

令和4年度
富士市
こころの健康と自殺対策に関する市民意識調査
報告書

令和4年 9月
富士市

目次

I 調査概要.....	1
1 調査の目的	1
2 調査項目	1
3 調査の設計	1
4 発送・回収状況.....	1
II 調査結果.....	2
【回答者の属性】.....	2
1) 性別.....	2
2) 年齢.....	2
3) 職業.....	3
4) 同居人の有無.....	3
5) 自分自身について感じる事.....	4
【新型コロナウイルス感染症について】.....	6
6) 新型コロナウイルス感染症流行以降の心情や考えの変化.....	6
7) 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.....	7
【悩みやストレスについて】.....	8
8) この1ヶ月間の悩みやストレスの有無.....	8
9) 悩みやストレスの原因.....	9
10) 悩みやストレスへの対処状況.....	10
11) 相談することへのためらいの有無.....	11
12) 自分の気持ちに耳を傾けてくれる人の有無.....	12
13) 物質的・金銭的な支援をしてくれる人の有無.....	13
【富士市の取組みについて】.....	14
14) 睡眠キャンペーンの認知状況.....	14
15) 患者と専門医をつなげる取組みの認知状況.....	15
16) こころのゲートキーパーの認知状況.....	16
【自殺に関する事について】.....	17
17) 自殺について思うこと.....	17
18) 自殺したいと考えたことの有無.....	20
19) 最近1年以内の自殺願望の有無.....	21
20) 自殺したいと考えたときの対応.....	22
21) 身近な人から自殺願望を打ち明けられたときの対応.....	23
22) 自殺者数の認知状況.....	24
23) 自殺予防週間・自殺対策強化月間の認知状況.....	25
24) 必要な自殺対策.....	26
25) 子ども・若者向けに有効な自殺対策.....	27
【自由意見】.....	28
26) こころの健康づくりや自殺対策などに関する意見・要望（抜粋）.....	28
III 調査票.....	30
IV 数値入調査票.....	38

I 調査概要

1 調査の目的

この調査は、令和5年度に策定予定の富士市自殺対策計画の基礎資料とすることを目的とする。

2 調査項目

- ・ 回答者の属性
- ・ 新型コロナウイルス感染症について
- ・ 悩みやストレスについて
- ・ 富士市の取組みについて
- ・ 自殺に関することについて
- ・ 自由意見

3 調査の設計

- ・ 調査対象：15歳から89歳までの市民2,000人
- ・ 調査方法：無作為抽出による郵送配布・郵送回収
- ・ 調査期間：令和4年7月4日～令和4年7月25日

4 発送・回収状況

対象者数	有効回収数	有効回収率
2,000人	984人	49.2%

*有効回収数：回収票から全く回答がないもの（白票）を除いた数

◎ 報告書を見る際の注意事項

- (1) 回答は各質問の回答者数（N）を基数とした百分率（%）で示してある。
- (2) 百分率は小数点以下第2位を四捨五入して算出した。このため、百分率の合計が100%にならないことがある。
- (3) 1つの質問に2つ以上答えられる“複数回答可能”の場合は、回答比率の合計が100%を超える場合がある。
- (4) 本調査の比較対象として、「平成29年度富士市こころの健康と自殺対策に関する市民意識調査」（富士市平成29年）、「令和3年度自殺対策に関する意識調査」（厚生労働省 令和3年）から引用した設問を含めた。なお、本報告書におけるグラフ内において、上記の調査は次のように表記している。
「平成29年度富士市こころの健康と自殺対策に関する市民意識調査」（富士市 平成29年）… 富士市（H29）
「令和3年度自殺対策に関する意識調査」（厚生労働省 令和3年）… 国（R3）

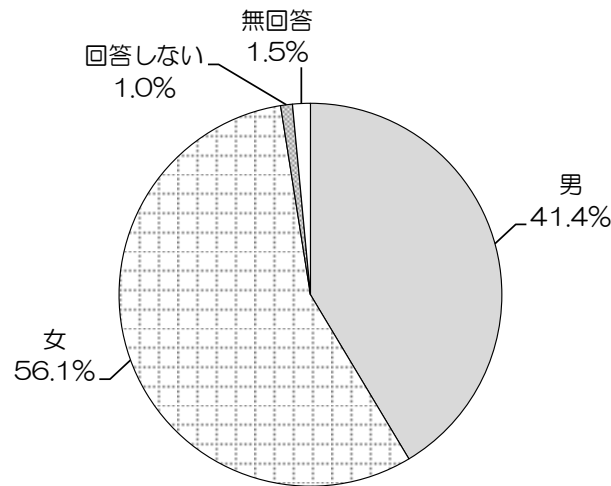
Ⅱ 調査結果

[回答者の属性]

1) 性別

問1 あなたの性別をお答えください。(○は1つ)

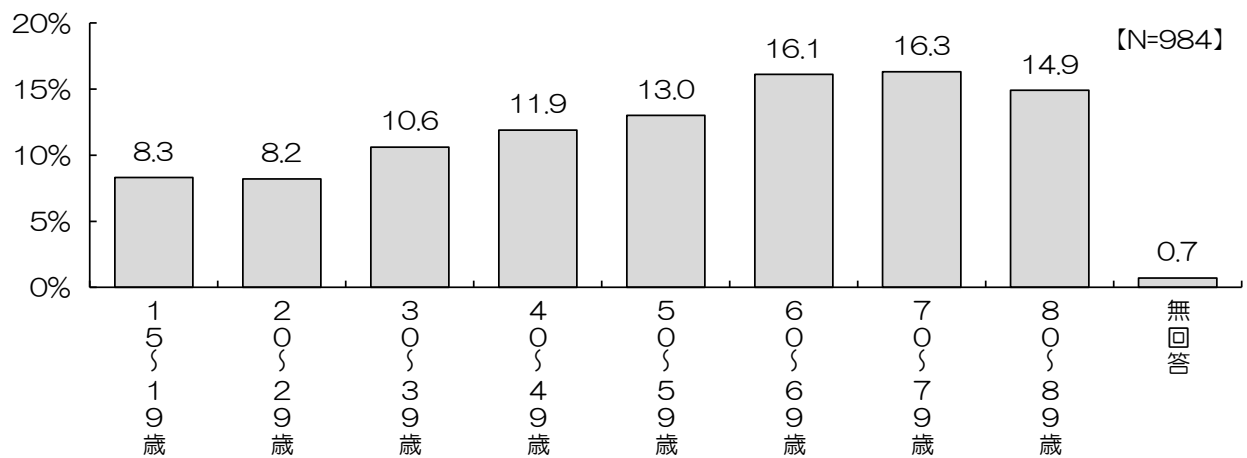
【N=984】



性別は、「男」が41.4%、「女」が56.1%となっている。

2) 年齢

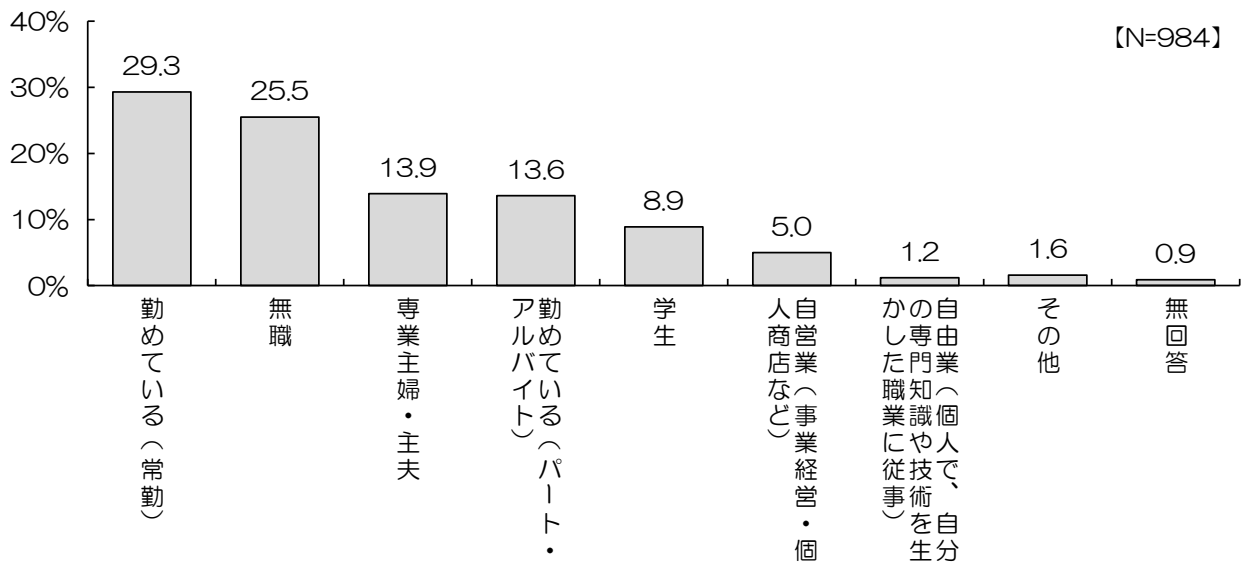
問2 あなたの年齢は満でおいくつですか。(○は1つ)



年齢は、「70～79歳」が16.3%と最も多く、次いで「60～69歳」が16.1%、「80～89歳」が14.9%などとなっている。

3) 職業

問3 あなたのご職業をお答えください。(○は主なもの1つ)

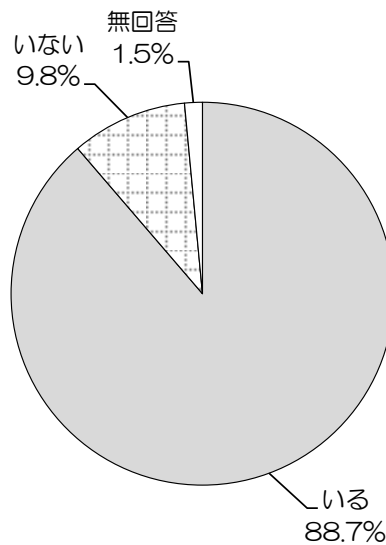


職業は、「勤めている(常勤)」が29.3%と最も多く、次いで「無職」が25.5%、「専業主婦・主夫」が13.9%などとなっている。

4) 同居人の有無

問4 現在、同居している人はいますか。(○は1つ)

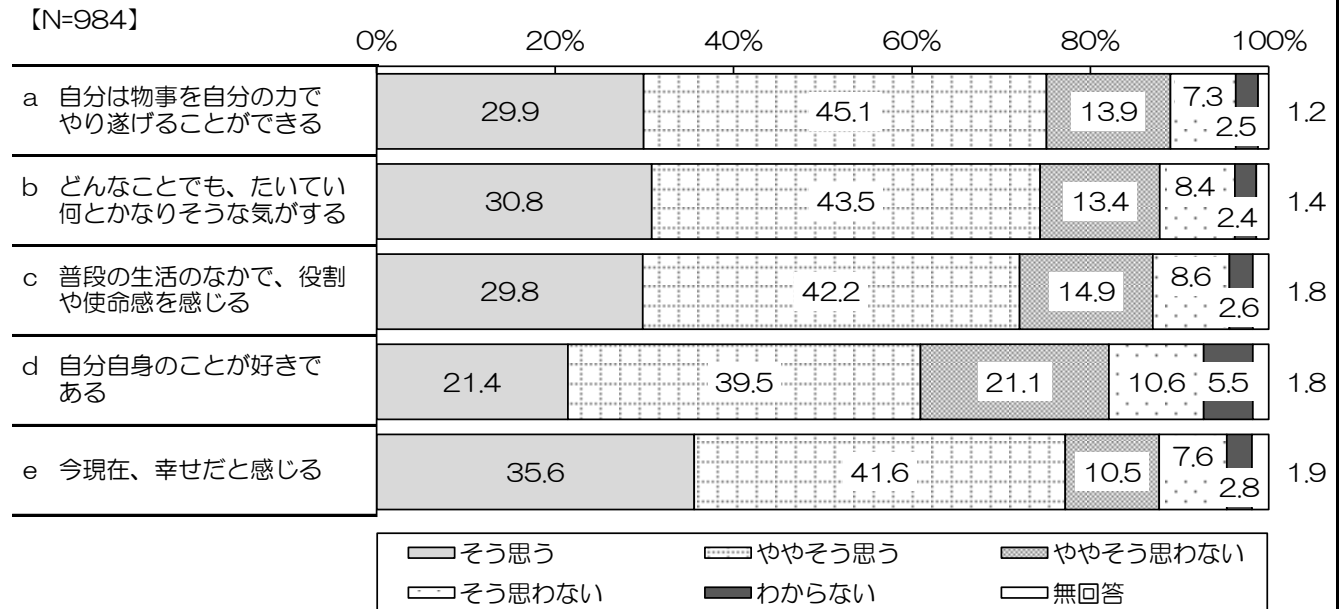
【N=984】



同居人の有無は、「いる」が88.7%、「いない」が9.8%となっている。

5) 自分自身について感じること

問5 あなたは自分自身についてどのように感じていますか。次のaからeのそれぞれについて、あなたの気持ちに最も近いものに○をつけてお答えください。(○はそれぞれ1つ)



自分自身について感じることは、<a 自分は物事を自分の力でやり遂げることができる>では、「ややそう思う」が45.1%と最も多く、次いで「そう思う」が29.9%、「ややそう思わない」が13.9%などとなっている。「そう思う」と「ややそう思う」を合わせた『そう思う』は75.0%、「そう思わない」と「ややそう思わない」を合わせた『そう思わない』は21.2%となっている。

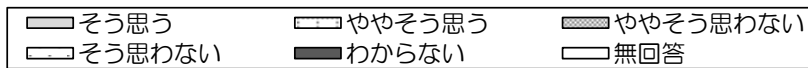
<b どんなことでも、たいてい何とかなりそうな気がする>では、「ややそう思う」が43.5%と最も多く、次いで「そう思う」が30.8%、「ややそう思わない」が13.4%などとなっている。「そう思う」と「ややそう思う」を合わせた『そう思う』は74.3%、「そう思わない」と「ややそう思わない」を合わせた『そう思わない』は21.8%となっている。

<c 普段の生活のなかで、役割や使命感を感じる>では、「ややそう思う」が42.2%と最も多く、次いで「そう思う」が29.8%、「ややそう思わない」が14.9%などとなっている。「そう思う」と「ややそう思う」を合わせた『そう思う』は72.0%、「そう思わない」と「ややそう思わない」を合わせた『そう思わない』は23.5%となっている。

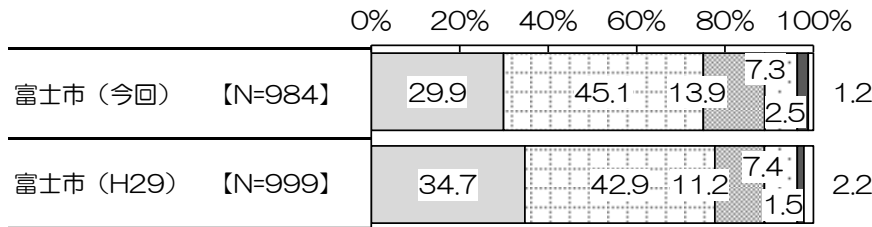
<d 自分自身のことが好きである>では、「ややそう思う」が39.5%と最も多く、次いで「そう思う」が21.4%、「ややそう思わない」が21.1%などとなっている。「そう思う」と「ややそう思う」を合わせた『そう思う』は60.9%、「そう思わない」と「ややそう思わない」を合わせた『そう思わない』は31.7%となっている。

<e 今現在、幸せだと感じる>では、「ややそう思う」が41.6%と最も多く、次いで「そう思う」が35.6%、「ややそう思わない」が10.5%などとなっている。「そう思う」と「ややそう思う」を合わせた『そう思う』は77.2%、「そう思わない」と「ややそう思わない」を合わせた『そう思わない』は18.1%となっている。

➤ 富士市の過去の調査結果との比較

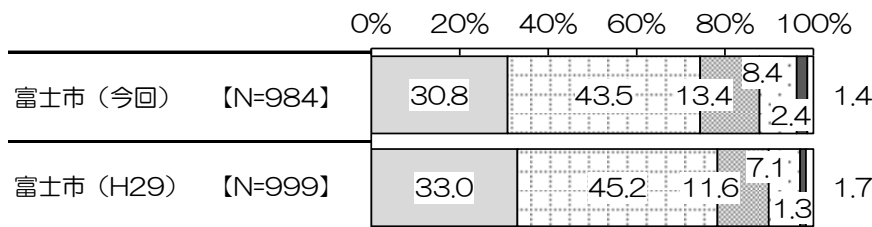


< a 自分は物事を自分の力でやり遂げることができる >



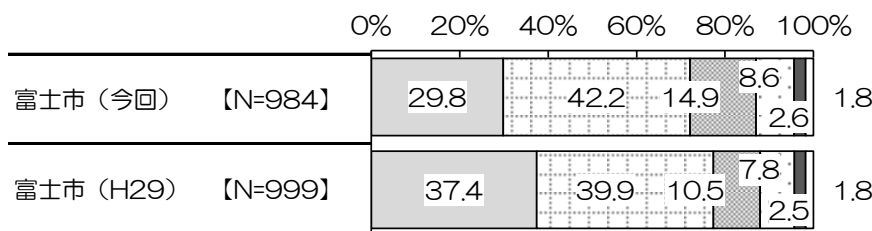
富士市 (H29) の結果と比較すると、大差は見られない。

< b どんなことでも、たいてい何とかかなりそうな気がする >



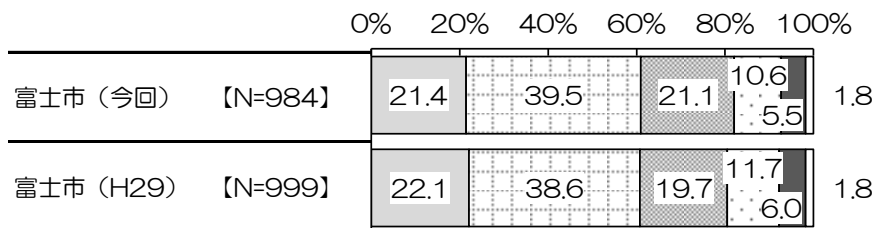
富士市 (H29) の結果と比較すると、大差は見られない。

< c 普段の生活のなかで、役割や使命感を感じる >



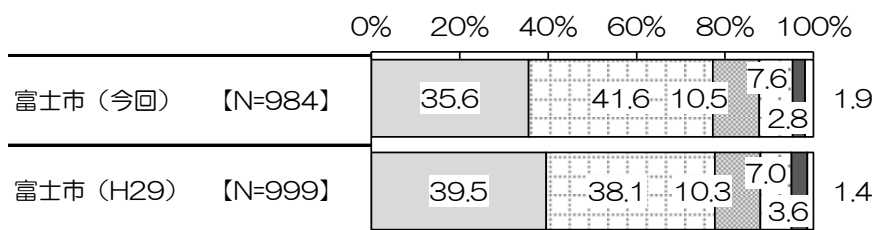
富士市 (H29) の結果と比較すると、今回調査では『そう思う』が72.0%と、平成29年度調査よりも5.3ポイント低くなっている。

< d 自分自身のが好きである >



富士市 (H29) の結果と比較すると、大差は見られない。

< e 今現在、幸せだと感じる >

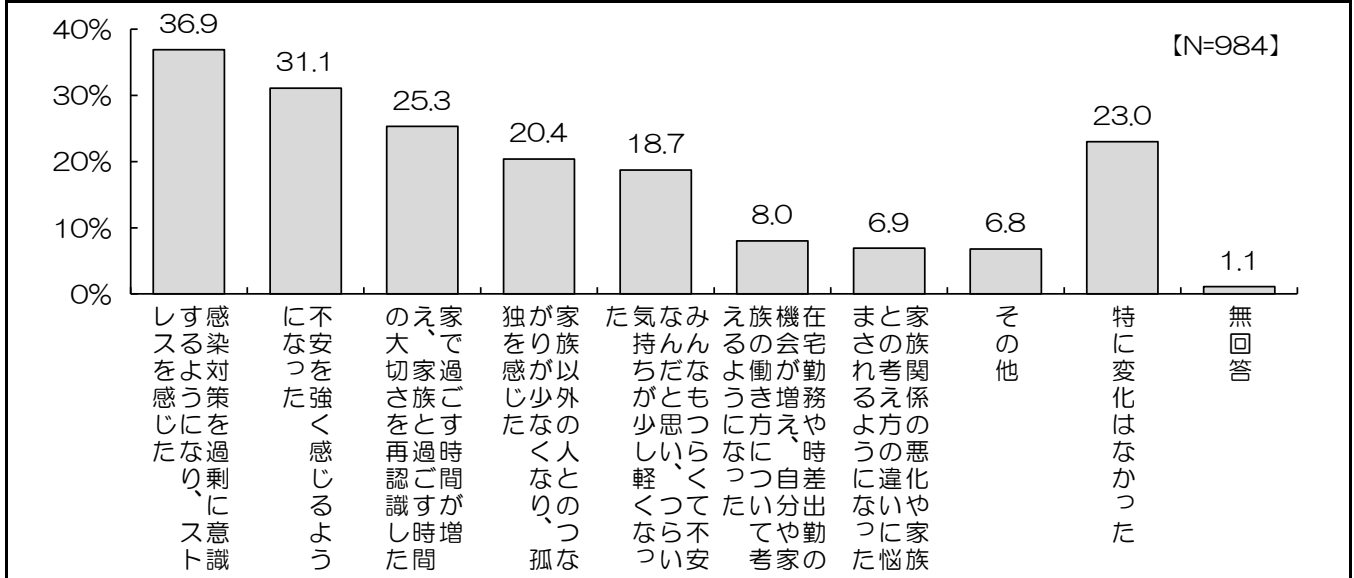


富士市 (H29) の結果と比較すると、大差は見られない。

[新型コロナウイルス感染症について]

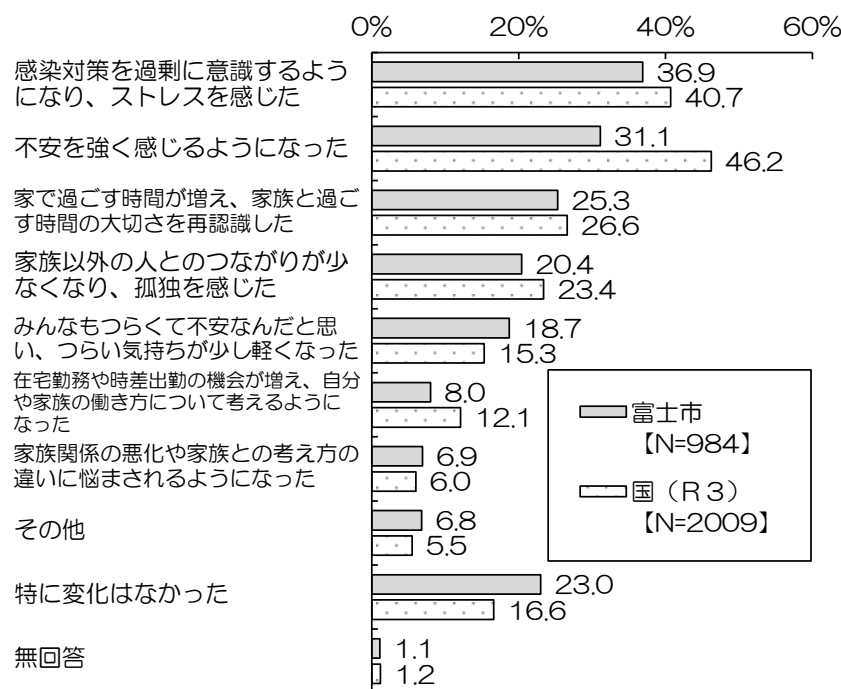
6) 新型コロナウイルス感染症流行以降の心情や考えの変化

問6 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はありましたか。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。(あてはまる番号全てに○)



新型コロナウイルス感染症流行以降の心情や考えの変化は、「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 36.9%と最も多く、次いで「不安を強く感じるようになった」が 31.1%、「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」が 25.3%などとなっている。一方、「特に変化はなかった」は 23.0%となっている。

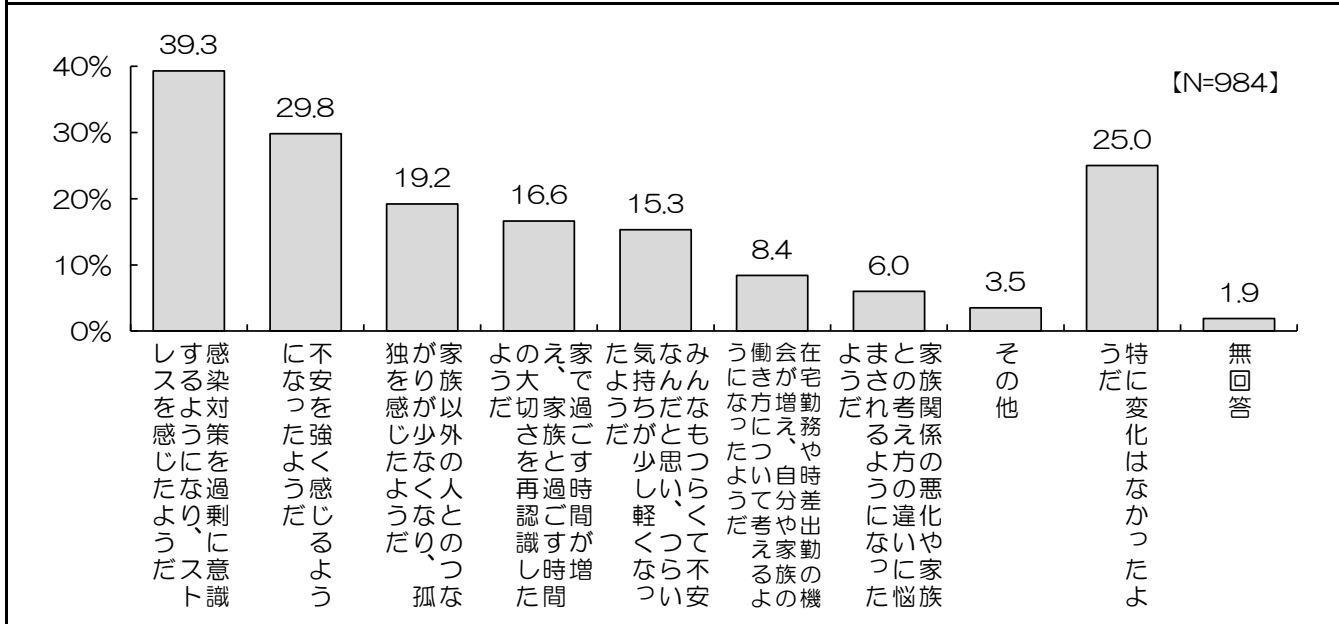
▶ 国の調査結果との比較



国(R3)の結果と比較すると、富士市では「不安を強く感じるようになった」が 31.1%と、国よりも 15.1ポイント低くなっている。

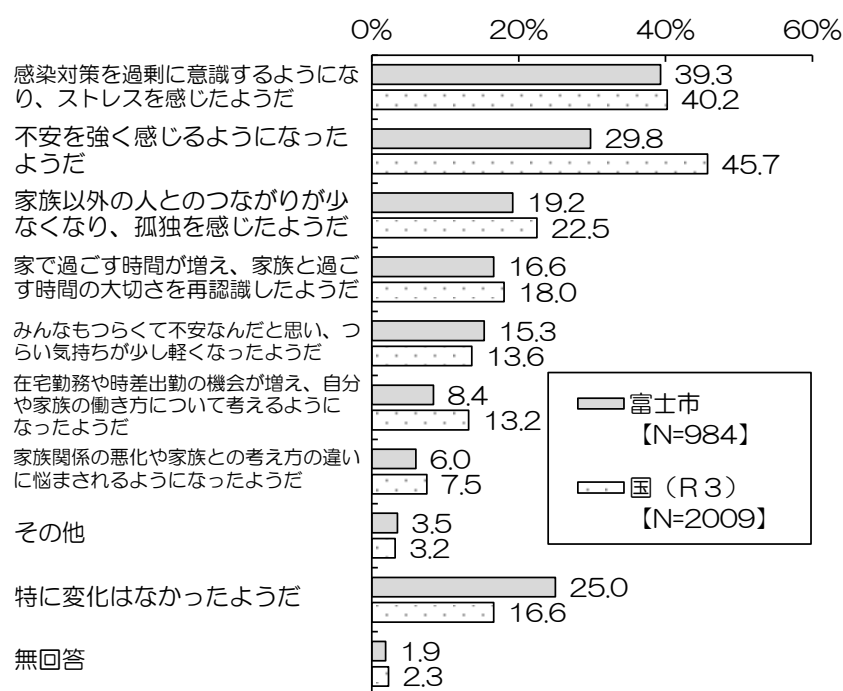
7) 新型コロナウイルス感染症流行以降の身近な人の心情や考えの変化

問7 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。
(あてはまる番号全てに○)



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39.3%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29.8%、「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19.2%などとなっている。一方、「特に変化はなかったようだ」は25.0%となっている。

➤ 国の調査結果との比較

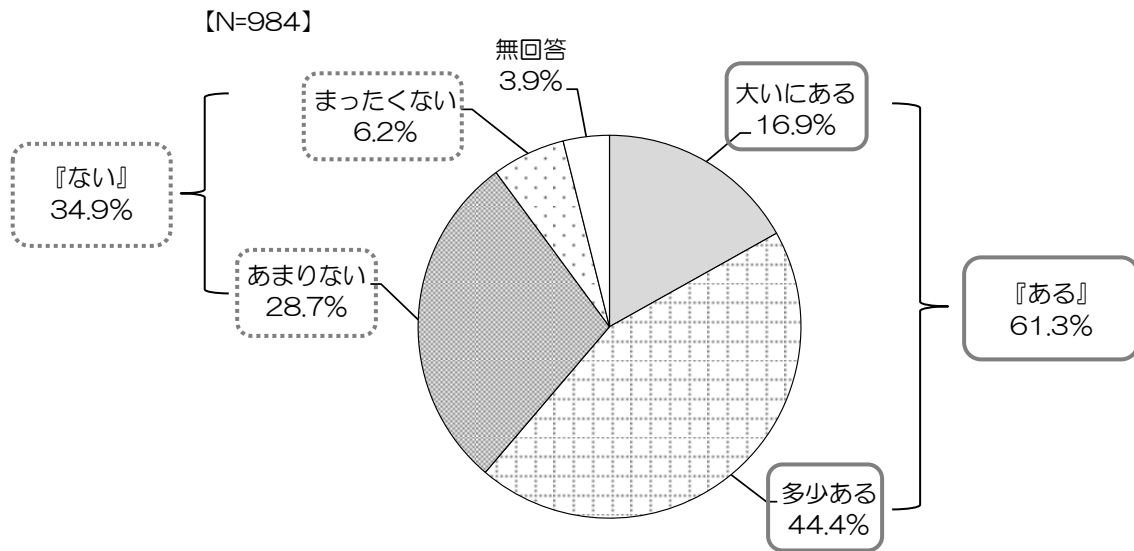


国(R3)の結果と比較すると、富士市では「不安を強く感じるようになったようだ」が29.8%と、国よりも15.9ポイント低くなっている。

[悩みやストレスについて]

8) この1ヶ月間の悩みやストレスの有無

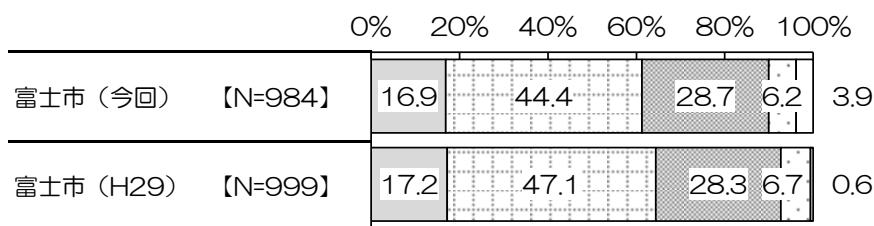
問8 あなたは、この1ヶ月間に日常生活で不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。
(○は1つ)



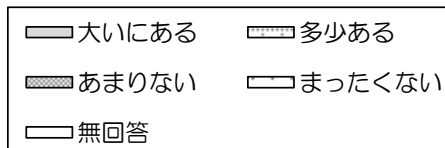
この1ヶ月間の悩みやストレスの有無は、「多少ある」が44.4%と最も多く、次いで「あまりない」が28.7%、「大いにある」が16.9%などとなっている。

「大いにある」と「多少ある」を合わせた『ある』は61.3%、「まったくない」と「あまりない」を合わせた『ない』は34.9%となっている。

▶ 富士市の過去の調査結果との比較



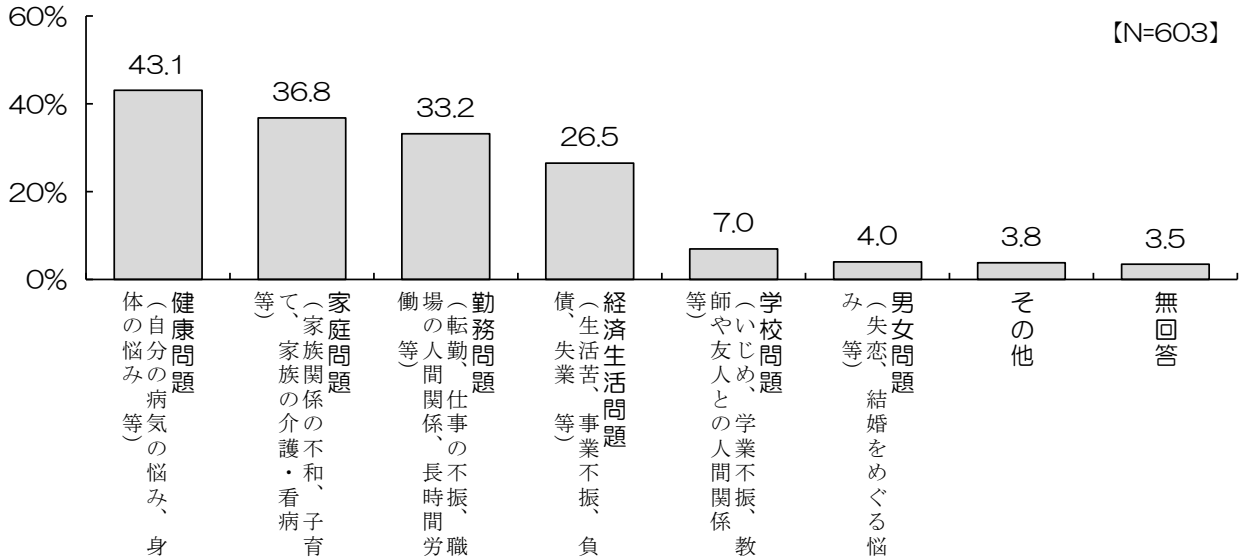
富士市（H29）の結果と比較すると、大差は見られない。



9) 悩みやストレスの原因

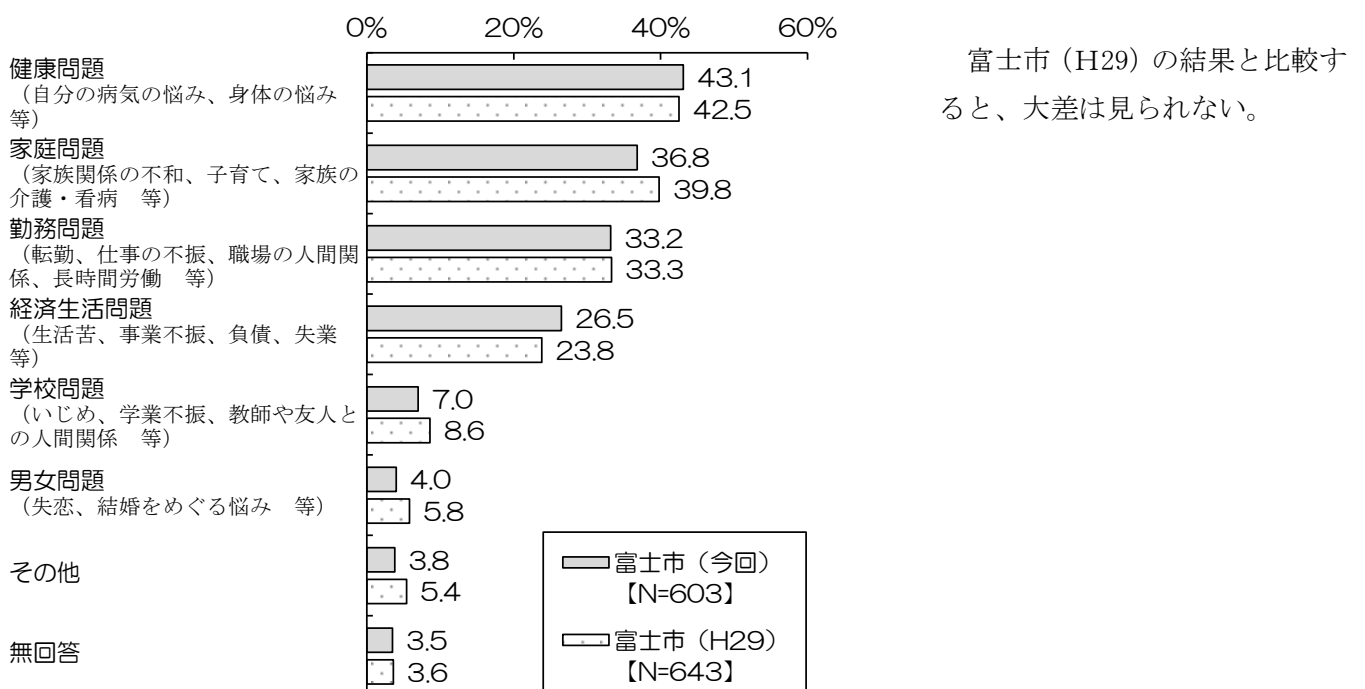
問8で、「1～2 ある」と回答した方にお聞きします。

問8-1 それは、どのような事柄が原因ですか。(あてはまる番号全てに○)



悩みやストレスの原因は、「健康問題（自分の病気の悩み、身体の悩み等）」が 43.1%と最も多く、次いで「家庭問題（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等）」が 36.8%、「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 33.2%などとなっている。

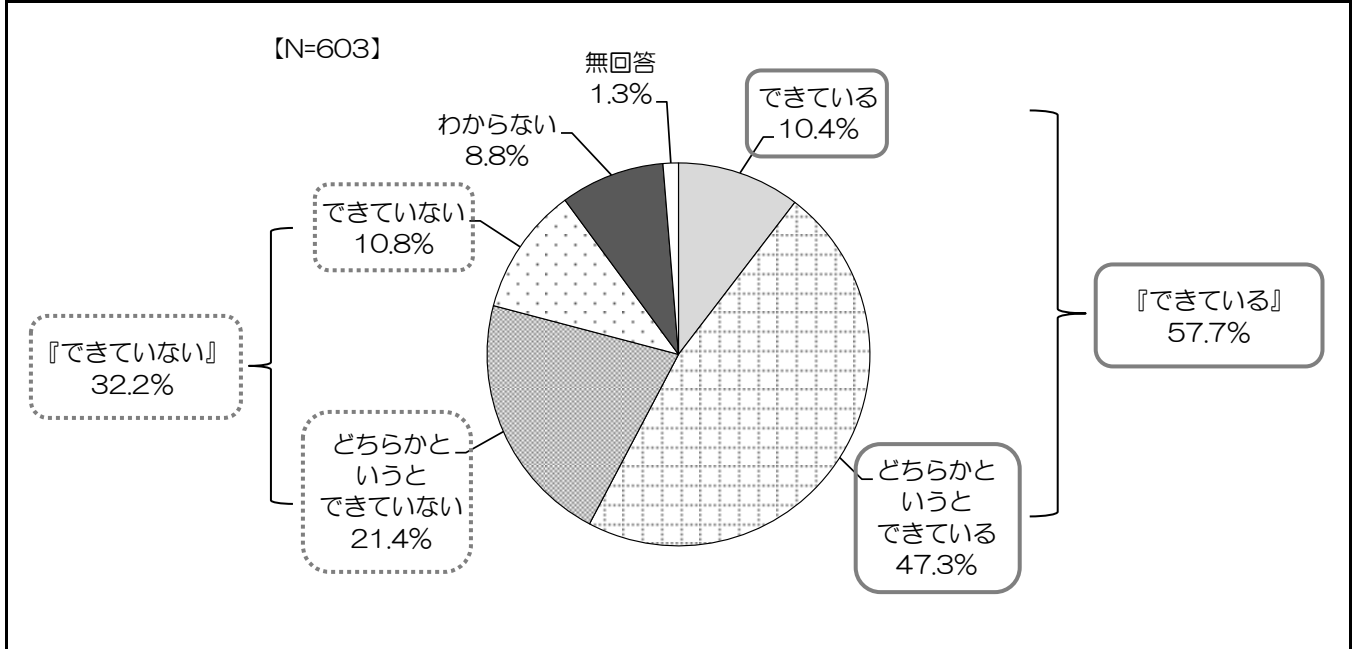
▶ 富士市の過去の調査結果との比較



10) 悩みやストレスへの対処状況

問8で、「1～2 ある」と回答した方にお聞きします。

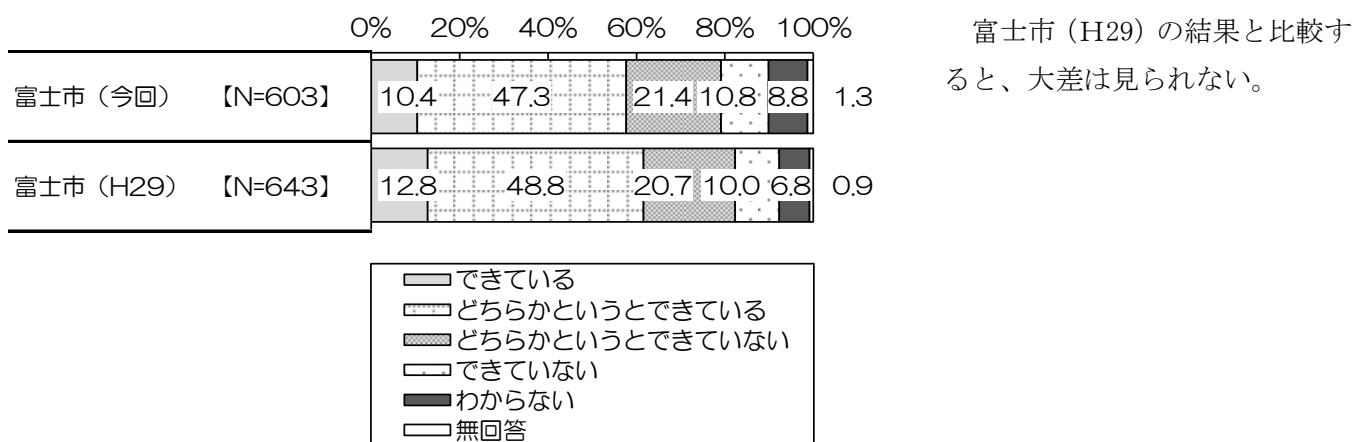
問8-2 そのような不満、悩み、苦勞、ストレスなどについて、自分なりに対処できていると思いますか。(〇は1つ)



悩みやストレスへの対処状況は、「どちらかというのできている」が47.3%と最も多く、次いで「どちらかというのできていない」が21.4%、「できていない」が10.8%などとなっている。

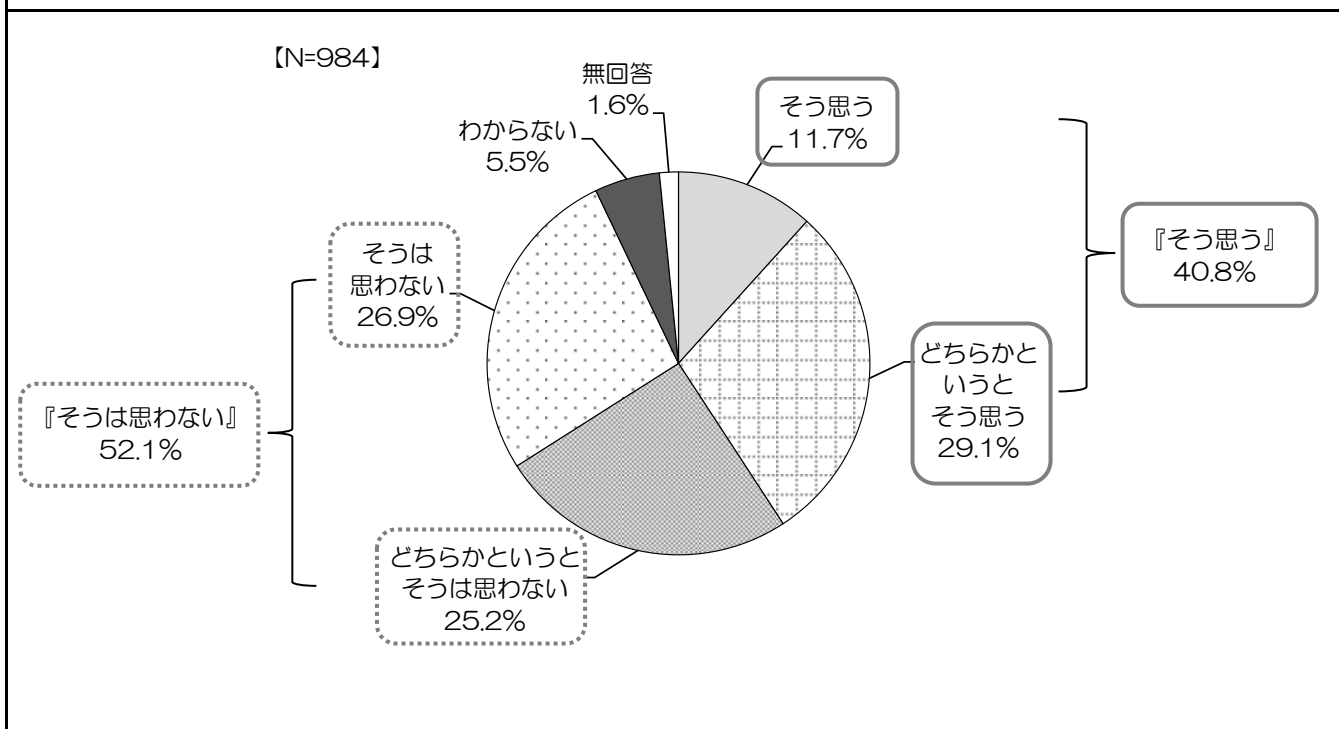
「できている」と「どちらかというのできている」を合わせた『できている』は57.7%、「できていない」と「どちらかというのできていない」を合わせた『できていない』は32.2%となっている。

▶ 富士市の過去の調査結果との比較



11) 相談することへのためらいの有無

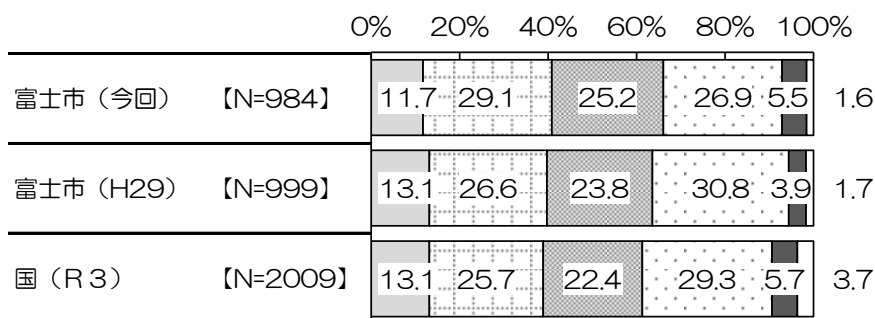
問9 あなたは、悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか。(○は1つ)



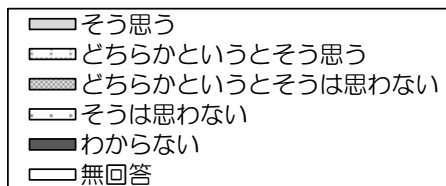
相談することへのためらいの有無は、「どちらかというそう思う」が 29.1%と最も多く、次いで「そうは思わない」が 26.9%、「どちらかというそうは思わない」が 25.2%などとなっている。

「そう思う」と「どちらかというそう思う」を合わせた『そう思う』は 40.8%、「そうは思わない」と「どちらかというそうは思わない」を合わせた『そうは思わない』は 52.1%となっている。

▶ 富士市の過去の調査結果・国の調査結果との比較

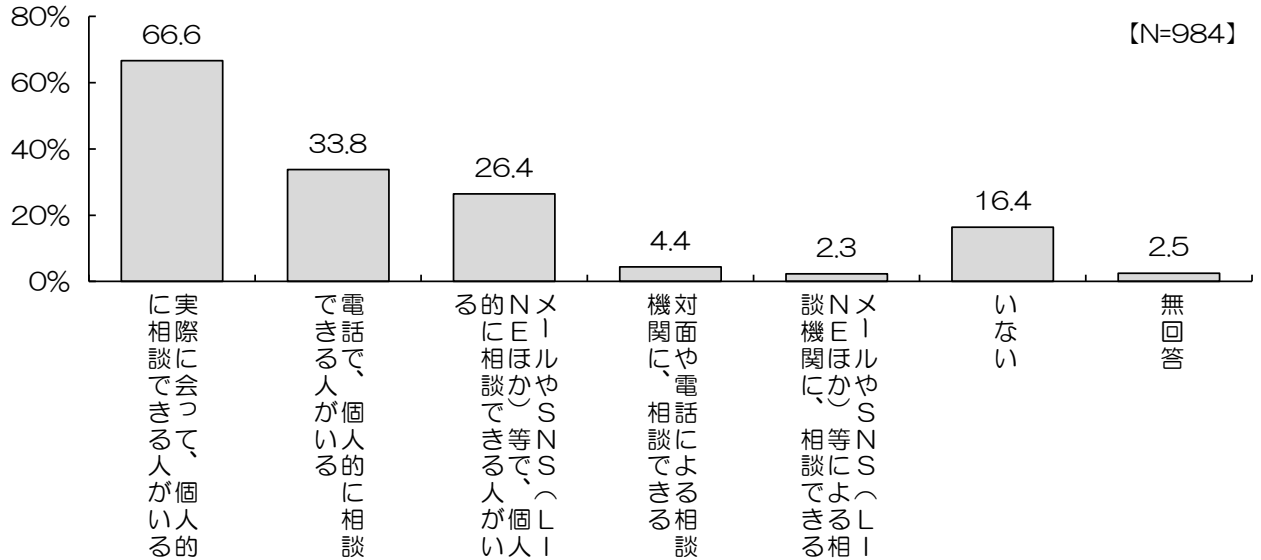


富士市 (H29) の結果、国 (R3) の結果と比較すると、大差は見られない。



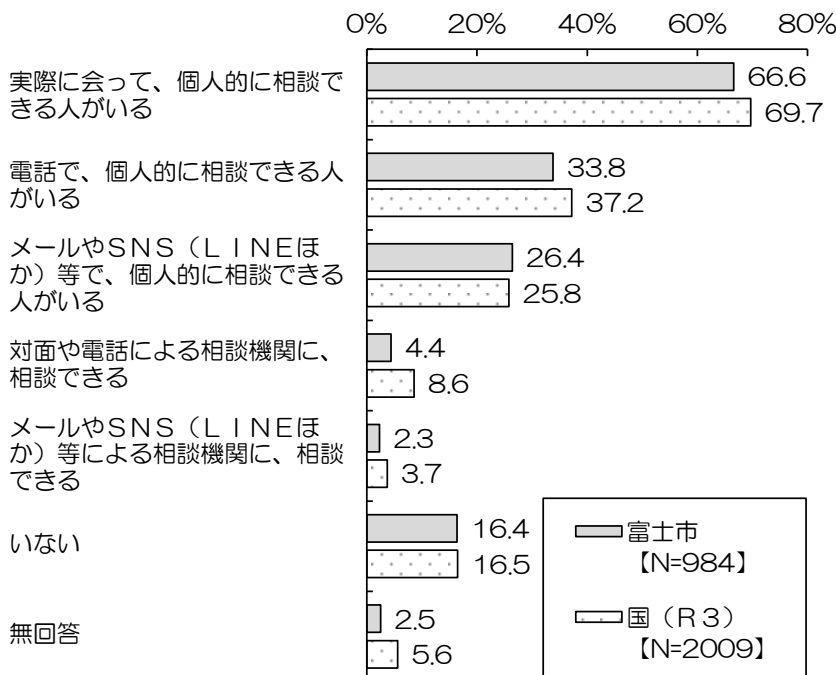
12) 自分の気持ちに耳を傾けてくれる人の有無

問10 あなたの不満や悩み、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。
(あてはまる番号全てに○)



自分の気持ちに耳を傾けてくれる人の有無は、「実際に会って、個人的に相談できる人がいる」が66.6%と最も多く、次いで「電話で、個人的に相談できる人がいる」が33.8%、「メールやSNS (LINEほか) 等で、個人的に相談できる人がいる」が26.4%などとなっている。

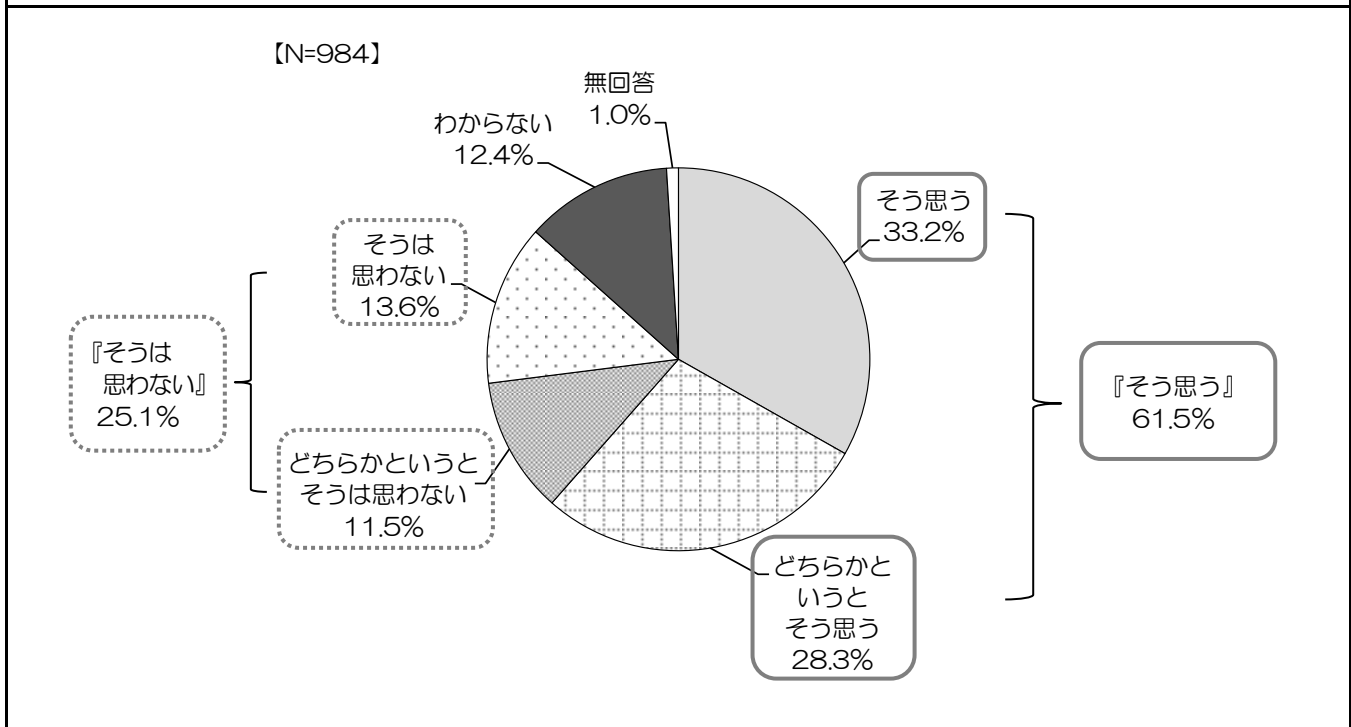
➤ 国の調査結果との比較



国 (R3) の結果と比較すると、大差は見られない。

13) 物質的・金銭的な支援をしてくれる人の有無

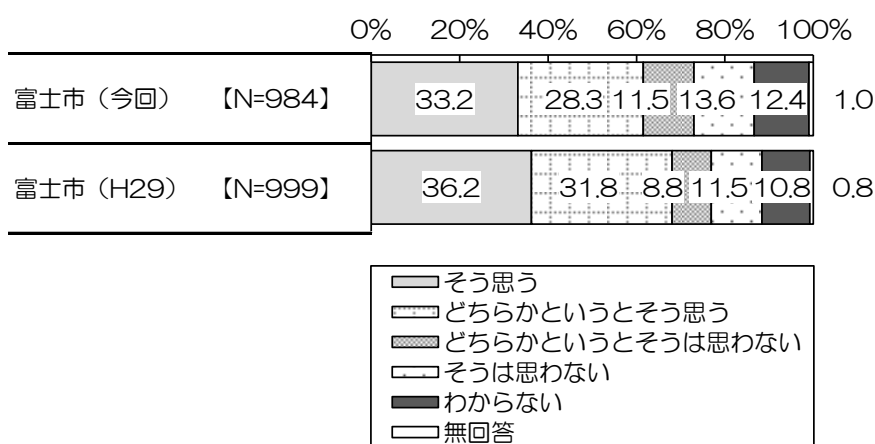
問11 必要なとき、あなたに物質的・金銭的な支援をしてくれる人はいると思いますか。
(○は1つ)



物質的・金銭的な支援をしてくれる人の有無は、「そう思う」が33.2%と最も多く、次いで「どちらかというそう思う」が28.3%、「そうは思わない」が13.6%などとなっている。

「そう思う」と「どちらかというそう思う」を合わせた『そう思う』は61.5%、「そうは思わない」と「どちらかというそうは思わない」を合わせた『そうは思わない』は25.1%となっている。

▶ 富士市の過去の調査結果との比較



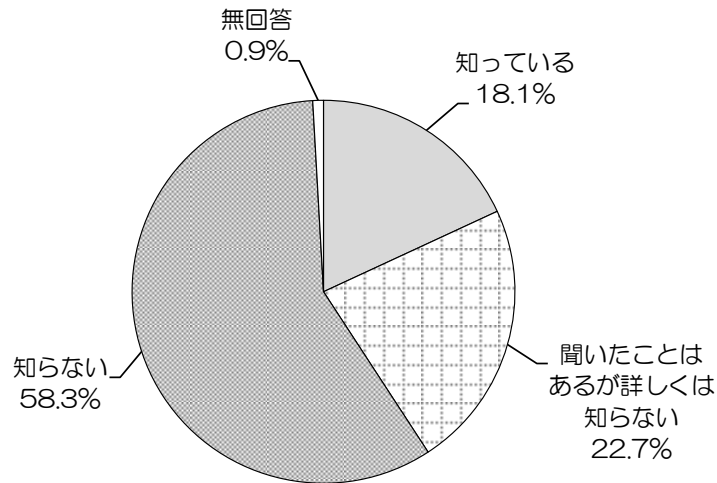
富士市 (H29) の結果と比較すると、今回調査では『そう思う』が61.5%と、平成29年度調査よりも6.5ポイント低くなっている。

[富士市の取組みについて]

14) 睡眠キャンペーンの認知状況

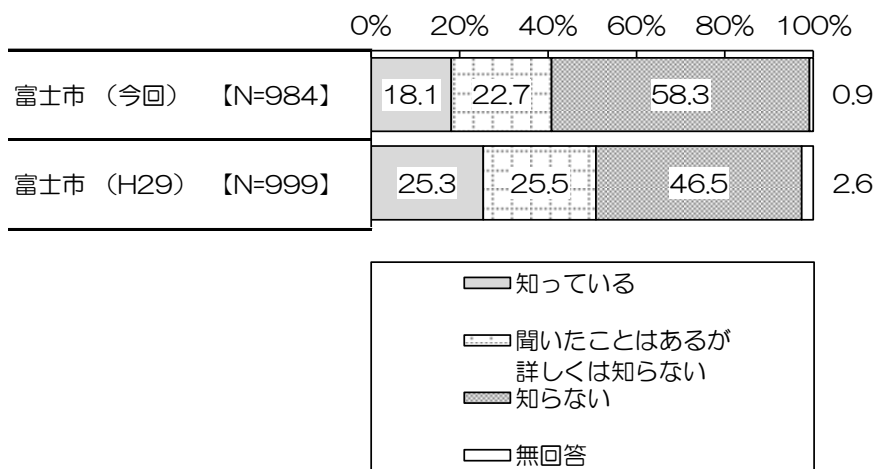
問12 富士市では、うつ病を早期に発見するため、「2週間以上の不眠はうつのサイン」や「お父さん（パパ）ちゃんと寝てる？」などの「睡眠キャンペーン」を実施していることをご存知ですか。（〇は1つ）

【N=984】



睡眠キャンペーンの認知状況は、「知らない」が58.3%と最も多く、次いで「聞いたことはあるが詳しくは知らない」が22.7%、「知っている」が18.1%となっている。

▶ 富士市の過去の調査結果との比較

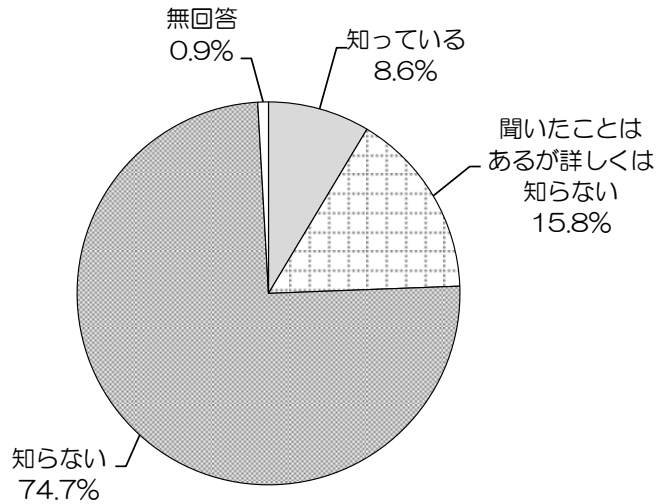


富士市（H29）の結果と比較すると、今回調査では「知らない」が58.3%と、平成29年度調査よりも11.8ポイント高くなっている。一方、「知っている」は18.1%と、平成29年度調査よりも7.2ポイント低くなっている。

15) 患者と専門医をつなげる取組みの認知状況

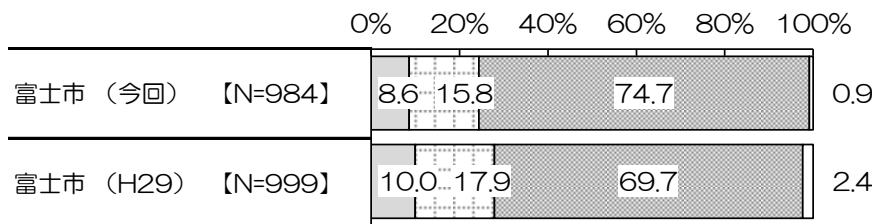
問13 富士市では、かかりつけ医や産業医が、うつ病の可能性が高い患者を精神科等の専門医につなげるという取組みを行っていることをご存知ですか。(〇は1つ)

【N=984】

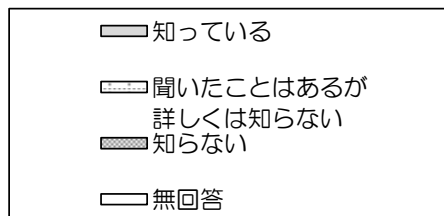


患者と専門医をつなげる取組みの認知状況は、「知らない」が74.7%と最も多く、次いで「聞いたことはあるが詳しくは知らない」が15.8%、「知っている」が8.6%となっている。

➤ 富士市の過去の調査結果との比較



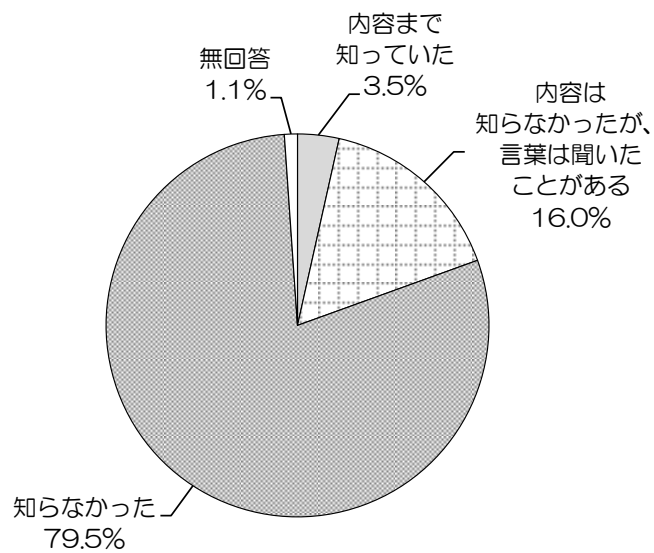
富士市 (H29) の結果と比較すると、今回調査では「知らない」が74.7%と、平成29年度調査よりも5.0ポイント高くなっている。



16) こころのゲートキーパーの認知状況

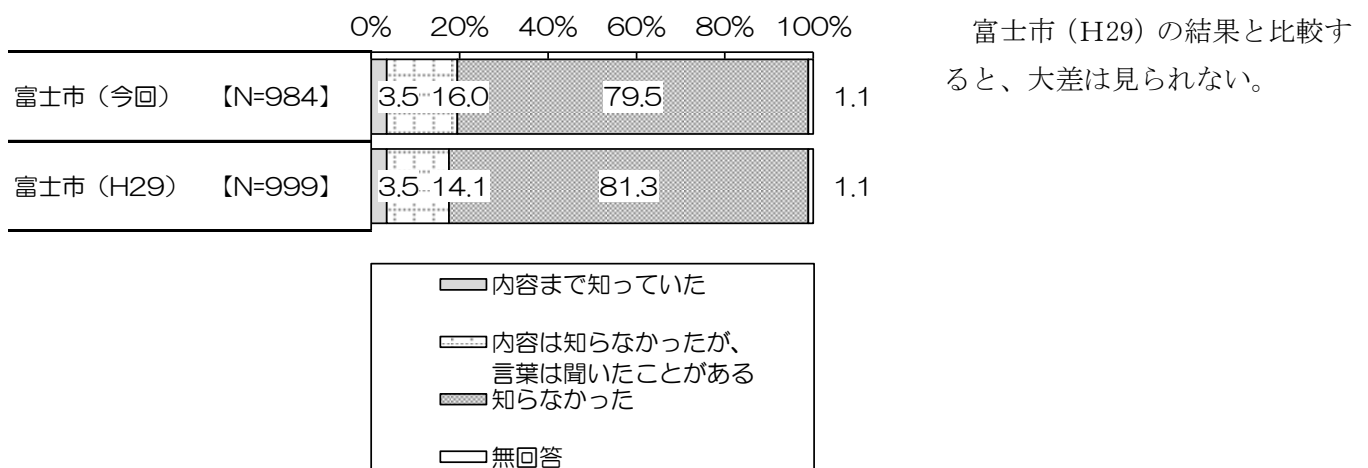
問14 富士市では、自殺対策の一環として、悩んでいる人のサインに気づき、適切な対応をとることができる「こころのゲートキーパー」について研修会を開催しています。あなたは「こころのゲートキーパー」について、知っていましたか。(〇は1つ)

【N=984】



こころのゲートキーパーの認知状況は、「知らなかった」が79.5%と最も多く、次いで「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」が16.0%、「内容まで知っていた」が3.5%となっている。

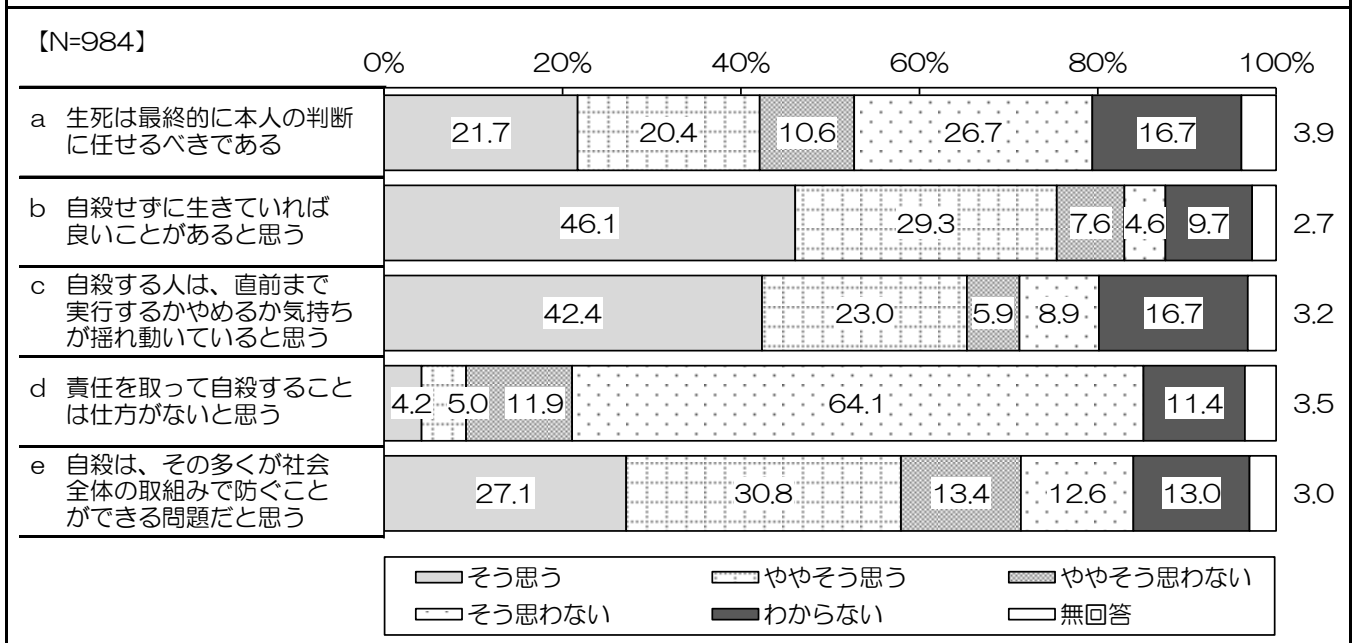
➤ 富士市の過去の調査結果との比較



[自殺に関することについて]

17) 自殺について思うこと

問15 あなたは、自殺についてどのように思いますか。次のaからeのそれぞれについて、あなたの考えに最も近いものに○をつけてお答えください。(○はそれぞれ1つ)



自殺について思うことは、<a 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26.7%と最も多く、次いで「そう思う」が21.7%、「ややそう思う」が20.4%などとなっている。「そう思う」と「ややそう思う」を合わせた『そう思う』は42.1%、「そう思わない」と「ややそう思わない」を合わせた『そう思わない』は37.3%となっている。

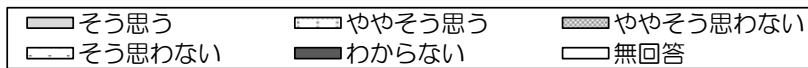
<b 自殺せずに生きていれば良いことがあると思う>では、「そう思う」が46.1%と最も多く、次いで「ややそう思う」が29.3%、「わからない」が9.7%などとなっている。「そう思う」と「ややそう思う」を合わせた『そう思う』は75.4%、「そう思わない」と「ややそう思わない」を合わせた『そう思わない』は12.2%となっている。

<c 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と思う>では、「そう思う」が42.4%と最も多く、次いで「ややそう思う」が23.0%、「わからない」が16.7%などとなっている。「そう思う」と「ややそう思う」を合わせた『そう思う』は65.4%、「そう思わない」と「ややそう思わない」を合わせた『そう思わない』は14.8%となっている。

<d 責任を取って自殺することは仕方がないと思う>では、「そう思わない」が64.1%と最も多く、次いで「ややそう思わない」が11.9%、「わからない」が11.4%などとなっている。「そう思う」と「ややそう思う」を合わせた『そう思う』は9.2%、「そう思わない」と「ややそう思わない」を合わせた『そう思わない』は76.0%となっている。

<e 自殺は、その多くが社会全体の取組みで防ぐことができる問題だと思う>では、「ややそう思う」が30.8%と最も多く、次いで「そう思う」が27.1%、「ややそう思わない」が13.4%などとなっている。「そう思う」と「ややそう思う」を合わせた『そう思う』は57.9%、「そう思わない」と「ややそう思わない」を合わせた『そう思わない』は26.0%となっている。

➤ 富士市の過去の調査結果・国の調査結果との比較



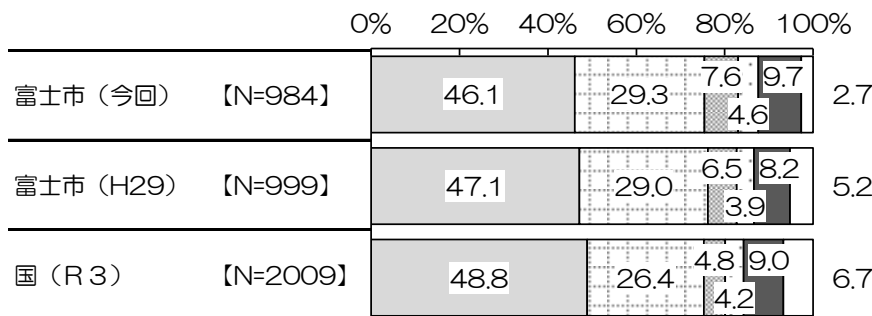
< a 生死は最終的に本人の判断に任せるべきである >



富士市 (H29) の結果と比較すると、今回調査では『そう思う』が 42.1% と、平成 29 年度調査よりも 7.3 ポイント高くなっている。

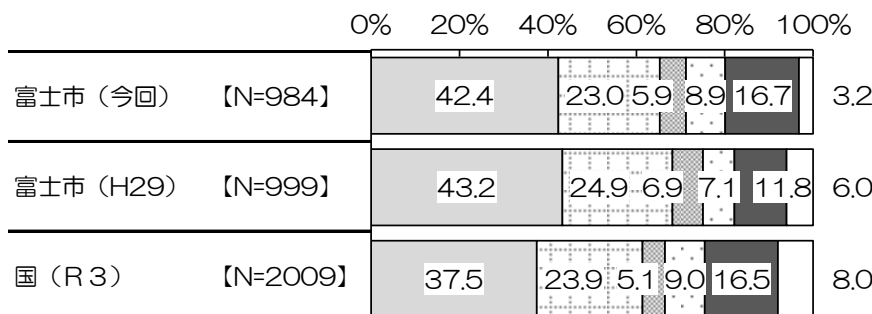
国 (R3) の結果と比較すると、富士市では『そう思う』が 42.1% と、国よりも 10.6 ポイント高くなっている。

< b 自殺せずに生きていれば良いことがあると思う >

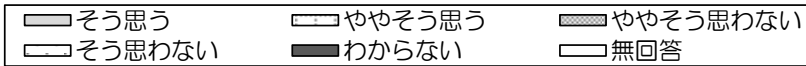


富士市 (H29) の結果、国 (R3) の結果と比較すると、大差は見られない。

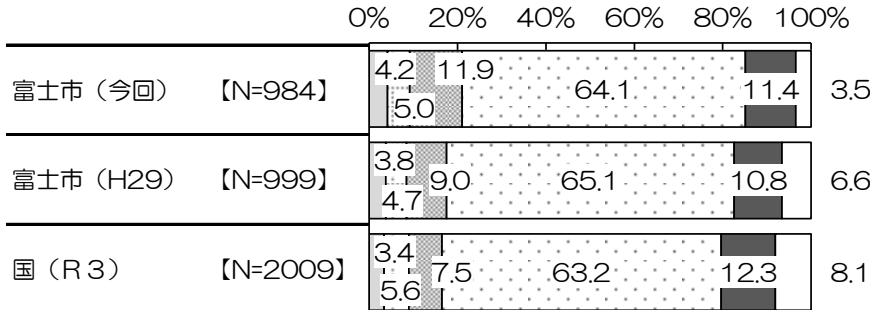
< c 自殺する人は、直前まで実行するかやめるか気持ちが揺れ動いていると思う >



富士市 (H29) の結果、国 (R3) の結果と比較すると、大差は見られない。



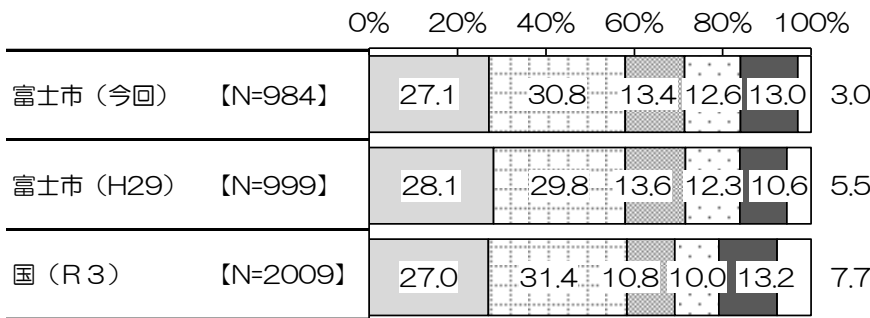
< d 責任を取って自殺することは仕方がないと思う >



富士市 (H29) の結果と比較すると、大差は見られない。

国 (R3) の結果と比較すると、富士市では『そう思わない』が 76.0%と、国よりも 5.3ポイント高くなっている。

< e 自殺は、その多くが社会全体の取組みで防ぐことができる問題だと思う >

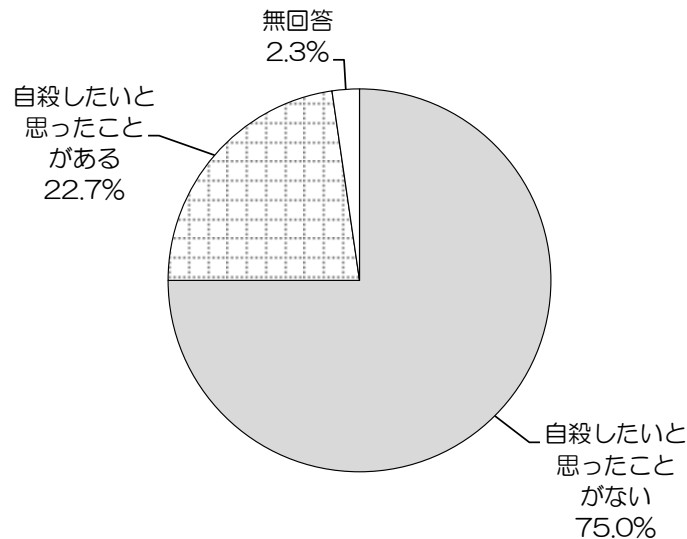


富士市 (H29) の結果、国 (R3) の結果と比較すると、大差は見られない。

18) 自殺したいと考えたことの有無

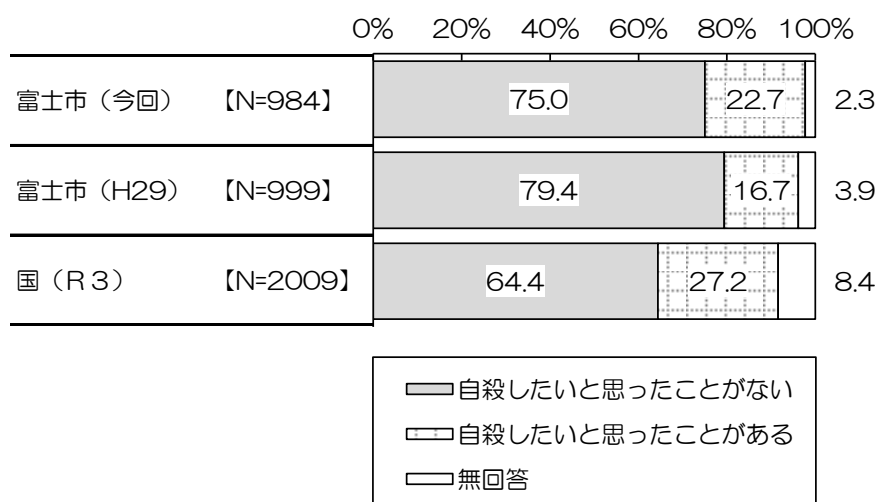
問16 あなたは、これまでの人生のなかで、本気で自殺したいと考えたことがありますか。(○は1つ)

【N=984】



自殺したいと考えたことの有無は、「自殺したいと思っただことがない」が75.0%、「自殺したいと思っただことがある」が22.7%となっている。

➤ 富士市の過去の調査結果・国の調査結果との比較



富士市 (H29) の結果と比較すると、今回調査では「自殺したいと思っただことがある」が22.7%と、平成29年度調査よりも6.0ポイント高くなっている。

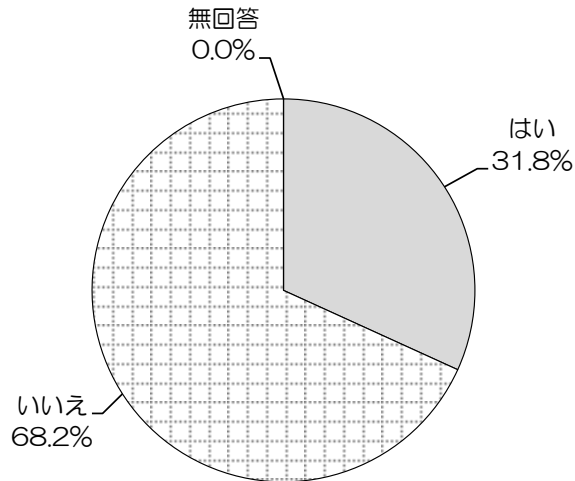
国 (R3) の結果と比較すると、富士市では「自殺したいと思っただことがない」が75.0%と、国よりも10.6ポイント高くなっている。

19) 最近1年以内の自殺願望の有無

問16で、「2 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。

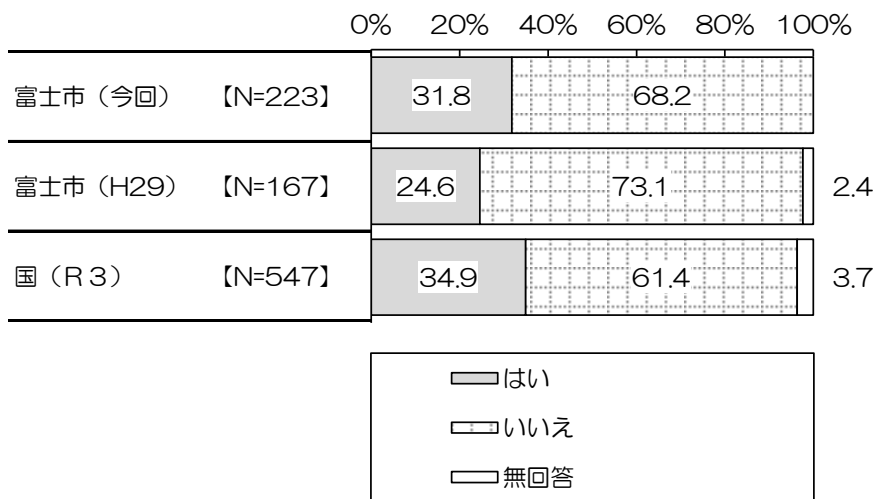
問16-1 最近1年以内に自殺をしたいと思ったことがありますか。(○は1つ)

【N=223】



最近1年以内の自殺願望の有無は、「はい」が31.8%、「いいえ」が68.2%となっている。

➤ 富士市の過去の調査結果・国の調査結果との比較

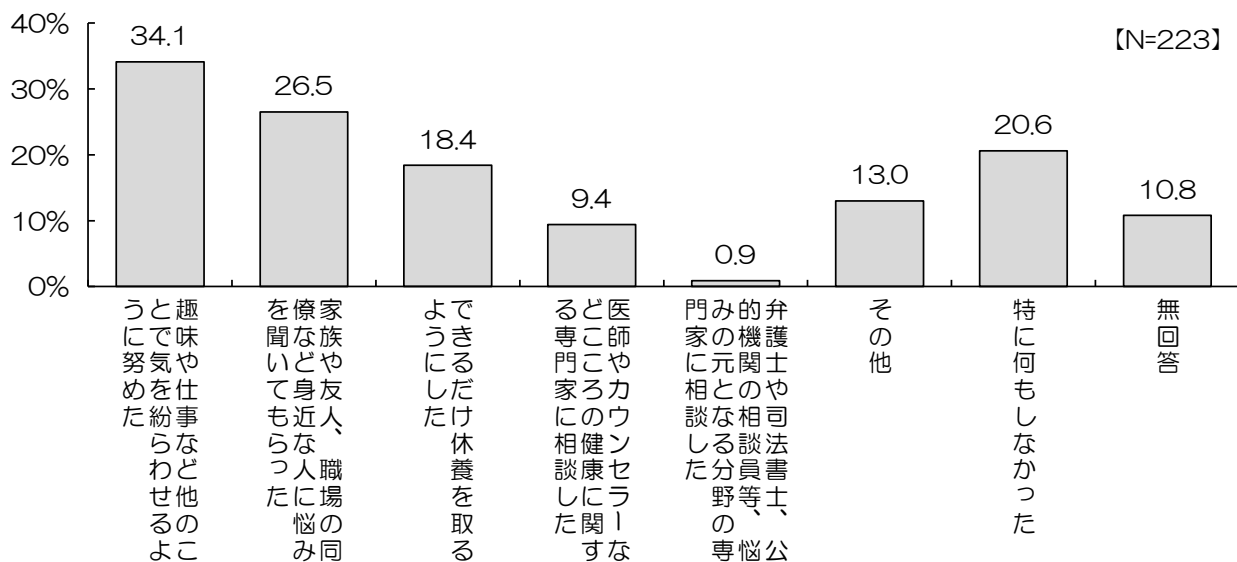


富士市(H29)の結果と比較すると、今回調査では「はい」が31.8%と、平成29年度調査よりも7.2ポイント高くなっている。国(R3)の結果と比較すると、富士市では「いいえ」が68.2%と、国よりも6.8ポイント高くなっている。

20) 自殺したいと考えたときの対応

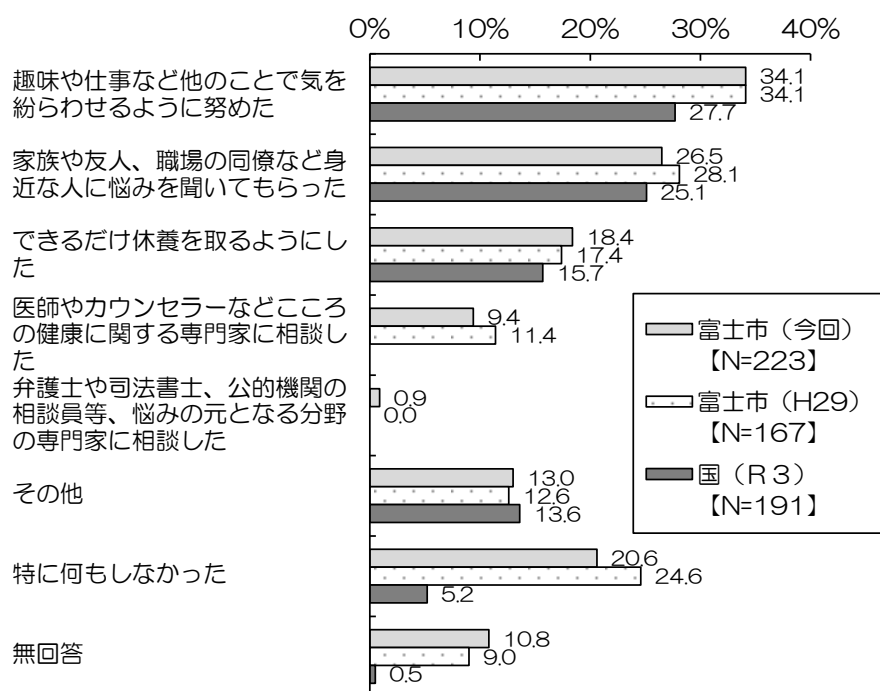
問16で、「2 自殺したいと思ったことがある」と回答した方にお聞きします。

問16-2 そのように考えたとき、どのように対応しましたか。(あてはまる番号全てに○)



自殺したいと考えたときの対応は、「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34.1%と最も多く、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」が26.5%、「できるだけ休養を取るようにした」が18.4%などとなっている。一方、「特に何もしなかった」は20.6%となっている。

➤ 富士市の過去の調査結果・国の調査結果との比較

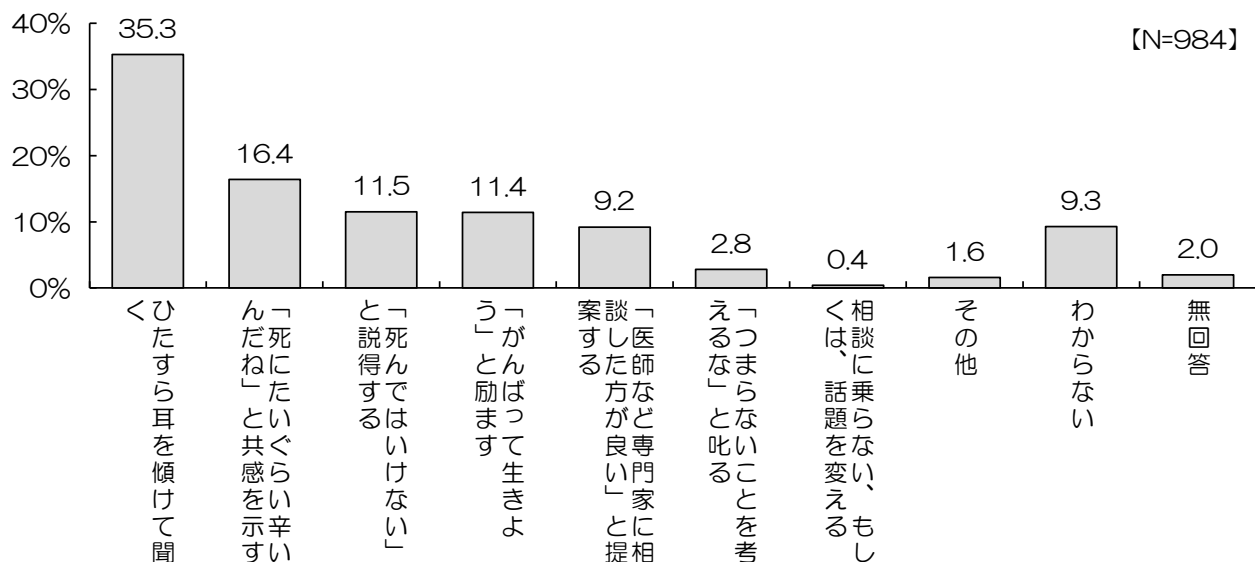


富士市 (H29) の結果と比較すると、大差は見られない。

国 (R3) の結果と比較すると、富士市では「特に何もしなかった」が20.6%と、国よりも15.4ポイント高くなっている。また、「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」が34.1%と、国よりも6.4ポイント高くなっている。

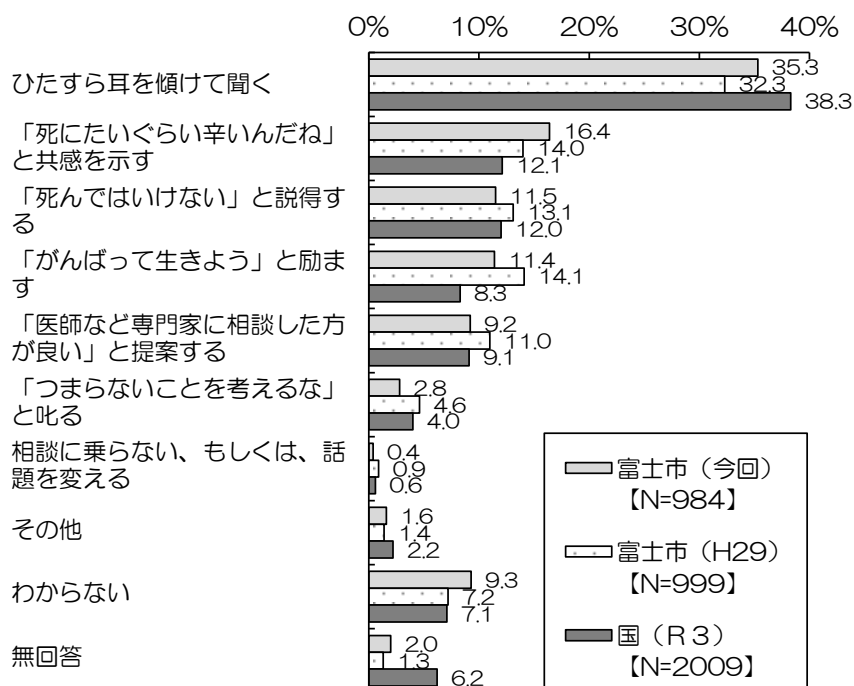
21) 身近な人から自殺願望を打ち明けられたときの対応

問17 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○をつけてお答えください。(○は1つ)



身近な人から自殺願望を打ち明けられたときの対応は、「ひたすら耳を傾けて聞く」が35.3%と最も多く、次いで「死にたいぐらい辛いんだね」と共感を示す」が16.4%、「死んではいけない」と説得する」が11.5%などとなっている。

▶ 富士市の過去の調査結果・国の調査結果との比較

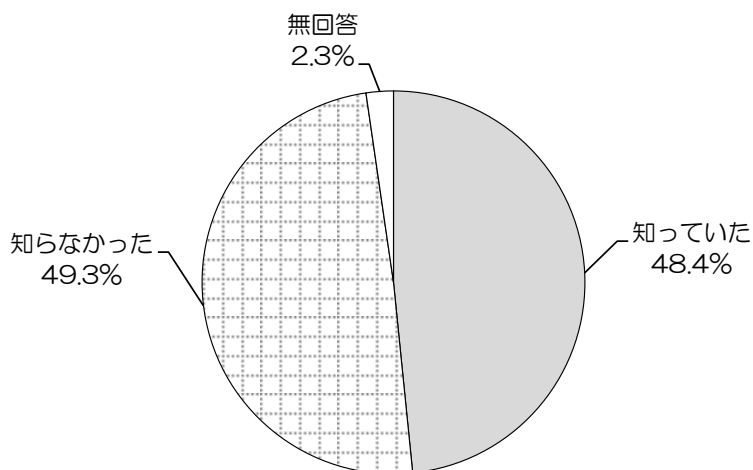


富士市 (H29) の結果、国 (R3) の結果と比較すると、大差は見られない。

22) 自殺者数の認知状況

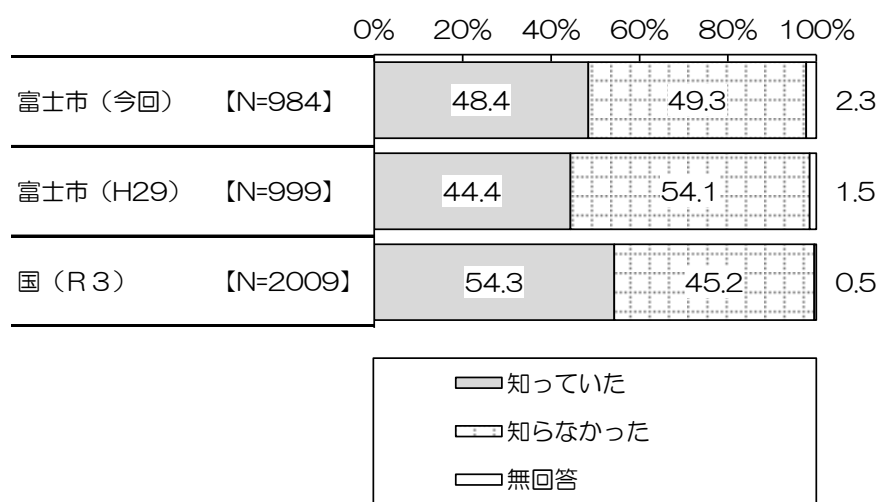
問18 日本の自殺者数は長い間、毎年3万人を超え、この数年は3万人を下回っていますが、令和3年においても約2万1,000人の方が亡くなっています。あなたは、毎年このように多くの方が自殺で亡くなっていることを知っていましたか。(○は1つ)

【N=984】



自殺者数の認知状況は、「知っていた」が48.4%、「知らなかった」が49.3%となっている。

➤ 富士市の過去の調査結果・国の調査結果との比較



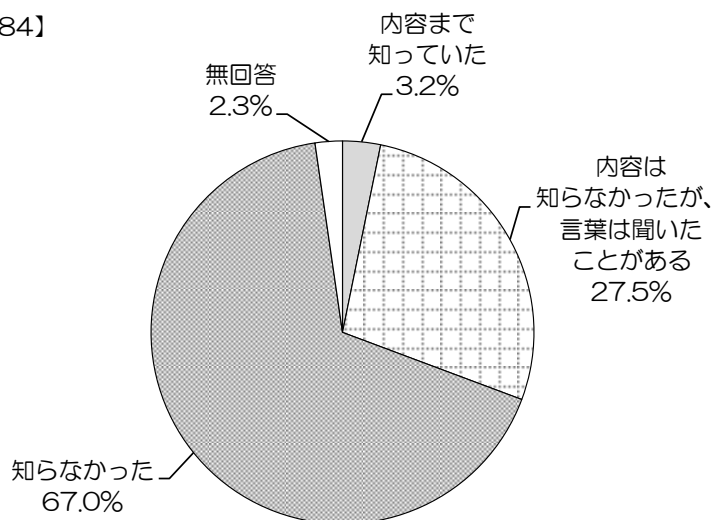
富士市 (H29) の結果と比較すると、大差は見られない。

国 (R3) の結果と比較すると、富士市では「知っていた」が48.4%と、国よりも5.9ポイント低くなっている。

23) 自殺予防週間・自殺対策強化月間の認知状況

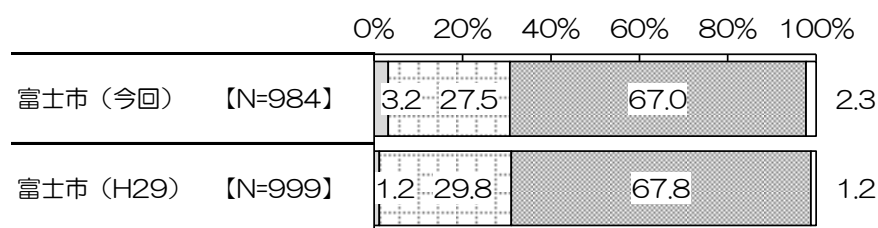
問19 自殺対策基本法では、9月10日から16日を「自殺予防週間」、3月を「自殺対策強化月間」として、重点的に自殺対策を推進するよう定めています。あなたは、「自殺予防週間／自殺対策強化月間」について知っていましたか。(○は1つ)

【N=984】

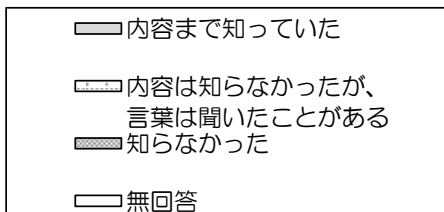


自殺予防週間・自殺対策強化月間の認知状況は、「知らなかった」が67.0%と最も多く、次いで「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」が27.5%、「内容まで知っていた」が3.2%となっている。

➤ 富士市の過去の調査結果との比較

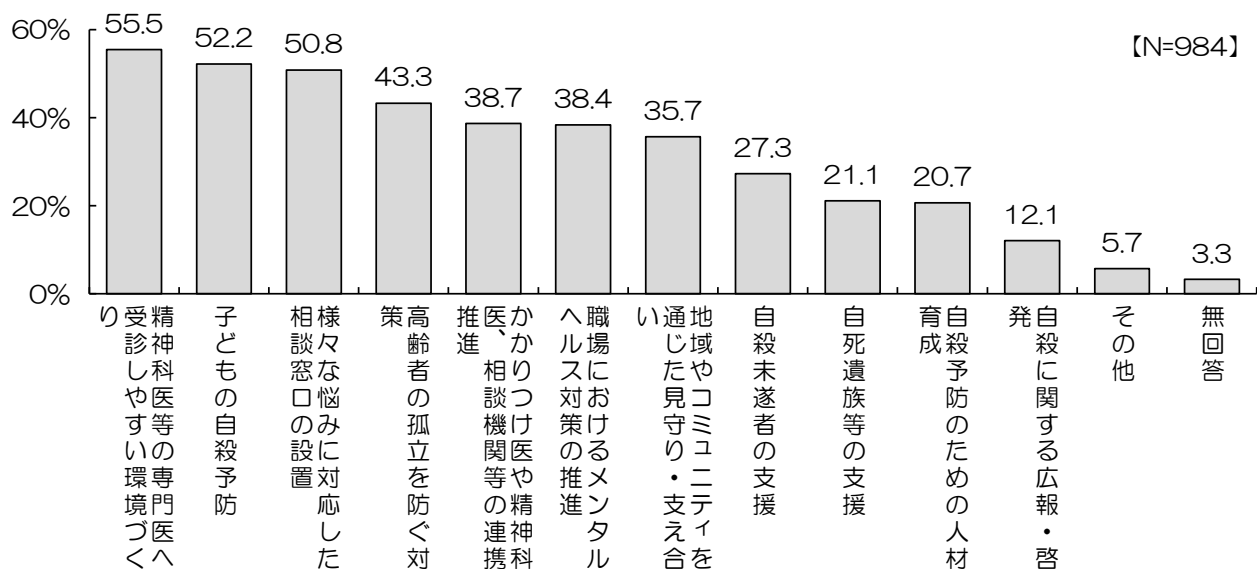


富士市 (H29) の結果と比較すると、大差は見られない。



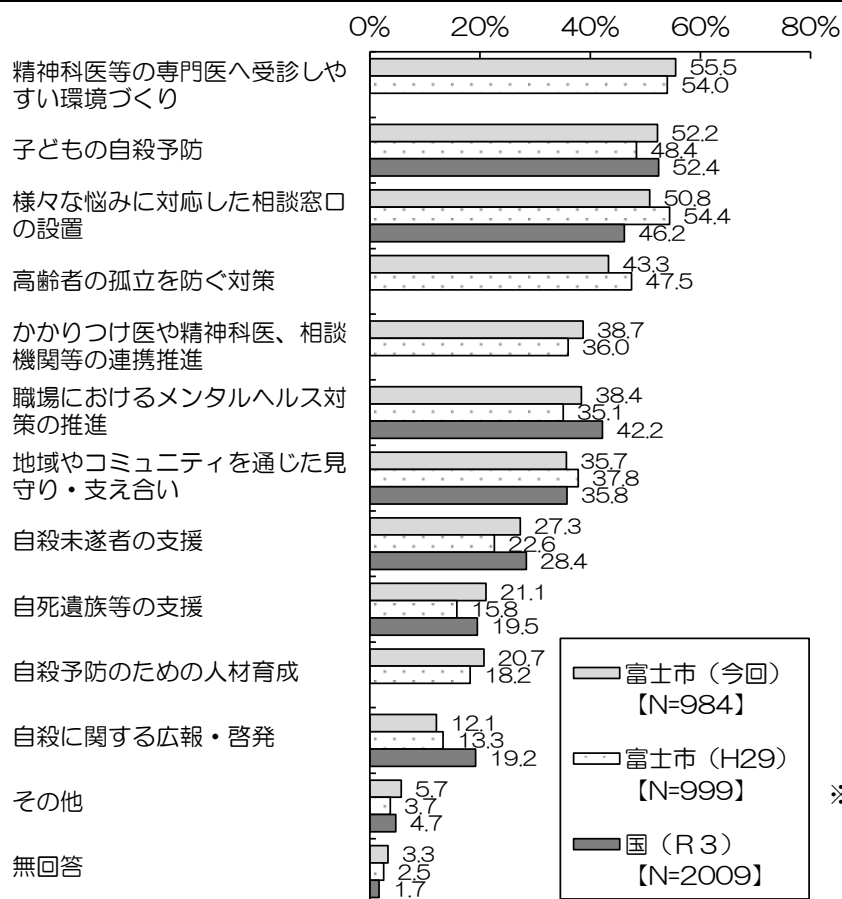
24) 必要な自殺対策

問20 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。
(あてはまる番号全てに○)



必要な自殺対策は、「精神科医等の専門医へ受診しやすい環境づくり」が 55.5%と最も多く、次いで「子どもの自殺予防」が 52.2%、「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」が 50.8%などとなっている。

▶ 富士市の過去の調査結果・国の調査結果との比較



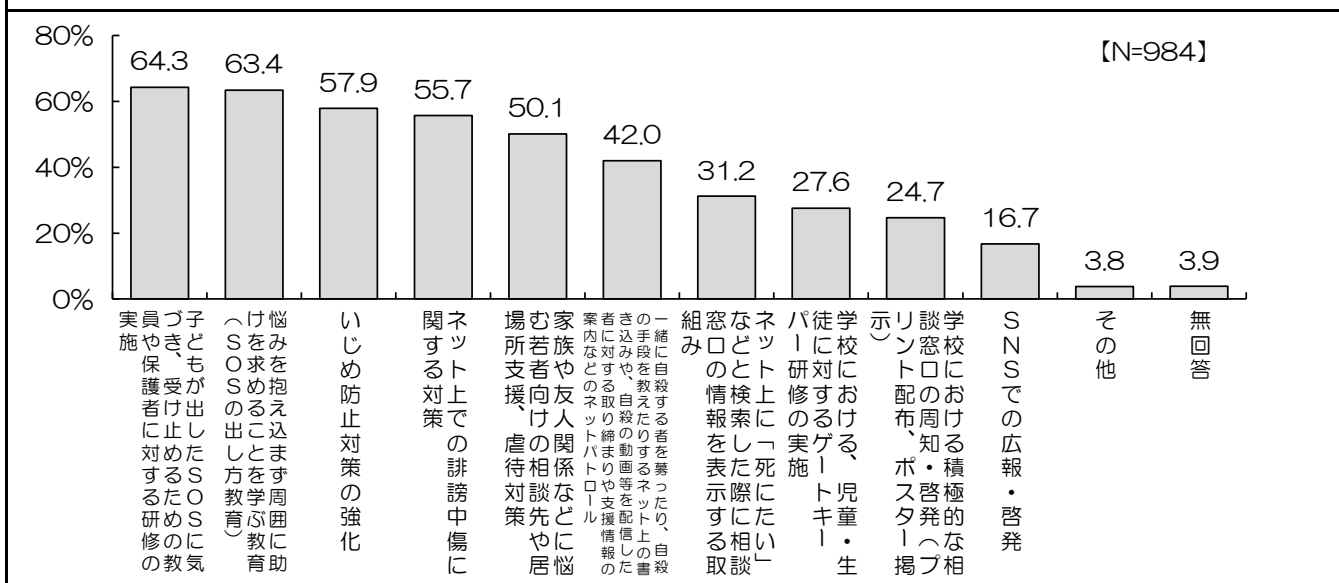
富士市 (H29) の結果と比較すると、今回調査では「自死遺族等の支援」が 21.1%と、平成 29 年度調査よりも 5.3 ポイント高くなっている。

国 (R3) の結果と比較すると、富士市では「自殺に関する広報・啓発」が 12.1%と、国よりも 7.1 ポイント低くなっている。

※選択肢「子どもの自殺予防」は、国では「子どもや若者の自殺予防」

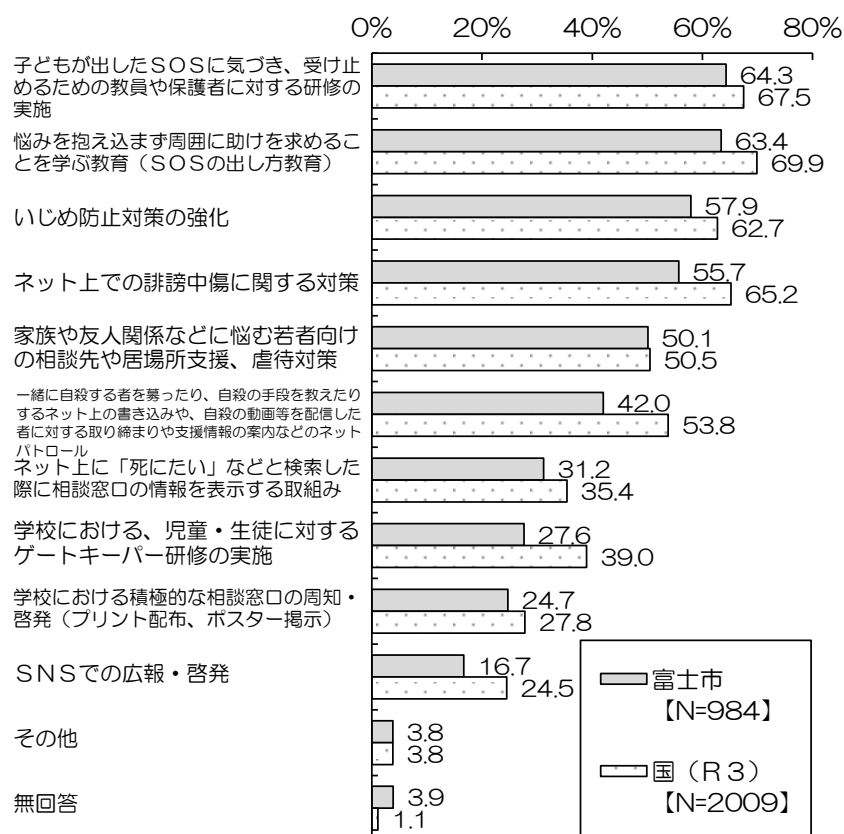
25) 子ども・若者向けに有効な自殺対策

問21 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。(あてはまる番号全てに○)



子ども・若者向けに有効な自殺対策は、「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」が64.3%と最も多く、次いで「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)」が63.4%、「いじめ防止対策の強化」が57.9%などとなっている。

➤ 国の調査結果との比較



国(R3)の結果と比較すると、富士市では「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」が42.0%と、国よりも11.8ポイント低くなっている。また、富士市では「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」が27.6%と、国よりも11.4ポイント低くなっている。

[自由意見]

26) こころの健康づくりや自殺対策などに関する意見・要望（抜粋）

問22 最後に、こころの健康づくりや自殺対策などに関するご意見・ご要望などございましたら、自由にお書きください。

<自殺対策（計画）について>

人によって「自殺したい」と思う気持ちの程度は違うと思いますが、少しでもその気持ちが減るような取り組みが必要だと考えました。

【女性/15～19歳】

自殺率の経年推移は失業率の推移との相関が高い（特に男性）ので、失業を減らすこと、及び失業後の孤立を防ぐことを重点とした対策が有効である。

【男性/60～69歳】

私が産後うつに似た症状の頃、周囲の明るい笑顔や優しい気遣いがとてもまぶしく感じられて、余計に落ち込みました。そういうあたたかい環境でも心が追い込まれることがあるのかと体験してみて初めて知り、自殺対策などは、〇〇したから有効というのは本当に難しく、奥が深いと思っています。

【女性/30～39歳】

<子どもの自殺対策について>

いじめ対策強化、虐待対策など言葉は良いが具体策が問題だと思う。昔の駄菓子屋さんのような存在が必要。店主のおばさんは各々の家庭状況を知っていて、見守り、声かけをしていた。カウンセラーの役割もしていた。小3の時に言われた言葉がその後の人生にかなり役に立った。少子化、家庭人数減少、近所のつながりが弱くなっているなどあるが、それに変わる関わりを構築していく必要がある。こどもは未来である。

【女性/60～69歳】

子供が積極的に社会に関われるようなイベント開催（まずは子供を外に出す。周囲の目に映るようにする。）気分転換にもなると思います。コロナ禍ではありますが、子供が楽しめるイベントは再開して下さい。

【女性/30～39歳】

これからの子供達は大変生きづらい世の中になってくると思います。昔とちがいSNSなど良い方に使われれば良いが悪くも使われる。私達も子育てでいじめなどに苦労して学校他にも動いて来たが、手本にならなければならない大人の世界でも、ある。いじめに立ち向かうなんていう精神論は今は通じない。そういう子供達の安心して居られる場所を作って下さい。

【女性/60～69歳】

<こころの健康づくりについて>

こころが健康でいつづけるための対策と環境を作ることが大切だと思います。自殺未遂者からの意見や状況を集めて、そういう人を出さないための対策を考えてもらいたいです。 【男性/50～59 歳】

心の健康、自殺対策、と言う程かんたんな事ではないと思います。ささいな事でも十分聞いてもらえる事、話をとことん聞いてもらえる、プライバシー保護等、個人個人で内容も悩みも大きくちがうと思うので、時間をかけて相手になっていただける方が必要かと思います。ケアマネージャーさんの存在がこころの手助けになれば安心するかと思います。身体も心も明るく元気な人が多い富士市になる事を願います。 【女性/60～69 歳】

<相談相手・窓口について>

様々な悩みに対応した相談窓口の設置や、精神科医等の専門医へ受診しやすい環境づくりによって、心身共にフォローをすることが必要だと思う。 【男性/70～79 歳】

相談窓口がもっと分かりやすく、身近なものになる様になると良いのかなと思います。また、海外の様に、精神科や心療内科がもっとオープンになり、行きやすい場所、常に寄りそってくれる様な存在になると良いなとも思います。医療費なども、もう少し年齢幅を広げて、その様な医療施設に通いやすく、診療等も個人負担がお手頃になると、金銭面的にも安心するのではないかと思います。治療も、多方面からのアプローチがあるともっと大勢の人に受け入れやすい気が致します。(投薬などではなく、その人に合った方法をカウンセリングで決めていく、等) ネットやSNSでも気軽に頼れるサイトやアプリもあると良いかもです。 【女性/30～39 歳】

相手が相談しにくるのを待つだけでなく、自殺の兆候があれば、進んで話しに行くようにしなければ、自殺は減らせないと思う。 【男性/20～29 歳】

<コミュニケーションについて>

誰もが生きていてもつまらない、と思うことは一度や二度はあると思う。孤独になると負の気持ちが強くなるので、一人暮らしの人の人間関係を広げるような催しや集まりがあると良いが、一人では参加しづらい。そう考えると難しい問題になってくる。相手の話を聞くだけでもかなり気持ちが落ちつくし、まだ救いがある。 【女性/40～49 歳】

核家族化や共働き世帯が増え、親とのコミュニケーションや祖父母に相談する機会が少なくなっているのも背景にあるような気がします。相談できる人が周りにいるだけで違うと思うので、そういう環境作りを国や県、市全体で真剣に考えないといけないと思います。 【女性/30～39 歳】

本当に悩んでいる事は人にも話せない事なのだと思います。回りがそれに気づいてあげる事は難しい事だと思いますが、それだけにコミュニケーションは大切だと思います。様々な角度からの窓口を広く持つ事が大切だと思います。市でこの様な事に取り組んでいる事は重要だと思います。私も知りませんでしたけどもっと皆が知る事ができればと思います。 【女性/60～69 歳】

こころの健康と自殺対策に関する市民意識調査

調査ご協力のお願い

日ごろから市政の推進に多大なご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

市では、令和5年度末に策定予定の富士市自殺対策計画の基礎資料とするため、こころの健康や自殺に関する意識などについてアンケート調査を実施することにいたしました。

調査の実施にあたっては、15歳から89歳までの市民2,000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7月

富士市長 小長井 義正

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7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。
- 「その他」に○をつけられた場合は、（ ）内に具体的な内容をご記入ください。
- ご記入がすみましたら、お手数ですが、同封しました返信用封筒に入れて、7月25日（月）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いたします。

（担当）富士市 健康政策課 健康推進担当（富士市フィランセ内）

電話 0545-64-9023 / F A X 0545-64-7172

E-mail/ ho-kenkou@div.city.fuji.shizuoka.jp

アンケートの
ご投函期日

令和4年7月25日（月）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）



SDGs 未来都市 富士市

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 | 2 女 | 3 回答しない |
|-----|-----|---------|

問2 あなたの年齢は満でおいくつですか。(○は1つ)

- | | |
|-----------|-----------|
| 1 15～19 歳 | 2 20～29 歳 |
| 3 30～39 歳 | 4 40～49 歳 |
| 5 50～59 歳 | 6 60～69 歳 |
| 7 70～79 歳 | 8 80～89 歳 |

問3 あなたのご職業をお答えください。(○は主なもの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(事業経営・個人商店など) | 4 自由業(個人で、自分の専門知識や技術を生かした職業に従事) |
| 5 専業主婦・主夫 | 6 無職 |
| 7 学生 | 8 その他() |

問4 現在、同居している人はいますか。(○は1つ)

- | | |
|------|-------|
| 1 いる | 2 いない |
|------|-------|

問5 あなたは自分自身についてどのように感じていますか。次のaからeのそれぞれについて、あなたの気持ちに最も近いものに○をつけてお答えください。(○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
【記入例】					
c 普段の生活のなかで、役割や使命感を感じる	1	2	3	4	5
a 自分は物事を自分の力でやり遂げることができる	1	2	3	4	5
b どんなことでも、たいてい何とかかなりそうな気がする	1	2	3	4	5
c 普段の生活のなかで、役割や使命感を感じる	1	2	3	4	5
d 自分自身のことが好きである	1	2	3	4	5
e 今現在、幸せだと感じる	1	2	3	4	5

2. 新型コロナウイルス感染症についておたずねします。

問6 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はありましたか。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。（あてはまる番号全てに○）

- 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7 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。（あてはまる番号全てに○）

- 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

3. 悩みやストレスについておたずねします。

問8 あなたは、この1ヶ月間に日常生活で不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。(○は1つ)

- | | |
|---------|----------|
| 1 大いにある | 2 多少ある |
| 3 あまりない | 4 まったくない |

問8で、「1～2 ある」と回答した方にお聞きします。

問8-1 それは、どのような事柄が原因ですか。(あてはまる番号全てに○)

- | |
|----------------------------------|
| 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(生活苦、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8-2 そのような不満、悩み、苦勞、ストレスなどについて、自分なりに対処できていると思いますか。(○は1つ)

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1 できている | 2 どちらかというのできている |
| 3 どちらかというのできていない | 4 できていない |
| 5 わからない | |

問9 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 どちらかというそう思う |
| 3 どちらかというそうは思わない | 4 そうは思わない |
| 5 わからない | |

問10 あなたの不満や悩み、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。(あてはまる番号全てに○)

- | |
|--|
| 1 実際に会って、 <u>個人的</u> に相談できる人がいる |
| 2 電話で、 <u>個人的</u> に相談できる人がいる |
| 3 メールやSNS(LINEほか)等で、 <u>個人的</u> に相談できる人がいる |
| 4 対面や電話による <u>相談機関</u> に、相談できる |
| 5 メールやSNS(LINEほか)等による <u>相談機関</u> に、相談できる |
| 6 いない |

問11 必要なとき、あなたに物質的・金銭的な支援をしてくれる人はいると思いますか。(○は1つ)

- | | |
|------------------|---------------|
| 1 そう思う | 2 どちらかというそう思う |
| 3 どちらかというそうは思わない | 4 そうは思わない |
| 5 わからない | |

4. 富士市の取組みについておたずねします。

問 12 富士市では、うつ病を早期に発見するため、「2週間以上の不眠はうつのサイン」や「お父さん（パパ）ちゃんと寝てる？」などの「睡眠キャンペーン」を実施していることをご存知ですか。（○は1つ）

- 1 知っている
- 2 聞いたことはあるが詳しくは知らない
- 3 知らない

問 13 富士市では、かかりつけ医や産業医が、うつ病の可能性が高い患者を精神科等の専門医につなげるという取組みを行っていることをご存知ですか。（○は1つ）

- 1 知っている
- 2 聞いたことはあるが詳しくは知らない
- 3 知らない

問 14 富士市では、自殺対策の一環として、悩んでいる人のサインに気づき、適切な対応をとることができる「こころのゲートキーパー」について研修会を開催しています。あなたは「こころのゲートキーパー」について、知っていましたか。（○は1つ）

- 1 内容まで知っていた
- 2 内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある
- 3 知らなかった

5. 自殺に関することについておたずねします。

問 15 あなたは、自殺についてどのように思いますか。次の a から e のそれぞれについて、あなたの考えに最も近いものに○をつけてお答えください。（○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
a 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
b 自殺せずに生きていれば良いことがあると思う	1	2	3	4	5
c 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と思う	1	2	3	4	5
d 責任を取って自殺することは仕方がないと思う	1	2	3	4	5
e 自殺は、その多くが社会全体の取組みで防ぐことができる問題だと思う	1	2	3	4	5

問16 あなたは、これまでの人生のなかで、本気で自殺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だことがない

2 自殺したいと思っただことがある

問16で、「2 自殺したいと思っただことがある」と回答した方にお聞きします。

問16-1 最近1年以内に自殺をしたいと思っただことがありますか。(○は1つ)

1 はい

2 いいえ

問16-2 そのように考えたとき、どのように対応しましたか。(あてはまる番号全てに○)

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こころの健康に関する専門家に相談した

3 弁護士や司法書士、公的機関の相談員等、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 特に何もしなかった

問17 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○をつけてお答えください。(○は1つ)

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」と叱る

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 18 日本の自殺者数は長い間、毎年3万人を超え、この数年は3万人を下回っていますが、令和3年においても約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。(○は1つ)

1 知っていた

2 知らなかった

問 19 自殺対策基本法では、9月10日から16日を「自殺予防週間」、3月を「自殺対策強化月間」として、重点的に自殺対策を推進するよう定めています。あなたは、「自殺予防週間／自殺対策強化月間」について知っていましたか。(○は1つ)

1 内容まで知っていた

2 内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある

3 知らなかった

問 20 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。
(あてはまる番号全てに○)

1 精神科医等の専門医へ受診しやすい環境づくり

2 かかりつけ医や精神科医、相談機関等の連携推進

3 様々な悩みに対応した相談窓口の設置

4 職場におけるメンタルヘルス対策の推進

5 子どもの自殺予防

6 高齢者の孤立を防ぐ対策

7 地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い

8 自殺に関する広報・啓発

9 自殺予防のための人材育成

10 自殺未遂者の支援

11 自死遺族等の支援

12 その他 (

)

IV 数値入調査票

こころの健康と自殺対策に関する市民意識調査

調査ご協力のお願い

日ごろから市政の推進に多大なご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

市では、令和5年度末に策定予定の富士市自殺対策計画の基礎資料とするため、こころの健康や自殺に関する意識などについてアンケート調査を実施することにいたしました。

調査の実施にあたっては、15歳から89歳までの市民2,000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7月

富士市長 小長井 義正

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7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。
- 「その他」に○をつけられた場合は、（ ）内に具体的な内容をご記入ください。
- ご記入がすみましたら、お手数ですが、同封しました返信用封筒に入れて、7月25日（月）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いたします。

（担当）富士市 健康政策課 健康推進担当（富士市フィランセ内）

電話 0545-64-9023 / F A X 0545-64-7172

E-mail/ ho-kenkou@div.city.fuji.shizuoka.jp

アンケートの
ご投函期日

令和4年7月25日（月）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）



SDGs 未来都市 富士市

N=984人

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)

(41.4) 男 (56.1) 女 (1.0) 回答しない (1.5) 無回答

問2 あなたの年齢は満でおいくつですか。(○は1つ)

(8.3) 15～19歳 (8.2) 20～29歳
(10.6) 30～39歳 (11.9) 40～49歳
(13.0) 50～59歳 (16.1) 60～69歳
(16.3) 70～79歳 (14.9) 80～89歳
(0.7) 無回答

問3 あなたのご職業をお答えください。(○は主なもの1つ)

(29.3) 勤めている(常勤) (13.6) 勤めている(パート・アルバイト)
(5.0) 自営業(事業経営・個人商店など) (1.2) 自由業(個人で、自分の専門知識や技術を生かした職業に従事)
(13.9) 専業主婦・主夫 (25.5) 無職
(8.9) 学生 (1.6) その他()
(0.9) 無回答

問4 現在、同居している人はいますか。(○は1つ)

(88.7) いる (9.8) いない (1.5) 無回答

問5 あなたは自分自身についてどのように感じていますか。次のaからeのそれぞれについて、あなたの気持ちに最も近いものに○をつけてお答えください。(○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	無回答
a 自分は物事を自分の力でやり遂げることができる	(29.9)	(45.1)	(13.9)	(7.3)	(2.5)	(1.2)
b どんなことでも、たいてい何とかなりそうな気がする	(30.8)	(43.5)	(13.4)	(8.4)	(2.4)	(1.4)
c 普段の生活のなかで、役割や使命感を感じる	(29.8)	(42.2)	(14.9)	(8.6)	(2.6)	(1.8)
d 自分自身のことが好きである	(21.4)	(39.5)	(21.1)	(10.6)	(5.5)	(1.8)
e 今現在、幸せだと感じる	(35.6)	(41.6)	(10.5)	(7.6)	(2.8)	(1.9)

2. 新型コロナウイルス感染症についておたずねします。

問6 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はありましたか。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。(あてはまる番号全てに○)

- (31.1) 不安を強く感じるようになった
- (20.4) 家族以外の人とのつながりが少なくなり、孤独を感じた
- (6.9) 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
- (36.9) 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
- (25.3) 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
- (8.0) 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
- (18.7) 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
- (6.8) その他()
- (23.0) 特に変化はなかった
- (1.1) 無回答

問7 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。(あてはまる番号全てに○)

- (29.8) 不安を強く感じるようになったようだ
- (19.2) 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
- (6.0) 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
- (39.3) 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
- (16.6) 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
- (8.4) 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
- (15.3) 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
- (3.5) その他()
- (25.0) 特に変化はなかったようだ
- (1.9) 無回答

3. 悩みやストレスについておたずねします。

問8 あなたは、この1ヶ月間に日常生活で不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。(○は1つ)

(16.9) 大いにある	(44.4) 多少ある
(28.7) あまりない	(6.2) まったくない (3.9) 無回答

問8で、「1～2 ある」と回答した方にお聞きします。

問8-1 それは、どのような事柄が原因ですか。(あてはまる番号全てに○) (N=603人)

(36.8) 家庭問題 (家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病 等)
(43.1) 健康問題 (自分の病気の悩み、身体の悩み 等)
(26.5) 経済生活問題 (生活苦、事業不振、負債、失業 等)
(33.2) 勤務問題 (転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働 等)
(4.0) 男女問題 (失恋、結婚をめぐる悩み 等)
(7.0) 学校問題 (いじめ、学業不振、教師や友人との人間関係 等)
(3.8) その他 () (3.5) 無回答

問8-2 そのような不満、悩み、苦勞、ストレスなどについて、自分なりに対処できていると思いますか。(○は1つ) (N=603人)

(10.4) できている	(47.3) どちらかというのでできている
(21.4) どちらかというのでできていない	(10.8) できていない
(8.8) わからない	(1.3) 無回答

問9 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)

(11.7) そう思う	(29.1) どちらかというと思う
(25.2) どちらかというとは思わない	(26.9) そうとは思わない
(5.5) わからない	(1.6) 無回答

問10 あなたの不満や悩み、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。(あてはまる番号全てに○)

(66.6) 実際に会って、 <u>個人的</u> に相談できる人がいる
(33.8) 電話で、 <u>個人的</u> に相談できる人がいる
(26.4) メールやSNS (LINEほか) 等で、 <u>個人的</u> に相談できる人がいる
(4.4) 対面や電話による <u>相談機関</u> に、相談できる
(2.3) メールやSNS (LINEほか) 等による <u>相談機関</u> に、相談できる
(16.4) いない (2.5) 無回答

問11 必要なとき、あなたに物質的・金銭的な支援をしてくれる人はいると思いますか。(○は1つ)

(33.2) そう思う	(28.3) どちらかというと思う
(11.5) どちらかというとは思わない	(13.6) そうとは思わない
(12.4) わからない	(1.0) 無回答

4. 富士市の取組みについておたずねします。

問 12 富士市では、うつ病を早期に発見するため、「2週間以上の不眠はうつのサイン」や「お父さん（パパ）ちゃんと寝てる？」などの「睡眠キャンペーン」を実施していることをご存知ですか。（○は1つ）

(18.1) 知っている
 (22.7) 聞いたことはあるが詳しくは知らない
 (58.3) 知らない (0.9) 無回答

問 13 富士市では、かかりつけ医や産業医が、うつ病の可能性が高い患者を精神科等の専門医につなげるとい取組みを行っていることをご存知ですか。（○は1つ）

(8.6) 知っている
 (15.8) 聞いたことはあるが詳しくは知らない
 (74.7) 知らない (0.9) 無回答

問 14 富士市では、自殺対策の一環として、悩んでいる人のサインに気づき、適切な対応をとることができる「こころのゲートキーパー」について研修会を開催しています。あなたは「こころのゲートキーパー」について、知っていましたか。（○は1つ）

(3.5) 内容まで知っていた
 (16.0) 内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある
 (79.5) 知らなかった (1.1) 無回答

5. 自殺に関することについておたずねします。

問 15 あなたは、自殺についてどのように思いますか。次の a から e のそれぞれについて、あなたの考えに最も近いものに○をつけてお答えください。（○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	無回答
a 生死は最終的に本人の判断に任せるべきである	(21.7)	(20.4)	(10.6)	(26.7)	(16.7)	(3.9)
b 自殺せずに生きていれば良いことがあると思う	(46.1)	(29.3)	(7.6)	(4.6)	(9.7)	(2.7)
c 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と思う	(42.4)	(23.0)	(5.9)	(8.9)	(16.7)	(3.2)
d 責任を取って自殺することは仕方がないと思う	(4.2)	(5.0)	(11.9)	(64.1)	(11.4)	(3.5)
e 自殺は、その多くが社会全体の取組みで防ぐことができる問題だと思う	(27.1)	(30.8)	(13.4)	(12.6)	(13.0)	(3.0)

問16 あなたは、これまでの人生のなかで、本気で自殺したいと考えたことがありますか。(○は1つ)

(75.0) 自殺したいと思ったことがない (22.7) 自殺したいと思ったことがある
(2.3) 無回答

問16で、「2 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16-1 最近1年以内に自殺をしたいと思ったことがありますか。(○は1つ) (N=223人)

(31.8) はい (68.2) いいえ (0.0) 無回答

→問16-2 そのように考えたとき、どのように対応しましたか。(あてはまる番号全てに○)

(N=223人)

(26.5) 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
(9.4) 医師やカウンセラーなどこころの健康に関する専門家に相談した
(0.9) 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
(18.4) できるだけ休養を取るようにした
(34.1) 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
(13.0) その他 ()
(20.6) 特に何もしなかった
(10.8) 無回答

問17 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○をつけてお答えください。(○は1つ)

(0.4) 相談に乗らない、もしくは、話題を変える
(11.5) 「死んではいけない」と説得する
(2.8) 「つまらないことを考えるな」と叱る
(11.4) 「がんばって生きよう」と励ます
(16.4) 「死にたいぐらい辛いんだね」と共感を示す
(9.2) 「医師など専門家に相談した方が良い」と提案する
(35.3) ひたすら耳を傾けて聞く
(1.6) その他 ()
(9.3) わからない
(2.0) 無回答

問 18 日本の自殺者数は長い間、毎年3万人を超え、この数年は3万人を下回っていますが、令和3年においても約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。(○は1つ)

(48.4) 知っていた (49.3) 知らなかった
(2.3) 無回答

問 19 自殺対策基本法では、9月10日から16日を「自殺予防週間」、3月を「自殺対策強化月間」として、重点的に自殺対策を推進するよう定めています。あなたは、「自殺予防週間／自殺対策強化月間」について知っていましたか。(○は1つ)

(3.2) 内容まで知っていた
(27.5) 内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある
(67.0) 知らなかった
(2.3) 無回答

問 20 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。
(あてはまる番号全てに○)

(55.5) 精神科医等の専門医へ受診しやすい環境づくり
(38.7) かかりつけ医や精神科医、相談機関等の連携推進
(50.8) 様々な悩みに対応した相談窓口の設置
(38.4) 職場におけるメンタルヘルス対策の推進
(52.2) 子どもの自殺予防
(43.3) 高齢者の孤立を防ぐ対策
(35.7) 地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い
(12.1) 自殺に関する広報・啓発
(20.7) 自殺予防のための人材育成
(27.3) 自殺未遂者の支援
(21.1) 自死遺族等の支援
(5.7) その他 ()
(3.3) 無回答

令和4年度
富士市
こころの健康と自殺対策に関する市民意識調査
報告書

令和4年9月

富士市保健部健康政策課 健康推進担当
〒416-8558 富士市本市場 432-1 (富士市フィランセ内)
TEL 0545(64)9023 FAX 0545(64)7172