

東久留米市自殺対策実態調査 「こころの健康に関するアンケート」報告書（概要版）

I. 調査概要

（1）調査目的・調査概要

【調査目的】

本調査は、平成31年度に策定する東久留米市の自殺対策計画の基礎資料とするため、こころの健康や自殺に関する市民の皆様のお考えなどをうかがうため実施しました。

【調査概要】

- 調査対象者：東久留米市在住の12～18歳の方900人（①小中高生アンケート）
東久留米市在住の18～64歳の方から600人（②18～64歳アンケート）
東久留米市在住の65歳以上の方から500人（③65歳以上アンケート）
- 抽出方法：いずれも対象者から無作為に選出
- 調査期間：平成30年10月25日～11月30日
- 調査方法：郵送配布・郵送回収

（2）調査票ごとの回収結果

報告書区分	アンケート種別	配布数	有効回収数	有効回収率
子ども	①小中高生	900件	260件	28.9%
大人	②18～64歳	600件	158件	26.3%
	③65歳以上	500件	267件	53.4%
合計		2,000件	685件	34.3%

※本報告書の分析文中及びグラフ上における「子ども」とは、アンケート種別「①小中高生」を表します。また「大人」とは、アンケート種別「②18～64歳」と「③65歳以上」を合計して集計した結果を表します。（「大人」=1,100件配布、有効回収数425件、有効回収率38.6%）

（3）本報告書の見方

- 設問文中の（○は1つ）とは、選択肢の中から1つのみ選ぶ方式です。また、設問文中の（あてはまるものすべてに○）とは、複数の選択肢からあてはまる回答すべてを選ぶ方式です。
- 図表中の「n（number of case）」は、その設問に回答している数を表示しています。
- 図表中において、クロス集計（例：学校区分別）の選択肢ごとのnを合計しても、全体（子ども、大人）のnとは一致しないことがあります。また、回答割合は小数点第2位を四捨五入しているため、回答割合を合計しても100.0%にならないことがあります。
- 見やすさを考慮して、実際の調査票の選択肢から表現を一部簡略化している場合があります。

※本概要文中に掲載した調査結果は、調査結果の一部となります。
詳細な結果については、「東久留米市自殺対策実態調査「こころの健康に関するアンケート」報告書」をご参照ください。



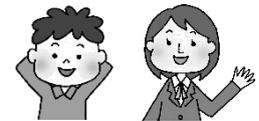
(4) 回答者の属性

単位：人数（人）、割合（％）

項目	子ども (①小中高生アンケート)			大人 (②18～64歳、③65歳以上アンケートの合計)		
	選択肢	人数	割合	選択肢	人数	割合
性別	男性	121	46.5	男性	193	45.4
	女性	137	52.7	女性	226	53.2
	無回答	2	0.8	その他	1	0.2
				無回答	5	1.2
年代・学校区分	小学生	29	11.2	18～39歳	50	11.8
	中学生	126	48.5	40～64歳	107	25.2
	高校生	103	39.6	65～74歳	135	31.8
	高等専門学校生	1	0.4	75～84歳	107	25.2
	学校には通っていない	0	0.0	85歳以上	15	3.5
	その他	0	0.0			
	無回答	1	0.4			
お住まいの地域	第1ブロック	24	9.2	第1ブロック	46	10.8
	第2ブロック	22	8.5	第2ブロック	33	7.8
	第3ブロック	29	11.2	第3ブロック	37	8.7
	第4ブロック	44	16.9	第4ブロック	78	18.4
	第5ブロック	29	11.2	第5ブロック	53	12.5
	第6ブロック	39	15.0	第6ブロック	79	18.6
	第7ブロック	43	16.5	第7ブロック	49	11.5
	第8ブロック	30	11.5	第8ブロック	48	11.3
	無回答	0	0.0	無回答	2	0.5

※お住まいの地域について

第1ブロック	上の原、神宝町、金山町、氷川台	第5ブロック	中央町、前沢1・2丁目、八幡町2・3丁目
第2ブロック	大門町、新川町2丁目、浅間町	第6ブロック	学園町、ひばりが丘団地、南沢、南町
第3ブロック	東本町、新川町1丁目、本町	第7ブロック	前沢3～5丁目、滝山、弥生
第4ブロック	小山、幸町、下里1・7丁目、野火止、川原町	第8ブロック	下里2～6丁目、柳窪

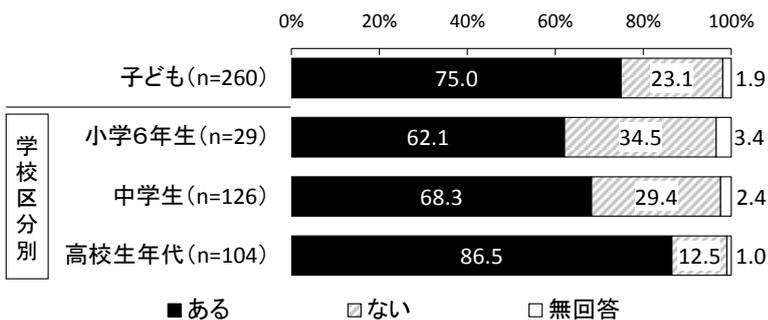


II. 調査結果抜粋

(1) 子ども（小中高生）の結果

1. こころの健康状態

1年以内に悩んだり、不安やストレスを感じたことがありますか。（○は1つ）

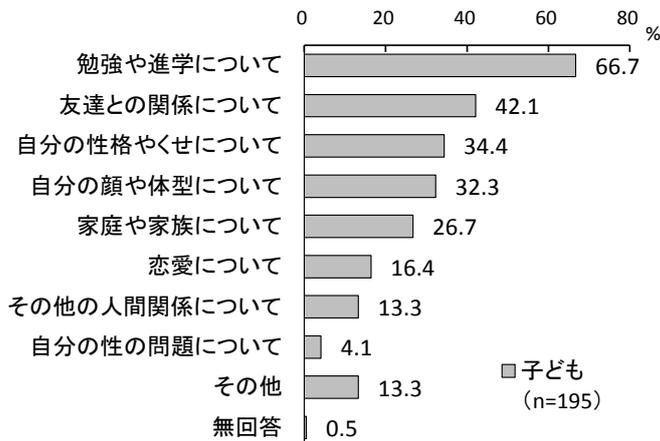


1年以内に悩んだり、不安やストレスを感じたことがあるかについては、「ある」が75.0%となっています。

学校区分別に見ると、学校区分が上がるほど「ある」の割合が高くなっており、高校生年代では86.5%となっています。

2 ページ（1年以内に悩んだり、不安やストレスを感じたこと）で「ある」を選択した人のみ

どんなことで1年以内に悩んだり、不安やストレスを感じましたか。（あてはまるものすべてに○）



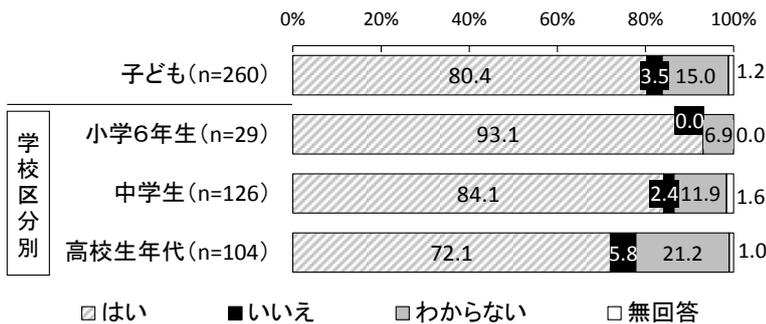
1年以内の悩み、不安、ストレスの内容については、「勉強や進学について」が66.7%と最も高く、次いで「友達との関係について」が42.1%、「自分の性格やくせについて」が34.4%となっています。



2. 周囲の人とのかかわりに関する状況

自分と家族、友達との関係についてどう思いますか。ふだん思っているものを、それぞれ選んでください。（○は1つ）

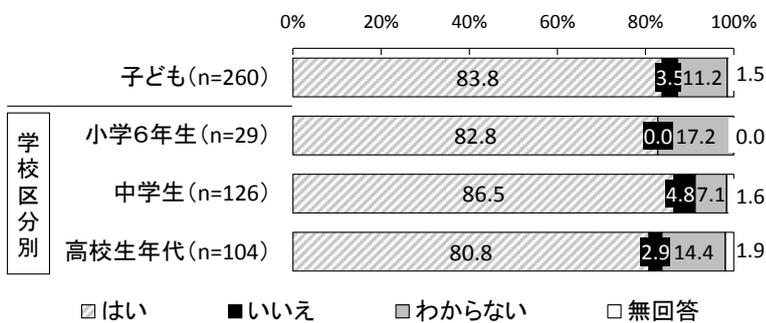
■自分と家族といると安心する



家族といると安心するかについては、「はい」が80.4%と最も高くなっています。

学校区分別に見ると、学校区分が上がるにつれ、「いいえ」と「わからない」が高くなっています。

■自分と友達といると安心する

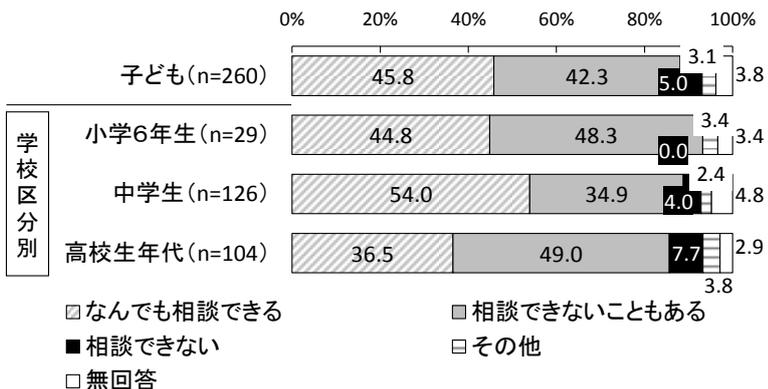


友達といると安心するかについては、「はい」が83.8%と最も高くなっています。

学校区分別に見ると、小学6年生と高校生年代では「わからない」が1割を超え、中学生に比べてやや高くなっています。一方、中学生では「いいえ」が4.8%と、他の学校区分に比べてやや高くなっています。



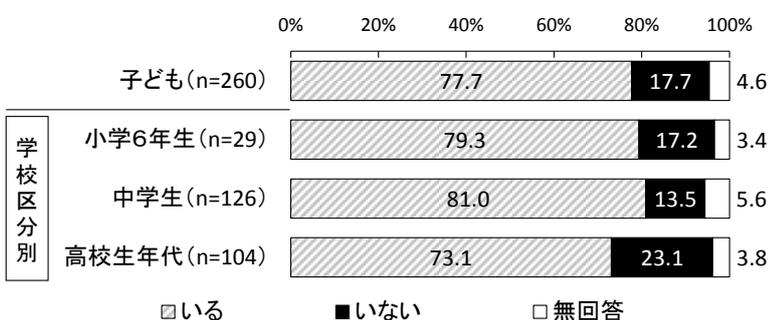
家族と相談などはできますか。(○は1つ)



家族と相談などはできるかについては、「なんでも相談できる」が45.8%と最も高くなっています。

学校区分別に見ると、小学6年生と高校生年代では「相談できないこともある」が4割後半と、中学生に比べて高くなっています。また、「相談できない」が中学生4.0%、高校生年代7.7%となっています。

あなたには何でも話せる友達がいますか。(○は1つ)



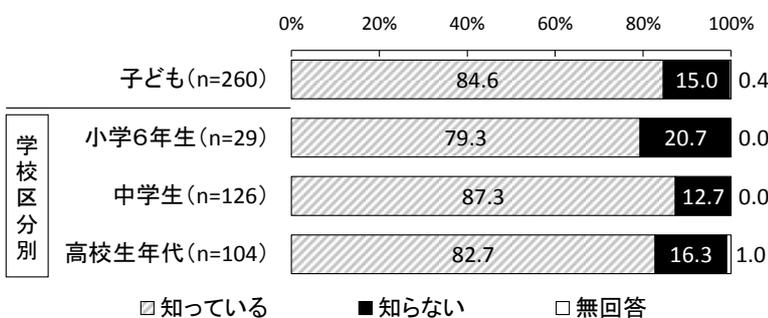
何でも話せる友達がいるかについては、「いる」が77.7%と、「いない」の17.7%を上回っています。

学校区分別に見ると、高校生年代では「いない」が23.1%と、他の学校区分に比べてやや高くなっています。



3. 相談に関する状況

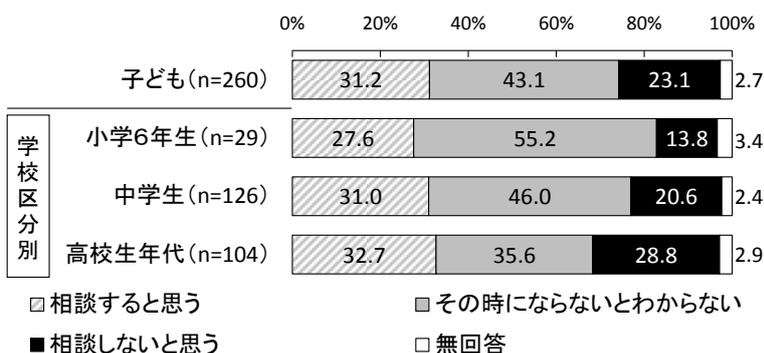
あなたは、困ったときに相談できる場所を知っていますか。(○は1つ)



困ったときに相談できる場所を知っているかについては、「知らない」が15.0%となっています。

学校区分別に見ると、小学6年生では「知らない」の割合が他の学校区分よりもやや高くなっています。

あなたは、消えてしまいたくなったり、いなくなってしまうようになった時に、誰かに相談すると思いますか。(○は1つ)



消えてしまいたくなったり、いなくなってしまうようになった時に、誰かに相談すると思うかについては、「その時にならないとわからない」が43.1%と最も高くなっています。

学校区分別に見ると、学校区分が上がるほど「相談しないと思う」の割合が高くなっており、高校生年代では28.8

%となっています。

■性別

%		n	相談すると思う	いその時にならない	う相談しないと思	無回答
性別	男性	121	27.3	47.1	23.1	2.5
	女性	137	34.3	40.1	22.6	2.9

性別に見ると、男性では「その時にならないとわからない」で女性を上回っています。女性では、「相談すると思う」で男性を上回っています。一方、「相談しないと思う」が男女とも23%前後となっています。

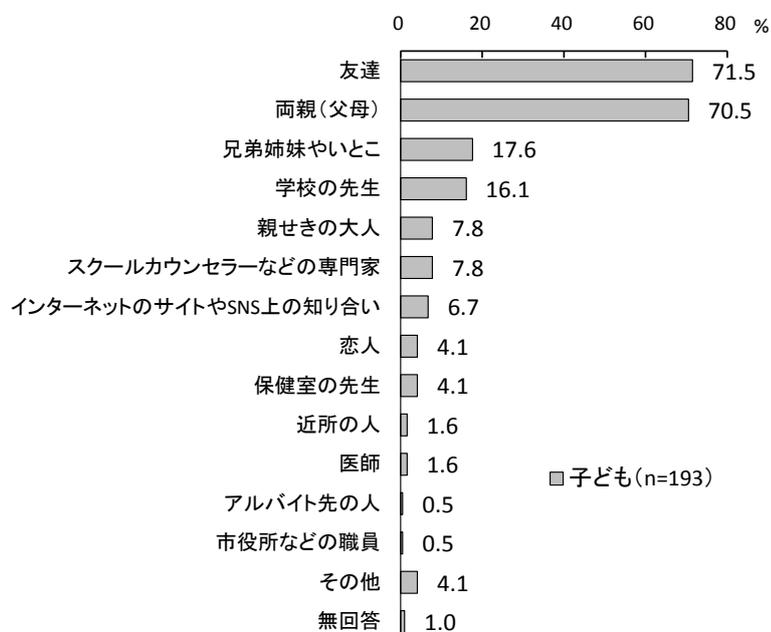
■困ったときに相談できるところを知っているか別

%		n	相談すると思う	いその時にならない	う相談しないと思	無回答
困ったときに相談できるところを知っているか別	知っている	220	33.2	45.0	19.1	2.7
	知らない	39	20.5	33.3	46.2	0.0

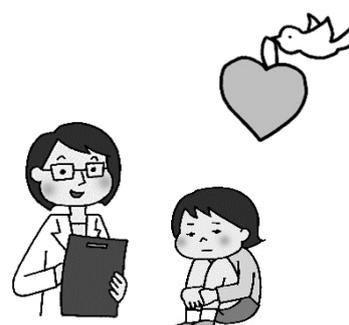
困ったときに相談できるところを知っているか別に見ると、相談できるところを「知らない」子どもでは、「相談しないと思う」が高くなっています。

4 ページ（消えてしまいたくなったり、いなくなってしまう時、誰かに相談すると思うか）で「相談すると思う」「その時にならないとわからない」を選択した人のみ

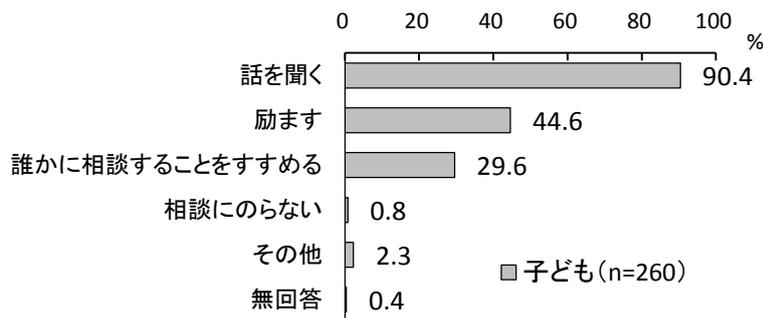
相談したいと思う人はだれですか。（あてはまるものすべてに○）



消えてしまいたくなったり、いなくなってしまう時に相談したいと思う人については、「友達」が71.5%と最も高く、次いで「両親（父母）」が70.5%となっています。



もし、身近な人から「つらい」と打ち明けられたとき、あなたはどのように対応しますか。
(あてはまるものすべてに○)

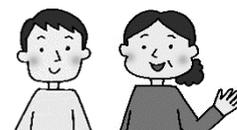


身近な人から「つらい」と打ち明けられたとき、どのように対応するかについては、「話を聞く」が90.4%と最も高く、次いで「励ます」が44.6%となっています。

■ 学校区分別

学校区分別	%	n	誰か とかに 相談 する	話を 聞く	励 ます	相 談 に の ら ない	そ の 他	無 回 答
中学生	126	29.4	90.5	50.0	0.0	0.8	0.0	
高校生年代	104	26.9	91.3	39.4	1.9	4.8	1.0	

学校区分別に見ると、いずれの学校区分でも「話を聞く」が最も高くなっているほか、小学6年生では「誰かに相談することをすすめる」が3割台後半で他の学校区分と比べて高くなっています。

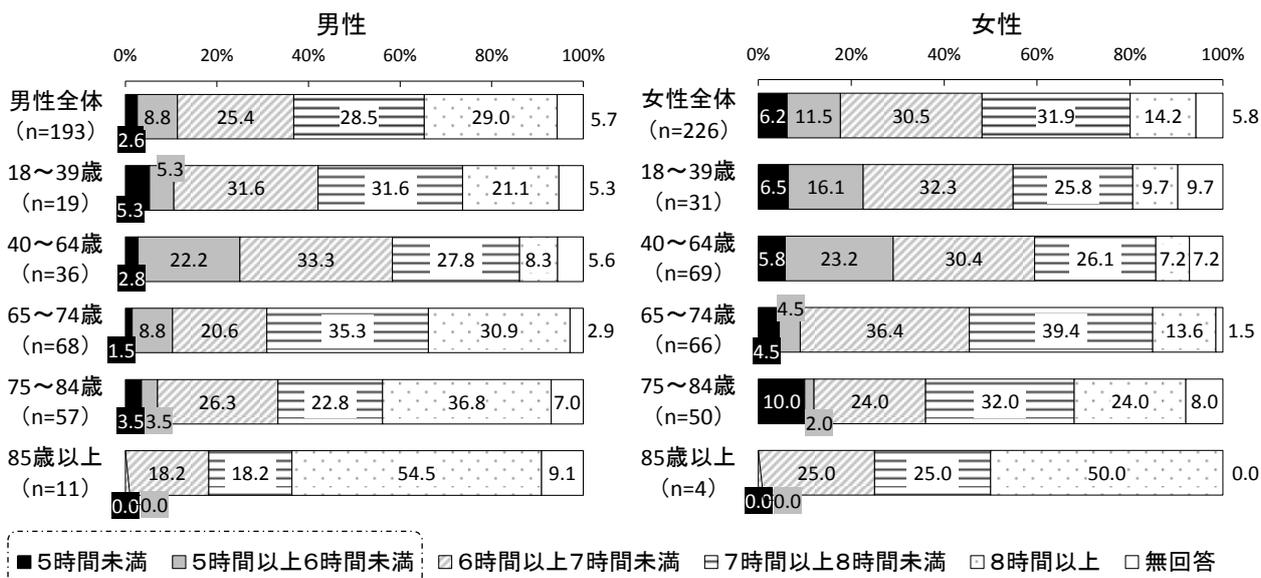


(2) 大人 (18歳以上) の結果

1. 生活に関する状況

この1ヶ月間の睡眠時間（昼寝を含む）は、1日平均どのくらいですか。

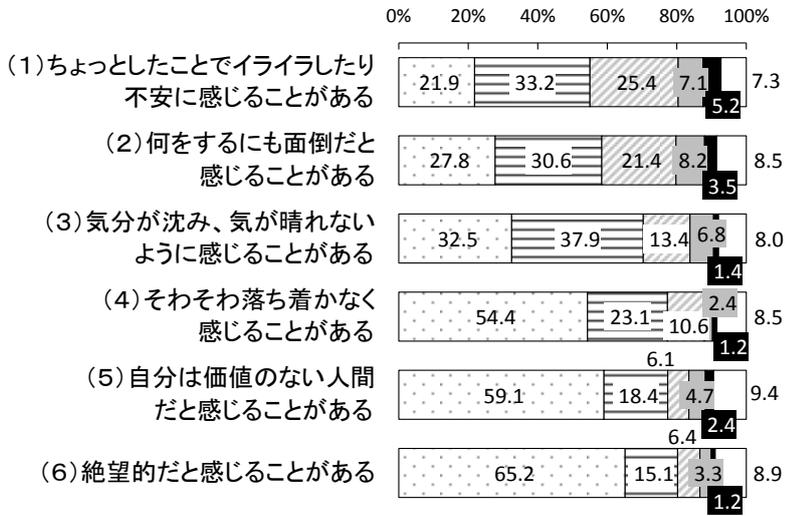
この1ヶ月間の睡眠時間について、6時間未満の人は男性で11.4%、女性で17.7%となっています。性年代別に見ると、男性40～64歳、女性18～39歳と40～64歳では、いずれも6時間未満の人が20%を超えており、他の性年代よりも高くなっています。



2. こころの健康状態

日々の生活の中で、次のように感じることがありますか。(それぞれに○は1つ)

■全体 (項目別) n=425



こころの健康状態について、6つの項目別に見ると、「ちょっとしたことでイライラしたり不安に感じることがある」と「何をするにも面倒だと感じることがある」では、「時々ある」「よくある」「いつもある」の合計割合が他の項目と比べて高くなっています。

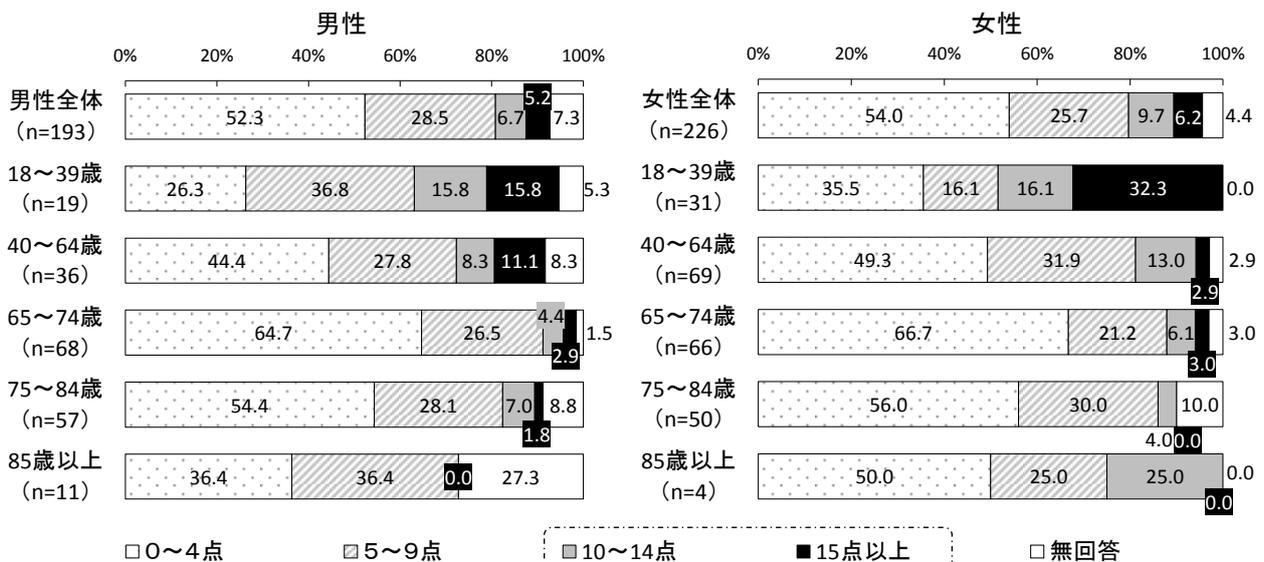


□まったくない □少しだけある □時々ある □よくある ■いつもある □無回答

■K6 (抑うつ状態) * 集計

上記項目6つを点数化して測るK6 (抑うつ状態) については、抑うつ状態を疑われる10点以上が男性で11.9%、女性で15.9%となっています。

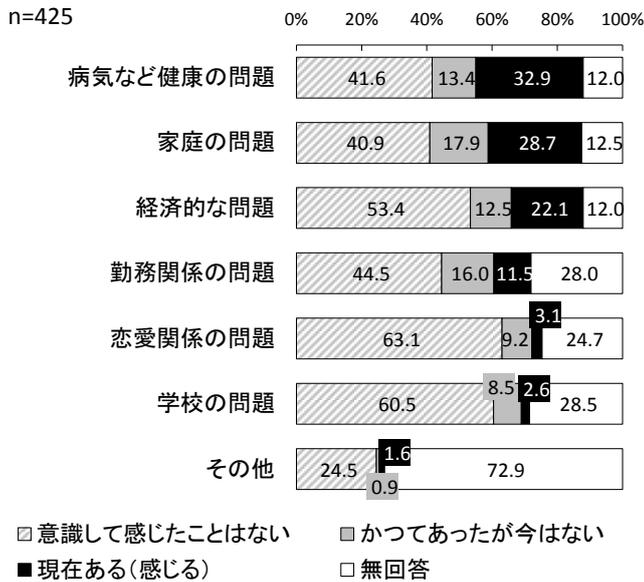
性年代別に見ると、10点以上について、18~39歳では男性31.6%、女性48.4%と、男女ともに特に高くなっています。



※K6 (抑うつ状態): 心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を問う①~⑥の6つの質問について、5段階(「まったくない」(0点)、「少しだけ」(1点)、「ときどき」(2点)、「よくある」(3点)、「いつもある」(4点))で点数化する指標です。24点満点であり、合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があると考えられています。

3. 悩みやストレス等を感じる問題

日頃、次のそれぞれの問題に関して、悩みや苦勞、ストレス、不満を感じることがありますか。
(それぞれに○は1つ)

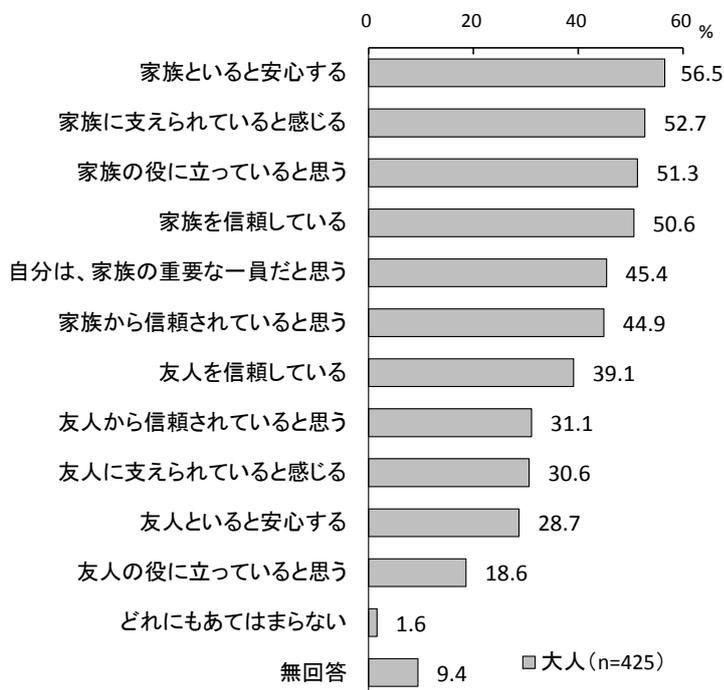


悩みや苦勞、ストレス、不満を感じることがある問題については、「現在ある(感じる)」では「病気など健康の問題」が32.9%と最も高く、次いで「家庭の問題」が28.7%、「経済的な問題」が22.1%となっています。



4. 周囲の人とのかかわりに関する状況

自分と家族、友人との関係について、普段思っているものを選んでください。(あてはまるものすべてに○)

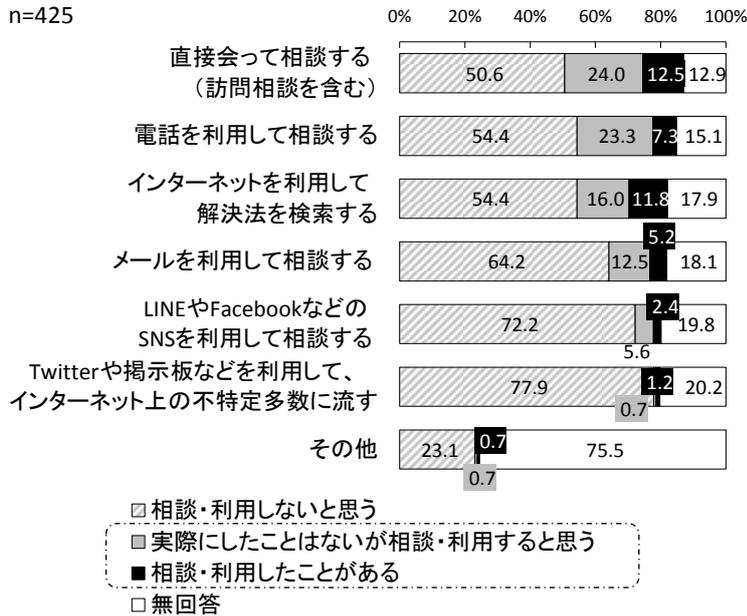


自分と家族、友人との関係については、「家族といると安心する」が56.5%と最も高く、次いで「家族に支えられていると感じる」が52.7%、「家族の役に立っていると思う」が51.3%となっています。



5. 相談に関する状況

悩みやストレスを感じた時に、以下の方法を使って悩みを相談したいと思いますか
(相談・利用したことがありますか)。(それぞれに○は1つ)



悩みやストレスを感じた時に使いたい相談の手段としては、「実際にしたことはないが相談・利用すると思う」と「相談・利用したことがある」の合計割合が高い項目として、[直接会って相談する (訪問相談を含む)]、[電話を利用して相談する]、[インターネットを利用して解決法を検索する] が上位となっています。

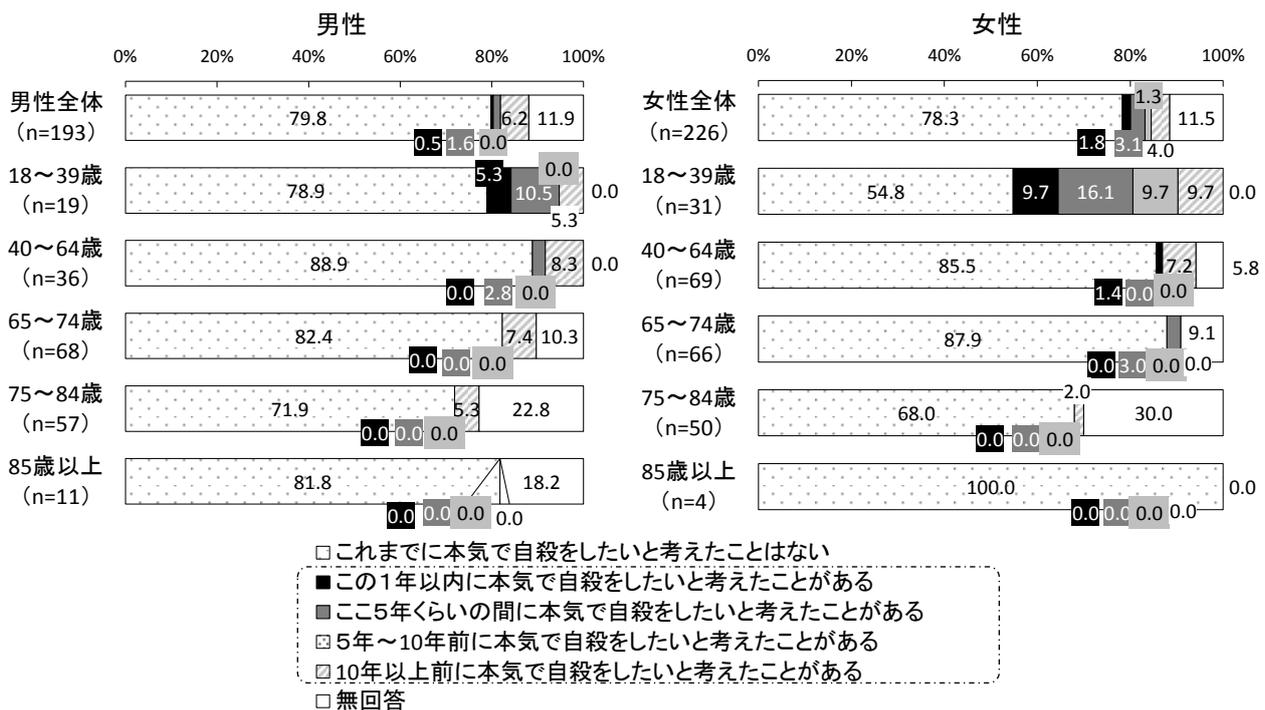


6. 自殺を考えた経験

これまでに、本気で自殺をしたいと考えたことはありますか。(○は1つ)

これまで本気で自殺をしたいと考えた経験については、男女ともに「これまでに本気で自殺をしたいと考えたことはない」が7割台後半で最も高くなっている一方、自殺を考えたことがある人も男女全体でそれぞれ1割前後いる状況です。

性年代別に見ると、自殺を考えたことがある人について、女性 18~39歳では45.2%と特に高いほか、男性でも 18~39歳では21.1%と、それぞれ他の年代よりも高くなっています。



■睡眠時間別

睡眠時間別	%	n	これまで に本気で 自殺を し たいと 考 え た こ と は な い	し たい と 考 え た こ と が あ る (再掲) 本 気 で 自 殺 を し たい と 考 え た こ と が あ る	この1年以内	ここ5年 くらい の間	5年 ～ 10年 前	10年 以上 前	無回答
					4.8	3.2	0.0	9.5	
6時間未満	63.5	63	17.5	4.8	3.2	0.0	9.5	19.0	
6時間以上	82.5	338	7.7	0.6	2.4	0.6	4.1	9.8	

この1ヶ月の睡眠時間別に見ると、6時間未満では、本気で自殺をしたいと考えたことがある割合が高くなっています。

■K6（抑うつ状態）別

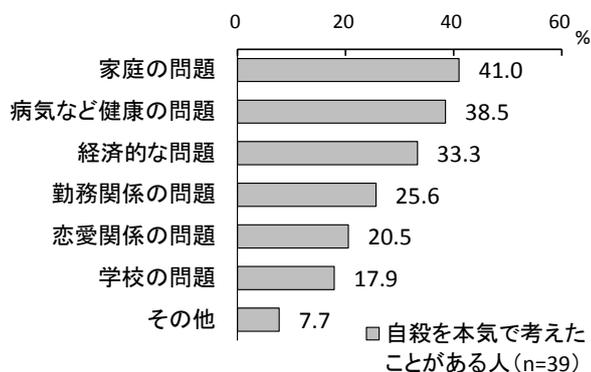
K6(抑うつ状態)別	%	n	これまで に本気で 自殺を し たい と 考 え た こ と は な い	し たい と 考 え た こ と が あ る (再掲) 本 気 で 自 殺 を し たい と 考 え た こ と が あ る	この1年以内	ここ5年 くらい の間	5年 ～ 10年 前	10年 以上 前	無回答
					0.0	0.9	0.0	2.6	
0～4点	87.2	227	2.6	0.0	0.0	0.0	2.6	10.1	
5～9点	84.3	115	4.4	0.9	0.9	0.0	2.6	11.3	
10～14点	60.0	35	31.5	2.9	11.4	2.9	14.3	8.6	
15点以上	33.3	24	66.6	12.5	20.8	8.3	25.0	0.0	

K6（抑うつ状態）の点数別に見ると、K6の点数が高い（抑うつ傾向にある）人ほど、本気で自殺をしたいと考えたことがある割合が高くなっています。10～14点では31.5%、15点以上では66.6%となっています。

9 ページ（これまでに、本気で自殺をしたいと考えたことがあるか）で自殺を本気で考えたことがあると答えた人のみ

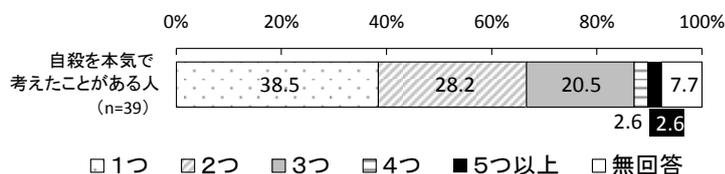
自殺をしたいと考えた理由や原因は、次のどのようなことでしたか。（あてはまるものすべてに○）

■理由や原因の内容



自殺をしたいと考えた理由や原因を内容ごとに見ると、[家庭の問題]が41.0%と最も高く、次いで[病気など健康の問題]が38.5%、[経済的な問題]が33.3%となっています。

■理由や原因の数



自殺をしたいと考えた理由や原因のあてはまる個数（自殺の経路の数）については、「1つ」が38.5%と最も高く、次いで「2つ」が28.2%となっています。4つ以上の理由や原因

が該当した方は 5.2%となっています。

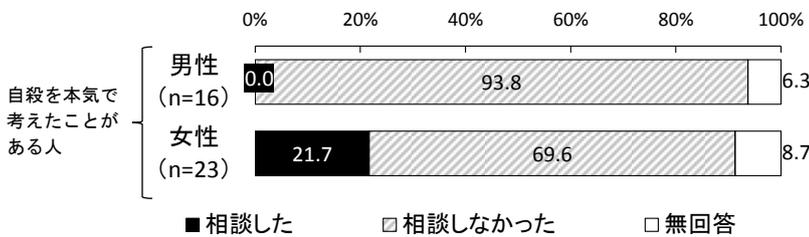
■ K6（抑うつ状態）別

	%	n	1つ	2（ 2つ再掲上）	2つ	3つ	4つ	5つ以上	無回答
K6（抑うつ状態）別	0～4点	6	50.0	33.3	33.3	0.0	0.0	0.0	16.7
	5～9点	5	60.0	40.0	40.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	10～14点	11	36.4	63.7	36.4	18.2	0.0	9.1	0.0
	15点以上	16	25.0	62.6	18.8	37.5	6.3	0.0	12.5

K6（抑うつ状態）の点数別に見ると、K6の点数が高い（抑うつ傾向にある）人ほど、自殺をしたいと考えた理由や原因のあてはまる個数（自殺の経路の数）が「2つ以上」の割合が高くなっています。

9 ページ（これまでに、本気で自殺をしたいと考えたことがあるか）で自殺を本気で考えたことがあると答えた人のみ

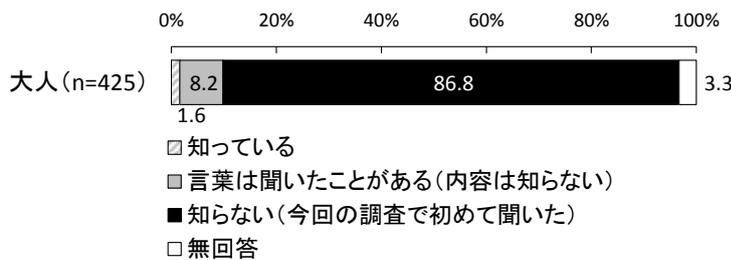
自殺したいと思った時、誰かに相談しましたか。（○は1つ）



自殺したいと思った時、誰かに相談したかについて性別を見ると、男性では「相談した」と回答した人はいませんでした。女性では「相談した」が 21.7%となっています。

7. 自殺対策や相談先などの認知度

ゲートキーパー※を知っていますか。（○は1つ）



ゲートキーパーを知っているかについては、「知らない（今回の調査で初めて聞いた）」が 86.8%と最も高く、次いで「言葉は聞いたことがある（内容は知らない）」が 8.2%、「知っている」が 1.6%となっています。

※ゲートキーパー：地域や職場、教育、その他様々な分野において、身近な人の自殺のサインに気づき、その人の話を受け止め、必要に応じて専門相談機関につなぐなどの役割が期待される人のこと。

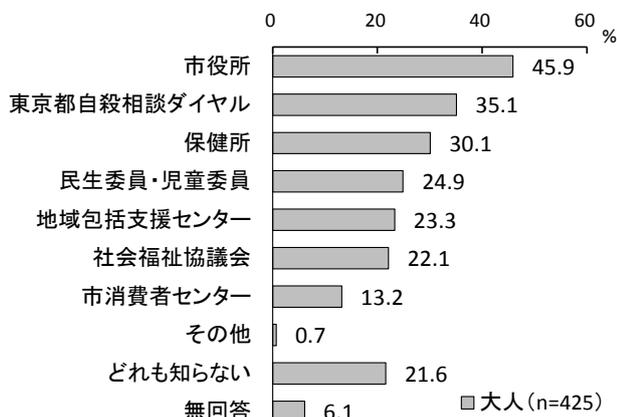


次の主な相談機関・相談先を知っていますか。(あてはまるものすべてに○)

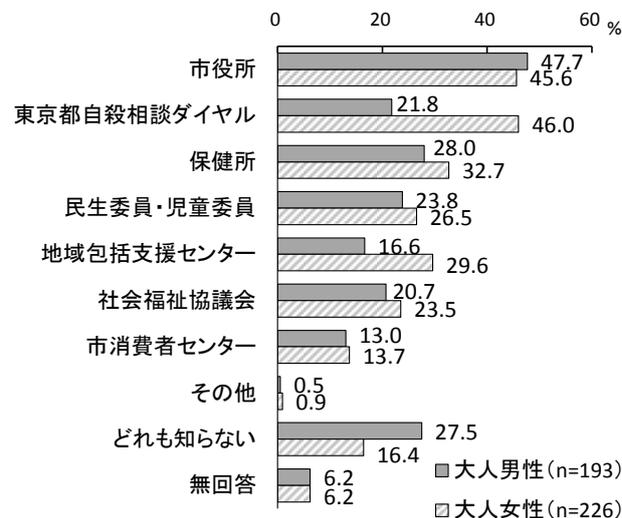
主な相談機関・相談先の認知度については、「市役所」、「東京都自殺相談ダイヤル」、「保健所」の順に高くなっています。

主な相談機関・相談先の認知度について性別に見ると、男女ともに「市役所」では4割を超えて高くなっています。女性では「東京都自殺相談ダイヤル」が46.0%となり、男性を大きく上回っています。また、男性では「どれも知らない」が女性と比べて高くなっています。

■全体

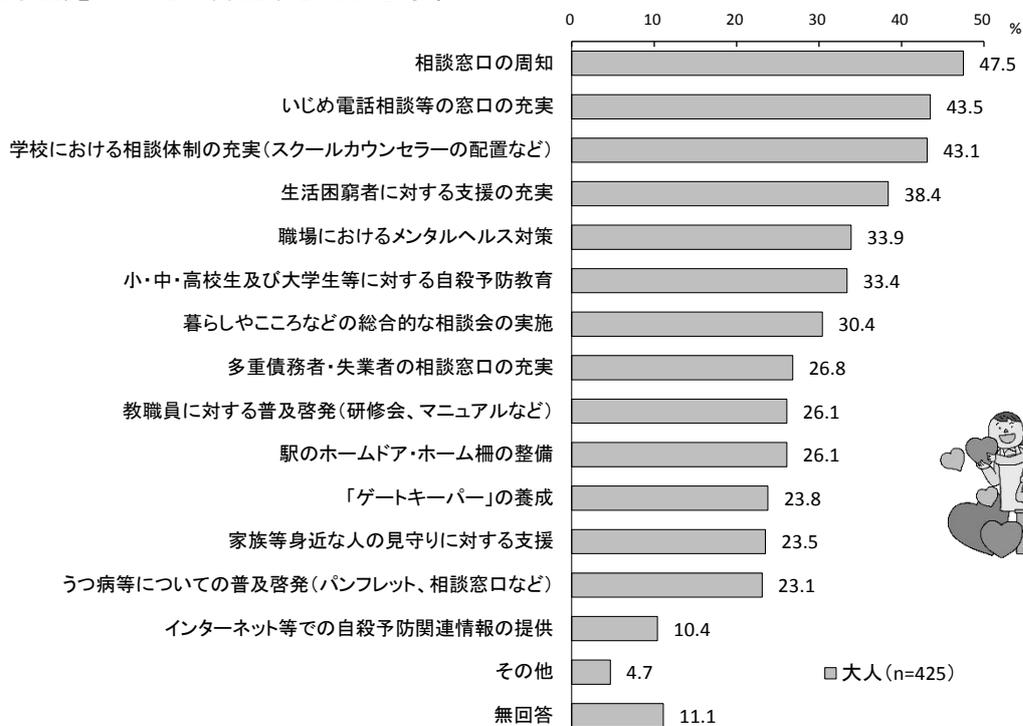


■性別



自殺予防に効果的だと思うものは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

自殺予防に効果的だと思うものについては、「相談窓口の周知」が47.5%と最も高く、次いで「いじめ電話相談等の窓口の充実」が43.5%、「学校における相談体制の充実(スクールカウンセラーの配置など)」が43.1%となっています。



東久留米市自殺対策実態調査「こころの健康に関するアンケート」報告書(概要版)

発行年月：平成31年3月

発行：東久留米市福祉保健部健康課 〒203-0033 東久留米市滝山四丁目3番14号(わくわく健康プラザ内)
電話 042-477-0022 FAX 042-477-0033