

こころの健康に関する市民意識調査

資料5

* * * 調査ご協力のお願い * * *

日頃から、市政全般にわたり格別のご支援、ご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。
吹田市では、すべての市民が生涯にわたり安心して暮らせる地域づくりを進め、誰もが住み続けたいまちをめざし、「吹田市自殺対策計画」を策定して取り組みを進めているところです。
このたび、計画の見直しを行うにあたり、市民の皆様のごころの健康状態や生きるための支援として求められることなどについてご意見をお聞きする調査を実施することとしました。調査は、18歳以上の市民の方から無作為に2,000人を抽出し実施するもので、調査結果は、本市の総合的な自殺対策を推進するための基礎資料として活用いたします。
調査は無記名でお願いし、本調査以外の目的には使用いたしません。いただいたご回答は、調査の趣旨に沿ってすべて統計的に集計・分析しますので、個々の回答を他に漏らしたり、そのままの形で公表することはありません。答えにくい質問もあるかもしれませんが、市民の方々に一人でも多く、より健やかに生きていただきたいという本調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

令和5年●月 吹田市

* * * アンケートの回答にあたって * * *

- この調査は、インターネットでの回答（回答にかかる通信費はご自身の負担になります）も可能です。
下記のURLもしくは右の二次元コードからアクセスしていただき、アンケートフォームに直接回答を入力してください。
※回答にはWEB回答用のID【.....】の入力が必要です。
<URL> <https://.....>
- この調査には、封筒宛名のご本人さまがご回答ください。
- この調査は、令和5年●月●日を基準日として記入してください。
- ご回答は、回答欄のあてはまる番号を○で囲んでください。ご回答が「その他」の場合は、番号に○をつけ、（ ）内に具体的にご記入ください。
- をつける数は、設問ごとに示してあります。「○は1つ」「○はいくつでも」などの○をつける数にご注意ください。

二次元
コード

ご記入いただいた調査票は、令和5年●月●日（●）までに、
同封の封筒に入れて、切手を貼らずにご返送くださるようお願いいたします。

* * * 調査についてのお問い合わせ * * *

調査の回答の仕方等については、下記のコールセンターにご連絡ください。

《調査委託先》(株)サーベイリサーチセンター

☎ 0120-186-189（平日（祝日除く）9：00～12：00／13：00～17：00）

【調査実施主体】

吹田市地域保健課 ☎ 06-6339-2227（平日（祝日除く）9：00～17：15）

I あなたご自身のことについて

◎問1 あなたの性別を教えてください。(○は1つ)

- | | | | |
|------|------|-------|---------|
| 1 男性 | 2 女性 | 3 その他 | 4 回答しない |
|------|------|-------|---------|

◎問2 あなたの年齢は満でおいくつですか。(○は1つ)

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

◎問3 あなたは、どなたと一緒に住んでいますか。(○はいくつでも)

- | | | |
|---------|-----------|----------|
| 1 一人暮らし | 2 配偶者 | 3 父・母 |
| 4 子ども | 5 子どもの配偶者 | 6 兄弟・姉妹 |
| 7 祖父・祖母 | 8 孫 | 9 その他() |

※国調査票では同居の有無のみ。

◎問4 あなたの主たるご職業をお選びください。(○は1つ)

- | |
|----------------------------------|
| 1 勤めている(常勤) |
| 2 勤めている(パート・アルバイト) |
| 3 自営業(事業経営・個人商店など) |
| 4 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) |
| 5 専業主婦・主夫 |
| 6 無職 |
| 7 学生 |
| 8 その他() |

II あなたの健康と普段の生活について

問5 あなたは現在、日常生活でストレスを感じることはありますか。(〇は1つ)

- | | |
|---------|----------|
| 1 とても多い | 2 時々ある |
| 3 あまりない | 4 まったくない |

問6 ここ1か月間、睡眠によって十分な休養がとれていると思いますか。(〇は1つ)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 十分とれている | 2 まあとれている |
| 3 あまりとれていない | 4 まったくとれていない |

◎問7 あなたは、悩みを抱えたときやストレスを感じたとき、誰かに相談したり助けを求めたりすることにためらいを感じますか。(〇は1つ)

- | | |
|----------------|---------------|
| 1 感じる | 2 どちらかといえば感じる |
| 3 どちらかといえば感じない | 4 感じない |
| 5 わからない | |

※国調査票から選択肢の表現を変更。

問7で「1 感じる」または「2 どちらかといえば感じる」とお答えの方にお聞きします

◎問7-1 誰かに悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じる理由は何ですか。(〇はいくつでも)

- | |
|--|
| 1 家族や友達などの身近な人には相談したくない(できない) 悩みだから |
| 2 病院や支援機関等(行政の相談窓口、保健所など)の専門家に相談したいと思っているが、相談するハードルが高いと感じるから |
| 3 過去に身近な人に相談したが、解決しなかった(嫌な思いをした)から |
| 4 過去に病院や支援機関等に相談したが、解決しなかった(嫌な思いをした)から |
| 5 自分の悩みを解決できるところはないと思っているから |
| 6 その他() |

全員におたずねします

◎問8 あなたの不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいると思いますか。(〇はいくつでも)

- | |
|---|
| 1 実際に会って、 <u>個人的に</u> 相談できる人がいる |
| 2 電話で <u>個人的に</u> 相談できる人がいる |
| 3 メールやSNS(LINE ほか)等で、 <u>個人的に</u> 相談できる人がいる |
| 4 対面や電話による <u>相談機関</u> に、相談できる |
| 5 メールやSNS(LINE ほか)等による <u>相談機関</u> に、相談できる |
| 6 いない |

以降の「自殺やうつに関する意識について」では、あなたの自殺やうつに関する意識等についてお聞きします。回答を負担に感じる方は、回答していただくなくてもかまいません。

その場合は、7ページの「メディア（新聞・テレビ・ラジオなどの情報媒体）について」から引き続きご回答ください。

Ⅲ 自殺やうつに関する意識について

◎問9 あなたは、自殺についてどのように思いますか。次の1)から6)のそれぞれについて、該当するものに○をつけてください。(○は1つずつ)

	そう思う	どちらかという そう思う	どちらかという そうは思わない	そうは思わない	わからない
1) 自殺せずに生きていれば良いことがある	1	2	3	4	5
2) 自殺する人は、直前まで実行するかやめるか 気持ちが揺れ動いている	1	2	3	4	5
3) 自殺する人は、よほどつらいことがあったのだ と思う	1	2	3	4	5
4) 自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な 問題である	1	2	3	4	5
5) 生死は最終的に本人の判断に任せるべきである	1	2	3	4	5
6) 責任を取って自殺することは仕方がない	1	2	3	4	5

◎問10 あなたは、これまでの人生のなかで、本気で自殺したいと考えたことがありますか。
(○は1つ)

1 自殺したいと思っただことがない ⇒問11へ進んでください

2 自殺したいと思っただことがある

→問10で「2 自殺したいと思っただことがある」とお答えの方にお聞きします

◎問10-1 最近1年以内に自殺したいと思っただことがありますか。(○は1つ)

1 はい

2 いいえ

→問10-2 そのように考えた要因となっただものは何ですか。(○はいくつでも)

1 家族問題(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病 等)

2 勤務問題(転勤、仕事の悩み、職場の人間関係、長時間労働 等)

3 健康問題(自分の病気の悩み、身体の悩み、こころの悩み 等)

4 経済・生活問題(倒産、事業不振、負債、失業、生活困窮 等)

5 男女問題(失恋、結婚をめぐる悩み 等)

6 学校問題(いじめ、学業不振、教師との人間関係 等)

7 その他()

→◎問10-3 そのように考えたとき、どのようにして自殺を思いとどまりましたか。
(○はいくつでも)

1 家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった

2 医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家に相談した

3 弁護士や司法書士、公的機関の相談員等、悩みの元となる分野の専門家に相談した

4 家族や恋人など身近な人が悲しむことを考えた

5 できるだけ休養を取るようにした

6 趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努めた

7 将来を楽観的に考えるようにした

8 我慢した

9 自殺を試みたが、死にきれなかった

10 まだ「思いとどまれた」とは言えない

11 その他()

12 特に何もしなかった

全員におたずねします

◎問11 あなたは、これまでに、自殺未遂の経験がありますか。(○は1つ)

1 はい

2 いいえ

◎問12 あなたの周りで自殺をした方はいらっしゃいますか。いらっしゃる方は、その人との関係で該当するものに○をつけてください。(○はいくつでも)

1 いない	2 同居の親族(家族)
3 同居の親族(家族)以外の親族	4 恋人
5 友人	6 職場関係者
7 その他()	

◎問13 あなたは、もし身近な人から「死にたい」と打ち明けられたら、どう対応するのが良いと思いますか。最も考えに近いもの1つだけに○をつけてください。(○は1つ)

1 「死にたいぐらいつらいんだね」と共感を示す
2 「医師など専門家に相談した方が良い」と提案する
3 ひたすら耳を傾けて聞く
4 「死んではいけない」と説得する
5 「つまらないことを考えるな」と忠告する
6 「がんばって生きよう」と励ます
7 相談に乗らない、もしくは、話題を変える
8 その他()
9 わからない

【以下に挙げた症状を「うつ病のサイン」といいます。】

○ 自分で感じる症状

気分が沈む、悲しい、イライラする、集中力がない、好きなこともやりたくない、大事なことを先送りする、物事を悪いほうへ考える、決断ができない、自分を責める、死にたくなる

○ 周りから見てわかる症状

表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない、飲酒量が増える

○ 身体に出る症状

眠れない、食欲がない、便秘がち、身体がだるい、疲れやすい、性欲がない、頭痛、動悸、胃の不快感、めまい

このような症状が2週間以上続く場合、うつ病の可能性がります。

◎問14 もし仮に、あなたが、家族など身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、医療機関などの専門の相談窓口へ相談することを勧めますか。(○は1つ)

1 勧める
2 勧めない ⇒次ページの間 14-1 へ進んでください
3 わからない

問 14で「2 勧めない」とお答えの方にお聞きします

◎問14-1 医療機関などの専門の相談窓口へ相談することを勧めないのはなぜですか。
(○はいくつでも)

- 1 勧めることで嫌な思いをさせてしまうと思うから
- 2 金銭的な負担を強いてしまうから
- 3 どの相談機関の利用を勧めたらよいか分からないから
- 4 過去に自分が利用して嫌な思いをしたことがあるから
- 5 根本的な問題の解決にはならないと思うから
- 6 治療をしなくても、ほとんどのうつ病は自然に治ると思うから
- 7 その他 ()

全員におたずねします

◎問15 もし仮に、あなたが、自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたら、以下の専門の相談窓口のうち、どれを利用したいと思いますか。(○は1つ)

- 1 かかりつけの医療機関（精神科や心療内科等を除く）
- 2 精神科や心療内科等の医療機関
- 3 保健所や市役所等の公的機関の相談窓口
- 4 いのちの電話等民間機関の相談窓口
- 5 その他 ()
- 6 何も利用しない

問 15で「6 何も利用しない」とお答えの方にお聞きします

◎問15-1 何も利用しない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- 1 お金が掛かることは避けたいから
- 2 精神的な悩みを話すことに抵抗があるから
- 3 時間の都合がつかないから
- 4 どれを利用したら良いかわからないから
- 5 過去に利用して嫌な思いをしたことがあるから
- 6 根本的な問題の解決にはならないから
- 7 うつ病は特別な人がかかる病気なので、自分には関係ないから
- 8 治療をしなくても、ほとんどのうつ病は自然に治ると思うから
- 9 その他 ()

IV メディア（新聞・テレビ・ラジオなどの情報媒体）について

- ◎問16 普段の仕事や学業以外で、下記のメディアの接触頻度についておうかがいします。次の1) から5) のそれぞれについて、該当するものに○をつけてください。
(○は1つずつ)

	ほぼ毎日	週に 3～5日 程度	週に 1～2日 程度	まったく ない
1) 新聞	1	2	3	4
2) テレビ	1	2	3	4
3) ラジオ	1	2	3	4
4) インターネット（SNS以外）	1	2	3	4
5) SNS（LINE、Facebook、Twitter など）	1	2	3	4

- ◎問17 あなたは、自殺を扱った報道のうち、どのような内容に関心がありますか。(○は1つ)

- | |
|--|
| 1 有名人の自殺に関する報道
2 一般の人も含めたあらゆる自殺に関する報道
3 自殺の背景や自殺予防に関する報道
4 自殺の手段や場所に関する報道
5 自殺により事故や公共交通の遅れなどが出たことに関する報道
6 その他 ()
7 関心がない |
|--|

- ◎問18 あなたは、自殺を扱った報道についてどのように感じますか。(○はいくつでも)

- | |
|---|
| 1 なんとなく気分が落ち込んだ
2 自殺方法などの具体的な内容の報道は見たくないと思った
3 自殺の原因を探るために遺族などにしつこく取材しているのが不快に感じた
4 一人で抱え込まずに誰かに相談しようと思った
5 自殺が身近な問題であると感じた
6 自殺報道を受けて自殺する人が増えるのではないかと不安に感じた
7 自分も「死にたい」という気持ちを強く感じた
8 自殺方法や原因などをもっと知りたいと思った
9 特に何も感じなかった |
|---|

◎問19 インターネット上には、自殺に関連する様々なサイトがあります。あなたは、自殺に関連する様々なサイトを自発的に見たことがありますか。(○はいくつでも)

- 1 一緒に自殺する者を募ったり、自殺の手段を教えたりする、いわゆる「自殺サイト」
- 2 自殺行為に関連した動画配信
- 3 死にたい気持ちを抱えた者が思いを共有するための掲示板
- 4 自殺予防情報を提供するサイト
- 5 その他 ()
- 6 見たことがない ⇒問 20 へ進んでください

→問 19 で「1」～「5」のいずれかにお答えの方にお聞きします

◎問19-1 どのようなきっかけでそのサイトを見ましたか。(○はいくつでも)

- 1 新聞・雑誌記事を見て
- 2 テレビ番組を見て
- 3 ラジオ番組を聞いて
- 4 ネット記事を見て
- 5 他のウェブサイトのリンクやメールから
- 6 SNS (LINE、Facebook、Twitter など) から
- 7 友人・知人から聞いて
- 8 その他 ()
- 9 特にきっかけはない

V 新型コロナウイルス感染症について

◎問20 新型コロナウイルス感染症流行以降、あなたの心情や考えに変化がありましたか。(○はいくつでも)

- 1 不安を強く感じるようになった
- 2 家族以外の人とのつながりが少なくなり、孤独を感じた
- 3 家族関係の悪化や家族との考え方の違いに悩まされるようになった
- 4 感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた
- 5 家で過ごす時間が増え、家族と過ごす時間の大切さを再認識した
- 6 在宅勤務や時差出勤の機会が増え、自分や家族の働き方について考えるようになった
- 7 みんなもつらくて不安なんだと思い、つらい気持ちが少し軽くなった
- 8 その他 ()
- 9 特に変化はなかった

◎問21 新型コロナウイルス感染症流行以降、あなたの家族や友人・知人など、身近な人の心情や考えに変化があったと感じますか。(〇はいくつでも)

- 1 不安を強く感じるようになった
- 2 家族以外の人とのつながりが少なくなり、孤独を感じた
- 3 家族関係の悪化や家族との考え方の違いに悩まされるようになった
- 4 感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた
- 5 家で過ごす時間が増え、家族と過ごす時間の大切さを再認識した
- 6 在宅勤務や時差出勤の機会が増え、自分や家族の働き方について考えるようになった
- 7 みんなもつらくて不安なんだと思い、つらい気持ちが少し軽くなった
- 8 その他 ()
- 9 特に変化はなかった

◎問22 身近な人の心情や考えの変化に対し、具体的な行動を起こしましたか。(〇はいくつでも)

- 1 積極的に声をかけたり、連絡をしたりと悩みを聞くように努めた
- 2 家族でコミュニケーションをとる機会を多く持つようにした
- 3 不安を感じたり、悩んだりしていると見受けられる人に「気にするな」「頑張ろう」などと励ました
- 4 有効な感染症対策を調べ、アドバイスをした
- 5 その他 ()
- 6 何をしたら良いかわからなかったので、何もできなかった
- 7 特に何もしなかった

◎問23 コロナ禍での心情や考えの変化に伴い、どのような支援や対策が必要だと思いますか。(〇はいくつでも)

- 1 曜日や時間帯を問わずいつでも相談できる相談体制の強化
- 2 家族と距離を置けるような居場所支援
- 3 感染対策やワクチン、各種給付金制度や相談先などの情報の周知
- 4 在宅勤務の推進の強化
- 5 生活支援・就労支援
- 6 その他 ()

VI 自殺対策の現状等について

- ◎問24 全国の自殺者数は令和元年まで10年連続で減少していましたが、令和2年には11年ぶりの増加となり、約2万1,000人の方が亡くなっています。あなたは、毎年、このように多くの方が自殺で亡くなっていることを知っていましたか。(○は1つ)

1 知っていた	2 知らなかった
---------	----------

- ◎問25 あなたは、自殺対策に関する以下の事柄について知っていましたか。次の、1) から11) のそれぞれについて、該当するものに○をつけてください。(○は1つずつ)

	内容まで知っていた	内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある	知らなかった
1) こころの健康相談統一ダイヤル	1	2	3
2) よりそいホットライン	1	2	3
3) こころの健康相談（吹田市保健所）	1	2	3
4) ゲートキーパー	1	2	3
5) SNSを活用した相談 (LINE：生きづらびっと、こころのほっとチャットなど)	1	2	3
6) 支援情報検索サイト	1	2	3
7) 厚生労働省特設サイト 「まもろうよ こころ」	1	2	3
8) 自殺予防週間（毎年9月10日～16日）	1	2	3
9) 自殺対策強化月間（毎年3月）	1	2	3
10) 自殺対策基本法	1	2	3
11) 吹田市自殺対策計画（平成31年策定）	1	2	3

- ◎問26 自殺対策は自分自身に関わる問題だと思いますか。(○は1つ)

1 そう思う	2 どちらかといえばそう思う
3 あまりそう思わない	4 そう思わない
5 どちらともいえない	

VII 今後の自殺対策について

◎問27 今後求められるものとして、どのような子ども・若者向けの自殺対策が有効であると思いますか。(〇はいくつでも)

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

問28 自殺対策の取組として効果的だと思うものは何ですか。(〇はいくつでも)

- 1 厚生労働省や各都道府県、市町村が実施している自殺相談ダイヤルによる電話相談
- 2 自殺のサインに気づき、適切な対応をとれる人（ゲートキーパー）の養成
- 3 研修会・講演会の実施
- 4 分かち合いの会（大切な人を自死（自殺）で亡くした方のつどい）の開催
- 5 ポスター・チラシ・リーフレットによる啓発（相談窓口紹介含む）
- 6 SNS（LINE、Facebook、Twitter など）の活用による啓発
- 7 動画による啓発
- 8 その他（)

問29 吹田市の自殺対策事業についてなど、あなたの自由なご意見を聞かせてください。

以上でアンケートは終わりです。ご協力ありがとうございました。