

1. 食育と健康に関する意識調査（令和4年）

調査票（抜粋）

小学生・中学生・高校生

※ 問2は小学生・中学生のみ、問5は中学生・高校生のみ

※ 質問の番号は年代によって違いあり

質問1 あなたは男性（男の子）ですか、女性（女の子）ですか。（○は1つ）

1. 男性 2. 女性

質問2 あなたは何年生ですか。（○は1つ）

1. 小学5年生 2. 小学6年生
3. 中学1年生 4. 中学2年生 5. 中学3年生

質問3 あなたは毎日何時間くらい眠りますか。（○は1つ）

1. 10時間以上 2. 10～9時間 3. 9～8時間
4. 8～7時間 5. 7～6時間 6. 6～5時間
7. 5時間以下

質問4 あなたは毎日何時ごろに寝ますか。（○は1つ）

1. 午後9時よりも早く寝る 2. 午後9時～午後10時の間
3. 午後10時～午後11時の間 4. 午後11時～午前0時の間
5. 午前0時～午前1時の間 6. 午前1時よりも遅く寝る

質問5 朝起きたとき、あなたの体の調子はどうですか。（○は1つ）

1. いつもすっきりとしている
2. だいたいすっきりとしている
3. ときどきねむたいし、体がだるい
4. いつもねむたいし、体がだるい

質問6 あなたは日常生活の中でストレスを感じることがありますか。（○は1つ）

1. まったく感じない 2. ときどき感じる
3. 毎日のように感じる

（質問6で「2ときどき^{かん}感じる」か「3毎日のように^{かん}感じる」と答えた人に質問します）

質問7 それはどのようなことでしたか。（○はいくつでも）

1. 勉強のこと 2. 友人全般のこと 3. 学校での生活のこと
4. 家族のこと 5. その他（ ）

質問8 あなたはストレスを発散するために何をしますか。（○はいくつでも）

1. 運動をする 2. 友人や家族と話す 3. 趣味を楽しむ
4. 何もしない 5. その他（ ）

質問9 あなたは、自分の良いところをいくつ思い浮かべますか。(○は1つ)
良いところの数 : 0 1 2 3 4 5個以上

質問10 あなたの大切なものは何ですか。それはどうして大切ですか。
()

成人

1. あなた自身のことについておたずねします。

問1 あなたの性別を教えてください。

- 1 男性 2 女性

問2 令和5年2月1日現在、満何歳ですか。

満 () 歳

問3 あなたの身長・体重を教えてください。

身長 () cm 体重 () kg

問4 ご家族の構成は次のどれですか。(○は1つ)

- 1 ひとり暮らし 2 親と子(二世帯世帯)
3 祖父母と親と子(三世帯世帯) 4 その他の世帯 ()

問5 あなたの最終学歴について、該当するものに○をつけてください。(○は1つ)

- 1 中学校 2 高等学校 3 専門学校 4 短大
5 大学 6 大学院 7 その他 ()

問6 あなたの現在の主たる職業は何ですか。(○は1つ)

- 1 自営業(農業を含む) 2 常勤 3 パート・非常勤・内職
4 学生 5 専業主婦 6 無職

問7 あなたは自分の健康状態について、どのように感じていますか。(○は1つ)

- 1 非常に健康である 2 まあまあ健康である
3 あまり健康でない 4 健康でない

2. ストレスや休養についておたずねします。

問31 あなたは、この1か月間に不満・悩み・苦労などストレスを感じたことがありますか。
(○は1つ)

- 1 おおいにある 2 多少ある 3 あまりない 4 ほとんどない

1 家庭の問題 2 健康の問題 3 経済的な問題 4 仕事上の問題
5 男女関係の問題 6 学校の問題（いじめ、学業など）
7 その他（

1 十分とれている 2 まあまあとれている
3 あまりとれていない 4 まったくとれていない

1 使わない 2 めったに使わない 3 ときどき使う 4 常に使う

1 いる 2 いない

1 同居の親族（家族） 2 同居していない親族 3 友人
4 会社の上司や同僚 5 学校の先生 6 カウンセラー
7 医師（医療関係者） 8 その他（ ）

1 買い物 2 音楽（カラオケ含む） 3 スポーツ 4 食べる

5 寝る 6 人に相談する 7 お酒を飲む

8 テレビや映画観賞 9 その他（ ）

1 相談する 2 おそらく相談する
3 おそらく相談しない 4 相談しない

1 知っている 2 知らなかった

問 38 あなたは「自殺」についてどう思いますか。項目ごとにあてはまる番号を選んで○をつけてください。(それぞれに○は1つずつ)

	そう思う	どちらかといえ ば そう思う	どちらかといえ ば そう思わな	そう思わない	わからない
ア 生死は最終的に本人の判断に任せるべき	1	2	3	4	5
イ 自殺せずに生きていれば良いことがある	1	2	3	4	5
ウ 幼い子どもを道連れに自殺するのは仕方ない	1	2	3	4	5
エ 責任をとって自殺することは仕方ない	1	2	3	4	5
オ 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
カ 自殺する人は、よほど辛いことがあったのだと思う	1	2	3	4	5
キ 多くの自殺者は1つの原因だけでなく、様々な問題を抱えている	1	2	3	4	5
ク 多くの自殺者は様々な問題の中から精神的に追いつめられ、自殺以外の解決方法を思いつかない状態にある	1	2	3	4	5
ケ 自殺しようとする人は何らかのサインを発している	1	2	3	4	5
コ 多くの自殺は防ぐことができる	1	2	3	4	5
サ 自殺は自分にはあまり関係がない	1	2	3	4	5
シ 自殺は本人の弱さからおこる	1	2	3	4	5
ス 自殺は本人が選んだことだから仕方がない	1	2	3	4	5
セ 自殺を口にする人は、本当に自殺はしない	1	2	3	4	5
ソ 自殺は恥ずかしいことである	1	2	3	4	5

問 39 あなたはこれまでに「本気で自殺したい」と考えたことはありますか。(○は1つ)

1 ある 2 ない

問 39-1 問 39 で「1 ある」とお答えになった方におたずねします。

①それはどのような事柄が原因ですか。(〇はいくつでも)

- | | |
|-----------|-------------------|
| 1 家庭の問題 | 2 健康の問題 |
| 3 経済的な問題 | 4 仕事上の問題 |
| 5 男女関係の問題 | 6 学校の問題（いじめ、学業など） |
| 7 その他（ ） | |

②その時どなたかに相談しましたか。

- 1 相談した 2 相談しなかった

問 39－2 問 39－1 ②で「1 相談した」とお答えになった方におたずねします。

相談した相手はどなたですか。(○はいくつでも)

- | | | |
|-------------|-------------|----------|
| 1 同居の親族(家族) | 2 同居していない親族 | 3 友人 |
| 4 会社の上司や同僚 | 5 学校の先生 | 6 カウンセラー |
| 7 医師(医療関係者) | 8 その他() | |

問 40 もし身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時、どのように対応しますか。

(○はいくつでも)

- | | |
|----------------------|------------------|
| 1 相談にのらない、も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 「バカな事を考えるな」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 相談機関に相談するよう勧める | 8 何もしない |
| 9 その他() | |

問 41 自殺を減少させるために重要と思われることは何だと思いますか。(○はいくつでも)

- | | |
|----------------------------------|---------------------|
| 1 学校での「いのちの教育」の充実 | |
| 2 職場でのこころの健康づくりの推進 | |
| 3 地域での「こころの健康相談」など、気軽に相談できる場所の充実 | |
| 4 自死遺族の支援の充実 | |
| 5 自殺未遂者支援の充実 | |
| 6 かかりつけ医(精神科以外)のうつ病などに対する診療能力の向上 | |
| 7 かかりつけ医・精神科医・相談機関などのネットワークづくり | |
| 8 精神科医等の専門医へ受診しやすい環境づくり | |
| 9 自殺やこころの健康に関する普及啓発 | |
| 10 窓口職員のスキルアップ | |
| 11 債務相談の充実 | |
| 12 人材(ゲートキーパー)の養成 | 16 自殺相談等の専門機関の設置 |
| 13 労働に関する支援(就労、リストラ、過重) | 17 駆け込みができるシェルターの設置 |
| 14 柵やガードの設置など安全対策 | 18 24 時間電話相談の設置 |
| 15 経済的な支援 | 19 その他() |

調査結果（小中高学生）

（１）調査回答者の性別・学年

調査対象者の性別をみると、小学6年・中学2年・高校生は男子より女子が高くなっています（上図）。性別・学年別の実数は、下の表のとおりです。

図. 調査対象者の性別

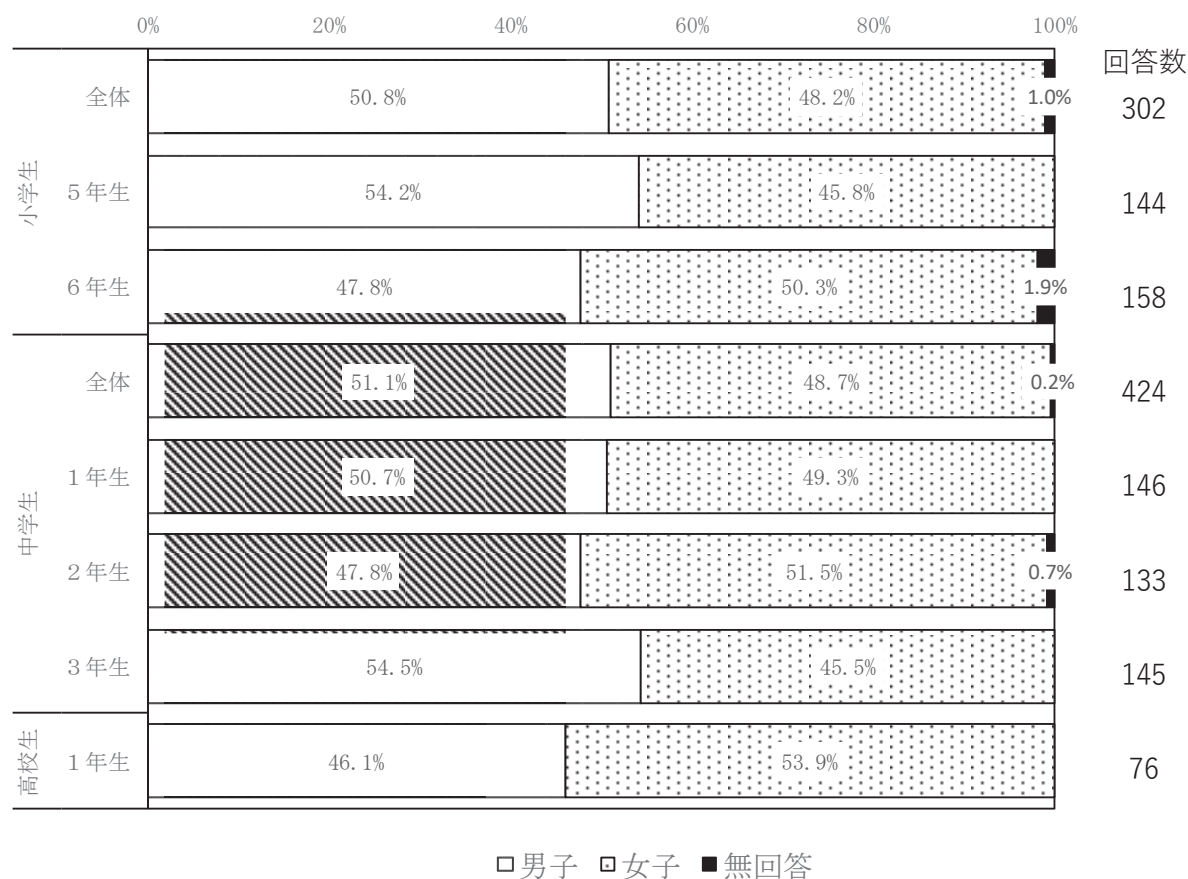


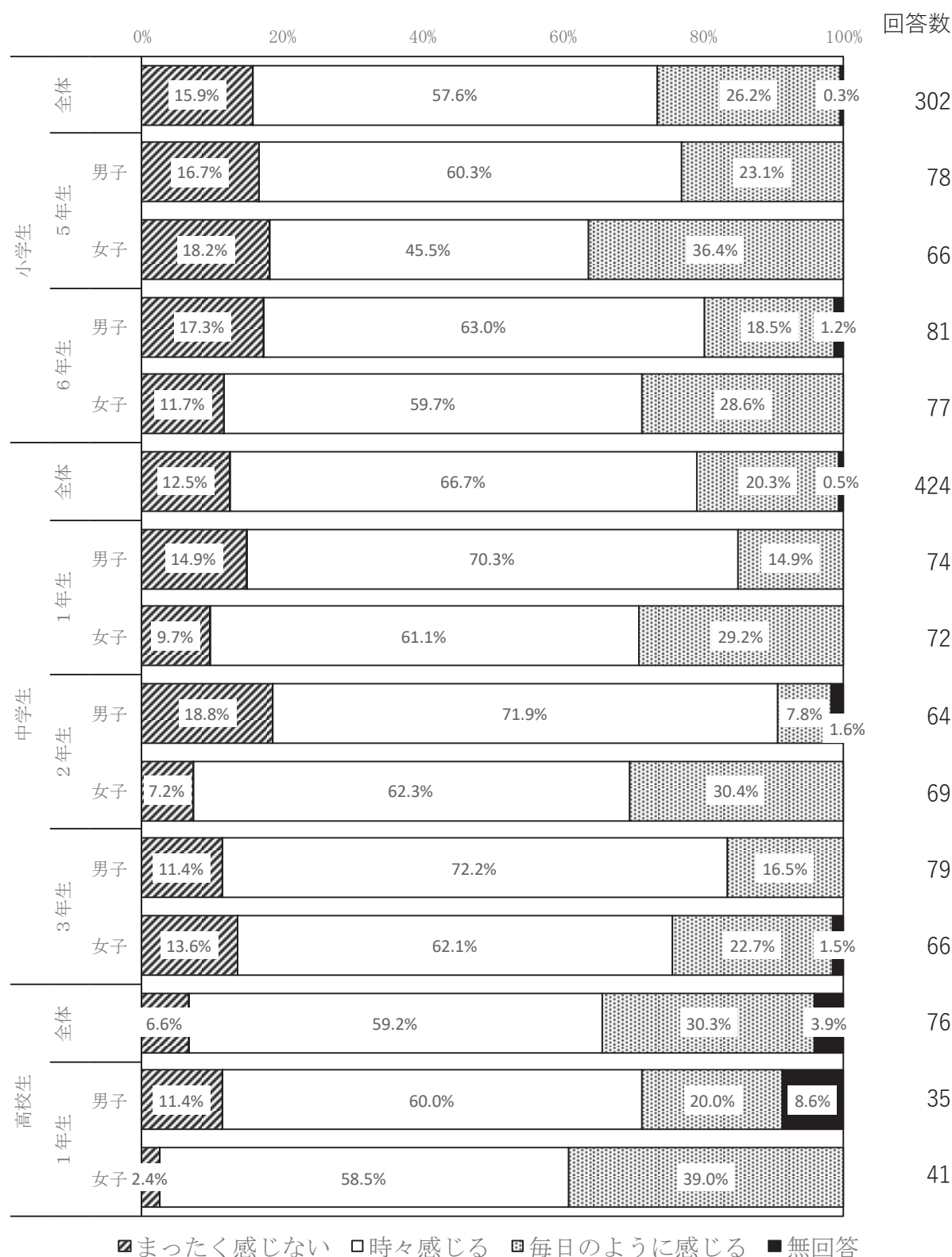
表. 調査対象者の学年

区分	小学生			中学生				高校生
	1年生	2年生	合計	1年生	2年生	3年生	合計	
男子	78	77	155	74	64	79	217	35
女子	66	81	147	72	69	66	207	41
合計	144	158	302	146	133	145	424	76

(2) ストレスを感じることもあるか

「日常生活の中でストレスを感じることはありませんか」という設問に対して、「毎日のように感じる」と答えたのは、小学生26.2%、中学生20.3%です。「毎日のように感じる」は、小学5年生女子が36.4%と最も高くなっています。

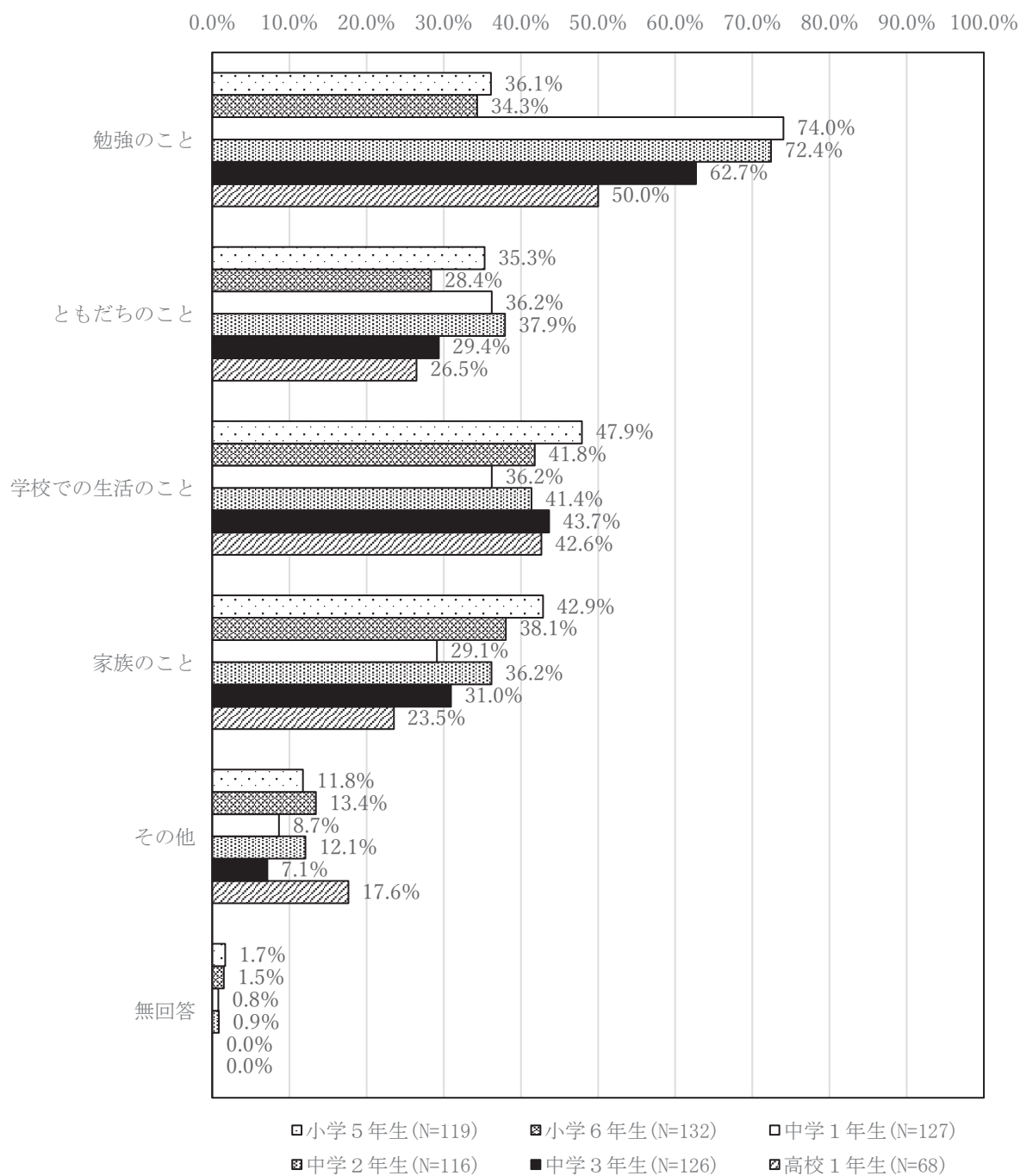
図. ストレスを感じることもあるか



(3) ストレスの要因

(2)でストレスを「ときどき感じる」「毎日のように感じる」と答えた人に、そのストレスの要因を聞いたところ、小学生は「学校での生活のこと」が一番高いもののその他の要因も満遍なく高い傾向に対し、中学生は特に「勉強のこと」が高くなっています。とくに、学年が低いほど高い傾向を示しています。

図. ストレスの要因（複数回答）



(4) ストレスの発散方法

(2)でストレスを「ときどき感じる」「毎日のように感じる」と答えた人に、ストレスを発散するために何をするか聞いた結果が下の2つの図です。小学生・中学生とも「好きなことをする」(中学生は「趣味を楽しむ」)が最も高くなっています。小学生に比べ、中学生は「体を動かす」が高い傾向があります。

図. ストレスの発散方法 (小学生)

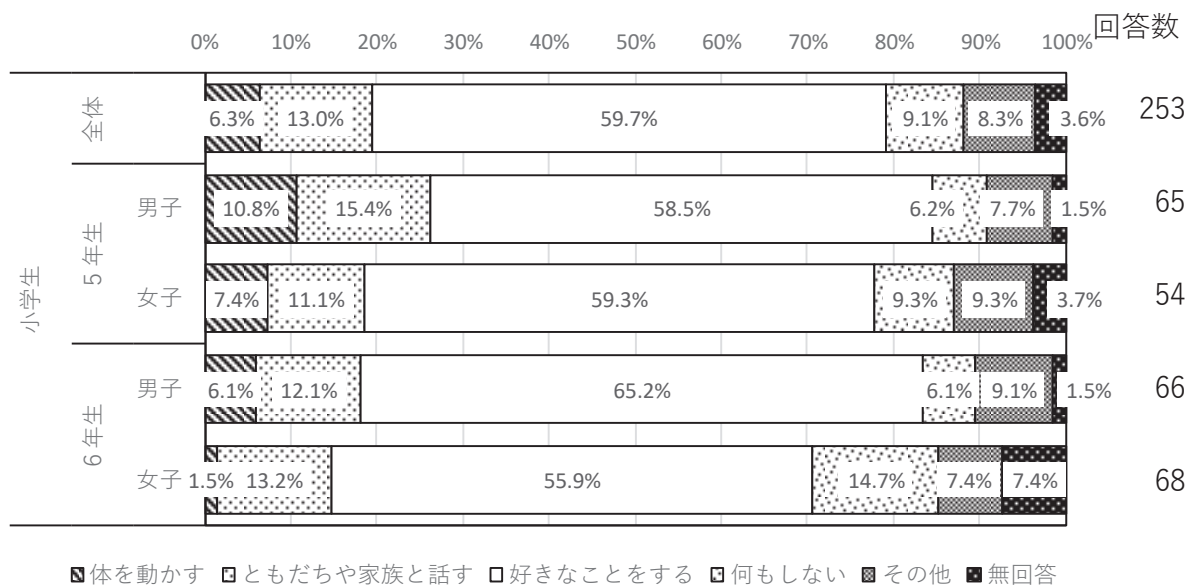


表. ストレスの発散方法 (中学生・複数回答)

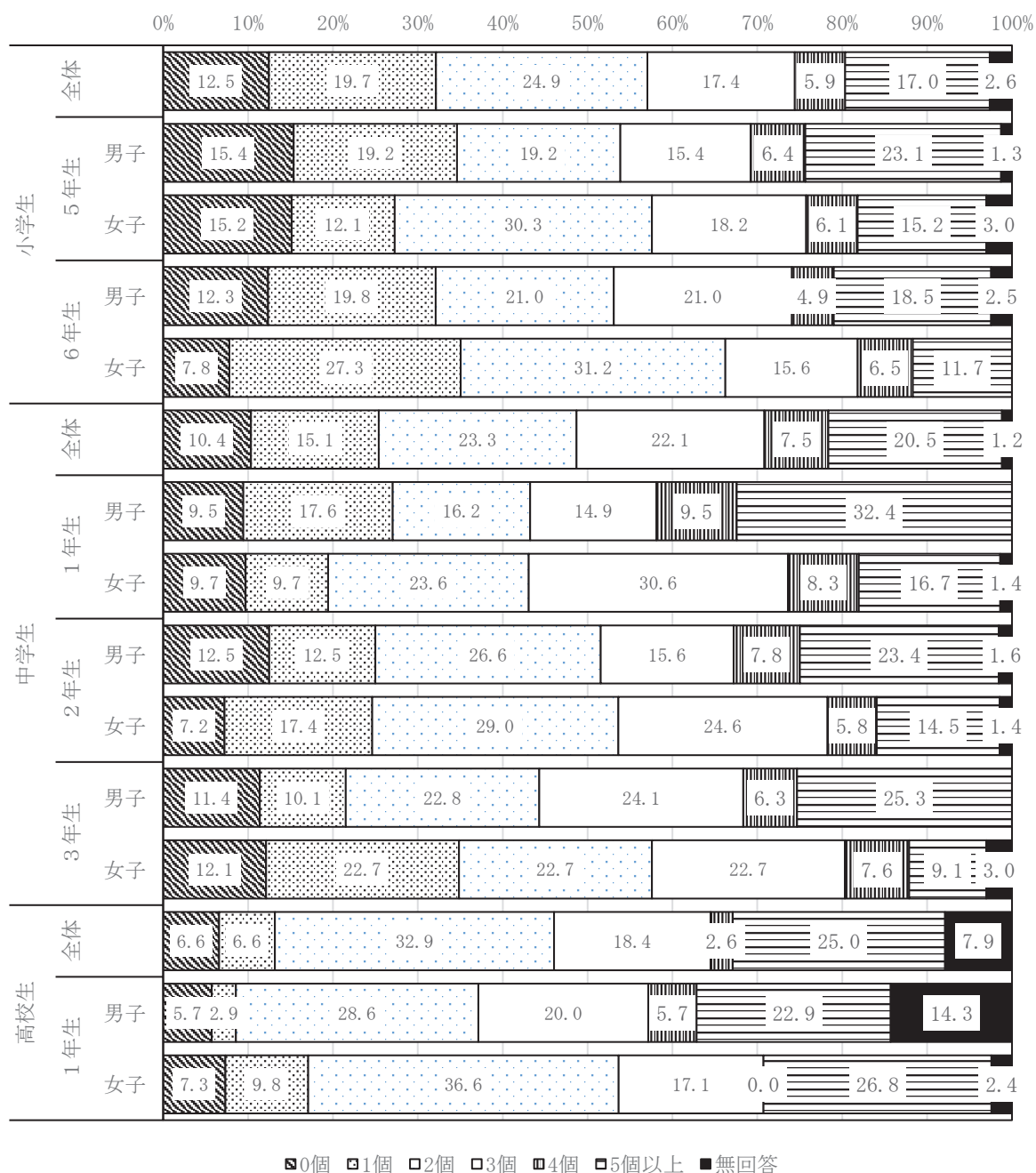
単位: 回答数は人、他は%

区 分		回 答 数	運 動 を す る	友 人 や 家 族 と 話 す	趣 味 を 楽 し む	何 も し な い	そ の 他	無 回 答
中 学 生	全体	375	24.0	36.5	81.1	12.5	17.9	0.0
	1年生							
	男子	63	28.6	12.7	84.1	11.1	11.1	0.0
	女子	65	20.0	46.2	81.5	7.7	32.3	0.0
	2年生							
	男子	51	31.4	29.4	84.3	11.8	13.7	0.0
	女子	64	20.3	45.3	85.9	12.5	23.4	0.0
高 校 生	3年生							
	男子	70	30.0	40.0	80.0	14.3	14.3	0.0
	女子	62	14.5	43.5	71.0	17.7	11.3	0.0
高 校 生	全体	68	20.6	44.1	75.0	4.4	10.3	0.0
	女子	28	17.9	35.7	67.9	10.7	3.6	0.0
	男子	40	22.5	50.0	80.0	0.0	15.0	0.0

(5) 自分の良いところの数

自分の良いところが思い浮かんだ数は全体では3個が一番多く24.5%であった。
男子と女子を比べると4個と5個を足した割合は男子が多い傾向があった。

図. ストレスの要因（複数回答）



調査結果（成人）

（１） 調査対象者について

各年齢階層とも男女100人ずつを調査対象にしたのですが、（有効）回答者は、性別では女性、年齢階層別では60代および70歳以上が高くなっています。最も少ないのは、男性も女性も20代で、女性の30代を除き年代が上がると増える傾向にあります。下図の配布数に対する有効回答率をみると、男女とも60代および70歳以上が50%以上となっています。

図. 調査対象者の性別

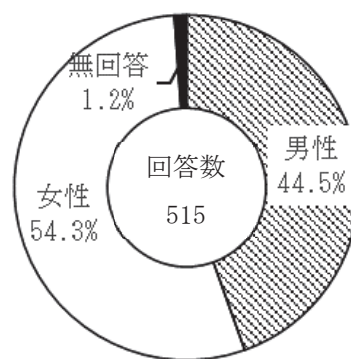


図. 年齢

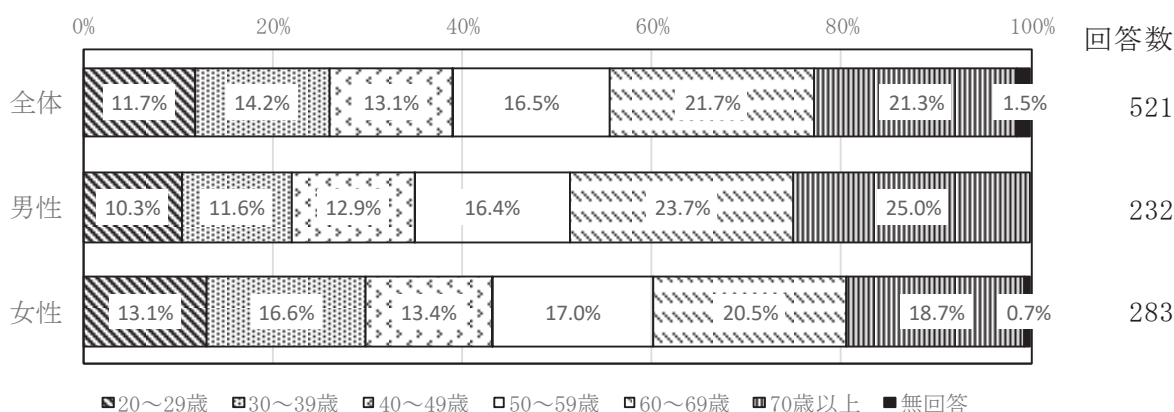
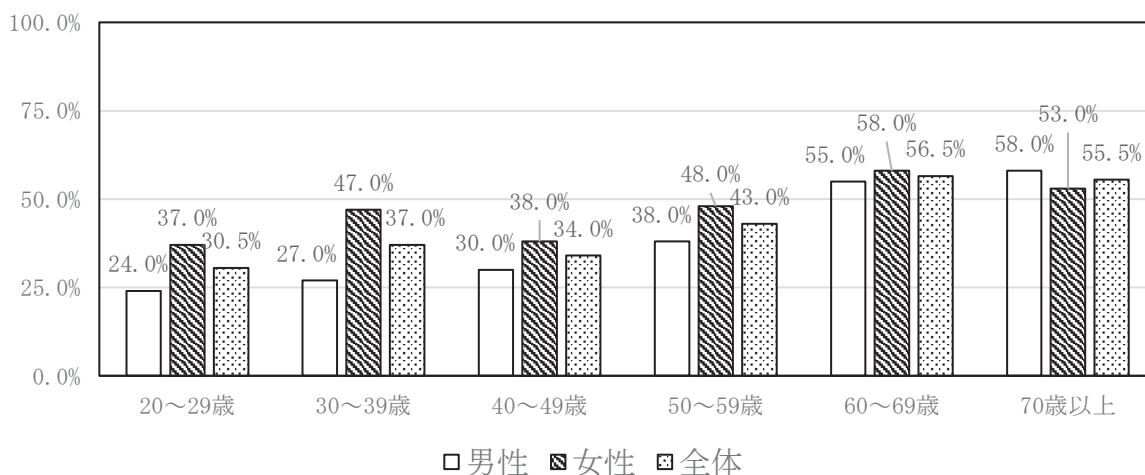


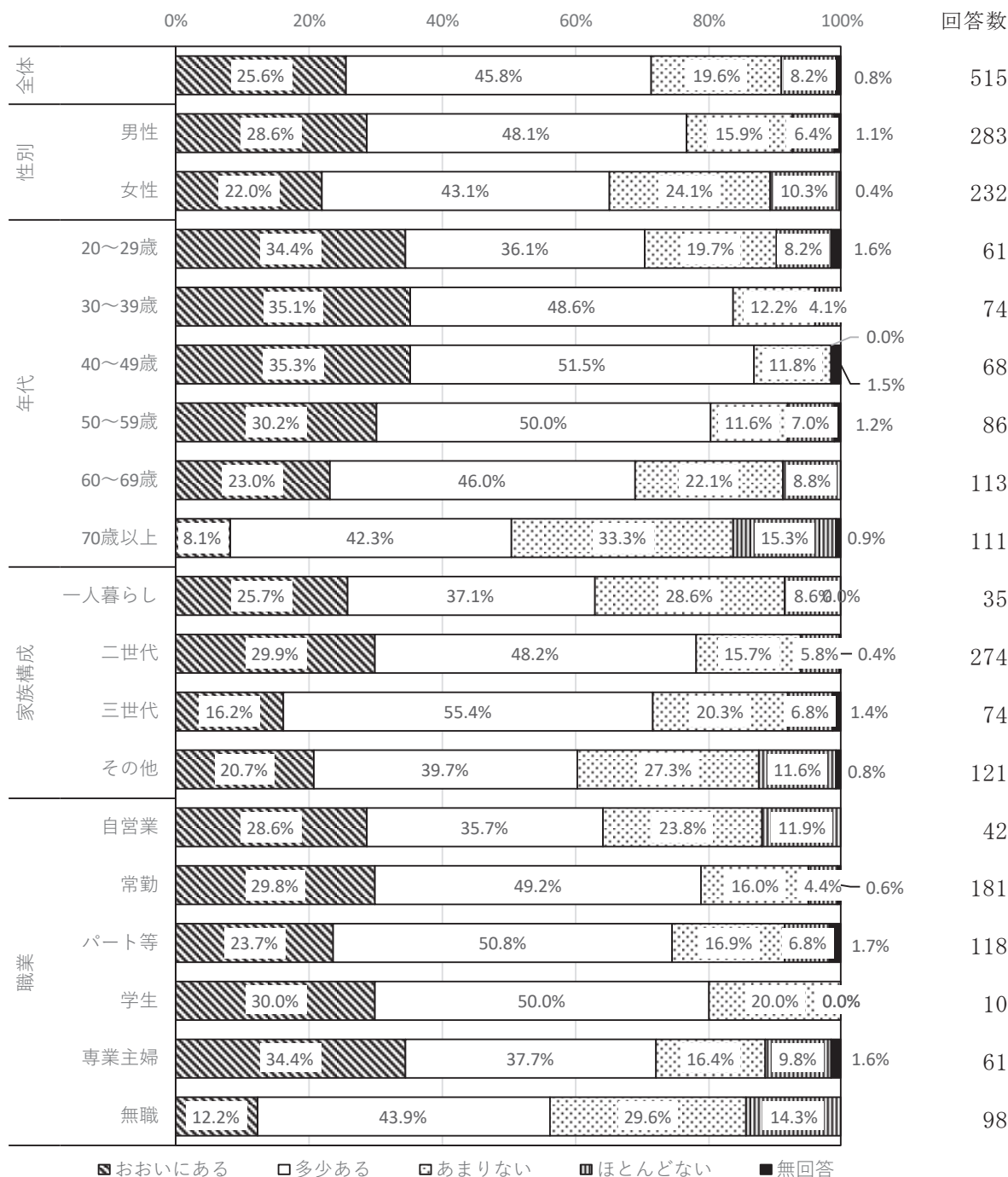
図. 配布数に対する有効回答率



(2) ストレスを感じた事があるか

「あなたは、この1か月間に不満・悩み・苦労などストレスを感じたことがありますか」という設問に対しては、「多少ある」(45.8%)が最も高く、次いで「おおいにある」(25.6%)、「あまりない」(19.6%)などとなっています。「おおいにある」が高いのは、性別では男性、年齢別では20～40代、家族構成別では二世世代世帯、職業別では専業主婦となっています。

図. ストレスを感じた事があるか



(3) ストレスの原因

(2)で「おおいにある」「多少ある」と答えた方に、その原因をたずねた結果、「仕事上の問題」(55.9%)が最も高く、次いで「家庭の問題」(38.1%)、「健康の問題」(28.6%)・「経済的な問題」(28.1%)となっています。「仕事上の問題」「経済的な問題」は男性、「家庭の問題」は女性が高いなど、回答者の属性によってかなりの差異がみられます。

表. ストレスの原因(複数回答)

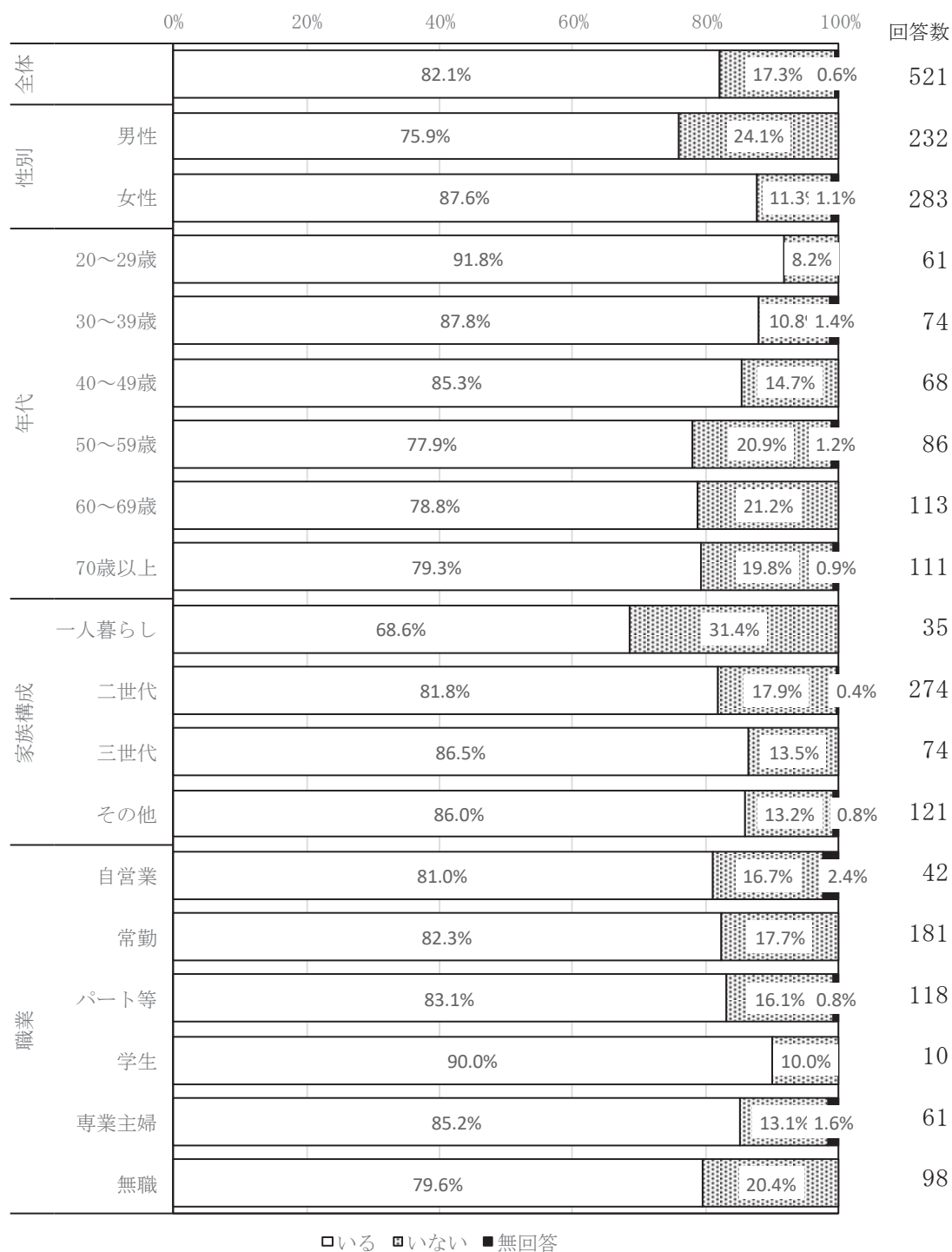
単位: 回答数は人、他は%

区 分		回 答 数	家 庭 の 問 題	健 康 の 問 題	経 済 的 な 問 題	仕 事 上 の 問 題	男 女 関 係 の 問 題	学 校 の 問 題 (いじめ、 学業など)	そ の 他	無 回 答
全 体		370	38.1	28.6	28.1	55.9	2.2	3.2	6.2	2.2
性 別	男 性	151	31.1	24.5	30.5	66.2	2.6	2.0	3.3	1.3
	女 性	217	42.9	31.8	26.7	48.8	1.8	4.1	8.3	2.8
年 齢	20 ～29 歳	43	16.3	14.0	30.2	69.8	2.3	7.0	9.3	-
	30 ～39 歳	62	41.9	17.7	30.6	72.6	3.2	3.2	8.1	1.6
	40 ～49 歳	59	33.9	22.0	35.6	81.4	5.1	6.8	1.7	1.7
	50 ～59 歳	69	42.0	18.8	24.6	72.5	2.9	1.4	1.4	-
	60 ～69 歳	78	38.5	43.6	24.4	32.1	-	1.3	9.0	5.1
	70 歳 以上	56	48.2	51.8	26.8	14.3	-	1.8	8.9	3.6
家 族 構 成	ひとり暮らし	22	13.6	36.4	13.6	72.7	-	-	9.1	4.5
	二 世 代	214	40.2	26.6	29.4	60.7	2.8	2.8	4.2	1.4
	三 世 代	53	30.2	24.5	32.1	56.6	-	11.3	7.5	3.8
	そ の 他	73	42.5	35.6	24.7	35.6	1.4	-	11.0	2.7
職 業	自 営 業	27	25.9	18.5	33.3	66.7	3.7	-	-	3.7
	常 勤	143	27.3	21.7	27.3	84.6	2.8	2.8	2.1	1.4
	パ ー ト 等	88	45.5	26.1	28.4	63.6	3.4	2.3	3.4	2.3
	学 生	8	12.5	12.5	25.0	50.0	-	37.5	25.0	-
	専 業 主 婦	44	54.5	40.9	18.2	4.5	-	4.5	15.9	2.3
	無 職	55	50.9	49.1	36.4	7.3	-	1.8	14.5	3.6

(4) 相談相手はいるか

「あなたの不満や悩みやつらい気持ちを受け止めてくれる人、耳を傾けてくれる人はいますか」という設問に、「いる」と答えたのは82.1%、「いない」と答えたのは17.3%でした。「いない」が高いのは、性別では男性、年齢別では50代以上、家族構成別ではひとり暮らし、職業別では無職です。

図. 相談相手はいるか



(5) 相談相手

(4)で不満や悩み、つらい気持ちを受け止めてくれる人、耳を傾けてくれる人が「いる」と答えた人に、その相談相手を聞いたところ、「同居の親族（家族）」（67.8%）、「友人」（42.1%）、「同居していない親族」（21.7%）、「会社の上司や同僚」（15.2%）となっており、それ以外の選択肢は3%以下の低い率となっています。

表. 相談相手（複数回答）

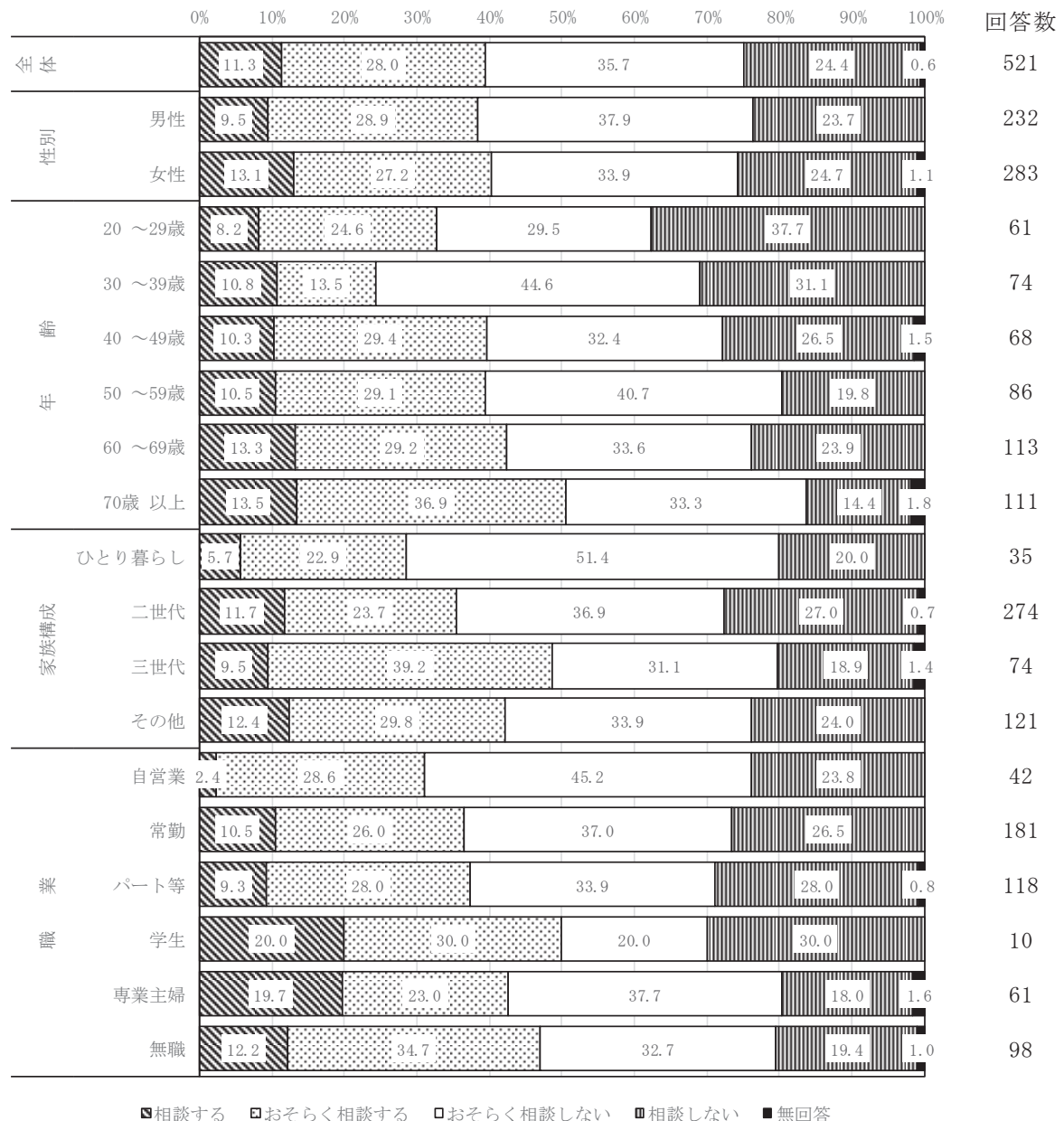
単位：回答数は人、他は%

区 分		同居の親族（家族）	同居していない親族	友人	会社の上司や同僚	学校の先生	カウンセラー	医師（医療関係者）	その他	無回答
全 体		67.8	21.7	42.1	15.2	0.2	0.2	2.6	1.4	1.4
性 別	男 性	77.3	10.2	27.8	13.6	0.6	-	2.8	1.1	2.8
	女 性	61.3	29.8	52.4	16.5	-	0.4	2.4	1.6	0.4
年 齢	20 ～ 29 歳	64.3	12.5	60.7	17.9	1.8	-	1.8	3.6	-
	30 ～ 39 歳	66.2	33.8	53.8	20.0	-	1.5	3.1	3.1	-
	40 ～ 49 歳	69.0	13.8	48.3	34.5	-	-	1.7	1.7	1.7
	50 ～ 59 歳	64.2	16.4	38.8	22.4	-	-	6.0	1.5	1.5
	60 ～ 69 歳	75.3	24.7	28.1	7.9	-	-	2.2	-	1.1
	70 歳 以上	67.0	23.9	35.2	-	-	-	1.1	-	3.4
家 族 構 成	ひとり暮らし	8.3	54.2	66.7	12.5	-	-	-	4.2	8.3
	二世 代	70.5	21.9	42.0	17.9	0.4	0.4	2.7	2.2	0.9
	三世 代	81.3	15.6	46.9	25.0	-	-	3.1	-	-
	そ の 他	69.2	17.3	34.6	4.8	-	-	2.9	-	1.0
職 業	自 営 業	64.7	8.8	38.2	2.9	-	-	-	2.9	5.9
	常 勤	71.1	17.4	42.3	25.5	-	-	2.7	2.0	0.7
	パ ー ト 等	70.4	22.4	43.9	24.5	-	-	3.1	1.0	-
	学 生	66.7	-	77.8	-	11.1	-	-	-	-
	専 業 主 婦	61.5	44.2	51.9	-	-	1.9	1.9	-	-
	無 職	66.7	21.8	30.8	-	-	-	3.8	1.3	3.8

（６） 精神的ストレスを抱えた時に医師に相談するか

「もし、あなたが大きな精神的ストレスを抱えてしまった時に、かかりつけの医療機関の医師に相談しますか」という設問には、「相談する」（11.3％）と「おそらく相談する」（28.0％）の合計が39.3％、「おそらく相談しない」（35.7％）と「相談しない」（24.4％）の合計が60.1％でした。「相談する」と「おそらく相談する」の合計が高いのは、年齢別の70歳以上、職業別の学生と無職です。

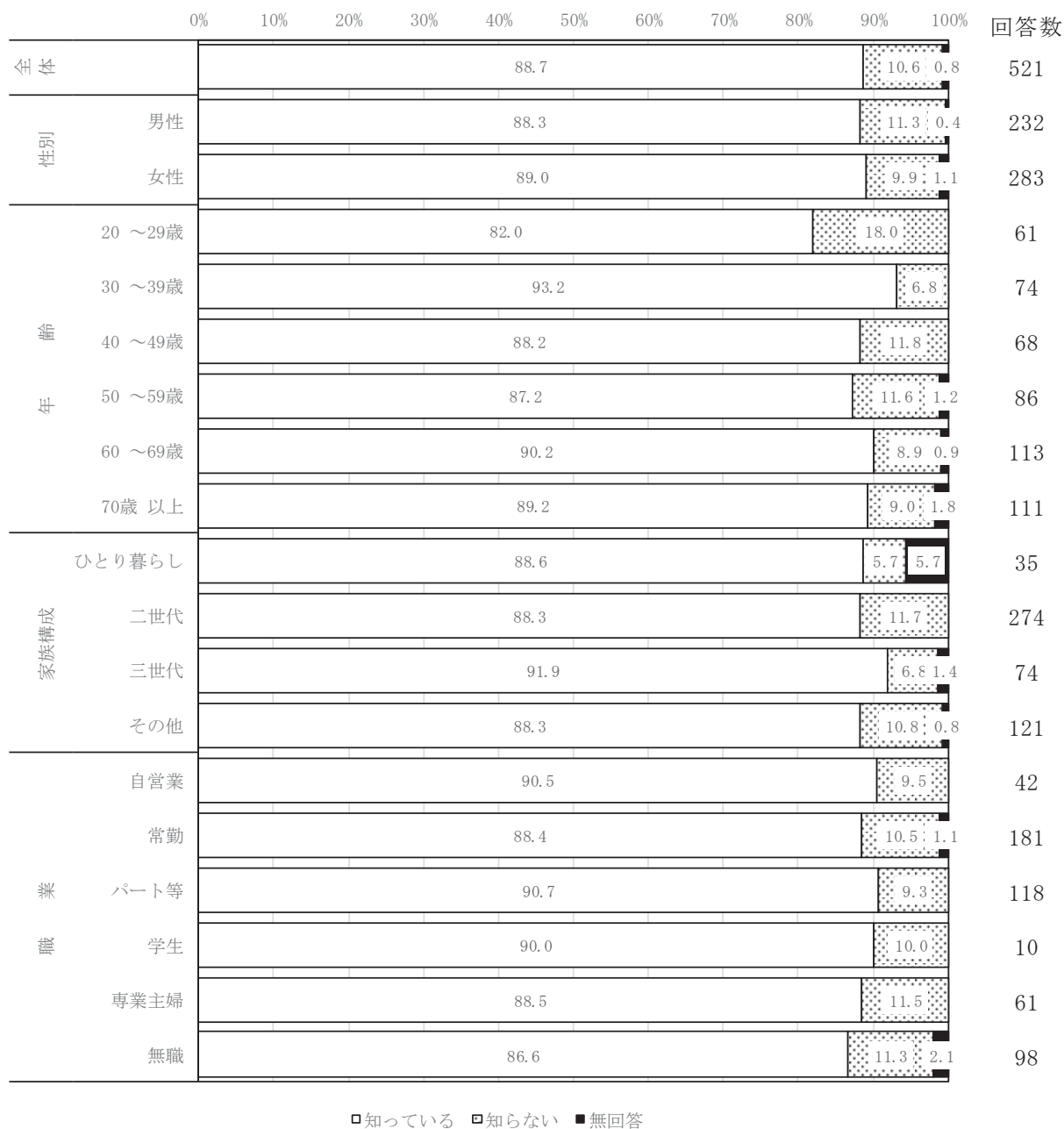
図．精神的ストレスを抱えた時に医師に相談するか



(7) 多くの人が自殺していることを知っているか

「毎年多くの方が自殺によって亡くなっていることをご存知ですか」という設問には、88.7%の人が「知っている」と答えています。

図. 多くの人が自殺していることを知っているか

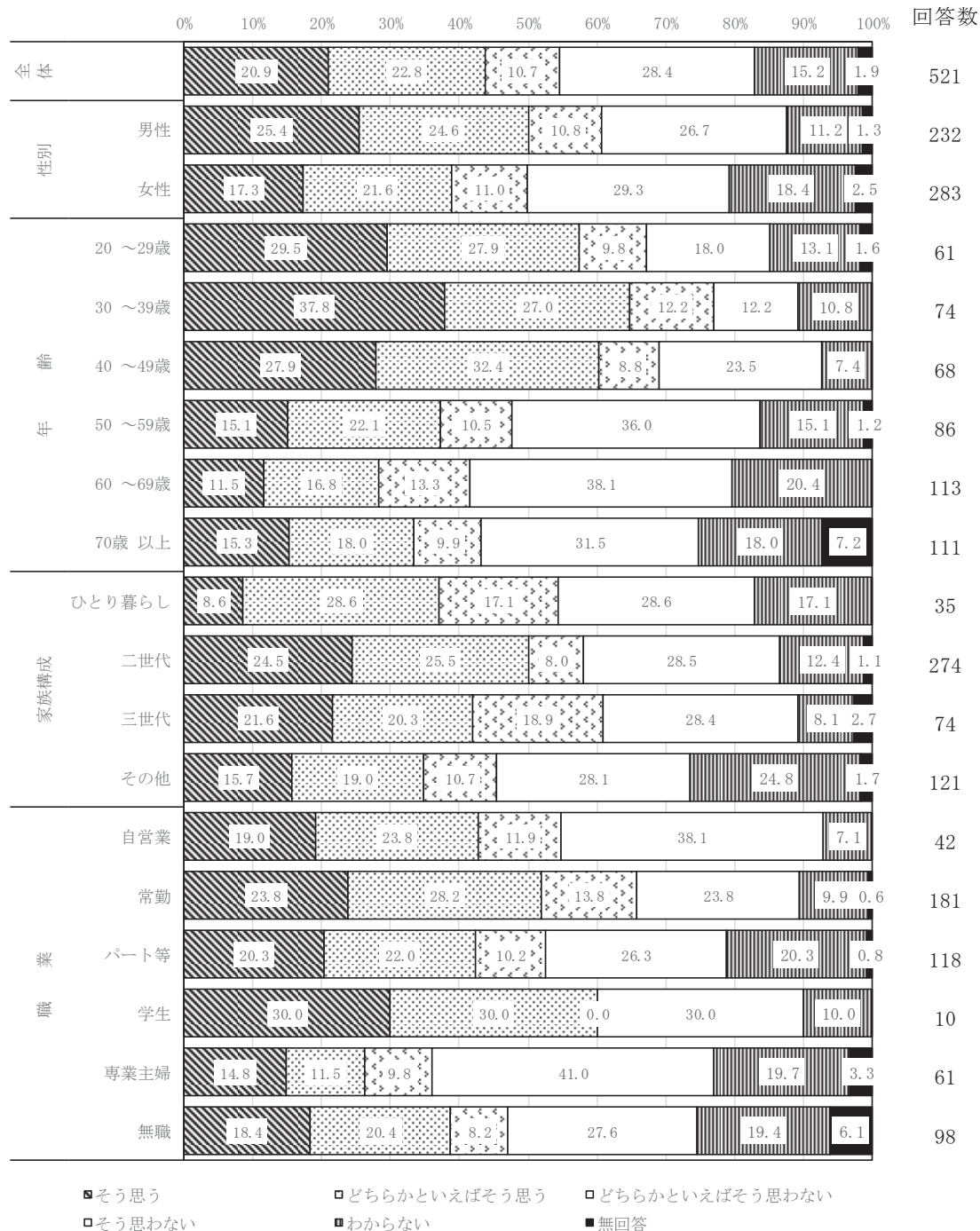


(8) 自殺についてどう思うか

①生死は最終的に本人の判断に任せるべき

「生死は最終的に本人の判断に任せるべき」という考え方に対して、「そう思う」(20.9%)と「どちらかといえばそう思う」(22.8%)の合計が43.7%、「どちらかといえばそう思わない」(10.7%)と「そう思わない」(28.4%)の合計が39.1%です。「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計が高いのは、性別の男性、年齢別の40代以下、家族構成別の二世世代、職業別の学生です。

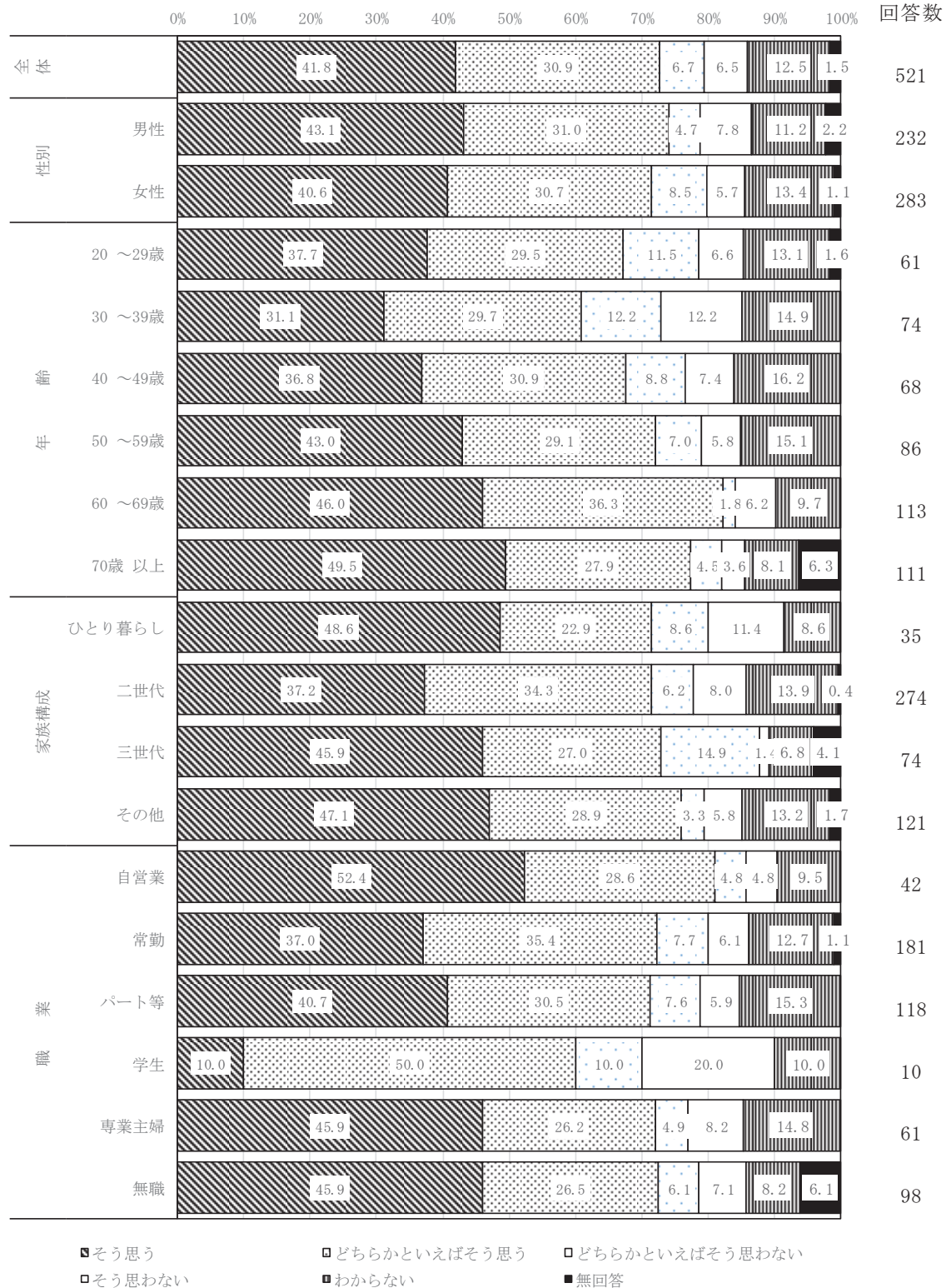
図. 生死は最終的に本人の判断に任せるべき



②自殺せずに生きていれば良いことがある

「自殺せずに生きていれば良いことがある」という考え方に対して、「そう思う」（41.8%）と「どちらかといえばそう思う」（30.9%）の合計が72.7%を占めています。

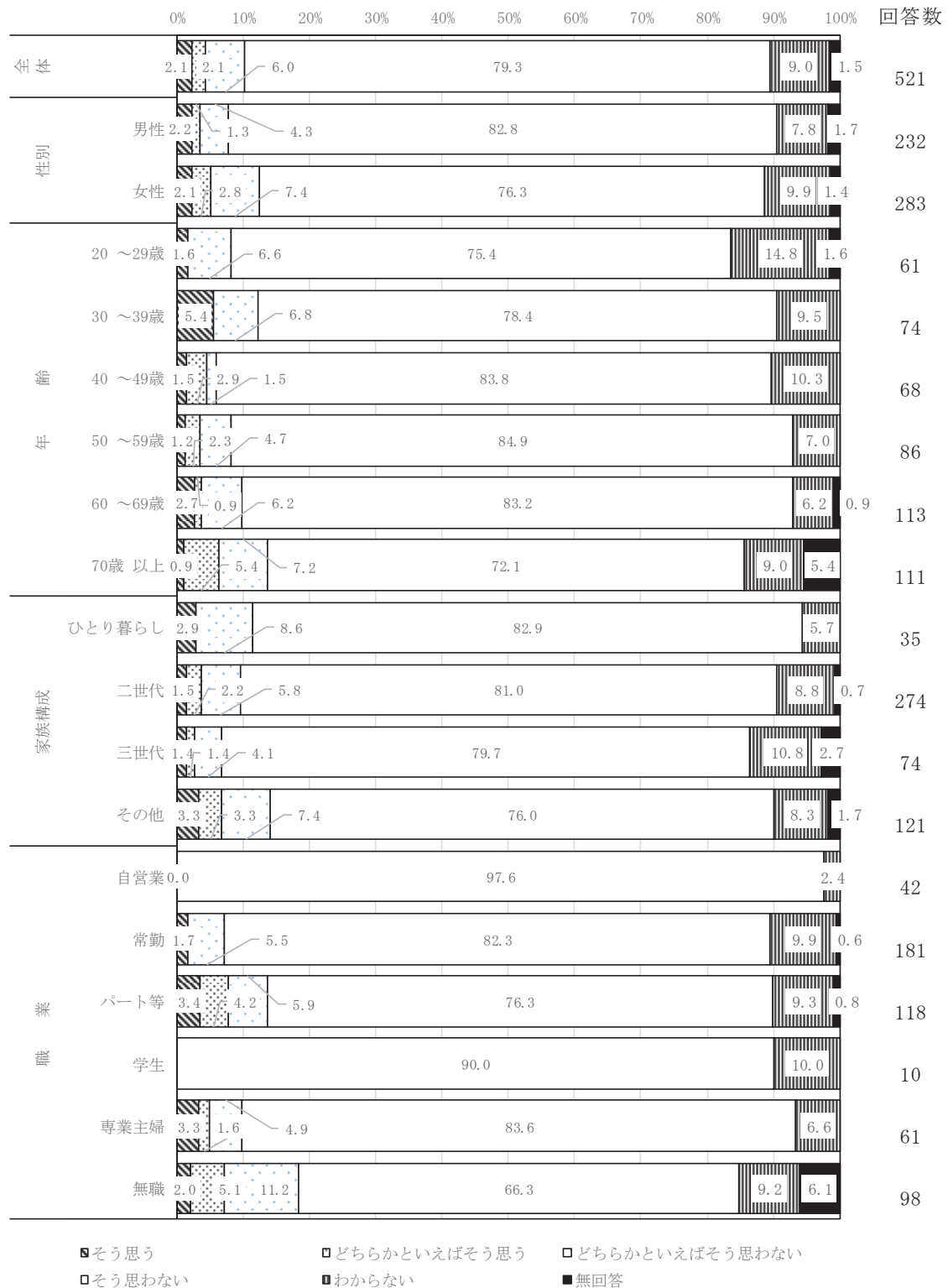
図. 自殺せずに生きていれば良いことがある



③幼い子どもを道連れに自殺するのは仕方ない

「幼い子どもを道連れに自殺するのは仕方ない」という考え方に対して、「そう思う」（2.1％）と「どちらかといえばそう思う」（2.1％）の合計は4.2％にすぎません。

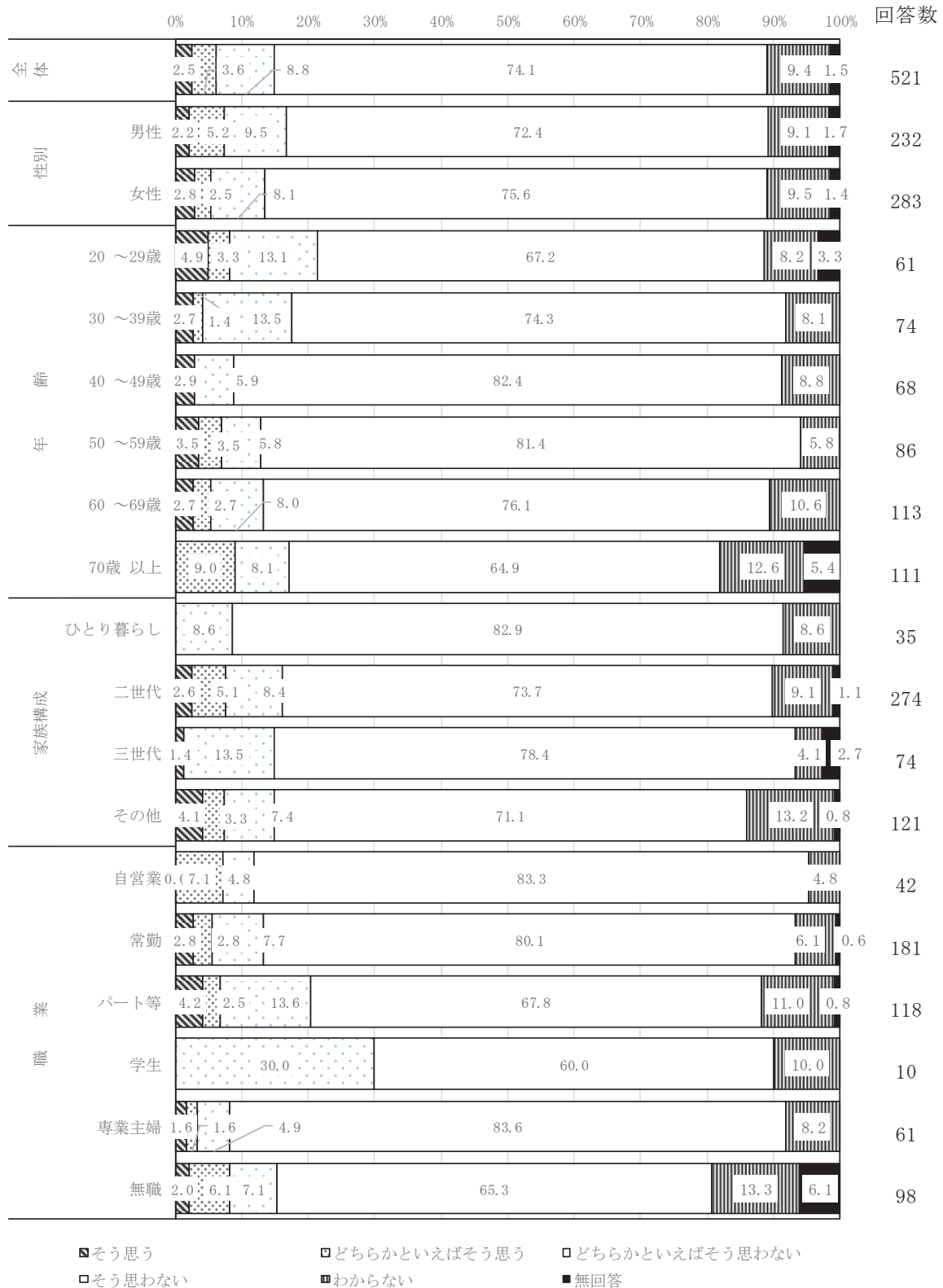
図. 幼い子どもを道連れに自殺するのは仕方ない



④責任をとって自殺することは仕方ない

「責任をとって自殺することは仕方ない」という考え方に対して、「そう思う」（2.5％）と「どちらかといえばそう思う」（3.6％）の合計は6.1％にすぎません。

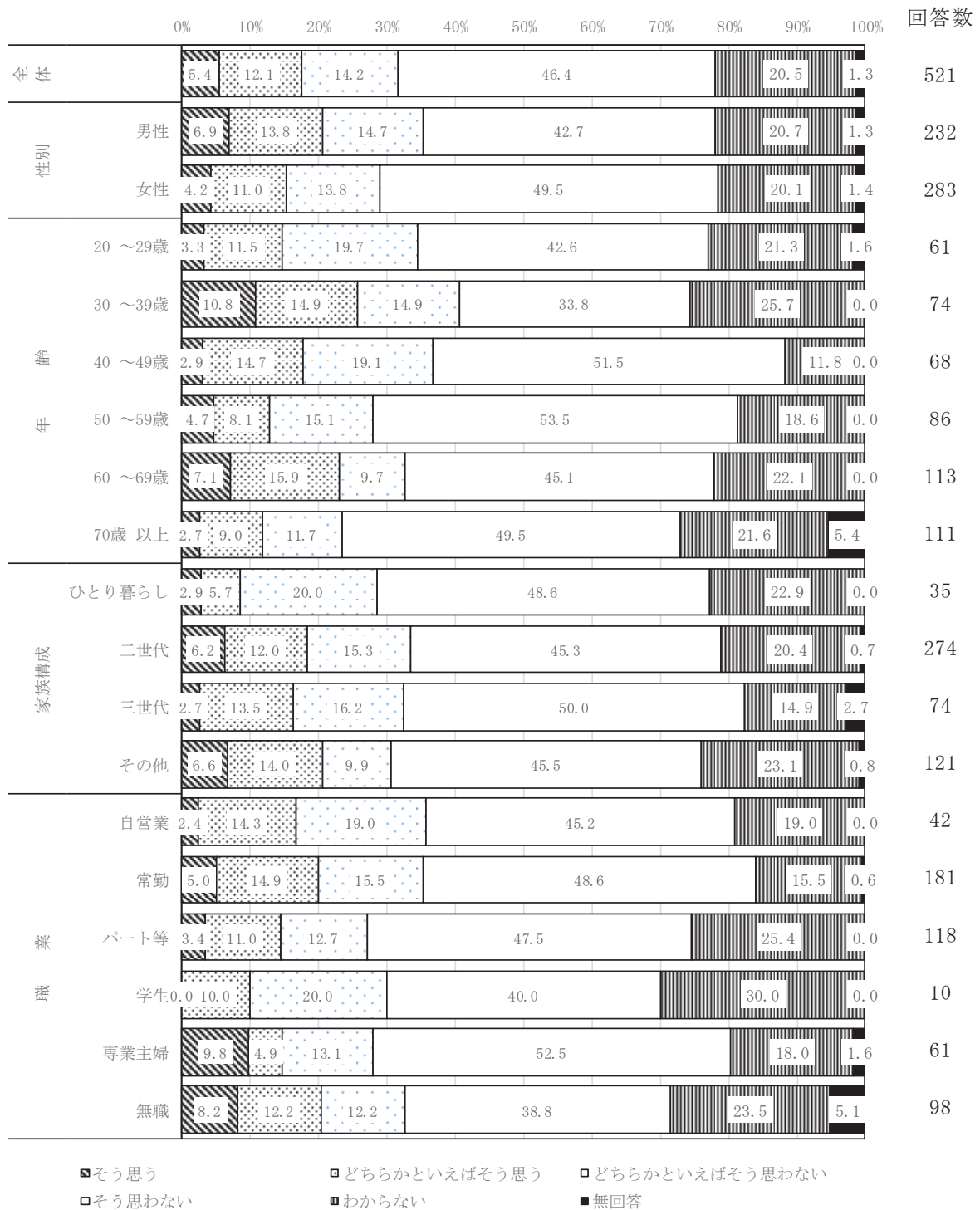
図. 責任をとって自殺することは仕方ない



⑤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

「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」という考え方に対して、「そう思う」（5.4％）と「どちらかといえばそう思う」（12.1％）の合計は17.5％、「どちらかといえばそう思わない」（14.2％）と「そう思わない」（46.4％）の合計は60.6％です。

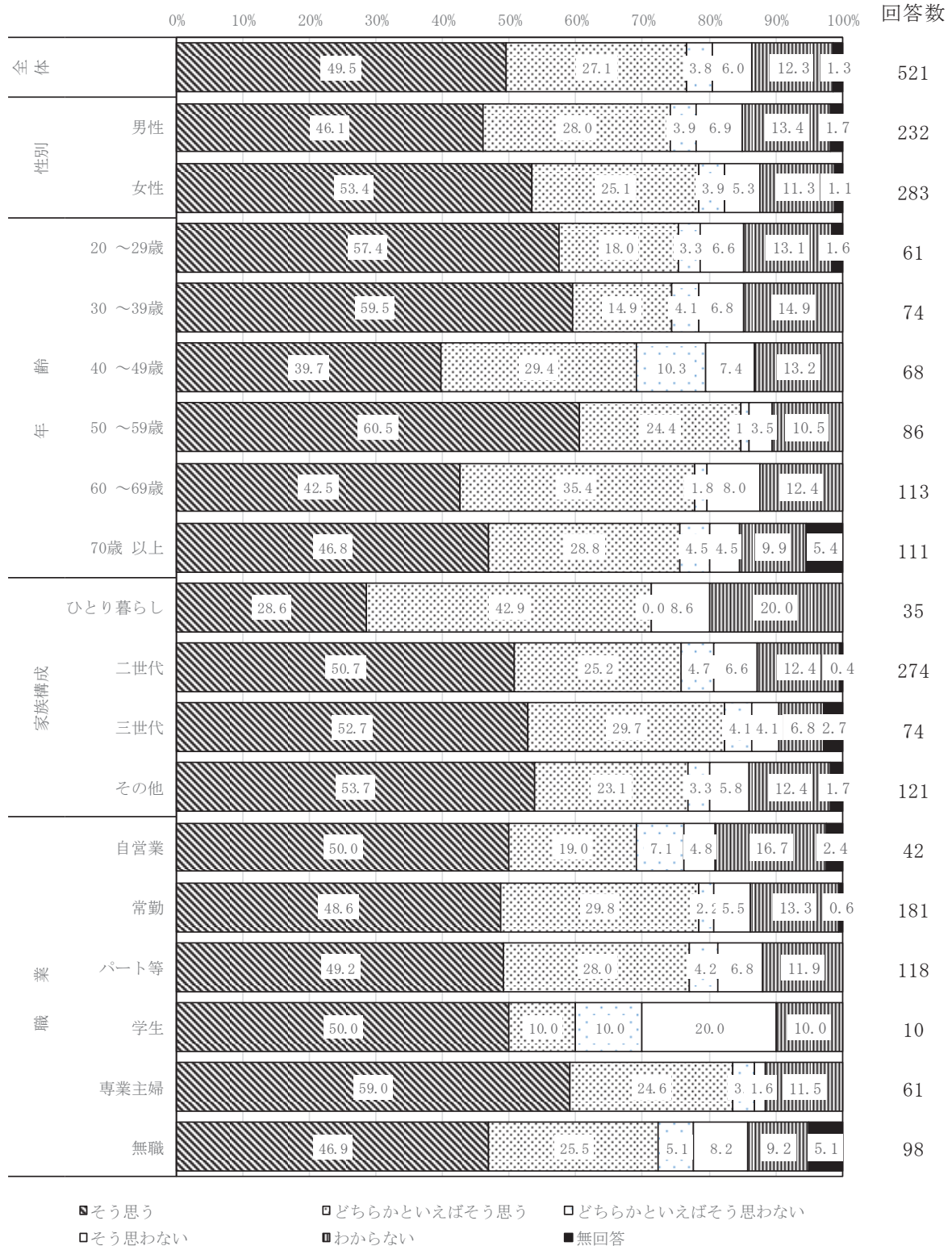
図. 自殺は繰り返されるので、周囲の人が止めることはできない



⑥自殺する人は、よほど辛いことがあったのだと思う

「自殺する人は、よほど辛いことがあったのだと思う」という考え方に、「そう思う」（49.5％）と「どちらかといえばそう思う」（27.1％）の合計が76.6％を占めています。

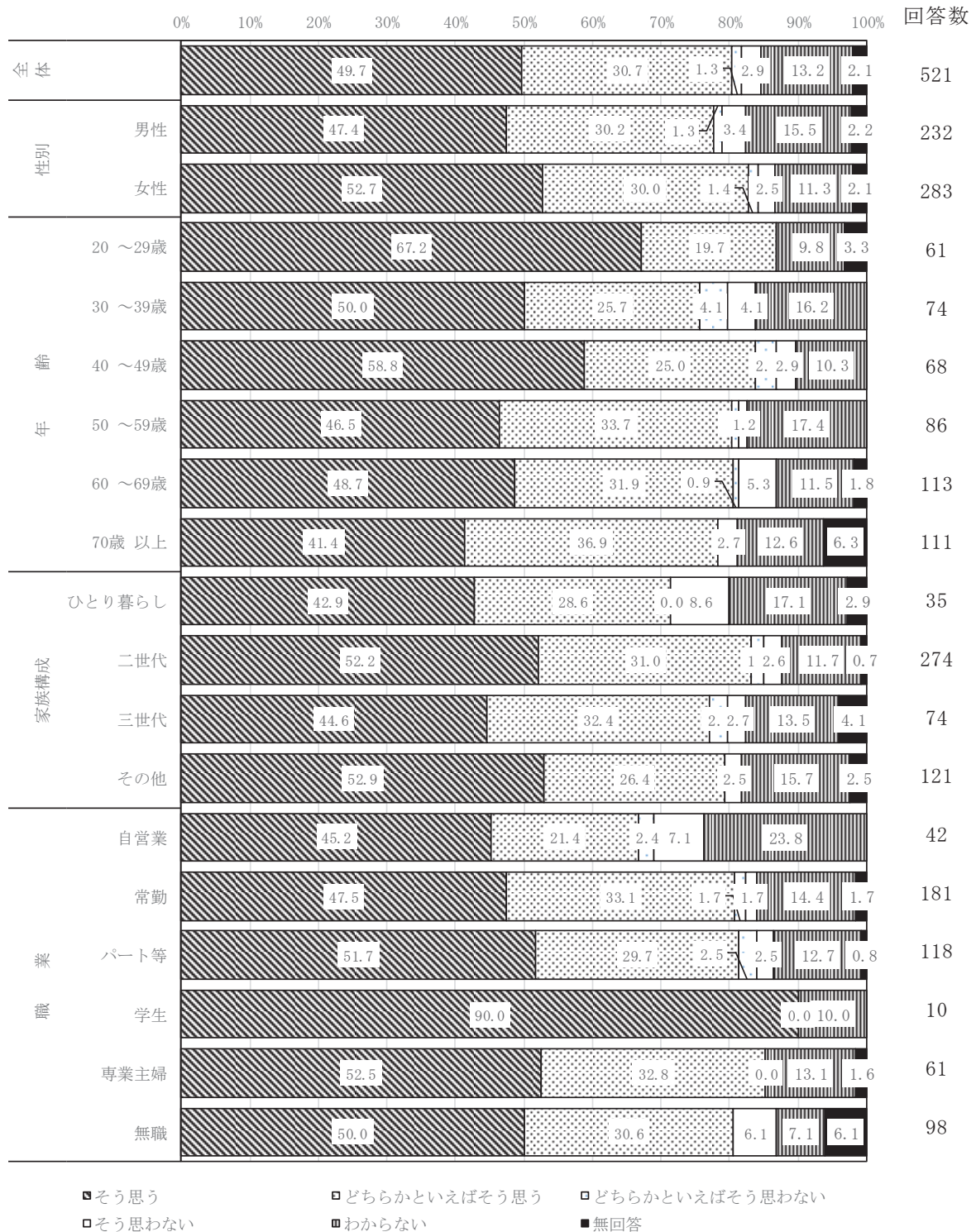
図. 自殺する人は、よほど辛いことがあったのだと思う



⑦多くの自殺者は一つの原因だけでなく、様々な問題を抱えている

「多くの自殺者は一つの原因だけでなく、様々な問題を抱えている」という考え方には、「そう思う」（49.7％）と「どちらかといえばそう思う」（30.7％）の合計が80.4％を占め、「どちらかといえばそう思わない」（1.3％）と「そう思わない」（2.9％）の合計は4.2％にすぎません。

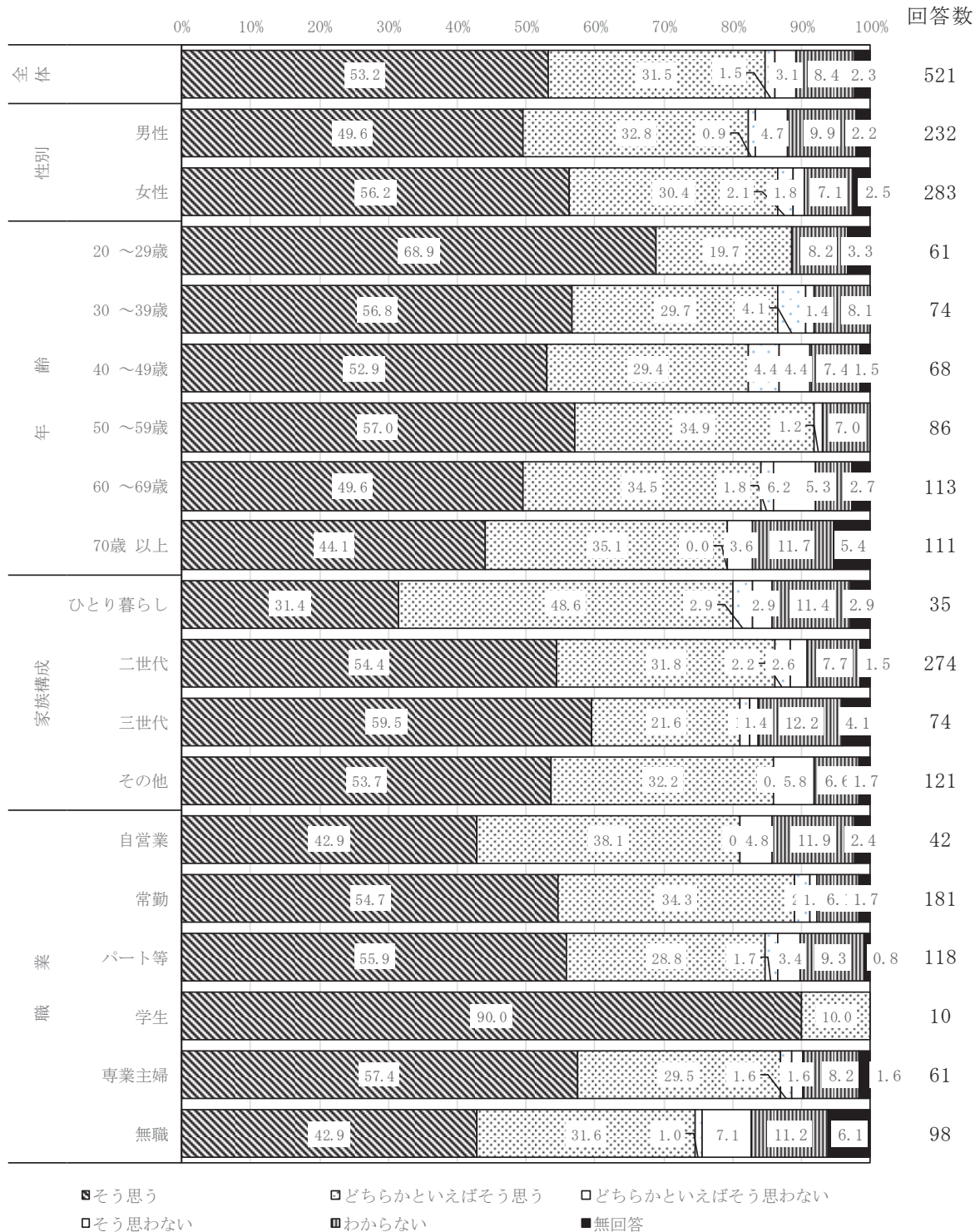
図. 多くの自殺者は一つの原因だけでなく、様々な問題を抱えている



⑧多くの自殺者は自殺以外の解決方法を思いつかない状態にある

「多くの自殺者は様々な問題の中から精神的に追いつめられ、自殺以外の解決方法を思いつかない状態にある」という考え方には、「そう思う」（53.2%）と「どちらかといえばそう思う」（31.5%）で84.7%を占めています。

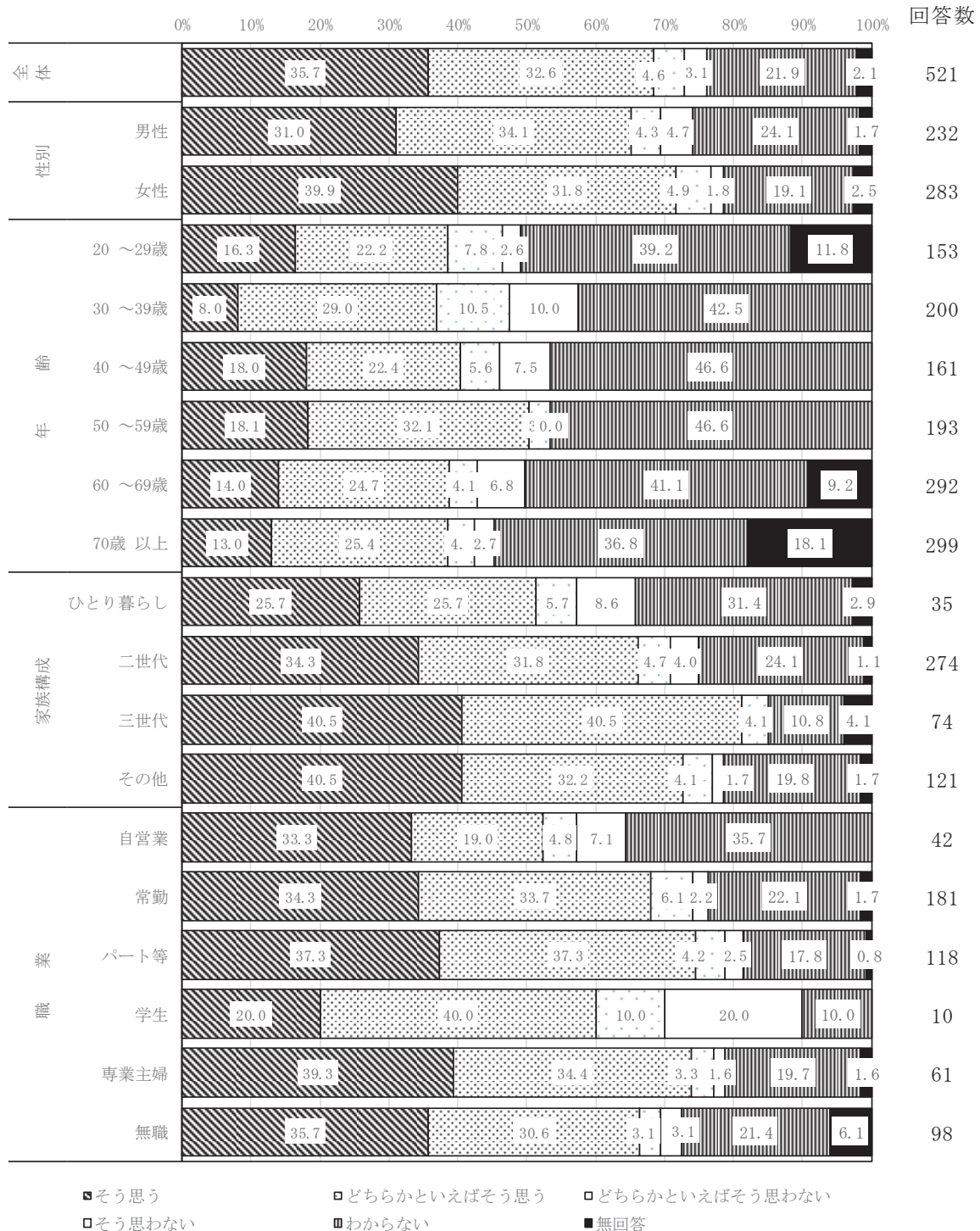
図. 多くの自殺者は自殺以外の解決方法を思いつかない状態にある



⑨自殺しようとする人は何らかのサインを発している

「自殺しようとする人は何らかのサインを発している」という考え方には、「そう思う」（35.7%）と「どちらかといえばそう思う」（32.6%）で68.3%を占め、「どちらかといえばそう思わない」（4.6%）と「そう思わない」（3.1%）の合計は7.7%にすぎません。

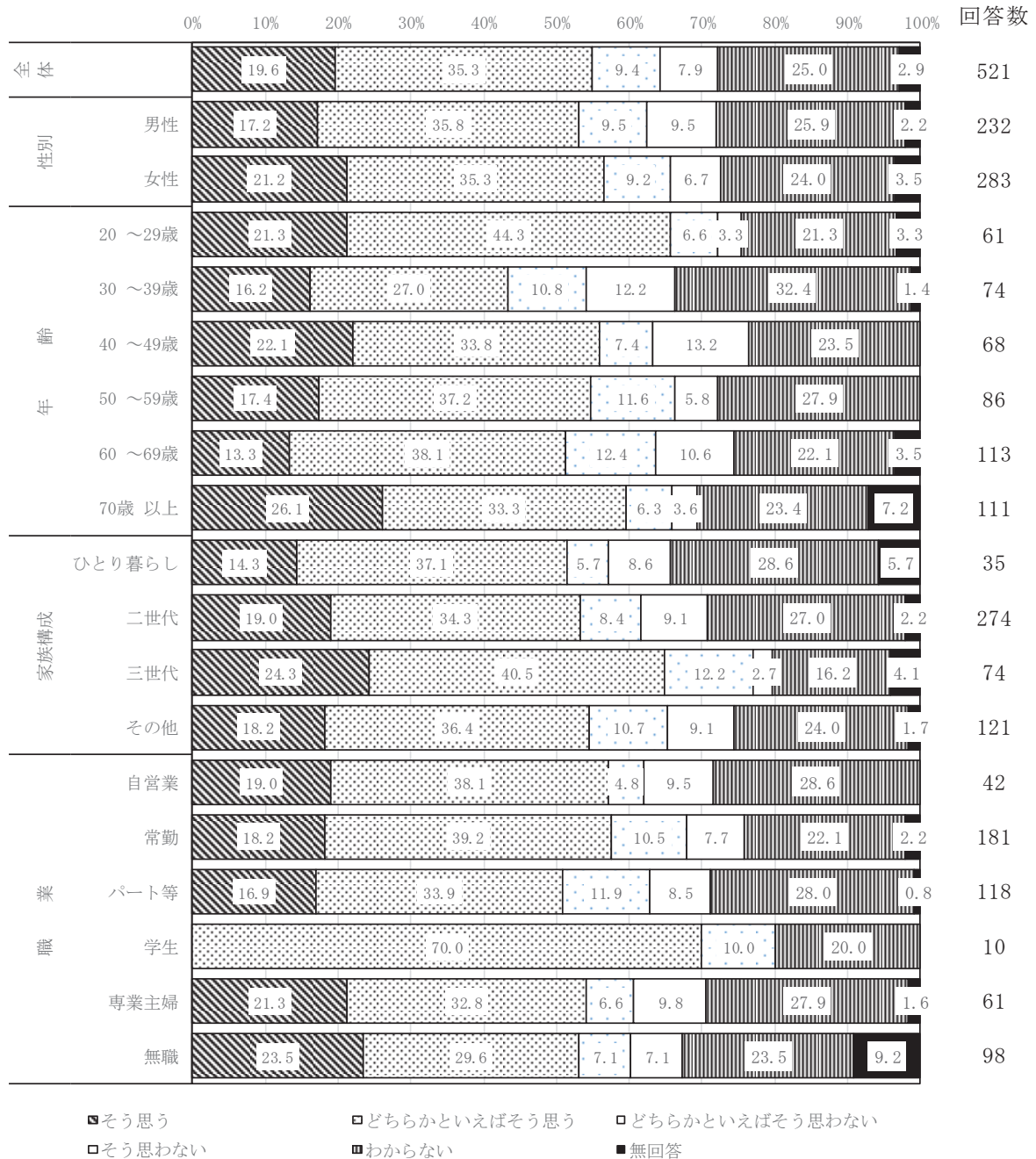
図. 自殺しようとする人は何らかのサインを発している



⑩多くの自殺は防ぐことができる

「多くの自殺は防ぐことができる」という考え方には、「そう思う」（19.6%）と「どちらかといえばそう思う」（35.3%）の合計が54.9%、「どちらかといえばそう思わない」（9.4%）と「そう思わない」（7.9%）の合計が17.3%です。年齢別の30代の「どちらかといえばそう思わない」と「そう思わない」の合計が他の年齢層より高くなっています。

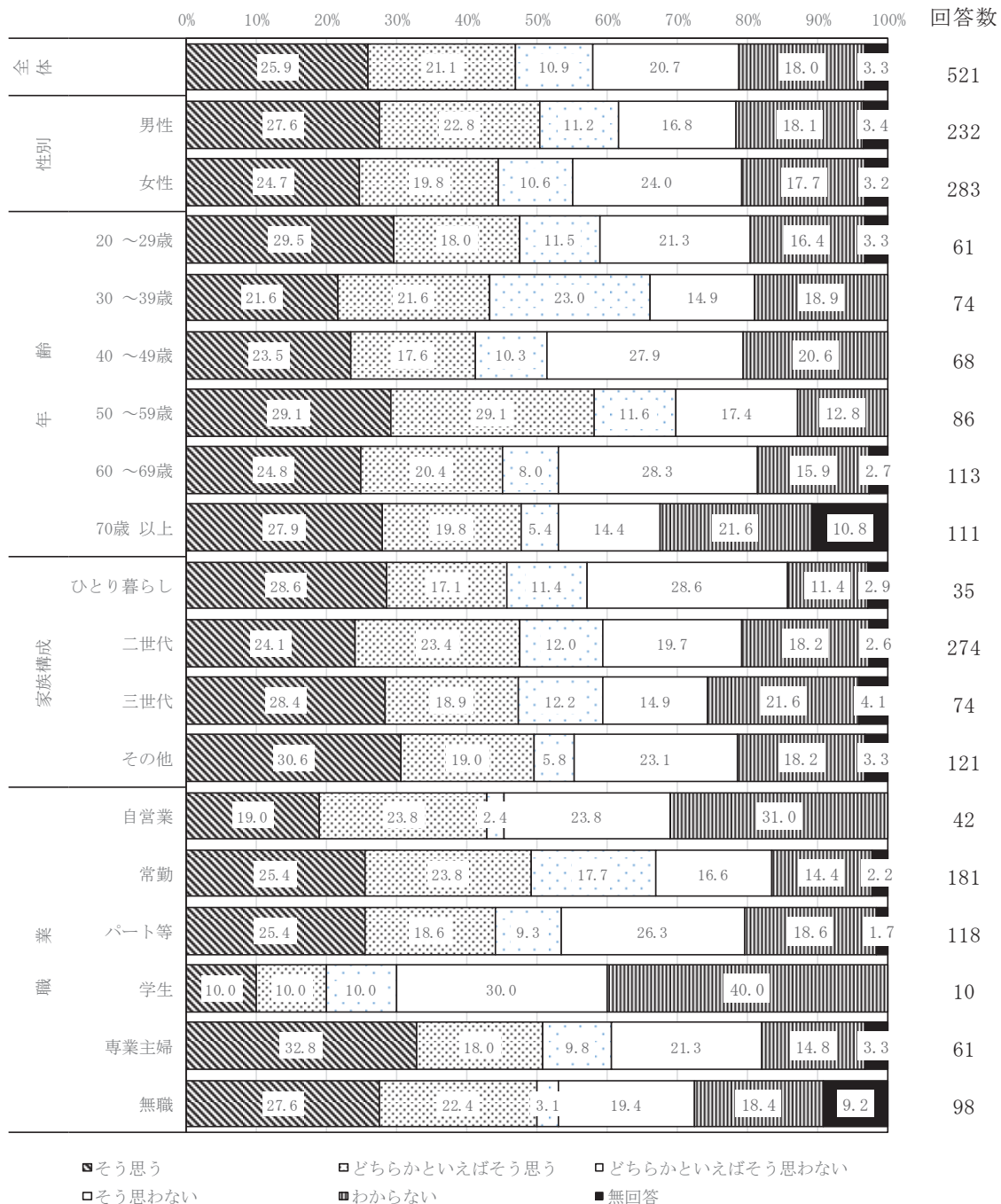
図. 多くの自殺は防ぐことができる



⑪自殺は自分にはあまり関係がない

「自殺は自分にはあまり関係がない」という考え方には、「そう思う」（25.9％）と「どちらかといえばそう思う」（21.1％）の合計が47.0％、「どちらかといえばそう思わない」（10.9％）と「そう思わない」（20.7％）の合計が31.6％です。「どちらかといえばそう思わない」と「そう思わない」の合計が高いのは、性別の女性、年齢別の30代・40代・60代、家族構成別のひとり暮らし、職業別の学生です。

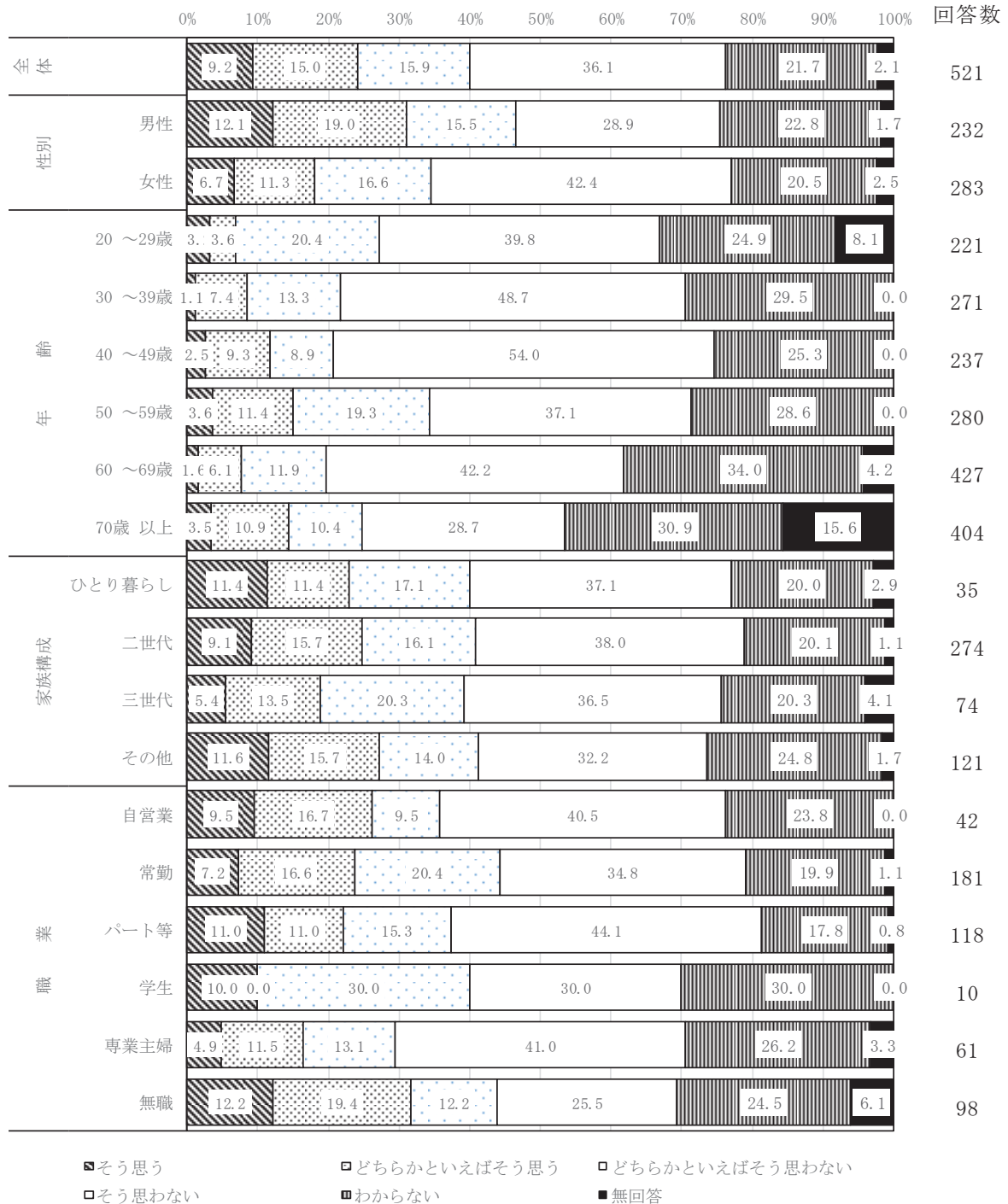
図. 自殺は自分にはあまり関係がない



⑫自殺は本人の弱さからおこる

「自殺は本人の弱さからおこる」という考え方には、「そう思う」（9.2％）と「どちらかといえばそう思う」（15.0％）の合計が24.2％、「どちらかといえばそう思わない」（15.9％）と「そう思わない」（36.1％）の合計が52.0％、「わからない」が21.7％でした。

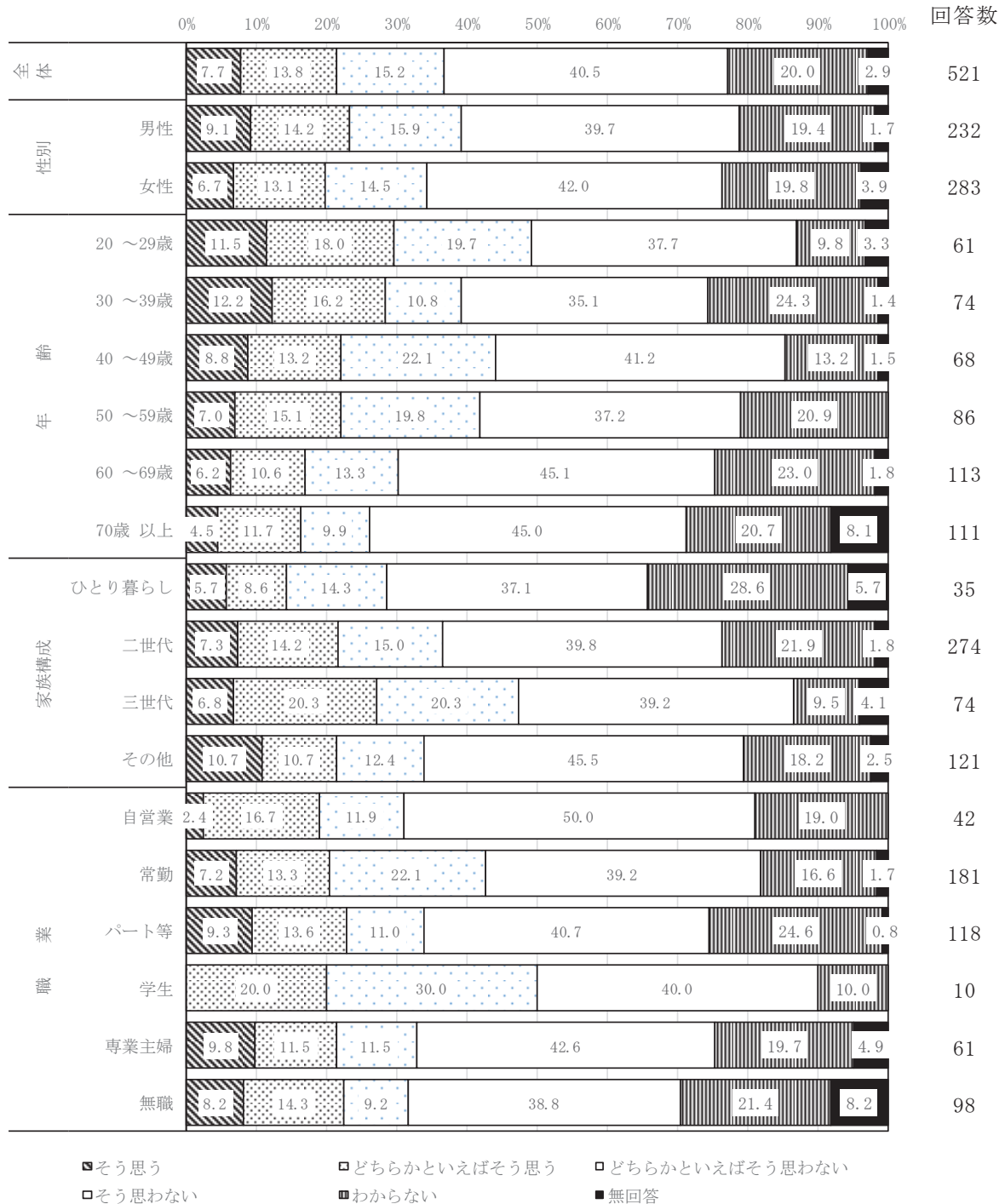
図. 自殺は本人の弱さからおこる



⑬自殺は本人が選んだことだから仕方がない

「自殺は本人が選んだことだから仕方がない」という考え方には、「そう思う」（7.7%）と「どちらかといえばそう思う」（13.8%）の合計が21.5%、「どちらかといえばそう思わない」（15.2%）と「そう思わない」（40.5%）の合計が55.7%、「わからない」が20.0%です。

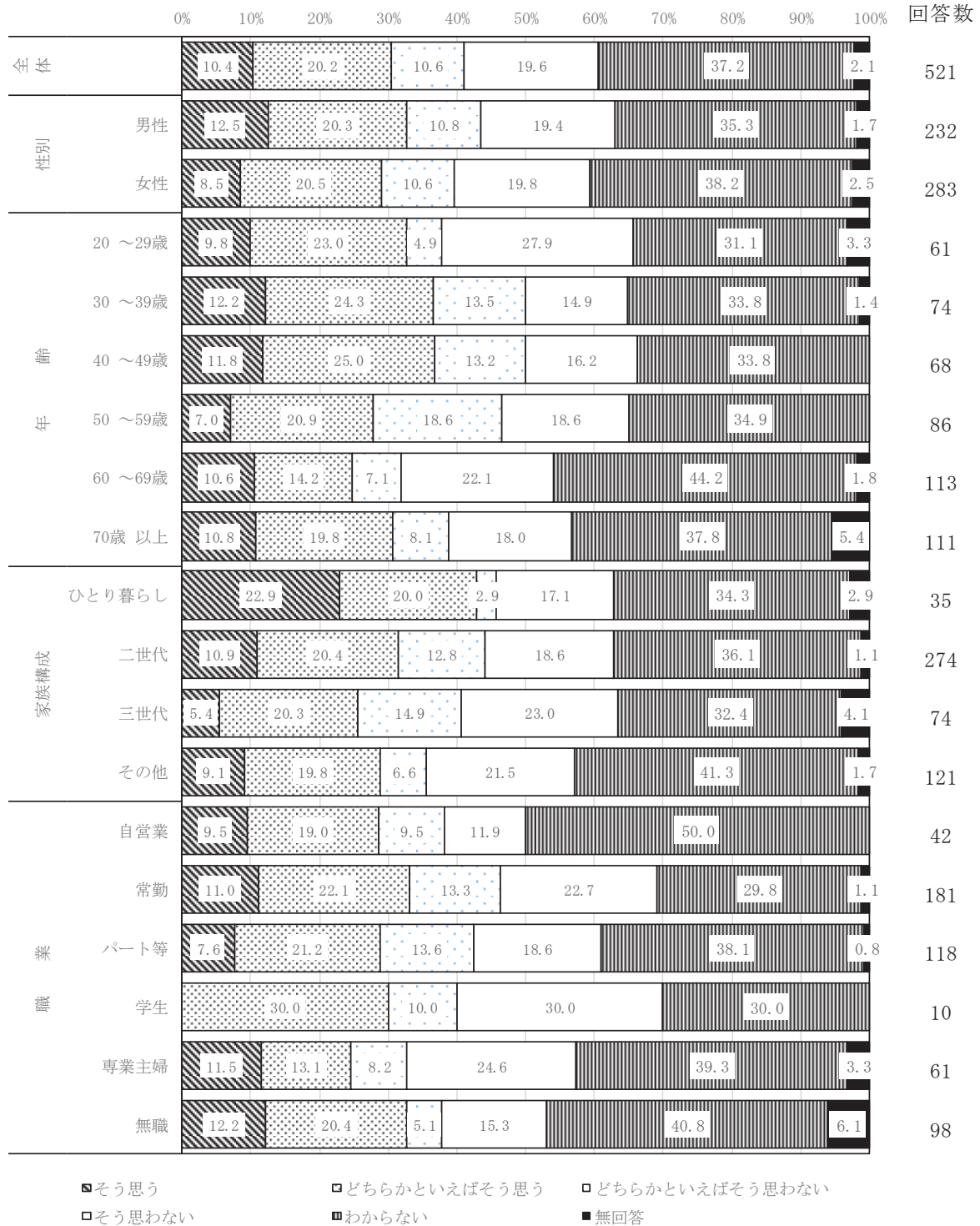
図. 自殺は本人が選んだことだから仕方がない



⑭自殺を口にする人は、本当に自殺はしない

「自殺を口にする人は、本当に自殺はしない」という考え方には、「そう思う」（10.4％）と「どちらかといえばそう思う」（20.2％）の合計が30.6％、「どちらかといえばそう思わない」（10.6％）と「そう思わない」（19.6％）の合計が30.2％、「わからない」が37.2％となっています。

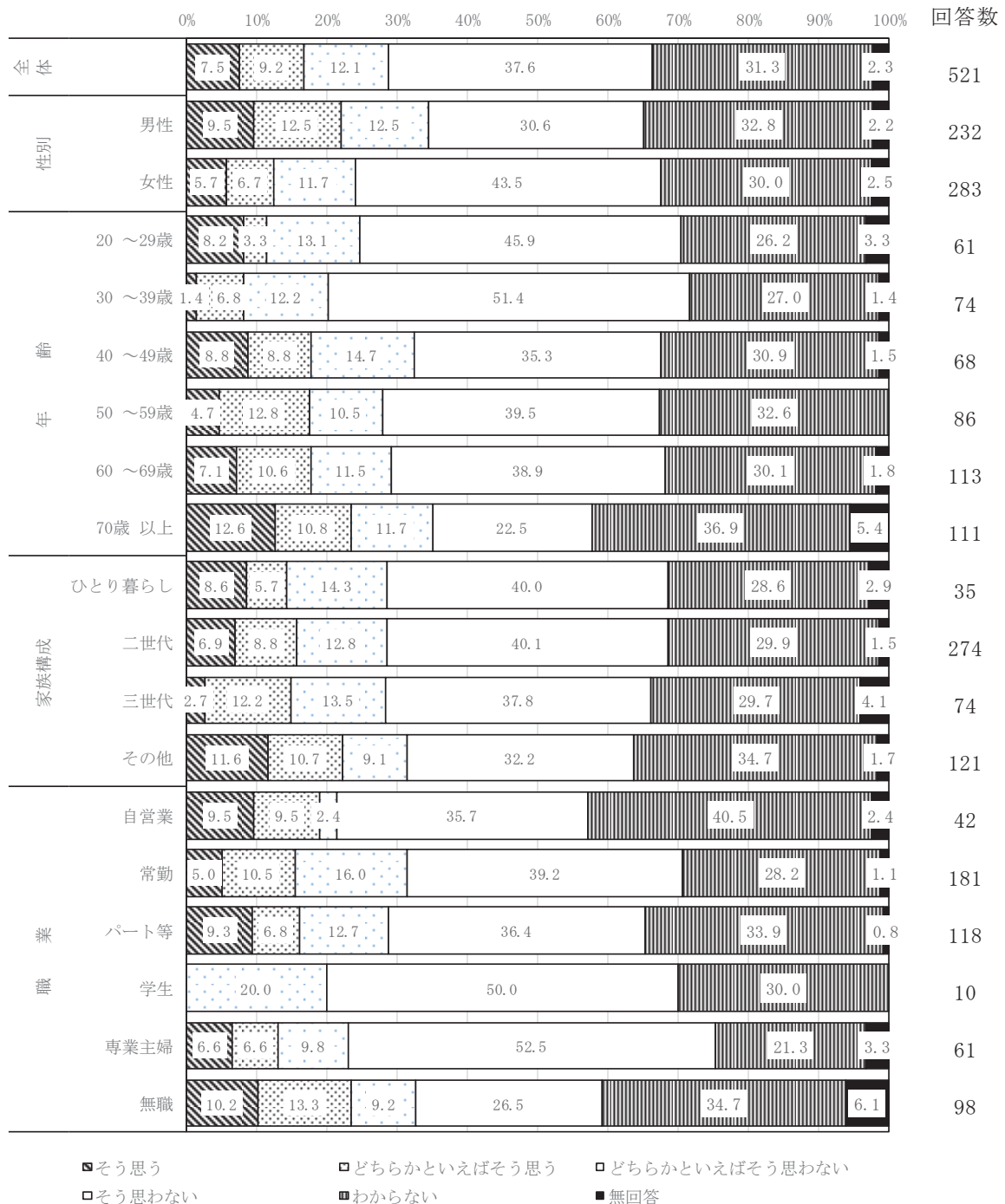
図. 自殺を口にする人は、本当に自殺はしない



⑮自殺は恥ずかしいことである

「自殺は恥ずかしいことである」という考え方には、「そう思う」（7.5％）と「どちらかといえばそう思う」（9.2％）の合計が16.7％、「どちらかといえばそう思わない」（12.1％）と「そう思わない」（37.6％）の合計が49.7％、「わからない」が31.3％です。「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計は、性別では男性、年齢別では高年齢層、家族構成別ではその他、職業別では自営業と無職が高くなっています。

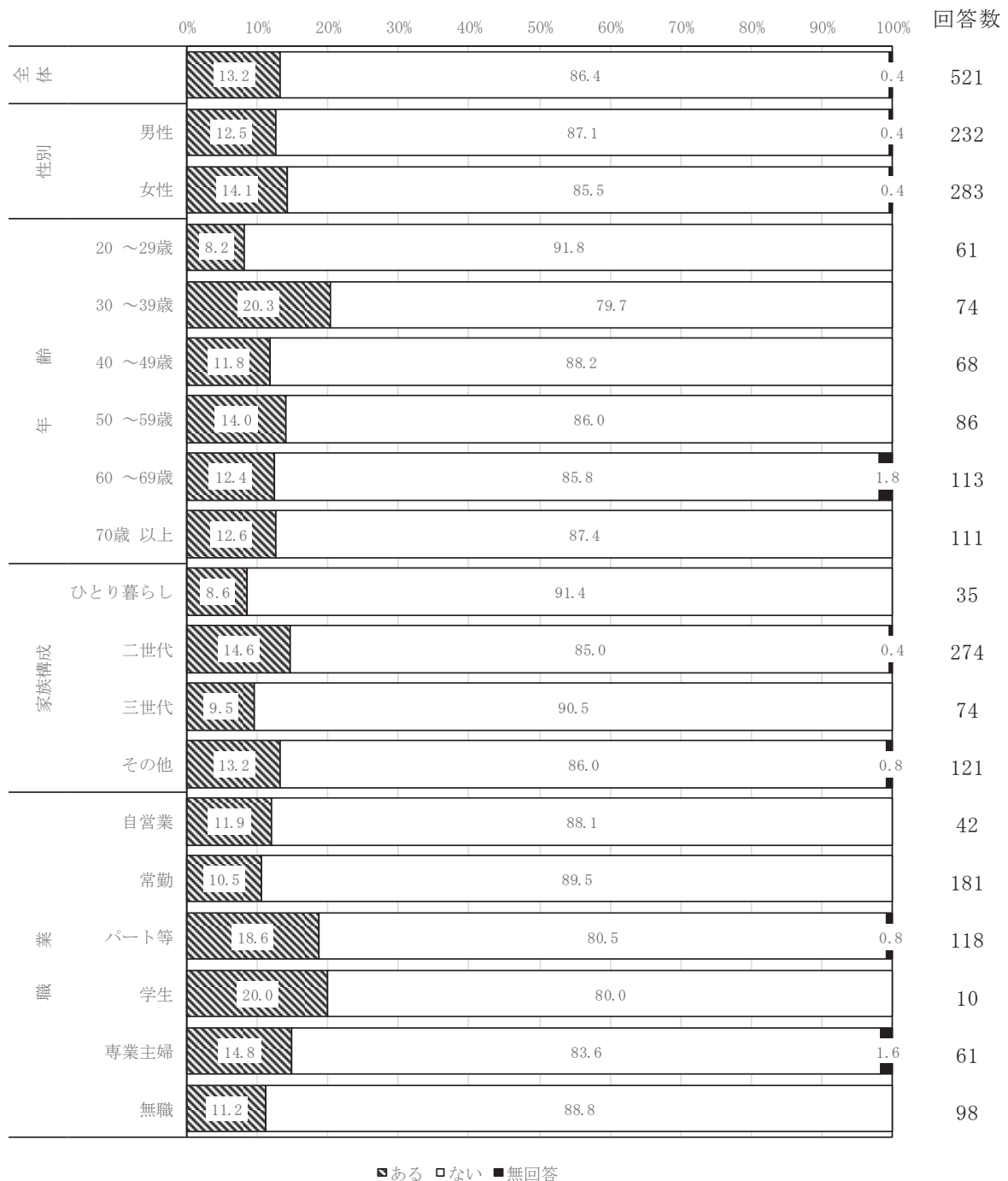
図. 自殺は恥ずかしいことである



(9) 自殺したいと考えたこと

これまでに「本気で自殺したい」と考えたことが「ある」のは13.2%です。年齢別の30代と職業別の学生は「ある」が20%を超えています。厚生労働省の「令和3年度自殺対策に関する意識調査」結果では、「本気で自殺したい」と思ったことが「ある」と答えたのは全体で27.2%でしたから、これよりはかなり低い数値となっています。

図. 自殺したいと考えたこと



(10) 自殺を考えた原因

(3)でこれまでに本気で自殺したいと考えたことが「ある」と答えた69人に、その原因をたずねた結果が右図です。最も高いのが「家庭の問題」(58.0%)、次いで「仕事上の問題」(36.2%)、「経済的な問題」(23.2%)、「学校の問題(いじめ、学業など)」(18.8%)などとなっています。

図. 自殺を考えた原因

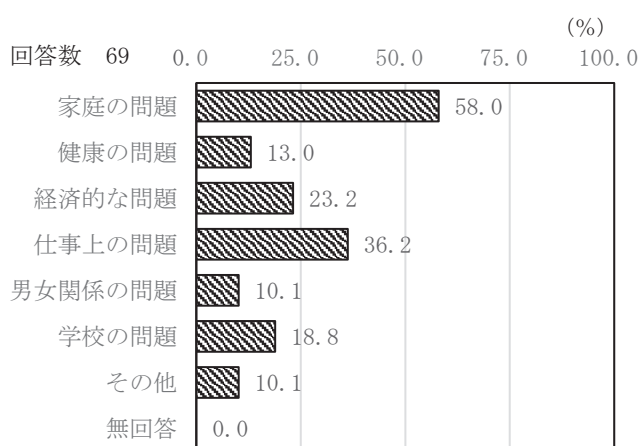
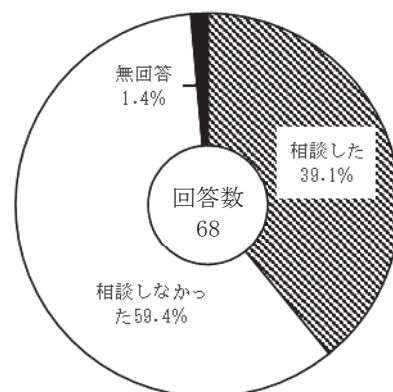


図. 自殺を考えた時だれかに相談したか

(11) 自殺を考えた時だれかに相談したか

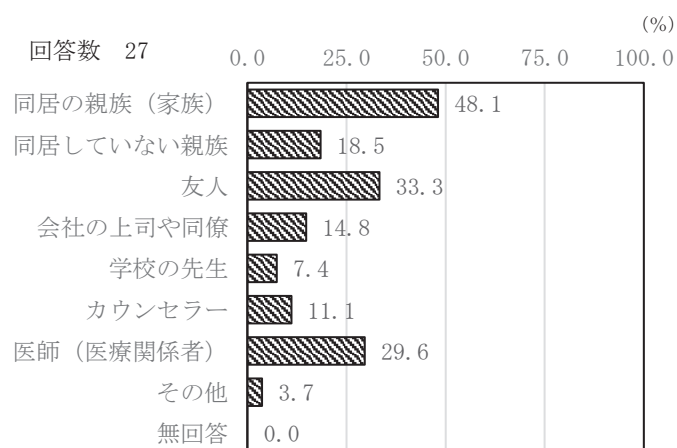
本気で自殺を考えた時にだれかに相談したかをたずねたところ、「相談した」が39.1%、「相談しなかった」が59.4%でした。



(12) 自殺を考えた時の相談相手

自殺を考えた時に「相談した」と答えた27人にその相談相手をたずねた結果が右図です。「同居の親族(家族)」(48.1%)が最も高く、次いで「友人」(33.3%)、「医師(医療関係者)」(29.6%)などとなっています。

図. 自殺を考えたときの相談相手



(13) 身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時の対応

「もし身近な人から『死にたい』と打ち明けられた時、どのように対応しますか」という設問に対しては、「耳を傾けてじっくりと話を聞く」の79.7%が最も高く、次いで「相談機関に相談するよう勧める」(41.7%)、「『死んではいけない』と説得する」(29.6%)などとなっています。

表. 身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時の対応

単位：回答数は人、他は%

区 分		回 答 数	相 談 に の ら な い 、 も し く は 話 題 を 変 え る	「頑 張 っ て」と 励 ま す	「死 ん で は い け な い」と 説 得 す る	「バ カ な 事 を 考 え る な」と 叱 る	話 を 聞 く	耳 を 傾 け て じ っ く り と	医 療 機 関 に か か る よ う 勧 め る	相 談 機 関 に 相 談 す る よ う 勧 め る	何 も し な い	そ の 他	無 回 答
全 体		521	1.5	6.0	29.6	12.1	79.7	27.6	41.7	2.3	3.6	1.0	
性 別	男 性	232	3.4	7.3	28.4	18.1	69.0	24.1	41.4	3.9	3.4	0.9	
	女 性	283	0.0	4.6	30.4	7.1	88.7	30.0	42.0	1.1	3.5	1.1	
年 齢	20 ～29 歳	61	0.0	1.6	23.0	4.9	90.2	16.4	21.3	3.3	4.9	1.6	
	30 ～39 歳	74	0.0	0.0	20.3	10.8	93.2	28.4	32.4	5.4	5.4	0.0	
	40 ～49 歳	68	0.0	2.9	11.8	7.4	83.8	29.4	38.2	4.4	4.4	0.0	
	50 ～59 歳	86	2.3	1.2	31.4	3.5	81.4	26.7	41.9	0.0	3.5	1.2	
	60 ～69 歳	113	4.4	8.8	28.3	15.0	72.6	28.3	53.1	1.8	0.0	1.8	
	70 歳 以上	111	0.9	14.4	48.6	22.5	68.5	30.6	50.5	0.9	4.5	0.9	
家 族 構 成	ひとり暮らし	35	2.9	11.4	34.3	22.9	71.4	22.9	34.3	2.9	2.9	0.0	
	二 世 代	274	0.7	4.4	24.8	11.7	82.1	25.9	39.1	2.9	4.0	1.1	
	三 世 代	74	0.0	4.1	39.2	8.1	83.8	28.4	48.6	1.4	2.7	1.4	
	そ の 他	121	4.1	9.1	33.1	11.6	76.0	30.6	46.3	1.7	2.5	0.8	
職 業	自 営 業	42	2.4	2.4	28.6	9.5	71.4	21.4	42.9	0.0	0.0	0.0	
	常 勤	181	1.7	2.8	23.2	11.0	84.5	24.9	37.6	1.7	3.9	0.0	
	パ ー ト 等	118	0.0	5.9	28.8	5.1	78.0	31.4	44.1	1.7	4.2	2.5	
	専 業 主 婦	10	0.0	0.0	30.0	0.0	90.0	20.0	30.0	10.0	0.0	0.0	
	無 職	61	0.0	8.2	34.4	13.1	90.2	26.2	41.0	3.3	4.9	3.3	

(14) 自殺を減少させるために重要なこと

自殺を減少させるために重要と思われることとしては、「学校での『いのちの教育』の充実」(57.6%)、「精神科医等の専門医へ受診しやすい環境づくり」(44.9%)、「経済的な支援」(40.5%)、「地域での『こころの健康相談』など、気軽に相談できる場所の充実」(39.0%)、「職場でのこころの健康づくりの推進」(38.4%)などが高い率を示しています。

表. 自殺を減少させるために重要なこと

単位：回答数は人、他は%

区 分	全 体	性 別		年 齢						家 族 構 成			
		男 性	女 性	20 ～ 29 歳	30 ～ 39 歳	40 ～ 49 歳	50 ～ 59 歳	60 ～ 69 歳	70 歳 以上	ひとり 暮らし	二世 代	三世 代	そ 他
回答数	521	232	283	61	74	68	86	113	111	35	274	74	121
学校での「いのちの教育」の充実	57.6	59.5	56.5	42.6	52.7	66.2	53.5	60.2	64.9	45.7	56.9	60.8	62.8
職場でのこころの健康づくりの推進	38.4	41.4	36.7	49.2	37.8	47.1	41.9	30.1	34.2	28.6	38.3	52.7	34.7
地域での「こころの健康相談」など、気軽に相談できる場所の充実	39.0	39.2	39.2	24.6	28.4	35.3	44.2	42.5	49.5	37.1	35.0	45.9	46.3
自死遺族の支援の充実	10.2	10.3	10.2	9.8	14.9	17.6	9.3	4.4	9.0	8.6	9.9	13.5	9.9
自殺未遂者支援の充実	18.4	20.3	17.3	23.0	23.0	19.1	17.4	15.0	17.1	20.0	19.0	18.9	17.4
かかりつけ医（精神科以外）のうつ病などに対する診療能力の向上	27.8	22.0	32.9	27.9	29.7	32.4	26.7	24.8	27.9	25.7	24.1	40.5	28.1
かかりつけ医・精神科医・相談機関などのネットワークづくり	30.7	26.3	34.6	31.1	25.7	33.8	29.1	34.5	29.7	34.3	28.5	31.1	34.7
精神科医等の専門医へ受診しやすい環境づくり	44.9	40.9	48.8	47.5	40.5	48.5	45.3	50.4	38.7	48.6	49.6	45.9	35.5
自殺やこころの健康に関する普及啓発	18.6	20.3	17.7	18.0	13.5	17.6	15.1	21.2	23.4	20.0	17.9	24.3	17.4
窓口職員のスキルアップ	15.5	14.2	17.0	8.2	14.9	25.0	16.3	15.0	14.4	14.3	16.4	20.3	12.4
債務相談の充実	11.3	14.7	8.8	9.8	12.2	19.1	9.3	8.8	11.7	14.3	10.6	16.2	9.9
人材（ゲートキーパー）の養成	11.7	11.2	12.4	8.2	13.5	14.7	12.8	12.4	9.9	17.1	11.7	9.5	12.4
労働に関する支援（就労、リストラ、過重）	39.3	40.1	38.9	45.9	50.0	42.6	39.5	36.3	30.6	37.1	39.4	47.3	34.7
柵やガードの設置など安全対策	7.5	6.9	8.1	9.8	17.6	8.8	8.1	3.5	2.7	11.4	7.3	12.2	3.3
経済的な支援	40.5	38.4	42.4	50.8	56.8	44.1	36.0	31.9	34.2	40.0	46.7	39.2	28.1
自殺相談等の専門機関の設置	30.9	30.6	31.8	18.0	24.3	26.5	33.7	41.6	33.3	34.3	27.4	33.8	38.8
駆け込みができるシェルターの設置	33.2	23.3	41.7	24.6	39.2	39.7	40.7	33.6	24.3	37.1	31.8	41.9	32.2
24 時間電話相談の設置	35.9	28.9	41.7	32.8	32.4	33.8	36.0	41.6	35.1	42.9	33.9	39.2	36.4
その他	6.3	5.6	7.1	4.9	10.8	5.9	9.3	2.7	6.3	5.7	5.5	4.1	9.1
無回答	2.7	2.6	2.1	3.3	1.4	1.5	0.0	2.7	4.5	8.6	1.1	0.0	4.1