

令和3年度 インターネット福祉保健モニター 第3回アンケート

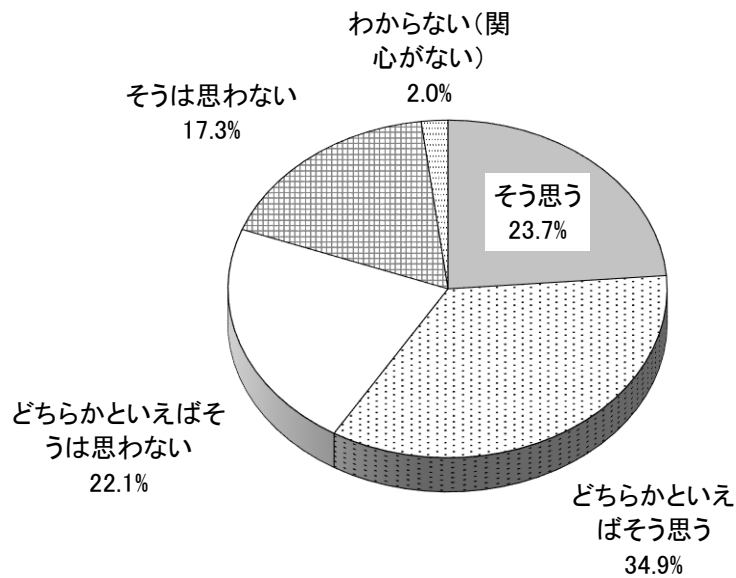
自殺対策に関する意識調査

＜アンケートの設問＞

Q1	自殺対策は自分自身に関わることだと思いませんか。あなたのお考えに最も近いものを1つお選びください。
Q2	あなたは、これまでの人生のなかで、自殺したい、またはそれに近いことを考えたことがありますか。あてはまるものを1つお選びください。
Q3	Q2で「考えたことがある」と答えた方にお聞きします。最近1年以内に自殺をしたい、またはそれに近いことを考えたことがありますか。あてはまるものを1つお選びください。
Q4	Q2で「考えたことがある」と答えた方にお聞きします。あなたは自殺、またはそれに近いことを考えたときに、誰に相談しましたか。あてはまるものを全てお選びください。
Q5	Q2で「考えたことがある」と答えた方にお聞きします。あなたが、自殺、またはそれに近いことを考えた要因となったものは何ですか。あてはまるものを全てお選びください。
Q6	Q2で「考えたことがある」と答えた方にお聞きします。自殺したい、またはそれに近いことを考えたときに、思いとどまった理由やきっかけは何ですか。あてはまるものを全てお選びください。
Q7	あなたは、保健所、精神保健福祉センターなどで、自らや家族等のこころの健康について相談できることを知っていますか。
Q8	あなたは、周りの人から、「死にたい」「消えてしまいたい」といった相談を受けたことがありますか。
Q9	仮にあなたの周りの人に自死（自殺）の予兆（サイン）を感じたとき、あなたはどのような行動を取ると考えますか。あなたのお考えに最も近いものを1つお選びください。
Q10	自殺（自殺未遂含む）を扱った報道についてお聞きします。自殺を扱った報道には関心がありますか。あなたのお考えに最も近いものを1つお選びください。
Q11	自殺（自殺未遂含む）を扱った報道を耳にしたとき、または周りの人に自死（自殺）・自殺未遂があったとき、あなたの意識・行動に変化はありましたか。あてはまるものを全てお選びください。
Q12	自殺のリスクにつながるような悩みに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことをゲートキーパーといいます。ゲートキーパーについて聞いたことがありますか。
Q13	Q12で「聞いたことがある」「知っている」と答えた方にお聞きします。あなたは、どこで知りました（聞きました）か。以下の中で該当するものを3つまでお選びください。
Q14	自殺防止対策を推進した方がよいと思う、地域の機関はどこだと考えますか。あてはまるものを全てお選びください。
Q15	自殺防止対策を推進した方がよいと思う、対象（年代等）はどこだと考えますか。あてはまるものを全てお選びください。
Q16	自殺防止対策の取組として効果的だと思うものは何ですか。あてはまるものを全てお選びください。
Q17	近年、企業においてメンタルヘルス対策等が進められていますが、職場での自殺防止に向けた取組として効果的だと思うものは何ですか。あてはまるものを全てお選びください。
Q18	仮にあなたが自殺、またはそれに近いことを考えたとき、相談しやすいと思う手法を1つお選びください。
Q19	あなたは、東京都の自殺防止対策の取組を知っていますか。知っているものを全てお選びください。
Q20	最後に、東京都の自殺防止対策全般について、あなたの自由な意見をお聞かせください。【自由意見】

Q1. 自殺対策は自分自身に関わることだと思いますか。あなたのお考えに最も近いものを1つお選びください。

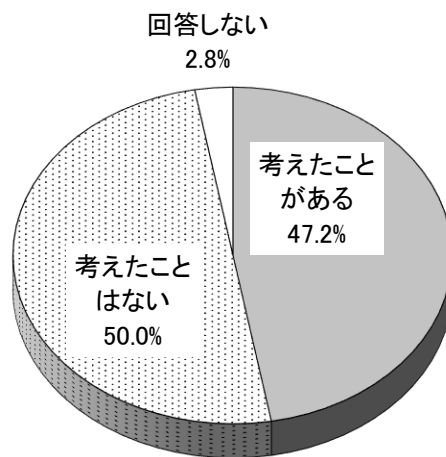
【全体】(N=358)



自殺対策が自分自身に関わることだと思うか聞いたところ、「思う」「そう思う」(23.7%)と「どちらかといえばそう思う」(34.9%)の合計と答えた人は58.6%であった。

Q2. あなたは、これまでの人生のなかで、自殺したい、またはそれに近いことを考えたことがありますか。あてはまるものを1つお選びください。

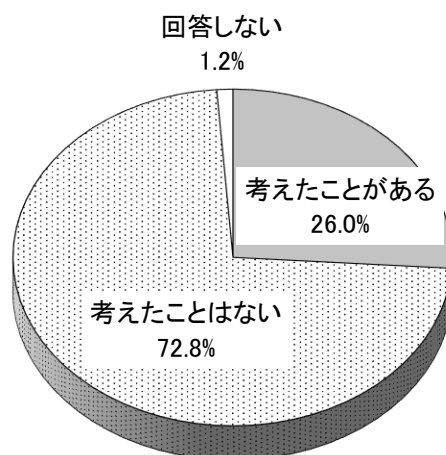
【全体】(N=358)



これまでの人生のなかで、自殺したい、またはそれに近いことを考えたことがあるか聞いたところ、「考えたことがある」人は47.2%であった。

Q3. Q2で「考えたことがある」と答えた方にお聞きます。最近1年以内に自殺をしたい、またはそれに近いことを考えたことがありますか。あてはまるものを1つお選びください。

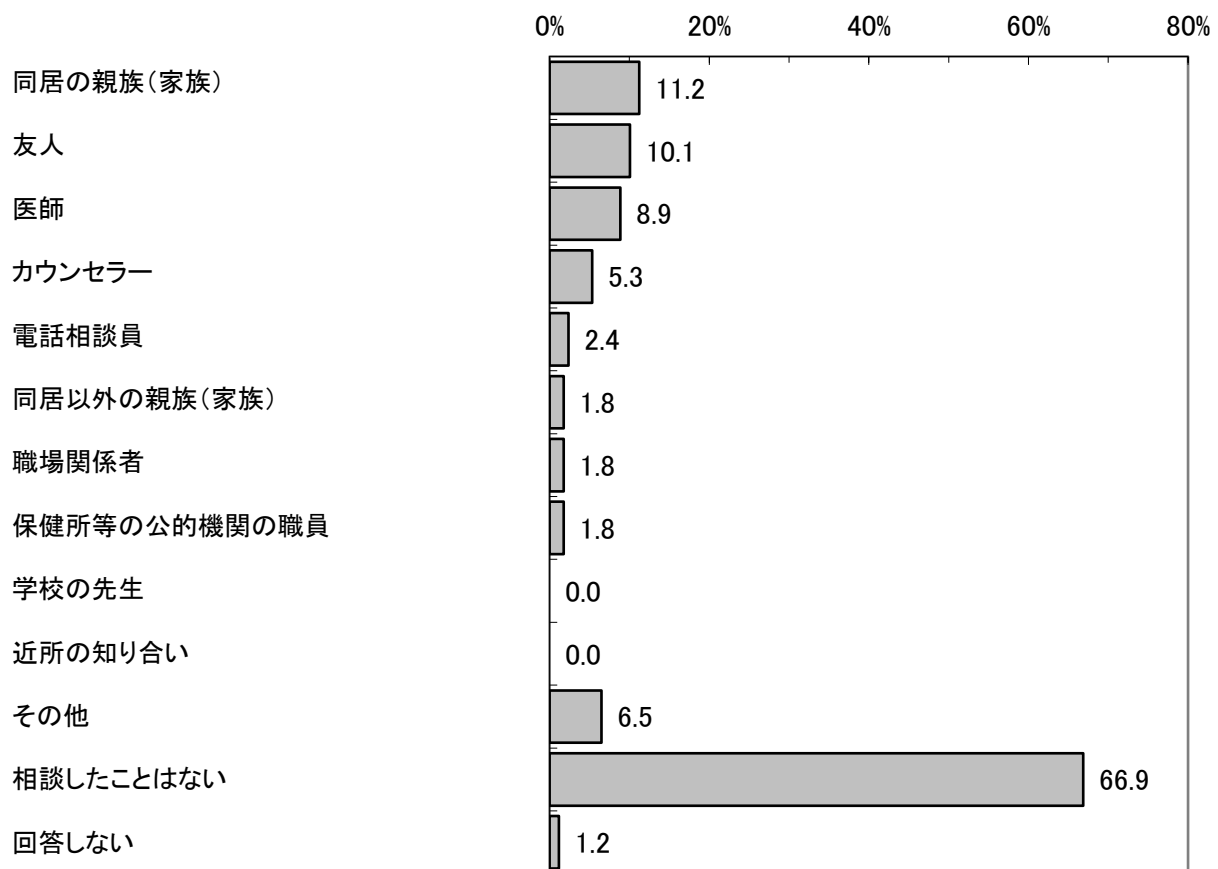
【全体】(N=169)



これまでの人生のなかで、自殺したい、またはそれに近いことを考えたことがあると答えた人に、最近1年以内に自殺をしたい、またはそれに近いことを考えたことがあるか聞いたところ、「考えたことがある」人は26.0%であった。

Q4. Q2で「考えたことがある」と答えた方にお聞きします。あなたは自殺、またはそれに近いことを考えたときに、誰に相談しましたか。あてはまるものを全てお選びください。

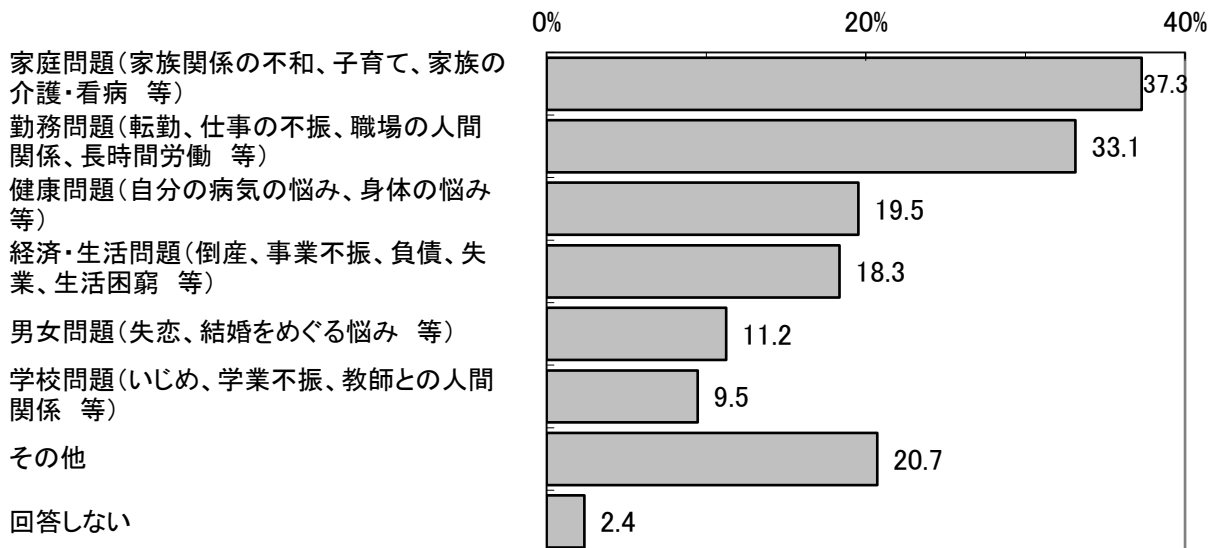
【全体】(N=169)



これまでの人生のなかで、自殺したい、またはそれに近いことを考えたことがあると答えた人に、自殺、またはそれに近いことを考えた時に、誰に相談したか複数回答で聞いたところ、「相談したことはない」が66.9%で最も多く、次いで「同居の親族(家族)」が11.2%、「友人」が10.1%の順であった。

Q5. Q2で「考えたことがある」と答えた方にお聞きします。あなたが、自殺、またはそれに近いことを考えた要因となったものは何ですか。あてはまるものを全てお選びください。

【全体】(N=169)



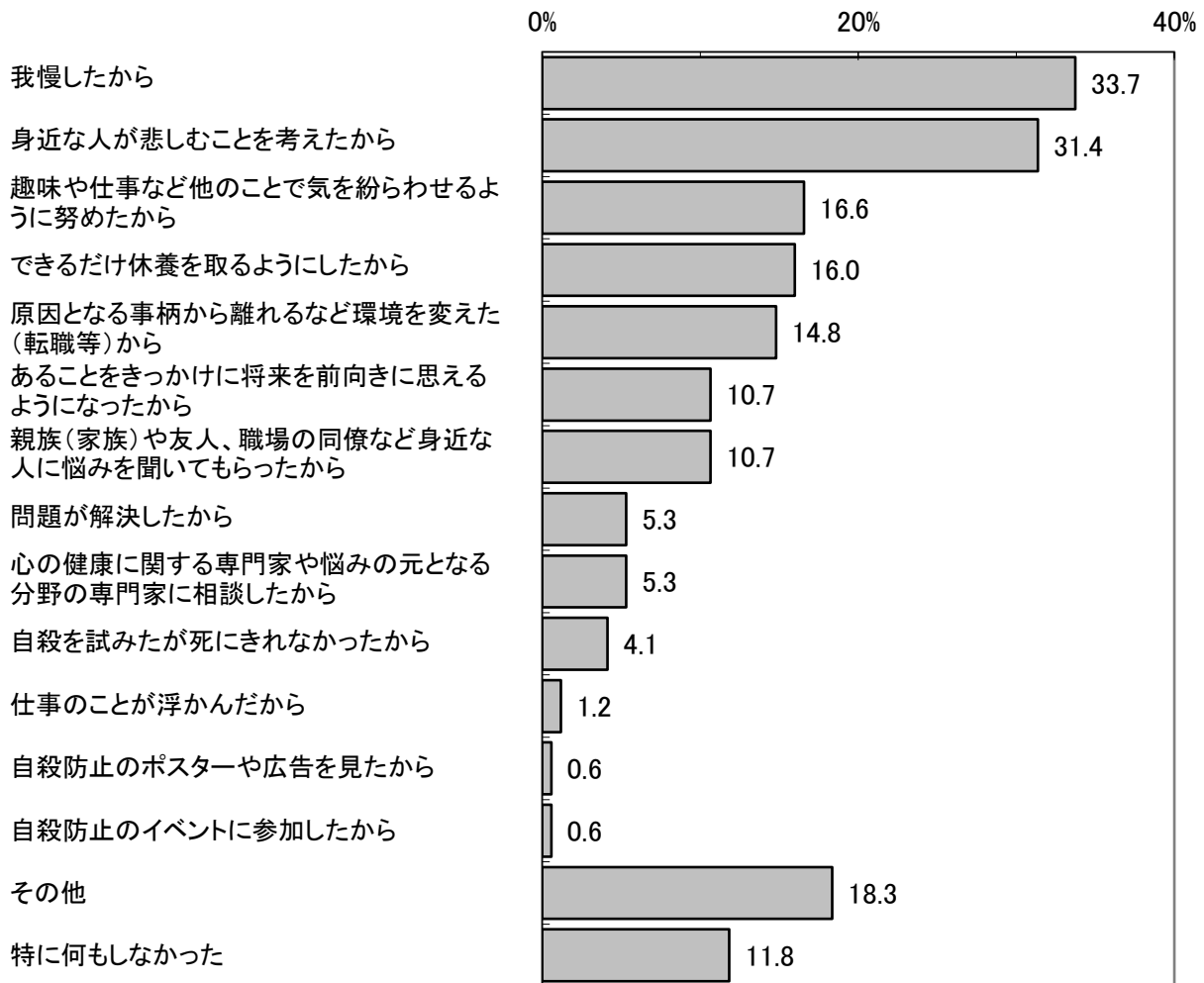
これまでの人生のなかで、自殺したい、またはそれに近いことを考えたことがあると答えた人に、自殺、またはそれに近いことを考えた要因となったものは何かを複数回答で聞いたところ、「家族問題(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病 等)」が37.3%と最も多く、次いで、「勤務問題(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働 等)」が33.1%、「その他」が20.7%の順であった。

【その他の主な回答】

- ・なんとなく
- ・人生、生き方、生きる意味そのもの
- ・近隣トラブル 等

Q6. Q2で「考えたことがある」と答えた方にお聞きします。自殺したい、またはそれに近いことを考えたときに、思いとどまった理由やきっかけは何ですか。あてはまるものを全てお選びください。

【全体】(N=169)



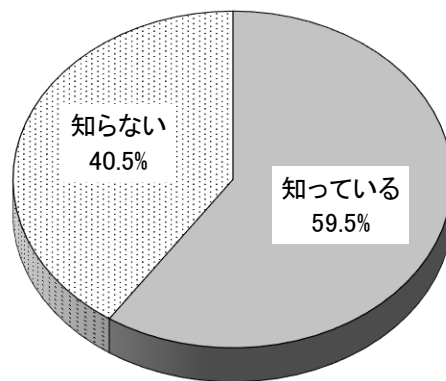
これまでの人生のなかで、自殺したい、またはそれに近いことを考えたことがあると答えた人に、自殺したい、またはそれに近いことを考えた時に、思いとどまった理由やきっかけを複数回答で聞いたところ、「我慢したから」が33.7%と最も多く、次いで「身近な人が悲しむことを考えたから」が31.4%、「その他」が18.3%の順であった。

【その他の主な回答】

- ・警察に相談した
- ・自殺する勇気が無い
- ・責任感、使命感があるから

Q7. あなたは、保健所、精神保健福祉センターなどで、自らや家族等のこころの健康について相談できることを知っていますか。

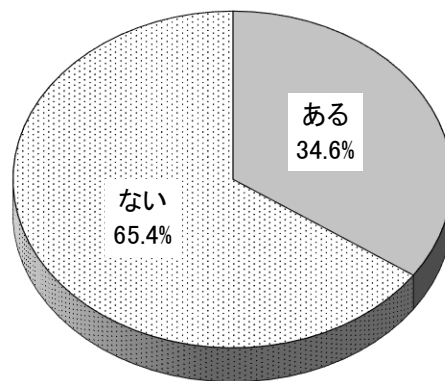
【全体】(N=358)



保健所、精神保健福祉センターなどで、自らや家族等のこころの健康について相談できることを知っているか聞いたところ、「知っている」と答えた人は、59.5%であった。

Q8. あなたは、周りの人から、「死にたい」「消えてしまいたい」といった相談を受けたことがありますか。

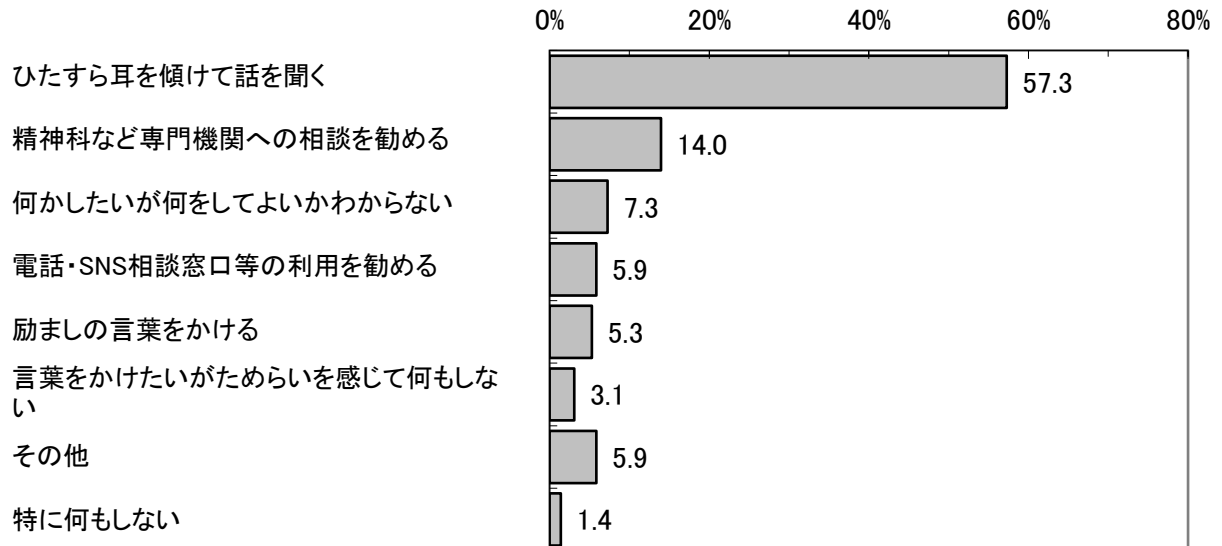
【全体】(N=358)



周りの人から、「死にたい」「消えてしまいたい」といった相談を受けたことがあるか聞いたところ、「ある」と答えた人は34.6%であった。

Q9. 仮にあなたの周りの人に自死(自殺)の予兆(サイン)を感じたとき、あなたはどのような行動を取ると考えますか。あなたのお考えに最も近いものを1つお選びください。

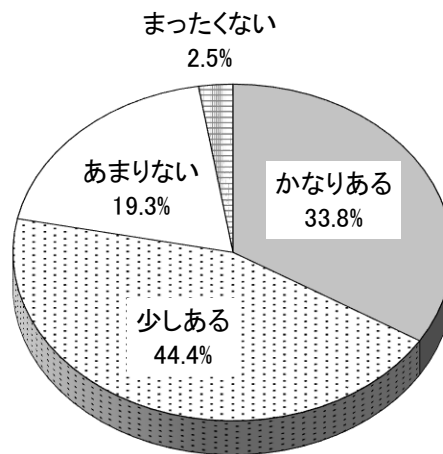
【全体】(N=358)



仮にあなたの周りの人に自死(自殺)の予兆(サイン)を感じたとき、どのような行動を取るか聞いたところ、「ひたすら耳を傾けて話を聞く」が57.3%で最も多く、次いで「精神科など専門機関への相談を勧める」が14.0%、「何かしたいが何をしてもよいかわからない」が7.3%の順であった。

Q10. 自殺(自殺未遂含む)を扱った報道についてお聞きします。自殺を扱った報道には関心がありますか。あなたのお考えに最も近いものを1つお選びください。

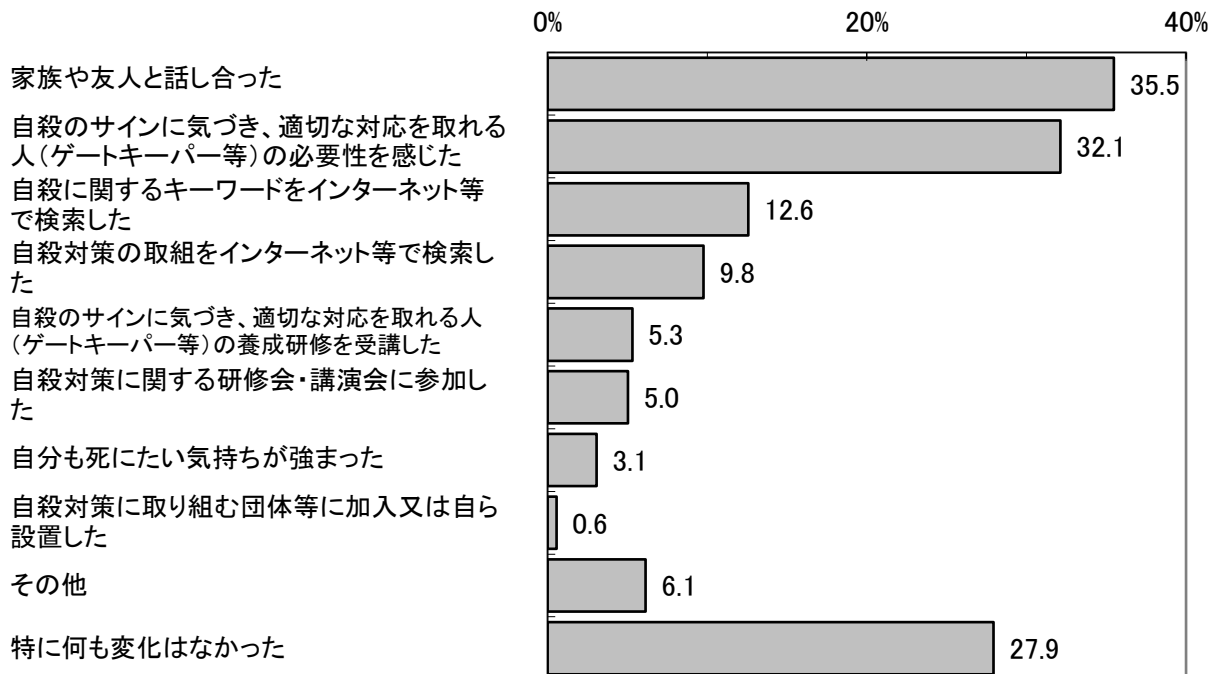
【全体】(N=358)



自殺を扱った報道には関心があるか聞いたところ、「ある」「かなりある」(33.8%)と「少しある」(44.4%)の合計と答えた人は78.2%であった。

Q11. 自殺(自殺未遂含む)を扱った報道を耳にしたとき、または周りの人に自死(自殺)・自殺未遂があったとき、あなたの意識・行動に変化はありましたか。あてはまるものを全てお選びください。

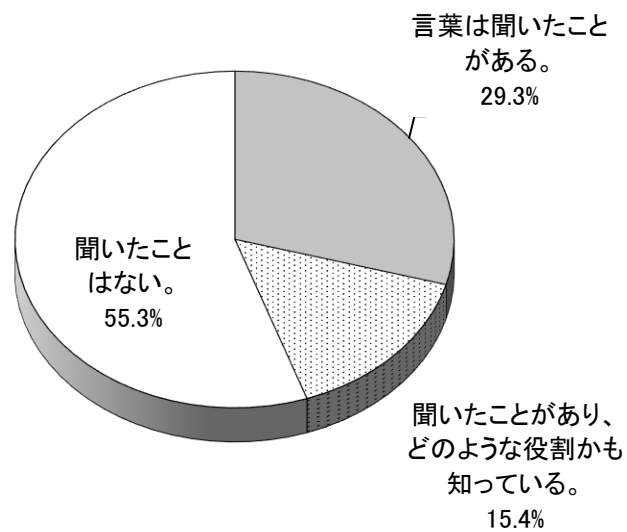
【全体】(N=358)



自殺(自殺未遂含む)を扱った報道を耳にしたとき、または周りの人に自死(自殺)・自殺未遂があったとき、あなたの意識・行動に変化はあったか複数回答で聞いたところ、「家族や友人と話し合った」が35.5%と最も多く、次いで、「自殺のサインに気づき、適切な対応を取れる人(ゲートキーパー等)の必要性を感じた」が32.1%、「特に何も変化はなかった」が27.9%の順であった。

Q12. 自殺のリスクにつながるような悩みに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことをゲートキーパーといいます。ゲートキーパーについて聞いたことがありますか。

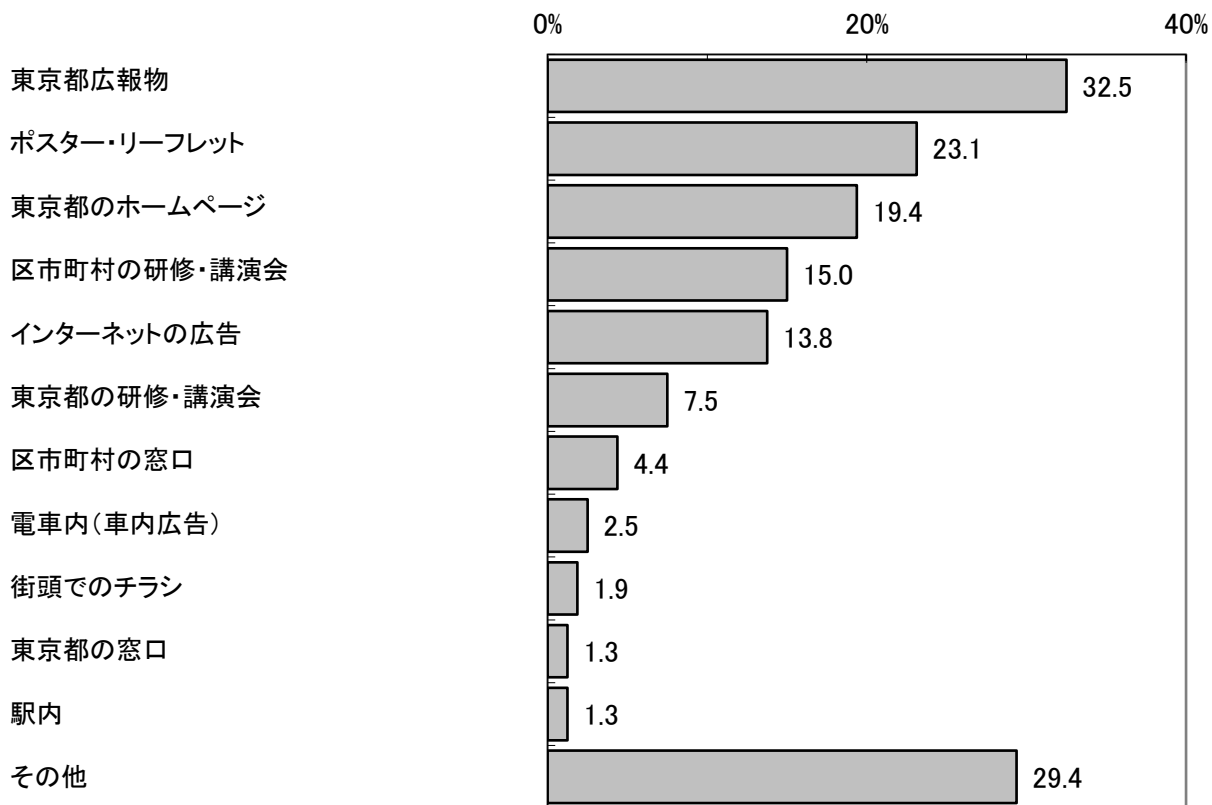
【全体】(N=358)



ゲートキーパーについて「聞いたことがある」(「言葉は聞いたことがある」(29.3%)と「聞いたことがあり、どのような役割かも知っている」(15.4%)の合計)と答えた人は、44.7%であった。

Q13. Q12で「聞いたことがある」「知っている」と答えた方にお聞きします。あなたは、どこで知りました(聞きました)か。以下の中で該当するものを3つまでお選びください。

【全体】(N=160)



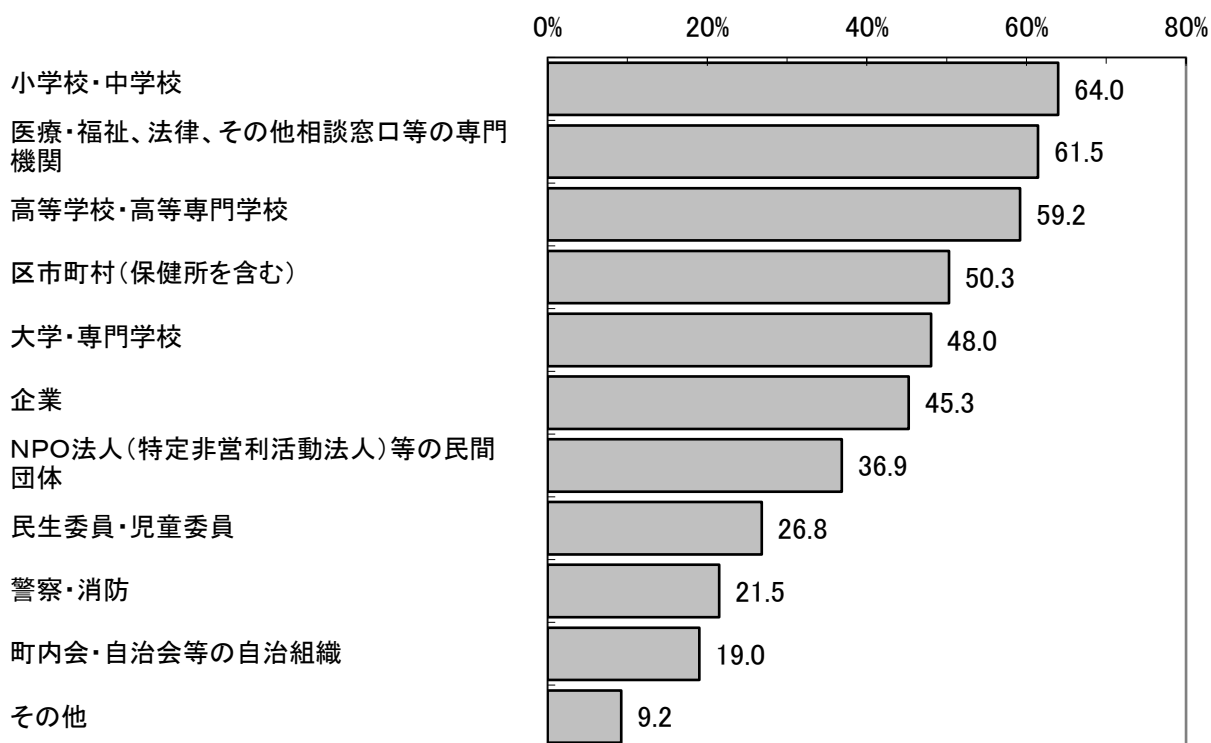
ゲートキーパーについて聞いたことがある、または知っていると答えた人に、どこで知った(聞いた)か複数回答で聞いたところ、「東京都広報物」が32.5%で最も多く、次いで「その他」が29.4%、「ポスター・リーフレット」が23.1%の順であった。

【その他の主な回答】

- ・テレビ
- ・新聞
- ・書籍

Q14. 自殺防止対策を推進した方がよいと思う、地域の機関はどこだと考えますか。あてはまるものを全てお選びください。

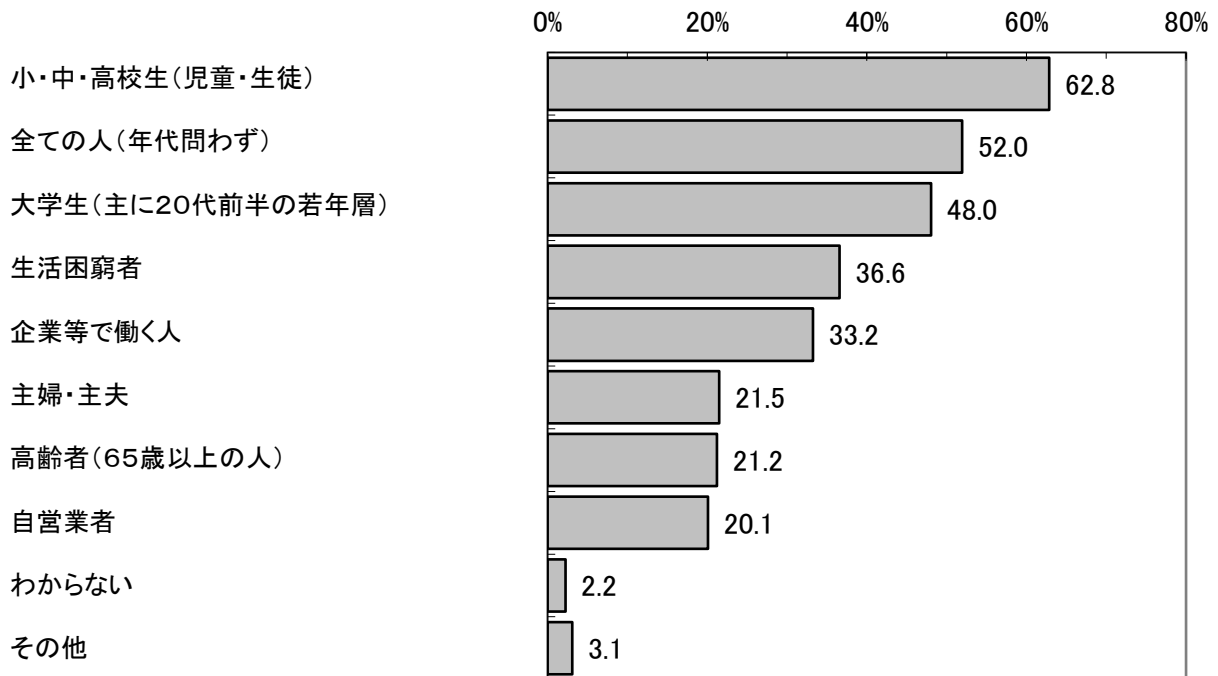
【全体】(N=358)



自殺防止対策を推進した方がよいと思う、地域の機関はどこか複数回答で聞いたところ、「小学校・中学校」が64.0%と最も多く、次いで、「医療・福祉、法律、その他相談窓口等の専門機関」が61.5%、「高等学校・高等専門学校」が59.2%の順であった。

Q15. 自殺防止対策を推進した方がよいと思う、対象(年代等)はどこだと考えますか。あてはまるものを全てお選びください。

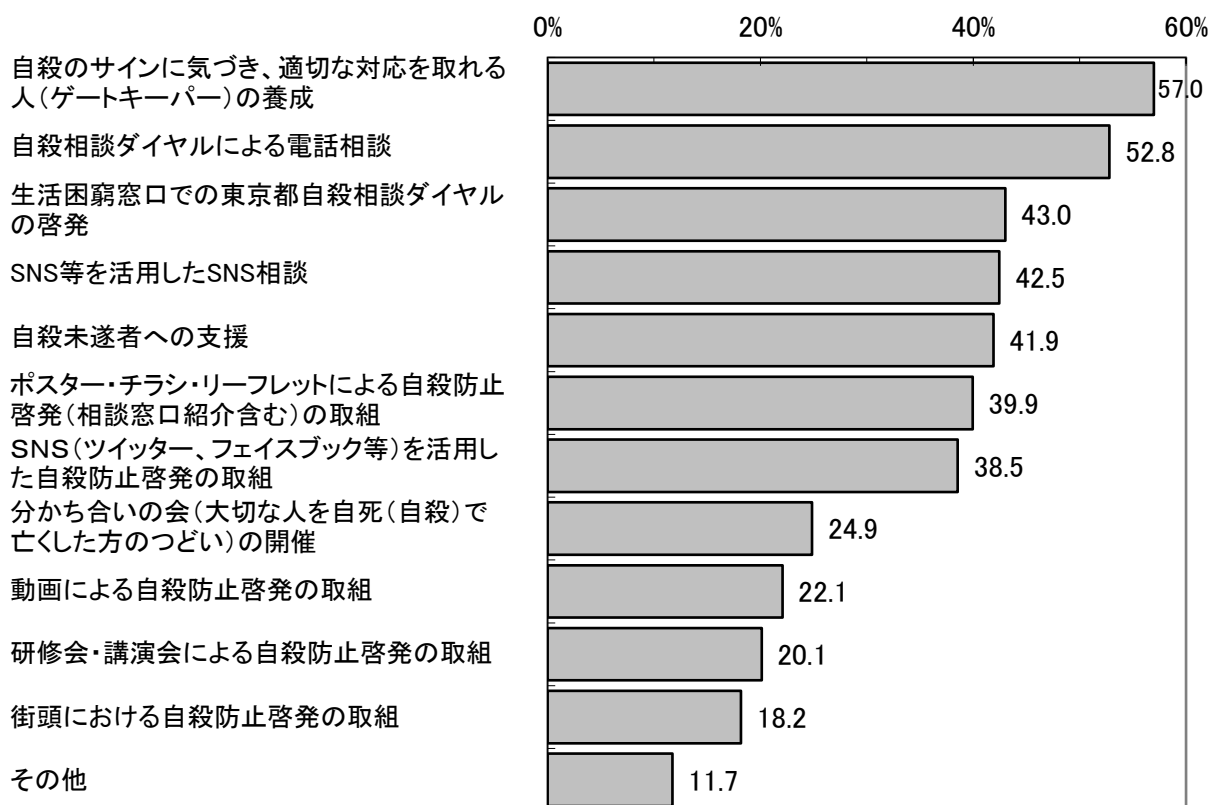
【全体】(N=358)



自殺防止対策を推進した方がよいと思う、対象(年代等)はどこか複数回答で聞いたところ、「小・中・高校生(児童・生徒)」が62.8%と最も多く、次いで、「全ての人(年代問わず)」が52.0%、「大学生(主に20代前半の若年層)」が48.0%の順であった。

Q16. 自殺防止対策の取組として効果的だと思うものは何ですか。あてはまるものを全てお選びください。

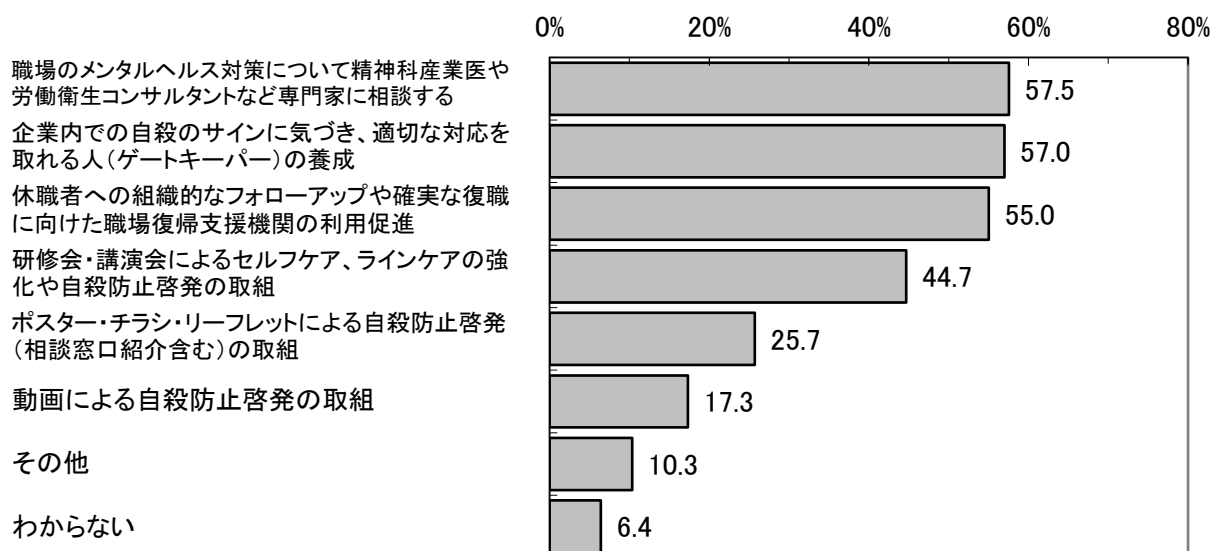
【全体】(N=358)



自殺防止対策の取組として効果的だと思うものは何か複数回答で聞いたところ、「自殺のサインに気づき、適切な対応を取れる人(ゲートキーパー)の養成」が57.0%と最も多く、次いで、「自殺相談ダイヤルによる電話相談」が52.8%、「生活困窮窓口での東京都自殺相談ダイヤルの啓発」が43.0%の順であった。

Q17. 近年、企業においてメンタルヘルス対策等が進められていますが、職場での自殺防止に向けた取組として効果的だと思うものは何ですか。あてはまるものを全てお選びください。

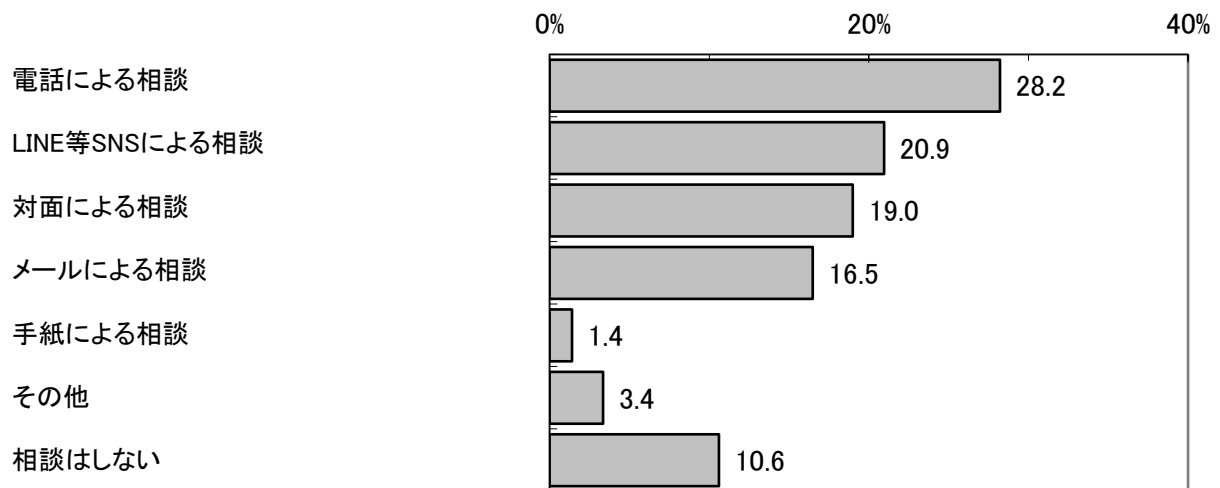
【全体】(N=358)



職場での自殺防止に向けた取組として効果的だと思うものは何か複数回答で聞いたところ、「職場のメンタルヘルス対策について精神科産業医や労働衛生コンサルタントなど専門家に相談する」が57.5%と最も多く、次いで、「企業内での自殺のサインに気づき、適切な対応を取れる人(ゲートキーパー)の養成」が57.0%、「休職者への組織的なフォローアップや確実な復職に向けた職場復帰支援機関の利用促進」が55.0%の順であった。

Q18. 仮にあなたが自殺、またはそれに近いことを考えたとき、相談しやすいと思う手法を1つお選びください。

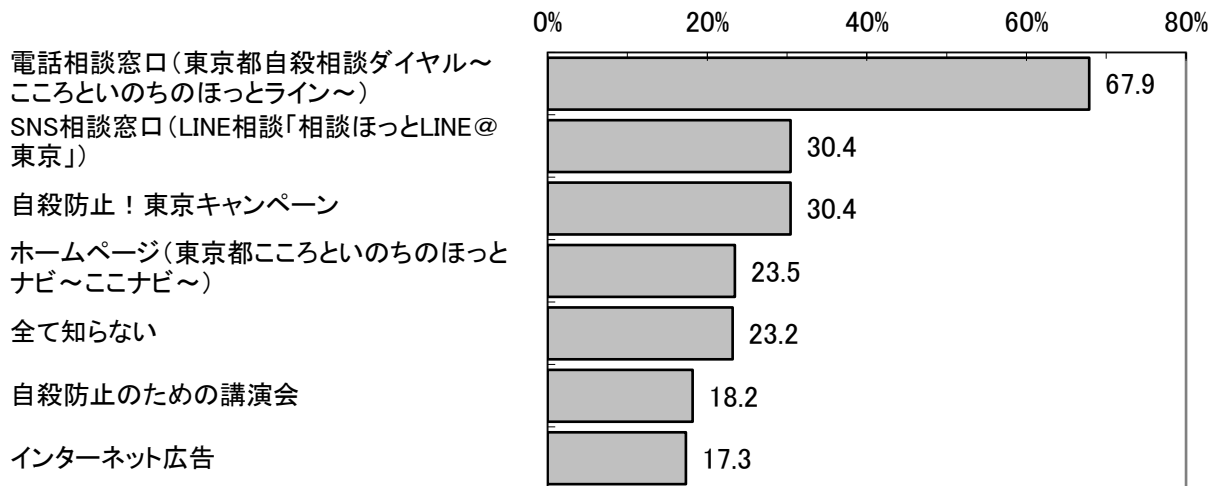
【全体】(N=358)



仮に自殺、またはそれに近いことを考えたとき、相談しやすいと思う手法を聞いたところ、「電話による相談」が28.2%と最も多く、次いで、「LINE等SNSによる相談」が20.9%、「対面による相談」が19.0%の順であった。

Q19. あなたは、東京都の自殺防止対策の取組を知っていますか。知っているものを全てお選びください。

【全体】(N=358)



東京都の自殺防止対策の取組を知っているか複数回答で聞いたところ、「電話相談窓口(東京都自殺相談ダイヤル～ころといのちのほっとライン～)」が67.9%と最も多く、次いで、「SNS相談窓口(LINE相談「相談ほっとLINE@東京」)」及び「自殺防止！東京キャンペーン」が30.4%であった。

Q20. 最後に、東京都の自殺防止対策全般について、あなたの自由な意見をお聞かせください。【自由意見】

東京都の自殺防止対策全般についての意見を聞いたところ、275人から自由意見が寄せられた。主な意見は以下のとおりである。

1 広報に関すること

- ・いのちの電話などは知っていたが、東京都の身近な自殺支援にどんなものがあるか全く知らなかった。実際はやってらっしゃる(アンケートに答えているうちにそう感じた)ようなので、周知不足では？と感じた。市区町村とも一体となって、市区町村広報や学校等で配布の広報誌にも掲載すると良いのでは？と感じた。(30代、その他、女性)
- ・芸能人などが自殺で亡くなった時、ツイッターで自殺の相談窓口の案内が何度も流れていました。東京都もすでにされているかもしれませんが、自殺に関する報道が流れた時に相談窓口の案内をSNSで流すのは効果的だと思います。ゲートキーパーが増えるといいなと思います。(50代、会社員、女性)
- ・東京都こころといのちのほっとナビ「ここナビ」のサイトを初めて拝見しました。とても見やすく、分かりやすく、配慮の行き届いたサイトだと思いました。今まで知らなかった事がショックです。東京都の自殺防止対策全般について、都民に、よりいっそう知っていただくために、「ここナビ」サイトの、PRとお知らせ、そして、予算を増やしたら、いかがでしょうか。「ここナビ」サイトをさらに充実させると、「自殺防止！東京都キャンペーン」が今春で30回を迎えることや、15年以上にわたる東京都の自殺防止対策全般についての取り組み、自殺防止の相談について電話やLINEでの相談もあることを、効率的に、たくさんの方々に知っていただくことができると考えます。(40代、自営業、女性)

2 相談しやすい環境整備に関すること

- ・ゲートキーパー、相談員(心理カウンセラー)等を学校、企業へ配置する必要があると思う。配置への人的、資金的なバックアップを東京都として行う必要があると思う。(50代、会社員、男性)
- ・児童や生徒といった学齢期よりの自殺や未遂が多くなってきているものと思います。専門職だけでは当然に対応仕切れないものと思います。地域の方々と、防止に強い関心のある市民の方々とを防止要員にすべく研修などを開催し養成していくことが今後益々重要だと思います。地域の方々を活用していくことが今後重要だと思います。(40代、その他、女性)
- ・自殺防止専用ダイヤルの設置を増やしてほしい。コロナで生活困窮者の自殺が増加しているので、自殺を考えないように、生活を保護してほしい。いじめに悩んでいる子がいたら、子供の自殺防止のため、学校だけではなく、教育委員会の中にも相談窓口を設置し、親子で相談に来れるようにしてほしい。(60代、その他、女性)
- ・本当に自殺を考えたら誰にも相談はしないと思う。その前の段階で救いの手を差し伸べ、心を開いてくれるような人や場所が沢山あるのが良いと思う。畏まらずに何でも相談出来る場所、子供食堂や児童館や図書館など誰でも利用できる場所が良いのではないかと思います。(60代、その他、女性)
- ・民間団体でも電話やSNSにおいて相談窓口を開設しているし、行政も動いて下さっているのは、承知しておりますが、単純に電話が繋がりにくいという残念な例もあります。それと、自分が自殺の危険性があると、自覚ができていない状態のレッドラインの人を救えていなくて、結果として自殺してしまうことがあると思います。まだ、相談に繋がった人は、救える可能性が残せますが、そのようなレッドラインの人をどうやって、探す？あぶりだす？見つけてあげる？方策を考えるのも大事ではないでしょうか。(50代、主婦、女性)

3 その他の環境整備に関すること

- ・「自殺予防キャンペーン」や「防止月間」などに違和感がある。自殺は身近な問題という意識改革にはなるだろうが、自死を食い止める効果があるか疑問。自死してしまう人は「キャンペーン」には反応しないと思う。自死を考える以前のセーフティネットの充実が大切だと思う。メンタルクリニックを増やし、予約なしにいつでも診察が受けられる医療体制や、企業や学校のメンタルヘルス対策の補助金を増やすなどしてはどうか。(40代、福祉サービス提供事業従事者、女性)
- ・自殺者の生活事情は様々であり、自殺原因も一様とはいえないとはいえ、都民の経済事情・職場の人間関係・いじめなど教育環境によるものなど国家課題にかかわることについては国との連携による方針確立の上で、東京都として最適な施策を適切に実施することが望まれます。(70代、無職、男性)

4 その他

- ・ゲートキーパー養成講座はたいへん参考になりました。スポーツや文化活動など、他の活動のアドオン(付録)として大に行うといいと思います。(60代、団体職員(NPO含む)、男性)
- ・今迄自殺について余り関心を持った事が無かった。しかしコロナ禍以降自殺者が増えている事を見聞きする事が多くなり、無関心でいれる様子では無くなった。色々な機関で防止対策をしている事は認識しているが、今後はより関心を持って防止対策を考えさせて貰うと同時に、何か手助けが出来れば参加も考えたい。(70代、無職、男性)