

沼津市民のこころの健康と自殺対策に関する意識調査  
報告書



# 目次

第1章 調査の概要.....	1
1. 調査目的.....	1
2. 調査内容.....	1
3. 調査対象.....	1
4. 調査期間.....	1
5. 調査方法.....	1
6. 回収状況.....	1
7. 報告書を見る際の注意事項.....	1
第2章 集計結果.....	3
1. 対象者の属性について.....	3
2. 悩みやストレスについて.....	6
3. 自殺に関することについて.....	15
4. 自殺したいと考えたことについて.....	25
5. 自殺対策・予防等について.....	31
6. 新型コロナウイルス感染症について.....	41
付録.....	57
1. 単純集計表.....	57
2. 調査票.....	64



# 第1章 調査の概要

## 1. 調査目的

いのち支える沼津市自殺対策行動計画策定の基礎資料とするため、沼津市民のこころの健康と自殺対策に関する意識調査を実施する。

## 2. 調査内容

1. 対象者の属性について
2. 悩みやストレスについて
3. 自殺に関することについて
4. 自殺したいと考えたことについて
5. 自殺対策・予防等について
6. 新型コロナウイルス感染症について

## 3. 調査対象

18歳以上の沼津市民を無作為抽出した1,900人

## 4. 調査期間

令和4年9月14日～9月30日

## 5. 調査方法

郵送配付・郵送回収

## 6. 回収状況

配付数：1,900件

回収数：719件

有効回答数：718件

有効回収率：37.8%

## 7. 報告書を見る際の注意事項

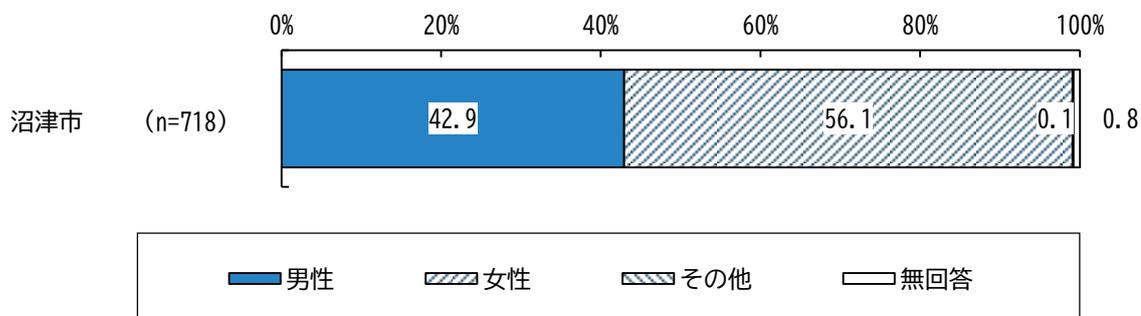
- (1) 比率はすべて百分比であらわし、小数点以下第2位を四捨五入しています。このため、百分率の合計が100%にならないことがあります。
- (2) 基数となるべき調査数は、 $n$ と表示しており、百分率はこれを100%として算出しています。
- (3) 複数個の回答が許されている設問においては、百分率の合計が100%を超えることがあります。



## 第2章 集計結果

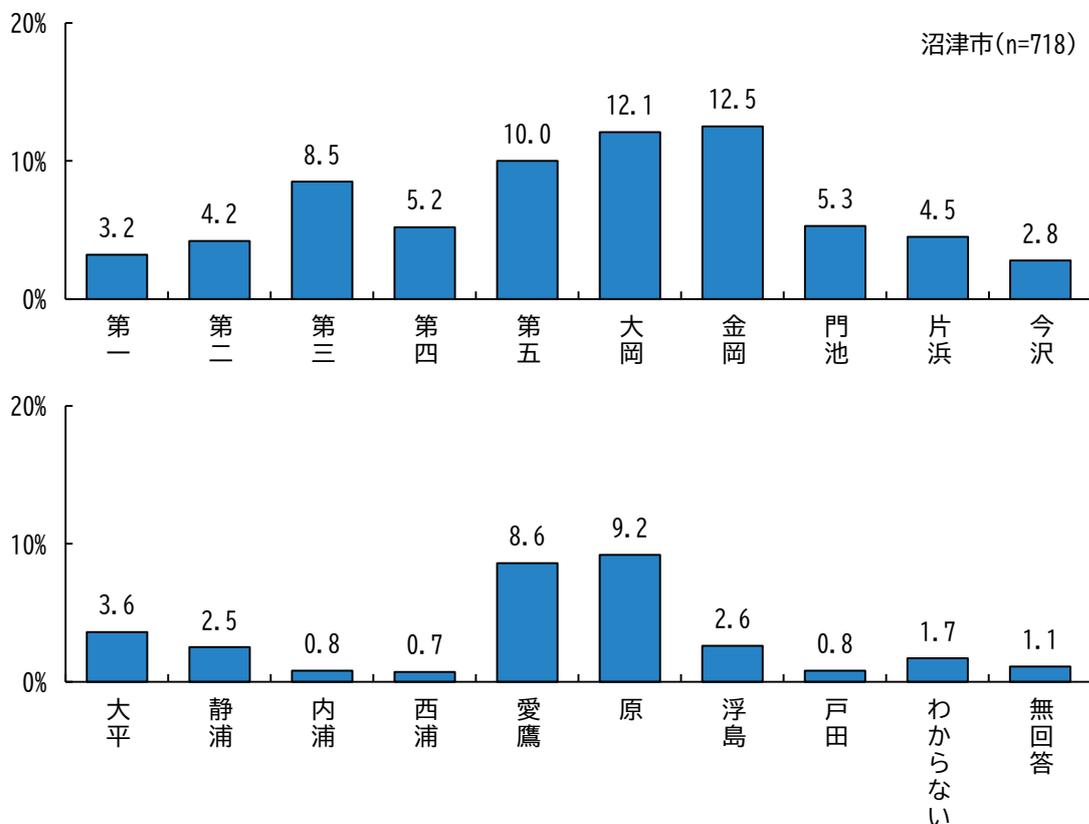
### 1. 対象者の属性について

問1 あなたの性別をお答えください。(○は1つ)



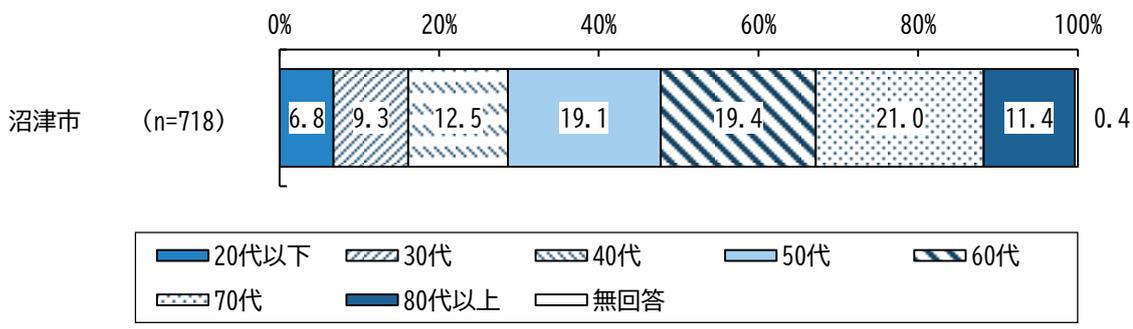
性別では、「男性」が42.9%、「女性」が56.1%、「その他」が0.1%となっています。

問2 あなたのお住まいの地区をお答えください。(○は1つ)



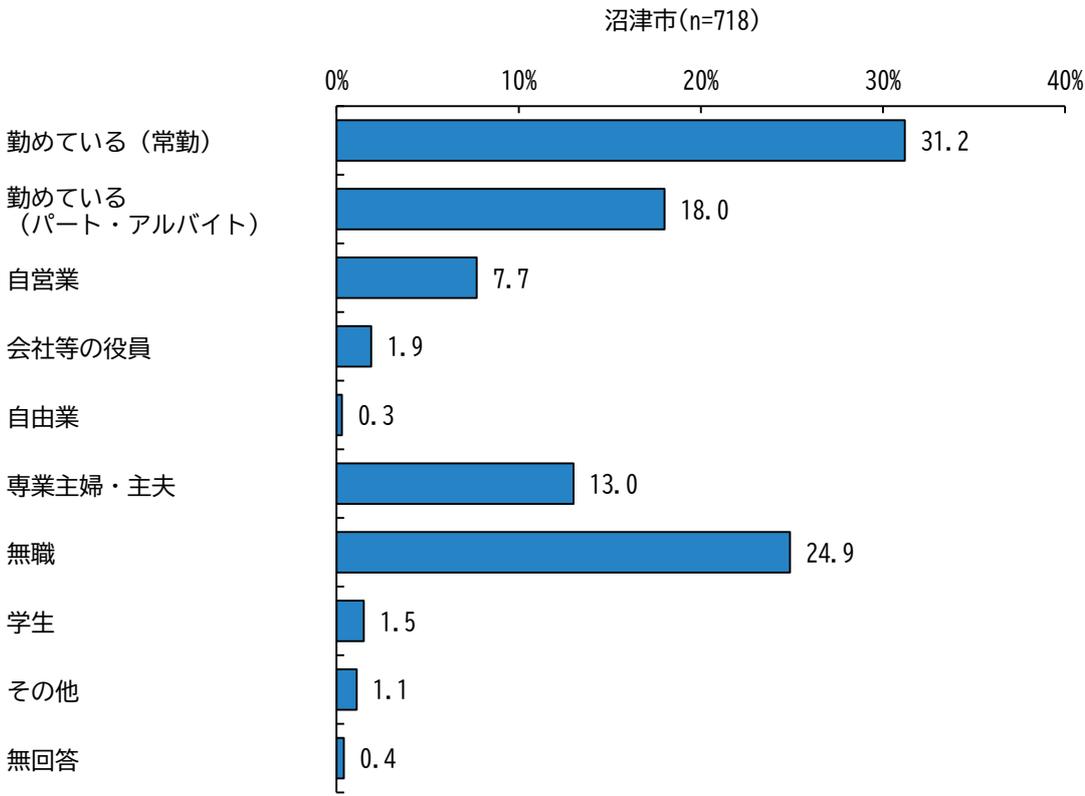
居住地域では、「金岡」が12.5%と最も多く、次いで「大岡」が12.1%、「第五」が10.0%などとなっています。

問3 あなたの年齢は、おいくつですか。



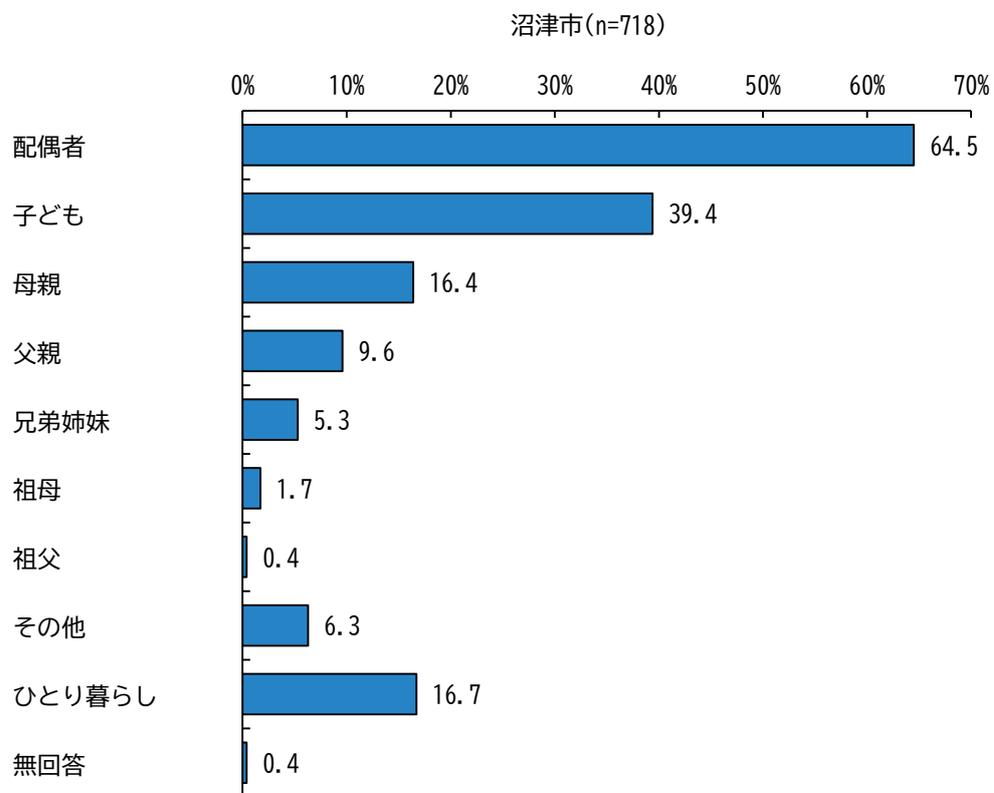
年齢では、「70代」が21.0%と最も多く、次いで「60代」が19.4%、「50代」が19.1%などとなっています。

問4 あなたの主なご職業をお答えください。(○は1つ)



職業では、「勤めている (常勤)」が31.2%と最も多く、次いで「無職」が24.9%、「勤めている (パート・アルバイト)」が18.0%などとなっています。

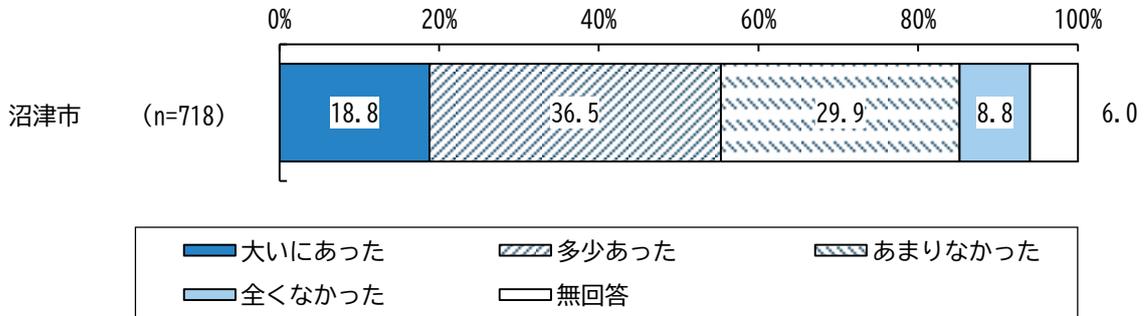
問5 現在、同居している方はいますか。自分から見た続柄（義理関係等を含む）をお答えください。（あてはまる番号すべてに○）



同居者の続柄では、「配偶者」が64.5%と最も多く、次いで「子ども」が39.4%、「母親」が16.4%などとなっています。また、「ひとり暮らし」が16.7%となっています。

## 2. 悩みやストレスについて

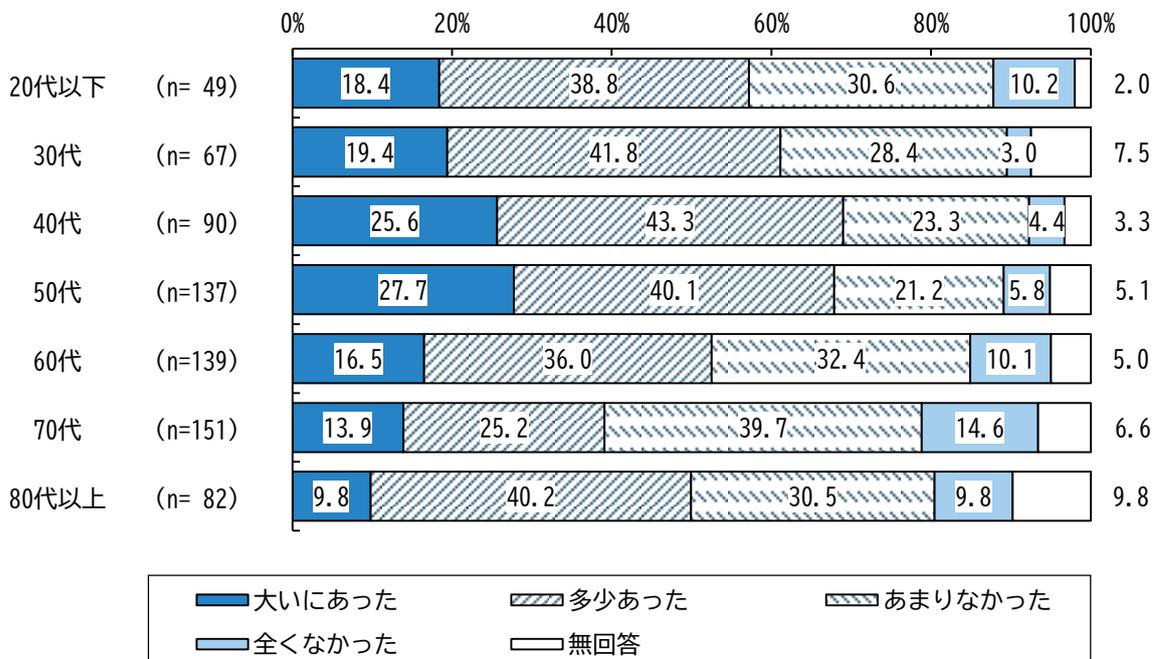
問6 あなたは、この1か月の間に不満、悩み、苦労等によるストレスがありましたか。  
(○は1つ)



この1か月間のストレスの有無では、「大いにあった」が18.8%、「多少あった」が36.5%、「あまりなかった」が29.9%、「全くなかった」が8.8%となっています。

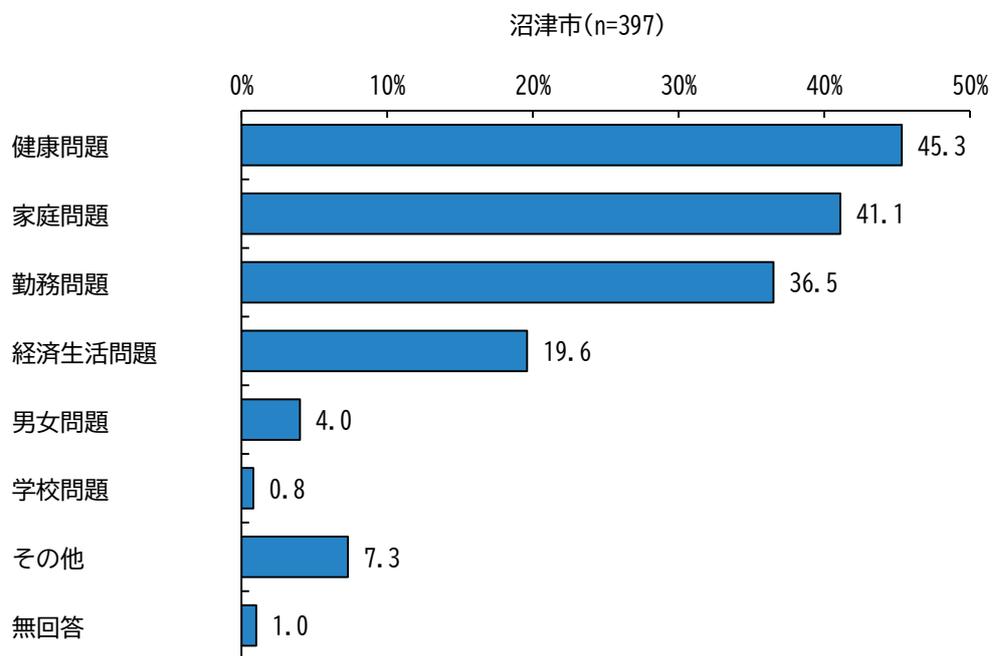
「大いにあった」、「多少あった」を合わせると55.3%となり、半数以上の人にストレスがあるという結果となっています。

### 【年齢別クロス集計】



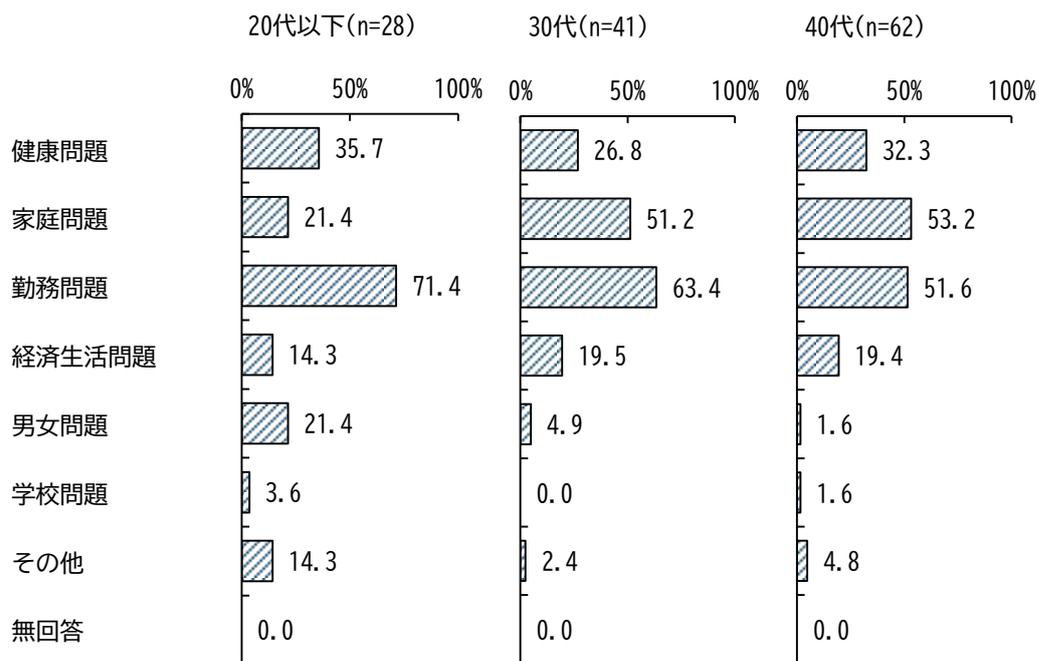
年齢別にみると、全体の「大いにあった」「多少あった」を合わせた55.3%を上回ったのは、「20代以下」(57.2%)、「30代」(61.2%)、「40代」(68.9%)、「50代」(67.8%)となっています。

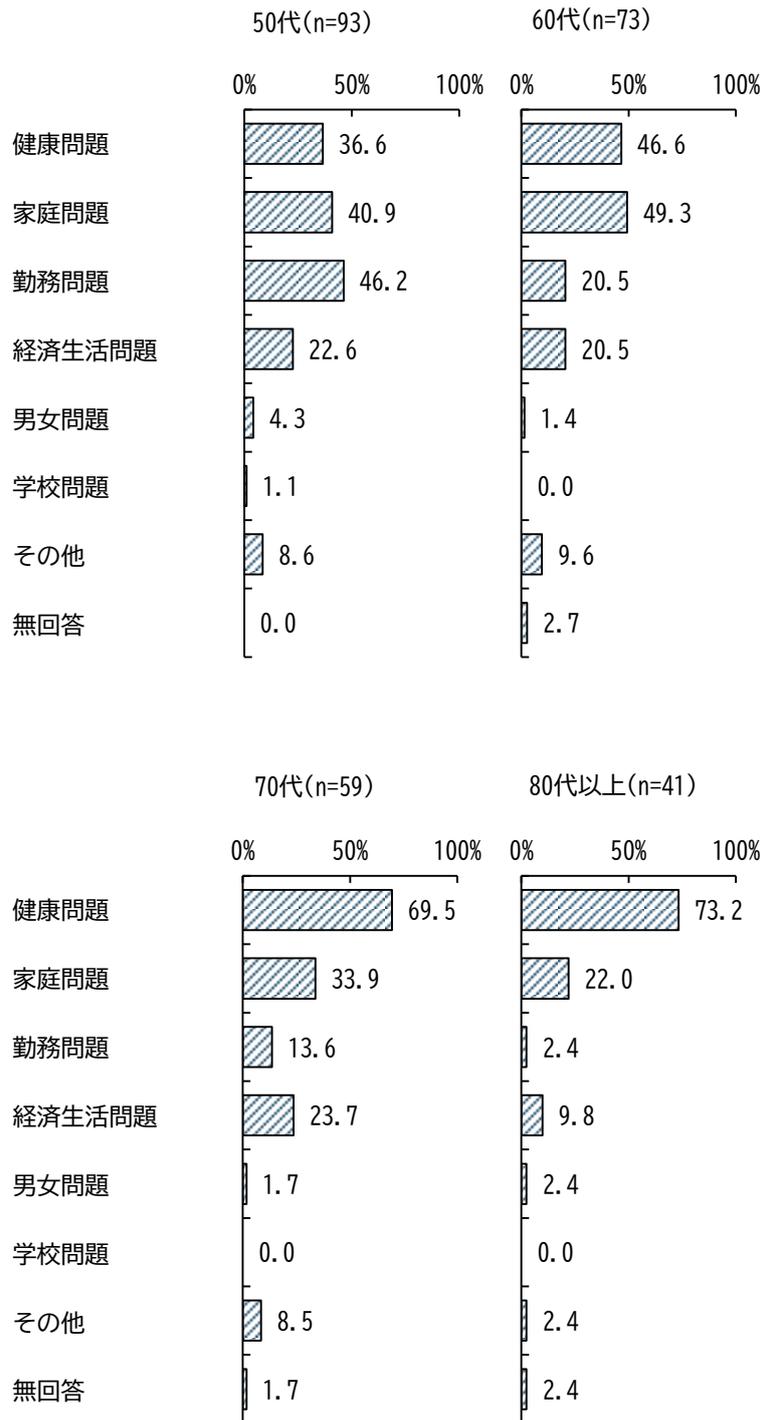
問6-1 それはどのような事柄が原因でしたか。(あてはまる番号すべてに○)



ストレスの原因では、「健康問題」が45.3%と最も多く、次いで「家庭問題」が41.1%、「勤務問題」が36.5%などとなっています。

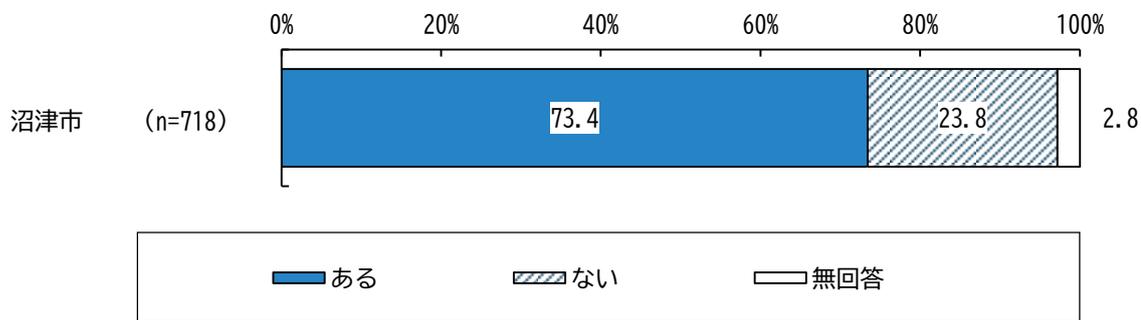
【年齢別クロス集計】





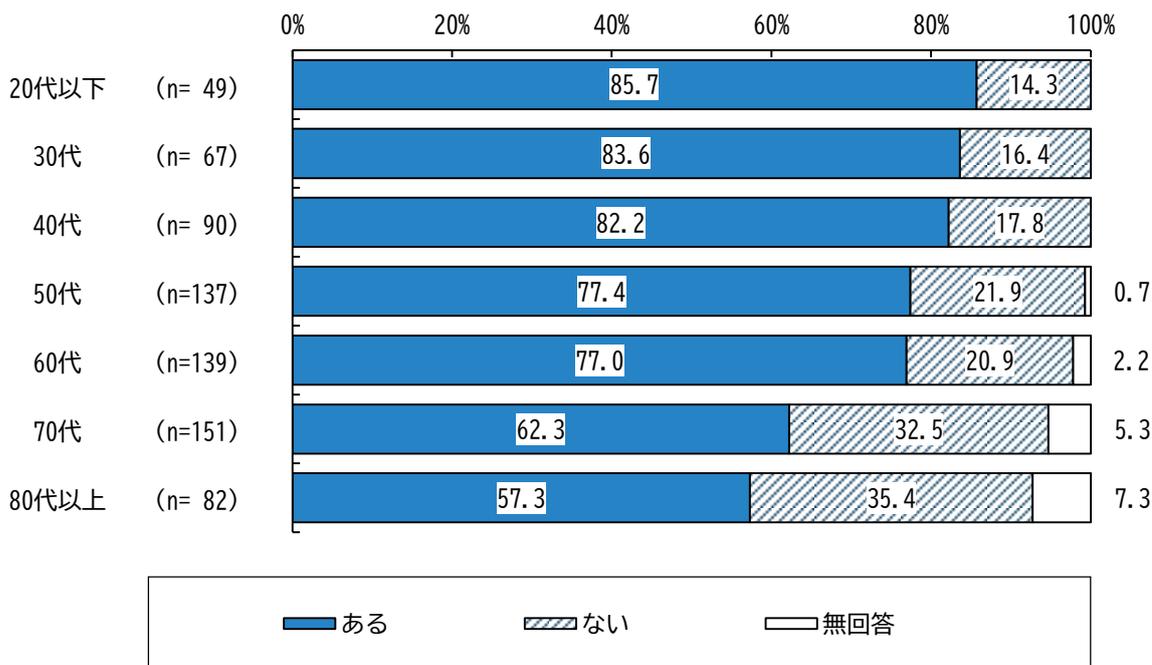
年齢別にみると、「20代以下」と「30代」、「50代」では「勤務問題」が最も多く、「40代」と「60代」では「家庭問題」が最も多くなっています。

問7 自分なりのストレス解消法がありますか。(○は1つ)



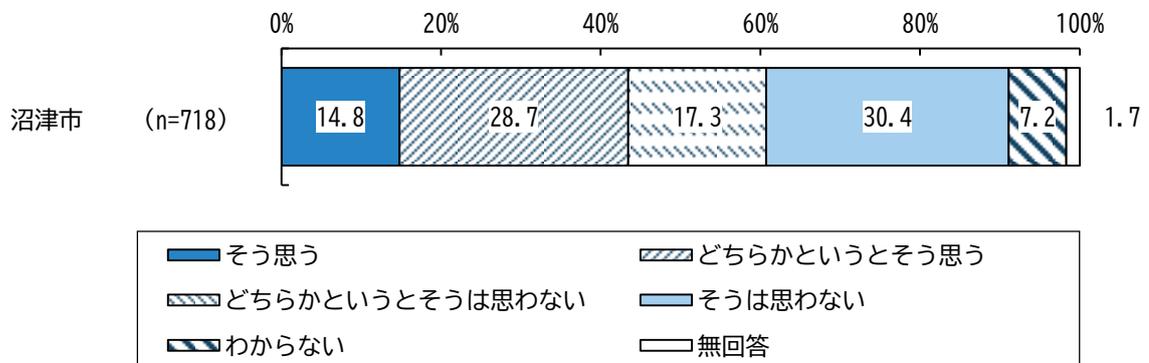
ストレス解消法の有無では、「ある」が73.4%、「ない」が23.8%となっています。

【年齢別クロス集計】



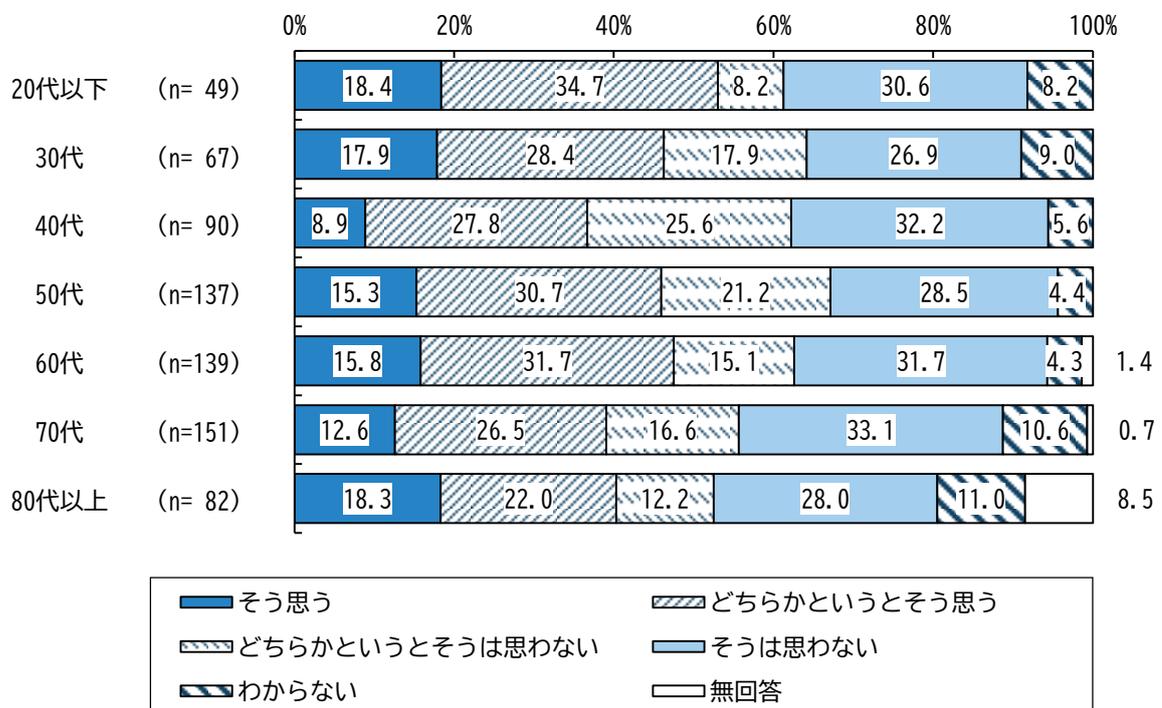
年齢別にみると、全体の「ある」(73.4%)を上回ったのは、「20代以下」(85.7%)、「30代」(83.6%)、「40代」(82.2%)、「50代」(77.4%)、「60代」(77.0%)となっています。

問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。(〇は1つ)



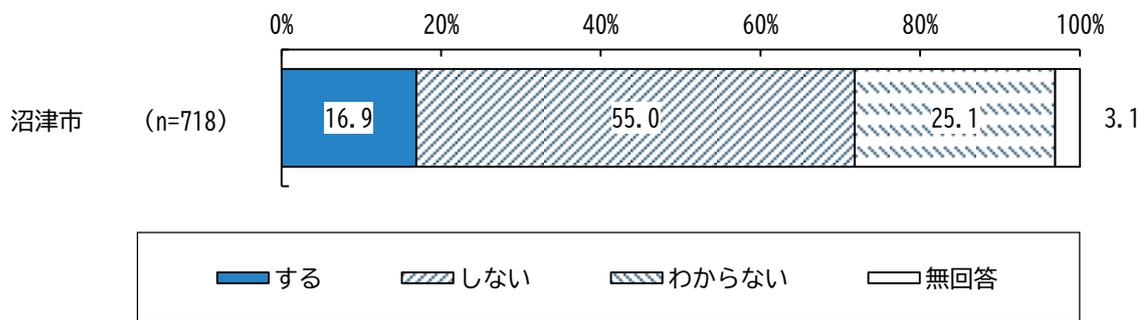
ストレスを感じたときに相談や助けを求めることにためらいを感じるかでは、「そうは思わない」が30.4%と最も多く、次いで「どちらかというそう思う」が28.7%、「どちらかというそうは思わない」が17.3%などとなっています。

【年齢別クロス集計】



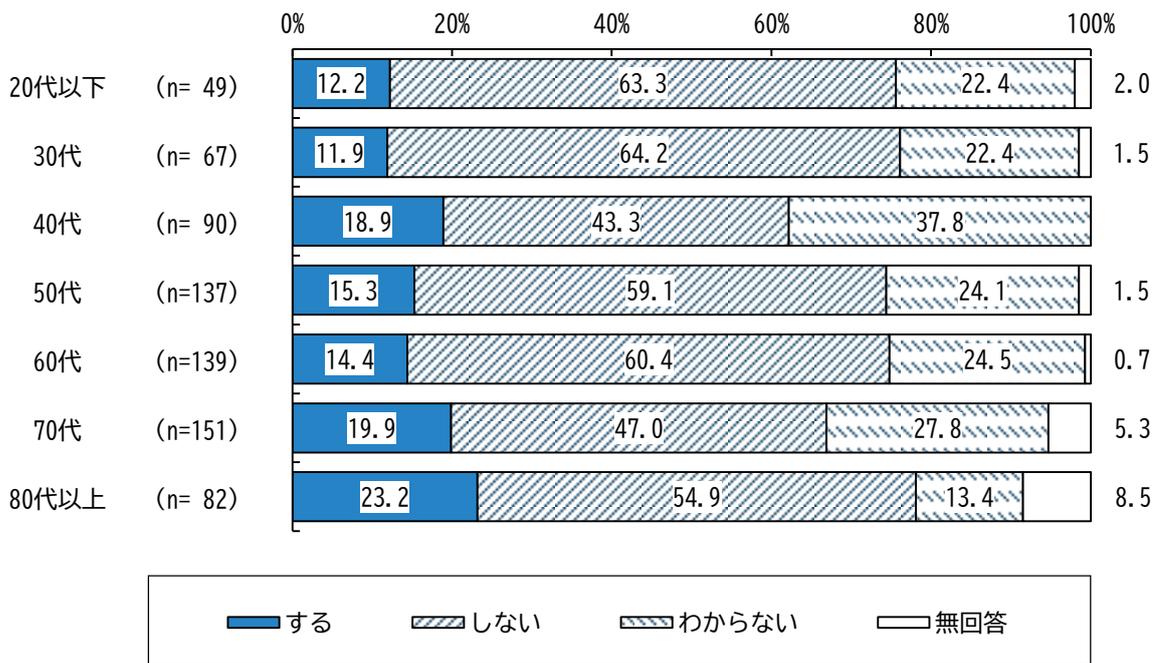
年齢別にみると、全体の「そう思う」「どちらかというそう思う」を合わせた43.5%を上回ったのは、「20代以下」(53.1%)、「30代」(46.3%)、「50代」(46.0%)、「60代」(47.5%)となっています。

問9 あなたは、心の健康に不安を感じたときに、医療機関を受診しますか。(〇は1つ)



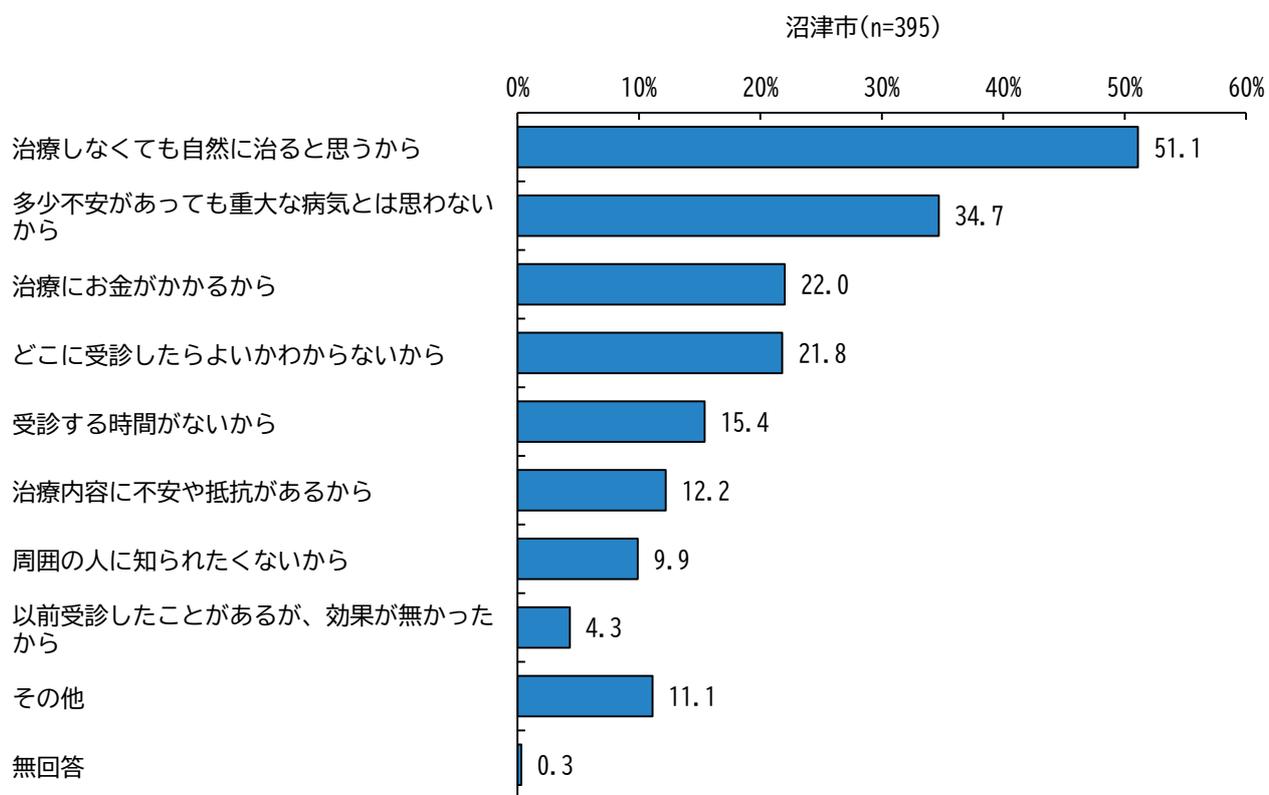
心の健康のことで医療機関を受診するかでは、「する」が16.9%、「しない」が55.0%、「わからない」が25.1%となっています。

【年齢別クロス集計】



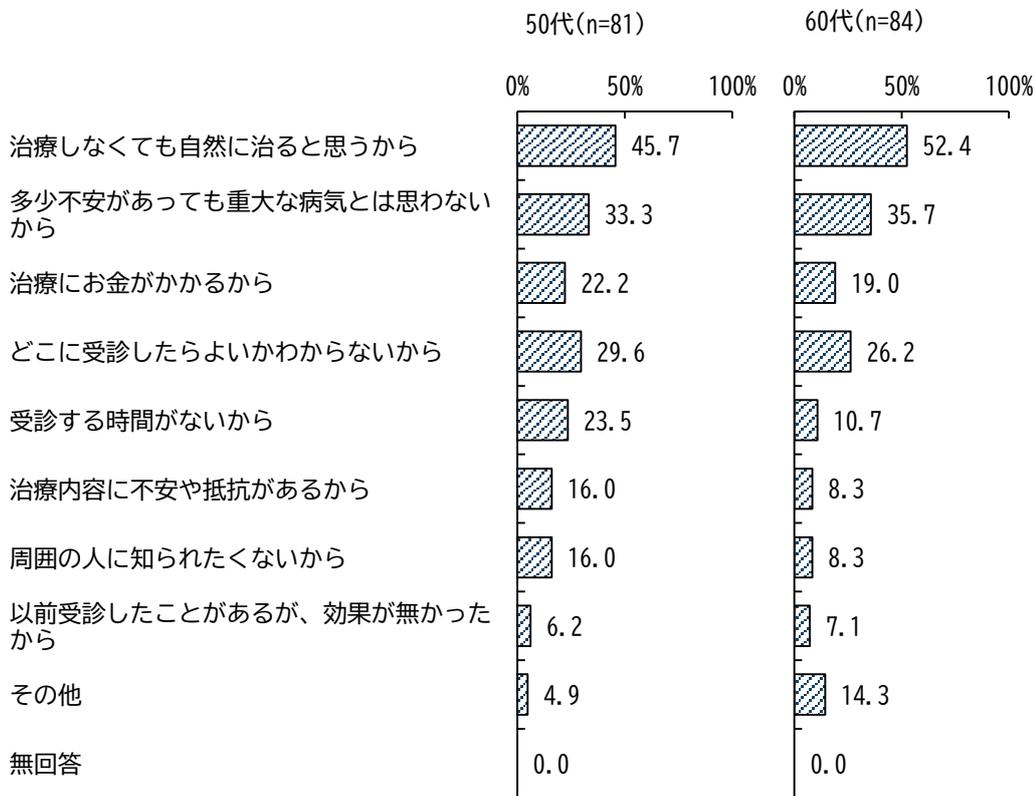
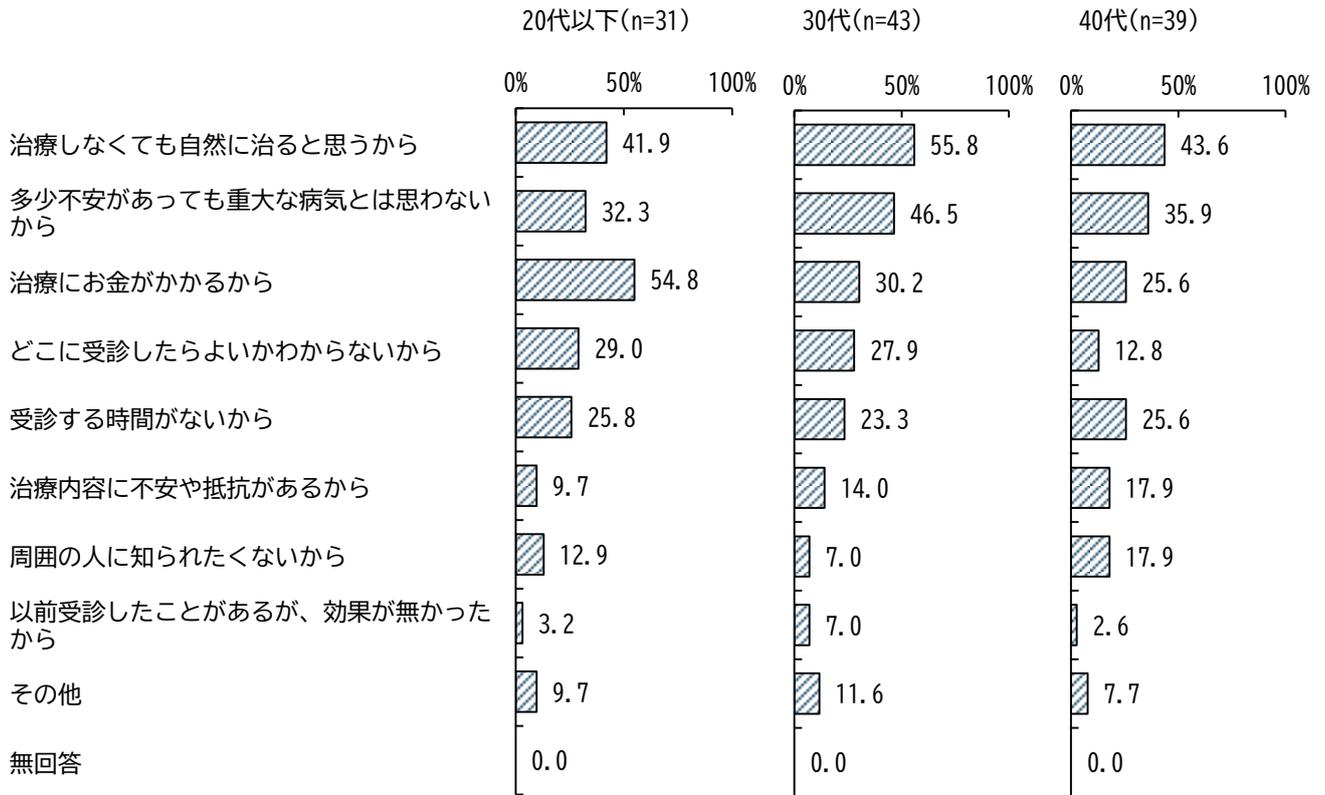
年齢別にみると、「する」と回答した割合が最も多い年代は「80代以上」で23.2%、「しない」と回答した割合が最も多い年代は「30代」で64.2%となっています。

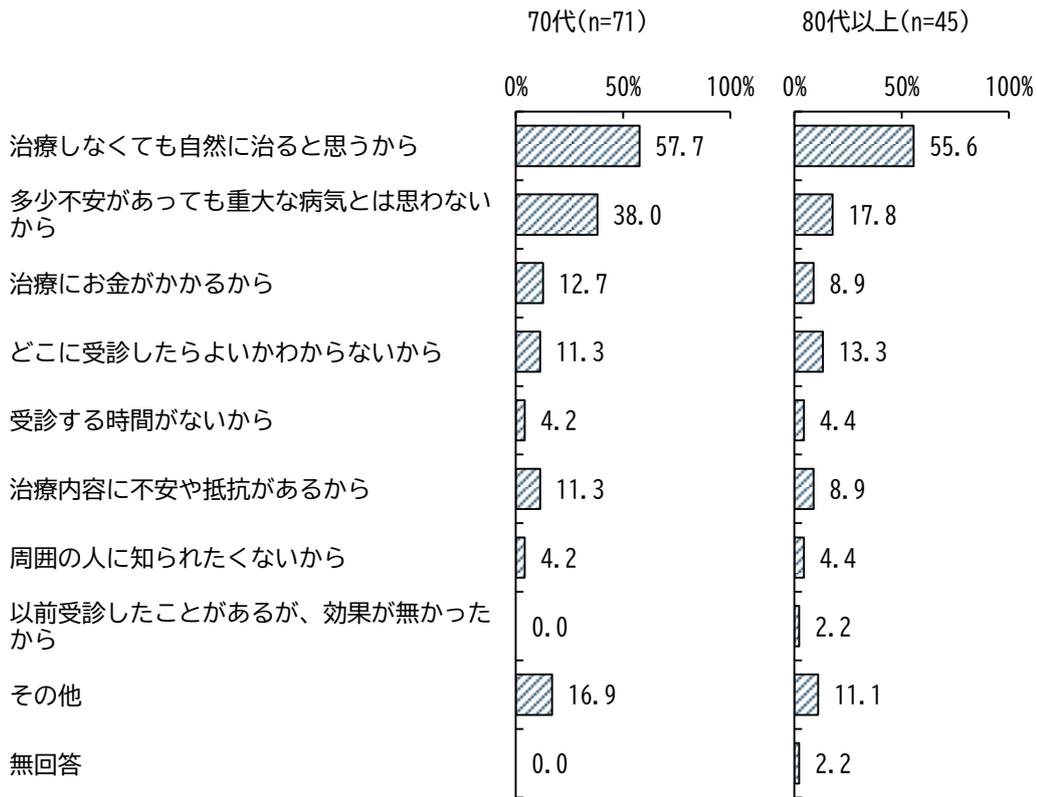
問9-1 医療機関を受診しない理由は次のうちどれですか。(あてはまる番号すべてに○)



医療機関を受診しない理由では、「治療しなくても自然に治ると思うから」が51.1%と最も多く、次いで「多少不安があっても重大な病気とは思わないから」が34.7%、「治療にお金がかかるから」が22.0%などとなっています。

【年齢別クロス集計】



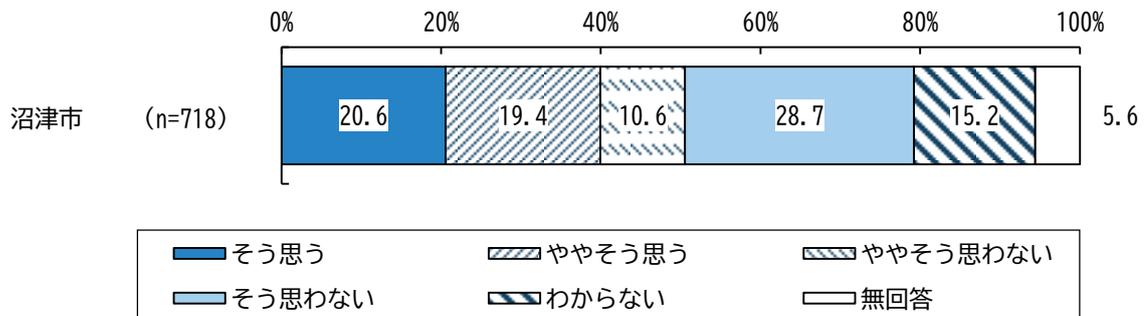


年齢別にみると、「20代以下」では「治療にお金がかかるから」が54.8%と最も多くなっています。

### 3. 自殺に関することについて

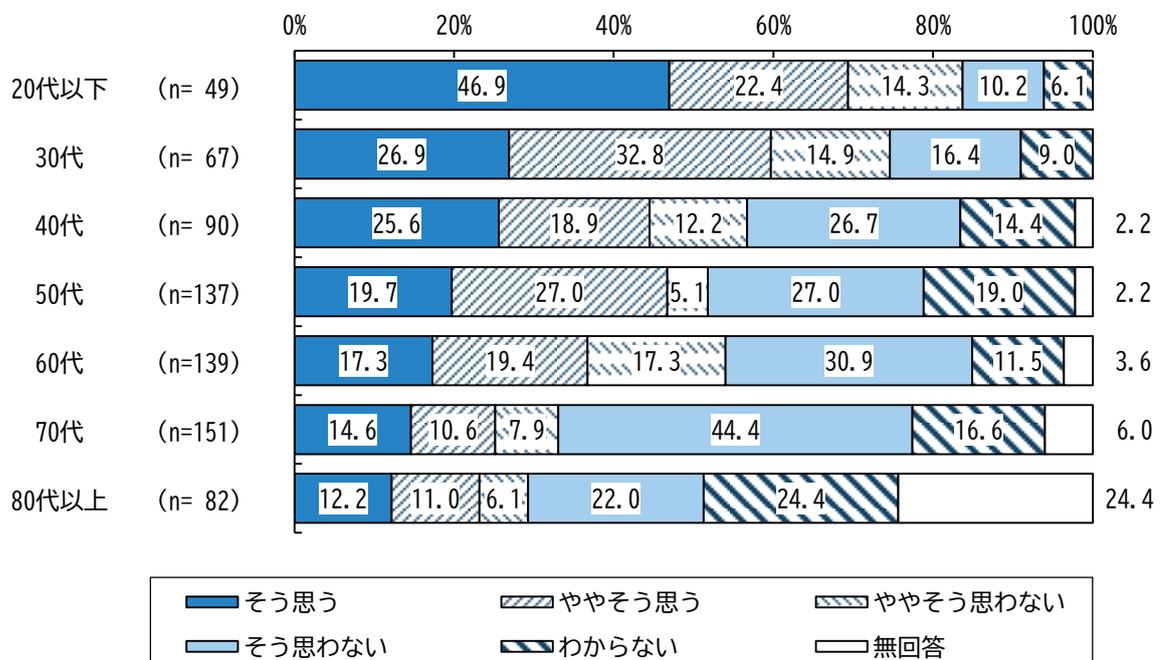
問10 あなたは、自殺についてどのように思いますか。次の①から⑥について、あなたの考えに最も近いものに○をつけてください。(○はそれぞれ1つ)

① 生死は最終的に本人の判断に任せるべきである



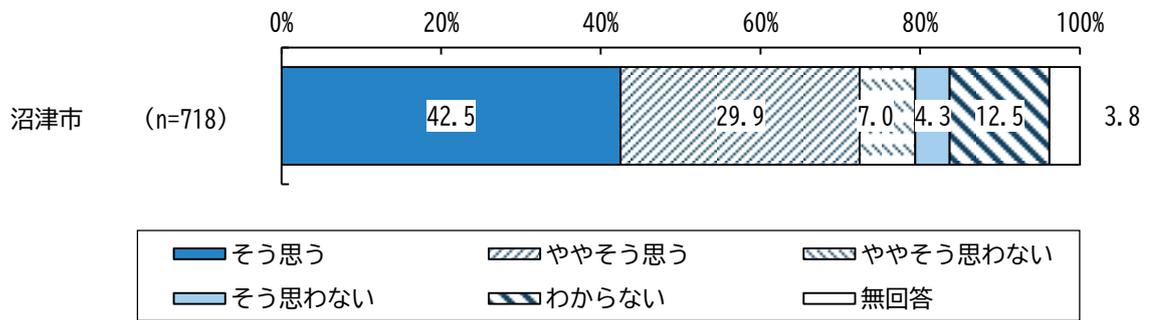
生死は最終的に本人の判断に任せるべきであるでは、「そう思わない」が28.7%と最も多く、次いで「そう思う」が20.6%、「ややそう思う」が19.4%などとなっています。

【年齢別クロス集計】



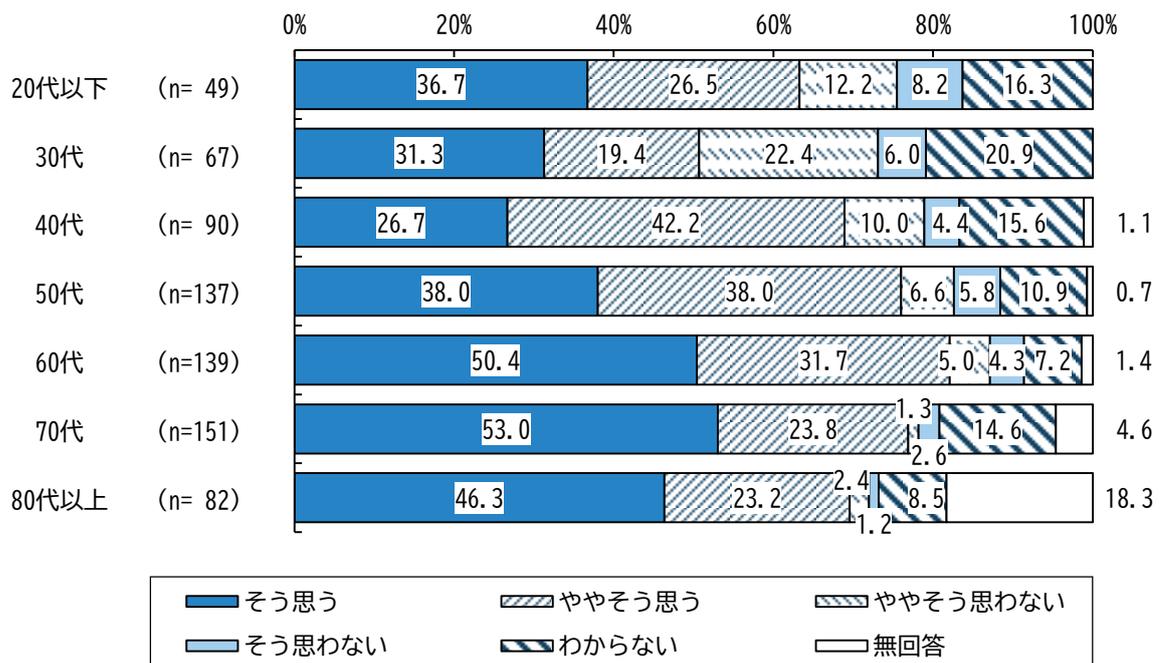
年齢別にみると、全体の「そう思う」「ややそう思う」を合わせた40.0%を上回ったのは、「20代以下」(69.3%)、「30代」(59.7%)、「40代」(44.5%)、「50代」(46.7%)となっています。

② 自殺せずに生きていけば良いことがある



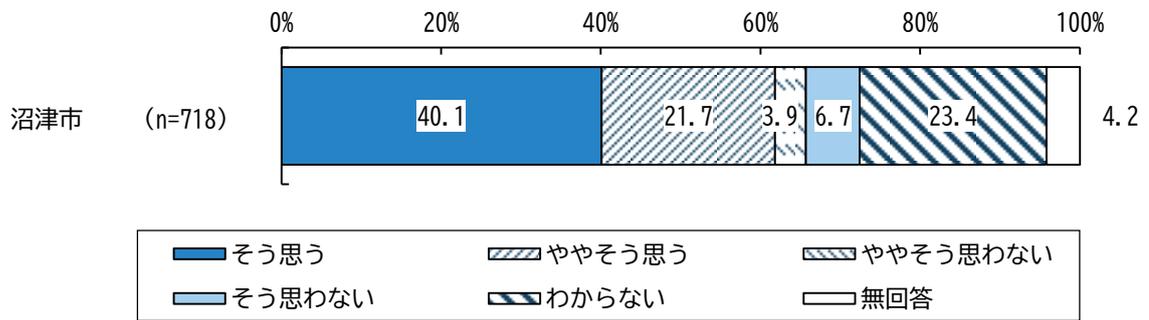
自殺せずに生きていけば良いことがあるでは、「そう思う」が42.5%と最も多く、次いで「ややそう思う」が29.9%、「わからない」が12.5%などとなっています。

【年齢別クロス集計】



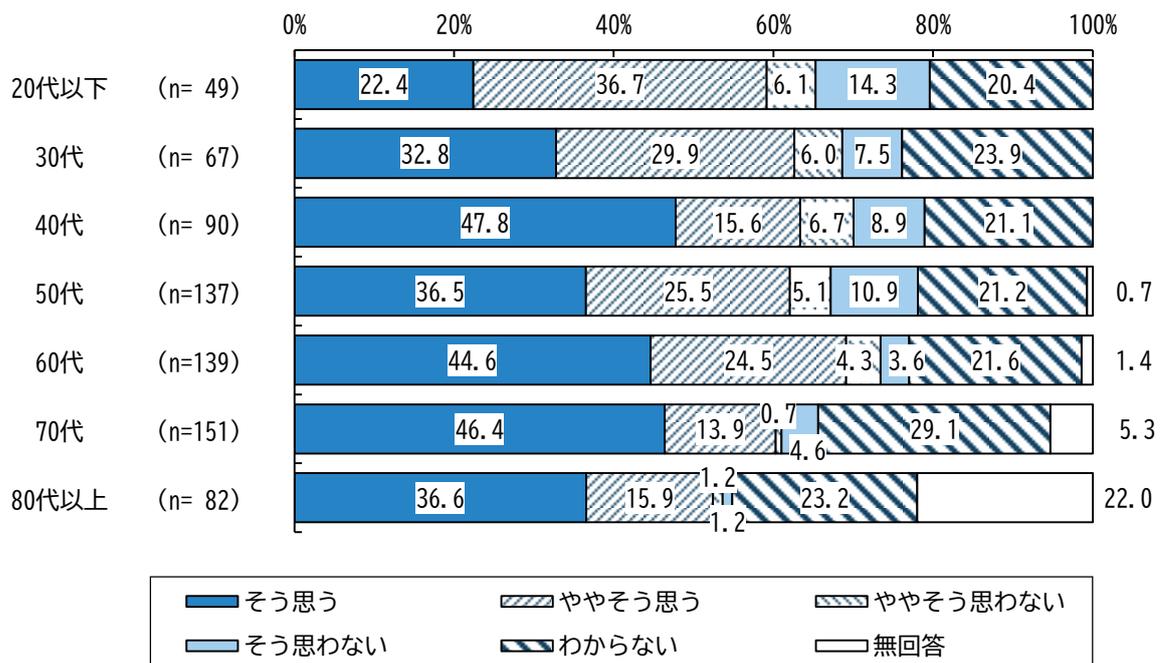
年齢別にみると、全体の「そう思う」「ややそう思う」を合わせた72.4%を上回ったのは、「50代」(76.0%)、「60代」(82.1%)、「70代」(76.8%)となっています。

③ 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



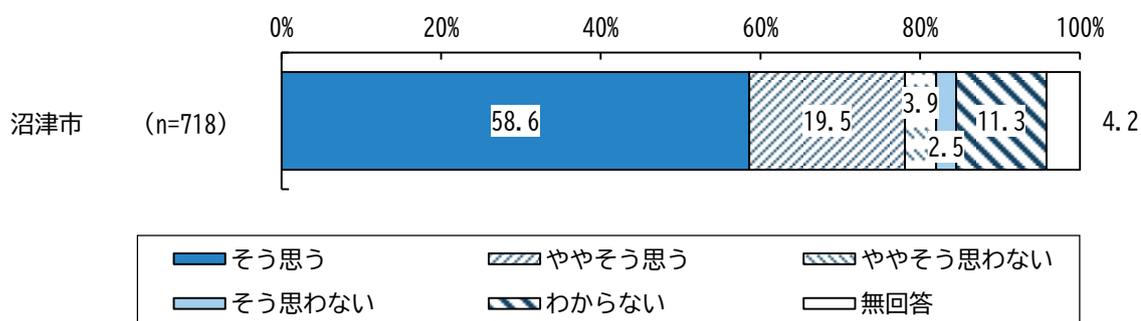
自殺する人は、直前まで実行するかやめるか気持ちが揺れ動いているでは、「そう思う」が40.1%と最も多く、次いで「わからない」が23.4%、「ややそう思う」が21.7%などとなっています。

【年齢別クロス集計】



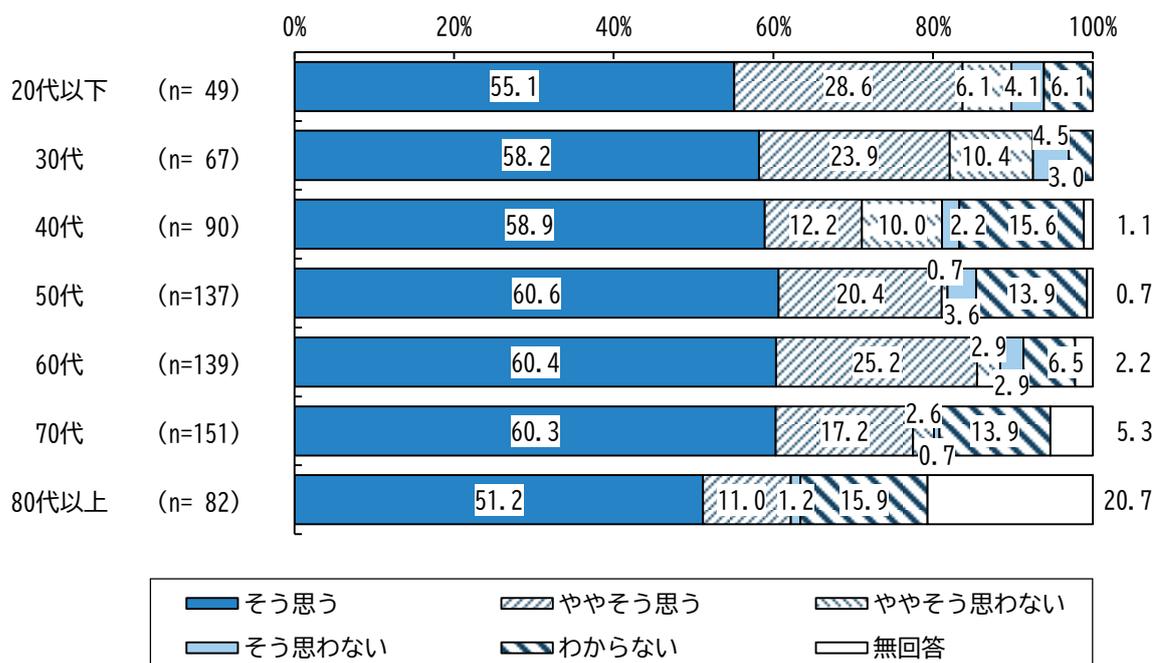
年齢別にみると、全体の「そう思う」「ややそう思う」を合わせた61.8%を上回ったのは、「30代」(62.7%)、「40代」(63.4%)、「50代」(62.0%)、「60代」(69.1%)となっています。

④ 自殺する人は、よほどつらいことがあったのだと思う



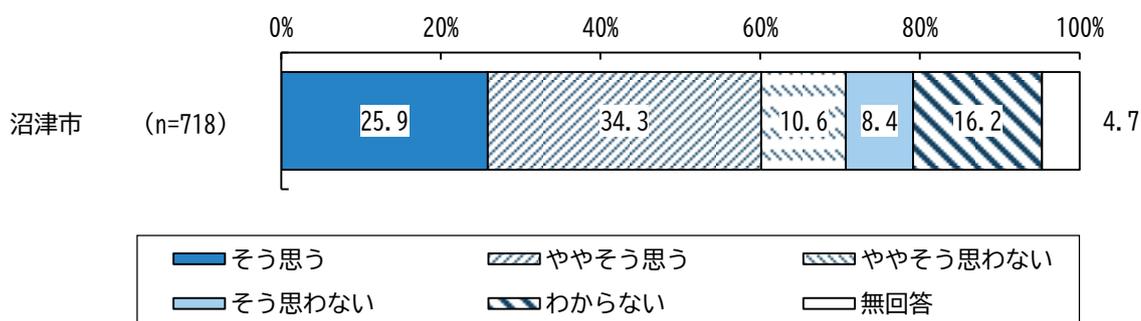
自殺する人は、よほどつらいことがあったのだと思うでは、「そう思う」が58.6%と最も多く、次いで「ややそう思う」が19.5%、「わからない」が11.3%などとなっています。

【年齢別クロス集計】



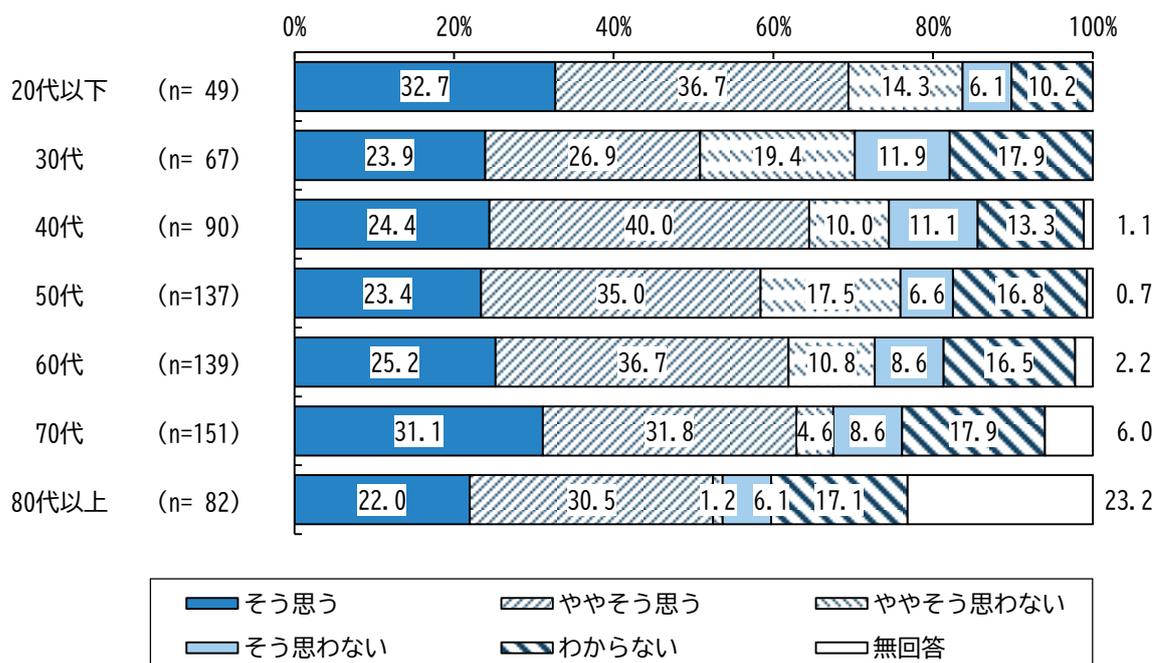
年齢別にみると、全体の「そう思う」「ややそう思う」を合わせた78.1%を上回ったのは、「20代以下」(83.7%)、「30代」(82.1%)、「50代」(81.0%)、「60代」(85.6%)となっています。

⑤ 自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である



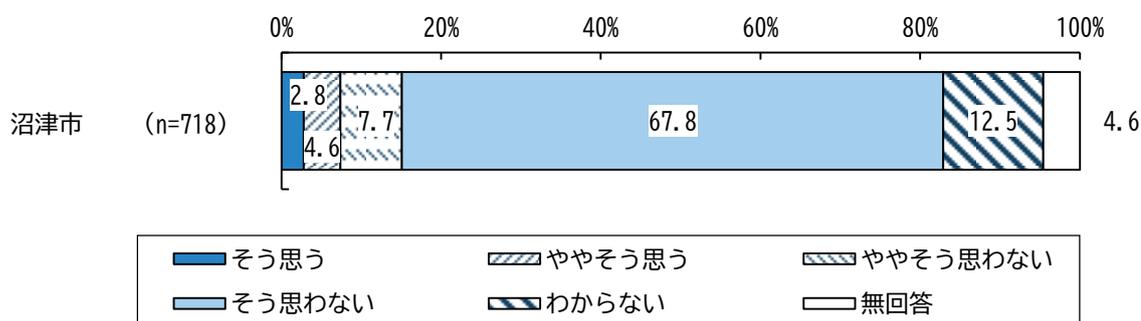
自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題であるでは、「ややそう思う」が34.3%と最も多く、次いで「そう思う」が25.9%、「わからない」が16.2%などとなっています。

【年齢別クロス集計】



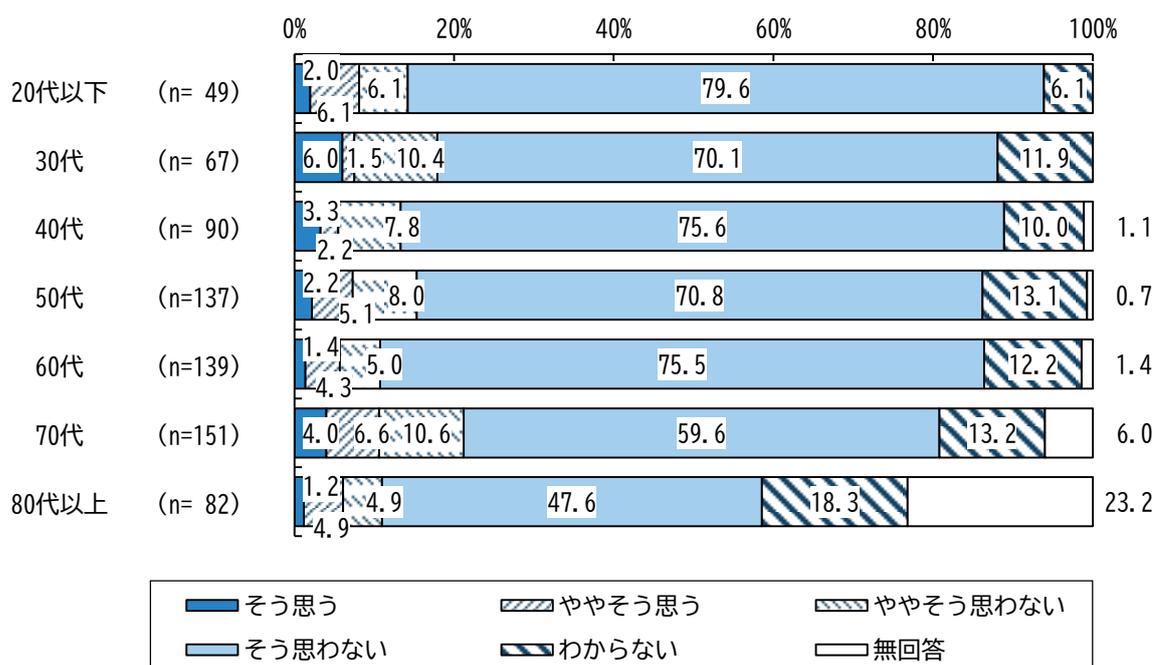
年齢別にみると、全体の「そう思う」「ややそう思う」を合わせた60.2%を上回ったのは、「20代以下」(69.4%)、「40代」(64.4%)、「60代」(61.9%)、「70代」(62.9%)となっています。

⑥ 責任を取って自殺することは仕方がない



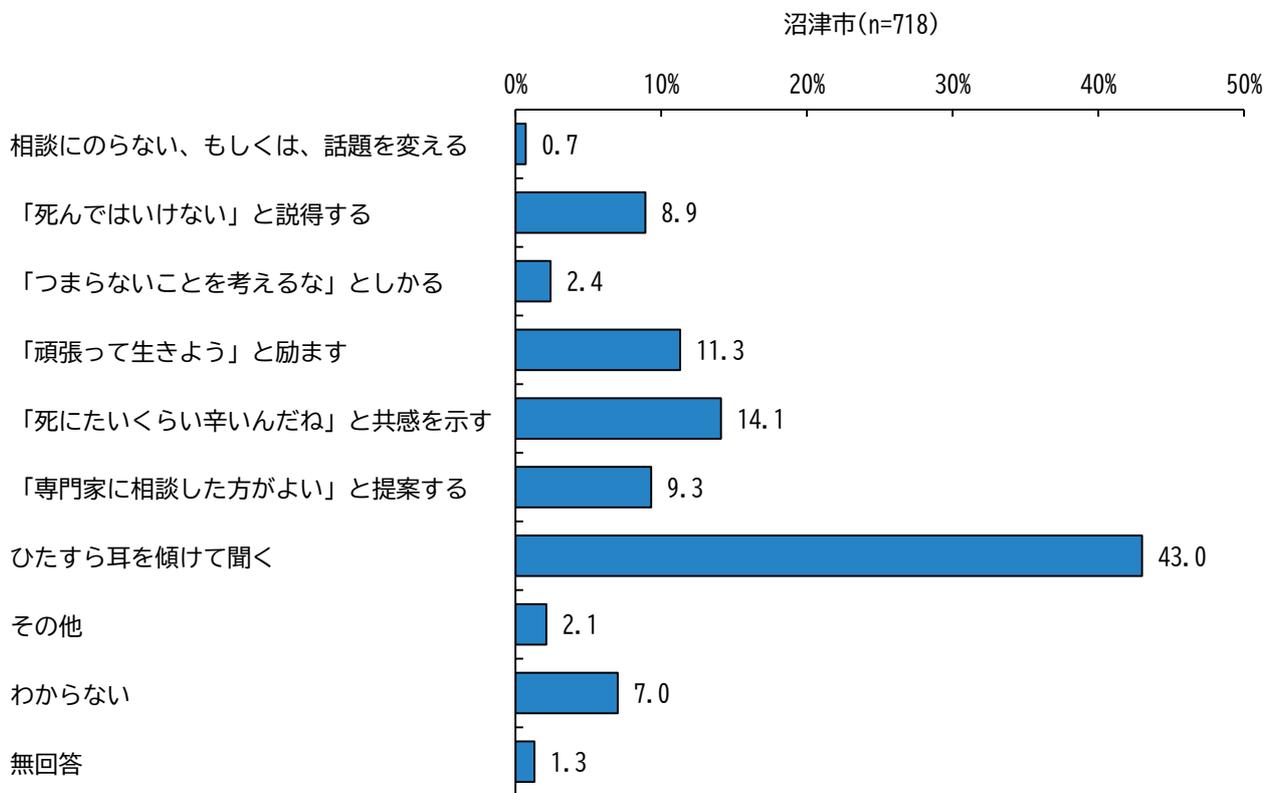
責任を取って自殺することは仕方がないでは、「そう思わない」が67.8%と最も多く、次いで「わからない」が12.5%、「ややそう思わない」が7.7%などとなっています。

【年齢別クロス集計】



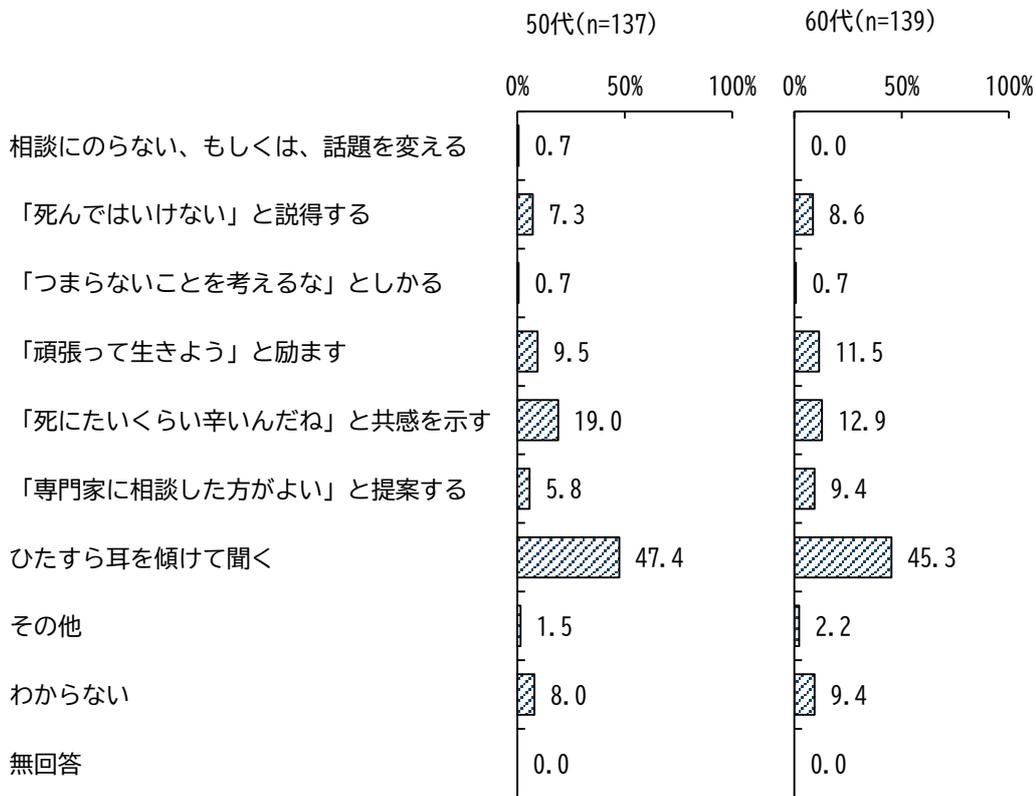
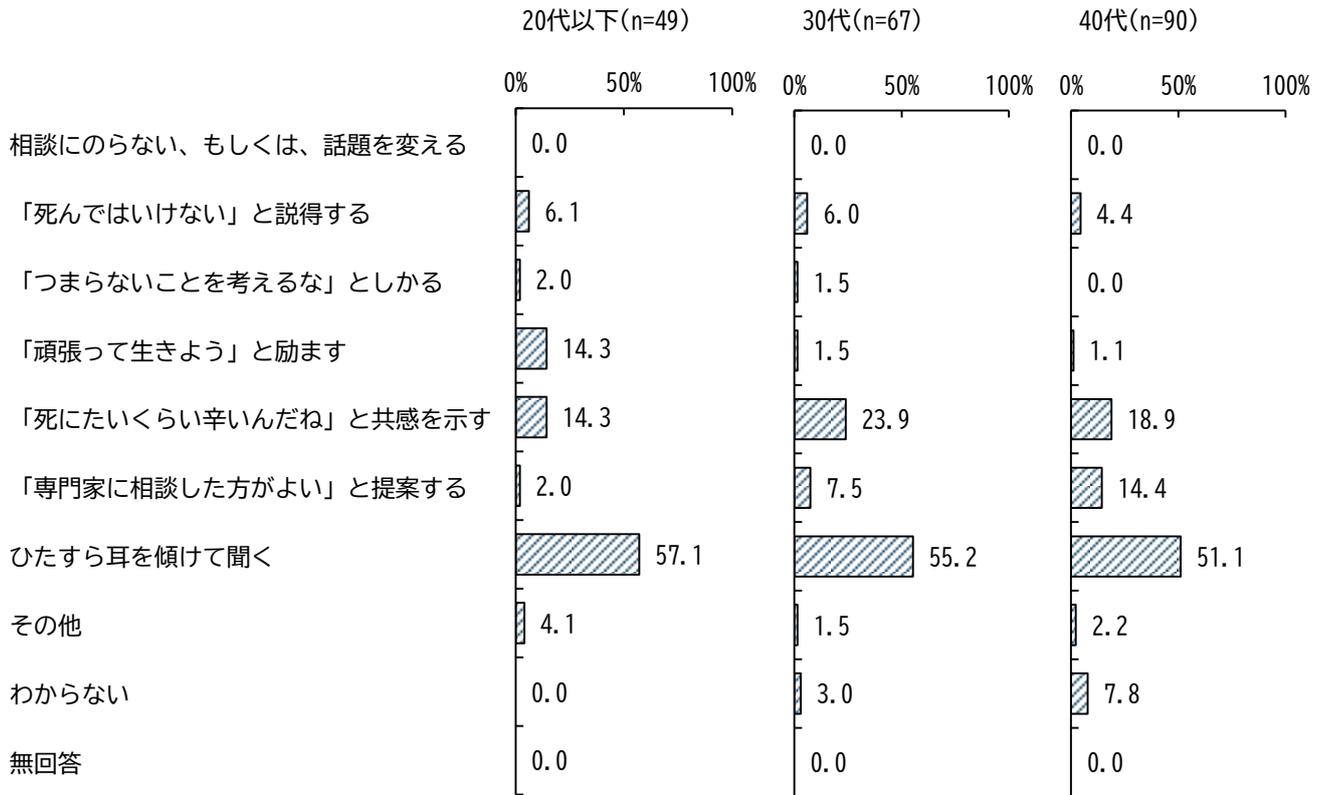
年齢別にみると、全体の「そう思う」「ややそう思う」を合わせた7.4%を上回ったのは、「20代以下」(8.1%)、「30代」(7.5%)、「70代」(10.6%)となっています。

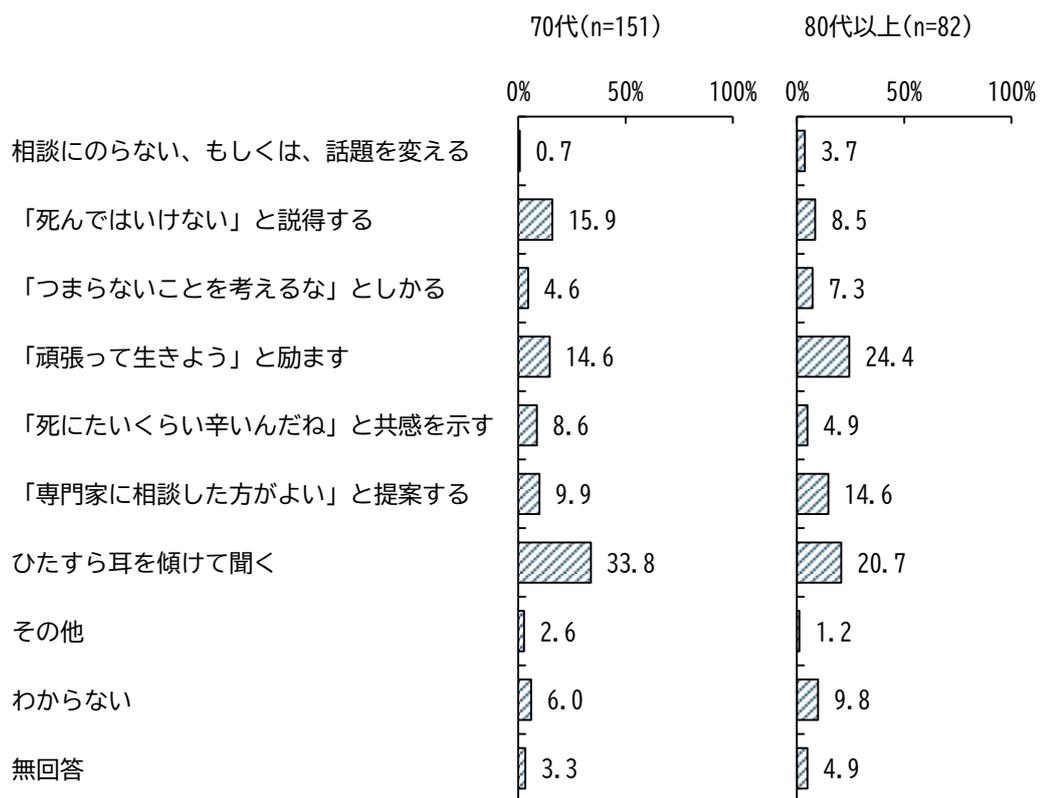
問11 あなたは、もし身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、どう対応するのが良いと思いますか。以下の中であなたの考えに最も近いものに○をつけてください。(○は1つ)



自殺の相談を受けたときの自分の対応では、「ひたすら耳を傾けて聞く」が43.0%と最も多く、次いで「死にたいくらい辛いんだね」と共感を示す」が14.1%、「頑張って生きよう」と励ます」が11.3%などとなっています。

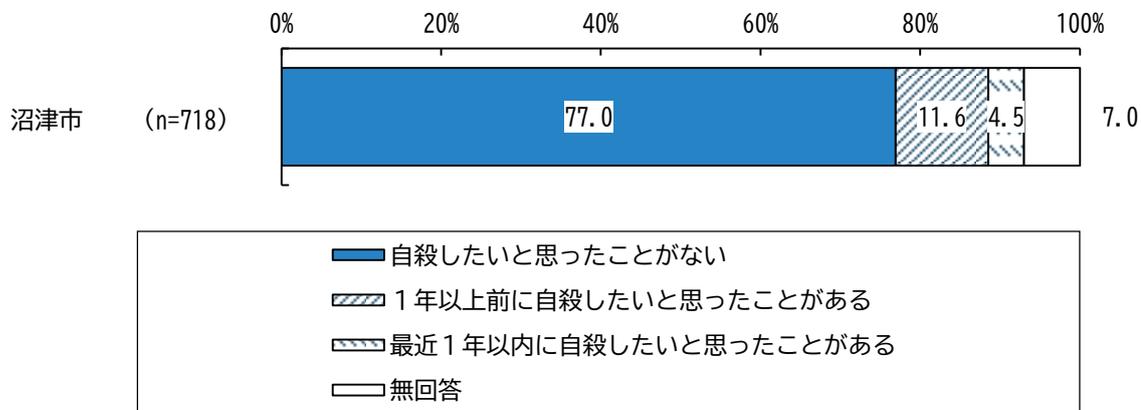
【年齢別クロス集計】





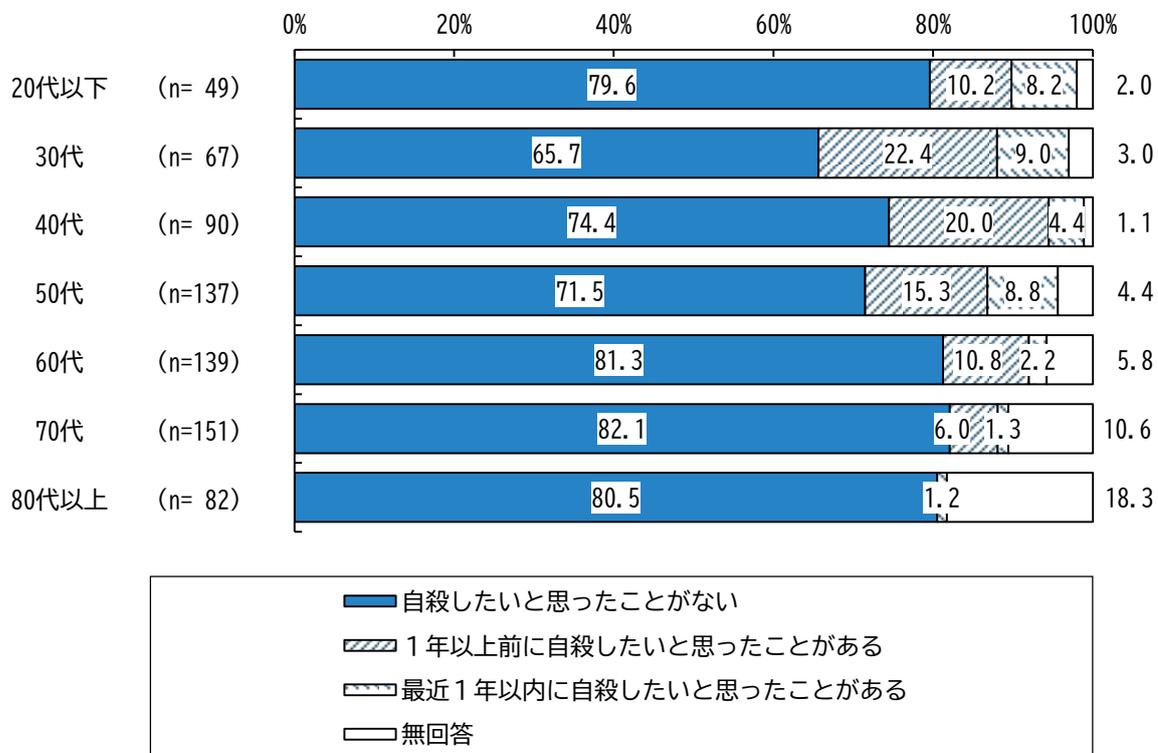
年齢別にみると、「80代以上」では「頑張って生きよう」と励ます」が24.4%と最も多くなっています。

問12 あなたは、これまでの人生のなかで、本気で自殺をしたいと考えたことがありますか。  
(○は1つ)



自殺をしたいと考えたことがあるかでは、「自殺したいと思ったことがない」が77.0%、「1年以上前に自殺したいと思ったことがある」が11.6%、「最近1年以内に自殺したいと思ったことがある」が4.5%となっています。

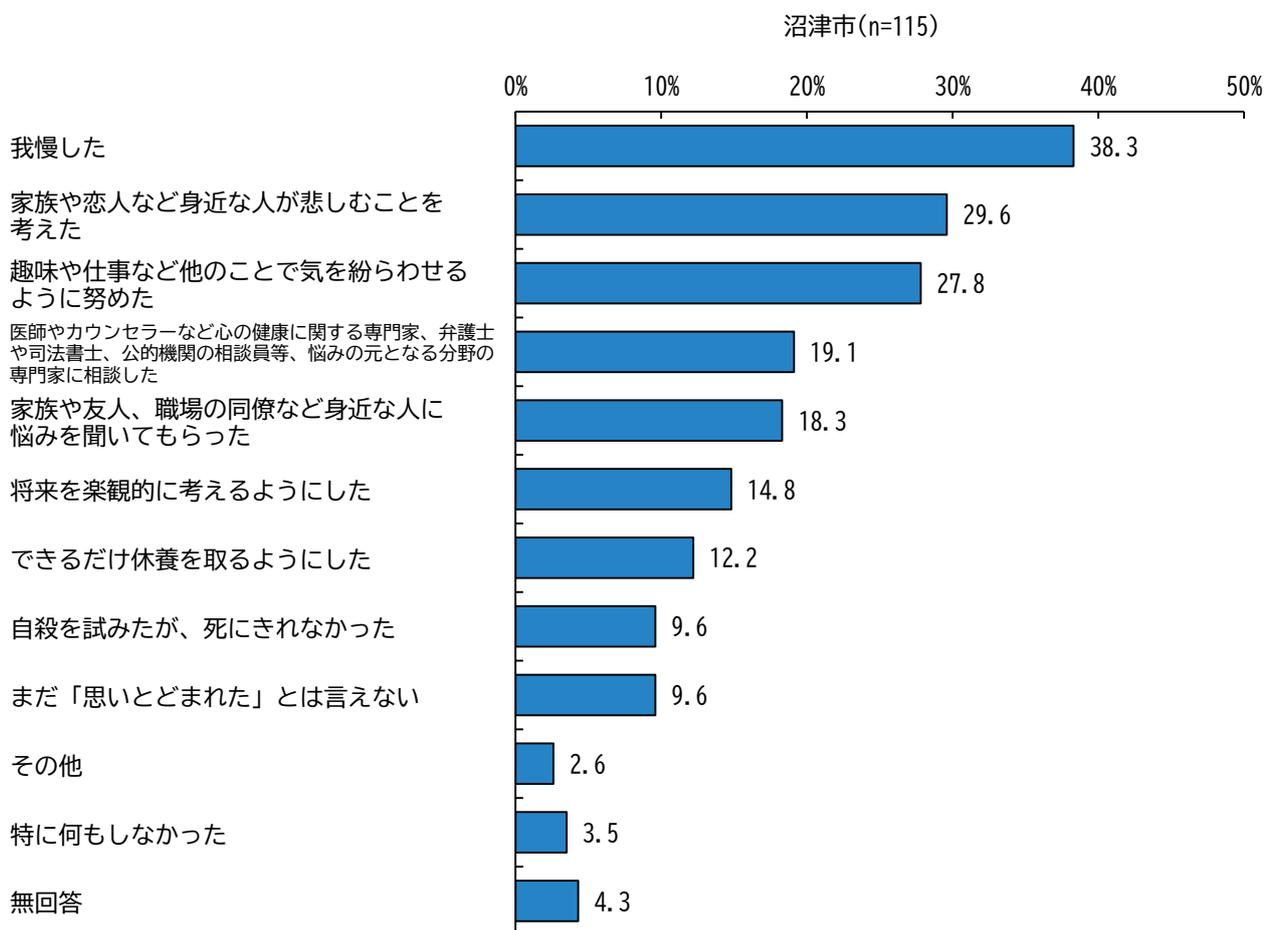
【年齢別クロス集計】



年齢別にみると、全体の「1年以上前に自殺したいと思ったことがある」「最近1年以内に自殺したいと思ったことがある」を合わせた16.1%を上回ったのは、「20代以下」(18.4%)、「30代」(31.4%)、「40代」(24.4%)、「50代」(24.1%)となっています。

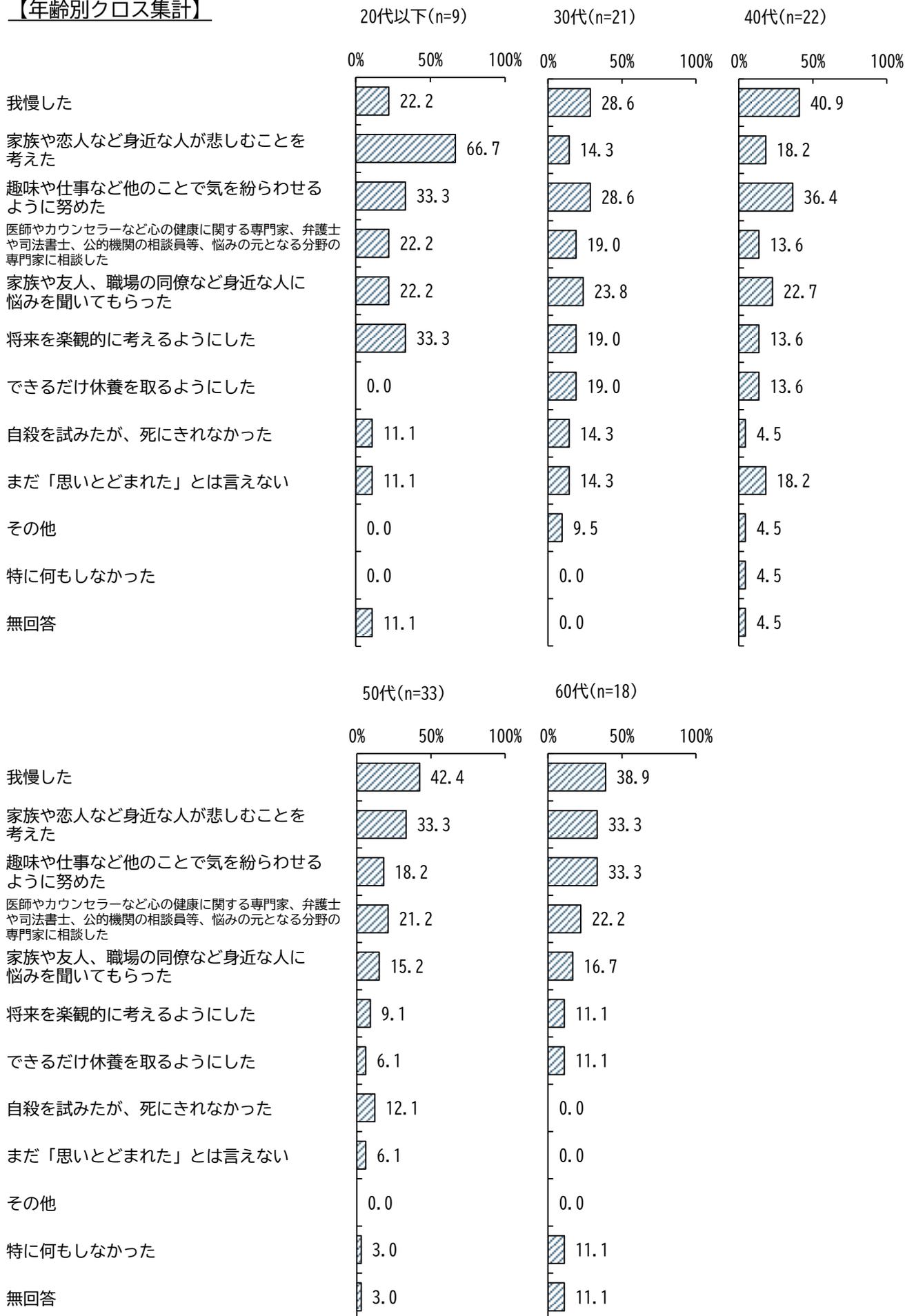
## 4. 自殺したいと考えたことについて

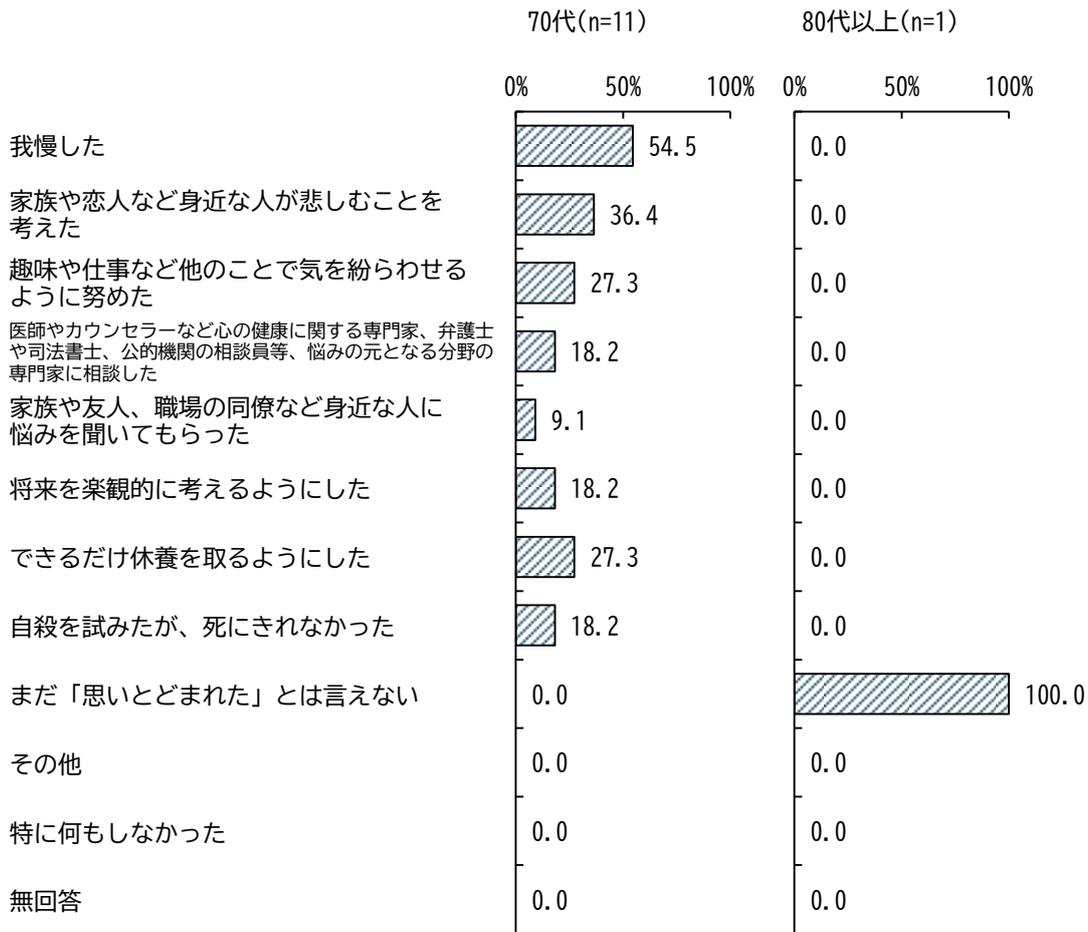
問13 自殺したいと考えたとき、どのように対処しましたか。(あてはまる番号すべてに○)



自殺したいと考えた時の対処法では、「我慢した」が38.3%と最も多く、次いで「家族や恋人など身近な人が悲しむことを考えた」が29.6%、「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」が27.8%などとなっています。

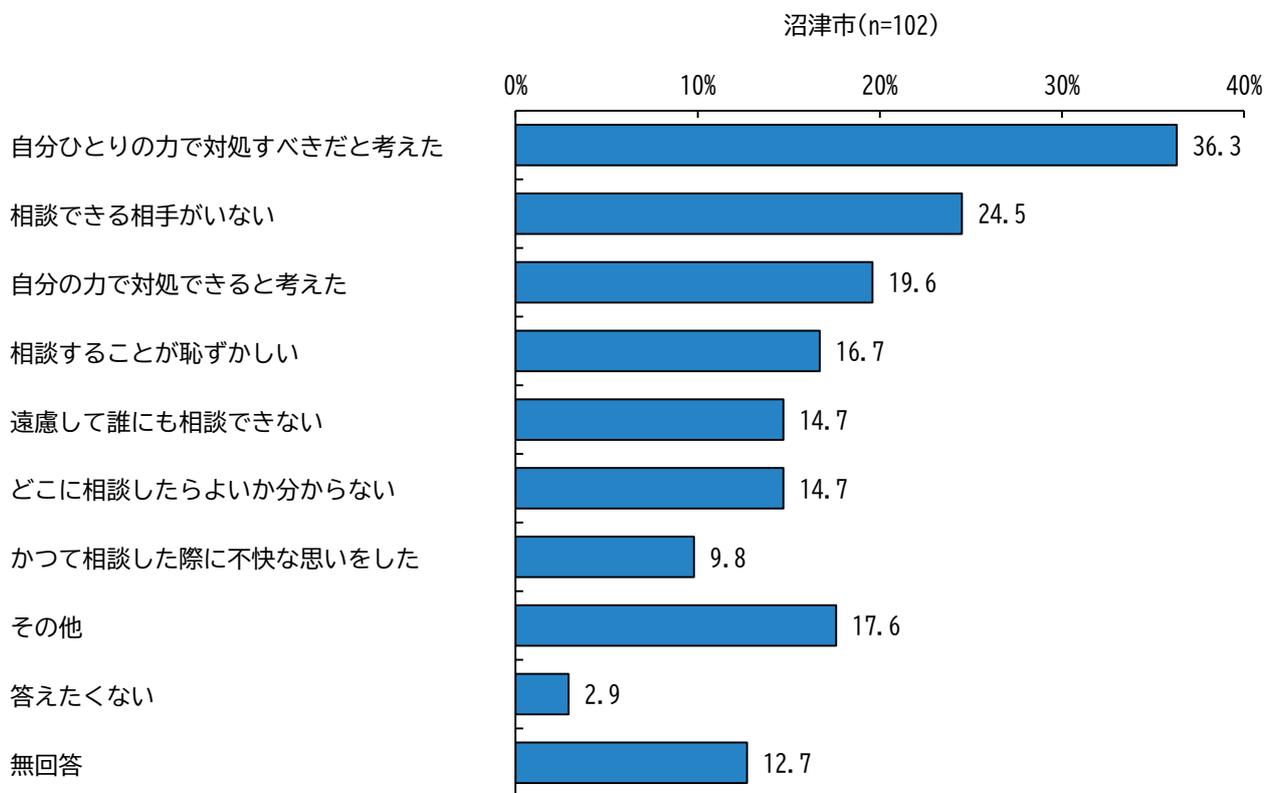
【年齢別クロス集計】





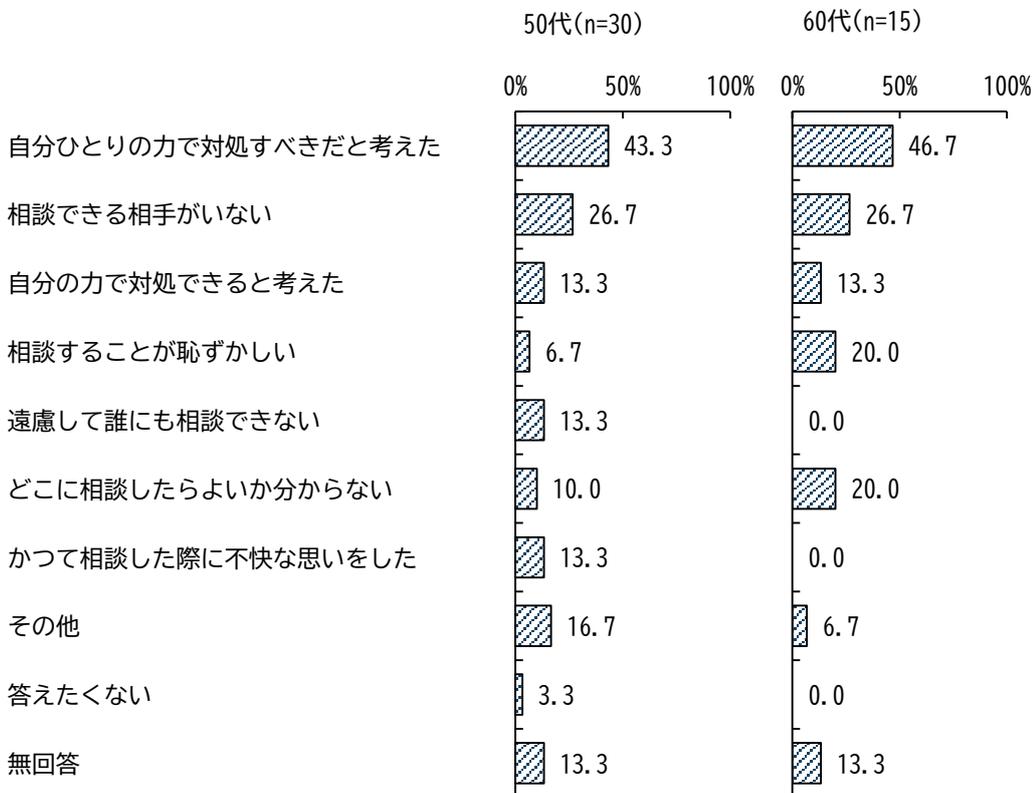
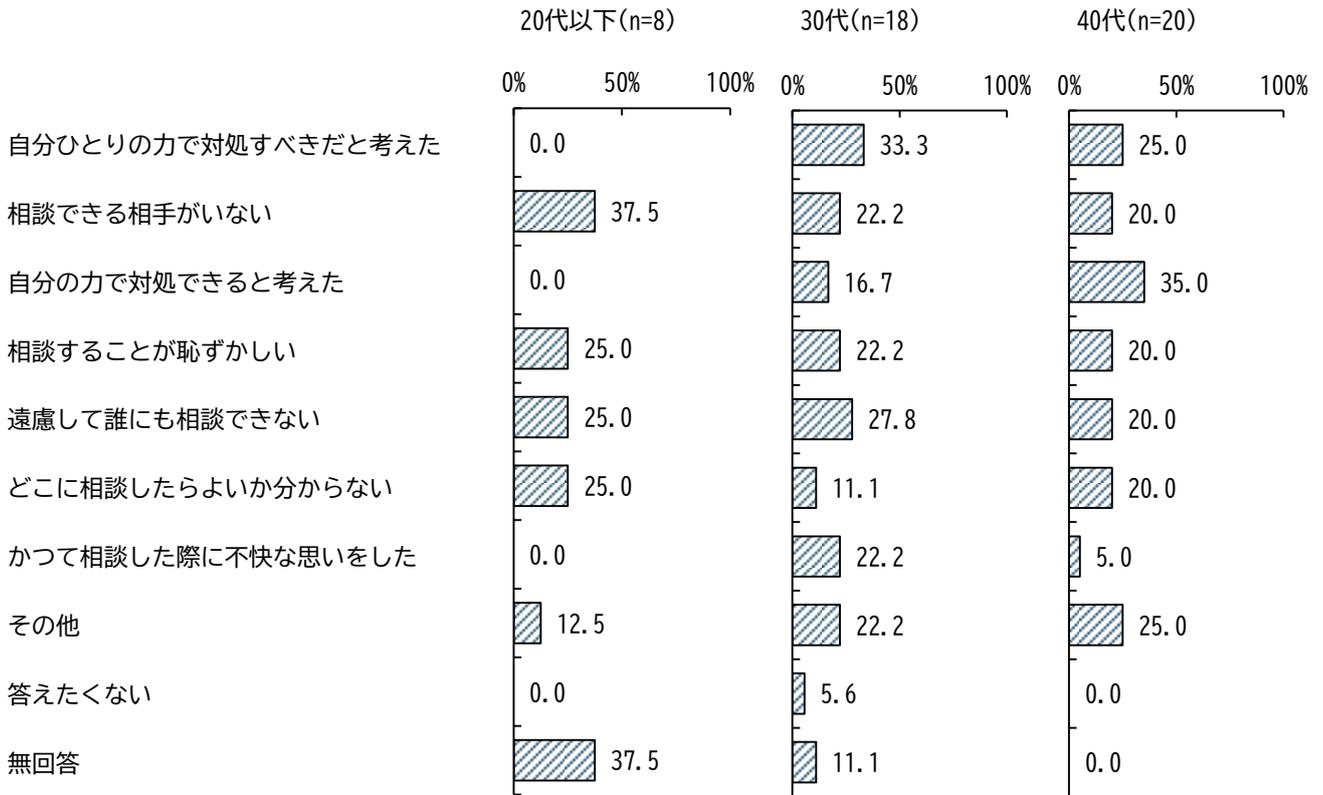
年齢別にみると、「20代以下」では「家族や恋人など身近な人が悲しむことを考えた」が66.7%と最も多くなっています。

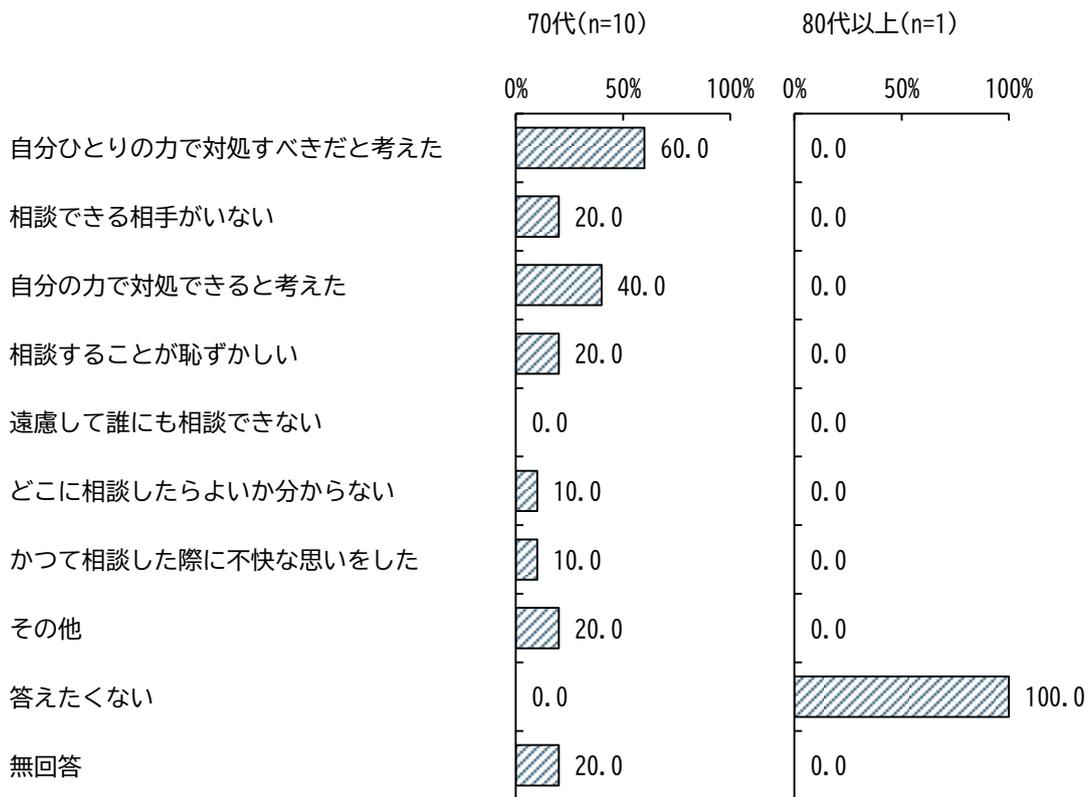
問13-1 そのときに、誰にも相談しなかった理由はなぜですか。(あてはまる番号すべてに○)



誰にも相談しなかった理由では、「自分ひとりの力で対処すべきだと考えた」が36.3%と最も多く、次いで「相談できる相手がない」が24.5%、「自分の力で対処できると考えた」が19.6%などとなっています。

【年齢別クロス集計】



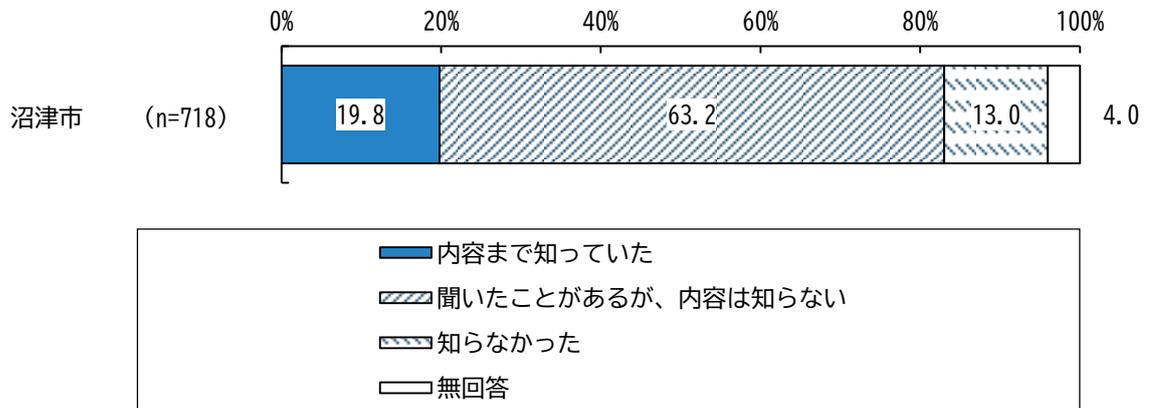


年齢別にみると、「20代以下」では「相談できる相手がいない」が37.5%と最も多く、「40代」では「自分の力で対処できると考えた」が35.0%と最も多くなっています。

## 5. 自殺対策・予防等について

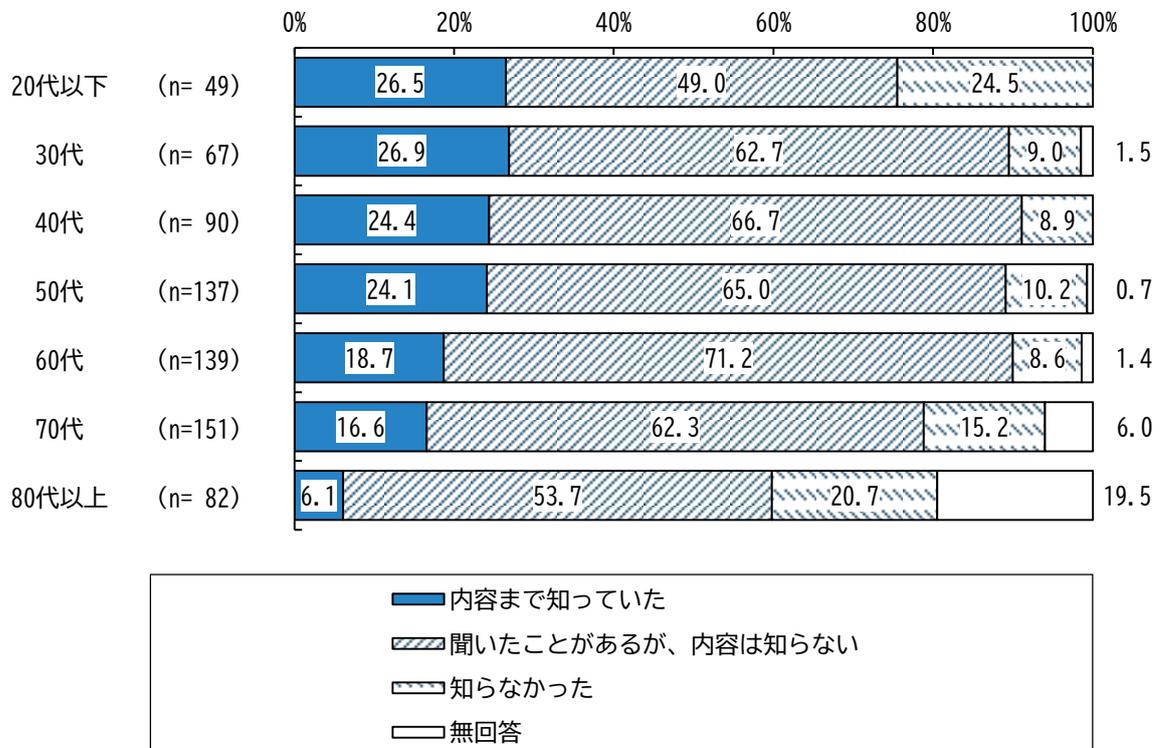
問14 あなたは、次の公的制度・サービス等をご存じですか。次の①から⑥について、それぞれ該当するものに○をつけてください。(○はそれぞれ1つ)

### ① いのちの電話



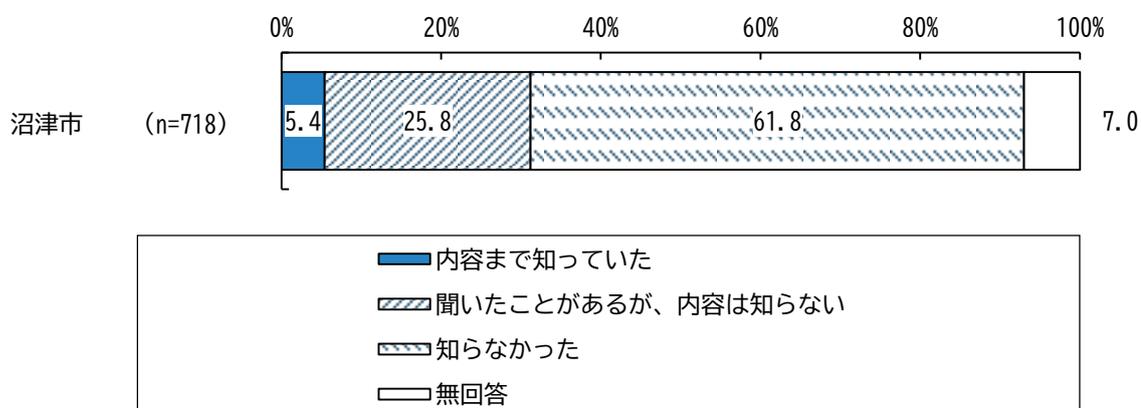
いのちの電話では、「内容まで知っていた」が19.8%、「聞いたことがあるが、内容は知らない」が63.2%、「知らなかった」が13.0%となっています。

### 【年齢別クロス集計】



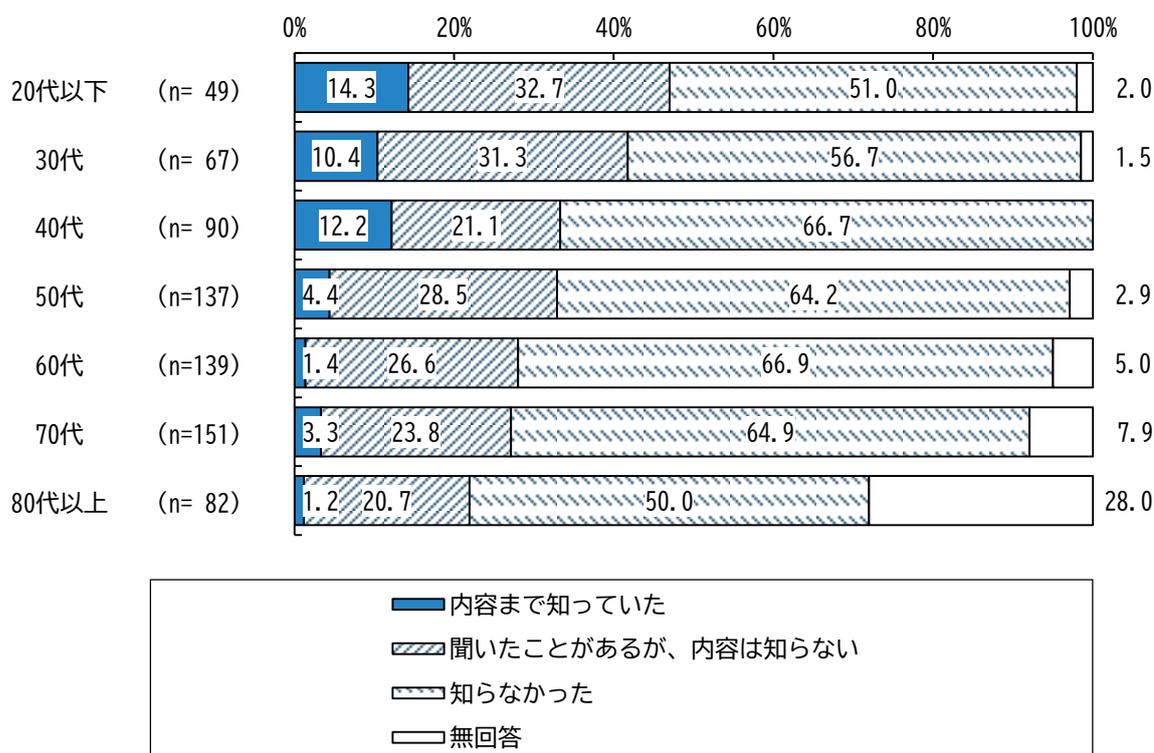
年齢別にみると、「内容まで知っていた」と回答した割合が最も多い年代は「30代」で26.9%、「知らなかった」と回答した割合が最も多い年代は「20代以下」で24.5%となっています。

## ② LINE相談



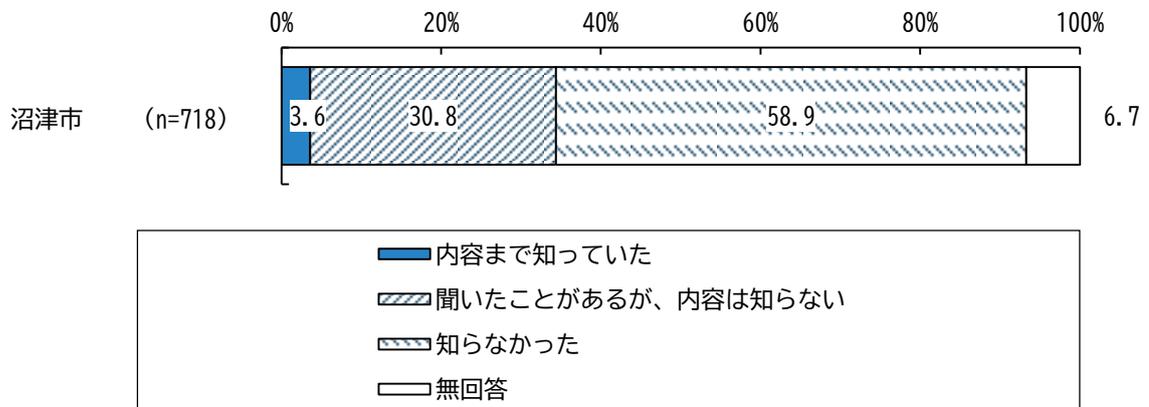
LINE相談では、「内容まで知っていた」が5.4%、「聞いたことがあるが、内容は知らない」が25.8%、「知らなかった」が61.8%となっています。

### 【年齢別クロス集計】



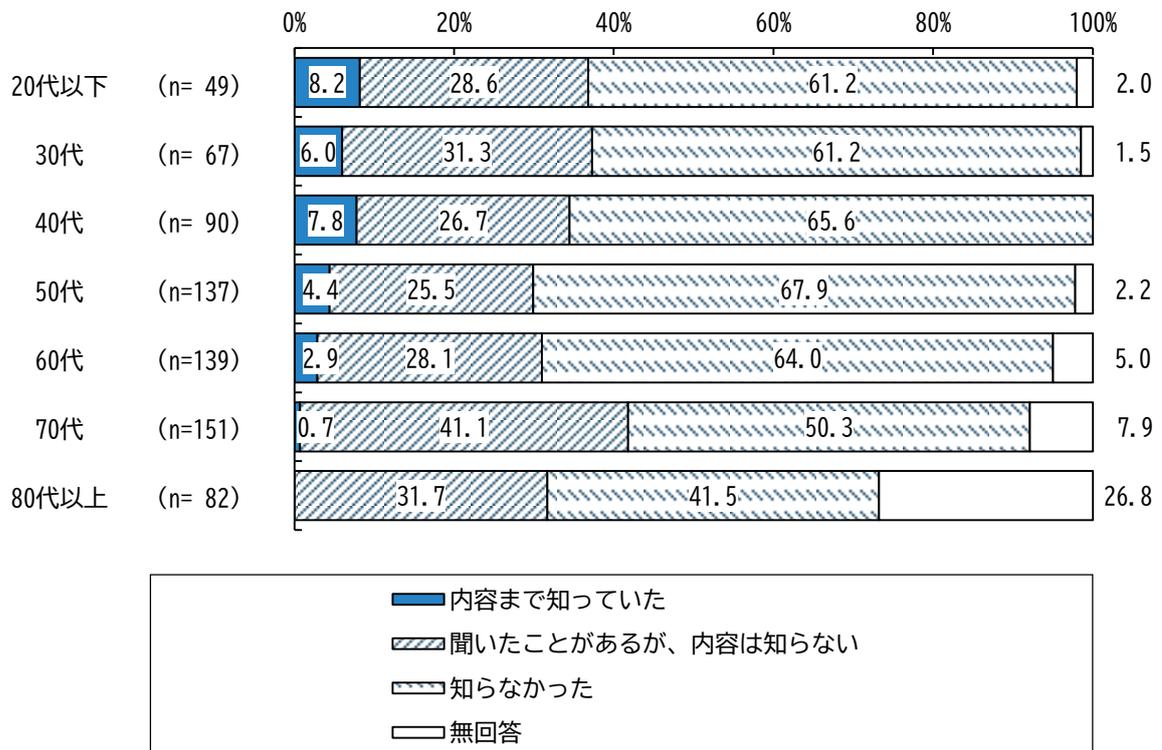
年齢別にみると、「内容まで知っていた」と回答した割合が最も多い年代は「20代以下」で14.3%、「知らなかった」と回答した割合が最も多い年代は「60代」で66.9%となっています。

### ③ 若者ころの悩み相談



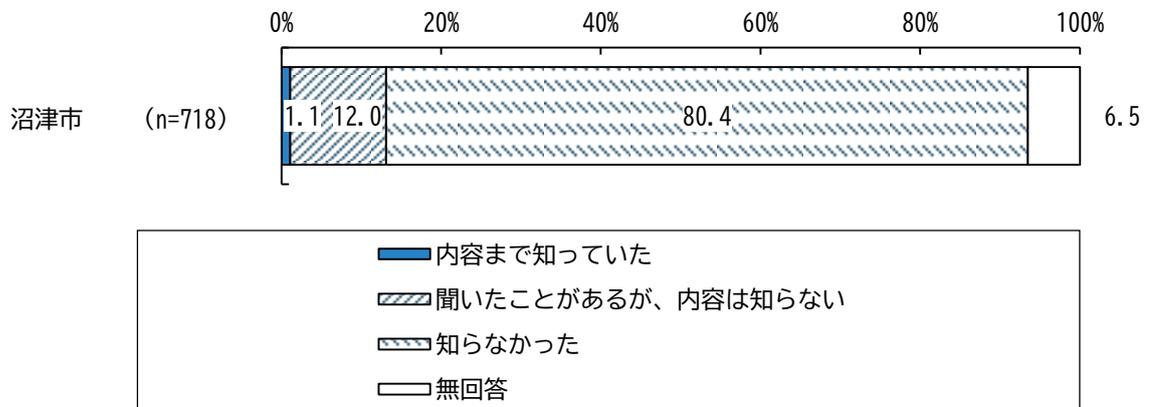
若者ころの悩み相談では、「内容まで知っていた」が3.6%、「聞いたことがあるが、内容は知らない」が30.8%、「知らなかった」が58.9%となっています。

#### 【年齢別クロス集計】



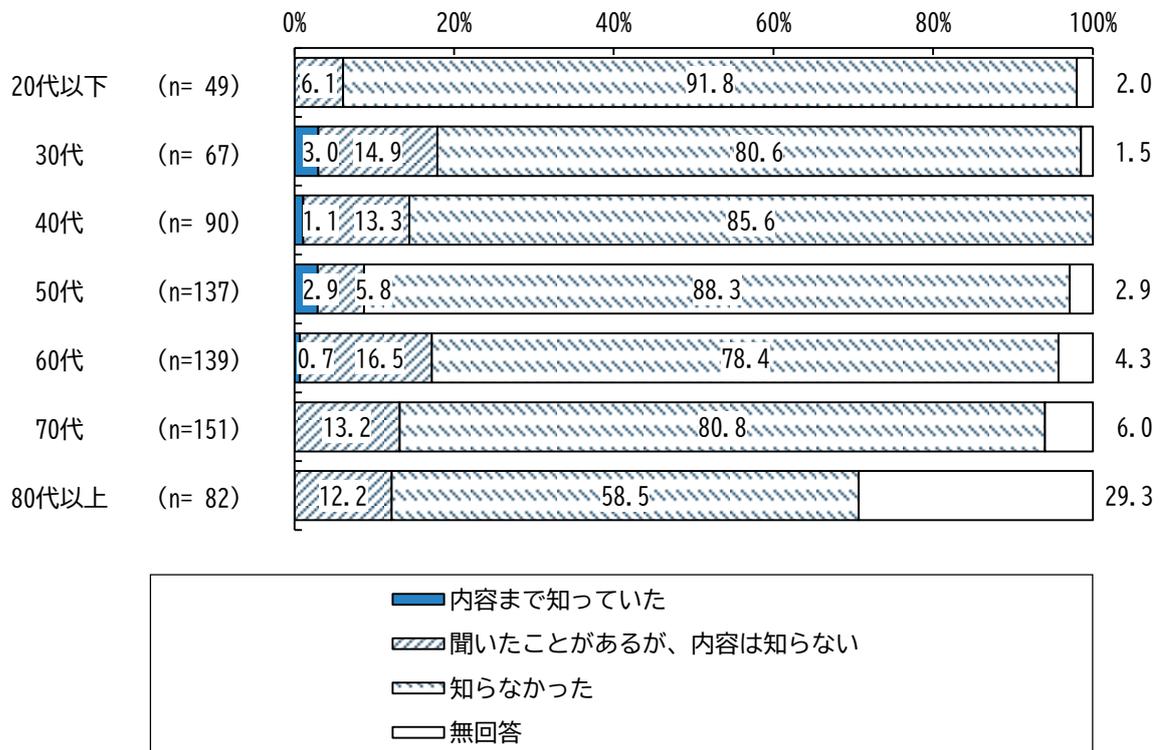
年齢別にみると、「内容まで知っていた」と回答した割合が最も多い年代は「20代以下」で8.2%、「知らなかった」と回答した割合が最も多い年代は「50代」で67.9%となっています。

#### ④ 自死遺族相談



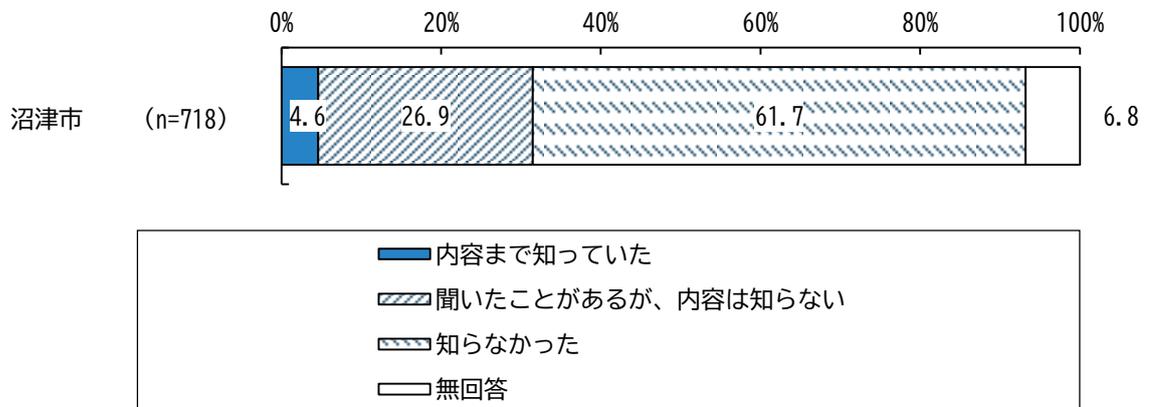
自死遺族相談では、「内容まで知っていた」が1.1%、「聞いたことがあるが、内容は知らない」が12.0%、「知らなかった」が80.4%となっています。

#### 【年齢別クロス集計】



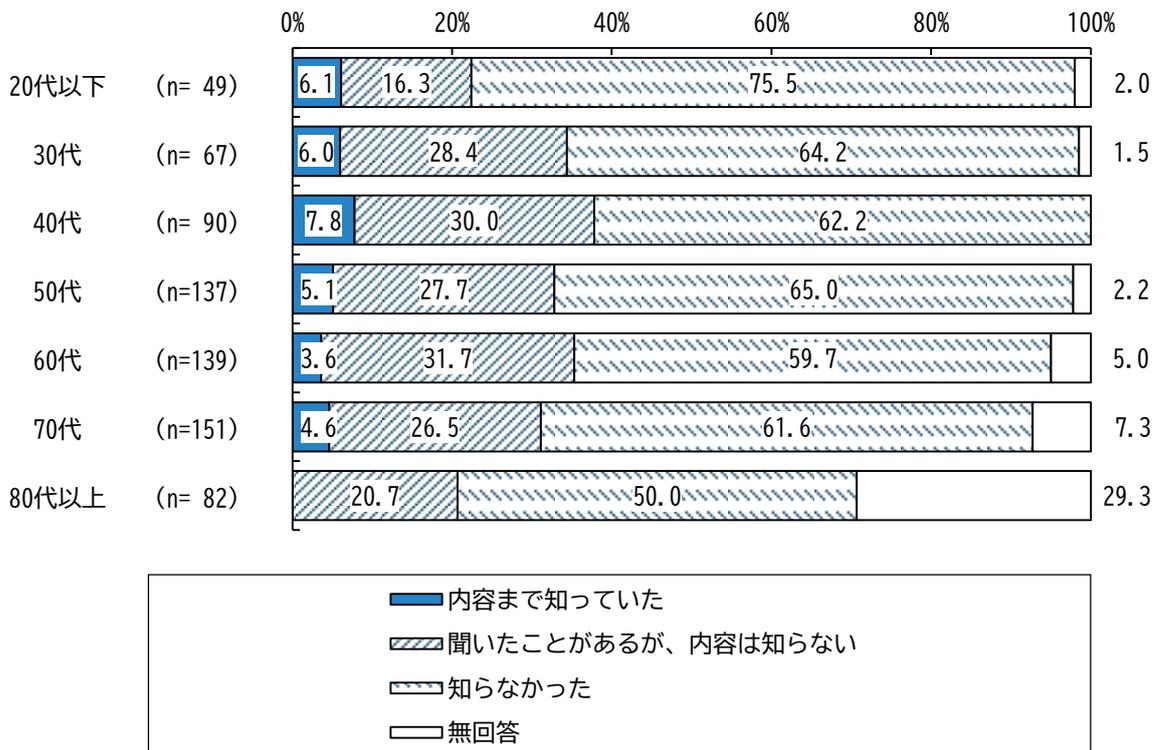
年齢別にみると、「内容まで知っていた」と回答した割合が最も多い年代は「30代」で3.0%、「知らなかった」と回答した割合が最も多い年代は「20代以下」で91.8%となっています。

⑤ 自殺予防週間・自殺対策強化月間啓発キャンペーン



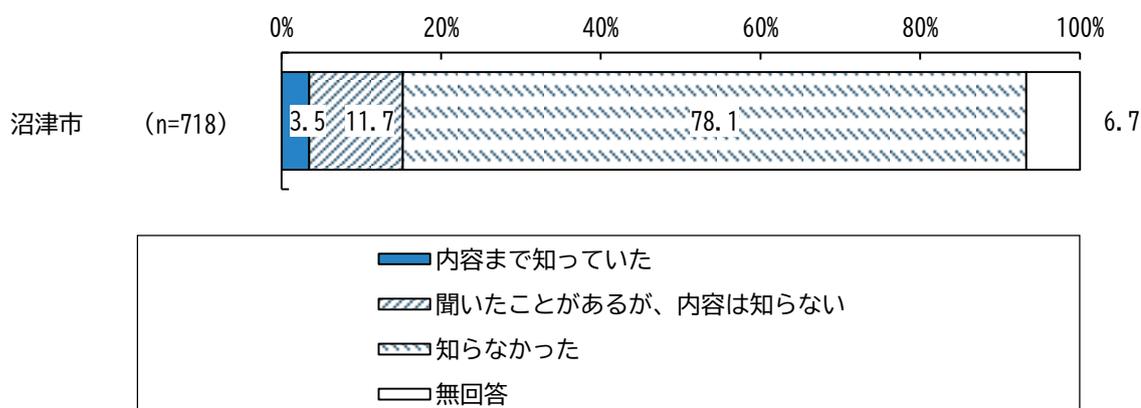
自殺予防週間・自殺対策強化月間啓発キャンペーンでは、「内容まで知っていた」が4.6%、「聞いたことがあるが、内容は知らない」が26.9%、「知らなかった」が61.7%となっています。

【年齢別クロス集計】



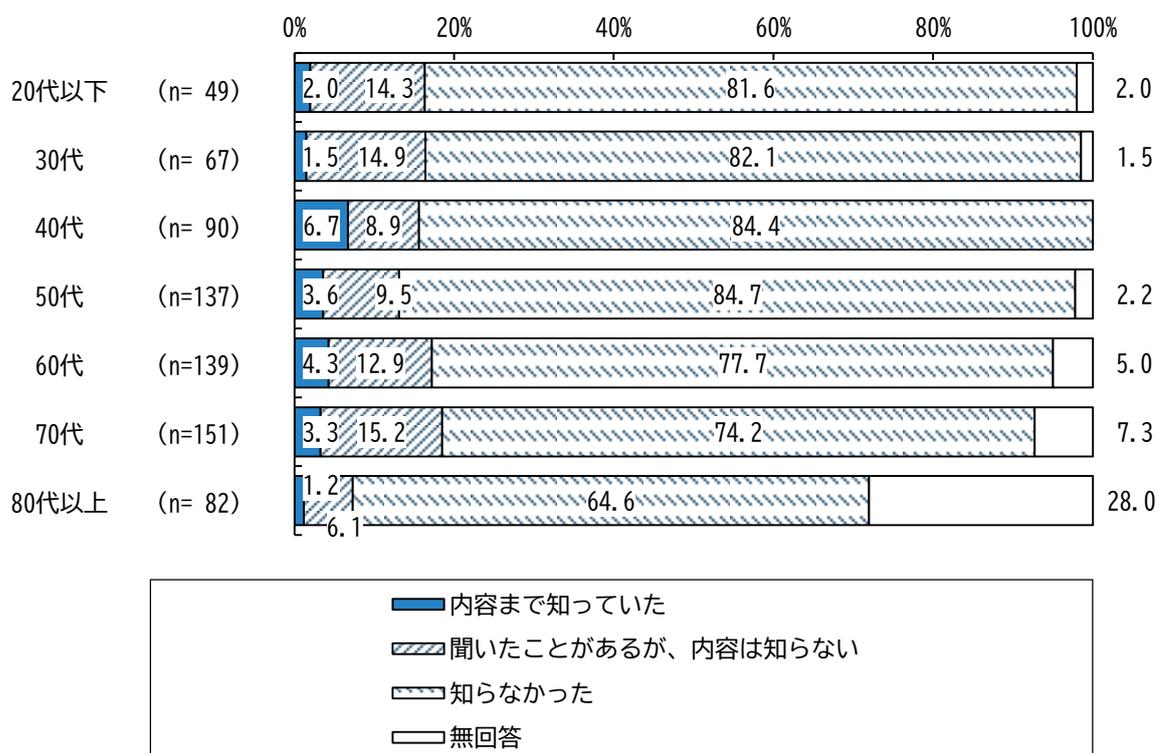
年齢別にみると、「内容まで知っていた」と回答した割合が最も多い年代は「40代」で7.8%、「知らなかった」と回答した割合が最も多い年代は「20代以下」で75.5%となっています。

⑥ ゲートキーパー



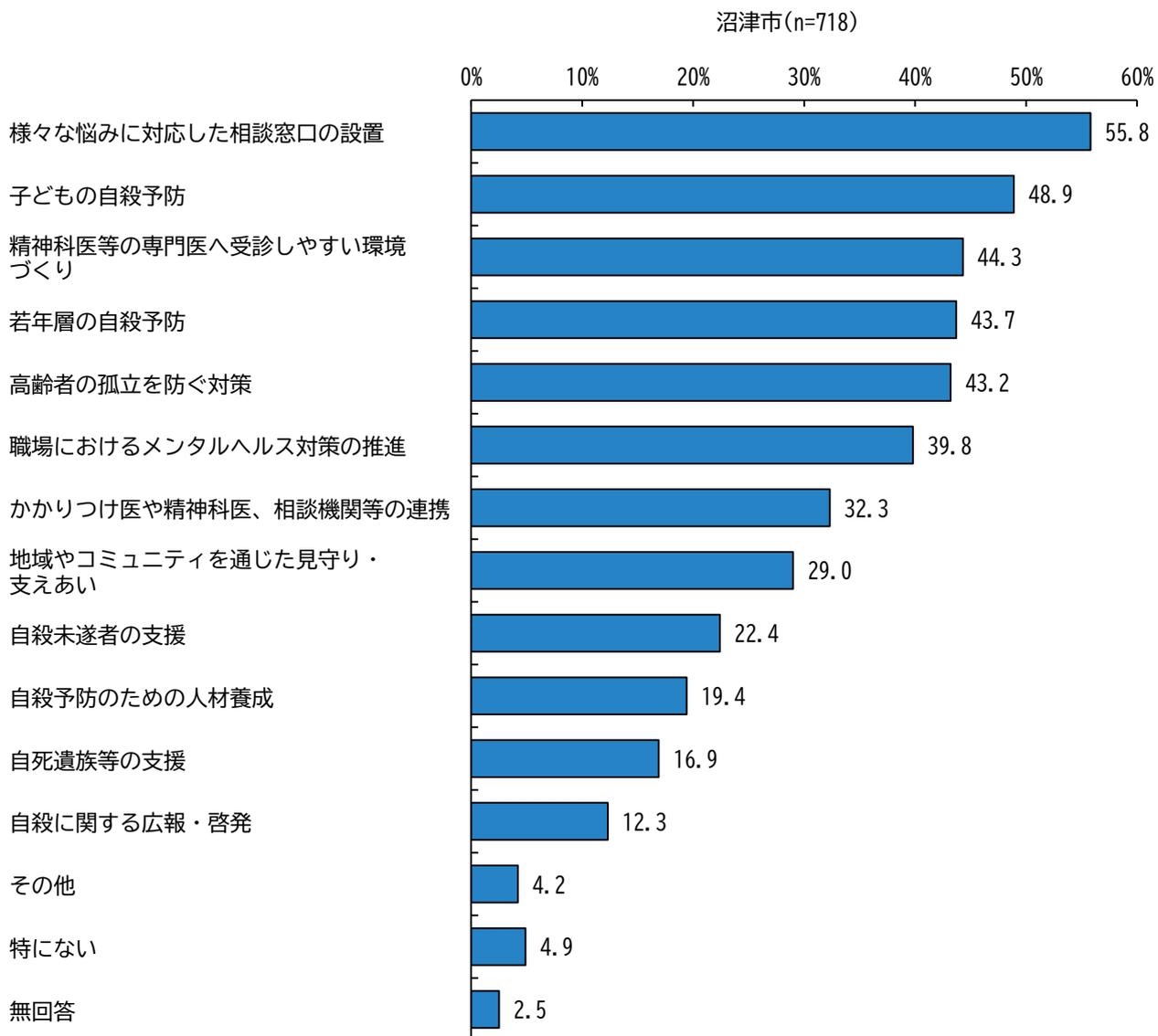
ゲートキーパーでは、「内容まで知っていた」が3.5%、「聞いたことがあるが、内容は知らない」が11.7%、「知らなかった」が78.1%となっています。

【年齢別クロス集計】



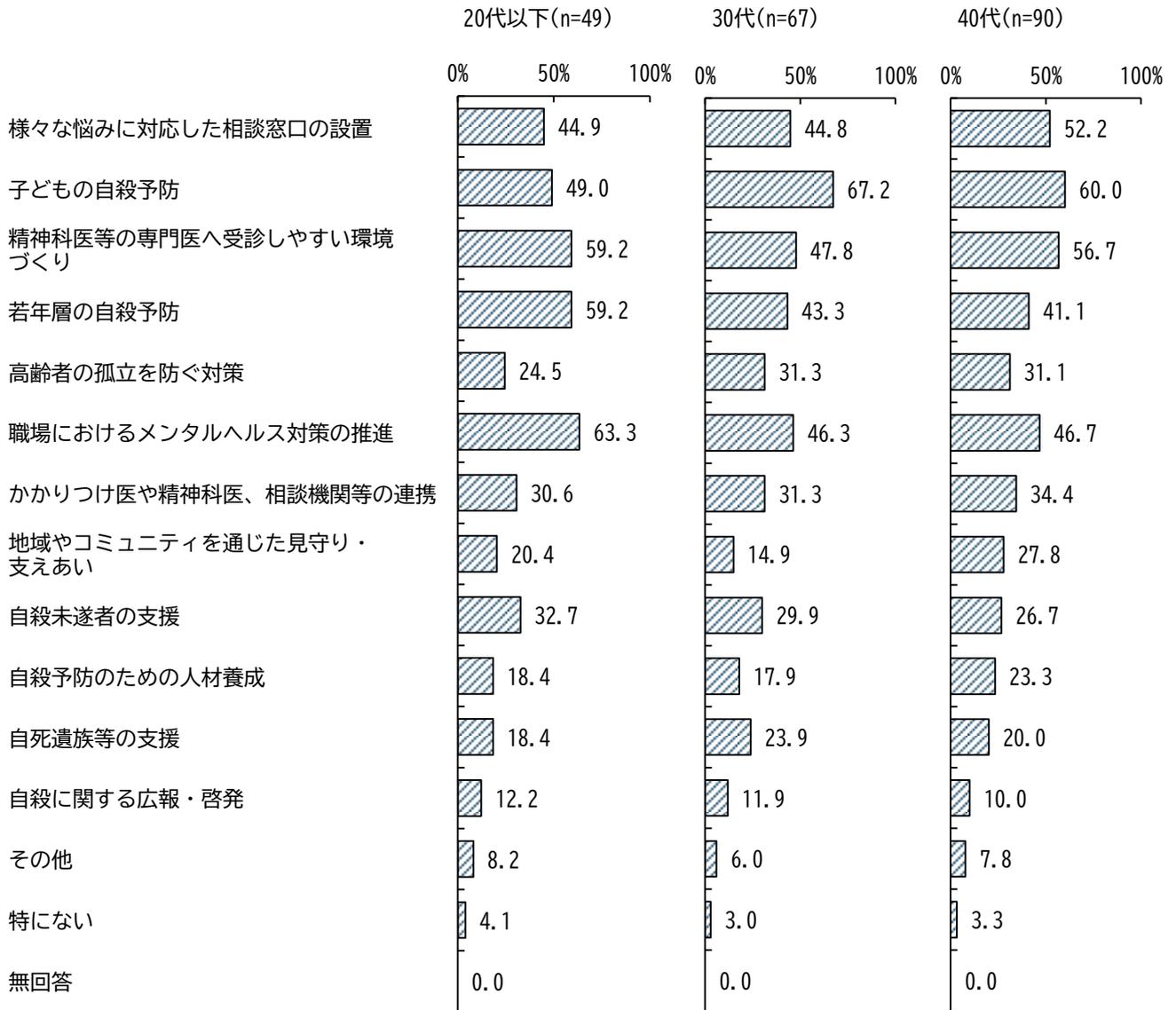
年齢別にみると、「内容まで知っていた」と回答した割合が最も多い年代は「40代」で6.7%、「知らなかった」と回答した割合が最も多い年代は「50代」で84.7%となっています。

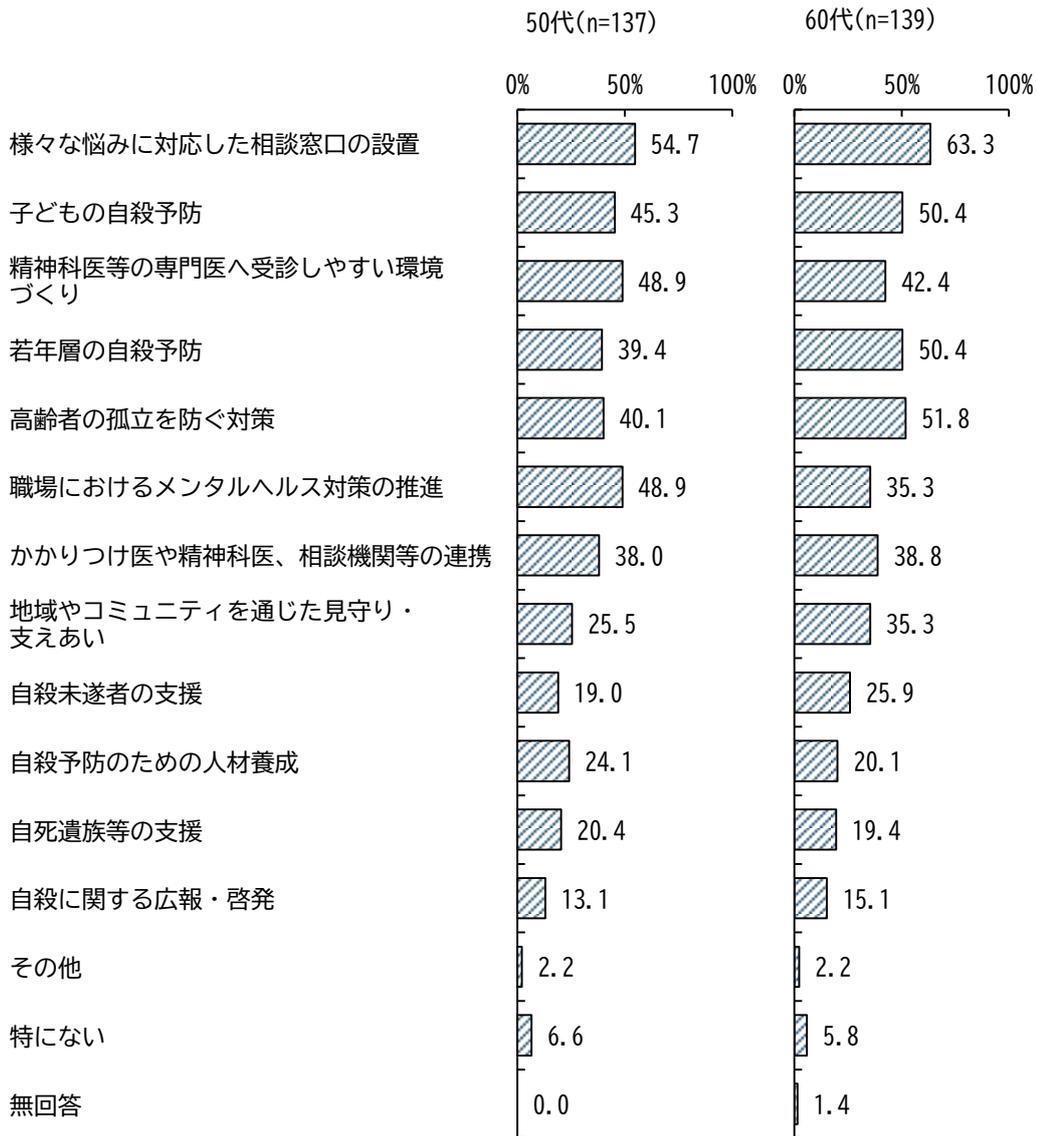
問15 今後求められるものとして、どのような自殺対策が必要になると思いますか。  
 (あてはまる番号すべてに○)

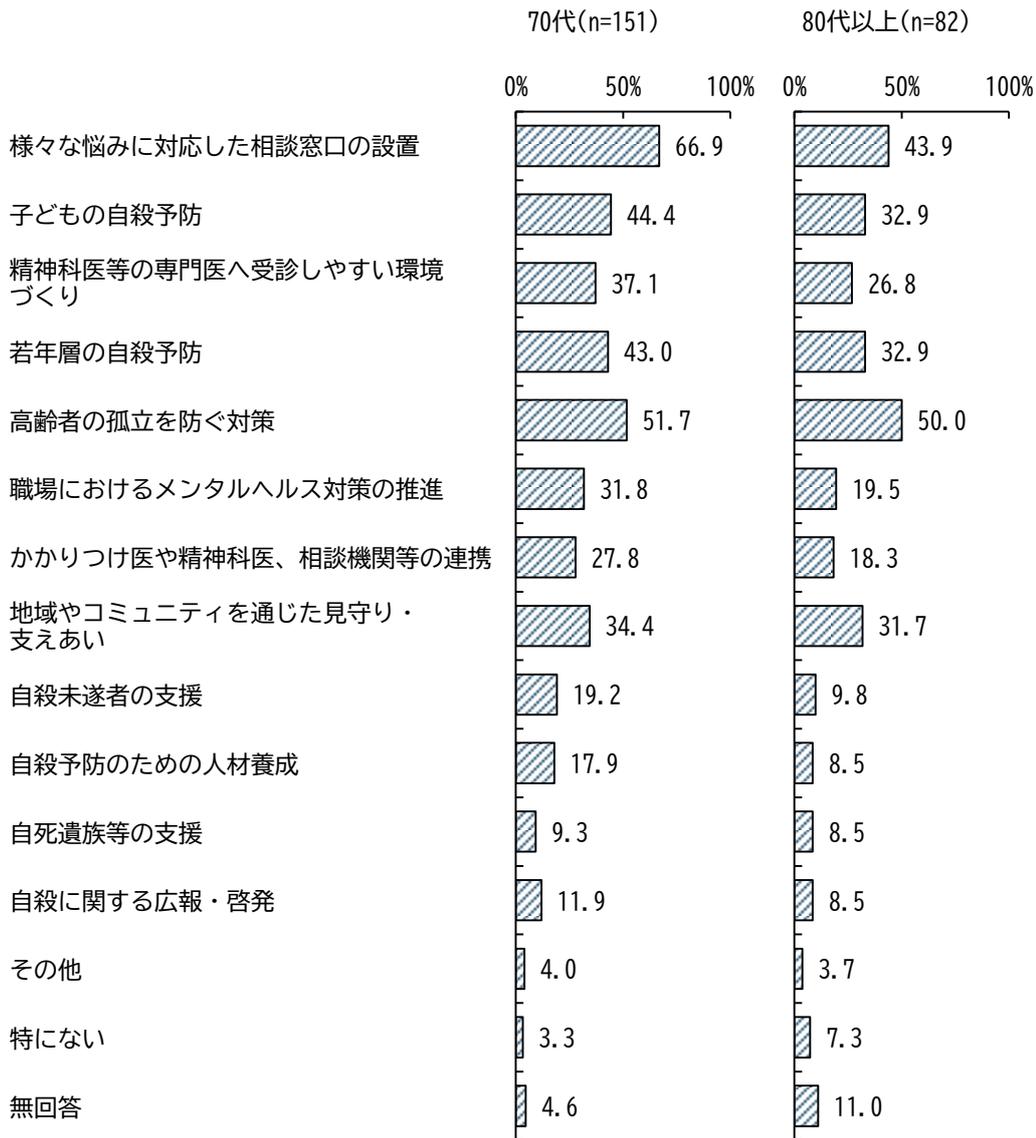


今後求められる自殺対策では、「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」が55.8%と最も多く、次いで「子どもの自殺予防」が48.9%、「精神科医等の専門医へ受診しやすい環境づくり」が44.3%などとなっています。

【年齢別クロス集計】



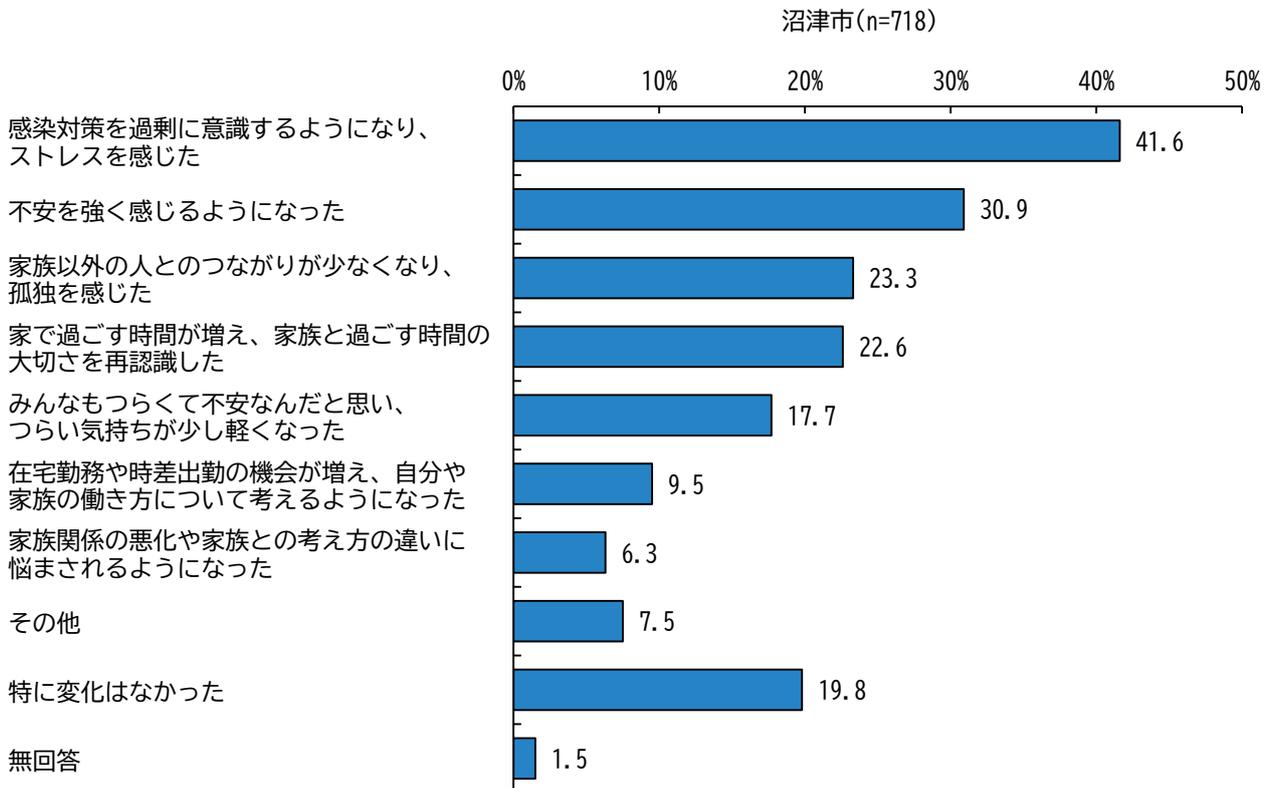




年齢別にみると、「20代以下」では「職場におけるメンタルヘルス対策の推進」が63.3%と最も多く、「30代」と「40代」では「子どもの自殺予防」が最も多くなっています。また、「80代以上」では「高齢者の孤立を防ぐ対策」が50.0%と最も多くなっています。

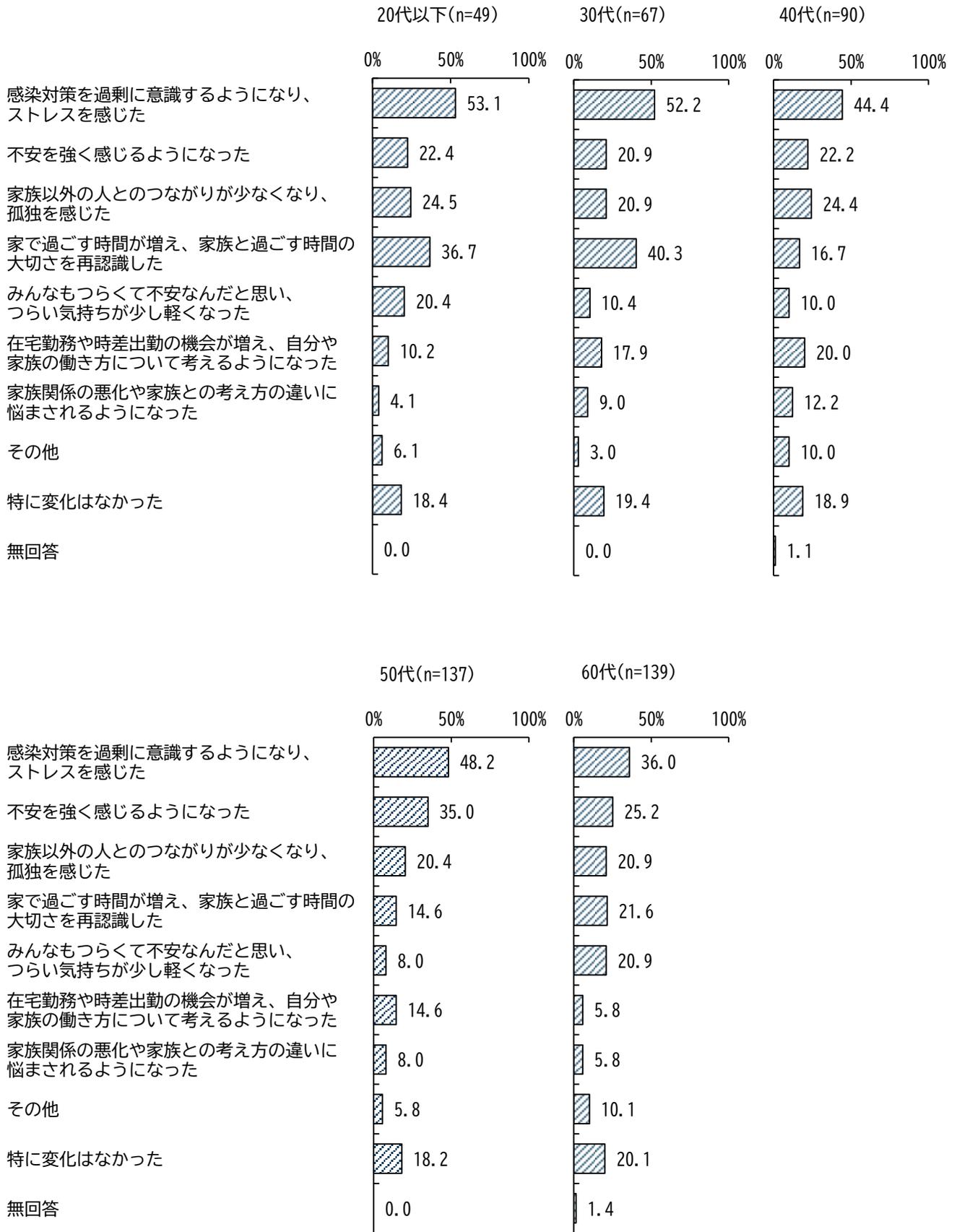
## 6. 新型コロナウイルス感染症について

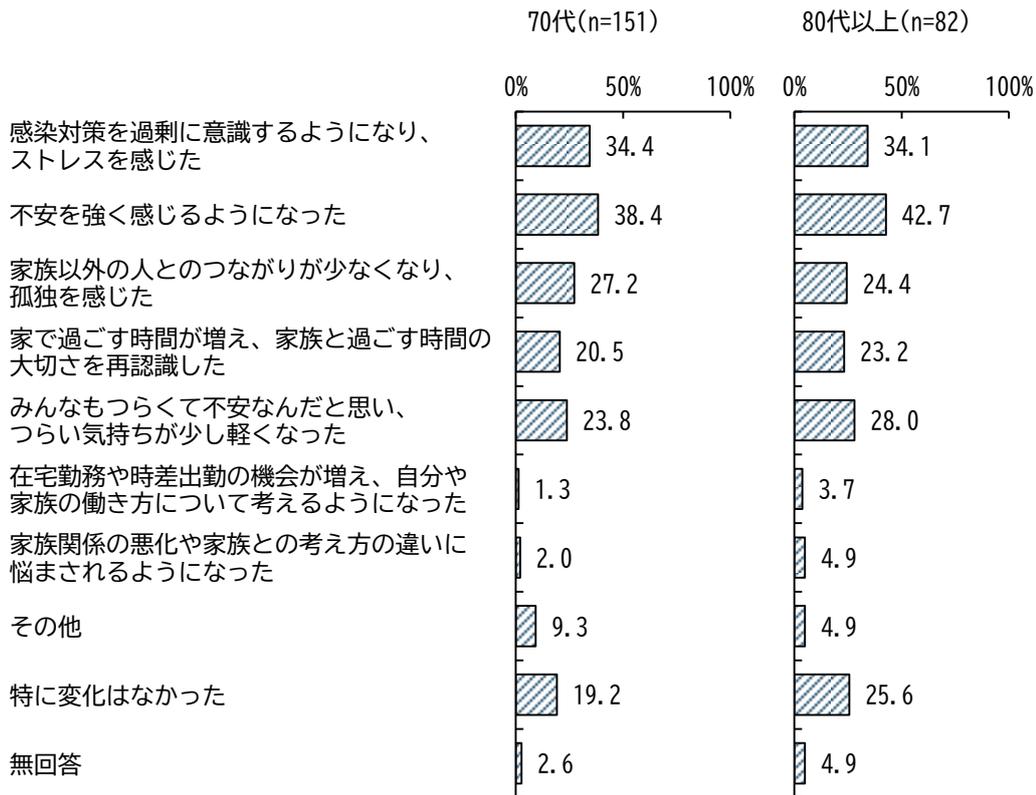
問16 新型コロナウイルス感染症流行以降、あなたの心情や考えに変化がありましたか。コロナ流行から回答時点までのあなたの気持ちについて、以下の中であてはまるもの全てに○をつけてください。(あてはまる番号すべてに○)



新型コロナウイルス感染症流行以降の自身の心情や考えの変化では、「感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた」が41.6%と最も多く、次いで「不安を強く感じるようになった」が30.9%、「家族以外の人とのつながりが少なくなり、孤独を感じた」が23.3%などとなっています。

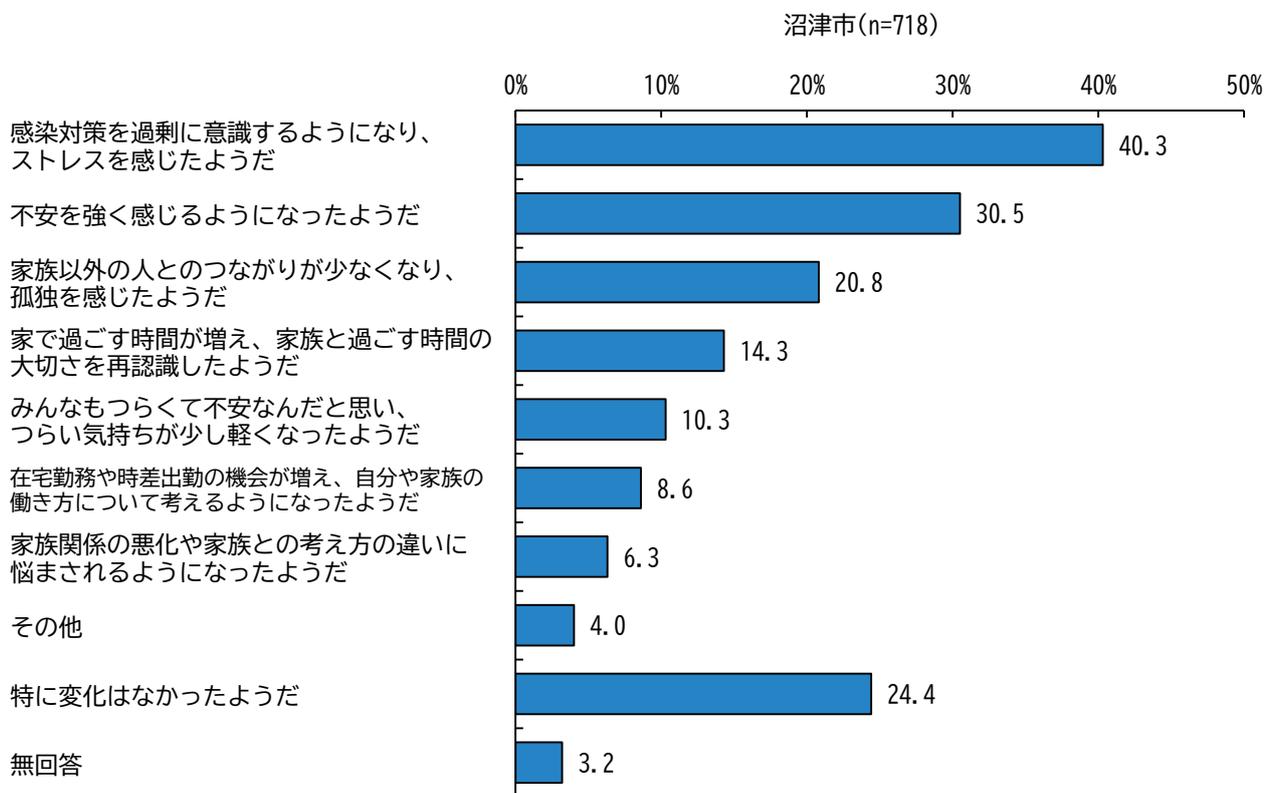
【年齢別クロス集計】





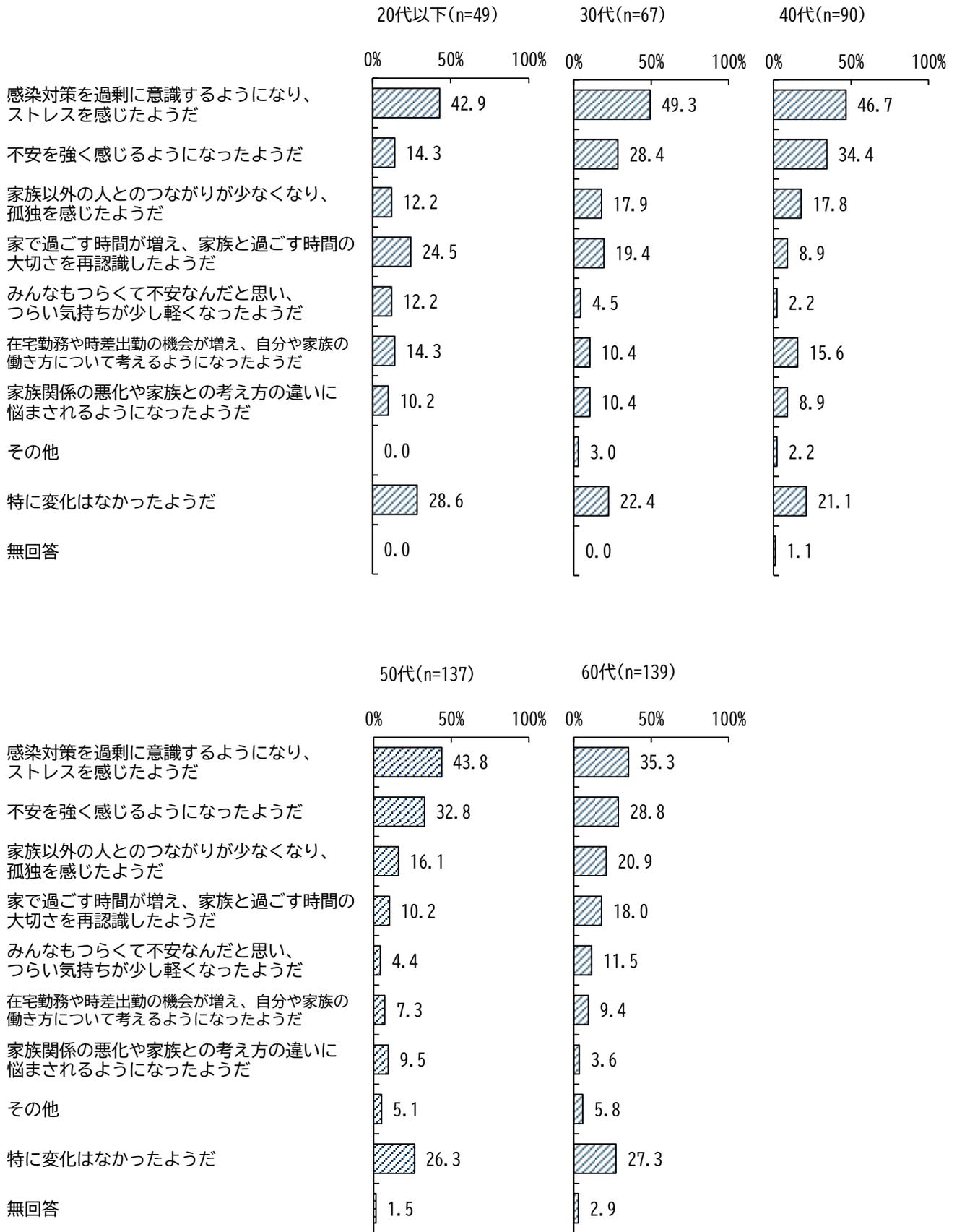
年齢別にみると、「70代」と「80代以上」では「不安を強く感じるようになった」が最も多くなっています。

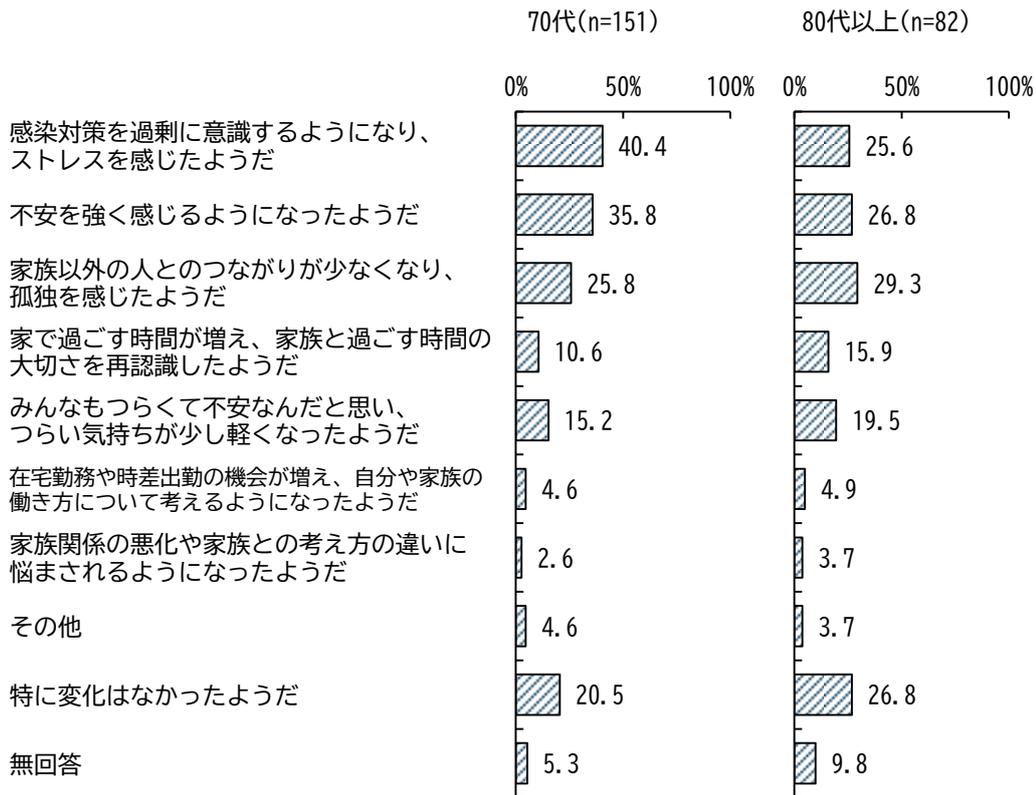
問17 新型コロナウイルス感染症流行以降、あなたの家族や友人・知人など、身近な人の心情や考えに変化があったと感じますか。以下の中であてはまるもの全てに○をつけてください。  
(あてはまる番号すべてに○)



新型コロナウイルス感染症流行以降の身近な人の心情や考えの変化では、「感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じたようだ」が40.3%と最も多く、次いで「不安を強く感じるようになったようだ」が30.5%、「家族以外の人とのつながりが少なくなり、孤独を感じたようだ」が20.8%などとなっています。また、「特に変化はなかったようだ」が24.4%となっています。

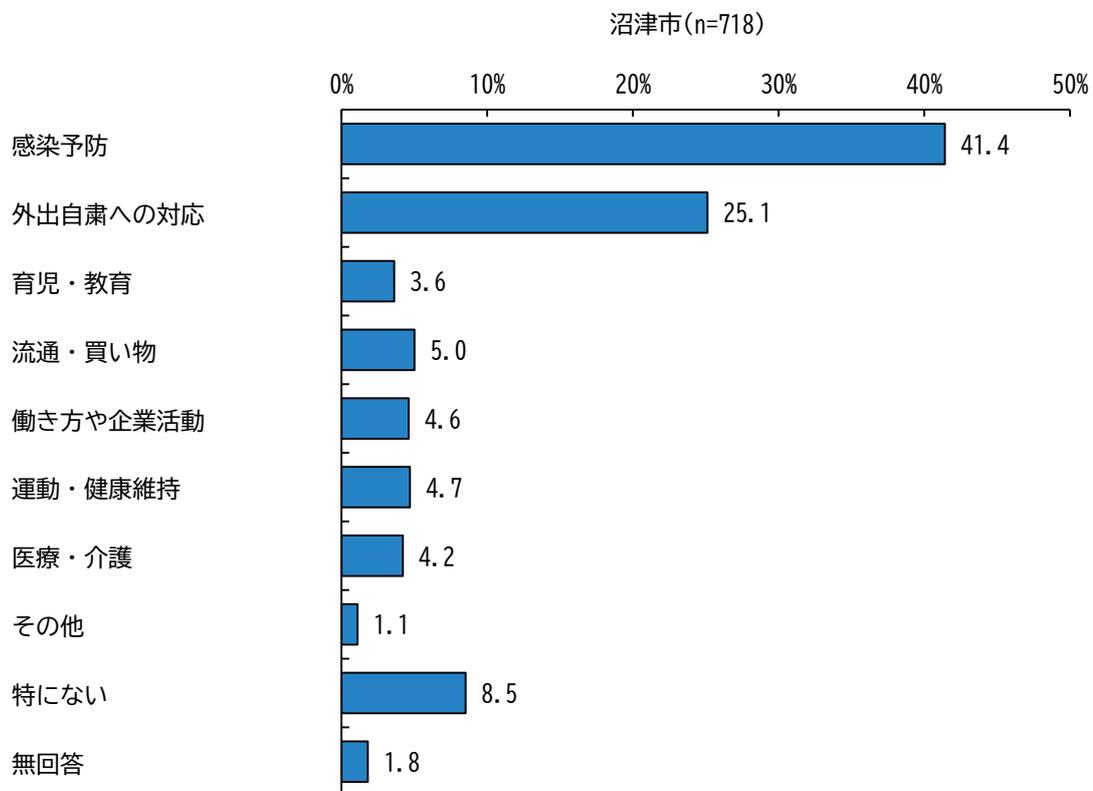
【年齢別クロス集計】





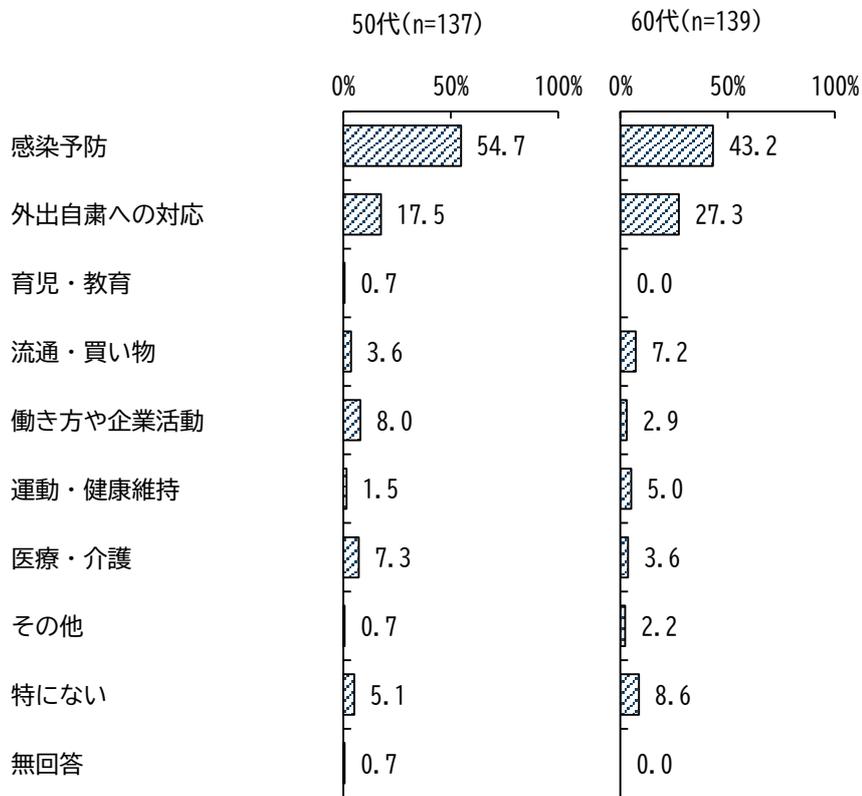
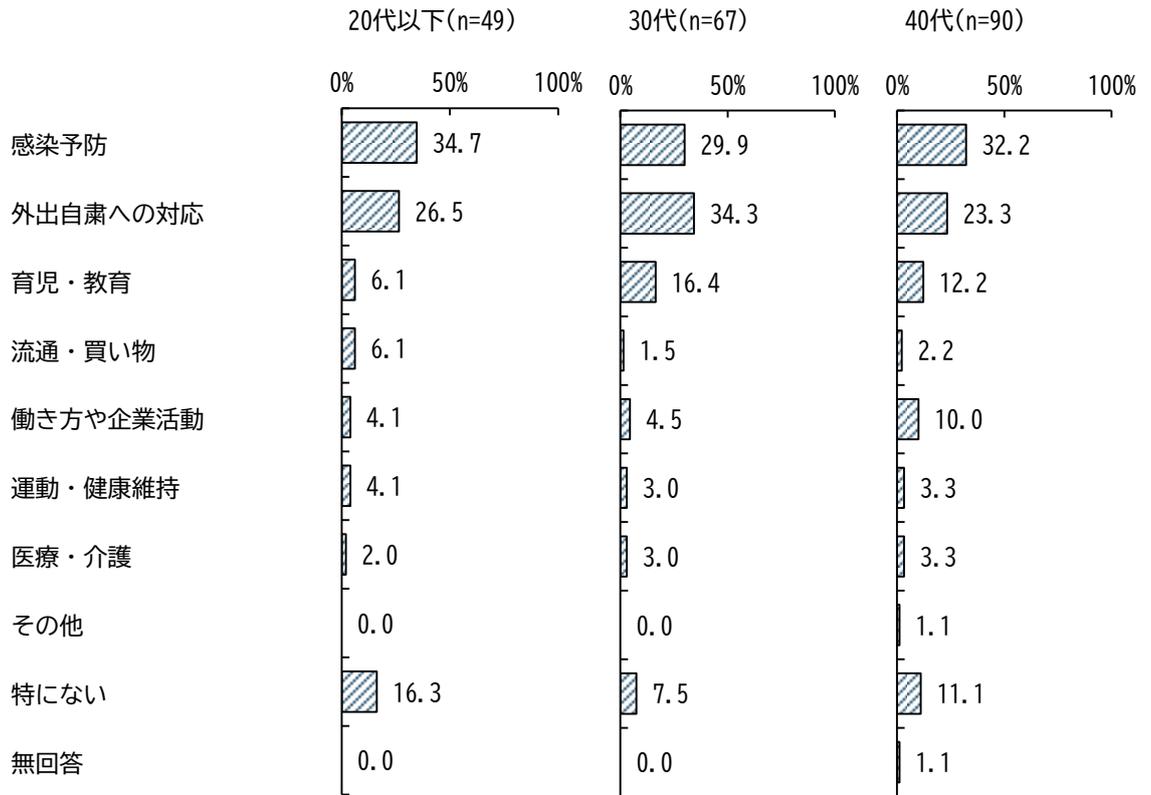
年齢別にみると、「80代以上」では「家族以外の人とのつながりが少なくなり、孤独を感じたようだ」が29.3%と最も多くなっています。

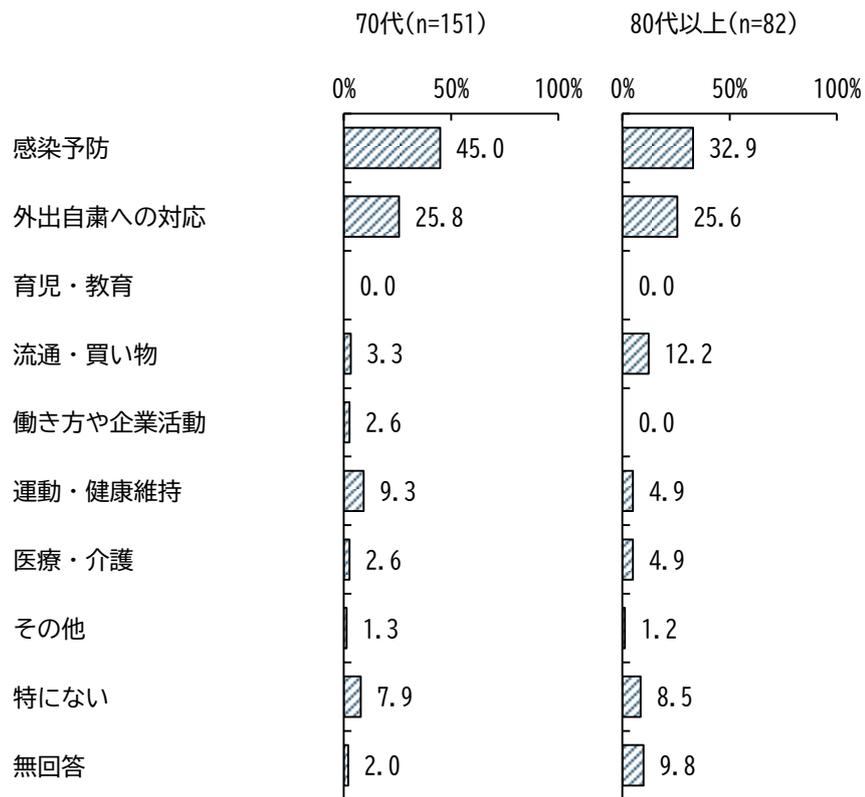
問18 新型コロナウイルス感染症とその対策において、あなたの生活に最も大きく影響しているのは次のうちどれですか。(○は1つ)



新型コロナウイルス感染症と対策によって生活に最も大きく影響しているものでは、「感染予防」が41.4%と最も多く、次いで「外出自粛への対応」が25.1%、「流通・買い物」が5.0%などとなっています。

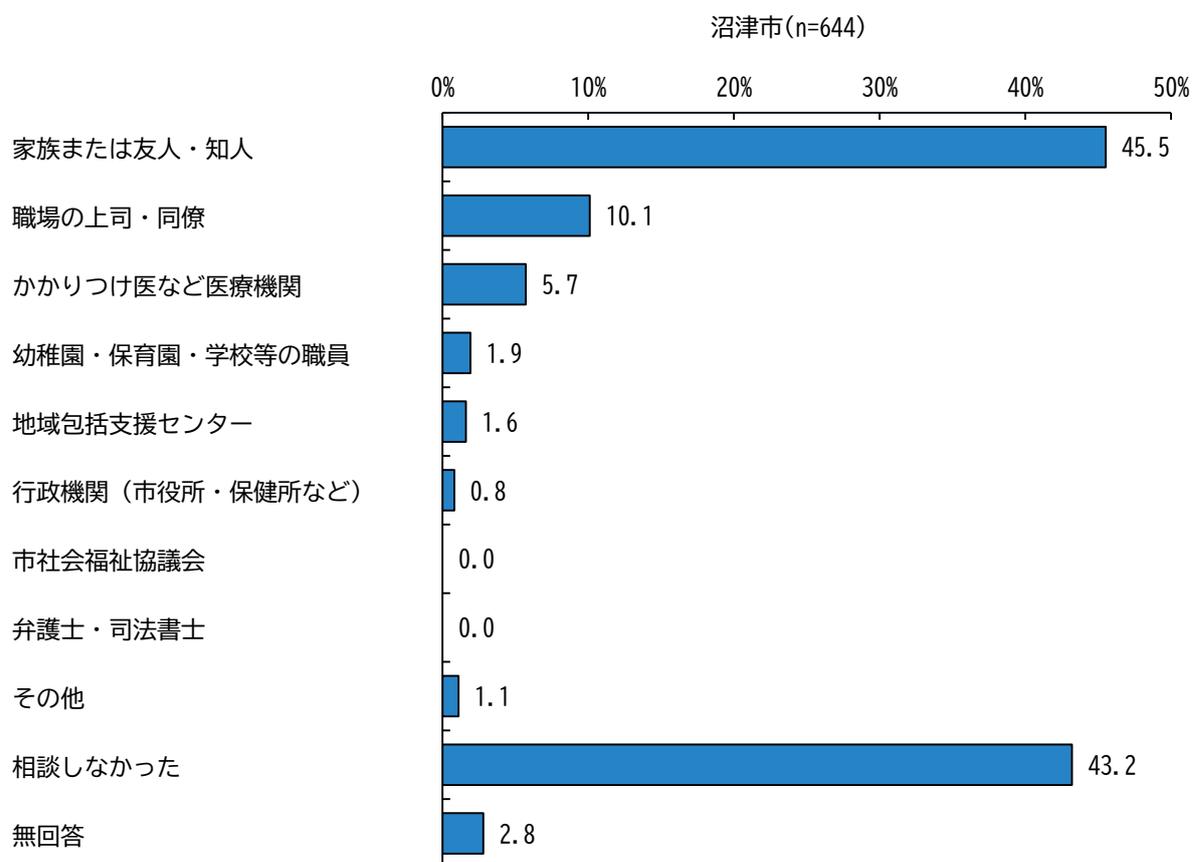
【年齢別クロス集計】





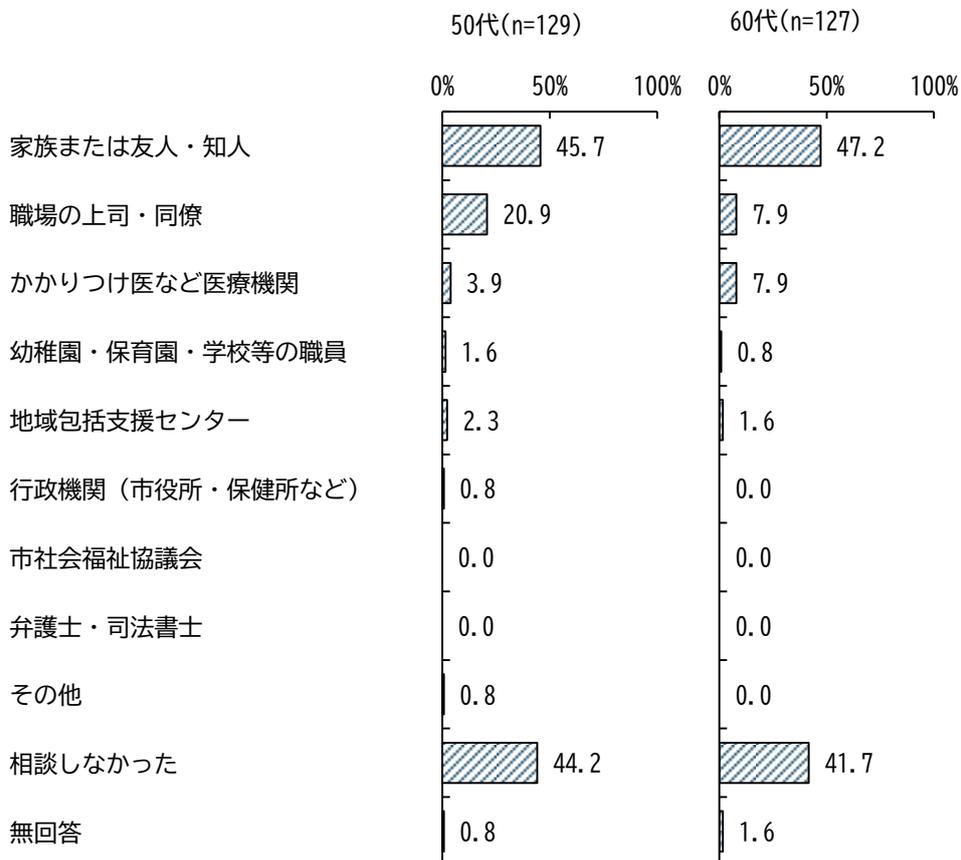
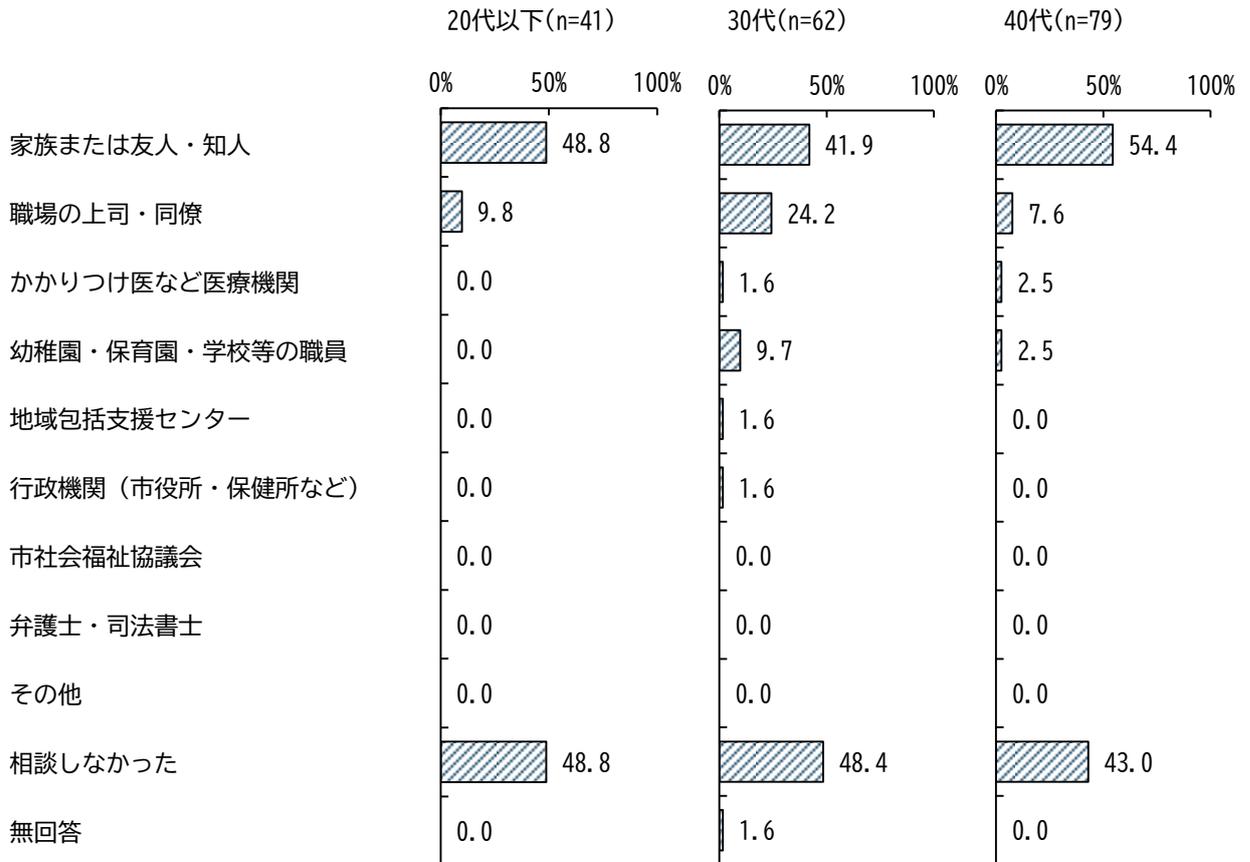
年齢別にみると、「30代」では「外出自粛への対応」が34.3%と最も多くなっています。

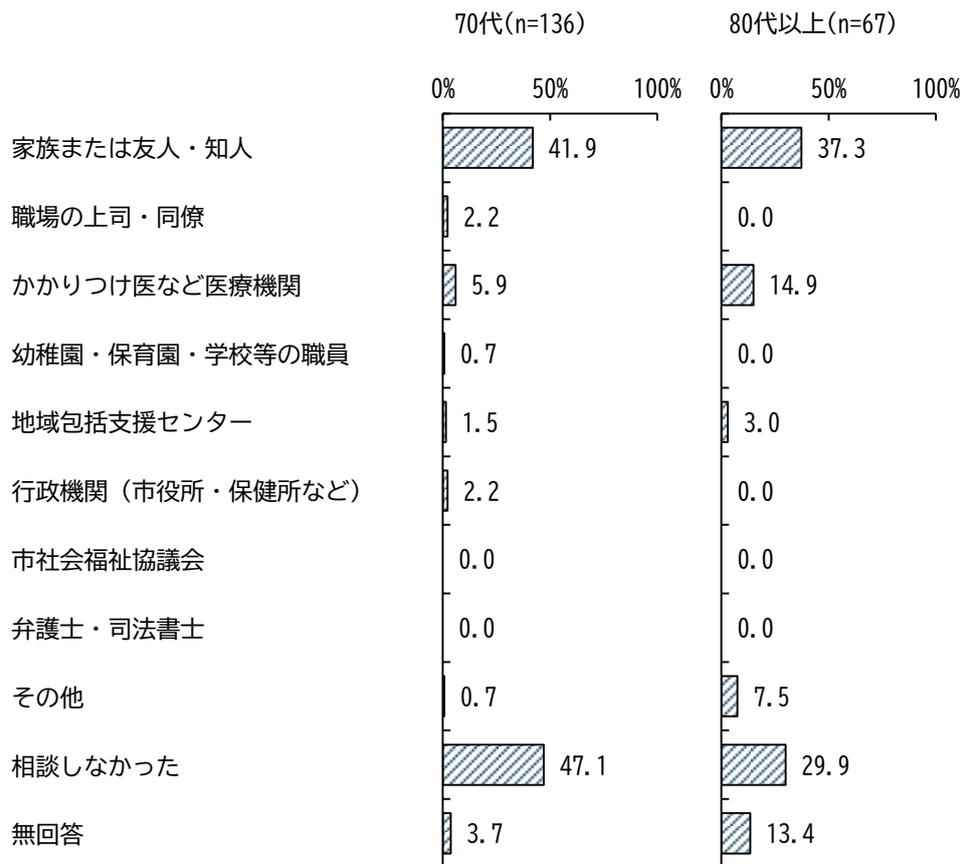
問18-1 その影響について誰かに相談しましたか。(あてはまる番号すべてに○)



影響についての相談相手では、「家族または友人・知人」が45.5%と最も多く、次いで「職場の上司・同僚」が10.1%、「かかりつけ医など医療機関」が5.7%などとなっています。また、「相談しなかった」が43.2%となっています。

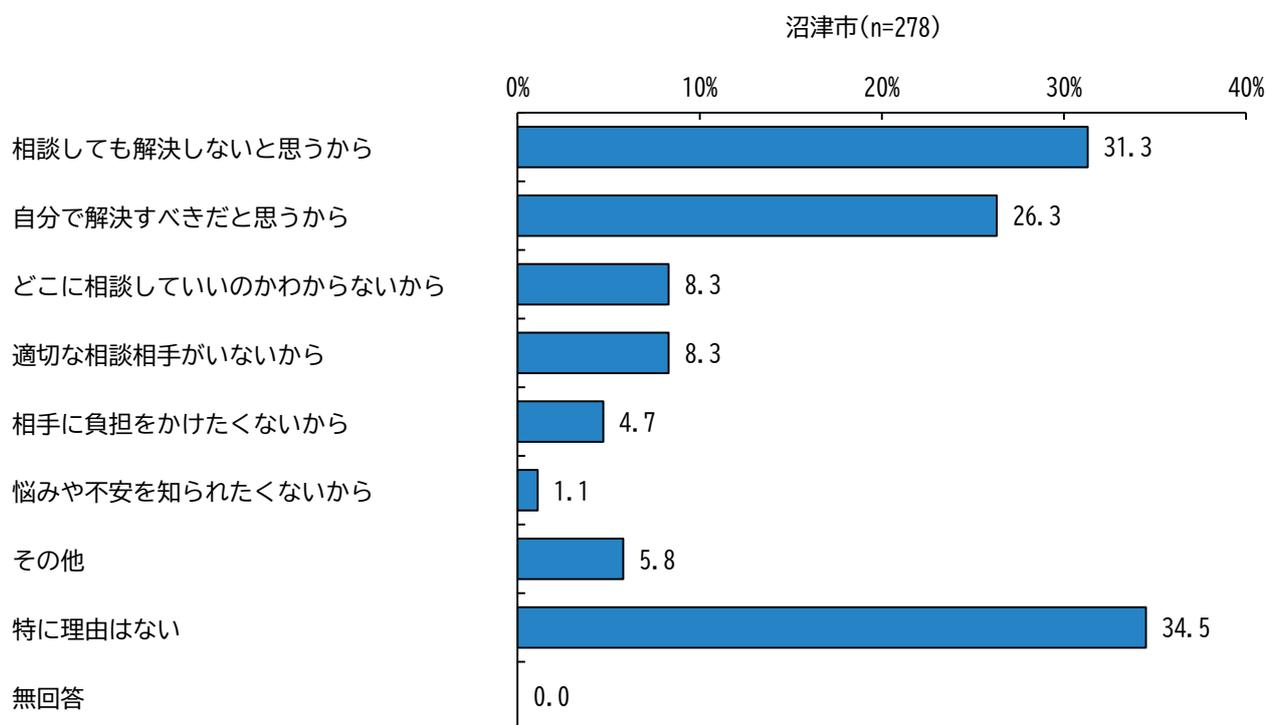
【年齢別クロス集計】





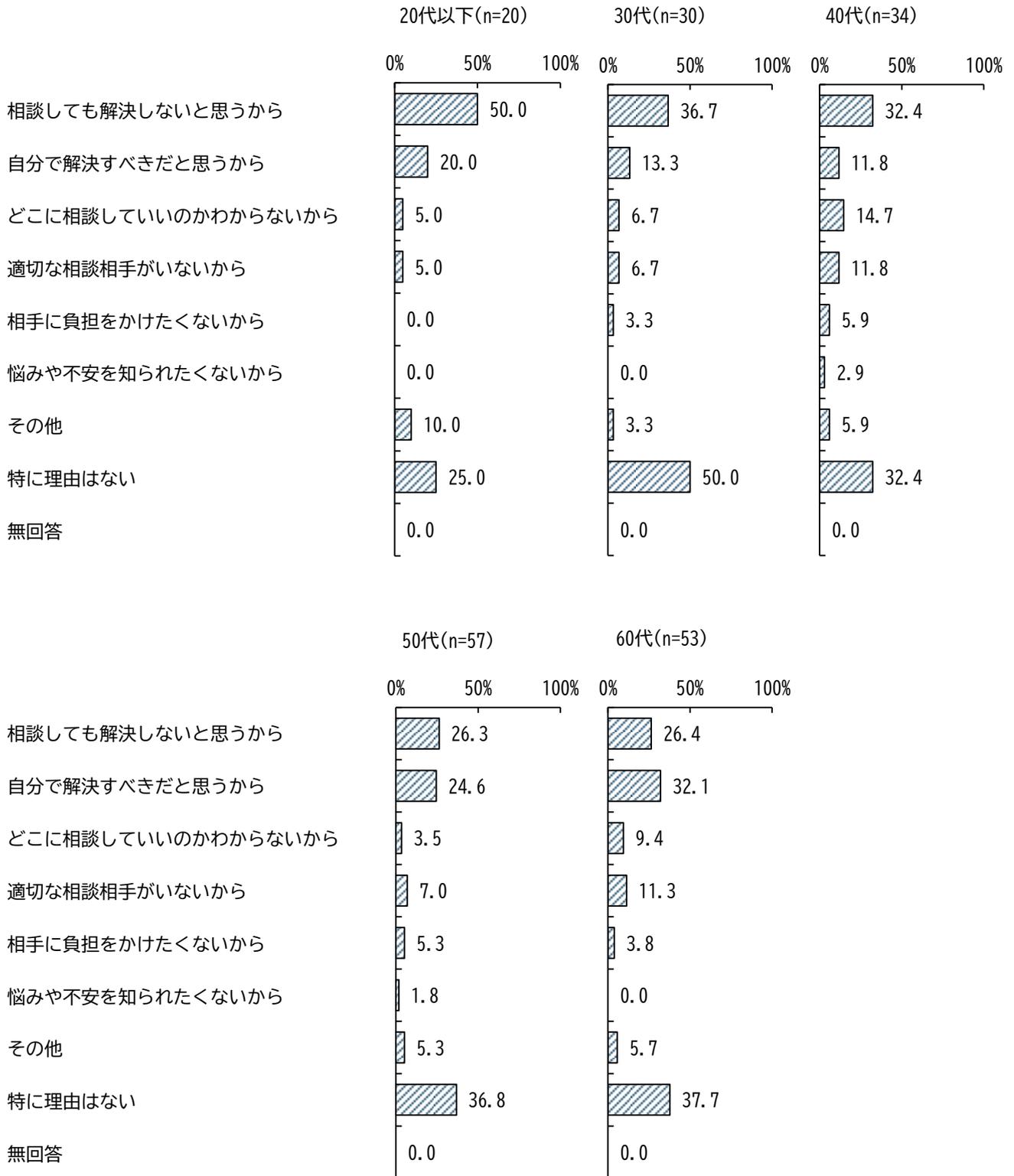
年齢別にみると、「30代」と「70代」では「相談しなかった」が最も多くなっています。

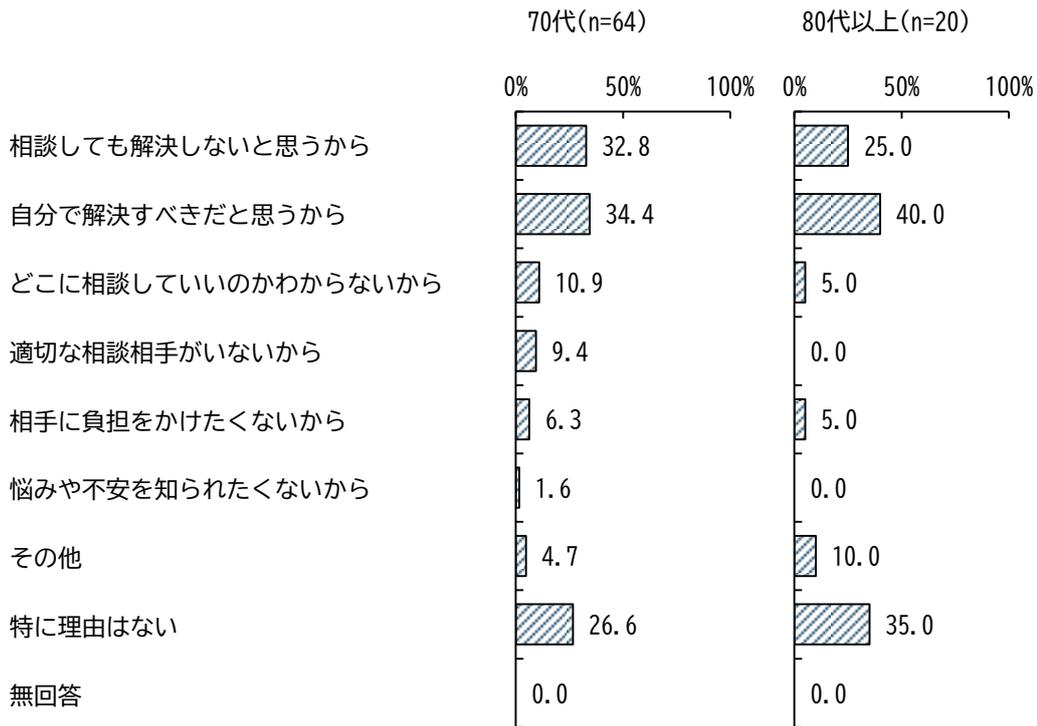
問18-1-1 相談しなかった理由はなぜですか。(あてはまる番号すべてに○)



相談しなかった理由では、「相談しても解決しないと思うから」が31.3%と最も多く、次いで「自分で解決すべきだと思うから」が26.3%、「どこに相談していいのかわからないから」「適切な相談相手がないから」が8.3%などとなっています。また、「特に理由はない」が34.5%となっています。

【年齢別クロス集計】





年齢別にみると、「20代以下」では「相談しても解決しないと思うから」が50.0%と最も多く、「70代」と「80代以上」では「自分で解決すべきだと思うから」が最も多くなっています。



## 付録



# 1. 単純集計表

## 問1 性別

全体	男性	女性	その他	無回答
718 100.0	308 42.9	403 56.1	1 0.1	6 0.8

## 問2 居住地域

全体	第一	第二	第三	第四	第五	大岡	金岡	門池	片浜	今沢	大平	静浦	内浦	西浦	愛鷹	原	浮島	戸田	わからない	無回答
718 100.0	23 3.2	30 4.2	61 8.5	37 5.2	72 10.0	87 12.1	90 12.5	38 5.3	32 4.5	20 2.8	26 3.6	18 2.5	6 0.8	5 0.7	62 8.6	66 9.2	19 2.6	6 0.8	12 1.7	8 1.1

## 問3 年齢

全体	20代以下	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	無回答
718 100.0	49 6.8	67 9.3	90 12.5	137 19.1	139 19.4	151 21.0	82 11.4	3 0.4

## 問4 職業

全体	(勤めている 常勤)	勤めて いる アルバイト)	自営業	会社等 の役員	自由業	専業主婦・ 主夫	無職	学生	その他	無回答
718 100.0	224 31.2	129 18.0	55 7.7	14 1.9	2 0.3	93 13.0	179 24.9	11 1.5	8 1.1	3 0.4

## 問5 同居者の続柄

全体	ひとり暮らし	配偶者	子ども	父親	母親	祖父	祖母	兄弟姉妹	その他	無回答
718 100.0	120 16.7	463 64.5	283 39.4	69 9.6	118 16.4	3 0.4	12 1.7	38 5.3	45 6.3	3 0.4

問6 この1か月間のストレスの有無

全体	大いにあった	多少あった	あまりなかった	全くなかった	無回答
718 100.0	135 18.8	262 36.5	215 29.9	63 8.8	43 6.0

問6-1 ストレスの原因

全体	家庭問題	健康問題	経済生活問題	勤務問題	男女問題	学校問題	その他	無回答
397 100.0	163 41.1	180 45.3	78 19.6	145 36.5	16 4.0	3 0.8	29 7.3	4 1.0

問7 ストレス解消法の有無

全体	ある	ない	無回答
718 100.0	527 73.4	171 23.8	20 2.8

問8 ストレスを感じたときに相談や助けを求めることにためらいを感じるか

全体	そう思う	そうどちらかという	そうは思わない	わからない	無回答
718 100.0	106 14.8	206 28.7	124 17.3	218 30.4	52 7.2
					12 1.7

問9 心の健康のことで医療機関を受診するか

全体	する	しない	わからない	無回答
718 100.0	121 16.9	395 55.0	180 25.1	22 3.1

問9-1 医療機関を受診しない理由

全体	かよどこ からかに わか診 らしない ら	然 に 治 療 し な く て も 自 ら	治 療 に お 金 が か か る	治 療 内 容 に 不 安 や 抵 抗 が あ る か ら	受 診 す る 時 間 が な い	周 圍 の 人 に 知 ら れ た く な い	思 わ な い か ら	多 少 不 安 が あ つ て は な い	無 か つ た か ら	以 前 受 診 し た こ と が あ る が 、 効 果 が あ ら な い	そ の 他	無 回 答
395 100.0	86 21.8	202 51.1	87 22.0	48 12.2	61 15.4	39 9.9	137 34.7	17 4.3	44 11.1	1 0.3		

問10 ①生死は最終的に本人の判断に任せるべきである

全体	そう 思う	やや そう 思う	やや そう 思 わ な い	そう 思 わ な い	わ か ら な い	無 回 答
718 100.0	148 20.6	139 19.4	76 10.6	206 28.7	109 15.2	40 5.6

問10 ②自殺せずに生きていけば良いことがある

全体	そう 思う	やや そう 思う	やや そう 思 わ な い	そう 思 わ な い	わ か ら な い	無 回 答
718 100.0	305 42.5	215 29.9	50 7.0	31 4.3	90 12.5	27 3.8

問10 ③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

全体	そう 思う	やや そう 思う	やや そう 思 わ な い	そう 思 わ な い	わ か ら な い	無 回 答
718 100.0	288 40.1	156 21.7	28 3.9	48 6.7	168 23.4	30 4.2

問10 ④自殺する人は、よほどつらいことがあったのだと思う

全体	そう 思う	やや そう 思う	やや そう 思 わ な い	そう 思 わ な い	わ か ら な い	無 回 答
718 100.0	421 58.6	140 19.5	28 3.9	18 2.5	81 11.3	30 4.2

問10 ⑤自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である

全体	そう思う	ややそう思う	ややそう思わない	そう思わない	わからない	無回答
718 100.0	186 25.9	246 34.3	76 10.6	60 8.4	116 16.2	34 4.7

問10 ⑥責任を取って自殺することは仕方がない

全体	そう思う	ややそう思う	ややそう思わない	そう思わない	わからない	無回答
718 100.0	20 2.8	33 4.6	55 7.7	487 67.8	90 12.5	33 4.6

問11 自殺の相談を受けたときの自分の対応

全体	変も相 えし談 くはの くはら は、ない 話、 題を	い「死 」とんで 説得は すいけ な	かを「つ 考えるま るな」ら しこと	う「頑 張つて 励ます生 きよ	感辛「死 を示んだ すねい と共	案た「専 する方が門 よいい家 」と相 提談し	てひた 聞すら く耳を 傾け	その他	わから ない	無回 答
718 100.0	5 0.7	64 8.9	17 2.4	81 11.3	101 14.1	67 9.3	309 43.0	15 2.1	50 7.0	9 1.3

問12 自殺をしたいと考えたことがあるか

全体	た自 こと殺 がしたい ないと思 つ	とし1 とがた年 がある以上 と思前 つに自 こ殺	こと殺最 がした近 がある1 年以内 に自	無回 答
718 100.0	553 77.0	83 11.6	32 4.5	50 7.0

問13 自殺したいと考えた時の対処法

全体	いな家 ても族 も身や ら近友 った人 に、職 悩場の みを同 僚	に悩法医 に相書に 談の元す したと公的 なる機的 野の関 の専相 門談 家員 等、 司健	が家 悲族 しや む恋 こと人 を考など えた身 近な 人	うで に可 したる だけ 休養 を取 るよ	で趣 め気味 たや 紛仕 ら事 わな せど のよ うに こと	う将 に来 したを 楽 観的 に考 える よ	我慢 した	れ自 な殺 かつを試 みた が、 死に き	とま はだ は「思 い とど ま れ た」	その他	特に 何も しな かつ た	無回 答
115 100.0	21 18.3	22 19.1	34 29.6	14 12.2	32 27.8	17 14.8	44 38.3	11 9.6	11 9.6	3 2.6	4 3.5	5 4.3

問13-1 誰にも相談しなかった理由

全体	自分の力で対処できたと考えた	自分ひとりの力で対処すべきだと考えた	遠慮して誰にも相談できない	相談できる相手がいない	かたがた不快な思いをした	どこに相談したらよいか分からない	相談することが恥ずかしい	その他	答えたくない	無回答
102 100.0	20 19.6	37 36.3	15 14.7	25 24.5	10 9.8	15 14.7	17 16.7	18 17.6	3 2.9	13 12.7

問14 ①いのちの電話

全体	内容まで知っている	聞いたことがある	知らなかった	無回答
718 100.0	142 19.8	454 63.2	93 13.0	29 4.0

問14 ②LINE相談

全体	内容まで知っている	聞いたことがある	知らなかった	無回答
718 100.0	39 5.4	185 25.8	444 61.8	50 7.0

問14 ③若者こころの悩み相談

全体	内容まで知っている	聞いたことがある	知らなかった	無回答
718 100.0	26 3.6	221 30.8	423 58.9	48 6.7

問14 ④自死遺族相談

全体	内容まで知っている	聞いたことがある	知らなかった	無回答
718 100.0	8 1.1	86 12.0	577 80.4	47 6.5

問14 ⑤自殺予防週間・自殺対策強化月間啓発キャンペーン

全体	内容まで知っていた	聞いたことがあ らな	知らなかつた	無回答
718 100.0	33 4.6	193 26.9	443 61.7	49 6.8

問14 ⑥ゲートキーパー

全体	内容まで知っていた	聞いたことがあ らな	知らなかつた	無回答
718 100.0	25 3.5	84 11.7	561 78.1	48 6.7

問15 今後求められる自殺対策

	置した相談窓口の設置	様々な悩みへの対応	推進ヘルス対策のメン	職場におけるメン	子どもの自殺予防	若年層の自殺予防	高齢者の孤立を防	高年齢者の孤立を防	環境づくりに	医師への受診しやす	精神科医等の専門	等科の連携	かかりつけ医や精	り・支えあ	地域やコミュニ	報・啓発	自殺に関する広	人材養成	自殺予防のため	自殺未遂者の支	自死遺族等の支	その他	特にな	無回答
718 100.0	401 55.8	286 39.8	351 48.9	314 43.7	310 43.2	318 44.3	232 32.3	208 29.0	88 12.3	139 19.4	161 22.4	121 16.9	30 4.2	35 4.9	18 2.5									

問16 新型コロナウイルス感染症流行以降の自身の心情や考えの変化

全体	不安を強く感じるようになった	独りが感じたり、孤独	家族以外の人とのつな	まの考え方の悪化や	家族関係の悪化や	レスを感じるようになった	感染対策を過剰に意識	の大切さを再認識した	え、家族と時間を増	家で過ごす時間が	働きの方について考	在宅勤務や時差出勤	気持が少し軽くな	なんだと思	みん	その他	特に変化はなかつた	無回答
718 100.0	222 30.9	167 23.3	45 6.3	299 41.6	162 22.6	68 9.5	127 17.7	54 7.5	142 19.8	11 1.5								

問17 新型コロナウイルス感染症流行以降の身近な人の心情や考えの変化

全体	不安を強く感じるようになった	独りが感じたり、孤独	家族以外の人とのつな	まの考え方の悪化や	家族関係の悪化や	レスを感じるようになった	感染対策を過剰に意識	の大切さを再認識した	え、家族と時間を増	家で過ごす時間が	働きの方について考	在宅勤務や時差出勤	気持が少し軽くな	なんだと思	みん	その他	特に変化はなかつたよ	無回答
718 100.0	219 30.5	149 20.8	45 6.3	289 40.3	103 14.3	62 8.6	74 10.3	29 4.0	175 24.4	23 3.2								

問18 新型コロナウイルス感染症と対策によって生活に最も大きく影響しているもの

全体	感染予防	外出自粛への対応	育児・教育	流通・買い物	働き方や企業活動	運動・健康維持	医療・介護	その他	特にない	無回答
718 100.0	297 41.4	180 25.1	26 3.6	36 5.0	33 4.6	34 4.7	30 4.2	8 1.1	61 8.5	13 1.8

問18-1 影響についての相談相手

全体	家族または友人・知人	幼稚園・保育園・学校の職員	職場の上司・同僚	かかりつけ医など医療機関	地域包括支援センター	市社会福祉協議会	行政機関（市役所・保健所など）	弁護士・司法書士	その他	相談しなかった	無回答
644 100.0	293 45.5	12 1.9	65 10.1	37 5.7	10 1.6	0 0.0	5 0.8	0 0.0	7 1.1	278 43.2	18 2.8

問18-1-1 相談しなかった理由

全体	悩まなくや不安を知ら	相手が負担をかけ	相談しても解決し	どこに相談していい	自分で解決すべき	適切な相談相手が	その他	特に理由はない	無回答
278 100.0	3 1.1	13 4.7	87 31.3	23 8.3	73 26.3	23 8.3	16 5.8	96 34.5	0 0.0

## 2. 調査票

### 沼津市民のこころの健康と自殺対策に関する意識調査

#### 調査ご協力をお願い

日ごろから、市政の推進にご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

市では、令和5年度に策定予定の沼津市自殺対策行動計画の基礎資料とするため、こころの健康と自殺対策に関する意識等についてアンケート調査を実施することになりました。

調査の実施にあたっては、7月20日時点での住民基本台帳に基づき、18歳以上の市民1,900人を無作為で選ばせていただきました。

本調査は無記名であり、結果については統計的な処理を行いますので、あなたの個人情報が外部に漏れたり、ほかの目的に使用されたりすることは決してありません。

本調査の主旨をご理解いただき、アンケート調査にご協力くださいますようお願い申し上げます。

令和4年9月

沼津市長 頼重 秀一

#### ご記入にあたってのお願い

- 必ず封書宛名のご本人が記入してください。（なお、本人に聞き取った上での代筆は可）
- アンケートは、令和4年9月1日現在の状況をご記入ください。
- あなた自身の考え方を、ありのままにお答えください。
- 回答にあたっては、鉛筆又はボールペンで記入し、間違った場合は消しゴムで消すか、二重線又は×印により訂正いただくようお願いいたします。
- ご記入が済みましたら、お手数ですが、同封の返信用封筒に入れて、**9月30日（金）**までに、投函してください。（切手は必要ありません）
- 記入上の不明な点、調査についてのお問い合わせは下記までお願いします。

（担当）沼津市保健センター（健康づくり課） 自殺対策行動計画担当  
電 話 055-951-3480 / F A X 055-951-5444  
E-mail/ kenkou@city.numazu.lg.jp

アンケートの  
ご投函期日

**令和4年9月30日（金）まで**

同封の返信用封筒にてご返信ください。（切手は必要ありません）

## 1. あなた自身のことについておたずねします

問1 あなたの性別をお答えください。(○は1つ)

- |      |      |       |
|------|------|-------|
| 1 男性 | 2 女性 | 3 その他 |
|------|------|-------|

問2 あなたのお住まいの地区をお答えください。(○は1つ)

- |       |      |       |       |             |       |       |
|-------|------|-------|-------|-------------|-------|-------|
| 1 第一  | 2 第二 | 3 第三  | 4 第四  | 5 第五        | 6 大岡  | 7 金岡  |
| 8 門池  | 9 片浜 | 10 今沢 | 11 大平 | 12 静浦       | 13 内浦 | 14 西浦 |
| 15 愛鷹 | 16 原 | 17 浮島 | 18 戸田 | 19 わからない( ) |       |       |

問3 あなたの年齢は、おいくつですか。

( ) 歳 (令和4年9月1日現在)

問4 あなたの主なご職業をお答えください。(○は1つ)

- |             |                    |
|-------------|--------------------|
| 1 勤めている(常勤) | 2 勤めている(パート・アルバイト) |
| 3 自営業       | 4 会社等の役員           |
| 5 自由業       | 6 専業主婦・主夫          |
| 7 無職        | 8 学生               |
| 9 その他( )    |                    |

問5 現在、同居している方はいますか。自分から見た続柄(義理関係等を含む)をお答えください。  
(あてはまる番号すべてに○)

- |          |       |        |          |      |
|----------|-------|--------|----------|------|
| 1 ひとり暮らし | 2 配偶者 | 3 子ども  | 4 父親     | 5 母親 |
| 6 祖父     | 7 祖母  | 8 兄弟姉妹 | 9 その他( ) |      |

## 2. あなたの悩みやストレスについておたずねします

問6 あなたは、この1か月の間に不満、悩み、苦勞等によるストレスがありましたか。(○は1つ)

1 大いにあった      2 多少あった      3 あまりなかった      4 全くなかった



問6で、「1 大いにあった」、「2 多少あった」と回答した方にお聞きします。

問6-1 それはどのような事柄が原因でしたか。(あてはまる番号すべてに○)

- |          |                            |
|----------|----------------------------|
| 1 家庭問題   | (家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病 等)   |
| 2 健康問題   | (自分の病気の悩み、身体の悩み 等)         |
| 3 経済生活問題 | (倒産、事業不振、負債、失業 等)          |
| 4 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 男女問題   | (失恋、結婚をめぐる悩み 等)            |
| 6 学校問題   | (いじめ、学業不振、教師や友人との人間関係 等)   |
| 7 その他    | ( )                        |

問7 自分なりのストレス解消法がありますか。(○は1つ)

1 ある      2 ない

問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。(○は1つ)

1 そう思う      2 どちらかというと思う  
3 どちらかというとは思わない      4 そうは思わない      5 わからない

問9 あなたは、心の健康に不安を感じたときに、医療機関を受診しますか。(○は1つ)

1 する ⇒ 3ページ問10へ      2 しない      3 わからない ⇒ 3ページ問10へ

問9で、「2 しない」と回答した方にお聞きします。

問9-1 医療機関を受診しない理由は次のうちどれですか。(あてはまる番号すべてに○)

- |                          |                     |
|--------------------------|---------------------|
| 1 どこを受診したらよいかわからないから     | 2 治療しなくても自然に治ると思うから |
| 3 治療にお金がかかるから            | 4 治療内容に不安や抵抗があるから   |
| 5 受診する時間がないから            | 6 周囲の人に知られたくないから    |
| 7 多少不安があっても重大な病気とは思わないから |                     |
| 8 以前受診したことがあるが、効果が無かったから |                     |
| 9 その他 ( )                |                     |

### 3. 自殺に関することについておたずねします

問10 あなたは、自殺についてどのように思いますか。次の①から⑥について、あなたの考えに最も近いものに○をつけてください。(○はそれぞれ1つ)

	そう 思う	やや そう思う	ややそう 思わない	そう 思わない	わからない
<b>【記入例】</b>					
⑤ 自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である	1	2	③	4	5
① 生死は最終的に本人の判断に任せるべきである	1	2	3	4	5
② 自殺せずに生きていれば良いことがある	1	2	3	4	5
③ 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	1	2	3	4	5
④ 自殺する人は、よほどつらいことがあったのだと思う	1	2	3	4	5
⑤ 自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である	1	2	3	4	5
⑥ 責任を取って自殺することは仕方がない	1	2	3	4	5

問11 あなたは、もし身近な人から「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考えに最も近いものに○をつけてください。(○は1つ)

- |                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| 1 相談にのらない、もしくは、話題を変える  | 2 「死んではいけない」と説得する     |
| 3 「つまらないことを考えるな」としかる   | 4 「頑張って生きよう」と励ます      |
| 5 「死にたいくらい辛いんだね」と共感を示す | 6 「専門家に相談した方がよい」と提案する |
| 7 ひたすら耳を傾けて聞く          | 8 その他 ( )             |
| 9 わからない                |                       |

問12 あなたは、これまでの人生のなかで、本気で自殺をしたいと考えたことがありますか。(○は1つ)

1 自殺したいと思ったことがない ⇒ 5ページ問14へ

2 1年以上前に自殺したいと思ったことがある 3 最近1年以内に自殺したいと思ったことがある

問12で、「2 1年以上前に自殺したいと思ったことがある」、「3 最近1年以内に自殺したいと思ったことがある」と回答した方に、次ページから、あなたの自殺に関する出来事や意識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構いません。

その場合、5ページ問14から引き続きご回答ください。

#### 4. 自殺したいと考えたことについておたずねします

問12で、「2 1年以上前に自殺したいと思ったことがある」、「3 最近1年以内に自殺したいと思ったことがある」と回答した方にお聞きします。

問13 自殺したいと考えたとき、どのように対処しましたか。(あてはまる番号すべてに○)

- 1 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
- 2 医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家、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
- 3 家族や恋人など身近な人が悲しむことを考えた
- 4 できるだけ休養を取るようにした
- 5 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
- 6 将来を楽観的に考えるようにした
- 7 我慢した
- 8 自殺を試みたが、死にきれなかった
- 9 まだ「思いとどまれた」とは言えない
- 10 その他 ( )
- 11 特に何もしなかった

問13で、「3 家族や恋人など身近な人が悲しむことを考えた」「4 できるだけ休養をとるようにした」、「5 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」、「6 将来を楽観的に考えるようにした」、「7 我慢した」「8 自殺を試みたが、死にきれなかった」「9 まだ「思いとどまれた」とは言えない」「10 その他」「11 特に何もしなかった」と回答した方にお聞きします。

問13-1 そのときに、誰にも相談しなかった理由はなぜですか。(あてはまる番号すべてに○)

- 1 自分の力で対処できると考えた
- 2 自分ひとりの力で対処すべきだと考えた
- 3 遠慮して誰にも相談できない
- 4 相談できる相手がいない
- 5 かつて相談した際に不快な思いをした
- 6 どこに相談したらよいか分からない
- 7 相談することが恥ずかしい
- 8 その他 ( )
- 9 答えたくない

## 5. 自殺対策・予防等についておたずねします

問14 あなたは、次の公的制度・サービス等をご存じですか。次の①から⑥について、それぞれ該当するものに○をつけてください。（○はそれぞれ1つ）

	内容まで 知っていた	聞いたことが あるが、内容 は知らない	知らなかった
<b>【記入例】</b>			
③ 若者こころの悩み相談	1	②	3
① いのちの電話 ※1	1	2	3
② LINE相談 ※2	1	2	3
③ 若者こころの悩み相談 ※3	1	2	3
④ 自死遺族相談 ※4	1	2	3
⑤ 自殺予防週間・自殺対策強化月間啓発キャンペーン ※5	1	2	3
⑥ ゲートキーパー※6	1	2	3

※1 自殺をはじめ、さまざまな悩みやこころの危機に直面している、孤独と不安に苦しんでいる等の相談

※2 SNSやTwitterによる相談

※3 生きるのがつらくなった等、こころの悩みを抱える若者(概ね40歳未満)またはその家族の相談

※4 ご家族や友人等大切な方を自死で亡くされた方の相談

※5 自殺予防週間(9/10~16)、自殺対策強化月間(3月)にあわせた普及啓発キャンペーン

※6 自殺のサインに気づき、適切な対応を図ることができる人のこと

問15 今後求められるものとして、どのような自殺対策が必要になるとお考えですか。

(あてはまる番号すべてに○)

1 様々な悩みに対応した相談窓口の設置	2 職場におけるメンタルヘルス対策の推進
3 子どもの自殺予防	4 若年層の自殺予防
5 高齢者の孤立を防ぐ対策	6 精神科医等の専門医へ受診しやすい環境づくり
7 かかりつけ医や精神科医、相談機関等の連携	8 地域やコミュニティを通じた見守り・支えあい
9 自殺に関する広報・啓発	10 自殺予防のための人材養成
11 自殺未遂者の支援	12 自死遺族等の支援
13 その他 ( )	14 特にない







---

沼津市民のこころの健康と自殺対策に関する意識調査

報告書

沼津市保健センター（健康づくり課）  
〒410-0881 沼津市八幡町97  
TEL 055-951-3480 FAX 055-951-5444

---