

小金井市こころの健康に関する アンケート調査

調査ご協力をお願い

日頃皆様には、市政発展のために深いご理解とご協力をいただき感謝申し上げます。さて、本市では、自殺対策を総合的に推進するため令和2年3月までに「自殺対策計画」の策定を目指しています。

この度、市民の皆様の意識について把握し、今後の自殺対策の施策を推進する基礎資料とするため、こころの健康に関するアンケート調査を行うこととなりました。

お忙しいところたいへん恐縮ですが、調査の趣旨をご理解の上、ご協力いただきますようよろしくお願い申し上げます。

令和元年7月

小金井市長 西岡 真一郎

- この調査は、小金井市に在住の18歳以上の市民の中から、3,000人の方を無作為に選ばせていただき送付しております。
- 調査結果は、統計的に処理いたします。ご回答いただいた内容から個人が特定されることは一切ございませんので、ありのままをお答えください。

<ご記入いただく上でのお願い>

- 調査票には、宛名のご本人がお答えください。（ご本人が病気等で記入できない場合は、ご家族がご本人のお立場でご記入ください。）
- 回答にあたっては、特に説明のない限り、あてはまる項目を選び、その番号を○で囲んでください。
- なお、設問には（○は1つ）、（それぞれに○は1つ）、（○はいくつでも）、などと回答指示がありますので、それぞれにしたがってお答えください。
- 一部の方だけお答えいただく設問もありますので、その場合は♡にしたがってお答えください。

ご回答いただいた調査票は、同封の返信用封筒に入れて、

7月31日（水）までにご投函くださいますようお願いいたします。（切手は不要です）

<問い合わせ先>

小金井市福祉保健部 自立生活支援課

電話：042-387-9841

1 はじめに、あなたのことについておたずねします

問1 あなたの性別をお選びください。(○は1つ)

※性別を選択することに違和感や抵抗感がある場合は、回答をいただかなくても構いません。

- | | |
|-------|-------|
| 1. 男性 | 2. 女性 |
|-------|-------|

問2 あなたの年齢をお選びください。(○は1つ)

- | | | |
|-----------|---------|----------|
| 1. 18～29歳 | 2. 30歳代 | 3. 40歳代 |
| 4. 50歳代 | 5. 60歳代 | 6. 70歳以上 |

問3 あなたがお住まいの地域をお選びください。(○は1つ)

- | | | | |
|---------|----------|---------|-------|
| 1. 東町 | 2. 梶野町 | 3. 関野町 | 4. 緑町 |
| 5. 中町 | 6. 前原町 | 7. 本町 | 8. 桜町 |
| 9. 貫井北町 | 10. 貫井南町 | 11. その他 | |

問4 あなたの家の世帯構成をお選びください。(○は1つ)

- | | | |
|-----------------|----------|-------------|
| 1. 一人暮らし | 2. 配偶者のみ | 3. 親と子(2世代) |
| 4. 祖父母と親と子(3世代) | 5. その他 | |

問5 配偶者との現在の関係をお選びください。(○は1つ)

- | | | |
|------------|------------------|-----------|
| 1. 同居している | 2. 単身赴任中 | 3. 別居している |
| 4. 離別・死別した | 5. 配偶者・パートナーはいない | |

問6 あなたの主たるご職業をお選びください。(○は1つ)

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------|
| 1. 会社・団体等の役員 | 2. 勤めている(管理職) |
| 3. 勤めている(役員・管理職以外) | 4. 自営業(事業経営・個人商店等) |
| 5. 派遣 | 6. パート・アルバイト |
| 7. 専業主婦・主夫 | 8. 学生 |
| 9. 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) | |
| 10. 無職(求職中) | 11. 無職(仕事をしたいが、現在は求職していない) |
| 12. 無職(仕事をしたいと思っていない) | 13. その他 |

問7 ご家庭の家計の余裕はどの程度あるか教えてください。(○は1つ)

- | | | |
|--------------|-------------|--------------|
| 1. 全く余裕がない | 2. あまり余裕がない | 3. どちらともいえない |
| 4. ある程度余裕がある | 5. かなり余裕がある | |

2 自殺対策の現状についておたずねします

問8 我が国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、平成30年においても約2万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9 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。a～fについて、該当するものに○を付けてください。（それぞれに○は1つ）

		内容まで知っていた	内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある	知らなかった
a	こころの健康相談統一ダイヤル	1	2	3
b	よりそいホットライン	1	2	3
c	自殺予防週間／自殺対策強化月間	1	2	3
d	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）	1	2	3
e	自殺対策基本法	1	2	3
f	自殺総合対策推進センター	1	2	3

問10 自殺対策は自分自身にかかわる問題だと思いますか。（○は1つ）

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

3 悩みやストレスについておたずねします

問11 あなたは日頃、それぞれの問題に関して、悩みや苦勞、ストレス、不満を感じることはありませんか。a～fについて、該当するものに○を付けてください。（それぞれに○は1つ）

		意識して感じた ことはない	かつてあったが 今はない	現在ある
a	家庭の問題（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等）	1	2	3
b	病気等健康の問題（自分の病気の悩み、身体の悩み、心の悩み等）	1	2	3
c	経済的な問題（倒産、事業不振、借金、失業、生活困窮等）	1	2	3
d	勤務関係の問題（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等）	1	2	3
e	恋愛関係の問題（失恋、結婚を巡る悩み等）	1	2	3
f	学校の問題（いじめ、学業不振、教師との人間関係等）	1	2	3

問12 次の質問について、あなたは過去1か月の間、a～fについてどうでしたか。該当する点数に○を付けてください。（それぞれに○は1つ）

		全くない	少しだけ感じる	とまどいを感じる	たいてい感じる	いつも感じる
a	神経過敏に感じましたか	0点	1点	2点	3点	4点
b	絶望的だと感じましたか	0点	1点	2点	3点	4点
c	そわそわ、落ち着かなく感じましたか	0点	1点	2点	3点	4点
d	気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか	0点	1点	2点	3点	4点
e	何をするのも骨折りだと感じましたか	0点	1点	2点	3点	4点
f	自分は価値のない人間だと感じましたか	0点	1点	2点	3点	4点

問13 あなたは日常生活の悩みや苦勞、ストレス、不満を解消するために、以下のことをどのくらいしますか。a～fについて、該当するものに○を付けてください。（それぞれに○は1つ）

		全くない	あまりしない	じつじょある	よくする
a	運動する	1	2	3	4
b	お酒を飲む	1	2	3	4
c	睡眠をとる	1	2	3	4
d	人に話を聞いてもらう	1	2	3	4
e	趣味やレジャーをする	1	2	3	4
f	我慢して時間が経つのを待つ	1	2	3	4

4 相談をすること、相談を受けることについておたずねします

問14 あなたは悩みやストレスを感じた時に、どう考えますか。a～eについて、該当するものに○を付けてください。（それぞれに○は1つ）

		そう思わない	そう思わない あまり	じつじょある くらい	ややそう思う	そう思う
a	助けを求めたり、誰かに相談したいと思う	1	2	3	4	5
b	誰かに相談をしたりすることは恥ずかしいことだと思う	1	2	3	4	5
c	悩みやストレスを感じていることを、他人に知られたくないと思う	1	2	3	4	5
d	誰かに悩みを相談することは、弱い人のすることだと思う	1	2	3	4	5
e	悩みや問題は、自分一人で解決すべきだと思う	1	2	3	4	5

問15 あなたは悩みやストレスを感じた時に、以下の人々に相談すると思いますか。a～jについて、該当するものに○を付けてください。（それぞれに○は1つ）

		相談しないと思う	実際にしたことはないが 相談すると思う	相談したことがある
a	家族や親族	1	2	3
b	友人や同僚	1	2	3
c	インターネット上だけのつながりの人	1	2	3
d	先生や上司	1	2	3
e	近所の人（町会、自治会の人、民生委員等）	1	2	3
f	かかりつけの医療機関の職員（医師、看護師、薬剤師等）	1	2	3
g	公的な相談機関（地域包括支援センター、市役所等）の職員等	1	2	3
h	民間の相談機関（有料のカウンセリングセンター等）の相談員	1	2	3
i	同じ悩みを抱える人	1	2	3
j	市が開催する各種相談会（法律、税務等の相談）の専門家	1	2	3

問16 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いると思いますか。（○は1つ）

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. 分からない	

問17 理由は分からないけれども、身近な人がいつもと違った様子でつらそうに見えた時に、あなたは以下のことをどのくらいしますか。a～eについて、該当するものに○を付けてください。（それぞれに○は1つ）

		しない	あまりしない	とまどわされる	よくする
a	相手が相談をしてくるまで何もしないで待つ	1	2	3	4
b	心配していることを伝えて見守る	1	2	3	4
c	自分から声をかけて話を聞く	1	2	3	4
d	「元気を出して」と励ます	1	2	3	4
e	先回りして相談先を探しておく	1	2	3	4

5 自殺に関する考えについておたずねします

問18 あなたは「自殺」についてどのように思いますか。（それぞれに○は1つ）

		そう 思わない	どちらか かといえ ば そう 思わない	いえ ない	どちらか かといえ ば そう 思う	そう 思う
a	生死は最終的に本人の判断に任せるべき	1	2	3	4	5
b	自殺せずに生きていればよいことがある	1	2	3	4	5
c	自殺は繰り返されるので、周囲の人が止めることはできない	1	2	3	4	5
d	自殺する人は、よほどつらいことがあったのだと思う	1	2	3	4	5
e	自殺は自分にはあまり関係がない	1	2	3	4	5
f	自殺は本人の弱さから起こる	1	2	3	4	5
g	自殺は本人が選んだことだから仕方がない	1	2	3	4	5
h	自殺を口にする人は、本当に自殺はしない	1	2	3	4	5
i	自殺は恥ずかしいことである	1	2	3	4	5
j	防ぐことができる自殺も多い	1	2	3	4	5
k	自殺をしようとする人の多くは、何らかのサインを発している	1	2	3	4	5
l	自殺を考える人は、さまざまな問題を抱えていることが多い	1	2	3	4	5
m	自殺を考える人の多くは、精神的に追い詰められて他の方法を思いつかなくなっている	1	2	3	4	5

問19 もし身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時、あなたはどのように対応しますか。（○はいくつでも）

1. 相談に乗らない、若しくは話題を変える	2. 「頑張って」と励ます
3. 「死んではいけない」と説得する	4. 「バカなことを考えるな」と叱る
5. 耳を傾けてじっくりと話を聞く	6. 医療機関にかかるよう勧める
7. 解決策を一緒に考える	8. 相談機関を一緒に探す
9. その他	10. 何もしない

6 自殺対策・予防等についておたずねします

問20 あなたはこれまで自殺対策に関する啓発物を見たことがありますか。（○はいくつでも）

1. ポスター	2. パンフレット	3. 広報紙
4. 電光掲示板（テロップ）	5. のぼり・パネル	6. インターネットページ
7. ティッシュ等のキャンペーングッズ	8. 横断幕	
9. その他	10. 見たことはない	

問21 前の質問（問20）で1～9に○を付けた方に質問です。その自殺対策に関する啓発物は、どこで見ましたか。（○はいくつでも）

1. 市役所・保健所等の行政機関	2. 図書館・福祉センター等の公共施設
3. 駅、電車・バス等の交通機関	4. スーパー・コンビニ店舗等の民間施設
5. 家	6. 職場・学校
7. インターネット上	8. その他

問22 自殺対策に関する講演会や研修に参加したことがありますか。（○は1つ）

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問23 自殺対策に関するPR活動（啓発物や講演会等）についてどのように思いますか。（○は1つ）

1. 必要	2. どちらかといえば必要
3. どちらかといえば不要	4. 不要

7 自死遺族支援についておたずねします

※「自殺」は遺されたご家族や身近な人に深い心の傷を残します。その心情に配慮し、「自殺」という言葉を使わず、「自死遺族」という言葉を使うことがあります。

問24 あなたの周りで自殺（自死）をした方はいらっしゃいますか。（○はいくつでも）

1. 同居の家族・親族	2. 同居以外の家族・親族	3. 友人
4. 恋人	5. 学校・職場関係者	6. 近所の人
7. 知人	8. その他	9. いない

問25 身近な人が自死遺族であると分かった時、どのように対応しますか。（○はいくつでも）

1. 相談に乗る	2. 励ます
3. 細かな状況を確認する	4. 何らかのアドバイスをする
5. 専門家の相談を受けるように勧める	6. その他
7. 特に何もしない	

問26 自死遺族の支援について、知っているものがありますか。（○はいくつでも）

1. 遺族の集い（自由に話せる場）
2. 無料電話相談
3. 法テラス（借金や法律問題について）
4. 市役所の窓口（心のケア、生活支援、子育て等について）
5. 学生支援機構・あしなが育英会（学費について）
6. いずれも知らない

8 本気で自殺をしたいと考えたことがあるかどうかについておたずねします

問27 あなたはこれまでに、本気で自殺をしたいと考えたことはありますか。(○は1つ)

- | | |
|---------------------------------|-------------------------|
| 1. これまでに本気で自殺をしたいと考えたことはない | ⇨ 問 31 へお進みください |
| 2. この1年以内に本気で自殺をしたいと考えたことがある | } ⇨ 以下の注意書きを
読んでください |
| 3. ここ5年くらいの間に本気で自殺をしたいと考えたことがある | |
| 4. 5年～10年前に本気で自殺をしたいと考えたことがある | |
| 5. 10年以上前に本気で自殺をしたいと考えたことがある | |

※ 注意 ※

問28～問30の設問は、本気で自殺をしたいと考えたことがある(問27で2～5のいずれかに○を付けた)人に対しておたずねするものです。
回答は強制ではないので、負担を感じる方は回答していただくなくても構いません。

問28 前の質問(問27)で2～5に○を付けた方に質問です。自殺をしたいと考えた理由や原因はどのようなことでしたか。1～7の該当するものに○を付けて、さらにその中の細かな項目で該当するもの(a～f等)にも○を付けてください。(○はいくつでも)

1. 家庭の問題
a. 家族関係の不和 b. 子育て c. 家族の介護・看病 d. その他
2. 病気等健康の問題
a. 自分の病気の悩み b. 身体の悩み c. 心の悩み d. その他
3. 経済的な問題
a. 倒産 b. 事業不振 c. 借金 d. 失業 e. 生活困窮 f. その他
4. 勤務関係の問題
a. 転勤 b. 仕事の不振 c. 職場の人間関係 d. 長時間労働 e. その他
5. 恋愛関係の問題
a. 失恋 b. 結婚を巡る悩み c. その他
6. 学校の問題
a. いじめ b. 学業不振 c. 教師との人間関係 d. その他
7. その他の問題

問29 自殺をしたいという考えを思いとどまった理由は何ですか。（○はいくつでも）

1. 人に相談して思いとどまった
2. 家族や大切な人のことが頭に浮かんだ
3. 解決策が見つかった
4. 時間の経過とともに忘れさせてくれた
5. その他（具体的に： _____）

問30 前の質問（問29）で1に○を付けた方に質問です。相談した相手の方はどなたでしたか。（○はいくつでも）

- | | |
|-------------|------------------------------|
| 1. 同居の家族・親族 | 2. 同居以外の家族・親族 |
| 3. 友人 | 4. 恋人 |
| 5. 学校・職場関係者 | 6. 近所の人 |
| 7. 知人 | 8. 相談機関の職員（保健センター、市役所、医療機関等） |
| 9. その他 | |

9 今後の自殺対策についておうかがいします

問31 あなたは、児童・生徒が、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。（○は1つ）

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

問32 児童・生徒の段階において、どのようなことを学べば、自殺予防に資すると思いますか。（○はいくつでも）

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を知ること
3. 周囲の人に助けを求めることが恥ずかしくないこと
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、保健所等行政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得る問題であると認識すること
7. その他

