

# 目次

<b>I</b>	<b>調査の概要</b> .....	<b>1</b>
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	調査結果の表示方法 .....	1
<b>II</b>	<b>調査結果</b> .....	<b>2</b>
1	回答者属性 .....	2
2	自殺対策全般について .....	4
3	健康状態や日常生活について .....	6
4	悩みやストレスについて .....	27
5	自殺対策等について .....	50
<b>III</b>	<b>調査票</b> .....	<b>76</b>
1	調査票 .....	76
2	督促状兼お礼状 .....	84
<b>IV</b>	<b>調査結果単純集計表</b> .....	<b>85</b>
1	単純集計表 .....	85



# I 調査の概要

## 1 調査の目的

「自殺対策計画」の策定にあたり、今後の施策に反映させるための基礎資料として、調査を実施するものです。

## 2 調査対象

葛飾区在住の満 18 歳以上を無作為抽出

## 3 調査期間

平成 30 年 9 月 14 日から平成 30 年 9 月 24 日

## 4 調査方法

郵送による配布・回収

## 5 回収状況

配布数	有効回答数	有効回答率
3,000 通	1,037 通	34.6%

## 6 調査結果の表示方法

- ・回答は各質問の回答者数（N）を基数とした百分率（%）で示しています。また、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、無回答を排除しているため、クロス集計の有効回答数の合計と単純集計（全体）の有効回答数が合致しないことがあります。なお、クロス集計とは、複数項目の組み合わせで分類した集計のことで、複数の質問項目を交差して並べ、表やグラフを作成することにより、その相互の関係を明らかにするための集計方法です。
- ・図表において、割合が 0.0%については「-」で表示しています。

## II 調査結果

### 1 回答者属性

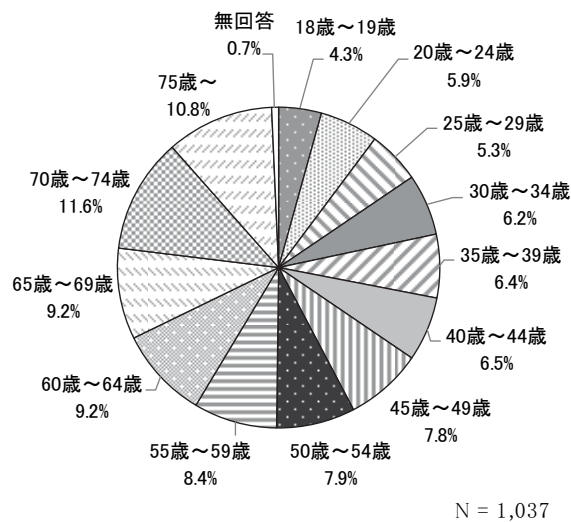
#### 問1 性別（○は1つだけ）

「男性」の割合が41.1%、「女性」の割合が57.1%です。

	全体	男性	女性	その他	無回答
人数	1,037人	426人	592人	1人	18人
割合	100.0%	41.1%	57.1%	0.1%	1.7%

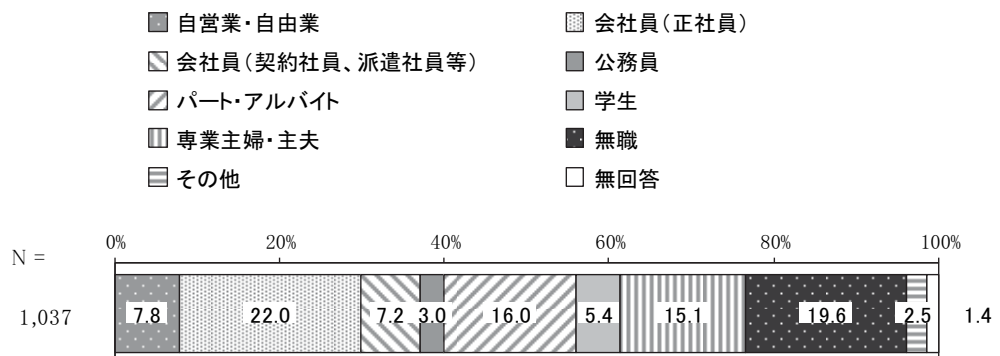
#### 問2 年齢（○は1つだけ）

「70歳～74歳」が11.6%と最も高く、次いで「75歳～」が10.8%です。



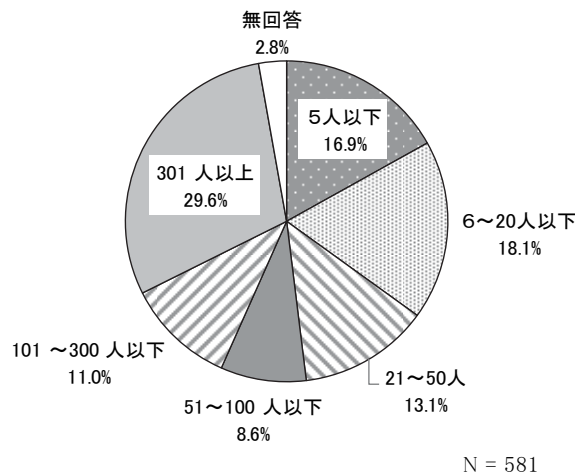
#### 問3 あなたの職業は。（主なものを1つ）

「会社員（正社員）」が22.0%と最も高く、次いで「無職」が19.6%、「パート・アルバイト」が16.0%です。



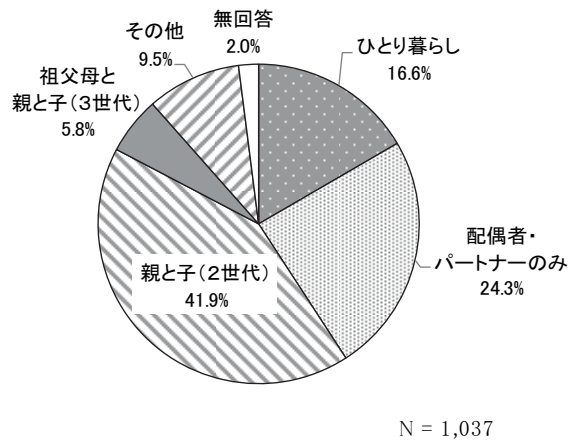
**問3-1 勤務先の従業員数をお答え下さい。(○は1つだけ)**

問3で、学生、専業主婦・主夫、無職、その他の回答を除く 581 人の勤務先の従業員数は、「301人以上」が 29.6%と最も高く、次いで「6～20人以下」が 18.1%、「5人以下」が 16.9%です。



**問4 あなたが同居している家族の構成は、次のどれにあてはまりますか (○は1つだけ)**

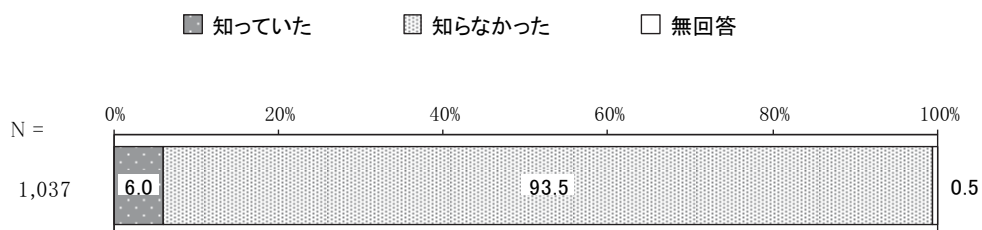
「親と子(2世代)」が 41.9%と最も高く、次いで「配偶者・パートナーのみ」が 24.3%、「ひとり暮らし」が 16.6%です。



## 2 自殺対策全般について

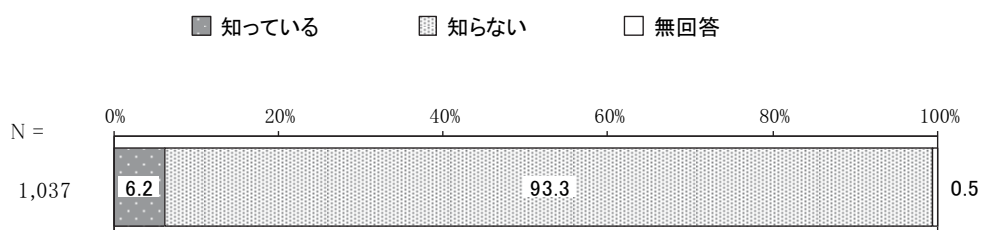
問5 平成29年の自殺による死亡率（人口10万人対）は、全国16.5、東京都15.9、葛飾区18.4です。葛飾区の自殺による死亡率は、全国、東京都に比べ高い状況です。あなたは、このような状況を知っていましたか。（○は1つだけ）

「知っていた」が6.0%、「知らなかった」が93.5%です。



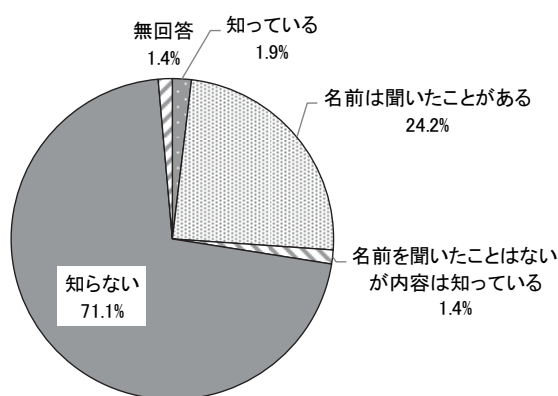
問6 あなたは、毎年9月10日から16日までが自殺予防週間であることを知っていますか。（○は1つだけ）

「知っている」が6.2%、「知らない」が93.3%です。



問7 あなたは、自殺対策基本法についてご存知ですか。（○は1つだけ）

「知らない」が71.1%と最も高く、次いで「名前は聞いたことがある」が24.2%です。

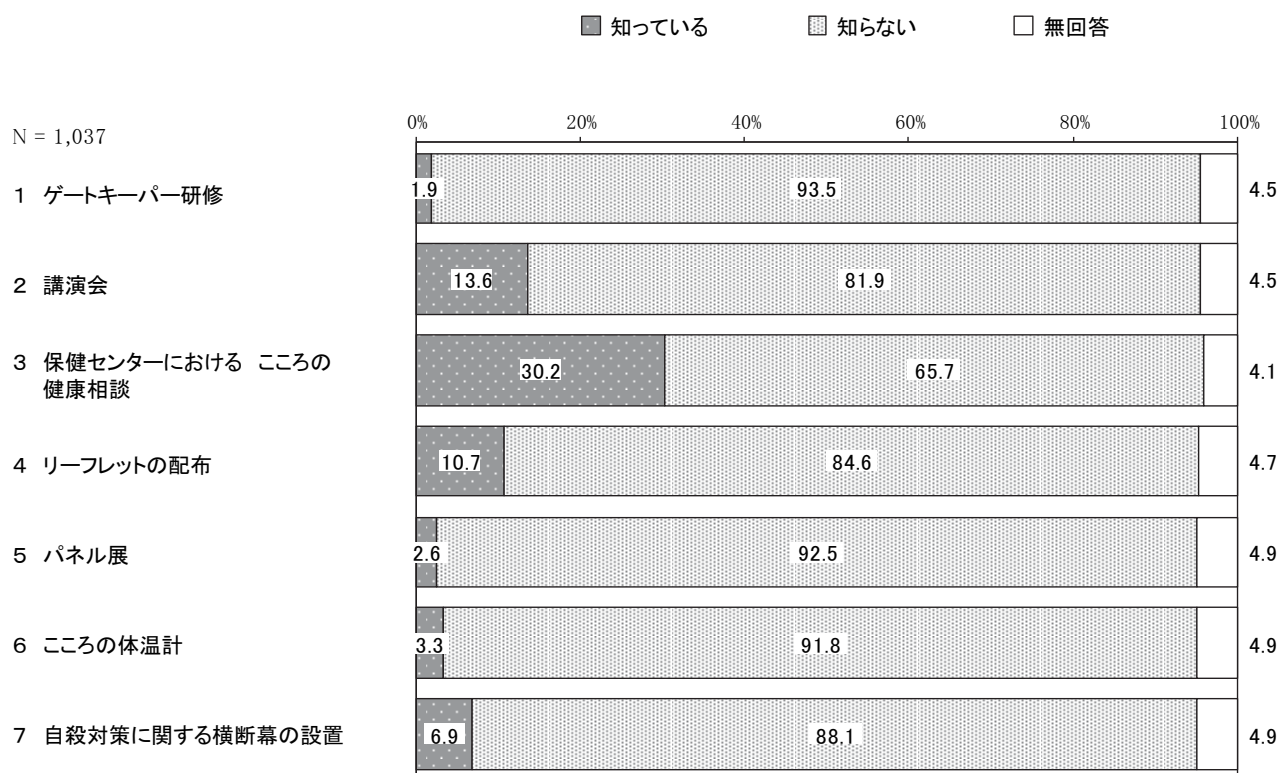


N = 1,037

問8 葛飾区の自殺対策の取り組みについてご存知ですか。(それぞれに○は1つ)

葛飾区の自殺対策の取り組みの周知状況は、『3 保健センターにおける こころの健康相談』を「知っている」のは30.2%です。

また、『1 ゲートキーパー研修』『5 パネル展』『6 こころの体温計』を「知っている」のは5%未満です。

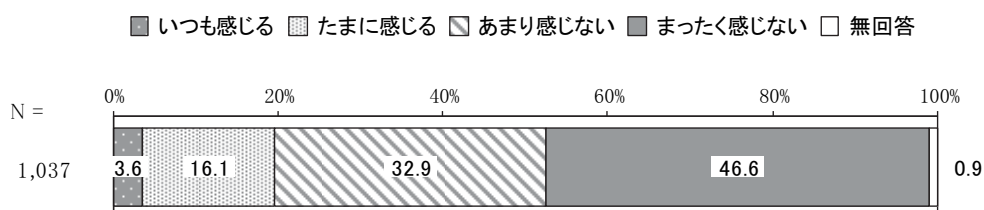


### 3 健康状態や日常生活について

問9 あなたは、普段の生活の中で「自分の居場所がない」と感じることはありませんか。  
 (〇は1つだけ)

「自分の居場所がない」と感じることに、**「いつも感じる」と「たまに感じる」**をあわせた“感じる”の割合が19.7%、「あまり感じない」と**「まったく感じない」**をあわせた“感じない”の割合が79.5%です。

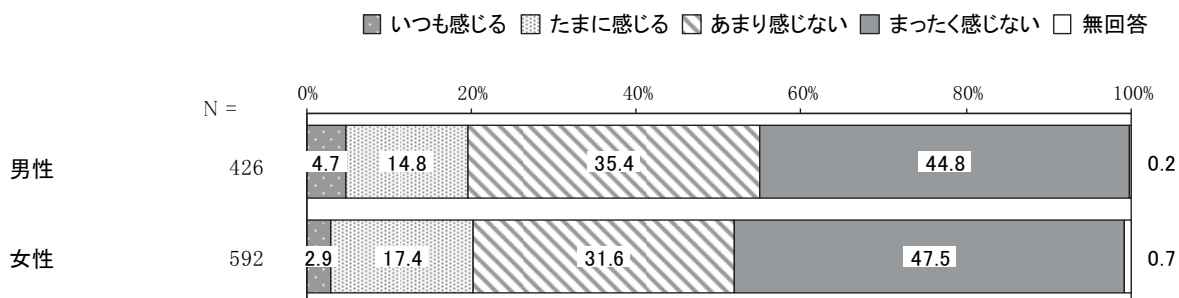
「自分の居場所がない」と感じることに



**【性別】**

「自分の居場所がない」と感じることを性別で見ると、男女の差は認められませんでした。

「自分の居場所がない」と感じることに

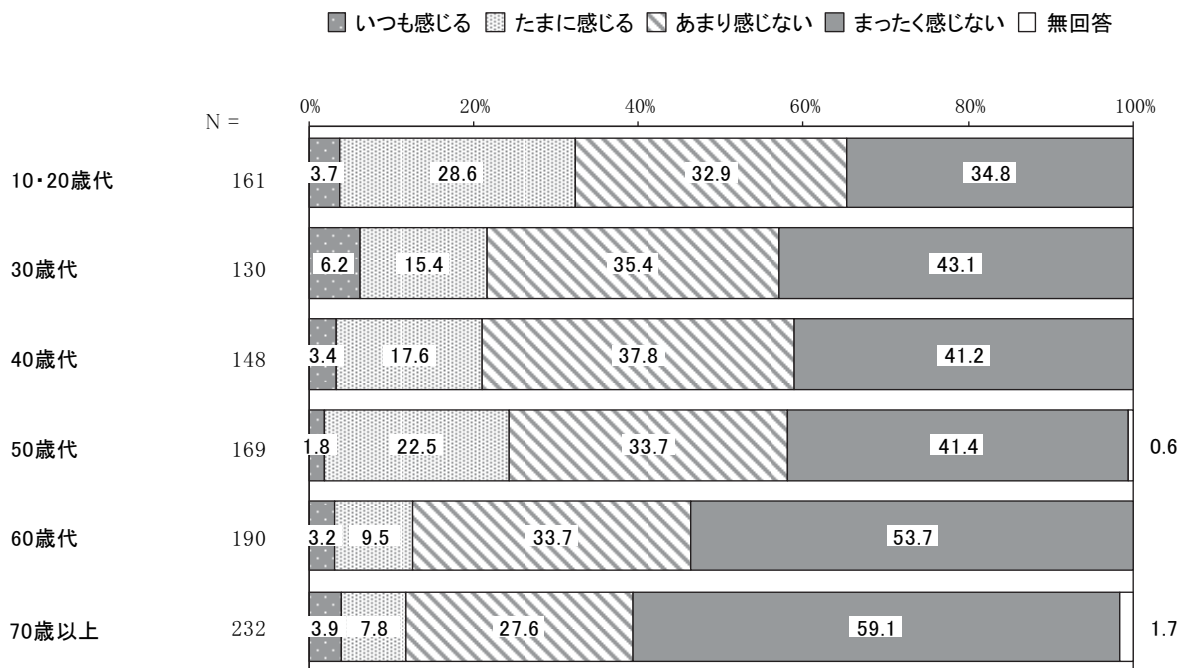




【年齢別】

「自分の居場所がない」と感じることを年齢別でみると、「自分の居場所がない」と“感じる”（「いつも感じる」と「たまに感じる」）は10・20歳代に最も高く32.3%です。年代が高くなるほど“感じる”割合が低くなり、70歳以上が最も低く11.7%です。

「自分の居場所がない」と感じることについて

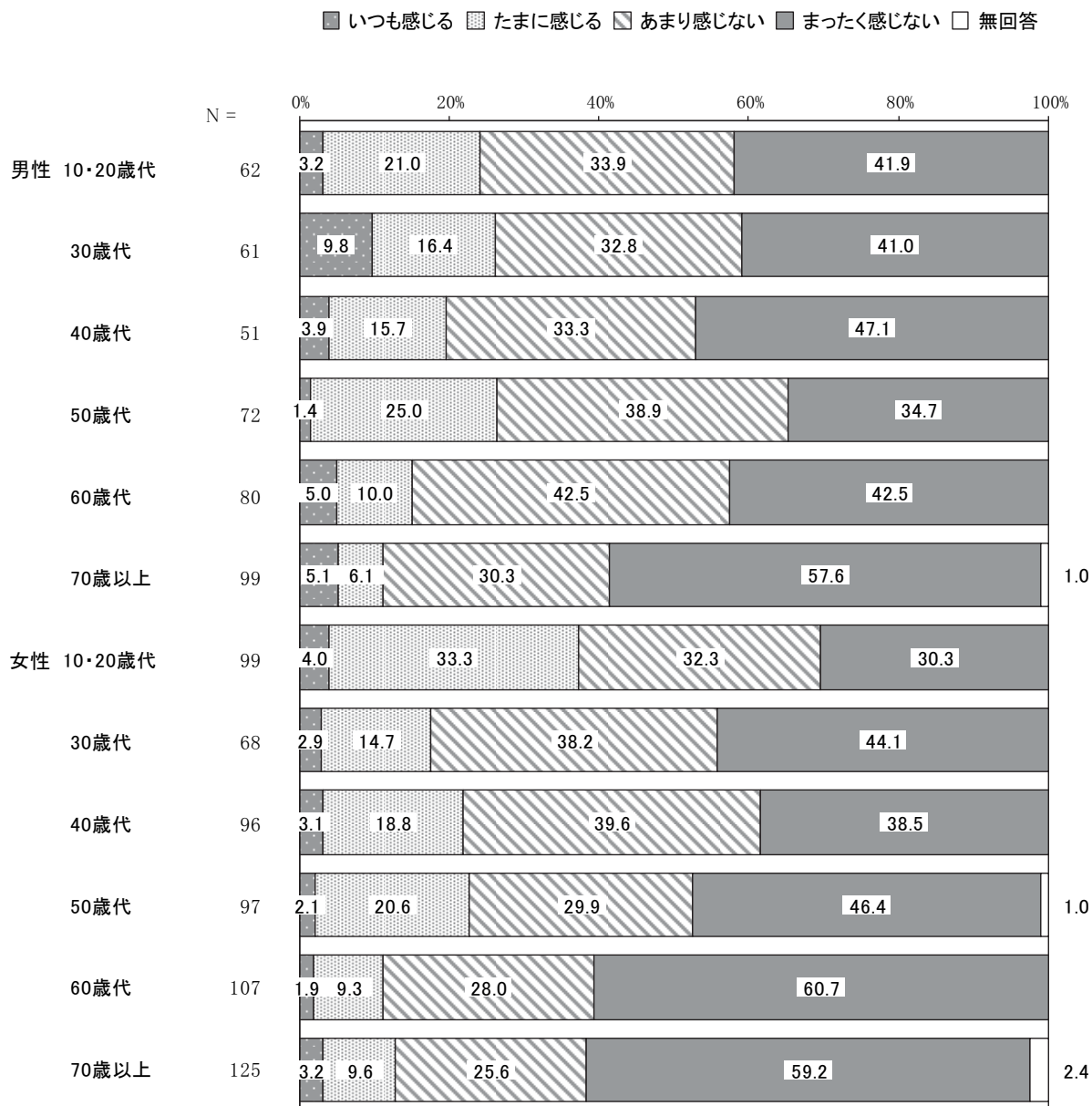


【性・年齢別】

「自分の居場所がない」と感じることを性・年齢別で見ると、男性で「自分の居場所がない」と“感じる”（「いつも感じる」と「たまに感じる」）のは50歳代に最も高く26.4%、70歳以上に最も低く11.2%です。

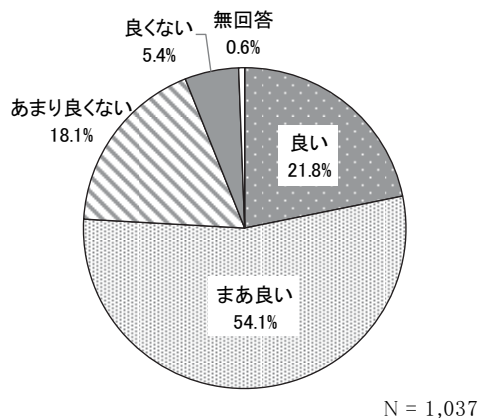
女性は10・20歳代に「自分の居場所がない」と“感じる”割合が最も高く37.3%、60歳代に最も低く11.2%です。

「自分の居場所がない」と感じることについて



問10 あなたは、ご自分の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つだけ)

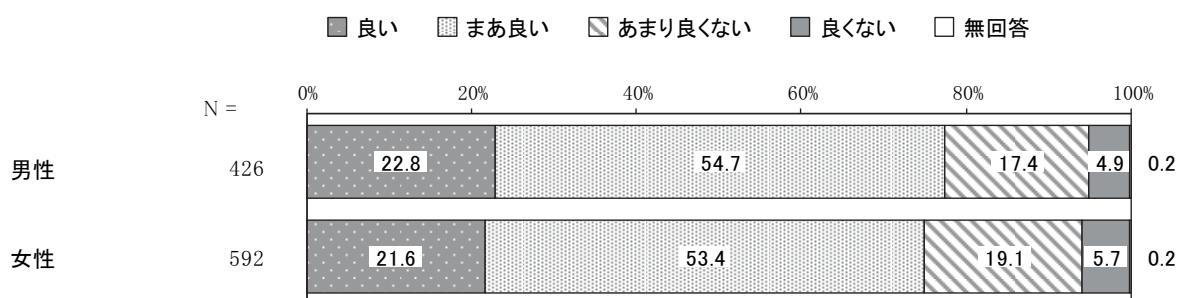
健康状態については、「良い」と「まあ良い」をあわせた“良い”の割合が75.9%、「あまり良くない」と「良くない」をあわせた“良くない”の割合が23.5%です。



【性別】

健康状態を性別でみると、男女の差は認められませんでした。

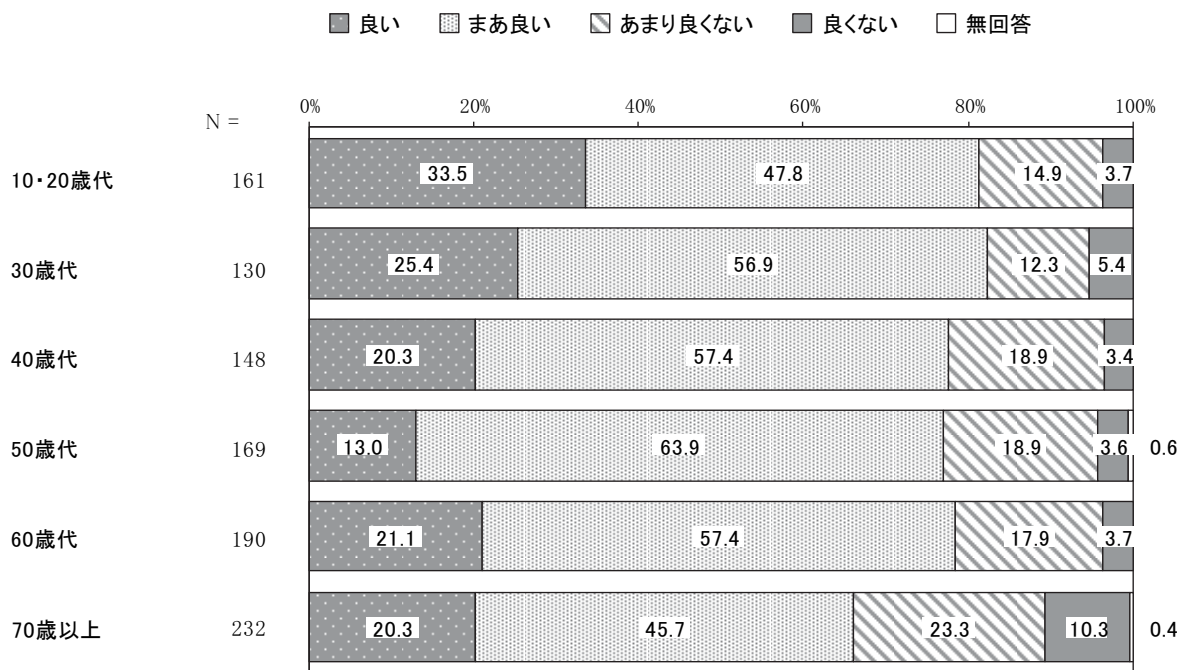
健康状態について



【年齢別】

健康状態を年齢別で見ると、「健康状態」が“良い”（「良い」と「まあ良い」）割合は 30 歳代に最も高く 82.3%で、70 歳以上に最も低く 66.0%です。

健康状態について

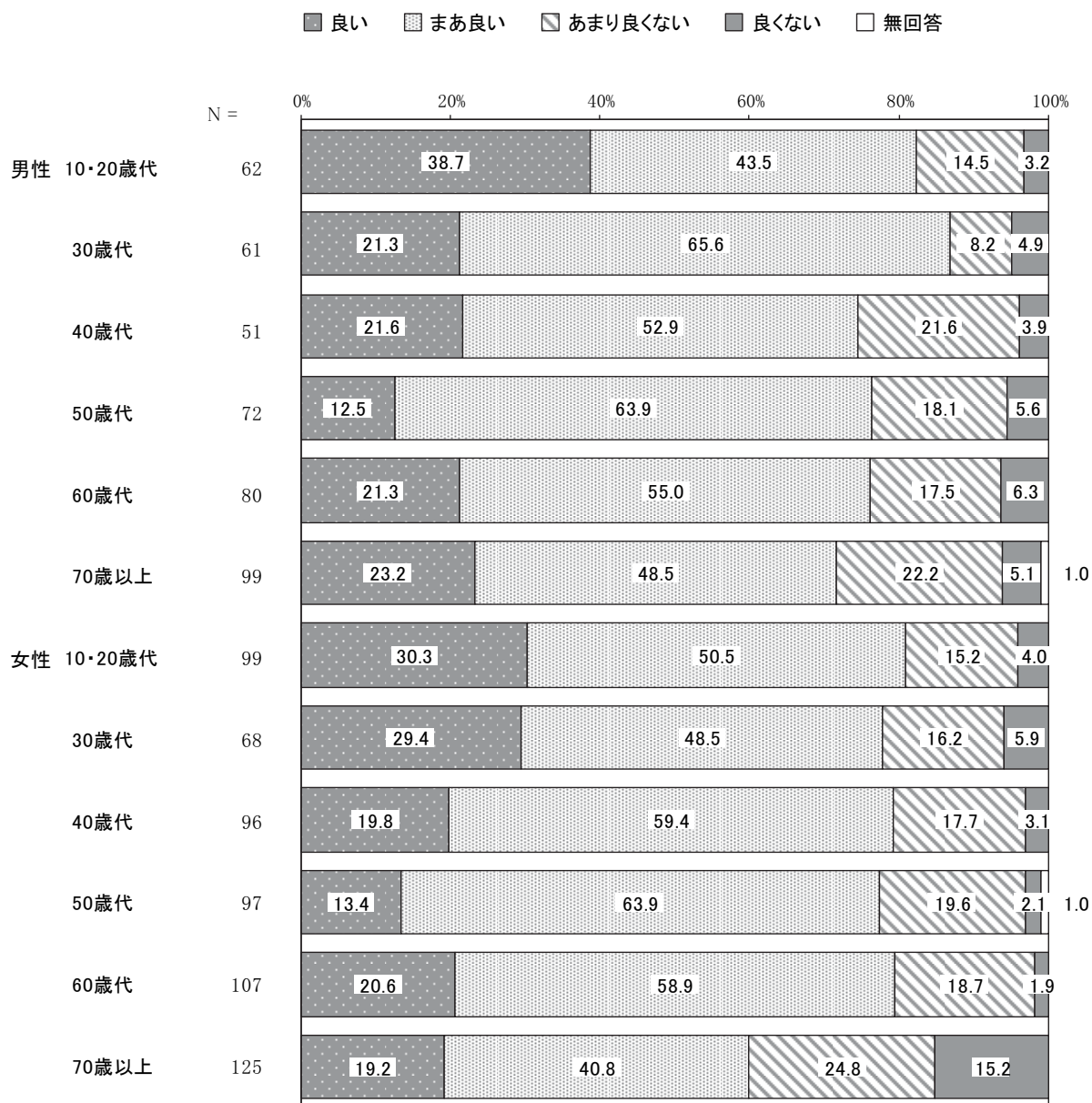


【性・年齢別】

健康状態を性・年齢別で見ると、男性で「健康状態」が“良い”（「良い」と「まあ良い」）割合は30歳代に最も高く86.9%、70歳以上に最も低く71.7%です。

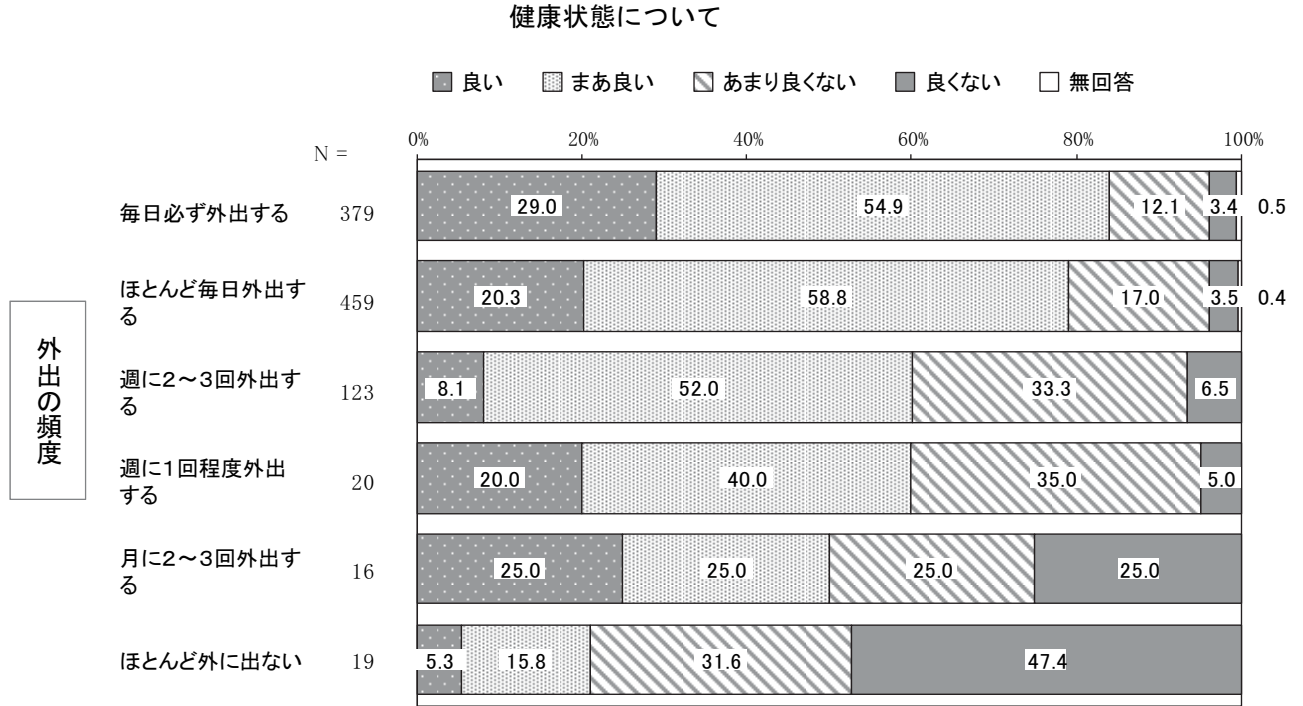
女性は「健康状態」が“良い”割合は10・20歳代に最も高く80.8%、70歳以上に最も低く60.0%です。

健康状態について



【外出の頻度との関連】

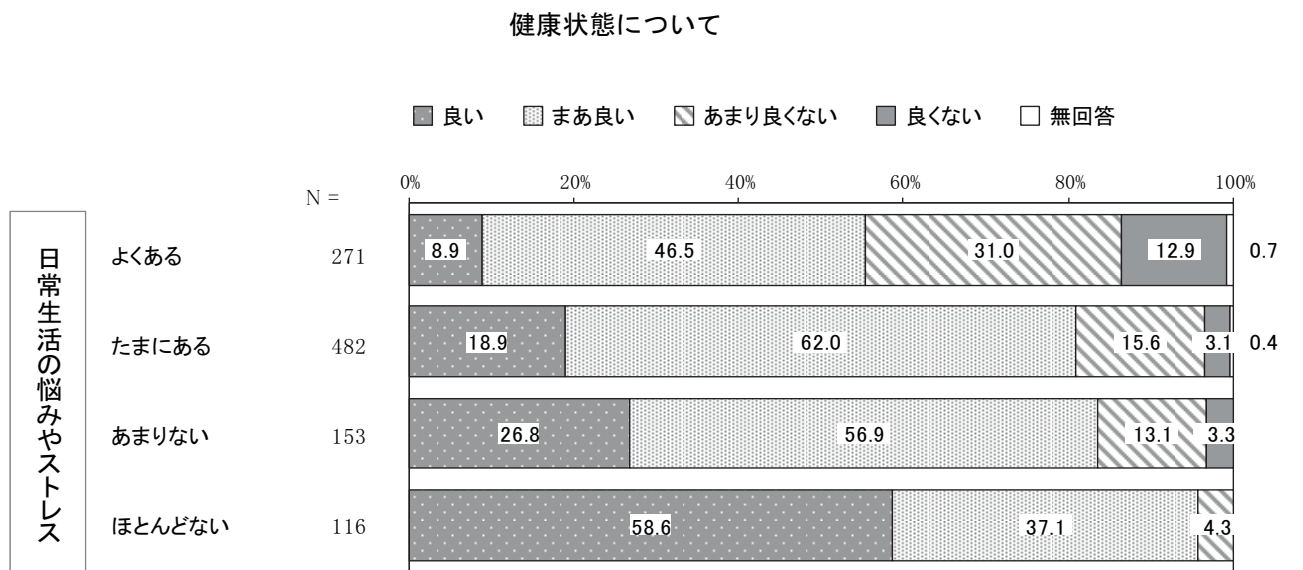
健康状態と外出の頻度との関連では、「毎日必ず外出する」「ほとんど毎日外出する」といった外出頻度の高い人に「健康状態」が「良い」（「良い」と「まあ良い」）割合が高く、外出の頻度が低くなるほど、「健康状態」が「良い」割合が低くなります。



【日常生活の悩みやストレスとの関連】

健康状態と日常生活の悩みやストレスとの関連では、悩みやストレスが「ほとんどない」人は健康状態の「良い」（「良い」と「まあ良い」）割合が 95.7%ですが、悩みやストレスが「よくある」人は 55.4%です。

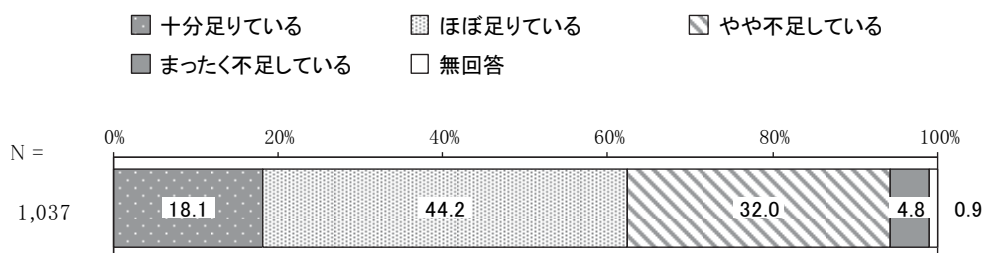
日常生活の悩みがないほど、健康状態の「良い」割合が高くなります。



**問 11 あなたは、普段の睡眠時間は足りていますか。(○は1つだけ)**

睡眠時間については、「十分足りている」と「ほぼ足りている」をあわせた“足りている”の割合が 62.3%、「やや不足している」と「まったく不足している」をあわせた“不足している”の割合が 36.8%です。

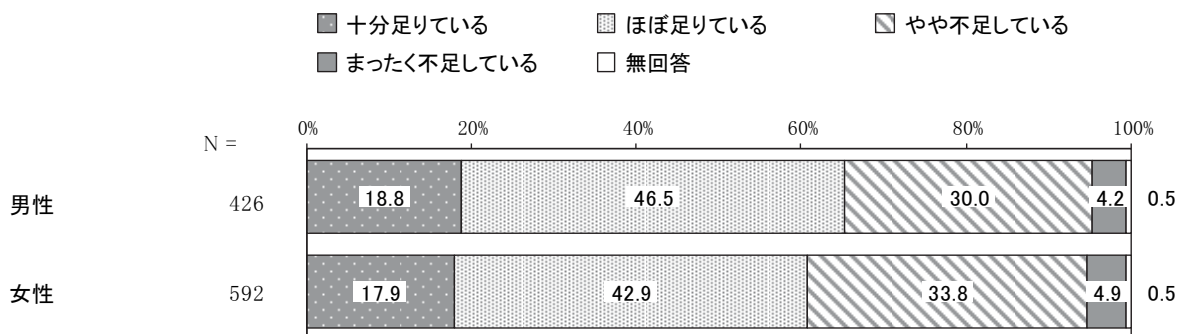
睡眠時間について



**【性別】**

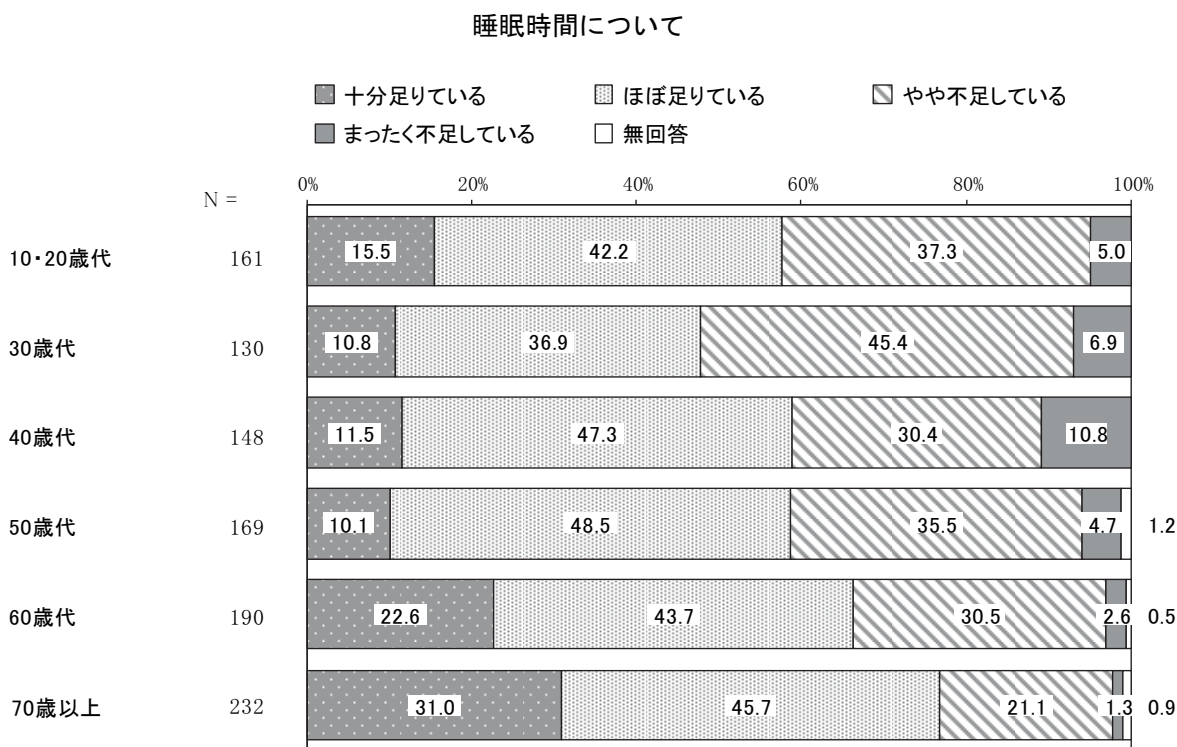
睡眠時間が足りているかどうかを性別で見ると、男女の差は認められませんでした。

睡眠時間について



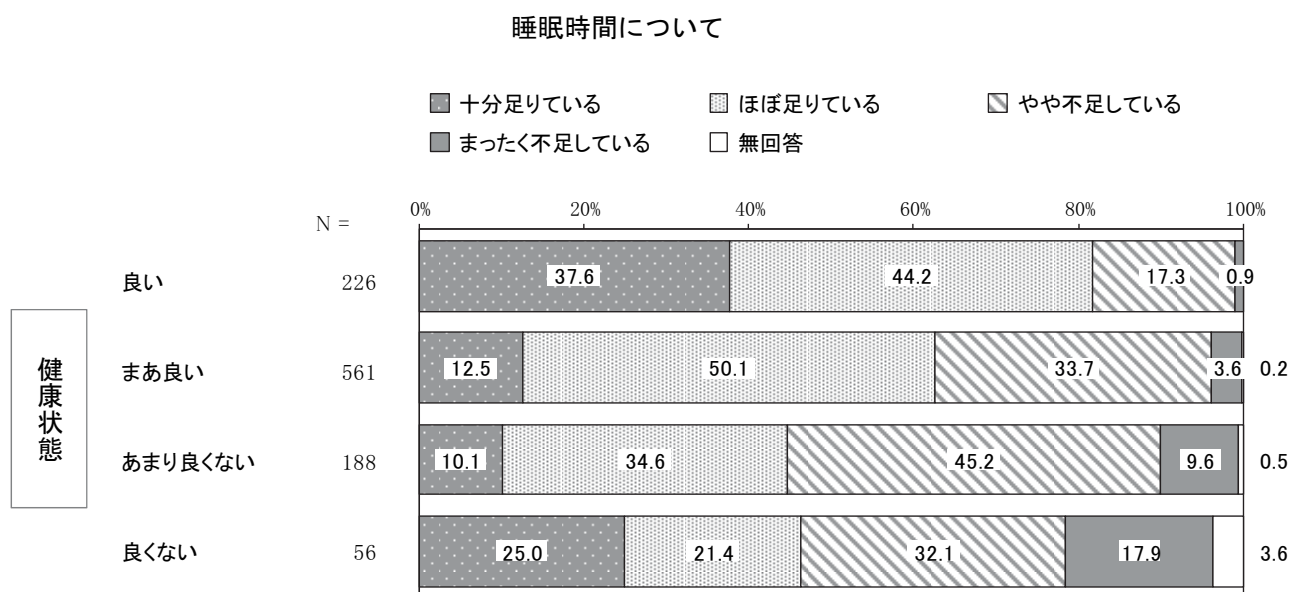
【年齢別】

睡眠時間が足りているかどうかを年齢別でみると、「足りている」（「十分足りている」と「ほぼ足りている」）割合は70歳以上に最も高く76.7%で、30歳代に最も低く47.7%です。



【健康状態との関連】

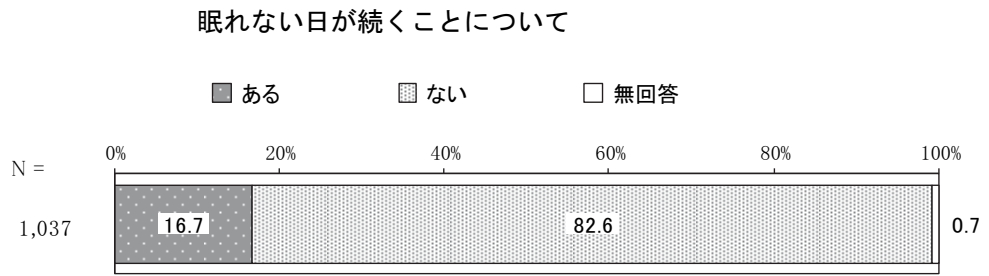
睡眠が足りているかどうかと健康状態との関連では、健康状態が「良い」と回答した人は「良くない」と回答した人に比べ、睡眠時間が“足りている”（「十分足りている」と「ほぼ足りている」）割合が高い状況です。





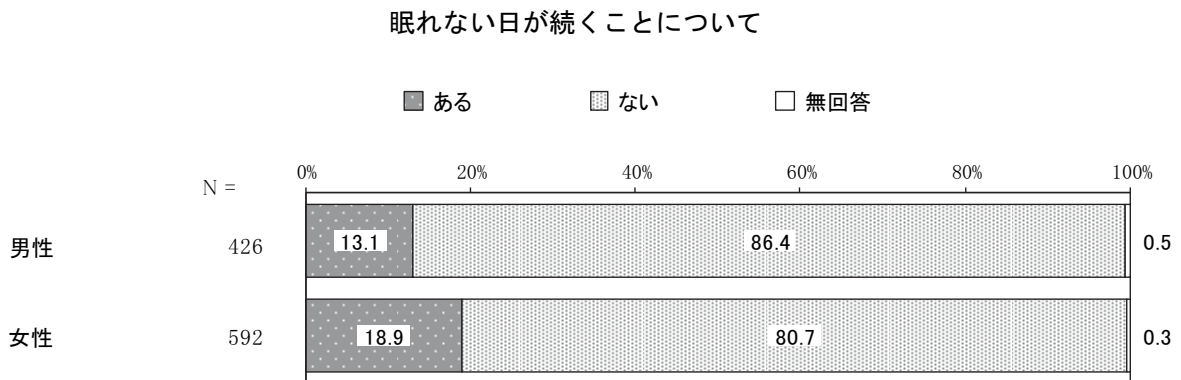
問12 あなたは、眠れない日が続く時がありますか（○は1つだけ）

眠れない日が続くことが「ある」は16.7%、「ない」が82.6%です。



【性別】

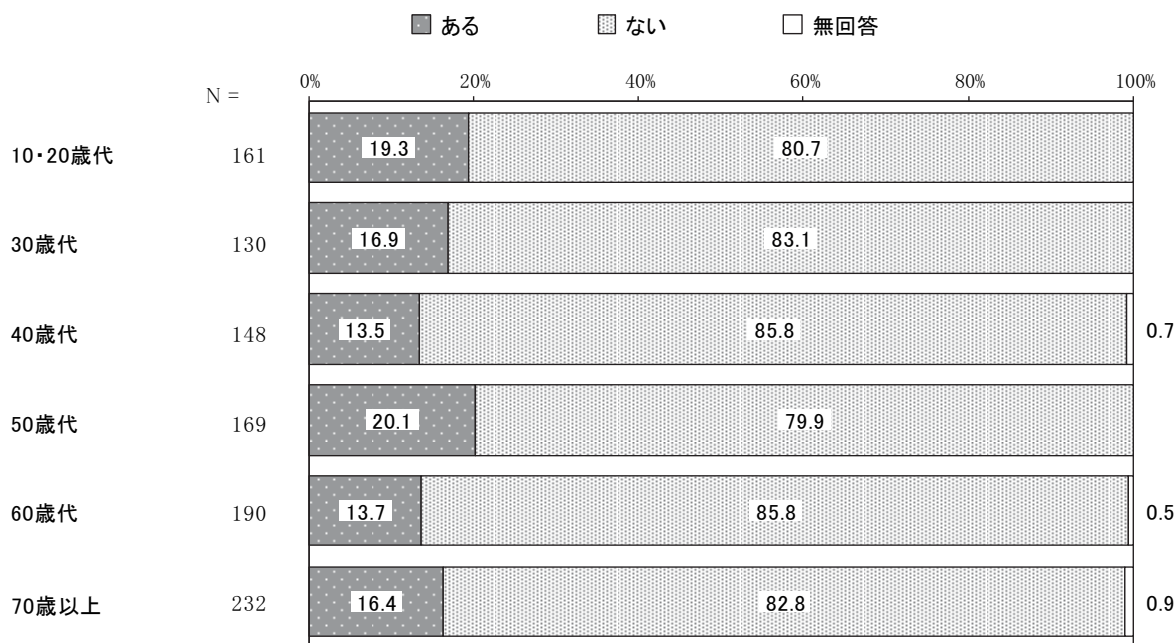
眠れない日が続くことの有無を性別でみると、眠れない日が続くことが「ある」と回答したのは男性が13.1%、女性が18.9%です。



【年齢別】

眠れない日が続くことの有無を年齢別で見ると、眠れない日が続くことが「ある」と回答した人は50歳代に最も高く20.1%で、40歳代に最も低く13.5%です。

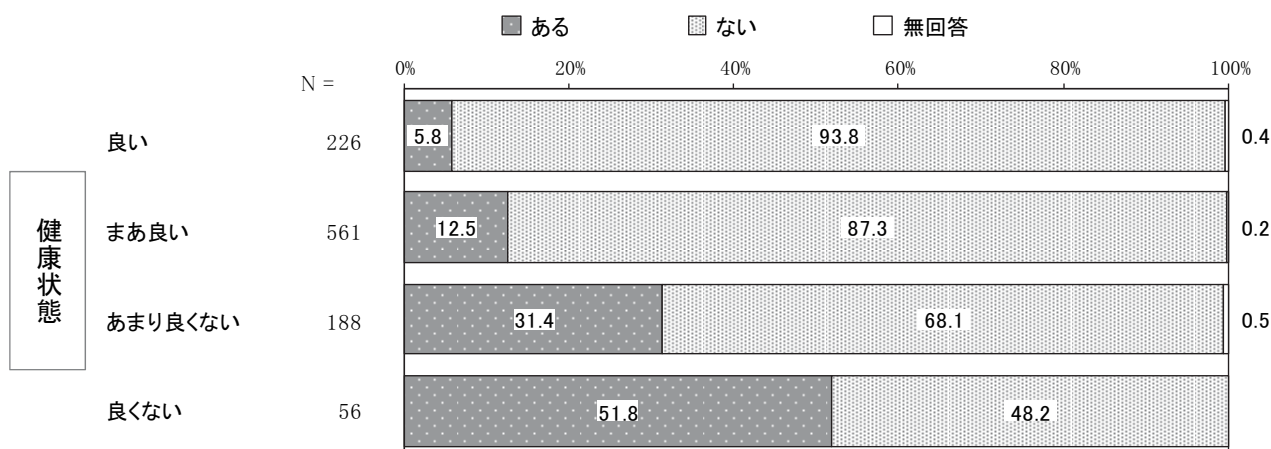
眠れない日が続くことについて



【健康状態との関連】

眠れない日が続くことの有無と健康状態との関連では、健康状態が「良い」と回答した人では、眠れない日が続く割合が5.8%であるのに対し、健康状態が「よくない」と回答した人では51.8%です。健康状態が良いほど、眠れない日が続く割合が低い状況です。

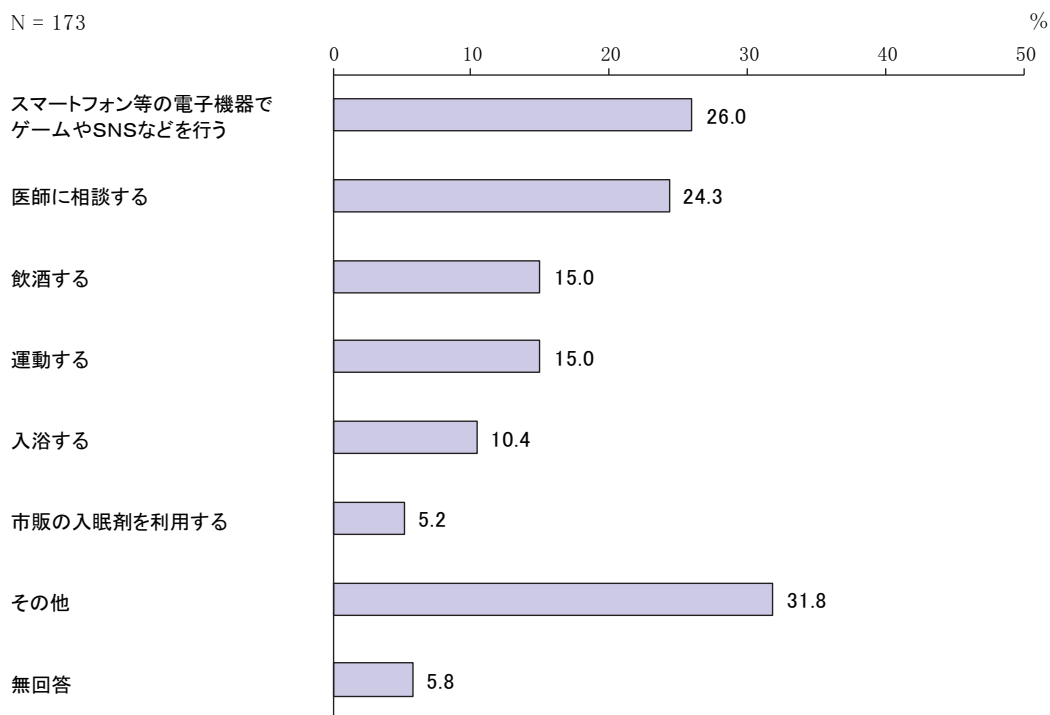
眠れない日が続くことについて



**問13 問12で「1 ある」と回答した方におうかがいします。眠れない日が続く時は、どのように対応していますか。(〇はいくつでも)**

眠れない日が続く時があると回答した 173 人方に、眠れない時の対応をうかがいました。「スマートフォン等の電子機器でゲームやSNSなどを行う」が 26.0%と最も高く、次いで「医師に相談する」が 24.3%、「飲酒する」が 15.0%です。

良質な睡眠を阻害する「スマートフォン等の電子機器でゲームやSNSなどを行う」が 1 位、「飲酒する」の回答が 3 位です。「その他」を選択した 66 人の自由記載のうち、「医師から処方された薬（睡眠薬）を飲む」という記載が 12 人、「テレビ・DVD鑑賞」が 6 人です。



**【性別】**

眠れない日が続く時の対応を性別でみると、「飲酒をする」は男性が 26.8%に対して女性は 8.0%で、男性の割合が高い状況です。「スマートフォン等の電子機器でゲームやSNSなどを行う」は男女の差は認められませんでした。

眠れない日が続く時の対応について

区分	有効回答数	飲酒する	市販の入眠剤を利用する	医師に相談する	入浴する	スマートフォン等の電子機器でゲームやSNSなどを行う	運動する	その他	無回答
男性	56 件	26.8%	7.1%	26.8%	12.5%	25.0%	19.6%	23.2%	3.6%
女性	112 件	8.0%	3.6%	22.3%	8.9%	25.9%	12.5%	36.6%	6.3%

【年齢別】

眠れない日が続く時の対応を年齢別で見ると、「スマートフォン等の電子機器でゲームやSNSなどを行う」は10・20歳代に最も高く58.1%、70歳以上に最も低く5.3%です。

また、「医師に相談する」は70歳以上に最も高く42.1%、50歳代に最も低く8.8%です。

眠れない日が続く時の対応について

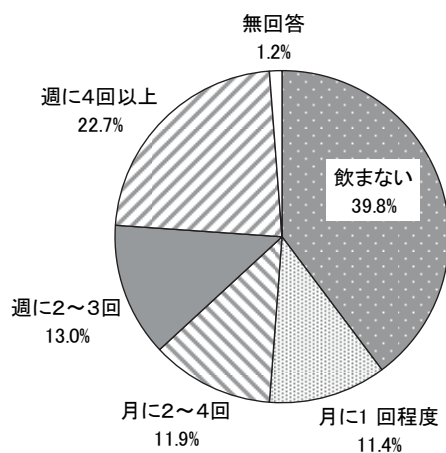
区分	有効回答数	飲酒する	市販の入眠剤を利用する	医師に相談する	入浴する	スマートフォン等の電子機器でゲームやSNSなどを行う	運動する	その他	無回答
10・20歳代	31件	9.7%	6.5%	16.1%	9.7%	58.1%	3.2%	22.6%	—
30歳代	22件	9.1%	4.5%	31.8%	—	31.8%	18.2%	31.8%	—
40歳代	20件	10.0%	5.0%	10.0%	15.0%	45.0%	5.0%	40.0%	5.0%
50歳代	34件	23.5%	5.9%	8.8%	11.8%	17.6%	20.6%	38.2%	5.9%
60歳代	26件	26.9%	3.8%	30.8%	11.5%	7.7%	26.9%	23.1%	11.5%
70歳以上	38件	7.9%	2.6%	42.1%	10.5%	5.3%	13.2%	34.2%	10.5%

問14から問17についてはアルコールに関する質問です。20歳以上の方におうかがいします。

※20歳未満の方は問18に進んでください。

問14 あなたの飲酒習慣について、教えてください。あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか。(〇は1つだけ)

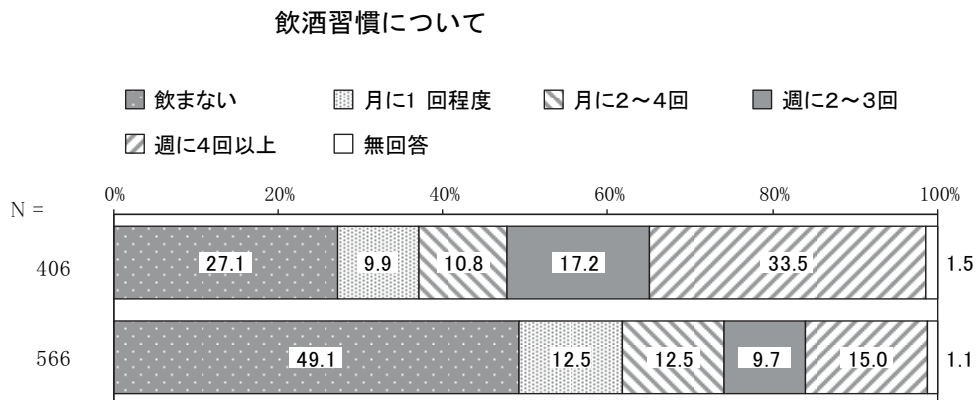
年齢が10歳代及び無回答を除く985人の飲酒習慣は、「飲まない」と回答した人が39.8%、「月に1回以上」飲む人は59.0%です。「週に4回以上」飲む飲酒頻度の高い人は22.7%です。



N = 985

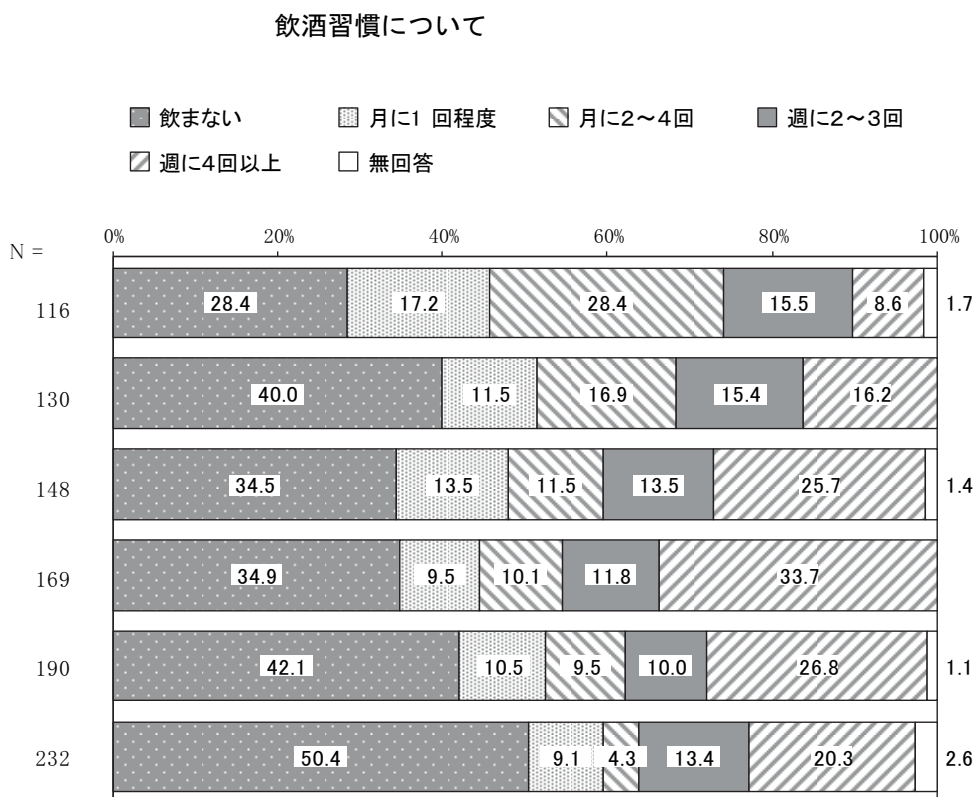
【性別】

飲酒習慣を性別で見ると、「飲まない」と回答したのは男性 27.1%に対して女性は 49.1%で、女性が高い割合です。「週に4回以上」飲む飲酒頻度の高い人は、男性が 33.5%、女性は 15.0%で、男性が高い割合です。



【年齢別】

飲酒習慣を年齢別で見ると、「飲まない」と回答したのは 20 歳代に最も低く、70 歳以上に最も高い状況です。また、「週に4回以上」飲む飲酒頻度の高い人は、50 歳代に最も高く 33.7%です。

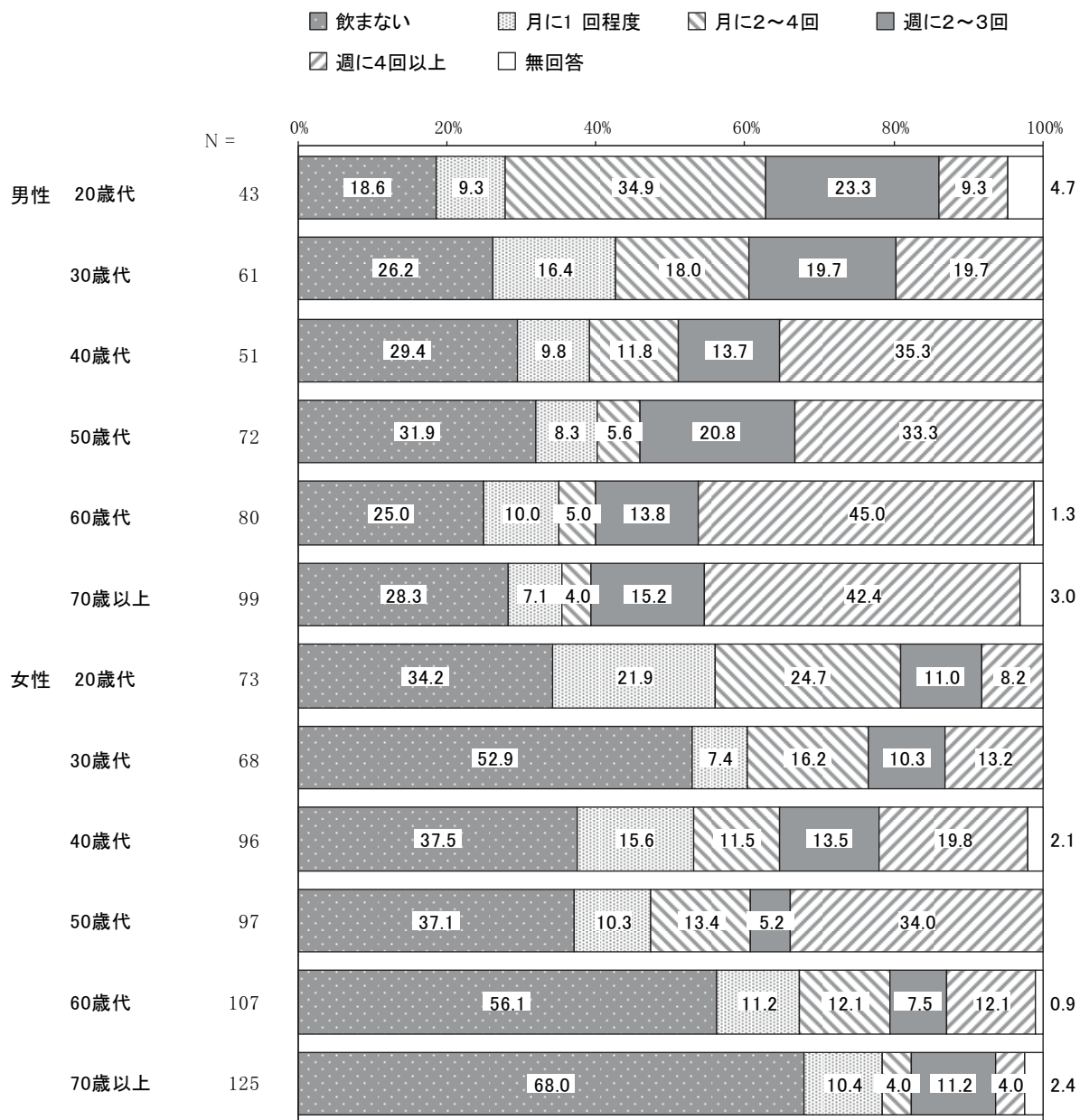


【性・年齢別】

飲酒習慣を性・年齢別で見ると、男性は50歳代に「飲まない」割合が最も高く31.9%、20歳代に最も低く18.6%です。また、「週に4回以上」飲む飲酒頻度の高い人は60歳代に最も高く45.0%です。

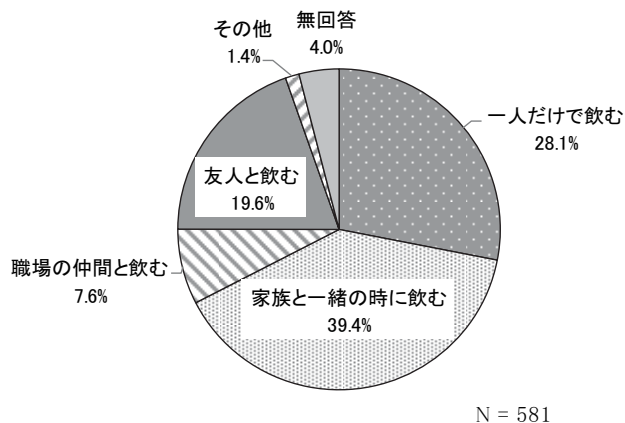
女性は70歳以上に「飲まない」割合が最も高く68.0%、20歳代に最も低く34.2%です。また、「週に4回以上」飲む飲酒頻度の高い人は50歳代に高く34.0%です。

飲酒習慣について



問 15 あなたは普段、誰と飲むことが多いですか。(○は1つだけ)

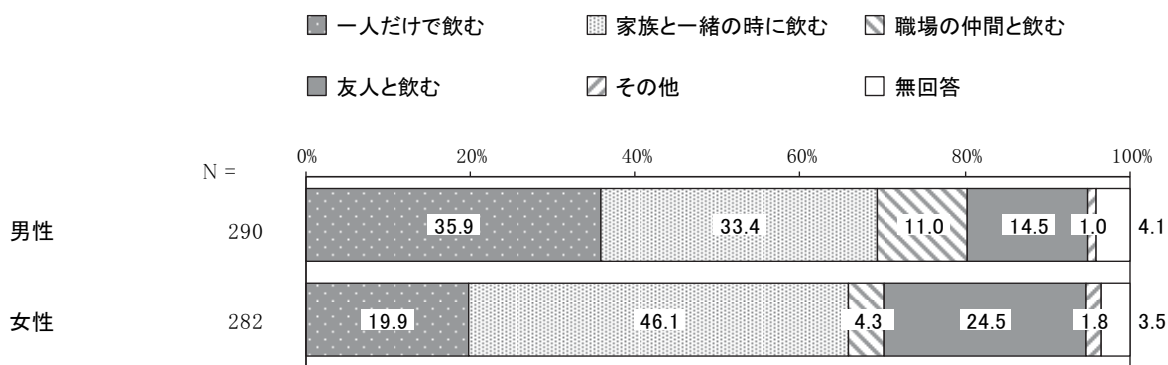
飲酒習慣で「飲まない」及び無回答を除く 581 人に誰と飲むかをうかがいました。「家族と一緒にの時に飲む」が 39.4%と最も高く、次いで「一人だけで飲む」が 28.1%です。



【性別】

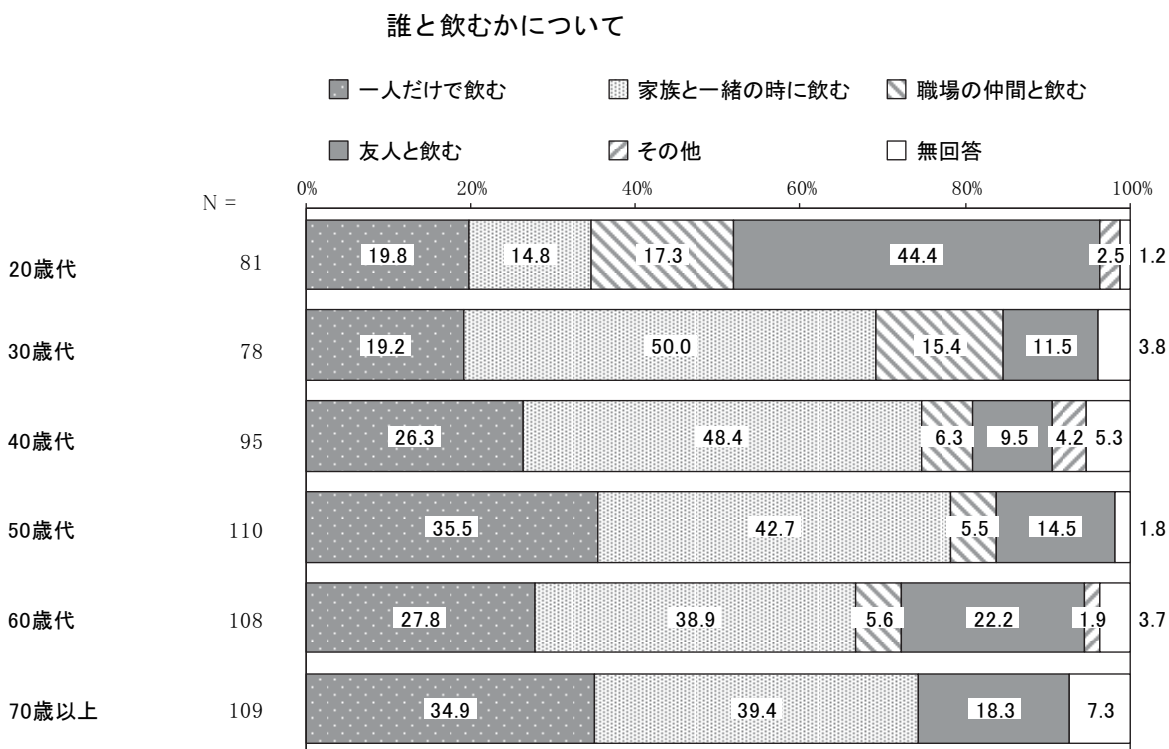
誰と飲むかを性別でみると、「一人だけで飲む」は男性 35.9%に対して女性は 19.9%で、男性が高い割合です。

誰と飲むかについて



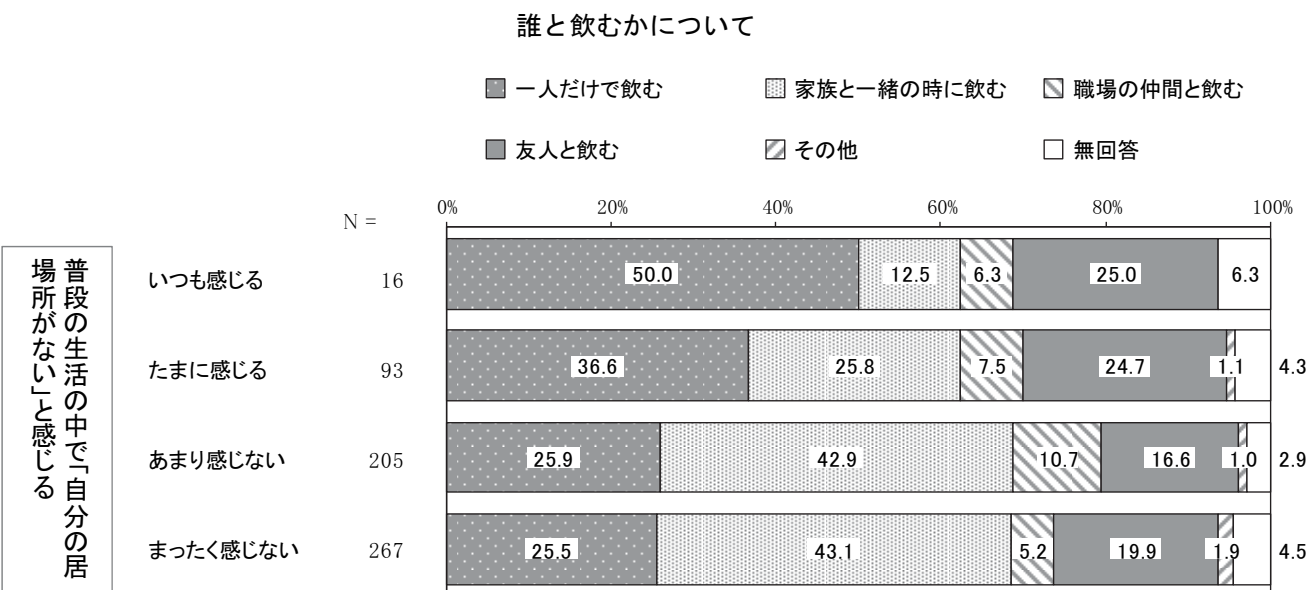
【年齢別】

誰と飲むかを年齢別でみると、「一人だけで飲む」は50歳代に最も高く35.5%、次いで70歳以上が34.9%です。「家族と一緒に飲む」は40歳代に最も高く48.4%、「友人と飲む」は20歳代に最も高く44.4%です。



【普段の生活の中で「自分の居場所がない」と感じることとの関連】

誰と飲むかと、「自分の居場所がない」と感じることとの関連では、自分の居場所がないと「いつも感じる」人は、「一人だけで飲む」割合が最も高く50.0%であるのに対し、居場所がないと「全く感じない」人は最も低く25.5%です。

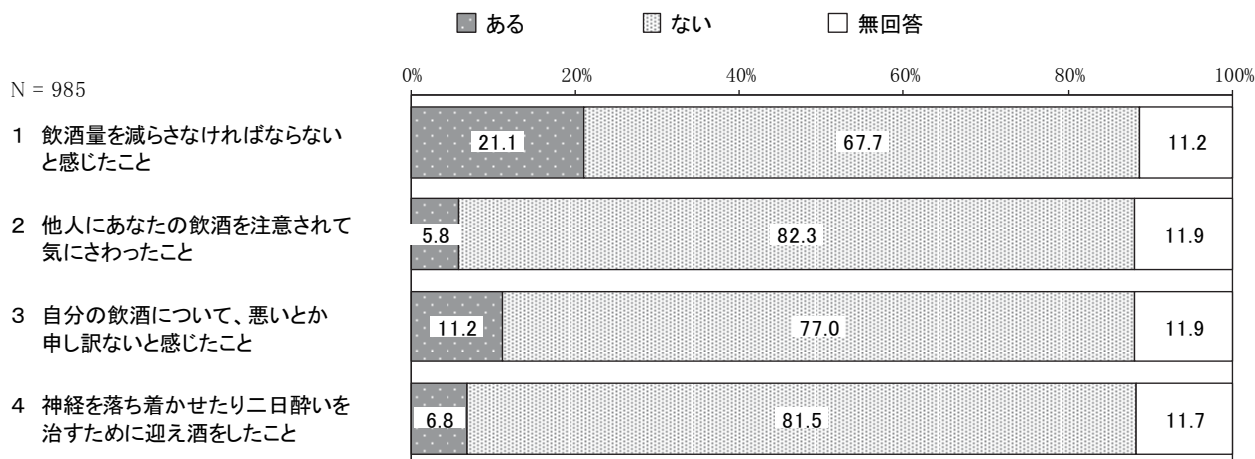


普段の生活の中で「自分の居場所がない」と感じる



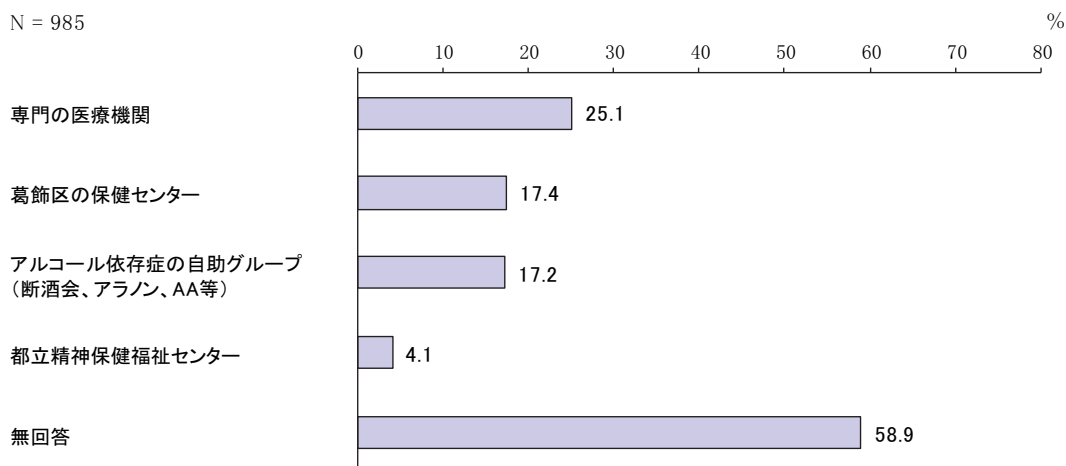
**問 16 飲酒について過去に次の経験がありましたか。(それぞれに○は1つ)**

飲酒に関する経験については『1 飲酒量を減らさなければならぬと感じたこと』がある人は21.1%、『自分の飲酒について、悪いとか申し訳ないと感じたこと』がある人は11.2%です。



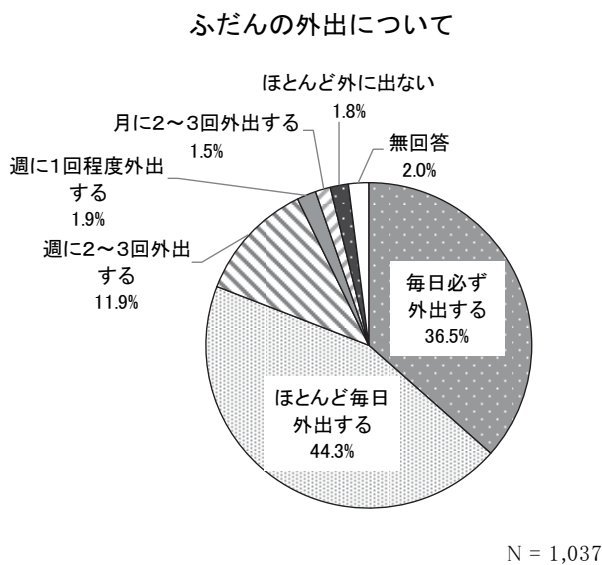
**問 17 飲酒の問題に関する相談窓口をご存知ですか。(○はいくつでも)**

飲酒の問題に関する相談窓口の周知状況については、「専門の医療機関」の割合が25.1%、「葛飾区の保健センター」が17.4%、「アルコール依存症の自助グループ(断酒会、アラノン、AA等)」が17.2%です。



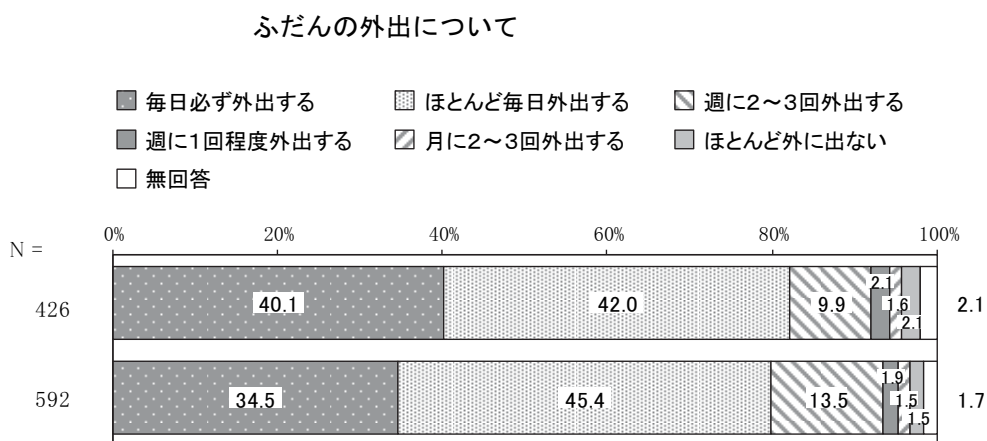
問18 あなたは、ふだん（仕事を含めて）外出することがありますか。  
 (○は1つだけ)

ふだんの外出は、「ほとんど毎日外出する」割合が44.3%と最も高く、次いで「毎日必ず外出する」割合が36.5%、「週に2～3回外出する」割合が11.9%です。



【性別】

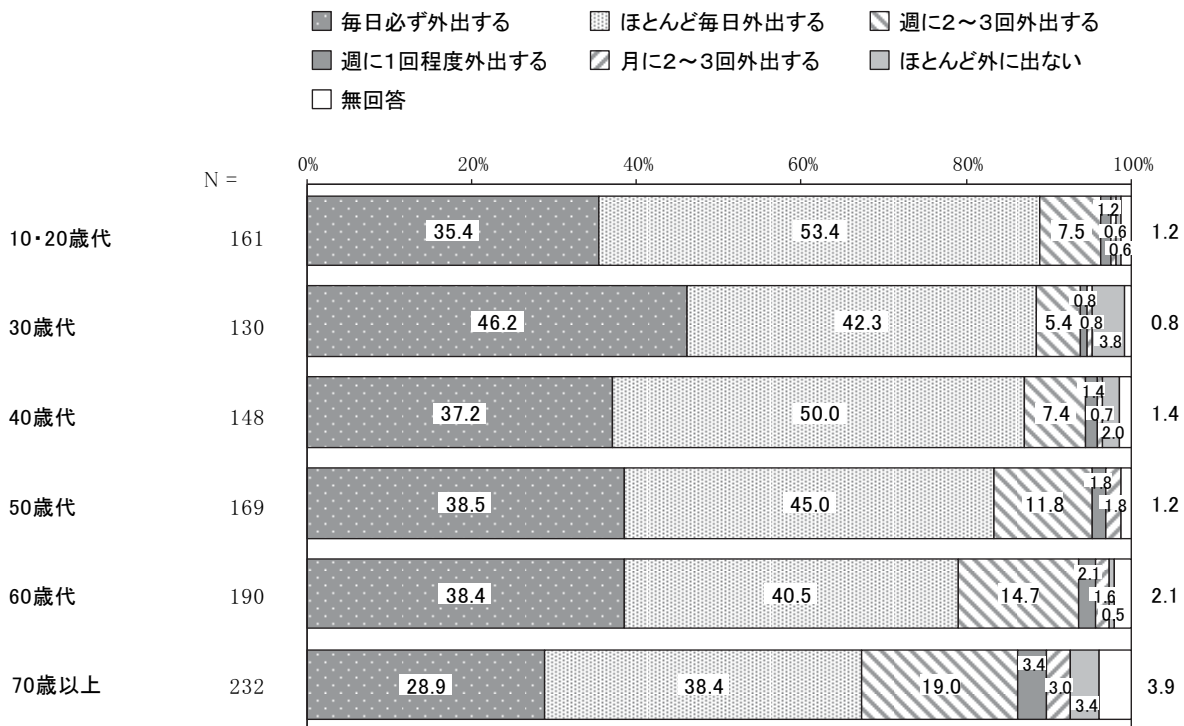
ふだんの外出を性別でみると、男女の差は認められません。



【年齢別】

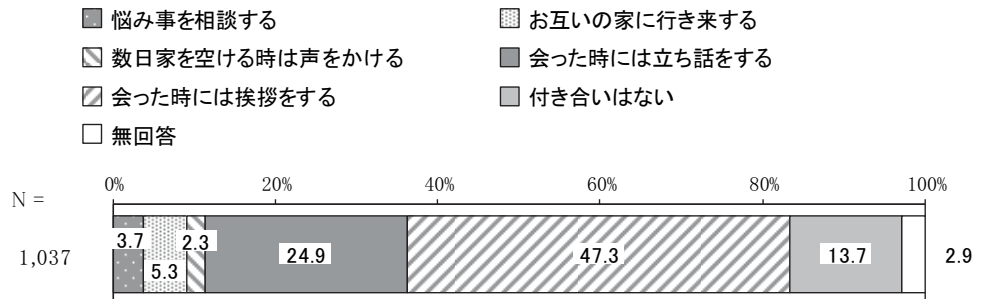
ふだんの外出を年齢別で見ると、年齢が高くなるほど「毎日必ず外出する」と「ほとんど毎日外出する」をあわせた割合が低くなります。

ふだんの外出について



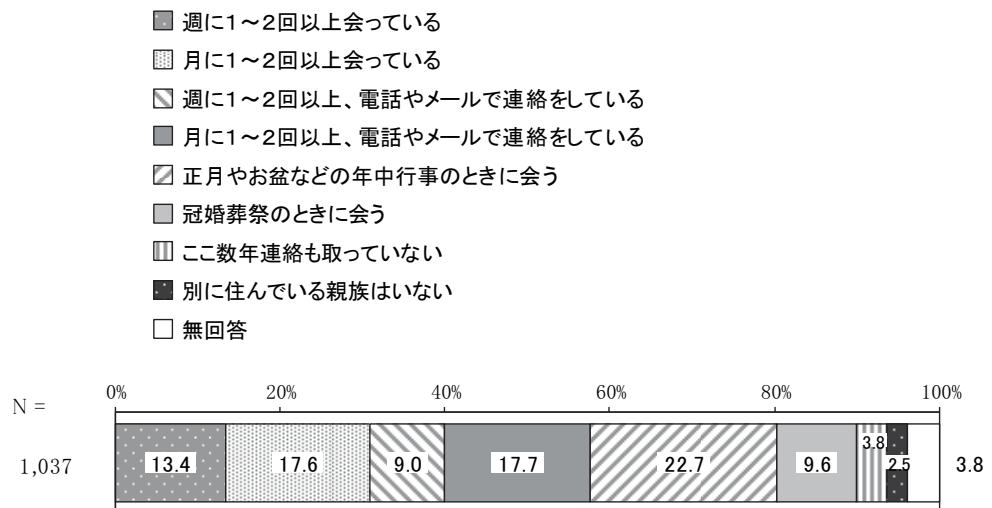
**問 19 あなたは、最も親しいご近所の方とはどのようにお付き合いをしていますか。  
(○は1つだけ)**

最も親しいご近所との付き合いは、「会った時には挨拶をする」が 47.3%と最も高く、次いで「会った時には立ち話をする」が 24.9%、「付き合いはない」が 13.7%です。



**問 20 あなたは、別に住んでいる親族の方とはどのようにお付き合いされていますか。  
(○は1つだけ)**

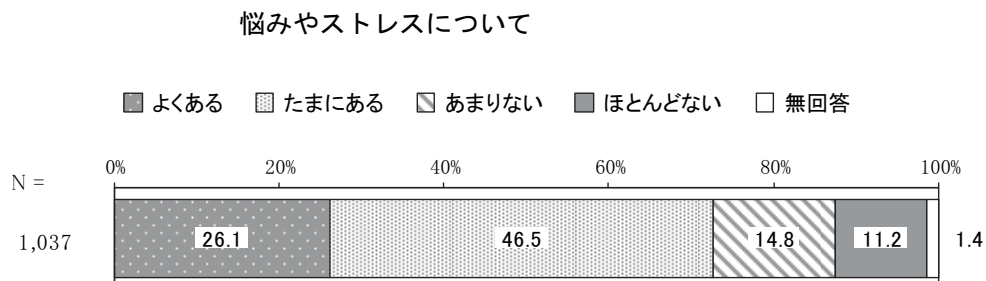
別に住んでいる親族との付き合いは、「正月やお盆などの年中行事のときに会う」が 22.7%と最も高く、次いで「月に1～2回以上、電話やメールで連絡をしている」が 17.7%、「月に1～2回以上会っている」が 17.6%です。



## 4 悩みやストレスについて

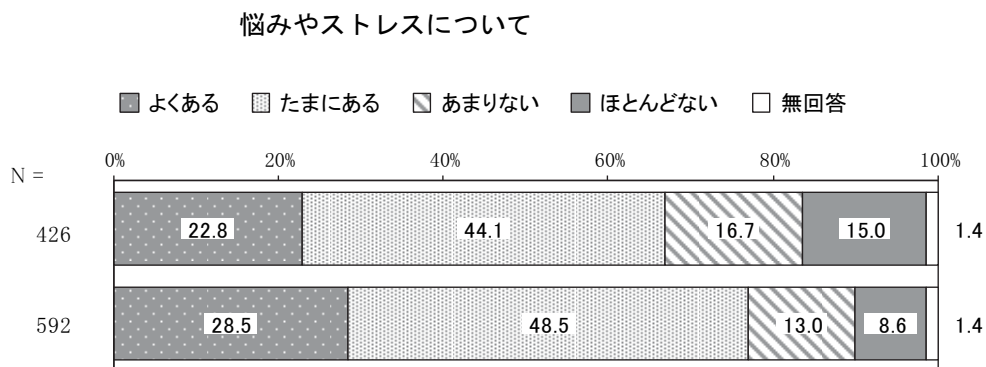
問 21 あなたは、毎日の生活の中で、悩みやストレスがありますか。(○は1つだけ)

悩みやストレスについて、「よくある」と「たまにある」をあわせた“ある”の割合が72.6%、「あまりない」と「ほとんどない」をあわせた“ない”の割合が26.0%です。



### 【性別】

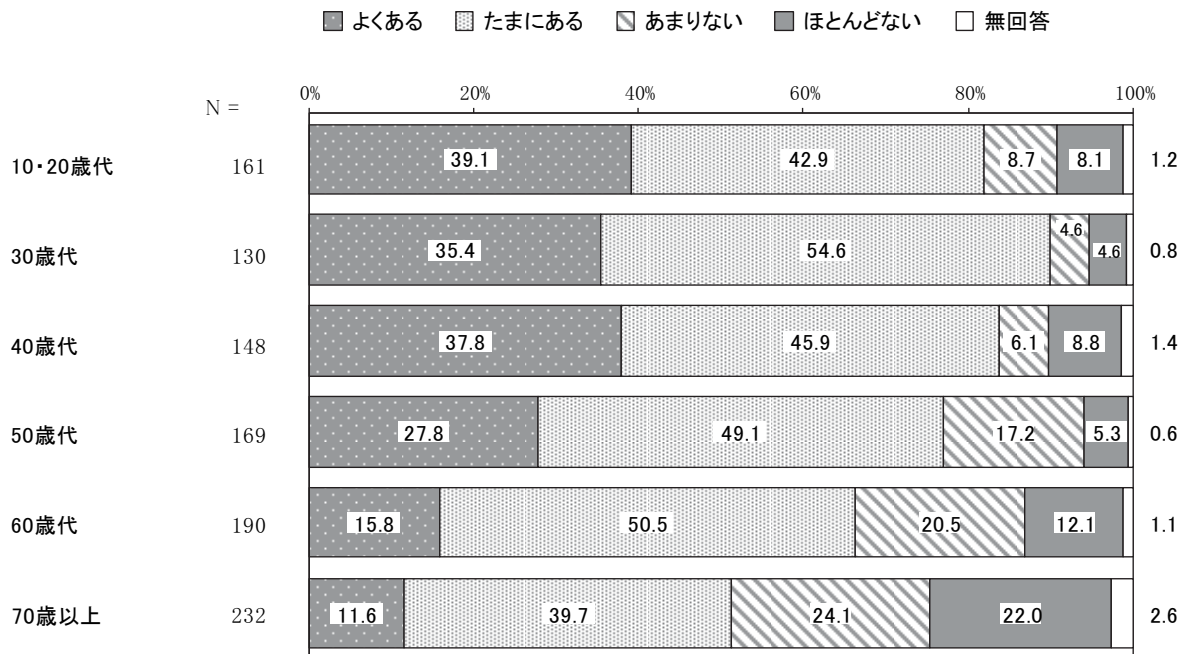
悩みやストレスを性別で見ると、男女の差は認められません。



【年齢別】

悩みやストレスを年齢別で見ると、悩みやストレスが“ある”（「よくある」と「たまにある」）は30歳代に最も高く90.0%、70歳以上に最も低く51.3%です。

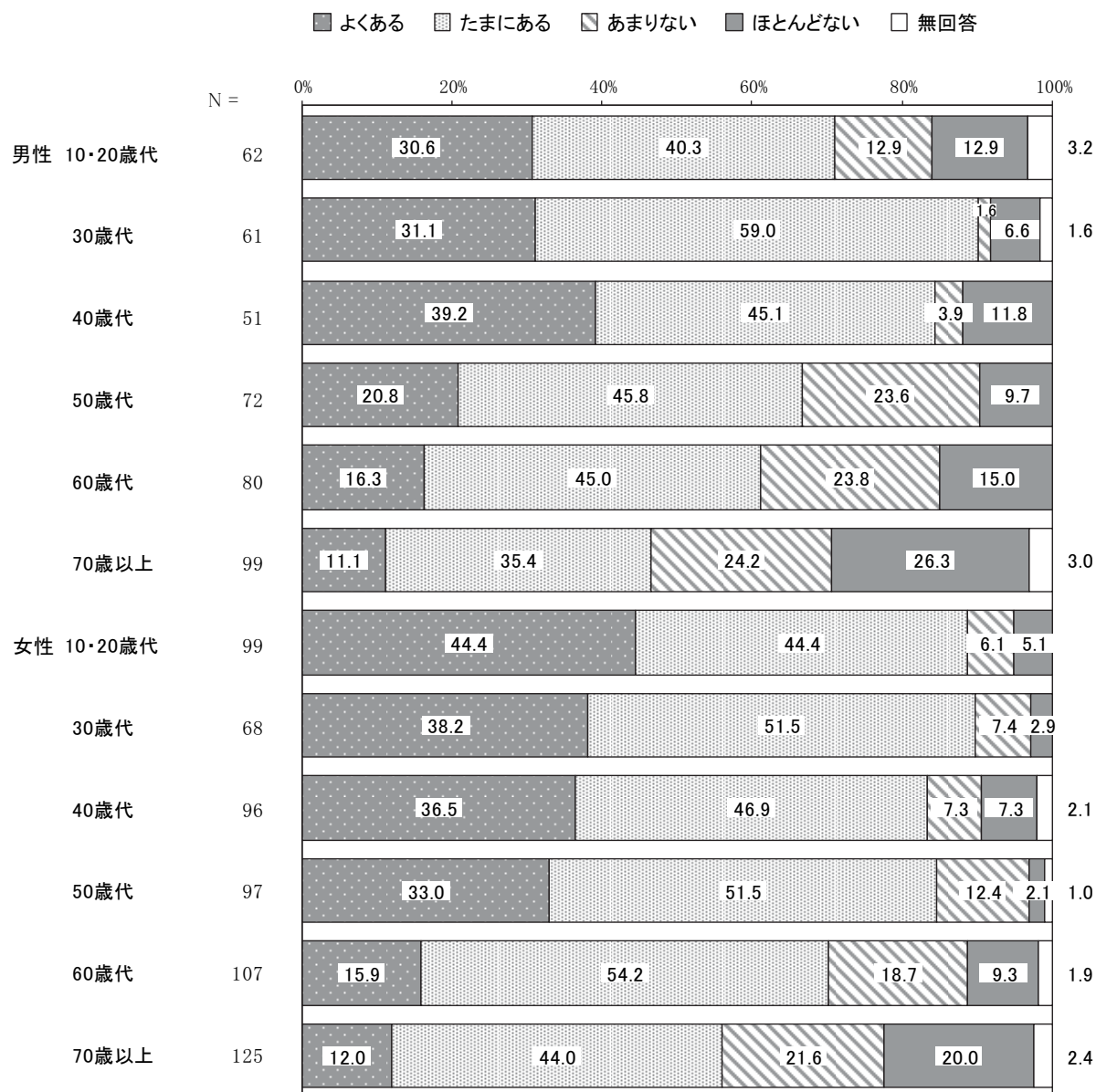
悩みやストレスについて



【性・年齢別】

悩みやストレスを性・年齢別で見ると、男女とも 30 歳代に悩みやストレスが“ある”（「よくある」と「たまにある」）割合が最も高く、30 歳代以降、年代が高いほど悩みやストレスが“ある”割合は低くなります。

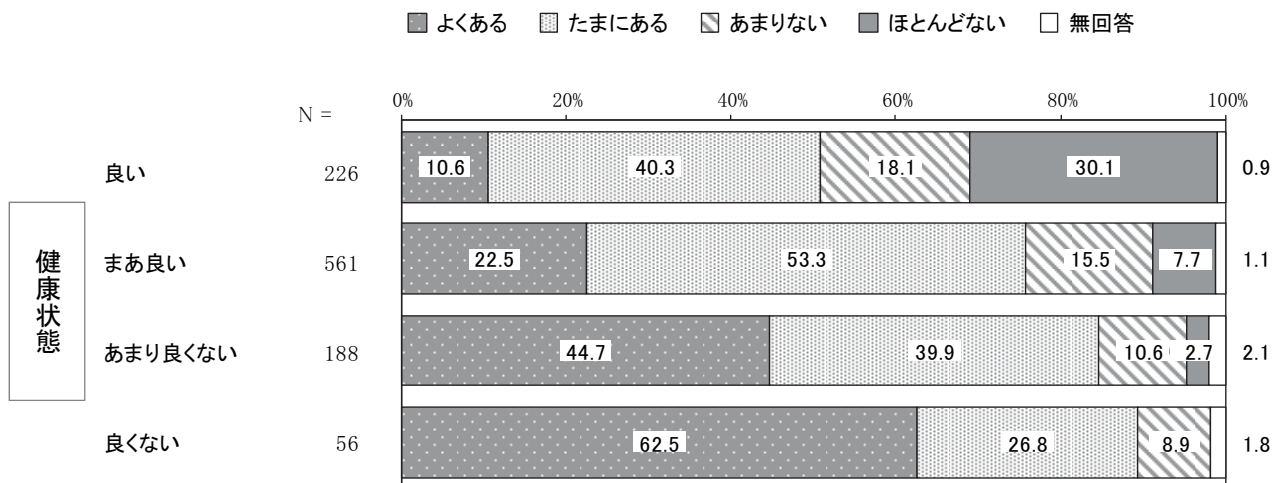
悩みやストレスについて



【健康状態との関連】

悩みやストレスを健康状態との関連で見ると、健康状態が「良い」人で悩みやストレスが“ある”（「よくある」と「たまにある」）のは 50.9%であるのに対し、健康状態が「良くない」人では 89.3%です。健康状態が良いほど、悩みやストレスが“ある”割合が低くなります。

悩みやストレスについて





問 22 あなたは日常生活の不満、悩み、苦労、ストレスを解消するために、次のことをどのくらいしますか。(それぞれに○は1つ)

日常生活の不満、悩み、苦労、ストレスを解消する方法で、『4 睡眠をとる』『6 趣味やレジャーをする』は、「ときどきする」と「よくする」をあわせた“する”の割合が高く、6割以上です。また、『3 お酒を飲む』は、“する”の割合が31.1%で3割以上を占めます。

『8 その他』を選択した方の内140人の自由記載では、「テレビ・映画鑑賞」が8人、「ドライブ」「カラオケ」が6人です。

区分	有効回答数	全くしない	あまりしない	ときどきする	よくする	無回答
1 食べる	1,037 件	20.1%	24.1%	29.1%	21.1%	5.6%
2 運動する	1,037 件	23.6%	32.0%	25.7%	13.8%	4.8%
3 お酒を飲む	1,037 件	47.3%	16.1%	17.4%	13.7%	5.5%
4 睡眠をとる	1,037 件	13.3%	18.2%	33.5%	29.0%	6.0%
5 人と話をする、人に話を聞いてもらう	1,037 件	12.5%	23.0%	36.5%	23.3%	4.6%
6 趣味やレジャーをする	1,037 件	14.9%	19.0%	37.3%	24.4%	4.4%
7 買い物をする	1,037 件	17.3%	22.9%	38.6%	16.9%	4.4%
8 その他	1,037 件	13.0%	3.1%	6.0%	6.6%	71.4%

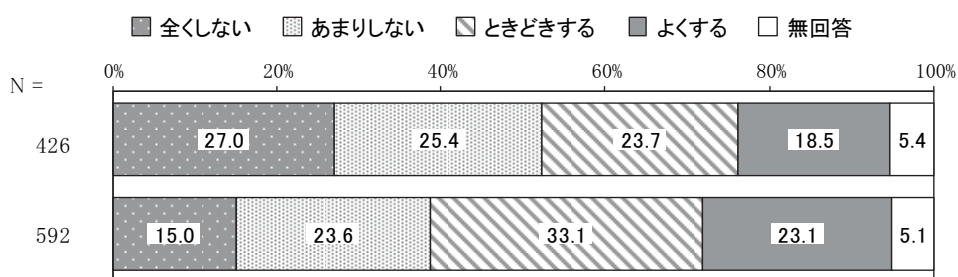
【性別】

日常生活の不満、悩み、苦労、ストレスを解消する方法を性別で見ると、「1 食べる」「5 人と話をする、人に話を聴いてもらう」「7 買い物をする」は女性に“する”（「ときどきする」と「よくする」）割合が高く、「3 お酒を飲む」は男性に“する”割合が高い状況です。

「2 運動をする」「4 睡眠をとる」「6 趣味やレジャーをする」については性別に差は認められません。

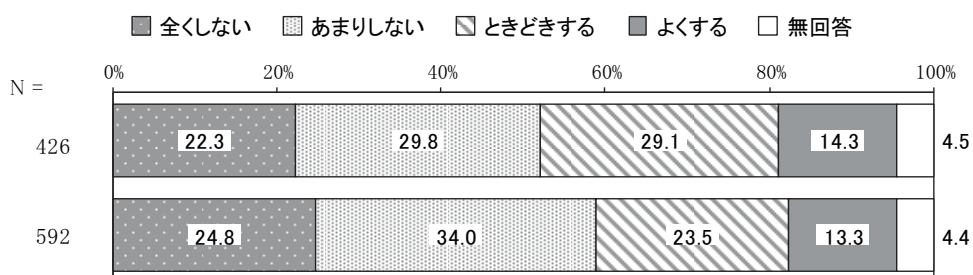
1 食べる

不満、悩み、苦労、ストレスの解消について



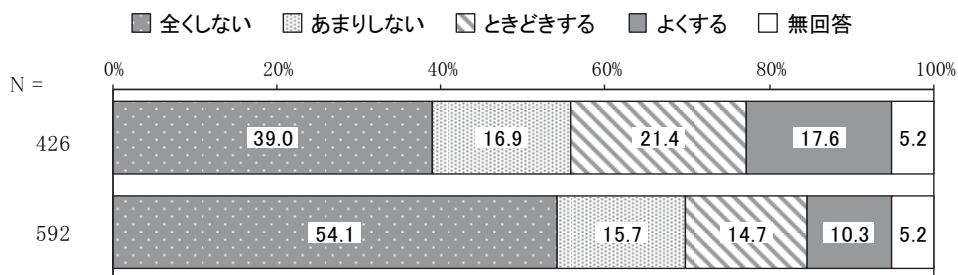
2 運動する

不満、悩み、苦労、ストレスの解消について



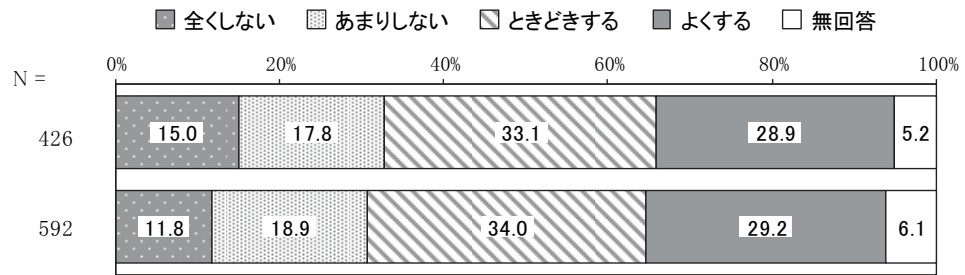
3 お酒を飲む

不満、悩み、苦労、ストレスの解消について



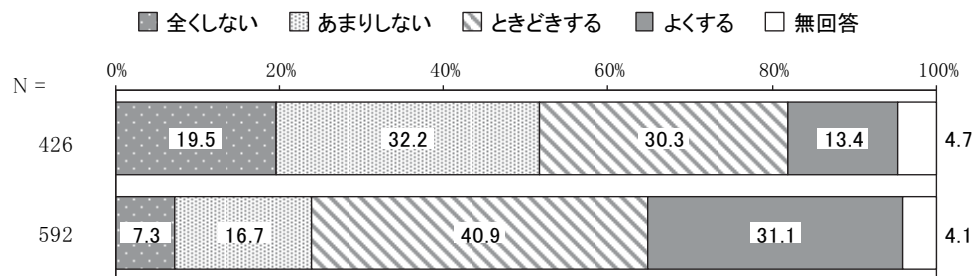
4 睡眠をとる

不満、悩み、苦労、ストレスの解消について



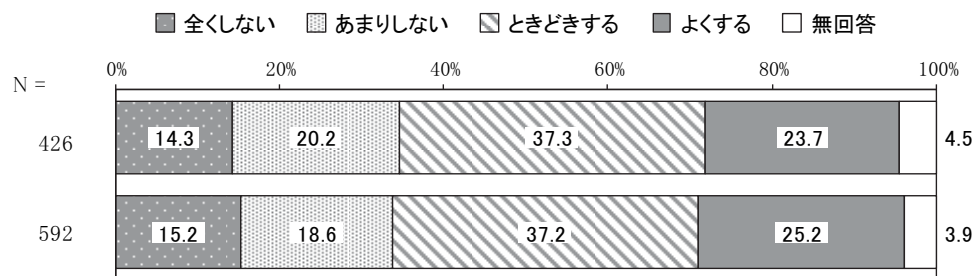
5 人と話をする、人に話を聞いてもらう

不満、悩み、苦労、ストレスの解消について



6 趣味やレジャーをする

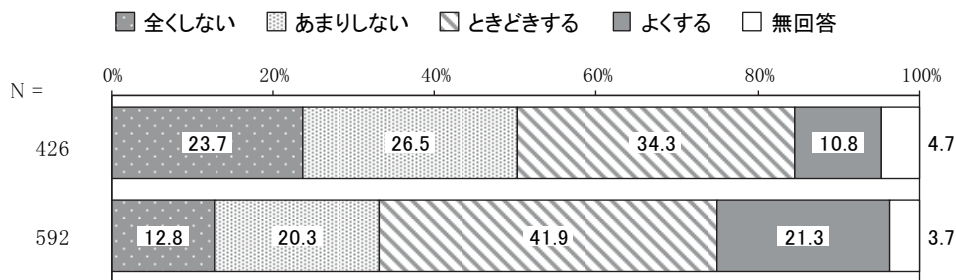
不満、悩み、苦労、ストレスの解消について



II 調査結果 4 悩みやストレスについて

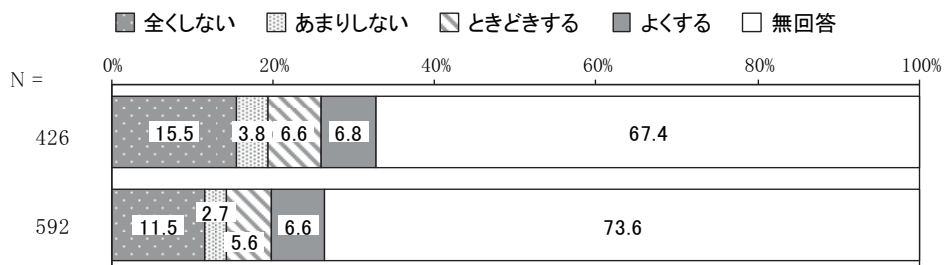
7 買い物をする

不満、悩み、苦労、ストレスの解消について



8 その他

不満、悩み、苦労、ストレスの解消について

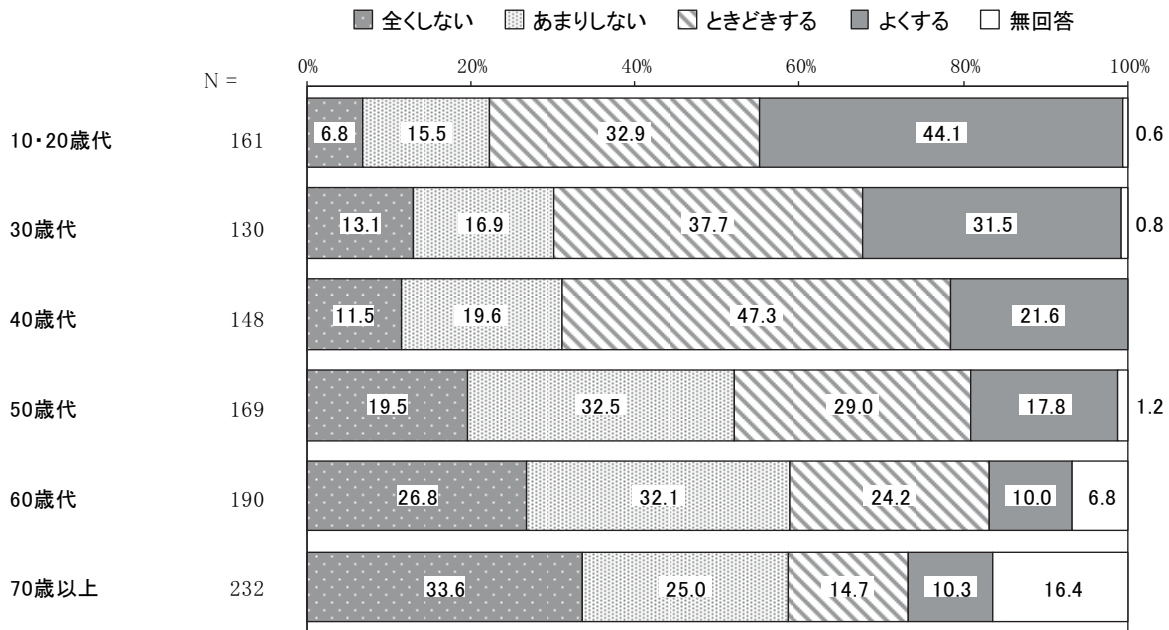


【年齢別】

日常生活の不満、悩み、苦労、ストレスを解消する方法を年齢別でみると、「1 食べる」「4 睡眠をとる」「5 人と話をする、人に話を聞いてもらう」は年齢が高いほど“する”（「ときどきする」と「よくする」）割合が低い状況です。また、「2 運動する」は40歳代に“する”割合が最も低く27.7%で、30歳代に最も高く45.4%です。

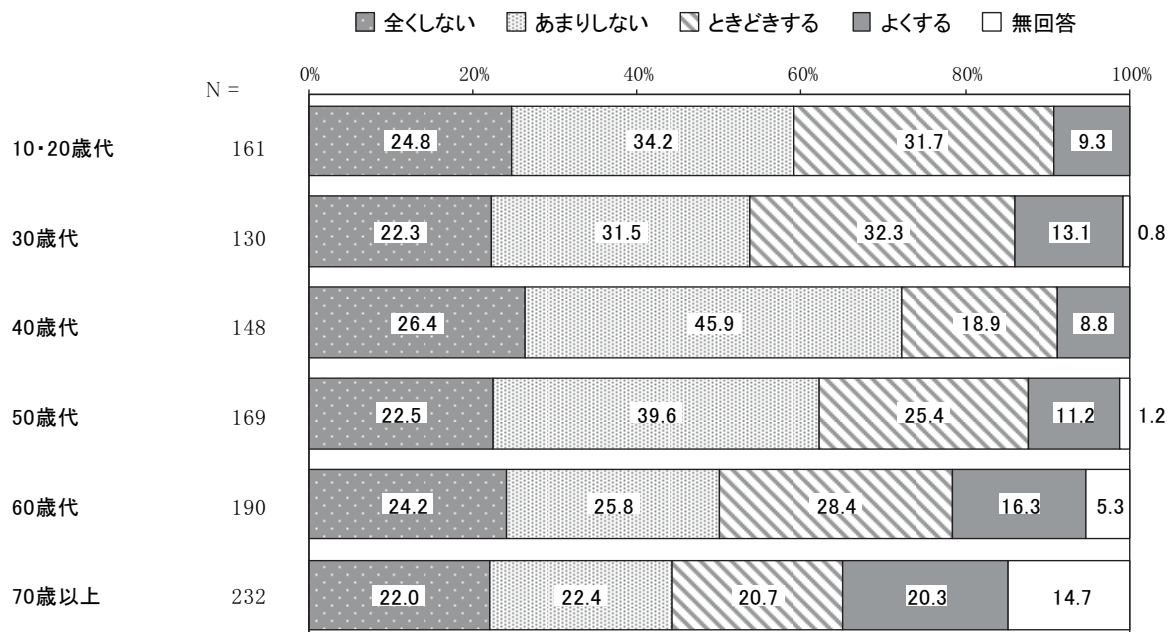
1 食べる

不満、悩み、苦労、ストレスの解消について



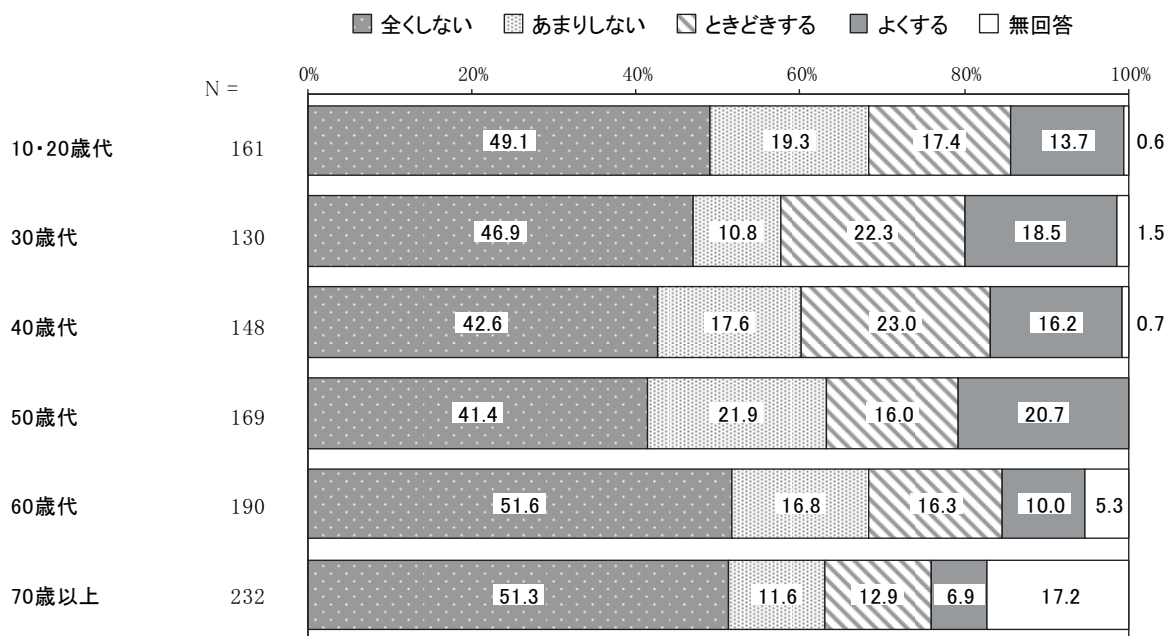
2 運動する

不満、悩み、苦労、ストレスの解消について



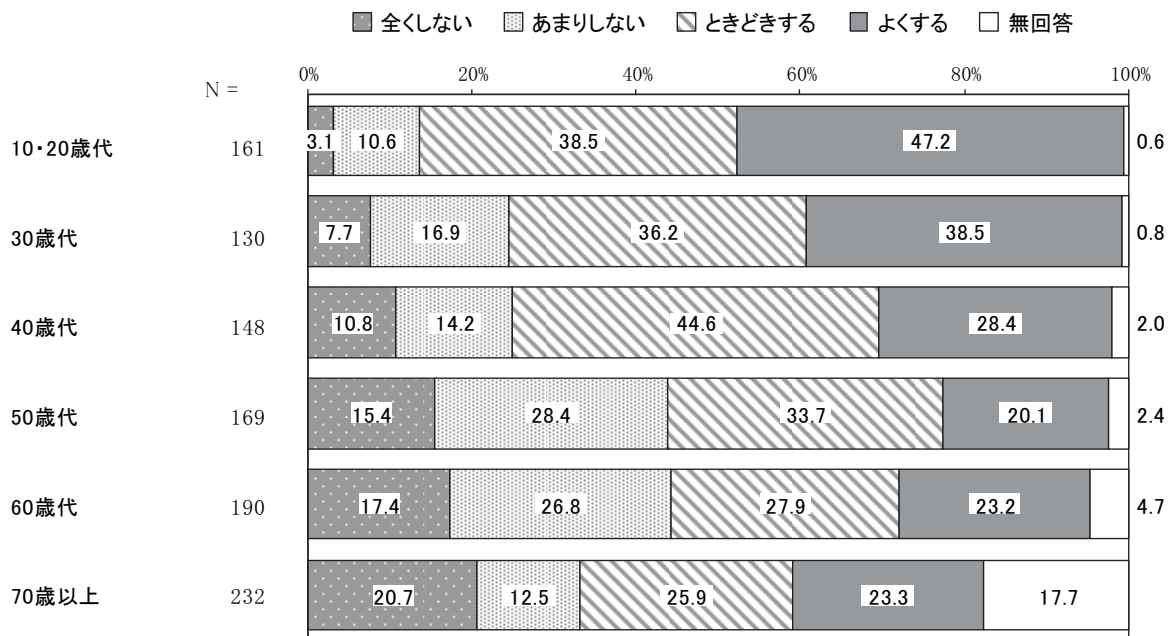
3 お酒を飲む

不満、悩み、苦労、ストレスの解消について



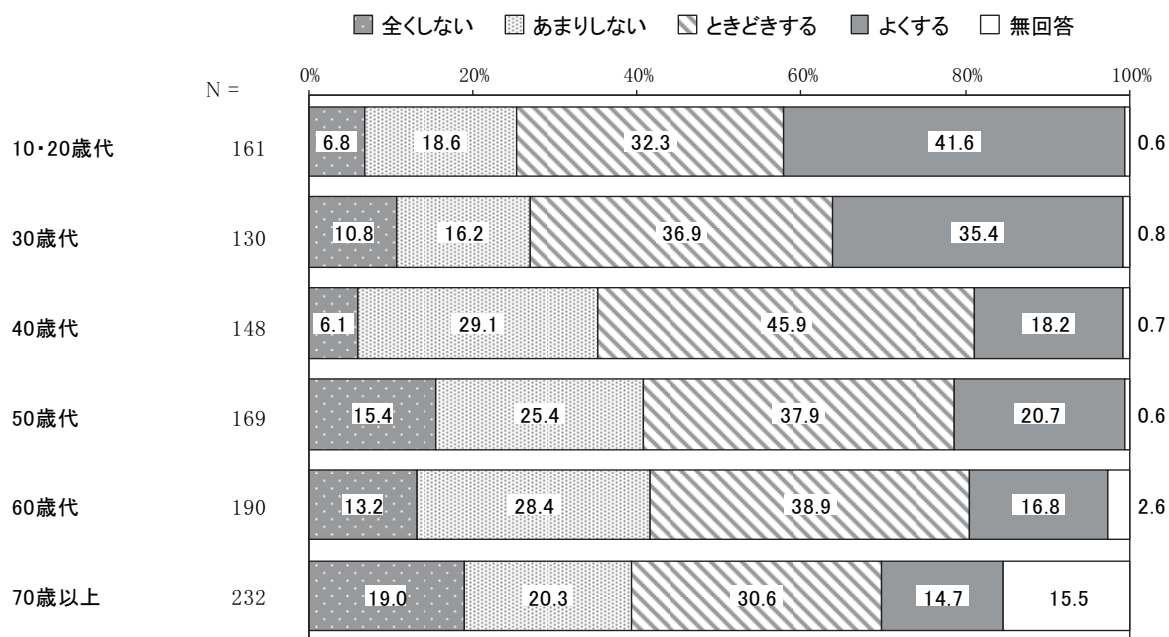
4 睡眠をとる

不満、悩み、苦労、ストレスの解消について



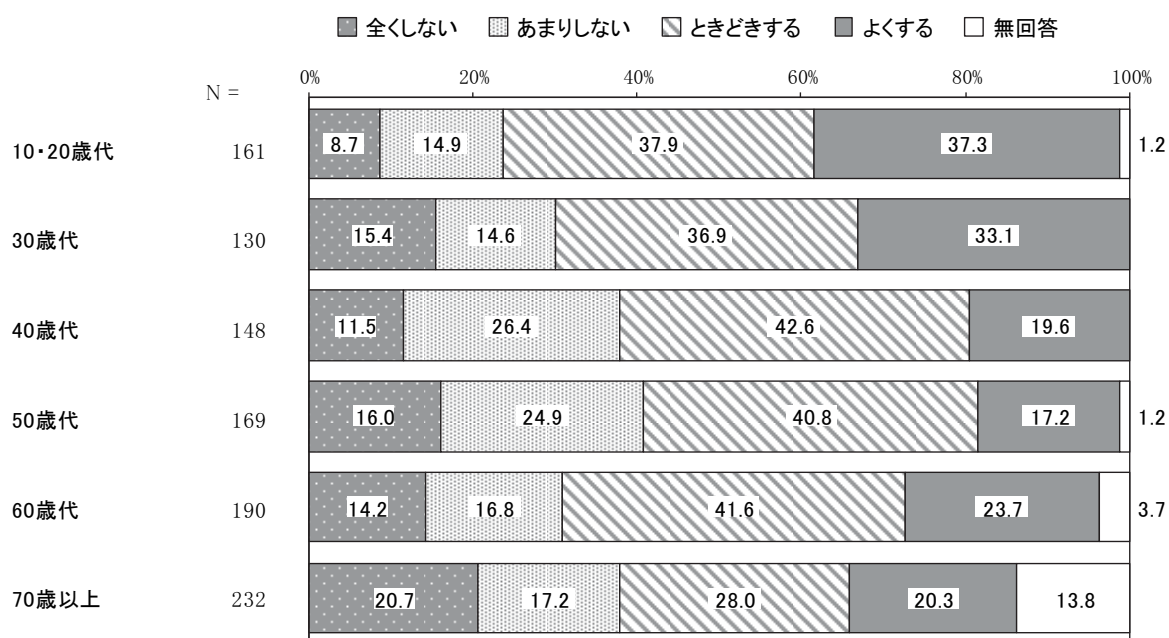
5 人と話をする、人に話を聞いてもらう

不満、悩み、苦労、ストレスの解消について



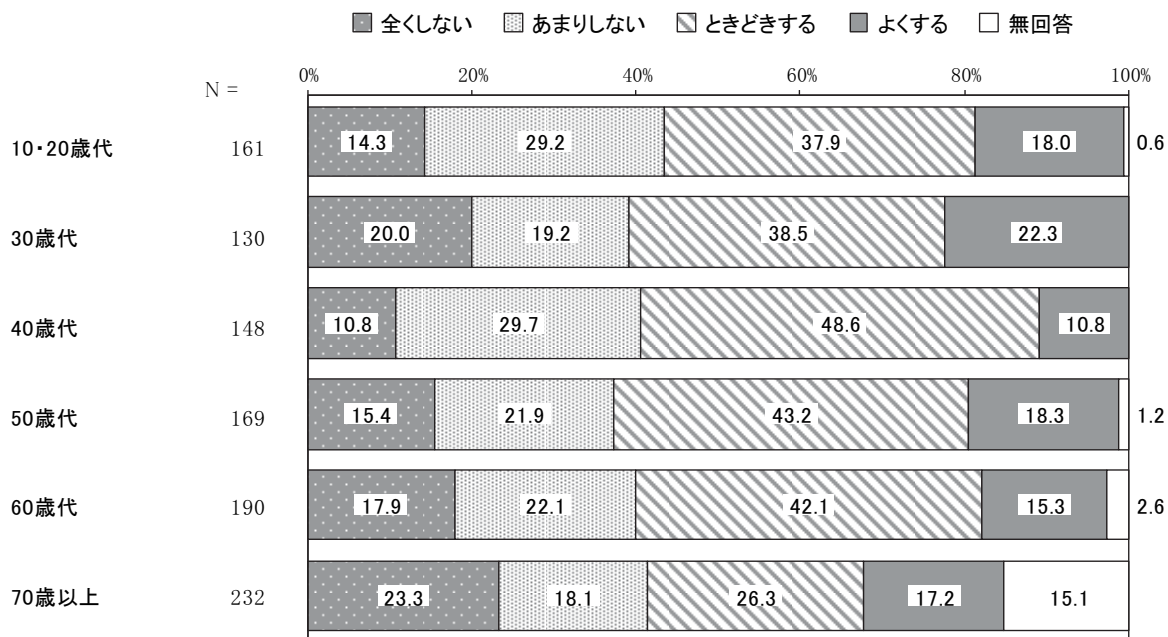
6 趣味やレジャーをする

不満、悩み、苦労、ストレスの解消について



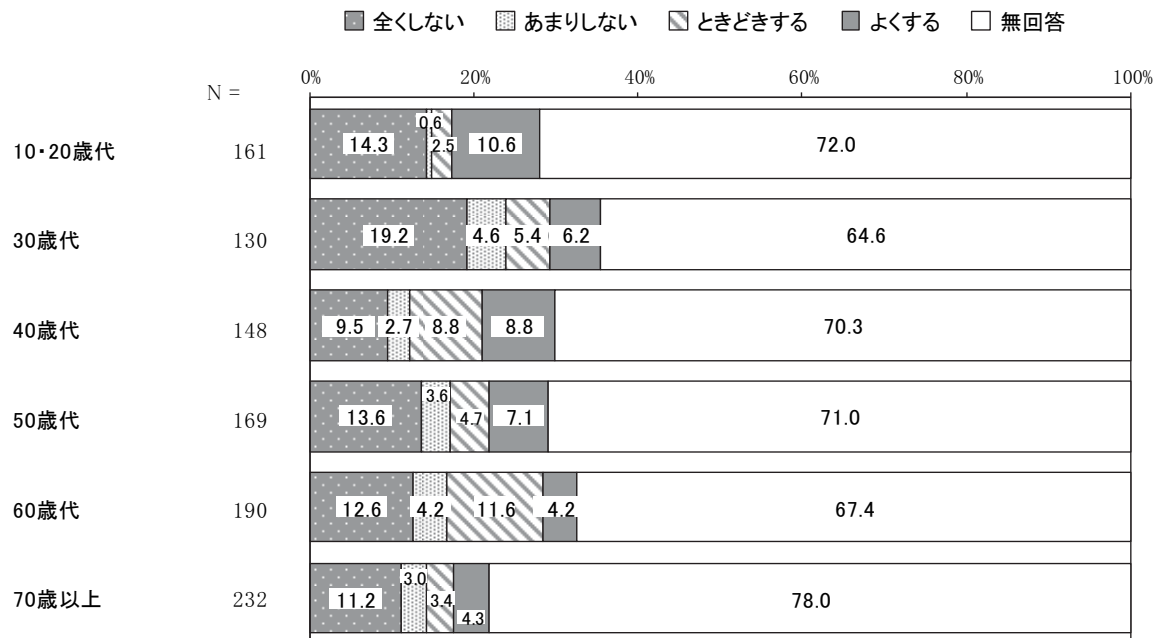
7 買い物をする

不満、悩み、苦労、ストレスの解消について



8 その他

不満、悩み、苦労、ストレスの解消について



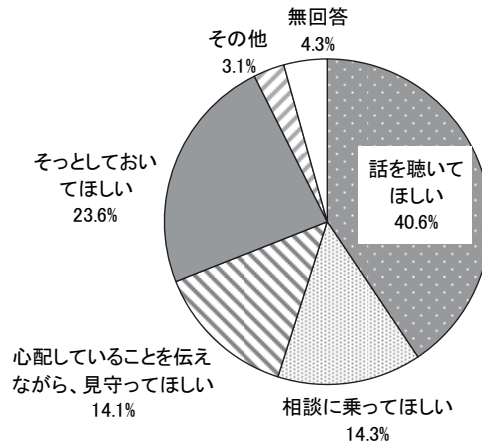


問 23 あなたは不満、悩み、苦労、ストレスがある時、周囲の人にどのように対応してほしいですか。(○は1つだけ)

悩みやストレスがある時の周囲の対応への期待は、「話を聴いてほしい」の割合が 40.6%と最も高く、次いで「そっとしておいてほしい」が 23.6%、「相談に乗ってほしい」が 14.3%です。

「話を聴いてほしい」・「相談に乗ってほしい」をあわせると 54.9%で、半数以上が不満、悩み、苦労、ストレスがある時に人のかかわりを求める回答をしています。

悩みやストレスがある時の周囲の対応への期待について

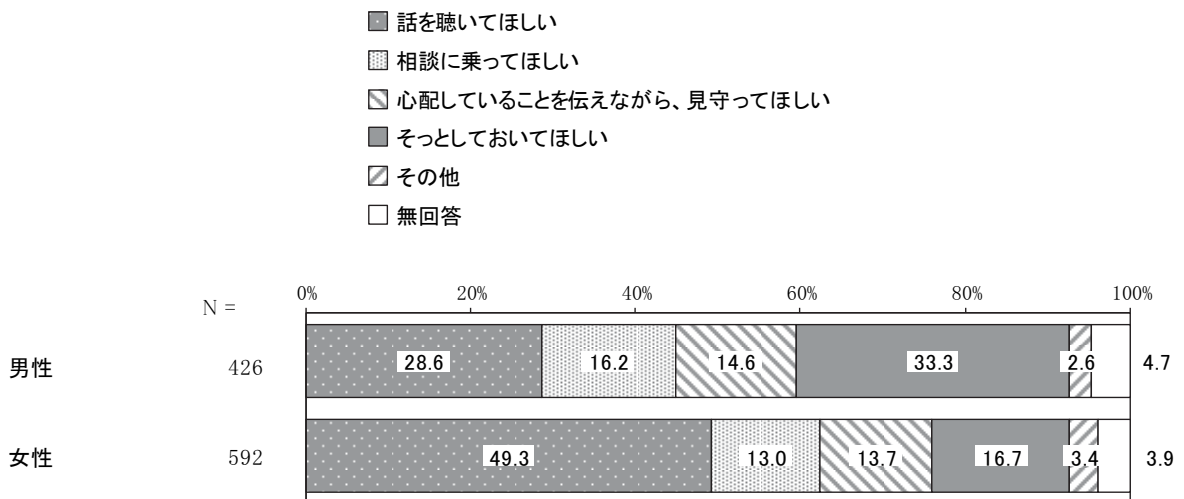


N = 1,037

【性別】

悩みやストレスがある時の周囲の対応への期待を性別でみると、「話を聴いてほしい」は男性が 28.6%であるのに対して女性は 49.3%であり、女性に割合が高い状況です。一方、「そっとしておいてほしい」は男性が 33.3%であるのに対して女性は 16.7%で、男性に割合が高い状況です。

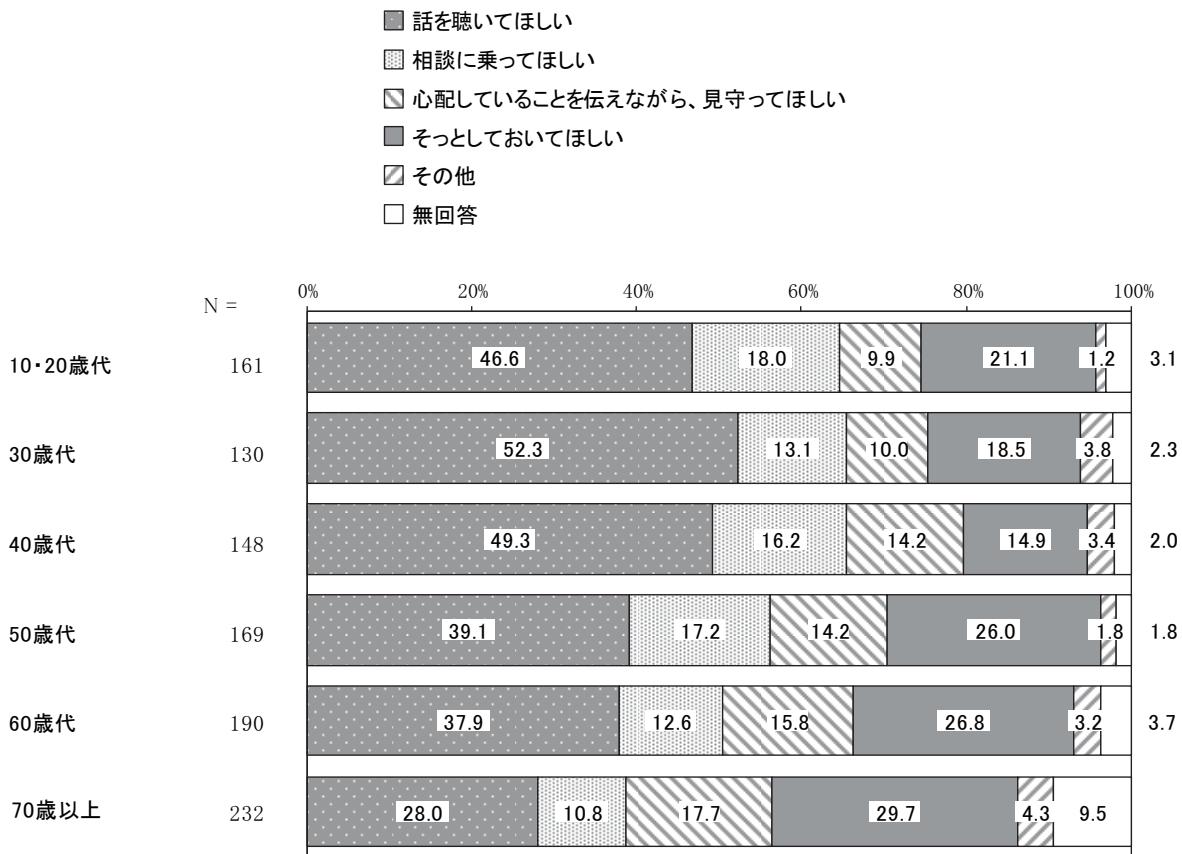
悩みやストレスがある時の周囲の対応への期待について



【年齢別】

悩みやストレスがある時の周囲の対応への期待を年代別で見ると、「話を聴いてほしい」は30歳代に最も高く52.3%で、70歳以上に最も低く28.0%です。また「そっとしておいてほしい」は、70歳以上が最も高い割合です。

悩みやストレスがある時の周囲の対応への期待について



【性・年齢別】

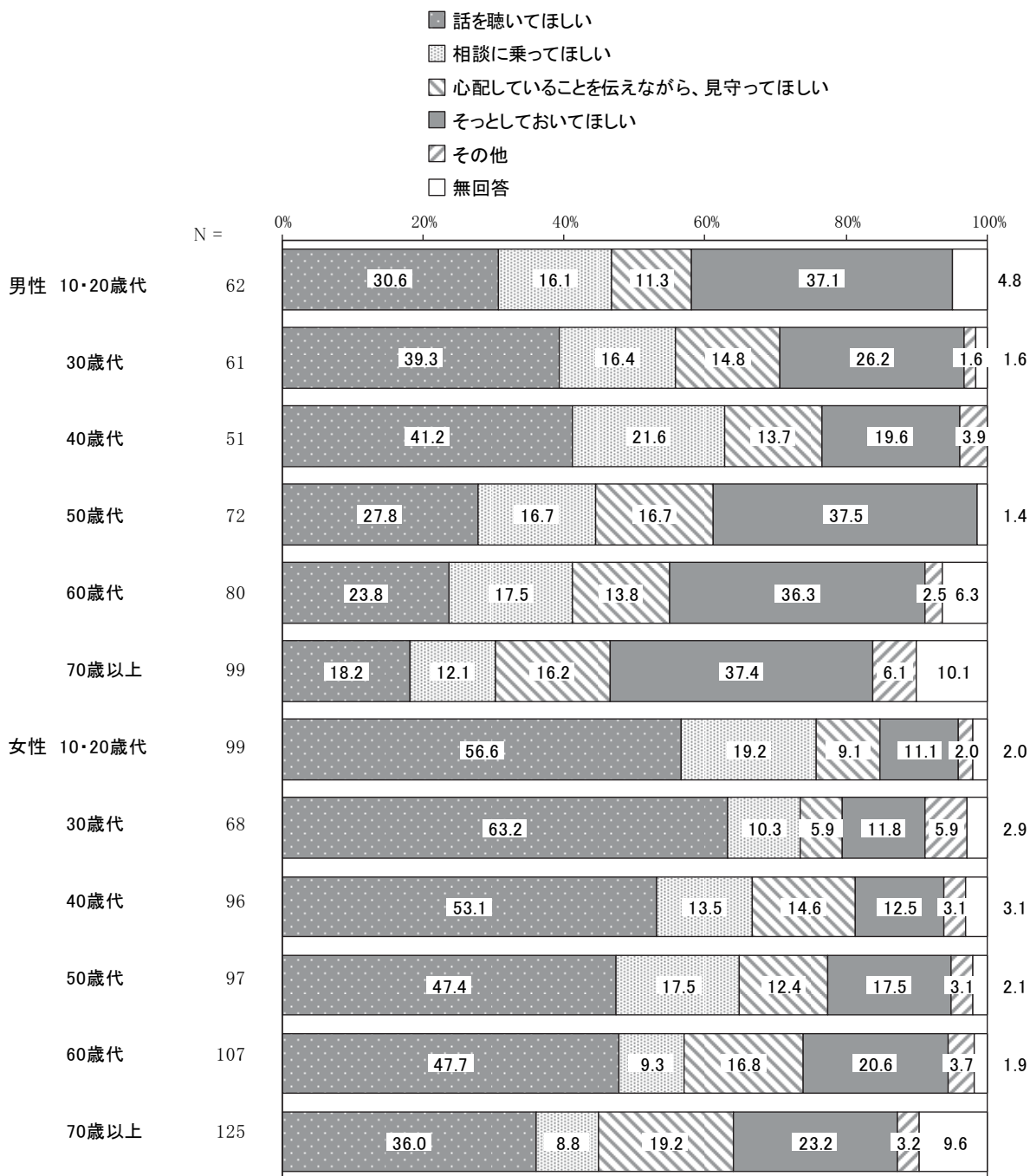
悩みやストレスがある時の周囲の対応への期待を性・年齢別で見ると、男性で「話を聴いてほしい」・「相談に乗ってほしい」をあわせた割合は40歳代に最も高く62.8%、次に30歳代が55.7%であり、70歳以上に最も低く30.3%です。

一方「そっとしておいてほしい」は50歳代に最も高く37.5%、次に70歳以上が37.4%です。

女性で「話を聴いてほしい」・「相談に乗ってほしい」をあわせた割合は、10・20歳代に最も高く75.8%、次に30歳代が73.5%であり、70歳以上に最も低く44.8%です。

一方「そっとしておいてほしい」は年代が高いほど割合が高く、70歳以上が23.2%、次に60歳代が20.6%です。

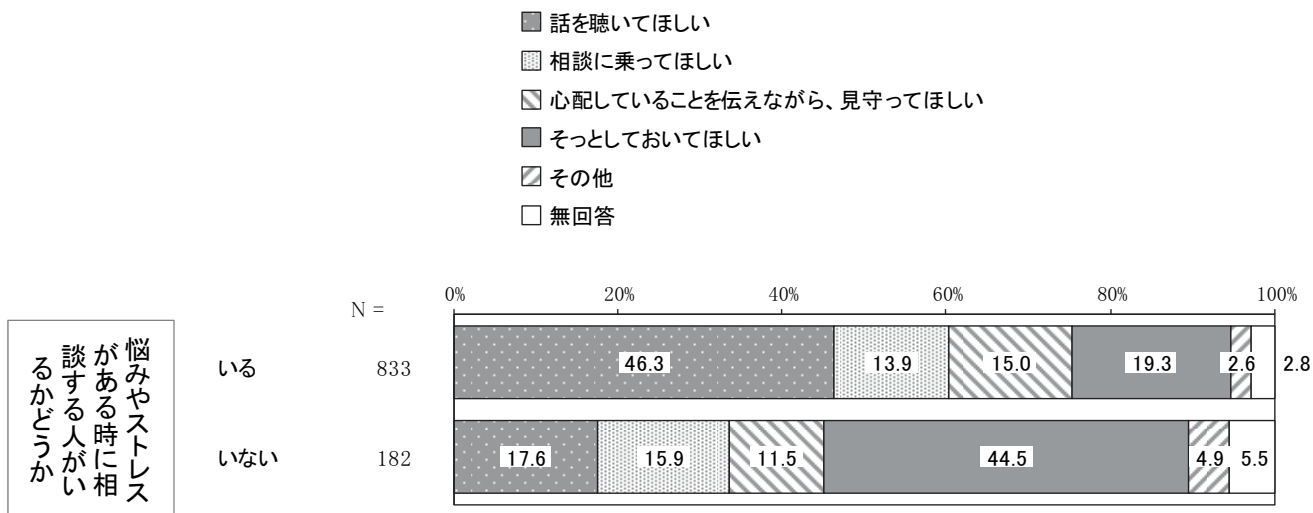
悩みやストレスがある時の周囲の対応への期待について



【悩みやストレスがある時に相談する人がいるかどうかとの関連】

悩みやストレスがある時の周囲の対応への期待と悩みやストレスがある時に相談する人がいるかどうかとの関連では、相談する人が「いる」人で周囲の対応への期待を「話を聴いてほしい」と回答したのは、46.3%であるのに対し、相談する人が「いない」人では17.6%です。また、「そっとしておいてほしい」と回答したのは、相談する人が「いる」人は19.3%であるのに対し、「いない」人では44.5%です。

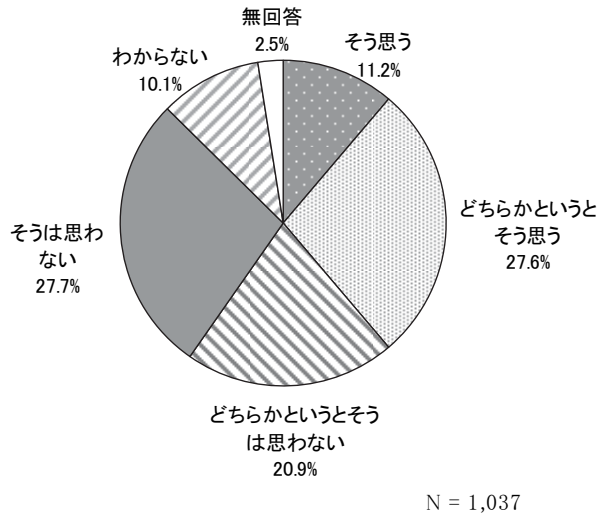
悩みやストレスがある時の周囲の対応への期待について



問 24 あなたは不満、悩み、苦労、ストレスがある時、他の人に助けを求めることに抵抗がありますか。(○は1つだけ)

他の人に助けを求めることへの抵抗感については、「そう思う」と「どちらかというと思う」をあわせた“そう思う”（助けを求めることに抵抗感のある）人の割合が 38.8%、「どちらかというと思うは思わない」と「そうは思わない」をあわせた“そうは思わない”（助けを求めることに抵抗感の少ない）人の割合が 48.6%です。

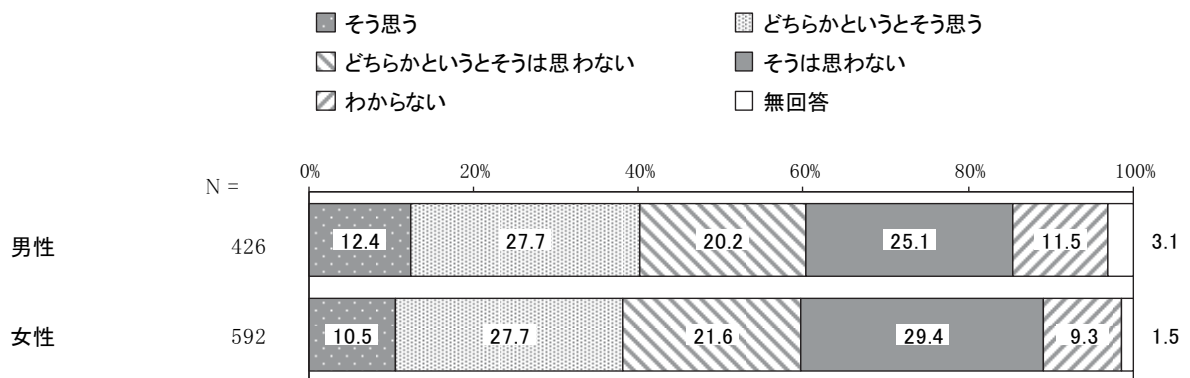
他の人に助けを求めることへの抵抗感について



【性別】

他の人に助けを求めることへの抵抗感を性別で見ると、男女の差は認められませんでした。

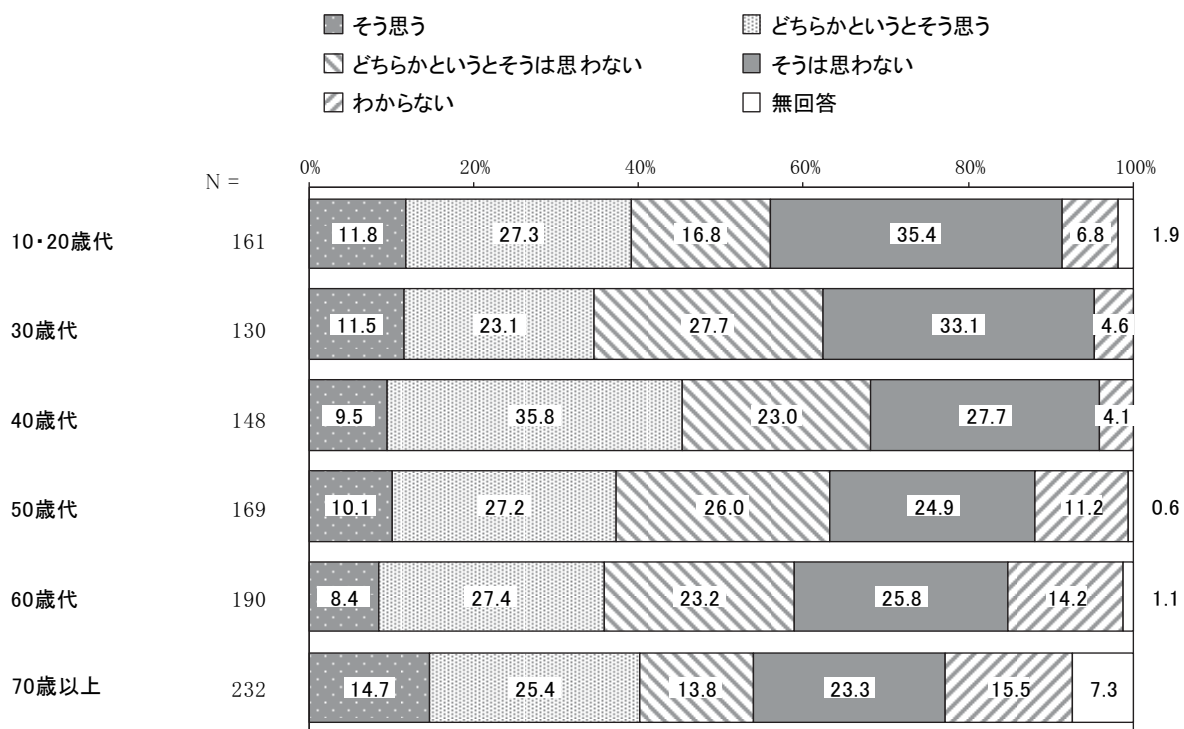
他の人に助けを求めることへの抵抗感について



【年齢別】

他の人に助けを求めることへの抵抗感を年齢別で見ると、“そう思う”（「そう思う」と「どちらかというと思う」）と回答した助けを求めることに抵抗感のある人は 40 歳代に最も高く 45.3%です。一方“そうは思わない”（「どちらかというとは思わない」と「そうは思わない」）と回答した助けを求めることに抵抗感の少ない人は 30 歳代に最も高く 60.8%です。

他の人に助けを求めることへの抵抗感について

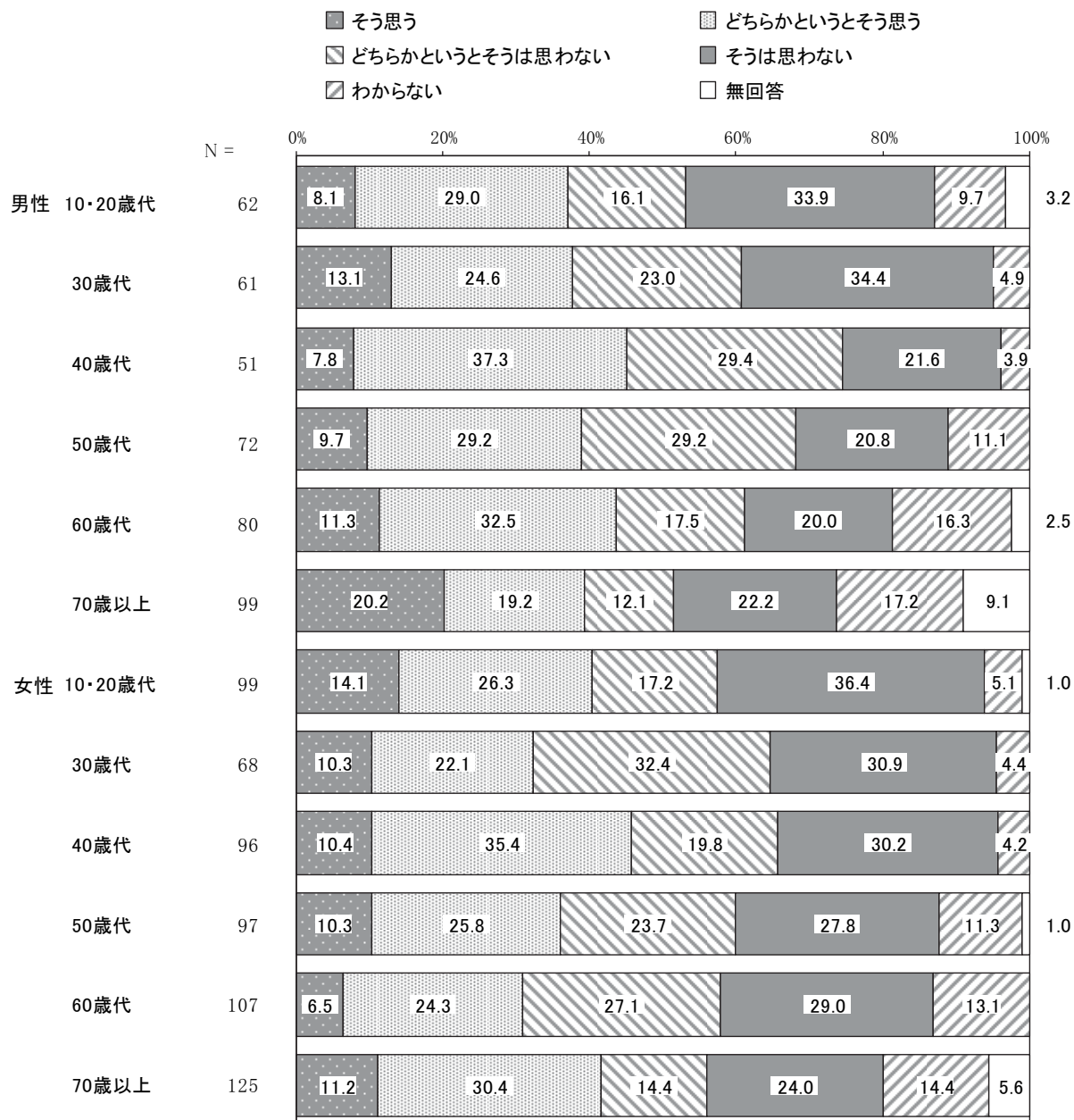


【性・年齢別】

他の人に助けを求めることへの抵抗感を性・年齢別でみると、男性は“そう思う”（「そう思う」と「どちらかというと思う」）と回答した助けを求めることに抵抗感のある人は40歳代に最も高く45.1%で、10・20歳代に最も低く37.1%です。

女性は、“そう思う”と回答した助けを求めることに抵抗感のある人は40歳代に最も高く45.8%で、60歳代に最も低く30.8%です。

他の人に助けを求めることへの抵抗感について

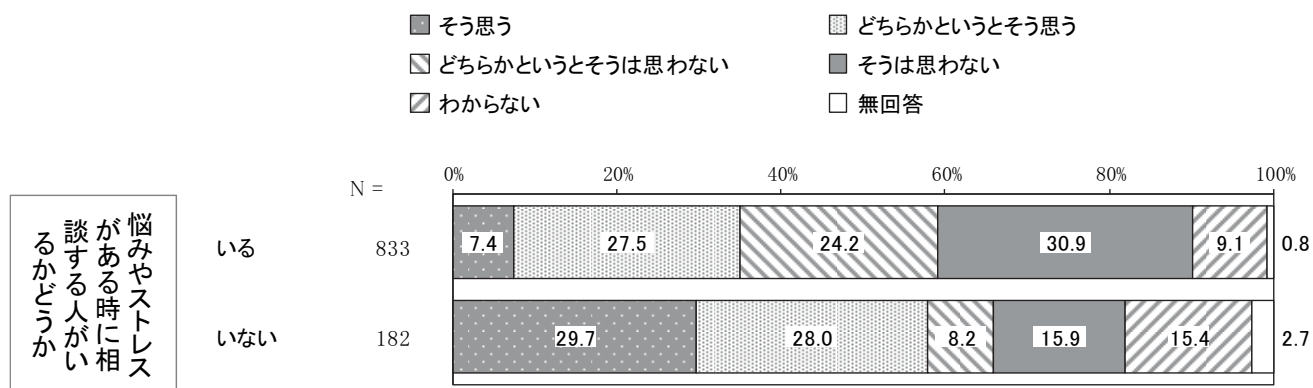


【悩みやストレスがある時に相談する人がいるかどうかとの関連】

他の人に助けを求めることへの抵抗感と悩みやストレスがある時に相談する人がいるかどうかとの関連では、相談する人が「いる」人で、他の人に助けを求めることへの抵抗感が“ある”人（「そう思う」と「どちらかというと思う」）は34.9%であるのに対し、相談する人が「いない」人は57.7%です。

また、相談する人が「いる」人で、他の人に助けを求めることへの抵抗感の少ない人（「どちらかというとは思わない」と「そうは思わない」）は55.1%であるのに対し、相談する人が「いない」人では24.1%です。

他の人に助けを求めることへの抵抗感について

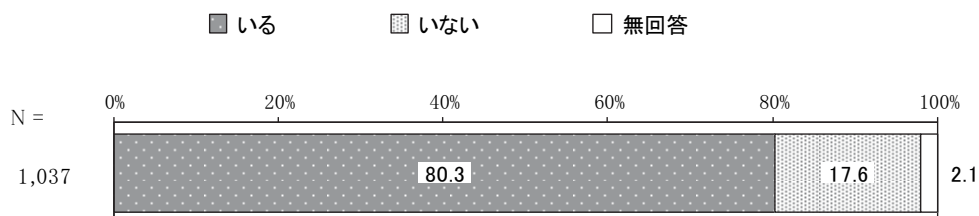




問 25 あなたは不満、悩み、苦労、ストレスがある時、相談する人がいますか。  
 (○は1つだけ)

悩みやストレスがある時相談する人が「いる」は80.3%、「いない」は17.6%です。

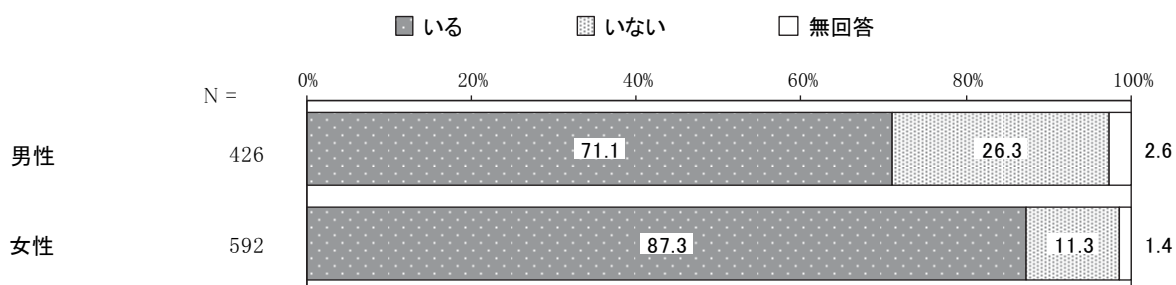
悩みやストレスがある時に相談する人がいるかどうかについて



【性別】

悩みやストレスがある時に相談する人がいるかどうかを性別でみると、相談する人が「いる」のは男性71.1%、女性87.3%であり、女性に高い割合です。

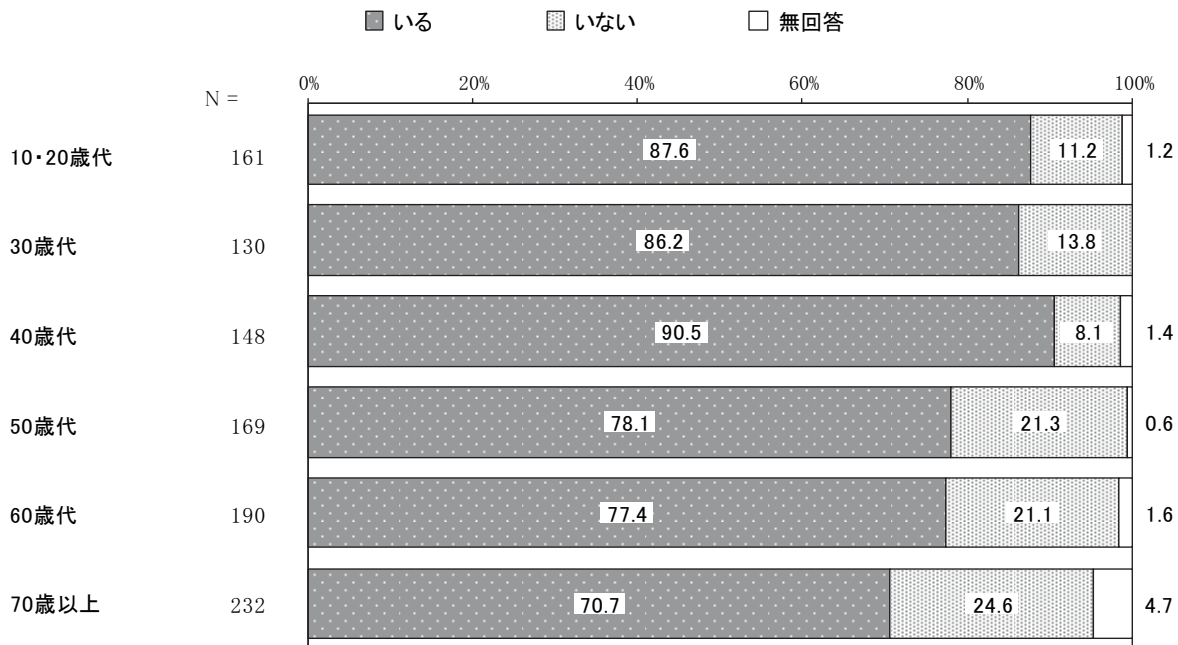
悩みやストレスがある時に相談する人がいるかどうかについて



【年齢別】

悩みやストレスがある時に相談する人がいるかどうかを年齢別でみると、相談する人が「いる」のは40歳代に最も高く90.5%、次に10・20歳代87.6%です。相談する人が「いる」割合は40歳代から年代が上がるほど割合が低くなり、70歳以上が最も低く70.6%です。

悩みやストレスがある時に相談する人がいるかどうかについて

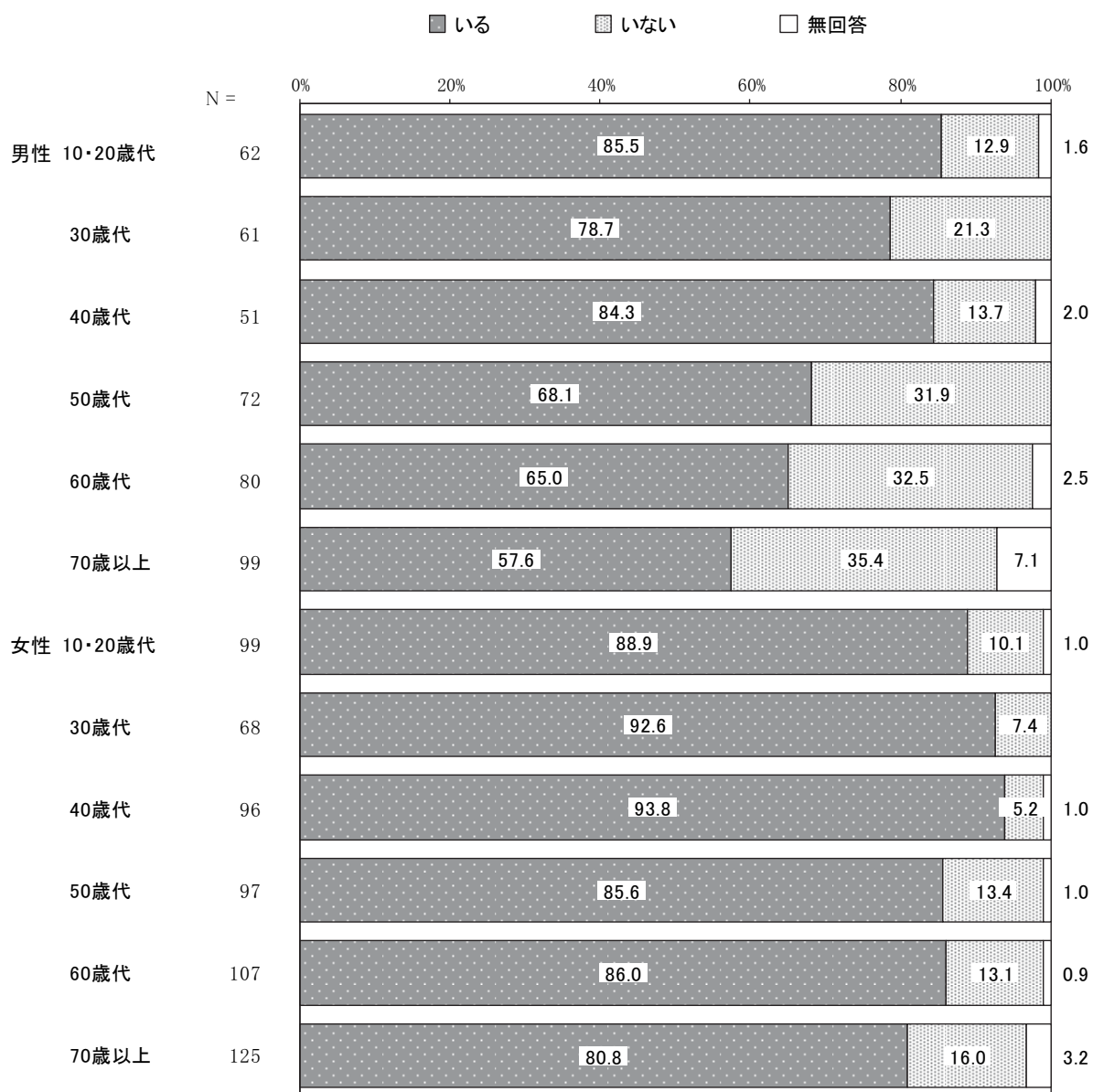


【性・年齢別】

悩みやストレスがある時に相談する人がいるかどうかを性・年齢別で見ると、男性で相談相手が「いる」のは40歳代に最も割合が高く、それ以降年代が高くなるほど「いる」割合は低くなります。

女性も同様の傾向にあり、70歳以上で相談相手が「いる」のは80.8%です。

悩みやストレスがある時に相談する人がいるかどうかについて

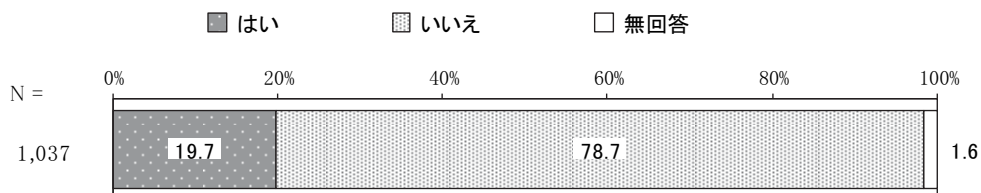


## 5 自殺対策等について

問 26 あなたはこれまでに、自殺を考えたことはありますか。(○は1つだけ)

自殺を考えたことが「ある」と回答した人は19.7%、「ない」と回答した人は78.7%です。

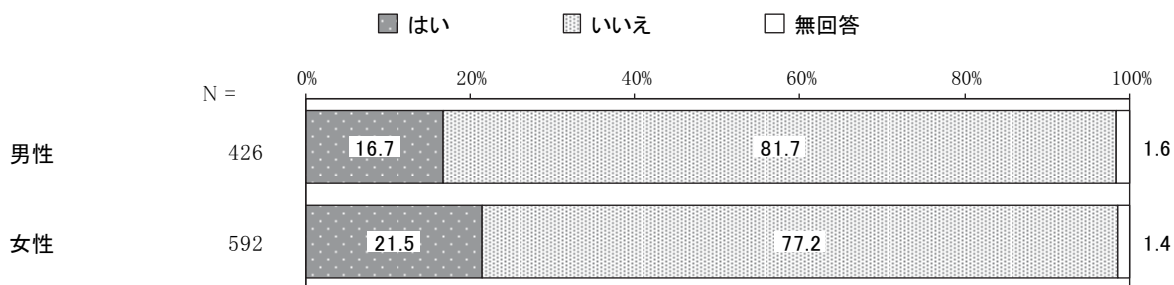
自殺を考えたことがあるかについて



### 【性別】

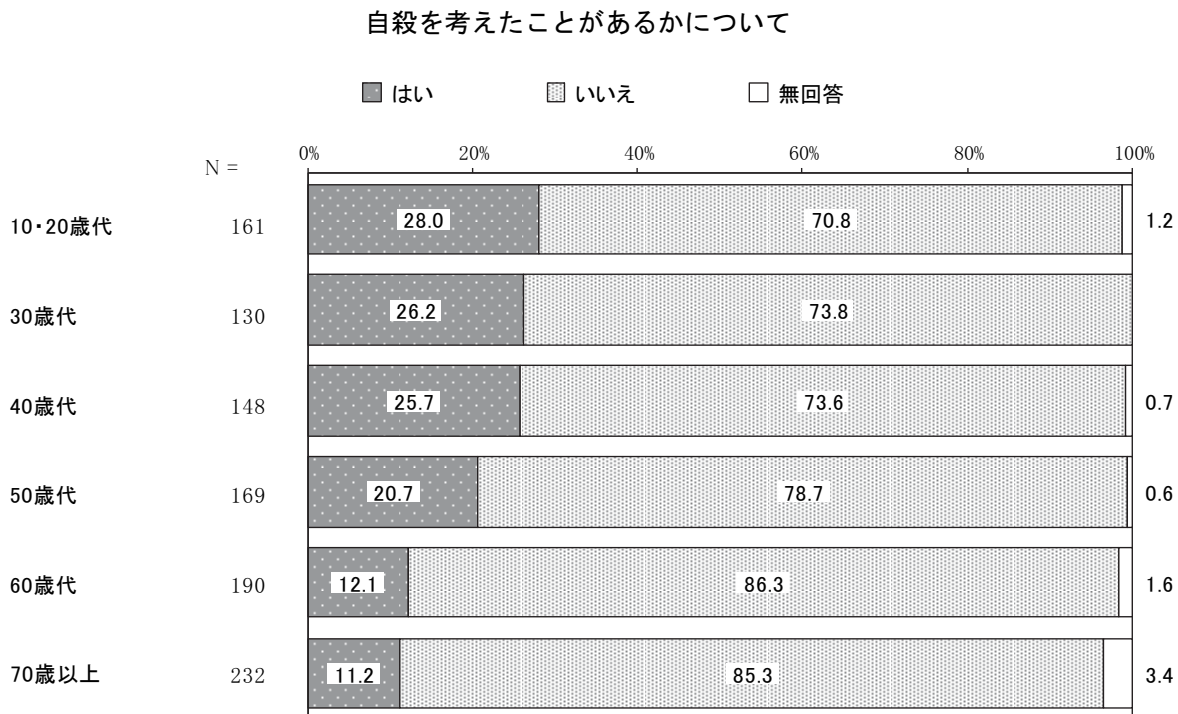
自殺を考えたことがあるかどうかを性別でみると、男女の差は認められませんでした。

自殺を考えたことがあるかについて



【年齢別】

自殺を考えたことがあるかどうかを年齢別で見ると、自殺を考えたことがあるのは10・20歳代に最も高く28.0%、次に30歳代26.2%です。年代が高くなるほど自殺を考えたことがある割合が低くなり、70歳以上が最も低く11.2%です。

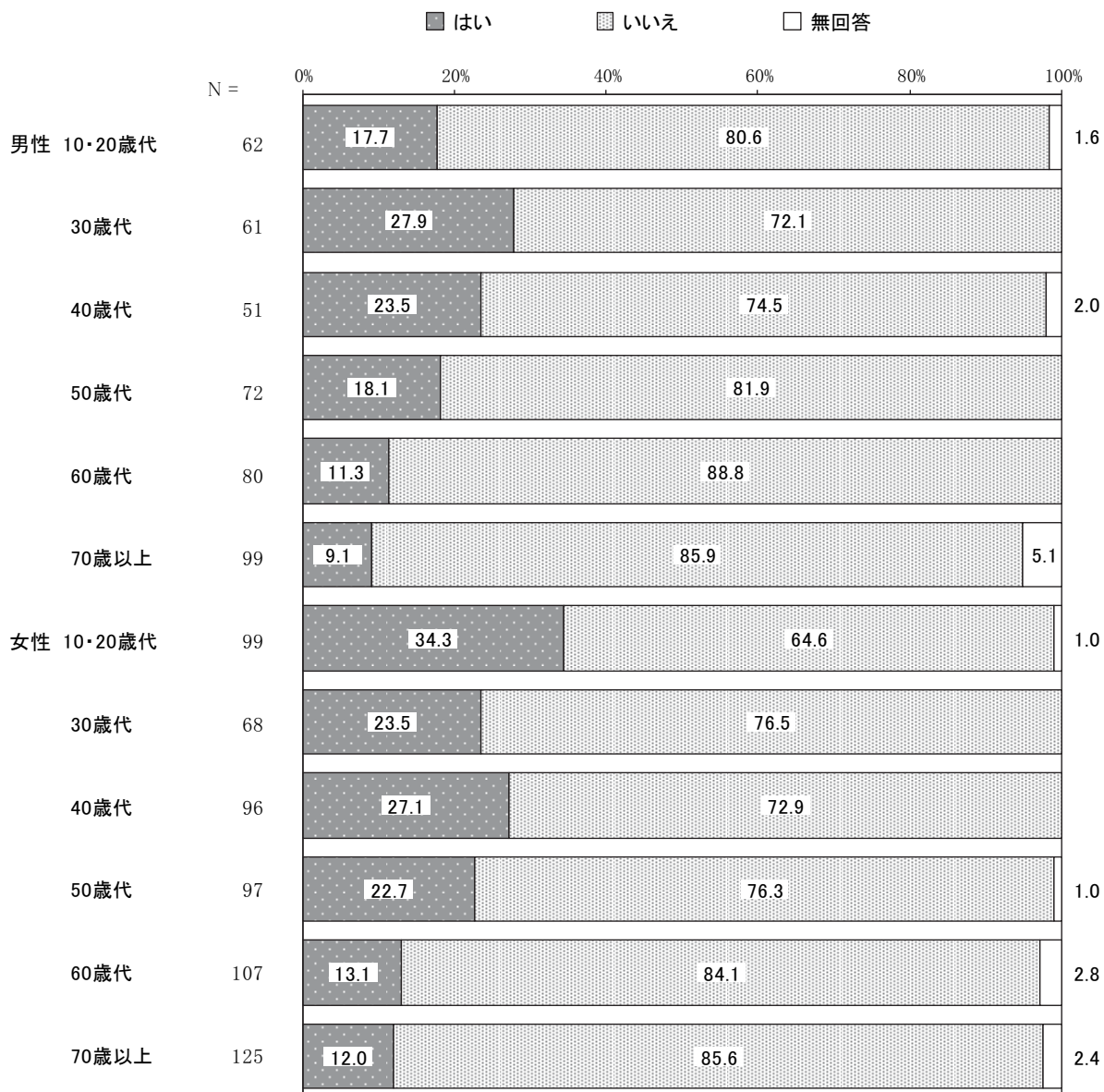


【性・年齢別】

自殺を考えたことがあるかどうかを性・年齢別でみると、男性は 30 歳代に自殺を考えたことがある割合が最も高く 27.9%で、年代が高くなるほど割合が低くなります。

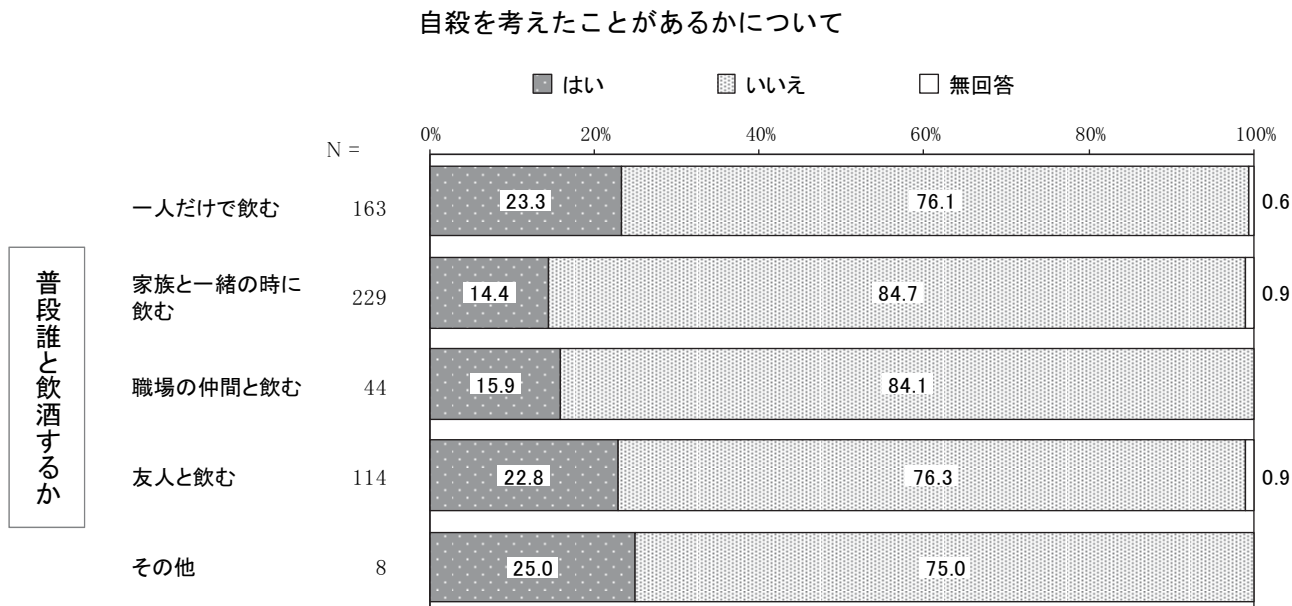
女性は 10・20 歳代に自殺を考えたことがある割合が最も高く 34.3%、次に 40 歳代 27.1%で、40 歳代以降年代が高くなるほど割合が低くなります。

自殺を考えたことがあるかについて



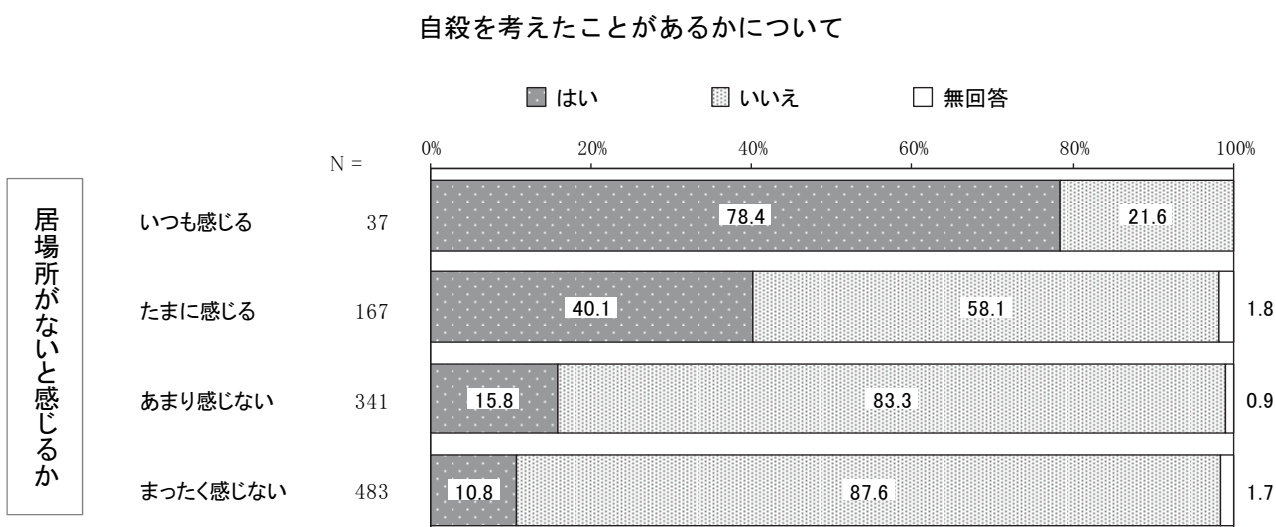
【普段誰と飲酒するかとの関連】

自殺を考えたことがあるかどうかと普段誰と飲酒するかとの関連では、自殺を考えたことがあるのは「家族と一緒に飲む」人に最も低く 14.4%であり、「一人だけで飲む」人に最も高く 23.3%です。



【自分の居場所がないと感じるかどうかとの関連】

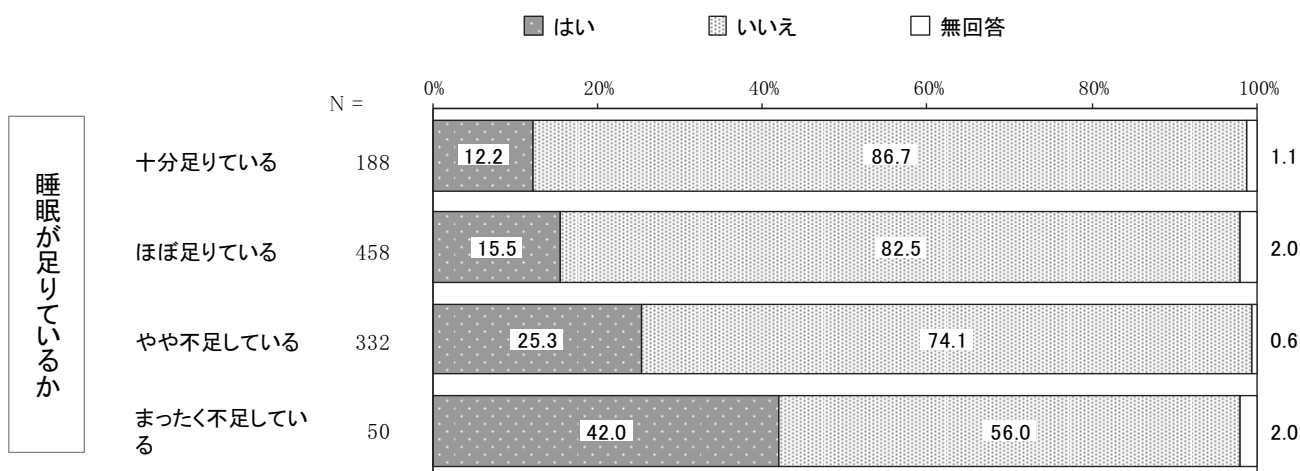
自殺を考えたことがあるかどうかと自分の居場所がないと感じることとの関連では、自殺を考えたことがあるのは、自分の居場所がないと「まったく感じない」人で 10.8%であるのに対し、自分の居場所がないと「いつも感じる」人では 78.4%です。



【睡眠が足りているかとの関連】

自殺を考えたことがあるかどうかと睡眠時間が足りているかどうかとの関連では、自殺を考えたことがあるのは、睡眠が「十分足りている」人で12.2%であるのに対し、睡眠が「まったく不足している」人では42.0%です。睡眠が足りているほど、自殺を考えたことのある人の割合は低くなります。

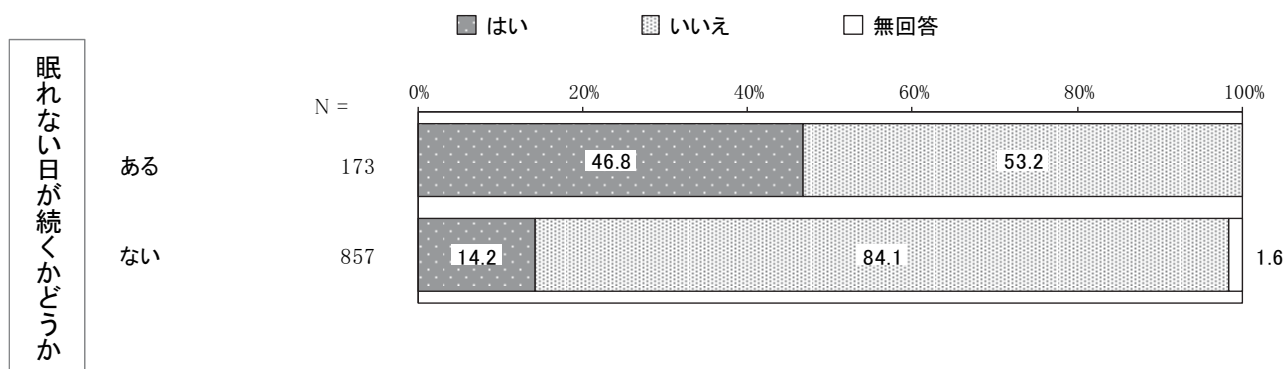
自殺を考えたことがあるかについて



【眠れない日が続く時があるかどうかとの関連】

自殺を考えたことがあるかどうかと眠れない日が続く時があるかどうかとの関連では、自殺を考えたことがあるのは、眠れない日が続く時が「ある」人で46.8%であるのに対し、眠れない日が続く時が「ない」人では14.2%です。

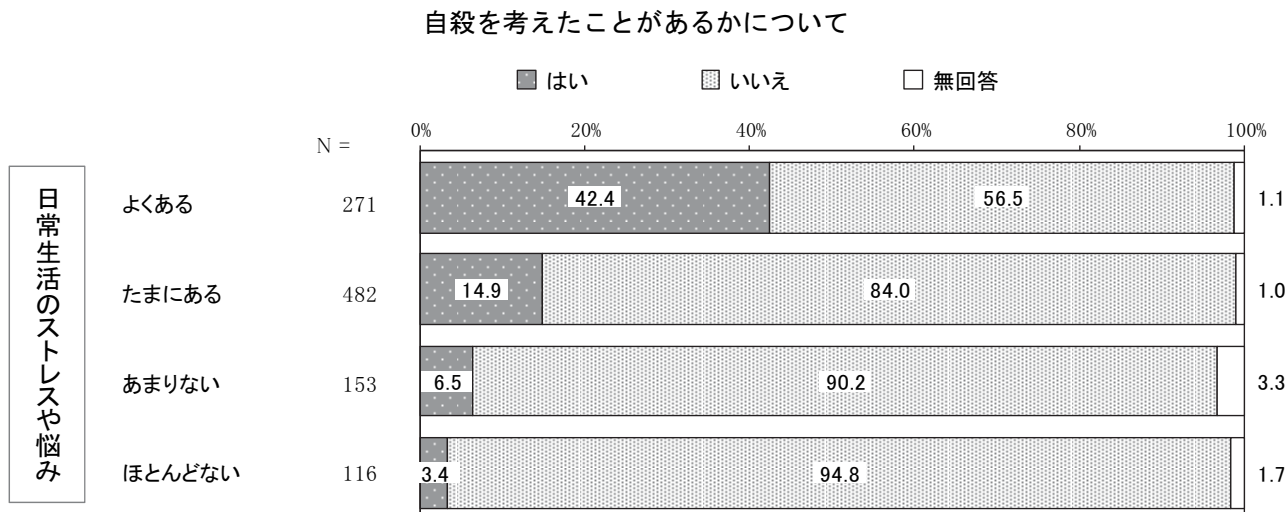
自殺を考えたことがあるかについて





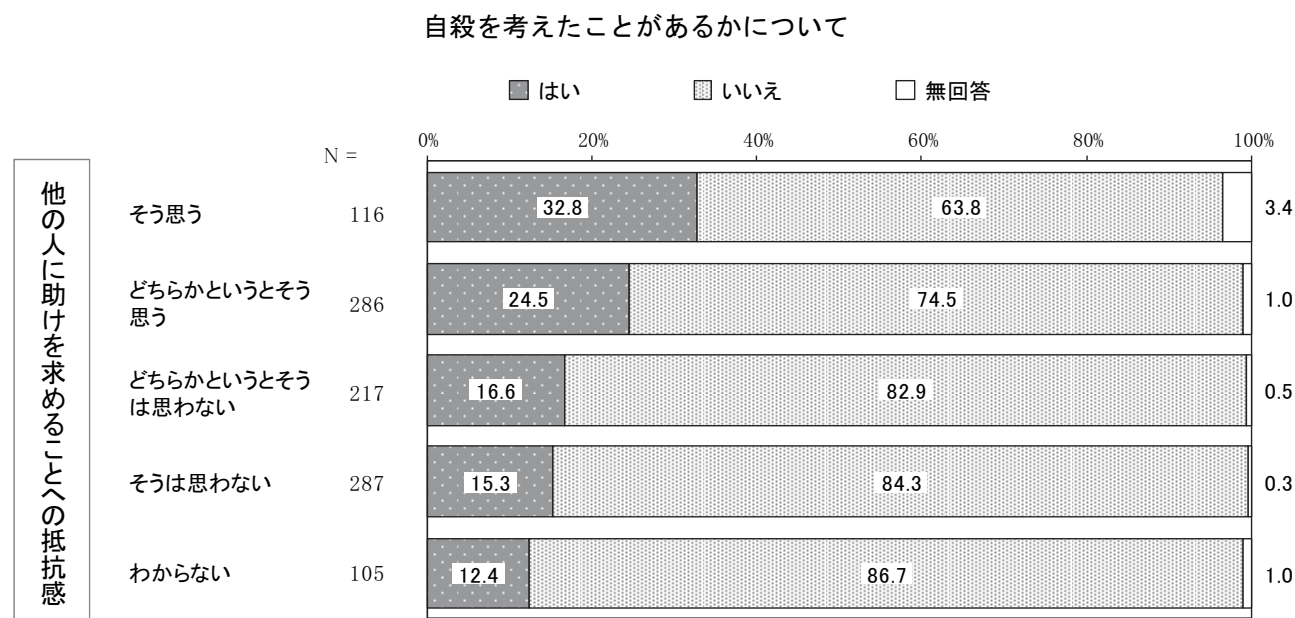
【日常生活のストレスや悩みとの関連】

自殺を考えたことがあるかどうかと日常生活のストレスや悩みとの関連では、自殺を考えたことがあるのは、ストレスや悩みが「ほとんどない」人で3.4%であるのに対し、ストレスや悩みが「よくある」人では42.4%です。



【他の人に助けを求めることへの抵抗感との関連】

自殺を考えたことがあるかどうかと他の人に助けを求めることへの抵抗感との関連では、助けを求めることに抵抗感があるほど、自殺を考えたことが「ある」割合が高い状況です。

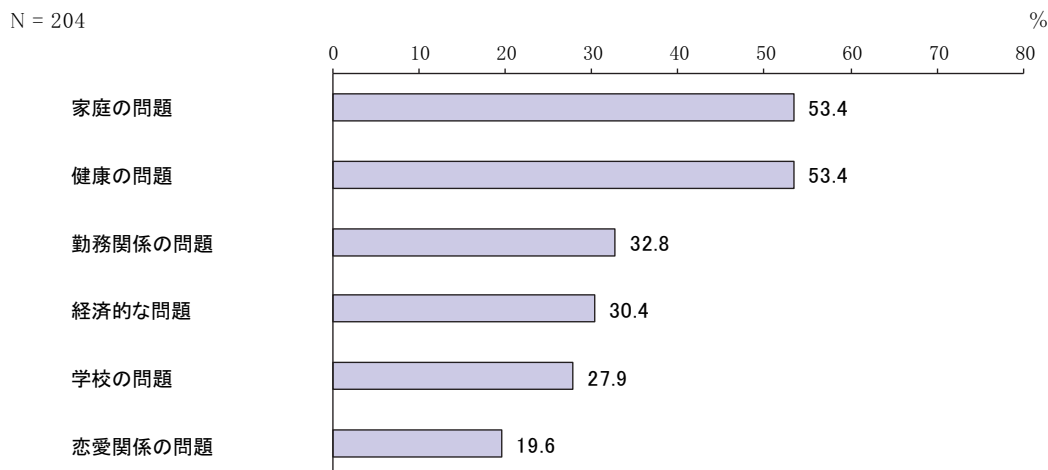


問 26 で「1 はい」と回答した方は、問 27、問 28 にお答えください。

※「2 いいえ」と回答した方は、問 29 へ進んでください。

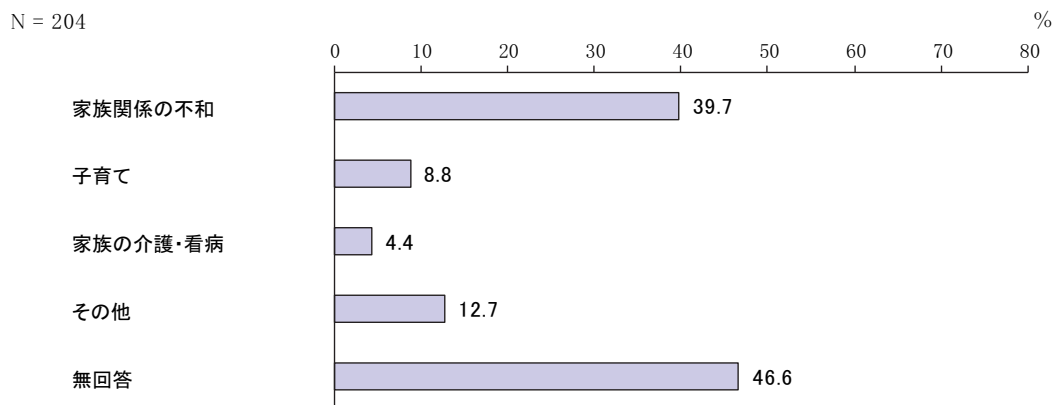
**問 27 自殺を考えた理由や原因はどのようなことでしたか。(〇はいくつでも)**

問 26 で自殺を考えたことが「ある」と回答した 204 人に、その原因や理由をうかがいました。「家庭の問題」「健康の問題」が最も多く 109 人 (53.4%) です。「勤務関係の問題」「経済的な問題」「学校の問題」も 3 割を占めます。



**家庭の問題**

自殺を考えたことのある 204 人中 109 人がその原因として家庭問題を選択しています。家庭の問題のうち、「家族関係の不和」が 39.7%と最も高くなっています。



【性別】

自殺の原因の「家庭の問題」を性別で見ると、「家族関係の不和」「子育て」「家族の介護・看病」「その他」の全ての項目で、女性の割合が高い状況です。

自殺の原因の「家庭の問題」について

区分	有効回答数	家族関係の不和	子育て	家族の介護・看病	その他	無回答
男性	71 件	29.6%	2.8%	2.8%	9.9%	59.2%
女性	127 件	46.5%	12.6%	5.5%	14.2%	37.8%

【年齢別】

自殺の原因の「家庭の問題」を年齢別で見ると、「家族関係の不和」は50歳代に最も高く54.2%、次に70歳以上46.2%です。

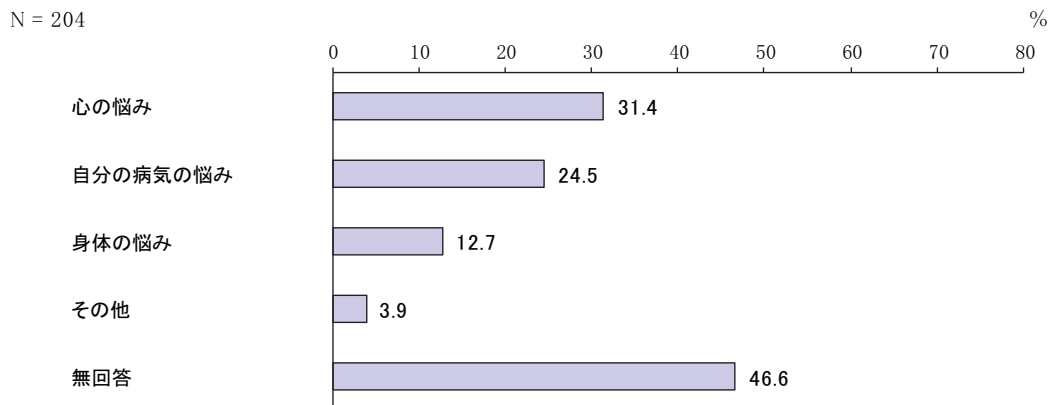
自殺の原因の「家庭の問題」について

区分	有効回答数	家族関係の不和	子育て	家族の介護・看病	その他	無回答
10・20歳代	45 件	31.1%	8.9%	2.2%	11.1%	60.0%
30歳代	34 件	44.1%	5.9%	2.9%	23.5%	38.2%
40歳代	38 件	31.6%	15.8%	2.6%	10.5%	50.0%
50歳代	35 件	54.3%	8.6%	8.6%	14.3%	28.6%
60歳代	23 件	34.8%	4.3%	8.7%	8.7%	52.2%
70歳以上	26 件	46.2%	7.7%	3.8%	3.8%	46.2%

**病気など健康の問題**

自殺を考えたことのある 204 人中 109 人がその原因として病気などの健康の問題を選択しています。

病気などの健康の問題では、「心の悩み」が 31.4%と最も高く、次いで「自分の病気の悩み」が 24.5%、「身体の悩み」が 12.7%です。



**【性別】**

自殺の原因の「病気などの健康の問題」を性別で見ると、「心の悩み」は男性 23.9%、女性 37.0%と女性の割合が高い状況です。

自殺の原因の「病気などの健康の問題」について

区分	有効回答数	自分の病気の悩み	身体の悩み	心の悩み	その他	無回答
男性	71 件	28.2%	14.1%	23.9%	4.2%	52.1%
女性	127 件	21.3%	11.0%	37.0%	3.1%	44.1%

【年齢別】

自殺の原因の「病気などの健康の問題」を年齢別で見ると、「心の悩み」は30歳代に最も高く50.0%、70歳以上に最も低く11.5%です。

自殺の原因の「病気などの健康の問題」について

区分	有効回答数	自分の病気の悩み	身体の悩み	心の悩み	その他	無回答
10・20歳代	45件	20.0%	15.6%	46.7%	—	40.0%
30歳代	34件	26.5%	23.5%	50.0%	2.9%	35.3%
40歳代	38件	15.8%	5.3%	13.2%	5.3%	73.7%
50歳代	35件	22.9%	2.9%	34.3%	2.9%	45.7%
60歳代	23件	34.8%	21.7%	26.1%	4.3%	34.8%
70歳以上	26件	34.6%	11.5%	11.5%	7.7%	42.3%

【職業別】

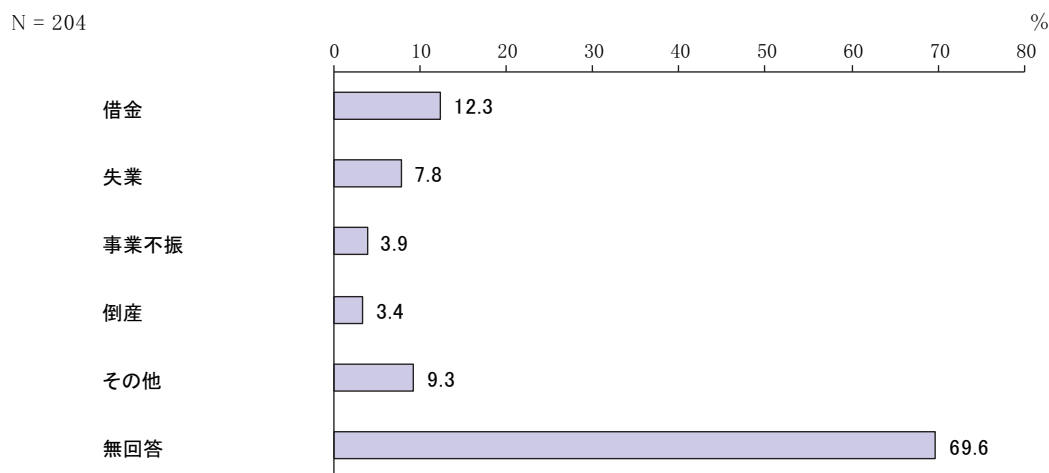
自殺の原因の「病気などの健康の問題」を職業別で見ると、「心の悩み」は学生に最も高く55.6%、次にパート・アルバイト46.2%です。

自殺の原因の「病気などの健康の問題」について

区分	有効回答数	自分の病気の悩み	身体の悩み	心の悩み	その他	無回答
自営業・自由業	18件	22.2%	—	5.6%	5.6%	66.7%
会社員(正社員)	40件	10.0%	12.5%	30.0%	2.5%	60.0%
会社員(契約社員、派遣社員等)	19件	10.5%	21.1%	31.6%	—	52.6%
公務員	3件	—	—	—	—	100.0%
パート・アルバイト	39件	12.8%	12.8%	46.2%	2.6%	41.0%
学生	9件	33.3%	11.1%	55.6%	—	22.2%
専業主婦・主夫	27件	29.6%	14.8%	29.6%	3.7%	40.7%
無職	40件	52.5%	17.5%	27.5%	5.0%	37.5%
その他	3件	66.7%	—	33.3%	—	—

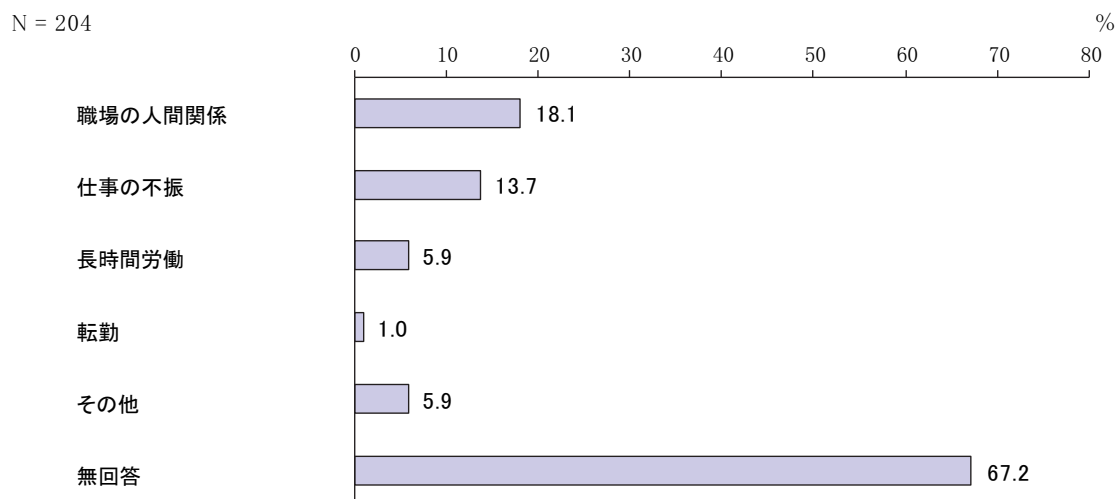
**経済的な問題**

自殺を考えたことのある 204 人中 62 人がその原因として経済的な問題を選択しています。経済的な問題では「借金」が 12.3%と最も高くなっています。



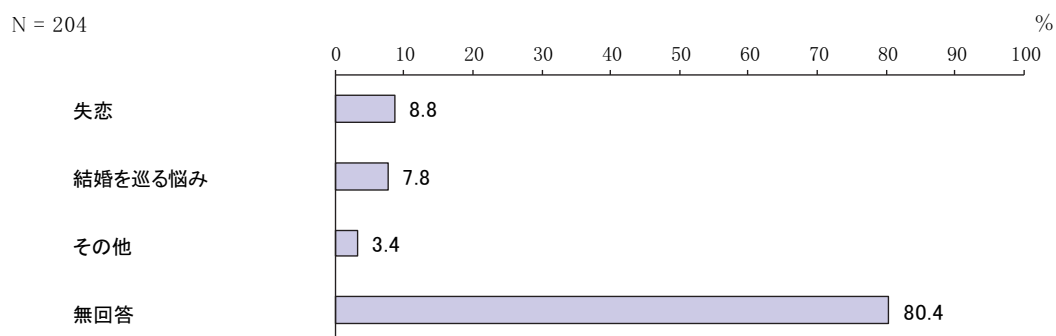
**勤務関係の問題**

自殺を考えたことのある 204 人中 67 人がその原因として勤務関係の問題を選択しています。勤務関係の問題の中で、「職場の人間関係」が 18.1%と最も高く、次いで「仕事の不振」の割合が 13.7%です。



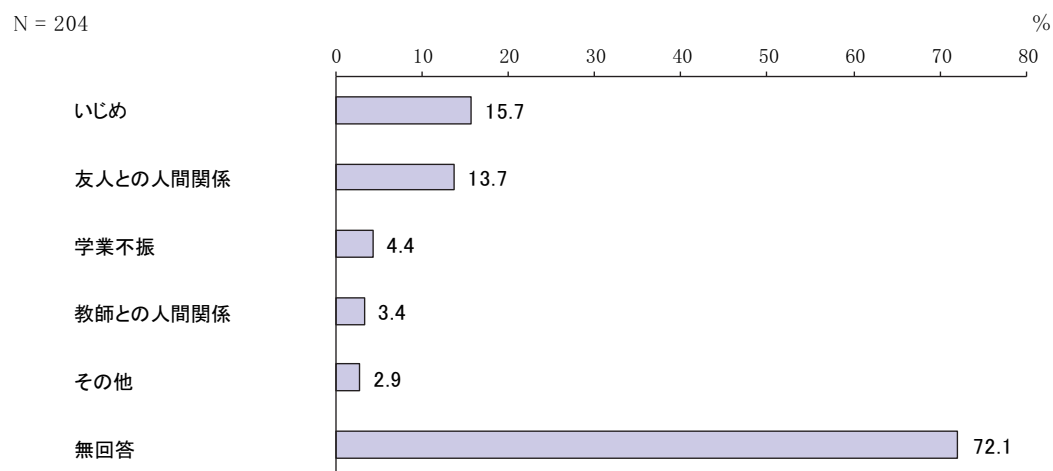
**恋愛関係の問題**

自殺を考えたことのある 204 人中 40 人がその原因として恋愛関係の問題を選択しています。恋愛関係の問題の中で、「失恋」が 8.8%、「結婚を巡る悩み」が 7.8%です。

**学校の問題**

自殺を考えたことのある 204 人中 57 人がその原因として学校の問題を選択しています。

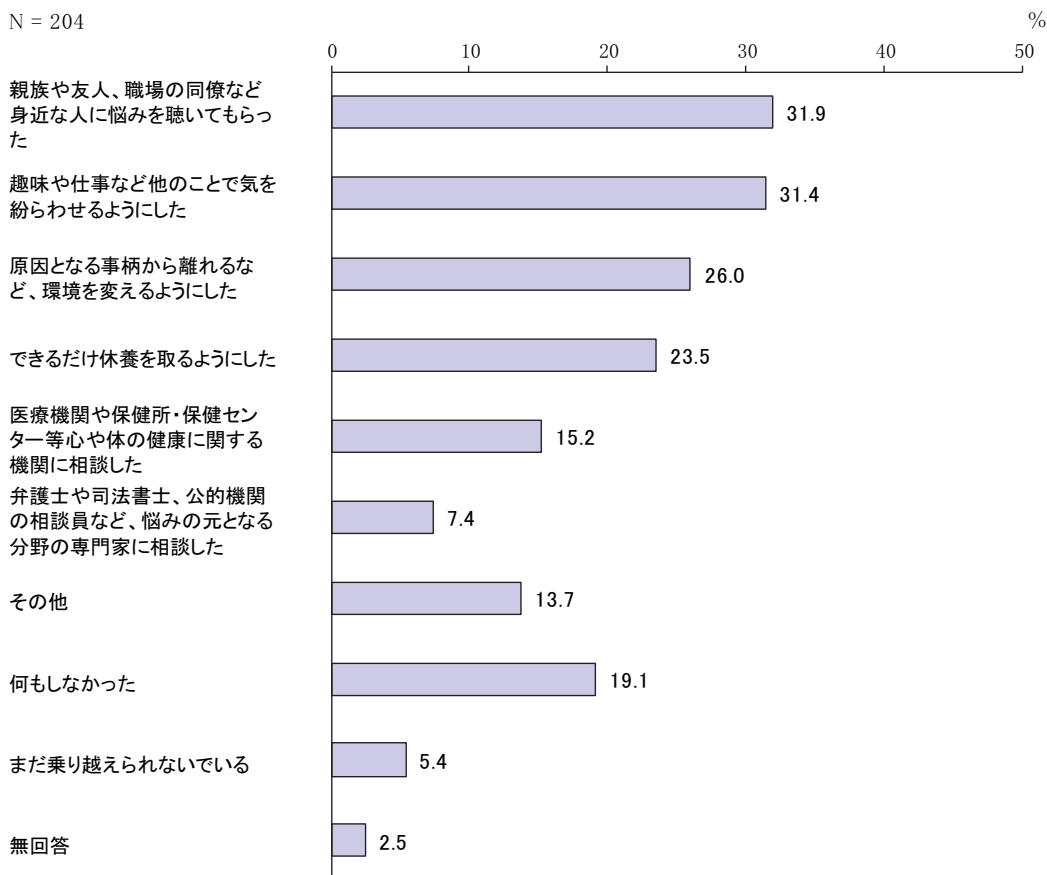
学校の問題の中では「いじめ」が 15.7%と最も高く、次いで「友人との人間関係」が 13.7%です。



問 28 自殺を考えた時、どのようにして乗り越えましたか。(〇はいくつでも)

問 26 で自殺を考えたことがあると回答した 204 人が対象です。

自殺を考えた時、どのようにして乗り越えたかについて、「親族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聴いてもらった」が 31.9%と最も高く、次いで「趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるようにした」が 31.4%、「原因となる事柄から離れるなど、環境を変えるようにした」が 26.0%です。





【性別】

自殺をどう乗り越えたかを性別でみると、「趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるようにした」は男性 36.6%、女性 27.6%で男性が高く、「親族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聴いてもらった」は男性 28.2%、女性 33.9%と女性が高い状況です。

自殺をどう乗り越えたかについて

区分	有効回答数	趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるようにした	できるだけ休養を取るようにした	原因となる事柄から離れるなど、環境を変えるようにした	親族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聴いてもらった	医療機関や保健所・保健センター等心や体の健康に関する機関に相談した	弁護士や司法書士、公的機関の相談員など、悩みの元となる分野の専門家に相談した	その他	何もしなかった	まだ乗り越えられないでいる	無回答
男性	71件	36.6%	26.8%	26.8%	28.2%	12.7%	7.0%	12.7%	15.5%	7.0%	1.4%
女性	127件	27.6%	22.0%	26.0%	33.9%	16.5%	6.3%	14.2%	21.3%	4.7%	1.6%

【年齢別】

自殺をどう乗り越えたかを年齢別でみると、「趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるようにした」は70歳以上に最も高く42.3%、次に30歳代35.3%です。「親族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聴いてもらった」は10・20歳代に最も高く46.7%、次に60歳代で34.8%です。

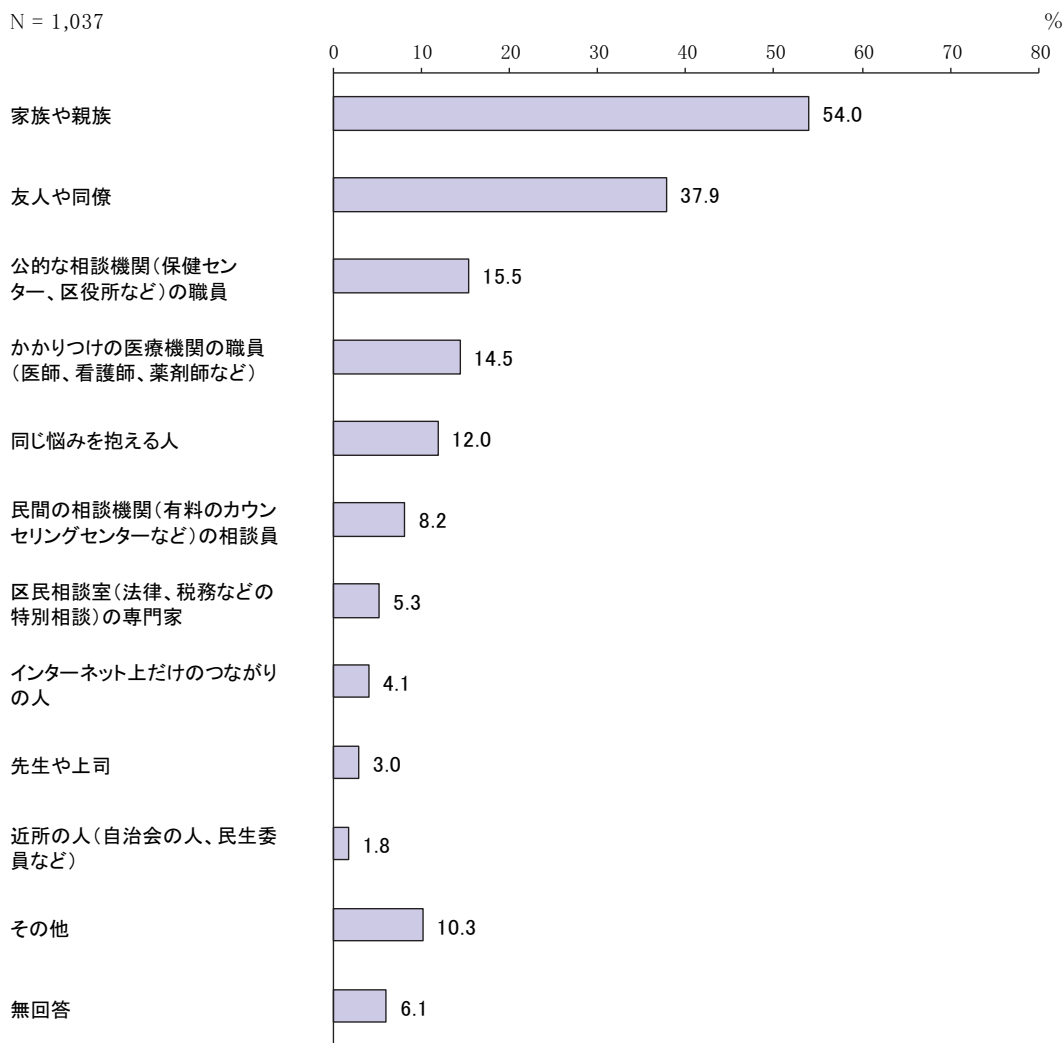
自殺をどう乗り越えたかについて

区分	有効回答数	趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるようにした	できるだけ休養を取るようにした	原因となる事柄から離れるなど、環境を変えるようにした	親族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聴いてもらった	医療機関や保健所・保健センター等心や体の健康に関する機関に相談した	弁護士や司法書士、公的機関の相談員など、悩みの元となる分野の専門家に相談した	その他	何もしなかった	まだ乗り越えられないでいる	無回答
10・20歳代	45件	35.6%	42.2%	33.3%	46.7%	15.6%	—	17.8%	13.3%	4.4%	—
30歳代	34件	35.3%	26.5%	29.4%	26.5%	23.5%	5.9%	20.6%	17.6%	5.9%	—
40歳代	38件	21.1%	15.8%	13.2%	28.9%	10.5%	7.9%	10.5%	23.7%	13.2%	—
50歳代	35件	25.7%	20.0%	37.1%	25.7%	17.1%	14.3%	8.6%	22.9%	2.9%	—
60歳代	23件	30.4%	17.4%	26.1%	34.8%	8.7%	8.7%	13.0%	17.4%	4.3%	8.7%
70歳以上	26件	42.3%	7.7%	11.5%	23.1%	11.5%	7.7%	7.7%	23.1%	—	3.8%

問 29 今後仮にあなたが自殺を考えた時、誰に相談したいと思いますか。  
 (〇はいくつでも)

対象者は全員です。

今後仮にあなたが自殺を考えた時、誰に相談したいと思うかについて、「家族や親族」の割合が 54.0%と最も高く、次いで「友人や同僚」の割合が 37.9%、「公的な相談機関（保健センター、区役所など）の職員」の割合が 15.5%です。



【性別】

自殺を考えた時相談したい相手を性別で見ると、各選択項目に男女の差は認められませんでした。

自殺を考えた時相談したい相手について

区分	有効回答数	家族や親族	友人や同僚	先生や上司	近所の人（自治会の人、民生委員など）	かかりつけの医療機関の職員（医師、看護師、薬剤師など）	公的な相談機関（保健センター、区役所など）の職員	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	同じ悩みを抱える人	区民相談室（法律、税務などの特別相談）の専門家	インターネット上だけのつながりの人	その他	無回答
男性	426 件	52.8%	35.0%	3.5%	2.1%	11.0%	16.2%	6.8%	9.9%	7.0%	2.6%	10.6%	7.3%
女性	592 件	55.4%	40.5%	2.4%	1.5%	16.9%	15.0%	9.3%	13.7%	4.1%	4.7%	10.1%	4.9%

【年齢別】

自殺を考えた時相談したい相手を年齢別で見ると、「家族や親族」は30歳代に最も高く66.9%、70歳以上に最も低く49.1%です。また、「友人や同僚」は10・20歳代が最も高く57.8%で、70歳以上に最も低く24.1%です。

自殺を考えた時相談したい相手について

区分	有効回答数	家族や親族	友人や同僚	先生や上司	近所の人（自治会の人、民生委員など）	かかりつけの医療機関の職員（医師、看護師、薬剤師など）	公的な相談機関（保健センター、区役所など）の職員	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	同じ悩みを抱える人	区民相談室（法律、税務などの特別相談）の専門家	インターネット上だけのつながりの人	その他	無回答
10・20 歳代	161 件	53.4%	57.8%	9.9%	1.2%	11.2%	10.6%	5.0%	18.6%	2.5%	11.2%	9.9%	1.2%
30 歳代	130 件	66.9%	40.8%	4.6%	2.3%	15.4%	13.1%	11.5%	10.8%	3.1%	8.5%	9.2%	3.8%
40 歳代	148 件	54.7%	38.5%	1.4%	—	14.2%	19.6%	13.5%	15.5%	5.4%	5.4%	9.5%	4.7%
50 歳代	169 件	52.1%	40.2%	1.8%	0.6%	11.8%	14.2%	8.9%	13.6%	9.5%	1.2%	11.2%	4.7%
60 歳代	190 件	53.2%	34.2%	0.5%	1.6%	14.2%	18.4%	9.5%	12.1%	2.1%	0.5%	10.5%	6.3%
70 歳以上	232 件	49.1%	24.1%	0.9%	3.9%	18.1%	16.4%	3.4%	4.3%	7.8%	—	10.8%	11.6%

【職業別】

自殺を考えた時相談したい相手を職業別で見ると、「家族や親族」は公務員に最も高く 71.0%で、自営業・自由業に最も低く 43.2%です。また、「友人や同僚」は、学生に最も高く 64.3%で、自営業・自由業、無職に低い状況です。

自殺を考えた時相談したい相手について

区分	有効回答数	家族や親族	友人や同僚	先生や上司	近所の人（自治会の人、民生委員など）	かかりつけの医療機関の職員（医師、看護師、薬剤師など）	公的な相談機関（保健センター、区役所など）の職員	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	同じ悩みを抱える人	別相談の専門家 （法律、税務などの専門家）	インターネット上だけのつながりの人	その他	無回答
自営業・自由業	81件	43.2%	24.7%	1.2%	1.2%	11.1%	17.3%	8.6%	4.9%	11.1%	2.5%	13.6%	16.0%
会社員（正社員）	228件	58.8%	41.2%	7.0%	1.8%	11.0%	15.4%	10.1%	11.0%	5.3%	5.3%	11.4%	2.2%
会社員（契約社員、派遣社員等）	75件	62.7%	40.0%	2.7%	1.3%	14.7%	18.7%	14.7%	14.7%	6.7%	2.7%	6.7%	2.7%
公務員	31件	71.0%	54.8%	9.7%	—	16.1%	9.7%	9.7%	9.7%	—	—	9.7%	3.2%
パート・アルバイト	166件	51.2%	45.8%	1.2%	1.8%	17.5%	10.8%	7.2%	15.1%	3.6%	4.8%	7.2%	5.4%
学生	56件	48.2%	64.3%	5.4%	1.8%	1.8%	14.3%	7.1%	16.1%	1.8%	12.5%	8.9%	—
専業主婦・主夫	157件	58.6%	33.8%	0.6%	0.6%	17.8%	21.0%	8.3%	14.6%	4.5%	3.8%	10.8%	4.5%
無職	203件	47.8%	24.6%	—	3.0%	16.7%	14.8%	4.4%	9.9%	5.4%	1.5%	11.3%	9.9%
その他	26件	53.8%	42.3%	3.8%	3.8%	23.1%	19.2%	7.7%	7.7%	11.5%	—	11.5%	11.5%

【家族構成別】

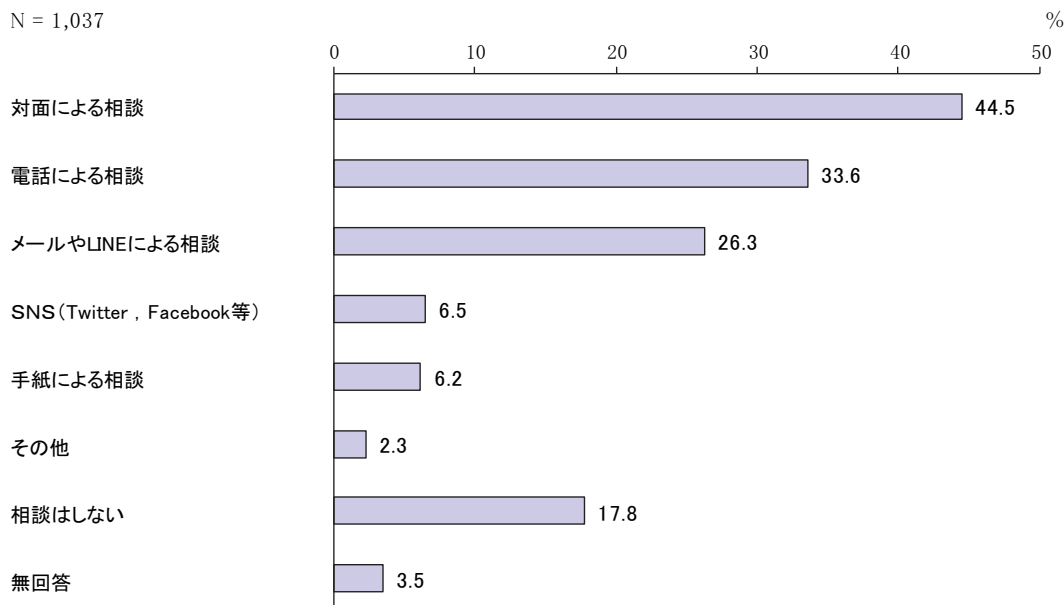
自殺を考えた時相談したい相手を家族構成別にみると、「家族や親族」と回答したのは配偶者・パートナーのみの家族に最も高く 57.5%、一人暮らしに最も低く 40.7%です。また、「友人や同僚」と回答したのは祖父母と親と子（3世代）の家族に最も高く 51.7%で、配偶者・パートナーのみの家族に最も低く 25.4%です。

自殺を考えた時相談したい相手について

区分	有効回答数	家族や親族	友人や同僚	先生や上司	近所の人（自治会の人、民生委員など）	かかりつけの医療機関の職員（医師、看護師、薬剤師など）	公的な相談機関（保健センター、区役所など）の職員	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	同じ悩みを抱える人	区民相談室（法律、税務などの特別相談）の専門家	インターネット上だけのつながりの人	その他	無回答
ひとり暮らし	172 件	40.7%	39.0%	4.7%	4.7%	18.0%	18.0%	8.7%	10.5%	4.1%	2.3%	8.1%	8.1%
配偶者・パートナーのみ	252 件	57.5%	25.4%	0.8%	1.2%	13.5%	15.9%	6.3%	8.3%	6.3%	3.2%	15.5%	7.5%
親と子（2世代）	434 件	56.9%	42.6%	2.8%	1.2%	12.2%	13.8%	8.3%	13.8%	5.5%	5.3%	9.0%	5.1%
祖父母と親と子（3世代）	60 件	56.7%	51.7%	1.7%	—	6.7%	15.0%	8.3%	16.7%	3.3%	1.7%	6.7%	1.7%
その他	98 件	55.1%	39.8%	7.1%	2.0%	23.5%	20.4%	12.2%	11.2%	5.1%	5.1%	10.2%	1.0%

**問 30 今後仮にあなたが自殺を考えた時、相談しやすいと思う方法をお選びください。  
(〇はいくつでも)**

自殺を考えた時、相談しやすい方法は、「対面による相談」が 44.5%と最も高く、次いで「電話による相談」が 33.6%、「メールやLINEによる相談」が 26.3%です。



**【性別】**

自殺を考えた時相談しやすい方法を性別でみると、各選択項目に男女の差は認められませんでした。

自殺を考えた時相談しやすい方法について

区分	有効回答数	対面による相談	電話による相談	手紙による相談	メールやLINEによる相談	SNS (Twitter, Facebook等)	その他	相談はしない	無回答
男性	426 件	43.4%	32.9%	5.2%	25.6%	5.4%	2.6%	17.1%	4.7%
女性	592 件	46.1%	34.0%	6.9%	27.4%	7.1%	2.2%	18.2%	2.0%

【年齢別】

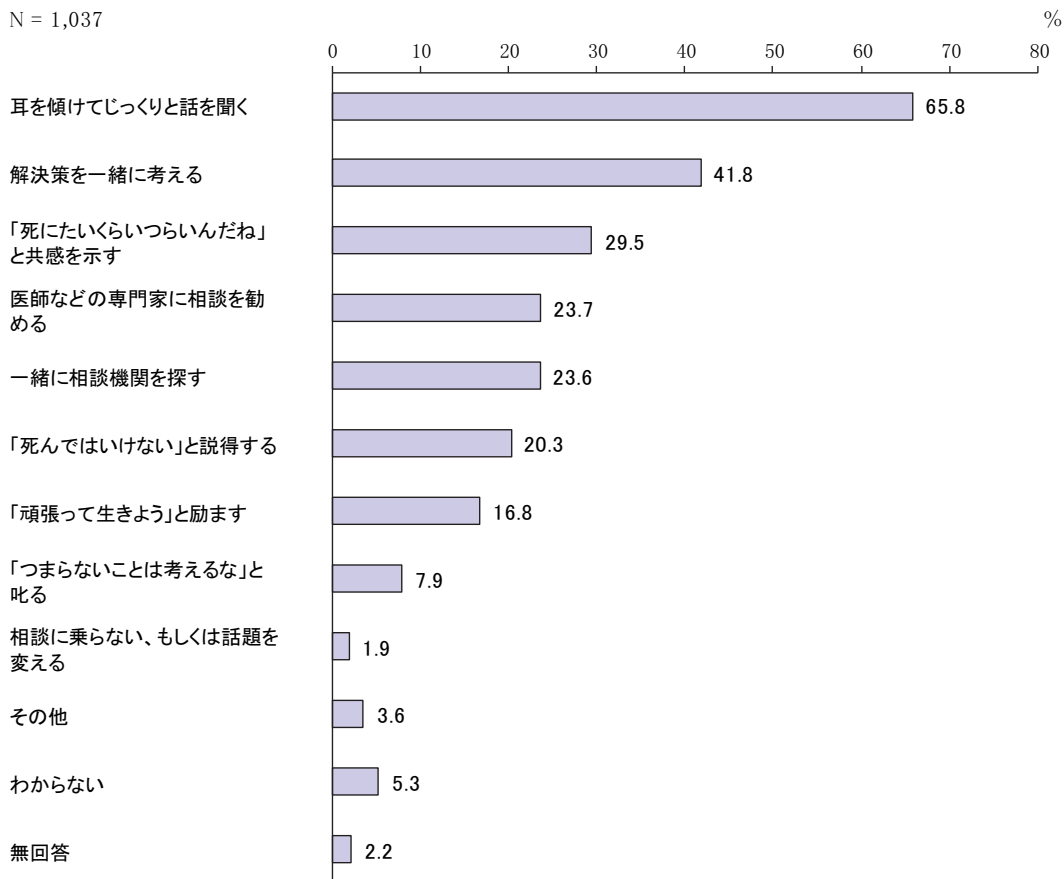
自殺を考えた時相談しやすい方法を年齢別で見ると、どの年代も「対面による相談」が高くなっています。また、30歳代で「メールやLINEによる相談」の割合が高くなっています。

自殺を考えた時相談しやすい方法について

区分	有効回答数	対面による相談	電話による相談	手紙による相談	メールやLINEによる相談	SNS (Twitter, Facebook等)	その他	相談はしない	無回答
10・20歳代	161件	43.5%	29.2%	11.2%	40.4%	16.8%	—	13.0%	0.6%
30歳代	130件	43.8%	37.7%	6.2%	46.9%	11.5%	1.5%	13.8%	0.8%
40歳代	148件	46.6%	31.8%	5.4%	43.2%	10.1%	1.4%	13.5%	—
50歳代	169件	47.3%	34.3%	5.9%	24.9%	4.1%	1.2%	23.7%	1.2%
60歳代	190件	44.2%	43.2%	2.6%	13.7%	0.5%	4.2%	17.9%	2.1%
70歳以上	232件	43.1%	27.2%	6.0%	6.5%	0.4%	4.3%	22.4%	10.3%

問 31 もし身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時、あなたはどのように対応しますか。(〇はいくつでも)

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」が 65.8%と最も高く、次いで「解決策と一緒に考える」が 41.8%、「死にたいくらいつらいんだね」と共感を示す」が 29.5%です。





【性別】

身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時の対応を性別で見ると、「耳を傾けてじっくりと話を聞く」、「解決策を一緒に考える」「死にたいくらいつらいんだね」と共感を示す」については、いずれも女性が高い割合です。

それ以外の項目では、男女の差は認められませんでした。

身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時の対応について

区分	有効回答数	話題を変えない、もしくは相談に乗らない、もしくは	「頑張って生きよう」と励ます	「死んではいけない」と説得する	「つまらないことは考えるな」と叱る	「死にたいくらいつらいんだね」と共感を示す	耳を傾けてじっくりと話を聞く	医師などの専門家に相談を勧める	解決策を一緒に考える	一緒に相談機関を探す	その他	わからない	無回答
男性	426 件	1.4%	18.3%	21.8%	10.3%	20.9%	59.2%	25.1%	39.7%	18.1%	3.3%	7.3%	2.3%
女性	592 件	2.2%	15.5%	19.3%	5.6%	36.0%	71.5%	23.3%	43.1%	28.0%	3.5%	3.7%	2.0%

【年齢別】

身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時の対応を年齢別で見ると、「耳を傾けてじっくりと話を聞く」「解決策を一緒に考える」は 40 歳代に最も高く、70 歳以上に最も低い割合です。

一方、『「頑張って生きよう」と励ます』『「つまらないことは考えるな」と叱る』は 70 歳以上に最も高い割合です。

身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時の対応について

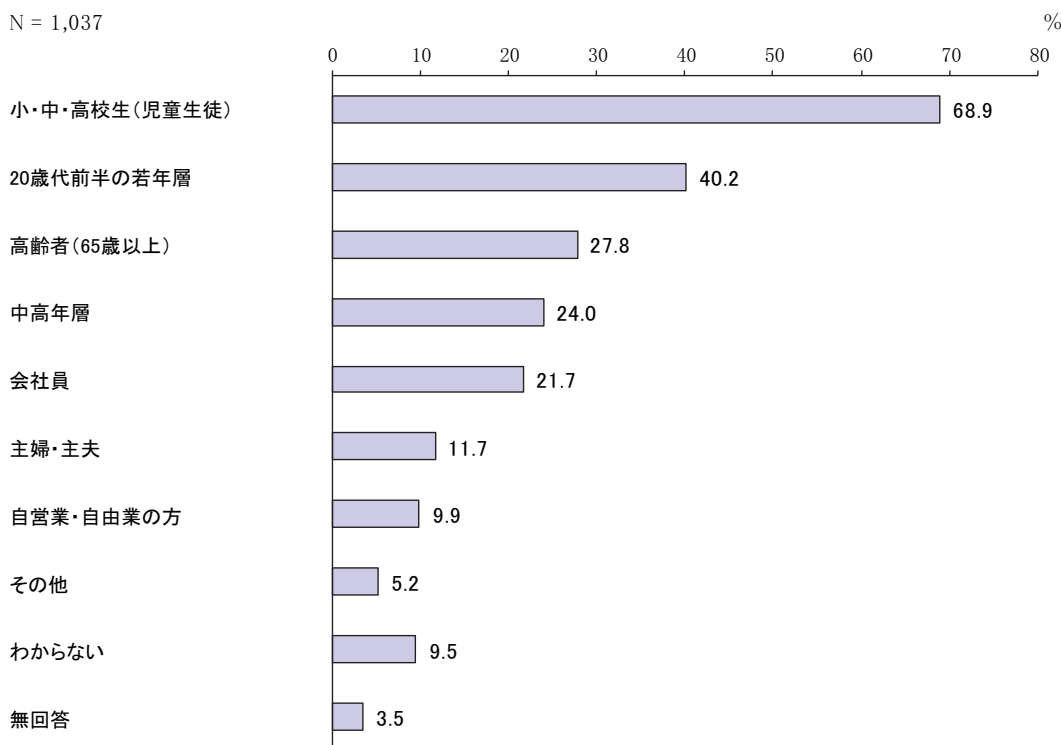
区分	有効回答数	話題を変えない、もしくは相談に乗らない、もしくは	「頑張って生きよう」と励ます	「死んではいけない」と説得する	「つまらないことは考えるな」と叱る	「死にたいくらいつらいんだね」と共感を示す	耳を傾けてじっくりと話を聞く	医師などの専門家に相談を勧める	解決策を一緒に考える	一緒に相談機関を探す	その他	わからない	無回答
10・20 歳代	161 件	0.6%	11.8%	12.4%	3.1%	33.5%	72.0%	13.7%	45.3%	22.4%	4.3%	4.3%	3.7%
30 歳代	130 件	1.5%	10.8%	19.2%	2.3%	40.8%	71.5%	20.8%	39.2%	20.8%	4.6%	5.4%	0.8%
40 歳代	148 件	0.7%	9.5%	16.2%	2.0%	36.5%	77.0%	23.0%	48.6%	26.4%	3.4%	4.1%	0.7%
50 歳代	169 件	3.0%	14.2%	20.1%	5.9%	32.5%	71.0%	30.8%	47.3%	25.4%	3.0%	5.9%	2.4%
60 歳代	190 件	1.6%	18.9%	25.8%	8.4%	27.4%	69.5%	25.3%	44.7%	31.1%	4.2%	4.7%	1.1%
70 歳以上	232 件	3.0%	27.6%	24.1%	17.2%	15.9%	45.3%	26.7%	29.7%	17.2%	1.7%	6.9%	3.9%

**問 32 自殺防止対策を推進したほうが良いと思う、対象（年代等）はどこだと思いますか。（〇はいくつでも）**

1,037人中1,014人（97.8%）から回答をいただきました。

自殺防止対策を推進したほうが良いと思う、対象（年代等）については、「小・中・高校生（児童生徒）」の割合が68.9%と最も高く、次いで「20歳代前半の若年層」の割合が40.2%、「高齢者（65歳以上）」の割合が27.8%です。

「その他」を選択した46人の自由記載では、21人が「全ての人」「年代は関係ない」という記載です。



**【性別】**

自殺防止対策を推進したほうが良いと思う、対象（年代等）を性別で見ると、男女とも「小・中・高校生（児童生徒）」が最も高く、男性64.6%、女性73.0%です。

自殺防止対策を推進したほうが良いと思う、対象（年代等）について

区分	有効回答数	小・中・高校生（児童生徒）	20歳代前半の若年層	中高年層	高齢者（65歳以上）	会社員	自営業・自由業の方	主婦・主夫	その他	わからない	無回答
男性	426件	64.6%	38.7%	21.1%	26.1%	19.7%	7.3%	7.5%	5.2%	11.5%	2.8%
女性	592件	73.0%	41.2%	26.2%	29.1%	23.3%	11.7%	14.7%	5.2%	7.9%	3.5%

【年齢別】

自殺防止対策を推進したほうが良いと思う、対象（年代等）を年齢別で見ると、どの年代も「小・中・高校生（児童生徒）」の割合が高くなっています。また、10・20歳代、40歳代は「20歳代前半の若年層」を推進する割合が高く、60歳代・70歳以上は「高齢者」を推進する割合が高い状況です。

自殺防止対策を推進したほうが良いと思う、対象（年代等）について

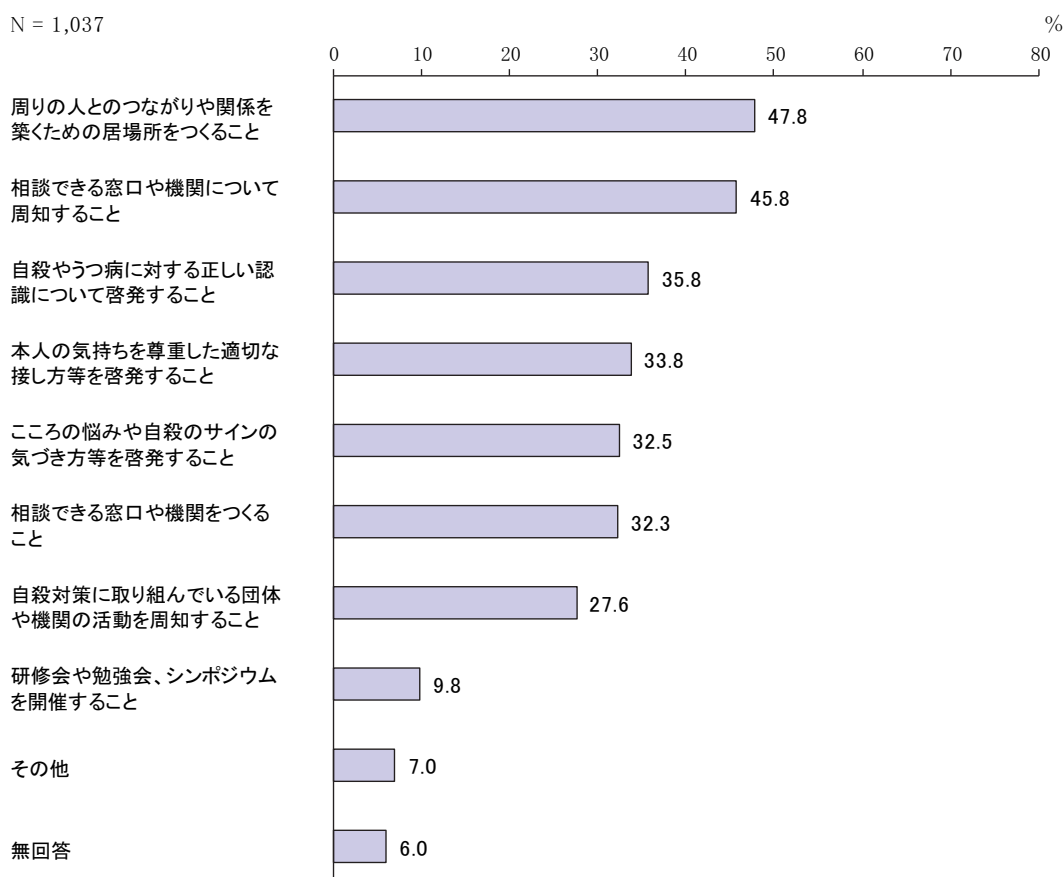
区分	有効回答数	小・中・高校生（児童生徒）	20歳代前半の若年層	中高年層	高齢者（65歳以上）	会社員	自営業・自由業の方	主婦・主夫	その他	わからない	無回答
10・20歳代	161件	75.2%	53.4%	19.3%	11.8%	36.6%	9.9%	16.1%	5.0%	4.3%	3.7%
30歳代	130件	78.5%	43.8%	21.5%	20.0%	31.5%	10.0%	19.2%	7.7%	6.2%	0.8%
40歳代	148件	78.4%	50.0%	30.4%	25.0%	28.4%	10.1%	16.9%	3.4%	8.1%	1.4%
50歳代	169件	70.4%	40.2%	30.2%	27.2%	18.9%	14.2%	10.7%	6.5%	10.7%	2.4%
60歳代	190件	69.5%	37.4%	27.4%	38.4%	15.3%	10.5%	6.3%	5.8%	8.4%	2.1%
70歳以上	232件	53.0%	25.9%	17.7%	36.6%	8.6%	6.0%	6.0%	3.4%	15.5%	7.3%

**問 33 葛飾区の自殺対策の取り組みとして効果的と思うものは何ですか。**  
**(〇はいくつでも)**

1,037人中1,001人(96.5%)から回答をいただきました。

自殺対策の取り組みとして有効と思うものについては、「周りの人とのつながりや関係を築くための居場所をつくること」が47.8%と最も高く、次いで「相談できる窓口や機関について周知すること」が45.8%、「自殺やうつ病に対する正しい認識について啓発すること」が35.8%です。

「その他」を選択した82人の自由記載では、「取り組みの周知」に関する記載が6人、「居場所づくり」「話ができる場」といった記載が11人です。



【性別】

自殺対策の取り組みとして有効と思うものを性別でみると、男女とも「周りの人とのつながりや関係を築くための居場所をつくること」が最も高く、次に「相談できる窓口や機関について周知すること」です。

「本人の気持ちを尊重した適切な接し方等啓発すること」は男性 28.6%、女性 38.0%で、女性の割合が高い状況です。

自殺対策の取り組みとして有効と思うものについて

区分	有効回答数	周りの人とのつながりや関係を築くための居場所をつくること	本人の気持ちを尊重した適切な接し方等を啓発すること	このころの悩みや自殺のサインの気づき方等を啓発すること	自殺やうつ病に対する正しい認識について啓発すること	相談できる窓口や機関について周知すること	相談できる窓口や機関をつくること	自殺対策に取り組んでいる団体や機関の活動を周知すること	研修会や勉強会、シンポジウムを開催すること	その他	無回答
男性	426 件	46.0%	28.6%	29.3%	33.3%	45.1%	29.6%	24.4%	9.4%	8.0%	7.0%
女性	592 件	49.3%	38.0%	35.0%	38.0%	46.8%	34.1%	29.9%	10.0%	6.4%	4.7%

【年齢別】

自殺対策の取り組みとして有効と思うものを年齢別でみると、「周りの人とのつながりや関係を築くための居場所をつくること」は10・20歳代、30歳代、60歳代、70歳以上に高く、「相談できる窓口や機関について周知すること」は30歳代～60歳代に高い状況です。

自殺対策の取り組みとして有効と思うものについて

区分	有効回答数	周りの人とのつながりや関係を築くための居場所をつくること	本人の気持ちを尊重した適切な接し方等を啓発すること	このころの悩みや自殺のサインの気づき方等を啓発すること	自殺やうつ病に対する正しい認識について啓発すること	相談できる窓口や機関について周知すること	相談できる窓口や機関をつくること	自殺対策に取り組んでいる団体や機関の活動を周知すること	研修会や勉強会、シンポジウムを開催すること	その他	無回答
10・20 歳代	161 件	49.7%	38.5%	32.3%	39.8%	39.8%	26.1%	24.8%	9.9%	8.1%	7.5%
30 歳代	130 件	50.0%	27.7%	30.0%	40.8%	50.0%	30.8%	23.8%	6.9%	11.5%	5.4%
40 歳代	148 件	41.9%	37.8%	39.9%	44.6%	52.0%	31.1%	33.8%	9.5%	8.1%	2.0%
50 歳代	169 件	41.4%	36.7%	36.7%	34.9%	52.1%	35.5%	29.0%	11.8%	7.7%	3.6%
60 歳代	190 件	51.6%	35.8%	31.6%	38.4%	53.2%	36.3%	33.7%	14.2%	6.8%	4.7%
70 歳以上	232 件	50.9%	28.4%	27.6%	23.7%	33.6%	31.5%	22.0%	6.5%	2.6%	9.9%

## Ⅲ 調査票

### 1 調査票

# 生きることを支えるための調査 ～自殺対策に関する意識調査～ ご協力をお願い

日頃から、区政に対しご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

社会が多様化し、日々の生活での問題も複雑化・複合化している中で、わが国における自殺者数は今なお毎年2万人を超えていることから「自殺対策」が社会的な重要課題となっています。国においては、平成28年に「自殺対策基本法」を改正し、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指し、すべての都道府県及び市町村において、自殺対策計画を策定することとされました。

葛飾区では「誰も自殺に追い込まれることのない葛飾区」を目指し、平成31年度に「(仮称)自殺対策計画」を策定する予定です。計画の策定にあたり、今後の施策に反映させるため、区民の皆様へ「生きることを支えるための調査(自殺対策に関する意識調査)」を実施いたします。

この調査は、区内にお住まいの満18歳以上の方の中から3,000人(無作為抽出)を対象に回答をお願いするものです。回答は統計的に処理致します。また、回答者が特定されたり、内容が他に漏れることは一切ございません。

ご多忙とは存じますが、ご理解・ご協力くださいますようお願い申し上げます。

平成30年9月

葛飾区 健康部

#### 【ご記入に当たってのお願い】

##### ◆調査票の記入について

- この調査は封筒の宛名の方ご本人が対象となります。
- なんらかの事情でご本人が記入できない場合は、ご家族の方などに代筆していただくか、ご自身の意思を尊重して代わってご回答していただく方をお願いいたします。
- 平成30年9月1日現在の内容でご記入ください。
- 設問に選択肢のあるものは、あてはまる番号に○をつけてください。お答えが「その他」にあてはまる場合は、( )内に具体的にご記入ください。
- 設問によって、○をつけていただく数を( )内に指定していますので、案内に従ってご回答ください。

##### ◆調査票の回収について

ご記入いただきました調査票は、同封の返信用封筒に入れ、**9月24日(月)**までに郵送していただきますようお願いいたします。(切手は不要です)

なお、無記名の調査ですので、調査票、返信用封筒にお名前等の記入は不要です。

##### ◆問合せ先(月曜日～金曜日(祝日を除く)午前8時30分～午後5時00分)

◎東京都葛飾区青戸4-15-14 健康プラザかつしか

葛飾区健康部(保健所)保健予防課 保健予防担当係/保健予防係

◎電話 03-3602-1274 Fax 03-3602-1298

## 1 あなたご自身のことについておうかがいします

問1 性別（○は1つだけ）

- |     |     |          |
|-----|-----|----------|
| 1 男 | 2 女 | 3 その他（ ） |
|-----|-----|----------|

問2 年齢（○は1つだけ）

- |            |            |            |
|------------|------------|------------|
| 1 18歳～19歳  | 2 20歳～24歳  | 3 25歳～29歳  |
| 4 30歳～34歳  | 5 35歳～39歳  | 6 40歳～44歳  |
| 7 45歳～49歳  | 8 50歳～54歳  | 9 55歳～59歳  |
| 10 60歳～64歳 | 11 65歳～69歳 | 12 70歳～74歳 |
| 13 75歳～    |            |            |

問3 あなたの職業は。（主なものを1つ）

- |           |             |                   |
|-----------|-------------|-------------------|
| 1 自営業・自由業 | 2 会社員（正社員）  | 3 会社員（契約社員、派遣社員等） |
| 4 公務員     | 5 パート・アルバイト | 6 学生              |
| 7 専業主婦・主夫 | 8 無職        | 9 その他（ ）          |

問3-1 勤務先の従業員数をお答え下さい。（○は1つだけ）

- |             |              |          |
|-------------|--------------|----------|
| 1 5人以下      | 2 6～20人以下    | 3 21～50人 |
| 4 51～100人以下 | 5 101～300人以下 | 6 301人以上 |

問4 あなたが同居している家族の構成は、次のどれにあてはまりますか（○は1つだけ）

- |            |                |
|------------|----------------|
| 1 ひとり暮らし   | 2 配偶者・パートナーのみ  |
| 3 親と子（2世代） | 4 祖父母と親と子（3世代） |
| 5 その他（ ）   |                |

## 2 自殺対策全般についておうかがいします

問5 平成29年の自殺による死亡率（人口10万人対）は、全国16.5、東京都15.9、葛飾区18.4です。  
葛飾区の自殺による死亡率は、全国、東京都に比べ高い状況です。  
あなたは、このような状況を知っていましたか。（○は1つだけ）

- |         |          |
|---------|----------|
| 1 知っていた | 2 知らなかった |
|---------|----------|

問6 あなたは、毎年9月10日から16日までが自殺予防週間であることを知っていますか。  
（○は1つだけ）

- |         |        |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

問7 あなたは、自殺対策基本法についてご存知ですか。(○は1つだけ)

1 知っている	2 名前は聞いたことがある
3 名前を聞いたことはないが内容は知っている	4 知らない

問8 葛飾区の自殺対策の取り組みについてご存知ですか。(それぞれに○は1つ)

1～7の取り組み内容については、 別紙に説明を記載しています。	知 っ て い る	知 ら な い
1 ゲートキーパー研修	1	2
2 講演会	1	2
3 保健センターにおける こころの健康相談	1	2
4 リーフレットの配布	1	2
5 パネル展	1	2
6 こころの体温計	1	2
7 自殺対策に関する横断幕の設置	1	2

**3 健康状態や日常生活についておうかがいします**

問9 あなたは、普段の生活の中で「自分の居場所がない」と感じることはありませんか。(○は1つだけ)

1 いつも感じる	2 たまに感じる
3 あまり感じない	4 まったく感じない

問10 あなたは、ご自分の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つだけ)

1 良い	2 まあ良い
3 あまり良くない	4 良くない

問11 あなたは、普段の睡眠時間は足りていますか。(○は1つだけ)

1 十分足りている	2 ほぼ足りている
3 やや不足している	4 まったく不足している

問12 あなたは、眠れない日が続く時がありますか(○は1つだけ)

1 ある	2 ない
------	------

問13 問12で「1 ある」と回答した方におうかがいします。眠れない日が続く時は、どのように対応していますか。(○はいくつでも)

1 飲酒する	2 市販の入眠剤を利用する	3 医師に相談する
4 入浴する	5 スマートフォン等の電子機器でゲームやSNSなどを行う	
6 運動する	7 その他( )	



問 14 から問 17 についてはアルコールに関する質問です。20 歳以上の方におうかがいします。  
 ※20 歳未満の方は問 18 に進んでください。

問 14 あなたの飲酒習慣について、教えてください。  
 あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか。(○は1つだけ)

- |          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 1 飲まない   | 2 月に1回程度 | 3 月に2~4回 |
| 4 週に2~3回 | 5 週に4回以上 |          |

問 15 あなたは普段、誰と飲むことが多いですか。(○は1つだけ)

- |           |               |            |
|-----------|---------------|------------|
| 1 一人だけで飲む | 2 家族と一緒にの時に飲む | 3 職場の仲間と飲む |
| 4 友人と飲む   | 5 その他( )      |            |

問 16 飲酒について過去に次の経験がありましたか。(それぞれに○は1つ)

	あ る	な い
1 飲酒量を減らさなければならぬと感じたこと	1	2
2 他人にあなたの飲酒を注意されて気にさわったこと	1	2
3 自分の飲酒について、悪いとか申し訳ないと感じたこと	1	2
4 神経を落ち着かせたり二日酔いを治すために迎え酒をしたこと	1	2

問 17 飲酒の問題に関する相談窓口をご存知ですか。(○はいくつでも)

- |                                 |
|---------------------------------|
| 1 葛飾区の保健センター                    |
| 2 専門の医療機関                       |
| 3 都立精神保健福祉センター                  |
| 4 アルコール依存症の自助グループ(断酒会、アラノン、AA等) |

全員の方におうかがいします。

問 18 あなたは、ふだん(仕事を含めて)外出することがありますか。(○は1つだけ)  
 (※)「外出」には家のまわりの散歩など近所も含まれます。

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1 毎日必ず外出する   | 2 ほとんど毎日外出する |
| 3 週に2~3回外出する | 4 週に1回程度外出する |
| 5 月に2~3回外出する | 6 ほとんど外に出ない  |

問 19 あなたは、最も親しいご近所の方とはどのようにお付き合いをしていますか。(○は1つだけ)

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| 1 悩み事を相談する       | 2 お互いの家に行き来する  |
| 3 数日家を空ける時は声をかける | 4 会った時には立ち話をする |
| 5 会った時には挨拶をする    | 6 付き合いはない      |

III 調査票

問 20 あなたは、別に住んでいる親族の方とはどのようにお付き合いされていますか。(○は1つだけ)  
 (※) 一番親しくお付き合いしている親族の方との関係をお書きください。

- |                           |                 |
|---------------------------|-----------------|
| 1 週に1～2回以上会っている           | 2 月に1～2回以上会っている |
| 3 週に1～2回以上、電話やメールで連絡をしている |                 |
| 4 月に1～2回以上、電話やメールで連絡をしている |                 |
| 5 正月やお盆などの年中行事のときに会う      | 6 冠婚葬祭のときに会う    |
| 7 ここ数年連絡も取っていない           | 8 別に住んでいる親族はいない |

**4 悩みやストレスについておうかがいします**

問 21 あなたは、毎日の生活の中で、悩みやストレスがありますか。(○は1つだけ)

- |         |          |
|---------|----------|
| 1 よくある  | 2 たまにある  |
| 3 あまりない | 4 ほとんどない |

問 22 あなたは日常生活の不満、悩み、苦労、ストレスを解消するために、次のことをどのくらいしますか。(それぞれに○は1つ)

	全くしない	あまりしない	やや多い	多い
1 食べる	1	2	3	4
2 運動する	1	2	3	4
3 お酒を飲む	1	2	3	4
4 睡眠をとる	1	2	3	4
5 人と話をする、人に話を聞いてもらう	1	2	3	4
6 趣味やレジャーをする	1	2	3	4
7 買い物をする	1	2	3	4
8 その他(具体的に )	1	2	3	4

問 23 あなたは不満、悩み、苦労、ストレスがある時、周囲の人にどのように対応してほしいですか。(○は1つだけ)

- |                          |               |
|--------------------------|---------------|
| 1 話を聴いてほしい               | 2 相談に乗ってほしい   |
| 3 心配していることを伝えながら、見守ってほしい | 4 そっとしておいてほしい |
| 5 その他(具体的に )             |               |

問 24 あなたは不満、悩み、苦労、ストレスがある時、他の人に助けを求めることに抵抗がありますか。  
(○は1つだけ)

1 そう思う	2 どちらかというと思う
3 どちらかというとは思わない	4 そうは思わない
5 わからない	

問 25 あなたは不満、悩み、苦労、ストレスがある時、相談する人がいますか。(○は1つだけ)

1 いる	2 いない
------	-------

**5 自殺対策等についておうかがいします**

問 26 あなたはこれまでに、自殺を考えたことはありますか。(○は1つだけ)

1 はい	2 いいえ → 問29へ
------	--------------

問 26 で「1 はい」と回答した方は、問 27、問 28 にお答えください。  
※「2 いいえ」と回答した方は、問 29 へ進んでください。

問 27 自殺を考えた理由や原因はどのようなことでしたか。(○はいくつでも)

【 家庭の問題 】		
1 家族関係の不和	2 子育て	3 家族の介護・看病
4 その他 ( )		
【 病気など健康の問題 】		
1 自分の病気の悩み	2 身体の悩み	3 心の悩み
4 その他 ( )		
【 経済的な問題 】		
1 倒産	2 事業不振	3 借金
4 失業	5 その他 ( )	
【 勤務関係の問題 】		
1 転勤	2 仕事の不振	3 職場の人間関係
4 長時間労働	5 その他 ( )	
【 恋愛関係の問題 】		
1 失恋	2 結婚を巡る悩み	3 その他 ( )
【 学校の問題 】		
1 いじめ	2 学業不振	3 友人との人間関係
4 教師との人間関係	5 その他 ( )	
【 その他 】		
(具体的に )		

Ⅲ 調査票

問 28 自殺を考えた時、どのようにして乗り越えましたか。(〇はいくつでも)

- 1 趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるようにした
- 2 できるだけ休養を取るようにした
- 3 原因となる事柄から離れるなど、環境を変えるようにした
- 4 親族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった
- 5 医療機関や保健所・保健センター等心や体の健康に関する機関に相談した
- 6 弁護士や司法書士、公的機関の相談員など、悩みの元となる分野の専門家に相談した
- 7 その他(具体的に )
- 8 何もしなかった
- 9 まだ乗り越えられないでいる

全員の方におうかがいします。

問 29 今後仮にあなたが自殺を考えた時、誰に相談したいと思いますか。(〇はいくつでも)

- 1 家族や親族
- 2 友人や同僚
- 3 先生や上司
- 4 近所の人(自治会の人、民生委員など)
- 5 かかりつけの医療機関の職員(医師、看護師、薬剤師など)
- 6 公的な相談機関(保健センター、区役所など)の職員
- 7 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
- 8 同じ悩みを抱える人
- 9 区民相談室(法律、税務などの特別相談)の専門家
- 10 インターネット上だけのつながりの人
- 11 その他(具体的に )

問 30 今後仮にあなたが自殺を考えた時、相談しやすいと思う方法をお選びください。(〇はいくつでも)

- 1 対面による相談
- 2 電話による相談
- 3 手紙による相談
- 4 メールや LINE による相談
- 5 SNS (Twitter, Facebook 等)
- 6 その他( )
- 7 相談はしない

問 31 もし身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時、あなたはどのように対応しますか。  
(○はいくつでも)

- |                         |                     |
|-------------------------|---------------------|
| 1 相談に乗らない、もしくは話題を変える    | 2 「頑張って生きよう」と励ます    |
| 3 「死んではいけない」と説得する       | 4 「つまらないことは考えるな」と叱る |
| 5 「死にたいくらいつらいんだね」と共感を示す | 6 耳を傾けてじっくりと話を聞く    |
| 7 医師などの専門家に相談を勧める       | 8 解決策を一緒に考える        |
| 9 一緒に相談機関を探す            | 10 その他 ( )          |
| 11 わからない                |                     |

問 32 自殺防止対策を推進したほうが良いと思う、対象（年代等）はどこだと思いますか。  
(○はいくつでも)

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| 1 小・中・高校生（児童生徒） | 2 20歳代前半の若年層 |
| 3 中高年層          | 4 高齢者（65歳以上） |
| 5 会社員           | 6 自営業・自由業の方  |
| 7 主婦・主夫         | 8 その他 ( )    |
| 9 わからない         |              |

問 33 葛飾区の自殺対策の取り組みとして効果的と思うものは何ですか。(○はいくつでも)

- |                                |
|--------------------------------|
| 1 周りの人とのつながりや関係を築くための居場所をつくること |
| 2 本人の気持ちを尊重した適切な接し方等を啓発すること    |
| 3 こころの悩みや自殺のサインの気づき方等を啓発すること   |
| 4 自殺やうつ病に対する正しい認識について啓発すること    |
| 5 相談できる窓口や機関について周知すること         |
| 6 相談できる窓口や機関をつくること             |
| 7 自殺対策に取り組んでいる団体や機関の活動を周知すること  |
| 8 研修会や勉強会、シンポジウムを開催すること        |
| 9 その他（具体的に )                   |

ご協力ありがとうございました。

## 2 督促状兼お礼状

平素は、区政に対しご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、先日郵送にてお願いしました「生きることを支えるための調査(自殺対策に関する意識調査)」につきましては、ご協力を賜り誠にありがとうございます。

ご回答いただきました内容につきましては、今後の区政に活かしていきたいと思っております。

なお、調査へのご回答がお済みでないかたがいらっしゃいましたら、お手数ですが、ご回答いただき同封した返信用封筒で送付してくださいませようお願いします。今回の調査は無記名でご回答をお願いしていますので、このはがきは全ての調査対象者に送付しています。既にご回答いただいた方につきましてはご容赦ください。

平成 30 年 9 月 吉日

葛飾区 健康部

.....  
【お問い合わせ先】

葛飾区健康部（保健所）保健予防課  
保健予防担当係／保健予防係  
東京都葛飾区青戸 4-15-14 健康プラザかつしか  
電話：03-3602-1274 Fax：03-3602-1298  
.....

## IV 調査結果単純集計表

## 1 単純集計表

## 1 あなたご自身のことについておうかがいします

問1 性別(○は1つだけ)

カテゴリ	件数	割合
全 体	1,037	100.0
男	426	41.1
女	592	57.1
その他	1	0.1
無回答	18	1.7

問2 年齢(○は1つだけ)

カテゴリ	件数	割合
全 体	1,037	100.0
18歳～19歳	45	4.3
20歳～24歳	61	5.9
25歳～29歳	55	5.3
30歳～34歳	64	6.2
35歳～39歳	66	6.4
40歳～44歳	67	6.5
45歳～49歳	81	7.8
50歳～54歳	82	7.9
55歳～59歳	87	8.4
60歳～64歳	95	9.2
65歳～69歳	95	9.2
70歳～74歳	120	11.6
75歳～	112	10.8
無回答	7	0.7

問3 あなたの職業は。(主なものを1つ)

カテゴリ	件数	割合
全 体	1,037	100.0
自営業・自由業	81	7.8
会社員(正社員)	228	22.0
会社員(契約社員、派遣社員等)	75	7.2
公務員	31	3.0
パート・アルバイト	166	16.0
学生	56	5.4
専業主婦・主夫	157	15.1
無職	203	19.6
その他	26	2.5
無回答	14	1.4

問3-1 勤務先の従業員数をお答え下さい。(○は1つだけ)

カテゴリ	件数	割合
全 体	581	100.0
5人以下	98	16.9
6～20人以下	105	18.1
21～50人	76	13.1
51～100人以下	50	8.6
101～300人以下	64	11.0
301人以上	172	29.6
無回答	16	2.8

問4 あなたが同居している家族の構成は、次のどれにあてはまりますか(○は1つだけ)

カテゴリ	件数	割合
全 体	1,037	100.0
ひとり暮らし	172	16.6
配偶者・パートナーのみ	252	24.3
親と子(2世代)	434	41.9
祖父母と親と子(3世代)	60	5.8
その他	98	9.5
無回答	21	2.0

2 自殺対策全般についておうかがいします

問5 平成29年の自殺による死亡率(人口10万人対)は、全国16.5、東京都15.9、葛飾区18.4です。葛飾区の自殺による死亡率は、全国、東京都に比べ高い状況です。あなたは、このような状況を知っていましたか。(〇は1つだけ)

カテゴリ	件数	割合
全体	1,037	100.0
知っていた	62	6.0
知らなかった	970	93.5
無回答	5	0.5

問6 あなたは、毎年9月10日から16日までが自殺予防週間であることを知っていますか。(〇は1つだけ)

カテゴリ	件数	割合
全体	1,037	100.0
知っている	64	6.2
知らない	968	93.3
無回答	5	0.5

問7 あなたは、自殺対策基本法についてご存知ですか。(〇は1つだけ)

カテゴリ	件数	割合
全体	1,037	100.0
知っている	20	1.9
名前は聞いたことがある	251	24.2
名前を聞いたことはないが内容は知っている	14	1.4
知らない	737	71.1
無回答	15	1.4

問8 葛飾区の自殺対策の取り組みについてご存知ですか。(それぞれに〇は1つ)

1 ゲートキーパー研修

カテゴリ	件数	割合
全体	1,037	100.0
知っている	20	1.9
知らない	970	93.5
無回答	47	4.5

2 講演会

カテゴリ	件数	割合
全体	1,037	100.0
知っている	141	13.6
知らない	849	81.9
無回答	47	4.5

3 保健センターにおける こころの健康相談

カテゴリ	件数	割合
全体	1,037	100.0
知っている	313	30.2
知らない	681	65.7
無回答	43	4.1

4 リーフレットの配布

カテゴリ	件数	割合
全体	1,037	100.0
知っている	111	10.7
知らない	877	84.6
無回答	49	4.7

5 パネル展

カテゴリ	件数	割合
全体	1,037	100.0
知っている	27	2.6
知らない	959	92.5
無回答	51	4.9

6 こころの体温計

カテゴリ	件数	割合
全体	1,037	100.0
知っている	34	3.3
知らない	952	91.8
無回答	51	4.9

7 自殺対策に関する横断幕の設置

カテゴリ	件数	割合
全体	1,037	100.0
知っている	72	6.9
知らない	914	88.1
無回答	51	4.9



## 3 健康状態や日常生活についておうかがいします

問9 あなたは、普段の生活の中で「自分の居場所がない」と感じることがありますか。(〇は1つだけ)

カテゴリ	件数	割合
全体	1,037	100.0
いつも感じる	37	3.6
たまに感じる	167	16.1
あまり感じない	341	32.9
まったく感じない	483	46.6
無回答	9	0.9

問10 あなたは、ご自分の健康状態をどのように感じていますか。(〇は1つだけ)

カテゴリ	件数	割合
全体	1,037	100.0
良い	226	21.8
まあ良い	561	54.1
あまり良くない	188	18.1
良くない	56	5.4
無回答	6	0.6

問11 あなたは、普段の睡眠時間は足りていますか。(〇は1つだけ)

カテゴリ	件数	割合
全体	1,037	100.0
十分足りている	188	18.1
ほぼ足りている	458	44.2
やや不足している	332	32.0
まったく不足している	50	4.8
無回答	9	0.9

問12 あなたは、眠れない日が続く時がありますか(〇は1つだけ)

カテゴリ	件数	割合
全体	1,037	100.0
ある	173	16.7
ない	857	82.6
無回答	7	0.7

問13 問12で「1 ある」と回答した方におうかがいします。眠れない日が続く時は、どのように対応していますか。(〇はいくつでも)

カテゴリ	件数	割合
全体	173	100.0
飲酒する	26	15.0
市販の入眠剤を利用する	9	5.2
医師に相談する	42	24.3
入浴する	18	10.4
スマートフォン等の電子機器でゲームやSNSなどを行う	45	26.0
運動する	26	15.0
その他	55	31.8
無回答	10	5.8

問14から問17についてはアルコールに関する質問です。20歳以上の方におうかがいします。

※20歳未満の方は問18に進んでください。

問14 あなたの飲酒習慣について、教えてください。あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか。(〇は1つだけ)

カテゴリ	件数	割合
全体	985	100.0
飲まない	392	39.8
月に1回程度	112	11.4
月に2~4回	117	11.9
週に2~3回	128	13.0
週に4回以上	224	22.7
無回答	12	1.2

問15 あなたは普段、誰と飲むことが多いですか。(〇は1つだけ)

カテゴリ	件数	割合
全体	581	100.0
一人だけで飲む	163	28.1
家族と一緒にの時に飲む	229	39.4
職場の仲間と飲む	44	7.6
友人と飲む	114	19.6
その他	8	1.4
無回答	23	4.0

問16 飲酒について過去に次の経験がありましたか。(それぞれに○は1つ)

1 飲酒量を減らさなければならぬと感じたこと

カテゴリ	件数	割合
全体	985	100.0
ある	208	21.1
ない	667	67.7
無回答	110	11.2

2 他人にあなたの飲酒を注意されて気にさわったこと

カテゴリ	件数	割合
全体	985	100.0
ある	57	5.8
ない	811	82.3
無回答	117	11.9

3 自分の飲酒について、悪いとか申し訳ないと感じたこと

カテゴリ	件数	割合
全体	985	100.0
ある	110	11.2
ない	758	77.0
無回答	117	11.9

4 神経を落ち着かせたり二日酔いを治すために迎え酒をしたこと

カテゴリ	件数	割合
全体	985	100.0
ある	67	6.8
ない	803	81.5
無回答	115	11.7

問17 飲酒の問題に関する相談窓口をご存知ですか。(○はいくつでも)

カテゴリ	件数	割合
全体	985	100.0
葛飾区の保健センター	171	17.4
専門の医療機関	247	25.1
都立精神保健福祉センター	40	4.1
アルコール依存症の自助グループ(断酒会、アラノン、AA等)	169	17.2
無回答	580	58.9

問18 あなたは、ふだん(仕事を含めて)外出することがありますか。(○は1つだけ)

カテゴリ	件数	割合
全体	1,037	100.0
毎日必ず外出する	379	36.5
ほとんど毎日外出する	459	44.3
週に2～3回外出する	123	11.9
週に1回程度外出する	20	1.9
月に2～3回外出する	16	1.5
ほとんど外に出ない	19	1.8
無回答	21	2.0

問19 あなたは、最も親しいご近所の方とはどのようにお付き合いをしていますか。(○は1つだけ)

カテゴリ	件数	割合
全体	1,037	100.0
悩み事を相談する	38	3.7
お互いの家に行き来する	55	5.3
数日家を空ける時は声をかける	24	2.3
会った時には立ち話をする	258	24.9
会った時には挨拶をする	490	47.3
付き合いはない	142	13.7
無回答	30	2.9

問20 あなたは、別に住んでいる親族の方とはどのようにお付き合いされていますか。(○は1つだけ)

カテゴリ	件数	割合
全体	1,037	100.0
週に1～2回以上会っている	139	13.4
月に1～2回以上会っている	182	17.6
週に1～2回以上、電話やメールで連絡をしている	93	9.0
月に1～2回以上、電話やメールで連絡をしている	184	17.7
正月やお盆などの年中行事のときに会う	235	22.7
冠婚葬祭のときに会う	100	9.6
ここ数年連絡も取っていない	39	3.8
別に住んでいる親族はいない	26	2.5
無回答	39	3.8

## 4 悩みやストレスについておうかがいします

問21 あなたは、毎日の生活の中で、悩みやストレスがありますか。(○は1つだけ)

カテゴリ	件数	割合
全体	1,037	100.0
よくある	271	26.1
たまにある	482	46.5
あまりない	153	14.8
ほとんどない	116	11.2
無回答	15	1.4

問22 あなたは日常生活の不満、悩み、苦勞、ストレスを解消するために、次のことをどのくらいしますか。(それぞれに○は1つ)

## 1 食べる

カテゴリ	件数	割合
全体	1,037	100.0
全くしない	208	20.1
あまりしない	250	24.1
ときどきする	302	29.1
よくする	219	21.1
無回答	58	5.6

## 2 運動する

カテゴリ	件数	割合
全体	1,037	100.0
全くしない	245	23.6
あまりしない	332	32.0
ときどきする	267	25.7
よくする	143	13.8
無回答	50	4.8

## 3 お酒を飲む

カテゴリ	件数	割合
全体	1,037	100.0
全くしない	491	47.3
あまりしない	167	16.1
ときどきする	180	17.4
よくする	142	13.7
無回答	57	5.5

## 4 睡眠をとる

カテゴリ	件数	割合
全体	1,037	100.0
全くしない	138	13.3
あまりしない	189	18.2
ときどきする	347	33.5
よくする	301	29.0
無回答	62	6.0

## 5 人と話をする、人に話を聞いてもらう

カテゴリ	件数	割合
全体	1,037	100.0
全くしない	130	12.5
あまりしない	239	23.0
ときどきする	378	36.5
よくする	242	23.3
無回答	48	4.6

## 6 趣味やレジャーをする

カテゴリ	件数	割合
全体	1,037	100.0
全くしない	154	14.9
あまりしない	197	19.0
ときどきする	387	37.3
よくする	253	24.4
無回答	46	4.4

## 7 買い物をする

カテゴリ	件数	割合
全体	1,037	100.0
全くしない	179	17.3
あまりしない	237	22.9
ときどきする	400	38.6
よくする	175	16.9
無回答	46	4.4

## 8 その他

カテゴリ	件数	割合
全体	1,037	100.0
全くしない	135	13.0
あまりしない	32	3.1
ときどきする	62	6.0
よくする	68	6.6
無回答	740	71.4

問23 あなたは不満、悩み、苦労、ストレスがある時、周囲の人にどのように対応してほしいですか。(〇は1つだけ)

カテゴリ	件数	割合
全体	1,037	100.0
話を聴いてほしい	421	40.6
相談に乗ってほしい	148	14.3
心配していることを伝えながら、見守ってほしい	146	14.1
そっとしておいてほしい	245	23.6
その他	32	3.1
無回答	45	4.3

問24 あなたは不満、悩み、苦労、ストレスがある時、他の人に助けを求めることに抵抗がありますか。(〇は1つだけ)

カテゴリ	件数	割合
全体	1,037	100.0
そう思う	116	11.2
どちらかというと思う	286	27.6
どちらかというとは思わない	217	20.9
そうは思わない	287	27.7
わからない	105	10.1
無回答	26	2.5

問25 あなたは不満、悩み、苦労、ストレスがある時、相談する人がいますか。(〇は1つだけ)

カテゴリ	件数	割合
全体	1,037	100.0
いる	833	80.3
いない	182	17.6
無回答	22	2.1

## 5 自殺対策等についておうかがいします

問26 あなたはこれまでに、自殺を考えたことはありますか。(〇は1つだけ)

カテゴリ	件数	割合
全体	1,037	100.0
はい	204	19.7
いいえ	816	78.7
無回答	17	1.6

問26で「1 はい」と回答した方は、問27、問28にお答えください。

※「2 いいえ」と回答した方は、問29へ進んでください。

問27 自殺を考えた理由や原因はどのようなことでしたか。(〇はいくつでも)

## 【 家庭の問題 】

カテゴリ	件数	割合
全体	204	100.0
家族関係の不和	81	39.7
子育て	18	8.8
家族の介護・看病	9	4.4
その他	26	12.7
無回答	95	46.6

## 【 病気など健康の問題 】

カテゴリ	件数	割合
全体	204	100.0
自分の病気の悩み	50	24.5
身体の悩み	26	12.7
心の悩み	64	31.4
その他	8	3.9
無回答	95	46.6

## 【 経済的な問題 】

カテゴリ	件数	割合
全体	204	100.0
倒産	7	3.4
事業不振	8	3.9
借金	25	12.3
失業	16	7.8
その他	19	9.3
無回答	142	69.6

## 【 勤務関係の問題 】

カテゴリ	件数	割合
全体	204	100.0
転勤	2	1.0
仕事の不振	28	13.7
職場の人間関係	37	18.1
長時間労働	12	5.9
その他	12	5.9
無回答	137	67.2

## 【 恋愛関係の問題 】

カテゴリ	件数	割合
全体	204	100.0
失恋	18	8.8
結婚を巡る悩み	16	7.8
その他	7	3.4
無回答	164	80.4

## 【 学校の問題 】

カテゴリ	件数	割合
全体	204	100.0
いじめ	32	15.7
学業不振	9	4.4
友人との人間関係	28	13.7
教師との人間関係	7	3.4
その他	6	2.9
無回答	147	72.1

## 問28 自殺を考えた時、どのようにして乗り越えましたか。(〇はいくつでも)

カテゴリ	件数	割合
全体	204	100.0
趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるようにした	64	31.4
できるだけ休養を取るようにした	48	23.5
原因となる事柄から離れるなど、環境を変えるようにした	53	26.0
親族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった	65	31.9
医療機関や保健所・保健センター等心や体の健康に関する機関に相談した	31	15.2
弁護士や司法書士、公的機関の相談員など、悩みの元となる分野の専門家に相談した	15	7.4
その他	28	13.7
何もなかった	39	19.1
まだ乗り越えられないでいる	11	5.4
無回答	5	2.5

## 問29 今後仮にあなたが自殺を考えた時、誰に相談したいと思いますか。(〇はいくつでも)

カテゴリ	件数	割合
全体	1,037	100.0
家族や親族	560	54.0
友人や同僚	393	37.9
先生や上司	31	3.0
近所の人(自治会の人、民生委員など)	19	1.8
かかりつけの医療機関の職員(医師、看護師、薬剤師など)	150	14.5
公的な相談機関(保健センター、区役所など)の職員	161	15.5
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	85	8.2
同じ悩みを抱える人	124	12.0
区民相談室(法律、税務などの特別相談)の専門家	55	5.3
インターネット上だけのつながりの人	42	4.1
その他	107	10.3
無回答	63	6.1

## 問30 今後仮にあなたが自殺を考えた時、相談しやすいと思う方法をお選びください。(〇はいくつでも)

カテゴリ	件数	割合
全体	1,037	100.0
対面による相談	461	44.5
電話による相談	348	33.6
手紙による相談	64	6.2
メールやLINEによる相談	273	26.3
SNS(Twitter, Facebook等)	67	6.5
その他	24	2.3
相談はしない	185	17.8
無回答	36	3.5

問31 もし身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時、あなたはどのように対応しますか。(〇はいくつでも)

カテゴリ	件数	割合
全体	1,037	100.0
相談に乗らない、もしくは話題を変える	20	1.9
「頑張って生きよう」と励ます	174	16.8
「死んではいけない」と説得する	211	20.3
「つまらないことは考えるな」と叱る	82	7.9
「死にたいくらいつらいんだね」と共感を示す	306	29.5
耳を傾けてじっくりと話を聞く	682	65.8
医師などの専門家に相談を勧める	246	23.7
解決策を一緒に考える	433	41.8
一緒に相談機関を探す	245	23.6
その他	37	3.6
わからない	55	5.3
無回答	23	2.2

問32 自殺防止対策を推進したほうが良いと思う、対象(年代等)はどこだと思いますか。(〇はいくつでも)

カテゴリ	件数	割合
全体	1,037	100.0
小・中・高校生(児童生徒)	714	68.9
20歳代前半の若年層	417	40.2
中高年層	249	24.0
高齢者(65歳以上)	288	27.8
会社員	225	21.7
自営業・自由業の方	103	9.9
主婦・主夫	121	11.7
その他	54	5.2
わからない	99	9.5
無回答	36	3.5

問33 葛飾区の自殺対策の取り組みとして効果的と思うものは何ですか。(〇はいくつでも)

カテゴリ	件数	割合
全体	1,037	100.0
周りの人とのつながりや関係を築くための居場所をつくること	496	47.8
本人の気持ちを尊重した適切な接し方等を啓発すること	351	33.8
こころの悩みや自殺のサインの気づき方等を啓発すること	337	32.5
自殺やうつ病に対する正しい認識について啓発すること	371	35.8
相談できる窓口や機関について周知すること	475	45.8
相談できる窓口や機関をつくること	335	32.3
自殺対策に取り組んでいる団体や機関の活動を周知すること	286	27.6
研修会や勉強会、シンポジウムを開催すること	102	9.8
その他	73	7.0
無回答	62	6.0

葛飾区 生きることを支えるための調査  
～自殺対策に関する意識調査～  
調査結果報告書  
平成31年3月

葛飾区 健康部 保健予防課

〒125-0061 葛飾区青戸4-15-14  
TEL : 03-3602-1274 FAX : 03-3602-1298