



京都市自殺対策
シンボルマーク

京都市 こころの健康づくりに関する意識調査 結果報告書

令和3年3月



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



京都市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

目次

I	調査の概要	1
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
II	調査結果	2
1	回答者属性	2
2	アルコールについて	7
3	ストレスについて	10
4	からだやこころの健康状態について	24
5	不安や悩みについて	30
6	こころの健康や病気に関することについて	51
7	自由意見	80
8	まとめ	83
III	調査票	86

I 調査の概要

1 調査の目的

本調査は、京都市におけるこころの健康や自殺に関する市民の意見や考えなどを把握し、本市が取り組むべき課題と今後の施策の方向性を明らかにするとともに、「きょういのちほっとプラン（京都市自殺総合対策推進計画）改定」（計画期間：平成29年度～令和3年度）の実施状況を明らかにし、次期プランに反映させることを目的に、実施したものです。

2 調査対象

京都市在住の18歳以上の方の中から4,000人を無作為抽出

3 調査期間

令和2年10月30日から令和2年11月26日まで

4 調査方法

郵送・WEBのいずれかによる回答

5 回収状況

配布数	有効回答数	有効回答率
4,000通	1,838通	46.0%

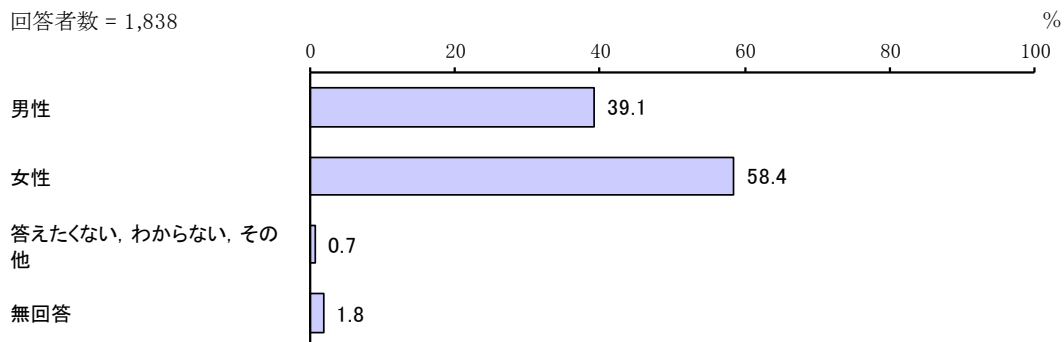
6 調査結果の表示方法

- ・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、複数項目の組合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。
- ・調査結果を図表にて表示していますが、グラフ以外の表は、最も高い割合のものを■で網かけをしています。（無回答を除く。）

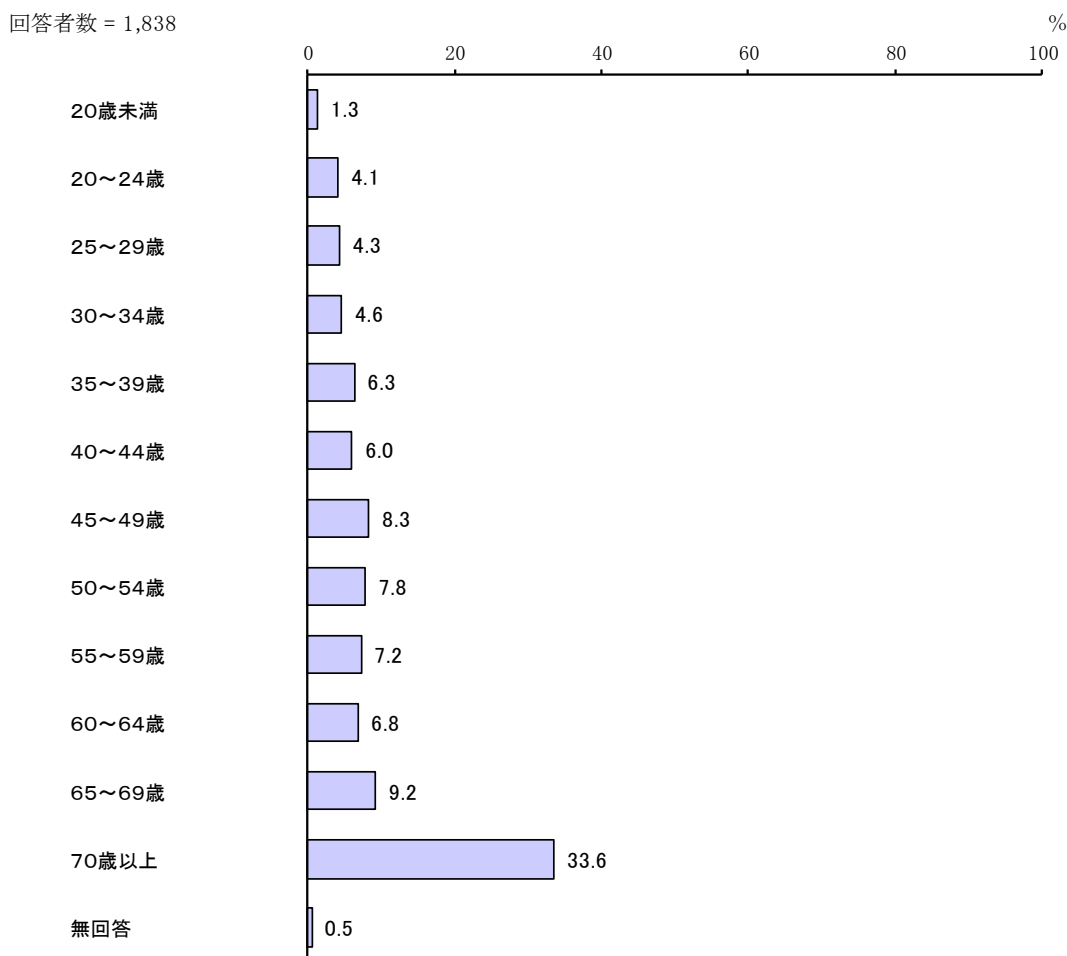
II 調査結果

1 回答者属性

問1 あなたの性別を教えてください。(1つに〇)

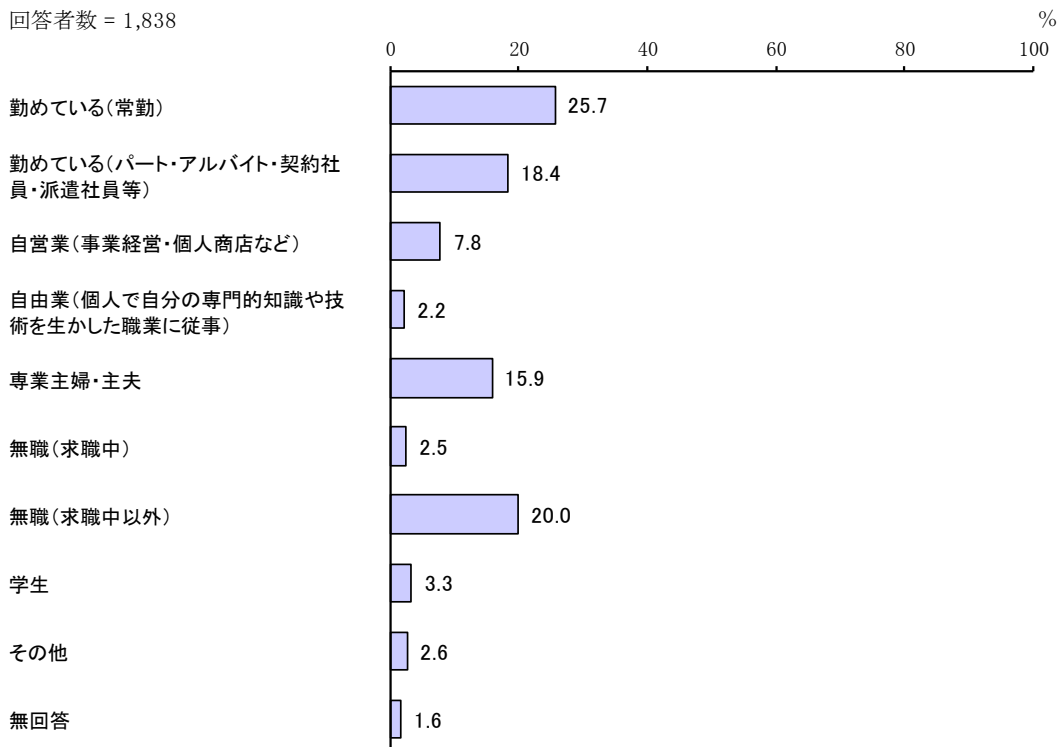


問2 あなたの年齢を教えてください。(1つに〇)



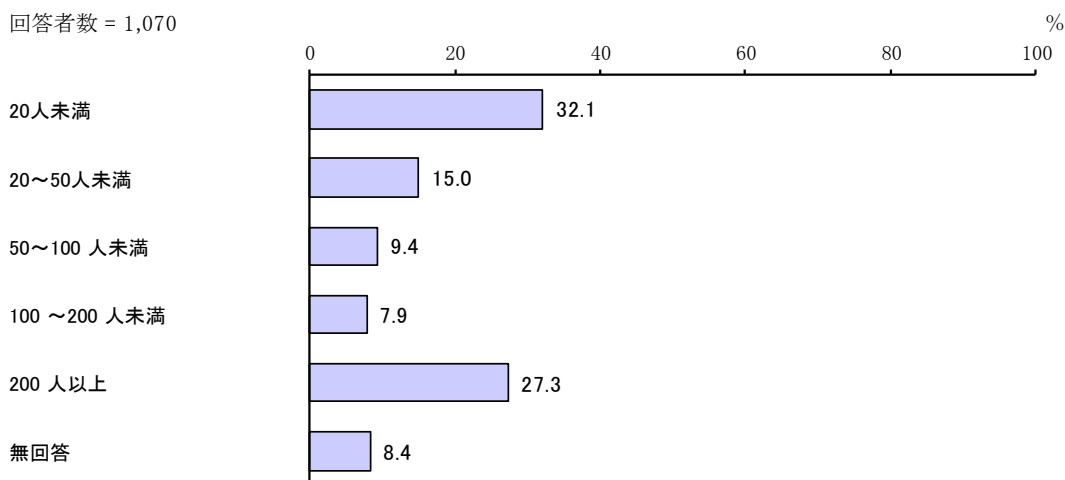
問3 あなたの職業（雇用形態）を教えてください。（1つに○）

回答者数 = 1,838



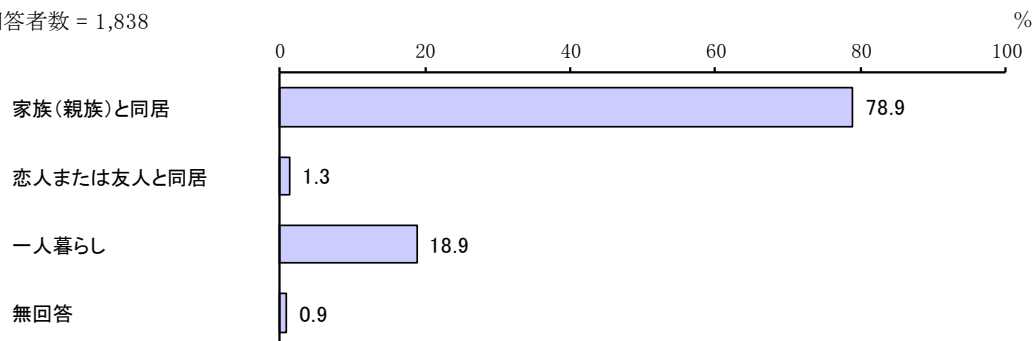
問4 あなたの勤務先の従業員数を教えてください。（1つに○）

回答者数 = 1,070



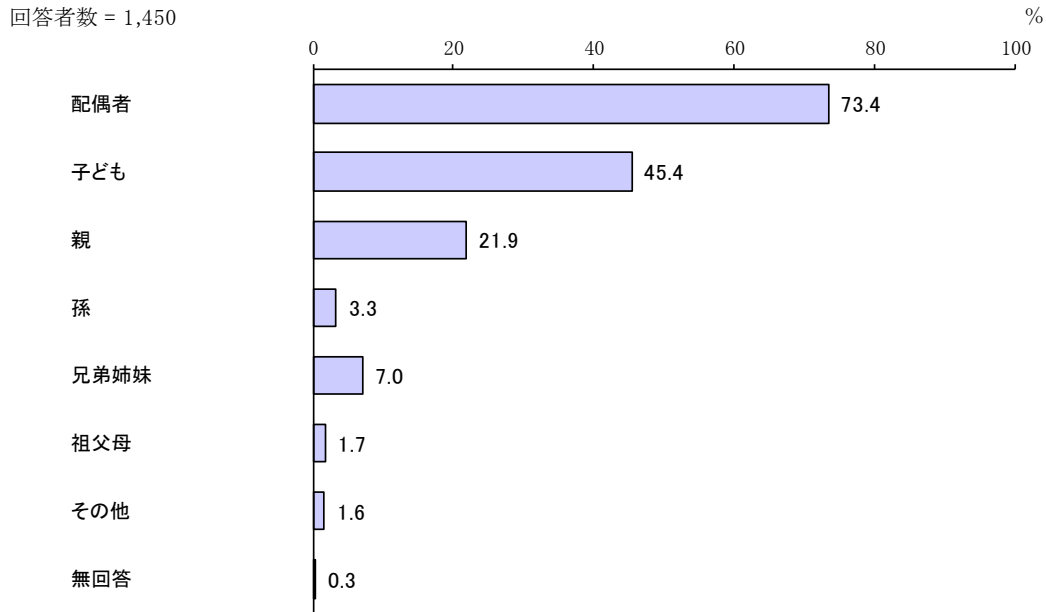
問5 あなたと同居している家族の構成を教えてください。（1つに○）

回答者数 = 1,838

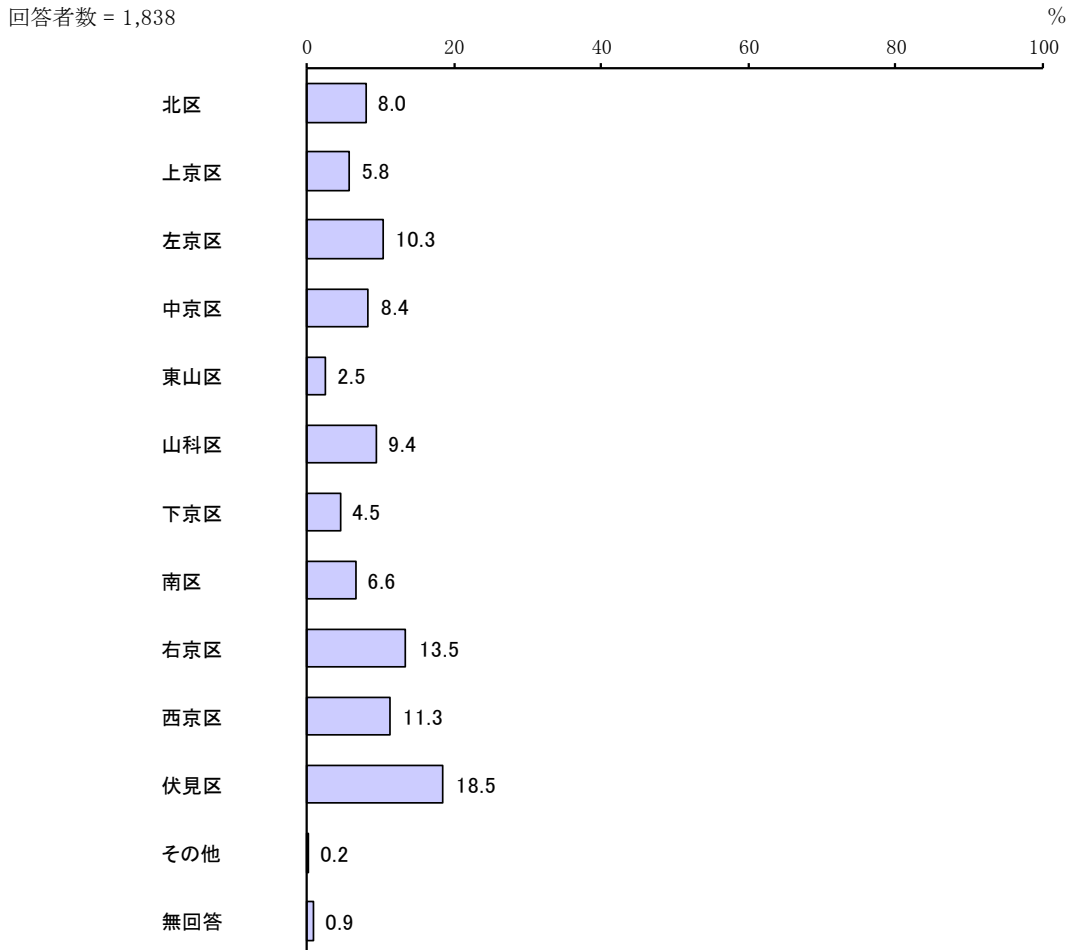


上記の問5の質問で、「家族（親族）と同居」と答えた方にお聞きします。

問5-1 あなたと一緒に暮らしている人は、どなたですか。
(あてはまるものすべてに○)



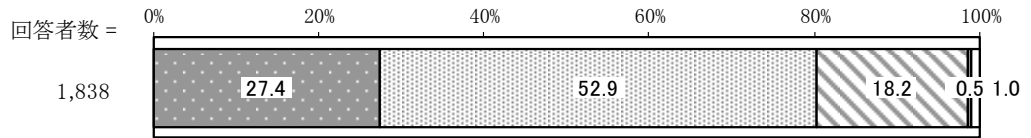
問6 あなたのお住まいの地域はどこですか。(1つに○)



問7 あなたの睡眠の充実度についてあてはまるものはどれですか。(1つに○)

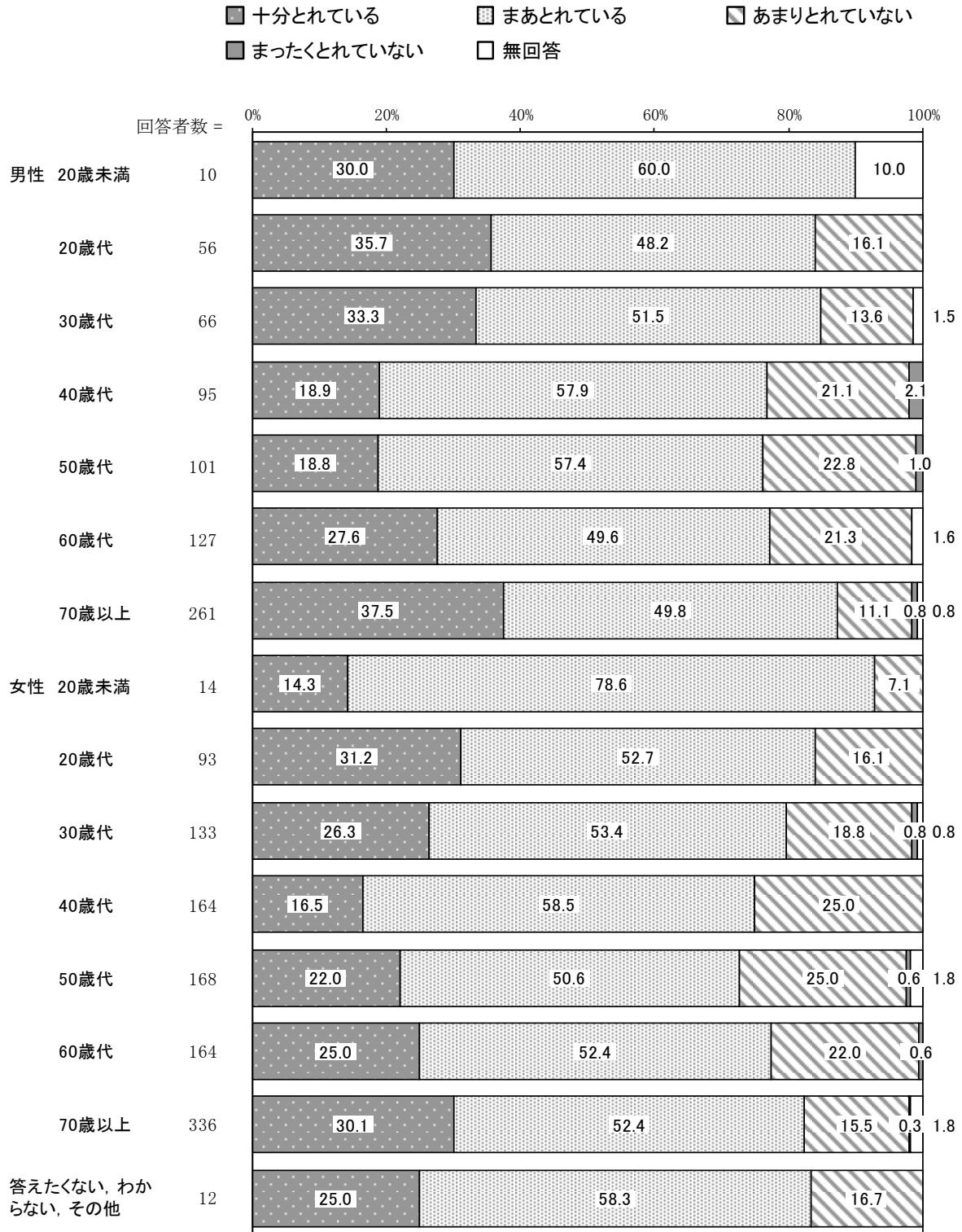
「十分とれている」と「まあとれている」をあわせた“とれている”の割合が80.3%、「あまりとれていない」と「まったくとれていない」をあわせた“とれていない”の割合が18.7%となっています。

- 十分とれている
- まあとれている
- あまりとれていない
- まったくとれていない
- 無回答



【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、他に比べ、男性、女性ともに40歳代から60歳代までで“とれていない”の割合が高くなっています。

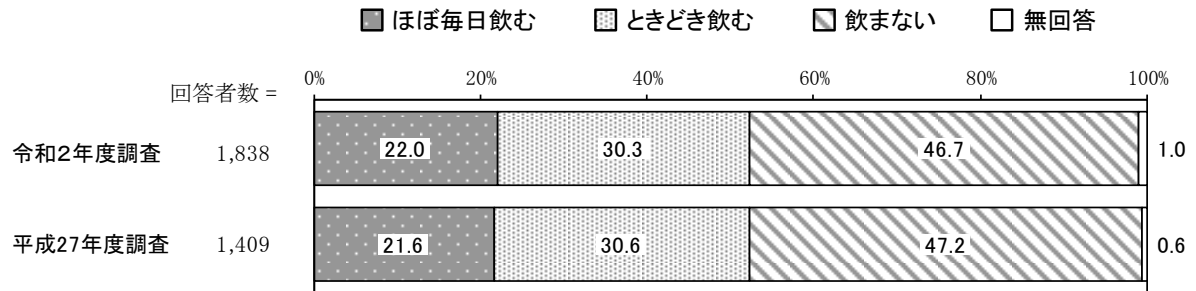


2 アルコールについて

問8 現在、飲酒回数はどのくらいですか。(1つに〇)

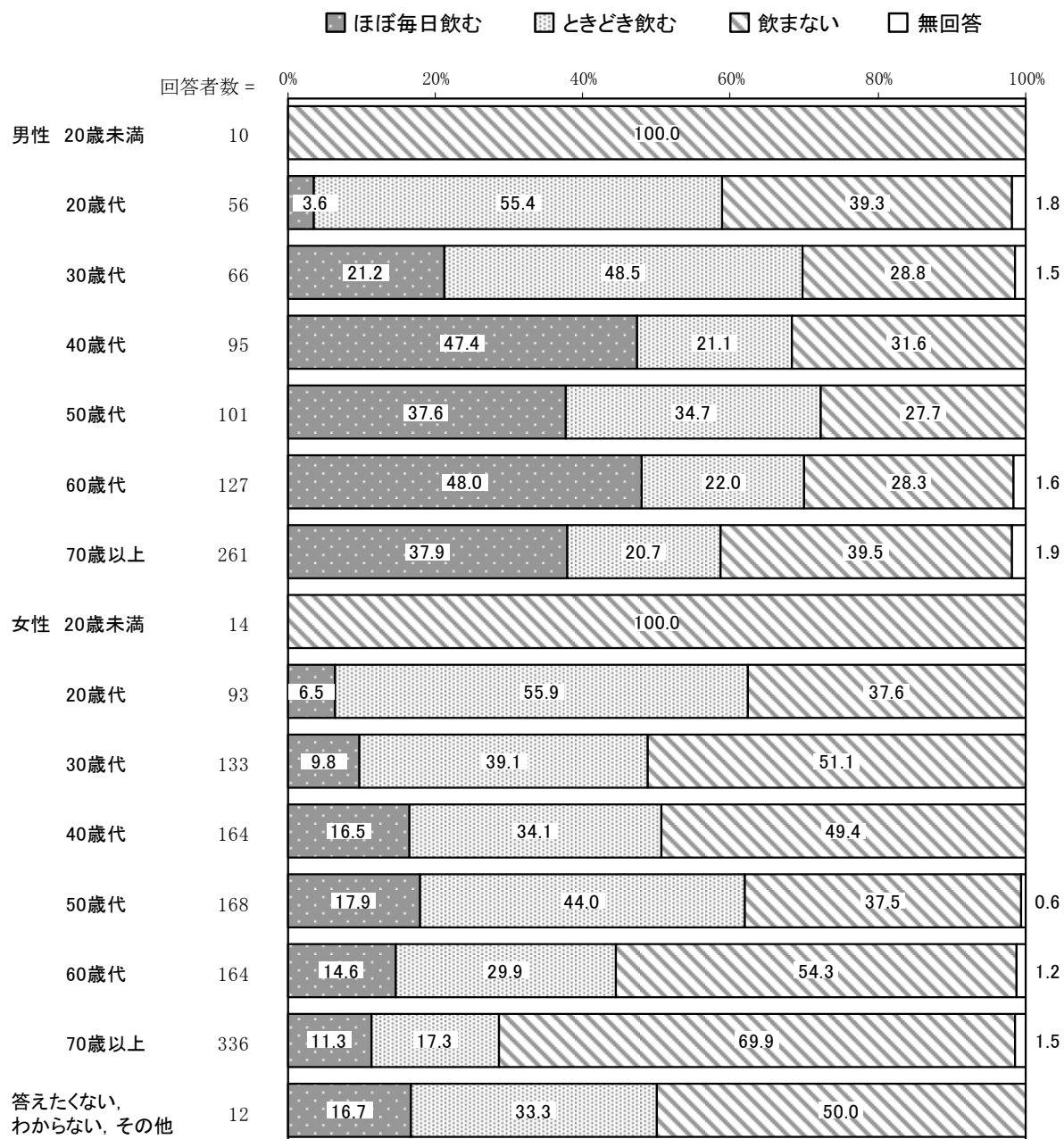
「飲まない」の割合が46.7%と最も高く、次いで「ときどき飲む」の割合が30.3%、「ほぼ毎日飲む」の割合が22.0%となっています。

平成27年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、他に比べ、男性の40歳代と60歳代で「ほぼ毎日飲む」の割合が高く、約5割となっています。また、男性の20歳代、女性の20歳代で「ときどき飲む」の割合が高く、5割台半ばとなっています。



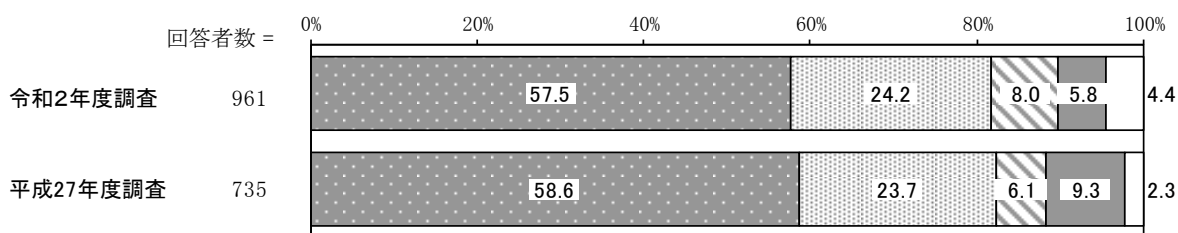
問8の質問で、「ほぼ毎日飲む」「ときどき飲む」と答えた方にお聞きします。

問8-1 あなたは、1日にどの程度お酒を飲みますか。(1つに○)

「日本酒1合未満」の割合が57.5%と最も高く、次いで「日本酒1～2合」の割合が24.2%となっています。

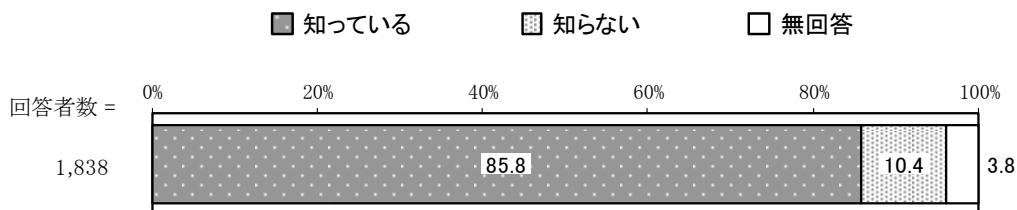
平成27年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

- 日本酒1合未満(ビール・酎ハイ※500mlまで) ※アルコール度数5%程度のもの
- ▨ 日本酒1～2合(ビール・酎ハイ※500ml～1000ml)
- ▩ 日本酒3合以上(ビール・酎ハイ※1000ml以上)
- その他
- 無回答



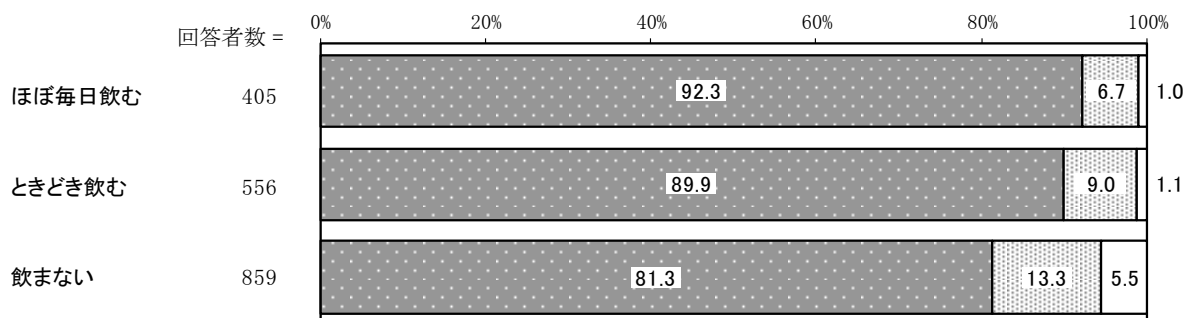
問9 あなたは、多量の飲酒や未成年者・妊婦の飲酒等の不適切な飲酒の影響による心身の健康障害についてご存じですか。(1つに○)

「知っている」の割合が85.8%、「知らない」の割合が10.4%となっています。



【飲酒回数別】

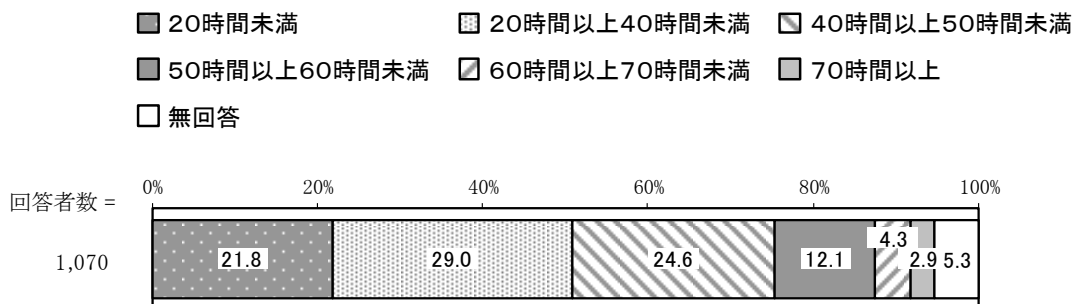
飲酒回数別で見ると、飲酒頻度が高くなるにつれ「知っている」の割合が高くなる傾向がみられ、『ほぼ毎日飲む』で9割を超えています。



3 ストレスについて

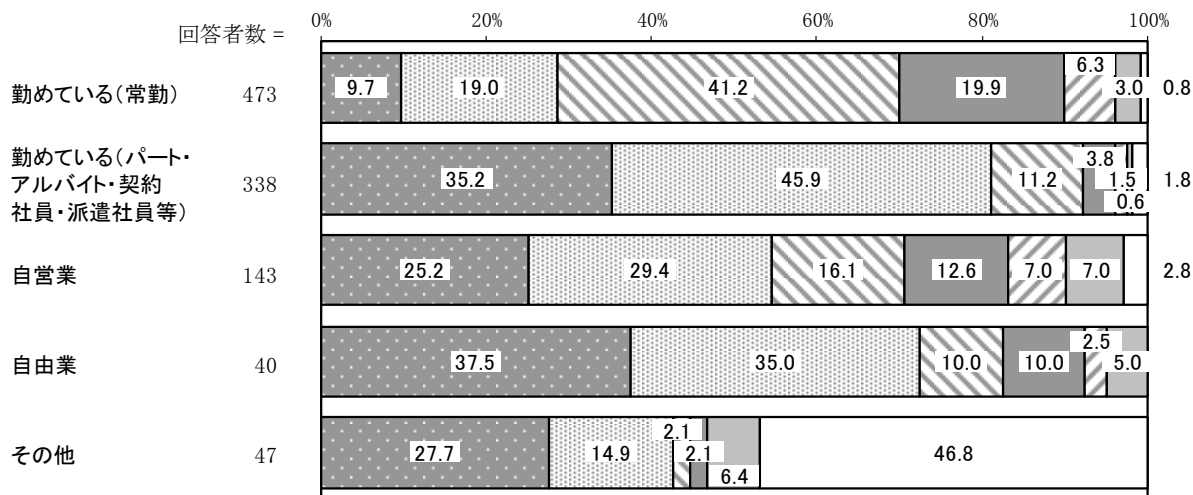
問 10 あなたの普段の1週間の就業時間（残業・副業含む）はどのくらいですか。
（1つに○）

「20時間以上40時間未満」の割合が29.0%と最も高く、次いで「40時間以上50時間未満」の割合が24.6%、「20時間未満」の割合が21.8%となっています。



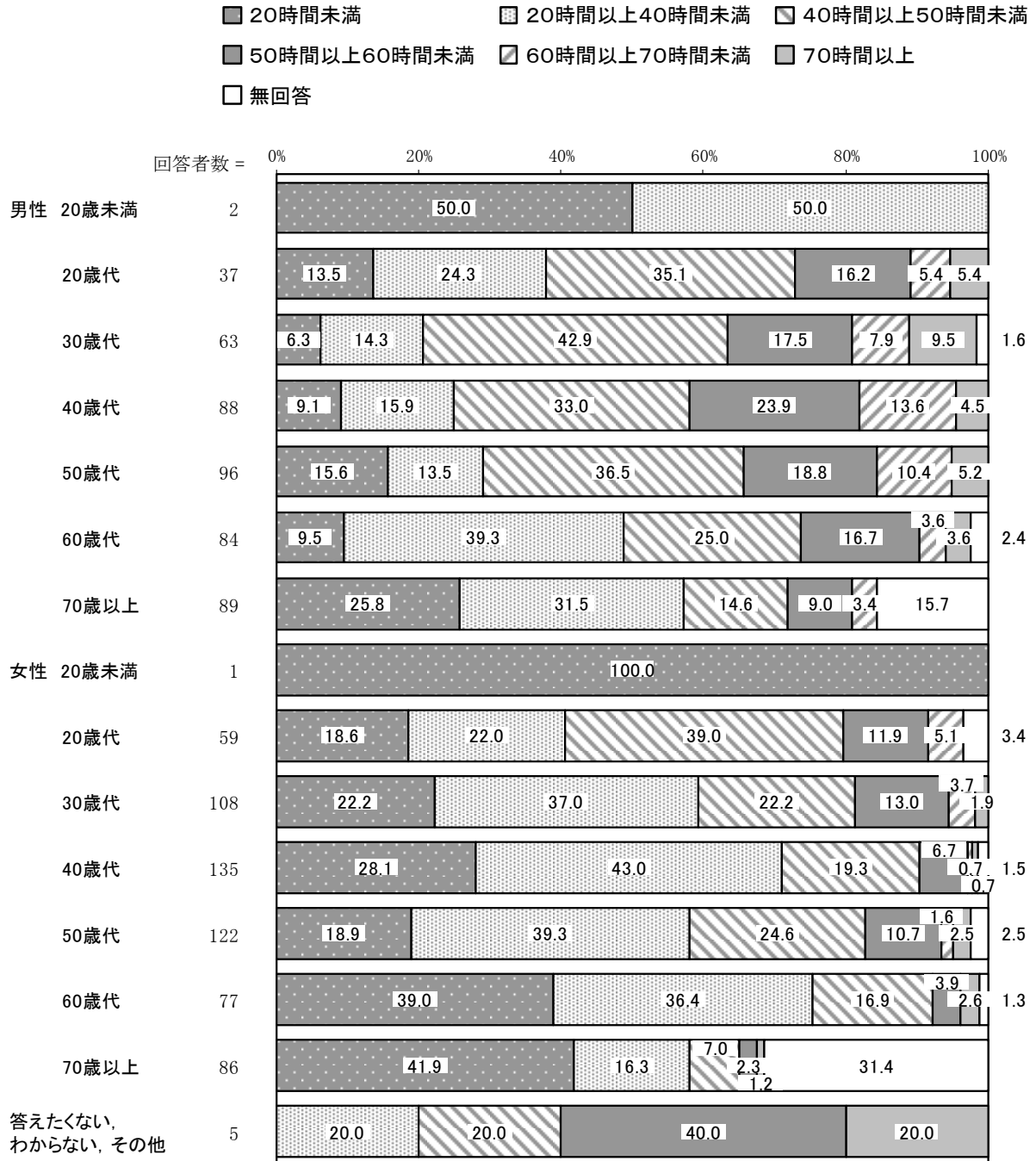
【職業別】

職業（雇用形態）別でみると、他に比べ、「勤めている（常勤）」で「40時間以上50時間未満」「50時間以上60時間未満」の割合が高くなっています。また、「勤めている（パート・アルバイト・契約社員・派遣社員等）」、「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）」で「20時間未満」の割合が高くなっています。



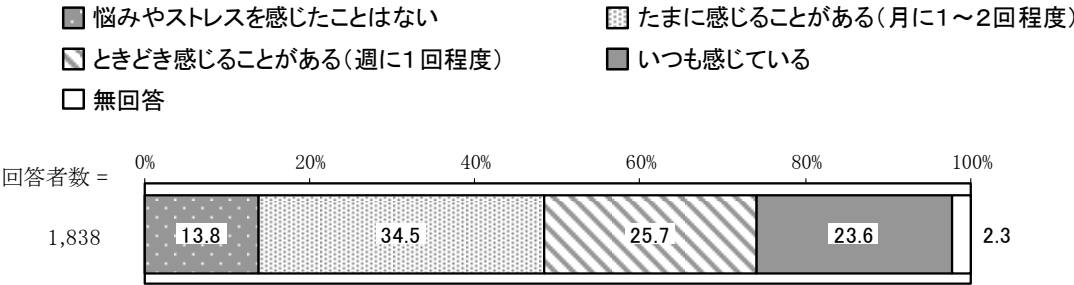
【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、他に比べ、男性の40歳代、50歳代で「50時間以上60時間未満」「60時間以上70時間未満」の割合が高くなっています。また、女性の30歳代から50歳代まで「20時間以上40時間未満」の割合が高く、約4割となっています。



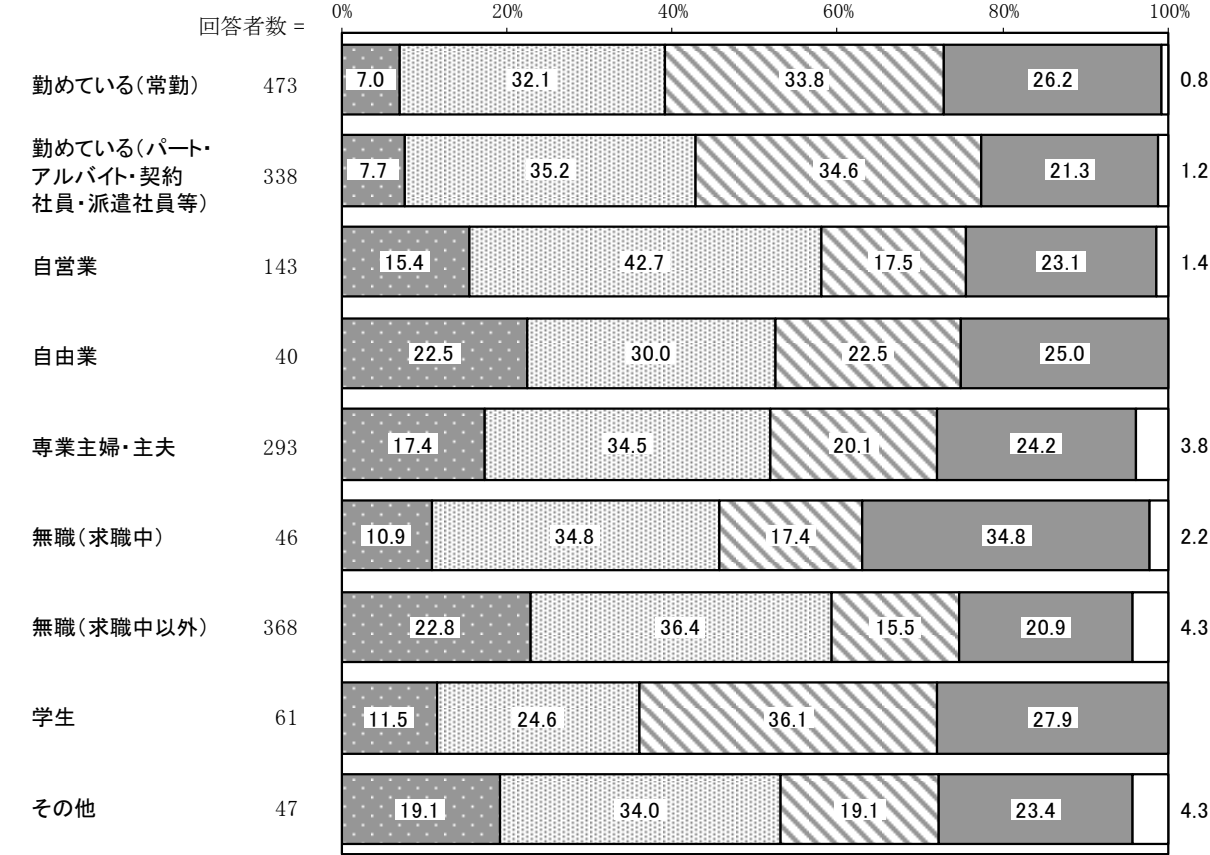
問11 あなたの最近1カ月の悩み・ストレスの有無について、あてはまるものはどれですか。(1つに○)

「たまに感じることもある(月に1~2回程度)」の割合が34.5%と最も高く、次いで「ときどき感じることもある(週に1回程度)」の割合が25.7%、「いつも感じている」の割合が23.6%となっています。



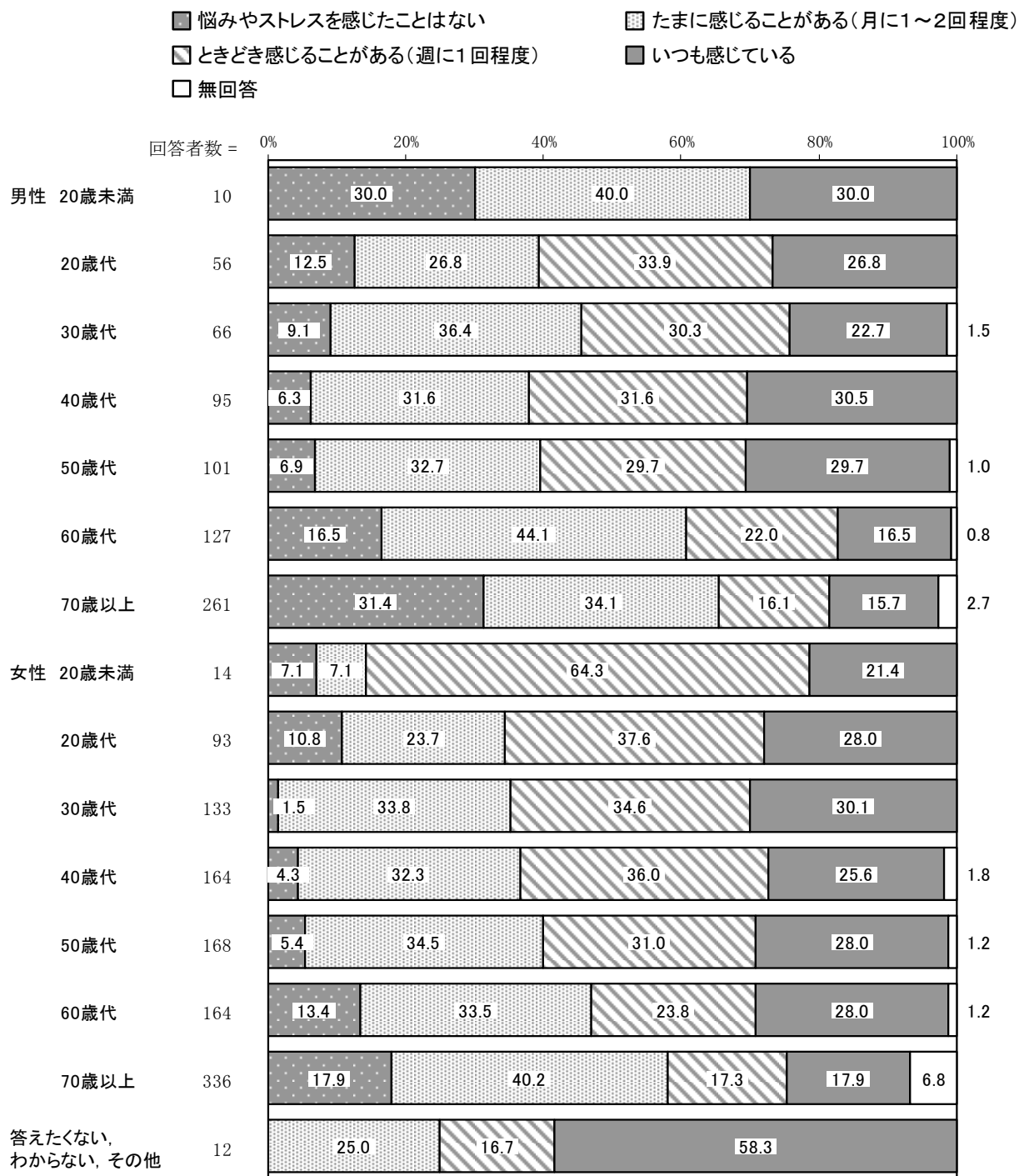
【職業別】

職業(雇用形態)別でみると、他に比べ、「無職(求職中)」で「いつも感じている」の割合が高く、3割台半ばとなっています。また、「勤めている(常勤)」、「勤めている(パート・アルバイト・契約社員・派遣社員等)」、「学生」で「ときどき感じることもある(週に1回程度)」の割合が高く、3割台半ばとなっています。



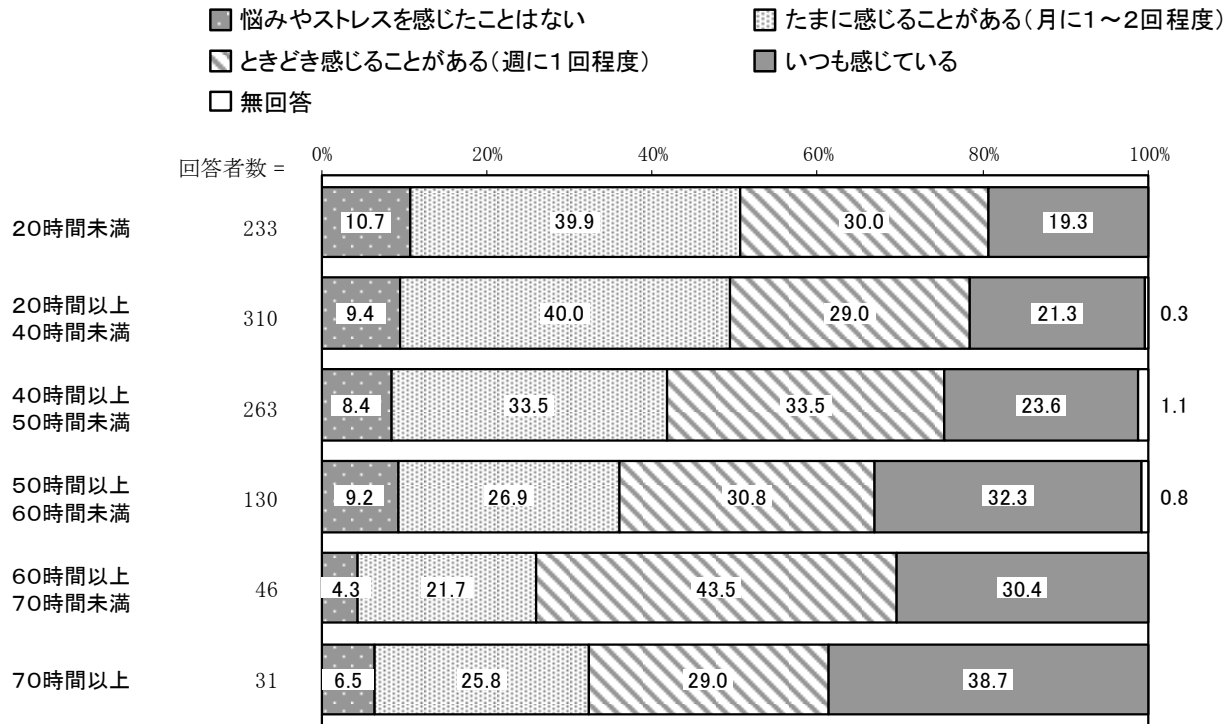
【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、他に比べ、性別を「答えたくない、わからない、その他」の人で「いつも感じている」の割合が高く、約6割となっています。また、女性の20歳未満で「ときどき感じることがある（週に1回程度）」の割合が高く、6割台半ばとなっています。



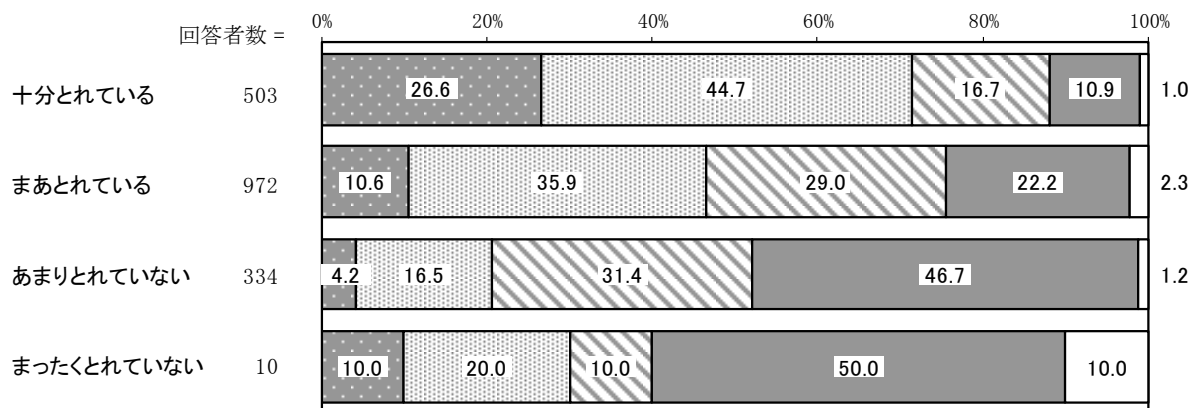
【就業時間別】

就業時間別でみると、就業時間が長くなるにつれ「いつも感じている」の割合が高くなる傾向がみられ、70時間以上で約4割となっています。また、就業時間が短くなるにつれ「たまに感じることがある（月に1～2回程度）」の割合が高くなる傾向がみられ、20時間未満、20時間以上40時間未満で約4割となっています。



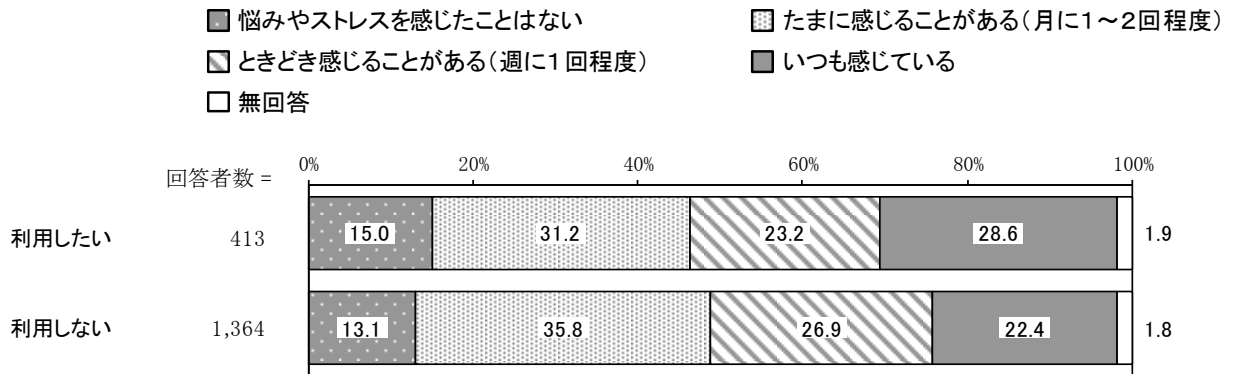
【睡眠の充実度別】

睡眠の充実度別でみると、睡眠の充実度が低くなるにつれ「いつも感じている」の割合が高くなる傾向がみられ、まったくとれていない人で5割となっています。また、睡眠の充実度が高くなるにつれ「悩みやストレスを感じたことはない」「たまに感じることがある（月に1～2回程度）」の割合が高くなる傾向がみられます。



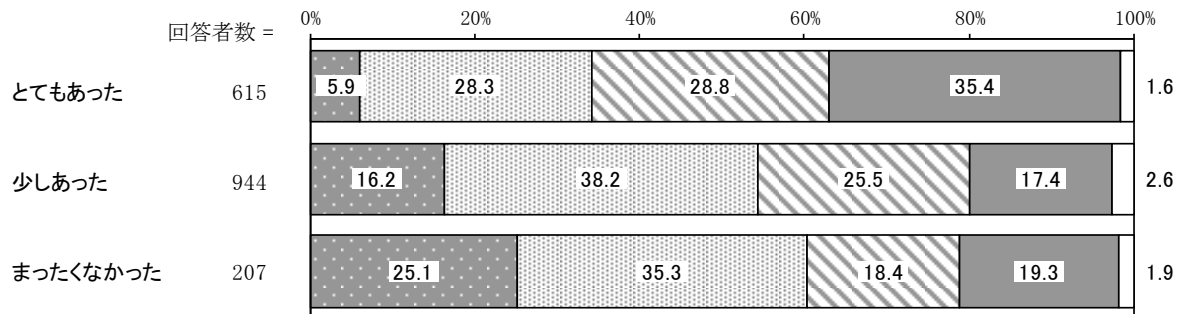
【相談窓口の利用希望別】

相談窓口の利用希望別でみると、「利用しない」と答えた人に比べ、「利用したい」と答えた人で「いつも感じている」の割合が高くなっています。



【新型コロナウイルス感染症の影響別】

新型コロナウイルス感染症の影響別でみると、他に比べ、「とてもあった」と答えた人で「いつも感じている」の割合が高くなっています。



問 11 の質問で、「たまに感じることもある（月に1～2回程度）」「ときどき感じることもある（週に1回程度）」「いつも感じている」と答えた方にお聞きします。

問 11-1 あなたの悩み・ストレスの内容について、あてはまるものはどれですか。

「将来生活」の割合が 29.9%と最も高く、次いで「職場の人間関係」の割合が 17.8%、「身体疾患」の割合が 17.0%となっています。



【性・年齢別】

性・年齢別でみると、他に比べ、男性、女性ともに20歳代から50歳代までを中心に「職場の人間関係」の割合が高く、特に、30歳代から50歳代までの男性においては、悩み・ストレスの内容のなかで最も高い割合となっています。

年齢別では、年代が上がるにつれ、「身体疾患」の割合が高くなる傾向がみられ、男性、女性ともに70歳以上では、他に比べ、最も高い割合となっています。また、性別でみると、「家族の不和（親子間）」について、60歳代以下の各年代において、女性の割合が男性の割合を上回っています。

単位：％

区分	回答者数 (件)	家族の不和 (親子間)	家族の不和 (夫婦間)	家族の不和 (その他)	家族の死亡 (自殺)	家族の死亡 (その他)	家族の将来悲観	離婚	被虐待	〆	子育て	介護・看病疲れ	身体疾患	精神疾患	障害	アルコール問題
男性 20歳未満	7	14.3	—	28.6	—	—	14.3	—	—	—	—	—	14.3	—	—	—
20歳代	49	4.1	4.1	4.1	—	—	4.1	2.0	2.0	—	—	2.0	8.2	6.1	6.1	—
30歳代	59	6.8	15.3	1.7	—	3.4	10.2	—	—	—	15.3	—	10.2	10.2	1.7	1.7
40歳代	89	7.9	10.1	5.6	—	2.2	9.0	2.2	—	1.1	11.2	10.1	6.7	7.9	2.2	—
50歳代	93	9.7	12.9	6.5	—	1.1	10.8	4.3	—	—	15.1	8.6	11.8	4.3	3.2	2.2
60歳代	105	7.6	2.9	2.9	—	2.9	16.2	1.0	—	—	—	11.4	20.0	1.0	6.7	1.0
70歳以上	172	7.0	12.8	5.2	—	4.7	8.1	0.6	—	0.6	2.3	6.4	36.6	4.7	9.3	3.5
女性 20歳未満	13	15.4	—	—	—	15.4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
20歳代	83	10.8	4.8	6.0	—	1.2	3.6	—	1.2	—	7.2	1.2	3.6	3.6	1.2	1.2
30歳代	131	11.5	9.2	10.7	—	3.1	8.4	0.8	—	0.8	38.9	1.5	8.4	3.1	1.5	0.8
40歳代	154	13.0	14.9	7.1	—	1.3	7.8	1.3	—	0.6	22.1	5.8	10.4	3.2	—	1.3
50歳代	157	15.9	14.0	10.8	—	3.8	15.9	3.2	—	0.6	8.3	14.0	13.4	3.8	3.2	—
60歳代	140	13.6	13.6	1.4	0.7	3.6	10.0	2.1	—	0.7	0.7	13.6	20.7	1.4	2.1	0.7
70歳以上	253	6.3	11.5	5.9	0.4	7.9	6.7	—	—	—	1.2	8.7	24.1	3.6	2.0	0.4
答えたくない、わからない、その他	12	16.7	—	16.7	—	—	8.3	—	—	—	25.0	25.0	25.0	16.7	16.7	8.3

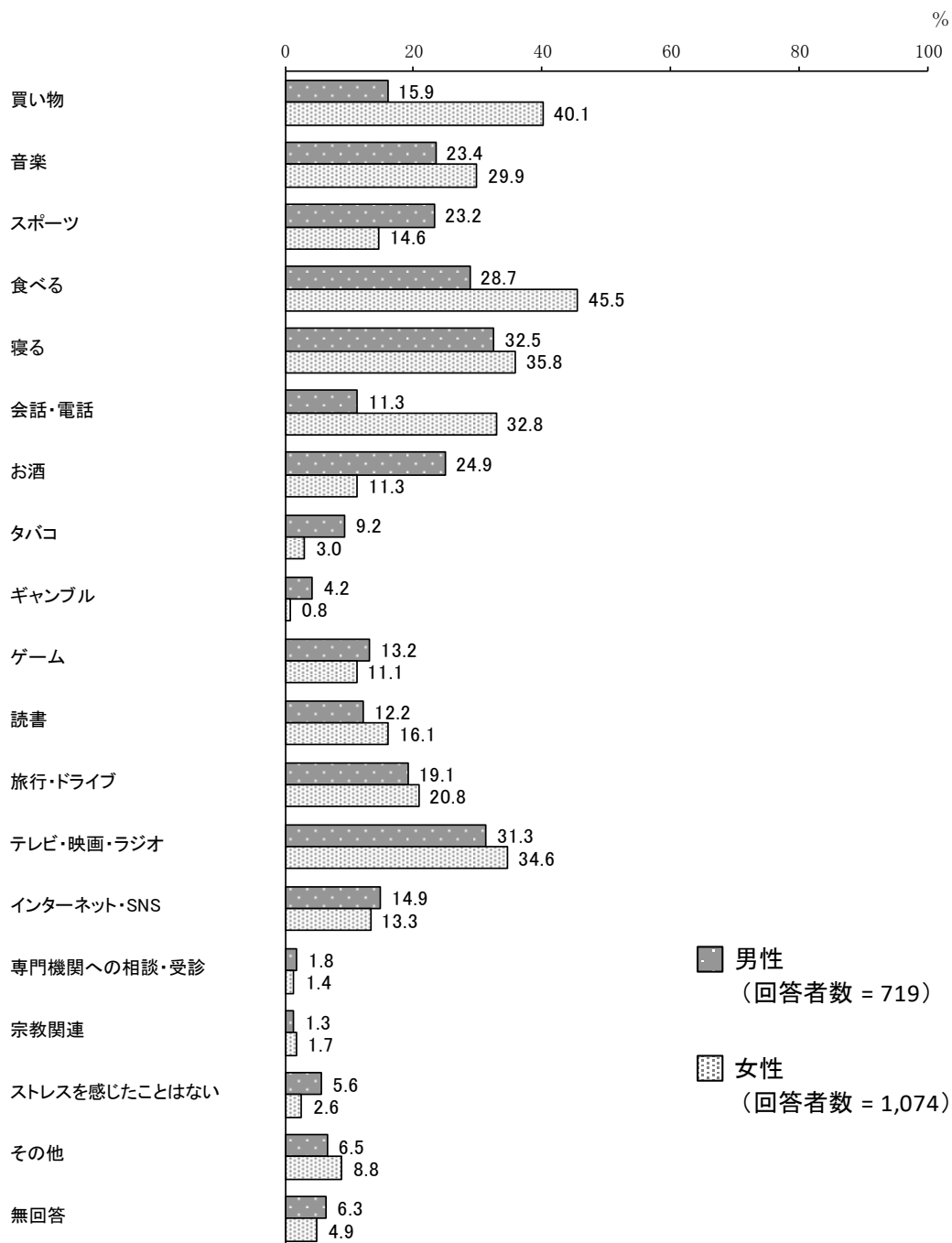
単位：%

区分	薬物問題	倒産	事業不振	失業	就職失敗	生活苦	負債(多重債務、連帯保証債務、住宅ローン等)	ギャンブル	職場の人間関係	職場環境の変化(配置転換、昇進、降格、転職等)	休職	過労	職場でのいじめ	非正規雇用	結婚	失恋
男性 20歳未満	—	—	—	—	14.3	—	—	—	—	—	—	14.3	—	—	—	—
20歳代	—	—	4.1	2.0	4.1	8.2	—	—	18.4	20.4	6.1	10.2	2.0	2.0	6.1	6.1
30歳代	1.7	1.7	10.2	5.1	3.4	15.3	6.8	—	39.0	20.3	1.7	13.6	1.7	6.8	5.1	3.4
40歳代	—	—	6.7	1.1	2.2	11.2	5.6	2.2	31.5	25.8	2.2	21.3	2.2	2.2	5.6	1.1
50歳代	—	2.2	18.3	4.3	1.1	11.8	8.6	—	32.3	20.4	1.1	19.4	1.1	5.4	4.3	1.1
60歳代	—	1.9	13.3	6.7	—	11.4	4.8	1.9	17.1	5.7	1.9	9.5	—	2.9	1.0	—
70歳以上	0.6	—	4.7	1.7	—	5.8	1.7	0.6	2.9	—	0.6	2.3	—	0.6	0.6	—
女性 20歳未満	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	15.4	—	—	—	—
20歳代	1.2	—	—	1.2	3.6	3.6	2.4	1.2	30.1	14.5	1.2	14.5	—	1.2	12.0	1.2
30歳代	—	—	2.3	5.3	2.3	9.9	4.6	—	26.7	16.8	—	15.3	0.8	6.1	4.6	0.8
40歳代	—	—	5.8	1.3	1.3	12.3	5.2	1.3	27.3	11.0	1.3	13.6	2.6	5.8	0.6	—
50歳代	—	1.3	3.2	2.5	1.3	10.8	6.4	1.3	21.7	9.6	2.5	6.4	1.3	7.0	0.6	—
60歳代	—	—	2.1	2.1	—	10.0	3.6	1.4	8.6	2.1	0.7	4.3	—	0.7	—	0.7
70歳以上	—	—	2.4	—	—	9.9	1.2	—	3.2	0.4	0.8	3.6	0.4	0.4	—	—
答えたくない、わからない、その他	—	8.3	—	8.3	—	25.0	8.3	—	16.7	—	—	8.3	—	—	—	—

区分	不倫	進路(入試)	進路(その他)	学業不振	学校でのいじめ	学内の人間関係(教師と)	学内の人間関係(他生徒と)	ひきこもり	不登校	犯罪被害	近隣関係	将来生活	性的マイノリティ	居住環境の変化	その他	無回答
男性 20歳未満	—	28.6	14.3	28.6	—	14.3	14.3	—	14.3	—	—	57.1	—	—	—	14.3
20歳代	2.0	6.1	16.3	4.1	—	2.0	4.1	6.1	—	—	—	44.9	2.0	—	10.2	—
30歳代	—	—	—	—	—	—	—	1.7	—	—	1.7	32.2	1.7	3.4	3.4	1.7
40歳代	—	—	1.1	—	—	—	—	—	—	—	4.5	30.3	—	1.1	7.9	1.1
50歳代	—	1.1	2.2	—	1.1	—	—	1.1	1.1	—	3.2	28.0	2.2	2.2	7.5	—
60歳代	—	—	—	—	—	—	—	2.9	—	1.0	4.8	33.3	—	4.8	16.2	3.8
70歳以上	—	—	—	—	0.6	—	—	1.7	0.6	0.6	5.8	21.5	—	5.2	9.9	9.9
女性 20歳未満	—	38.5	15.4	15.4	—	7.7	38.5	—	—	—	—	15.4	—	—	15.4	—
20歳代	2.4	4.8	19.3	4.8	—	2.4	2.4	2.4	—	—	3.6	37.3	2.4	6.0	9.6	2.4
30歳代	1.5	1.5	3.8	3.1	1.5	—	3.1	1.5	2.3	—	8.4	29.0	0.8	5.3	17.6	2.3
40歳代	0.6	3.9	2.6	2.6	—	—	1.3	—	—	0.6	3.9	29.2	—	4.5	14.3	2.6
50歳代	1.3	1.3	3.2	0.6	—	—	0.6	2.5	—	—	6.4	34.4	—	3.2	15.9	5.1
60歳代	0.7	—	0.7	—	—	—	—	1.4	—	—	7.9	33.6	—	7.1	16.4	2.9
70歳以上	—	0.8	0.4	0.4	0.4	—	—	1.2	0.8	0.4	7.9	23.7	—	3.6	12.6	9.5
答えたくない、わからない、その他	—	8.3	—	—	8.3	—	8.3	—	—	—	8.3	66.7	8.3	8.3	8.3	—

問12 あなたの悩み・ストレスの対処方法はどれですか。(あてはまるものすべて○)

性別でみると、女性に比べ、男性で「スポーツ」「お酒」「タバコ」の割合が高くなっています。一方、男性に比べ、女性で「買い物」「音楽」「食べる」「会話・電話」の割合が高くなっています。



(参考)

性別で「答えたくない、わからない、その他」と答えた方*では、「寝る」の割合が66.7%と最も高く、次いで「テレビ・映画・ラジオ」の割合が58.3%、「買い物」、「音楽」、「食べる」、「読書」の割合が41.7%となっています。

※ 性別を「答えたくない、わからない、その他」は回答者数が少なく、データとして記載するには不十分なため、上のグラフには記載していません。

【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「お酒」の割合が高くなっています。一方、男性に比べ、女性で「買い物」「会話・電話」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数 (件)	買い物	会話・電話	お酒	ギャンブル
男性	719	15.9	11.3	24.9	4.2
女性	1074	40.1	32.8	11.3	0.8
答えたくない、わからない、その他	12	41.7	16.7	16.7	8.3

【年齢別】

年齢別でみると、他に比べ、「20歳未満」で「会話・電話」の割合が、「30～34歳」で「買い物」の割合が5割となっています。

単位：％

区分	有効回答数 (件)	買い物	会話・電話	お酒	ギャンブル
20歳未満	24	25.0	50.0	—	—
20～24歳	75	45.3	26.7	13.3	1.3
25～29歳	79	43.0	31.6	20.3	2.5
30～34歳	85	50.6	30.6	20.0	1.2
35～39歳	116	43.1	25.9	25.0	1.7
40～44歳	110	40.9	25.5	22.7	2.7
45～49歳	152	38.2	26.3	26.3	2.0
50～54歳	143	32.9	26.6	24.5	3.5
55～59歳	133	27.1	26.3	19.5	2.3
60～64歳	125	29.6	22.4	17.6	—
65～69歳	169	21.9	20.1	19.5	5.3
70歳以上	618	20.7	19.9	8.4	2.3

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、他に比べ、女性の20歳未満で「音楽」の割合が、男性の20歳未満で「ゲーム」の割合が高く、8割以上となっています。また、男女ともに年齢が下がるにつれ「食べる」の割合が高くなる傾向がみられ、女性の20歳代で約7割となっています。

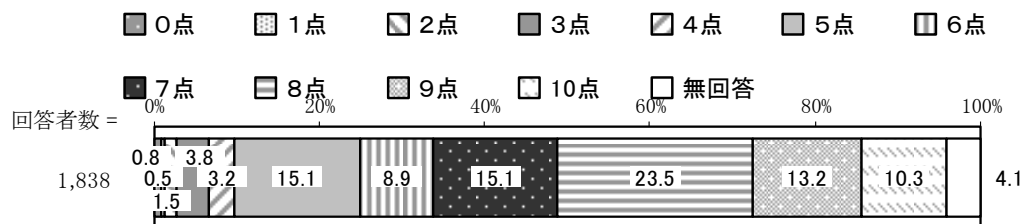
単位：%

区分	回答者数 (件)	買い物	音楽	スポーツ	食べる	寝る	会話・電話	お酒	タバコ	ギャンブル
男性 20歳未満	10	20.0	70.0	40.0	40.0	70.0	40.0	—	—	—
20歳代	56	21.4	35.7	39.3	51.8	55.4	25.0	16.1	3.6	1.8
30歳代	66	19.7	27.3	25.8	48.5	43.9	7.6	31.8	9.1	3.0
40歳代	95	22.1	27.4	18.9	40.0	38.9	10.5	31.6	14.7	5.3
50歳代	101	19.8	26.7	23.8	32.7	31.7	13.9	34.7	15.8	5.9
60歳代	127	12.6	20.5	26.0	21.3	29.1	8.7	33.1	9.4	4.7
70歳以上	261	11.5	16.5	18.8	16.1	23.0	8.4	16.1	6.1	3.8
女性 20歳未満	14	28.6	85.7	14.3	57.1	64.3	57.1	—	—	—
20歳代	93	58.1	53.8	17.2	67.7	67.7	33.3	17.2	3.2	1.1
30歳代	133	59.4	42.9	12.8	66.2	54.1	38.3	18.0	3.0	0.8
40歳代	164	48.8	28.7	17.1	61.6	46.3	35.4	21.3	3.7	0.6
50歳代	168	36.9	32.1	17.9	53.0	42.3	33.9	14.9	4.8	0.6
60歳代	164	35.4	22.0	15.2	37.2	22.0	30.5	7.3	4.9	1.8
70歳以上	336	28.0	19.0	11.6	23.5	16.7	28.9	2.7	0.9	0.6
答えたくない、わからない、その他	12	41.7	41.7	25.0	41.7	66.7	16.7	16.7	8.3	8.3

区分	ゲーム	読書	旅行・ドライブ	テレビ・映画・ラジオ	SNS	インターネット	診 専門機関への相談・受	宗教関連	ストレスを感じたことはない	その他	無回答
男性 20歳未満	80.0	40.0	20.0	20.0	20.0	—	—	—	—	—	—
20歳代	48.2	17.9	19.6	25.0	33.9	3.6	—	—	3.6	3.6	3.6
30歳代	37.9	15.2	22.7	33.3	24.2	3.0	—	1.5	1.5	1.5	1.5
40歳代	13.7	7.4	20.0	25.3	24.2	2.1	—	—	6.3	3.2	3.2
50歳代	11.9	11.9	23.8	26.7	20.8	2.0	4.0	3.0	6.9	1.0	1.0
60歳代	4.7	15.0	25.2	36.2	11.8	0.8	1.6	6.3	11.0	2.4	2.4
70歳以上	1.5	10.0	13.0	33.7	3.8	1.5	1.1	10.3	6.5	13.4	13.4
女性 20歳未満	50.0	7.1	14.3	42.9	42.9	—	—	—	—	—	—
20歳代	39.8	17.2	31.2	40.9	34.4	—	1.1	—	6.5	—	—
30歳代	21.8	19.5	22.6	27.8	27.8	1.5	2.3	—	8.3	—	—
40歳代	9.1	22.6	22.6	36.0	15.2	—	0.6	—	8.5	1.8	1.8
50歳代	7.7	16.1	25.6	41.7	17.3	2.4	1.8	—	8.9	—	—
60歳代	7.9	12.2	24.4	37.8	3.0	1.2	0.6	3.0	10.4	3.7	3.7
70歳以上	1.5	13.7	12.5	29.5	2.4	2.1	2.7	6.8	9.5	13.1	13.1
答えたくない、わからない、その他	33.3	41.7	25.0	58.3	25.0	—	—	—	16.7	—	—

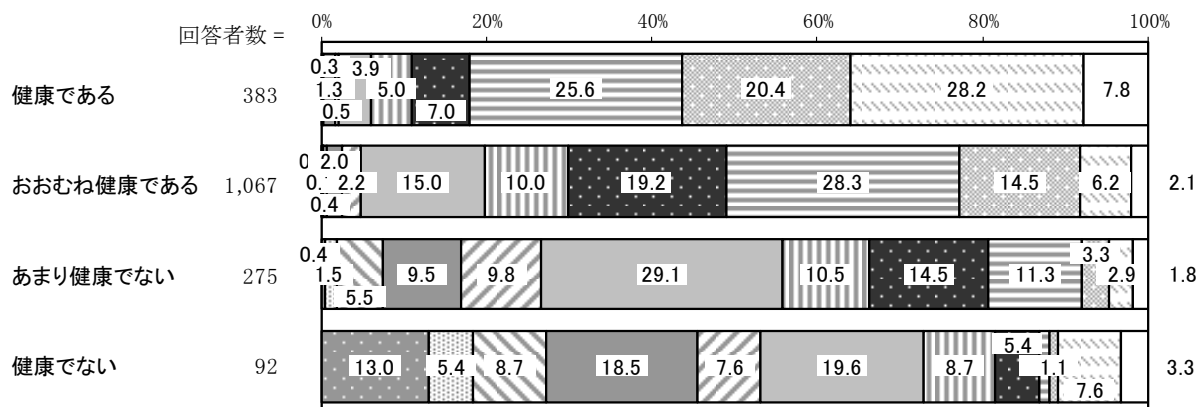
問 13 あなたは、現在どの程度幸せですか。
 (「とても幸せ」を10点として、1つに○をご記入ください)

「8点」の割合が23.5%と最も高く、次いで「5点」「7点」の割合が15.1%となっています。



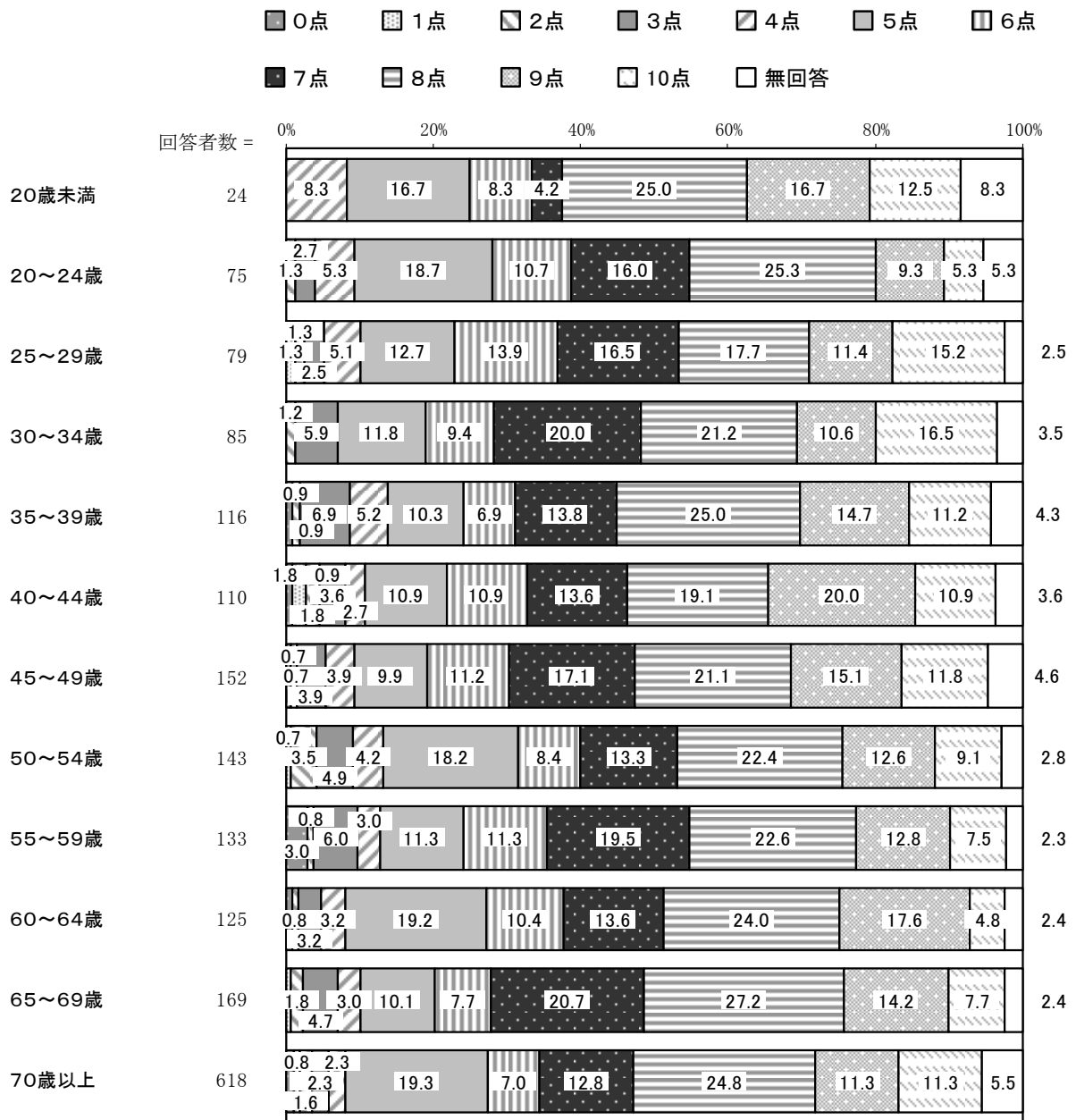
【現在のこころの健康状態別】

現在のこころの健康状態別でみると、他に比べ、「健康でない」と答えた人で「0点」「3点」の割合が高くなっています。また、「健康である」と答えた人で「9点」「10点」の割合が高くなっています。



【年齢別】

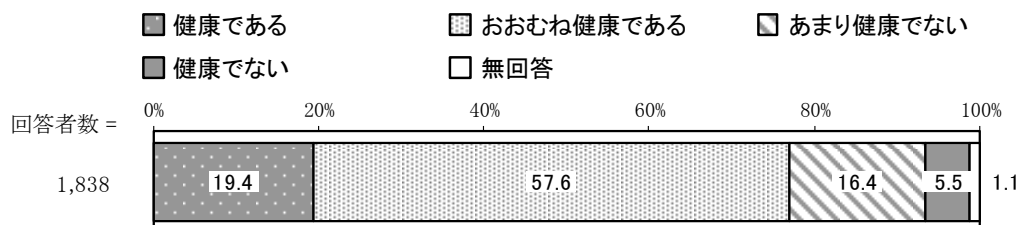
年齢別でみると、他に比べ、20～24歳、50～54歳、60～64歳、70歳以上で「5点」以下の割合が高くなっています。



4 からだやこころの健康状態について

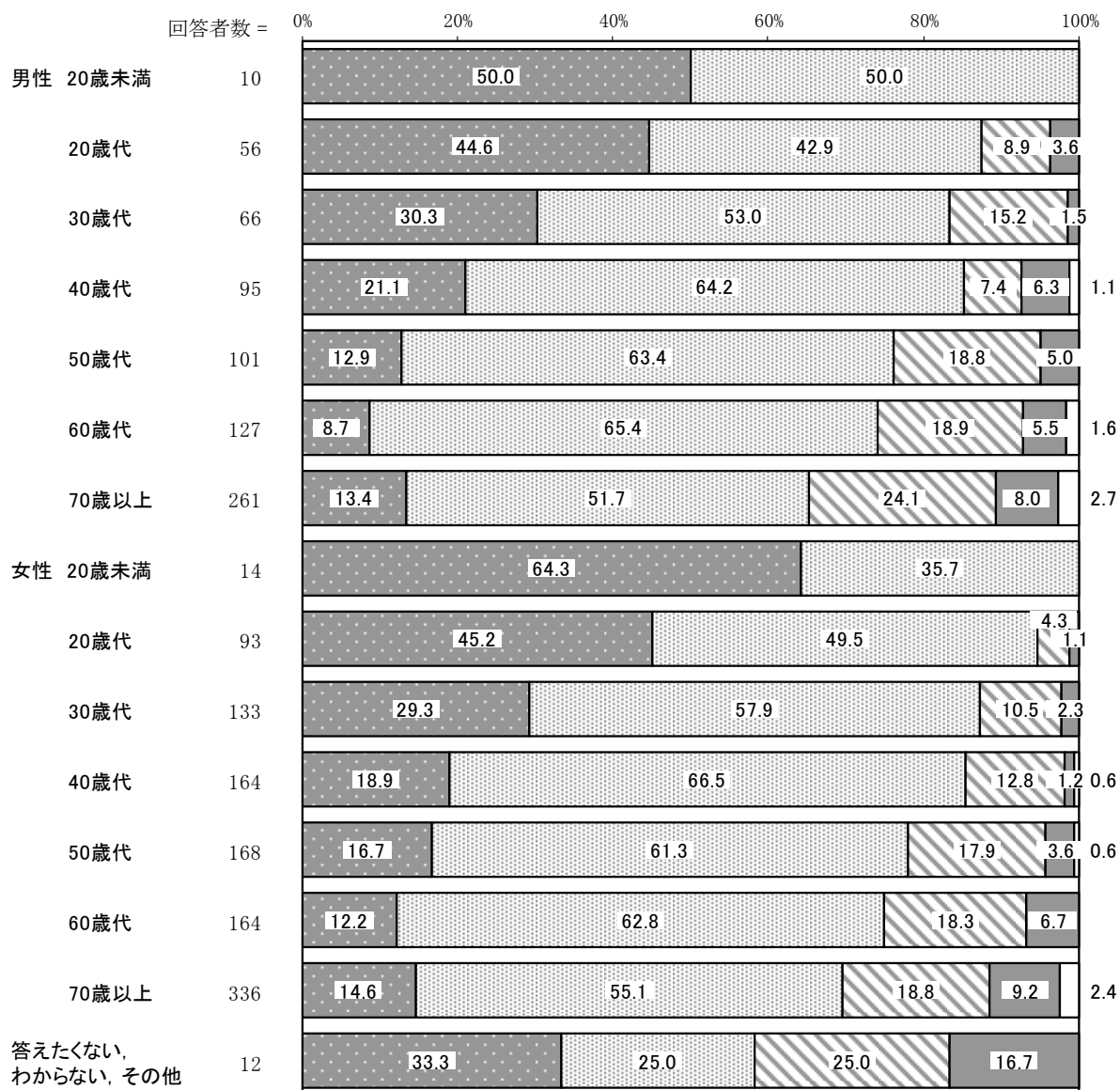
問 14 あなたは、現在のからだの健康状態についてどのように感じていますか。
(1つに○)

「健康である」と「おおむね健康である」を合わせた“健康である”の割合が 77.0%、「あまり健康でない」と「健康でない」を合わせた“健康でない”の割合が 21.9%となっています。



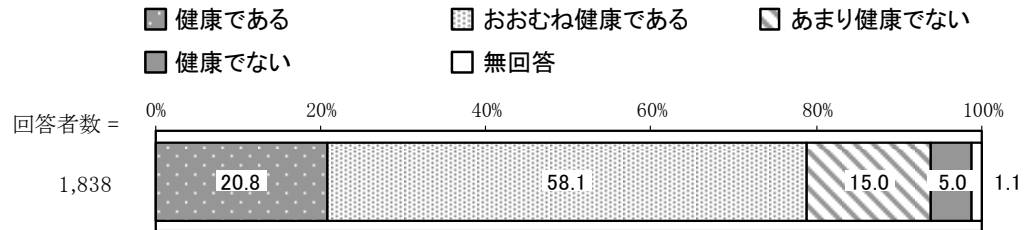
【性・年齢別】

性・年齢別でみると、男女とも年齢が下がるにつれ“健康である”の割合が高くなる傾向がみられます。また、他に比べ、男性の70歳以上で「あまり健康でない」の割合が高く、2割台半ばとなっています。



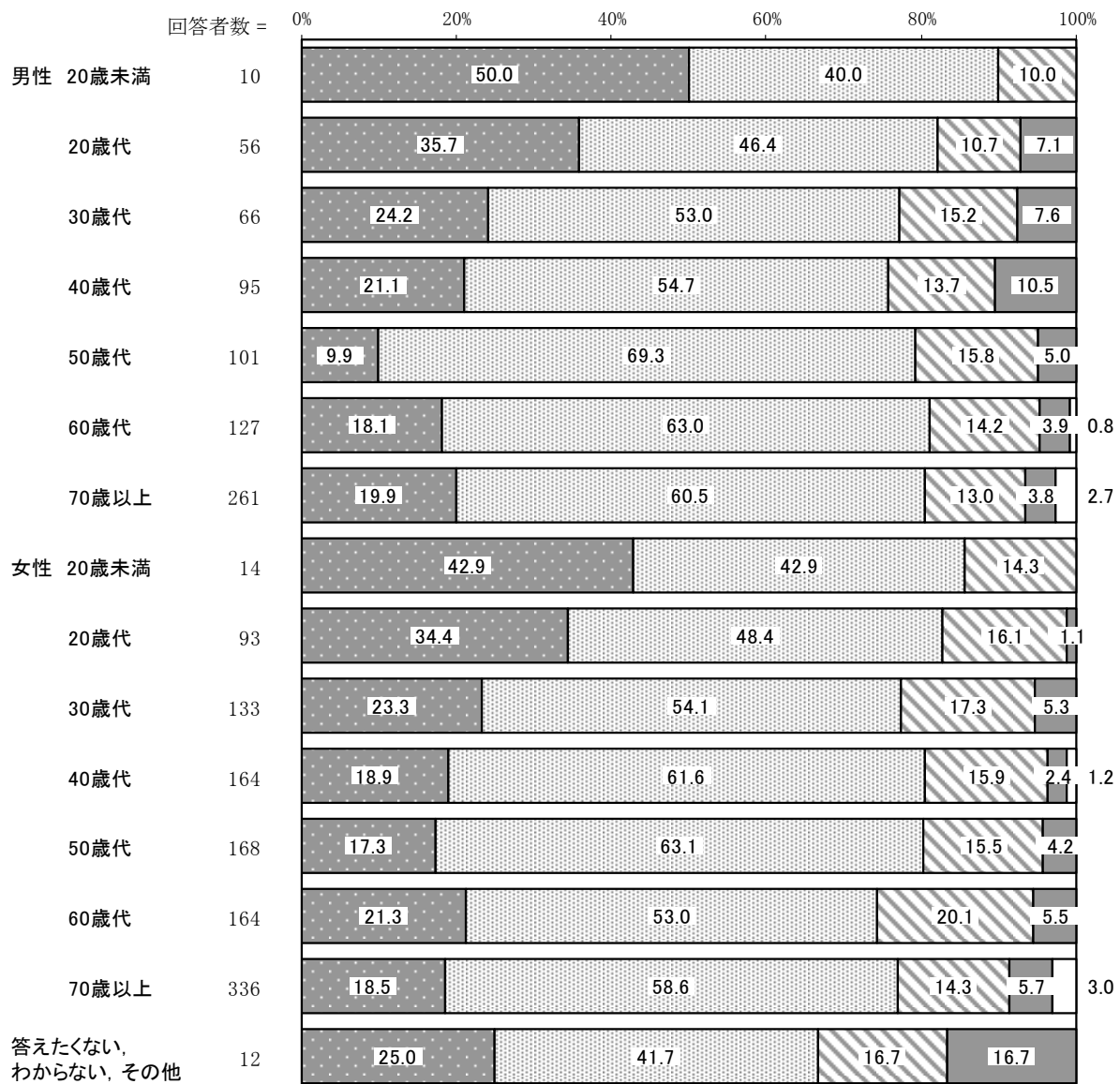
問 15 あなたは、現在のこころの健康状態についてどのように感じていますか。
(1つに○)

「健康である」と「おおむね健康である」を合わせた“健康である”の割合が78.9%、「あまり健康でない」と「健康でない」を合わせた“健康でない”の割合が20.0%となっています。



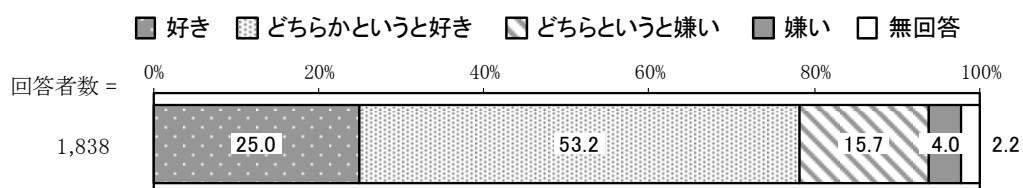
【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、他に比べ、性別を「答えたくない、わからない、その他」で“健康でない”の割合が高く、約3割となっています。また、男性の20歳未満で“健康である”の割合が高く、9割となっています。



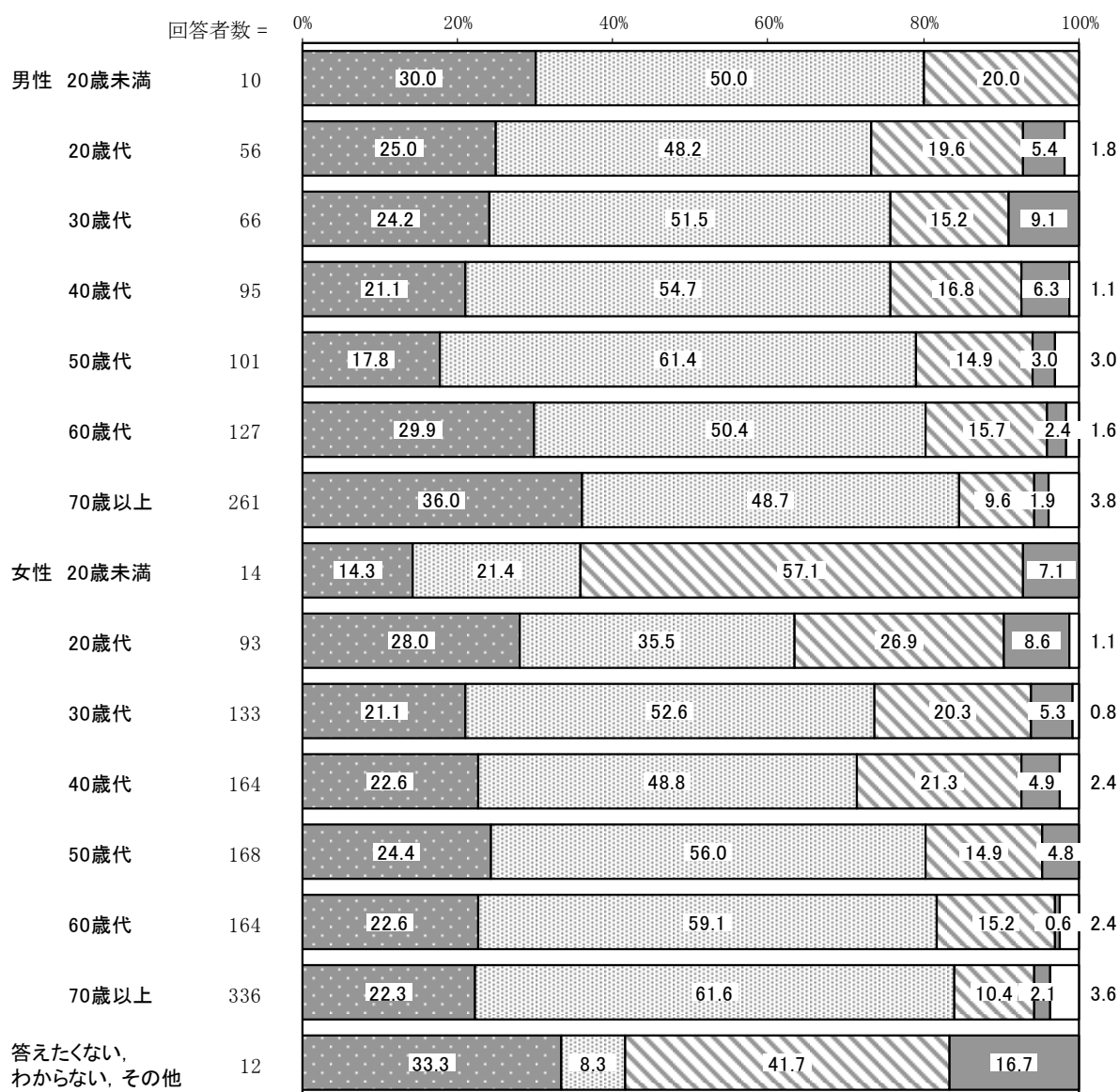
問 16 あなたは、自分のことが好きですか。(1つに○)

「好き」と「どちらかという好き」をあわせた“好き”の割合が78.2%、「どちらという嫌い」と「嫌い」をあわせた“嫌い”の割合が19.7%となっています。



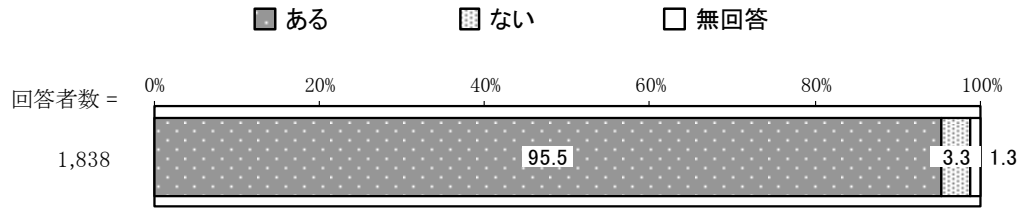
【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、他に比べ、男性の70歳以上で“好き”の割合が高く、8割台半ばとなっています。また、女性の20歳未満で“嫌い”の割合が高く、6割台半ばとなっています。



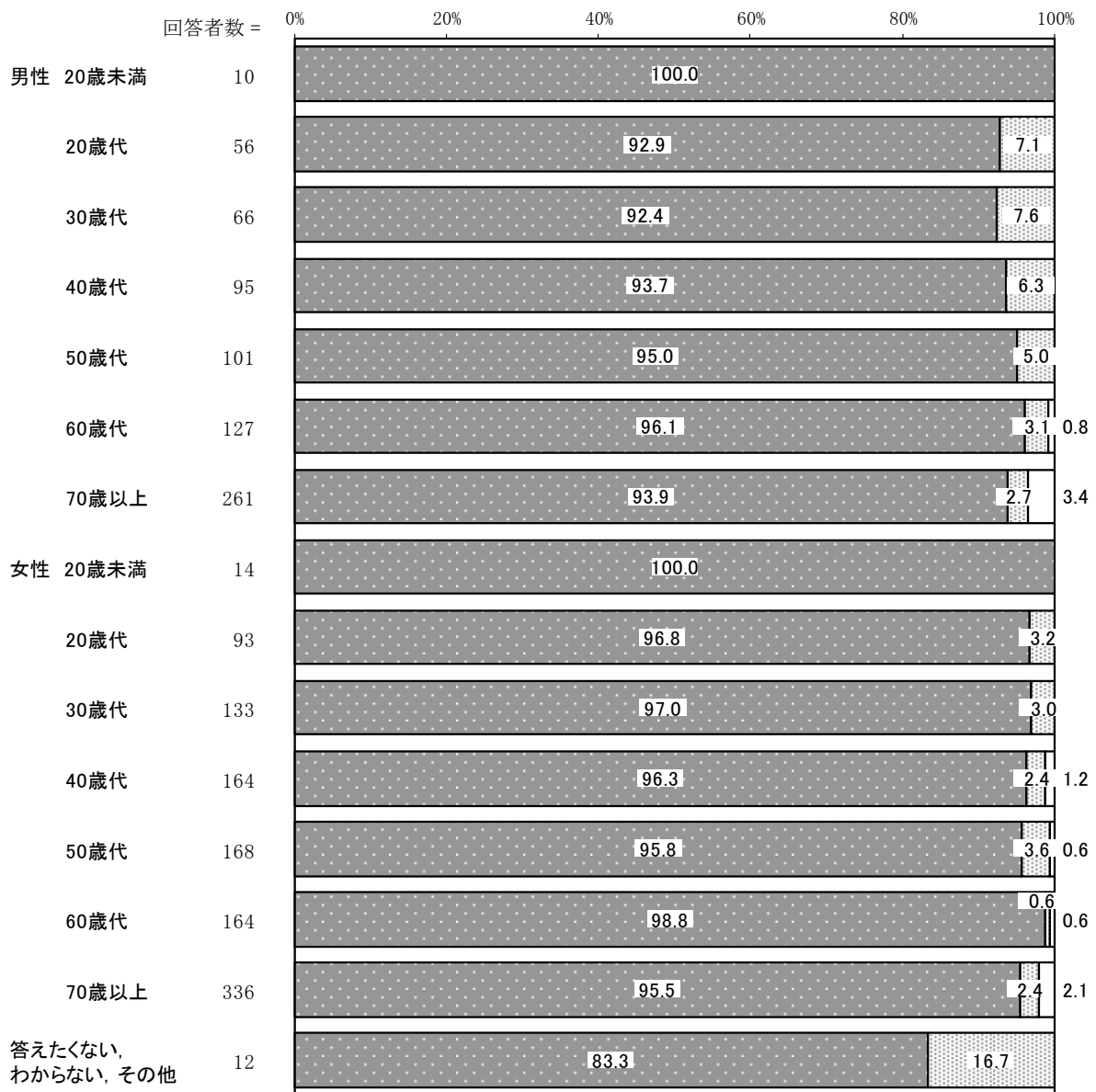
問 17 あなたは、普段の生活で自分の居場所がありますか。(1つに○)

「ある」の割合が 95.5%、「ない」の割合が 3.3%となっています。



【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、他に比べ、性別を「答えたくない、わからない、その他」で「ない」の割合が高く、1割台半ばとなっています。

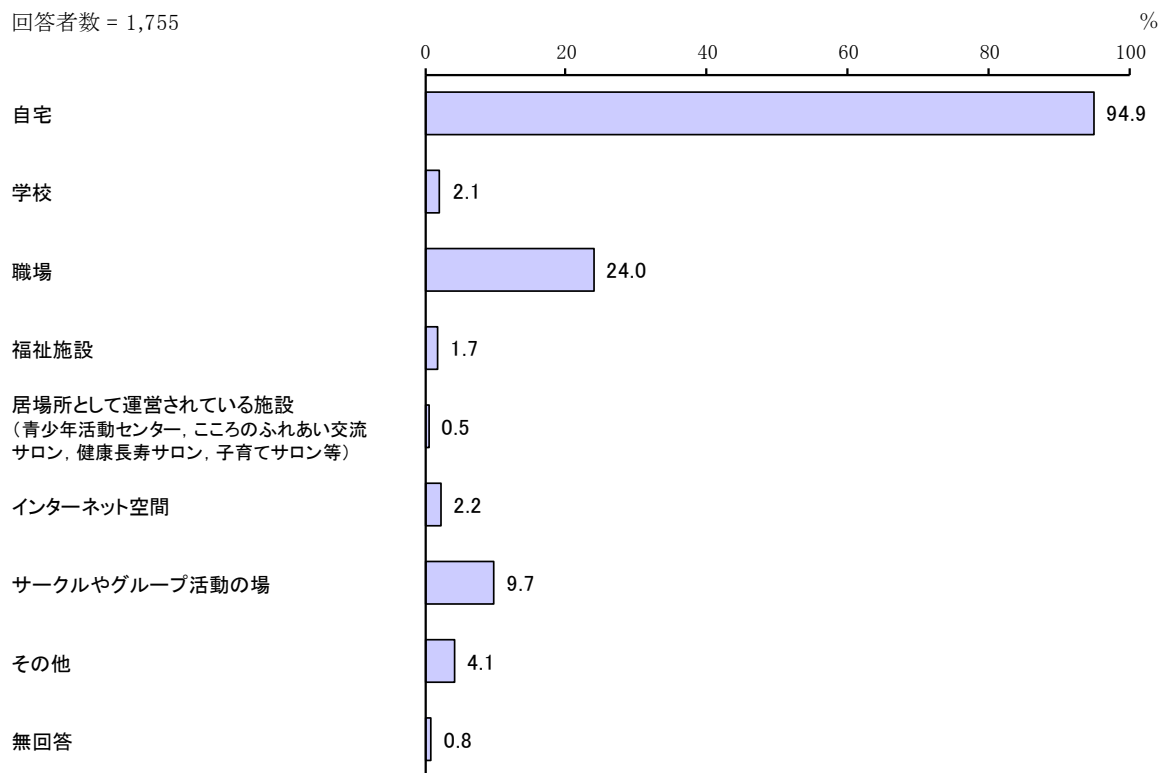


問 17 の質問で、「ある」と答えた方にお聞きします。

問 17- 1 それはどこですか。(あてはまるものすべてに○)

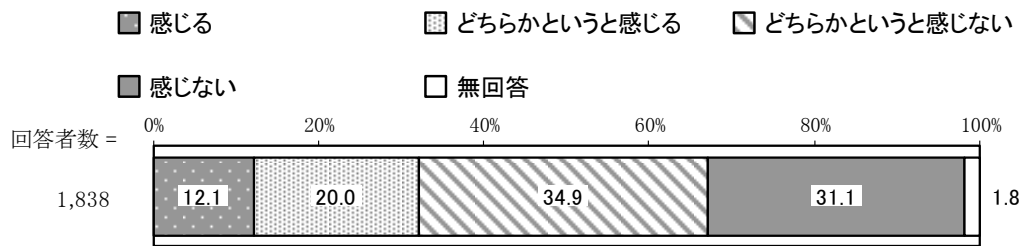
「自宅」の割合が 94.9%と最も高く、次いで「職場」の割合が 24.0%となっています。

回答者数 = 1,755



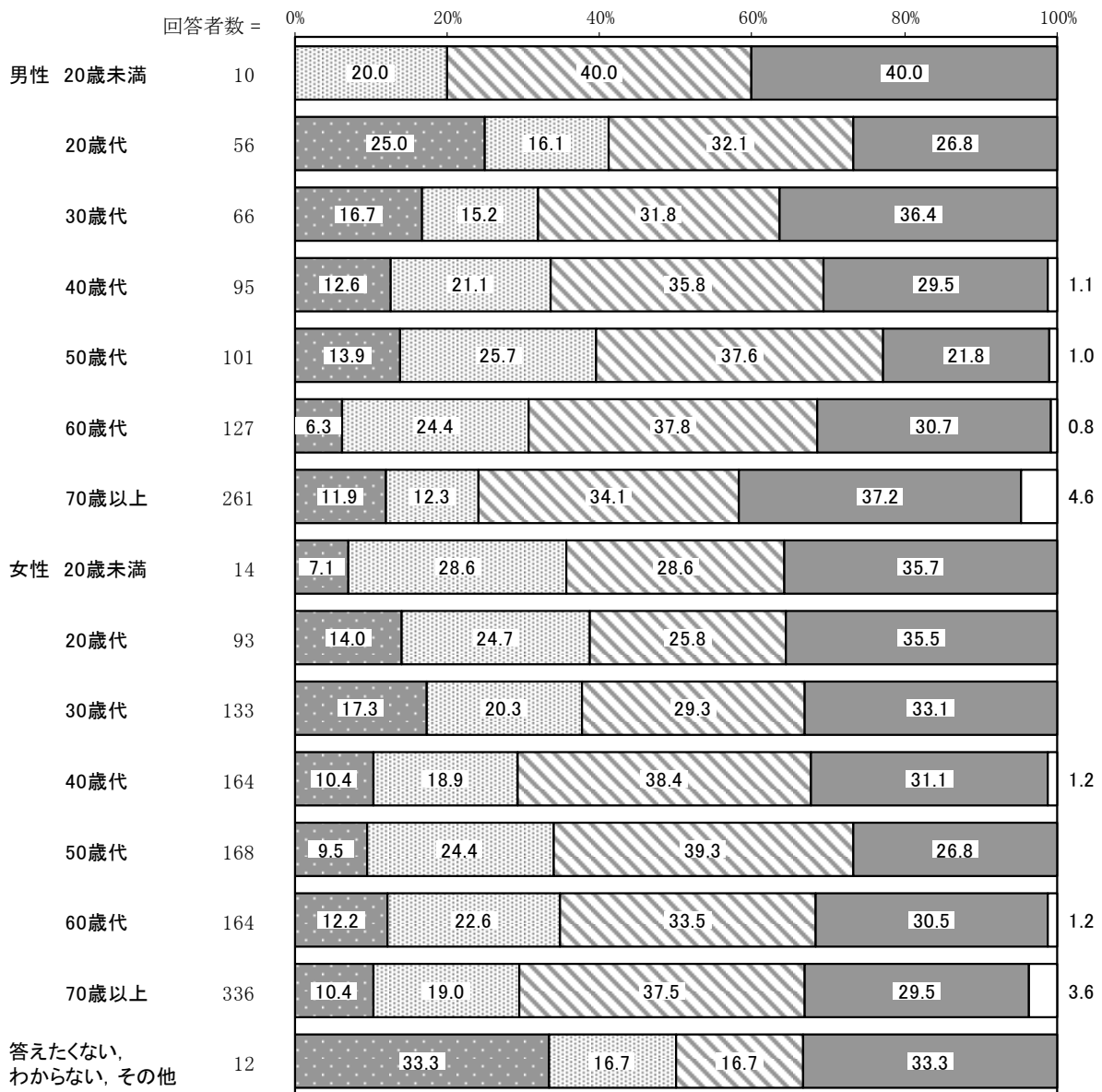
問 18 あなたは、普段の生活で孤独を感じることがありますか。(1つに○)

「感じる」と「どちらかというと感じる」をあわせた“感じる”の割合が 32.1%、「どちらかというと感じない」と「感じない」をあわせた“感じない”の割合が 66.0%となっています。



【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、他に比べ、男性の 20 歳代と性別を「答えたくない、わからない、その他」で「感じる」の割合が高くなっています。

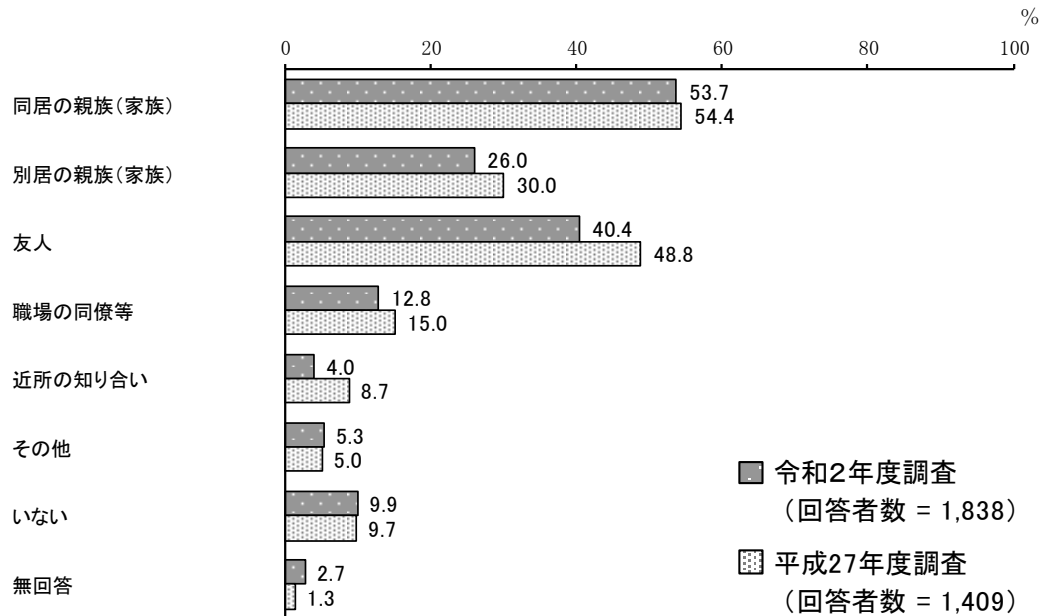


5 不安や悩みについて

問 19 あなたは、普段、悩みや困ったことをどなたに相談しますか。

「同居の親族（家族）」の割合が53.7%と最も高く、次いで「友人」の割合が40.4%、「別居の親族（家族）」の割合が26.0%となっています。

平成27年度調査と比較すると、「友人」の割合が減少しています。



【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、女性では年齢が下がるにつれ「友人」の割合が高くなる傾向がみられ、女性の20歳未満で8割台半ばとなっています。また、他に比べ、男性の20歳代、女性の40歳代で「職場の同僚等」の割合が、男性の20歳未満で「いない」の割合が高く、約3割となっています。

単位：％

区分	有効回答数(件)	同居の親族(家族)	別居の親族(家族)	友人	職場の同僚等	近所の知り合い	その他	いない	無回答
男性 20歳未満	10	50.0	10.0	40.0	10.0	—	10.0	30.0	—
20歳代	56	39.3	23.2	60.7	32.1	—	5.4	12.5	1.8
30歳代	66	53.0	13.6	39.4	22.7	1.5	4.5	16.7	—
40歳代	95	53.7	11.6	32.6	17.9	2.1	1.1	22.1	—
50歳代	101	53.5	7.9	24.8	21.8	4.0	2.0	21.8	—
60歳代	127	59.8	9.4	33.9	8.7	0.8	6.3	10.2	2.4
70歳以上	261	60.9	14.9	16.5	2.3	1.5	5.0	11.5	7.7
女性 20歳未満	14	57.1	7.1	85.7	—	—	7.1	7.1	—
20歳代	93	48.4	35.5	73.1	18.3	1.1	6.5	5.4	2.2
30歳代	133	60.2	42.9	60.9	22.6	0.8	4.5	3.8	0.8
40歳代	164	60.4	34.8	53.0	28.0	4.9	4.3	5.5	1.8
50歳代	168	61.9	32.1	51.2	17.3	5.4	4.8	7.7	0.6
60歳代	164	46.3	37.2	53.0	6.1	9.1	6.7	5.5	0.6
70歳以上	336	41.1	33.0	30.4	3.0	7.7	7.1	7.4	6.0
答えたくない、わからない、その他	12	50.0	41.7	33.3	16.7	—	8.3	25.0	—

【家族構成別】

家族構成別で見ると、他に比べ、家族（親族）と同居している方では「同居の親族（家族）」の割合が高く、6割台半ばとなっています。また、一人暮らしの方では、他の家族構成区分と比べて「別居の親族（家族）」「近所の知り合い」「友人」「いない」の割合が高くなっています。

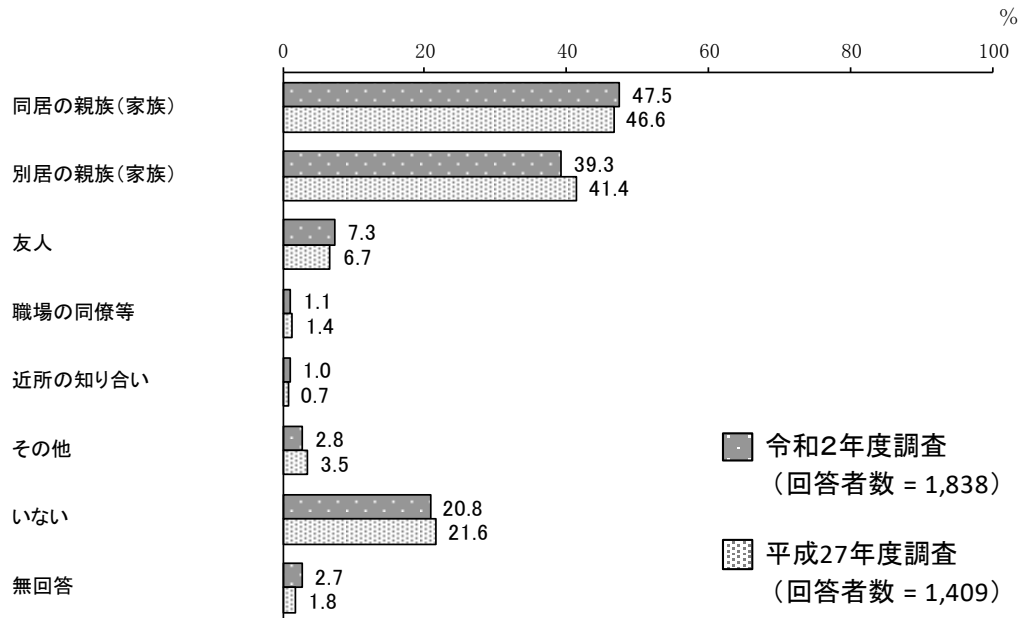
単位：％

区分	有効回答数(件)	同居の親族(家族)	別居の親族(家族)	友人	職場の同僚等	近所の知り合い	その他	いない	無回答
家族(親族)と同居	1450	66.6	21.7	39.4	12.3	3.7	4.0	8.6	2.3
恋人または友人と同居	24	33.3	37.5	41.7	16.7	—	16.7	12.5	4.2
一人暮らし	347	—	43.5	45.0	15.3	5.8	9.5	15.0	4.9

問 20 必要な時に、あなたに物質的・金銭的な支援をしてくれる人がいますか。

「同居の親族（家族）」の割合が 47.5%と最も高く、次いで「別居の親族（家族）」の割合が 39.3%、「いない」の割合が 20.8%となっています。

平成 27 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、他に比べ、女性の30歳代で「別居の親族（家族）」の割合が高く、約7割となっています。また、男性の60歳代で「いない」の割合が高く、約4割となっています。

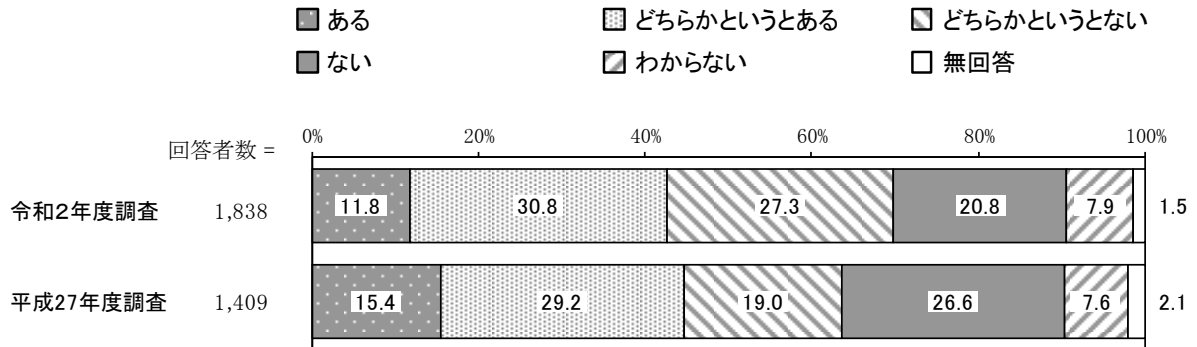
単位：％

区分	回答者数 (件)	同居の親族 (家族)	別居の親族 (家族)	友人	職場の同僚等	近所の知り合い	その他	いない	無回答
男性 20歳未満	10	80.0	10.0	—	—	—	—	20.0	—
20歳代	56	57.1	46.4	12.5	3.6	1.8	—	7.1	—
30歳代	66	50.0	42.4	6.1	1.5	—	—	22.7	—
40歳代	95	38.9	40.0	5.3	2.1	1.1	—	27.4	2.1
50歳代	101	45.5	27.7	6.9	4.0	—	1.0	33.7	—
60歳代	127	37.8	26.8	7.9	0.8	0.8	4.7	38.6	2.4
70歳以上	261	44.1	21.8	4.2	0.4	—	4.6	29.9	5.7
女性 20歳未満	14	92.9	7.1	14.3	—	—	—	7.1	—
20歳代	93	61.3	45.2	8.6	2.2	1.1	1.1	6.5	—
30歳代	133	53.4	69.2	15.0	3.0	—	1.5	6.0	—
40歳代	164	48.2	61.6	7.9	1.8	1.2	0.6	12.8	1.2
50歳代	168	53.6	47.6	5.4	0.6	0.6	3.0	16.7	1.8
60歳代	164	49.4	43.9	13.4	—	3.0	1.2	15.9	1.2
70歳以上	336	42.6	32.4	4.2	—	1.8	6.3	20.8	5.7
答えたくない、わからない、その他	12	50.0	50.0	16.7	—	—	—	25.0	—

問 21 あなたは、不満・悩み相談をすることについて抵抗感がありますか。
(1つに○)

「ある」と「どちらかというところある」をあわせた“ある”の割合が42.6%、「どちらかというところない」と「ない」をあわせた“ない”の割合が48.1%となっています。

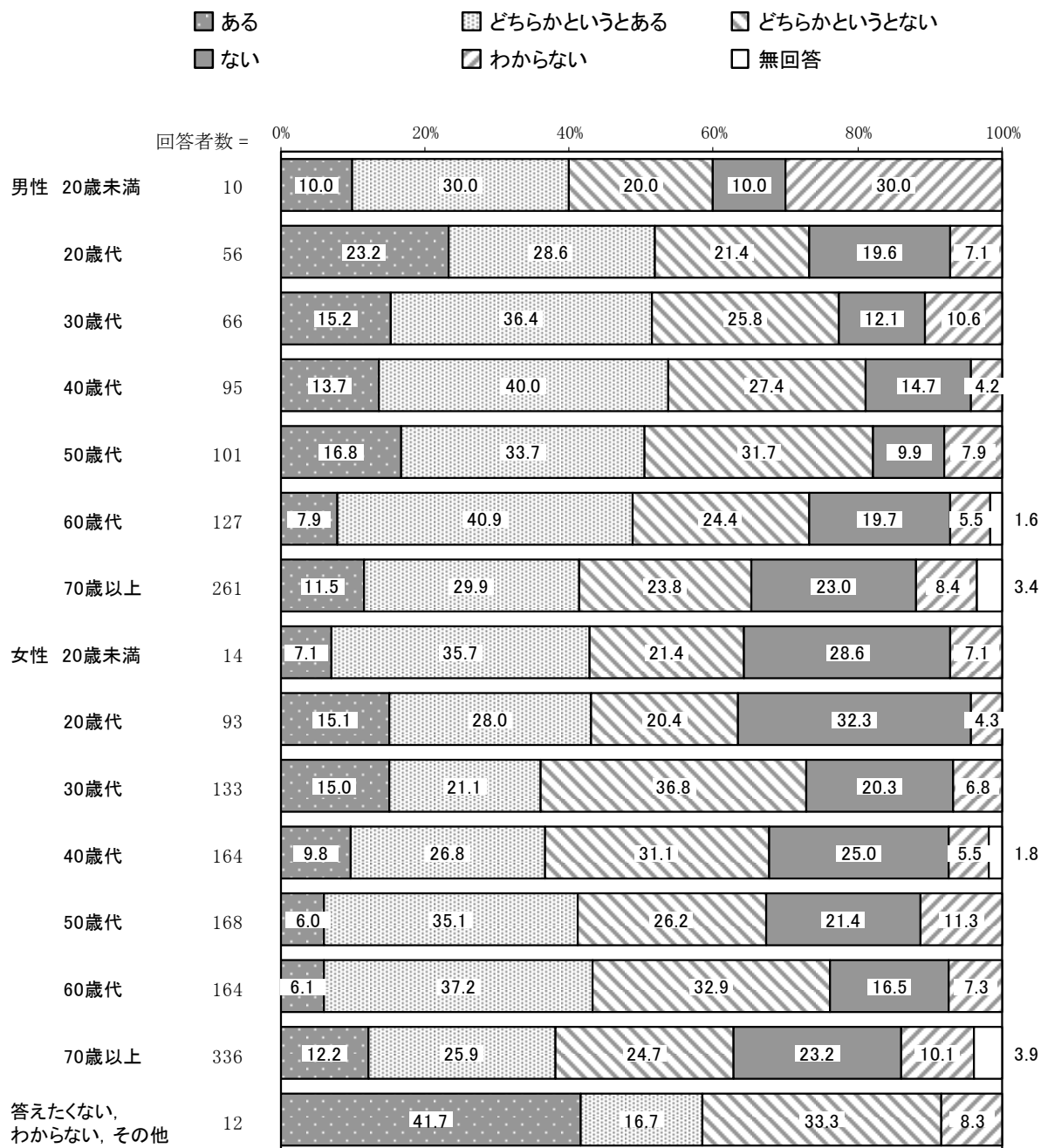
平成27年度調査と比較すると、「どちらかというところない」の割合が増加しています。一方、「ない」の割合が減少しています。



※平成27年度調査は選択肢がそれぞれ、「そう思う」「どちらかというところそう思う」「どちらかというところそうは思わない」「そうは思わない」「わからない」です。

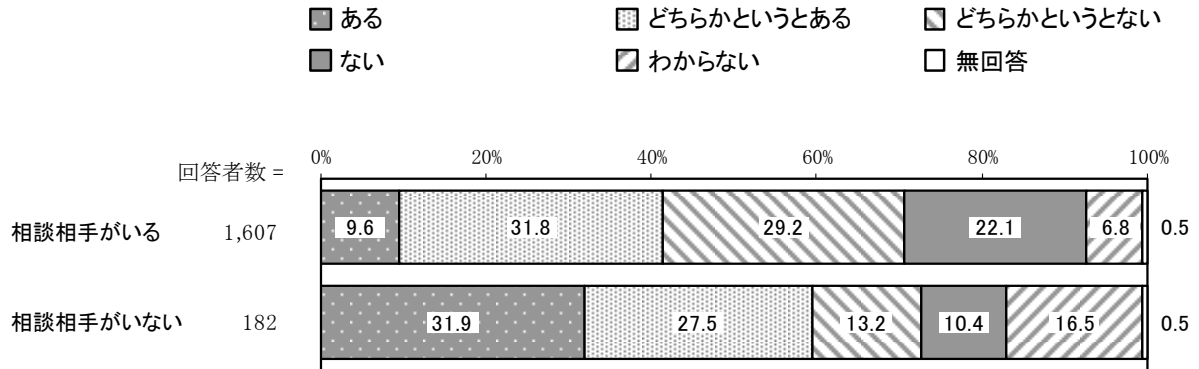
【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、全体的に女性より男性で“ある”の割合が高く、男性の50歳代で「ない」の割合が1割を下回っています。一方、女性の30歳代で“ない”の割合が高く、約6割となっています。



【相談相手の有無別】

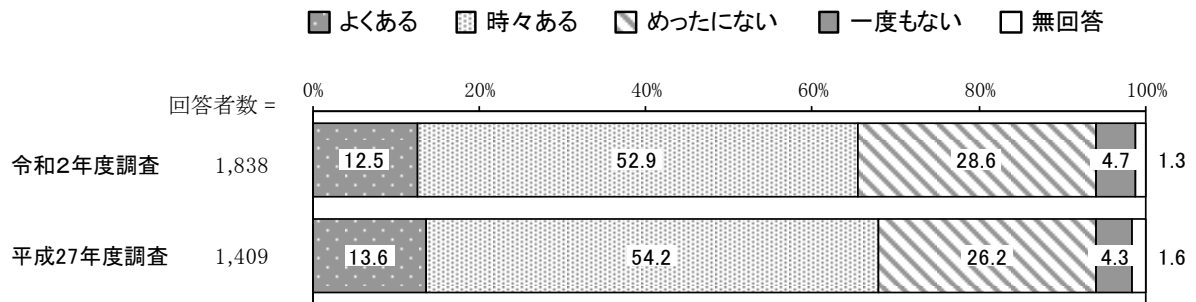
相談相手の有無別でみると、相談相手がいる人に比べ、相談相手がいないと答えた人で“ある”の割合が高く、約6割となっています。



問 22 あなたは、他の人から不満・悩み相談を受けますか。(1つに○)

「時々ある」の割合が52.9%と最も高く、次いで「めったにない」の割合が28.6%、「よくある」の割合が12.5%となっています。

平成27年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

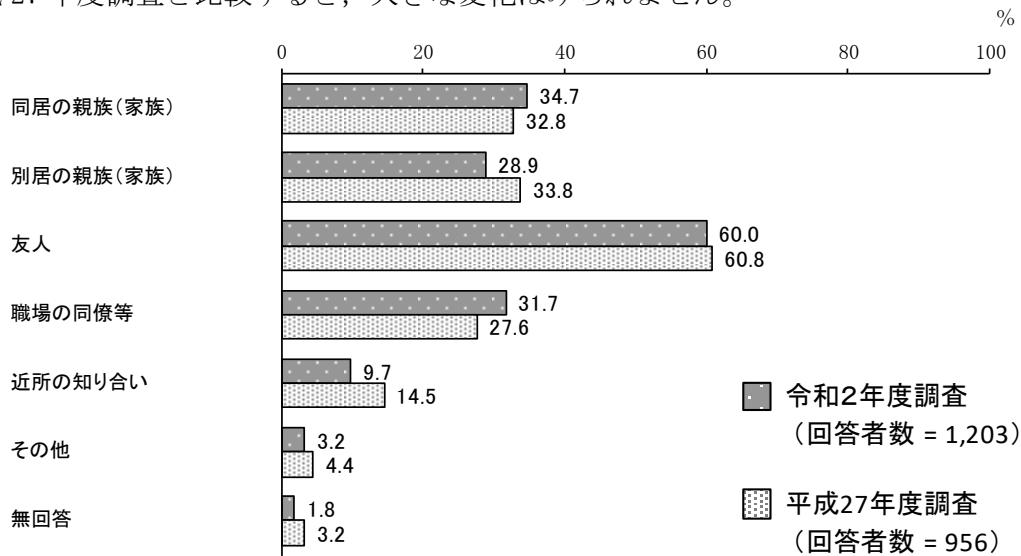


問 22 の質問で、「よくある」「時々ある」と答えた方にお聞きします。

**問 22-1 あなたが、不満・悩み相談を受ける相手はどなたですか。
(あてはまるものすべてに○)**

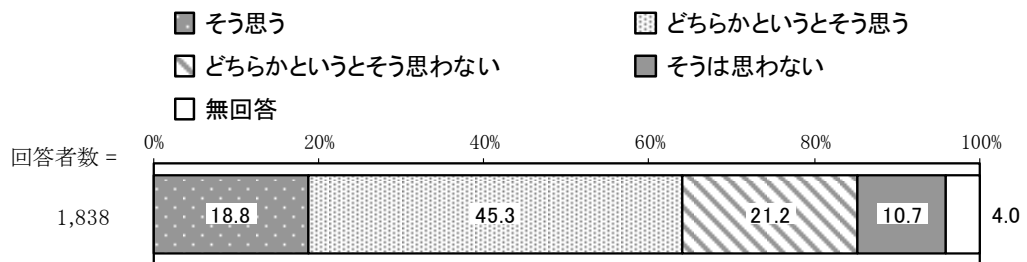
「友人」の割合が 60.0%と最も高く、次いで「同居の親族(家族)」の割合が 34.7%、「職場の同僚等」の割合が 31.7%となっています。

平成 27 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



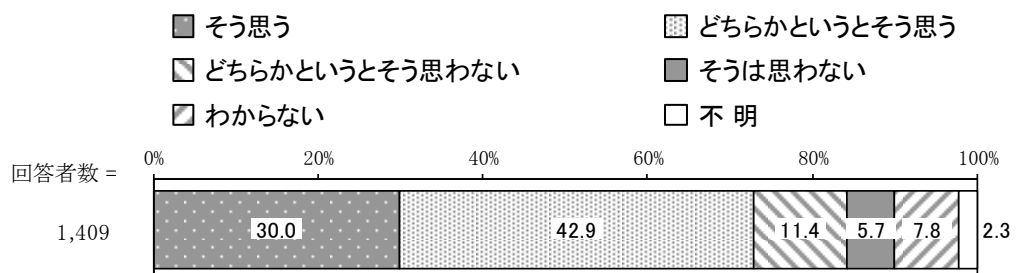
問 23 あなたは、積極的に不満・悩みの相談相手になっていますか。(1つに○)

「そう思う」と「どちらかというそう思う」をあわせた“そう思う”の割合が 64.1%、「どちらかというと思わない」と「そうは思わない」をあわせた“そう思わない”の割合が 31.9%となっています。



【前回調査との比較 (参考)】

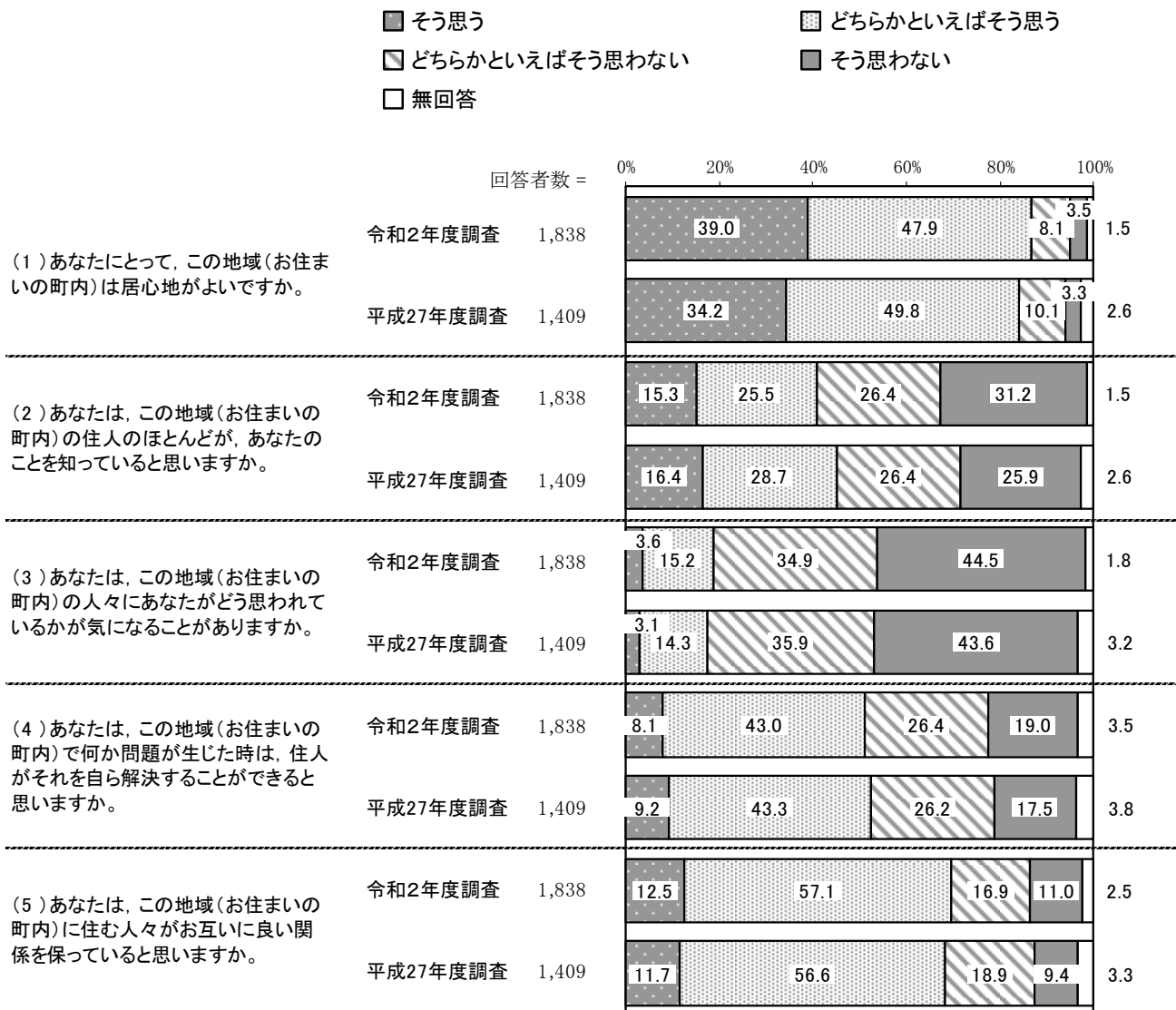
選択肢が異なるので、参考として掲載します。



問 24 お住まいの地域の印象についておうかがいします。(それぞれ1つに○)

『(1) あなたにとって、この地域(お住まいの町内)は居心地がよいですか。』で「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」をあわせた“そう思う”の割合が高く、8割台半ばとなっています。また、『(5) あなたは、この地域(お住まいの町内)に住む人々がお互いに良い関係を保っていると思いますか。』で“そう思う”の割合が約7割を占めています。

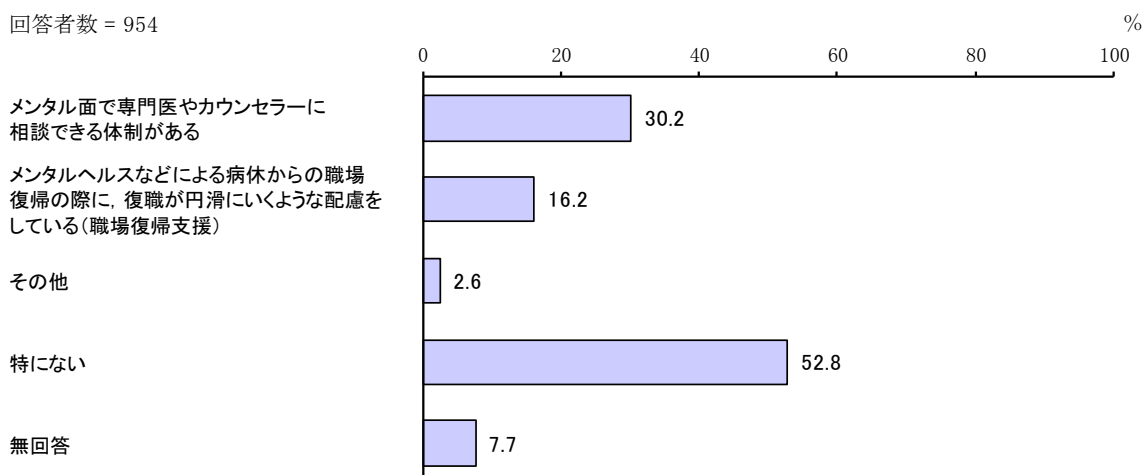
平成27年度調査と比較すると、『(2) あなたは、この地域(お住まいの町内)の住人のほとんどが、あなたのことを知っていると思いますか。』で「そう思わない」の割合が増加しています。



職場に勤めている方にお聞きします。

問 25 職場におけるメンタルヘルス対策は何がありますか。
(あてはまるものすべてに○)

「特にない」の割合が 52.8%と最も高く、次いで「メンタル面で専門医やカウンセラーに相談できる体制がある」の割合が 30.2%、「メンタルヘルスなどによる病休からの職場復帰の際に、復職が円滑にいくような配慮をしている（職場復帰支援）」の割合が 16.2%となっています。



【勤務先の従業員数別】

勤務先の従業員数別でみると、従業員数が多くなるにつれ「メンタル面で専門医やカウンセラーに相談できる体制がある」「メンタルヘルスなどによる病休からの職場復帰の際に、復職が円滑にいくような配慮をしている（職場復帰支援）」の割合が高くなる傾向がみられます。また、従業員数が少なくなるにつれ「特にない」の割合が高く、20人未満で7割台半ばとなっています。

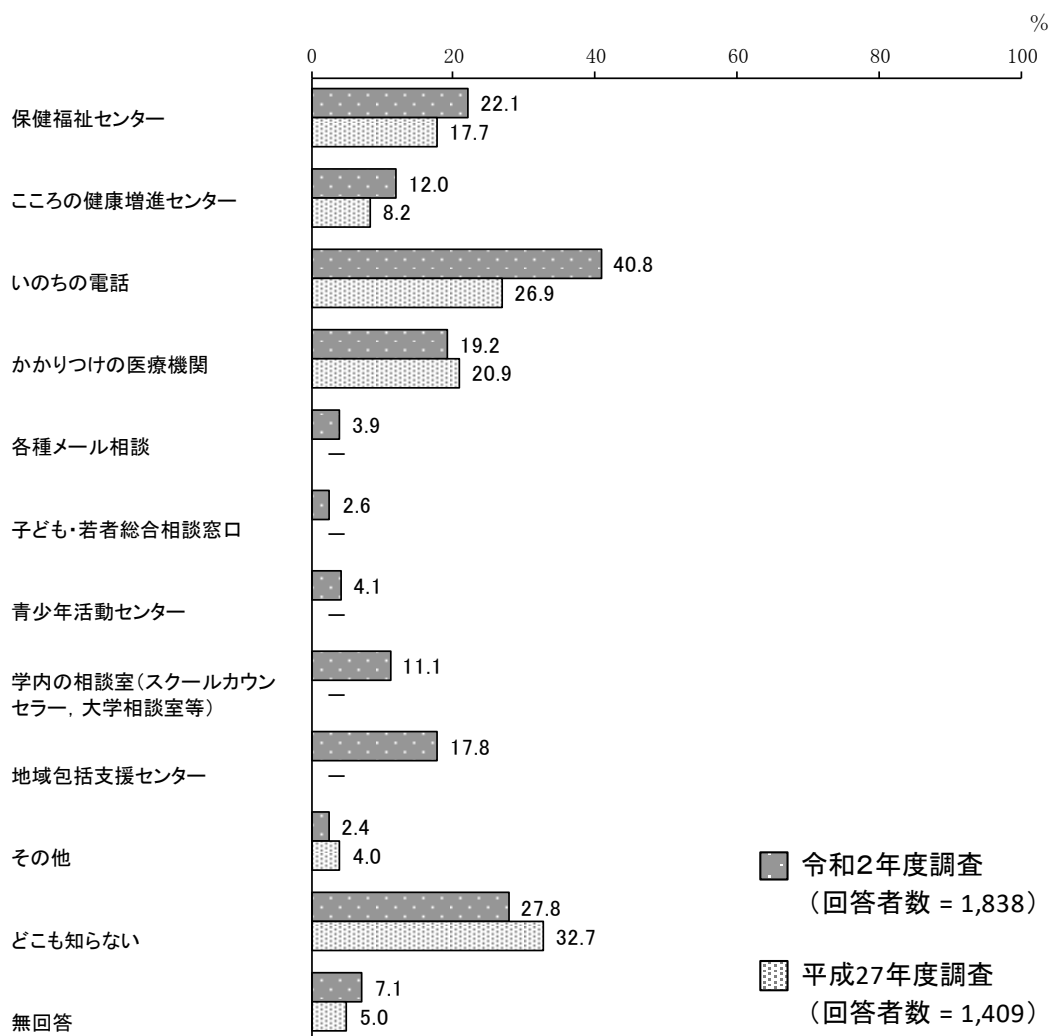
単位：%

区分	回答者数(件)	メンタル面に相談できる体制がある	メンタルヘルスなどによる病休からの職場復帰の際に、復職が円滑にいくような配慮をしている(職場復帰支援)	その他	特にない	無回答
20人未満	308	5.5	5.5	0.3	74.0	15.9
20～50人未満	152	23.7	13.8	3.3	64.5	2.0
50～100人未満	97	35.1	13.4	3.1	52.6	2.1
100～200人未満	81	38.3	21.0	6.2	44.4	1.2
200人以上	288	57.6	29.9	3.5	28.8	1.0

問 26 こころの悩みの相談先として知っている窓口はどこですか。
(あてはまるものすべてに○)

「いのちの電話」の割合が 40.8%と最も高く、次いで「どこも知らない」の割合が 27.8%、「保健福祉センター」の割合が 22.1%となっています。

平成 27 年度調査と比較すると、「いのちの電話」の割合が増加しています。



※平成 27 年度調査に「各種メール相談」「子ども・若者総合相談窓口」「青少年活動センター」「学内の相談室 (スクールカウンセラー, 大学相談室等)」「地域包括支援センター」の選択肢はありません。

【性・年齢別】

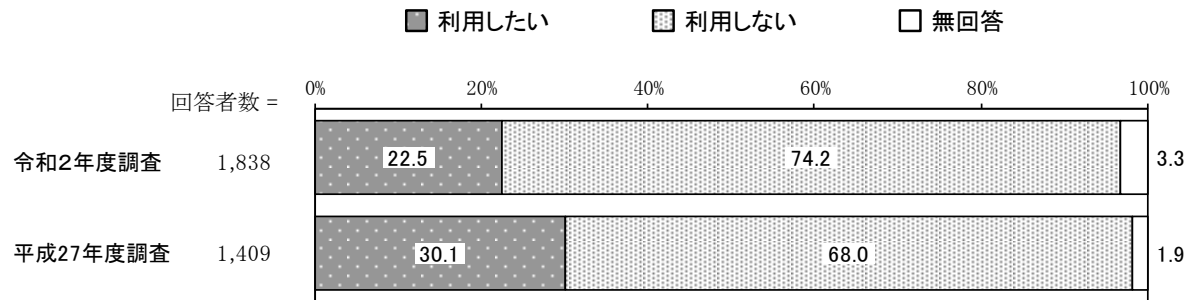
性・年齢別でみると、全年代において、「どこも知らない」の割合は、女性より男性が高く、なかでも、男性の30歳代で高くなっています。

単位：%

区分	有効回答数(件)	保健福祉センター	こころの健康増進センター	いのちの電話	かかりつけの医療機関	各種メール相談	子ども・若者総合相談窓口	青少年活動センター	学内の相談室(スクールカウンセラー、大学相談室等)	地域包括支援センター	その他	どこも知らない	無回答
男性 20歳未満	10	30.0	—	10.0	—	10.0	—	10.0	30.0	10.0	—	40.0	10.0
20歳代	56	7.1	7.1	33.9	16.1	—	5.4	10.7	16.1	1.8	1.8	39.3	5.4
30歳代	66	13.6	12.1	39.4	12.1	3.0	1.5	6.1	3.0	6.1	3.0	47.0	3.0
40歳代	95	13.7	11.6	42.1	17.9	4.2	1.1	1.1	3.2	5.3	1.1	37.9	3.2
50歳代	101	21.8	19.8	35.6	18.8	4.0	5.0	6.9	5.9	9.9	2.0	41.6	2.0
60歳代	127	25.2	15.0	39.4	13.4	3.9	2.4	3.1	3.9	21.3	5.5	34.6	3.9
70歳以上	261	22.6	9.2	18.4	24.9	1.5	2.3	2.3	2.7	20.7	2.7	31.8	12.6
女性 20歳未満	14	42.9	14.3	35.7	21.4	14.3	—	21.4	50.0	7.1	—	21.4	—
20歳代	93	19.4	9.7	58.1	14.0	7.5	2.2	9.7	28.0	6.5	—	22.6	2.2
30歳代	133	22.6	6.8	59.4	14.3	3.8	5.3	6.0	18.0	8.3	1.5	24.8	1.5
40歳代	164	28.0	18.9	54.9	15.2	7.9	4.9	3.7	23.8	10.4	1.8	23.2	3.0
50歳代	168	19.6	14.3	61.3	20.8	10.7	2.4	5.4	25.0	13.7	2.4	19.0	2.4
60歳代	164	28.0	15.9	59.1	20.7	0.6	1.8	4.3	10.4	30.5	2.4	18.9	7.3
70歳以上	336	20.5	8.0	24.4	22.6	0.6	0.6	1.2	2.7	32.4	3.0	23.5	15.2
答えたくない, わからない, その他	12	41.7	25.0	58.3	41.7	25.0	16.7	8.3	33.3	33.3	—	25.0	—

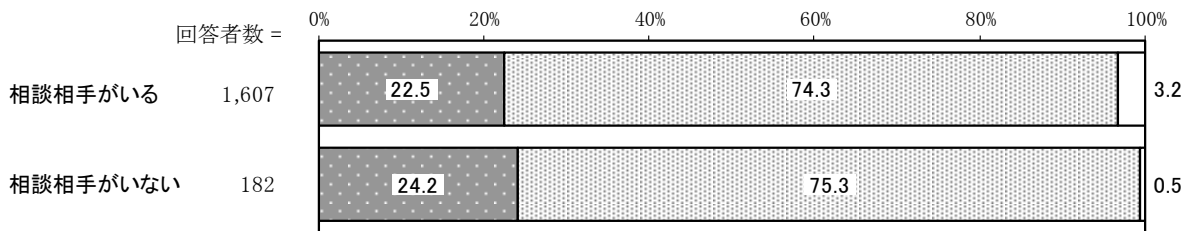
問 27 あなたは、相談窓口を利用したいと思いますか。(1つに○)

「利用したい」の割合が22.5%、「利用しない」の割合が74.2%となっています。
平成27年度調査と比較すると、「利用しない」の割合が増加しています。



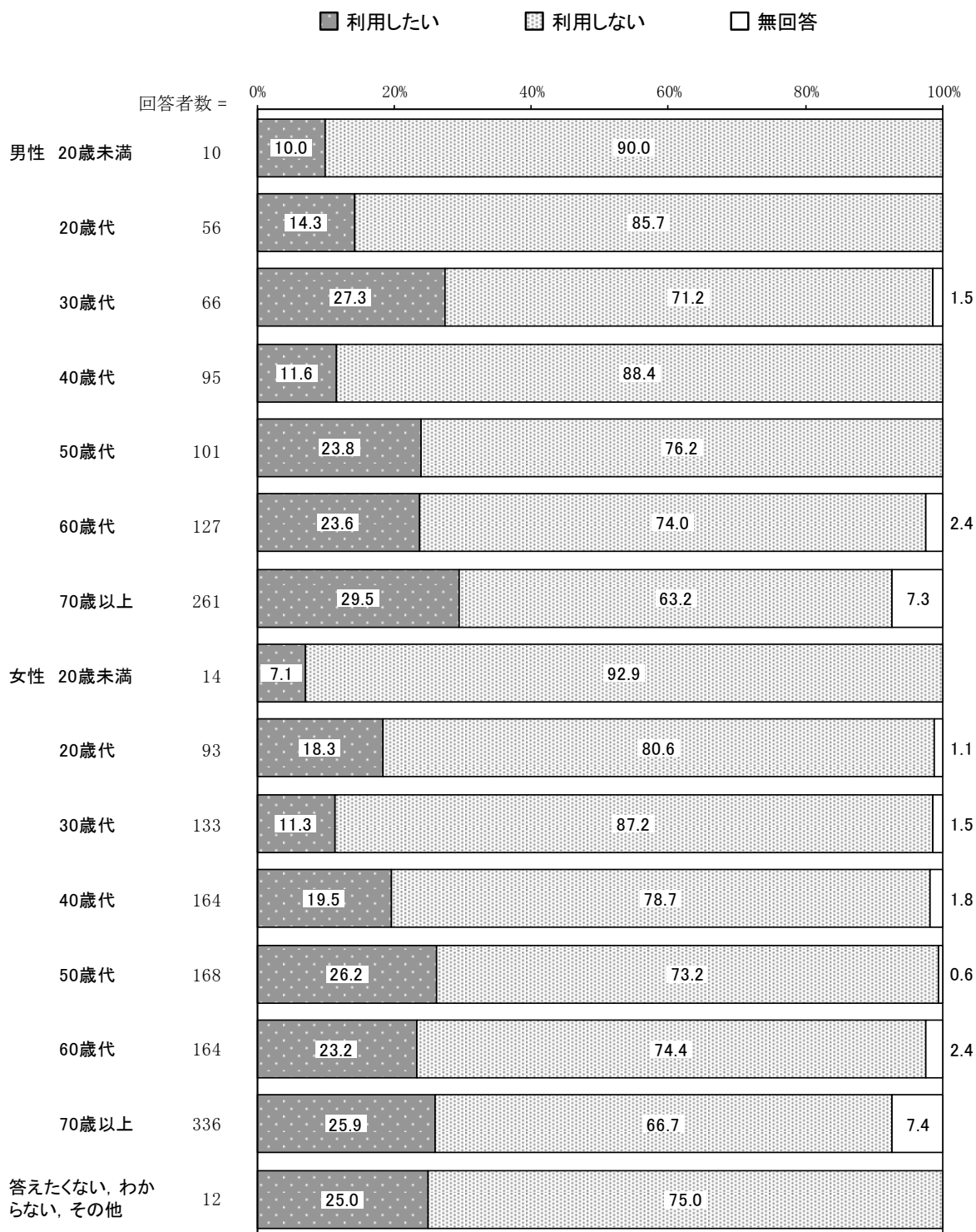
【相談相手の有無別】

相談相手の有無別でみると、平成27年度調査の結果とは大きな差異はみられません。



【性・年齢別】

性・年齢別でみると、「利用したい」の割合が、男性の40歳代、女性の30歳代が約1割となっているものの、おおむね、男女とも年代が上がるにつれ、増加する傾向がみられます。

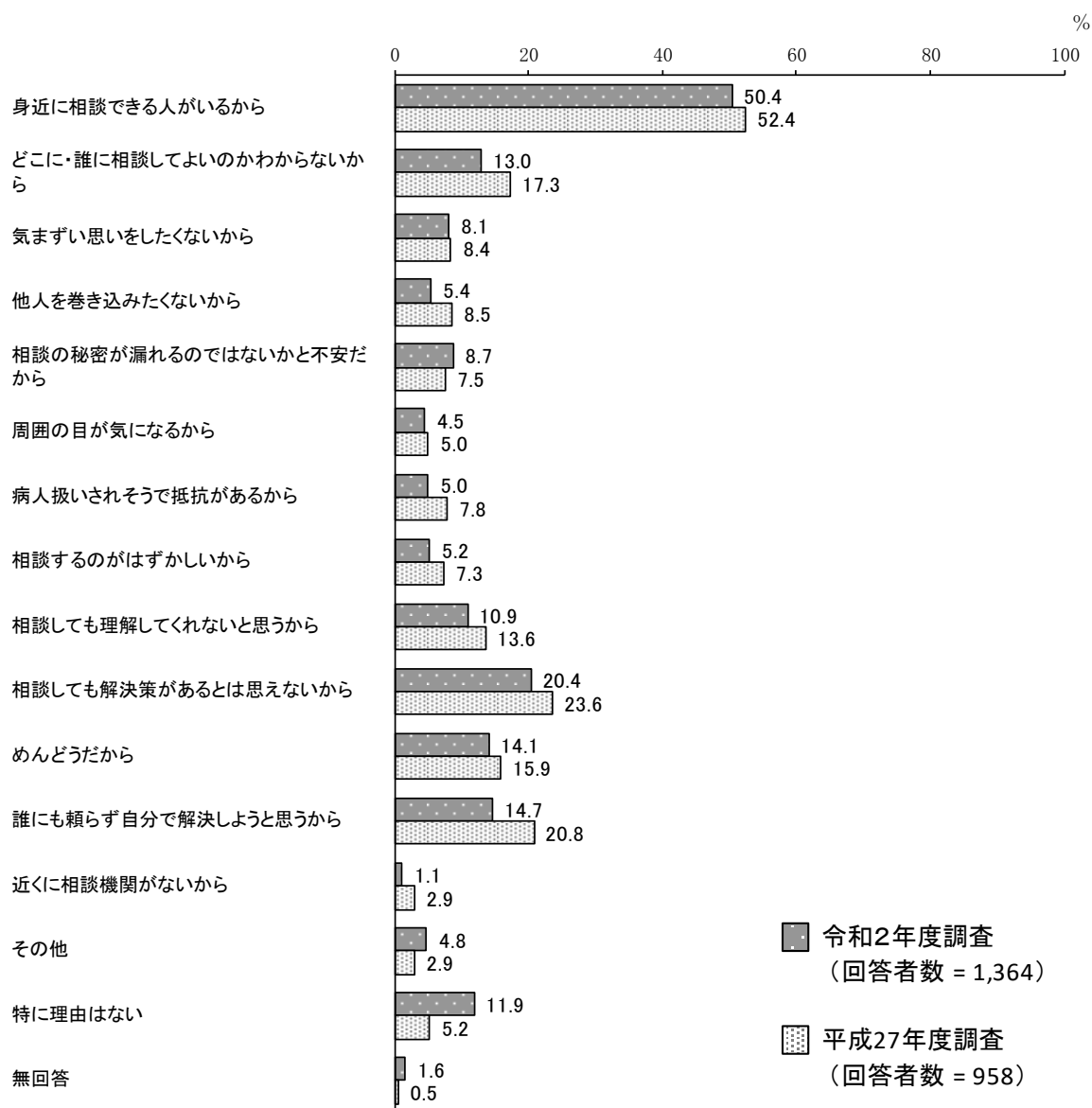


問 27 の質問で、「利用しない」と答えた方にお聞きします。

問 27-1 相談窓口を利用しない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

「身近に相談できる人がいるから」の割合が 50.4%と最も高く、次いで「相談しても解決策があるとは思えないから」の割合が 20.4%、「誰にも頼らず自分で解決しようと思うから」の割合が 14.7%となっています。

平成 27 年度調査と比較すると、「誰にも頼らず自分で解決しようと思うから」の割合が減少しています。



【年齢別】

年齢別でみると、全年齢区分において「身近に相談できる人がいるから」の割合が最も高くなっています。その他、35～39歳で「どこに・誰に相談してよいのかわからないから」、30～34歳で「相談するのがはずかしいから」、25～29歳で「めんどうだから」、20歳未満で「特に理由はない」の割合が、それぞれ他の年齢区分に比べて高くなっています。

単位：%

区分	有効回答数(件)	身近に相談できる人がいるから	どこに・誰に相談してよいのかわからないから	気まずい思いをしたくないから	他人を巻き込みたくないから	相談の秘密が漏れるのではないかと不安だから	周囲の目が気になるから	病人扱いされそうで抵抗があるから	相談するのがはずかしいから
20歳未満	22	59.1	18.2	9.1	4.5	4.5	4.5	4.5	—
20～24歳	61	49.2	11.5	9.8	8.2	6.6	6.6	6.6	9.8
25～29歳	66	57.6	16.7	4.5	9.1	6.1	4.5	6.1	7.6
30～34歳	77	57.1	11.7	9.1	7.8	9.1	6.5	7.8	11.7
35～39歳	88	53.4	28.4	10.2	5.7	15.9	9.1	6.8	6.8
40～44歳	86	43.0	16.3	5.8	2.3	12.8	7.0	7.0	5.8
45～49歳	130	46.9	13.8	5.4	2.3	6.9	6.9	5.4	6.2
50～54歳	108	53.7	13.9	6.5	4.6	14.8	2.8	6.5	5.6
55～59歳	98	48.0	11.2	7.1	5.1	13.3	7.1	5.1	5.1
60～64歳	94	50.0	8.5	4.3	5.3	6.4	—	3.2	4.3
65～69歳	124	45.2	18.5	7.3	4.0	8.1	4.8	5.6	5.6
70歳以上	402	50.7	8.0	11.2	6.2	5.7	2.2	3.0	2.2

区分	相談しても理解してくれないと思うから	相談しても解決策があるとは思えないから	めんどうだから	誰にも頼らず自分で解決しようと思うから	近くに相談機関がないから	その他	特に理由はない	無回答
20歳未満	9.1	18.2	22.7	4.5	—	—	27.3	—
20～24歳	19.7	23.0	21.3	13.1	—	8.2	13.1	—
25～29歳	15.2	25.8	31.8	18.2	1.5	—	6.1	1.5
30～34歳	11.7	22.1	16.9	16.9	—	2.6	11.7	1.3
35～39歳	9.1	23.9	19.3	12.5	2.3	6.8	4.5	2.3
40～44歳	17.4	27.9	15.1	9.3	2.3	4.7	11.6	—
45～49歳	12.3	22.3	14.6	16.9	—	6.2	13.8	0.8
50～54歳	13.0	17.6	15.7	10.2	—	2.8	10.2	1.9
55～59歳	12.2	24.5	13.3	15.3	—	5.1	10.2	2.0
60～64歳	6.4	24.5	10.6	18.1	2.1	6.4	10.6	1.1
65～69歳	6.5	23.4	12.9	20.2	2.4	5.6	8.9	2.4
70歳以上	9.0	13.9	8.7	14.2	1.2	4.7	15.2	2.2

【相談相手の有無別】

相談相手がいる人に比べ、相談相手がない人で「相談するのがはずかしいから」「相談しても理解してくれないと思うから」「相談しても解決策があるとは思えないから」「めんどうだから」「誰にも頼らず自分で解決しようと思うから」「特に理由はない」の割合が高くなっています。

単位：%

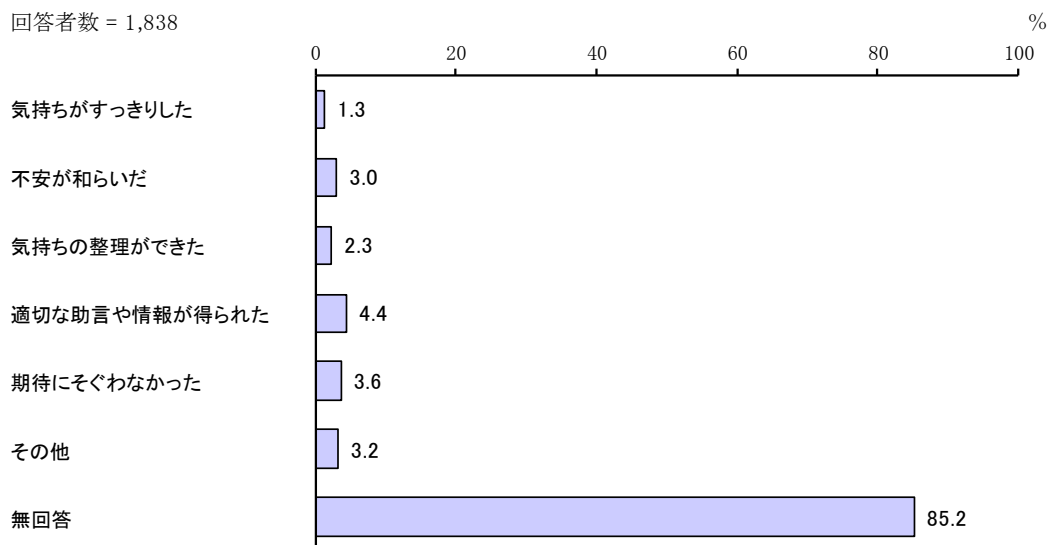
区分	回答者数(件)	身近に相談できる人がいるから	どこに・誰に相談してよいかわからないから	気まずい思いをしたくないから	他人を巻き込みたくないから	相談の秘密が漏れるのではないかと不安だから	周囲の目が気になるから	病人扱いされそうで抵抗があるから	相談するのがはずかしいから
相談相手がいる	1194	55.9	12.9	7.5	5.0	8.9	4.8	5.1	4.6
相談相手がない	137	4.4	16.1	11.7	8.8	9.5	2.9	5.1	10.2

区分	相談しても理解してくれないと思うから	相談しても解決策があるとは思えないから	めんどうだから	誰にも頼らず自分で解決しようと思うから	近くに相談機関がないから	その他	特に理由はない	無回答
相談相手がいる	9.8	18.7	12.9	13.4	0.9	5.0	11.0	1.6
相談相手がない	21.2	37.2	27.0	26.3	2.2	3.6	17.5	1.5

問 28 過去に相談窓口を利用した方にお聞きします。あなたは、どう感じましたか。

「適切な助言や情報が得られた」の割合が4.4%と最も高くなっています。

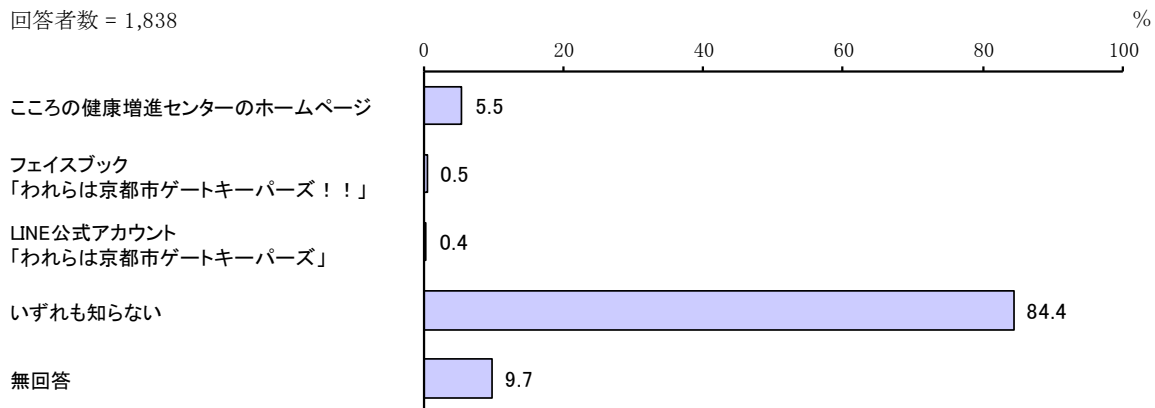
回答者数 = 1,838



問 29 あなたが、インターネット、SNS を活用した京都市のこころ相談窓口の啓発事業について知っているものはどれですか。（あてはまるものすべてに○）

「いずれも知らない」の割合が84.4%と最も高くなっています。

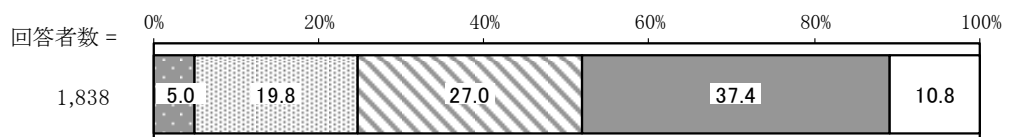
回答者数 = 1,838



問 30 あなたは、深刻な悩みを抱えた時に、京都市のこころの相談窓口の情報は入手しやすいと思いますか。（1つに○）

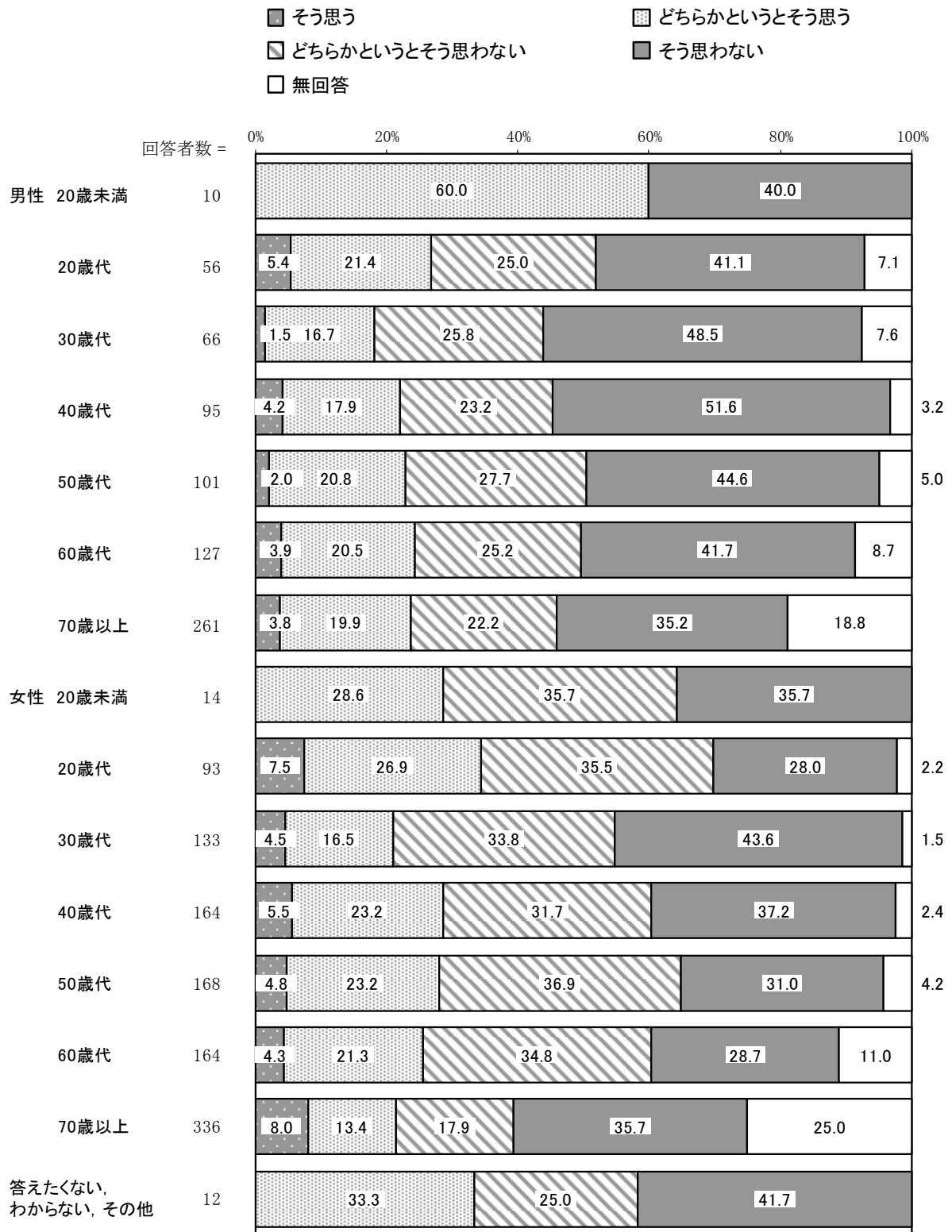
「そう思う」と「どちらかというと思う」をあわせた“そう思う”の割合が24.8%、「どちらかというと思わない」と「そう思わない」をあわせた“そう思わない”の割合が64.4%となっています。

- そう思う
- どちらかというと思う
- どちらかというと思わない
- そう思わない
- 無回答



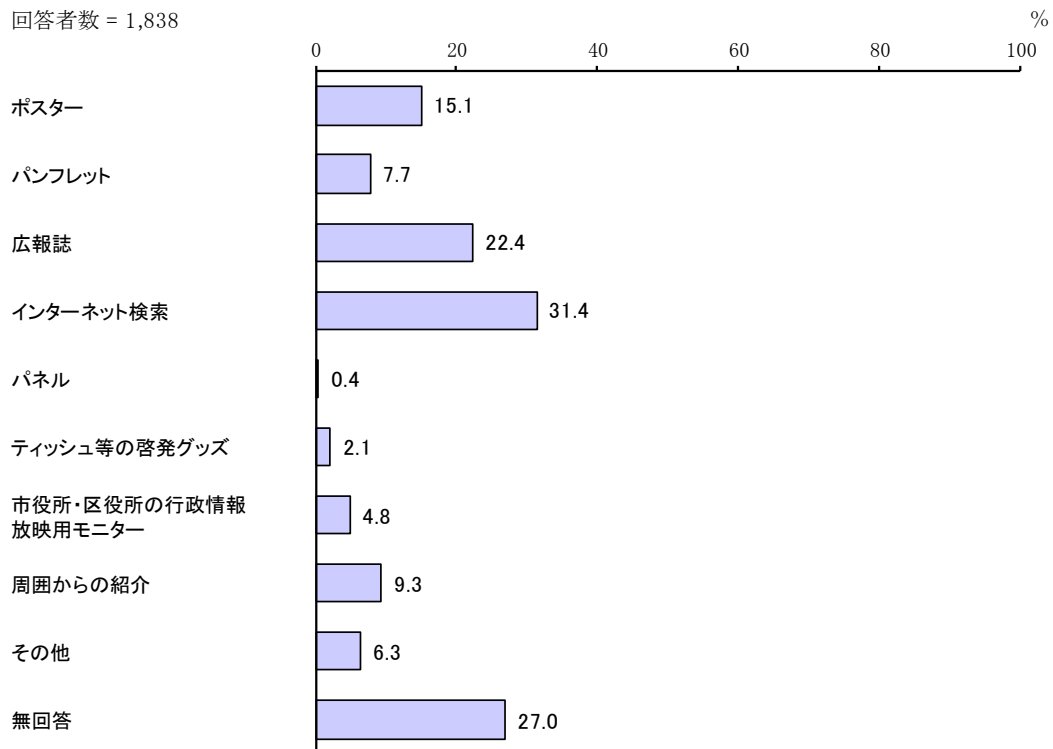
【性・年齢別】

性・年齢別でみると、他に比べ、男性の20歳未満で“そう思う”の割合が高く、6割となっています。一方、女性の30歳代で“そう思わない”の割合が高く、約8割となっています。



問 31 あなたは、相談先の情報をどの方法で得ていますか。(あてはまるものすべてに○)

「インターネット検索」の割合が 31.4%と最も高く、次いで「広報誌」の割合が 22.4%、「ポスター」の割合が 15.1%となっています。



【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、男性の20歳代、30歳代、女性の30歳代、40歳代で「インターネット検索」が5割を超えています。

単位：%

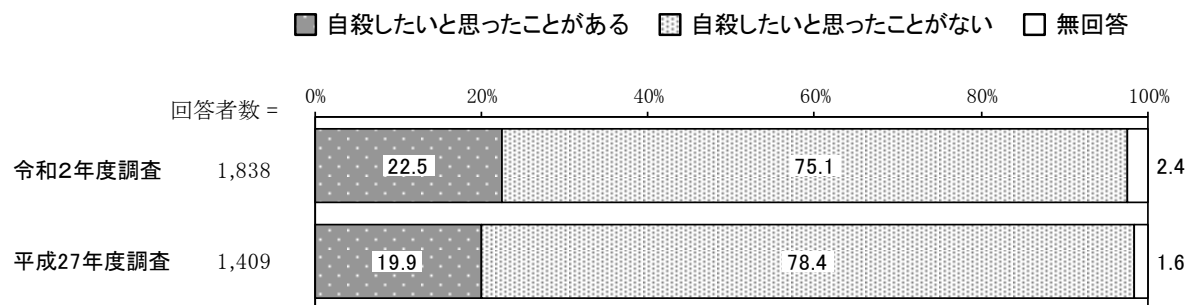
区分	回答者数 (件)	ポスター	パンフレット	広報誌	インターネット検索	パネル	ティッシュ等の 啓発グッズ	市役所・区役所の行政 情報放映モニター	周囲からの紹介	その他	無回答
男性 20歳未満	10	10.0	30.0	—	50.0	—	10.0	—	10.0	—	30.0
20歳代	56	10.7	7.1	5.4	51.8	—	5.4	1.8	7.1	7.1	26.8
30歳代	66	18.2	3.0	6.1	54.5	3.0	3.0	3.0	10.6	4.5	21.2
40歳代	95	15.8	1.1	11.6	48.4	—	2.1	1.1	4.2	2.1	32.6
50歳代	101	10.9	5.9	13.9	45.5	—	2.0	6.9	7.9	4.0	22.8
60歳代	127	12.6	7.1	26.0	29.1	—	—	7.1	9.4	11.0	23.6
70歳以上	261	18.4	10.0	32.2	12.3	—	0.4	5.0	11.9	7.3	33.0
女性 20歳未満	14	21.4	7.1	7.1	21.4	—	—	—	14.3	14.3	28.6
20歳代	93	16.1	5.4	6.5	43.0	3.2	7.5	3.2	6.5	8.6	24.7
30歳代	133	16.5	7.5	9.0	52.6	2.3	6.0	3.8	10.5	4.5	19.5
40歳代	164	17.1	7.3	17.7	53.0	—	3.0	1.8	9.1	6.1	17.1
50歳代	168	16.7	6.5	24.4	44.6	—	—	2.4	9.5	8.9	14.3
60歳代	164	15.9	10.4	40.2	28.7	—	2.4	6.7	4.9	3.7	18.9
70歳以上	336	11.6	8.3	27.4	4.2	—	0.9	7.7	12.2	5.7	42.9
答えたくない, わからない, その他	12	25.0	25.0	33.3	41.7	—	—	—	8.3	8.3	8.3

6 こころの健康や病気に関することについて

問 32 あなたは、自殺したいと考えたことがありますか。(1つに○)

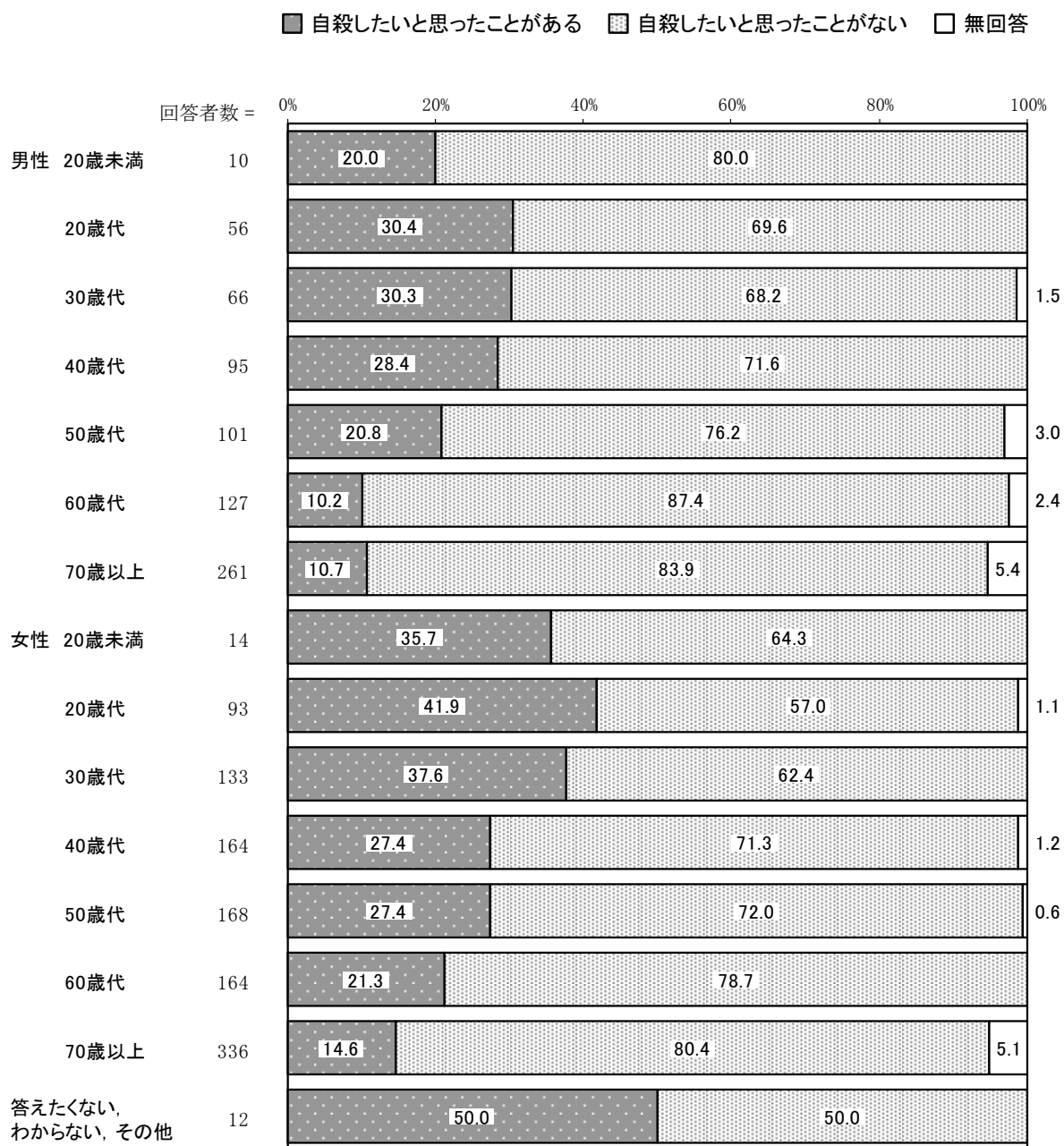
「自殺したいと思ったことがある」の割合が 22.5%、「自殺したいと思ったことがない」の割合が 75.1%となっています。

平成 27 年度調査と比較すると、「自殺したいと思ったことがある」の割合が増加しています。



【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、他に比べ、女性の20歳未満、20歳代、30歳代、性別を「答えたくない、わからない、その他」で「自殺したいと思ったことがある」の割合が高くなっています。

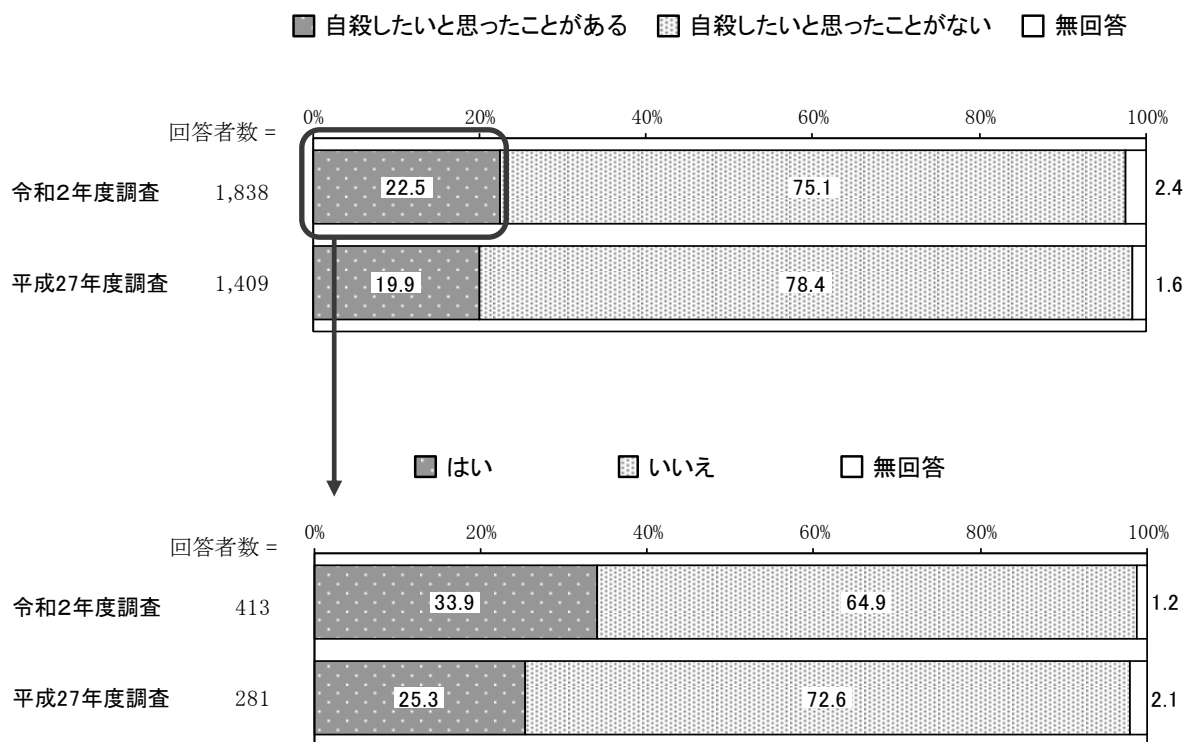


問 32 の質問で、「自殺したいと思ったことがある」と答えた方にお聞きします。

問 32-1 最近 1 年間、自殺を考えたことがありますか。(1つに○)

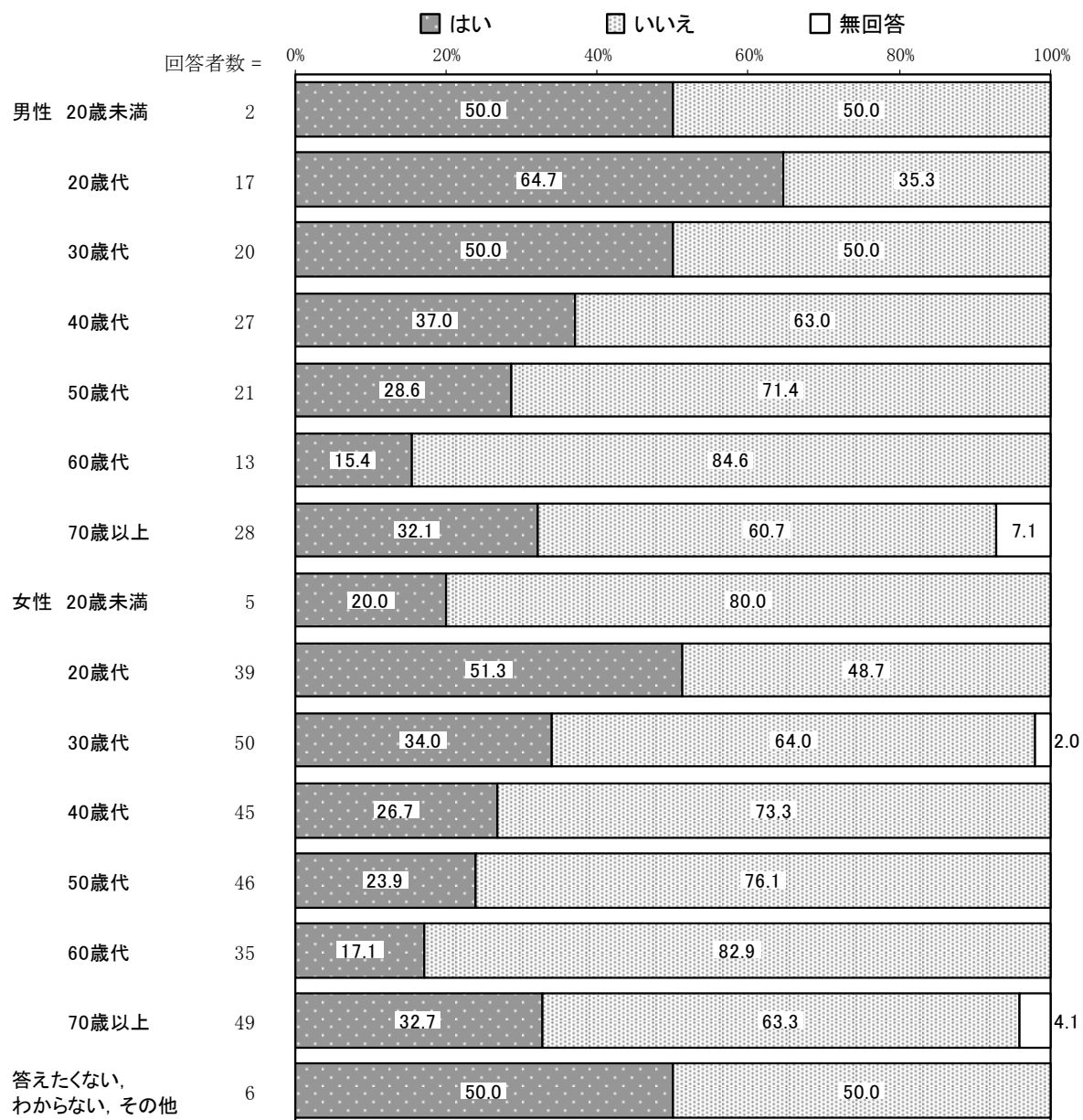
「はい」の割合が 33.9%、「いいえ」の割合が 64.9%となっています。
 平成 27 年度調査と比較すると、「はい」の割合が増加しています。

(問 32 再掲)



【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、他に比べ、男女とも「はい」の割合は20歳代で最も高く、20歳代から60歳代までは、年代が上がるにつれ、「はい」の割合が低くなっています。また、性別を「答えたくない、わからない、その他」で「はい」の割合は5割となっています。

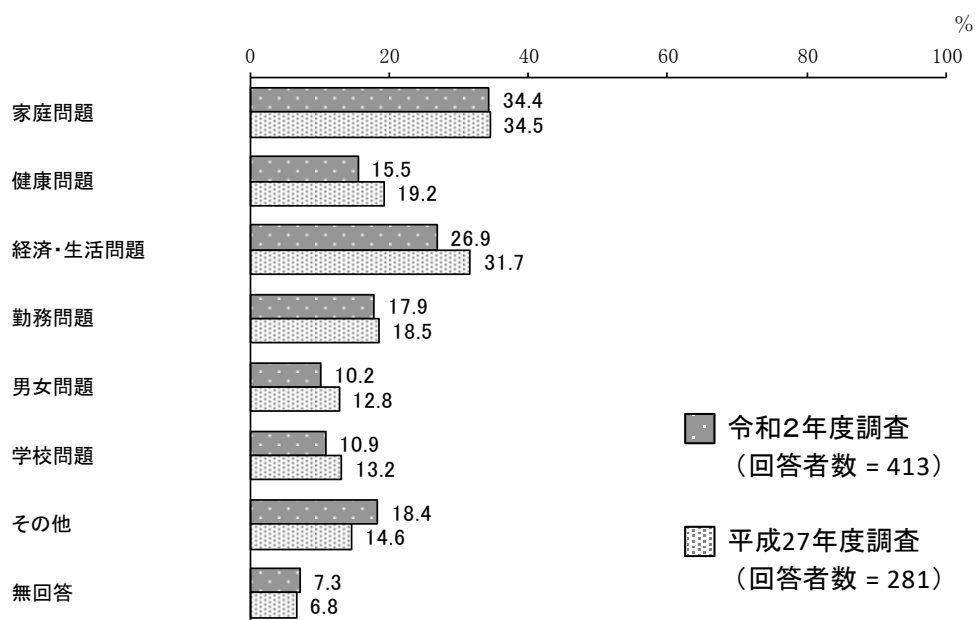


問 32 の質問で、「自殺したいと思ったことがある」と答えた方にお聞きします。

問 32-2 自殺したいと考えた理由はなんですか。(あてはまるものすべてに○)

「家庭問題」の割合が 34.4%と最も高く、次いで「経済・生活問題」の割合が 26.9%、「勤務問題」の割合が 17.9%となっています。

平成 27 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性・年齢別】

性別でみると、他に比べ、20歳未満と50歳代を除く各年代において、女性で「家庭問題」の割合が最多となっています。一方、男性では、50歳代で「家庭問題」が、30歳代で「経済・生活問題」が約5割となっており、それぞれの性・年齢別区分において最も高くなっています。また、「勤務問題」では、おおむね各年代で女性より男性が高い割合となっています。

年齢別では、男女とも70歳以上で、「健康問題」の割合が60歳代の約2倍となっています。「経済・生活問題」については、男性の20歳代、30歳代で、他と比べて高い割合となっており、男女間で顕著な差が生じていますが、40歳代以降は、男女間において顕著な差はみられません。

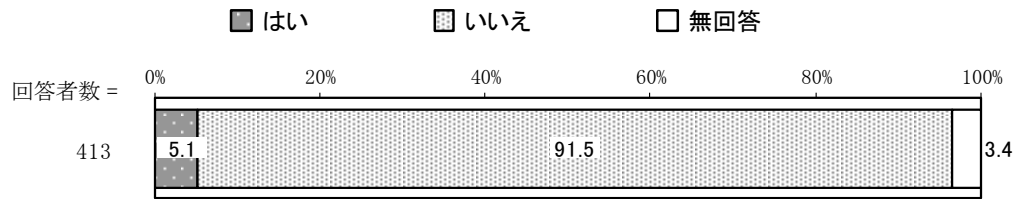
単位：％

区分	回答者数 (件)	家庭問題	健康問題	経済・生活問題	勤務問題	男女問題	学校問題	その他	無回答
男性 20歳未満	2	50.0	—	—	—	—	50.0	—	—
20歳代	17	29.4	11.8	41.2	17.6	—	35.3	11.8	—
30歳代	20	20.0	10.0	50.0	30.0	15.0	—	25.0	—
40歳代	27	33.3	11.1	29.6	44.4	14.8	—	7.4	11.1
50歳代	21	47.6	14.3	38.1	33.3	14.3	9.5	4.8	—
60歳代	13	—	15.4	30.8	30.8	7.7	7.7	38.5	—
70歳以上	28	17.9	35.7	17.9	7.1	3.6	—	21.4	14.3
女性 20歳未満	5	20.0	—	—	—	—	100.0	—	—
20歳代	39	33.3	2.6	17.9	17.9	12.8	23.1	23.1	2.6
30歳代	50	42.0	10.0	22.0	18.0	20.0	12.0	32.0	2.0
40歳代	45	42.2	6.7	28.9	20.0	13.3	8.9	17.8	6.7
50歳代	46	32.6	15.2	34.8	21.7	8.7	13.0	17.4	4.3
60歳代	35	40.0	17.1	25.7	5.7	8.6	—	14.3	8.6
70歳以上	49	36.7	32.7	20.4	—	2.0	2.0	10.2	24.5
答えたくない、わからない、その他	6	66.7	16.7	33.3	—	—	16.7	33.3	—

問 32 の質問で、「自殺したいと思ったことがある」と答えた方にお聞きします。

問 32-3 自殺したいと考えた理由には、新型コロナウイルス感染症が関連していますか。(1つに○)

「はい」の割合が5.1%、「いいえ」の割合が91.5%となっています。

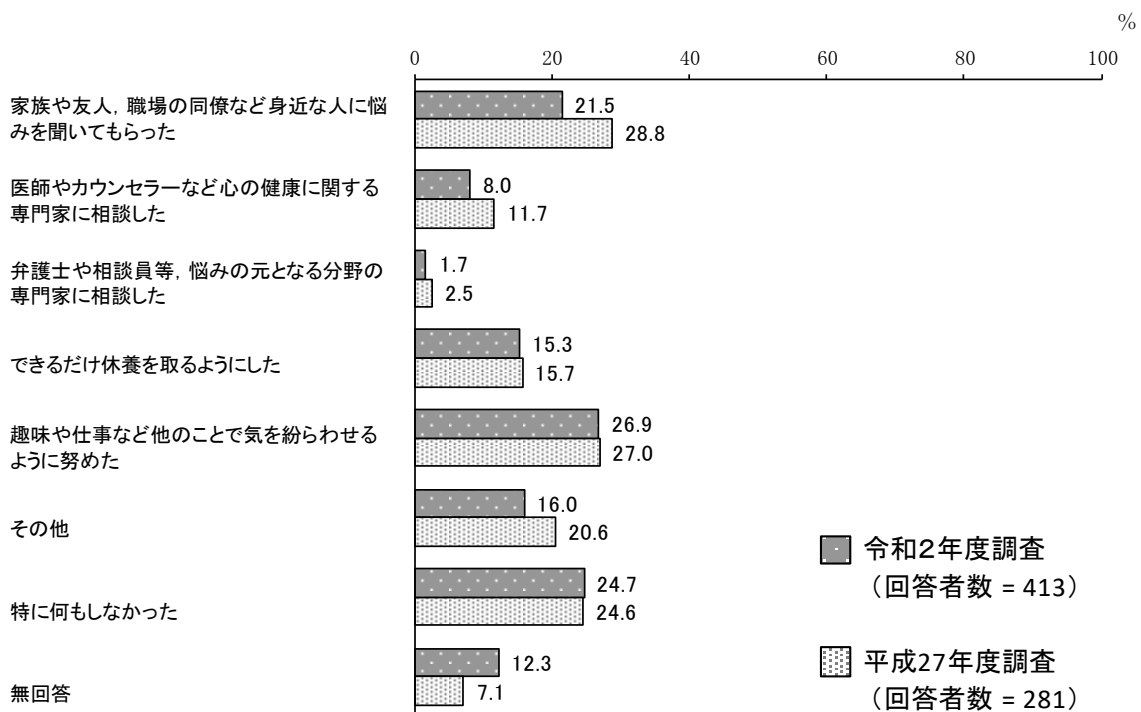


問 32 の質問で、「自殺したいと思ったことがある」と答えた方にお聞きします。

問 32-4 自殺を思いとどまった要因はなんですか。(あてはまるものすべてに○)

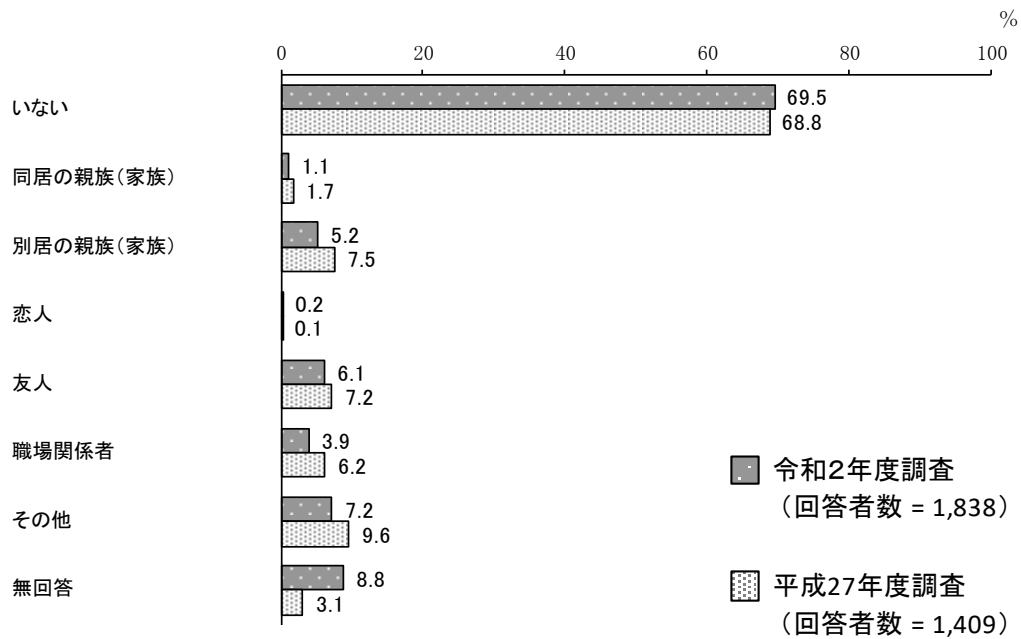
「趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努めた」の割合が26.9%と最も高く、次いで「特に何もしなかった」の割合が24.7%、「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった」の割合が21.5%となっています。

平成27年度調査と比較すると、「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」の割合が減少しています。



問 33 あなたの周囲に自殺した方はいらっしゃいますか。(あてはまるものすべてに○)

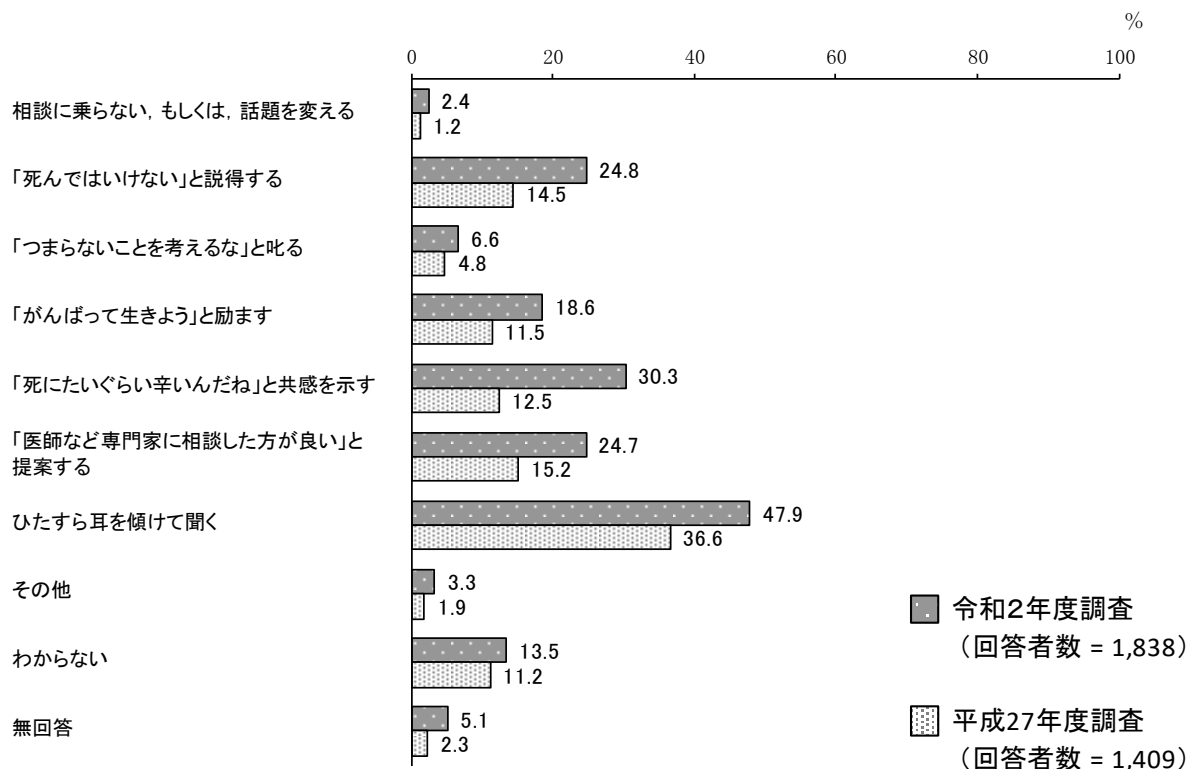
「いない」の割合が69.5%と最も高くなっています。
平成27年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



問 34 あなたが身近な人から「死にたい」と打ち明けられた場合、どのように対応しますか。(あてはまるものすべてに○)

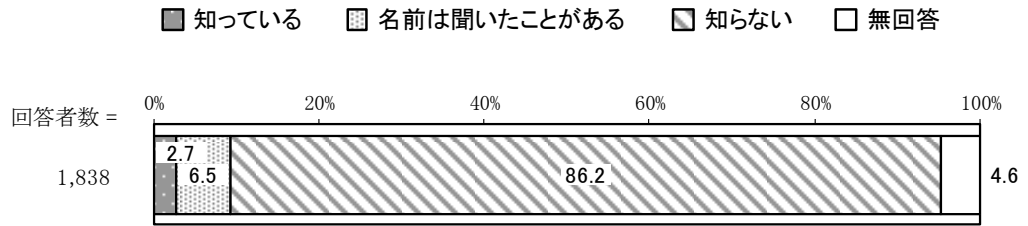
「ひたすら耳を傾けて聞く」の割合が47.9%と最も高く、次いで「死にたいぐらい辛いんだね」と共感を示すの割合が30.3%、「死んではいけない」と説得するの割合が24.8%となっています。

平成27年度調査と比較すると、特に「死んではいけない」と説得する」「がんばって生きよう」と励ます」「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」の割合が増加しています。



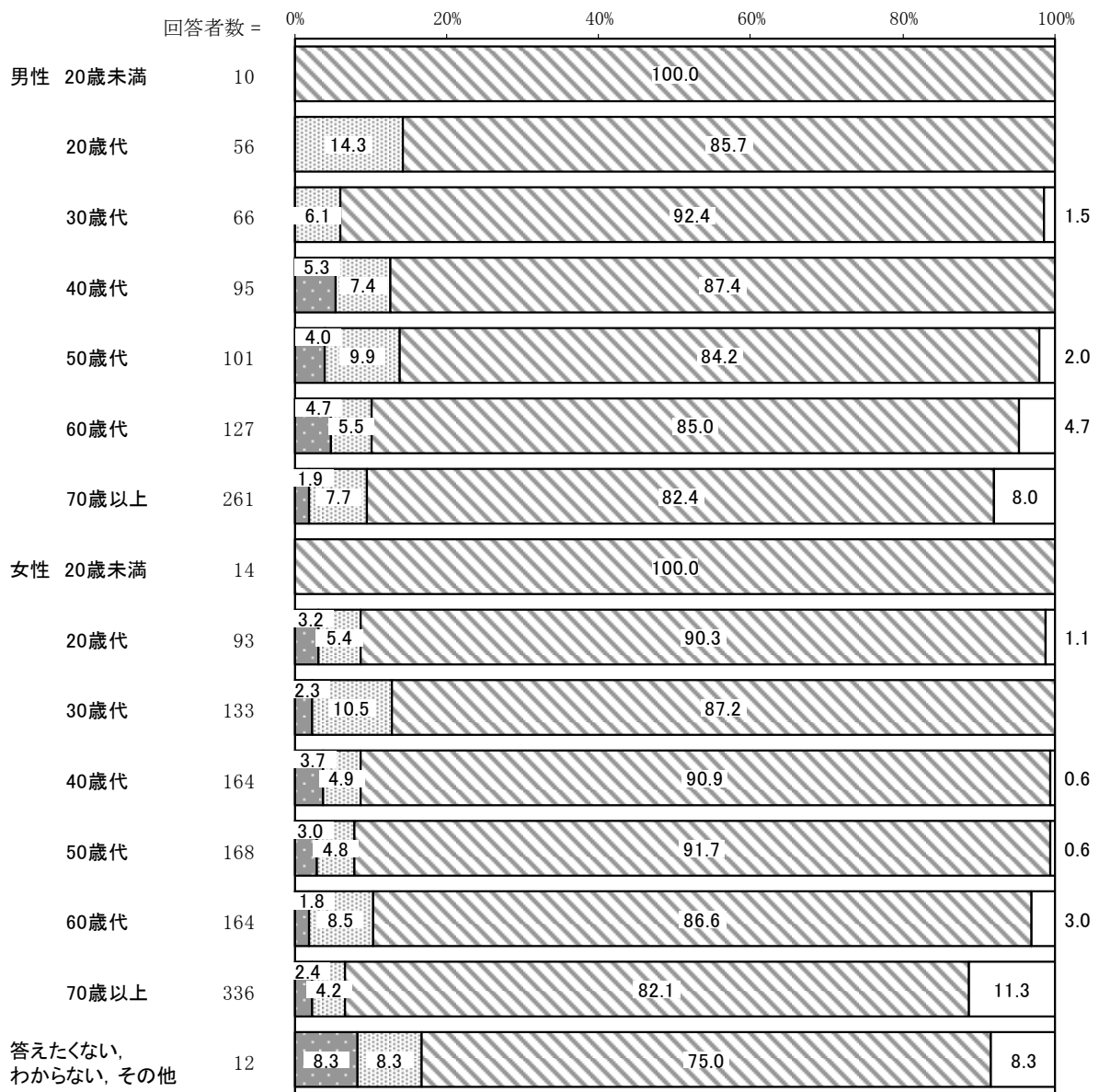
問 35 あなたは、「ゲートキーパー」を知っていますか。(1つに○)

「知らない」の割合が86.2%と最も高くなっています。



【性・年齢別】

性・年齢別でみると、男女とも年齢が下がるにつれ、「知らない」の割合が高くなる傾向がみられます。



【「ゲートキーパー」の認知度別（問 34）】

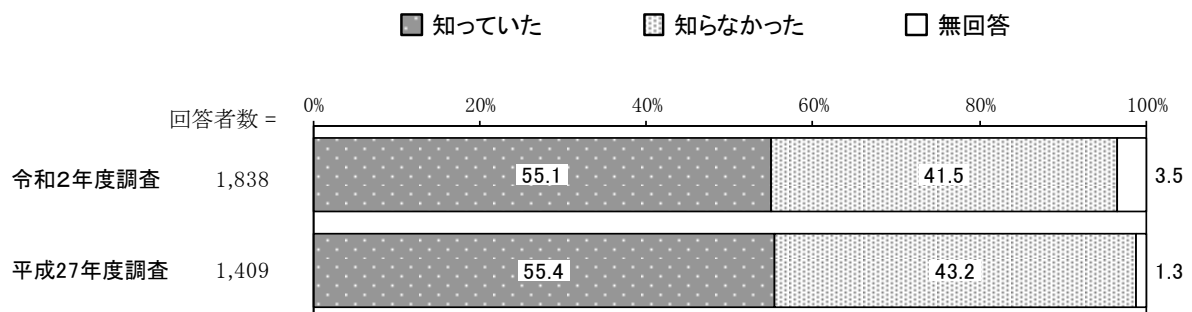
いずれの認知度区分においても、「ひたすら耳を傾けて聞く」の割合が高くなっています。また、他に比べ、「知っている」で「死にたいぐらい辛いんだね」と共感を示す」の割合が高くなっています。

単位：%

区分	有効回答数 (件)	相談に乗らない、もしくは、 話題を変える	「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」と叱る	「がんばって生きよう」と 励ます	「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	その他	わからない	無回答
知っている	49	2.0	16.3	6.1	14.3	44.9	28.6	63.3	4.1	8.2	2.0
名前は聞いたこ とがある	120	0.8	21.7	3.3	15.8	33.3	29.2	60.8	2.5	6.7	2.5
知らない	1584	2.7	26.0	7.1	19.4	31.1	25.3	48.5	3.4	14.6	2.0

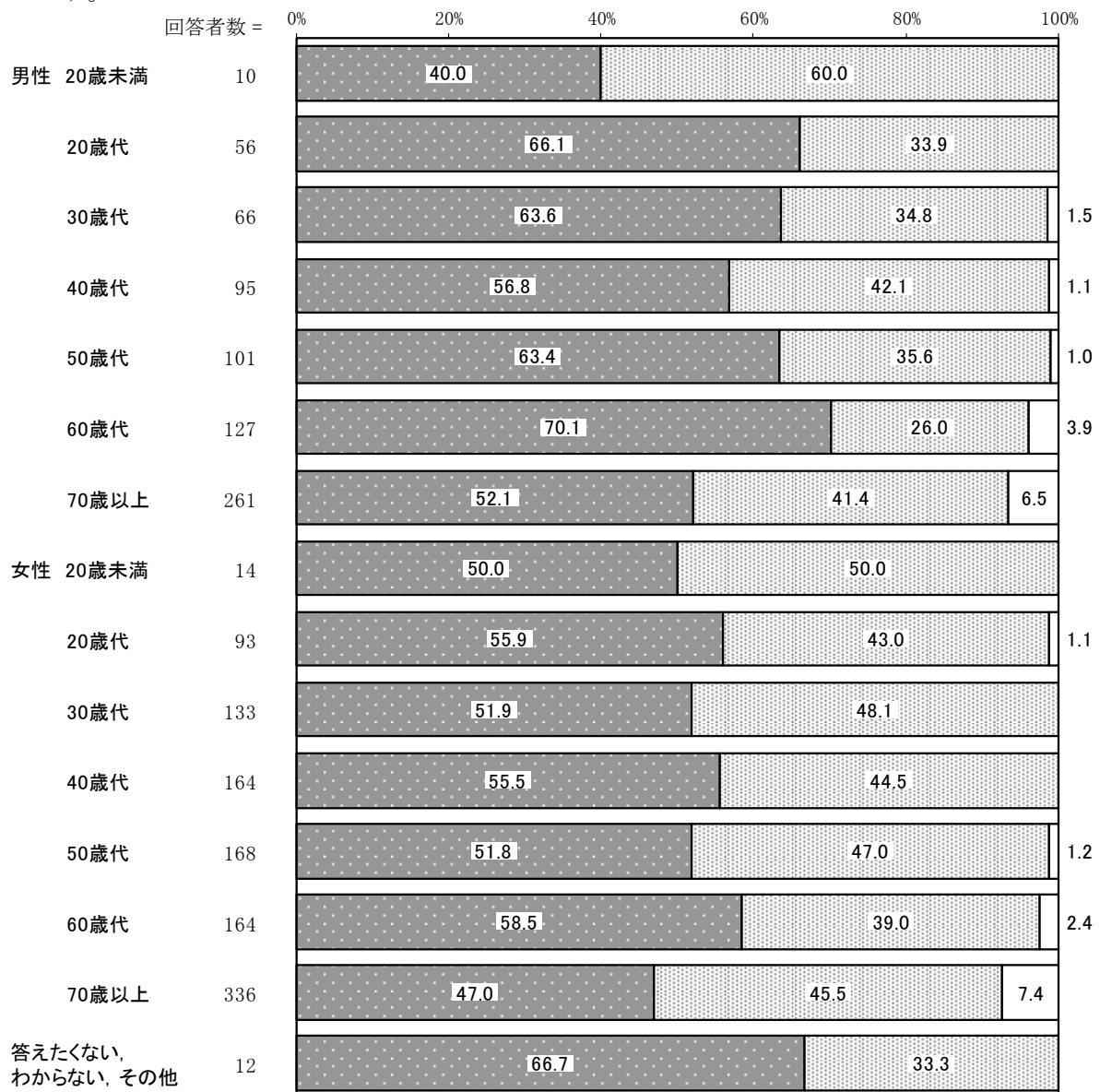
問 36 わが国の自殺者数は近年減少傾向にあるものの未だ年間2万人前後で推移しています。あなたは、毎年、このように多くの方が自殺で亡くなっていることを知っていましたか。

「知っていた」の割合が55.1%、「知らなかった」の割合が41.5%となっています。平成27年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性・年齢別】

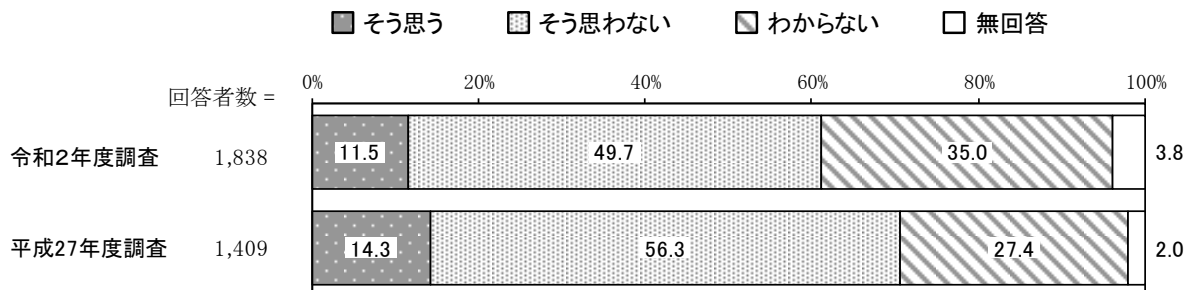
性・年齢別でみると、他に比べ、男性の60歳代で「知っていた」の割合が高く、約7割となっています。



問 37 あなたは、「自殺は個人の問題」という考え方についてどう思いますか。(1つに○)

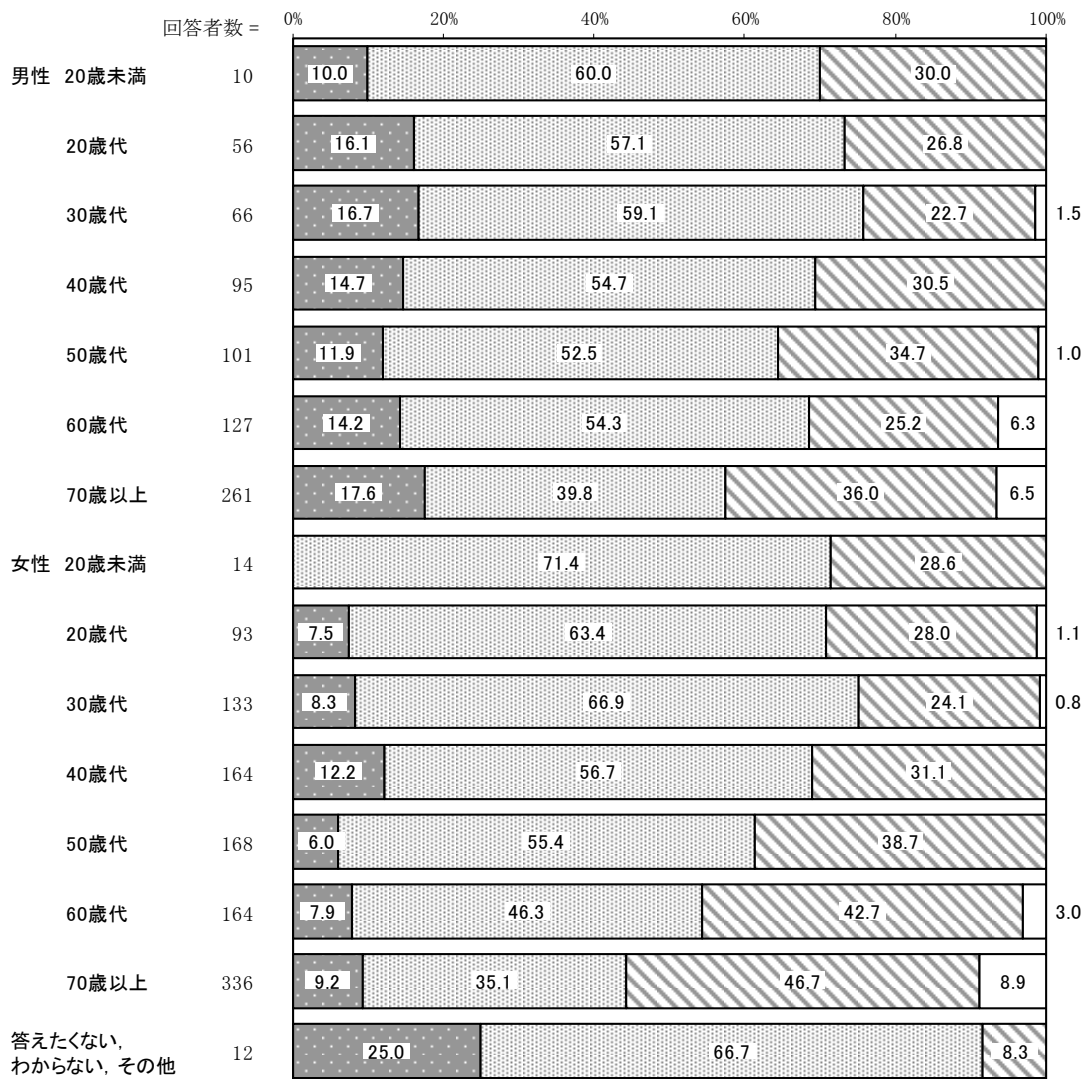
「そう思わない」の割合が 49.7%と最も高く、次いで「わからない」が 35.0%、「そう思う」が 11.5%となっています。

平成 27 年度調査と比較すると、「わからない」の割合が増加しています。一方、「そう思わない」の割合が減少しています。



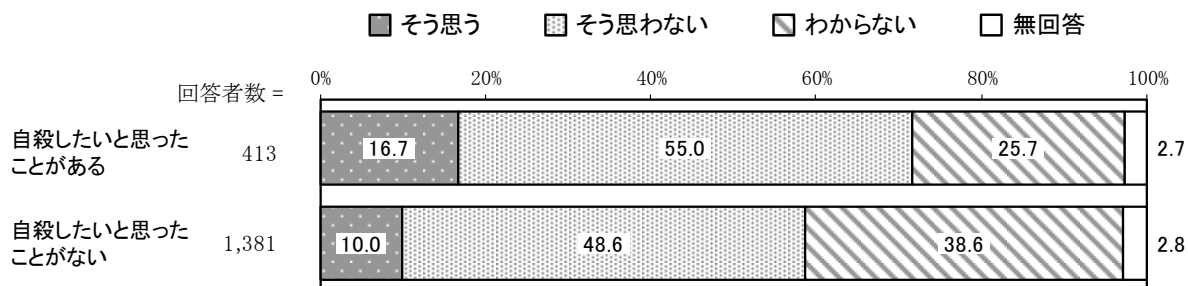
【性・年齢別】

性・年齢別でみると、他に比べ、性別を「答えたくない、わからない、その他」で「そう思う」の割合が2割台半ばと高くなっている一方で、女性の20歳未満では「そう思う」の回答者はなく、「そう思わない」が約7割を占め、すべての性・年齢別区分において最も高い割合となっています。また、性別を「答えたくない、わからない、その他」で「わからない」は1割を下回り、他に比べて顕著に低くなっています。



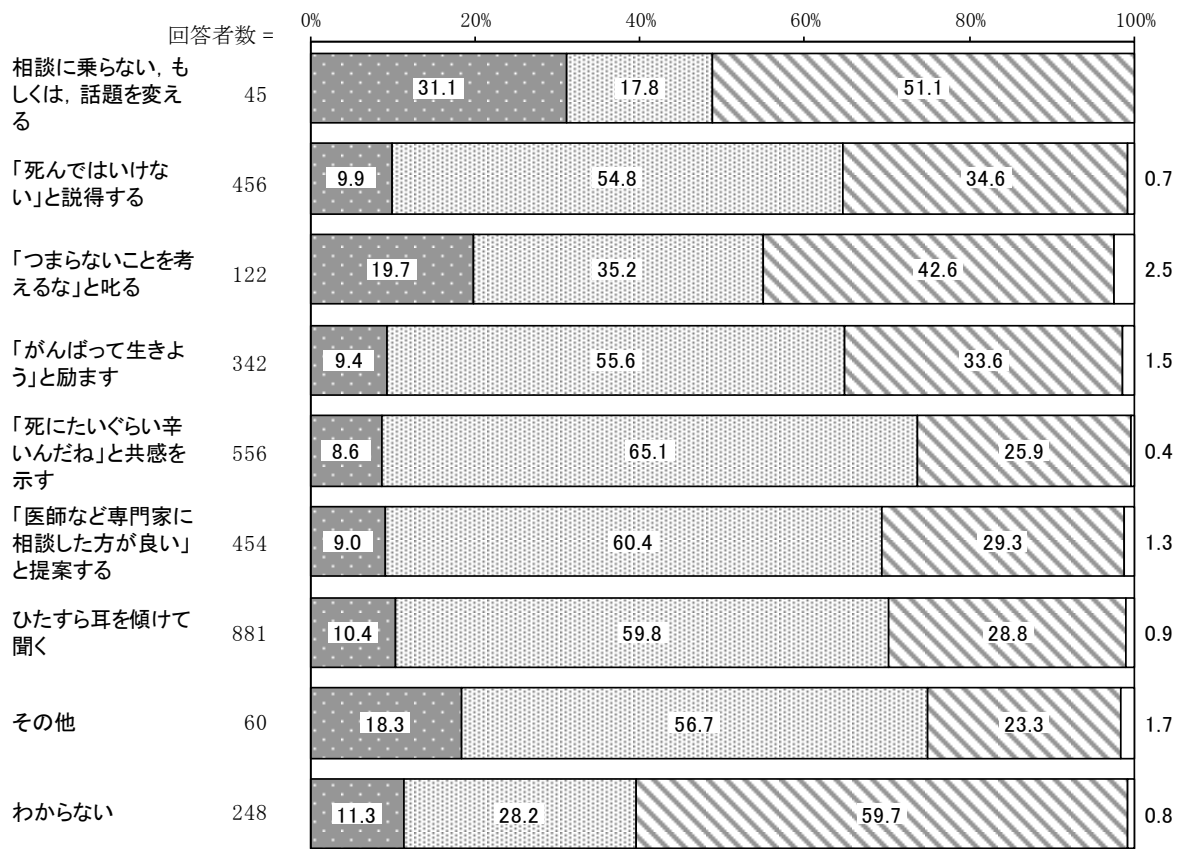
【自殺を考えたことの有無別】

自殺を考えたことの有無別でみると、自殺したいと思ったことがない人に比べ、自殺したいと思ったことがある人で「そう思う」「そう思わない」の割合がともに高くなっています。



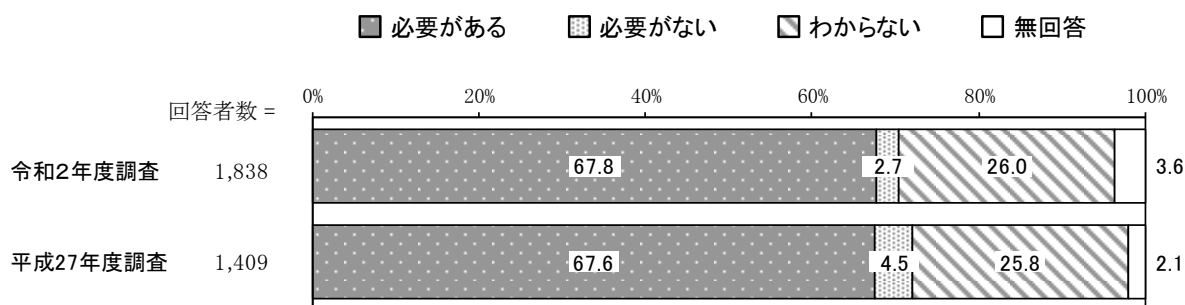
【「死にたい」と打ち明けられた場合の対応別】

「死にたい」と打ち明けられた場合の対応別でみると、「相談に乗らない、もしくは、話題を変える」についてのみ、「そう思う」が「そう思わない」の割合を上回っています。



問 38 あなたは、自殺対策の社会的取組に対して必要性を感じますか。(1つに○)

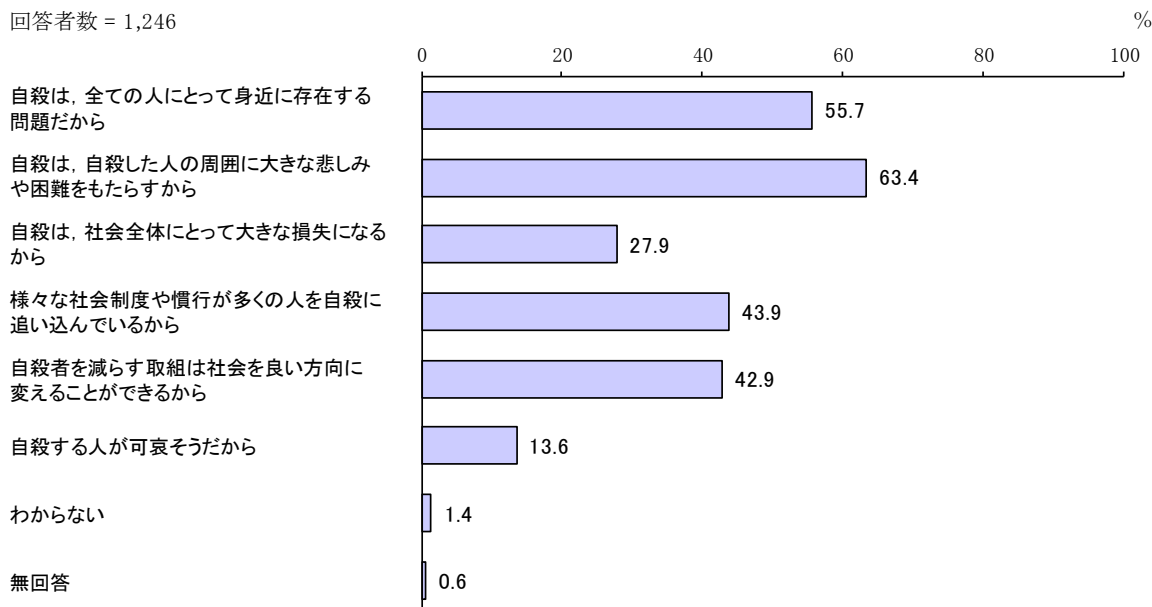
「必要がある」の割合が67.8%と最も高く、次いで「わからない」が26.0%となっています。平成27年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



問 38 の質問で、「必要がある」と答えた方にお聞きします。

問 38-1 必要がある理由はどれですか。(あてはまるものすべてに○)

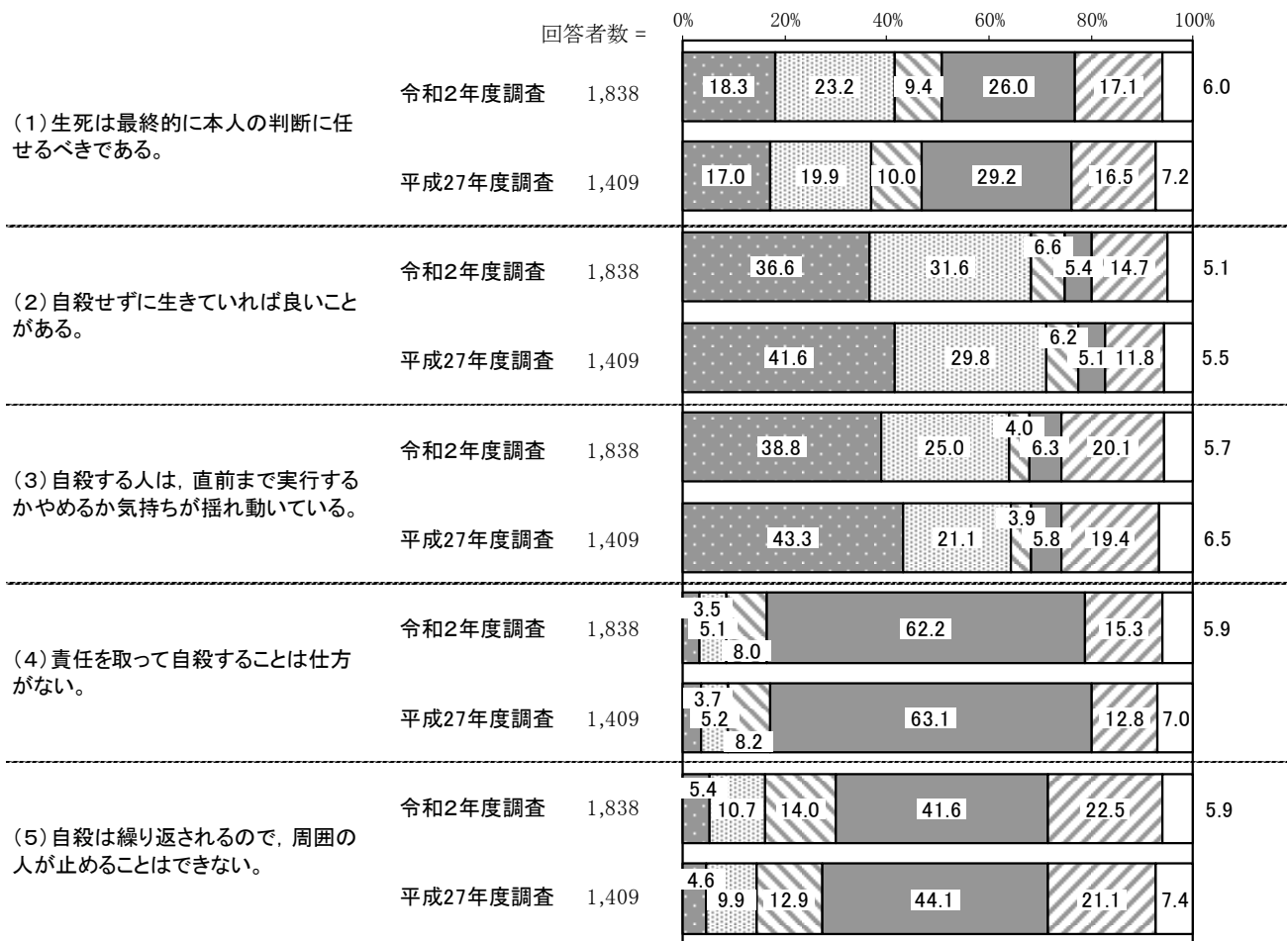
「自殺は、自殺した人の周囲に大きな悲しみや困難をもたらすから」の割合が63.4%と最も高く、次いで「自殺は、全ての人にとって身近に存在する問題だから」が55.7%、「様々な社会制度や慣行が多くの人を自殺に追い込んでいるから」が43.9%となっています。



問 39 自殺についての考え方についておうかがいします。(それぞれ1つに○)

『(2) 自殺せずに生きていけば良いことがある。』『(3) 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「そう思う」と「ややそう思う」をあわせた“そう思う”の割合が高く、6割を超えています。一方、『(4) 責任を取って自殺することは仕方がない。』で「ややそう思わない」と「そう思わない」をあわせた“そう思わない”の割合が高く、約7割となっています。

■ 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 □ 無回答



問 40 あなたは、自殺報道について関心がありますか。(あてはまるものすべてに○)

【性・年齢別】

男性の20歳未満を除くすべての性・年齢別区分において、「有名人の自殺に関する報道」の割合が各区分で最も高くなっています。

性別でみると、各年代において、男性の方が「関心がない」の割合が高くなっています。

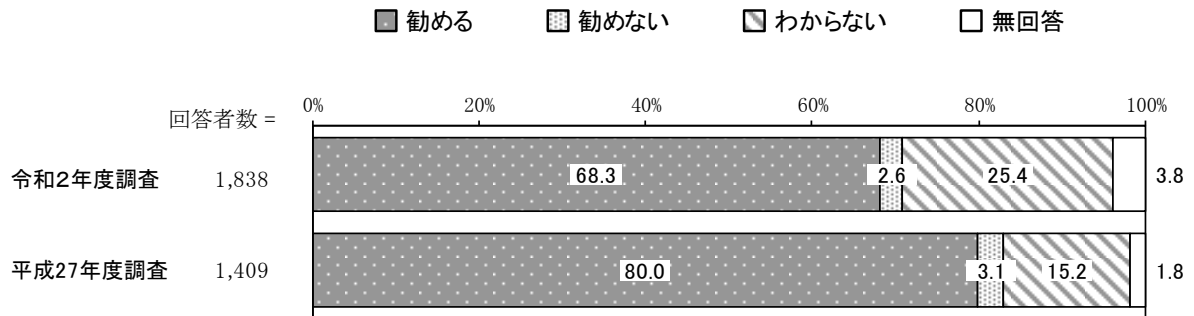
単位：%

区分	有効回答数 (件)	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	無回答
男性 20歳未満	10	40.0	60.0	10.0	20.0	—	40.0	—
20歳代	56	51.8	39.3	30.4	23.2	—	30.4	1.8
30歳代	66	54.5	37.9	16.7	25.8	3.0	22.7	1.5
40歳代	95	51.6	28.4	17.9	22.1	3.2	24.2	3.2
50歳代	101	52.5	30.7	16.8	27.7	2.0	26.7	3.0
60歳代	127	42.5	31.5	17.3	15.7	6.3	26.8	1.6
70歳以上	261	40.2	37.9	14.9	21.8	2.3	21.1	11.5
女性 20歳未満	14	100.0	50.0	28.6	21.4	7.1	—	—
20歳代	93	66.7	55.9	26.9	33.3	4.3	14.0	1.1
30歳代	133	68.4	35.3	16.5	24.1	4.5	15.0	1.5
40歳代	164	59.1	27.4	12.8	20.7	6.1	23.8	3.0
50歳代	168	61.3	34.5	16.1	27.4	3.6	16.1	4.2
60歳代	164	57.9	36.0	15.9	25.6	9.1	15.9	5.5
70歳以上	336	40.5	29.5	8.9	18.2	5.1	20.2	17.3
答えたくない, わからない, その他	12	83.3	33.3	25.0	33.3	8.3	8.3	—

問 41 あなたは、身近な人がうつ病かもしれないと気づいた時、医療機関への受診を勧めますか。(1つに○)

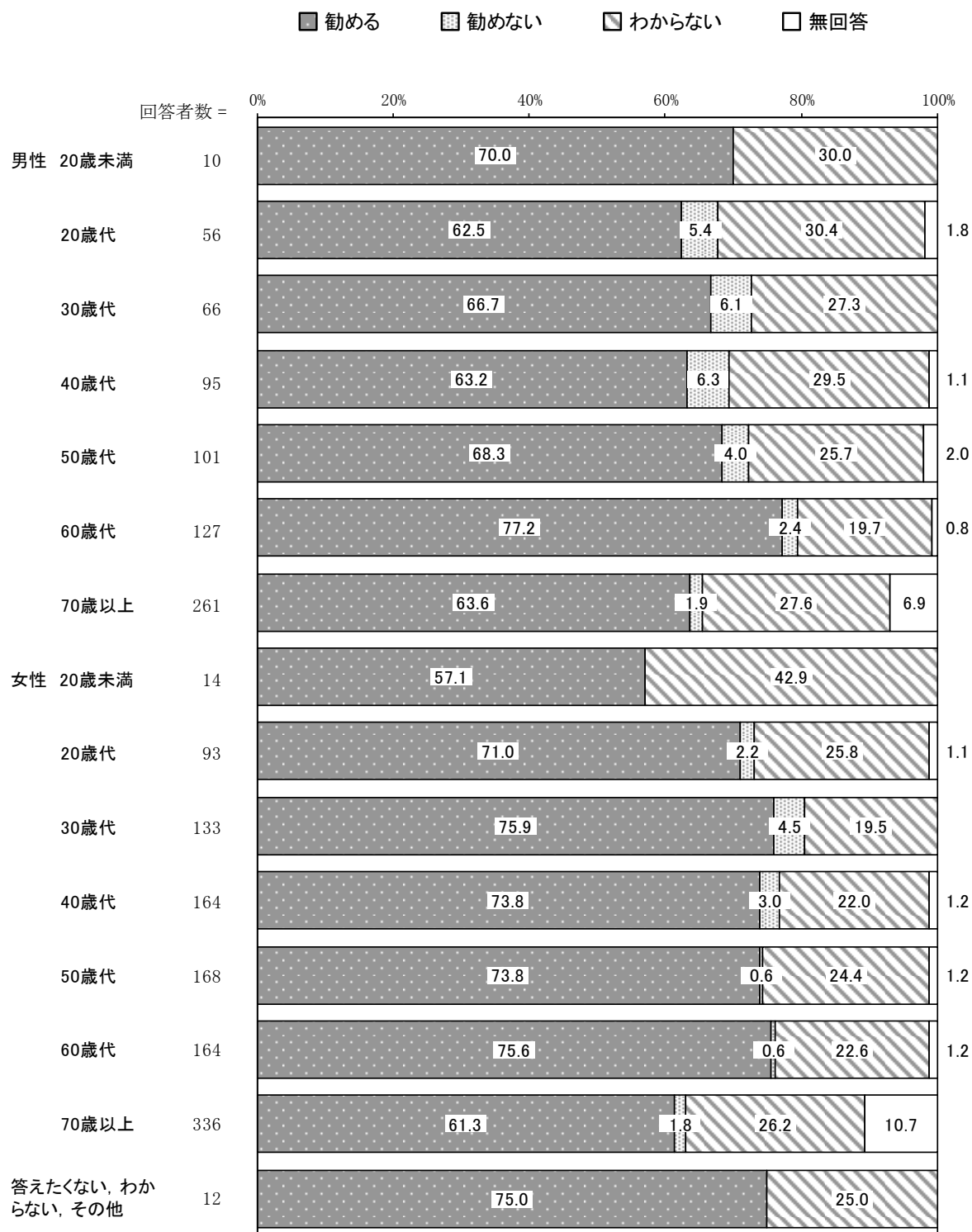
「勧める」の割合が 68.3%と最も高く、次いで「わからない」の割合が 25.4%となっています。

平成 27 年度調査と比較すると、「勧める」の割合が減少している一方、「わからない」の割合が増加しています。



【性・年齢別】

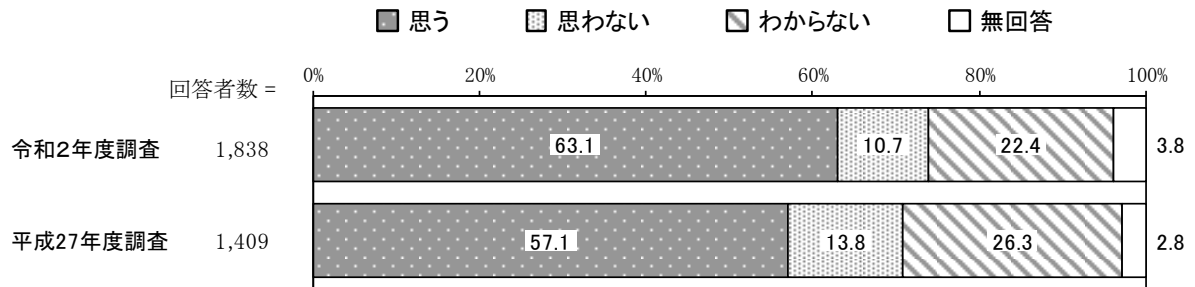
性・年齢別で見ると、他に比べ、男性の60歳代で「勧める」の割合が高くなっています。



問 42 あなたは、自分自身がうつ病かもしれないと気づいた時、医療機関への受診をしたいと思いますか。（1つに○）

「思う」の割合が63.1%と最も高く、次いで「わからない」が22.4%、「思わない」が10.7%となっています。

平成27年度調査と比較すると、「思う」の割合が増加しています。



問 42 の質問で、「わからない」と答えた方にお聞きします。

問 42-1 その理由はなんですか。(あてはまるものすべてに○)

【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、全体をとおして「どこを受診すればいいかわからないから」が他と比べて高い割合となっており、とりわけ、男性、女性ともに 30 歳代で約 5 割を占めています。一方で、70 歳以上では、男性、女性ともに「自然に治るだろうから」の割合が「どこを受診すればいいかわからないから」を上回っています。また、男性、女性とも 20 歳代、30 歳代を中心に「お金がかかるから」の割合が高い傾向にあり、男性の 30 歳代では、約 5 割となっています。

単位：%

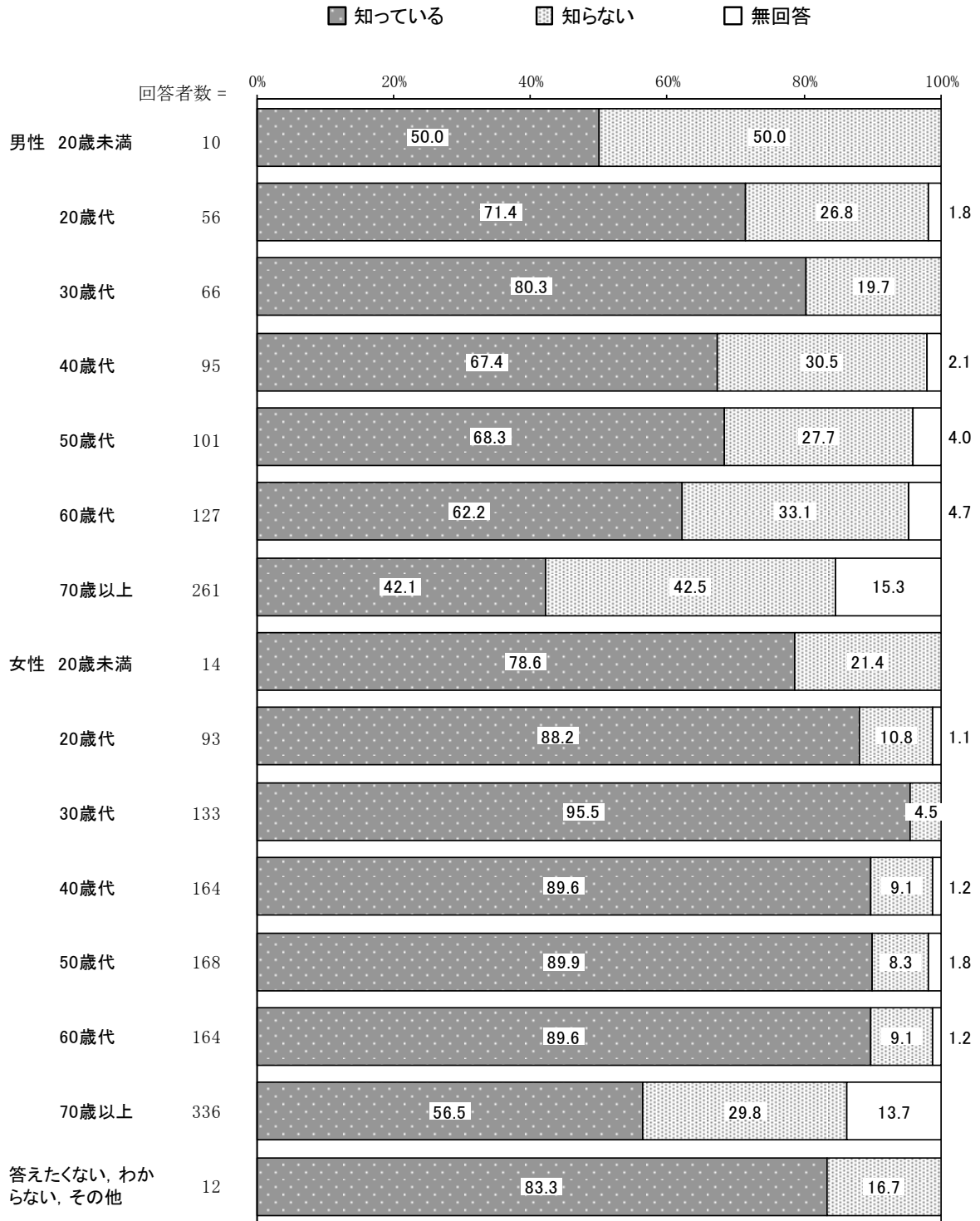
区分	有効回答数(件)	自然に治るだろうから	自分で解決できるから	お金がかかるから	待ち時間がかかるから	周囲の目が気になるから	仕事や家族の世話で忙しいから	どこを受診すればいいかわからないから
男性 20 歳未満	3	—	—	—	—	33.3	—	33.3
20 歳代	13	15.4	23.1	23.1	15.4	7.7	23.1	15.4
30 歳代	17	17.6	29.4	47.1	29.4	41.2	23.5	47.1
40 歳代	26	26.9	26.9	11.5	7.7	11.5	7.7	38.5
50 歳代	27	18.5	18.5	11.1	3.7	7.4	3.7	22.2
60 歳代	25	24.0	16.0	8.0	8.0	20.0	12.0	28.0
70 歳以上	50	30.0	30.0	8.0	4.0	8.0	4.0	22.0
女性 20 歳未満	7	28.6	—	28.6	14.3	28.6	14.3	42.9
20 歳代	23	13.0	13.0	30.4	—	13.0	4.3	26.1
30 歳代	39	12.8	10.3	20.5	5.1	25.6	23.1	48.7
40 歳代	36	27.8	27.8	25.0	16.7	22.2	27.8	25.0
50 歳代	38	15.8	13.2	15.8	7.9	15.8	21.1	28.9
60 歳代	38	26.3	23.7	7.9	5.3	10.5	7.9	34.2
70 歳以上	57	26.3	17.5	5.3	7.0	12.3	5.3	24.6
答えたくない、わからない、その他	2	—	—	50.0	50.0	50.0	—	—

区分	体調を崩すのは自分自身が原因だから	医療機関では治せないから	相談の秘密が漏れるのが不安だから	なるべく薬に頼りたくないから	家族・友人が反対するだろうから	交通手段がないから	その他	無回答
男性 20 歳未満	33.3	—	33.3	66.7	—	—	—	—
20 歳代	7.7	7.7	—	15.4	7.7	—	30.8	15.4
30 歳代	17.6	5.9	17.6	35.3	—	—	11.8	—
40 歳代	7.7	11.5	—	26.9	—	—	15.4	7.7
50 歳代	7.4	22.2	7.4	18.5	—	—	18.5	3.7
60 歳代	8.0	12.0	—	16.0	—	—	24.0	4.0
70 歳以上	26.0	12.0	6.0	20.0	4.0	2.0	14.0	8.0
女性 20 歳未満	—	—	—	—	—	—	28.6	—
20 歳代	8.7	8.7	8.7	17.4	8.7	—	39.1	4.3
30 歳代	17.9	7.7	2.6	15.4	—	—	10.3	—
40 歳代	8.3	25.0	5.6	36.1	—	5.6	22.2	—
50 歳代	2.6	18.4	13.2	34.2	2.6	—	18.4	7.9
60 歳代	7.9	7.9	2.6	26.3	—	—	18.4	2.6
70 歳以上	3.5	10.5	7.0	17.5	—	—	14.0	15.8
答えたくない、わからない、その他	50.0	—	—	—	—	—	50.0	—

問 43 あなたは、産後うつ病について知っていますか。(1つに○)

【性・年齢別】

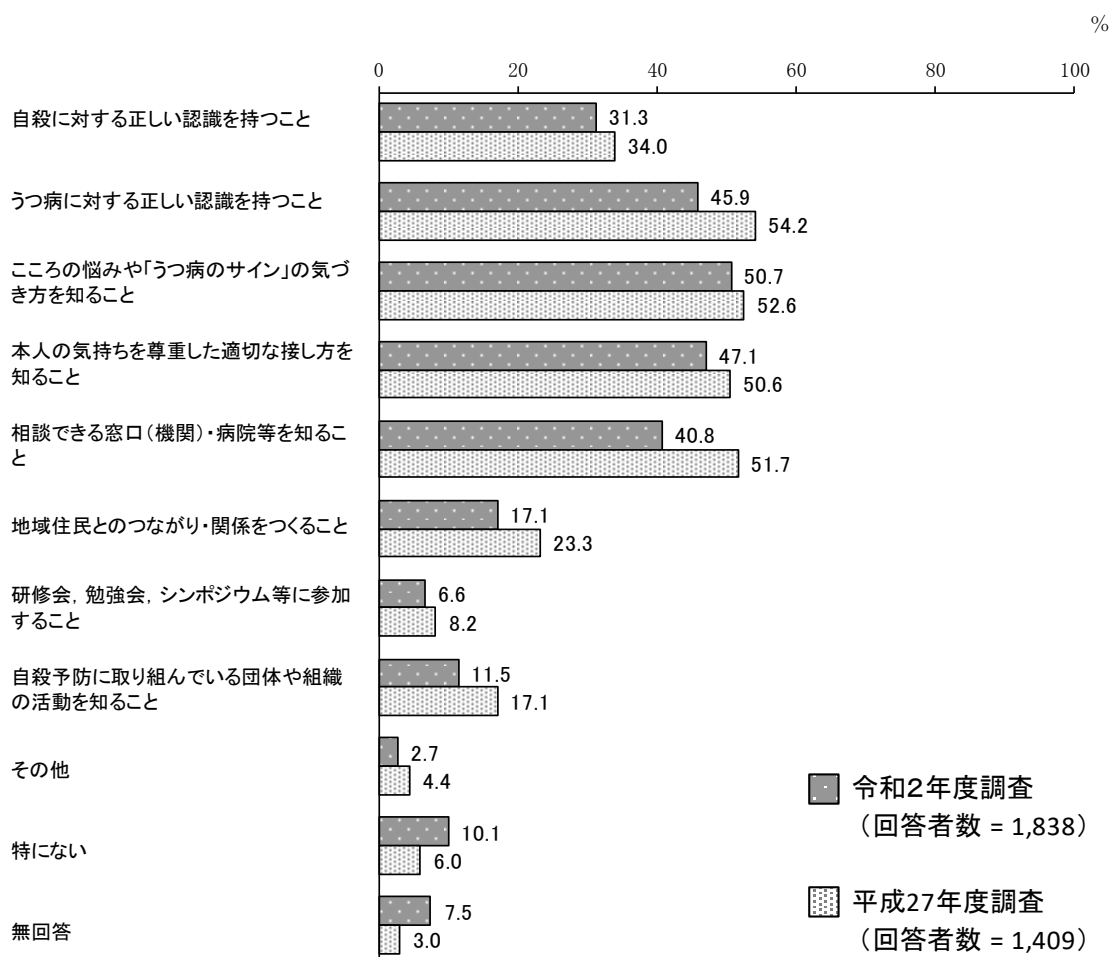
全ての年代で、男性に比べ、女性の認知度が高くなっています。男性は30歳代では約2割が、他の年代では約3～5割が「知らない」と答えています。



問 44 あなたは、自殺対策のために必要と思う自分自身の取組はなんだと思いますか。

「こころの悩みや「うつ病のサイン」の気づき方を知ること」の割合が50.7%と最も高く、次いで「本人の気持ちを尊重した適切な接し方を知ること」が47.1%、「うつ病に対する正しい認識を持つこと」が45.9%となっています。

平成27年度調査と比較すると、特に「うつ病に対する正しい認識を持つこと」「相談できる窓口（機関）・病院等を知ること」「地域住民とのつながり・関係をつくること」「自殺予防に取り組んでいる団体や組織の活動を知ること」の割合が減少しています。



【自殺を考えたことの有無別】

自殺を考えたことの有無別でみると、自殺したいと思っただけの人と自殺したいと思っただけの人がいる人の割合の差が大きいのは「本人の気持ちを尊重した適切な接し方を知ること」となっています。

単位：%

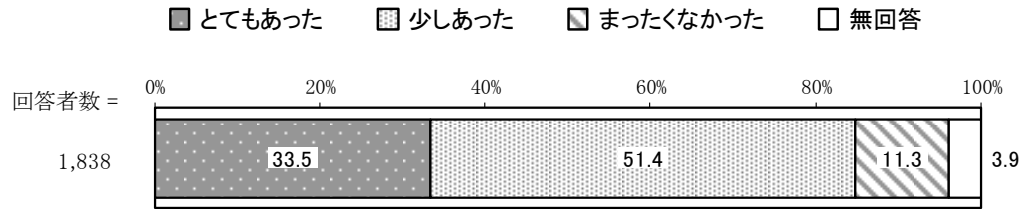
区分	回答者数(件)	自殺に対する正しい認識を持つこと	うつ病に対する正しい認識を持つこと	こころの悩みや「うつ病のサイン」の気づき方を知ること	本人の気持ちを尊重した適切な接し方を知ること	相談できる窓口(機関)・病院等を知ること	地域住民とのつながり・関係をつくること	研修会・勉強会・シンポジウム等に参加すること	自殺予防に取り組んでいる団体や組織の活動を知ること	その他	特になし	無回答
自殺したいと思っただけの人がいる	413	29.1	51.8	56.9	54.0	40.9	17.7	7.0	11.6	4.6	10.7	5.3
自殺したいと思っただけの人がいない	1381	32.7	45.0	50.0	45.6	41.4	17.0	6.5	11.6	2.2	10.2	6.6

問 45 自殺対策に対するご意見やご要望がありましたら、ご自由にご記入ください。

7 自由意見 (P. 80) にてまとめています。

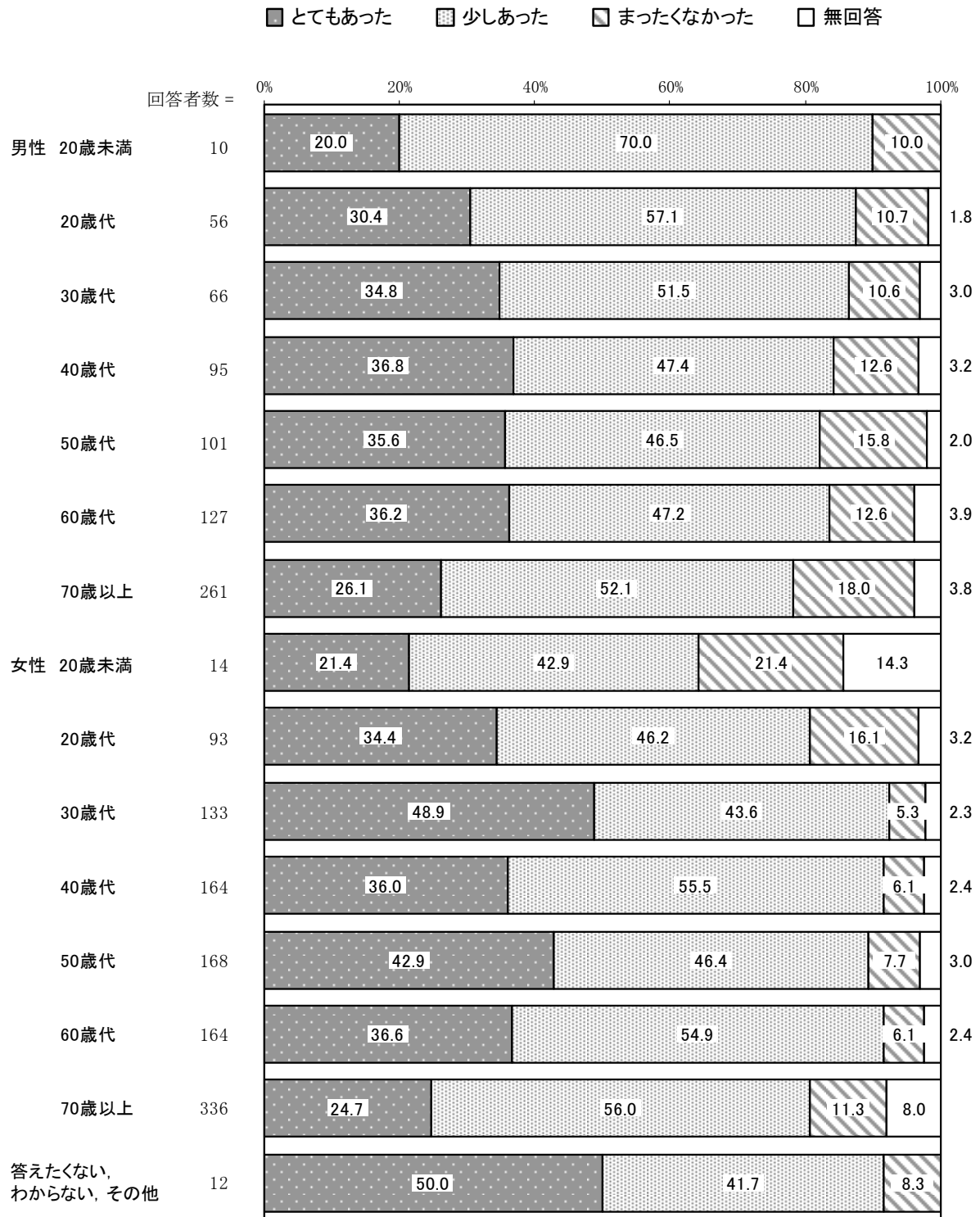
問 46 今般の新型コロナウイルスの感染拡大によって、あなたの生活やこころの健康に影響がありましたか。(1つに○)

「少しあった」の割合が51.4%と最も高く、次いで「とてもあった」が33.5%、「まったくなかった」が11.3%となっています。



【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、他に比べ、女性の30歳代、性別を「答えたくない、わからない、その他」で「とてもあった」の割合が高く、約5割となっています。また、男性の70歳以上、女性の20歳未満で「まったくなかった」の割合が高く、約2割となっています。



問 46 の質問で、「とてもあった」と答えた方にお聞きします。

問 46-1 その原因は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、他に比べ、50歳代以上の男女と女性の30歳代で「感染症そのもの（感染への不安、疾患に関する疑問等）」の割合が最も高く、男性の40歳代以下と女性の20歳代、40歳代では「行動制限（外出、買い物等）」が最も高くなっています。また、性別では、すべての年代において、男性よりも、女性で「家庭問題（家庭内のストレスの増加、緊張感の増大、DV、虐待、コロナ離婚等）」の割合が高くなっています。

単位：%

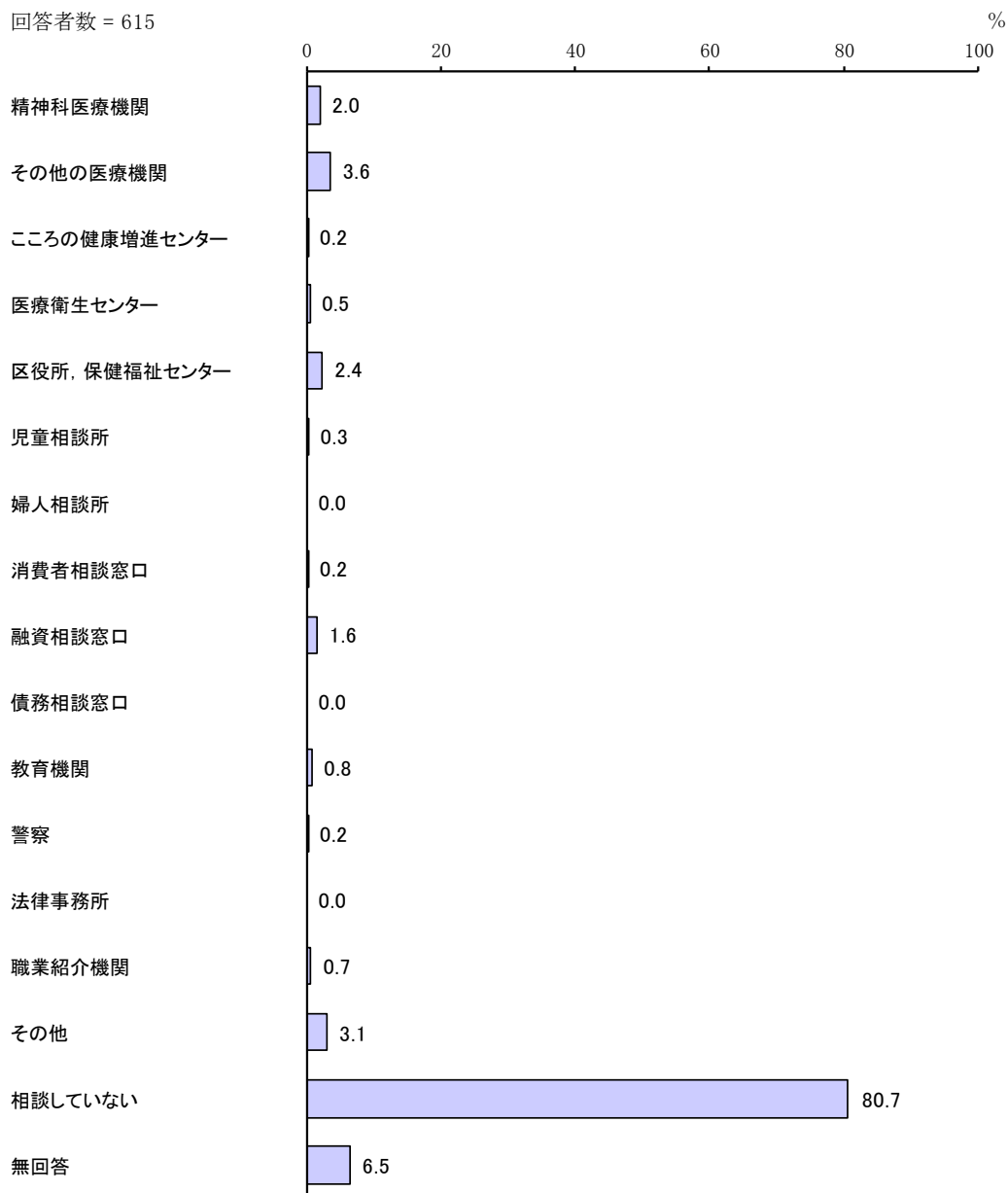
区分	有効回答数（件）	感染症そのもの（感染への不安、疾患に関する疑問等）	感染症にまつわる差別や偏見	国や自治体の対応への不満	行動制限（外出、買い物等）	家庭問題（家庭内のストレスの増加、緊張感の増大、DV、虐待、コロナ離婚等）	勤務内容のひっ迫（労働時間の増加、緊張感の増加等）	勤務先の感染対策の不備	職業生活様式の変化（自宅待機、在宅勤務等）	失業、収入減少（コロナ解雇、派遣切り等）
男性 20歳未満	2	50.0	50.0	50.0	50.0	—	—	—	50.0	—
20歳代	17	29.4	17.6	23.5	70.6	5.9	23.5	11.8	11.8	35.3
30歳代	23	47.8	43.5	39.1	78.3	4.3	34.8	21.7	34.8	21.7
40歳代	35	62.9	31.4	45.7	65.7	14.3	34.3	22.9	25.7	31.4
50歳代	36	58.3	38.9	38.9	44.4	16.7	27.8	11.1	27.8	44.4
60歳代	46	69.6	21.7	34.8	58.7	6.5	34.8	13.0	23.9	30.4
70歳以上	68	83.8	26.5	30.9	73.5	5.9	4.4	2.9	7.4	14.7
女性 20歳未満	3	33.3	—	33.3	33.3	33.3	—	—	66.7	—
20歳代	32	56.3	31.3	43.8	81.3	15.6	25.0	12.5	25.0	18.8
30歳代	65	83.1	49.2	40.0	69.2	23.1	23.1	18.5	27.7	29.2
40歳代	59	71.2	30.5	28.8	72.9	30.5	33.9	8.5	20.3	28.8
50歳代	72	75.0	36.1	41.7	61.1	25.0	29.2	11.1	26.4	25.0
60歳代	60	76.7	41.7	50.0	71.7	10.0	6.7	3.3	8.3	20.0
70歳以上	83	71.1	37.3	36.1	65.1	8.4	3.6	6.0	6.0	6.0
答えたくない、わからない、その他	6	100.0	50.0	50.0	100.0	33.3	33.3	33.3	50.0	50.0

区分	生活困窮	経営難、 営業自粛	介護問題 (デイサービスの中止等)	教育問題 (子の教育の中断、大学中退等)	休校・休園 (学費の返還、誰が子の面倒 を見るのか問題等)	健康問題、 感染症以外の病気 (通院自粛、 手術の延期等)	余暇の制限 (レジャー施設・スポーツジ ム等の閉鎖、旅行制限)	その他	無回答
男性 20歳未満	—	—	—	50.0	50.0	—	50.0	—	—
20歳代	23.5	5.9	—	11.8	11.8	11.8	47.1	5.9	—
30歳代	30.4	21.7	4.3	8.7	21.7	4.3	34.8	4.3	—
40歳代	8.6	8.6	2.9	17.1	17.1	17.1	51.4	2.9	—
50歳代	25.0	30.6	5.6	11.1	16.7	16.7	33.3	8.3	—
60歳代	15.2	23.9	6.5	2.2	6.5	17.4	41.3	10.9	—
70歳以上	4.4	10.3	7.4	8.8	4.4	32.4	48.5	5.9	—
女性 20歳未満	—	—	—	—	66.7	33.3	33.3	—	—
20歳代	15.6	3.1	—	6.3	12.5	6.3	53.1	3.1	—
30歳代	9.2	1.5	—	18.5	35.4	15.4	50.8	10.8	—
40歳代	16.9	16.9	5.1	27.1	28.8	20.3	44.1	10.2	—
50歳代	18.1	12.5	9.7	12.5	9.7	20.8	36.1	6.9	—
60歳代	13.3	3.3	15.0	—	—	28.3	53.3	6.7	—
70歳以上	10.8	4.8	8.4	6.0	1.2	27.7	34.9	4.8	1.2
答えたくない、わからない、 その他	16.7	16.7	33.3	16.7	16.7	33.3	50.0	16.7	—

問 46 の質問で、「とてもあった」と答えた方にお聞きします。

問 46-2 46-1 について、どこかへ相談しましたか。(あてはまるものすべてに○)

「相談していない」の割合が 80.7%と最も高くなっています。



7 自由意見

問 45 自殺対策に対するご意見やご要望がありましたら、ご自由にご記入ください。

1. 生きることの促進要因への支援 48 件

- ・ 相談できる場はある程度認知されており、対応がわかれば防止できる場合もありますが、相談して大ごとになるのは困る人もいるのではないのでしょうか。
- ・ 寄り添う人がひたすら聞くことや周囲の目を気にしないことが大切だと思います。自分を責めたり、引け目を感じないでほしいです。
- ・ 日本在住の外国人に関するこころの健康づくりの取組もしてほしいです。

2. 住民への啓発と周知 12 件

- ・ うつ病は、薬によって治る確率が、かなり高いことを周知して欲しいです。
- ・ 窓口への知識を深めたいと思います。更なる公的なPRと、各地域の掲示板にポスターを貼る回数を増やすことも大切と考えます。
- ・ 芸能人の自殺について事実を報道すること、人の死について道徳で教えていくこと、被害者の人権を大切に作る環境をつくるべきだと思います。

3. 自殺対策を支える人材の育成 11 件

- ・ 精神疾患をタブー視しない教育をお願いします。
- ・ この質問事項で「ゲートキーパー」という言葉を知りました。励ましたり、説得するのではなく、耳を傾けて聞くことが自殺予防につながると思います。
- ・ 精神科医のコミュニケーション等のスキルアップと、国や県の支援体制の確立だと思います。(多種職との連携)

4. 子ども・若者 10 件

- ・ 子どもの自殺は本当に心が痛いです。生きていれば良いこともあるよと、そばにいる大人達が教えてあげてほしいです。
- ・ スクールソーシャルワーカー、スクールロイヤー配置、児童養護施設出身者への金銭面と居場所の支援、子育て支援策の拡充、いのちの電話の充実をお願いします。
- ・ 学校でのいじめは、先生たち(学校全体)がいじめを把握し、いじめられている子を全力で守る必要があると思います。

5. 地域におけるネットワークの強化 7件

- ・ 集合住宅内のコミュニケーションの必要性を啓発する仕組みをもってほしいです。
- ・ 町内での向う三軒両隣を大切にすること。グループでは、皆が気遣いをしあうことが重要です。
- ・ 居場所づくりのサポートが重要と考えます。京都には、各種サークル活動の場が少ないと思います。

6. 勤務・経営 7件

- ・ パワハラ対策の徹底をお願いします。
- ・ 障害者の正社員雇用の枠を増やしてください。
- ・ 今の社会は、結婚をあきらめるか結婚しても離婚すると、大きな企業に勤めているか金銭的に余裕がある人でないと追いつめられてしまう状況にあると思います。

7. 生活困窮者 6件

- ・ いつでも生活が苦しくて嫌になります。税金など多すぎます。今の社会のシステムを不満に思います。
- ・ 自殺には、経済的な問題や、いろいろな問題があると思います。やはり対策、細やかな心遣いが必要だと思います。
- ・ 現在はコロナ関連の自殺（特に女性）に注視すべきです。

8. ハイリスク他 6件

- ・ TV やネットで死を扱ったものが多く、子どもや未成年が毎日のように「死」と関連したものと触れていて、心への影響が心配になります。
- ・ 教師の教育不足、ストレスへの感じ方が強くなっていること、社会の風潮、親の子どもに対する甘い接し方が、自殺が増える元凶かと思います。
- ・ 生きていれば良いこともあると思える時はありますが、自分のことになるとしんどい逃げたい終わりにしたい、という気持ちが勝ってしまいます。

9. 自殺手段 6件

- ・ 他人に知られず、そっと他界したいと思います。
- ・ 日本においても安楽死を選択できるような積極的な議論をすべきと思っています。自ら命を絶つ人は、それ以外の選択がなかったのだと信じたいです。
- ・ 電車への飛び込みや飛び降りなど、自殺がどんなに悲惨なものか直接的に教えるのは無理としても、大まかにも知らせる必要があると思います。

10. 高齢者 3件

- ・ 年をとっても何でも良いから働ける場所を提供されることを希望します。仕事をすることで、生きている意味がわいてきます。
- ・ 老後の不安がなく豊かな生活が送れる社会であることが自殺対策の第一歩ではないかと強く思います。市民サービス切り捨てのない京都市政を要望します。
- ・ 安心あってこそ生きていく希望になるのではないのでしょうか。安心して生きて死ぬる世の中になってほしいです。

11. 児童生徒のSOSの出し方に関する教育 1件

- ・ 学校教育等などの「泣かずに頑張る」「弱音を吐かない」ことなどの社会の背景が、自殺に至る前に自身の辛さを周囲に訴えることを難しくしているように思います。

12. 無職者・失業者 1件

- ・ 失業しても死なずに済むように、金銭的援助がすぐに受けられるようにしてほしいです。手続きがややこしすぎます。

13. その他 106件

- ・ 自殺は他人ごと、真剣に考えたことはありませんでした。当「意識調査」で認識を新たにしました。
- ・ せっかく与えてもらった命だから、親に感謝して大切に生きようと思います。
- ・ 卑怯なインターネットの書き込みは何とかならないのでしょうか。いっそ禁止してはどうでしょうか。
- ・ 自殺の原因が、病気・年齢・環境その他様々なので、自殺対策は難しいと思います。
- ・ ゲートキーパー活動をしています。小学生に対して積極的に啓蒙してほしいです。楽しく学んでもらえることを実践する用意があります。

8 まとめ

(1) ストレスについて

最近1カ月の悩み・ストレスの有無について、「たまに感じることもある（月に1～2回程度）」の割合が34.5%と最も高く、次いで「ときどき感じることもある（週に1回程度）」が25.7%、「いつも感じている」が23.6%となっており、週1回以上感じることもある人が約5割います。とりわけ、職業（雇用形態）別では「無職（求職中）」で、性・年齢別では、性を「答えたくない、わからない、その他」で、新型コロナウイルス感染症の影響別では「とてもあった」で、それぞれ「いつも感じている」の割合が、他と比べて高くなっています。また、就業時間が長くなるにつれ、睡眠の充実度が低くなるにつれいつも感じている人の割合が高くなる傾向がみられます。（問11）

悩み・ストレスの対処方法について、性別でみると、女性に比べ、男性で「スポーツ」「お酒」「タバコ」の割合が高くなっています。一方、男性に比べ、女性で「買い物」「音楽」「食べる」「会話・電話」の割合が高くなっています。（問12）

(2) からだやこころの健康状態について

現在のからだの健康状態が健康でないと感じている人が5人に1人います。（問14）

現在のこころの健康状態が健康でないと感じている人が5人に1人います。（問15）

自分のことが好きかについて、「好き」と「どちらかという好き」をあわせた“好き”の割合が78.2%、「どちらかという嫌い」と「嫌い」をあわせた“嫌い”の割合が19.7%となっており、性・年齢別でみると、他に比べ、女性の20歳未満で“嫌い”の割合が高く、6割台半ばとなっています。女性の20歳未満で自己肯定感が低い傾向がみられます。（問16）

普段の生活で自分の居場所がある人の割合は9割台半ばとなっている一方で、孤独感を感じる人が3人に1人います。（問17, 18）

(3) 不安や悩みについて

悩みや困ったことの相談相手がいない人の割合が1割となっています。性・年齢別にみると、すべての年代で女性に比べ男性で相談相手がいない人の割合が高くなっています。（問19）

必要な時に、物質的・金銭的な支援をしてくれる人がいない人の割合が2割となっています。（問20）

不満・悩み相談をすることについて抵抗感がある人の割合が4割強と平成27年度調査に比べ大きな変化がありません。相談相手がいる人に比べ、相談相手がいない人で抵抗感がある人の割合が高く、約6割となっています。（問21）

積極的に不満・悩みの相談相手になっていると思う人の割合が6割半ばとなっています。（問23）

地域の印象について、居心地がよいと思う人の割合が8割半ば、互いに良い関係を保っていると思う人が7割となっています。（問24）

職場におけるメンタルヘルス対策について、「特にない」の割合が52.8%と最も高く、次いで「メンタル面で専門医やカウンセラーに相談できる体制がある」の割合が30.2%、「メンタルヘルスなどによる病休からの職場復帰の際に、復職が円滑にいくような配慮をしている（職場復帰支援）」の割合が16.2%となっています。従業員数が少なくなるにつれ「特にない」の

割合が高く、20人未満で7割台半ばとなっています。(問 25)

こころの悩みの相談窓口について、「どこも知らない」の割合が27.8%、相談窓口を利用しない人の割合が74.2%となっています。相談窓口を利用しない理由について、「相談しても解決策があるとは思えないから」の割合が20.4%、「誰にも頼らず自分で解決しようと思うから」の割合が14.7%となっています。京都市のこころ相談窓口の啓発事業について、「いずれも知らない」の割合が84.4%と最も高くなっています。京都市のこころの相談窓口の情報は入手しやすいと思わない人の割合が64.4%となっています。相談先の情報の入手方法について、「インターネット検索」の割合が31.4%と最も高く、次いで「広報誌」の割合が22.4%、「ポスター」の割合が15.1%となっています。(問 26, 27, 29, 30, 31)

(4) こころの健康や病気に関することについて

これまでに自殺したいと思ったことがある人の割合が22.5%、そのうち最近1年間で自殺を考えたことがある人の割合が33.9%と、平成27年度調査と比較すると、最近1年間で自殺を考えたことがある人の割合は増加しています。(問 32, 32-1)

性・年齢別でみると、男性、女性ともに、20歳代から60歳代では、年齢が低くなるにつれて、これまでに自殺したいと思ったことがある人、最近1年間で自殺を考えたことがある人の割合が高くなる傾向にあります。(問 32, 32-1)

自殺したいと考えた理由について、「家庭問題」の割合が34.4%と最も高く、次いで「経済・生活問題」の割合が26.9%、「勤務問題」の割合が17.9%となっています。男性の50歳代で「家庭問題」の割合が、男性の30歳代で「経済・生活問題」の割合が他と比べて高く、約5割となっています。自殺したいと考えた理由は性・年齢により異なり多様化しています。(問 32-2)

自殺を思いとどまった要因について、「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」の割合が26.9%と最も高く、次いで「特に何もしなかった」の割合が24.7%、「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」の割合が21.5%となっています。(問 32-4)

「ゲートキーパー」を知らない人の割合が86.2%となっています。(問 35)

「自殺は個人の問題」という考え方について、「そう思わない」の割合が49.7%と最も高く、次いで「わからない」が35.0%、「そう思う」が11.5%となっています。平成27年度調査と比較すると、「そう思わない」の割合が減少し、「わからない」の割合が増加しています。自殺を個人の自由な意思や選択の結果として捉えている人が一定数います。(問 37)

自殺対策の社会的取組に対して必要性を感じる人の割合が、67.8%となっています。必要がある理由について、「自殺は、自殺した人の周囲に大きな悲しみや困難をもたらすから」の割合が63.4%と最も高く、次いで「自殺は、全ての人にとって身近に存在する問題だから」が55.7%、「様々な社会制度や慣行が多くの人を自殺に追い込んでいるから」が43.9%となっています。(問 38, 38-1)

身近な人がうつ病かもしれないと気づいた時、医療機関への受診を勧める人の割合は68.3%であり、平成27年度調査と比較すると、減少しています。自分自身がうつ病かもしれないと気づいた時、医療機関への受診をしたいと思う人の割合は63.1%であり、平成27年度調査と比較すると、増加しています。自殺対策のために必要と思う自分自身の取組について、「こころの

悩みや「うつ病のサイン」の気づき方を知ること」の割合が50.7%と最も高く、次いで「本人の気持ちを尊重した適切な接し方を知ること」が47.1%、「うつ病に対する正しい認識を持つこと」が45.9%となっています。(問41, 42, 44)

今般の新型コロナウイルスの感染拡大による生活やこころの健康への影響について、「少しあった」の割合が51.4%と最も高く、次いで「とてもあった」が33.5%、「まったくなかった」が11.3%となっています。相談先について、「とてもあった」と答えた方のうち、「相談していない」の割合が80.7%と最も高くなっています。(問46)

京都市こころの健康づくりに関する意識調査 ご協力をお願い

市民の皆様には日頃から、京都市政の発展にご協力とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

京都市では、「きょう いのち ほっとプラン（京都市自殺総合対策推進計画）改定」に基づき、「市民の誰もがお互いに支えあふ社会」の実現に向け、様々な取組を進めております。

現行プラン（平成29年度～令和3年度）の計画期間が、令和4年3月で終了することから、現在、次期計画の策定に取り組んでいます。

そこで、こころの健康や自殺に関する市民の皆様のご意見やご考えなどをお聞きし、今後の施策に反映させるために、調査を実施することといたしました。つきましては、ご多忙とは存じますが、この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申し上げます。

令和2年10月

京都市長 門川 大作

【ご記入に当たってのお願い】

◇調査票のご記入について

- ・ご記入は、お送りした封筒の宛名をご本人様をお願いいたします。
- ・ご本人のご記入が困難な場合は、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。
- ・調査は無記名で回答していただき、回答結果は統計的に処理致しますので、個人が特定されたり、回答が他に漏れたりは一切ございません。また、ご回答いただいた内容をご調査以外で使用することはありません。
- ・調査票の送付に当たりましては、京都市内にお住まいの18歳以上の方の中から4,000人を無作為に抽出させていただきます。回答をお願いいたします。
- ・年齢などご本人に関する回答は、令和2年10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、ご注意ください。

◇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、**11月26日（木）**までに郵送してくださいますようお願いいたします。（切手は不要です）
本調査はウエブ形式でも回答可能です。（裏面参照）

調査の趣旨などに関するお問合せ先

京都市保健福祉局障害保健福祉推進室
〒604-8006 京都市中京区河原町通御池下る
下丸屋町394 Y・J・Kビル3階
電話 075-222-4161 F A X 075-251-2940
月～金 8:45～17:30（12:00～13:00を除く）
精神保健福祉担当：近藤，長野

調査票の記入の仕方などに関するお問合せ先

**京都市こころの健康づくりに関する意識調査
実施事務局（株式会社 名譽）**
〒460-0017 名古屋市中区松原二丁目2番33号
電話 052-322-0071 F A X 052-322-0130
月～金 9:00～17:30（12:00～13:00を除く）
担当：渡邊，石川

※ インターネットでの回答をご希望の方は、以下の URL 又は QR コードから、入力画面にお進みください。

<https://hst.netr.jp/kyoto202010/>

記入例：

ID: ID:

パスワード: パスワード:

ID, パスワードをご記入ください。

ID, パスワードをご記入ください。

注 意 事 項

回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。

開始

ID	:	104401
パスワード	:	test001

ID・パスワードは個人を特定するものではありません。



こちらのQRコードからも
WEBサイトのアンケート
にお答えいただけます

WEBサイトからの回答は11月26日（木）までです。

WEBサイトでご回答いただいた方は、アンケート用紙の返信は不要です。

1 ご本人についておうかがいします

問1 あなたの性別を教えてください。(1つに○)

1. 男性 2. 女性 3. 答えたくない、わからない、その他

問2 あなたの年齢を教えてください。(1つに○)

1. 20歳未満 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 あなたの職業（雇用形態）を教えてください。(1つに○)

1. 勤めている（常勤）
2. 勤めている（パート・アルバイト・契約社員・派遣社員等）
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（求職中）
7. 無職（6以外）
8. 学生
9. その他（ ）

問4 あなたの勤務先の従業員数を教えてください。(1つに○)

1. 20人未満 2. 20～50人未満 3. 50～100人未満
4. 100～200人未満 5. 200人以上

問5 あなたと同居している家族の構成を教えてください。(1つに○)

1. 家族（親族）と同居 2. 恋人または友人と同居 3. 一人暮らし

上記の問5の質問で、「1」と答えた方にお聞きします。

問5-1 あなたと一緒に暮らしている人は、どなたですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 配偶者 2. 子ども 3. 親 4. 孫
5. 兄弟姉妹 6. 祖父母 7. その他（ ）

問6 あなたのお住まいの地域はどこですか。(1つに○)

1. 北区 2. 上京区 3. 左京区 4. 中京区
5. 東山区 6. 山科区 7. 下京区 8. 南区
9. 右京区 10. 西京区 11. 伏見区
12. その他（ ）

問7 あなたの睡眠の充実度についてあてはまるものはどれですか。(1つに○)

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

2 アルコールについておうかがいします

問8 現在、飲酒回数はどのくらいですか。(1つに○)

1. ほぼ毎日飲む 2. ときどき飲む 3. 飲まない

上記の問8の質問で、「1」「2」と答えた方にお聞きします。

問8-1 あなたは、1日にどの程度お酒を飲みますか。(1つに○)

1. 日本酒1合未満（ビール・酎ハイ※500mlまで）※アルコール度数5%程度のもの
2. 日本酒1～2合（ビール・酎ハイ※500ml～1000ml）
3. 日本酒3合以上（ビール・酎ハイ※1000ml以上）
4. その他（ ）

問9 あなたは、多量の飲酒や未成年者・妊婦の飲酒等の不適切な飲酒の影響による心身の健康障害についてご存じですか。(1つに○)

1. 知っている 2. 知らない

3 ストレスについておうかがいします

問10 あなたの普段の1週間の就業時間（残業・副業含む）はどのくらいですか。(1つに○)

1. 20時間未満 2. 20時間以上40時間未満
3. 40時間以上50時間未満 4. 50時間以上60時間未満
5. 60時間以上70時間未満 6. 70時間以上

問 11 あなたの最近1カ月の悩み・ストレスの有無について、あてはまるものはどれですか。
(1つに○)

1. 悩みやストレスを感じたことはない
2. たまに感じることもある (月に1~2回程度)
3. ときどき感じることもある (週に1回程度)
4. いつも感じている

問 11の質問で、「2」「3」「4」と答えた方にお聞きします。

問 11-1 あなたの悩み・ストレスの内容について、あてはまるものはどれですか。

(あてはまるものすべてに○)

1. 家族の不和 (親子間)
2. 家族の不和 (夫婦間)
3. 家族の不和 (その他)
4. 家族の死亡 (自殺)
5. 家族の死亡 (その他)
6. 家族の将来悲観
7. 離婚
8. 被虐待
9. DV
10. 子育て
11. 介護・看病疲れ
12. 身体疾患
13. 精神疾患
14. 障害
15. アルコール問題
16. 薬物問題
17. 倒産
18. 事業不振
19. 失業
20. 就職失敗
21. 生活苦
22. 負債 (多重債務, 連帯保証債務, 住宅ローン等)
23. ギャンブル
24. 職場の人間関係
25. 職場環境の変化 (配置転換, 昇進, 降格, 転職等)
26. 休職
27. 過労
28. 職場でのいじめ
29. 非正規雇用
30. 結婚
31. 失恋
32. 不倫
33. 進路 (入試)
34. 進路 (その他)
35. 学業不振
36. 学校でのいじめ
37. 学内の人間関係 (教師と)
38. 学内の人間関係 (他生徒と)
39. ひきこもり
40. 不登校
41. 犯罪被害
42. 近隣関係
43. 将来生活
44. 性的マイノリティ
45. 居住環境の変化
46. その他 ()

問 12 あなたの悩み・ストレスの対処方法はどれですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 買い物
2. 音楽
3. スポーツ
4. 食べる
5. 寝る
6. 会話・電話
7. お酒
8. タバコ
9. ギャンブル
10. ゲーム
11. 読書
12. 旅行・ドライブ
13. テレビ・映画・ラジオ
14. インターネット・SNS
15. 専門機関への相談・受診
16. 宗教関連
17. ストレスを感じたことはない
18. その他 ()

問 13 あなたは、現在のどの程度幸せですか。

(「とても幸せ」を10点として、1つに○をご記入ください)

- | | | | | | |
|----|----|----|----|-----|----|
| 0点 | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 | 5点 |
| 6点 | 7点 | 8点 | 9点 | 10点 | |

4 からだやこころの健康状態についておうかがいします

問 14 あなたは、現在のからだの健康状態についてどのように感じていますか。(1つに○)

1. 健康である
2. おおむね健康である
3. あまり健康でない
4. 健康でない

問 15 あなたは、現在のこころの健康状態についてどのように感じていますか。(1つに○)

1. 健康である
2. おおむね健康である
3. あまり健康でない
4. 健康でない

問 16 あなたは、自分のことが好きですか。(1つに○)

1. 好き
2. どちらかというが好き
3. どちらかというと嫌い
4. 嫌い

職場に勤めている方にお聞きします。

問 25 職場におけるメンタルヘルス対策は何がありますか。(あてはまるものすべてに○)

1. メンタル面で専門医やカウンセラーに相談できる体制がある
2. メンタルヘルスなどによる病休からの職場復帰の際に、復職が円滑にいくような配慮をしている (職場復帰支援)
3. その他 ()
4. 特にない)

問 26 ころの悩みの相談先として知っている窓口はどこですか。

(あてはまるものすべてに○)

1. 保健福祉センター
2. ころの健康増進センター
3. いのちの電話
4. かかりつけの医療機関
5. 各種メール相談
6. 子ども・若者総合相談窓口
7. 青少年活動センター
8. 学内の相談室 (スクールカウンセラー、大学相談室等)
9. 地域包括支援センター
10. その他 (具体例:)
11. どこも知らない)

問 27 あなたは、相談窓口を利用したいと思いますか。(1つに○)

1. 利用したい
2. 利用しない

上記の問 27 の質問で、「2」と答えた方にお聞きします。

問 27-1 相談窓口を利用しない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 身近に相談できる人がいるから
2. どこに・誰に相談してよいかわからないから
3. 気まずい思いをたくないから
4. 他人を巻き込みたくないから
5. 相談の秘密が漏れるのではないかと不安だから
6. 周囲の目が気になるから
7. 病人扱いされそうに抵抗があるから
8. 相談するのがはずかしいから
9. 相談しても理解してくれないと思うから
10. 相談しても解決策があるとは思えないから
11. めんどいから
12. 誰にも頼らず自分で解決しようと思うから
13. 近くに相談機関がないから
14. その他 ()
15. 特に理由はない)

問 28 過去に相談窓口を利用した方にお聞きします。あなたは、どう感じましたか。

(あてはまるものすべてに○)

1. 気持ちがすっきりした
2. 不安が和らいだ
3. 気持ちの整理ができた
4. 適切な助言や情報が得られた
5. 期待にそぐわなかった
6. その他 ()

問 29 あなたが、インターネット、SNS を活用した京都市のこころ相談窓口の啓発事業について知っているものはどれですか。(あてはまるものすべてに○)

1. こころの健康増進センターのホームページ (<http://kyoto-kokoro.org/>)
2. フェイスブック「われらは京都市ゲートキーパーズ!!」
(<https://www.facebook.com/kokorohot/>)
3. LINE 公式アカウント「われらは京都市ゲートキーパーズ」
4. いずれも知らない

問 30 あなたは、深刻な悩みを抱えた時に、京都市のこころの相談窓口の情報は入手しやすいと思いますか。(1つに○)

1. そう思う
2. どちらかというと思う
3. どちらかというと思うわない
4. そう思わない

問 31 あなたは、相談先の情報をどの方法で得ていますか。(あてはまるものすべてに○)

1. ポスター
2. バンフレット
3. 広報誌
4. インターネット検索
5. パネル
6. ティッシュ等の啓発グッズ
7. 市役所・区役所の行政情報放映モニター
8. 周囲からの紹介
9. その他 (具体例:)

6 こころの健康や病気に関することについておうかがいします

問 32 あなたは、自殺したいと考えたことがありますか。(1つに○)

- 1 自殺したいと思ったことがある
2. 自殺したいと思っただけではない

上記の問 32 の質問で、「1」と答えた方にお聞きします。

問 32-1 最近1年間、自殺を考えたことがありますか。(1つに○)

1. はい
2. いいえ

問 32-2 自殺したいと考えた理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 家庭問題
2. 健康問題
3. 経済・生活問題
4. 勤務問題
5. 男女問題
6. 学校問題
7. その他 ()

問 32-3 自殺したいと考えた理由には、新型コロナウイルス感染症が関連していますか。(1つに○)

1. はい
2. いいえ

上記の問 32 の質問で、「1」と答えた方にお聞きします。

問 32-4 自殺を思いとどまった要因はなんですか。(あてはまるものすべてに○)

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. 弁護士や相談員等、悩みの元となる分野の専門家に相談した
4. できるだけ休養を取るようにした
5. 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
6. その他 ()
7. 特に何もなかった

問 33 あなたの周囲に自殺した方はいらっしゃいますか。(あてはまるものすべてに○)

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

問 34 あなたが身近な人から「死にたい」と打ち明けられた場合、どのように対応しますか。(あてはまるものすべてに○)

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

問 35 あなたは、「ゲートキーパー®」を知っていますか。(1つに○)

1. 知っている
2. 名前は聞いたことがある
3. 知らない

※ゲートキーパーとは

大切な人や身近なひとの悩みに気づき、声をかけ、話を聴く人のことをいいます。
相談支援の専門家に代わらず、誰もが自分の身近な人のしんどさに気づける関係づくりを進めることが自殺予防につながります。

問 36 わが国の自殺者数は近年減少傾向にあるものの未だ年間2万人前後で推移しています。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。(1つに○)

1. 知っていた 2. 知らなかった

問 37 あなたは、「自殺は個人の問題」という考え方についてどう思いますか。(1つに○)

1. そう思う 2. そう思わない 3. わからない

問 38 あなたは、自殺対策の社会的取組に対して必要性を感じますか。(1つに○)

1. 必要がある 2. 必要がない 3. わからない

上記の問 38 の質問で、「1」と答えた方にお聞きします。

問 38-1 必要がある理由はどれですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 自殺は、全ての人のとって身近に存在する問題だから
 2. 自殺は、自殺した人の周囲に大きな悲しみや困難をもたらすから
 3. 自殺は、社会全体にとって大きな損失になるから
 4. 様々な社会制度や慣行が多くの人を自殺に追い込んでいくから
 5. 自殺者を減らす取組は社会を良い方向に変えることができるから
 6. 自殺する人が可哀そうだから
 7. わからない

問 39 自殺についての考え方についておうかがいします。(それぞれ1つに○)

	そう思う	ややそう思う	やや思わない	そう思わない	わからない
(1) 生死は最終的に本人の判断に任せべきである。	1	2	3	4	5
(2) 自殺せずに生きていけば良いことがある。	1	2	3	4	5
(3) 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
(4) 責任を取って自殺することは仕方がない。	1	2	3	4	5
(5) 自殺は繰り返されるので、周囲の人が止めることはできない。	1	2	3	4	5

問 40 あなたは、自殺報道について関心がありますか。(あてはまるものすべてに○)

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. 自殺の手段や場所に関する報道
 4. 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
 5. その他 ()
 6. 関心がない

問 41 あなたは、身近な人がうつ病かもしれないと気づいた時、医療機関への受診を勧めますか。(1つに○)

1. 勧める 2. 勧めない 3. わからない

問 42 あなたは、自分自身がうつ病かもしれないと気づいた時、医療機関への受診をしたいと思えますか。(1つに○)

1. 思う 2. 思わない 3. わからない

上記の問 42 の質問で、「3」と答えた方にお聞きします。

問 42-1 その理由はなんですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 自然に治るだろうから
 2. 自分で解決できるから
 3. お金がかかるとから
 4. 待ち時間がかるから
 5. 周囲の目が気になるから
 6. 仕事や家族の世話で忙しいから
 7. どこを受診すればいいかわからないから
 8. 体調を崩すのは自分自身が原因だから
 9. 医療機関では治せないから
 10. 相談の秘密が漏れるのが不安だから
 11. なるべく薬に頼りたくないから
 12. 家族・友人が反対するだろうから
 13. 交通手段がないから
 14. その他 ()

この印刷物が不要になれば
「雑がみ」として古紙回収等へ！



発行 令和3年3月

京都市保健福祉局障害保健福祉推進室

〒604-8006 京都市中京区河原町通御池下る下丸屋町 394 Y・J・K ビル 3 階
電話：075-222-4161 F A X：075-251-2940

京都市こころの健康増進センター

〒604-8854 京都市中京区壬生仙念町 30
電話：075-314-0355 F A X：075-314-0504

京都市印刷物第 023285 号