

沼津市民のこころの健康と自殺対策に関する意識調査
報告書

目次

第1章	調査の概要	1
1.	調査目的	1
2.	調査内容	1
3.	調査対象	1
4.	調査時期	1
5.	調査方法	1
6.	回収状況	1
7.	報告書を見る際の注意事項	1
第2章	集計結果	2
1.	対象者の属性について	2
2.	悩みやストレスについて	9
3.	自殺に関することについて	25
4.	自殺したいと考えたことについて	30
5.	自殺対策・予防等について	32
付録		35
1.	単純集計	37
2.	マトリックス集計	43
3.	調査票	44

第1章 調査の概要

1. 調査目的

いのち支える沼津市自殺対策行動計画策定の基礎資料とするため、沼津市民のこころの健康と自殺対策に関する意識調査を実施する。

2. 調査内容

- ・ 悩みやストレスについて
- ・ 自殺に関することについて
- ・ 自殺したいと考えたことについて
- ・ 自殺対策・予防等について

3. 調査対象

18歳以上の沼津市民を無作為抽出した1,900人

4. 調査時期

平成30年7月9日～7月25日

5. 調査方法

郵送配布・郵送回収

6. 回収状況

配布数：1,900
回収数：655
有効回答数：653
回収率：34.5%

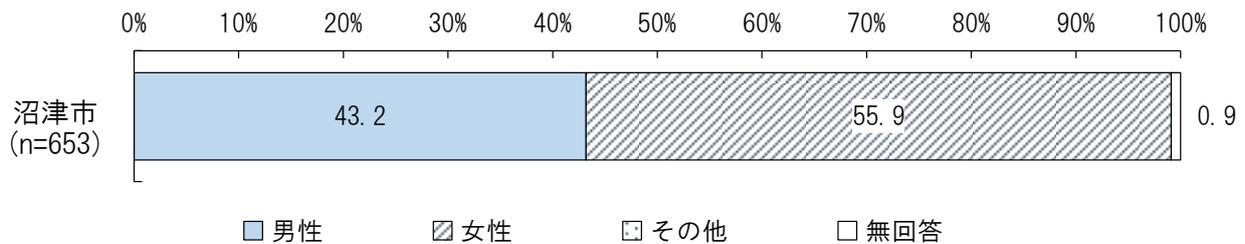
7. 報告書を見る際の注意事項

- (1) 比率はすべて百分率であらわし、小数点以下第2位を四捨五入しています。このため、百分率の合計が100%にならないことがあります。
- (2) 基数となるべき調査数は、nと表示しており、百分率はこれを100%として算出しています。
- (3) 複数個の回答が許されている設問においては、百分率の合計が100%を超えることがあります。
- (4) 集計結果について、下記の基準でコメントを記載しています。
 - 単一回答の単純集計：25%以上
 - 複数回答の単純集計：30%以上
 - マトリックス集計：30%以上
 - クロス集計：30%以上
- (5) 質問文や選択肢が長い場合、グラフやコメントにおいて省略した表記をしていることがあります。

第2章 集計結果

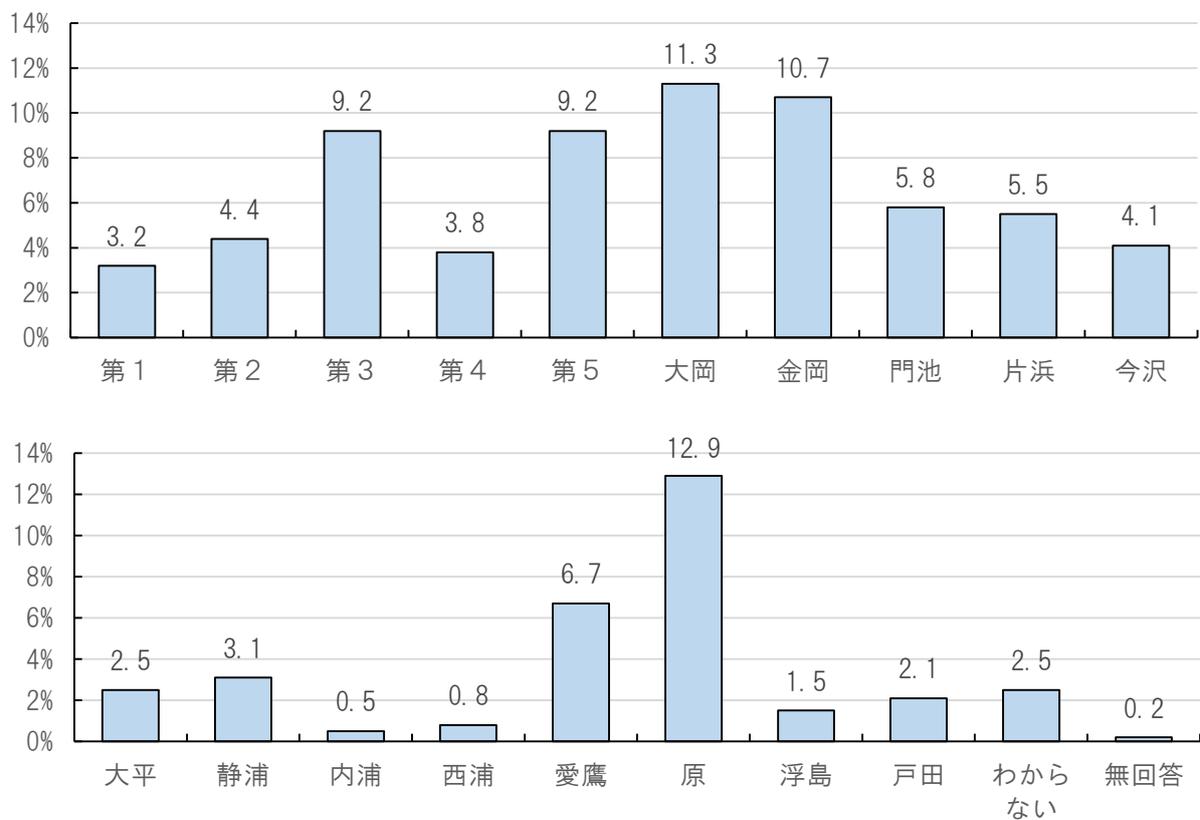
1. 対象者の属性について

問1 あなたの性別をお答えください。(〇は1つ)

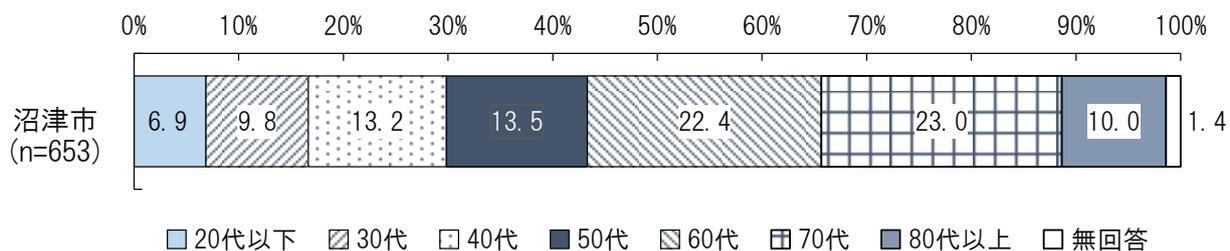


性別では、「女性」が55.9%、「男性」が43.2%となっています。

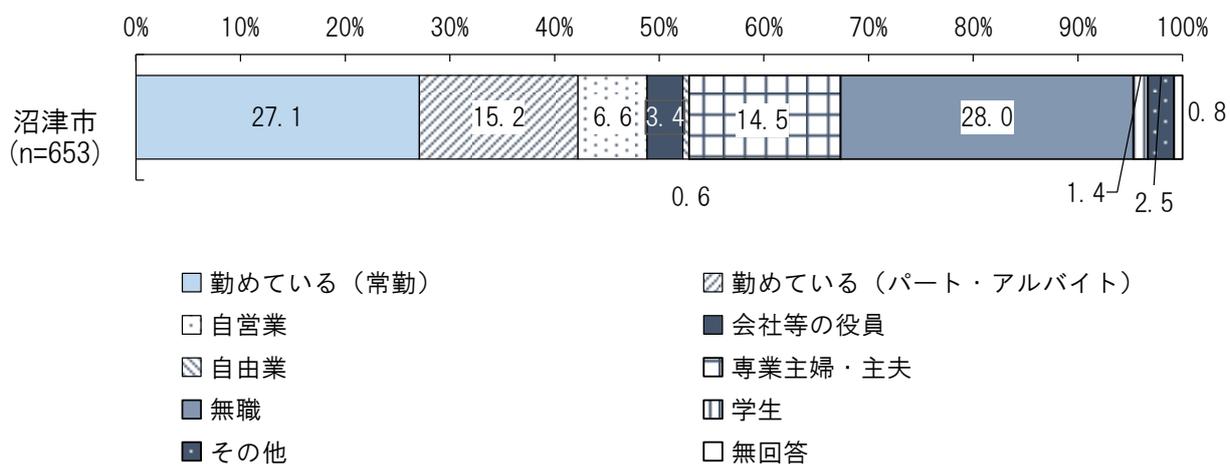
問2 あなたのお住まいの地域をお答えください。(〇は1つ)



問3 あなたのお歳はいくつですか。

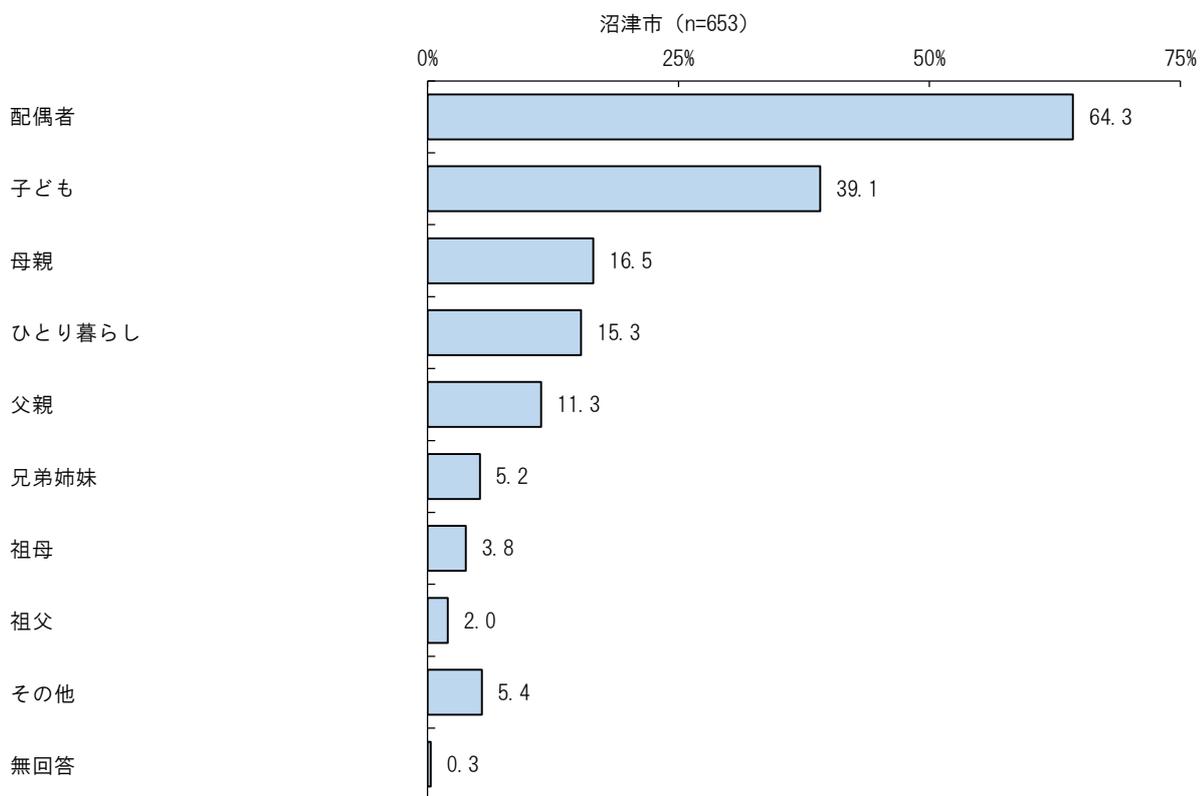


問4 あなたのご職業をお答えください。(〇は1つ)



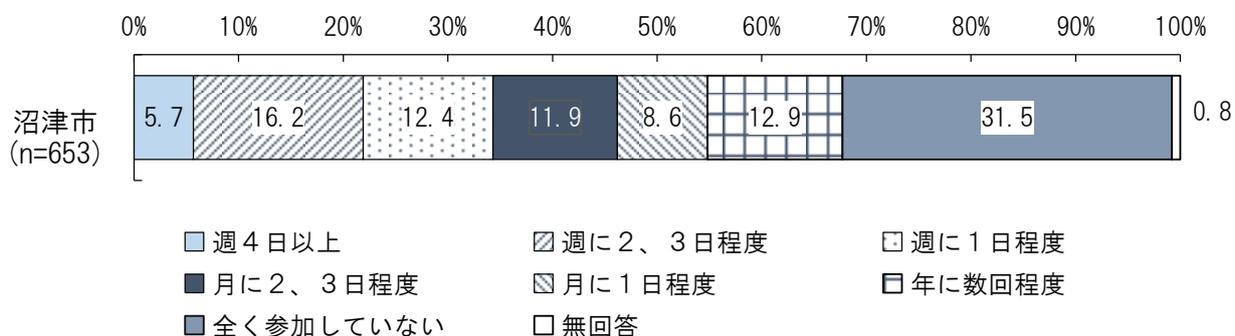
職業では、「無職」が28.0%、「勤めている (常勤)」が27.1%となっています。

問5 現在、同居している方はいますか。自分から見た続柄(義理関係等を含む)をお答えください。(あてはまる番号すべてに○)



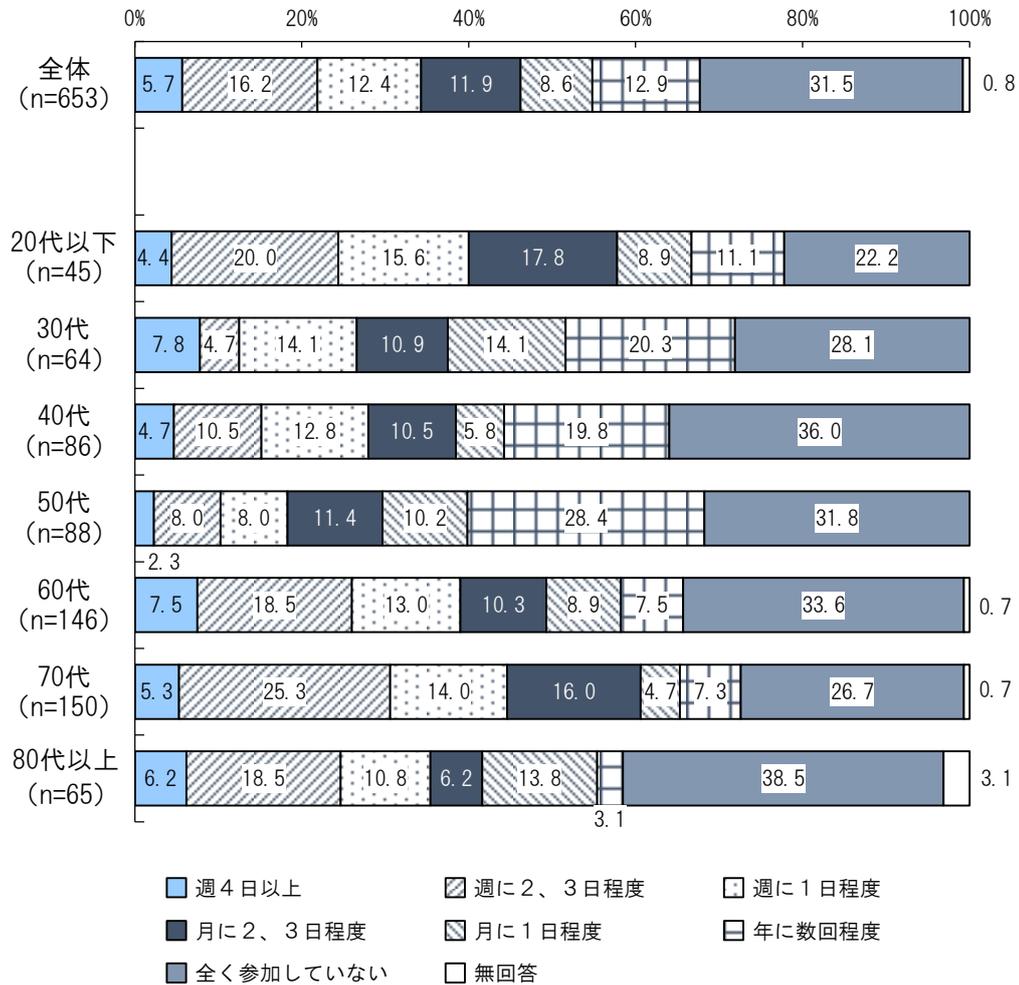
同居者の続柄では、「配偶者」が64.3%、「子ども」が39.1%となっています。

問6 あなたは過去1年の間に、スポーツ・趣味・娯楽活動(カルチャースクール・スポーツジム等)で家族以外の人と関わる場に参加しましたか。(〇は1つ)



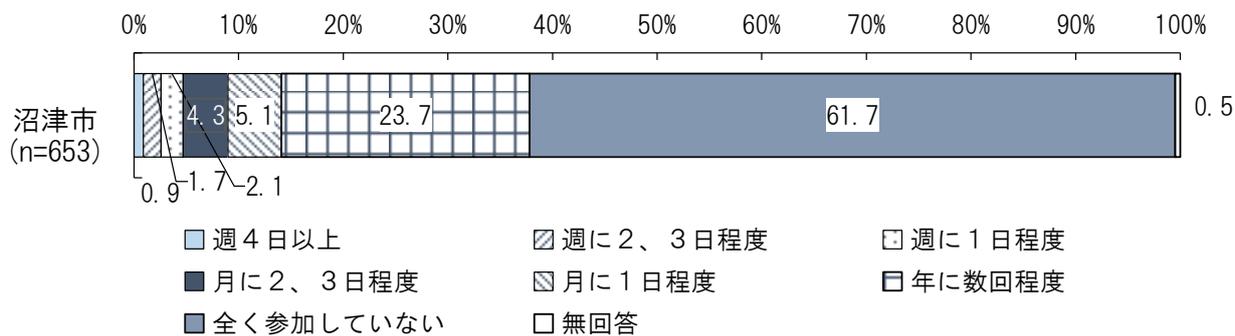
スポーツ・趣味・娯楽活動への参加の頻度では、「全く参加していない」が31.5%となっています。

年齢別クロス集計



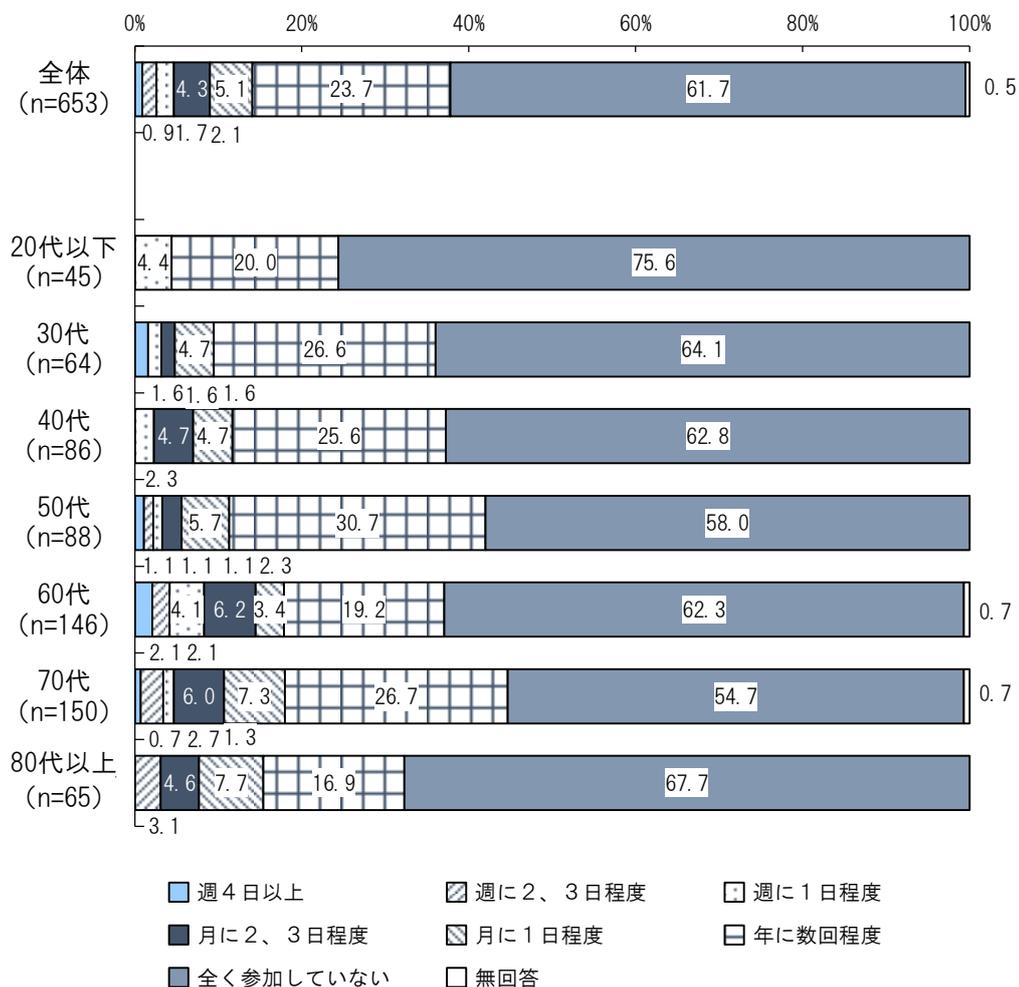
【年齢別】にみると、スポーツ・趣味・娯楽活動への参加頻度では、「全く参加していない」が「80代以上」の38.5%、「40代」36.0%、「60代」33.6%、「50代」31.8%で「全体」の31.5%を上回っています。

問7 あなたは過去1年の間に、ボランティア・NPO・市民活動等(まちづくり、福祉や子育て、防犯・防災、環境国際協力、提言活動等)に参加しましたか。(〇は1つ)



ボランティア・NPO・市民活動等への参加の頻度では、「全く参加していない」が61.7%となっています。

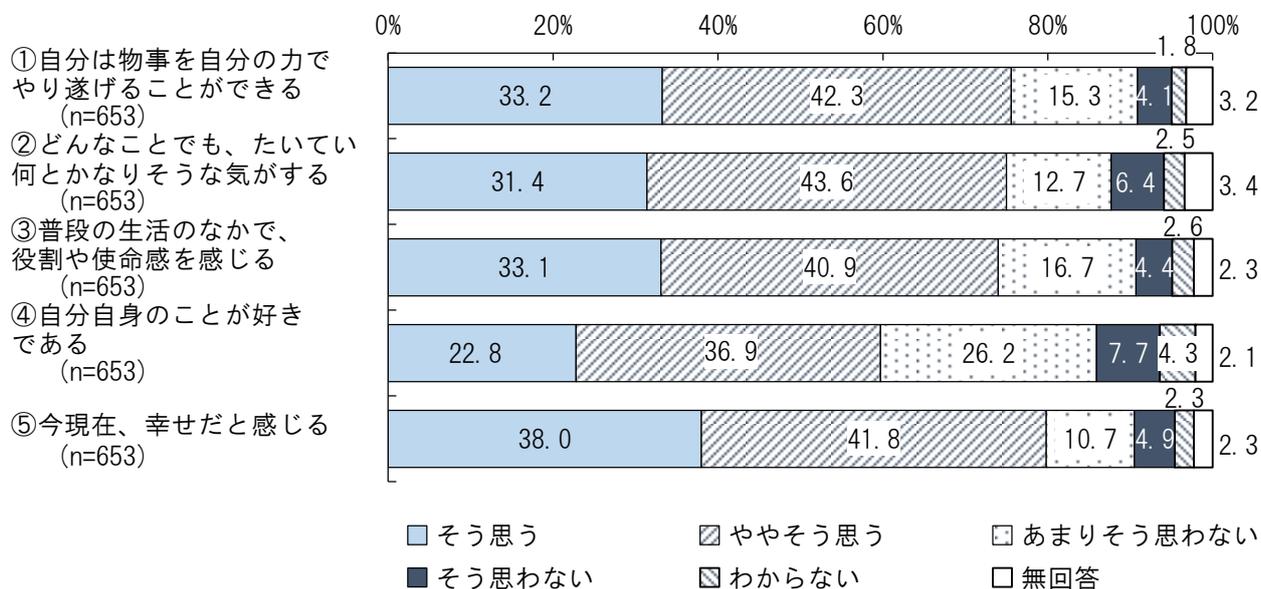
年齢別クロス集計



【年齢別】にみると、ボランティア・NPO・市民活動等への参加の頻度では、「全く参加していない」が「20代以下」の75.6%、「80代以上」67.7%、「30代」64.1%、「40代」62.8%、「60代」62.3%で「全体」の61.7%を上回っています。

2. 悩みやストレスについて

問8 あなたは自分自身についてどのように感じていますか。次の①から⑤について、あなたの考えに最も近いものに○をつけてください。(○はそれぞれ1つ)



“自分は物事を自分の力でやり遂げることができる”では、「ややそう思う」が42.3%、「そう思う」が33.2%となっています。

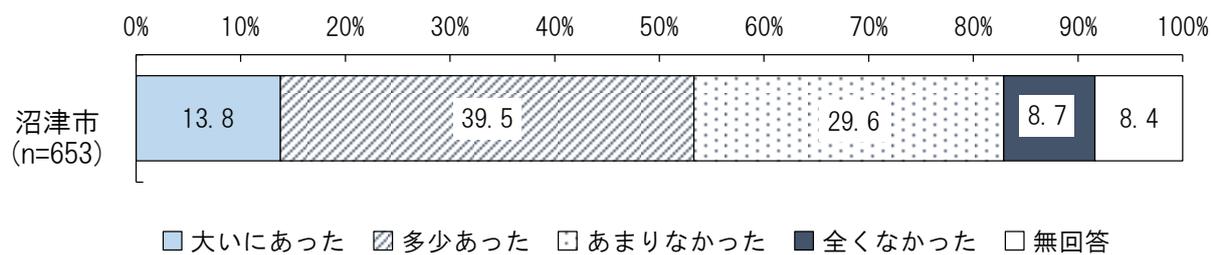
“どんなことでも、たいてい何とかなりそうな気がする”では、「ややそう思う」が43.6%、「そう思う」が31.4%となっています。

“普段の生活のなかで、役割や使命感を感じる”では、「ややそう思う」が40.9%、「そう思う」が33.1%となっています。

“自分自身のことが好きである”では、「ややそう思う」36.9%となっています。

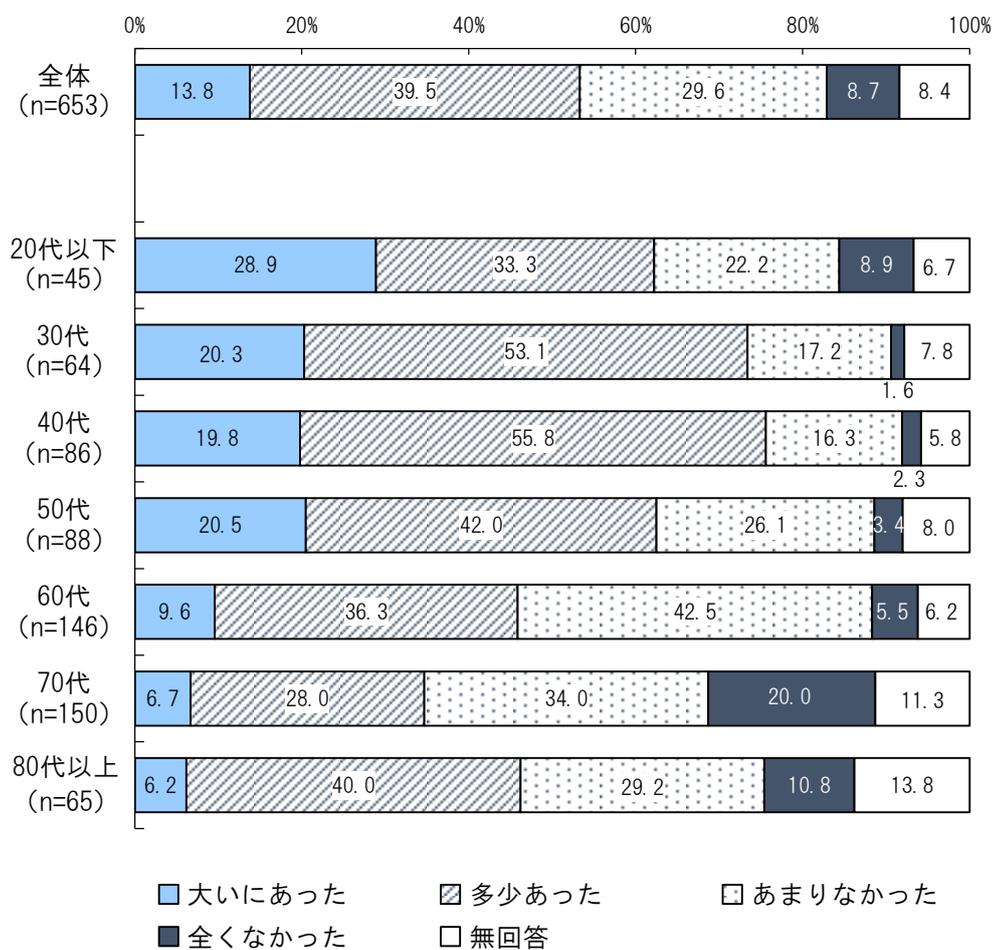
“今現在、幸せだと感じる”では、「ややそう思う」が41.8%、「そう思う」が38.0%となっています。

問9 あなたはこの1か月の間に不満、悩み、苦勞等によるストレスがありましたか。
(○は1つ)



「大いにあった」、「多少あった」を合わせると 53.3%となり、半数以上の人にストレスがあるという結果となっています。

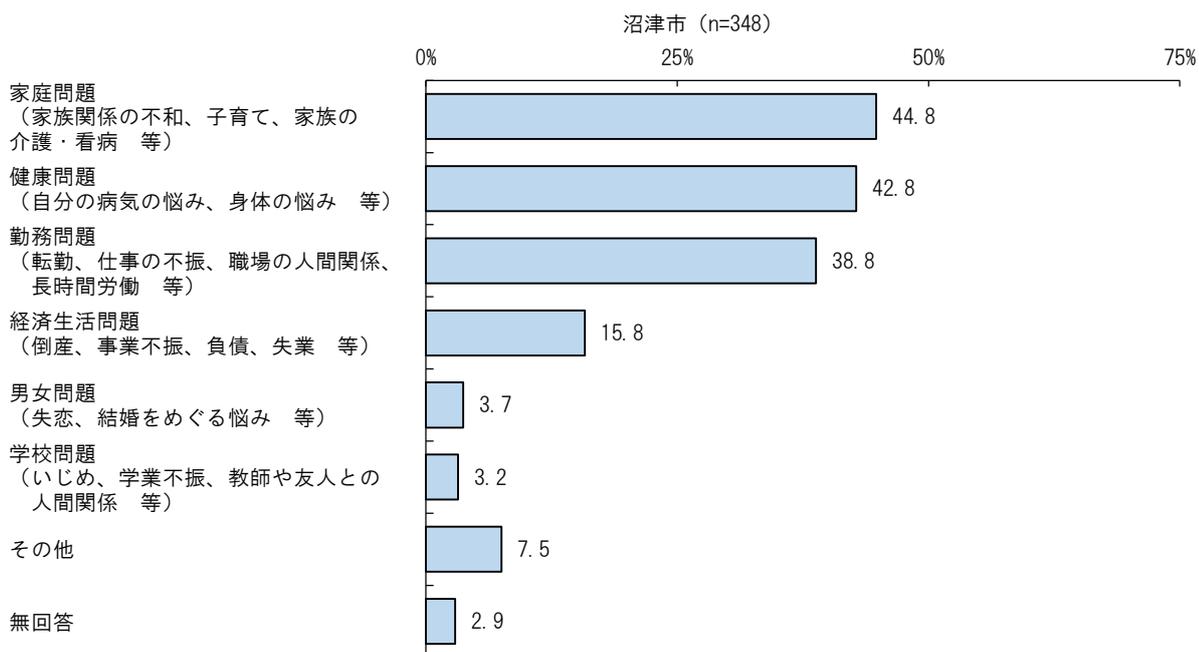
年齢別クロス集計



【年齢別】にみると、

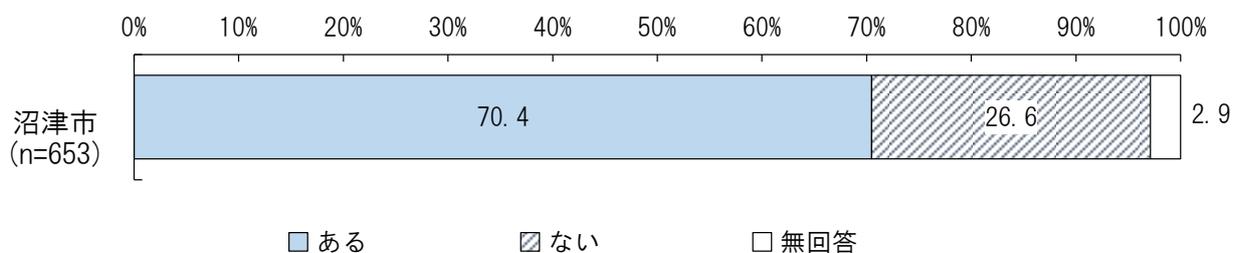
この1か月間のストレスでは、全体の「大いにあった」「多少あった」を合わせた53.3%を上回ったのは、「40代」の75.6%、「30代」73.4%、「50代」62.5%、「20代以下」62.2%となっています。

問9-1 それはどのような事柄が原因でしたか。あてはまる番号すべてに○



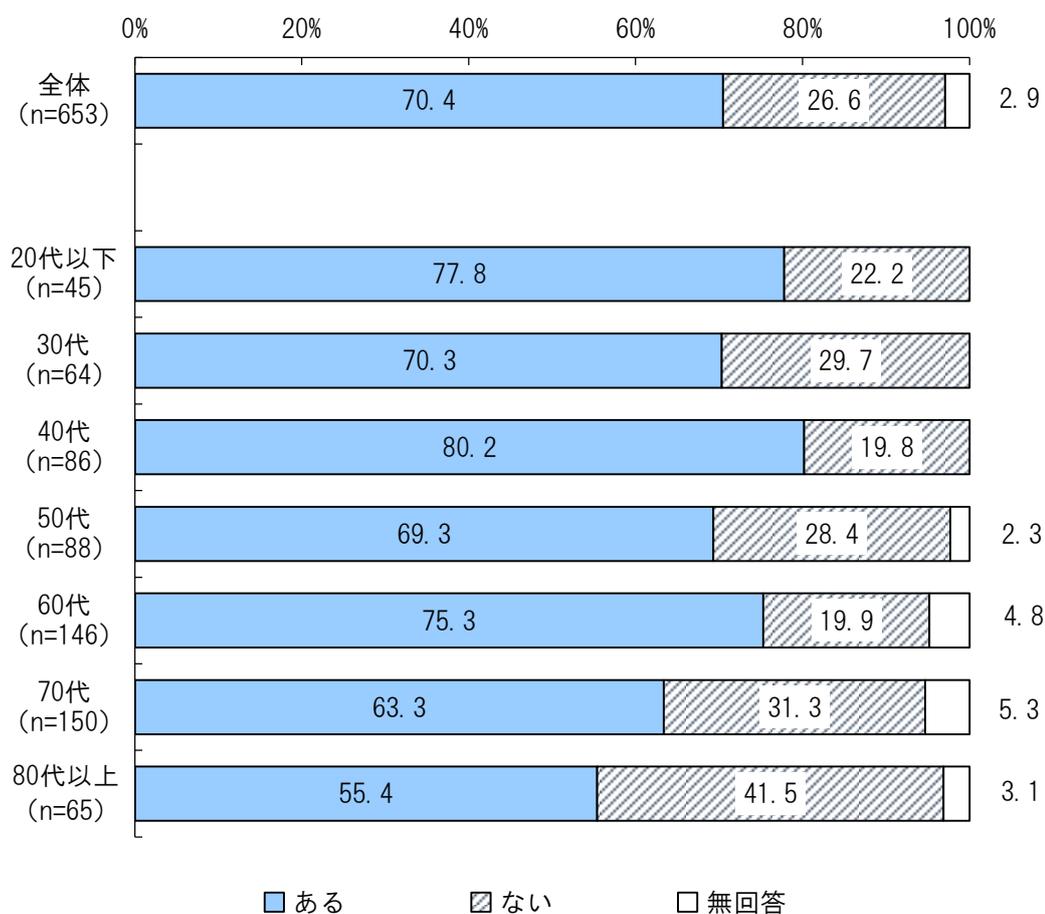
ストレスとなっている主な事柄は、「家庭問題」44.8%、「健康問題」42.8%、「勤務問題」38.8%、「経済生活問題」15.8%となっています。

問10 自分なりのストレス解消法がありますか。(○は1つ)



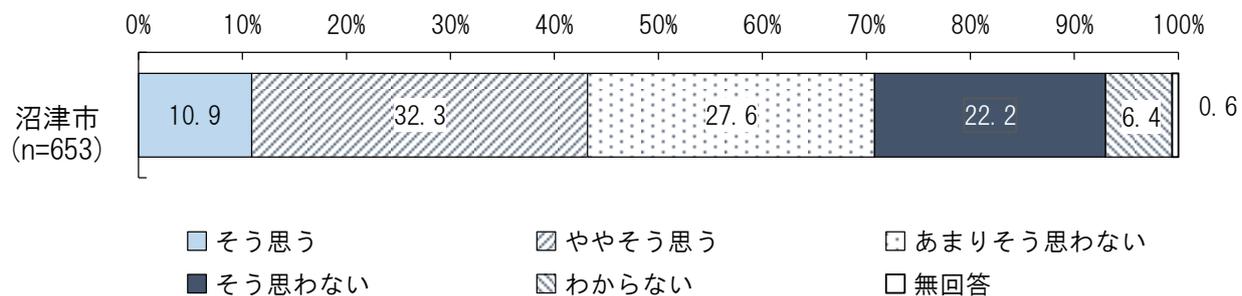
自分なりのストレス解消法では、「ある」が70.4%、「ない」が26.6%となっています。

年齢別クロス集計



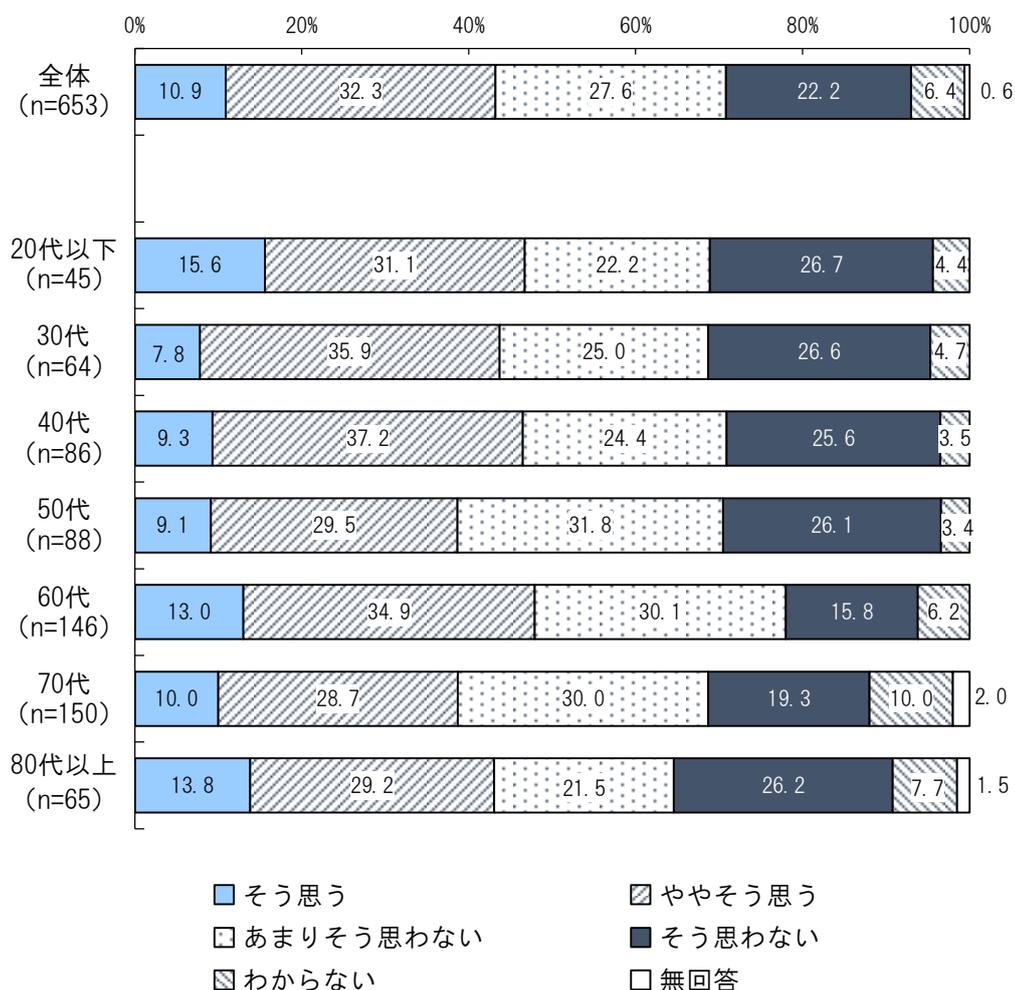
【年齢別】にみると、
 自分なりのストレス解消法では、「ある」が「40代」の80.2%、「20代以下」77.8%、「60代」75.3%が「全体」の70.4%を上回っています。

問11 あなたは、悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか。(〇は1つ)



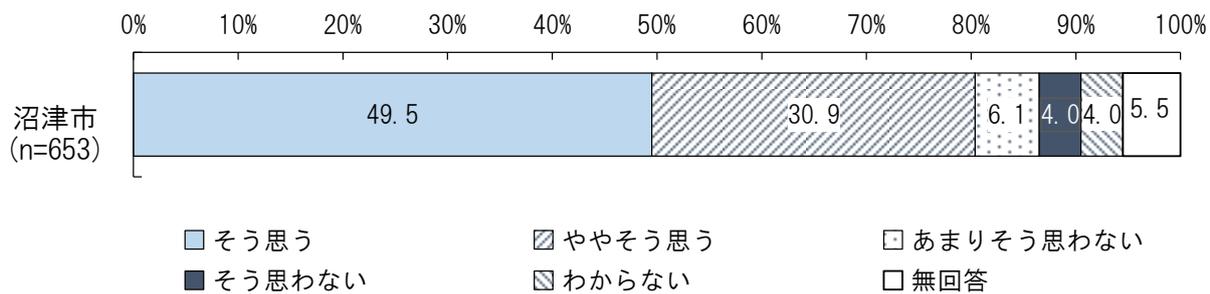
ストレスを感じたときに相談や助けを求めることにためらいを感じるかでは、「ややそう思う」が32.3%、「あまりそう思わない」が27.6%となっています。

年齢別クロス集計



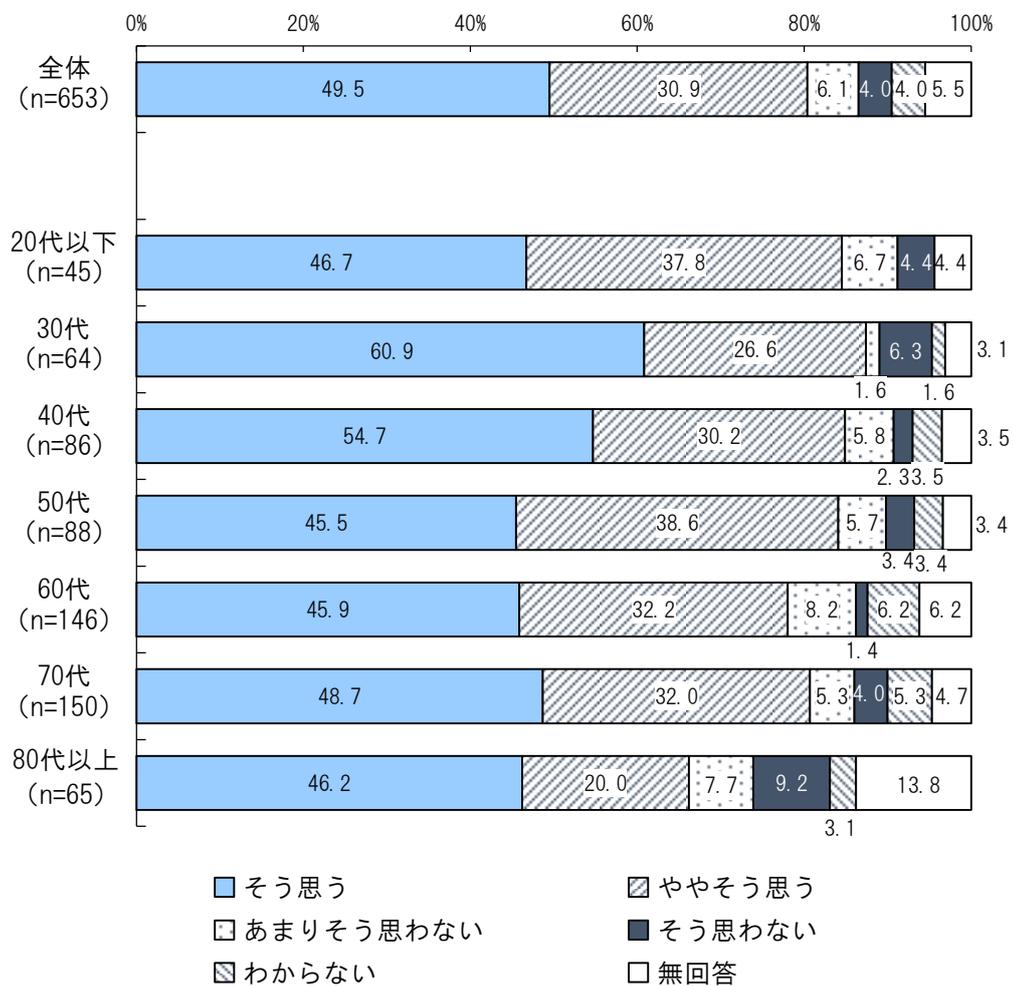
【年齢別】にみると、
 ストレスを感じたときに相談や助けを求めることにためらいを感じるかでは、「そう思う」「ややそう思う」を合わせた 43.2%を上回ったのは、「60代」の 47.9%、「40代」46.5%、「30代」43.7%となっています。

問12 あなたの不満や悩み、つらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいると思いますか。(〇は1つ)



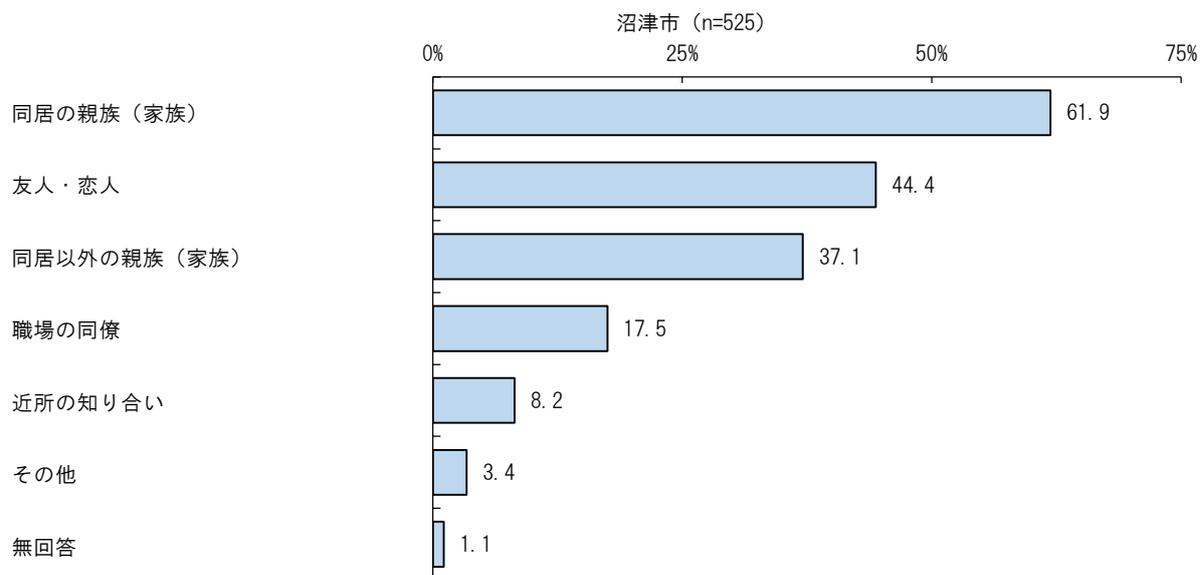
不満や悩み、つらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいると思いますかでは、「そう思う」が49.5%、「ややそう思う」が30.9%となっています。

年齢別クロス集計



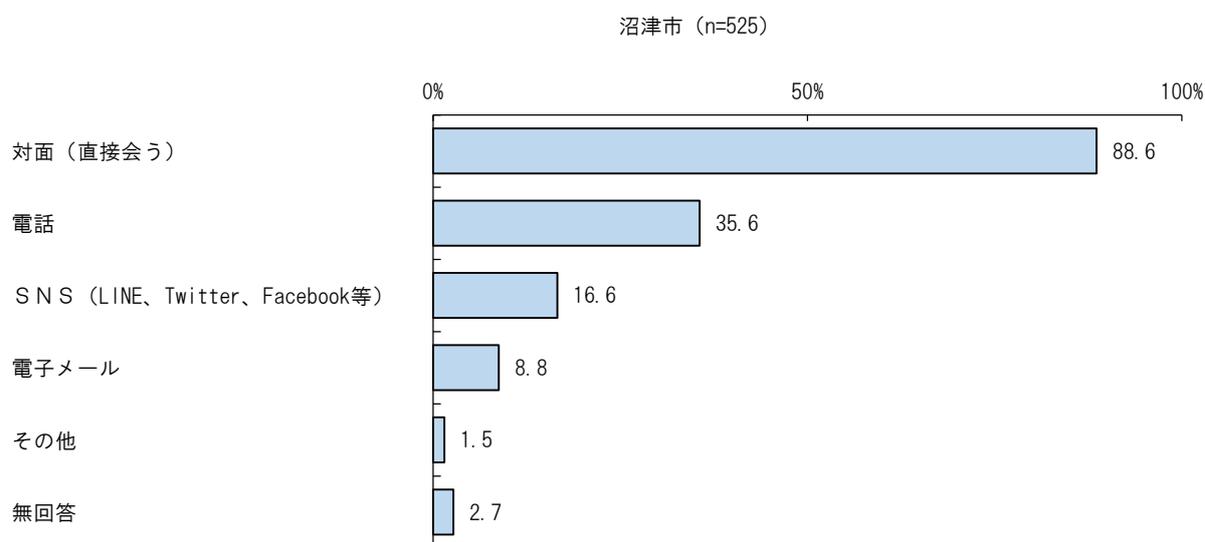
【年齢別】にみると、
 不満や悩み、つらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいると思いますかでは、「そう思う」が「30代」の60.9%、「40代」54.7%が「全体」の49.5%を上回っています。

問12-1 その相手はどのような人ですか。(あてはまる番号すべてに○)



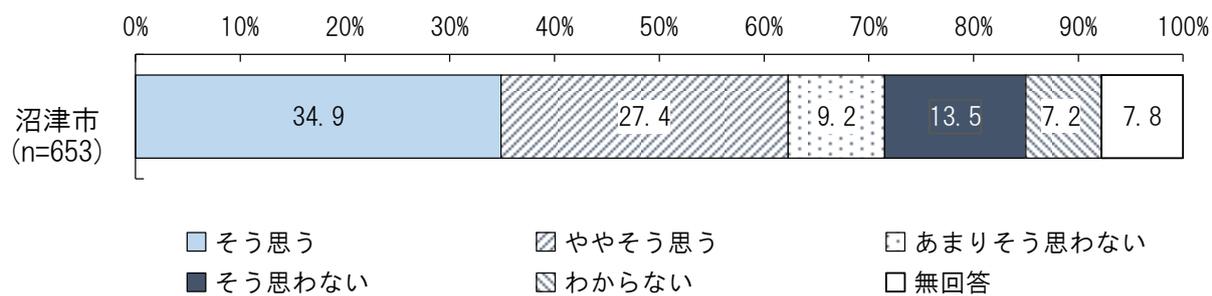
傾聴してくれる相手では、「同居の親族 (家族)」61.9%が最も多く、以下「友人・恋人」44.4%、「同居以外の親族 (家族)」37.1%と続いています。

問12-2 それは、どのような方法で行っていますか。(あてはまる番号すべてに○)



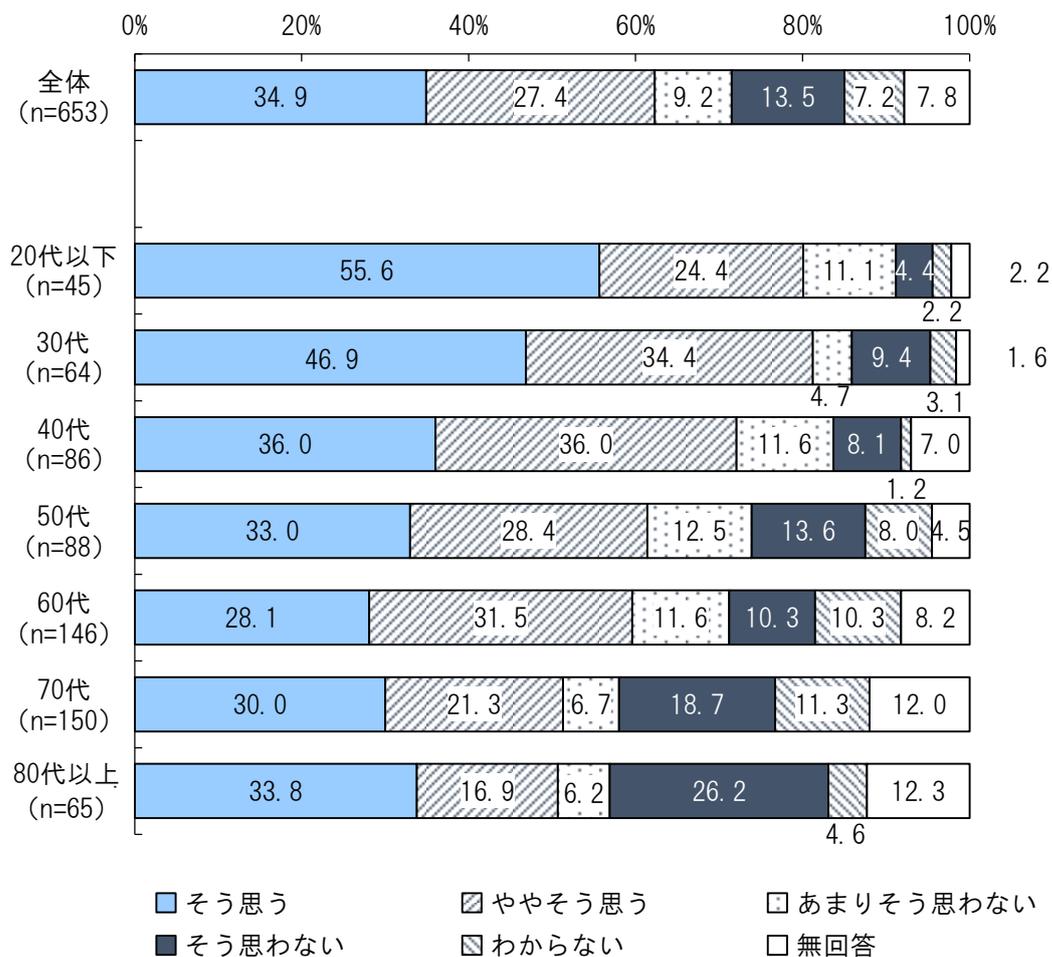
傾聴方法では、「対面 (直接会う)」が88.6%、「電話」が35.6%となっています。

問13 必要なとき、あなたに物質的・金銭的な支援をしてくれる人はいると思いますか。
(○は1つ)



物質的・金銭的な支援をしてくれる人はいると思うかでは、「そう思う」が34.9%、「ややそう思う」が27.4%となっています。

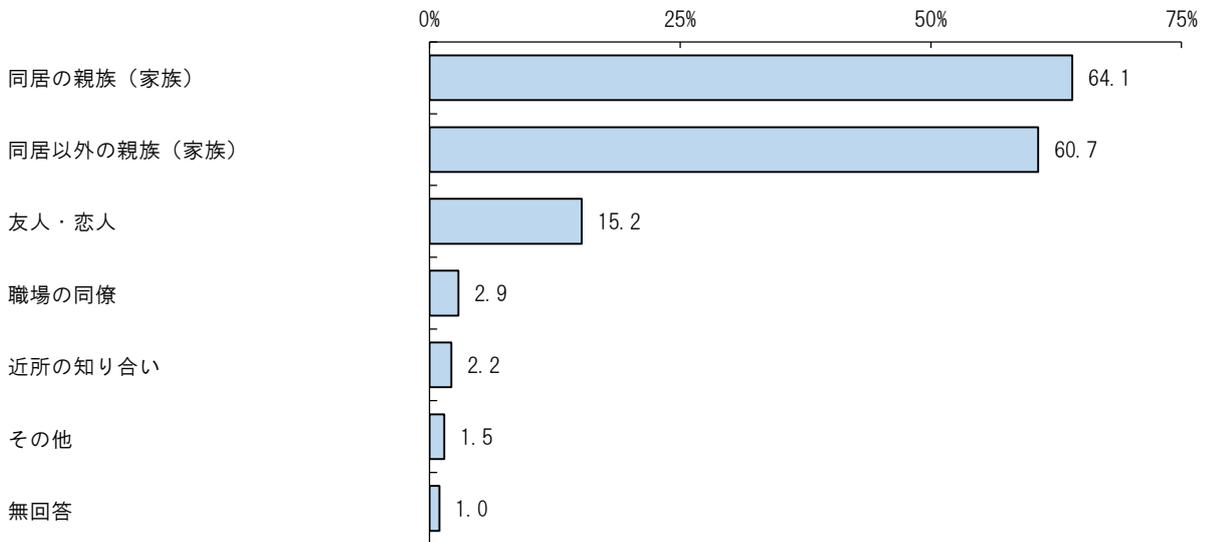
年齢別クロス集計



【年齢別】にみると、
 物質的・金銭的な支援をしてくれる人はいると思うかでは、「そう思う」が「20代以下」の55.6%、「30代」46.9%、「40代」36.0%が「全体」の34.9%を上回っています。

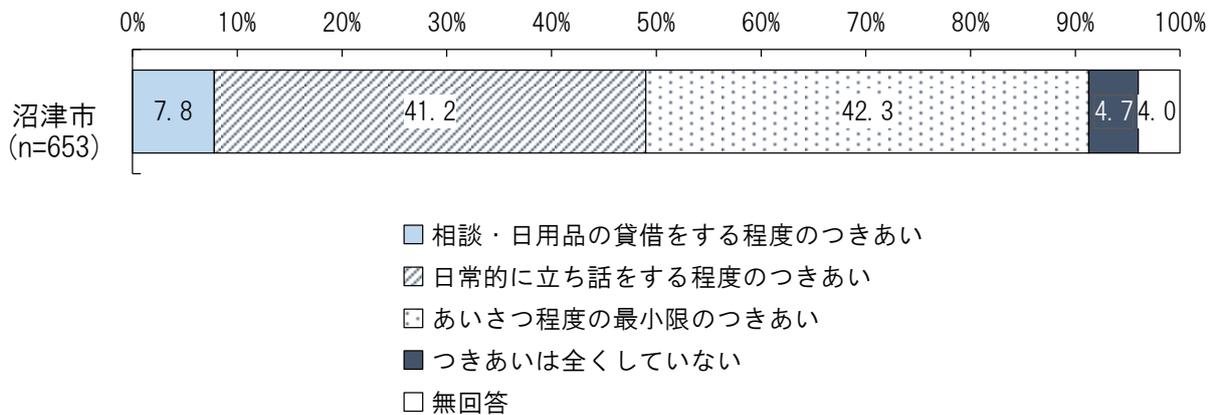
問13-1 その相手はどのような人ですか。(あてはまる番号すべてに○)

沼津市 (n=407)



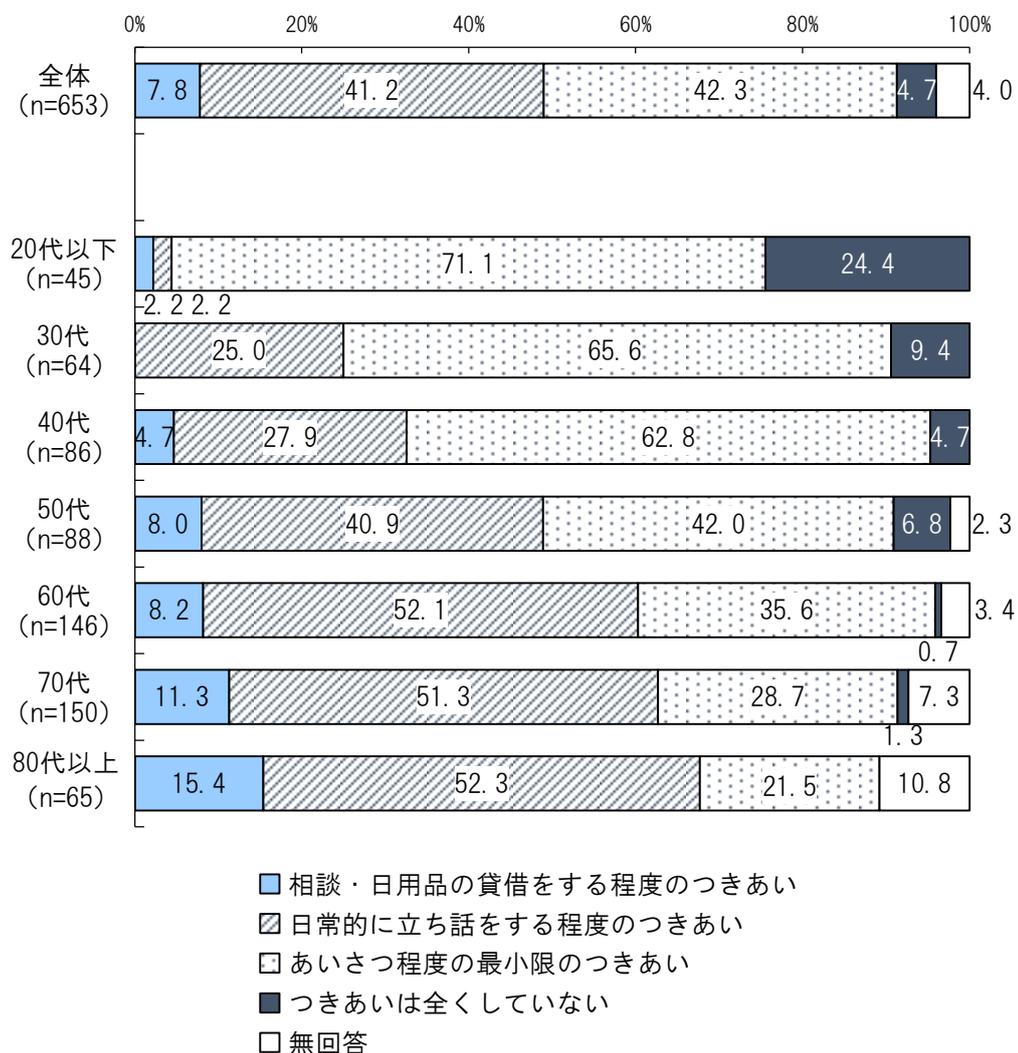
物質的・金銭的な支援をしてくれる相手では、「同居の親族 (家族)」が64.1%、「同居以外の親族 (家族)」60.7%となっています。

問14 あなたとご近所の方とのつきあい方はどのようなものですか。(○は1つ)



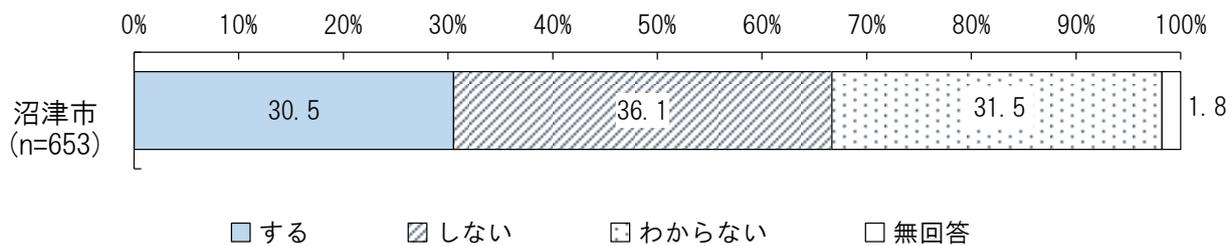
近所づきあいの程度では、「あいさつ程度の最小限のつきあい」が42.3%、「日常的に立ち話をする程度のつきあい」が41.2%となっています。

年齢別クロス集計



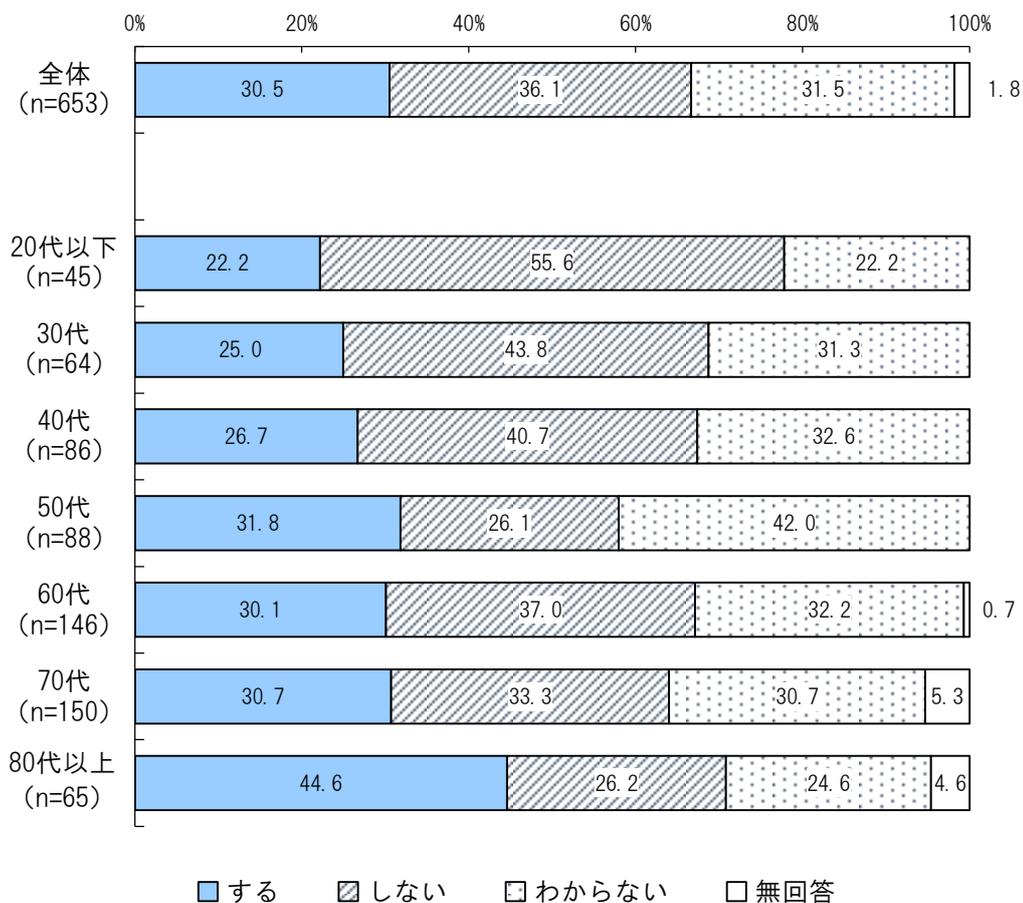
【年齢別】にみると、近所づきあいの程度では、「あいさつ程度の最小限のつきあい」が「20代以下」の71.1%、「30代」65.6%、「40代」62.8%が「全体」の42.3%を上回っています。また「日常的に立ち話をする程度のつきあい」は、年齢とともに割合が高くなっています。

問15 あなたは、心の健康に不安を感じたときに、医療機関を受診しますか。
(○は1つ)



心の健康に不安を感じたときに医療機関を受診「する」と回答したのは 30.5%です。

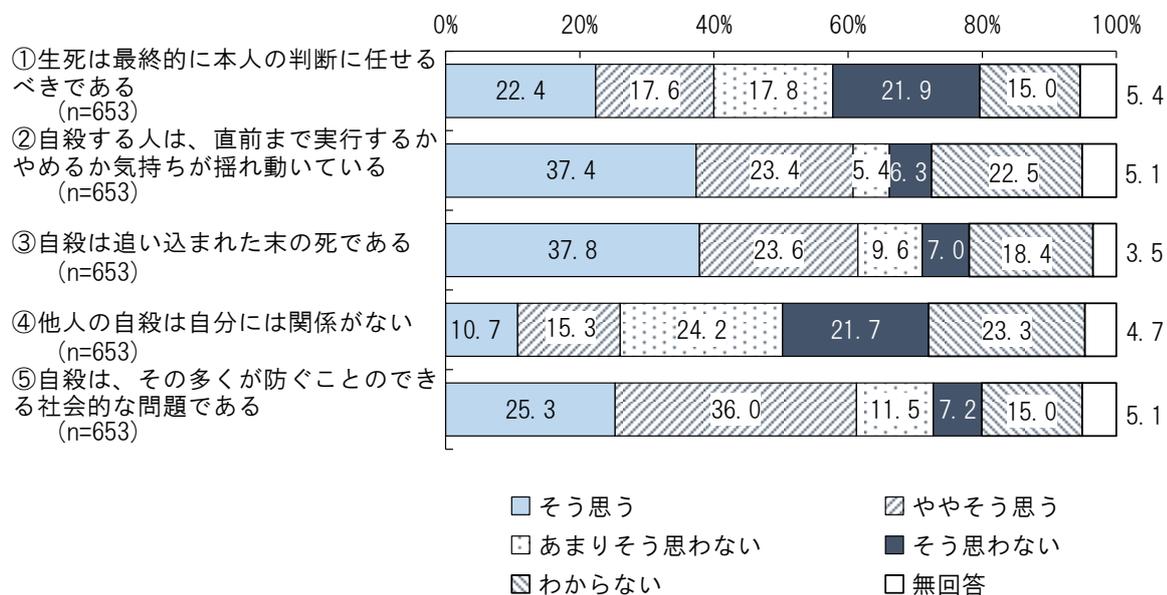
年齢別クロス集計



【年齢別】にみると、心の健康に不安を感じたときに医療機関を受診するかでは、「80代以上」の44.6%が受診を「する」と回答しましたが、「20代以下」の55.6%が受診を「しない」と回答しています。

3. 自殺に関することについて

問16 あなたは、自殺についてどのように思いますか。次の①から⑤について、あなたの考えに最も近いものに○をつけてください。(○はそれぞれ1つ)

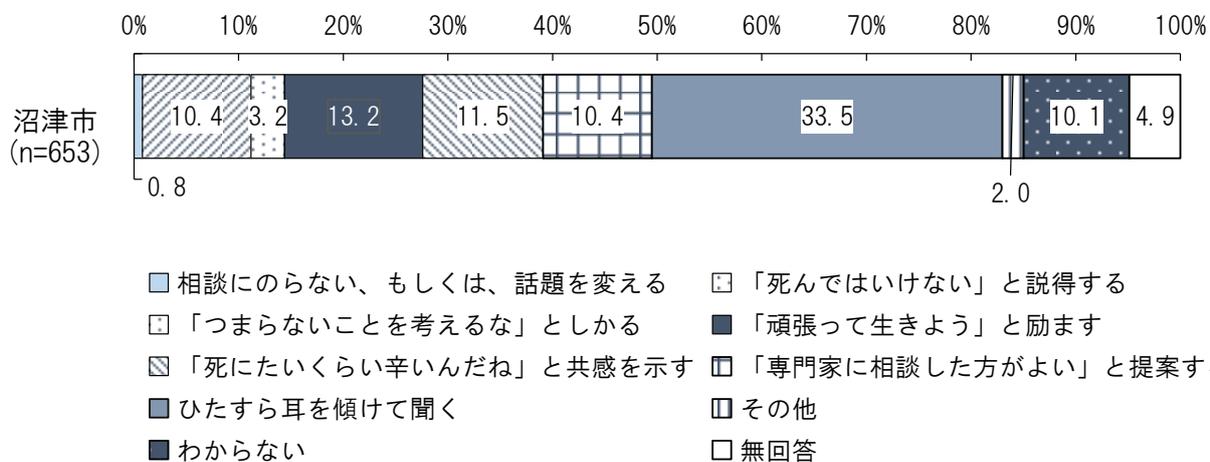


“自殺する人は直前まで実行するかやめるか気持ちが揺れ動いている”では、「そう思う」37.4%となっています。

“自殺は追い込まれた末の死である”では、「そう思う」37.8%となっています。

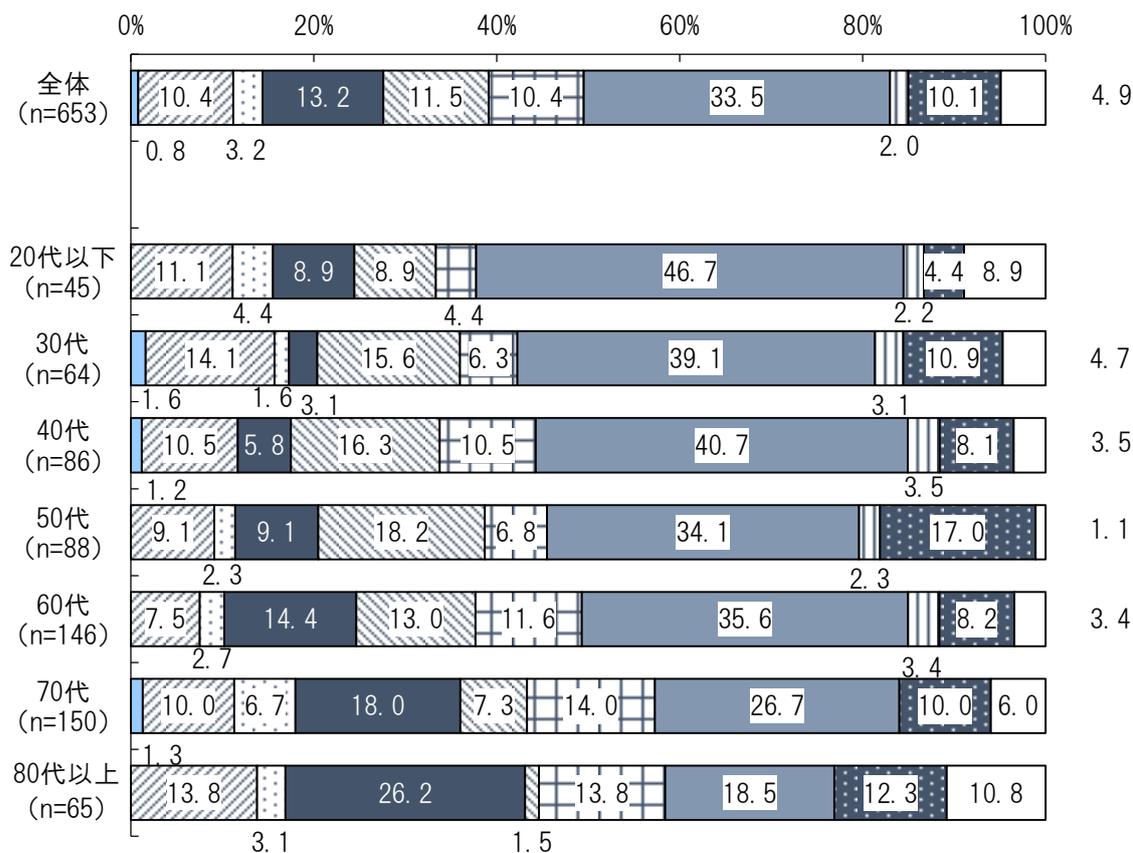
“自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である”では、「ややそう思う」36.0%となっています。

問17 あなたは、もし身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、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に○をつけてください。(○は1つ)



自殺の相談を受けたときの自分の対応では、「ひたすら耳を傾けて聞く」33.5%となっています。

年齢別クロス集計

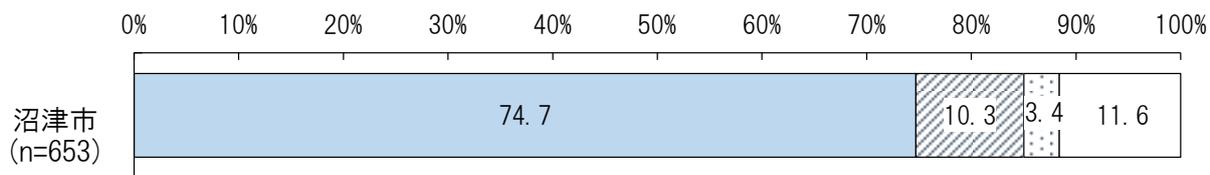


- 相談にのらない、もしくは、話題を変える
- 「つまらないことを考えるな」としかる
- ▨ 「死にたいくらい辛いんだね」と共感を示す
- ひたすら耳を傾けて聞く
- わからない
- ▨ 「死んではいけない」と説得する
- 「頑張って生きよう」と励ます
- ▨ 「専門家に相談した方がよい」と提案する
- その他
- 無回答

【年齢別】にみると、

自殺の相談を受けたときの自分の対応では、20代以下から70代までが「ひたすら耳を傾けて聞く」の割合が高いが、80代以上では、「頑張って生きようと励ます」の割合が高くなっています。

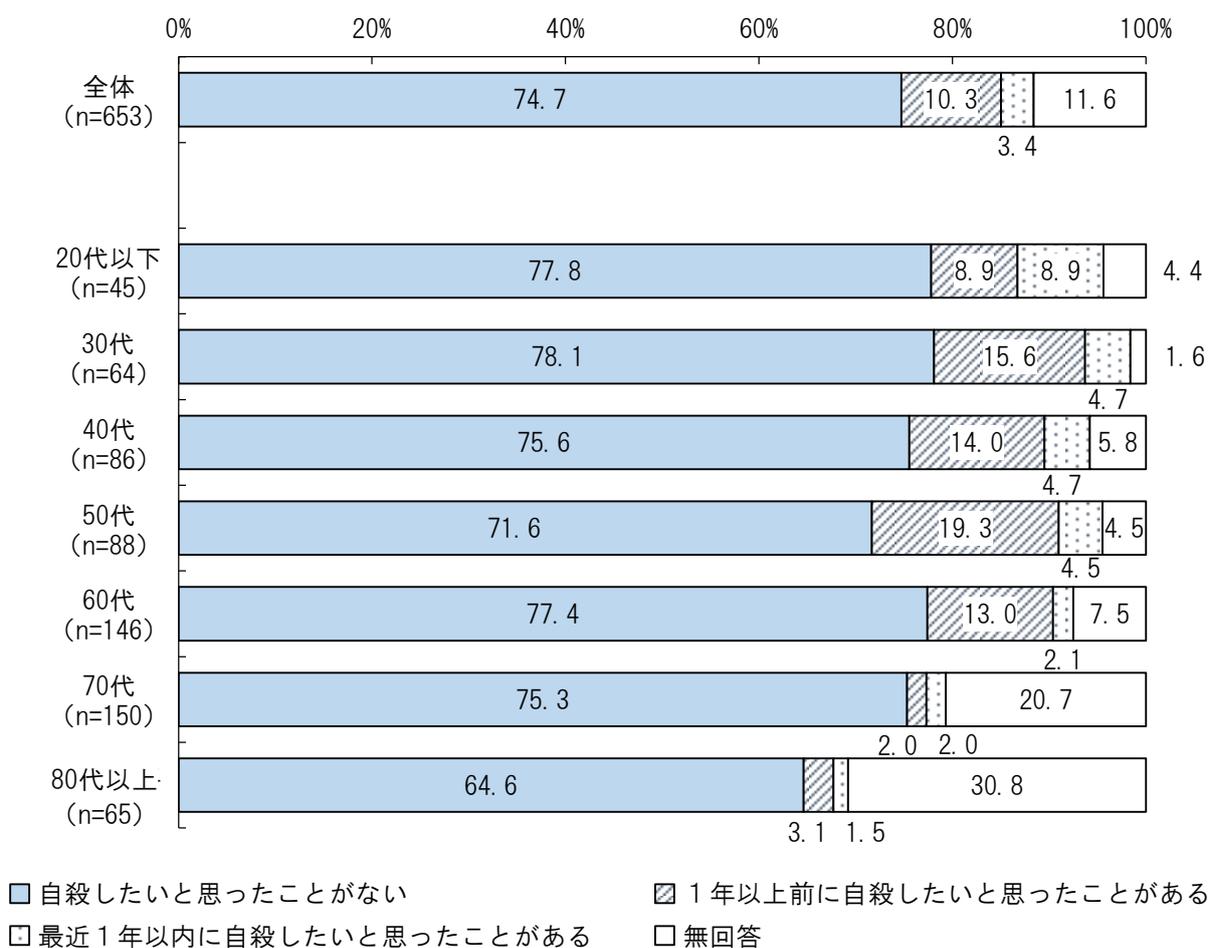
問18 あなたは、これまで、本気で自殺したいと考えたことがありますか。
(○は1つ)



- 自殺したいと思ったことがない
- 1年以上前に自殺したいと思ったことがある
- 最近1年以内に自殺したいと思ったことがある
- 無回答

「自殺したいと思ったことがない」が74.7%となっています。

年齢別クロス集計

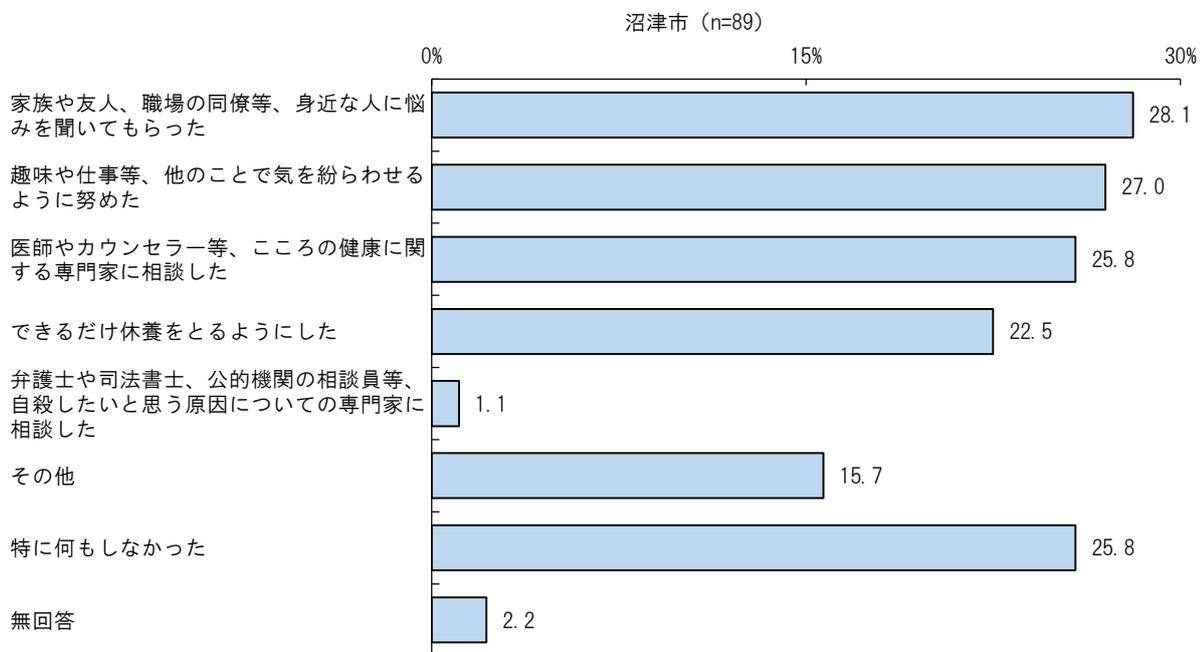


【年齢別】にみると、

「1年以上前に自殺したいと思ったことがある」「最近1年以内に自殺したいと思ったことがある」を合わせた13.7%を10ポイント以上上回ったのは、「50代」の23.8%となっています。

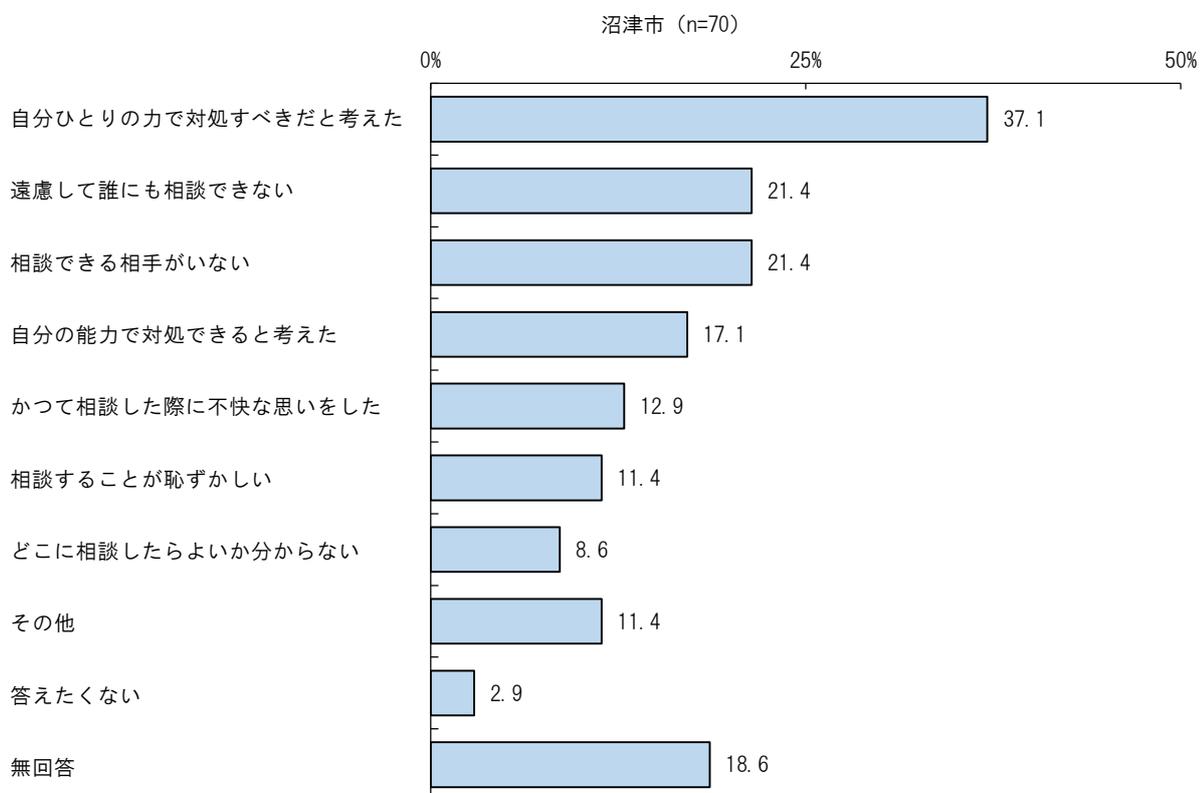
4. 自殺したいと考えたことについて

問19 自殺したいと考えたとき、どのように対処しましたか。
(あてはまる番号すべてに○)



「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」28.1%が最も多く、「趣味や仕事等、他のことで気を紛らわせるように努めた」27.0%、「医師やカウンセラー等、こころの健康に関する専門家に相談した」25.8%となっています。

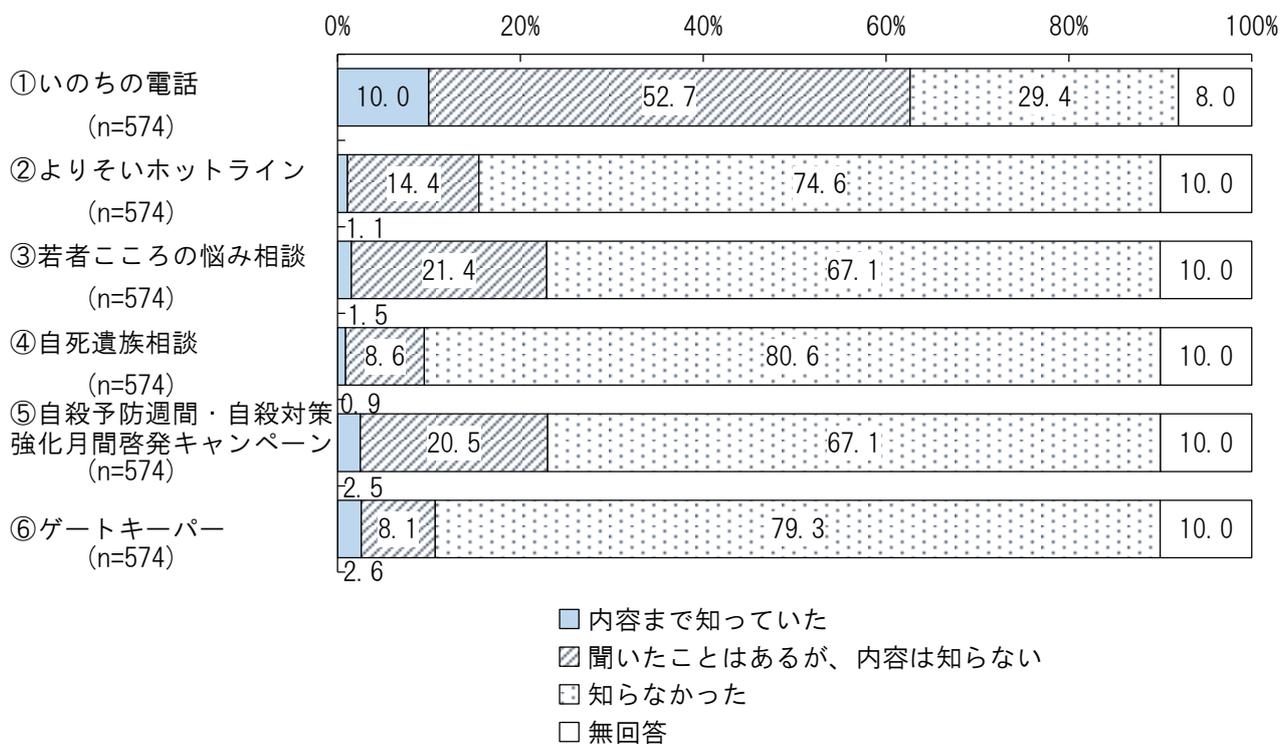
問19-1 そのときに、誰にも相談しなかった理由はなぜですか。
(あてはまる番号すべてに○)



相談しない理由では、「自分ひとりの力で対処すべきだと思った」が37.1%となっています。

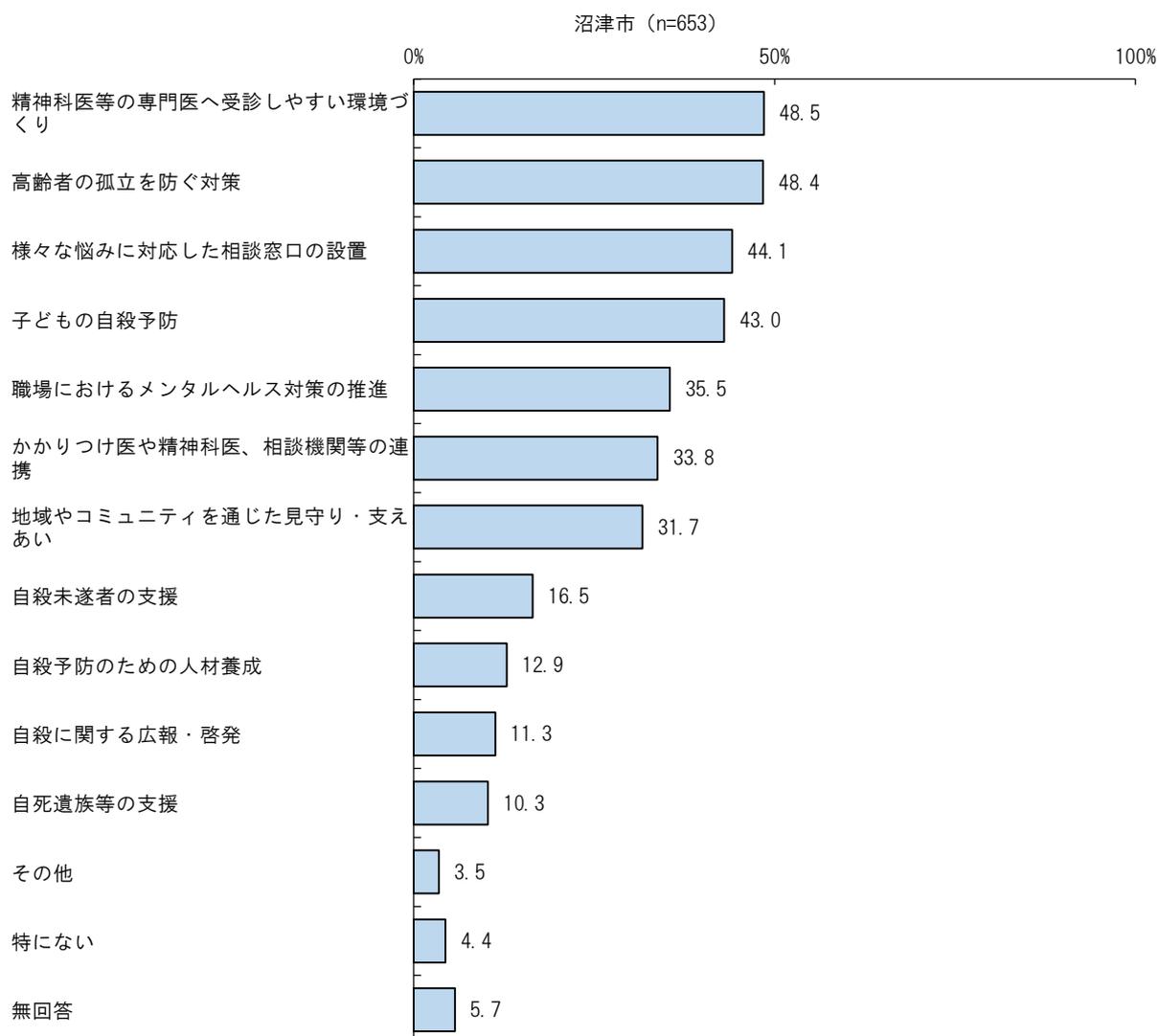
5. 自殺対策・予防等について

問20 あなたは次の公的サービス・サービス等をご存じですか。次の①から⑥について、それぞれ該当するものに○をつけてください。(○はそれぞれ1つ)



全ての自殺対策のいずれも、「内容まで知っていた」が10.0%以下です。

問21 今後求められるものとして、どのような自殺対策が必要になると思いますか。
(あてはまる番号すべてに○)



今後求められる自殺対策では、「精神科医等の専門医へ受診しやすい環境づくり」48.5%が最も多く、以下「高齢者の孤立を防ぐ対策」48.4%、「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」44.1%、「子どもの自殺予防」43.0%と続いています。

付録

1. 単純集計

全体	問 1 性別			
	男性	女性	その他	無回答
653	282	365	0	6
100.0	43.2	55.9	0	0.9

全体	問 2 居住地域																
	第 1	第 2	第 3	第 4	第 5	大岡	金岡	門池	片浜	今沢	大平	静浦	内浦	西浦	愛鷹	原	浮島
653	21	29	60	25	60	74	70	38	36	27	16	20	3	5	44	84	10
100.0	3.2	4.4	9.2	3.8	9.2	11.3	10.7	5.8	5.5	4.1	2.5	3.1	0.5	0.8	6.7	12.9	1.5

問 2 居住地域		
戸田	わからない	無回答
14	16	1
2.1	2.5	0.2

全体	問 3 年齢階級							
	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	無回答
653	45	64	86	88	146	150	65	9
100.0	6.9	9.8	13.2	13.5	22.4	23.0	10.0	1.4

全体	問 4 職業										
	勤めている(常勤)	勤めている(アルバイト)	アルバイト	自営業	会社等の役員	自由業	専業主婦・主夫	無職	学生	その他	無回答
653	177	99	43	22	4	95	183	9	16	5	
100.0	27.1	15.2	6.6	3.4	0.6	14.5	28.0	1.4	2.5	0.8	

全体	問 5 同居者の続柄									
	ひとり暮らし	配偶者	子ども	父親	母親	祖父	祖母	兄弟姉妹	その他	無回答
653	100	420	255	74	108	13	25	34	35	2
100.0	15.3	64.3	39.1	11.3	16.5	2.0	3.8	5.2	5.4	0.3

全体	問 6 スポーツ・趣味・娯楽への参加の頻度							
	週4日	週2、3日	週1日	月2、3日	月1日	年数回	全く参加していない	無回答
653	37	106	81	78	56	84	206	5
100.0	5.7	16.2	12.4	11.9	8.6	12.9	31.5	0.8

全体	問 7 ボランティア・NPO・市民活動への参加の頻度							
	週4日	週2、3日	週1日	月2、3日	月1日	年数回	全く参加していない	無回答
653	6	11	14	28	33	155	403	3
100.0	0.9	1.7	2.1	4.3	5.1	23.7	61.7	0.5

全体	問 8 ① 自分がやるべき物事遂行に自信があるかどうか						無回答
	そう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	そう思わない	わからない		
653	217	276	100	27	12	21	
100.0	33.2	42.3	15.3	4.1	1.8	3.2	

全体	問 8 ② 自分がやるべき物事遂行に自信があるかどうか					
	そう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	そう思わない	わからない	無回答
653	205	285	83	42	16	22
100.0	31.4	43.6	12.7	6.4	2.5	3.4

全体	問 8 ③ 普段の生活で感じる					
	そう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	そう思わない	わからない	無回答
653	216	267	109	29	17	15
100.0	33.1	40.9	16.7	4.4	2.6	2.3

全体	問 8 ④ 自分自身のことが好きである					
	そう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	そう思わない	わからない	無回答
653	149	241	171	50	28	14
100.0	22.8	36.9	26.2	7.7	4.3	2.1

全体	問 8 ⑤ 今現在、幸せだと感じる					
	そう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	そう思わない	わからない	無回答
653	248	273	70	32	15	15
100.0	38.0	41.8	10.7	4.9	2.3	2.3

全体	問 9 この1か月間のストレス				
	大いにあった	多少あった	あまりなかった	全くなかった	無回答
653	90	258	193	57	55
100.0	13.8	39.5	29.6	8.7	8.4

全体	問 9-1 ストレスの原因							
	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
348	156	149	55	135	13	11	26	10
100.0	44.8	42.8	15.8	38.8	3.7	3.2	7.5	2.9

全体	問 10 ストレスの法がある		
	分らない	少しある	無回答
653	460	174	19
100.0	70.4	26.6	2.9

全体	問 11 相談相手について					
	そう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	そう思わない	わからない	無回答
653	71	211	180	145	42	4
100.0	10.9	32.3	27.6	22.2	6.4	0.6

全体	問 12 不満や悩み、辛い気持ちを持っている人は					
	そう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	そう思わない	わからない	無回答
653	323	202	40	26	26	36
100.0	49.5	30.9	6.1	4.0	4.0	5.5

全体	問 12-1 傾聴してくれる相手						
	同居の家族	同居以外の家族	友人・恋人	職場の同僚	近所の知り合い	その他	無回答
525	325	195	233	92	43	18	6
100.0	61.9	37.1	44.4	17.5	8.2	3.4	1.1

全体	問12-2 傾聴方法					
	体面	電話	電子メール	SNS	その他	無回答
525	465	187	46	87	8	14
100.0	88.6	35.6	8.8	16.6	1.5	2.7

全体	問13 物質的支援をしてくれる人					
	そう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	そう思わない	わからない	無回答
653	228	179	60	88	47	51
100.0	34.9	27.4	9.2	13.5	7.2	7.8

全体	問13-1 物質的な支援をしてくれる相手						
	同居の家族	同居以外の家族	友人・恋人	職場の同僚	近所の知り合い	その他	無回答
407	261	247	62	12	9	6	4
100.0	64.1	60.7	15.2	2.9	2.2	1.5	1.0

全体	問14 近所づきあいの程度				
	相談・日用品の貸借程度	日常的に立ち話をする程度	あいさつ程度の最小限	つきあいは全くしていない	無回答
653	51	269	276	31	26
100.0	7.8	41.2	42.3	4.7	4.0

全体	問15 心の健康を気にする			
	感じる	わからない	わからない	無回答
653	199	236	206	12
100.0	30.5	36.1	31.5	1.8

全体	問16① 最終的に死にたいか				
	そう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	そう思わない	わからない
653	146	115	116	143	98
100.0	22.4	17.6	17.8	21.9	15.0

全体	問16② 自殺する人が直前に動いている					
	そう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	そう思わない	わからない	無回答
653	244	153	35	41	147	33
100.0	37.4	23.4	5.4	6.3	22.5	5.1

全体	問16③ 自殺は追い込まれた末の死である					
	そう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	そう思わない	わからない	無回答
653	247	154	63	46	120	23
100.0	37.8	23.6	9.6	7.0	18.4	3.5

全体	問16④ 他人の自殺は自分には関係がない					
	そう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	そう思わない	わからない	無回答
653	70	100	158	142	152	31
100.0	10.7	15.3	24.2	21.7	23.3	4.7

全体	問16⑤ 自殺は、その 多くなると社会的な問題である					
	そう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	そう思わない	わからない	無回答
653	165	235	75	47	98	33
100.0	25.3	36.0	11.5	7.2	15.0	5.1

全体	問17 自殺の相談を受けたときの自分の対応									
	相談に乗らない、話題を変えない	死んでほしいと言わない	叱る	励ます	共感を示す	専門家への相談を提案する	傾聴する	その他	わからない	無回答
653	5	68	21	86	75	68	219	13	66	32
100.0	0.8	10.4	3.2	13.2	11.5	10.4	33.5	2.0	10.1	4.9

全体	問18 自殺念慮の経験				
	自殺したいと思ったことがない	1年以上前に自殺したことがある	1年以上以内に自殺したことがある	1年以上以内に自殺したことがある	無回答
653	488	67	22	76	
100.0	74.7	10.3	3.4	11.6	

全体	問19 自殺したいと思った時の対処方法							
	身近な人に悩みを聞いてもらった	こころの健康の専門家と相談した	悩みの原因の専門家に相談した	できるだけ休養をとった	趣味や仕事等で気を紛らわせた	その他	特に何もなかった	無回答
89	25	23	1	20	24	14	23	2
100.0	28.1	25.8	1.1	22.5	27.0	15.7	25.8	2.2

全体	問19-1 自殺念慮を相談しない理由									
	自分の能力で対処可能だと考えた	自分ひとりの力で対処すべきと考えた	遠慮して相談できない	相談できる相手がいな	かたがたに相談した際に不快な思いをした	どこに相談したらよいかわからない	相談することが恥ずかしい	その他	答えたくない	無回答
70	12	26	15	15	9	6	8	8	2	13
100.0	17.1	37.1	21.4	21.4	12.9	8.6	11.4	11.4	2.9	18.6

全体	問20① サービスの認知度			
	内容まで知っていた	内容は知らないが知っている	知らなかった	無回答
653	65	344	192	52
100.0	10.0	52.7	29.4	8.0

全体	問20② サービスの認知・制度・オンライン			
	内容まで知っていた	聞いたことはあるが内	容は知らない	知らなかった
653 100.0	7 1.1	94 14.4	487 74.6	65 10.0

全体	問20③ サービスの認知・制度・相談			
	内容まで知っていた	聞いたことはあるが内	容は知らない	知らなかった
653 100.0	10 1.5	140 21.4	438 67.1	65 10.0

全体	問20④ サービスの認知・死遺族の相談			
	内容まで知っていた	聞いたことはあるが内	容は知らない	知らなかった
653 100.0	6 0.9	56 8.6	526 80.6	65 10.0

全体	問20⑤ サービスの認知・自殺対策・自強・自殺予防			
	内容まで知っていた	聞いたことはあるが内	容は知らない	知らなかった
653 100.0	16 2.5	134 20.5	438 67.1	65 10.0

全体	問20⑥ サービスの認知・ゲートキーパー			
	内容まで知っていた	聞いたことはあるが内	容は知らない	知らなかった
653 100.0	17 2.6	53 8.1	518 79.3	65 10.0

全体	問21 今後求められる自殺対策																
	精神科医に受診しやすい環境づくり	かかりつけ医、相談機関等の連携	医、相談窓口に設置	様々な悩みに対応した	相談窓口の設置	職場のメンタルヘルス	対策推進	子どもの自殺予防	高齢者の孤立防止	地域の見守り・支え合	自発	自殺に関する広報・啓	自殺予防の人材養成	自殺未遂者の支援	自殺遺族等の支援	その他	特にな
653 100.0	317 48.5	221 33.8	288 44.1	232 35.5	281 43.0	316 48.4	207 31.7	74 11.3	84 12.9	108 16.5	67 10.3	23 3.5	29 4.4	37 5.7			

2. マトリックス集計

	全体	そう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	そう思わない	わからない	無回答
問8① 自分は物事を自分の力でやり遂げることができる	653 100.0	217 33.2	276 42.3	100 15.3	27 4.1	12 1.8	21 3.2
問8② どんなことでも、たいてい何とかなりそうな気がする	653 100.0	205 31.4	285 43.6	83 12.7	42 6.4	16 2.5	22 3.4
問8③ 普段の生活のなかで、役割や使命感を感じる	653 100.0	216 33.1	267 40.9	109 16.7	29 4.4	17 2.6	15 2.3
問8④ 自分自身のことが好きである	653 100.0	149 22.8	241 36.9	171 26.2	50 7.7	28 4.3	14 2.1
問8⑤ 今現在、幸せだと感じる	653 100.0	248 38.0	273 41.8	70 10.7	32 4.9	15 2.3	15 2.3

	全体	そう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	そう思わない	わからない	無回答
問16① 生死は最終的に本人の判断にゆだねられるべき	653 100.0	146 22.4	115 17.6	116 17.8	143 21.9	98 15.0	35 5.4
問16② 自殺する人は直前まで気持ちが悪く揺れ動いている	653 100.0	244 37.4	153 23.4	35 5.4	41 6.3	147 22.5	33 5.1
問16③ 自殺は追い込まれた末の死である	653 100.0	247 37.8	154 23.6	63 9.6	46 7.0	120 18.4	23 3.5
問16④ 他人の自殺は自分には関係がない	653 100.0	70 10.7	100 15.3	158 24.2	142 21.7	152 23.3	31 4.7
問16⑤ 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	653 100.0	165 25.3	235 36.0	75 11.5	47 7.2	98 15.0	33 5.1

	全体	内容まで知っていた	内容は知らないが内	知らなかった	無回答
問20① 公的制度・サービスの認知_ いのちの電話	653 100.0	65 10.0	344 52.7	192 29.4	52 8.0
問20② 公的制度・サービスの認知_ よりせいホットライン	653 100.0	7 1.1	94 14.4	487 74.6	65 10.0
問20③ 公的制度・サービスの認知_ 若者こころの悩み相談	653 100.0	10 1.5	140 21.4	438 67.1	65 10.0
問20④ 公的制度・サービスの認知_ 自死遺族相談	653 100.0	6 0.9	56 8.6	526 80.6	65 10.0
問20⑤ 公的制度・サービスの認知_ 自殺予防週間・自殺対策強化月間啓発キャンペーン	653 100.0	16 2.5	134 20.5	438 67.1	65 10.0
問20⑥ 公的制度・サービスの認知_ ゲートキーパー	653 100.0	17 2.6	53 8.1	518 79.3	65 10.0

3. 調査票

沼津市民のこころの健康と自殺対策に関する意識調査

調査ご協力をお願い

日ごろから、市政の推進にご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

市では、平成30年度に策定予定の沼津市自殺対策行動計画の基礎資料とするため、こころの健康と自殺対策に関する意識等についてアンケート調査を実施することいたしました。

調査の実施にあたっては、18歳以上の市民1,900人を無作為で選ばせていただきました。

本調査は無記名であり、結果については統計的な処理を行いますので、あなたの個人情報が外部に漏れたり、ほかの目的に使用されたりすることは決してありません。

本調査の主旨をご理解いただき、アンケート調査にご協力くださいますようお願い申し上げます。

平成30年7月

沼津市長 頼重 秀一

ご記入にあたってのお願い

- 必ず封書宛名のご本人が記入してください。（なお、本人に聞き取った上での代筆は可）
- アンケートは、平成30年7月1日現在の状況をご記入ください。
- あなた自身の考え方を、ありのままにお答えください。
- 回答にあたっては、鉛筆又はボールペンで記入し、間違った場合は消しゴムで消すか、二重線又は×印により訂正いただくようお願いいたします。
- ご記入がすみましたら、お手数ですが、同封の返信用封筒に入れて、
7月22日（日）までに、投函してください。（切手は必要ありません）
- 記入上の不明な点、調査についてのお問い合わせは下記までお願いします。

（担当）沼津市保健センター（健康づくり課） 自殺対策行動計画担当
電 話 055-951-3480 / F A X 055-951-5444
E-mail/ kenkou@city.numazu.lg.jp

アンケートの
ご投函期日

平成30年7月22日（日）まで
同封の返信用封筒にてご返信ください。（切手は必要ありません）

1. あなた自身のことについておたずねします

問1 あなたの性別をお答えください。(○は1つ)

- | | | |
|------|------|-------|
| 1 男性 | 2 女性 | 3 その他 |
|------|------|-------|

問2 あなたのお住まいの地区をお答えください。(○は1つ)

- | | | | | | | |
|-------|------|-------|-------|-------------|-------|-------|
| 1 第一 | 2 第二 | 3 第三 | 4 第四 | 5 第五 | 6 大岡 | 7 金岡 |
| 8 門池 | 9 片浜 | 10 今沢 | 11 大平 | 12 静浦 | 13 内浦 | 14 西浦 |
| 15 愛鷹 | 16 原 | 17 浮島 | 18 戸田 | 19 わからない() | | |

問3 あなたの年齢は、おいくつですか。

() 歳 (平成30年7月1日現在)

問4 あなたの主なご職業をお答えください。(○は1つ)

- | | |
|-------------|--------------------|
| 1 勤めている(常勤) | 2 勤めている(パート・アルバイト) |
| 3 自営業 | 4 会社等の役員 |
| 5 自由業 | 6 専業主婦・主夫 |
| 7 無職 | 8 学生 |
| 9 その他() | |

問5 現在、同居している方はいますか。自分から見た続柄(義理関係等を含む)をお答えください。
(あてはまる番号すべてに○)

- | | | | | |
|----------|-------|--------|----------|------|
| 1 ひとり暮らし | 2 配偶者 | 3 子ども | 4 父親 | 5 母親 |
| 6 祖父 | 7 祖母 | 8 兄弟姉妹 | 9 その他() | |

問6 あなたは過去1年の間に、スポーツ・趣味・娯楽活動等(カルチャースクール、スポーツジム等)で家族以外の人と関わる場に参加しましたか。(○は1つ)

- | | | | |
|----------|------------|-------------|------------|
| 1 週4日以上 | 2 週に2、3日程度 | 3 週に1日程度 | 4 月に2、3日程度 |
| 5 月に1日程度 | 6 年に数回程度 | 7 全く参加していない | |

問7 あなたは過去1年の間に、ボランティア・NPO・市民活動等(まちづくり、福祉や子育て、防犯・防災、環境国際協力、提言活動等)に参加しましたか。(○は1つ)

- | | | | |
|----------|------------|-------------|------------|
| 1 週4日以上 | 2 週に2、3日程度 | 3 週に1日程度 | 4 月に2、3日程度 |
| 5 月に1日程度 | 6 年に数回程度 | 7 全く参加していない | |

2. あなたの悩みやストレスについておたずねします

問8 あなたは自分自身についてどのように感じていますか。次の①から⑤について、あなたの考えに最も近いものに○をつけてください。(○はそれぞれ1つ)

	そう思う	やや そう思う	あまりそう 思わない	そう 思わない	わからない
【記入例】					
③ 普段の生活のなかで、役割や使命感を感じる	1	2	③	4	5
① 自分は物事を自分の力でやり遂げることができる	1	2	3	4	5
② どんなことでも、たいてい何とかかなりそうな気がする	1	2	3	4	5
③ 普段の生活のなかで、役割や使命感を感じる	1	2	3	4	5
④ 自分自身のことが好きである	1	2	3	4	5
⑤ 今現在、幸せだと感じる	1	2	3	4	5

問9 あなたはこの1か月の間に不満、悩み、苦勞等によるストレスがありましたか。(○は1つ)

1 大いにあった	2 多少あった	3 あまりなかった	4 全くなかった
----------	---------	-----------	----------



問10へ

問9-1 それはどのような事柄が原因でしたか。(あてはまる番号すべてに○)

1 家庭問題	(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病 等)
2 健康問題	(自分の病気の悩み、身体の悩み 等)
3 経済生活問題	(倒産、事業不振、負債、失業 等)
4 勤務問題	(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働 等)
5 男女問題	(失恋、結婚をめぐる悩み 等)
6 学校問題	(いじめ、学業不振、教師や友人との人間関係 等)
7 その他	()

問10 自分なりのストレス解消法がありますか。(○は1つ)

1 ある	2 ない
------	------

問11 あなたは、悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか。(○は1つ)

1 そう思う	2 ややそう思う			
3 あまりそう思わない	4 そう思わない	5 わからない		

問12 あなたの不満や悩み、つらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいると思いますか。

(○は1つ)

- | | | |
|-------------|----------|---------|
| 1 そう思う | 2 ややそう思う | |
| 3 あまりそう思わない | 4 そう思わない | 5 わからない |

問13へ

問12-1 その相手はどのような人ですか。(あてはまる番号すべてに○)

- | | | |
|-------------|---------------|----------|
| 1 同居の親族(家族) | 2 同居以外の親族(家族) | 3 友人・恋人 |
| 4 職場の同僚 | 5 近所の知り合い | 6 その他() |

問12-2 それは、どのような方法で行っていますか。(あてはまる番号すべてに○)

- | | | |
|-------------------------------|------|---------|
| 1 対面(直接会う) | 2 電話 | 3 電子メール |
| 4 SNS(LINE、Twitter、Facebook等) | | |
| 5 その他() | | |

問13 必要なとき、あなたに物質的・金銭的な支援をしてくれる人はいると思いますか。(○は1つ)

- | | | |
|-------------|----------|---------|
| 1 そう思う | 2 ややそう思う | |
| 3 あまりそう思わない | 4 そう思わない | 5 わからない |

問14へ

問13-1 その相手はどのような人ですか。(あてはまる番号すべてに○)

- | | | |
|-------------|---------------|----------|
| 1 同居の親族(家族) | 2 同居以外の親族(家族) | 3 友人・恋人 |
| 4 職場の同僚 | 5 近所の知り合い | 6 その他() |

問14 あなたとご近所の方とのつきあい方はどのようなものですか。(○は1つ)

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1 相談・日用品の貸借をする程度のつきあい | 2 日常的に立ち話をする程度のつきあい |
| 3 あいさつ程度の最小限のつきあい | 4 つきあいは全くしていない |

問15 あなたは、心の健康に不安を感じたときに、医療機関を受診しますか。(○は1つ)

- | | | |
|------|-------|---------|
| 1 する | 2 しない | 3 わからない |
|------|-------|---------|

3. 自殺に関することについておたずねします

問16 あなたは、自殺についてどのように思いますか。次の①から⑤について、あなたの考えに最も近いものに○をつけてください。(○はそれぞれ1つ)

	そう思う	やや そう思う	あまりそう 思わない	そう 思わない	わからない
【記入例】					
③ 自殺は追い込まれた末の死である	1	2	③	4	5
① 生死は最終的に本人の判断に任せるべきである	1	2	3	4	5
② 自殺する人は、直前まで実行するかやめるか気持ちが揺れ動いている	1	2	3	4	5
③ 自殺は追い込まれた末の死である	1	2	3	4	5
④ 他人の自殺は自分には関係がない	1	2	3	4	5
⑤ 自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である	1	2	3	4	5

問17 あなたは、もし身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、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に○をつけてください。(○は1つ)

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1 相談にのらない、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」としかる | 4 「頑張って生きよう」と励ます |
| 5 「死にたいくらい辛いんだね」と共感を示す | 6 「専門家に相談した方がよい」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18 あなたは、これまで、本気で自殺をしたいと考えたことがありますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------------------|------------|
| 1 自殺したいと思ったことがない | ⇒ 6ページ問20へ |
| 2 1年以上前に自殺したいと思ったことがある | |
| 3 最近1年以内に自殺したいと思ったことがある | |

問18で、「2 1年以上前に自殺したいと思ったことがある」、「3 最近1年以内に自殺したいと思ったことがある」と回答した方に、次ページから、あなたの自殺に関する出来事や意識についてお聞きします。

回答を負担に感じる方は、回答していただくなくても構いません。

その場合、6ページ問20から引き続きご回答ください。

4. 自殺したいと考えたことについておたずねします

問18で、「2 1年以上前に自殺したいと思ったことがある」、「3 最近1年以内に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19 自殺したいと考えたとき、どのように対処しましたか。(あてはまる番号すべてに○)

- 1 家族や友人、職場の同僚等、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等、こころの健康に関する専門家に相談した
- 3 弁護士や司法書士、公的機関の相談員等、悩みの元となる分野についての専門家に相談した
- 4 できるだけ休養をとるようにした
- 5 趣味や仕事等、他のことで気を紛らわせるように努めた
- 6 その他()
- 7 特に何もしなかった

問19で、「4 できるだけ休養をとるようにした」、「5 趣味や仕事等、他のことで気を紛らわせるように努めた」、「6 その他」、「7 特に何もしなかった」と回答した方にお聞きします。

問19-1 そのときに、誰にも相談しなかった理由はなぜですか。(あてはまる番号すべてに○)

- 1 自分の能力で対処できると考えた
- 2 自分ひとりの力で対処すべきだと考えた
- 3 遠慮して誰にも相談できない
- 4 相談できる相手がいない
- 5 かつて相談した際に不快な思いをした
- 6 どこに相談したらよいか分からない
- 7 相談することが恥ずかしい
- 8 その他()
- 9 答えたくない

5. 自殺対策・予防等についておたずねします

問20 あなたは次の公的制度・サービス等をご存じですか。次の①から⑥について、それぞれ該当するものに○をつけてください。(○はそれぞれ1つ)

	内容まで 知っていた	聞いたことが あるが、内容 は知らない	知らなかった
【記入例】			
③ 若者こころの悩み相談	1	②	3
① いのちの電話 ※1	1	2	3
② よりそいホットライン ※2	1	2	3
③ 若者こころの悩み相談 ※3	1	2	3
④ 自死遺族相談 ※4	1	2	3
⑤ 自殺予防週間・自殺対策強化月間啓発キャンペーン ※5	1	2	3
⑥ ゲートキーパー ※6	1	2	3

※1 自殺をはじめ、さまざまな悩みや心の危機に直面している、孤独と不安に苦しんでいる等の相談

※2 どんな人の、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決する方法を探す

※3 生きるのがつらくなった等、こころの悩みを抱える若者(概ね40歳未満)またはその家族の相談

※4 ご家族や友人等大切な方を自死で亡くされた方の相談

※5 自殺予防週間(9/10～16)、自殺対策強化月間(3月)にあわせた普及啓発キャンペーン

※6 自殺のサインに気づき、適切な対応を図ることができる人のこと

問21 今後求められるものとして、どのような自殺対策が必要になるとお考えですか。

(あてはまる番号すべてに○)

1 精神科医等の専門医へ受診しやすい環境づくり	2 かかりつけ医や精神科医、相談機関等の連携
3 様々な悩みに対応した相談窓口の設置	4 職場におけるメンタルヘルス対策の推進
5 子どもの自殺予防	6 高齢者の孤立を防ぐ対策
7 地域やコミュニティを通じた見守り・支えあい	8 自殺に関する広報・啓発
9 自殺予防のための人材養成	10 自殺未遂者の支援
11 自死遺族等の支援	12 その他 ()
13 特になし	

