

小金井市こころの健康に関するアンケート調査 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5年●月

小金井市長 白井 亨

- 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。

【ご記入に当たってのお願い】

◇調査票の記入について

- 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。

◇調査票の回収について

ご記入いただきました調査票は、同封の返信用封筒に入れ、**●月●日（●）**までに郵送していただきますようお願いいたします。（切手は不要です）

◇調査についてのご質問などは、下記までお問い合わせください。

小金井市役所 健康課 健康係

電話 042-321-1240 FAX 042-321-6423

1 はじめに、あなたのことについておたずねします

F 1 あなたの性別をお選びください。(○は1つ)

- | | | |
|-------|-------|------------|
| 1. 男性 | 2. 女性 | 3. その他 () |
|-------|-------|------------|

F 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 |

F 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 () | |

F 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世帯) | 4. 祖父母と親と子 (3世帯) |
| 5. その他 () | |

F 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 | |

F 6 あなたの主たるご職業をお選びください。(○は1つ)

- | | |
|-----------------------------------|--------------------|
| 1. 会社員・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() |

F 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。それとも知らなかったですか。(〇は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、該当するものに〇を付けてください。(それぞれに〇は1つ)

	内容まで知っていた	内容が知らなかったが、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	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

用語説明

●こころの健康相談統一ダイヤル

都道府県・政令指定都市が実施している「心の健康電話相談」等の公的な電話相談事業に全国共通で設定されている電話番号(0570-064-556)のことです。

●よりそいホットライン

一般社団法人社会的包摂サポートセンターが実施している電話相談サービスのことで、電話番号は0120-279-338となっています。

●自殺予防週間／自殺対策強化月間

自殺対策基本法において、9月10日から16日までが「自殺予防週間」、3月が「自殺対策強化月間」と定められています。

●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ことです。

●自殺対策基本法

平成18年6月21日に公布、同年10月28日に施行された法律です。

●自殺総合対策推進センター

平成28年4月1日に発足した、地域の自殺対策を支援する機能を強化することを使命としている団体のことです。

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、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	ときどき感じる	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	1	2	3	4	5
b. 絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
c. そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
d. 気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
e. 何をするのも骨折りだと感じましたか	1	2	3	4	5

	全くない	少しだけ感じる	ときどき感じる	たいてい感じる	いつも感じる
f. 自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

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)

	全くしない	あまりしない	ときどきする	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	あまりそう思わない	どちらともいえない	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(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)	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	ときどきする	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 自殺に関するか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	どちら ともい えない	どちら 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
h. 自殺は本人が選んだことだから仕方がない	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

	そう 思わ ない	ど ち ら か と い え ば そ う 思 わ な い	ど ち ら と も い え な い	ど ち ら か と い え ば そ う 思 う	そ う 思 う
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)

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 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 |
|--|

7 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23 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
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
3. ここ5年くらいの間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

前の質問(問23)で2～5に○を付けた方に質問です。

問24 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25 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 ()

前の質問(問25)で1に○を付けた方に質問です。

問26 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 ()

8 女性の自殺者の増加についておうかがいします

問27 2021年の自殺者は前年比0.4%減の2万1007人となっており、男性は12年連続で減った一方で、女性は2年連続の増加となっているなど、ここ数年、コロナ禍で女性の自殺者数が増加しています。女性の自殺が増加している原因はどのようなことが考えられると思いますか。(○はいくつでも)

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. 夫婦関係の不和 | 2. 親子関係の不和 |
| 3. 子育ての悩み | 4. 介護・看病疲れ |
| 5. 仕事疲れ | 6. 友人や知人とのトラブル |
| 7. 失業の不安や収入減 | 8. 職場の人間関係 |
| 9. 結婚や出産に関連する圧力 | 10. 身体的な病気 |
| 11. 精神的な病気 | 12. その他 () |

9 小金井市の男性の自殺者が多い原因についておうかがいします

問28 小金井市では、ここ数年、男性の自殺者数が女性に比べ多くなっています。本市で男性の自殺が多い原因はどのようなことが考えられると思いますか。(○はいくつでも)

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. 夫婦関係の不和 | 2. 親子関係の不和 |
| 3. 子育ての悩み | 4. 介護・看病疲れ |
| 5. 仕事疲れ | 6. 友人や知人とのトラブル |
| 7. 失業の不安や収入減 | 8. 職場の人間関係 |
| 9. 結婚や出産に関連する圧力 | 10. 身体的な病気 |
| 11. 精神的な病気 | 12. その他 () |

10 新型コロナウイルス感染症についておうかがいします

問29 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。(○はいくつでも)

- | |
|---|
| 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 |

前の質問(問29)で「9 特に変化はなかった」以外を答えた方に質問です。

問30 問29でお答えの中から、最も強く感じたものを1つ選んで回答してください。(○は1つだけ)

- | |
|---|
| 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 () |

1 1 うつに関する意識についておうかがいします

問3 1 もし仮に、あなたが、今あなたの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。(○は1つだけ)

1. 勧める
2. 勧めない
3. わからない

前の質問(問3 1)で「2. 勧めない」を回答された方に質問です。

問3 2 その理由は何ですか。(○はいくつでも)

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 ()

1 2 メディア(新聞・テレビ・ラジオ・インターネット)についておうかがいします

問3 3 「こころの健康や病気」について、どのようなところから知識・情報を手に入れますか。(○はいくつでも)

- | | |
|-------------|-------------------------|
| 1. 友人・家族 | 2. 本・雑誌 |
| 3. 新聞 | 4. テレビ |
| 5. ラジオ | 6. 病院・診療所 |
| 7. インターネット | 8. 講演会 |
| 9. 市の広報紙 | 10. 市の公共施設 |
| 11. 保健所 | 12. SNS(ツイッター、フェイスブック等) |
| 13. その他 () | |

1 3 今後の自殺対策についておうかがいします

問 3 4 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 3 5 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 ()

問 3 6 今後、どのような自殺対策が必要になると思いますか。(○はいくつでも)

1. 自殺の実態を明らかにする調査・分析
2. さまざまな分野におけるゲートキーパーの養成
3. 地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い
4. さまざま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. 自殺対策にかかわる民間団体の支援
8. 自殺に関する広報・啓発
9. 職場におけるメンタルヘルス対策の推進
10. 子どもの自殺予防
11. インターネットにおける自殺関連情報の対策
12. 自死遺族等の支援
13. 適切な精神科医療体制の整備
14. その他 ()

