

こころの健康に関する市民意識調査 結果報告書

**令和4年3月
富山市**

目 次

第1章 調査の概要	3
1 調査の目的	3
2 調査の対象者と実施方法	3
3 調査の配布・回収状況	3
4 報告書の見方	3
5 調査結果からみた分析	4
第2章 調査結果	9
1 回答者の属性	9
(1) 性別・年齢	9
(2) 職業	9
(3) 同居者の状況	10
(4) 現在の健康状態	11
(5) 睡眠時間	12
(6) 休養の状況	12
(7) 外出の頻度	12
2 自殺予防対策の現状等について	13
(1) 富山市の自殺者数の現状における認知度	13
(2) 富山市における自殺予防対策の認知度	14
(3) 自殺予防対策への関心度	19
3 悩みやストレスに関することについて	20
(1) ストレスの有無	20
(2) ストレス解消法	21
(3) 新型コロナウイルス感染症の影響	23
(4) ストレスを感じたときの相談先	24
(5) 支援をしてくれる人の有無	26
4 自殺やうつに関する意識について	27
(1) 死にたいと思うほどの悩みの有無	27
(2) 周囲の人からの自殺に関する相談等	29
(3) 困っていたり辛そうに見える人に対する行動	30
(4) 自殺予防に関する考え	30
(5) うつ病	31

5 今後の自殺予防対策について	33
(1) 今後必要な自殺予防対策.....	33
第3章 自由回答意見一覧	37
資 料 編	45
1 調査票.....	45

第1章

調査の概要

第1章 調査の概要

1 調査の目的

平成31年3月に策定した「富山市自殺対策総合戦略」（計画期間：令和元年度～令和8年度）の中間評価（令和4年度）に向けた基礎資料とするため、本市における市民のこころの健康や自殺に関する意識や実態の把握を目的としています。

2 調査の対象者と実施方法

本調査の対象者と実施方法は、以下のとおりです。

調査票「こころの健康に関する市民意識調査」	
調査対象者	富山市に在住する18歳以上の方から2,000人を無作為抽出
調査期間	令和3年9月8日～令和3年9月24日
調査方法	郵送による配布・回収

3 調査の配布・回収状況

調査によるそれぞれの配布・回収状況は、以下のとおりです。

	配布数（件）	回収数（件）	回収率（％）
「こころの健康に関する市民意識調査」	2,000	948	47.4

4 報告書の見方

- 調査結果の数値については小数点第2位以下を四捨五入しているため、内訳を合計しても100%にならない場合があります。
- 複数回答（2つ以上の回答を選ぶ形式）の設問では、その選択肢を選び○印をつけた人が全体からみて何%であるかという表し方をしているため、各選択肢の比率を合計しても100%にはなりません。
- グラフ及び表において「無回答」とあるのは、回答が示されなかったもの、または判別が著しく困難なものとなっています。

5 調査結果からみた分析

調査結果を以下のように整理しました。

分析1 本市の自殺予防対策の認知度は1割未満と低い（P14～16参照）

- 本市における自殺予防対策の認知度をみると、「内容まで知っている」と回答した方は、13の対策項目すべてで1割に満たない状況です。
- 本市における自殺予防対策を「知らない」と回答した方を性別にみると、すべての対策項目で女性より男性の方が高くなっています。また、年齢階級別にみると、《富山市自殺対策総合戦略》を「知らない」と回答した方は若い世代で高くなっています。

分析2 多くの人が何らかのストレスを抱えている（P20参照）

- この1ヵ月間にストレスが『ある』と回答した方は64.7%となっています。性別・年齢階級別にみると、男性より女性の方が高く、20歳代・30歳代は8割以上がストレスを抱えています。
- ストレスの原因は、「仕事上のこと」が56.7%と最も高く、次いで「自分の健康、病気などのこと」が34.7%、「収入、家計、借金などの経済的なこと」が30.0%となっています。

分析3 人と話したり話を聞いてもらうことでストレスを解消している人が多いが、性別や年齢で特徴があり、解消法は様々である（P21・22参照）

- ストレスを感じたときにストレスを解消する方法が『ある』と回答した方は73.3%となっています。
- ストレスを解消する方法がある方の解消法は、「人と話したり話を聞いてもらう」（63.2%）、「のんびりとする時間をとる」（52.2%）、「音楽・映画・テレビ等を鑑賞する」（47.5%）、「睡眠を十分にとる」（47.1%）が上位となっています。
- ストレス解消法を性別・年齢階級別にみると、女性は「人と話したり話を聞いてもらう」（81.9%）、男性は「のんびりとする時間をとる」（52.0%）が最も高く、20歳未満は「睡眠を十分にとる」、20歳以上は「人と話したり話を聞いてもらう」が最も高くなっています。

分析4 死にたいと思うことがあった人は7～8人に1人（P27参照）

- 最近1年間で、死にたいと思うほどの悩みが『あった』と回答した方は13.6%となっています。性別・年齢階級別にみると、男性より女性の方が高く、20歳代はおよそ4人に1人が『あった』と回答しています。
- 悩みの原因は、「家庭問題」（46.5%）、「勤務問題」（39.5%）、「健康問題」（29.5%）が上位となっています。

分析5 悩みを相談したいと思わない人は、相談することへの抵抗感より、相談による問題解決に期待していない割合が高い（P28・29参照）

- 死にたいと思うほどの悩みが『あった』と回答した方の相談先をみると、「家族や親族」が38.8%と最も高く、次いで「友人」が20.9%となっています。また、「誰にも相談したいと思わなかった」も38.0%と高くなっています。
- 「誰にも相談したいと思わなかった」と回答した方を年齢階級別にみると、40～49歳は60.0%となり、全体の38.0%を大きく上回っています。
- 「誰にも相談したいと思わなかった」理由は、「相談しても解決しないと思ったから」（63.3%）、「自分一人で解決するべきだと思ったから」（38.8%）が上位となっています。

分析6 身近に困っていたり辛そうに見える人がいる場合は、声をかけ、気にかけている（P30参照）

- 周りで、困っていたり辛そうに見える人に対する行動としては、「心配していることを伝える」（48.7%）、「自分から声をかけ、話を聞く」（38.2%）、「行動しないが、静かに見守る」（34.0%）が上位となっています。

分析7 自殺は防ぐことができると考えている人が多く、予防対策は受診や相談しやすい体制整備等をあげている（P30・33参照）

- 「自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である」と考えるかについて、『そう思う』（「どちらかというそう思う」を含む）と回答した方は65.4%、『そうは思わない』（「どちらかというそうは思わない」を含む）と回答した方は18.6%となっています。
- 自殺予防対策として今後必要と考えるものは、「精神科医等への受診しやすい環境づくり」（46.7%）、「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」（45.5%）、「学校での自殺予防対策の取り組み」（43.2%）がそれぞれ4割を超えています。

第2章

調査結果

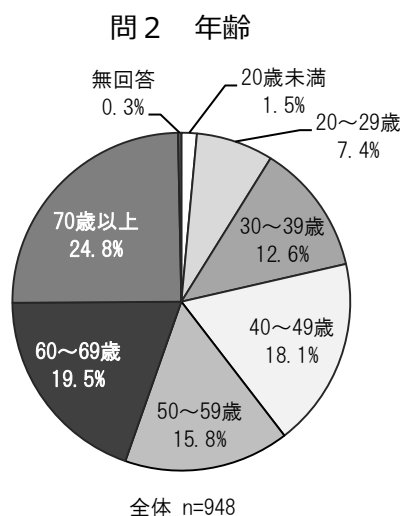
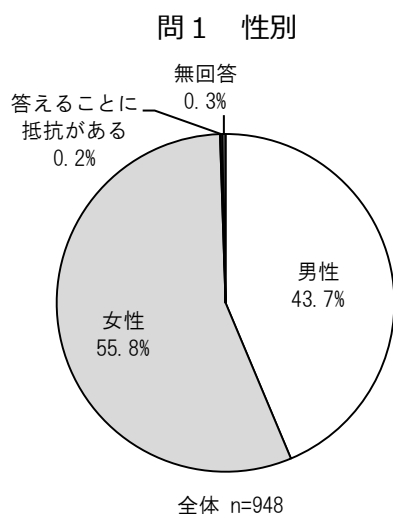
第2章 調査結果

1 回答者の属性

(1) 性別・年齢

性別は、「男性」が43.7%、「女性」が55.8%となり、女性が高くなっています。

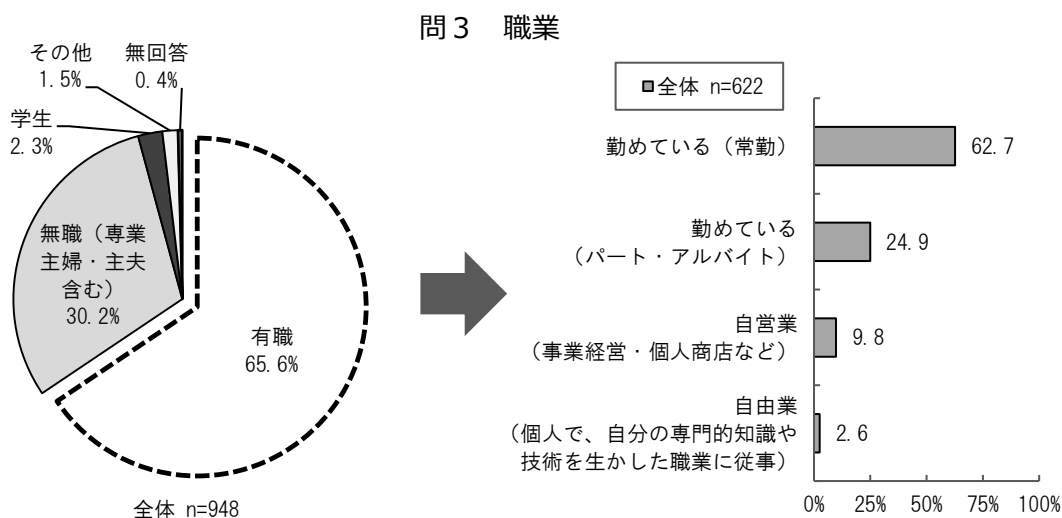
年齢は、「70歳以上」が24.8%と最も高く、次いで「60～69歳」が19.5%、「40～49歳」が18.1%となっています。



(2) 職業

職業の状況を見ると、有職者は65.6%となっています。

また、有職者の内訳を見ると、「勤めている（常勤）」が62.7%と最も高く、次いで「勤めている（パート・アルバイト）」が24.9%となっています。

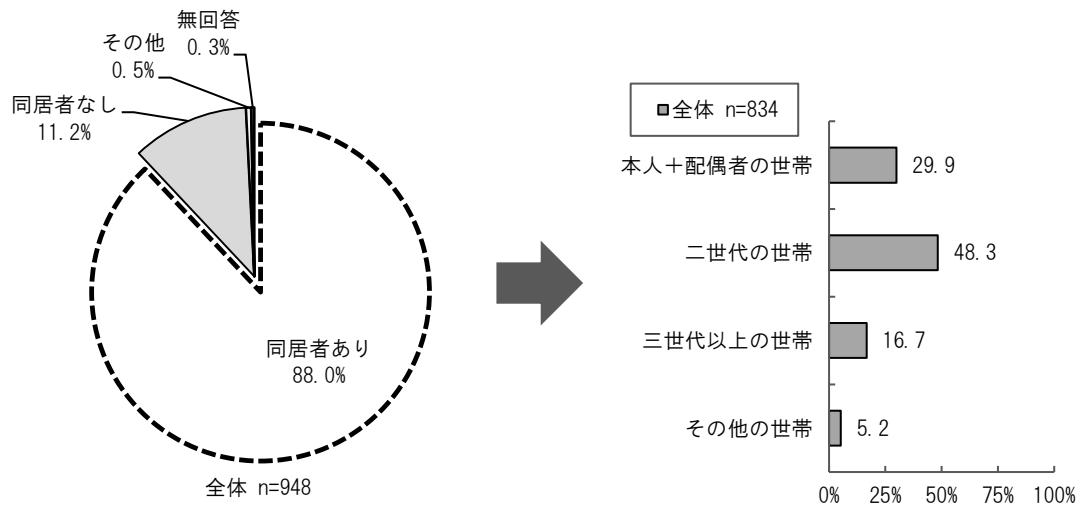


（３）同居者の状況

同居者の状況を見ると、同居者ありの方は 88.0%、同居者なしの方は 11.2%となっています。

また、同居者ありの方の家族構成を見ると、「二世代の世帯」が 48.3%と最も高く、次いで「本人+配偶者の世帯」が 29.9%となっています。

問４ 同居者の状況



※二世代の世帯：「本人+配偶者+子または親の世帯」、「本人+子または親の世帯」
 三世代以上の世帯：「本人+配偶者+親+子」、「本人+配偶者+子+孫」等

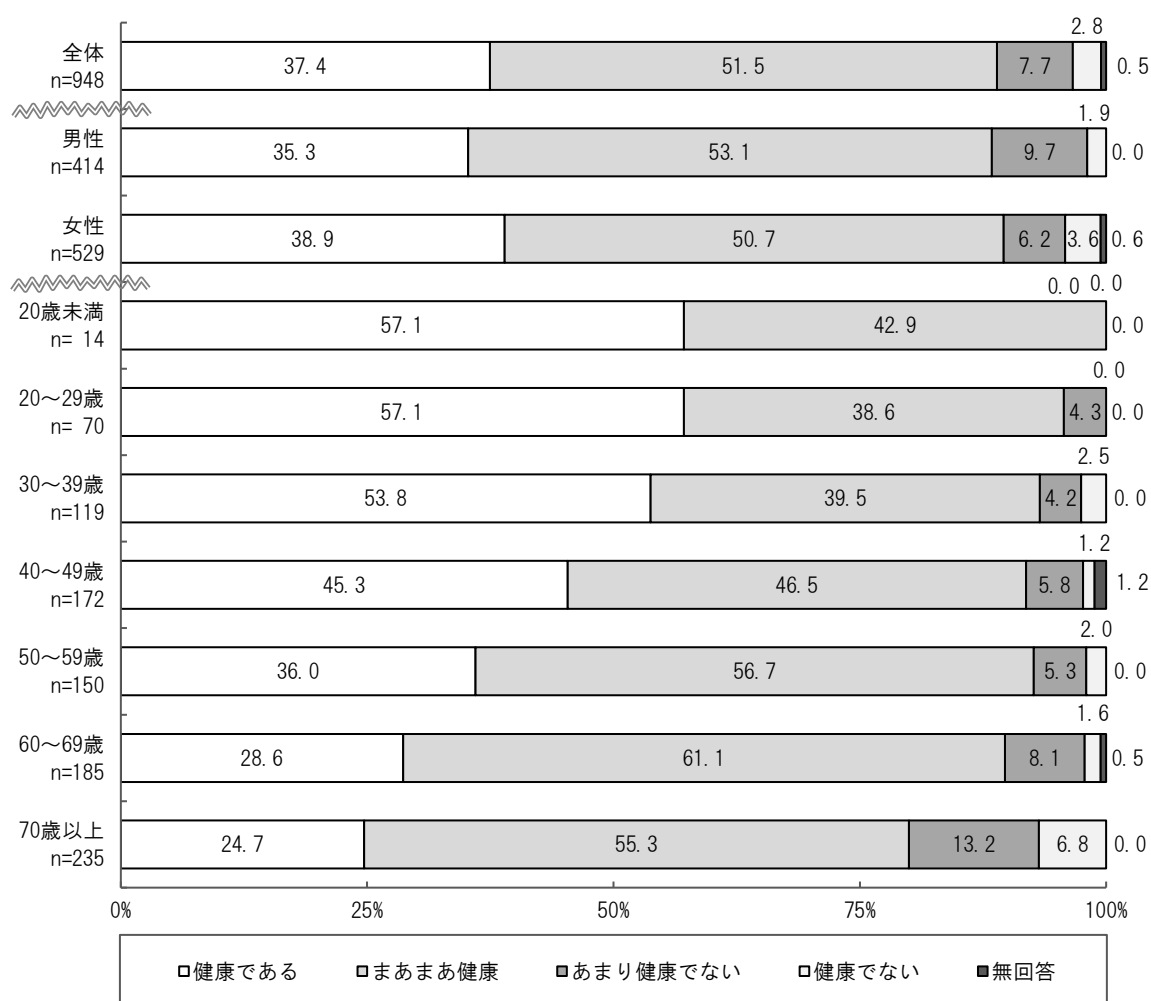
(4) 現在の健康状態

現在の健康状態についてみると、『健康である』（「まあまあ健康」を含む）が 88.9%、『健康でない』（「あまり健康でない」を含む）が 10.5%となっています。

性別にみると、大きな差はないものの、「健康である」のみでは男性より女性の方がやや高くなっています。

年齢階級別にみると、「健康である」のみでは 30 歳未満は約 6 割ですが、加齢とともに低くなり、70 歳以上では 2 割台となっています。

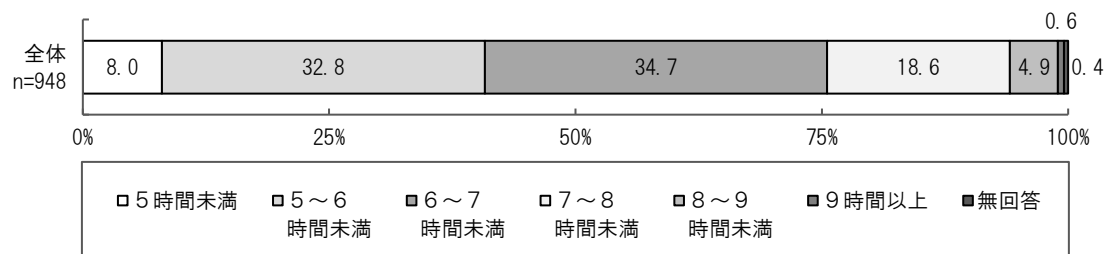
問5 現在の健康状態



（５）睡眠時間

1日の平均的睡眠時間についてみると、「6～7時間未満」（34.7%）、「5～6時間未満」（32.8%）が高くなっています。

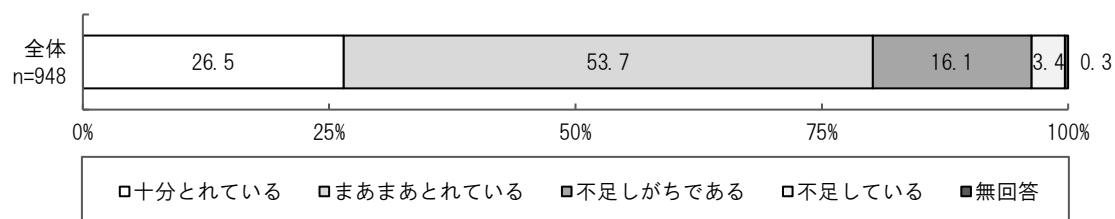
問6 睡眠時間



（６）休養の状況

休養は十分にとれているかについてみると、『とれている』（「十分とれている」+「まあまあとれている」）が 80.2%、『不足している』（「不足しがちである」を含む）が 19.5%となっています。

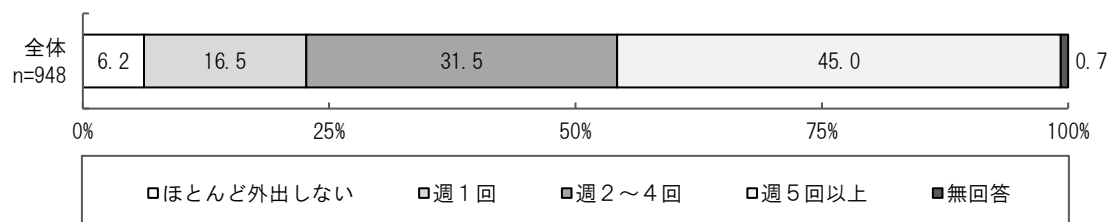
問7 休養が十分にとれているか



（７）外出の頻度

1週間の外出頻度についてみると、「週5回以上」が 45.0%と最も高く、「ほとんど外出しない」は 6.2%となっています。

問8 外出の頻度



2 自殺予防対策の現状等について

我が国の自殺者数は長い間、毎年 3 万人を超える状態で推移していましたが、平成 22 年以降は減少に転じ、令和元年には約 2 万人となっています。

富山市においては、平成 28 年以降、毎年 60 人前後の方々が自殺により亡くなっている状況があります。

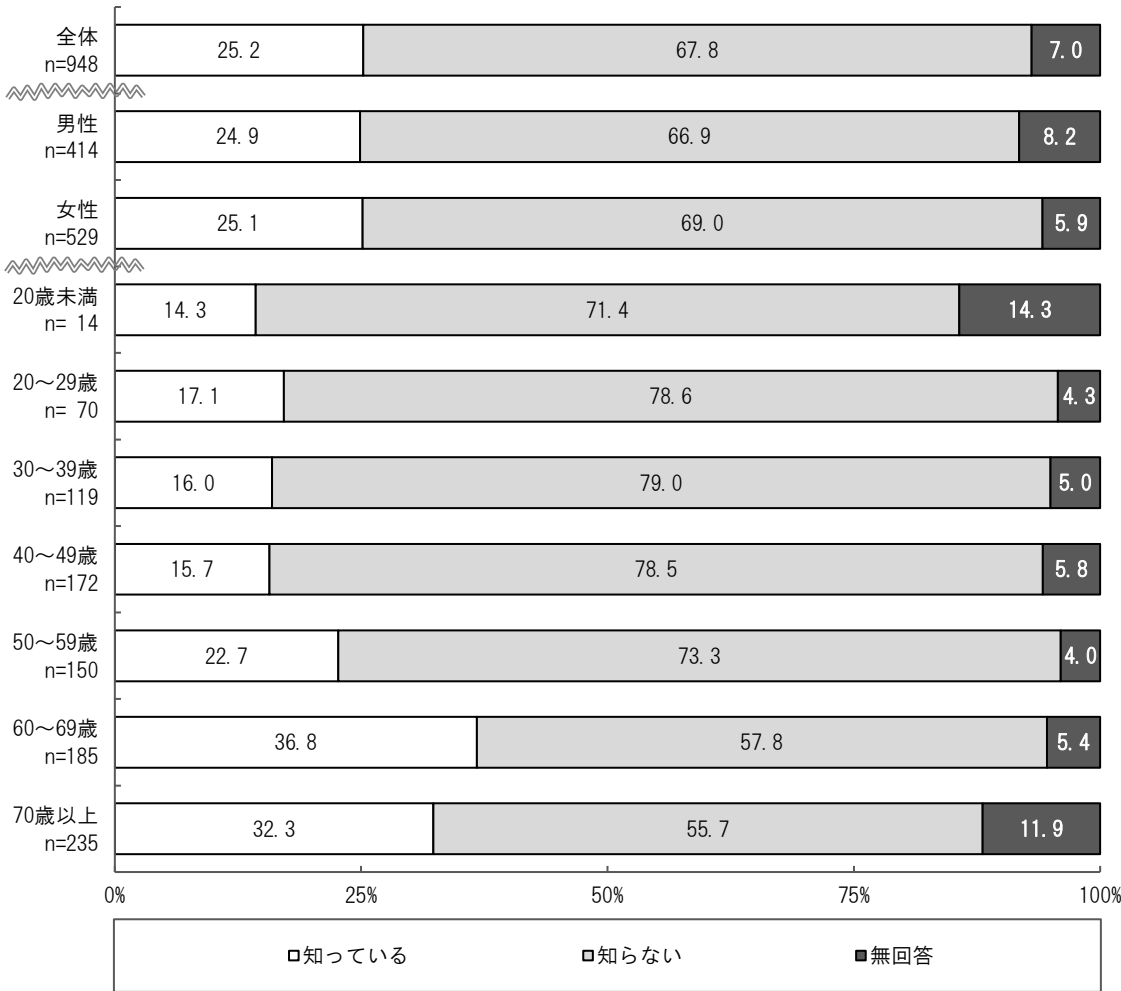
(1) 富山市の自殺者数の現状における認知度

本市の自殺者数の状況（平成 28 年以降、毎年 60 人前後が自殺により亡くなっていること）についてみると、「知っている」が 25.2%、「知らない」が 67.8%となっています。

性別にみると、大きな差はありません。

年齢階級別にみると、60 歳未満では「知らない」が 7 割を超えています。

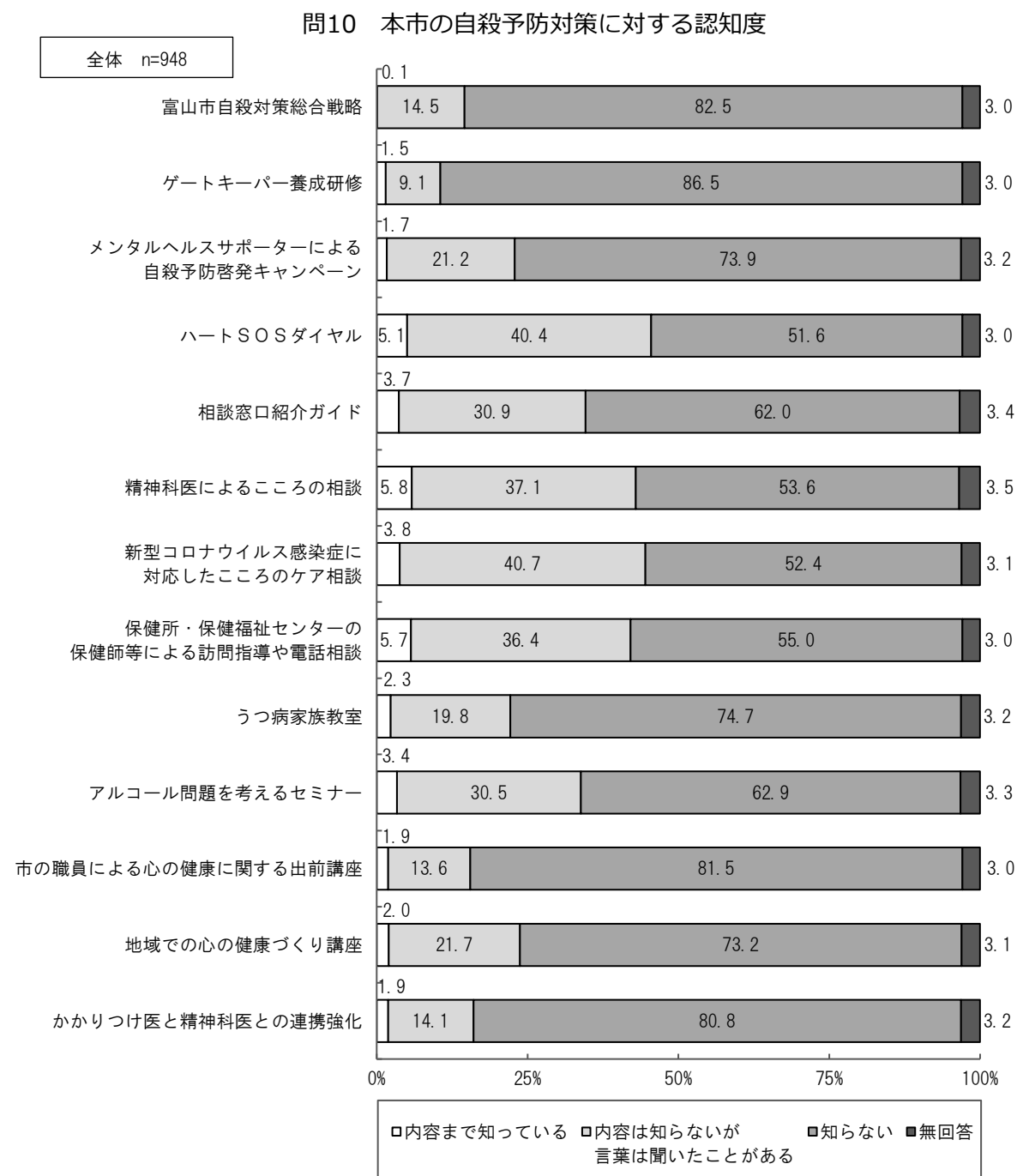
問 9 本市の自殺者数の現状における認知度



(2) 富山市における自殺予防対策の認知度

本市における自殺予防対策の認知度についてみると、すべての対策項目で「知らない」が最も高く、「内容まで知っている」は1割未満となっています。

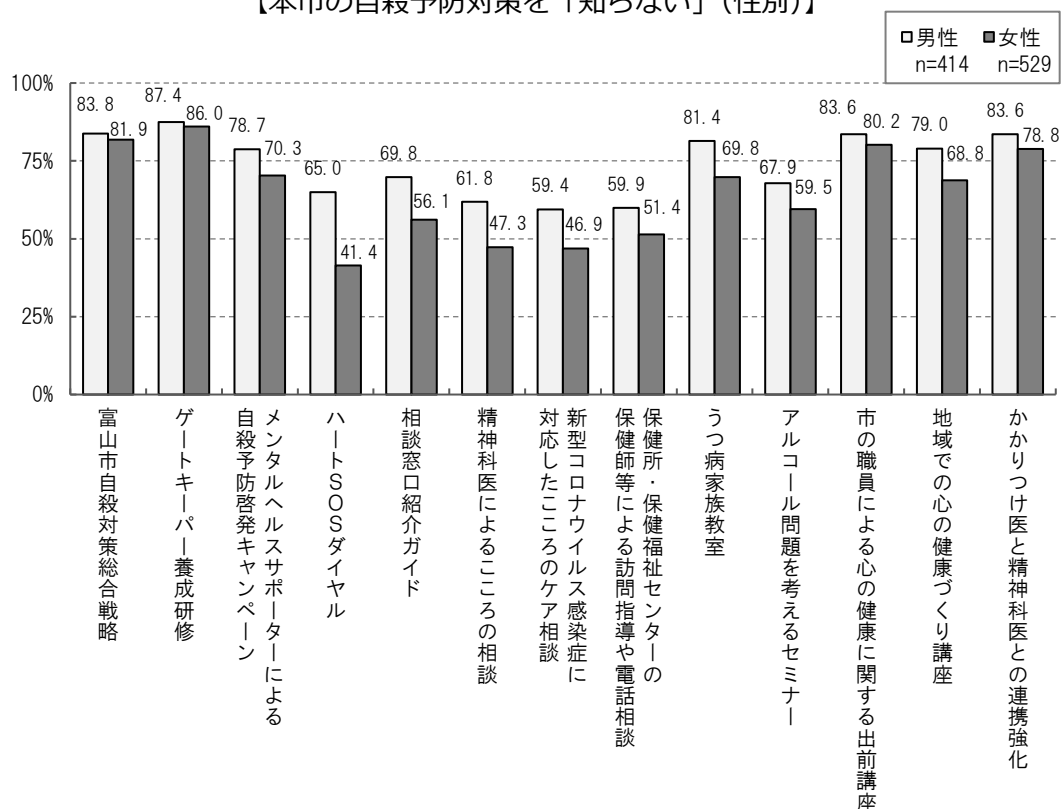
また、「知らない」対策項目は、《ゲートキーパー養成研修》(86.5%)、《富山市自殺対策総合戦略》(82.5%)、《市の職員による心の健康に関する出前講座》(81.5%)、《かかりつけ医と精神科医との連携強化》(80.8%)が上位となっています。



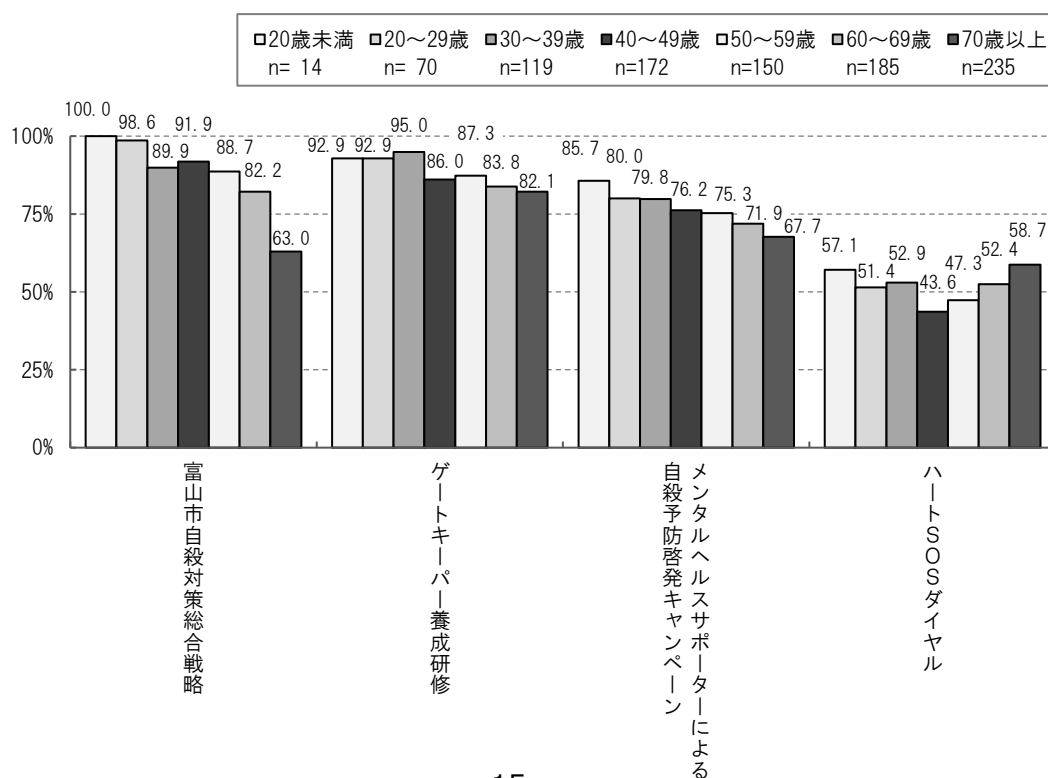
本市における自殺予防対策のうち「知らない」を性別にみると、すべての対策項目で男性が高くなっています。

また、年齢階級別にみると、《富山市自殺対策総合戦略》は若い世代で「知らない」が高くなっています。

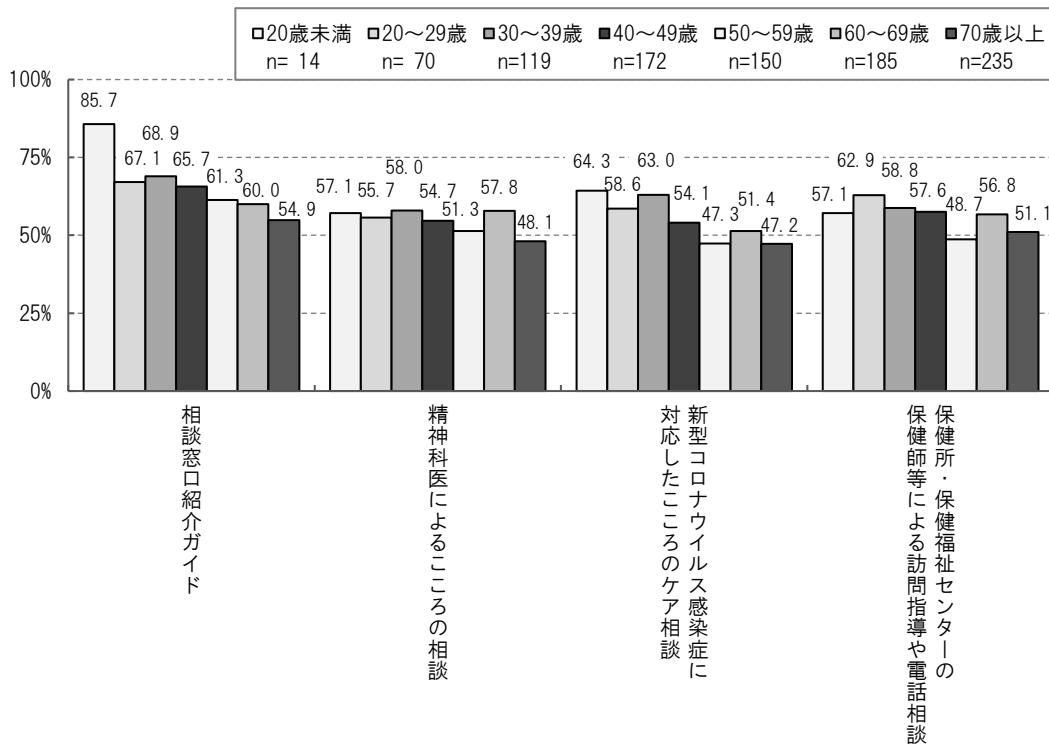
【本市の自殺予防対策を「知らない」(性別)】



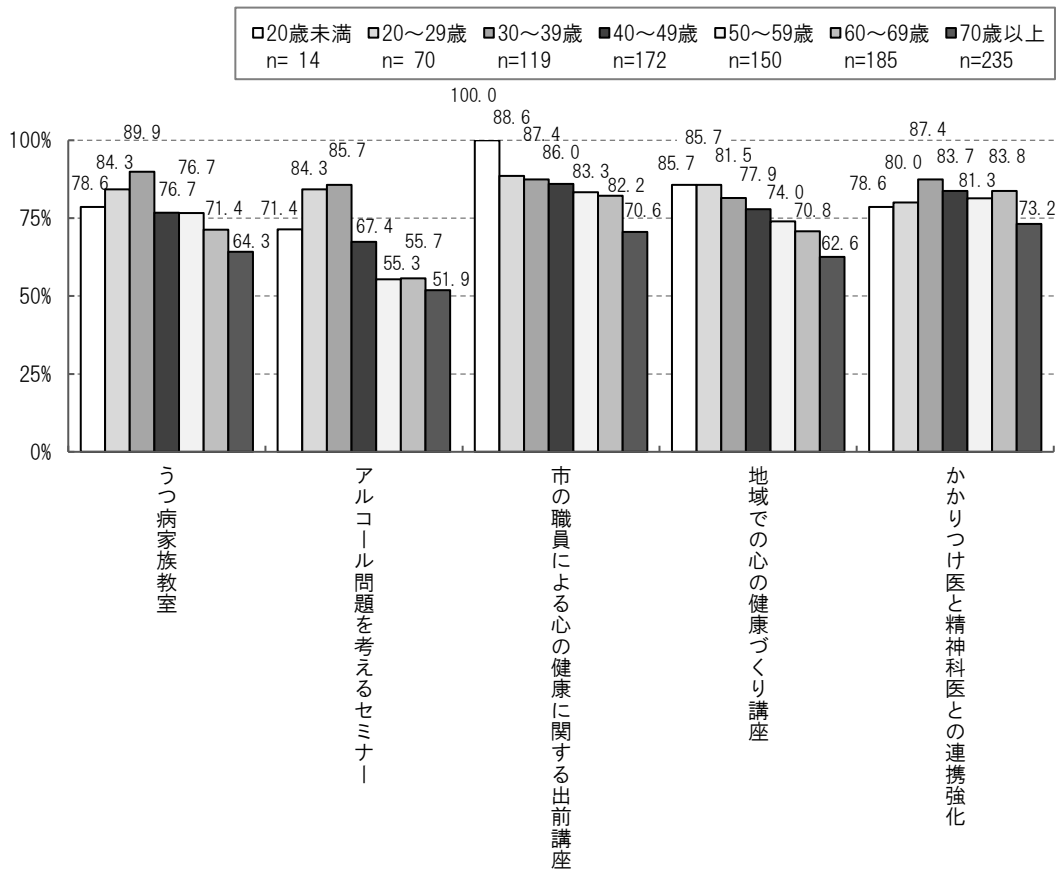
【本市の自殺予防対策を「知らない」(年齢階級別①)】



【本市の自殺予防対策を「知らない」(年齢階級別②)】



【本市の自殺予防対策を「知らない」(年齢階級別③)】

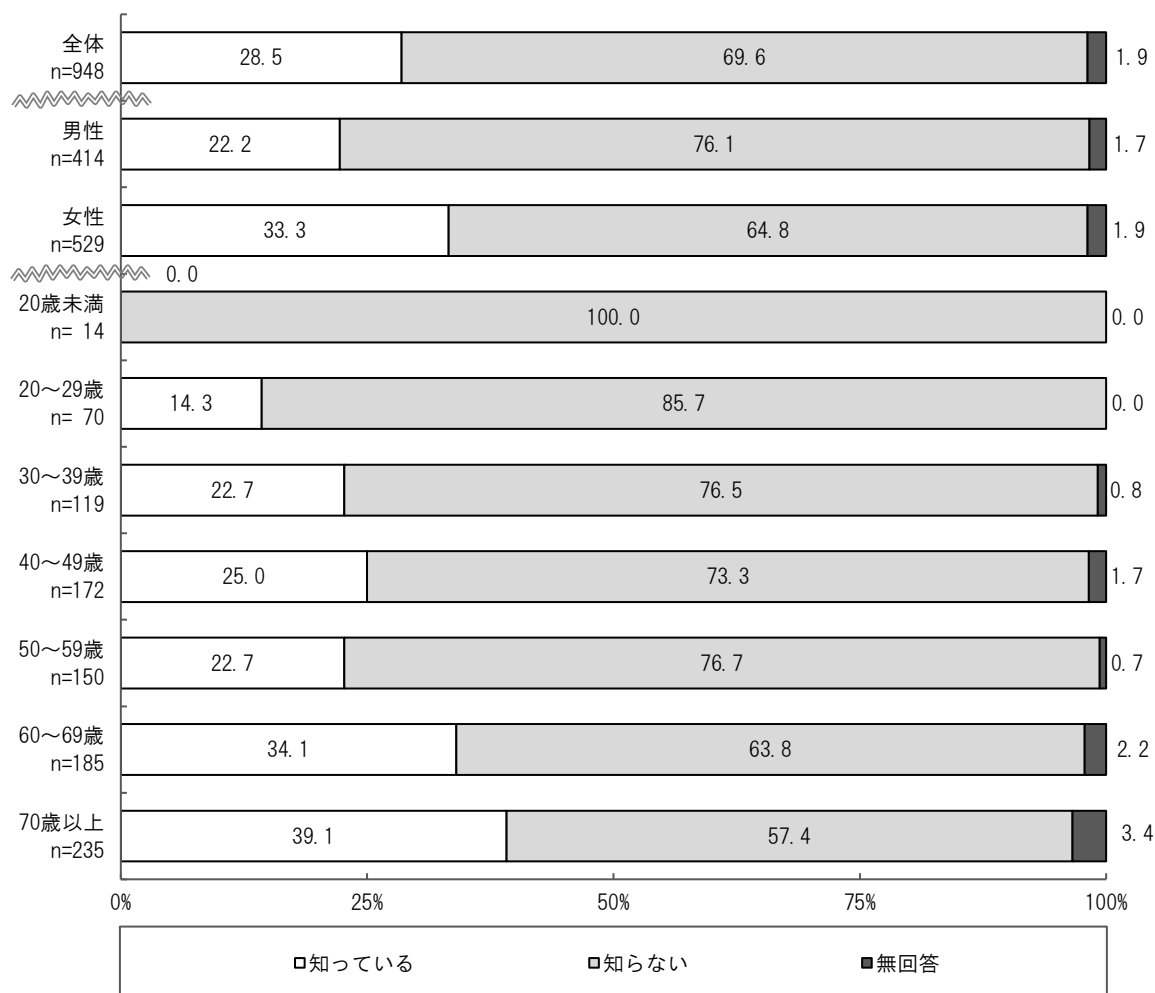


「広報とやま」に自殺予防に関する記事が掲載されていることについてみると、「知っている」が28.5%、「知らない」が69.6%となっています。

性別にみると、男性より女性の方が「知っている」が高くなっています。

年齢階級別にみると、30歳未満では「知らない」が8割を超えています。

問11 「広報とやま」の自殺予防に関する記事掲載に対する認知度

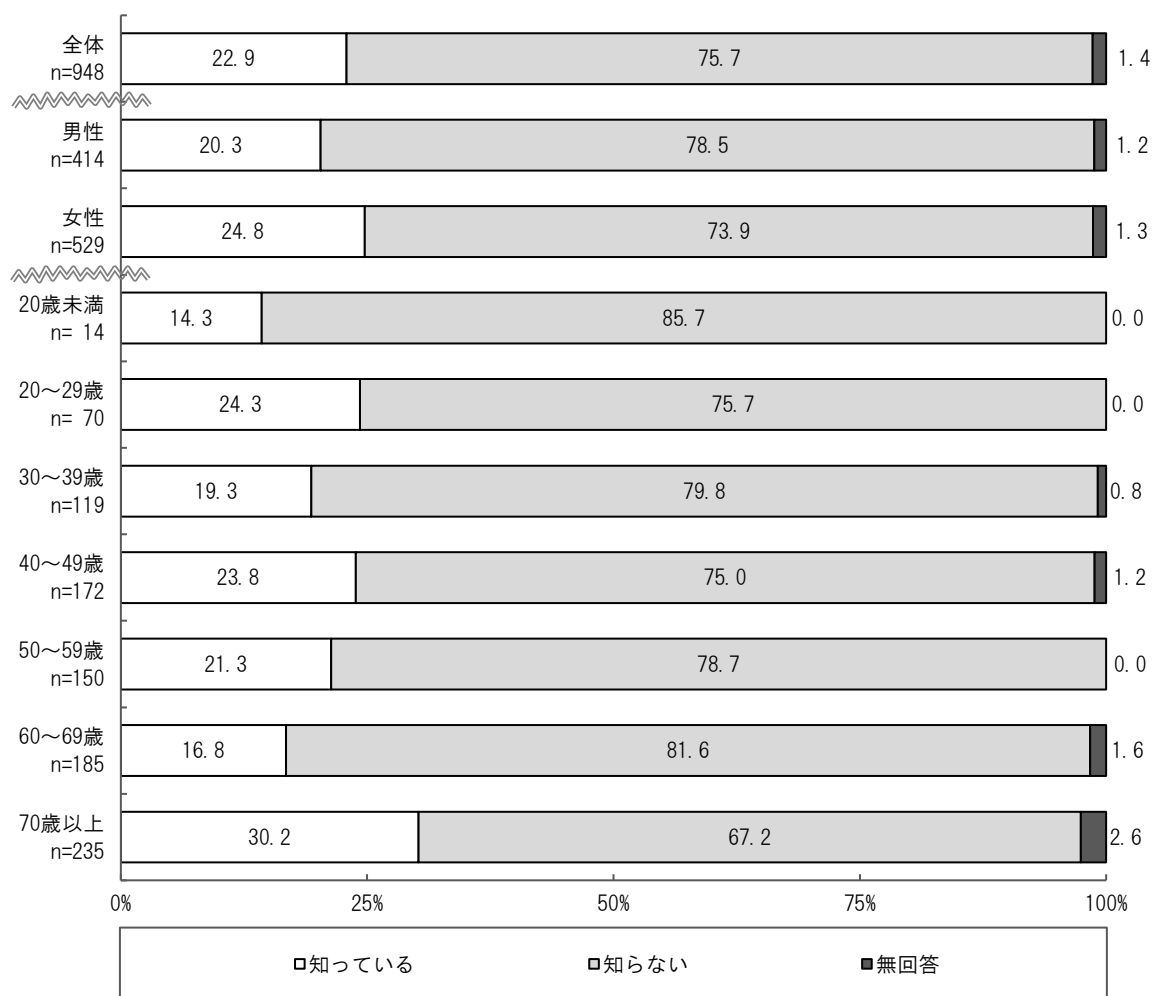


本市のホームページに相談窓口一覧が掲載されていることの認知度についてみると、「知っている」が22.9%、「知らない」が75.7%となっています。

性別にみると、大きな差はありません。

年齢階級別にみると、70歳以上では「知っている」が30.2%となり、他の年齢階級より高くなっています。

問12 本市のホームページに相談窓口一覧が掲載されていることの認知度



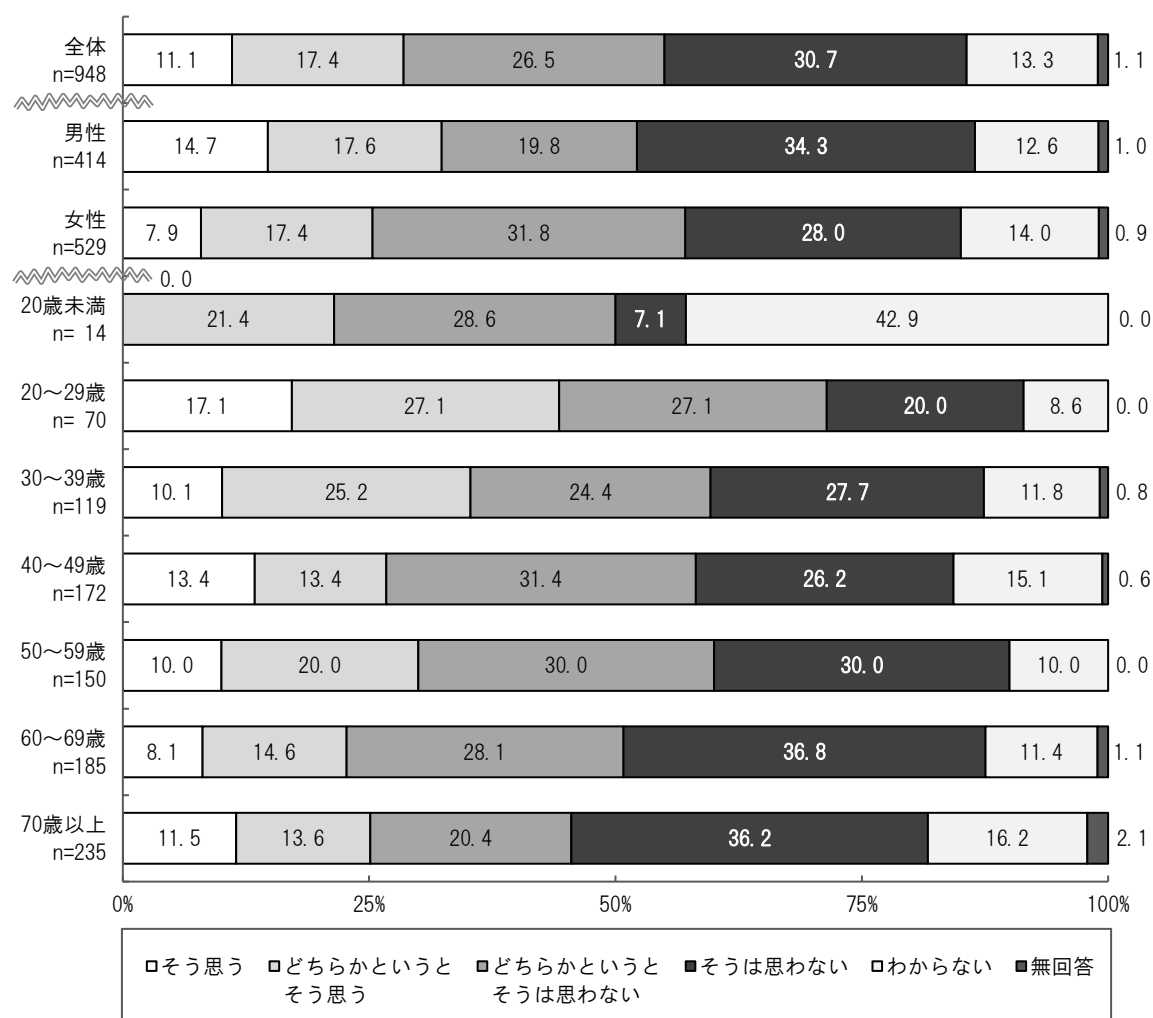
(3) 自殺予防対策への関心度

自殺予防対策は自分自身に関わる問題だと思うかについてみると、『そう思う』（「どちらか」というとそう思う」を含む）が 28.5%、『そうは思わない』（「どちらか」というとそうは思わない」を含む）が 57.2%となっています。

性別にみると、女性より男性の方が『そう思う』が高くなっています。

年齢階級別にみると、20～29 歳では『そう思う』が 44.2%と最も高くなっています。

問13 自殺予防対策への関心度



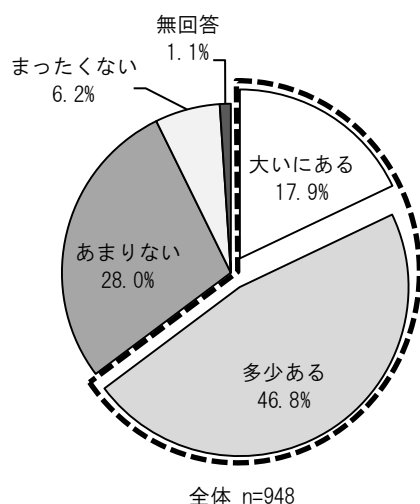
3 悩みやストレスに関することについて

(1) ストレスの有無

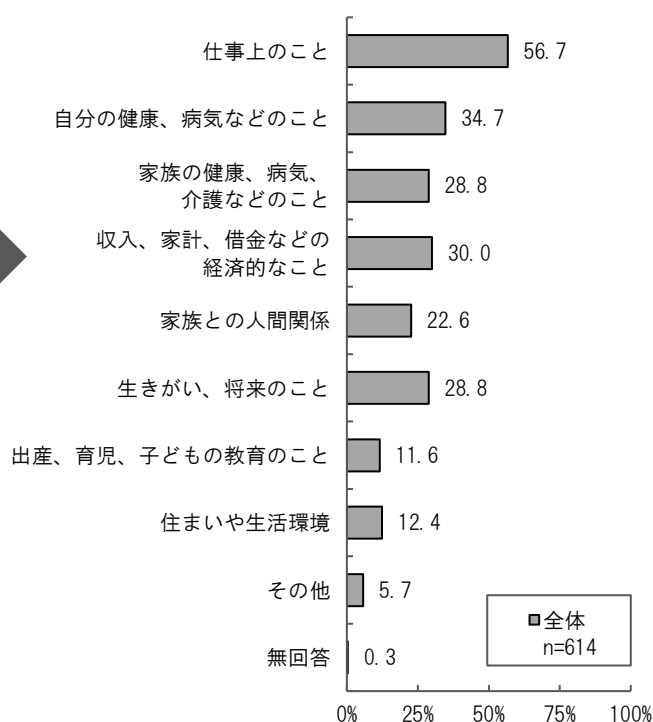
この1カ月間にストレスについてみると、『ある』(「大いにある」+「多少ある」)が64.7%となっています。

また、ストレスが『ある』の原因をみると、「仕事上のこと」(56.7%)、「自分の健康、病気などのこと」(34.7%)、「収入、家計、借金などの経済的なこと」(30.0%)が上位となっています。

問14 この1カ月間のストレスの有無



問14-1 ストレスの原因



【この1カ月間のストレスの有無 (性別・年齢階級別)】

単位：上段/人、下段/%

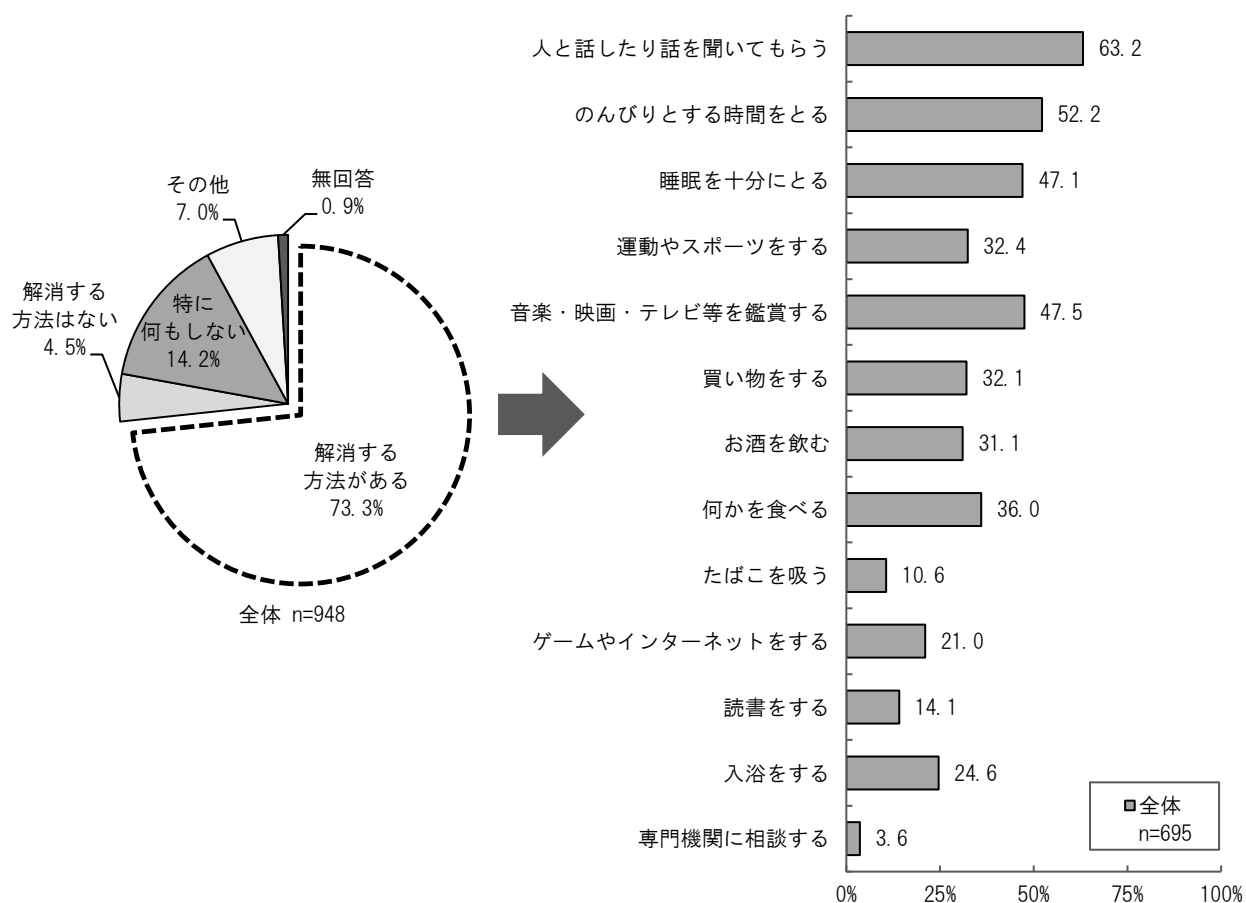
	男性	女性	20歳未満	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
対象者 (人)	414	529	14	70	119	172	150	185	235
大いにある	65 15.7	105 19.8	3 21.4	15 21.4	36 30.3	51 29.7	33 22.0	18 9.7	14 6.0
多少ある	191 46.1	251 47.4	6 42.9	42 60.0	67 56.3	85 49.4	79 52.7	78 42.2	86 36.6
あまりない	120 29.0	143 27.0	5 35.7	12 17.1	15 12.6	29 16.9	34 22.7	71 38.4	98 41.7
まったくない	36 8.7	23 4.3	0 0.0	1 1.4	1 0.8	7 4.1	4 2.7	16 8.6	30 12.8
無回答	2 0.5	7 1.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	2 1.1	7 3.0

(2) ストレス解消法

ストレスを感じたときにストレスを解消する方法がある方は73.3%、解消する方法がない方は4.5%、特に何もしない方は14.2%となっています。

ストレスを解消する方法がある方の解消法についてみると、「人と話したり話を聞いてもらう」(63.2%)、「のんびりとする時間をとる」(52.2%)、「音楽・映画・テレビ等を鑑賞する」(47.5%)、「睡眠を十分にとる」(47.1%)が上位となっています。

問15 ストレス解消法



ストレス解消法を性別にみると、女性は「人と話したり話を聞いてもらう」(81.9%)、男性は「のんびりとする時間をとる」(52.0%) が最も高くなっています。また、年齢階級別にみると、20歳未満では「睡眠を十分にとる」、20歳以上では「人と話したり話を聞いてもらう」が最も高くなっています。

【ストレス解消法（性別・年齢階級別）】

単位：上段/人、下段/%

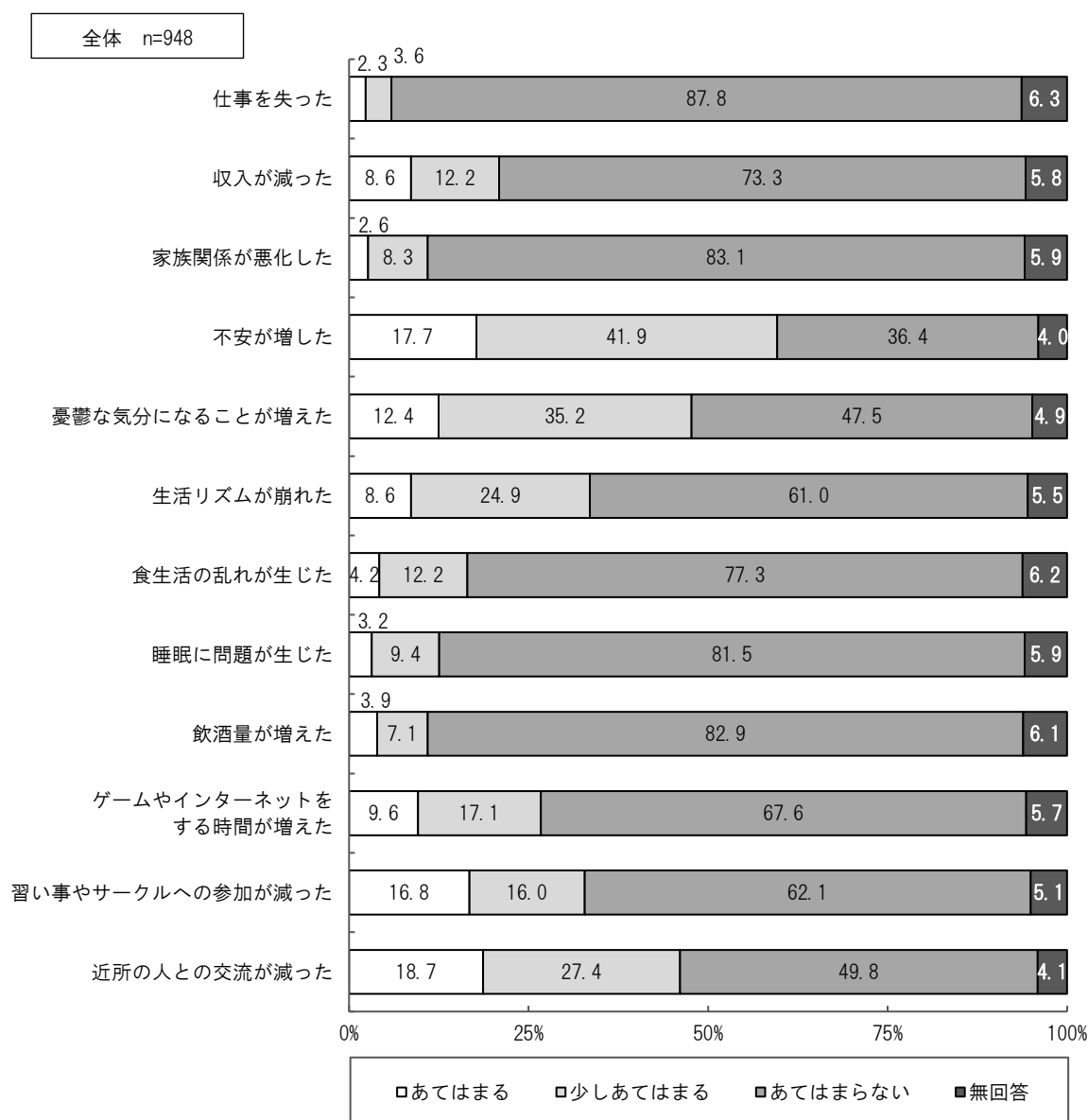
	男性	女性	20歳未満	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
対象者（人）	294	398	12	59	103	134	110	121	154
人と話したり話を聞いてもらう	112 38.1	326 81.9	4 33.3	42 71.2	71 68.9	88 65.7	69 62.7	79 65.3	85 55.2
のんびりとする時間をとる	153 52.0	208 52.3	5 41.7	34 57.6	46 44.7	61 45.5	69 62.7	65 53.7	82 53.2
睡眠を十分にとる	138 46.9	187 47.0	10 83.3	33 55.9	57 55.3	65 48.5	52 47.3	49 40.5	60 39.0
運動やスポーツをする	128 43.5	96 24.1	6 50.0	8 13.6	22 21.4	31 23.1	46 41.8	46 38.0	66 42.9
音楽・映画・テレビ等を鑑賞する	125 42.5	205 51.5	9 75.0	33 55.9	40 38.8	63 47.0	59 53.6	53 43.8	73 47.4
買い物をする	52 17.7	171 43.0	4 33.3	23 39.0	44 42.7	42 31.3	36 32.7	29 24.0	44 28.6
お酒を飲む	133 45.2	81 20.4	0 0.0	11 18.6	26 25.2	48 35.8	43 39.1	51 42.1	36 23.4
何かを食べる	71 24.1	178 44.7	7 58.3	26 44.1	54 52.4	63 47.0	40 36.4	27 22.3	32 20.8
たばこを吸う	59 20.1	15 3.8	0 0.0	2 3.4	7 6.8	23 17.2	20 18.2	12 9.9	10 6.5
ゲームやインターネットをする	71 24.1	74 18.6	8 66.7	30 50.8	31 30.1	35 26.1	15 13.6	17 14.0	10 6.5
読書をする	36 12.2	61 15.3	2 16.7	7 11.9	9 8.7	17 12.7	20 18.2	17 14.0	25 16.2
入浴をする	68 23.1	102 25.6	3 25.0	15 25.4	17 16.5	27 20.1	29 26.4	29 24.0	50 32.5
専門機関に相談する	8 2.7	17 4.3	0 0.0	3 5.1	2 1.9	2 1.5	8 7.3	6 5.0	4 2.6

※割合が最も高い項目を太字にしてあります。

(3) 新型コロナウイルス感染症の影響

新型コロナウイルス感染症の影響（自粛生活等）により、起こった変化の状況についてみると、『不安が増した』（59.6%）、『憂鬱な気分になることが増えた』（47.6%）、『近所の人との交流が減った』（46.1%）の項目で『あてはまる』（「少しあてはまる」を含む）が上位となっています。

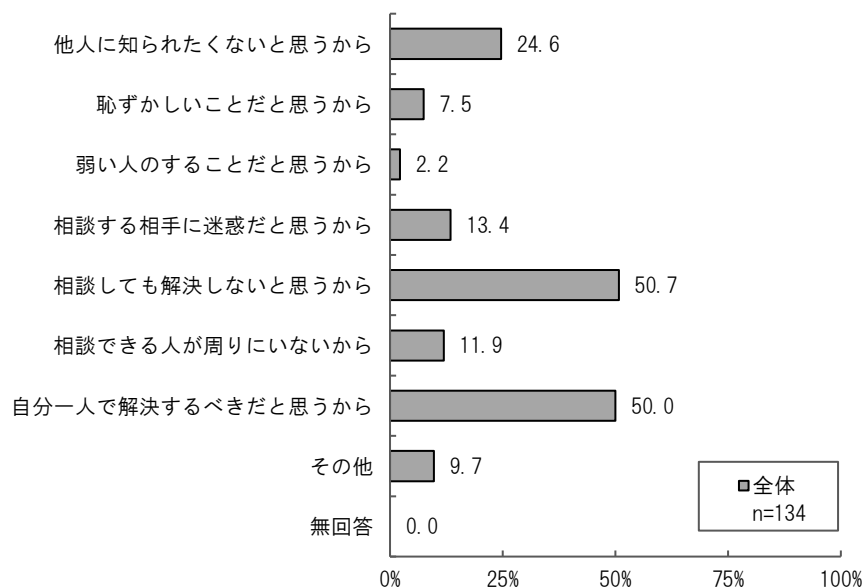
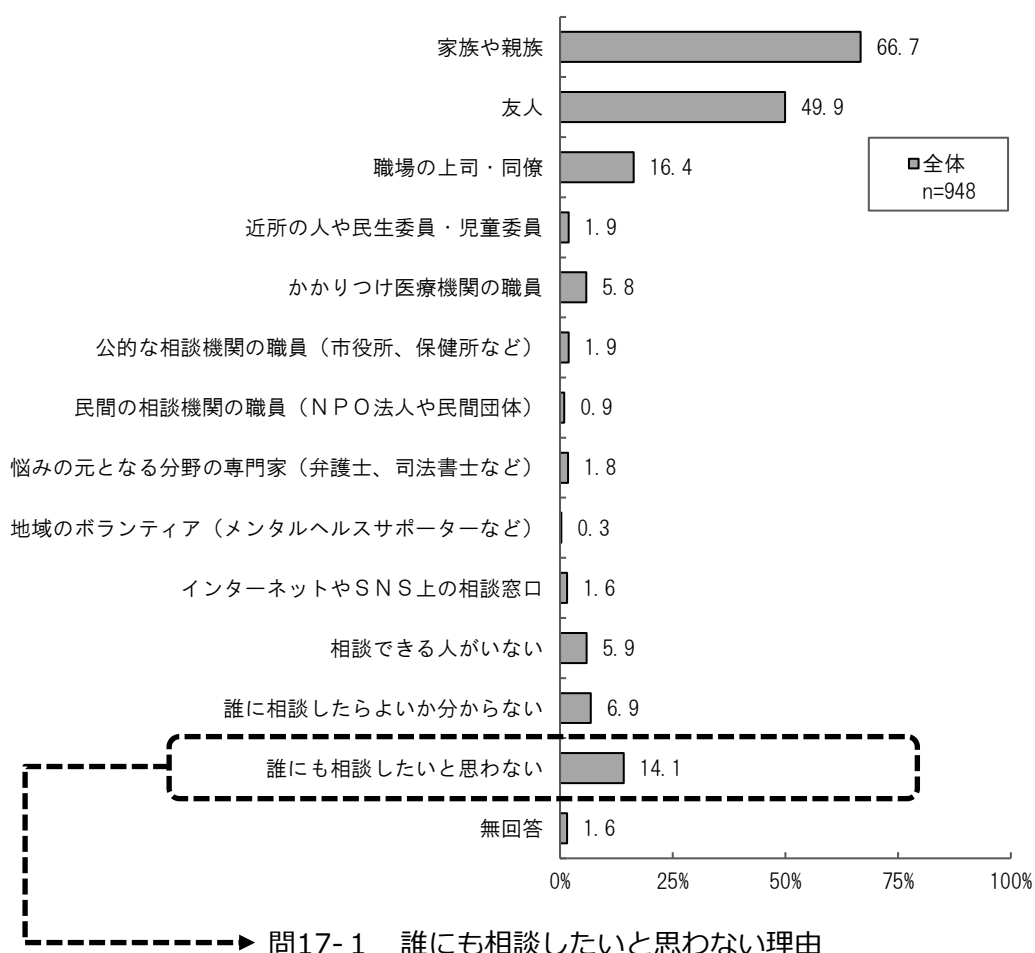
問16 新型コロナウイルスによる自粛生活等での環境変化の状況



（４）ストレスを感じたときの相談先

ストレスを感じたときの相談先についてみると、「家族や親族」が 66.7%と最も高く、次いで「友人」が 49.9%となっています。また、「誰にも相談したいと思わない」は 14.1%となり、その理由として「相談しても解決しないと思うから」(50.7%)、「自分一人で解決すべきだと思うから」(50.0%) が上位となっています。

問17 ストレスを感じたときの相談先



ストレスを感じたときの相談先を性別にみると、男性より女性の方が「友人」へ相談する割合が高くなっています。また、「相談できる人がいない」、「誰に相談したらよいか分からない」、「誰にも相談したいと思わない」は、女性より男性の方が高くなっています。

年齢階級別にみると、20歳未満では「友人」、20歳以上では「家族や親族」が最も高くなっています。

【ストレスを感じたときの相談先（性別・年齢階級別）】

単位：上段/人、下段/%

	男性	女性	20歳未満	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
対象者（人）	414	529	14	70	119	172	150	185	235
家族や親族	251	378	10	54	93	116	111	101	146
	60.6	71.5	71.4	77.1	78.2	67.4	74.0	54.6	62.1
友人	163	307	11	45	70	79	76	92	98
	39.4	58.0	78.6	64.3	58.8	45.9	50.7	49.7	41.7
職場の上司・同僚	68	87	1	12	38	46	36	19	3
	16.4	16.4	7.1	17.1	31.9	26.7	24.0	10.3	1.3
近所の人や民生委員・児童委員	10	8	0	0	0	2	0	7	9
	2.4	1.5	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	3.8	3.8
かかりつけ医療機関の職員	24	31	0	4	9	11	7	12	12
	5.8	5.9	0.0	5.7	7.6	6.4	4.7	6.5	5.1
公的な相談機関の職員（市役所、保健所など）	8	10	0	0	1	1	2	9	5
	1.9	1.9	0.0	0.0	0.8	0.6	1.3	4.9	2.1
民間の相談機関の職員（NPO法人や民間団体）	4	4	0	0	0	2	1	1	5
	1.0	0.8	0.0	0.0	0.0	1.2	0.7	0.5	2.1
悩みの元となる分野の専門家（弁護士、司法書士など）	9	8	0	1	2	2	5	2	5
	2.2	1.5	0.0	1.4	1.7	1.2	3.3	1.1	2.1
地域のボランティア（メンタルヘルスサポーターなど）	0	3	0	0	0	1	0	0	2
	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.9
インターネットやSNS上の相談窓口	6	9	0	1	3	3	3	4	1
	1.4	1.7	0.0	1.4	2.5	1.7	2.0	2.2	0.4
相談できる人がいない	34	22	0	2	1	17	7	13	16
	8.2	4.2	0.0	2.9	0.8	9.9	4.7	7.0	6.8
誰に相談したらよいか分からない	40	24	0	2	2	12	11	17	20
	9.7	4.5	0.0	2.9	1.7	7.0	7.3	9.2	8.5
誰にも相談したいと思わない	71	62	2	3	12	26	19	33	39
	17.1	11.7	14.3	4.3	10.1	15.1	12.7	17.8	16.6

※割合が最も高い項目を太字にしてあります。

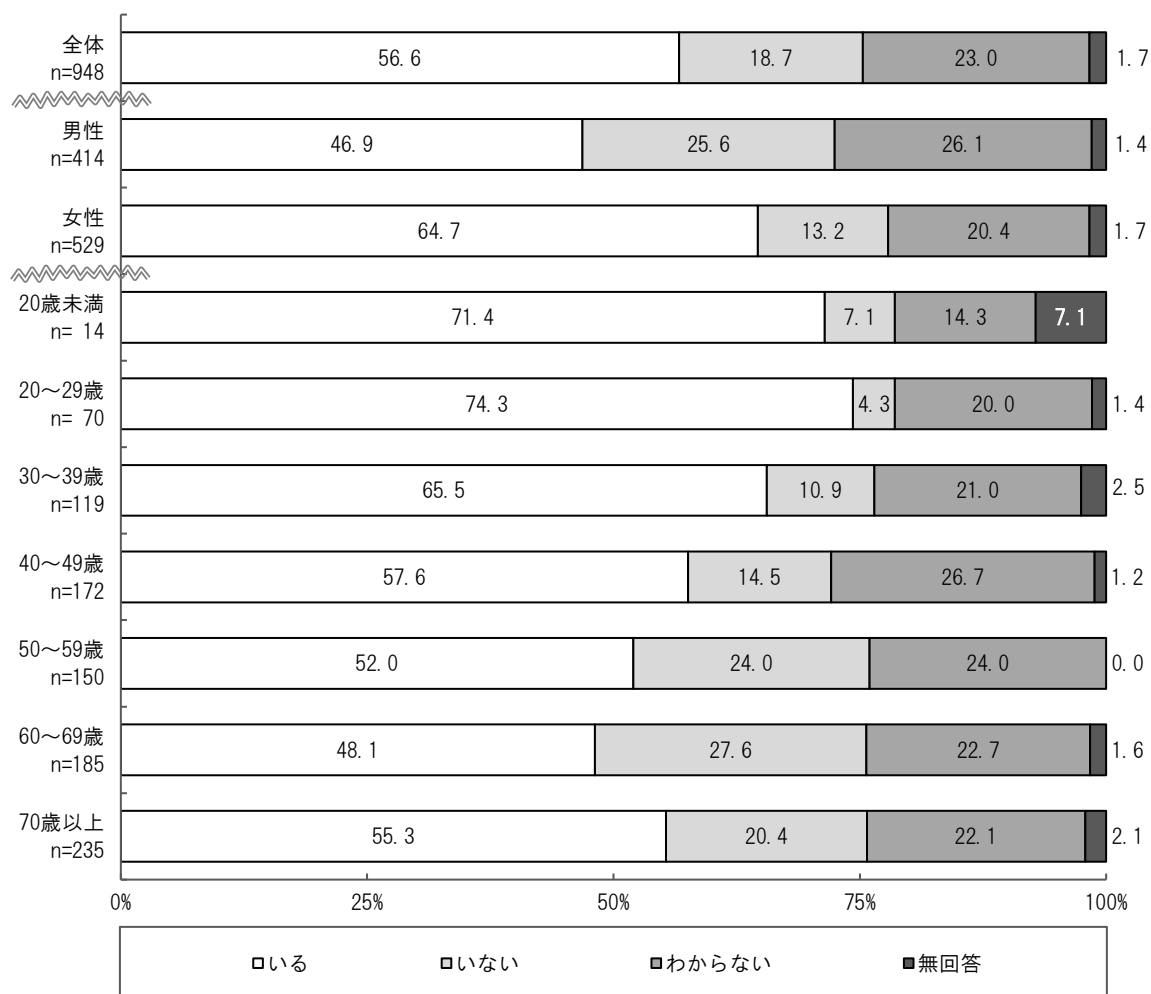
(5) 支援をしてくれる人の有無

必要とするときに物質的・金銭的な支援をしてくれる人についてみると、「いる」が56.6%、「いない」が18.7%となっています。

性別にみると、男性よりも女性の方が「いる」が高くなっています。

年齢階級別にみると、60～69歳では「いない」が27.6%と最も高く、50歳以上では2割を超えています。

問18 必要な物質的・金銭的な支援をしてくれる人の有無



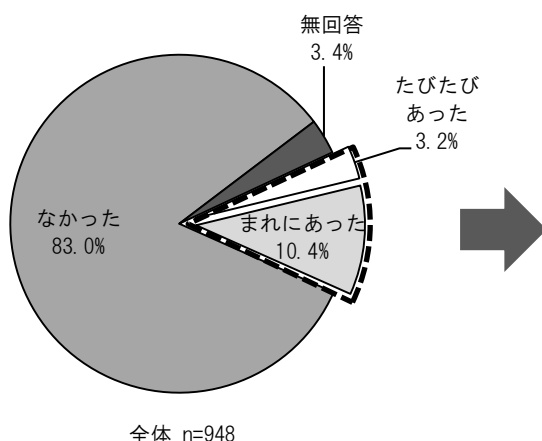
4 自殺やうつに関する意識について

(1) 死にたいと思うほどの悩みの有無

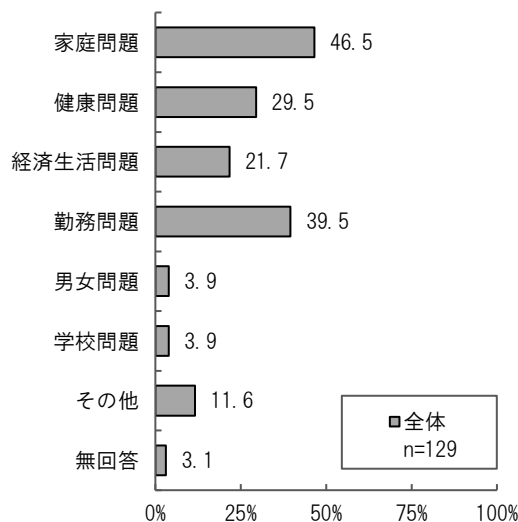
最近1年間の死にたいと思うほどの悩みについてみると、『あった』（「たびたびあった」＋「まれにあった」）が13.6%、「なかった」が83.0%となっています。

また、『あった』の原因をみると、「家庭問題」（46.5%）、「勤務問題」（39.5%）、「健康問題」（29.5%）が上位となっています。

問19 死にたいと思うほどの悩みの有無



問19-1 悩みの原因



死にたいと思うほどの悩みが『あった』を性別にみると、男性より女性の方がやや高くなっています。また、年齢階級別にみると、20～29歳が27.1%と最も高く、次いで30～39歳が18.4%、40～49歳が17.5%となっています。

【死にたいと思うほどの悩みの有無（性別・年齢階級別）】

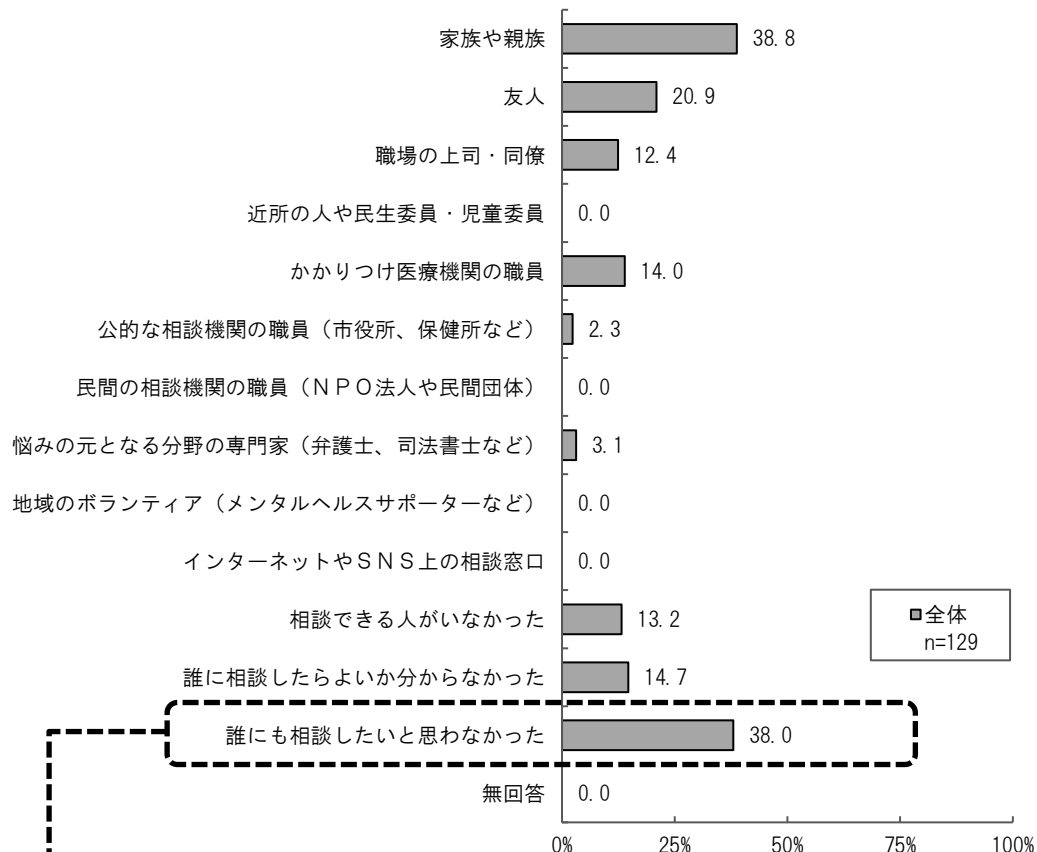
単位：上段/人、下段/%

	男性	女性	20歳未満	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
対象者（人）	414	529	14	70	119	172	150	185	235
たびたびあった	9 2.2	21 4.0	1 7.1	5 7.1	6 5.0	8 4.7	5 3.3	3 1.6	2 0.9
まれにあった	37 8.9	62 11.7	1 7.1	14 20.0	16 13.4	22 12.8	16 10.7	16 8.6	14 6.0
なかった	354 85.5	429 81.1	12 85.7	50 71.4	93 78.2	140 81.4	126 84.0	161 87.0	203 86.4
無回答	14 3.4	17 3.2	0 0.0	1 1.4	4 3.4	2 1.2	3 2.0	5 2.7	16 6.8

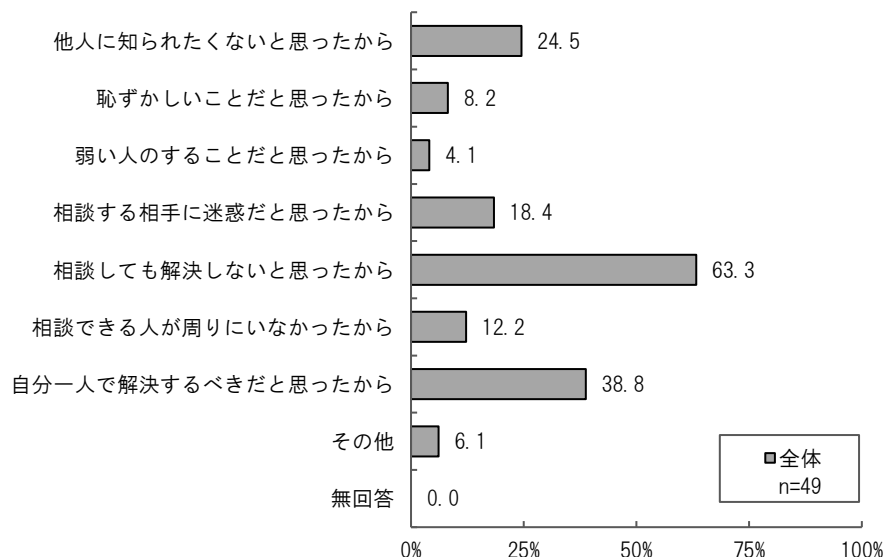
死にたいと思うほどの悩みが『あった』の相談先についてみると、「家族や親族」が 38.8%と最も高く、次いで「友人」が 20.9%となっています。一方、「悩みの元となる分野の専門家（弁護士、司法書士など）」、「公的な相談機関の職員（市役所、保健所など）」は 1 割未満にとどまっています。

また、「誰にも相談したいと思わなかった」（38.0%）の理由をみると、「相談しても解決しないと思ったから」（63.3%）、「自分一人で解決するべきだと思ったから」（38.8%）が上位となっています。

問19-2 悩みがあったときの相談先

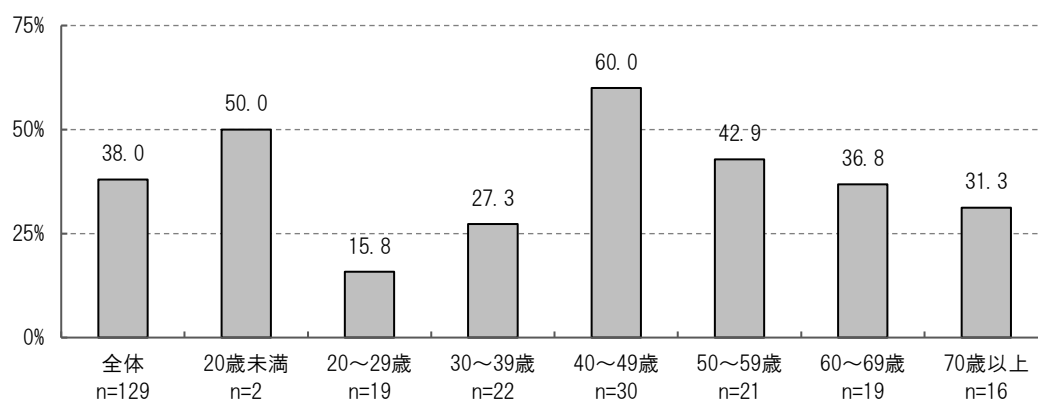


問19-3 誰にも相談したいと思わなかった理由



「誰にも相談したいと思わなかった」を年齢階級別にみると、40～49歳は60.0%と最も高く、全体の38.0%を大きく上回っています。

【誰にも相談したいと思わなかった（年齢階級別）】

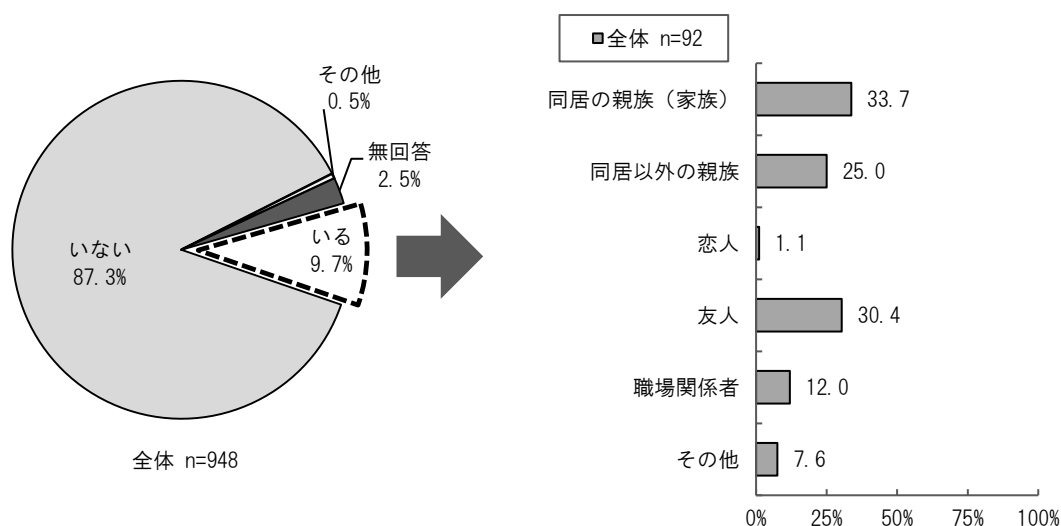


(2) 周囲の人からの自殺に関する相談等

周りで、あなたに死にたいと打ち明けたり、相談した方がいるかについてみると、「いる」が9.7%、「いない」が87.3%となっています。

また、「いる」の内訳をみると、「同居の親族（家族）」(33.7%)、「友人」(30.4%)、「同居以外の親族」(25.0%)が上位となっています。

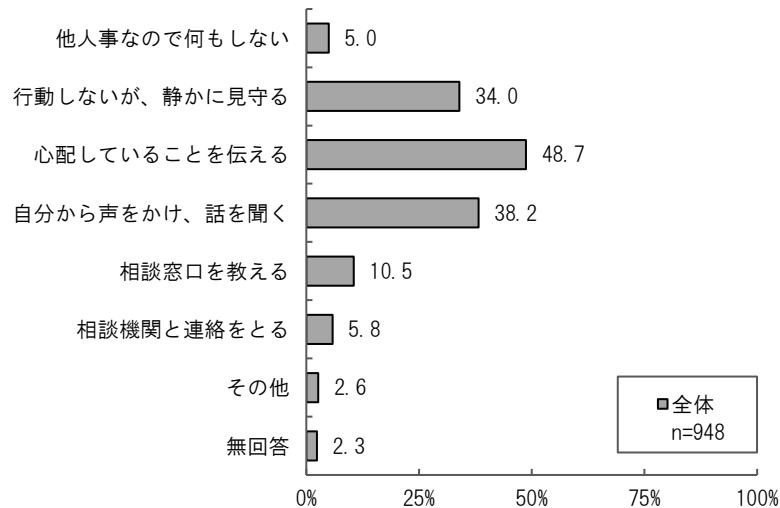
問20 周囲の人からの自殺に関する相談等



（３）困っていたり辛そうに見える人に対する行動

周りで、困っていたり辛そうに見える人に対する行動についてみると、「心配していることを伝える」（48.7%）、「自分から声をかけ、話を聞く」（38.2%）、「行動しないが、静かに見守る」（34.0%）が上位となっています。

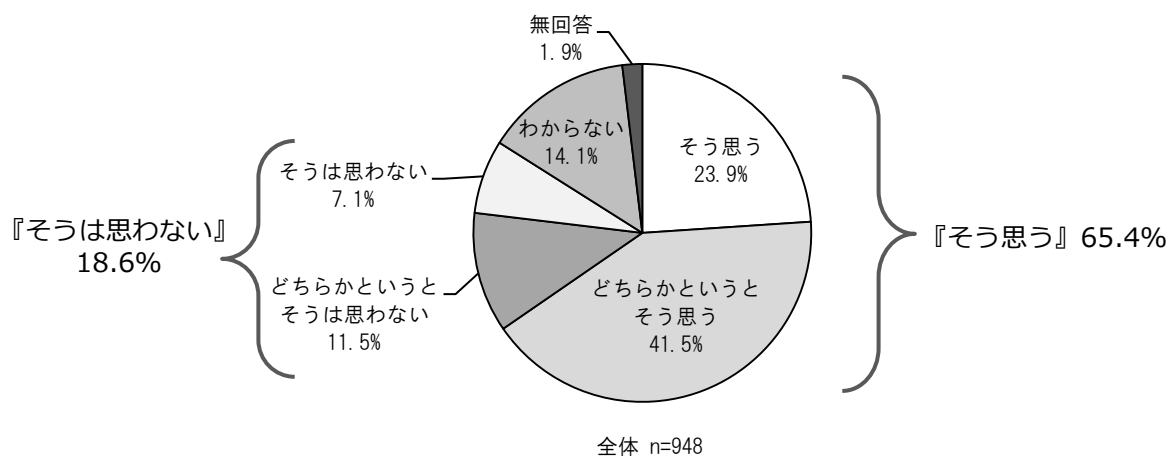
問21 困っていたり辛そうに見える人に対する行動



（４）自殺予防に関する考え

「自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である」と考えるかについてみると、『そう思う』（「どちらかというそう思う」を含む）は 65.4%、『そうは思わない』（「どちらかというそうは思わない」を含む）は 18.6%となっています。

問22 自殺予防に関する考え



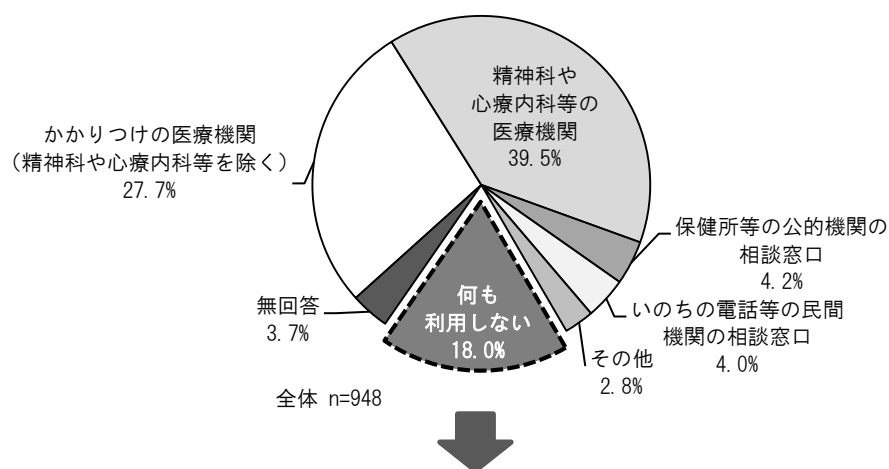
(5) うつ病

自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき、利用したい専門の相談窓口についてみると、「精神科や心療内科等の医療機関」が 39.5%と最も高く、次いで「かかりつけの医療機関（精神科や心療内科等を除く）」が 27.7%となっています。

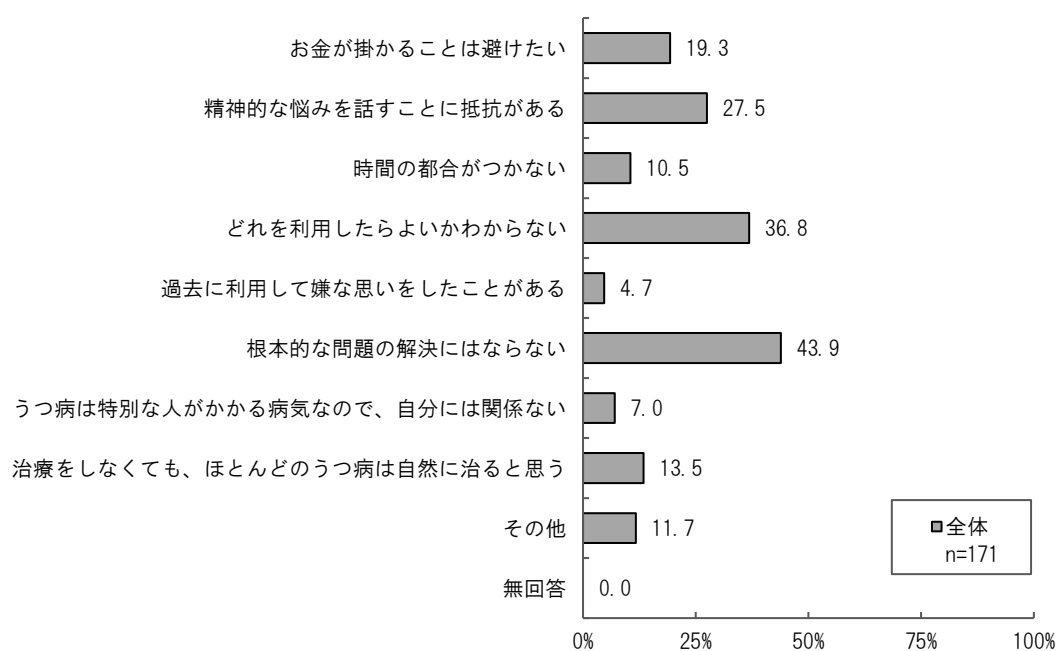
一方、「何も利用しない」は 18.0%となっています。

また、「何も利用しない」の理由をみると、「根本的な問題の解決にはならない」(43.9%)、「どれを利用したらよいかわからない」(36.8%)、「精神的な悩みを話すことに抵抗がある」(27.5%) が上位となっています。

問23 「うつ病のサイン」に気づいたときに利用したい専門の相談窓口



問23-1 何も利用しない理由



利用したい専門の相談窓口を性別にみると、大きな差はありません。

また、年齢階級別にみると、20歳未満では「何も利用しない」、20～69歳では「精神科や心療内科等の医療機関」、70歳以上では「かかりつけの医療機関（精神科や心療内科等を除く）」が最も高くなっています。

【「うつ病のサイン」に気づいたときに利用したい専門の相談窓口（性別・年齢階級別）】

単位：上段/人、下段/%

	男性	女性	20歳未満	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
対象者（人）	414	529	14	70	119	172	150	185	235
かかりつけの医療機関 （精神科や心療内科等を除く）	117 28.3	145 27.4	4 28.6	6 8.6	16 13.4	31 18.0	35 23.3	65 35.1	106 45.1
精神科や心療内科等の 医療機関	153 37.0	219 41.4	4 28.6	40 57.1	65 54.6	88 51.2	65 43.3	66 35.7	45 19.1
保健所等の公的機関の 相談窓口	22 5.3	18 3.4	0 0.0	5 7.1	2 1.7	6 3.5	5 3.3	9 4.9	13 5.5
いのちの電話等の民間 機関の相談窓口	12 2.9	26 4.9	0 0.0	3 4.3	4 3.4	8 4.7	6 4.0	5 2.7	12 5.1
その他	14 3.4	13 2.5	0 0.0	3 4.3	0 0.0	4 2.3	9 6.0	8 4.3	2 0.9
何も利用しない	78 18.8	92 17.4	6 42.9	13 18.6	30 25.2	34 19.8	27 18.0	28 15.1	33 14.0
無回答	18 4.3	16 3.0	0 0.0	0 0.0	2 1.7	1 0.6	3 2.0	4 2.2	24 10.2

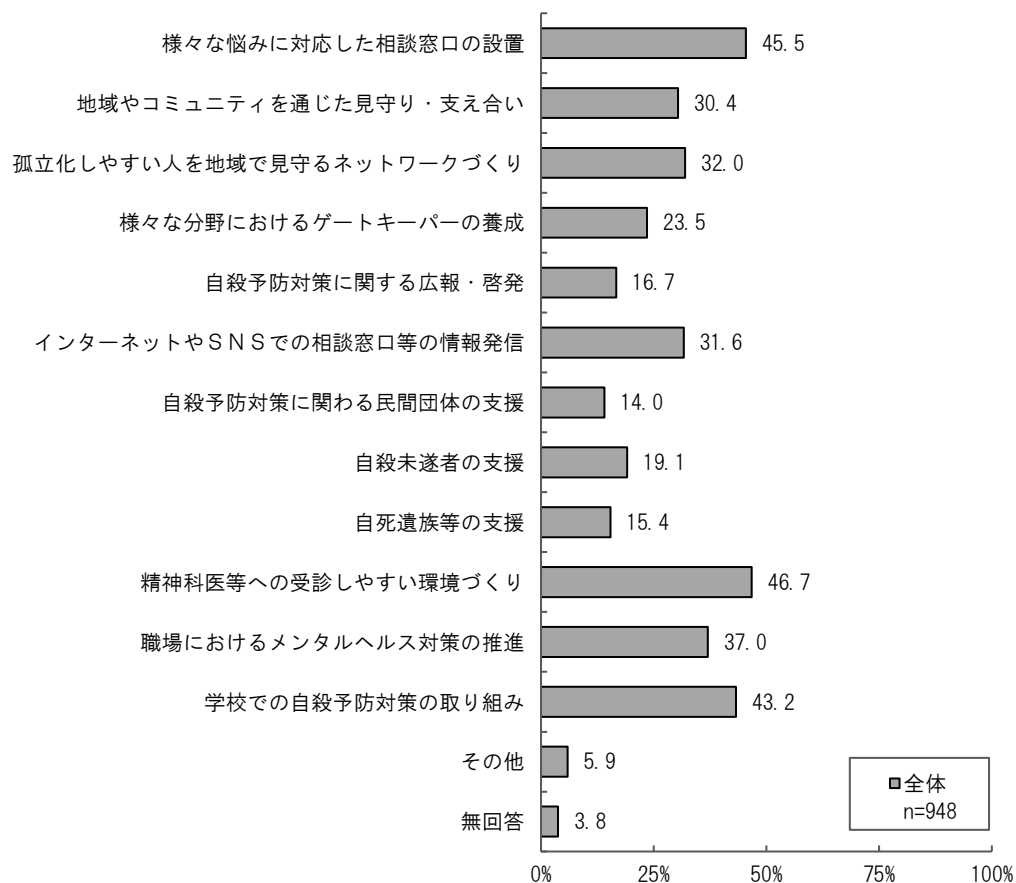
※割合が最も高い項目を太字にしてあります。

5 今後の自殺予防対策について

(1) 今後必要な自殺予防対策

自殺予防対策として今後必要と考えるものについてみると、「精神科医等への受診しやすい環境づくり」(46.7%)、「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」(45.5%)、「学校での自殺予防対策の取り組み」(43.2%)が上位となっています。

問24 今後必要な自殺予防対策



第3章

自由回答意見一覽

第3章 自由回答意見一覧

こころの健康や自殺予防対策に関する意見・要望について自由回答欄を設け、160人からの回答を得ました。以下には、回答を紹介しています。（基本的には、記述どおりに掲載しています。）

回答内容	性別	年齢
SNS等で自殺予防のための相談窓口を開設・運営して、自殺しようと思った人の目にとまるようにするべきだと思う。	男性	20歳未満
高校生のとき、必ず部活に入らなければならなく、その部活で同級生からもいやがらせを受け、後輩も巻き込み、省かれた。先生には、「クソガキ、殺すぞ」といわれたり（部活の顧問から）現状を訴えても私が悪くされ、県に相談し、心が病んだことを伝えようとしたが、学校の先生に伝わり、進学ができなくなったり、自分の将来が不利になったりするのが怖く、相談できなかった。そのため、もう少し自分自身に影響はないのかなど、教えていただけたら、相談件数も増加したり、相談しやすくなるのではないかと思います。	女性	20歳未満
自殺を考えてる人が少しでも生きやすい環境をつくれますように。	女性	20歳未満
コロナの影響で、地域で中々集まったり交流ができないことはわかるが、孤独＝自殺の増加につながると考える。感染予防をしつつ、必要なところは交流を進めてもよいのではないかと感じている。	女性	20歳代
世の中の生きるためのハードルがどんどん高くなっているように感じるので（スキル、学歴、収入など）そのせいでこころの不調を訴える人が増えているのだと思う。もっと気楽に生きられるような社会システムの構築をした方がよいと思う。（人々の仕事や生き方に対する考え方を考えるセミナーをするとか。）	男性	20歳代
学校とか職場で起きる嫌がらせなどはなくなると思う。色々問題はあっても、身近に面と向かって話せる人が職場とかにいて、心理的不安の軽減が見込めるかもしれない。	男性	20歳代
統合失調症に優しい社会であってほしいと思っています。	男性	20歳代
仕事でのストレスで自殺してしまう人もたくさんいると思うので、上司にも頼れない場合の対処方法や協力、相談してもらえる機関などもっとわかりやすくあればと思う。社内だけでもみ消される場合もあると思うので、もっと外との関わりもあればと思う。	女性	20歳代
友人が精神科の病院を予約するのがとても大変で相談窓口も全然つながらないとっていました。人数を（精神科）増やすべきか、うつにならない社会づくりがいいのか。答えはわかりません。	女性	20歳代
学生時代、何度も死にたいと思ったことがあった。カウンセリング室に行ったが、「何で来るの？」と聞かれたことがあった。難しいことだと思うが、ちゃんとしたカウンセラーを中学や高校においてほしい。本当につらい人が気軽に相談できる環境をつくってほしい。	女性	20歳代
高校・特別支援等で働いています。県内のスクールカウンセラーさんや医師、養護教諭等、メンタルに関わる人達がどのように自殺念慮のある子どもに関わっているのか、経験談をふまえた話が聞けるような研修があったらぜひ参加したいです。	女性	20歳代
富山市に関わらず、学校は大人の見てない部分でのいじめが多いのではと思うので、休み時間や放課後も大人の目が行き届くようにしたり、LINEなどのSNSの使い方（制限する？）を見直した方がいいと思う。←便利なのはいいことですが。また、職を失って金銭面に不安を抱える人などの金銭的・物質的支援も望めたらいいと思う。	女性	20歳代
学校の中だけでなく、病院でもなく、でも気軽に、自分の知らない人のほうが相談できたりするのかな？と。それを簡単にできるようになればいいなと思います。	女性	20歳代

回答内容	性別	年齢
大学の頃友人が2人自殺して亡くなりました。1人は元々うつ気味で失恋をきっかけに、もう1人は留年し、うつ気味になり卒業後の職につけず。今でも2人の元気な時の姿を思い出します。そして亡くなった時の姿も思い出します。一番大事なのは「希望がある」ことと、「話を聞いて受け入れてくれる人が近くにいる」ことではないかと思います。	女性	30歳代
長時間労働やストレスの高い仕事に対して、ケアが必要と考えます。	男性	30歳代
以前に子どもの健診で、心理アドバイザー？のような方に話を聞いてもらったのですが、あまり人には聞かれない話だったので、そういうときは個室など用意してほしいです。	女性	30歳代
うつ、統合失調症は病院受診後積極的な見守りをしてほしい。	女性	30歳代
インターネット等で簡単に自殺する方法の情報を得ることができる現代において、若年層に対する反対の情報（自殺させないための情報）を、学校教育等を通じて、今一度徹底して伝えることが重要と考える。	男性	30歳代
職場での人間関係やハラスメントなど、まだ多く残っていると思う。職場環境の改善はもっと力を入れるべきと考える。	男性	30歳代
非常に難しい問題だと思います。近くに居ても気付いてあげられないことも多いと思うので、SNS等の相談窓口があるといいかもしれません。	男性	30歳代
職場の部下のメンタルヘルスにまで気をつかっている管理職なんていないに等しいと思うので、管理監督責任の立場にある方々にもっと責任をもってもらいたい。	男性	30歳代
産後や生理前のホルモンバランスの乱れのほか、更年期でも心の不調がある人が多いので、婦人科や内科の先生の市民講座などがあるとありがたい。男性にも学んでほしい。	女性	30歳代
本人よりも周りの家族、知り合いなどをケアしてあげられる環境づくりがいいと思います。自殺は本人が選ぶ選択肢の一つだと思いますので、その選択肢を選ばないように、人付き合いが希薄にならないように、周りが気にかけてくれるだけで、自殺を選びにくいのではないのでしょうか。	男性	40歳代
気軽に話せて秘密を必ず守ってくれる、安心して話せる場所があるといいと思う。子どもたちがインターネットなどで相談しやすいといいと思う。	女性	40歳代
人の好き嫌いは誰でもあることです。一人一人がそこに向き合い、努力して少なくとも精神的に追い込まれている人にだけでも手を差し伸べてあげられる社会にしていきたいと思います。	男性	40歳代
未成年への様々な対策が必要かと思います。	女性	40歳代
精神科（医師やクリニック）へかかりやすいような環境づくり。職場でも医師を配置、または、心理士など相談しやすい環境づくり。実体験を知る→誰もが話せる環境づくり。	男性	40歳代
悩みや不安なことを気軽に相談できる人を身近に見つけることができないので、職場には、カウンセリング窓口など必須であればいいと思います。	女性	40歳代
県外から引越してきたので、友人がつかれない。マンションでも、挨拶くらいで、知りあいにもなりにくい。近所に知りあいができれば、何かあったとき、助けを求めたり、少し話を聞いてもらえるのではと思う。そんな、きっかけづくりの場などがあればいいと思う。	女性	40歳代
自殺は本人の問題ではない。追い込んだ環境や気づけなかった支援の問題だと思っています。どのような環境が原因かのチェックと、その環境になることを防ぐ取り組みというものに力を入れてほしい。また、G7といった国の取り組みも明らかにして、効果があるものは参考にして取り入れていくべきだと思います。	男性	40歳代
こころの健康を保てるように、気軽に相談できるところがあるよ！という周知を続けてほしいです。	女性	40歳代
身内、友人、知人が悩み苦しんでいるのをずっと見てきて、未然に防ぐことはできなかったのか、早期に対処して、軽度で済むとはならなかったのかともどかしさを感じています。	女性	40歳代
幼少期からの心の教育、親・社会人の心の教育。	女性	40歳代
勤務、学校が問題ならば、環境を即変えられる仕組み。相談、助言を受けやすく。	男性	40歳代

回答内容	性別	年齢
本人だけでなく、周りの人が予防に対して意識を高めないとなかなか減少につながらないと思う。周りの人が気軽に相談できるシステムの構築と啓発が必要。うつ病の場合、家族の見守りが必要になるので、休暇制度をしっかりと整えてあげてほしい。また、1人暮らしの場合の見守り体制も構築してあげてほしい。もっとうつ病について、当事者等の話など、どのような状況になるのか、どんな助けが必要だったのか、一般の人へ情報提供が具体的にないとよい。	女性	40歳代
海外のように相談できる場（病院等）が増え、料金も安く話せる場をつくってほしい。今の日本（富山）では、予約すら待ちの時間が長すぎる。予約の時間が長くても、その間話を聞いてくれる所があれば、みんな安心すると思う。子どものころ内科を増やしてほしい。	女性	40歳代
職場や学校で取り組みをしても、その環境の中で問題が起きていたら、話せないと思うので、外部で気軽に話せるような相談相手がいれば心強いと思う。窓口となるとかまえる人も多いと思うので、どんな人でも行きやすくなるような場所があれば、安心できるのではないかな。インターネット、SNSだと情報を受け取れない人もいるので、ここに行けば、連絡すれば安心というような情報を周知していく。駅やスーパーなど身近な場所に冊子など、いろいろな目にふれる所がいいと思う。	女性	40歳代
まずは知ってもらうこと、正しい病気の知識、対処法、富山市等の相談窓口、施設等。小中学生が相談しやすくする環境をつくるのもいいかもしれません。	男性	40歳代
今までは自分自身も身近な人にも自殺について考えたり聞いたりすることがなかったもので、富山市の取り組みの中に自殺に関する相談窓口やセミナーなどがたくさんあることを今回のアンケートで知りました。コロナ禍で自殺者が増えていることをニュースで知りました。悩みを相談できるところがたくさんあり、手を差し伸べてくれる人がたくさんいることを、もっと発信していくことが必要かなと思います。	女性	40歳代
精神科、心療内科への受診がほぼ予約制で、本当に「今、行きたい」と思っている方が1ヶ月以上先の予約になったりして、結局、行くタイミング等を逃してしまっていると思うので、できるだけ（当日というのは難しいかもしれませんが）早めに受診できる、人の話をきいてくれる機関を増やすことができればよいと思います。大きな病院の精神科は初診での紹介状なしでも、はじめの自費のお金の免除など取り入れて、みてあげてほしいです。テレビのCMなどで、困っている人はこちらへというような電話番号などかいてあるCMを定期的に流す。	女性	40歳代
人との関わりが難しくなっている時世だからこそ、身近な人とのつながりや気づきが大切になっていると感じます。また、若い世代の自殺も増えているようなので、学校において、いのちを大切にするなど自殺予防対策の強化、関係機関との連携、支援を今後も望みます。	女性	40歳代
日本でこれほどまでに自殺者が多いとは知りませんでした。そして富山市においても、毎年60人前後と多いとは。生々しいかもしれないが、これほど多いこと、どのようにして自殺に至ったのか、自殺者の家族や知人がその後どのような生活を送っているのか知りたいし、もっと発信してよいと思う。知ることも大事。知らなさすぎる。	女性	40歳代
自治体その他で相談窓口等を設置していても存在自体を知らないことが多いので、まずPR活動・SNS等での発信等で知らせてほしい。	男性	50歳代
ほとんどの人が自分には関係がないうちは興味がなく、知識を得る機会がないと思う。家族にも知識がなければ、初期の治療ができる（しやすい）タイミングを逃してしまう。富山市が自殺者の出ない、あたたかいネットワークをもつ市になってくれることを切に願います。	女性	50歳代
今回の対策に関しては、女性リーダーや女性を多くしたり、県外出身の人や県外に長くいた人等がされると希望がもてるように思います。	女性	50歳代
「自殺」と聞いて思い浮かぶのは、学校でのいじめによるものです。よくある報道で、学校も教育委員会もいじめを否定して、うやむやになることが多いように思います。これは絶対にあってはならないことだと思います。もしも富山市でそんなことがあれば、富山市としてしっかり対応していただきたいと思います。	男性	50歳代
行政側に望まれることは自死者の数を減らすこと、では決してありません。自死を思いとどまらせることでもありません。自死を選択せざるを得ない人達の受け皿、かけ込み寺、逃げ場所、隠れ場所のハードを整備することだと思います。	男性	50歳代
何でもインターネットやSNSといっているが、それらを使いこなせる人ばかりではない。やっぱり人とのふれあいが重要だと思う。	女性	50歳代

回答内容	性別	年齢
“ゲートキーパー”の役割についての周知を、いろんな形で発信していただけたらと思います。若い世代では、おそらく“広報とやま”に関心をもって見る人は少ないでしょう。SNS、インターネットでの発信や検索しやすいネット環境の整備を進めていただけたらと思います。	女性	50歳代
(問24の1～12について) 利用者に対して、利用しやすい点で無料であることや、個人情報等プライバシーが保たれているかを前面に出されている掲示があればなおよいと思う。	女性	50歳代
様々な機関や支援者が個々に動いていることも感じています。機能的なプラットフォームや色んな支援者が集まり、力を出し合い、包括的にサポートする仕組みが必要であると感じています。	女性	50歳代
近年、いじめによる自殺報道に心を痛めている。もっと、強力に「いじめ」に対する学校の対応を強化することを強く求めます。	男性	50歳代
自殺者については、経済情勢や生活の困窮、学校のいじめなど様々な原因が考えられ、予防対策として、保健予防課が実施しているゲートキーパーの養成や医療機関など関係機関との連携をより一層強化する必要があると思う。	男性	50歳代
自殺を考えて、思いとどまった方の経験談で、今元気に生活している様子などを、書き記した冊子などを発行したらよいと思う。	女性	50歳代
自殺しようとする人、うつの人などは、公的相談や他人に自分のことを相談しないと思う。広報での啓発・相談窓口は、あっても自殺者本人にはあまり意味がないのではないかな。自殺しようとする人、その傾向にある人を周りの人が相談窓口や医療機関などへ連れて行くことが必要ではないかな。	男性	60歳代
誰でもうつ病にならないとはいえない。今は関係ないと思っていても、人の言葉や態度でささいなことが感情の浮き沈みを招くものなど、日頃からつくづく考えています。富山市の取り組みに期待しています。今回の調査をしていただくこと、また、選ばれて回答させていただきましましたこと、ありがたく思います。悲しむ人がゼロになってほしい。	女性	60歳代
周囲でうつ病にかかる人は、中高年層が多い。多くは経済的な理由が関わっていることが多い。経済的な支援（コロナの全市民に対する対策等を置いて）や、中高年層の精神的なサポートなどをより充実させてほしい。	男性	60歳代
昔、自分の娘が心を病み、ともに苦しんだことがあります。幸い治療を受け、元気に回復し、現在に至っています。（今でも不安定な時がありますが。）当初、本人から病院に行きたいと訴えていたにも関わらず、親の私が精神科の受診をためらい、結局、まわり道をし、かなり悪化させてしまいました。今は、当時よりも、気軽(?)に相談できる空気があると思います。少しでも変だと思ったら、早めに専門家に相談（病院を受診）することをすすめます。	女性	60歳代
富山市自殺予防対策を1つも知らなかった。A4、1枚に短文で取り組み内容のパンフレットを作ってください。	男性	60歳代
余力のあるリタイヤ世代に向けて、趣味やサークル活動ではなく、家でできる内職的な仕事があればよいのではないかなと思います。精神的にも金銭的にも張り合いが出そうですが。	男性	60歳代
こころを病んでいる人は相談しにくく、自分の殻に閉じこもるのだと思います。窓口があっても、そこに辿りつくまで勇気もいり、のりこえられないから自殺を選ぶのでしょうか。	女性	60歳代
窓口を2から3程度に、人と情報と医療を集約して、そこに行けば必ず寄り添った何らかのアドバイスが受けれるような、「心の支援センター」的な利用しやすいものになるとよいと思います。	男性	60歳代
近所で「ここの家族大丈夫かな?」と思っていることがあってもなかなか口に出せず、どうしてあげるのがよいかわからず、悶々としています。富山市の自殺予防対策の取り組みについて。ほとんど知らないことが多く、また自分の生活に精一杯でなかなかそういうことに気が回らないのだと思います。富山市の取り組みについて、もっと誰もがわかりやすい対策が必要だと思います。	女性	60歳代
小さいときから、命の大切さをもっと重点的に教育していけたら、自殺が減るのではと思います。小中学校にカウンセラーを常駐させて、話しやすい環境を整えたらいいのでは。予算等大変なので、すぐには難しいと思いますが、小さいときから慣れていると、人に話しやすいと思います。	女性	60歳代

回答内容	性別	年齢
自殺予防や対策は、社会全体の重要な課題だと思います。確かに行政及び民間も含めてその予防対策に大きな努力をしていることは認めますが、私が考える問題点を挙げてみました。それは、広報・PRの発信の仕方ではないかと思います。正直いって、相談機関はいろいろあると思いますが、一人一人の市民にどれだけ周知されているかだと思います。富山市報にも載っていることも承知していますが、市民が見なければ意味がありません。富山市報の編集、中身も検討されたらどうでしょう。とにかく情報の出し方、発信の仕方を研究してみてください。	男性	70歳以上
とてもいい取り組みだと思います。悩んでいる人の解決につながればと思います。心の拠り所になればと思います。心が慰められることで回復していくこともできるのでは、と思います。優しい問いかけに私も心が癒されました。	女性	70歳以上
気軽に相談できる、家族や医師を持っていることが大事と思われる。	男性	70歳以上
生活基盤において、収入金額の割には、国民健康保険・介護保険金額の割合が高く、年々生活がしづらくなってきているように感じる。この生活のしづらさが基になり、ストレスの度合いも増してきている。高齢者の自殺者の多くは、金銭面での悩みが原因となっているものが多いのではなかろうか。暮らしを安定させなければ、今後も高齢者の自殺が減らないのではなかろうか。	男性	70歳以上
簡単に相談する窓口があるとよいと思う。	女性	70歳以上
子どもたちの自殺に胸が痛みます。また、それを隠蔽しようとする、学校側や教育委員会の対応に怒りを覚えることがあります。隠蔽しなければならない社会の体制から変えていくことはできないでしょうか。このアンケートを書き終わって、自分は今まで人ごとのように思っていました。せめて、人から気軽に相談される人間になろう、大切な友人に対して、心配りができることが第一歩だと思いました。貴重な機会を与えて下さりありがとうございました。	女性	70歳以上
娘が自死しました。娘は職場の人間関係や過労により、うつ状態になっていたのです。私は時々悩みを聞かされていたのですが、自分自身も困難な状態にあり、娘が死に至る程苦しんでいるとは分かりませんでした。今も後悔と取り返しのつかない絶望感、共に嘆き悲しみを受けとめてくれる人もいなく、悲しいのに泣くことができず、娘の死を受けとめかねています。子に先立たれる程悲しいことはありません。どうか苦しんでいる方々を助けてあげて下さい。学校についていえば、苦しんでいるのは生徒だけではなく、先生も苦しんでいます。	女性	70歳以上
窓口にいる人も事務的対応にならず、専門知識も豊富な人が必要だと思う。自殺を思い悩んでいる人は、そのような場所に行くことさえ思いつかないと思う。身内でさえも気付けない所が多々あると思う。とても難しい問題だと思う。	女性	70歳以上
日本ではまだ精神科病院等の門をくぐるのは敷居が高いため、もっと気軽に悩みを打ち明けられるような窓口があるといい。地域の人（たとえば民生委員等）や身内等に知られたくないこともあるので、その道のスペシャリスト等に話を聞いてもらいたい。	女性	70歳以上

資料編

資料編

1 調査票

1 あなた（回答者）ご自身のことについて

問1 あなたの性別はどれにあてはまりますか。（○は1つ）

1. 男性

2. 女性

3. 答えることに抵抗がある

問2 あなたの年齢はどれくらいですか。（○は1つ）

1. 20歳未満

2. 20～29歳

3. 30～39歳

4. 40～49歳

5. 50～59歳

6. 60～69歳

7. 70歳以上

問3 あなたの職業はなんですか。（○は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、自分の専門的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 同居している人はあなたですか。（あてはまるものすべてに○）

1. 配偶者

2. 子ども

3. 親

4. 孫

5. 祖父母

6. いない

7. その他（ ）

問5 あなたは健康ですか。（○は1つ）

1. 健康である

2. まあまあ健康

3. あまり健康でない

4. 健康でない

問6 あなたの1日の平均睡眠時間はどれくらいですか。（○は1つ）

1. 5時間未満

2. 5～6時間未満

3. 6～7時間未満

4. 7～8時間未満

5. 8～9時間未満

6. 9時間以上

問7 あなたは休養を十分に取れていますか。（○は1つ）

1. 十分取れている

2. まあまあ取れている

3. 不足がちである

4. 不足している

問8 あなたの1週間の外出する頻度はどれくらいですか。（○は1つ）

1. ほとんど外出しない

2. 週1回

3. 週2～4回

4. 週5回以上

1

こころの健康に関する市民意識調査

日頃から、富山市の保健福祉行政にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、本市では、令和元年度から令和8年度までを計画期間とした「富山市自殺対策総合戦略」を策定し、『誰も自殺に追い込まれることのない富山市の実現』を目指して、自殺予防対策に取り組んでおります。

今回の「こころの健康に関する市民意識調査」は、こころの健康や自殺予防対策に関する市民の皆様のお考えなどをお聞きし、その結果を令和4年度の「富山市自殺対策総合戦略」の中間評価における基礎資料とするため、実施するものです。

なお、この調査は、市内にお住いの18歳以上の方の中から2,000人を無作為に抽出させていただきます。回答は、匿名でお願いいたします。調査は無記名で回答していただき、回答結果は統計的に処理いたします。ご記入いただいた個人情報、この調査の目的以外には使用いたしません。

ご多忙とは存じますが、この調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

令和3年9月

富山市長 藤井 裕久

【記入に際してのお願い】

1. 本アンケートは、封筒のあて名のご本人がご回答ください。ご本人でのご回答が困難な場合は、ご家族の協力などによりご回答ください。
2. 設問には、令和3年9月1日現在の内容をご記入ください。
3. 回答方法は、選択肢のあてはまる番号に○をつけてください。
4. 設問によっては、回答数が1つの場合と複数の場合がありますので、（ ）内の指示に従ってご回答ください。
5. 選択肢「その他」に○をつけられた場合は、（ ）内になるべく具体的に記入ください。
6. 設問によってご回答いただく方が限られる場合がございます。ことわり書きに従ってご回答ください。特にことわりのない場合は、次の設問へお進みください。

【提出方法】

ご回答いただきました調査票は、無記名のまま同封の返信用封筒（切手不要）に入れ、
9月24日（金）までに郵便ポストに投函してください。

＜このアンケートに関するお問い合わせ先＞

富山市保健所 保健予防課 保健係
TEL：076-428-1152 FAX：076-428-1150

2 自殺予防対策の現状等について

問9 我が国の自殺者数は長い間、毎年3万人を超える状態で推移していましたが、平成22年以降は減少に転じ、令和元年には約2万人となっています。
富山市においては、平成28年以降、毎年60人前後の方々が自殺により亡くなっている状況です。あなたは、このような状況を知っていますか。(○は1つ)

1. 知っている 2. 知らない

問10 あなたは富山市の自殺予防対策に関する以下の取り組みについて知っていますか。
(a～mのそれぞれに○は1つ)

	項 目	知内 つ密 てま いで る	が言 答 るは ばは 聞知 いた ない こと が	知 ら な い
a	富山市自殺対策総合戦略	1	2	3
b	ゲートキーパー養成研修 ※ゲートキーパー：自殺のサインに気づき、適切な対応をとれる人	1	2	3
c	メンタルヘルスサポーターによる自殺予防啓発キャンペーン	1	2	3
d	ハートSOSダイヤル	1	2	3
e	相談窓口紹介ガイド	1	2	3
f	精神科医によるこころの相談	1	2	3
g	新型コロナウイルス感染症に対応したこころのケア相談	1	2	3
h	保健所・保健福祉センターの保健師等による訪問指導や電話相談	1	2	3
i	うつ病家族教室	1	2	3
j	アルコール問題を考えるセミナー	1	2	3
k	市の職員による心の健康に関する出前講座	1	2	3
l	地域での心の健康づくり講座	1	2	3
m	かかりつけ医と精神科医との連携強化	1	2	3

問11 あなたは、「広報とやま」に自殺予防に関する記事が掲載されていることを知っていますか。(○は1つ)

1. 知っている 2. 知らない

問12 あなたは、富山市のホームページに相談窓口一覧が掲載されていることを知っていますか。(○は1つ)

1. 知っている 2. 知らない

問13 自殺予防対策は自分自身に関わる問題だと思いますか。(○は1つ)

1. そう思う
2. どちらかというと思う
3. どちらかというとは思わない
4. そうは思わない
5. わからない

3 悩みやストレスに関することについて

問14 あなたは、この1カ月間にストレス（不満、不安、悩みなどの精神的過度の緊張）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14で「1. 大いにある」「2. 多少ある」と回答した方に伺います。

問14-1 それは、どのような事柄が原因ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 仕事のこと
2. 自分の健康、病気などのこと
3. 家族の健康、病気、介護などのこと
4. 収入、家計、借金などの経済的なこと
5. 家族との人間関係
6. 生きがい、将来のこと
7. 出産、育児、子どもの教育のこと
8. 住まいや生活環境
9. その他 ()

問15 あなたは、ストレス（不満、不安、悩みなどの精神的過度の緊張）を感じたときにど
のように解消していますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 人と話したり話を聞いてもらう
2. のんびりとする時間をとる
3. 睡眠を十分にとる
4. 運動やスポーツをする
5. 音楽・映画・テレビ等を鑑賞する
6. 買い物をする
7. お酒を飲む
8. 何かを食べる
9. たばこを吸う
10. ゲームやインターネットをする
11. 読書をする
12. 入浴をする
13. 専門機関に相談する
14. 解消する方法はない
15. 特に何もしない
16. その他 ()

4

問16 新型コロナウイルス感染症の影響（自粛生活等）により、あなたに起こった変化につ
いてあてはまるものは何ですか。(a～lのそれぞれに○は1つ)

	あてはまる	少しあてはまる	あてはまらない
a 仕事を失った	1	2	3
b 収入が減った	1	2	3
c 家族関係が悪化した	1	2	3
d 不安が増した	1	2	3
e 憂鬱な気分になることが増えた	1	2	3
f 生活リズムが崩れた	1	2	3
g 食生活の乱れが生じた	1	2	3
h 睡眠に問題が生じた	1	2	3
i 飲酒量が増えた	1	2	3
j ゲームやインターネットをする時間が増えた	1	2	3
k 悪い事やサークルレへの参加が減った	1	2	3
l 近所の人との交流が減った	1	2	3

問17 あなたは、ストレスを感じたときに誰に相談したいですか。

(あてはまるものに最大3つまで○)

1. 家族や親族
2. 友人
3. 職場の上司・同僚
4. 近所の人や民生委員・児童委員
5. かかりつけ医療機関の職員
6. 公的な相談機関の職員（市役所、保健所など）
7. 民間の相談機関の職員（NPO法や団体の）
8. 偏みの元となる分野の専門家（弁護士、司法書士など）
9. 地域のボランティア（メンタルヘルスマネジメント）
10. インターネットやSNS上の相談窓口
11. 相談できる人がいない
12. 誰に相談したらよいか分からない

13. 誰にも相談したいと思わない

問17で「13. 誰にも相談したいと思わない」と回答した方に伺います。

問17-1 誰にも相談したいと思わない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 他人に知られたくないと思うから
2. 恥ずかしいことだと思うから
3. 弱い人のすることだと思うから
4. 相談する相手に迷惑だと思うから
5. 相談しても解決しないと思うから
6. 相談できる人が周りにいないから
7. 自分一人で解決するべきだと思うから
8. その他 ()

問18 あなたが必要とすると、物質的・金銭的な支援をしてくれる人はいますか。(○は1つ)

1. いる
2. いない
3. わからない

5

4 自殺やうつに関する意識について

◆あなたの自殺やうつ病等に関する意識についてお聞きます。回答に負担を感じる方は、回答していただくなくてもかまいません。

問19 あなたは、最近1年間で、死にたいと思うほど悩まれたことはありましたか。

(〇は1つ)

[1. たびたびあった 2. まれにあった 3. なかった ⇒ 問20へ]

問19で「1. たびたびあった」「2. まれにあった」と回答した方に伺います。

→ 問19-1 そう思うほど悩まれた原因は何ですか。(あてはまるものすべてに〇)

1. 家庭問題 (家庭関係の不和、子育て、家族の介護・看病、虐待、DV、家族の死等)
2. 健康問題 (身体の病気の悩み、こころの病気の悩み、身体障害の悩み等)
3. 経済生活問題 (倒産、事業不振、負債、失業、就職失敗、生活苦等)
4. 勤務問題 (職場環境の変化、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働、パワハラメント、セクシュアルハラスメント等)
5. 男女問題 (失恋、結婚をめぐる悩み、交際相手からの暴力・暴言等)
6. 学校問題 (いじめ、学業不振、生徒同士や教師との人間関係、入試、進路に関する悩み等)
7. その他 ()

→ 問19-2 そのように悩まれたとき、誰かに相談しましたか。(あてはまるものすべてに〇)

1. 家族や親族
2. 友人
3. 職場の上司・同僚
4. 近所の人や民生委員・児童委員
5. かかりつけ医療機関の職員
6. 公的な相談機関の職員 (市役所、保健所など)
7. 民間の相談機関の職員 (NPO法人や団体)
8. 協力の元となる分野の専門家 (弁護士、司法書士など)
9. 地域のボランティア (シニアヘルプ・タビ)
10. インターネットやSNS上の相談窓口
11. 相談できる人がいなかった
12. 誰に相談したらよいか分からなかった

[13. 誰にも相談したいと思わなかった]

問19-2で「13. 誰にも相談したいと思わなかった」理由は何ですか。(あてはまるものすべてに〇)

1. 他人に知られたくないと思ったから
2. 恥ずかしいことだと思ったから
3. 弱い人のすることだと思ったから
4. 相談する相手に迷惑だと思ったから
5. 相談しても解決しないと思ったから
6. 相談できる人が周りにいなかったから
7. 自分一人で解決するべきだと思ったから
8. その他 ()

6

問20 あなたはの周りで、あなたに死にたいと打ち明けたり、相談した方はいますか。

(あてはまるものすべてに〇)

1. いらない
2. 同居の親族 (家族)
3. 同居以外の親族
4. 恋人
5. 友人
6. 職場関係者
7. その他 ()

問21 もし、あなたの周りで、困っていたり辛そうに見える方がいたら、あなたはその方に対し何が行動をしますか。(あてはまるものすべてに〇)

1. 他人事なので何もしない
2. 行動しないが、静かに見守る
3. 心配していることを伝える
4. 自分から声をかけ、話を聞く
5. 相談窓口を教える
6. 相談機関と連絡をとる
7. その他 ()

問22 あなたは、「自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である」と思いますか。

(〇は1つ)

1. そう思う
2. どちらかというと思う
3. どちらかというとは思わない
4. そうは思わない
5. わからない

7

問25 ころの健康や自殺予防対策に関するご意見・ご要望がありましたら、ご自由にお書きください。

ご協力いただき、ありがとうございます。
この調査票を同封の返信用封筒（切手不要）に入れ、
9月24日（金）までに郵便ポストに投函してください。

こころの健康に関する市民意識調査結果報告書

発行日：令和４年３月

発 行：富山市保健所 保健予防課 保健係

住 所：〒939-8588 富山市蜷川459番地 1

T E L：076-428-1152 F A X：076-428-1150