

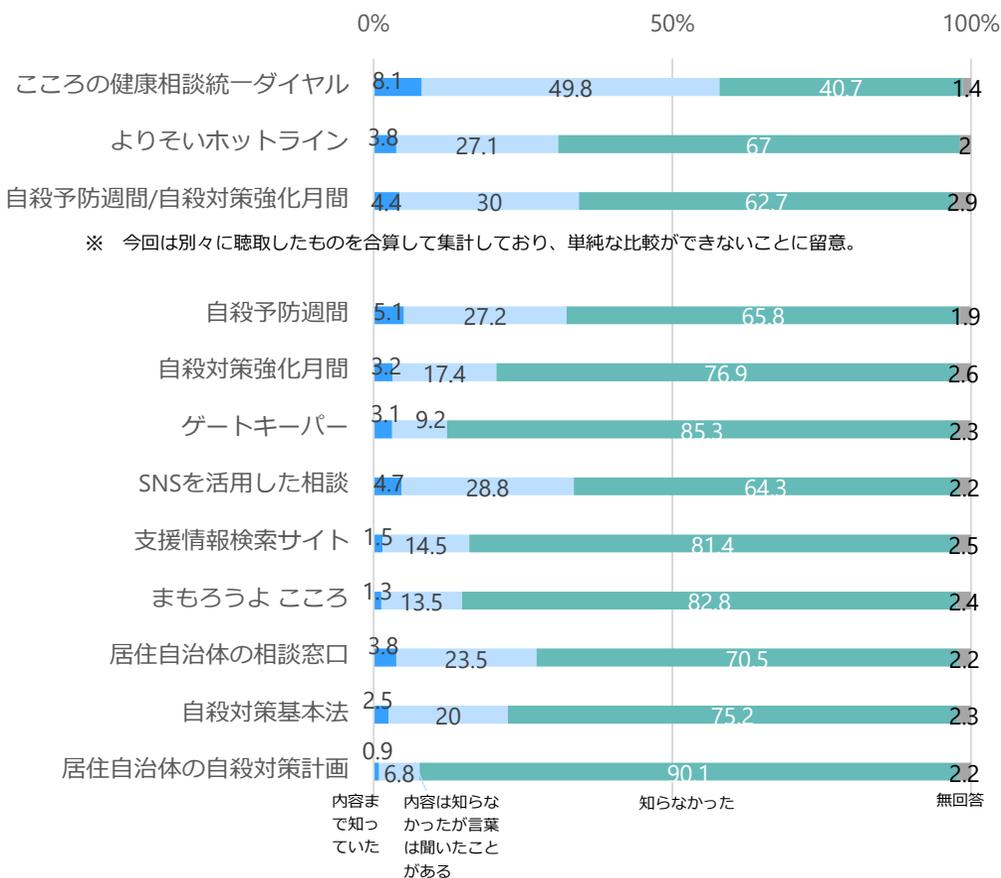
自殺対策に関する意識調査 概要・結果①

自殺に対する認識、理解度等の実態を把握し、今後の施策の参考とすることを目的に実施。

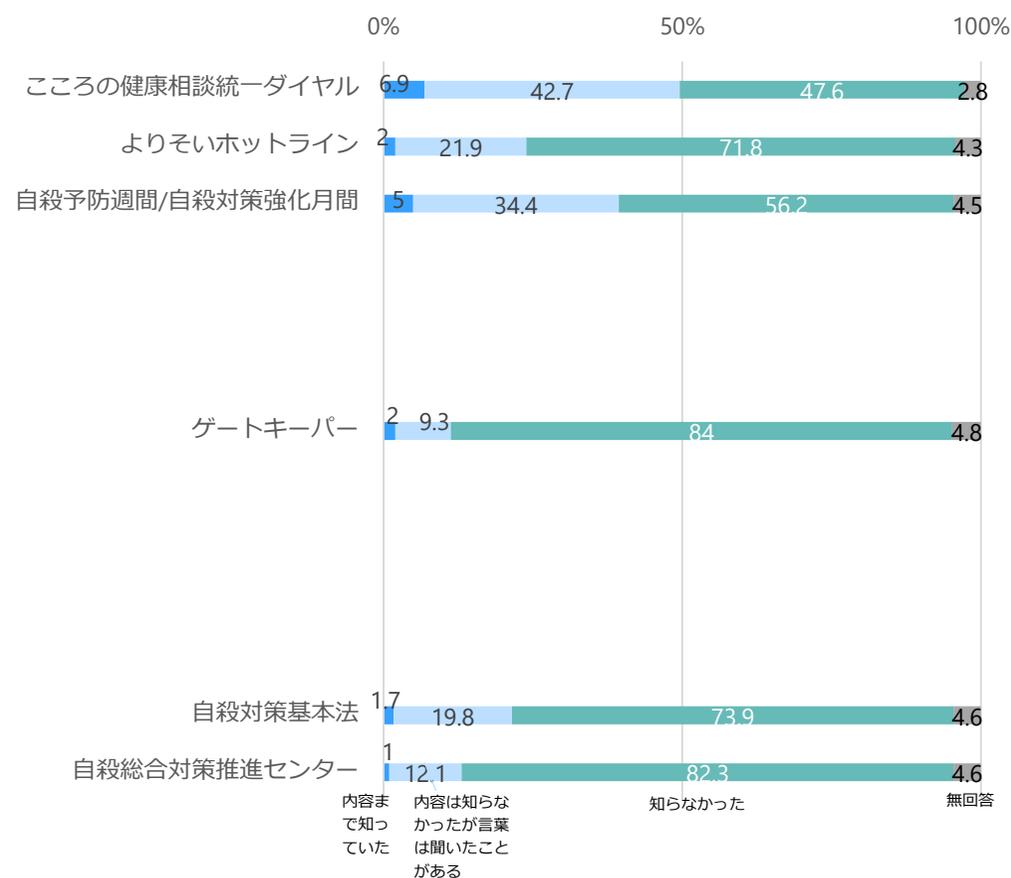
- ◆調査期間：令和3年8月4日～8月26日
- ◆調査方法：郵送による調査（回答はオンラインも可）
- ◆調査対象：全国18歳以上の日本国籍を有する者
- ◆回収サンプル：2,009人

主な調査結果①

◆自殺対策に関する事柄の周知度について



(参考：前回調査結果) ※ 平成28年10月調査。20歳以上を対象に調査を実施。(n=2,019人)



自殺対策に関する意識調査 概要・結果②

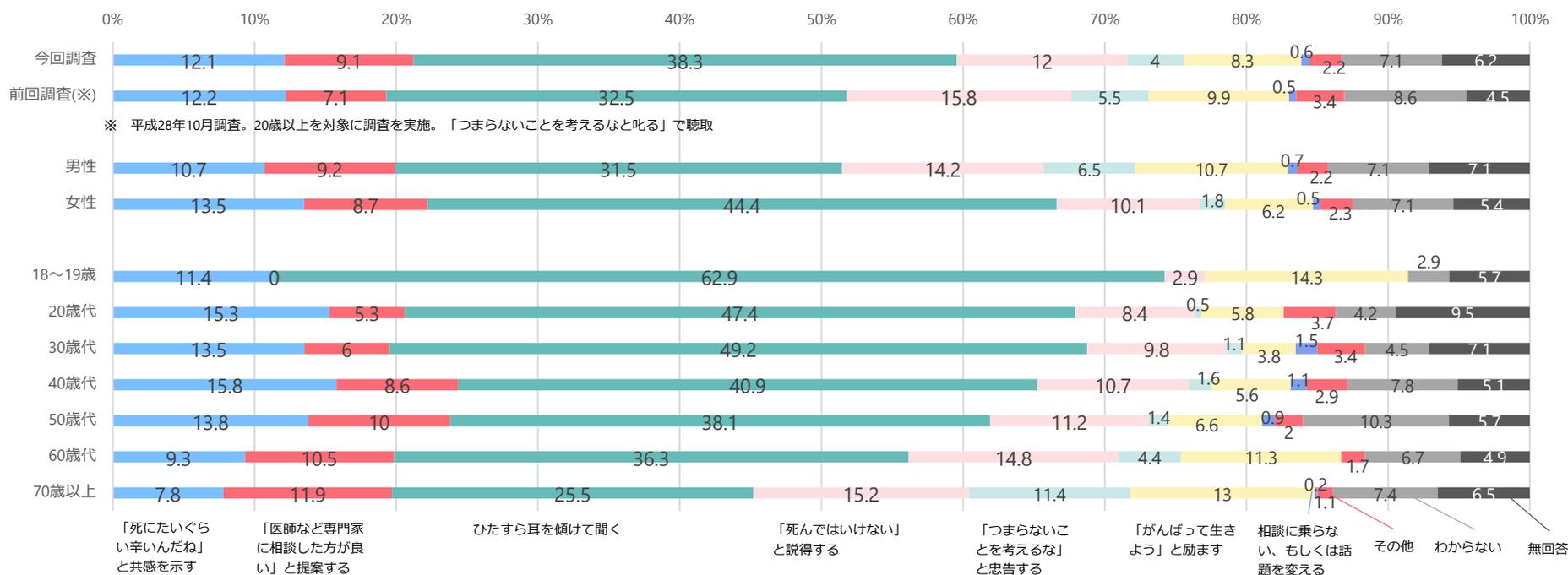
主な調査結果②

◆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を勧めると答えた方は約7割

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「勧める」は69.5%と高くなっている。なお、「勧めない」は4.3%、「分からない」は19.3%となっている。

◆身近な人から「死にたい」と言われたときの対応について

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うか聞いたところ、「ひたすら耳を傾けて聞く」は38.3%と最も高くなっている。性別で見ると、女性で、年齢別で見ると、18～19歳、20歳代、30歳代で「ひたすら耳を傾けて聞く」がそれぞれ全体に比べ高くなっている。



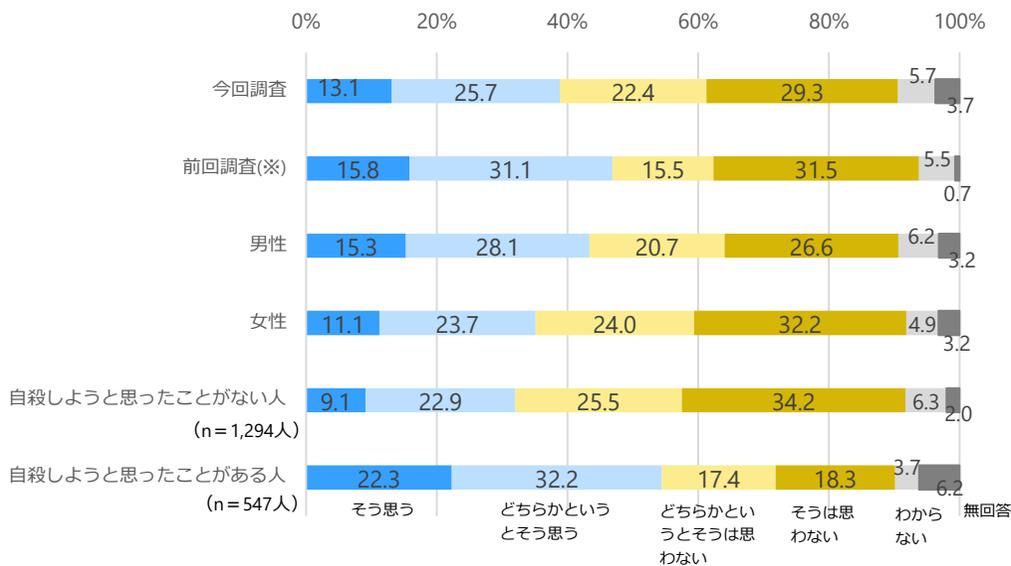
自殺対策に関する意識調査 概要・結果③

主な調査結果③

◆相談や助けを求めることにためらいを感じると思う方は38.8%

悩みを抱えた時やストレスを感じた時に、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るか聞いたところ、**「そう思う」は13.1%、「どちらかというと思う」は25.7%**となっており、**前回調査と比べ、8.1%減少**している。性別で見ると、男性で『そう思う（計）』の割合が高く、女性で『そう思わない（計）』の割合が高くなっている。

「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」の経験（以下「自殺を考えた経験」という）の有無別で見ると、そうした経験のある者で『そう思う（計）』，そうした経験のない者で『そうは思わない（計）』の割合が、それぞれ全体に比べ高くなっている。

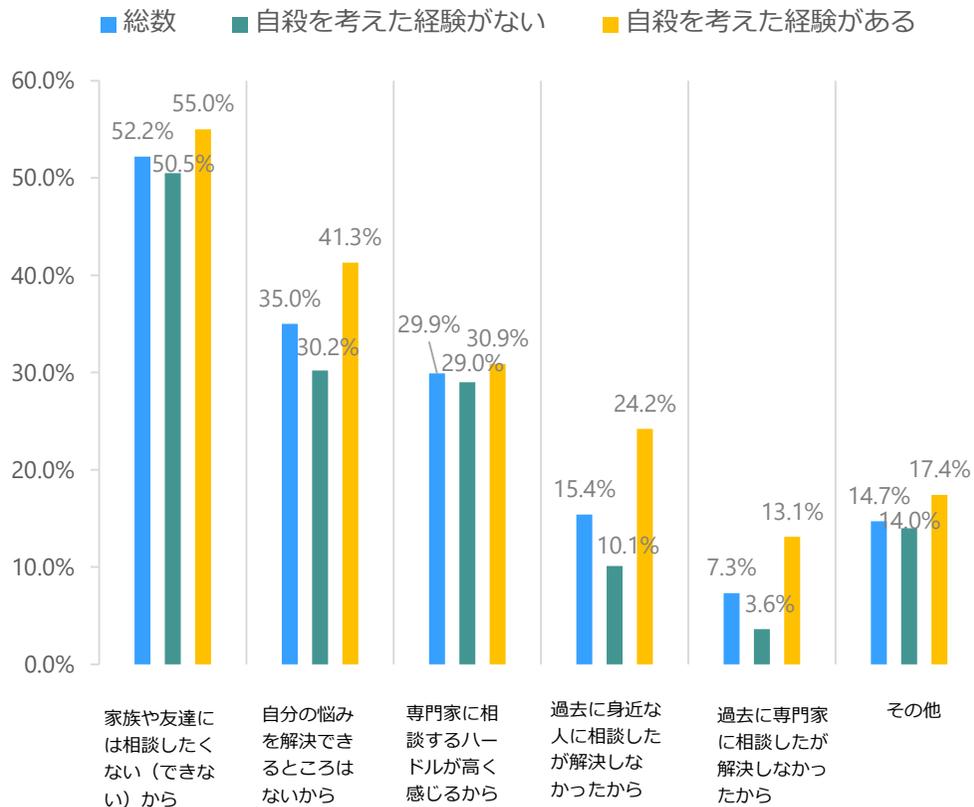


※ 平成28年10月調査。20歳以上を対象に調査を実施。

◆相談や助けを求めることにためらいを感じると思った方の理由

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るかで、「そう思う」、「どちらかというと思う」の理由を聞いたところ、「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」は52.2%と最も高くなっている。

(複数回答、n=780人)

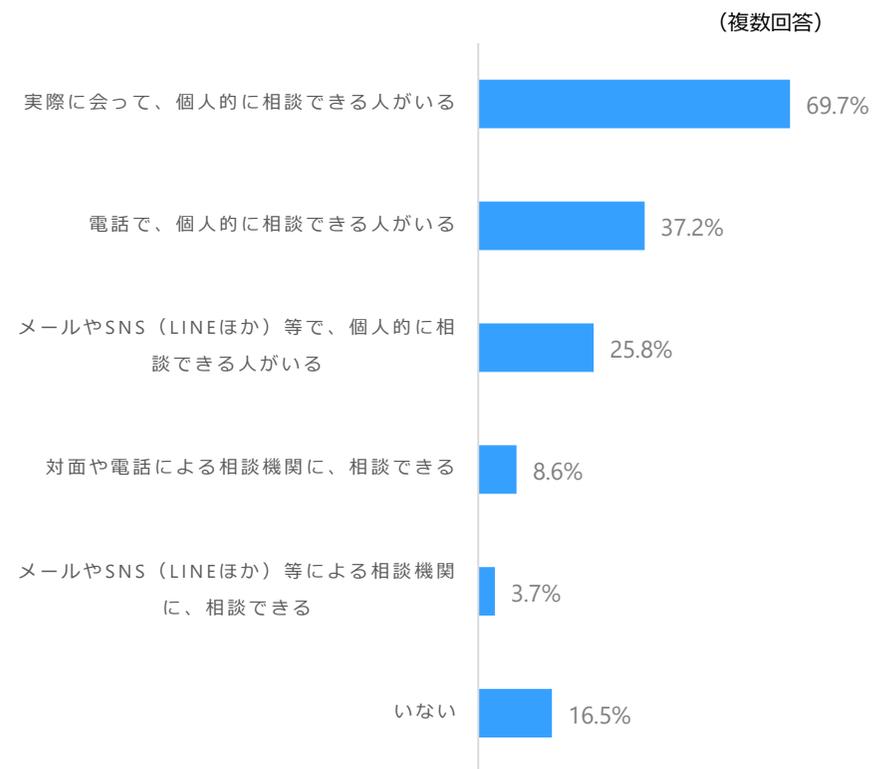


自殺対策に関する意識調査 概要・結果④

主な調査結果④

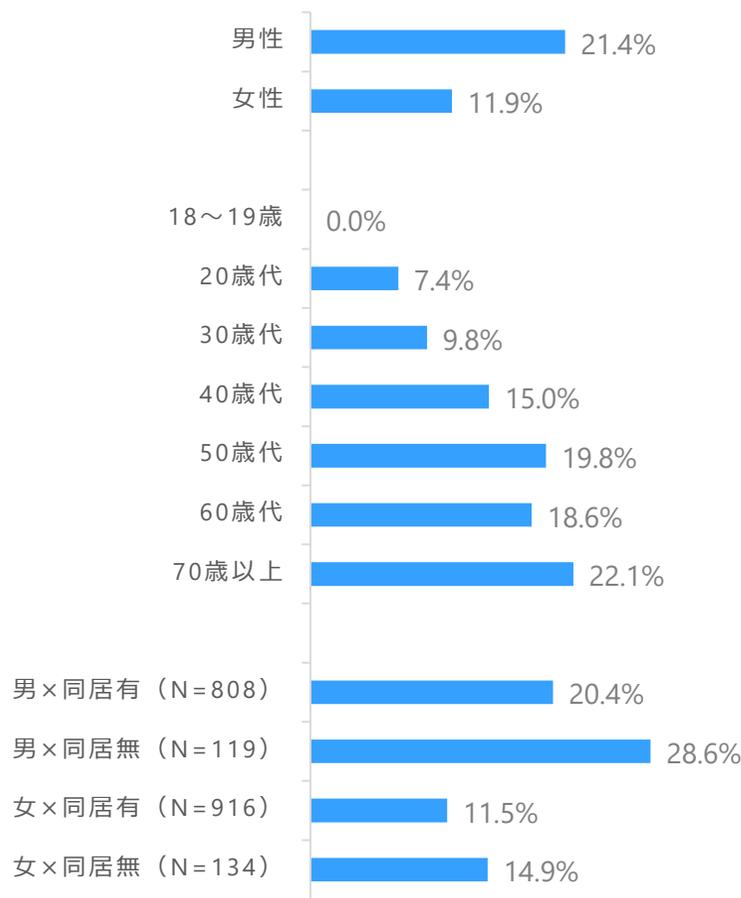
◆不満や悩みやつらい気持ちに耳を傾けてくれる人の有無について

不満や悩みやつらい気持ちに耳を傾けてくれる人がいるか聞いたところ、「実際に会って相談できる人がいる」は69.7%、「電話で相談できる人がいる」は37.2%、「メールやSNS等で相談できる人がいる」は25.8%、「対面や電話の相談機関に相談できる」は8.6%、「メールやSNS等の相談機関に相談できる」は3.7%、「**いない**」は**16.5%**となっている。



◆不満や悩みやつらい気持ちに耳を傾けてくれる人が「いない」と答えた方の属性について

不満や悩みやつらい気持ちに耳を傾けてくれる人がいないと答えた方は、性別でみると、男性に多く、年齢別でみると、年齢が高くなるにつれて割合が高くなる傾向にある。また、同居人の有無別でみると、男女ともに同居人のいないの方が同居人のいる方よりも割合が高くなっている。



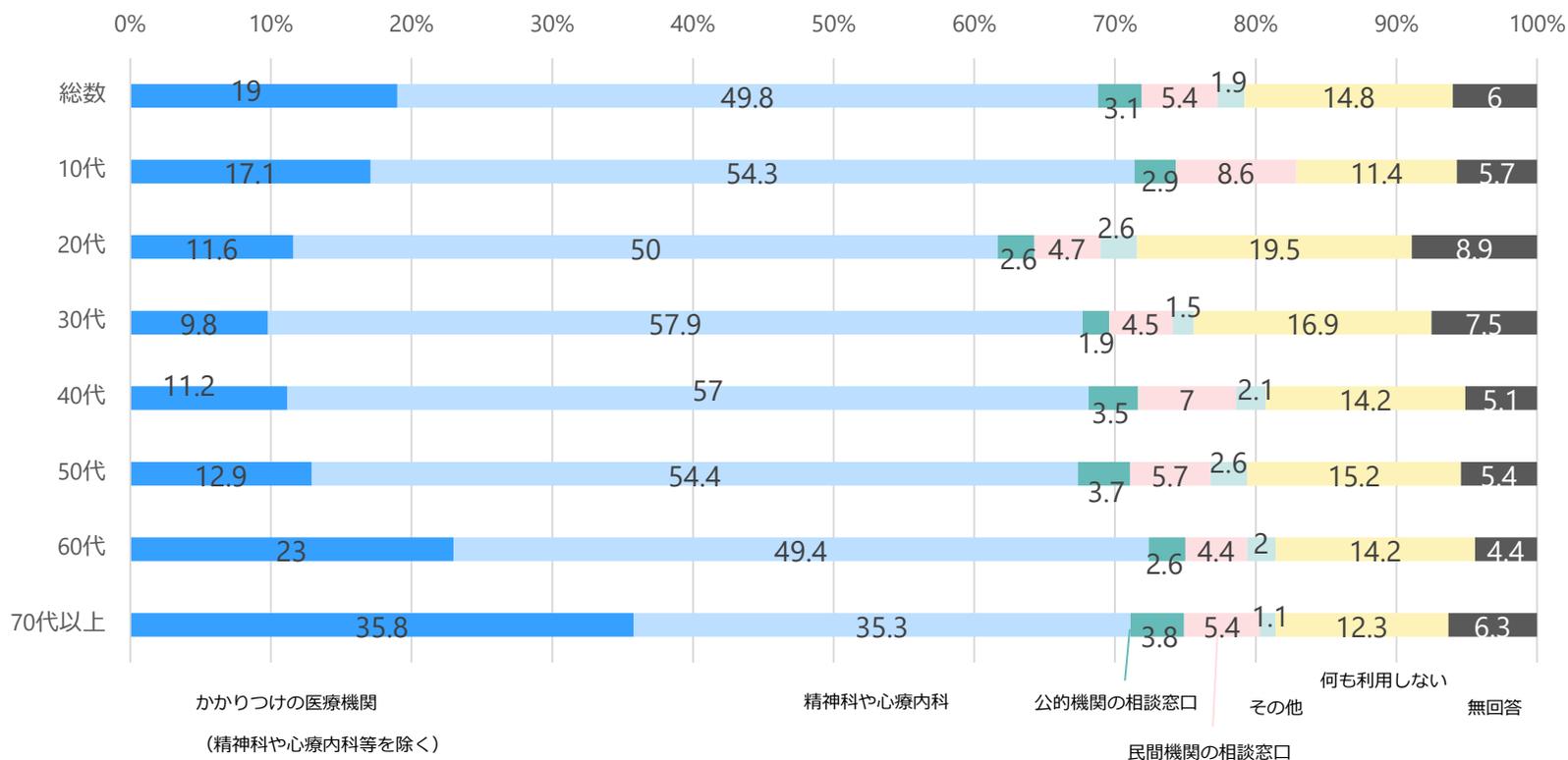
自殺対策に関する意識調査 概要・結果⑤

主な調査結果⑤

◆自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき、利用したい専門の相談窓口について

自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき、利用したい専門の相談窓口を聞いたところ、「精神科や心療内科等の医療機関」は49.8%と最も高くなっている。

年齢別で見ると、60歳代、70歳以上で「かかりつけの医療機関（精神科や心療内科等を除く）」が全体に比べ高くなっている。



自殺対策に関する意識調査 概要・結果⑥

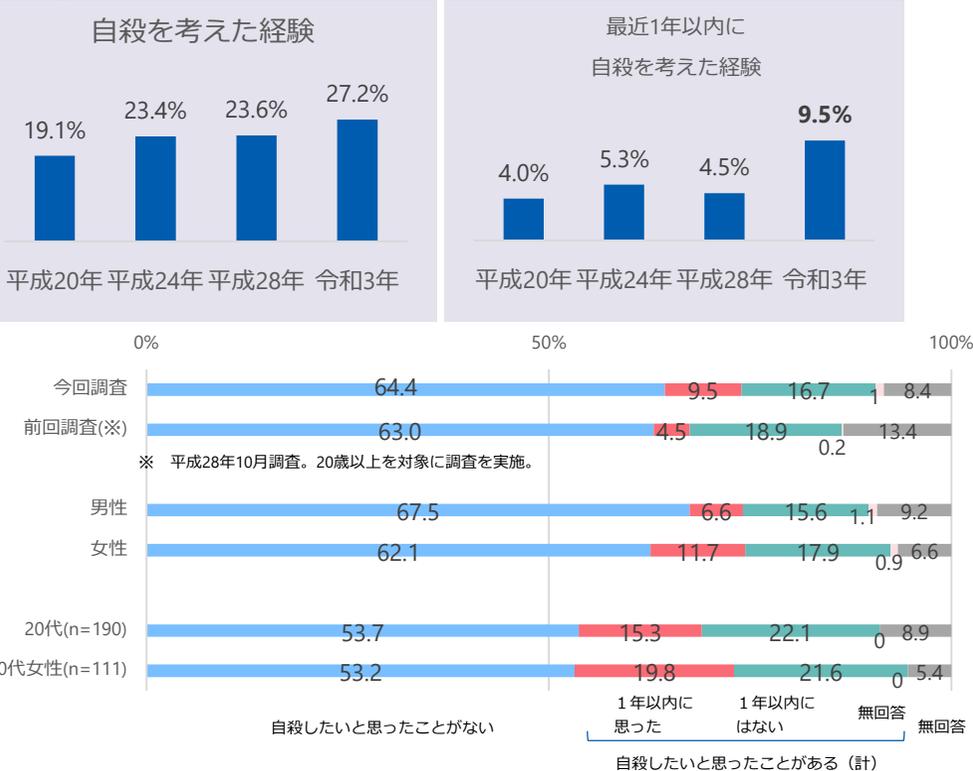
主な調査結果⑥

◆自殺を考えた経験がある方は27.2%、最近1年以内に限定した場合は全体の9.5%

自殺を考えた経験がある方は27.2%と前回調査（23.6%）よりも増加している。このうち、34.9%は最近1年以内に自殺を考えた経験があり、全体の9.5%に相当する。

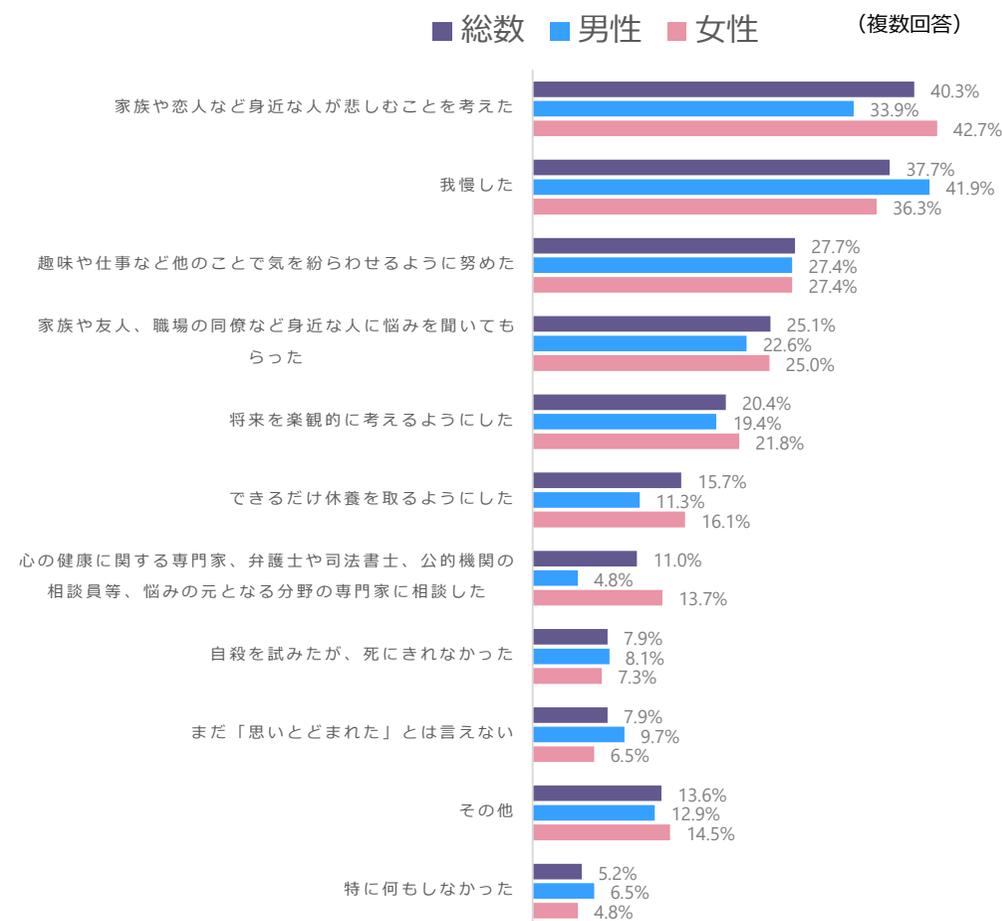
性別でみると女性は30.5%（最近1年以内は11.7%）、男性は23.3%（最近1年以内は6.6%）と女性の方がより高くなっている。

年齢別でみると20代は37.4%（最近1年以内は15.3%）、性・年齢別でみると20代女性は41.1%（最近1年以内は19.8%）と高くなっている。



◆自殺を考えたとき、どのようにして思いとどまったかについて

最近1年以内に自殺を考えた経験がある方（191人）にどのようにして思いとどまったか聞いたところ、「家族や恋人など身近な人が悲しむことを考えた」が40.3%と最も高くなっている。



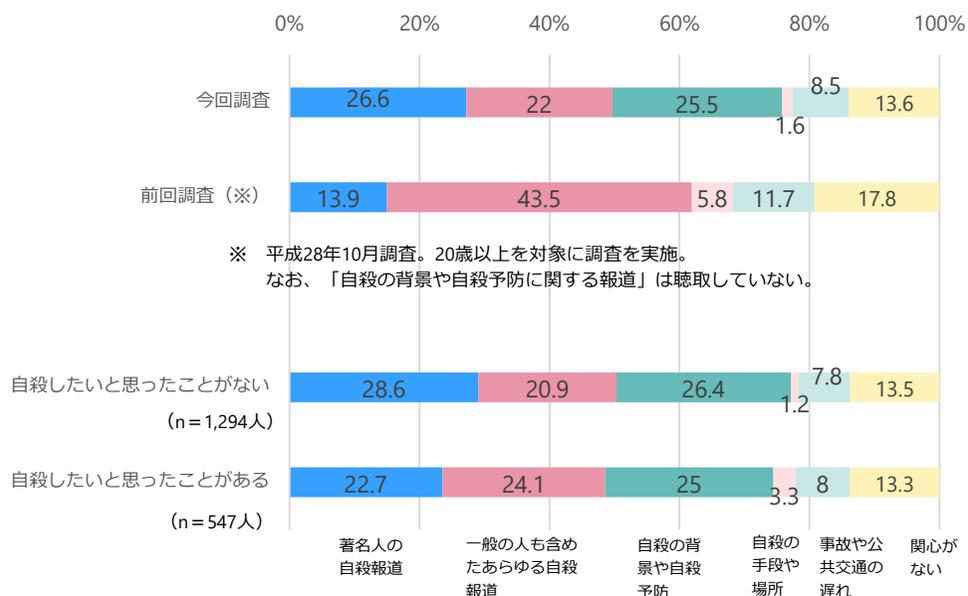
自殺対策に関する意識調査 概要・結果⑦

主な調査結果⑦

◆関心のある自殺報道について

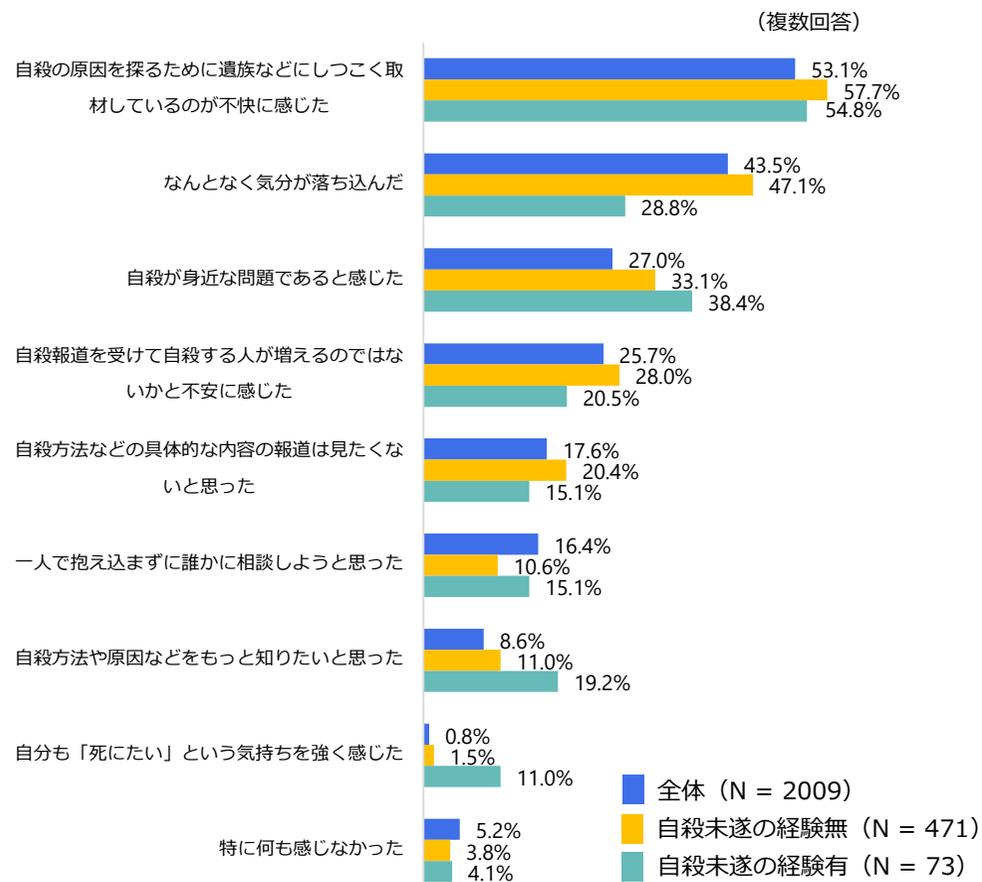
自殺を扱ったどのような報道に関心があるか聞いたところ、「有名人の自殺に関する報道」は26.6%と最も高くなっており、前回調査（※）よりも12.7ポイント増加している。

なお、自殺したいと思った経験の有無による差は見受けられない。



◆自殺を扱った報道のしつこい取材が不快に感じた方は53.1%

自殺を扱った報道についてどう感じるか聞いたところ、全体では、「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」53.1%と最も高くなっている。また、自殺未遂の経験がある方をみると、「自分も死にたいという気持ちを強く感じた」は11.0%、「自殺が身近な問題であると感じた」は38.4%と全体よりも高い割合となっている。

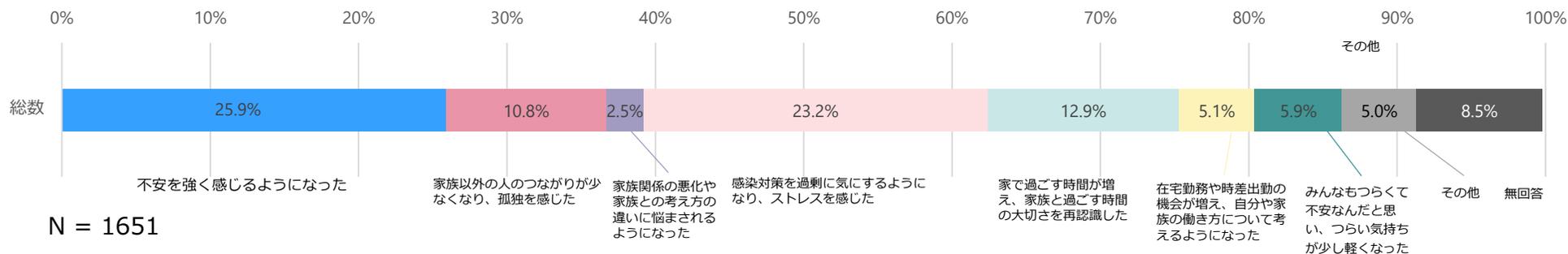


自殺対策に関する意識調査 概要・結果⑧

主な調査結果⑧

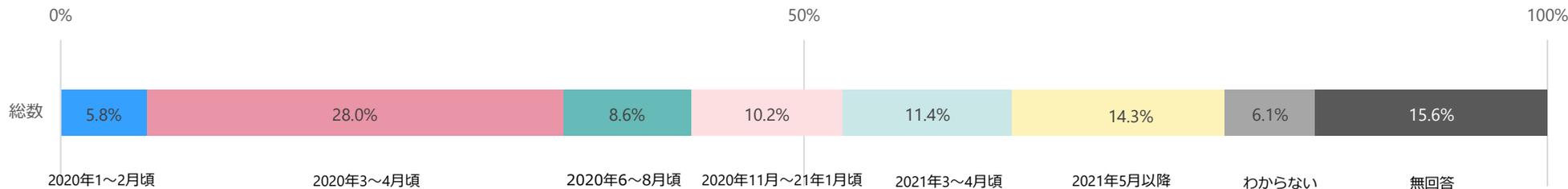
◆新型コロナウイルス感染症流行以降、最も強く感じた変化は「不安を強く感じるようになった」で25.9%

新型コロナウイルス感染症流行以降、心情や考えに変化があったもののうち、最も強く感じたものを聞いたところ、「不安を強く感じるようになった」は25.9%と最も高くなっている。



◆新型コロナウイルス感染症流行以降、最も強く心情や考えの変化を感じた時期は「2020年3～4月頃」で28.0%

新型コロナウイルス感染症流行以降の心情や考えの変化で最も強く感じたものの時期を聞いたところ、「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）」は28.0%と最も高くなっている。



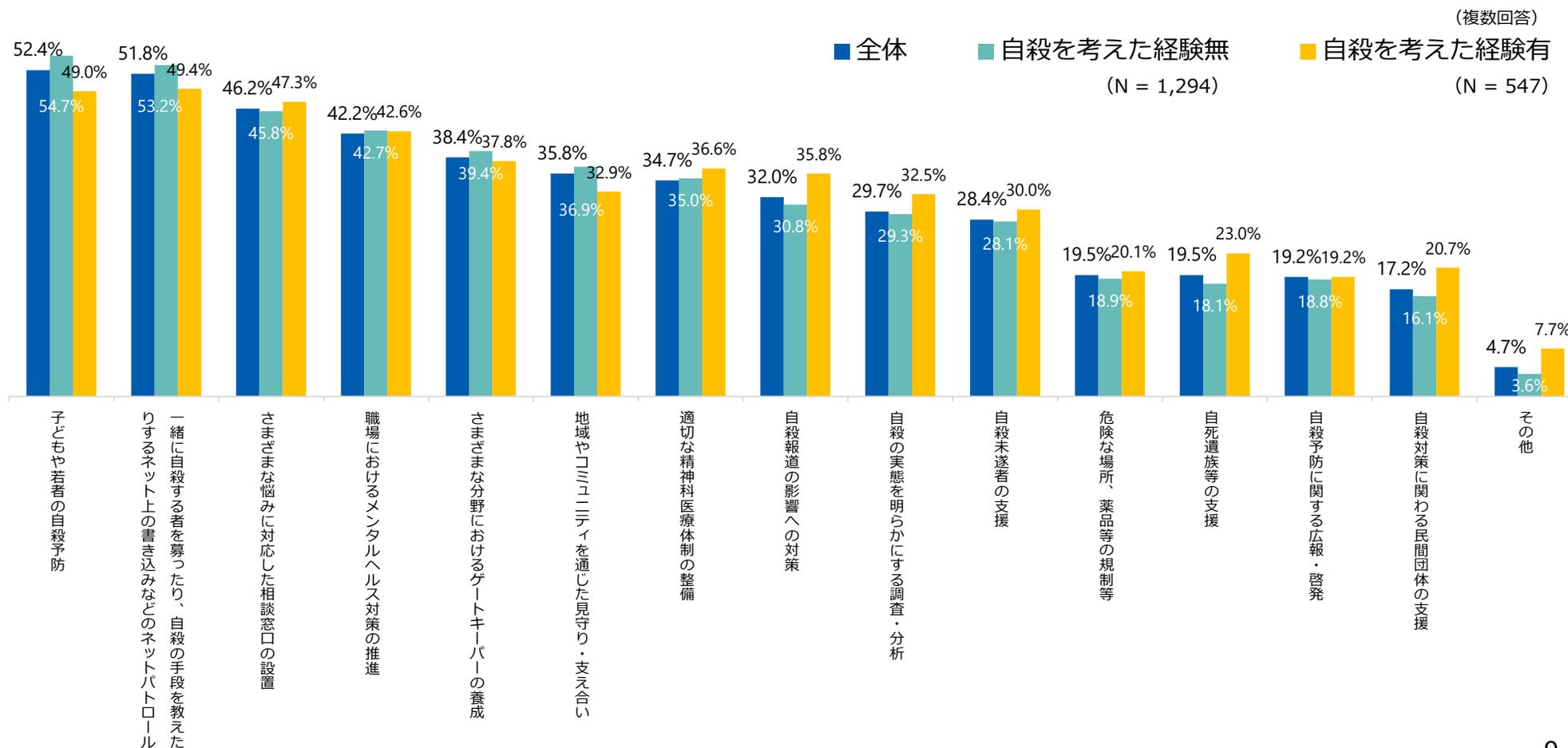
自殺対策に関する意識調査 概要・結果⑨

主な調査結果⑨

◆今後求められる自殺対策として、「子どもや若者の自殺予防」と答えた方は約半数

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うか聞いたところ、「子どもや若者の自殺予防」は52.4%と最も高くなっている。

自殺を考えた経験の有無別で見ると、経験のある者で「自殺報道の影響への対策（報道機関への注意喚起など）」、「自死遺族等の支援」、「自殺対策に関わる民間団体の支援」などはそれぞれ全体に比べ高くなっている。



自殺対策に関する意識調査 概要・結果⑩

主な調査結果⑩

◆今後求められる若者向けの自殺対策として、SOSの出し方教育と答えた方は約7割

今後求められるものとして、子ども・若者向けにどのような自殺対策が有効であると思うか聞いたところ、「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）」は69.9%と最も高くなっている。

