

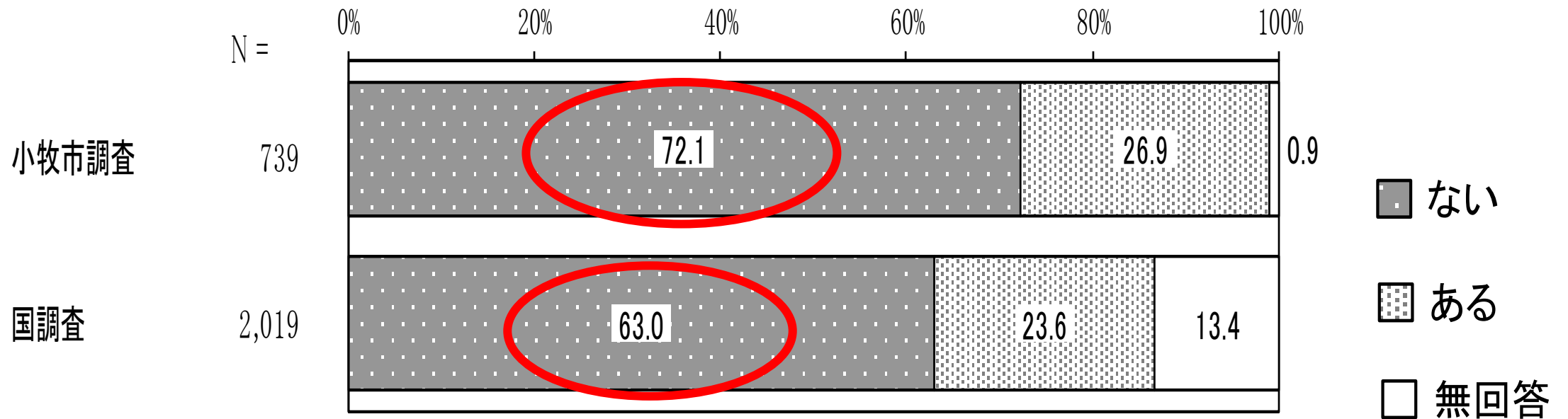
アンケート結果のまとめ

1 自殺企図リスク者の傾向

「これまでの人生のなかで、自殺したいと 考えたことがありますか」(問31) ①



○「ない」が72.1%、「ある」が26.9%となっています。
(資料1 P123)



「これまでの人生のなかで、自殺したいと 考えたことがありますか」(問31) ②



○自殺したいと考えたことが「ある」と回答した人の割合が高い
集団は、**30歳代、会社員(契約社員)**で、**うつ尺度で見ると、
うつ状態が重い人**となっています。
(資料1 P123年齢別、P124職業別)



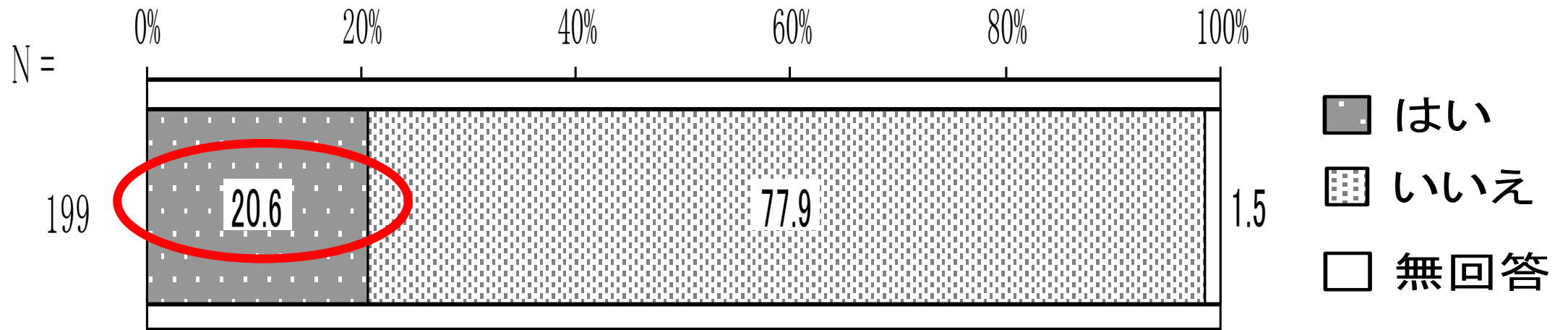
分析のまとめ／課題

○30歳代や非正規雇用者、うつ傾向の人が、自殺企図に至る
リスクの高い人ととらえ、自殺防止対策を展開していくことが
必要かと思われます。

「最近1年以内に自殺したいと思ったことがありますか」 (問31-3)



○5人に1人が最近も自殺したいと思ったことがあると回答しています。(資料1 P132)



最近1年以内に自殺したいと思ったことがある原因①

最近1年以内に自殺したいと思ったことが「ある」と回答した人が、「ない」と回答した人に比べ多い項目(資料1 P127)

- 家庭に関すること(家族関係の不和、子育て、介護・看病等)
- 健康に関すること(自分の病気の悩み、からだの悩み等)
- 経済的な問題(倒産、事業不振、負債、失業等)
- 勤務に関すること(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等)

区分	有効回答数(件)	家庭に関すること(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等)	健康に関すること(自分の病気の悩み、からだの悩み等)	経済的な問題(倒産、事業不振、負債、失業等)	勤務に関すること(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等)	男女に関すること(失恋、恋愛、結婚をめぐる悩み等)	学校問題(いじめ、学業不振、教師との人間関係等)	その他	答えたくない	無回答
ある(はい)	41	39.0	22.0	41.5	31.7	14.6	19.5	4.9	4.9	—
ない(いいえ)	155	31.6	17.4	14.2	22.6	15.5	25.8	9.0	5.2	1.3

差(はい-いいえ)

7.4

4.6

27.3

9.1

最近1年以内に自殺したいと思ったことがある原因②



分析のまとめ／課題

○原因別の対処策として(資料1 P131)

→「**家庭に関すること**」への対処策

「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」、
「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」

→「**健康に関すること**」、「**勤務に関すること**」への対処策

「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」、
「家族や友人、職場の同僚等身近な人 に悩みを聞いてもらった」

→「**経済的な問題**」の対処策

「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」

最近1年以内に自殺したいと思ったことがある原因③



分析のまとめ／課題

○原因別の対応策として(資料1 P131)

→「家庭に関すること」「経済的な問題」「勤務に関すること」について、
「特に何もしなかった」の割合が高くなっています。

「特に何もしなかった」については、重度な場合、孤立化している可能性があり、原因の根本的な真因を明確にしたうえで、周囲の適切な支援により、相談窓口などへつながるよう対処方法の周知が必要かと思われます。

2 就労者の自殺対策

不満や悩みつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいると思いますか（問15）



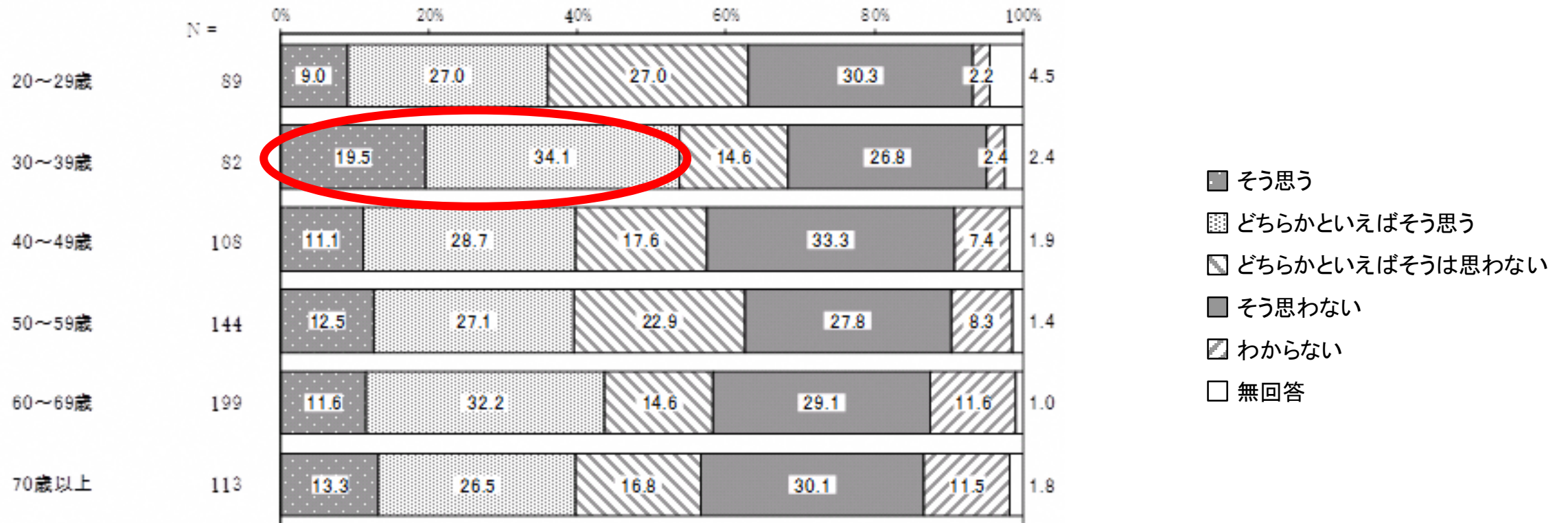
○会社員（契約社員）は、自営業・自由業、会社員（正社員）に比べて「そう思う」の割合が高くなっています。（資料1 P65）



「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へのためらいを感じますか」(問17)



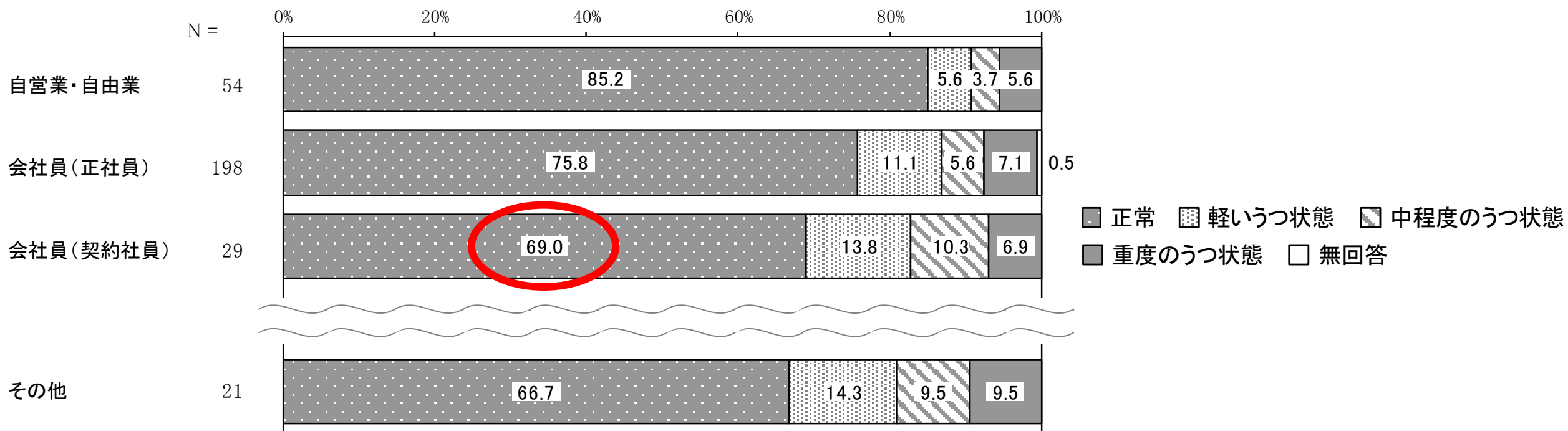
30歳代で「ためらいを感じる」割合が高くなっています。
(資料1 P74)



うつ尺度について



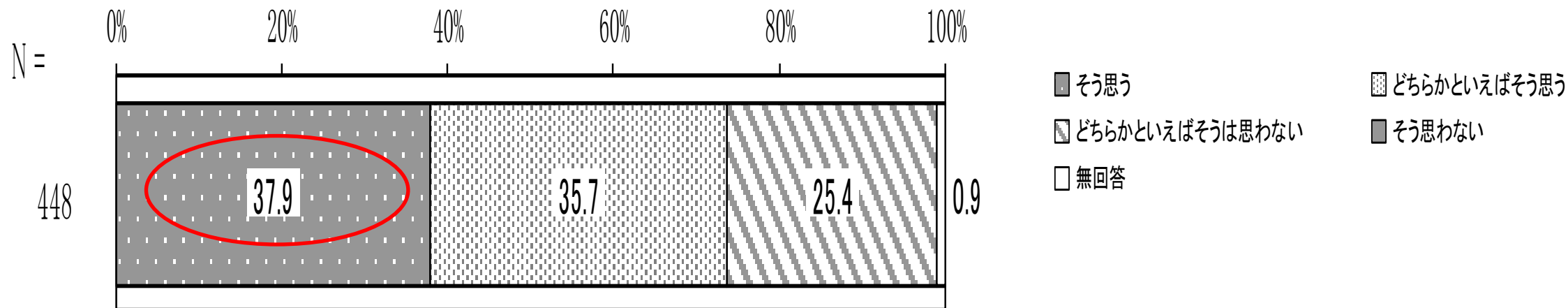
会社員（契約社員）では、うつ尺度が「正常」な人の割合が低くなっています。（資料1 P38）



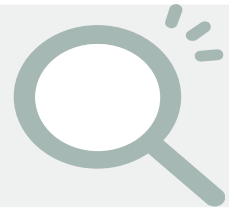
「職場において、メンタルヘルスに関する制度がありますか」(問28) ①



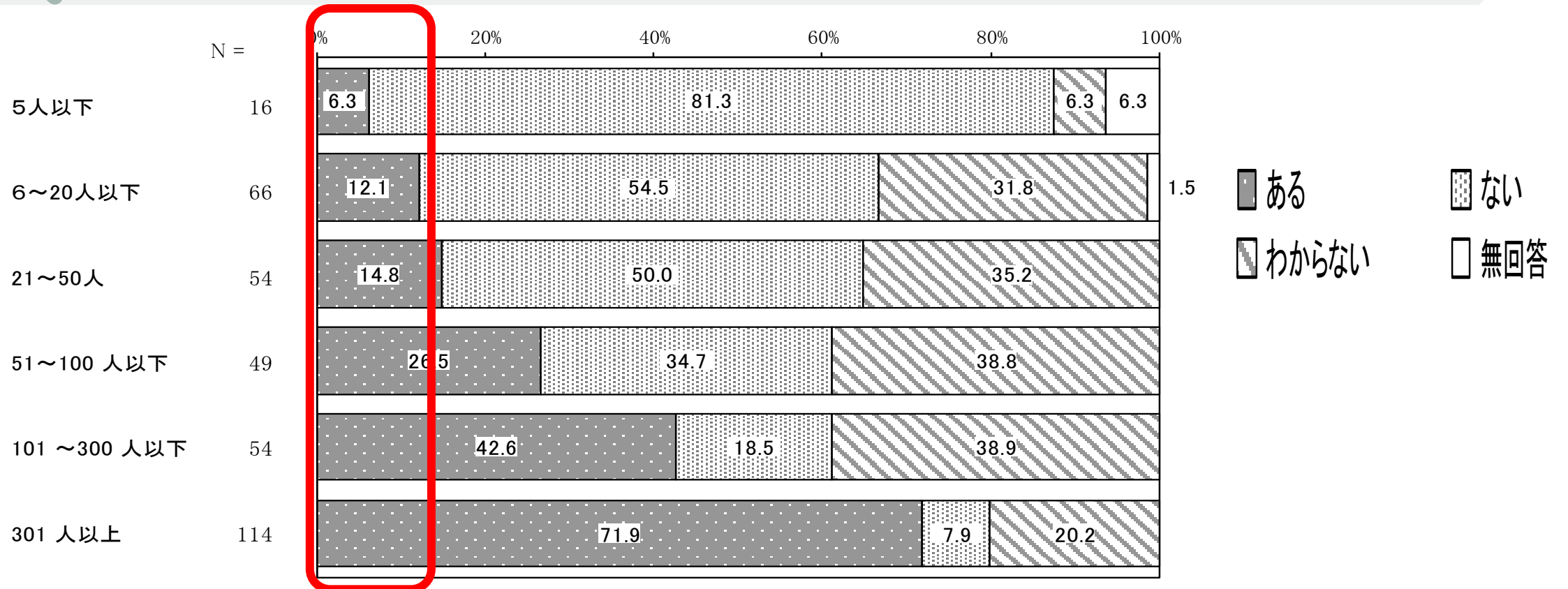
○「ある」人と回答した人が約4割となっています。
(資料1 P113)



「職場において、メンタルヘルスに関する制度がありますか」(問28) ①



○職場の従業員規模が少ないほど「ある」と回答した人の割合が低くなっています。(資料1 P113)



「職場において、メンタルヘルスに関する制度がありますか」(問28) ②

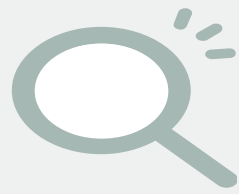


分析のまとめ／課題

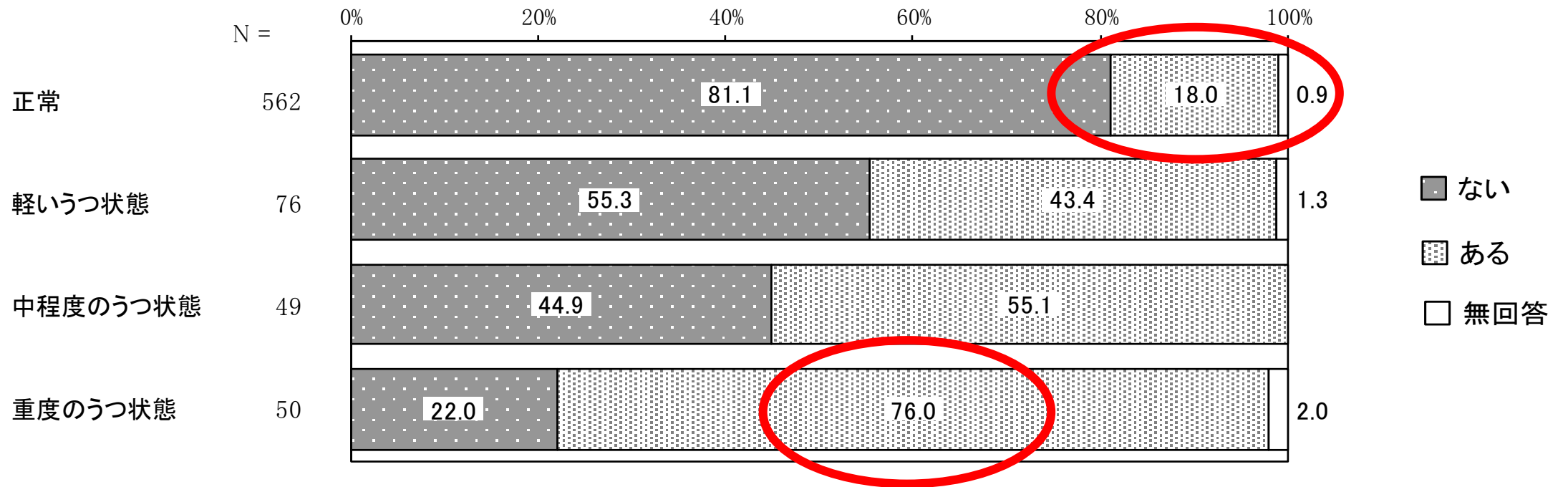
- 労働安全衛生法改正により、労働者の心理的な負担の程度を把握するため、医師、保健師等による検査(ストレスチェック)の実施を事業者に義務付け(但し50人未満の事業場については当分の間努力義務)
- 従業員規模が少ない職場であっても、メンタルヘルスに関する制度を整え、利用できる環境づくりが必要かと思われます。
- 労働分野に関わるさまざまな機関に対しての、メンタルヘルスに関する取り組みの充実に向けた働きかけが求められるかと思われます。

3 うつ傾向者の自殺対策

「これまでの人生のなかで、自殺したいと 考えたことがありますか」(問31)



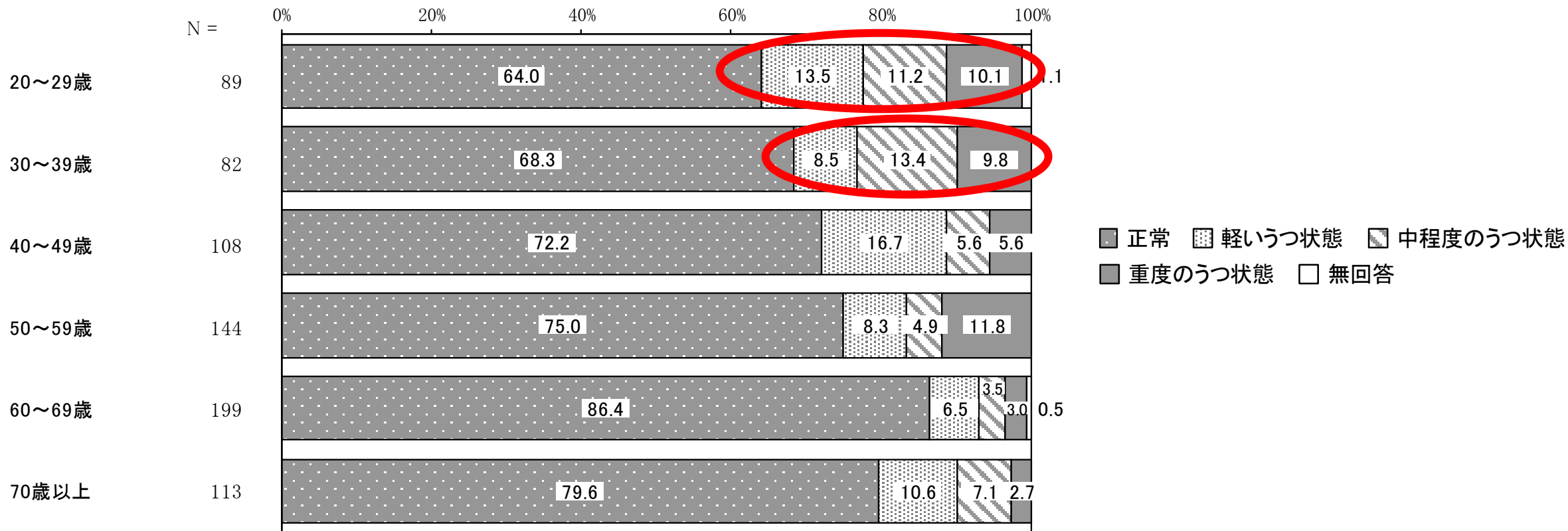
うつ状態が重くなるにつれて自殺したいと
考えたことが「ある」と回答した人の割合が高くなっています。
(資料1 P125)



うつ尺度について①



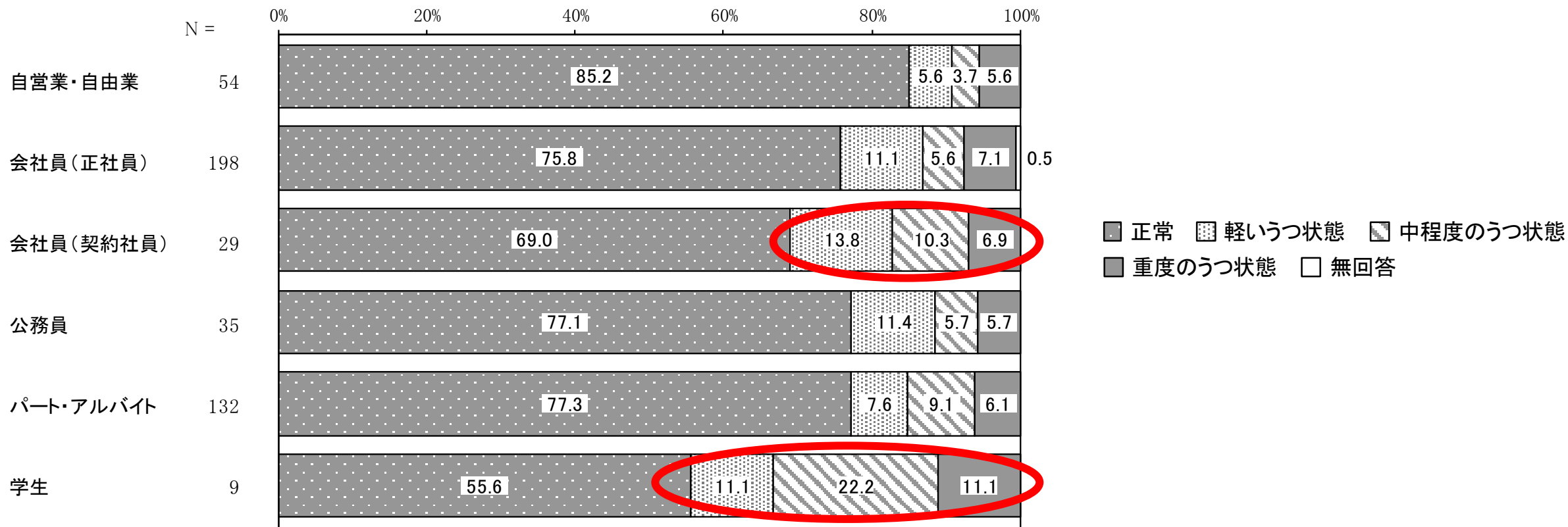
○うつ状態が「正常でない」割合が高い集団は、**20～30歳代**となっています。(資料1 P37)



うつ尺度について②



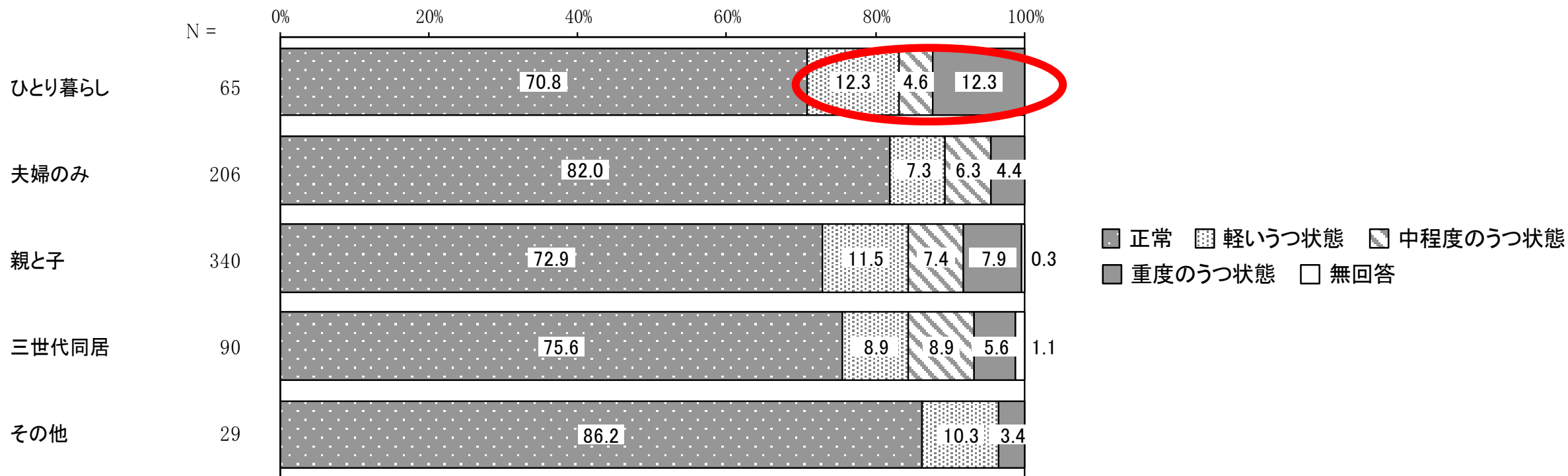
○うつ状態が「正常でない」割合が高い集団は、会社員（契約社員）、学生となっています。（資料1 P38）



うつ尺度について③



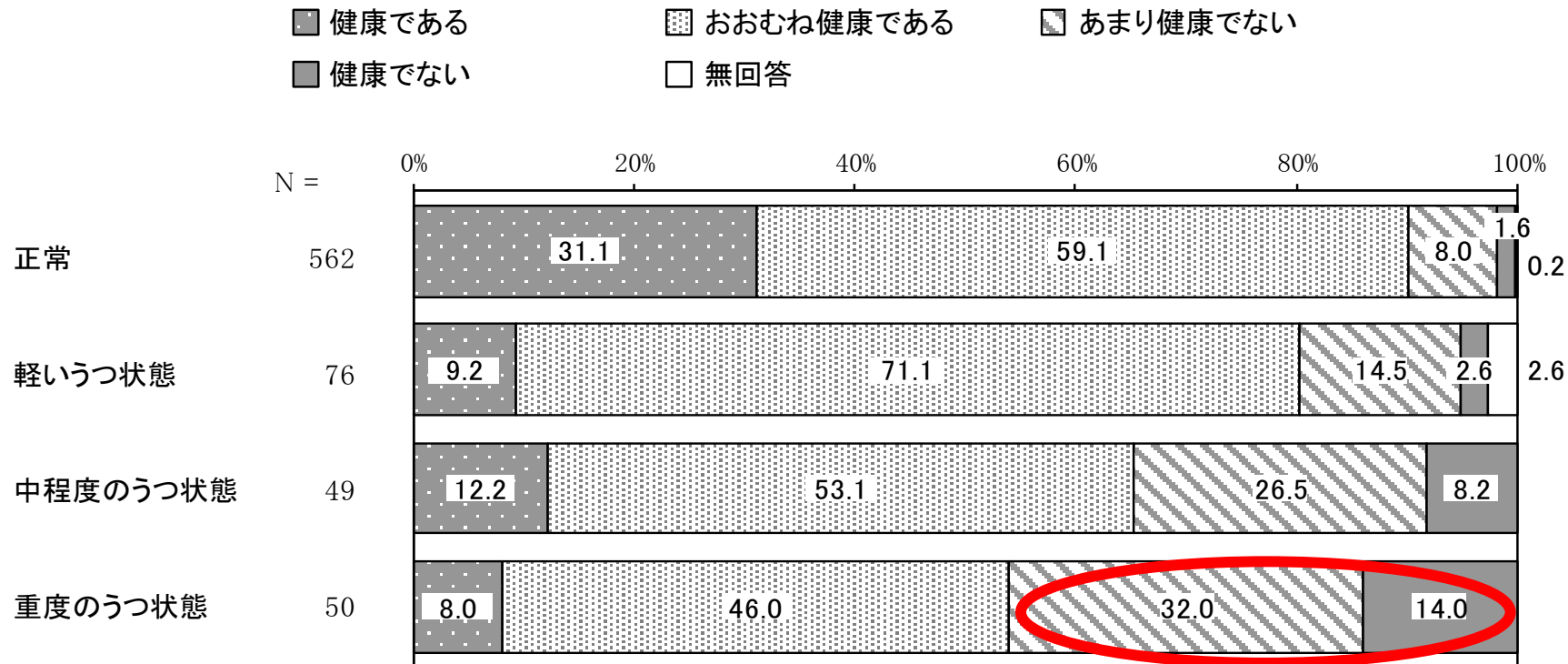
○うつ状態が「正常でない」割合が高い集団は、ひとり暮らし、親と子、三世代同居の順に高く、特にひとり暮らしは重度のうつ状態の割合が高くなっています。(資料1 P38)



「現在のからだの健康状態について」(問1)



うつ状態が重くなるにつれ、からだの健康状態が健康でない人の割合が高くなっています。(資料1 P9)

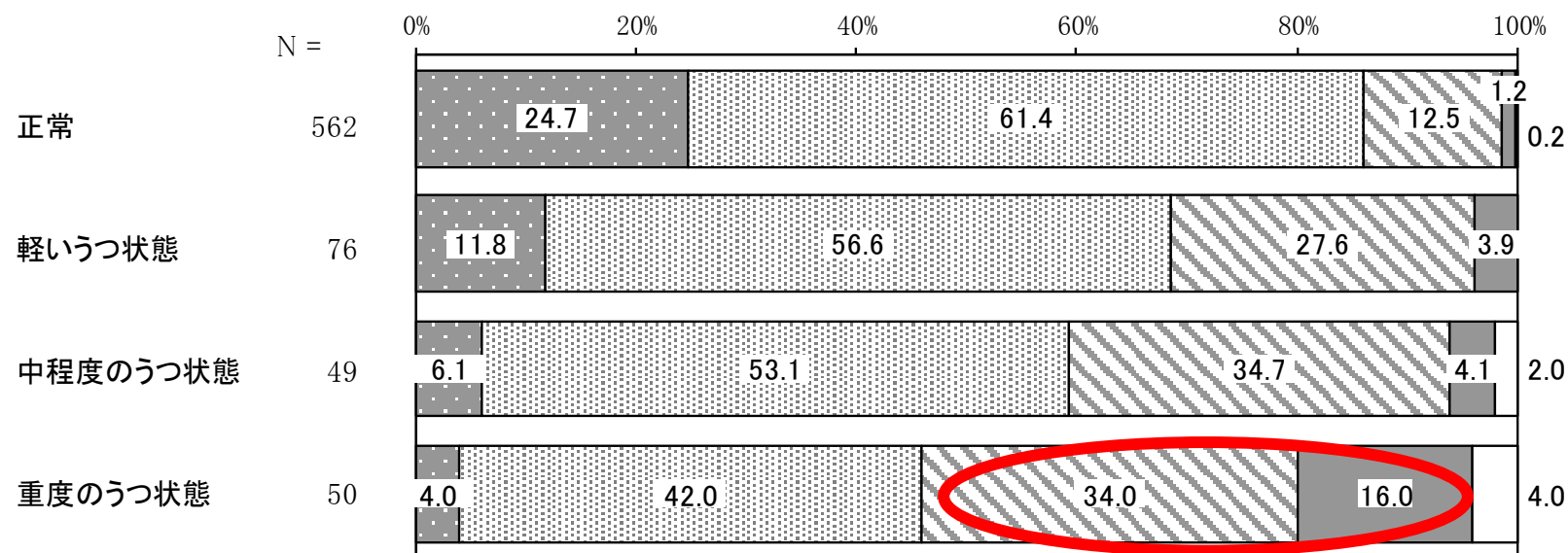


「休養や睡眠がとれていますか」(問4、問5)



うつ状態が重くなるにつれ、十分に休養や睡眠がとれていない人の割合が高くなっています。(資料1 P22)

■ 十分にとれている ■ おおむねとれている ■ あまりとれていない
■ とれていない □ 無回答



「うつ病」と「自殺」の関連性等



分析のまとめ／課題

- 「うつ病」と「自殺」の関連性がうかがわれます。
- 「うつ病」と「睡眠不足」との関わりもみられ、こうした面からうつ病のシグナルを早期に発見し、対応につなげていくことが必要と思われる。

「不安や悩みやつらい気持ちがあるとき、誰に相談しますか」(問16)



うつ状態が重くなるにつれ「相談したいができない」と回答した人の割合が高くなっています。(資料1 P71)

単位：%

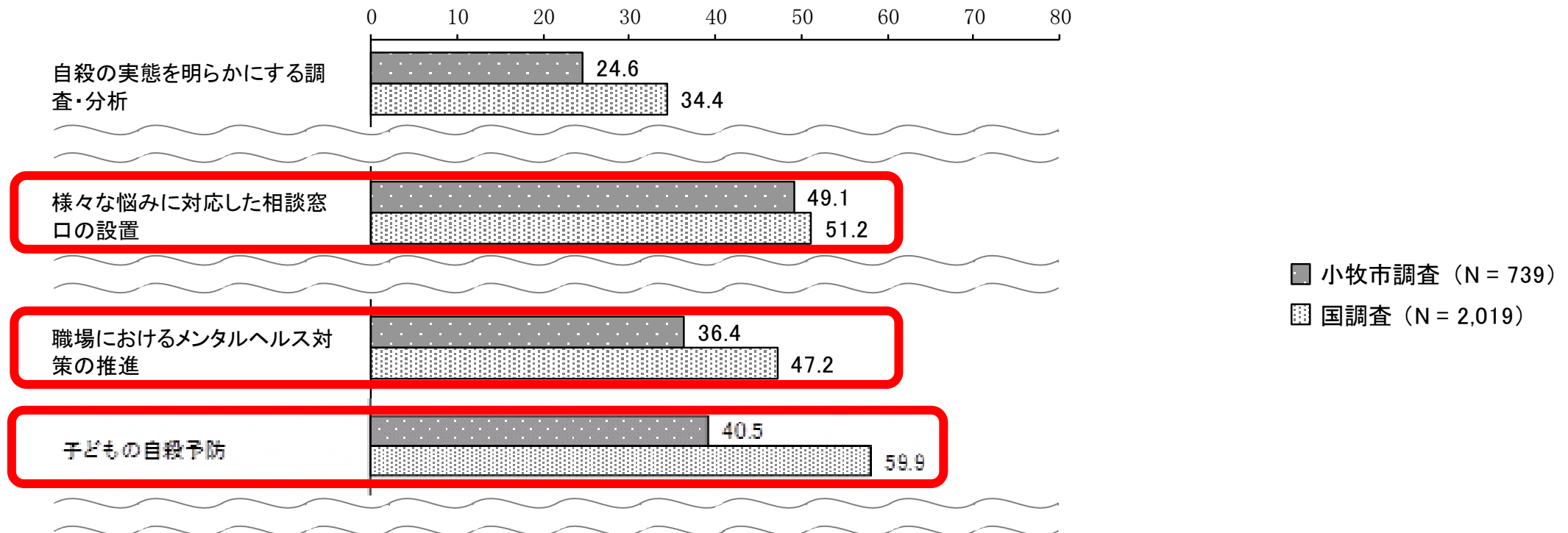
区分	有効回答数 (件)	同居の家族や親族	別居の家族や親族	友人や同僚	恋人
正常	562	72.2	27.8	52.5	3.4
軽いうつ状態	76	50.0	18.4	46.1	3.9
中程度のうつ状態	49	51.0	12.2	36.7	4.1
重度のうつ状態	50	36.0	18.0	40.0	6.0

ない 相談したいが でき	ない 相談しようと思 わ	その他	無回答
0.5	5.2	2.0	—
1.3	14.5	1.3	—
6.1	20.4	4.1	—
16.0	12.0	2.0	2.0

「今後求められる自殺対策について」(問37)①



○「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」の割合が最も高く、次いで「子どもの自殺予防」、「職場におけるメンタルヘルス対策の推進」の順に高くなっています。(資料1 P145)



「今後求められる自殺対策について」(問37)②



分析のまとめ／課題

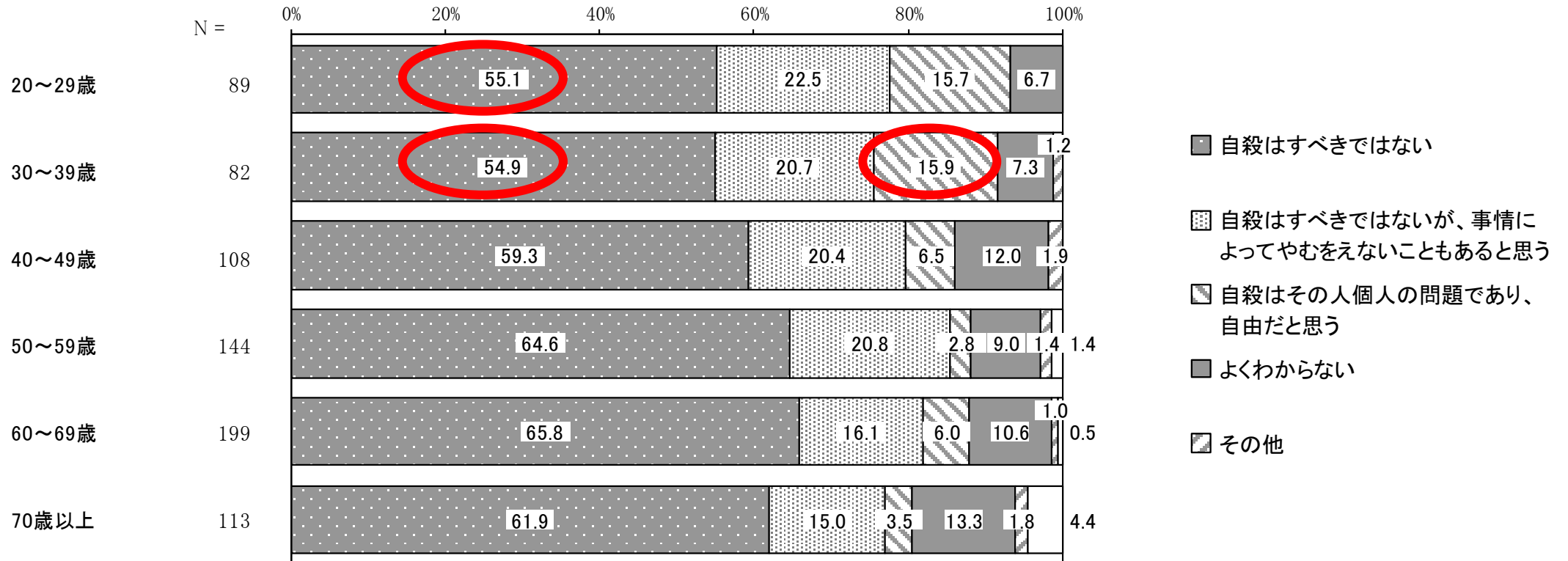
- うつ状態が重くなるにつれ、一人で悩みを抱え込んでしまいうリスクが高いと考えられます。
- 身近な相談体制の充実だけでなく、うつ状態の人を取り巻く労働環境に対しても働きかけを行い、包括的な支援体制を整備していくことが求められます。

4 若年層の自殺対策

「自殺についてどのように考えますか」(問29)



○「自殺はすべきではない」の割合が50歳以上の年代で6割以上ある一方で、20歳代、30歳代では、5割半ばと低くなっています。(資料1 P119)



「自殺についてどのように考えますか」(問29)



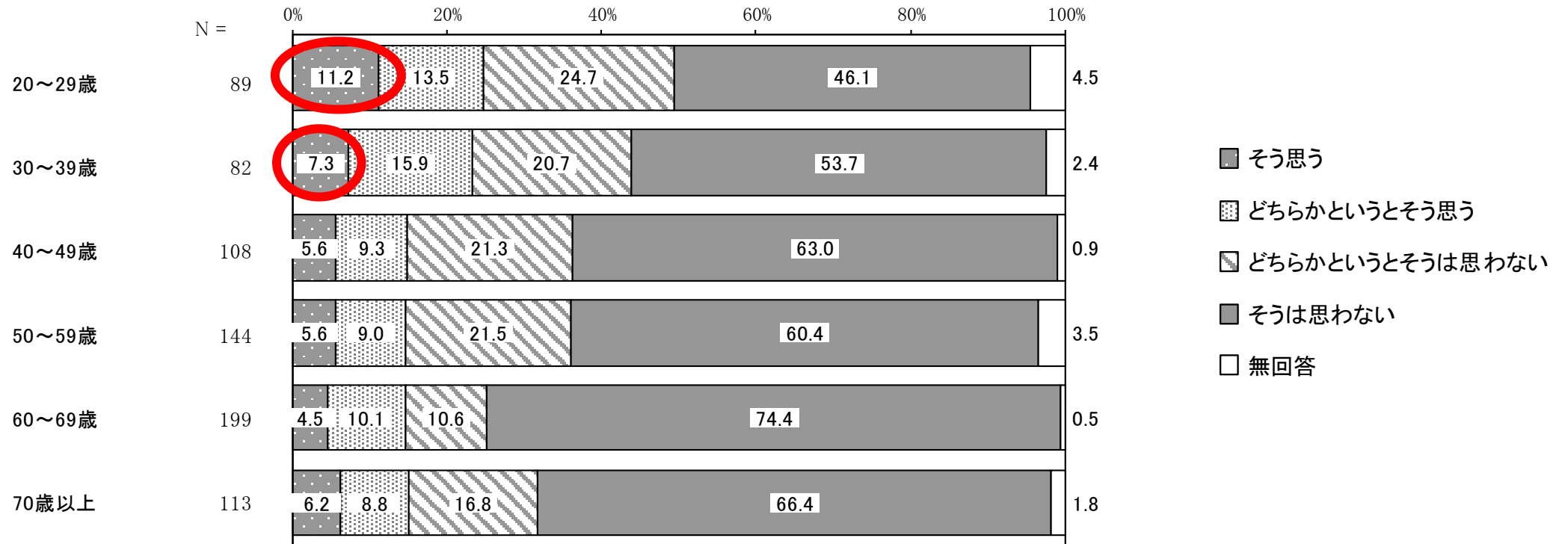
○20、30歳代で「自殺はその人個人の問題であり、自由だと思う」の割合が高くなっています。(資料1 P119)



「どうしようもない困難に陥った人は、自殺をしてもやむを得ないと思いますか」(問20)



○20歳代と30歳代で“そう思う”人の割合が高くなっています。
(資料1 P83)



自殺に対する考え方①



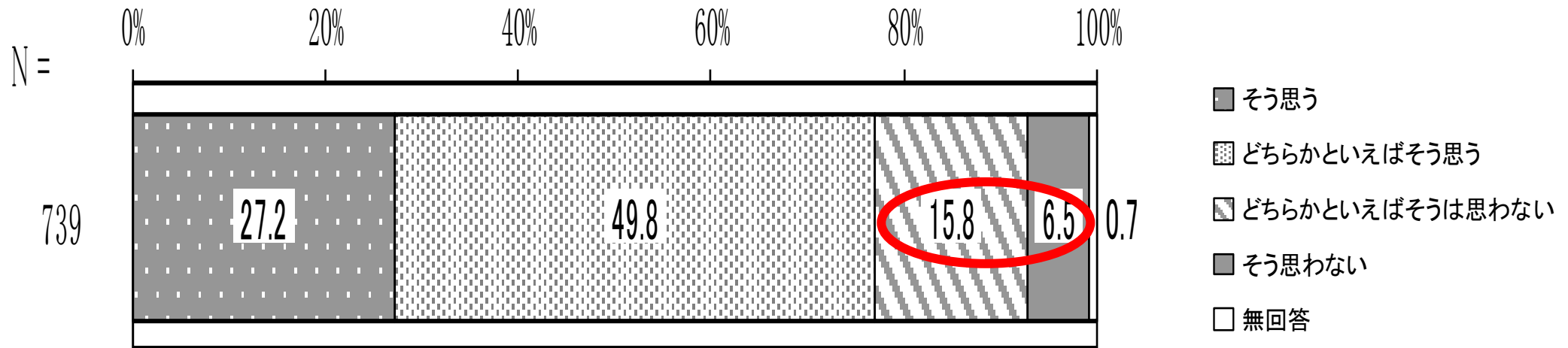
分析のまとめ／課題

○若い世代は、自殺を個人の自由な意思や選択の結果として捉えている 傾向がうかがえます。

「いやな面もあるが、そんな自分を含めて今の自分を好きだと思えますか」(問24)



○今の自分を好きだと“思わない”自己肯定感の低い人の割合が全体では約2割となっています。(資料1 P94)



「いやな面もあるが、そんな自分を含めて今の自分を好きだと思えますか」(問24)



○20歳代と30歳代で「どちらかといえばそう思わない」、「そう思わない」と回答した人の割合が3割以上と高くなっています。
(資料1 P94)



自殺に対する考え方②



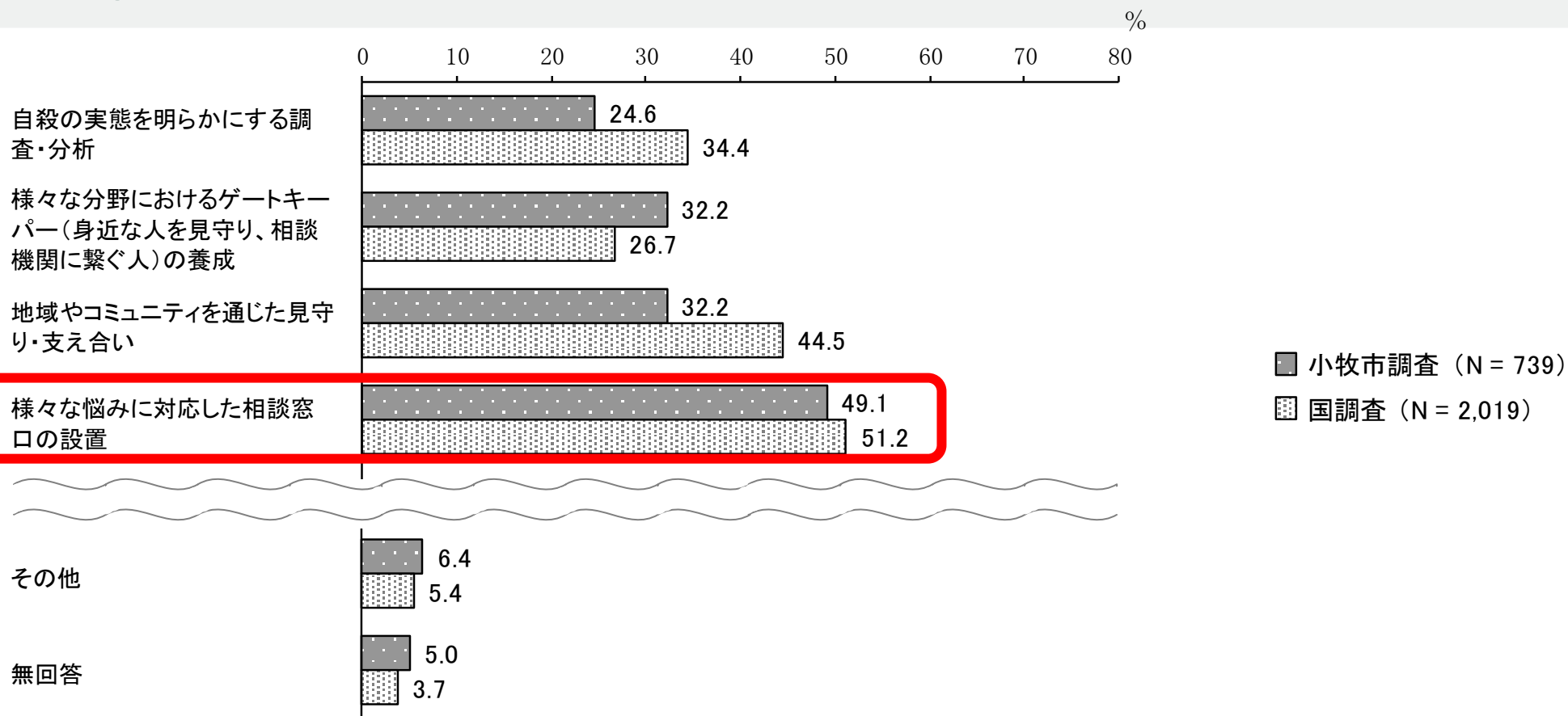
分析のまとめ／課題

○若者の自己肯定感を高めていく教育や啓発活動を進めていくことが必要とされます。

「今後求められる自殺対策について」(問37)



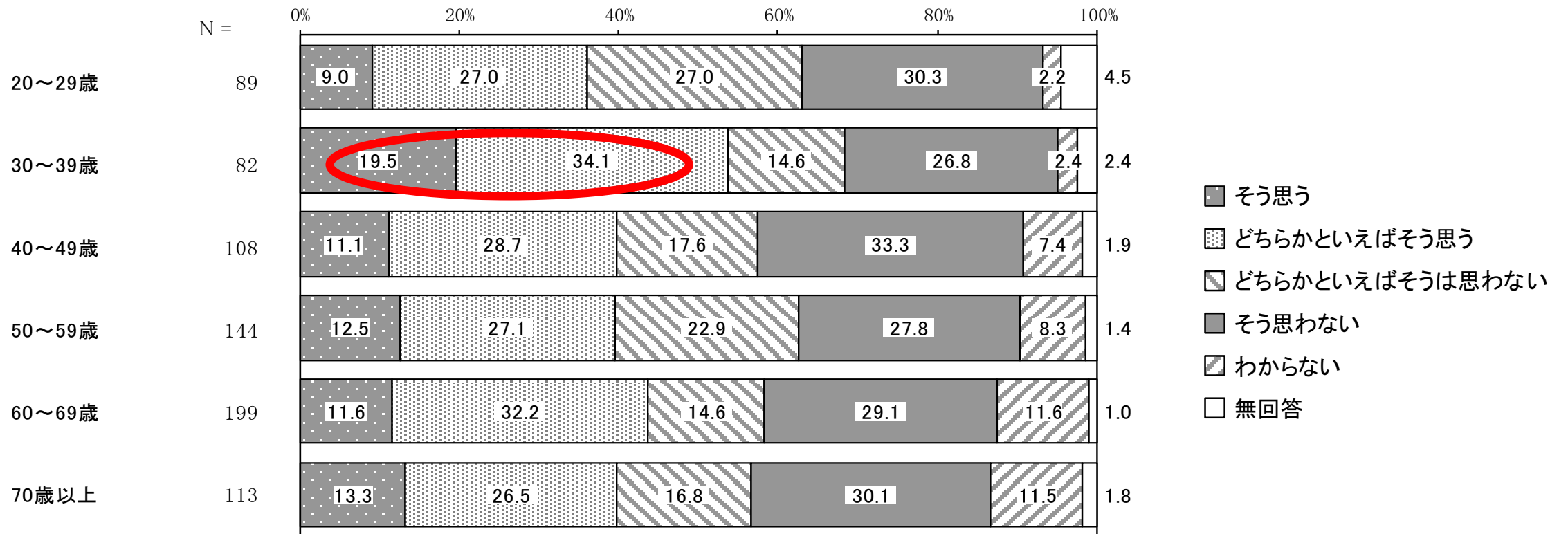
○「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」と回答した人の割合が最も高くなっています。(資料1 P145)



「誰かに相談したり、助けを求めたりすることへのためらいを感じますか」(問17)



○他の年代に比べ、30歳代で高くなっています。
(資料1 P74)



今後求められる自殺対策



分析のまとめ／課題

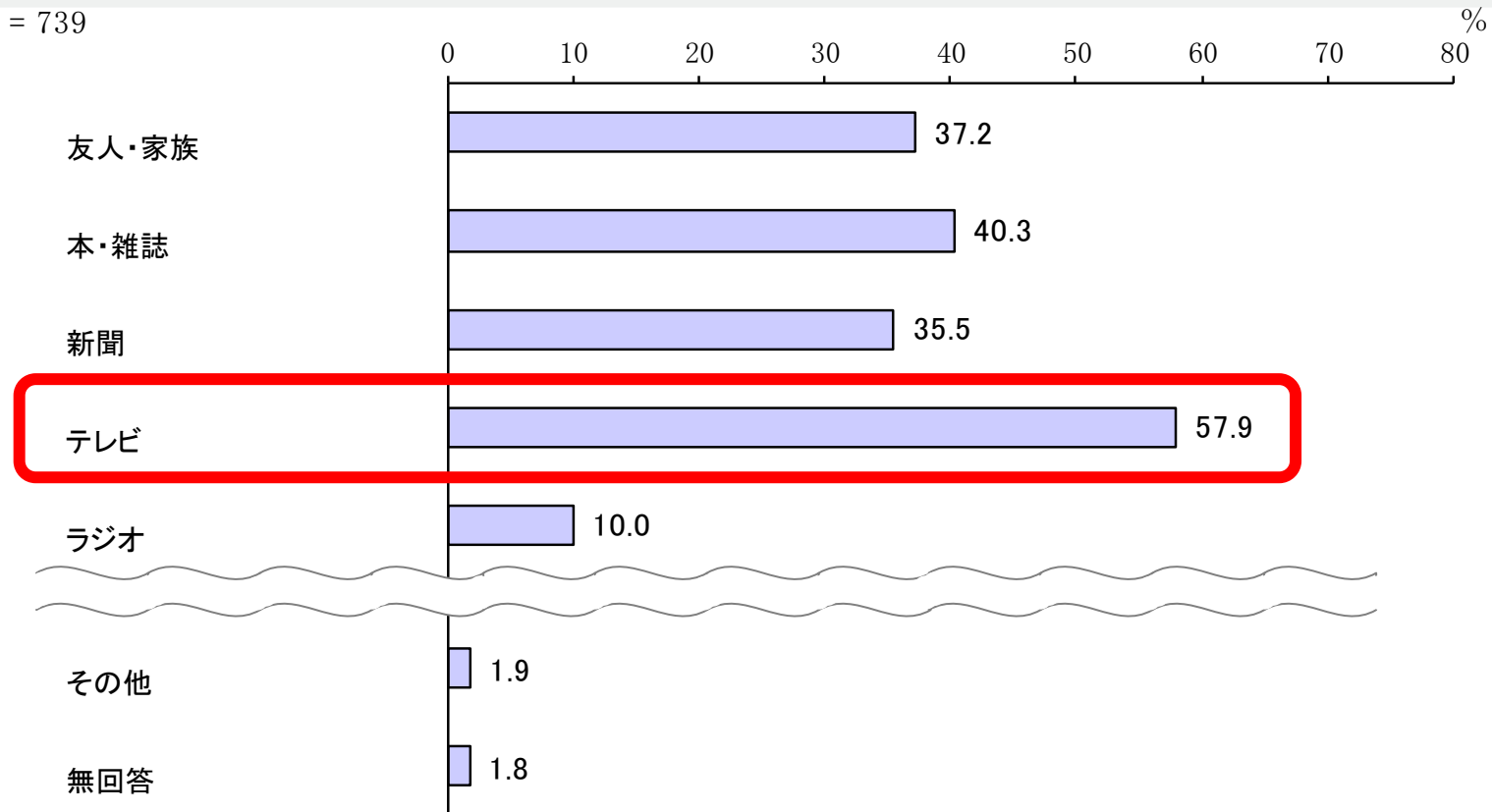
○相談体制を充実する一方で、相談に対する心理的抵抗を解消していくことも必要かと思われれます。

「こころの健康や病気」に関する知識や情報の入手手段(問38)①



○全体では「テレビ」の割合が最も高くなっています。
(資料1 P152)

N = 739



「こころの健康や病気」に関する知識や情報の入手手段(問38)②



○20歳代～50歳代で「インターネット」、20歳代においては、「SNS」、の割合がそれぞれ高くなっています。(資料1 P153)

単位：%

区分	有効回答数(件)	友人・家族	本・雑誌	新聞	テレビ	ラジオ	病院・診療所	インターネット	講演会	市の広報誌	保健所	SNS	その他	無回答
20～29歳	89	28.1	27.0	9.0	52.8	1.1	15.7	58.4	4.5	3.4	—	31.5	1.1	—
30～39歳	82	25.6	35.4	15.9	56.1	7.3	13.4	74.4	3.7	11.0	4.9	9.8	7.3	—
40～49歳	108	36.1	40.7	22.2	53.7	6.5	19.4	64.8	2.8	9.3	0.9	6.5	1.9	0.9
50～59歳	144	36.8	43.1	34.7	55.6	6.3	13.2	55.6	8.3	11.8	1.4	5.6	1.4	0.7
60～69歳	199	39.2	50.8	52.8	63.3	13.1	24.1	29.1	8.5	17.6	4.0	0.5	1.0	2.0
70歳以上	113	50.4	33.6	54.0	61.1	21.2	27.4	11.5	6.2	23.0	10.6	—	0.9	6.2

「こころの健康や病気」に関する知識や情報の入手手段(問38)③



分析のまとめ／課題

○年代に応じて、知識や情報の入手手段は多様化しています。

「不安や悩みやつらい気持ちがあるとき、誰に相談しますか」(問16)



- 「同居の家族や親族」の割合が最も高くなっています。
 - 20歳代で「友人や同僚」の割合が最も高くなっています。
- (資料1 P69)

単位：％

区分	有効回答数 (件)	同居の家族や親族	別居の家族や親族	友人や同僚	恋人
20～29 歳	89	60.7	25.8	73.0	22.5
30～39 歳	82	69.5	30.5	58.5	1.2
40～49 歳	108	64.8	26.9	61.1	3.7
50～59 歳	144	64.6	20.8	50.0	1.4
60～69 歳	199	67.8	25.1	38.2	0.5
70 歳以上	113	68.1	24.8	36.3	—

相談したいが できない	相談しようと思 わない	その他	無回答
1.1	4.5	—	—
—	12.2	2.4	—
1.9	7.4	0.9	—
5.6	8.3	1.4	0.7
2.0	6.5	3.0	—
0.9	8.0	3.5	—