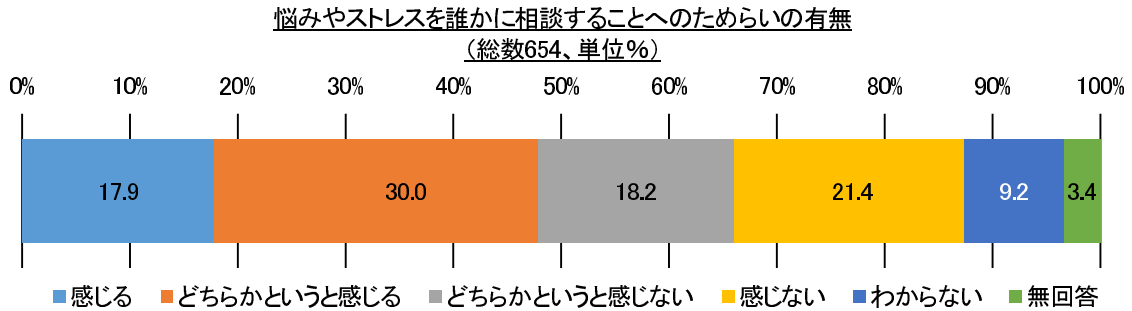
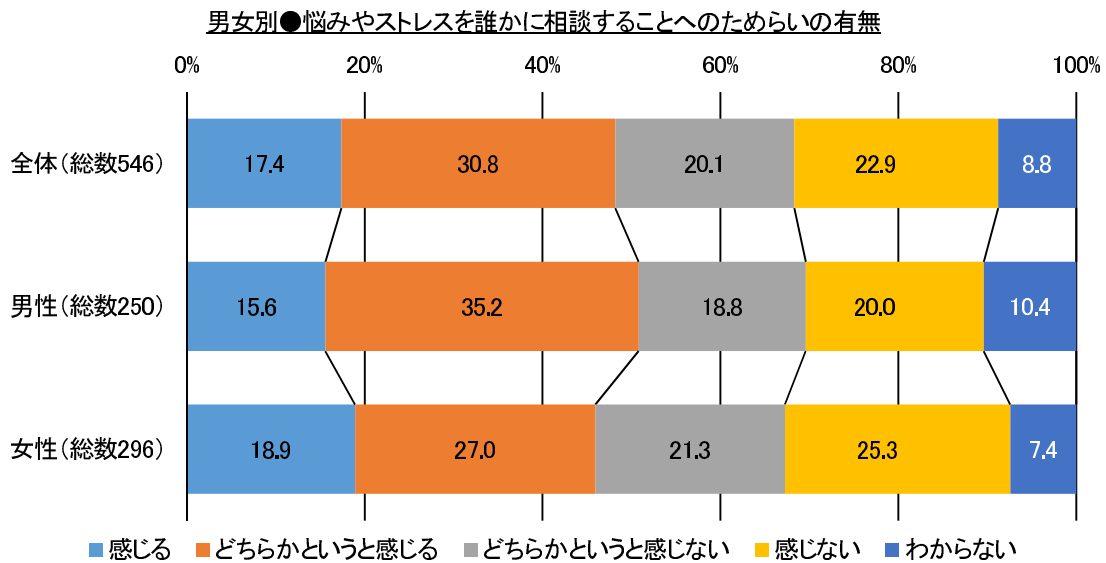


こころの健康に関する市民意識調査

問1 悩み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。

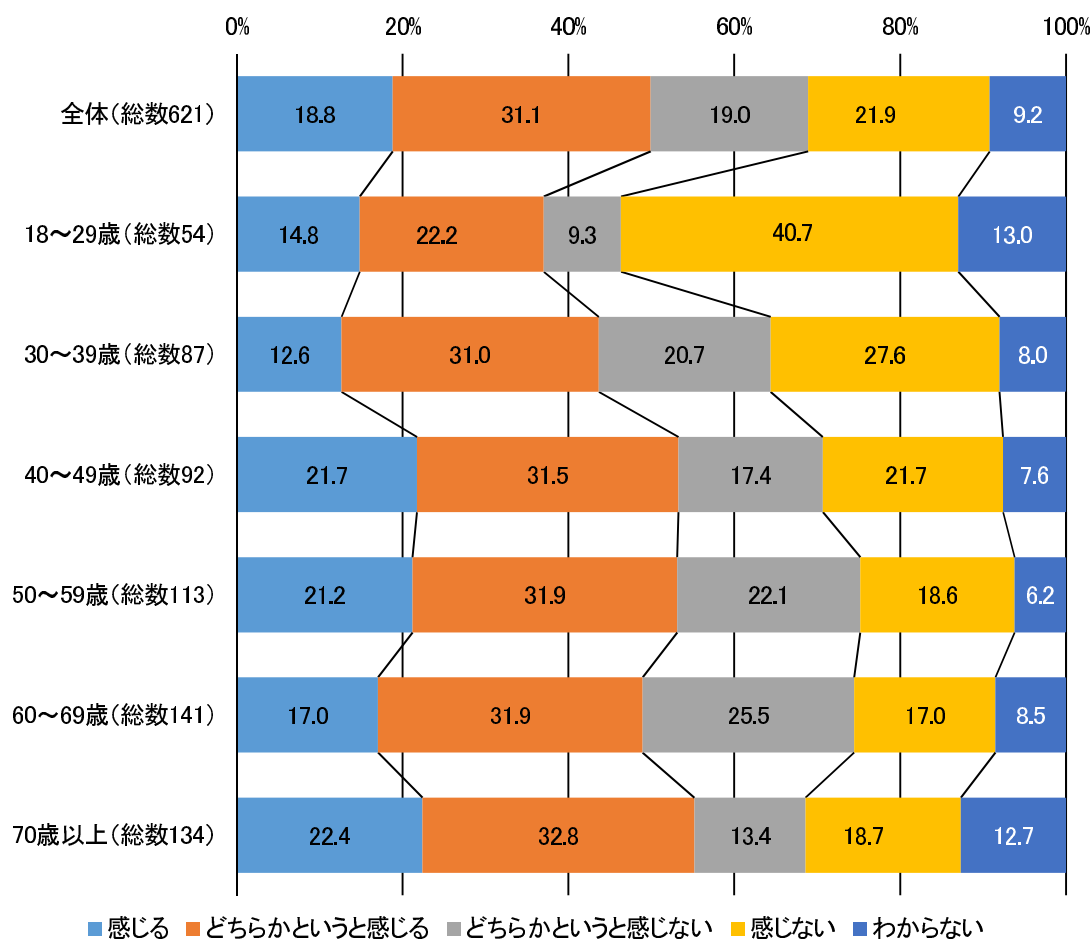


○「感じる」「どちらかというと感じる」を合わせると 47.9%が感じる、逆に、「どちらかというと感じない」「感じない」を合わせると 39.4%が感じないと回答しています。



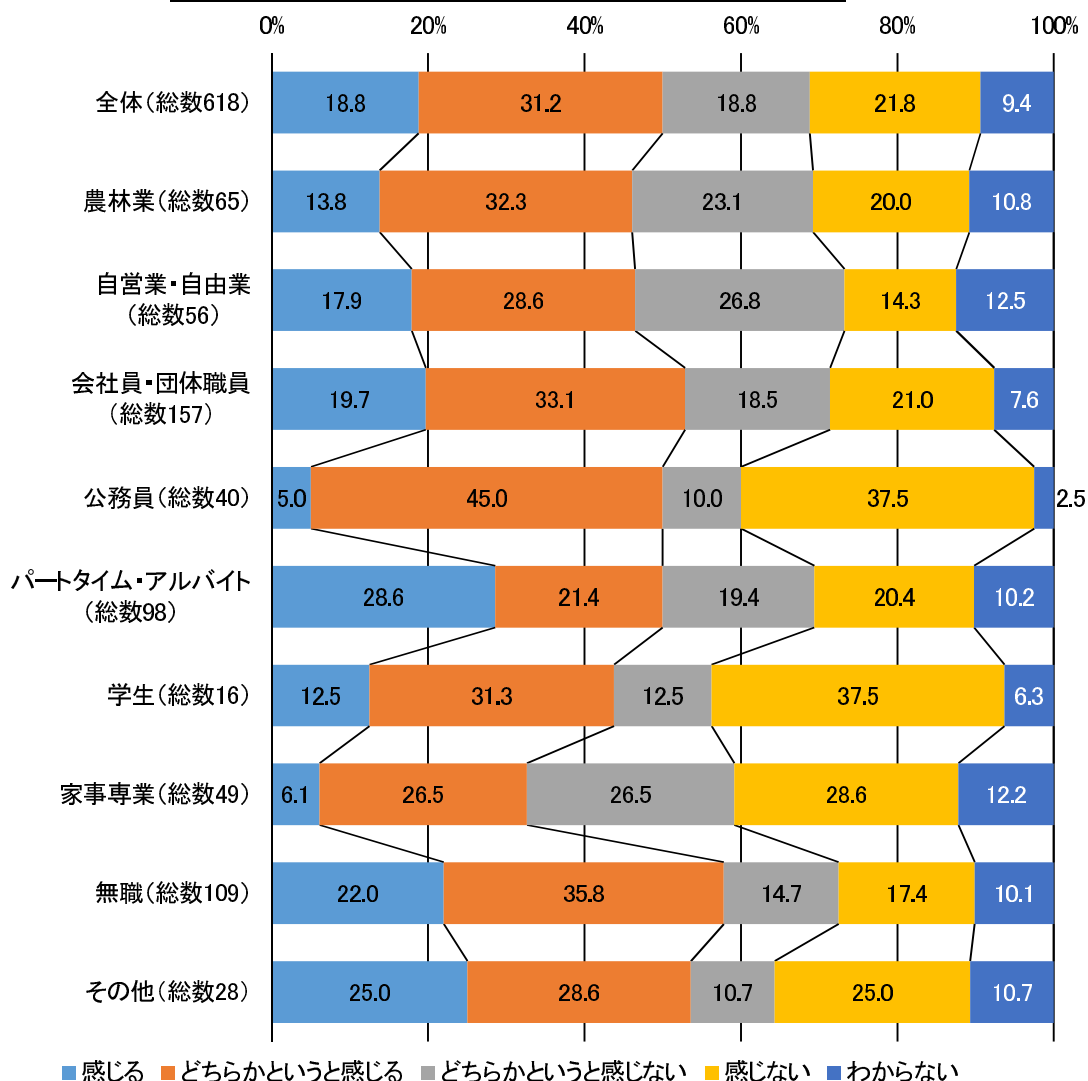
○男女別では、「感じる」「どちらかというと感じる」を合わせると、「男性」は 50.8%、「女性」は 45.9%で、「男性」が「女性」を 4.9 ポイント上回っています。また、「どちらかというと感じない」「感じない」を合わせると「男性」は 38.8%、「女性」は 46.6%で、「女性」が「男性」を 7.8 ポイント上回り、さらに差が広がっています。

年齢別●悩みやストレスを誰かに相談することへのためらいの有無



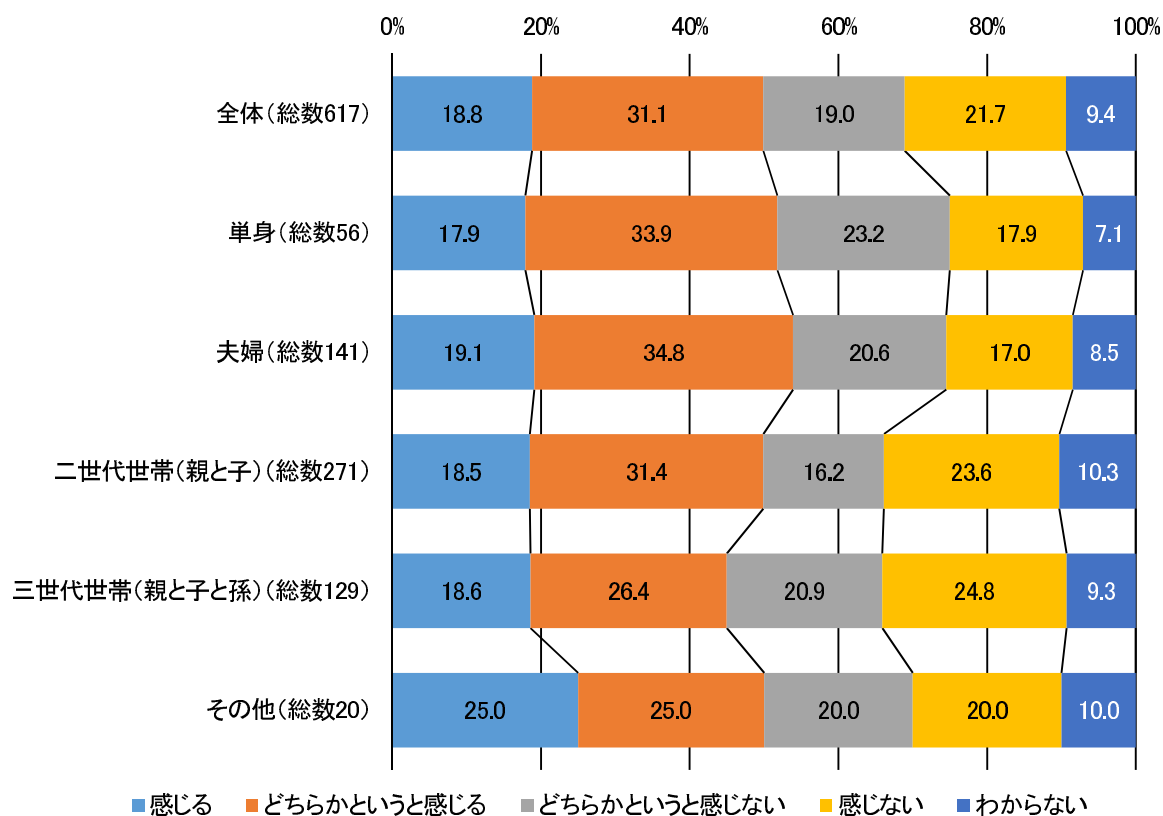
○年齢別では、「感じる」「どちらかというと感じる」を合わせると、全体に年齢が上がるほど感じると回答する割合が高くなり、「18~29歳」の37.0%が「70歳以上」では55.2%となっています。「60~69歳」で48.9%といったん下がりますが、「70歳以上」で再び大きく上がっています。

職業別●悩みやストレスを誰かに相談することへのためらいの有無



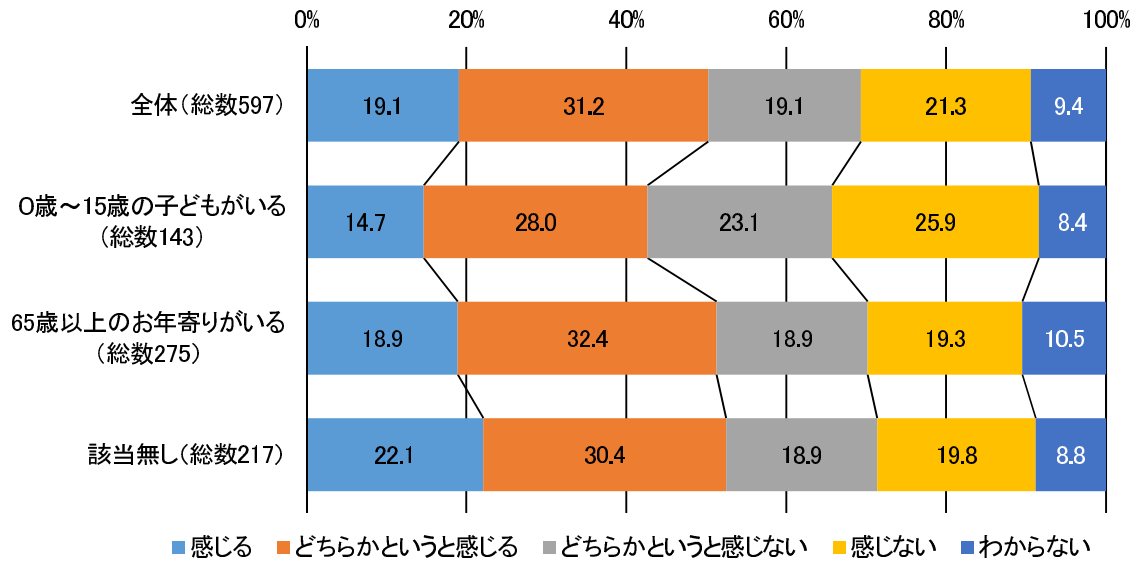
○職業により傾向は大きく異なっています。「感じる」「どちらかというと感じる」を合わせると、最も高いのが「無職」の 57.8%、次いで「その他」の 53.6%、「会社員・団体職員」の 52.8%、低いのが「家事専業」の 32.6%、「学生」の 43.8%、「農林業」の 46.1%などとなっています。

家族構成別●悩みやストレスを誰かに相談することへのためらいの有無



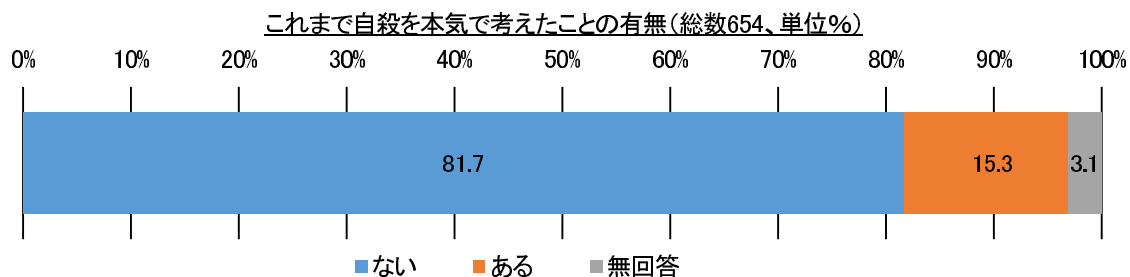
○家族構成別では、「感じる」「どちらかというと感じる」を合わせると、「夫婦」が53.9%で最も高く、次いで「単身」が51.8%、逆に低いのは「三世帯世帯（親と子と孫）」の45.0%などで、全体に家族員数が増えるに従って割合は下がっています。

世帯の状況別●悩みやストレスを誰かに相談することへのためらいの有無

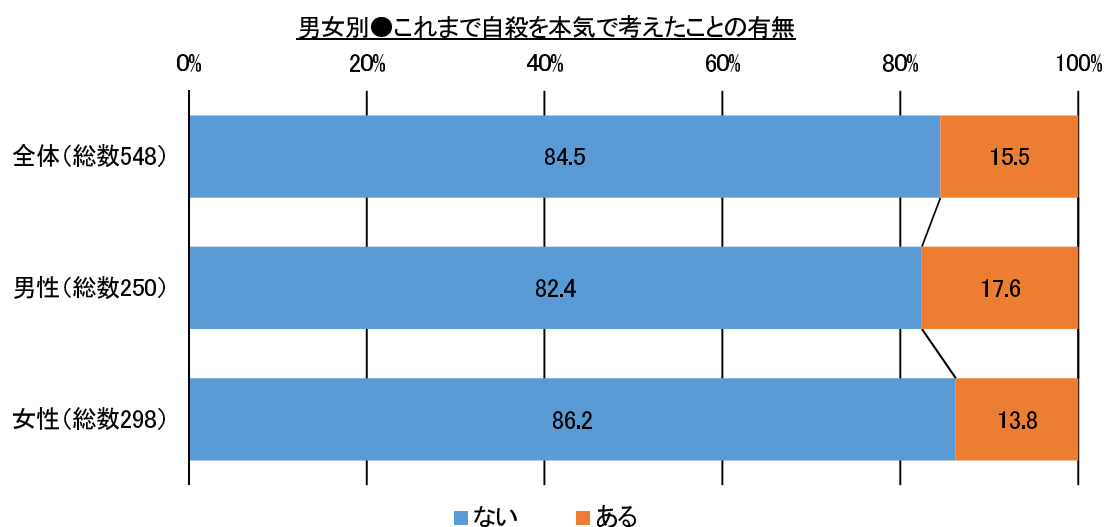


○世帯の状況別では、「感じる」「どちらかというと感じる」を合わせると、「該当無し」が52.5%で最も高く、「0歳～15歳の子どもがいる」では42.7%と大きく下がっています。

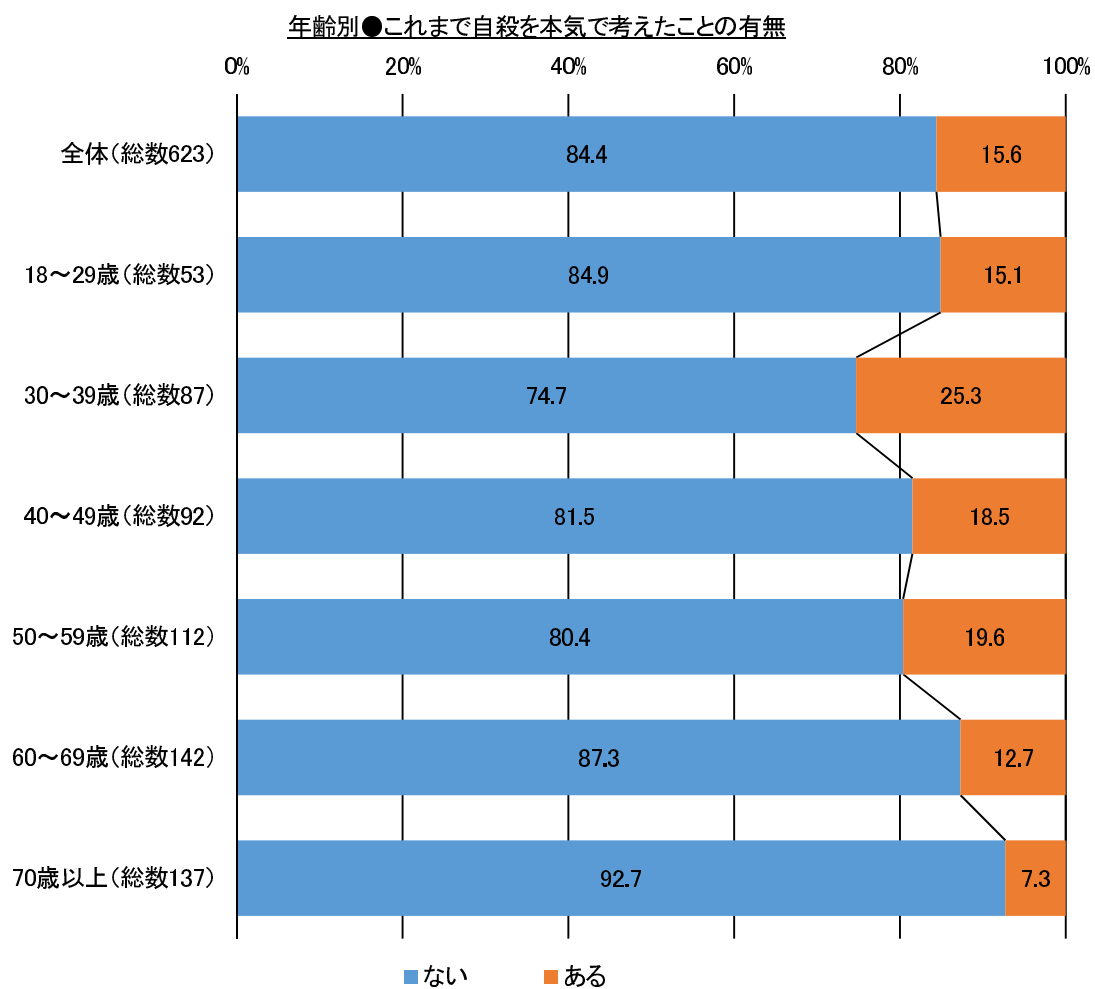
問2 これまでに、本気で自殺したいと考えたことがありますか。



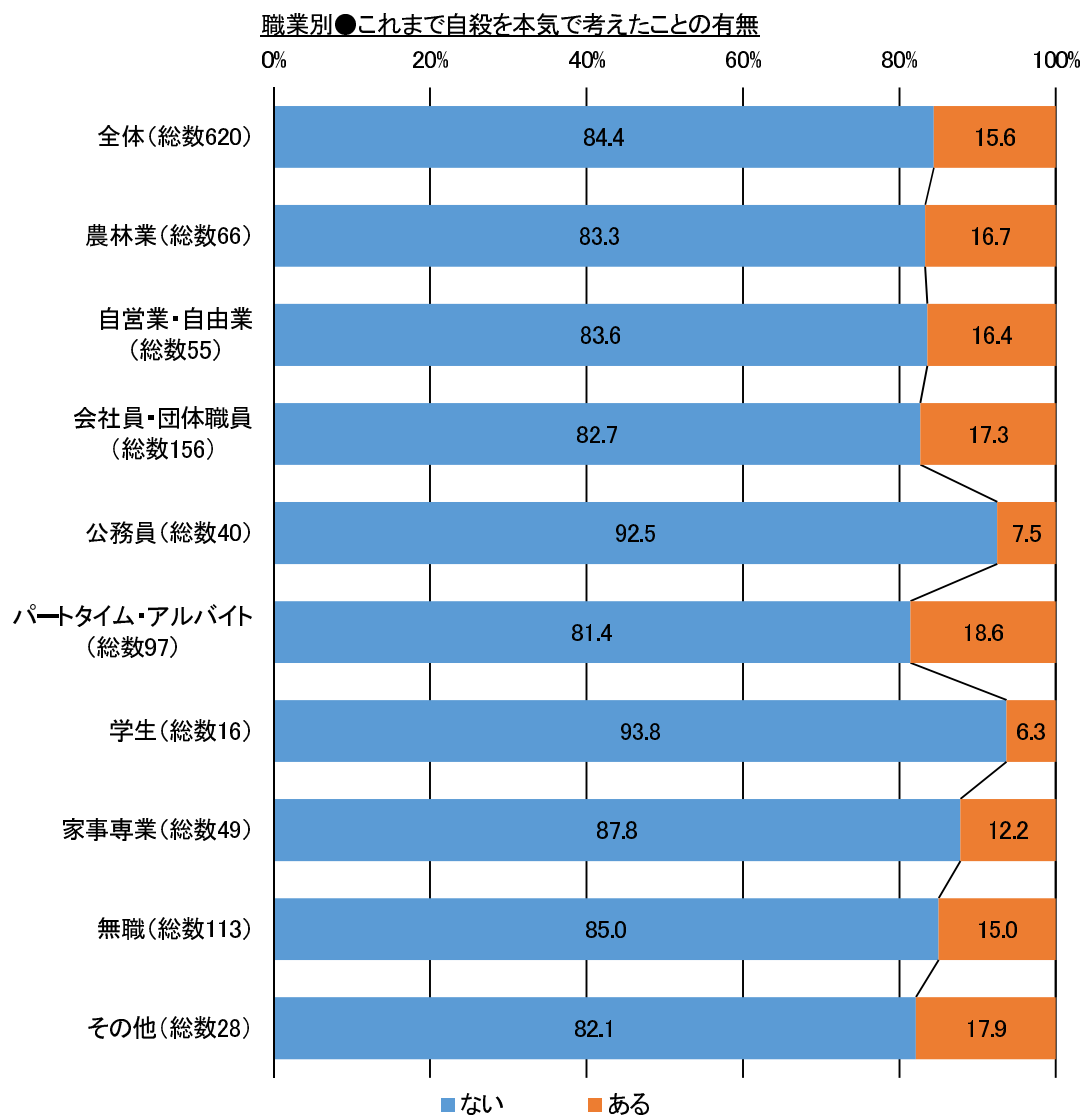
○これまで自殺を本気で考えたことは、「ない」が81.7%、「ある」が15.3%となっています。



○男女別では、「ある」が「男性」では17.6%、「女性」では13.8%で、「男性」が「女性」を3.8ポイント上回っています。

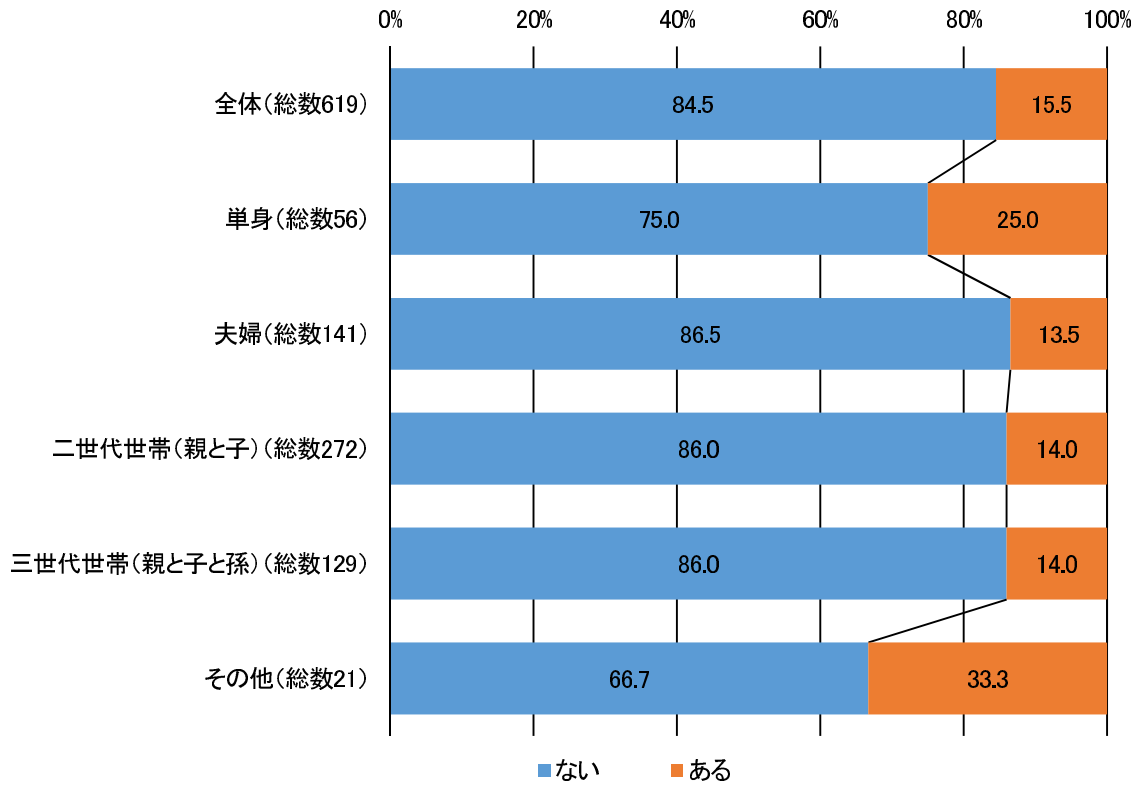


○年齢別では、「ある」が「30～39歳」で25.3%と最も高く、以降年齢が上がるに従っておおむね減少し、「70歳以上」で7.3%と最も低くなっています。

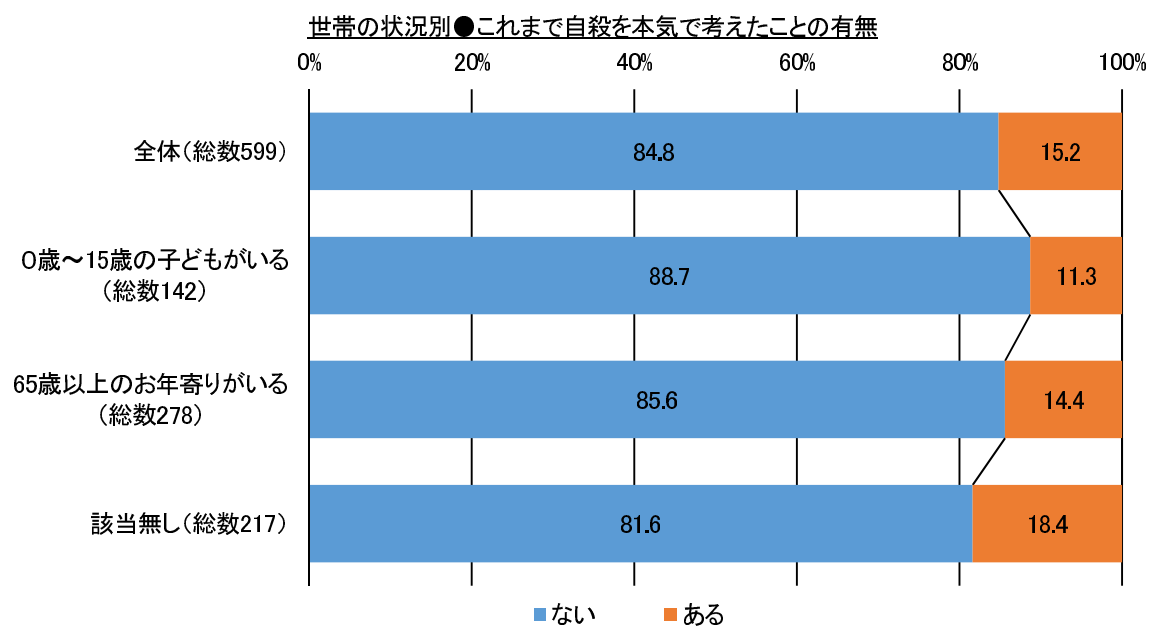


○職業別では、「ある」が「パートタイム・アルバイト」で18.6%と最も高く、次いで「その他」が17.9%、「会社員・団体職員」が17.3%、逆に低いのは「学生」が6.3%、「公務員」が7.5%などとなっています。職業により大きな差がみられます。

家族構成別●これまで自殺を本気で考えたことの有無



○家族構成別では、「ある」は「その他」が33.3%で最も高く、次いで「単身」が25.0%。「夫婦」「二世帯世帯 (親と子)」「三世帯世帯 (親と子と孫)」では14%前後でほとんど差がみられません。

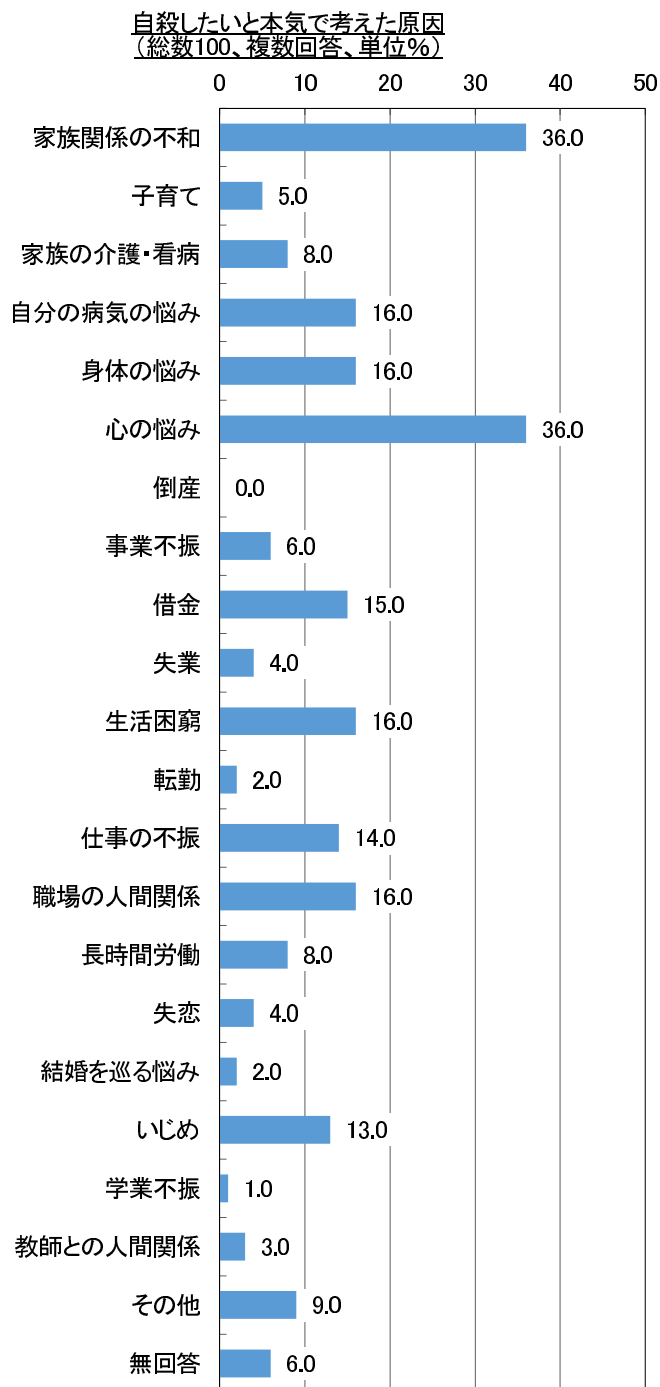


○世帯の状況別では、「ある」は「該当無し」が18.4%と最も高く、次いで「65歳以上のお年寄りがいる」が14.4%、「0歳～15歳の子どもがいる」が11.3%となっています。

問3 前の質問に「2. ある」と答えた方に質問します。

自殺したいと本気で考えたのは、何が原因だと思いますか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

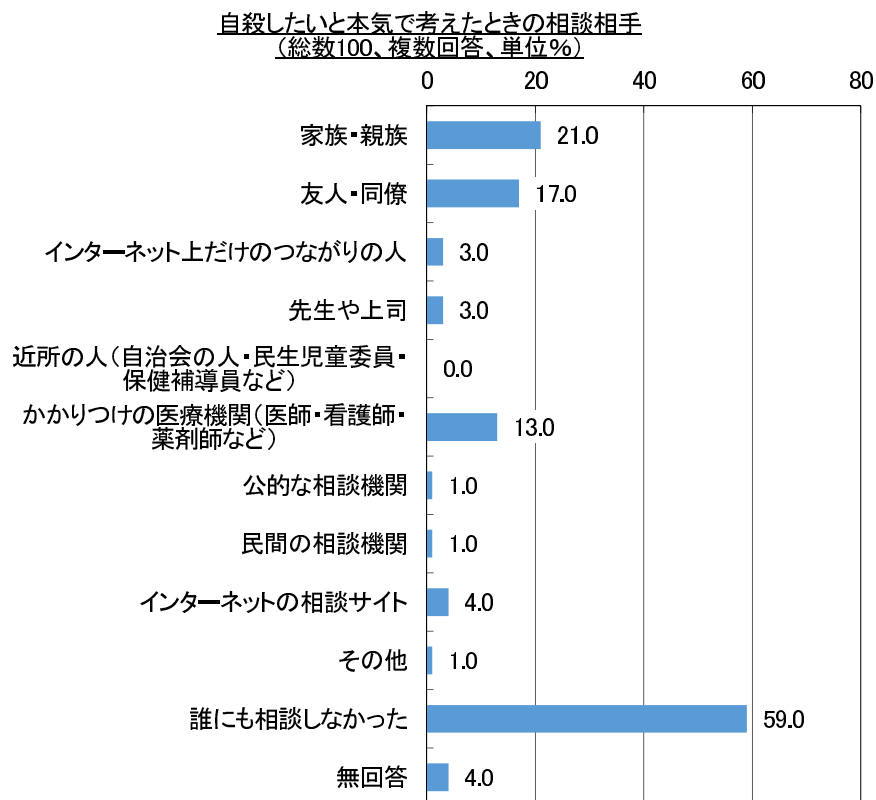


○自殺したいと本気で考えた原因は、「家族関係の不和」と「心の悩み」がともに36.0%で最も高く、次いで「自分の病気の悩み」「身体の悩み」「生活困窮」「職場の人間関係」がそれぞれ16.0%などとなっています。

□問3「その他」の記述内容：

- 長時間労働、低賃金の為、将来への不安感（男性／18～29歳／パートタイム・アルバイト／豊井地区）
 - クラスメイトとの不和（女性／18～29歳／家事専業／平岡地区）
 - べつになし（男性／40～49歳／その他：障がい福祉／豊井地区）
 - 将来への不安（女性／40～49歳／パートタイム・アルバイト／中野地区）
 - 生理目的（男性／50～59歳／会社員・団体職員／中野地区）
 - 成長期の不安から（女性／50～59歳／農林業／豊井地区）
 - 主人の死（－／70歳以上／その他：季節労働者／中野地区）
 - 病気（男性／30～39歳／無職／高丘地区）
 - 生理時（女性／18～29歳／家事専業／中野地区）
 - 地域の間関係、しがらみ（－／60～69歳／自営業・自由業／日野地区）
-

問4 問2の質問に「2.ある」と答えた方に質問します。
自殺したいと本気で考えたときに、誰に相談しましたか。
あてはまるものすべてに○をつけてください。



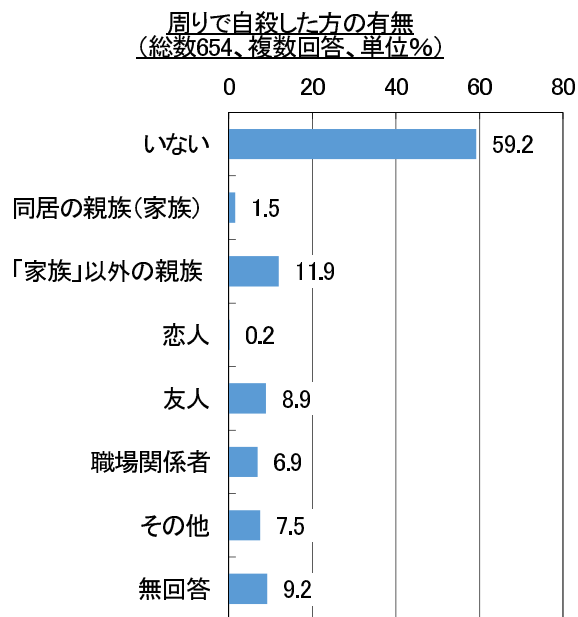
○自殺したいと本気で考えたときの相談相手は、「誰にも相談しなかった」が59.0%で飛び抜けて高く、次いで「家族・親族」が21.0%、「友人・同僚」が17.0%、「かかりつけの医療機関（医師・看護師・薬剤師など）」が13.0%などとなっています。

□「その他」の記述内容：

○職場の先輩（女性／18～29歳／家事専業／中野地区）

問5 周りで自殺をした方はいらっしゃいますか。

いらっしゃる場合は、その人との関係であてはまるものすべてに○をつけてください。



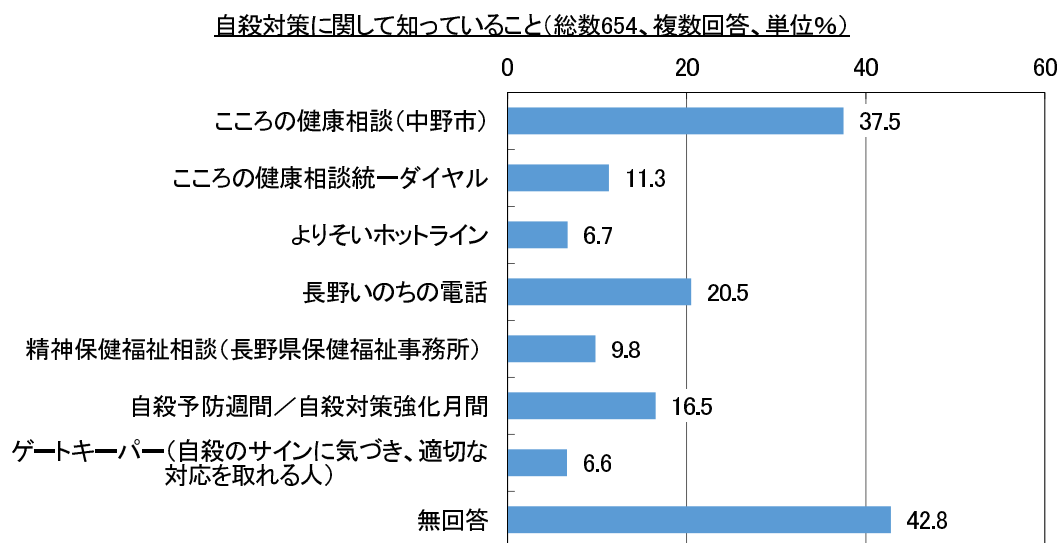
○周りで自殺した方の有無は、「いない」が 59.2%で最も高く、次いで「「家族」以外の親族」が 11.9%、「友人」が 8.9%、「その他」が 7.5%などとなっています。

□問5「その他」の記述内容：

- 友人の親（女性／18～29歳／会社員・団体職員／日野地区）
 - 近所の方（男性／70歳以上／自営業・自由業／中野地区）
 - 夫の知り合い（女性／30～39歳／公務員／中野地区）
 - 同級生（女性／18～29歳／家事専業／平岡地区）
 - 学校の先生（男性／30～39歳／無職／平岡地区）
 - 近所の人（男性／40～49歳／会社員・団体職員／中野地区）
 - 親友のおつきあいでいた人（女性／40～49歳／パートタイム・アルバイト／中野地区）
 - 近所の方（女性／18～29歳／家事専業／中野地区）
 - 友人の子、友人の夫（女性／50～59歳／パートタイム・アルバイト／平野地区）
 - 区内の人（男性／60～69歳／農林業／豊井地区）
 - 近所の人（女性／60～69歳／会社員・団体職員／豊井地区）
 - 友人の親（女性／40～49歳／パートタイム・アルバイト／中野地区）
 - 仕事で関わったことのある人（女性／30～39歳／公務員／高丘地区）
 - 家の前の住人（女性／40～49歳／パートタイム・アルバイト／延徳地区）
 - 知人の兄弟（男性／30～39歳／会社員・団体職員／高丘地区）
 - 同地域の人（女性／50～59歳／その他：家事＋自営の畑の手伝い／科野地区）
 - 義母の妹さん（女性／70歳以上／無職／中野地区）
 - 知り合いの家族、3人（女性／40～49歳／公務員／長丘地区）
 - 同じ地区に住んでいた人（女性／50～59歳／家事専業／日野地区）
 - 息子の友人（－／60～69歳／パートタイム・アルバイト／日野地区）
 - 近所の人。遠い親せきの人（女性／40～49歳／会社員・団体職員／倭地区）
 - 知り合いのご主人（女性／50～59歳／パートタイム・アルバイト／中野地区）
 - 友人の親（女性／50～59歳／会社員・団体職員／高丘地区）
 - 友人のご主人（パワハラ）、お客様（うつ）（女性／50～59歳／自営業・自由業／延徳地区）
 - 近所の人（女性／30～39歳／会社員・団体職員／平岡地区）
 - 同集落だが無関係（男性／70歳以上／農林業／高丘地区）
 - 親せき（男性／70歳以上／無職／中野地区）
 - 遠い友人（－／70歳以上／農林業／高丘地区）
 - 近所の方、いとこ（女性／50～59歳／農林業／高丘地区）
 - もと職場関係者（女性／50～59歳／パートタイム・アルバイト／中野地区）
 - 親せき（男性／50～59歳／その他：身体障がい者／平野地区）
 - 小学校～中学校の同級生（男性／60～69歳／農林業／倭地区）
 - 近所の人（女性／50～59歳／農林業／平野地区）
 - 同級生（男性／18～29歳／会社員・団体職員／長丘地区）
 - 知人（男性／50～59歳／公務員／長丘地区）
 - 家族（娘）は深刻な状態にあり苦しんでいる（男性／70歳以上／パートタイム・アルバイト／日野地区）
 - 後輩（男性／18～29歳／会社員・団体職員／中野地区）
-

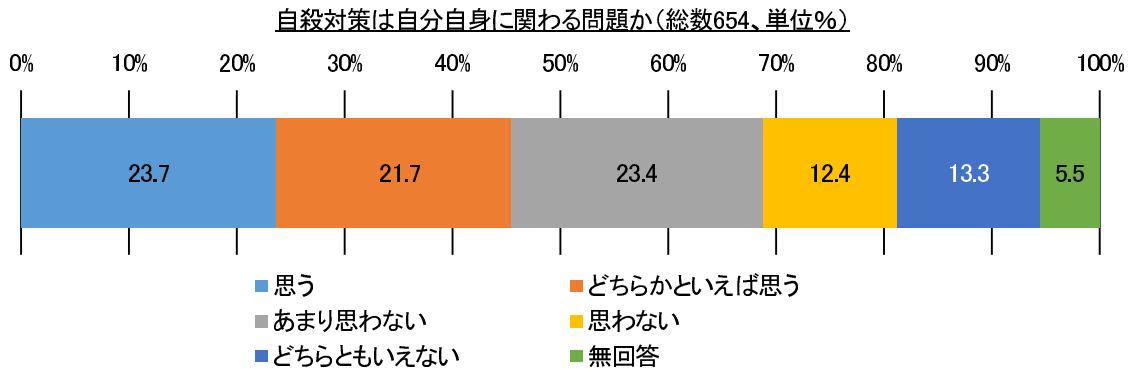
問6 自殺対策に関する以下のことについて知っていましたか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

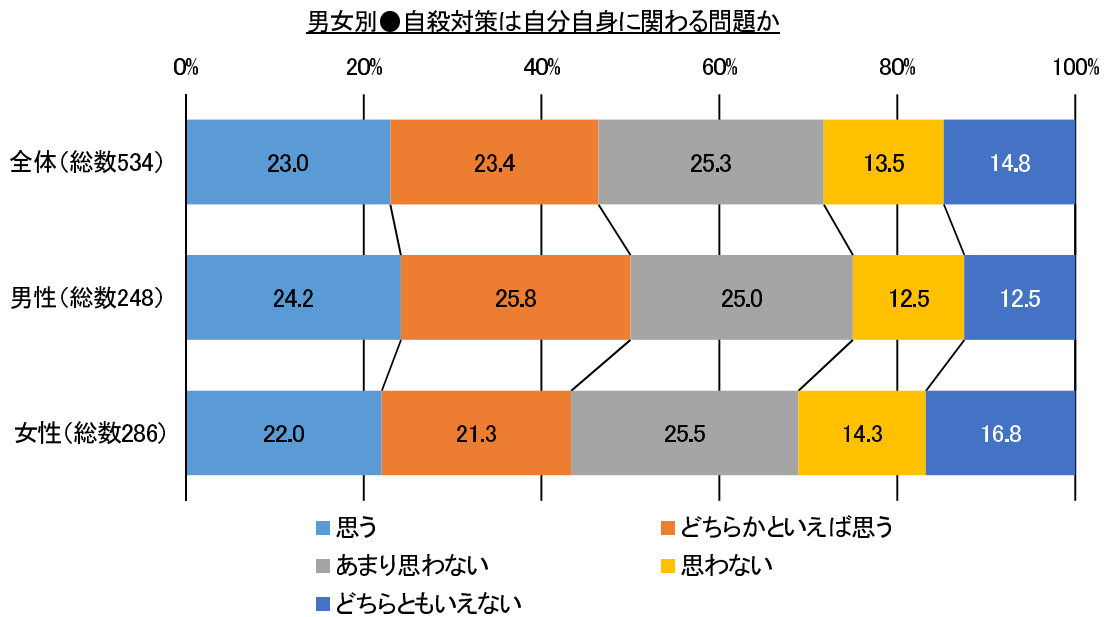


○自殺対策として知っていることは、「こころの健康相談(中野市)」が37.5%で最も高く、次いで「長野いのちの電話」が20.5%、「自殺予防週間/自殺対策強化月間」が16.5%などとなっています。

問7 自殺対策は自分自身に関わる問題だと思いますか。

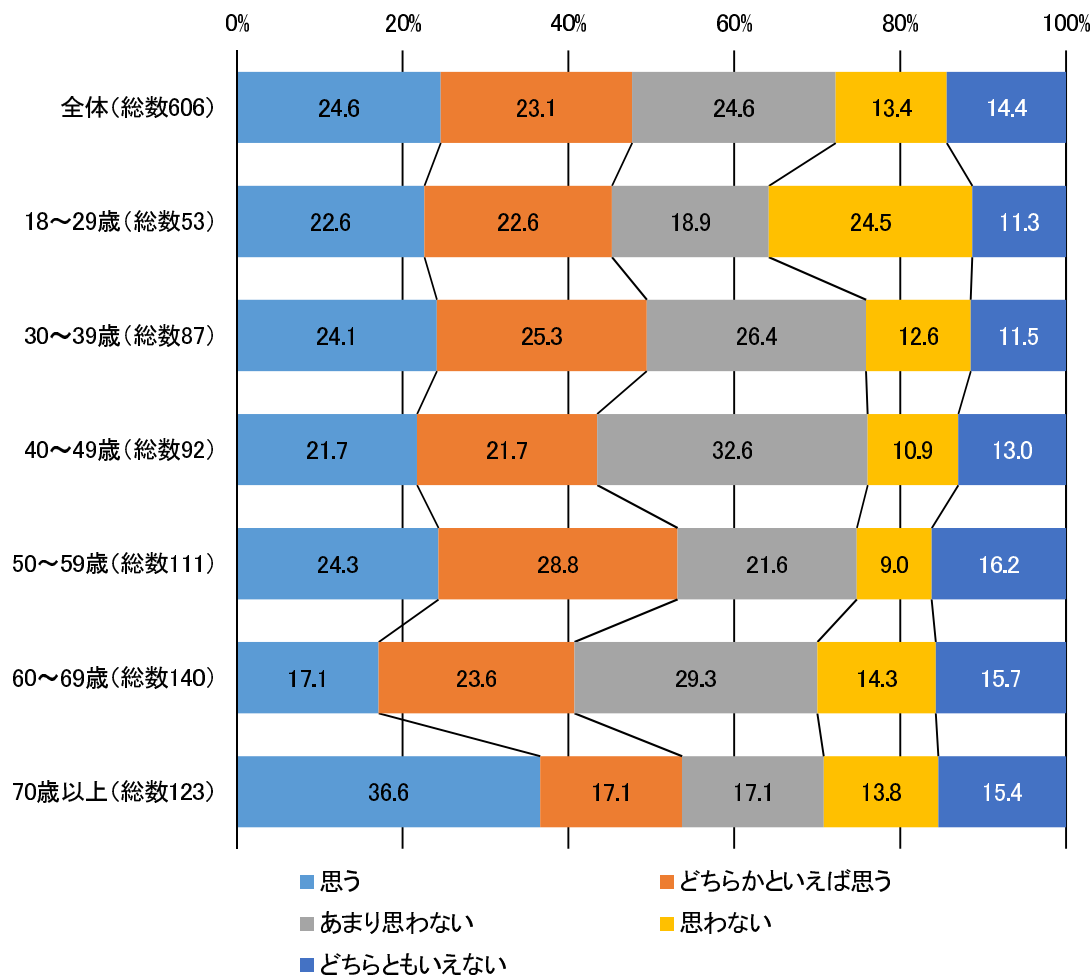


○自殺対策と自分自身との関わりについては、そう「思う」「どちらかといえば思う」を合わせて45.4%が思うと回答し、逆に「あまり思わない」「思わない」を合わせて35.8%が思わないと回答しています。思う、思わないの差は10ポイントほどで、全体として意向は大きく分かれています。



○男女別では、「思う」「どちらかといえば思う」を合わせると、「男性」が50.0%、「女性」が43.3%で、「男性」が「女性」を6.7ポイント上回っています。

年齢別●自殺対策は自分自身に関わる問題か

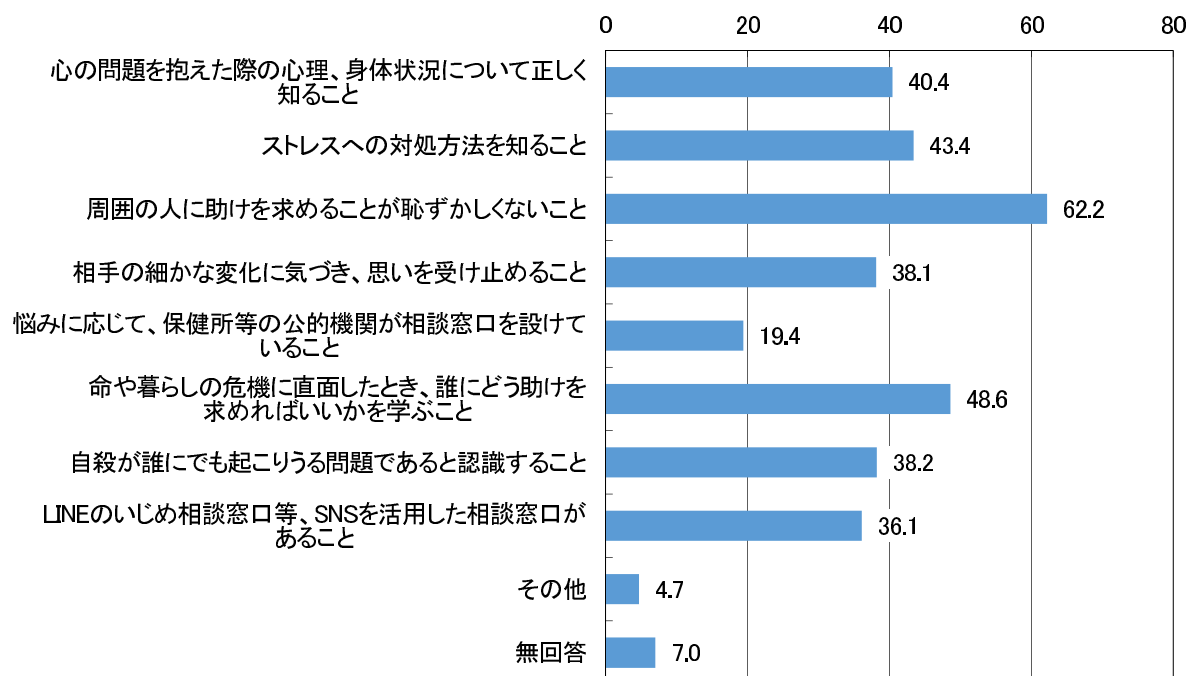


○年齢別では、「思う」「どちらかといえば思う」を合わせると、「70歳以上」が53.7%で最も高く、次いで「50～59歳」が53.1%、「30～39歳」が49.4%、逆に低いのは「60～69歳」が40.7%、「40～49歳」が43.4%など、年代ごと大きな差異がみられます。

問8 児童生徒がどのようなことを学べば、自殺予防に効果があると思いますか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

自殺予防上、児童生徒が学ぶべきこと(総数654、複数回答、単位%)



○児童生徒が自殺予防のために学ぶべきと思われることは、「周囲の人に助けを求めることが恥ずかしくないこと」が 62.2%で最も高く、次いで「命や暮らしの危機に直面したとき、誰にどう助けを求めればいいのかを学ぶこと」が 48.6%、「ストレスへの対処方法を知ること」が 43.4%などとなっています。

□問8「その他」の記述内容：

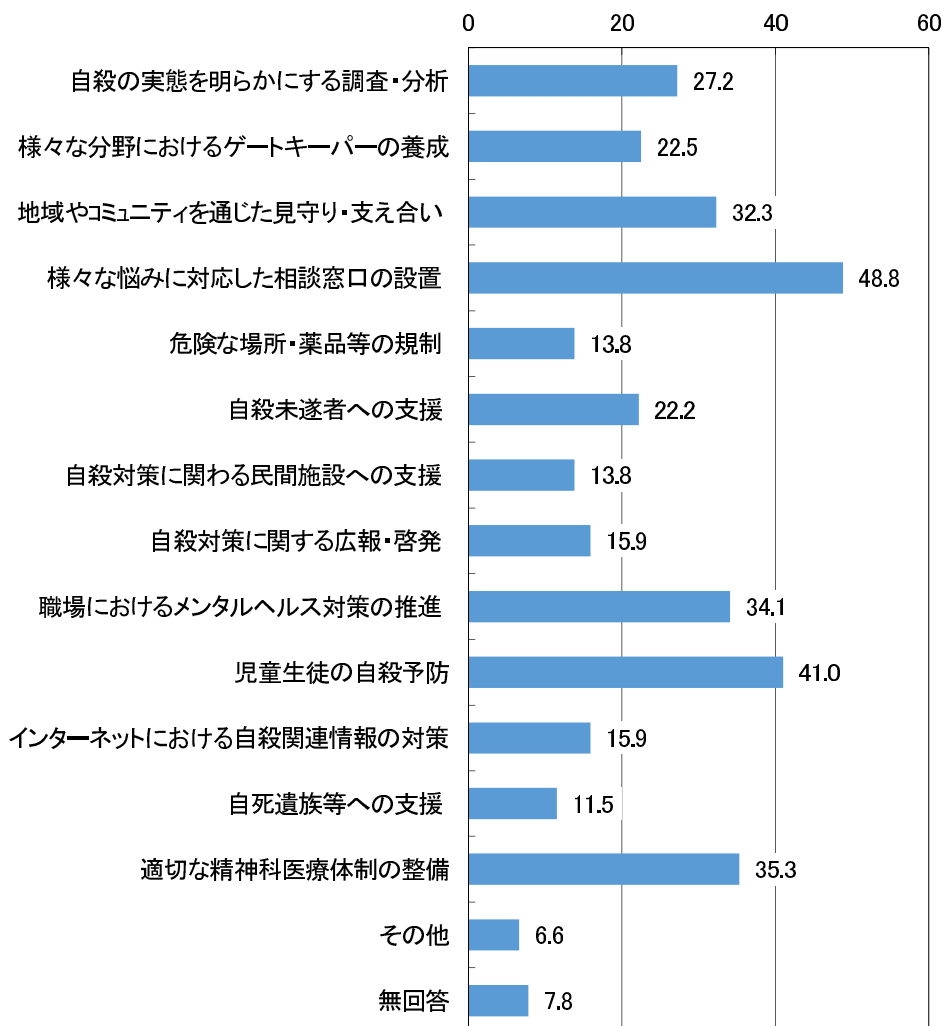
- 収入の割合よりも税はじめ金のかかる社会になった（女性／70歳以上／農林業／長丘地区）
- バカはバカと割り切って、自分のやりたいことだけをやればいいと思う。集団からの独立を学べば、児童生徒のいじめはなくなると思う。それを周りはダメなことのようにしてる日本の教育自体ダメだと思（男性／30～39歳／公務員／中野地区）
- 気持ちの問題はとらえ方、自分でコントロール出来る事への自覚（男性／50～59歳／会社員・団体職員／中野地区）
- 全てが大切だと思います（女性／60～69歳／家事専業／中野地区）
- 自分で物事を判断する能力を身につけること（男性／18～29歳／会社員・団体職員／延徳地区）
- 親友を作ること！（男性／40～49歳／会社員・団体職員／中野地区）
- 自分の悩みと同じ経験した人との交流の場なり、サイトの作成（－／40～49歳／会社員・団体職員／長丘地区）
- ・失敗してもよいと思える自己肯定の気持ち。・共感できなくとも、許容すること。・自分の他の人も、肯定されるべき存在である、ということ（女性／30～39歳／パートタイム・アルバイト／平野地区）
- 未来は苦しい事も沢山がるが、楽しい事も沢山あると思わせる（男性／70歳以上／無職／中野地区）
- 学校や教室、家庭だけでなく世の中はもっと広く、自分が自分らしく（女性／40～49歳／パートタイム・アルバイト／中野地区）
- 私は小学校の頃クラスの男子に、ブタデブ、空気デブといわれ…いやな学校生活を送りましたが何年かたち、その人達の人生は、いい人生を送っていないようです。子供の時はせつない思いをしたけど、その時だれにも言えなかった。今になっていえるけどがまんづよくなりました。おかげで…（－／60～69歳／その他：たまに年1、2度バイト／平岡地区）
- スマホだのネットだのラインなど、私の頭では理解出来ない事ばかりだけど、子供達は知らずにはまっていって、どうしようもなくなり話せない。これからはそういういじめや、ドロ沼へはまり込みしずんで行く。なんかそういう自殺、いじめが多くなる。便利が裏目に出る世の中になって行く様でこわいです。年寄りのさげびです（女性／70歳以上／農林業／延徳地区）
- 人の痛みを知ること（－／60～69歳／会社員・団体職員／高丘地区）
- 小さい時から色々な人と関わりを持ち、いろんな話を聞く事（女性／50～59歳／農林業／豊井地区）
- なかなか相談窓口で連絡するという行動をとるのは難しい場合があると思うので、チェックできるシステムや、学校などで調査したり見守る事が大切だと思います（女性／40～49歳／パートタイム・アルバイト／長丘地区）
- 思いつく限りのことを教えておくべき。それが誰かのためになると思う（女性／30～39歳／農林業／平野地区）
- 生活が苦しいから、自殺につながると思うので、生活支援が大事なことだと思う（男性／30～39歳／その他：ぴあワーク／日野地区）
- 学校、教育委員会の対応（男性／70歳以上／会社員・団体職員／中野地区）
-

-
- 自殺は悪である。良いことは何もない etc。学校教育の場で教えることが大切と思う（男性／50～59 歳／会社員・団体職員／平野地区）
- 親に対しても勉強会が必要だと思う。何でも話し合える家族関係の大切さを学ぶべきだ（女性／50～59 歳／パートタイム・アルバイト／中野地区）
- シェルター。大人がいじめをするのに子供に正論で、どうなんですか？学校も役所も隠ぺいするか、お役所仕事するだけ（女性／50～59 歳／自営業・自由業／延徳地区）
- ホットラインが、意外と心にひびかない事を改善（女性／30～39 歳／家事専業／中野地区）
- 1人でいいから、何でも話ができる人を1人作る。気の合わない（女性／30～39 歳／無職／高丘地区）
- 自宅、学校以外の場所で自由に相談できる場所を作る（女性／30～39 歳／パートタイム・アルバイト／豊井地区）
- 信じられる、助けを求めやすい環境に居ること（男性／18～29 歳／家事専業／中野地区）
- 多様性を認める、大人が増えること、大人への教育（男性／50～59 歳／会社員・団体職員／中野地区）
- そんなものはない。する奴はする（男性／40～49 歳／会社員・団体職員／平野地区）
- 今ある環境から逃げれる選択肢があるということ（女性／40～49 歳／パートタイム・アルバイト／高丘地区）
- わからないの項目用意しろ（男性／30～39 歳／会社員・団体職員／科野地区）
- いじめ、からかいが「カッコいい事」ではなく「恥ずかしい事」であることを、早い時期から教育現場で子どもたちに教えていく（男性／30～39 歳／会社員・団体職員／平野地区）
-

問9 今後、どのような自殺対策が必要になると思いますか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

今後必要な自殺対策(総数654、複数回答、単位%)



○今後必要な自殺対策は、「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」が48.8%で最も高く、次いで「児童生徒の自殺予防」が41.0%、「適切な精神科医療体制の整備」が35.3%、「地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い」が32.3%などとなっています。

□問9「その他」の記述内容：

- 法的知識（男性／70歳以上／自営業・自由業／中野地区）
- SOSをより一番上まで連絡する事。仲間で自分達の面子考えず、行動する事（女性／70歳以上／農林業／長丘地区）
- 結局教育だと思う。バカな集団に合わせるから疲れて自殺したくなるのだと思う（男性／30～39歳／公務員）
- いじめがあった場合は、それに負けない心の育成（男性／70歳以上／農林業／高丘地区）
- 家庭内での変化を見逃さない。私の経験から、親戚の御主人が自殺されてから、その御家族の生活が、最悪の方向に一変してしまいました。家、土地、その他すべて無くされてしまわれました。ちょっとした変化を見逃さない事が、大事だと切々に感じています（女性／60～69歳／パートタイム・アルバイト／中野地区）
- 本人の意思の強化（男性／18～29歳／会社員・団体職員／延徳地区）
- リストカットをすぐする女性がいます。それを見せて自分がどれだけツライ思いをしているかずっと話します（半分はうそを話します）。その女性はいじめがきっかけでリストカットをするようになり、15歳頃から薬を飲んでいました。今では毎日、病院へ行き注射もしてもらっています。元々はどうだったのかも知れませんが、薬をのんで15年、薬や病院への依存が強くて、ごはんもほとんど食べずやせてます。親も見離していて…その女性より、親や家族に対しても病院で話し合いとかしてくれたりいいのにとおもいます（女性／40～49歳／パートタイム・アルバイト／中野地区）
- 学校のいじめ（－／70歳以上／無職／中野地区）
- 加害者への追求、認識の改め（女性／50～59歳／自営業・自由業／平野地区）
- ・学校以外の子どもたちの居場所（外国籍の子にも）（複数必要）。 ・また、その居場所となる民間施設への支援。 ・市内に若年者専用の心療内科開設（子供や十代の人向けの）。 ・また、子育て世代の親向けの相談窓口の広報活動や、何でも話せるイベントを開く（虐待の防止）。 ・ひきこもりの専門外来の開設。 これからさらに、スマートフォン、インターネット、SNSの普及で老若男女問わず、孤立する人は増えてくると思います。市外で働く人は、どんどん流出してしまうので、福祉、心身の医療、ケアの充実が、中野市の人口が増え、皆が元気に暮らすことができるようになる足掛かりになると思います。全ての世代を通じてお互いに接点を持ちつづけられるよう、各世代への意識づけ、啓発も積極的にしていただけると、それぞれ支え合える中野市になると思います（女性／30～39歳／パートタイム・アルバイト／平野地区）
- 自殺したいと思う原因が解決できる援助が必要（女性／70歳以上／パートタイム・アルバイト／豊井地区）
- なし（男性／40～49歳／その他：障がい福祉／豊井地区）
- わからない（女性／70歳以上／無職／中野地区）
- 自殺後のシミュレーション、残された人々のことなど（女性／40～49歳／パートタイム・アルバイト／中野地区）
-

-
- 学校と教育委員会にも問題がある。自殺した児童が遺書を書いて、イジメをうけて自殺して〇〇くんからと名前を書いているのに、学校側、行政側がイジメの事実はなかったと云うのは、ぜったいにおかしい。自殺した児童がウソを書いて死ぬはずはないのだ!! イジメをした子をカバウことなく、人として反省させた方が、その子のためだ!!(ニュースでよく見る)(男性/50~59歳/会社員・団体職員/永田地区)
- 今でも自殺したいです。手もとに自殺用の薬を常備ある(男性/50~59歳/無職/平野地区)
- 相談後のケア(女性/50~59歳/パートタイム・アルバイト/日野地区)
- おいしい御飯と温かいお風呂があれば、自殺はないと信じます。親族や友人、教師に愛されていると感じれば死ぬなんて考えない。食育、大切です(女性/70歳以上/その他:自営事務/中野地区)
- 自殺した子供達の事前にわかっていた事ってどの位あるのかな? 自殺してからさわいでばかりいるけど、心のさけびをだれがキャッチ出来るのか? 昔は親が一番だったと思うけど、先生だとか親だとか、他に責任をむけるのもおかしい。こういう問題にぶつかると、答えが考えられない。心の病はどうやって救えるのか、私も心が痛い。日頃、近所の子供達には、声かけをする様にしているけど、手伝う事があつたら、情報誌などでおしえて欲しい(女性/70歳以上/農林業/延徳地区)
- 苦しみは本人にしかわからないデリケートな問題が多い(女性/50~59歳/会社員・団体職員/延徳地区)
- ・フリースクール(中、高、小)の充実。・仲間作りの場。スポーツ、芸術、英会話、ボランティアの人の協力を得て。・沖縄の(肝高の阿麻和利)のような中、高生が一生懸命になれる場(閉校になった場所の活用)(-/60~69歳/自営業・自由業/中野地区)
- 児童生徒の場合は、話しやすい先生達の気くばり。心の中は見えないからむずかしいとは思いますが(男性/60~69歳/家事専業/中野地区)
- 生活困窮者への支援(女性/50~59歳/家事専業/日野地区)
- 神仏、社寺等に行った。何をおがむか質問してはどうか。例えば、健康、家族、地域社会などあるか(-/70歳以上/無職)
- むずかしい問題です。それぞれちがうので、とてもむずかしいです。まわりのかんさつが1番近いのでは?(女性/70歳以上/無職/平野地区)
- お互いを思いやる心、命の大切さを、小さい時から話して聞かせる(昔は道德の時間に、これをやっていたように思う)(女性/60~69歳/パートタイム・アルバイト/科野地区)
- 自殺は悪である。死んでも苦しみはなくなるなどetc。宗教教育が必要であると考え。現在社会では唯物論的な風潮が行きすぎている。心の教育が欠如していると思う(男性/50~59歳/会社員・団体職員/平野地区)
- 相談することによって、他の人に情報がもれる心配がある。相談室などは重要だが個人情報を守られるよう、しっかり対策を考えてほしい(女性/50~59歳/パートタイム・アルバイト/中野地区)
-

-
- 助けを求める人に行政が、本気を出せるかじゃないですか？ 通り一辺の対策じゃと思います（女性／50～59 歳／自営業・自由業／延徳地区）
- 自殺をしたいと思った人が集まるサークルを作り、例えば月 1 回、その人達で言いたい事をいあう。顔や名前を伏せてとかすれば、出たいと思う?? かも。自分の想いを誰か（同じ想いをした人同志）に聞いてもらうだけでもスッキリするかも…。だけど、そこで結束して自殺しようとしたらキケン…ですよね…（女性／30～39 歳／無職／高丘地区）
- 思いつかないが、上記ではダメだと思う（男性／30～39 歳／農林業）
- 正しい食事。みな同じでなくて良いと教える。全ての人がペップトークを学ぶ（女性／30～39 歳／パートタイム・アルバイト／豊井地区）
- 図書館サービスとこころの健康調査は、基本的に関連性があるのか？（女性／60～69 歳／無職／一）
- 相談窓口も 24 時間 365 日体制が望ましいし、相談をたらい回しにしない。例「この問題はこっちにかけ直して相談して」は×（女性／50～59 歳／会社員・団体職員／倭地区）
- 質問が細か過ぎ、又、意味も分かりづらかった為、もう少しシンプルでも良いと思う（一／70 歳以上／自営業・自由業／中野地区）
- SNS を利用した相談窓口の設置（男性／40～49 歳／自営業・自由業／平野地区）
- やれることはすべてやる（男性／40～49 歳／農林業／延徳地区）
- 全部必要（男性／50～59 歳／会社員・団体職員／中野地区）
- 心の弱さを認める広報啓発（男性／30～39 歳／会社員・団体職員／科野地区）
- 必要ない（男性／40～49 歳／会社員・団体職員／平野地区）
-