

こころの健康に関する市民意識調査

調査結果報告書

平成 29 年 1 月

横浜市こころの健康相談センター

こころの健康に関する市民意識調査

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. ストレスによる危機は誰にでもある.....	6
2. 周りで自殺をした人がいる人は5人に2人.....	8
3. 本気で自殺したいと考えたことがある人は6~7人に1人.....	9
Ⅲ. 調査結果その2.....	11
1. 様々な方法でストレスは解消されている.....	11
2. 「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
3. 悩みやストレスを感じたときに「相談」する相手は「家族や親族」「友人や同僚」.....	16
4. 対面相談を基本にしつつ、柔軟な相談方法への対応が求められる.....	18
5. 身近な人が辛そうに見える時には、「見守る」「話を聞く」「何もしないで待つ」姿勢が強い.....	19
6. 自殺を考えたことがある人は心に何らかの負担を抱えている割合が高い.....	22
7. 日頃の悩みやストレスは自殺へのリスクを高める.....	24
8. 自殺は多様な感情や考えを起こす(様々な価値観).....	25
9. 様々な理由が絡み合い、自殺を考えるようになる.....	27
10. 自殺したいという考えを思いとどまった理由は、家族や大切な人など周囲の支え.....	28
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」.....	29
12. 自死遺族へはできないことがないと思っている人が多い.....	30
13. 自殺対策は役に立つ、自殺対策のPR活動は必要.....	31
14. 自死遺族への支援策は、身近に自殺した人がいる人の方が認知度が高い.....	33
Ⅳ. 【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.....	34

こころの健康に関する市民意識調査

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） 4,500人

◆調査方法

郵送によるアンケート形式

◆調査期間

平成28年10月

◆回収数

1,431 (31.8%) <有効回答数：1,431件 (31.8%)>

◆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。
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=1,431）。

※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割強上回る。
- 年齢は、「70代以上」が最多である。「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。
- 家族構成は、「親と子（2世代）」が全体のほぼ半数を占める。
- 配偶者・パートナーとの関係は「同居している」が全体の7割弱、「配偶者・パートナーはいない」が約2割、「単身赴任中、別居している、離死・死別した」が1割程度。
- 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。

図1 性別(問1-1)

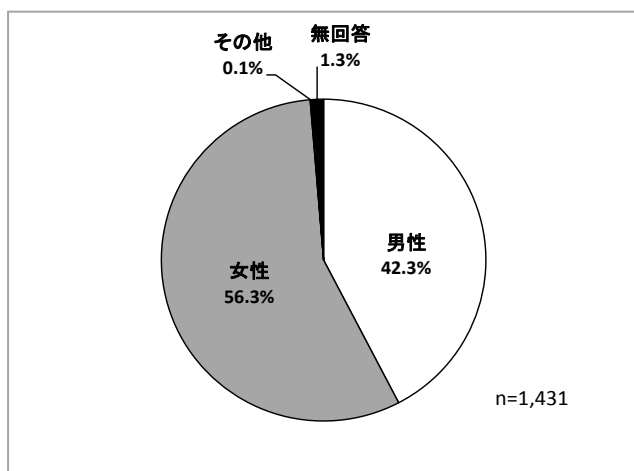


図2 年齢(問1-2)

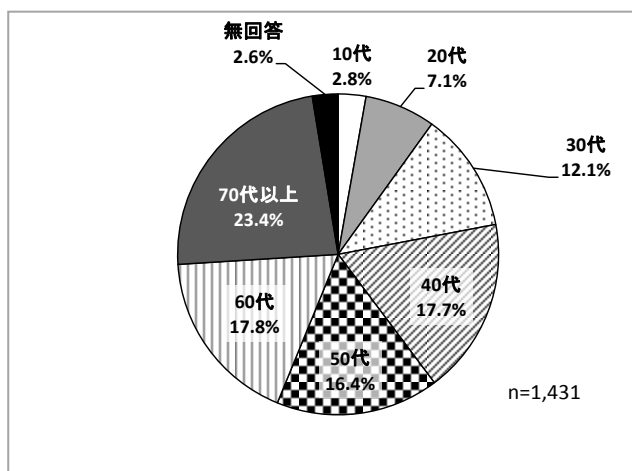


図3 世帯構成(問4)

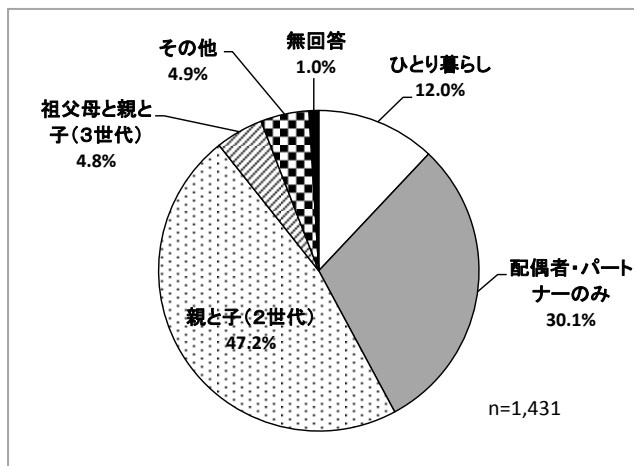


図4 配偶者・パートナーとの関係(問5)

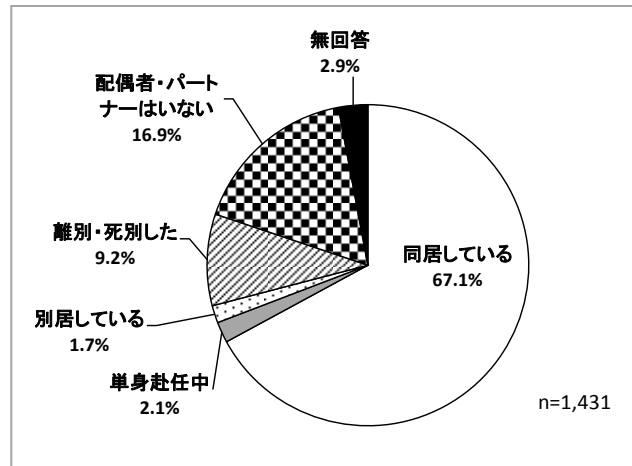


表 1 回答者の属性

問1-1 性別

	実数	構成比
男性	606	42.3
女性	806	56.3
その他	1	0.1
無回答	18	1.3
全体	1,431	100.0

問1-2 年齢

	実数	構成比
10代	40	2.8
20代	102	7.1
30代	173	12.1
40代	254	17.7
50代	235	16.4
60代	255	17.8
70代以上	335	23.4
無回答	37	2.6
全体	1,431	100.0

問2 お住いの区

	実数	構成比
青葉区	112	7.8
旭区	97	6.8
泉区	62	4.3
磯子区	58	4.1
神奈川区	98	6.8
金沢区	85	5.9
港南区	88	6.1
港北区	128	8.9
栄区	48	3.4
瀬谷区	44	3.1
都筑区	72	5.0
鶴見区	91	6.4
戸塚区	110	7.7
中区	54	3.8
西区	37	2.6
保土ヶ谷区	93	6.5
緑区	77	5.4
南区	70	4.9
無回答	7	0.5
全体	1,431	100.0

問3 居住年数

	実数	構成比
1年	94	6.6
2～3年	87	6.1
4～5年	96	6.7
6～10年	209	14.6
11～20年	386	27.0
21～30年	181	12.6
31～40年	179	12.5
41年以上	171	11.9
無回答	28	2.0
全体	1,431	100.0

問4 世帯構成

	実数	構成比
ひとり暮らし	172	12.0
配偶者・パートナーのみ	431	30.1
親と子(2世代)	675	47.2
祖父母と親と子(3世代)	69	4.8
その他	70	4.9
無回答	14	1.0
全体	1,431	100.0

問5 配偶者・パートナーとの関係

	実数	構成比
同居している	960	67.1
単身赴任中	30	2.1
別居している	25	1.7
離別・死別した	132	9.2
配偶者・パートナーはいない	242	16.9
無回答	42	2.9
全体	1,431	100.0

問6 主たる職業

	実数	構成比
会社・団体などの役員	72	5.0
勤めている(管理職)	93	6.5
勤めている(役員・管理職以外)	314	21.9
自営業(事業経営・個人商店など)	58	4.1
派遣	27	1.9
パート・アルバイト	168	11.7
専業主婦・主夫	271	18.9
学生	51	3.6
自由業	33	2.3
その他	29	2.0
無職	305	21.3
無回答	10	0.7
全体	1,431	100.0

年齢(年齢層別)

	実数	構成比
若年層(10代～30代)	315	22.0
中年層(40代、50代)	489	34.2
高年層(60代、70代以上)	590	41.2
無回答	37	2.6
全体	1,431	100.0

性・年齢別

	実数	構成比
10代男性	14	1.0
20代男性	32	2.2
30代男性	57	4.0
40代男性	96	6.7
50代男性	103	7.2
60代男性	127	8.9
70代以上男性	168	11.7
10代女性	26	1.8
20代女性	70	4.9
30代女性	115	8.0
40代女性	158	11.0
50代女性	132	9.2
60代女性	127	8.9
70代以上女性	163	11.4
無回答	43	3.0
全体	1,431	100.0

性・年齢層別

	実数	構成比
若年層-男性	103	7.2
中年層-男性	199	13.9
高年層-男性	295	20.6
若年層-女性	211	14.7
中年層-女性	290	20.3
高年層-女性	290	20.3
無回答	43	3.0
全体	1,431	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28年9月末現在、16歳未満を除く

<性別>

- ・推計人口の構成比では男性が49.5%、女性が50.5%であるのに対し、当調査回答数の構成比は男性42.9%、女性57.1%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2 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28年9月末	回答数 構成比	推計人口 構成比
男性	606	1,597,879	42.9	49.5
女性	806	1,629,406	57.1	50.5
男女計	1,412	3,227,285	100.0	100.0

注1) 無回答、その他(19件)を除く

注2) 16歳未満を除く

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、推計人口構成比に比べて回答率構成比が最も高いのは70代以上、最も低いのは20代となっている。

表3 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28年9月末	回答数 構成比	推計人口 構成比
10代	40	140,238	2.9	4.3
20代	102	395,024	7.3	12.2
30代	173	488,773	12.4	15.1
40代	254	639,447	18.2	19.8
50代	235	477,162	16.9	14.8
60代	255	469,619	18.3	14.6
70代以上	335	617,022	24.0	19.1
合計	1,394	3,227,285	100.0	100.0

注1) 無回答(37件)を除く

注2) 16歳未満を除く

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中区、最も高いのは戸塚区であるが、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4 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28年9月末	回答数 構成比	推計人口 構成比
青葉区	112	262,558	7.9	8.1
旭区	97	216,337	6.8	6.7
泉区	62	133,729	4.4	4.1
磯子区	58	146,679	4.1	4.5
神奈川区	98	205,602	6.9	6.4
金沢区	85	175,796	6.0	5.4
港南区	88	188,454	6.2	5.8
港北区	128	294,643	9.0	9.1
栄区	48	106,182	3.4	3.3
瀬谷区	44	107,771	3.1	3.3
都筑区	72	174,067	5.1	5.4
鶴見区	91	248,789	6.4	7.7
戸塚区	110	236,389	7.7	7.3
中区	54	133,572	3.8	4.1
西区	37	86,464	2.6	2.7
保土ケ谷区	93	179,974	6.5	5.6
緑区	77	153,637	5.4	4.8
南区	70	176,642	4.9	5.5
合計	1,424	3,227,285	100.0	100.0

注1) 無回答(7件)を除く

注2) 16歳未満を除く

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. ストレスによる危機は誰にでもある

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



- 多くの人が無回答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5 悩みやストレスの有無

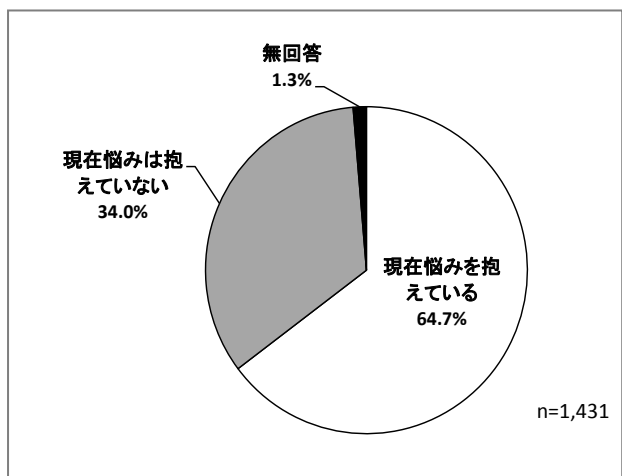


図6 悩みやストレス等の有無(複数回答)
~1つでも「現在ある」と回答した人~

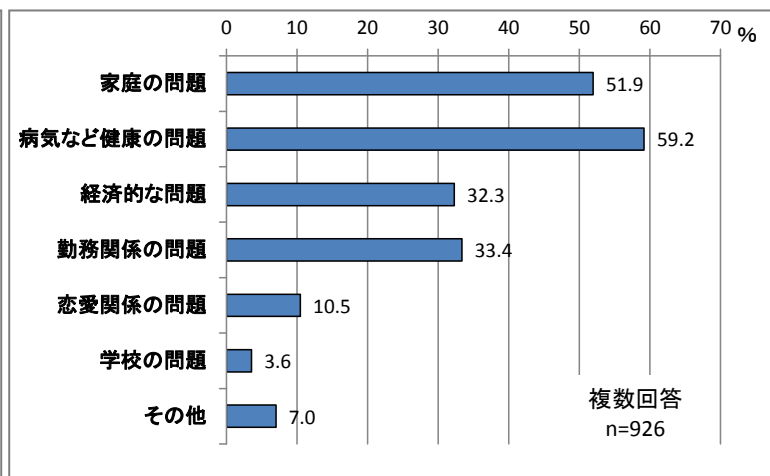


図7 悩みやストレス等の有無(複数回答)

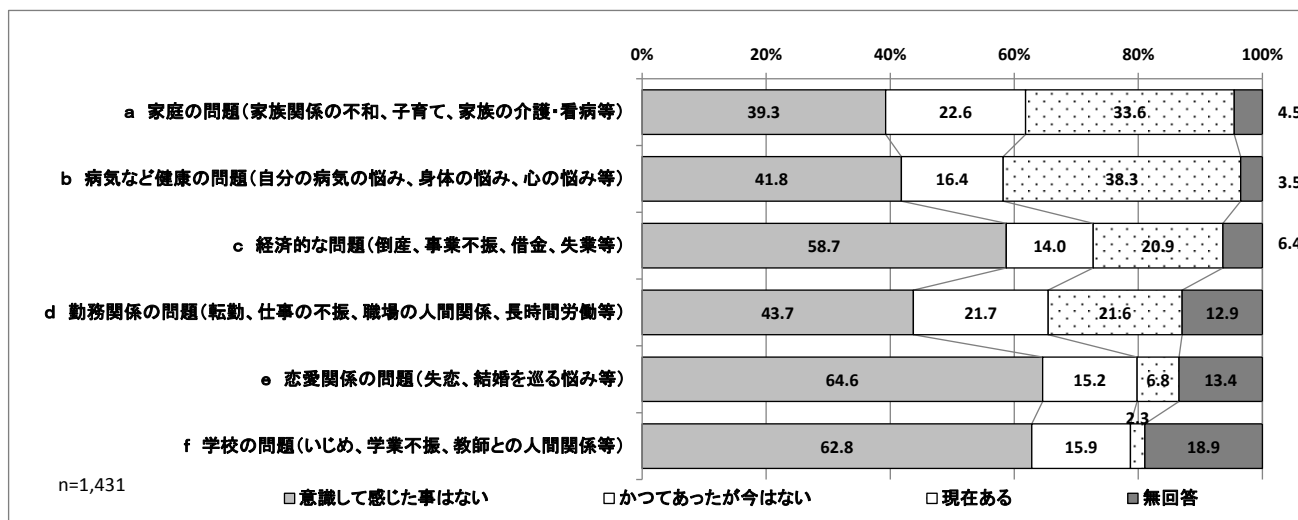
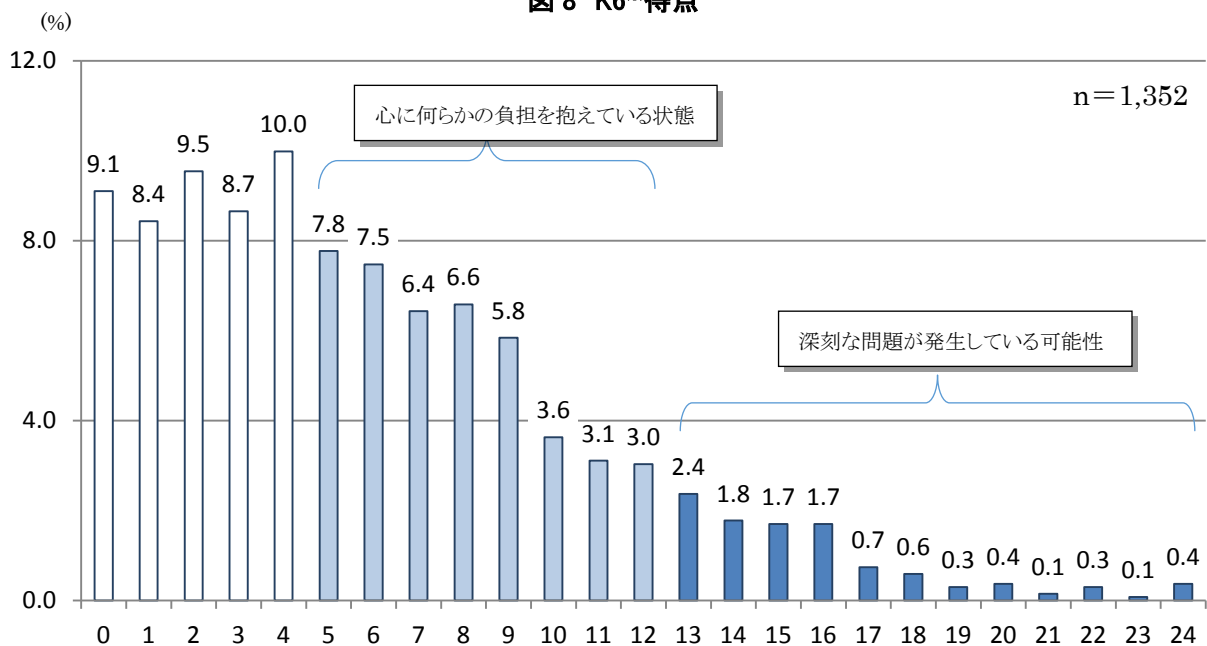


表 5 悩みやストレスを抱える層の特徴

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代男性 30～50代女性	勤めている(管理職) パート・アルバイト 専業主婦・主夫
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 70代以上	パート・アルバイト 専業主婦・主夫 自由業 無職
経済的な問題(倒産、事業不振、借金、失業等)	40代男性 50代女性	派遣 自由業
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)	20～50代男性 20～30代女性	会社・団体などの役員 勤めている(管理職) 勤めている(役員・管理職以外) 派遣 自由業
恋愛関係の問題(失恋、結婚を巡る悩み等)	10代、20代 30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	学生

図 8 K6*得点



* K6とは、心の健康を測定する尺度で、「神経過敏だと感じることもある」「絶望的だと感じることもある」「それぞれ落ち着かなく感じることもある」「気分が沈み、気が晴れないように感じることもある」「何をするにも面倒だと感じることもある」「自分は価値のない人間だと感じることもある」の6項目ごとに、「まったくくない」0点、「少しだけある」1点、「時々ある」2点、「よくある」3点、「いつも感じている」4点を与え、合計点を算出したもの。5点以上--心に何らかの負担を抱えている状態、13点以上--深刻な問題が発生している可能性が高いと言われている。

2. 周りで自殺をした人がいる人は5人に2人

- ◇周りで自殺をした人がいる人は、1,431人中 584人、全体の40.8%で、6年前（38.3%）とほぼ同様である。
- ◇自殺を既遂した人との関係性の内訳は、「同居以外の家族・親族」の割合が最も高く、次いで「学校・職場関係者」であったが、多くの項目の割合は大きく変化していない。
- ◇ただし、今回の調査で新設された「知人」の割合は三番目に高かった。一方で、「近所の人」「その他」の割合は半分程度まで減少している。



・ソーシャルメディアが発達した近年では、以前よりも多くの人を「知人」として比較的身近な存在にカテゴライズしやすくなっていると考えられる。この環境では、他者に起こったことを自分の周囲の出来事として認識しやすいため、自殺の影響は以前よりも広い範囲に波及する可能性が高くなる。こういった背景を踏まえ、今後は時代に合わせた対策の準備も求められていくと予測される。

図9 「周りで自殺をした人」がいるか

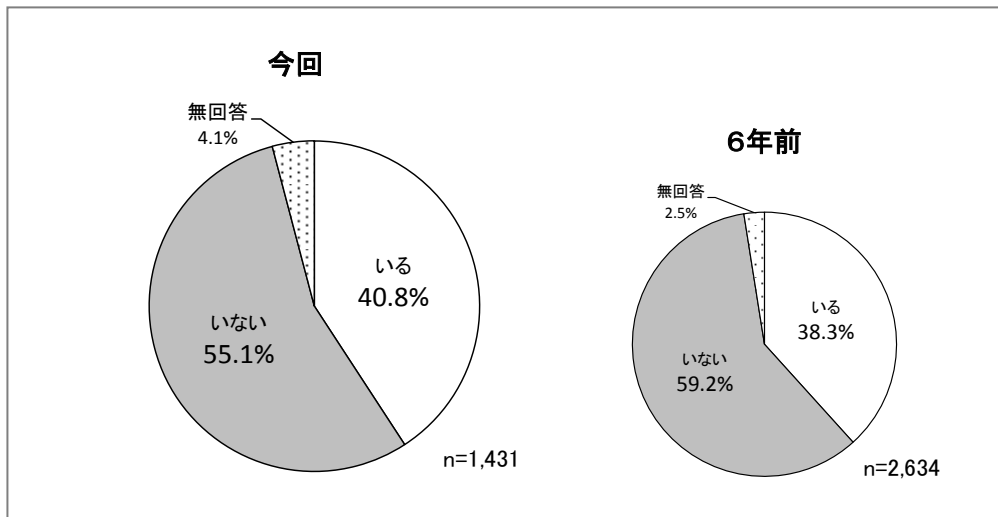
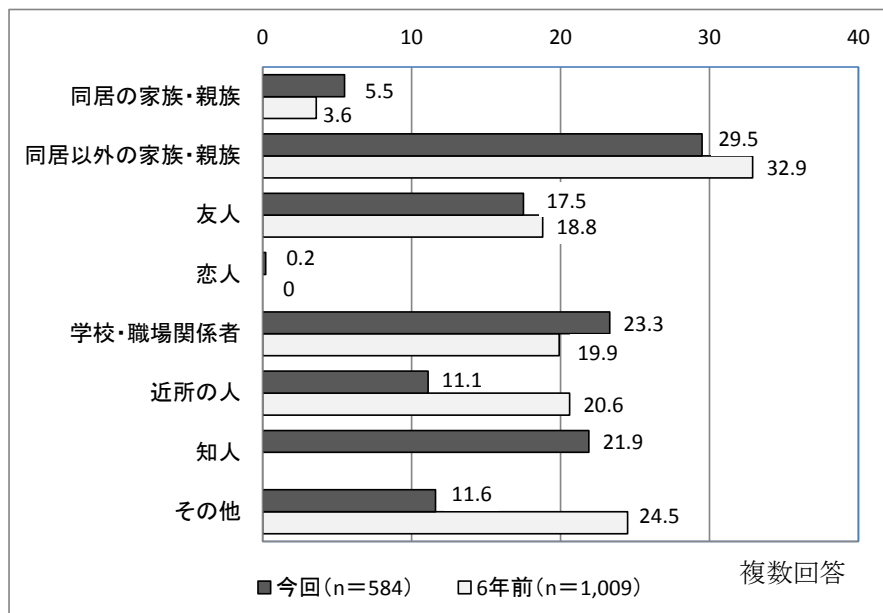


図10 周りで自殺をした人との関係性の内訳



3. 本気で自殺したいと考えたことがある人は6～7人に1人

- ◇これまでに本気で自殺を考えたことがある人は、1,431人中216人、全体の15.1%であり、6年前とほぼ同じである。
- ◇年齢層・世帯構成別にみると、中年層-ひとり暮らし、若年層-ひとり暮らし、若年層-夫婦のみ、若年層-多世代同居、中年層-多世代同居の順に多い。
- ◇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い。
- ◇6年前と比較して、1年以内、5年以内、5～10年の間に自殺を本気で考えた人の割合は低下傾向にある。



- これまでに本気で自殺を考えたことがある人は15.1%であり、20代～50代の女性、20代～30代の男性にその割合が多い。
- 年齢層・世帯構成別にみると、若年層、中年層の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。
- 本気で自殺を考えたことがある人は女性に多く、特に若年層が最もハイリスクと考えられる。
- 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)
- 近年では、自殺を考える人の割合が徐々に低下している可能性が示唆される。

図 11 「本気で自殺したい」と考えたことがあるか

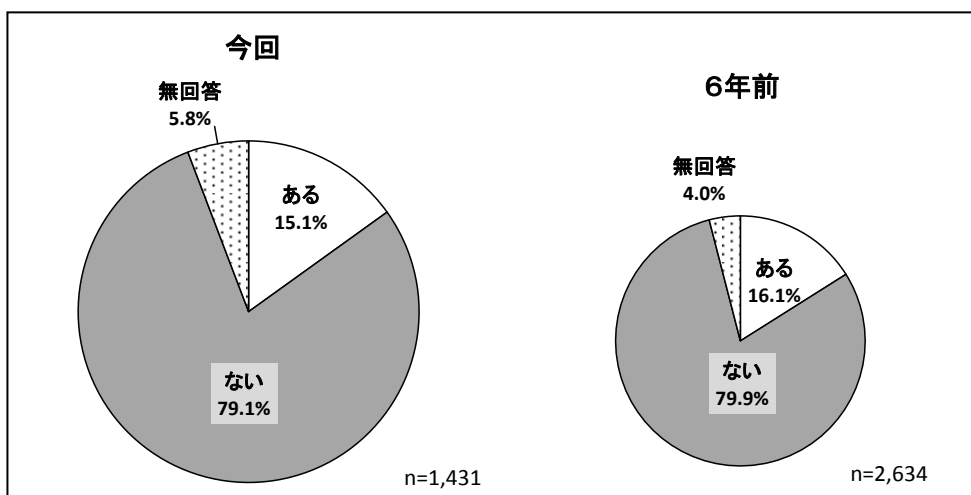


図 12 本気で自殺したいと考えた人の内訳

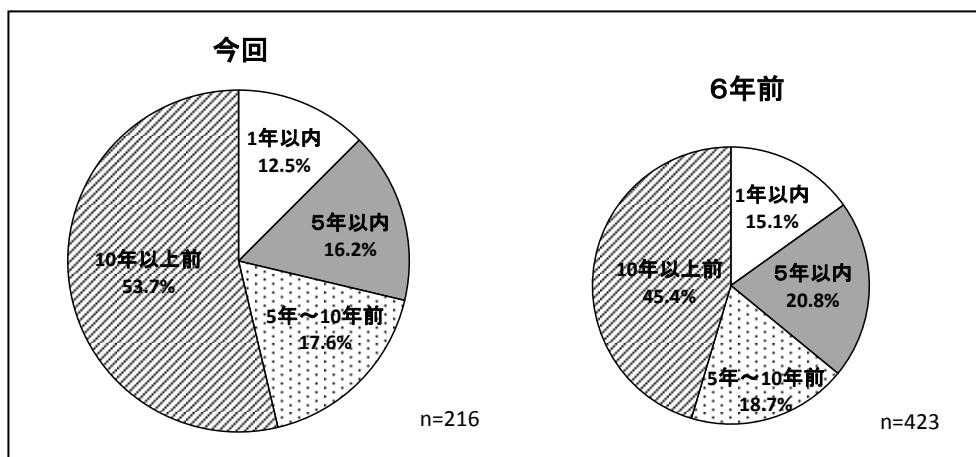


図 13 性・年齢別 これまでに「本気で自殺したい」と考えたことがある
男性 女性

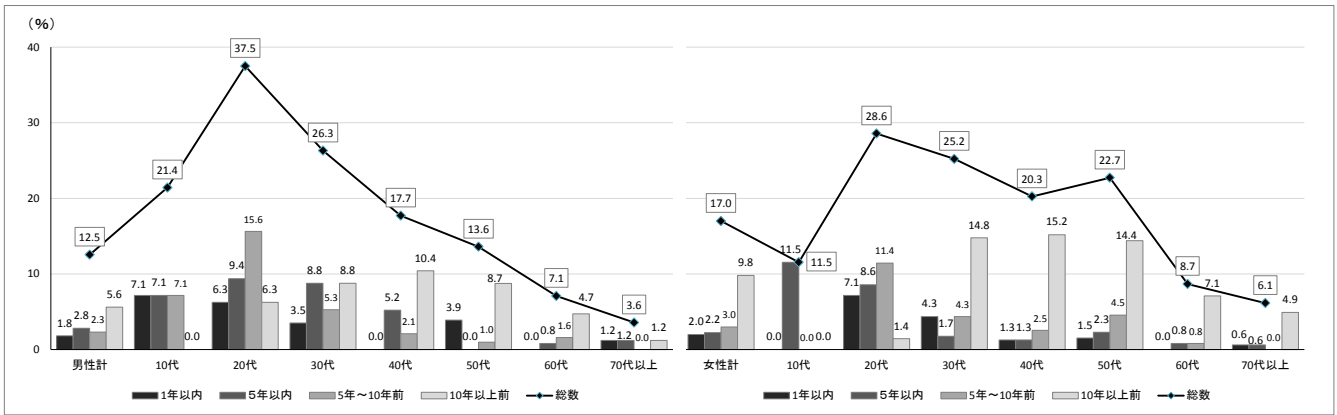


図 14 これまでに「本気で自殺したい」と考えたことがある
年齢層・世帯構成別

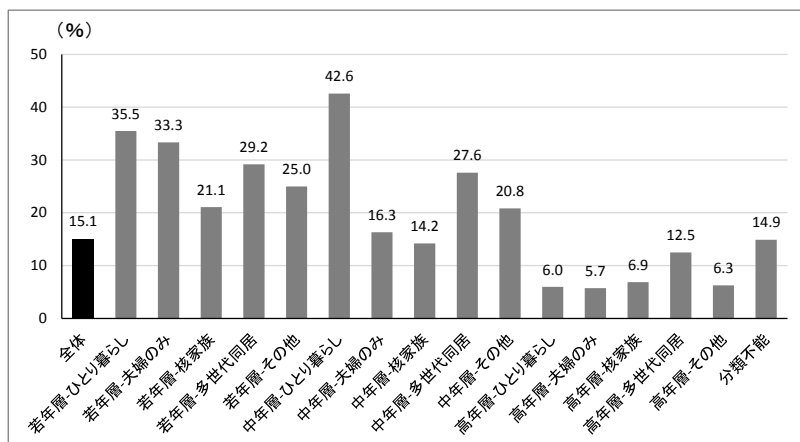
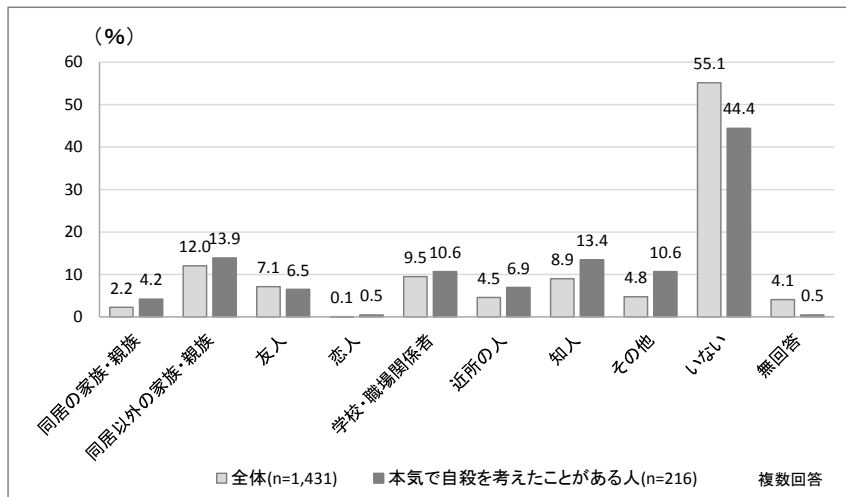


図 15 周囲での自殺者の存在



Ⅲ. 調査結果その2

1. 様々な方法でストレスは解消されている

- ◇「睡眠」と「趣味やレジャー」で、ストレス解消を行っている人が約7割と多い。
- ◇「人に話を聞いてもらう」ことで解消している人が、女性の全年齢層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代以上の男性全般、会社役員、管理職、無職に顕著である。
- ◇「お酒を飲む」方法を取る人は多くはないが、50～60代の男性は「よくする」と回答した割合が高い。
- ◇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。
- ◇悩みやストレスを感じている辛い時に、周囲の人に期待することは「話を聞いてほしい」「心配を伝えながらも見守ってほしい」「相談にのってほしい」が上位3位である。
- ◇いずれの年齢層でも「話を聞いてほしい」が第1位だが、高年層では「心配を伝えながらも見守ってほしい」人たちも同程度の割合で存在する。



- ・ストレスの発散は様々な方法で行われている。
- ・辛い時に、周囲には主に「話を聞く」「相談にのる」ことが期待されているが、年齢層に応じた対応を考慮に入れる必要がある。
- ・「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 16 ストレス解消方法

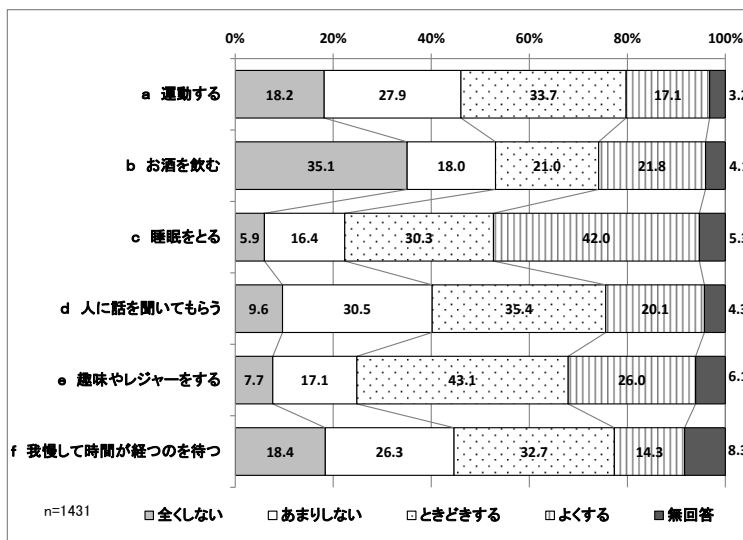


表 6 その他意見内容

趣味・リラックス	考え方
テレビ・ビデオの鑑賞	都合のよい様に考える
ペットと触れ合う	悩み等の原因をつきとめる
ピアノや歌を歌う	信仰
読書・漫画	人とのコミュニケーション
空想・妄想	子どもや若者と触れ合う
入浴・マッサージ	家族と話す
喫煙	手紙を書く
家でのんびりする	動く・働く
外に出る	片付け・掃除・日常生活
外出・散歩・旅に出る	仕事
買い物	発散する
家庭菜園・庭いじり	泣く・叫ぶ・怒る
飲食	誰かに当たる

表 7 ストレス解消方法別特徴

	本気で自殺を考えたことがある人		「よくする」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	
	全数	「よくする」と回答した人の多い順	年代	職業	年代	職業
運動する	5	6	60代男性70代以上男性 60代女性	無職	30代男性 30代40代女性	管理職、一般職、 パート・アルバイト
お酒を飲む	3	4	50代60代男性	役員、管理職、派遣	10代男性、 10代、70代以上女性	学生、
睡眠をとる	1	1	10代20代40代女性	派遣、学生、自由業	30代・70代以上男性、 60代女性	管理職、 専業主婦・主夫、
人に話を聞いてもらう	4	5	10～30代女性	パート・アルバイト、 専業主婦・主夫、学生	20代40代70代以上男性	役員、無職
趣味やレジャーをする	2	3	10代20代男性、 20代女性	学生、自由業、派遣	30代50代男性 30代女性	自営業、無職
我慢して時間が経つのを待つ	6	2	20代50代男性、 30代女性	管理職、一般職、 自由業	10代30代70代以上男性	役員、派遣、学生

図 17 本気で自殺を考えたことがある人のストレス解消方法

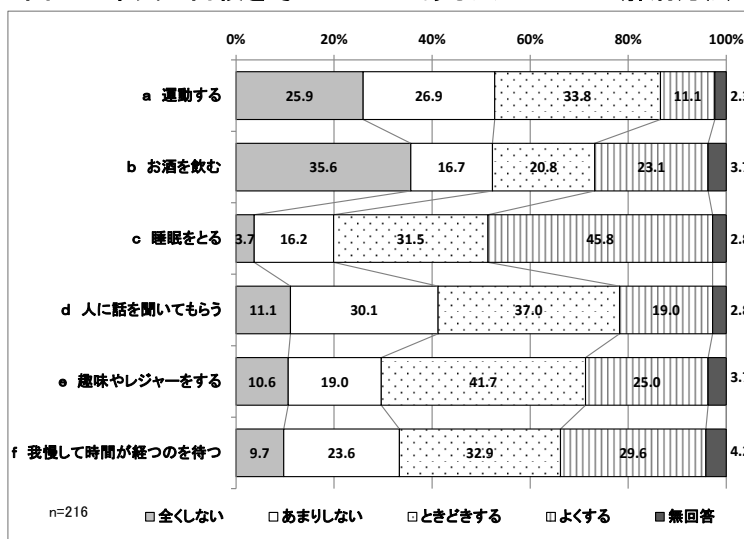
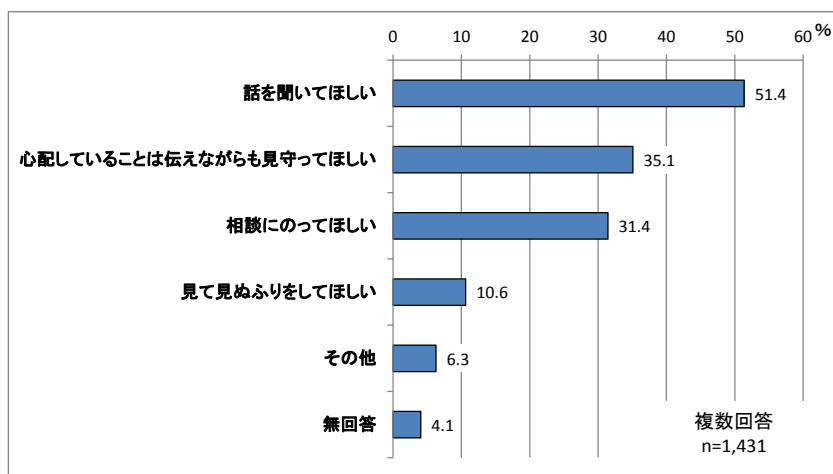


図 18 悩みやストレスを感じている辛い時に、周囲の人に対応してほしいこと 表 9 その他意見内容



して欲しい対応

- 楽しい話がしたい
- そっとしておいてほしい
- 家族にわかってもらいたい
- 解決してもらいたい
- 普段通りにして欲しい
- どうしたらよいかわからない
- 助けてほしい
- 何かに誘ってほしい
- 褒めて欲しい
- アドバイスが欲しい
- 一緒に飲みに行く
- 心を許せる友人がほしい
- 美味しいものを食べたい
- 電話をしたい
- 時と場合による
- してほしい対応はない
- 自分で解決する・しかたない
- ストレスがない
- 他人に知られたくない
- 特にない

表 10 年齢層別 悩みやストレスを感じている辛い時に、周囲の人に対応してほしいこと

	合計	問12 悩みやストレスを感じている辛い時に、周囲の人に対応してほしいこと					
		話を聞いてほしい	相談にのってほしい	心配していることは伝えながらも見守ってほしい	見て見ぬふりをしてほしい	その他	無回答
全体	1431	51.4	31.4	35.1	10.6	6.3	4.1
若年層 (10代~30代)	315	63.5	42.2	30.2	8.6	6.3	0.3
中年層 (40代、50代)	489	61.8	38.9	36.0	9.2	3.5	0.4
高年層 (60代、70代以上)	590	37.1	20.3	37.1	12.2	8.6	8.1
無回答	37	37.8	18.9	32.4	21.6	5.4	18.9

2. 「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

- ◇全体では、6割前後の人が相談することを「恥ずかしいこととは思わない」と回答している。
- ◇「相談」することを「恥ずかしい」と考える割合は、全体と比べて「本気で自殺を考えたことのある」10代と70代以上の男性、30代と50代の女性で顕著に高くなっている。
- ◇悩みやストレスについて、男女ともに5割以上の人々が「誰かに助けを求めたり相談したりしたいと思う」と回答している。
- ◇男性は女性よりも「相談したい」と思う人の割合が少ないが、加齢に伴って「相談したくない」と考える割合が高くなる傾向は男女共通であり、特に60代以上の男性は「相談したい」と考える人の割合を逆転している。
- ◇女性では、「相談したいと思う」人の割合は全体と「本気で自殺を考えたことのある人」で大きな相違はみられないが、男性では年代ごとに違いが出ている。



- 全体的には相談への抵抗感はあまりないが、年齢層が高くなるにつれてその特徴は薄くなっており、特に高齢の男性へのサポートを工夫していく必要がある。
- 男性は女性よりも相談意欲が低い傾向があり、その中でも自殺を考えたことがある10代と70代以上の男性では相談を恥と考える傾向が強いため、十分な注意が必要と考えられる。

図19 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
「あまりそう思わない」「思わない」の割合

全体

～自殺を本気で考えたことのある人

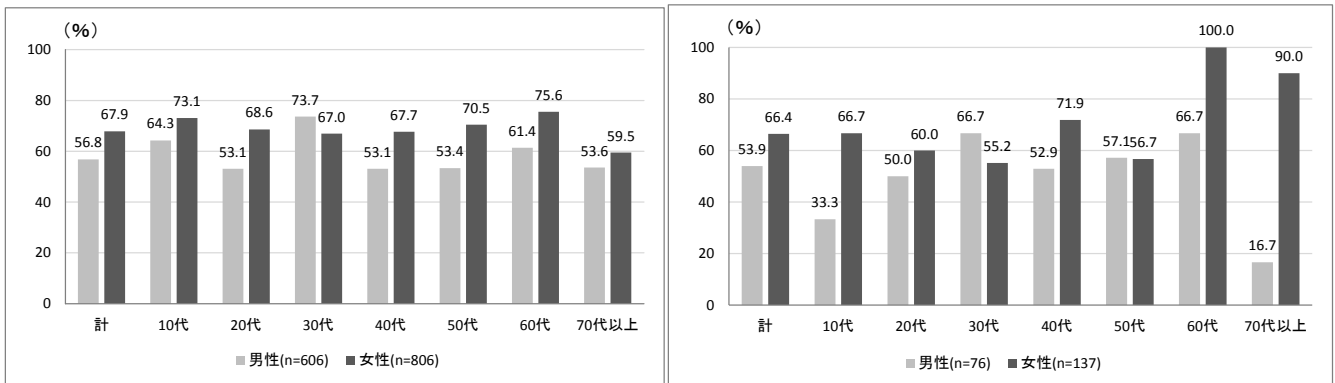


図20 性・年齢別 悩みやストレスを感じた時に、誰かに相談したいと思うか
男性 女性

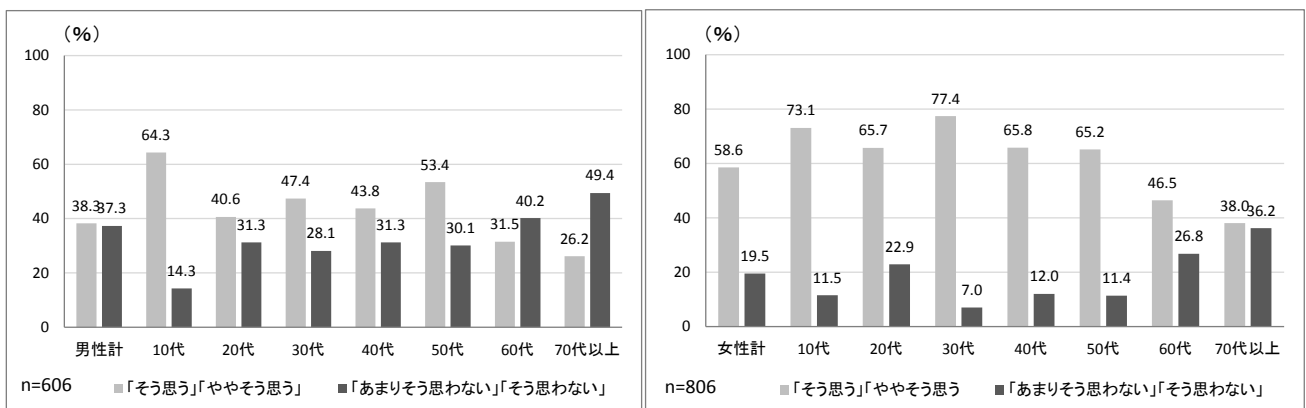
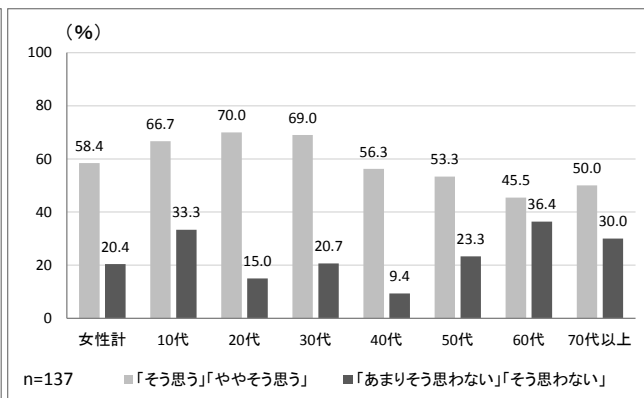
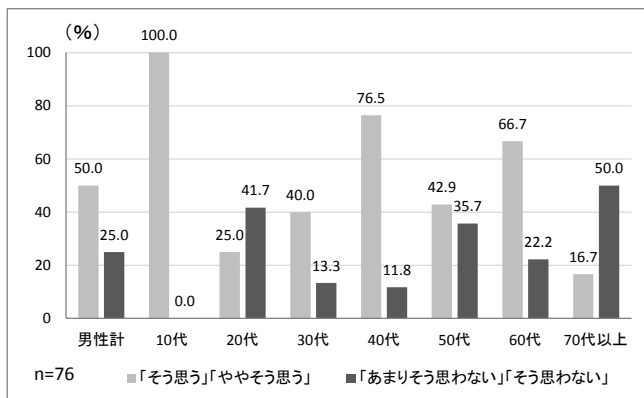


図 21 性・年齢別 悩みやストレスを感じた時に、誰かに相談したいと思うか
 男性 女性
 ～自殺を本気で考えたことのある人



3. 悩みやストレスを感じたときに「相談」する相手は「家族や親族」「友人や同僚」

- ◇悩みやストレスを感じた時の相談先として、最も大きな位置を占めているのは「家族や親族」であり、同様に「友人や同僚」も重要な相談の資源となっている。この傾向は、「本気で自殺を考えたことがある人」も同様である。
- ◇今後の相談先としては、「同じ悩みを抱える人」「かかりつけの医療機関の職員」「市(区)民相談室の専門家」などの利用可能性が高くなっている。
- ◇公的機関や専門機関は、「相談したことがある」割合は低いが、相談相手の候補に選ばれる割合は「家族や親族」「友人や同僚」と概ね同等であり、困った時に利用できる相談先としての認識はされていることが分かる。
- ◇学生や勤め人は、相談先として4割以上の方が「先生や上司」を挙げている。
- ◇相談相手が「いない」傾向が高い群として、70代以上の男性、役員・管理職以外の勤め人、無職者が挙げられる。
- ◇「どこにも相談しない」ハイリスク層は、若い世代に多い。

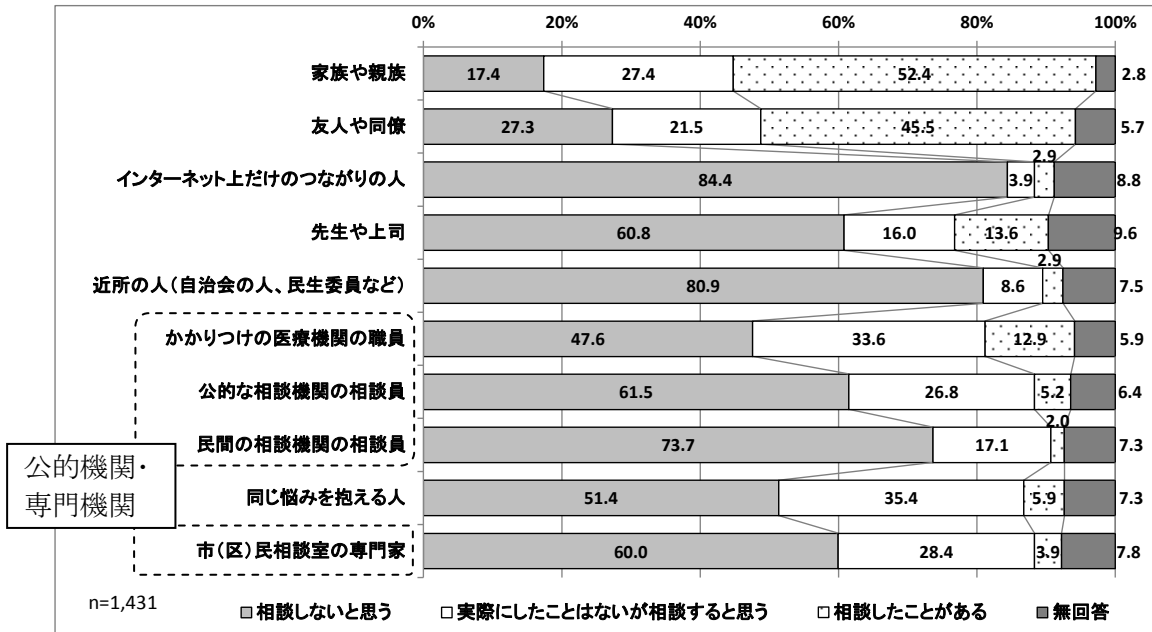


- ・悩みやストレスを感じた時に、耳を傾けてくれる人は主に「家族や親族」「友人や同僚」であり、学校の先生や会社の上司・同僚などを含めて、身近な人は重要な相談資源である。
- ・ハイリスク層は、相談する相手や身近な人が「いない」と感じやすい孤立層（主に70代以上の男性、役員・管理職以外の勤め人、無職者など）と、「どこにも相談しない」若年層が挙げられる。
- ・今後、気軽に立ち寄れる場所やコミュニティでの専門家の相談などが求められる。
- ・公的機関・専門機関には、気軽に行けたり、相談できるしくみや体制が求められている。
- ・かかりつけ医療機関は、「家族や親族」「友人や同僚」に次ぐ相談可能性があり、今後の重要な相談の資源となりうる可能性がある。

表 11 悩みやストレスを感じた時に相談する人別特徴

悩みやストレスを感じた時に相談する人	全体 (%)		本気で自殺を考えたことがある (%)		回答のあった特徴的な層		相談する可能性と思う特徴的な層			
	複数回答 n=1,431	複数回答 n=261	年代		職業		年代		職業	
			年代	職業	年代	職業				
家族や親族	79.8	69.9	30～50代女性	勤労者(管理職以外) パート、専業主婦・主夫	60代以上男性 70代以上女性		管理職、無職			
友人や同僚	66.9	69.9	10～40代女性	学生	60代男性					
インターネット上だけのつながりの人	6.8	19	20代	勤労者(管理職以外) 学生、自由業						
先生や上司	29.6	33.3	10～40代女性 10～30代、50代男性	勤労者、学生	10代20代40代男性		勤め人(役員以外) 学生			
近所の人(自治会の人、民生委員など)	11.5	10.2	70代以上男性 30代以上女性	派遣、自由業、無職			派遣			
かかりつけの医療機関の職員(医師、看護師、薬剤師など)	46.5	48.1	40代50代女性 60代以上男性	自営業、自由業、無職	50代60代男性		自営業、自由業			
公的な相談機関(福祉保健センター、市役所など)の相談員	32.1	31.9	30～50代女性	派遣、自由業、パート			自由業			
民間の相談機関(有料のカウンセリングセンターなど)の相談員	19	23.1	30～50代女性	派遣、自由業、 専業主婦・主夫	30代40代女性		自由業			
同じ悩みを抱える人	41.3	48.6	20代男性、女性	パート	20代40代男性 10～60代女性		役員、管理職以外、パート・アルバイト、 派遣、専業主婦・主夫、学生			
市(区)民相談室(法律、税務などの特別相談)の専門家	32.3	30.6	40～60代女性	自由業、派遣	40代女性		派遣、学生			
その他	2.1	3.7								
いない	5	4.2	30代、70代以上男性							
無回答	1.5	0.5								
どこにも相談しない					10代30代男性 10代女性		自営業			

図 22 悩みやストレスを感じた時に相談する人



4. 対面相談を基本にしつつ、柔軟な相談方法への対応が求められる

- ◇全体的な傾向として、相談する方法は「直接会って相談する」割合が「電話やメールを利用する」「インターネットを利用する」よりも高く、Face to faceの相談への期待が大きい。
- ◇「電話やメール（LINEなどを含む）を利用」して相談したり、「インターネットを利用して解決法を検索する」方法は、若年層、中年層の半数以上に利用可能性がある。
- ◇一方で、「Twitter や掲示板などを利用してインターネット上の不特定多数」に相談することは、全ての年代で利用可能性が低い。



- 相談相手は身元が明確な人が選ばれる傾向が強く、できるだけ直接会って相談していくことが望ましい。
- ただし、年代や職業によって身近な相談場所や方法が異なる傾向もみられるため、相談機会や手法などの多様性を備えることが重要になると考えられる。

図 23 相談の方法

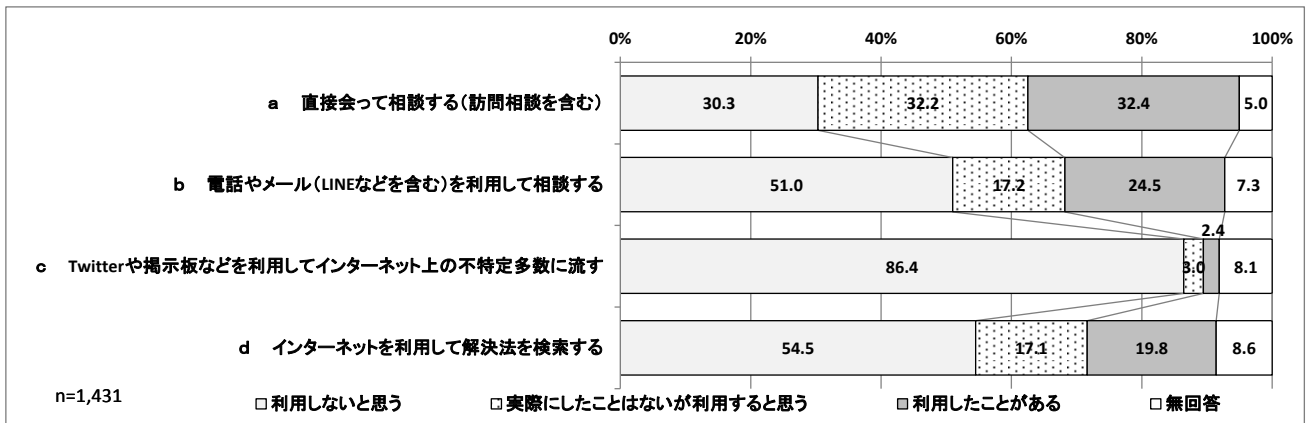
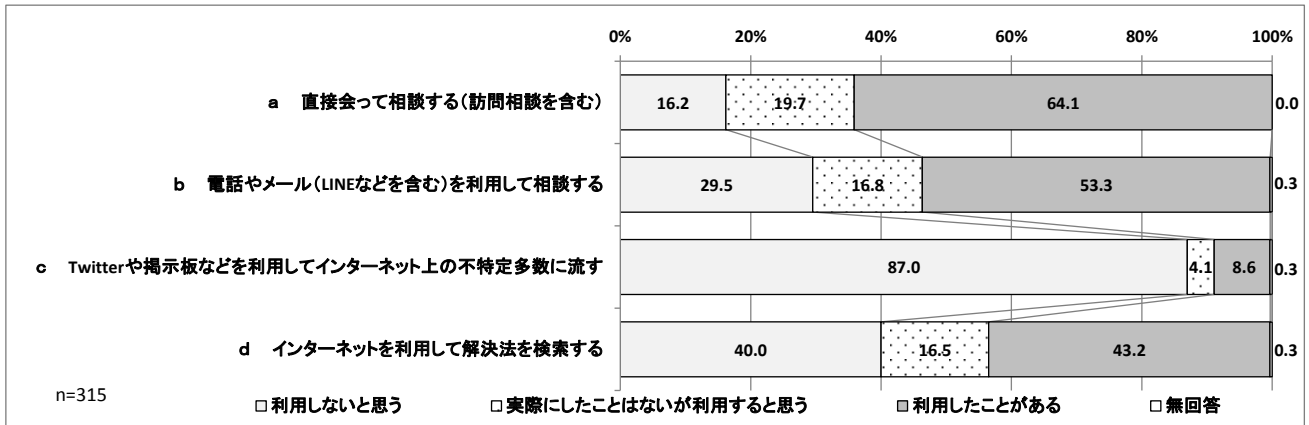
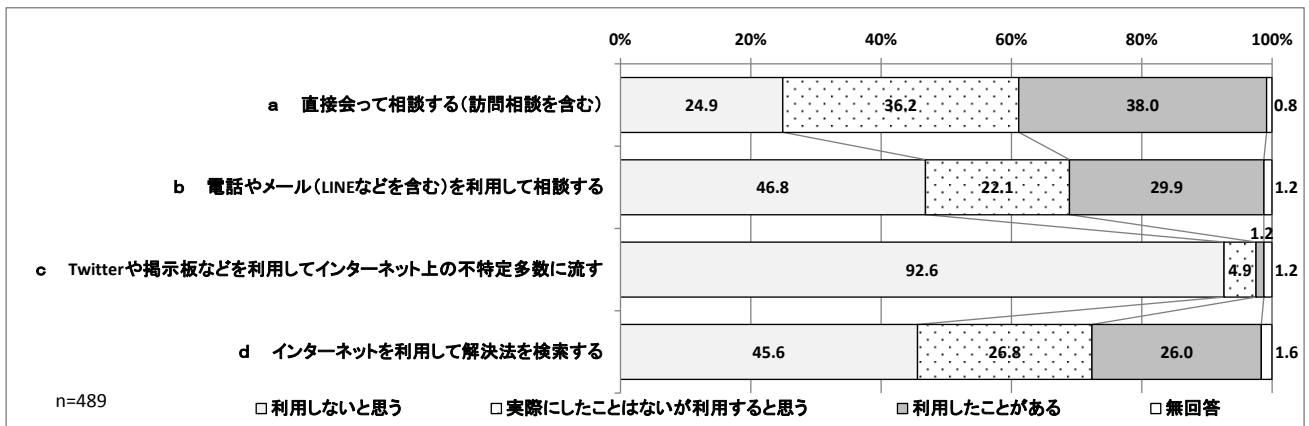


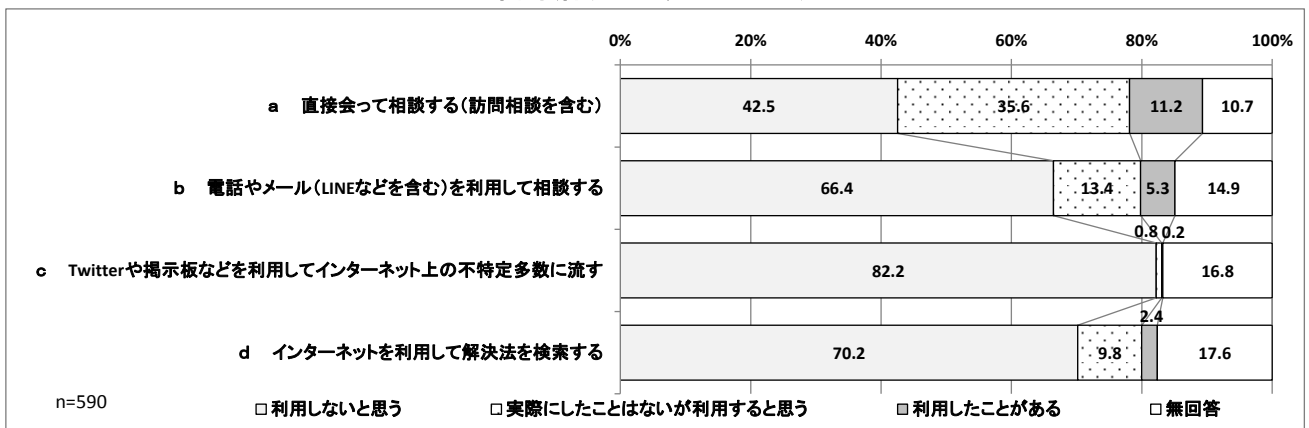
図 24 相談の方法(年齢層別)
若年層(10代~30代)



中年層(40代、50代)



高年層(60代、70代以上)



5. 身近な人が辛そうに見える時には、「見守る」「話を聞く」「何もしないで待つ」姿勢が強い

- ◇身近な人が辛そうな時には「心配していることを伝えて見守る」ことが最も多く、「自分から声をかけて話を聞く」と共に半数以上の人に対応として挙げている。
- ◇一方で、「先回りして相談先を探しておく」ことはしない傾向にある。
- ◇若年層では、他の年齢層に比べて「自分から声をかけて話を聞く」割合が高く、「相手が相談をしてくるまでは何もしないで待つ」割合が低い。
- ◇最もよくする対応の理由としては、“力になりたい”ことと“押し付けにならないように”と考えていることが目立つ。



- 辛そうにしている身近な人への対応は、当事者のニーズと比較的マッチしている可能性が高い（P.13 参照）。
- 対応の背景には、サポート精神と配慮の気持ちという基本姿勢が広く理解され始めていると考えられる。
- 若年層が能動的に対応する姿勢を持つ理由の一つには、育ってきた時代背景の反映が考えられる。
- これらの結果からは、普及啓発などを通してサポートについての適切な姿勢を促進できることが示唆されている。

図 25 相談への対応

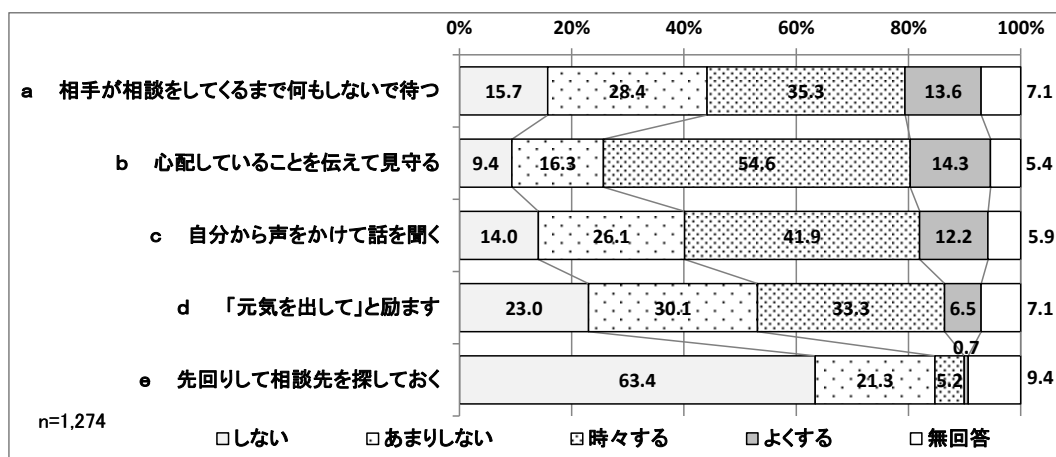


図 26 年齢層別 最もよくする相談への対応

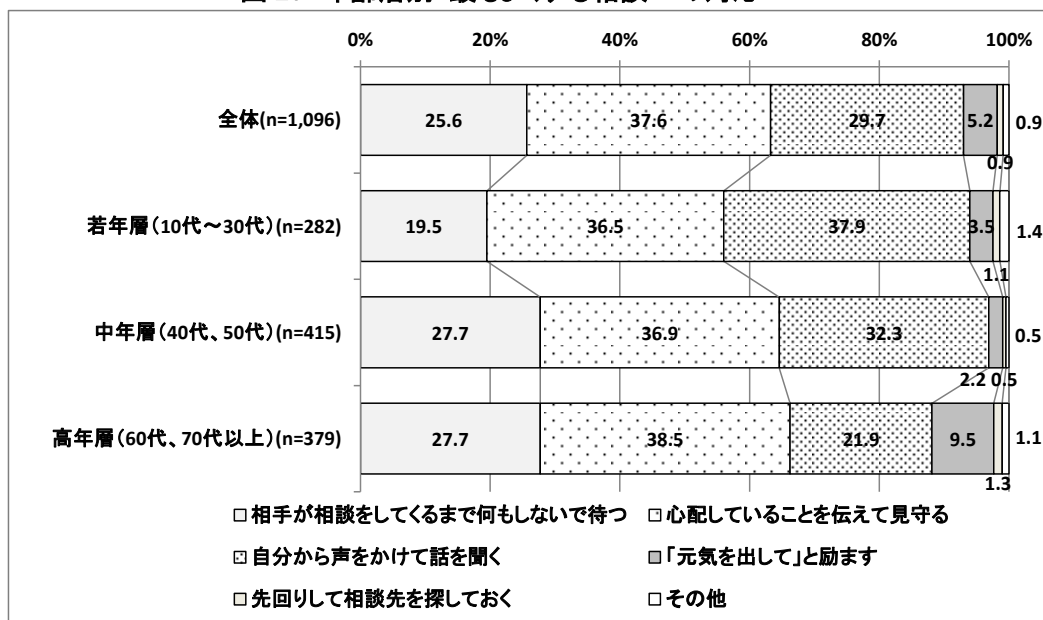


表 12 最もよくする相談への対応とその主な理由

対応の上位3位		主な理由(上位3位)	
		主な理由の内容	回答割合
第1位	心配していることを伝えて見守る	心配していることを伝えたい	31.5
		見守る、様子を見る	25.4
		お節介、過干渉にならない	19.3
第2位	自分から声をかけて話を聞く	役に立ちたい、助けたい	33.6
		自分がそうしてほしいと思う	24.3
		聞かないとわからない	15.8
第3位	相手が相談をしてくるまで何もしないで待つ	お節介、過干渉にならない	29.3
		相手の意思の尊重	21.2
		自信がない、わからない	21.2

6. 自殺を考えたことがある人は心に何らかの負担を抱えている割合が高い

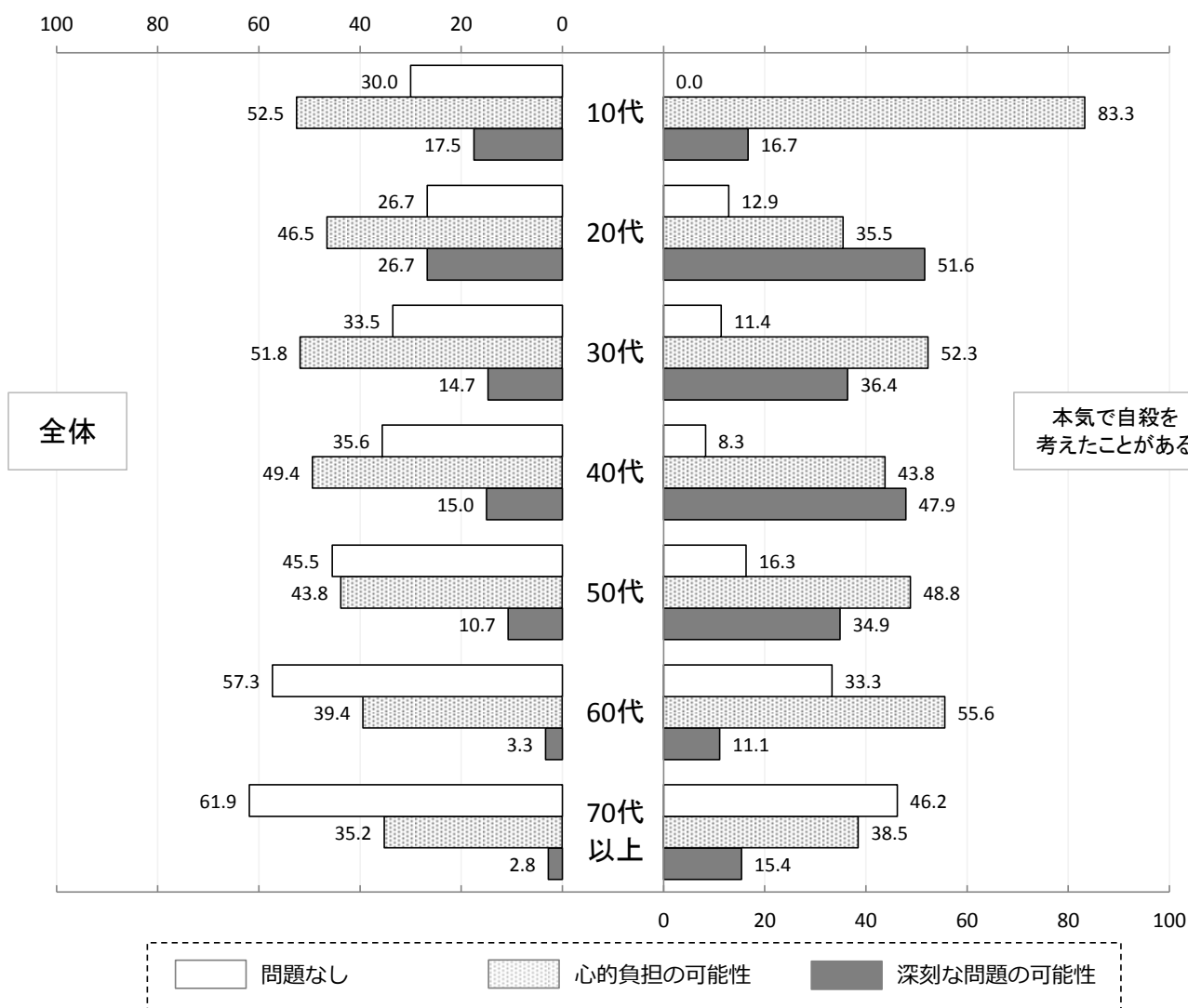
◇「心に何らかの負担を抱えている」「深刻な問題が発生している可能性」がある人の割合は、全体では各年代で5~6割前後で推移しているのに対し、自殺を本気で考えたことがある人では概ね7~8割と高くなっている。

◇自殺を本気で考えたことがある人で、「深刻な問題が発生している可能性がある人」の割合は、ほぼ全ての年代で性別に関係なく全体よりも高くなっている。



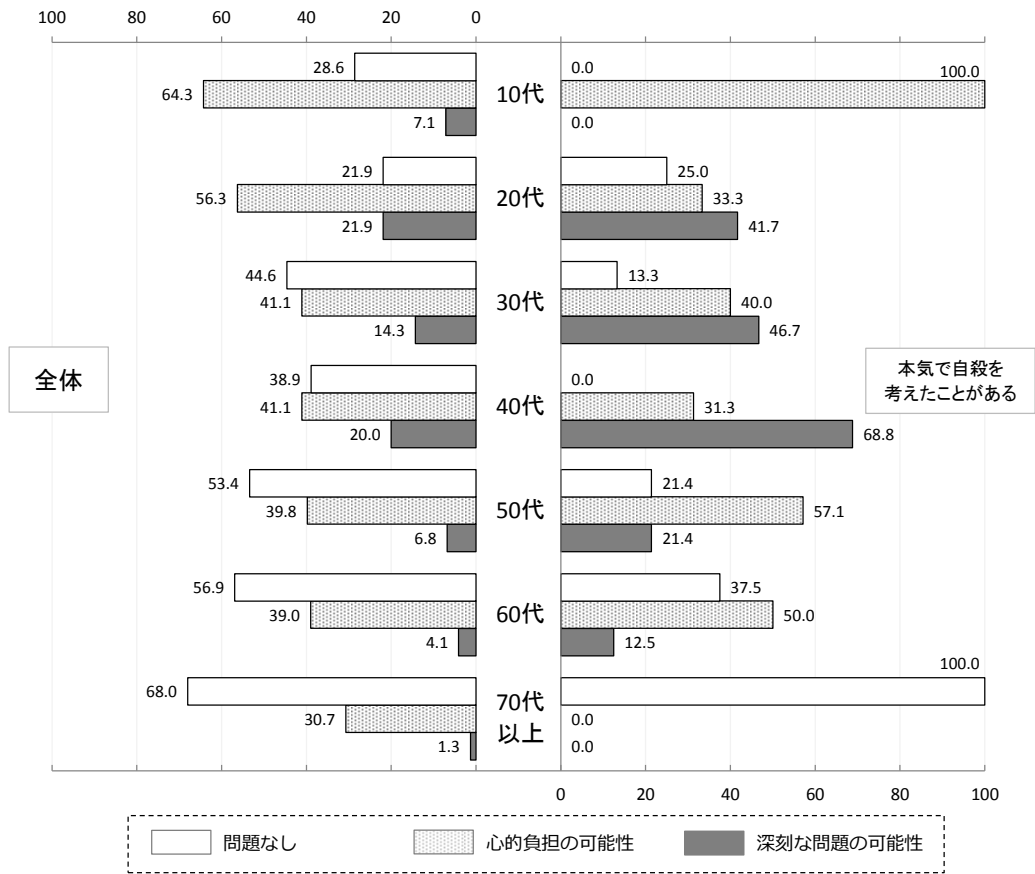
- 心の健康は、自殺を考えることに強く影響を及ぼすことは明らかである。
- いかに精神的な健康を改善、維持していくかは、公私を問わず、今後の重要な課題である。

図 27 年齢別 K6

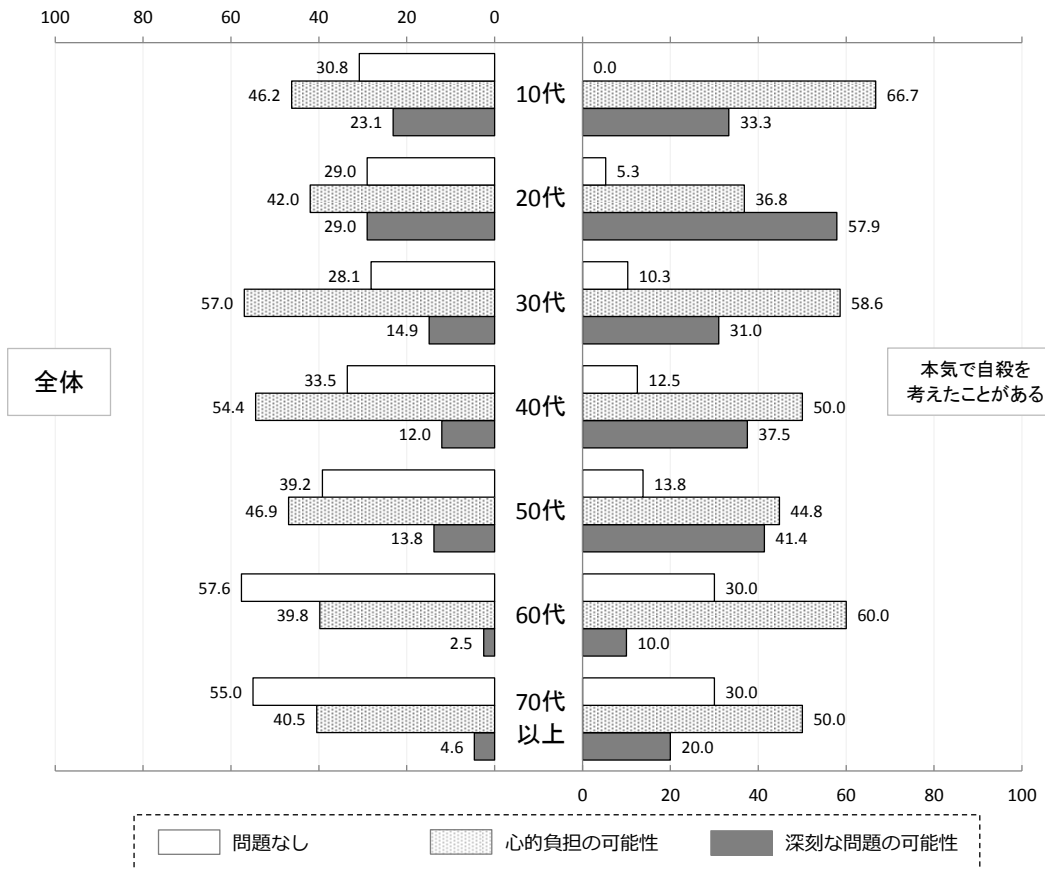


注) 問題なし——K6 値=4以下
 心に何らかの負担を抱えている状態——K6 値=5~12
 深刻な問題が発生している可能性——K6 値=13以上

図 28 性年齢別 K6
男性



女性



7. 日頃の悩みやストレスは自殺へのリスクを高める

- ◇「日頃抱えている悩み、苦労、ストレス、不満」の全ての項目において、オッズ比が 1.80 以上であり、項目を限定せず、悩みを抱えていること自体が自殺へのリスクを高くしている。
- ◇K6 得点 9 以上（精神疾患の有病率が高まるカットオフ値）では、オッズ比が 6.27 と極めて高い数字になっている。
- ◇日頃抱えている悩み、苦労、ストレス、不満の項目では、「恋愛の問題」、「経済的な問題」「学校の問題」の順にリスクが高くなっている。
- ◇パートナーなし、一人暮らし、パートナーとの離死別は、自殺へのリスクを高める。



- 身近なパートナーの不在が自殺へのリスクとして挙がっており、他者とのつながりの薄さも原因の一つと考えられる。
- 恋愛関係の問題は自殺へのリスクが高いが、個別性の高い問題であるため、対応できるような身近な相手に相談できることが望ましい。
- 精神疾患が疑われる程に精神的に追い詰められた状態である場合、自殺リスクが極めて高くなっており、適切な医療受診ができたり、相談ができる環境の整備が大切と考えられる。
- 自殺へのハイリスクとなるような問題に対して、地域コミュニティなど身近なつながりは重要なセーフティネットとして働く可能性が高い。

<自殺のハイリスクグループ>

本気で自殺を考えたことがある人と、これまで自殺を考えたことがない人の比較

要因 1. 日頃抱えている悩み、苦労、ストレス、不満の項目による比較

表 13 自殺へのリスク(オッズ比)①

要因	オッズ比
恋愛関係の問題	4.47
経済的な問題	3.44
学校の問題	2.54
健康の問題	2.20
勤務関係の問題	1.86
家庭の問題	1.85

要因 2. その他の影響が大きいと考えられる項目による比較

表 14 自殺へのリスク(オッズ比)②

要因	オッズ比
K6 値 9 以上	6.27
パートナーなし	2.33
家計の余裕無し	2.24
一人暮らし	1.96
職業有り	1.65
女性	1.45
パートナーとの離死別	1.37

8. 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」「何らかのサインを発している」「原因は複数抱えている」ことなどを認識しており、6年前の調査よりもその割合が上がっている。
- ◇一方で、自殺は「本人の弱さから起こる」「恥ずかしいことである」などの考えに対しては多くの人が否定的であり、6年前の調査よりもその割合は下がっている。
- ◇全体と「身近に自殺者がいる人」とでは、回答傾向に大きな差はない。
- ◇一方で、「本気で自殺を考えたことがある人」は他の二群と比べて「生死は最終的に本人の判断に任せるべき」「自殺は繰り返されるので、周囲が止めることはできない」と考える人の割合が高く、「自殺せずに生きていれば良いことがある」「自殺は自分にはあまり関係がない」と考える人の割合が低い。
- ◇自殺を考えたことのある人とそうでない人の自殺対策の理解得点、誤解得点は、年代や性別によって違いはあるものの、全体としては大きな差がみられない。



- 自殺に対する考えや価値観は多様である。
- 自殺についての理解の促進や、誤解、偏見が解消されつつある。
- 自殺を考えるかは、知識以外の面での問題が影響していると考えられる。

図 29 「自殺」についての意見「そう思う」割合

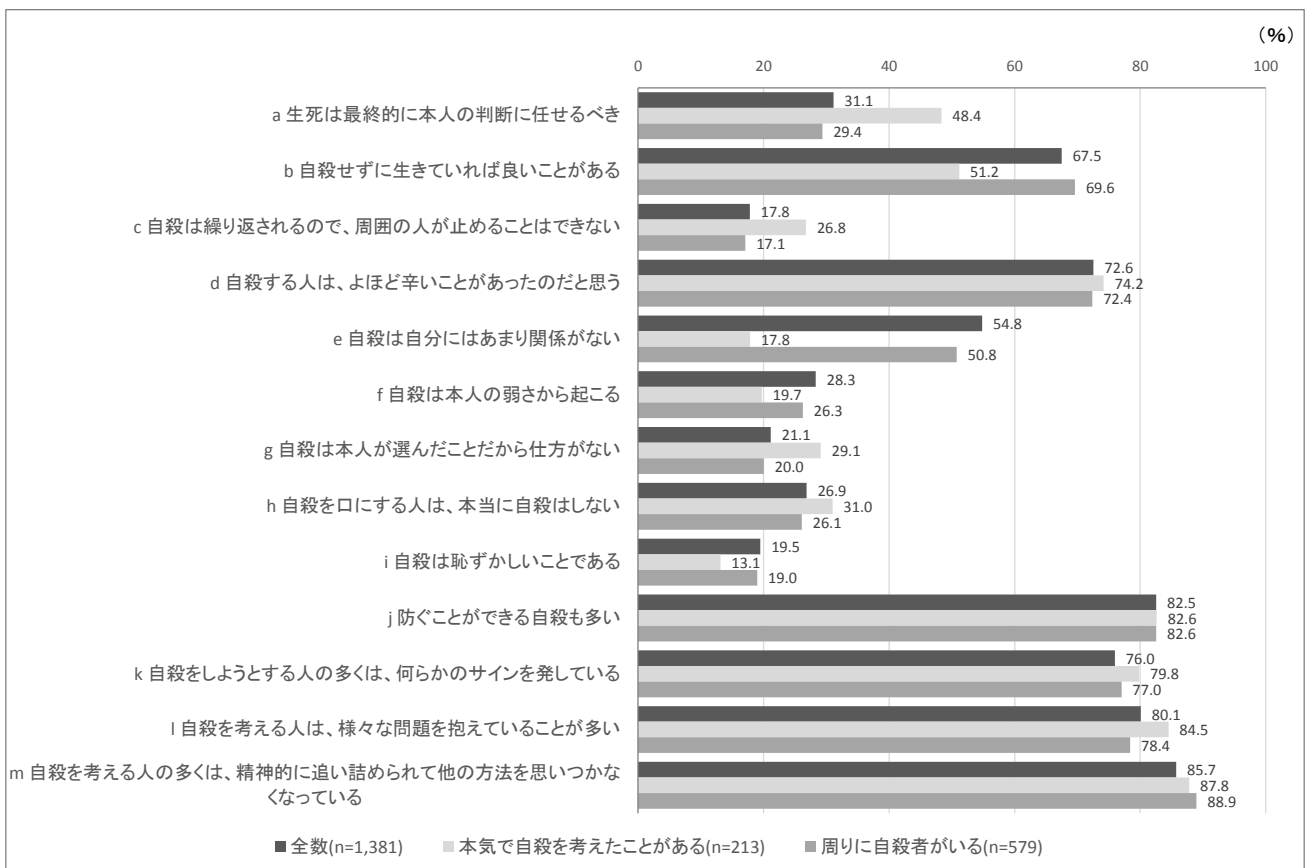


図 30 「自殺」についての意見「そう思う」割合(6年前調査)

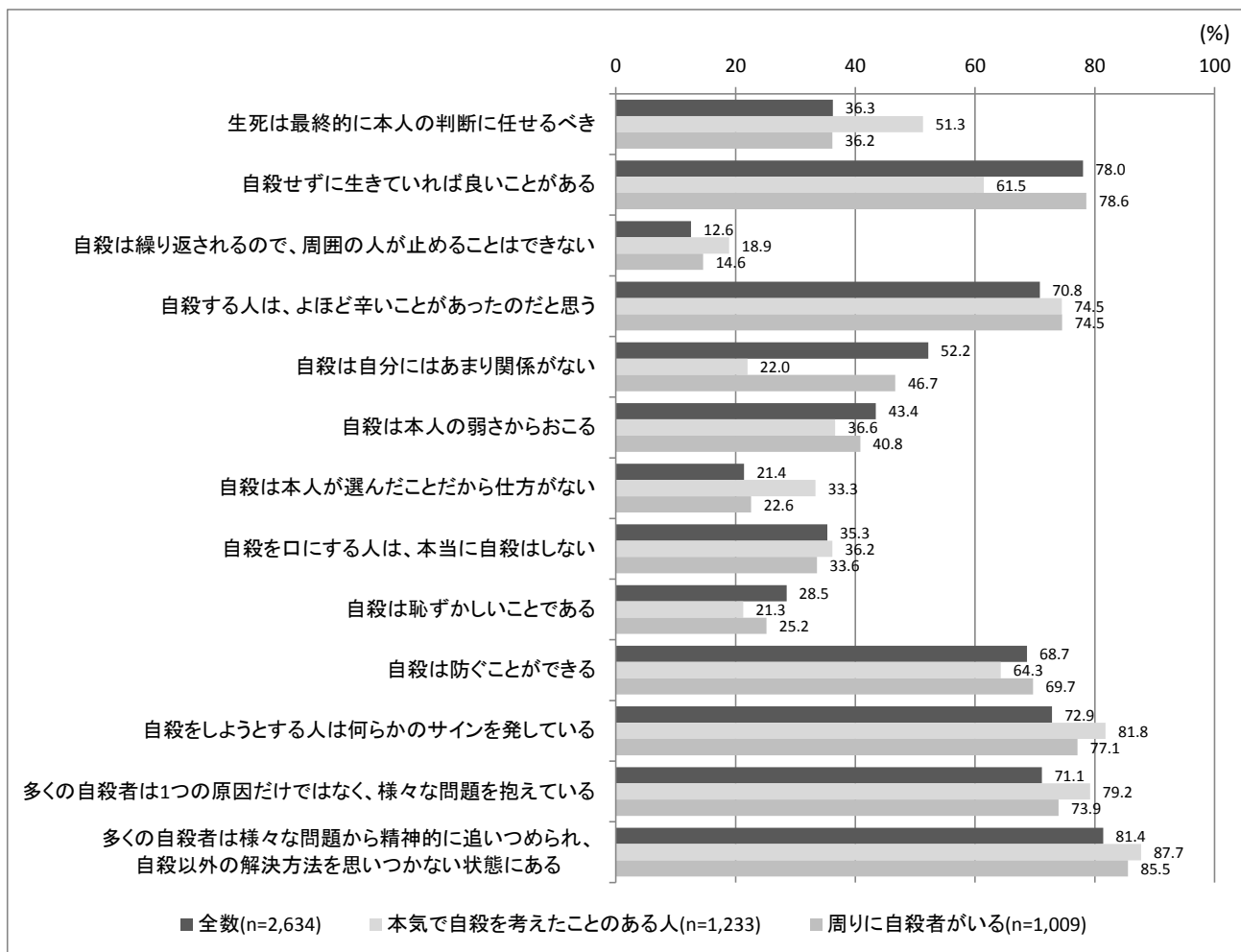
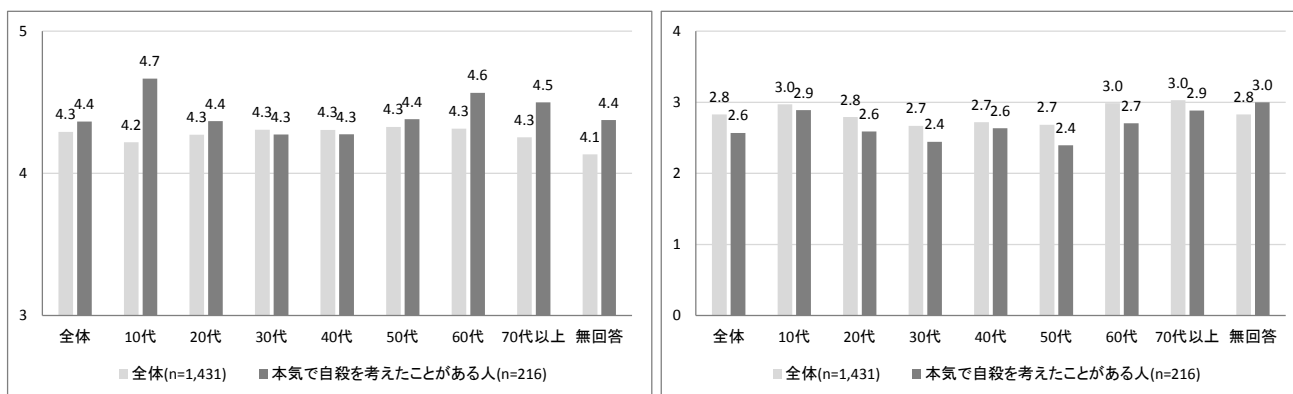


図 31 「自殺」についての年代別理解得点・誤解得点※



※ 理解得点とは、得点が高いほど自殺に関する正しい知識があると考えられる得点である。また、誤解得点とは得点が高いほど自殺に関する誤った知識があると考えられる得点である。

9. 様々な理由が絡み合い、自殺を考えるようになる

- ◇本気で自殺を考えたことがある人のその理由は、「家庭の問題」と「健康の問題」の割合が高いものの、その他にも様々な要因が挙げられており分散傾向にある。
- ◇自殺を考えた理由として、67%の人が複数の要因を挙げている。
- ◇その他の理由（記述回答）でも、「人間関係」「自分への失望」「ハラスメント」など多岐にわたっている。



- 自殺を考える理由は、偏ったものではない。
- 特定の一つの理由よりも、複数の理由が自殺を考える背景に存在している。
- 自殺対策は、一つの機関だけで支援するよりも多機関の連携を行ったり、一つの問題にとどまるよりもいろいろなアプローチを利用したりすることが効果的と考えられる。

図 32 本気で自殺したいと思った理由(複数回答)
～本気で自殺したいと考えたことがある人～

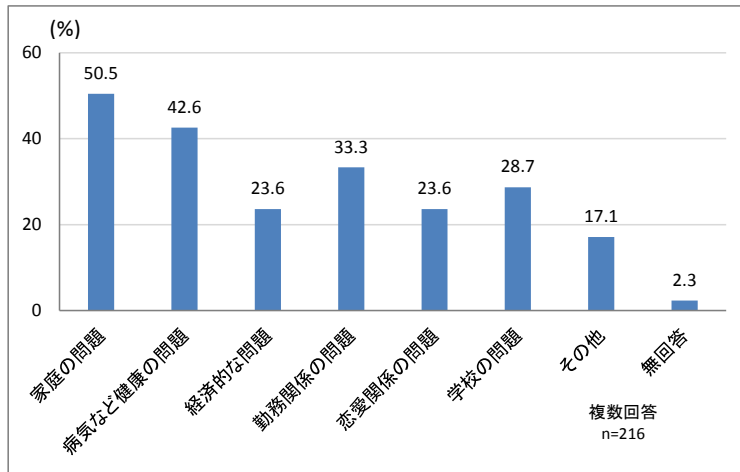


図 33 自殺したいと思った要因の数

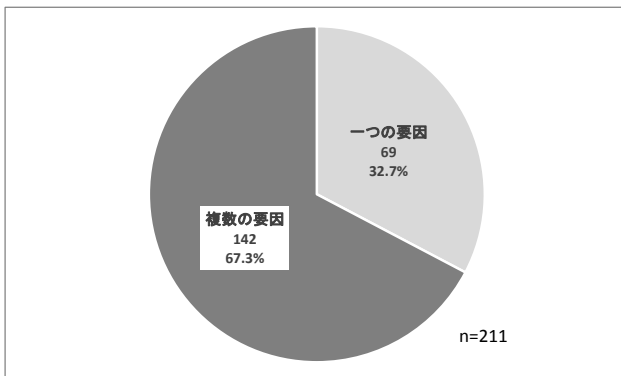


表 15 自殺したいと考える理由(その他自由記述)

自殺したいと考える理由	主な要因	
	主な要因の内容	回答割合
人間関係	家族関係	13.5
	友人関係	5.4
	近所関係	2.7
自分への失望	生きている意味がわからない	8.1
	自分への失望	5.4
	孤独感	5.4
ハラスメント	不登校	5.4
	親からの虐待	5.4
	周囲からのいじめ	2.7
挫折	受験・就職活動の失敗	5.4
	仕事の質と量	2.7
	生活に疲れた	2.7
家族の病気や死	友人・家族の死	5.4
	家族の病気	8.1
将来への絶望・不安	将来への不安	10.8

10. 自殺したいという考えを思いとどまった理由は、家族や大切な人など周囲の支え

- ◇本気で自殺を考えたことがある人が、自殺を思いとどまった理由は様々である。その中でも、3割前後の人が「時間の経過とともに忘れさせてくれた」「家族や大切な人のことが頭に浮かんだ」ことを挙げた。
- ◇「相談して思いとどまった」人は、「友人」「同居家族」が相談相手の6割以上を占めている。
- ◇「解決策が見つかる」「考え直す」「環境が変わる」なども、一定数の理由として挙げられている。



- ・自殺を思いとどまる理由としては、「家族や大切な人」「友人」の存在や影響力が大きい。
- ・身近な人の支えが大切であり、友人を得にくい環境にいる人やひとり暮らし等で同居家族のいない人への対応が課題となる。
- ・問題そのものへの対処もある程度の効果を持っており、より専門的な知識を利用した援助は有用になる面が少なからず存在する。

図 34 自殺を思いとどまった理由(複数回答)

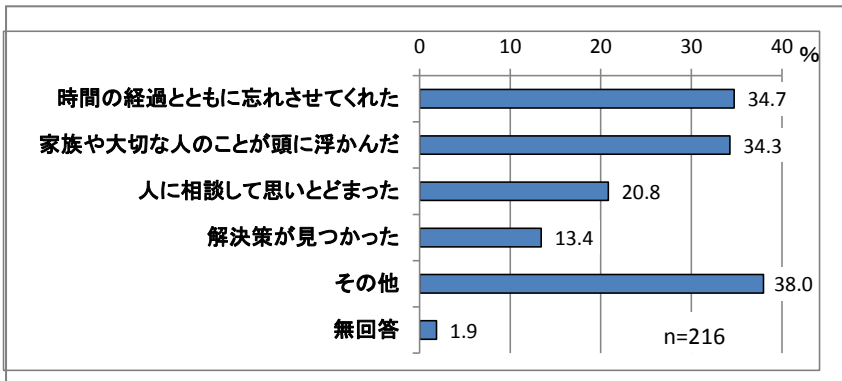
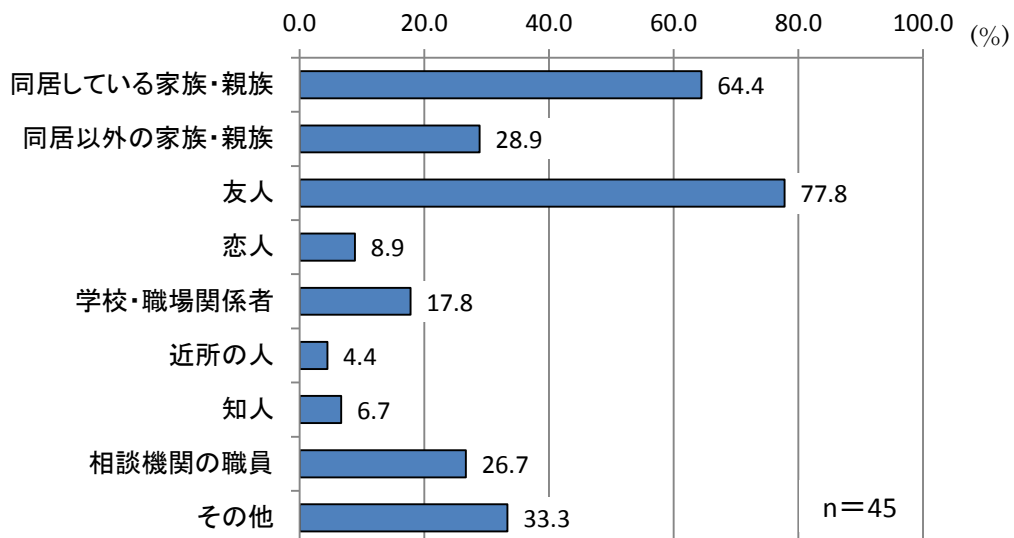


表 16 その他意見内容

内容	割合
考え直した	26.2
できなかった・勇気がなかった	26.2
家族を残して死ねない	10.7
環境が変わった	10.7
自殺未遂した	7.1
原因要素の解決	4.8
治療した(安定剤に頼った)	3.6
家族・友人に相談し救われた	3.6
時間の経過	3.6
自殺を考えている	3.6
総数	100.0

図 35 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)



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は、8割近くの人が「耳を傾けてじっくりと話を聞く」としており、「相談に乗らない・話題を変える」人は非常に少ない。これは、6年前の調査と同様の傾向となっている。
- ◇一方で、「叱る」とする人の割合は6年前の調査の半分程度まで下がっている。
- ◇「医療機関を勧める」人の割合も前回調査から下がっているが、今回の調査で新設された「一緒に相談機関を探す」人と分散したためと考えられる。ただし、両方とも数値は高いとはいえない。
- ◇もっともよくする対応の理由としては、気持ちの軽減を目的としたものと問題解決を目的としたものが挙げられている。



- 身近な人から死を訴えられた時には、その話題を避けず、じっくりと話を聞く姿勢が多くの人に支持されている。
- 相談を受ける背景には寄り添いと解決志向があり、助けようとする意志が行動として示されている。
- その中で、解決のために専門機関の利用を勧めるという選択肢は未だ一般的ではなく、自分が相談を考える際には専門機関を視野に入れていること（P.16 参照）とのギャップを埋めていく必要がある。

図 36 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

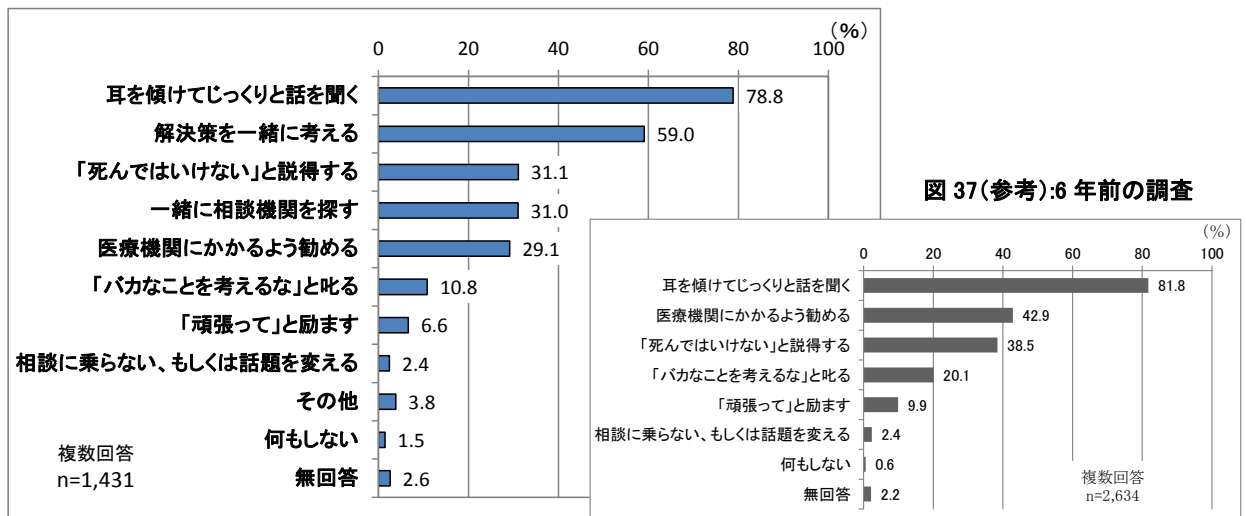


表 17 もっともよくする対応の上位3位とその理由(記述)

最もよくする対応の上位3位		主な理由(上位3位)	
		主な理由の内容	回答割合
第1位	耳を傾けてじっくりと話を聞く	話せば楽になる	30.9
		気持ちや理由を理解する	26.3
		聞くだけならできる	22.4
第2位	解決策と一緒に考える	解決策はある	33.6
		相手に寄り添う	30.5
		思いとどませたい	22.9
第3位	「死んではいけない」と説得する	思いとどませたい	56.5
		家族、周囲を悲しませる	14.5
		死んだらおしまい、生きていればいいことがある	12.9

12. 自死遺族へはできることがないと思っている人が多い

- ◇自死遺族へは、自分に「できることがない」と思っている人が多く、その結果「特に何もしない」と考える人たちと「専門家の相談を勧める」と考える人たちがいる。
- ◇また「相談に乗る」と考える人は多くなっており、「話を聞いてあげたい」「力になりたい」と考えている。



- 自死遺族へ自分ができるとは感じていない人が多く、遺族の状況や心情の理解などを含めた、どのような役割を担えるかについて積極的な普及啓発が求められる。

図 38 自死遺族への対応

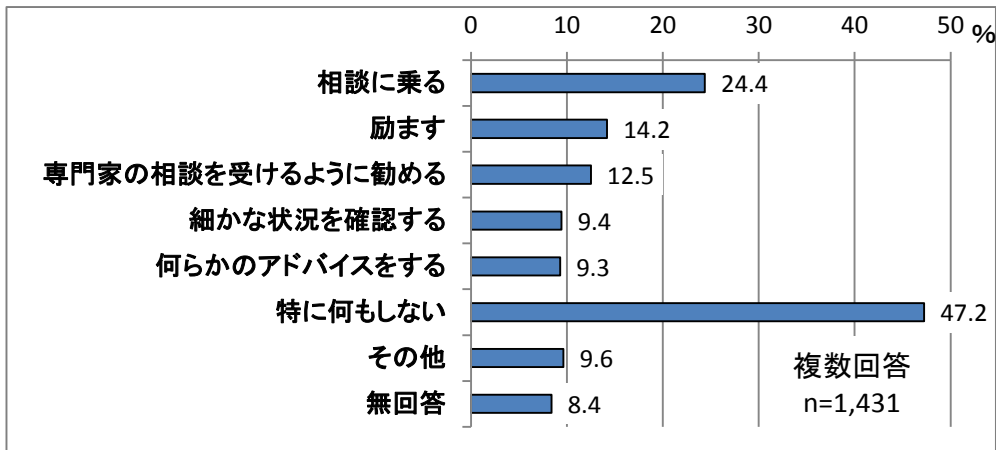


図 39 最も可能性の高い自死遺族への対応

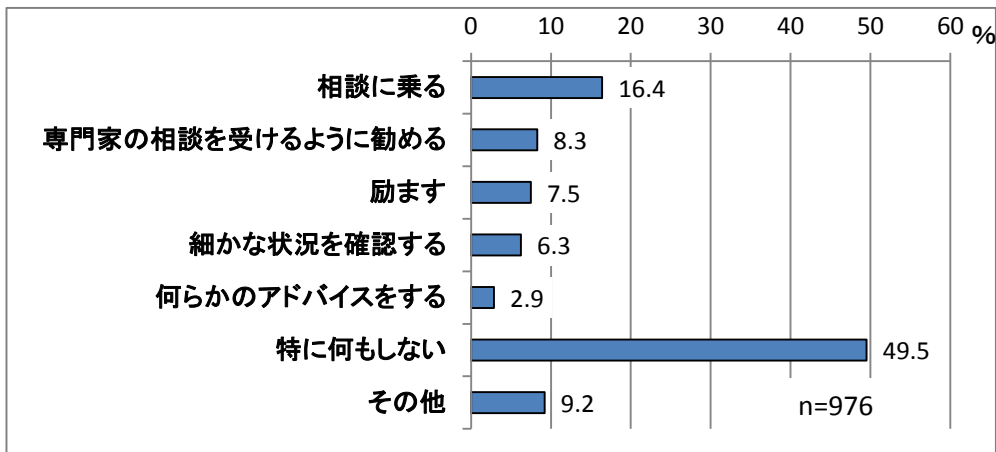


表 18 自死遺族への対応の理由(記述)

第1位		第2位		第3位	
特に何もしない		相談に乗る		専門家の相談を受けるように勧める	
427件	割合	130件	割合	72件	割合
自分ができることはない	28.8	話を聞いてあげたいと思う	50.0	専門家に任せたいほうがよい	70.8
話を聞く	17.6	力になりたい	17.7	自分ができることはない	40.3
触れて欲しくないことだと思う	17.6	対応を考える	10.8	相手の気持ちを尊重したい	2.8
静かに見守る	17.3				
相手の気持ちを尊重したい	16.6				

13. 自殺対策は役に立つ、自殺対策のPR活動は必要

- ◇自殺対策に関する啓発物で最も見られているのは「ポスター」であり、概ね半数の人が見ている。その他では、「広報誌」と「パンフレット」以外は一桁%と低い数値となっている。
- ◇啓発物が見られている場所は「交通機関」と「行政機関」が多いが、それ以外の場所で見ていると答えた人は十分な数値とは言い難い。
- ◇啓発物を見た人の半数近くは殆ど読んでおらず、だいたい読んだ人を含めて「読んだ」人は2割程度にとどまっている。
- ◇「自殺対策基本法」の認知度は2割と低く、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。
- ◇自殺対策に関するPR活動については8割の人が「必要」と考えている。
- ◇「不要」とする人の主な理由は「効果がない」「本人次第」であり、「必要」とする人の主な理由は「防げる」「思いとどまる」であった。

- ・自殺対策PR活動の必要性を感じている声は多いが、一方で、啓発物の利用や現行の施策についての認知度や啓発物の利用は極めて低く、ギャップが生じている。
- ・このギャップを埋めるためには、啓発物の「形式」や「掲示場所」、講演会や講習会の「参加のしやすさ」などに対する工夫が求められる。
- ・啓発物については、認識されやすい条件として「待機時間がある程度必要とされる場所」「一見して内容が把握できるもの」であることが推測される。
- ・今後の課題としては、自殺対策の講演会や講習会への参加率が極めて低い数値となっている理由の把握が挙げられる。

図 40 自殺対策に関する啓発物を見たことがありますか

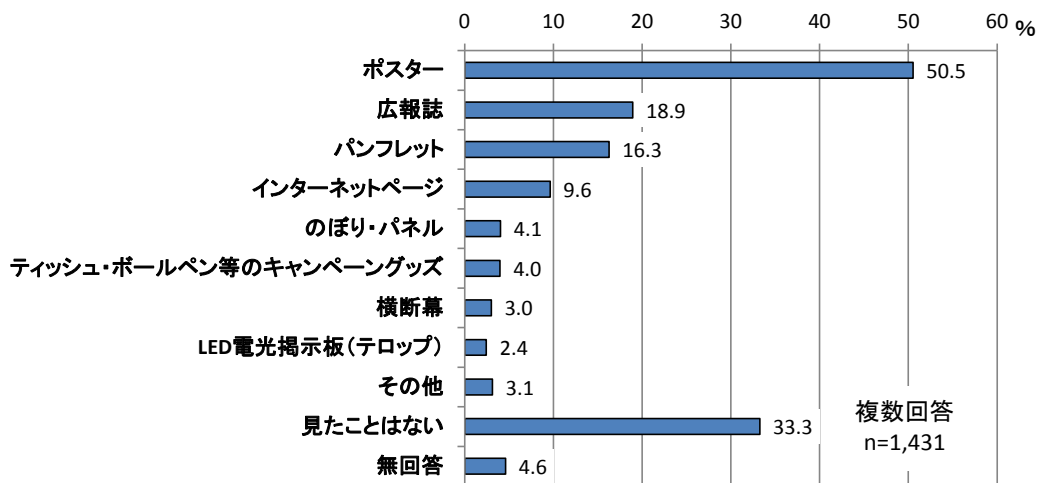


図 41 自殺対策に関する啓発物は、どこで見ましたか

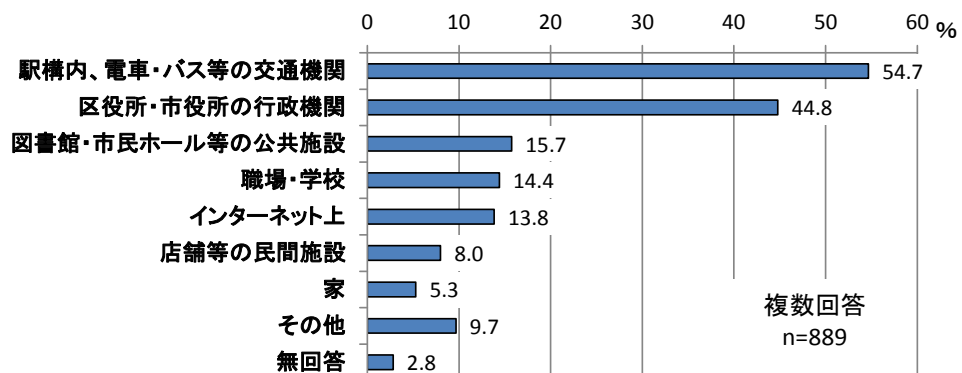


図 42 自殺対策に関する啓発物を見たとき、あなたはどうしましたか

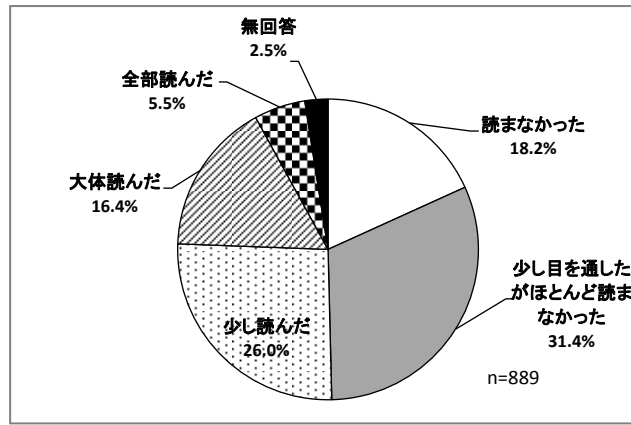


図 43 自殺対策に関するPR活動について

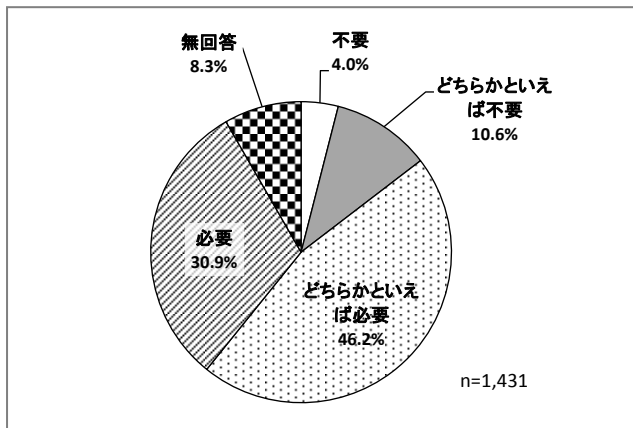


図 44 自殺対策基本法の認知度

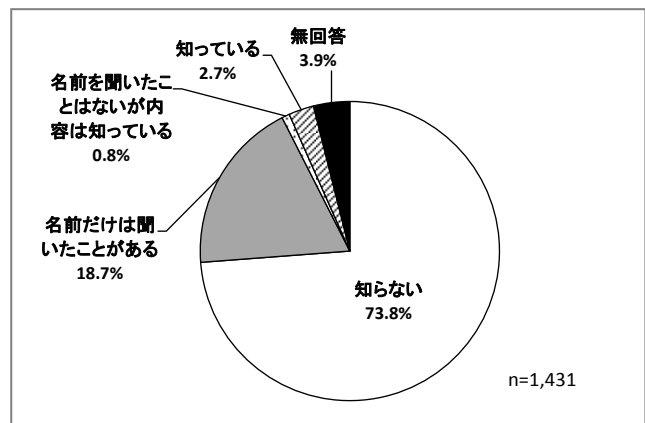


図 45 自殺対策に関する講演会や講習会への参加

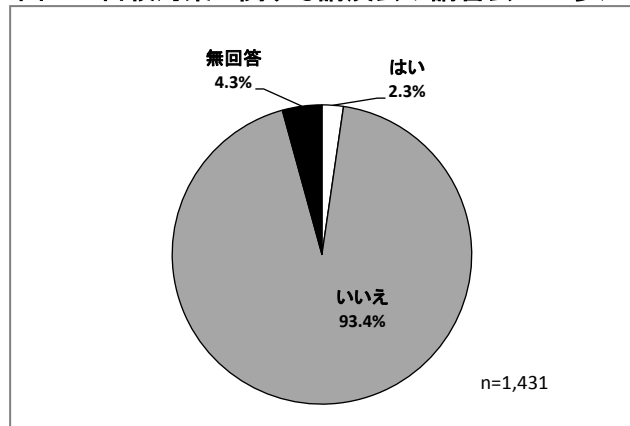


表 19 自殺対策のPRに対する「不要」「必要」の理由(記述)

「必要」--意見内容	割合	「不要」--意見内容	割合
防げるから	25.3	効果がない	31.4
思いとどまる・考えを変える	19.1	本人次第、本人の自由	13.7
解決策が見つかる・相談できる	13.5	当事者は来ないだろうから	13.1
その他		その他	
一般への理解を広げる		自分には関係ない、身近な問題ではない	
必要とする人がいるから		逆効果になる	
自殺する人が多すぎるから		他の方法を考えた方が良い	
死なないでほしい		それぞれ事情が違うから	
何もしないよりよい		原因を解決する方が必要だから	
自分一人ではない		自立するのはよくない	
周囲の人のためになる		費用がかかる	
効果的な手法ならばよい			
当然のことだから			
それぞれ事情が違うから			
自分自身の経験から			
本人次第、本人の自由			

14. 自死遺族への支援策は、身近に自殺した人がいる人の方が認知度が高い

- ◇自死遺族への支援策は、「学生支援機構・あしなが育英会（学費について）」が最も多く25.7%、次いで「遺族の集い（自由に話せる場）」が22.9%で、これらは2割以上の人が挙げている。
- ◇身近に自殺した人がいる方といない方を比較すると、身近に自殺した人がいる方では「遺族の集い（自由に話せる場）」「無料電話相談」が認知されている割合が高くなっている。



- ・自死遺族への支援策は、身近に自殺を経験した人の方が認知している傾向がある。
- ・ただし、支援政策の認知度は全体的に低い水準にとどまっており、自死遺族が何らかの支援を求めにくく感じている可能性が示唆される。
- ・特に、自死遺族ホットラインの認知度は各区分で最低値となっており、他の支援政策を含めて周知するための普及啓発活動の工夫が必要である。

図 46 自死遺族支援策の認知度

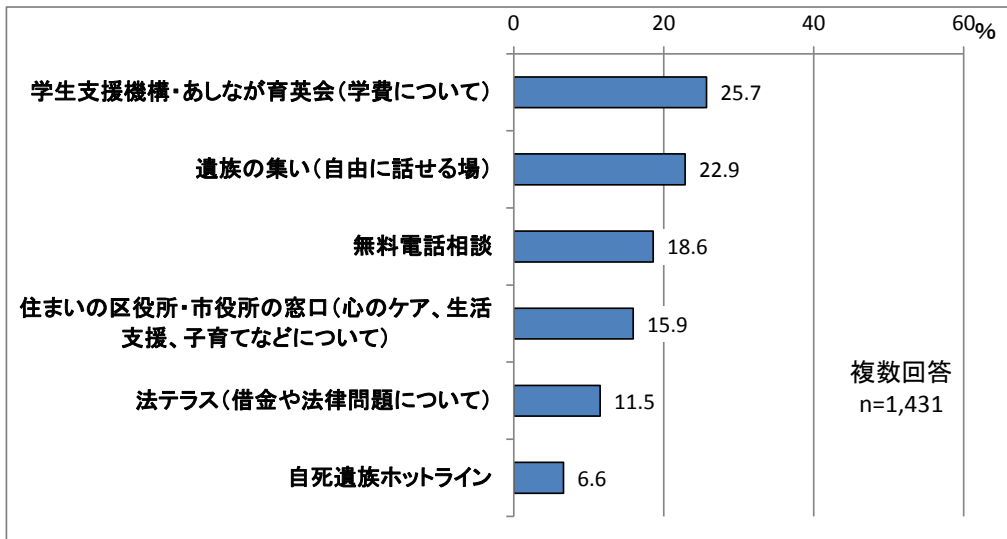
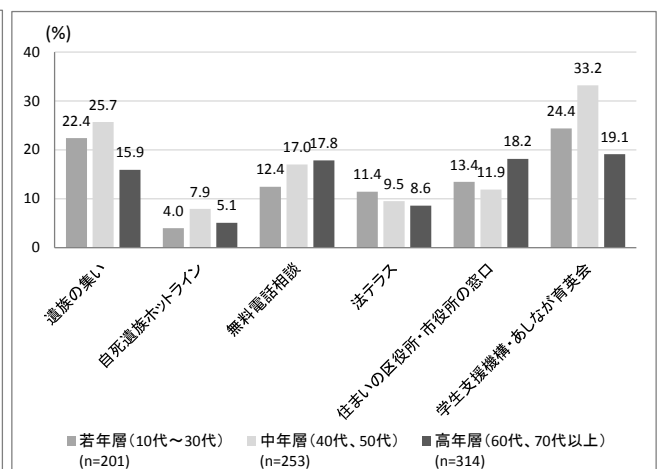
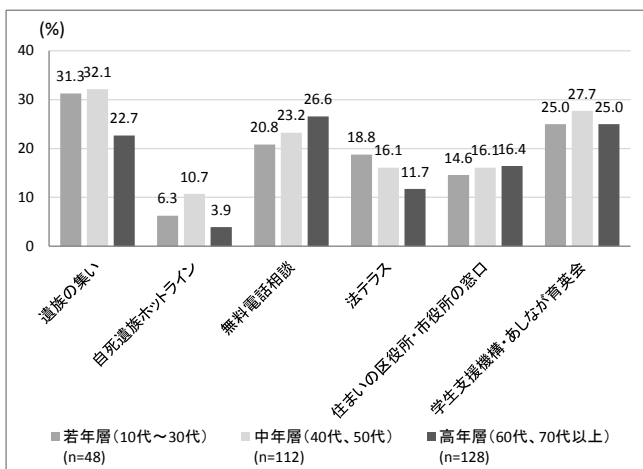


図 47 年齢層別自死遺族支援策の認知度

身近な人(家族・親族・友人・恋人)にいる人

身近に自殺者がいない人



IV. 【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

- ◇多くの人が何らかの問題を抱え、その「悩み」は複合的で多岐にわたっており、ストレスによる危機は誰にもある。
- ◇周りで自殺をした人がいるのは5人に2人、本気で自殺したいと考えたことがある人は6～7人に1人であるが、近年では、自殺を考える人の割合が徐々に低下している傾向がみられる。
- ◇悩みやストレスを抱えている人は様々な方法でストレスの発散を行っており、周囲には、「話を聞く」「相談にのる」ことを期待している。
- ◇自殺を考える人も、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。
- ◇悩みやストレスを感じたときに相談する相手は「家族や親族」「友人や同僚」が中心である。
- ◇今後の相談先では、「同じ悩みを抱える人」「かかりつけの医療機関の職員」「市(区)民相談室の専門家」であり、相談する場合の方法では、「直接会って相談する」割合が高いが、年代や職業によっては「メール」や「インターネット」の利用可能性もある。
- ◇公的機関や専門機関は、「相談したことがある」割合は低いが、困った時に利用できる相談先としての認識はされている。
- ◇相談される側は、「見守る」、「話を聞く」、「何もしないで待つ」姿勢が強い。
- ◇自殺を本気で考えたことがある人は、複数の要因を挙げる割合が高く、心に何らかの負担を抱えている割合が高い。また、自殺へのリスクは、「恋愛関係の問題」「経済的な問題」「学校の問題」の順に高い。
- ◇自殺に対する考えや価値観は多様であるが、自殺についての理解の促進や、誤解、偏見が解消されつつある。
- ◇自殺を思いとどまる理由としては、「家族や大切な人」「友人」の存在や影響力が大きく、身近な人の支えが大切である。
- ◇身近な人から死を訴えられた時には、その話題を避けず、じっくりと話を聞く姿勢が多くの人に支持されている。一方、自死遺族に対しては、「自分ができることはない」と感じている人が多く、遺族の状況や心情の理解などを含めた、どのような役割を担えるかについて積極的な普及啓発が求められる。
- ◇自殺対策 PR 活動の必要性を感じている声は多いが、一方で、啓発物の利用や現行の施策についての認知度や啓発物の利用は極めて低く、ギャップが生じている。
- ◇これらのことから、悩みやストレスを感じたら、「家族や親族」「友人や同僚」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・確立と、相談しやすい公的機関・専門機関の仕組みづくり、体制づくりが自殺を防ぐ一つの方向であると指摘できる。
- ◇また、専門機関のみならず、「同じ悩みを抱える人」への相談機会が求められており、ピアカウンセリングの場づくりが求められる。
- ◇自殺防止の PR は自殺の可能性のある人のみが対象ではなく、相談を受ける人々、すなわち市民全般が対象となることから、これまでの方策を今一度見直し、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求められる。
- ◇また、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10代20代の女性や20代の男性に対して、効果的な自殺対策を行っていくことが重要である。



- 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出来れば、防ぐことができる自殺もある。
- 悩んだり、ストレスを感じたときに気軽に相談できる環境づくりと、専門機関の相談体制づくりが重要である。
- そのためには、関係機関の連携した取組によって有効な自殺対策を講じるとともに、効果的なPRの方法を広く一般市民に対して行っていく必要がある。