



枚方市 ひこぼしくん

枚方市「自殺対策に関する意識調査」

アンケート調査ご協力をお願い

市民の皆さまには、日頃から市政に関するご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

さて、本市では、国の自殺対策基本法に基づき、自殺対策大綱や地域の実情を勘案して平成31年3月に「枚方市いのち支える行動計画（自殺対策計画）」を策定しました。本計画は、誰もが自殺に追い込まれることなく、安心して生きることができるように、**自死を個人や家族の責任とせず**、社会全体で包括的な支援を行い、市民一人ひとりが心身ともに健やかに暮らせる「ひらかた」を目指すことを基本理念にしています。

今回のアンケート調査は、この取り組みの一環として実施するものであり、ご記入いただいた内容については、次期計画の策定および評価、今後の自殺対策のための資料とするもので、それ以外の目的で使用することはありません。

なお、今回のアンケート調査は、本市在住の18歳以上の方の中から、無作為に4,000人を抽出させていただきました。

調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

令和4年 月

枚方市長 伏見 隆

～ご記入にあたってのお願い～

- ご回答いただいた内容は、統計的に集計分析するために使用し、目的以外に使用することはありません。調査票、返信用封筒にお名前は記入しないでください。
- あて名のご本人がお答えください。なお、ご本人が病気・長期不在などでご記入できない場合は、そのまま調査票をご返送（投函）ください。
- 回答は質問ごとに、ご自身のお考えに近い項目の番号に○をつけてください。複数回答の場合もあります。「その他（ ）」を選択された場合は、可能な範囲で具体的にご記入ください。
- 記入された調査票は、同封の返信用封筒（切手不要）で令和4年 月 日（ ）までにご投函ください。
- この調査の集計に関しては、
に委託しています。

問い合わせ先：枚方市 健康福祉部 保健所 保健医療課

電話：072-807-7623（直通）

FAX：072-845-0685

～アンケート調査票～

【問1】あなたの性別について、あてはまるものに○をつけてください。

※性別を選択することに違和感や抵抗感がある場合は、その他へ○をつけていただくか、回答いただかなくても調査に支障はありません。

- | | | |
|------|------|--------|
| 1. 男 | 2. 女 | 3. その他 |
|------|------|--------|

【問2】あなたの年齢について、あてはまるものに○をつけてください。

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1. 18～19歳 | 2. 20～24歳 | 3. 25～29歳 |
| 4. 30～34歳 | 5. 35～39歳 | 6. 40～44歳 |
| 7. 45～49歳 | 8. 50～54歳 | 9. 55～59歳 |
| 10. 60～64歳 | 11. 65～69歳 | 12. 70～74歳 |
| 13. 75～79歳 | 14. 80歳以上 | |

【問3】あなたの職業について、あてはまる主なものに○をつけてください。

- | | |
|-----------------------------------|-------|
| 1. 勤めている（管理職・会社団体等の役員） | |
| 2. 勤めている（上記以外） | |
| 3. 勤めている（派遣・パート・アルバイト） | |
| 4. 自営業（事業経営・個人商店など） | |
| 5. 自由業（個人で、自分の専門的知識や技術を生かした職業に従事） | |
| 6. 専業主婦・主夫 | 7. 学生 |
| 8. 無職（求職中） | |
| 9. 無職（仕事をしたいが、現在は求職していない） | |
| 10. 無職（仕事をしたいと思っていない） | |
| 11. その他（ | ） |

【問4】現在、あなたと一緒に住んでいる方（家族など）はいらっしゃいますか。いずれかに○をつけてください。

- | | |
|---------|---------|
| 1. 現在あり | 2. 現在なし |
|---------|---------|

【問5】我が国の自殺者数は令和元年まで10年連続で減少していましたが、令和2年には11年ぶりの増加となり、約2万1,000人の方が亡くなっています。あなたは、毎年、このように多くの方が自殺で亡くなっていることを知っていましたか。いずれかに○をつけてください。

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 知っていた | 2. 知らなかった |
|----------|-----------|

【問6】あなたは、自殺対策に関する以下の事柄について知っていましたか。次の設問1)から8)について、それぞれあてはまる番号に○をつけてください。

設 問	内容まで知っていた	内容は知らないが、 聞いたことがある 言葉	知らなかった
1) こころの健康相談統一ダイヤル	1	2	3
2) ひらかた いのちのホットライン	1	2	3
3) ゲートキーパー (自殺のサインに気づき、適切な対応をとる人)	1	2	3
4) こころの体温計 (モバイルによるメンタルヘルスチェック)	1	2	3
5) 自死遺族のつどい	1	2	3
6) 自殺予防週間(毎年9月10日～16日)	1	2	3
7) 自殺対策強化月間(毎年3月)	1	2	3
8) 自殺対策基本法	1	2	3
9) 「枚方市いのち支える行動計画」	1	2	3

【問7】自殺対策は自分自身に関わる問題だと思いますか。あなたの考えに最も近いもの1つに○をつけてください。

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1. そう思う | 2. どちらかといえばそう思う |
| 3. どちらかといえばそう思わない | |
| 4. そう思わない | 5. どちらともいえない |

【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、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。あなたの考えに最も近いもの1つに○をつけてください。

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. 感じる | 2. どちらかといえば感じる |
| 3. どちらかといえば感じない | 4. 感じない |
| 5. わからない | |

【上の問8の質問で「1 感じる」、「2 どちらかといえば感じる」と答えた方に質問します。】

誰かに悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じる理由について、以下の中からあてはまるもの全てに○をつけてください。

- | |
|---|
| 1. 家族や友達など身近な人には、相談したくない（できない）悩みだから |
| 2. 病院や支援機関等（行政の相談窓口、保健所など）の専門家に相談したいと思っているが、相談するハードルが高いと感じるから |
| 3. 過去に、身近な人に相談したが、解決しなかった（嫌な思いをした）から |
| 4. 過去に、病院や支援機関等に相談したが、解決しなかった（嫌な思いをした）から |
| 5. 自分の悩みを解決できる場所はないと思っているから |
| 6. その他（) |

【問9】あなたの周囲の人たちとの関係について、お聞きします。

あなたの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は、あなたの周囲にいると思いますか。あなたの考えに最も近いもの1つに○をつけてください。

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1. そう思う | 2. どちらかといえばそう思う |
| 3. どちらかといえばそう思わない | 4. そうは思わない |
| 5. わからない | |

【問 10～問 15】は、自殺やうつに関してお聞きします。回答にご負担を感じられる方は【問 10～問 15】に回答しないで、7ページの【問 16】から回答してください。

【問10】あなたは、自殺についてどのように思いますか。次の設問1) から6) について、それぞれあてはまる番号に〇をつけてください。

設 問	そう思う	どちらか そう思う といえ	どちらか そう 思わない といえ	そう 思わない	わ か ら な い
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) 責任を取って自殺することは仕方がない	1	2	3	4	5
5) 自殺する人はつらい気持ちを持っている	1	2	3	4	5
6) 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

【問11】あなたは、これまでの人生のなかで、自ら命を絶ちたいと考えたことがありますか。あなたの考えに最も近いもの1つに〇をつけてください。

1. 考えたことがある 2. 考えたことがない ⇒ 【問 12】へ

【問11-1】問11で「1. 考えたことがある」と答えた方に質問します。最近1年以内に、自ら命を絶ちたいと思ったことがありますか。あなたの考えに最も近いもの1つに〇をつけてください。

1. はい 2. いいえ ⇒ 【問 12】へ

【問11-2】【問11-1】で「1. はい」と答えた方にお聞きします。

1) そのように思った理由は何ですか。あてはまるもの全てに〇をつけてください。

1. 家庭問題 2. 健康問題 3. 経済・生活問題
4. 勤務問題 5. 男女問題 6. 学校問題
7. 人間関係 8. その他 ()

2) そのように考えたとき、どのようにして対処しましたか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

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に相談した
3. 弁護士や司法書士、公的機関の相談員など、悩みの元となる分野の専門家に相談した
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. その他 ()
7. 何もしなかった
8. 問題が解決した

【問12】 あなたの周りで、自ら命を絶った方や命を絶とうとした方はいらっしゃいましたか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

1. 命を絶った方がいた
2. 命を絶とうとした方がいた
3. どちらもいなかった

【問12-1】 問12で「1. 命を絶った方がいた」と答えた方にお聞きします。命を絶った方とあなたはどのような関係は何でしたか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

1. 同居の親族 (家族)
2. 別居の親族
3. 恋人
4. 友人
5. 学校、職場や仕事関係の知人
6. その他 ()

【問12-2】 身近な方を亡くした時、ご自身が公的な相談機関や民間団体の支援を利用しましたか。利用した支援にあてはまるもの全てに○をつけてください。

1. 医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家への相談
2. こころの健康相談統一ダイヤルなどの電話やSNS の相談
3. 遺族会などの団体が開催する自死遺族の集まり (分かち合いの会)
4. 損害賠償請求などの法律問題に関する専門家への相談
5. 報道等によるプライバシー侵害や、誹謗中傷などの人権擁護に関する専門機関への相談
6. その他 ()
7. 特に何も利用していない

【Q12-3】

【上の問12-2の質問で「7 何も利用していない」と答えた方のみ回答してください。】

もしその時知っていれば利用したかった支援内容についてあてはまるもの全てに○をつけてください

(当時、支援を必要としなかった方は、「6 特に支援を必要としていなかった」を回答ください)。

1. 医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家への相談
2. こころの健康相談統一ダイヤルなどの電話や SNS の相談
3. 遺族会などの団体が開催する自死遺族の集まり (分かち合いの会)
4. 損害賠償請求などの法律問題に関する専門家への相談
5. 報道等によるプライバシー侵害や、誹謗中傷などの人権擁護に関する専門機関への相談
6. 特に支援を必要としていなかった
7. その他 ()

【問13】あなたは、これまでに自殺未遂の経験がありますか。(○は1つだけ)

1. いいえ
2. はい
3. 答えたくない

↑いいえ・はいの順番はこれでいいの？

【問14】あなたは、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いますか。あなたの考えに最も近いもの1つに○をつけてください。

1. 相談に乗らない、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」と忠告する
4. 「がんばって生きよう」と励ます
5. 「死にたいぐらい辛いんだね」と共感を示す
6. 「医師など専門家に相談した方が良い」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15～問16にご回答いただく前に、以下をお読みください。

以下に挙げた症状を「うつ病のサイン」といいます。
このような症状が2週間以上続く場合、うつ病の可能性があります。

「うつ病のサイン」

○ 自分で感じる症状

気分が沈む、悲しい、イライラする、集中力がない、好きなこともやりたくない、大事なことを先送りする、物事を悪いほうへ考える、決断ができない、自分を責める、死にたくなる

○ 周りから見てわかる症状

表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない、飲酒量が増える

○ 身体に出る症状

眠れない、食欲がない、便秘がち、身体がだるい、疲れやすい、性欲がない、頭痛、動悸、胃の不快感、めまい

【問15】もし仮に、あなたが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ますか。あなたの考えに最も近いものに○をつけてください。

1. 勧める 2. 勧めない 3. わからない

【問15-1】【上の問15の質問で「2 勧めない」と答えた方に質問します。】

医療機関などの専門の相談窓口へ相談することを勧めないのはなぜですか。以下の中であてはまるもの全てに○をつけてください。

1. 勧めることで嫌な思いをさせてしまうと思うから
2. 金銭的な負担を強いてしまうから
3. どの相談機関の利用を勧めたらよいか分からないから
4. 過去に自分が利用して嫌な思いをしたことがあるから
5. 根本的な問題の解決にはならないと思うから
6. 治療をしなくても、ほとんどのうつ病は自然に治ると思うから
7. その他 ()

(4) あなたは普段、仕事や学業以外で、インターネットをどれくらい利用しますか。

(SNS (LINE、Facebook、Twitterなど) は除いてお答えください。)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に1～2日程度 |
| 3. 週に3～5日程度 | 4. まったくない |

(5) あなたは普段、仕事や学業以外で、SNS (LINE、Facebook、Twitter など) をどのくらい利用しますか。

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に1～2日程度 |
| 3. 週に3～5日程度 | 4. まったくない |

【問18】自殺を扱った報道についておうかがいします。

1) あなたは、自殺を扱ったどのような報道に関心がありますか。最もあてはまるもの1つだけに○をつけてください。

- | |
|---------------------------------|
| 1. 有名人の自殺に関する報道 |
| 2. 一般の人も含めたあらゆる自殺に関する報道 |
| 3. 自殺の背景や自殺予防に関する報道 |
| 4. 自殺の手段や場所に関する報道 |
| 5. 自殺により事故や公共交通の遅れなどが出たことに関する報道 |
| 6. その他 () |
| 7. 関心がない |

2) あなたは、自殺を扱った報道についてどのように感じますか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

- | |
|---------------------------------------|
| 1. なんとなく気分が落ち込んだ |
| 2. 自殺方法などの具体的な内容の報道は見たくないと思った |
| 3. 自殺の原因を探るために遺族などにしつこく取材しているのが不快に感じた |
| 4. 一人で抱え込まずに誰かに相談しようと思った |
| 5. 自殺が身近な問題であると感じた |
| 6. 自殺報道を受けて自殺する人が増えるのではないかと不安に感じた |
| 7. 自分も「死にたい」という気持ちを強く感じた |
| 8. 自殺方法や原因などをもっと知りたいと思った |
| 9. 特に何も感じなかった |

【問19】 インターネット上には、自殺に関連する様々なサイトがあります。あなたは、自殺に関連する様々なサイトを積極的に見たことがありますか。以下の中であてはまるもの全てに○をつけてください。

1. 自殺予防情報を提供するサイト
2. 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
3. 自殺行為に関連した動画
4. 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」
5. その他 ()
6. 見たことがない

【問19-1】 【問19】で「6 見たことがない」以外を答えた方にお聞きします。あなたは、どのようなきっかけで【問19】で答えられたサイトを開いてみましたか。以下の中であてはまるもの全てに○をつけてください。

1. 新聞・雑誌記事を見て
2. テレビ番組を見て
3. ラジオ番組を聞いて
4. ネット記事を見て
5. 他のウェブサイトのリンクやメールから
6. 友人・知人から聞いて
7. SNS (LINE、Facebook、Twitter など) から
8. その他 ()
9. 特にきっかけはない

【問20】 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。

1. 不安を強く感じるようになった
2. 家族以外の人とのつながりが少なくなり、孤独を感じた
3. 家族関係の悪化や家族との考え方の違いに悩まされるようになった
4. 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
5. 家で過ごす時間が増え、家族と過ごす時間の大切さを再認識した
6. 在宅勤務や時差出勤の機会が増え、自分や家族の働き方について考えるようになった
7. みんなもつらくて不安なんだと思い、つらい気持ちが少し軽くなった
8. その他 ()
9. 特に変化はなかった

【問21】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。

1. 不安を強く感じるようになったようだ
2. 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
3. 家族関係の悪化や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
4. 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
5. 家で過ごす時間が増え、家族と過ごす時間の大切さを再認識したようだ
6. 在宅勤務や時差出勤の機会が増え、自分や家族の働き方について考えるようになったようだ
7. みんなもつらくて不安なんだと思い、つらい気持ちが少し軽くなったようだ
8. その他 ()
9. 特に変化はなかったようだ

【問22】コロナ禍における身近な人の心情や考えの変化に対し、具体的な行動を起こしましたか。以下の中であてはまるもの全てに○をつけてください。

1. 積極的に声をかけたり、連絡をしたりと悩みを聞くように努めた
2. 家族でコミュニケーションをとる機会を多く持つようにした
3. 不安を感じたり、悩んだりしていると見受けられる人に「気にするな」「頑張ろう」などと励ました
4. 有効な感染症対策を調べ、アドバイスをした
5. その他 ()
6. 何をしたら良いか分からなかったので、何もできなかった
7. 特に何もしなかった

【問23】コロナ禍での心情や考えの変化に伴い、どのような支援や対策が必要だと思いますか。以下の中であてはまるもの全てに○をつけてください。

1. 曜日や時間帯を問わずいつでも相談できる相談体制の強化
2. 家族と距離を置けるような居場所支援
3. 感染対策やワクチン、各種給付金制度や相談先などの情報の周知
4. 在宅勤務の推進の強化
5. 生活支援・就労支援
6. その他 ()

【問24】あなたは、子ども・若者が自殺予防について学ぶ機会があった方がよいと思いますか。あなたの考えに最も近いもの1つに○をつけてください。

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1. そう思う | 2. どちらかといえばそう思う |
| 3. どちらかといえばそう思わない | 4. そうは思わない |
| 5. わからない | |

【問25】あなたは、子ども・若者の段階において、どのようなことを学べば、自殺予防につながると思えますか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

- | |
|----------------------------------|
| 1. 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 |
| 2. ストレスへの対処方法 |
| 3. 周囲の人に助けを求めることは恥ずかしいことではないこと |
| 4. 相手の細かな変化に気づき、思いを受け止めること |
| 5. 悩みに応じて、保健所など公的機関が相談窓口を設けていること |
| 6. 自殺が誰にでも起こりうる問題であると認識すること |
| 7. その他 () |

【問26】今後求められるものとして、どのような自殺対策が有効であると思えますか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

- | |
|---|
| 1. 自殺の実態を明らかにする調査・分析 |
| 2. 様々な分野におけるゲートキーパー（自殺のサインに気づき、適切な対応を取れる人）の養成 |
| 3. 地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い |
| 4. 様々な悩みに対応した相談窓口の設置 |
| 5. 危険な場所、薬品等の規制等 |
| 6. 自殺未遂者の支援 |
| 7. 自殺対策に関わる民間団体の支援 |
| 8. 自殺予防に関する広報・啓発 |
| 9. 職場におけるメンタルヘルス対策の推進 |
| 10. 子どもや若者の自殺予防 |
| 11. 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ネット上の書き込みや、自殺の動画等を配信した者に対する取り締まりや支援情報の案内などのネットパトロール |
| 12. 自死遺族等の支援 |
| 13. 適切な精神科医療体制の整備 |
| 14. 自殺報道の影響への対策（報道機関への注意喚起など） |
| 15. 思春期の若者のこころの問題をより知るために、教育関係者等が学ぶこと |
| 16. その他 () |

【問27】 今後求められるものとして、どのような子ども・若者向けの自殺対策が有効であると思いますか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

1. 悩みを抱え込まず周囲に助けを求めることを学ぶ教育（SOS の出し方教育）
2. 子どもが出した SOS に気づき、受け止めるための教員や保護者に対する研修の実施
3. 学校における、児童・生徒に対するゲートキーパー研修の実施
4. 学校における積極的な相談窓口の周知・啓発（プリント配布、ポスター掲示など）
5. いじめ防止対策の強化
6. 家族や友人関係などに悩む若者向けの相談先や居場所支援、虐待対策
7. SNS での広報・啓発
8. 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ネット上の書き込みや、自殺の動画等を配信した者に対する取り締まりや支援情報の案内などのネットパトロール
9. ネット上での誹謗中傷に関する対策
10. ネット上で「死にたい」などと検索した際に相談窓口の情報を表示する取組み
11. その他（ ）

【問28】 自殺対策として、あなたが大切だと思うことはどのようなことですか。あてはまるものに3つ以内で○をつけてください。

1. 自殺防止に関する市民への啓発運動
2. 債務（借金返済）相談の充実
3. 職場や地域でのこころの相談の充実
4. インターネットを利用したこころの相談
5. 宗教による相談やこころの支え
6. 学校でのいのちの教育
7. 家庭でのいのちの教育
8. 学校や職場で、教師・上司など相談に応じる人への研修
9. もっと精神科を受診しやすくする
10. 自殺電話相談（「いのちの電話」など）
11. かかりつけの医師の目配り
12. 高齢者の孤立を防ぐ対策
13. 自殺未遂者への支援
14. 自殺者の親族などへの支援（自死遺族支援）
15. その他（ ）
16. 特にない（上記1～15との複数選択は不可）

ご協力いただきまして、ありがとうございました。

～「こころの体温計」～こころの健康をメンタルチェックチェック～

簡単な質問に答えるだけで、ストレス度や落ち込み度などのこころの状態を
チェックできるシステムです。

パソコン・スマホ・携帯電話からアクセスできます。

枚方市 こころの体温計

検索



【ご注意事項】

- ・「こころの体温計」は自己診断するものであり、医学的診断をするものではありません。
- ・利用料は無料です。ただし通信費は自己負担となります。