

## 1.1 枚方市における自殺をめぐる現状（自殺対策に関する意識調査より）

## ①調査の概要

対象：枚方市内在住の満18歳以上の方4,000人（住民基本台帳から無作為抽出）

：市政モニター 500人 計 4,500人

調査実施時期：令和4年9月12日（月）～10月31日（月）

調査方法：郵送配布、郵送・web回収

有効回答数：1,886件（回収率41.9%）

※紙回答：1,218件、web回答：251件、モニター回答：417件

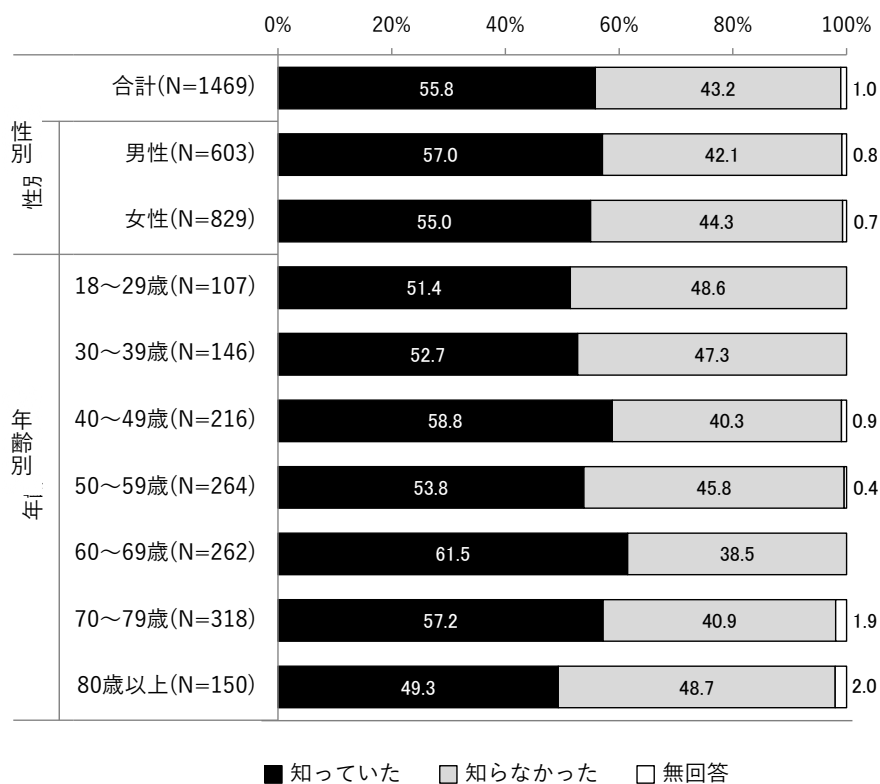
## ②調査結果

## 1. 自殺の現状について

## 多くの方が自殺で亡くなっていることの認知度（問5）

年間自殺者数の認知度については、「知っていた」が55.8%、「知らなかった」が43.2%となっています。

【図 問5 （性別・年齢別）×年間自殺者数の認知度】

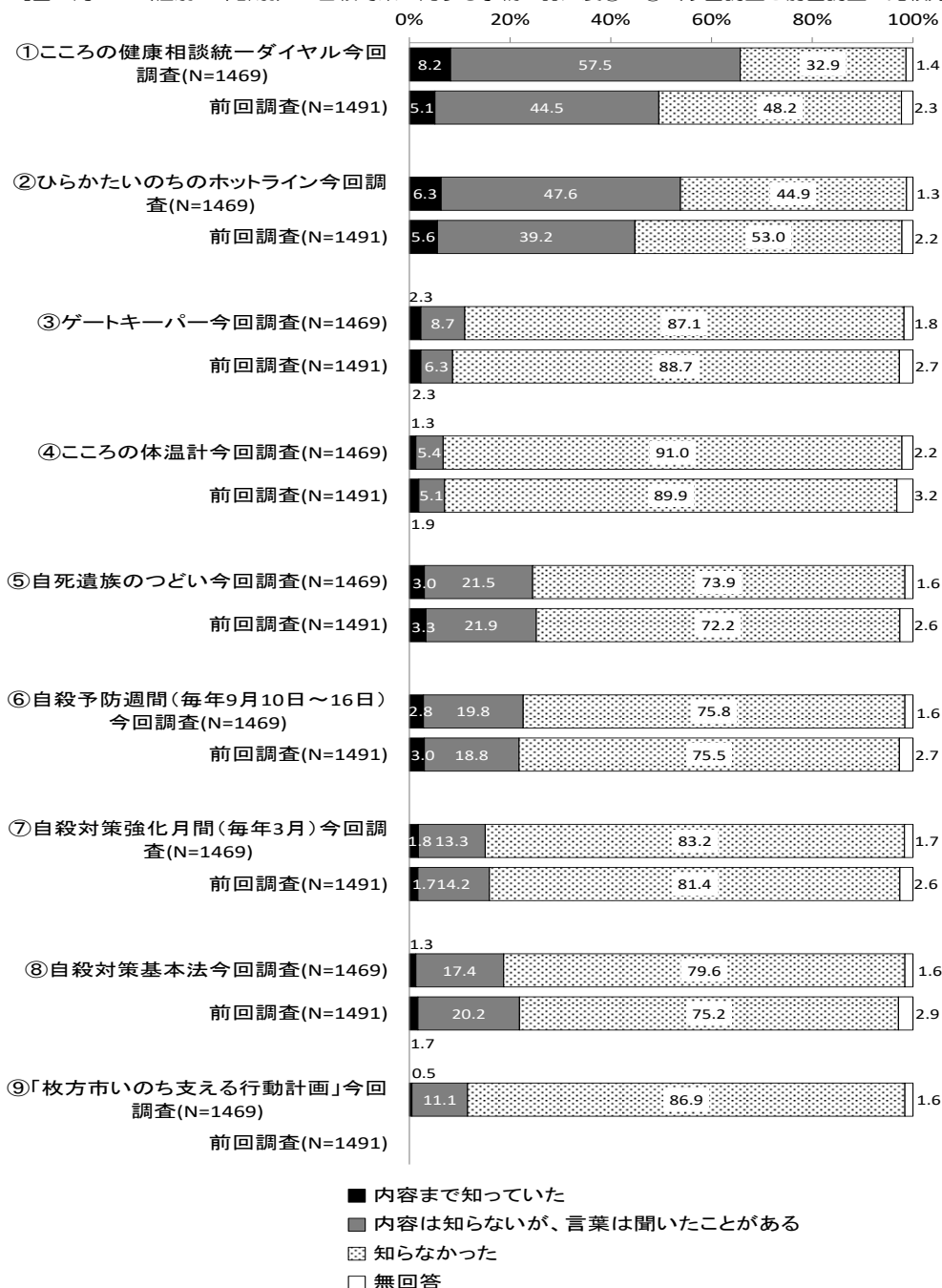


## 2. 自殺対策について

### 自殺対策に関する事柄について（問6）

「内容まで知っていた」では、『①こころの健康相談統一ダイヤル』（8.2%）が最も高くなっています。  
 「言葉を聞いたことがある」でみると、  
 『①こころの健康相談統一ダイヤル』は 16.2 ポイント（49.6%→65.7%）、  
 『②ひらかた いのちのホットラインの認知度』は 9.1 ポイント（44.8%→53.9%）、  
 前回調査より高くなっています。

【図 問6 （性別・年齢別）×自殺対策に関する事柄の認知度①～⑨（今回調査と前回調査の比較）】



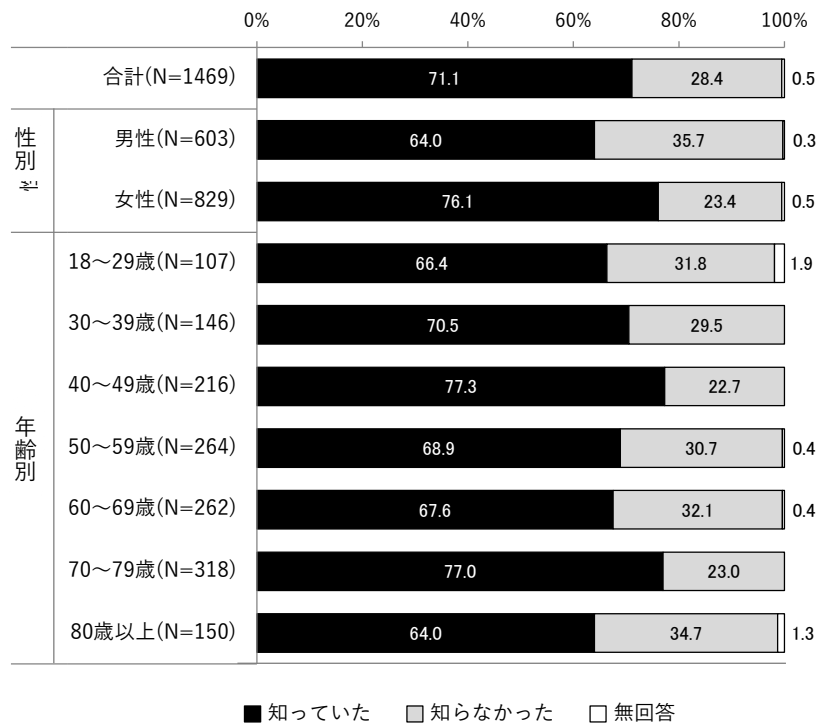
内容まで知っていた割合は、10%を下回っていることから、引き続き、自殺対策への理解促進のための啓発や、相談窓口の周知が必要と考えます。

### 3. 『自死』という言葉について

#### 『自死』という言葉の認知度（問7）

『自死』という言葉の認知度については、「知っていた」（71.1%）となっています。  
「知っていた」でみると、女性（76.1%）は男性（64.0%）より12.1ポイント高くなっています。  
「知っていた」でみると、40～49歳、70～79歳は他の年齢層より高くなっています。

【図 問7 （性別・年齢別）×あなたは、『自死』という言葉を知っていましたか。】

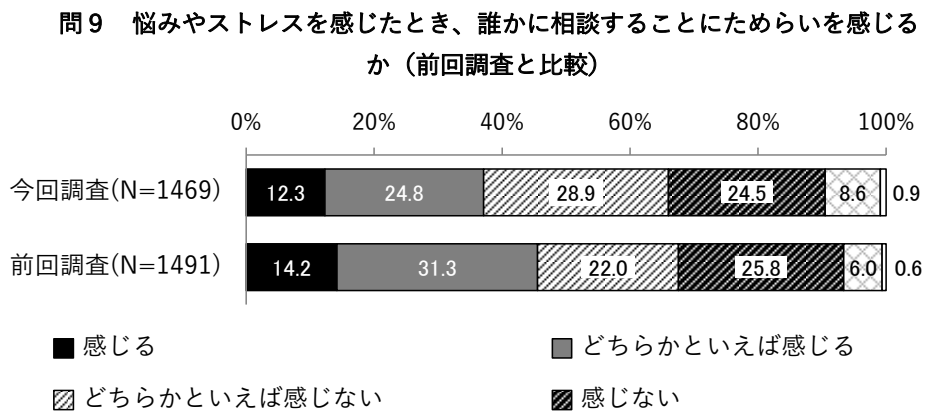


## 4. 悩みの相談について

### ①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るか。(問9)

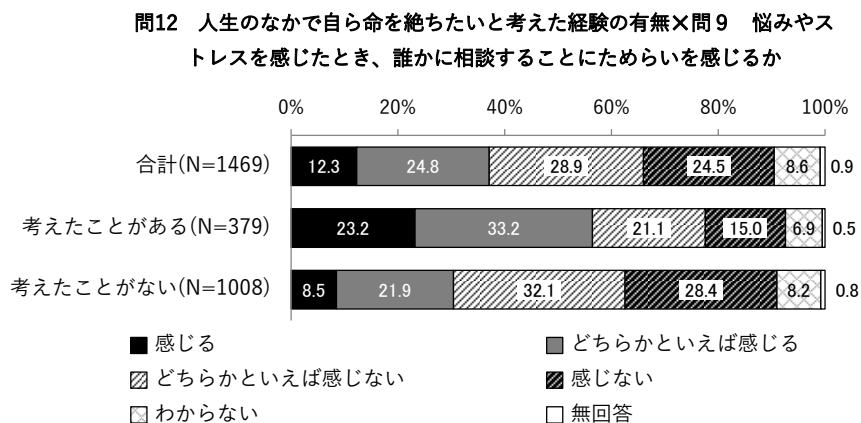
「感じる」(12.3%)と「どちらかといえば感じる」(24.8%)を合わせた『感じる』は37.1%となっています。

「感じない」(24.5%)と「どちらかといえば感じない」(28.9%)を合わせた『感じない』は53.4%となっています。



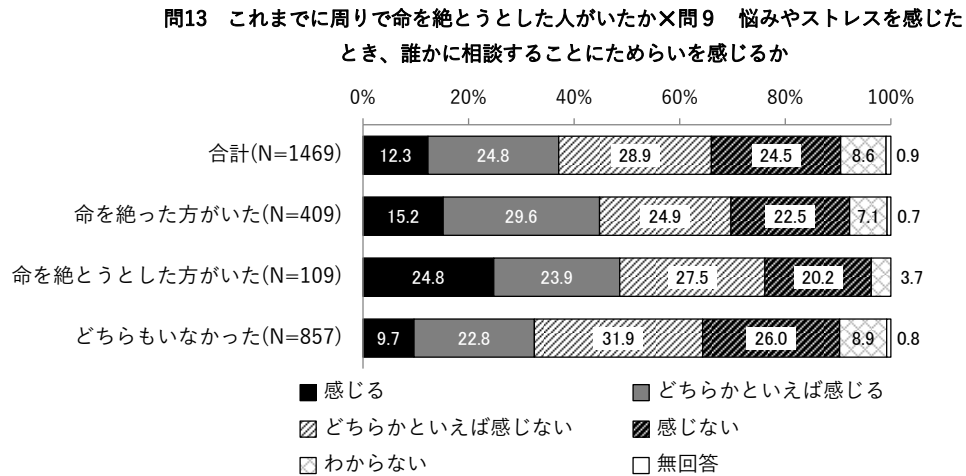
### 【人生のなかで自ら命を絶ちたいと考えた経験の有無別】

『感じる』で見ると、「(自ら命を絶ちたいと)考えたことがある」(56.4%)は、「(自ら命を絶ちたいと)考えたことがない」(30.4%)より26.0ポイント高くなっています。



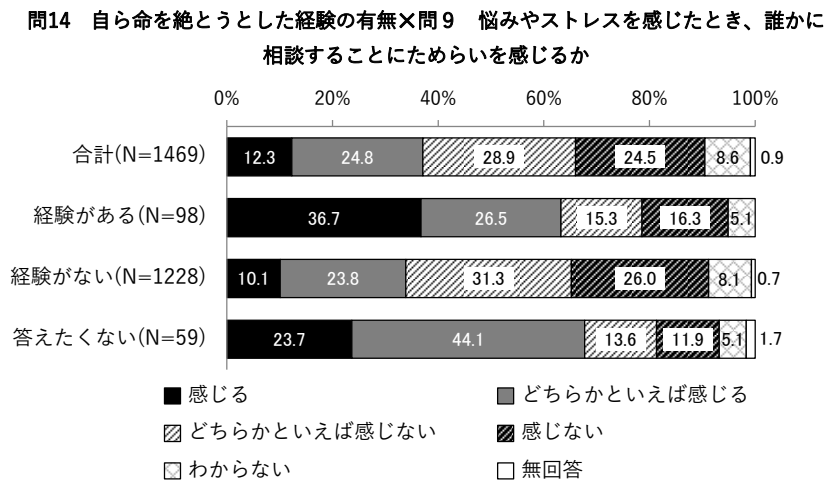
【これまでに周りで命を絶とうとした人の有無別】

『感じる』でみると、「命を絶った方がいた」(44.8%)「命を絶とうとした方がいた」(48.7%)は、「どちらもいなかった」(32.5%)より高くなっています。



【自ら命を絶とうとした経験の有無別】

『感じる』でみると、「経験がある」(63.2%)「答えたくない」(67.8%)は、「経験がない」(33.9%)より高くなっています。



②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際の理由について  
 ※問9で「1. 感じる」、「2. どちらかといえば感じる」と答えた方のみ (問9-1)

「家族や友達などの身近な人には相談したくない(できない) 悩みだから」(41.3%) が最も高く、  
 次いで「自分の悩みを解決できる場所はないと思っているから」(39.4%)、  
 「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」(29.0%) となっています。

【図 問9-1 (性別・年齢別) ×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、あてはまるもの全てに○をつけてください。】

		家族や友達などの身近な人には相談したくない(できない) 悩みだから	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	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	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	自分の悩みを解決できる場所はないと思っているから	その他	無回答
合計(N=545)		41.3	29.0	13.0	8.1	39.4	13.0	2.6
性別	男性(N=218)	39.4	25.2	8.3	5.0	42.2	13.8	1.4
	女性(N=316)	41.8	31.3	16.1	9.5	37.0	12.7	3.5
年齢別	18～29歳(N=47)	46.8	34.0	19.1	4.3	44.7	10.6	
	30～39歳(N=58)	51.7	24.1	22.4	10.3	48.3	13.8	1.7
	40～49歳(N=86)	34.9	29.1	11.6	5.8	44.2	15.1	1.2
	50～59歳(N=90)	48.9	27.8	16.7	13.3	37.8	14.4	2.2
	60～69歳(N=98)	41.8	23.5	14.3	7.1	32.7	15.3	2.0
	70～79歳(N=103)	35.0	34.0	6.8	7.8	39.8	8.7	3.9
	80歳以上(N=62)	35.5	32.3	4.8	6.5	32.3	12.9	6.5



- 身近な人だからこそ、悩みやストレスを相談しづらいという意見が高くなっています。「ひらかた いのちのホットライン」等をはじめとした相談窓口の周知に努める必要があると考えます。
- 一人で悩みを抱え込まないよう、地域の関係機関等との連携を強化し、居場所の確保や、気づき・支援のネットワークを拡充していくことが重要と考えます。

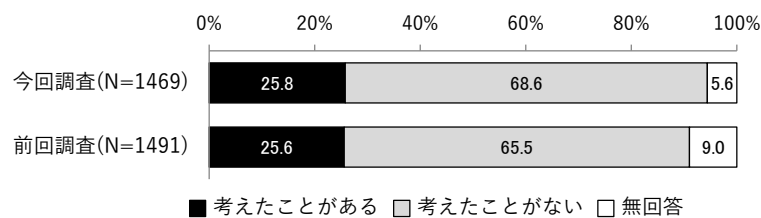
## 5. 自殺やうつについて

### ①これまでの人生の中で、自ら命を絶ちたいと考えたことがあるか。(問12)

自ら命を絶ちたいと考えたことがあるかについては、「考えたことがある」が25.8%、「考えたことがない」が68.6%となっています。

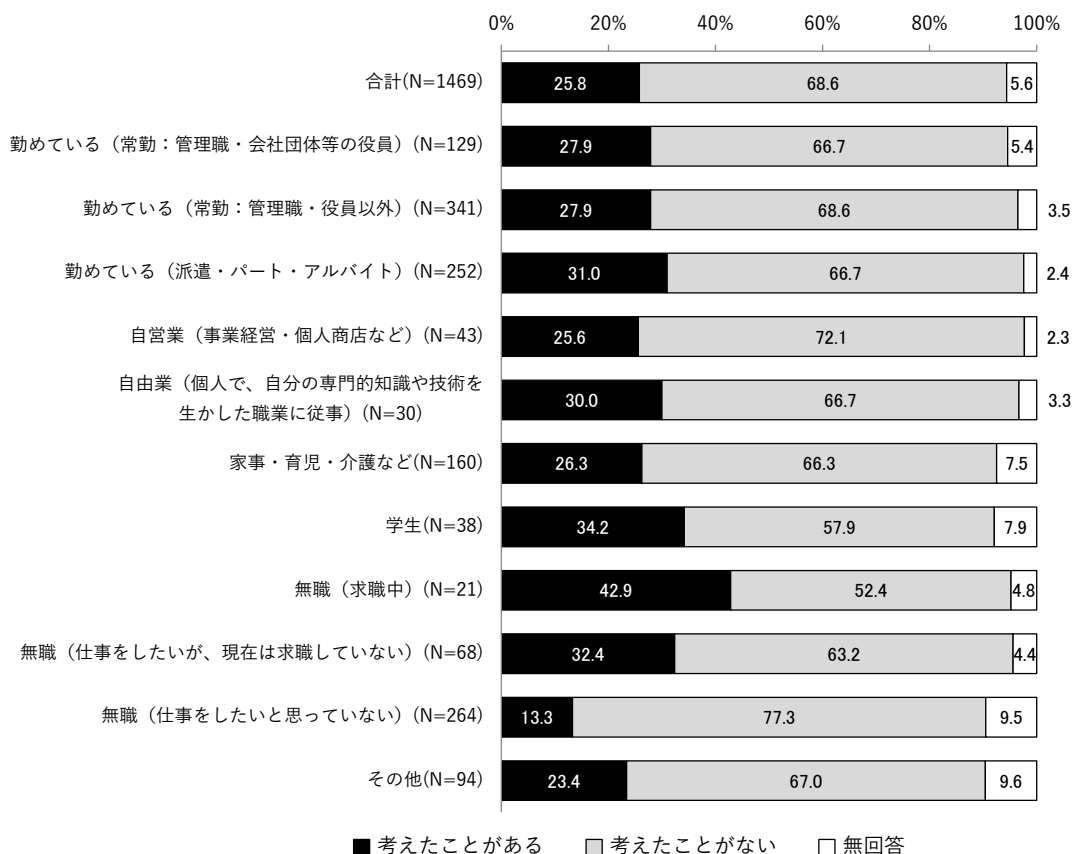
特に、無職（求職中）の人が42.9%、学生が34.2%となっています。

問12 人生のなかで自ら命を絶ちたいと考えた経験の有無（前回調査と比較）



### 【職業別】

問3 職業×問12 人生のなかで自ら命を絶ちたいと考えた経験の有無



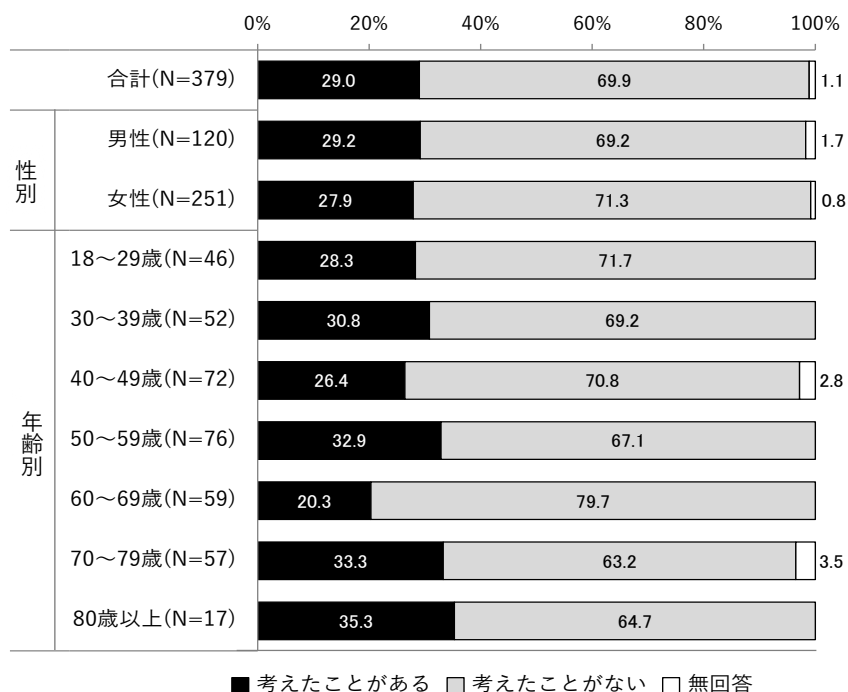


②最近1年以内に、自ら命を絶ちたいと考えたことがあるか。(問 12-1)

※問 12 で「1. 考えたことがある」と答えた方のみ

考えたことがある」が 29.0%、「考えたことがない」が 69.9%となっています。

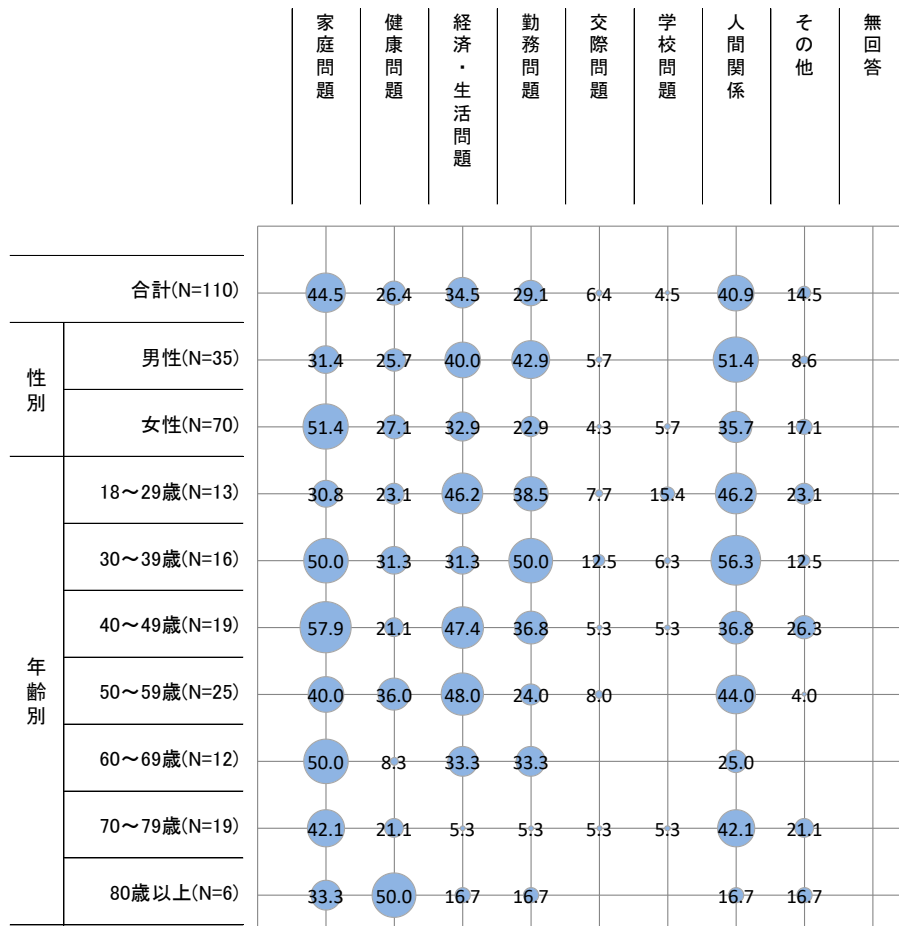
【図 問 12-1 (性別・年齢別) ×最近1年以内に、自ら命を絶ちたいと考えたことがありますか。】



③最近1年以内に、自ら命を絶ちたいと考えた理由について（問 12-2）  
 （問 12-1 で「1. 考えたことがある」と答えた方のみ）

「家庭問題」（44.5%）が最も高く、次いで「人間関係」（40.9%）、「経済・生活問題」（34.5%）、  
 「勤務問題」（29.1%）、「健康問題」（26.4%）となっています。

【図 問 12-2 （性別・年齢別）×そのように考えた理由は何ですか。（あてはまるもの全て）】

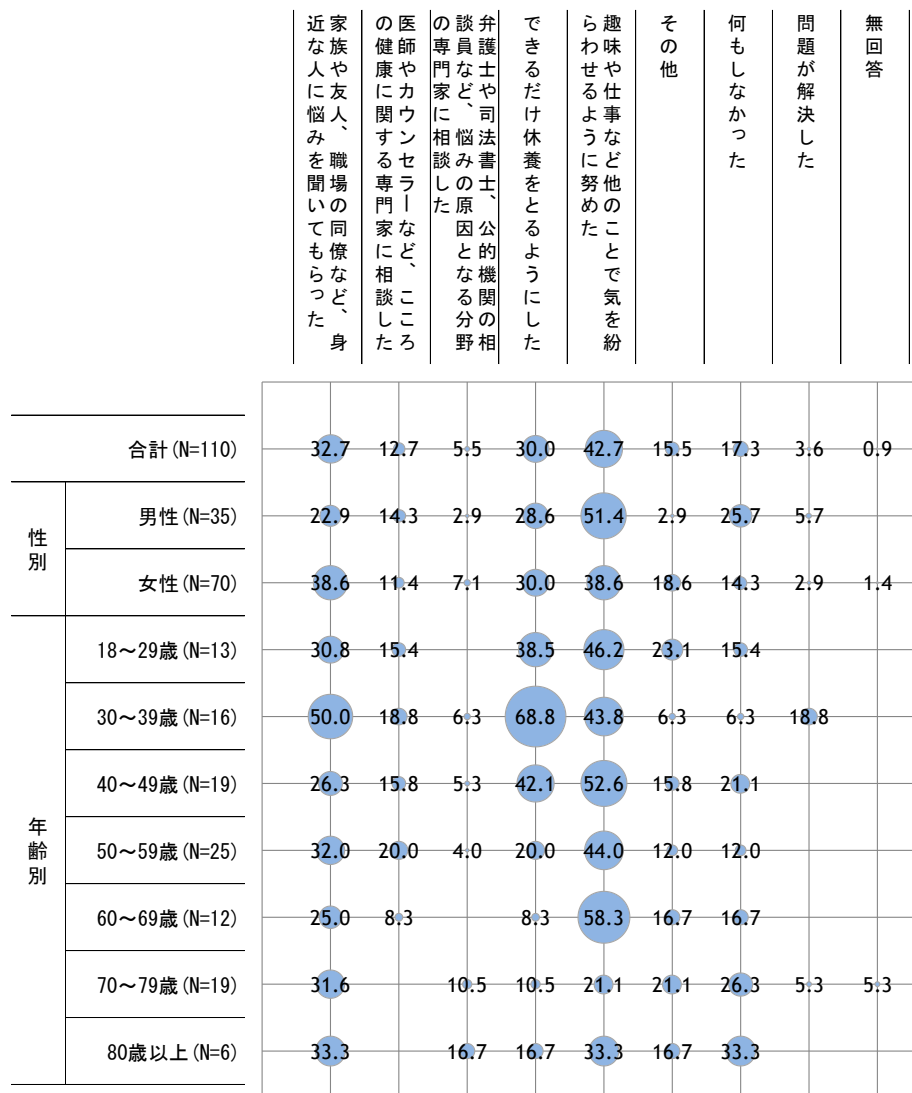


④最近1年以内に、自ら命を絶ちたいと考えたときの対処（問 12-3）  
 （問 12-1 で「1. 考えたことがある」と答えた方のみ）

「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」（42.7%）が最も高く、次いで「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」（32.7%）、「できるだけ休養をとるようにした」（30.0%）となっています。

一方で、「なにもしなかった」が 17.3%、特に男性のうち 25.7%が何もしなかったとかいとうしています。

【図 問 12-3 （性別・年齢別）×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）】



⑤身近な方を自死で亡くしたときの、公的相談機関や民間団体の支援利用について（問 13-2）

「特に何も利用していない」（90.0%）と最も高く、次いで「その他」（5.1%）、「医師やカウンセラーなどのこころの健康に関する専門家への相談」（2.2%）となっています。

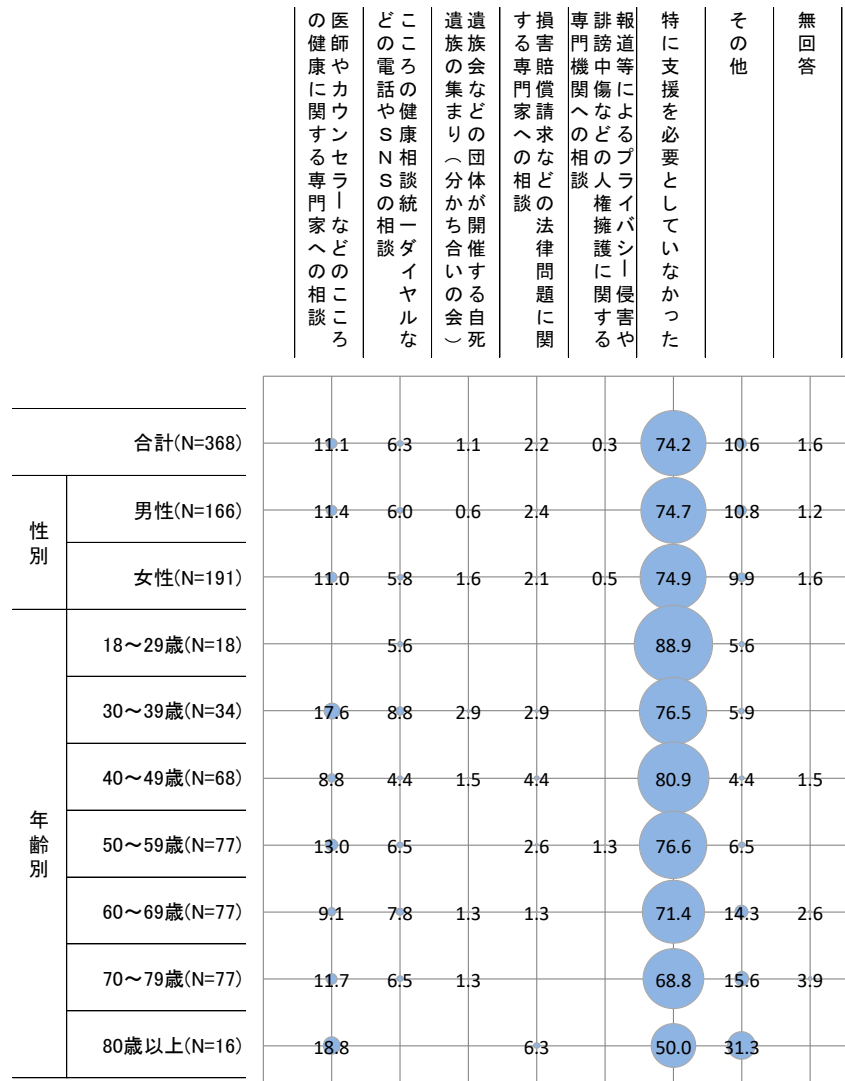
【（性別・年齢別）身近な方を亡くしたとき、あなたは公的な相談機関や民間団体の支援を利用しましたか。】

		健康に関する専門家への相談	医師やカウンセラーなどのこころの健康に関する専門家への相談	「こころの健康相談統一ダイヤル」などの電話やSNSの相談	遺族の集まり（分かれ合いの会）	遺族会などの団体が開催する自死遺族の集まり	損害賠償請求などの法律問題に関する専門家への相談	誹謗中傷などの人権侵害に対応する専門機関への相談	報道等によるプライバシー侵害や誹謗中傷など	その他	特に何も利用していない	無回答
合計(N=409)		2.2	0.2	0.5	0.2				5.1	90.0	2.9	
性別	男性(N=177)	2.8	0.6	0.6					2.3	93.8	1.1	
	女性(N=220)	1.8		0.5	0.5				7.3	86.8	4.5	
年齢別	18～29歳(N=19)			5.3						94.7		
	30～39歳(N=34)									100.0		
	40～49歳(N=71)	1.4							1.4	95.8	1.4	
	50～59歳(N=82)	2.4							3.7	93.9		
	60～69歳(N=89)	1.1	1.1						10.1	86.5	3.4	
	70～79歳(N=90)	3.3							6.7	85.6	5.6	
	80歳以上(N=23)	8.7		4.3	4.3				8.7	69.6	13.0	

⑤身近な方を自死で亡くしたとき、知っていれば利用したかった支援内容（問 13-3）

「特に支援を必要としていなかった」（74.2%）が最も高く、次いで「医師やカウンセラーなどのこころの健康に関する専門家への相談」（11.1%）、「その他」（10.6%）となっています。

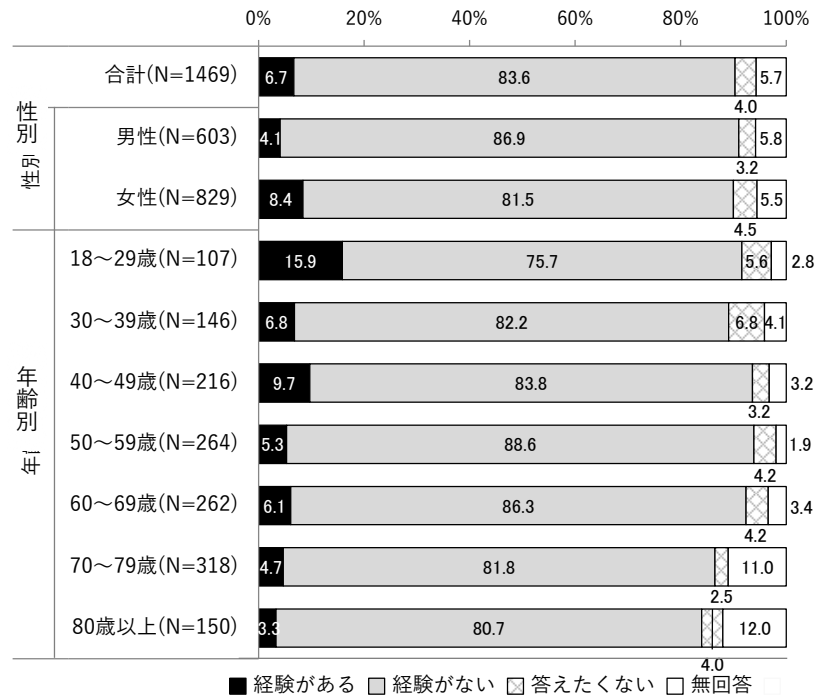
【図 問 13-3 （性別・年齢別）×  
もしそのとき知っていれば利用したかった支援内容について（あてはまるもの全て）】



◎これまでに自ら命を絶とうとした経験について（問 14）

「経験がある」（6.7%）、「経験がない」（83.6%）、「答えたくない」（4.0%）となっています。  
 「経験がある」でみると、女性（8.4%）は男性（4.1%）より高くなっています。  
 「経験がある」でみると、18～29歳（15.9%）は他の年齢層より高くなっています。

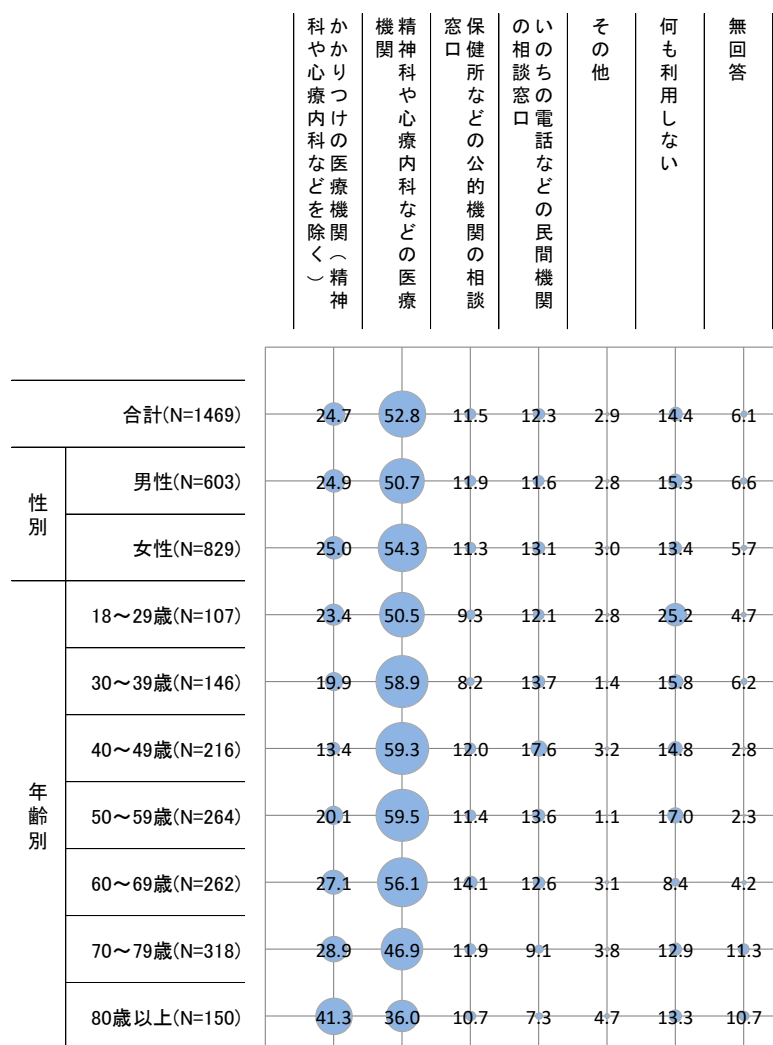
【図 問 14 （性別・年齢別）×あなたは、これまでに自ら命を絶とうとした経験がありますか。】



⑦自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき、利用したい相談窓口について（問 17）

「精神科や心療内科などの医療機関」（52.8%）、「かかりつけの医療機関（精神科や心療内科などを除く）」（24.7%）、「何も利用しない」（14.4%）、「いのちの電話などの民間機関の相談窓口」（12.3%）、「保健所などの公的機関の相談窓口」（11.5%）となっています。

【図 問 17 （性別・年齢別）×もし仮に、自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき、あなたは以下の専門の相談窓口のうち、どれを利用したいと思いますか。（あてはまるもの全て）】

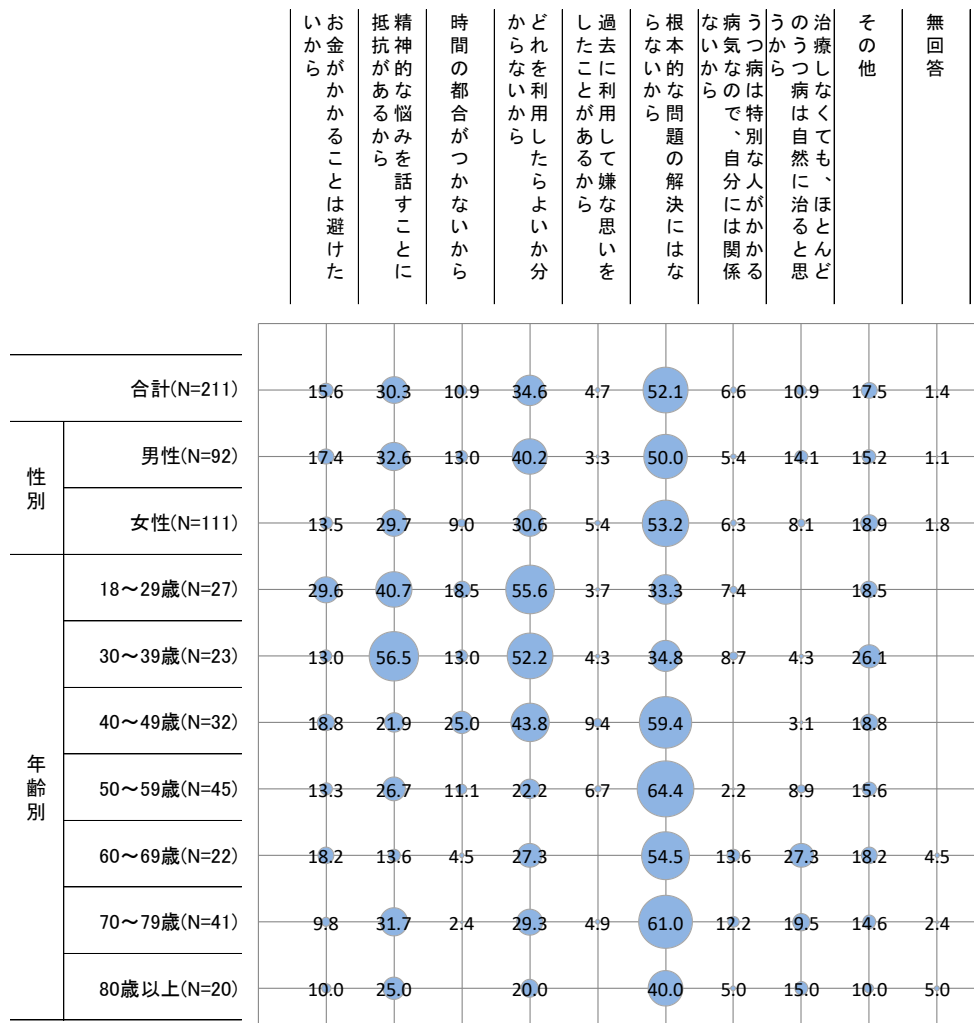


⑧相談窓口を利用しない理由（問 17-1）

（問 17 にて「何も利用しない」と回答された方のみ）

「根本的な問題の解決にはならないから」（52.1%）、「どれを利用したらよいか分からないから」（34.6%）、「精神的な悩みを話すことに抵抗があるから」（30.3%）となっています。

【図 問 17-1 （性別・年齢別）×その理由は何ですか。（あてはまるもの全て）】



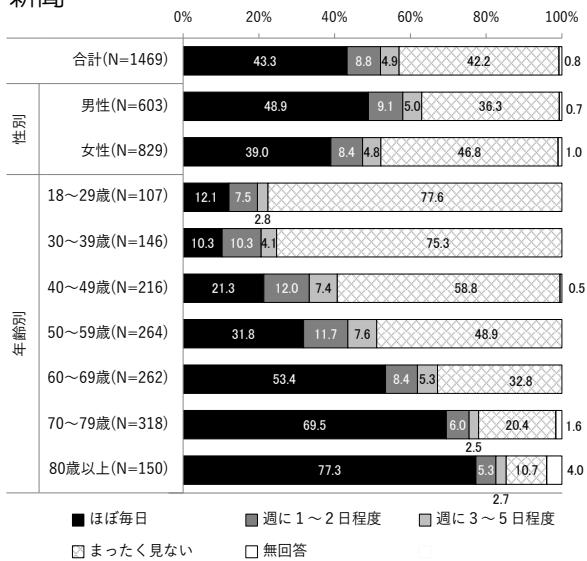
- 4人にひとりはいこれまでの人生の中で自らのちを絶ちたいと考えたことがあると回答しています。うち、その時に特に何の対処もしなかった人が2割を占めています。相談窓口のさらなる周知や、専門機関へ相談することのハードルをさげる啓発等が重要と考えます。
- 自らのちを経とうとした経験としては、20歳代や無職（求職中）、周囲でいのちを絶った/絶とうとした人でも1割を超えています。若年層への自殺予防対策無職（求職中）の方への就労支援、身近な人を亡くされた際の支援の周知が重要と考えます。
- うつ病のサインに気付いても何もしないと回答した方は1割を超えており、相談しても解決しないと言った理由が多くなっています。気軽に相談できる体制づくりを推進していくことが重要です。



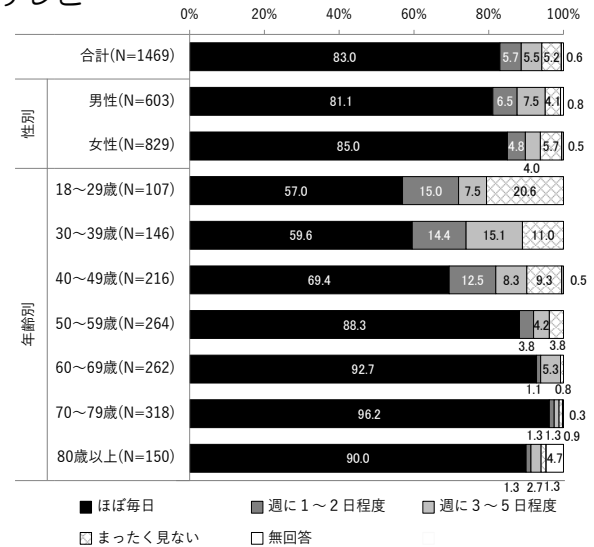
## 6. 自殺を扱った報道について

### ①メディアの接触頻度について（仕事や学業以外での利用）（問18）

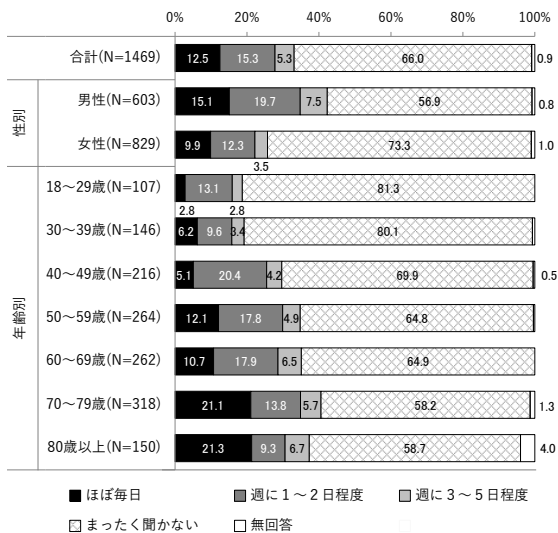
#### 新聞



#### テレビ

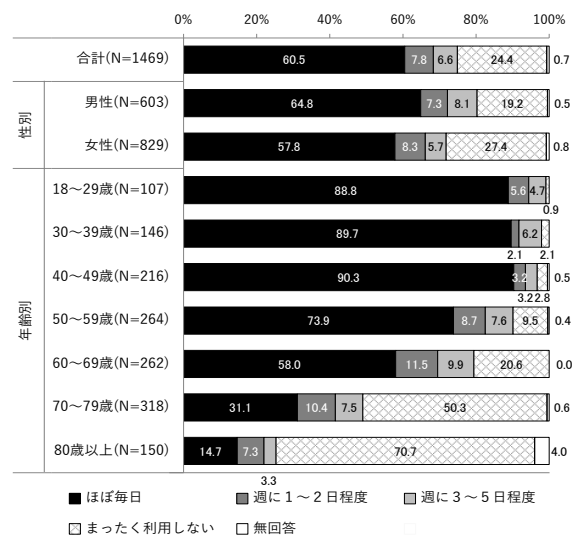


#### ラジオ

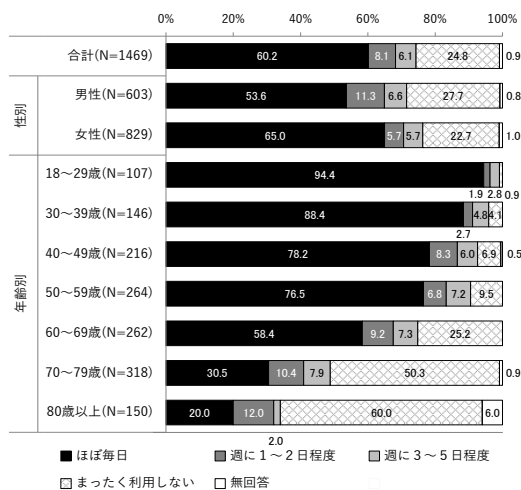


#### インターネット

（LINE、Facebook、Twitterなどを除く）



#### SNS



メディアの接触頻度については、年代によって主に利用する媒体に違いがみられることから、啓発等においては、年代に応じた効果的な媒体を活用していくことが重要と考えます。

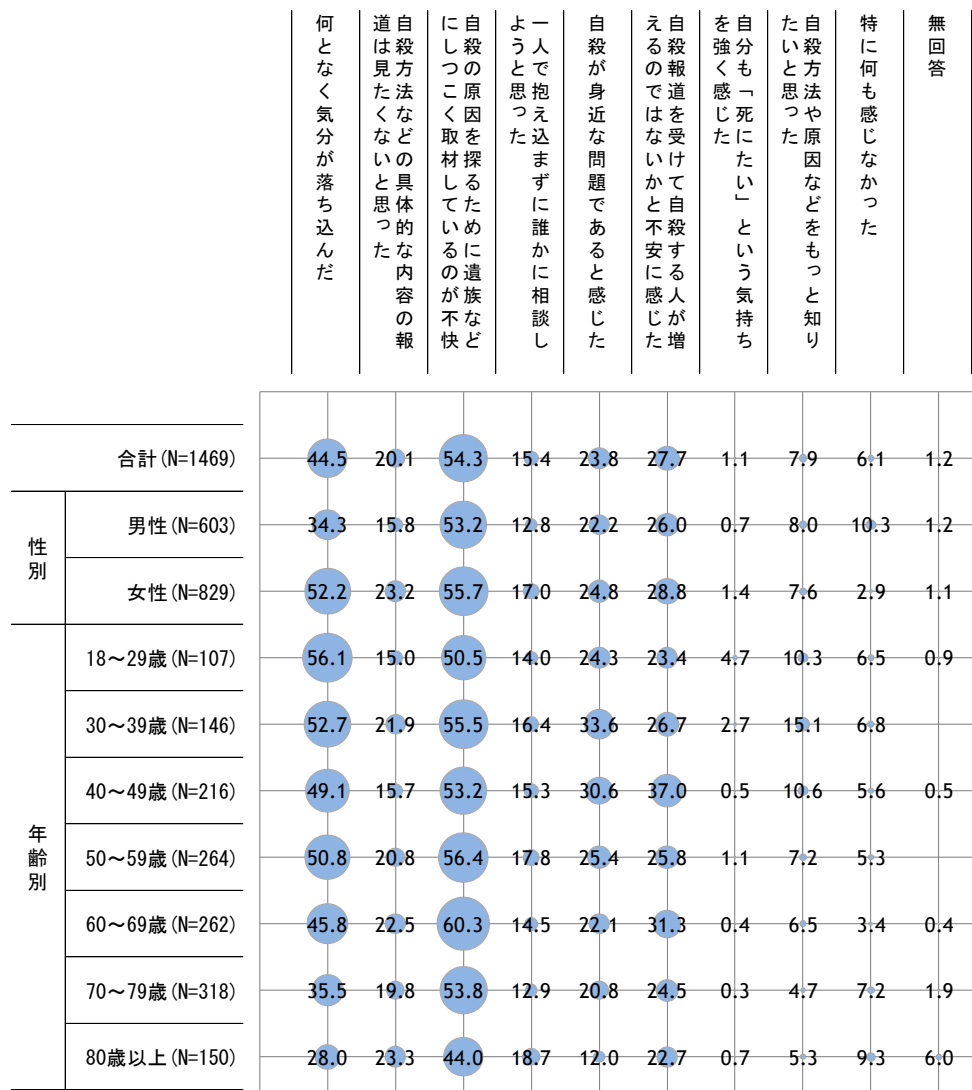
## ②自殺を扱った報道についての感じ方（問 19）

「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」（54.3%）、「何となく気分が落ち込んだ」（44.5%）、「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」（27.7%）、「自殺が身近な問題であると感じた」（23.8%）となっています。

「何となく気分が落ち込んだ」でみると、女性（52.2%）は男性（34.3%）より 17.9 ポイント高くなっています。

【図 問 19 （性別・年齢別）×

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）】



- 自殺を扱った報道については、取材について不快に感じている人が多く、また女性では気分が落ち込んだといった精神的な影響を受けている場合が高くなっています。自殺を扱った報道があったときは、その報道で落ちこむことや、不快に思っている人が増えていることに注意しながら、支援を行う必要があると考えます。

## 7. コロナ禍における支援について

### ①新型コロナウイルス感染症流行以降における、心情や考えの変化について（問21）

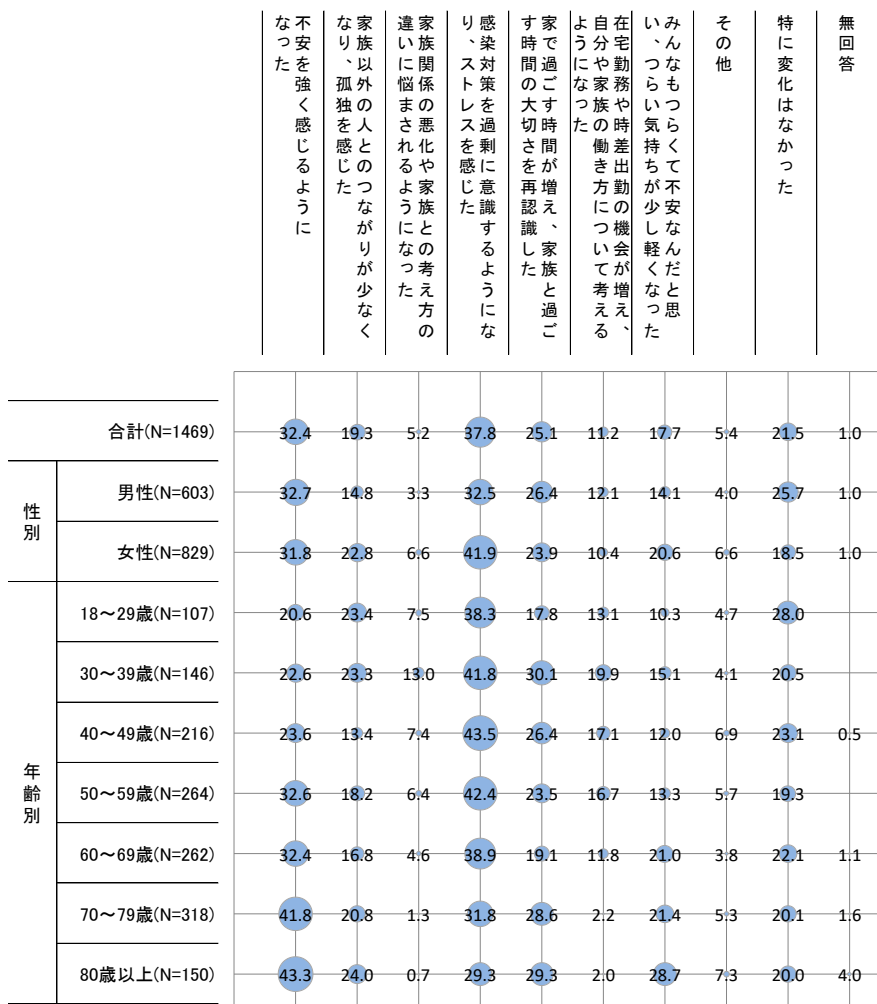
「感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた」（37.8%）、「不安を強く感じるようになった」（32.4%）、「家で過ごす時間が増え、家族と過ごす時間の大切さを再認識した」（25.1%）となっています。

「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」でみると、女性（41.9%）は男性（32.5%）より 9.4 ポイント高くなっています。「家族以外の人とのつながりが少なくなり、孤独を感じた」でみると、女性（22.8%）は男性（14.8%）より 8.0 ポイント高くなっています。

「不安を強く感じるようになった」でみると、年齢が高くなるに従って高くなっています。

【図 問21 （性別・年齢別）×

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（あてはまるもの全て）】



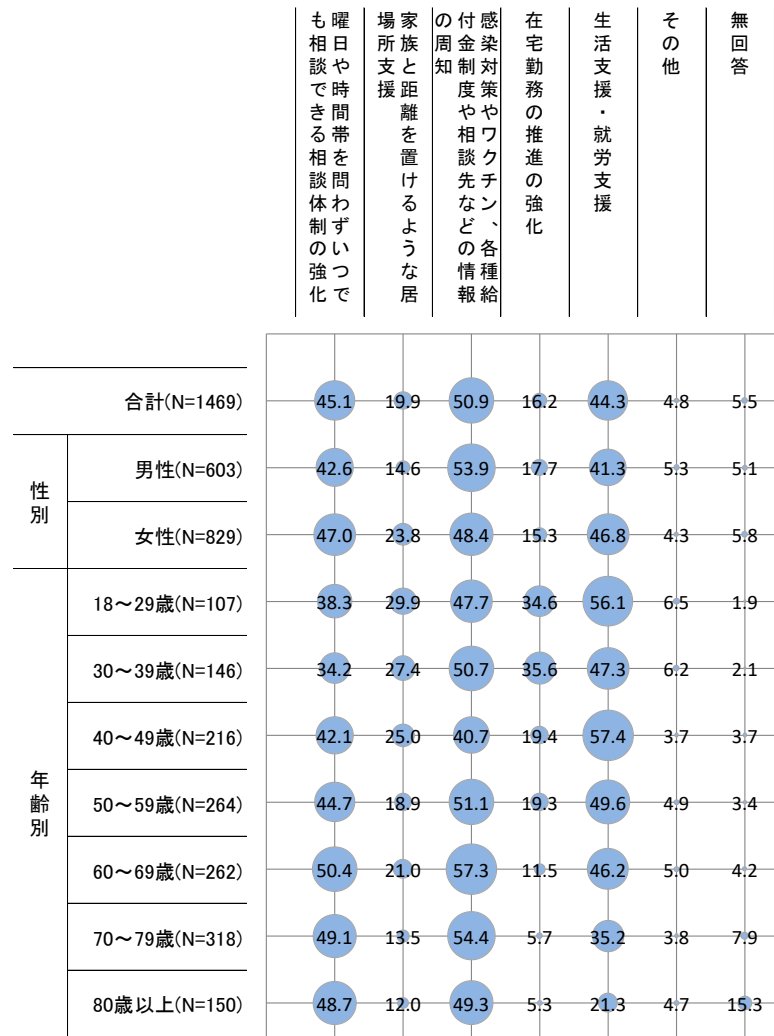
②コロナ禍での心情や考えの変化に伴い、どのような支援や対策が必要だと思いますか。(問 24)

「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」(50.9%)、「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」(45.1%)、「生活支援・就労支援」(44.3%)となっています。

「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」でみると、40～80歳以上は他の年齢層より高くなっています。

「生活支援・就労支援」でみると、18～69歳は他の年齢層より高くなっています。

【図 問 24 (性別・年齢別)×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。(あてはまるもの全て)】



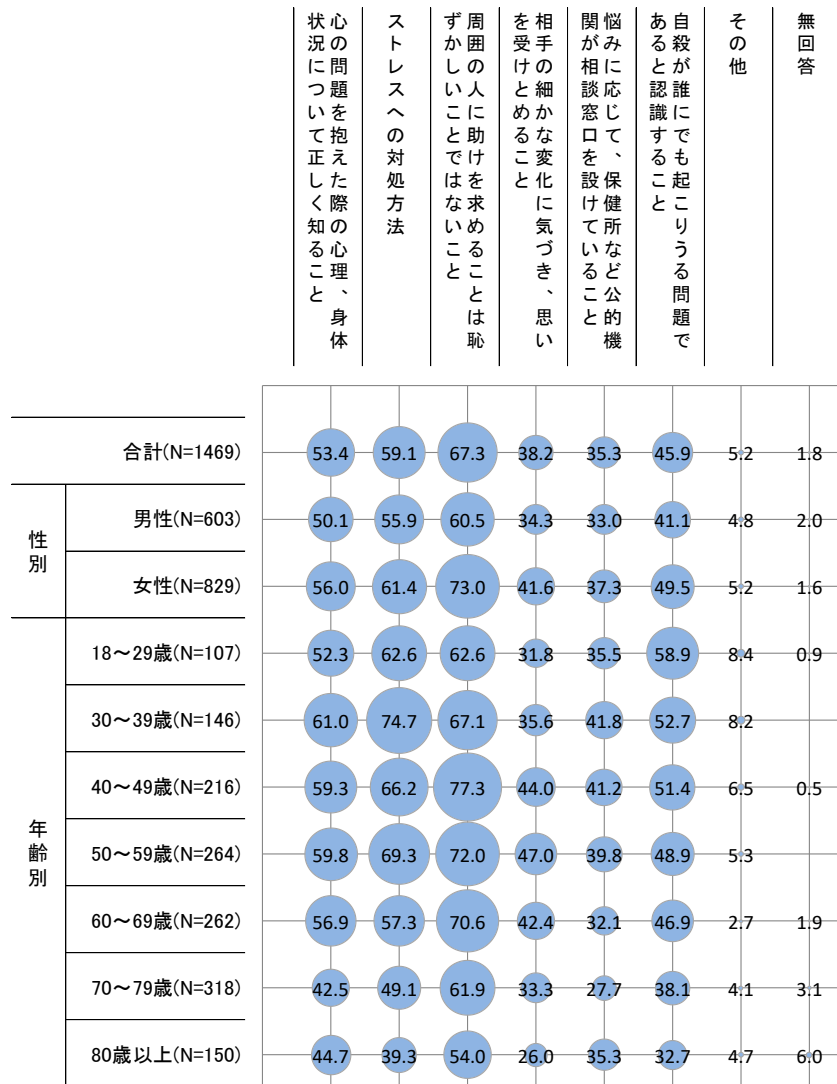
- 新型コロナウイルス感染症拡大によるストレス・不安感といった精神的な影響は大きく、特に不安感については70歳以上で高くなっています。
- 必要だと思う支援・対策では相談先の周知、相談体制の強化、といった相談事業に関するニーズの高まりがうかがえます。多様なニーズに対応できるよう、対面だけでなく、電話、オンラインといった相談方法の多様化を検討していくことが重要です。
- 必要だと思う支援・対策では、生活支援・就労支援も高くなっています。新型コロナウイルス感染症拡大は失業、収入の減少といった就労・経済面にも大きな影響を及ぼしました。就労面での打撃は日常生活にも影響し、ひいては家族関係が悪化するなど、生活・人間関係の問題へと負の連鎖を引き起こす可能性があります。負の連鎖を起こさない、又は断ち切るために、生活支援・就労支援等の情報提供に努めていくことが重要です。

## 8. 今後の自殺予防対策について

### ①子ども・若者の段階において、自殺予防につながる学び（問26）

「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」（67.3%）が最も高く、次いで「ストレスへの対処方法」（59.1%）、「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」（53.4%）、「自殺が誰にでも起こりうる問題であると認識すること」（45.9%）となっています。

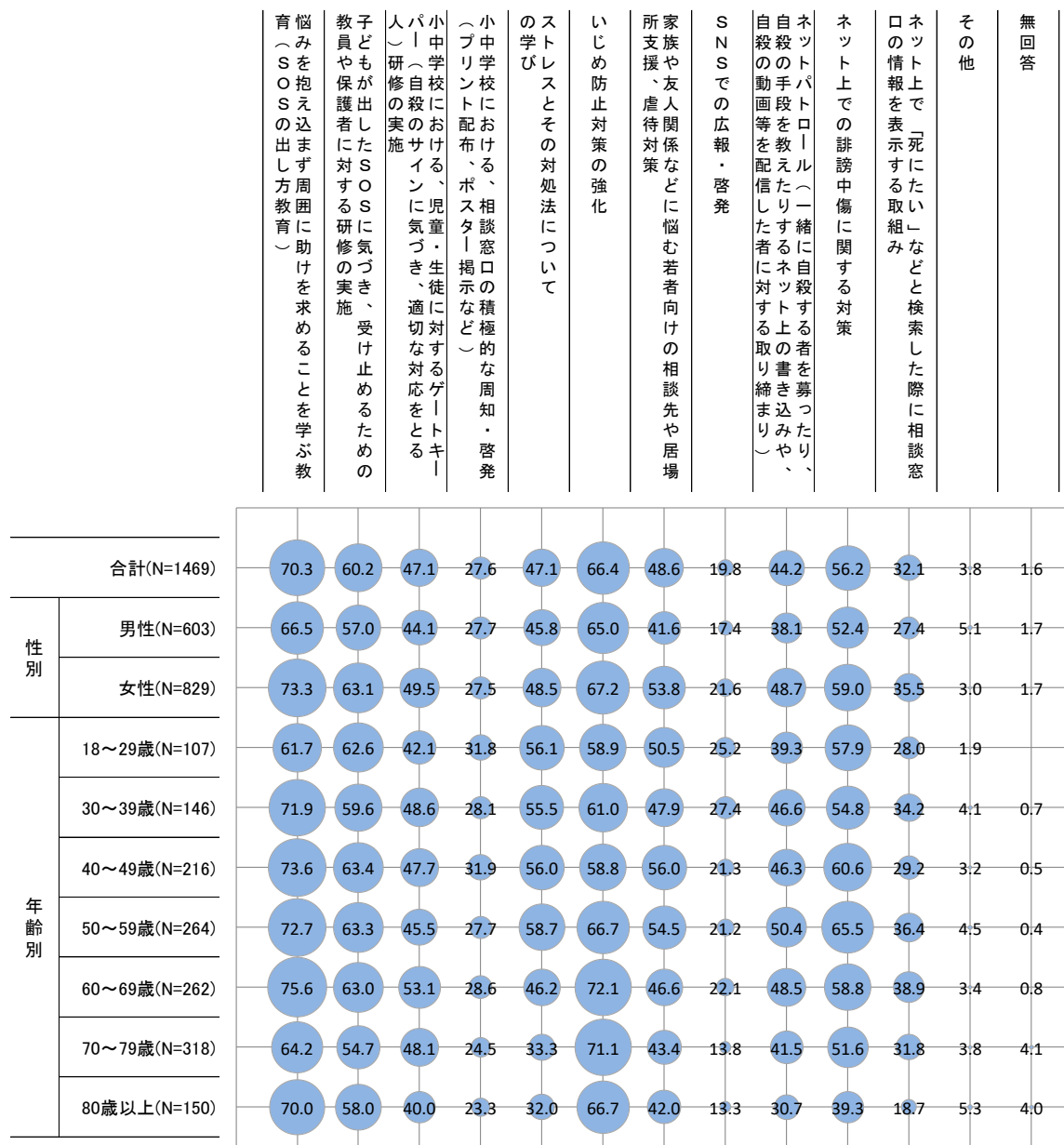
【図 問26（性別・年齢別）×あなたは、子ども・若者の段階において、どのようなことを学べば、自殺予防につながるとお考えですか。（あてはまるもの全て）】



②今後における、有効な子ども・若者向けの自殺対策（問27）

「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）」（70.3%）、「いじめ防止対策の強化」（66.4%）、「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」（60.2%）、「ネット上での誹謗中傷に関する対策」（56.2%）となっています。

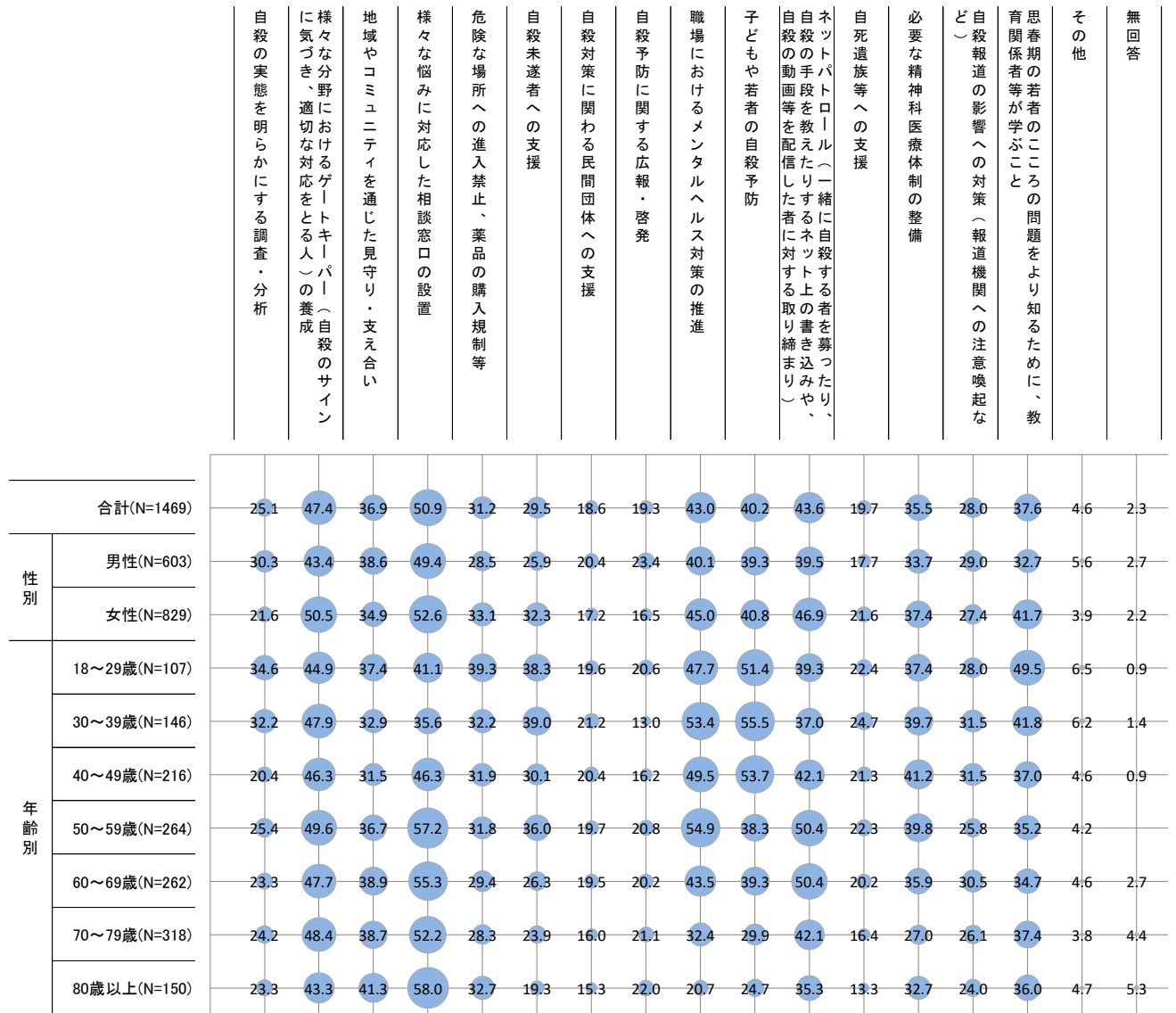
【図 問27（性別・年齢別）×今後求められるものとして、どのような子ども・若者向けの自殺対策が有効であると思いますか。（あてはまるもの全て）】



③今後における、有効な自殺対策について（問 28）

「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」（50.9%）、「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、適切な対応をとる人）の養成」（47.4%）、「ネットパトロール（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）」（43.6%）、「職場におけるメンタルヘルス対策の推進」（43.0%）、「子どもや若者の自殺予防」（40.2%）となっています。

【図 問 28 （性別・年齢別）×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いますか（あてはまるもの全て）】





④今後の自殺対策における、大切だと考えられること（問 29）

「相談体制の充実と、支援策や相談窓口情報のわかりやすい発信」（51.5%）、「高齢者の孤立を防ぐ対策」（47.2%）、「より精神科医療を受けやすくする体制の強化」（46.5%）、「子ども・若者の自殺対策のさらなる推進」（45.7%）、「勤務問題（過労死防止やメンタルヘルス等）による自殺対策のさらなる推進」（44.2%）となっています。

【図 問 29 （性別・年齢別）×今後の自殺対策として、あなたが大切だと思うことはどのようなことですか。（あてはまるもの全て）】

問2' 年齢2×問29 自殺対策として大切だと思うこと

		自殺防止に関する市民への啓発活動	相談体制の充実と、支援策や相談窓口情報のわかりやすい発信	子ども・若者の自殺対策のさらなる推進	女性に対する支援（コロナ禍における女性支援や妊娠されている方への支援等）	勤務問題（過労死防止やメンタルヘルス等）による自殺対策のさらなる推進	高齢者の孤立を防ぐ対策	自殺者とその親族（自死遺族）等への配慮と支援	自殺未遂者への支援	自殺電話相談（「いのちの電話」など）の充実	より精神科医療を受けやすくする体制の強化	インターネット利用への対応	新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえた支援	関連施策（生活困窮者や子どもへの支援、孤独・孤立対策など）との連携強化	その他	特になし	無回答
性別	合計(N=1469)	20.8	51.5	45.7	26.6	44.2	47.2	24.6	26.5	38.1	46.5	30.9	20.4	36.2	3.9	2.5	2.5
	男性(N=603)	25.0	51.1	47.8	22.9	41.5	44.6	20.7	23.2	32.7	41.1	29.5	17.1	32.7	4.3	3.8	2.3
	女性(N=829)	17.7	52.5	44.6	29.4	46.6	49.0	27.7	29.0	42.2	51.1	32.4	23.0	39.1	3.7	1.6	2.7
年齢別	18～29歳(N=107)	15.0	42.1	48.6	40.2	59.8	26.2	32.7	37.4	27.1	56.1	37.4	30.8	31.8	1.9	3.7	0.9
	30～39歳(N=146)	16.4	39.7	58.2	37.7	61.0	37.7	32.2	32.9	27.4	50.7	33.6	27.4	39.0	6.8	4.8	
	40～49歳(N=216)	13.4	44.0	52.3	24.5	51.4	44.9	25.5	26.4	28.2	49.5	34.7	23.6	30.1	5.1	2.3	1.4
	50～59歳(N=264)	20.8	51.5	45.5	25.8	50.8	50.0	29.5	29.2	40.9	53.0	39.0	23.9	40.2	4.2	2.7	0.8
	60～69歳(N=262)	24.4	57.3	48.1	27.9	43.9	50.8	24.0	26.3	42.7	47.3	37.8	16.8	36.3	3.4	1.5	2.3
	70～79歳(N=318)	22.3	58.5	38.7	21.1	29.9	50.3	19.5	22.0	46.5	38.4	20.4	15.1	36.8	2.5	2.2	4.1
	80歳以上(N=150)	30.7	57.3	33.3	21.3	27.3	57.3	14.7	18.7	40.0	37.3	15.3	13.3	37.3	4.0	2.0	7.3

- 子ども・若者への自殺対策については多くの方が必要性を認識しており、特に周囲へ助けを求めるといった外的な支援と、ストレスへの対処法といった内的な対処の両面での学びが重要という意見が多くなっています。関係機関と連携し、子ども・若者の学びの場面に自殺対策を効果的に取り入れていくことが重要と考えます。
- 自殺対策については、相談体制の充実、窓口の周知といった相談事業のニーズが高い一方で、近年の社会構造や経済環境の変化等により地域住民が抱える課題は複合化・複雑化しています。地域住民一人ひとりが心身ともに健やかに暮らせるよう、関係機関・団体の連携を推進し、包括的な相談支援体制の充実と推進が必要と考えます。
- 自殺対策を支える人材の育成も推進する必要があります。市民や関係機関の職員等を対象としたゲートキーパー養成研修を継続的に実施していく必要があります。