

「自殺対策に関する意識調査」について

1 . 概要

自殺対策基本法の施行から 5 年あまりが経ち、自殺総合対策大綱に基づき国・地方で取組が推進されてきた状況を踏まえ、内閣府において、国民の自殺に対する意識等の実態を把握し、今後の施策の参考とするため、平成 24 年 1 月、「自殺対策に関する意識調査」(以下「意識調査」という。)を実施した。

調査対象

全国 20 歳以上の者 3,000 人 (有効回収数 (率): 2,017 票 (67.2%))

調査時期

平成 24 年 1 月 12 日 ~ 29 日

調査方法

調査員による留置法 (封筒による密封回収)

調査項目

- (1) 自殺の現状等について
- (2) 悩みやストレスに関することについて
- (3) 自殺やうつに関する意識について
- (4) メディア (新聞・テレビ・ラジオなどの情報媒体) について
- (5) 東日本大震災について

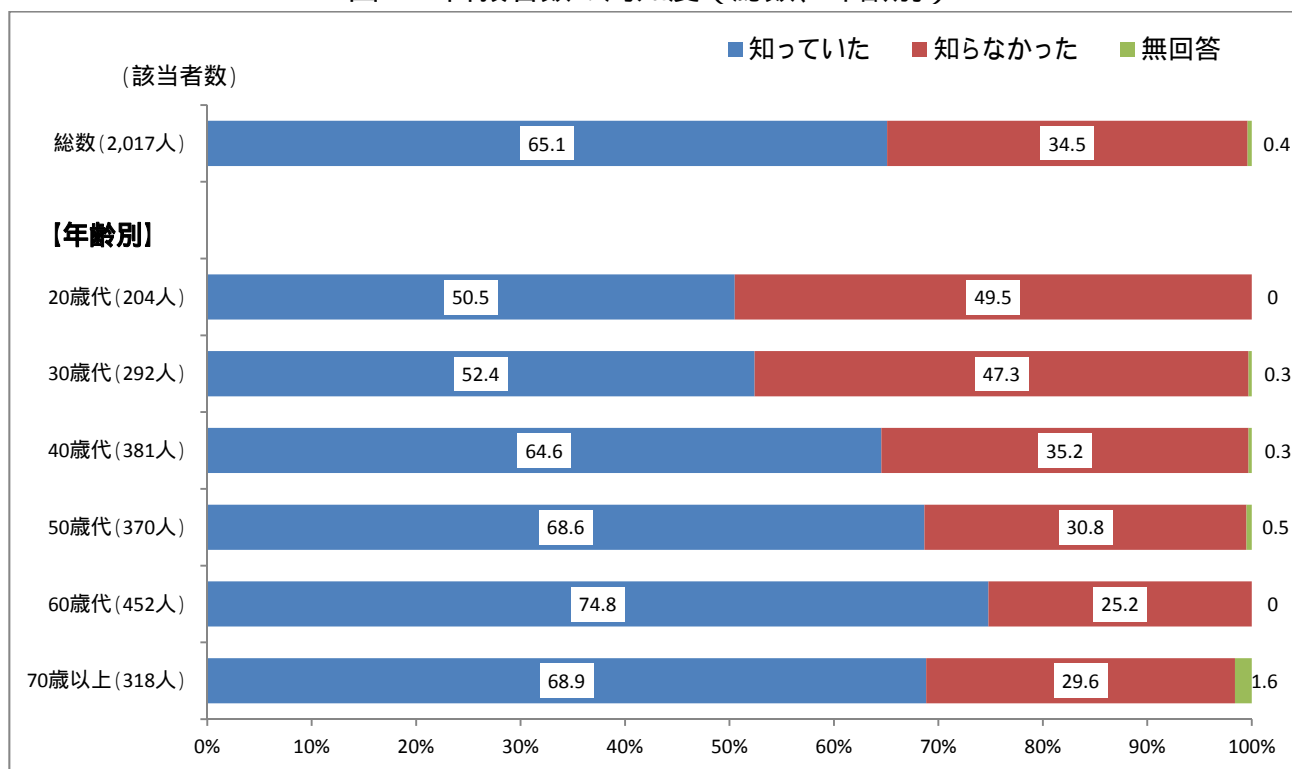
2 . 結果

主な質問に対する回答の状況とそれに関する考察は以下のとおりである。

(1) 自殺の現状等について

我が国における自殺者数は、平成 10 年から 14 年連続して 3 万人を超える厳しい状況にあるが、こうした状況について「知っている」と答えた者は 65.1%、「知らなかった」と答えた者は 34.5%となっていた(図 1)。年齢別に見ると、20 歳代、30 歳代で「知らなかった」と答えた者の割合が高くなっている。

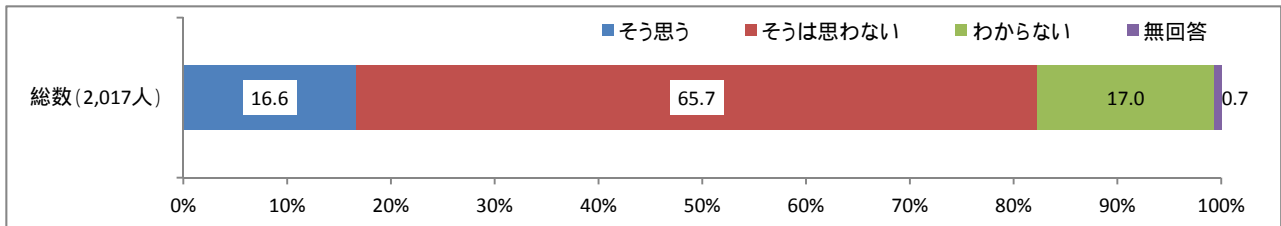
図 1 自殺者数の周知度(総数、年齢別)



資料：内閣府「自殺対策に関する意識調査」(平成 24 年 1 月)

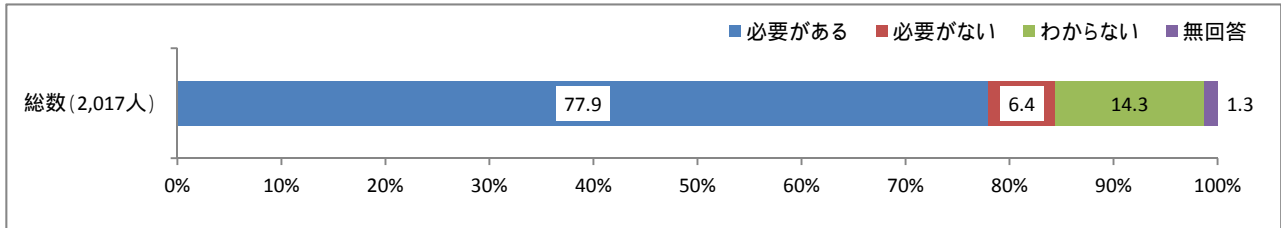
また、自殺は個人の問題であるといわれていることについては(図 2)、「そう思う」と答えた者は 16.6%、「そうは思わない」と答えた者は 65.7%、「わからない」と答えた者は 17.0%となっている。また、自殺対策は社会的な取組として実施する必要があると思うかについては(図 3)、「必要がある」と答えた者は 77.9%、「必要がない」と答えた者は 6.4%、「わからない」は 14.3%となっており、自殺は個人の問題であるという考えが残つつも、自殺対策は社会的な取組として必要との考えは 8 割近くに理解されている。

図2 自殺は個人の問題か（総数）



資料：内閣府「自殺対策に関する意識調査」（平成24年1月）

図3 自殺対策の社会的取組（総数）



資料：内閣府「自殺対策に関する意識調査」（平成24年1月）

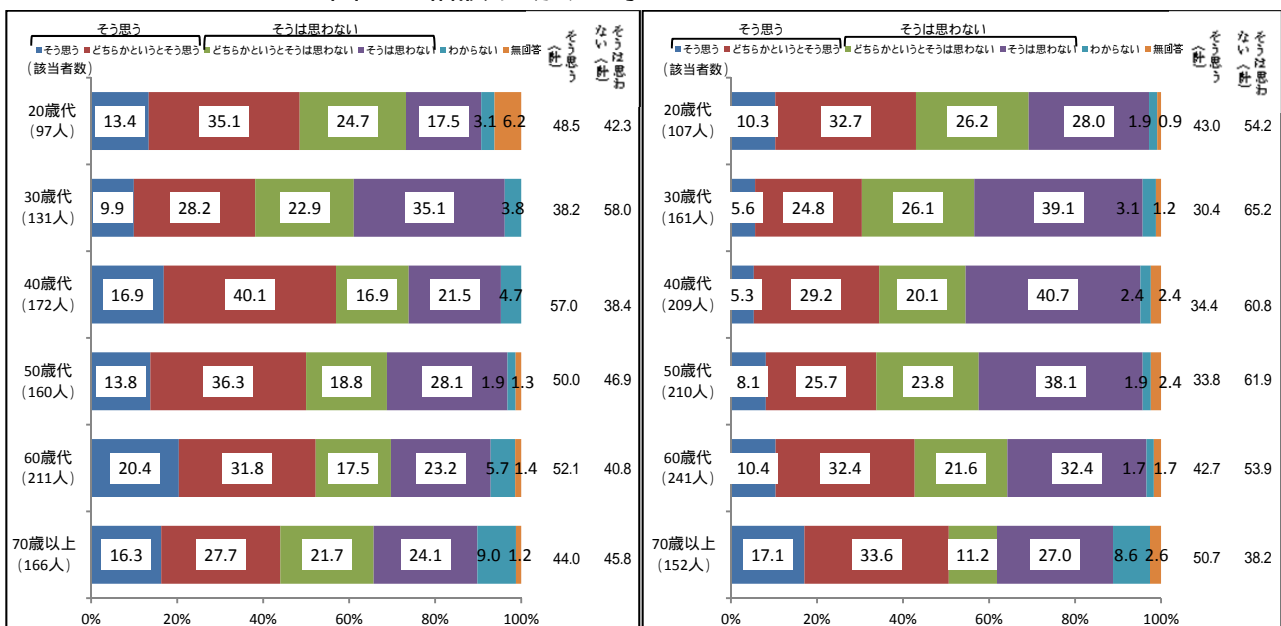
（2）悩みやストレスに関することについて

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るかどうか聞いたところ、70歳以上を除く各年代で男性の方が女性よりも「そう思う」と答えた者の割合が高くなっている（図4）。特に自殺者が多い傾向にある中高年男性で「そう思う」と答えた人の割合が5割を超えており、悩みを一人で抱え込みがち傾向が確認できる。

男性

図4 相談や助けを求めることへのためらい

女性

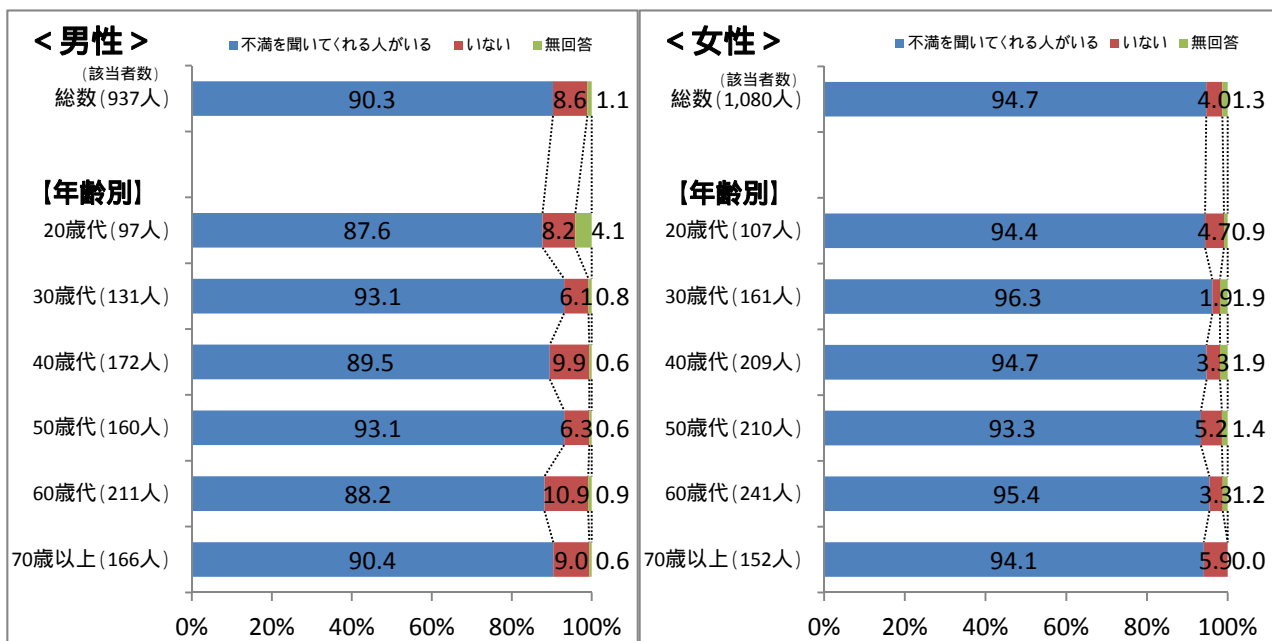


資料：内閣府「自殺対策に関する意識調査」（平成24年1月）

更に、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(図5)、男性ではそうした人がいる旨を回答した人は90.3%、「いない」と答えた人は8.6%となっているのに対し、女性はそうした人がいる旨を回答した人は94.7%となり、「いない」と答えた者は4.0%となっている。性別・年齢別に見ると、いずれの年代も女性より男性がそうした者がいる旨を回答した人の割合が低く、中でも20歳代が最も低くなっている。

20歳代の男性は、誰かに相談したり、助けを求めたりすることへのためらいも決して低くはなく(48.5%)、誰にも相談できずに一人で悩みを抱え込んでしまうリスクが高くなっていることが分かる。

図5 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



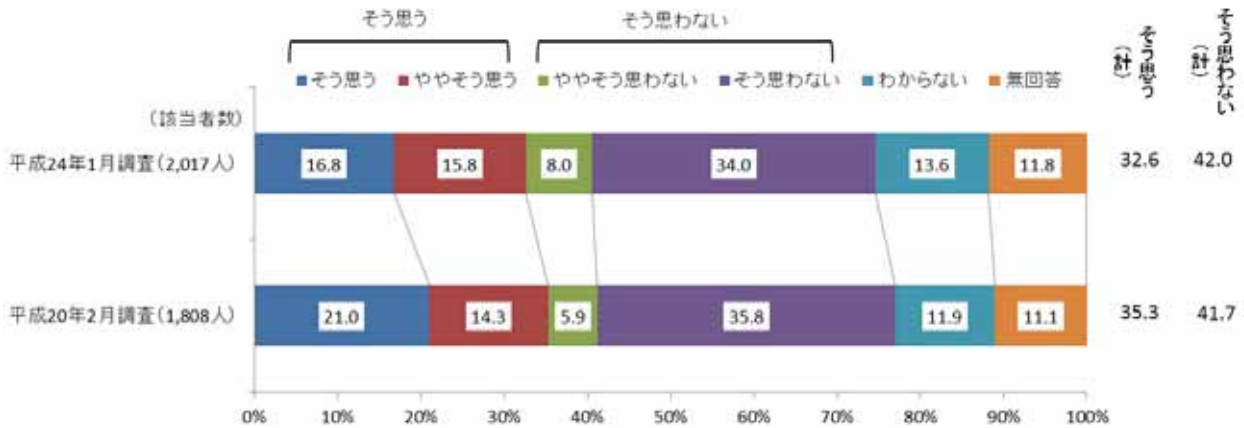
資料：内閣府「自殺対策に関する意識調査」(平成24年1月)

(3) 自殺やうつに関する意識について

<自殺についての意見>

我が国では、自殺を「自ら選んだ死」、「意思的な死」というように、個人の自由な意思や選択の結果として捉える見方がある。このような国民の意識については、歴史的に責任を取るための自殺や自己犠牲のための自殺が行われてきたという歴史性を指摘するものや、日本人は自殺に対して寛容な文化を有するという指摘もある。この点に関する国民の意識の変化をみると(図6)、自殺についての意見として「生死は最終的には本人の判断に任せるべきである」について、「そう思う」と答えた人の割合は、内閣府が平成20年2月に実施した前回の「自殺対策に関する意識調査」(以下「平成20年2月調査」という。)では35.3%だったものが、今回の意識調査では32.6%へとわずかながら減少している。他方で「そう思わない」と答えた人の割合は41.7%から42.0%へとわずかながら増加している。

図6 自殺についての意見「生死は最終的に本人の判断に任せるべきである」

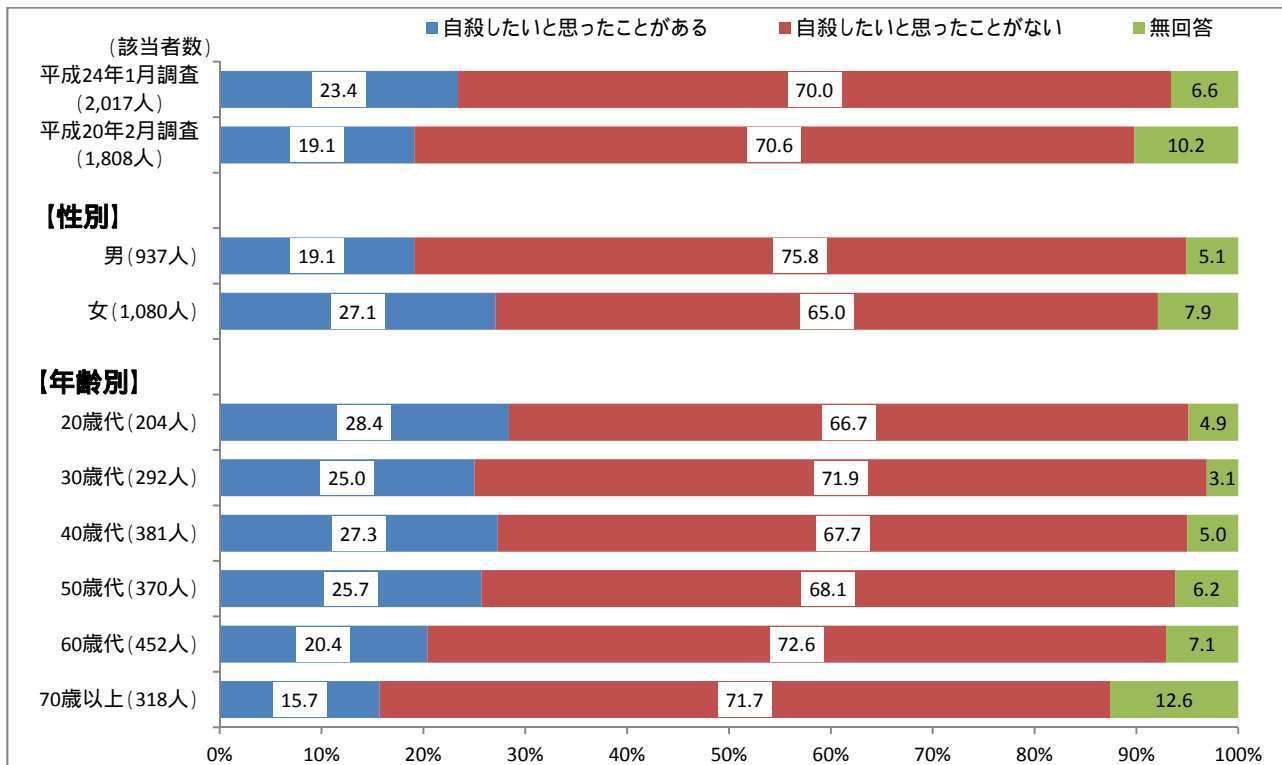


資料：内閣府「自殺対策に関する意識調査」（平成20年2月及び24年1月）

< 自殺を考えた経験 >

今までに本気で自殺したいと思ったことがあるか聞いたところ（図7）、「自殺したいと思ったことがある」と答えた者は23.4%となっており、平成20年2月調査よりも4.3%高い。性別に見ると、「自殺したいと思ったことがある」と答えた者の割合は男性（19.1%）よりも女性（27.1%）が高くなっており、年齢別に見ると、20歳代（28.4%）が最も高く、次いで40歳代（27.3%）、50歳代（25.7%）、30歳代（25.0%）となっている。つまり50歳代以下では4人に1人以上の割合で本気で自殺を考えた経験を持つ人がいることになる。

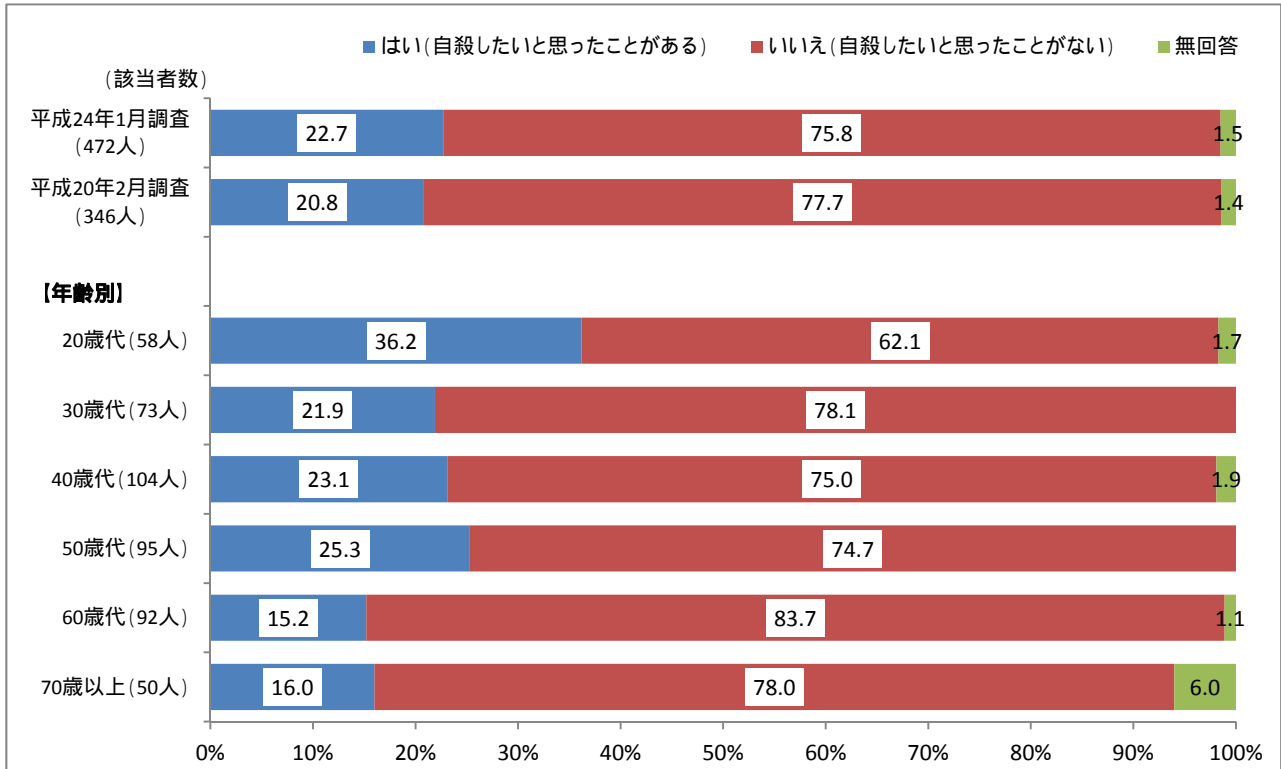
図7 自殺を考えた経験（総数、性別、年齢別）



資料：内閣府「自殺対策に関する意識調査」（平成20年2月及び24年1月）

今までに「自殺したいと思ったことがある」と答えた者（472人）に、最近1年以内に自殺したいと思ったことがあるか聞いたところ（図8）、「はい」と答えた者の割合は22.7%となっており、平成20年2月調査（20.8%）と比べて若干増えている。年齢別に見ると、「はい」と答えた者の割合は20歳代（36.2%）が最も高い。

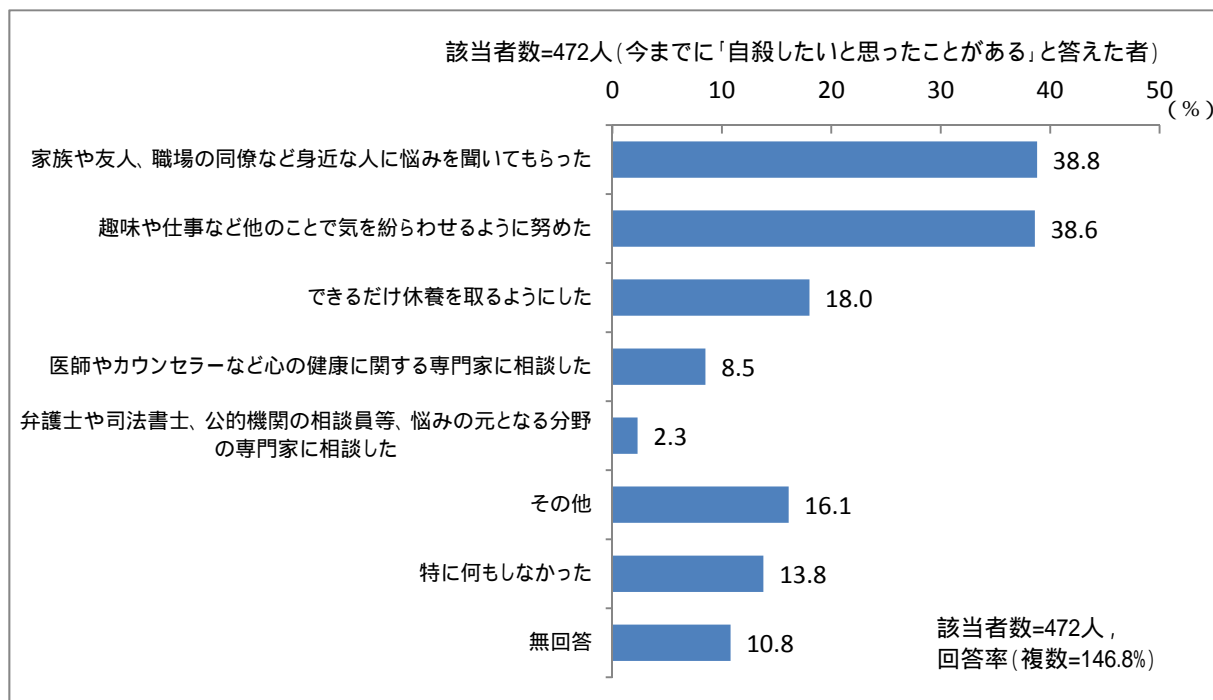
図8 今までに本気で自殺したいと思ったことがあると答えた者の中で、最近1年以内に自殺を考えた経験（該当者ベース）



資料：内閣府「自殺対策に関する意識調査」（平成20年2月及び24年1月）

今までに「自殺したいと思ったことがある」と答えた者に、どのように乗り越えたか聞いたところ、「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聴いてもらった」と答えた者が38.8%、「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」と答えた者が38.6%と多くなっている（図9）。身近な人がゲートキーパーとなり得る実態が明らかとなった。

図9 自殺を考えたとき、どのように乗り越えたか（該当者ベース）



資料：内閣府「自殺対策に関する意識調査」（平成24年1月）

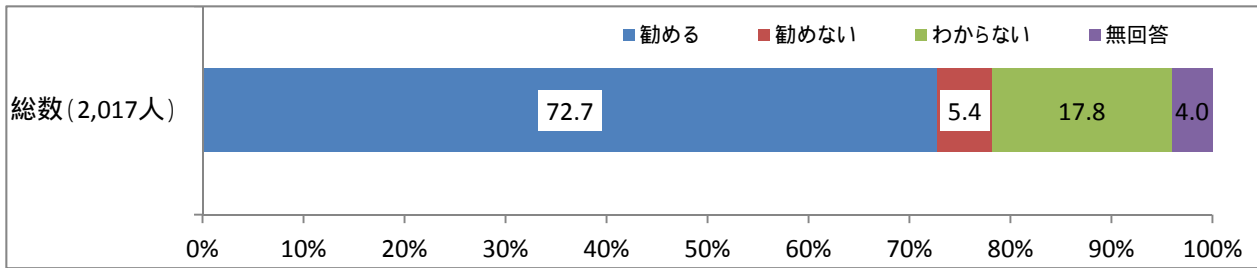
< うつに関する意識 >

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るか聞いたところ（図10）、「勧める」と答えた者の割合は72.7%、「勧めない」は5.4%、「わからない」は17.8%であった。

一方、自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき、精神科の病院へ相談しに行こうと思うか聞いたところ（図11）、「思う」と答えた者の割合は51.2%、「思わない」は19.4%、「わからない」は25.8%であった。家族には受診を勧めても、いざ自分となると精神科の病院に行くことにためらいがあることが表れている。

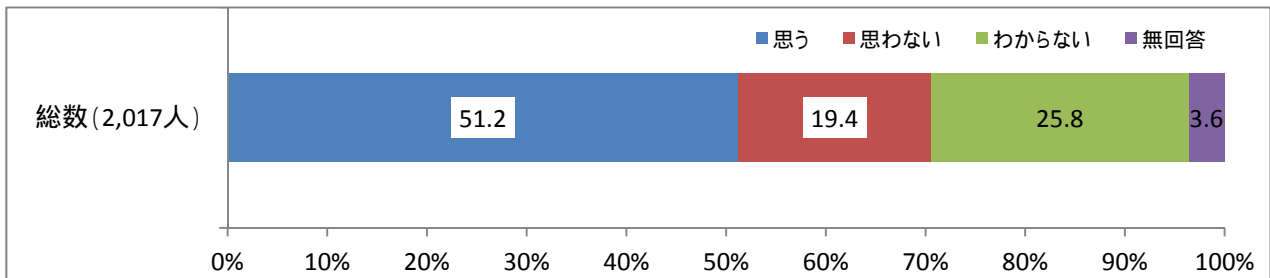
更に自分がうつになった場合、どのような支障が生じると思うか聞いたところ、「家族や友人に迷惑をかける」と答えた者の割合が最も高く（67.0%）、次いで「職場の上司や同僚に迷惑をかける」（24.9%）、「誰にも打ち明けられずに、一人で何とかするしかない」（23.2%）となっていることから（図12）、精神科を受診することで「うつ病のサイン」を「うつ」と診断され支障が生じることを不安に思うあまり、受診を控え一人で抱え込もうとする可能性がある。

図 10 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るか



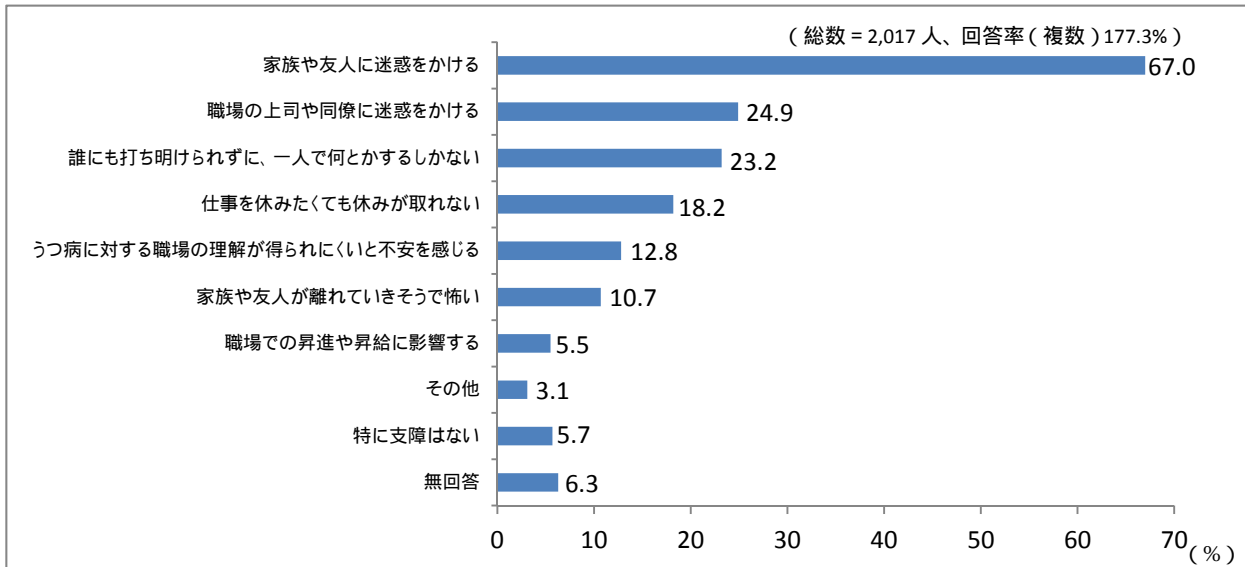
資料：内閣府「自殺対策に関する意識調査」（平成 24 年 1 月）

図 11 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に行こうと思うか



資料：内閣府「自殺対策に関する意識調査」（平成 24 年 1 月）

図 12 自分がうつになった場合の支障

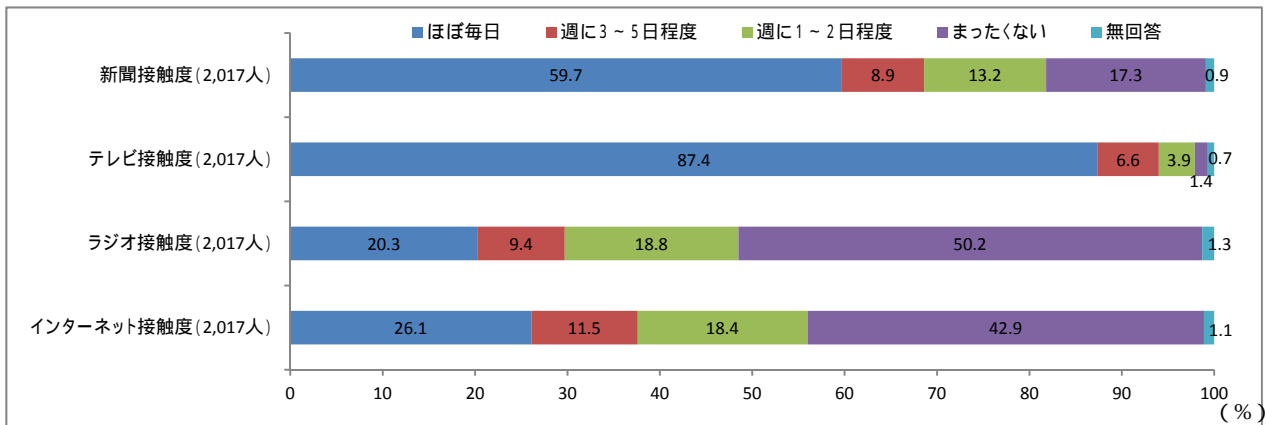


資料：内閣府「自殺対策に関する意識調査」（平成 24 年 1 月）

(4) メディア（新聞・テレビ・ラジオなどの情報媒体）について

仕事や学業以外での新聞、テレビ、ラジオ、インターネットの接触頻度を聞いたところ（図13）、「ほぼ毎日」と答えた者の割合が最も高かったのはテレビで87.4%であり、次いで新聞が59.7%、インターネットが26.1%、ラジオが20.3%となっている。なお、平成20年2月調査で「ほぼ毎日」と答えた者の割合は、テレビが68.6%、新聞が89.1%、インターネットが20.5%となっており、マスメディアへの接触頻度が下がり、インターネットへの接触頻度が上がっている。

図13 メディアの接触頻度

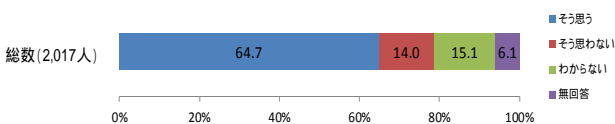


資料：内閣府「自殺対策に関する意識調査」（平成24年1月）

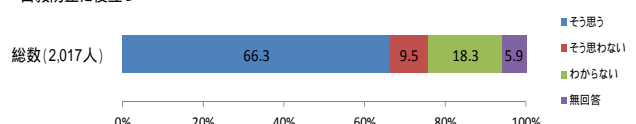
新聞やテレビなどマスコミの自殺報道及びテレビドラマや映画での自殺シーンの描写について、a「自殺手段や方法などの詳しい報道・描写は、それらを真似た自殺を引き起こすことがある」、b「有名人の自殺などの大々的な報道は、いわゆる『連鎖自殺』を引き起こすことがある」、c「自殺の危険を示すサインやそのときの対応方法、専門の相談窓口などを併せて報道・描写することは、自殺防止に役立つ」、d「自殺シーンを美化して描くことは自殺を促す」という4つの考えについて、「そう思う」と答えた者の割合は、それぞれ、64.7%、51.2%、66.3%及び54.3%となっており、いずれも5割を超える高い割合となっている（図14）。

図14 自殺報道や自殺シーンの描写について

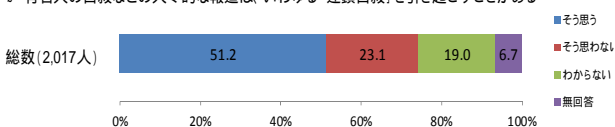
a 自殺手段や方法などの詳しい報道は、それらを真似た自殺を引き起こすことがある



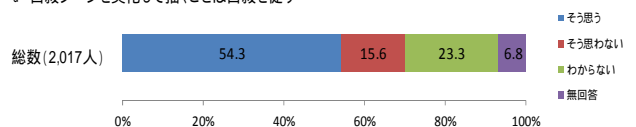
c 自殺の危険を示すサインやそのときの対応方法、専門の相談窓口などを併せて報道することは、自殺防止に役立つ



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



d 自殺シーンを美化して描くことは自殺を促す



資料：内閣府「自殺対策に関する意識調査」（平成24年1月）

(5) 東日本大震災について

東日本大震災は未曾有の大災害であり、我が国の社会経済だけではなく、国民の心情や考え等にも大きな影響を及ぼしたと考えられる。このため、東日本大震災発生以降、心情や考えに変化があったか聞いたところ(表15)、「人と人とのつながりを再認識した」と答えた者が最も多く64.3%、次いで「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」が54.3%で、以下「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」(47.9%)、「不安を強く感じるようになった」(41.7%)などとなっている。「特に変化はなかった」と答えた者は7.5%であったが、年齢別に見ると、「特に変化はなかった」と答えた者は、20歳代で割合が高くなっている(13.2%)。

表15 東日本大震災後の心情や考えの変化(自分自身)(総数・年齢別)

	総数	不安を強く感じるようになった	人と人とのつながりの大切さを再認識	自分や家族は自分で守ると思った	家族との考え方の違いに悩まされる	自分なりに人助けをしようと思った	その他	特に変化はなかった	無回答	回答計	変化があった(計)
	人	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
総数 [年齢]	2,017	41.7	64.3	54.3	1.8	47.9	4.9	7.5	1.8	224.2	90.6
20歳代	204	41.2	56.4	45.1	4.4	45.6	4.9	13.2	-	210.8	86.8
30歳代	292	37.0	61.3	53.1	0.7	43.5	5.5	7.9	2.1	211.0	90.1
40歳代	381	35.7	63.5	57.5	1.3	49.3	6.8	8.9	1.6	224.7	89.5
50歳代	370	43.2	65.4	54.9	1.4	50.3	6.2	5.4	1.4	228.1	93.2
60歳代	452	44.7	67.3	56.6	2.0	50.9	3.8	4.6	2.0	231.9	93.4
70歳以上	318	47.5	67.3	53.5	1.9	45.0	1.9	8.5	3.5	228.9	88.1

資料：内閣府「自殺対策に関する意識調査」(平成24年1月)

また、東日本大震災発生以降、家族や友人など周りの人の心情や考えに変化があったと感じるか聞いたところ(表16)、「人と人とのつながりの大切さを再認識したようだ」と答えた者が最も多く49.9%となるなど、何らかの変化があったと回答した者の割合は81.0%となっている。「特に変化はなかった」と答えた者は16.6%であったが、年齢別に見ると、「特に変化はなかった」と答えた者はやはり20歳代で割合が高くなっている(28.9%)。

表 16 東日本大震災後の心情や考えの変化（周囲）（総数・年齢別）

	該当者数	不安を強く感じるようになったようだ	人と人とのつながりの大切さを再認識したようだ	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	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	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	その他	特に変化はなかった	無回答	回答計	変化があった（計）
	人	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
総数 〔年齢〕	2,017	38.5	49.9	36.5	1.6	43.0	2.1	16.6	2.5	190.7	81.0
20歳代	204	36.8	36.3	27.9	1.5	40.2	2.0	28.9	-	173.5	71.1
30歳代	292	36.3	49.7	31.2	2.1	40.1	2.7	17.5	1.4	180.8	81.2
40歳代	381	34.4	47.2	34.4	1.3	47.8	2.9	18.9	0.3	187.1	80.8
50歳代	370	39.2	50.8	36.5	1.6	47.6	1.9	11.1	1.6	190.3	87.3
60歳代	452	42.9	55.3	39.2	1.5	40.9	2.2	14.2	3.3	199.6	82.5
70歳以上	318	39.6	53.5	45.6	1.9	39.6	0.6	14.8	7.5	203.1	77.7

資料：内閣府「自殺対策に関する意識調査」（平成 24 年 1 月）

更に、東日本大震災発生以降、身近な人の心情の変化に対し、具体的な行動を起こしたか聞いたところ（表 17）、「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」と答えた者が最も多く 49.9%となるなど、何らかの行動を起こしたと回答した者の割合は 69.4%となっている。「特に何もしなかった」は 18.5%、「何をしたら良いかわからなかったのも、何もできなかった」は 7.5%となっているが、20歳代では「特に何もしなかった」は 26.5%、「何をしたら良いかわからなかったのも、何もできなかった」は 12.3%と割合が高くなっている。

表 17 周りの人の変化に対する具体的な行動（総数・年齢別の表）

	該当者数	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	家族でコミュニケーションをとる機会を持つようになった	不安を感じたり悩んだりしている人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	不安を感じたり悩んだりしている人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	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	その他	何をしたら良いかわからなかったのも、何もできなかった	特に何もしなかった	無回答	回答計	行動した（計）
	人	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
総数 〔年齢〕	2,017	18.0	25.2	12.8	7.8	49.9	1.9	7.5	18.5	4.6	146.3	69.4
20歳代	204	11.8	21.6	19.6	9.8	41.7	1.0	12.3	26.5	1.0	145.1	60.3
30歳代	292	12.3	18.8	13.0	5.8	54.5	2.4	6.5	17.8	3.1	134.2	72.6
40歳代	381	14.4	25.2	13.6	7.3	53.8	2.6	7.6	22.6	2.1	149.3	67.7
50歳代	370	14.3	28.6	9.2	6.2	55.1	1.9	7.6	16.5	3.5	143.0	72.4
60歳代	452	22.6	25.0	11.3	6.4	48.2	1.8	6.4	17.0	6.4	145.1	70.1
70歳以上	318	29.2	29.9	13.8	12.6	42.5	1.6	6.6	13.5	10.1	159.7	69.8

資料：内閣府「自殺対策に関する意識調査」（平成 24 年 1 月）

以上より、東日本大震災を契機に、人とのつながりを求める心情が高まり、実際に行動に移す動きが見られる中で、20歳代は人とのつながりが依然として希薄であり、閉鎖的な心理状況にあることが懸念される。

3 今後の対策への示唆

本意識調査は、自殺対策についての様々な国民の意識を浮き彫りにするものであるが、総じて若者における自殺対策を取り巻く厳しい状況を改めて認識させるものとなった。

我が国における若者の自殺は深刻な状況にあり、本意識調査の結果にもそれは表れている。20歳代は、本意識調査において最も若い年代であるにもかかわらず、「本気で自殺したいと思ったことがある」経験を持つ者の割合がその他の年代に比べ最も高く、しかもその経験が調査時点から最近1年以内に抱いたものである者の割合も最も高いなど、危機が切迫した状況にある。しかしながら、そのようにその他の各年代に比して最も身近な問題であるはずの自殺の状況について、その他の年代よりもむしろ認知度は低かった。我が身に訪れるかもしれない自殺のリスクへの認知度が低い中で、悩みを抱えた時に、誰かに相談することにためらいがあり、また、相談しようにも、周囲とのつながりが希薄で、うまく相手を見つけられずに一人で苦悩する姿が浮かび上がってくる。

本意識調査の結果を踏まえ、今後は、自殺者数で最も多くの割合を占める中高年代だけではなく、自殺について高いリスクを持つ若い世代についても、焦点を当てた対策を講じていくことが必要ではないか。