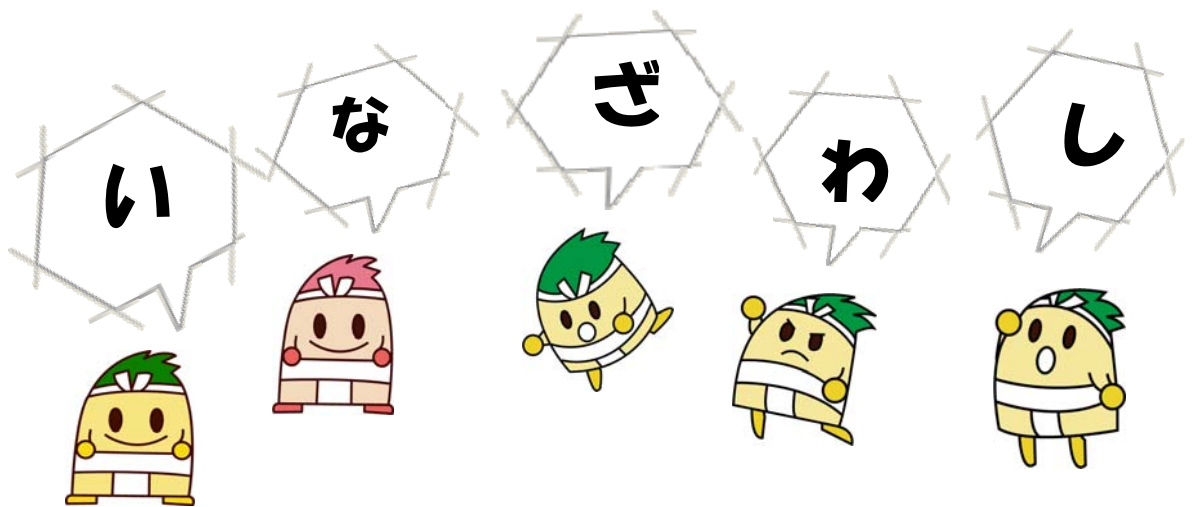


平成22年度

稲 沢 市  
こころの健康に関する  
アンケート調査結果報告書



平成 23 年 3 月

# ★ 目 次 ★

## 目次

I 調査の概要	1
II 調査結果	2
回答者の性別	2
回答者の世帯構成別	2
回答者の職業別	2
自殺者に対する知識	3
からだの健康状態	4
こころの健康状態	6
趣味の有無	8
ストレスの有無	9
ストレスの内容	11
ストレスの受け止め方	12
ストレスの解消方法	13
ストレスとうつの関係	14
一日の睡眠時間	15
睡眠の満足度	16
睡眠が足りない理由	17
医療機関の受診	18
受診しない理由	19
気分の落ち込みの有無	20
うつ病の人への対応	22
相談者の有無	23
相談に対する気持ち	25
相談窓口の知識	26
うつ症状のサインの知識	27
自殺予防について	28
自殺対策	30
III 寄せられた意見の抜粋	32
IV 考察	38
V 資料	43
・調査票	
(こころの電話帳)	

# I 調査の概要

## 1. 調査の目的

- (1) 自殺に対する市民の意識の実態を把握し、今後の施策の参考とする。
- (2) 自殺、うつ病等の相談先などについて、知識の普及啓発を図る。

## 2. 調査方法

- (1) 期間 平成22年9月10日(金)～9月30日(木)
- (2) 対象 20・30・40・50・60・70歳の稲沢市民  
男女各400人 計4,800人  
(住民基本台帳より性年齢階級別に無作為抽出)

年齢	男					女					性別 無回答 (人)	総回収 数 (人)
	人口 (人)	抽出者 数 (人)	抽出率 (%)	回収者 数 (人)	回収率 (%)	人口 (人)	抽出者 数 (人)	抽出率 (%)	回収者 数 (人)	回収率 (%)		
20 歳	666	400	60.1	79	19.8	704	400	56.8	102	25.5	2	183
30 歳	880	400	45.5	107	26.8	823	400	48.6	170	42.5	0	277
40 歳	1,103	400	36.3	101	25.3	1,058	400	37.8	169	42.3	2	272
50 歳	750	400	53.3	152	38.0	849	400	47.1	171	42.8	0	323
60 歳	1,114	400	35.9	177	44.3	1,096	400	36.5	203	50.8	0	380
70 歳	848	400	47.2	242	60.5	814	400	49.1	259	64.8	1	502
合計	5,361	2,400	44.8	858	35.8	5,344	2,400	44.9	1,074	44.8	5	1,937

### (3) 方法

#### ア 配布方法

対象者にアンケート調査の協力依頼、こころの電話帳、調査票  
「気づいて・知って・対処するストレス」のパンフレット、返信用封筒を同封し郵送。

#### イ 回答方法

無記名方式。郵送方式。

## 3. 調査項目

23問 (サブ3問) (別添調査票を参照)

## 4. 回収率

- (1) 調査標本数 4,800部
- (2) 回収数 1,937人
- (3) 回収率 40.4%

## II 調査結果

### 問1 性別はどちらですか。

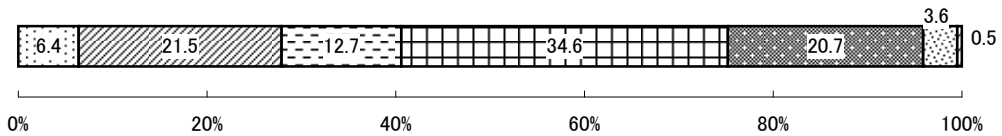
男	女	無回答	計
858人	1,074人	5人	1,937人



男
  女
  無回答

### 問2 世帯構成は次のどれですか。

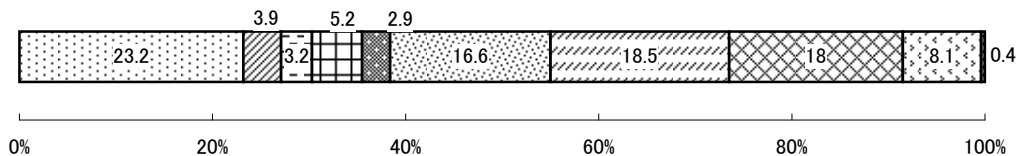
単身（一人暮らし）	夫婦のみ	あなた（又はあなた夫婦）と親	あなた（又はあなた夫婦）と子	あなたを含めて三世代以上	その他	無回答	計
123人	417人	246人	671人	402人	69人	9人	1,937人



単身（一人暮らし）
  夫婦のみ
  あなた（又はあなた夫婦）と親
  あなた（又はあなた夫婦）と子
  あなたを含めて三世代以上
  その他
  無回答

### 問3 現在の職業は次のどれですか。

会社員	公務員	農業	商工サービス業（自営）	契約社員 派遣社員	
449人	75人	61人	101人	59人	
パート アルバイト	専業主婦	無職	その他	無回答	計
321人	359人	348人	156人	8人	1,937人

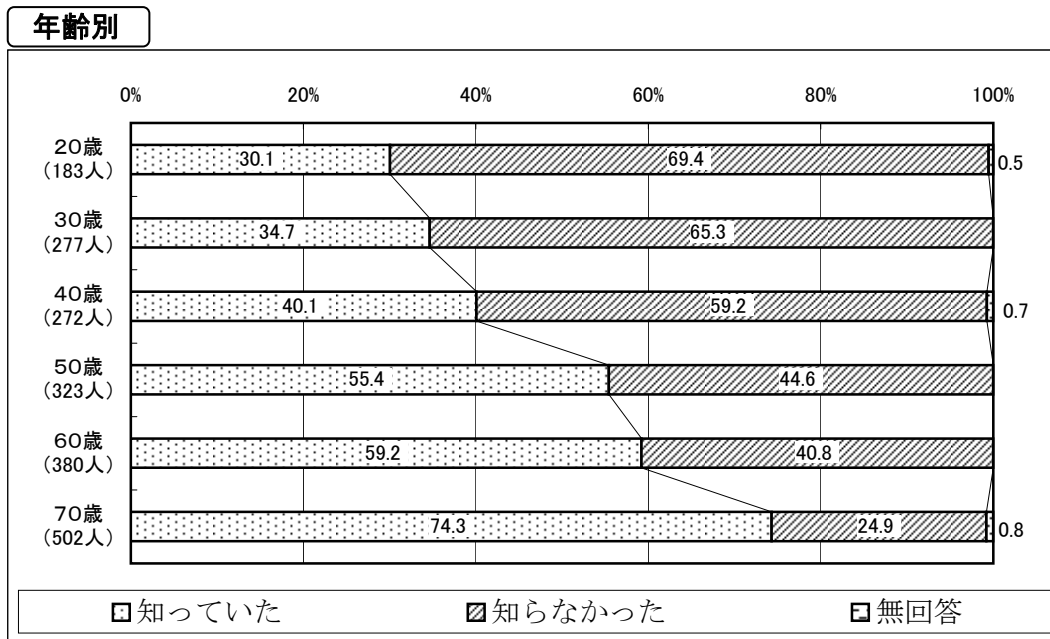
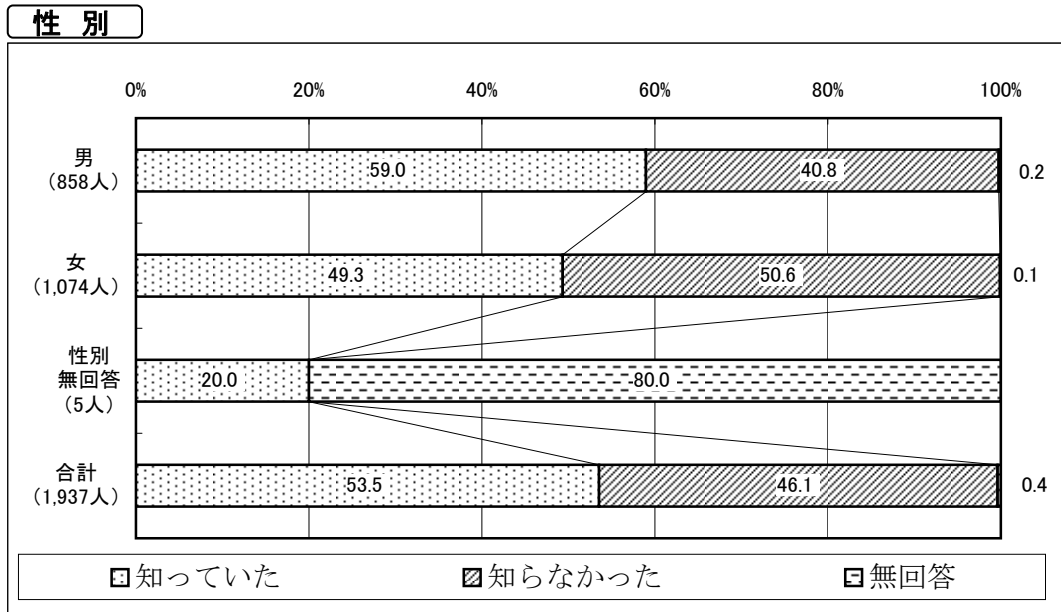


会社員
  公務員
  農業
  商工サービス業（自営）
  契約社員・派遣社員
  パート・アルバイト
  専業主婦
  無職
  その他
  無回答

**問4 わが国の自殺者数は平成10年以降毎年約3万人となっており、交通事故死者数と比べて約5～6倍となっています。このことを知っていましたか。**

自殺者数を「知っていた」が53.5%で、「知らなかった」が46.1%であった。  
 性別では、「知っていた」が、男性59.0%、女性49.3%であった。  
 同様に、年齢別では、20歳～40歳は30.1～40.1%、50歳55.4%、60歳59.2%であった。

知っていた	知らなかった	無回答	合計
1,037人	893人	7人	1,937人



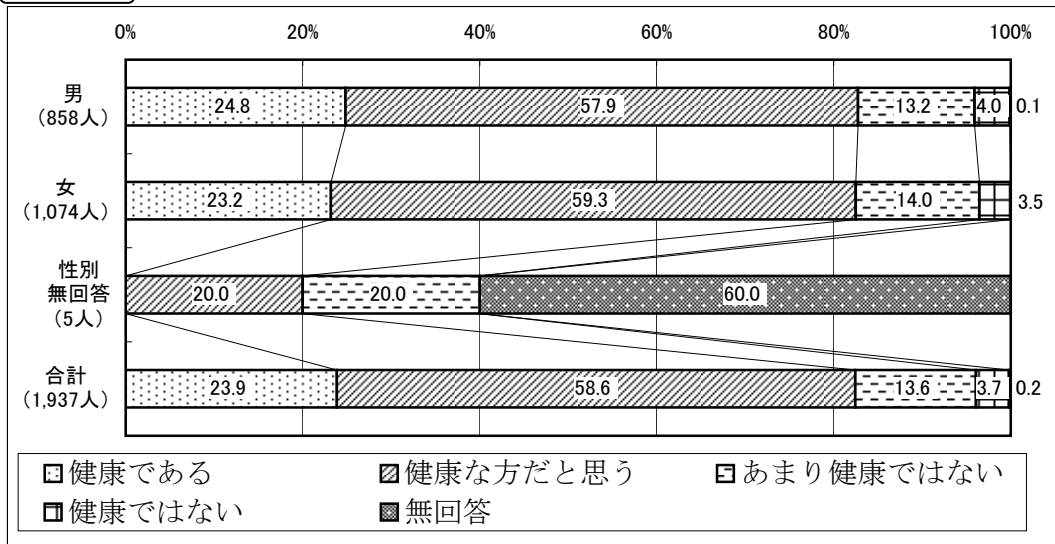
**問5 現在のからだの健康状態は次のどれにあてはまりますか。**

からだの健康状態で「健康である」「健康な方だと思う」は82.5%、「あまり健康ではない」「健康ではない」は17.3%であった。

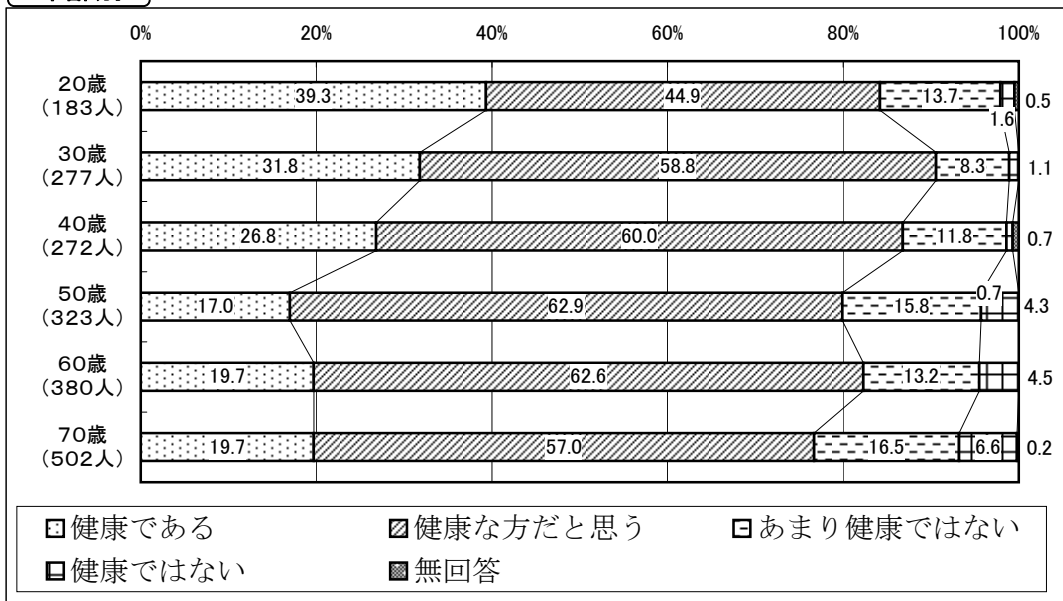
年齢別では、「あまり健康ではない」「健康ではない」は、50歳20.1%、70歳23.1%であった。同様に職業別では、無職29.3%、専業主婦18.4%、商工サービス業(自営)16.8%であった。また、世帯構成別では、単身22.0%、夫婦のみが20.9%であった。

健康である	健康な方だ と思う	あまり健康 ではない	健康ではな い	無回答	合計
462人	1,135人	264人	72人	4人	1,937人

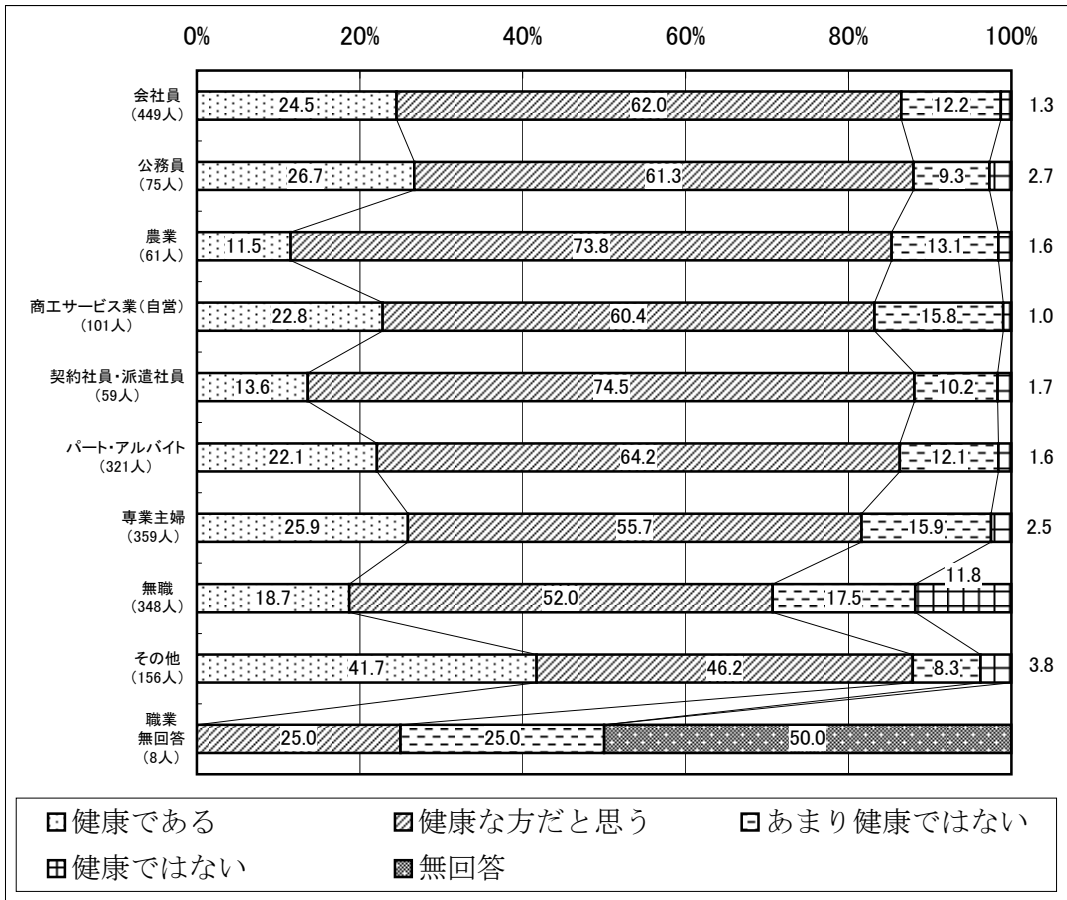
**性別**



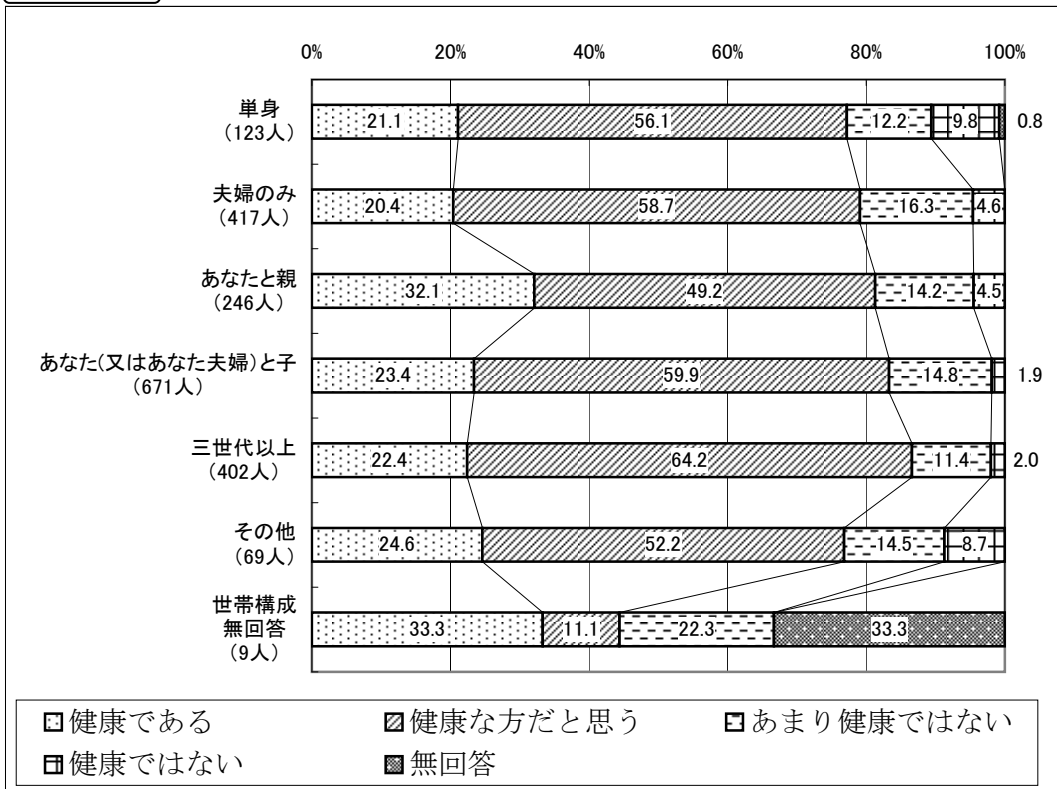
**年齢別**



### 職業別



### 世帯構成別



**問6 現在のこころの健康状態は次のどれにあてはまりますか。**

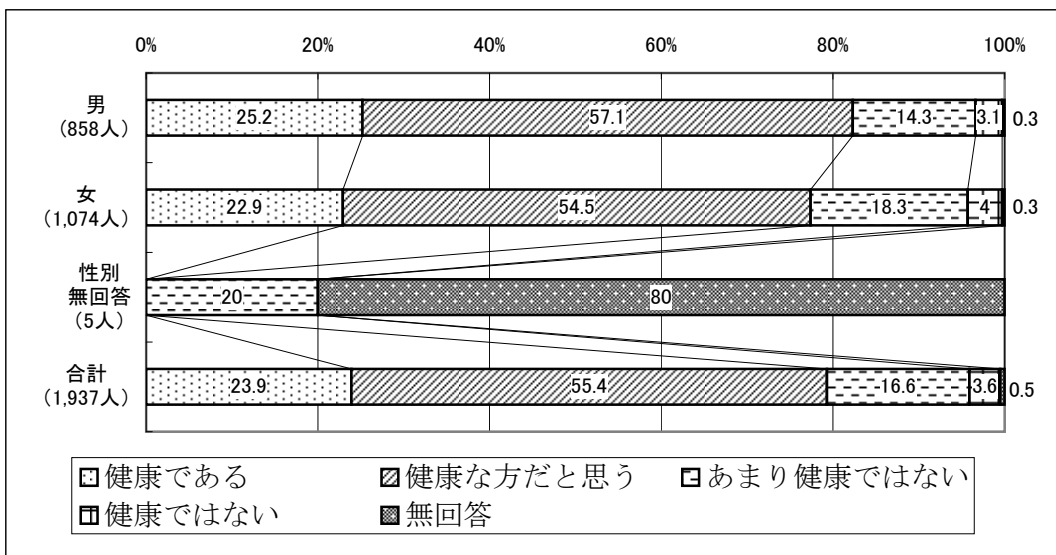
こころの健康状態で、「健康である」「健康な方だと思う」は79.3%、「あまり健康ではない」「健康ではない」は20.2%であった。

「あまり健康ではない」「健康ではない」は、年齢別では、20歳24.0%、30歳23.1%、40歳22.0%、50歳25.7%であった。

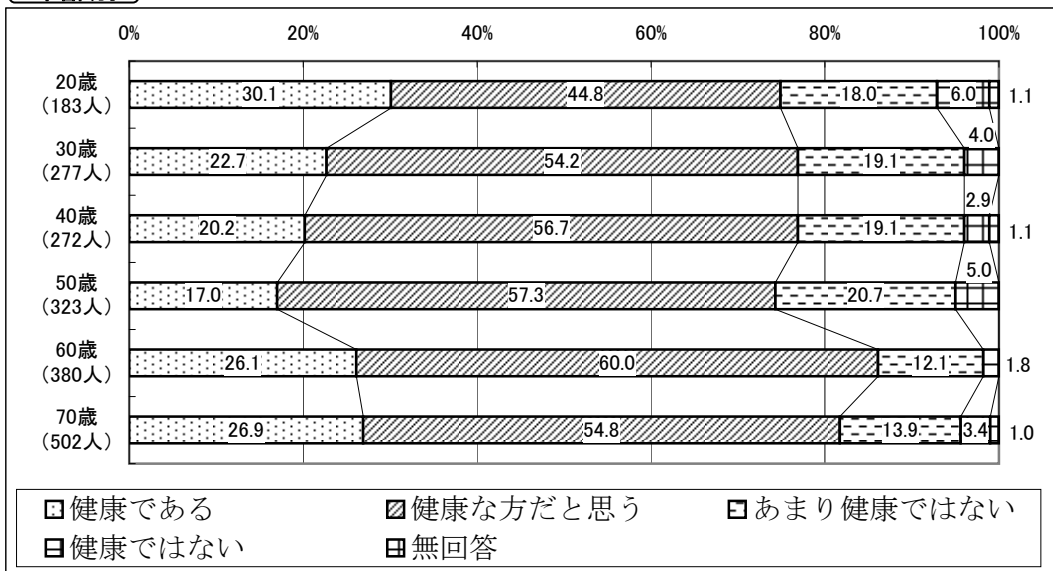
職業別では、契約社員・派遣社員30.5%、農業26.2%であった。また、世帯構成別では単身が26.0%であった。

健康である	健康な方だ と思う	あまり健康 ではない	健康ではな い	無回答	計
462人	1,074人	321人	70人	10人	1,937人

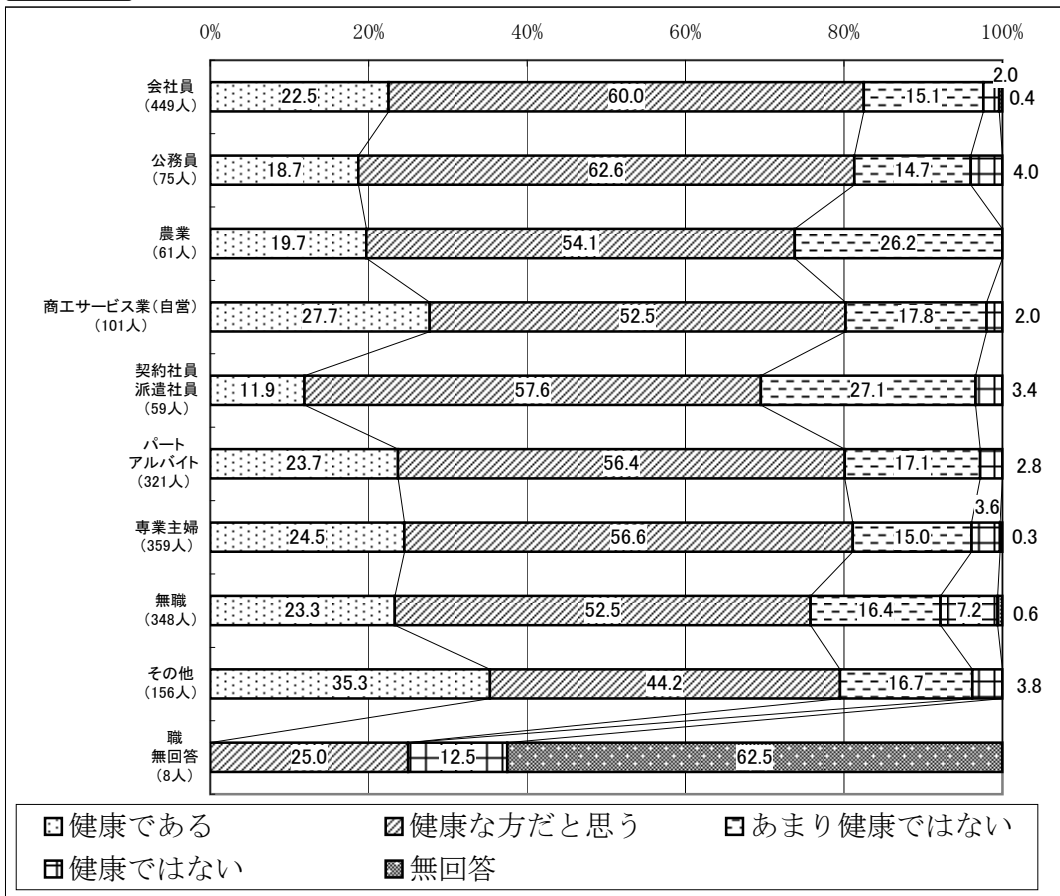
**性別**



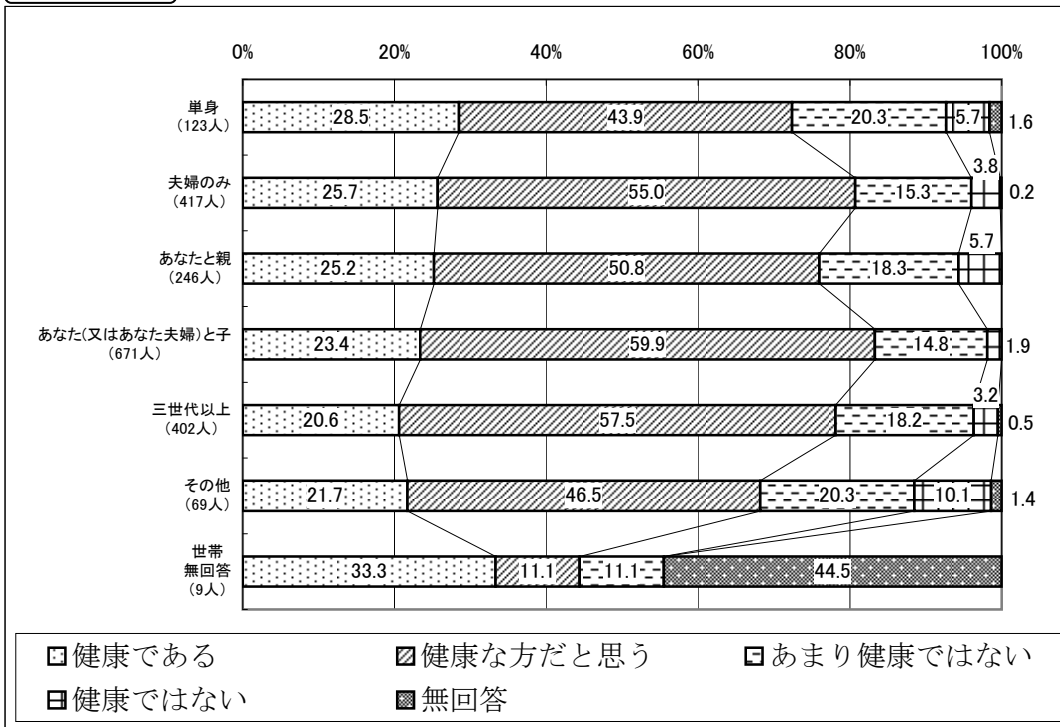
**年齢別**



### 職業別



### 世帯構成別



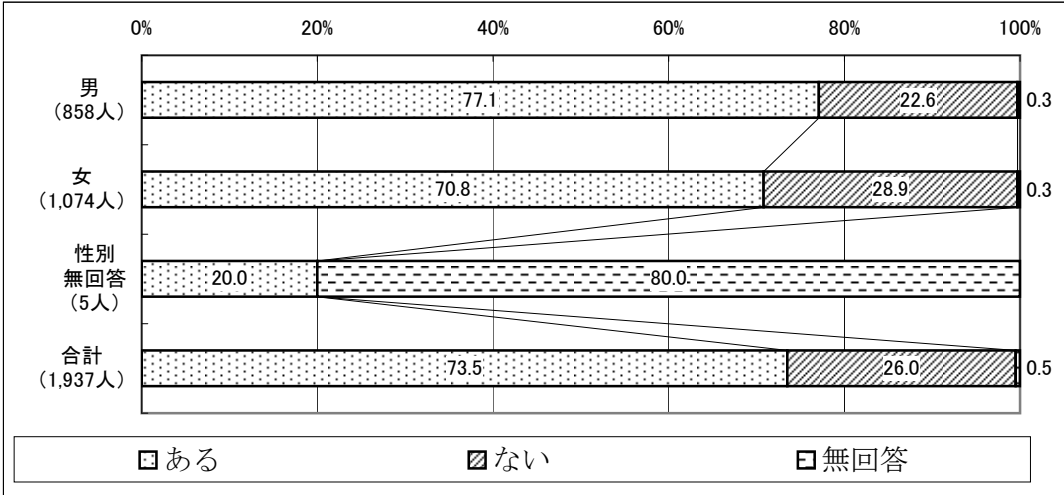


**問7 趣味はありますか。**

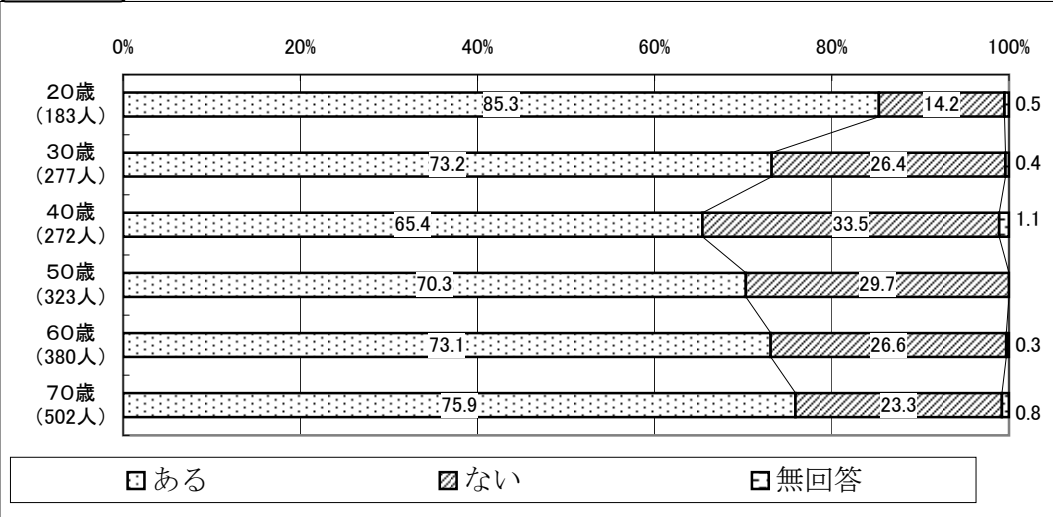
趣味が「ある」は73.5%で、県の65.1%より高かった。  
 年齢別では、趣味が「ある」は40歳が65.4%であった。

ある	ない	無回答	合計
1,423人	504人	10人	1,937人

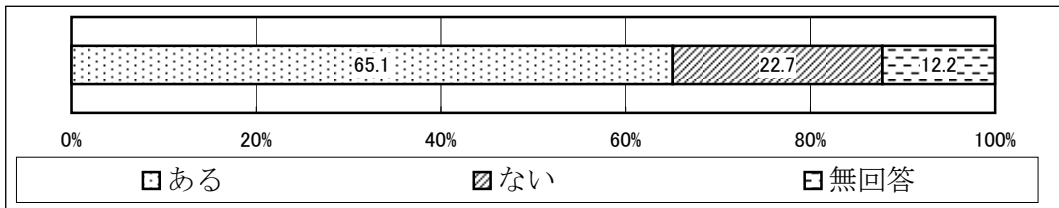
**性別**



**年齢別**



**愛知県** 資料:健康日本21あいち計画

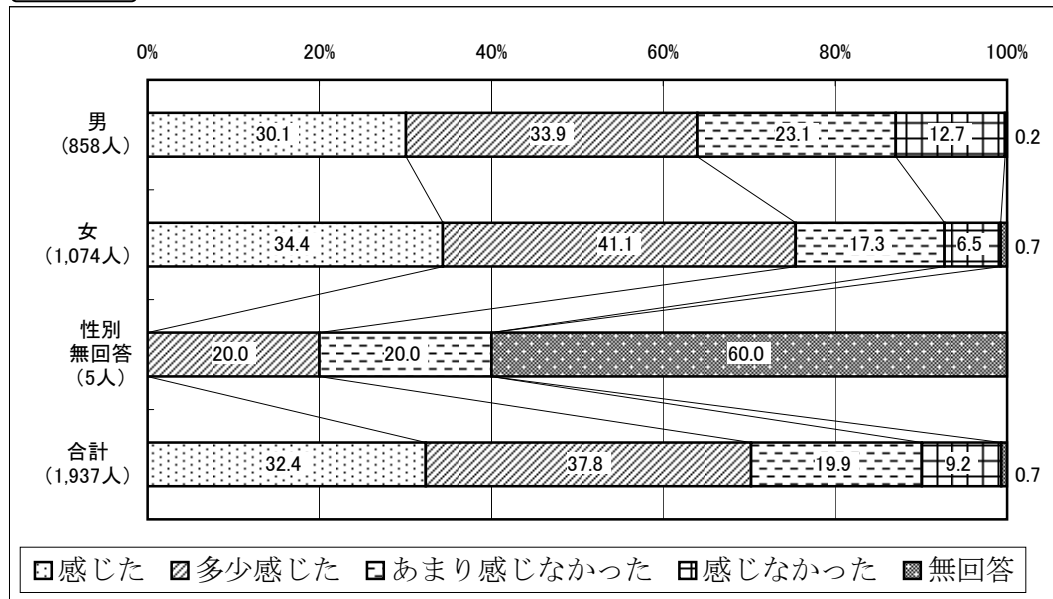


**問8 最近1ヶ月間にストレスを感じましたか。**

ストレスを「感じた」「多少感じた」は70.2%で、国59.2%、県64.1%より高かった。  
 性別で、「感じた」「多少感じた」が、男性64.0%、女性75.5%で女性の方が多かった。  
 同様に年齢別では、20歳～40歳が84.8～88.1%、職業別では、公務員84.0%、会社員80.8%であった。

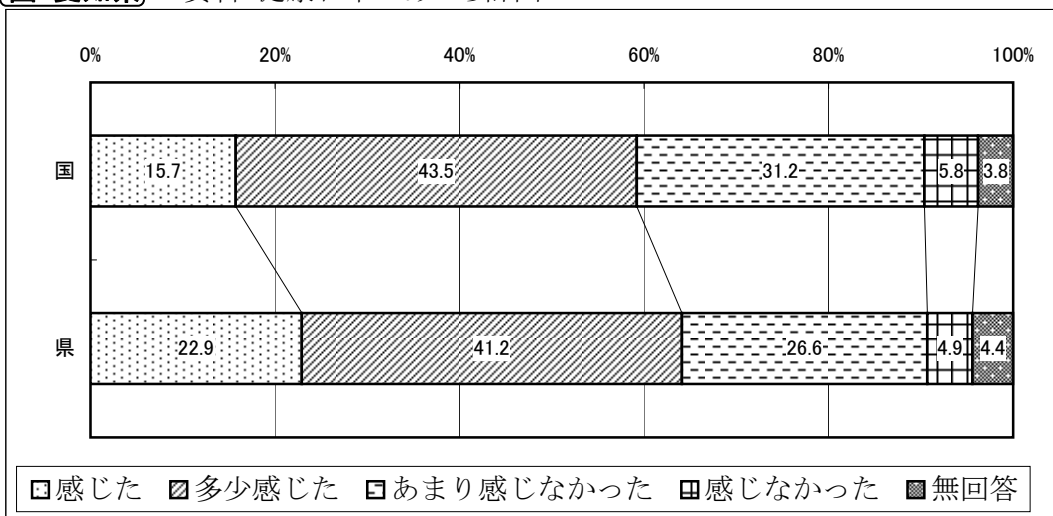
感じた	多少感じた	あまり感じ なかった	感じなかつ た	無回答	合計
627人	733人	385人	179人	13人	1,937人

**性別**

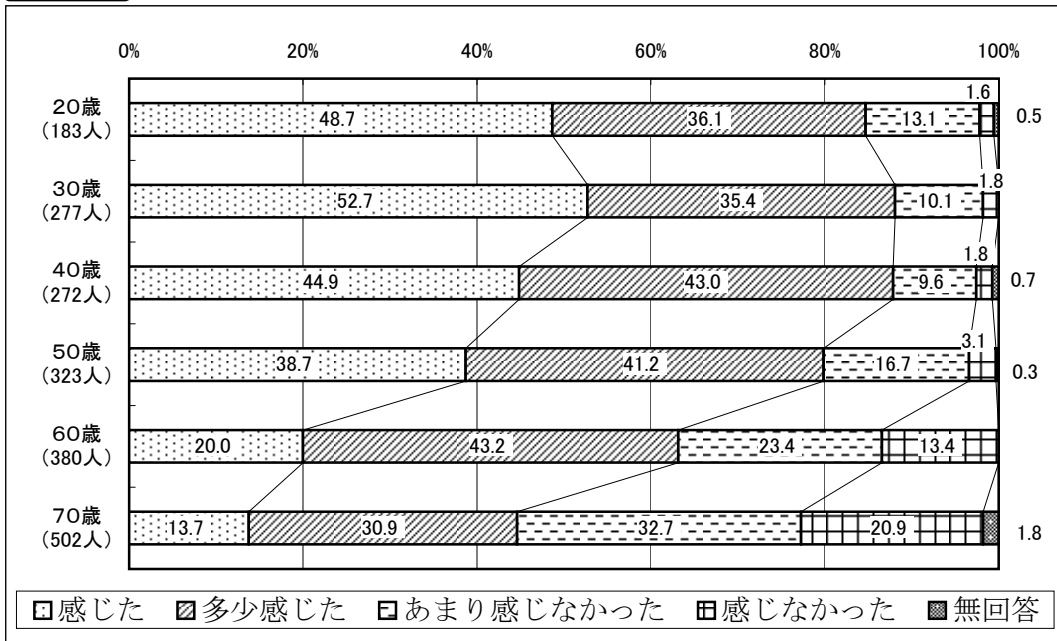


資料: 自殺対策に関する意識調査「内閣府自殺対策推進室」  
 資料: 健康日本21あいち計画

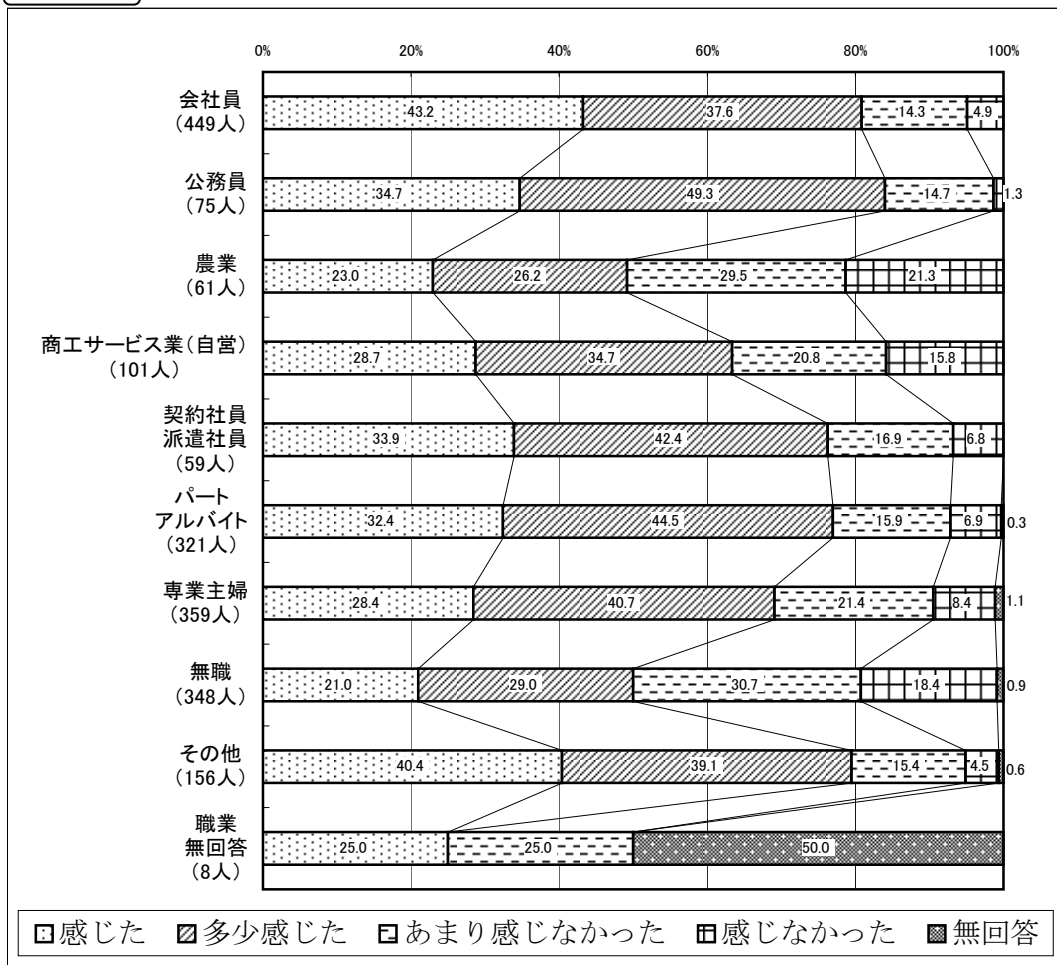
**国・愛知県**



### 年齢別



### 職業別



問8-1 問8で「1 感じた」「2 多少感じた」と回答された方に質問します。  
**ストレスの具体的な内容は何ですか。(主なもの3つまで)**

ストレスの具体的な内容は、1位「仕事に関すること」、2位「人間関係に関すること」、3位「生きがい・自分の将来に関すること」であった。

性別では、男性1位「仕事に関すること」、2位「人間関係に関すること」、3位「生きがい・自分の将来に関すること」で、女性1位「人間関係に関すること」、2位「仕事に関すること」、3位「生きがい・自分の将来に関すること」であった。

年齢別の1位は、20、60歳は「人間関係に関すること」、30～50歳では「仕事に関すること」、70歳では「自分の健康・病気に関すること」であった。

仕事に関すること	人間関係に関すること	生きがい・自分の将来に関すること	自分の健康・病気に関すること	
718人	676人	494人	379人	
子どもの教育に関すること	収入・家計・借金などの経済面に関すること	その他	無回答	合計
197人	424人	170人	561人	3,619人

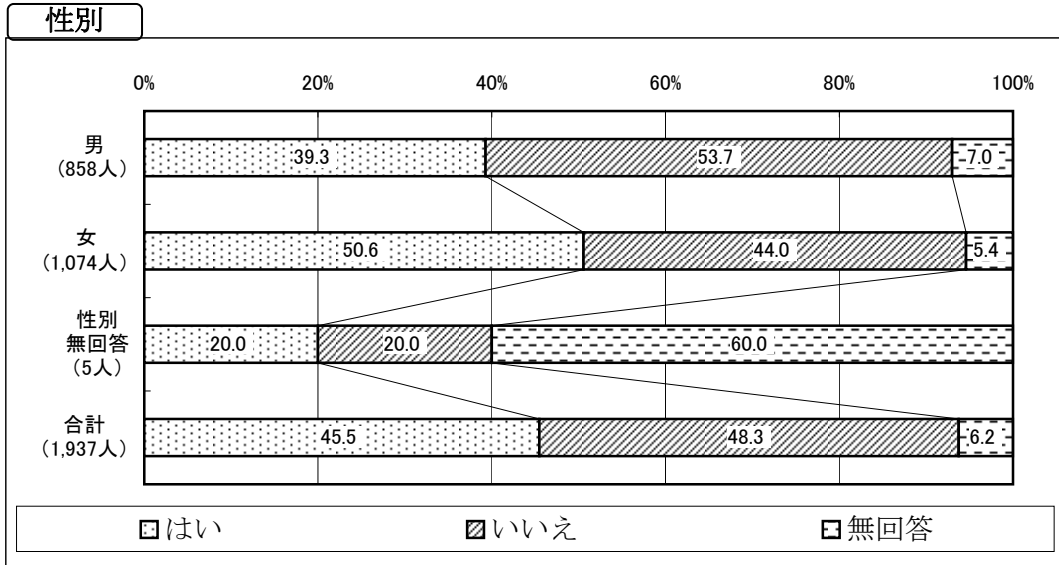
区 分		1位	2位	3位
全体		仕事に関すること (718人)	人間関係に関する こと(676人)	生きがい・自分の将来 に関すること (494人)
性別	男	仕事に関すること (393人)	人間関係に関する こと(243人)	生きがい・自分の将来 に関すること (198人)
	女	人間関係に関する こと(433人)	仕事に関すること (325人)	生きがい・自分の将来 に関すること (295人)
年齢別	20歳	人間関係に関する こと(98人)	生きがい・自分の将来 に関すること (82人)	仕事に関すること (81人)
	30歳	仕事に関すること (156人)	人間関係に関する こと(116人)	収入・家計・借金など の経済面に関する こと(86人)
	40歳	仕事に関すること (155人)	人間関係に関する こと(116人)	収入・家計・借金など の経済面に関する こと(78人)
	50歳	仕事に関すること (180人)	人間関係に関する こと(123人)	収入・家計・借金など の経済面に関する こと(87人)
	60歳	人間関係に関する こと(109人)	仕事に関すること (107人)	自分の健康・病気に 関すること(99人)
	70歳	自分の健康・病気に 関すること(133人)	人間関係に関する こと(114人)	生きがい・自分の将来 に関すること (108人)

**問9 今までにストレスが大きくて、逃げ出したいと思うことがありましたか。**

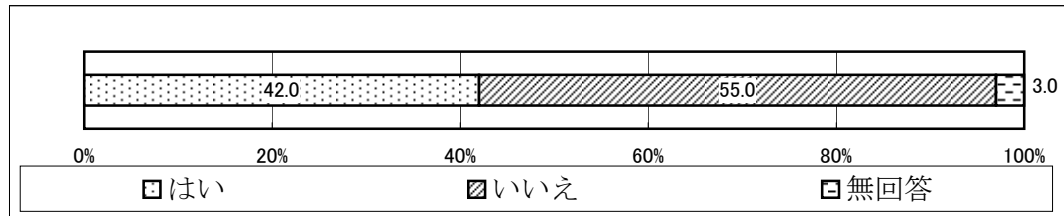
「はい」は45.5%で、県の42.0%より高かった。また、性別では、「はい」は、男性39.3%、女性50.6%であった。

同様に年齢別では、20～40歳が60.0%を超えていた。

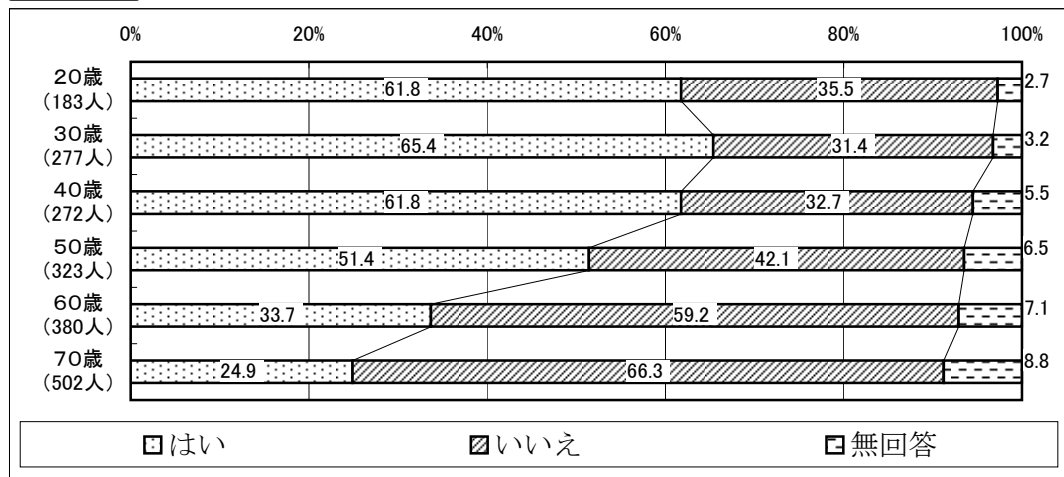
はい	いいえ	無回答	合計
881人	935人	121人	1,937人



**愛知県** 資料：健康日本21あいち計画



**年齢別**



**問10 日常生活で悩みやストレスを解消するためによく行うことは何ですか。  
(主なもの3つまで)**

「ストレスを解消するためによく行うこと」は、1位「人と話す」、2位「買い物」、3位「寝る」であった。同様に、性別では、男性は1位「寝る」、2位「お酒を飲む」、3位「TVや映画を鑑賞する、ラジオを聴く」で、女性は1位「人と話す」、2位「買い物」、3位「食べる」であった。

買い物	音楽	スポーツ	TVや映画を鑑賞する、ラジオを聴く	食べる	寝る	人と話す	
687人	346人	354人	512人	417人	588人	749人	
お酒を飲む	タバコを吸う	ギャンブル・勝負ごとをする	旅行やドライブ	その他	特になし	無回答	合計
378人	166人	100人	433人	152人	138人	44人	5,064人

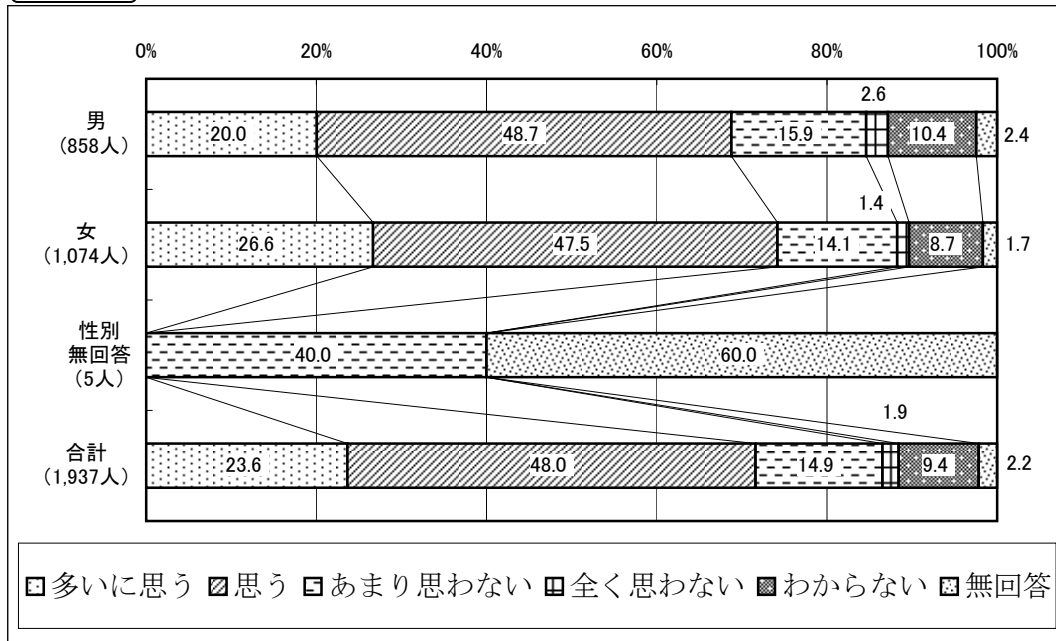
区分		1位	2位	3位
全体		人と話す (749人)	買い物 (687人)	寝る (588人)
性別	男	寝る (289人)	お酒を飲む (272人)	TVや映画を鑑賞する、ラジオを聴く (249人)
	女	人と話す (549人)	買い物 (543人)	食べる(301人)
年齢別	20歳	寝る (91人)	音楽 (87人)	買い物 (62人)
	30歳	人と話す (117人)	買い物 (116人)	食べる(91人)
				寝る(91人)
	40歳	人と話す (116人)	買い物 (105人)	食べる (84人)
	50歳	買い物 (123人)	人と話す (117人)	寝る (99人)
	60歳	人と話す (146人)	買い物 (116人)	寝る (113人)
70歳	人と話す (198人)	買い物 (165人)	TVや映画を鑑賞する、ラジオを聴く (160人)	

**問11 ストレスが続くと誰でもうつ病になる可能性があると思いますか。**

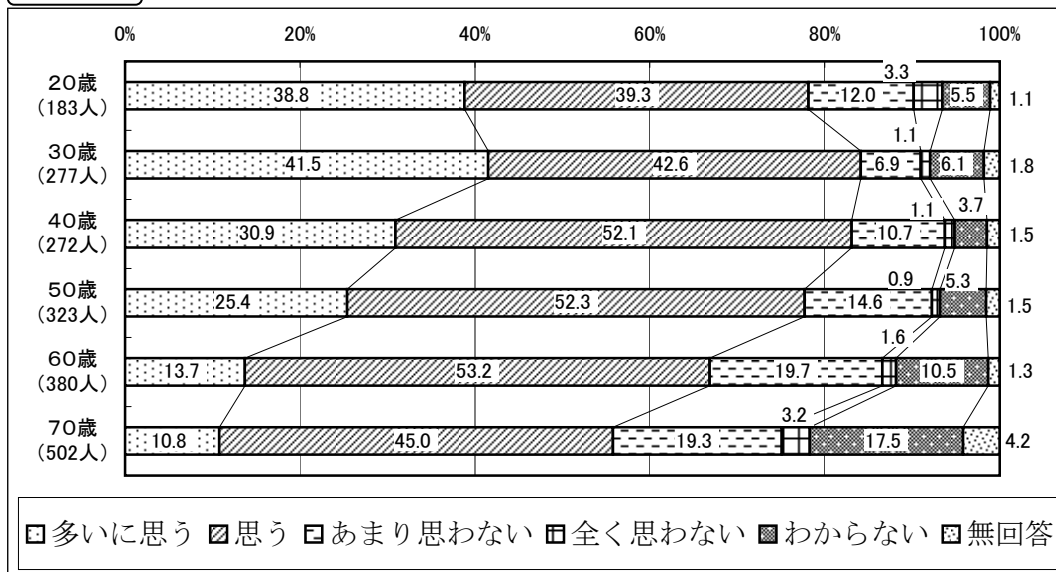
うつ病になる可能性を「多いに思う」「思う」は71.6%であった。  
同様に、年齢別では30歳84.1%、40歳83.0%であった。

多いに思う	思う	あまり思わない	全く思わない	わからない	無回答	合計
458人	929人	289人	37人	182人	42人	1,937人

**性別**



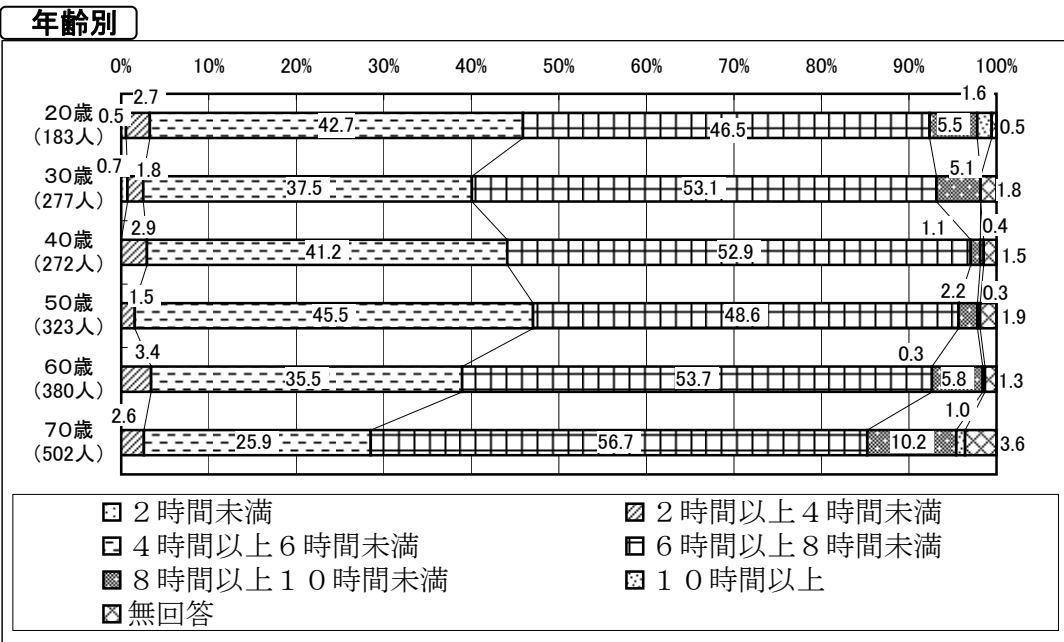
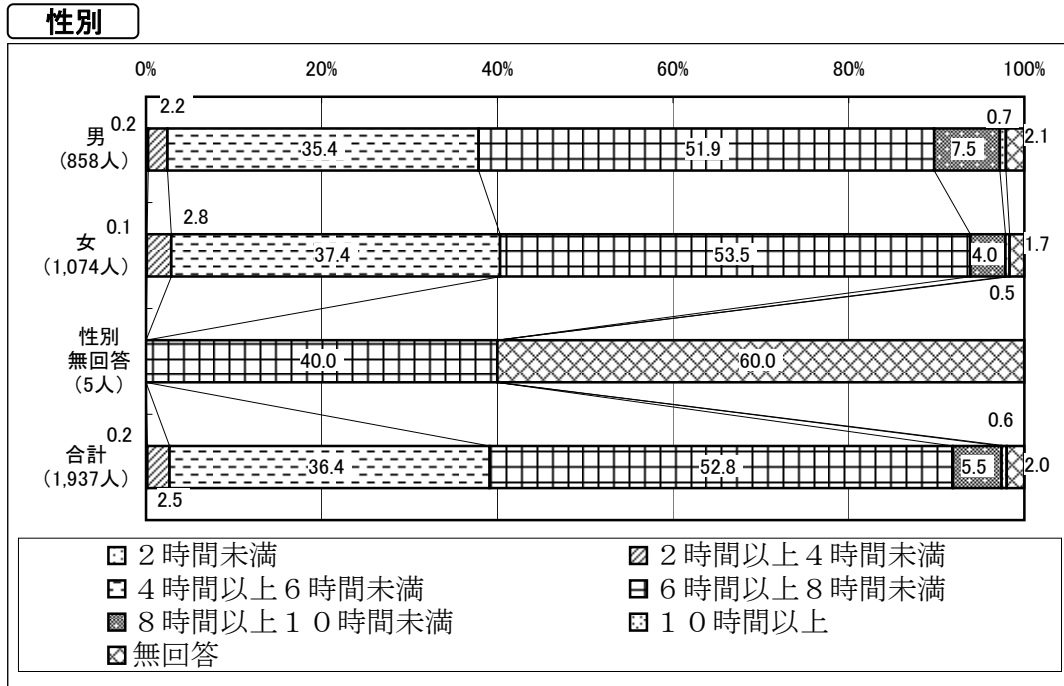
**年齢別**



問12 1日の平均睡眠時間はどれぐらいですか。

平均睡眠時間は「6時間以上8時間未満」が52.8%であった。  
各年齢とも、睡眠時間「6時間以上8時間未満」が46.5～56.7%であった。

2時間未満	2時間以上 4時間未満	4時間以上 6時間未満	6時間以上 8時間未満	8時間以上 10時間未満	10時間以上	無回答	合計
3人	49人	706人	1,022人	107人	11人	39人	1,937人

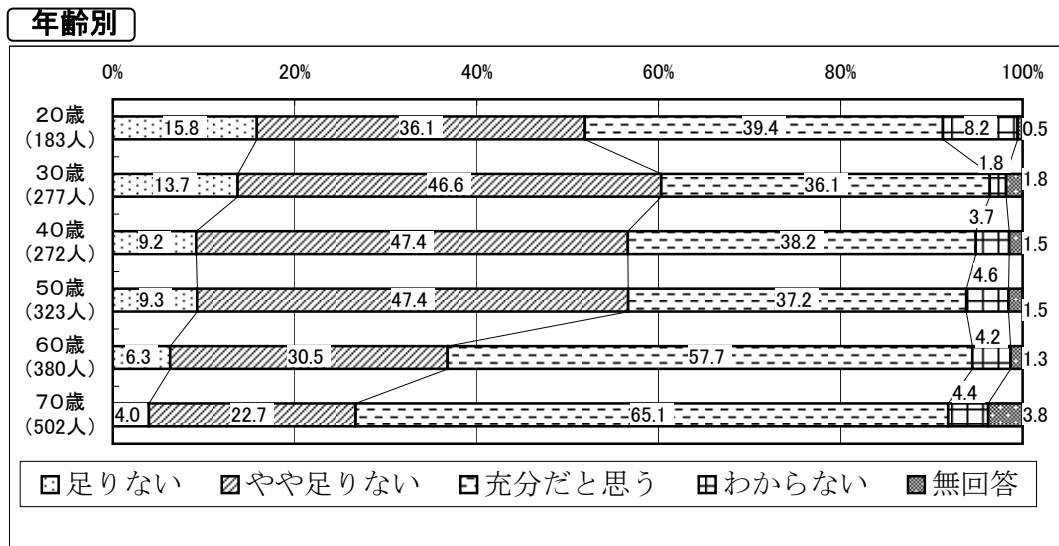
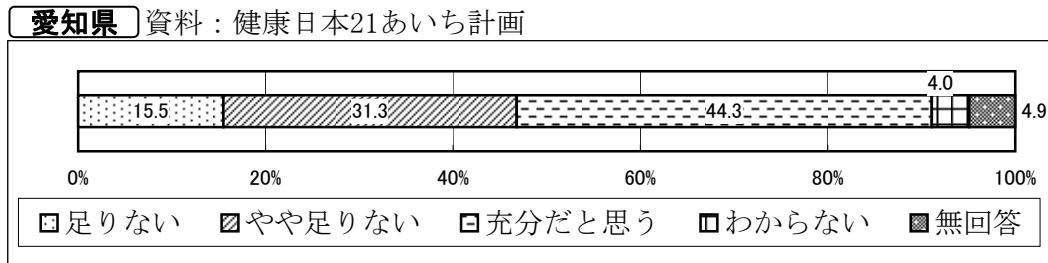
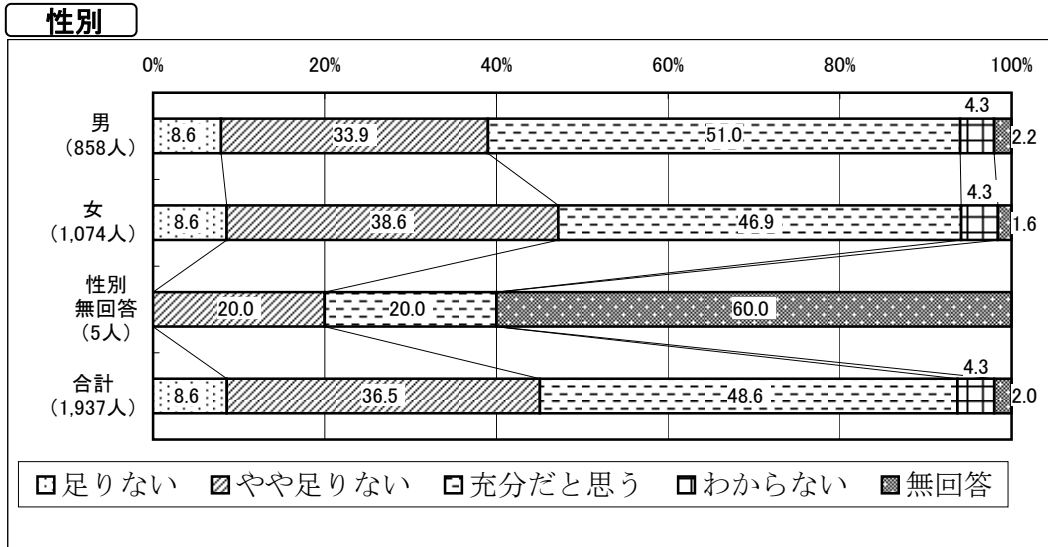




**問13 日頃の睡眠は充分だと思いますか。**

睡眠が「足りない」「やや足りない」は45.1%で、県の46.8%とほぼ同率であった。  
同様に、性別では男性42.5%、女性47.2%、年齢別では、30歳が60.3%であった。

足りない	やや足りない	充分だと思う	わからない	無回答	合計
166人	707人	942人	83人	39人	1,937人



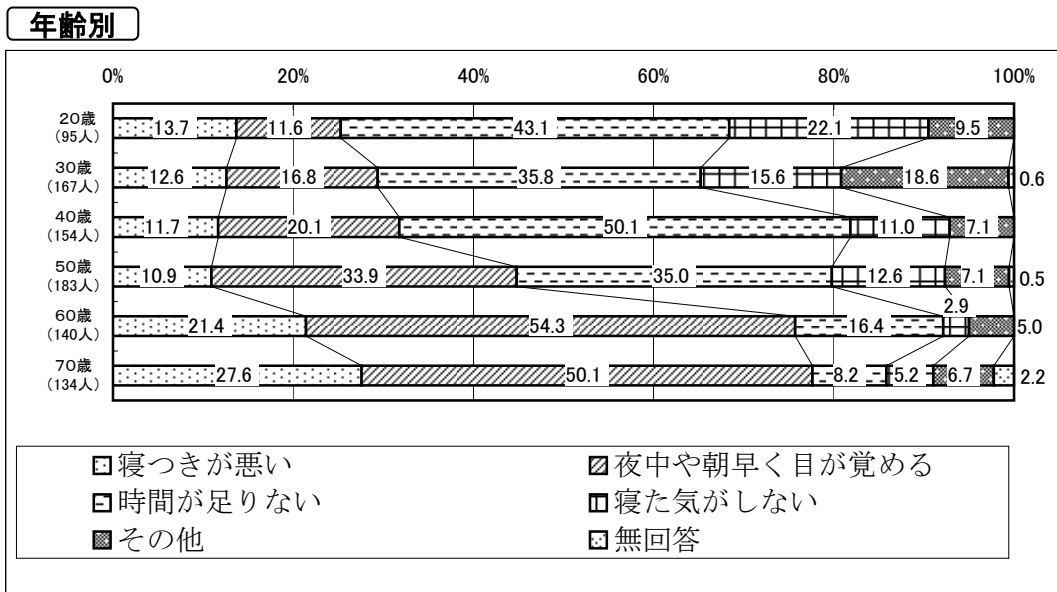
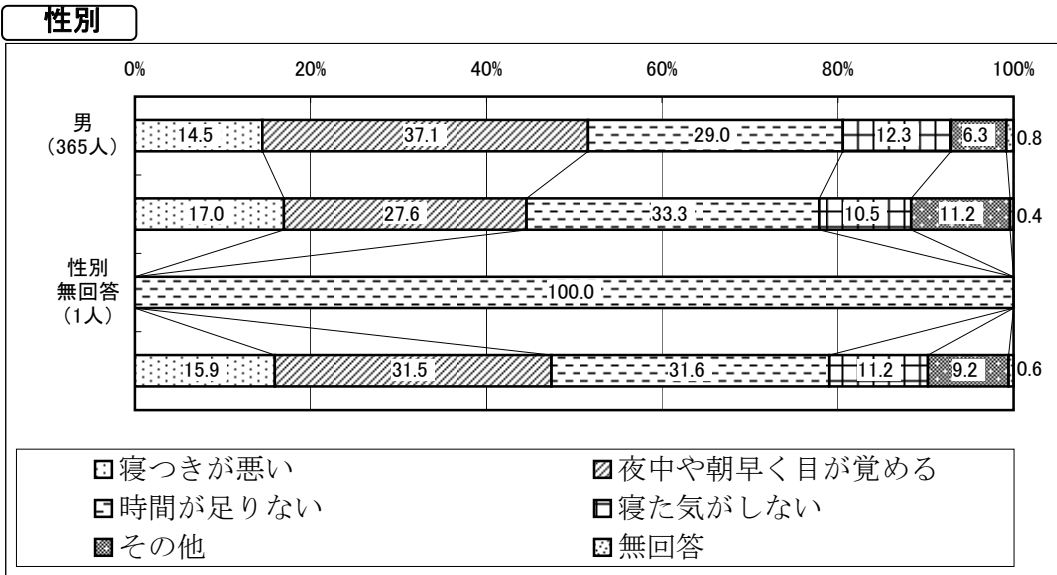
**問13-1 問13で「足りない」「やや足りない」と回答された方に質問します。  
睡眠が足りないと感じる理由は何ですか。**

睡眠が足りないと感じる理由は、「時間が足りない」31.6%、「夜中や朝早く目が覚める」が31.5%であった。

性別では、男性が「夜中や朝早く目が覚める」37.1%、「時間が足りない」が29.0%であった。

同様に、年齢別では、「夜中や朝早く目が覚める」が60歳54.3%、70歳50.1%であった。また、「寝つきが悪い」が60歳21.4%、70歳27.6%であった。

寝つきが悪い	夜中や朝早く目が覚める	時間が足りない	寝た気がしない	その他	無回答	合計
139人	275人	276人	98人	80人	5人	873人



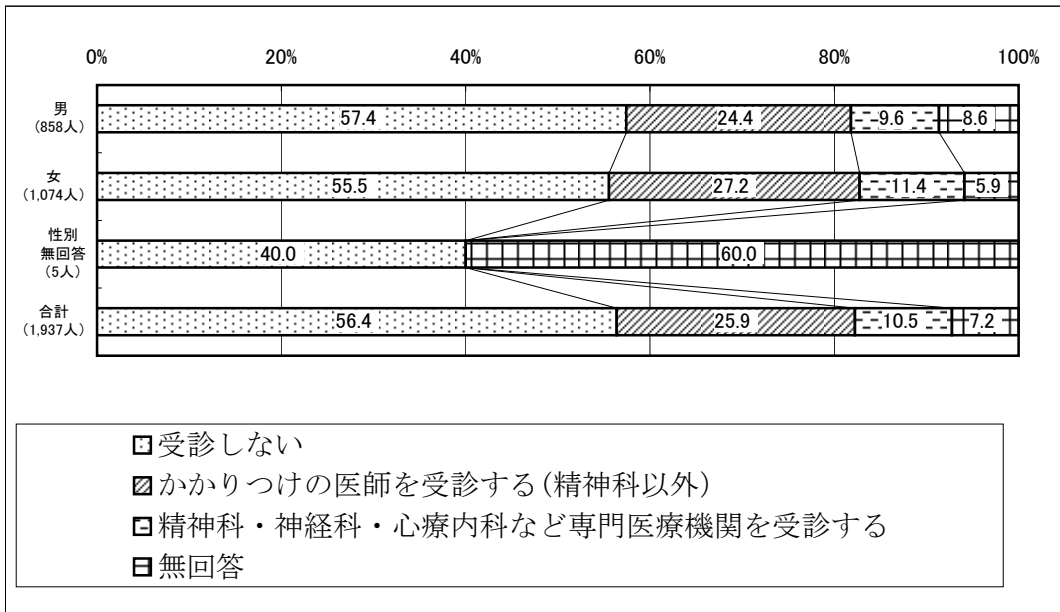
**問14 仮に、よく眠れない日が2週間以上続いたら、医療機関を受診しますか。**

よく眠れない日が2週間以上続いたら医療機関を「受診しない」は、56.4%であった。

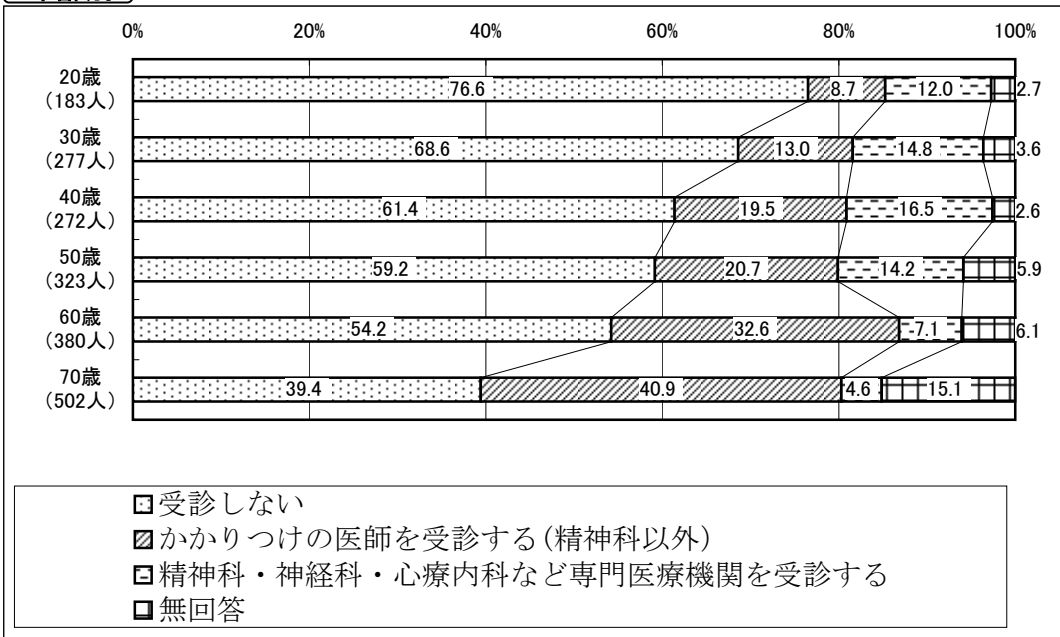
同様に、年齢別では、20歳76.6%、30歳68.6%、40歳61.4%であった。

受診しない	かかりつけの医師を受診する	精神科・神経科・心療内科など専門医療機関を受診する	無回答	合計
1,092人	501人	204人	140人	1,937人

**性別**



**年齢別**



問14-1 問14で「受診しない」と回答された方に質問します。受診しないのはなぜですか。

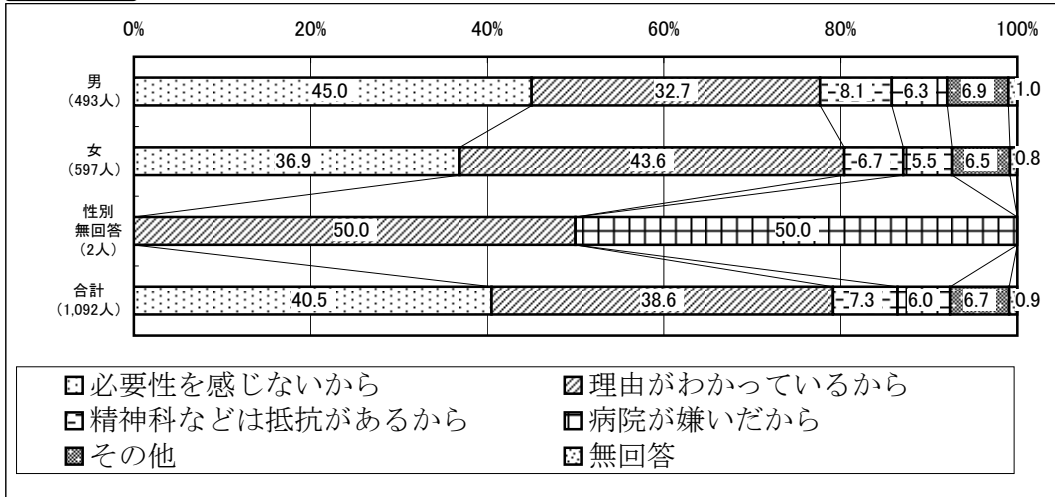
医療機関を受診しない理由は、「必要性を感じないから」が40.5%、「理由がわかっているから」が38.6%であった。

性別では、男性は「必要性を感じないから」が45.0%、女性は「理由がわかっているから」が43.6%であった。

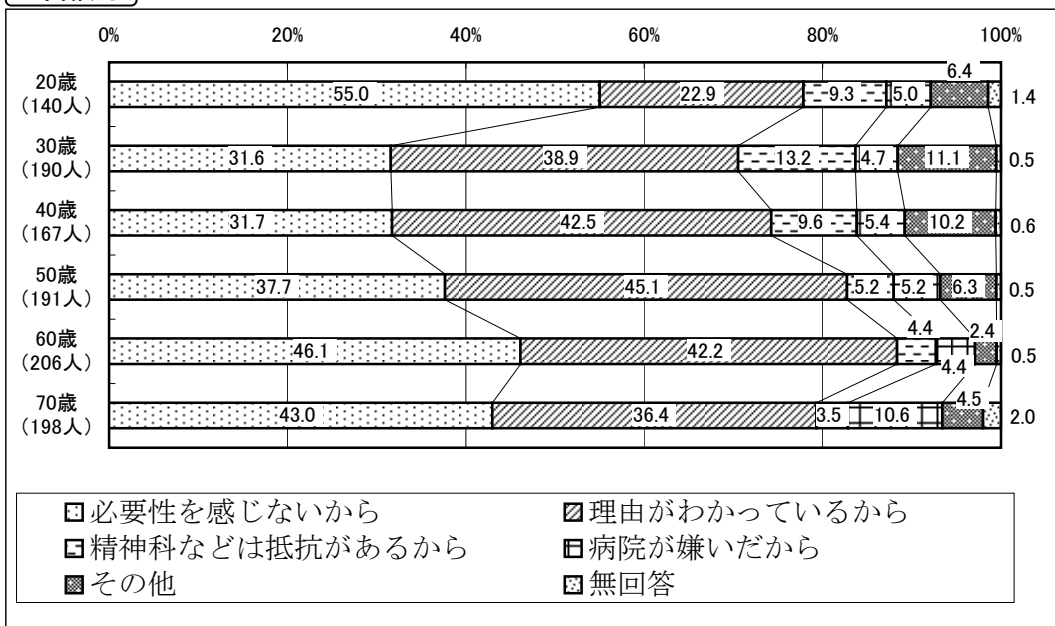
年齢別では、30歳・40歳・50歳の1位が「理由がわかっているから」で、20歳・60歳・70歳の1位が「必要性を感じない」であった。

必要性を感じないから	理由がわかっているから	精神科などは抵抗があるから	病院が嫌いだから	その他	無回答	合計
442人	422人	80人	65人	73人	10人	1,092人

性別



年齢別



**問15 過去1年間で気分がひどく落ち込むことがありましたか。**

気分がひどく落ち込むことが、「いつもあった」「ときどきあった」「少しあった」が67.7%であった。

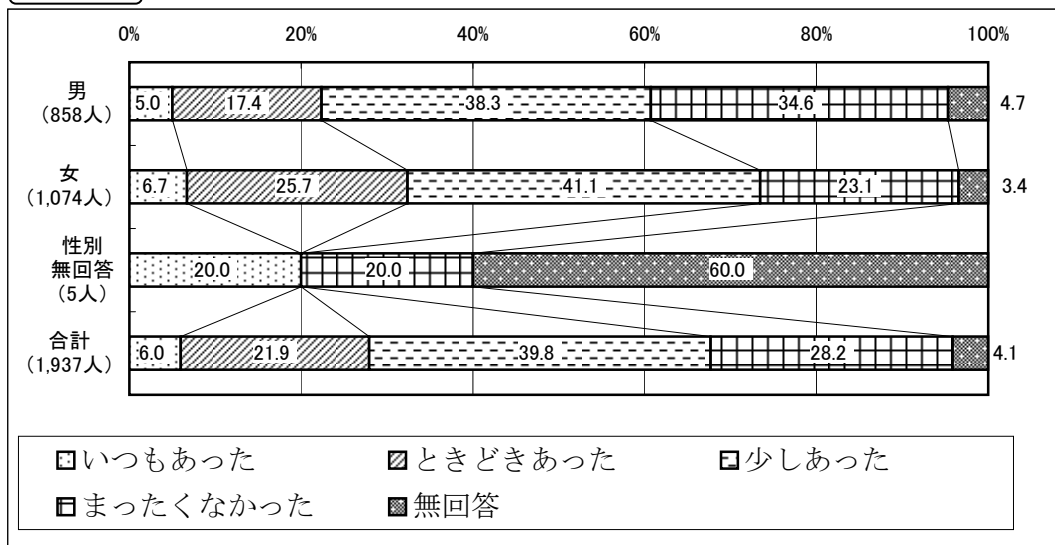
同様に、性別では、男性60.7%、女性73.5%であった。

また、同様に、年齢別では、20歳が80.9%であった。

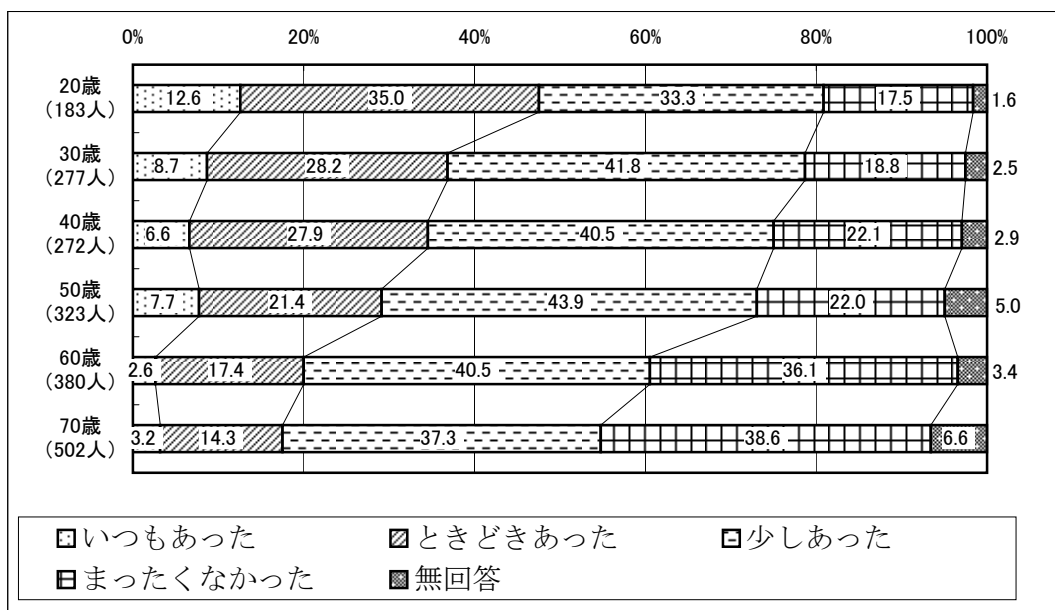
世帯構成別では、「単身」78.8%、「あなたと親」75.6%であった。

いつもあった	ときどきあった	少しあった	まったくなかった	無回答	合計
116人	425人	770人	546人	80人	1,937人

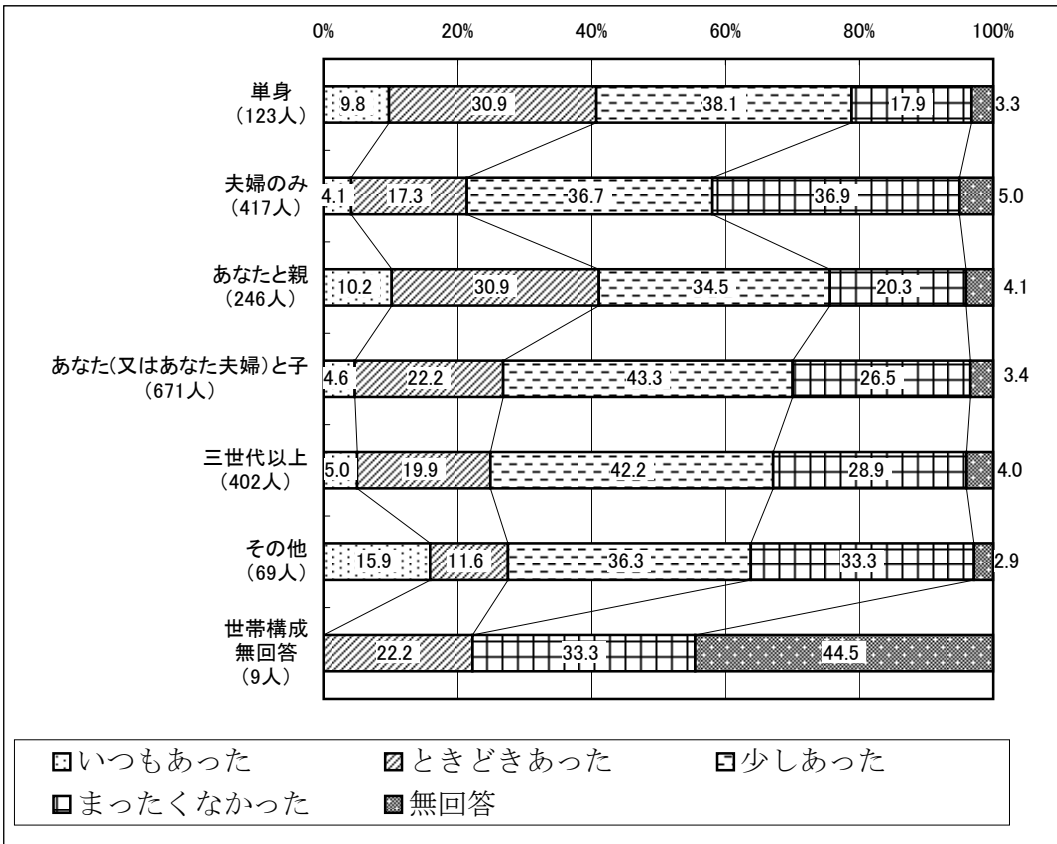
**性別**



**年齢別**



**世帯構成別**



**問16 もし周りにうつ病の人がいた場合、主に自分がとる行動はどれですか。  
(主なもの3つまで)**

うつ病の人がいた場合、1位「ゆっくりと休むことをすすめる」、2位「専門医(精神科)を受診することをすすめる」、3位「うつ病の人の話しに耳を傾ける」であった。

年齢別では、どの年齢においても、「専門医(精神科)を受診することをすすめる」、「ゆっくりと休むことをすすめる」が多かった。

誰かに相談するようすすめる	539人	考えや決断の手助けをする	252人
専門医(精神科)を受診することをすすめる	966人	負担を取り除き、出来る限り手伝う	289人
病院へ連れていく	253人	どうしたらよいかわからない	303人
ゆっくりと休むことをすすめる	980人	何もしない	113人
うつ病の人の話しに耳を傾ける	663人	その他	38人
励まさず、見守る	499人	無回答	56人
合計			4,951人

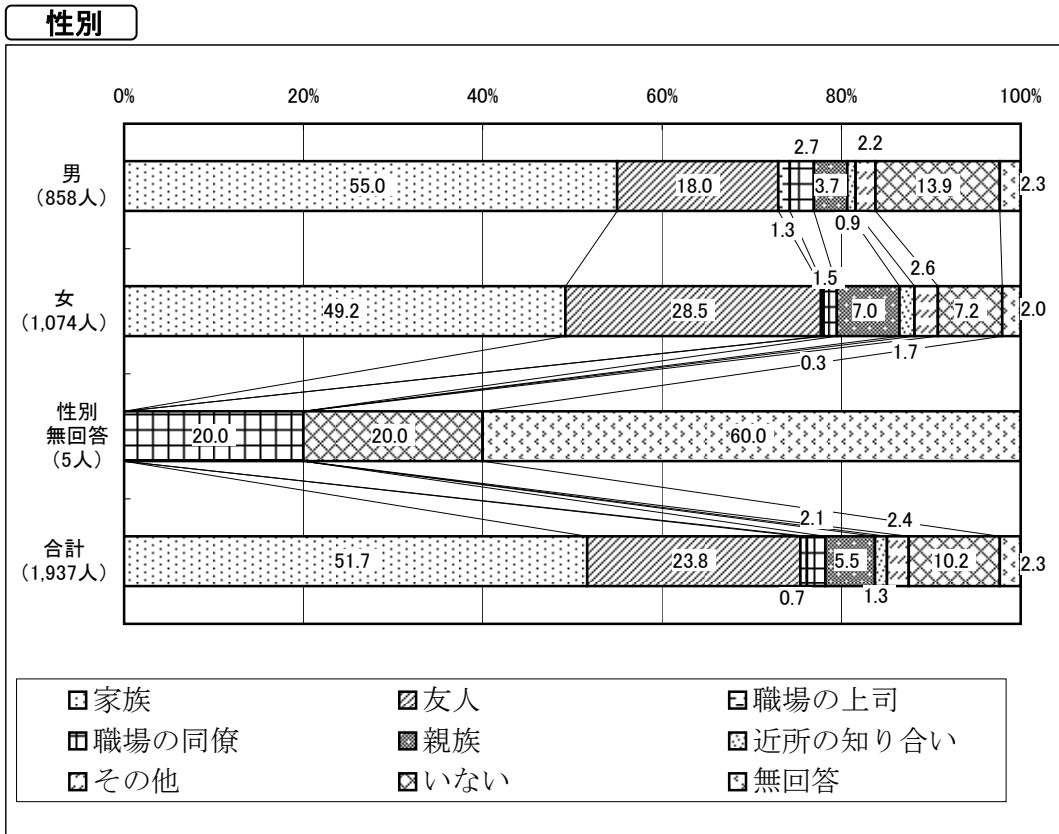
区分		1位	2位	3位
全体		ゆっくりと休むことをすすめる(980人)	専門医(精神科)を受診することをすすめる(966人)	うつ病の人の話しに耳を傾ける(663人)
性別	男	ゆっくりと休むことをすすめる(471人)	専門医(精神科)を受診することをすすめる(407人)	誰かに相談するようすすめる(263人)
	女	専門医(精神科)を受診することをすすめる(559人)	ゆっくりと休むことをすすめる(507人)	うつ病の人の話しに耳を傾ける(419人)
年齢別	20歳	ゆっくりと休むことをすすめる(111人)	専門医(精神科)を受診することをすすめる(81人)	うつ病の人の話しに耳を傾ける(63人)
	30歳	ゆっくりと休むことをすすめる(151人)	専門医(精神科)を受診することをすすめる(124人)	うつ病の人の話しに耳を傾ける(101人)
	40歳	ゆっくりと休むことをすすめる(149人)		誰かに相談するようすすめる(86人)
		専門医(精神科)を受診することをすすめる(149人)		
	50歳	ゆっくりと休むことをすすめる(172人)	専門医(精神科)を受診することをすすめる(161人)	うつ病の人の話しに耳を傾ける(107人)
	60歳	専門医(精神科)を受診することをすすめる(183人)	ゆっくりと休むことをすすめる(179人)	うつ病の人の話しに耳を傾ける(130人)
70歳	専門医(精神科)を受診することをすすめる(268人)	ゆっくりと休むことをすすめる(218人)	うつ病の人の話しに耳を傾ける(178人)	

(※) 性別の「ゆっくり休むことをすすめる」は2名無回答者がいるため、全体数と男女別合計数に相違がある。

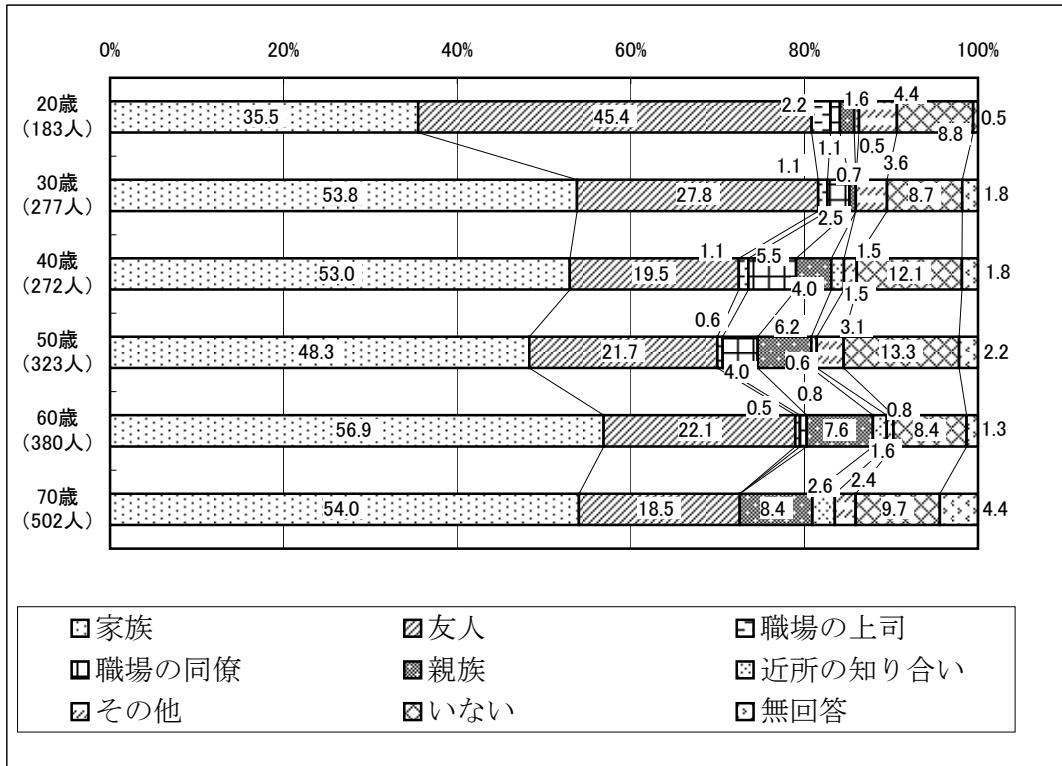
問17 不満や悩みやつらい気持ちを相談できる人はいますか。

「相談できる人」として、家族が51.7%、ついで友人が23.8%であった。  
 また、性別の1位は男女とも家族であった。  
 年齢別では、20歳だけが、友人が1位、家族が2位であった。  
 職業別では、どの職業においても、「家族」「友人」が多かった。

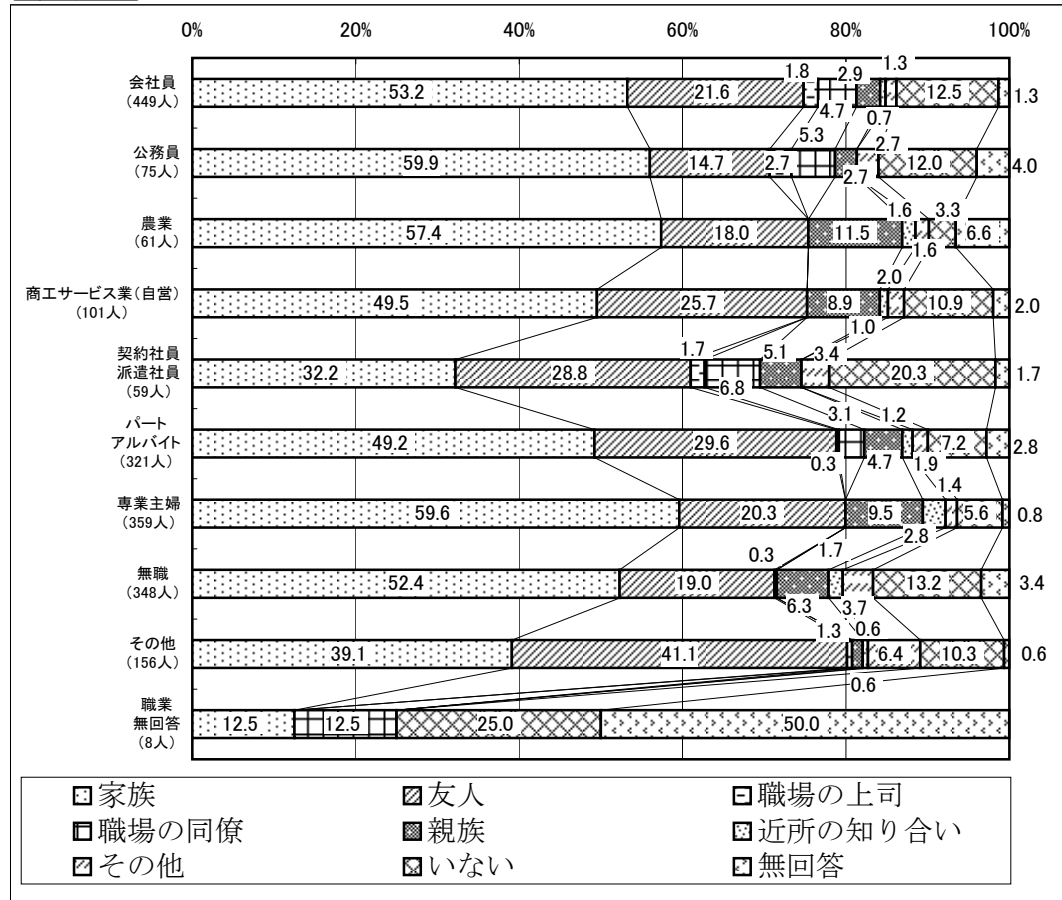
家族	1,001人	近所の知り合い	26人
友人	460人	その他	47人
職場の上司	14人	いない	197人
職場の同僚	40人	無回答	45人
親族	107人	合計	1,937人



### 年齢別



### 職業別



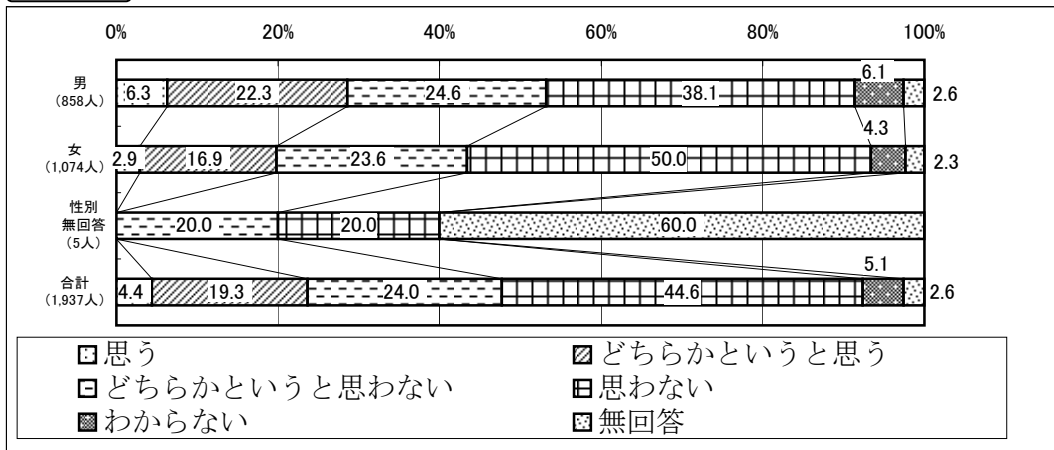
**問18 悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることを恥ずかしいことだと思いますか。**

誰かに相談することを、恥ずかしいことと「思う」「どちらかという思う」は23.7%と、国の15.6%より高かった。

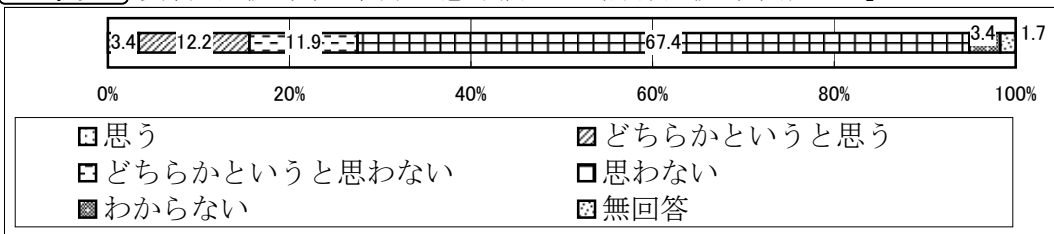
同様に、性別では、男性28.6%、女性19.8%、年齢別では、70歳は28.1%であった。

思う	どちらかという思う	どちらかというと思わない	思わない	わからない	無回答	合計
85人	373人	465人	866人	98人	50人	1,937人

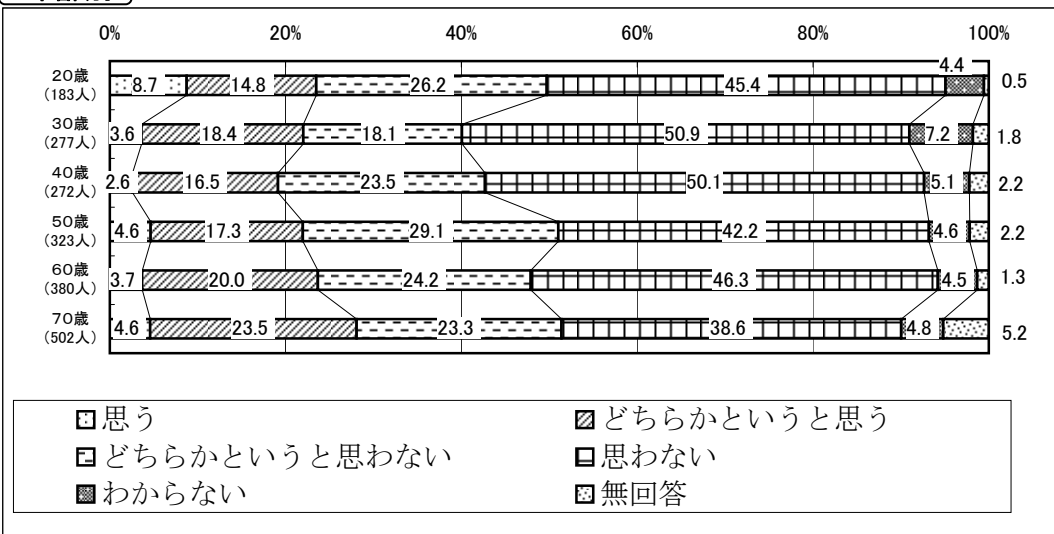
**性別**



**国** 資料: 自殺対策に関する意識調査「内閣府自殺対策推進室」



**年齢別**



問19 こころの悩み等の相談機関として知っている窓口はどこですか。  
(複数回答可)

知っている窓口は、1位「精神科の病院またはクリニック」、2位「保健センター」、3位「特になし」であった。

性別では、知っている窓口は、男女とも1位が「精神科の病院またはクリニック」であった。

また、年齢別においても、20～60歳で、1位が「精神科の病院またはクリニック」であった。

保健所	280人	かかりつけの医療機関	365人
保健センター	532人	精神科の病院またはクリニック	853人
精神保健福祉センター	192人	その他	46人
愛知いのちの電話協会	390人	特になし	471人
地域産業保健センター	20人	無回答	95人
合計			3,244人

区分		1位	2位	3位
全体		精神科の病院またはクリニック(853人)	保健センター(532人)	特になし(471人)
性別	男	精神科の病院またはクリニック(308人)	特になし(272人)	かかりつけの医療機関(162人)
	女	精神科の病院またはクリニック(545人)	保健センター(330人)	愛知いのちの電話協会(267人)
年齢別	20歳	精神科の病院またはクリニック(75人)	特になし(62人)	保健センター(54人)
	30歳	精神科の病院またはクリニック(157人)	特になし(89人)	保健センター(60人)
	40歳	精神科の病院またはクリニック(135人)	特になし(69人)	保健センター(67人)
	50歳	精神科の病院またはクリニック(158人)	愛知いのちの電話協会(80人)	保健センター(76人)
	60歳	精神科の病院またはクリニック(163人)	保健センター(107人)	かかりつけの医療機関(86人)
	70歳	保健センター(168人)	精神科の病院またはクリニック(165人)	かかりつけの医療機関(156人)

**問20 最近自殺者が増加していることが新聞やテレビで報道されています。自殺の原因のひとつに「うつ症状」があります。そのうつ症状のサインはどれだと思えますか。(主なもの3つまで)**

うつ病の症状のサインは、1位「気分が沈む」、2位「意欲の低下」、3位「不眠」であった。性別では、男女とも1位は「気分が沈む」で、男性の2位は「意欲の低下」、3位は「自分を責める」、女性の2位は「不眠」、3位は「死にたくなる」であった。

年齢別では、すべての年齢で1位が、「気分が沈む」であり、20歳・30歳の2位は「死にたくなる」、3位が「意欲の低下」であった。40歳・50歳の2位は「意欲の低下」、60歳・70歳の2位は「不眠」であった。

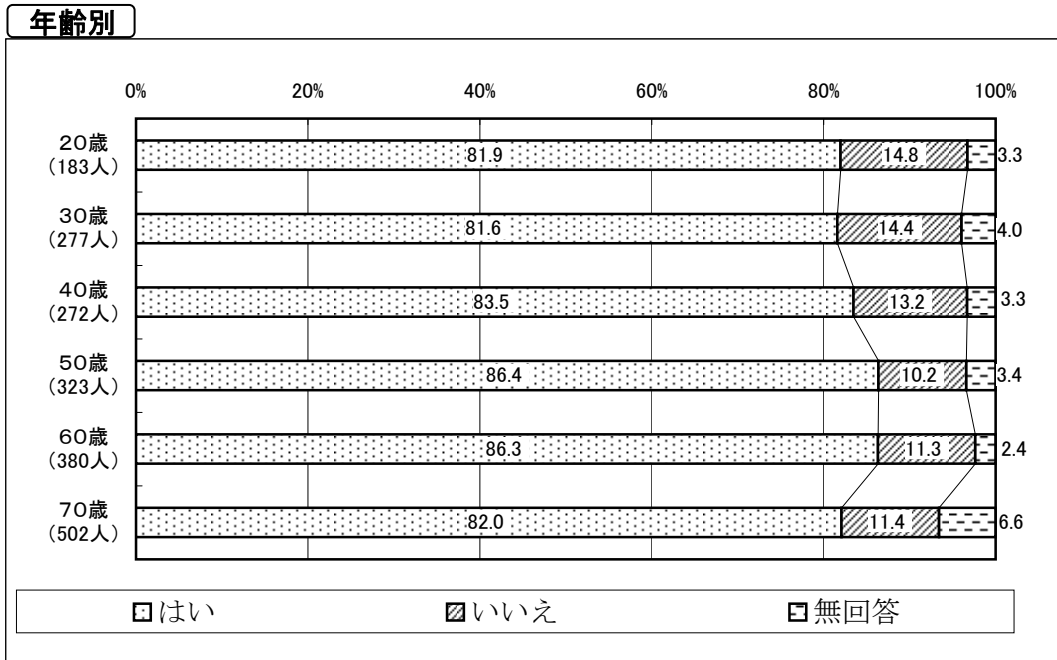
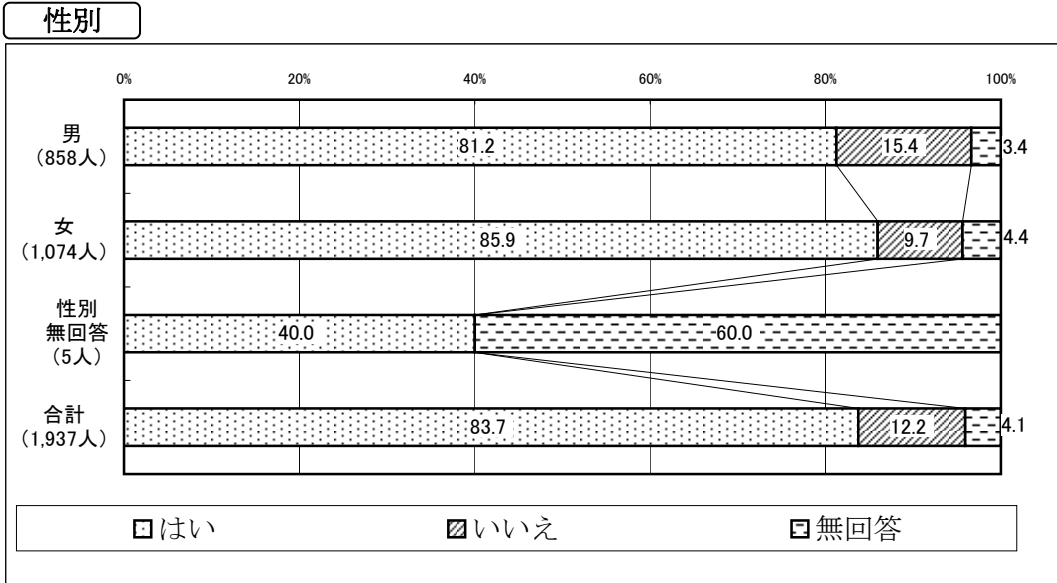
気分が沈む	1,401人	食欲不振	186人
自分を責める	795人	体重減少	44人
死にたくなる	878人	意欲の低下	923人
記憶力の低下	143人	その他	43人
不眠	901人	無回答	51人
		合計	5,365人

区分		1位	2位	3位
全体		気分が沈む (1,401人)	意欲の低下 (923人)	不眠 (901人)
性別	男	気分が沈む (617人)	意欲の低下 (413人)	自分を責める (372人)
	女	気分が沈む (782人)	不眠 (543人)	死にたくなる (515人)
年齢別	20歳	気分が沈む (130人)	死にたくなる (108人)	意欲の低下 (90人)
	30歳	気分が沈む (193人)	死にたくなる (150人)	意欲の低下 (147人)
	40歳	気分が沈む (194人)	意欲の低下 (145人)	死にたくなる (134人)
	50歳	気分が沈む (232人)	意欲の低下 (179人)	不眠 (165人)
	60歳	気分が沈む (302人)	不眠 (186人)	意欲の低下 (172人)
	70歳	気分が沈む (350人)	不眠 (229人)	自分を責める (209人)

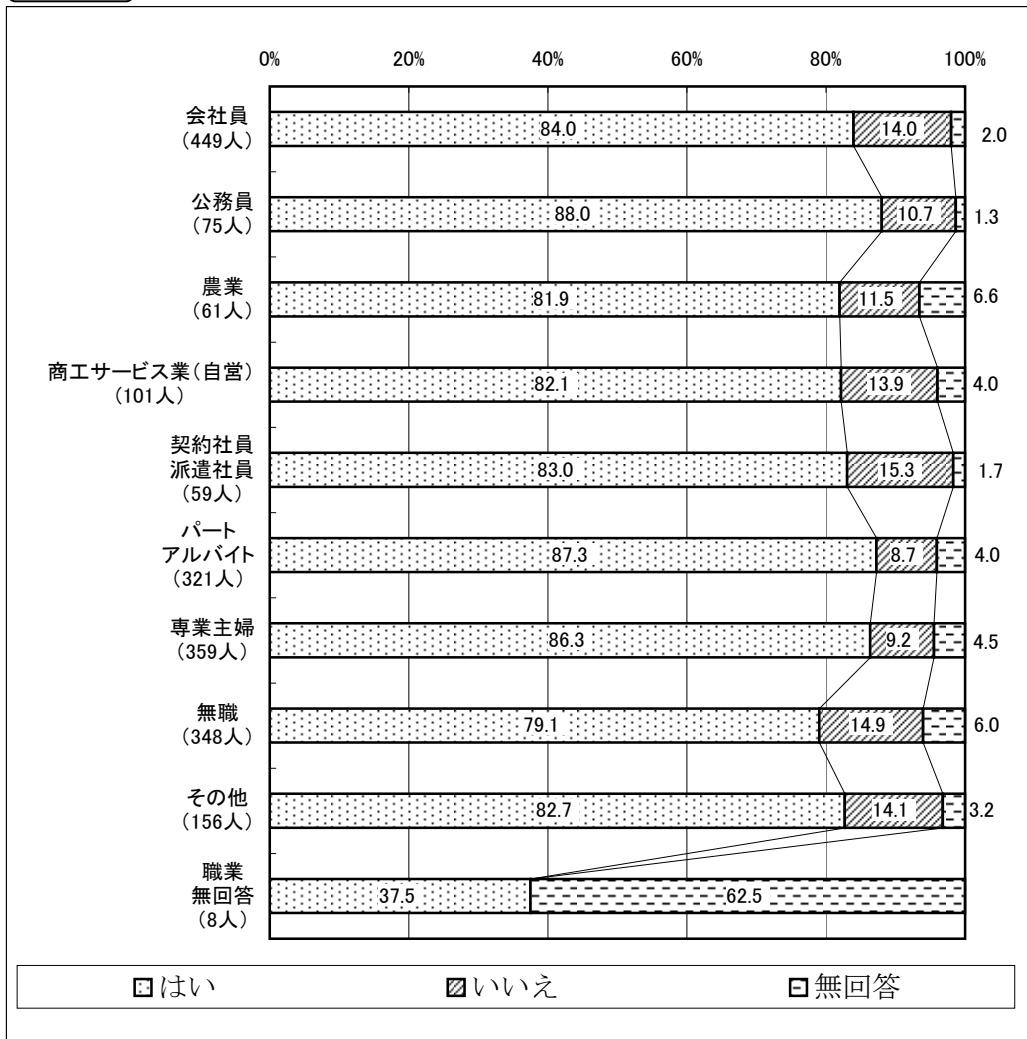
(※) 性別の「気分が沈む」は、無回答者2名いるため、全体数と男女別合計数に相違がある。

**問21 自殺は防ぐことができるものであると思いますか。**

自殺は防ぐことができるものかで「はい」は、83.7%、「いいえ」は12.2%であった。  
 性別で、「はい」は男性81.2%、女性85.9%で、女性が多く、年齢別では、50歳86.4%、60歳86.3%が多かった。  
 職業別では、公務員88.0%、パート・アルバイト87.3%が多かった。



職業別



**問22 自殺を防ぐには、どのような対策が必要だと思いますか。  
(主なもの3つまで)**

自殺対策では、1位「精神科医等の専門医へ受診しやすい環境づくり」、2位「個人のストレスケア対策」、3位「経済面での生活の相談・支援の充実」であった。

年齢別では、20歳は、1位「個人のストレスケア対策」、30歳・40歳・50歳は「精神科医等の専門医へ受診しやすい環境づくり」であった。

世帯構成別でみると、単身世帯、夫婦のみの世帯は「高齢者の孤立を防ぐ対策」が1位であった。

職場での「こころの相談」の充実	459人
地域での「こころの相談」の充実	502人
自殺に関する電話相談	369人
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	603人
精神科医等の専門医へ受診しやすい環境づくり	772人
自殺予防に関する普及・啓発	282人
高齢者の孤立を防ぐ対策	610人
債務相談の充実	133人
経済面での生活の相談・支援の充実	627人
個人のストレスケア対策	637人
その他	87人
無回答	77人
合計	5,158人

区分		1位	2位	3位
全体		精神科医等の専門医等へ受診しやすい環境づくり (772人)	個人のストレスケア対策 (637人)	経済面での生活の相談・支援の充実 (627人)
性別	男	経済面での生活の相談・支援の充実 (294人)	精神科医等の専門医等へ受診しやすい環境づくり (280人)	高齢者の孤立を防ぐ対策 (274人)
	女	精神科医等の専門医等へ受診しやすい環境づくり (491人)	個人のストレスケア対策 (372人)	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 (352人)
年齢別	20歳	個人のストレスケア対策 (83人)	精神科医等の専門医等へ受診しやすい環境づくり (71人)	職場での「こころの相談」の充実 (55人)
	30歳	精神科医等の専門医等へ受診しやすい環境づくり (132人)	個人のストレスケア対策 (116人)	経済面での生活の相談・支援の充実 (98人)
	40歳	精神科医等の専門医等へ受診しやすい環境づくり (137人)	個人のストレスケア対策 (114人)	経済面での生活の相談・支援の充実 (87人)
	50歳	精神科医等の専門医等へ受診しやすい環境づくり (142人)	個人のストレスケア対策 (124人)	経済面での生活の相談・支援の充実 (109人)
	60歳	高齢者の孤立を防ぐ対策 (143人)	精神科医等の専門医等へ受診しやすい環境づくり (134人)	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 (129人)
	70歳	高齢者の孤立を防ぐ対策 (262人)	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 (195人)	地域での「こころの相談」の充実 (176人)
世帯構成別	単身	高齢者の孤立を防ぐ対策 (45人)	精神科医等の専門医等へ受診しやすい環境づくり (44人)	経済面での生活の相談・支援の充実 (40人)
	夫婦のみ	高齢者の孤立を防ぐ対策 (175人)	精神科医等の専門医等へ受診しやすい環境づくり (152人)	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 (140人)
	あなたと親	個人のストレスケア対策 (114人)	精神科医等の専門医等へ受診しやすい環境づくり (91人)	職場での「こころの相談」の充実 (85人)
	あなたと子	精神科医等の専門医等へ受診しやすい環境づくり (298人)	経済面での生活の相談・支援の充実 (229人)	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 (226人)
	三世帯以上	精神科医等の専門医等へ受診しやすい環境づくり (162人)	個人のストレスケア対策 (141人)	高齢者の孤立を防ぐ対策 (125人)
	その他	経済面での生活の相談・支援の充実 (28人)	精神科医等の専門医等へ受診しやすい環境づくり (25人) 地域での「こころの相談」の充実 (25人)	

(※)性別の「精神科医等の専門医等へ受診しやすい環境づくり」は、無回答者1名いるため、全体数と男女別合計数に相違がある。

### Ⅲ 寄せられた意見の抜粋

#### 20歳意見（抜粋）

- ・ 自分で自分の心の状態に気づけるように、社会の協力が必要だと思う。同時に周りの人を気遣える地域作り、社会作りが必要だと思う。
- ・ 高齢者の方々の自殺対策としては、地域の人たちで触れ合うことができるような機会や場面をもっと充実させるとよいと思います。
- ・ 周りに自分のことをわかってくれている人が1人でもいれば自殺は減らすことが出来ると思います。  
そのため、そういう人を作れるような場所やイベントがあると良いと思います（できれば同じぐらいの年代が良いと思う）。  
ストレス発散のできる場所を作って欲しいと思う時がある。
- ・ スポーツやレクリエーション、地域の人との交流などを図ることで、周りの人がどういう人なのかを知り、気をつけてあげる。  
無料の気軽なサークルなど、地域で催し物などをするとよいと思う。
- ・ 家族がいる人は家族内での触れ合いも自殺対策の大きな力になると思います。
- ・ 職場でのうつ病に関する普及啓発を積極的に取り組む必要があると思う。
- ・ 学校の中で、こころの悩みを持つ子どもたちが気軽に相談できるような環境や体制を整えていくことが必要だと考える。
- ・ 中学生、高校生のための心の相談場所が充実すればよいと思います。  
携帯電話やメールを使った窓口があればよいと思う。
- ・ 職場や学校など小さい範囲での対策をし、すぐに相談できるようにするとよい。  
行きにくいという思いの方もいると思うので、そういった思いがなくなるようにするとよいと考える。
- ・ 「悩み相談機関」は、あまり知られていないと私は感じます。  
それらをもっと広める活動を行うことがまず必要なことではないでしょうか。
- ・ 自殺の現状を広く知ることができる機会が少ないと思う。  
もっと大々的に伝える機会も増やしたらほうがいいと思う。
- ・ 精神科医に気軽に行けるようになると良いですね。  
うつになる前から、元気な時から精神科医のかかりつけをもてたら良いと思う。
- ・ 精神科を含め、市民が安心してかかれる医療機関づくりを進めてください。
- ・ うつ病は、自分自身では自覚しにくいし、相談するのにも抵抗を持っている方がたくさんいると思います。  
少しでも受診しやすい環境づくりが重要である。

### 30歳意見（抜粋）

- 借金の問題は解決方法が特に難しいと思うので、その面でのサポートがしっかりかつ気軽に身近に出来る場所がもっとあるといいと思う。
- 核家族化、高齢者の孤立など希薄な人間関係にも問題があると感じています。地域全体が一人一人と関わっていけるような社会づくりと、一人で抱え込まないような環境づくりが大切です。
- 自殺で親族を失った人へのケアも必要だと思います。
- 孤独にならない環境づくりが重要だと思います。特に最近では高齢者の一人暮らしが多いと思います。一人でも気軽に参加できる趣味の会などが開催されるだけでも自殺予防の第一歩になると思います。
- 気持ちを理解してくれる人の存在が、生きる力になると思います。社会福祉士や話しを聴いてくれる人を育てて下さい。そんな方々が身近な所にいてくれると嬉しいです。
- 経済格差を小さくする社会づくりが必要です。
- 精神疾患を持つ方への支援ではなく、その周囲にいる人々の理解を高めることやうつ病等への対応の仕方の周知を行ってほしい（特に職場の上司へ）。
- 相談しにくいデリケートな部分であると思います。今、児童虐待が周囲の通報で発覚したり、保護できたりするように「うつ症状」「自殺兆候」がある人が周りにも通報できる機関があったらいいのでは？
- 軽いうつ症状の時にもっと相談できる所が多くあるといいと思います。
- メンタル的な病院やクリニックは普及してきているが、患者の経済的負担や、周りの理解が全然追いついていない。
- 小さい頃からストレス対策すべき。大人とのかかわりを多くして先人の知恵を貸してもらおうとよいのでは？縦の関係が希薄化しているのは残念だと思う。コミュニティーをもっと充実させた方がよい。

## 40歳意見（抜粋）

- ・ 一人で考えこむ事が一番良くない。  
会社・地域・家族のどこかに逃げ場所や相談出来る場所を作る。
- ・ 自殺はその名の通り、完全に防ぐことは不可能なものであると思います。  
その原因である心の問題は、人それぞれであり、分析をすることは大変だとは思いますが。  
しかし、社会的に、もしくは福祉の観点から、救えることがあることも事実だと思います。  
また、窓口を増やすことも大切ですが、幼少期からの教育のあり方にむしろ大きな問題を感じています。
- ・ 精神科と言う名前に抵抗があり受診を避けてしまうこともあるような気がします。
- ・ 相談窓口を増やすことが悪いこととは思いません。ただ、その後の受け皿が余りにも弱すぎます。相談だけではうつ病は治りません。社会的なインフラ整備が進んでこそ、自殺者の低下につながると思います。
- ・ 市に対しては、心の癒やし（芸術）を求めます。
- ・ 自殺予防の啓発をして、健康な人にも意識を持っていただくようにするとよいのではないかと思う。
- ・ 職場での「こころの相談」を充実して欲しいです。
- ・ 「うつ症状」や「思いつめた様子」が出てからの対策は専門的になると思います。  
そうなる前のもっと軽いレベルで対策をする事が大切だと感じます。  
たとえば、悩みや愚痴を言いあってストレスを発散したり、アドバイスをもらったりできるような集まりの場（ママの会、おやじの会、年代別・世代別交流会など）があるといいと思います。
- ・ 心が孤立しない（家族や身内が近くにいなくても）環境があればよいと思う。  
第一歩が踏み出せば、必ず変化があると思います。
- ・ 「食」は自殺対策には間接的に関わることだと思いますが、健全であればストレスを受けても解消する力を備えていると思います。  
現代は「食」のあり方にも問題があるような気がします。
- ・ 家族を含めてフォローしてくれるものがあるといいと思いました。
- ・ 一日の大半を過ごす職場で、ストレスを溜めすぎることがないように、労働環境をしっかり整える必要があると思います。  
相談窓口だけでなくオーバーワークや職場内いじめなどを訴えていける窓口も必要だと思います。  
話を聴くだけではなく積極的に職場へ働きかける（調査・指導）ことが出来ると思います。
- ・ 心の医者はいつも人がいっぱい受診しづらい。  
また、より一層のレベルアップを医師にお願いしたい。

## 50歳意見（抜粋）

- 雇用の確保、差別をなくす。
- 地域や職場での環境づくりと、理解が大切。カウンセラーの育成。
- 「うつ」や「自殺」に追い込まれる人の中には、人間関係にも悩みを持つ人が多いと思います。  
また、当事者のみならず、その家族や周囲の方々への心のケアも必要であると思います。
- 行政や相談機関は夜中の対応が難しい事も理解しているつもりです。  
正直もし相談の充実がはかれるのなら「2から6月（特に季節の変わり目）に夜間相談（話しを聴きます）」なんてサービスをしていただけたら嬉しい。
- 今回、この様なアンケートが来て、こんなに多くの相談機関（電話相談など）があることを知りました。  
「こころの電話帳」を広くアピールして欲しい。
- 労働時間の見直し、長期休暇（欧米並みのバカンス休暇）の取得ができるようにして、リフレッシュ出来るようにする。
- 職場にしろ学校にしろ自殺する人が出るということはそういう環境であるということ。人のことは知らんぷりで自分さえよければと思っている人間関係がよくない。  
子供の頃からの心の教育や助け合える人間性をつくる教育が一番大切だと考える。
- 当事者よりその家族のための相談窓口をわかりやすく伝えてほしい。  
困った時にすぐ相談出来るよう、相談先を手元に置いておきたい。こころの電話帳を大切にします。
- 日本の様々な場所に、心理カウンセラーが多く必要だと思う。
- 自殺に関する情報を正しく伝える必要があると思います。  
そのうえで、自殺予防に関する情報を必要としている人たちに適切に届くよう考える必要があると思います。
- 「誰かに必要とされている」など生きがいが大切。  
経済的な不安がないことも大切。

## 60歳意見（抜粋）

- ・ 専門の病院マップなどがあると心強い。  
それがあると、一人で悩む事も少なくなるのではと思います。
- ・ 「こころの電話帳」がアンケートと共に入っていたので、これが多くの方に利用されると良いと思います。
- ・ 若者の雇用促進が必要（企業の海外進出により、国内の求人が減少している）。  
高齢者の経済支援が必要（高齢者の一人暮らしをなくし家族と同居した生活ができるようにする）。
- ・ 早急に高齢者の孤立を防ぎ、無縁社会にならないようにすべきです。  
役所が全てするのではなく、住民のネットワークをつくるべきです。
- ・ 保健センター・病院・警察署・地域が協力して、自殺防止対策を講じていただきたい。
- ・ 学校の授業に道徳・倫理社会等の科目を増やして、子供の頃から命の大切さと挫折した時の心の強さを教える。
- ・ 対策をとるなら、市内の医師にお願いして対策を問うべきである。
- ・ あいさつの出来る地域づくり。
- ・ 専門職のカウンセラーを常駐させてケアをする体制を充実させなければ自殺を減少させることは不能と考えます。縦割ではなくネットワーク化が必要。  
添付書類「こころの電話帳」は窓口が多すぎる。1ヶ所で受付をする（病院の総合受付の如く）。  
そして、内容によっては各アイテムに振り分ける体制を作ると相談しやすいと思います。
- ・ 「こころの電話帳」を見てこんなに多くの方法で、自殺防止対策がとられている事を知りました。  
「世界自殺予防デー」や「自殺予防週間」があることすら知りませんでした。  
PR不足ではありませんか。  
市民センター単位などの、まちづくり委員会で勉強会を開催するなど、もっと身近な方法で広く皆さんに呼びかけるなどいかがでしょうか。

## 70歳意見（抜粋）

- 年を重ねると、外へ出る事が億劫になり、近所の知り合いが少なくなります。積極的に外出しようという意欲が持てる環境作りが必要であると思います。
- 原点は一人一人の家庭にあると思います。人に対する思いやりの心が欠けて、今は子どもを過保護に育てています。人に迷惑を掛けても注意しない親が子どもを育てれば、子どもだってそのようになります。  
各々の家庭、社会がもっと子ども達やお年寄りに関心をもって、一人一人がお互いを気遣っていかなければいけないと思います。
- 高齢者の孤立を無くすようにする。
- 明るい人間関係や社会作りが必要。会社（企業）の利益追求や競争社会等に大きな問題がある。また現在は、経済面、債務超過に成りやすい社会である。  
我々の幼少時代は勉強も大事にしていたが、運動や遊びは充実していた。  
政治や教育に方針の転換が必要だと思えます。
- 現在の社会は「年寄りは切り捨て」の傾向にある。特に政治、行政で際立っている。以前は「年寄りは大切に」と教えられたのに、今はその言葉もなくなった。  
年寄りは邪魔だという社会をなくす。
- ボランティアの方々のお力をお借りすれば自殺は少なくなると思います。
- 人は常に悩みがあり、それを解決することで精神的成長がある。悩みを乗り越える意識が大切である。  
しかし、この意識意欲は、子どもの頃に出来上がるものだと思う。  
過保護な生活環境の改善、物事に打ち込める意識と忍耐力をどのように子どもの頃に身につけるかが大切だ。小学校、中学校での精神教育が最も重要である。
- 町の祭りごとをなくさないように。世話好きおばさんを作る。  
地域の状況を知り、市の人は、一人暮らしの人を時々見に行く。
- 家族、知人はもちろんのこと地域の人たちとも人間関係を良くして、お互いに協力し、助け合って、住みよい町づくりに励むことだと思います。  
また、若い人には「夢と希望」を与えることが大切かと思えます。  
さらに、個人的な問題で困ったら出来るだけ早く専門機関の利用を勧めることです。みんなで力を出して、一人でも大切な命を守っていきたいと思います。
- 公・市立病院か、公的機関にどんな事でも話が出来て、相談しやすい場を設けることである。例えば、市立病院の「がん緩和相談室」のように、心の緩和相談室（専門スタッフがいる）があれば良いと思う。その為には専門スタッフの資質が大事である。
- 失業対策。
- 社会福祉政策の充実等、住みやすい環境作りのより一層の対策が必要。  
貧富の格差や二極化の縮小対策が必要。
- 家族が孤立しないよう三世帯同居がよい。  
親孝行やお互い様人間関係をつくる。  
人生経験が豊かで人柄がよく、安心・信頼して相談できる人物がいる（事務的な人、人を上から見る人はいけない）相談所があるとよい。  
堅苦しくなく、喫茶店のような、図書館のような、雰囲気のある場所で、人の話をざっくばらんに聴いてくれる人がいるとよい。

## IV 考察



### 1. 自殺予防に関する全国、県及び市の状況

(1) 全国の状況 資料：自殺対策白書

ア 平成10年から毎年自殺者3万人超え

平成10年以降30～60歳前半の男性自殺死亡者数が急増したため

要因

・失業率の増加に代表される雇用・経済環境の悪化

・経営状態が悪くなった金融機関による「貸し渋り、貸し剥し」による中小零細企業の破綻

イ 自殺の現状 資料：自殺対策支援センターライフリンク（抜粋）

・年間自殺者3万人超 10年連続

…「未遂者は、その10倍はいる。」とされている。

・交通事故死者数の6倍以上

…平成22年は4,863人が、交通事故で亡くなっているため、約6倍となる。

・自殺による深刻な影響 国内で毎年200万人

…自殺者や自殺未遂の人の周囲にいる約5～6人が、深刻な心理的影響を受ける。

・自殺死亡率 米国の2倍、英国の3倍

…先進国の中で群を抜いて自殺者率が高い状況にある。

ウ 平成22年自殺の状況 資料：平成22年自殺白書（内閣府）

ア) 中高年（30～60歳前半）の自殺者数は、人口動態統計によると、昭和58年に急増した後、平成10年に再び急増し、以後、高い水準のまま推移している。男性、中でも50歳代の増加が著しく、急増後は、**中高年で自殺者全体の約6割**を占めていた。

イ) 職業別の自殺の状況については、平成19年の統計から自殺統計原票の改正により職業の分類が改められたことから、単純比較はできないが、平成18年までの職業別の自殺者数の推移について自殺統計によれば、自殺者の約半数を「無職者」が占め、次いで「被雇用者」「自営者」「主婦・主夫」「学生・生徒」「管理職」の順となっていた。

平成21年の状況を見ると「**無職者**」が**57.0%**と自殺者数の半数以上を占め、次いで「被雇用者・勤め人」27.9%、「自営業・家族従事者」9.7%、「学生・生徒等」2.9%の順となっていた。

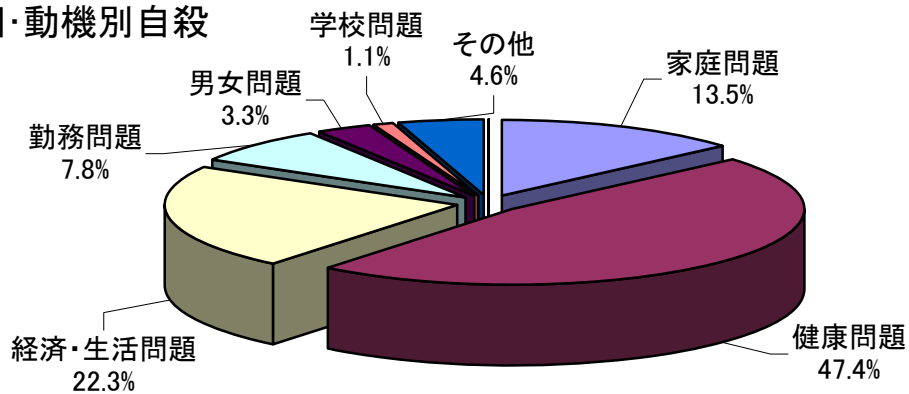
ウ) 平成18年までの原因・動機別の自殺の状況について、自殺統計によると、**約半数を「健康問題」**が占め、次いで、「経済・生活問題」「家庭問題」「勤務問題」「男女問題」「学校問題」の順であった。

平成21年における自殺者の自殺の原因・動機別件数をみると、それまでの状況と同じく、「**健康問題**」が**最も多く**、次いで「経済・生活問題」「家庭問題」「勤務問題」「男女問題」「学校問題」の順となっていた。

エ) 原因・動機の項目ごとの特徴をみると、「健康問題」の内訳では、「**病気の悩み・影響(うつ病)**」**6,949人が最も多く**、「経済・生活問題」の内訳では、「**生活苦**」**1,731人が最も多い**。

20年に比べ21年は、「健康問題」の内訳では「**病気の悩み・影響(うつ病)**」が、「経済・生活問題」の内訳では「**生活苦**」、「**失業**」が増加している。

### 原因・動機別自殺



### エ 国の自殺対策プラン

国は、自殺総合対策大綱に基づき、策定後1年間のフォローアップ結果等も踏まえて、自殺対策の一層の推進を図るために、当面、強化し、加速化していくべき施策を自殺対策加速化プランとして、平成20年10月31日の自殺総合対策会議で決定しています。

さらに、自殺対策加速化プランの決定にあわせ、閣議決定事項である自殺総合対策大綱の一部を改正し、インターネット上の自殺関連情報対策の推進等を盛り込んでおります。

今後も、自殺総合対策大綱及び自殺対策加速化プランに基づき、自殺対策の一層の推進を考えています。

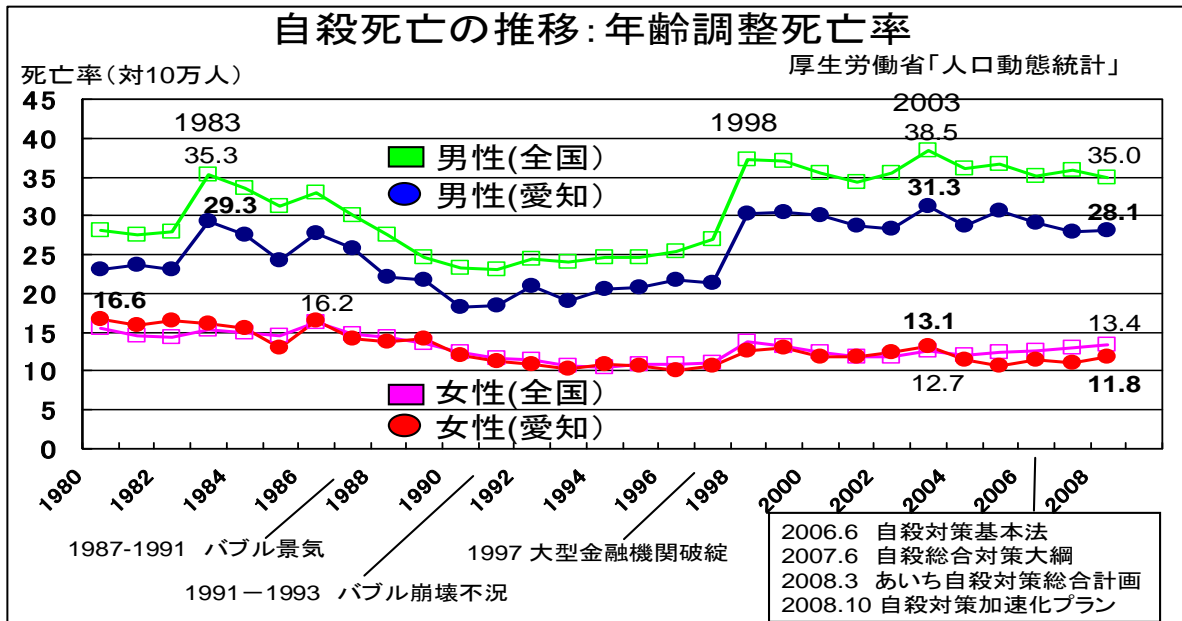
#### 「自殺対策加速化プラン」概要

1. 自殺の実態を明らかにする。
2. 国民一人一人の気づきと見守りを促す。
3. 心の健康づくりを進める。
4. 適切な精神科医療を受けられるようにする。
5. 社会的な取組で自殺を防ぐ。
6. 自殺未遂者の再度の自殺を防ぐ。
7. 遺された人（自死遺族）の苦痛を和らげる。
8. 民間団体との連携を強化する。
9. 推進体制等の充実。

(2) 愛知県の状況

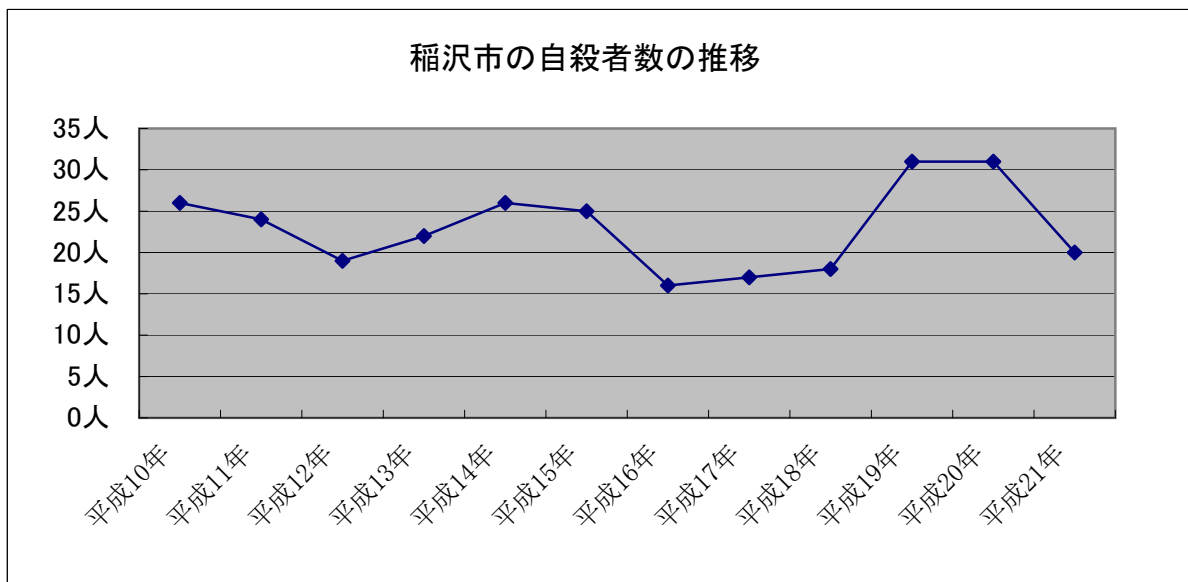
- ・ 10年以上連続年1,500人前後で推移。
- ・ 自殺死亡率は、男性では全国レベルより低く、女性ではほぼ同程度かやや低い。
- ・ 年齢階級別自殺死亡率は、男性では1993（平成5）年以降70歳未満のどの年齢階級においても、増加傾向。  
女性はやや年代間で顕著な差はない。
- ・ 原因・動機別では、男女とも健康問題が最も高く、特に女性では56%を占める。

**愛知県** 資料：愛知県自殺白書



(3) 稲沢市の自殺者数の推移

**稲沢市** 資料：愛知県衛生年報



稲沢市の自殺者数を経年的に見てみると、ほぼ、愛知県と同じように推移していた。このことから、自殺の原因や動機などの詳細は、把握できない現状であるが、国・県の動向を見ながら予防策を検討する必要があると考えられる。

## 2. アンケート調査結果から

### (1) 自殺関連知識の認知度

自殺者数に対する認知度について、性別では、女性に比べると男性のほうが「知っていた」は多い。年齢別で見ると、20歳30.1%、30歳34.7%、40歳40.1%と「知っていた」が半数以下であるが、年齢が上がるにつれて「知っていた」が増えていた。

### (2) からだとこころの健康状態

からだの健康状態では、性差はほとんどないが、50歳・70歳では、「健康ではない」「あまり健康ではない」が多い。職業別で見ると「健康ではない」「あまり健康ではない」は、無職に次いで主婦が多かった。

こころの健康状態では、性別では、男性に比べて女性に「健康ではない」「あまり健康ではない」が多い。年齢別では、20～50歳は、「健康ではない」「あまり健康ではない」が多い。

職業別で見ると「健康ではない」「あまり健康ではない」は、契約社員・派遣社員次いで農業の順に多く、世帯構成別では、単身者に「健康ではない」「あまり健康ではない」が多かった。

### (3) 睡眠の状況

平均睡眠時間は「6時間以上～8時間未満」52.8%と一番多かった。

睡眠が「足りない」「やや足りない」は、20歳～50歳が多い。60・70歳は「夜中や朝早く目が覚める」「寝つきが悪い」が多かった。

眠れない日が2週間以上も続くときの受診では「受診しない」が56.4%と多かった。

受診しない理由は、「必要性を感じない」40.5%「理由がわかっているから」38.6%の順で多かった。年齢が高くなるほど「かかりつけを受診する」が多かった。

### (4) ストレスの感じ方

1ヶ月以内のストレスについて、性別ではストレスを「感じた」「多少感じた」は、女性に多く見られ、年代別では、20～40歳にストレスを「感じた」「多少感じた」が多かった。

ストレスの具体的な内容は、全体では、「仕事に関すること」「人間関係に関すること」「生きがい・将来」が多かった。

20歳は「人間関係」次いで「生きがい」、30歳～50歳は「仕事」次いで「人間関係」、60歳は「人間関係」次いで「仕事」となっており、70歳は「健康について」となっていた。

また、過去1年間で気分が落ち込むことがあったかは、年齢が若くなるほど多かった。

### (5) 趣味の有無について

趣味があるが「ない」について、全体では「ない」26.0%で県22.7%に比べて多く、年齢別では、40歳が多かった。

### (6) うつ病やこころの相談に関することについて

うつ病の人の対応は、1位「ゆっくり休む」980人、2位「専門医をすすめる」966人となっていた。

「どうしてよいかわからない」303人あった。

相談相手としては、「家族」が1,001人と多く次いで親族107人となっていた。「いない」も197人あった。「いない」の職業別では、単身者、契約社員・派遣社員は20.3%となっていた。

相談することを恥ずかしいと「思う」「どちらかと思う」23.7%は、国15.6%と比較すると多かった。性別では男性、年齢別では、20・60・70歳が多かった。

相談窓口としては「精神科等の病院およびクリニック」「保健センター」の回答が多かったが、「特になし」と回答する方も25%弱とあった。男性、20・30歳では「特になし」が多かった。

### (7) 自殺予防

自殺は防ぐことができるかでは、全体の12.2%が「いいえ」と答えており、性別では男性15.4%、年齢別では20歳14.8%、30歳14.4%、職業別で見ると契約社員・派遣社員15.3%となっていた。

自殺対策としては、全体では1位「専門医等環境づくり」2位「個人のストレスケア」となっており性別では、女性の1・2位も同様の結果であった。年齢別では、20歳「個人のストレスケア」30歳～50歳は「専門医等環境づくり」60歳・70歳は「高齢者の孤立対策」となっており、年齢により差があった。

### (8) 問23に寄せられた意見

20歳では、自殺の啓発、ストレス予防のための「食育」職場での相談についての意見が寄せられ、地域・職場・学校でのこころの相談窓口や啓発の必要性の意見があった。

30歳は、自殺に対する社会づくり・コミュニティの充実や孤立化予防等の地域づくり、経済格差の問題・借金などの対策についての意見が寄せられた。

40歳は、地域・職場・学校などの相談窓口の必要性や幼少期からの啓発として教育の重要性、また家族を含めてのフォローの必要性等の意見が寄せられた。

50歳は、地域・職場での環境づくり、自殺・うつ等の啓発やこころの電話帳などでの周知、専門医師のマップ等の啓発の重要性の意見があった。

また、生きがいづくりや経済面の不安に対する支援等の意見が寄せられた。

60歳は、自殺予防の啓発の必要性やこころの電話帳の周知、専門医師のマップ等の作成、子供に対する自殺予防の教育について意見が寄せられた。また、地域のネットワークづくりや社会の孤立化、経済の安定などの意見も寄せられた。

70歳は、家庭のありかたや高齢者の孤立を防ぐための対応策、地域のネットワークの大切さの意見が寄せられた。

### (9) アンケート結果及び記述の意見からの課題

今回のアンケート結果と寄せられた意見から伺える課題は、以下のとおりです。

- 1 自殺に対する知識や関心が低い。
- 2 心の相談窓口が知られていない。
- 3 睡眠とうつとの関係やそのことへの認識に違いがあり、対応が十分でない。
- 4 年代による受診行動の違いがある。
- 5 自殺予防としての地域づくりや職場の環境が不十分である。

## 3 まとめ

こうした課題への対応策として今後取り組みが必要と考えられるものは、次のとおりです。

- 1 自殺予防として、自殺原因や精神疾患の知識の普及を図る。
- 2 庁内の各部署の連携(自殺原因が多岐にわたっており、気づいたことを相互に連絡する等)を図る。
- 3 自殺予防の観点から地域での孤立化を防ぐ啓発のため、関係機関との連携を図る。
- 4 自殺予防としての地域づくりや職場の環境づくりのため、職域(企業等)との連携を図る。
- 5 自死遺族への対応や啓発が必要である。

こうしたことを踏まえ、稲沢市の自殺対策としては、国や県の自殺対策を基に、今後「稲沢市自殺予防庁内連絡会議」を軸として関係機関等と連携を図り、これらの対応策を検討していくことが必要と考えられます。

## V 資料

### 「こころの健康に関するアンケート調査」 御協力をお願い

日頃は、稲沢市の保健福祉行政に御理解、御協力いただき誠にありがとうございます。

さて、現在全国での自殺者数が、平成10年以降毎年約3万人となっていることを受け、平成18年10月に「自殺対策基本法」が施行されました。

稲沢市では、地域の状況に応じた自殺予防対策を検討するため、「こころの健康に関するアンケート」を実施することにいたしました。

この調査は、自殺予防週間である9月10日から9月16日に併せて、市内にお住まいの方の中から無作為に選んだ20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の4,800人の方々を対象に、回答をお願いするものです。

調査は無記名で回答していただき、結果は統計的に処理しますので、回答していただいた方に御迷惑をおかけすることはありません。

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

#### 「記入についてのお願い」



- 1 調査票は、あて名の御本人がお答えください。  
もし、御本人に記入いただけない場合は、身近な方が、御本人の意見を聞きながら記入していただけると幸いです。
- 2 回答にあたっては、設問にしたがって調査票に直接御記入ください。  
御記入は、鉛筆、ボールペン、万年筆のいずれでも結構です。
- 3 記入した調査票は、同封の返信用封筒（切手は不要です。）に入れ、平成22年9月30日（木）までに郵便ポストへ御投函ください。
- 4 この調査についてのお問合せは、下記をお願いいたします。



〒492-8217  
稲沢市稲沢町前田365番地16  
稲沢市保健センター  
TEL 0587-21-2300  
FAX 0587-21-2361

# ☆☆ 心の電話帳 ☆☆



分野	名称	問合せ先	受付時間
心の 悩み	稲沢市保健センター	0587-21-2300	平日 8:30~17:00
	一宮保健所	0586-72-0321	平日 9:00~12:00 13:00~16:30
	愛知県精神保健福祉センター (メンタルヘルス相談)	052-962-5377	平日 9:00~12:00 13:00~16:30
	あいちこころほっとライン365	052-951-2881	毎日 9:00~16:30
	名古屋いのちの電話	052-931-4343	毎日 24時間
子育て ・教育	子育て支援総合相談 (稲沢市西町さざんか児童センター)	0587-21-7266	月~土曜日 8:30~17:00
	少年愛護センター	0120-76-4152	水曜日以外毎日 9:30~17:00
	こころの電話 (教育相談)	052-261-9671	毎日 10:00~22:00
	いじめほっとライン24	0570-078-310	毎日 24時間
	365子ども・家庭110番	052-953-4152	毎日 9:00~17:00
	子どもの人権110番	0120-007-110	平日 8:30~17:15
女性	女性悩みごと相談	※市役所福祉課	第1・3水曜日 10:00~15:30
高齢者	老人悩みごと相談	各老人福祉センター	各センター月1回 9:30~12:00
	愛知県認知症電話相談	0562-31-1911	平日 10:00~16:00
障害者	身体障害者更生相談 (稲沢市社会福祉会館)	0587-23-2161	第1・3土曜日 13:30~15:30
	知的障害者更生相談 ( " )	"	第2・4土曜日 13:30~15:30
	障害者110番	052-671-8330	平日 9:00~16:00
法律 相談	法律相談 (要予約)	※市役所生活安全課	第1・3火曜日 13:00~15:40 第2火曜日 13:00~16:00 偶数月第2火曜日 "
	法テラス	0570-078-374	平日 9:00~21:00 土曜 9:00~17:00
多重 債務	尾張県民生活プラザ	0586-71-5900	平日 9:00~17:15
	NPO法人クレサラあしたの会	080-3620-7654	第4水曜日 13:00~15:30
	多重債務ほっとライン	052-957-1211	平日 10:00~12:40 14:00~16:40
医療 ・健康	精神科救急情報センター (精神状態の急変による電話相談)	052-681-9900	毎日 24時間
	愛知県医療安全支援センター (医療に関する苦情や心配事の相談)	052-954-6311	平日 9:00~12:00 13:00~17:00
職場	一宮市労働基準監督署 (労働条件に関する相談)	0586-45-0206	平日 8:30~17:15
	尾張県民事務所産業労働課労働分室	0586-81-6103	平日 9:00~17:30
	稲沢市労働相談	※市役所商工観光課	第2木曜日 13:00~16:00
	勤労者心の電話相談	052-659-6556	平日 14:00~20:00
	産業保健に関する相談 (仕事上のストレスによる精神的な悩み、職場の対人関係の 悩み、職業生活を通じての悩み等)	052-242-0739	平日 9:00~17:00

※市役所 0587-32-1111



## 支え合う 温かい手が すぐ側 (そば) に

# アンケート



次の問いについて、あてはまる数字を左の□内にご記入ください。

問1 性別はどちらですか。

<input type="checkbox"/>	1 男	2 女
--------------------------	-----	-----

問2 世帯構成は次のどれですか。

<input type="checkbox"/>	1 単身（一人暮らし）	2 夫婦のみ	3 あなた（又はあなた夫婦）と親
	4 あなた（又はあなた夫婦）と子	5 あなたを含めて三世代以上	6 その他（ ）

問3 現在の職業は次のどれですか。

<input type="checkbox"/>	1 会社員	2 公務員	3 農業
	4 商工サービス業（自営）	5 契約社員・派遣社員	6 パート・アルバイト
	7 専業主婦	8 無職	9 その他（ ）

問4 わが国の自殺者数は平成10年以降毎年約3万人となっており、交通事故死者数と比べて約5～6倍となっています。このことを知っていましたか。

<input type="checkbox"/>	1 知っていた	2 知らなかった
--------------------------	---------	----------

問5 現在のからだの健康状態は次のどれにあてはまりますか。

<input type="checkbox"/>	1 健康である	2 健康な方だと思う
	3 あまり健康ではない	4 健康ではない

問6 現在のこころの健康状態は次のどれにあてはまりますか。

<input type="checkbox"/>	1 健康である	2 健康な方だと思う
	3 あまり健康ではない	4 健康ではない

問7 趣味はありますか。

<input type="checkbox"/>	1 ある	2 ない
--------------------------	------	------

問8 最近1ヶ月間にストレスを感じましたか。

<input type="checkbox"/>	1 感じた	2 多少感じた	⇒1、2と回答された方は問8-1へ
	3 あまり感じなかった	4 感じなかった	⇒3、4と回答された方は問9へ

問8-1 問8で「1 感じた」「2 多少感じた」と回答された方に質問します。  
ストレスの具体的な内容は何ですか。（主なもの3つまで）

<input type="checkbox"/>	1 仕事に関する事	2 人間関係に関する事
<input type="checkbox"/>	3 生きがい・自分の将来に関する事	4 自分の健康・病気に関する事
<input type="checkbox"/>	5 子どもの教育に関する事	6 収入・家計・借金などの経済面に関する事
	7 その他（ ）	

問9 今までにストレスが大きくて、逃げ出したいと思うことがありましたか。

<input type="checkbox"/>	1 はい	2 いいえ
--------------------------	------	-------

問10 日常生活で悩みやストレスを解消するためによく行うことは何ですか。  
(主なもの3つまで)

<input type="checkbox"/>	1 買い物	2 音楽(カラオケを含む)	3 スポーツ
<input type="checkbox"/>	4 TVや映画を鑑賞する、ラジオを聴く	5 食べる	
<input type="checkbox"/>	6 寝る	7 人と話す	8 お酒を飲む
<input type="checkbox"/>	9 タバコを吸う	10 ギャンブル・勝負ごとをする	11 旅行やドライブ
<input type="checkbox"/>	12 その他( )	13 特になし	

問11 ストレスが続くと誰でもうつ病になる可能性があると思いますか。

<input type="checkbox"/>	1 多いに思う	2 思う	3 あまり思わない
<input type="checkbox"/>	4 全く思わない	5 わからない	

問12 1日の平均睡眠時間はどれくらいですか。

<input type="checkbox"/>	1 2時間未満	2 2時間以上～4時間未満	3 4時間以上～6時間未満
<input type="checkbox"/>	4 6時間以上～8時間未満	5 8時間以上～10時間未満	6 10時間以上

問13 日頃の睡眠は充分だと思えますか。

<input type="checkbox"/>	1 足りない	2 やや足りない	3 充分だと思う
<input type="checkbox"/>	4 わからない	⇒1、2と回答された方は問13-1へ	
		⇒3、4と回答された方は問14へ	

問13-1 問13で「1 足りない」「2 やや足りない」と回答された方に質問します。  
睡眠が足りないと感じる理由は何ですか。

<input type="checkbox"/>	1 寝つきが悪い	2 夜中や朝早く目が覚める	3 時間が足りない
<input type="checkbox"/>	4 寝た気がしない	5 その他( )	

問14 仮に、よく眠れない日が2週間以上続いたとしたら、医療機関を受診しますか。

<input type="checkbox"/>	1 受診しない	⇒1と回答された方は問14-1へ
<input type="checkbox"/>	2 かかりつけの医師を受診する(精神科以外)	⇒2、3と回答された方は問15へ
<input type="checkbox"/>	3 精神科・神経科・心療内科(メンタルクリニック)などの専門医療機関を受診する	

問14-1 問14で「1 受診しない」と回答された方に質問します。受診しないのはなぜですか。

<input type="checkbox"/>	1 必要性を感じないから	2 理由がわかっているから	3 精神科などは抵抗があるから
<input type="checkbox"/>	4 病院が嫌いだから	5 その他( )	



問20 最近自殺者が増加していることが新聞やテレビで報道されています。自殺の原因のひとつに「うつ症状」があります。そのうつ症状のサインはどれだと思いますか。  
(主なもの3つまで)

<input type="checkbox"/>	1 気分が沈む	2 自分を責める	3 死にたくなる
<input type="checkbox"/>	4 記憶力の低下	5 不眠	6 食欲不振
<input type="checkbox"/>	7 体重減少	8 意欲の低下	9 その他 ( )

問21 自殺は防ぐことができるものだと思いますか。

<input type="checkbox"/>	1 はい	2 いいえ
--------------------------	------	-------

問22 自殺を防ぐには、どのような対策が必要だと思いますか。(主なもの3つまで)

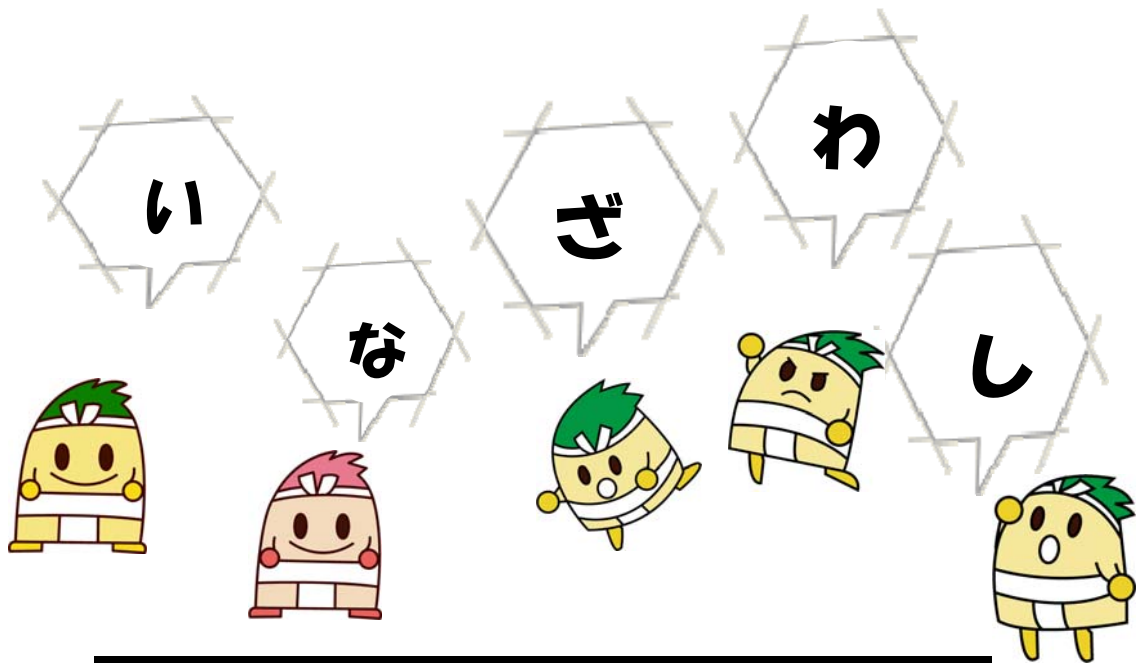
<input type="checkbox"/>	1 職場での「こころの相談」の充実
<input type="checkbox"/>	2 地域での「こころの相談」の充実
<input type="checkbox"/>	3 自殺に関する電話相談
<input type="checkbox"/>	4 かかりつけ医・精神科医・相談機関などのネットワークづくり
<input type="checkbox"/>	5 精神科医等の専門医へ受診しやすい環境づくり
	6 自殺予防に関する普及・啓発
	7 高齢者の孤立を防ぐ対策
	8 債務相談の充実
	9 経済面での生活の相談・支援の充実
	10 個人のストレスケア対策
	11 その他 ( )

問23 自殺対策で御意見がありましたら御記入ください。



お忙しい中、御協力ありがとうございました。  
同封の返信用封筒に入れ、9月30日(木)までに、  
ポストへ御投函ください。





---

稲沢市こころの健康に関するアンケート調査結果報告書  
企画・編集 稲沢市保健センター  
〒492-8217 稲沢市稲沢町前田365番地16  
TEL 0587-21-2300  
FAX 0587-21-2361

---

資源や環境に配慮して、再生紙を使用しております。