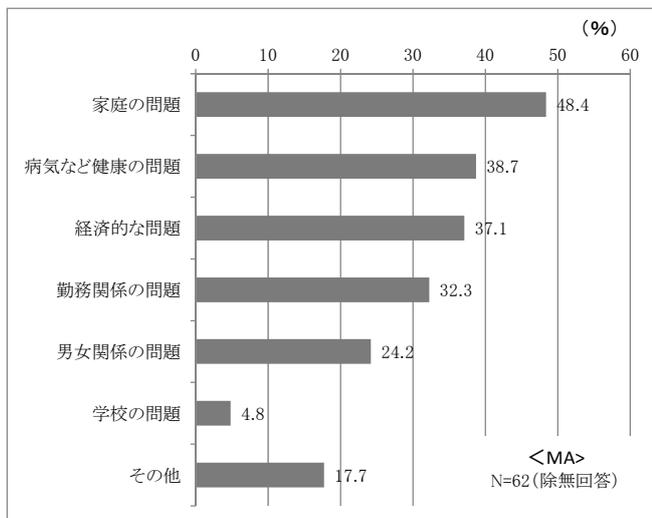


図 悩みやストレス等の有無(複数回答) <再掲>
～1つでも「現在ある」と回答した人～

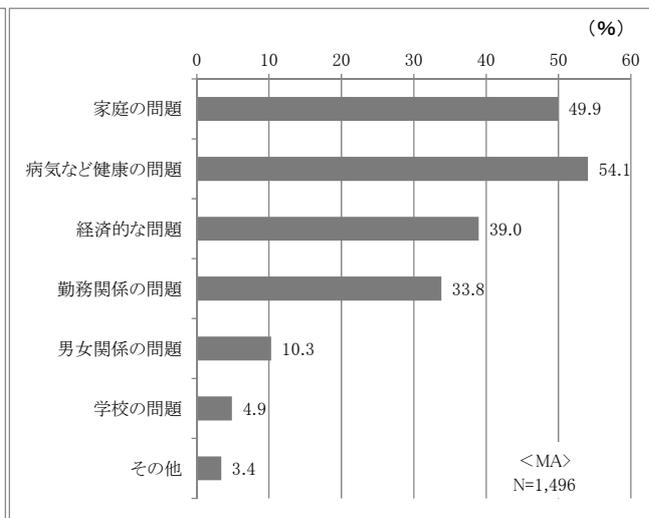
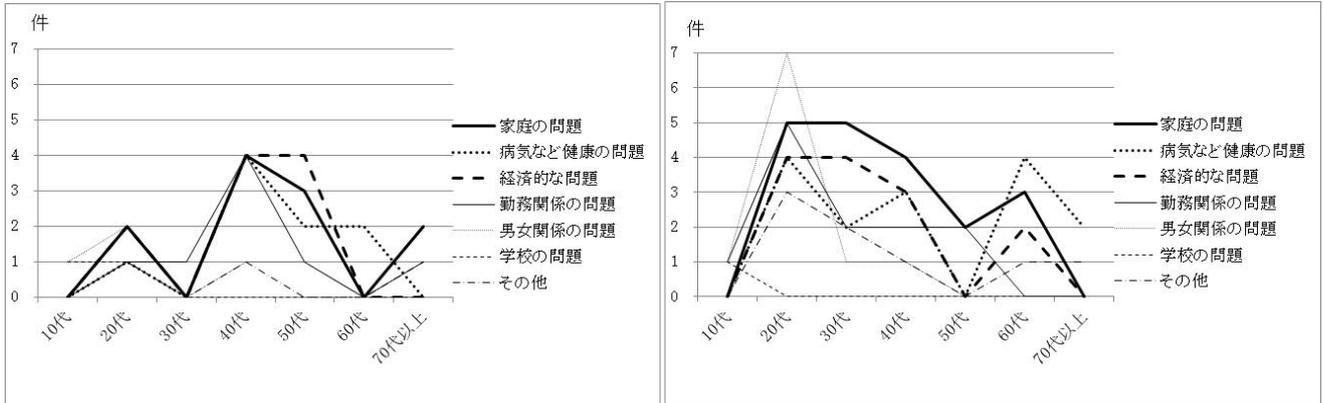


図 性・年齢別 この1年以内に本気で自殺したいと思った理由(複数回答)

男性

女性



(注) 実数が少ないため、単位：件数で計上

表 自殺したいと考える理由(その他自由記述)

大分類	件数	中分類	件数
自分への失望	11	生きている意味がわからない	5
		自分は役に立たないと思いつむ	3
		自分への失望	2
		自己嫌悪	1
将来への絶望、不安	7	将来への絶望	4
		将来への不安	3
友人、家族の死	5	友人、家族の自殺	3
		友人、家族の死	2
人間関係	5	友人関係	4
		近所関係	1
孤独	4	孤独感	4
ハラスメント	3	周囲からのいじめ	2
		セクハラ、パワハラ	1
挫折	3	就職活動の失敗	2
		大学中退	1
その他	5	その他	5
総数			43

15. 自殺したいという考えを「相談して思いとどまった」割合が3割

◇本気で自殺を考えたことがある人がその考えをとどまった理由は様々であるが、3割前後を占めたのが、次の4点であった。

- 「家族のことが頭に浮かんだ」
- 「死ぬ勇気がなかった」
- 「時間の経過とともに忘れさせてくれた」
- 「人に相談して思いとどまった」

◇「人に相談して思いとどまった」とする人は年齢に無関係であり、その相談相手は、「友人」「同居家族」が5割と中心を占めている。



- ・本気で自殺を考えたことがある人がその考えをとどまった理由は様々である。
- ・「人に相談して思いとどまった」も理由の1つであり、その相手は「友人」「同居の家族」が中心である。友人を得にくい環境にいる人やひとり暮らし等同居家族のいない人への対応が課題となる。

図 自殺を思いとどまった理由(複数回答)

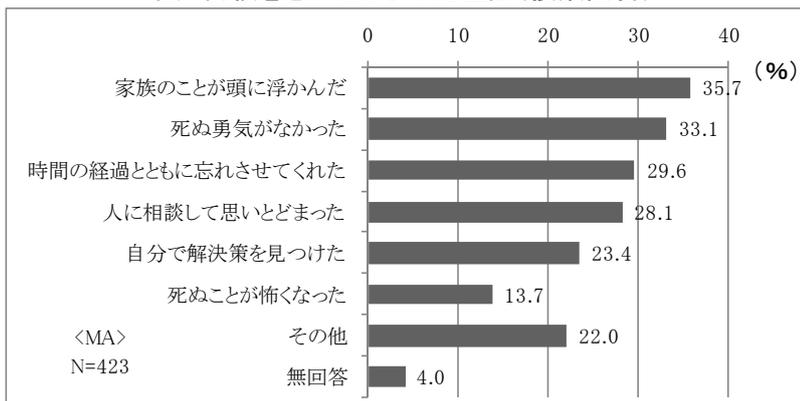
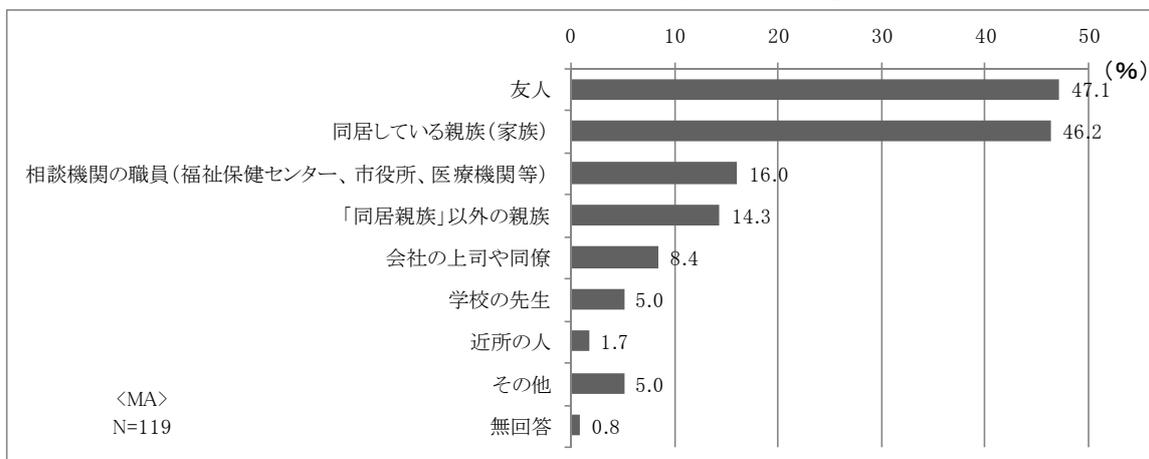


表 その他意見内容

大分類	件数
考え直した	52
できなかった	11
原因要素の解決	7
家族を残して死ねない	5
自殺未遂した	5
治療した	4
自殺を考えている	4
環境が変わった	3
状況が変わった	3
ペットを残して死ねない	2
耐えた	2
その他	2
総計	100

図 人に相談して思いとどまった人が相談した相手(複数回答)



16. 【総括】自殺は防ぐこともできる、悩みを話す、悩みを聞くしくみづくり

- ◇周りで自殺をした人がいる人は、3人に1人。今までに本気で自殺したいと考えたことがある人は、6人に1人。
- ◇悩み、苦勞、ストレスや不満は誰にでもあり、また、様々な方法で解消されている。
- ◇自殺を考えたことのある人も、そうでない人も、誰かに助けを求めたり、相談したりすることを恥ずかしいとは思っておらず、むしろ相談したいと考えており、その相手は家族と友人が中心。
- ◇期待されている相談の機会は「専門家による相談」で相談しやすい（無料相談）こと。
- ◇本気で自殺したいと考えたことがある人は、悲觀的に感じる割合が高いが、本気で自殺したいと考えた理由は決して特別なものではない。また、自殺を思いとどまった理由で、年代に関係なくあげられているのは「人に相談して思いとどまった」。
- ◇自殺に対する考えや遺族への思いは様々であるが、「わからない」とする人も多い。
- ◇遺族への支援も含め、自殺対策は「役に立つ」と考えられており、その内容は精神保健福祉分野に限らず、勤勞、經濟支援や設備面の安全対策等、多岐にわたっている。一方、これまでの施策や行政機関の認知度は極めて低い。



- ◆自殺による影響を受ける人も少なくなく、自殺対策は全ての人々が真剣に考えるべき問題である。
- ◆自殺は誰もが考える可能性があるが、思いとどまるための社会の仕組みづくりができれば、自殺は防ぐこともできる。あわせて、孤立化しやすいひとり暮らしや、自殺を考える割合の高い女性に対して、効果的な自殺対策を行っていくことも重要である。
- ◆悩みやストレスを家族や友人へ気軽に相談できる環境づくりと、相談された人が丁寧に話を聞き、その上で専門機関につなげていくような相談体制の充実・確立が、自殺を防ぐ1つの方向である。
- ◆自殺対策は、自殺の可能性がある人や遺族のみが対象となるのではなく、相談を受ける人々、すなわち市民全般が対象である。あらゆる機会を通じて情報の提供、対応の方法をアピールしていくことが必要である。
- ◆自殺対策では、精神保健福祉分野のみならず、行政が関わりうるあらゆる分野で、対応を検討し、総力を挙げて取り組んでいくことが求められる。

図 アンケート結果の総括

