

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

平成31年3月

東久留米市

目次

第1章 「こころの健康に関するアンケート」

I 調査の概要	1
1. 調査目的・調査概要	1
2. 調査票ごとの回収結果	1
3. 回答者の属性	2
4. 本報告書の見方	2
II 調査結果のまとめ	3
1. 毎日の生活について	3
2. 周囲の人や地域とのつながりについて	5
3. からだとこころの健康、悩みやストレスについて	7
4. つらいときについて	9
III 調査結果	12
1. 子ども（小中高生）の結果	12
1-1. あなた自身のことについて	12
1-2. 毎日の生活について	16
1-3. 周囲の人や地域とのつながりについて	24
1-4. からだとこころの健康について	33
1-5. つらいときについて	40
2. 大人（18歳以上）の結果	49
2-1. あなた自身のことについて	49
2-2. 周囲の人や地域とのつながりについて	75
2-3. 悩みやストレスについて	87
2-4. こころの健康について	108
2-5. つらいときについて	119

第2章 関係団体等ヒアリング調査

I 調査の概要	163
1. 調査目的・調査概要	163
2. 対象ごとのねらい	163
II 調査結果のまとめ	164

資料編

I 「こころの健康に関するアンケート」調査票	169
1. 小中高生	169
2. 18～64歳	174
3. 65歳以上	181
II 関係団体等ヒアリング調査票	187

第1章

「こころの健康に関するアンケート」

I 調査の概要

1. 調査目的・調査概要

【調査目的】

本調査は、2019 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. 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、八幡町1丁目	第8ブロック	下里2～6丁目、柳窪

4. 本報告書の見方

- 集計は、回答者本人の記載の結果に基づいています。
- 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。
- クロス集計表は、横に見て「無回答」を除いて最も高い数値に網掛けをつけています。
- 見やすさ等を考慮して、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。
- 参考として、比較のために国で実施した同様の調査結果を掲載しています。

II 調査結果のまとめ

1. 毎日の生活について

現 状

【子ども】

○家庭や学校での状況について

- ・平日に、一番長く時間をかけるもの（学校の授業時間以外）については、「勉強をする」が23.8%と最も高く、次いで「部活動の練習」、「インターネットで動画を見る」の順となっています。
- ・平日に、テレビ、パソコン、スマートフォン、携帯電話、ゲーム機、タブレット等の利用時間については、「3時間以上」が31.5%と最も高く、特に小学6年生と高校生年代では3割後半以上と高くなっています。
- ・学校に行くことが楽しいかについては、「楽しい」が46.2%となっており、学校区分別に見ると、中学生で「楽しい」が51.6%と他の学校区分に比べてやや高くなっています。また、中学生では、一生懸命打ち込めるもの、あるいは夢中になれるものの有無についても、「はい」が84.1%と他の学校区分に比べて高くなっています。
- ・学校に行くことが「楽しくない」、一生懸命打ち込めるもの、あるいは夢中になれるものがあるかについて「いいえ」という割合は、いずれも学校区分が上がるにつれ高くなっています。

○睡眠の状況について

- ・平日の起床・就寝時間は、学校区分が上がるにつれ、起床時間は早くなり、就寝時間は遅くなっています。就寝時間については、学校区分が上がるにつれ、顕著に睡眠時間が短くなっており、小学6年生の約7割が22時台までに寝ている一方、高校生年代の8割以上が23時台以降に寝ている状況があります。
- ・学校区分が上がるにつれ、朝気持ちよく起きられる子どもの割合も低くなっています。

【大人】

○健康状態や生活習慣について

- ・健康状態が「良くない」と答えた人が全体の23.5%おり、年代が上がるにつれて高くなっています。
- ・いずれかの持病があるかについては、「身体の病（通院している）」が46.1%と最も高く、次いで「持病はない」が31.8%となっています。
- ・運動（ウォーキング含む）をしているかについては、「ほとんどしていない」が32.7%と最も高く、次いで「週に2～4回している」が24.0%、「ほとんど毎日している」が23.3%となっています。

＜K6¹別クロス集計では＞

- ・抑うつ傾向のある人（K6の点数が10点以上とする）では、運動を「ほとんどしてない」の割合が高く、50%前後となっています。

○睡眠の状況について

- ・この1ヶ月間の睡眠時間は、＜6時間未満＞が14.8%となっています。性年代別に見ると、男性40～64歳と女性18～64歳では、＜6時間未満＞が2割台と、他の性年代に比べて睡眠時間が短い割合が高くなっています。

＜K6別クロス集計では＞

- ・抑うつ傾向のある人では睡眠時間が短い割合が高く、K6が10点以上では、＜6時間未満＞が3割弱となっています。

○労働の状況について

- ・職業ありの割合は38.8%で、職業別に見ると、「正社員・職員」は15.1%、「パート・アルバイト」は12.0%となっています。また、「年金で生活している」は31.3%、「専業主婦・主夫」は14.4%となっています。

○介護・介助の状況について（65歳以上の方のみ）

- ・普段の生活で誰かの介護・介助を受けているかについては、年代が上がるにつれて、現在、何らかの介護を必要としている人の割合が高くなっています。

＜K6別クロス集計では＞

- ・抑うつ傾向のある人では何らかの介護を必要としている割合が高くなっています。



課 題

子ども	➤ <u>学校区分が上がるにつれみられる傾向</u> ・学校に行くことが「楽しくない」、一生懸命打ち込めるものや夢中になれるものがない割合が高くなっている ・起床時間は早くなり、就寝時間は遅くなっているほか、朝の目覚めにも影響が見られる
大人	➤ <u>抑うつ傾向のある人の生活についての傾向</u> ・運動を「ほとんどしてない」の割合が約半数と高くなっている ・男性40～64歳と女性18～64歳で、睡眠時間が短い割合が高くなっている ・65歳以上では、何らかの介護を必要としている割合が高くなっている

¹ 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されています。本報告書では、10点以上の方を「抑うつ傾向のある方」としています。

2. 周囲の人や地域とのつながりについて

現 状

【子ども】

○家族との相談状況について

- ・家族との相談の状況については、88.1%が相談できているものの、そのうち約半数にあたる「相談できないこともある」は全体の42.3%となっています。
- ・1年以内の不安やストレスの有無別に見ると、不安やストレスがある子どもは、「相談できないこともある」「相談できない」の合計が5割台となっており、不安やストレスがない子どもと比べて相談ができていない状況が見られます。

○友達との相談状況について

- ・何でも話せる友達の有無については、「いない」が17.7%となっており、高校生年代ではほかの学校区分よりもやや高くなっています。
- ・1年以内の不安やストレスの有無別に見ると、家族と相談できない状況と同様の傾向が見られます。不安やストレスがある子どもでは、何でも話せる友達が「いない」が20.0%と、不安やストレスがない子どもと比べて高くなっています。

○家族・友達との信頼関係について

- ・家族、友達との信頼関係については、「はい」について見ると、[自分は、家族（友達）を信頼している]が[自分は、家族（友達）から信頼されていると思う]を、家族、友達いずれの場合も上回っており、相手から信頼されていると思う認識が低くなっています。また、学校区分が上がるにつれて、[自分は、家族といると安心する]、[自分は、家族を信頼している]について、「はい」の割合が低くなっています。

【大人】

○家族と友人との関係について

- ・家族と会話する頻度については、「ほぼ毎日」が69.6%と最も高くなっている一方、「ほとんどない」が8.2%となっています
　　＜K6別クロス集計では＞
 - ・抑うつ傾向のある人では、家族との会話の頻度が低い状況が見られ、K6の点数が10点以上では「ほとんどない」が1割を超え、0～9点と比べてやや高くなっています。また、友人と会話する頻度については、「ほぼ毎日」が18.4%、「ほとんどない」が24.2%となり、家族と比べると頻度は大きく下回っています。さらに、K6の点数が高くなるほど、友人との会話の頻度は概ね減少しており、「ほとんどない」の割合が高くなっています。
- ・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」、「家族に支えられていると感じる」、「家族の役に立っていると思う」、「家族を信頼している」など家族との関係性に関する項目がいずれも5割前後となっており、友人との関係性に関する項目と比較すると高くなっています。

＜K6別クロス集計では＞

- ・ K6 の点数が 15 点以上の人では、家族・友人との関係性が低い状況が見られます。ただし、「友人といると安心する」では、14 点以下と比べて 10 ポイント以上高く、抑うつ状態の人が友人とのつながりを求めている状況が推察されます。

○地域とのつながりについて

- ・ ご近所の方とのつきあい方については、「あいさつ程度の最小限のつきあいしかしていない」が 49.4%と最も高く、次いで「日常的に立ち話をする程度のつきあいしている」が 31.8%となっています。
- ・ 活動への参加頻度については、[スポーツ・趣味・娯楽活動] で、「週に 1、2 回程度」と「週 3 日以上」の合計割合が 3 割を超えています。また、[自治会、老人会、青年団、子ども会等の地縁的な活動]、[スポーツ・趣味・娯楽活動]、[ボランティア・NPO 活動] のいずれも、年代が上がるにつれて、概ね男女とも参加している割合が高くなっています。

課 題



子ども	➤ <u>家族・友達との相談状況について</u> ・ 家族と「相談できないこともある」が約 4 割となっている ・ 何でも話せる友達が「いない」が 2 割弱おり、特に高校生年代で高くなっている ・ 不安やストレスがある子どもは、不安やストレスがない子どもと比べて、家族と相談ができず、何でも話せる友達が「いない」割合が高くなっている
大人	➤ うつ傾向のある人では、友人と会話する頻度が低い傾向となっている ➤ 抑うつ傾向が強い人では、家族、友人との安心感や信頼感などの関係性が低い傾向がある

3. からだとこころの健康、悩みやストレスについて

現 状

【子ども】

○気分や心身の状況について

- ・心身の状態に関する質問について（問 21～24）、「よくある」と「ときどきある」を合わせた《ある》は、身体がだるく疲れることでは 83.9%、気分が沈んだり気が重くなることでは 75.0%、自分の人生がつまらなく感じることは 46.9%、何をするのもめんどくさくなる時には 80.8%となり、いずれの設問でも学校区分が上がるにつれ、「よくある」が高くなっています。

○幸福度等について

- ・自分が好きかについて、「好き」と「どちらかといえば好き」を合わせた《好き》は、学校区分が上がるにつれてやや低くなっています。
- ・5段階で点数別に見た幸福度についても、「4点」と「とても幸せ（5点）」を合計した《幸せ》の割合が、学校区分が上がるにつれて低くなっています。

○不安やストレスについて

- ・子どもの4人中3人が、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」と回答し、学校区分が上がるにつれて割合が高くなっています。
- ・不安やストレスの内容については、「勉強や進学について」、「友達との関係について」がいずれの学校区分でも高く、特に「勉強や進学について」は、学校区分が上がるにつれ高くなっています。
- ・子どものストレスの解消、気分転換をするために行うことについては、小学6年生では「ゲームをする」、中学生と高校生年代では「音楽を聴く」が最も高くなっています。また、小学6年生と中学生では「テレビを見る」、中学生と高校生年代では「ねる」が他の学校区分に比べて高くなっています。

【大人】

○OK 6（日々の生活の中で感じることについての6項目を点数化したもの）について

- ・抑うつ傾向の目安とされる10点以上は、13.8%となっています。年齢について見ると若い年代の割合が高くなっています。性年代別に見ると、女性18～39歳では48.4%と特に高くなっています。
- ・家計の余裕を見ると、抑うつ傾向のある人は「あまり余裕がない」「全く余裕がない」の合計割合が5割を超えて高くなっています。

○悩みや苦勞、ストレス、不満の状況（問題別）について

- ・[家庭の問題]や[病気など健康の問題]は、約半数の人が悩みやストレスを抱えやすい問題となっています。性年代別に見ると、男女18～64歳では、特に[家族の問題][経済的な問題][勤務関係の問題]で「現在ある」の割合が、男女65歳以上と比べて高くなっています。

＜K6別クロス集計では＞

- ・抑うつ傾向のある人は、[経済的な問題] が7割、[勤務関係の問題] が5割と高く、抱えやすい問題となっています。
- ・仕事の中で感じるストレス、不満については、「仕事でプレッシャーを感じる」が52.1%と最も高いほか、「職場にいる時、言われたことをやらないといけない」、「働いている時、自分は不適任だとよく感じる」、「働いている時、自分はあまり能力がないと感じることが多い」なども2割台であがっています。性別に見ると、特に男性では「仕事でプレッシャーを感じる」が女性を大きく上回っています。
- ・ストレスの解消をするために行うことについては、「テレビを見る」が52.0%と最も高く、次いで「人に会って話す」40.7%となっています。性別に見ると、男性では「酒を飲む」が30.6%と女性と比較して高い一方、女性では「人に会って話す」、「買い物に行く」、「電話で話す」、「メールやLINEなどでやり取りをする」が男性に比較して高くなっています。なお、女性18～39歳では、「酒を飲む」が32.3%と他の年代に比べ高くなっています。

○悩みやストレスを感じたときの相談方法について

- ・悩みやストレスを感じたときの相談方法については、「実際にしたことはないが相談・利用すると思う」「相談・利用したことがある」を合わせた《相談する》は、[直接会って相談する] が36.5%と最も高く、次いで[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]となっています。特に、男性18～64歳と女性18～39歳は、解決法の検索としてインターネットを利用している割合が5～8割と高くなっています。

○「うつのサイン」に気づいたときに最も利用したい専門窓口について

- ・「うつのサイン」に気づいたときに最も利用したい専門窓口については、「精神科や心療内科等の医療機関」が36.9%と最も高く、次いで「かかりつけ医療機関（精神科や心療内科を除く）」が32.2%となっています。



課 題

子ども	➤ <u>学校区分が上がるにつれてみられる傾向</u> ・だるい、気分が沈む等を感じる頻度の割合が高くなっている ・[自分を好き]、[幸せと感じる]割合が低くなっている ・悩んだり、不安やストレスを感じたことがある割合が高くなっている ➤ 勉強や進学、友達との関係に悩んでいる子どもが多い
大人	➤ 抑うつ傾向のある人では、若い年代の割合が高く、家計の余裕がない人の割合が高くなっている ➤ <u>悩みやストレスについて</u> ・多くの人が[家庭の問題][病気など健康の問題]を抱えやすい傾向にある ・抑うつ傾向のある人は、加えて[経済的な問題][勤務関係の問題]を抱えやすい傾向にある ➤ 職業がある人の約半数は、仕事の中でのプレッシャーをストレス、不満と感じている ➤ ストレスの解決方法では、飲酒が男性及び若い世代の女性で高くなっている

4. つらいときについて

現 状

【子ども】

○消えてしまいたくなったり、いなくなってしまう時について

- ・消えてしまいたくなったり、いなくなってしまう時について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、次いで「相談すると思う」が 31.2%となっています。また、「相談しないと思う」は 23.1%となっており、「相談すると思う」とともに、学校区分が上がるにつれて高くなっています。
- ・性別に見ると、男性では「その時にならないとわからない」の割合が 47.1%と女性より高くなっています。
- ・相談しないと思う理由については、「他人に話すようなことではないから」が 55.0%と最も高く、次いで「周りに心配をかけたくないから」「相談した相手がどのような反応をするかわからない（怖い）から」の順となっています。
- ・相談したいと思う人については、「友達」と「両親（父母）」がいずれも7割を超えて高くなっている一方、「学校の先生」は 16.1%、「保健室の先生」や「スクールカウンセラーなどの専門家」などについてはいずれも1割未満となっています。

○身近な人から「つらい」と打ち明けられたときの対応について

- ・身近な人から「つらい」と打ち明けられたときの対応については、「話を聞く」が 90.4%と最も高くなっています。誰に相談をすすめるかについては、「家族」の 54.5%に次いで「カウンセラーや専門家」が高くなっています。学校区分別に見ると、特に高校生年代では「カウンセラーや専門家」が 35.7%となっており、相談を受けた際には専門家をすすめる考える高校生年代が多くなっています。

○相談先の周知状況について

- ・困った時に相談できる場所を知っているかについては、「知っている」が 84.6%、「知らない」が 15.0%となっています。
- ・学校で「いのちの大切さ」や「SOS の出し方に関する教育」についての授業を「受けていない」人は、困った時に相談できる場所を「知らない」割合が 37.5%と、授業を「受けた」人で困った時に相談できる場所を「知らない」割合より高くなっています。

【大人】

○これまでに、本気で自殺をしたいと考えたことがあるか（希死念慮²）について

- ・これまでに、本気で自殺をしたいと考えたことがある人は1割弱となっており、性年代別に見ると、男女ともに 18～39 歳で特に高い状況です。

＜K6別クロス集計では＞

- ・自殺を本気で考えたことのある層では、自殺を考えたことがない層よりもK6の点数が非常に高くなっています。

² 自分自身の死を強くイメージすることや死を願望することをいいます。

- ・本気で自殺をしたいと考えた理由や原因(自殺の経路)については、男女で傾向の違いが見られ、男性では「長時間労働」が25.0%、「仕事の不振」が18.8%などの仕事関係の項目で女性よりも高い一方、女性では「家族関係の不和」が43.5%、「こころの悩み」が39.1%、「生活困窮」が21.7%、「その他の恋愛関係の問題」が21.7%などで男性を上回っています。
- ・本気で自殺をしたいと考えた理由や原因(自殺の経路)の数に着目すると、2つ以上と回答した人が半数を超えており、複数の理由や原因が重なっている人が多いことがわかります。一方、「1つ」も4割弱となっているため、1つの理由や原因のみであっても深刻な状況になる場合がある状況も推察されます。
- ・自殺したいと思った時、誰かに相談したかについて、「相談した」は、男性では全年代を通じて0%、女性は21.7%となっています。また、自殺したいと思った時、相談しなかった理由については、「他人に話すようなことではないから」が54.8%、「周りに心配をかけたくないから」が29.0%と、1人で判断して抱え込んでしまっている人が多い一方で、「相談できる相手がいないから」も29.0%おり、相談できる相手とつながれていない状況もあります。
- ・自殺をしたいという考えを思いとどまった理由については、「我慢して」が35.9%と最も高く、次いで「家族や恋人が悲しむことを考えて」が28.2%となっています。

○「死にたい」と打ち明けられた時について

- ・身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時にどのように対応すると良いかについては、「耳を傾けてじっくり聞く」が67.8%と最も高く、次いで「問題となっていることへの解決策と一緒に考える」が54.8%、「医療機関や相談機関と一緒に探す」が34.4%となっています。
- ・ゲートキーパー³の認知度(「知っている」)は1.6%と非常に低い状況となっています。

○主な相談機関・相談先の認知度について

- ・主な相談機関・相談先の認知度は、「市役所」が45.9%と最も高く、次いで「東京都自殺相談ダイヤル〜こころといのちのほっとライン〜」が35.1%、「保健所」が30.1%となっています。
- ・主な相談機関・相談先を「どれも知らない」では、男性18〜39歳が31.6%、40〜64歳が41.7%と他の年代別より高くなっています。
- ・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。

³ 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。



課 題

子ども	➤ <u>消えてしまいたくなった時の相談について</u> ・「相談しないと思う」が、学校区分が上がるにつれて高くなっている ・男性では、女性よりも「その時にならないとわからない」の割合が高くなっている ・相談しない理由として、「他人に話すようなことではないから」「周りに心配をかけたくないから」の割合が高くなっている ・相談相手としては、「保健室の先生」、「スクールカウンセラーなどの専門家」などの割合が低くなっている ➤ 学校で「いのちの大切さ」や「SOS の出し方に関する教育」についての授業を受けていない人は、困った時の相談先を「知らない」割合が高くなっている
大人	➤ 抑うつ傾向のある人は、希死念慮のある割合が高くなっている ➤ 自殺を考えた理由や原因（自殺の経路）については、男性は[勤務関係の問題]が最も高く、女性は[家庭の問題]、[こころの悩み]の順で高くなっている ➤ 自殺を考えた理由や原因は複数重なっている人が多い一方で、1つの理由や原因のみであっても自殺を考えた人も見られる ➤ 自殺を考えた際、1人で判断して相談せず抱え込んでしまっている人が多く、特に男性では全員が「相談しなかった」と回答している ➤ ゲートキーパーの認知度が非常に低くなっている ➤ 働く世代の男性では、「相談先を知らない」割合が高くなっている

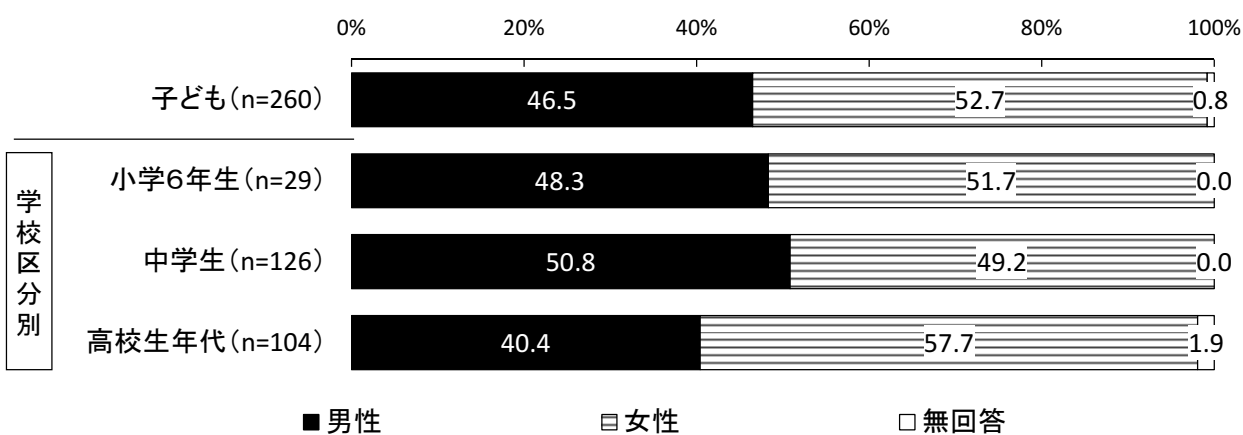
Ⅲ 調査結果

1. 子ども（小中高生）の結果

1-1. あなた自身のことについて

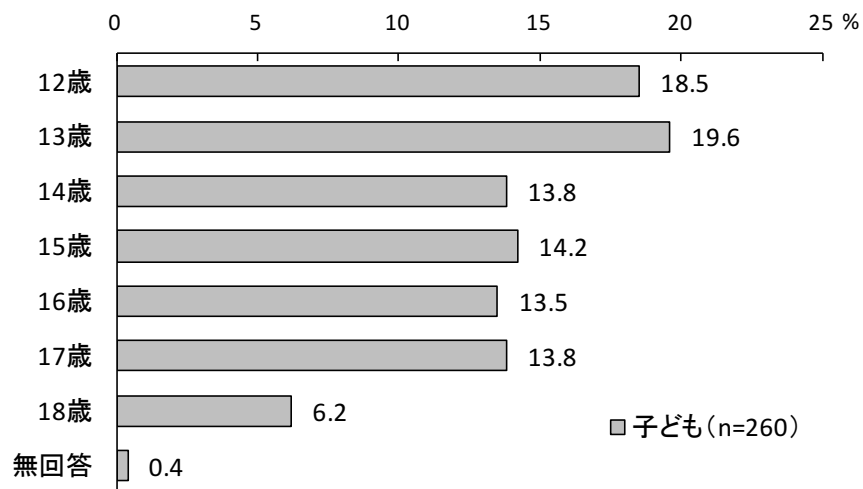
問1 性別を教えてください。（○は1つ）

性別については、「女性」が52.7%、「男性」が46.5%となっています。



問2 何歳ですか。【平成30年9月1日現在】（数字を記入）

平成30年9月1日現在の年齢については、「13歳」が19.6%と最も高く、次いで「12歳」が18.5%、「15歳」が14.2%となっています。



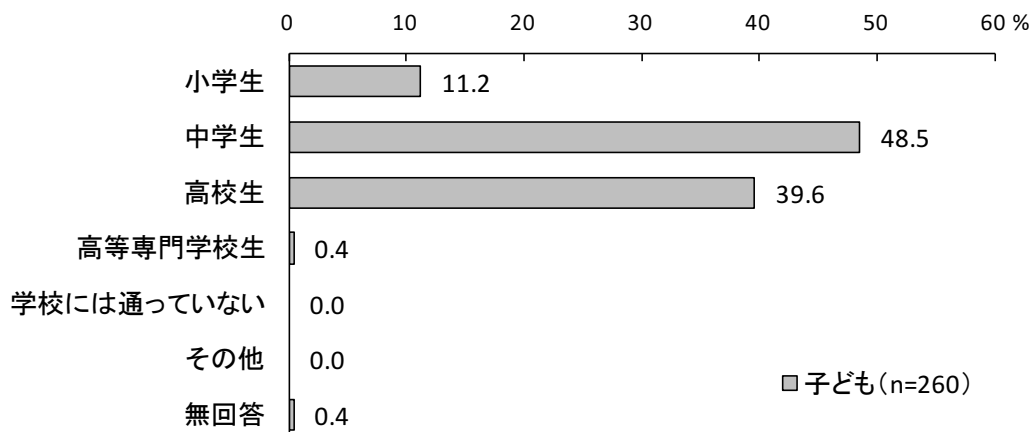
■学校区分別クロス集計

学校区分別に見ると、中学生では「13歳」が40.5%、高校生年代では「17歳」が34.6%と、最も高くなっています。

		n	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	無回答
%										
学校区分別	小学6年生	29	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	中学生	126	14.3	40.5	28.6	15.1	0.8	0.0	0.0	0.8
	高校生年代	104	0.0	0.0	0.0	17.3	32.7	34.6	15.4	0.0

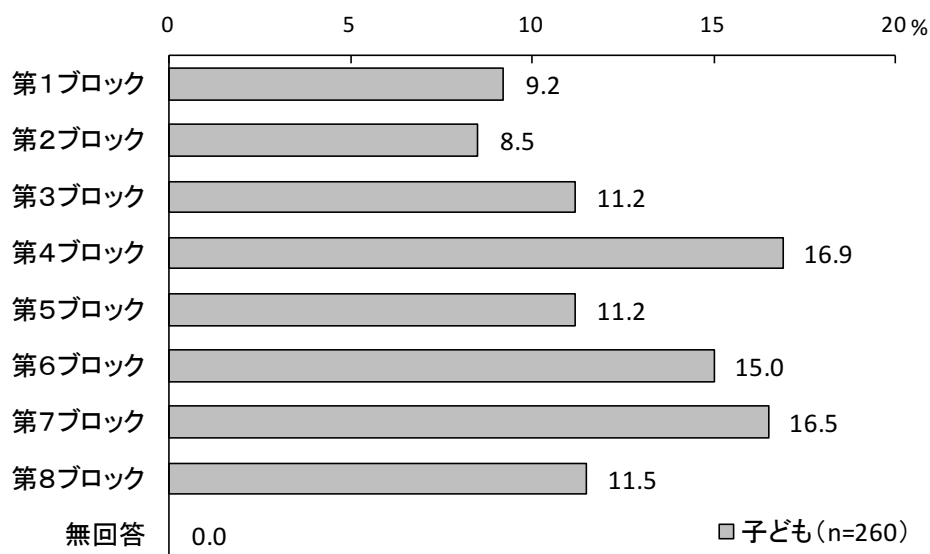
問3 あなたは、次のどれにあてはまりますか。（○は1つ）

学校区分については、「中学生」が48.5%と最も高く、次いで「高校生」が39.6%、「小学生」が11.2%となっています。



問4 現在お住まいの地域は、次のどちらですか。(〇は1つ)

現在お住まいの地域については、「第4ブロック」が16.9%と最も高く、次いで「第7ブロック」が16.5%、「第6ブロック」が15.0%となっています。



■学校区分別クロス集計

学校区分別に見ると、小学6年生では「第6ブロック」が20.7%、中学生では「第7ブロック」が22.2%、高校生年代では「第4ブロック」が21.2%と、最も高くなっています。

%		n	第1ブロック	第2ブロック	第3ブロック	第4ブロック	第5ブロック	第6ブロック	第7ブロック	第8ブロック	無回答
学校区分別	小学6年生	29	6.9	13.8	10.3	13.8	13.8	20.7	17.2	3.4	0.0
	中学生	126	8.7	5.6	13.5	13.5	9.5	15.1	22.2	11.9	0.0
	高校生年代	104	10.6	10.6	8.7	21.2	12.5	13.5	9.6	13.5	0.0

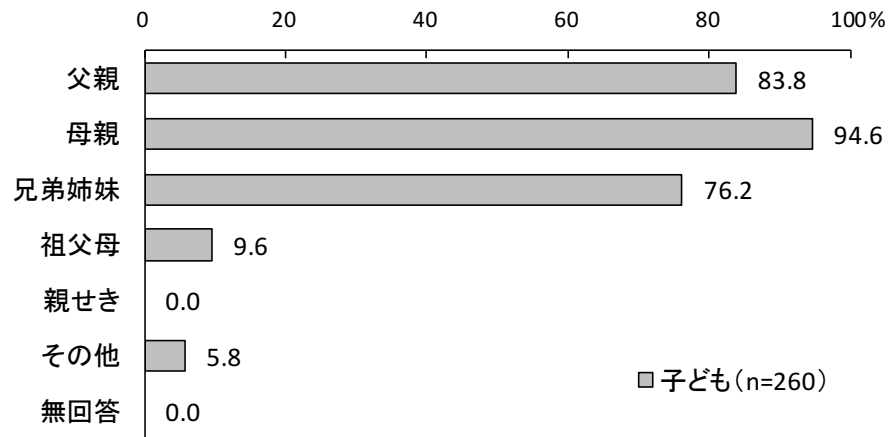
※お住まいの地域について

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、八幡町1丁目	第8ブロック	下里2～6丁目、柳窪

問5 一緒に暮らしている人は誰ですか。(あてはまるものすべてに○)

一緒に暮らしている人については、「母親」が94.6%と最も高く、次いで「父親」が83.8%、「兄弟姉妹」が76.2%となっています。

また、「その他」の内容として、「寮生」等の回答が見られました。



■学校区分別クロス集計

学校区分別に見ると、いずれの学校区分でも「母親」が9割を超え、最も高くなっています。

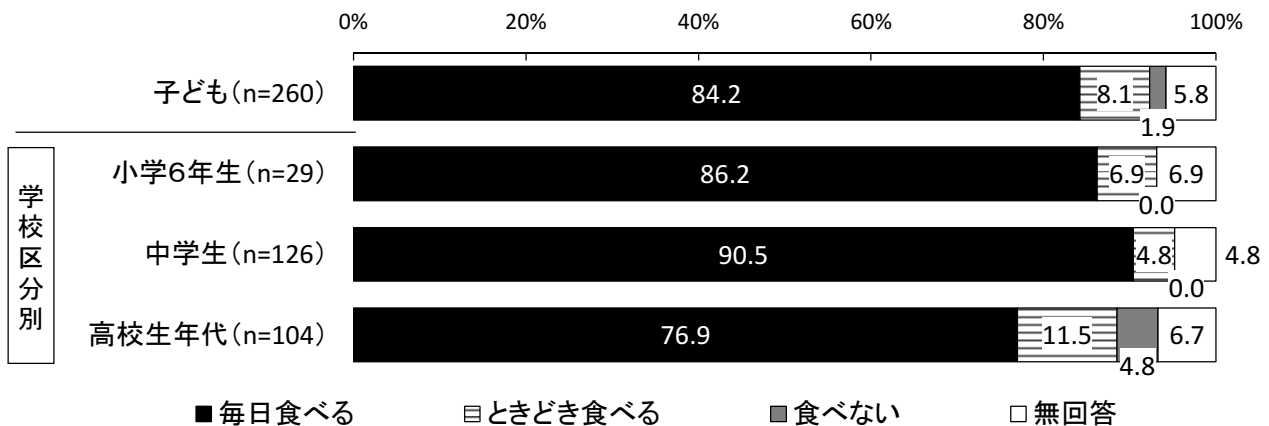
		n	父親	母親	兄弟姉妹	祖父母	親せき	その他	無回答
%									
学校区分別	小学6年生	29	89.7	100.0	79.3	17.2	0.0	0.0	0.0
	中学生	126	86.5	95.2	83.3	10.3	0.0	5.6	0.0
	高校生年代	104	78.8	92.3	66.3	6.7	0.0	7.7	0.0

1-2. 毎日の生活について

問6 朝ごはんを食べていますか。(〇は1つ)

朝ごはんを食べているかについては、「毎日食べる」が84.2%と最も高く、次いで「ときどき食べる」が8.1%、「食べない」が1.9%となっています。

学校区分別に見ると、高校生年代では「毎日食べる」が76.9%と、他の学校区分に比べて低い一方、「ときどき食べる」と「食べない」の合計が16.3%と、他の学校区分に比べて高くなっています。

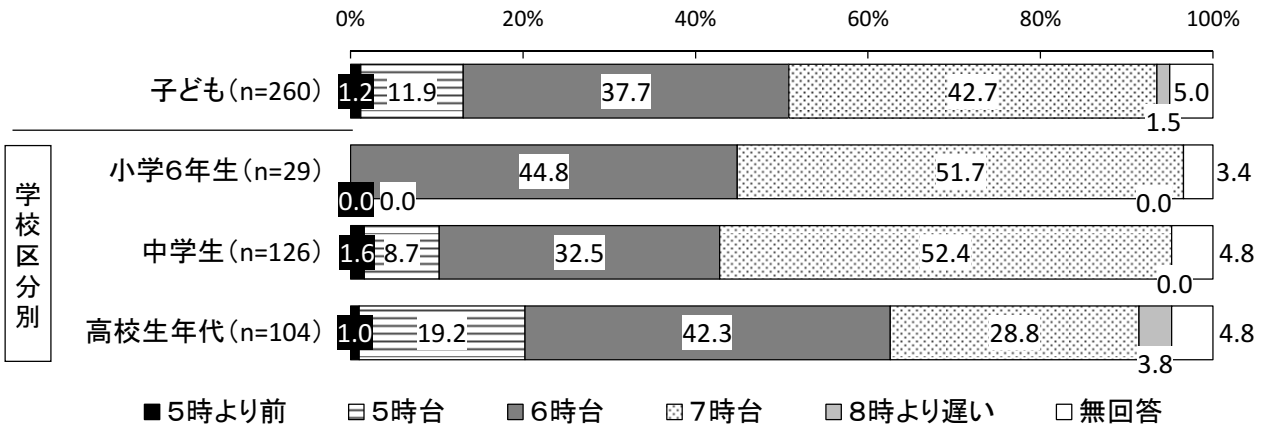


問7 平日、朝起きる時間と夜ねる時間は、だいたい何時ごろですか。(数字を記入)

【朝起きる時間】

平日朝起きる時間については、「7時台」が42.7%と最も高く、次いで「6時台」が37.7%、「5時台」が11.9%となっています。

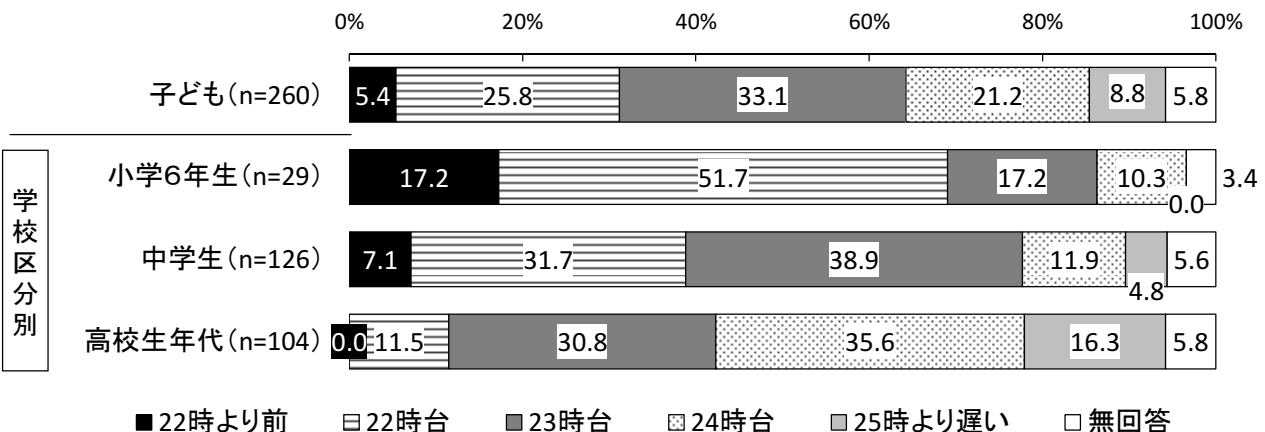
学校区分別に見ると、小学6年生と中学生では「7時台」が5割台、高校生年代では「6時台」が42.3%と最も高くなっています。



【夜ねる時間】

平日夜ねる時間については、「23時台」が33.1%と最も高く、次いで「22時台」が25.8%、「24時台」が21.2%となっています。

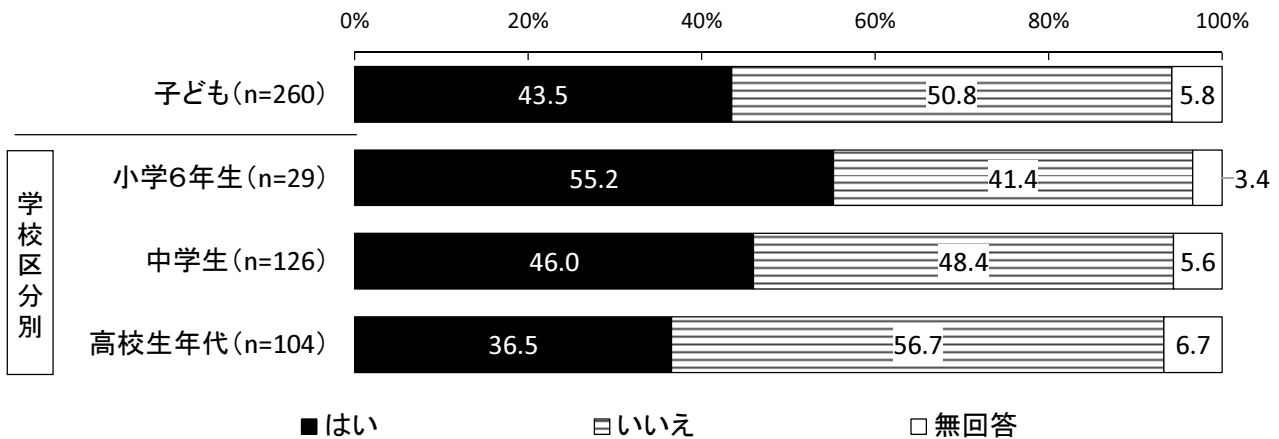
学校区分別に見ると、小学6年生では「22時台」が51.7%、中学生では「23時台」が38.9%、高校生年代では「24時台」が35.6%と、最も高くなっており、学校区分が上がるにつれ、ねる時間が遅くなっています。



問8 朝は、気持ちよく起きられますか。(〇は1つ)

朝は、気持ちよく起きられるかについては、「いいえ」が50.8%、「はい」が43.5%となっています。

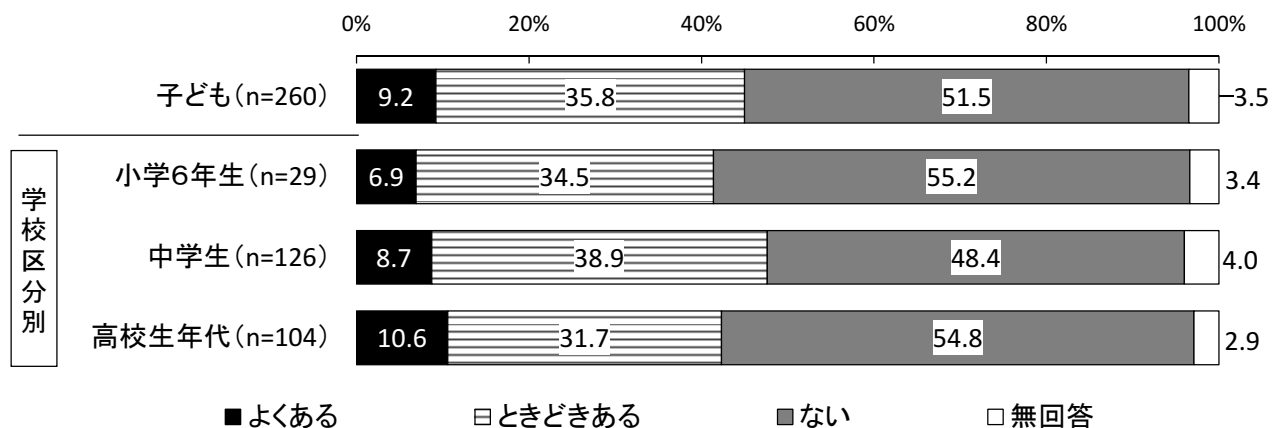
学校区分別に見ると、年代が上がるにつれて、「はい」と回答した朝気持ちよく起きられる人の割合が低くなっています。



問9 眠れないことがありますか。(〇は1つ)

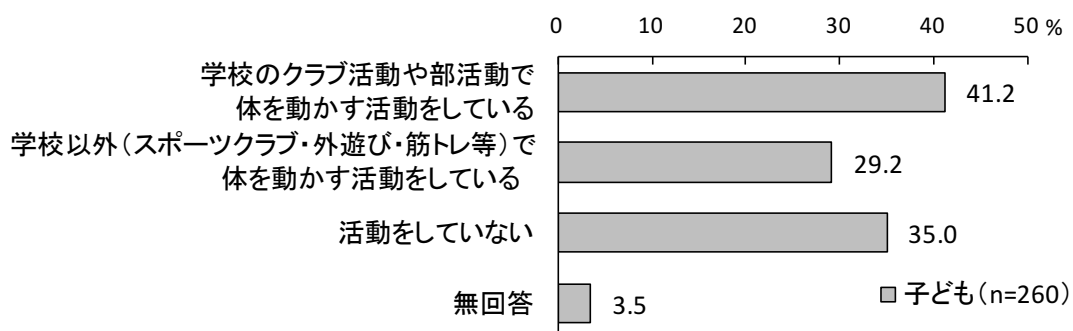
眠れないことがあるかについては、「ない」が51.5%と最も高く、次いで「ときどきある」が35.8%、「よくある」が9.2%となっています。

学校区分別に見ると、中学生では「よくある」と「ときどきある」を合わせた《ある》が47.6%と、他の学校区分に比べてやや高くなっています。また、高校生年代では「よくある」が1割を超えています。



問 10 平日に、体育の授業以外で体を動かす活動をしていますか。(あてはまるものすべてに○)

平日に、体育の授業以外で体を動かす活動をしているかについては、「学校のクラブ活動や部活動で体を動かす活動をしている」が41.2%と最も高く、次いで「活動をしていない」が35.0%、「学校以外(スポーツクラブ・外遊び・筋トレ等)で体を動かす活動をしている」が29.2%となっています。



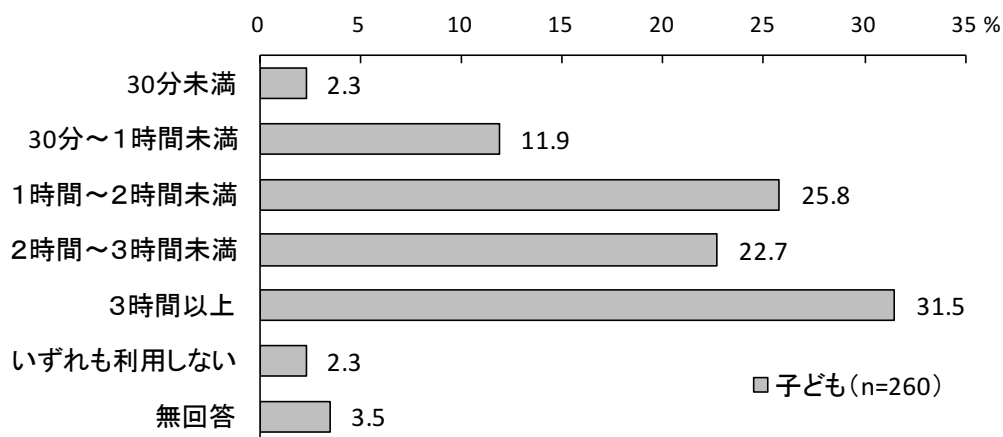
■学校区分別クロス集計

学校区分別に見ると、小学6年生では「学校以外(スポーツクラブ・外遊び・筋トレ等)で体を動かす活動をしている」が58.6%、中学生では「学校のクラブ活動や部活動で体を動かす活動をしている」が45.2%、高校生年代では「活動をしていない」が51.9%と、最も高くなっています。

		n	学校のクラブ活動や部活動で体を動かす活動をしている	学校以外(スポーツクラブ・外遊び・筋トレ等)で体を動かす活動をしている	活動をしていない	無回答
			%	%	%	%
学校区分別	小学6年生	29	48.3	58.6	13.8	3.4
	中学生	126	45.2	34.9	26.2	4.0
	高校生年代	104	33.7	14.4	51.9	2.9

問 11 平日に、テレビ、パソコン、スマートフォン、携帯電話、ゲーム機、タブレット等を、どれくらい利用しますか。(〇は1つ)

平日に、テレビ、パソコン、スマートフォン、携帯電話、ゲーム機、タブレット等を、どれくらい利用しているかについては、「3時間以上」が31.5%と最も高く、次いで「1時間～2時間未満」が25.8%、「2時間～3時間未満」が22.7%となっています。



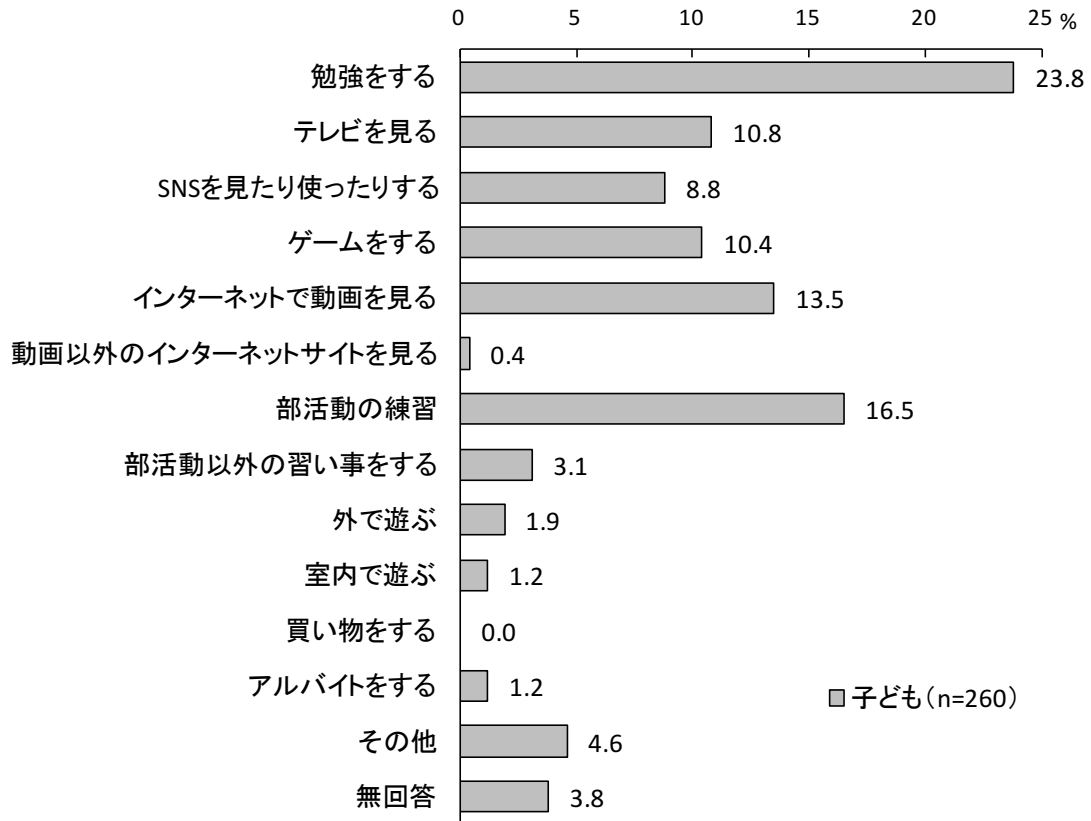
■学校区分別クロス集計

学校区分別に見ると、「3時間以上」が、小学6年生では44.8%、高校生年代では38.5%、中学生では「1時間～2時間未満」が37.3%と、最も高くなっています。

		n	30分未満	1時間未満	2時間未満	3時間未満	3時間以上	利用しない	無回答
学校区分別	小学6年生	29	0.0	13.8	13.8	24.1	44.8	0.0	3.4
	中学生	126	3.2	11.1	37.3	19.0	22.2	3.2	4.0
	高校生年代	104	1.9	12.5	15.4	26.9	38.5	1.9	2.9

問 12 平日に、朝起きてから夜ねるまでの間に、一番長く時間をかけるものは何ですか。ただし、学校の授業時間を除(のぞ)きます。(〇は1つ)

平日に、朝起きてから夜ねるまでの間に、一番長く時間をかけるもの（学校の授業時間以外）は何かについては、「勉強をする」が23.8%と最も高く、次いで「部活動の練習」が16.5%、「インターネットで動画を見る」が13.5%となっています。



平日に、朝起きてから夜ねるまでの間に、一番長く時間をかけるもの（学校の授業時間以外）

■学校区分別クロス集計

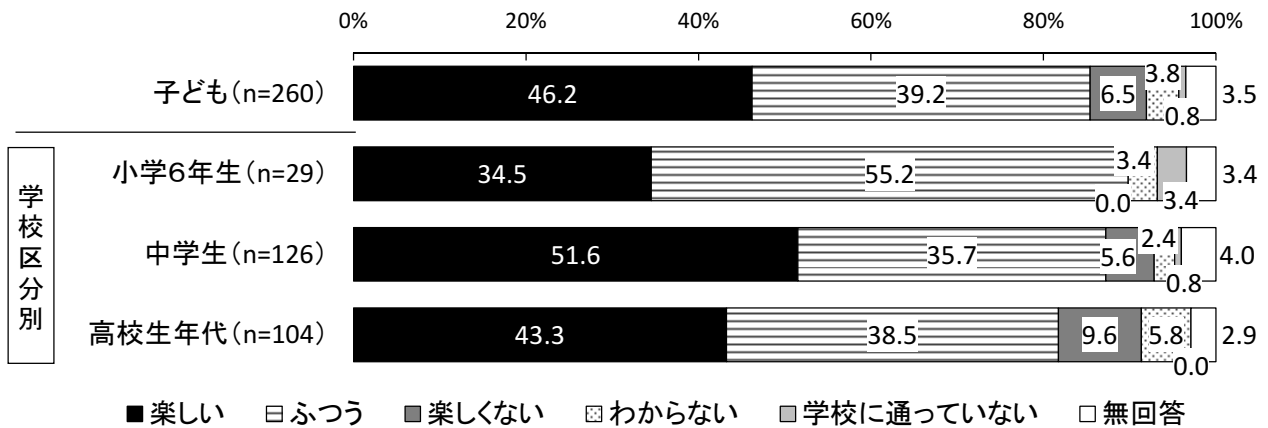
学校区分別に見ると、小学6年生では「テレビを見る」が27.6%、「ゲームをする」が17.2%と、他の学校区分に比べてやや高くなっています。また、中学生と高校生年代では「勉強をする」と「部活動の練習」が2割前後と学校に関する項目で高くなっています。さらに、高校生年代では「SNSを見たり使ったりする」も2割前後と、他の学校区分に比べて高くなっています。

%		n	勉強をする	テレビを見る	SNSを見たり使ったりする	ゲームをする	インターネットで動画を見る	動画以外のネットを見る	部活動の練習	部活動以外の習い事をする	外で遊ぶ	室内で遊ぶ
学校区分別	小学6年生	29	20.7	27.6	3.4	17.2	10.3	0.0	0.0	3.4	6.9	3.4
	中学生	126	24.6	11.1	2.4	10.3	14.3	0.8	20.6	5.6	1.6	0.8
	高校生年代	104	24.0	5.8	18.3	8.7	12.5	0.0	16.3	0.0	1.0	1.0
%		n	買い物をする	アルバイトをする	その他	無回答						
学校区分別	小学6年生	29	0.0	0.0	3.4	3.4						
	中学生	126	0.0	0.0	4.0	4.0						
	高校生年代	104	0.0	2.9	5.8	3.8						

問 13 学校に行くことが楽しいですか。(○は1つ)

学校に行くことが楽しいかについては、「楽しい」が 46.2%と最も高く、次いで「ふつう」が 39.2%、「楽しくない」が 6.5%となっています。

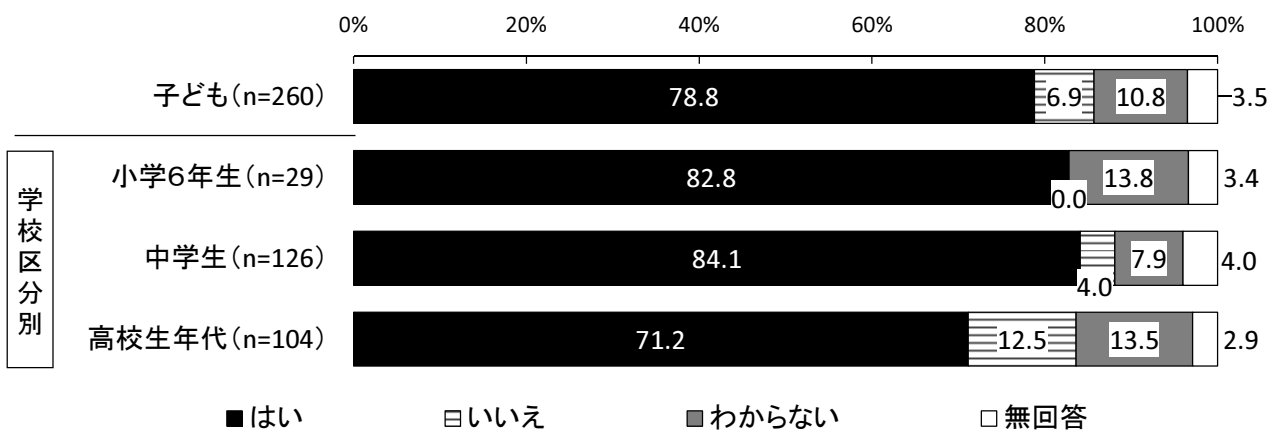
学校区分別に見ると、中学生では「楽しい」が 51.6%と、他の他の学校区分に比べて高くなっています。また、学校区分が上がるにつれて、「楽しくない」の割合が高くなっています。



問 14 一生懸命打ち込めるもの、あるいは夢中になれるものがありますか。(○は1つ) 例：部活動、課外活動、趣味など

一生懸命 打ち込めるもの、あるいは夢中になれるものがあるかについては、「はい」が 78.8%と最も高く、次いで「わからない」が 10.8%、「いいえ」が 6.9%となっています。

学校区分別に見ると、小学6年生と中学生では「はい」が8割を超えており、一生懸命打ち込めるもの、あるいは夢中になれるものがある人の割合が高くなっています。

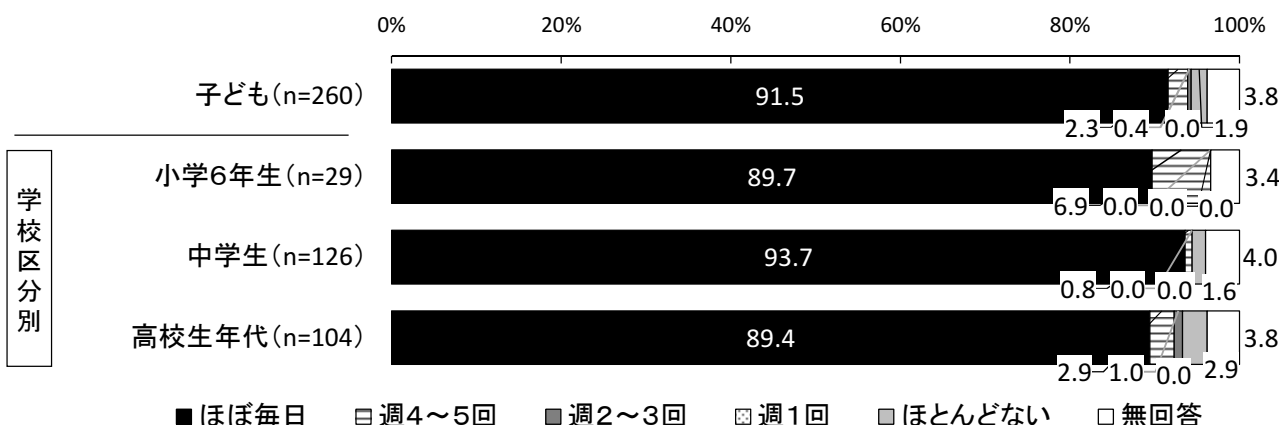


1-3. 周囲の人や地域とのつながりについて

問 15 家族や友達など親しい人と会話することはどのくらいありますか。(〇は1つ)

家族や友達など親しい人と会話することはどのくらいあるかについては、「ほぼ毎日」が91.5%と最も高く、次いで「週4～5回」が2.3%、「ほとんどない」が1.9%となっています。

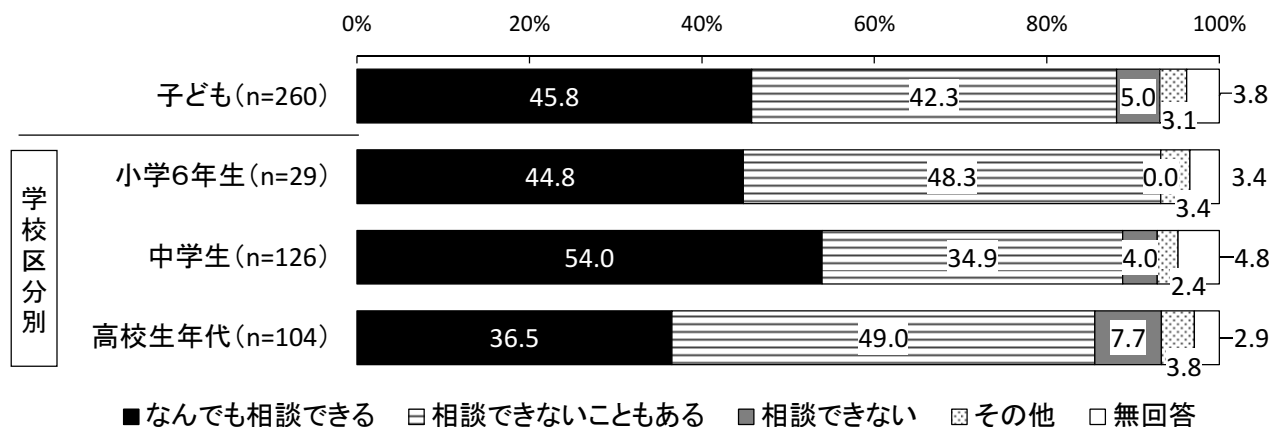
学校区分別に見ると、いずれも大きな違いは見られません。



問 16 家族と相談などはできますか。(〇は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、次いで「相談できないこともある」が42.3%、「相談できない」が5.0%となっています。

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、中学生に比べて高いほか、「相談できない」が、学校区分が上がるにつれて高くなっています。



■性別クロス集計

〈× 問1〉

性別に見ると、男性では「相談できないこともある」が女性と比べてやや高くなっています。

%		n	で な ん で も 相 談	こ と 相 談 で あ る な い	相 談 で き な い	そ の 他	無 回 答
性別	男性	121	45.5	43.8	5.0	2.5	3.3
	女性	137	46.7	40.9	5.1	2.9	4.4

■困ったときに相談できるところを知っているか別クロス集計

〈× 問32〉

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、知っているでは「なんでも相談できる」が最も高くなっている一方、知らないでは「相談できないこともある」が最も高くなっています。

%		n	で な ん で も 相 談	こ と 相 談 で あ る な い	相 談 で き な い	そ の 他	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	50.9	38.2	4.5	3.2	3.2
	知らない	39	17.9	66.7	7.7	2.6	5.1

■1年以内の不安やストレスの有無別クロス集計

〈× 問27〉

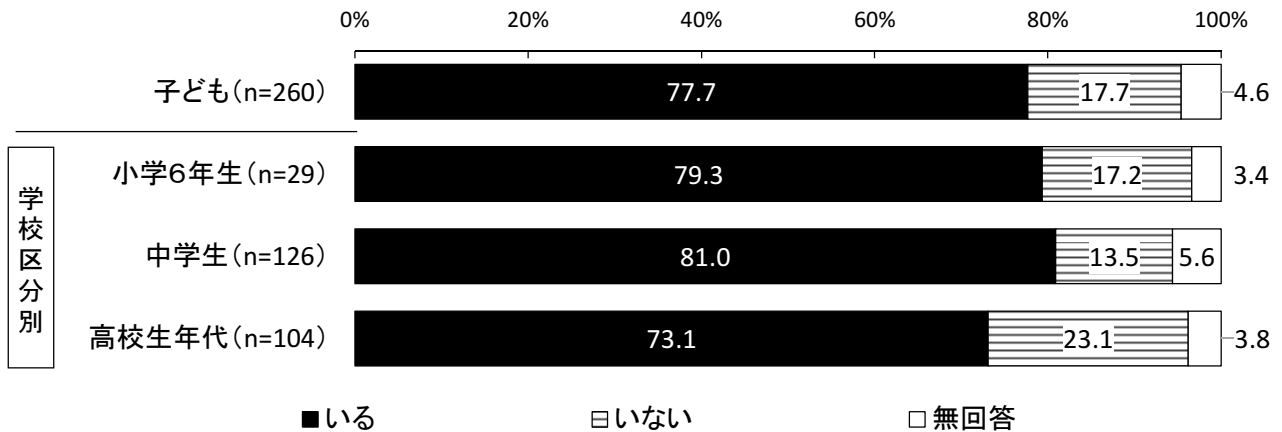
1年以内の不安やストレスの有無別に見ると、不安やストレスがあるでは「相談できないこともある」が最も高くなっている一方、ないでは「なんでも相談できる」が最も高くなっています。

%		n	で な ん で も 相 談	こ と 相 談 で あ る な い	相 談 で き な い	そ の 他	無 回 答
不安やストレスの有無別	ある	195	38.5	49.7	6.2	3.1	2.6
	ない	60	73.3	16.7	1.7	3.3	5.0

問 17 あなたには何でも話せる友達がありますか。(〇は1つ)

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

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。



■性別クロス集計

〈× 問1〉

性別に見ると、男女ともに「いる」が最も高くなっています。

		n	いる	いない	無回答
%					
性別	男性	121	78.5	17.4	4.1
	女性	137	77.4	17.5	5.1

■困ったときに相談できる場所を知っているか別クロス集計

〈× 問32〉

困ったときに相談できる場所を知っているか別に見ると、困ったときに相談できる場所を知らないでは「いる」が56.4%と、困ったときに相談できる場所を知っていると比べて低くなっています。

		n	いる	いない	無回答
%					
困ったときに相談できる場所を知っているか別	知っている	220	81.8	14.1	4.1
	知らない	39	56.4	38.5	5.1

■ 1年以内の不安やストレスの有無別クロス集計

〈× 問 27〉

1年以内の不安やストレスの有無別に見ると、不安やストレスがあるでは「いない」が20.0%と、不安やストレスがないと比べて高くなっています。

%		n	いる	いない	無回答
不安やストレスの有無別	ある	195	75.9	20.0	4.1
	ない	60	88.3	8.3	3.3

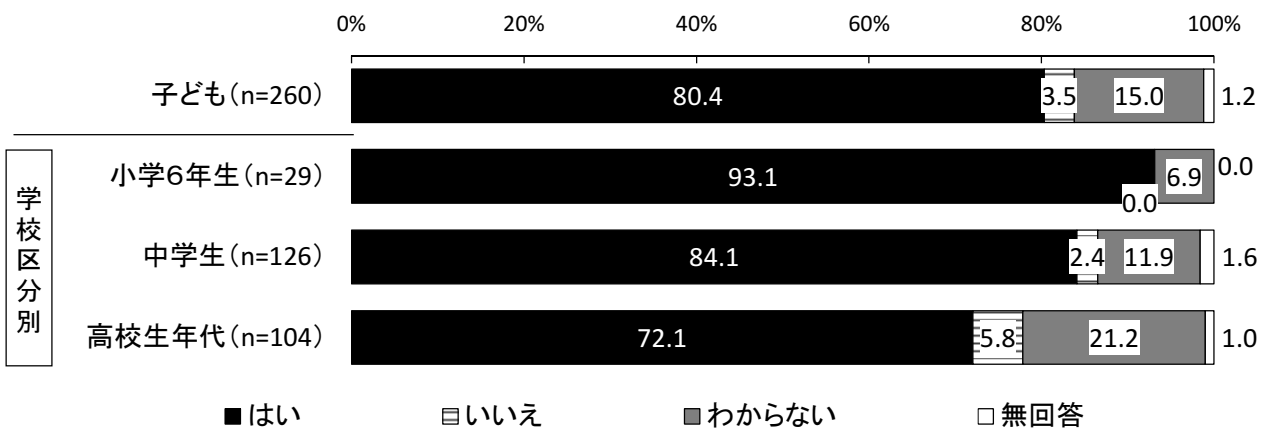
問 18 自分と家族、友達との関係についてどう思いますか。ふだん思っているものを、次の①から⑨について、それぞれ選んでください。(○は1つ)

【家族について】

① 自分は、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、次いで「わからない」が15.0%、「いいえ」が3.5%となっています。

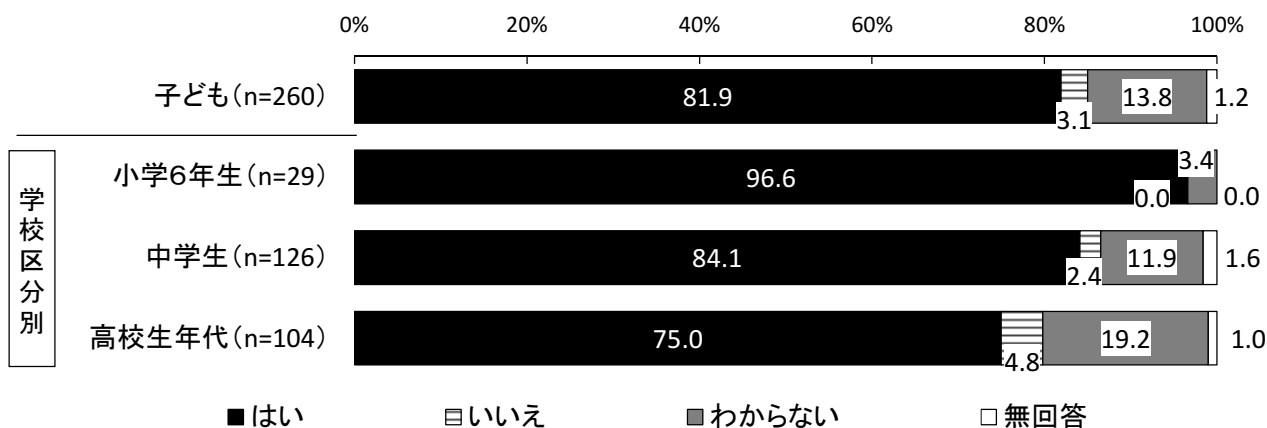
学校区分別に見ると、学校区分が上がるにつれ、「はい」が低く、「いいえ」と「わからない」が高くなっています。



② 自分は、家族を信頼している

家族を信頼しているかについては、「はい」が81.9%と最も高く、次いで「わからない」が13.8%、「いいえ」が3.1%となっています。

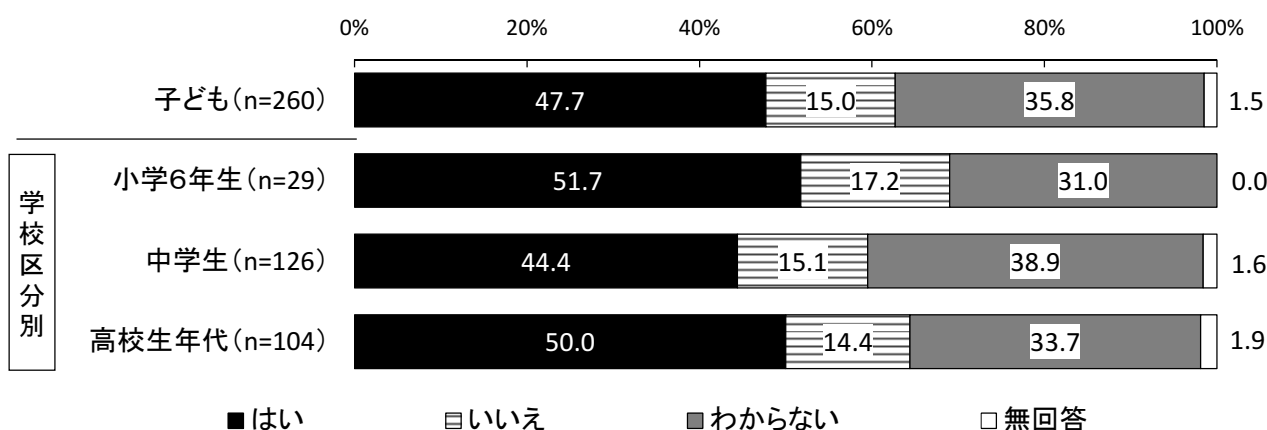
学校区分別に見ると、学校区分が上がるにつれ、「はい」が低く、「いいえ」と「わからない」が高くなっています。



③ 自分は、家族の役に立っていると思う

家族の役に立っていると思うかについては、「はい」が47.7%と最も高く、次いで「わからない」が35.8%、「いいえ」が15.0%となっています。

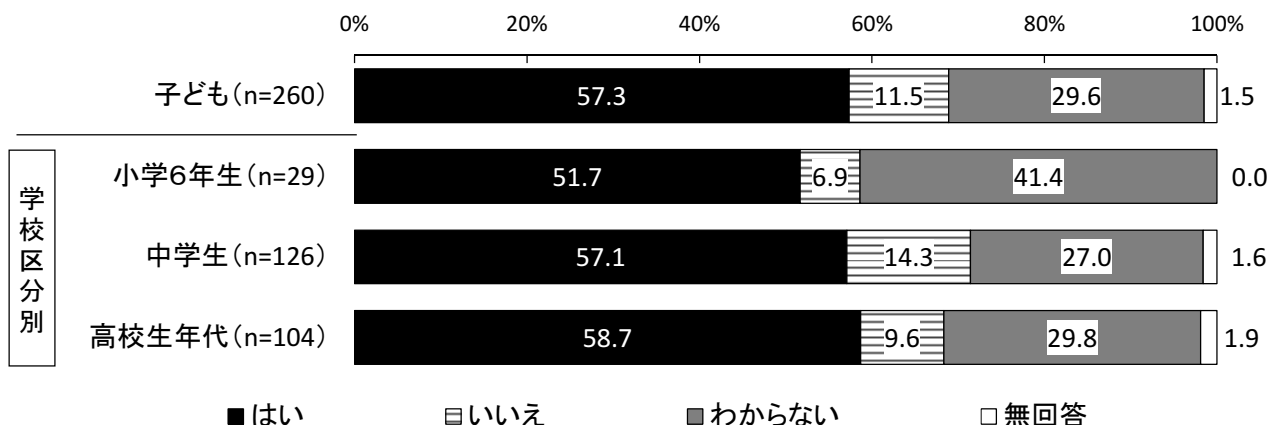
学校区分別に見ると、中学生では「はい」が44.4%と、他の学校区分に比べてやや低くなっています。



④ 自分は、家族から信頼されていると思う

家族から信頼されていると思うかについては、「はい」が57.3%と最も高く、次いで「わからない」が29.6%、「いいえ」が11.5%となっています。

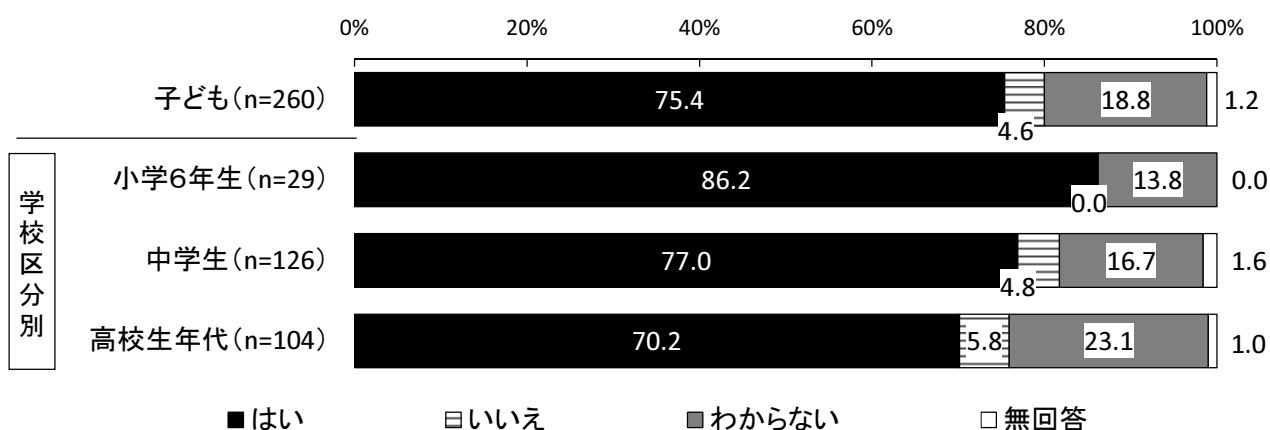
学校区分別に見ると、小学6年生では「わからない」が41.4%、中学生では「いいえ」が14.3%と、他の学校区分に比べて高くなっています。



⑤ 自分は、家族の大切な一員だと思う

家族の大切な一員だと思うかについては、「はい」が75.4%と最も高く、次いで「わからない」が18.8%、「いいえ」が4.6%となっています。

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

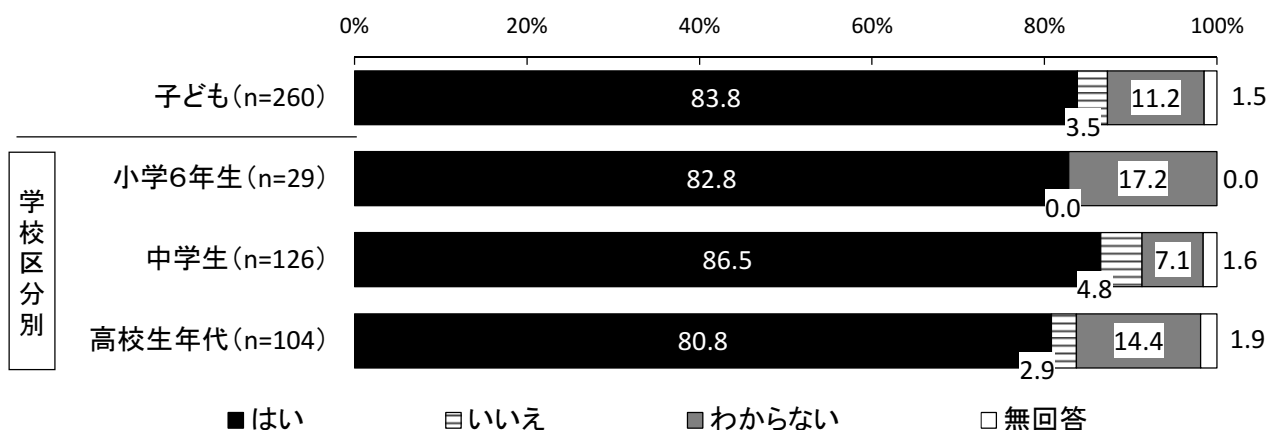


【友達について】

⑥ 自分は、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、次いで「わからない」が 11.2%、「いいえ」が 3.5%となっています。

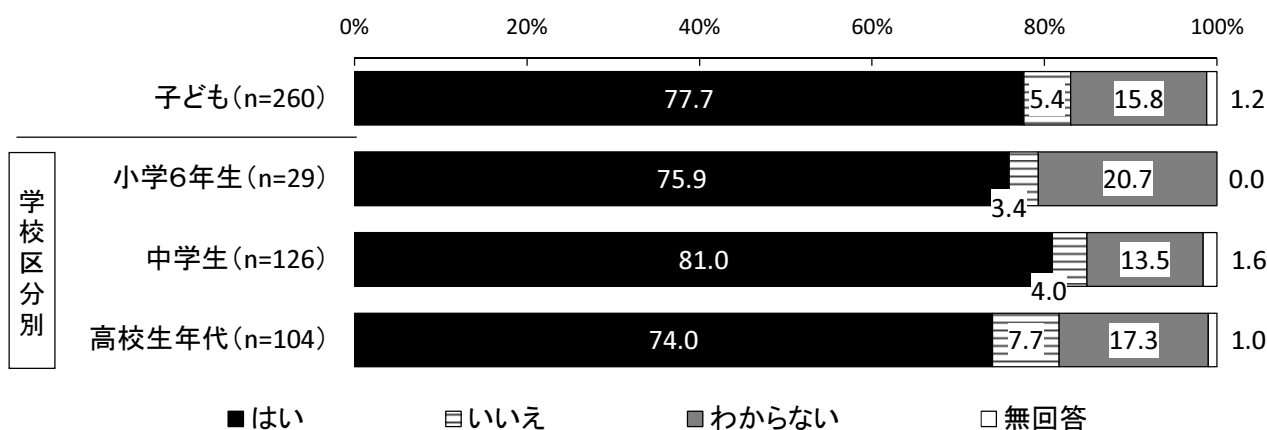
学校区分別に見ると、小学6年生と高校生年代では「わからない」が1割半ばと、中学生に比べてやや高くなっています。



⑦ 自分は、友達を信頼している

友達を信頼しているかについては、「はい」が 77.7%と最も高く、次いで「わからない」が 15.8%、「いいえ」が 5.4%となっています。

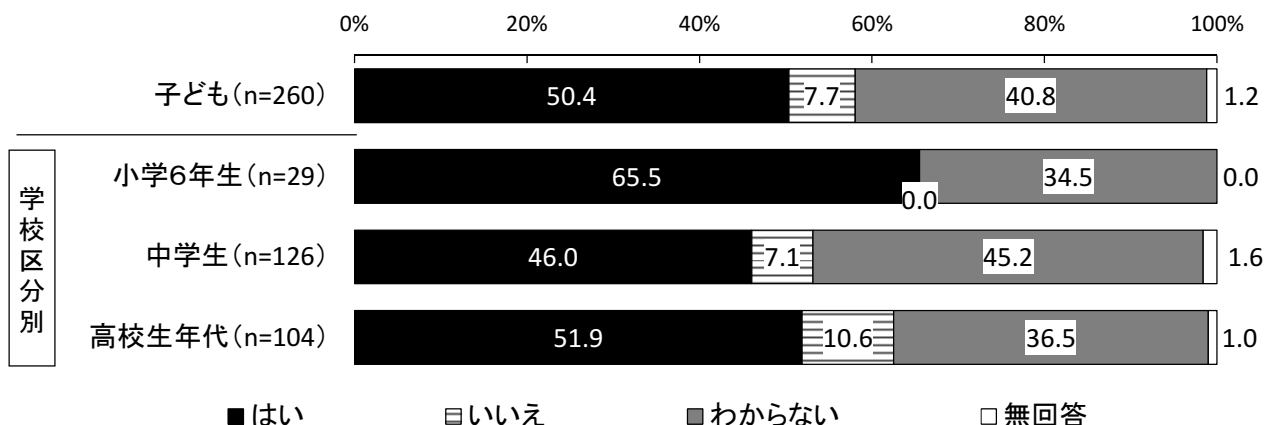
学校区分別に見ると、小学6年生と高校生年代では「わからない」が1割後半から2割前半と、中学生に比べてやや高くなっています。



⑧ 自分は、友達の役に立っていると思う

友達の役に立っていると思うかについては、「はい」が50.4%と最も高く、次いで「わからない」が40.8%、「いいえ」が7.7%となっています。

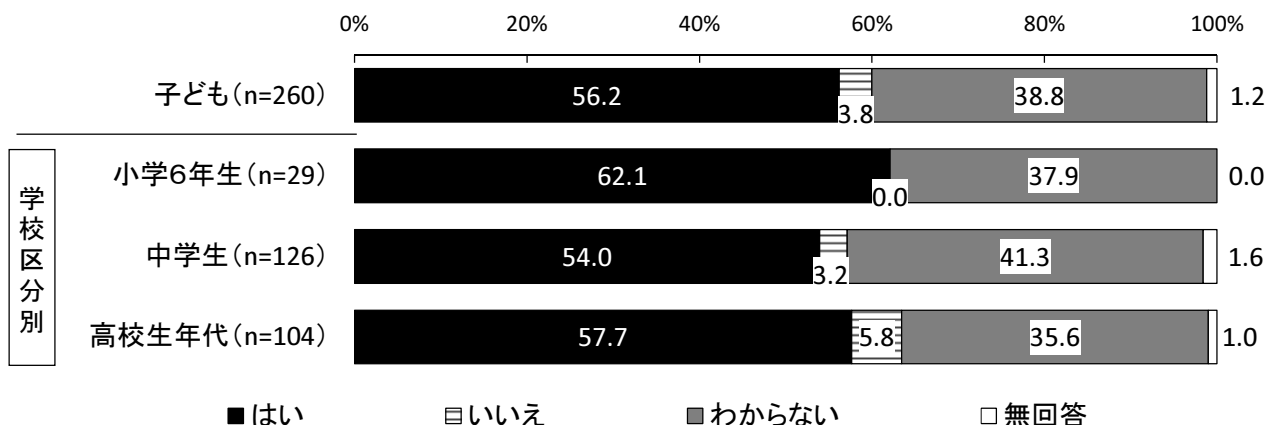
学校区分別に見ると、小学6年生では「はい」が65.5%と、中学生と高校生年代に比べて高くなっています。



⑨ 自分は、友達から信頼されていると思う

友達から信頼されていると思うかについては、「はい」が56.2%と最も高く、次いで「わからない」が38.8%、「いいえ」が3.8%となっています。

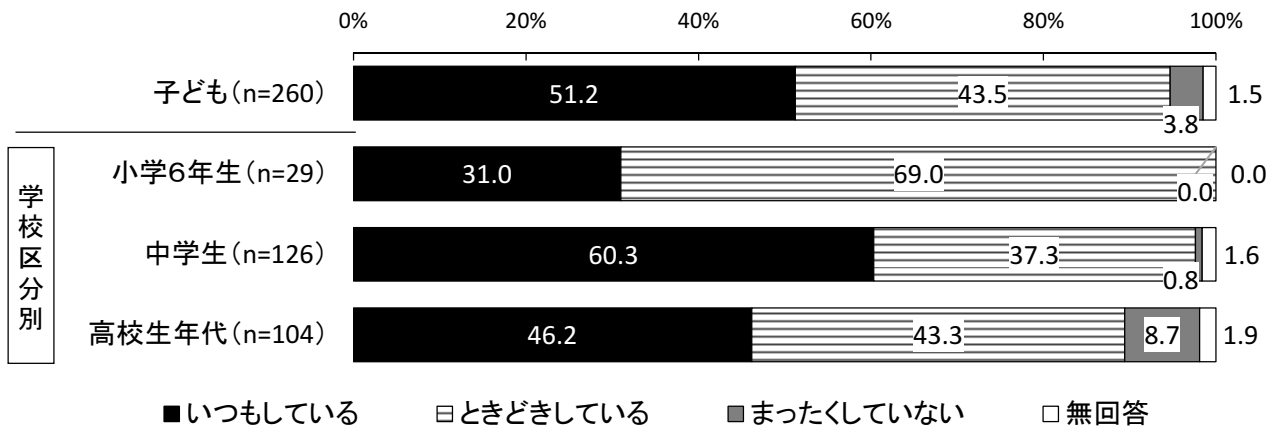
学校区分別に見ると、小学6年生では「はい」が62.1%と、中学生と高校生年代に比べてやや高くなっています。



問 19 あなたは、近所の人に出会ったとき、あいさつをしますか。(○は1つ)

近所の人に出会ったとき、あいさつをしているかについては、「いつもしている」が51.2%と最も高く、次いで「ときどきしている」が43.5%、「まったくしていない」が3.8%となっています。

学校区分別に見ると、「いつもしている」が中学生では60.3%なのに対して、小学6年生では31.0%、高校生年代では「いつもしている」が46.2%と低くなっています。また、高校生年代では「まったくしていない」が8.7%と、他の学校区分に比べてやや高くなっています。

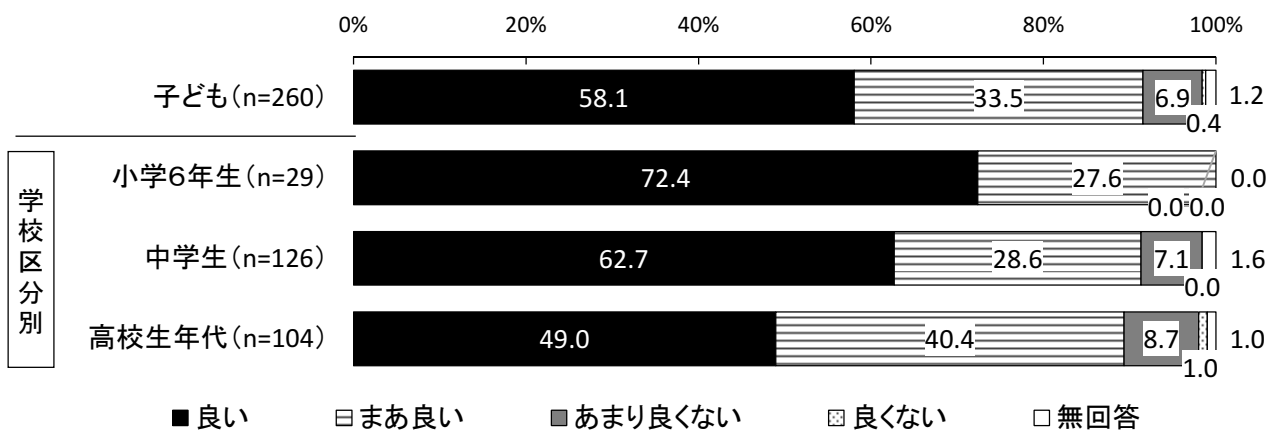


1-4. からだとこころの健康について

問 20 健康状態は、次のどれにあてはまりますか。(○は1つ)

健康状態については、「良い」が58.1%と最も高く、次いで「まあ良い」が33.5%、「あまり良くない」が6.9%となっています。また、「良い」と「まあ良い」を合わせた《良い》が91.6%となっています。

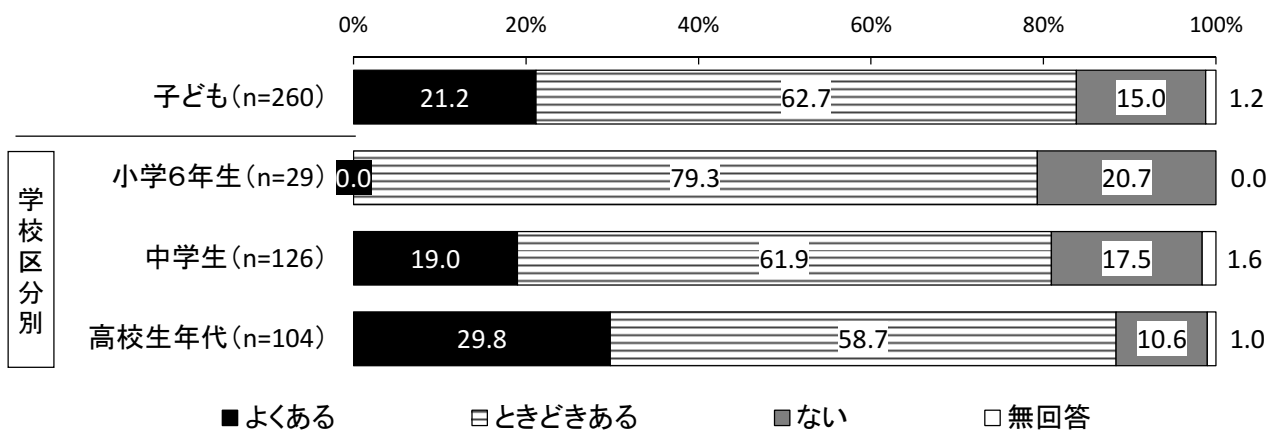
学校区分別に見ると、学校区分が上がるにつれ、《良い》が低くなっています。



問 21 身体がだるく疲れることがありますか。(○は1つ)

身体がだるく疲れることがあるかについては、「ときどきある」が62.7%と最も高く、次いで「よくある」が21.2%、「ない」が15.0%となっています。また、「よくある」と「ときどきある」を合わせた《ある》が83.9%となっています。

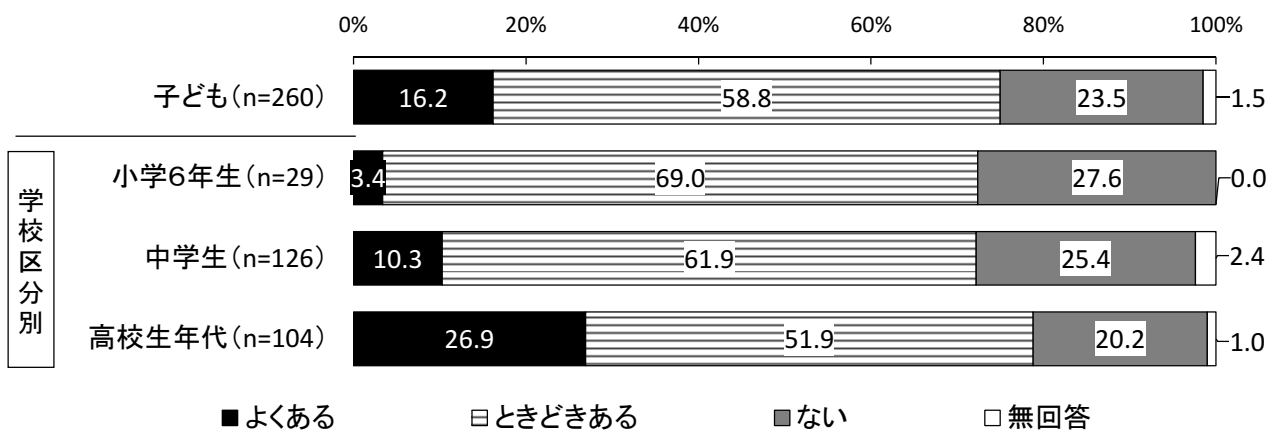
学校区分別に見ると、学校区分が上がるにつれ、《ある》が高く、「ない」が低くなっています。また、高校生年代では「よくある」が29.8%と、特に高くなっています。



問 22 気分が沈んだり、気が重くなることがありますか。(〇は1つ)

気分が沈んだり、気が重くなることがあるかについては、「ときどきある」が58.8%と最も高く、次いで「ない」が23.5%、「よくある」が16.2%となっています。また、「よくある」と「ときどきある」を合わせた《ある》が75.0%となっています。

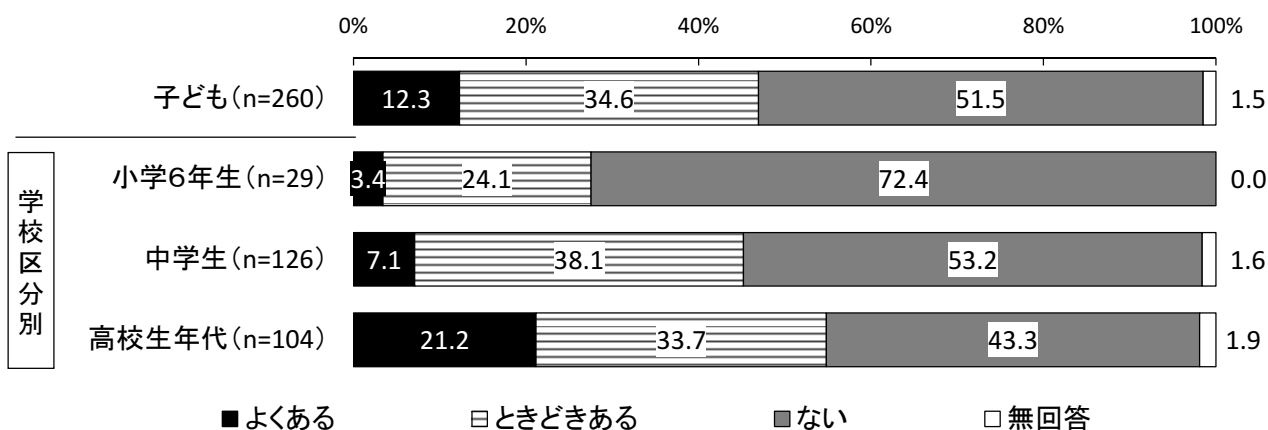
学校区分別に見ると、学校区分が上がるにつれ、「よくある」が高く、「ない」がやや低くなっています。また、高校生年代では「よくある」が26.9%と、特に高くなっています。



問 23 自分の人生がつまらなく感じる場合がありますか。(〇は1つ)

自分の人生がつまらなく感じるかどうかについては、「ない」が51.5%と最も高く、次いで「ときどきある」が34.6%、「よくある」が12.3%となっています。また、「よくある」と「ときどきある」を合わせた《ある》が46.9%となっています。

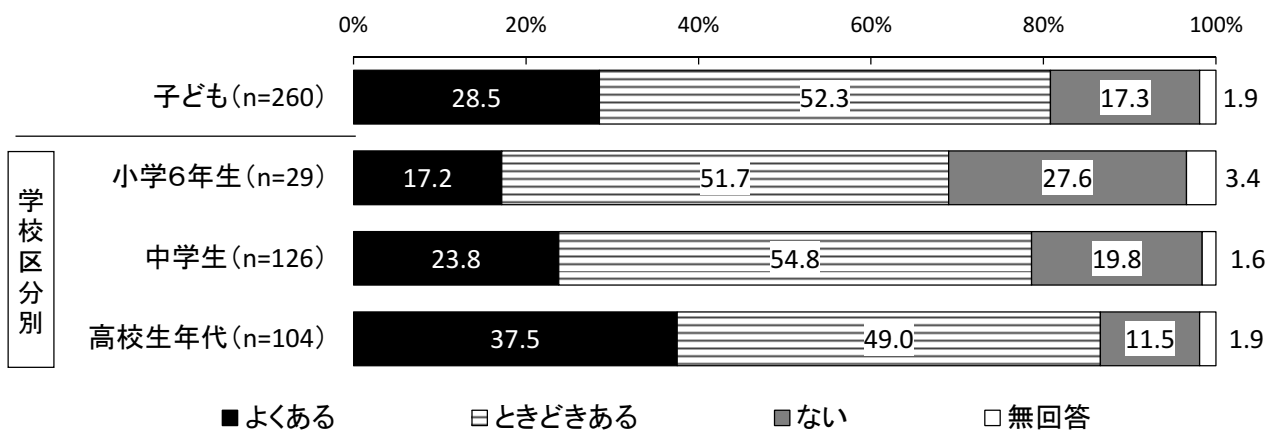
学校区分別に見ると、学校区分が上がるにつれ、《ある》が高く、「ない」が低くなっています。また、高校生年代では「よくある」が21.2%と、特に高くなっています。



問 24 何をするのもめんどくさくなる時がありますか。(〇は1つ)

何をするのもめんどくさくなる時があるかについては、「ときどきある」が52.3%と最も高く、次いで「よくある」が28.5%、「ない」が17.3%となっています。また、「よくある」と「ときどきある」を合わせた《ある》が80.8%となっています。

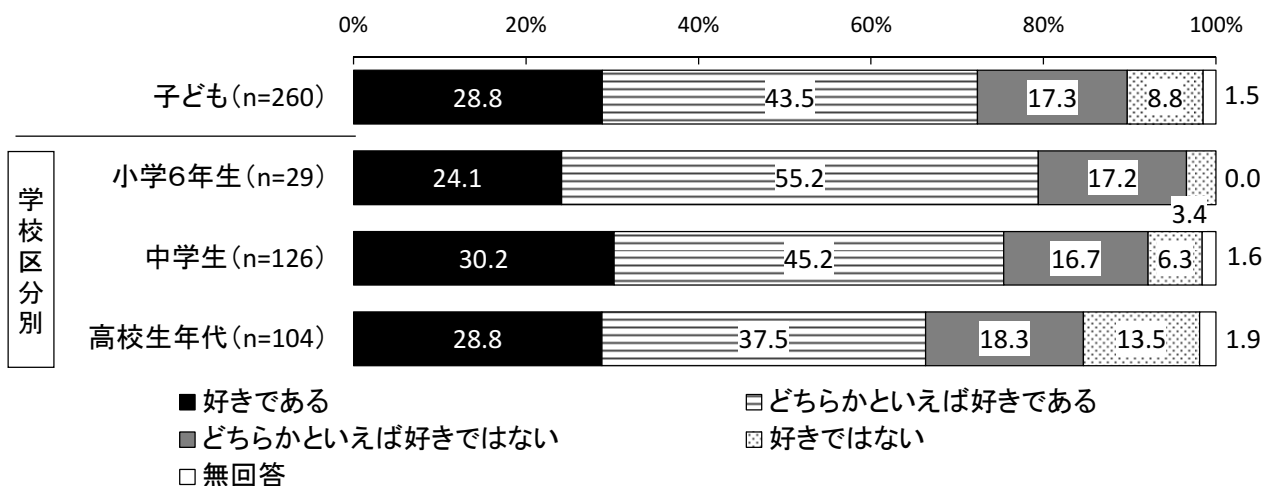
学校区分別に見ると、学校区分が上がるにつれ、《ある》が高く、「ない」が低くなっています。また、高校生年代では「よくある」が37.5%と、特に高くなっています。



問 25 自分が好きですか。(〇は1つ)

自分が好きかについては、「どちらかといえば好きである」が43.5%と最も高く、次いで「好きである」が28.8%、「どちらかといえば好きではない」が17.3%となっています。また、「好きである」と「どちらかといえば好きである」を合わせた《好き》は72.3%となっています。

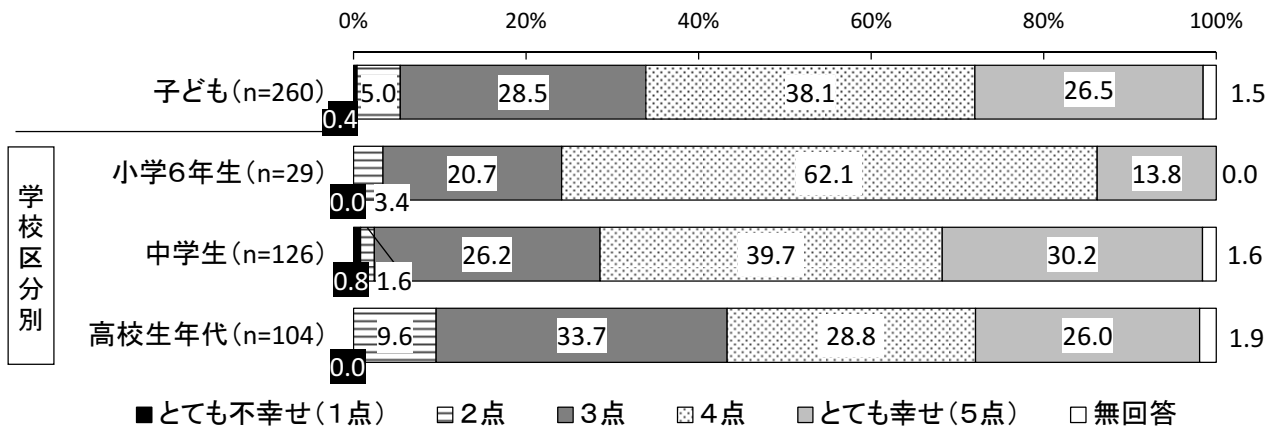
学校区分別に見ると、学校区分が上がるにつれ、《好き》が低くなっています。



問 26 現在、あなたはどの程度幸せですか。「とても幸せ」を5点、「とても不幸せ」を1点とすると何点だと思いますか。(〇は1つ※点数に〇)

現在、どの程度幸せかについては、「4点」が38.1%と最も高く、次いで「3点」が28.5%、「とても幸せ（5点）」が26.5%となっています。

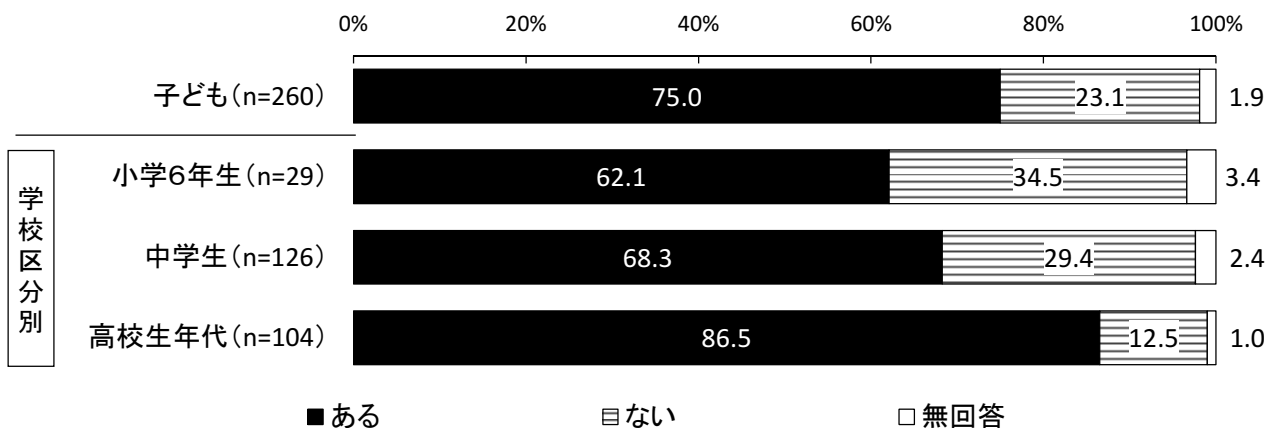
学校区分別に見ると、小学6年生と中学生では「4点」が3割後半から6割前半、高校生年代では「3点」が33.7%と、最も高くなっています。



問 27 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。(〇は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%、「ない」が23.1%となっています。

学校区分別に見ると、学校区分が上がるにつれ、「ある」が高くなっています。また、高校生年代では「ある」が86.5%と、特に高くなっています。

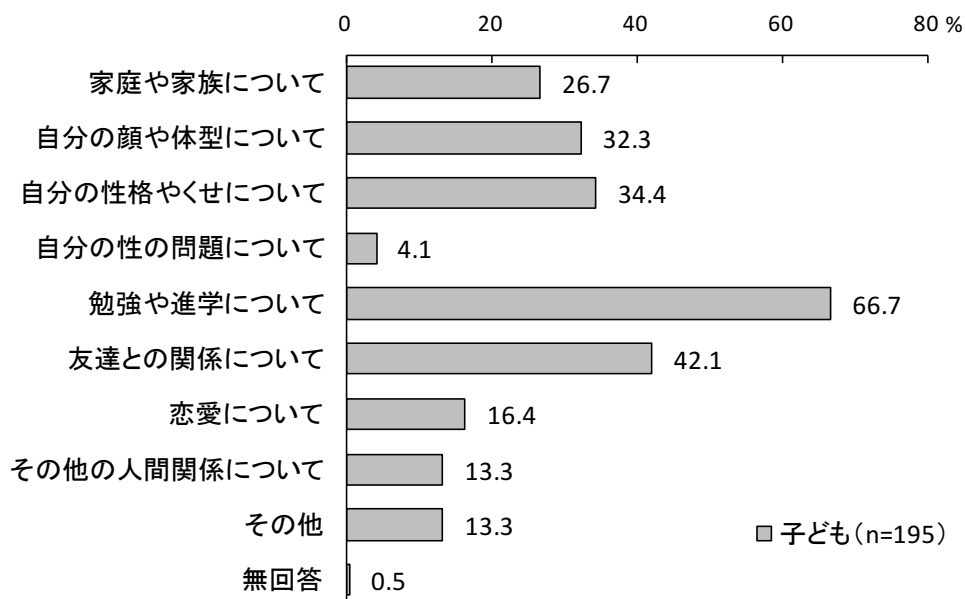


問 27 で「1 ある」を選択された方のみお答えください。

問 27-1 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○)

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たかについては、「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。

また、「その他」の内容として、家族や友人との関係についてより具体的に記載した回答等が見られました。



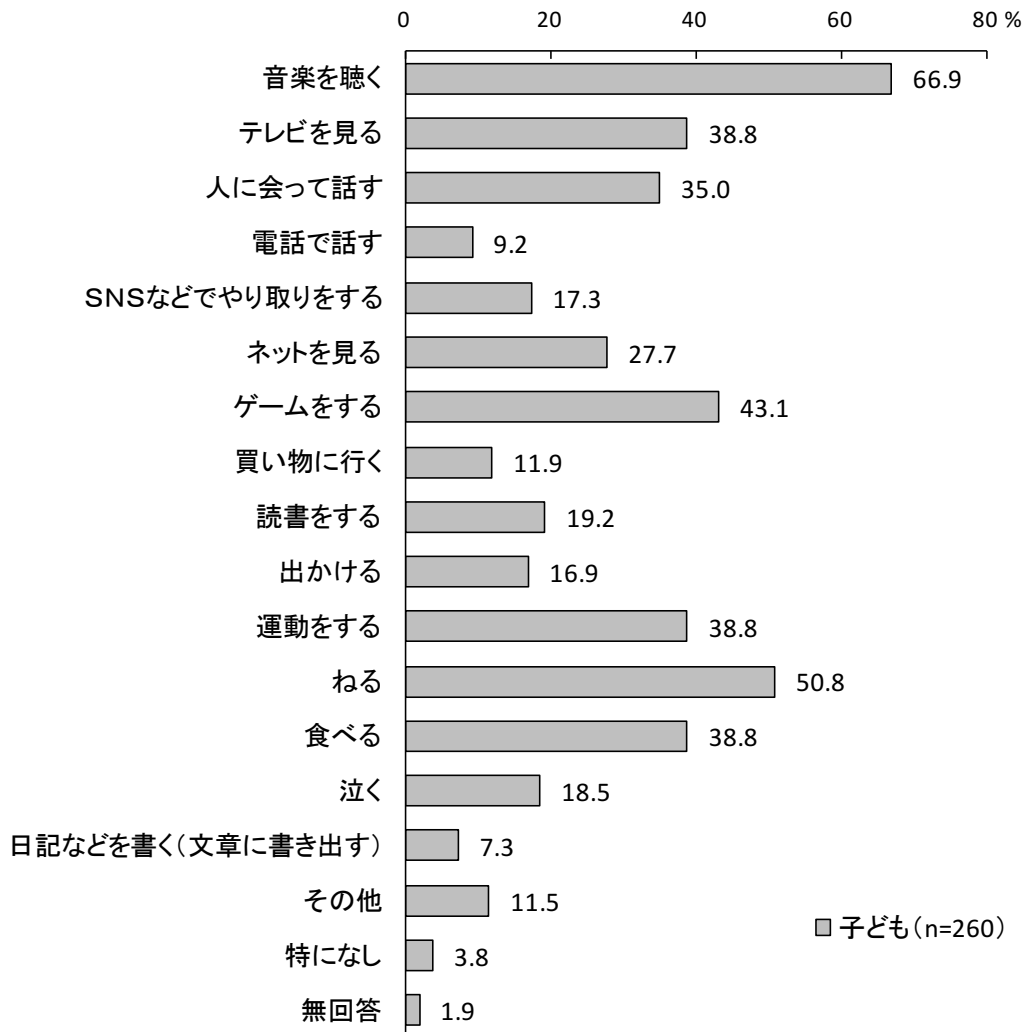
■学校区分別クロス集計

学校区分別に見ると、いずれの学校区分でも「勉強や進学について」と「友達との関係について」が高くなっています。また、中学生と高校生年代では「家庭や家族について」と「自分の顔や体型について」が、小学6年生に比べて高くなっています。

%		n	い家 て庭 や家 族に つ	に自 つ分 いの て顔 や 体 型	せ自 に分 つの い性 て格 やく	に自 つ分 いの て性 の問題	い勉 強 や 進 学 に つ	つ友 達 と の 関 係 に	恋愛 につ いて	係そ の つ 他 の 人 間 関	そ の 他	無 回 答
学校区分別	小学6年生	18	11.1	16.7	33.3	5.6	44.4	44.4	5.6	22.2	22.2	0.0
	中学生	86	27.9	34.9	34.9	1.2	60.5	46.5	12.8	8.1	11.6	1.2
	高校生年代	90	28.9	33.3	34.4	6.7	77.8	36.7	22.2	16.7	13.3	0.0

問 28 あなたが日常生活での悩みやストレスの解消、気分転換をするために行うことは、次のどれにあてはまりますか。(あてはまるものすべてに○)

日常生活での悩みやストレスの解消、気分転換をするために行うことについては、「音楽を聴く」が 66.9%と最も高く、次いで「ねる」が 50.8%、「ゲームをする」が 43.1%となっています。



■学校区分別クロス集計

学校区分別に見ると、小学6年生では「ゲームをする」が51.7%、中学生と高校生年代では「音楽を聴く」が6割半ばから7割半ばと、最も高くなっています。また、小学6年生と中学生では「テレビを見る」が4割台、中学生と高校生年代では「ねる」が5割台と、他の学校区分に比べて高くなっています。さらに、高校生年代では、「音楽を聴く」、「出かける」、「食べる」に加えて、人と関わる内容（「人に会って話す」、「電話で話す」、「SNSなどでやり取りをする」）がいずれも小学6年生・中学生と比較して高くなっています。

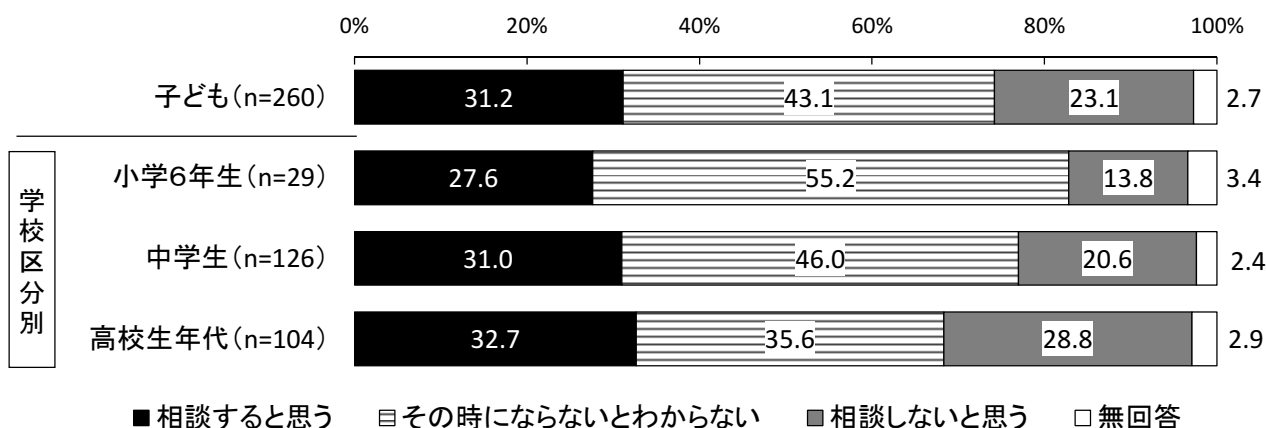
%		n	音楽を聴く	テレビを見る	人に会って話す	電話で話す	SNSなどでやり取りをする	ネットを見る	ゲームをする	買い物に行く	読書をする	出かける
学校区分別	小学6年生	29	37.9	41.4	24.1	3.4	3.4	24.1	51.7	3.4	24.1	6.9
	中学生	126	65.9	48.4	30.2	6.3	12.7	27.0	45.2	11.9	15.9	17.5
	高校生年代	104	76.9	26.9	44.2	14.4	26.9	29.8	37.5	14.4	22.1	19.2
%		n	運動をする	ねる	食べる	泣く	日記などを書く	その他	特になし	無回答		
学校区分別	小学6年生	29	41.4	37.9	34.5	20.7	10.3	13.8	0.0	3.4		
	中学生	126	41.3	50.0	34.1	16.7	4.8	11.9	4.8	2.4		
	高校生年代	104	35.6	55.8	46.2	20.2	9.6	10.6	3.8	1.0		

1-5. つらいときについて

問 29 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となくなった時に、誰かに相談すると思いますか。(〇は1つ)

消えてしまいたくなったり、いなくなってしまうとなくなった時に、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、次いで「相談すると思う」が 31.2%、「相談しないと思う」が 23.1%となっています。

学校区分別に見ると、学校区分が上がるにつれ、「相談すると思う」と「相談しないと思う」がともに高くなっています。



■ 性別クロス集計

〈× 問 1〉

性別に見ると、男性では「その時にならないとわからない」が女性と比べてやや高く、女性では「相談すると思う」が男性と比べて高くなっています。

%		n	う相談すると思	ななそのいいのと時わにかなら	思相う談しないと	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

■ 自分の人生がつまらなく感じることもあるか別クロス集計

〈× 問 23〉

自分の人生がつまらなく感じることもあるか別に見ると、自分の人生がつまらなく感じるがよくあるでは、「相談しないと思う」が特に高くなっています。

%		n	う相談すると思	ななそのいいのと時わにかなら	思相う談しないと	無回答
自分の人生がつまらなく感じることもあるか別	よくある	32	18.8	18.8	62.5	0.0
	ときどきある	90	33.3	41.1	25.6	0.0
	ない	134	32.8	51.5	12.7	3.0

消えてしまいたくなったり、いなくなってしまうとなくなった時に、誰かに相談すると思うか

■困ったときに相談できる場所を知っているか別クロス集計

〈× 問 32〉

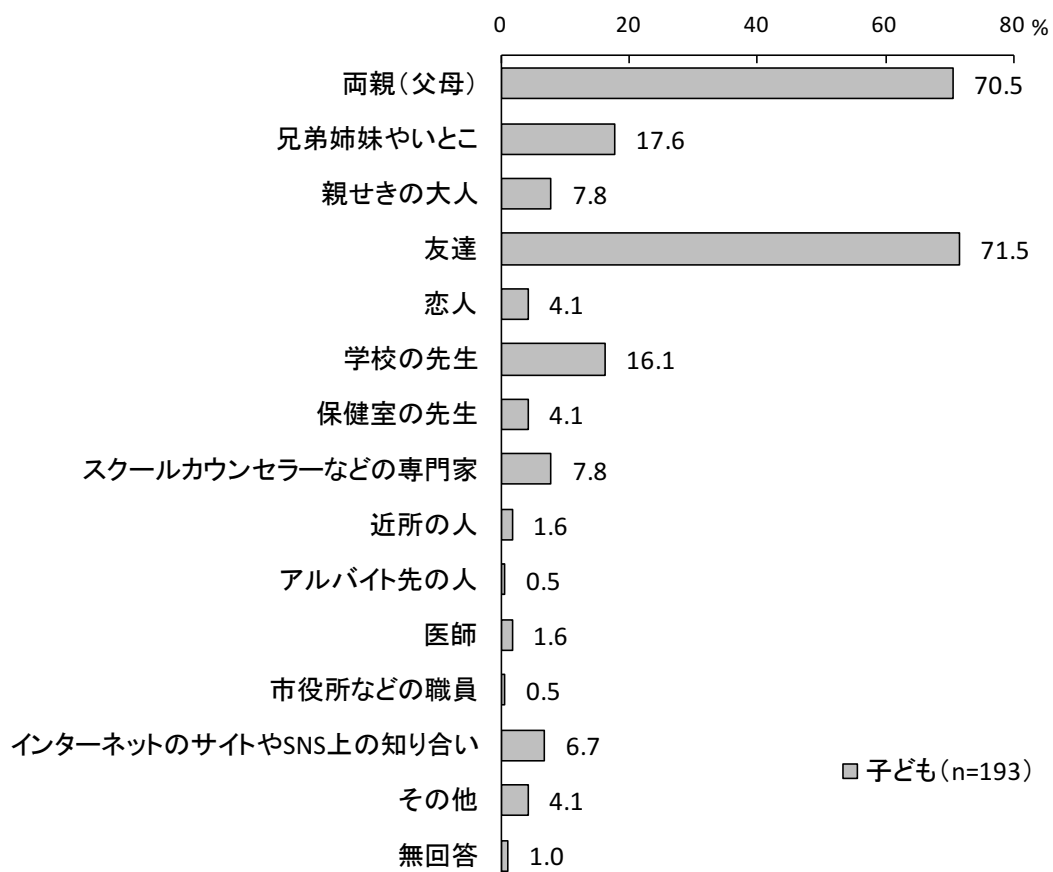
困ったときに相談できる場所を知っているか別に見ると、相談先を知らないでは、「相談しないと思う」が高くなっています。

%		n	相談 する と思 う	いそ その わ時 かに 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場所を知っているか別	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

問 29 で「1 相談すると思う」「2 その時にならないとわからない」を選択された方のみお答えください。

問 29-1 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となくなった時に、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%、「兄弟姉妹やいとこ」が 17.6%となっています。「学校の先生」は 16.1%となっていますが、「スクールカウンセラーなどの専門家」、「医師」などは1割以下となっています。



消えてしまいたくなったり、いなくなってしまうと、相談したいと思う人

■学校区分別クロス集計

学校区分別に見ると、小学6年生と中学生では「両親（父母）」、高校生年代では「友達」が最も高くなっています。また、小学生では「親せきの大人」「学校の先生」「スクールカウンセラーなどの専門家」が1割半ばから2割前半、高校生年代では「インターネットのサイトやSNS上の知り合い」が12.7%と、他の学校区分に比べてやや高くなっています。年代が上がるにつれて、「両親（父母）」の割合は低くなり、「友達」がやや増加しています。

%		n	両親 (父母)	兄弟 姉妹や いとこ	親せ きの大 人	友達	恋人	学校の 先生	保健 室の先 生	ス ク ー ル な ど の 専 門 家	近 所 の 人	ア ル バ イ ト 先 の 人
学校区分別	小学6年生	24	83.3	16.7	16.7	66.7	4.2	20.8	0.0	16.7	4.2	0.0
	中学生	97	72.2	18.6	7.2	71.1	4.1	16.5	5.2	8.2	2.1	1.0
	高校生年代	71	63.4	16.9	5.6	73.2	4.2	12.7	4.2	4.2	0.0	0.0
%		n	医 師	市 役 所 な ど の 職 員	の サ イ ン タ ー ネ ッ ト 上 の	そ の 他	無 回 答					
学校区分別	小学6年生	24	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0					
	中学生	97	1.0	1.0	3.1	5.2	2.1					
	高校生年代	71	2.8	0.0	12.7	4.2	0.0					

■性別クロス集計

〈× 問1〉

性別に見ると、男性では「両親（父母）」、女性では「友達」が最も高くなっています。

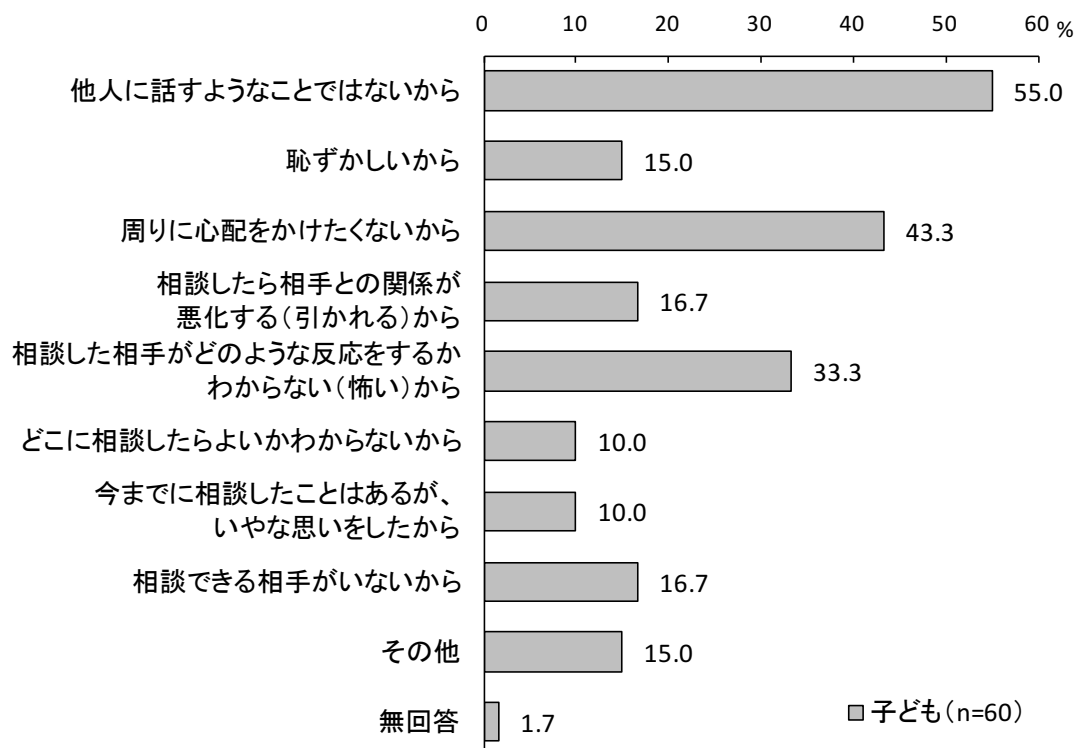
%		n	両親 (父母)	兄弟 姉妹や いとこ	親せ きの大 人	友達	恋人	学校の 先生	保健 室の先 生	ス ク ー ル な ど の 専 門 家	近 所 の 人	ア ル バ イ ト 先 の 人
学校区分別	男性	90	68.9	18.9	6.7	66.7	3.3	16.7	1.1	6.7	2.2	0.0
	女性	102	72.5	16.7	8.8	75.5	4.9	15.7	6.9	8.8	1.0	1.0
%		n	医 師	市 役 所 な ど の 職 員	の サ イ ン タ ー ネ ッ ト 上 の	そ の 他	無 回 答					
学校区分別	男性	90	0.0	0.0	5.6	6.7	1.1					
	女性	102	2.9	1.0	7.8	2.0	1.0					

問 29 で「3 相談しないと思う」を選択された方のみお答えください。

問 29-2 その理由は、次のどれにあてはまりますか。（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いたくなったり、相談しないと思う理由については、「他人に話すようなことではないから」が 55.0%と最も高く、次いで「周りに心配をかけたくないから」が 43.3%、「相談した相手がどのような反応をするかわからない（怖い）から」が 33.3%となっています。

また、「その他」の内容として、「その時にならないと分からない」等の回答が見られました。



■学校区分別クロス集計

学校区分別に見ると、小学6年生と高校生年代では「他人に話すようなことではないから」が、中学生では「周りに心配をかけたくないから」と「相談した相手がどのような反応をするかわからない（怖い）から」が、最も高くなっています。

		n	他人に話すようなことではないから	恥ずかしいから	周りに心配をかけたくないから	相談したら相手との関係が悪化する(引かれる)から	相談した相手がどのような反応をするかわからない(怖い)から	どこに相談したらよいかわからないから	今までに相談したことはあるが、いやな思いをしたから	相談できる相手がいないから	その他	無回答
%												
学校区分別	小学6年生	4	100.0	50.0	75.0	25.0	25.0	25.0	0.0	25.0	0.0	0.0
	中学生	26	46.2	19.2	50.0	11.5	50.0	11.5	11.5	19.2	11.5	3.8
	高校生年代	30	56.7	6.7	33.3	20.0	20.0	6.7	10.0	13.3	20.0	0.0

■性別クロス集計

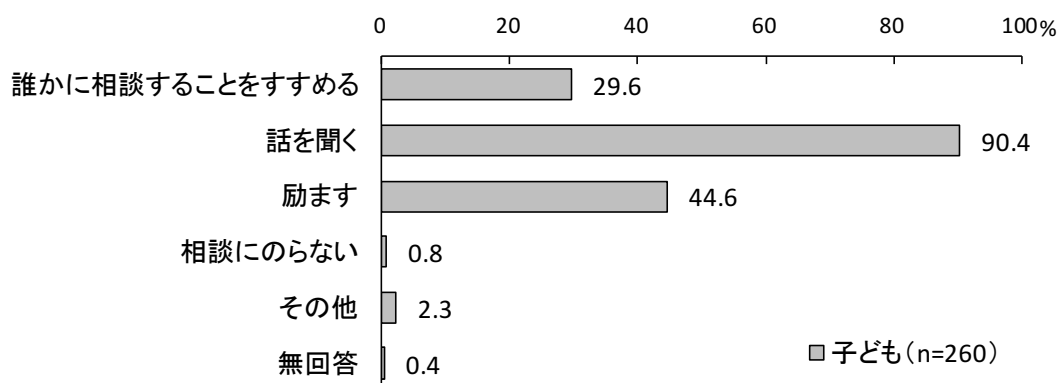
〈× 問1〉

性別に見ると、男性では「他人に話すようなことではないから」が女性と比べて高く、女性では「周りに心配をかけたくないから」、「相談できる相手がいないから」が男性と比べて特に高くなっています。

%		n	他人に話すようなことではないから	恥ずかしいから	周りに心配をかけたくないから	相談したら相手との関係が悪化する (引かれる)から	相談した相手がどのような反応をする かわからない(怖い)から	どこに相談したらよいかわからないから	今までに相談したことはあるが、いや な思いをしたから	相談できる相手がいないから	その他	無回答
学校区分別	男性	28	60.7	14.3	39.3	14.3	32.1	10.7	7.1	10.7	7.1	3.6
	女性	31	51.6	16.1	48.4	16.1	32.3	6.5	9.7	19.4	22.6	0.0

問 30 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○)

もし、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%、「誰かに相談することをすすめる」が29.6%となっています。



■学校区分別クロス集計

学校区分別に見ると、小学6年生で「誰かに相談することをすすめる」が37.9%と、他の学校区分に比べてやや高くなっています。

%		n	誰かに相談 をすすめる	話を 聞く	励 ます	相談に のらない	そ の 他	無 回 答
学校区分別	小学6年生	29	37.9	89.7	41.4	0.0	0.0	0.0
	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

■性別クロス集計

〈× 問1〉

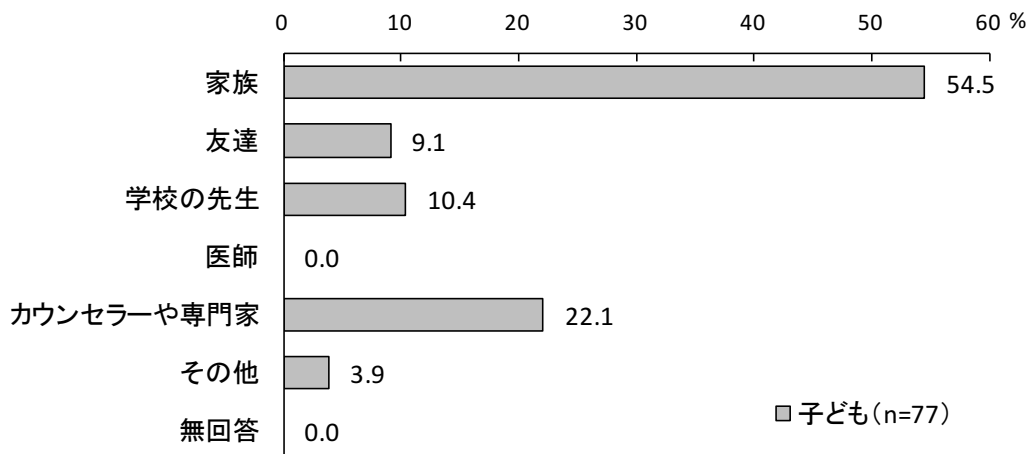
性別に見ると、女性では「話を聞く」、「励ます」、「誰かに相談することをすすめる」のいずれも男性と比べて高くなっています。

%		n	誰かに相談 をすすめる	話を 聞く	励 ます	相談に のらない	そ の 他	無 回 答
学校区分別	男性	121	21.5	86.0	39.7	1.7	1.7	0.0
	女性	137	37.2	94.2	49.6	0.0	2.9	0.7

問 30 で「1 誰かに相談することをすすめる」を選択された方のみお答えください。

問 30-1 誰に相談することをすすめますか。(○は1つ)

誰に相談することをすすめるかについては、「家族」が 54.5%と最も高く、次いで「カウンセラーや専門家」が 22.1%、「学校の先生」が 10.4%となっています。



■学校区分別クロス集計

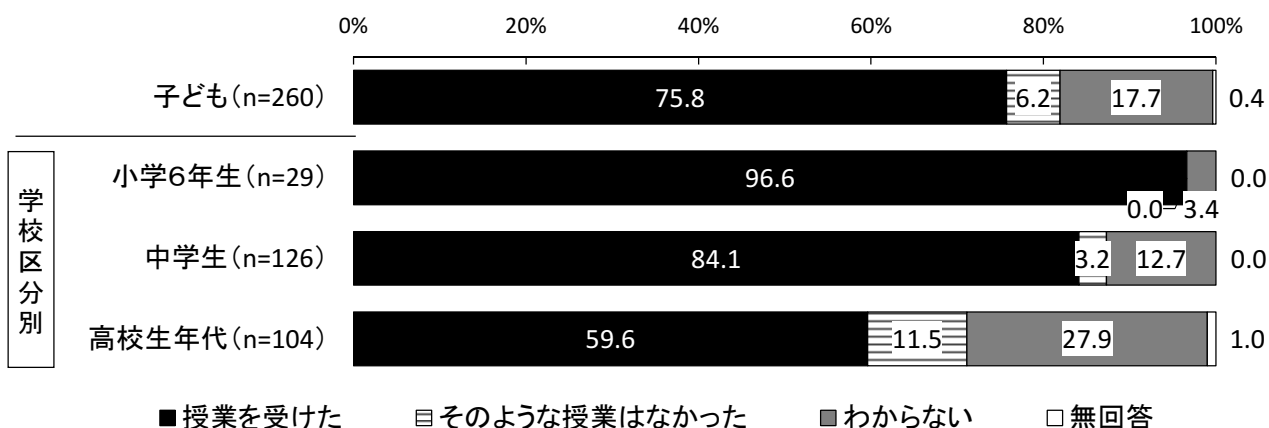
学校区分別に見ると、いずれの学校区分でも「家族」が最も高く、中学生では 64.9%、高校生年代では 50.0%と、特に高くなっています。また、高校生年代では「カウンセラーや専門家」が 35.7%と、他の学校区分に比べて高くなっています。

%		n	家族	友達	学校の先生	医師	カウンセラーや専門家	その他	無回答
学校区分別	小学6年生	11	36.4	18.2	18.2	0.0	9.1	18.2	0.0
	中学生	37	64.9	5.4	13.5	0.0	13.5	2.7	0.0
	高校生年代	28	50.0	10.7	3.6	0.0	35.7	0.0	0.0

問 31 あなたは、学校で「いのちの大切さ」や「SOS の出し方に関する教育」についての授業を受けましたか。(〇は1つ)

学校で「いのちの大切さ」や「SOS の出し方に関する教育」についての授業を受けたかについては、「授業を受けた」が75.8%と最も高く、次いで「わからない」が17.7%、「そのような授業はなかった」が6.2%となっています。

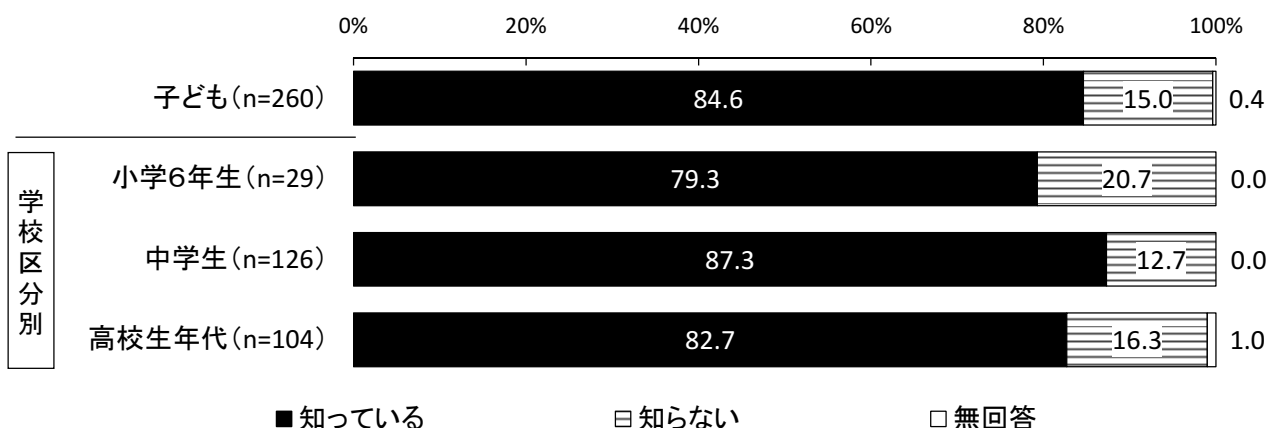
学校区分別に見ると、学校区分が上がるにつれ、「授業を受けた」が低くなっています。また、高校生年代では「そのような授業はなかった」が11.5%、「わからない」が27.9%と、他の学校区分に比べて高くなっています。



問 32 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。(〇は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、「知っている」が84.6%、「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」が20.7%と、他の学校区分に比べてやや高くなっています。



■性別クロス集計

〈× 問1〉

性別に見ると、男性では「知らない」が19.0%と、女性と比べて高くなっています。

%		n	知っている	知らない	無回答
性別	男性	121	81.0	19.0	0.0
	女性	137	88.3	10.9	0.7

■「いのちの大切さ」や「SOS の出し方に関する教育」についての授業を受けたか別クロス集計

〈× 問31〉

「いのちの大切さ」や「SOS の出し方に関する教育」についての授業を受けたか別に見ると、そのような授業はなかったと回答した子どもでは、授業を受けた子どもに比べて、「知らない」が高くなっています。

%		n	知っている	知らない	無回答
「いのちの大切さ」や「SOSの出し方に関する教育」についての授業を受けたか別	授業を受けた	197	89.3	10.7	0.0
	そのような授業はなかった	16	62.5	37.5	0.0
	わからない	46	73.9	26.1	0.0

2. 大人（18歳以上）の結果

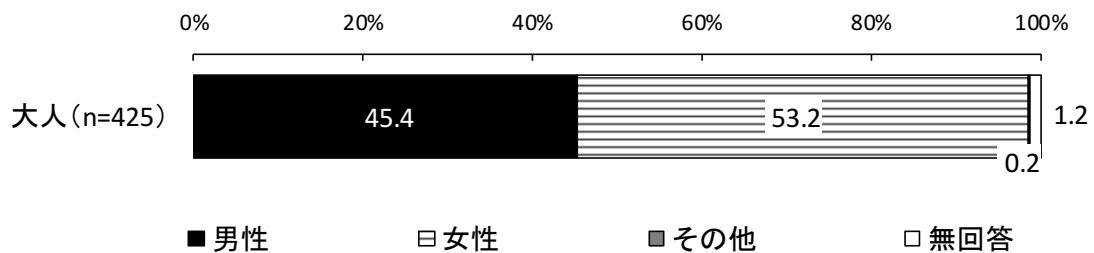
2-1. あなた自身のことについて

性別を教えてください。（○は1つ）

※性別を選択することに違和感や抵抗感がある場合は、回答をいただかなくても結構です。

〈18～64 歳：問 1、65 歳以上：問 1〉

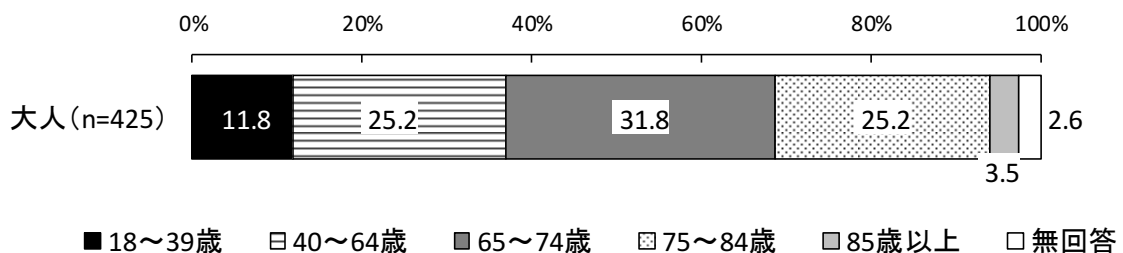
性別については、「女性」が 53.2%、「男性」が 45.4%となっています。



年齢は何歳ですか。【平成 30 年 9 月 1 日現在】（数字を記入）

〈18～64 歳：問 2、65 歳以上：問 2〉

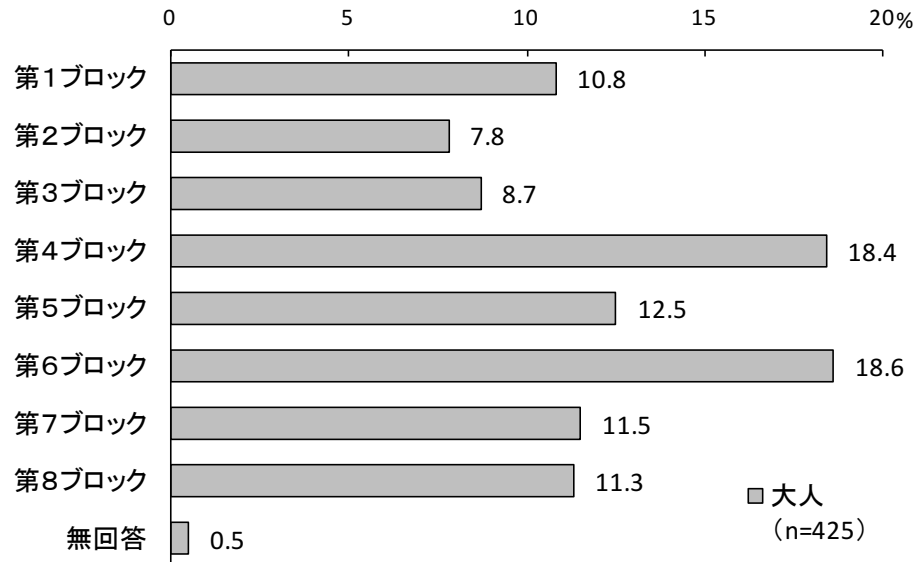
平成 30 年 9 月 1 日現在の年齢については、「65～74 歳」が 31.8%と最も高く、次いで「40～64 歳」と「75～84 歳」がともに 25.2%となっています。



現在お住まいの地域は、次のどちらですか。（○は1つ）

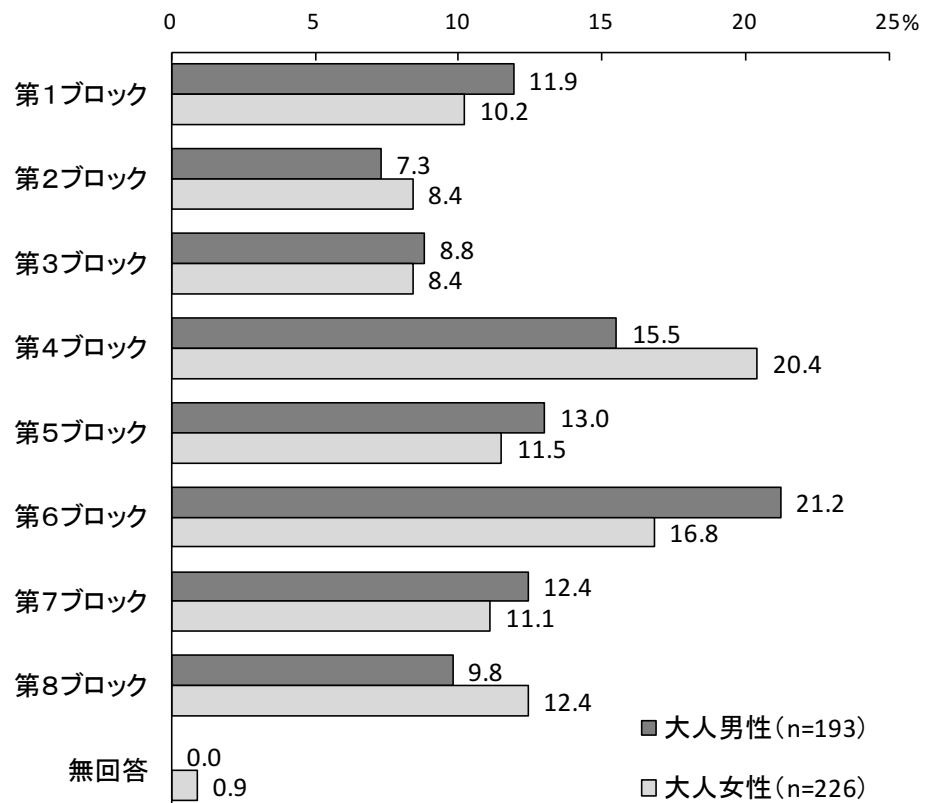
〈18～64 歳：問3、65 歳以上：問3〉

現在の居住地域については、「第6ブロック」が18.6%と最も高く、次いで「第4ブロック」が18.4%、「第5ブロック」が12.5%となっています。



■性別クロス集計

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、男性では「第6ブロック」が21.2%、女性では「第4ブロック」が20.4%と最も高くなっています。



■性年代別クロス集計

性年代別に見ると、男女 18～64 歳では「第6ブロック」が（女性 18～39 歳では「第2ブロック」もともに 16.1%）、男女 65～84 歳では「第4ブロック」が（男性 75～84 歳では「第6ブロック」もともに 19.3%）、男性 85 歳以上では「第7ブロック」が、女性 85 歳以上では「第1ブロック」が最も高くなっています。

%		n	第1ブロック	第2ブロック	第3ブロック	第4ブロック	第5ブロック	第6ブロック	第7ブロック	第8ブロック	無回答
性年代別	男性	18～39歳	19	15.8	10.5	5.3	15.8	31.6	5.3	5.3	0.0
		40～64歳	36	8.3	19.4	5.6	16.7	25.0	5.6	8.3	0.0
		65～74歳	68	10.3	4.4	7.4	20.6	14.7	19.1	11.8	0.0
		75～84歳	57	14.0	3.5	7.0	19.3	8.8	19.3	17.5	0.0
		85歳以上	11	18.2	0.0	18.2	18.2	0.0	9.1	27.3	0.0
	女性	18～39歳	31	12.9	16.1	12.9	12.9	6.5	16.1	9.7	0.0
		40～64歳	69	5.8	5.8	5.8	18.8	15.9	20.3	14.5	1.4
		65～74歳	66	9.1	9.1	7.6	24.2	10.6	16.7	7.6	0.0
		75～84歳	50	10.0	8.0	12.0	18.0	12.0	16.0	10.0	2.0
		85歳以上	4	50.0	0.0	0.0	25.0	0.0	0.0	25.0	0.0

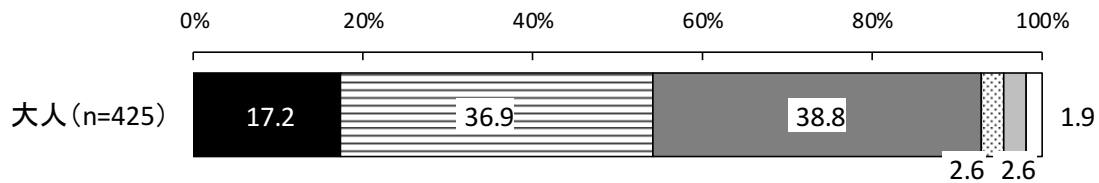
※お住まいの地域について

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、八幡町1丁目	第8ブロック	下里2～6丁目、柳窪

家族構成（同居されている方）は、次のどちらですか。（〇は1つ）

〈18～64 歳：問 4、65 歳以上：問 4〉

家族構成（同居されている方）については、「親と子（2世代）」が 38.8%と最も高く、次いで「夫婦のみ」が 36.9%、「1 人暮らし」が 17.2%となっています。

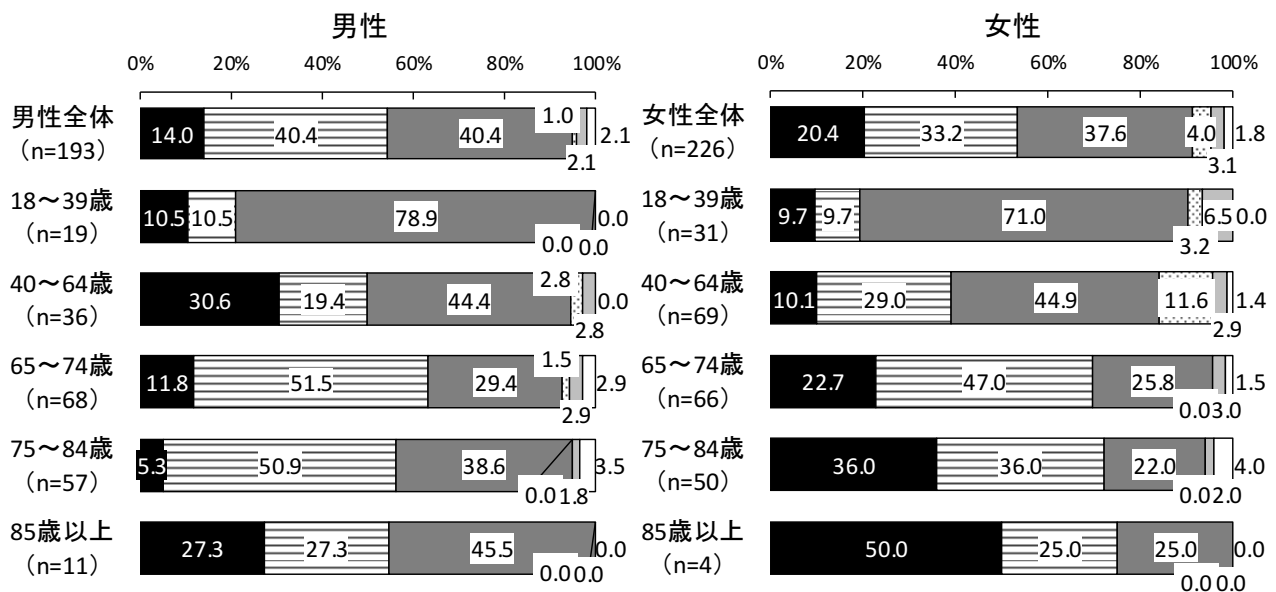


■ 1人暮らし ■ 夫婦のみ ■ 親と子(2世代) ■ 祖父母と親と子(3世代) ■ その他 □ 無回答

■ 性別・性年代別クロス集計

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、男性では「夫婦のみ」と「親と子（2世代）」がともに 40.4%、女性では「親と子（2世代）」が 37.6%と、最も高くなっています。

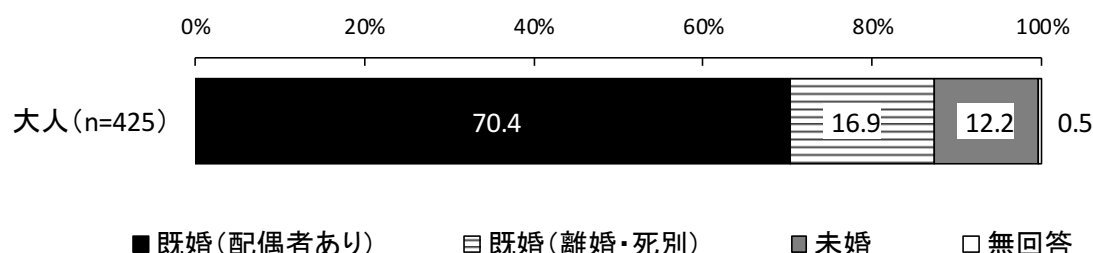
性年代別に見ると、男女 18～39 歳で「親と子（2世代）」が7割を超え、特に高くなっています。また、男性 40～64 歳と 85 歳以上、女性 65 歳以上で「1 人暮らし」が2割を超えて他の性年代に比べて高く、女性では、40 歳以上で年代が上がるにつれて「1 人暮らし」の割合が高くなっています。



■ 1人暮らし ■ 夫婦のみ ■ 親と子(2世代) ■ 祖父母と親と子(3世代) ■ その他 □ 無回答

あなたの結婚の状況は次のどれにあてはまりますか。届出の有無に関わらず、お答えください。(○は1つ)
 〈18～64 歳：問5、65 歳以上：問5〉

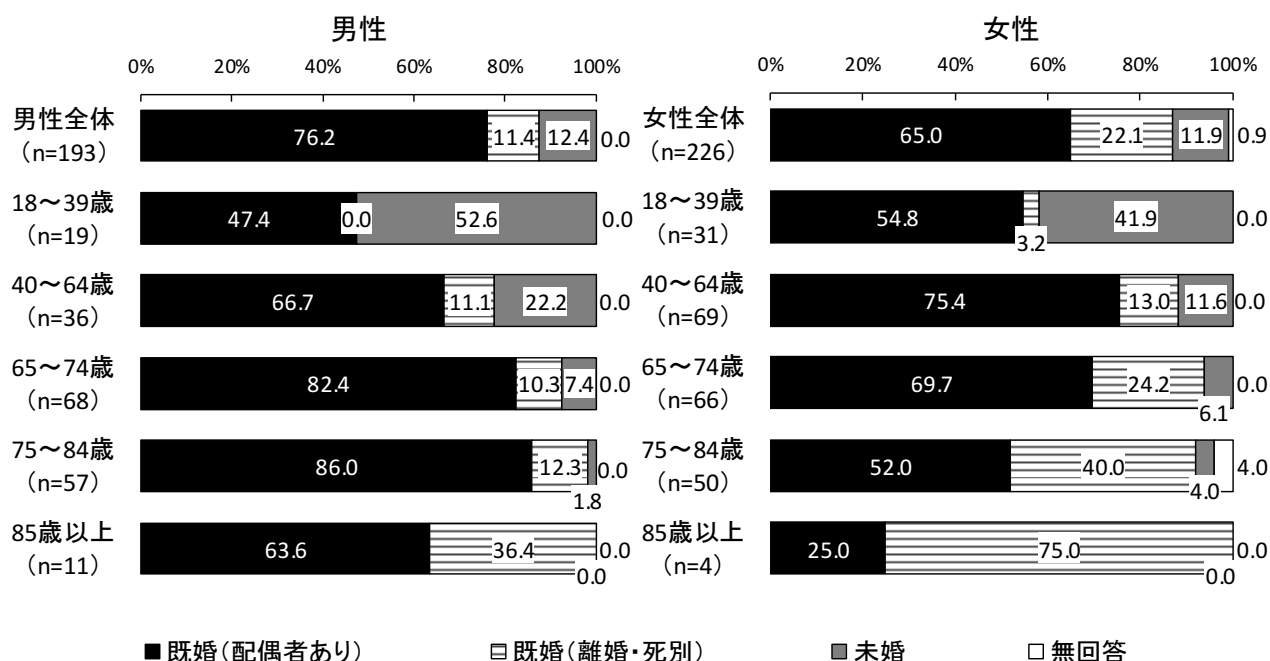
結婚の状況については、「既婚（配偶者あり）」が 70.4%と最も高く、次いで「既婚（離婚・死別）」が 16.9%、「未婚」が 12.2%となっています。



■性別・性年代別クロス集計

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、女性で「既婚（離婚・死別）」が 22.1%と、男性に比べて高くなっています。

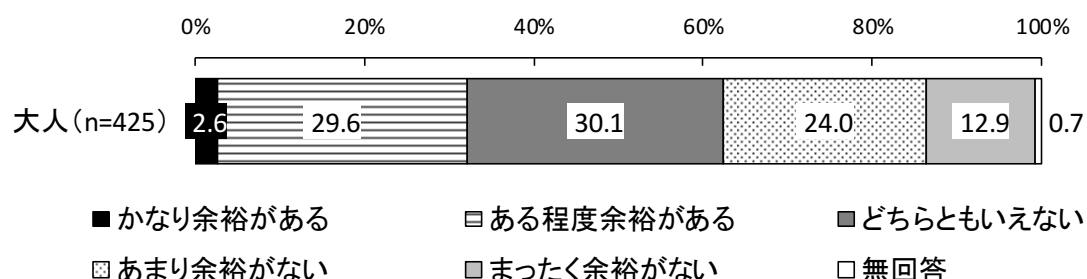
性年代別に見ると、男女 18～39 歳では「未婚」が4割を超え、男性 85 歳以上と女性 65 歳以上では「既婚（離婚・死別）」が2割を超え、他の性年代に比べて高くなっています。また、女性では、65 歳以上で年代が上がるにつれて「既婚（離婚・死別）」の割合が高くなっています。



ご家庭の家計の余裕は、次のどれにあてはまりますか。(〇は1つ)

〈18～64 歳：問 6、65 歳以上：問 6〉

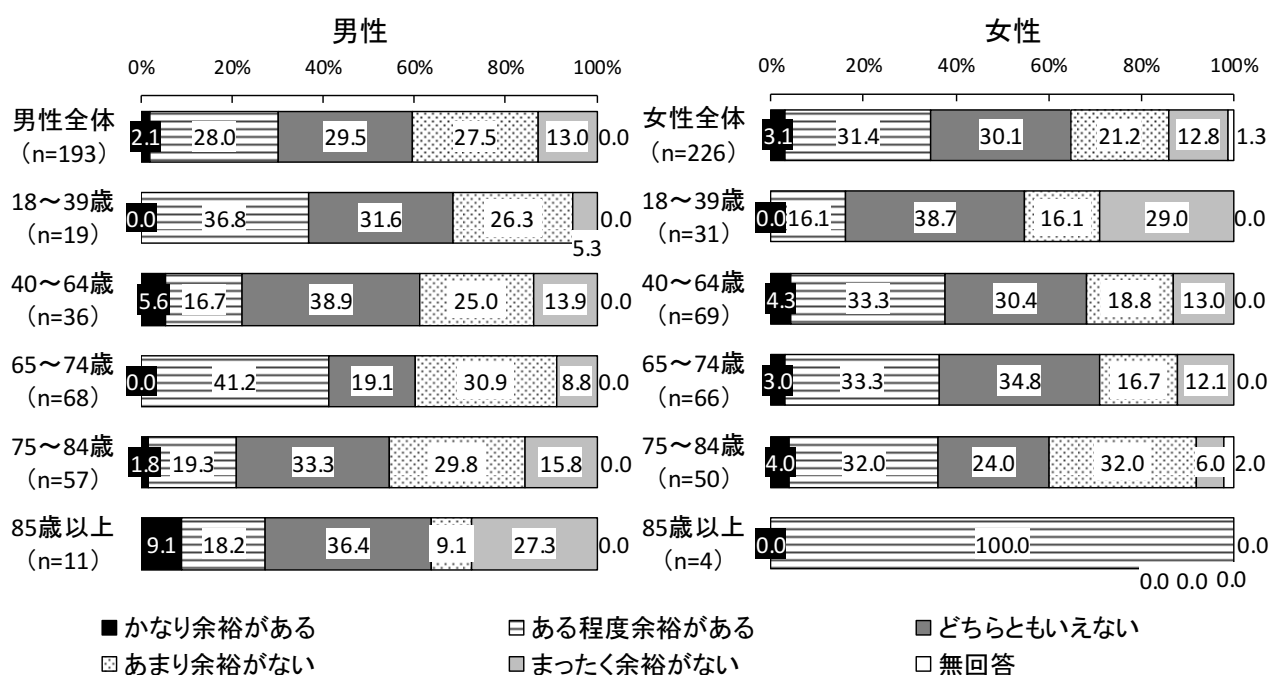
家庭の家計の余裕については、「どちらともいえない」が 30.1%と最も高く、次いで「ある程度余裕がある」が 29.6%、「あまり余裕がない」が 24.0%となっています。また、「あまり余裕がない」と「まったく余裕がない」を合わせた《余裕がない》は 36.9%となっています。



■性別・性年代別クロス集計

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、《余裕がない》は男性では 40.5%、女性では 34.0% となっています。

性年代別に見ると、《余裕がない》では、男性 75～84 歳と女性 18～39 歳で4割半ばと、他の性年代に比べて高くなっています。



■ K 6（抑うつ状態）別クロス集計

〈× 18～64 歳：問 24、65 歳以上：問 26〉

K 6（抑うつ状態）別に見ると、K 6 の点数が高いほど、《余裕がない》の割合が高くなっています。

%		n	あ か な り 余 裕 が	あ る 程 度 余 裕	え ど な い ら と も い	な あ い ま り 余 裕 が	が ま な っ た く 余 裕	無 回 答
K6（抑うつ 状態）別	0～4点	227	4.0	35.2	32.6	20.7	7.5	0.0
	5～9点	115	0.9	25.2	32.2	29.6	11.3	0.9
	10～14点	35	0.0	25.7	20.0	31.4	20.0	2.9
	15点以上	24	0.0	12.5	16.7	25.0	45.8	0.0

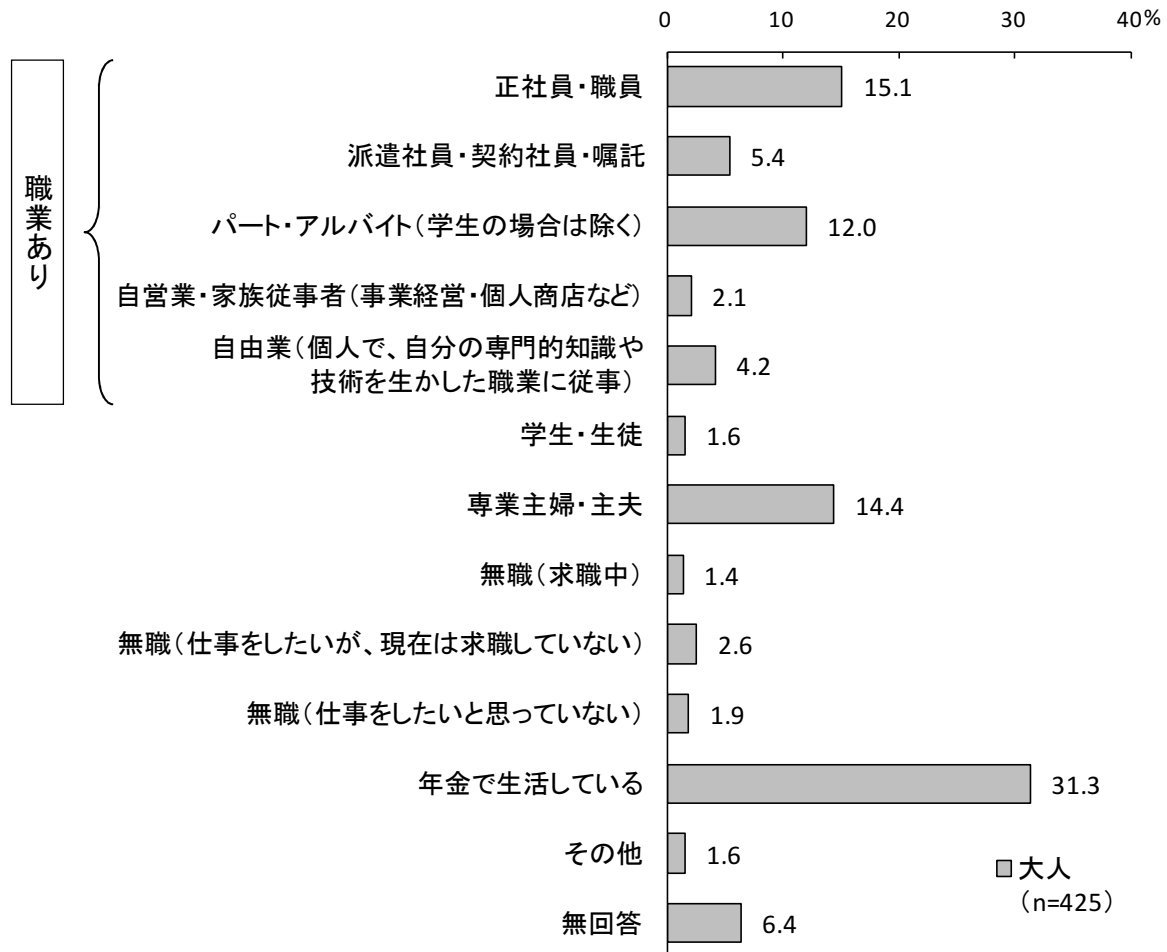
※K 6：心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を問う①～⑥の 6 つの質問について、5 段階（「まったくない」（0 点）、「少しだけ」（1 点）、「ときどき」（2 点）、「よくある」（3 点）、「いつもある」（4 点））で点数化する指標です。24 点満点であり、合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があると考えられています。

本アンケートでの K 6 に関する設問は、18～64 歳は問 24、65 歳以上は問 26 として実施しています。

あなたの主たる職業は、次のどれにあてはまりますか。(〇は1つ)

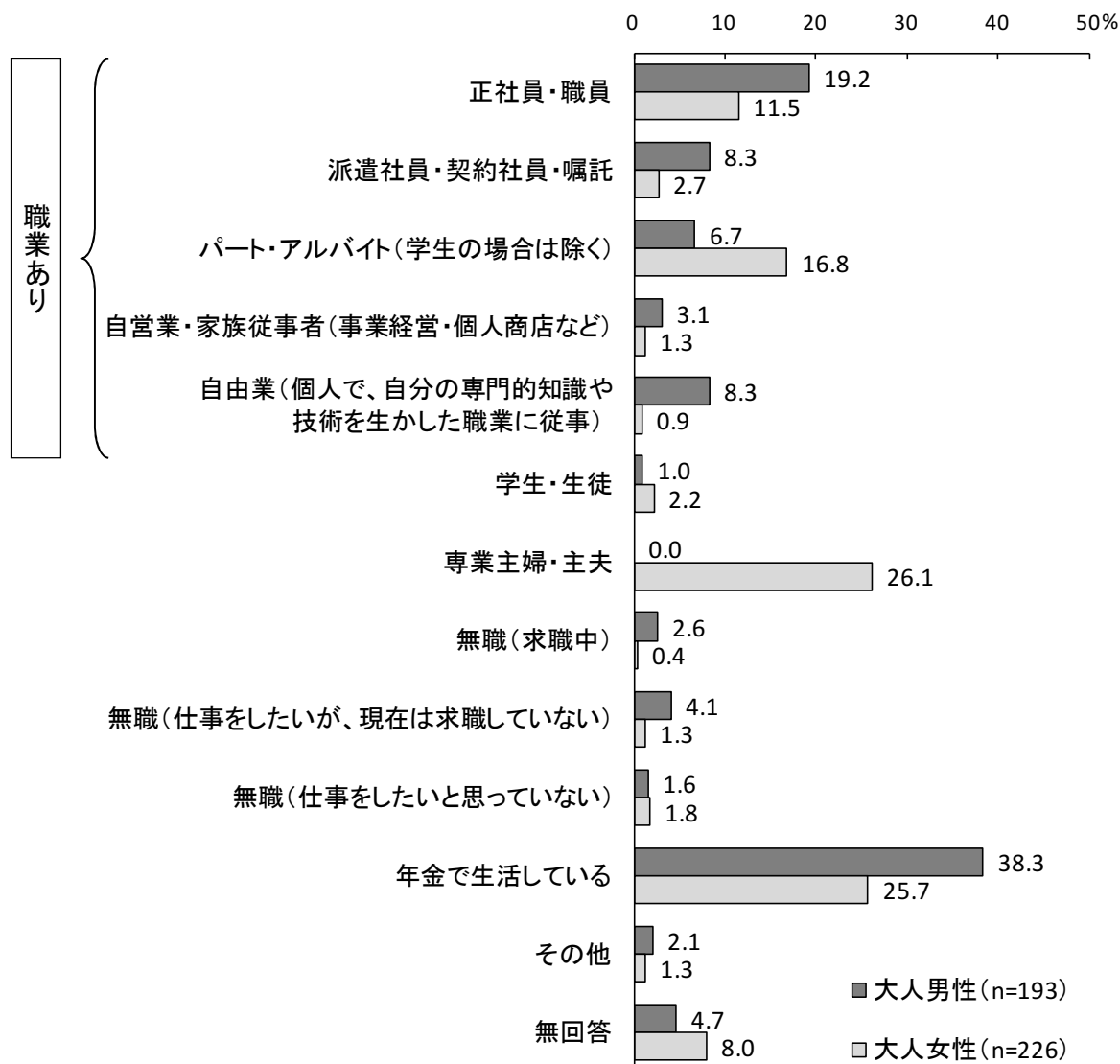
〈18～64 歳：問7、65 歳以上：問7〉

主たる職業については、「年金で生活している」が 31.3%と最も高く、次いで「正社員・職員」が 15.1%、「専業主婦・主夫」が 14.4%となっています。



■性別クロス集計

性別に見ると、男性では「年金で生活している」が38.3%、女性では「専業主婦・主夫」が26.1%と最も高くなっています。また、男性では「年金で生活している」が38.3%、「正社員・職員」が19.2%と、女性に比べて高い一方、女性では「パート・アルバイト（学生の場合は除く）」が16.8%、「専業主婦・主夫」が26.1%と、男性に比べて高くなっています。



■性年代別クロス集計

性年代別に見ると、男性 18～64 歳、女性 18～39 歳では「正社員・職員」、女性 40～64 歳では「パート・アルバイト（学生の場合は除く）」、女性 65～74 歳では「専業主婦・主夫」、男性 65 歳以上と女性 75 歳以上では「年金で生活している」が最も高くなっています。

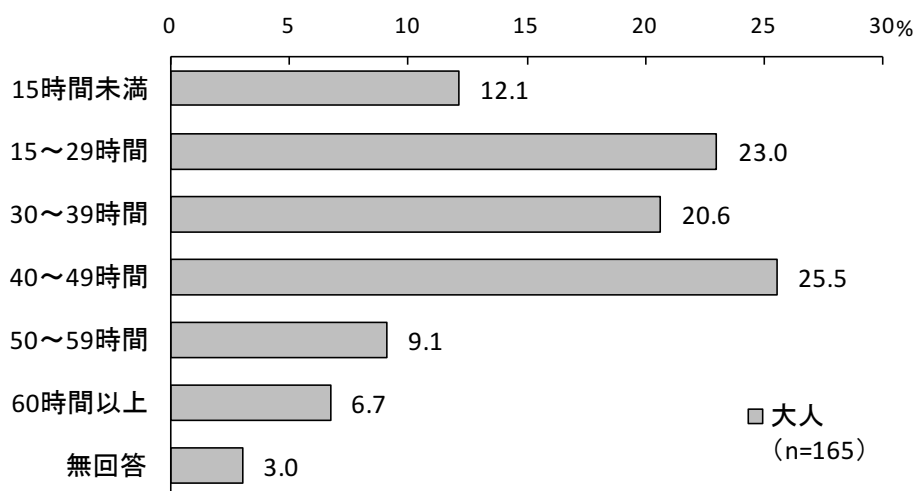
%			n	正社員・職員	嘱託 派遣社員・契約社員・	パート・アルバイト （学生の場合は除く）	（事業・営業・接客・個人商店など）	自営業・家族従事者	生かした職業に従事	の専門的知識や技術を	自由業（個人で、自分を	学生・生徒	専業主婦・主夫	無職（求職中）	が、現在（仕事をしたい	無職（仕事をしたい	無職（仕事をしたい
性年代別	男性	18～39歳	19	63.2	0.0	5.3	5.3	5.3	10.5	0.0	5.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		40～64歳	36	58.3	11.1	5.6	0.0	5.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.6	0.0	
		65～74歳	68	4.4	14.7	11.8	2.9	14.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.4	4.4	1.5	
		75～84歳	57	1.8	1.8	3.5	3.5	5.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.8	3.5	3.5	
		85歳以上	11	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.1	0.0	
	女性	18～39歳	31	29.0	3.2	9.7	0.0	3.2	16.1	19.4	3.2	6.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		40～64歳	69	21.7	7.2	37.7	1.4	1.4	0.0	15.9	0.0	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4
		65～74歳	66	1.5	0.0	9.1	1.5	0.0	0.0	40.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.5	4.5
		75～84歳	50	2.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	22.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		85歳以上	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
%			n	年金で生活している	その他	無回答											
性年代別	男性	18～39歳	19	0.0	0.0	5.3											
		40～64歳	36	2.8	5.6	5.6											
		65～74歳	68	36.8	1.5	2.9											
		75～84歳	57	68.4	1.8	5.3											
		85歳以上	11	81.8	0.0	9.1											
	女性	18～39歳	31	0.0	0.0	9.7											
		40～64歳	69	0.0	0.0	11.6											
		65～74歳	66	37.9	3.0	1.5											
		75～84歳	50	60.0	2.0	12.0											
		85歳以上	4	75.0	0.0	0.0											

〈18～64 歳：問 7、65 歳以上：問 7〉で「1」～「5」（職業あり）を選択された方のみお答えください。

1 週間にどのくらいの時間働いていますか。残業や副業をしている場合は、それを含めてお考えください。
(〇は 1 つ)

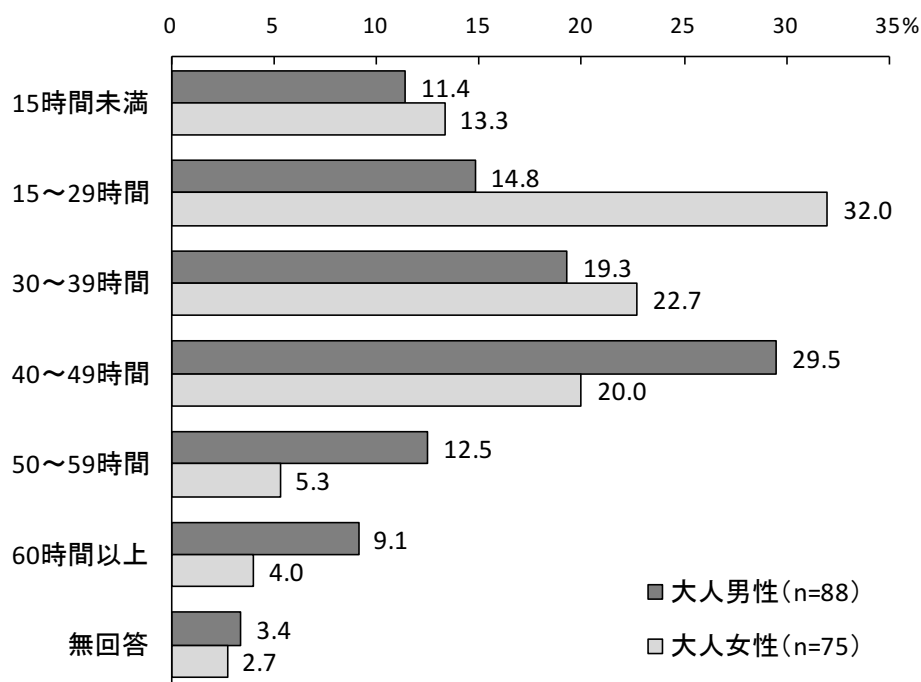
〈18～64 歳：問 7-1、65 歳以上：問 7-1〉

1 週間にどのくらいの時間働いているかについては、「40～49 時間」が 25.5%と最も高く、次いで「15～29 時間」が 23.0%、「30～39 時間」が 20.6%となっています。また、「40～49 時間」と「50～59 時間」と「60 時間以上」を合わせた《40 時間以上》は 41.3%となっています。



■性別クロス集計

性別に見ると、男性では 40～49 時間が 29.5%、女性では 15～29 時間が 32.0%と、最も高くなっています。また、《40 時間以上》は、男性では 51.1%、女性では 29.3%となっています。



1 週間にどのくらいの時間働いているか

■ 性年代別クロス集計

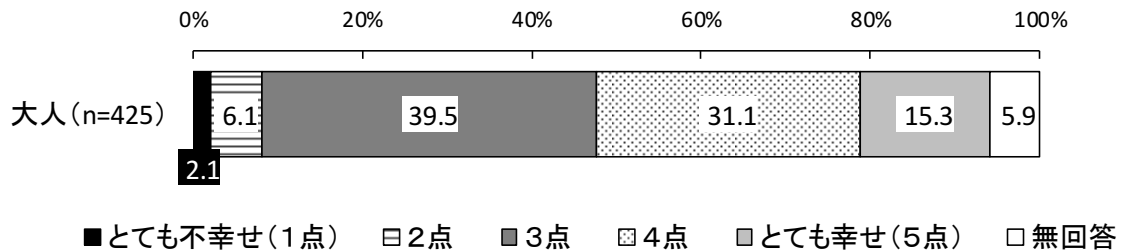
性年代別に見ると、男女ともに年齢が上がるにつれ、労働時間が短くなる傾向が見られます。
 ≪40 時間以上≫は、男性 18～64 歳で7割を超え、特に高くなっています。

%			n	1 5 時 間 未 満	1 5 ～ 2 9 時 間	3 0 ～ 3 9 時 間	4 0 ～ 4 9 時 間	5 0 ～ 5 9 時 間	6 0 時 間 以 上	無 回 答
性年代別	男性	18～39歳	15	13.3	0.0	6.7	46.7	13.3	20.0	0.0
		40～64歳	29	0.0	3.4	20.7	37.9	20.7	13.8	3.4
		65～74歳	33	15.2	27.3	30.3	15.2	6.1	3.0	3.0
		75～84歳	9	22.2	33.3	0.0	22.2	11.1	0.0	11.1
		85歳以上	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	女性	18～39歳	14	0.0	28.6	28.6	28.6	0.0	14.3	0.0
		40～64歳	48	16.7	25.0	25.0	22.9	6.3	0.0	4.2
		65～74歳	8	12.5	62.5	12.5	0.0	0.0	12.5	0.0
		75～84歳	2	50.0	0.0	0.0	0.0	50.0	0.0	0.0
		85歳以上	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

現在、あなたはどの程度幸せですか。「とても幸せ」を5点、「とても不幸せ」を1点とすると何点だと思いますか。(〇は1つ ※点数に〇)

〈18～64 歳：問 8、65 歳以上：問 8〉

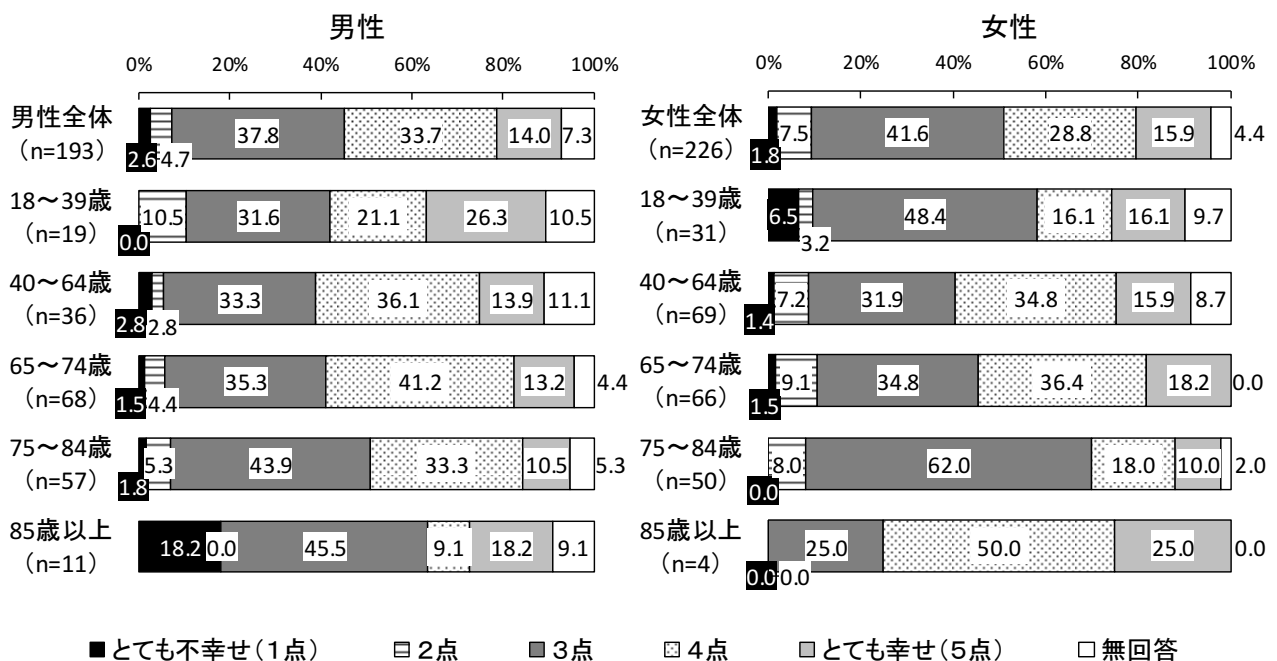
現在の幸福度については、「3点」が39.5%と最も高く、次いで「4点」が31.1%、「とても幸せ（5点）」が15.3%となっています。



■性別・性年代別クロス集計

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、いずれも大きな違いは見られません。

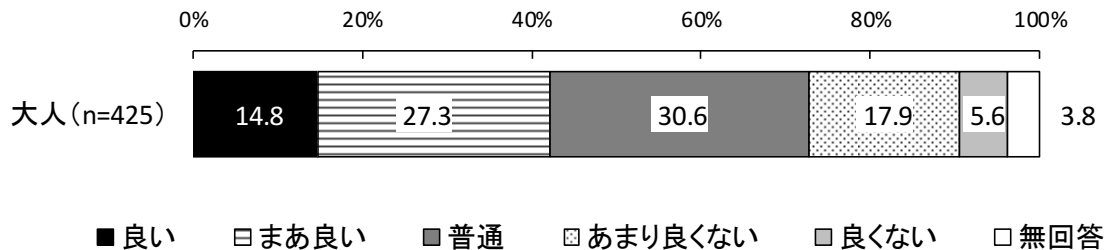
性年代別に見ると、男性 85 歳以上、女性 18～39 歳と 75～84 歳で、3点以下が5割半ばを超え、他の性年代に比べて高くなっています。また、男性 85 歳以上で「とても不幸せ（1点）」が、他の性年代に比べて高くなっています。



健康状態は、次のどれにあてはまりますか。(○は1つ)

〈18～64 歳：問 9、65 歳以上：問 9〉

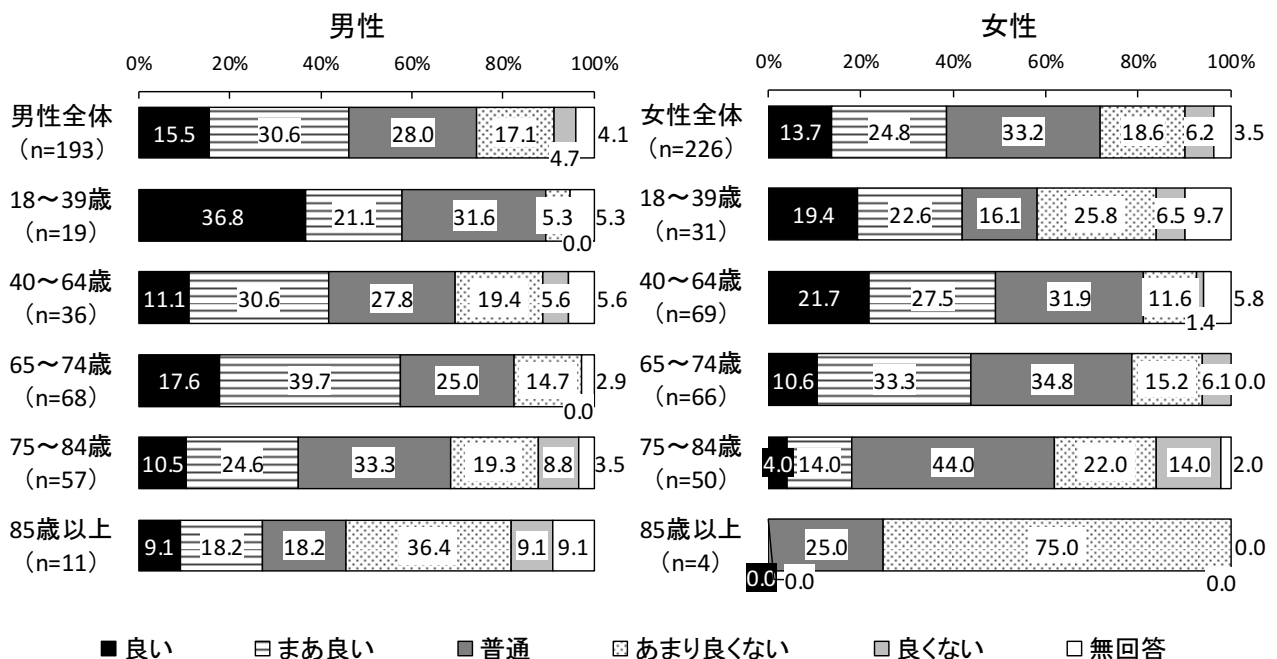
健康状態については、「普通」が30.6%と最も高く、次いで「まあ良い」が27.3%、「あまり良くない」が17.9%となっています。「あまり良くない」と「良くない」を合わせた《良くない》は23.5%となっています。



■性別・性年代別クロス集計

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、男性では「まあ良い」が30.6%、女性では「普通」が33.2%と、最も高くなっています。また、《良くない》は、男性では21.8%、女性では24.8%となっています。

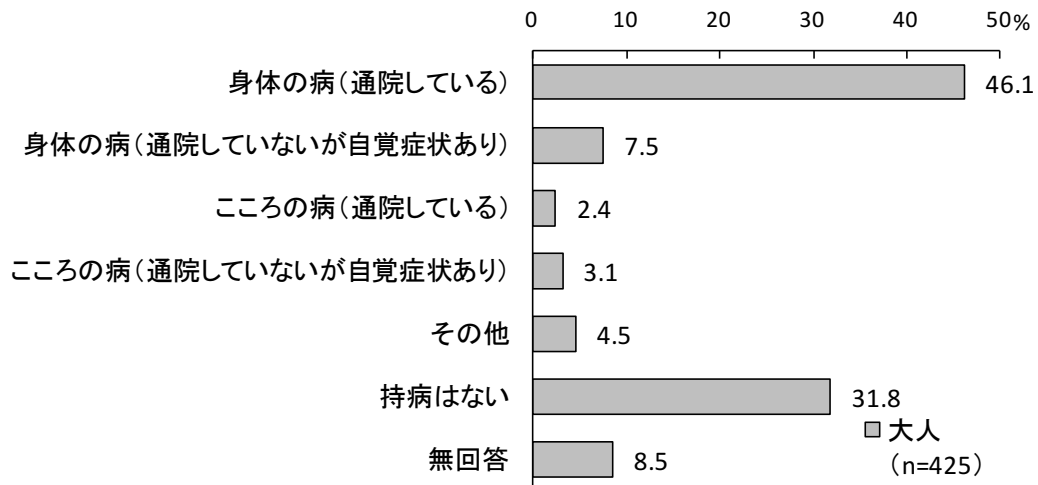
性年代別に見ると、男性65歳以上、女性40歳以上で、年代が上がるにつれて《良くない》が増加しています。



次のいずれかの持病がありますか。(あてはまるものすべてに○)

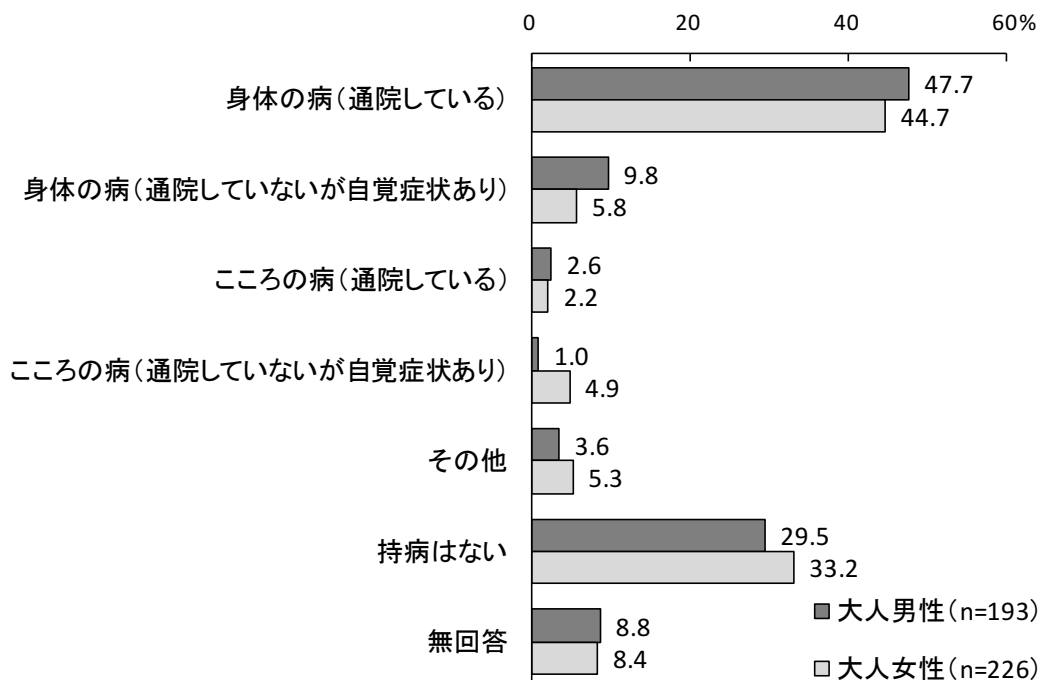
〈18～64 歳：問 10、65 歳以上：問 10〉

いずれかの持病があるかについては、「身体の病（通院している）」が 46.1%と最も高く、次いで「持病はない」が 31.8%、「身体の病（通院していないが自覚症状あり）」が 7.5%となっています。



■性別クロス集計

性別に見ると、いずれも大きな違いは見られません。



いずれかの持病があるか

■性年代別クロス集計

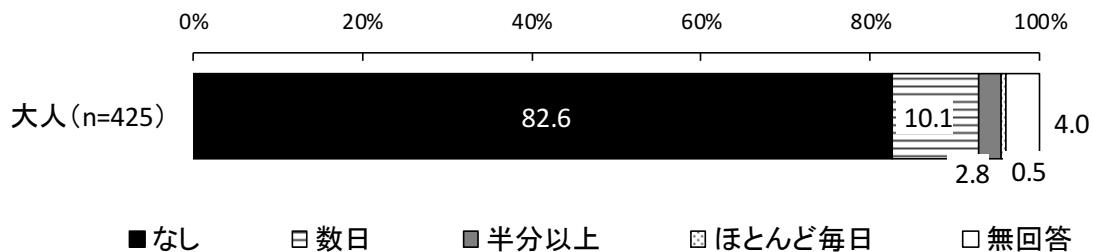
性年代別に見ると、男女 18～64 歳では「持病はない」、男女 65 歳以上では「身体の病（通院している）」が、最も高くなっています。また、男性 40～64 歳で「身体の病（通院していないが自覚症状あり）」が 22.2%と、他の性年代に比べて高くなっています。

%			n	身体の病（通院 している）	身体の病（通院 していない）が 自覚症状あり	このころの病（通 院している）	このころの病（通 院していない）が 自覚症状あり	その他	持病はない	無回答
性年代別	男性	18～39歳	19	10.5	10.5	0.0	0.0	0.0	73.7	5.3
		40～64歳	36	30.6	22.2	11.1	2.8	5.6	33.3	5.6
		65～74歳	68	51.5	8.8	1.5	0.0	2.9	26.5	10.3
		75～84歳	57	63.2	3.5	0.0	0.0	3.5	19.3	10.5
		85歳以上	11	54.5	9.1	0.0	9.1	9.1	18.2	9.1
	女性	18～39歳	31	16.1	6.5	9.7	16.1	3.2	48.4	12.9
		40～64歳	69	26.1	8.7	1.4	5.8	7.2	52.2	5.8
		65～74歳	66	62.1	3.0	0.0	3.0	4.5	24.2	4.5
		75～84歳	50	62.0	6.0	2.0	0.0	4.0	14.0	12.0
		85歳以上	4	75.0	0.0	0.0	0.0	25.0	0.0	0.0

この2週間で、食欲がないことがどのくらいの頻度でありましたか。(〇は1つ)

〈18～64 歳：問 11、65 歳以上：問 11〉

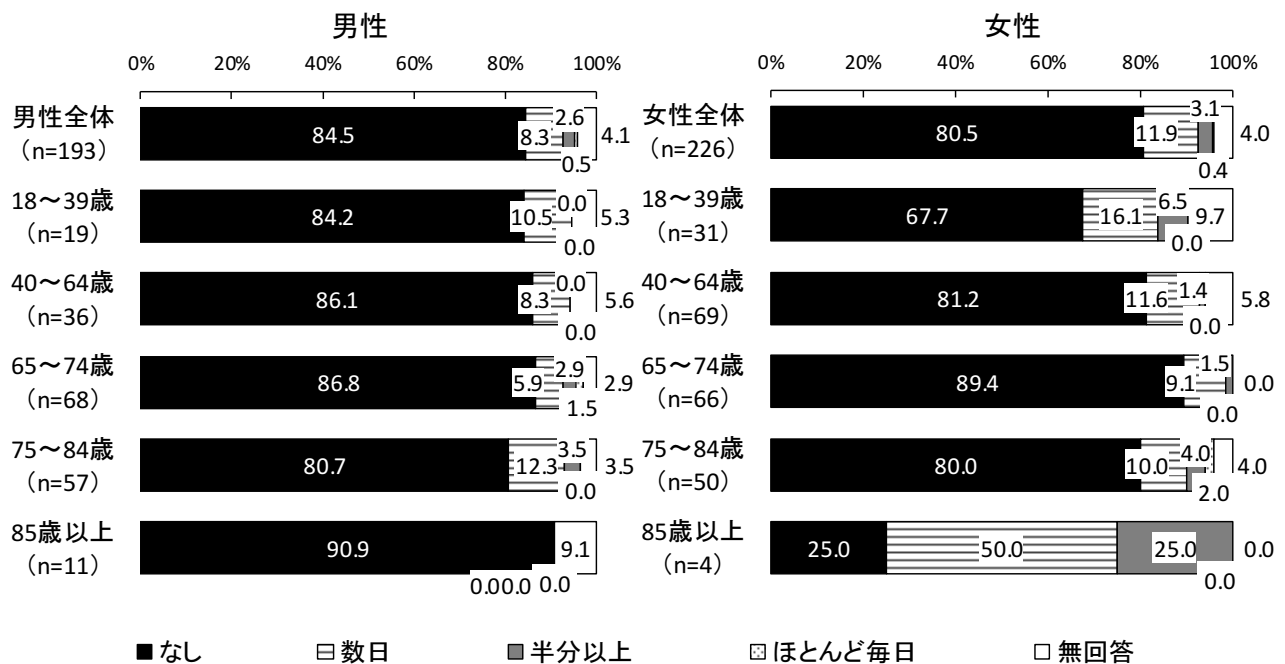
この2週間で、食欲がないことがどのくらいの頻度であったかについては、「なし」が82.6%と最も高く、次いで「数日」が10.1%、「半分以上」が2.8%となっています。また、「数日」と「半分以上」と「ほとんど毎日」を合わせた《食欲なし》は13.4%となっています。



■性別・性年代別クロス集計

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、《食欲なし》は男性では11.4%、女性では15.4%となっています。

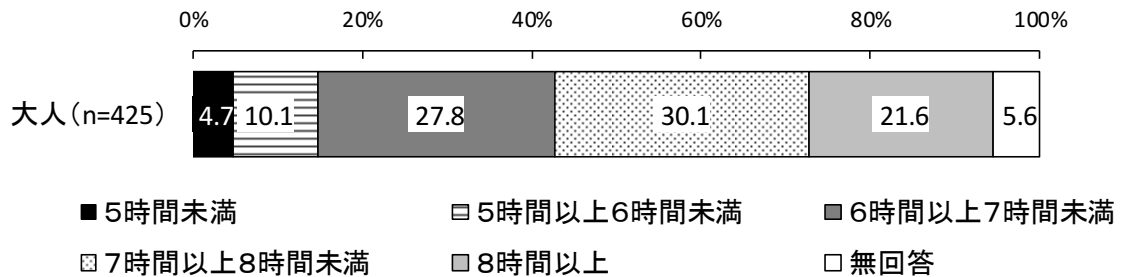
性年代別に見ると、《食欲なし》は、女性 18～39 歳と 85 歳以上で、他の性年代に比べて高くなっています。



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。（数字を記入）

〈18～64 歳：問 12、65 歳以上：問 12〉

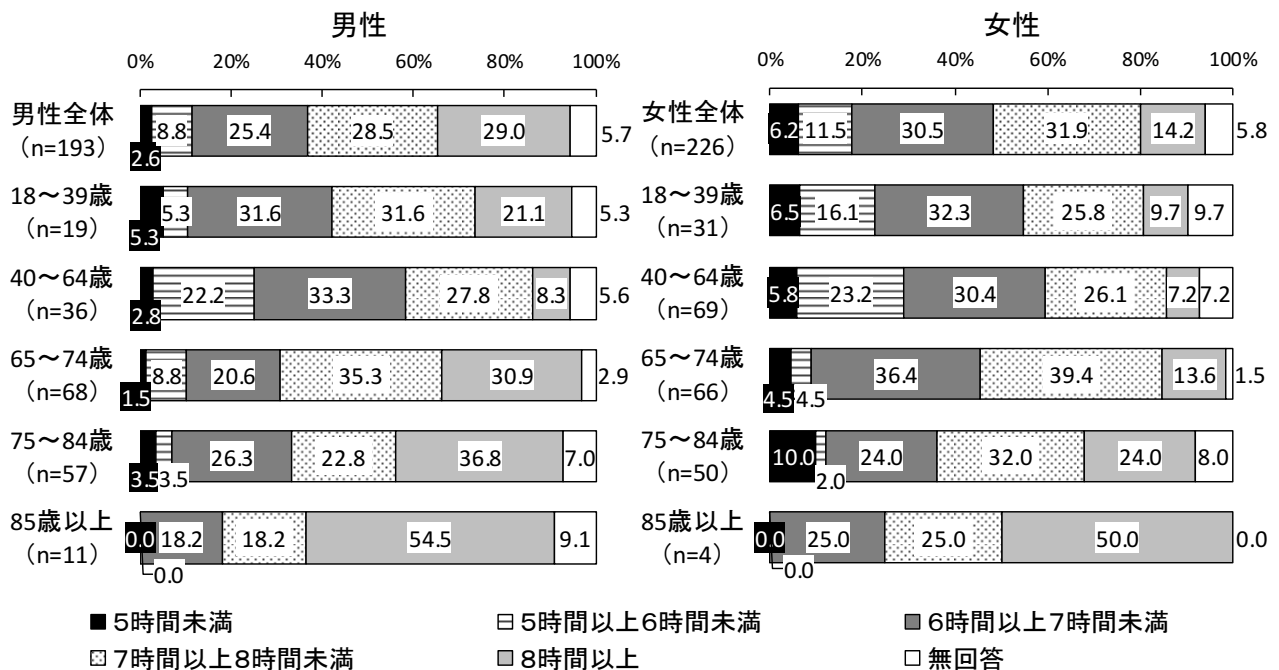
この1ヶ月間の睡眠時間については、「7時間以上8時間未満」が30.1%と最も高く、次いで「6時間以上7時間未満」が27.8%、「8時間以上」が21.6%となっています。また、「5時間未満」と「5時間以上6時間未満」を合わせた《6時間未満》は14.8%となっています。



■性別・性年代別クロス集計

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、《6時間未満》は、男性では11.4%、女性では17.7%となっています。

性年代別に見ると、《6時間未満》は、男性40～64歳と女性18～64歳で2割台と、他の性年代に比べて高くなっています。また、男女85歳以上で「8時間以上」が5割台と、他の性年代に比べて特に高くなっています。



■ K 6（抑うつ状態）別クロス集計

〈× 18～64 歳：問 24、65 歳以上：問 26〉

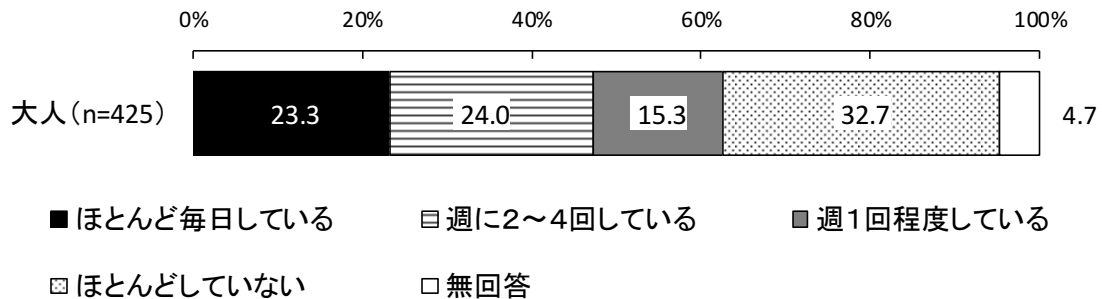
K 6（抑うつ状態）別に見ると、K 6の点数が10点以上では、《6時間未満》が2割後半となり、0～9点と比べて高くなっています。

%		n	5 時 間 未 満	5 時 間 未 満 以 上 6	6 時 間 未 満 以 上 7	7 時 間 未 満 以 上 8	8 時 間 以 上	無 回 答
K6(抑うつ 状態)別	0～4点	227	1.8	6.6	28.2	37.0	22.5	4.0
	5～9点	115	6.1	13.9	30.4	24.3	20.0	5.2
	10～14点	35	11.4	17.1	17.1	22.9	22.9	8.6
	15点以上	24	8.3	20.8	33.3	16.7	12.5	8.3

普段、運動（ウォーキング含む）をしていますか。（○は1つ）

〈18～64 歳：問 13、65 歳以上：問 13〉

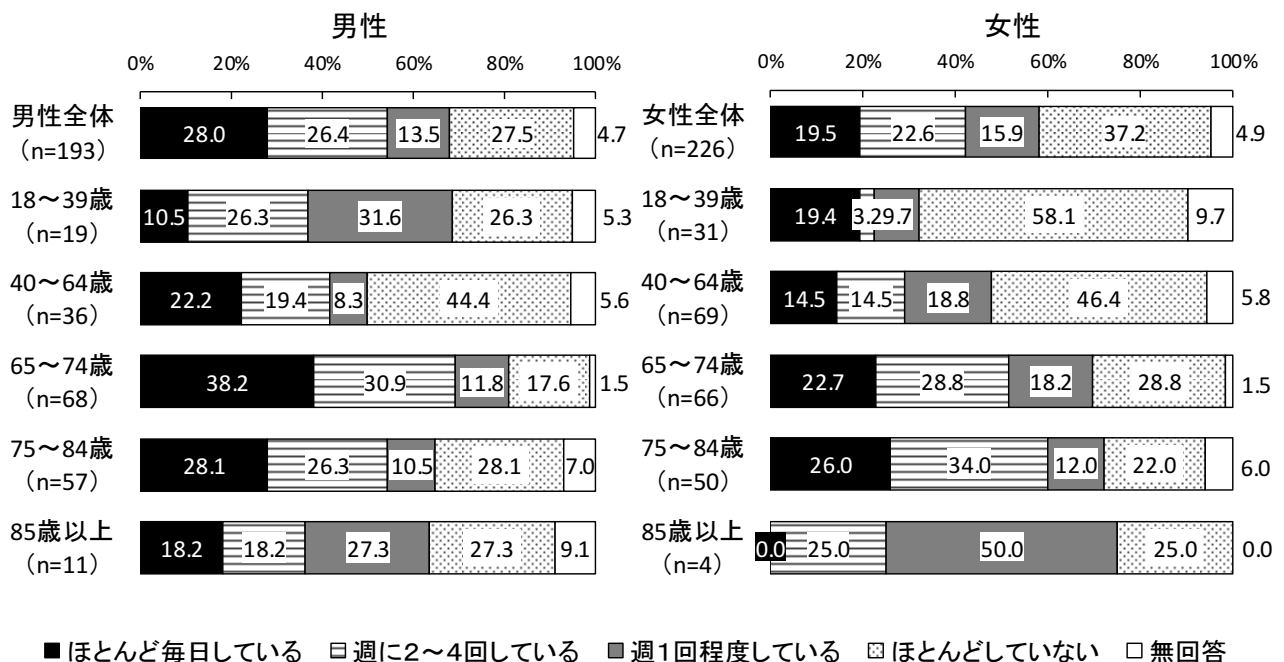
普段、運動（ウォーキング含む）をしているかについては、「ほとんどしていない」が32.7%と最も高く、次いで「週に2～4回している」が24.0%、「ほとんど毎日している」が23.3%となっています。



■性別・性年代別クロス集計

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、男性では「ほとんど毎日している」が28.0%、女性では「ほとんどしていない」が37.2%と、最も高くなっています。

性年代別に見ると、男性40～64歳と女性18～64歳で「ほとんどしていない」が4割半ばから5割後半、男性65～74歳で「ほとんど毎日している」が38.2%と、他の性年代に比べて高くなっています。



■ K 6（抑うつ状態）別クロス集計

〈× 18～64 歳：問 24、65 歳以上：問 26〉

K 6（抑うつ状態）別に見ると、K 6 の点数が高くなるほど、「ほとんどしていない」の割合が高くなっています。

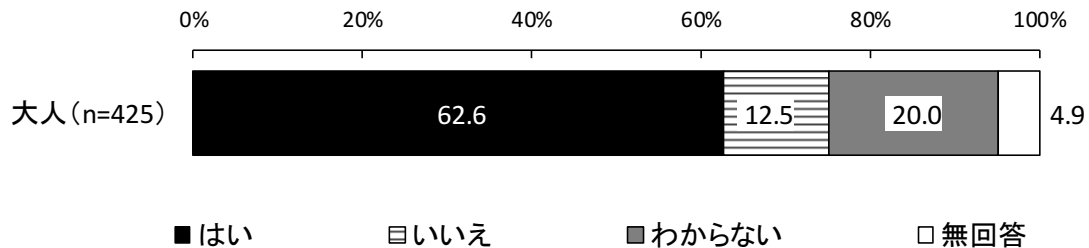
%		n	しほ てと いん ど 毎 日	し週 てに い2 る5 4 回	て週 い1 る回 程 度 し	いほ なと いん ど し て	無 回 答
K6(抑うつ 状態)別	0～4点	227	29.1	23.8	15.0	27.8	4.4
	5～9点	115	21.7	22.6	18.3	33.9	3.5
	10～14点	35	8.6	28.6	8.6	48.6	5.7
	15点以上	24	12.5	16.7	12.5	50.0	8.3

生きがい※をもっていますか。(○は1つ)

※生きがいとは、趣味・楽しみ・満足・達成感・生活の張りなどを感じられるものをいいます。

〈18～64 歳：問 14、65 歳以上：問 14〉

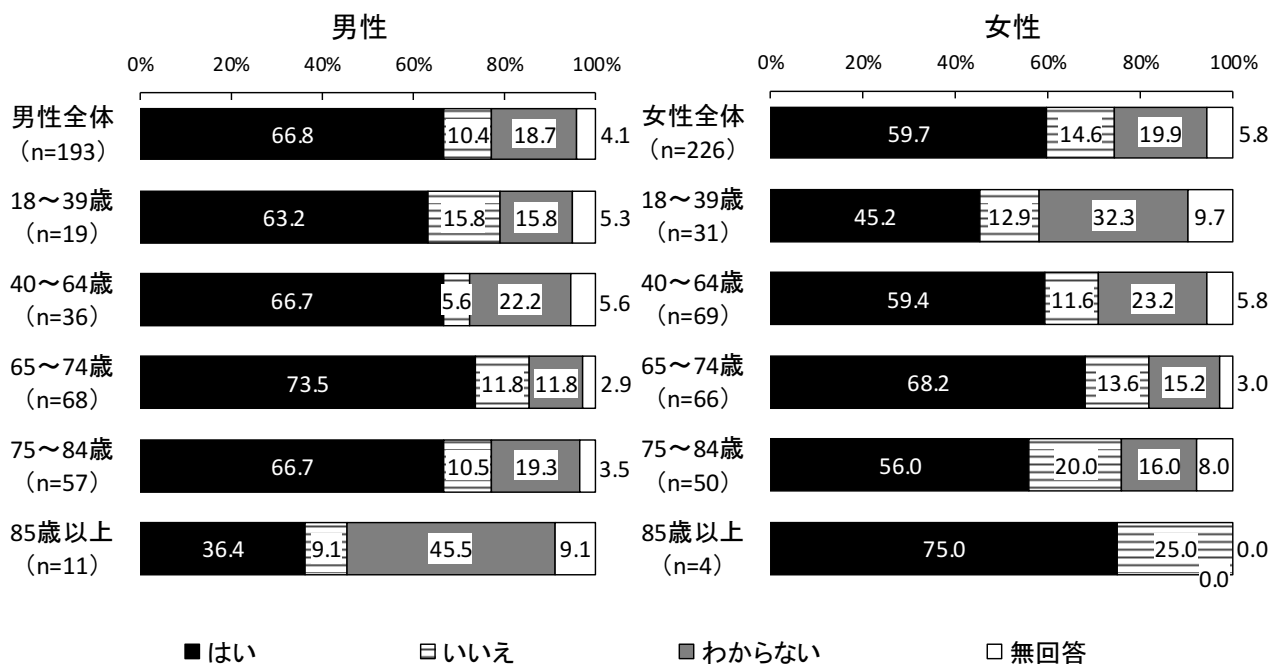
生きがいをもっているかについては、「はい」が 62.6%と最も高く、次いで「わからない」が 20.0%、「いいえ」が 12.5%となっています。



■性別・性年代別クロス集計

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、いずれも大きな違いは見られません。

性年代別に見ると、女性 75 歳以上で「いいえ」が2割から半ばと、他の性年代に比べてやや高くなっています。また、男性 85 歳以上では「わからない」が 45.5%と特に高くなっています。



■K 6（抑うつ状態）別クロス集計

〈× 18～64 歳：問 24、65 歳以上：問 26〉

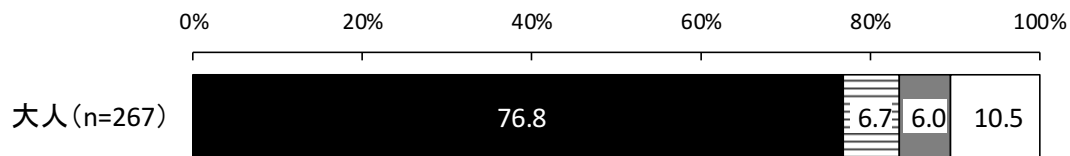
K 6（抑うつ状態）別に見ると、K 6の点数が高くなるほど、「はい」の割合が低くなっています。

	%	n	はい	いいえ	わからない	無回答
K6(抑うつ状態)別	0～4点	227	75.8	4.8	15.0	4.4
	5～9点	115	50.4	14.8	29.6	5.2
	10～14点	35	42.9	31.4	20.0	5.7
	15点以上	24	37.5	33.3	20.8	8.3

普段の生活でどなたかの介護・介助を受けていますか。(〇は1つ)

〈65 歳以上 : 問 15〉

普段の生活で誰かの介護・介助を受けているかについては、「介護・介助は必要ない」が76.8%と最も高く、次いで「何らかの介護・介助は必要だが、現在は受けていない」が6.7%、「現在、何らかの介護を受けている(介護認定を受けずに家族などの介護を受けている場合も含む)」が6.0%となっています。



■ 介護・介助は必要ない

▨ 何らかの介護・介助は必要だが、現在は受けていない

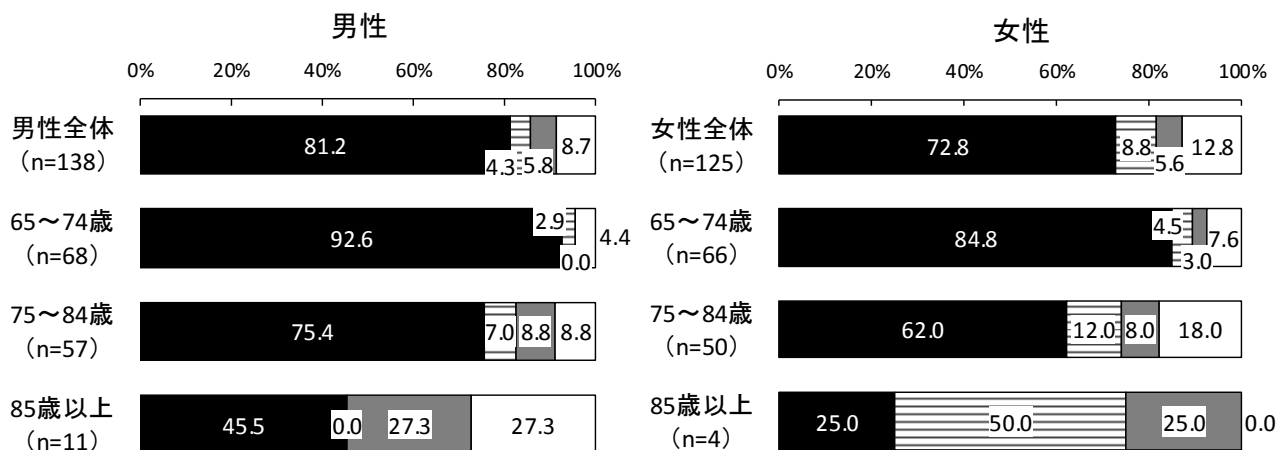
■ 現在、何らかの介護を受けている(介護認定を受けずに家族などの介護を受けている場合も含む)

□ 無回答

■ 性別・性年代別クロス集計

性別(男性全体・女性全体別)に見ると、男性では「介護・介助は必要ない」が81.2%と、女性に比べて高くなっています。

性年代別に見ると、年齢が上がるにつれ、「現在、何らかの介護を受けている(介護認定を受けずに家族などの介護を受けている場合も含む)」が高くなっています。



■ 介護・介助は必要ない

▨ 何らかの介護・介助は必要だが、現在は受けていない

■ 現在、何らかの介護を受けている(介護認定を受けずに家族などの介護を受けている場合も含む)

□ 無回答

■ K 6（抑うつ状態）別クロス集計

〈× 18～64 歳：問 24、65 歳以上：問 26〉

K 6（抑うつ状態）別に見ると、K 6の点数が高くなるほど、「介護・介助は必要ない」の割合が低くなっています。10～14 点では「現在、何らかの介護を受けている（介護認定を受けずに家族などの介護を受けている場合も含む）」、15 点以上では「何らかの介護・介助は必要だが、現在は受けていない」がそれぞれ 20.0%となっています。

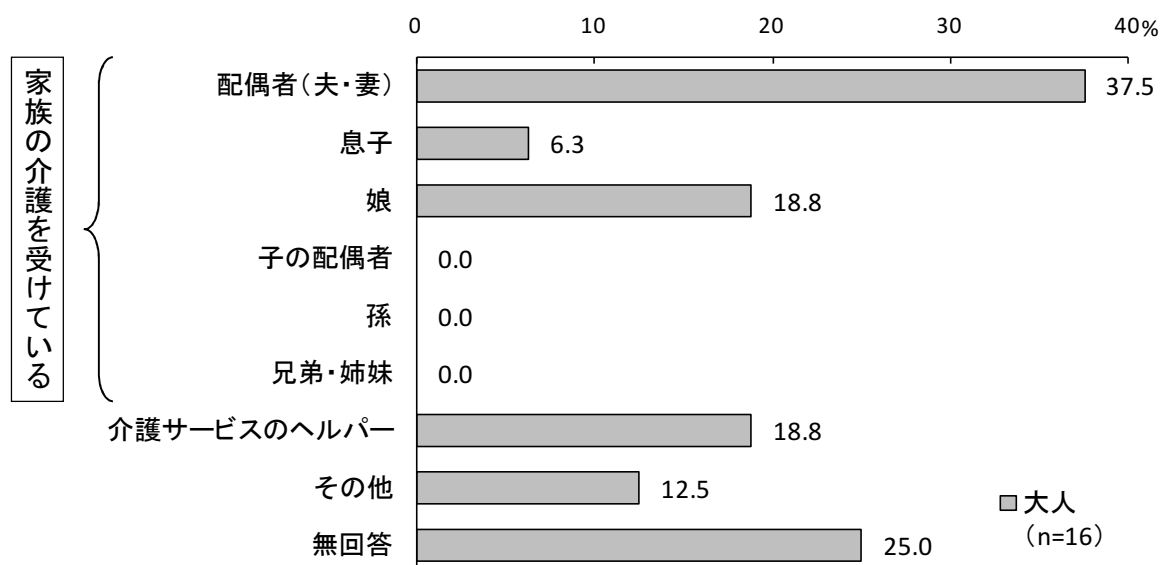
%		n	介護・介助は必要ない	現在何らかの介護を受けていない・介助は必要だが、	現在、何らかの介護を受けている（介護認定を受けずに家族などの介護を受けている場合も含む）	無回答
K6（抑うつ状態）別	0～4点	160	80.6	5.6	4.4	9.4
	5～9点	69	81.2	8.7	5.8	4.3
	10～14点	15	73.3	6.7	20.0	0.0
	15点以上	5	60.0	20.0	0.0	20.0

〈65 歳以上：問 15〉で「3 現在、何らかの介護を受けている（介護認定を受けずに家族などの介護を受けている場合も含む）」を選択された方のみお答えください。

主にどなたの介護、介助を受けていますか。（あてはまるものすべてに○）

〈65 歳以上：問 15-1〉

主に誰の介護、介助を受けているかについては、「配偶者（夫・妻）」が 37.5%と最も高く、次いで「娘」と「介護サービスのヘルパー」がともに 18.8%となっています。

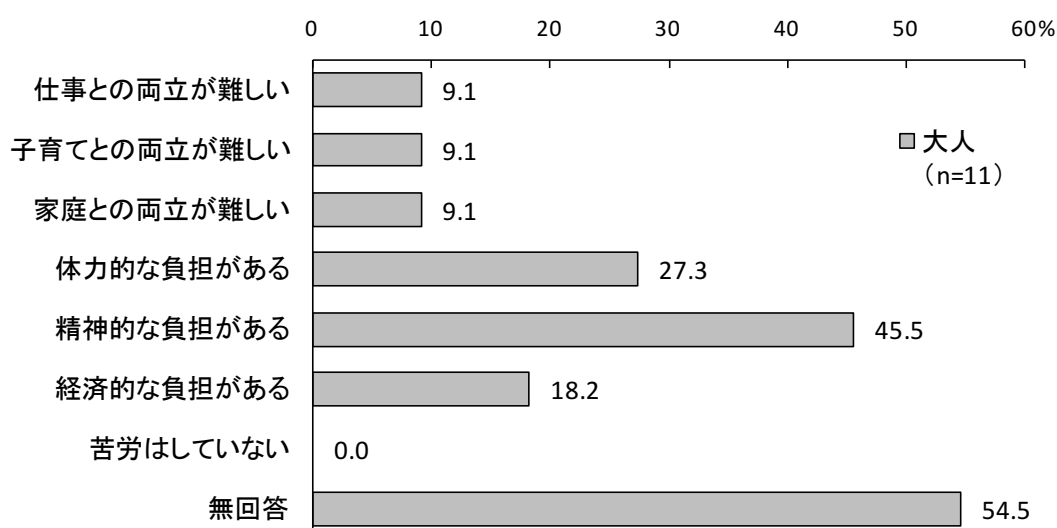


問 15-1 で「1」～「6」（家族の介護を受けている）を選択された方のみお答えください。

介護、介助をしている家族はどのような点で苦勞していると思いますか。（あてはまるものすべてに○）

〈65 歳以上：問 15-2〉

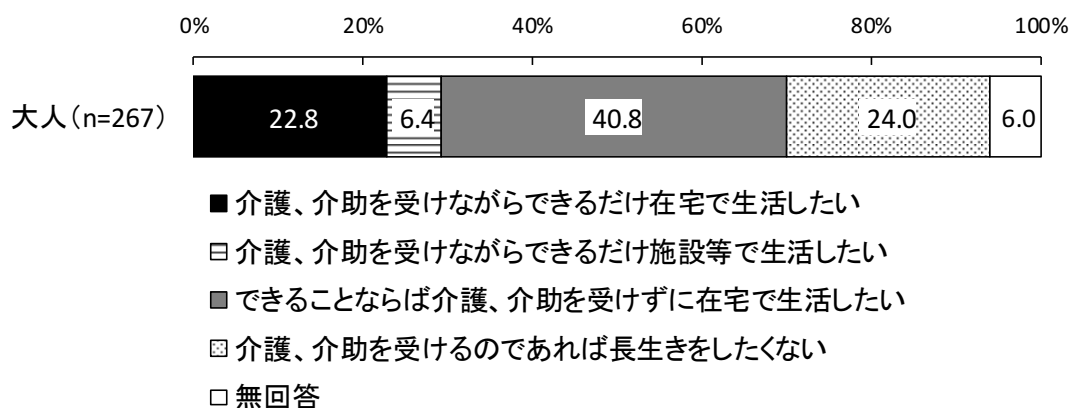
介護、介助をしている家族はどのような点で苦勞していると思うかについては、「精神的な負担がある」が 45.5%と最も高く、次いで「体力的な負担がある」が 27.3%、「経済的な負担がある」が 18.2%となっています。



介護、介助を受けることについて、どのように感じますか。最も近いものをお選びください。(○は1つ)

〈65 歳以上：問 16〉

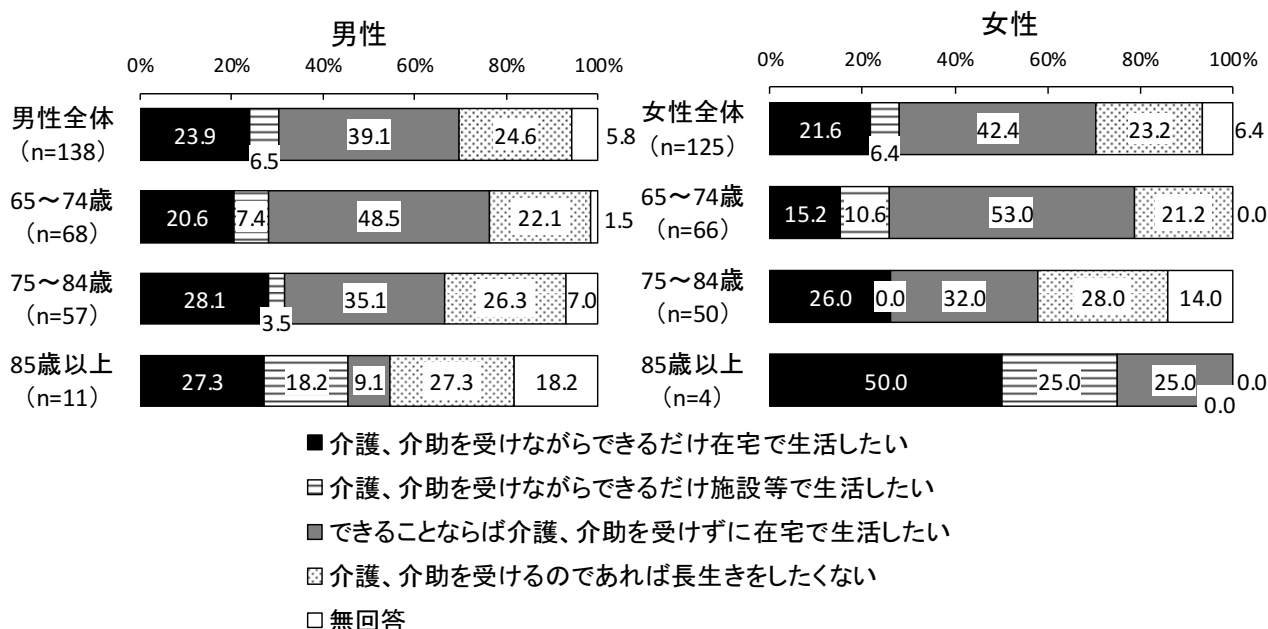
介護、介助を受けることを、どのように感じるかについては、「できることならば介護、介助を受けずに在宅で生活したい」が 40.8%と最も高く、次いで「介護、介助を受けるのであれば長生きをしたくない」が 24.0%、「介護、介助を受けながらできるだけ在宅で生活したい」が 22.8%となっています。



■性別・性年代別クロス集計

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、いずれも大きな違いは見られません。

性年代別に見ると、年齢が上がるにつれ、男女ともに「できることならば介護、介助を受けずに在宅で生活したい」が低くなっています。

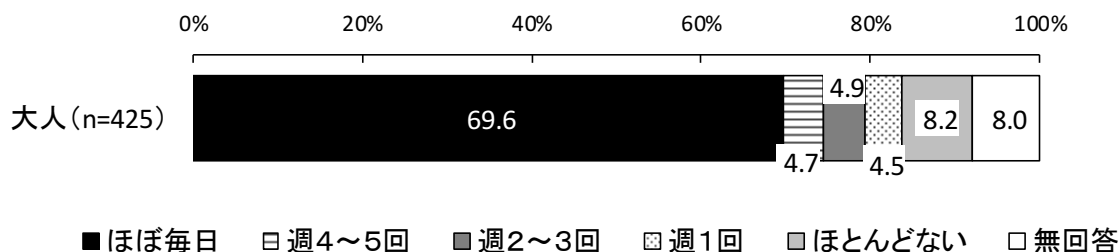


2-2. 周囲の人や地域とのつながりについて

家族と会話する機会はどのくらいありますか。(〇は1つ)

〈18～64 歳：問 15、65 歳以上：問 17〉

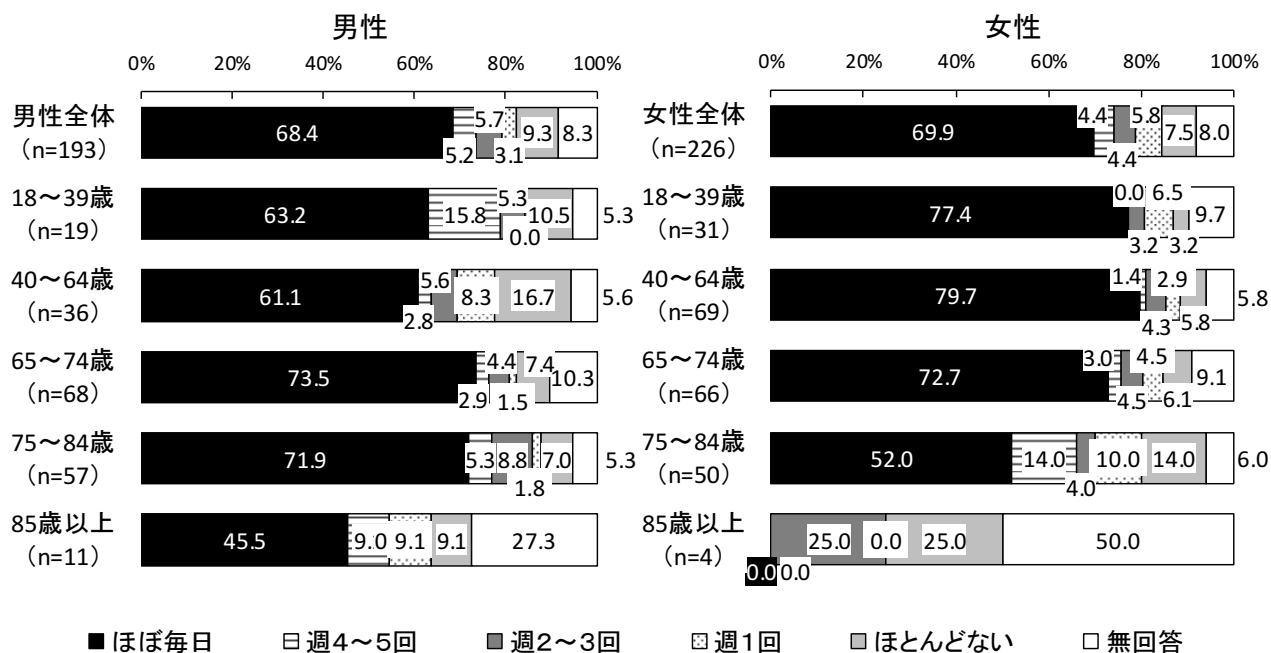
家族と会話する機会はどのくらいあるかについては、「ほぼ毎日」が 69.6%と最も高く、次いで「ほとんどない」が 8.2%、「週2～3回」が 4.9%となっています。



■性別・性年代別クロス集計

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、いずれも大きな違いは見られません。

性年代別に見ると、年齢が上がるにつれ、女性では「ほとんどない」が高くなっており、女性 75 歳以上では 1 割半ばから 2 割半ばとなっています。また、男性 18～64 歳では「ほとんどない」が 1 割前半から半ばと、やや高くなっています。



■ K 6（抑うつ状態）別クロス集計

〈× 18～64 歳：問 24、65 歳以上：問 26〉

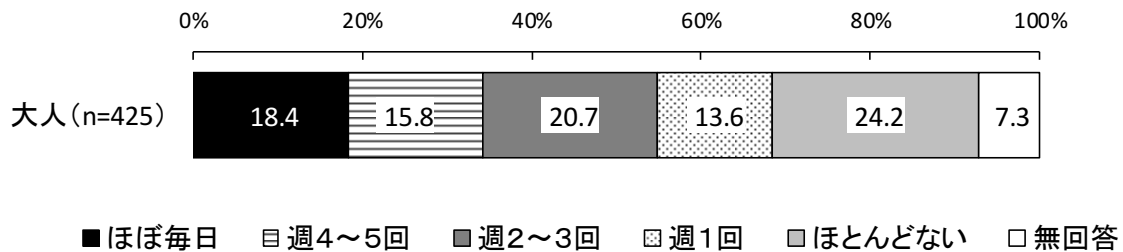
K 6（抑うつ状態）別に見ると、K 6の点数が高くなるほど、「ほぼ毎日」の割合が低くなっています。また、K 6の点数が 10 点以上では、「ほとんどない」が 1 割後半と、0～9 点と比べてやや高くなっています。

%		n	ほ ぼ 毎 日	週 4 ～ 5 回	週 2 ～ 3 回	週 1 回	ほ と ん ど ない	無 回 答
K6（抑うつ 状態）別	0～4点	227	71.8	5.7	4.4	5.3	7.0	5.7
	5～9点	115	69.6	3.5	6.1	4.3	5.2	11.3
	10～14点	35	68.6	2.9	0.0	2.9	17.1	8.6
	15点以上	24	62.5	0.0	8.3	4.2	16.7	8.3

友人と会話する機会はどのくらいありますか。(〇は1つ)

〈18～64 歳：問 16、65 歳以上：問 18〉

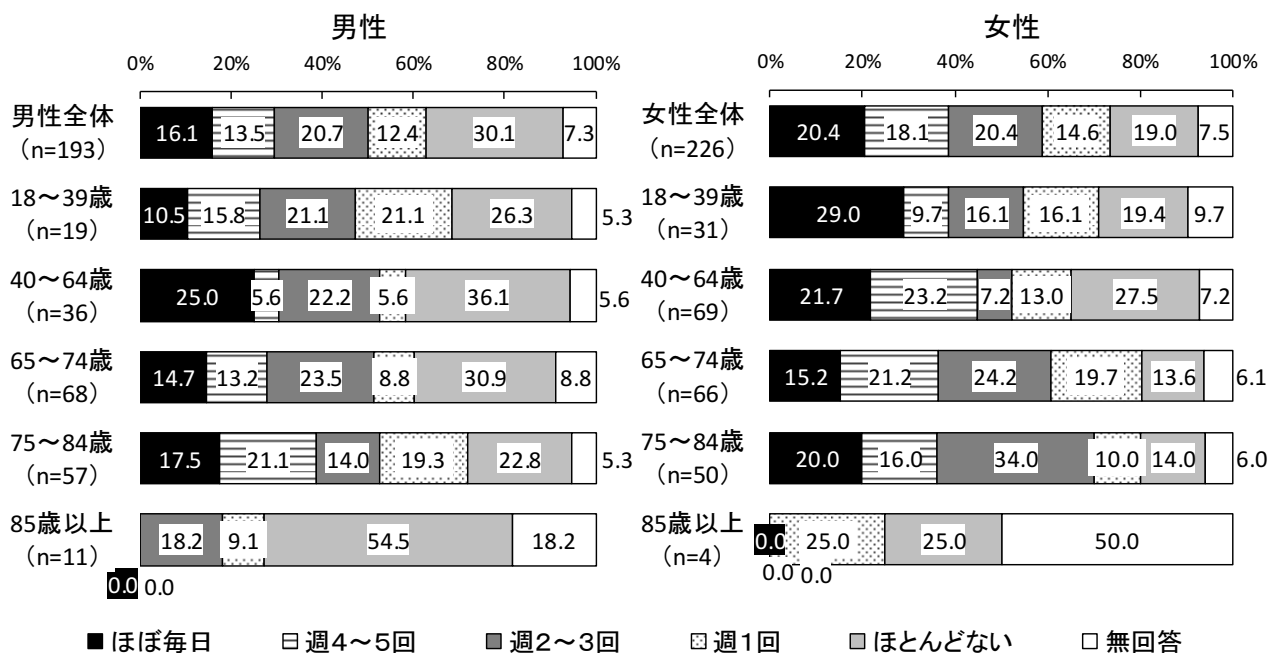
友人と会話する機会はどのくらいあるかについては、「ほとんどない」が 24.2%と最も高く、次いで「週2～3回」が 20.7%、「ほぼ毎日」が 18.4%となっています。



■性別・性年代別クロス集計

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、男性では「ほとんどない」が 30.1%、女性では「ほぼ毎日」と「週2～3回」がともに 20.4%と、最も高くなっています。また、男性では「ほとんどない」が 30.1%と、女性に比べて高くなっています。

性年代別に見ると、男性 40～74 歳、女性 40～64 歳で、「ほとんどない」が3割前後、男性 85 歳以上では5割を超え、特に高くなっています。



■ K 6（抑うつ状態）別クロス集計

〈× 18～64 歳：問 24、65 歳以上：問 26〉

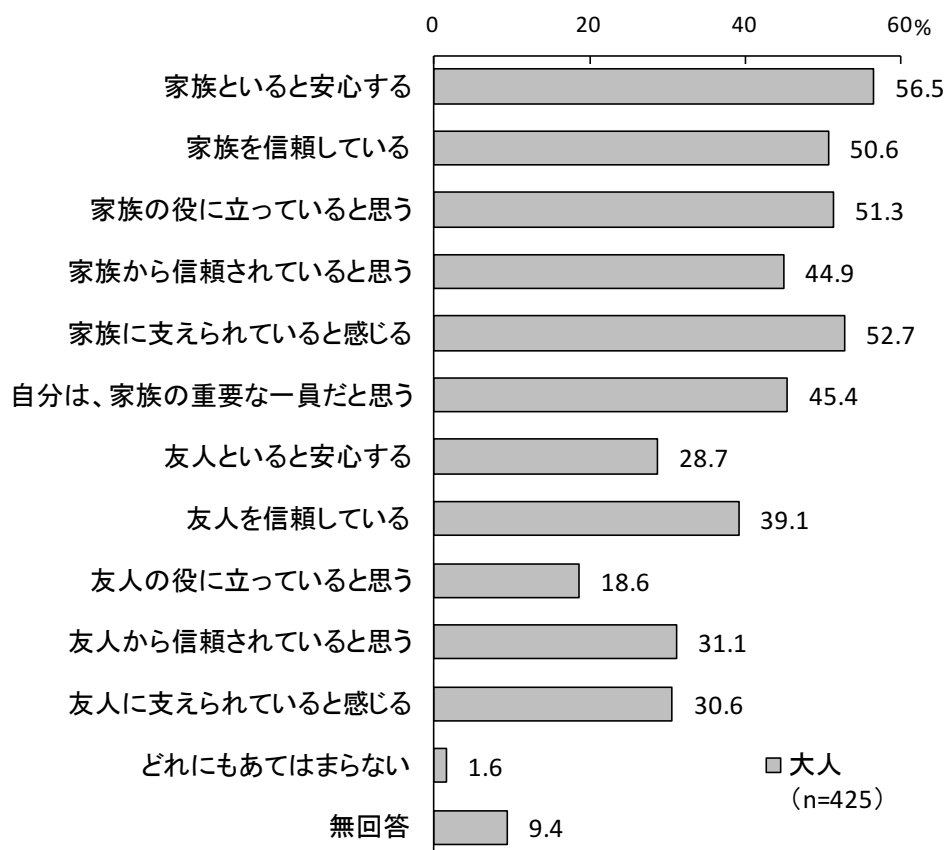
K 6（抑うつ状態）別に見ると、K 6の点数が高くなるほど、「ほとんどない」の割合が顕著に高くなっており、K 6の点数が 15 点以上では、半数が「ほとんどない」と回答しています。

%		n	ほ ぼ 毎 日	週 4 ～ 5 回	週 2 ～ 3 回	週 1 回	ほ と ん ど な い	無 回 答
K6（抑うつ 状態）別	0～4点	227	22.5	21.6	22.0	12.8	15.0	6.2
	5～9点	115	15.7	9.6	18.3	16.5	30.4	9.6
	10～14点	35	5.7	8.6	17.1	17.1	42.9	8.6
	15点以上	24	12.5	12.5	16.7	4.2	50.0	4.2

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○)

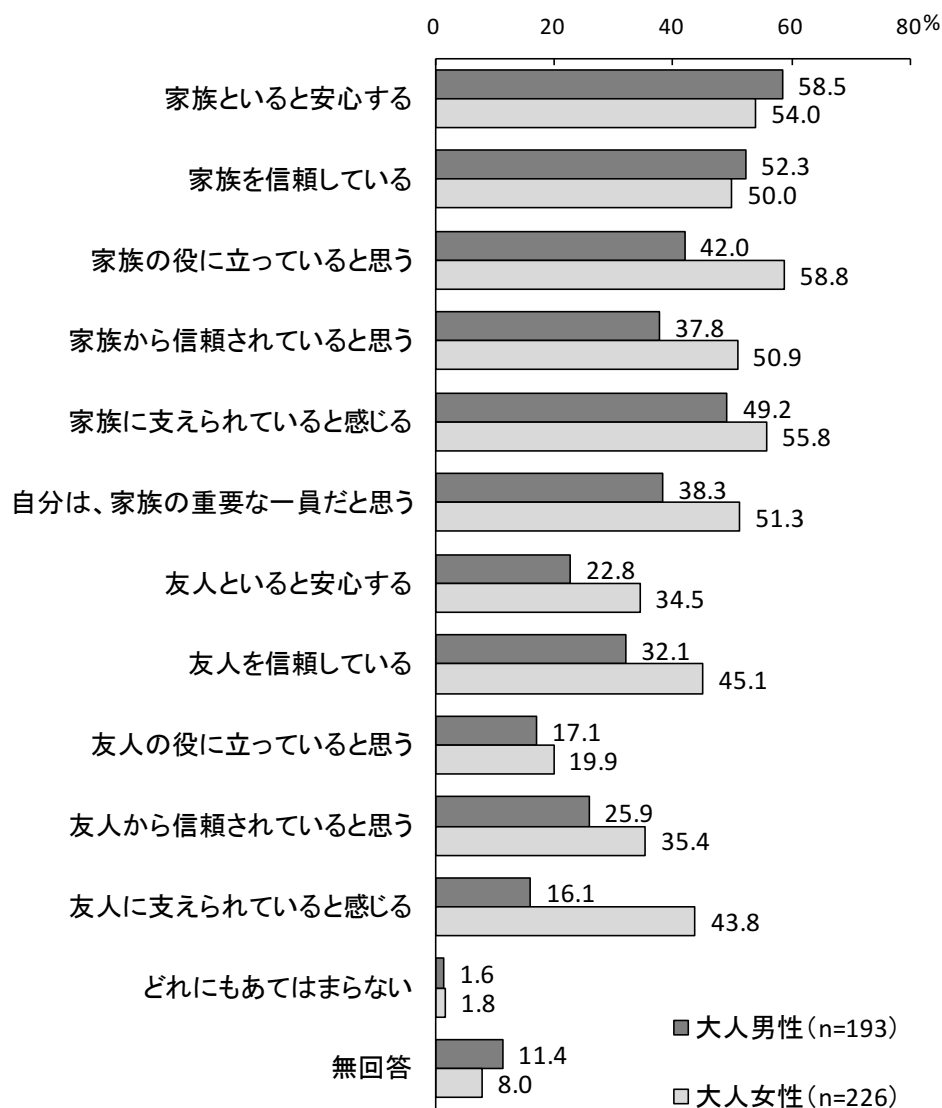
〈18～64 歳：問 17、65 歳以上：問 19〉

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。



■性別クロス集計

概ね、男女ともに家族との関係性に関する項目は、友人との関係性に関する項目と比べて高くなっています。性別に見ると、男性では「家族といると安心する」が58.5%、女性では「家族の役に立っていると思う」が58.8%と、最も高くなっています。特に女性では、「家族の役に立っていると思う」、「家族から信頼されていると思う」、「家族に支えられていると感じる」、「自分は、家族の重要な一員だと思う」、「友人といると安心する」、「友人を信頼している」、「友人から信頼されていると思う」、「友人に支えられていると感じる」と、多くの項目で男性に比べて高くなっています。



■性年代別クロス集計

性年代別に見ると、男女 18～39 歳では「家族に支えられていると感じる」、男性 40～84 歳では「家族といくと安心する」、男性 85 歳以上では「家族といくと安心する」「家族を信頼している」「家族の役に立っていると思う」「家族から信頼されていると思う」「家族に支えられていると感じる」が最も高くなっています。また、女性 40～64 歳と 75～84 歳では「家族の役に立っていると思う」、女性 65～74 歳では「家族といくと安心する」と「家族の役に立っていると思う」、女性 85 歳以上では「家族に支えられていると感じる」と「友人から信頼されていると思う」が最も高くなっています。

%			n	心家族とい ると安	いる家 族を信 頼して	て家族 の役に 立つ	れ家族 から信 頼うさ	て家族 に支え られる	思重要 な一員 だと思 う	自分 は、家 族と 心する	友人 とい ると安	友人 を信 頼して	友人 の役 に立 つ	友人 から 信 頼 うさ
性年代別	男性	18～39歳	19	63.2	57.9	26.3	47.4	68.4	42.1	42.1	36.8	10.5	21.1	
		40～64歳	36	58.3	47.2	47.2	36.1	50.0	41.7	30.6	33.3	19.4	22.2	
		65～74歳	68	54.4	51.5	47.1	35.3	39.7	38.2	20.6	33.8	20.6	32.4	
		75～84歳	57	64.9	57.9	38.6	38.6	54.4	38.6	17.5	33.3	17.5	22.8	
		85歳以上	11	45.5	45.5	45.5	45.5	45.5	27.3	9.1	9.1	0.0	27.3	
	女性	18～39歳	31	48.4	35.5	45.2	45.2	51.6	32.3	48.4	45.2	12.9	22.6	
		40～64歳	69	58.0	58.0	73.9	58.0	65.2	65.2	42.0	50.7	21.7	36.2	
		65～74歳	66	65.2	60.6	65.2	62.1	60.6	56.1	37.9	43.9	33.3	45.5	
		75～84歳	50	38.0	36.0	46.0	32.0	38.0	40.0	14.0	42.0	8.0	28.0	
85歳以上	4	25.0	25.0	0.0	25.0	50.0	25.0	0.0	25.0	0.0	50.0			
%			n	て友 人に 支え られ	まど られ ない もあ ては	無回 答								
性年代別	男性	18～39歳	19	26.3	0.0	5.3								
		40～64歳	36	25.0	5.6	5.6								
		65～74歳	68	8.8	1.5	13.2								
		75～84歳	57	17.5	0.0	10.5								
		85歳以上	11	9.1	0.0	36.4								
	女性	18～39歳	31	45.2	3.2	9.7								
		40～64歳	69	56.5	0.0	5.8								
		65～74歳	66	47.0	1.5	6.1								
		75～84歳	50	26.0	4.0	10.0								
85歳以上	4	0.0	0.0	50.0										

■ K 6（抑うつ状態）別クロス集計

〈× 18～64 歳：問 24、65 歳以上：問 26〉

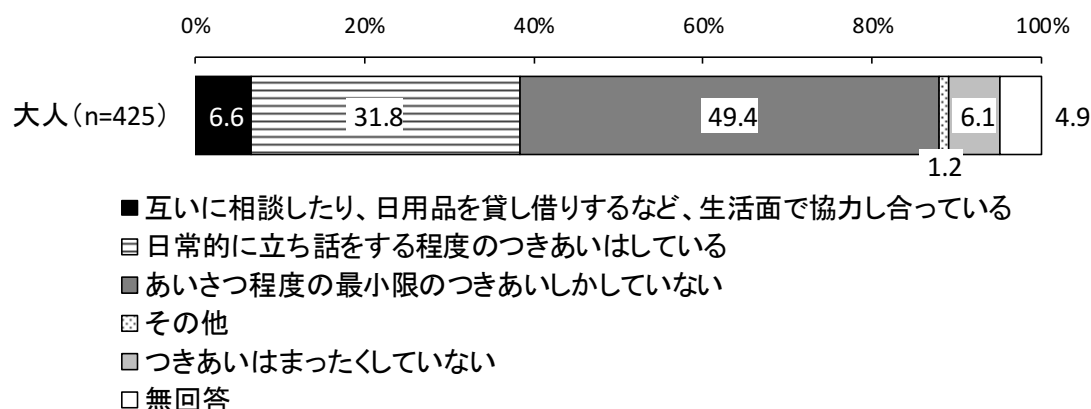
K 6（抑うつ状態）別に見ると、K 6の点数が0～9点では「家族といると安心する」、10～14点では「家族に支えられていると感じる」が最も高くなっています。また、K 6の点数が15点以上では、14点以下と比べて「友人といると安心する」が10ポイント以上高いほか、「友人に支えられていると感じる」は、K 6の点数に関わらず3割前後となっています。その他の項目については、概ねK 6の点数が高くなるほど、割合が低くなっています。

%		n	安 心 す と い る と	家 族 を 信 頼 し て	思 立 う つ て の い 役 に と	思 さ 家 族 を 支 え ら れ て い ら る 信 と 頼	じ れ 家 族 に 支 え ら れ て い ら る 感 ら	だ の 自 分 は 一 家 族 と 思 う	安 友 人 と い る と	て 友 人 を 信 頼 し て	思 立 う つ て の い 役 に と	思 さ 友 人 に 支 え ら れ て い ら る 信 と 頼
K6(抑うつ状態)別	0～4点	227	62.6	57.3	55.9	52.9	53.3	49.3	30.0	44.1	24.2	37.9
	5～9点	115	59.1	47.8	51.3	39.1	55.7	45.2	26.1	39.1	14.8	26.1
	10～14点	35	37.1	45.7	42.9	28.6	54.3	37.1	25.7	28.6	11.4	17.1
	15点以上	24	25.0	25.0	33.3	33.3	45.8	25.0	41.7	25.0	8.3	25.0
%		n	じ れ 友 人 に 支 え ら れ て い ら る 感 ら	は ど ま れ に な い あ て	無 回 答							
K6(抑うつ状態)別	0～4点	227	31.7	0.4	8.4							
	5～9点	115	30.4	1.7	9.6							
	10～14点	35	31.4	5.7	11.4							
	15点以上	24	33.3	4.2	12.5							

ご近所の方とのつきあい方は、次のどれにあてはまりますか。(〇は1つ)

〈18～64 歳：問 18、65 歳以上：問 20〉

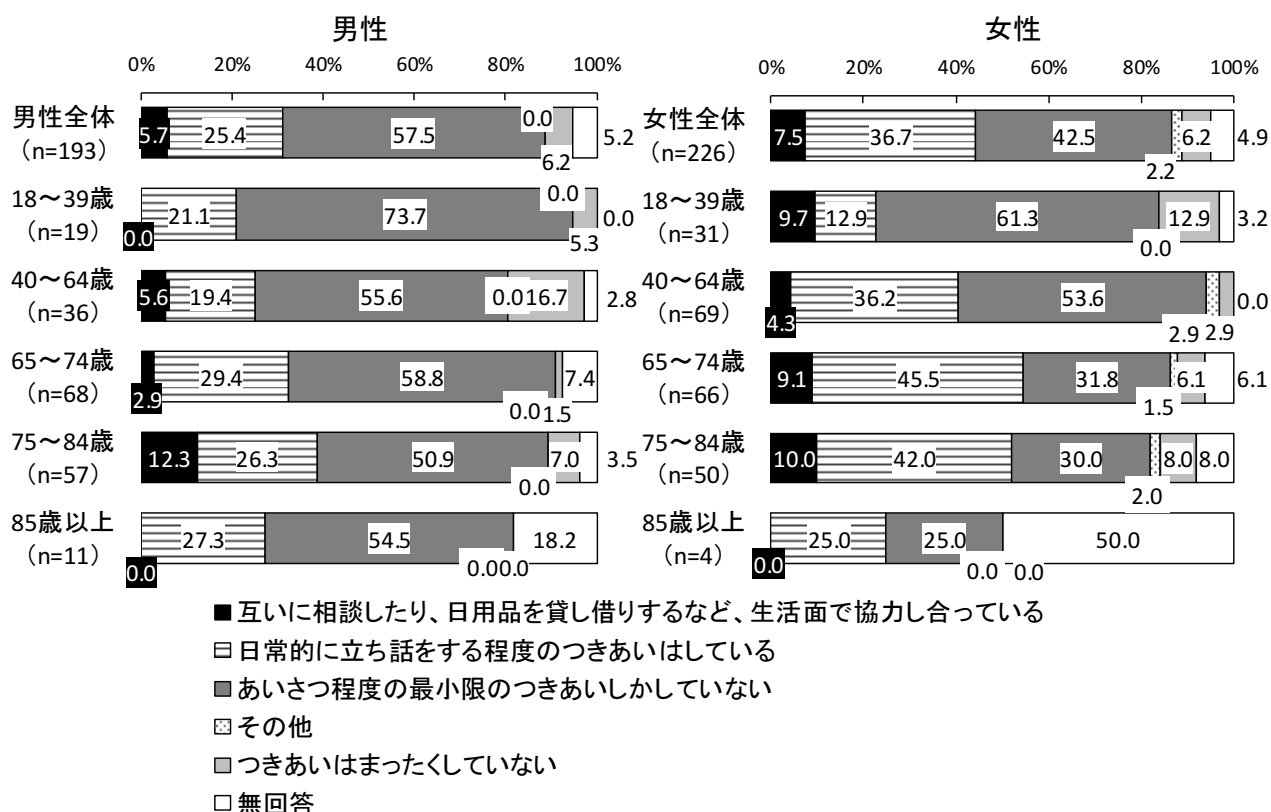
ご近所の方とのつきあい方については、「あいさつ程度の最小限のつきあいしかしていない」が 49.4%と最も高く、次いで「日常的に立ち話をする程度のつきあいはしている」が 31.8%、「互いに相談したり、日用品を貸し借りするなど、生活面で協力し合っている」が 6.6%となっています。



■性別・性年代別クロス集計

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、男性では「あいさつ程度の最小限のつきあいしかしていない」が 57.5%と、女性に比べて高く、女性では「日常的に立ち話をする程度のつきあいはしている」が 36.7%と、男性に比べて高くなっています。

性年代別に見ると、男性 40～64 歳と女性 18～39 歳では「つきあいはまったくしていない」が 1 割前半から半ばと、他の性年代に比べてやや高くなっています。

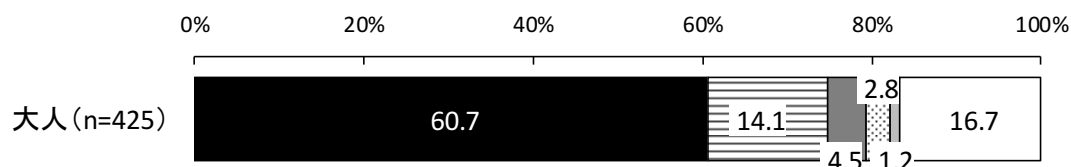


以下の活動への参加頻度は、どの程度ですか。(①～③それぞれに○は1つ)

〈18～64 歳：問 19、65 歳以上：問 21〉

① 自治会、老人会、青年団、子ども会等の地縁的な活動

自治会、老人会、青年団、子ども会等の地縁的な活動への参加頻度については、「まったく参加していない」が60.7%と最も高く、次いで「年に数回程度」が14.1%、「月に1日程度」が4.5%となっています。

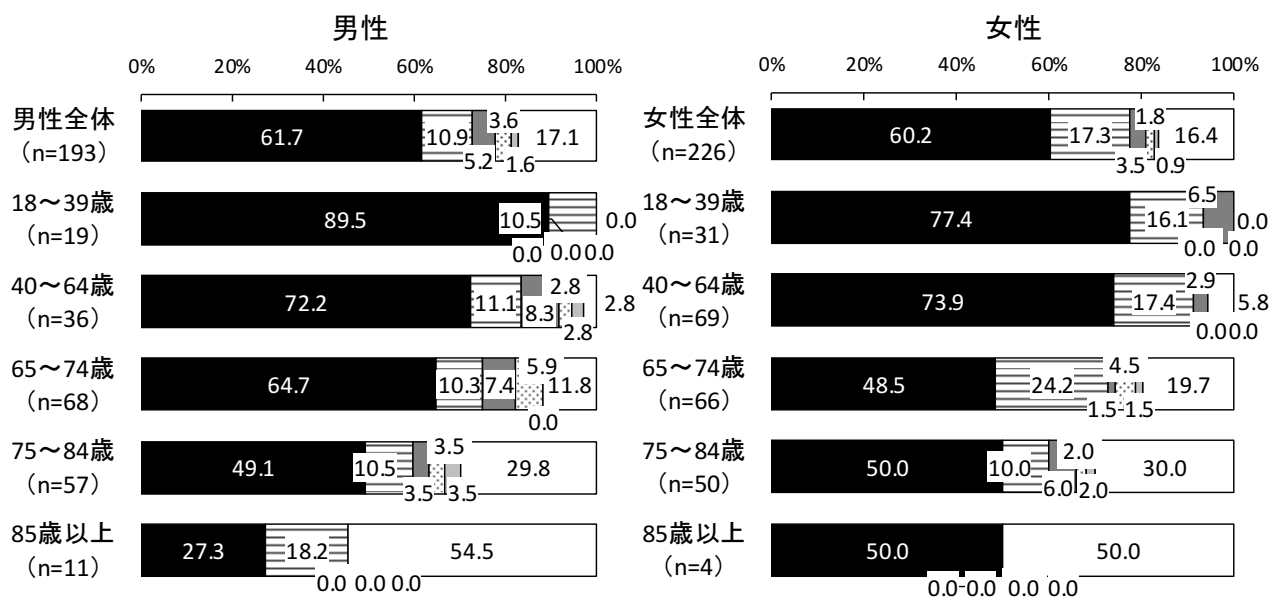


■ まったく参加していない □ 年に数回程度 ■ 月に1日程度 □ 週に1、2日程度 ■ 週3日以上 □ 無回答

■ 性別・性年代別クロス集計

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、女性で「年に数回程度」が17.3%と、男性に比べてやや高くなっています。

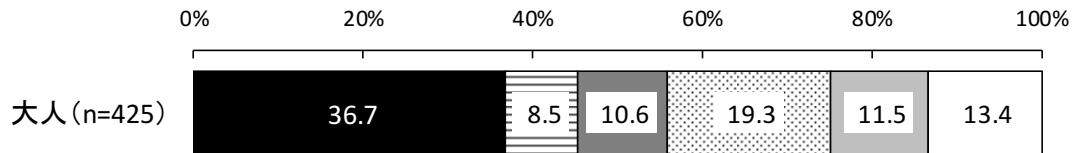
性年代別に見ると、男性18～74歳と女性18～64歳で「まったく参加していない」が6割を超え、特に高くなっています。また、男性85歳以上と女性18～74歳では「年に数回程度」が1割半ばから2割前半と、他の性年代に比べてやや高くなっています。



■ まったく参加していない □ 年に数回程度 ■ 月に1日程度 □ 週に1、2日程度 ■ 週3日以上 □ 無回答

② スポーツ・趣味・娯楽活動

スポーツ・趣味・娯楽活動への参加頻度については、「まったく参加していない」が36.7%と最も高く、次いで「週に1、2日程度」が19.3%、「週3日以上」が11.5%となっています。

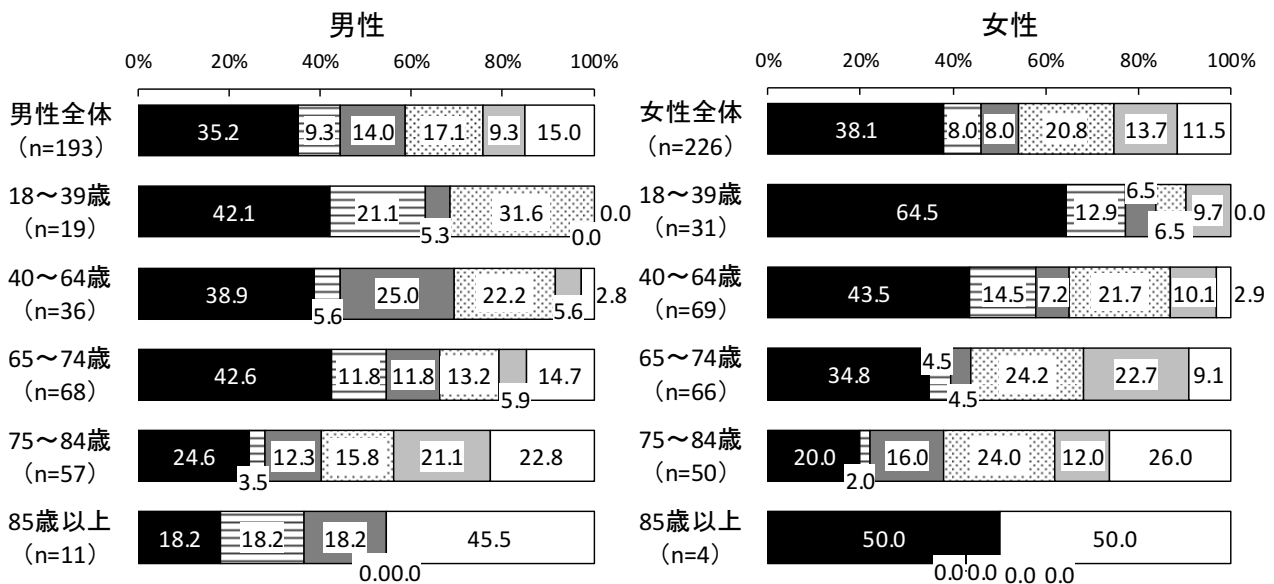


■まったく参加していない ■年に数回程度 ■月に1日程度 ■週に1、2日程度 ■週3日以上 □無回答

■性別・性年代別クロス集計

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、いずれも大きな違いは見られません。

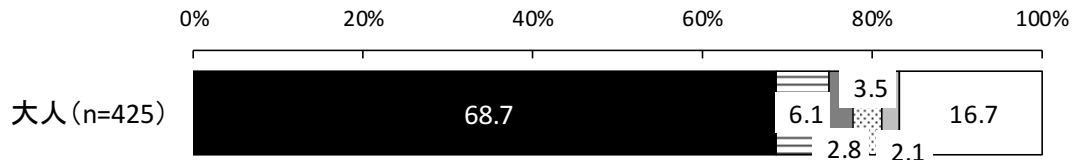
性年代別に見ると、女性 18～39 歳と、85 歳以上で「まったく参加していない」が5割を超え、特に高くなっています。また、男性 75～84 歳と女性 65～74 歳では「週3日以上」が2割前半と、他の性年代に比べてやや高くなっています。



■まったく参加していない ■年に数回程度 ■月に1日程度 ■週に1、2日程度 ■週3日以上 □無回答

③ ボランティア・NPO 活動

ボランティア・NPO 活動への参加頻度については、「まったく参加していない」が 68.7%と最も高く、次いで「年に数回程度」が 6.1%、「週に 1、2 日程度」が 3.5%となっています。

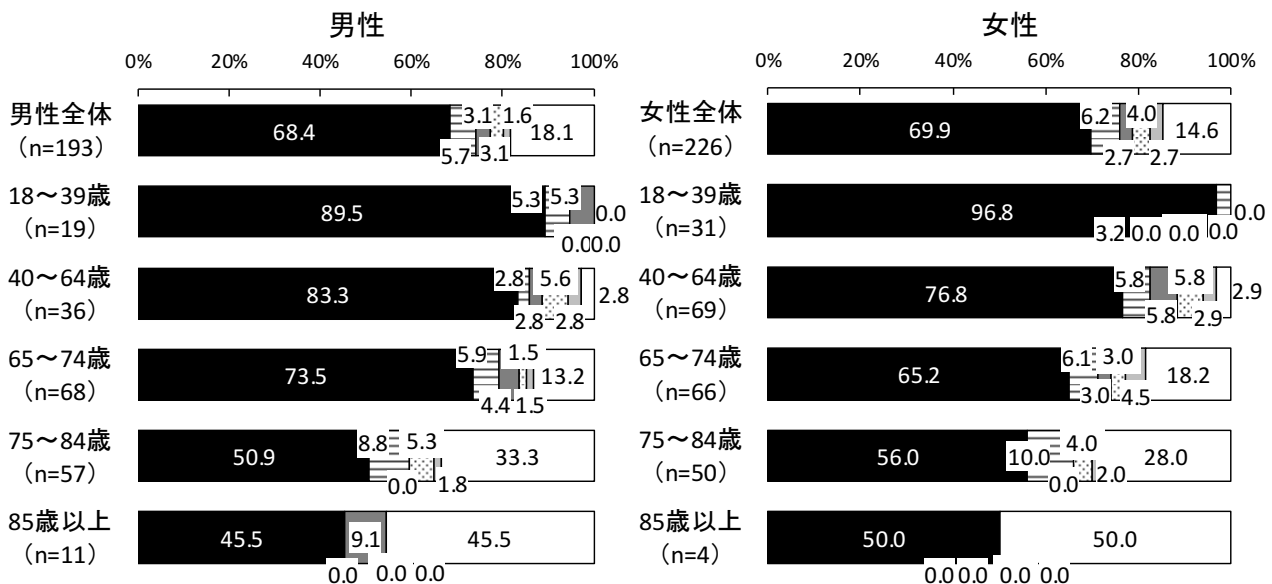


■まったく参加していない ■年に数回程度 ■月に1日程度 ■週に1、2日程度 ■週3日以上 □無回答

■性別・性年代別クロス集計

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、いずれも大きな違いは見られません。

性年代別に見ると、男女 18～39 歳では「まったく参加していない」が 8割後半から 9割半ばと特に高い一方、男女ともに年齢が上がるにつれ、「まったく参加していない」が低くなっています。



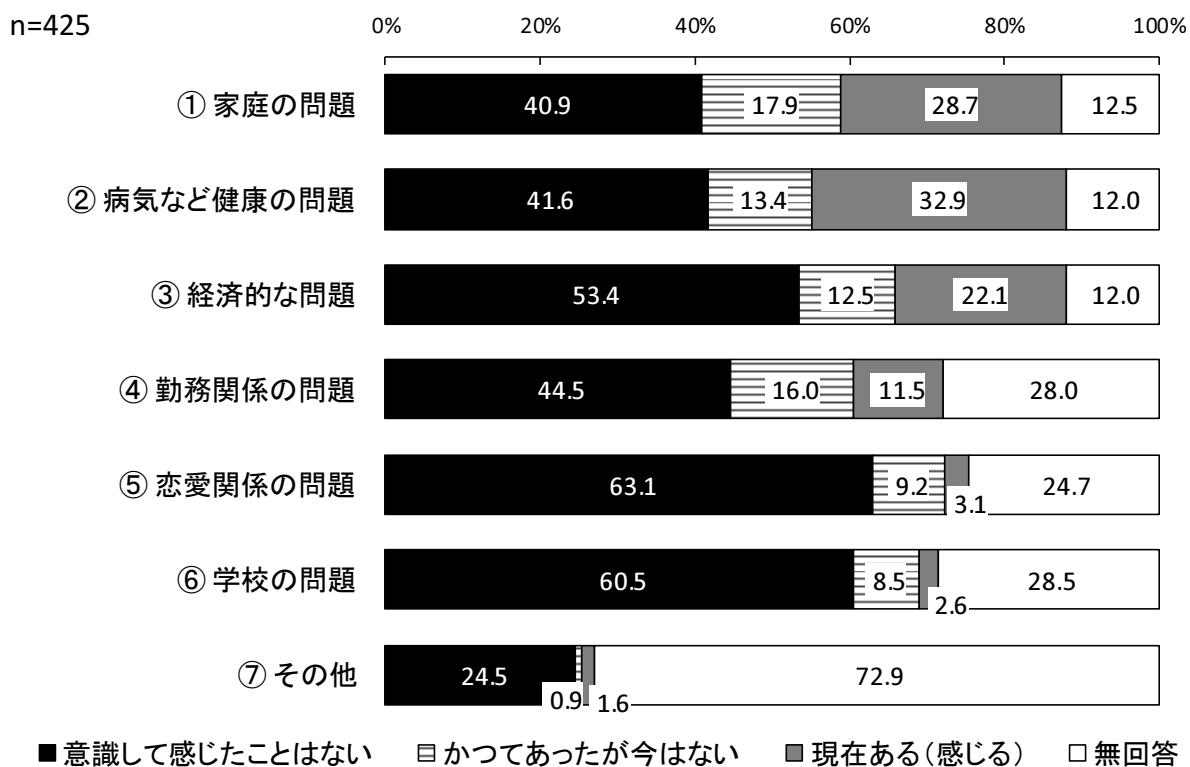
■まったく参加していない ■年に数回程度 ■月に1日程度 ■週に1、2日程度 ■週3日以上 □無回答

2-3. 悩みやストレスについて

日頃、次の①から⑦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。
(①～⑦それぞれに○は1つ)

〈18～64 歳：問 20、65 歳以上：問 22〉

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〔② 病気など健康の問題〕が32.9%と最も高く、次いで〔①家庭の問題〕が28.7%、〔③経済的な問題〕が22.1%となっています。

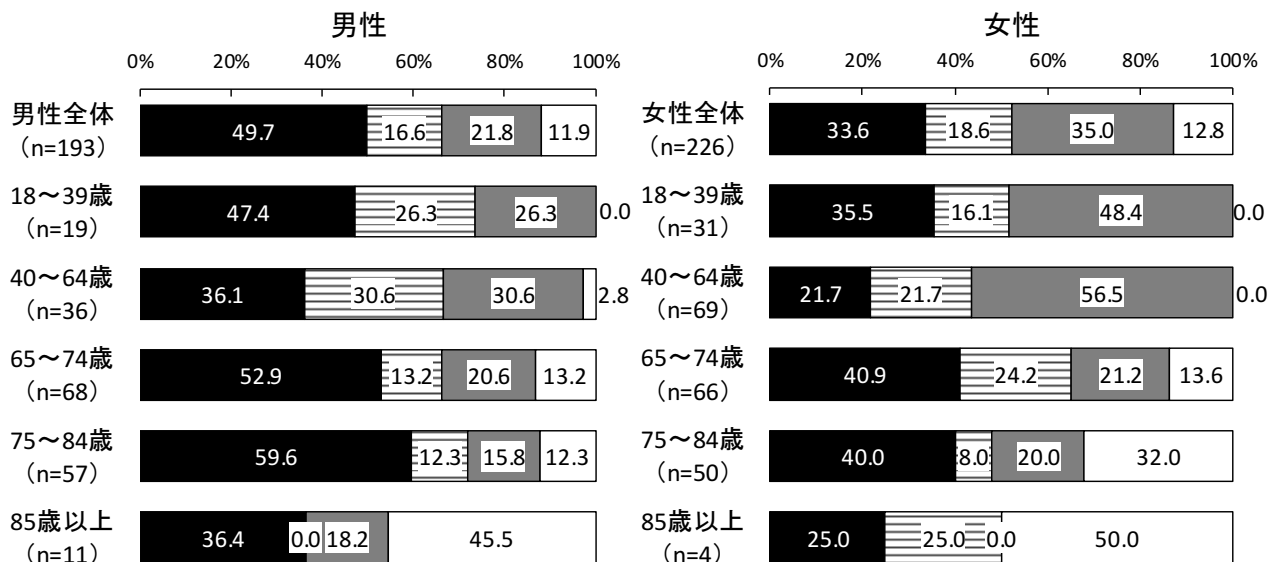


■性別・性年代別クロス集計

① 家庭の問題（家族関係の不和、子育て、家族の病気・介護・看病 等）

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、女性では「現在ある（感じる）」が35.0%と、男性に比べて高くなっています。

性年代別に見ると、男性 40～64 歳と女性 18～64 歳では「現在ある（感じる）」が3割を超え、他の性年代に比べて高くなっています。

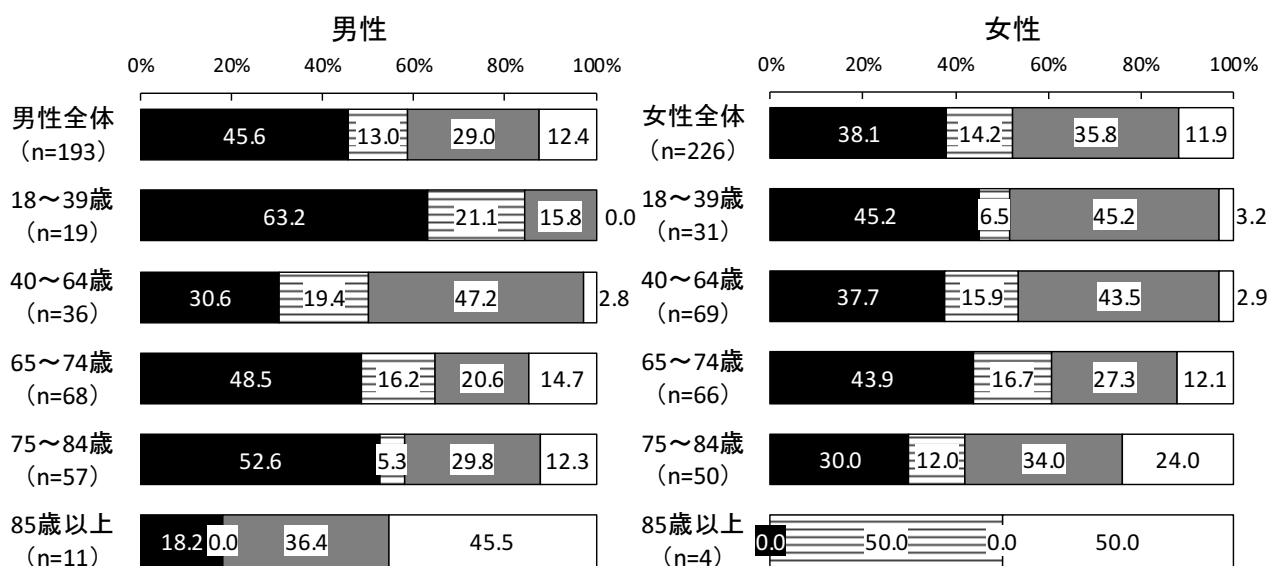


■ 意識して感じたことはない □ かつてあったが今はない ■ 現在ある（感じる） □ 無回答

② 病気など健康の問題（自分の病気の悩み、身体の悩み、こころの悩み 等）

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、女性では「現在ある（感じる）」が35.8%と、男性に比べてやや高くなっています。

性年代別に見ると、男性 40～64 歳と女性 18～64 歳では「現在ある（感じる）」が4割台と、他の性年代に比べて高くなっています。

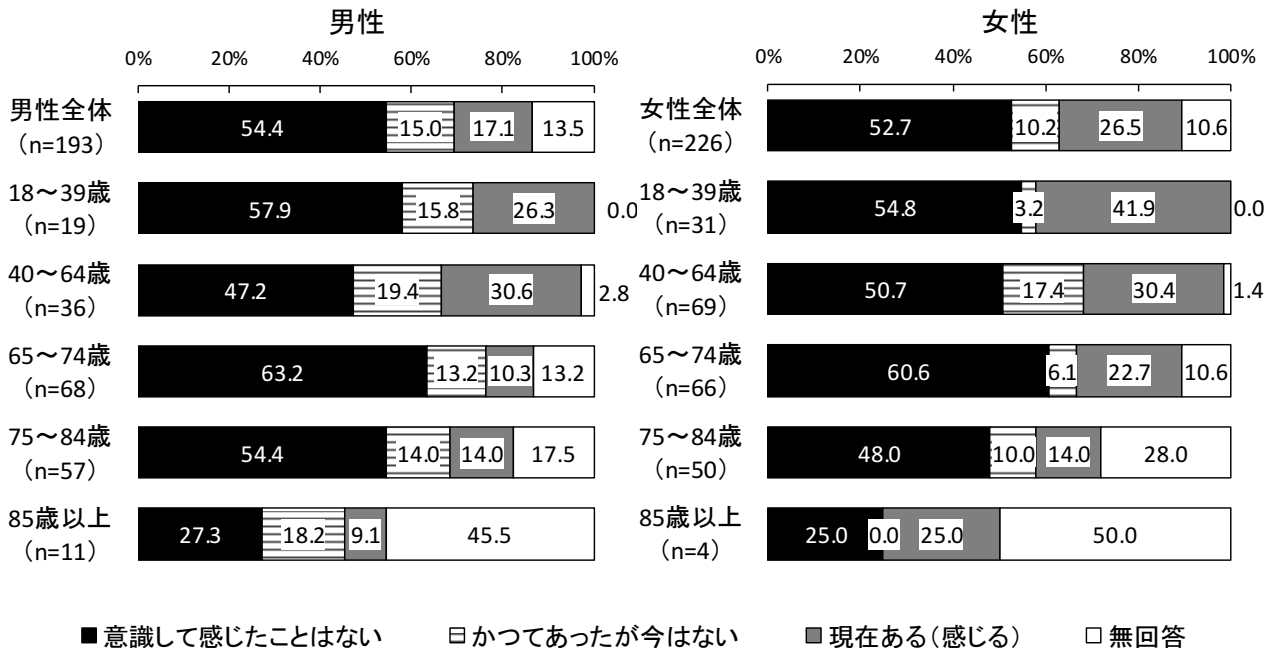


■ 意識して感じたことはない □ かつてあったが今はない ■ 現在ある（感じる） □ 無回答

③ 経済的な問題（倒産、事業不振、借金、失業、生活困窮 等）

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、女性では「現在ある（感じる）」が26.5%と、男性に比べて高くなっています。

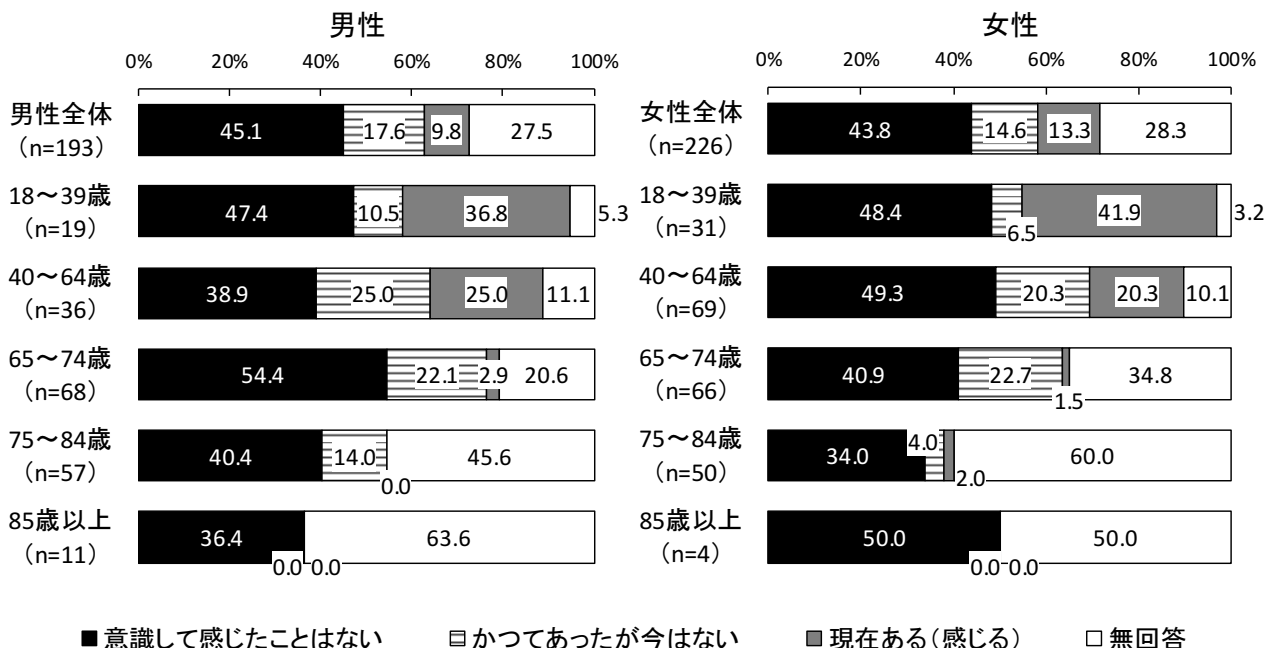
性年代別に見ると、男性 18～64 歳、女性 18～74 歳と 85 歳以上では「現在ある（感じる）」が2割を超え、他の性年代に比べて高くなっています。



④ 勤務関係の問題（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働 等）

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、いずれも大きな違いは見られません。

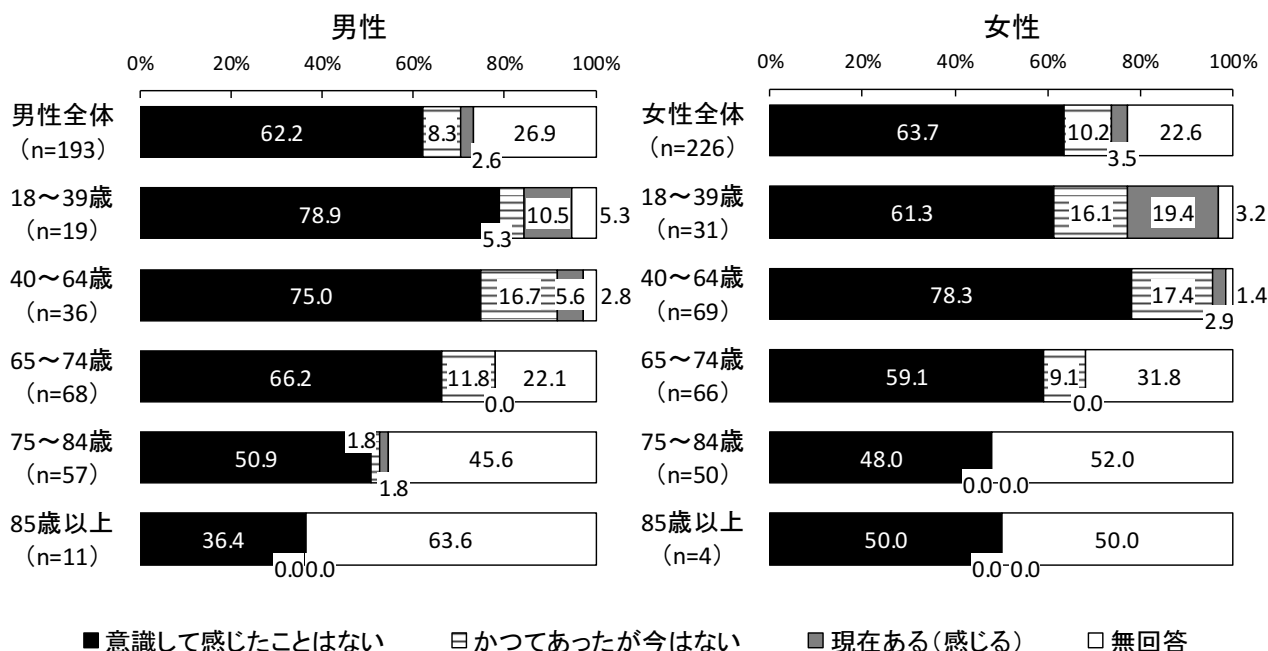
性年代別に見ると、「現在ある（感じる）」について、男女 18～39 歳では4割前後、男女 40～64 歳ではいずれも2割を超え、他の性年代に比べて高くなっています。



⑤ 恋愛関係の問題（失恋、結婚を巡る悩み 等）

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、いずれも大きな違いは見られません。

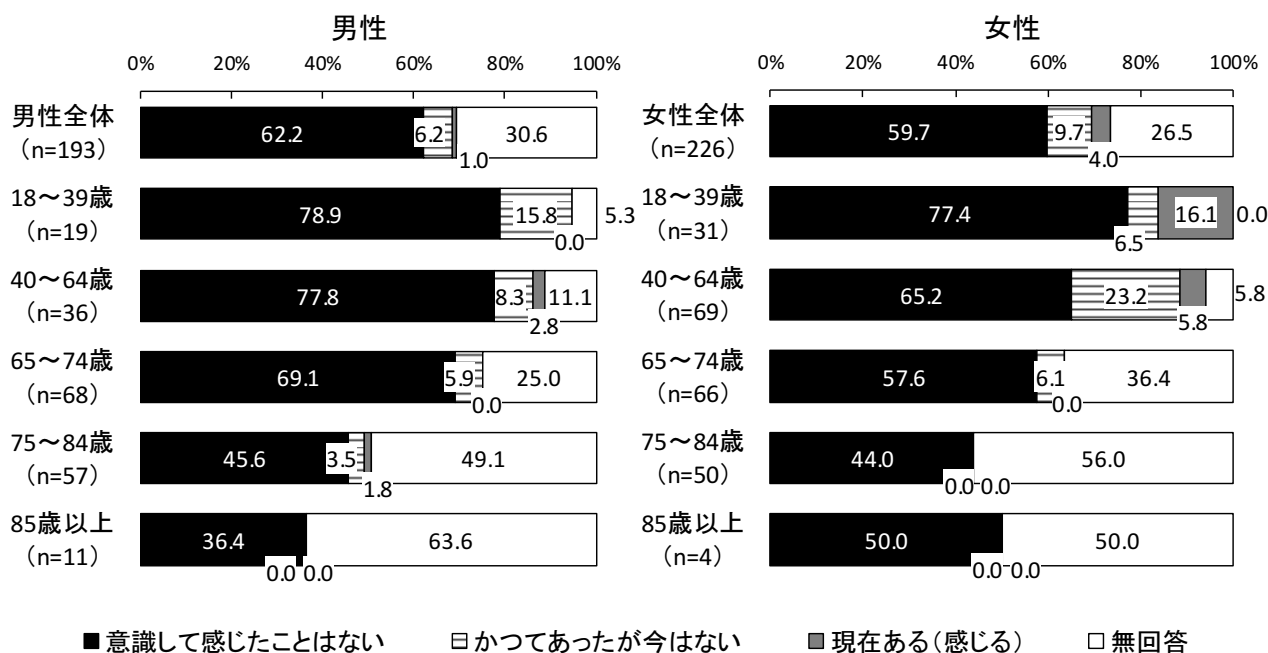
性年代別に見ると、男女 18～39 歳では「現在ある（感じる）」が 1 割台と、他の性年代に比べて高くなっています。



⑥ 学校の問題（いじめ、学業不振、教師との人間関係 等）

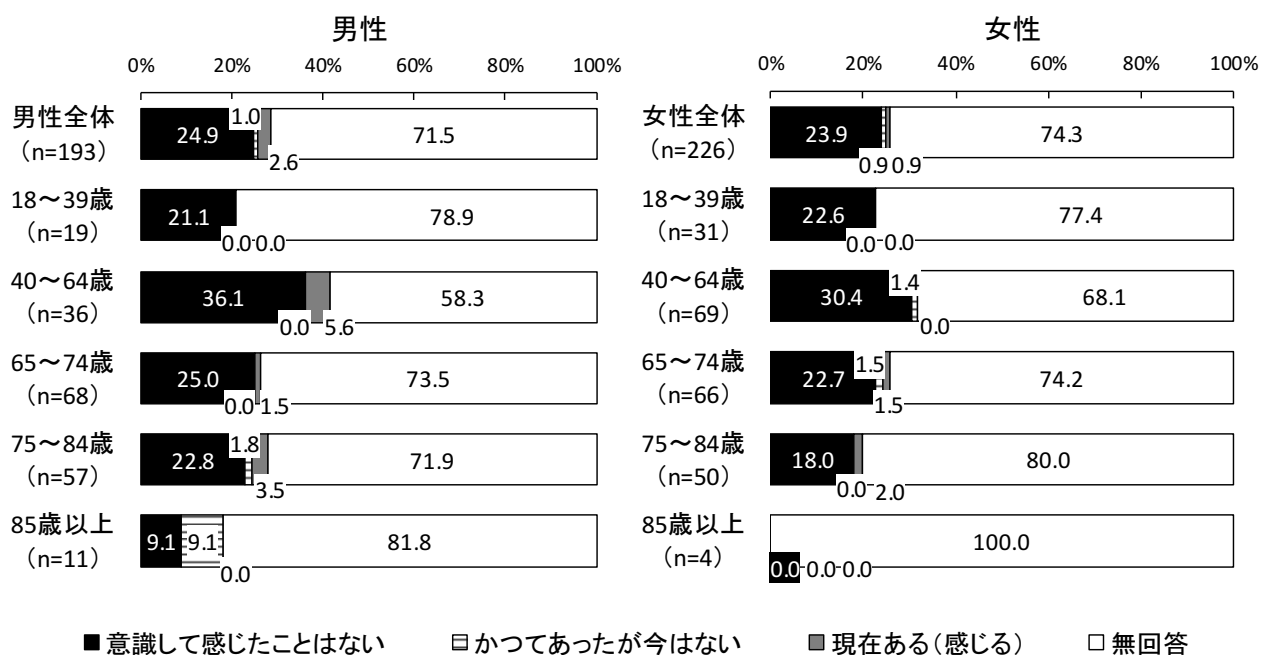
性別（男性全体・女性全体別）に見ると、いずれも大きな違いは見られません。

性年代別に見ると、女性 18～39 歳では「現在ある（感じる）」が 16.1%、男性 18～39 歳と女性 40～64 歳では「かつてあったが今はない」が 1 割を超え、他の性年代に比べて高くなっています。



⑦ その他

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、いずれも大きな違いは見られません。



■ K 6（抑うつ状態）別クロス集計

〈× 18～64 歳：問 24、65 歳以上：問 26〉

K 6（抑うつ状態）別に見ると、K 6の点数が 10～14 点では、〔①家庭の問題〕、〔②病気など健康の問題〕、〔③経済的な問題〕、〔④勤務関係の問題〕のいずれにおいても「現在ある（感じる）」が最も高くなっています。また、K 6の点数が 5～9 点では、〔①家庭の問題〕、〔②病気など健康の問題〕においては、「現在ある（感じる）」が最も高くなっています。

〔⑤恋愛関係の問題〕、〔⑥学校の問題〕、〔⑦その他〕においては、K 6の点数に関わらず、「意識して感じたことはない」が最も高くなっています。

① 家庭の問題（家族関係の不和、子育て、家族の病気・介護・看病 等）

%		n	た意 こ識 とし はて な感 いじ	がか 今つ はて なあ いっ た	じ現 る在 ～あ る（ 感	無 回 答
K6（抑うつ 状態）別	0～4点	227	57.7	15.0	17.2	10.1
	5～9点	115	23.5	21.7	42.6	12.2
	10～14点	35	22.9	22.9	45.7	8.6
	15点以上	24	16.7	16.7	58.3	8.3

② 病気など健康の問題（自分の病気の悩み、身体の悩み、こころの悩み 等）

%		n	た意 こ識 とし はて な感 いじ	がか 今つ はて なあ いっ た	じ現 る在 ～あ る（ 感	無 回 答
K6（抑うつ 状態）別	0～4点	227	56.4	13.7	19.4	10.6
	5～9点	115	31.3	15.7	41.7	11.3
	10～14点	35	8.6	20.0	65.7	5.7
	15点以上	24	16.7	4.2	75.0	4.2

③ 経済的な問題（倒産、事業不振、借金、失業、生活困窮 等）

%		n	た意 こ識 とし はて な感 いじ	がか 今つ はて なあ いっ た	じ現 る在 ～あ る（ 感	無 回 答
K6（抑うつ 状態）別	0～4点	227	65.6	11.0	12.3	11.0
	5～9点	115	48.7	15.7	23.5	12.2
	10～14点	35	22.9	11.4	57.1	8.6
	15点以上	24	25.0	12.5	62.5	0.0

悩みや苦勞、ストレス、不満を感じることがある問題

④ 勤務関係の問題（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働 等）

%		n	た意 こ識 とし はて な感 いじ	がか つは てな あ い つ た	じ現 る在 ～ある （感	無 回 答
K6（抑うつ 状態）別	0～4点	227	57.3	12.3	5.3	25.1
	5～9点	115	33.9	24.3	11.3	30.4
	10～14点	35	22.9	20.0	37.1	20.0
	15点以上	24	29.2	16.7	37.5	16.7

⑤ 恋愛関係の問題（失恋、結婚を巡る悩み 等）

%		n	た意 こ識 とし はて な感 いじ	がか つは てな あ い つ た	じ現 る在 ～ある （感	無 回 答
K6（抑うつ 状態）別	0～4点	227	67.4	7.9	1.3	23.3
	5～9点	115	61.7	9.6	2.6	26.1
	10～14点	35	62.9	14.3	8.6	14.3
	15点以上	24	54.2	12.5	16.7	16.7

⑥ 学校の問題（いじめ、学業不振、教師との人間関係 等）

%		n	た意 こ識 とし はて な感 いじ	がか つは てな あ い つ た	じ現 る在 ～ある （感	無 回 答
K6（抑うつ 状態）別	0～4点	227	65.6	5.3	0.4	28.6
	5～9点	115	59.1	7.8	2.6	30.4
	10～14点	35	54.3	25.7	8.6	11.4
	15点以上	24	50.0	20.8	16.7	12.5

⑦ その他

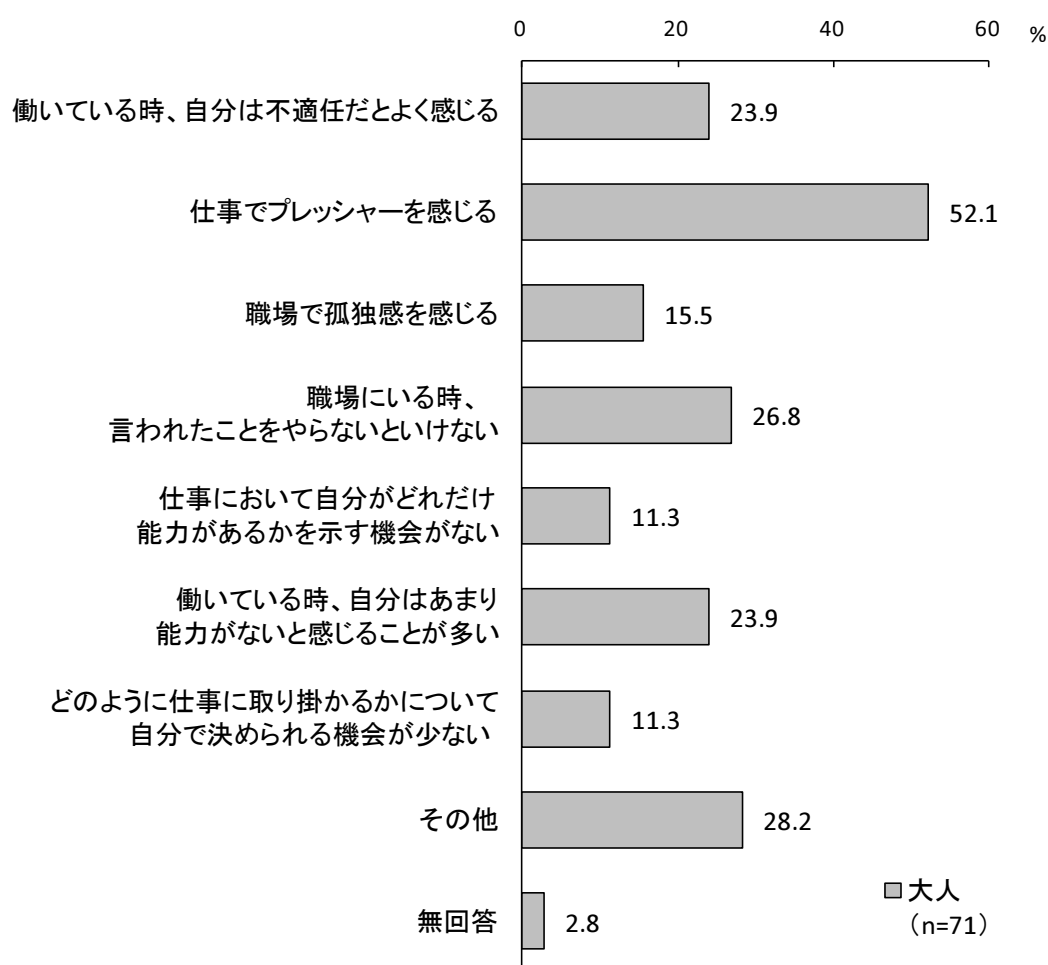
%		n	た意 こ識 とし はて な感 いじ	がか つは てな あ い つ た	じ現 る在 ～ある （感	無 回 答
K6（抑うつ 状態）別	0～4点	227	30.4	1.3	0.4	67.8
	5～9点	115	20.9	0.9	0.9	77.4
	10～14点	35	14.3	0.0	5.7	80.0
	15点以上	24	8.3	0.0	8.3	83.3

〈18～64 歳：問 20〉④「勤務関係の問題」で「2 かつてあったが今はない」「3 現在ある（感じる）」を選択された方のみお答えください。

仕事をしている中で、以下のようなことでストレスを感じることがありますか。（あてはまるものすべてに○）なお、以前働いていて現在無職の方は、前職における状況等でお答えください。

〈18～64 歳：問 20-1〉

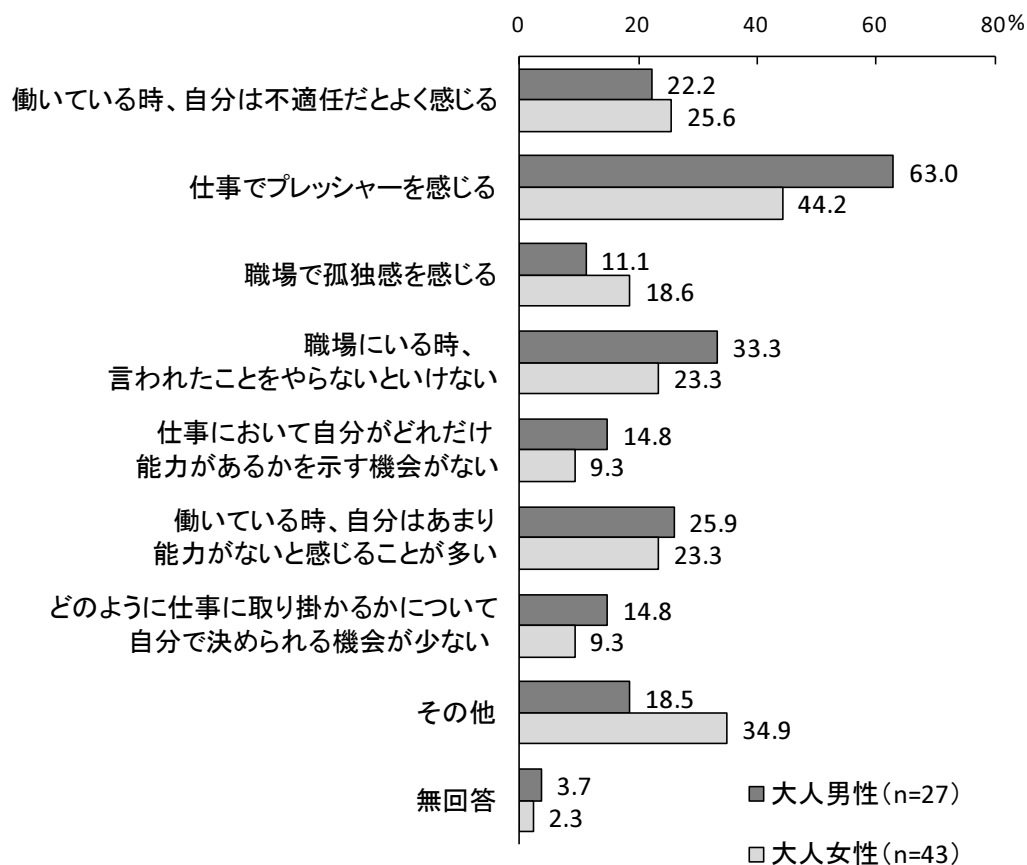
仕事をしている中で、ストレスを感じることは、「仕事でプレッシャーを感じる」が 52.1%と最も高く、次いで「職場にいる時、言われたことをやらないといけない」が 26.8%、「働いている時、自分は不適任だとよく感じる」と「働いている時、自分はあまり能力がないと感じることが多い」がともに 23.9%となっています。



■性別クロス集計

性別に見ると、男性では「仕事でプレッシャーを感じる」が63.0%と、女性に比べて高く、女性では「その他」が34.9%と、男性に比べて高くなっています。

また、「その他」の内容として、男女ともに「職場の人間関係が辛い」「勤務体制が厳しい」等の回答が見られました。



■性年代別クロス集計

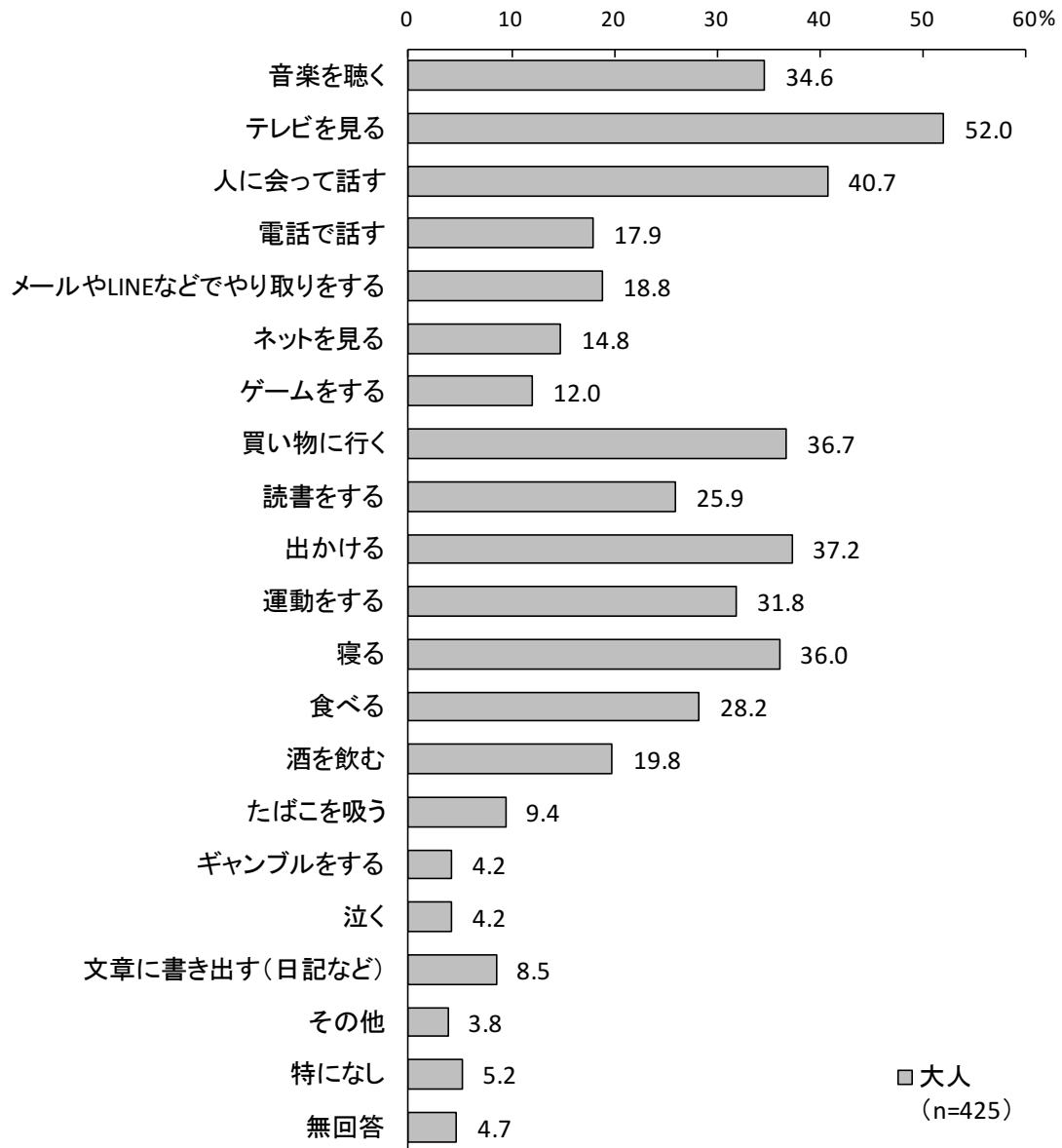
性年代別に見ると、男性 18～64 歳と女性 40～64 歳では「仕事でプレッシャーを感じる」、女性 18～39 歳では「働いている時、自分はあまり能力がないと感じることが多い」が最も高くなっています。

%		n	働いている時、自分は不適切に感じる	仕事でプレッシャーを感じる	職場で孤独感を感じる	職場にいない時、言いにくいこと	仕事に能力があるかを示す機会がない	仕事に能力があるかを示す機会が多い	働いている時、自分自身はあまり能力がないと感じることが多い	どのくらいに仕事に取り掛かる機会が少ない	その他	無回答
性年代別	男性	18～39歳	9	22.2	66.7	0.0	55.6	33.3	33.3	22.2	0.0	0.0
		40～64歳	18	22.2	61.1	16.7	22.2	5.6	22.2	11.1	27.8	5.6
		65～74歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		75～84歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		85歳以上	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	女性	18～39歳	15	33.3	40.0	33.3	20.0	13.3	53.3	6.7	33.3	0.0
		40～64歳	28	21.4	46.4	10.7	25.0	7.1	7.1	10.7	35.7	3.6
		65～74歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		75～84歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		85歳以上	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

日常生活での悩みやストレスを解消するために行うことは、次のどれにあてはまりますか。(あてはまるものすべてに○)

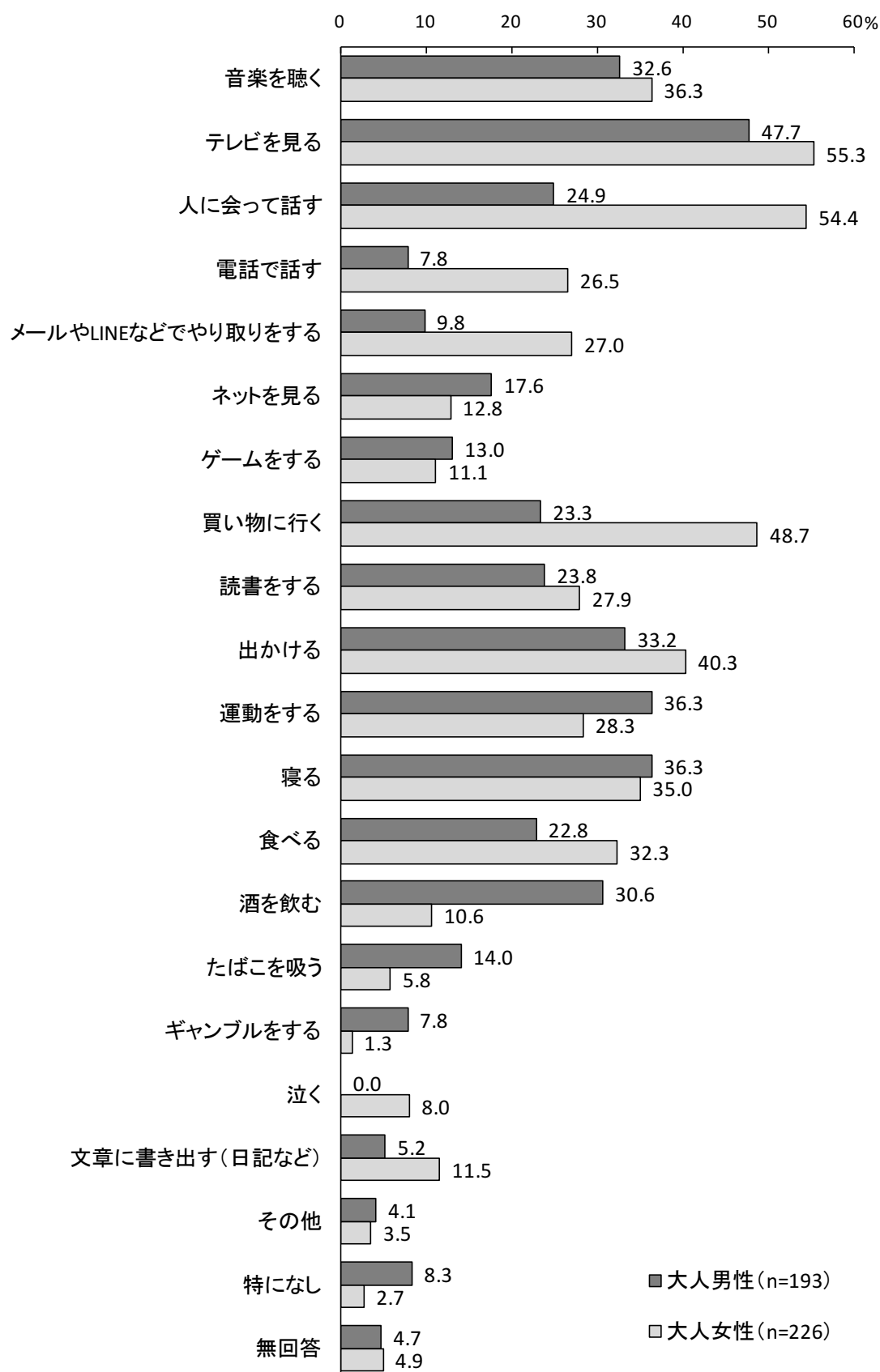
〈18～64 歳：問 21、65 歳以上：問 23〉

日常生活での悩みやストレスを解消するために行うことについては、「テレビを見る」が52.0%と最も高く、次いで「人に会って話す」が40.7%、「出かける」が37.2%となっています。



■性別クロス集計

性別に見ると、男性では「酒を飲む」が30.6%と女性に比べて高く、女性では「人に会って話す」が54.4%、「電話で話す」が26.5%、「メールやLINEなどでやり取りする」が27.0%、「買い物に行く」が48.7%と、男性に比べて高くなっています。



■性年代別クロス集計

性年代別に見ると、男性では、18～39歳と85歳以上で「音楽を聴く」、40～84歳で「テレビを見る」（40～64歳では「寝る」、65～74歳では「出かける」もともに）が最も高くなっています。また、女性では、18～39歳で「寝る」、40～64歳で「人に会って話す」、65～84歳で「テレビを見る」、85歳以上で「音楽を聴く」と「寝る」が最も高くなっています。

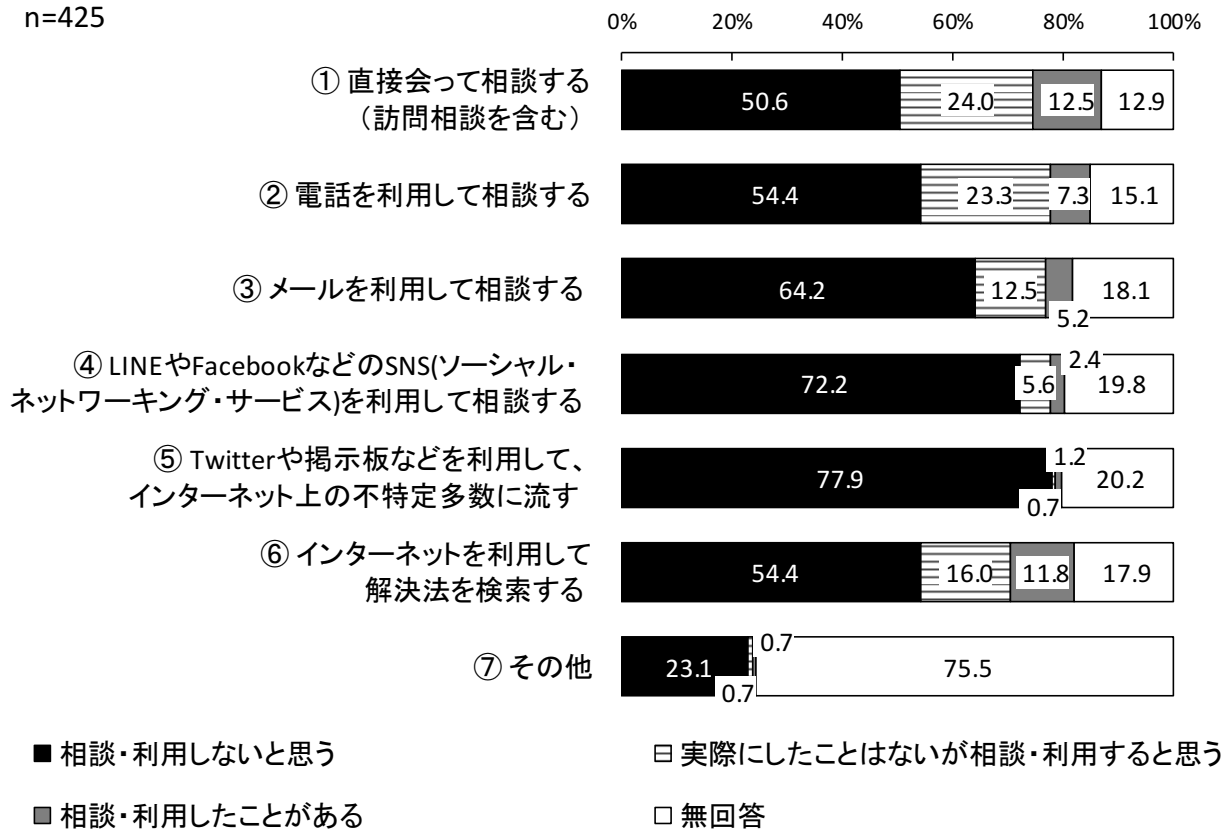
%			n	音楽を聴く	テレビを見る	人に会って話す	電話で話す	やり取りをする メールやLINEなどで	ネットを見る	ゲームをする	買い物に行く	読書をする	出かける
性年代別	男性	18～39歳	19	63.2	31.6	31.6	5.3	10.5	47.4	52.6	36.8	15.8	42.1
		40～64歳	36	25.0	47.2	22.2	5.6	13.9	19.4	13.9	19.4	22.2	25.0
		65～74歳	68	29.4	44.1	22.1	7.4	13.2	17.6	2.9	22.1	26.5	44.1
		75～84歳	57	26.3	56.1	28.1	7.0	5.3	7.0	12.3	19.3	24.6	26.3
		85歳以上	11	63.6	54.5	18.2	18.2	0.0	18.2	9.1	45.5	27.3	18.2
	女性	18～39歳	31	58.1	41.9	54.8	25.8	29.0	41.9	16.1	48.4	22.6	32.3
		40～64歳	69	36.2	50.7	59.4	21.7	40.6	13.0	18.8	58.0	18.8	43.5
		65～74歳	66	30.3	66.7	56.1	27.3	19.7	3.0	6.1	45.5	39.4	48.5
		75～84歳	50	32.0	56.0	46.0	30.0	18.0	6.0	4.0	40.0	28.0	30.0
		85歳以上	4	50.0	25.0	25.0	25.0	0.0	0.0	0.0	25.0	25.0	25.0
%			n	運動をする	寝る	食べる	酒を飲む	たばこを吸う	ギャンブルをする	泣く	（文章に書き出す日記など）	その他	特になし
性年代別	男性	18～39歳	19	26.3	42.1	47.4	36.8	21.1	10.5	0.0	0.0	0.0	5.3
		40～64歳	36	41.7	47.2	33.3	38.9	25.0	8.3	0.0	5.6	2.8	2.8
		65～74歳	68	42.6	32.4	17.6	30.9	14.7	10.3	0.0	5.9	7.4	5.9
		75～84歳	57	31.6	31.6	14.0	22.8	3.5	3.5	0.0	3.5	3.5	17.5
		85歳以上	11	18.2	36.4	27.3	27.3	9.1	9.1	0.0	18.2	0.0	0.0
	女性	18～39歳	31	29.0	83.9	51.6	32.3	12.9	3.2	29.0	9.7	6.5	0.0
		40～64歳	69	29.0	39.1	43.5	14.5	8.7	2.9	10.1	8.7	5.8	0.0
		65～74歳	66	27.3	25.8	27.3	4.5	3.0	0.0	3.0	13.6	1.5	4.5
		75～84歳	50	28.0	12.0	12.0	2.0	2.0	0.0	0.0	8.0	2.0	6.0
		85歳以上	4	25.0	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	25.0	0.0	0.0
%			n	無回答									
性年代別	男性	18～39歳	19	0.0									
		40～64歳	36	2.8									
		65～74歳	68	5.9									
		75～84歳	57	3.5									
		85歳以上	11	18.2									
	女性	18～39歳	31	0.0									
		40～64歳	69	0.0									
		65～74歳	66	4.5									
		75～84歳	50	10.0									
		85歳以上	4	50.0									

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）。(①～⑦それぞれに○は1つ)

〈18～64 歳：問 22、65 歳以上：問 24〉

悩みやストレスを感じた時に、悩みを相談したいと思う方法については、「実際にしたことはないが相談・利用すると思う」では〔①直接会って相談する（訪問相談を含む）〕と〔②電話を利用して相談する〕が2割前半から半ばと高くなっています。また、「相談・利用しないと思う」では〔⑤Twitter や掲示板などを利用して、インターネット上の不特定多数に流す〕が77.9%と最も高く、次いで〔④LINE や Facebook などの SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）を利用して相談する〕が72.2%、〔③メールを利用して相談する〕が64.2%となっています。

n=425

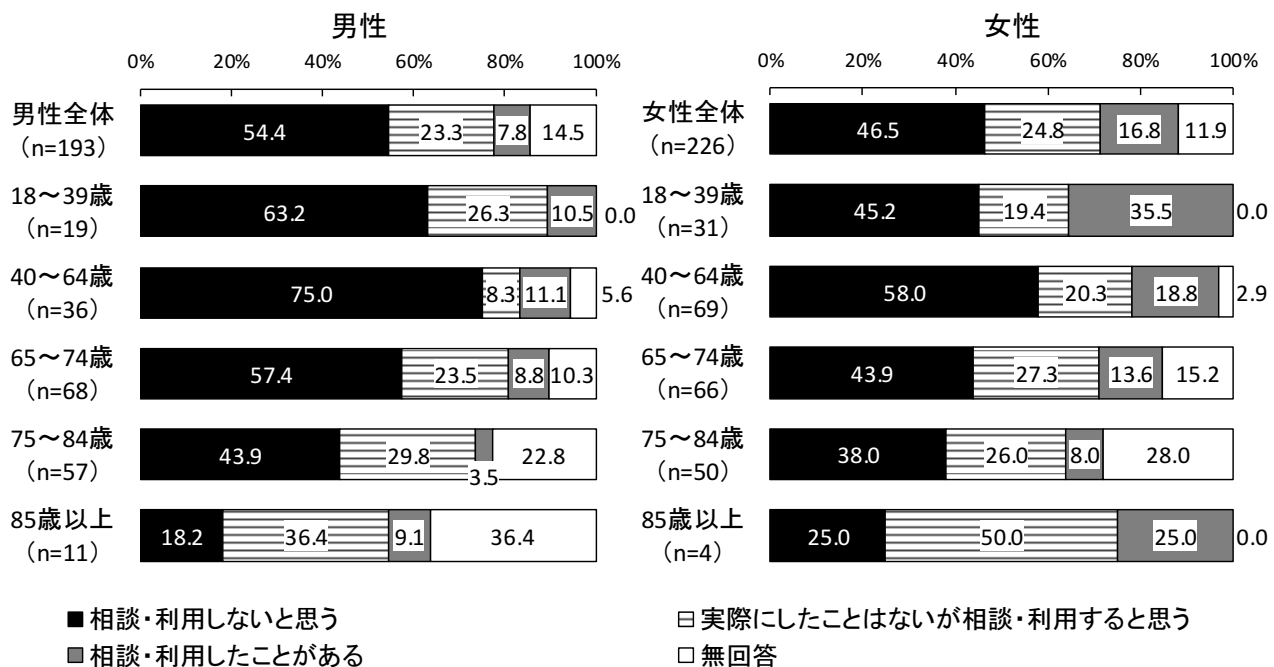


■性別・性年代別クロス集計

① 直接会って相談する（訪問相談を含む）

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、女性では「相談・利用したことがある」が16.8%と、男性に比べてやや高くなっています。

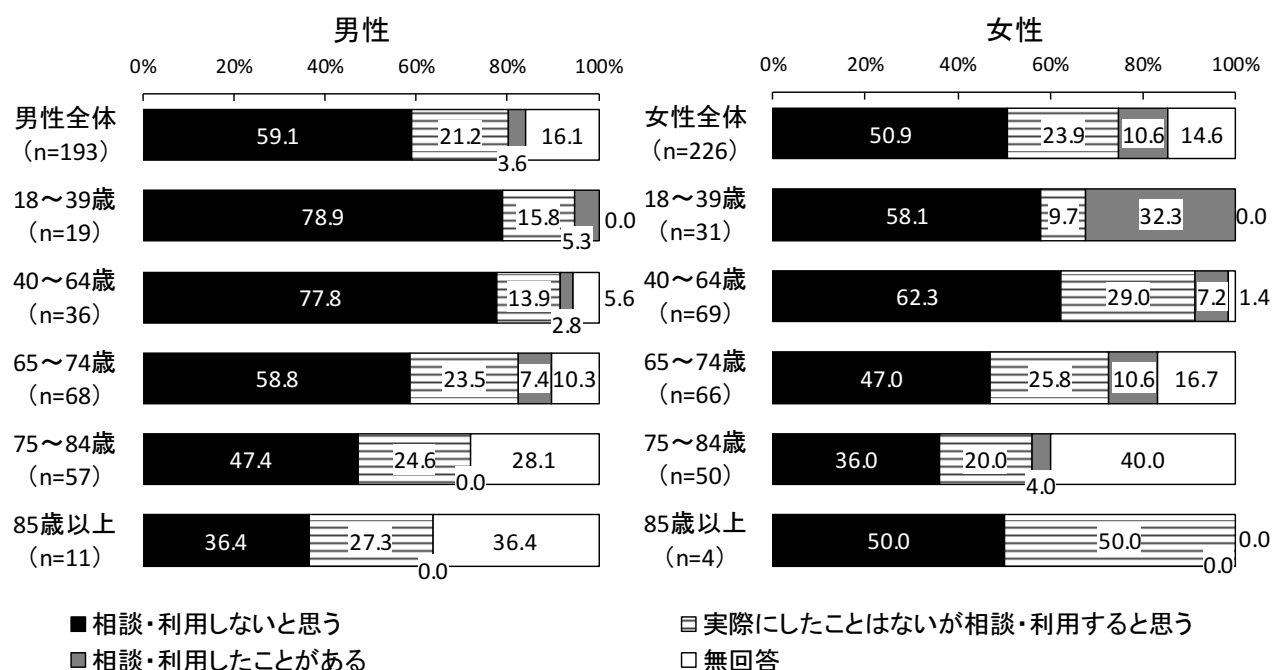
性年代別に見ると、男性40～64歳では「相談・利用しないと思う」が75.0%、女性18～39歳では「相談・利用したことがある」が35.5%と、他の性年代に比べて高くなっています。



② 電話を利用して相談する

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、女性では「相談・利用したことがある」が10.6%と、男性に比べてやや高くなっています。

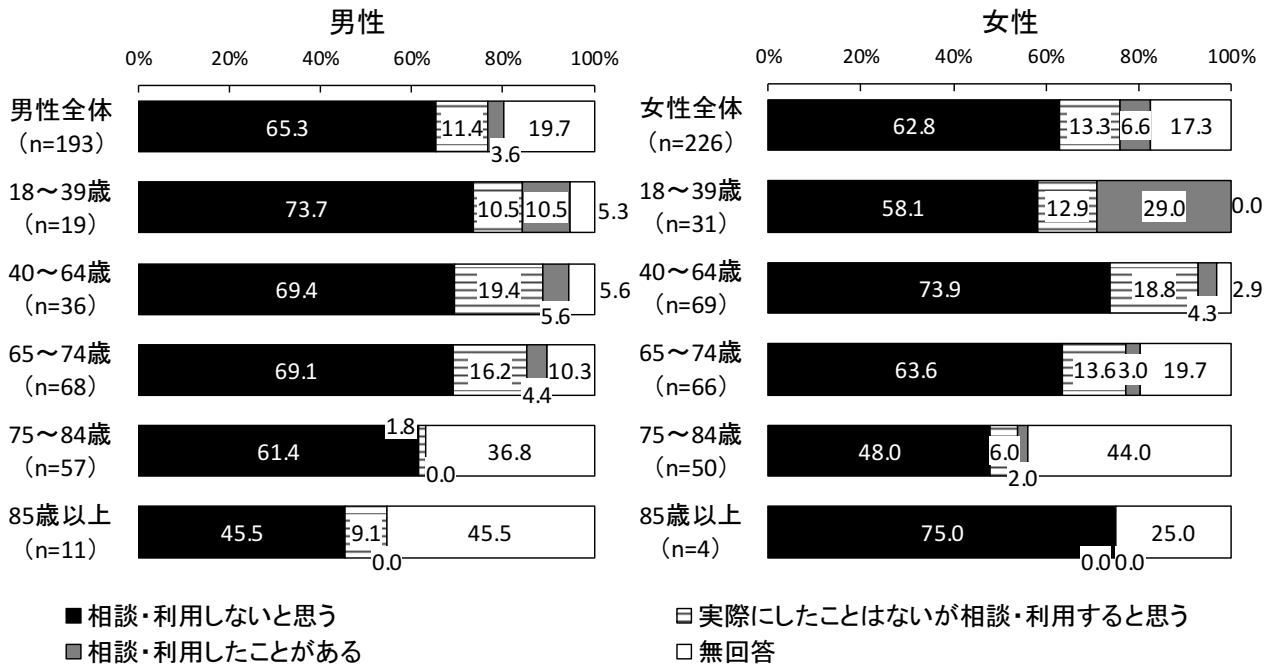
性年代別に見ると、男性18～64歳では「相談・利用しないと思う」が7割後半、女性18～39歳では「相談・利用したことがある」が32.3%と、他の性年代に比べて特に高くなっています。



③ メールを利用して相談する

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、いずれも大きな違いは見られません。

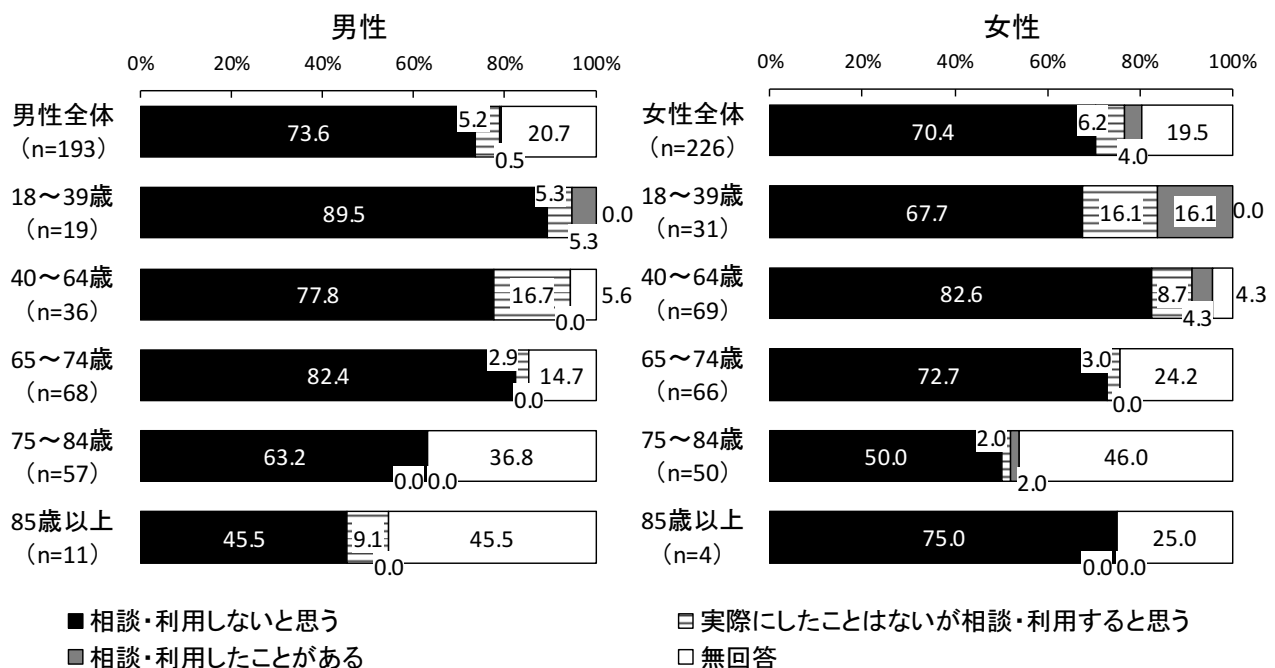
性年代別に見ると、女性 18～39 歳では「相談・利用したことがある」が 29.0%、男性 18～39 歳、女性 40～64 歳と 85 歳以上では「相談・利用しないと思う」が 7 割を超え、他の性年代に比べて高くなっています。



④ LINE や Facebook などの SNS (ソーシャル・ネットワーキング・サービス) を利用して相談する

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、いずれも大きな違いは見られません。

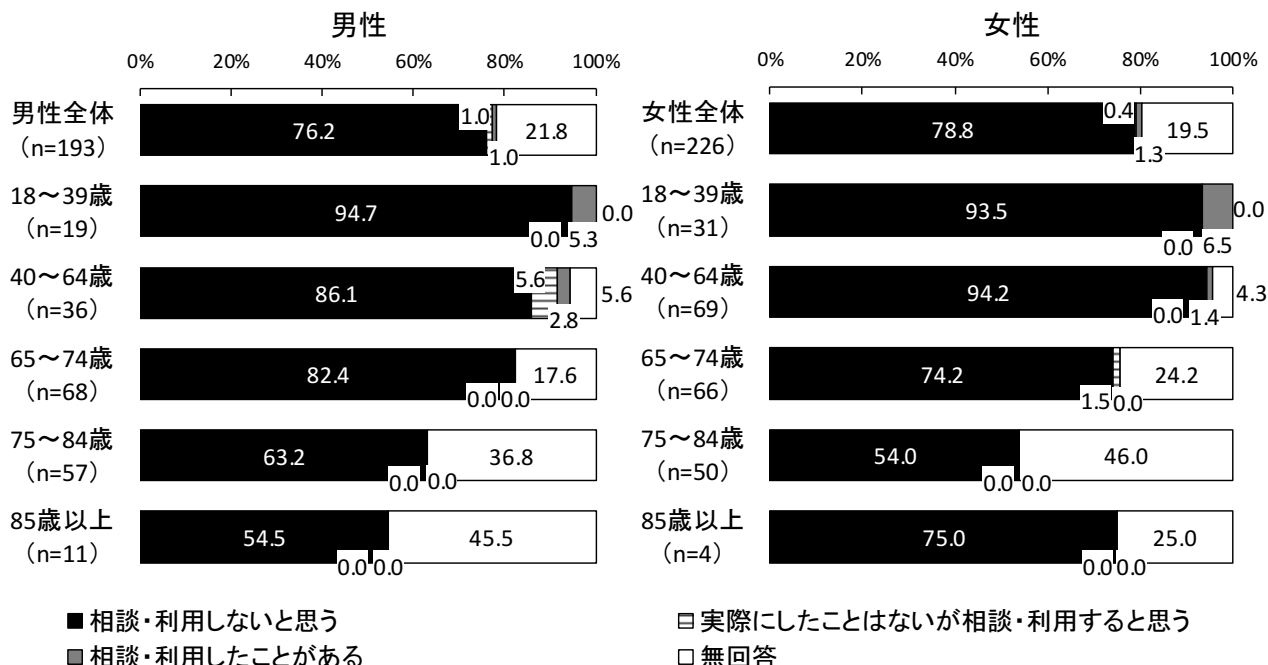
性年代別に見ると、女性 18～39 歳では「相談・利用したことがある」が 16.1%、男性 18～74 歳、女性 40～64 歳と 85 歳以上では「相談・利用しないと思う」が 7 割半ばから 8 割後半と、他の性年代に比べて高くなっています。



⑤ Twitter や掲示板などを利用して、インターネット上の不特定多数に流す

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、いずれも大きな違いは見られません。

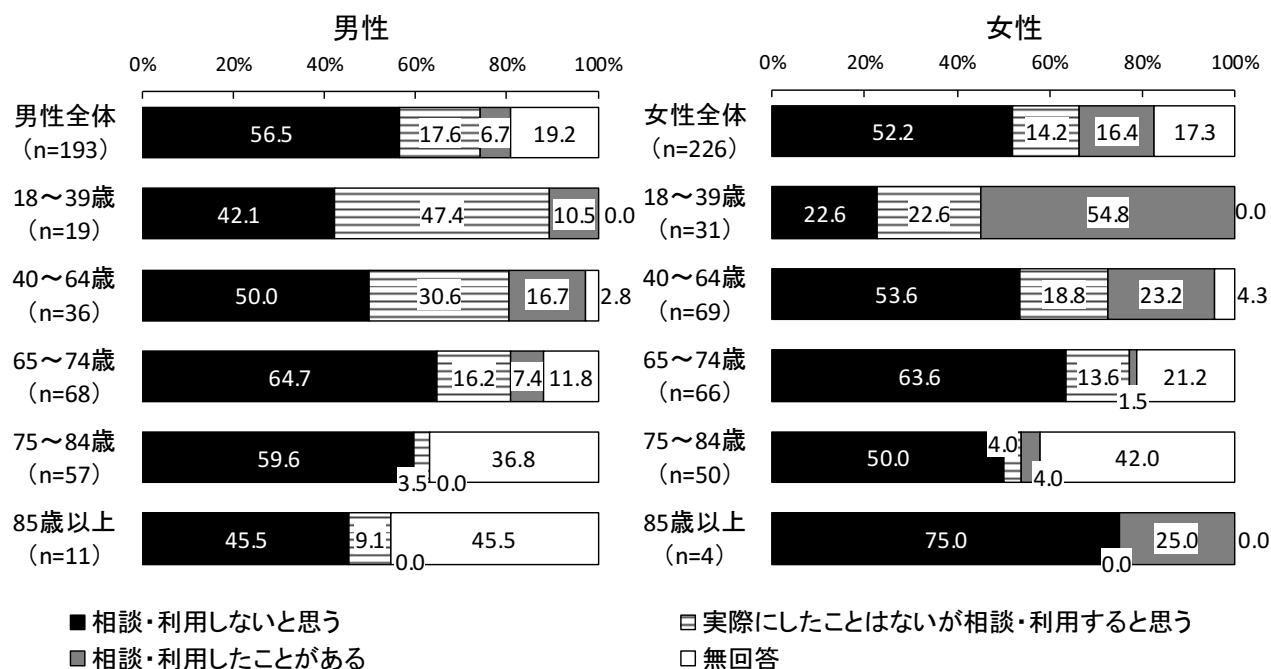
性年代別に見ると、男女 18～64 歳では「相談・利用しないと思う」が8割半ばから9割半ばと、他の性年代に比べて高くなっています。



⑥ インターネットを利用して解決法を検索する

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、女性では「相談・利用したことがある」が16.4%と、男性に比べてやや高くなっています。

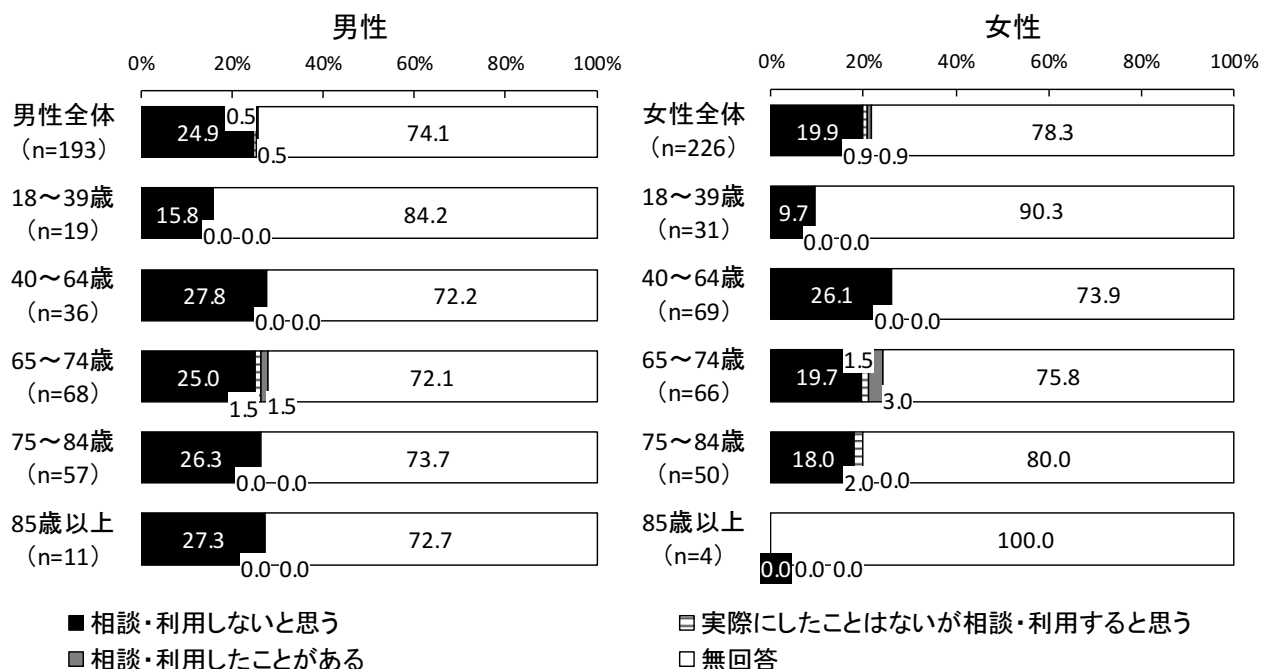
性年代別に見ると、女性 18～39 歳では「相談・利用したことがある」が5割半ば、男女 65～74 歳と女性 85 歳以上では「相談・利用しないと思う」が6割半ばから7割半ばと、他の性年代に比べて高くなっています。



⑦ その他

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、いずれも大きな違いは見られません。

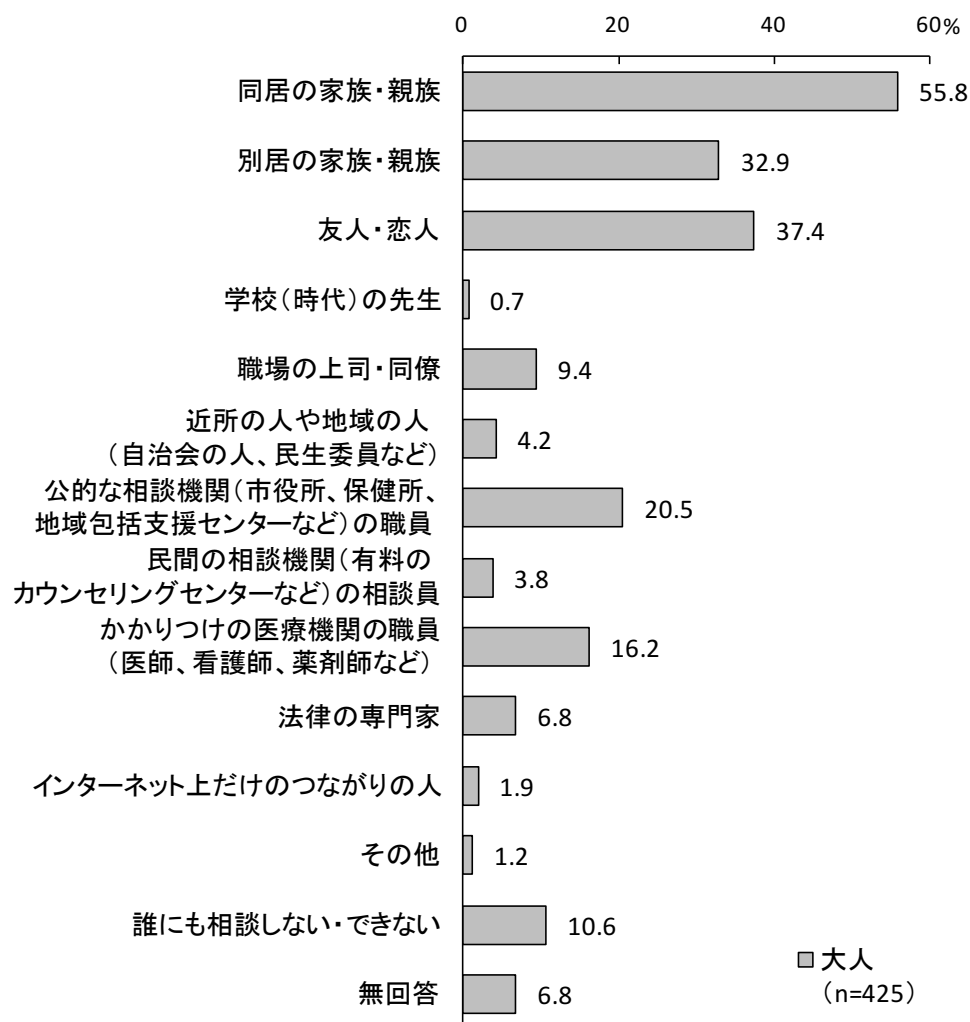
性年代別に見ると、男性 40 歳以上と女性 40～64 歳では「相談・利用しないと思う」が2割半ばから後半と、やや高くなっています。



悩みごとがある場合に、以下の誰（どこ）かに相談すると思いますか。（あてはまるものすべてに○）

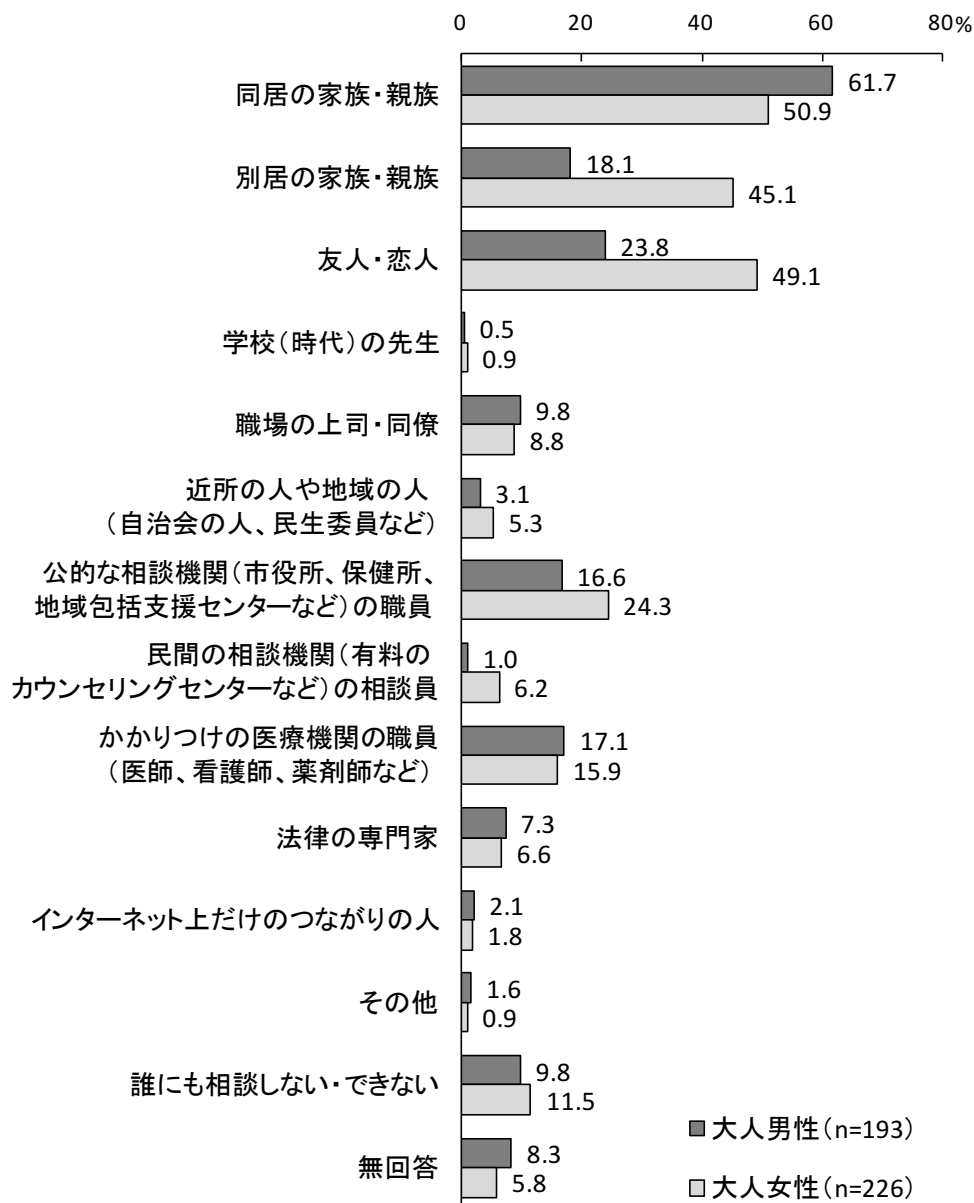
〈18～64 歳：問 23、65 歳以上：問 25〉

悩みごとがある場合に誰（どこ）に相談すると思うかについては、「同居の家族・親族」が 55.8%と最も高く、次いで「友人・恋人」が 37.4%、「別居の家族・親族」が 32.9%となっています。



■性別クロス集計

性別に見ると、女性では「別居の家族・親族」が45.1%、「友人・恋人」が49.1%と、男性に比べて高くなっています。



■性年代別クロス集計

性年代別に見ると、男性 18～84 歳と女性 40～74 歳では「同居の家族・親族」、男性 85 歳以上と女性 75 歳以上では「別居の家族・親族」、女性 18～39 歳では「友人・恋人」が最も高くなっています。また、男性 18～64 歳と女性 40～64 歳では「職場の上司・同僚」が2割前半から3割前半、男性 65～74 歳と女性 40～74 歳では「公的な相談機関（市役所、保健所、地域包括支援センターなど）の職員」が2割半ばから3割前半と、他の性年代に比べて高くなっています。

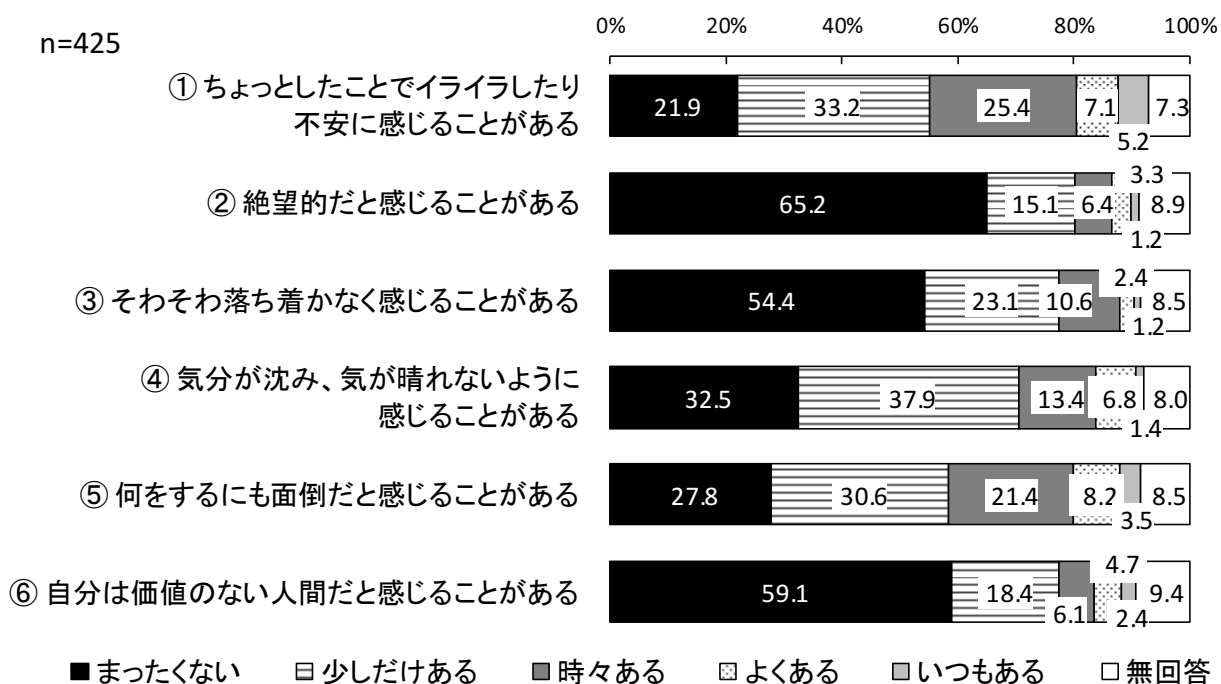
%			n	同居の家族・親族	別居の家族・親族	友人・恋人	学校（時代）の先生	職場の上司・同僚	近所の人や地域の人（自治会の人、民生委員など）	公的な相談機関（市役所、保健所、地域包括支援センターなど）の職員	民間の相談機関（有料のカウンセリングセンターなど）の相談員	かかりつけの医療機関の職員（医師、看護師、薬剤師など）	法律の専門家
性年代別	男性	18～39歳	19	68.4	5.3	52.6	5.3	21.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		40～64歳	36	44.4	13.9	27.8	0.0	30.6	5.6	8.3	0.0	19.4	2.8
		65～74歳	68	69.1	22.1	23.5	0.0	4.4	2.9	26.5	1.5	13.2	8.8
		75～84歳	57	68.4	14.0	15.8	0.0	1.8	3.5	17.5	1.8	26.3	12.3
		85歳以上	11	27.3	54.5	9.1	0.0	0.0	0.0	9.1	0.0	18.2	0.0
	女性	18～39歳	31	51.6	51.6	71.0	3.2	9.7	3.2	9.7	9.7	9.7	0.0
		40～64歳	69	63.8	40.6	59.4	1.4	21.7	7.2	29.0	8.7	14.5	7.2
		65～74歳	66	53.0	48.5	50.0	0.0	1.5	6.1	31.8	7.6	22.7	9.1
		75～84歳	50	30.0	46.0	26.0	0.0	2.0	4.0	20.0	0.0	12.0	4.0
		85歳以上	4	25.0	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	25.0	25.0
%			n	がインターネット上だけのつながりの人	その他	誰にも相談しない・できない	無回答						
性年代別	男性	18～39歳	19	0.0	0.0	15.8	5.3						
		40～64歳	36	5.6	0.0	11.1	8.3						
		65～74歳	68	2.9	1.5	5.9	5.9						
		75～84歳	57	0.0	3.5	10.5	8.8						
		85歳以上	11	0.0	0.0	18.2	18.2						
	女性	18～39歳	31	3.2	0.0	19.4	0.0						
		40～64歳	69	4.3	1.4	8.7	2.9						
		65～74歳	66	0.0	0.0	7.6	4.5						
		75～84歳	50	0.0	2.0	18.0	10.0						
		85歳以上	4	0.0	0.0	0.0	25.0						

2-4. こころの健康について

日々の生活の中で、次のように感じることはありますか。(①～⑥それぞれに○は1つ)

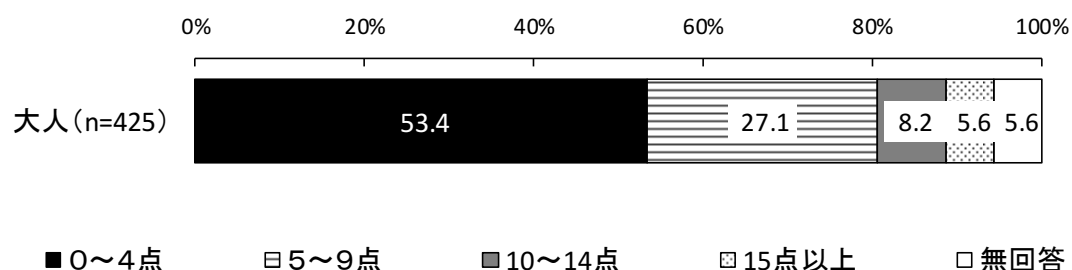
〈18～64 歳：問 24、65 歳以上：問 26〉

日々の生活の中で感じることにについては、「少しだけある」「時々ある」「よくある」「いつもある」を合わせた《ある》では、[①ちょっとしたことでイライラしたり不安に感じることもある]が70.9%、[⑤何をするにも面倒だと感じることもある]が63.7%、[④気分が沈み、気が晴れないように感じることもある]が59.5%と、特に高くなっています。また、「まったくない」では[②絶望的だと感じることもある]が65.2%と最も高く、次いで[⑥自分は価値のない人間だと感じることもある]が59.1%、[③そろそろ落ち着かなく感じることもある]が54.4%となっています。



K 6（抑うつ状態）

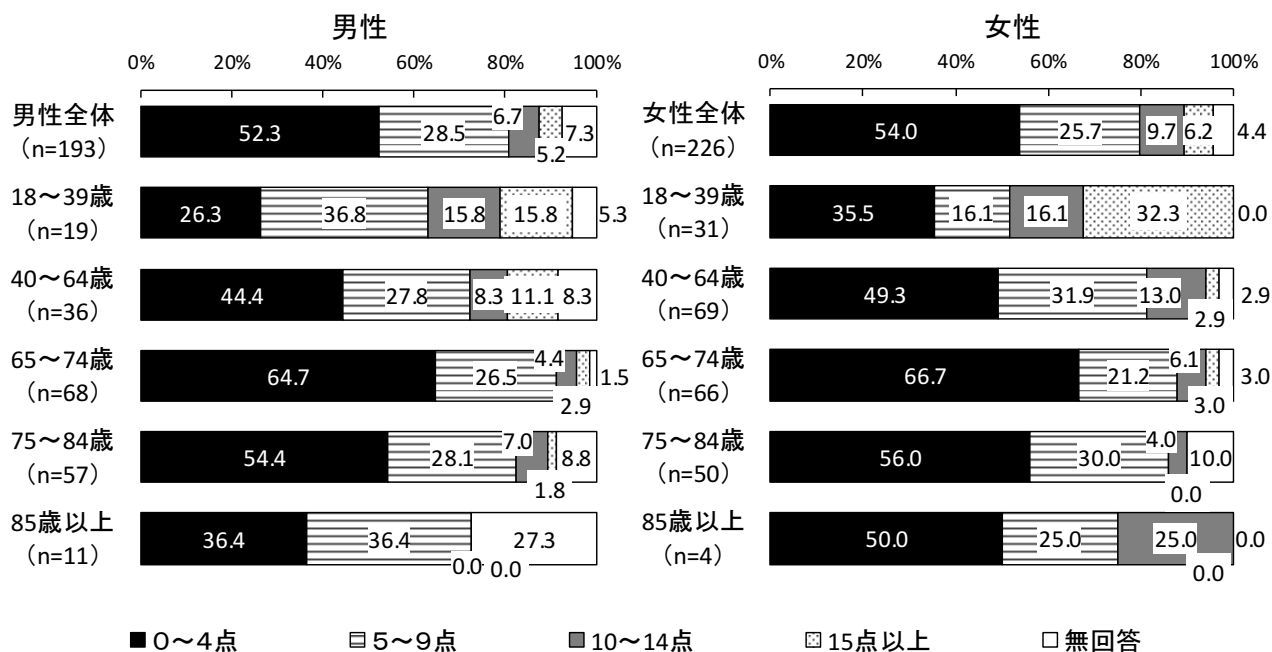
K6（抑うつ状態）については、「0～4点」が53.4%と最も高く、次いで「5～9点」が27.1%、「10～14点」が8.2%となっています。



■性別・性年代別クロス集計

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、いずれも大きな違いは見られません。

性年代別に見ると、男女18～39歳では「15点以上」が男性では15.8%、女性では32.3%と、他の性年代に比べて高くなっています。



■性別×K6（抑うつ状態）別クロス集計

〈× 18～64 歳：問 24、65 歳以上：問 26〉

K6（抑うつ状態）別に見ると、いずれのK6の点数においても、「女性」が「男性」を上回っています。

%		n	男性	女性	その他	無回答
K6（抑うつ状態）別	0～4点	227	44.5	53.7	0.4	1.3
	5～9点	115	47.8	50.4	0.0	1.7
	10～14点	35	37.1	62.9	0.0	0.0
	15点以上	24	41.7	58.3	0.0	0.0

■年齢×K6（抑うつ状態）別クロス集計

〈× 18～64 歳：問 24、65 歳以上：問 26〉

K6（抑うつ状態）別に見ると、K6の点数が高いほど、若い年代の割合が高くなっています。

%		n	18歳以下	19～29歳	30～39歳	40～49歳	50歳以上	無回答
K6（抑うつ状態）別	0～4点	227	7.0	22.5	39.2	26.0	2.6	2.6
	5～9点	115	10.4	28.7	27.8	27.0	4.3	1.7
	10～14点	35	22.9	34.3	20.0	17.1	2.9	2.9
	15点以上	24	54.2	25.0	16.7	4.2	0.0	0.0

■家族構成（同居されている方）別クロス集計

〈× 18～64 歳：問 4、65 歳以上：問 4〉

家族構成（同居されている方）別に見ると、K6の点数が10点以上について、[親と子（2世代）]では18.2%、[祖父母と親と子（3世代）]では36.4%と、他の家族構成に比べて高くなっています。

%		n	0～4点	5～9点	10～14点	15点以上	無回答
家族構成別	1人暮らし	73	58.9	19.2	6.8	8.2	6.8
	夫婦のみ	157	56.7	30.6	5.1	1.3	6.4
	親と子（2世代）	165	50.3	26.7	10.3	7.9	4.8
	祖父母と親と子（3世代）	11	36.4	18.2	27.3	9.1	9.1
	その他	11	36.4	36.4	9.1	18.2	0.0

■希死念慮別クロス集計

〈× 18～64 歳：問 27、65 歳以上：問 29〉

希死念慮別に見ると、この1年以内から10年前までで自殺を考えたことのあるでは、K6の点数が15点以上の割合が高くなっています。

%		n	0 ～ 4 点	5 ～ 9 点	10 ～ 14 点	15 点 以上	無 回 答
希死念慮別	これまでに本気で自殺をしたいと考えたことはない	334	59.3	29.0	6.3	2.4	3.0
	この1年以内に本気で自殺をしたいと考えたことがある	5	0.0	20.0	20.0	60.0	0.0
	ここ5年くらいの間に本気で自殺をしたいと考えたことがある	10	0.0	10.0	40.0	50.0	0.0
	5年～10年前に本気で自殺をしたいと考えたことがある	3	0.0	0.0	33.3	66.7	0.0
	10年以上前に本気で自殺をしたいと考えたことがある	21	28.6	14.3	23.8	28.6	4.8

※希死念慮：自分自身の死を強くイメージすることや死を願望することをいいます。

本アンケートでの希死念慮に関する設問は、18～64 歳は問 27、65 歳以上は問 29 として実施しています。

〈18～64 歳：問 25、65 歳以上：問 27〉にお答えいただく前に、以下をお読みください。

以下に挙げた症状を「うつ病のサイン」といいます。

○自分で感じる症状

気分が沈む、悲しい、イライラする、集中力がない、好きなこともやりたくない、大事なことを先送りする、物事を悪い方へ考える、決断ができない、自分を責める、死にたくなる

○周りから見てわかる症状

表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない、飲酒量が増える

○身体に出る症状

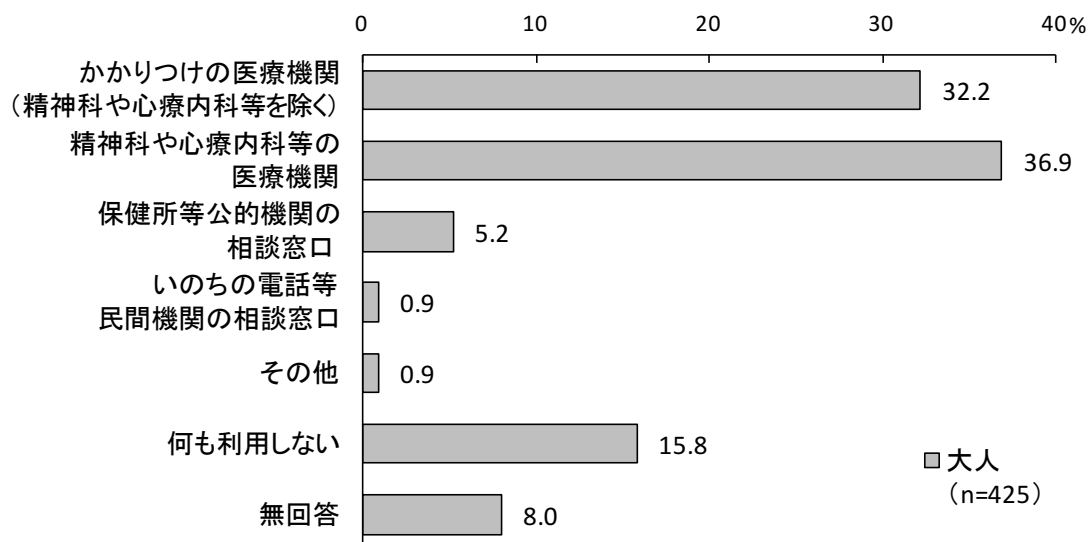
眠れない、食欲がない、便秘がち、身体がだるい、疲れやすい、性欲がない、頭痛、動悸、胃の不快感、めまい

このような症状が2週間以上続く場合、うつ病の可能性あります。

もし仮に、自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき、以下の専門の相談窓口のうち、どれを最も利用したいと思いますか。(○は1つ)

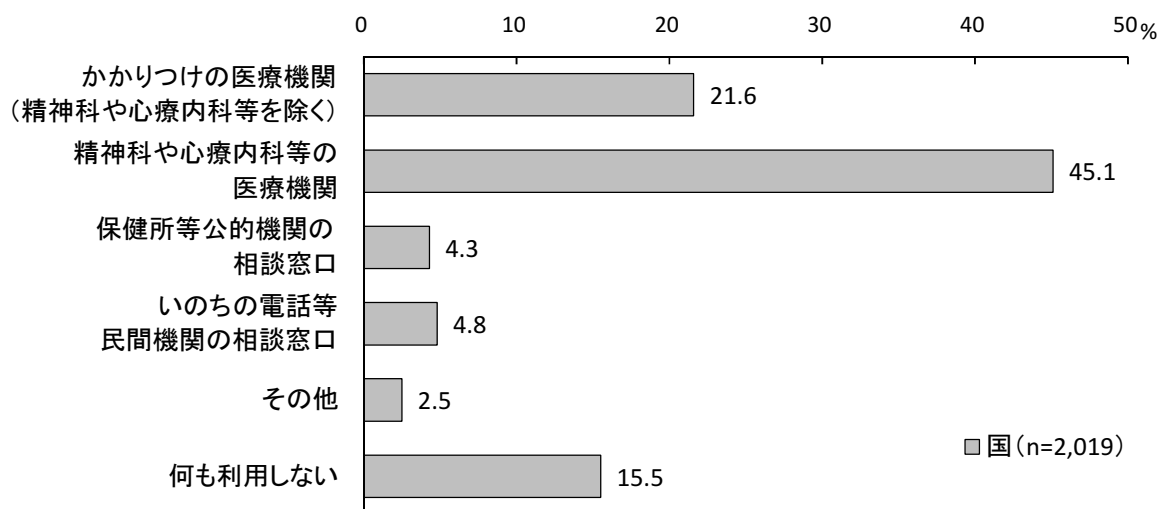
〈18～64 歳：問 25、65 歳以上：問 27〉

もし仮に、自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたときに最も利用したい専門の相談窓口については、「精神科や心療内科等の医療機関」が36.9%と最も高く、次いで「かかりつけの医療機関（精神科や心療内科等を除く）」が32.2%、「何も利用しない」が15.8%となっています。



参考：国の結果

国と比較すると、東久留米市では「かかりつけの医療機関（精神科や心療内科等を除く）」の割合が10ポイント以上高くなっています。



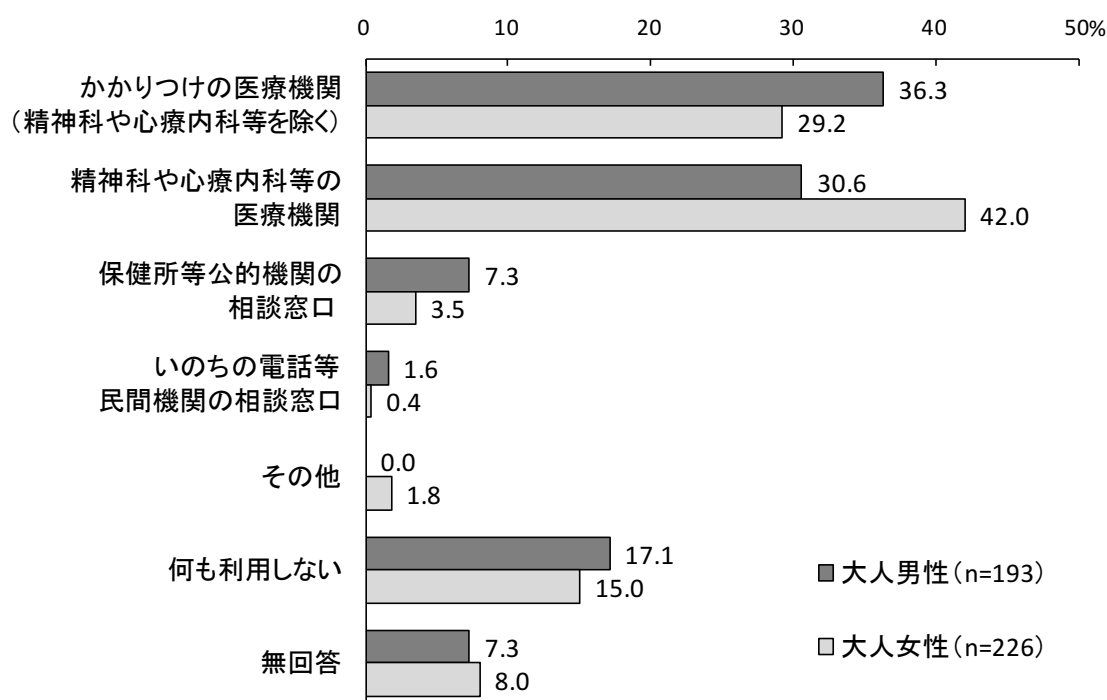
◇（国）もし仮に、あなたが自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき、以下の専門の相談窓口のうち、どれを利用したいと思いますか。以下の中であなたのお考えに最も近いもの1つだけに○をつけてください。（○は1つだけ）

出典：厚生労働省「平成28年度自殺対策に関する意識調査（平成28年10月）」

もし仮に、自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたときに最も利用したい専門の相談窓口

■性別クロス集計

性別に見ると、男性では「かかりつけの医療機関（精神科や心療内科等を除く）」が36.3%と、女性に比べてやや高く、女性では「精神科や心療内科等の医療機関」が42.0%と、男性に比べて高くなっています。



■性年代別クロス集計

性年代別に見ると、男性 18～64 歳と女性 18～74 歳では「精神科や心療内科等の医療機関」、男性 65 歳以上と女性 75～84 歳では「かかりつけの医療機関（精神科や心療内科等の医療機関を除く）」、女性 85 歳以上では「何も利用しない」が最も高くなっています。また、男性 18～39 歳では「何も利用しない」が 36.8%と、女性 85 歳以上以外の性年代に比べて、高くなっています。

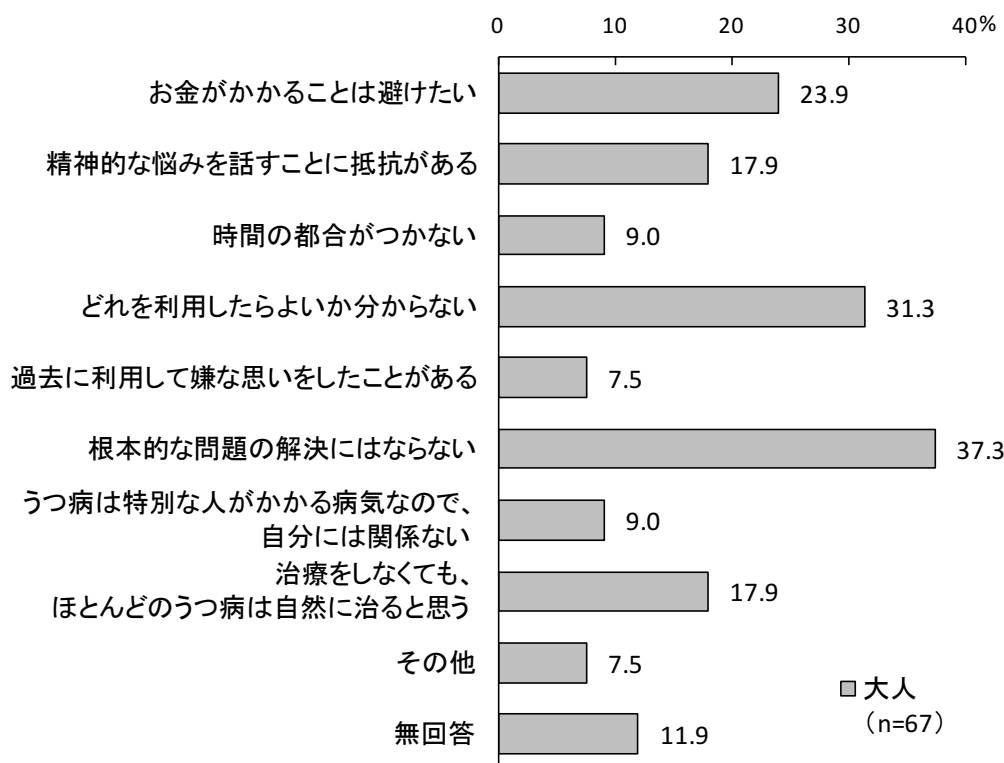
%			n	科 か や か り つ け の 医 療 機 関 （ 精 神	関 精 神 科 や 心 療 内 科 等 の 医 療 機 関	保 健 所 等 公 的 機 関 の 相 談 窓 口	談 い の ち の 電 話 等 民 間 機 関 の 相	そ の 他	何 も 利 用 し な い	無 回 答
性年代別	男性	18～39歳	19	5.3	47.4	5.3	0.0	0.0	36.8	5.3
		40～64歳	36	22.2	50.0	5.6	0.0	0.0	13.9	8.3
		65～74歳	68	35.3	30.9	13.2	2.9	0.0	14.7	2.9
		75～84歳	57	57.9	15.8	1.8	1.8	0.0	12.3	10.5
		85歳以上	11	36.4	18.2	9.1	0.0	0.0	27.3	9.1
	女性	18～39歳	31	12.9	51.6	6.5	0.0	0.0	29.0	0.0
		40～64歳	69	26.1	55.1	2.9	0.0	4.3	8.7	2.9
		65～74歳	66	33.3	45.5	4.5	0.0	0.0	12.1	4.5
		75～84歳	50	38.0	20.0	2.0	2.0	2.0	16.0	20.0
		85歳以上	4	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0	50.0	25.0

〈18～64 歳：問 25、65 歳以上：問 27〉で「6 何も利用しない」を選択された方のみお答えください。

何も利用しないのはなぜですか。（あてはまるものすべてに○）

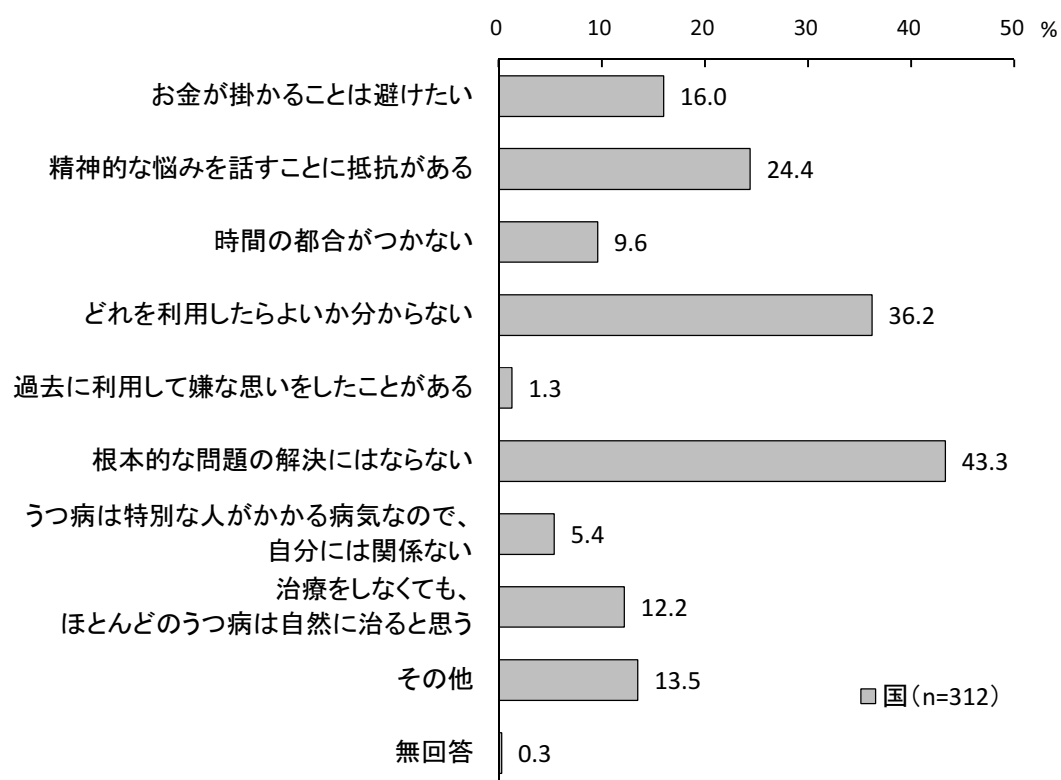
〈18～64 歳：問 25-1、65 歳以上：問 27-1〉

「うつ病のサイン」に気づいたときに、相談窓口を何も利用しないのはなぜかについては、「根本的な問題の解決にはならない」が 37.3%と最も高く、次いで「どれを利用したらよいか分からない」が 31.3%、「お金がかかることは避けたい」が 23.9%となっています。



参考：国の結果

国と比較すると、東久留米市では「お金がかかることは避けたい」、「過去に利用して嫌な思いをしたことがある」、「治療をしなくても、ほとんどのうつ病は自然に治ると思う」の割合で国を上回っています。

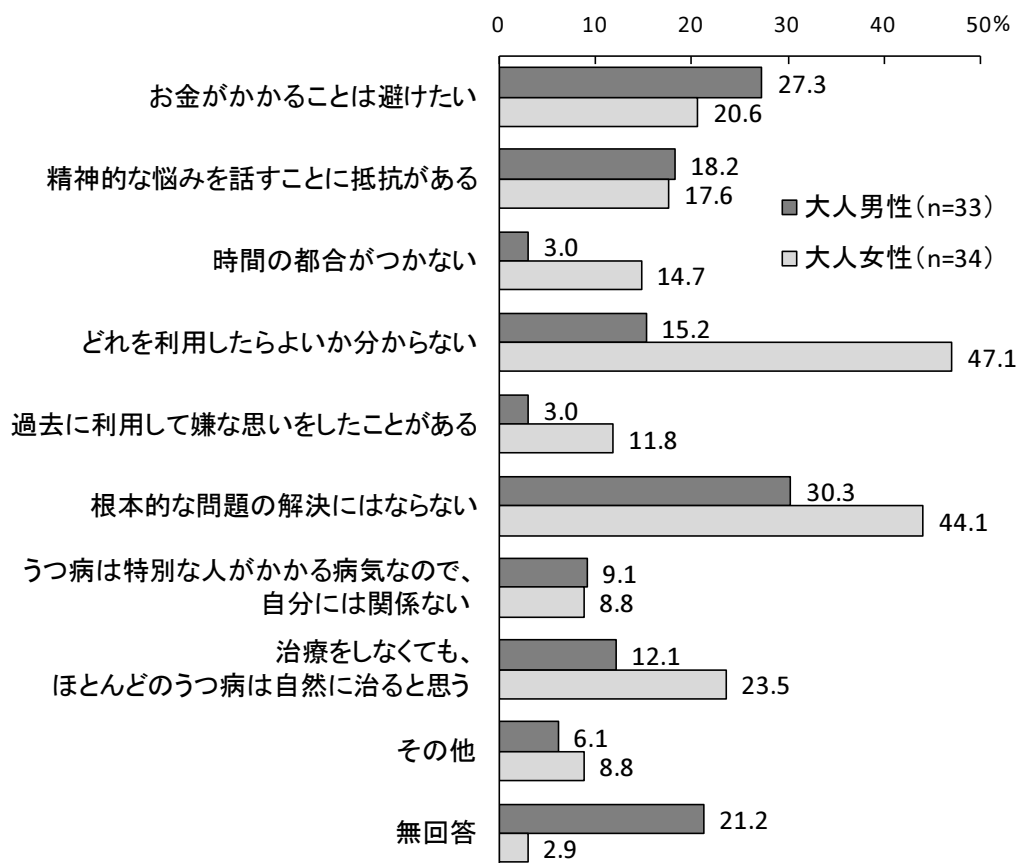


◇（国）何も利用しないのはなぜですか。以下の中であてはまるもの全てに○をつけてください。（○はいくつでも）

出典：厚生労働省「平成 28 年度自殺対策に関する意識調査（平成 28 年 10 月）」

■性別クロス集計

性別に見ると、男性では「お金がかかることは避けたい」が27.3%と、女性に比べてやや高く、女性では「時間の都合がつかない」が14.7%、「どれを利用したらよいか分からない」が47.1%、「過去に利用して嫌な思いをしたことがある」が11.8%、「根本的な問題の解決にはならない」が44.1%、「治療をしなくても、ほとんどのうつ病は自然に治ると思う」が23.5%と、男性に比べて高くなっています。



■性年代別クロス集計

性年代別に見ると、男性 18～64 歳と男性 75 歳以上、女性 40～84 歳では「根本的な問題の解決にはならない」が最も高くなっています。また、男性 85 歳以上では「お金がかかることは避けたい」と「うつ病は特別な人がかかる病気なので、自分には関係ない」もともに、女性 40～64 歳では「時間の都合がつかない」と「どれを利用したらよいか分からない」もともに、女性 75～84 歳では「どれを利用したらよいか分からない」もともに最も高くなっています。さらに、男性 65～74 歳では「お金がかかることは避けたい」と「精神的な悩みを話すことに抵抗がある」と「治療をしなくても、ほとんどのうつ病は自然に治ると思う」、女性 18～39 歳と女性 85 歳以上では「どれを利用したらよいか分からない」が最も高くなっています。

%			n	け お た 金 い が か か る こ と は 避 け たい	と 精 神 的 な 悩 み を 話 す こ と に 抵 抗 が あ る	時 間 の 都 合 が つ か な い	か ど れ を 利 用 し た ら よ い	い 過 去 に 利 用 し て あ る 嫌 な 思 い	は 根 本 的 な 問 題 の 解 決 に な ら な い	に か つ 病 は 特 別 な 人 が か か る 病 気 な の で 、 自 分 に は 関 係 な い	に と 治 療 を し な く も 、 自 然 に 治 る と 思 う	そ の 他	無 回 答
性年代別	男性	18～39歳	7	28.6	28.6	14.3	28.6	0.0	42.9	14.3	14.3	14.3	0.0
		40～64歳	5	40.0	0.0	0.0	20.0	0.0	60.0	0.0	0.0	0.0	20.0
		65～74歳	10	30.0	30.0	0.0	10.0	10.0	10.0	10.0	30.0	0.0	20.0
		75～84歳	7	14.3	14.3	0.0	14.3	0.0	28.6	0.0	0.0	14.3	28.6
		85歳以上	3	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0	33.3	33.3	0.0	0.0	33.3
	女性	18～39歳	9	55.6	33.3	33.3	88.9	33.3	66.7	22.2	22.2	11.1	0.0
		40～64歳	6	0.0	0.0	33.3	33.3	16.7	33.3	0.0	16.7	33.3	0.0
		65～74歳	8	0.0	25.0	0.0	12.5	0.0	50.0	12.5	37.5	0.0	0.0
		75～84歳	8	12.5	0.0	0.0	37.5	0.0	37.5	0.0	25.0	0.0	12.5
		85歳以上	2	50.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

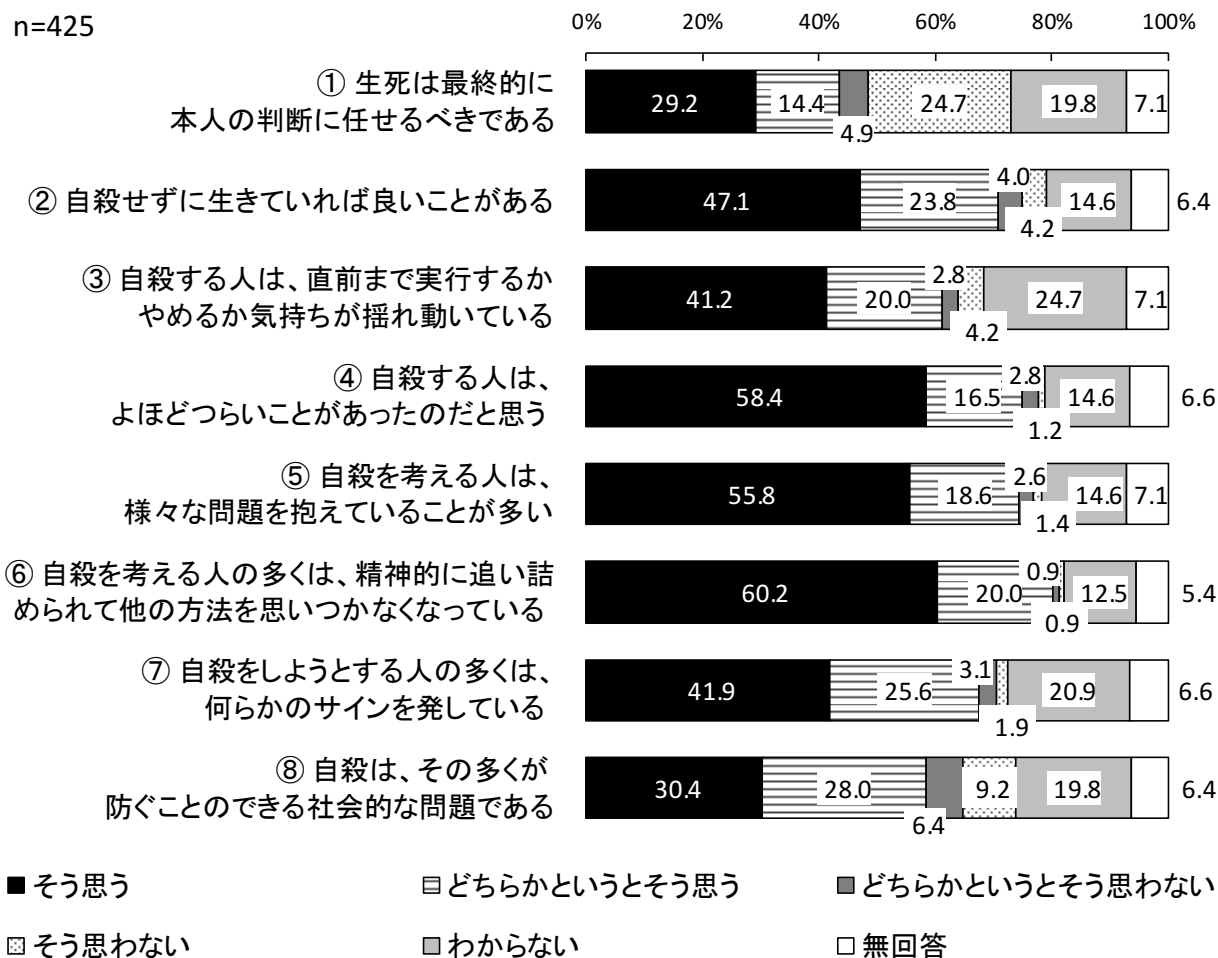
2-5. つらいときについて

あなたは「自殺」についてどのように思いますか。(①～⑧それぞれに○は1つ)

〈18～64歳：問26、65歳以上：問28〉

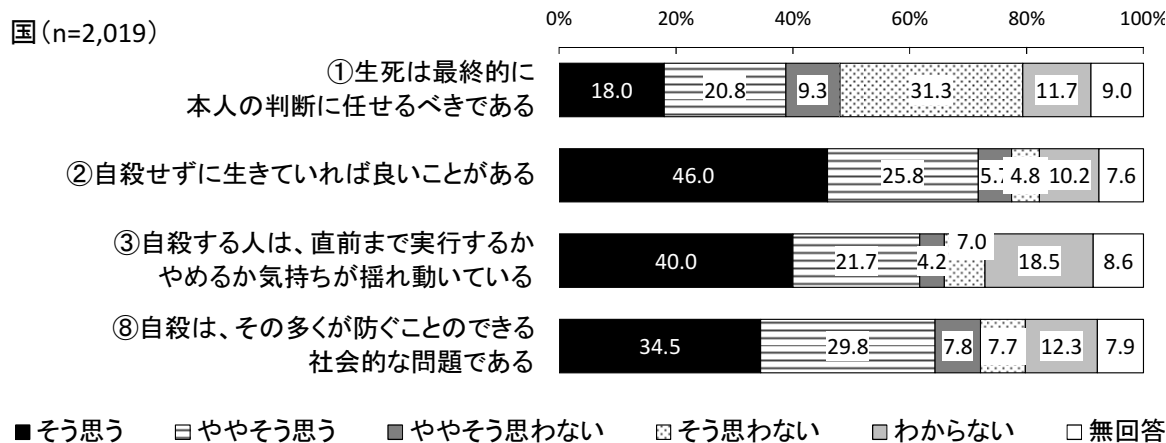
自殺をどのように思うかについては、「そう思う」では〔⑥自殺を考える人の多くは、精神的に追い詰められて他の方法を思いつかなくなっている〕が60.2%と最も高く、次いで〔④自殺する人は、よほどつらいことがあったのだと思う〕が58.4%、〔⑤自殺を考える人は、様々な問題を抱えていることが多い〕が55.8%となっています。

また、「そう思う」と「どちらかというと思う」を合わせた《思う》は、〔②自殺せずに生きていけば良いことがある〕が70.9%、〔④自殺する人は、よほどつらいことがあったのだと思う〕が74.9%、〔⑤自殺を考える人は、様々な問題を抱えていることが多い〕が74.4%、〔⑥自殺を考える人の多くは、精神的に追い詰められて他の方法を思いつかなくなっている〕が80.2%と、高くなっています。



参考：国の結果

国と比較すると、「そう思う」と「どちらかというと思う」を合わせた《思う》について、国と比較すると、選択肢が一部異なるため一概には言えないものの、東久留米市でも同様の傾向となっています。



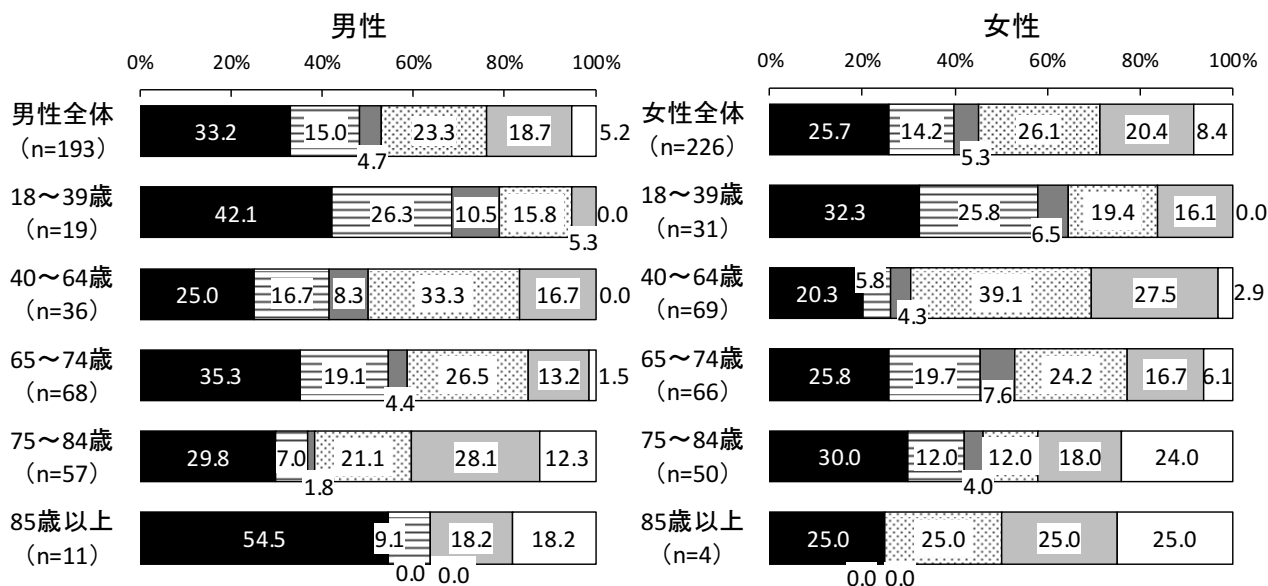
◇（国）あなたは、自殺についてどのように思いますか。次の a から e のそれぞれについて、あなたのお考えに最も近いもの 1 つだけに○をつけてください。（○は 1 つずつ）

出典：厚生労働省「平成 28 年度自殺対策に関する意識調査（平成 28 年 10 月）」

① 生死は最終的に本人の判断に任せるべきである

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、男性では《思う》が 48.2%と、女性に比べてやや高くなっています。

性年代別に見ると、《思う》が男性 18～39 歳が 68.4%、男性 65～74 歳では 54.4%、男性 85 歳以上では 63.6%、女性 18～39 歳では 58.1%と、特に高くなっています。

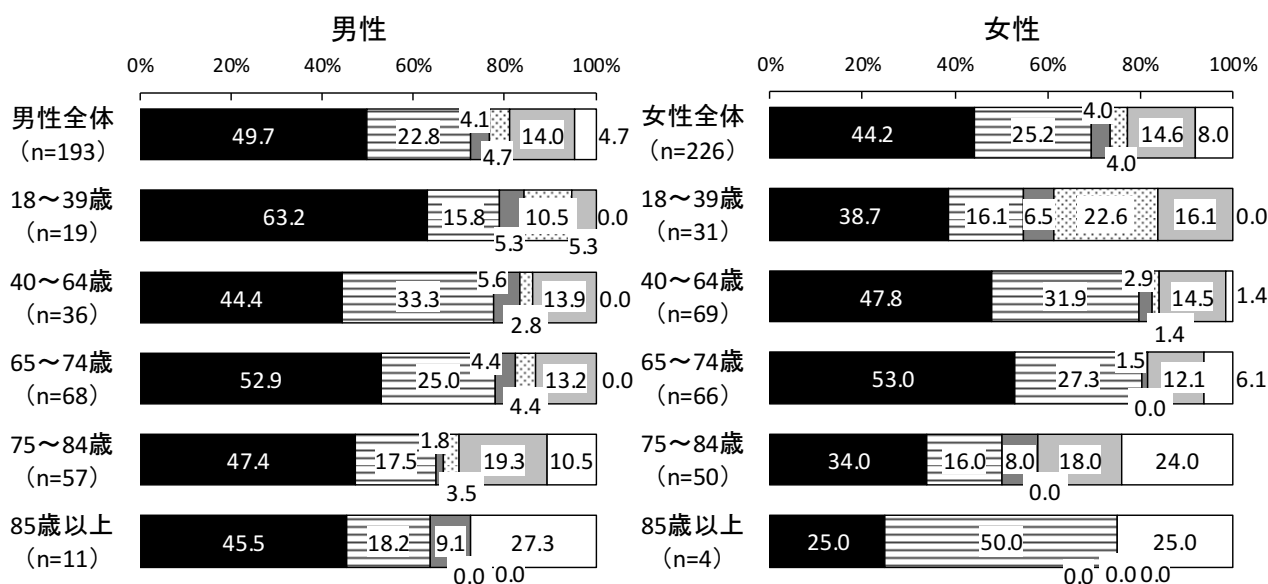


■ そう思う □ どちらかというと思う ■ どちらかというと思わない □ そう思わない □ わからない □ 無回答

② 自殺せずに生きていれば良いことがある

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、いずれも大きな違いは見られません。

性年代別に見ると、《思う》が男性 18～74 歳では 7 割後半、女性 40～74 歳と 85 歳以上では 7 割半ばから 8 割前半と、高くなっています。



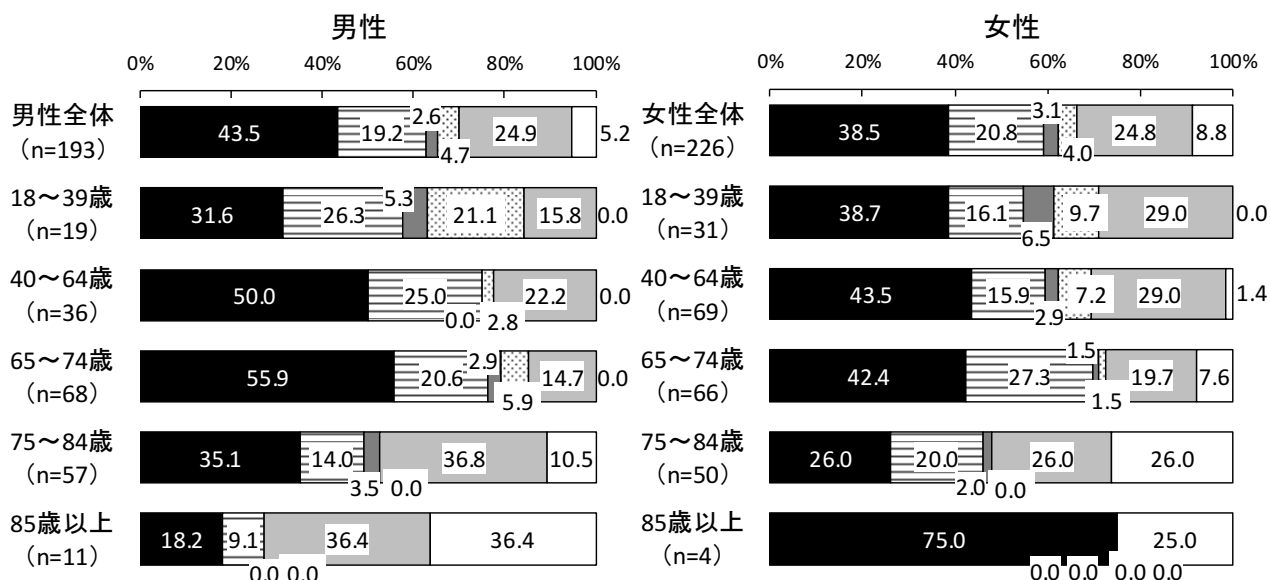
■ そう思う □ どちらかというと思う ■ どちらかというと思わない □ そう思わない □ わからない □ 無回答

自殺をどのように思うか

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

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、いずれも大きな違いは見られません。

性年代別に見ると、《思う》が男性 40～74 歳、女性 65～74 歳と 85 歳以上では6割後半から7割半ばと、高くなっています。

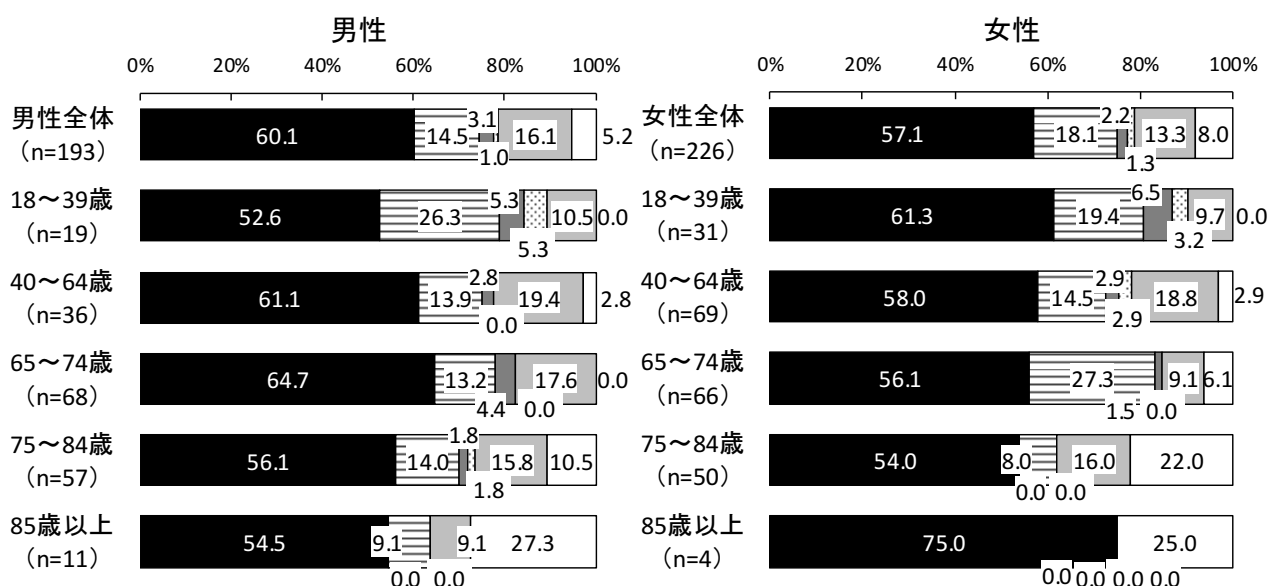


■ そう思う □ どちらかというと思う ■ どちらかというと思わない □ そう思わない ■ わからない □ 無回答

④ 自殺する人は、よほどつらいことがあったのだと思う

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、いずれも大きな違いは見られません。

性年代別に見ると、《思う》が女性 18～39 歳と 65～74 歳では8割前半から半ばと、特に高くなっています。



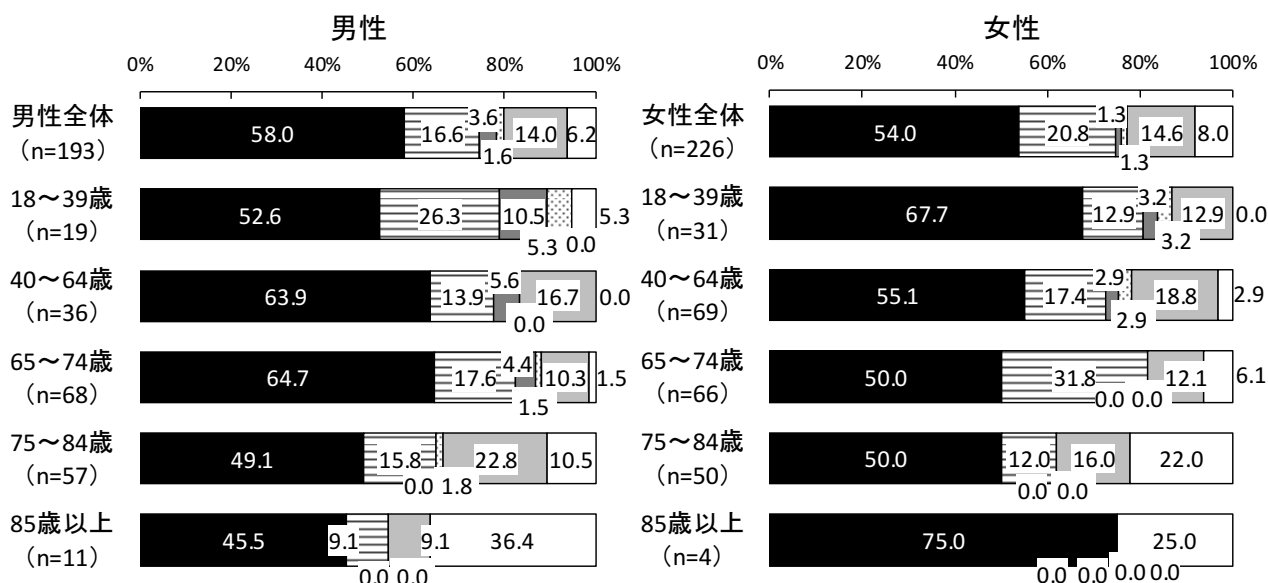
■ そう思う □ どちらかというと思う ■ どちらかというと思わない □ そう思わない ■ わからない □ 無回答

自殺をどのように思うか

⑤ 自殺を考える人は、様々な問題を抱えていることが多い

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、いずれも大きな違いは見られません。

性年代別に見ると、《思う》が男性 65～74 歳、女性 18～39 歳と 65～74 歳では8割前半と、特に高くなっています。

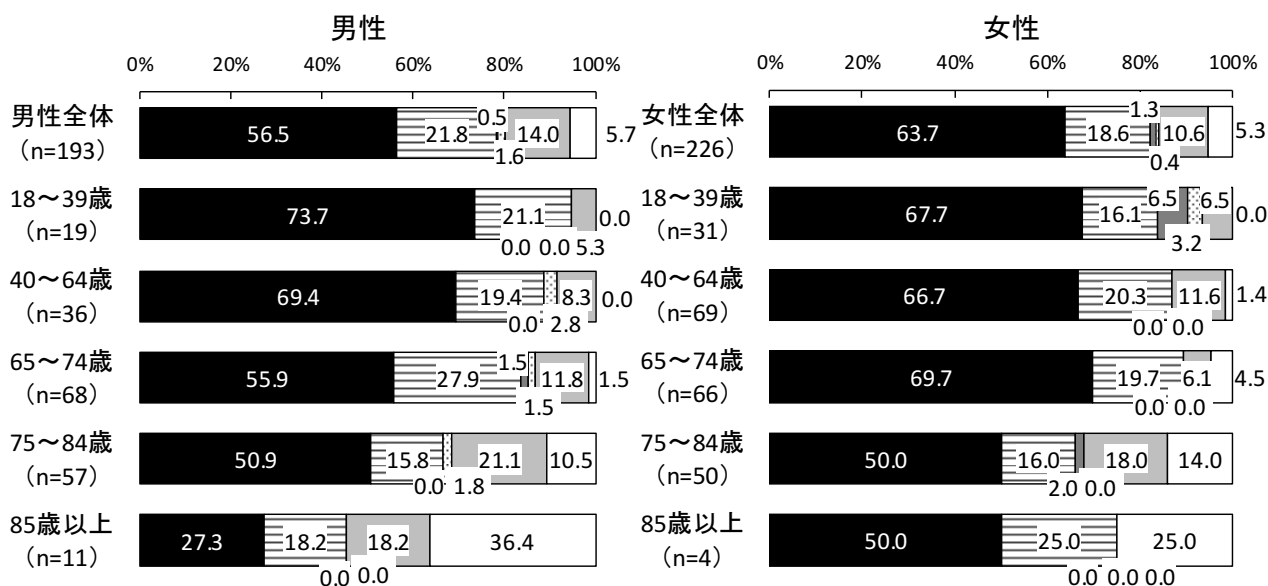


■ そう思う ▨ どちらかというと思う ■ どちらかというと思わない ▨ そう思わない □ わからない □ 無回答

⑥ 自殺を考える人の多くは、精神的に追い詰められて他の方法を思いつかなくなっている

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、女性では「そう思う」が 63.7%と、男性に比べてやや高くなっています。

性年代別に見ると、《思う》が男女 18～74 歳では8割半ばから9割半ばと、特に高くなっています。

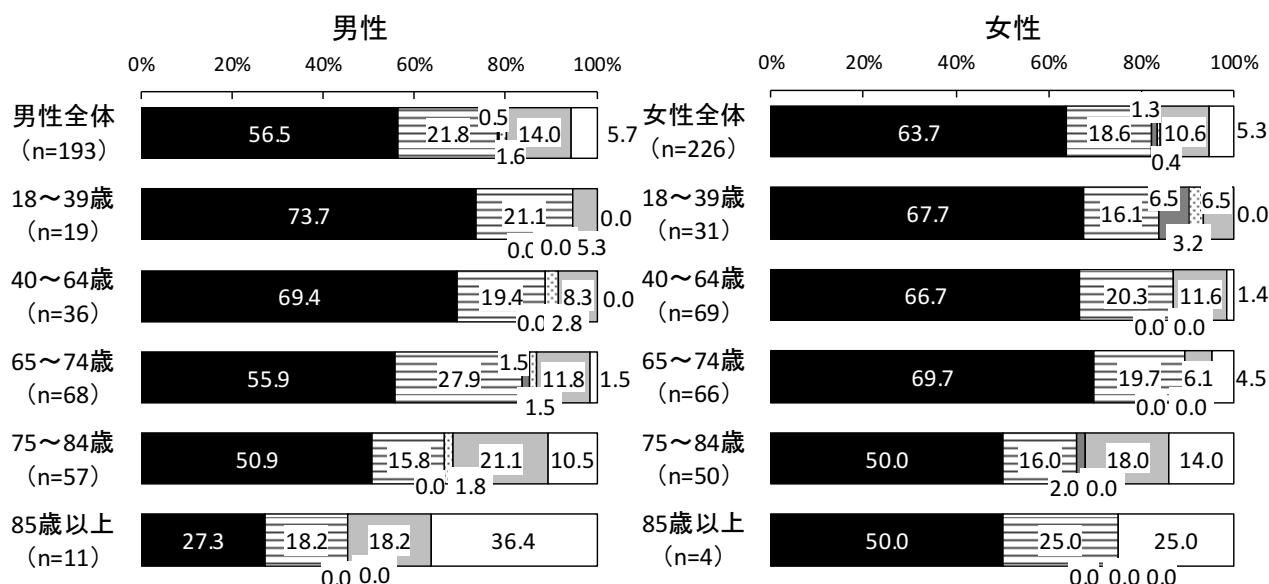


■ そう思う ▨ どちらかというと思う ■ どちらかというと思わない ▨ そう思わない □ わからない □ 無回答

⑦ 自殺をしようとする人の多くは、何らかのサインを発している

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、女性では「そう思う」が63.7%と、男性に比べて高くなっています。

性年代別に見ると、《思う》が男性18～74歳、女性18～74歳では8割以上と、特に高くなっています。

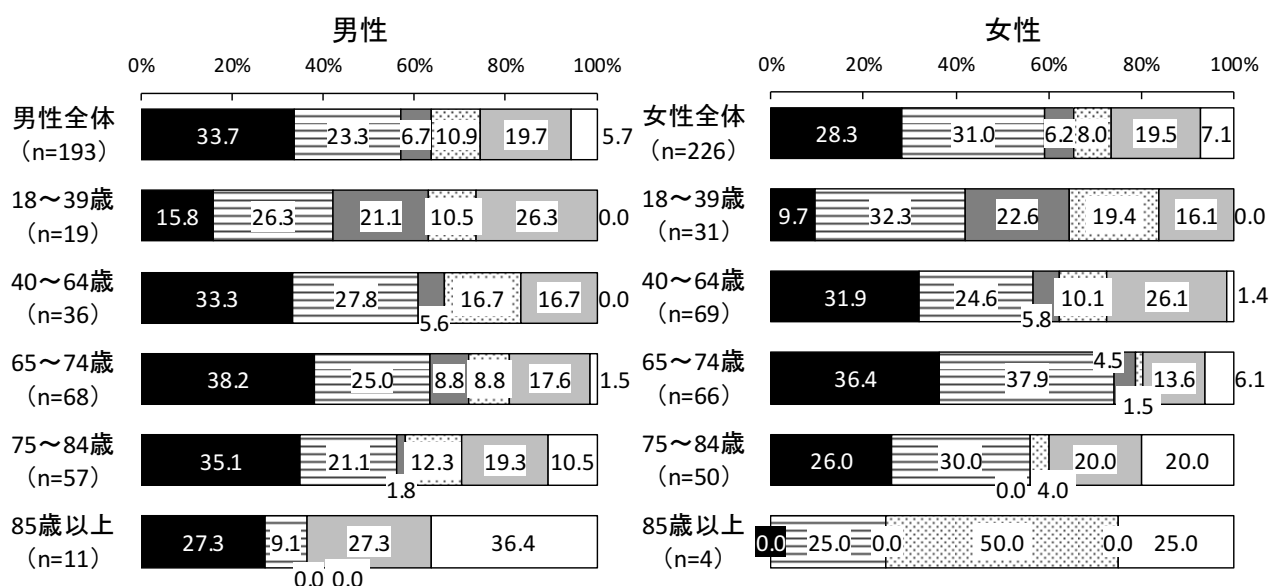


■ そう思う □ どちらかというと思う ■ どちらかというと思わない □ そう思わない □ わからない □ 無回答

⑧ 自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、いずれも大きな違いは見られません。

性年代別に見ると、《思う》が女性65～74歳では74.3%と、特に高くなっています。



■ 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 □ わからない □ 無回答

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。(〇は1つ)

〈18～64 歳：問 27、65 歳以上：問 29〉

これまでに、本気で自殺をしたいと考えたことはあるかについては、「これまでに本気で自殺をしたいと考えたことはない」が 78.6%と最も高く、次いで「10 年以上前に本気で自殺をしたいと考えたことがある」が 4.9%、「ここ 5 年くらいの間に本気で自殺をしたいと考えたことがある」が 2.4%となっています。

この 1 年以内、ここ 5 年くらい、5 年～10 年前、10 年以上前に「本気で自殺をしたいと考えたことがある」を合わせた《本気で自殺をしたいと考えたことがある》は、9.2%となっています。

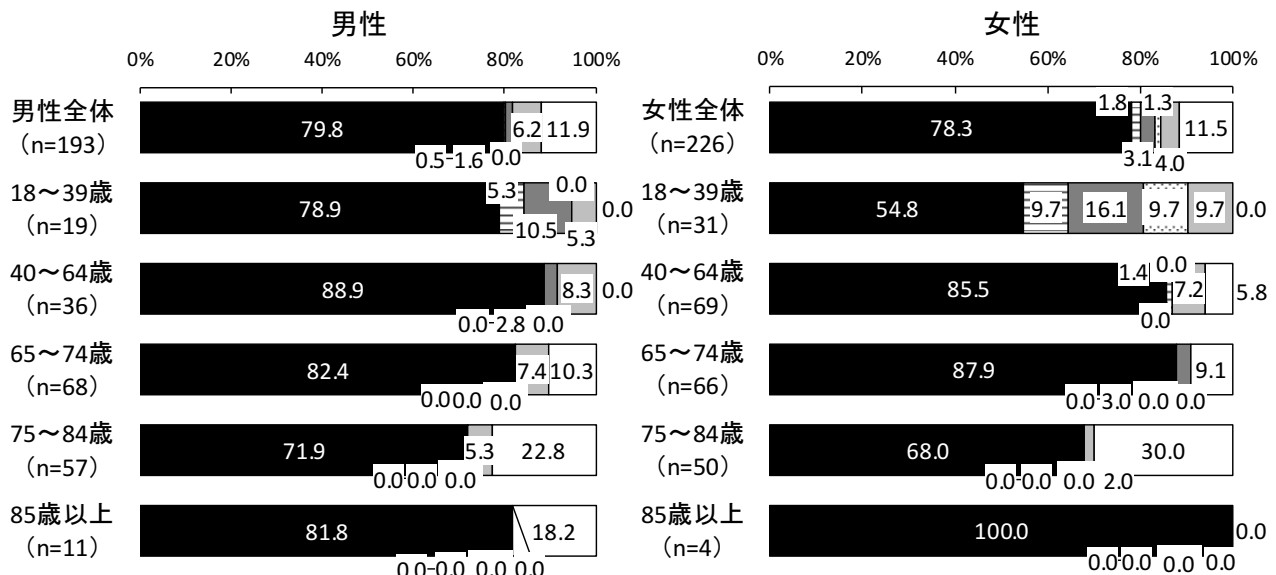


- これまでに本気で自殺をしたいと考えたことはない
- この 1 年以内に本気で自殺をしたいと考えたことがある
- ここ 5 年くらいの間に本気で自殺をしたいと考えたことがある
- 5 年～10 年前に本気で自殺をしたいと考えたことがある
- 10 年以上前に本気で自殺をしたいと考えたことがある
- 無回答

■ 性別・性年代別クロス集計

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、いずれも大きな違いは見られません。

性年代別に見ると、《本気で自殺をしたいと考えたことがある》は、男女 18～39 歳で 2 割前半から 4 割半ばと、他の性年代に比べて高くなっています。



- これまでに本気で自殺をしたいと考えたことはない
- この 1 年以内に本気で自殺をしたいと考えたことがある
- ここ 5 年くらいの間に本気で自殺をしたいと考えたことがある
- 5 年～10 年前に本気で自殺をしたいと考えたことがある
- 10 年以上前に本気で自殺をしたいと考えたことがある
- 無回答

これまでに、本気で自殺をしたいと考えたことはあるか（希死念慮）

■性別×希死念慮別クロス集計

〈× 18～64 歳：問 27、65 歳以上：問 29〉

希死念慮別に見ると、この1年以内、ここ5年くらい、5年～10年前、10年以上前のいずれかに本気で自殺をしたいと考えたことがあるでは、「女性」が「男性」を上回っています。

%		n	男性	女性	その他	無回答
希死念慮別	これまでに本気で自殺をしたいと考えたことはない	334	46.1	53.0	0.3	0.6
	この1年以内に本気で自殺をしたいと考えたことがある	5	20.0	80.0	0.0	0.0
	ここ5年くらいの間に本気で自殺をしたいと考えたことがある	10	30.0	70.0	0.0	0.0
	5年～10年前に本気で自殺をしたいと考えたことがある	3	0.0	100.0	0.0	0.0
	10年以上前に本気で自殺をしたいと考えたことがある	21	57.1	42.9	0.0	0.0

■年齢×希死念慮別クロス集計

〈× 18～64 歳：問 27、65 歳以上：問 29〉

希死念慮別に見ると、この1年以内、ここ5年くらい、5年～10年前、10年以上前のいずれかに本気で自殺をしたいと考えたことがあるでは、「18～39 歳」が、10 年以上前に自殺を考えたことがあるでは「40～64 歳」が最も高くなっています。

%		n	18歳	40歳	65歳	75歳	85歳以上	無回答
希死念慮別	これまでに本気で自殺をしたいと考えたことはない	334	9.6	27.5	34.4	22.5	3.9	2.1
	この1年以内に本気で自殺をしたいと考えたことがある	5	80.0	20.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	ここ5年くらいの間に本気で自殺をしたいと考えたことがある	10	70.0	10.0	20.0	0.0	0.0	0.0
	5年～10年前に本気で自殺をしたいと考えたことがある	3	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	10年以上前に本気で自殺をしたいと考えたことがある	21	19.0	38.1	23.8	19.0	0.0	0.0

これまでに、本気で自殺をしたいと考えたことはあるか（希死念慮）

■睡眠時間別クロス集計

〈× 18～64 歳：問 12、65 歳以上：問 12〉

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（この1年以内、ここ5年くらい、5年～10年前、10年以上前に「本気で自殺をしたいと考えたことがある」の合計）割合が高くなっています。

%		n	これまで 考えたこと はない	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	し た い の 1 年 以 内 に 本 気 で 自 殺 を し た い と 考 え た こ と が あ る	あ る 自 殺 を し た い と 考 え た こ と が あ る	こ こ 5 年 く ら い の 間 に 本 気 で 自 殺 を し た い と 考 え た こ と が あ る	5 年 ～ 1 0 年 前 に 本 気 で 自 殺 を し た い と 考 え た こ と が あ る	し た い の 1 0 年 以 上 前 に 本 気 で 自 殺 を し た い と 考 え た こ と が あ る	無 回 答
睡眠 時間別	6時間未満	63	63.5	17.5	4.8	3.2	0.0	9.5	19.0	
	6時間以上	338	82.5	7.7	0.6	2.4	0.6	4.1	9.8	

■K 6（抑うつ状態）別クロス集計

〈× 18～64 歳：問 24、65 歳以上：問 26〉

K 6（抑うつ状態）別に見ると、K 6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（この1年以内、ここ5年くらい、5年～10年前、10年以上前に「本気で自殺をしたいと考えたことがある」の合計）割合が高く、10～14点では31.5%、15点以上では66.6%となっています。

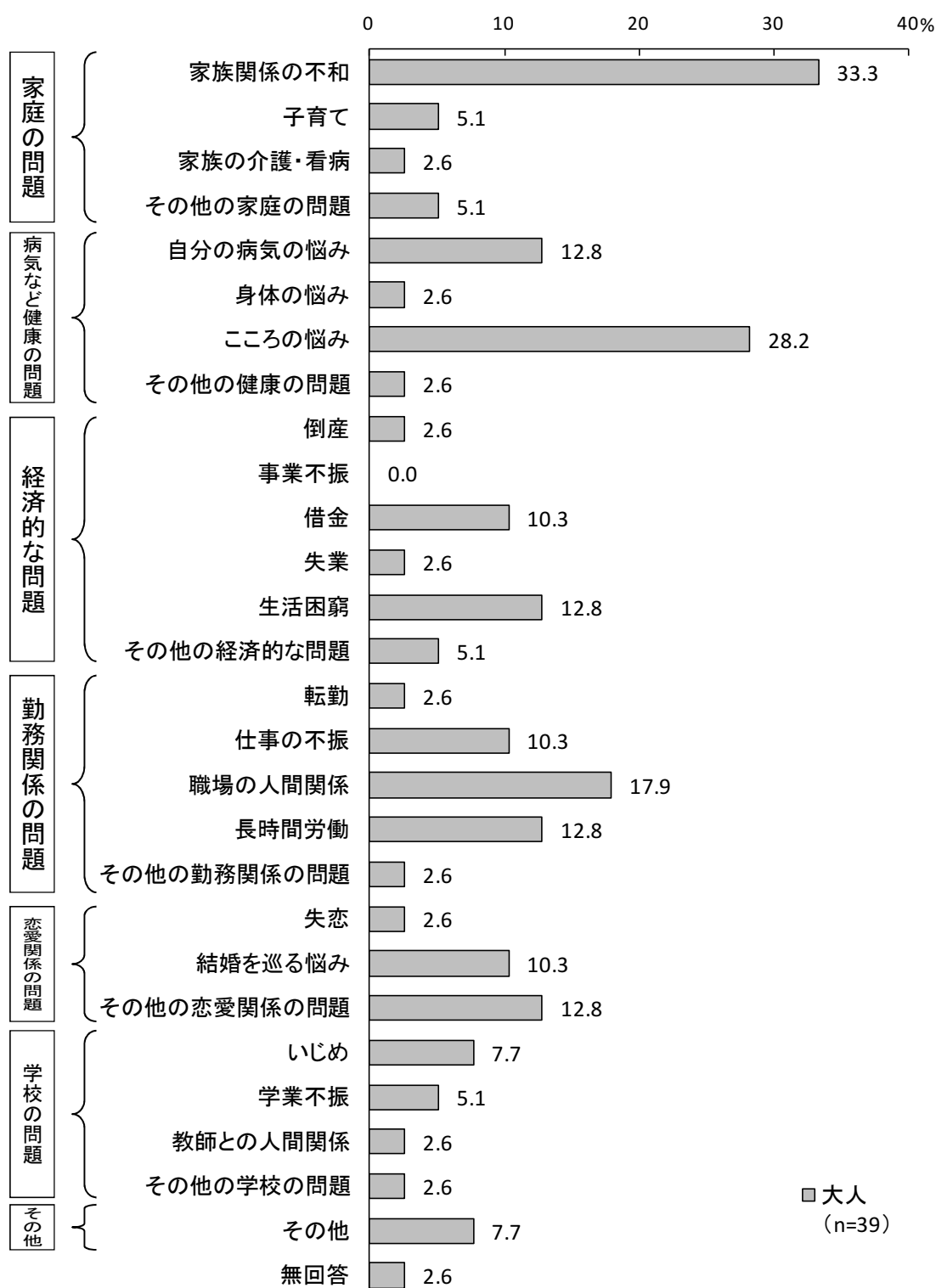
%		n	これまで 考えたこと はない	考 え た こ と が あ る （ 再 掲 ） 本 気 で 自 殺 を し た い と 考 え た こ と が あ る	し た い の 1 年 以 内 に 本 気 で 自 殺 を し た い と 考 え た こ と が あ る	あ る 自 殺 を し た い と 考 え た こ と が あ る	こ こ 5 年 く ら い の 間 に 本 気 で 自 殺 を し た い と 考 え た こ と が あ る	5 年 ～ 1 0 年 前 に 本 気 で 自 殺 を し た い と 考 え た こ と が あ る	し た い の 1 0 年 以 上 前 に 本 気 で 自 殺 を し た い と 考 え た こ と が あ る	無 回 答
K6(抑 うつ状 態)別	0～4点	227	87.2	2.6	0.0	0.0	0.0	2.6	10.1	
	5～9点	115	84.3	4.4	0.9	0.9	0.0	2.6	11.3	
	10～14点	35	60.0	31.5	2.9	11.4	2.9	14.3	8.6	
	15点以上	24	33.3	66.6	12.5	20.8	8.3	25.0	0.0	

〈18～64 歳：問 27、65 歳以上：問 29〉で「2」～「5」（本気で自殺を考えたことがある）を選択された方のみお答えください。回答を負担に感じる方は、回答していただくなくてもかまいません。その場合は、〈18～64 歳：問 28、65 歳以上：問 30〉から記入をお願いします。

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○）

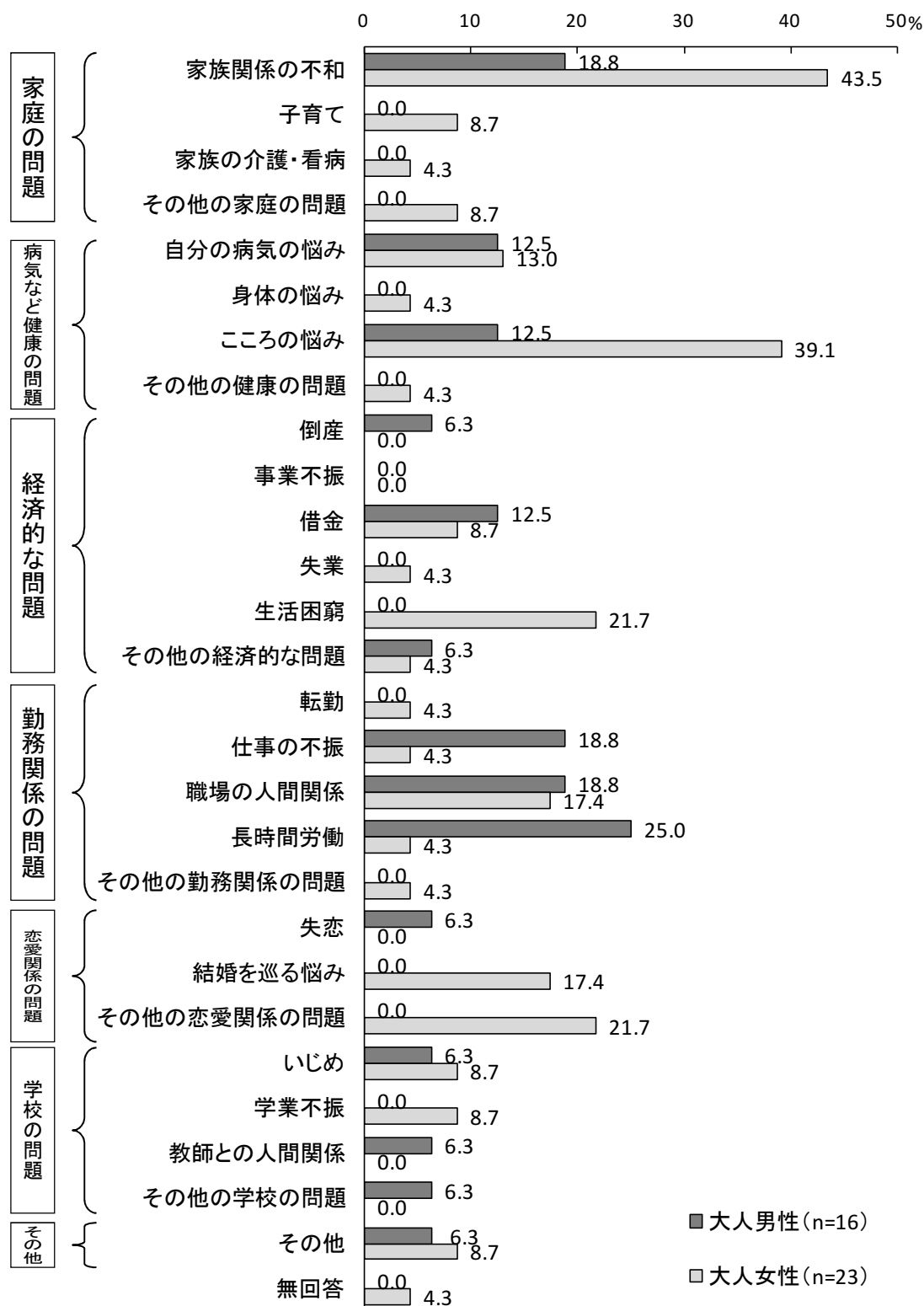
〈18～64 歳：問 27-1、65 歳以上：問 29-1〉

自殺をしたいと考えた理由や原因については、「家族関係の不和」が 33.3%と最も高く、次いで「こころの悩み」が 28.2%、「職場の人間関係」が 17.9%となっています。



■性別クロス集計

性別に見ると、男性では「仕事の不振」が18.8%、「長時間労働」が25.0%と、女性に比べて高く、女性では「家族関係の不和」が43.5%、「こころの悩み」が39.1%、「生活困窮」が21.7%、「結婚を巡る悩み」が17.4%、「その他の恋愛関係の問題」が21.7%と、男性に比べて高くなっています。



■性年代別クロス集計

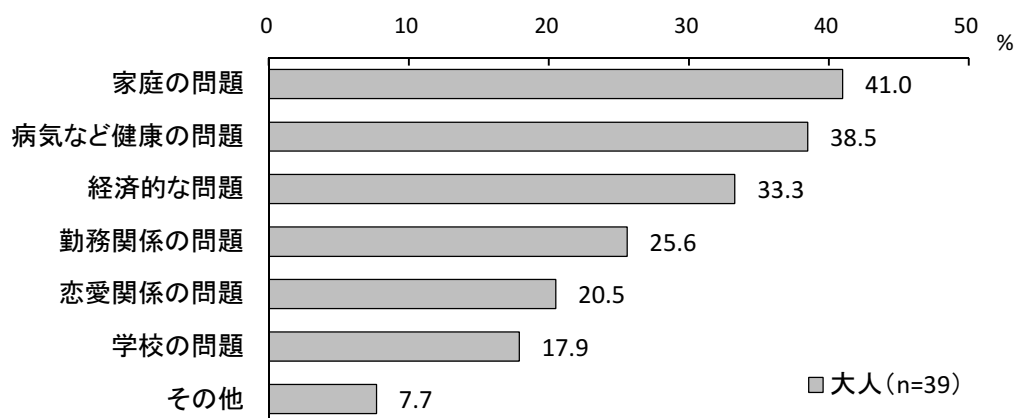
性年代別に見ると、男性では、18～39歳で「仕事の不振」、40～64歳で「家族関係の不和」、「こころの悩み」、「借金」、「長時間労働」、65～74歳で「職場の人間関係」、75～84歳で「自分の病気の悩み」、「倒産」、「その他の経済的な問題」が最も高くなっています。また、女性では、18～39歳で「家族関係の不和」、「こころの悩み」、40～64歳で「家族関係の不和」、「職場の人間関係」、65～74歳で「家族関係の不和」、「家族の介護・看病」、「こころの悩み」、「その他の健康の問題」が最も高くなっています。

%			n	家族関係の不和	子育て	病家族の介護・看病	その他の家庭の問題	自分の病気の悩み	身体 の悩み	こころ の悩み	その他の健康の問題	倒産	事業不振	
性年代別	男性	18～39歳	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		40～64歳	4	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	50.0	0.0	0.0	0.0	
		65～74歳	5	20.0	0.0	0.0	0.0	20.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		75～84歳	3	0.0	0.0	0.0	0.0	33.3	0.0	0.0	0.0	33.3	0.0	
		85歳以上	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	女性	18～39歳	14	50.0	7.1	0.0	7.1	21.4	7.1	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		40～64歳	6	33.3	16.7	0.0	16.7	0.0	0.0	16.7	0.0	0.0	0.0	0.0
		65～74歳	2	50.0	0.0	50.0	0.0	0.0	0.0	50.0	50.0	0.0	0.0	0.0
		75～84歳	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		85歳以上	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
%			n	借金	失業	生活困窮	その他の経済的な問題	転勤	仕事の不振	職場の人間関係	長時間労働	その他の勤務関係の問題	失恋	
性年代別	男性	18～39歳	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	50.0	25.0	25.0	0.0	25.0	
		40～64歳	4	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0	25.0	0.0	50.0	0.0	0.0	
		65～74歳	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	40.0	20.0	0.0	0.0	
		75～84歳	3	0.0	0.0	0.0	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		85歳以上	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	女性	18～39歳	14	7.1	7.1	28.6	7.1	7.1	7.1	14.3	7.1	7.1	0.0	0.0
		40～64歳	6	16.7	0.0	16.7	0.0	0.0	0.0	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0
		65～74歳	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		75～84歳	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		85歳以上	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
%			n	結婚を巡る悩み	その他の恋愛関係の問題	いじめ	学業不振	教師との人間関係	その他の学校の問題	その他	無回答			
性年代別	男性	18～39歳	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	25.0	0.0	0.0			
		40～64歳	4	0.0	0.0	25.0	0.0	25.0	0.0	0.0	0.0			
		65～74歳	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	20.0	0.0			
		75～84歳	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
		85歳以上	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
	女性	18～39歳	14	21.4	28.6	14.3	7.1	0.0	0.0	14.3	0.0			
		40～64歳	6	16.7	16.7	0.0	16.7	0.0	0.0	0.0	0.0			
		65～74歳	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
		75～84歳	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0			
		85歳以上	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			

自殺をしたいと考えた理由や原因

自殺をしたいと考えた理由や原因の内容（カテゴリ別）

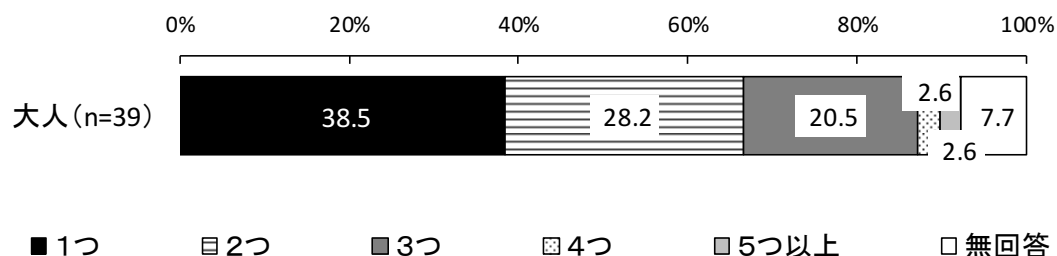
自殺をしたいと考えた理由や原因の内容をカテゴリ別に見ると、[家庭の問題] が 41.0%と最も高く、次いで [病気など健康の問題] が 38.5% [経済的な問題] が 33.3%となっています。



※〈18～64 歳：問 27-1、65 歳以上：問 29-1〉の内容について、1 つでもあてはまった人を各カテゴリに分類して集計。

自殺をしたいと考えた理由や原因の数

自殺をしたいと考えた理由や原因については、「1 つ」が 38.5%と最も高く、次いで「2 つ」が 28.2%、「3 つ」が 20.5%となっています。

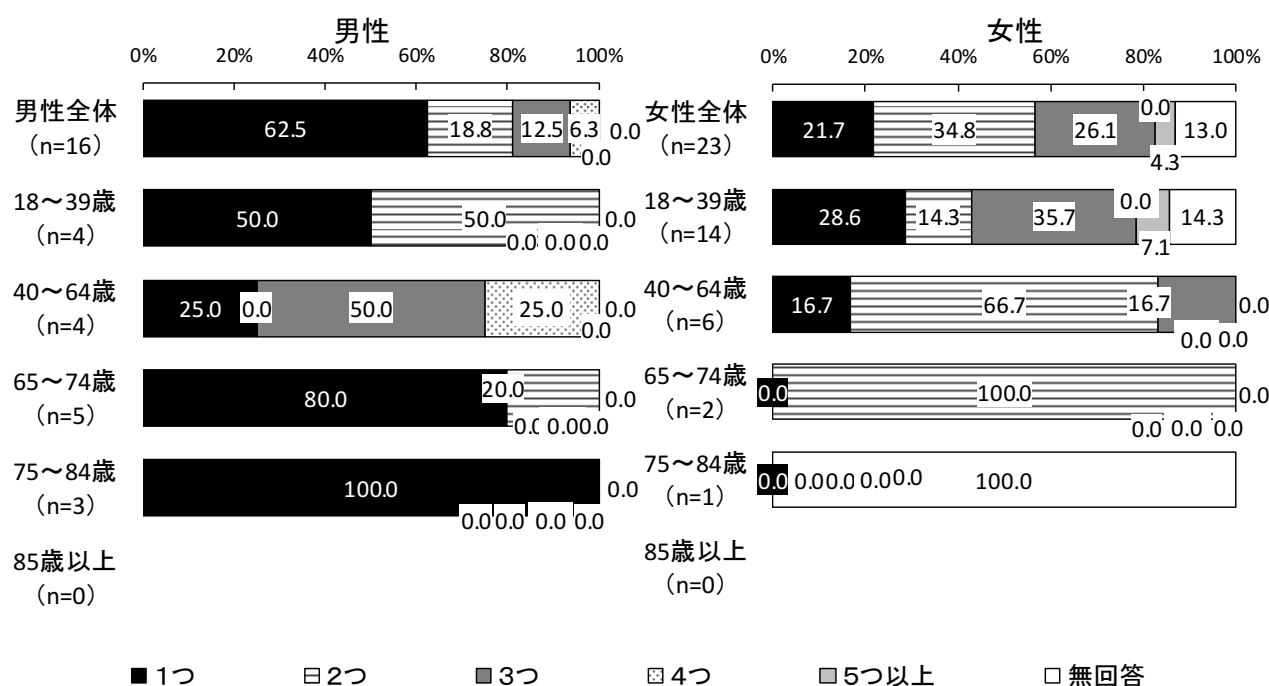


※〈18～64 歳：問 27-1、65 歳以上：問 29-1〉の内容を基に、1 人あたりの個数を集計。

■性別・性年代別クロス集計

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、男性では「1つ」が62.5%と、女性に比べて高く、女性では「2つ」が34.8%、「3つ」が26.1%と、男性に比べて高くなっています。

性年代別に見ると、男性18～39歳では「2つ」が50.0%、男性40～64歳では「3つ」が50.0%、「4つ」が25.0%、女性18～39歳では「3つ」が35.7%、女性40～74歳では「2つ」が6割を超え、他の性年代に比べて高くなっています。



■K6（抑うつ状態）別クロス集計

〈× 18～64歳：問24、65歳以上：問26〉

K6（抑うつ状態）別に見ると、K6の点数が高くなるほど、自殺をしたいと考えた理由や原因の数が増加する傾向が見られます。また、K6の点数が10点以上では、自殺をしたいと考えた理由や原因の数が「2つ以上」が6割を超えています。

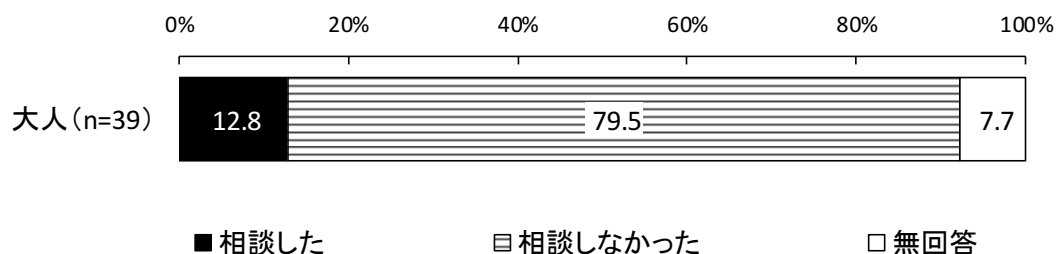
%		n	1つ	(再掲) 2つ以上	2つ	3つ	4つ	5つ以上	無回答
K6(抑うつ状態)別	0～4点	6	50.0	33.3	33.3	0.0	0.0	0.0	16.7
	5～9点	5	60.0	40.0	40.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	10～14点	11	36.4	63.7	36.4	18.2	0.0	9.1	0.0
	15点以上	16	25.0	62.6	18.8	37.5	6.3	0.0	12.5

〈18～64 歳：問 27、65 歳以上：問 29〉で「2」～「5」（本気で自殺を考えたことがある）を選択された方のみお答えください。

自殺したいと思った時、誰かに相談しましたか。（〇は 1 つ）

〈18～64 歳：問 27-2、65 歳以上：問 29-2〉

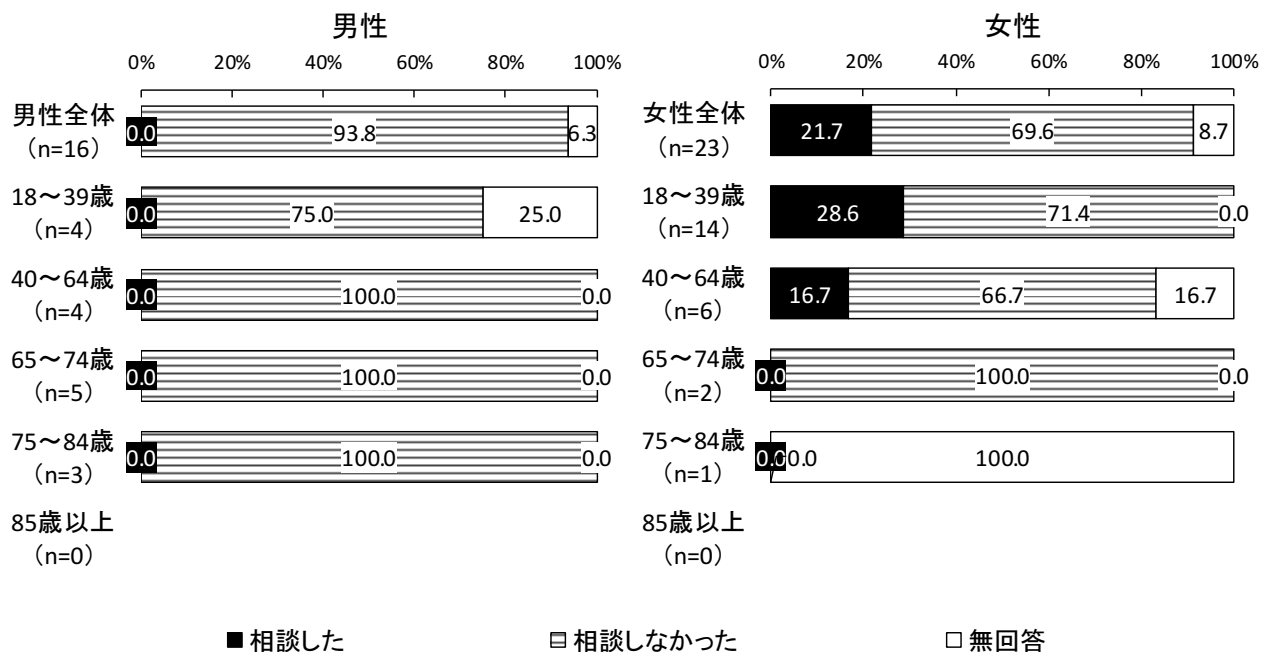
自殺したいと思った時、誰かに相談したかについては、「相談しなかった」が 79.5%と、「相談した」の 12.8%を上回っています。



■性別・性年代別クロス集計

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、女性では「相談した」が 21.7%となっており、男性では「相談した」と回答した人は全年代を通じていませんでした。

性年代別に見ると、女性 18～64 歳では「相談した」が 1 割半ばから 2 割後半と、他の性年代に比べて高くなっています。

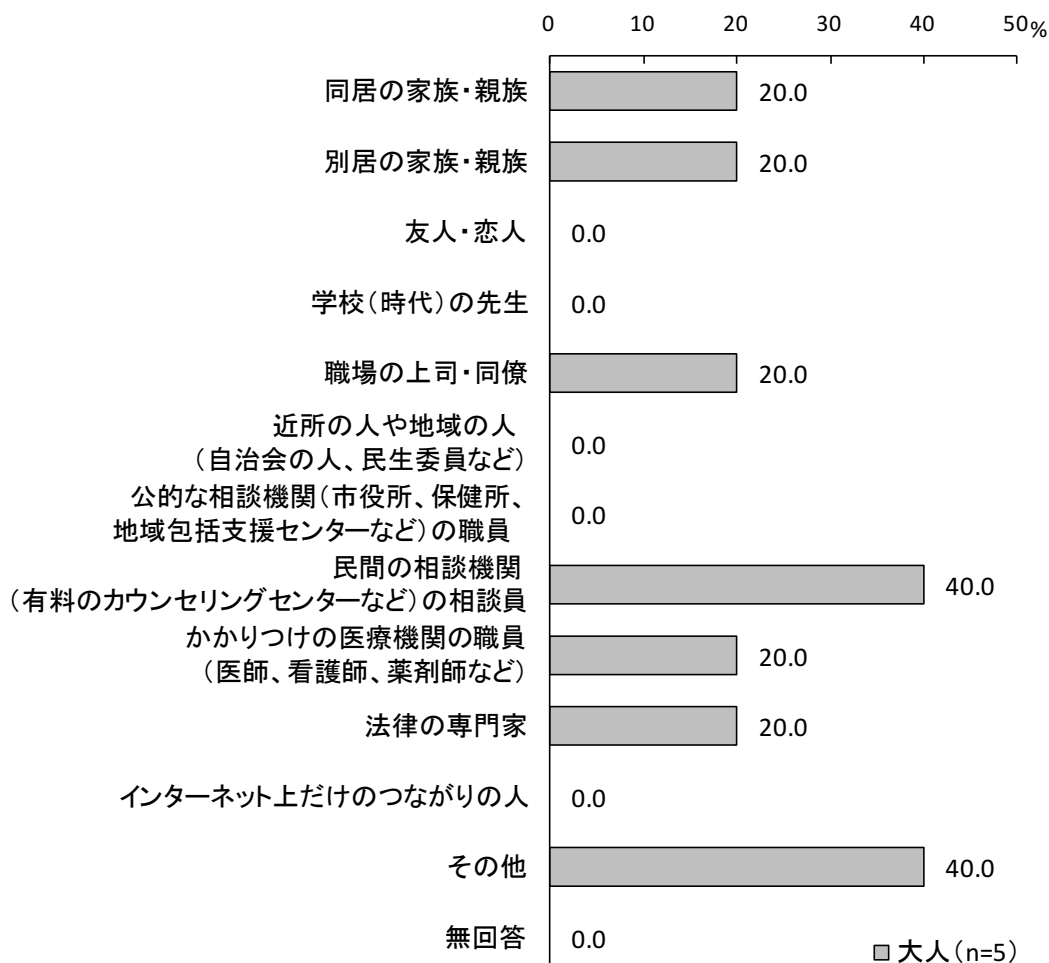


〈18～64 歳：問 27、65 歳以上：問 29〉で「2」～「5」（本気で自殺を考えたことがある）を選択され、かつ問 29-2 で「1 相談した」を選択された方のみお答えください。

相談した人は誰（どこ）ですか。（あてはまるものすべてに○）

〈18～64 歳：問 27-3、65 歳以上：問 29-3〉

自殺したいと思った時、相談した人は誰（どこ）かについては、「民間の相談機関（有料のカウンセリングセンターなど）の相談員」と「その他」がともに 40.0%と最も高く、次いで「同居の家族・親族」「別居の家族・親族」「職場の上司・同僚」「かかりつけの医療機関の職員（医師、看護師、薬剤師など）」「法律の専門家」がいずれも 20.0%となっています。



自殺したいと思った時、相談した人は誰（どこ）か

■性年代別クロス集計

性年代別に見ると、男性で該当者は全年代を通していませんでした。女性では、18～39歳で「民間の相談機関（有料のカウンセリングセンターなど）の相談員」と「その他」、40～64歳で「同居の家族・親族」と「かかりつけの医療機関の職員（医師、看護師、薬剤師など）」（ともに該当者1名）が最も高くなっています。

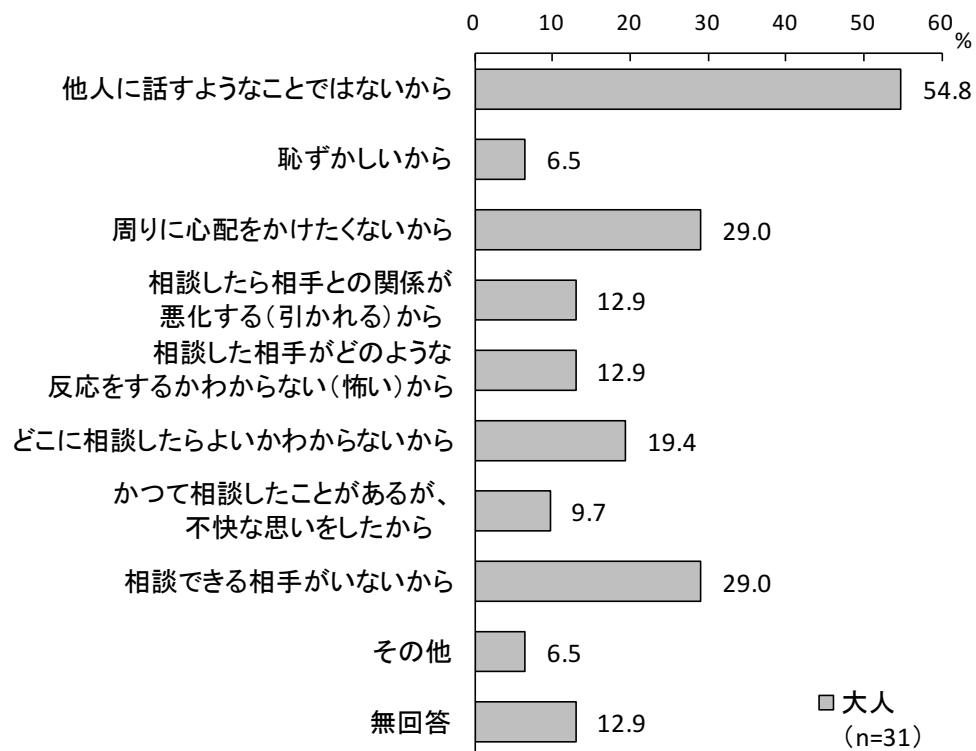
%			n	同居の家族・親族	別居の家族・親族	友人・恋人	学校（時代）の先生	職場の上司・同僚	近所の人や地域の人（自治会の人、民生委員など）	公的な相談機関（市役所、保健所、地域包括支援センターなど）の職員	民間の相談機関（有料のカウンセリングセンターなど）の相談員	（医師、看護師、薬剤師など）	かかりつけの医療機関の職員	法律の専門家
性年代別	女性	18～39歳	4	0.0	25.0	0.0	0.0	25.0	0.0	0.0	50.0	0.0	25.0	
		40～64歳	1	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	
		65～74歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		75～84歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		85歳以上	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
%			n	がインターネット上だけのつながりの人	その他	無回答								
性年代別	女性	18～39歳	4	0.0	50.0	0.0								
		40～64歳	1	0.0	0.0	0.0								
		65～74歳	0	0.0	0.0	0.0								
		75～84歳	0	0.0	0.0	0.0								
		85歳以上	0	0.0	0.0	0.0								

〈18～64 歳：問 27、65 歳以上：問 29〉で「2」～「5」を選択され、かつ問 29-2 で「2 相談しなかった」を選択された方のみお答えください。

その理由は、次のどれにあてはまりますか。（あてはまるものすべてに○）

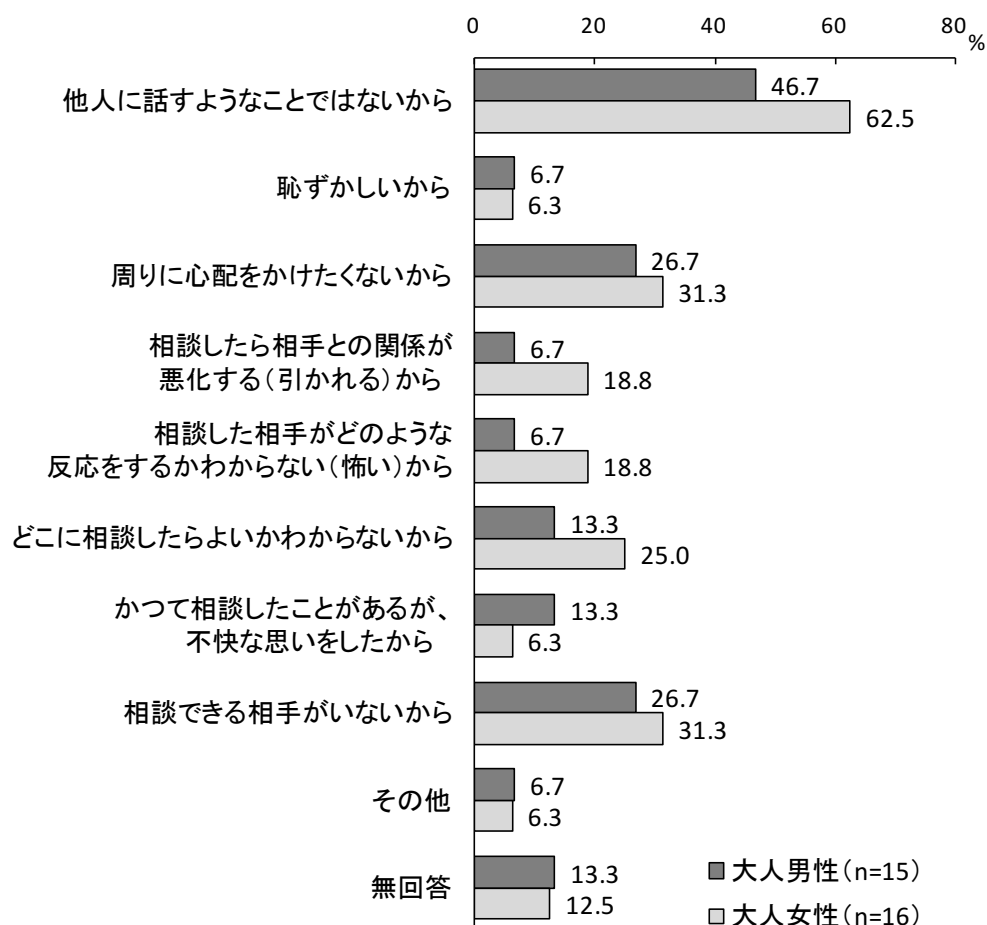
〈18～64 歳：問 27-4、65 歳以上：問 29-4〉

自殺したいと思った時、相談しなかった理由については、「他人に話すようなことではないから」が 54.8%と最も高く、次いで「周りに心配をかけたくないから」と「相談できる相手がいないから」がともに 29.0%となっています。



■性別クロス集計

性別に見ると、女性では「他人に話すようなことではないから」が62.5%、「相談したら相手との関係が悪化する（引かれる）から」と「相談した相手がどのような反応をするかわからない（怖い）から」が18.8%、「どこに相談したらよいかわからないから」が25.0%と、男性に比べて高くなっています。



■性年代別クロス集計

性年代別に見ると、「他人に話すようなことではないから」が男性 18～39 歳及び男性 65～84 歳、女性 18～74 歳、「周りに心配をかけたくないから」が男性 65～84 歳、「相談できる相手がいないから」が男性 40～74 歳と女性 18～39 歳で、最も高くなっています。

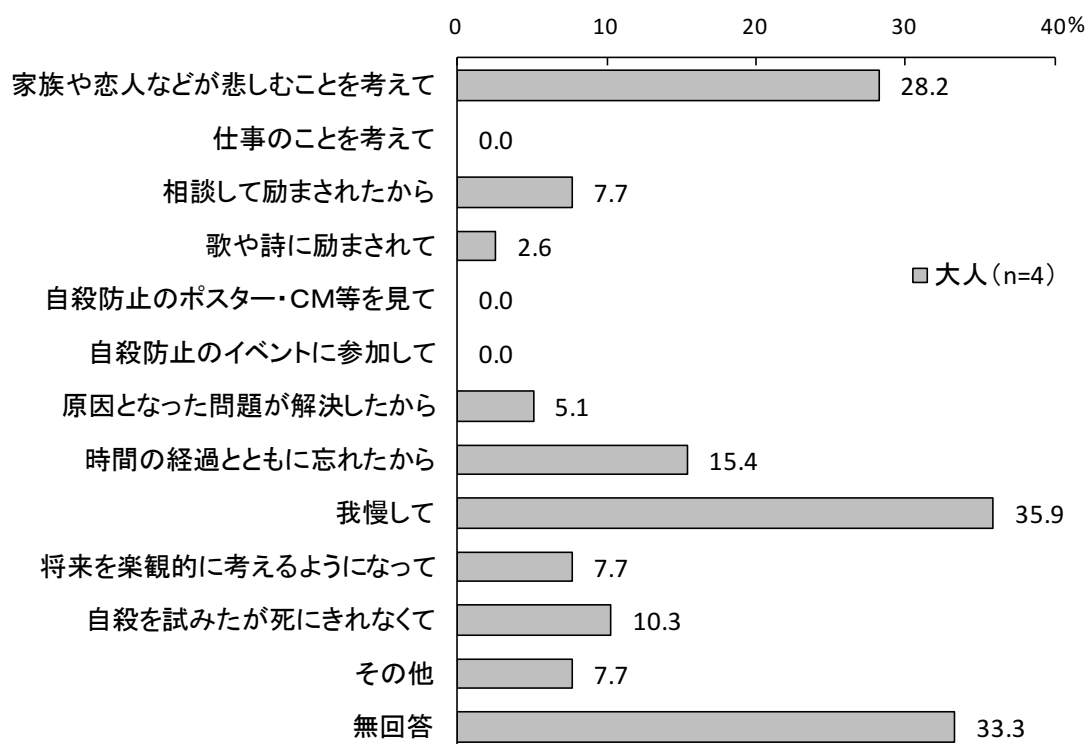
%			n	い他人に話すようなことではないから	恥ずかしいから	周りに心配をかけたくないから	相談した相手との関係が悪化する（引かれる）から	相談した相手がどのような（怖い）から	どこに相談したらよいかかわらないから	かつて相談したことがあるが、不快な思いをしたから	相談できる相手がいないから	その他	無回答
性年代別	男性	18～39歳	3	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		40～64歳	4	50.0	25.0	50.0	25.0	25.0	50.0	50.0	75.0	0.0	0.0
		65～74歳	5	20.0	0.0	20.0	0.0	0.0	0.0	0.0	20.0	20.0	20.0
		75～84歳	3	33.3	0.0	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	33.3
		85歳以上	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	女性	18～39歳	10	50.0	10.0	40.0	30.0	30.0	40.0	10.0	50.0	10.0	10.0
		40～64歳	4	75.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	25.0
		65～74歳	2	100.0	0.0	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		75～84歳	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		85歳以上	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

〈18～64 歳：問 27、65 歳以上：問 29〉で「2」～「5」（本気で自殺を考えたことがある）を選択された方のみお答えください。

自殺をしたいという考えを思いとどまった理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

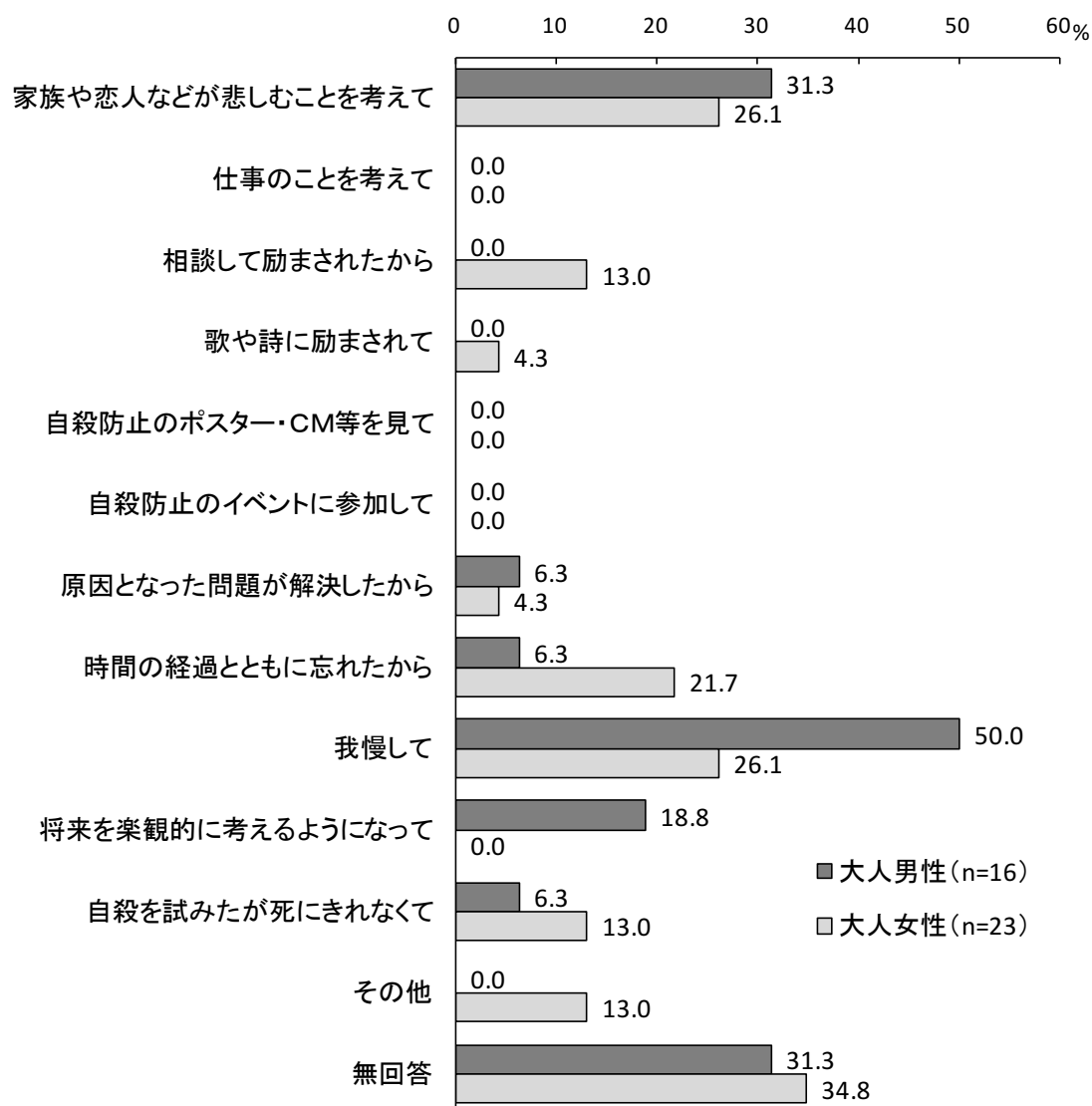
〈18～64 歳：問 27-5、65 歳以上：問 29-5〉

自殺をしたいという考えを思いとどまった理由については、「我慢して」が 35.9%と最も高く、次いで「家族や恋人などが悲しむことを考えて」が 28.2%、「時間の経過とともに忘れたから」が 15.4%となっています。



■性別クロス集計

性別に見ると、男性では「我慢して」が50.0%、「将来を楽観的に考えるようになって」が18.8%と、女性に比べて高く、女性では「相談して励まされたから」が13.0%、「時間の経過とともに忘れたから」が21.7%と、男性に比べて高くなっています。



■性年代別クロス集計

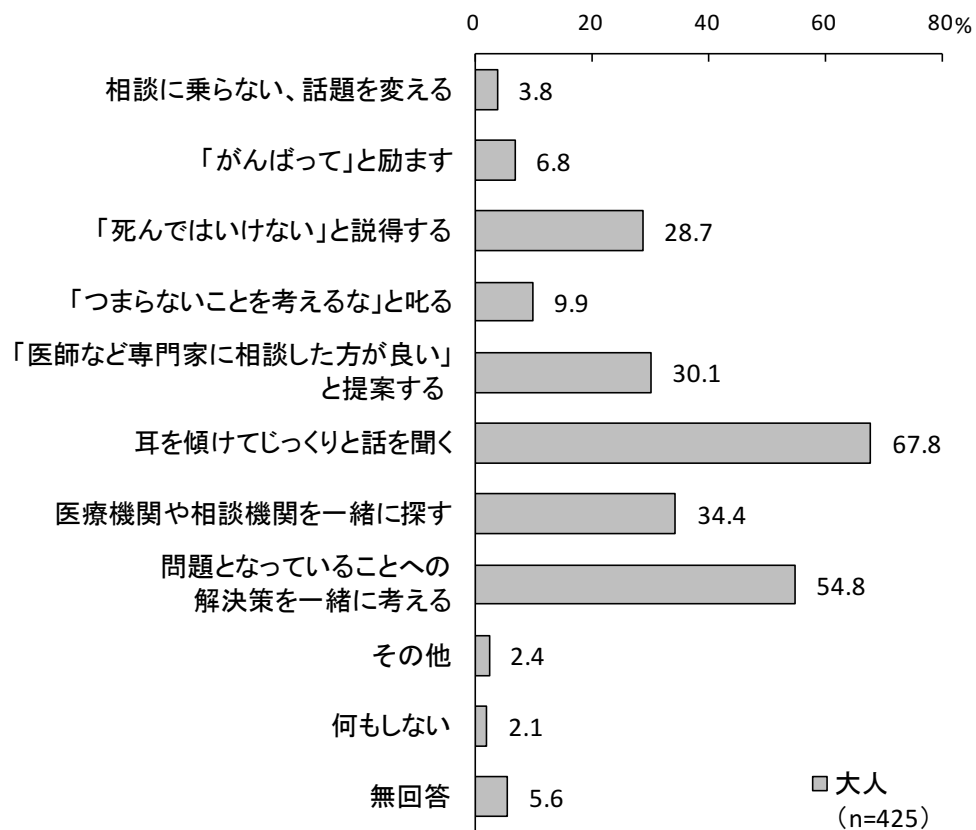
性年代別に見ると、男性 75～84 歳、女性 40～74 歳で「家族や恋人などが悲しむことを考えて」、女性 40～64 歳で「時間の経過とともに忘れたから」、男性 18～74 歳、女性 65～84 歳で「我慢して」、女性 18～39 歳で「自殺を試みたが死にきれなくて」が最も高くなっています。

%			n	家族や恋人などが悲しむことを考えて	仕事のことを考えて	相談して励まされたから	歌や詩に励まされて	見て・CM等を	自殺防止のイベントに参加して	自殺防止のイベントに参加して	原因となった問題が解決したか	時間の経過とともに忘れたから	我慢して	将来を楽観的に考えるようになって
性年代別	男性	18～39歳	4	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	75.0	25.0
		40～64歳	4	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	25.0	75.0	50.0
		65～74歳	5	20.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	20.0	0.0	40.0	0.0	
		75～84歳	3	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		85歳以上	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	女性	18～39歳	14	14.3	0.0	14.3	7.1	0.0	0.0	7.1	14.3	14.3	0.0	
		40～64歳	6	50.0	0.0	16.7	0.0	0.0	0.0	0.0	50.0	33.3	0.0	
		65～74歳	2	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	50.0	0.0	
		75～84歳	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	
		85歳以上	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
%			n	死に自殺を試みたくが	その他	無回答								
性年代別	男性	18～39歳	4	0.0	0.0	25.0								
		40～64歳	4	25.0	0.0	0.0								
		65～74歳	5	0.0	0.0	40.0								
		75～84歳	3	0.0	0.0	66.7								
		85歳以上	0	0.0	0.0	0.0								
	女性	18～39歳	14	21.4	7.1	35.7								
		40～64歳	6	0.0	16.7	33.3								
		65～74歳	2	0.0	50.0	50.0								
		75～84歳	1	0.0	0.0	0.0								
		85歳以上	0	0.0	0.0	0.0								

もし、身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、どのように対応するのが良いと思いますか。(あてはまるものすべてに○)

〈18～64 歳：問 28、65 歳以上：問 30〉

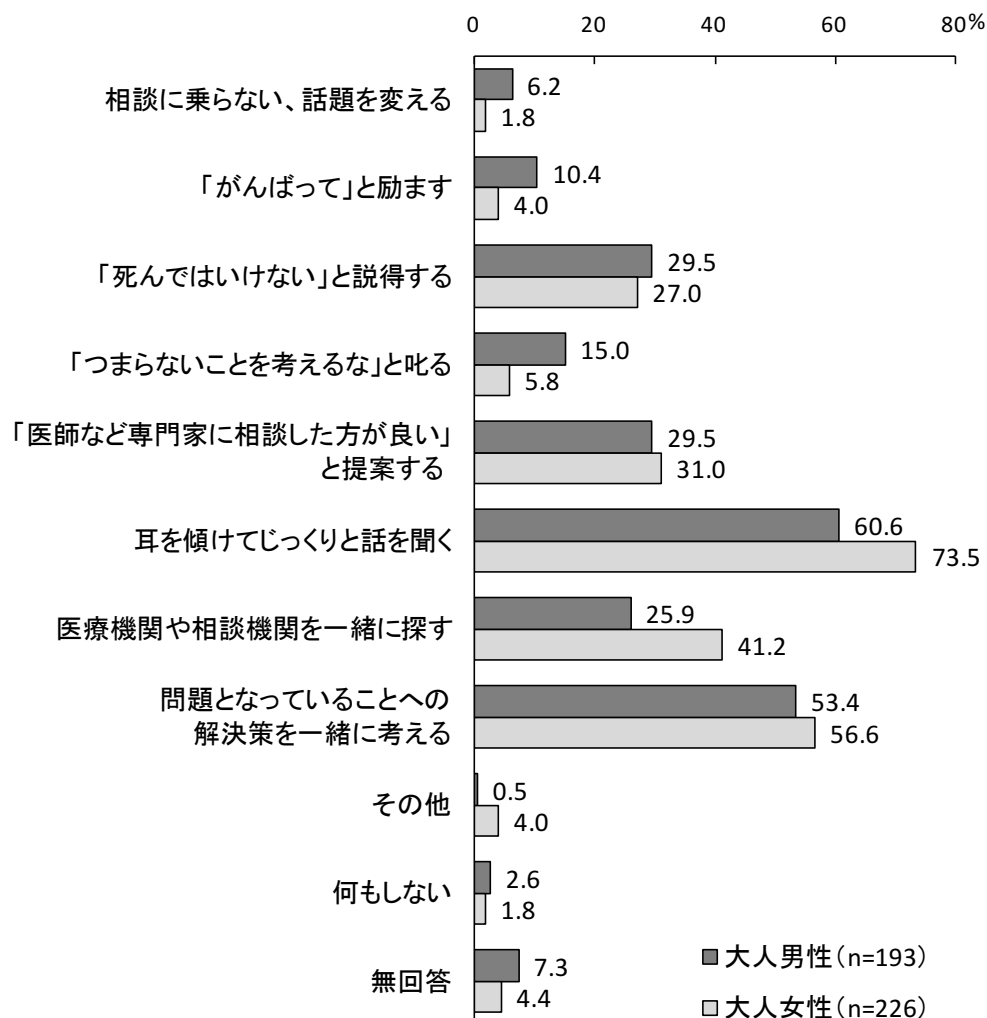
もし、身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、どのように対応するのが良いと思うかについては、「耳を傾けてじっくりと話を聞く」が67.8%と最も高く、次いで「問題となっていることへの解決策と一緒に考える」が54.8%、「医療機関や相談機関と一緒に探す」が34.4%となっています。



もし、身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、どのように対応するのが良いと思うか

■性別クロス集計

性別に見ると、女性では「耳を傾けてじっくりと話を聞く」が73.5%、「医療機関や相談機関と一緒に探す」が41.2%と、男性に比べて高くなっています。



もし、身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、どのように対応するのが良いと思うか

■性年代別クロス集計

性年代別に見ると、男性 18～84 歳、女性のすべての年代で「耳を傾けてじっくりと話を聞く」、男性 65～84 歳、女性 85 歳以上で「問題となっていることへの解決策を一緒に考える」、男性 85 歳以上で「死んではいけない」と説得する」が最も高くなっています。

%			n	を相 談に 乗ら ない、 話題	す「 がん ばつ て」 と励 ま	と「 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	「医 師な ど専 門家 に提 案す る	「話 を聞 く耳 を傾 けて じっ くり と	「医 療機 関や 相 談機 関を 一緒 に探 す	問 題と なっ てい るこ とへの 解決 策を 一緒 に考 える	そ の 他	何 もし ない
性年代別	男性	18～39歳	19	5.3	0.0	5.3	5.3	15.8	84.2	26.3	47.4	5.3	0.0
		40～64歳	36	0.0	8.3	25.0	8.3	30.6	80.6	33.3	61.1	0.0	5.6
		65～74歳	68	2.9	14.7	32.4	11.8	33.8	57.4	27.9	57.4	0.0	2.9
		75～84歳	57	10.5	10.5	35.1	21.1	31.6	52.6	22.8	52.6	0.0	1.8
		85歳以上	11	27.3	9.1	45.5	36.4	9.1	27.3	9.1	27.3	0.0	0.0
	女性	18～39歳	31	0.0	0.0	25.8	0.0	32.3	90.3	48.4	58.1	12.9	3.2
		40～64歳	69	1.4	0.0	26.1	2.9	30.4	87.0	42.0	66.7	5.8	0.0
		65～74歳	66	4.5	6.1	27.3	4.5	40.9	69.7	51.5	56.1	0.0	1.5
		75～84歳	50	0.0	10.0	24.0	14.0	22.0	52.0	24.0	42.0	2.0	4.0
		85歳以上	4	0.0	0.0	50.0	0.0	0.0	75.0	25.0	75.0	0.0	0.0
%			n	無 回 答									
性年代別	男性	18～39歳	19	5.3									
		40～64歳	36	0.0									
		65～74歳	68	5.9									
		75～84歳	57	14.0									
		85歳以上	11	9.1									
	女性	18～39歳	31	0.0									
		40～64歳	69	0.0									
		65～74歳	66	1.5									
		75～84歳	50	14.0									
		85歳以上	4	25.0									

もし、身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、どのように対応するのが良いと思うか

■ゲートキーパーの認知度別クロス集計

〈× 18～64 歳：問 32、65 歳以上：問 34〉

ゲートキーパーの認知度別に見ると、ゲートキーパーを知っているでは、ゲートキーパーの言葉は聞いたことがある、知らないと比べて、「耳を傾けてじっくりと話を聞く」の割合が特に高くなっています。

%		n	を相談に乗らない、話題を変え	「がんばって」と励ます	「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	相談した方が専門家に提案する	「医師など専門家に話を聞く	耳を傾けてじっくりと話を聞く	医療機関や相談機関と一緒に探す	問題となっていて一緒に考える	その他
ゲートキーパーの認知度別	知っている	7	0.0	0.0	28.6	0.0	14.3	85.7	42.9	57.1	0.0	
	言葉は聞いたことがある	35	8.6	2.9	34.3	14.3	28.6	71.4	54.3	62.9	0.0	
	知らない	369	3.3	7.6	28.7	9.8	30.9	68.3	33.3	55.6	2.7	
%		n	何もしない	無回答								
ゲートキーパーの認知度別	知っている	7	0.0	0.0								
	言葉は聞いたことがある	35	0.0	0.0								
	知らない	369	2.4	4.6								

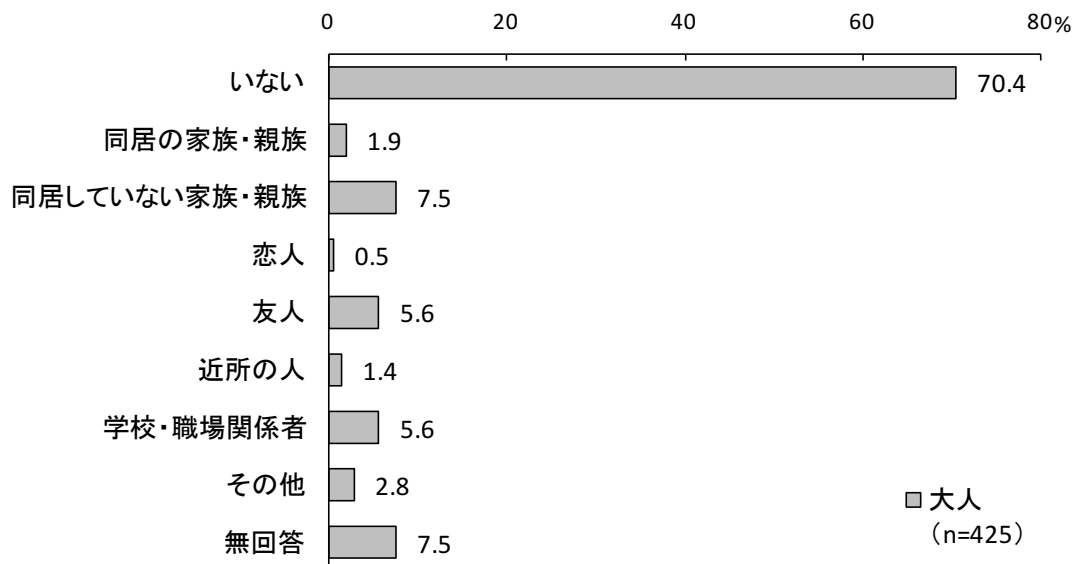
※ゲートキーパー：地域や職場、教育、その他様々な分野において、身近な人の自殺のサインに気づき、その人の話を受け止め、必要に応じて専門相談機関につなぐなどの役割が期待される人のこと。

本アンケートでのゲートキーパーの認知度に関する設問は、18～64 歳は問 32、65 歳以上は問 34 として実施しています。

あなたの周りで、自殺で亡くなった方はいますか。いる場合は、その方とはどのような関係にあたりますか。（あてはまるものすべてに○）

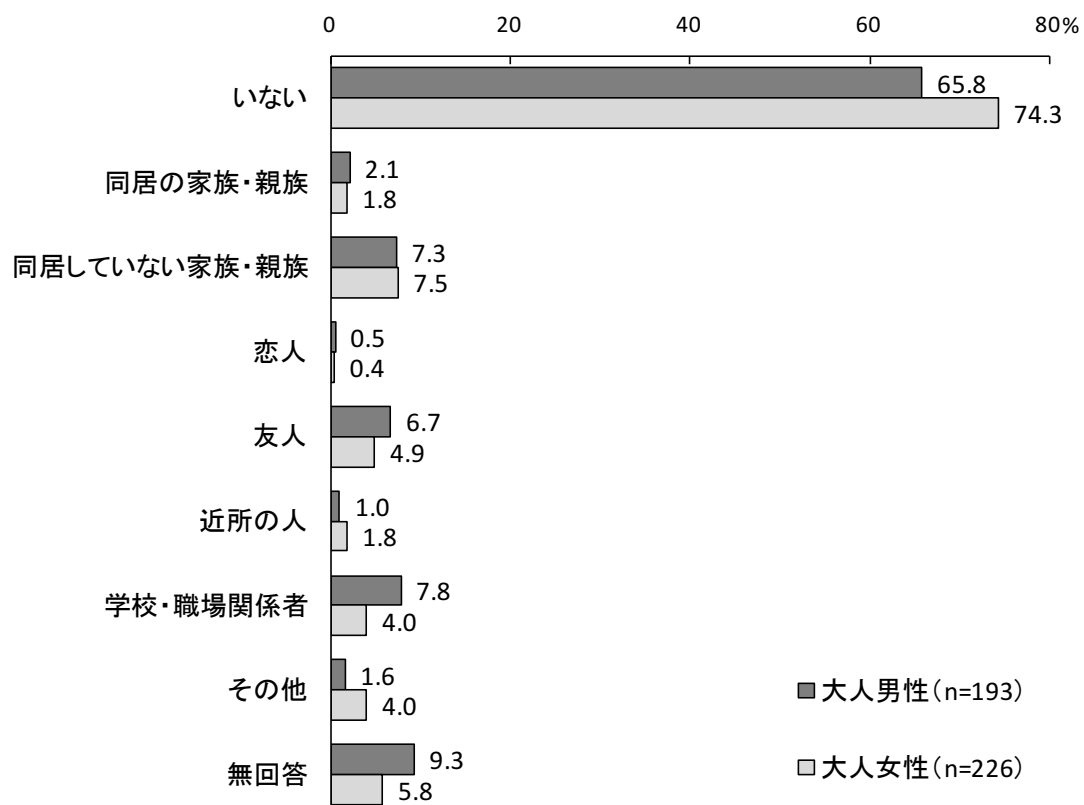
〈18～64 歳：問 29、65 歳以上：問 31〉

自分の周りの自殺で亡くなった人との関係については、「いない」が70.4%と最も高く、次いで「同居していない家族・親族」が7.5%、「友人」と「学校・職場関係者」がともに5.6%となっています。



■ 性別クロス集計

性別に見ると、女性では「いない」が74.3%と、男性に比べてやや高くなっています。



■性年代別クロス集計

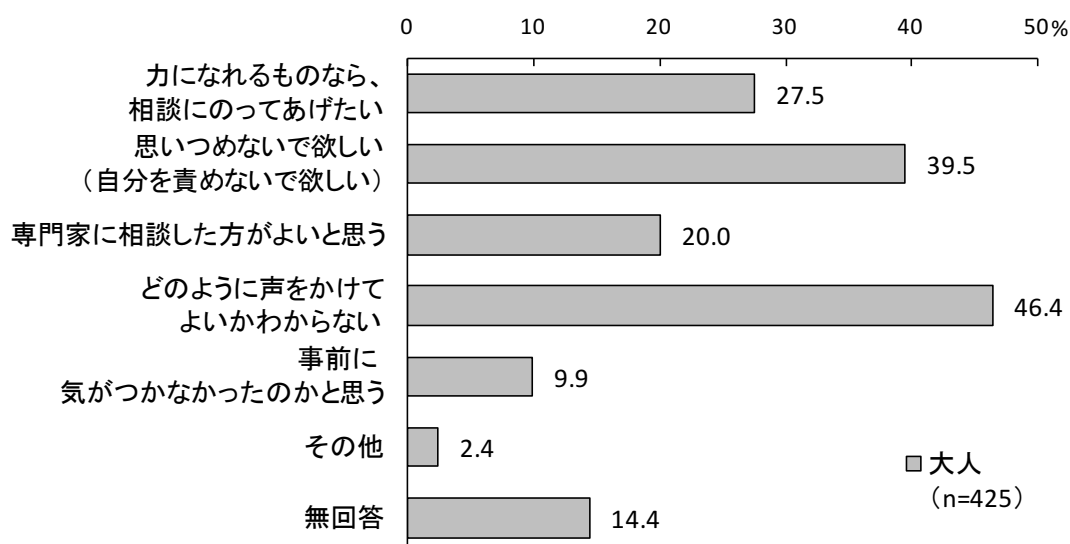
性年代別に見ると、いずれの年代でも「いない」が最も高くなっています。また、男性 18～39 歳で「学校・職場関係者」が 21.1%と、他の性年代に比べてやや高くなっています。

%			n	い な い	族 同 居 の 家 族 ・ 親	家 同 族 居 ・ 親 居 し て い な い	恋 人	友 人	近 所 の 人	者 学 校 ・ 職 場 関 係	そ の 他	無 回 答
性年代別	男性	18～39歳	19	42.1	0.0	15.8	0.0	15.8	0.0	21.1	5.3	5.3
		40～64歳	36	61.1	2.8	13.9	0.0	13.9	0.0	13.9	2.8	0.0
		65～74歳	68	69.1	1.5	5.9	0.0	7.4	2.9	5.9	0.0	7.4
		75～84歳	57	68.4	3.5	3.5	1.8	0.0	0.0	3.5	1.8	17.5
		85歳以上	11	90.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.1
	女性	18～39歳	31	67.7	0.0	9.7	0.0	6.5	0.0	3.2	9.7	3.2
		40～64歳	69	71.0	2.9	7.2	0.0	7.2	2.9	8.7	5.8	1.4
		65～74歳	66	81.8	0.0	6.1	0.0	4.5	1.5	3.0	1.5	3.0
		75～84歳	50	78.0	4.0	6.0	2.0	2.0	2.0	0.0	0.0	14.0
		85歳以上	4	50.0	0.0	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0	25.0	0.0

身近な人を自殺で亡くした遺族の方について、どのようにお考えになりますか。(あてはまるものすべてに○)

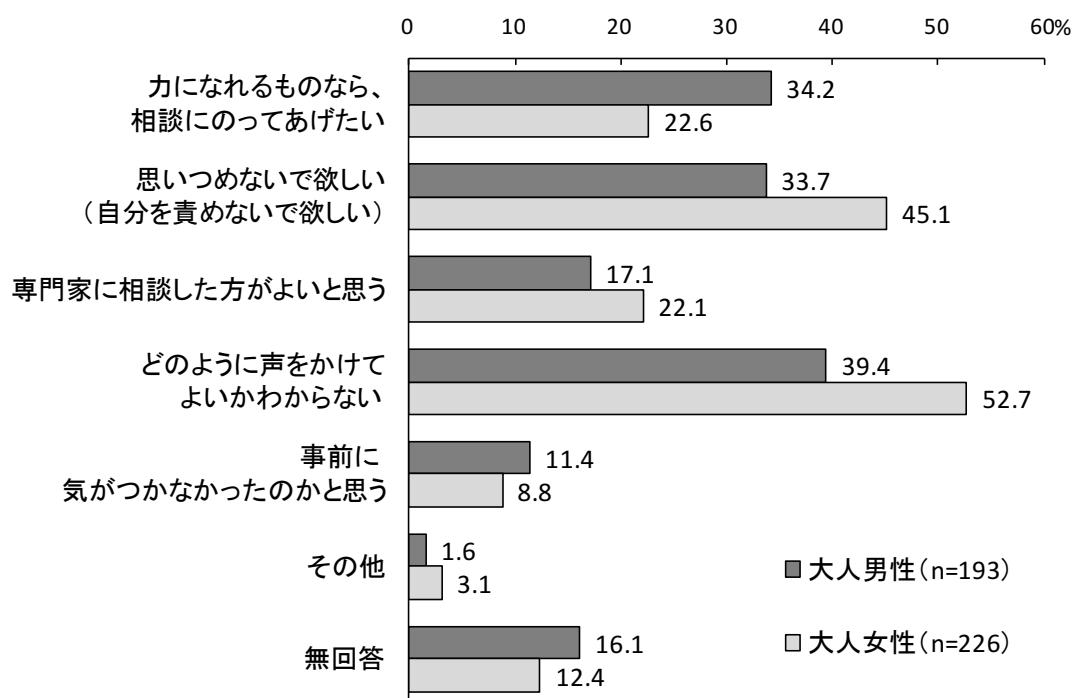
〈18～64 歳：問 30、65 歳以上：問 32〉

身近な人を自殺で亡くした遺族への考えについては、「どのように声をかけてよいかわからない」が 46.4%と最も高く、次いで「思いつめないで欲しい（自分を責めないで欲しい）」が 39.5%、「力になれるものなら、相談にのってあげたい」が 27.5%となっています。



■ 性別クロス集計

性別に見ると、男性では「力になれるものなら、相談にのってあげたい」が 34.2%と、女性に比べて高く、女性では「思いつめないで欲しい（自分を責めないで欲しい）」が 45.1%、「どのように声をかけてよいかわからない」が 52.7%と、男性に比べて高くなっています。



■性年代別クロス集計

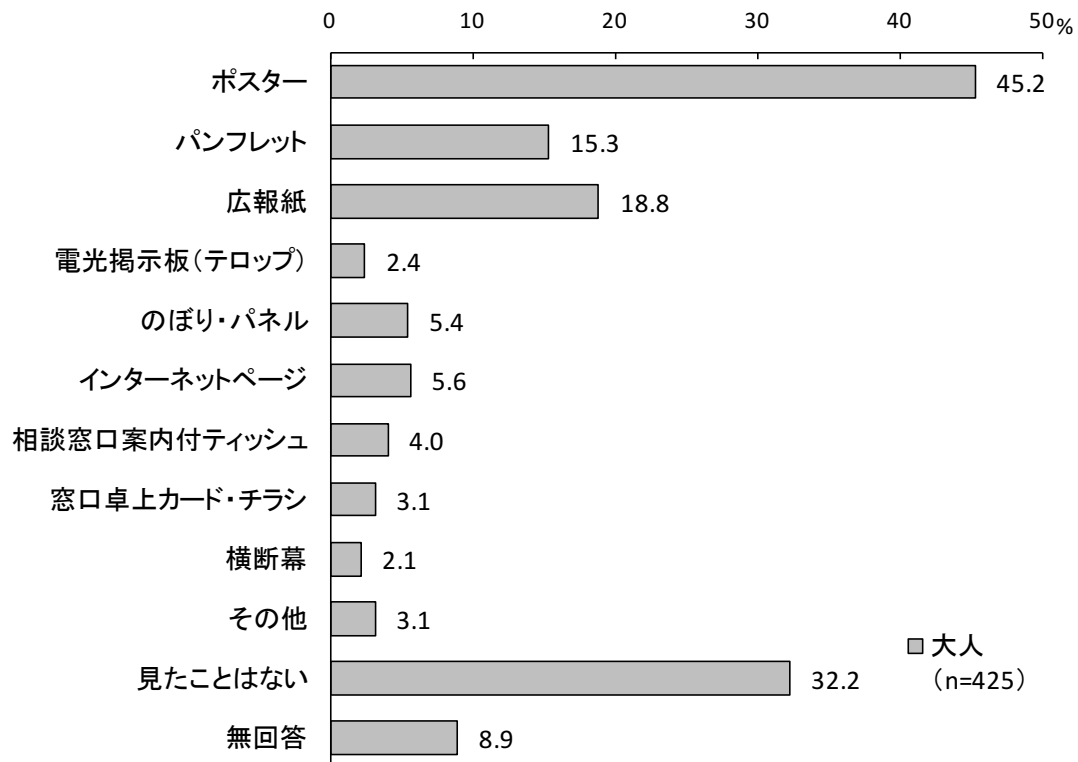
性年代別に見ると、男性 75～84 歳と男女 85 歳以上で「力になれるものなら、相談にのってあげたい」、男性 40～64 歳と女性 65～74 歳で「思いつめないで欲しい（自分を責めないで欲しい）」、男性 18～74 歳、女性 18～64 歳と女性 75 歳以上で「どのように声をかけてよいかわからない」が最も高くなっています。

%		n	相談になれるものなら、あげたい、	力になれるものなら、相談にのってあげたい	思いつめないで欲しい（自分を責めないで欲しい）」	専門家に相談した方がよいのか、わからない声をかけて	どのような声をかけてよいか、わからない	た前かと思がつかない	その他	無回答
性年代別	男性	18～39歳	19	26.3	31.6	10.5	57.9	15.8	0.0	5.3
		40～64歳	36	33.3	44.4	16.7	44.4	5.6	5.6	5.6
		65～74歳	68	33.8	42.6	13.2	44.1	13.2	1.5	11.8
		75～84歳	57	36.8	19.3	19.3	28.1	12.3	0.0	29.8
		85歳以上	11	45.5	27.3	36.4	18.2	9.1	0.0	27.3
	女性	18～39歳	31	22.6	45.2	22.6	64.5	12.9	6.5	3.2
		40～64歳	69	21.7	50.7	26.1	66.7	7.2	5.8	4.3
		65～74歳	66	21.2	54.5	18.2	53.0	10.6	0.0	10.6
		75～84歳	50	22.0	26.0	22.0	28.0	6.0	2.0	28.0
		85歳以上	4	50.0	25.0	25.0	50.0	25.0	0.0	25.0

これまで自殺対策に関する啓発物を見たことがありますか。(あてはまるものすべてに○)

〈18～64 歳：問 31、65 歳以上：問 33〉

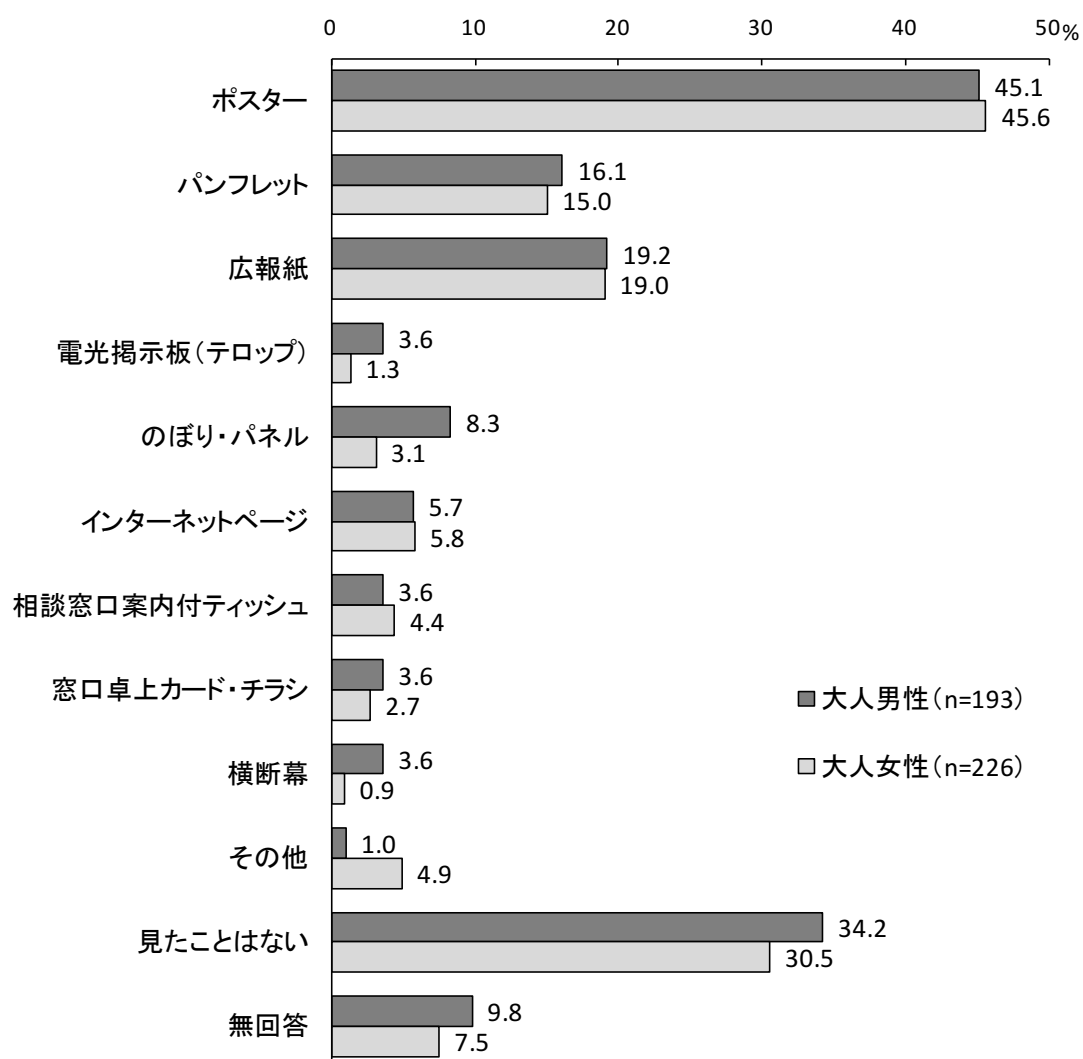
これまで自殺対策に関する啓発物を見たことがあるかについては、「ポスター」が 45.2%と最も高く、次いで「見たことはない」が 32.2%、「広報紙」が 18.8%となっています。



これまで自殺対策に関する啓発物を見たことがあるか

■性別クロス集計

性別に見ると、いずれも大きな違いは見られません。



これまで自殺対策に関する啓発物を見たことがあるか

■性年代別クロス集計

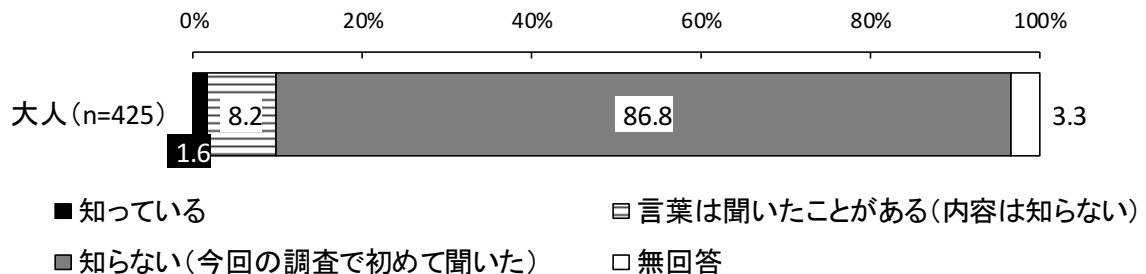
性年代別に見ると、男女 18～74 歳では「ポスター」、男女 75 歳以上では「見たことはない」が最も高くなっています。また、男性 18～39 歳では「ポスター」が 73.7%、女性 85 歳以上では「見たことはない」が 75.0%と、他の性年代に比べて特に高くなっています。

%			n	ポ ス タ ー	パ ン フ レ ッ ト	広 報 紙	電 光 掲 示 板 （ テ ロ ッ プ ）	の ぼ り ・ パ ネ ル	ペ ィ ン タ ー ネ ッ ト	相 談 窓 口 案 内 付 テ ィ ッ シ ュ	窓 口 卓 上 カ ー ・ チ ラ シ	横 断 幕	そ の 他
性年代別	男性	18～39歳	19	73.7	10.5	15.8	10.5	15.8	26.3	5.3	10.5	0.0	5.3
		40～64歳	36	52.8	13.9	16.7	5.6	8.3	8.3	5.6	2.8	2.8	0.0
		65～74歳	68	51.5	17.6	17.6	2.9	11.8	4.4	2.9	1.5	4.4	0.0
		75～84歳	57	28.1	17.5	21.1	1.8	1.8	0.0	3.5	3.5	5.3	1.8
		85歳以上	11	27.3	18.2	27.3	0.0	9.1	0.0	0.0	9.1	0.0	0.0
	女性	18～39歳	31	58.1	16.1	3.2	3.2	9.7	19.4	9.7	16.1	3.2	6.5
		40～64歳	69	58.0	17.4	18.8	1.4	2.9	8.7	7.2	0.0	0.0	8.7
		65～74歳	66	47.0	16.7	27.3	0.0	1.5	1.5	3.0	1.5	1.5	1.5
		75～84歳	50	24.0	10.0	20.0	2.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0
		85歳以上	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	25.0
%			n	見 た こ と は な い	無 回 答								
性年代別	男性	18～39歳	19	5.3	5.3								
		40～64歳	36	36.1	0.0								
		65～74歳	68	38.2	7.4								
		75～84歳	57	36.8	17.5								
		85歳以上	11	36.4	27.3								
	女性	18～39歳	31	16.1	0.0								
		40～64歳	69	20.3	1.4								
		65～74歳	66	36.4	4.5								
		75～84歳	50	44.0	22.0								
		85歳以上	4	75.0	0.0								

ゲートキーパー※を知っていますか。(○は1つ)

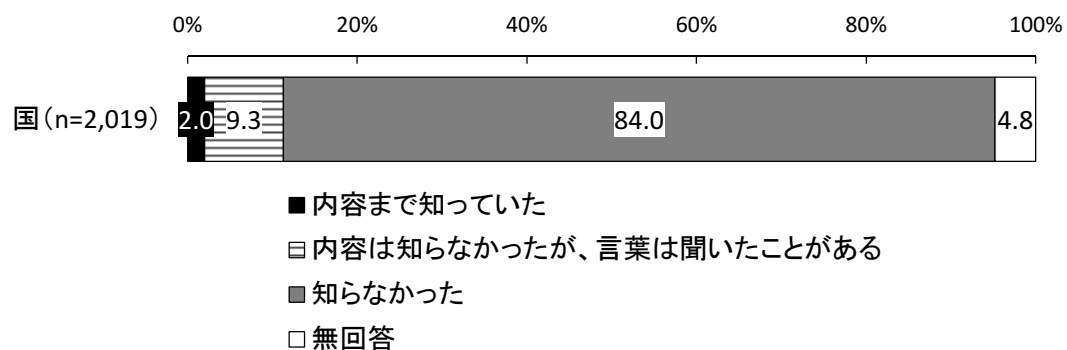
〈18～64 歳：問 32、65 歳以上：問 34〉

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。



参考：国の結果

国と比較すると、選択肢が一部異なるため一概には言えないものの、東久留米市でも同様の傾向となっています。



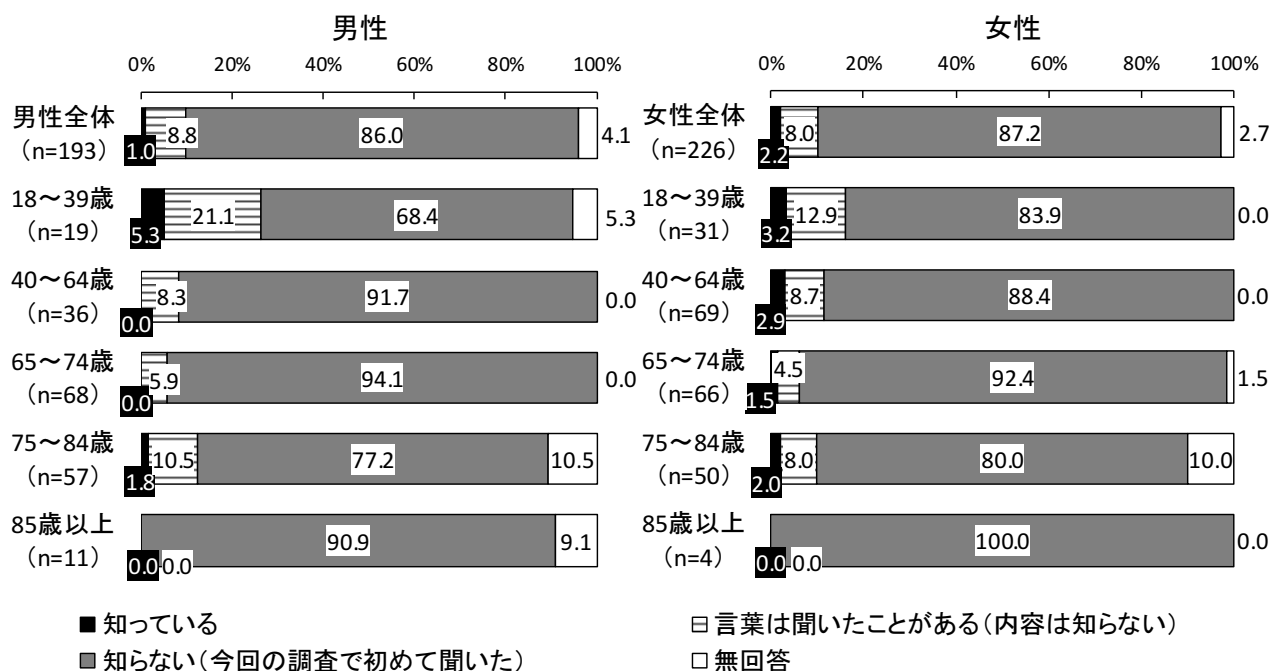
◇(国) あなたは、自殺対策に関する以下の事柄について知っていましたか。次の a から f のそれぞれについて、該当するもの 1 つだけに○をつけてください。(○は1つずつ)

■ゲートキーパー(自殺のサインに気づき、適切な対応を取れる人)

■性別・性年代別クロス集計

性別（男性全体・女性全体別）に見ると、いずれも大きな違いは見られません。

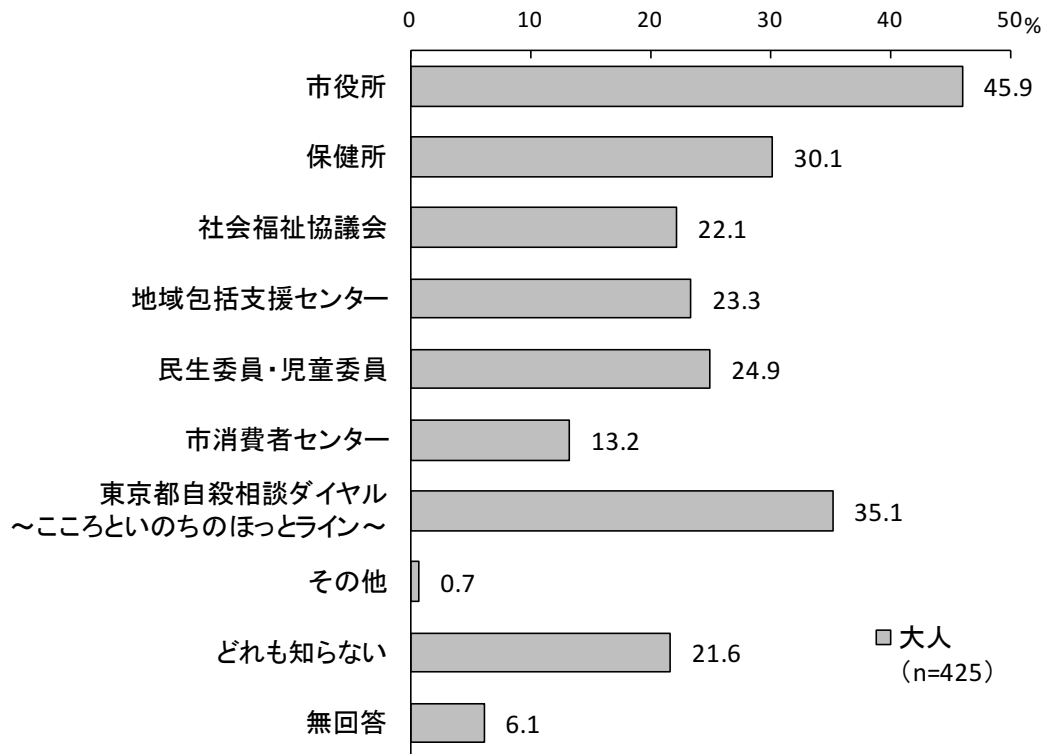
性年代別に見ると、いずれも「知らない（今回の調査で初めて聞いた）」が最も高くなっています。また、男性 18～39 歳では「言葉は聞いたことがある（内容は知らない）」が 21.1%と、他の性年代に比べてやや高くなっています。



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○）

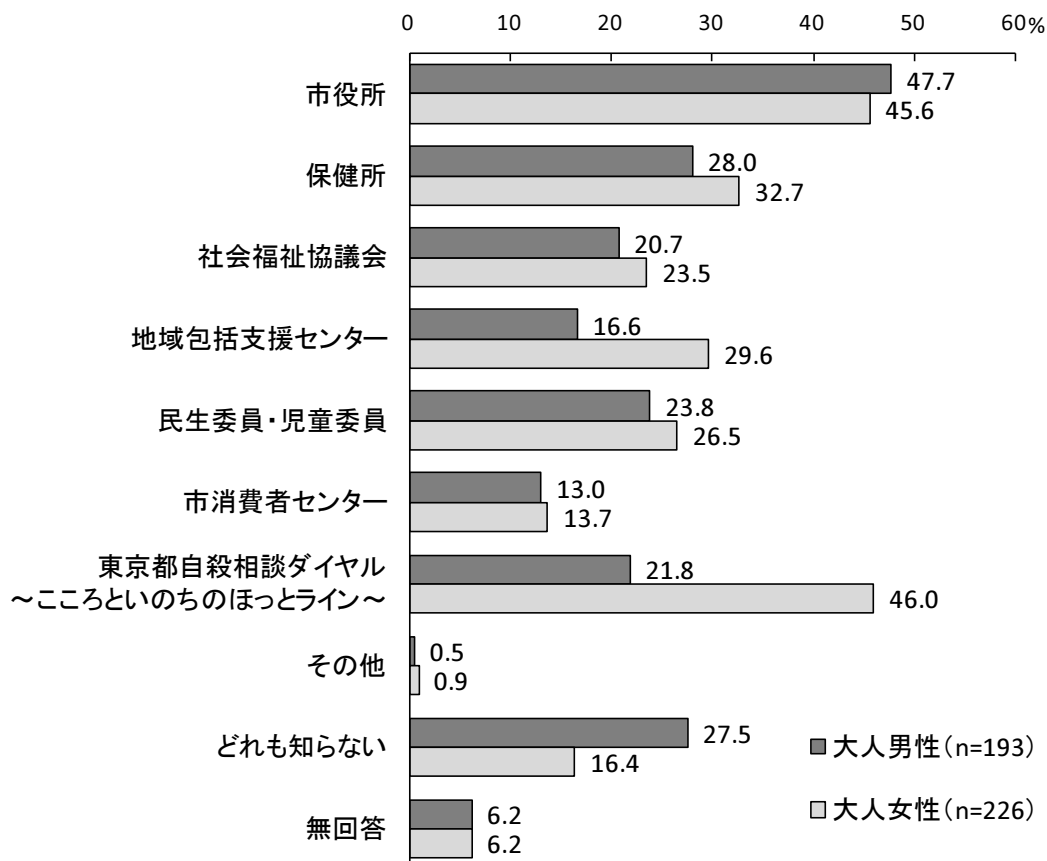
〈18～64 歳：問 33、65 歳以上：問 35〉

主な相談機関・相談先を知っているかについては、「市役所」が45.9%と最も高く、次いで「東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～」が35.1%、「保健所」が30.1%となっています。



■性別クロス集計

性別に見ると、男性では「どれも知らない」が27.5%と、女性に比べて高く、女性では「地域包括支援センター」が29.6%、「東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～」が46.0%と、男性に比べて高くなっています。



■性年代別クロス集計

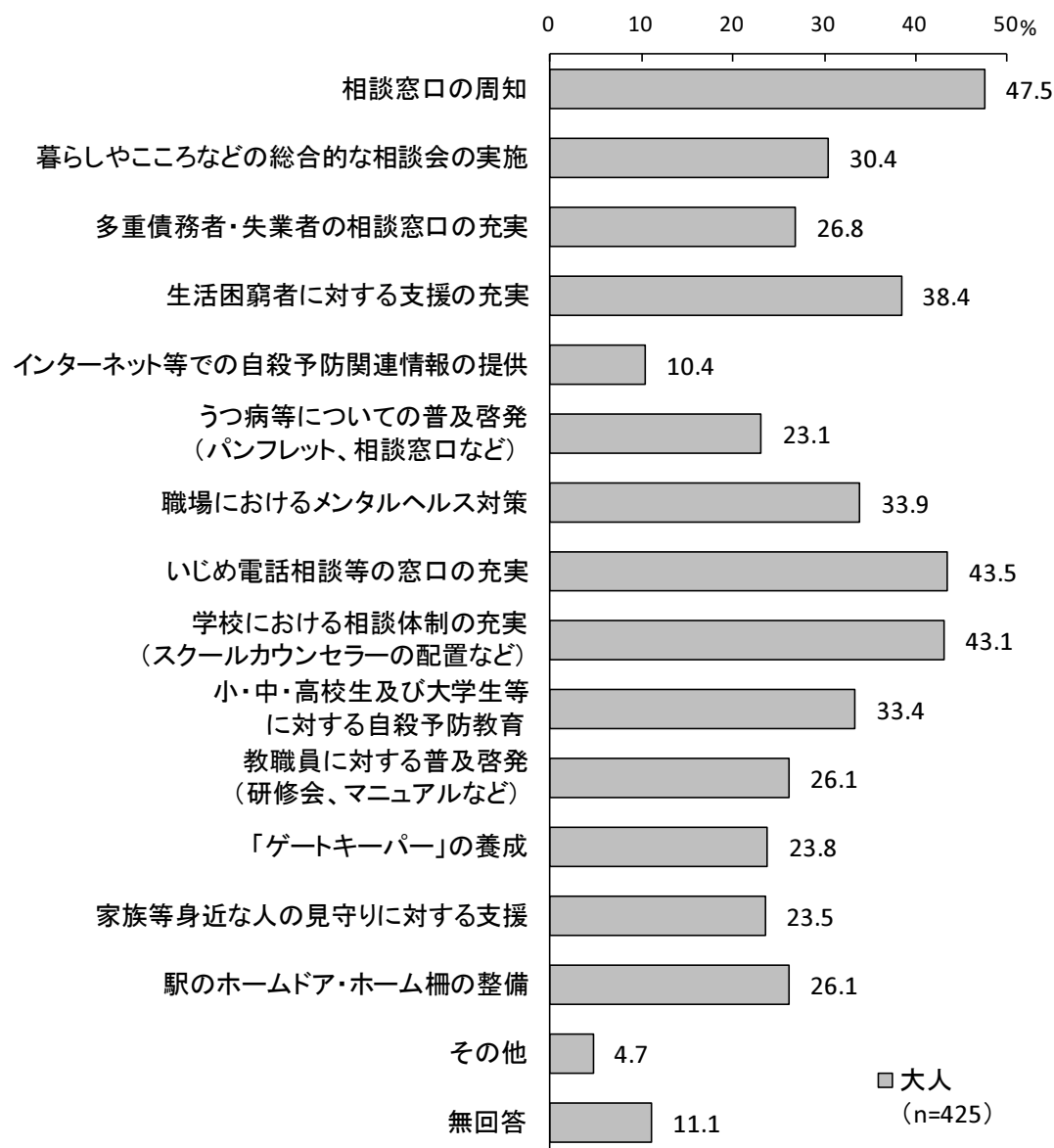
性年代別に見ると、男性 18～39 歳と男女 65 歳以上では「市役所」、女性 75～84 歳では「地域包括支援センター」、男女 18～39 歳と女性 40～64 歳では「東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～」、男性 40～64 歳では「どれも知らない」が最も高くなっています。

%			n	市役所	保健所	社会福祉協議会	地域包括支援センター	民生委員・児童委員	市消費者センター	東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～	その他	どれも知らない	無回答
性年代別	男性	18～39歳	19	42.1	15.8	5.3	0.0	5.3	5.3	42.1	0.0	31.6	5.3
		40～64歳	36	36.1	27.8	11.1	11.1	13.9	13.9	25.0	0.0	41.7	0.0
		65～74歳	68	57.4	32.4	22.1	14.7	25.0	13.2	23.5	0.0	22.1	1.5
		75～84歳	57	47.4	28.1	28.1	26.3	36.8	14.0	14.0	1.8	24.6	14.0
		85歳以上	11	36.4	27.3	27.3	27.3	9.1	18.2	9.1	0.0	27.3	18.2
	女性	18～39歳	31	41.9	35.5	12.9	19.4	16.1	6.5	48.4	0.0	25.8	3.2
		40～64歳	69	49.3	46.4	23.2	24.6	24.6	18.8	59.4	0.0	11.6	0.0
		65～74歳	66	54.5	33.3	33.3	39.4	37.9	16.7	45.5	0.0	16.7	4.5
		75～84歳	50	30.0	14.0	16.0	30.0	20.0	10.0	28.0	2.0	18.0	14.0
		85歳以上	4	75.0	50.0	50.0	50.0	50.0	0.0	25.0	0.0	25.0	0.0

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○）

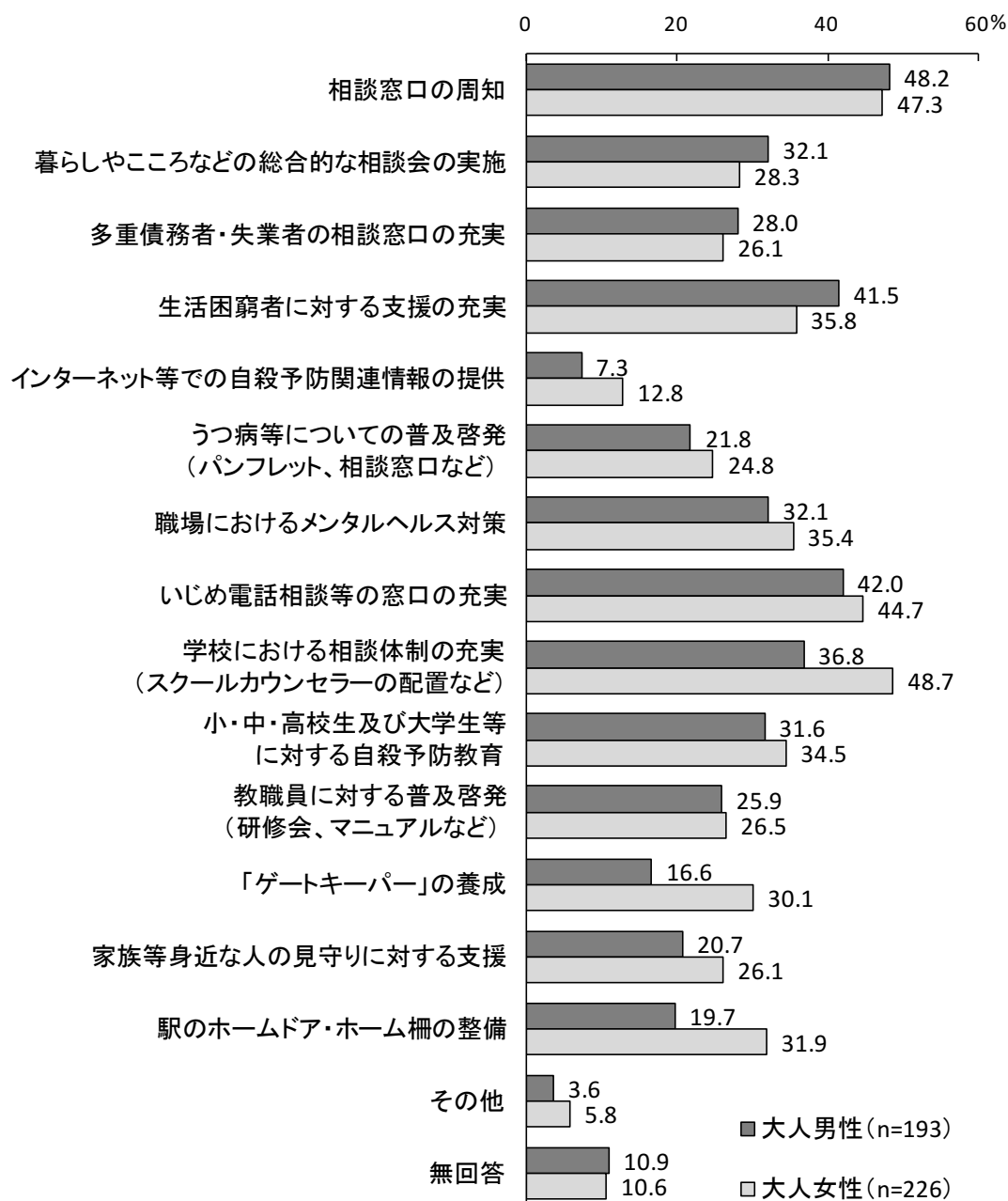
〈18～64 歳：問 34、65 歳以上：問 36〉

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。



■性別クロス集計

性別に見ると、男性では「生活困窮者に対する支援の充実」が41.5%と、女性に比べて高くなっています。また、女性では「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48.7%、「ゲートキーパー」の養成が30.1%、「駅のホームドア・ホーム柵の整備」が31.9%と、男性に比べて高くなっています。



■性年代別クロス集計

性年代別に見ると、男性では、18～39歳で「職場におけるメンタルヘルス対策」、40～64歳で「いじめ電話相談等の窓口の充実」、65歳以上で「相談窓口の周知」（85歳以上では「生活困窮者に対する支援の充実」もともに）が最も高くなっています。また、女性では、18～64歳で「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）」（18～39歳では「職場におけるメンタルヘルス対策」もともに）、65～74歳で「いじめ電話相談等の窓口の充実」、75歳以上で「相談窓口の周知」（85歳以上では「小・中・高校生及び大学生等に対する自殺予防教育」もともに）が最も高くなっています。

%			n	相談窓口の周知	暮らしているところなどの総合的な相談会の実施	多重債務者・失業者の相談窓口の充実	生活困窮者に対する支援の充実	インターネット等での自殺予防関連情報の提供	うつ病等についての普及啓発（パンフレット、相談窓口など）	職場におけるメンタルヘルス対策	いじめ電話相談等の窓口の充実	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）	小・中・高校生及び大学生等に対する自殺予防教育
性年代別	男性	18～39歳	19	10.5	10.5	31.6	26.3	10.5	10.5	42.1	26.3	36.8	26.3
		40～64歳	36	38.9	30.6	36.1	38.9	8.3	19.4	47.2	52.8	47.2	33.3
		65～74歳	68	58.8	38.2	26.5	44.1	7.4	23.5	39.7	48.5	42.6	36.8
		75～84歳	57	54.4	35.1	24.6	43.9	5.3	28.1	14.0	36.8	28.1	28.1
		85歳以上	11	45.5	27.3	18.2	45.5	9.1	9.1	18.2	27.3	18.2	27.3
	女性	18～39歳	31	45.2	22.6	25.8	35.5	12.9	22.6	54.8	41.9	54.8	45.2
		40～64歳	69	47.8	23.2	18.8	36.2	14.5	30.4	46.4	43.5	56.5	39.1
		65～74歳	66	54.5	36.4	33.3	40.9	16.7	27.3	34.8	62.1	56.1	36.4
		75～84歳	50	36.0	24.0	26.0	30.0	4.0	12.0	12.0	30.0	28.0	18.0
		85歳以上	4	75.0	50.0	25.0	25.0	25.0	50.0	25.0	25.0	50.0	75.0
%			n	（ど）教職員に対するマニュアルの普及啓発	「ゲートキーパー」の養成	家族等身近な人の見守りに対する支援	駅のホームドア・ホーム柵の整備	その他	無回答				
性年代別	男性	18～39歳	19	15.8	5.3	10.5	36.8	15.8	5.3				
		40～64歳	36	22.2	22.2	19.4	27.8	8.3	0.0				
		65～74歳	68	33.8	22.1	20.6	20.6	1.5	10.3				
		75～84歳	57	26.3	14.0	26.3	10.5	0.0	19.3				
		85歳以上	11	9.1	0.0	18.2	9.1	0.0	18.2				
	女性	18～39歳	31	29.0	35.5	35.5	45.2	12.9	6.5				
		40～64歳	69	24.6	29.0	29.0	33.3	10.1	4.3				
		65～74歳	66	34.8	34.8	25.8	31.8	1.5	9.1				
		75～84歳	50	16.0	26.0	14.0	22.0	2.0	26.0				
		85歳以上	4	50.0	25.0	0.0	25.0	0.0	0.0				

第2章 関係団体等ヒアリング調査

I 調査の概要

1. 調査目的・調査概要

【調査目的】

本調査は、2019 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関係団体・機関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：東久留米市内で活動する 11 の関係団体・機関の代表者
- 調査方法：調査票の配布・回収の後、一部の団体については直接ヒアリングを実施
実施にあたっては、必要に応じて関連各課の同席のもと、健康課が中心となって実施

2. 対象ごとのねらい

対象ごとに、以下のような内容で実施しました。

カテゴリ	No.	団体名	調査のねらい
男性・女性 性の相談	1	男女平等推進センター (フィフティ・フィフティ)	男性、女性それぞれの悩みの傾向について把握
高齢者・ 障害者	2	東久留米市シニアクラブ連 合会	主に高齢者の置かれた現状について把握
	3	東久留米市地域生活支援セ ンター めるくまーる	支援者側から見た精神障害者の置かれた状況につ いて把握
	4	リカバリーカレッジ・ポリ フォニー	支援者側から見た障害者の置かれた状況や生きづ らさについて把握
	5	社会福祉協議会	地域における福祉活動の状況について把握
	6	地域包括支援センター	地域における支援が必要な人の状況や支援の現状 について把握
福祉	7	民生委員・児童委員	地域における支援が必要な人の状況や支援の現状 について把握
	8	こころのヘルスサポーター 講座受講者	自殺防止に向けた取り組み主体としての活動実態 や意識を把握
産業	9	東久留米ワークコーナー (ハローワーク)	就労希望者の抱える問題に対する支援状況を把握
	10	東久留米市勤労市民共済会	中小企業への支援事業について把握
	11	商工会議所	企業におけるメンタルヘルス対策の取り組みなど について把握

II 調査結果のまとめ

相談支援体制について

○市民がどこに相談したらよいか分からないことがある

- 市民がひと目見て、どこにまず相談したらよいかわかるツールが必要（事例やケースがイメージ出来るようなものなど）。また、「とにかく電話してみよう」と思えるよう、相談のハードルを下げる見せ方も重要。
- 相談を受けた際、最初の窓口で相談者の話をしっかり受け止め、提案できるような体制が必要。また、相談することによって相談者が状況をゼロから説明する必要がないよう、相談者自身をサポートする仕組みが必要。
- 自殺につながる生きづらさを感じた時に相談しやすい仕組みづくりが必要。

→【課題】相談機関の情報の周知と、相談を受け止める体制づくりが不足している

○相談の場に出てこられていない方への対応が難しい

- 相談に出て来られていない人への対応が難しい。引きこもりに近い人は外出自体が困難な状況であり、支援を受けられる機関には来ないのではと感じている。また、DV・モラハラ等を受けている人は、自覚することは困難なことが多い。
- 孤立させないためには、数多くの見守り、あいさつ、相談相手が必要であり、訪問型での実施が効果的。課題を課題だと気付かない人が本来は一番支援を必要としているが、そういう人に気付くことができる人材の育成や体制づくりが出来ない現状がある。
- 相談を受けた後にも、個人の問題にどこまで踏み込むのかの判断が難しい。

→【課題】相談に来られない方へアウトリーチ型の対応が必要だが、人材育成や体制づくりには課題がある状況

連携・情報共有について

○市の各課や関係機関の役割が互いに周知しきれていない

- 相談内容を関係機関へつなぐ際、各課や関係機関がどのような活動をしているのかわからないことがある。事務文書だけでは、各課や関係機関で何をやっているのか、制度が変わって新たに対応できるものが増えている場合などを把握しきれていない。各部署で行っている支援メニューについて情報共有を図るとともに、横の連携の見える化が重要。
- 相談内容の情報共有は、担当者から他の部署に聞くとともに、公的機関としての自身の所属する課や機関の役割を他の部署へも伝えている。また、地域との連携会議として、市の関連部署と月に一回会議を行っている。
- 行政、福祉領域へつなぐ際は、東京都発行の冊子やインターネットなどでの情報収集により現状はほぼ対応できている。

→【課題】庁内各課や関係機関の役割・サービスの情報共有と横の連携づくりが不足している

○関係機関同士での対象者の情報共有が難しい

- 受けた電話の記録の保管、どの団体にどこまでその状況を伝えるか（個人情報、守秘義務の取扱い）が難しい。相談者をつなげる先の部署や関係機関を模索する際、個別ケースというよりも相談の「概要」を伝えることはある。
- 自殺を考える人の意思を尊重すると、表立って関係機関と連携をできず、生命の危険を避けるために秘密裏に進めないといけな状況がある。
- 公的機関から個人情報が伝わってこないため、状況がわかりにくく、支援がしづらい状況がある。

→【課題】 個人情報をどの範囲まで共有するかの判断が難しいとともに、支援者側に情報が伝わらない現状がある

○重層的、継続的な支援の体制ができていない

- 支援や見守りが必要な人に対して、市民が直接支援していても、市のサービス等の支援が開始されると、それまで行っていた支援を控えてしまう場合があり、互いの役割への理解と周知が必要。
- 市役所や公的機関に市民からの相談があった場合、まずは窓口でじっくり話し合うことに加えて、相手のフィールドに出向いて話すことも大切だと感じる。
- 支援開始時に他機関と連携をする際、役割分担が必要な場面で、業務範囲以上の支援が必要になる時があり、どこが何を担うのか決めることが大変になっている。
- ハイリスク者へのアプローチは専門機関が行い、一般市民は、ポピュレーションアプローチとして、自殺を考えることのない文化風土づくりに貢献できるとよい。
- 健康寿命の延伸とつながりを強化する活動を積極的に行っているが、会員数が漸減してきているので、行政の支援のもとに広められるとよい。
- 職場健診でのストレスチェックは、実際にやっている市内の団体は少なく、リスクの高まった時に気付くツールが活用されていない。

→【課題】 行政、団体、市民が互いの役割を整理・理解しながら、継続的に関わっていく体制づくりが不足している

つながりづくりについて

○日常的につながれる人が少ない

- 施設において受ける電話相談の内容は、日頃起きたことの報告が多いが、それを通した安否確認となっている。また、連休中に自殺のあるケースもあるので、なるべく施設が連休とならないようにし、利用者との継続的なコンタクトにつなげている。
- 日常的に関係をつくっておくと、自殺に限らず、何かあった時にわかる。何かのときの為に日頃から繋がっている。その為にも、こちらの役割をしっかりと伝えている。
- 見守りに行っても、受け入れてもらえない場合がある。
- 閉じこもりで支援を拒否しがちな方への支援で、制度利用が始まるまでの期間に、対応できる機関が必要と感じる。
- 孤独な立場にある経営者に対する相談窓口のようなものがあたらよい。
- 「生きる支援」を自殺予防としてだけでなく、生きがいづくりとして取り組むことが必要。
- 家庭内にこもらず、多くの人と関われる機会が生まれるよう、居場所となり得そうなところが必要。関係機関と共同で地域の生きやすさにつながるマップ・ガイドブックを作成・配布することで、生きづらさを抱えている方が手に取り、孤立感を軽減するきっかけになったらよい。

→【課題】 行政、団体、市民問わず、つながりを継続的に確保できる仕組みづくりが不足している

支援のできる人材育成について

○自殺対策に関する理解を持ち、適切に対応できる人材の育成が求められている

- 自殺防止対策にあたっては、「話の仕方やつなぐ方法」など対応には慎重さが求められるため、ノウハウの勉強の機会が必要。
- 自殺する前に何らかの相談に訪れる人は約7割とのこともあり、相談窓口担当者が、傾聴や判断力のスキルを養成しておくことが重要。
- 相談中に「死にたい」と言われた時、本人の言い分をしっかりと聞くことに集中している。何度も連絡がある時は、時間をかけて話を聴いている。
- 弱音を吐きにくい状況があると思う。
- 一般市民として、自身の近隣にいる「気になる方」への見守りと声掛けを呼びかけたい。
- 自分自身が、自殺予防の一員として関わり得るという自覚と意識をもつことが大切。そのためには、研修が必要と考えられる。

→【課題】傾聴スキルや、慎重な対応などができるような人材の養成が不足している

支援者へのケアについて

○自殺対策に取り組む職員の負担が大きい

- 対応する職員等の負担が大きい。
- 重いケースは複数で担当している。
- 精神的に弱っている方のところへ行くという時に、囑託ではなく正規職員を付けたり、地域のネットワークを沢山持っている職員を付けるようにしたり、経験の長い職員を配置したりしている。
- 職員へのフォロー体制として、職員への面談や、複数名での対応を行っているほか、職員向けの電話相談も紹介しているが、電話のみだと不足していると感じている。

→【課題】各団体で、複数スタッフでの対応や経験年数の長い人を配置するなどの工夫している状況があるが、対策の情報共有が不足している

資料編

「こころの健康に関するアンケート」調査票

1. 小中高生



悩んだい、困ったときの相談先

いじめ、友達・家族との関係、学校生活、こころの悩みや不安などの相談

教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン（東京都教育相談センター）
0120-53-8288（通話無料） 24時間受付

相談はとっし LINE@東京
LINEの「公式アカウント」から「相談ほっとLINE@東京」で検索して友だち登録
開設期間：平成30年9月10日（月）～平成31年3月31日（日）
※9月と3月は15時から
各日：17時～22時（受付は21時30分まで） ※チャイルドライン
18さいまでの子どもがかける電話 チャイルドライン
0120-99-7777（通話無料） 毎日16時～21時
24時間子供SOSダイヤル（全国統一ダイヤル）
0120-0-78310（通話無料） 夜間休日を含めて24時間対応

ネットや携帯のトラブルの相談
こたエール
0120-1-78302（通話無料）
平日：9時～18時 ※土曜日は17時まで
（祝日・年末年始を除く）
メール相談も24時間受付しています。

非行、いじめ、不登校、犯罪被害などの相談
ヤング・テレホン・コーナー（管視庁少年相談室）
03-3580-4970 24時間対応
月～金（8時30分～17時15分）は専門の担当者が対応
夜間と土日祝日は、宿直の警察官が対応

自分の性格や行動、学校生活などの相談
東久留米市中央相談室 042-473-3667 火～土 10時～17時
東久留米市瀧山相談室 042-475-8909 月～金 10時～17時
（第2第4水曜のみ18時まで）

こころの悩みや不安などの相談
思春期のこころの相談
（多摩小平保健所）
042-450-3111
月～金：9時～17時
（祝日・年末年始を除く）
こころの電話相談
（東京都立多摩総合精神保健福祉センター）
042-371-5560
月～金：9時～17時（祝日・年末年始を除く）

ひとりで悩みを抱えず、まずは相談してください。

こころの健康に関するアンケート
意見をお聞かせください

小学校6年生、中学生・高校生年代のみなさんへ

みなさん、こんにちは。
東久留米市では、みなさんが元気に過ごせるようにいろいろな取り組みを進めています。そこで、みなさんに「こころの健康づくり」についての考えやしていることなどを聞いて、計画づくりに生かしていきたいと考えています。
答えていただいた内容が、誰かに伝わることは決してありませんので、あなたが思ったことを答えてください。

保護者様へ

このアンケートの対象者は、市内にお住いの12歳以上の方から世代別に合計2,000人を無作為に選出しています。同一世帯に複数届く場合もありますが、あて名のご本人がご記入ください。ご協力をよろしくお願いいたします。

平成30年10月 東久留米市長 並木 克巳

記入についてのお願い

- 1. 記入方法**
 - ◆自分の名前や住所は書かなくて大丈夫です。
 - ◆あてはまる記号を、しっかりと○で囲んでください。
 - ◆わからないところ、答えにくいところは無理に答えなくても大丈夫です。
 - ◆質問で「その他」を選んだ時は、書ける範囲で（ ）内に内容を書いてください。
- 2. 返送方法**
 - ◆このアンケートは、同封した返信用封筒に入れて
平成30年11月16日（金）までに郵便ポストに投函してください。
（切手はいりません）
- 3. このアンケートについてのお問い合わせ先**
東久留米市福祉保健部健康課保健サービス係
〒203-0033 東久留米市瀧山4-3-14 わくわく健康プラザ内
電話 042-477-0022 F A X 042-477-0033

悩んだい・困ったときの相談先は、うら面にあります。



1. あなた自身のことについて

問1 性別を教えてください。(ひとつだけ○)

※性別を選ばない場合は、答えなくても大丈夫です。

1 男性 2 女性

問2 何歳ですか。【平成30年9月1日現在】(数字を記入)

() 歳

問3 あなたは、次のどれにあてはまりますか。(ひとつだけ○)

1 小学生 2 中学生 3 高校生 4 高等専門学校生
5 学校には通っていない 6 その他 ()

問4 現在お住まいの地域は、次のどれですか。(ひとつだけ○)

ブロック (11~8から○は1つ)	含まれる町
1 第1ブロック	上の原、神宝町、金山町、氷川台
2 第2ブロック	大門町、新川町2丁目、浅間町
3 第3ブロック	東本町、新川町1丁目、本町
4 第4ブロック	小山、幸町、下里1・7丁目、野火止、八幡町1丁目
5 第5ブロック	中央町、前沢1・2丁目、八幡町2・3丁目
6 第6ブロック	学園町、ひばりが丘団地、南沢、南町
7 第7ブロック	前沢3~5丁目、瀬山、弥生
8 第8ブロック	下里2~6丁目、柳窪

問5 いっしょに暮らしている人は誰ですか。(あてはまるものすべてに○)

1 父親 2 母親 3 兄弟姉妹 4 祖父母
5 親せき 6 その他 ()



2. 毎日の生活について

問6 朝ごはんを食べていますか。(ひとつだけ○)

1 毎日食べる 2 ときどき食べる 3 食べない

問7 平日、朝起きる時間と夜ねる時間は、だいたい何時ごろですか。(数字を記入)

【記入例】(朝7時00分に起きて、夜9時00分にねる時)

(7 0 0) (9 0 0)

起きる時間 朝 ねる時間 夜 ころ

問8 朝は、気持ちよく起きられますか。(ひとつだけ○)

1 はい 2 いいえ

問9 眠れないことがありますか。(ひとつだけ○)

1 よくある 2 ときどきある 3 ない

問10 平日に、体育の授業以外で体を動かす活動をしていますか。

(あてはまるものすべてに○)

- 1 学校のクラブ活動や部活動で体を動かす活動をしている
- 2 学校以外(スポーツクラブ・外遊び・筋トレ等)で体を動かす活動をしている
- 3 活動をしていない

問11 平日に、テレビ、パソコン、スマートフォン、携帯電話、ゲーム機、タブレット等を、どれくらい利用しますか。(ひとつだけ○)

1 30分未満 2 30分~1時間未満 3 1時間~2時間未満
4 2時間~3時間未満 5 3時間以上 6 いずれも利用しない



問12 平日に、朝起きてから夜ねるまでの間に、一番長く時間をかけるものは何ですか。ただし、学校の授業時間を除きます。(ひとつだけ○)

1 勉強をする	2 テレビを見る
3 SNSを見たり使ったりする	4 ゲームをする
5 インターネットで動画を見る	6 動画以外のインターネットサイトを見る
7 部活動の練習	8 部活動以外の習い事をする
9 外で遊ぶ	10 室内で遊ぶ
11 買い物をする	12 アルバイトをする
13 その他 ()	

問13 学校に行くことが楽しいですか。(ひとつだけ○)

1 楽しい	2 ぶつう	3 楽しくない
4 わからない	5 学校に通っていない	

問14 一生懸命打ち込めるもの、あるいは夢中になれるものがありますか。
(ひとつだけ○) 例：部活動、課外活動、趣味など

1 はい	2 いいえ	3 わからない
------	-------	---------



3. 周囲の人や地域とのつながりについて

問15 家族や友達など親しい人と会話することはどのくらいありますか。(ひとつだけ○)

1 ほぼ毎日	2 週4～5回	3 週2～3回
4 週1回	5 ほとんどない	

問16 家族と相談などはできますか。(ひとつだけ○)

1 なんでも相談できる	2 相談できないこともある	3 相談できない
4 その他 ()		

問17 あなたには何でも話せる友達がいますか。(ひとつだけ○)

1 いる	2 いない
------	-------

問18 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、次の①から⑨について、それぞれ選んでください。(ひとつだけ○)



【家族について】

① 自分は、家族といると安心する		
1 はい	2 いいえ	3 わからない

② 自分は、家族を信頼している

1 はい	2 いいえ	3 わからない
------	-------	---------

③ 自分は、家族の役に立っていると思う

1 はい	2 いいえ	3 わからない
------	-------	---------

④ 自分は、家族から信頼されていると思う

1 はい	2 いいえ	3 わからない
------	-------	---------

⑤ 自分は、家族の大切な一員だと思う

1 はい	2 いいえ	3 わからない
------	-------	---------



【友達について】

⑥ 自分は、友達といると安心する

1 はい	2 いいえ	3 わからない
------	-------	---------

⑦ 自分は、友達を信頼している

1 はい	2 いいえ	3 わからない
------	-------	---------

⑧ 自分は、友達の役に立っていると思う

1 はい	2 いいえ	3 わからない
------	-------	---------

⑨ 自分は、友達から信頼されていると思う

1 はい	2 いいえ	3 わからない
------	-------	---------

問19 あなたは、近所の人に会ったとき、あいさつをしますか。(ひとつだけ○)

1 いつもしている	2 ときどきしている	3 まったくしていない
-----------	------------	-------------



4. からだところの健康について

問20 健康状態は、次のどれにあてはまりますか。(ひとつだけ○)

- | | |
|-----------|--------|
| 1 良い | 2 まあ良い |
| 3 あまり良くない | 4 良くない |

問21 身体がだるく疲れることがありますか。(ひとつだけ○)

- | | | |
|--------|----------|------|
| 1 よくある | 2 ときどきある | 3 ない |
|--------|----------|------|

問22 気分が沈んだり、気が重くなることはありませんか。(ひとつだけ○)

- | | | |
|--------|----------|------|
| 1 よくある | 2 ときどきある | 3 ない |
|--------|----------|------|

問23 自分の人生がつまらなく感じることはありませんか。(ひとつだけ○)

- | | | |
|--------|----------|------|
| 1 よくある | 2 ときどきある | 3 ない |
|--------|----------|------|

問24 何をするのもめんどくさくなる時がありますか。(ひとつだけ○)

- | | | |
|--------|----------|------|
| 1 よくある | 2 ときどきある | 3 ない |
|--------|----------|------|

問25 自分が好きですか。(ひとつだけ○)

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1 好きである | 2 どちらかといえば好きである |
| 3 どちらかといえば好きではない | 4 好きではない |

問26 現在、あなたはどの程度幸せですか。「とても幸せ」を5点、「とても不幸せ」を1点とすると何点だと思いますか。(ひとつだけ○ ※点数に○)

とても幸せ	_____	とても不幸せ
5点	4点 3点 2点 1点	



問27 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。
(ひとつだけ○)

1 ある	問 27-1 へ
2 ない	

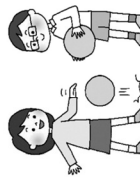
問 27 で「1 ある」を選択された方のみお答えください。

問 27-1 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 家庭や家族について | 2 自分の顔や体型について |
| 3 自分の性格やくせについて | 4 自分の性の問題について |
| 5 勉強や進学について | 6 友達との関係について |
| 7 恋愛について | 8 その他の人間関係について |
| 9 その他 | |
| (具体的に記入：) | |

問28 あなたが日常生活での悩みやストレスの解消、気分転換をするために行うことは、次のどれにあてはまりますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------------|----------|
| 1 音楽を聴く | 2 テレビを見る |
| 3 人に会って話す | 4 電話で話す |
| 5 SNSなどでやり取りをする | 6 ネットを見る |
| 7 ゲームをする | 8 買い物に行く |
| 9 読書をする | 10 出かける |
| 11 運動をする | 12 ねる |
| 13 食べる | 14 泣く |
| 15 日記などを書く(文章に書き出す) | |
| 16 その他() | |
| 17 特になし | |



5. つらいときについて

問29 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と思った時に、誰かに相談すると思いますか。(ひとつだけ○)

1 相談すると思う	
2 その時にならないとわからない	
3 相談しないと思う	

問 29-2 へ

問 29 で「1 相談すると思う」「2 その時にならないとわからない」を選択された方のみお答えください。

問 29-1 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○)

1 両親 (父母)	2 兄弟姉妹やいとこ	3 親せきの大人
4 友達	5 恋人	6 学校の先生
7 保健室の先生	8 スクールカウンセラーなどの専門家	
9 近所の人	10 アルバイト先の人	11 医師
12 市役所などの職員		
13 インターネットのサイトやSNS上の知り合い		
14 その他 ()		

問 29 で「3 相談しないと思う」を選択された方のみお答えください。

問 29-2 その理由は、次のどれにあてはまりますか。(あてはまるものすべてに○)

1 他人に話すようなことではないから
2 恥ずかしいから
3 周りに心配をかけたくないから
4 相談したら相手との関係が悪化する (引かれる) から
5 相談した相手ができるような反応をしてくれない (怖い) から
6 どこに相談したらよいかわからないから
7 今までに相談したことはあるが、いやな思いをしたから
8 相談できる相手がいらないから
9 その他 ()



問30 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○)

1 誰かに相談することをすすめる
2 話を聞く
3 励ます
4 相談にのらない
5 その他 ()

問 30-1 へ

問 30 で「1 誰かに相談することをすすめる」を選択された方のみお答えください。

問 30-1 誰に相談することをすすめますか。(ひとつだけ○)

1 家族	2 友達	3 学校の先生
4 医師	5 カウンセラーや専門家	
6 その他 ()		

問31 あなたは、学校で「いのちの大切さ」や「SOSの出し方に関する教育」についての授業を受けましたか。(ひとつだけ○)

1 授業を受けた	2 そのような授業はなかった	3 わからない
----------	----------------	---------

問32 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。(ひとつだけ○)

1 知っている	2 知らない
---------	--------



以上でアンケートは終わります。ご協力ありがとうございました。
(「悩んだり、困ったときの相談先」を入れてあります。)

ご記入いただいたアンケートは、同封の返信用封筒に入れて

平成30年11月16日(金)までに郵便ポストへご投函ください。(切手不要)

こころの健康に関するアンケート
ご協力をお願い

日頃から、市政に対してご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。全国の自殺者数は年間2万人程度で推移しており、大きな社会問題の一つとなっています。

こうした状況の中、平成28年に自殺対策基本法が改正され、すべての市町村が自殺対策計画を策定することになりました。

今回の「こころの健康に関するアンケート」は、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い、その結果を平成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、実施するものです。

今回のアンケートの対象者は、市内にお住いの12歳以上の方から世代別に合計2,000人を無作為に選出し、ご回答をお願いしております。同一世帯に複数回ご回答もありませんが、あて名の方にそれぞれご回答いただけますようよろしくお願いいたします。

なお、ご回答いただいた内容は、統計的に処理され個人の回答内容が特定されることはありません。また、本事業の目的以外に調査結果を使用することは一切ございません。お忙しいところお手数をおかけしますが、調査の趣意をご理解いただき、ご協力をくださいますようお願いいたします。

平成30年10月 東久留米市長 並 木 克 巳

1. 記入方法

- ◆アンケートは無記名でお願いします。
- ◆あて名のご本人に回答をお願いします。なお、ご本人が回答することが難しい場合には、身近な方がご本人の意見をお聞きになり記入いただきますようお願いいたします。
- ◆回答は、当てはまる番号に○をつけてください。なお、回答数は質問によって異なりますので、ご注意ください。
- ◆「その他」を選択した場合は、() 内にその内容をご記入ください。
- ◆最後に記入漏れがないか、ご確認をお願いいたします。なお、諸事情により回答できない質問がある場合には、空欄のままご返送ください。

2. 返回方法

- ◆ご記入いただいたアンケートは、同封の返信用封筒に入れて
平成30年11月16日(金)までに郵便ポストへご投函ください。(切手不要)

3. このアンケートについてのお問い合わせ先

東久留米市福祉保健部健康課保健サービス係
〒203-0033 東久留米市滝山4-3-14 わくわく健康プラザ内
電話 042-477-0022 FAX 042-477-0033

悩んだり・困ったときの相談先は、裏面にあります。

自設に関する相談窓口	
相談窓口	時間など
東京都自殺相談ダイヤル 「てごころのまちぽつとライン」 http://www.tekora.jp/	14時～翌朝5時30分 年中無休
東京いのちの電話 http://www.inochiwa.net/	24時間 年中無休
東京都多摩いのちの電話 http://www.tama-inochiwa.com/	10時～21時 年中無休 ＊毎月第3〇日・翌日曜日は24時間
東京都自殺防止センター http://www.suicidenet.org/	24時間 年中無休 ＊毎月曜日は17時～翌朝6時
LINEの「公式アカウント」から「相談ほっとLINEの東京」で検索して登録	
詳細は東京都福祉保健局へ中をご覧ください http://www.metro.tokyo.lg.jp/fukushi/hoken_metro_tokyo_jv/rvo/tokyoku/g/jinji/1/ninesound.html	

相談内容	相談窓口	電話番号	時間など
こころの相談	東京都多摩小平保健所	042-450-3111	9時～17時（月～金） 祝日・年末年始は除く
	東京都立多摩総合精神保健福祉センター	042-371-5560	9時～17時（月～金） 祝日・年末年始は除く
法律（債務相談、弁護士費用の立替）	法テラス多摩（立川）	050-3383-5327	相談は予約制（収入の少ない方のみ対象）
	法テラス東京（新橋）	050-3383-6300	9時～17時（月～金） 祝日・年末年始は除く
DV被害相談	東京ウィメンズプラザ	03-5467-2455 男性のための悩み相談	9時～21時（毎日） 年末年始は除く
	東京都女性相談センター・多摩支所	042-522-4232	毎月曜日・水曜日17時～20時 祝日・年末年始は除く

市の相談窓口				
相談内容	相談窓口	電話番号	時間など	
健康 消費生活 法律・人権 生活保護 生活困窮	健康課	042-477-0022	8時半～17時(月～金)	
	車久沼米市消費生活センター	042-473-4505	10時～12時、13時～16時(月～金)	
	生活文化課	042-470-7738	法律相談：10時～18時1～4水曜日 予約制 人権相談：13時半～17時(金曜日) 予約制	
	福祉総務課	042-470-7741	8時半～17時(月～金)	
	042-470-7749 FAX 042-475-8181	9時～16時(月～金)(12月～13時除く)		
障害者 高齢者	障害福祉課	042-476-1335	8時半～17時(月～金)	
	めくるまーる (精神障害)		電話相談：9時～20時(月～金) 13時～20時(土)	
	さいわい福祉センター (身障・知的障害)	042-477-2711	来所相談：曜日により時間帯が異なるため 事前お問い合わせください	
	介護福祉課	042-470-7777(代) 内2501～2503	8時半～17時(月～金)	
	車久沼米市地域包括 支援センター	東部042-473-9996 東部本部042-428-7788 中部042-470-8186 中部本部042-470-8121 西部042-472-0661	9時～19時(月～金) 9時～17時(土) 上記の時間以外も電話対応可	
女性	車久沼米市男女平等 推進センター	042-472-0061	女性の悩みごと相談：毎月第1金曜日 予約制 女性弁護士による法律相談：毎週月曜日 予約制	
ひとり親家庭の相談				
子育て相談	児童青少年課	042-470-7736	8時半～17時(月～金)	
	車久沼米市子ども家庭 支援センター	042-471-0910	9時～17時(月～土)	
	地蔵子ども家庭支援 センター上の原	042-420-9011	9時～16時(月～金)	
教育	教育センター 教育相談室	中央 042-473-3667 東山 042-475-8809	10時～17時(火～土) 予約制 10時～17時(月～金) (第2、4水曜のみ18時まで)	

18-64 歳

1. あなた自身のことについて

問1 性別を教えてください。(○は1つ)
※性別を選択することに違和感や抵抗感がある場合は、回答をいただかなくても結構です。

1 男性

2 女性

3 その他

問2 年齢は何歳ですか。【平成 30 年 9 月 1 日現在】(数字を記入)

() 歳

問3 現在お住まいの地域は、次のどちらですか。(○は1つ)

ブロック (11~8から○は1つ)	含まれる町
1 第1ブロック	上の原、神宝町、金山町、氷川台
2 第2ブロック	大門町、新川町2丁目、浅間町
3 第3ブロック	東本町、新川町1丁目、本町
4 第4ブロック	小山、幸町、下里1・7丁目、野火止、八幡町1丁目
5 第5ブロック	中央町、前沢1・2丁目、八幡町2・3丁目
6 第6ブロック	学園町、ひばりが丘団地、南沢、南町
7 第7ブロック	前沢3~5丁目、薄山、弥生
8 第8ブロック	下里2~6丁目、柳窪

問4 家族構成 (同居されている方) は、次のどちらですか。(○は1つ)

1 1人暮らし

2 夫婦のみ

3 親と子(2世代)

4 祖父母と親と子(3世代)

5 その他()

問5 あなたの結婚の状況は次のどれにあてはまりますか。届出の有無に関わらず、お答えください。(○は1つ)

1 既婚(配偶者あり)

2 既婚(離婚・死別)

3 未婚

問6 ご家庭の家計の余裕は、次のどれにあてはまりますか。(○は1つ)

1 かなり余裕がある

2 ある程度余裕がある

3 どちらともいえない

4 あまり余裕がない

5 まったく余裕がない

2

問7 あなたの主たる職業は、次のどれにあてはまりますか。(○は1つ)

【職業あり】

1 正社員・職員

2 派遣社員・契約社員・嘱託

3 パート・アルバイト(学生の場合は除く)

4 自営業・家族従事者(事業経営・個人商店など)

5 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)

⇒ 問7-1へ

【職業なし】

6 学生・生徒

7 専業主婦・主夫

8 無職(求職中)

9 無職(仕事をしたいが、現在は求職していない)

10 無職(仕事をしたいと思っていない)

11 年金で生活している

12 その他()

⇒ 問8へ

問7で「1」~「5」(職業あり)を選択された方のみお答えください。

問7-1 1週間にどのくらいの時間働いていますか。残業や副業をしている場合は、それを含めてお考えください。(○は1つ)

1 15時間未満

2 15~29時間

3 30~39時間

4 40~49時間

5 50~59時間

6 60時間以上

ここからは、全員の方がお答えください

問8 現在、あなたはどの程度幸せですか。「とても幸せ」を5点、「とても不幸せ」を1点とすると何点だと思いますか。(○は1つ ※点数に○)

とても幸せ

とても不幸せ

問9 健康状態は、次のどれにあてはまりますか。(○は1つ)

1 良い

2 まあ良い

3 普通

4 あまり良くない

5 良くない

問10 次のいずれかの持病がありますか。(あてはまるものすべてに○)

1 身体の病(通院している)

2 身体の病(通院していないが自覚症状あり)

3 こころの病(通院している)

4 こころの病(通院していないが自覚症状あり)

5 その他()

6 持病はない

問11 この2週間で、食欲がないことがどのくらいの頻度でありましたか。(○は1つ)

1 なし

2 数日

3 半分以上

4 ほとんど毎日

175

問12 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。
（数字を記入）
おおよそ 時間 分くらい

問13 普段、運動（ウォーキング含む）をしていますか。（○は1つ）
1 ほとんど毎日している 2 週に2〜4回している
3 週1回程度している 4 ほとんどしていない

問14 生きがい※をもっていますか。（○は1つ）
1 はい 2 いいえ 3 わからない
※生きがいとは、趣味・楽しみ・満足・達成感・生活の張りなどを感ぜられるものをいいます。

2. 周囲の人や地域とのつながりについて

問15 家族と会話する機会はどのくらいありますか。（○は1つ）
1 ほぼ毎日 2 週4〜5回 3 週2〜3回
4 週1回 5 ほとんどない

問16 友人と会話する機会はどのくらいありますか。（○は1つ）
1 ほぼ毎日 2 週4〜5回 3 週2〜3回
4 週1回 5 ほとんどない

問17 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○）
また、「12 どれにもあてはまらない」を選んで場合、どんな関係かご記入ください。

1 家族といると安心する	2 家族を信頼している
3 家族の役に立っていると思う	4 家族から信頼されていると思う
5 家族に支えられていると感じる	6 自分は、家族の重要な一員だと思う
7 友人といると安心する	8 友人を信頼している
9 友人の役に立っていると思う	10 友人から信頼されていると思う
11 友人に支えられていると感じる	
12 どれにもあてはまらない	【どんな関係ですか】

問18 ご近所の方とのつきあい方は、次のどれにあてはまりますか。（○は1つ）
1 互いに相談したり、日用品を貸し借りするなど、生活面で協力し合っている
2 日常的に立ち話をする程度のつきあいはしている
3 あいさつ程度の最小限のつきあひしかしていない
4 その他（ ）
5 つきあいはまったくしていない

問19 以下の活動への参加頻度は、どの程度ですか。（①〜③それぞれに○は1つ）

	まったく参加していない	年に数回程度	月に1日程度	週に1、2日程度	週3日以上
記入例 ⇒	1	2	3	4	⑤
① 自治会、老人会、青年団、子ども会等の地域的な活動	1	2	3	4	5
② スポーツ・趣味・娯楽活動	1	2	3	4	5
③ ボランティア・NPO活動	1	2	3	4	5

3. 悩みやストレスについて

問20 日頃、次の①から⑦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。（①〜⑦それぞれに○は1つ）

	記入例 ⇒	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	その他
① 家庭の問題 (家族関係の不和、子育て、家族の病氣・介護・看病等)		1	2	3					
② 病氣など健康の問題 (自分の病氣の悩み、身体の悩み、こころの悩み等)		1	2	3					
③ 経済的な問題 (倒産、事業不振、借金、失業、生活困窮等)		1	2	3					
④ 勤務関係の問題 (転職、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等)		1	2	3					
⑤ 恋愛関係の問題 (失恋、結婚を巡る悩み等)		1	2	3					
⑥ 学校の問題 (いじめ、学業不振、教師との人間関係等)		1	2	3					
⑦ その他 ※具体的な内容を記入ください。		1	2	3					



問 20④「勤務関係の問題」で「2」「3」を選択された方のお答えください。
問 20-1 仕事をしている中で、以下のようなことでストレスを感じることがあります。か。
すか。(あてはまるものすべてに○)
なお、以前働いていて現在無職の方は、前職における状況等でお答えください。

1 働いている時、自分は不適応だとよく感じる	
2 仕事でプレッシャーを感じる	
3 職場で孤独感を感じる	
4 職場にいる時、言われたことをやらないといけない	
5 仕事において自分だけ能力があるかを示す機会がない	
6 働いている時、自分はあまり能力がないと感じることが多い	
7 どのように仕事に取り掛かるかについて自分で決められる機会が少ない	
8 その他 ()	

ここからは全員の方がお答えください

問21 日常生活での悩みやストレスを解消するために行うことは、次のどれにあてはまりますか。(あてはまるものすべてに○)

1 音楽を聴く	2 テレビを見る	3 人に会って話す
4 電話で話す	5 メールやLINEなどでやり取りをする	
6 ネットを見る	7 ゲームをする	8 買い物に行く
9 読書をする	10 出かける	11 運動をする
12 寝る	13 食べる	14 酒を飲む
15 たばこを吸う	16 ギャンブルをする	17 泣く
18 文章に書き出す (日記など)		
19 その他 ()	20 特になし	

問22 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)。(①～⑦それぞれに○は1つ)

	な相 い談 し利 用し つ	すがこ と感 はに 思 う利 用いた	るた相 こ談 と利 が用 あし
① 直接会って相談する (訪問相談を含む)	1	2	3
② 電話を利用して相談する	1	2	3
③ メールを利用して相談する	1	2	3
④ LINE や Facebook などの SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)を利用して相談する	1	2	3
⑤ Twitter や掲示板などを利用して、インターネット上の不特定多数に話す	1	2	3
⑥ インターネットを利用して解決法を検索する	1	2	3
⑦ その他 ※具体的な方法をご記入ください。()	1	2	3

問23 悩みごとがある場合に、以下の誰 (どこ) かに相談すると思いますか。
(あてはまるものすべてに○)

1 同居の家族・親族	
2 別居の家族・親族	
3 友人・恋人	
4 学校 (時代) の先生	
5 職場の上司・同僚	
6 近所の人や地域の人 (自治会の人、民生委員など)	
7 公的な相談機関 (市役所、保健所、地域包括支援センターなど) の職員	
8 民間の相談機関 (有料のカウンセリングセンターなど) の相談員	
9 かかりつけの医療機関の職員 (医師、看護師、薬剤師など)	
10 法律の専門家	
11 インターネット上だけのつながりの人	
12 その他 ()	
13 誰にも相談しない・できない	



4. こころの健康について

問24 日々の生活の中で、次のように感じることがありますか。
(①～⑥それぞれに○は1つ)

	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
① ちょっとしたことでもイライラしたり不安に感じることがある	1	2	3	4	5
② 絶望的だと感じることがある	1	2	3	4	5
③ そわそわ落ち着かなく感じることがある	1	2	3	4	5
④ 気分が沈み、気が晴れないように感じることがある	1	2	3	4	5
⑤ 何をするにも面倒だと感じることがある	1	2	3	4	5
⑥ 自分は価値のない人間だと感じることがある	1	2	3	4	5

問 25 にお答えいただく前に、以下をお読みください。

以下に挙げた症状を「うつ病のサイン」といいます。

○自分で感じる症状

気分が沈む、悲しい、イライラする、集中力がない、好きなこともやりたくない、大事なことを先送りする、物事を悪い方へ考える、決断ができない、自分を責める、死にたくなる

○周りから見えてわかる症状

表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない、飲酒量が増える

○身体に出る症状

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

このような症状が2週間以上続く場合、うつ病の可能性があります。

問25 もし仮に、自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき、以下の専門の相談窓口のうち、どれを最も利用したいと思いますか。(○は1つ)

1 かかりつけの医療機関 (精神科や心療内科等を除く)

2 精神科や心療内科等の医療機関

3 保健所等公的機関の相談窓口

4 いのちの電話等民間機関の相談窓口

5 その他 ()

6 何も利用しない

問 25-1 へ

問 25 で「6 何も利用しない」を選択された方のみお答えください。

問 25-1 何も利用しないのはなぜですか。(あてはまるものすべてに○)

1 お金がかかることは避けた

2 精神的な悩みを話すことに抵抗がある

3 時間の都合がつかない

4 どれを利用したらよいかわからない

5 過去に利用して嫌な思いをしたことがある

6 根本的な問題の解決にはならない

7 うつ病は特別な人がかかる病気なので、自分には関係ない

8 治療をしなくても、ほとんどのうつ病は自然に治ると思う

9 その他 ()

5. あなたの考えについて

ここからは、全員の方がお答えください

問26 あなたは「自殺」についてどのように思いますか。(①～⑧それぞれに○は1つ)

	そう思う	どちらかといえば思う	どちらかといえばない	わかってない
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
② 自殺せずに生きていければ良いことがある	1	2	3	4
③ 自殺する人は、直前まで実行するかやめるか気持ち揺れ動いている	1	2	3	4
④ 自殺する人は、よほどつらいことがあったのだと思う	1	2	3	4
⑤ 自殺を考える人は、様々な問題を抱えていることが多い	1	2	3	4
⑥ 自殺を考える人の多くは、精神的に追い詰められて他の方法を思いつかなくなっている	1	2	3	4
⑦ 自殺をしようとする人の多くは、何らかのサインを発している	1	2	3	4
⑧ 自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である	1	2	3	4

問27 これまでに、本気で自殺をしたいと考えたことはありませんか。(○は1つ)

- 1 これまでに本気で自殺をしたいと考えたことはない
- 2 この1年以内に本気で自殺をしたいと考えたことがある
- 3 ここ5年くらいに本気で自殺をしたいと考えたことがある
- 4 5年～10年前に本気で自殺をしたいと考えたことがある
- 5 10年以上前に本気で自殺をしたいと考えたことがある

問 27-1～5 へ



問29 あなたの周りで、自殺で亡くなった方はいいますか。いる場合は、その方とはどのような関係にあたりますか。(あてはまるものすべてに○)

1 いない	3 同居していない家族・親族
2 同居の家族・親族	5 友人
4 恋人	7 学校・職場関係者
6 近所の人	
8 その他()	

問30 身近な人を自殺で亡くした遺族の方について、どのようにお考えになりますか。(あてはまるものすべてに○)

1 カになれるものなら、相談にのってあげたい
2 思いつめないで欲しい(自分を責めないで欲しい)
3 専門家に相談した方がよいと思う
4 どのように声をかけてよいかわからない
5 事前に気がつかなかったのかと思う
6 その他()

問31 これまで自殺対策に関する啓発物を見たことがありますか。(あてはまるものすべてに○)

1 ポスター	2 パンフレット	3 広報紙
4 電光掲示板(テロップ)	5 のぼり・パネル	
6 インターネットページ	7 相談窓口案内付ティッシュ	
8 窓口卓上カード・チラシ	9 横断幕	
10 その他()		
11 見たことはない		

問32 ゲートキーパー※を知っていますか。(○は1つ)

1 知っている
2 言葉は聞いたことがある(内容は知らない)
3 知らない(今回の調査で初めて聞いた)

※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。

問33 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○)

1 市役所	2 保健所
3 社会福祉協議会	4 地域包括支援センター
5 民生委員・児童委員	6 市消費者センター
7 東京都自殺相談ダイヤル〜ところちのちのぼっとライン〜	
8 その他()	
9 どれも知らない	

問34 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○)

1 相談窓口の周知
2 暮らしやところなどの総合的な相談会の実施
3 多重債務者・失業者の相談窓口の充実
4 生活困窮者に対する支援の充実
5 インターネット等での自殺予防関連情報の提供
6 うつ病等についての普及啓発(パンフレット、相談窓口など)
7 職場におけるメンタルヘルス対策
8 いじめ電話相談等の窓口の充実
9 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)
10 小・中・高校生及び大学生等に対する自殺予防教育
11 教職員に対する普及啓発(研修会、マニュアルなど)
12 「ゲートキーパー」の養成
13 家族等身近な人の見守りに対する支援
14 駅のホームドア・ホーム柵の整備
15 その他()

以上でアンケートは終わります。ご協力ありがとうございました。

ご記入いただいたアンケートは、同封の返信用封筒に入れて
平成30年11月16日(金)までに郵便ポストへご投函ください。(切手不要)

3. 65歳以上

※鑑文、相談先は「18～64 歳」と共通

65 歳以上

1. あなた自身のことについて

問1 性別を教えてください。(Oは1つ)
※性別を選択することに違和感や抵抗感がある場合は、回答をいただかなくても結構です。

1 男性	2 女性	3 その他
------	------	-------

問2 年齢は何歳ですか。【平成 30 年 9 月 1 日現在】(数字を記入)

() 歳

問3 現在お住まいの地域は、次のどちらですか。(Oは1つ)

ブロック (11～8からOは1つ)	含まれる町
1 第1ブロック	上の原、神宝町、金山町、氷川台
2 第2ブロック	大門町、新川町2丁目、浅間町
3 第3ブロック	東本町、新川町1丁目、本町
4 第4ブロック	小山、幸町、下里1・7丁目、野火止、八幡町1丁目
5 第5ブロック	中央町、前沢1・2丁目、八幡町2・3丁目
6 第6ブロック	学園町、ひばりが丘団地、南沢、南町
7 第7ブロック	前沢3～5丁目、湊山、弥生
8 第8ブロック	下里2～6丁目、柳窪

問4 家族構成 (同居されている方) は、次のどちらですか。(Oは1つ)

1 1人暮らし	2 夫婦のみ	3 親と子 (2世代)
4 祖父母と親と子 (3世代)		
5 その他 ()		

問5 あなたの結婚の状況は次のどれにあてはまりますか。届出の有無に関わらず、お答えください。(Oは1つ)

1 既婚 (配偶者あり)	2 既婚 (離婚・死別)	3 未婚
--------------	--------------	------

問6 ご家庭の家計の余裕は、次のどれにあてはまりますか。(Oは1つ)

1 かなり余裕がある	2 ある程度余裕がある	3 どちらともいえない
4 あまり余裕がない	5 まったく余裕がない	

問7 あなたの主たる職業は、次のどれにあてはまりますか。(Oは1つ)

【職業あり】	【職業なし】
1 正社員・職員	6 学生・生徒
2 派遣社員・契約社員・嘱託	7 専業主婦・主夫
3 パート・アルバイト (学生の場合は除く)	9 無職 (仕事をしたいが、現在は求職していない)
4 自営業・家族従事者 (事業経営・個人商店など)	10 無職 (仕事をしたいと思っていない) 11 年金で生活している
5 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)	12 その他 ()

問7で「1」～「5」(職業あり) を選択された方のみお答えください。
問7-1 1週間にどのくらいの時間働いていますか。残業や副業をしている場合は、それを含めてお考えください。(Oは1つ)

1 15時間未満	2 15～29時間	3 30～39時間
4 40～49時間	5 50～59時間	6 60時間以上

ここからは、全員の方がお答えください
問8 現在、あなたはどの程度幸せですか。「とても幸せ」を5点、「とても不幸せ」を1点とすると何点だと思いますか。(Oは1つ ※点数にO)

とても幸せ	とても不幸せ
5点	1点
4点	2点
3点	3点
2点	4点
1点	5点

問9 健康状態は、次のどれにあてはまりますか。(Oは1つ)

1 良い	2 まあ良い	3 普通
4 あまり良くない	5 良くない	

問10 次のいずれかの持病がありますか。(あてはまるものすべてにO)

1 身体の病 (通院している)	2 身体の病 (通院していないが自覚症状あり)
3 こころの病 (通院している)	4 こころの病 (通院していないが自覚症状あり)
5 その他 ()	6 持病はない

問11 この2週間で、食欲がないことがどのくらいの頻度でありましたか。(Oは1つ)

1 なし	2 数日	3 半分以上	4 ほとんど毎日
------	------	--------	----------

問12 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。
 およそ 時間 分くらい
 （数字を記入）

問13 普段、運動（ウォーキング含む）をしていますか。（○は1つ）

1 ほとんど毎日している	2 週に2～4回している
3 週1回程度している	4 ほとんどしていない

問14 生きがい※をもっていますか。（○は1つ）

1 はい	2 いいえ	3 わからない
------	-------	---------

※生きがいとは、趣味・楽しみ・満足・達成感・生活の張りなどを感ぜられるものをいいます。

問15 普段の生活でどなたかの介護・介助を受けていますか。（○は1つ）

1 介護・介助は必要ない
2 何らかの介護・介助は必要だが、現在は受けていない
3 現在、何らかの介護を受けている （介護認定を受けていない家族などの介護を受けている場合も含む）

問15で「3」を選択された方のみお答えください。

問15-1 主にどなたの介護・介助を受けていますか。（あてはまるものすべてに○）

1 配偶者（夫・妻）	2 息子	3 娘	6 兄弟・姉妹
4 子の配偶者	5 孫		
7 介護サービスのヘルパー			
8 その他（ ）			

問15-1で「1」～「6」（家族の介護を受けている）を選択された方のみお答えください。

問15-2 介護・介助をしている家族はどのような点で苦労していると思いますか。（あてはまるものすべてに○）

1 仕事との両立が難しい	2 子育てとの両立が難しい
3 家庭との両立が難しい	4 体力的な負担がある
5 精神的な負担がある	6 経済的な負担がある
7 苦労はしていない	

問16 介護、介助を受けることについて、どのように感じますか。最も近いものをお選びください。（○は1つ）

ここからは全員の方がお答えください

1 介護、介助を受けながらできるだけ在宅で生活したい
2 介護、介助を受けながらできるだけ施設等で生活したい
3 できることならば介護、介助を受けずに在宅で生活したい
4 介護、介助を受けるのであれば長生きをたくない

2. 周囲の人や地域とのつながりについて

問17 家族と会話する機会はどのくらいありますか。（○は1つ）

1 ほぼ毎日	2 週4～5回	3 週2～3回
4 週1回	5 ほとんどない	

問18 友人と会話する機会はどのくらいありますか。（○は1つ）

1 ほぼ毎日	2 週4～5回	3 週2～3回
4 週1回	5 ほとんどない	

問19 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○）

また、「12 どれにもあてはまらない」を選んだ場合、どんな関係かご記入ください。

1 家族といると安心する	2 家族を信頼している
3 家族の役に立っていると思う	4 家族から信頼されていると思う
5 家族に支えられていると感じる	6 自分は、家族の重要な一員だと思う
7 友人といると安心する	8 友人を信頼している
9 友人の役に立っていると思う	10 友人から信頼されていると思う
11 友人に支えられていると感じる	
12 どれにもあてはまらない	【どんな関係ですか】

問20 ご近所の方とのつきあい方は、次のどれにあてはまりますか。（○は1つ）

1 互いに相談したり、日用品を貸し借りするなど、生活面で協力し合っている
2 日常的に立ち話をする程度のつきあいはしている
3 あいさつ程度の最小限のつきあひしかしていない
4 その他（ ）
5 つきあいはまったくしていない

問21 以下の活動への参加頻度は、どの程度ですか。（①～③それぞれに○は1つ）

	記入例 ⇒	年 に ま っ た く 参 加 し て い な い	年 に 数 回 参 加 す る	月 に 1 回 参 加 す る	週 に 1 回 参 加 す る	週 に 2 回 参 加 す る	週 に 3 回 参 加 す る
① 自治会、老人会、青年団、子ども会等の地域的な活動	1	2	3	4	⑤		
② スポーツ・趣味・娯楽活動	1	2	3	4			
③ ボランティア・NPO活動	1	2	3	4			

3. 悩みやストレスについて

問22 日頃、次の①から⑦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。(①～⑦それぞれに○は1つ)

	記入例 ⇒	今か はつ な い あ っ た が	現 (感 じ あ る)
① 家庭の問題 (家族関係の不和、子育て、家族の病気・介護・看病 等)	1	②	3
② 病気など健康の問題 (自分の病気の悩み、身体の悩み、こころの悩み 等)	1	2	3
③ 経済的な問題 (倒産、事業不振、借金、失業、生活困窮 等)	1	2	3
④ 勤務関係の問題 (転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働 等)	1	2	3
⑤ 恋愛関係の問題 (失恋、結婚を巡る悩み 等)	1	2	3
⑥ 学校の問題 (いじめ、学業不振、教師との人間関係 等)	1	2	3
⑦ その他 ※具体的な内容をご記入ください。 ()	1	2	3

問23 日常生活での悩みやストレスを解消するために行うことは、次のどれにあてはまりますか。(あてはまるものすべてに○)

1 音楽を聴く	2 テレビを見る	3 人に会って話す
4 電話で話す	5 メールやLINE などやり取りをする	8 買い物に行く
6 ネットを見る	7 ゲームをする	11 運動をする
9 読書をする	10 出かける	14 酒を飲む
12 寝る	13 食べる	17 泣く
15 たばこを吸う	16 ギャンブルをする	
18 文章に書き出す (日記など)		
19 その他 ()	20 特になし	



問24 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せんか(相談・利用したことがありますか)。(①～⑦それぞれに○は1つ)

	い相 と 思 っ た 利 用 し な い	利は実 用な際 すいに るがし と相談 っ・こ	相 と 説 こ が ・ あ 利 る 用 し た
① 直接会って相談する (訪問相談を含む)	1	2	3
② 電話を利用して相談する	1	2	3
③ メールを利用して相談する	1	2	3
④ LINE やFacebook などのSNS(ソーシャル・ネット ワーキング・サービス)を利用して相談する	1	2	3
⑤ Twitter や掲示板などを利用して、インターネット上 の不特定多数に流す	1	2	3
⑥ インターネットを利用して解決法を検索する	1	2	3
⑦ その他 ※具体的な方法を記入ください。 ()	1	2	3

問25 悩みごとがある場合に、以下の誰(どこ)かに相談すると思いますか。
(あてはまるものすべてに○)

1 同居の家族・親族	
2 別居の家族・親族	
3 友人・恋人	
4 学校(時代)の先生	
5 職場の上司・同僚	
6 近所の人や地域の人(自治会の人、民生委員など)	
7 公的な相談機関(市役所、保健所、地域包括支援センターなど)の職員	
8 民間の相談機関(有料のカウンセリングセンターなど)の相談員	
9 かかりつけの医療機関の職員(医師、看護師、薬剤師など)	
10 法律の専門家	
11 インターネット上だけのつながりの人	
12 その他 ()	
13 誰にも相談しない・できない	



問29 これまでに、本気で自殺をしたいと考えたことはありませんか。(○は1つ)

1 これまでに本気で自殺をしたいと考えたことは
2 この1年以内に本気で自殺をしたいと考えたことがある
3 ここ5年くらいの間に本気で自殺をしたいと考えたことがある
4 5年～10年前に本気で自殺をしたいと考えたことがある
5 10年以上前に本気で自殺をしたいと考えたことがある

⇒ 問30へ

問29-1～5へ

問29-1～5については、問29で「2」～「5」を選択された方のお答えください。回答を負担に感じる方は、回答していただくなくてもかまいません。その場合は、問30から記入をお願いします。

問29-1 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○)

【家庭の問題】
1 家族関係の不和
2 子育て
3 家族の介護・看病
4 その他の家庭の問題
【病気など健康の問題】
5 自分の病気の悩み
6 身体の悩み
7 こころの悩み
8 その他の健康の問題
【経済的な問題】
9 倒産
10 事業不振
11 借金
12 失業
13 生活困窮
14 その他の経済的な問題
【勤務関係の問題】
15 転勤
16 仕事の不振
17 職場の人間関係
18 長時間労働
19 その他の勤務関係の問題
【恋愛関係の問題】
20 失恋
21 結婚を巡る悩み
22 その他の恋愛関係の問題
【学校の問題】
23 いじめ
24 学業不振
25 教師との人間関係
26 その他の学校の問題
【その他】
27 その他(具体的に)

問29-2 自殺したいと思った時、誰かに相談しましたか。(○は1つ)

1 相談した
2 相談しなかった

問29-3へ

問29-4へ

問29-3へ

問29-2で「1 相談した」を選択された方のお答えください。
問29-3 相談した人は誰(どこ)ですか。(あてはまるものすべてに○)

1 同居の家族・親族
2 別居の家族・親族
3 友人・恋人
4 学校(時代)の先生
5 職場の上司・同僚
6 近所の人や地域の人(自治会の人、民生委員など)
7 公的な相談機関(市役所、保健所、地域包括支援センターなど)の職員
8 民間の相談機関(有料のカウンセリングセンターなど)の相談員
9 かかりつけの医療機関の職員(医師、看護師、薬剤師など)
10 法律の専門家
11 インターネット上だけのつながりの人
12 その他()

問29-5へ

問29-2で「2 相談しなかった」を選択された方のお答えください。
問29-4 その理由は、次のどれにあてはまりますか。(あてはまるものすべてに○)

1 他人に話すようなことではないから
2 恥ずかしいから
3 周りに心配をかけたくないから
4 相談したら相手との関係が悪化する(引かれる)から
5 相談した相手がどのような反応をするかわからない(怖い)から
6 どこに相談したよいかわからないから
7 かつて相談したことがあるが、不快な思いをしたから
8 相談できる相手がいないから
9 その他()

問29-5へ

問29で「2」～「5」を選択された方のお答えください。
問29-5 自殺をしたいという考えを思いとどまった理由は何ですか。
(あてはまるものすべてに○)

1 家族や恋人などが悲しむことを考えて
2 仕事を辞めようと考えて
3 相談して励まされたから
4 歌や詩に励まされて
5 自殺防止のポスター・CM等を見て
6 自殺防止のイベントに参加して
7 原因となった問題が解決したから
8 時間の経過とともに忘れたから
9 我慢して
10 将来を楽観的に考えるようになって
11 自殺を試みたが死にきれなくて
12 その他()

ここからは、全員の方がお答えください

問30 もし、身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、どのように対応するのが良いと思いますか。(あてはまるものすべてに○)

1	相談に乗らない、話題を変える
2	「がんばって」と励ます
3	「死んではいけない」と説得する
4	「つまらないことを考えるな」と叱る
5	「医師など専門家に相談した方が良い」と提案する
6	耳を傾けてじっくりと話を聞く
7	医療機関や相談機関と一緒に探す
8	問題となっていてのことへの解決策と一緒に考える
9	その他 ()
10	何もしない

問31 あなたの周りで、自殺で亡くなった方はいますか。いる場合は、その方とはどのような関係にありますか。(あてはまるものすべてに○)

1	いない	3	同居していない家族・親族
2	同居の家族・親族	5	友人
4	恋人	7	学校・職場関係者
6	近所の人		
8	その他 ()		

問32 身近な人を自殺で亡くした遺族の方について、どのようにお考えになりますか。(あてはまるものすべてに○)

1	力になれるものなら、相談にのってあげたい
2	思いつめないで欲しい(自分を責めないで欲しい)
3	専門家に相談した方がよいと思う
4	どのように声をかけてよいかわからない
5	事前に気がつかなかったのかと思う
6	その他 ()

問33 これまで自殺対策に関する啓発物を見たことがありますか。(あてはまるものすべてに○)

1	ポスター	2	パンフレット	3	広報紙
4	電光掲示板(テロップ)	5	のぼり・パネル		
6	インターネットページ	7	相談窓口案内付ティッシュ		
8	窓口卓上カード・チラシ	9	横断幕		
10	その他 ()				
11	見たことはない				

問34 ゲートキーパー※を知っていますか。(○は1つ)

1	知っている
2	言葉は聞いたことがある(内容は知らない)
3	知らない(今回の調査で初めて聞いた)

※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。

問35 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○)

1	市役所	2	保健所
3	社会福祉協議会	4	地域包括支援センター
5	民生委員・児童委員	6	市消費者センター
7	東京都自殺相談ダイヤルへところのちのほっとラインへ		
8	その他 ()		
9	どれも知らない		

問36 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○)

1	相談窓口の周知
2	暮らしやことなどの総合的な相談会の実施
3	多重債務者・失業者の相談窓口の充実
4	生活困窮者に対する支援の充実
5	インターネット等での自殺予防関連情報の提供
6	うつ病等についての普及啓発(パンフレット、相談窓口など)
7	職場におけるメンタルヘルス対策
8	いじめ電話相談等の窓口の充実
9	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)
10	小・中・高校生及び大学生等に対する自殺予防教育
11	教職員に対する普及啓発(研修会、マニュアルなど)
12	「ゲートキーパー」の養成
13	家族等身近な人の見守りに対する支援
14	駅のホームドア・ホーム柵の整備
15	その他 ()

以上でアンケートは終わります。ご協力ありがとうございます。

ご記入いただいたアンケートは、同封の返信用封筒に入れて
平成30年11月16日(金)までに郵便ポストへご投函ください。(切手不要)

II 関係団体等ヒアリング調査票

問1 貴団体（機関）が行っている主な活動のうち、生きる支援につながると思われる内容をお教えください。（団体・機関として心がけていること、市民に働きかけている内容を含む）

例：相談に来た市民に対して、その他に困っていることがないかをたずねるようにしている。

問2 貴団体（機関）の連携の状況についてうかがいます。

①活動の中で他の関係団体（機関）と連携していますか。（どちらかに○）

1 連携している 2 連携していない

➡ 「1 連携している」とお答えの方のみ、①-1と①-2へ

①-1 どのような関係団体（機関）と連携していますか。（自由記述・複数記入可）

100

①-2 どのような内容の連携を行っていますか。(あてはまるものすべてに○)

1	相談内容の情報共有	2	会議等での情報共有
3	合同での研修や勉強会の開催	4	イベント等の共同開催
5	日常的な活動の共同実施		
6	その他（		）

②他の関係機関（団体）との連携をする上での課題はありませんか。

Journal of Management Inquiry 20(1) 3-17
© The Author(s) 2011
Reprints and permissions: sagepub.com/journalsPermissions.nav
DOI: 10.1177/1056492611416101
<http://jmi.sagepub.com>

③他の関係機関（団体）との今後の連携についてどのようにお考えですか。

2

関係団体へのヒアリングシート
ご記入のお願い

～東久留米市自殺対策推進計画策定のために～

平成 31 年度に予定している市自衛隊計画の策定にあたり、地域で様々な関係団体が行っている自衛予防対策の活動、すなわち「生きたる支援」につながる事業や活動などを把握し、今後の連携推進に反映させることを目的として実施するものです。

皆様におかれましては、ご協力くださいますようお願いいたします。

■シート記入にあたってのお願い

全質問について、自殺につながるような深刻な悩みを持っている方への「生きる支援」についてお
うかがいます。以下の視点からご記入願います。

①生きることの阻害要因を取り除くための支援

(例：生きづらさを取り除く、困っている人への支援など)

②生きることを促進するための支援

(例：孤独で孤立している方などの生きがいづくりなど)

1 平成30年10月1日現在の内容でご記入ください。

2 回答は、あてはまる番号を選び、その番号に○をつけてください。記述に関しては、貴団体（機関）の事業に関連するもののみでかまいません。

3 ご記入後のヒアリングシートは、11月7日(水)までに同封の返信用封筒または交換便、電子メール、もしくはご持参のいずれかの方法にて、提出をお願いいたします。

4 4 なお、提出いただいたヒアリングシートをもとに、11月中旬以降、聞き取りをお願いすることがあります。可能な範囲でご協力をお願いしますと幸いです。

■調査票の提出先及びこの調査に関するご連絡先

東久留米市福祉保健部健康課保健サービス係

〒203-0033 東久留米市滝山 4-3-14 わくわく健康プラザ内

電話 042-477-0022 FAX 042-477-0033

電子メール kenko@city.higashikurume.lg.jp

団体・機関の名称		
代表者名		調査票記入者名
ご連絡先（e-mail）		
ご連絡先（電話番号）		職数 または 所属メンバー数 ⁽¹⁾

※1 東久留米市内の拠点における人数、または東久留米市内での活動をする組織としての人数をおおよそで構いませんのでご記入ください。

1

問3 ①生きる支援に関連して、活動を通じて感じている現状・課題がありましたら教えてください。また、その中で特に喫緊で対応していくべきだと考える課題がありましたら、下の欄にご記入ください。

	特に喫緊で対応していくべきだと考える生きる支援に関連する課題

②前述の①でご記入いただいた現状・課題に対して、貴団体（機関）として今後どのような取り組みそうか、教えてください。

--

問4 今後、市全体で、生きる支援に関する取り組みの推進にあたって重要だと考える内容がありましたら、教えてください。

例：自殺を考えている方がいた場合の継続的な見守り体制づくり

--

問5 活動の中で、行政や地域に共有したい生きる支援に関連する事例がありましたら教えてください。

例：相談のあった人に対して、地域のサロン活動を紹介したところ、サロンで出合った市民と意気投合して頻繁にサロンに参加するようになった。

--

質問は以上です。お忙しい中ご協力いただきありがとうございました。

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

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

