

宮崎市 こころの健康に関する住民意識調査
結果報告書

令和4年11月
宮崎市

目次

調査概要.....	1
I 回答者の属性.....	2
II 調査結果その1(本調査結果の特徴).....	6
1. 日頃悩みやストレスを感じているのは5人に3人.....	6
2. 身近に自殺した人がいる人は概ね2人に1人.....	9
3. 本気で自殺したいと考えたことがある人は5人に1人.....	10
III 調査結果その2.....	12
1. 色々な方法でストレスは解消されている.....	12
2. 心の健康に不安を感じている人は半数以上.....	15
3. 相談することを「恥ずかしいこと」、「弱い人のすること」とは思っていない.....	18
4. 悩みやストレスの相談先は、「家族や親族」「友人や同僚」.....	21
5. 対面・電話相談が主流だが、多様な相談方法が求められている.....	25
6. 相談して気持ちがすっきり.....	28
7. 身近な人が辛そうに見える時は、「心配していることを伝えて見守る」姿勢が強い.....	29
8. 自殺についての意見・考えは様々.....	30
9. 身近な人から「死にたい」と打ち明けられたら、「じっくりと話を聞く」.....	32
10. 自殺対策に関するPR活動は必要.....	33
11. 宮崎市の自殺対策の認知度を高める必要がある.....	36
12. 自死遺族に対する対応について ～「特に何もしない」が多い～.....	37
13. 自殺を考えた理由・原因は複合的な構成.....	38
14. 自殺したいという考えを止めた理由は、家族や大切な人など周囲の支え.....	39
巻末資料.....	40
自由記述.....	41
調査票.....	45

調査概要

1. 調査の目的

「宮崎市自殺対策行動計画」を見直すにあたり参考とするため、こころの健康等に関する市民意識調査を実施した。

2. 調査の方法

(1) 調査の対象

- ・宮崎市在住で15歳以上の人(令和4年2月1日現在)。
- ・以下の年齢区分ごとに住民基本台帳からそれぞれ無作為抽出(各年齢区分:375人、計3,000人)

<年齢区分>

①15～19歳、②20代、③30代、④40代、⑤50代、⑥60代、⑦70代、⑧80代以上

(2) 調査票の配布、回収方法

- ・調査票の配布:郵送
- ・回収:60歳未満はWEBで回答、60歳以上は郵送で回答。

3. 調査の期間

令和4年4月13日～4月30日

4. 調査票の回収率

- ・回収率:31.0%(回収数:931件、配布数:3,000件)

〔 郵送の回収率:42.5%(回収数:479件、配布数:1,125件) ※60歳以上の人
WEBの回収率:24.1%(回収数:452件、配布数:1,875件) ※60歳未満の人 〕

5. 記載表示について

◆グラフ中に表示している「n」は、割合を計算する際の母数となる回答者数を示している。算出した割合は、小数点第2位は四捨五入し、小数点第1位までを表示しているため、その合計が必ずしも100.0%にならない場合がある。

◆世帯構成の分類は以下の通り。

- ・ひとり暮らしの男性
 - ・ひとり暮らしの女性
 - ・ひとり暮らし以外の男性
 - ・ひとり暮らし以外の女性
- …ひとり暮らし以外:「配偶者のみ」「親と子(2世代)」「祖父母と親と子(3世代)」の計
- ・高齢者単身(70歳以上のひとり暮らし)
 - ・寡婦(配偶者と離別・死別した女性)

※「高齢者単身」は、「ひとり暮らしの男性・女性」と重複している。

※「寡婦」は、「ひとり暮らしの女性」「ひとり暮らし以外の女性」と重複している。

I 回答者の属性

- ・性別は、「女性」が「男性」を1割強上回っている。
- ・年齢は「60代」、「70代」が約2割となっている。他は「10代」を除けば1割程度となっている。
- ・居住地は、「旧宮崎市」が8割を上回っている。
- ・居住年数は、「11年以上」が半数を上回っている。
- ・世帯構成は、「親と子(2世代)」が約1/3で最多となっている。
- ・配偶者、パートナーとの関係は、「同居している」が半数を上回っている。
- ・職業は、「勤め人」が約1/3で最多となっている。
- ・家計の余裕は、「余裕がない」が4割強となっている。
- ・幸福度は、「幸せ」と「不幸せ」の中間(=普通:5点)が最多となっている。なお、「不幸」は家計の余裕度の低下にほぼ比例している。

図 I - 1 性別(問1-1)

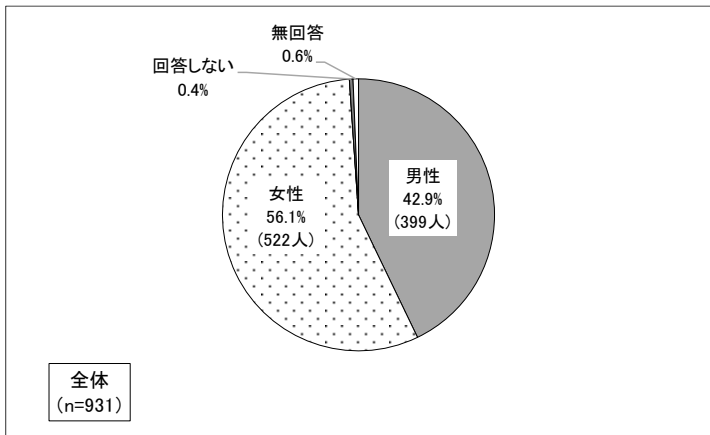


図 I - 2 年齢(問1-2)

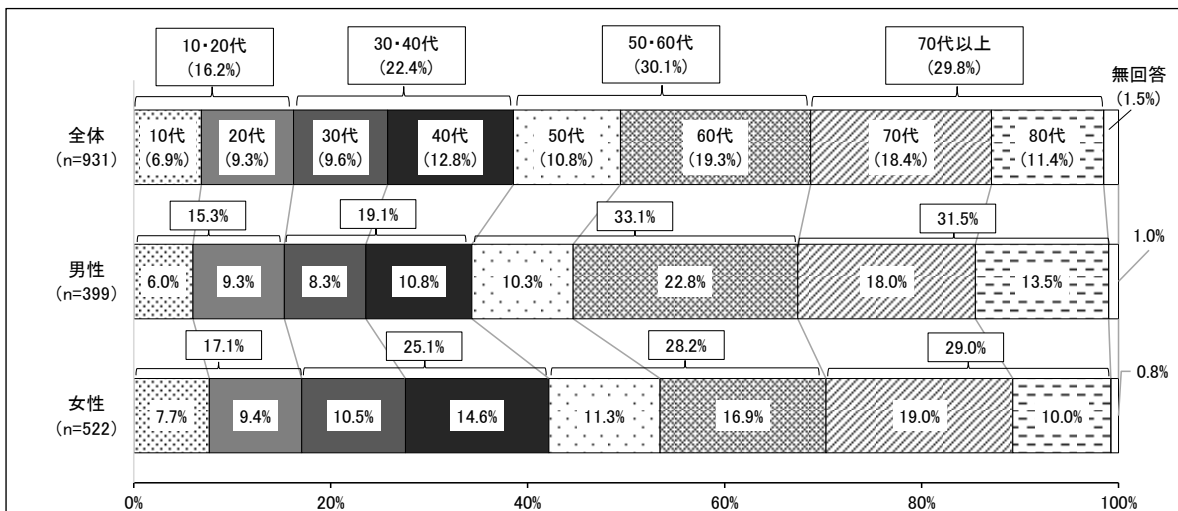


図 I - 3 居住地(問2)

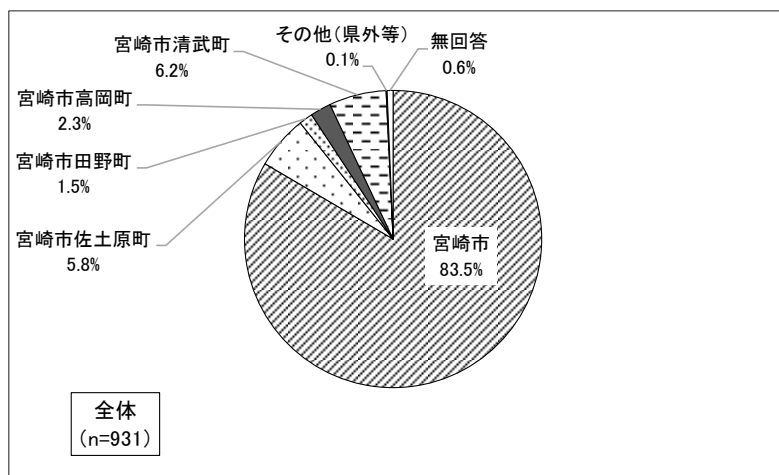


図 I - 4 居住年数(問3)

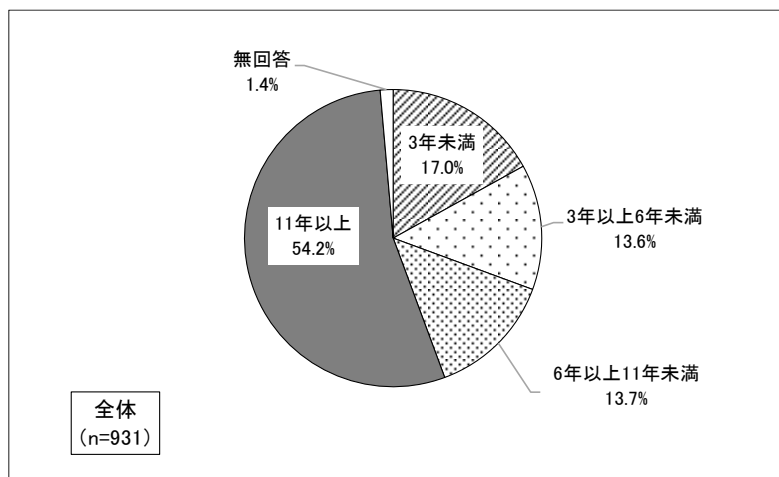


図 I - 5 世帯構成(問4)

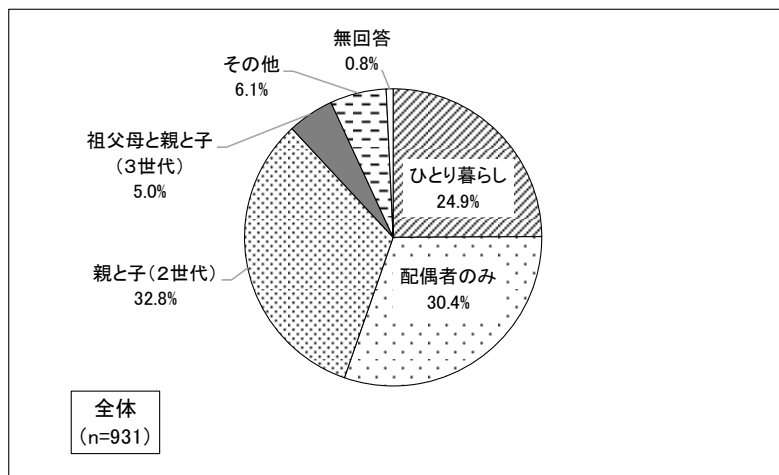


図 I - 6 配偶者、パートナーとの関係(問5)

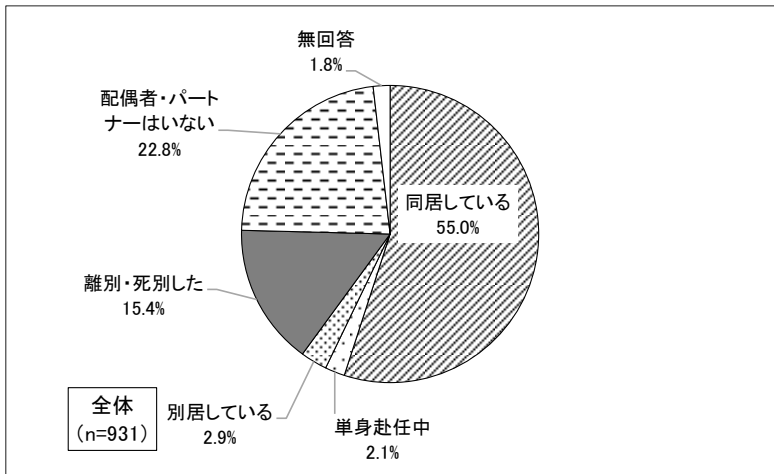


図 I - 7 職業(問6)

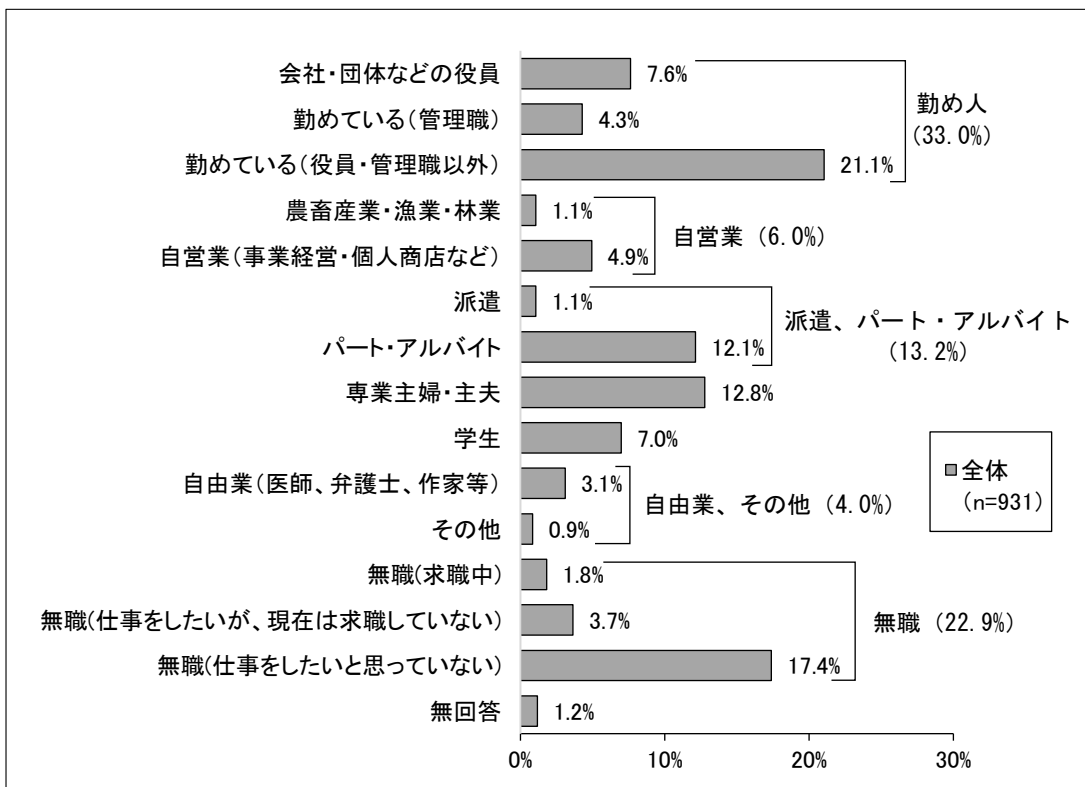


図 I - 8 家計の余裕の程度(問7)

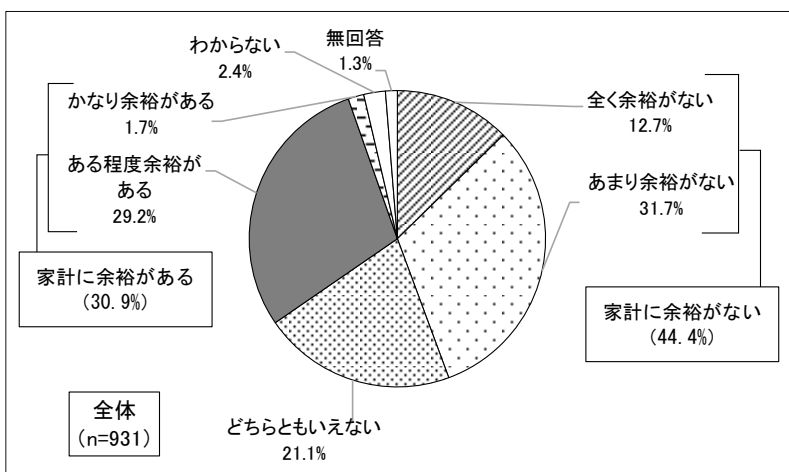


図 I - 9 幸福度(問8)

<全体>

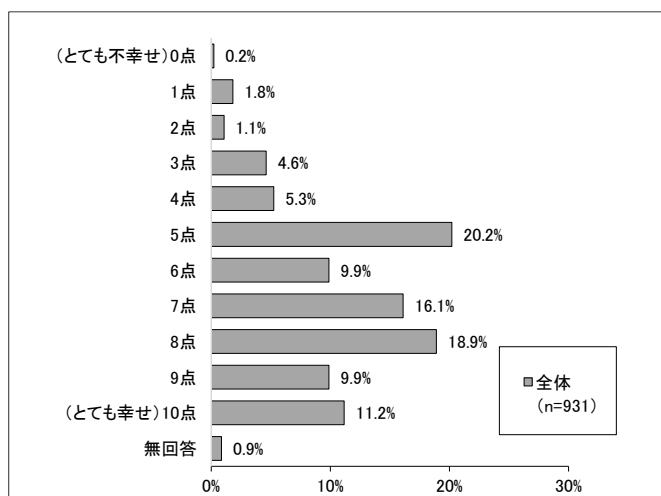
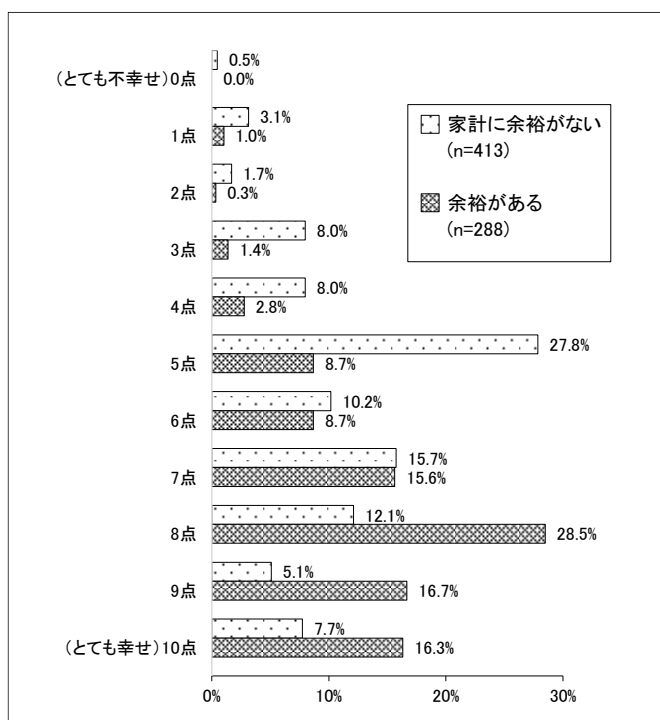


図 I - 10 幸福度(問8)

<家計の余裕別>



II 調査結果その1(本調査結果の特徴)

1. 日頃悩みやストレスを感じているのは5人に3人

◇現在悩みや苦勞、ストレス、不満を感じている人は、約6割となっている。(図1-1)

◇内容は、「病気など健康の問題」「家庭の問題」の割合が高い。(図1-2)

◇性別・年代別、職業別、世帯構成別、家計の余裕別でも上記とほぼ同じであるが、それぞれで問題の所在が異なっている。(図1-2、表1-1、1-2、1-3)



- ・日頃悩みやストレスを感じているのは5人に3人
- ・「悩み、ストレス」は複合的であり、属性(性別・年代、職業、世帯構成、家計の余裕)により異なるなど、問題は多岐にわたっている。

図1-1 悩みやストレスの有無(問10)

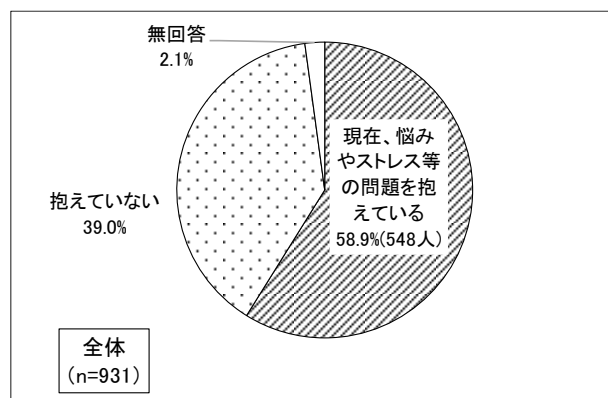


図1-2 抱えている悩みの数(問10)

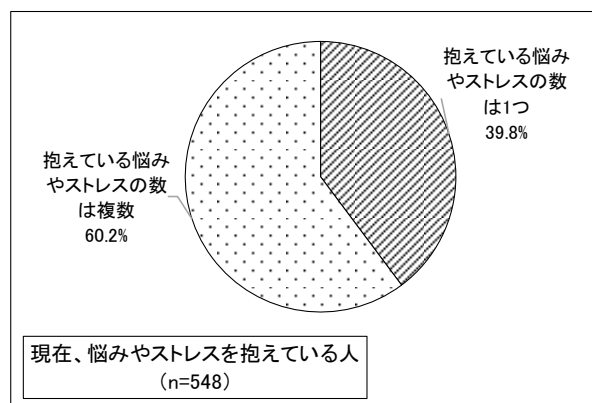


図1-3 悩みやストレスの内容

(現在、悩みやストレスがある人)(問10 複数回答)

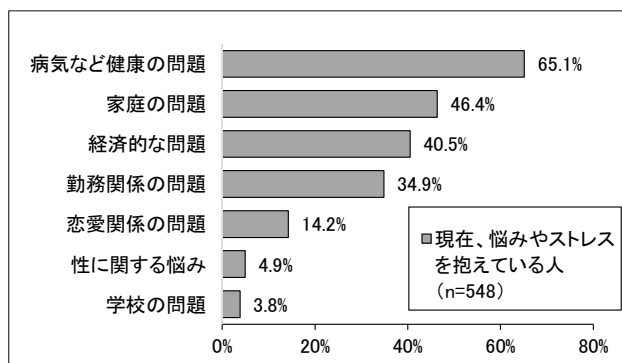


図1-4 悩みやストレスの内容と有無(問10)

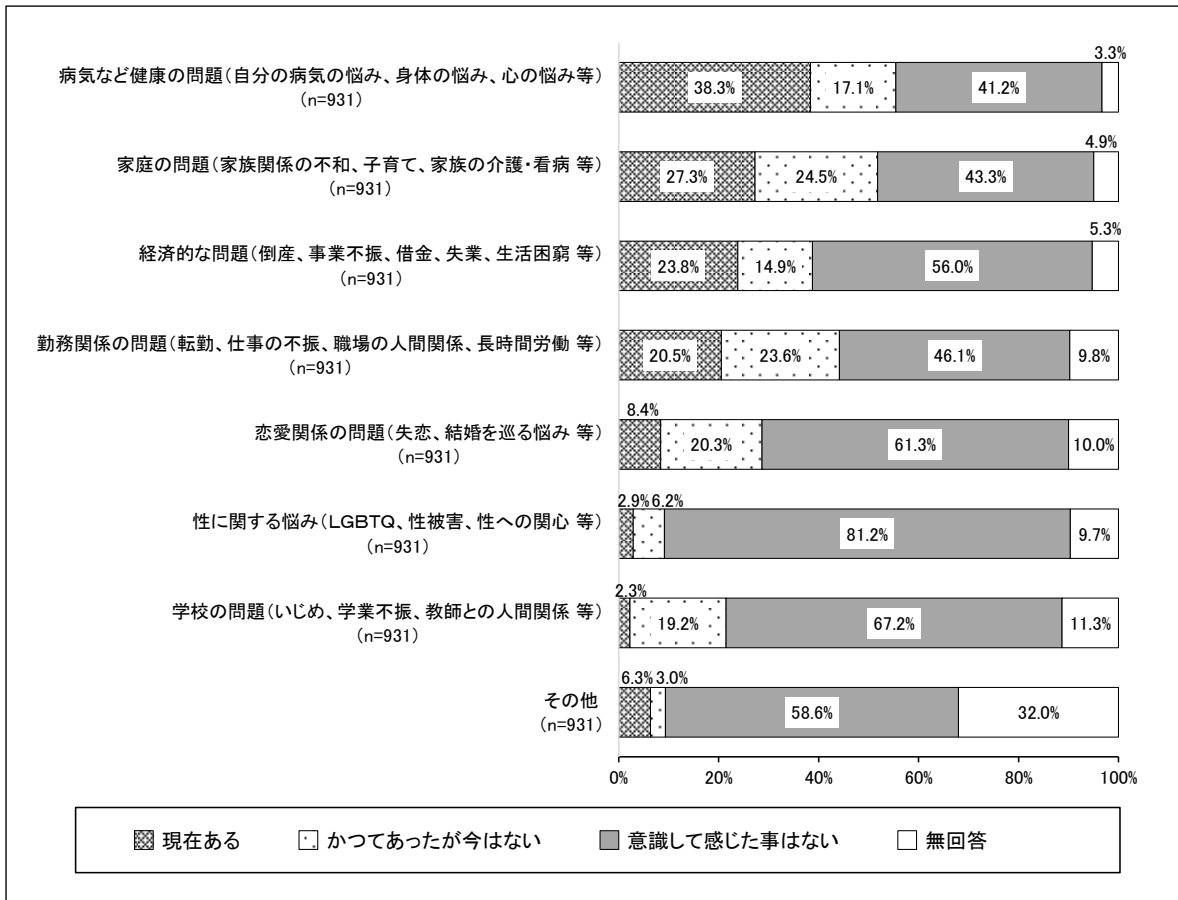


表1-1 「現在ある」の上位3項目(性別・年代別)(問10)

	男性 (n=221)					女性 (n=322)				
	10・20代 (n=37)	30・40代 (n=52)	50・60代 (n=78)	70代以上 (n=54)	10・20代 (n=54)	30・40代 (n=103)	50・60代 (n=94)	70代以上 (n=71)		
第1位	病気など健康の問題 65.6%	経済的な問題 45.9%	病気など健康の問題 61.5%	病気など健康の問題 75.6%	病気など健康の問題 77.8%	病気など健康の問題 64.9%	病気など健康の問題 46.3%	家庭の問題 60.2%	病気など健康の問題 75.5%	病気など健康の問題 81.7%
第2位	家庭の問題 39.8%	勤務関係の問題 35.1%	勤務関係の問題 59.6%	家庭の問題 46.2%	家庭の問題 33.3%	家庭の問題 50.3%	同上 46.3%	病気など健康の問題 53.4%	家庭の問題 64.9%	家庭の問題 35.2%
第3位	経済的な問題 39.4%	病気など健康の問題 32.4%	家庭の問題 55.8%	経済的な問題 42.3%	経済的な問題 31.5%	経済的な問題 41.0%	恋愛関係の問題 35.2%	同上 53.4%	経済的な問題 44.7%	経済的な問題 31.0%

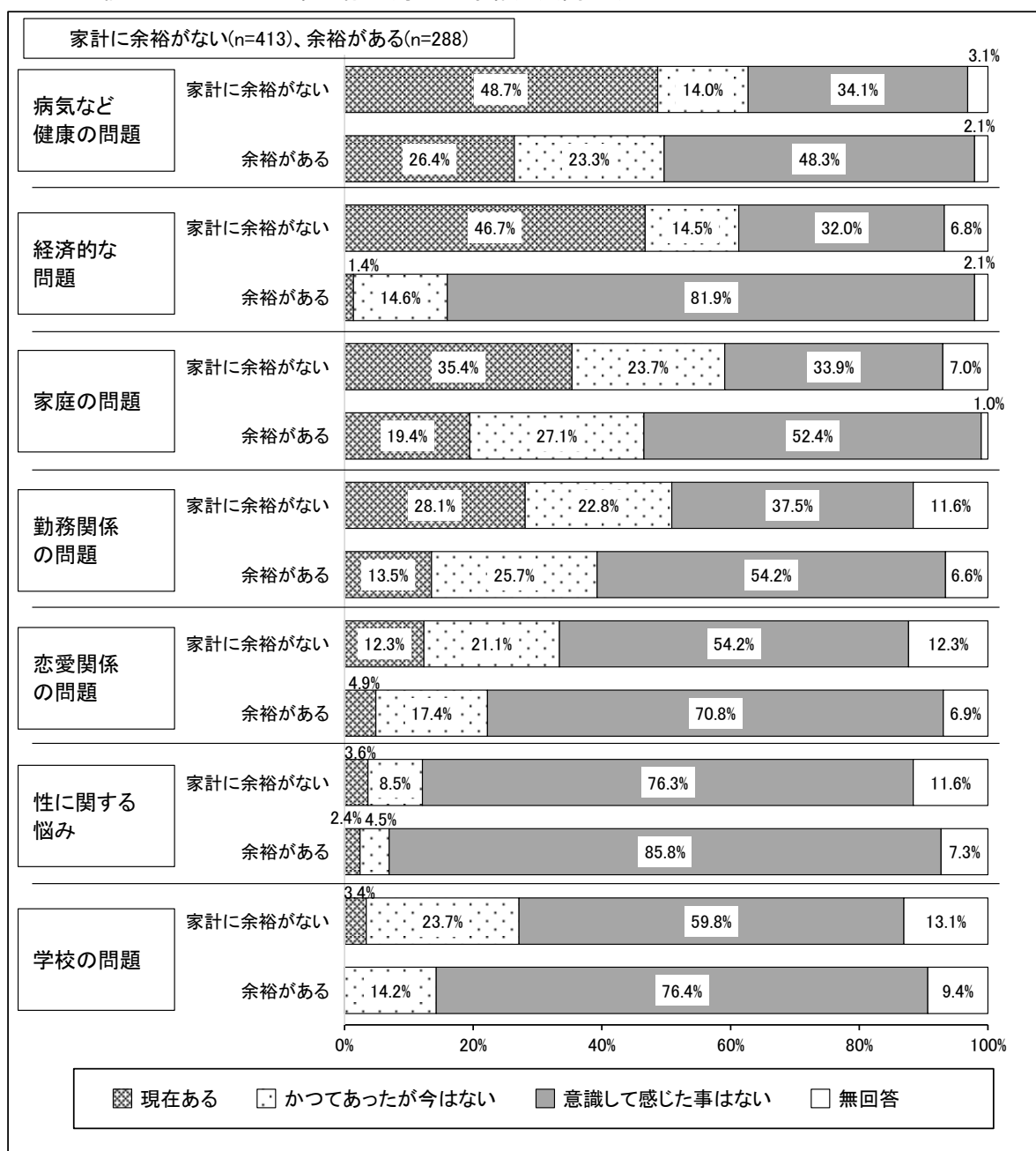
表1-2 「現在ある」の上位3項目(職業別)(問10)

	勤め人 (n=198)	自営業 (n=32)	派遣、 パート・アルバイト (n=85)	専業主婦・主夫 (n=50)	学生 (n=35)	自由業、その他 (n=23)	無職 (n=121)
第1位	勤務関係の問題 57.6%	病気など健康の問題 経済的な問題 65.6%	家庭の問題 58.8%	病気など健康の問題 78.0%	病気など健康の問題 48.6%	病気など健康の問題 60.9%	病気など健康の問題 85.1%
第2位	病気など健康の問題 56.1%	同上 65.6%	病気など健康の問題 56.5%	家庭の問題 46.0%	経済的な問題 恋愛関係の問題 28.6%	家庭の問題 47.8%	家庭の問題 45.5%
第3位	家庭の問題 49.0%	家庭の問題 37.5%	経済的な問題 54.1%	経済的な問題 22.0%	同上 28.6%	勤務関係の問題 43.5%	経済的な問題 40.5%

表1-3 「現在ある」の上位3項目(世帯構成別)(問10)

	ひとり暮らし		ひとり暮らし以外		高齢者単身 (n=38)	寡婦 (n=69)
	男性 (n=59)	女性 (n=87)	男性 (n=162)	女性 (n=235)		
第1位	病気など健康の問題 71.2%	病気など健康の問題 64.4%	病気など健康の問題 63.6%	病気など健康の問題 65.1%	病気など健康の問題 81.6%	病気など健康の問題 73.9%
第2位	経済的な問題 47.5%	勤務関係の問題 33.3%	家庭の問題 42.0%	家庭の問題 58.7%	経済的な問題 31.6%	経済的な問題 44.9%
第3位	勤務関係の問題 42.4%	経済的な問題 32.2%	経済的な問題 36.4%	経済的な問題 44.3%	家庭の問題 18.4%	家庭の問題 42.0%

図1-5 悩みやストレスの内容と有無(家計の余裕別)(問10)



2. 身近に自殺した人がいる人は概ね2人に1人

◇身近に自殺をした人がいる人は、931人中422人、全体の45.3% (概ね2人に1人)となっている。(図2-1)

◇自殺をした人との関係性の内訳は、「知人」の割合が最も高く、次いで「同居以外の家族・親族」となっている。(図2-1)

◇「本気で自殺を考えたことがある人」も上記とほぼ同じとなっている。(図2-2)



- ・身近で自殺した人がいる人は、概ね2人に1人となっている。
- ・人間関係は「知人」と「同居以外の家族・親族」を合わせると3分の2以上になる。

図2-1 身近に自殺をした人の有無(問31)

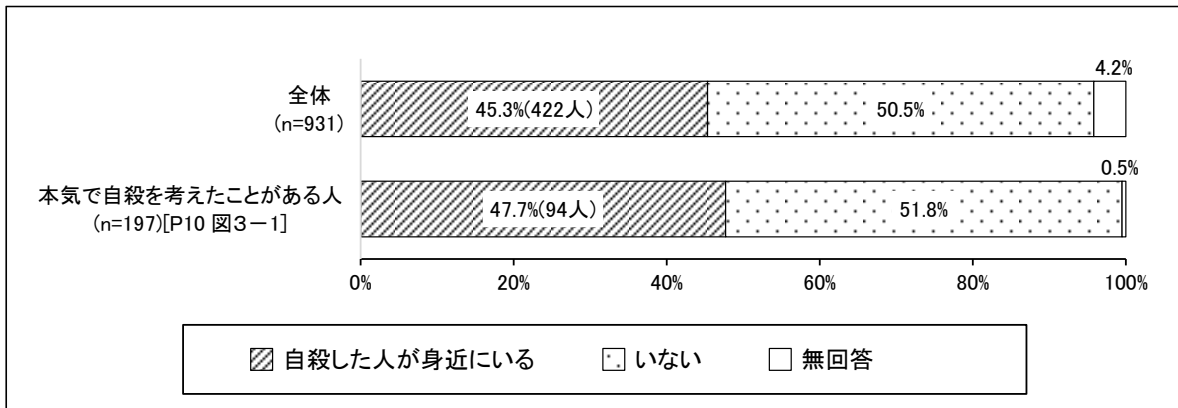
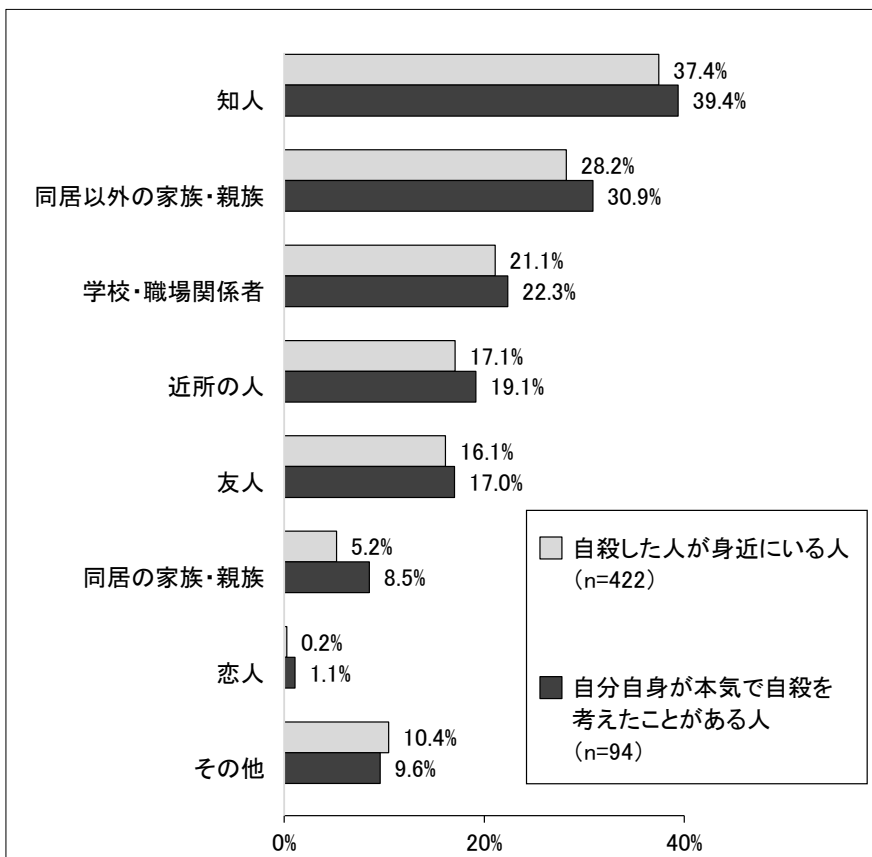


図2-2 身近に自殺をした人との関係(問31 複数回答)



3. 本気で自殺したいと考えたことがある人は5人に1人

◇これまで「本気で自殺を考えたことがある人」は、931人中197人(21.2%)である。(図3-1)

◇性別では、「女性」(25.3%)が「男性」(16.0%)を約10ポイント上回っている。(図3-3)

◇性別・年代別では、「男性」は「50・60代」(32.8%)、「女性」は「30・40代」(42.4%)の割合が高くなっている。

(図3-4、3-6)

◇世帯構成別では、「親と子(2世代)」の割合(35.0%)が高い。(図3-7)

◇「家計に余裕がない」(29.5%)が「余裕がある」(13.5%)を16ポイント上回っている。(図3-9)



・これまでに「本気で自殺を考えたことがある」人は、5人に1人である。
 ・年代別では、「40代以下」が3分の2となっている。(図3-3)

図3-1 本気で自殺を考えたことがある経験(問35)

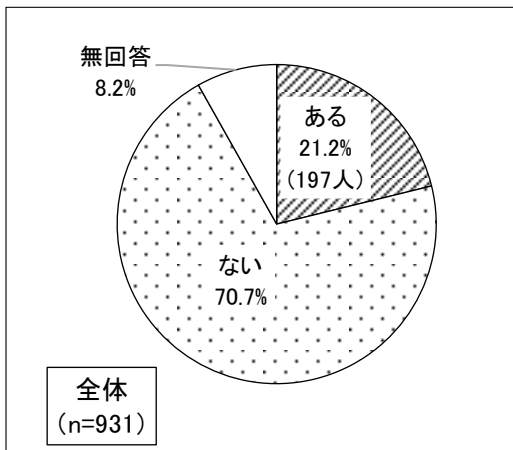


図3-2 本気で自殺を考えた時期(問35)

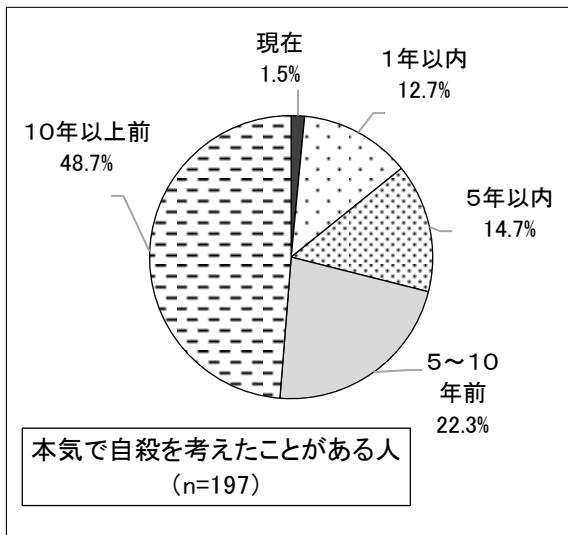
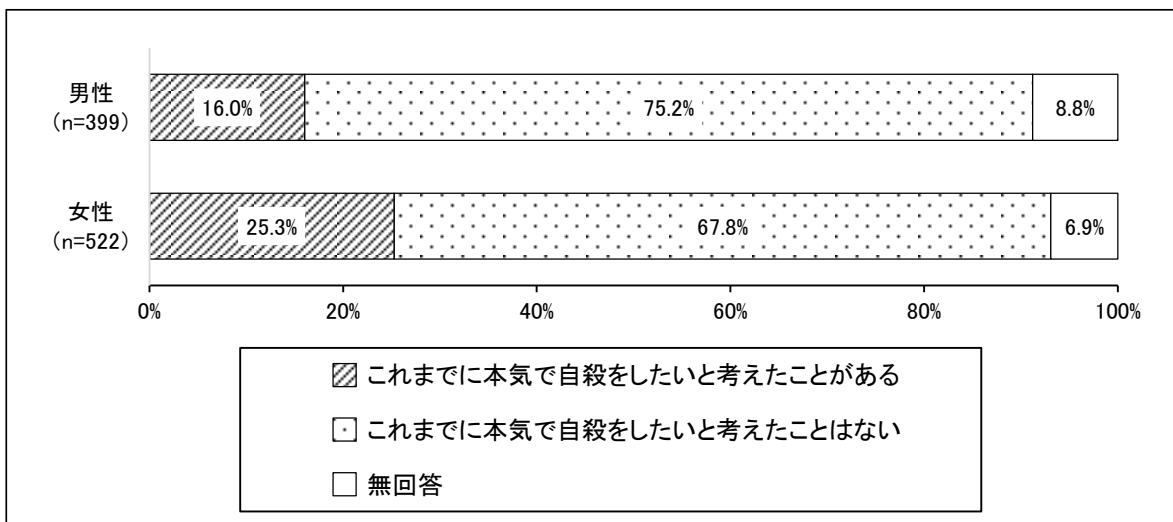


図3-3 本気で自殺を考えたことがある経験(性別)(問35)



<本気で自殺をしたいと考えたことがある人>

図3-4 年代内訳(問35)

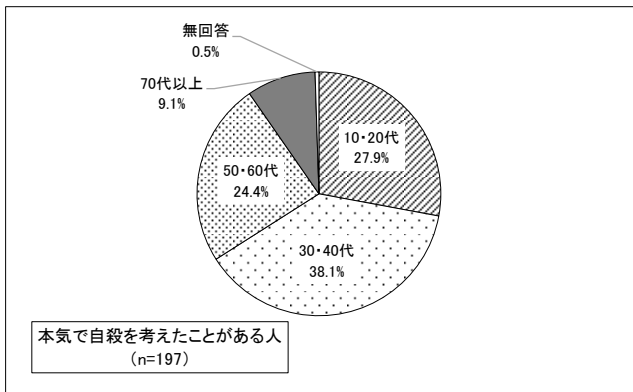


図3-5 男性の年代内訳(問35)

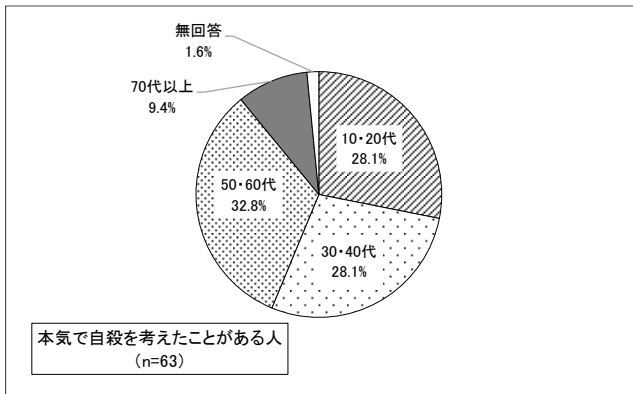


図3-6 女性の年代内訳(問35)

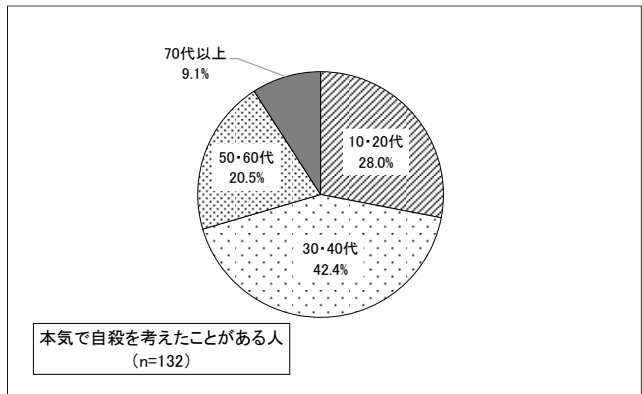


図3-7 世帯構成内訳(問35)

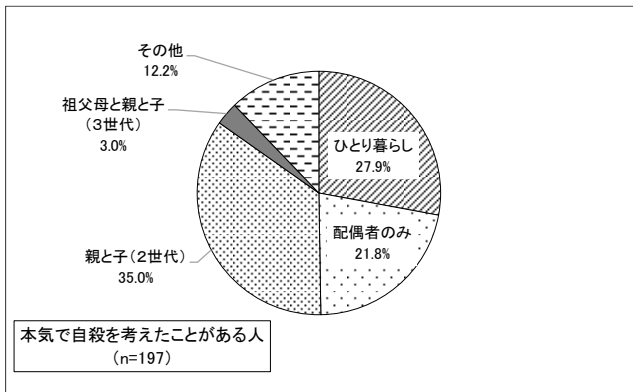


図3-8 年代別世帯構成内訳(問35)

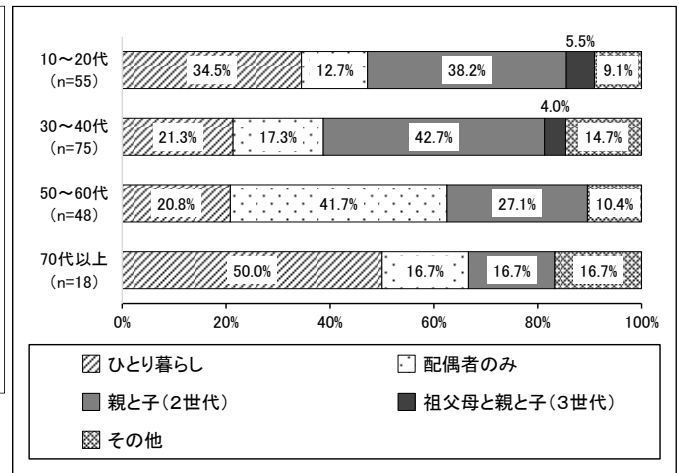
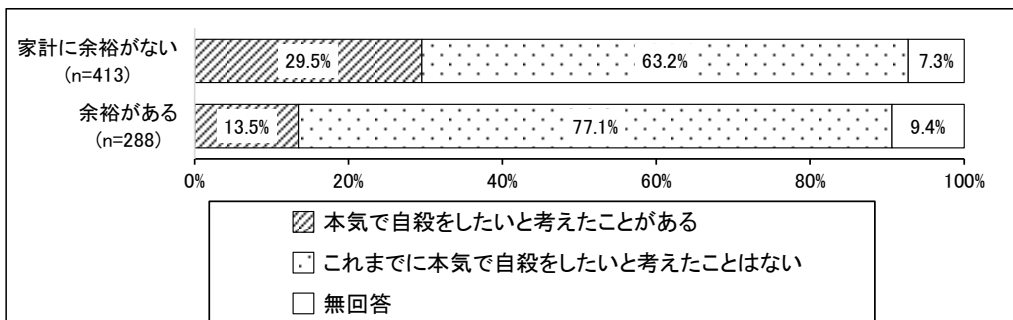


図3-9 家計の余裕別(問35)



Ⅲ 調査結果その2

1. 色々な方法でストレスは解消されている

※「する」「よくする」「ときどきする」の計)の視点で分析

◇約7割の人が「睡眠」「趣味やレジャー」でストレスを解消している。(図1-1)

◇性別・年代別、職業別、世帯構成別における上位の3項目は、「全体」とほぼ同じとなっている。その中で、「男性」は「運動する」、「女性」は「人に話を聞いてもらう」が第3位となっている。(表1-1～1-3)

◇「本気で自殺を考えたことがある人」は、「我慢して時間が経つのを待つ」(69.5%)が「趣味やレジャーをする」(63.4%)を上回り第2位となっている。(図1-2)

◇「家計に余裕がない人」は、上位の2項目は「全体」と同じとなっているが、「我慢して時間が経つのを待つ」(55.4%)が第3位となっている。(図1-3)



- ・ストレスの解消は、様々な方法で行われている。
- ・「本気で自殺を考えたことがある人」「家計に余裕がない人」は、「我慢して時間が経つのを待つ」の消極的な方法の割合が高い。

図1-1 ストレス解消の方法と頻度(問12)

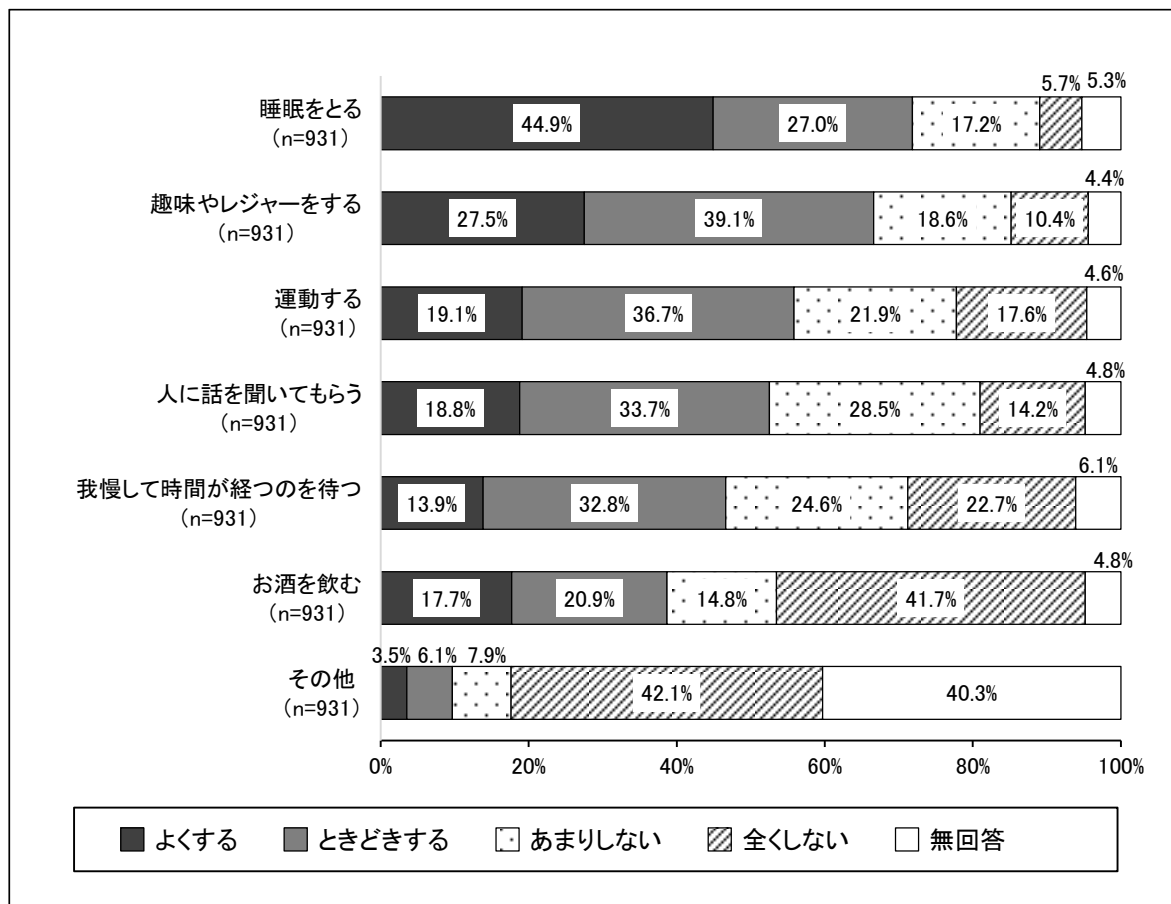


表1-1 ストレス等の解消方法ごとにみた「する」の上位3項目(性別・年代別)(問12)

	男性					女性				
		10・20代	30・40代	50・60代	70代以上		10・20代	30・40代	50・60代	70代以上
第1位	睡眠をとる	睡眠をとる	睡眠をとる	睡眠をとる	睡眠をとる 運動する	睡眠をとる	睡眠をとる	睡眠をとる	睡眠をとる	運動する
	71.4%	78.7%	76.3%	72.7%	64.3%	73.2%	95.5%	79.4%	75.5%	63.6%
第2位	趣味や レジャーを する	趣味や レジャーを する	趣味や レジャーを する	趣味や レジャーを する	同上	趣味や レジャーを する	趣味や レジャーを する	人に話を 聞いて もらう	人に話を 聞いて もらう	趣味や レジャーを する
	67.2%	77.0%	71.1%	66.7%	64.3%	66.9%	87.6%	74.0%	66.0%	58.9%
第3位	運動する	運動する	お酒を飲む	運動する	趣味や レジャーを する	人に話を 聞いて もらう	人に話を 聞いて もらう	趣味や レジャーを する	趣味や レジャーを する	睡眠をとる
	59.1%	55.7%	50.0%	62.1%	62.7%	63.8%	75.3%	67.9%	62.6%	53.6%

表1-2 ストレス等の解消方法ごとにみた「する」の上位3項目(職業別)(問12)

	勤め人	自営業	派遣、 パート・アルバイト	専業主婦・主夫	学生	自由業、その他	無職
第1位	睡眠をとる	睡眠をとる	睡眠をとる	趣味やレジャーをする	趣味やレジャーをする	睡眠をとる	運動する
	78.8%	76.8%	74.8%	70.6%	90.8%	75.7%	61.5%
第2位	趣味やレジャーをする	運動する 趣味やレジャーをする	趣味やレジャーをする	運動する	睡眠をとる	趣味やレジャーをする	睡眠をとる
	72.0%	58.9%	61.8%	68.9%	89.2%	70.3%	58.2%
第3位	人に話を聞いてもらう	同上	人に話を聞いてもらう	睡眠をとる	人に話を聞いてもらう	運動する	趣味やレジャーをする
	54.4%	58.9%	61.0%	68.1%	69.2%	62.2%	56.3%

表1-3 ストレス等の解消方法ごとにみた「する」の上位3項目(世帯構成別)(問12)

	ひとり暮らし		ひとり暮らし以外		高齢者単身	寡婦
	男性	女性	男性	女性		
第1位	睡眠をとる	睡眠をとる	睡眠をとる	睡眠をとる	運動する	睡眠をとる
	70.2%	64.5%	72.0%	76.3%	57.0%	58.6%
第2位	趣味やレジャー をする	趣味やレジャー をする	趣味やレジャー をする	趣味やレジャー をする	趣味やレジャー をする	人に話を聞いて もらう
	61.7%	60.1%	69.1%	69.3%	50.6%	57.8%
第3位	お酒を飲む	人に話を聞いて もらう	運動する	人に話を聞いて もらう	睡眠をとる	趣味やレジャー をする
	47.9%	56.5%	63.5%	66.4%	46.8%	54.3%

図1-2 ストレス解消の方法と頻度(本気で自殺を考えたことがある人)(問12)

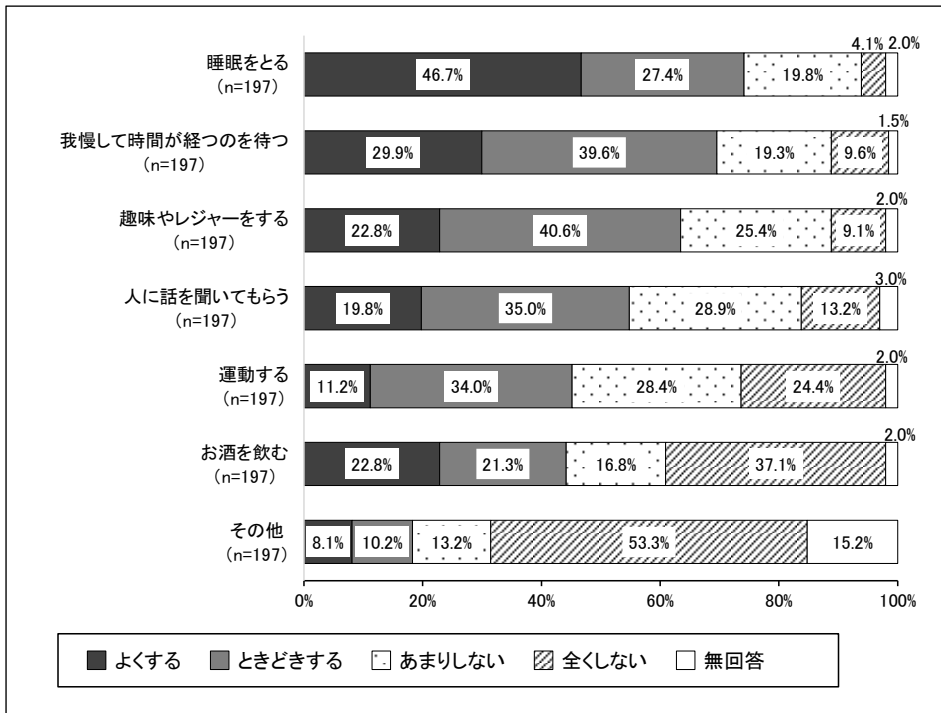
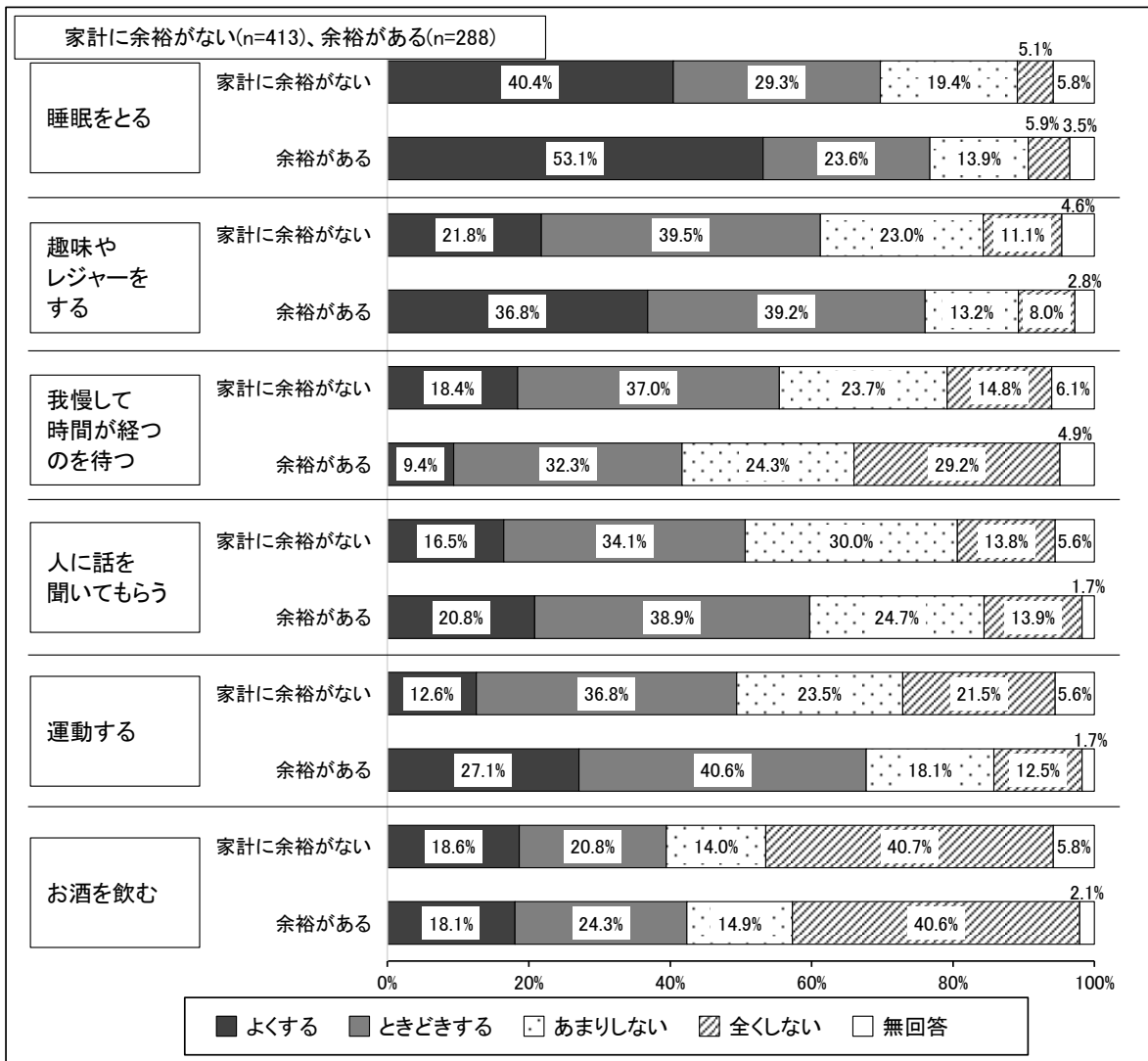


図1-3 ストレス解消の方法と頻度(家計の余裕別)(問12)



2. 心の健康に不安を感じている人は半数以上

※心の健康の度合い(K6[※]得点)で、心の健康が不調な人(5点以上)の視点で分析する。(図2-2 P16)

◇心の健康が不調な人は5割強となっている。その中で「10・20代」では7割となっており、他の年代よりも割合が高い。(図2-3)

◇家計に余裕が「ある」と「ない」とでは、心の不調の割合に大きな差がある。(図2-6)

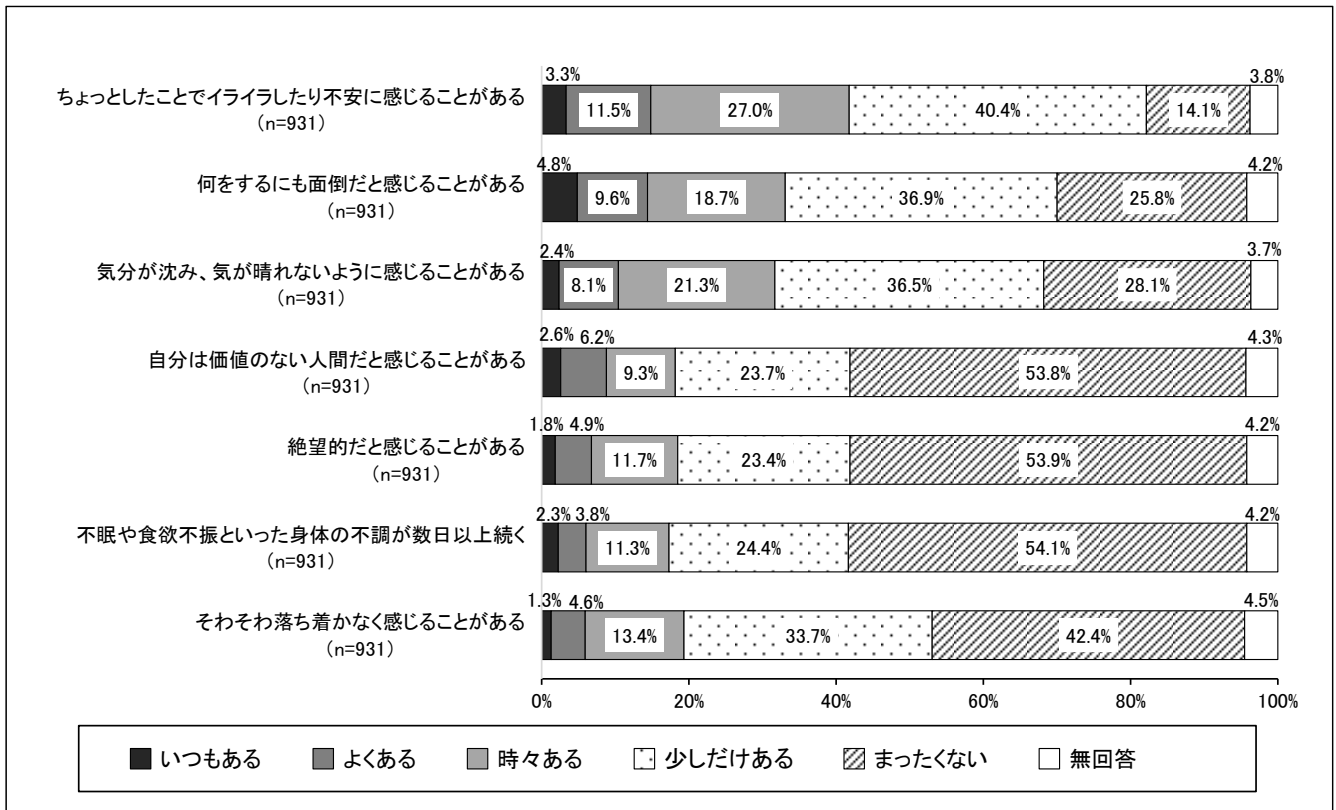
(不調の割合…余裕がある人:36.8%、余裕がない人:66.5%)

◇「本気で自殺を考えたことがある人」の半数以上が心の健康に不安を感じている。(図2-3)



- ・若い人ほど心に負担や深刻な問題を抱えている人の割合が高い。
- ・家計の余裕がない人の3人に2人が心に負担や不調を抱えている。

図2-1 日々の生活で感じること(心の健康度チェック)(問11)



※K6…米国のKesslerらによって、うつ病・不安障がいなどの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発された指標。「神経過敏だと感じることがある」「絶望的だと感じることがある」「そわそわ落ち着かなく感じることがある」「気分が沈み、気が晴れないように感じることがある」「何をするにも面倒だと感じることがある」「自分は価値のない人間だと感じることがある」の6項目ごとに「まったくない」0点、「少しだけある」1点、「時々ある」2点、「よくある」3点、「いつも感じている」4点を与え、合計点を算出したもの。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る。

出典:厚生労働省

図2-2 K6得点(問11)

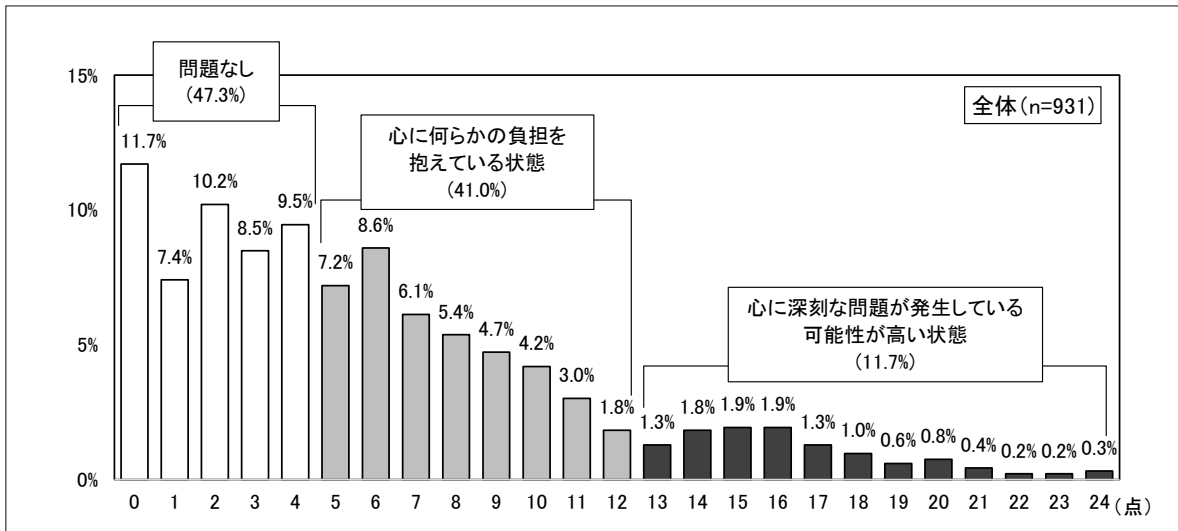


図2-3 K6得点の分類(年代別)(問11)

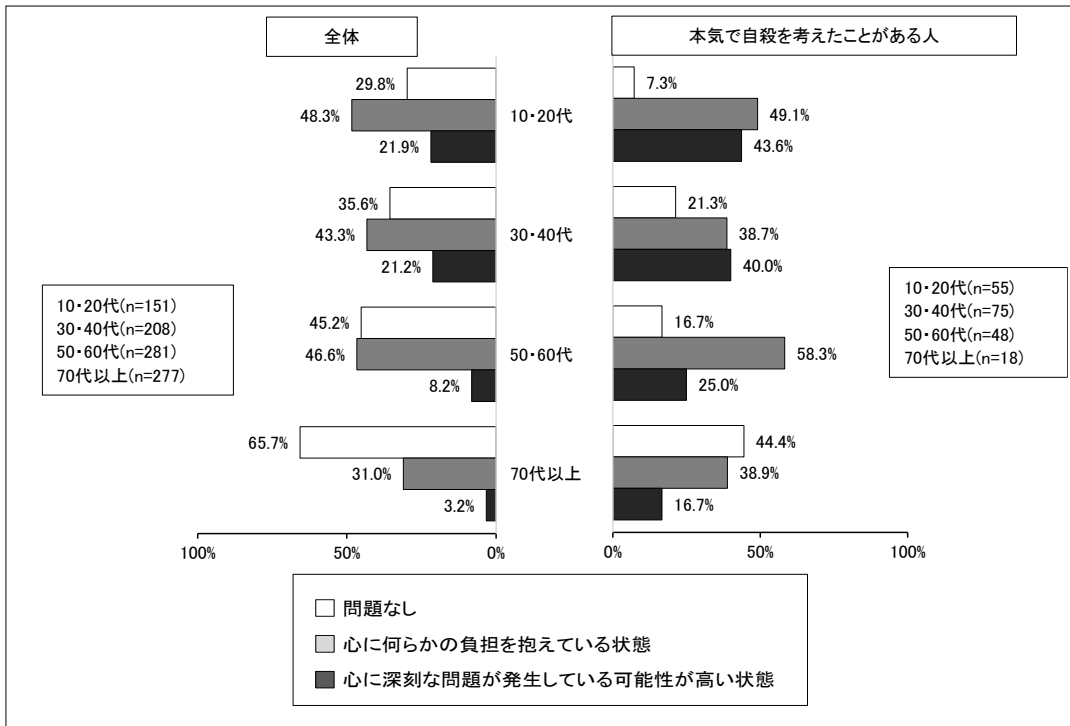


図2-4 K6得点の分類(男性 年代別)(問11)

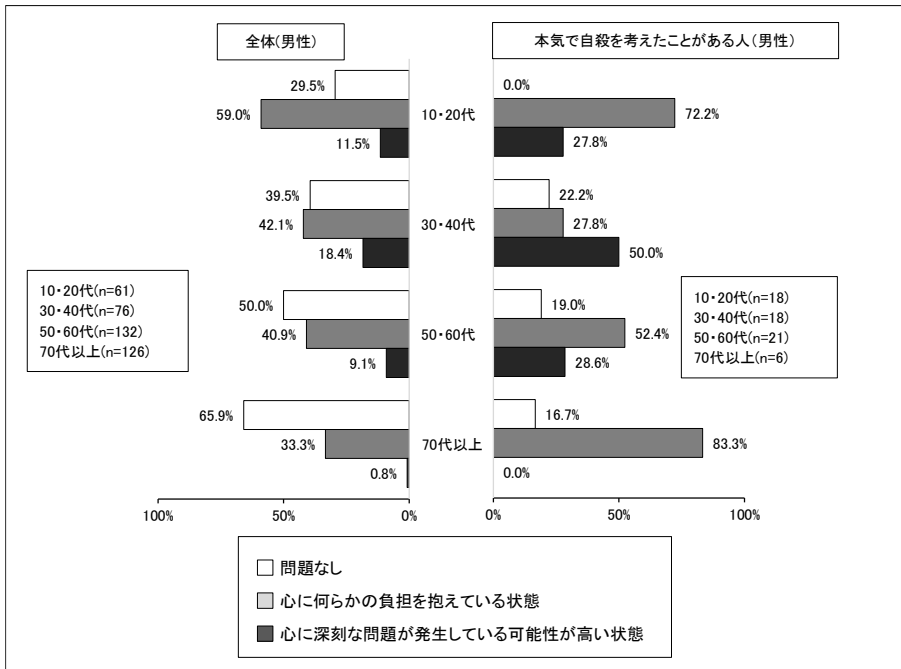


図2-5 K6得点の分類(女性 年代別)(問11)

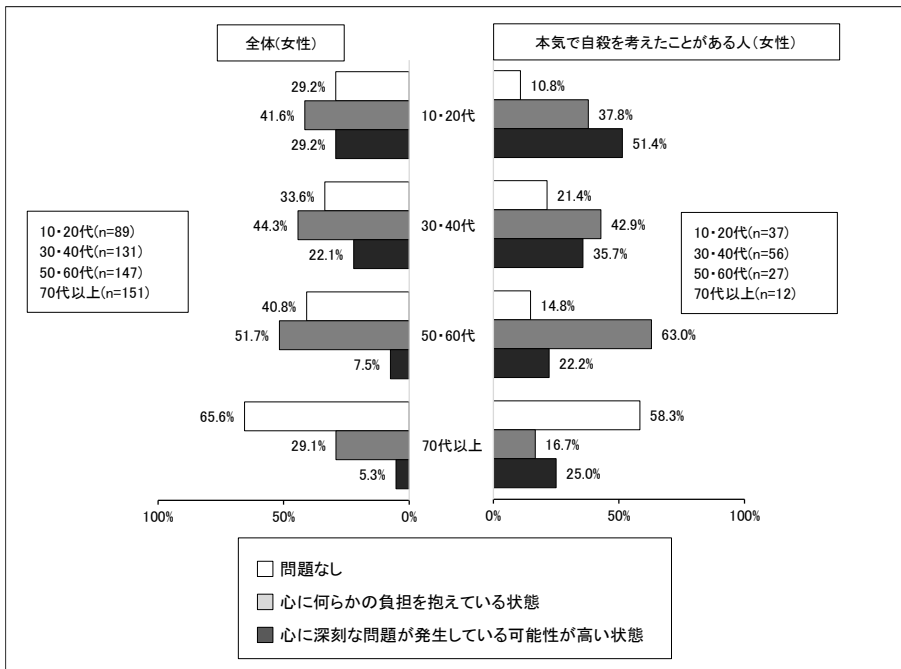
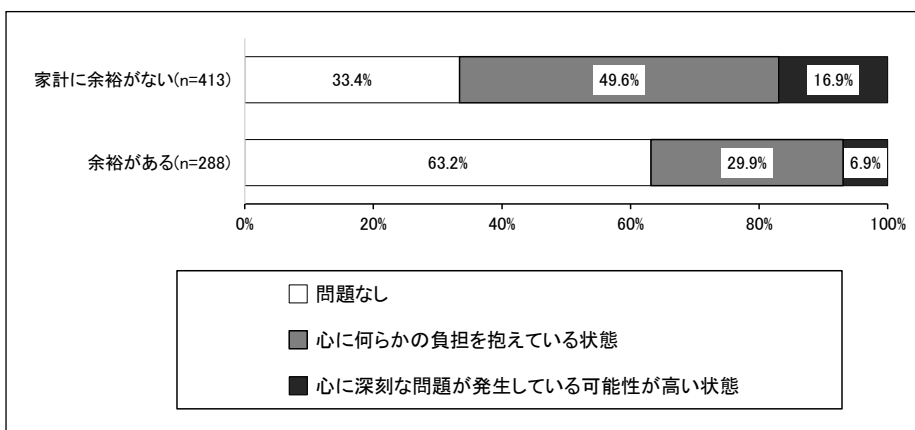


図2-6 K6得点の分類(家計の余裕別)(問11)



3. 相談することを「恥ずかしいこと」、「弱い人のすること」とは思っていない

◇8割弱の人が「誰かに悩みを相談することは、弱い人のすること」とは思っていない（「そう思わない」と「あまりそう思わない」の計：以下同じ）。（図3-1）

◇6割以上の人が相談することを「恥ずかしいこと」とは思っていない。（図3-1）

◇半数に近い人が「助けを求めたり、誰かに相談したい」と思っている（「そう思う」と「ややそう思う」の計：以下同じ）。一方で、3割が「相談すると、相手の迷惑ではないかとためらってしまう」、「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」としている。（図3-1）

◇「本気で自殺を考えたことがある人」は、「誰かに相談をしたりすることは恥ずかしいこと」と「思う」の割合が「全体」を上回っている。これは年代別でも同様となっている。（図3-2）

◇「助けを求めたり、誰かに相談したい」と「思う」の割合は、「女性」が半数以上となっており、「男性」を大きく上回っている。なお、男女とも「70歳以上」は「思う」の割合は低くなっている。（図3-3）

◇「自殺した人が身近にいる人」も「全体」とほぼ同じになっている。（図3-4）



- ・全体的に相談への抵抗感はあまりない。
- ・相談相手への気遣いが、相談することへのブレーキをかけている。

図3-1 悩みやストレスを感じた時に考えること(問13)

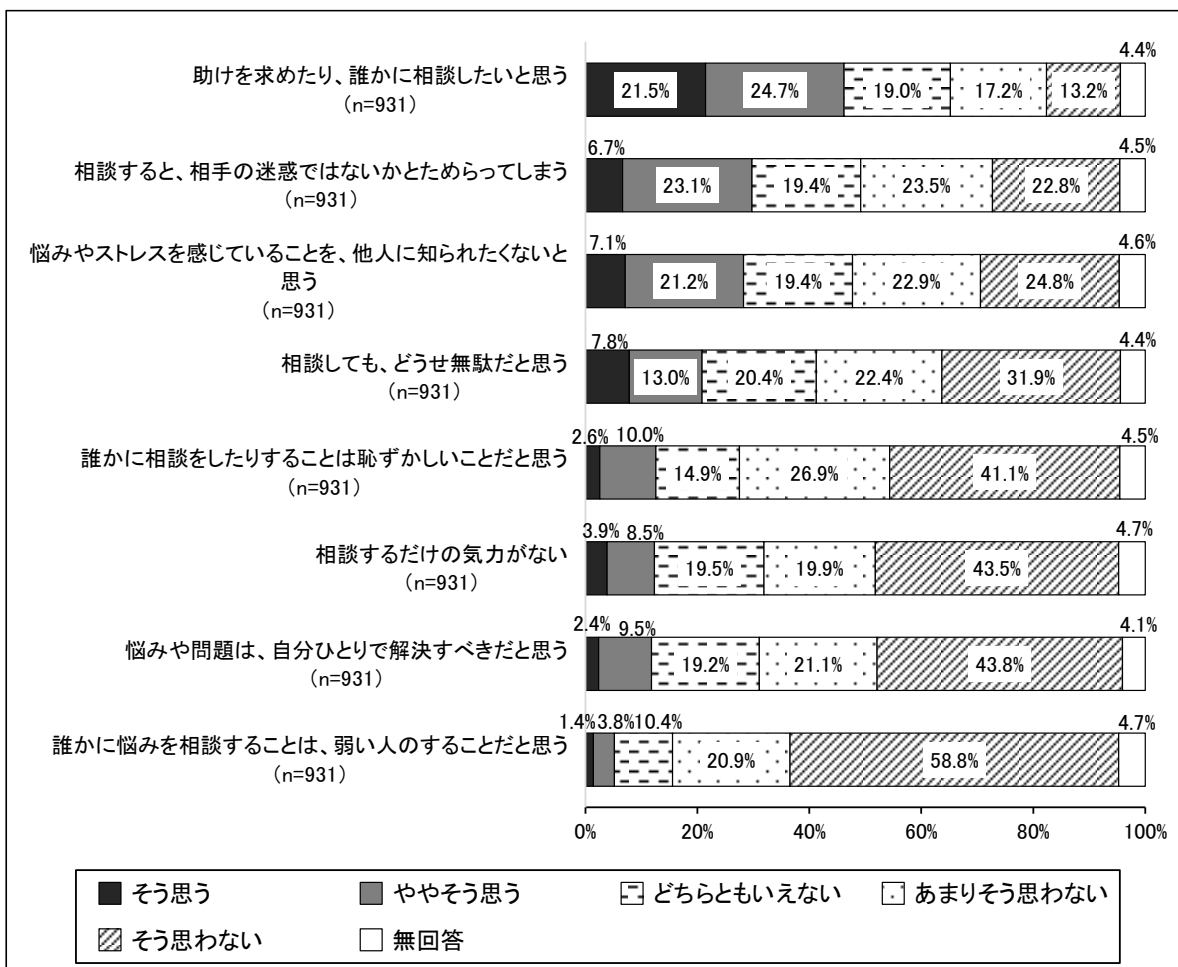


図3-2 誰かに相談をしたりすることは恥ずかしいことだと思う(問13)

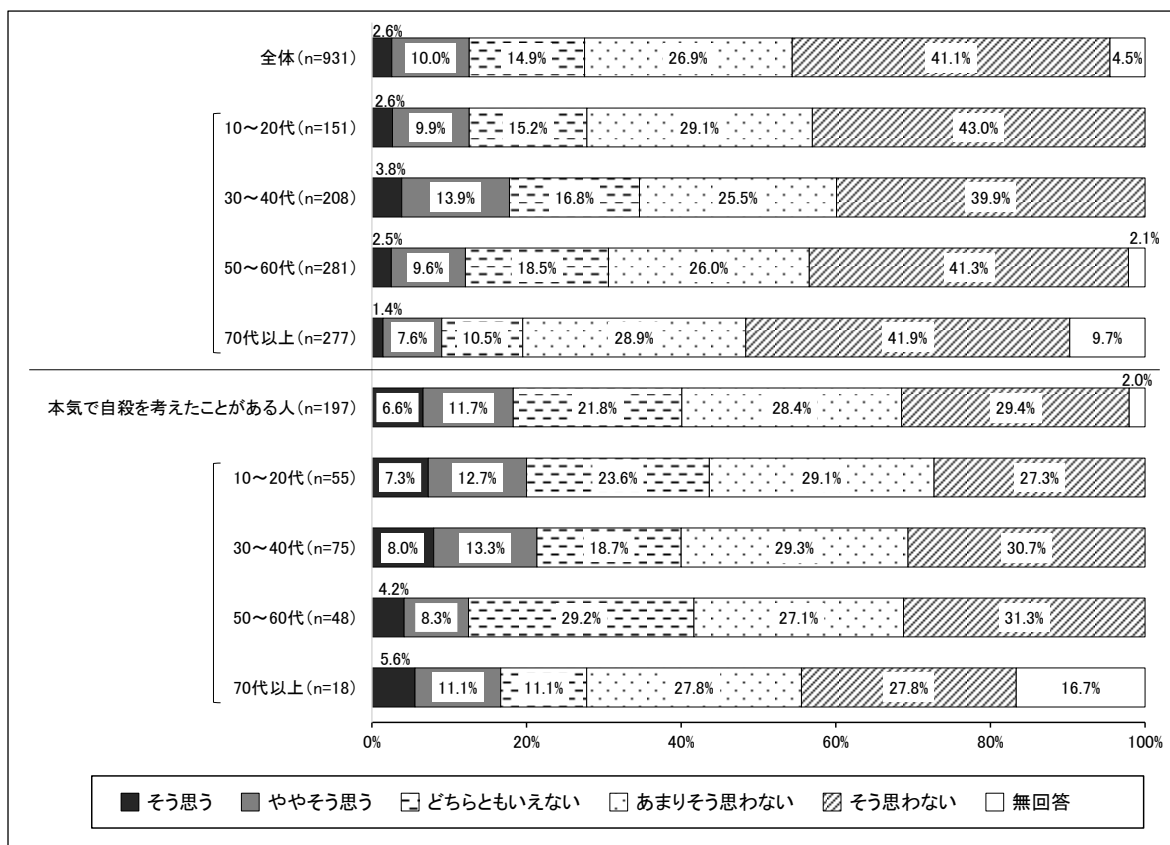


図3-3 悩みやストレスを感じた時に、助けを求めたり、誰かに相談したいと思う(問13)

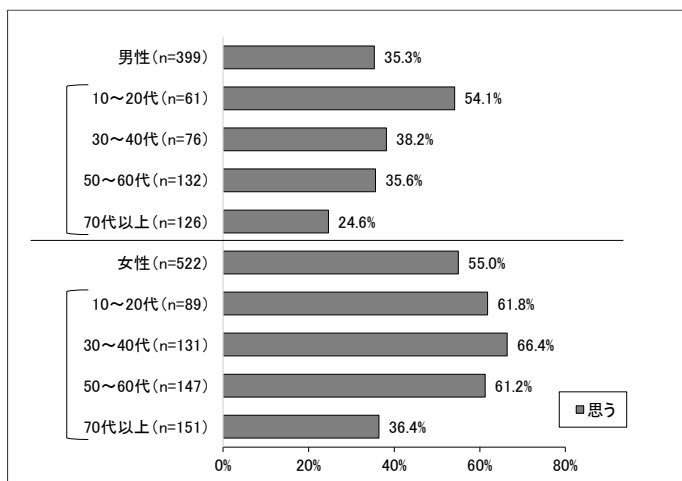


図3-4 悩みやストレスを感じた時に考えること(自殺した人が身近にいる人)(問13)

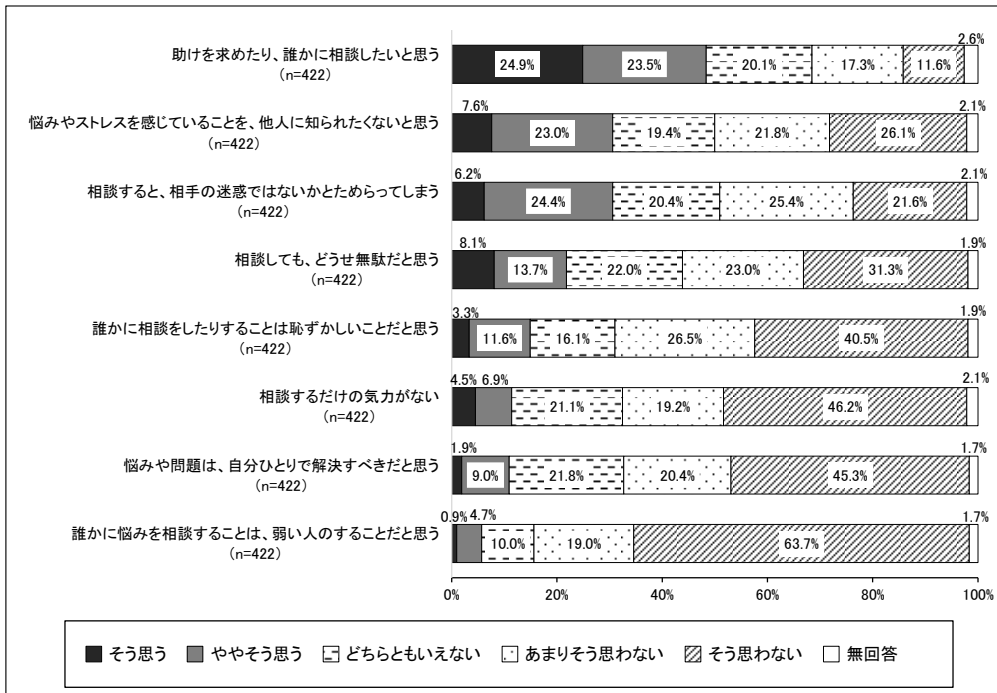
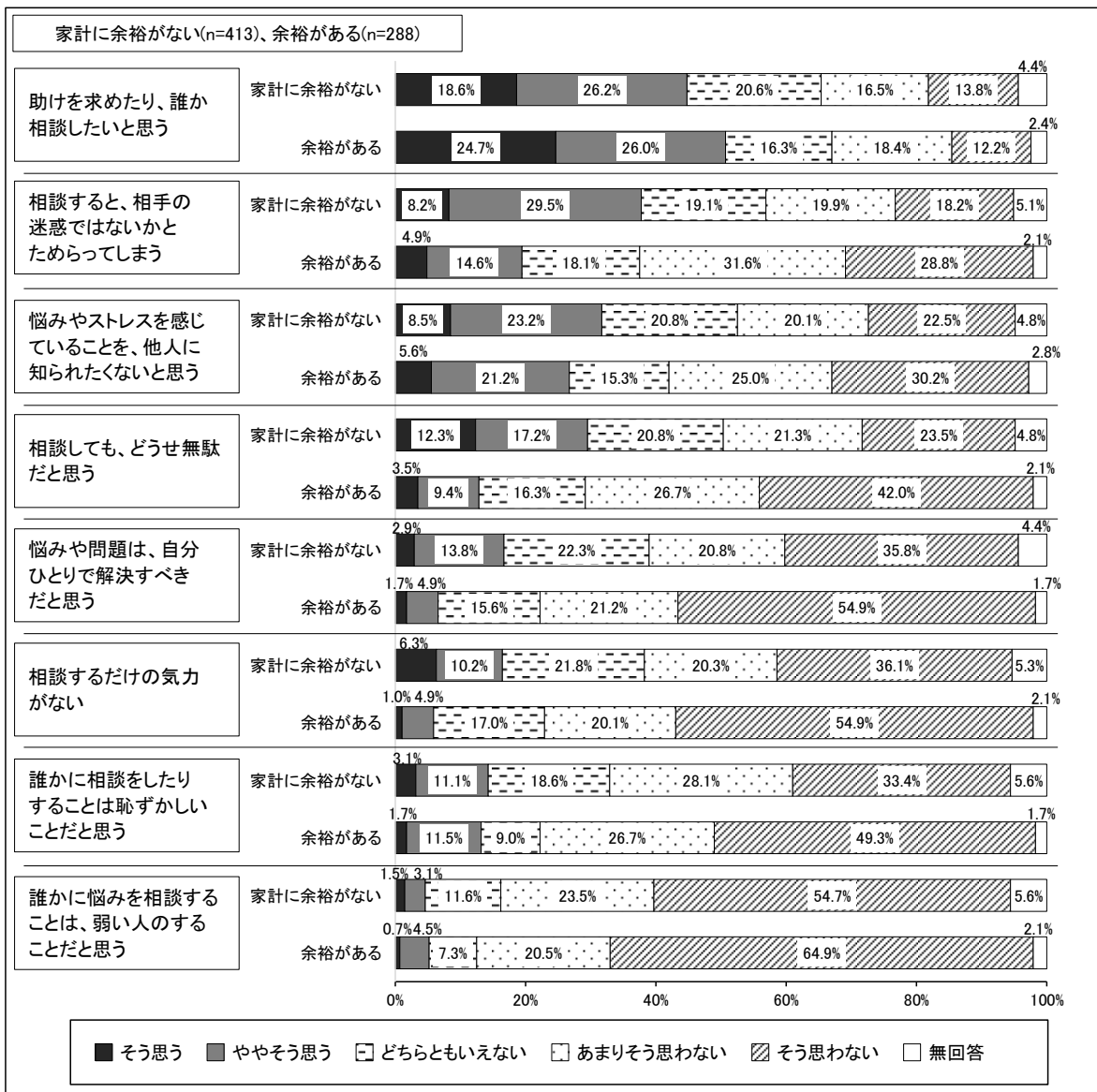


図3-5 悩みやストレスを感じた時に考えること(家計の余裕別)(問13)



4. 悩みやストレスの相談先は、「家族や親族」「友人や同僚」

◇相談相手として、最も大きな位置を占めているのは「家族や親族」「友人や同僚」となっている。

このことは、「本気で自殺を考えたことがある人」も同様である。(図4-1、4-2)

◇相談相手として、「公的な相談機関」「同じ悩みを抱える人」「市が開催する各種相談会」「民間の相談機関」の「相談したことがある」の割合は低い(1割未満)が、「相談すると思う」を含めると約3割を上回っている。(図4-1)

◇性別・年代別、職業別、世帯構成別では、「相談したことがある」の上位の項目は、「全体」とほぼ同じになっている。(表4-1、4-2、4-3)



・悩みやストレスを感じた時に耳を傾けてくれる人は、主に「家族や親族」「友人や同僚」であり、学校の先生や会社の上司・同僚などを含めて、身近な人は重要な相談先である。

図4-1 相談相手と利用状況(問14)

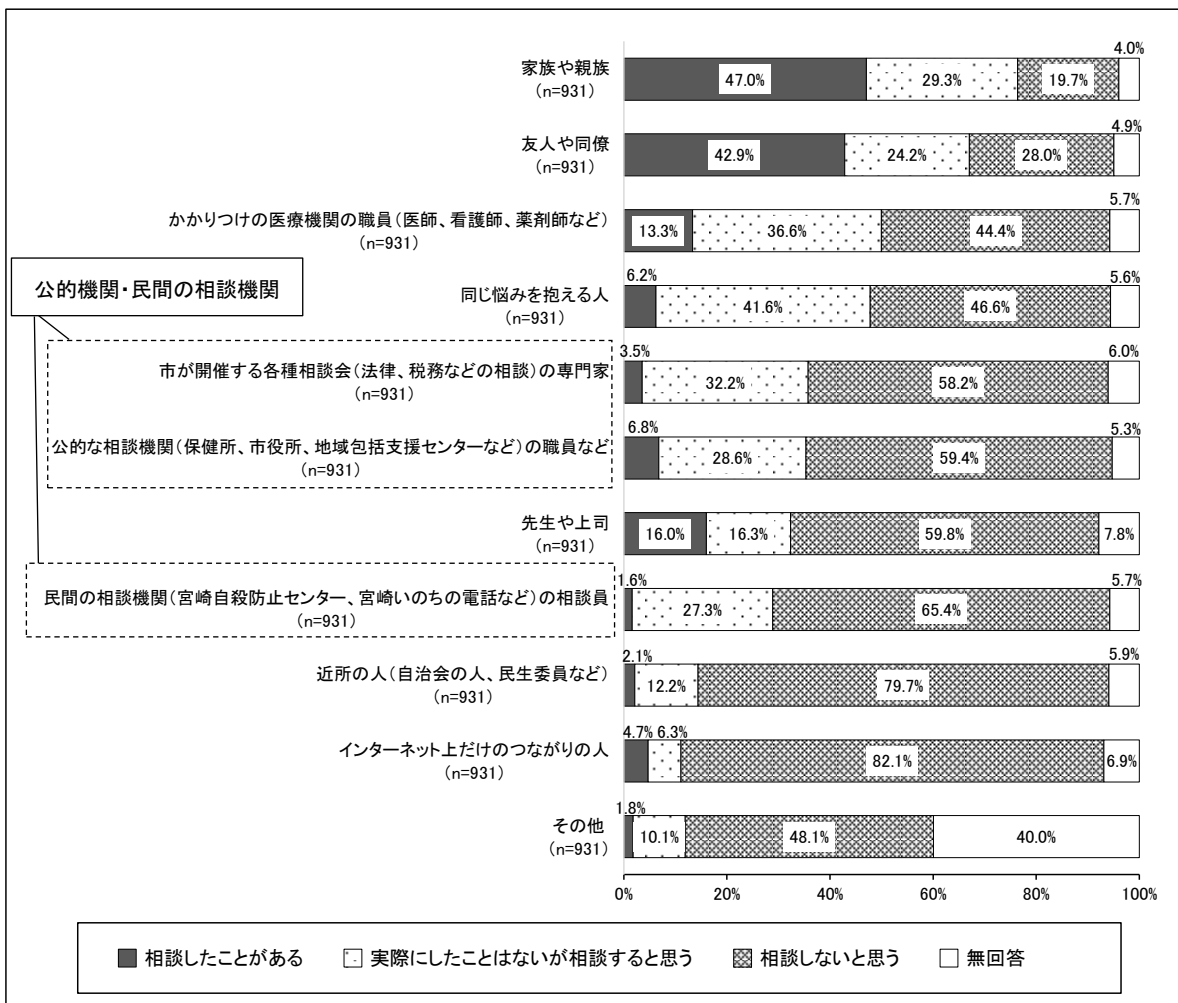


表4-1 「相談したことがある」の上位3項目(性別・年代別)(問14)

	男性					女性				
		10・20代	30・40代	50・60代	70代以上		10・20代	30・40代	50・60代	70代以上
第1位	家族や親族	友人や同僚	家族や親族	家族や親族	家族や親族	家族や親族	友人や同僚	友人や同僚	家族や親族	家族や親族
	32.8%	49.2%	44.7%	37.1%	20.6%	58.2%	76.4%	76.3%	59.9%	40.4%
第2位	友人や同僚	家族や親族	友人や同僚	友人や同僚	友人や同僚	友人や同僚	家族や親族	家族や親族	友人や同僚	友人や同僚
	27.3%	36.1%	38.2%	26.5%	11.9%	55.2%	70.8%	70.2%	55.1%	25.8%
第3位	先生や上司	先生や上司	先生や上司	かかりつけの医療機関の職員	かかりつけの医療機関の職員	先生や上司	先生や上司	先生や上司	かかりつけの医療機関の職員	かかりつけの医療機関の職員
	11.8%	23.0%	27.6%	15.2%	8.7%	19.3%	31.5%	36.6%	21.1%	9.9%

表4-2 「相談したことがある」の上位3項目(職業別)(問14)

	勤め人	自営業	派遣、パート・アルバイト	専業主婦・主夫	学生	自由業、その他	無職
	第1位	友人や同僚	家族や親族	家族や親族	家族や親族	友人や同僚	家族や親族 友人や同僚
50.2%		41.1%	59.3%	47.1%	67.7%	54.1%	35.7%
第2位	家族や親族	友人や同僚	友人や同僚	友人や同僚	家族や親族	同上	友人や同僚
	49.5%	30.4%	50.4%	40.3%	58.5%	54.1%	25.4%
第3位	先生や上司	かかりつけの医療機関の職員	先生や上司	かかりつけの医療機関の職員	先生や上司	先生や上司	かかりつけの医療機関の職員
	25.1%	8.9%	14.6%	19.3%	29.2%	35.1%	14.1%

表4-3 「相談したことがある」の上位3項目(世帯構成別)(問14)

	ひとり暮らし		ひとり暮らし以外		高齢者単身	寡婦
	男性	女性	男性	女性		
第1位	友人や同僚	友人や同僚	家族や親族	家族や親族	家族や親族	家族や親族
	30.9%	46.4%	35.2%	63.5%	32.9%	49.1%
第2位	家族や親族	友人や同僚	友人や同僚	友人や同僚	友人や同僚	友人や同僚
	25.5%	43.5%	26.3%	58.3%	19.0%	41.4%
第3位	先生や上司	先生や上司	かかりつけの医療機関の職員	先生や上司	かかりつけの医療機関の職員	かかりつけの医療機関の職員
	13.8%	14.5%	11.5%	21.1%	10.1%	18.1%

図4-2 相談相手と利用状況(本気で自殺を考えたことがある人)(問14)

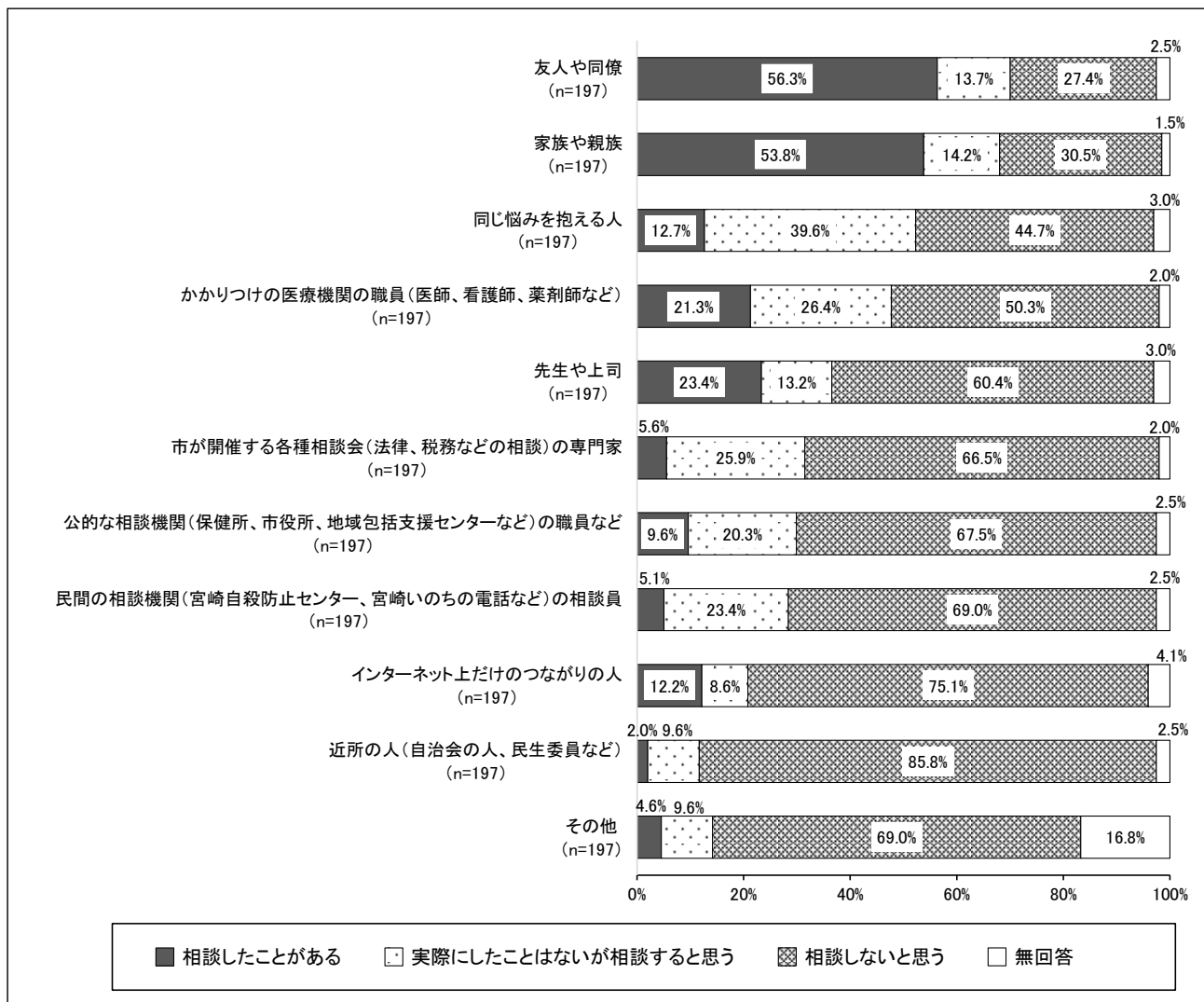
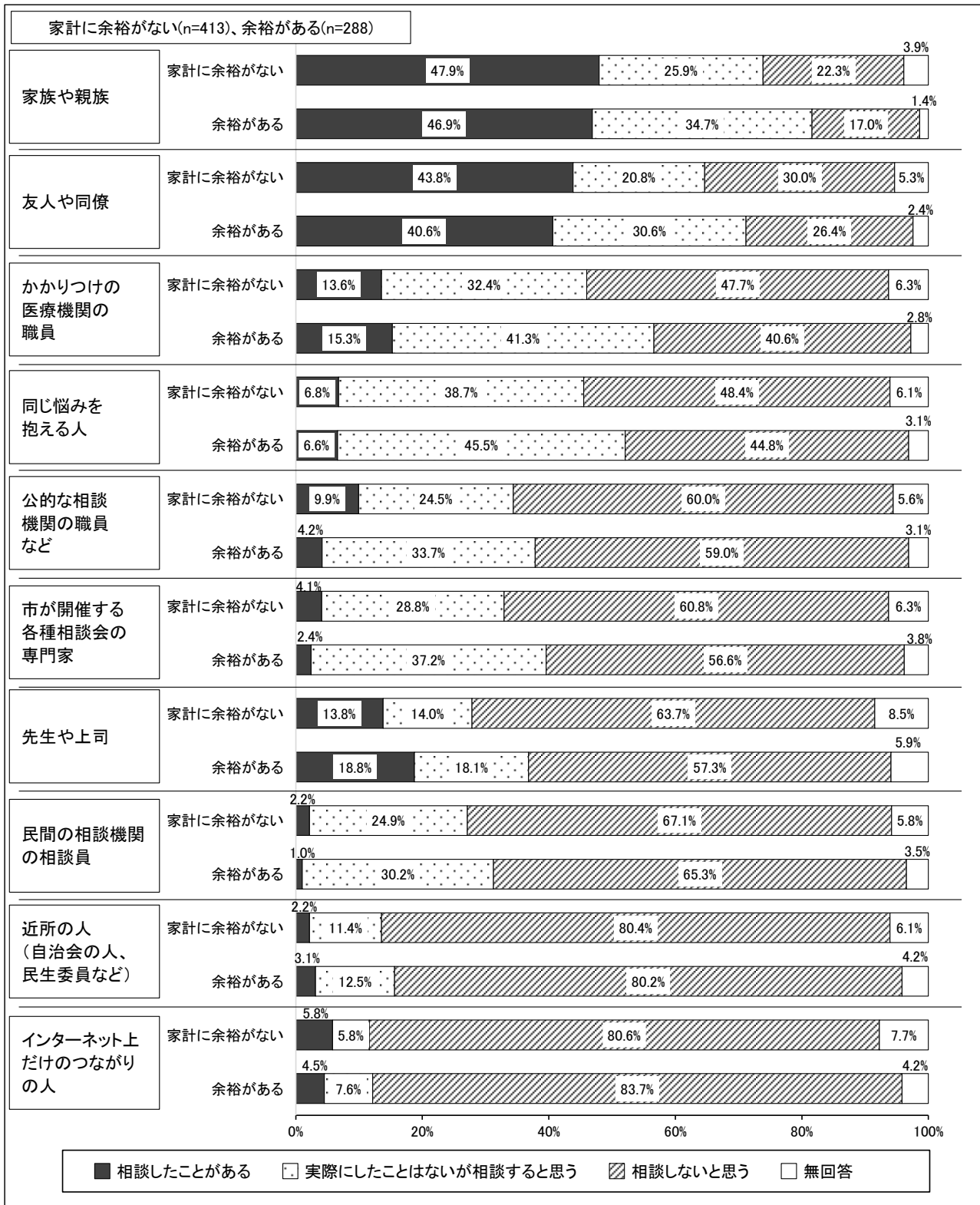


図4-3 相談相手と利用状況(家計の余裕別)(問14)



5. 対面・電話相談が主流だが、多様な相談方法が求められている

◇全体的な傾向として、相談する方法は「直接会って相談する」と「電話を利用して相談する」の割合が高く、対話による相談への期待が大きい。一方、「インターネットを利用して解決法を検索する」は相談方法として「利用したことがある」の割合が最も高く(19.4%)、身近な解決方法となっている。(図5-1)

◇年代別では、「40代以下」の6割以上が「インターネットを利用して解決法を検索する」としている。その中で「10・20代」で約半数は「LINEやFacebookなどのSNSで相談する」となっている。「50・60代」の半数以上が「電話を利用して相談する」、「70代以上」の約半数が「直接会って相談する」としている。(表5-1)

◇なお、「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」は、全ての年代で利用可能性が低い。(表5-1)

◇性別では、男女とも全体と概ね同様の傾向を示している。(表5-3)

◇「本気で自殺を考えたことがある人」は、「インターネットを利用して解決法を検索する」の割合が最も高くなっている。(図5-2)



・対面相談や電話相談など人(相談相手)の顔、声が「見える」相談への期待が大きい。
 ・ただし、若い世代ではインターネットやSNSを利用して解決や相談する割合が高いなど、年齢に応じた相談体制の構築が求められる。

図5-1 悩みやストレスの相談方法(問15)

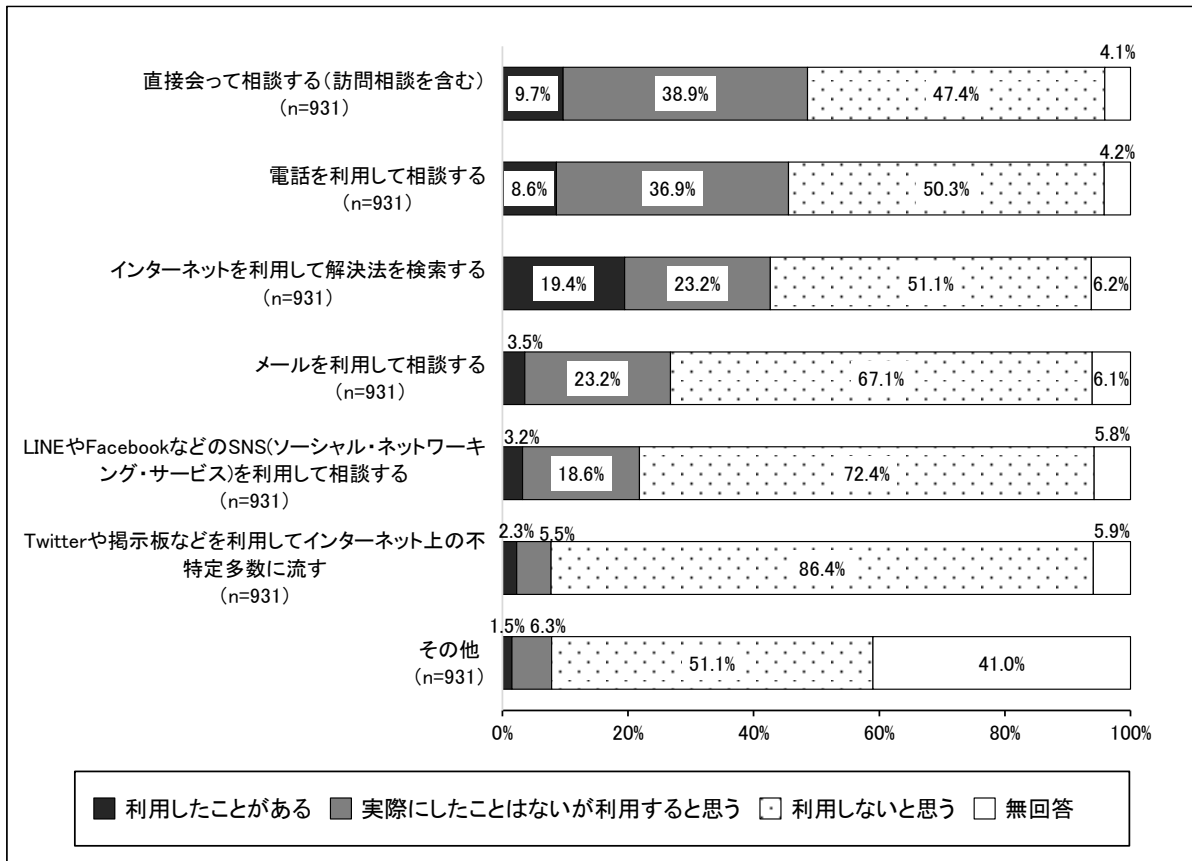


表5-1 悩みやストレスの相談方法(年代別)(問15)

		利用しないと思う	実際にしたことはないが利用すると思う	利用したことがある	無回答	合計	「利用したことがある」と「実際にしたことはないが利用すると思う」の計
直接会って相談する(訪問相談を含む)	10・20代(n=151)	54.3%	28.5%	17.2%	0.0%	100.0%	45.7%
	30・40代(n=208)	50.5%	36.1%	13.5%	0.0%	100.0%	49.5%
	50・60代(n=281)	44.8%	46.3%	7.5%	1.4%	100.0%	53.7%
	70代以上(n=277)	44.8%	40.8%	5.4%	9.0%	100.0%	46.2%
電話を利用して相談する	10・20代(n=151)	65.6%	22.5%	11.9%	0.0%	100.0%	34.4%
	30・40代(n=208)	51.0%	35.6%	13.5%	0.0%	100.0%	49.0%
	50・60代(n=281)	44.1%	47.7%	6.8%	1.4%	100.0%	54.4%
	70代以上(n=277)	48.7%	36.5%	5.4%	9.4%	100.0%	41.9%
メールを利用して相談する	10・20代(n=151)	67.5%	26.5%	6.0%	0.0%	100.0%	32.5%
	30・40代(n=208)	54.3%	37.5%	8.2%	0.0%	100.0%	45.7%
	50・60代(n=281)	71.2%	25.3%	1.1%	2.5%	100.0%	26.3%
	70代以上(n=277)	73.6%	9.7%	1.4%	15.2%	100.0%	11.2%
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	10・20代(n=151)	53.0%	37.7%	9.3%	0.0%	100.0%	47.0%
	30・40代(n=208)	63.5%	30.8%	5.8%	0.0%	100.0%	36.5%
	50・60代(n=281)	84.3%	12.8%	0.7%	2.1%	100.0%	13.5%
	70代以上(n=277)	79.4%	5.8%	0.7%	14.1%	100.0%	6.5%
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	10・20代(n=151)	80.1%	14.6%	5.3%	0.0%	100.0%	19.9%
	30・40代(n=208)	87.0%	7.7%	5.3%	0.0%	100.0%	13.0%
	50・60代(n=281)	94.7%	2.5%	0.7%	2.1%	100.0%	3.2%
	70代以上(n=277)	83.4%	2.2%	0.0%	14.4%	100.0%	2.2%
インターネットを利用して解決法を検索する	10・20代(n=151)	33.8%	24.5%	41.7%	0.0%	100.0%	66.2%
	30・40代(n=208)	31.7%	30.8%	37.5%	0.0%	100.0%	68.3%
	50・60代(n=281)	55.2%	28.8%	13.5%	2.5%	100.0%	42.3%
	70代以上(n=277)	71.8%	12.3%	0.7%	15.2%	100.0%	13.0%

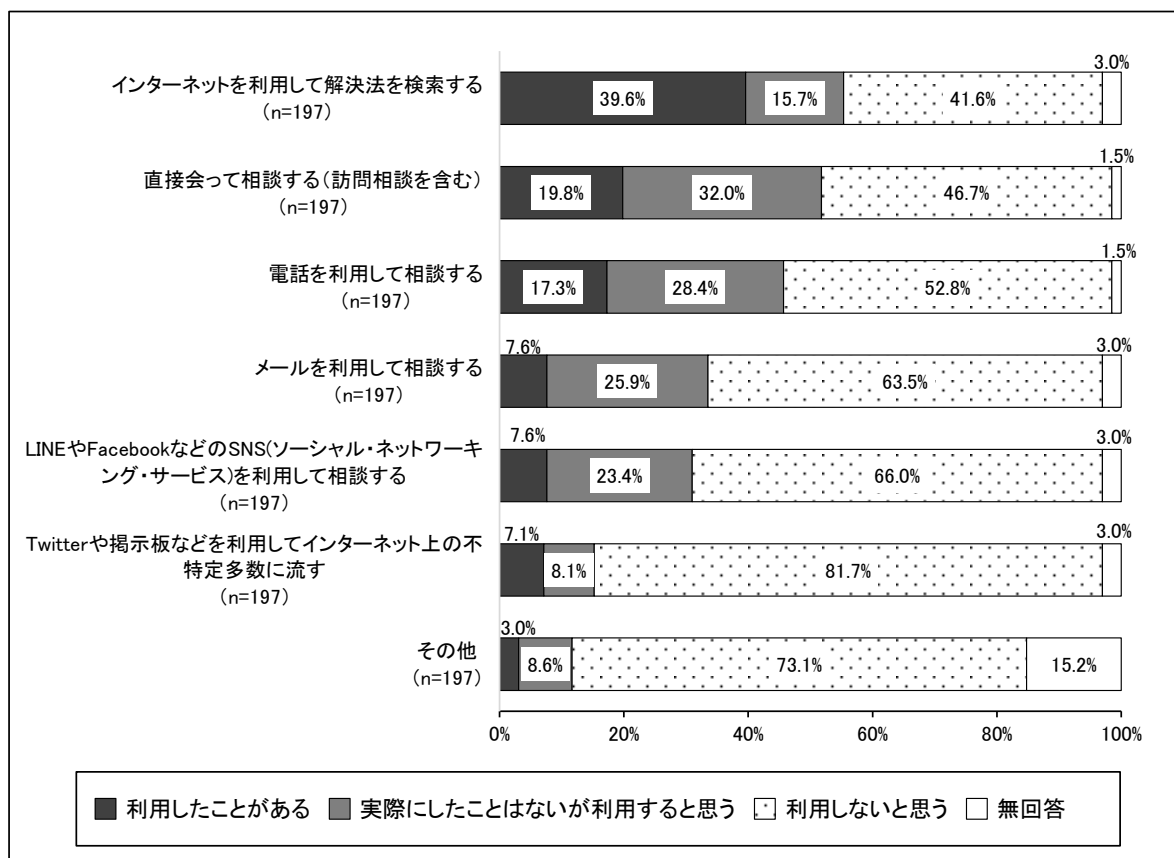
表5-2 「利用したことがある」と「実際にしたことはないが利用すると思う」の計の上位3項目(年代別)(問15)

	10・20代(n=151)	30・40代(n=208)	50・60代(n=281)	70代以上(n=277)
第1位	インターネットを利用して解決法を検索する 66.2%	インターネットを利用して解決法を検索する 68.3%	電話を利用して相談する 54.4%	直接会って相談する(訪問相談を含む) 46.2%
第2位	LINEやFacebookなどのSNSを利用して相談する 47.0%	直接会って相談する(訪問相談を含む) 49.5%	直接会って相談する(訪問相談を含む) 53.7%	電話を利用して相談する 41.9%
第3位	直接会って相談する(訪問相談を含む) 45.7%	電話を利用して相談する 49.0%	インターネットを利用して解決法を検索する 42.3%	インターネットを利用して解決法を検索する 13.0%

表5-3 悩みやストレスの相談方法(性別)(問15)

		利用しないと思う	実際にしたことはないが利用すると思う	利用したことがある	無回答	合計	「利用したことがある」と「実際にしたことはないが利用すると思う」の計
男性 (n=399)	直接会って相談する(訪問相談を含む)	45.4%	44.4%	7.0%	3.3%	100.0%	51.4%
	電話を利用して相談する	52.1%	37.6%	6.5%	3.8%	100.0%	44.1%
	メールを利用して相談する	69.2%	24.8%	1.3%	4.8%	100.0%	26.1%
	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	75.9%	18.3%	1.3%	4.5%	100.0%	19.6%
	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	88.0%	5.8%	1.5%	4.8%	100.0%	7.3%
	インターネットを利用して解決法を検索する	54.4%	26.6%	13.8%	5.3%	100.0%	40.4%
女性 (n=522)	直接会って相談する(訪問相談を含む)	49.2%	35.1%	11.9%	3.8%	100.0%	47.0%
	電話を利用して相談する	49.2%	36.8%	10.3%	3.6%	100.0%	47.1%
	メールを利用して相談する	66.3%	22.0%	5.4%	6.3%	100.0%	27.4%
	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	70.1%	19.2%	4.8%	5.9%	100.0%	24.0%
	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	85.8%	5.4%	2.9%	5.9%	100.0%	8.3%
	インターネットを利用して解決法を検索する	48.9%	20.9%	24.1%	6.1%	100.0%	45.0%

図5-2 悩みやストレスの相談方法(本気で自殺を考えたことがある人)(問15)



6. 相談して気持ちがすっきり

◇悩みやストレスを相談したことがある人は26.9%(250人)となっている。また、「本気で自殺を考えたことがある人」では52.3%(103人)となっている。(図6-1)

◇悩みやストレスを相談した人の6割強が「気持ちが整理できてすっきり」している。

また、3分の1以上が「問題が解決できた」「幸せな気分になった」としている。(図6-2<全体>)

◇本気で自殺を考えたことがある人も上記とほぼ同じ回答をしている。(図6-2<本気で自殺を考えたことがある人>)



・悩みやストレスを相談する(対面、インターネットなど方法は不明)と解消に向けての効果がある。

図6-1 悩みを相談した経験の有無

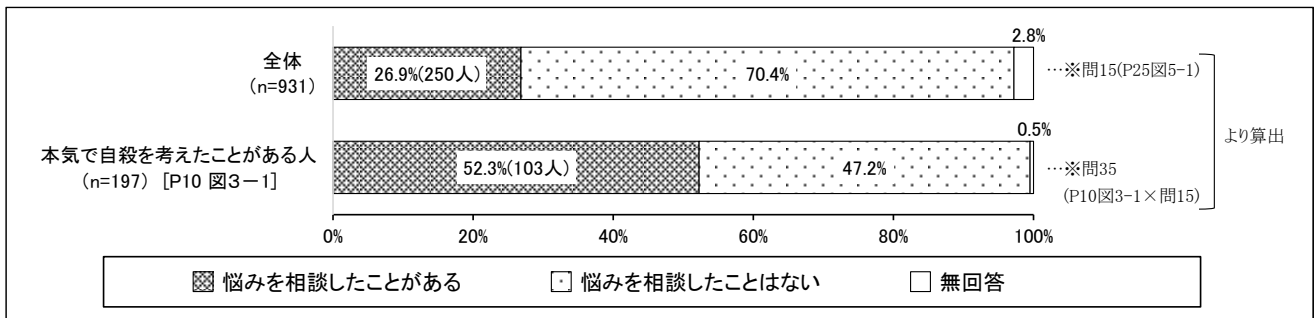
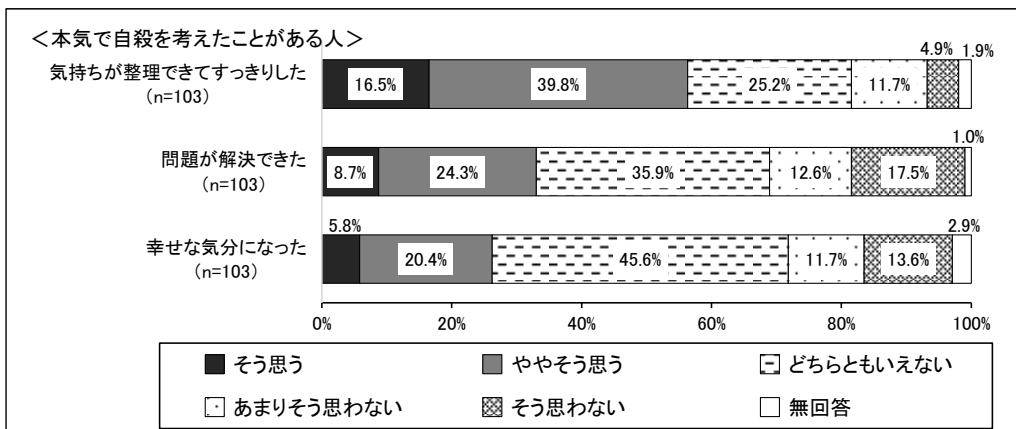
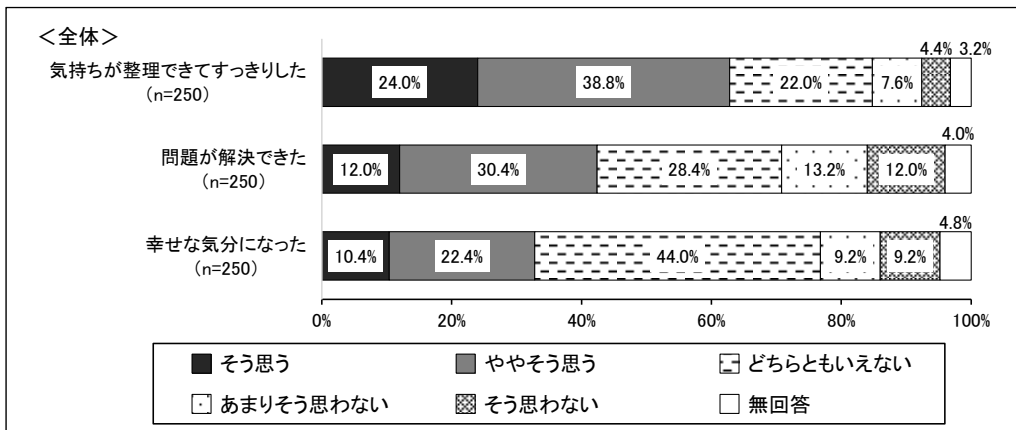


図6-2 相談の効果(問16)



7. 身近な人が辛そうに見える時は、「心配していることを伝えて見守る」姿勢が強い

◇身近な人が辛そうに見える時は、「心配していることを伝えて見守る」が最も多く（「当てはまる」と「少し当てはまる」の計が7割強）になっている。次に「自分から声をかけて話を聞く」（約6割）となっている。（図7-1）

◇一方で、「相手が相談をしてくるまで何もしないで待つ」は4割となっている。（図7-1）



・辛そうにしている身近な人へは、心配していることを伝えて見守ったり、声をかけて話を聞くなど相手に寄り添った対応をとる人が多い。

図7-1 身近な人が辛そうに見える時にすること(問18)

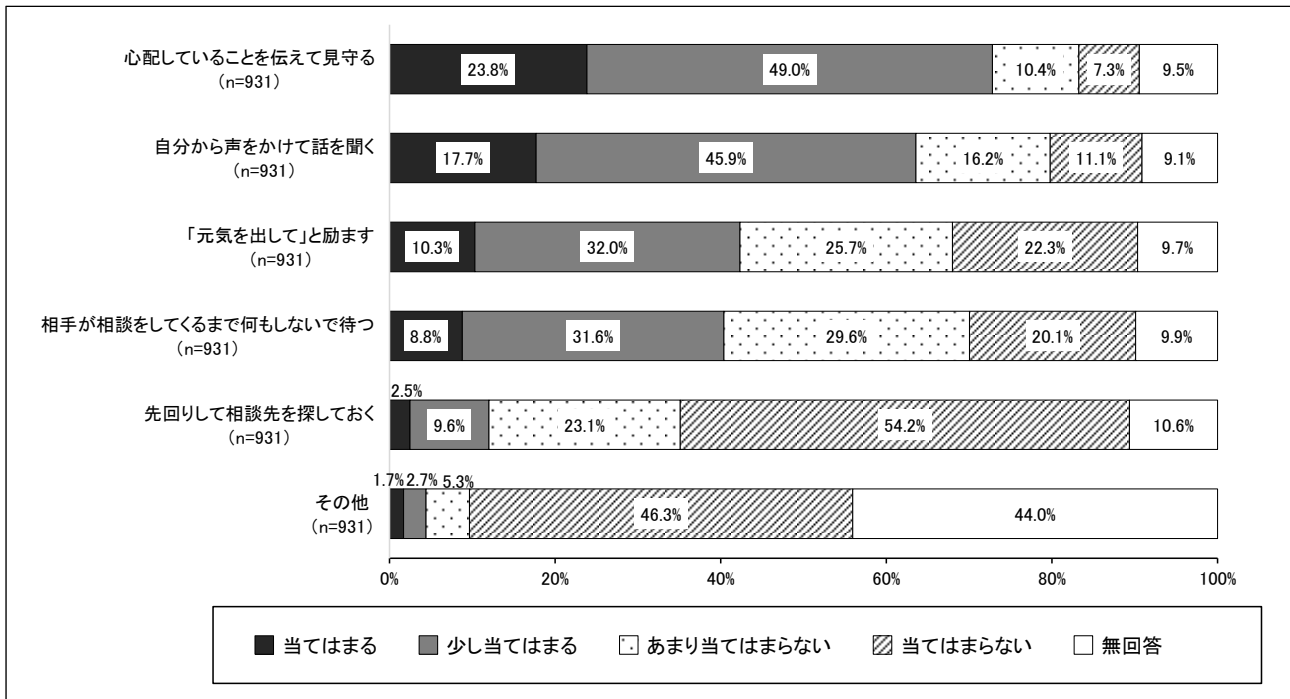


表7-1 身近な人が辛そうに見える時に最もよくすること(世代別)(問19)

	全体 (n=755)	10・20代 (n=151)	30・40代 (n=208)	50・60代 (n=237)	70代以上 (n=153)
心配していることを伝えて見守る	39.5%	37.1%	37.5%	41.8%	40.5%
自分から声をかけて話を聞く	33.0%	37.7%	39.9%	29.5%	24.8%
「元気を出して」と励ます	17.9%	18.5%	16.3%	20.3%	16.3%
相手が相談をしてくるまで何もしないで待つ	7.2%	4.6%	4.3%	5.5%	15.7%
先回りして相談先を探しておく	1.9%	1.3%	1.4%	2.1%	2.0%
その他	0.7%	0.7%	0.5%	0.8%	0.7%
合計	100%	100%	100%	100%	100%

8. 自殺についての意見・考えは様々

◇約8割の人は、自殺者が「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」「様々な問題を抱えている」「防ぐことができる自殺も多い」ことを認識している（「そう思う」と「どちらかというと思う」の計）。

（図8-1）

◇約半数以上の人は、自殺は「恥ずかしいことである」「止めることはできない」「本人が選んだことだから仕方ない」「本人の弱さから起こる」といった考え方に否定的である（「そう思わない」と「どちらかというと思わない」の計）。（図8-1）

◇「本気で自殺を考えたことがある人」は、「全体」と比べて「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ない」と考える人の割合が高く、「自殺せずに生きていれば良いことがある」「自殺は自分にはあまり関係がない」と考える人の割合が低い。（図8-2）



- ・自殺に対する考えや価値観は多様である。
- ・自殺を考えるかは、自殺対策の知識や理解以外の面での問題が影響している可能性がある。

図8-1 自殺に対する意見・考え（問20）

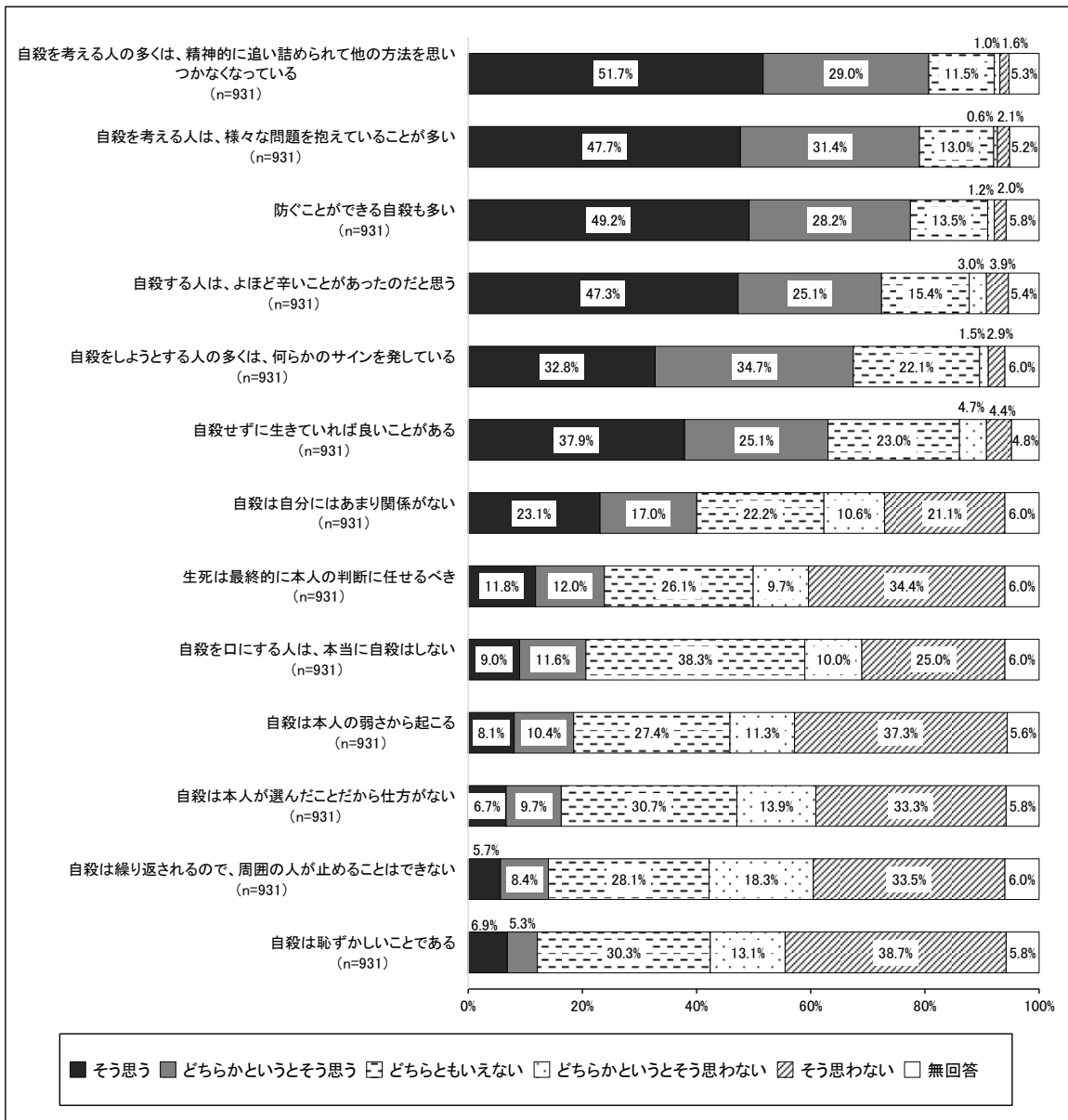
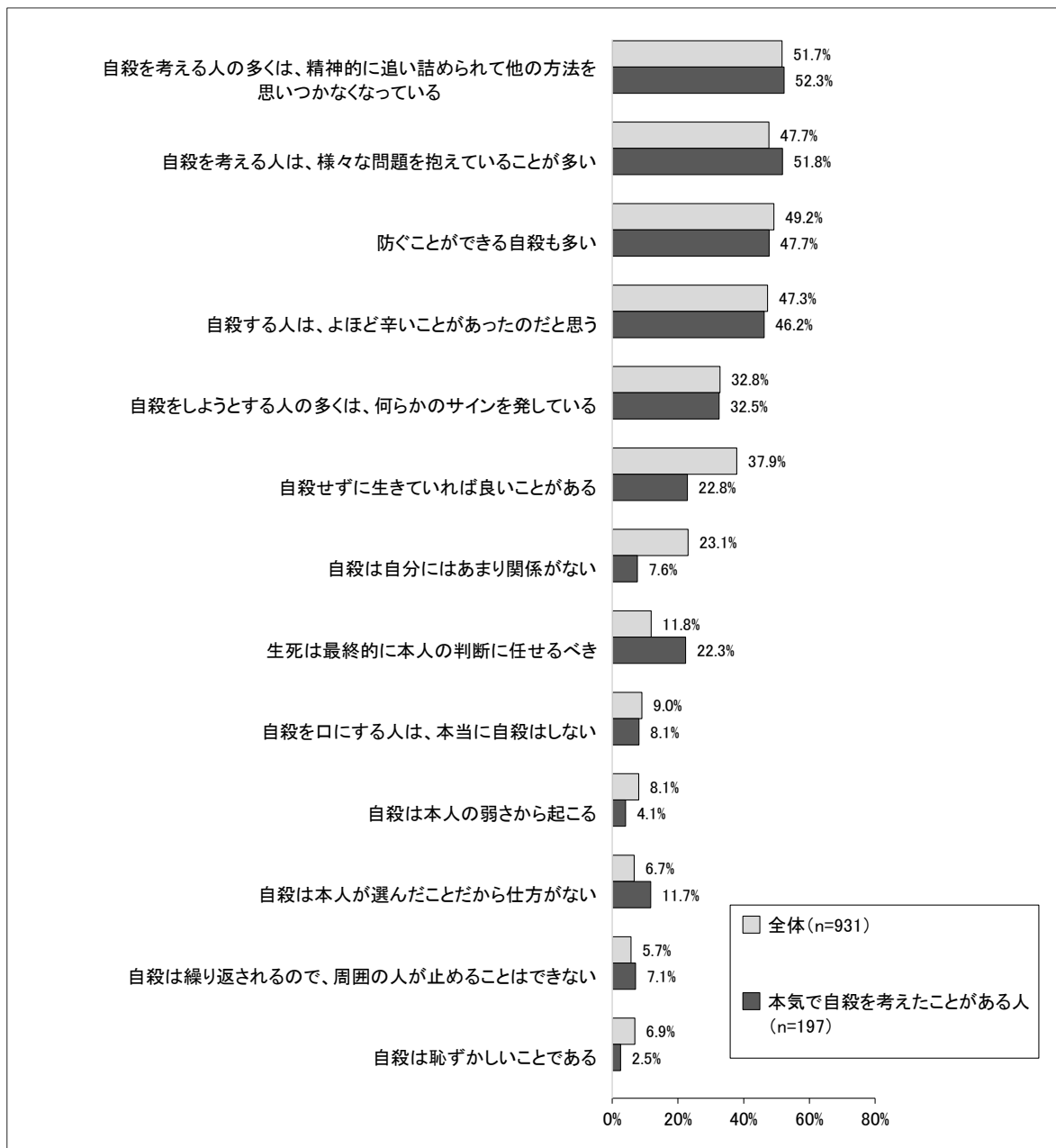


図8-2 自殺に対する意見・考えで「そう思う」もの(問20)

(全体、本気で自殺を考えたことがある人)



9. 身近な人から「死にたい」と打ち明けられたら、「じっくりと話を聞く」

◇身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時は、8割弱の人が「耳を傾けてじっくりと話を聞く」としている。

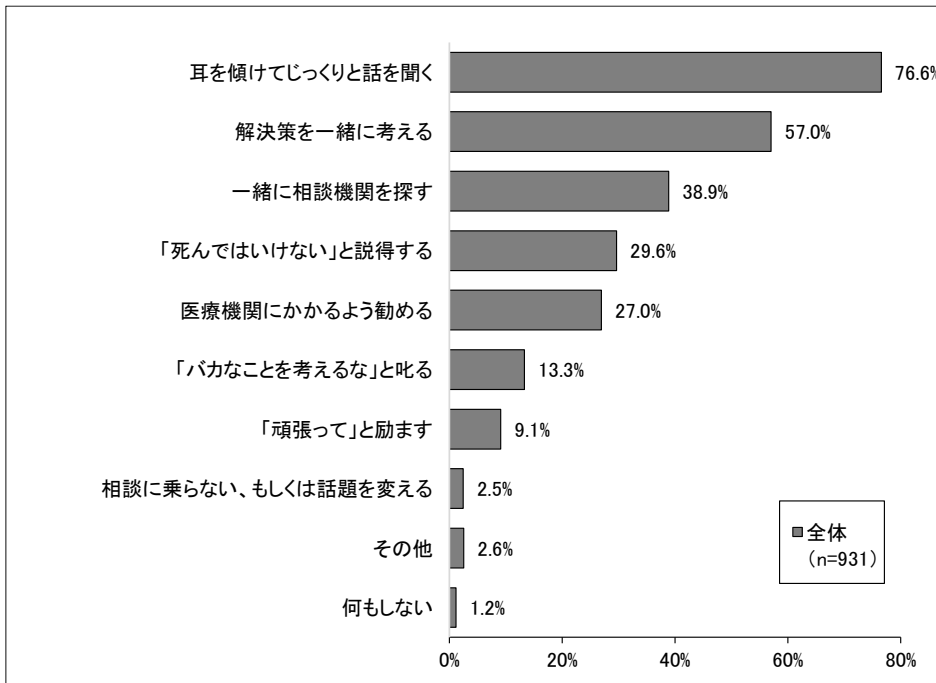
次いで、6割弱の人が「解決策を一緒に考える」としている。

◇なお、「一緒に相談機関を探す」の割合は4割弱、「医療機関にかかるように勧める」は3割弱となっている。



- ・身近な人から死を訴えられた時には、じっくりと話を聞いたり、解決策を一緒に考えようとする相談者に寄り添う対応をする人が多い。
- ・必要に応じ専門機関につなぐ対応をする人は、3～4割にとどまっている。

図9-1 身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時の対応(問21 複数回答)



10. 自殺対策に関するPR活動は必要

◇自殺対策に関するPR活動は、8割強の人が「必要」（「必要」と「どちらかといえば必要」の計）と思っている。
（図10-1）

◇自殺対策に関する啓発物について

- ・「ポスター」の認知度が最も高い(6割弱)。(図10-2)
- ・啓発物の内容まで「読んだ」（「全部読んだ」と「大体読んだ」の計：以下同じ）は1/4程度。(図10-6)
- ・啓発物を見かけた場所は「市役所・保健所等の行政機関」が最も多い(6割弱)。(図10-4)
- ・自殺対策に関する講演会や講習会に参加した人は10%未満。(図10-7)
- ・自殺対策基本法を「知っている」（「言葉を聞いたことがある」を含める）は4割程度となっている。

（図10-8）



- ・自殺対策に関するPR活動は「必要」であると考えてる人が多い。
- ・しかしながら、認知度が低かったり、参加が進んでいない状況にある。

図10-1 自殺対策に関するPR活動の必要性(問27)

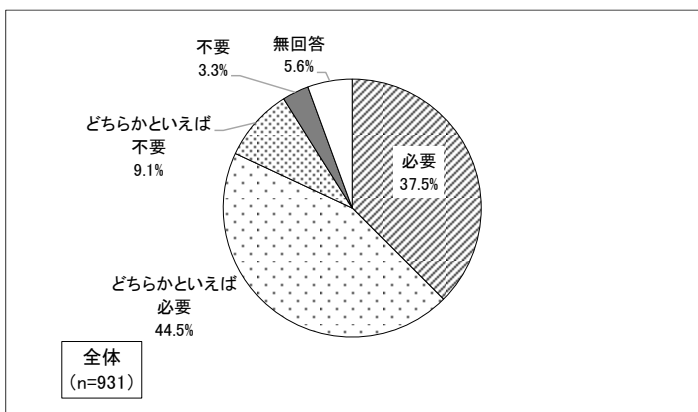


図10-2 自殺対策に関する啓発物の認知度(問23 複数回答)

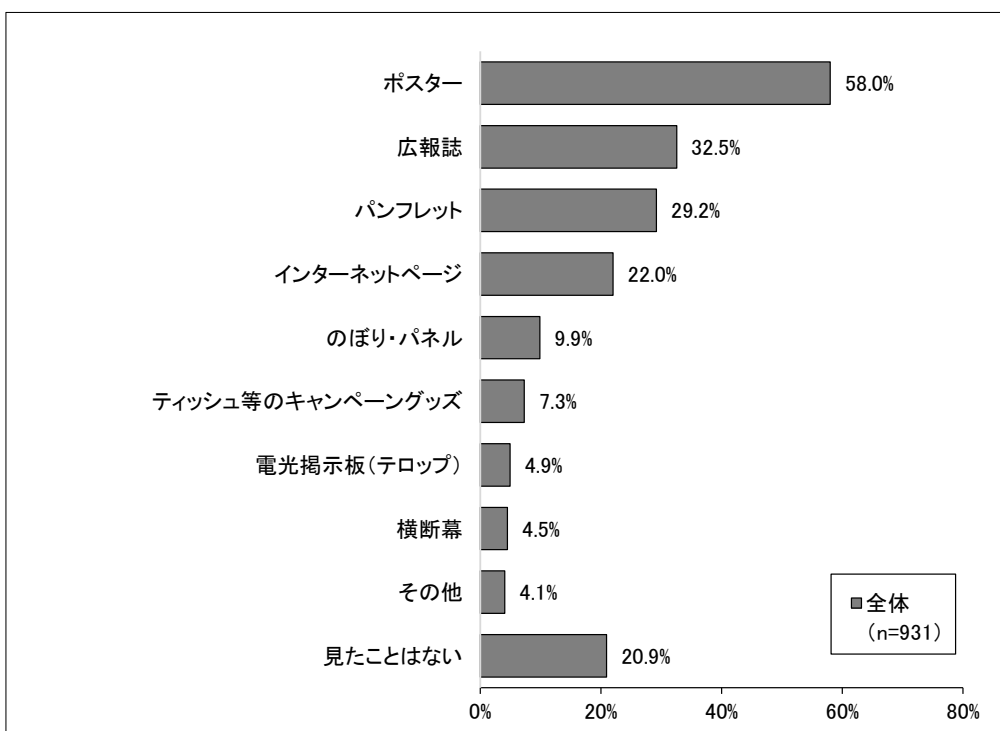


図10-3 啓発物を読んだ人の割合(問23「見かけた啓発物」×問25「読んだ」)

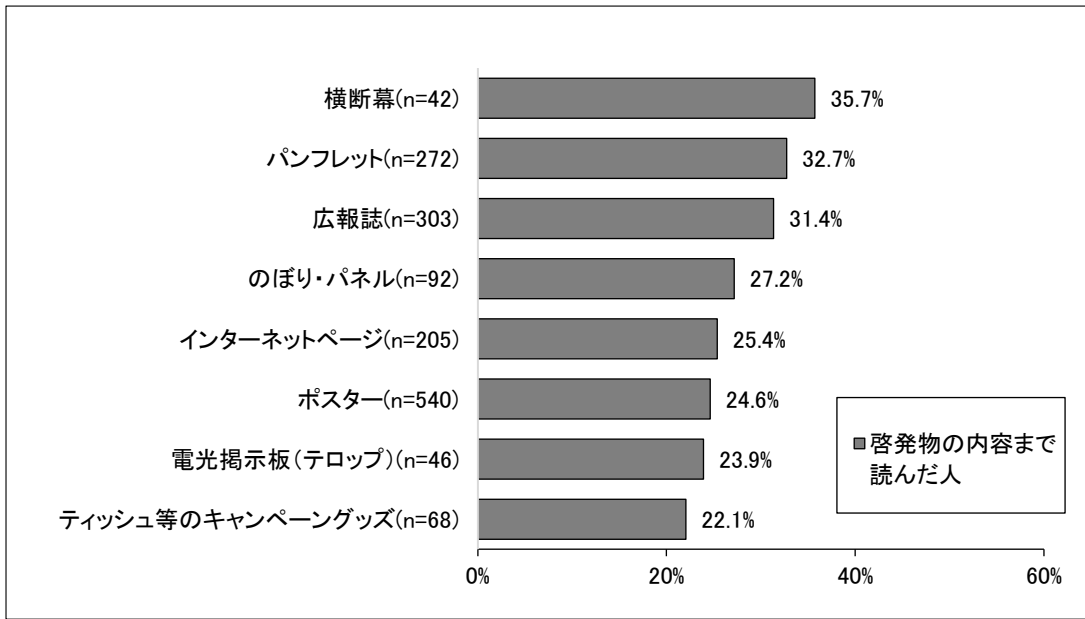


図10-4 自殺対策に関する啓発物を見かけた場所(問24 複数回答)

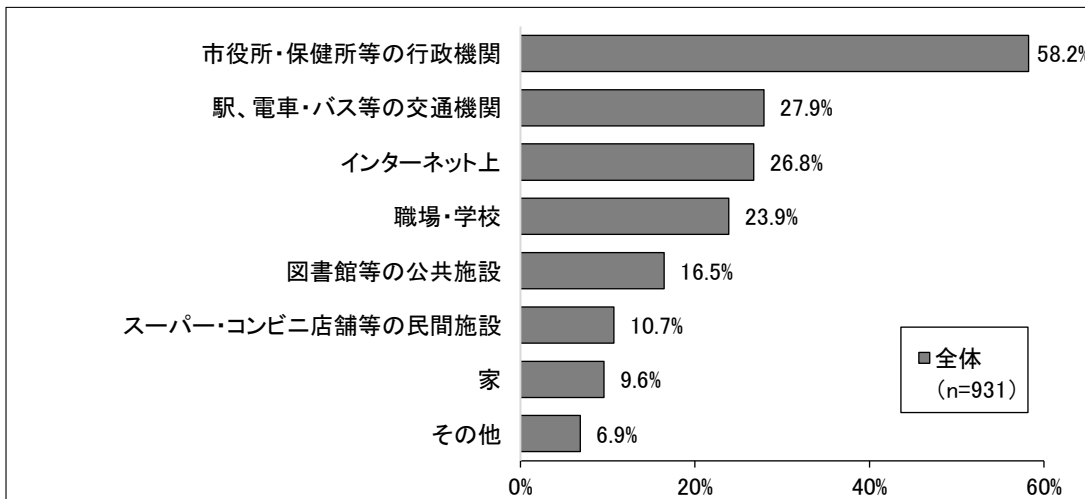


図10-5 啓発物を見かけた場所ごとに読んだ人の割合(問24「啓発物を見かけた場所」×問25「読んだ」)

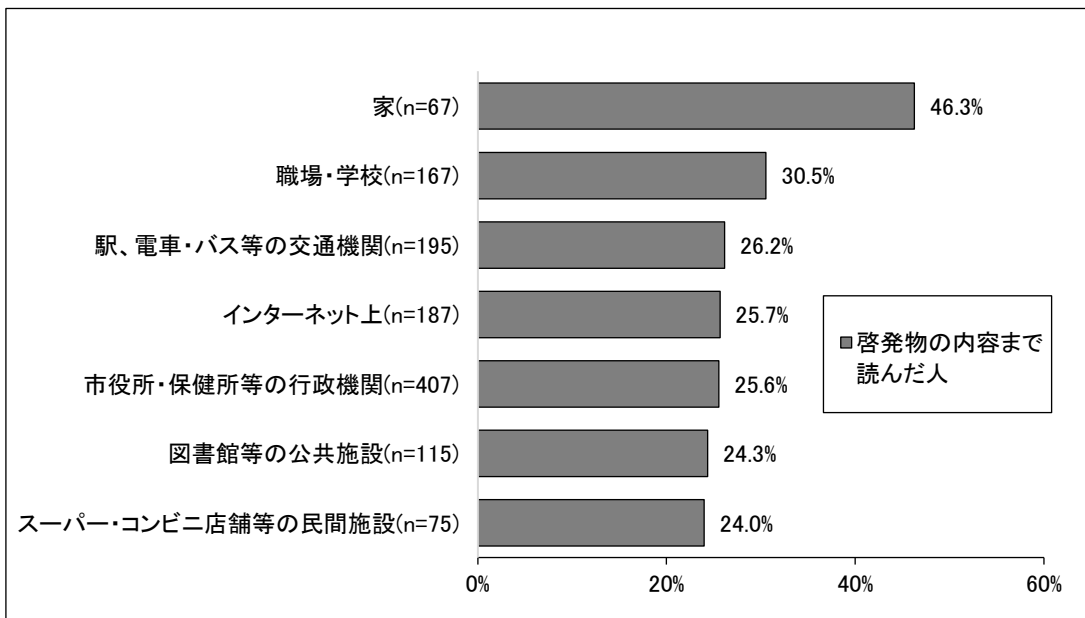


図10-6 自殺対策に関する啓発物を目にした後の対応(問25)

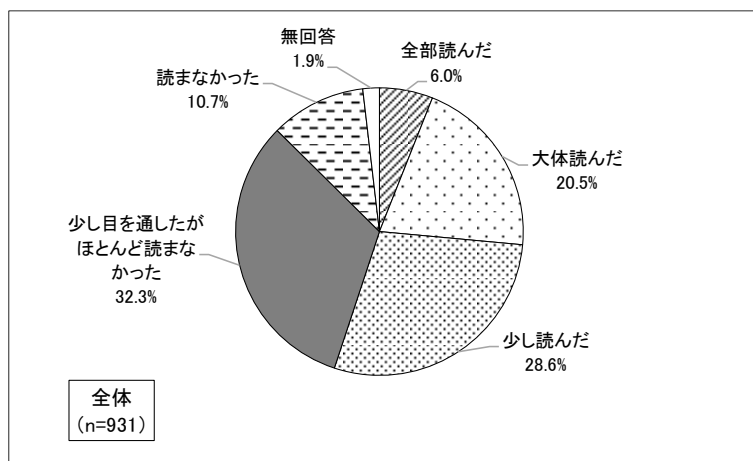


図10-7 自殺対策に関する講演会や講習会への参加の有無(問26)

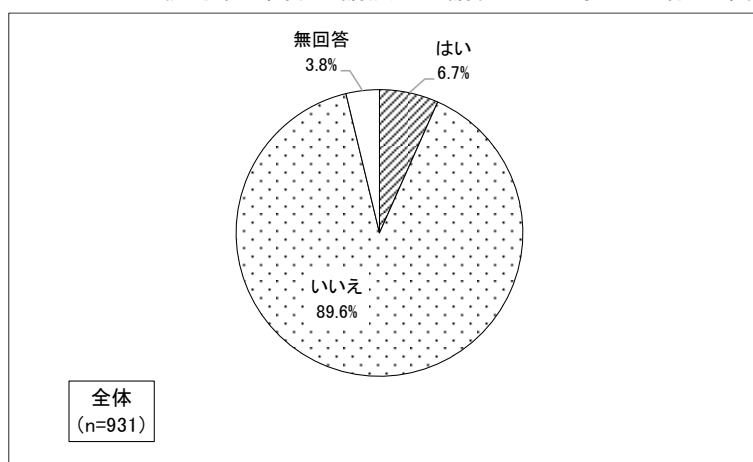
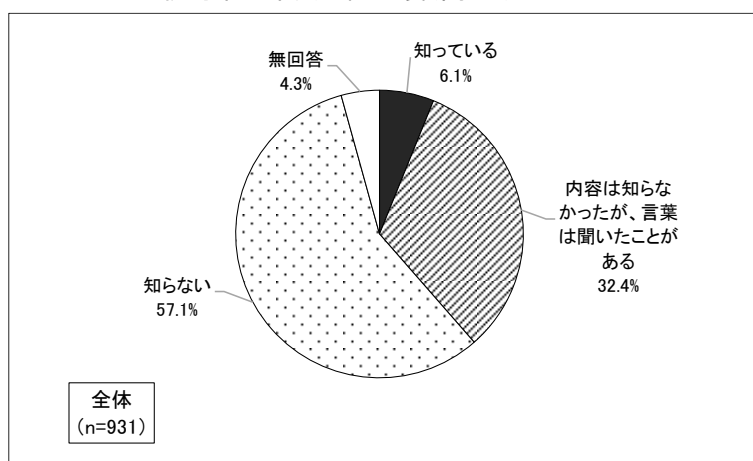


図10-8 自殺対策基本法の認知度(問29)



11. 宮崎市の自殺対策の認知度を高める必要がある

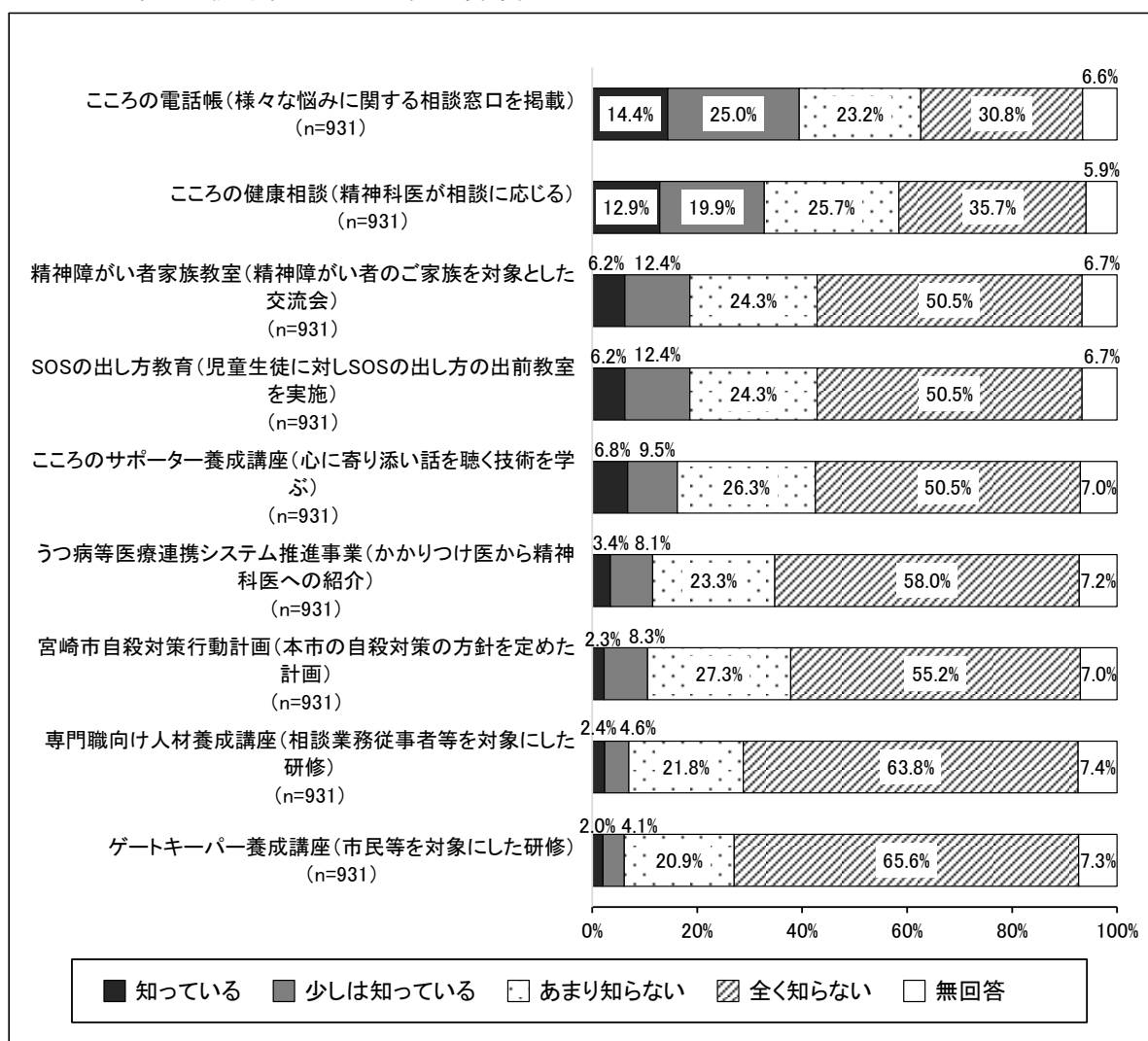
◇市が取り組んでいる自殺対策の内容を知っている人が少ない。

◇その中で、認知度が比較的高い事業は「こころの電話帳」(39.4%)、「こころの健康相談」(32.8%)が挙げられる。



・市が取り組んでいる自殺対策の認知度は全体的に低調だが、こころの相談に関する事業は比較的认知されている。

図11-1 市の自殺対策についての認知度(問30)



12. 自死遺族に対する対応について ～「特に何もしない」が多い～

- ◇身近な自死遺族への対応は約半数の人が「特に何もしない」としている。(図12-1)
- ◇具体的な対応として、「相談に乗る」「励ます」を挙げている人も一定数みられる。(図12-1)
- ◇自死遺族への支援内容について、いずれも「知らない」が4割強となっている。(図12-2)



・自死遺族への支援について認知度が低く、自ら動く人が少ない。

図12-1 身近な自死遺族への対応(問32 複数回答)

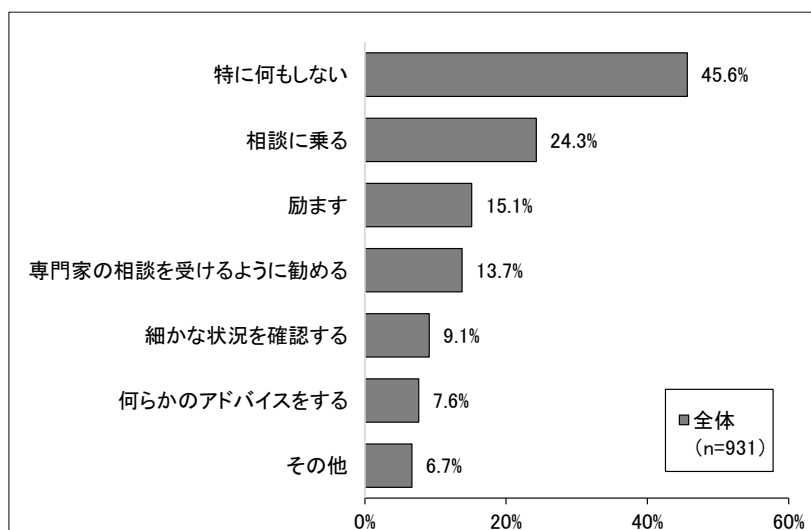
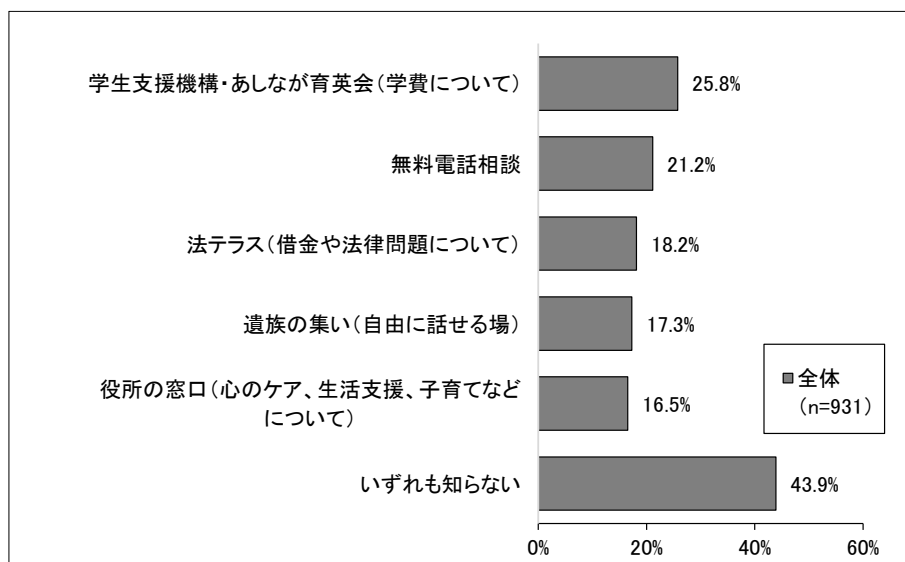


図12-2 自死遺族に対する支援内容の認知度(問34 複数回答)



13. 自殺を考えた理由・原因は複合的な構成

◇理由・原因は、「家庭の問題」の割合(42.6%)が最も高い。(図13-1)

◇ただし、理由・原因は1つだけでなく、複数の要因があるとしている。(図13-2)

◇主な要因は、「家庭の問題」では「家族関係の不和」、「病気など健康の問題」の内容では「心の悩み」、
「勤務関係の問題」では「職場の人間関係」となっている。(図13-3)



・自殺を考えた理由や原因は、偏ったものだけではなく、様々な要因が複合的に構成されていると推察される。

図13-1 自殺を考えた要因(問36 複数回答)

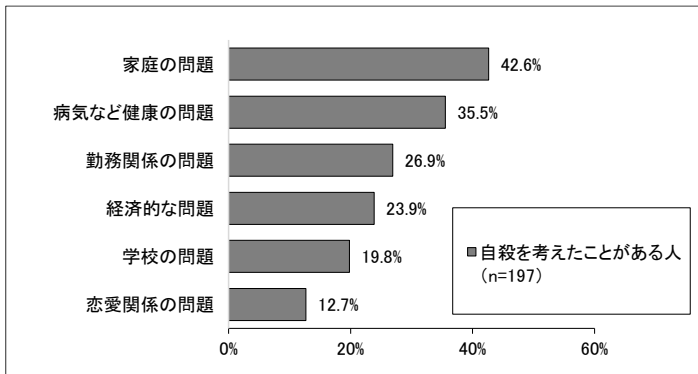


図13-2 自殺を考えた要因の数(問36)

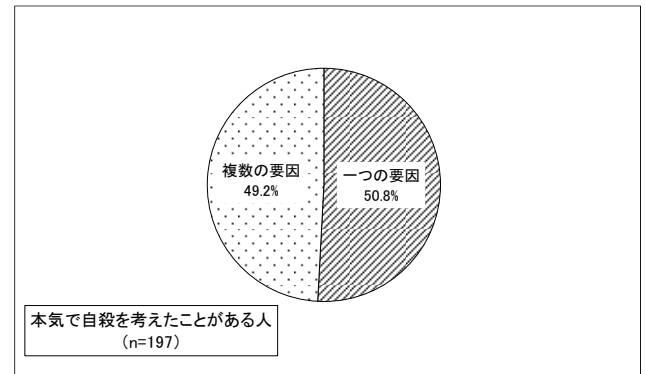
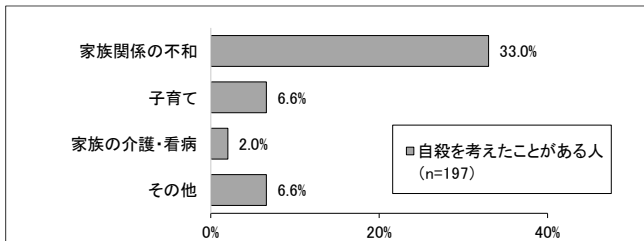
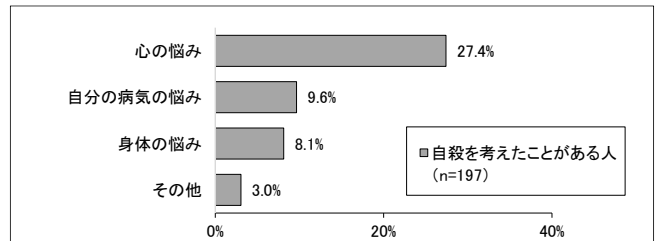


図13-3 自殺を考えた要因の内容(問36 複数回答)

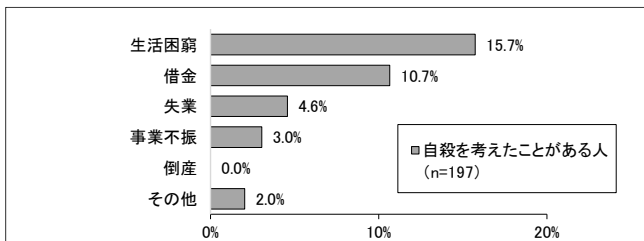
1 家庭の問題



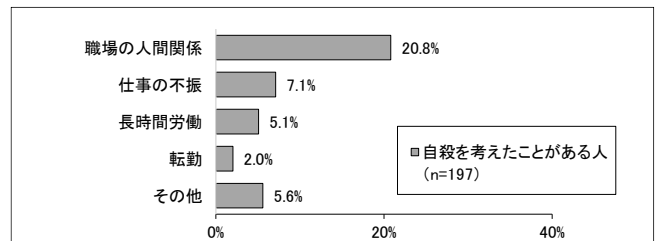
2 病気など健康の問題



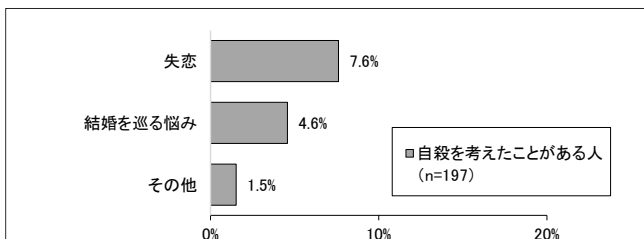
3 経済的な問題



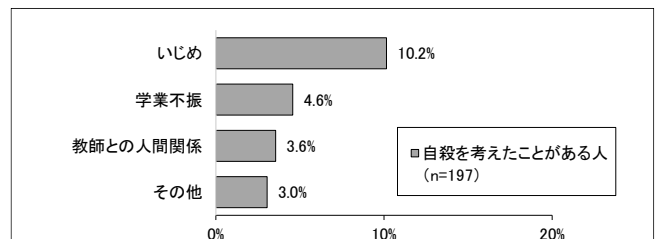
4 勤務関係の問題



5 恋愛関係の問題



6 学校の問題



14. 自殺したいという考えを止めた理由は、家族や大切な人など周囲の支え

◇本気で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は様々である。その中でも、3割の人が「家族や大切な人のことが頭に浮かんだ」「時間の経過とともに忘れさせてくれた」ことを挙げている。

(図14-1)

◇「解決策が見つかった」「人に相談して思いとどまった」も一定数の理由として挙げられている。(図14-1)

◇「相談して思いとどまった」人は、「友人」(67.9%)、「家族・親族」(30%台)を主な相談相手としている。

(図14-2)



・自殺を思いとどまる理由としては、「家族や大切な人」「友人」の存在や影響力が大きい。

図14-1 自殺を思いとどまった理由(問37 複数回答)

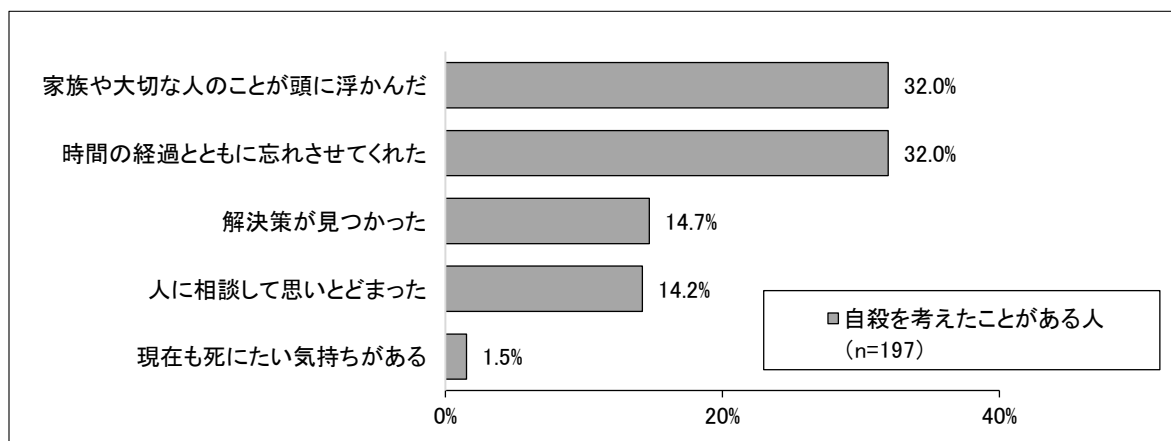
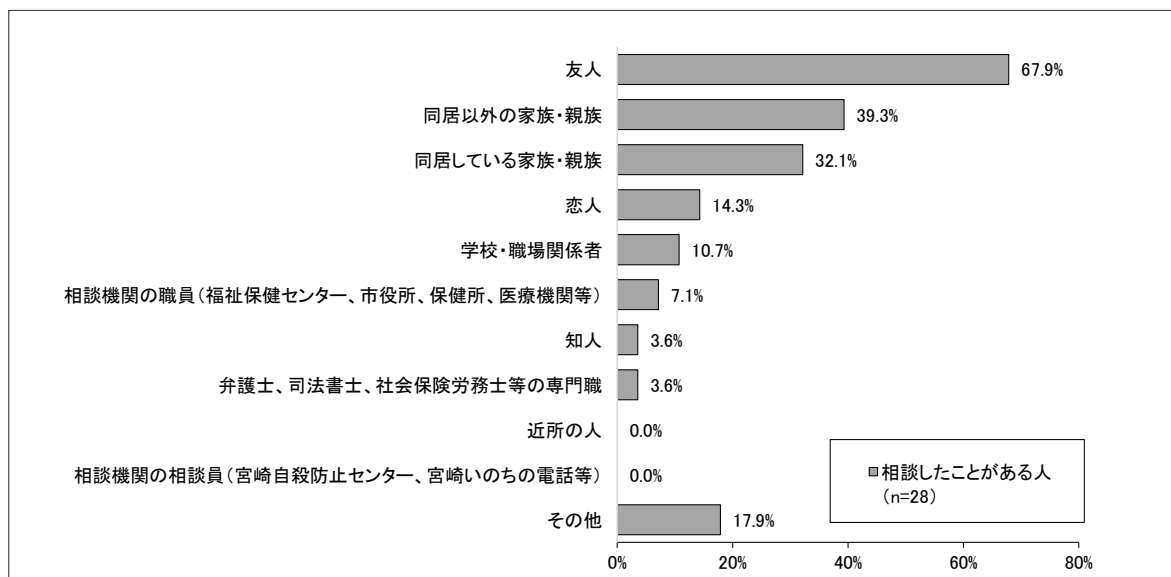


図14-2 相談して自殺を思いとどまったときの相談相手(問38 複数回答)



卷 末 資 料

<自由記述の分類>

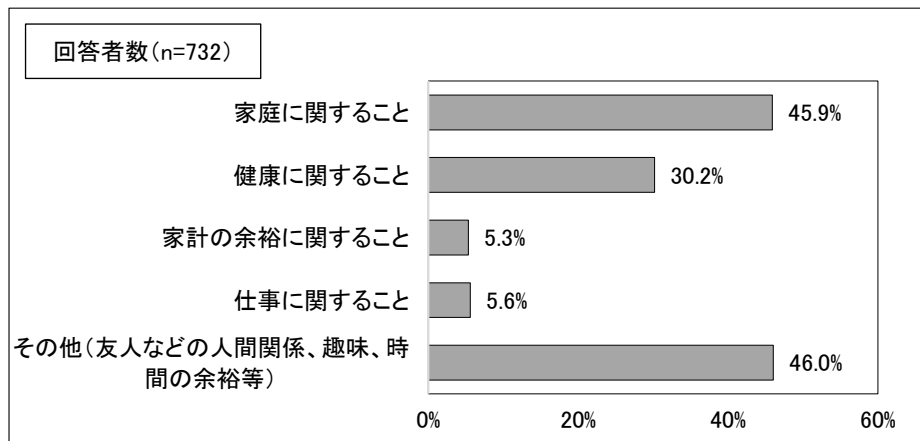
設問	分類
問9 あなたはどういった時に幸せを感じますか。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家庭に関すること 2. 健康に関すること 3. 家計の余裕に関すること 4. 仕事に関すること 5. その他(友人などの人間関係、趣味、時間の余裕等)
問17 相談しにくいと感じている方は、どうしたら相談しやすくなると思いますか。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 相談を受け入れる体制について(相談相手、相談窓口や相談機関のPR、行きやすさ等) 2. 相談者への対応について 3. その他
問19 理由はわからないけれども、身近な人がいつもと違った様子で辛そうに見えた時に、あなたが最もするであろう対応とその対応の理由を教えてください。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 相手が相談をしてくるまで何もしないで待つ 2. 心配していることを伝えて見守る 3. 自分から声をかけて話を聞く 4. 「元気を出して」と励ます 5. 先回りして相談先を探しておく 6. その他
問22 もし身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時、あなたが最もするであろう対応とその対応の理由を教えてください。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 相談に乗らない、もしくは話題を変える 2. 「頑張って」と励ます 3. 「死んではいけない」と説得する 4. 「バカなことを考えるな」と叱る 5. 耳を傾けてじっくりと話を聞く 6. 医療機関にかかるよう勧める 7. 解決策を一緒に考える 8. 一緒に相談機関を探す 9. その他 10. 何もしない
問28 自殺対策に関するPR 活動(啓発物や講演会など)の必要性とその理由。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 必要である 2. どちらかといえば必要である 3. どちらかといえば不要である 4. 不要である
問33 身近な人が自死遺族であると分かった時、あなたがする可能性が最も高い対応とその対応の理由を教えてください。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 相談に乗る 2. 励ます 3. 細かな状況を確認する 4. 何らかのアドバイスをする 5. 専門家の相談を受けるように勧める 6. 特になにもしない 7. その他
問36 自殺をしたいと考えた理由や原因はどのようなことでしたか。(その他の内容)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 人間関係 2. 将来への絶望・不安 3. 自分への失望 4. 仕事関係 5. 挫折 6. 具体的な理由がわからない

<自由記述の分類内訳>

ここでは、自由記述の内容を分類した。その構成比は以下の通りである。

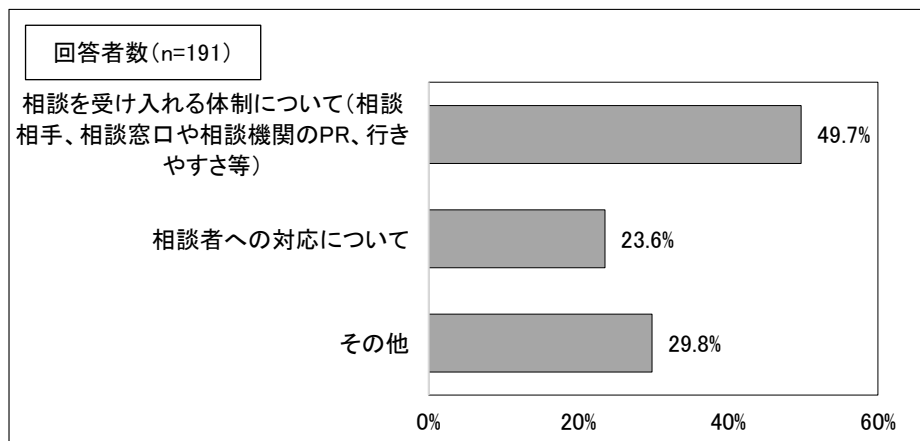
問9 あなたはどういった時に幸せを感じますか。

※複数回答

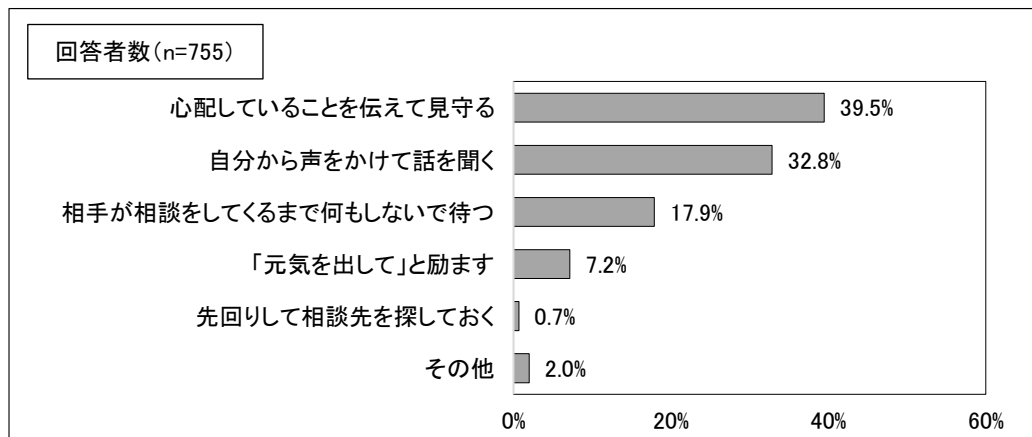


問17 相談しにくいと感じている方は、どうしたら相談しやすくなると思いますか。

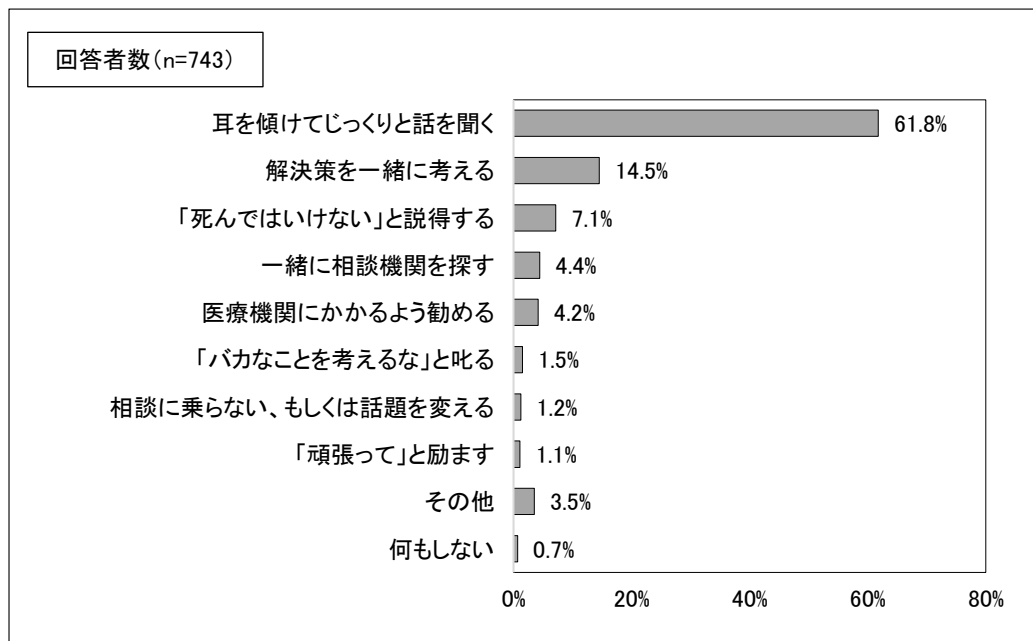
※複数回答



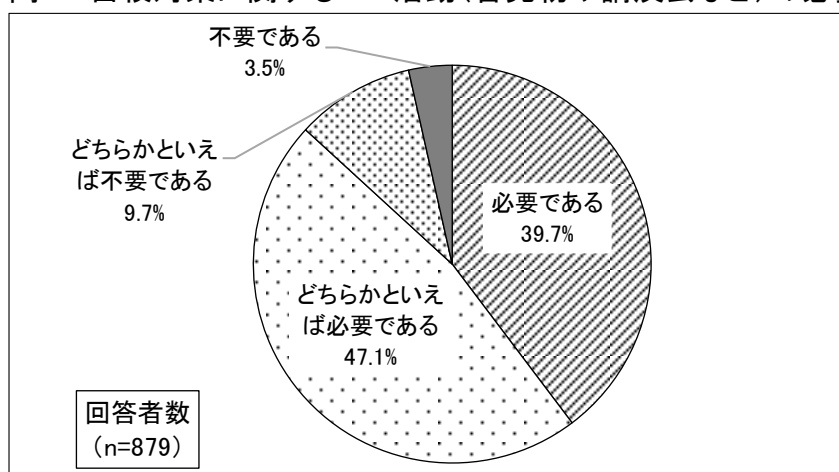
問19 理由はわからないけれども、身近な人がいつもと違った様子で辛そうに見えた時に、あなたが最もするであろう対応とその対応の理由を教えてください。



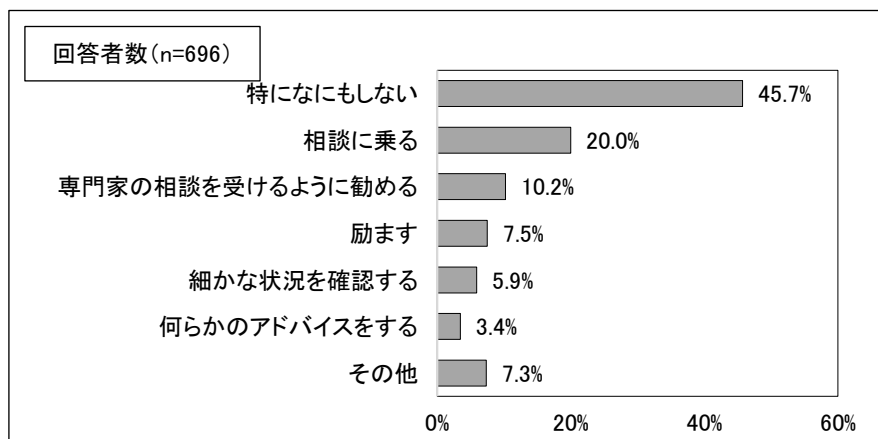
問22 もし身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時、あなたが最もするであろう対応とその対応の理由を教えてください。



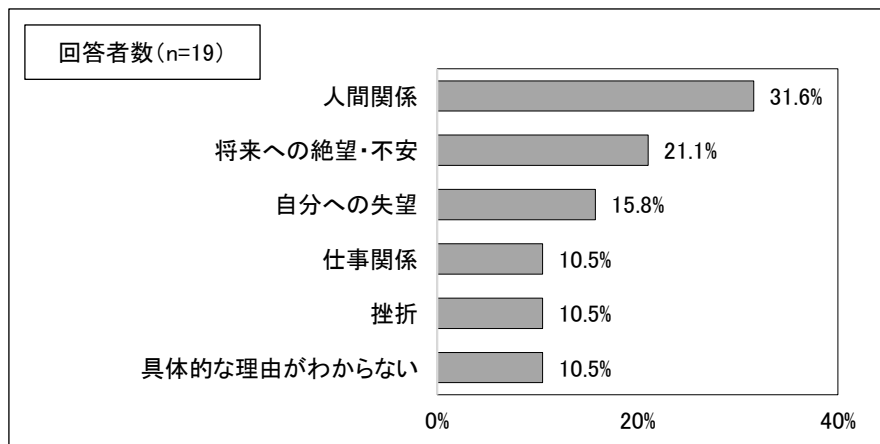
問28 自殺対策に関するPR 活動(啓発物や講演会など)の必要性和その理由。



問 33 身近な人が自死遺族であると分かった時、あなたがする可能性が最も高い対応とその対応の理由を教えてください。



問 36 自殺をしたいと考えた理由や原因はどのようなことでしたか。(その他の内容)



『こころの健康に関する住民意識調査』

調査票

このアンケートは約15分で終わります。(35問)

お答えいただいた内容は、個人情報と隔離し、統計的に処理し、調査対象者全体を集計して利用いたします。(個々人の回答内容が外部に伝わることは絶対にありません。)回答内容を、調査主体以外の第三者に提供することはありません。回答内容は、調査研究が終了するまで厳重に管理いたします。

< ご記入いただく上でのお願い >

- ✓ この調査は、あなたご自身のお考えでご記入ください。
- ✓ 回答にあたっては、特に説明のない限り、あてはまる項目を選び、その番号を○で囲んでください。
- ✓ なお、設問には(○は1つ)、(それぞれに○は1つ)、(○はいくつでも)、などと書いてありますので、それぞれの指示にしたがってお答えください。
- ✓ 回答が「その他」に当てはまる場合は、お手数ですが()内になるべく具体的にその内容をご記入ください。
- ✓ 一部の方だけお答えいただく設問もありますので、その場合は□にしたがってお答えください。

ご回答いただいた調査票は、同封の返信用封筒に入れて、
4月30日(土)までにご投函下さいますようお願いいたします。(切手は不要です)

調査主体： 宮崎市(宮崎市保健所)
住所 宮崎市宮崎駅東1丁目6番地2
ホームページ： <https://www.city.miyazaki.miyazaki.jp>

*調査票の到着直後は担当課の電話が混み合います。ご了承ください。

お問い合わせ先

< 宮崎市 健康管理部 健康支援課 > 電話番号(0985)29-5286
(平日 08:30~17:15)

I はじめに、あなたのことについておたずねします

問1 あなたの性別と年齢を教えてください。(○は1つ)

1 男性 2 女性 3 その他 4 回答しない

年齢 _____ 歳

問2 あなたがお住まいの地域は、次のどちらですか。(○は1つ)

1 宮崎市 2 宮崎市佐土原町 3 宮崎市田野町 4 宮崎市高岡町
5 宮崎市清武町 6 その他(県外等)

問3 現在のお住まいでの居住年数はどのくらいですか。

約 _____ 年 ※1年未満の場合は「1」年と記入してください。

問4 あなたの家の世帯構成をお選びください。(○は1つ)

1 ひとり暮らし 2 配偶者のみ 3 親と子(2世代)
4 祖父母と親と子(3世代) 5 その他

問5 配偶者との現在の関係をお選びください。(○は1つ)

1 同居している 2 単身赴任中 3 別居している
4 離別・死別した 5 配偶者・パートナーはいない

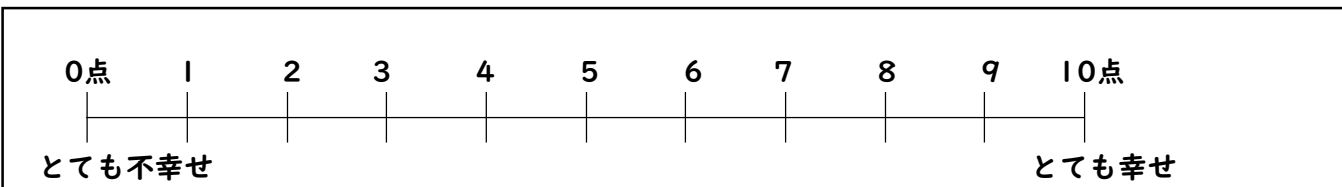
問6 あなたの主たるご職業をお選びください。(○は1つ)

1 会社・団体などの役員 2 勤めている(管理職)
3 勤めている(役員・管理職以外) 4 農畜産業・漁業・林業
4 自営業(事業経営・個人商店など) 5 派遣
6 パート・アルバイト 7 専業主婦・主夫
8 学生
9 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(例:医師、弁護士、作家等))
10 その他(具体的に _____)
11 無職(求職中) 12 無職(仕事をしたいが、現在は求職していない)
13 無職(仕事をしたいと思っていない)

問7 ご家庭の家計の余裕はどの程度あるか教えてください。(○は1つ)

1 全く余裕がない	2 あまり余裕がない	3 どちらともいえない
4 ある程度余裕がある	5 かなり余裕がある	6 わからない

問8 現在、あなたはどの程度幸せですか。「とても不幸せ(0点)」から「とても幸せ(10点)」の間で表すと、何点だと思いますか。数字に○を付けてください。(○は1つ)



問9 あなたはどういった時に幸せを感じますか。(自由記述)

II 悩みやストレスに関しておたずねします

問10 あなたは日頃、aからhのそれぞれの問題に関して、悩みや苦勞、ストレス、不満を感じることがありますか。(それぞれに○は1つ)

		意識して感じた事はない	かつてあったが今はない	現在ある
a	家庭の問題(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等)	1	2	3
b	病気など健康の問題(自分の病気の悩み、身体の悩み、心の悩み等)	1	2	3
c	経済的な問題(倒産、事業不振、借金、失業、生活困窮等)	1	2	3
d	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
e	恋愛関係の問題(失恋、結婚を巡る悩み等)	1	2	3
f	学校の問題(いじめ、学業不振、教師との人間関係等)	1	2	3
g	性に関する悩み(LGBTQ、性被害、性への関心等)	1	2	3
h	その他(具体的に_____)	1	2	3

問 11 あなたは日々の生活の中で、次のように感じることはありませんか。(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
a	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	1	2	3	4	5
b	絶望的だと感じることもある	1	2	3	4	5
c	そわそわ落ち着かなく感じることもある	1	2	3	4	5
d	気分が沈み、気が晴れないように感じることもある	1	2	3	4	5
e	何をすることも面倒だと感じることもある	1	2	3	4	5
f	自分は価値のない人間だと感じることもある	1	2	3	4	5
g	不眠や食欲不振といった身体の不調が数日以上続く	1	2	3	4	5

問 12 あなたは日常生活の不満、悩み、苦勞、ストレスを解消するために、次のことをどのくらいしますか。(それぞれに○は1つ)

		全くしない	あまりしない	ときどきする	よくする
a	運動する	1	2	3	4
b	お酒を飲む	1	2	3	4
c	睡眠をとる	1	2	3	4
d	人に話を聞いてもらう	1	2	3	4
e	趣味やレジャーをする	1	2	3	4
f	我慢して時間が経つのを待つ	1	2	3	4
g	その他(具体的に_____)	1	2	3	4

Ⅲ 相談することについておたずねします

問 13 あなたは悩みやストレスを感じた時に、どう考えますか。(それぞれに○は1つ)

		い そう 思わ ない	そ う 思 わ な い あ ま り	い え な い ど ち ら と も	や や そ う 思 う	そ う 思 う
a	助けを求めたり、誰かに相談したいと思う	1	2	3	4	5
b	誰かに相談をしたりすることは恥ずかしいことだと思う	1	2	3	4	5
c	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	1	2	3	4	5
d	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	1	2	3	4	5
e	悩みや問題は、自分ひとりで解決すべきだと思う	1	2	3	4	5
f	相談すると、相手の迷惑ではないかとためらってしまう	1	2	3	4	5
g	相談しても、どうせ無駄だと思う	1	2	3	4	5
h	相談するだけの気力がない	1	2	3	4	5

問14 あなたは悩みやストレスを感じた時に、以下の人々に相談すると思いますか。(それぞれに○は1つ)

		相談しないと思う	実際にしたことはないが相談すると思う	相談したことがある
a	家族や親族	1	2	3
b	友人や同僚	1	2	3
c	インターネット上だけのつながりの人	1	2	3
d	先生や上司	1	2	3
e	近所の人(自治会の人、民生委員など)	1	2	3
f	かかりつけの医療機関の職員(医師、看護師、薬剤師など)	1	2	3
g	公的な相談機関(保健所、市役所、地域包括支援センターなど)の職員など	1	2	3
h	民間の相談機関(宮崎自殺防止センター、宮崎いのちの電話など)の相談員	1	2	3
i	同じ悩みを抱える人	1	2	3
j	市が開催する各種相談会(法律、税務などの相談)の専門家	1	2	3
k	その他(具体的に_____)	1	2	3

問15 あなたは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。(それぞれに○は1つ)

		利用しないと思う	実際にしたことはないが利用すると思う	利用したことがある
a	直接会って相談する(訪問相談を含む)	1	2	3
b	電話を利用して相談する	1	2	3
c	メールを利用して相談する	1	2	3
d	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
e	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
f	インターネットを利用して解決法を検索する	1	2	3
g	その他(具体的に_____)	1	2	3

問16 相談したことがある人にお尋ねします。相談してみてどうでしたか。（それぞれに○は1つ）

		そう 思わ ない	そ う 思 わ な い	あ ま り い え な い	ど ち ら と も	や や そ う 思 う	そ う 思 う
a	幸せな気分になった	1	2	3	4	5	
b	気持ちが整理できてすっきりした	1	2	3	4	5	
c	問題が解決できた	1	2	3	4	5	

問17 相談しにくいと感じている方は、どうしたら相談しやすくなると思いますか。（自由記述）

IV 相談を受けることについておたずねします

問18 理由はわからないけれども、身近な人がいつもと違った様子で辛そうに見えた時に、あなたがどうするかについてお聞きします。（それぞれに○は1つ）

		い 当 て は ま ら な い	あ ま り 当 て は ま ら な い	少 し 当 て は ま る	当 て は ま る
a	相手が相談をしてくるまで何もしないで待つ	1	2	3	4
b	心配していることを伝えて見守る	1	2	3	4
c	自分から声をかけて話を聞く	1	2	3	4
d	「元気を出して」と励ます	1	2	3	4
e	先回りして相談先を探しておく	1	2	3	4
f	その他（具体的に_____）	1	2	3	4

問19 前の質問（問18）での選択肢（a～f）の中で、最もよくする対応を教えてください。（○は1つ）
また、その理由を教えてください。

最もよくする対応に○	<その理由>
a b c	
d e f	

V 自殺に関するお考えについておたずねします

問20 あなたは「自殺」についてどのように思いますか。(それぞれに○は1つ)

		そう 思わない	どちらか かという と そう 思わない	い え な い	ど ち ら か と も さ う 思 う	ど ち ら か と い う と さ う 思 う
a	生死は最終的に本人の判断に任せるべき	1	2	3	4	5
b	自殺せずに生きていれば良いことがある	1	2	3	4	5
c	自殺は繰り返されるので、周囲の人が止めることはできない	1	2	3	4	5
d	自殺する人は、よほど辛いことがあったのだと思う	1	2	3	4	5
e	自殺は自分にはあまり関係がない	1	2	3	4	5
f	自殺は本人の弱さから起こる	1	2	3	4	5
g	自殺は本人が選んだことだから仕方がない	1	2	3	4	5
h	自殺を口にする人は、本当に自殺はしない	1	2	3	4	5
i	自殺は恥ずかしいことである	1	2	3	4	5
j	防ぐことができる自殺も多い	1	2	3	4	5
k	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	5
l	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	5
m	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	5

問21 もし身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時、あなたはどのように対応しますか(○はいくつでも)

1 相談に乗らない、もしくは話題を変える	2 「頑張って」と励ます
3 「死んではいけない」と説得する	4 「バカなことを考えるな」と叱る
5 耳を傾けてじっくりと話を聞く	6 医療機関にかかるよう勧める
7 解決策を一緒に考える	8 一緒に相談機関を探す
9 その他 ()	10 何もしない

問22 前の質問(問21)で、最もするであろう対応とその対応の理由を教えてください。

最もするであろう 対応の番号を記入 (1~10) -----	<その理由>
---	--------

VI 自殺対策・予防等についておたずねします

問23 あなたは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。(○はいくつでも)

- | | | |
|--------------------|-----------|--------------|
| 1 ポスター | 2 パンフレット | 3 広報誌 |
| 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 ティッシュ等のキャンペーングッズ | | 8 横断幕 |
| 9 その他(_____) | | 10 見たことはない |

問24 前の質問(問20)で1~9に○を付けた方に質問です。その自殺対策に関する啓発物は、どこで見ましたか。(○はいくつでも)

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 1 市役所・保健所等の行政機関 | 2 図書館等の公共施設 |
| 3 駅、電車・バス等の交通機関 | 4 スーパー・コンビニ店舗等の民間施設 |
| 5 家 | 6 職場・学校 |
| 7 インターネット上 | 8 その他(_____) |

問25 自殺対策に関する啓発物を見たとき、あなたはどうしましたか。(○は1つ)

- | | | |
|----------|----------------------|---------|
| 1 読まなかった | 2 少し目を通したがほとんど読まなかった | 3 少し読んだ |
| 4 大体読んだ | 5 全部読んだ | |

問26 自殺対策に関する講演会や講習会に参加したことがありますか。(○は1つ)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問27 自殺対策に関するPR活動(啓発物や講演会など)についてどのように思いますか。(○は1つ)

- | | | | |
|------|--------------|--------------|------|
| 1 不要 | 2 どちらかといえば不要 | 3 どちらかといえば必要 | 4 必要 |
|------|--------------|--------------|------|

問28 前の質問(問27)でそのようにお答えになった理由を教えてください。

--

問29 あなたは、自殺対策基本法についてご存じですか。(○は1つ)

- | | | |
|---------|--------------------------|--------|
| 1 知っている | 2 内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある | 3 知らない |
|---------|--------------------------|--------|

問30 あなたは、本市が取り組んでいる以下の自殺対策についてご存じですか。
(それぞれに○は1つ)

		全く知らない	あまり知らない	少しは知っている	知っている
a	こころの健康相談（精神科医が相談に応じます）	1	2	3	4
b	こころのサポーター養成講座（心に寄り添い話を聴く技術を学びます）	1	2	3	4
c	精神障がい者家族教室（精神障がい者のご家族を対象とした交流会）	1	2	3	4
d	SOS の出し方教育（児童生徒に対し SOS の出し方の出前教室を実施）	1	2	3	4
e	ゲートキーパー養成講座（市民等を対象に研修を行います）	1	2	3	4
f	専門職向け人材養成講座（相談業務従事者等を対象に研修を行います）	1	2	3	4
g	うつ病等医療連携システム推進事業（かかりつけ医から精神科医への紹介）	1	2	3	4
h	こころの電話帳（様々な悩みに関する相談窓口を掲載しています）	1	2	3	4
i	宮崎市自殺対策行動計画（本市の自殺対策の方針を定めた計画）	1	2	3	4

※ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる人のことです。

VII 自死遺族支援についておたずねします

※ 「自殺」は遺されたご家族や身近な人に深い心の傷を残します。その心情に配慮し、「自殺」という言葉を使わず、「自死遺族」という言葉を使うことがあります。

問31 あなたの周りで自殺（自死）をした方はいらっしゃいますか。（○はいくつでも）

1 同居の家族・親族	2 同居以外の家族・親族	3 友人
4 恋人	5 学校・職場関係者	6 近所の人
7 知人	8 その他	9 いない

問32 身近な人が自死遺族であると分かった時、どのように対応しますか。（○はいくつでも）

1 相談に乗る	2 励ます
3 細かな状況を確認する	4 何らかのアドバイスをする
5 専門家の相談を受けるように勧める	6 特に何もしない
7 その他（_____）	

問33 前の質問（問32）で、最も可能性が高い対応とその対応の理由を教えてください。

最も可能性の高い 番号を記入（1～7）	<その理由>

問34 自死遺族の支援について、知っているものがありますか。(○はいくつでも)

- 1 遺族の集い(自由に話せる場)
- 2 無料電話相談
- 3 法テラス(借金や法律問題について)
- 4 役所の窓口(心のケア、生活支援、子育てなどについて)
- 5 学生支援機構・あしなが育英会(学費について)
- 6 いずれも知らない

VIII 本気で自殺をしたいと考えたことがあるかどうかについておたずねします

問35 あなたはこれまでに、本気で自殺をしたいと考えたことはありますか。(○は1つ)

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none">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 現在、本気で自殺したいと考えている3 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4 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 5年～10年前に本気で自殺をしたいと考えたことがある6 10年以上前に本気で自殺をしたいと考えたことがある | <p>→ 1に○がついた方は、
これで質問は終わりです。
ご協力ありがとうございました。</p> <p>次ページの注意書きを
→ お読みいただき、
問36、37、38の回答にも
ご協力ください。</p> |
|---|---|

※ 注意 ※

次からの設問は、本気で自殺をしたいと考えたことがある（問35で2～6のいずれかに○を付けた）人に対しておたずねするものです。

回答は強制ではないので、負担を感じる方は回答して頂かなくても構いません。

ご協力いただける方だけ、回答くださればと思います。

問36 自殺をしたいと考えた理由や原因はどのようなことでしたか。1-1～7-1 に○をつけてください。（○はいくつでも）

1 家庭の問題

1-1 家族関係の不和 1-2 子育て 1-3 家族の介護・看病 1-4 その他

2 病気など健康の問題

2-1 自分の病気の悩み 2-2 身体の悩み 2-3 心の悩み 2-4 その他

3 経済的な問題

3-1 倒産 3-2 事業不振 3-3 借金 3-4 失業 3-5 生活困窮 3-6 その他

4 勤務関係の問題

4-1 転勤 4-2 仕事の不振 4-3 職場の人間関係 4-4 長時間労働

4-5 その他

5 恋愛関係の問題

5-1 失恋 5-2 結婚を巡る悩み 5-3 その他

6 学校の問題

6-1 いじめ 6-2 学業不振 6-3 教師との人間関係 6-4 その他

7 その他

7-1 その他（具体的に_____）

問37 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。（○はいくつでも）

1 人に相談して思いとどまった

2 家族や大切な人のことが頭に浮かんだ

3 解決策が見つかった

4 時間の経過とともに忘れさせてくれた

5 現在も死にたい気持ちがある

6 その他（具体的に_____）

問38 前の質問（問33）で1に○を付けた方に質問です。相談した相手の方はどなたでしたか。（○はいくつでも）

1 同居している家族・親族

2 同居以外の家族・親族

3 友人

4 恋人

5 学校・職場関係者

6 近所の人

7 知人

8 相談機関の職員（福祉保健センター、市役所、保健所、医療機関等）

9 相談機関の相談員（宮崎自殺防止センター、宮崎いのちの電話等）

10 弁護士、司法書士、社会保険労務士等の専門職

11 その他（具体的に_____）

※ 参考として ※

次からの設問は、あなた又はご家族で自殺が心配される人がいる場合に、市役所などに相談したいとお考えの方のみ、お答えいただければと思います。

ご協力いただける方だけ、回答くださればと思います。

問35 あなたのご家族や周りの方で、自殺をほのめかす発言をしている人、また、虐待やDVを受けている、ひきこもり等、深刻な悩みや問題を抱えている人はいますか。その方は、あなたから見て、次のどのような関係にあたる人ですか。

- | | | | | | |
|--------|----------|------|-------------|---------|--------|
| 1 自分自身 | 2 子 | 3 孫 | 4 親 | 5 祖父母 | 6 兄弟姉妹 |
| 7 配偶者 | 8 友人 | 9 恋人 | 10 学校・職場関係者 | 11 近所の人 | |
| 12 知人 | 13 その他 (| |) | 14 いない | |

問36 その理由や原因はどのようなことと思われますか。1-1 ~ 7-1 に○をつけてください。(○はいくつでも)

- | | | | |
|---------------------|-------------|--------------|-----------|
| 1 家庭の問題 | | | |
| 1-1 家族関係の不和 | 1-2 子育て | 1-3 家族の介護・看病 | 1-4 その他 |
| 2 病気など健康の問題 | | | |
| 2-1 自分の病気の悩み | 2-2 身体の悩み | 2-3 心の悩み | 2-4 その他 |
| 3 経済的な問題 | | | |
| 3-1 倒産 | 3-2 事業不振 | 3-3 借金 | 3-4 失業 |
| 3-5 生活困窮 | 3-6 その他 | | |
| 4 勤務関係の問題 | | | |
| 4-1 転勤 | 4-2 仕事の不振 | 4-3 職場の人間関係 | 4-4 長時間労働 |
| 4-5 その他 | | | |
| 5 恋愛関係の問題 | | | |
| 5-1 失恋 | 5-2 結婚を巡る悩み | 5-3 その他 | |
| 6 学校の問題 | | | |
| 6-1 いじめ | 6-2 学業不振 | 6-3 教師との人間関係 | 6-4 その他 |
| 7 その他 | | | |
| 7-1 その他 (具体的に_____) | | | |

差支えなければ、上記の方についてあなたにお話をお聞きしたいと思います。

あなたのお名前、住所・連絡先の電話番号と、よろしければご心配な方のお名前をご記入いただければ、まず、こちらからお電話を差し上げます。

郵便番号	_____
住 所	_____
あなたのお名前	_____
あなたの電話番号	_____
ご心配される方のお名前	_____

これで質問は終わりです。ご協力ありがとうございました。

記入済みの調査票を同封の返信用封筒に入れて、
令和4年4月30日（土）までに郵便ポストに投函してください。