

Ⅲ 調 査 票

(付：単純集計結果)

自殺対策に関する意識調査

厚生労働省では、政府が推進すべき自殺対策の指針として定めた「自殺総合対策大綱」の見直しをするにあたり、このたび「自殺対策に関する意識調査」を実施することとなりました。

この用紙と封筒には、お名前をお書きいただく必要はありません。また、お答えいただいた内容は、個人が特定できないようにし、「△△という項目では、〇〇%」のように統計的数字としてまとめますので、あなた様のお名前やご回答内容がこの調査の分析以外の目的に利用されることは決してございません。

本調査へのご協力を、お願い申し上げます。

【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。すべての質問にお答えいただけない場合は、可能な範囲でお答えください。
- 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) 回答のご協力をいただいた方には、**500円のQuoカード**を9月頃に郵送させていただきます。（期日を過ぎてからご投函された場合は、謝礼をお送りできなくなることがございますので、ご了承ください。）
- 9) 記入上おわかりにならない点などがありましたら、下記の日本リサーチセンターまでお問合せください。

【返送方法】

____月 ____日 ____曜日まで（消印有効）に同封の返信用封筒に封入の上、ご郵送いただくようお願い申し上げます（切手は不要です）。

なお、インターネットでご回答いただくことも可能ですので、上記の期日までにご回答のほどお願い申し上げます。質問内容は同じですので、どちらか一方で回答ください。インターネットでの回答方法は、同封している「インターネットでの回答の仕方」をご覧ください。

【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】 株式会社 日本リサーチセンター
東京都墨田区江東橋4-26-5

電話：0120-000-000 受付時間：平日10時～17時

右のバーコードは、調査用紙が返送されたかどうかの確認や集計を匿名で行うために使用いたします。

(N=2,009 人)

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、該当するものに○をつけてください。(○は1つだけ)

(46.5) 男 (52.6) 女 (0.4) 回答しない (0.4) 無回答

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)

(1.7)	18～19歳	(7.3)	35～39歳	(9.4)	55～59歳
(4.0)	20～24歳	(8.3)	40～44歳	(8.4)	60～64歳
(5.4)	25～29歳	(10.4)	45～49歳	(8.7)	65～69歳
(5.9)	30～34歳	(8.0)	50～54歳	(22.2)	70歳以上 (0.2) 無回答

I 自殺対策の現状等について

Q 3 我が国の自殺者数は令和元年まで10年連続で減少していましたが、令和2年には11年ぶりの増加となり、約2万1,000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)

(54.3) 知っていた (45.2) 知らなかった (0.5) 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k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	内容まで知っていた	内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある	知らなかった	無回答
a 心ころの健康相談統一ダイヤル →	(8.1)	(49.8)	(40.7)	(1.4)
b よりそいホットライン →	(3.8)	(27.1)	(67.0)	(2.0)
c 自殺予防週間(9月10日～16日) →	(5.1)	(27.2)	(65.8)	(1.9)
d 自殺対策強化月間(3月) →	(3.2)	(17.4)	(76.9)	(2.6)
e 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) →	(3.1)	(9.2)	(85.3)	(2.3)
f SNSを活用した相談(LINE:生きづらびっと、心ころのほっとチャットなど) →	(4.7)	(28.8)	(64.3)	(2.2)
g 支援情報検索サイト →	(1.5)	(14.5)	(81.4)	(2.5)
h 厚生労働省特設サイト「まもろうよ 心ころ」 →	(1.3)	(13.5)	(82.8)	(2.4)
i 居住している自治体の自殺防止に関わる相談窓口 →	(3.8)	(23.5)	(70.5)	(2.2)
j 自殺対策基本法 →	(2.5)	(20.0)	(75.2)	(2.3)
k 居住している自治体の自殺対策計画 →	(0.9)	(6.8)	(90.1)	(2.2)

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)

(18.0) そう思う	(23.7) あまりそう思わない	(17.8) どちらともいえない
(18.0) どちらかといえばそう思う	(21.4) そう思わない	(1.0) 無回答

II 悩みやストレスに関することについて

Q 6 あなたが、悩みを抱えたときやストレスを感じたときのことについて、お聞きします。

(1) 誰かに悩みを相談したり、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)

{ (13.1) <u>そう思う</u> (25.7) <u>どちらかというそう思う</u> (22.4) どちらかというそうは思わない (29.3) そうは思わない (5.7) わからない }	→ (Q7へ進んでください。)
	(3.7) 無回答

【上のQ6(1)の質問で「1 そう思う」、「2 どちらかというそう思う」と答えた方に質問します。】

(2) 誰かに悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じる理由について、以下の中から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=780人)

(52.2) 家族や友達など身近な人には、相談したくない(できない) 悩みだから
(29.9) 病院や支援機関等(行政の相談窓口、保健所など)の専門家に相談したいと思っているが、相談するハードルが高く感じるから
(15.4) 過去に、身近な人に相談したが、解決しなかった(嫌な思いをした)から
(7.3) 過去に、病院や支援機関等に相談したが、解決しなかった(嫌な思いをした)から
(35.0) 自分の悩みを解決できる場所はないと思っているから
(14.7) その他 ()
(1.9) 無回答 (回答計 154.5)

Q 7 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。以下の中からあてはまるもの全てに○をつけてください。(○はいくつでも)

(69.7) 実際に会って、 <u>個人的に</u> 相談できる人がいる
(37.2) 電話で、 <u>個人的に</u> 相談できる人がいる
(25.8) メールやSNS(LINEほか)等で、 <u>個人的に</u> 相談できる人がいる
(8.6) 対面や電話による <u>相談機関</u> に、相談できる
(3.7) メールやSNS(LINEほか)等による <u>相談機関</u> に、相談できる
(16.5) いない
(5.6) 無回答 (回答計 161.4)

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8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。

厚生労働省では、電話、SNSなどの相談窓口を紹介している特設サイト「まもろうよ ころ」を設置しております。もし、回答する中で、負担を感じたり、相談したい悩みなどがあれば、ご活用ください。



厚生労働省特設サイト「まもろうよ ころ」の2次元コードです



電話でのご相談の場合(主な電話相談の番号)

- ・ ころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556 (有料) 相談対応の曜日・時間は都道府県によって異なります。
- ・ よりそいホットライン 0120-279-338(フリーダイヤル・無料)
(岩手県・宮城県・福島県からおかけになる場合 0120-279-226(フリーダイヤル・無料))

Ⅲ 自殺やうつに関する意識について

Q8 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f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	やや思わない	そう思わない	わからないから	無回答
a 自殺せずに生きていれば良いことがある →	(48.8)	(26.4)	(4.8)	(4.2)	(9.0)	(6.7)
b 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 →	(37.5)	(23.9)	(5.1)	(9.0)	(16.5)	(8.0)
c 自殺する人は、よほどつらいことがあったのだと思う →	(60.6)	(17.7)	(4.0)	(2.5)	(7.5)	(7.7)
d 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 →	(27.0)	(31.4)	(10.8)	(10.0)	(13.2)	(7.7)
e 生死は最終的に本人の判断に任せるべきである →	(16.2)	(15.3)	(11.0)	(31.2)	(18.3)	(8.1)
f 責任を取って自殺することは仕方がない →	(3.4)	(5.6)	(7.5)	(63.2)	(12.3)	(8.1)

Q9 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。(○は1つだけ)

(64.4) 自殺したいと思ったことがない (27.2) 自殺したいと思ったことがある (8.4) 無回答

→ (Q12 (1) へ進んでください。) → (Q10 (1) へ進んでください。)

【Q9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。】

Q10 (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。(○は1つだけ)

(N=547人)

(61.4) いいえ → (Q11へ進んでください。) (34.9) はい (3.7) 無回答

【Q10(1)の質問で「2 はい」と答えた方に質問します。】

(2) そのように考えたとき、どのようにして自殺を思いとどまりましたか。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=191人)

(25.1)	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
(11.0)	医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家、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
(40.3)	家族や恋人など身近な人が悲しむことを考えた
(15.7)	できるだけ休養を取るようにした
(27.7)	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
(20.4)	将来を楽観的に考えるようにした
(37.7)	我慢した
(7.9)	自殺を試みたが、死にきれなかった
(7.9)	まだ「思いとどまれた」とは言えない
(13.6)	その他 ()
(5.2)	特に何もしなかった (0.5) 無回答 (回答計 212.6)

(N=547人)

Q11 これまでに、自殺未遂の経験がありますか。(○は1つだけ)

(86.1) いいえ (13.3) はい (0.5) 無回答

Q12 (1) 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)

(59.7) いない	(2.0) 同居の親族(家族)	(9.5) 職場関係者
(Q13へ進んでください)	(11.4) 「2」以外の親族	(8.7) その他 ()
	(0.1) 恋人	
	(8.6) 友人	(6.9) 無回答 (回答計 100.0)

【上のQ12(1)の質問で「1 いない」以外を答えた方に質問します。】

(2) 身近な方を亡くした時、ご自身が公的な相談機関や民間団体の支援を利用しましたか。利用した支援に該当するもの全てに○をつけてください。(○はいくつでも)

(N=671人)

(3.6)	医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家への相談	(9.1) 無回答 (回答計 91.2)
(0.1)	こころの健康相談統一ダイヤルなどの電話やSNSの相談	
(0.1)	遺族会などの団体が開催する自死遺族の集まり(分かち合いの会)	
(0.3)	損害賠償請求などの法律問題に関する専門家への相談	
(-)	報道等によるプライバシー侵害や、誹謗中傷などの人権擁護に関する専門機関への相談	
(1.6)	その他 ()	
(85.4)	特に利用していない → Q12(3)へ進んでください。	(Q13へ進んでください。)

【Q12 (2) の質問で「7 特に利用していない」と答えた方のみ (3) に回答してください。】

(3) もしその時知っていれば利用したかった支援内容について該当するもの全てに○をつけてください
(当時、支援を必要としなかった方は、「6 特に支援を必要としていなかった」を回答ください)。

(N=573 人)

(○はいくつでも)

- | | | |
|--------|---|-------------|
| (18.7) | 医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家への相談 | |
| (9.6) | こころの健康相談統一ダイヤルなどの電話や SNS の相談 | |
| (2.6) | 遺族会などの団体が開催する自死遺族の集まり (分かち合いの会) | |
| (3.7) | 損害賠償請求などの法律問題に関する専門家への相談 | |
| (1.2) | 報道等によるプライバシー侵害や、誹謗中傷などの人権擁護に関する専門機関への相談 | |
| (63.2) | 特に支援を必要としていなかった | |
| (5.6) | その他 (|) |
| (6.6) | 無回答 | (回答計 104.5) |

Q13 あなたは、もしも身近な人から「死にたい」と打ち明けられたら、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)

- | | | |
|--------|-------------------------|---|
| (12.1) | 「死にたいぐらい辛いんだね」と共感を示す | |
| (9.1) | 「医師など専門家に相談した方が良い」と提案する | |
| (38.3) | ひたすら耳を傾けて聞く | |
| (12.0) | 「死んではいけない」と説得する | |
| (4.0) | 「つまらないことを考えるな」と忠告する | |
| (8.3) | 「がんばって生きよう」と励ます | |
| (0.6) | 相談に乗らない、もしくは、話題を変える | |
| (2.2) | その他 (|) |
| (7.1) | わからない | |
| (6.2) | 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 (1) もし仮に、あなたが、家族など身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、医療機関などの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)

(69.5) 勧める → (Q15へ進んでください。) (4.3) 勧めない (19.3) わからない → (Q15へ進んでください。) (6.8) 無回答

【上のQ14 (1) の質問で「2 勧めない」と答えた方に質問します。】

(2) 医療機関などの専門の相談窓口へ相談することを勧め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)

(N=87人)

(42.5) 勧めることで嫌な思いをさせてしまうと思うから
 (16.1) 金銭的な負担を強いてしまうから
 (26.4) どの相談機関の利用を勧めたらよいか分からないから
 (9.2) 過去に自分が利用して嫌な思いをしたことがあるから
 (66.7) 根本的な問題の解決にはならないと思うから
 (8.0) 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から
 (12.6) その他 ()
 (-) 無回答 (回答計 181.6)

Q15 もし仮に、あなたが自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたら、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)

(19.0) かかりつけの医療機関 (精神科や心療内科等を除く)
 (49.8) 精神科や心療内科等の医療機関
 (3.1) 保健所等公的機関の相談窓口
 (5.4) いのちの電話等民間機関の相談窓口
 (1.9) その他 ()
(14.8) 何も利用しない → (Q16へ進んでください。) (6.0) 無回答

} { 8ページQ17へ進んでください。 }

【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=297人)

(○はいくつでも)

(15.2)	お金が掛かることは避けたいから	
(27.6)	精神的な悩みを話すことに抵抗があるから	
(8.4)	時間の都合がつかないから	
(30.6)	どれを利用したらよいか分からないから	
(7.4)	過去に利用して嫌な思いをしたことがあるから	
(51.9)	根本的な問題の解決にはならないから	
(4.0)	うつ病は特別な人がかかる病気なので、自分には関係ないから	
(12.5)	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から	
(17.2)	その他 ()	
(3.0)	無回答	(回答計 174.7)

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(5)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。

(39.7)	ほぼ毎日	(9.4)	週に1～2日程度	
(5.0)	週に3～5日程度	(45.0)	まったくない	(0.9) 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。

(82.4)	ほぼ毎日	(6.2)	週に1～2日程度	
(7.0)	週に3～5日程度	(3.7)	まったくない	(0.6) 無回答

(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。

(12.9)	ほぼ毎日	(16.3)	週に1～2日程度	
(8.3)	週に3～5日程度	(61.5)	まったくない	(1.0) 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。

(SNS (LINE、Facebook、Twitter など) は除いた利用でお答えください)

(60.1)	ほぼ毎日	(8.9)	週に1～2日程度	
(7.3)	週に3～5日程度	(22.8)	まったくない	(0.8) 無回答

(5) あなたは普段、仕事や学業以外で、SNS (LINE、Facebook、Twitter など) をどのくらい利用しますか。

(52.8)	ほぼ毎日	(9.6)	週に1～2日程度	
(8.6)	週に3～5日程度	(28.2)	まったくない	(0.9) 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。(3)については、あてはまるもの全てに○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)

(2.6)	ほぼ毎日	(12.1)	週に1～2日程度
(4.2)	週に3～5日程度	(42.5)	月に1～2回程度
		(37.3)	ほとんどない
		(1.3)	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)

(26.6)	有名人の自殺に関する報道	(8.5)	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
(22.0)	一般の人も含めたあらゆる自殺に 関する報道	(0.8)	その他 ()
(25.5)	自殺の背景や自殺予防に関する報道	(13.6)	関心がない
(1.6)	自殺の手段や場所に関する報道	(1.4)	無回答

(3) あなたは、自殺を扱った報道についてどのように感じますか。(○はいくつでも)

(43.5)	なんとなく気分が落ち込んだ		
(17.6)	自殺方法などの具体的な内容の報道は見たくないと思った		
(53.1)	自殺の原因を探るために遺族などにしつこく取材しているのが不快に感じた		
(16.4)	一人で抱え込まずに誰かに相談しようと思った		
(27.0)	自殺が身近な問題であると感じた		
(25.7)	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に感じた		
(0.8)	自分も「死にたい」という気持ちを強く感じた		
(8.6)	自殺方法や原因などをもっと知りたいと思った		
(5.2)	特に何も感じなかった	(1.1)	無回答 (回答計 197.8)

Q19 (1) 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)

(3.2)	自殺予防情報を提供するサイト		
(2.0)	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		
(1.2)	自殺行為に関連した動画		
(1.0)	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」		
(0.2)	その他 ()		
(90.8)	見たことがない → (Q20(1)へ進んでください。)	(3.0)	無回答 (回答計 98.6)

【上の(1)の質問に「6 見たことがない」以外を答えた方のみ、(2)に回答してください。】

(2) あなたは、どのようなきっかけで(1)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=124人)

(18.5)	新聞・雑誌記事を見て	(4.8)	友人・知人から聞いて
(25.8)	テレビ番組を見て	(21.8)	SNS (LINE、Facebook、Twitter など) から
(1.6)	ラジオ番組を聞いて	(5.6)	その他 ()
(33.1)	ネット記事を見て	(7.3)	特にきっかけはない
(16.1)	他のウェブサイトのリンクや メールから	(12.1)	無回答 (回答計 134.7)

V 新型コロナウイルス感染症についておうかがいします。

Q20 (1) 新型コロナウイルス感染症流行以降、あなたの心情や考えに変化がありましたか。コロナ流行から回答時点までのあなたの気持ちについて、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)

(46.2)	不安を強く感じるようになった	
(23.4)	家族以外の人とのつながりが少なくなり、孤独を感じた	
(6.0)	家族関係の悪化や家族との考え方の違いに悩まされるようになった	
(40.7)	感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた	
(26.6)	家で過ごす時間が増え、家族と過ごす時間の大切さを再認識した	
(12.1)	在宅勤務や時差出勤の機会が増え、自分や家族の働き方について考えるようになった	
(15.3)	みんなもつらくて不安なんだと思い、つらい気持ちが少し軽くなった	
(5.5)	その他 ()	
(16.6)	特に変化はなかった	→ (Q21 (1) へ進んでください。)
(1.2)	無回答	(回答計 192.4)

【上の(1)の質問で「9 特に変化はなかった」以外を答えた方に質問します。】

(2) (1) でお答えの中から、最も強く感じたものを**1つ**選んで回答してください。(1つだけ)
(N=1,651人)

(25.9)	不安を強く感じるようになった	
(10.8)	家族以外の人とのつながりが少なくなり、孤独を感じた	
(2.5)	家族関係の悪化や家族との考え方の違いに悩まされるようになった	
(23.2)	感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた	
(12.9)	家で過ごす時間が増え、家族と過ごす時間の大切さを再認識した	
(5.1)	在宅勤務や時差出勤の機会が増え、自分や家族の働き方について考えるようになった	
(5.9)	みんなもつらくて不安なんだと思い、つらい気持ちが少し軽くなった	
(5.0)	その他	(8.5) 無回答

【上の(1)の質問に「9 特に変化はなかった」以外を答えた方に質問します。】

(3) (2) で「最もあてはまる」と回答されたあなたの心情や考えの変化はどの時期に最も強く感じましたか。以下の中であてはまるものに○をつけてください。(○は1つだけ)

(N=1,651人)

(5.8)	2020年1～2月頃 (大型客船内での感染拡大など)	
(28.0)	2020年3～4月頃 (感染拡大「第一波」、1回目の緊急事態宣言発令)	
(8.6)	2020年6～8月頃 (感染拡大「第二波」)	
(10.2)	2020年11月～21年1月頃 (2回目の緊急事態宣言発令、感染拡大「第三波」)	
(11.4)	2021年3～4月頃 (3回目の緊急事態宣言発令、感染拡大「第四波」)	
(14.3)	2021年5月以降	
(6.1)	わからない	(15.6) 無回答

(N=1,651人)

(4) コロナ禍での心情や考えの変化に伴い、どのような支援や対策が必要だと思いますか。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)

(44.7)	曜日や時間帯を問わずいつでも相談できる相談体制の強化	
(21.9)	家族と距離を置けるような居場所支援	
(66.4)	感染対策やワクチン、各種給付金制度や相談先などの情報の周知	
(18.6)	在宅勤務の推進の強化	
(54.0)	生活支援・就労支援	
(4.6)	その他 ()	(3.8) 無回答 (回答計 210.2)

Q21 (1) 新型コロナウイルス感染症流行以降、あなたの家族や友人・知人など、身近な人の心情や考えに変化があったと感じますか。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)

- (45.7) 不安を強く感じるようになったようだ
- (22.5) 家族以外の人とのつながりが少なくなり、孤独を感じたようだ
- (7.5) 家族関係の悪化や家族との考え方の違いに悩まされるようになったようだ
- (40.2) 感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じたようだ
- (18.0) 家で過ごす時間が増え、家族と過ごす時間の大切さを再認識したようだ
- (13.2) 在宅勤務や時差出勤の機会が増え、自分や家族の働き方について考えるようになったようだ
- (13.6) みんなもつらくて不安なんだと思い、つらい気持ちが少し軽くなったようだ
- (3.2) その他 ()
- (16.6) 特に変化はなかったようだ (2.3) 無回答 (回答計 180.5)

(2) 身近な人の心情や考えの変化に対し、具体的な行動を起こしましたか。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)

- (23.2) 積極的に声をかけたり、連絡をしたりと悩みを聞くように努めた
- (30.1) 家族でコミュニケーションをとる機会を多く持つようにした
- (11.1) 不安を感じたり、悩んだりしていると見受けられる人に「気にするな」「頑張ろう」などと励ました
- (14.2) 有効な感染症対策を調べ、アドバイスをした
- (2.1) その他 ()
- (12.0) 何をしたら良いか分からなかったなので、何もできなかった
- (29.6) 特に何もしなかった (3.0) 無回答 (回答計 122.5)

VI 今後の自殺対策についておうかがいします。

Q22 今後求められるものとして、どのような自殺対策が有効であると思いますか。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)

- (29.7) 自殺の実態を明らかにする調査・分析
- (38.4) 様々な分野におけるゲートキーパー（自殺のサインに気づき、適切な対応を取れる人）の養成
- (35.8) 地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い
- (46.2) 様々な悩みに対応した相談窓口の設置
- (19.5) 危険な場所、薬品等の規制等
- (28.4) 自殺未遂者の支援
- (17.2) 自殺対策に関わる民間団体の支援
- (19.2) 自殺予防に関する広報・啓発
- (42.2) 職場におけるメンタルヘルス対策の推進
- (52.4) 子どもや若者の自殺予防
- (51.8) 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ネット上の書き込みや、自殺の動画等を配信した者に対する取り締まりや支援情報の案内などのネットパトロール
- (19.5) 自死遺族等の支援
- (34.7) 適切な精神科医療体制の整備
- (32.0) 自殺報道の影響への対策（報道機関への注意喚起など）
- (4.7) その他 () (1.7) 無回答 (回答計 471.6)

Q23 今後求められるものとして、どのような子ども・若者向けの自殺対策が有効であると思いますか。
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)

- (69.9) 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)
- (67.5) 子どもが出した SOS に気づき、受け止めるための教員や保護者に対する研修の実施
- (39.0) 学校における、児童・生徒に対するゲートキーパー研修の実施
- (27.8) 学校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)
- (62.7) いじめ防止対策の強化
- (50.5) 家族や友人関係などに悩む若者向けの相談先や居場所支援、虐待対策
- (24.5) SNS での広報・啓発
- (53.8) 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ネット上の書き込みや、自殺の動画等を配信した者に対する取り締まりや支援情報の案内などのネットパトロール
- (65.2) ネット上での誹謗中傷に関する対策
- (35.4) 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組み
- (3.8) その他 ()
- (1.1) 無回答 (回答計 500.0)

VII 最後にもう一度あなたご自身のことについておうかがいします。

Q24 あなたのご職業はなんですか。該当するもの**1つだけ**に○をつけてください。(○は**1つだけ**)

- (42.3) 勤めている (常勤)
- (15.7) 勤めている (パート・アルバイト)
- (6.7) 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)
- (11.8) 専業主婦・主夫
- (16.3) 無 職
- (2.9) 学 生
- (1.1) その他 ()
- (0.8) 無回答

Q25 現在、同居している人はいますか。(○は**1つだけ**)

(86.5) いる (12.8) いない (0.7) 無回答

ご協力いただきまして、ありがとうございました。

同封の返信用封筒に入れて、封をして郵送いただくか、オンラインにて回答ください。