

# 市民意識調査結果


## 1. 調査の概要

### (1) 調査の目的と概要

市民の自殺の背景となりうる悩みやストレス、自殺に関する意識等を把握し、今後の自殺対策に関する取り組みの参考とするため、市民意識調査を実施しました。

調査地域	大和市全域
調査対象	16歳以上の市内在住者
標本数	2,400人（本市人口の約1%）
抽出方法	住民基本台帳からの無作為抽出
調査方法	郵送配布・郵送回収（無記名方式）
調査期間	令和5年1月25日～令和5年2月8日
有効回収数（率）	720通（30.0%）

### (2) 調査結果の表示方法

- ・回答は各質問の回答者数（N）を基数とした百分率（%）で示しています。また、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100.0%にならない場合があります。
- ・複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が100.0%を超える場合があります。
- ・クロス集計（※）の場合、無回答を排除しているため、クロス集計の有効回答数の合計と単純集計（全体）の有効回答数が合致しないことがあります。  
※クロス集計：複数項目の組み合わせで分類した集計。複数の質問項目を交差して並べ、表やグラフを作成することにより、その相互の関係を明らかにするもの。
- ・調査結果を図表で表示していますが、グラフ以外の表は、最も高い割合のものを  で網かけし、本文中で言及しているデータ（数値）については太字アンダーラインを付しています。（無回答を除く）
- ・回答者数が1桁の場合、回答件数による表記としています。

## 2. 回答者の属性

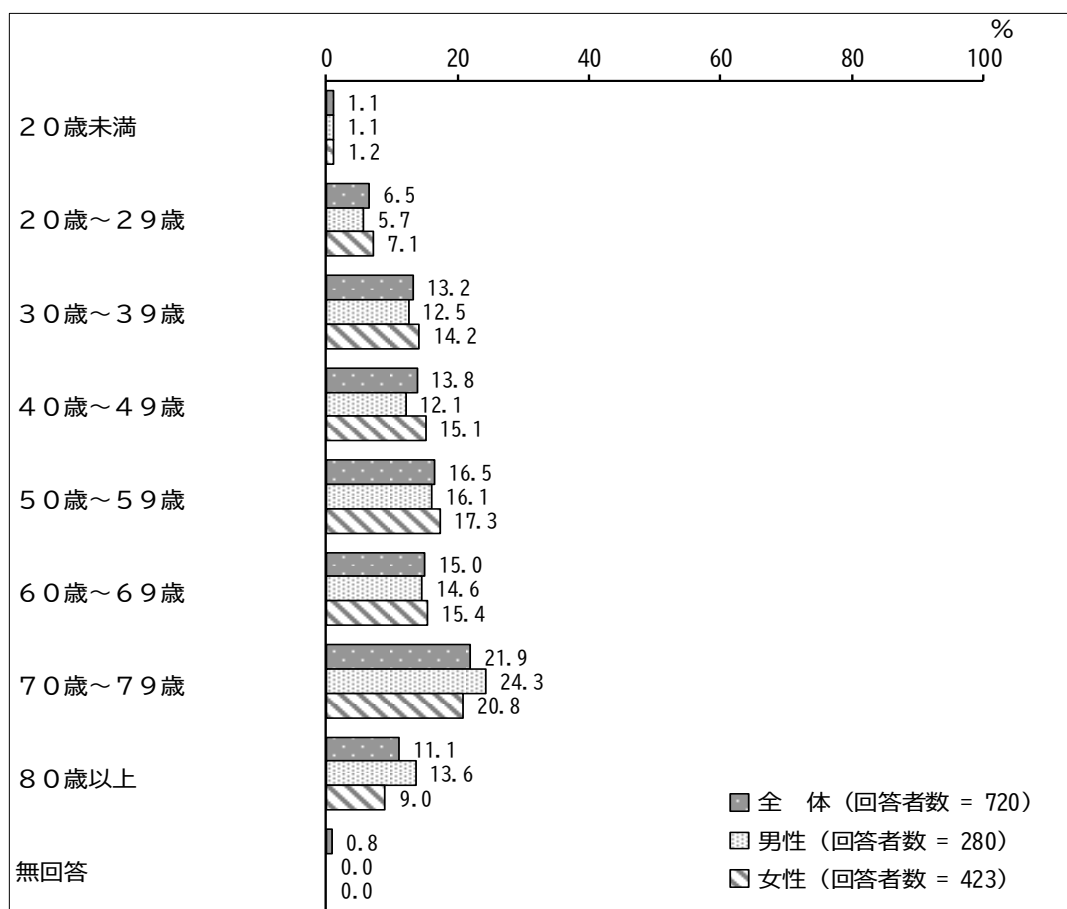
- ・回答者は、男性より女性が多くなっています。また、年齢は70歳～79歳の割合が最も高く、次いで50歳～59歳、60歳～69歳となっています
- ・家族構成については、「親族（家族）もしくはパートナー等と同居」が84.9%、「ひとり暮らし」が13.9%となっています。
- ・職業については、「会社員、公務員」の割合が最も多く、次いで「年金等生活者」、「パート・アルバイト」となっています。
- ・世帯の年収は、「200～500万円未満」の割合が最も高く、次いで「500～1,000万円未満」、「200万円未満」となっています。家計の感じ方については、「あまり余裕がない」の割合が最も高く、次いで「どちらともいえない」、「ある程度余裕がある」となっています。

### (1) 性別

男性	女性	その他
280人 (38.9%)	423人 (58.8%)	2人 (0.6%)

### (2) 年齢

回答者は、「70歳～79歳」の割合が21.9%と最も高く、次いで「50歳～59歳」の割合が16.5%、「60歳～69歳」の割合が15.0%となっています。

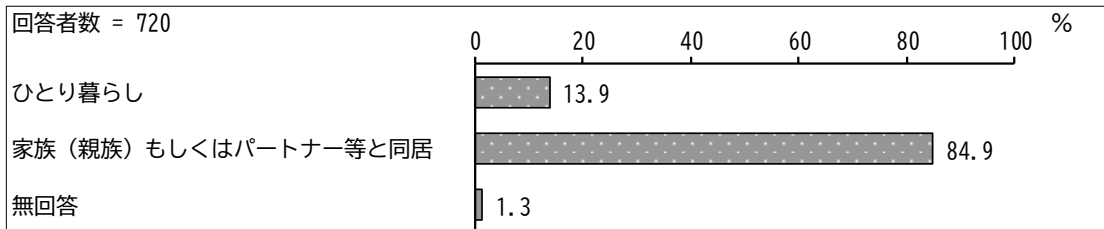


### (3) 世帯構成

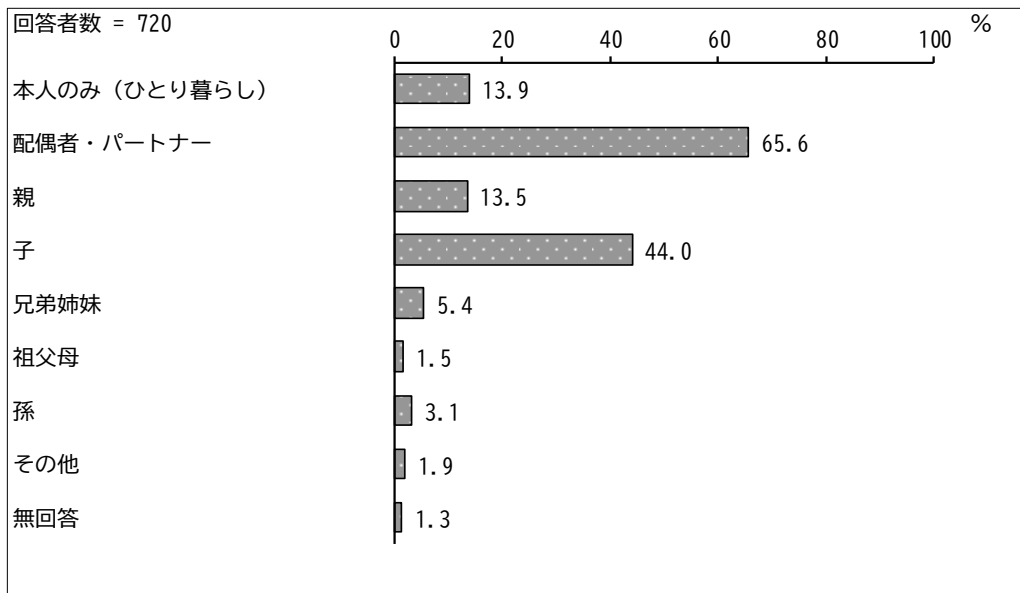
同居の家族は、「配偶者・パートナー」の割合が 65.6%と最も高く、次いで「子」の割合が 44.0%、「本人のみ（ひとり暮らし）」の割合が 13.9%となっています。

また、本人を含めた同居家族の人数は「2人」の割合が 32.2%と最も高く、次いで「3人」の割合が 24.4%、「4人」の割合が 18.1%となっています。

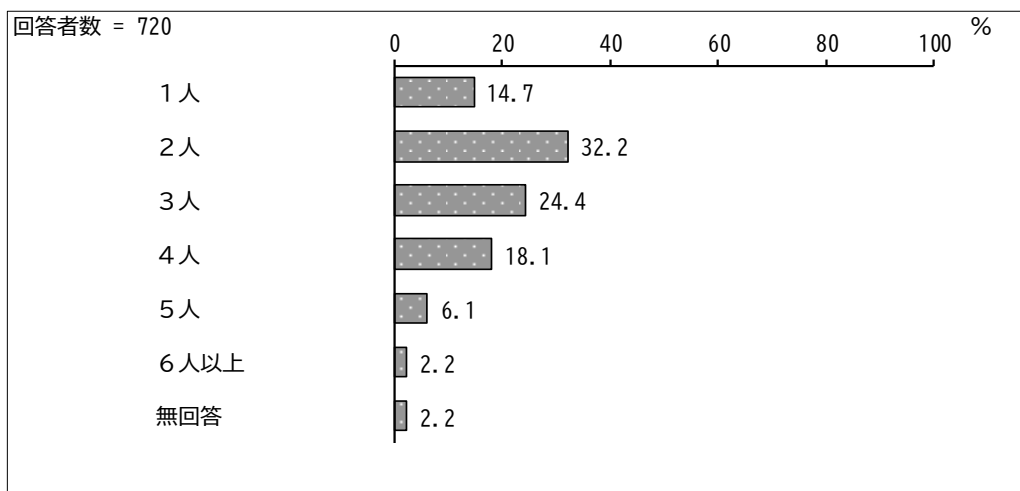
#### <家族構成>



#### <同居の家族>



#### <同居の人数>

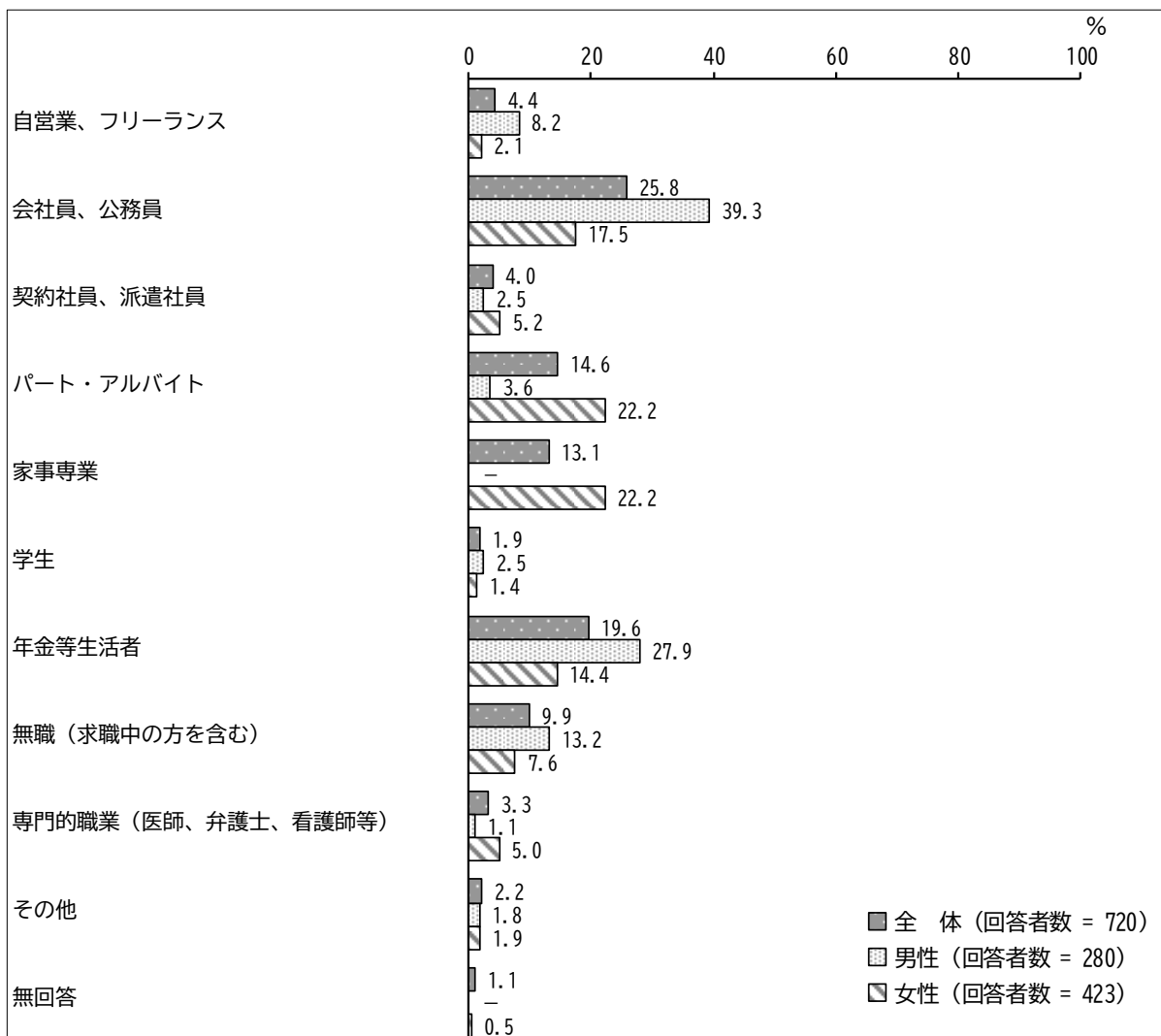


#### (4) 職業

職業については、「会社員、公務員」の割合が25.8%と最も高く、次いで「年金等生活者」の割合が19.6%、「パート・アルバイト」の割合が14.6%となっています。

性別でみると、「会社員、公務員」「年金生活者」は男性のほうが多く、「パート・アルバイト」「家事専業」は女性のほうが多くなっています。

#### <職業、就学状況>



## (5) 世帯年収

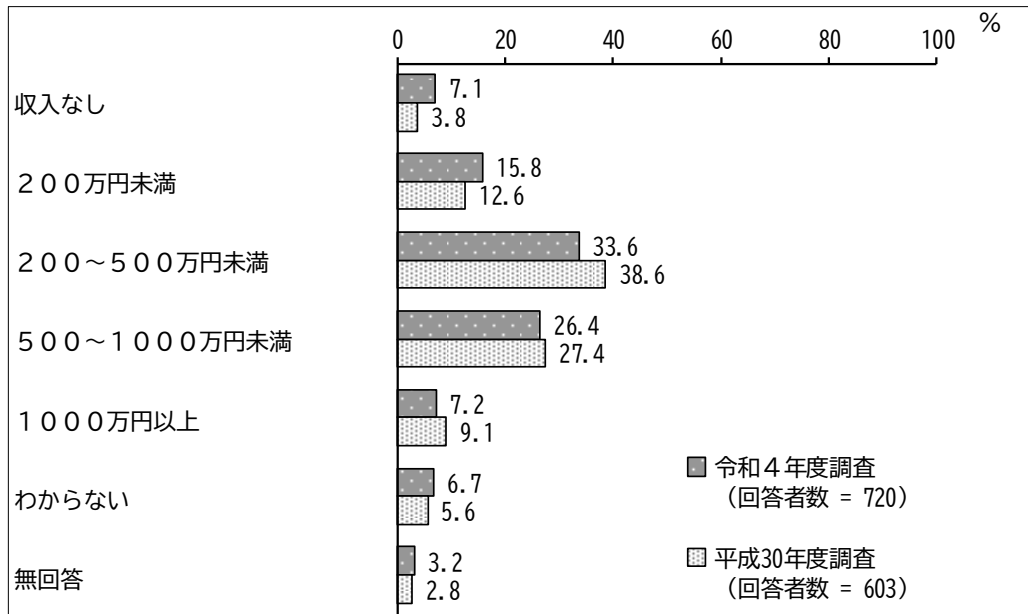
世帯の年収は「200～500万円未満」の割合が33.6%と最も高く、次いで「500～1,000万円未満」の割合が26.4%、「200万円未満」の割合が15.8%となっています。

平成30年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

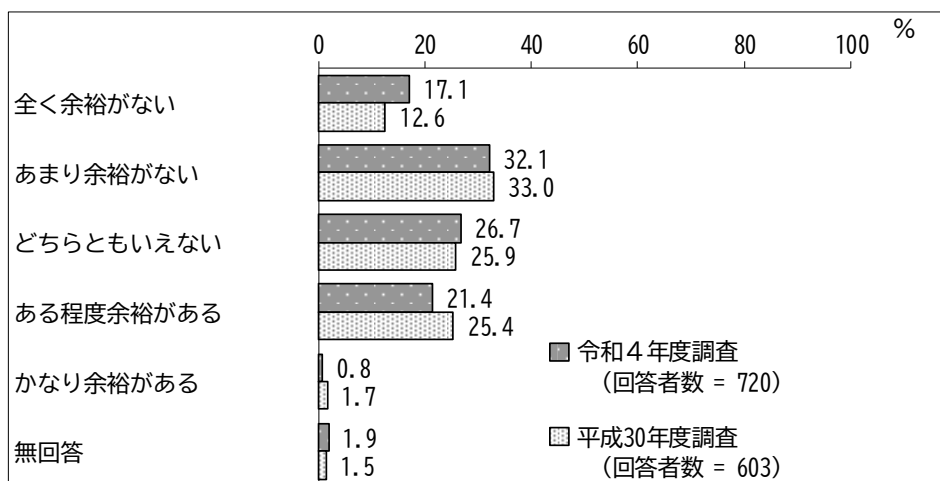
家計の感じ方については、「あまり余裕がない」の割合が32.1%と最も高く、次いで「どちらともいえない」の割合が26.7%、「ある程度余裕がある」の割合が21.4%となっています。

平成30年度調査と比較すると、「余裕がない（全く・あまり）」の合計が増加しています。

### <世帯の年間収入>



### <世帯の家計について>

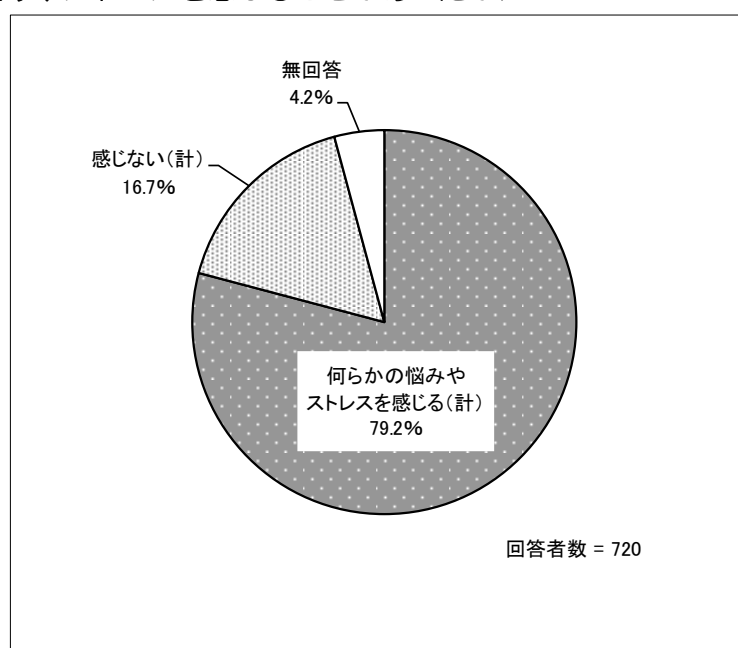


### 3. 調査結果のまとめ

#### (1) 悩みやストレスについて

- ・何かしらの問題を抱え、「悩みやストレスを感じる（計）（「いつも」「ときどき）」人の割合は、全体の 79.2%となっており、多くの人が悩みやストレスを抱えていることがうかがえます。性別で見ると、女性の方が高い割合となっています。
- ・その原因については、いずれの年代も「健康の問題」の割合が高くなっていますが、女性では 20 歳未満及び 40 歳代で「家庭の問題」、20 歳代では「仕事関係の問題」、男性は 30 歳代及び 40 歳代で「仕事関係の問題」の割合が特に高くなっています。
- ・また、自殺したいと思った経験のある人は、悩みやストレスを感じるがあったと回答した割合が 92.6%と非常に高くなっており、自殺へのリスクを高めることがわかります。

#### <この1年間で悩みやストレスを感じるがあったか>



#### <性別>

単位：%

区分	回答者数(件)	何らかの悩みや ストレスを感じる (計)	感じない(計)	無回答
全 体	720	79.2	16.7	4.2
男性	280	76.8	18.9	4.3
女性	423	81.1	15.1	3.8
その他	4	75.0	—	25.0

## <悩みやストレスを感じる要因（性・年代別）>

悩みやストレスを感じる要因を性・年代別にみると、男性 30 歳～59 歳、女性 80 歳以上で「健康の問題」の割合が、男性 30 歳～49 歳、女性 20 歳～29 歳で「仕事関係の問題」の割合が、他の性・年代に比べ、高くなっています。

単位：%

区分	回答者数 (件)	家庭の問題	健康の問題	経済・生活の問題	仕事関係の問題	男女関係の問題	学校の問題	その他の問題	無回答
全 体	720	40.0	61.5	42.9	34.2	9.0	6.8	32.1	20.8
男性 20歳未満	3	—	—	—	—	—	—	—	100.0
20歳～29歳	16	31.3	43.8	12.5	18.8	6.3	12.5	18.8	31.3
30歳～39歳	35	54.3	<u>54.3</u>	48.6	<u>74.3</u>	14.3	8.6	40.0	11.4
40歳～49歳	34	47.1	<u>64.7</u>	47.1	70.6	5.9	11.8	32.4	8.8
50歳～59歳	45	57.8	<u>75.6</u>	64.4	64.4	8.9	11.1	35.6	11.1
60歳～69歳	41	26.8	65.9	46.3	29.3	7.3	4.9	26.8	24.4
70歳～79歳	68	17.6	51.5	32.4	8.8	5.9	2.9	17.6	32.4
80歳以上	38	15.8	55.3	34.2	5.3	—	2.6	23.7	34.2
女性 20歳未満	5	60.0	40.0	—	—	—	20.0	40.0	20.0
20歳～29歳	30	36.7	70.0	40.0	<u>73.3</u>	50.0	3.3	36.7	3.3
30歳～39歳	60	53.3	58.3	46.7	51.7	20.0	15.0	40.0	21.7
40歳～49歳	64	64.1	57.8	56.3	43.8	7.8	10.9	35.9	15.6
50歳～59歳	73	50.7	64.4	52.1	45.2	9.6	6.8	39.7	17.8
60歳～69歳	65	43.1	64.6	41.5	29.2	3.1	4.6	36.9	15.4
70歳～79歳	88	28.4	62.5	33.0	5.7	2.3	1.1	28.4	29.5
80歳以上	38	34.2	<u>78.9</u>	36.8	7.9	2.6	5.3	28.9	15.8

### <悩みやストレスを感じる要因（世帯の家計状況別）>

悩みやストレスを感じる要因を世帯の家計状況別にみると、余裕がない世帯ほど「健康の問題」「経済・生活の問題」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	回答者数 (件)	家庭の問題	健康の問題	経済・生活の問題	仕事関係の問題	男女関係の問題	学校の問題	その他の問題	無回答
全 体	720	40.0	61.5	42.9	34.2	9.0	6.8	32.1	20.8
全く余裕がない	123	49.6	<b>79.7</b>	<b>88.6</b>	41.5	8.9	12.2	42.3	4.9
あまり余裕がない	231	48.9	<b>67.5</b>	<b>58.4</b>	39.0	11.7	9.1	38.5	15.6
どちらともいえない	192	35.4	59.4	24.5	25.5	9.9	5.2	24.5	27.1
ある程度余裕がある	154	27.3	42.9	10.4	33.8	3.9	1.3	25.3	31.2
かなり余裕がある	6	33.3	33.3	—	33.3	—	—	16.7	50.0

### <自殺をしたいと思った経験の有無別>

自殺をしたいと思った経験のある人の方が「何らかの悩みやストレスを感じる」割合が高くなっています。

単位：％

区分	回答者数 (件)	何らかの悩みや ストレスを感じる (計)	感じない (計)	無回答
全 体	720	79.2	16.7	4.2
ない	450	73.1	22.4	4.4
ある	188	<b>92.6</b>	5.3	2.1

※上表は、「この1年間」ではなく、「これまでに自殺を考えたことがあるか」という設問の回答にクロス集計をかけたもの。

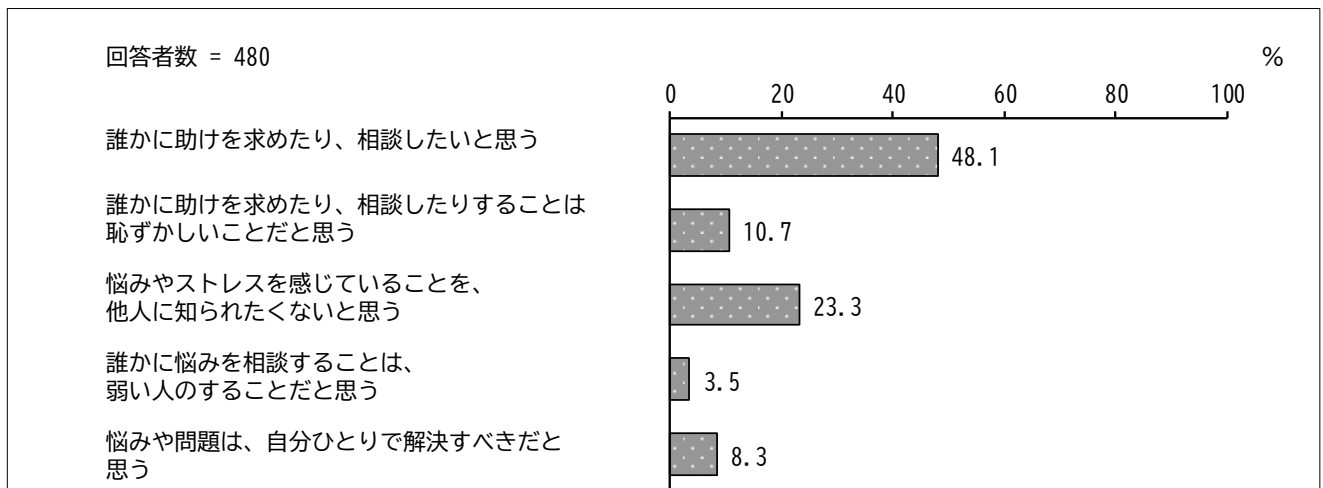


## (2) 悩みやストレスを感じた時の考え方

- ・悩みやストレスを感じた時、約7割の人が相談することを恥ずかしいとは思わず、5割近くの方は相談したいと思っていることがわかります。
- ・誰かに助けを求め、相談したいと思うか、という問いに対し、思わない（計）（注1）と回答した割合は、女性に比べ男性が高くなっており、人に相談しない傾向にあることがうかがえます。  
※注1 思わない（計）：「そう思わない」「あまりそう思わない」を合計した割合
- ・「相談することは恥ずかしいことだと思う（計）（注2）」は10.7%、「悩みやストレスを他人に知られたくないと思う（計）」が23.3%となっており、これらはいずれも20歳未満が特に高い割合となっています。  
※注2 「思う（計）」：「そう思う」「ややそう思う」を合計した割合
- ・20歳代では「悩みや問題は、自分ひとりで解決すべきだと思う（計）」割合も高く、若年層において一人で抱えてしまう傾向が見受けられます。
- ・70歳以上は、「相談したいと思わない」と考えている割合が高いことについても注意が必要です。

### <それぞれの項目について、「思う（そう思う、ややそう思う）」と回答した割合>

悩みやストレスを感じたとき、どう考えるかについては、「誰かに助けを求めたり、相談したいと思う」の割合が48.1%と最も高く、次いで「悩みやストレスを感じていることを、他人に知られたくないと思う」の割合が23.3%、「誰かに助けを求めたり、相談したりすることは恥ずかしいことだと思う」の割合が10.7%となっています。



<性別>

単位：%

区分	回答者数(件)	誰かに助けを求めたり、相談したいと思う	誰かに助けを求めたり、相談したりすることは恥ずかしいことだと思う	悩みやストレスを感じていることを、他人に知られたくないと思う	誰かに悩みを相談することは、弱い人のすることだと思う	悩みや問題は、自分ひとりで解決すべきだと思う	無回答
全体	720						
思う(計)		48.1	<u>10.7</u>	<u>23.3</u>	3.5	8.3	35.8
どちらともいえない		18.5	14.3	20.1	9.4	20.4	
思わない(計)		29.9	<u>70.7</u>	<u>52.1</u>	<u>82.8</u>	<u>67.2</u>	
無回答		3.6	4.3	4.4	4.3	4.0	
男性	280						
思う(計)		38.6	10.4	23.6	3.6	11.1	
どちらともいえない		20.7	17.5	20.0	11.8	20.7	
思わない(計)		<u>36.8</u>	<u>67.5</u>	<u>51.8</u>	<u>80.0</u>	<u>64.6</u>	
無回答		3.9	4.6	4.6	4.6	3.6	
女性	423						
思う(計)		54.4	11.1	23.6	3.5	6.4	
どちらともいえない		17.3	12.5	20.1	7.3	19.9	
思わない(計)		25.5	<u>72.6</u>	<u>52.2</u>	<u>85.3</u>	<u>69.7</u>	
無回答		2.8	3.8	4.0	3.8	4.0	
その他	4						
思う(計)		75.0	—	25.0	—	25.0	
どちらともいえない		—	25.0	50.0	25.0	25.0	
思わない(計)		—	50.0	—	50.0	25.0	
無回答		25.0	25.0	25.0	25.0	25.0	

※思う(計) : 「思う」、「ややそう思う」の合計

※思わない(計) : 「そう思わない」、「あまりそう思わない」の合計

<年代別（男性）>

単位：％

年代（回答者数）／区分		誰かに助けを求めたり、相談したいと思う	誰かに助けを求めたり、相談したりすることは恥ずかしいことだと思う	他人に知られたくないと思う	悩みやストレスを感じていることを、他人に知られたくないと思う	誰かに悩みを相談することは、弱い人のすることだと思う	悩みや問題は、自分ひとりで解決すべきだと思う
全体回答者数（280）							
20歳未満 (3)	思う（計）	66.6	—	33.3	—	—	—
	どちらともいえない	33.3	—	—	—	33.3	—
	思わない（計）	—	100.0	66.7	100.0	66.6	—
20歳～ 29歳 (16)	思う（計）	62.5	—	12.5	—	18.8	—
	どちらともいえない	12.5	6.3	25.0	—	6.3	—
	思わない（計）	25.0	93.8	62.5	100.0	75.1	—
30歳～ 39歳 (35)	思う（計）	65.7	5.8	31.4	—	8.6	—
	どちらともいえない	14.3	20.0	17.1	5.7	14.3	—
	思わない（計）	20.0	74.2	51.4	94.3	74.3	—
	無回答	—	—	—	—	2.9	—
40歳～ 49歳 (34)	思う（計）	41.2	17.6	29.4	5.9	5.9	—
	どちらともいえない	26.5	26.5	29.4	23.5	26.5	—
	思わない（計）	32.4	55.9	41.1	70.5	67.7	—
50歳～ 59歳 (45)	思う（計）	26.7	11.1	24.4	4.4	17.7	—
	どちらともいえない	33.3	28.9	22.2	11.1	20.0	—
	思わない（計）	37.8	57.8	51.1	82.2	60.0	—
	無回答	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	—
60歳～ 69歳 (41)	思う（計）	46.3	9.8	29.3	4.9	7.3	—
	どちらともいえない	26.8	17.1	17.1	9.8	14.6	—
	思わない（計）	26.8	70.7	53.7	85.3	78.1	—
	無回答	—	2.4	—	—	—	—
70歳～ 79歳 (68)	思う（計）	25.0	10.3	20.6	3.0	11.7	—
	どちらともいえない	17.6	13.2	22.1	14.7	25.0	—
	思わない（計）	54.4	72.0	52.9	78.0	60.3	—
	無回答	2.9	4.4	4.4	4.4	2.9	—
80歳以上 (38)	思う（計）	29.0	13.1	13.2	5.3	10.5	—
	どちらともいえない	7.9	7.9	10.5	10.5	26.3	—
	思わない（計）	42.1	57.9	52.7	60.6	47.4	—
	無回答	21.1	21.1	23.7	23.7	15.8	—

※思う（計）：「思う」、「ややそう思う」の合計

※思わない（計）：「そう思わない」、「あまりそう思わない」の合計

<年代別（女性）>

単位：%

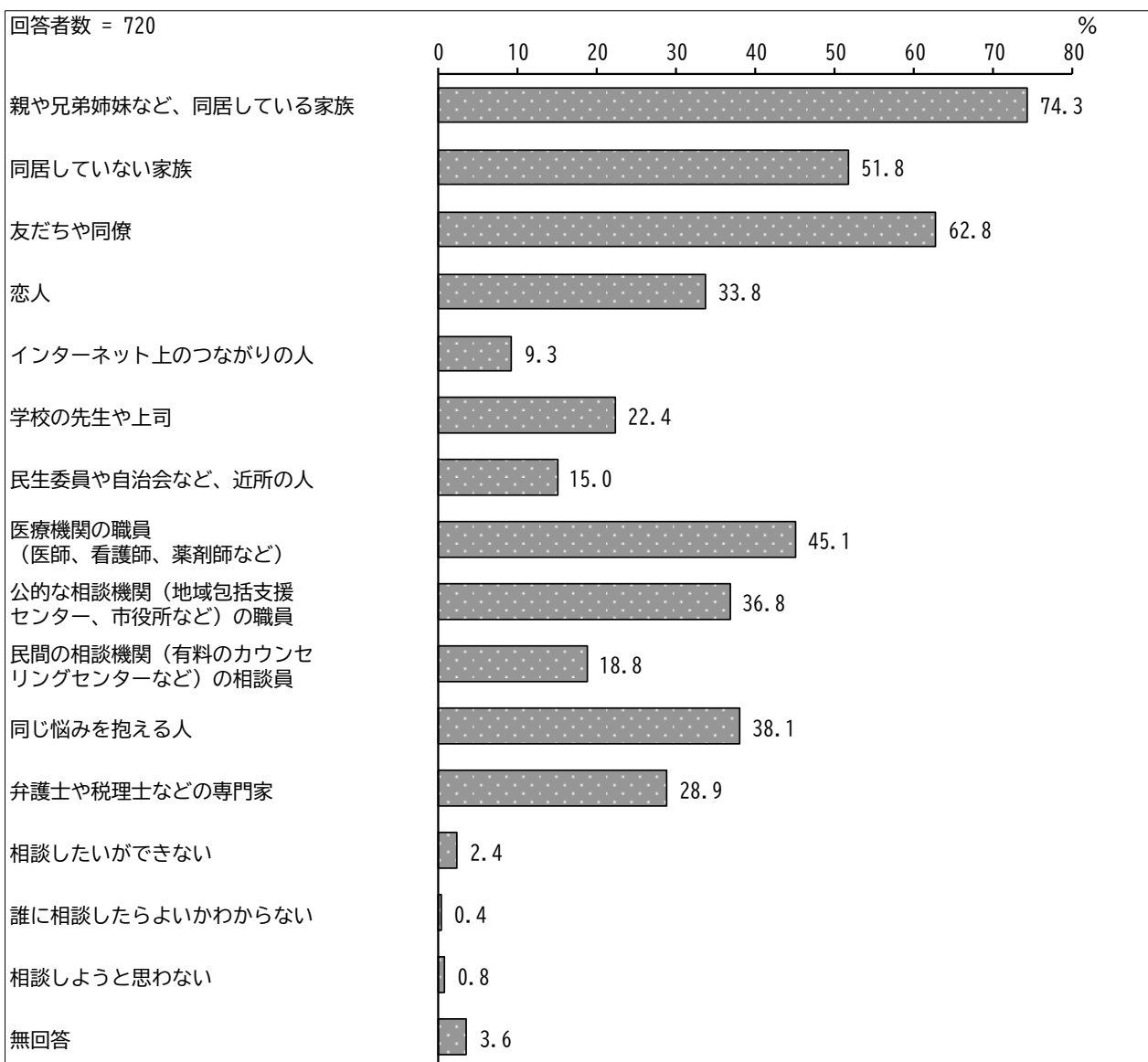
年代（回答者数）／区分		誰かに助けを求めたり、相談したいと思う	誰かに助けを求めたり、相談したりすることは恥ずかしいことだと思う	誰かに助けを求めたり、相談したりする人は知られたくないと思う	悩みやストレスを感じていることを、他人に知られたくないと思う	誰かに悩みを相談することは、弱い人のすることだと思う	悩みや問題は、自分ひとりで解決すべきだと思う
全体回答者数（423）							
20歳未満 (5)	思う（計）	20.0	40.0	80.0	20.0	—	
	どちらともいえない	40.0	—	—	—	40.0	
	思わない（計）	40.0	60.0	20.0	80.0	60.0	
20歳～ 29歳 (30)	思う（計）	66.6	23.3	40.0	—	16.7	
	どちらともいえない	20.0	16.7	23.3	10.0	6.7	
	思わない（計）	13.4	60.0	33.4	86.6	76.7	
	無回答	—	—	3.3	3.3	—	
30歳～ 39歳 (60)	思う（計）	61.6	8.4	25.0	8.3	10.0	
	どちらともいえない	16.7	13.3	18.3	6.7	21.7	
	思わない（計）	20.0	76.7	55.0	83.3	66.7	
	無回答	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	
40歳～ 49歳 (64)	思う（計）	78.2	15.6	23.5	4.7	3.2	
	どちらともいえない	9.4	12.5	23.4	6.3	14.1	
	思わない（計）	11.0	70.3	50.0	87.5	79.7	
	無回答	1.6	1.6	3.1	1.6	3.1	
50歳～ 59歳 (73)	思う（計）	54.8	15.1	27.4	4.1	2.8	
	どちらともいえない	17.8	12.3	16.4	6.8	26.0	
	思わない（計）	26.0	71.2	54.8	87.7	69.8	
	無回答	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	
60歳～ 69歳 (65)	思う（計）	46.1	4.6	20.0	1.5	4.6	
	どちらともいえない	29.2	9.2	30.8	7.7	24.6	
	思わない（計）	24.6	83.1	49.3	90.8	70.8	
	無回答	—	3.1	—	—	—	
70歳～ 79歳 (88)	思う（計）	47.8	7.9	17.0	1.1	7.9	
	どちらともいえない	15.9	10.2	15.9	4.5	13.6	
	思わない（計）	32.9	77.2	61.4	87.5	70.4	
	無回答	3.4	4.5	5.7	6.8	8.0	
80歳以上 (38)	思う（計）	26.3	5.2	15.8	2.6	5.3	
	どちらともいえない	7.9	21.1	15.8	15.8	28.9	
	思わない（計）	50.0	55.3	50.0	65.8	50.0	
	無回答	15.8	18.4	18.4	15.8	15.8	

### (3) 相談相手、相談方法について

- ・悩みやストレスを感じた時に相談する相手としては、20歳未満及び20歳代では、友達や同僚など家族以外の人割合が高く、他の世代では同居家族の割合が高くなっています。また、医療機関の職員や同じ悩みを抱える人とする回答も多くみられます。
- ・70歳以上で「相談しようと思わない」、男性の80歳以上で「相談したいができない」と回答する割合が高く、相談や解決に向け助けを求める行動をしない実態も見てとれます。
- ・家族や友だちが辛そうに見えた時、相談に乗ると回答した人が5割を超えていることから、ゲートキーパーを増やすことが、自殺対策につながっていくと考えられます。
- ・相談手段は、直接会ったり電話で話したりする人が多くなっていますが、若い世代ほど、インターネットやTwitter（現：X）等の利用が多く、相談手段の多様化がうかがえます。

#### <悩みやストレスを感じた時に、相談する相手>

「相談すると思う」と「相談したことがある」をあわせた割合は、「親や兄弟姉妹など、同居している家族」が74.3%と最も高く、次いで「友だちや同僚」が62.8%となっています。



### <悩みやストレスを感じた時に、相談する相手（性別）>

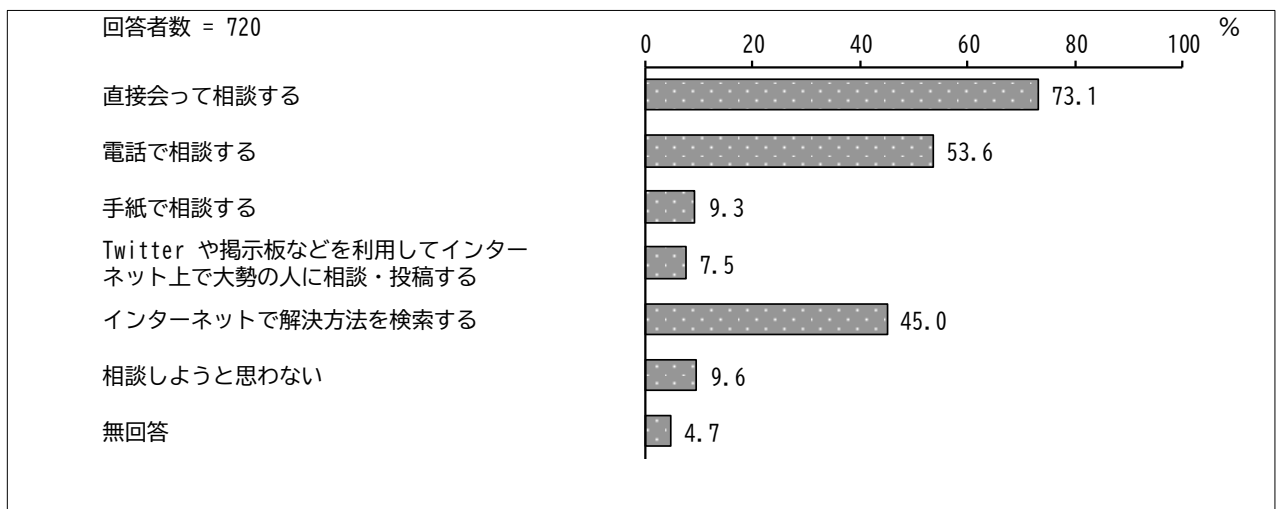
性別にみると、女性で「同居していない家族」「同じ悩みを抱える人」の割合が、男性で「医療機関の職員」「公的な相談機関の職員」「民間の相談機関の相談員」「弁護士や税理士等の専門家」の割合が高くなっています。また、男性で「相談したいができない」「相談しようと思わない」の割合が他の性に比べ、高くなっています。

区分	回答者数（件）	親や兄弟姉妹など、同居している家族	同居していない家族	友だちや同僚	恋人	インターネット上のつながりの人	学校の先生や上司	民生委員や自治会など、近所の人	医療機関の職員（医師、看護師、薬剤師など）	公的な相談機関（地域包括支援センター、市役所など）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	同じ悩みを抱える人	弁護士や税理士などの専門家	相談したいができない	誰に相談したらよいかわからない	相談しようと思わない	無回答
全体	720	74.3	51.8	62.8	33.8	9.3	22.4	15.0	45.1	36.8	18.8	38.1	28.9	2.4	0.4	0.8	3.6
男性	280	74.6	41.1	55.4	30.0	8.6	20.0	17.9	45.7	37.5	20.0	33.6	32.1	3.6	1.1	1.4	3.9
女性	423	74.0	59.1	68.3	36.4	9.7	24.1	12.8	45.2	36.6	17.7	41.4	27.0	1.4	—	0.5	3.1
その他	4	75.0	25.0	75.0	50.0	25.0	25.0	25.0	25.0	25.0	—	25.0	25.0	—	—	—	25.0

### <悩みやストレスを感じた時、どのような手段で相談するか>

「そうする」と「そうしたことがある」をあわせた割合については、「直接会って相談する」が73.1%と最も高く、次いで「電話で相談する」の割合が53.6%、「インターネットで解決方法を検索する」の割合が45.0%となっています。

また、「相談しようと思わない」とする割合は9.6%となっています。



<悩みやストレスを感じた時、どのような手段で相談するか（性・年代別）>

年代別にみると、男女ともにすべての年代で「直接会って相談する」の割合が高くなっています。また、20歳未満と20歳～39歳で「インターネットで解決方法を検索する」の割合が、20歳～29歳で「電話で相談する」「twitter（現在はX）や掲示板などを利用してインターネット上で大勢の人に相談・投稿する」の割合が高くなっています。

一方、70歳以上で「相談しようと思わない」の割合が高くなっています。

単位：%

区分	回答者数（件）	直接会って相談する	電話で相談する	手紙で相談する	twitterや掲示板などを利用してインターネット上で大勢の人に相談・投稿する	インターネットで解決方法を検索する	相談しようと思わない	無回答
全 体	720	73.1	53.6	9.3	7.5	45.0	9.6	4.7
男性 20歳未満	3	100.0	66.7	—	—	66.7	—	—
20歳～29歳	16	93.8	62.5	—	<u>12.5</u>	<u>75.0</u>	6.3	—
30歳～39歳	35	94.3	62.9	2.9	11.4	<u>74.3</u>	—	—
40歳～49歳	34	79.4	44.1	—	8.8	58.8	11.8	—
50歳～59歳	45	88.9	46.7	8.9	6.7	44.4	2.2	2.2
60歳～69歳	41	65.9	51.2	12.2	7.3	43.9	9.8	2.4
70歳～79歳	68	64.7	48.5	16.2	2.9	26.5	<u>17.6</u>	5.9
80歳以上	38	52.6	42.1	21.1	2.6	15.8	<u>15.8</u>	15.8
女性 20歳未満	5	60.0	40.0	20.0	20.0	80.0	—	—
20歳～29歳	30	86.7	70.0	—	<u>23.3</u>	<u>76.7</u>	—	—
30歳～39歳	60	85.0	65.0	5.0	13.3	<u>76.7</u>	3.3	1.7
40歳～49歳	64	89.1	64.1	12.5	12.5	62.5	3.1	1.6
50歳～59歳	73	72.6	58.9	6.8	8.2	63.0	9.6	1.4
60歳～69歳	65	69.2	58.5	9.2	1.5	40.0	10.8	6.2
70歳～79歳	88	56.8	48.9	11.4	3.4	13.6	<u>14.8</u>	8.0
80歳以上	38	57.9	31.6	5.3	—	2.6	<u>18.4</u>	13.2

<悩みやストレスを感じた時に、相談する相手（性・年代別）>

年代別にみると、29歳以下では「友だちや同僚」の割合が、30歳以上で「親や兄弟姉妹など、同居している家族」の割合が高くなっています。また、20歳未満で「学校の先生や上司」、20歳～29歳で「恋人」「インターネット上のつながりの人」の割合が、70歳以上で「民生委員や自治会など、近所の人」の割合が高くなっています。一方、80歳以上で「相談したいができない」の割合が高くなっています。

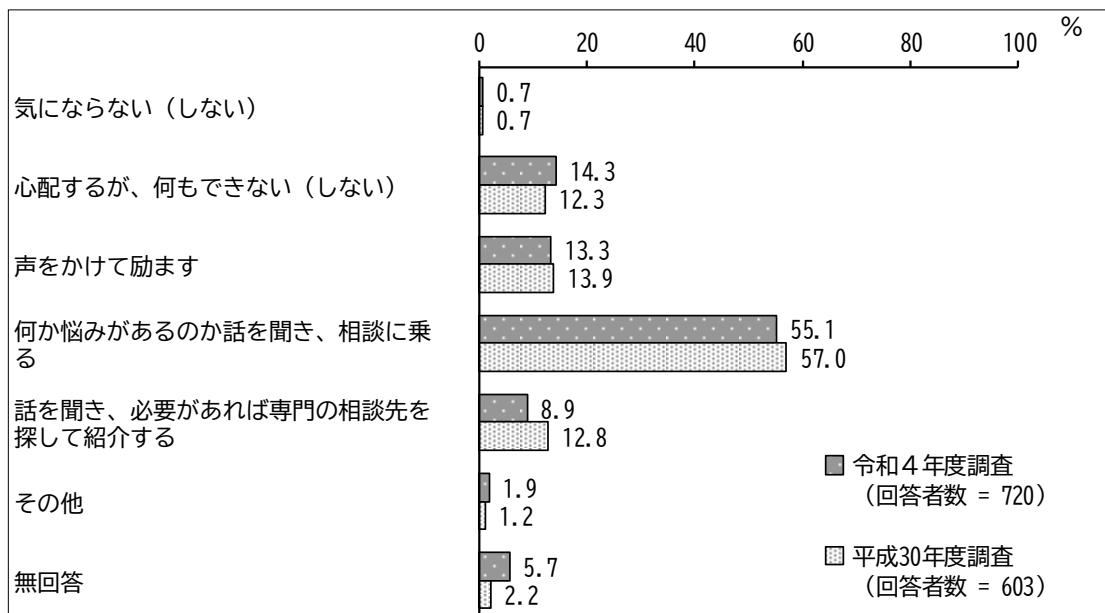
単位：%

区分	回答者数（件）	親や兄弟姉妹など、同居している家族	同居していない家族	友だちや同僚	恋人	インターネット上のつながりの人	学校の先生や上司	民生委員や自治会など、近所の人	医療機関の職員（医師、看護師、薬剤師など）	公的な相談機関（地域包括支援センター、市役所など）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	同じ悩みを抱える人	弁護士や税理士などの専門家	相談したいができない	誰に相談したらよいかわからない	相談しようと思わない	無回答
全体	720	74.3	51.8	62.8	33.8	9.3	22.4	15.0	45.1	36.8	18.8	38.1	28.9	2.4	0.4	0.8	3.6
男性																	
20歳未満	3	100.0	33.3	100.0	33.3	—	100.0	—	33.3	33.3	33.3	—	—	—	—	—	—
20歳～29歳	16	87.5	31.3	87.5	<b>75.0</b>	<b>37.5</b>	68.8	6.3	37.5	31.3	18.8	50.0	25.0	—	—	—	—
30歳～39歳	35	82.9	60.0	74.3	57.1	11.4	51.4	8.6	40.0	37.1	31.4	37.1	34.3	2.9	—	—	—
40歳～49歳	34	85.3	44.1	61.8	50.0	17.6	23.5	5.9	32.4	17.6	14.7	44.1	35.3	5.9	—	—	—
50歳～59歳	45	71.1	31.1	62.2	33.3	2.2	17.8	2.2	42.2	31.1	24.4	26.7	31.1	2.2	2.2	—	2.2
60歳～69歳	41	68.3	41.5	48.8	26.8	4.9	12.2	22.0	65.9	51.2	19.5	31.7	36.6	4.9	—	2.4	—
70歳～79歳	68	70.6	41.2	45.6	10.3	5.9	1.5	<u>32.4</u>	45.6	41.2	16.2	33.8	38.2	4.4	1.5	2.9	5.9
80歳以上	38	68.4	36.8	31.6	2.6	2.6	5.3	31.6	50.0	44.7	15.8	26.3	18.4	2.6	2.6	2.6	15.8
女性																	
20歳未満	5	60.0	20.0	100.0	60.0	20.0	60.0	—	20.0	20.0	—	20.0	—	—	—	—	—
20歳～29歳	30	66.7	53.3	83.3	<b>76.7</b>	<b>23.3</b>	33.3	—	30.0	13.3	16.7	36.7	13.3	—	—	—	—
30歳～39歳	60	80.0	63.3	83.3	61.7	18.3	51.7	6.7	43.3	33.3	13.3	41.7	21.7	—	—	—	1.7
40歳～49歳	64	87.5	75.0	81.3	62.5	15.6	42.2	12.5	53.1	37.5	20.3	50.0	25.0	1.6	—	—	3.1
50歳～59歳	73	76.7	60.3	72.6	35.6	12.3	20.5	12.3	49.3	41.1	17.8	56.2	42.5	2.7	—	—	2.7
60歳～69歳	65	76.9	60.0	72.3	26.2	1.5	15.4	12.3	49.2	40.0	21.5	47.7	30.8	—	—	1.5	—
70歳～79歳	88	69.3	58.0	54.5	9.1	2.3	5.7	19.3	43.2	39.8	17.0	31.8	26.1	—	—	1.1	3.4
80歳以上	38	50.0	34.2	23.7	—	—	2.6	21.1	39.5	39.5	18.4	15.8	18.4	<u>7.9</u>	—	—	13.2



## <家族や友人がいつもと違った様子でつらそうに見えた時、どうするか>

「何か悩みがあるのか話を聞き、相談に乗る」の割合が55.1%と最も高く、次いで「心配するが、何もできない（しない）」の割合が14.3%、「声をかけて励ます」の割合が13.3%となっています。平成30年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



## <家族や友人がいつもと違った様子でつらそうに見えた時、どうするか（年代別）>

単位：%

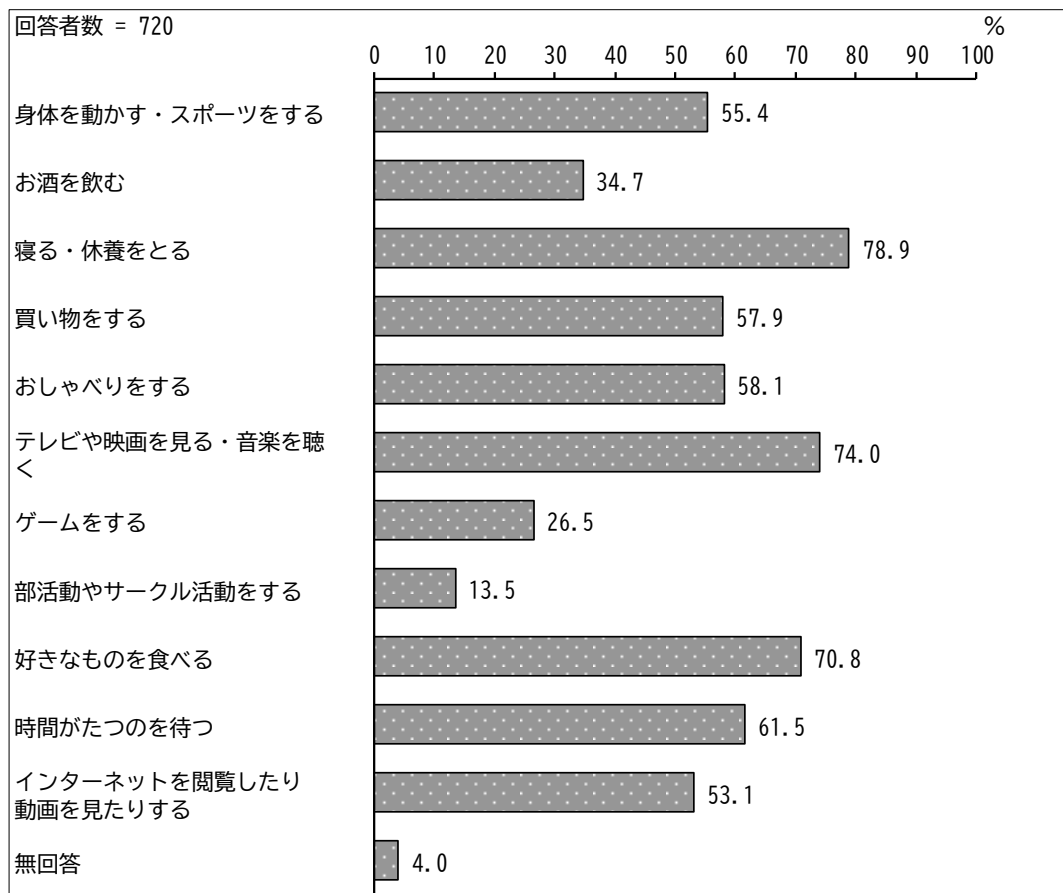
区分	回答者数（件）	気にならない（しない）	心配するが、何もできない（しない）	声をかけて励ます	何か悩みがあるのか話を聞き、相談に乗る	話を聞き、必要があれば専門の相談先を探して紹介する	その他	無回答
全体	720	0.7	14.3	13.3	55.1	8.9	1.9	5.7
20歳未満	8	—	<u>25.0</u>	12.5	50.0	—	12.5	—
20歳～29歳	47	2.1	8.5	8.5	74.5	—	4.3	2.1
30歳～39歳	95	1.1	15.8	13.7	57.9	7.4	1.1	3.2
40歳～49歳	99	—	14.1	8.1	61.6	11.1	3.0	2.0
50歳～59歳	119	0.8	9.2	10.9	63.0	10.9	1.7	3.4
60歳～69歳	108	0.9	15.7	17.6	51.9	6.5	2.8	4.6
70歳～79歳	158	0.6	14.6	17.1	49.4	11.4	—	7.0
80歳以上	80	—	<u>21.3</u>	12.5	36.3	10.0	2.5	17.5

#### (4) 悩みやストレスの解消方法

- ・様々な方法でストレスの解消を図っており、「寝る・休養をとる」「テレビや映画を見る・音楽を聴く」の割合が高くなっています。
- ・「買い物をする」「おしゃべりをする」は、女性の方が男性より割合が高く、反対に「お酒を飲む」は、男性の方が女性より割合が高くなっています。

##### <悩みやストレスを解消するために行うこと>

ストレス解消方法については、「寝る・休養をとる」の割合が78.9%と最も高く、次いで「テレビや映画を見る・音楽を聴く」の割合が74.0%、「好きなものを食べる」の割合が70.8%となっています。



<悩みやストレスを解消するために行うこと（性別）>

男性で「身体を動かす・スポーツをする」「お酒を飲む」の割合が高く、女性で「買い物をする」「テレビや映画を見る・音楽を聴く」「好きなものを食べる」の割合が高くなっています。

単位：%

区分	回答者数（件）	身体を動かす・スポーツをする	お酒を飲む	寝る・休養をとる	買い物をする	おしゃべりをする	テレビや映画を見る・音楽を聴く	ゲームをする	部活動やサークル活動をする	好きなものを食べる	時間がたつのを待つ	インターネットを閲覧したり動画を見たりする	無回答
全体	720	55.4	34.7	78.9	57.9	58.1	74.0	26.5	13.5	70.8	61.5	53.1	4.0
男性	280	62.1	46.8	78.9	43.9	39.3	67.1	25.4	13.6	61.1	56.1	51.1	5.4
女性	423	51.5	27.9	79.7	67.4	70.7	79.2	27.7	13.9	78.3	66.4	55.1	2.1
その他	4	50.0	—	50.0	50.0	75.0	75.0	25.0	—	25.0	50.0	50.0	25.0

<悩みやストレスを解消するために行うこと（年代別）>

年代別にみると、20歳未満で「寝る・休養をとる」「テレビ、映画、音楽鑑賞」「インターネット閲覧等」の割合が、20歳～29歳で「おしゃべり」、39歳未満で「ゲーム」、70歳～79歳で「部活動やサークル活動」の割合が高くなっています。

単位：%

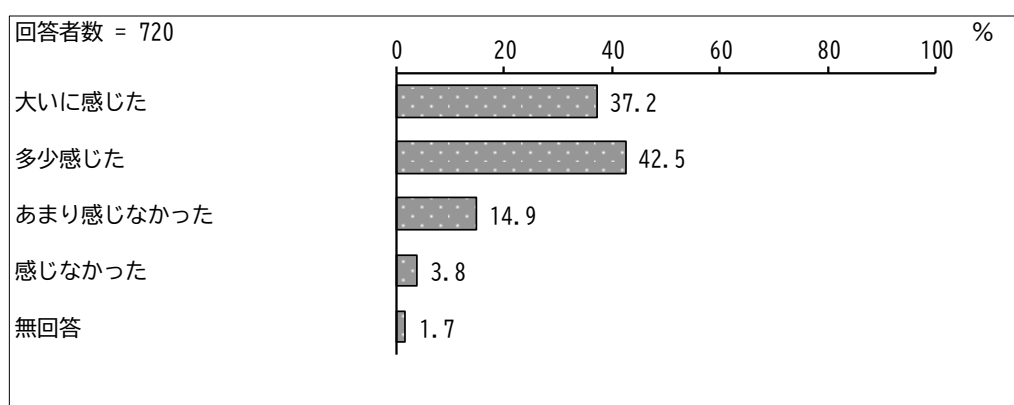
区分	回答者数（件）	身体を動かす・スポーツをする	お酒を飲む	寝る・休養をとる	買い物をする	おしゃべりをする	テレビや映画を見る・音楽を聴く	ゲームをする	部活動やサークル活動をする	好きなものを食べる	時間がたつのを待つ	インターネットを閲覧したり動画を見たりする	無回答
全体	720	55.4	34.7	78.9	57.9	58.1	74.0	26.5	13.5	70.8	61.5	53.1	4.0
20歳未満	8	37.5	—	100.0	62.5	62.5	100.0	50.0	12.5	75.0	50.0	100.0	—
20歳～29歳	47	61.7	44.7	95.7	70.2	83.0	89.4	48.9	12.8	83.0	70.2	93.6	—
30歳～39歳	95	56.8	45.3	94.7	74.7	70.5	84.2	51.6	8.4	90.5	73.7	81.1	—
40歳～49歳	99	53.5	46.5	87.9	67.7	67.7	76.8	34.3	11.1	84.8	68.7	75.8	1.0
50歳～59歳	119	44.5	40.3	81.5	70.6	60.5	82.4	26.9	7.6	82.4	78.2	69.7	2.5
60歳～69歳	108	58.3	33.3	79.6	49.1	52.8	80.6	22.2	14.8	63.9	63.0	44.4	2.8
70歳～79歳	158	63.3	26.6	68.4	47.5	49.4	61.4	10.8	22.8	56.3	50.6	22.2	4.4
80歳以上	80	51.3	16.3	53.8	31.3	37.5	52.5	7.5	12.5	43.8	31.3	11.3	17.5

## (5) コロナ禍が及ぼした影響について

- ・コロナ禍では、「大いに」「多少」を合計して、約8割の人がストレスを感じたことがわかりました。特に、学生と家事専業の方では「大いに」と答えた割合が高くなっています。
- ・どのようなことにストレスを感じたかについては、「自分や家族の感染に関すること」「自分や家族の健康に関すること」など、健康不安に関する項目及び、「外出の機会が減ったこと」の割合も高くなっています。

### <コロナ禍でストレスを感じたか>

「多少感じた」の割合が42.5%と最も高く、次いで「大いに感じた」の割合が37.2%、「あまり感じなかった」の割合が14.9%となっています。



### <年代別>

年代別にみると、20歳未満で「大いに感じた」の割合が高くなっています。

区分	回答者数(件)	大いに感じた	多少感じた	あまり感じなかった	感じなかった	無回答
全体	720	37.2	42.5	14.9	3.8	1.7
20歳未満	8	<b>50.0</b>	37.5	12.5	—	—
20歳～29歳	47	38.3	36.2	17.0	6.4	2.1
30歳～39歳	95	37.9	46.3	11.6	3.2	1.1
40歳～49歳	99	41.4	44.4	12.1	1.0	1.0
50歳～59歳	119	33.6	43.7	17.6	3.4	1.7
60歳～69歳	108	40.7	37.0	16.7	4.6	0.9
70歳～79歳	158	32.3	48.1	14.6	3.8	1.3
80歳以上	80	40.0	35.0	15.0	6.3	3.8

### <自殺したいと思った経験の有無別>

自殺したいと思った経験の有無別にみると、経験がある人で「大いに感じた」の割合が高くなっています。

区分	回答者数 (件)	大いに 感じた	多少 感じた	あまり 感じ なかつた	感じ なかつた	無 回 答
全 体	720	37.2	42.5	14.9	3.8	1.7
ない	450	32.0	45.6	16.2	4.2	2.0
ある	188	<u>48.9</u>	37.8	10.6	1.6	1.1

### <コロナ禍でストレスを感じたか（職業・就学状況別）>

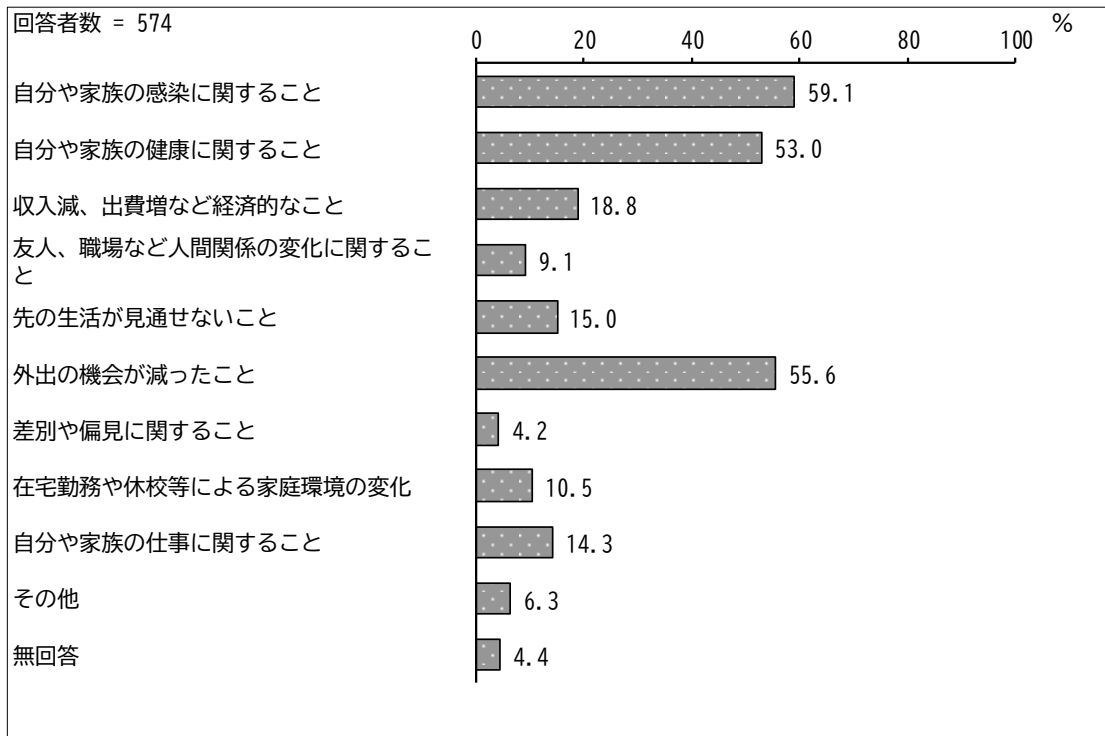
職業・就学状況別にみると、学生と家事専業で「大いに感じた」の割合が、専門的職業（医師、弁護士、看護師等）で「多少感じた」の割合が、他の職業に比べ、高くなっています。

単位：%

区分	回答者数 (件)	大いに 感じた	多少 感じた	あまり 感じ なかつた	感じ なかつた	無 回 答
全 体	720	37.2	42.5	14.9	3.8	1.7
自営業、フリーランス	32	40.6	34.4	18.8	6.3	—
会社員、公務員	186	37.1	42.5	15.6	3.8	1.1
契約社員、派遣社員	29	41.4	34.5	17.2	6.9	—
パート・アルバイト	105	35.2	47.6	12.4	1.9	2.9
家事専業	94	<u>43.6</u>	42.6	11.7	1.1	1.1
学生	14	<u>50.0</u>	35.7	14.3	—	—
年金等生活者	141	35.5	41.8	14.9	5.7	2.1
無職（求職中の方を含む）	71	31.0	43.7	19.7	2.8	2.8
専門的職業（医師、弁護士、 看護師等）	24	29.2	<u>62.5</u>	8.3	—	—
その他	16	37.5	25.0	18.8	18.8	—

## <コロナ禍でどのようなことにストレスを感じたか>

「自分や家族の感染に関すること」の割合が59.1%と最も高く、次いで「外出の機会が減ったこと」の割合が55.6%、「自分や家族の健康に関すること」の割合が53.0%となっています。



<コロナ禍でどのようなことにストレスを感じたか（性・年代別）>

性・年代別にみると、男性60歳～69歳で「自分や家族の感染に関すること」の割合が、女性20歳～29歳で「外出の機会が減ったこと」の割合が、男性40歳～49歳で「在宅勤務や休校等による家庭環境の変化」の割合が、他の性・年代に比べ、高くなっています。

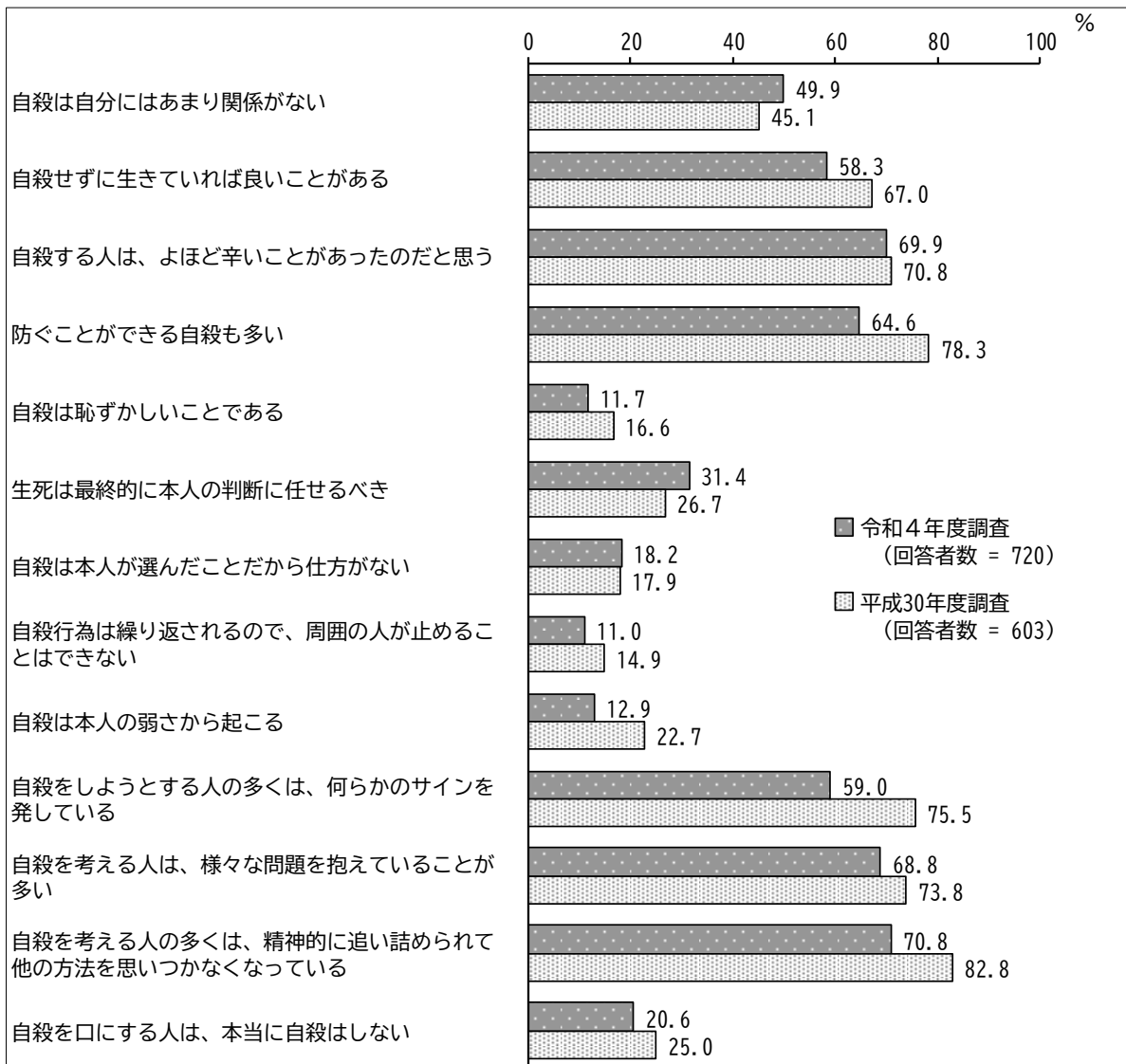
区分	回答者数(件)	自分や家族の感染に関すること	自分や家族の健康に関すること	収入減、出費増など経済的なこと	友人、職場など人間関係の変化に関すること	先の生活が見通せないこと	外出の機会が減ったこと	差別や偏見に関すること	在宅勤務や休校等による家庭環境の変化	自分や家族の仕事に関すること	その他	無回答
全体	574	59.1	53.0	18.8	9.1	15.0	55.6	4.2	10.5	14.3	6.3	4.4
男性 20歳未満	3	100.0	66.7	—	—	33.3	33.3	—	33.3	—	—	—
20歳～29歳	10	40.0	40.0	10.0	30.0	20.0	60.0	10.0	10.0	20.0	—	—
30歳～39歳	28	39.3	42.9	28.6	10.7	32.1	57.1	10.7	25.0	3.6	—	—
40歳～49歳	31	45.2	35.5	29.0	16.1	16.1	38.7	12.9	29.0	16.1	16.1	—
50歳～59歳	38	60.5	60.5	36.8	15.8	23.7	31.6	—	2.6	26.3	7.9	2.6
60歳～69歳	28	78.6	46.4	21.4	14.3	25.0	39.3	3.6	7.1	10.7	3.6	3.6
70歳～79歳	50	72.0	68.0	10.0	8.0	6.0	64.0	2.0	—	10.0	—	—
80歳以上	28	75.0	64.3	3.6	3.6	14.3	53.6	3.6	—	7.1	—	7.1
女性 20歳未満	4	25.0	—	—	50.0	25.0	75.0	25.0	50.0	25.0	—	—
20歳～29歳	24	58.3	25.0	16.7	16.7	20.8	75.0	4.2	8.3	16.7	8.3	4.2
30歳～39歳	52	51.9	53.8	28.8	7.7	13.5	53.8	1.9	17.3	15.4	5.8	5.8
40歳～49歳	53	58.5	34.0	24.5	5.7	11.3	43.4	9.4	18.9	26.4	7.5	9.4
50歳～59歳	54	55.6	53.7	20.4	5.6	13.0	51.9	3.7	13.0	16.7	14.8	7.4
60歳～69歳	55	60.0	54.5	16.4	7.3	10.9	60.0	—	7.3	18.2	10.9	—
70歳～79歳	75	54.7	66.7	5.3	5.3	8.0	70.7	1.3	2.7	6.7	4.0	10.7
80歳以上	31	74.2	67.7	22.6	6.5	12.9	71.0	6.5	3.2	6.5	3.2	—

## (6) 自殺に関する考えについて

- ・多くの人は、「自殺をしようとする人は何らかのサインを発している (59.0%)」「様々な問題を抱えている (68.8%)」「追い詰められている (70.8%)」ことなどを認識していることがわかります。「防ぐことができる自殺も多い」「周囲の人が止めることができる」と認識している人も多いため、社会全体で自殺を防ぐという意識が共有されていることがうかがえます
- ・「自殺は本人の弱さから起こる」「恥ずかしいことである」については割合が低く、多くの人が否定的です。
- ・自殺したいと思ったことがある人は、「生死は最終的には本人の判断に任せるべき」「自殺は本人が選んだことだから仕方がない」「自殺行為は繰り返されるので、周囲が止めることはできない」と考える割合が高いことがわかります。

### <自殺についてどのように考えるか>

※それぞれの質問に対し、「そう思う」「どちらかというと思う」と回答した割合





<自殺についてどのように考えるか（性・年代別、及び自殺したいと思った経験の有無別）>

性別にみると、男性で「自殺せずに生きていれば良いことがある」「自殺は恥ずかしいことである」「自殺は本人の弱さから起こる」の割合が高くなっています。

年代別では、20歳～29歳で「防ぐことができる自殺も多い」の割合が、39歳以下で「生死は最終的に本人の判断に任せるべき」の割合が高くなっています。20歳未満では、「自殺行為は繰り返されるので、周囲の人が止めることはできない」「自殺を口にする人は、本当に自殺はしない」が高く、70歳以上で「自殺は恥ずかしいことである」の割合が高くなっています。

また、自殺したいと思った経験がある人で「自殺する人は、よほど辛いことがあったのだと思う」「様々な問題を抱えていることが多い」「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」の割合が高く、経験がない人で「自殺は自分にはあまり関係がない」「自殺せずに生きていればよいことがある」「自殺は恥ずかしいことである」の割合が高くなっています。

単位：%

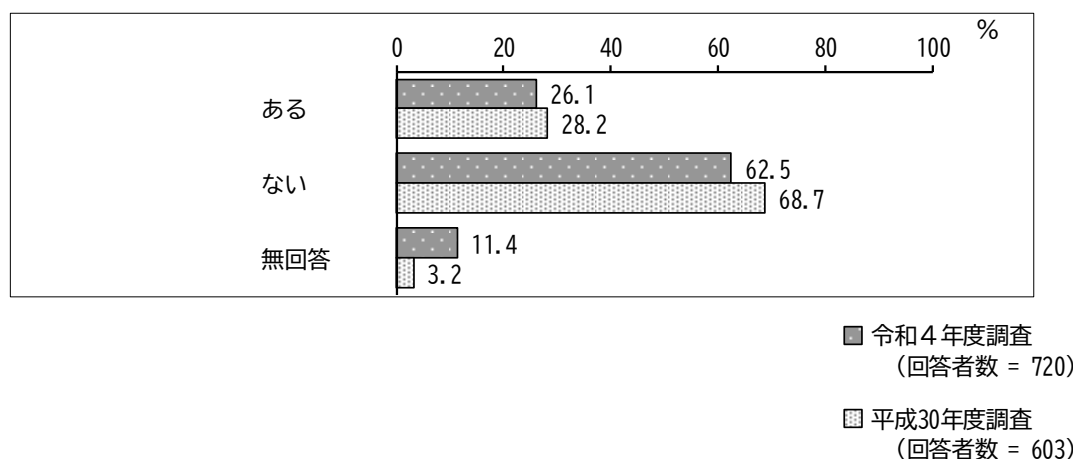
区分	回答者数(件)	自殺は自分にはあまり関係がない	自殺せずに生きていれば良いことがある	自殺する人は、よほど辛いことがあったのだと思う	防ぐことができる自殺も多い	自殺は恥ずかしいことである	生死は最終的に本人の判断に任せるべき	自殺は本人が選んだことだから仕方がない	自殺行為は繰り返されるので、周囲の人が止めることはできない	自殺は本人の弱さから起こる	自殺をしようとする人の多くは、何らかのサインを発している	自殺を考える人は、様々な問題を抱えていることが多い	自殺を考える人の多くは、精神的に追い詰められて他の方法を思いつかなくなっている	自殺を口にする人は、本当に自殺はしない	無回答
全体	720	49.9	58.3	69.9	64.6	11.7	31.4	18.2	11.0	12.9	59.0	68.8	70.8	20.6	14.6
男性	280	50.0	63.2	67.1	65.7	<b>17.5</b>	<b>32.5</b>	16.1	<b>12.9</b>	18.9	58.6	66.8	69.3	<b>20.0</b>	15.0
女性	423	49.9	56.0	72.3	64.5	7.8	<b>30.5</b>	19.4	<b>9.7</b>	8.3	60.0	70.9	72.8	<b>21.5</b>	13.7
その他	4	25.0	50.0	25.0	50.0	—	<b>50.0</b>	—	—	—	25.0	50.0	50.0	—	50.0
<b>年代別</b>															
20歳未満	8	50.0	62.5	75.0	62.5	12.5	<b>37.5</b>	25.0	<b>25.0</b>	—	50.0	62.5	62.5	<b>37.5</b>	12.5
20歳～29歳	47	36.2	63.8	83.0	<b>83.0</b>	2.1	<b>55.3</b>	25.5	6.4	8.5	68.1	89.4	78.7	19.1	6.4
30歳～39歳	95	45.3	49.5	82.1	65.3	6.3	<b>47.4</b>	29.5	10.5	10.5	57.9	82.1	83.2	27.4	4.2
40歳～49歳	99	45.5	60.6	71.7	69.7	8.1	24.2	14.1	2.0	8.1	64.6	78.8	76.8	23.2	7.1
50歳～59歳	119	49.6	55.5	73.1	65.5	8.4	33.6	19.3	15.1	10.9	63.0	73.9	79.8	16.8	6.7
60歳～69歳	108	53.7	64.8	64.8	63.9	8.3	22.2	14.8	9.3	11.1	60.2	65.7	72.2	16.7	16.7
70歳～79歳	158	61.4	63.9	67.7	66.5	<b>18.4</b>	26.6	13.9	12.0	13.9	58.9	57.0	60.8	17.7	20.9
80歳以上	80	42.5	48.8	51.3	43.8	<b>22.5</b>	25.0	13.8	17.5	26.3	41.3	48.8	50.0	25.0	36.3
<b>自殺したいと思った経験の有無別</b>															
ない	450	<b>66.9</b>	<b>72.2</b>	75.8	72.0	<b>15.1</b>	31.8	17.6	11.1	<b>16.2</b>	65.8	72.4	75.6	22.0	7.3
ある	188	24.5	45.2	<b>80.3</b>	67.6	7.4	42.6	27.1	14.4	9.0	62.2	<b>83.5</b>	<b>84.6</b>	22.9	3.2

## (7) 自殺したいと考えた経験の有無について

- ・ これまでに自殺したいと考えたことがある人は 26.1%で、およそ 4 人に 1 人という結果になりました。前回平成 30 年度の調査 (28.2%) と比べると、割合は減少しています。自殺したいと考えたことがある人は女性が多く、中でも 20 歳未満～30 歳代の割合が高く、最もリスクが高いと考えられます。
- ・ 世帯の家計状況と合わせてみると、余裕がない世帯ほど割合が高くなっています。
- ・ 職業別でみると、契約社員・派遣社員、次いで専門的職業 (医師、弁護士、看護師等)、パート・アルバイトの割合が高くなっていることにも注意が必要です。
- ・ 自殺を考えた原因は、「家庭の問題」「経済・生活の問題」「健康の問題」が多いものの、様々な原因が複数挙げられており、多岐に渡り複雑に絡み合っているといえます。
- ・ 自殺を考えたことがある人が、自殺を思いとどまった理由として、約 5 割が時間の経過を挙げていますが、「人に相談して思いとどまった (36.7%)」「家族や大切な人のことが頭に浮かんだ (34.0%)」とする人も多く、身近な人の存在や支えが重要であるといえます。
- ・ 自殺を思いとどまった際の相談相手としては、同居の家族、友人、同居以外の家族、恋人、医療機関の職員、職場関係者、公的な相談機関の職員、インターネット上のつながりの人の順となっており、やはり身近な人の存在が大きいことがうかがえます
- ・ 周りで自殺をした人がいる人は約 4 割でした。自殺をした人との関係性は、同居以外の家族・親族の割合が最も高く、次いで学校・職場の関係者、友人となっています。

### <自殺したいと思った経験の有無>

「ない」の割合が 62.5%、「ある」の割合が 26.1%となっています。  
平成 30 年度調査と比較すると、「ある」「ない」とともに減少し、「無回答」の割合が増加しています。



### <自殺したいと思った経験の有無（性・年代別）>

女性20歳～39歳で「ある」の割合と、男性70歳～79歳で「ない」の割合が、他の性・年代に比べ、高くなっています。

単位：%

区分	回答者数 (件)	ない	ある	無回答
全 体	720	62.5	26.1	11.4
男性 20歳未満	3	100.0	—	—
20歳～29歳	16	75.0	18.8	6.3
30歳～39歳	35	60.0	34.3	5.7
40歳～49歳	34	55.9	35.3	8.8
50歳～59歳	45	66.7	28.9	4.4
60歳～69歳	41	73.2	17.1	9.8
70歳～79歳	68	<b>88.2</b>	5.9	5.9
80歳以上	38	57.9	10.5	31.6
女性 20歳未満	5	40.0	40.0	20.0
20歳～29歳	30	46.7	<b>53.3</b>	—
30歳～39歳	60	48.3	<b>48.3</b>	3.3
40歳～49歳	64	51.6	40.6	7.8
50歳～59歳	73	57.5	35.6	6.8
60歳～69歳	65	58.5	26.2	15.4
70歳～79歳	88	65.9	11.4	22.7
80歳以上	38	68.4	10.5	21.1

### <自殺したいと思った経験の有無（世帯の家計状況別）>

世帯の家計状況別にみると、余裕がない世帯ほど「ある」の割合が高くなっています。

単位：%

区分	回答者数 (件)	ない	ある	無回答
全 体	720	62.5	26.1	11.4
全く余裕がない	123	49.6	<b>38.2</b>	12.2
あまり余裕がない	231	59.3	<b>32.0</b>	8.7
どちらともいえない	192	65.6	19.3	15.1
ある程度余裕がある	154	73.4	17.5	9.1
かなり余裕がある	6	100.0	—	—

### <自殺したいと思った経験の有無（職業・就学状況別）>

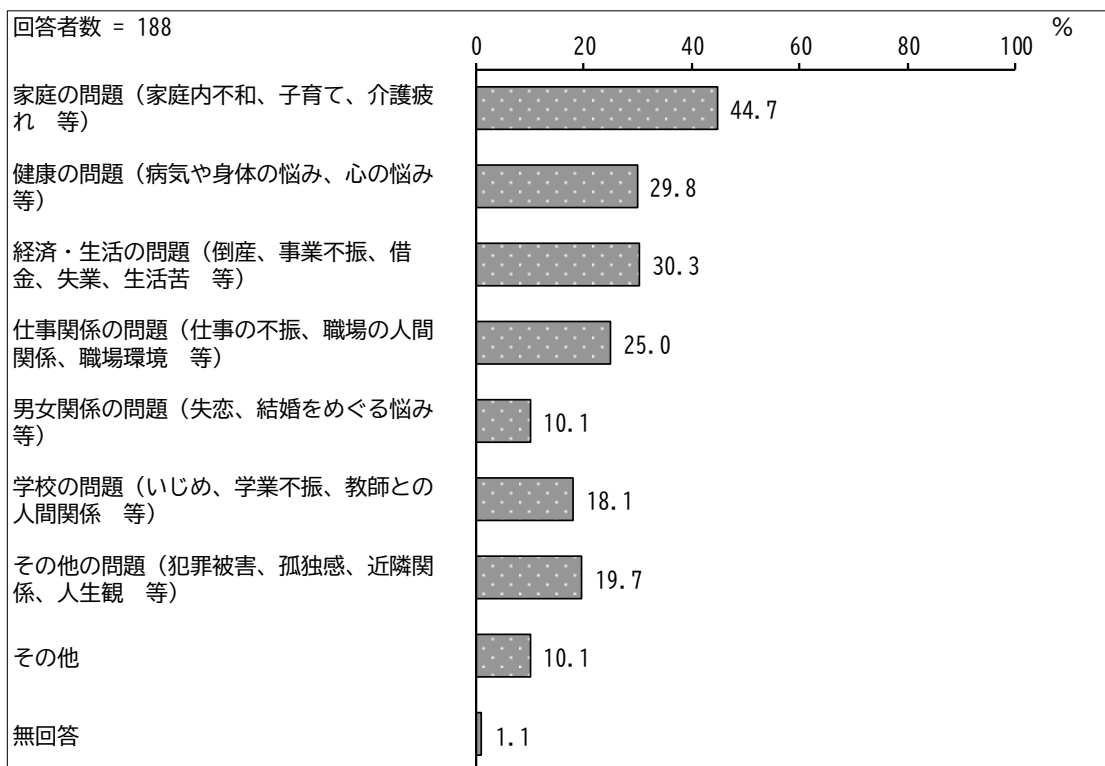
職業・就学状況別では、契約社員、派遣社員と、専門的職業で、「ある」の割合が他の職業に比べ、高くなっています。

単位：％

区分	回答者数 (件)	ない	ある	無回答
全 体	720	62.5	26.1	11.4
自営業、フリーランス	32	65.6	25.0	9.4
会社員、公務員	186	66.7	29.0	4.3
契約社員、派遣社員	29	41.4	<b>51.7</b>	6.9
パート・アルバイト	105	56.2	32.4	11.4
家事専業	94	62.8	25.5	11.7
学生	14	71.4	14.3	14.3
年金等生活者	141	68.8	12.8	18.4
無職（求職中の方を含む）	71	60.6	25.4	14.1
専門的職業（医師、弁護士、看護師等）	24	41.7	<b>45.8</b>	12.5
その他	16	62.5	12.5	25.0

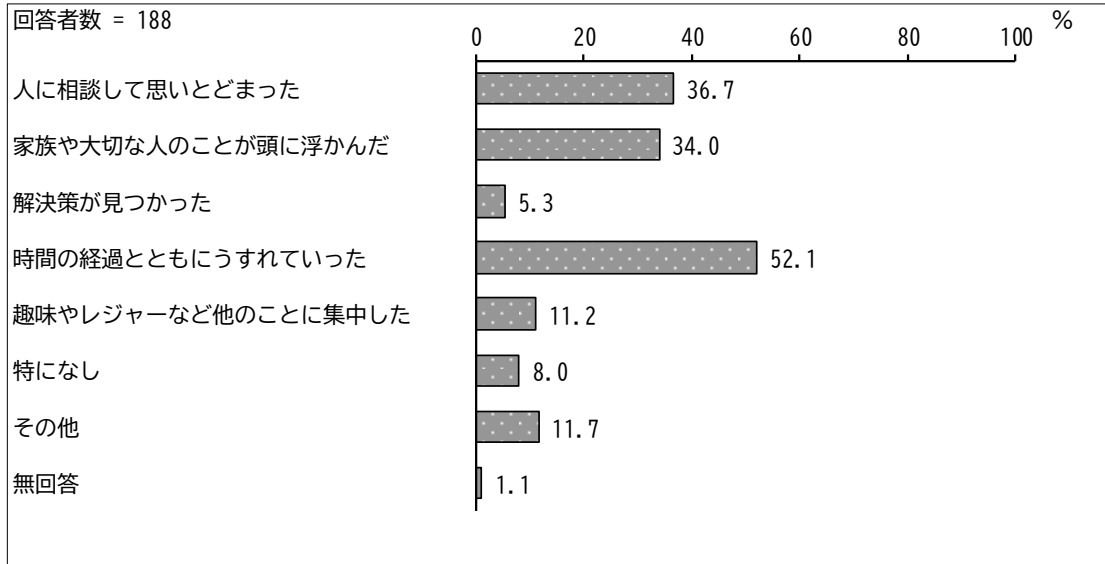
### <自殺したいと思った原因>

「家庭の問題」の割合が44.7%と最も高く、次いで「経済・生活の問題」の割合が30.3%、「健康の問題」の割合が29.8%となっています。



## <自殺を考えたとき、どのように思いとどまったか>

「時間の経過とともにうすれていった」の割合が52.1%と最も高く、次いで「人に相談して思いとどまった」の割合が36.7%、「家族や大切な人のことが頭に浮かんだ」の割合が34.0%となっています。



## <自殺を考えたとき、どのように思いとどまったか（年代別）>

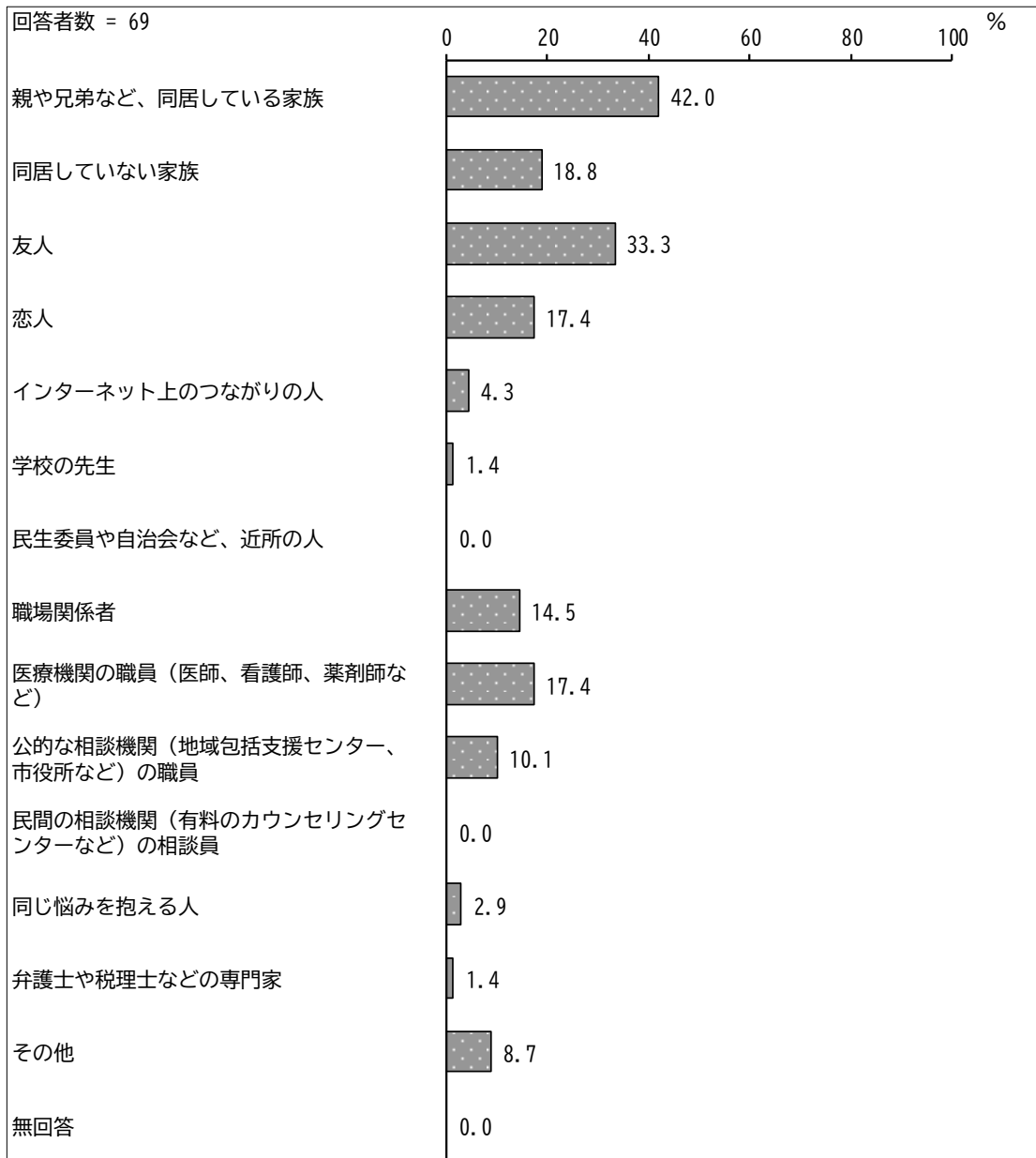
20歳～29歳と80歳以上で「人に相談して思いとどまった」の割合が、それ以外の年代で「時間の経過とともにうすれていった」の割合が高くなっています。

単位：%

区分	回答者数 (件)	人に相談して思いとどまった	家族や大切な人のことが頭に浮かんだ	解決策が見つかった	時間の経過とともにうすれていった	趣味やレジャーなど他のことに集中した	特になし	その他	無回答
全体	188	36.7	34.0	5.3	52.1	11.2	8.0	11.7	1.1
20歳未満	2	—	—	—	—	—	100.0	—	—
20歳～29歳	20	55.0	15.0	10.0	35.0	5.0	5.0	35.0	—
30歳～39歳	41	31.7	31.7	4.9	56.1	14.6	12.2	9.8	—
40歳～49歳	38	39.5	36.8	2.6	47.4	10.5	7.9	10.5	—
50歳～59歳	39	35.9	41.0	5.1	48.7	10.3	5.1	12.8	2.6
60歳～69歳	24	20.8	41.7	4.2	70.8	12.5	4.2	4.2	—
70歳～79歳	14	35.7	21.4	14.3	64.3	7.1	7.1	7.1	—
80歳以上	8	62.5	50.0	—	50.0	25.0	—	—	12.5

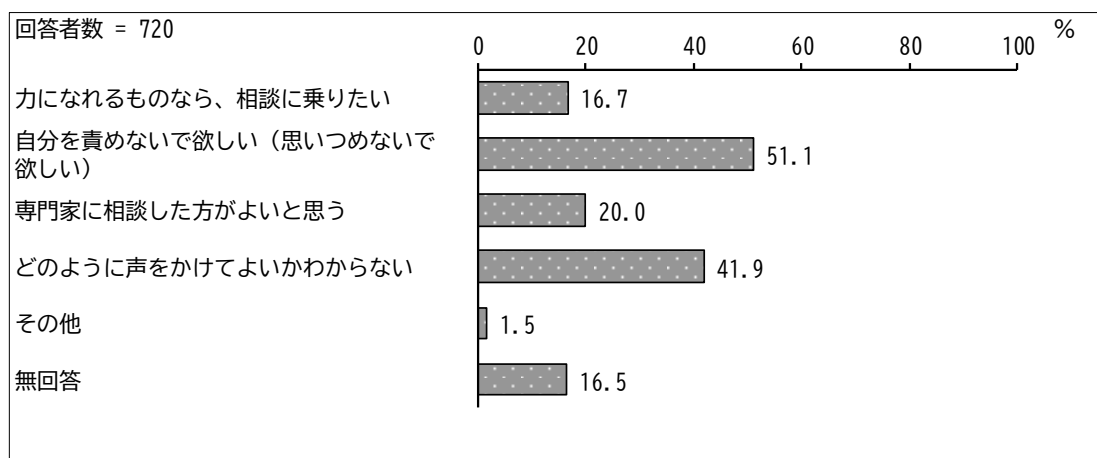
### <自殺を考えたとき、相談した相手>

「親や兄弟など、同居している家族」の割合が42.0%と最も高く、次いで「友人」の割合が33.3%、「同居していない家族」の割合が18.8%となっています。



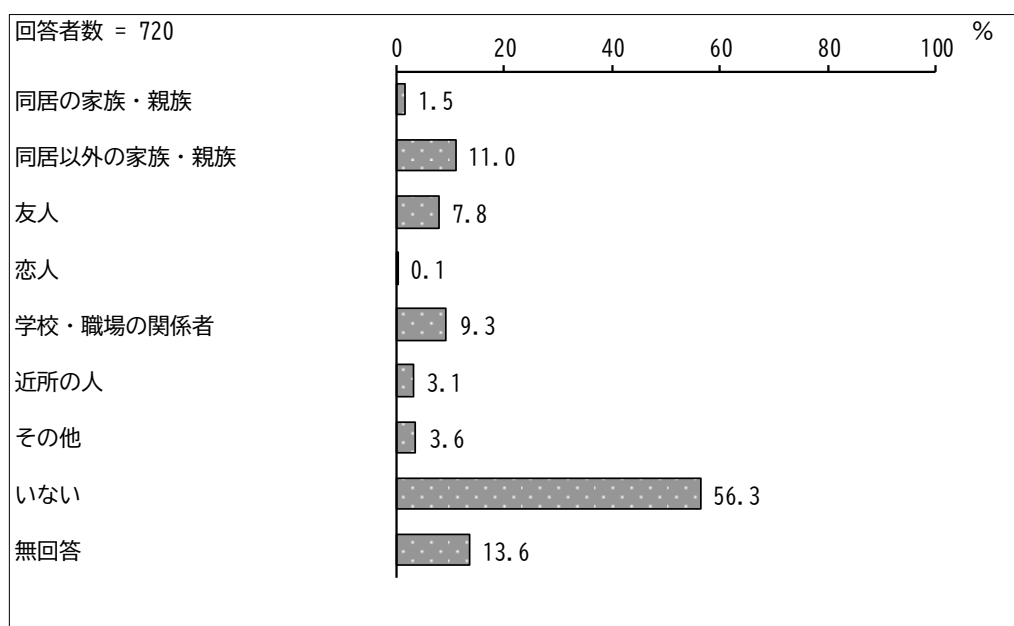
### <自死遺族について、どのように考えるか>

「自分を責めないで欲しい（思いつめないで欲しい）」の割合が 51.1%と最も高く、次いで「どのように声をかけてよいかわからない」の割合が 41.9%、「専門家に相談した方がよいと思う」の割合が 20.0%となっています。



### <周囲に自死した人がいるか>

「いない」の割合が 56.3%である一方、「いる」では、「その他」を除き、「同居以外の家族・親族」の割合が 11.0%、「学校・職場の関係者」が 9.3%、「友人」が 7.8%、「近所の人」が 3.1%、「同居の家族・親族」が 1.5%、「恋人」0.1%となっています。

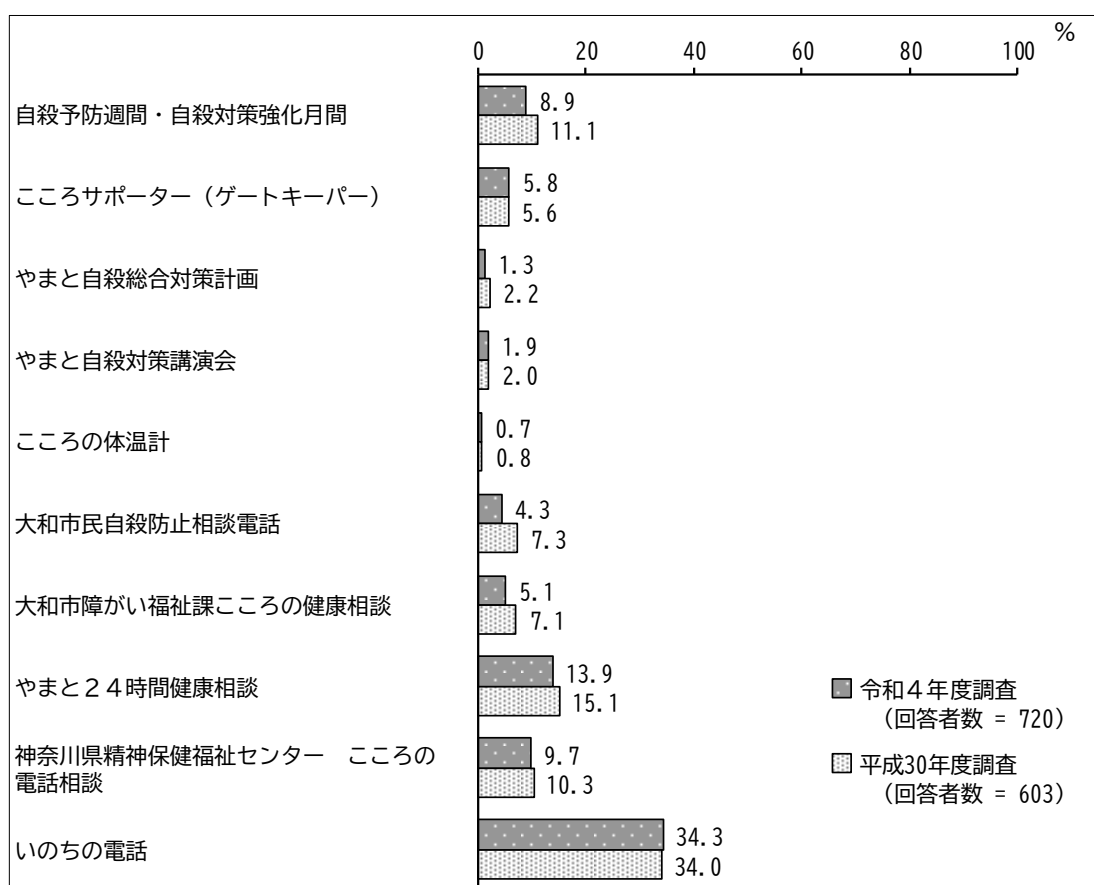


## (8) 自殺対策事業について

- ・自殺対策事業のうち、知っていると回答した割合が最も多かったものは「いのちの電話」で、34.3%でした。他の自殺対策の認知度はさらに低いことから、継続して普及・啓発を広げていく必要があります。
- ・自殺を減少させるために重要と思われることについては、「誰でも気軽に参加できる居場所づくり」が最も高い結果となり、一人で抱え込まず、悩みやストレスを共有できる場所へのニーズが高いことがうかがえます。
- ・このほか、子どもに関わる人への研修、職場等におけるメンタルヘルスに関する理解の促進、うつ病等の普及啓発、SOS の出し方の学習等、各種研修・啓発活動を重視している人が多いことがわかります。
- ・駅や高層ビルなどへの安全対策（ホームドアや柵等の設置）を挙げる割合が多いことにも注目する必要があります。

### <事業の認知度>

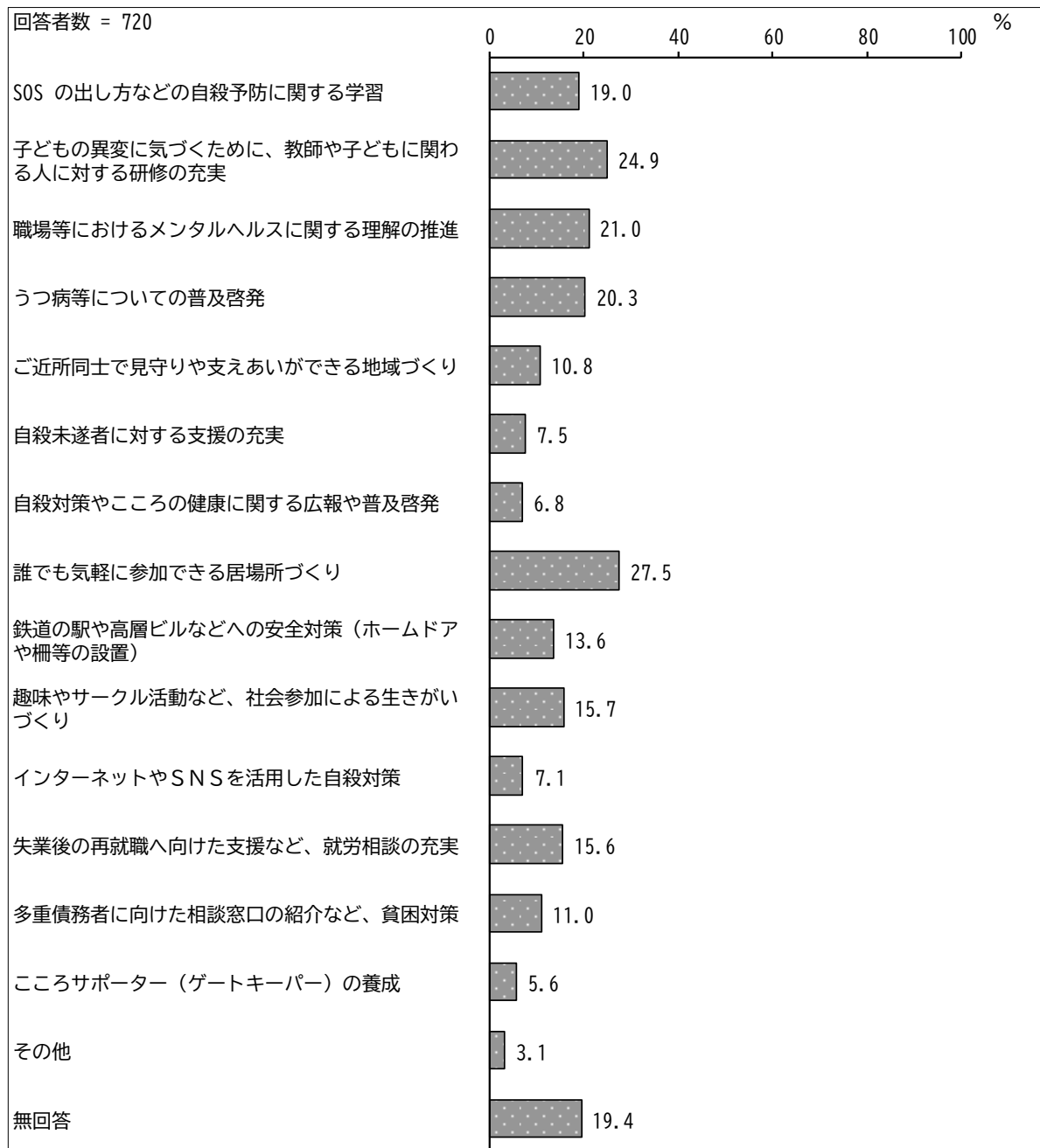
知っていると回答した人は、「いのちの電話」が 34.3%と最も高く、次いで「やまと24時間健康相談」が 13.9%となっています。平成30年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。





## <自殺を減らすために重要と思われること>

「誰でも気軽に参加できる居場所づくり」の割合が27.5%と最も高く、次いで「子どもの異変に気づくために、教師や子どもに関わる人に対する研修の充実」の割合が24.9%、「職場等におけるメンタルヘルスに関する理解の推進」の割合が21.0%、「うつ病等についての普及啓発」の割合が20.3%となっています。

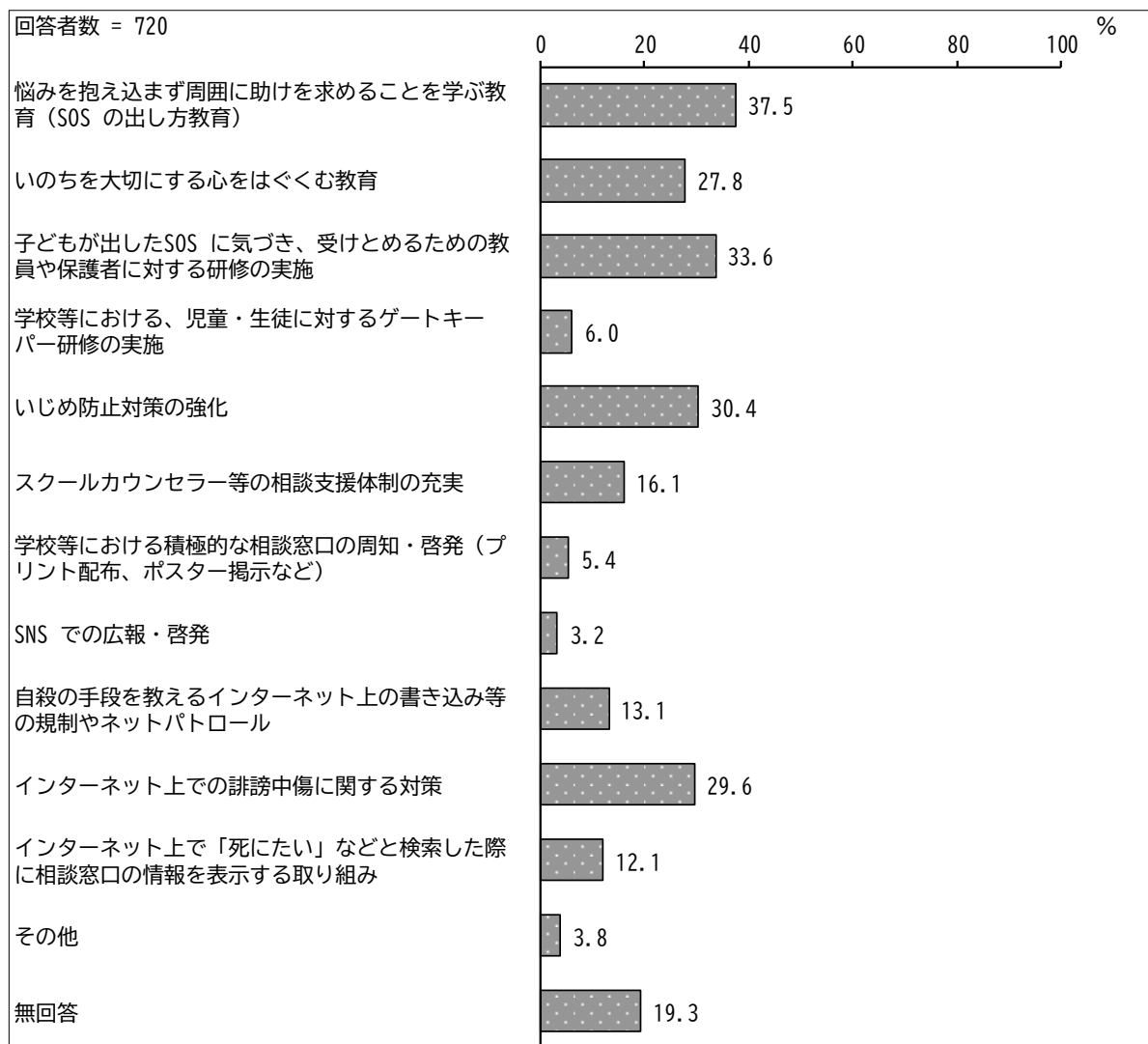


## (9) こども・若者向けの自殺対策について

- ・こども・若者向けの自殺対策で重要と思われることとして、「悩みを抱え込まず周囲に助けを求めることができることを学ぶ教育（SOS の出し方教育）」の割合が 37.5%と最も高くなっており、20 歳未満を除き、特に年齢が若くなるにつれて高くなる傾向があることから、子どもが SOS を出しやすい環境を整えることを、若年層自体が求めていることがわかります。
- ・また、「いじめ防止対策の強化」「インターネット上での誹謗中傷に関する対策」の割合も特に 20 歳未満で高いことから、こうした問題が若年層にとって、より身近であることがうかがえます。

### <子ども・若者向けの自殺対策で重要と思われること>

「周囲に助けを求めることを学ぶ教育」の割合が 37.5%と最も高く、次いで「教員や保護者に対する研修の実施」が 33.6%、「いじめ防止対策の強化」の割合が 30.4%となっています。



<子ども・若者向けの自殺対策で重要と思われること（年代別）>

年代別にみると、29歳以下で「インターネット上での誹謗中傷に関する対策」「インターネット上で「死にたい」などと検索した際に相談窓口の情報を表示する取り組み」の割合が、30歳～39歳で「子どもが出したSOSに気づき、受けとめるための教員や保護者に対する研修の実施」の割合が、20歳未満で「いじめ防止対策の強化」の割合が、他の年代に比べ、高くなっています。また、20歳～69歳で「悩みを抱え込まず周囲に助けを求めることを学ぶ教育（SOSの出し方教育）」の割合が高くなっています。

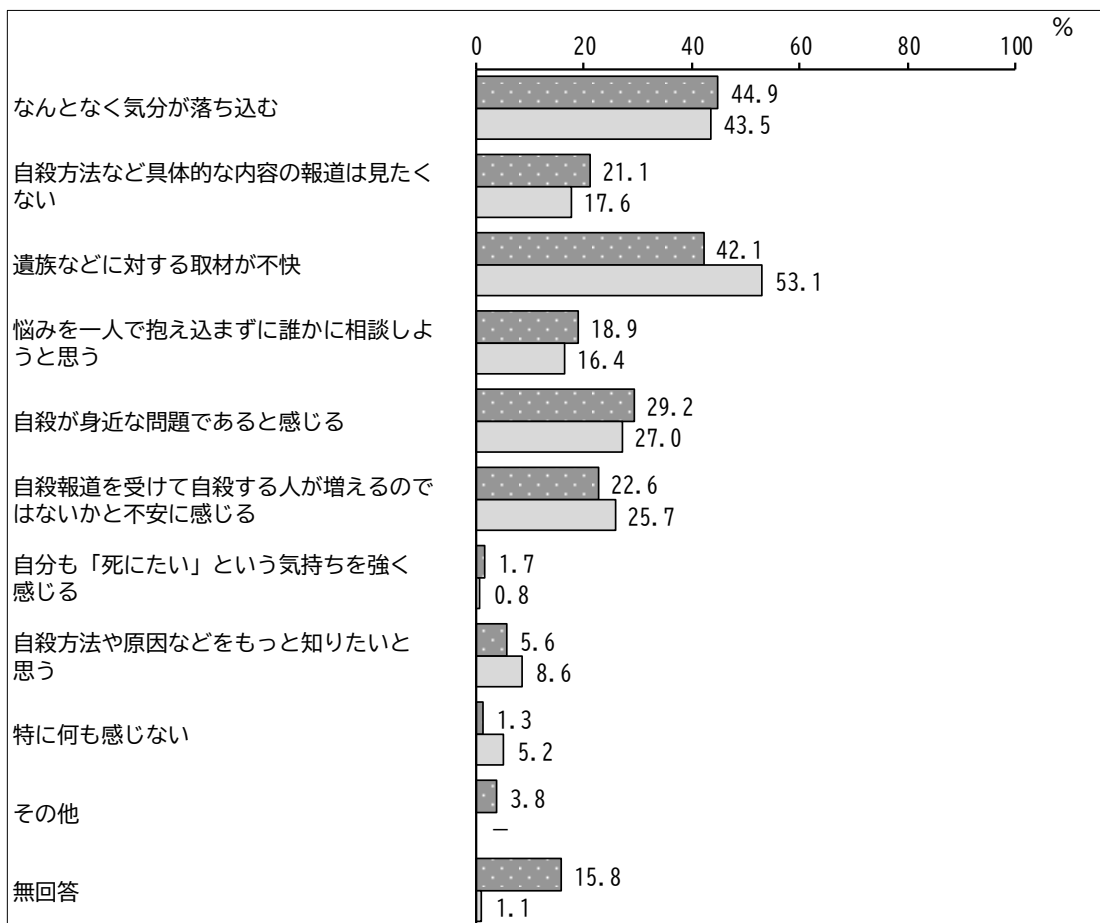
区分	回答者数(件)	悩みを抱え込まず周囲に助けを求めることを学ぶ教育（SOSの出し方教育）	いのちを大切にすることを学ぶ教育	子どもが出したSOSに気づき、受けとめるための教員や保護者に対する研修の実施	学校等における、児童・生徒に対するゲートキーパー研修の実施	いじめ防止対策の強化	スクールカウンセラー等の相談支援体制の充実	学校等における積極的な相談窓口の周知・啓発（プリント配布、ポスター掲示など）	SNSでの広報・啓発	自殺の手段を教えるインターネット上の書き込み等の規制やネットパトロール	インターネット上での誹謗中傷に関する対策	インターネット上で「死にたい」などと検索した際に相談窓口の情報を表示する取り組み	その他	無回答
全 体	720	37.5	27.8	33.6	6.0	30.4	16.1	5.4	3.2	13.1	29.6	12.1	3.8	19.3
20歳未満	8	37.5	—	25.0	12.5	<b>62.5</b>	12.5	—	—	—	<b>50.0</b>	<b>25.0</b>	—	12.5
20歳～29歳	47	48.9	25.5	23.4	4.3	25.5	17.0	6.4	6.4	12.8	<b>42.6</b>	<b>25.5</b>	6.4	8.5
30歳～39歳	95	45.3	22.1	<b>46.3</b>	9.5	25.3	18.9	5.3	5.3	10.5	37.9	10.5	4.2	11.6
40歳～49歳	99	48.5	29.3	41.4	3.0	27.3	24.2	4.0	5.1	14.1	32.3	12.1	8.1	8.1
50歳～59歳	119	40.3	21.8	28.6	8.4	33.6	15.1	5.0	2.5	15.1	39.5	12.6	6.7	15.1
60歳～69歳	108	38.9	32.4	38.0	9.3	32.4	15.7	5.6	3.7	17.6	27.8	7.4	1.9	17.6
70歳～79歳	158	29.7	31.0	32.9	3.8	<b>34.8</b>	15.2	7.0	1.3	12.7	21.5	11.4	0.6	24.7
80歳以上	80	18.8	<b>33.8</b>	20.0	2.5	25.0	7.5	5.0	1.3	6.3	11.3	10.0	1.3	45.0

## (10) 自殺に関する報道について

- ・自殺を扱った報道を見て感じたこととして、「なんとなく気分が落ち込む」の割合が44.9%と最も高く、自殺したいと思った経験がある人では、その割合も高いことがわかります。
- ・「自殺が身近な問題であると感じる」「自分も死にたいという気持ちを強く感じる」割合も、自殺したいと思った経験がある人で高くなっており、自殺手段の詳細な報道や短期集中的な報道が、他の自殺を誘発する可能性があることをうかがわせる結果となりました。
- ・20歳未満で、「自分も死にたいという気持ちを強く感じる」「自殺方法や原因などをもっと知りたいと思う」と回答した割合が、他の世代に比べて高くなっていることについて、注意が必要です。

### <自殺に関する報道についてどのように感じるか>

「なんとなく気分が落ち込む」の割合が44.9%と最も高く、次いで「遺族などに対する取材が不快」の割合が42.1%、「自殺が身近な問題であると感じる」の割合が29.2%となっています。全国調査と比較すると、「遺族などに対する取材が不快」の割合が低くなっています。



※全国調査「令和3年度自殺対策に関する意識調査」には「その他」の選択肢はありませんでした。

<自殺に関する報道についてどのように感じるか（年代別及び自殺したいと思った経験の有無別）>

年代別にみると、どの世代も「なんとなく気分が落ち込む」の割合が高くなっています。20歳～69歳で「遺族などに対する取材が不快」の割合が、20歳未満で「自殺方法など具体的な内容の報道は見たくない」「自殺報道を受けて自殺する人が増えるのではないかと不安を感じる」の割合が、他の年代に比べ、高くなっています。

自殺したいと思った経験の有無別にみると、経験がある人で「なんとなく気分が落ち込む」「遺族などに対する取材が不快」「自殺が身近な問題であると感じる」「自分も「死にたい」という気持ちを強く感じる」の割合が高くなっています。

また、経験がある人で「悩みを一人で抱え込まずに誰かに相談しようと思う」の割合が低くなっています。

区分	回答者数(件)	なんとなく気分が落ち込む	自殺方法など具体的な内容の報道は見たくない	遺族などに対する取材が不快	悩みを一人で抱え込まずに誰かに相談しようと思う	自殺が身近な問題であると感じる	自殺報道を受けて自殺する人が増えるのではないかと不安を感じる	自分も「死にたい」という気持ちを強く感じる	自殺方法や原因などをもっと知りたいと思う	特に何も感じない	その他	無回答
全体	720	44.9	21.1	42.1	18.9	29.2	22.6	1.7	5.6	1.3	3.8	15.8
年代別												
20歳未満	8	62.5	<b>37.5</b>	25.0	12.5	25.0	<b>37.5</b>	12.5	12.5	12.5	—	12.5
20歳～29歳	47	53.2	21.3	53.2	12.8	31.9	27.7	6.4	6.4	2.1	4.3	2.1
30歳～39歳	95	49.5	16.8	53.7	12.6	31.6	21.1	2.1	7.4	2.1	1.1	10.5
40歳～49歳	99	<b>57.6</b>	20.2	41.4	16.2	38.4	24.2	—	7.1	—	3.0	5.1
50歳～59歳	119	49.6	26.9	48.7	20.2	36.1	22.7	1.7	4.2	1.7	6.7	9.2
60歳～69歳	108	41.7	17.6	48.1	23.1	24.1	25.0	2.8	5.6	—	4.6	14.8
70歳～79歳	158	38.6	22.2	34.8	24.1	24.7	23.4	0.6	4.4	0.6	2.5	22.8
80歳以上	80	27.5	17.5	21.3	17.5	20.0	13.8	—	5.0	2.5	5.0	38.8
自殺したいと思った経験の有無別												
ない	450	46.0	24.0	44.7	23.1	27.3	25.8	0.2	5.6	0.9	4.0	8.4
ある	188	<b>54.3</b>	21.8	<b>50.0</b>	<b>16.0</b>	<b>45.2</b>	22.3	<b>5.9</b>	7.4	2.7	4.3	5.3