川俣町
こころの健康に関するアンケート調査

－ 調査結果報告書 －

令和６年３月

川　俣　町

目　次

Ⅰ　調査の概要 1

１　調査の目的 3

２　調査対象者 3

３　調査方法・調査期間 3

４　回収結果 3

５　設問項目 3

６　報告書の見方について 3

Ⅱ　調査結果 5

１　回答者について 7

２　自殺対策の現状等について 10

３　悩みやストレスに関することについて 13

４　自殺やうつに関する意識について 16

５　メディア（新聞・テレビ・ラジオなどの情報媒体）について 23

６　新型コロナウイルス感染症について 27

７　今後の自殺対策について 28

Ⅲ　資料編　～使用した調査票～ 31

Ⅰ　調査の概要

1　調査の目的

本調査は、「第２次川俣町いのち支える自殺対策計画」の策定にあたり、町民の現状や自殺対策に対する意見等を把握し、計画策定の基礎資料とすることを目的に実施しました。

2　調査対象者

●町内在住で 16 歳以上の人　920 人

3　調査方法・調査期間

●調査方法：郵送配布、郵送回収
●調査期間：令和５年７月 10 日～令和５年７月 28 日（８月 15 日到着分まで集計）

4　回収結果

配布数	回収数	回収率
920 件	234 件	25.4%

5　設問項目

本調査における設問は、以下の７項目となります。

１　回答者について
２　自殺対策の現状等について
３　悩みやストレスに関することについて
４　自殺やうつに関する意識について
５　メディア（新聞・テレビ・ラジオなどの情報媒体）について
６　新型コロナウイルス感染症について
７　今後の自殺対策について

6　報告書の見方について

●図表中の「ｎ」とは、その設問の回答者数を表しています。
●調査結果の比率は、その設問の回答者数を母数として、小数点第２位を四捨五入して小数点第１位までを示しているため、その合計値が 100%にならない場合があります。
●複数回答の設問は、回答比率の合計が 100%を超える場合があります。
●図表及び文章中では、選択肢を一部省略している場合があります。

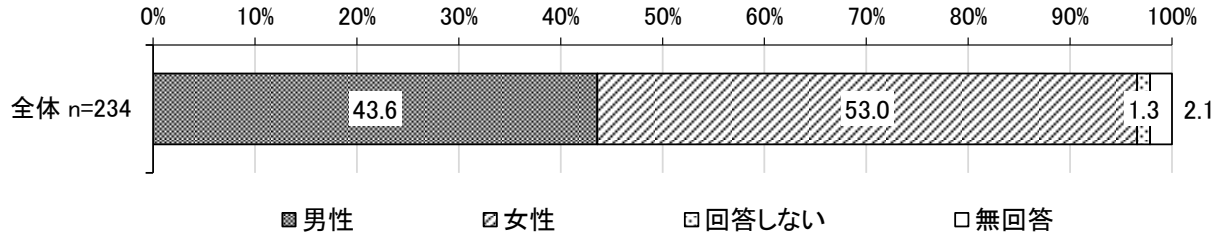
Ⅱ　調査結果

1　回答者について

問１　あなたの性別・年齢を教えてください。

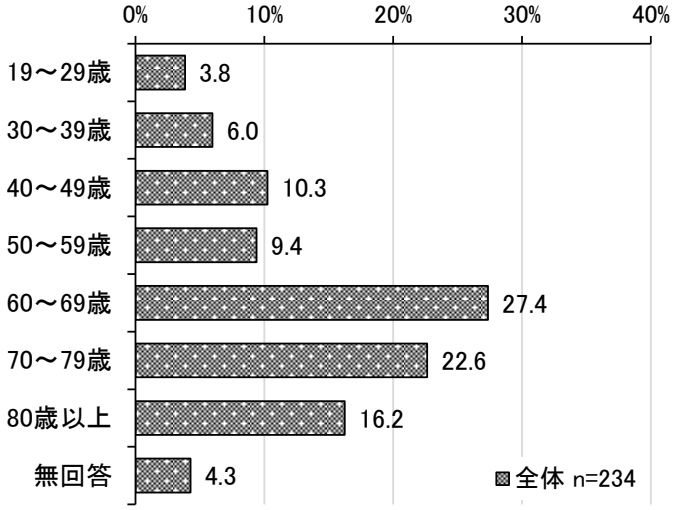
①性別（１つのみ）

性別については、「男性」が 43.6%、「女性」が 53.0%、「回答しない」が 1.3%となっています。



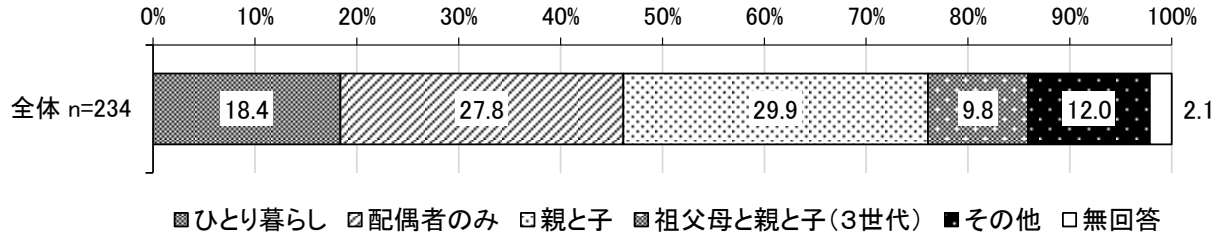
②年齢（数字を記入 ※令和５年７月１日現在）

年齢については、「60～69 歳」が 27.4%で最も高く、次いで「70～79 歳」が 22.6%、「80 歳以上」が 16.2%となっています。



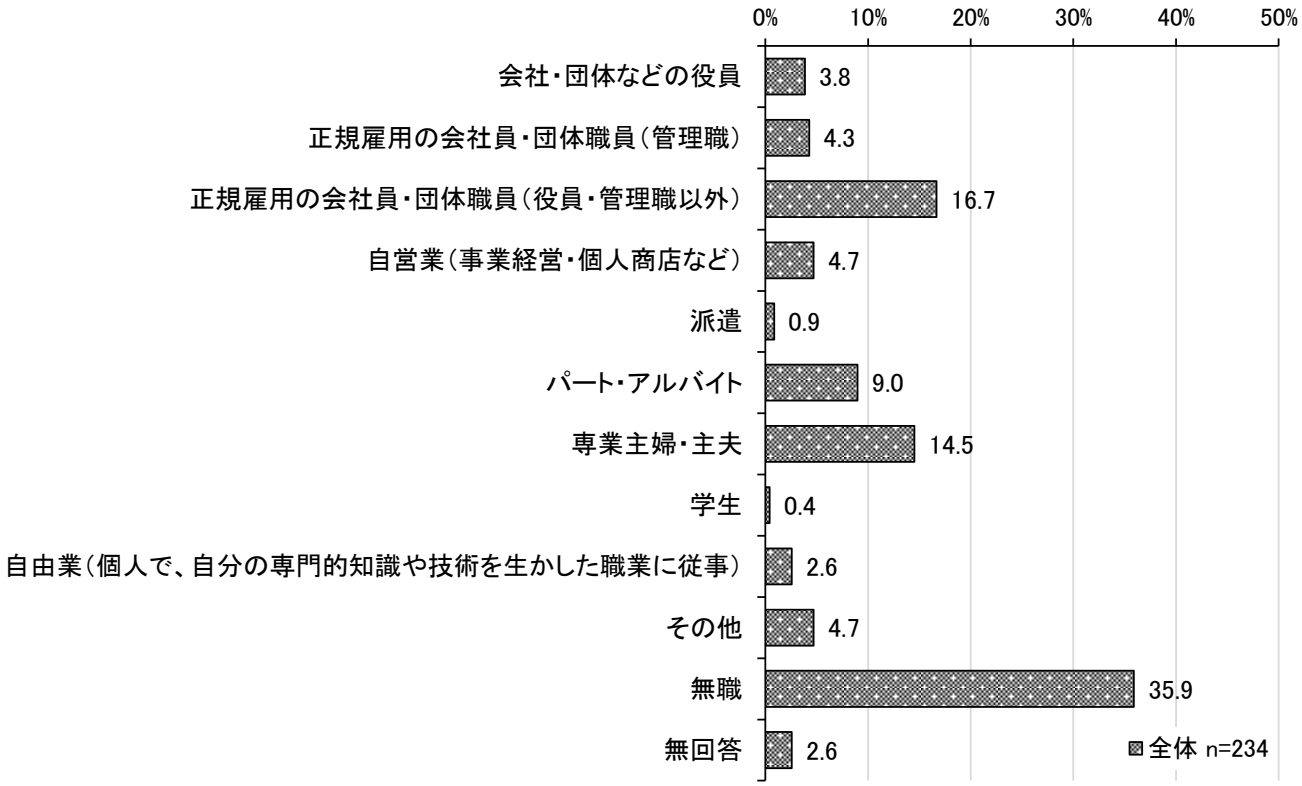
問２　あなたの世帯構成を教えてください。（１つのみ）

世帯構成については、「親と子」が 29.9%で最も高く、次いで「配偶者のみ」が 27.8%、「ひとり暮らし」が 18.4%となっています。



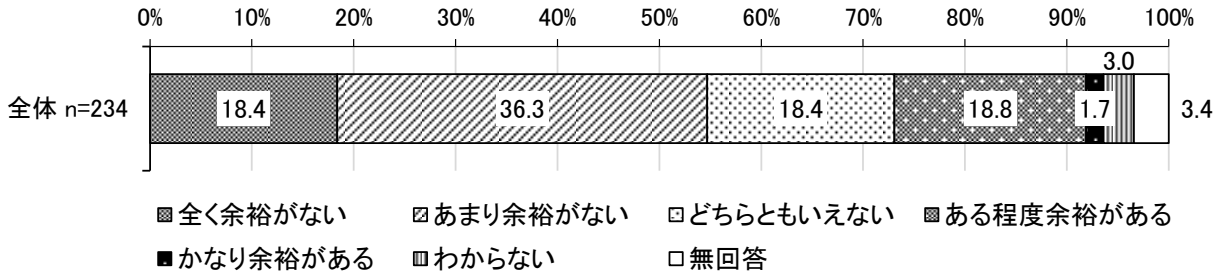
問３　あなたの主たる職業を教えてください。（１つのみ）

主たる職業については、「無職」が 35.9%で最も高く、次いで「正規雇用の会社員・団体職員（役員・管理職以外）」が 16.7%、「専業主婦・主夫」が 14.5%となっています。



問４　あなたの家計の状況を教えてください。（１つのみ）

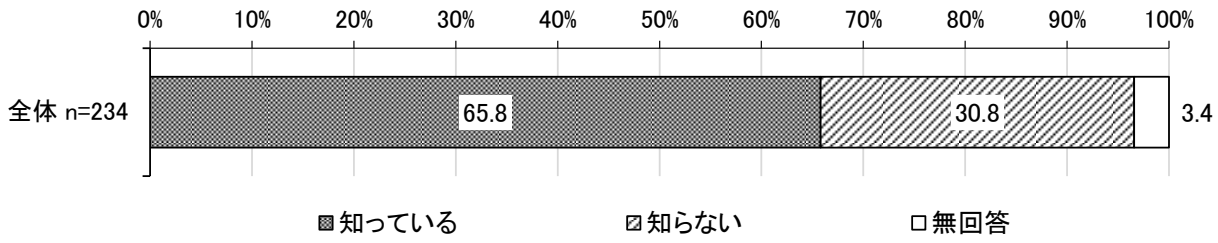
家計の状況については、「全く余裕がない」と「あまり余裕がない」の合計値“余裕がない”が 54.7%、「ある程度余裕がある」と「かなり余裕がある」の合計値“余裕がある”が 20.5%と、“余裕がない”が 34.2 ポイント上回っています。



2　自殺対策の現状等について

問５　我が国の自殺者数は令和元年まで 10 年連続で減少していましたが、令和２年には 11 年ぶりの増加となり、約２万 1,000 人の方が亡くなっています。あなたは、毎年、このように多くの方が自殺で亡くなっていることを知っていますか。（１つのみ）

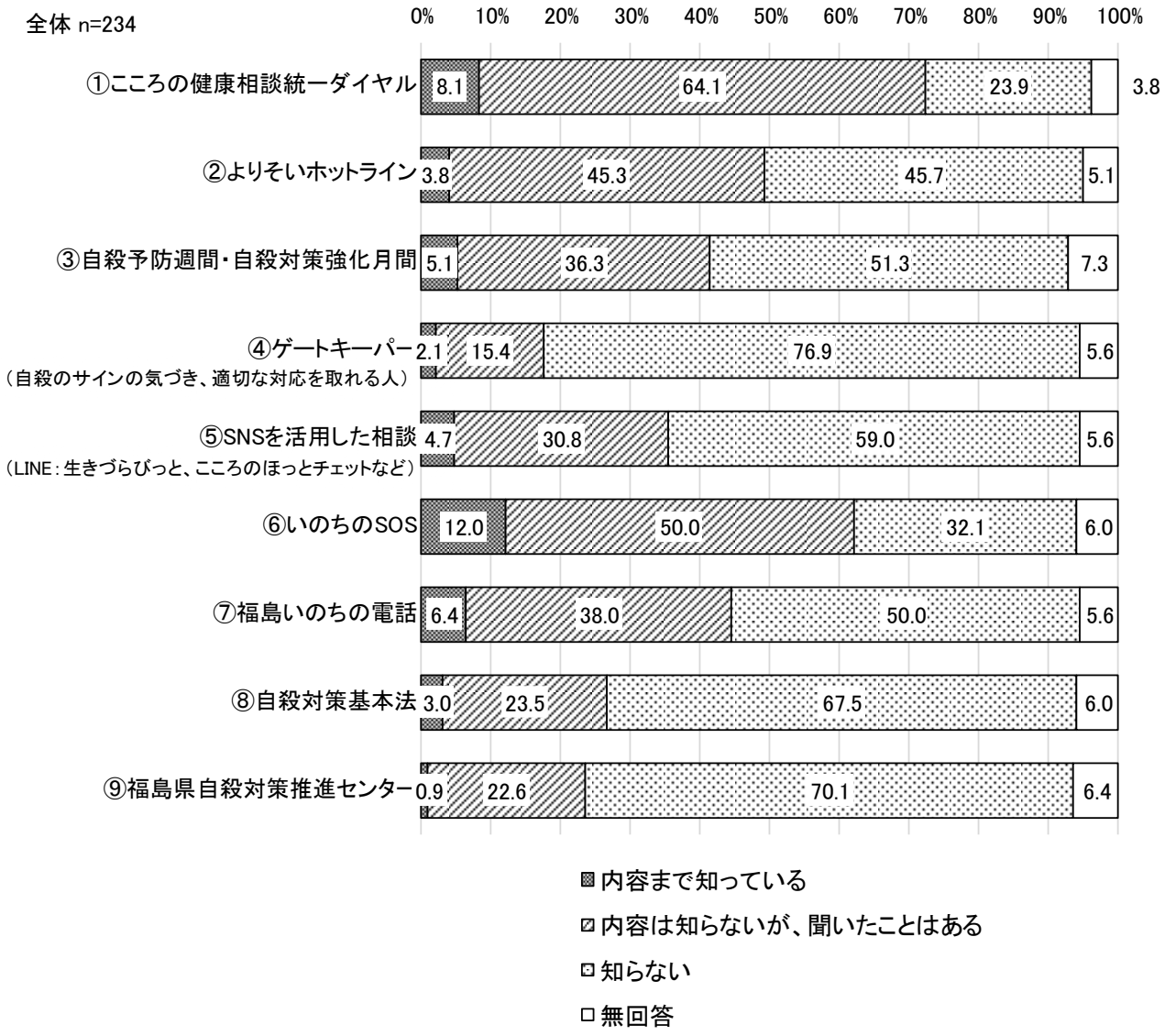
多くの方が自殺で亡くなっていることを知っているかについては、「知っている」が 65.8%、「知らない」が 30.8%となっています。



問６　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すか。（それぞれ１つのみ）

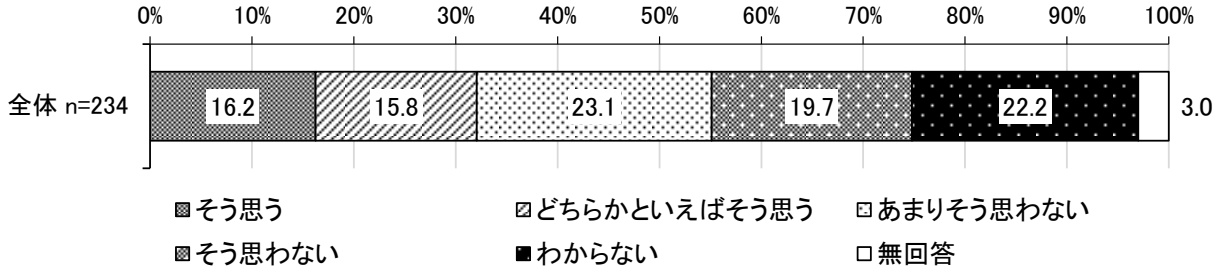
自殺対策に関する事柄について、「内容まで知っている」をみると、『⑥いのちの SOS』が 12.0%で最も高く、次いで『①こころの健康相談統一ダイヤル』が 8.1%、『⑦福島いのちの電話』が 6.4%となっています。

一方で、「知らない」をみると、『④ゲートキーパー』が 76.9%で最も高く、次いで『⑨福島県自殺対策推進センター』が 70.1%、『⑧自殺対策基本法』が 67.5%となっています。



問７　自殺対策は自分自身に関わる問題だと思いますか。（１つのみ）

自殺対策は自分自身に関わる問題であると思うかについては、「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計値“思う”が 32.0%、「あまりそう思わない」と「そう思わない」の合計値“思わない”が 42.8%と、“思わない”が 10.8 ポイント上回っています。

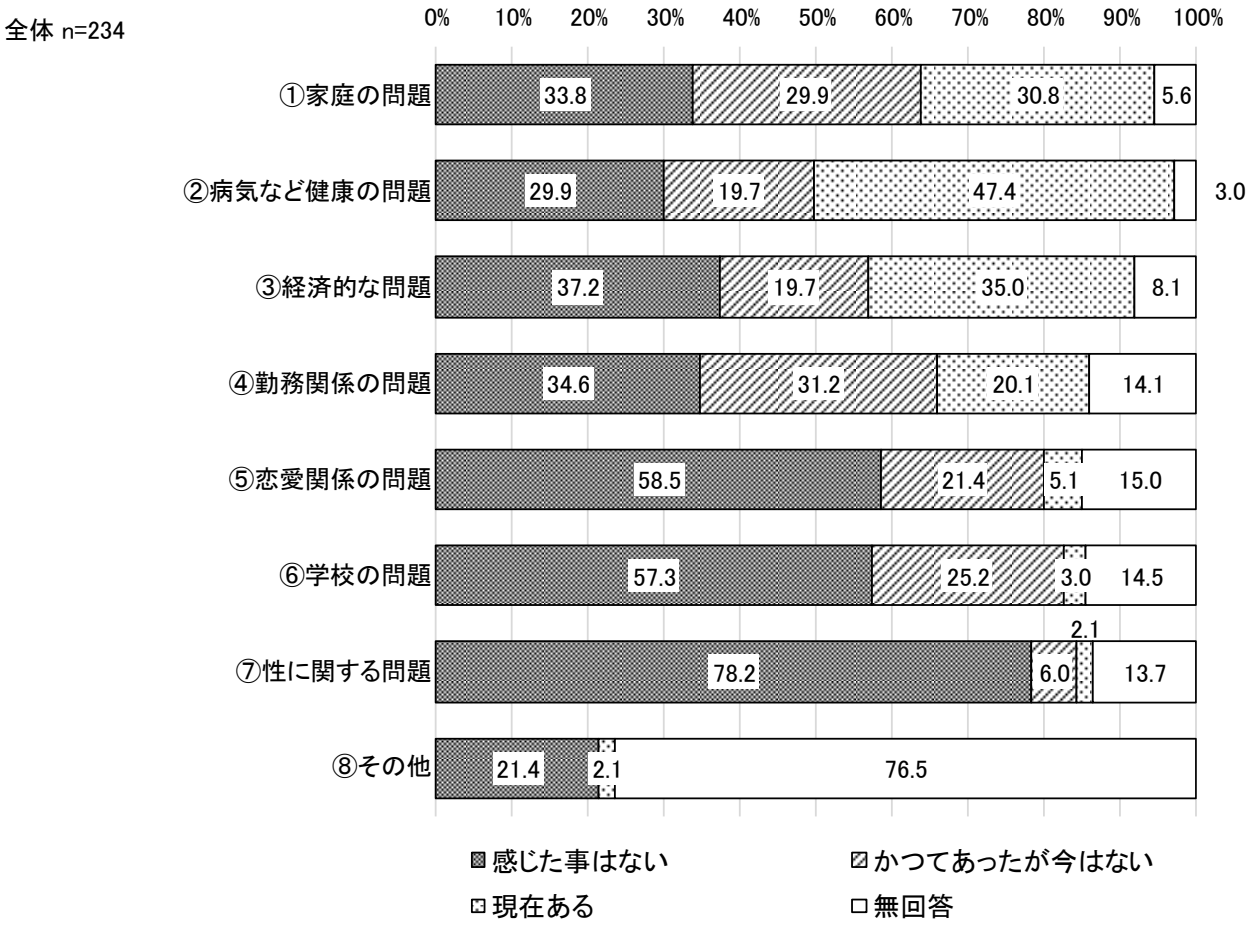


3　悩みやストレスに関することについて

問８　あなたは日頃、以下の問題に関して、悩みや苦労、ストレス、不満を感じることがありますか。（それぞれ１つのみ）

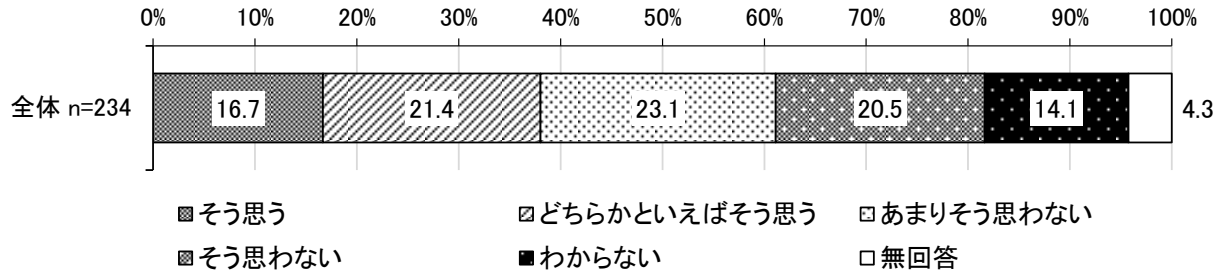
日頃の悩みや苦労、ストレス、不満を感じることがあるかについては、「感じた事はない」をみると、『⑦性に関する問題』が 78.2%で最も高く、次いで『⑤恋愛関係の問題』が 58.5%、『⑥学校の問題』が 57.3%となっています。

一方で、「現在ある」をみると、『②病気など健康の問題』が 47.4%で最も高く、次いで『③経済的な問題』が 35.0%、『①家庭の問題』が 30.8%となっています。



問９　悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、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ますか。（１つのみ）

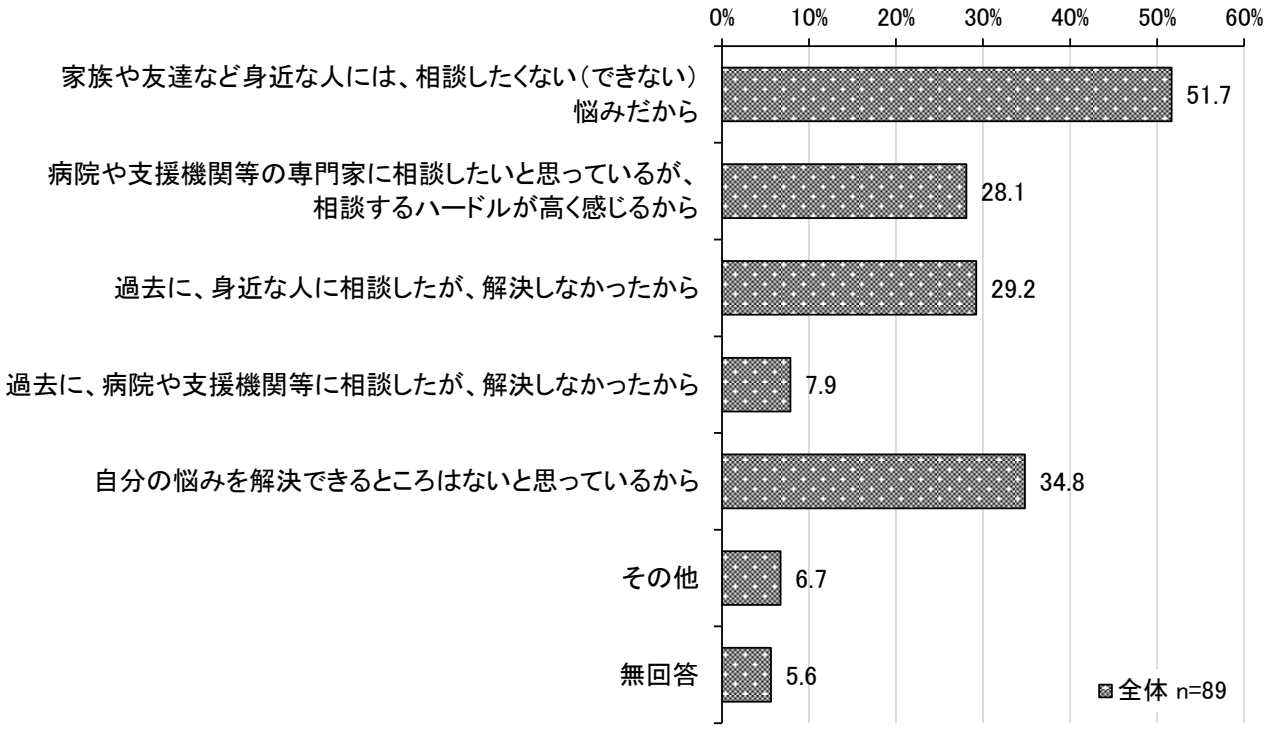
誰かに悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じるかについては、「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計値“思う”が 38.1%、「あまりそう思わない」と「そう思わない」の合計値“思わない”が 43.6%と、“思わない”が 5.5 ポイント上回っています。



【問９で「そう思う」、「どちらかといえばそう思う」と回答した方にお聞きします。】

問９－１　ためらいを感じる理由は何ですか。（いくつでも）

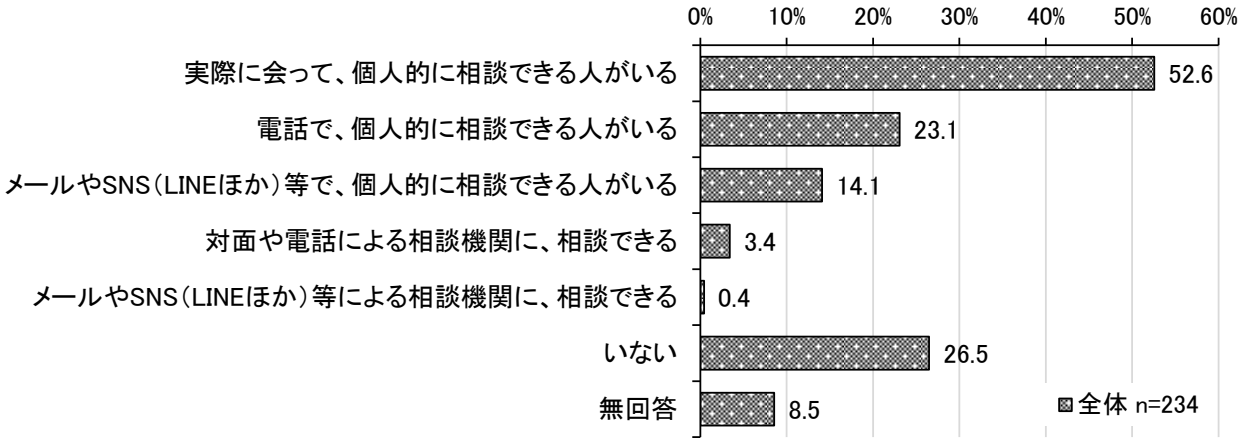
ためらいを感じる理由については、「家族や友達など身近な人には、相談したくない（できない）悩みだから」が 51.7%で最も高く、次いで「自分の悩みを解決できるところはないと思っているから」が 34.8%、「過去に、身近な人に相談したが、解決しなかったから」が 29.2%となっています。



問 10　あなたの不安や悩み、つらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいますか。（いくつでも）

不安や悩み、つらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人がいるかについては、「実際に会って、個人的に相談できる人がいる」が 52.6%で最も高く、次いで「電話で、個人的に相談できる人がいる」が 23.1%、「メールや SNS（LINE ほか）等で、個人的に相談できる人がいる」が 14.1%となっています。

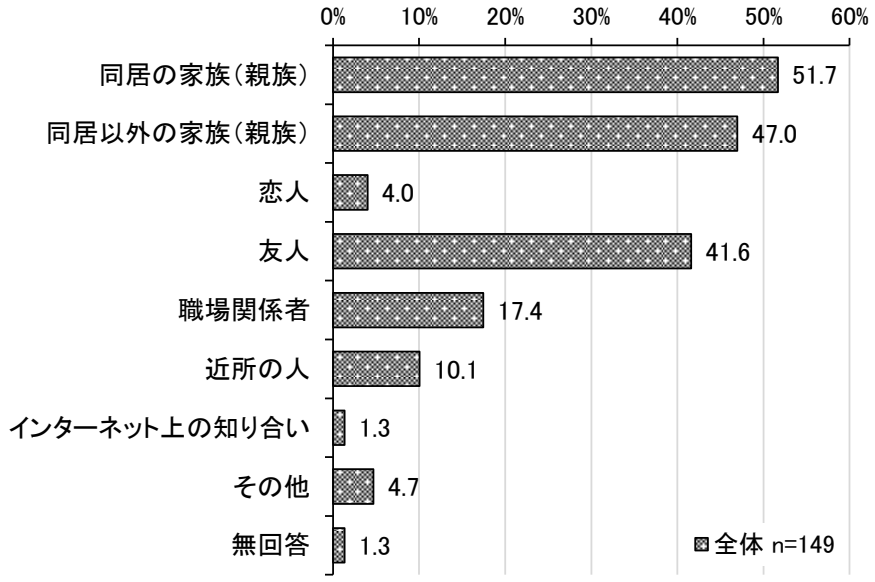
なお、「いない」は 26.5%となっています。



【問 10 で"個人的に相談できる人がいる"と回答した方にお聞きします。】

問 10－1　相談できる人は誰ですか。（いくつでも）

個人的に相談できる人については、「同居の家族（親族）」が 51.7%で最も高く、次いで「同居以外の家族（親族）」が 47.0%、「友人」が 41.6%となっています。

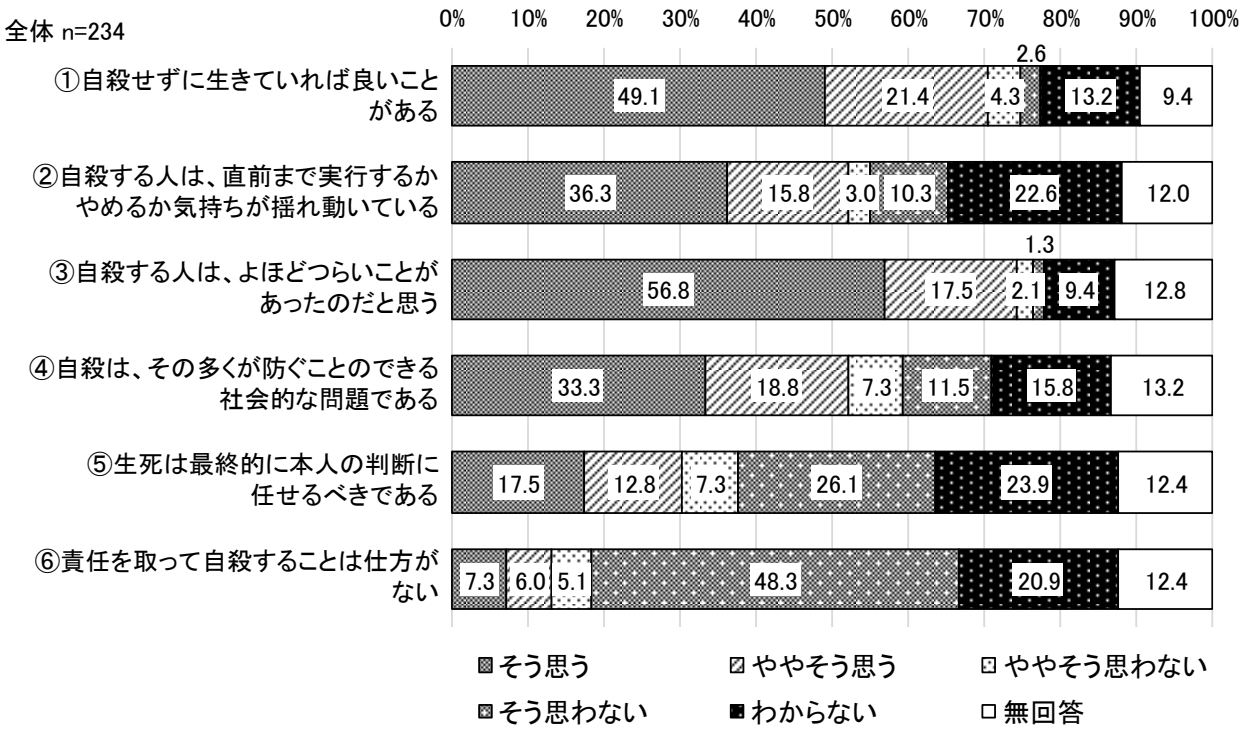


4　自殺やうつに関する意識について

問 11　あなたは、以下の内容についてどのように思いますか。（それぞれ１つのみ）

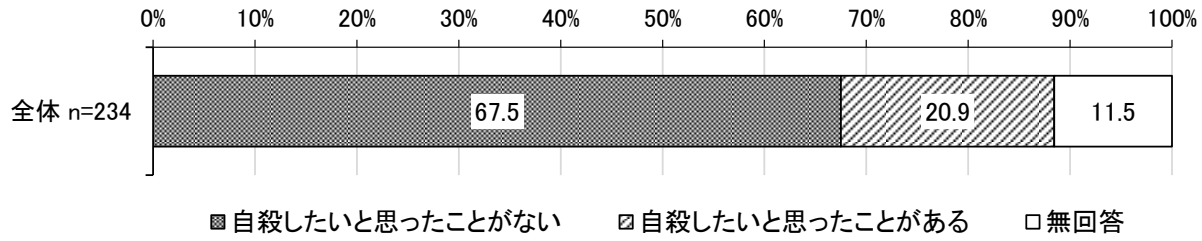
自殺に関する意識について、「そう思う」と「ややそう思う」の合計値“思う”をみると、『③自殺する人は、よほどつらいことがあったのだと思う』が 74.3%で最も高く、次いで『①自殺せずに生きていれば良いことがある』が 70.5%、『②自殺する人は、直前まで実行するかやめるか気持ちが揺れ動いている』、『④自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である』がともに 52.1%となっています。

一方で、「ややそう思わない」と「そう思わない」の合計値“思わない”をみると、『⑥責任を取って自殺することは仕方がない』が 53.4%で最も高く、次いで『⑤生死は最終的に本人の判断に任せるべきである』が 33.4%、『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』が 18.8%となっています。



問 12　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。（１つのみ）

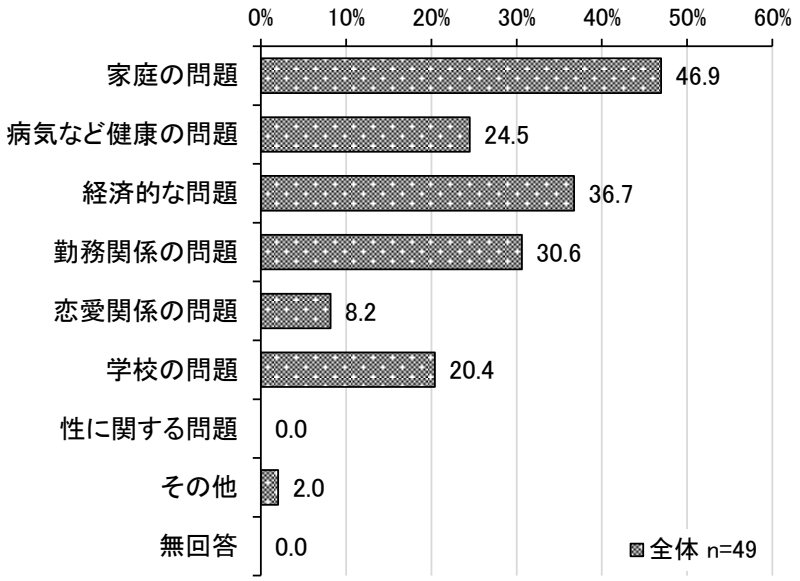
本気で自殺したいと考えたことがあるかについては、「自殺したいと思ったことがない」が 67.5%、「自殺したいと思ったことがある」が 20.9%となっています。



【問 12 で「自殺したいと思ったことがある」と回答した方にお聞きします。】

問 12－１　自殺したいと思った理由は何ですか。（いくつでも）

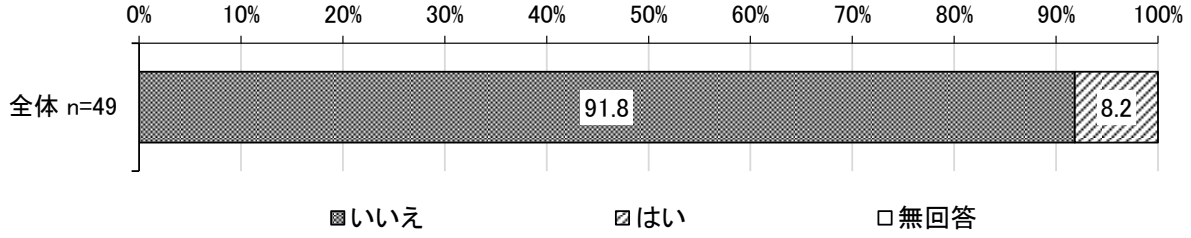
自殺したいと思った理由については、「家庭の問題」が 46.9%で最も高く、次いで「経済的な問題」が 36.7%、「勤務関係の問題」が 30.6%となっています。



【問 12 で「自殺したいと思ったことがある」と回答した方にお聞きします。】

問 12－2　これまでに、自殺未遂の経験がありますか。（１つのみ）

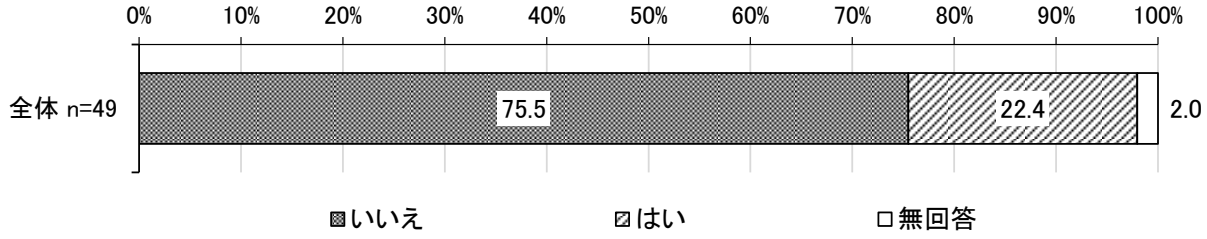
自殺未遂の経験の有無については、「いいえ」が 91.8%、「はい」が 8.2%となっています。



【問 12 で「自殺したいと思ったことがある」と回答した方にお聞きします。】

問 12－3　最近１年以内に自殺したいと思ったことがありますか。（１つのみ）

最近１年以内に自殺したいと思ったことがあるかについては、「いいえ」が 75.5%、「はい」が 22.4%となっています。

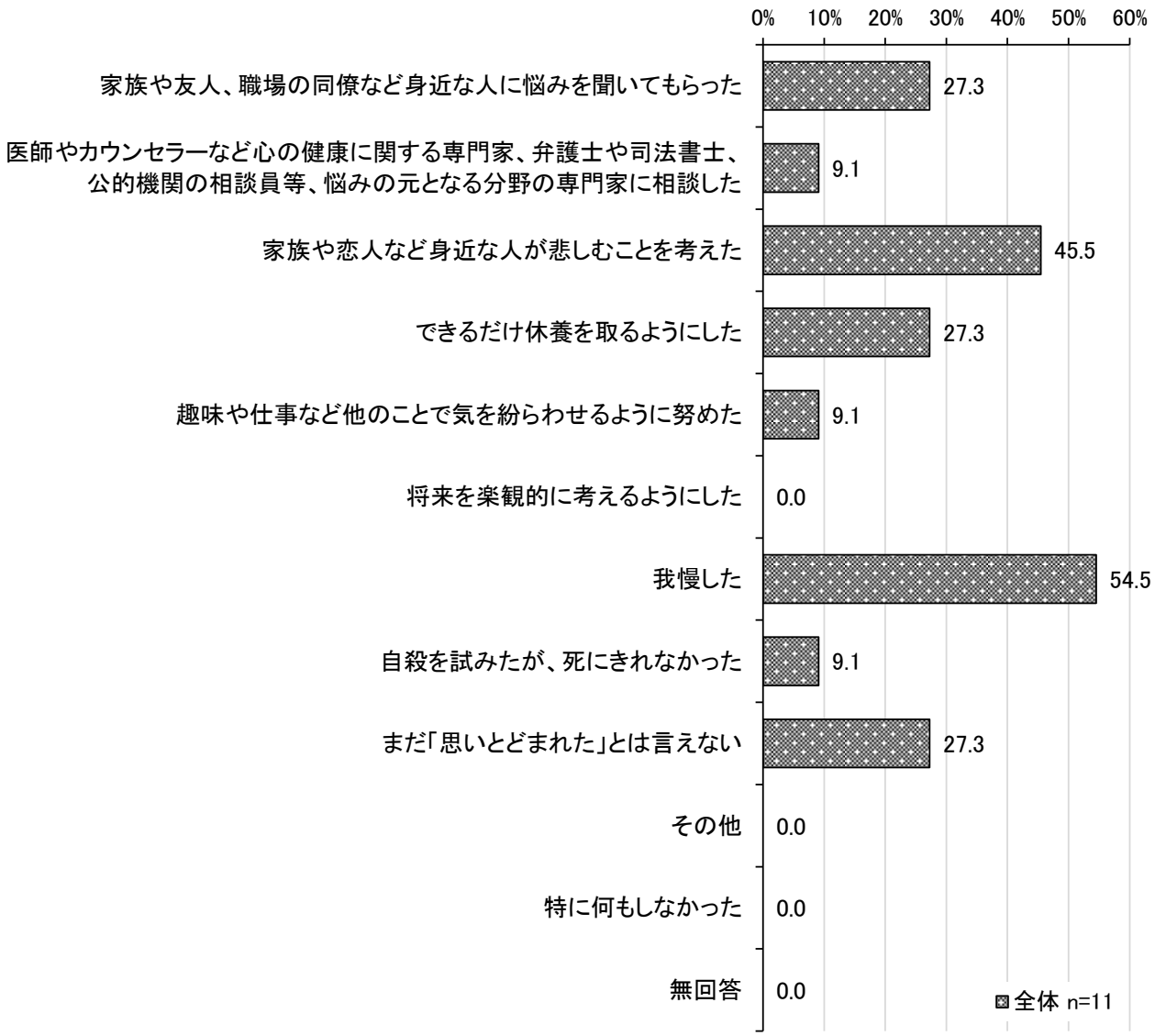


【問 12－3で「はい」と回答した方にお聞きします。】

問 12－4　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。（いくつでも）

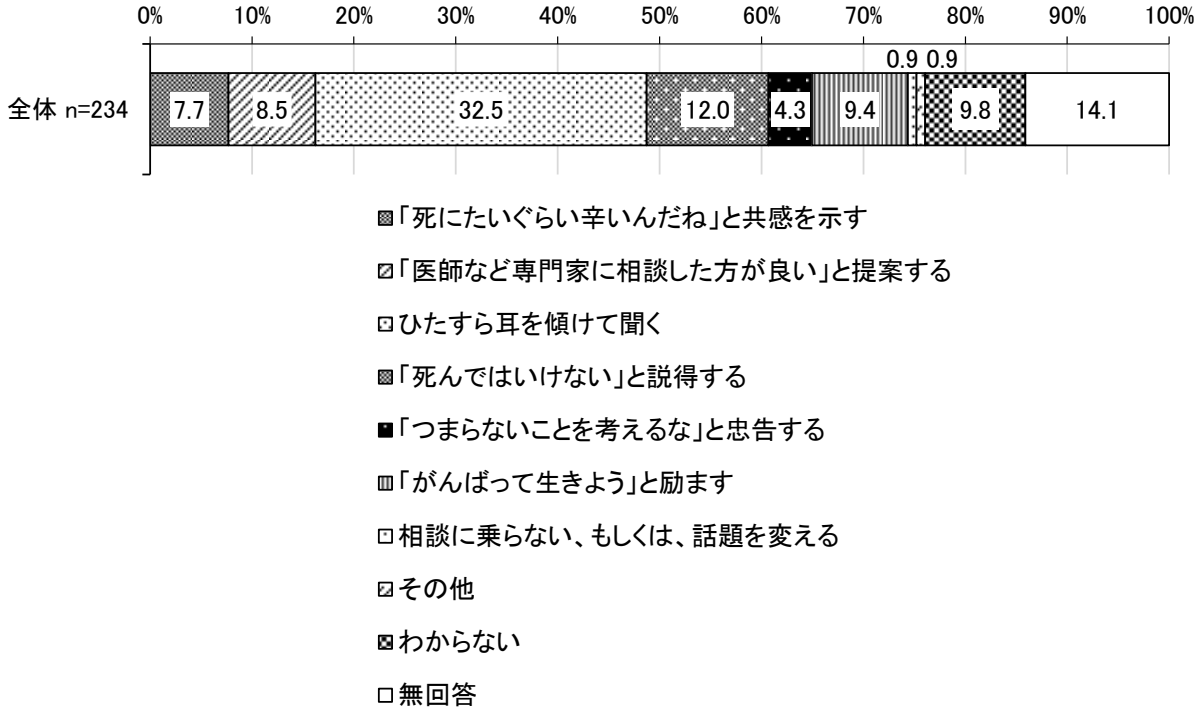
どのようにして自殺を思いとどまったかについては、「我慢した」が 54.5%で最も高く、次いで「家族や恋人など身近な人が悲しむことを考えた」が 45.5%、「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった」、「できるだけ休養を取るようにした」がともに 27.3%となっています。

なお、「まだ『思いとどまれた』とは言えない」は 27.3%となっています。



問 13　あなたは、もしも身近な人から「死にたい」と打ち明けられたら、どう対応するのが良いと思いますか。以下の中であなたの考えに最も近いものをお答えください。（１つのみ）

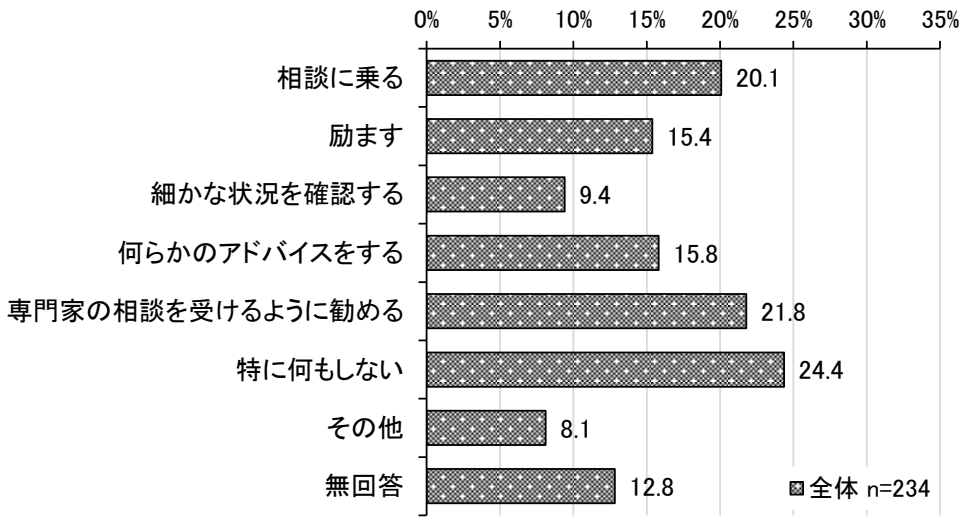
身近な人から“死にたい”と打ち明けられた際の対応については、「ひたすら耳を傾けて聞く」が32.5%で最も高く、次いで「『死んではいけない』と説得する」が 12.0%、「わからない」が 9.8%となっています。



問 14　身近な人が自死遺族であるとわかった時、どのように対応しますか。（いくつでも）

身近な人が自死遺族であるとわかった時の対応については、「専門家の相談を受けるように勧める」が 21.8%で最も高く、次いで「相談に乗る」が 20.1%、「何らかのアドバイスをする」が 15.8%となっています。

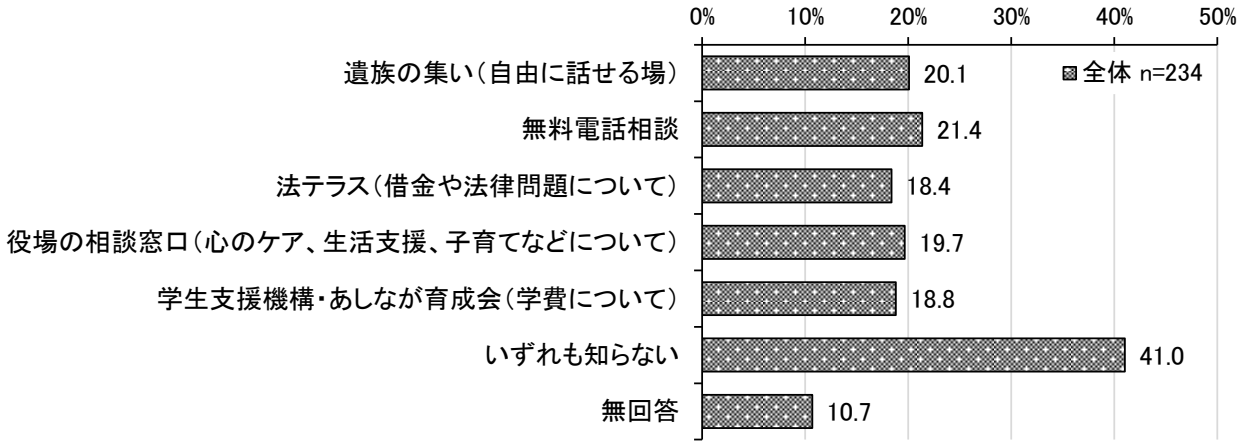
なお、「特に何もしない」は 24.4%となっています。



問 15　自死遺族の支援について、知っていることを教えてください。（いくつでも）

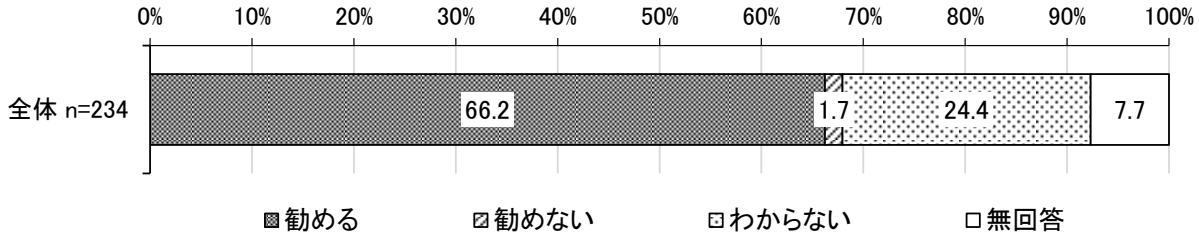
自死遺族の支援については、「無料電話相談」が 21.4％で最も高く、次いで「遺族の集い（自由に話せる場）」が 20.1％、「役場の相談窓口（心のケア、生活支援、子育てなどについて）」が 19.7％となっています。

なお、「いずれも知らない」は 41.0％となっています。



問 16　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。（１つのみ）

身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、専門の相談窓口を勧めるかについては、「勧める」が 66.2％、「勧めない」が 1.7％、「わからない」が 24.4％、となっています。



【問 16 で「勧めない」と回答した方にお聞きします。】

問 16－１　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。（いくつでも）

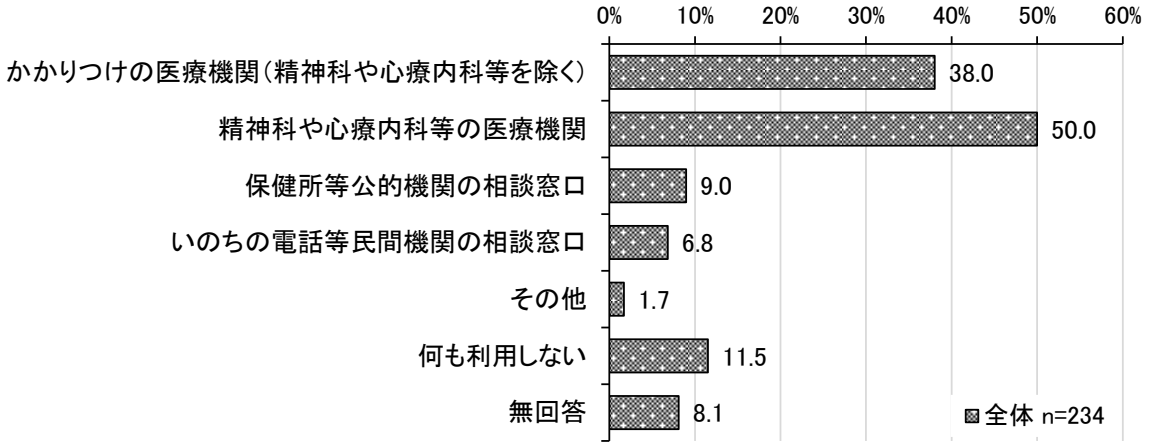
勧めない理由については、回答者数が少数であるため、以下に回答件数を記します。

- 根本的な問題の解決にはならないと思うから ３件
- 勧めることで嫌な思いをさせてしまうと思うから ２件
- 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 １件
- その他 １件

問 17　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。（いくつでも）

自分自身の“うつ病のサイン”に気づいたとき、どの専門の相談窓口を利用したいかについては、「精神科や心療内科等の医療機関」が 50.0%で最も高く、次いで「かかりつけの医療機関（精神科や心療内科等を除く）」が 38.0%、「保健所等公的機関の相談窓口」が 9.0%となっています。

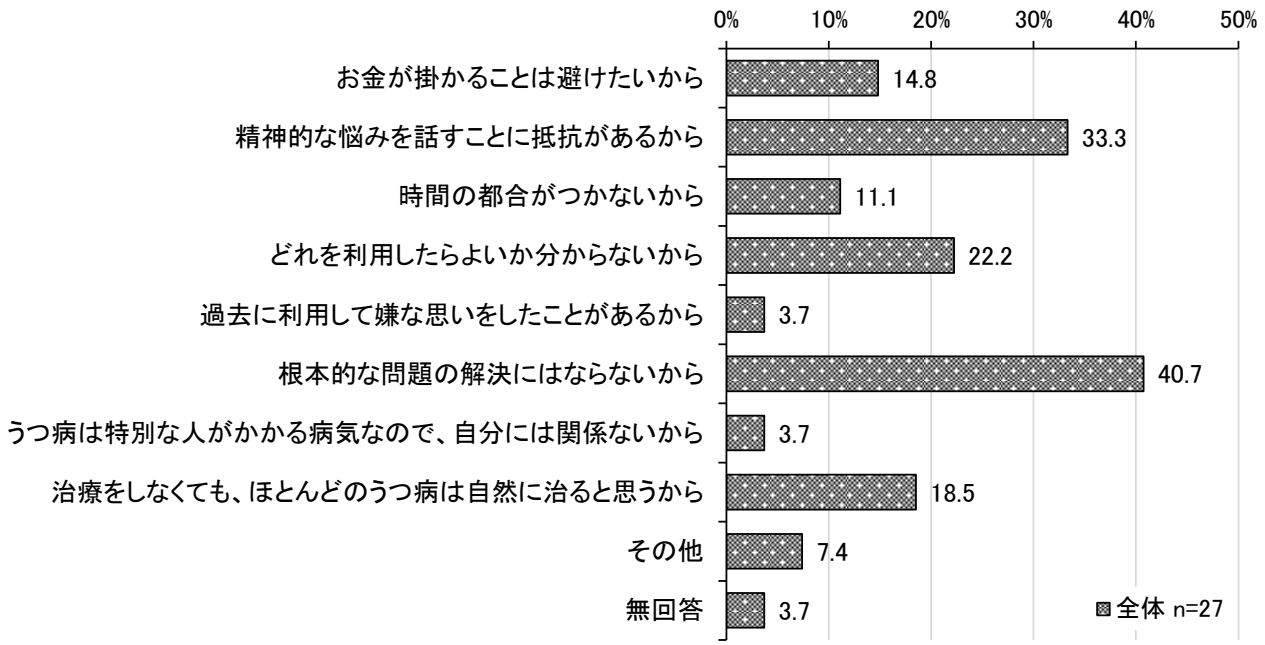
なお、「何も利用しない」は 11.5%となっています。



【問 17 で「何も利用しない」と回答した方にお聞きします。】

問 17－1　その理由を教えてください。（いくつでも）

専門の相談窓口を利用しない理由については、「根本的な問題の解決にはならないから」が 40.7%で最も高く、次いで「精神的な悩みを話すことに抵抗があるから」が 33.3%、「どれを利用したらよいか分からないから」が 22.2%となっています。

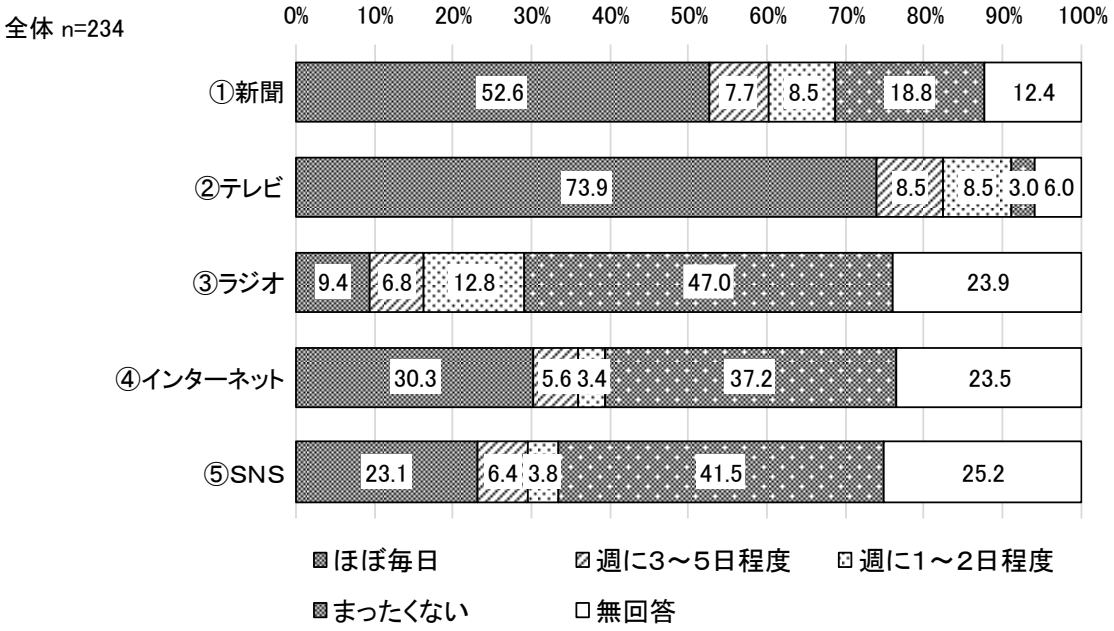


5　メディア（新聞・テレビ・ラジオなどの情報媒体）について

問 18　普段、仕事や学業以外で、以下の情報媒体をどれぐらいの頻度で見聞きしていますか。（それぞれ１つのみ）

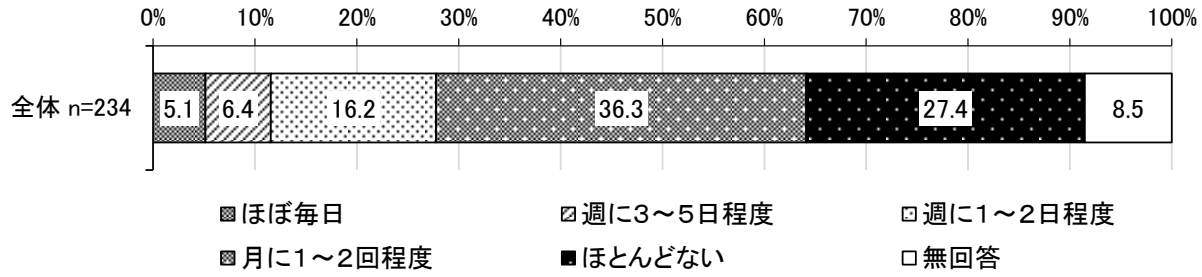
仕事や学業以外での、情報媒体の活用頻度について、「ほぼ毎日」をみると、『②テレビ』が 73.9%で最も高く、次いで『①新聞』が 52.6%、『④インターネット』が 30.3%となっています。

一方で、「まったくない」をみると、『③ラジオ』が 47.0%で最も高く、次いで『⑤ＳＮＳ』が 41.5%、『④インターネット』が 37.2%となっています。



問 19　あなたは、生活実感としてどれぐらい自殺に関する報道に接していると思いますか。（１つのみ）

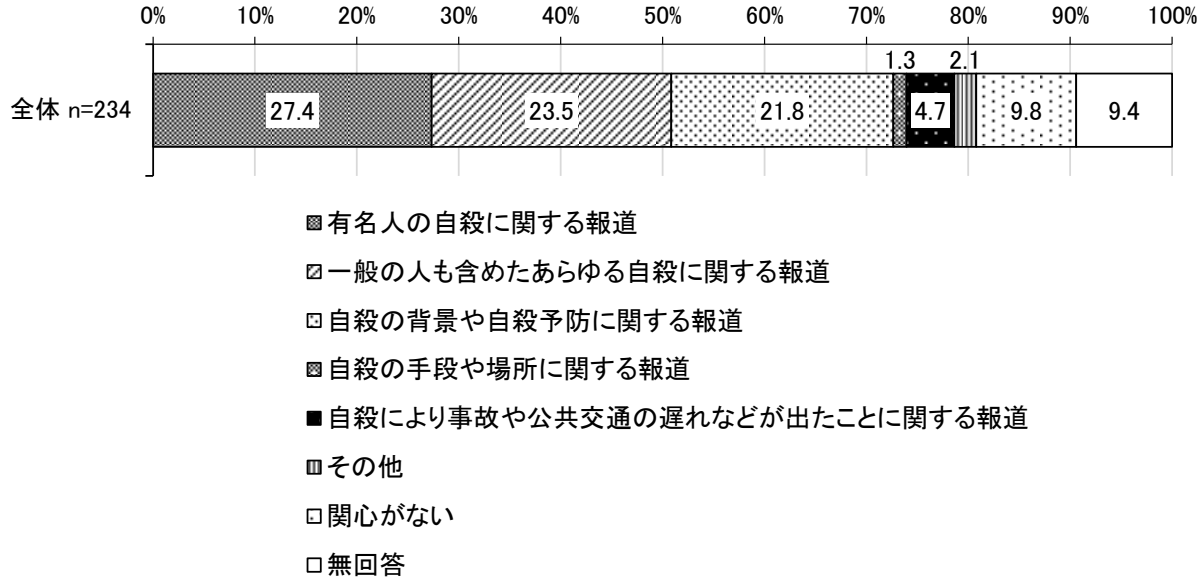
どれぐらい自殺に関する報道に接しているかについては、「月に１～２回程度」が 36.3%で最も高く、次いで「ほとんどない」が 27.4%、「週に１～２日程度」が 16.2%となっています。



問 20　あなたは、自殺を扱ったどのような報道に関心がありますか。（１つのみ）

自殺を扱ったどのような報道に関心があるかについては、「有名人の自殺に関する報道」が 27.4%で最も高く、次いで「一般の人も含めたあらゆる自殺に関する報道」が 23.5%、「自殺の背景や自殺予防に関する報道」が 21.8%となっています。

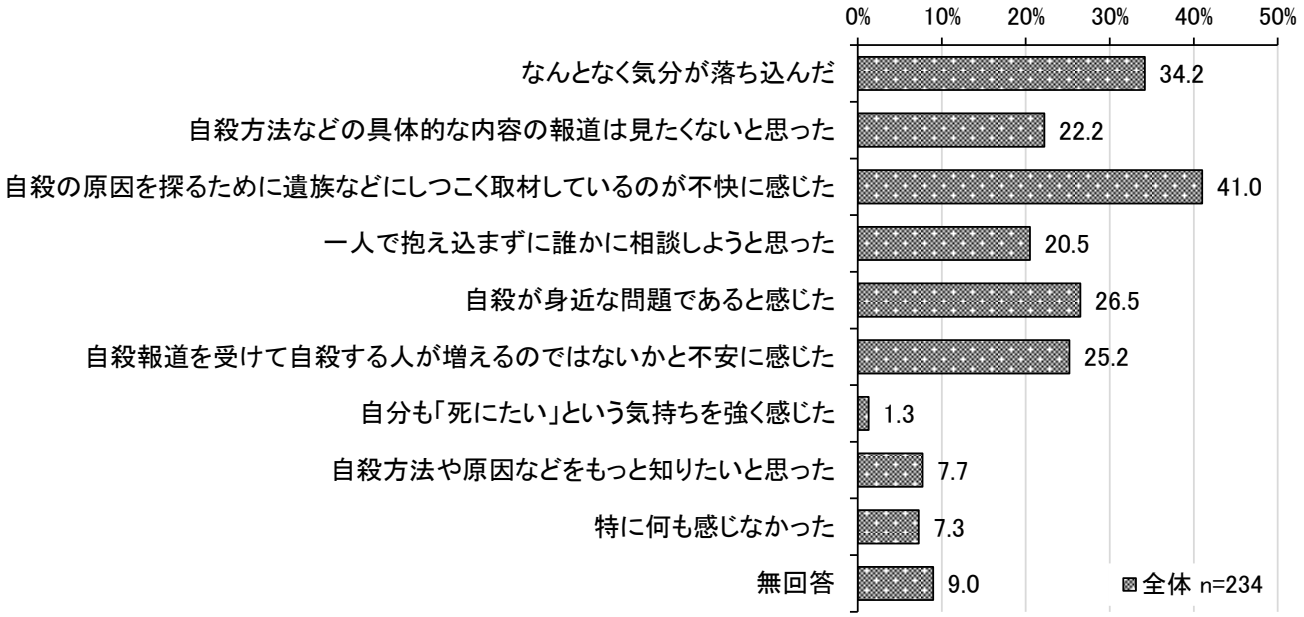
なお、「関心がない」は 9.8%となっています。



問 21　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。（いくつでも）

自殺を扱った報道をどのように感じるかについては、「自殺の原因を探るために遺族などにしつこく取材しているのが不快に感じた」が 41.0%で最も高く、次いで「なんとなく気分が落ち込んだ」が 34.2%、「自殺が身近な問題であると感じた」が 26.5%となっています。

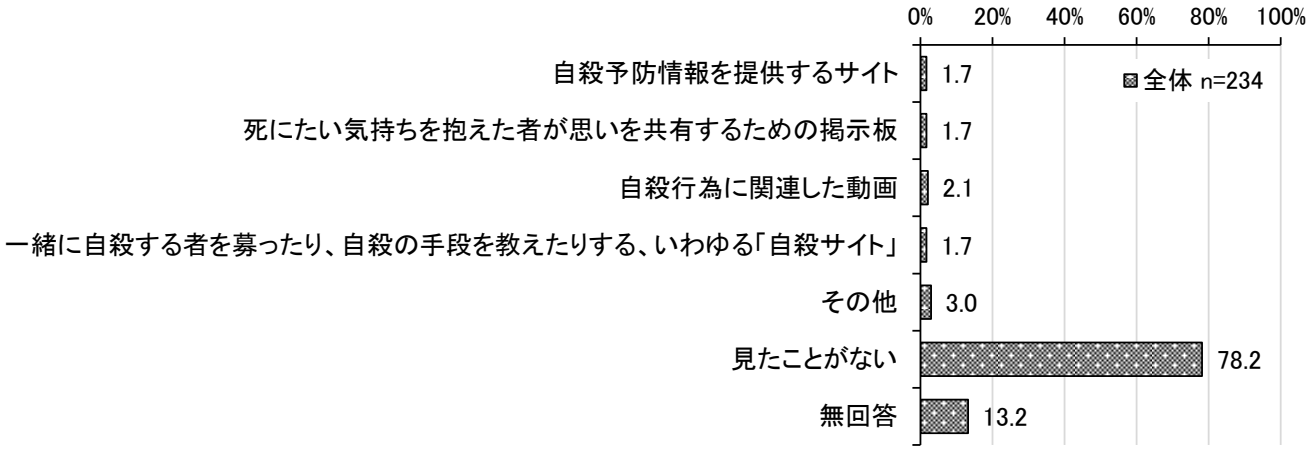
なお、「特に何も感じなかった」は 7.3%となっています。



問 22　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積極的に見たことがありますか。（いくつでも）

インターネット上の自殺に関連する様々なサイトを積極的に見るかについては、「見たことがない」が 78.2%となっています。

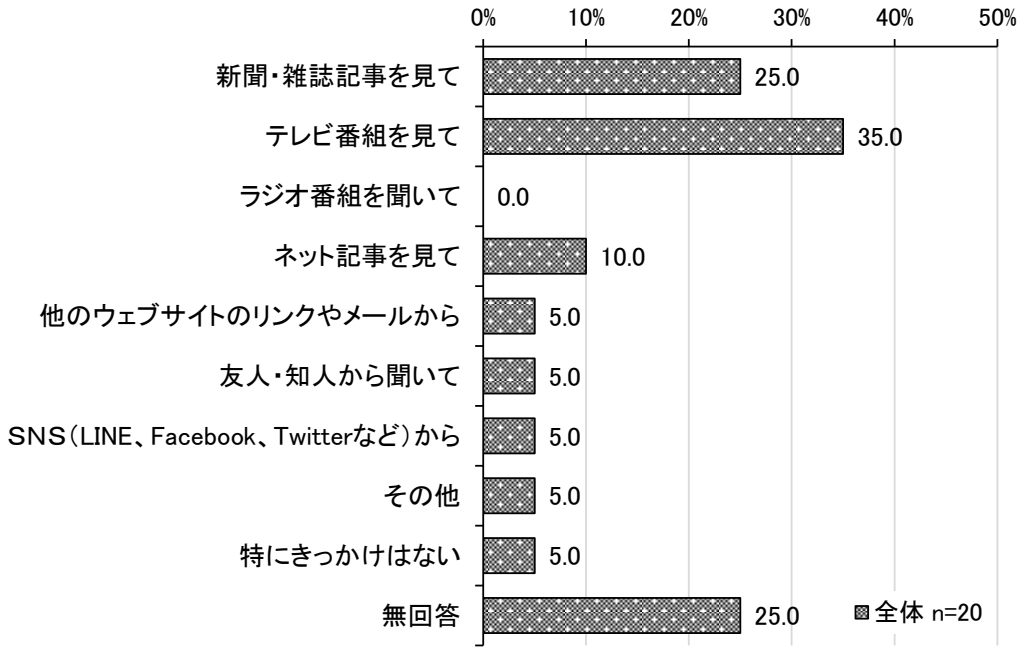
なお、自殺に関連するサイトを見たことがあるは、いずれも１割未満となっています。



【問 22 で"自殺に関連するサイトを見たことがある"と回答した方にお聞きします。】

問 22－1　どのようなきっかけで、そのサイトを開いてみましたか。（いくつでも）

どのようなきっかけで自殺に関するサイトを開いたかについては、「テレビ番組を見て」が 35.0%で最も高く、次いで「新聞・雑誌記事を見て」が 25.0%、「ネット記事を見て」が 10.0%となっています。

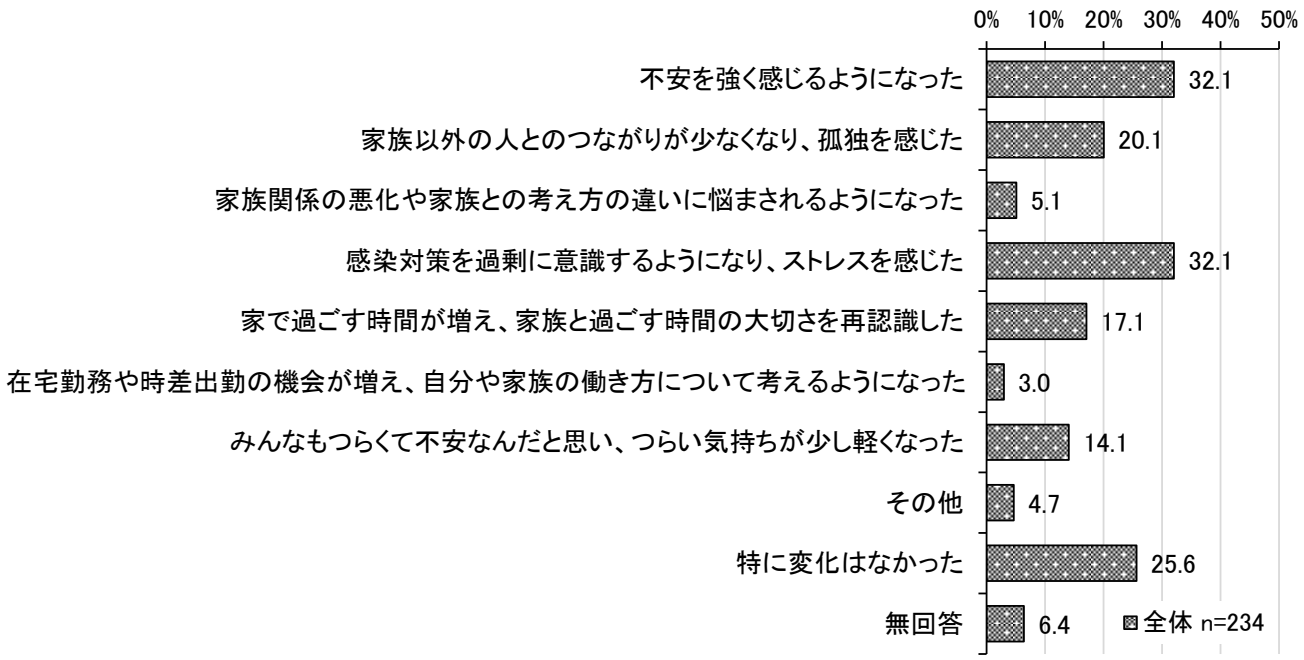


6　新型コロナウイルス感染症について

問 23　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。（いくつでも）

新型コロナウイルス感染症流行以降、心情や考えに変化があったかについては、「不安を強く感じるようになった」、「感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた」がともに 32.1％で最も高く、次いで「家族以外の人とのつながりが少なくなり、孤独を感じた」が 20.1％、「家で過ごす時間が増え、家族と過ごす時間の大切さを再認識した」が 17.1％となっています。

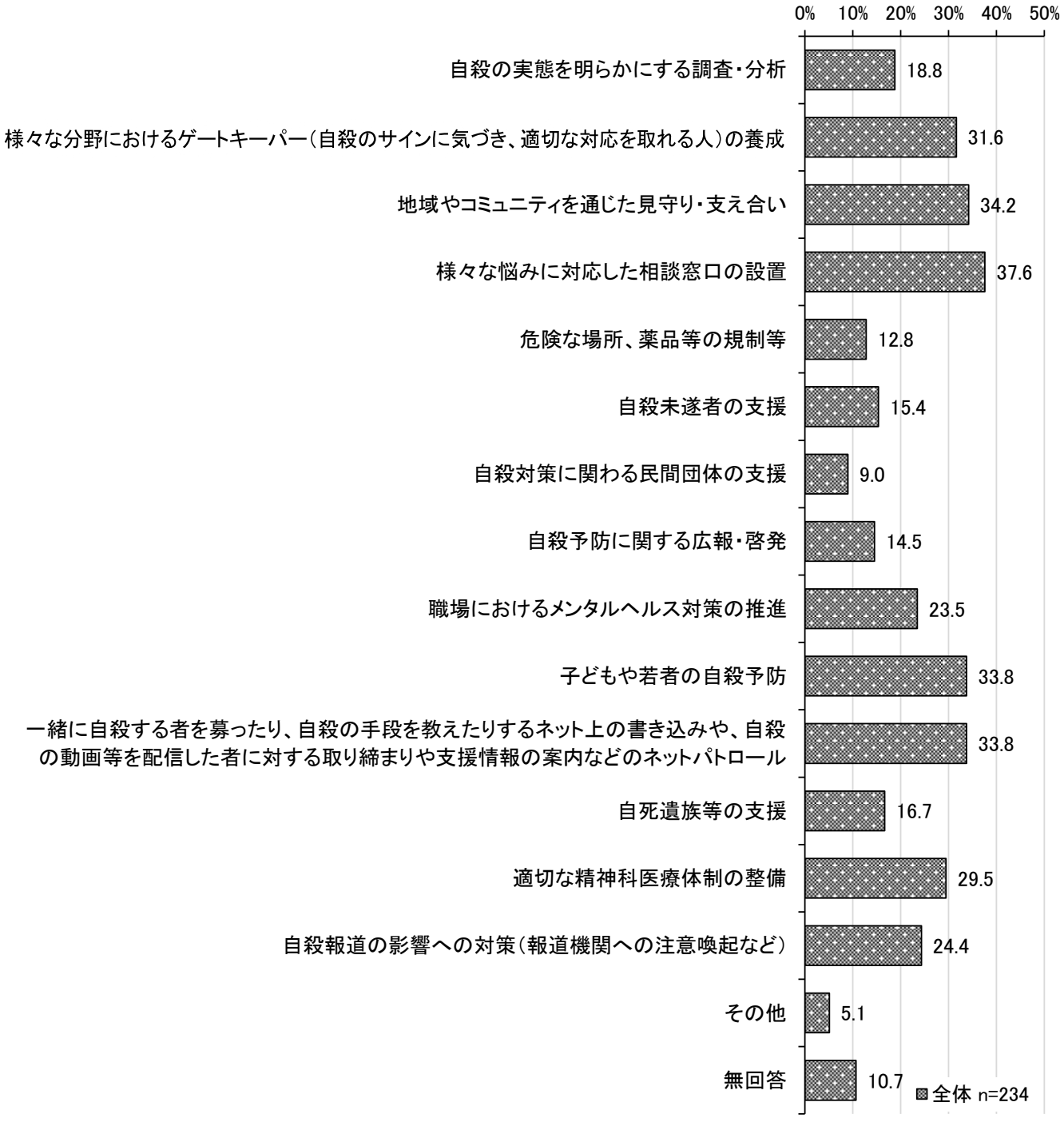
なお、「特に変化はなかった」は 25.6％となっています。



7　今後の自殺対策について

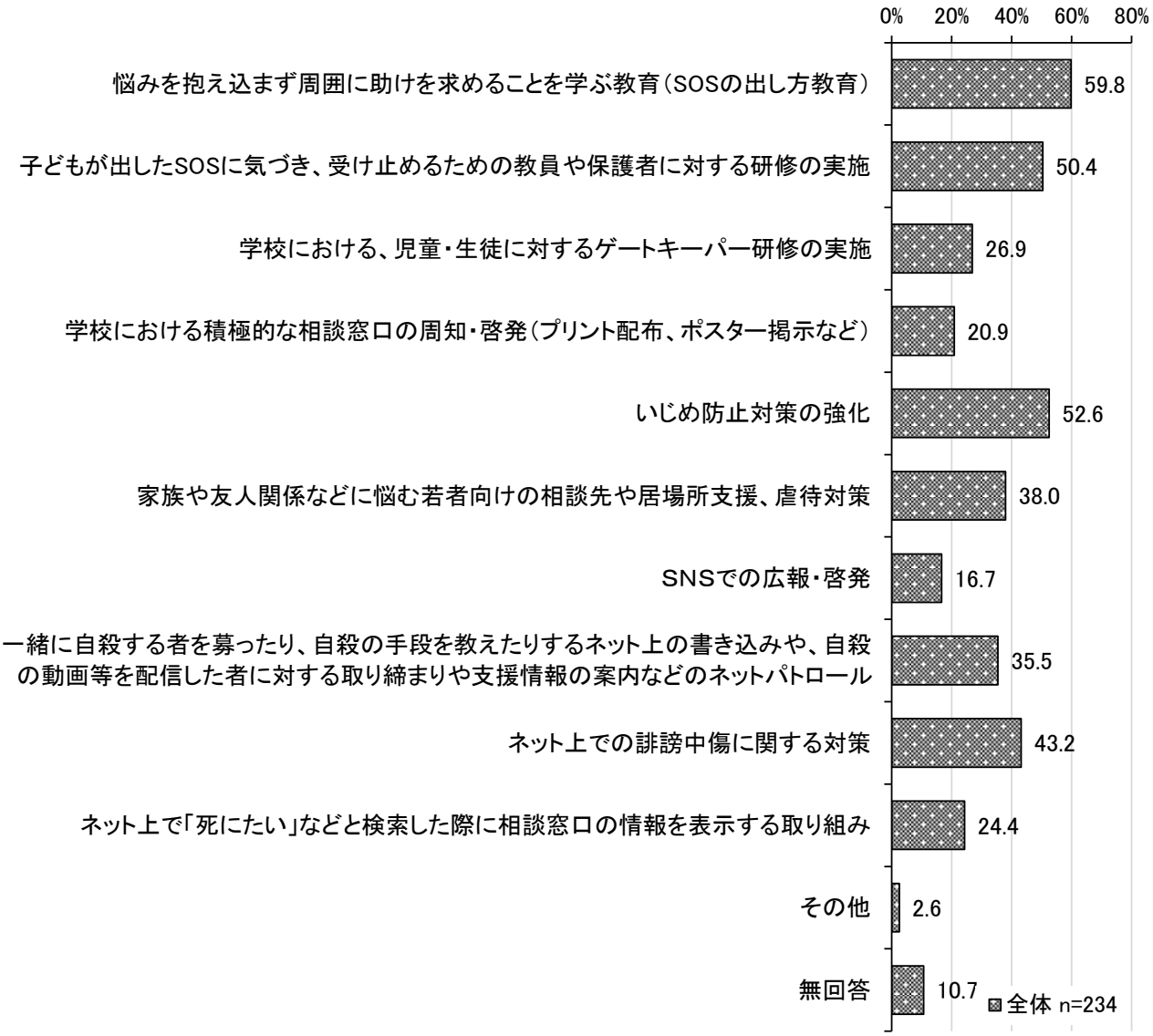
問 24　今後求められるものとして、どのような自殺対策が有効であると思いますか。（いくつでも）

今後の有効な自殺対策については、「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」が 37.6%で最も高く、次いで「地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い」が 34.2%、「子どもや若者の自殺予防」、「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」がともに 33.8%となっています。



問 25　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。（いくつでも）

今後の有効な子ども・若者向けの自殺対策については、「悩みを抱え込まず周囲に助けを求めることを学ぶ教育（SOS の出し方教育）」が 59.8%で最も高く、次いで「いじめ防止対策の強化」が 52.6%、「子どもが出した SOS に気づき、受け止めるための教員や保護者に対する研修の実施」が 50.4%となっています。



Ⅲ　資料編　～使用した調査票～

こころの健康に関するアンケート調査への ご協力のお願い

町民の皆さまには、日ごろから町政にご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

川俣町では、平成 31 年３月に「川俣町いのち支える自殺対策計画」を策定し、自殺対策を総合的に推進しています。

このたび、本計画の期間が令和６年３月末で終了することから、新たな計画を策定するにあたり、町民の皆さまの現状や自殺対策に関するご意見等をお聞かせいただくため、町内にお住いの 15 歳以上の 1,000 人を無作為に抽出して、ご協力をお願いするものです。

本調査は、無記名でご回答いただきますので、回答された方が特定されたり、個人の回答内容が明らかにされたりすることはありません。また、回答いただいた内容は、統計的に処理し、計画策定及び各種施策のための基礎資料としてのみ使用し、その他の目的には一切使用することはありません。

お忙しい中、大変恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

令和５年７月

川俣町長　藤原　一二

ご記入いただく上でのお願い

１．本調査は、宛名のご本人がお答えください。

２．回答は、該当する答えに「☑（レ点）」をつけてください。

３．回答は、「１つのみ」、「いくつでも」などと指定しておりますので、それぞれの指示にしたがってお答えください。なお、設問によっては、回答していただく方が限られる場合がありますので、ことわり書きをよくお読みいただき、回答をお願いします。

４．「その他」に回答した場合、その具体的な内容を（ ）内にご記入ください。

５．ご回答いただいた調査票は、同封の返信用封筒に入れて、**７月２８日（金）まで**に郵便ポストにご投函ください（切手は不要です）。

※学校より配布された方は、学校が指定する期日までに、同封の返信用封筒に入れて、学校へ提出してください。

６．本調査についてのご質問などは、下記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】　川俣町　保健福祉課　地域福祉係

〒960-1492　福島県伊達郡川俣町字五百田 30

電話：024-566-2111

下記の項目について、あてはまる回答に「☑（レ点）」をつけてください。

１．あなたご自身のことについて

問１　あなたの性別・年齢を教えてください。

①性別（１つのみ）	☐ 男性　　☐ 女性　　☐ 回答しない
②年齢（数字を記入）	（満　　歳）　※令和５年７月１日現在

問２　あなたの世帯構成を教えてください。（１つのみ）

☐ ひとり暮らし
☐ 祖父母と親と子（３世代）
☐ 配偶者のみ
☐ その他（　　）
☐ 親と子

問３　あなたの主たる職業を教えてください。（１つのみ）

☐ 会社・団体などの役員
☐ 正規雇用の会社員・団体職員（管理職）
☐ 正規雇用の会社員・団体職員（役員・管理職以外）
☐ 自営業（事業経営・個人商店など）
☐ 派遣
☐ パート・アルバイト
☐ 専業主婦・主夫
☐ 学生
☐ 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）
☐ その他（　　）
☐ 無職

問４　あなたの家計の状況を教えてください。（１つのみ）

☐ 全く余裕がない
☐ ある程度余裕がある
☐ あまり余裕がない
☐ かなり余裕がある
☐ どちらともいえない
☐ わからない

２．自殺対策の現状等について

問５　我が国の自殺者数は令和元年まで 10 年連続で減少していましたが、令和２年には 11 年ぶりの増加となり、約２万 1,000 人の方が亡くなっています。あなたは、毎年、このように多くの方が自殺で亡くなっていることを知っていますか。（１つのみ）

☐ 知っている　　☐ 知らない

問６　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すか。（それぞれ１つのみ）

項　目	内容まで知っている	内容は知らないが、聞いたことはある	知らない
① こころの健康相談統一ダイヤル	☐	☐	☐
② よりそいホットライン	☐	☐	☐
③ 自殺予防週間・自殺対策強化月間	☐	☐	☐
④ ゲートキーパー（自殺のサインの気づき、適切な対応を取れる人）	☐	☐	☐
⑤ SNS を活用した相談（LINE：生きづらびっと、こころのほっとチェットなど）	☐	☐	☐
⑥ いのちの SOS	☐	☐	☐
⑦ 福島いのちの電話	☐	☐	☐
⑧ 自殺対策基本法	☐	☐	☐
⑨ 福島県自殺対策推進センター	☐	☐	☐

問７　自殺対策は自分自身に関わる問題だと思いますか。（１つのみ）

☐ そう思う　　☐ そう思わない
☐ どちらかといえばそう思う　　☐ わからない
☐ あまりそう思わない

３．悩みやストレスに関することについて

問８　あなたは日頃、以下の問題に関して、悩みや苦労、ストレス、不満を感じることがありますか。（それぞれ１つのみ）

項　目	感じた事はない	かつてあったが今はない	現在ある
① 家庭の問題 （家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病 等）	□	□	□
② 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）	□	□	□
③ 経済的な問題 （倒産、事業不振、借金、失業、生活困窮 等）	□	□	□
④ 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）	□	□	□
⑤ 恋愛関係の問題 （失恋、結婚を巡る悩み 等）	□	□	□
⑥ 学校の問題 （いじめ、学業不振、教師との人間関係 等）	□	□	□
⑦ 性に関する問題 （ＬＧＢＴＱ、性被害、性への関心 等）	□	□	□
⑧ その他（　　）	□	□	□

問９　悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、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ますか。（１つのみ）

□ そう思う
□ どちらかといえばそう思う
□ あまりそう思わない
} **問９－１へ**
□ そう思わない
□ わからない

【問９で「そう思う」、「どちらかといえばそう思う」と回答した方にお聞きします。】

問９－１　ためらいを感じる理由は何ですか。（いくつでも）

□ 家族や友達など身近な人には、相談したくない（できない）悩みだから
□ 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く感じるから
□ 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
□ 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
□ 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
□ その他（　　）

問 10　あなたの不安や悩み、つらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいますか。（いくつでも）

- ☐ 実際に会って、個人的に相談できる人がいる
- ☐ 電話で、個人的に相談できる人がいる
- ☐ メールや SNS（LINE ほか）等で、個人的に相談できる人がいる
- ☐ 対面や電話による相談機関に、相談できる
- ☐ メールや SNS（LINE ほか）等による相談機関に、相談できる
- ☐ いない

〝個人的に相談できる人がいる〟と回答した方は、問 10－1へ

【問 10 で〝個人的に相談できる人がいる〟と回答した方にお聞きします。】

問 10－1　相談できる人は誰ですか。（いくつでも）

- ☐ 同居の家族（親族）
- ☐ 同居以外の家族（親族）
- ☐ 恋人
- ☐ 友人
- ☐ 職場関係者
- ☐ 近所の人
- ☐ インターネット上の知り合い
- ☐ その他（　　）

以下の「4．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、回答していただかなくてもかまいません。

その場合は 11 ページの「5．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。

4．自殺やうつに関する意識について

問 11　あなたは、以下の内容についてどのように思いますか。（それぞれ１つのみ）

項　目	そう思う	ややそう思う	ややそう思わない	そう思わない	わからない
① 自殺せずに生きていれば良いことがある	□	□	□	□	□
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	□	□	□	□	□
③ 自殺する人は、よほどつらいことがあったのだと思う	□	□	□	□	□
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	□	□	□	□	□
⑤ 生死は最終的に本人の判断に任せるべきである	□	□	□	□	□
⑥ 責任を取って自殺することは仕方がない	□	□	□	□	□

問 12　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。（１つのみ）

□ 自殺したいと思ったことがない　⇒ **問 13 へ**

□ 自殺したいと思ったことがある　⇒ **問 12－1～問 12－4 へ**

【問 12 で「自殺したいと思ったことがある」と回答した方にお聞きします。】

問 12－1　自殺したいと思った理由は何ですか。（いくつでも）

□ 家庭の問題	□ 勤務関係の問題	□ 性に関する問題
□ 病気など健康の問題	□ 恋愛関係の問題	□ その他
□ 経済的な問題	□ 学校の問題	（　　）

【問 12 で「自殺したいと思ったことがある」と回答した方にお聞きします。】

問 12－2　これまでに、自殺未遂の経験がありますか。（1つのみ）

☐ いいえ　　☐ はい

【問 12 で「自殺したいと思ったことがある」と回答した方にお聞きします。】

問 12－3　最近1年以内に自殺したいと思ったことがありますか。（1つのみ）

☐ いいえ　　☐ はい　⇒ **問 12－4へ**

【問 12－3で「はい」と回答した方にお聞きします。】

問 12－4　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。（いくつでも）

☐ 家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった
☐ 医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家、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
☐ 家族や恋人など身近な人が悲しむことを考えた
☐ できるだけ休養を取るようにした
☐ 趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努めた
☐ 将来を楽観的に考えるようにした
☐ 我慢した
☐ 自殺を試みたが、死にきれなかった
☐ まだ「思いとどまれた」とは言えない
☐ その他（　　）
☐ 特に何もしなかった

問 13　あなたは、もしも身近な人から「死にたい」と打ち明けられたら、どう対応するのが良いと思いますか。以下の中であなたの考えに最も近いものをお答えください。（１つのみ）

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

※「自殺」は遺されたご家族や身近な人に深い心の傷を残します。その心情に配慮し、「自殺」という言葉を使わず、「自死遺族」という言葉を使うことがあります。

問 14　身近な人が自死遺族であるとわかった時、どのように対応しますか。（いくつでも）

- ☐ 相談に乗る
- ☐ 励ます
- ☐ 細かな状況を確認する
- ☐ 何らかのアドバイスをする
- ☐ 専門家の相談を受けるように勧める
- ☐ 特に何もしない
- ☐ その他（　　）

問 15　自死遺族の支援について、知っていることを教えてください。（いくつでも）

- ☐ 遺族の集い（自由に話せる場）
- ☐ 無料電話相談
- ☐ 法テラス（借金や法律問題について）
- ☐ 役場の相談窓口（心のケア、生活支援、子育てなどについて）
- ☐ 学生支援機構・あしなが育成会（学費について）
- ☐ いずれも知らない

※問 16～問 17 にお答えいただく前に、以下をお読みください。

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、うつ病の可能性があります。

問 16　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。（１つのみ）

☐ 勧める　⇒ **問 17 へ**　　☐ わからない　⇒ **問 17 へ**

☐ 勧めない　⇒ **問 16－1 へ**

【問 16 で「勧めない」と回答した方にお聞きします。】

問 16－1　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。（いくつでも）

☐ 勧めることで嫌な思いをさせてしまうと思うから

☐ 金銭的な負担を強いてしまうから

☐ どの相談機関の利用を勧めたらよいか分からないから

☐ 過去に自分が利用して嫌な思いをしたことがあるから

☐ 根本的な問題の解決にはならないと思うから

☐ 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

☐ その他（　　）

問 17　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。（いくつでも）

- ☐ かかりつけの医療機関（精神科や心療内科等を除く）
- ☐ 精神科や心療内科等の医療機関
- ☐ 保健所等公的機関の相談窓口
- ☐ いのちの電話等民間機関の相談窓口
- ☐ その他（　　）
- ☐ 何も利用しない　⇒ **問 17－1へ**

【問 17 で「何も利用しない」と回答した方にお聞きします。】

問 17－1　その理由を教えてください。（いくつでも）

- ☐ お金が掛かることは避けたいから
- ☐ 精神的な悩みを話すことに抵抗があるから
- ☐ 時間の都合がつかないから
- ☐ どれを利用したらよいか分からないから
- ☐ 過去に利用して嫌な思いをしたことがあるから
- ☐ 根本的な問題の解決にはならないから
- ☐ 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
- ☐ 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
- ☐ その他（　　）

５．メディア（新聞・テレビ・ラジオなどの情報媒体）について

問 18　普段、仕事や学業以外で、以下の情報媒体をどれぐらいの頻度で見聞きしていますか。（それぞれ１つのみ）

項　目	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	□	□	□	□
② テレビ	□	□	□	□
③ ラジオ	□	□	□	□
④ インターネット ※ＳＮＳ（LINE、Facebook、Twitter など）を除いた利用でお答えください。	□	□	□	□
⑤ ＳＮＳ （LINE、Facebook、Twitter など）	□	□	□	□

問 19　あなたは、生活実感としてどれぐらい自殺に関する報道に接していると思いますか。（１つのみ）

□ ほぼ毎日
□ 週に３～５日程度
□ 週に１～２日程度
□ 月に１～２回程度
□ ほとんどない

問 20　あなたは、自殺を扱ったどのような報道に関心がありますか。（１つのみ）

□ 有名人の自殺に関する報道
□ 一般の人も含めたあらゆる自殺に関する報道
□ 自殺の背景や自殺予防に関する報道
□ 自殺の手段や場所に関する報道
□ 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
□ その他（　　）
□ 関心がない

問 21　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。（いくつでも）

- ☐ なんとなく気分が落ち込んだ
- ☐ 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
- ☐ 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
- ☐ 一人で抱え込まずに誰かに相談しようと思った
- ☐ 自殺が身近な問題であると感じた
- ☐ 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
- ☐ 自分も「死にたい」という気持ちを強く感じた
- ☐ 自殺方法や原因などをもっと知りたいと思った
- ☐ 特に何も感じなかった

問 22　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積極的に見たことがありますか。（いくつでも）

- ☐ 自殺予防情報を提供するサイト
- ☐ 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
- ☐ 自殺行為に関連した動画
- ☐ 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」
- ☐ その他（　　）
- ☐ 見たことがない　⇒ **問 23 へ**

“自殺に関連するサイトを見たことがある”と回答した方は、問 22－1 へ

【問 22 で“自殺に関連するサイトを見たことがある”と回答した方にお聞きします。】

問 22－1　どのようなきっかけで、そのサイトを開いてみましたか。（いくつでも）

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

6．新型コロナウイルス感染症について

問 23　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。（いくつでも）

- ☐ 不安を強く感じるようになった
- ☐ 家族以外の人とのつながりが少なくなり、孤独を感じた
- ☐ 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
- ☐ 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
- ☐ 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
- ☐ 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
- ☐ 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
- ☐ その他（　　）
- ☐ 特に変化はなかった

7．今後の自殺対策について

問 24　今後求められるものとして、どのような自殺対策が有効であると思いますか。（いくつでも）

- ☐ 自殺の実態を明らかにする調査・分析
- ☐ 様々な分野におけるゲートキーパー（自殺のサインに気づき、適切な対応を取れる人）の養成
- ☐ 地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い
- ☐ 様々な悩みに対応した相談窓口の設置
- ☐ 危険な場所、薬品等の規制等
- ☐ 自殺未遂者の支援
- ☐ 自殺対策に関わる民間団体の支援
- ☐ 自殺予防に関する広報・啓発
- ☐ 職場におけるメンタルヘルス対策の推進
- ☐ 子どもや若者の自殺予防
- ☐ 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
- ☐ 自死遺族等の支援
- ☐ 適切な精神科医療体制の整備
- ☐ 自殺報道の影響への対策（報道機関への注意喚起など）
- ☐ その他（　　）

問 25　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。（いくつでも）

- ☐ 悩みを抱え込まず周囲に助けを求めることを学ぶ教育（SOS の出し方教育）
- ☐ 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
- ☐ 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
- ☐ 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）
- ☐ いじめ防止対策の強化
- ☐ 家族や友人関係などに悩む若者向けの相談先や居場所支援、虐待対策
- ☐ ＳＮＳでの広報・啓発
- ☐ 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
- ☐ ネット上での誹謗中傷に関する対策
- ☐ 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り組み
- ☐ その他（　　）

お忙しい中、ご協力ありがとうございました。

なお、ご記入が終わりました調査票は、同封の返信用封筒に入れて、

7月２８日（金）までに郵便ポストにご投函ください（切手は不要です）。

※学校より配布された方は、学校が指定する期日までに、
同封の返信用封筒に入れて、学校へ提出してください。

川俣町
こころの健康に関するアンケート調査
【調査結果報告書】

令和６年３月

発　　行：川俣町　保健福祉課　地域福祉係
〒960-1492
伊達郡川俣町字五百田 30
電　話：024-566-2111