

## 第2節 平成28年10月実施 自殺対策に関する意識調査について

### 1 調査の概要

平成24年8月に閣議決定された自殺総合対策大綱は、おおむね5年を目途に見直しを行うこととされている。そこで、28年から見直しに向けた検討に着手することとし、新たな自殺総合対策大綱の策定に資するよう、自殺に対する国民の意識などの実態を把握することを目的として、同年10月に「自殺対策に関する意識調査」（以下本節において「意識調査」という。）を実施した。

意識調査は、全国20歳以上の者3,000人に対して行われ、2,019人から回答を得た。なお、今回の意識調査は、平成20年、24年に引き続き、3回目の実施となる。

### 2 意識調査の結果

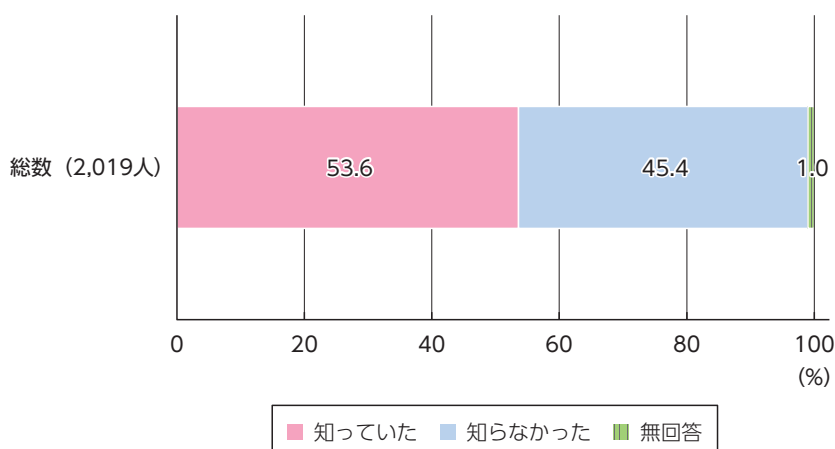
意識調査では、「自殺対策の現状等について」、「悩みやストレスに関することについて」、「自殺やうつに関する意識について」、「メディア（新聞・テレビ・ラジオなどの情報媒体）について」、「今後の自殺対策について」の5つの項目群に係る質問を設定した。

#### (1) 自殺対策の現状等について

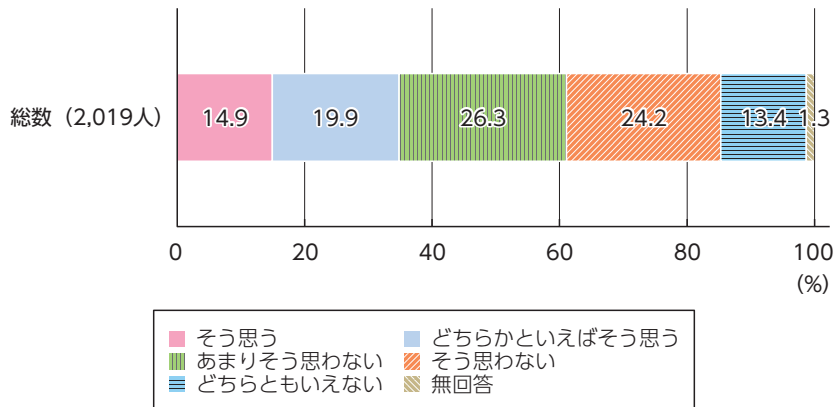
我が国における自殺者数が、長い間毎年3万人を超え、この数年は3万人を下回るものの、平成27年においても約2万4,000人が亡くなっていることを知っているか尋ねたところ、「知っていた」と答えた者の割合は53.6%となっていた（第2-2-1図）。

また、自殺対策は自分自身に関わる問題だと思うか尋ねたところ、「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」を合わせた者の割合（注：小数の計算により、文中における割合と図表にて示された割合の合計に差異がみられる場合がある。）は34.8%となっていた（第2-2-2図）。

第2-2-1図 自殺者数の周知度



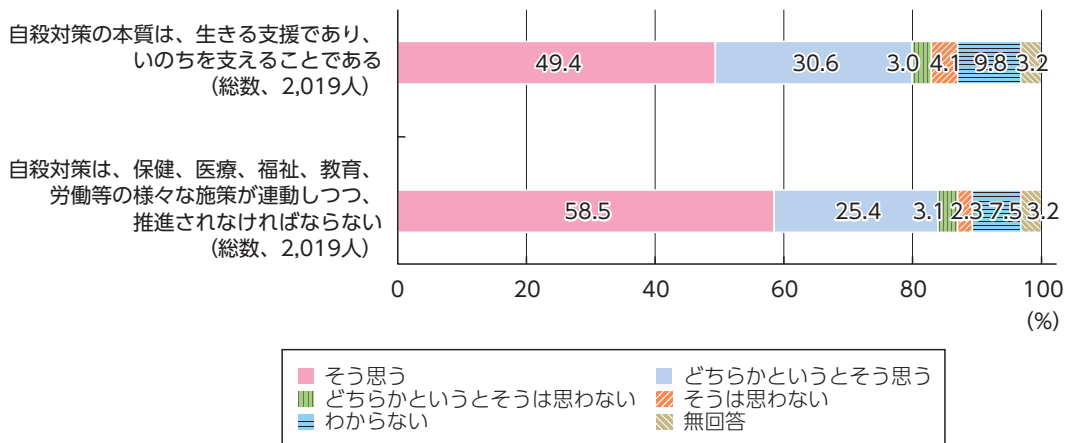
### 第2-2-2図 自殺対策は自分自身に関わる問題だと思うか



平成27年6月に参議院厚生労働委員会において採択された、自殺総合対策の更なる推進を求める決議を受け、自殺対策基本法は改正され、28年4月から施行された。その第2条では、基本理念として、自殺対策が生きることの包括的な支援であること、各種関連施策との有機的な連携が図られること等が定められている。そこで、「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」という考え方についてどのように思うか尋ねたところ、「そう思う」と「どちらかというと思う」を合わせた者の割合は80.0%となっていた（第2-2-3図）。

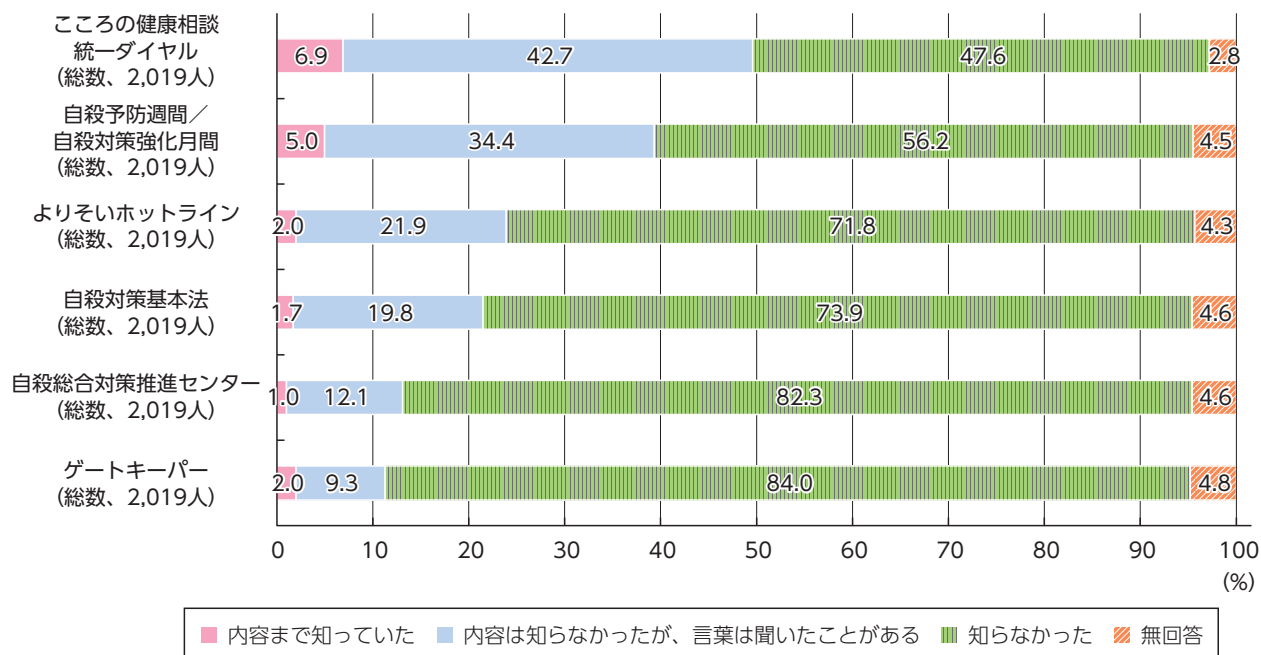
また、「自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働等の様々な施策が連動しつつ、推進されなければならない」という考え方についてどのように思うか尋ねたところ、「そう思う」と「どちらかというと思う」を合わせた者の割合は83.9%となっていた（第2-2-3図）。

### 第2-2-3図 自殺対策に関する考え方



自殺対策に関する事柄について知っているか尋ねたところ、「内容まで知っていた」と「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」を合わせた者の割合は、「こころの健康相談統一ダイヤル」、「自殺予防週間/自殺対策強化月間」ではおおよそ40%から50%となっていたものの、それ以外ではおおよそ10%から20%となっていた（第2-2-4図）。

第2-2-4図 自殺対策に関する事柄の周知度



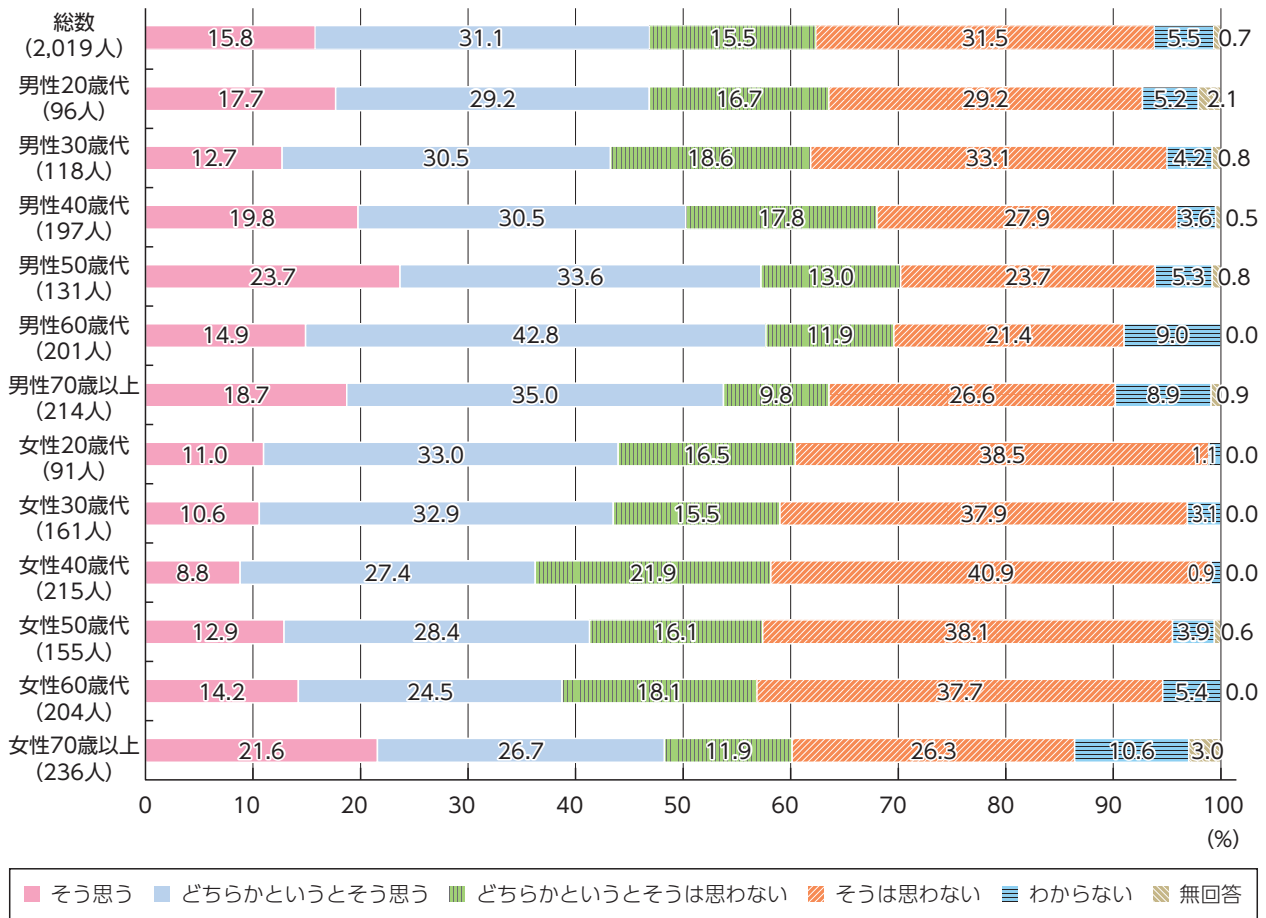
## (2) 悩みやストレスに関することについて

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尋ねたところ、「そう思う」と「どちらかというと思う」を合わせた者の割合は、総数では、46.9%と半数近くになっていた。年代別にみると、男性の50歳代で57.3%、60歳代で57.7%、70歳以上で53.7%と高くなっていった。また、女性の40歳代で36.3%、60歳代で38.7%と低くなっていった（第2-2-5図）。

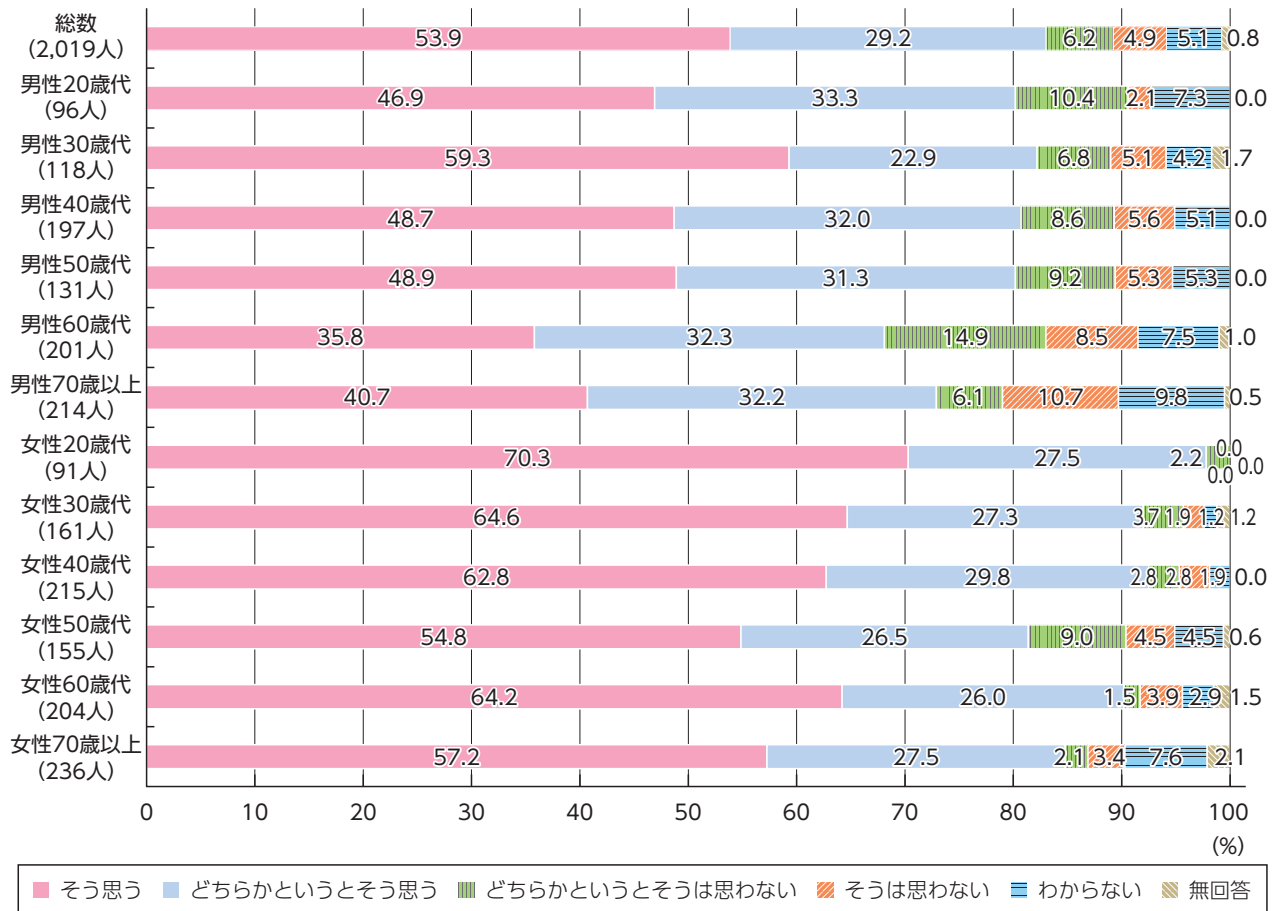
不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人がいると思うか尋ねたところ、「そう思う」と「どちらかというと思う」を合わせた者の割合は、総数では、83.1%と8割超となっていた。年代別にみると、男性の60歳代で68.2%、70歳以上で72.9%と低くなっていった。また、女性の20歳代で97.8%、30歳代で91.9%、40歳代で92.6%、60歳代で90.2%と高くなっていった（第2-2-6図）。

また、必要なとき、物質的・金銭的な支援をしてくれる人がいると思うか尋ねたところ、「そう思う」と「どちらかというと思う」を合わせた者の割合は、総数では、69.2%と7割弱となっていた。男性の60歳代で49.3%、70歳以上で50.0%と低くなっていった。また、女性の20歳代で89.0%、30歳代で87.0%、40歳代で80.0%、60歳代で75.5%と高くなっていった（第2-2-7図）。

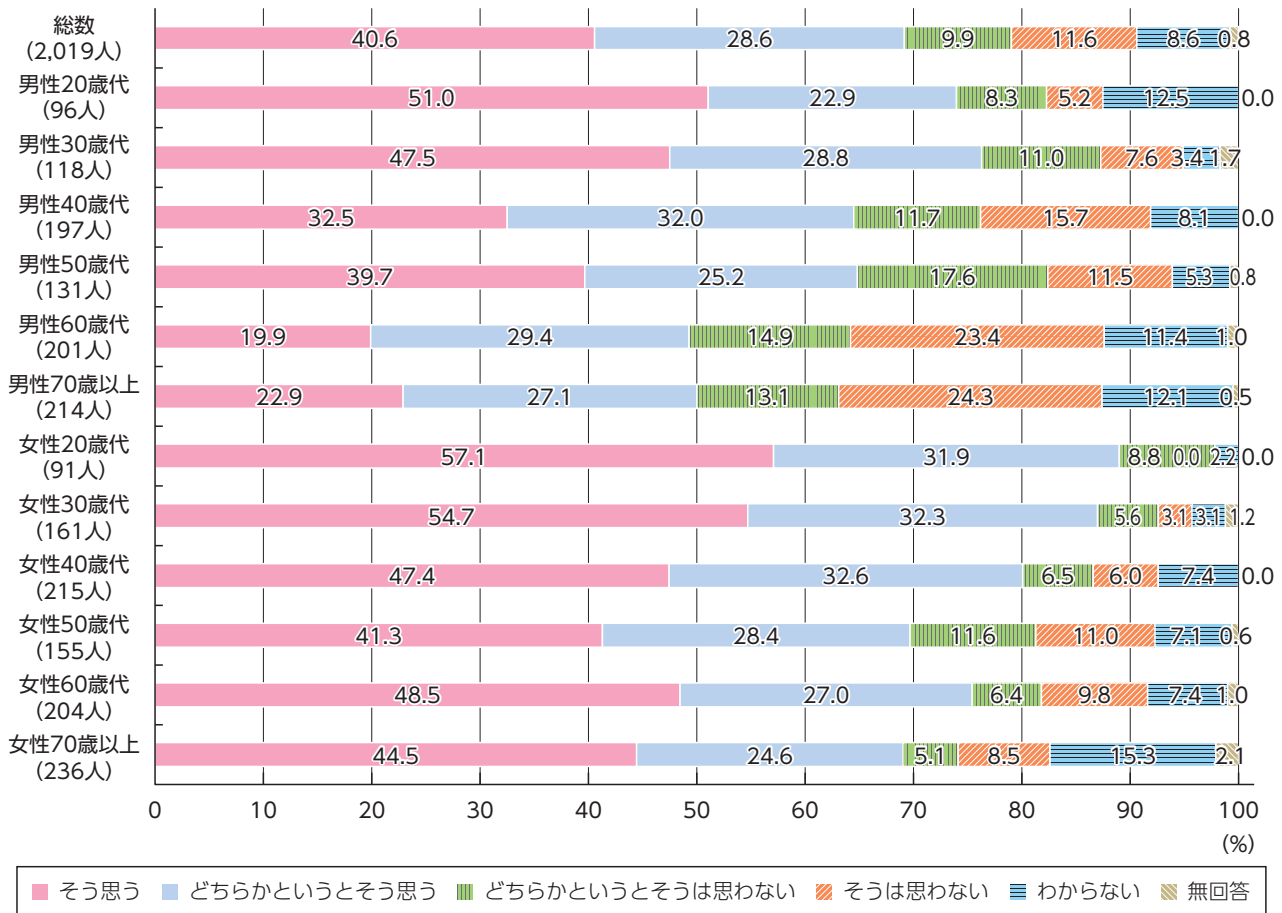
第2-2-5図 相談や助けを求めることへのためらい



第2-2-6図 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



第2-2-7図 物質的・金銭的な支援をしてくれる人の有無

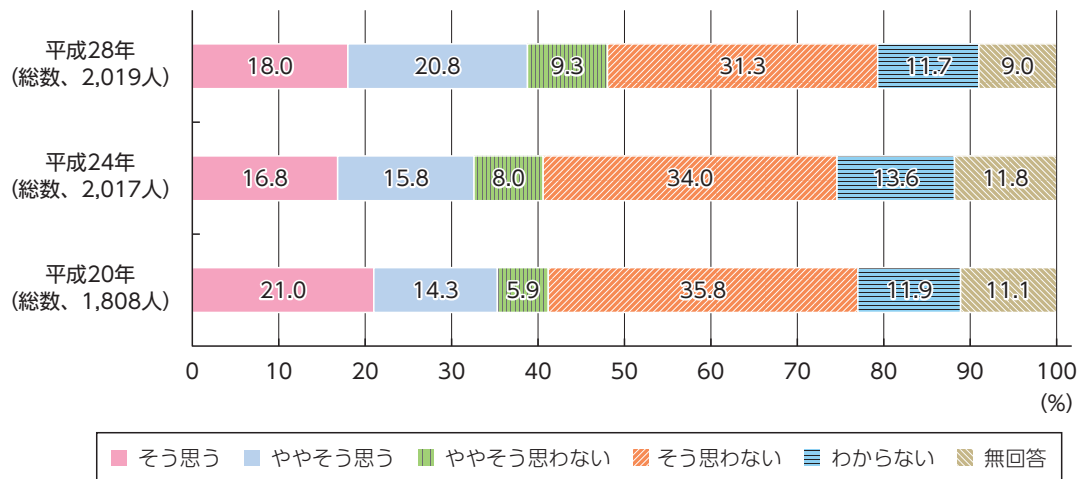


### (3) 自殺やうつに関する意識について

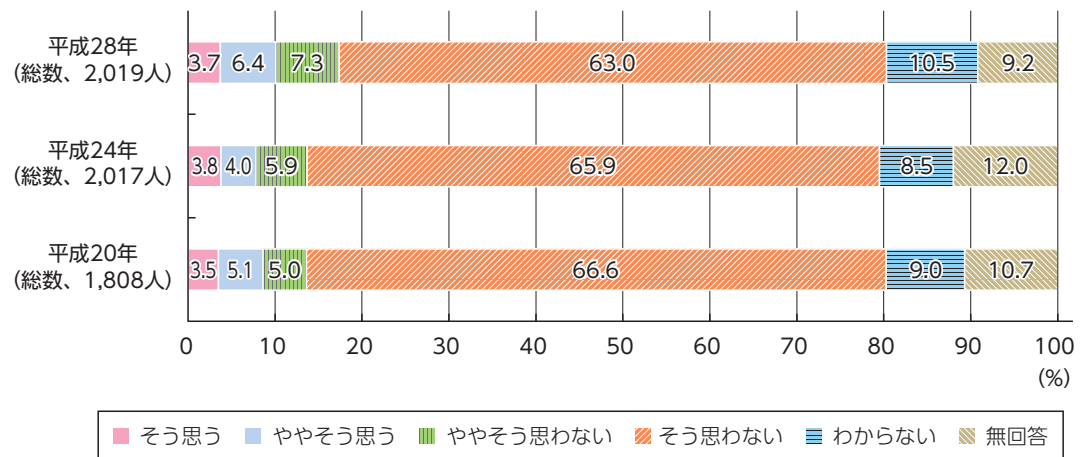
自殺についての意見として、生死は最終的に本人の判断に任せるべきであると思うか尋ねたところ、「そう思う」と「ややそう思う」を合わせた者の割合は38.8%となっていた。前々回の35.3%から前回は32.6%と減少していたが、前回から今回にかけては増加する結果となった(第2-2-8図)。

また、責任を取って自殺することは仕方がないと思うか尋ねたところ、「そう思う」と「ややそう思う」を合わせた者の割合は10.1%となっていた。前々回の8.6%から前回は7.7%と減少していたが、前回から今回にかけては増加する結果となった(第2-2-9図)。

第2-2-8図 生死は最終的に本人の判断に任せるべきである



第2-2-9図 責任を取って自殺することは仕方がない

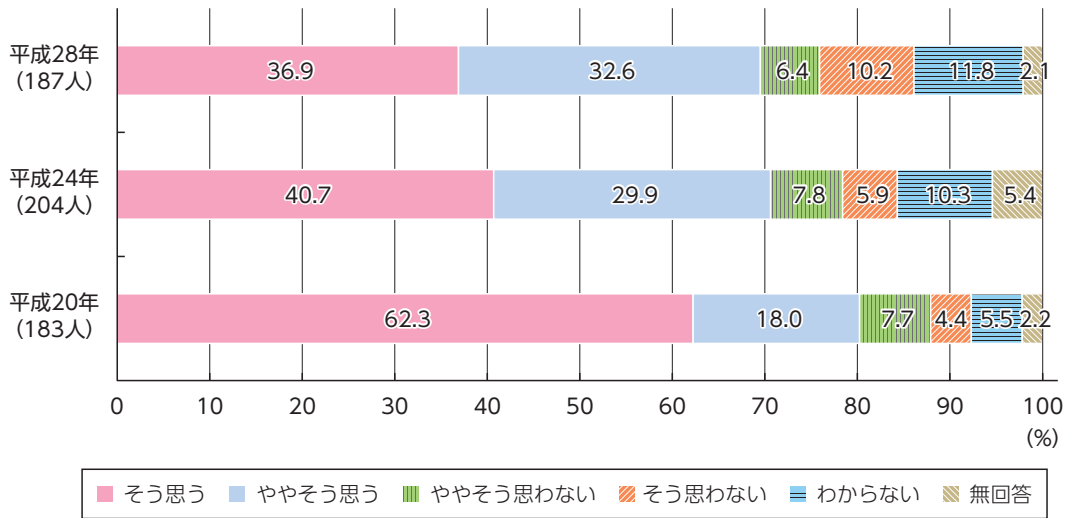


自殺せずに生きていけば良いことがあると思うか尋ねたところ、20歳代では、「そう思う」と「ややそう思う」を合わせた者の割合は69.5%となっていた。前々回の80.3%から前回は70.6%と減少していたが、前回から今回にかけても減少している（第2-2-10図）。

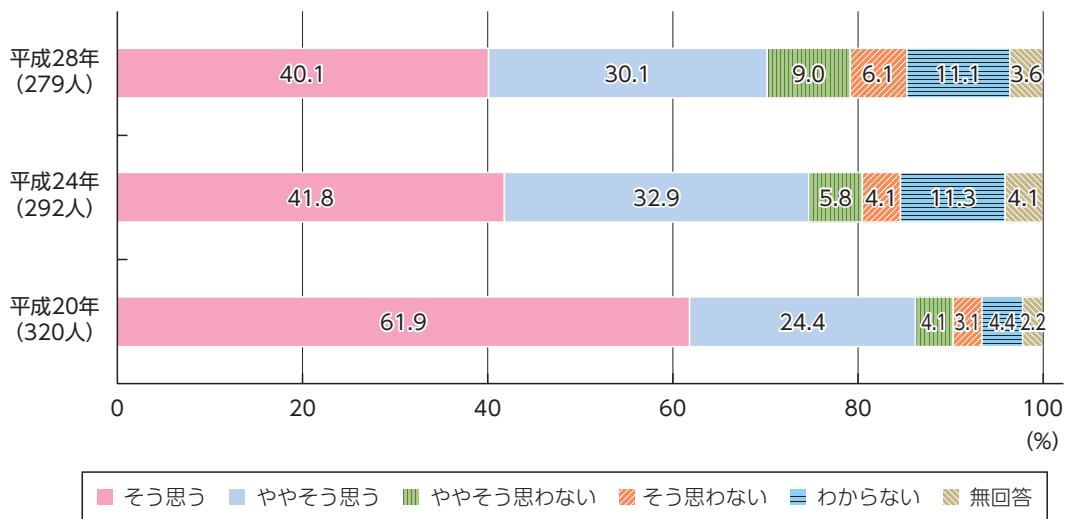
30歳代では、「そう思う」と「ややそう思う」を合わせた者の割合は70.3%となっていた。前々回の86.3%から前回は74.7%と減少していたが、前回から今回にかけても減少している（第2-2-11図）。

また、「そう思わない」と「ややそう思わない」を合わせた者の割合は、20歳代で16.6%、30歳代で15.1%となっていた。20歳代では、前々回の12.0%から前回の13.7%と増加し、前回から今回にかけても増加している。30歳代でも、前々回の7.2%から前回の9.9%と増加し、前回から今回にかけても増加している。

### 第2-2-10図 自殺せずに生きていれば良いことがある 20歳代



### 第2-2-11図 自殺せずに生きていれば良いことがある 30歳代

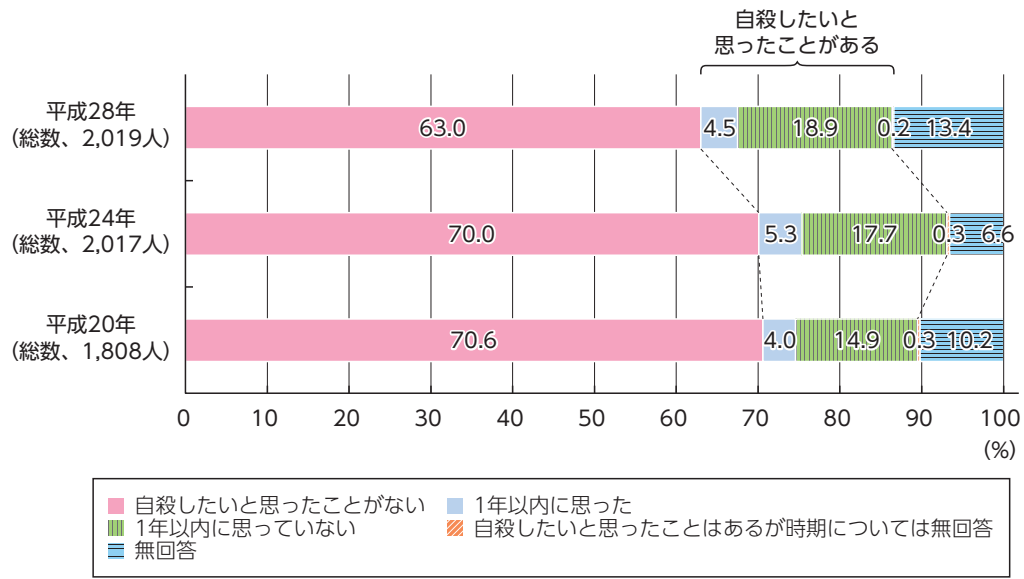


これまでの人生のなかで、本気で自殺したいと考えたことがあるか尋ねたところ、「自殺したいと思ったことがある」と答えた者の割合は23.6%となっていた（第2-2-12図）。

前々回の19.1%から前回は23.4%と増加したが、前回から今回にかけては、ほぼ横ばいとなっている。なお、最近1年以内に自殺したいと思ったことがあるか尋ねたところ、前々回の4.0%から前回は5.3%と増加し、前回の5.3%から今回は4.5%とやや減少したが、おおむね4～5%台で推移している。近年、自殺者数は減少しているものの、本気で自殺したいと考えたことがある者の割合については、さほど変化はみられない。希死念慮を抱かせる条件は大きく改善されていない一方、希死念慮を抱いた人が自殺行動に至らない状況が、この数年で作られてきた可能性が考えられる。



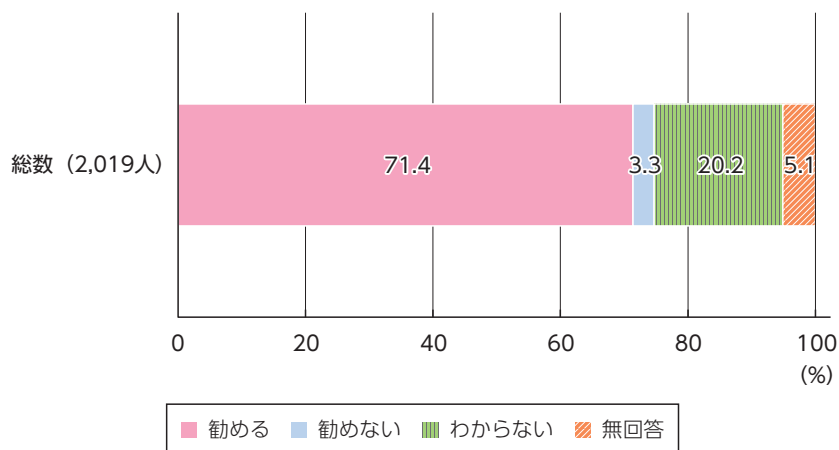
第2-2-12図 自殺を考えた経験



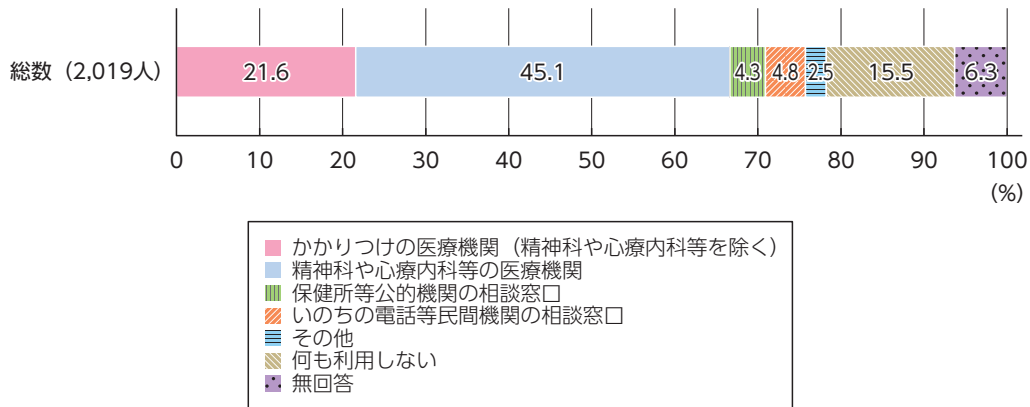
家族など身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、専門の相談窓口へ相談することを勧めるか尋ねたところ、「勧める」と答えた者の割合は71.4%となっていた（第2-2-14図）。

また、自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき、どのような専門の相談窓口を利用したいと思うか尋ねたところ、「精神科や心療内科等の医療機関」と答えた者の割合は45.1%となり、次いで「かかりつけの医療機関（精神科や心療内科等を除く）」が21.6%となっていた（第2-2-15図）。

第2-2-14図 身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき



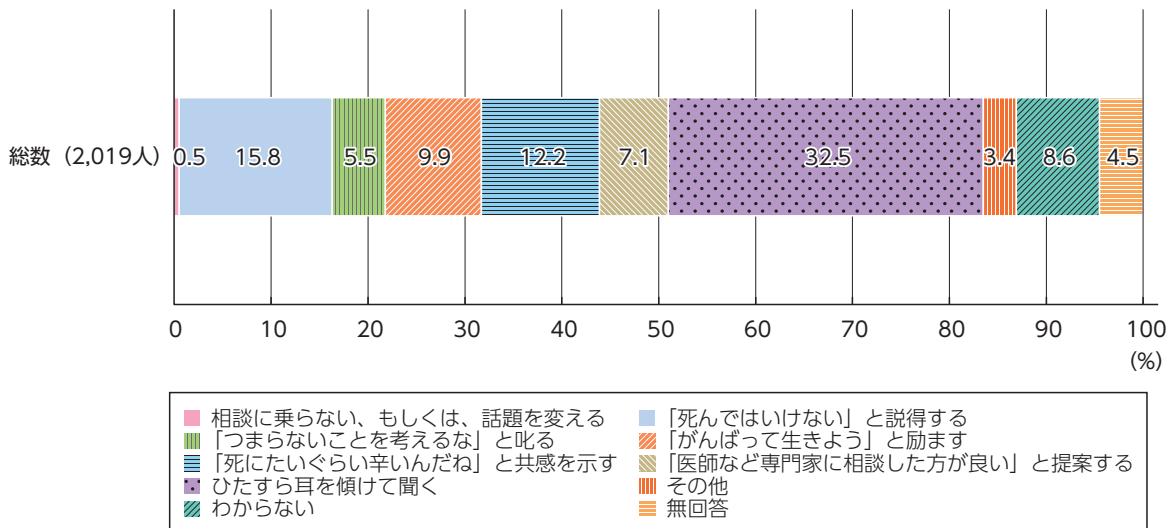
### 第2-2-15図 自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき、利用したい専門の相談窓口



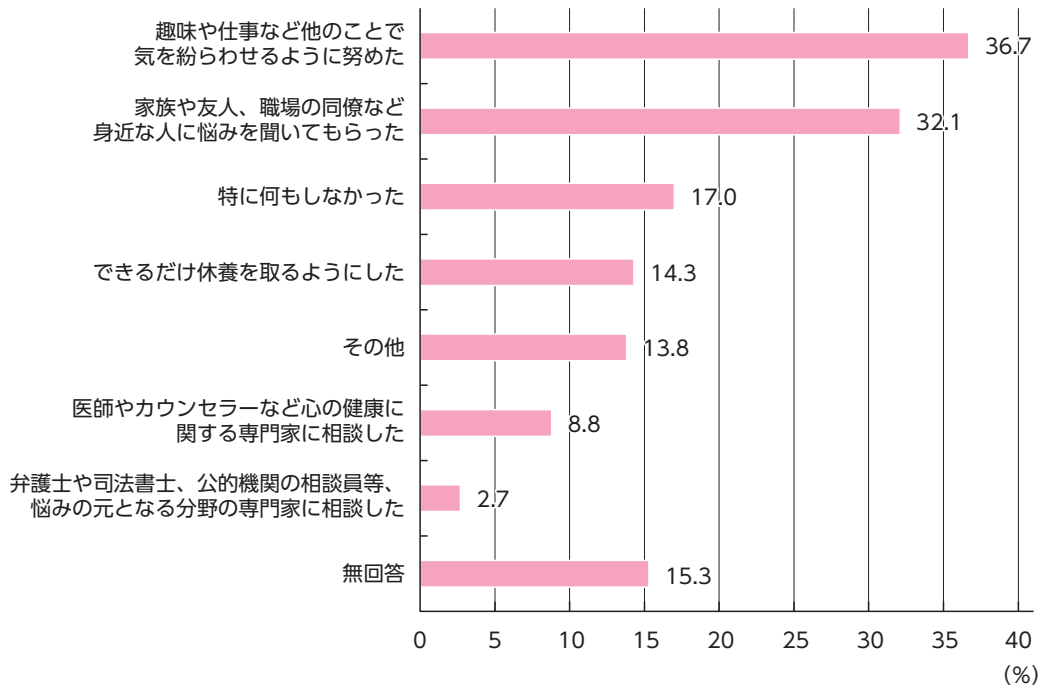
もしも身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、どう対応するのが良いと思うか尋ねたところ、「ひたすら耳を傾けて聞く」と答えた者の割合が32.5%となっていたのに対して、「『医師など専門家に相談した方が良い』と提案する」は7.1%となっていた（第2-2-16図）。

また、自殺をしたいと思ったことがあると答えた者に、どのようにして乗り越えたか尋ねたところ、「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」と答えた者の割合が36.7%、「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」が32.1%となっていたのに対して、「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」は8.8%、「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」は2.7%にとどまる（第2-2-17図）。

### 第2-2-16図 身近な人から「死にたい」と言われたときの対応



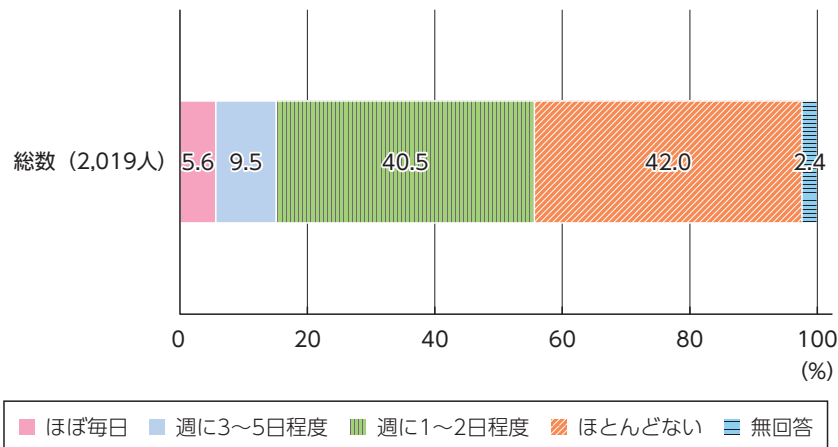
第2-2-17図 自殺を考えたとき、どのように乗り越えたか(該当者数=477人、複数回答)



## (4) メディア（新聞・テレビ・ラジオなどの情報媒体）について

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うか尋ねたところ、「ほとんどない」と答えた者の割合が42.0%、「週に1～2日程度」が40.5%、「週に3～5日程度」が9.5%、「ほぼ毎日」が5.6%となっていた（第2-2-18図）。

第2-2-18図 自殺に関する報道接触状況



また、自殺に関連する様々なサイトを積極的に見たことがあるか尋ねたところ、いずれの年齢層においても「見たことがない」と答えた者の割合が最も多くなっていたが、年齢層が低くなるほど、自殺に関連するサイトを見たことがある場合が多くなっている（第2-2-20表）。

第2-2-20表 自殺関連サイトへの接触状況（複数回答）

(%)

	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」	自殺予防情報を提供するサイト	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	自殺行為に関連した動画配信	その他	見たことがない	無回答	計
20歳代 (187人)	2.7	3.7	5.3	3.2	—	89.8	—	104.8
30歳代 (279人)	1.4	2.9	4.3	1.1	1.1	90.7	0.7	102.2
40歳代 (412人)	1.5	1.0	2.4	1.0	0.7	91.3	3.9	101.7
50歳代 (286人)	0.3	0.3	0.3	1.0	0.3	93.4	4.5	100.3
60歳代 (405人)	—	0.7	0.5	0.7	0.2	91.1	7.2	100.5
70歳以上 (450人)	0.2	1.3	0.4	0.9	0.4	77.6	19.6	100.4

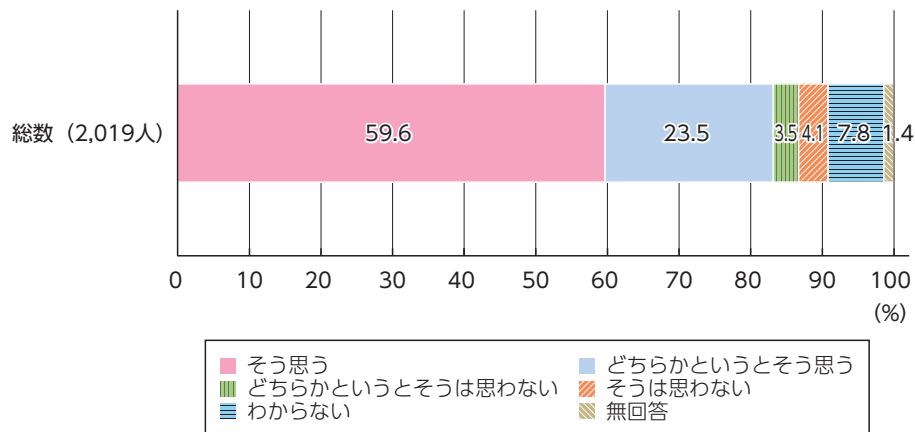
#### (5) 今後の自殺対策について

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うか尋ねたところ、「そう思う」と「どちらかというと思う」を合わせた者の割合は83.1%となっていた（第2-2-21図）。

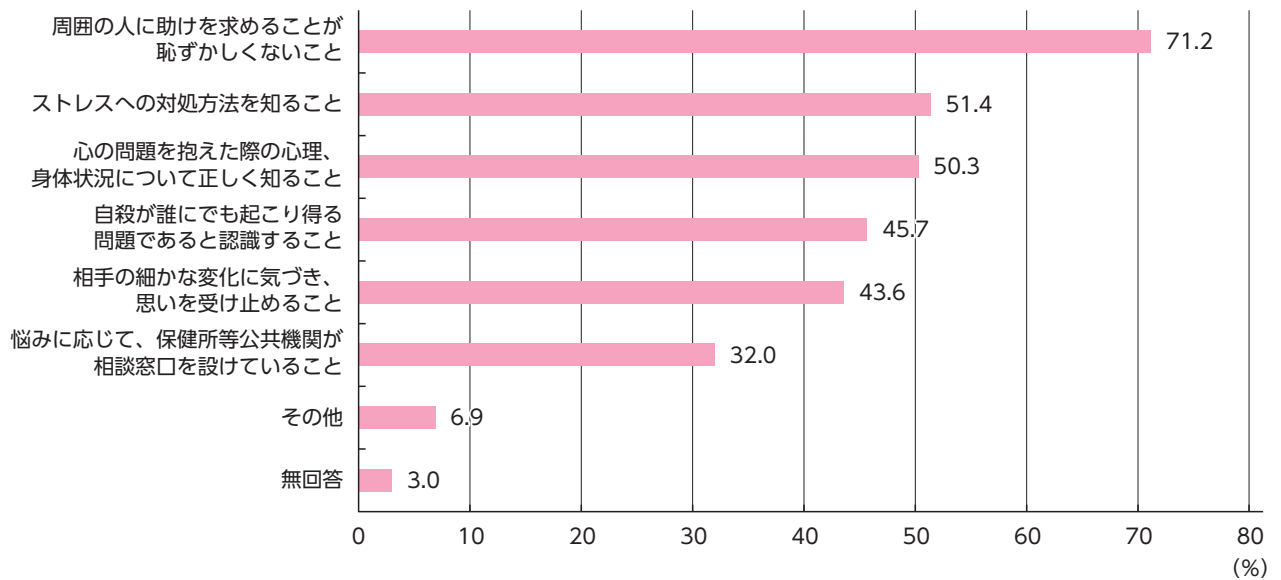
また、どのようなことを学べば、自殺予防に資すると思うか尋ねたところ、「周囲の人に助けを求めることが恥ずかしくないこと」が71.2%、「ストレスへの対処方法を知ること」と答えた者の割合が51.4%、「心の問題を抱えた際の心理、身体状況について正しく知ること」が50.3%となっていた（第2-2-22図）。自殺対策を教育現場で進めていく際には、学校内外における関係者の合意が欠かせないが、当該結果に示されているような期待を踏まえ、児童生徒向け自殺対策の進展が望まれる。

今後どのような自殺対策が必要になると思うか尋ねたところ、「子供の自殺予防」と答えた者の割合が59.9%となっており、改めて国民による強い関心を確認することができる。次いで、「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」が51.2%、「職場におけるメンタルヘルス対策の推進」が47.2%、「地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い」が44.5%となっていた（第2-2-23図）。

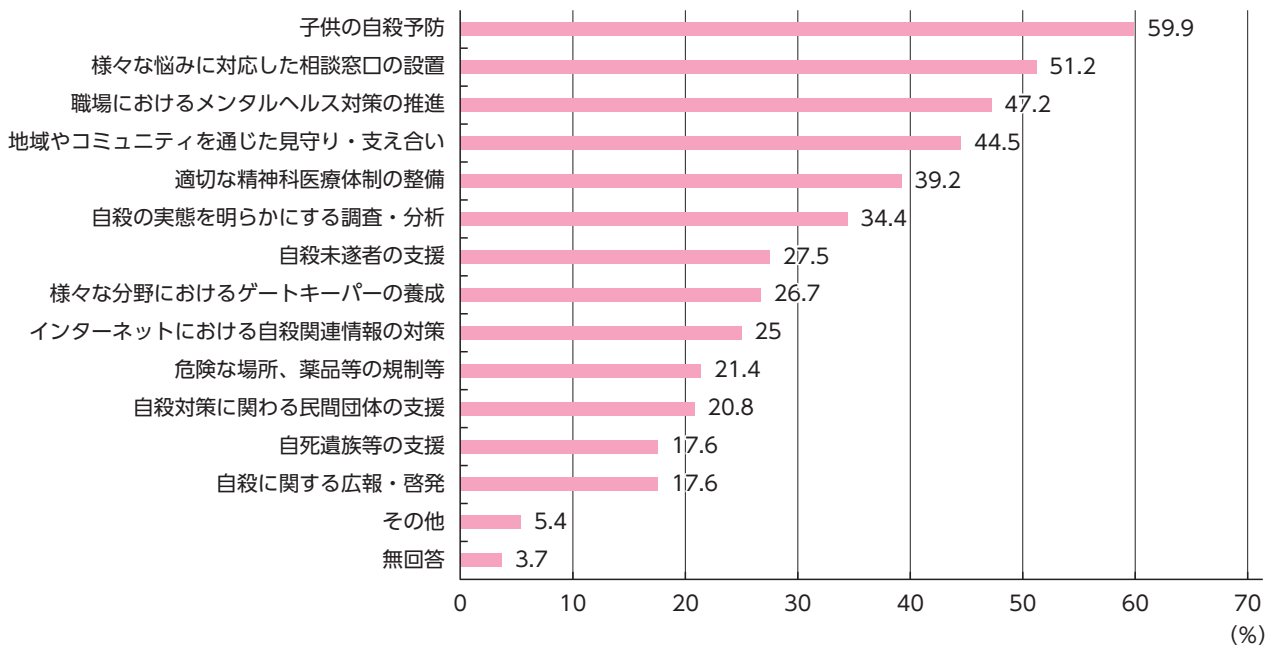
第2-2-21図 児童生徒が、自殺予防について学ぶ機会があった方がよいか



第2-2-22図 児童生徒の段階において、自殺予防に資する学び (総数、2,019人、複数回答)



第2-2-23図 今後必要な自殺対策（総数、2,019人、複数回答）



### 3 まとめ

本意識調査では、自殺対策の現状等、悩みやストレス、自殺やうつ、メディア、今後の自殺対策について尋ねることから、認識、実態等の把握を試みた。

自殺対策基本法は、平成28年の改正により、各地方公共団体における自殺対策計画の策定が義務付けられた。本稿においても各種施策について指摘したところ、今夏予定されている自殺総合対策大綱の見直しと合わせて、地域の実情に応じた、きめ細やかな自殺対策の実現が期待される。

## COLUMN 3

## 『日本財団自殺意識調査2016』について

日本財団は、2016年に始動した「日本財団いのち支える自殺対策プロジェクト」の一環として、同年8月に『日本財団自殺意識調査2016（以下、本調査）』を実施した。全国4万人超を対象とした国内最大規模の自殺意識調査である。全国の自殺念慮（※1）や自殺未遂経験の実態を解明し、自殺対策の必要性に関する社会的機運の醸成と、自治体や民間団体による自殺対策の活動を後押しすることを目的としている。

## 『日本財団自殺意識調査2016』の概要

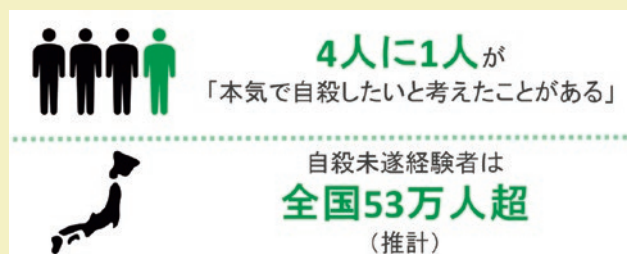
具体的には、2016年8月2日（火）～9日（火）に、「あなた自身に関するアンケート」と題して、全都道府県20歳以上の男女を対象にインターネット調査を実施した。自殺念慮や自殺未遂経験の有無、現在や過去に直面したライフイベント等の合計53問を質問。有効回答数は4万436件で、集計時には2015年の国勢調査に基づき、実際の年齢、性別、県別の人口構成比に調整した。

## 全国の「自殺に関する経験」の実態

本調査結果のポイントは2つある。1点目は、4人に1人（25.4%）が「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る」と回答し、3.4%が、過去1年以内に自殺念慮を抱いていたことである。自殺は複数の問題が複雑に絡みあい「追い込まれた末の死」と言われているが、本調査でも自殺念慮を抱いた人の66.0%が2つ以上の問題を抱えていた。自殺念慮を抱いた原因を上位3つまで回答してもらったところ、男性で最も回答が多かった「勤務問題」を1位に挙げた人は、2位「経済生活問題」、3位「健康問題」という組み合わせが多かった。一方、女性が最も多く挙げた「家庭問題」を1位とした人は、2位「健康問題」、3位「経済生活問題」という組み合わせが多かった（※2）。

2点目は、過去1年以内に自殺未遂を経験した人は推計で53万5,000人にのぼったことだ。「あなたはこれまでに自殺未遂をしたことがありますか」という質問に対し、6.8%が今までに経験があり、0.6%が過去1年以内に自殺未遂を経験していた。直近の未遂経験者の82.6%が2つ以上の問題を抱えていたが、男女共に最も多く挙げられた「健康問題」との組み合わせとしては、男性が「（1位）健康問題×（2位）経済生活問題×（3位）勤務問題」が多く、女性は「（1位）健康問題×（2位）家庭問題×（3位）経済生活問題」が多かった。

このように、自殺念慮や自殺未遂を経験した人の数をかなり具体的に推計することができた。自殺の原因は決して単純ではなく、自殺のリスクを抱えた人の多くが複数の問題を抱えていることも分かった。したがって、対策や支援に取り組む関係者が様々な垣根を超えて連携して自殺対策に取り組むことが重要である。

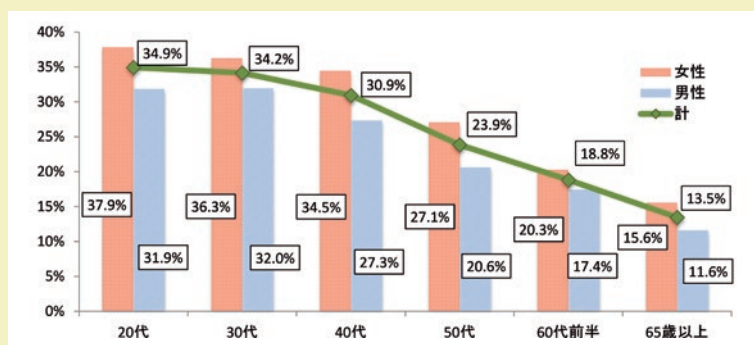


## 自殺念慮と自殺未遂のリスク

「若年層」、「女性」、「身近な人（※3）を自殺で亡くした人」は、自殺念慮や自殺未遂を経験する割合が高かった。特に年代別では、年齢が低くなるほど、自殺念慮や自殺未遂の経験率が高まり、自殺率のデータ（中高年が高く若年層が低い）とは異なる傾向がみられた。さらなる分析が必要で



あるが、これは、多重債務等の切迫した状況に追い込まれて致死率の高い方法を選ぶ中高年に比べ、若者層は進路、職場・学校や家庭での人間関係の悩み等による「生きづらさ」の延長上で自殺念慮や自殺未遂を経験している可能性がある。



性・年代別の自殺念慮（時期問わず※4）

さらに、「虐待経験（現在・過去）+家庭内暴力（現在）」が重なると、自殺未遂の経験がない人の72.34倍も未遂を経験するリスクが高まっていた。「虐待（過去）+生活苦（現在）+アルコール依存（現在）」の組み合わせは26.74倍となる。一方、このような危機要因を抱えても、家族内での自己有用感、直面する問題を前向きに捉える力、「人間同士は理解・共感ができる」という価値観があれば、未遂のリスクが抑制されていた。

同じように「自殺の危機要因（自殺のリスクを高める要因）」を抱えていても、「自殺の抑制要因（自殺のリスクを抑える要因）」を持っていれば、必ずしも自殺のリスクが高まるわけではないことが分かった。危機要因を取り除いていく対策も重要だが、あわせて抑制要因を増やしていく、そういった「生きることの包括的な支援」として自殺対策を推進していくことが大切ということだろう。

『日本財団自殺意識調査2016』報告書の全国編・都道府県別資料編は、以下日本財団公式サイトからダウンロードできる。

[http://www.nippon-foundation.or.jp/what/projects/suicide\\_measures/](http://www.nippon-foundation.or.jp/what/projects/suicide_measures/)

- ※1 「自殺念慮」：本気で自殺を考えること
- ※2 問題の内訳（例）
  - 勤務問題：転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等
  - 経済生活問題：倒産、事業不振、負債、失業等
  - 健康問題：自分の病気の悩み、身体の悩み等
  - 家庭問題：家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等
- ※3 「身近な人」：同居または別居の家族・親族、友人、恋人
- ※4 「時期問わず」：時期を限定せずに、これまでの人生の中で（自殺念慮を抱いたことがある）

日本財団ソーシャルイノベーション本部国内事業開発チーム  
 チームリーダー 芳川 龍郎  
 プロジェクトコーディネーター 服部 紗代