

令和4年度  
市民意識調査報告書



### 3. 「自殺対策に関する意識」について

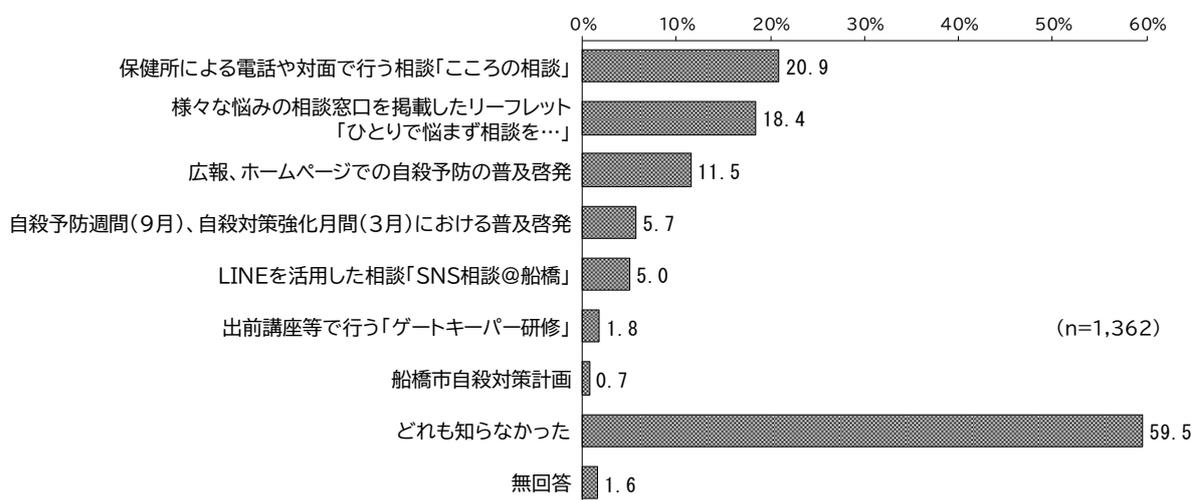
#### (1) 自殺対策の取組みの認知状況

「どれも知らなかった」が6割

**【問8】あなたは、市の自殺対策に関する以下の取組みについて知っていますか。知っているもの全てに○をしてください。(○はいくつでも)**

自殺対策の取組みの認知状況について聞いたところ、「保健所による電話や対面で行う相談『こころの相談』」が20.9%で最も高く、「様々な悩みの相談窓口を掲載したリーフレット『ひとりで悩まず相談を…』」(18.4%)、「広報、ホームページでの自殺予防の普及啓発」(11.5%)と続いている。

一方、「どれも知らなかった」の割合は、59.5%となっている。

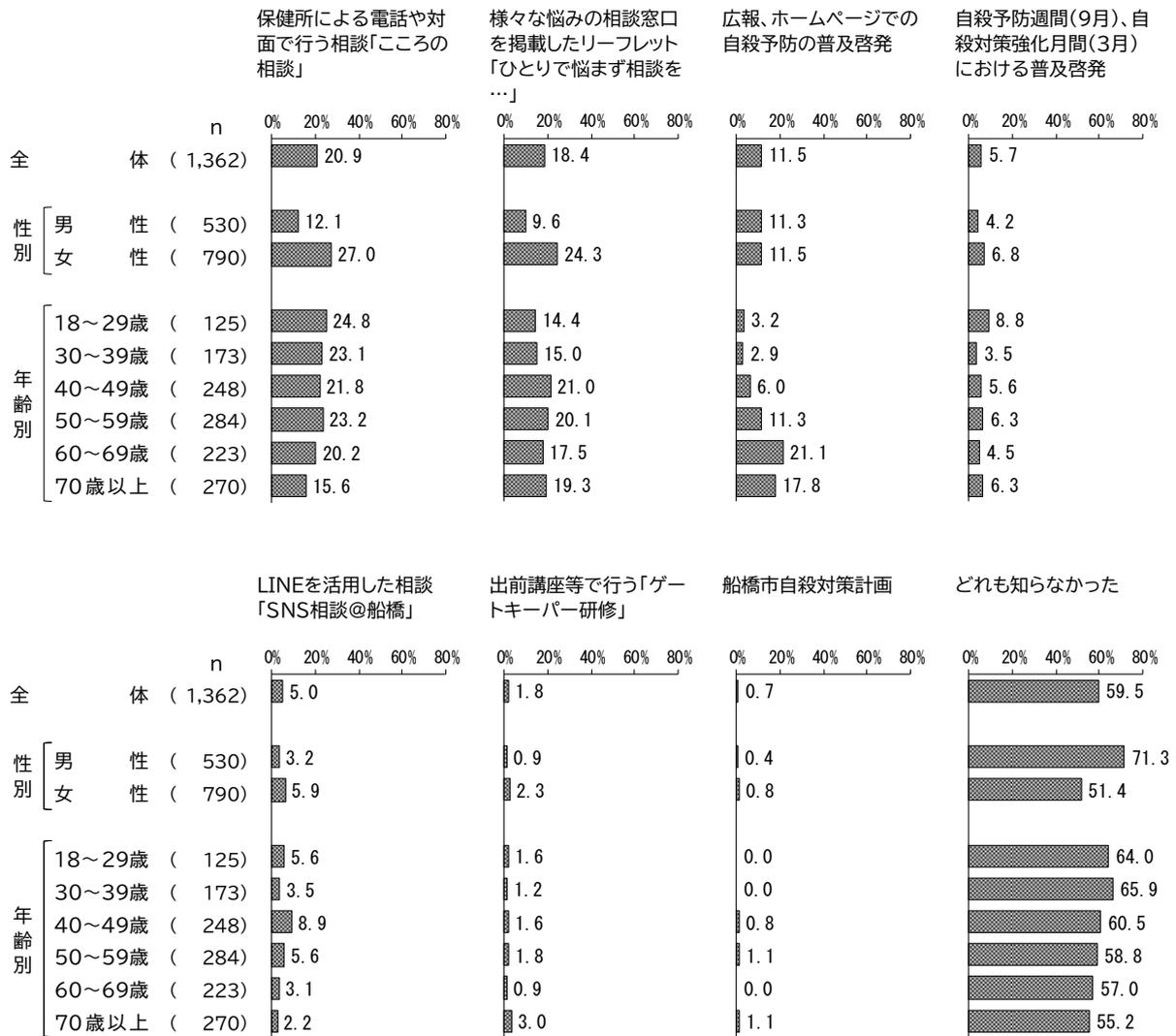


図Ⅲ－40 自殺対策の取組みの認知状況

【性別／年齢別】

性別で比較すると、「保健所による電話や対面で行う相談『こころの相談』」では、女性(27.0%)が男性(12.1%)より14.9ポイント高く、「様々な悩みの相談窓口を掲載したリーフレット『ひとりで悩まず相談を…』」でも、女性(24.3%)が男性(9.6%)より14.7ポイント高くなっている。また、「どれも知らなかった」では、男性(71.3%)が女性(51.4%)より19.9ポイント高くなっている。

年齢別にみると、「広報、ホームページでの自殺予防の普及啓発」では、年齢が上がるに従い割合が高くなる傾向が見られ、割合が最も低い30～39歳(2.9%)と最も高い60～69歳(21.1%)には18.2ポイントの差がある。



図Ⅲ－4 1 自殺対策の取組みの認知状況（性別／年齢別）

(2) 「ゲートキーパー」の認知状況

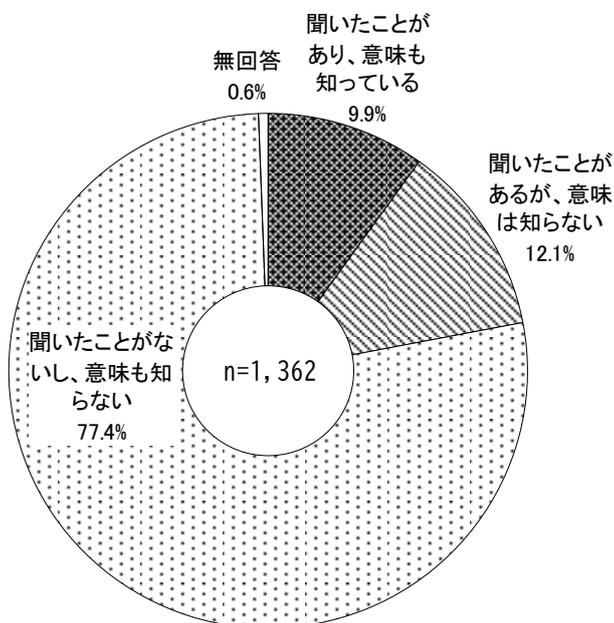
『聞いたことがある人』は2割超

【問9】あなたは、「ゲートキーパー」という言葉について聞いたことがありますか。また、その意味を知っていますか。いずれか1つに○をしてください。(○は1つ)

※ゲートキーパーとは、自殺のリスクにつながるような悩みに気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のこと。

「ゲートキーパー」という言葉について聞いたことがあるか、その意味を知っているかについて聞いたところ、「聞いたことがあり、意味も知っている」(9.9%)と「聞いたことがあるが、意味は知らない」(12.1%)を合わせた『聞いたことがある人』の割合は、22.0%となっている。

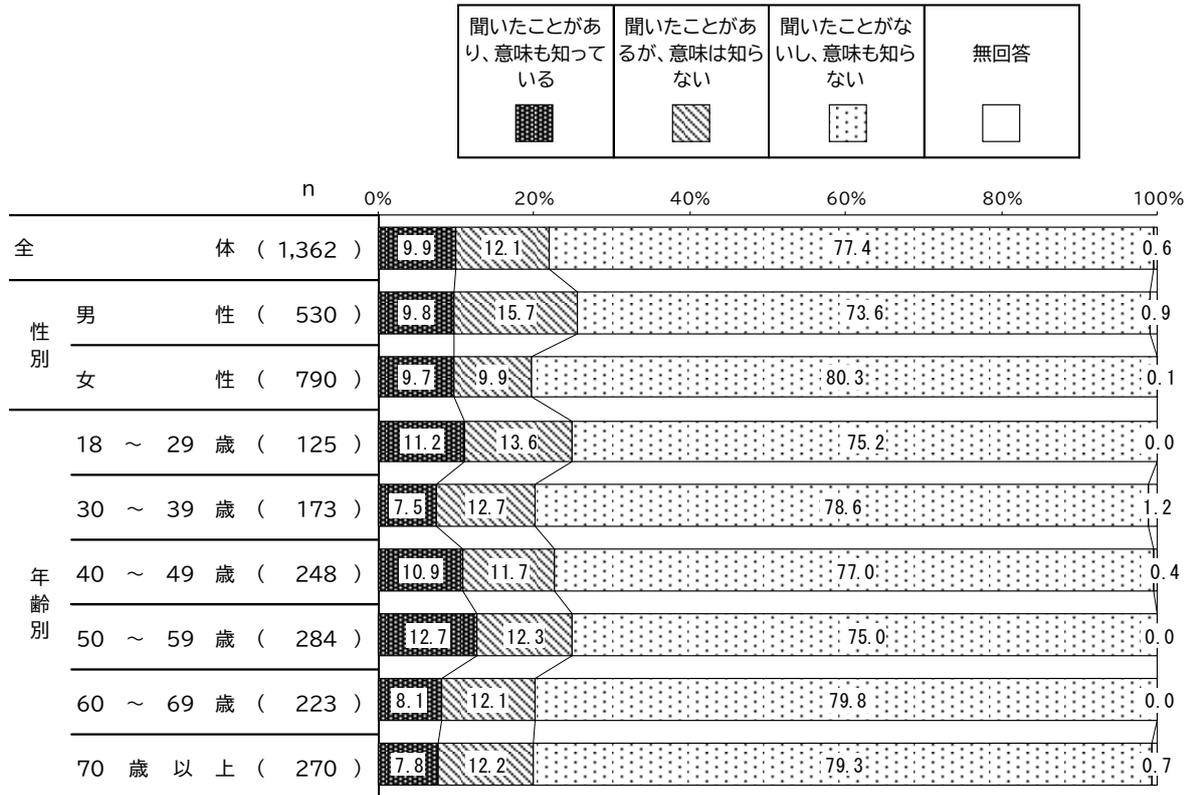
一方、「聞いたことがないし、意味も知らない」の割合は、77.4%で最も高くなっている。



【性別／年齢別】

性別で比較すると、「聞いたことがあり、意味も知っている」と「聞いたことがあるが、意味は知らない」を合わせた『聞いたことがある人』の割合は、男性（25.5%）が女性（19.6%）より 5.9 ポイント高くなっている。

年齢別にみると、『聞いたことがある人』の割合は、50～59 歳（25.0%）が最も高く、70 歳以上（20.0%）で最も低くなっている。



図Ⅲ－４３ 「ゲートキーパー」の認知状況（性別／年齢別）

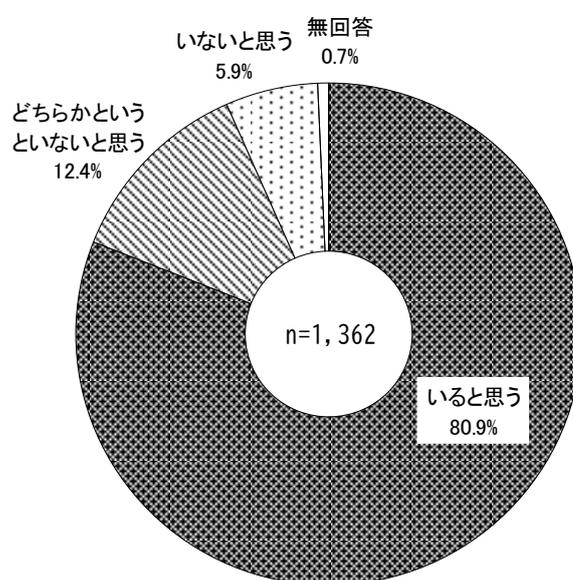
### (3) 自分の気持ちを理解してくれる人がいると思うか

「いると思う」が8割超

【問10】あなたは自分の気持ちを理解してくれる人がいると思いますか。いずれか1つに○をしてください。(○は1つ)

自分の気持ちを理解してくれる人がいると思うかについて聞いたところ、「いると思う」の割合は、80.9%となっている。

一方、「どちらかというといないと思う」(12.4%)と「いないと思う」(5.9%)を合わせた『いないと思う人』の割合は、18.3%となっている。

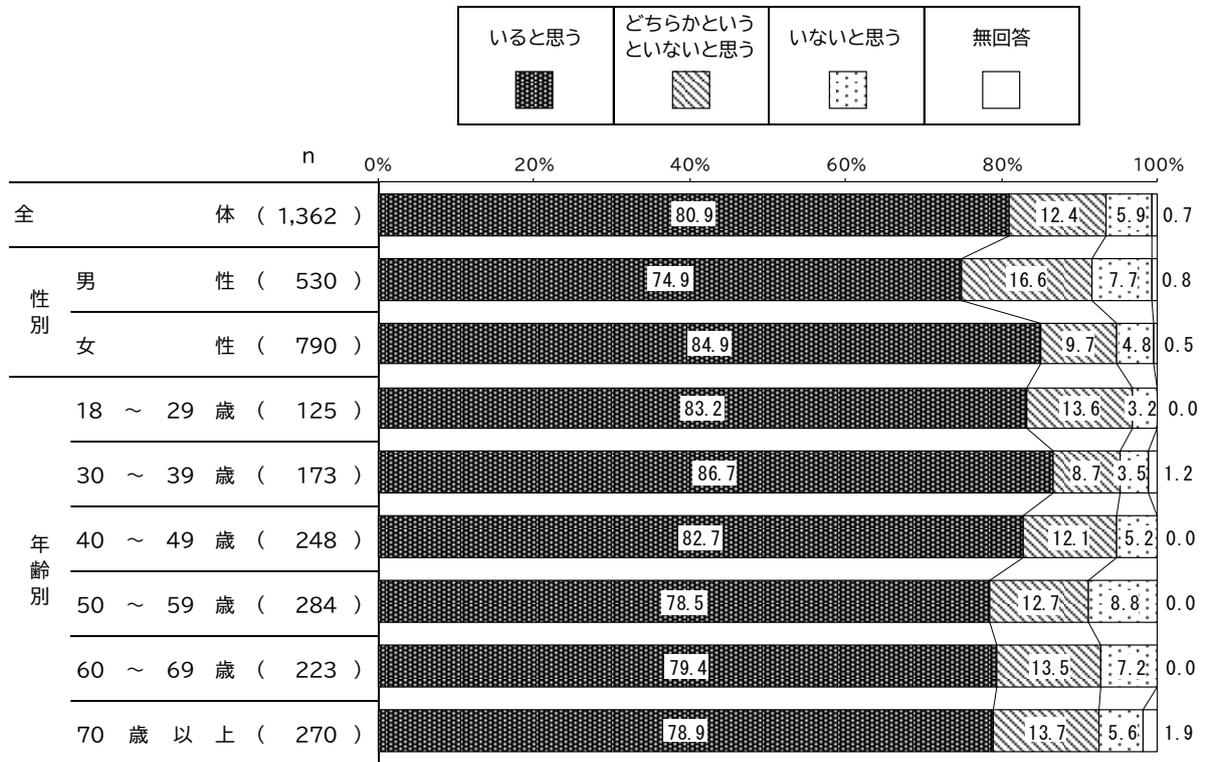


図Ⅲ-44 自分の気持ちを理解してくれる人がいると思うか

【性別／年齢別】

性別で比較すると、「いると思う」の割合は、女性（84.9%）が男性（74.9%）より 10.0 ポイント高くなっている。

年齢別にみると、「いると思う」の割合は、30～39 歳（86.7%）が最も高く、50～59 歳（78.5%）で最も低くなっており、8.2 ポイントの差がある。



図Ⅲ－４５ 自分の気持ちを理解してくれる人がいると思うか（性別／年齢別）

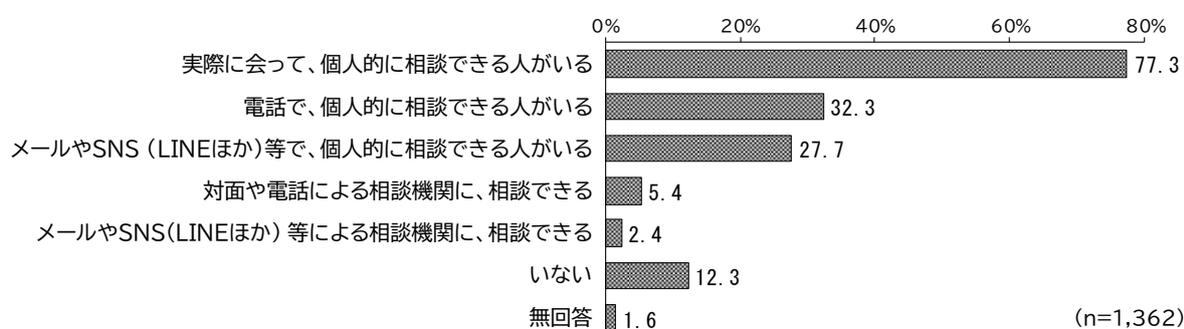
(4) 不満や悩み等に耳を傾けてくれる人はいると思うか

「実際に会って、個人的に相談できる人がいる」が8割近く

**【問11】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。以下の中からあてはまるもの全てに○をしてください。(○はいくつでも)**

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うかについて聞いたところ、「実際に会って、個人的に相談できる人がいる」が77.3%で最も高く、次いで、「電話で、個人的に相談できる人がいる」(32.3%)、「メールやSNS (LINE ほか) 等で、個人的に相談できる人がいる」(27.7%) までが2割を超えている。

なお、「いない」の割合は、12.3%となっている。

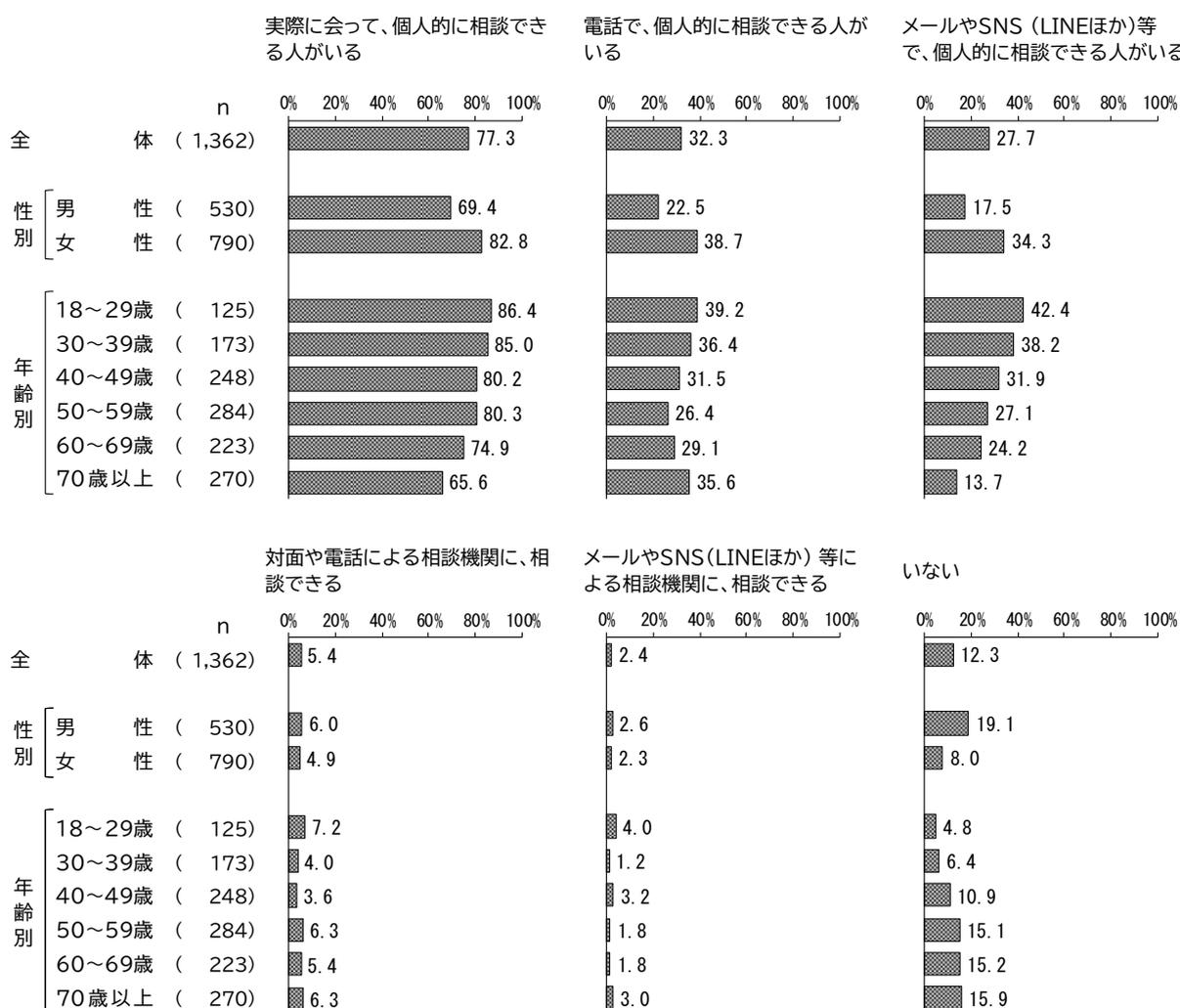


図Ⅲ-46 不満や悩み等に耳を傾けてくれる人はいると思うか

【性別／年齢別】

性別で比較すると、「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」では、女性 (82.8%、38.7%、34.3%) が男性 (69.4%、22.5%、17.5%) よりそれぞれ 13.4、16.2、16.8 ポイント高くなっている。一方、「いない」では、男性 (19.1%) が女性 (8.0%) より 11.1 ポイント高くなっている。

年齢別にみると、「実際に会って、個人的に相談できる人がいる」と「メールや SNS (LINE ほか) 等で、個人的に相談できる人がいる」では、年齢が下がるに従い割合が高くなる傾向があり、割合が最も低い 70 歳以上 (65.6%、13.7%) と最も高い 18~29 歳 (86.4%、42.4%) にはそれぞれ 20.8、28.7 ポイントの差がある。一方、「いない」は年齢が上がるに従い割合が高くなっており、割合が最も低い 18~29 歳 (4.8%) と最も高い 70 歳以上 (15.9%) には 11.1 ポイントの差がある。



図Ⅲ-47 不満や悩み等に耳を傾けてくれる人はいると思うか (性別／年齢別)

(5) 悩みを抱えたときの相談相手

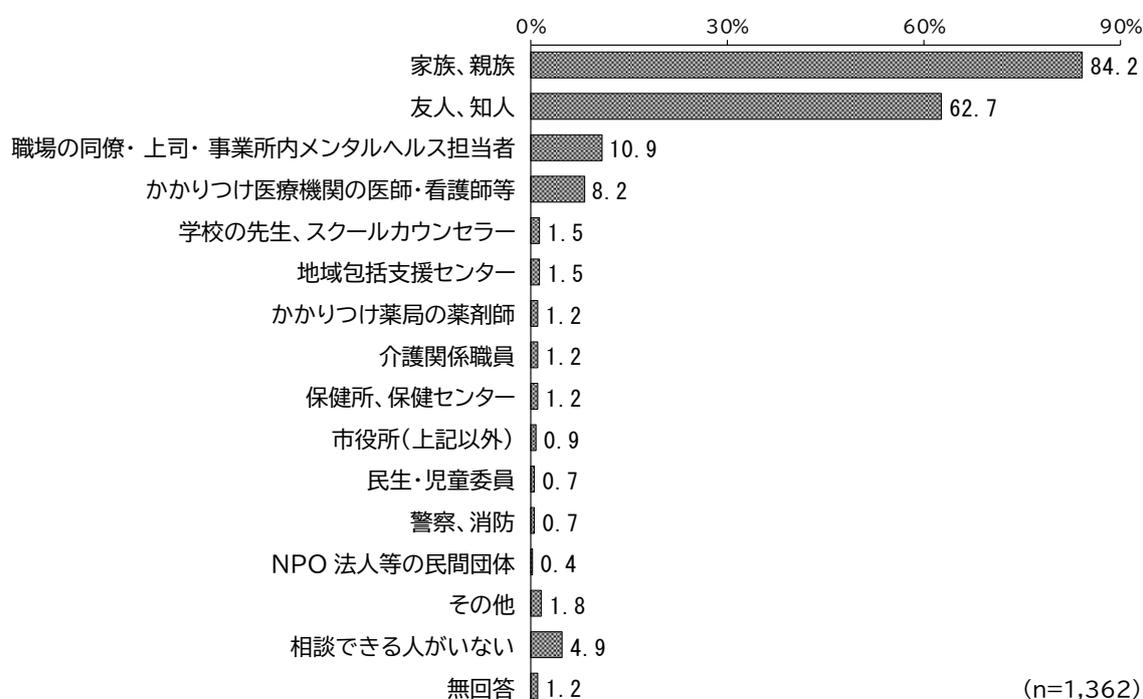
「家族、親族」が8割超、「友人、知人」は6割超

【問12】あなたが悩みを抱えたとき、相談できる相手は誰（どこ）ですか。以下の中からあてはまるもの全てに○をしてください。（○はいくつでも）

悩みを抱えたとき、相談できる相手は誰（どこ）かについて聞いたところ、「家族、親族」が84.2%で最も高く、次いで、「友人、知人」が62.7%と、この2つの相談相手の割合が突出して高く6割を超えている。以下、「職場の同僚・上司・事業所内メンタルヘルス担当者」が10.9%、「かかりつけ医療機関の医師、看護師等」が8.2%となっている。専門的な相談機関の職員が相談相手になっている割合（0.4%～1.5%）は総じて低い。

一方、「相談できる人がいない」の割合は、4.9%となっている。

「その他」については、「相談しても解決しないから相談しない・必要ない・相談する悩みは特にない」（3件）などが挙げられている。



図Ⅲ－４８ 悩みを抱えたときの相談相手

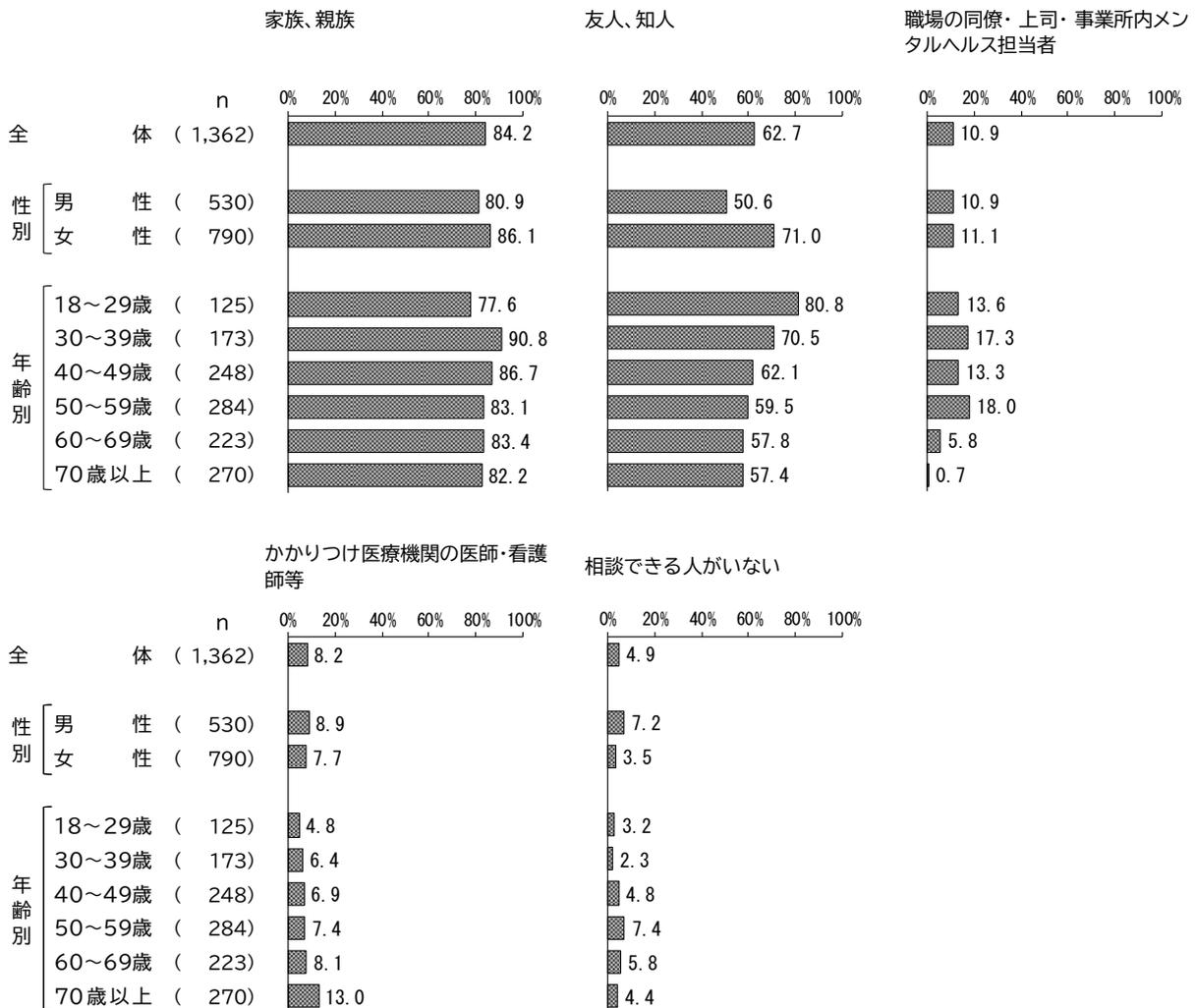
表Ⅲ－１０ 「その他」の内訳

「その他」の内容	件数
相談しても解決しないから相談しない・必要ない・相談する悩みは特にない	3
悩みを抱えてから探す	2
弁護士	1
その他	15
(記載なし)	3
合計	24

【性別／年齢別】

性別で比較すると、「友人、知人」では、女性（71.0%）が男性（50.6%）より 20.4 ポイント高くなっている。一方「相談できる人がいない」では、男性（7.2%）が女性（3.5%）より 3.7 ポイント高くなっている。

年齢別にみると、「友人、知人」では、年齢が下がるに連れ割合が高くなっており、割合が最も低い 70 歳以上（57.4%）と最も高い 18～29 歳（80.8%）には 23.4 ポイントの差がある。一方、「かかりつけ医療機関の医師・看護師等」は年齢が上がるに連れ割合が高くなっており、割合が最も低い 18～29 歳（4.8%）と最も高い 70 歳以上（13.0%）には 8.2 ポイントの差がある。また、「相談できる人がいない」では、50～59 歳（7.4%）が最も高く、割合が最も低い 30～39 歳（2.3%）とでは 5.1 ポイントの差がある。



図Ⅲ－49 悩みを抱えたときの相談相手（性別／年齢別）（上位5項目）

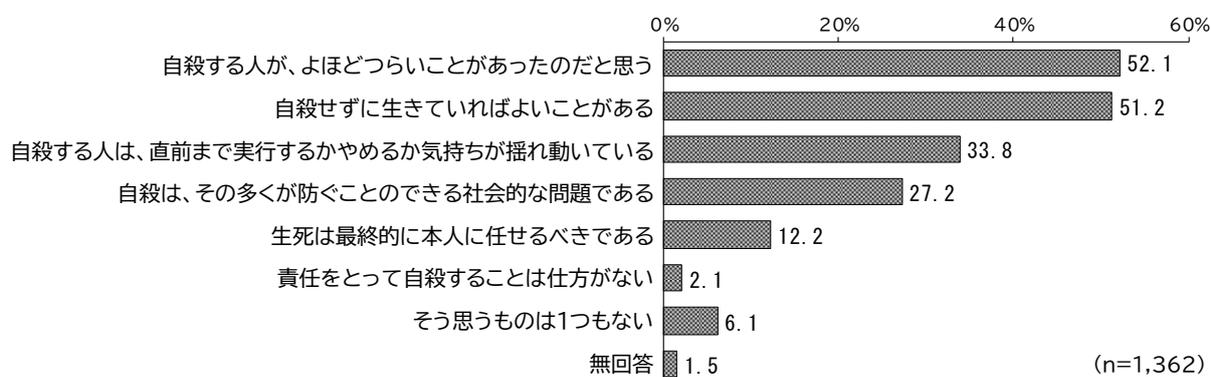
(6) 自殺についてどのように思うか

「自殺する人が、よほどつらいことがあったのだと思う」と「自殺せずに生きていればよいことがある」が5割超

【問13】あなたは自殺について、どのように思いますか。以下の中から、あなたが「そう思う」もの全てに○をしてください。(○はいくつでも)

自殺について、どのように思うかについて聞いたところ、「自殺する人が、よほどつらいことがあったのだと思う」が52.1%で最も高く、「自殺せずに生きていればよいことがある」が51.2%で続き、次いで、「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」(33.8%)、「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」(27.2%)までが2割を超えている

なお、「そう思うものは1つもない」は6.1%となっている。

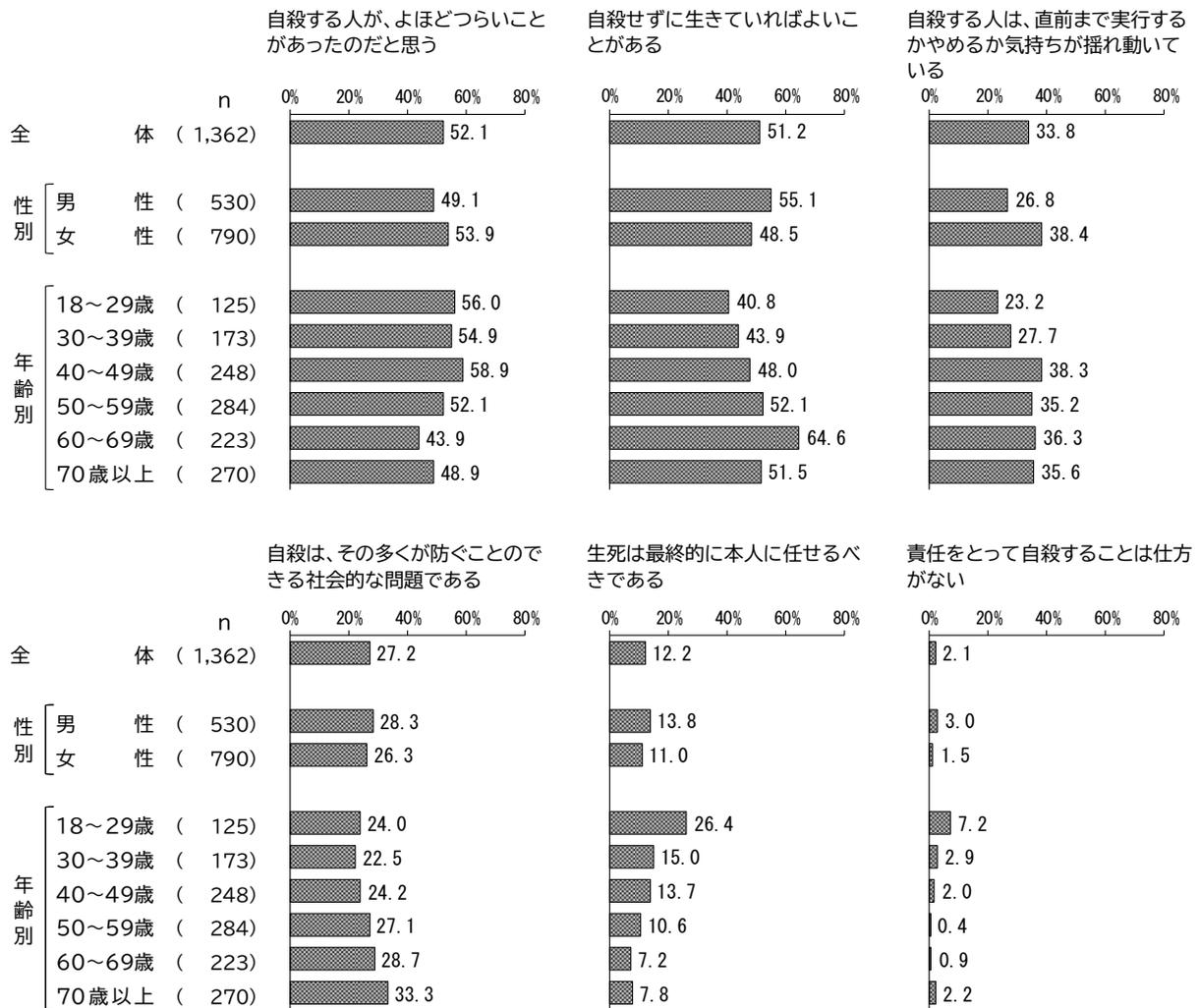


図Ⅲ-50 自殺についてどのように思うか

【性別／年齢別】

性別で比較すると、「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」では、女性（38.4%）が男性（26.8%）より 11.6 ポイント高く、「自殺せずに生きていればよいことがある」では、男性（55.1%）が女性（48.5%）より 6.6 ポイント高くなっている。

年齢別にみると、「自殺せずに生きていればよいことがある」の割合は、年齢が上がるに従い高くなる傾向が見られ、割合が最も低い 18～29 歳（40.8%）と最も高い 60～69 歳（64.6%）には 23.8 ポイントの差がある。一方、「生死は最終的に本人に任せるべきである」では、年齢が下がるに従い割合が高くなる傾向があり、割合が最も低い 60～69 歳（7.2%）と最も高い 18～29 歳（26.4%）には 19.2 ポイントの差がある。



図Ⅲ－５１ 自殺についてどのように思うか（性別／年齢別）

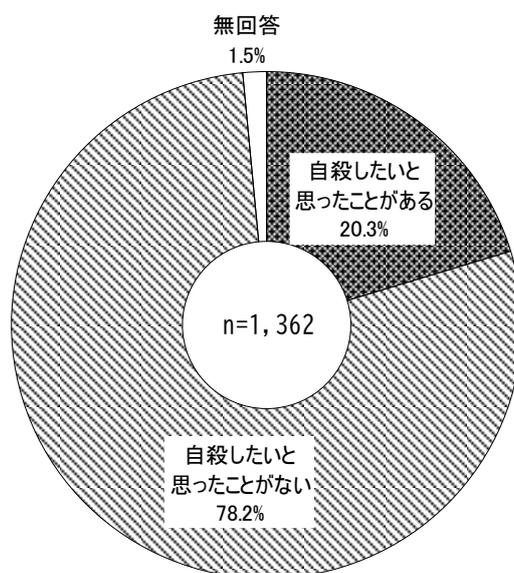
### (7) 自殺したいと思ったことがあるか

「自殺したいと思ったことがある」が2割

【問14】あなたはこれまでの人生のなかで、本気で自殺したいと思ったことがありますか。いずれか1つに○をしてください。(○は1つ)

これまでの人生のなかで、本気で自殺したいと思ったことがあるかについて聞いたところ、「自殺したいと思ったことがある」の割合は20.3%となっている。

一方、「自殺したいと思ったことがない」の割合は78.2%となっている。



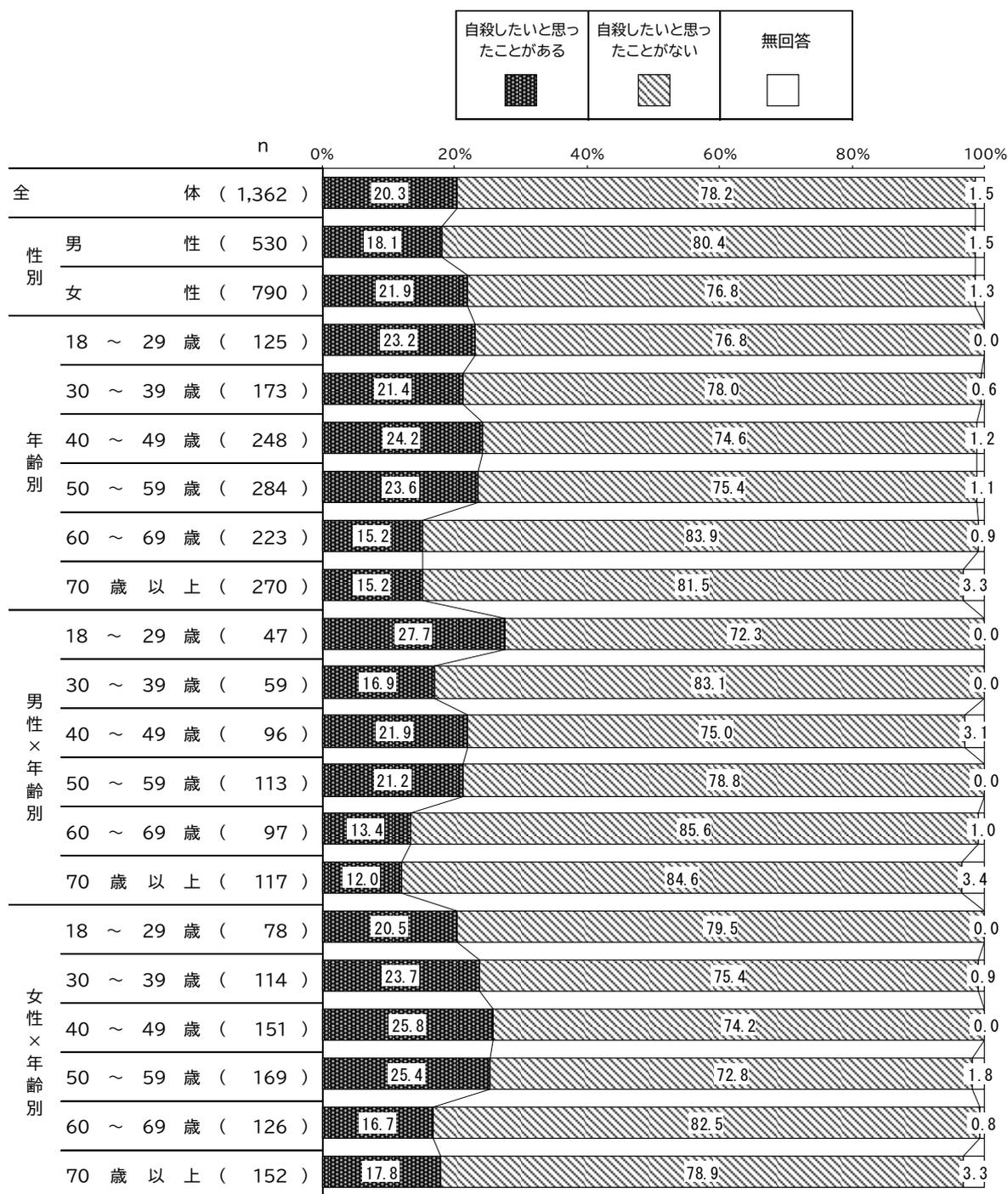
図Ⅲ-52 自殺したいと思ったことがあるか

【性別／年齢別／性別×年齢別】

性別で比較すると、「自殺したいと思ったことがある」の割合は、女性(21.9%)が男性(18.1%)より3.8ポイント高くなっている。

年齢別にみると、「自殺したいと思ったことがある」の割合は、40～49歳で24.2%と最も高く、最も低い60～69歳、70歳以上(ともに15.2%)と比べて9.0ポイント高くなっている。

性別×年齢別にみると、「自殺したいと思ったことがある」の割合は、男性の18～29歳で27.7%と最も高く、最も低い男性の70歳以上(12.0%)とは15.7ポイント、同年代である女性の18～29歳(20.5%)と比べても7.2ポイント高くなっている。



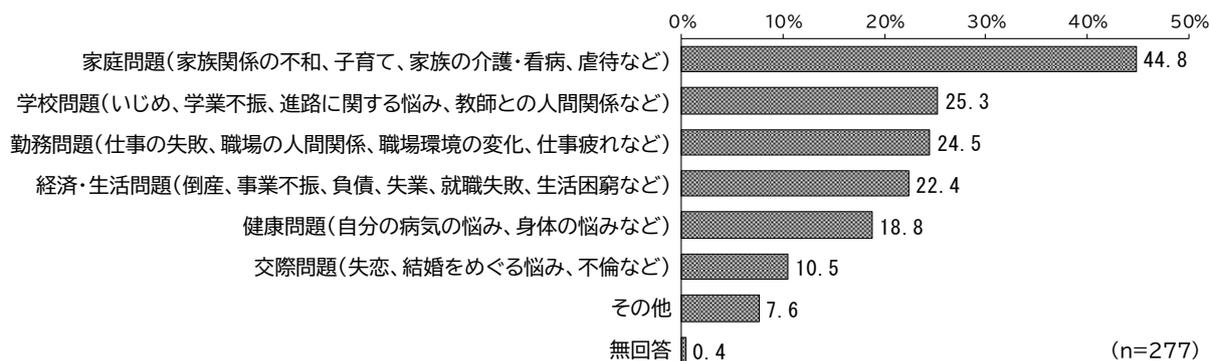
図Ⅲ-53 自殺したいと思ったことがあるか(性別／年齢別／性別×年齢別)

(7-1) 自殺を考えた要因

「家庭問題（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病、虐待など）」が4割超  
**（問14で「1. 自殺したいと思ったことがある」とお答えの方）**  
**【問14-1】あなたが、自殺、またはそれに近いことを考えた要因となったものは何ですか。以下の中からあてはまるもの全てに○をしてください。（○はいくつでも）**

「自殺したいと思ったことがある」と答えた人（277人）に、自殺、またはそれに近いことを考えた要因となったものは何かについて聞いたところ、「家庭問題（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病、虐待など）」が44.8%で最も高く、次いで、「学校問題（いじめ、学業不振、進路に関する悩み、教師との人間関係など）」（25.3%）、「勤務問題（仕事の失敗、職場の人間関係、職場環境の変化、仕事疲れなど）」（24.5%）、「経済・生活問題（倒産、事業不振、負債、失業、就職失敗、生活困窮など）」（22.4%）が2割を超えている。

「その他」については、「生きている意味が分からなくなったとき・自分に価値がないと思ったとき」（3件）などが挙げられている。



図Ⅲ-54 自殺を考えた要因

表Ⅲ-11 「その他」の内訳

「その他」の内容	件数
生きている意味が分からなくなったとき・自分に価値がないと思ったとき	3
将来への不安	2
家族の死	1
その他	10
(記載なし)	6
合 計	22

【性別／年齢別／性別×年齢別】

性別で比較すると、「家庭問題（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病、虐待など）」では、女性（53.8%）が男性（27.1%）より 26.7 ポイント高くなっている。一方、「勤務問題（仕事の失敗、職場の人間関係、職場環境の変化、仕事疲れなど）」と「経済・生活問題（倒産、事業不振、負債、失業、就職失敗、生活困窮など）」では、男性（35.4%、32.3%）が女性（19.1%、16.2%）よりそれぞれ 16.3、16.1 ポイント高くなっている。

年齢別にみると、「学校問題（いじめ、学業不振、進路に関する悩み、教師との人間関係など）」では、18歳～29歳（72.4%）が最も高く、「家庭問題（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病、虐待など）」では、70歳以上（53.7%）が最も高く、「経済・生活問題（倒産、事業不振、負債、失業、就職失敗、生活困窮など）」では、60～69歳（35.3%）が最も高くなっている。

性別×年齢別にみると、「家庭問題（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病、虐待など）」では、女性の40歳以上の全ての年齢で5割を超えており、なかでも女性の70歳以上では66.7%と最も高くなっている。「学校問題（いじめ、学業不振、進路に関する悩み、教師との人間関係など）」では、男女ともに18～29歳でそれぞれ76.9%、68.8%と6割を超え、「経済・生活問題（倒産、事業不振、負債、失業、就職失敗、生活困窮など）」では、男性の50～59歳で50.0%と高くなっている。

n		家庭問題（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病、虐待など）	学校問題（いじめ、学業不振、進路に関する悩み、教師との人間関係など）	勤務問題（仕事の失敗、職場の人間関係、職場環境の変化、仕事疲れなど）	経済・生活問題（倒産、事業不振、負債、失業、就職失敗、生活困窮など）	健康問題（自分の病気の悩み、身体の悩みなど）	交際問題（失恋、結婚をめぐる悩み、不倫など）	(%)
全体	277	44.8	25.3	24.5	22.4	18.8	10.5	
性別	男性	27.1	26.0	35.4	32.3	17.7	9.4	
	女性	53.8	26.0	19.1	16.2	18.5	11.6	
年齢別	18～29歳	37.9	72.4	34.5	20.7	31.0	6.9	
	30～39歳	35.1	32.4	32.4	13.5	13.5	18.9	
	40～49歳	40.0	28.3	28.3	21.7	18.3	16.7	
	50～59歳	47.8	22.4	23.9	26.9	11.9	13.4	
	60～69歳	50.0	8.8	17.6	35.3	14.7	2.9	
	70歳以上	53.7	4.9	12.2	12.2	26.8	-	
男性×年齢別	18～29歳	38.5	76.9	38.5	23.1	46.2	7.7	
	30～39歳	40.0	20.0	40.0	10.0	10.0	20.0	
	40～49歳	9.5	23.8	42.9	38.1	9.5	19.0	
	50～59歳	29.2	25.0	37.5	50.0	4.2	8.3	
	60～69歳	30.8	15.4	15.4	38.5	23.1	-	
	70歳以上	28.6	-	28.6	14.3	28.6	-	
女性×年齢別	18～29歳	37.5	68.8	31.3	18.8	18.8	6.3	
	30～39歳	33.3	37.0	29.6	14.8	14.8	18.5	
	40～49歳	56.4	30.8	20.5	12.8	23.1	15.4	
	50～59歳	58.1	20.9	16.3	14.0	16.3	16.3	
	60～69歳	61.9	4.8	19.0	33.3	9.5	4.8	
	70歳以上	66.7	7.4	3.7	11.1	25.9	-	

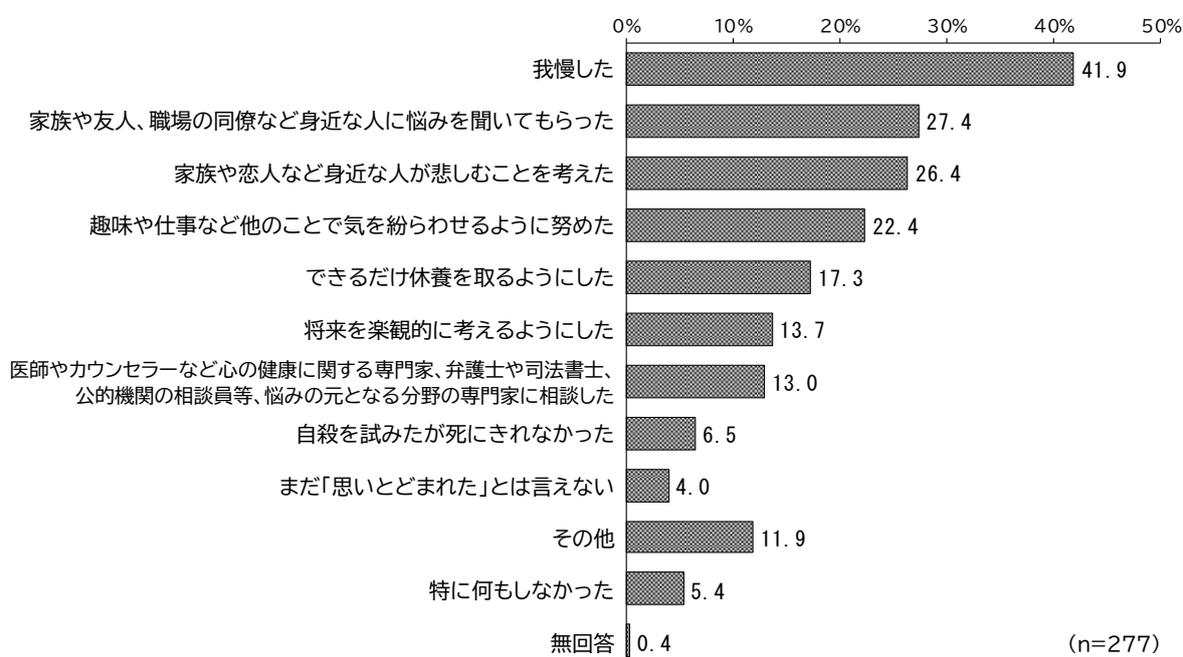
図Ⅲ－55 自殺を考えた要因（性別／年齢別／性別×年齢別）

(7-2) 自殺を考えた時にどのように思いとどまったか

「我慢した」が4割超  
 (引き続き、問14で「1. 自殺したいと思ったことがある」とお答えの方)  
 【問14-2】 そのように考えた時に、どのようにして自殺を思いとどまりましたか。  
 以下の中からあてはまるもの全てに○をしてください。(○はいくつでも)

「自殺したいと思ったことがある」と答えた人(277人)に、自殺を考えた時にどのように思いとどまったかについて聞いたところ、「我慢した」が41.9%で最も高く、次いで、「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」(27.4%)、「家族や恋人など身近な人が悲しむことを考えた」(26.4%)、「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」(22.4%)、「できるだけ休養を取るようにした」(17.3%)などと続いている。

「その他」については、「自分の考え方を改めた・変えた」(6件)などが挙げられている。



図Ⅲ-56 自殺を考えた時にどのように思いとどまったか

表Ⅲ-12 「その他」の内訳

「その他」の内容	件数
自分の考え方を改めた・変えた	6
死ぬ勇気がなかった	5
自殺の方法を考えているうちに止めた	4
親・家族・友人が救ってくれた	3
家族に迷惑がかかると思って止めた	2
神道、仏教に触れた	2
その他	9
(記載なし)	4
合計	35

【性別／年齢別／性別×年齢別】

性別で比較すると、「我慢した」、「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」、「家族や恋人など身近な人が悲しむことを考えた」は、女性（44.5%、31.8%、32.9%）が男性（38.5%、20.8%、16.7%）より、各々6.0、11.0、16.2 ポイント高い。一方、「できるだけ休養を取るようにした」は、男性（19.8%）が女性（15.6%）より 4.2 ポイント高くなっている。

年齢別にみると、「趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努めた」では、年齢が下がるに従い割合が高くなる傾向が見られ、最も低い60～69歳（11.8%）と最も高い18～29歳（51.7%）では、39.9ポイントの差がある。

性別×年齢別にみると、「我慢した」では、女性の40～49歳（51.3%）と18～29歳（50.0%）、「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」では、女性の30～39歳（51.9%）が、「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」では、男性、女性ともに18～29歳（それぞれ53.8%、50.0%）で5割以上と高くなっている。

		n	我慢した	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	家族や恋人など身近な人が悲しむことを考えた	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	できるだけ休養を取るようにした	将来を楽観的に考えるようにした	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	自殺を試みたが死にきかなかった	(%)	
全体		277	41.9	27.4	26.4	22.4	17.3	13.7	13.0	6.5		
性別	男性	96	38.5	20.8	16.7	24.0	19.8	13.5	11.5	6.3		
	女性	173	44.5	31.8	32.9	22.0	15.6	14.5	13.3	6.4		
年齢別	18～29歳	29	41.4	41.4	31.0	51.7	34.5	10.3	24.1	3.4		
	30～39歳	37	43.2	43.2	13.5	35.1	16.2	5.4	21.6	10.8		
	40～49歳	60	46.7	33.3	33.3	20.0	21.7	10.0	10.0	5.0		
	50～59歳	67	38.8	19.4	23.9	13.4	13.4	20.9	10.4	9.0		
	60～69歳	34	47.1	17.6	32.4	11.8	14.7	14.7	2.9	8.8		
	70歳以上	41	39.0	19.5	29.3	19.5	7.3	19.5	12.2	-		
性別×年齢別	男性	18～29歳	13	30.8	38.5	23.1	53.8	30.8	7.7	23.1	-	
	30～39歳	10	30.0	20.0	10.0	40.0	10.0	-	10.0	10.0		
	40～49歳	21	38.1	33.3	14.3	19.0	33.3	14.3	19.0	4.8		
	50～59歳	24	45.8	12.5	20.8	20.8	16.7	16.7	4.2	8.3		
	60～69歳	24	46.2	15.4	15.4	7.7	7.7	15.4	-	15.4		
	70歳以上	13	35.7	7.1	14.3	14.3	14.3	21.4	14.3	-		
女性	18～29歳	16	50.0	43.8	37.5	50.0	37.5	12.5	25.0	6.3		
	30～39歳	27	48.1	51.9	14.8	33.3	18.5	7.4	25.9	11.1		
	40～49歳	39	51.3	33.3	43.6	20.5	15.4	7.7	5.1	5.1		
	50～59歳	43	34.9	23.3	25.6	9.3	11.6	23.3	14.0	9.3		
	60～69歳	21	47.6	19.0	42.9	14.3	19.0	14.3	4.8	4.8		
	70歳以上	27	40.7	25.9	37.0	22.2	3.7	18.5	11.1	-		

図Ⅲ－５７ 自殺を考えた時にどのように思いとどまったか（性別／年齢別／性別×年齢別）

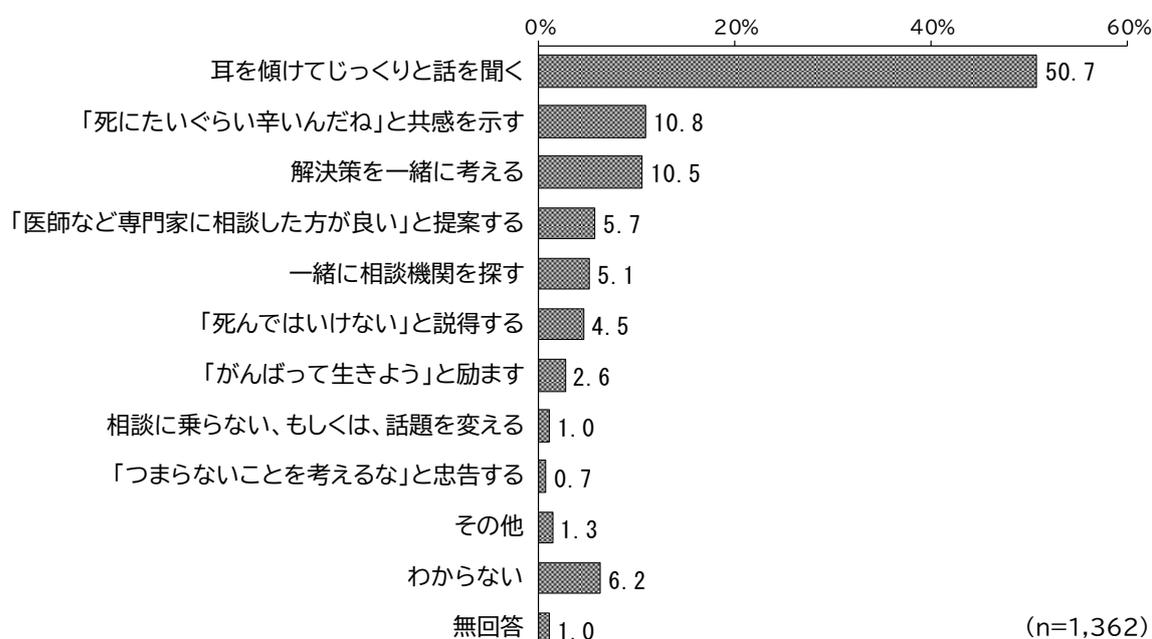
(8) 身近な人から死にたいと打ち明けられたときの対応

「耳を傾けてじっくりと話を聞く」が5割超

【問15】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お考えに最も近いもの1つだけに○をしてください。(○は1つ)

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うかについて聞いたところ、「耳を傾けてじっくりと話を聞く」が50.7%で突出して高く、次いで、『死にたいぐらい辛いんだね』と共感を示す(10.8%)、「解決策を一緒に考える」(10.5%)が1割超で続いている。

「その他」については、「耳を傾けてじっくりと話を聞きつつ、解決策を一緒に考える」、「生きる希望を見出せるまでカウンセリングする・話す」(ともに3件)などが挙げられている。



図Ⅲ－５８ 身近な人から死にたいと打ち明けられたときの対応

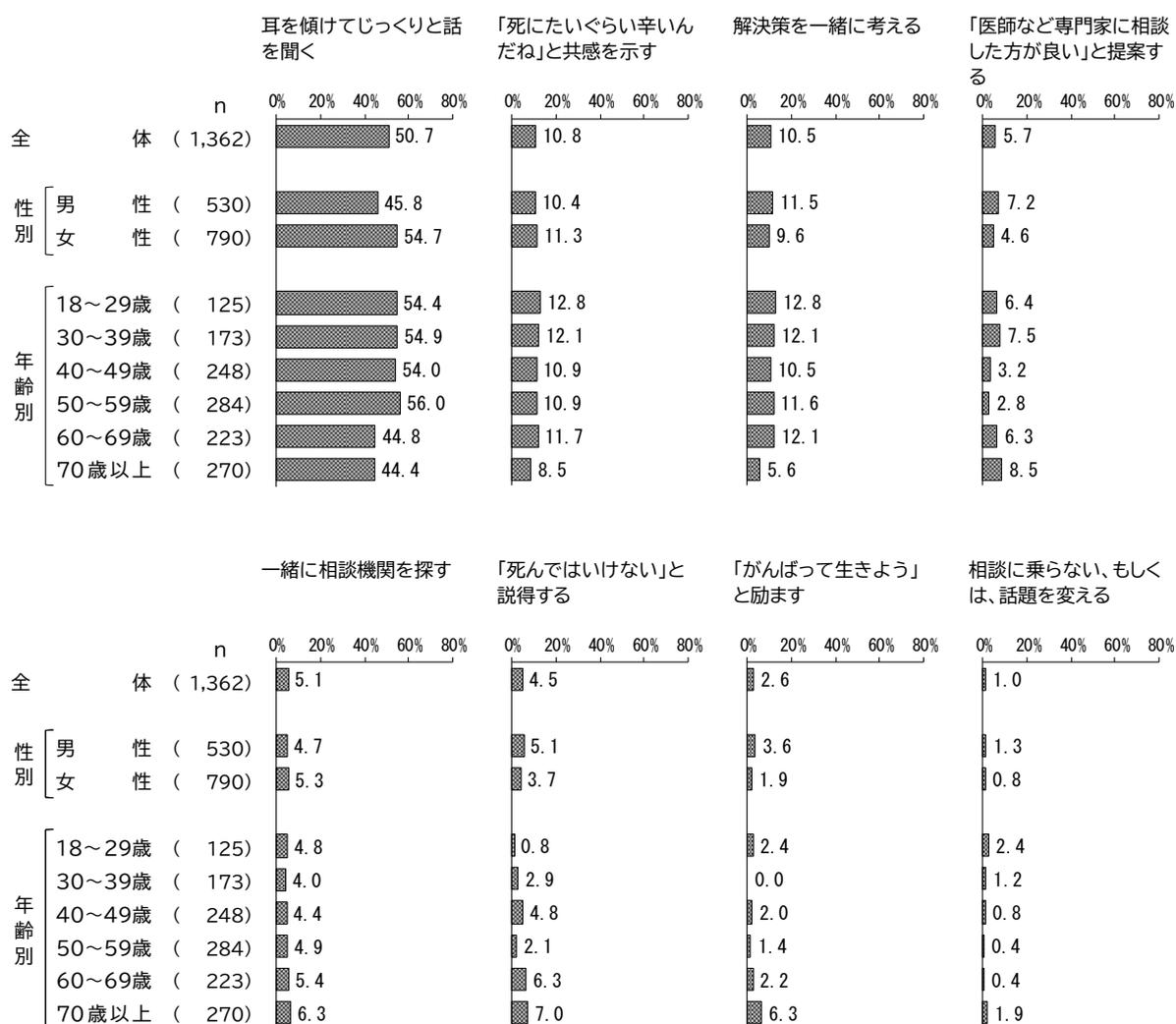
表Ⅲ－１３ 「その他」の内訳

「その他」の内容	件数
耳を傾けてじっくりと話を聞きつつ、解決策を一緒に考える	3
生きる希望を見出せるまでカウンセリングする・話す	3
生きていてほしいと告げる・人生の大切さを話す	2
説得・忠告・励ますことで解決することではない・決断は本人に任せる	2
その他	8
合計	18

【性別／年齢別】

性別で比較すると、「耳を傾けてじっくりと話を聞く」の割合は、女性(54.7%)が男性(45.8%)より 8.9 ポイント高くなっている。

年齢別にみると、「耳を傾けてじっくりと話を聞く」の割合は、50～59 歳以下の全ての年齢で 54.0～56.0%と 5 割を超えているが、60～69 歳と 70 歳以上ではそれぞれ 44.8%、44.4%と 4 割台にとどまっている。



図Ⅲ－59 身近な人から死にたいと打ち明けられたときの対応（性別／年齢別）（上位8項目）

(9) うつ病のサインに気づいたときの相談窓口

「精神科や心療内科等の医療機関」が5割超

【問16】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。以下の中であなたのお考えに最も近いもの1つだけに○をしてください。(○は1つ)

「うつ病のサイン」とは、以下に掲げた症状をいいます。

○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

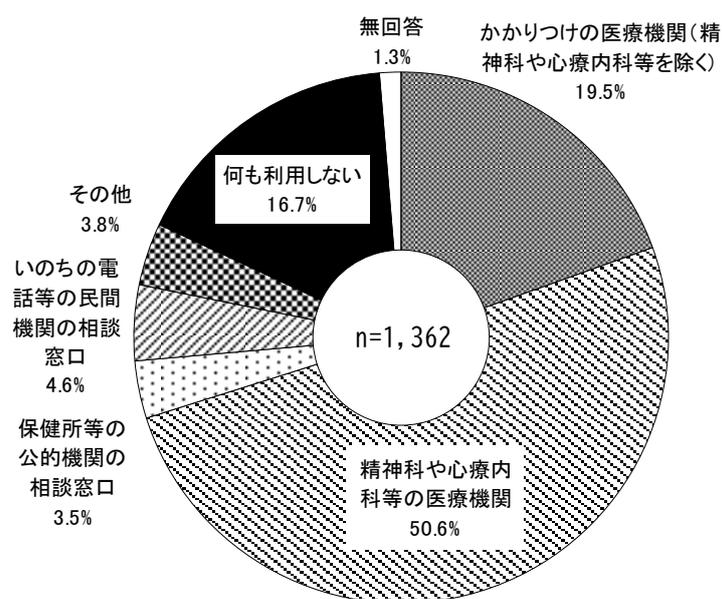
眠れない、食欲がない、便秘がち、身体がだるい、疲れやすい、性欲がない、頭痛、動悸、胃の不快感、めまい

※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。

自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたら、専門の相談窓口のうち、どれを利用したいと思うかについて聞いたところ、「精神科や心療内科等の医療機関」が50.6%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）」（19.5%）、「いのちの電話等の民間機関の相談窓口」（4.6%）と続いている。

一方、「何も利用しない」は16.7%となっている。

なお、「その他」については、「家族」（11件）、「その時にならないとわからない」（9件）などが挙がっている。



図Ⅲ－60 うつ病のサインに気づいたときの相談窓口

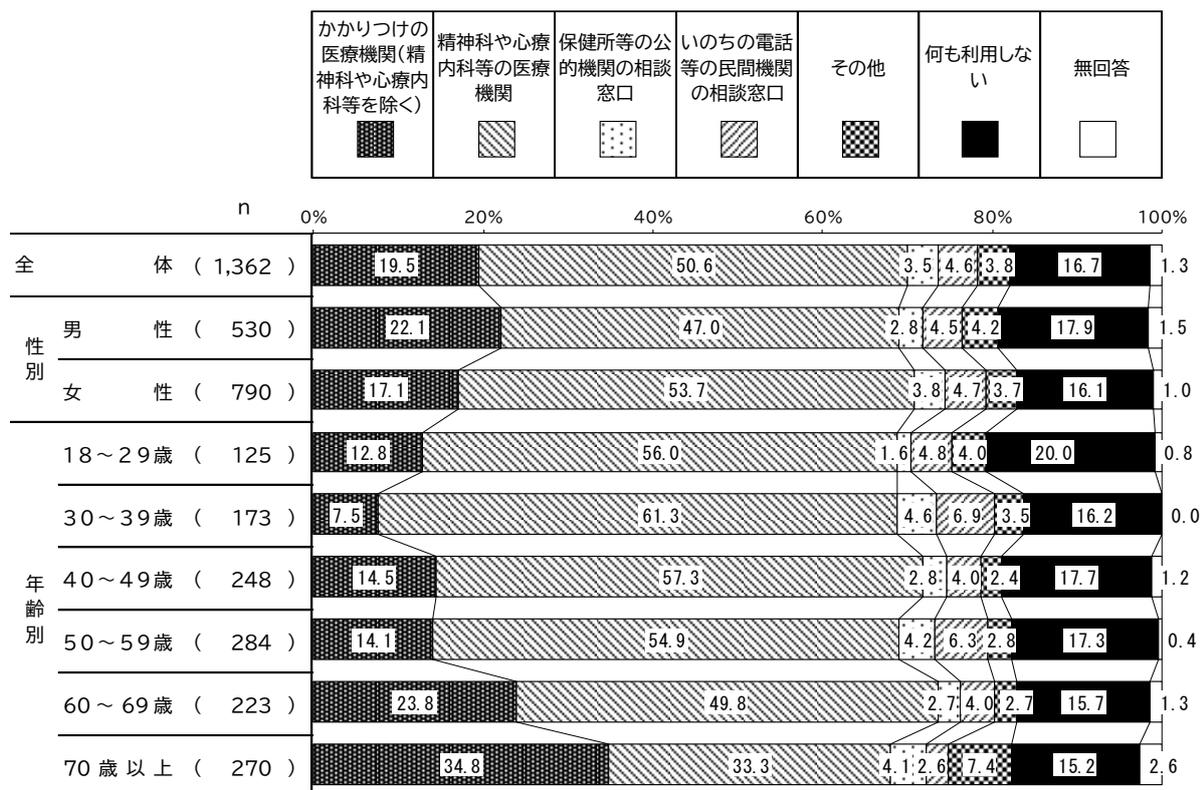
表Ⅲ－１４ 「その他」の内訳

「その他」の内容	件数
家族	11
その時にならないとわからない	9
友人・知人・恋人	5
職場・学校のメンタルヘルス担当・保健師・産業医	5
インターネット・SNS・本で調べる	4
その他	17
(記載なし)	5
合 計	56

【性別／年齢別】

性別で比較すると、「かかりつけの医療機関（精神科や心療内科等を除く）」は、男性（22.1%）が女性（17.1%）より、5.0 ポイント高い。一方、「精神科や心療内科等の医療機関」は、女性（53.7%）が男性（47.0%）より 6.7 ポイント高くなっている。

年齢別にみると、「かかりつけの医療機関（精神科や心療内科等を除く）」では、70 歳以上が 34.8%と最も高く、「精神科や心療内科等の医療機関」では、30～39 歳が 61.3%と最も高く、「何も利用しない」では、18～29 歳（20.0%）が最も高くなっている。



図Ⅲ－６１ うつ病のサインに気づいたときの相談窓口（性別／年齢別）

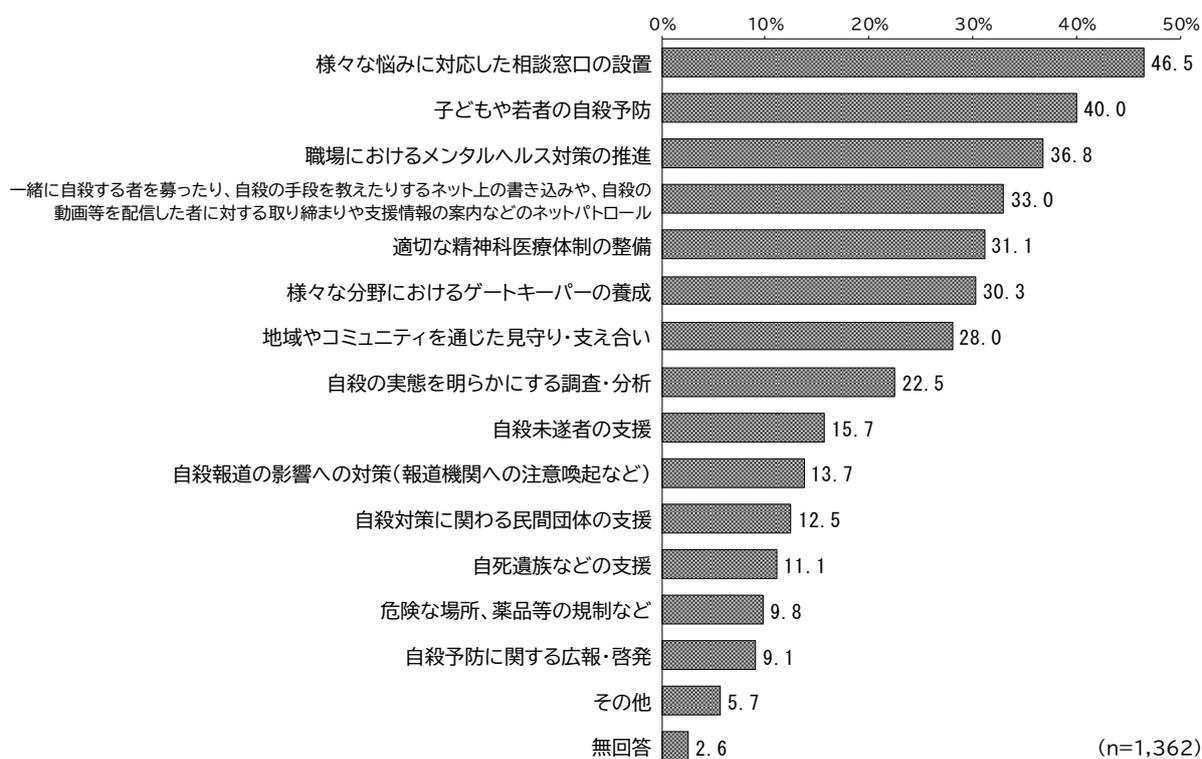
(10) 今後求められる有効な自殺対策

「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」が5割近く

【問17】 今後求められるものとして、どのような自殺対策が有効だと思いますか。以下の中からあてはまるもの全てに○をしてください。(○はいくつでも)

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うかについて聞いたところ、「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」の割合が46.5%と最も高く、次いで「子どもや若者の自殺予防」(40.0%)、「職場におけるメンタルヘルス対策の推進」(36.8%)、「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」(33.0%)、「適切な精神科医療体制の整備」(31.1%)「様々な分野におけるゲートキーパーの養成」(30.3%)が3割を超えている。

「その他」については、「経済的、金銭的な援助・支援・対策・政策」、「相談窓口 (SNS 含む)、カウンセリング、セラピーの充実・拡充」(ともに12件)などが挙げられている。



図Ⅲ-62 今後求められる有効な自殺対策

表Ⅲ-15 「その他」の内訳

「その他」の内容	件数
経済的、金銭的な援助・支援・対策・政策	12
相談窓口 (SNS含む)、カウンセリング、セラピーの充実・拡充	12
わからない	9
有効な対策・手段・方策は特はない	6
その他	37
(記載なし)	4
合計	80

【性別／年齢別】

性別で比較すると、男性、女性ともに「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」(43.8%、48.5%)の割合が最も高く、次いで男性では「職場におけるメンタルヘルスの推進」(35.7%)、女性では「子どもや若者の自殺予防」(45.3%)と続いている。

年齢別にみると、「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」では、年齢が上がるに従い割合が高くなる傾向が見られ、70歳以上では56.3%と最も高くなっている。また、「子どもや若者の自殺予防」は、30～39歳で51.4%と最も高く、5割を超えている。

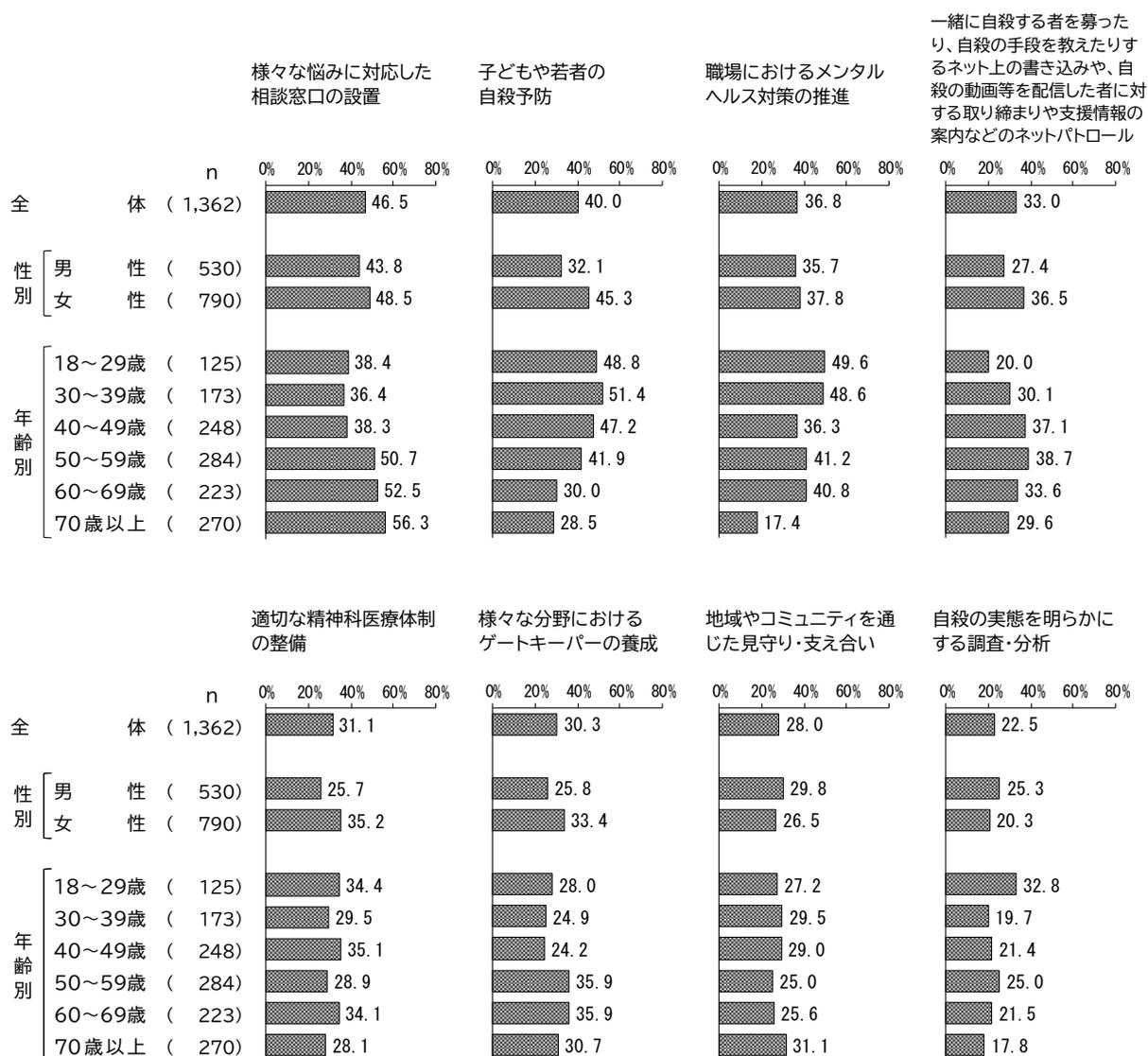


図 III-6-3 今後求められる有効な自殺対策 (性別／年齢別) (上位8項目)

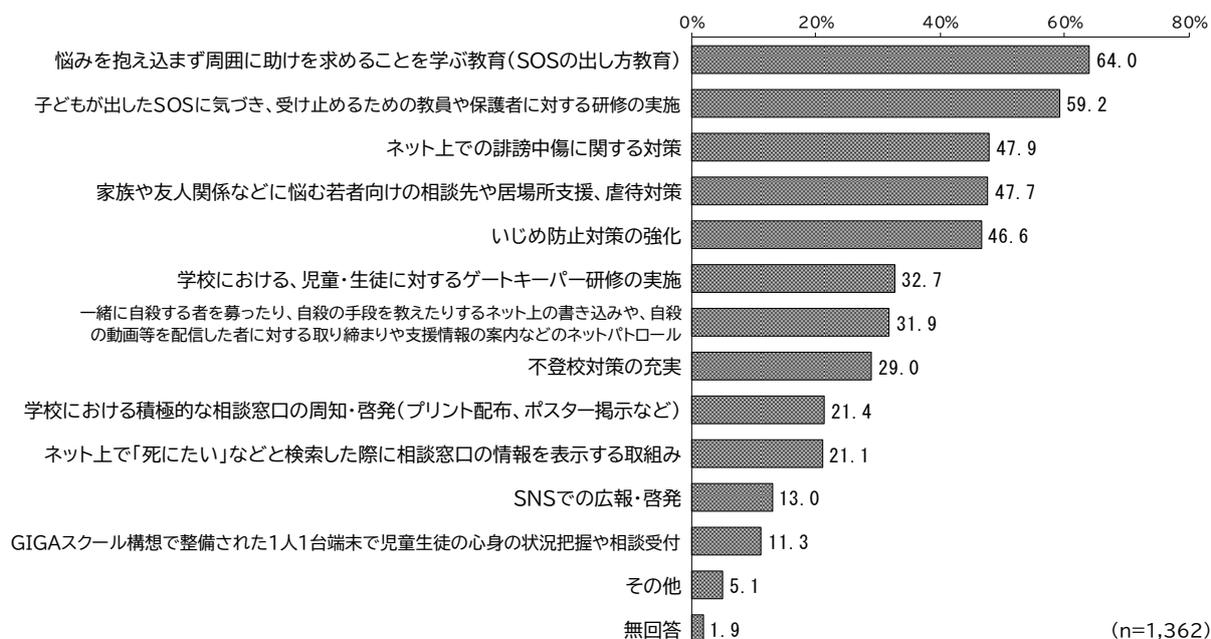
(11) 今後求められる子ども・若者向けの有効な自殺対策

「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6割超

**【問18】 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。以下の中からあてはまるもの全てに○をしてください。（○はいくつでも）**

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うかについて聞いたところ、「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64.0%と最も高く、次いで「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」（59.2%）、「ネット上での誹謗中傷に関する対策」（47.9%）、「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」（47.7%）、「いじめ防止対策の強化」（46.6%）が4割を超えている。

「その他」については、「いじめ加害者への教育・カウンセリング・厳罰化」（9件）などが挙げられている。



図Ⅲ－64 今後求められる子ども・若者向けの有効な自殺対策

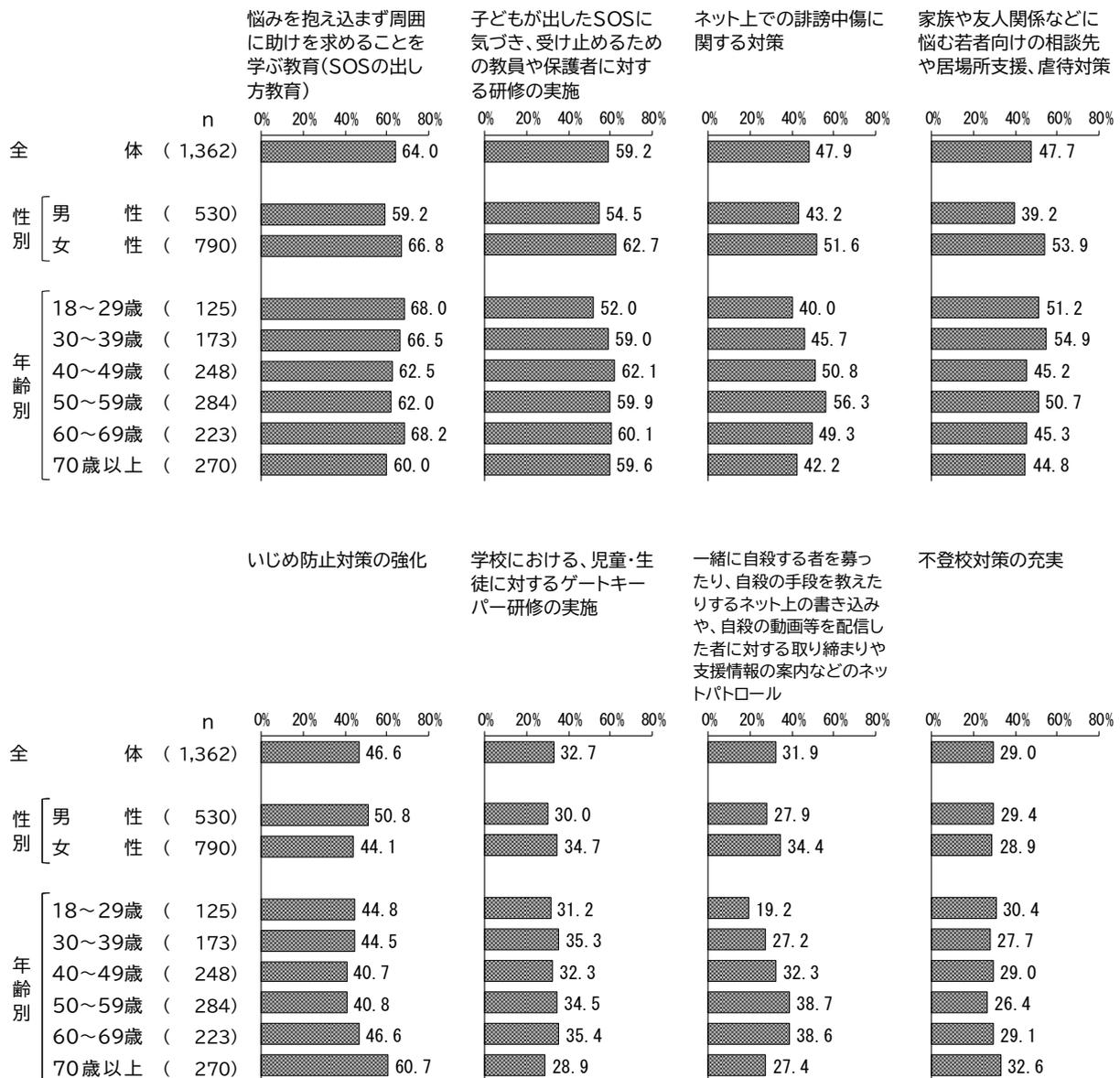
表Ⅲ－16 「その他」の内訳

「その他」の内容	件数
いじめ加害者への教育・カウンセリング・厳罰化	9
教員・親への教育	8
スクールカウンセラーの配置・カウンセリング体制の強化	4
わからない・対策なし	6
その他	36
(記載なし)	6
合計	69

【性別／年齢別】

性別で比較すると、「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」、「ネット上での誹謗中傷に関する対策」、「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」は、女性（66.8%、62.7%、51.6%、53.9%）が男性（59.2%、54.5%、43.2%、39.2%）より、それぞれ 7.6、8.2、8.4、14.7 ポイント高くなっている。

年齢別にみると、「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」では、40～49 歳で 62.1%と最も高く、「ネット上での誹謗中傷に関する対策」では、50～59 歳が 56.3%、「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」は、30～39 歳が 54.9%、「いじめ防止対策の強化」では、70 歳以上が 60.7%で他の年齢に比べて高くなっている。



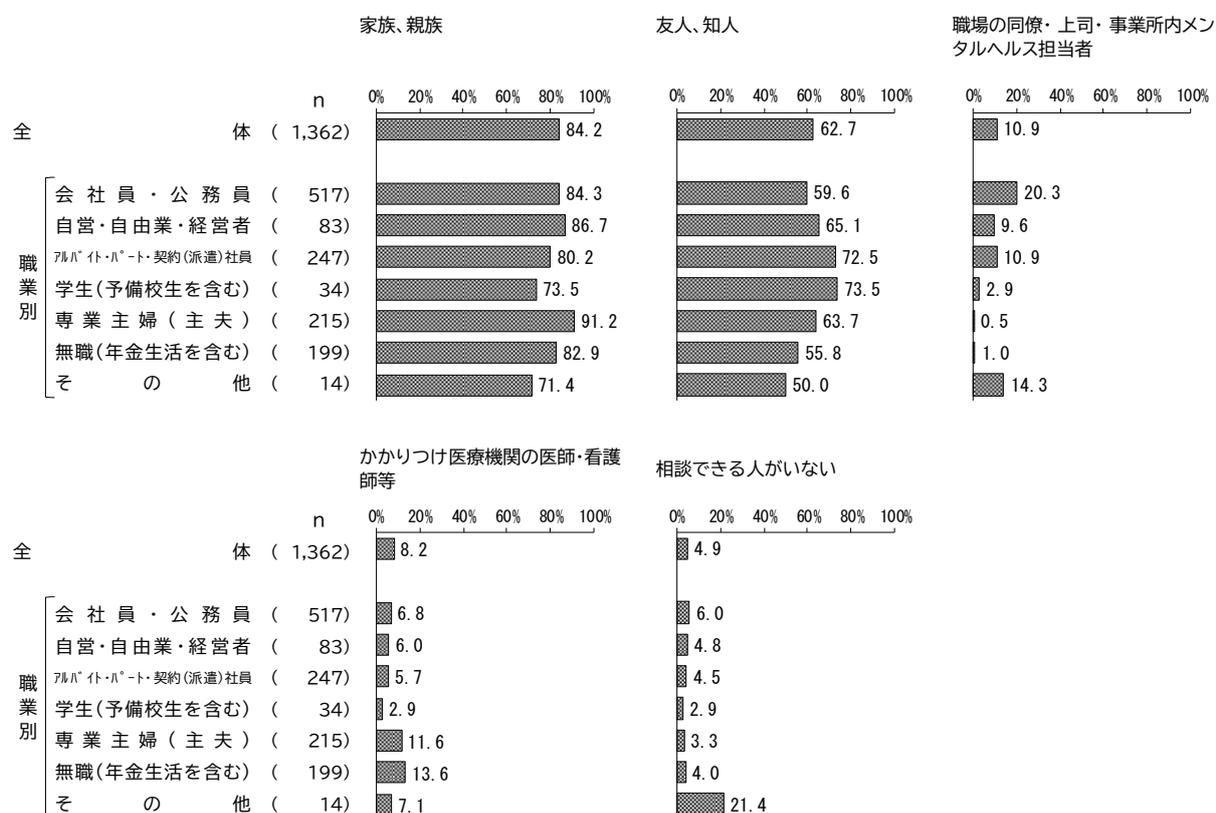
図Ⅲ－65 今後求められる子ども・若者向けの有効な自殺対策（性別／年齢別）（上位8項目）

## (12) 「自殺対策に関する意識」概観

### 職業によっても、相談相手に差異あり

悩みを抱えたとき、相談できる相手は誰（どこ）かについて、全体、性別、年齢別に比較しているが、ここでは、職業別に比較した結果を挙げる。

職業別にみると、「家族、親族」では、専業主婦（主夫）で91.2%と9割を超えており、「友人、知人」では、学生（予備校生を含む）（73.5%）とアルバイト・パート・契約（派遣）社員（72.5%）が高く、7割を超えている。「職場の同僚・上司・事業所内メンタルヘルス担当者」では、会社員・公務員（20.3%）が高く、「学校の先生、スクールカウンセラー」は学生（予備校生を含む）（14.7%）が高い。「かかりつけ医療機関の医師・看護師等」は、無職（年金生活を含む）が13.6%、専業主婦（主夫）が11.6%と他と比べて高くなっており、職業によっても相談相手に違いがあることがわかる。



図Ⅲ-66 悩みを抱えたときの相談相手（職業別）（上位5項目）