

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、下記の新情報センターまでお問い合わせください。

【回収日時】

____月 ____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、回収用封筒に入れて調査員にお渡しくださいますようお願い申し上げます。

【調査主体】 内閣府 政策統括官（共生社会政策担当） 自殺対策推進室
調査・回収についてのご質問などは、下記までお問い合わせください。

【調査実施】 社団法人 新情報センター
東京都渋谷区恵比寿 1-19-15
電 話 0120 - 78 - 5231（平日 9:00～17:00）
（昼休みは除く）
担 当 阪 口 ・ 金 澤

N=2,017

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)

46.5 男

53.5 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)

5.0 20～24歳

9.3 50～54歳

5.2 25～29歳

9.1 55～59歳

5.9 30～34歳

12.7 60～64歳

8.6 35～39歳

9.7 65～69歳

10.6 40～44歳

15.8 70歳以上

8.3 45～49歳

自殺の現状等について

Q 3 我が国の自殺者数は平成10年以降毎年3万人を超える水準となっており、交通事故死者数と比べて約6～7倍となっています。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)

65.1 知っていた

34.5 知らなかった

0.4 無回答

Q 4 自殺は個人の問題であるといわれていることについて、あなたはどのように思いますか。あなたのお考えに近いもの1つだけに をつけてください。(は1つだけ)

16.6 そう思う

65.7 そうは思わない

17.0 わからない

0.7 無回答

Q 5 (1) 自殺対策は社会的な取組として実施する必要があると思いますか。あなたのお考えに近いもの 1 つだけに をつけてください。(は1つだけ)

77.9 必要がある	6.4 必要がない	14.3 わからない	1.3 無回答
	→ (Q 6 へ進んでください。)		

【上の (1) の質問で「1 必要がある」と答えた方に質問します。】

(2) そのように思うのはなぜですか。あなたのお考えに近いもの 1 つだけに をつけてください。(は 1 つだけ)

(N=1,572)

23.6 自殺は、全ての人にとって身近に存在する問題だから	
30.5 自殺は、自殺した人の家族や周囲に大きな悲しみや困難をもたらすから	
4.6 自殺は、社会全体にとって大きな損失になるから	
22.7 様々な社会制度や慣行が多くの人を自殺に追い込んでいるから	
16.5 自殺者を減らす取組は社会を良い方向に変えることができるから	
0.8 自殺する人が可哀そうだから	
0.8 わからない	0.4 無回答

悩みやストレスに関することについて

Q 6 あなたは、この 1 ヶ月間に日常生活で不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。以下の中であてはまるもの 1 つだけに をつけてください。(は 1 つだけ)

17.7 大いにある	47.8 多少ある	27.0 あまりない	5.2 まったくない	2.3 無回答
→ (次頁の Q 8 へ進んでください。)				

【上の Q 6 の質問で「1 大いにある」又は「2 多少ある」と答えた方に質問します。】

Q 7 それは、どのような事柄が原因ですか。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=1,321)

44.0 家庭問題(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病 等)	
35.0 健康問題(自分の病気の悩み、身体の悩み 等)	
26.0 経済生活問題(倒産、事業不振、負債、失業 等)	
42.9 勤務問題(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働 等)	
5.5 男女問題(失恋、結婚をめぐる悩み 等)	
3.1 学校問題(いじめ、学業不振、教師との人間関係 等)	
8.3 その他 ()	

0.2 無回答

【全員の方に】

Q 8 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つだけにつけてください。
(は1つだけ)

12.2 そう思う	
31.2 どちらかというと思う	
20.7 どちらかというとは思わない	
30.3 そうは思わない	
3.9 わからない	1.7 無回答

Q 9 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、あてはまるもの全てにつけてください。

(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ますか。(はいくつでも)

67.6 同居の親族(家族)	
31.9 「ア」以外の親族	
53.1 友人	
21.4 職場の同僚等	
8.7 近所の知り合い	
3.5 その他()	
6.1 いない	1.2 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ますか。(はいくつでも)

64.8 同居の親族(家族)	
43.6 「ア」以外の親族	
13.5 友人	
3.6 職場の同僚等	
2.4 近所の知り合い	
2.8 その他()	
11.6 いない	1.5 無回答

以下の「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「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。

自殺やうつに関する意識について

Q10 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	やない そう思わ	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	16.8	15.8	8.0	34.0	13.6	11.8
b 自殺せずに生きていれば良いことがある	48.8	25.0	4.2	4.0	8.9	9.1
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	44.6	17.7	3.2	6.1	17.3	11.0
d 責任を取って自殺することは仕方がない	3.8	4.0	5.9	65.9	8.5	12.0
e 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	4.7	7.1	12.8	48.5	14.7	12.1

Q11 あなたは、これまでの人生のなかで、本気で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)

70.0 自殺したいと思ったことがない	23.4 自殺したいと思ったことがある	6.6 無回答
→ (次頁のQ13へ進んでください。)		

【上のQ11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。】

(N=472)

Q12(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)

22.7 はい	75.8 いいえ	1.5 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。(はいいくつでも)

(N=472)

38.8 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		
8.5 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		
2.3 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		
18.0 できるだけ休養を取るようにした		
38.6 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		
16.1 その他()		
13.8 特に何もしなかった		10.8 無回答

Q13 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)

56.2	いない	10.5	友人
2.3	同居の親族(家族)	9.9	職場関係者
12.2	「イ」以外の親族	10.9	その他()
0.1	恋人		5.8 無回答

Q14 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)

1.0	相談に乗らない、もしくは、話題を変える		
15.4	「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		
11.9	「がんばって生きよう」と励ます		
11.7	「死にたいくらい辛いんだね」と共感を示す		
8.7	「医師など専門家に相談した方が良い」と提案する		
32.9	ひたすら耳を傾けて聞く		
2.1	その他()		
7.0	わからない		3.8 無回答

Q15～Q17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、うつ病の可能性がります。

Q15 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、精神科の病院へ相談することを勧めますか。あなたのお考えに近いもの1つだけに をつけてください。(は1つだけ)

72.7	勧める	5.4	勧めない	17.8	わからない	4.0	無回答
------	-----	-----	------	------	-------	-----	-----

Q16 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、自ら精神科の病院へ相談しに行こうと思いますか。あなたのお考えに近いもの1つだけに をつけてください。(は1つだけ)

51.2 思う 19.4 思わない 25.8 わからない 3.6 無回答

Q17 もし仮に、あなたがうつになった場合、どのような支障が生じると思いますか。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)

23.2 誰にも打ち明けられずに、一人で何とかするしかない
67.0 家族や友人に迷惑をかける
10.7 家族や友人が離れていきそうで怖い
24.9 職場の上司や同僚に迷惑をかける
5.5 職場での昇進や昇給に影響する
12.8 うつ病に対する職場の理解が得られにくいと不安を感じる
18.2 仕事を休みたくても、休みが取れない
3.1 その他()
5.7 特に支障はない 6.3 無回答

【全員の方に】

メディア(新聞・テレビ・ラジオなどの情報媒体)について

Q18 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。

59.7 ほぼ毎日 8.9 週に3～5日程度 13.2 週に1～2日程度 17.3 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。

87.4 ほぼ毎日 6.6 週に3～5日程度 3.9 週に1～2日程度 1.4 まったくない

0.7 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。

20.3 ほぼ毎日 9.4 週に3～5日程度 18.8 週に1～2日程度 50.2 まったくない

1.3 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。

26.1 ほぼ毎日 11.5 週に3～5日程度 18.4 週に1～2日程度 42.9 まったくない

1.1 無回答

Q19 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く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)

4.7 ほぼ毎日	
6.7 週に3～5日程度	
36.8 週に1～2日程度	
48.2 ほとんどない	3.6 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)

24.1 有名人の自殺に関する報道	
35.7 一般の人も含めたあらゆる自殺に関する報道	
3.9 自殺の手段や場所に関する報道	
10.1 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	
4.6 その他()	
17.7 関心がない	3.9 無回答

Q20 新聞やテレビなどマスコミの自殺報道及びテレビドラマや映画での自殺シーンの描写について、あなたは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、あなたのお考えに近いものを1つだけにをつけてください。(は1つずつ)

項目		そう思う	そう思わない	わからない	無回答
a	自殺手段や方法などの詳しい報道・描写は、それらを真似た自殺を引き起こすことがある	64.7	14.0	15.1	6.1
b	有名人の自殺などの大々的な報道は、いわゆる「連鎖自殺」を引き起こすことがある	51.2	23.1	19.0	6.7
c	自殺の危険を示すサインやそのときの対応方法、専門の相談窓口などを併せて報道・描写することは、自殺防止に役立つ	66.3	9.5	18.3	5.9
d	自殺シーンを美化して描くことは自殺を促す	54.3	15.6	23.3	6.8

Q21 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。

(1) 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。(はいいくつでも)

1.8 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」	
1.2 自殺予防情報を提供するサイト	
2.1 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	
0.4 その他 ()	
90.4 <u>見たことがない</u>	
└─▶ (Q22 へ進んでください)	4.7 無回答

【上の(1)の質問に「オ 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。(はいいくつでも)

(N=98)

34.7 検索エンジンから	6.1 友人・知人から聞いて	
15.3 新聞記事を見て	22.4 他のウェブサイトのリンクやメールから	
24.5 テレビ番組を見て	2.0 その他 ()	
2.0 ラジオ番組を聞いて	10.2 特にきっかけはない	
5.1 雑誌記事を見て		15.3 無回答

【全員の方に】

東日本大震災について

Q22 東日本大震災(東北地方太平洋沖地震による津波も含む災害及びこれに伴う原子力発電所事故による災害)の被害を直接受けましたか。該当する方に をつけてください。(は1つだけ)

10.5 はい	87.2 いいえ	2.3 無回答
---------	----------	---------

Q23 東日本大震災発生以降、あなたの心情や考えに変化がありましたか。以下の中であてはまるもの全てに をつけてください。(はいいくつでも)

41.7 不安を強く感じるようになった	
64.3 人と人とのつながりの大切さを再認識した	
54.3 自分や自分の家族のことは自分で守らなければならないと思った	
1.8 家族との考え方の違いに悩まされるようになった	
47.9 節電やボランティア活動など自分なりに人の助けになることをしようと思った	
4.9 その他 ()	
7.5 特に変化はなかった	1.8 無回答

Q24 (1) 東日本大震災発生以降、あなたの家族や友人・知人など、身近な人の心情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。(はいいくつでも)

- | | |
|---|---------|
| 38.5 不安を強く感じるようになったようだ | |
| 49.9 人と人とのつながりの大切さを再認識したようだ | |
| 36.5 自分や自分の家族のことは自分で守らなければならないと思ったようだ | |
| 1.6 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 | |
| 43.0 節電やボランティア活動など自分なりに人の助けになることをしようと思ったようだ | |
| 2.1 その他 () | |
| 16.6 特に変化はなかった | 2.5 無回答 |

(2) 身近な人の心情の変化に対し、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。(はいいくつでも)

- | | |
|---|---------|
| 18.0 周囲の人に対して日頃からあいさつをしたり、積極的に声を掛けたりするようになった | |
| 25.2 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なった | |
| 12.8 不安を感じたり悩んだりしていると見受けられる人に「どうしたのか」「何かあったのか」などと声を掛け、話を聞いた | |
| 7.8 不安を感じたり悩んだりしていると見受けられる人を「気にするな」「頑張ろう」などと励ました | |
| 49.9 節電やボランティア活動、募金活動などを通じて、自分なりに人の助けになると思うことを実践した | |
| 1.9 その他 () | |
| 7.5 何をしたら良いかわからなかったので、何もできなかった | |
| 18.5 特に何もしなかった | 4.6 無回答 |

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。

Q25 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)

- | | |
|------------------------------------|---------|
| 34.8 勤めている(常勤) | |
| 16.9 勤めている(パート・アルバイト) | |
| 7.4 自営業(事業経営・個人商店など) | |
| 2.5 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) | |
| 17.3 専業主婦・主夫 | |
| 15.9 無職 | |
| 1.9 学生 | |
| 2.2 その他 () | 1.1 無回答 |

Q26 現在、同居している人はいますか。(は1つだけ)

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 91.7 いる | 7.1 いない | 1.2 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。