

## 自殺対策に関する意識調査

### 【ご記入に際してのお願い】

- 1) ご記入は、お願いした方ご本人にご回答をお願いします。
- 2) お答えはあてはまる番号を○で囲んでください。
- 3) ご記入は鉛筆または、黒・青のボールペンでお願いします。
- 4) ご記入は質問の番号にそってお願いします。
- 5) 質問によっては、回答していただく方が限られる場合がありますので、矢印（→）の指示や枠内のことわり書きをよくお読みください。
- 6) 質問によって、○をつける数を指定しておりますので、その範囲内でお答えくださいますようお願いいたします。
- 7) 「その他」をお選びになった場合は、( ) 内に具体的な内容をご記入ください。
- 8) ご回答者のお名前が外に出るようなことや、セールス等で、ご迷惑をおかけするようなことは一切ありません。
- 9) 記入上おわかりにならない点などがありましたら、下記の中央調査社までお問合せください。

### 【回収日時】

\_\_\_\_月 \_\_\_\_日 \_\_\_\_曜日 \_\_\_\_時頃に回収におうかがいします。それまでにご記入の上、回収用封筒に厳封し、調査員にお渡しくくださいますようお願い申し上げます。

【調査主体】 厚生労働省自殺対策推進室 意識調査担当  
※調査・回収についてのご質問などは、下記までお問合せください。

【調査実施機関・お問合せ先】 一般社団法人 中央調査社  
0120-48-5351（フリーダイヤル） / 03-3549-3125  
（お問合せは 平日 月～金 9時～17時の間をお願いします。）  
東京都中央区銀座6-16-12 丸高ビル7階  
<http://www.crs.or.jp/>

はじめに、ご回答を統計的に分析するために、あなたご自身のことについておうかがいします。

Q 1 あなたの性別について、該当する方に○をつけてください。(○は1つだけ)

(47.4) 男

(52.6) 女

Q 2 あなたの年齢は満でおいくつですか。該当するものに○をつけてください。(○は1つだけ)

( 4.3) 20～24歳

( 6.7) 50～54歳

( 5.0) 25～29歳

( 7.5) 55～59歳

( 6.2) 30～34歳

( 9.0) 60～64歳

( 7.6) 35～39歳

(11.1) 65～69歳

(10.5) 40～44歳

(22.3) 70歳以上

(10.0) 45～49歳

## I 自殺対策の現状等について

Q 3 我が国の自殺者数は長い間、毎年3万人を超え、この数年は3万人を下回っていますが、平成27年においても、約2万4,000人の方が亡くなっています。あなたは、毎年、このように多くの方が自殺で亡くなっていることを知っていましたか。それとも知らなかったですか。該当するものに○をつけてください。(○は1つだけ)

(53.6) 知っていた

(45.4) 知らなかった

( 1.0) 無回答

Q 4 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)

| 項目                                   | て内容<br>たまで<br>知っ | がはか<br>あ聞<br>った<br>いた<br>たが<br>こ言<br>と葉<br>な | 知<br>ら<br>な<br>か<br>っ<br>た | 無<br>回<br>答 |
|--------------------------------------|------------------|--|----------------------------|-------------|
| a こころの健康相談統一ダイヤル                     | ( 6.9)           | (42.7)                                       | (47.6)                     | ( 2.8)      |
| b よりそいホットライン                         | ( 2.0)           | (21.9)                                       | (71.8)                     | ( 4.3)      |
| c 自殺予防週間／自殺対策強化月間                    | ( 5.0)           | (34.4)                                       | (56.2)                     | ( 4.5)      |
| d ゲートキーパー<br>(自殺のサインに気づき、適切な対応を取れる人) | ( 2.0)           | ( 9.3)                                       | (84.0)                     | ( 4.8)      |
| e 自殺対策基本法                            | ( 1.7)           | (19.8)                                       | (73.9)                     | ( 4.6)      |
| f 自殺総合対策推進センター                       | ( 1.0)           | (12.1)                                       | (82.3)                     | ( 4.6)      |

Q 5 自殺対策は自分自身に関わる問題だと思いますか。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)

- (14.9) そう思う
- (19.9) どちらかといえばそう思う
- (26.3) あまりそう思わない
- (24.2) そう思わない
- (13.4) どちらともいえない
- ( 1.3) 無回答

Q 6 あなたは、自殺対策に関する以下のような考え方についてどのように思いますか。次の a から d 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)

| 項 目 |  | そう<br>思う | そ<br>ど<br>ち<br>ら<br>か<br>と<br>い<br>う<br>と | そ<br>ど<br>ち<br>ら<br>か<br>と<br>い<br>う<br>と<br>そ<br>う<br>は<br>思<br>わ<br>な<br>い | そ<br>う<br>は<br>思<br>わ<br>な<br>い | わ<br>か<br>ら<br>な<br>い | 無<br>回<br>答 |
|-----|--|----------|---|--|---------------------------------|-----------------------|-------------|
| a   | 自殺対策の本質は、生きる支援であり、いのちを支えることである                 | (49.4)   | (30.6)                                    | ( 3.0)   | ( 4.1)                          | ( 9.8)                | ( 3.2)      |
| b   | 自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働等の様々な施策が連動しつつ、推進されなければならない | (58.5)   | (25.4)                                    | ( 3.1)   | ( 2.3)                          | ( 7.5)                | ( 3.2)      |
| c   | 各自治体は、具体的な目標や工程を定めた、自殺対策の行動計画を作るべきである          | (28.2)   | (32.9)                                    | (10.1)   | ( 7.6)                          | (16.9)                | ( 4.3)      |
| d   | 自殺対策は、PDCA サイクル※に基づいて進められる必要がある                | (29.9)   | (28.7)                                    | ( 7.3)   | ( 5.1)                          | (24.1)                | ( 4.8)      |

※Plan (計画)、Do (実施)、Check (評価)、Act (改善) のサイクルから、継続的な改善を推進すること。

## II 悩みやストレスに関することについて

Q 7 あなたは、悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか。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)

- (15.8) そう思う
- (31.1) どちらかというそう思う
- (15.5) どちらかというそうは思わない
- (31.5) そうは思わない
- ( 5.5) わからない
- ( 0.7) 無回答

Q 8 あなたの周囲の人たちとの関係について、お聞きします。それぞれの質問について、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。

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

- (53.9) そう思う
- (29.2) どちらかというと思う
- (6.2) どちらかというとは思わない
- (4.9) そうは思わない
- (5.1) わからない
- (0.8) 無回答

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

- (40.6) そう思う
- (28.6) どちらかというと思う
- (9.9) どちらかというとは思わない
- (11.6) そうは思わない
- (8.6) わからない
- (0.8) 無回答

以下の「Ⅲ 自殺やうつに関する意識について」では、あなたの自殺やうつに関する意識等についてお聞きします。回答を負担に感じる方は、回答していただくなくてもかまいません。その場合は7ページの「Ⅳ メディア（新聞・テレビ・ラジオなどの情報媒体）について」から引き続きご回答ください。

### Ⅲ 自殺やうつに関する意識について

Q 9 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)

| 項 目 |                                 | そう思う   | ややそう思う | ややそう思わない | そう思わない | わからない  | 無回答   |
|-----|---------------------------------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|
| a   | 生死は最終的に本人の判断に任せるべきである           | (18.0) | (20.8) | (9.3)    | (31.3) | (11.7) | (9.0) |
| b   | 自殺せずに生きていれば良いことがある              | (46.0) | (25.8) | (5.7)    | (4.8)  | (10.2) | (7.6) |
| c   | 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 | (40.0) | (21.7) | (4.2)    | (7.0)  | (18.5) | (8.6) |
| d   | 責任を取って自殺することは仕方がない              | (3.7)  | (6.4)  | (7.3)    | (63.0) | (10.5) | (9.2) |
| e   | 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      | (34.5) | (29.8) | (7.8)    | (7.7)  | (12.3) | (7.9) |

Q10 あなたは、これまでの人生のなかで、本気で自殺したいと考えたことがありますか。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)

|                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| (63.0) 自殺したいと思っ<br>たことがない | (23.6) 自殺したいと思っ<br>たことがある |
| → (Q12へ進んでくだ<br>さい。)      | (13.4) 無回答                |

【上のQ10の質問で「2 自殺したいと思っ  
たことがある」と答えた方に質問します。】

Q11 (1) 最近1年以内に自殺したいと思っ  
たことがありますか。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)  
 (N=477)

|           |            |           |
|-----------|------------|-----------|
| (18.9) はい | (80.1) いいえ | (1.0) 無回答 |
|-----------|------------|-----------|

(2) そのように考えたとき、どのようにして乗り越えましたか。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)

|   |            |             |
|---|------------|-------------|
| (32.1) 家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった         |            |             |
| (8.8) 医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家に相談した           |            |             |
| (2.7) 弁護士や司法書士、公的機関の相談員等、悩みの元となる分野の専門家に相談した |            |             |
| (14.3) できるだけ休養を取るようにした                      |            |             |
| (36.7) 趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努めた            |            |             |
| (13.8) その他 ( )                              |            |             |
| (17.0) 特に何もしなかった                            | (15.3) 無回答 | (回答計=140.7) |

【全員の方に】

Q12 あなたの周りで自殺をした方はいらっしゃいますか。いらっしゃる方は、その人との関係で  
 該当するもの全てに○をつけてください。(○はいくつでも)

|                 |                       |
|-----------------|-----------------------|
| (57.9) いない      | (9.4) 友人              |
| (2.3) 同居の親族(家族) | (8.9) 職場関係者           |
| (12.4) 「2」以外の親族 | (10.0) その他 ( )        |
| (0.0) 恋人        | (5.2) 無回答 (回答計=106.1) |

Q13 あなたは、もしも身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、どう対応するのが  
 良いと思いますか。以下の中であなたの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)

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| (0.5) 相談に乗らない、もしくは、話題を変える     |  |
| (15.8) 「死んではいけない」と説得する        |  |
| (5.5) 「つまらないことを考えるな」と叱る       |  |
| (9.9) 「がんばって生きよう」と励ます         |  |
| (12.2) 「死にたいぐらい辛いんだね」と共感を示す   |  |
| (7.1) 「医師など専門家に相談した方が良い」と提案する |  |
| (32.5) ひたすら耳を傾けて聞く            |  |
| (3.4) その他 ( )                 |  |
| (8.6) わからない                   |  |
| (4.5) 無回答                     |  |

Q14～Q16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。

「うつ病のサイン」

○ 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、物事を悪いほうへ考える、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。

Q14 もし仮に、あなたが、今あなたの家族など身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、専門の相談窓口へ相談することを勧めますか。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)

(71.4) 勧める

(3.3) 勧めない

(20.2) わからない

(5.1) 無回答

Q15 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)

(21.6) かかりつけの医療機関 (精神科や心療内科等を除く)

(45.1) 精神科や心療内科等の医療機関

(4.3) 保健所等公的機関の相談窓口

(4.8) いのちの電話等民間機関の相談窓口

(2.5) その他 ( )

(15.5) 何も利用しない

(6.3) 無回答

7ページQ17へ  
進んでください。

【上のQ15の質問で「6 何も利用しない」と答えた方に質問します。】

Q16 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。  
(N=312) (○はいくつでも)

(16.0) お金が掛かることは避けたい

(24.4) 精神的な悩みを話すことに抵抗がある

(9.6) 時間の都合がつかない

(36.2) どれを利用したらよいか分からない

(1.3) 過去に利用して嫌な思いをしたことがある

(43.3) 根本的な問題の解決にはならない

(5.4) 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

(12.2) 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

(13.5) その他 ( ) (0.3) 無回答 (回答計=162.2)

【全員の方に】

Ⅳ メディア（新聞・テレビ・ラジオなどの情報媒体）について

Q17 メディアの接触頻度について質問します。次の（1）から（4）のそれぞれについて、最もあてはまるもの1つだけに○をつけてください。（○は1つずつ）

（1）あなたは普段、仕事や学業以外で、新聞をどのくらい見ますか。

- （50.5） ほぼ毎日
- （ 7.3） 週に3～5日程度
- （13.2） 週に1～2日程度
- （27.9） まったくない
- （ 1.1） 無回答

（2）あなたは普段、仕事や学業以外で、テレビをどのくらい見ますか。

- （86.4） ほぼ毎日
- （ 5.0） 週に3～5日程度
- （ 5.4） 週に1～2日程度
- （ 2.2） まったくない
- （ 1.0） まったくない

（3）あなたは普段、仕事や学業以外で、ラジオをどのくらい聞きますか。

- （19.2） ほぼ毎日
- （ 8.9） 週に3～5日程度
- （17.1） 週に1～2日程度
- （53.7） まったくない
- （ 1.1） 無回答

（4）あなたは普段、仕事や学業以外で、インターネットをどのくらい利用しますか。

- （46.1） ほぼ毎日
- （ 8.7） 週に3～5日程度
- （10.3） 週に1～2日程度
- （33.8） まったくない
- （ 1.1） 無回答

Q18 自殺を扱った報道についておうかがいします。次の（１）から（２）のそれぞれについて、最もあてはまるもの**１つだけ**に○をつけてください。

（１）あなたは、生活実感としてどれぐらい自殺に関する報道に接していると思いますか。

（○は１つだけ）

- （ 5.6） ほぼ毎日
- （ 9.5） 週に3～5日程度
- （40.5） 週に1～2日程度
- （42.0） ほとんどない
- （ 2.4） 無回答

（２）あなたは、自殺を扱ったどのような報道に関心がありますか。（○は１つだけ）

- （13.9） 有名人の自殺に関する報道
- （43.5） 一般の人も含めたあらゆる自殺に関する報道
- （ 5.8） 自殺の手段や場所に関する報道
- （11.7） 自殺により事故や公共交通の遅れなどが出たことに関する報道
- （ 5.2） その他（ )
- （17.8） 関心がない
- （ 2.1） 無回答

Q19 （１）あなたは、インターネットにおけるどのようなことに関心がありますか。以下の中で最もあてはまるもの**全て**に○をつけてください。（○はいくつでも）

- （54.2） ニュースサイトの閲覧
  - （19.5） ポータルサイトからの検索
  - （26.7） 地図・ナビゲーション
  - （30.5） 動画・音楽の視聴
  - （ 7.5） 電子書籍の閲覧
  - （17.7） ゲーム
  - （28.7） ショッピング・オークション
  - （21.7） SNS（ツイッター、フェイスブック等）を通じたやりとり
  - （ 4.2） その他（ )
  - （19.8） 関心がない
  - （ 6.3） 無回答
- （回答計=236.8）

(2) インターネット上には、自殺に関連する様々なサイトがあります。あなたは、自殺に関連する様々なサイトを積極的に見たことがありますか。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)

- ( 0.8) 一緒に自殺する者を募ったり、自殺の手段を教えたりする、いわゆる「自殺サイト」
- ( 1.4) 自殺予防情報を提供するサイト
- ( 1.8) 死にたい気持ちを抱えた者が思いを共有するための掲示板
- ( 1.1) 自殺行為に関連した動画配信
- ( 0.5) その他 ( )
- (88.3) 見たことがない ( 7.3) 無回答 (回答計=101.3)

→ (Q20へ進んでください。)

【上の(2)の質問に「6 見たことがない」以外を答えた方のみ、(3)に回答してください。】

(3) あなたは、どのようなきっかけで(2)で答えられたサイトを開いてみましたか。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)

(N=89)

- (31.5) 検索エンジンから
- (11.2) 新聞記事を見て
- (12.4) テレビ番組を見て
- ( 2.2) ラジオ番組を聞いて
- ( - ) 雑誌記事を見て
- ( 4.5) 友人・知人から聞いて
- (16.9) 他のウェブサイトのリンクやメールから
- ( 7.9) SNS (ツイッター、フェイスブック等) から
- ( 4.5) その他 ( )
- ( 3.4) 特にきっかけはない
- (39.3) 無回答 (回答計=133.7)

【全員の方に】

## V 今後の自殺対策についておうかがいします。

Q20 あなたは、児童生徒が、自殺予防について学ぶ機会があった方がよいと思いますか。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)

- (59.6) そう思う
- (23.5) どちらかというと思う
- ( 3.5) どちらかというとは思わない
- ( 4.1) そうは思わない
- ( 7.8) わからない
- ( 1.4) 無回答

Q21 児童生徒の段階において、どのようなことを学べば、自殺予防に資すると思いますか。  
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)

- (50.3) 心の問題を抱えた際の心理、身体状況について正しく知ること
- (51.4) ストレスへの対処方法を知ること
- (71.2) 周囲の人に助けを求めることが恥ずかしくないこと
- (43.6) 相手の細かな変化に気づき、思いを受け止めること
- (32.0) 悩みに応じて、保健所等公共機関が相談窓口を設けていること
- (45.7) 自殺が誰にでも起こり得る問題であると認識すること
- ( 6.9) その他 ( )
- ( 3.0) 無回答 (回答計=304.3)

Q22 今後求められるものとして、どのような自殺対策が必要になると思いますか。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)

- (34.4) 自殺の実態を明らかにする調査・分析
- (26.7) 様々な分野におけるゲートキーパーの養成
- (44.5) 地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い
- (51.2) 様々な悩みに対応した相談窓口の設置
- (21.4) 危険な場所、薬品等の規制等
- (27.5) 自殺未遂者の支援
- (20.8) 自殺対策に関わる民間団体の支援
- (17.6) 自殺に関する広報・啓発
- (47.2) 職場におけるメンタルヘルス対策の推進
- (59.9) 子供の自殺予防
- (25.0) インターネットにおける自殺関連情報の対策
- (17.6) 自死遺族等の支援
- (39.2) 適切な精神科医療体制の整備
- ( 5.4) その他 ( )
- ( 3.7) 無回答 (回答計=442.3)

**VI 最後にもう一度あなた自身のことについておうかがいします。**

Q23 あなたのご職業はなんですか。該当するものに○をつけてください。(○は1つだけ)

- |                                       |
|---------------------------------------|
| (35.7) 勤めている (常勤)                     |
| (14.9) 勤めている (パート・アルバイト)              |
| (9.0) 自営業 (事業経営・個人商店など)               |
| (2.3) 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) |
| (15.1) 専業主婦・主夫                        |
| (17.5) 無職                             |
| (1.8) 学生                              |
| (1.6) その他 ( )                         |
| (2.1) 無回答                             |

Q24 現在、同居している人はいますか。(○は1つだけ)

- |           |           |
|-----------|-----------|
| (88.4) いる | (9.6) いない |
|           | (2.0) 無回答 |

---

ご協力いただきまして、ありがとうございました。  
回収用封筒に入れて、封をして調査員にお渡しください。