

## 自殺対策について 県政モニターアンケート調査結果

### ○調査の目的

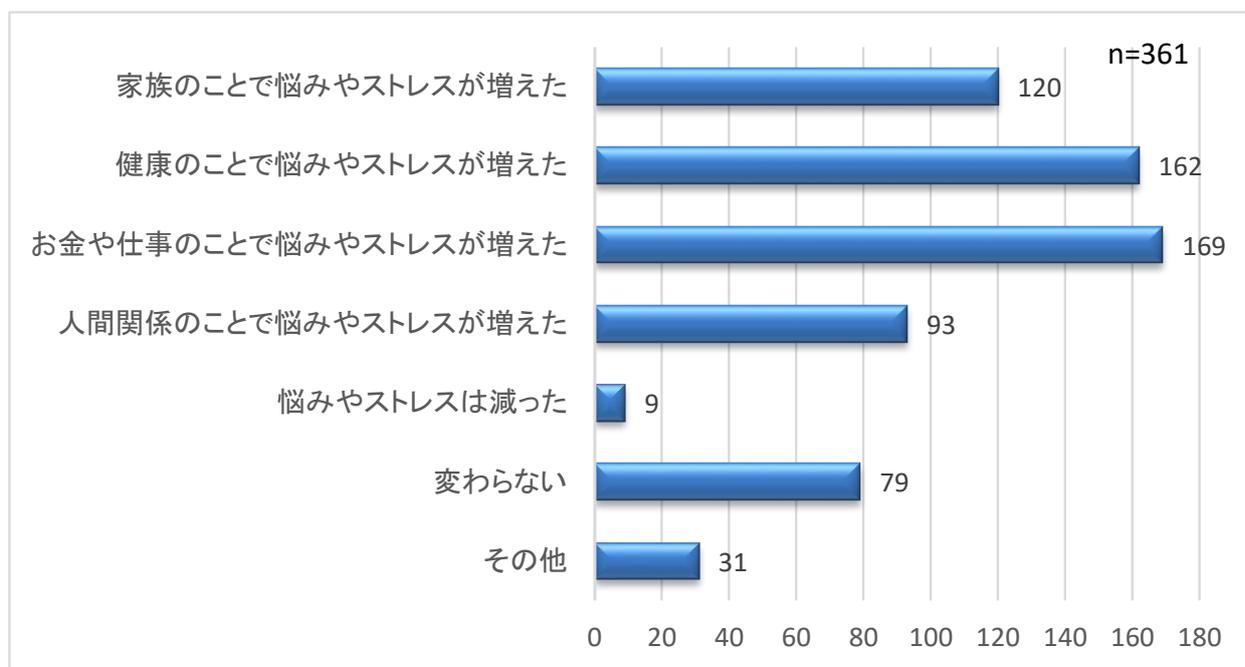
本県の自殺者数は令和2年に増加に転じており、特に増加が目立つ若者の自殺に対する効果的な施策を検討するための参考として調査を行う。

(保健医療介護部健康増進課こころの健康づくり推進室)

### ○調査の結果

#### 【新型コロナウイルス感染症発生前後の悩みやストレスの変化】

問1 新型コロナウイルス感染症の発生前と現在を比較して、あなたには悩みやストレスの面でどのような変化が生じましたか。該当するものを【全て】選んでください（複数回答）。



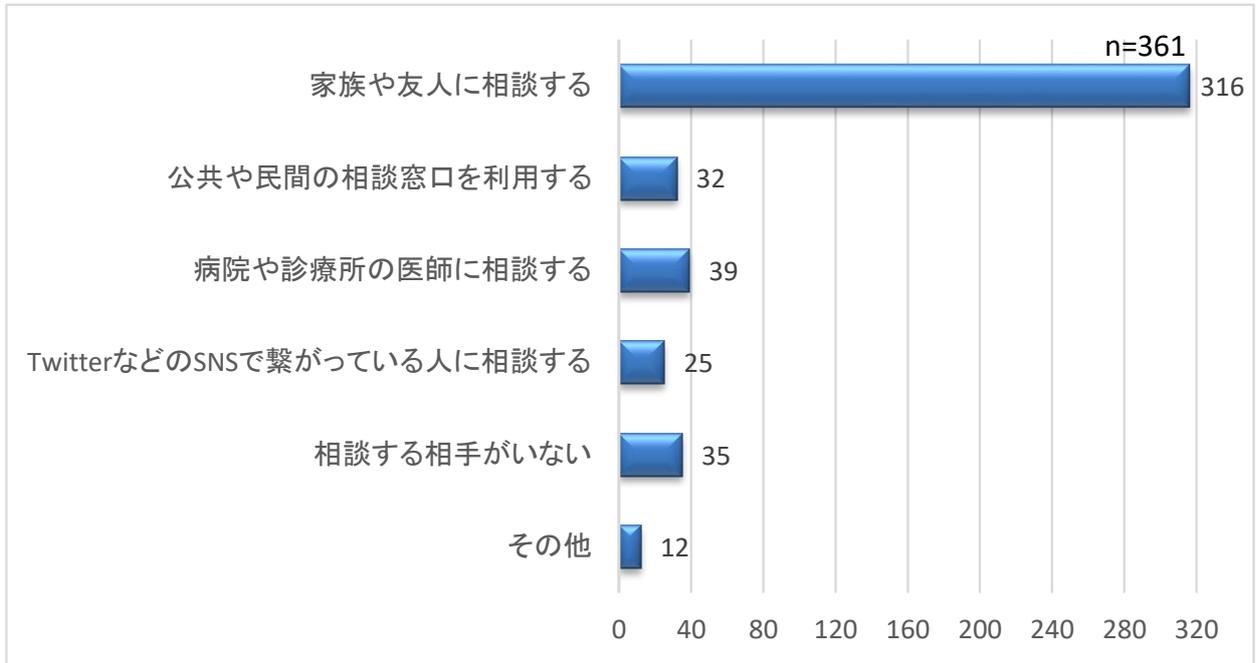
#### 問1-2 問1で「その他」とした場合の具体的な内容

(主な回答)

- ・ 外出できず、地域のイベント・行事もできないためストレスが増えた
- ・ 会社、友達等との関わりが薄くなった
- ・ 人と触れ合い話したりすることの大切さを確認した
- ・ 楽しみや生きがい奪われ、元の生活に戻れる目処が立たないことへの絶望感
- ・ コロナ禍で収入が大幅に減り困窮している
- ・ 旅行や温泉に行きづらくなったのでリフレッシュできない
- ・ 趣味が制限されて楽しみが減り、精神的なゆとりが減退した
- ・ 家で過ごす時間が増え、親も子どももストレスが溜まっている
- ・ 自宅内で、家族で充実した時間が過ごせるようになった

## 【悩みの相談先】

問2 あなたは悩みを抱えた時、誰に相談しますか。  
次の中から該当するものを【全て】選んでください（複数回答）。



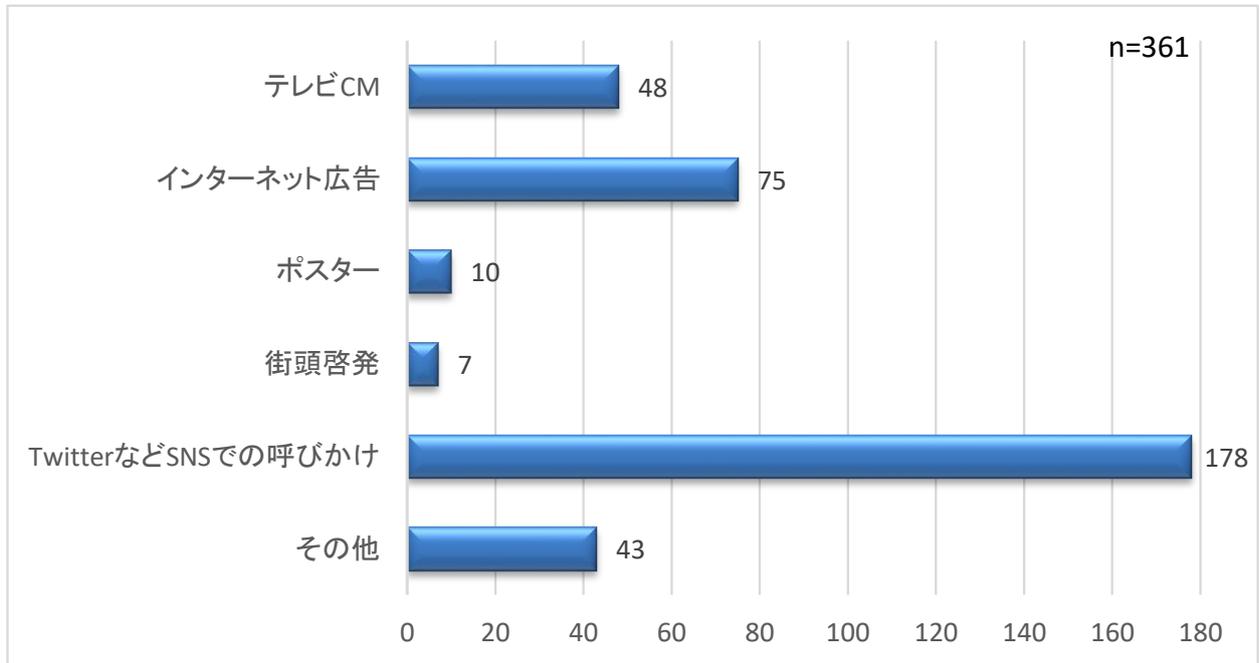
### 問2-2 問2で「その他」とした場合の具体的な内容

(主な回答)

- ・ 悩みを相談する相手はあるが、基本的に自分で解決しようとする
- ・ 基本的に相談しない
- ・ チャットで、顔も名前も知らない、今後も連絡をとらない他人に相談する
- ・ 同じ悩みを持つ人の意見をインターネットで調べる
- ・ 民間相談窓口はかなり敷居が高い気がする
- ・ 心理的なストレスは年代で内容が違うので、年代に応じた専門相談員を設定すべきではないか

## 【若者への広報】

問3 若者に自殺防止を訴えるためには、どのような方法が効果的だと思いますか。  
次の中から【1つだけ】選んでください。



### 問3-2 問3で「その他」とした場合の具体的な内容

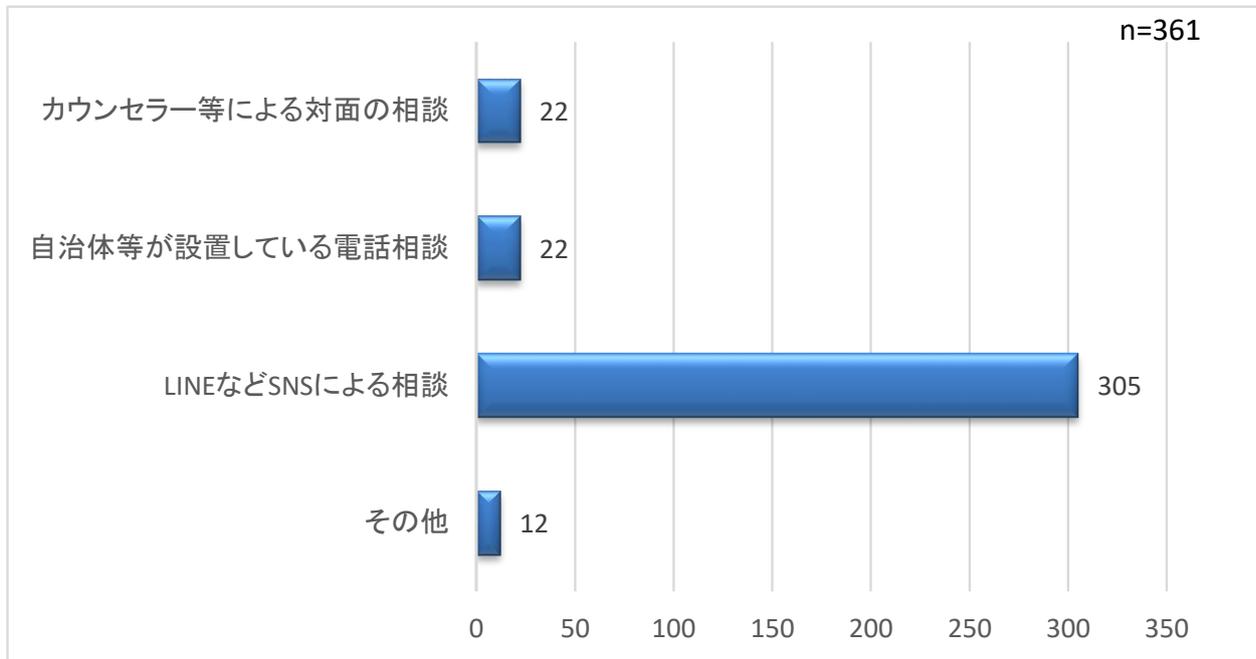
(主な回答)

- ・ SNSで気軽に相談できる窓口を設け、そのPRを大々的に行う
- ・ ネット、チャットでの相談など仮想空間を利用した話す場も有効だと思う
- ・ 24時間対応の電話相談の開設などが求められる
- ・ Webターゲット広告の活用
- ・ 学校で自殺防止のチラシ（匿名相談可能、秘密厳守を強調したもの）を配布する
- ・ 家庭教育の場が一番効果的ではないか
- ・ 自殺のその後（現場の様子や家族・親族の状態）を知らしめる機会を持たせることが効果的と考える
- ・ 赤の他人の呼びかけで自殺防止を訴えたところで意味がないと思う
- ・ 自殺する人は周囲の広告も目につきにくいのかもしれないので、音声で訴えるのがよいと思う
- ・ 若者向けのセミナーなど地域での取り組み。本人だけでなく、サポートする家族への啓蒙も併せて必要
- ・ 県民全員に向けた「大切な人の話を聞こう」「大切な人の小さな変化に敏感になろう」みたいなメッセージの方がまだ効果がある
- ・ 相談機関・相談方法など、具体的対策を分かりやすくもっと広めてほしい

## 【若者の相談窓口】

問4 若者が利用しやすいと感じる相談窓口はどれだと思いますか。

【1つだけ】選んでください。



問4-2 問4で「その他」とした場合の具体的な内容

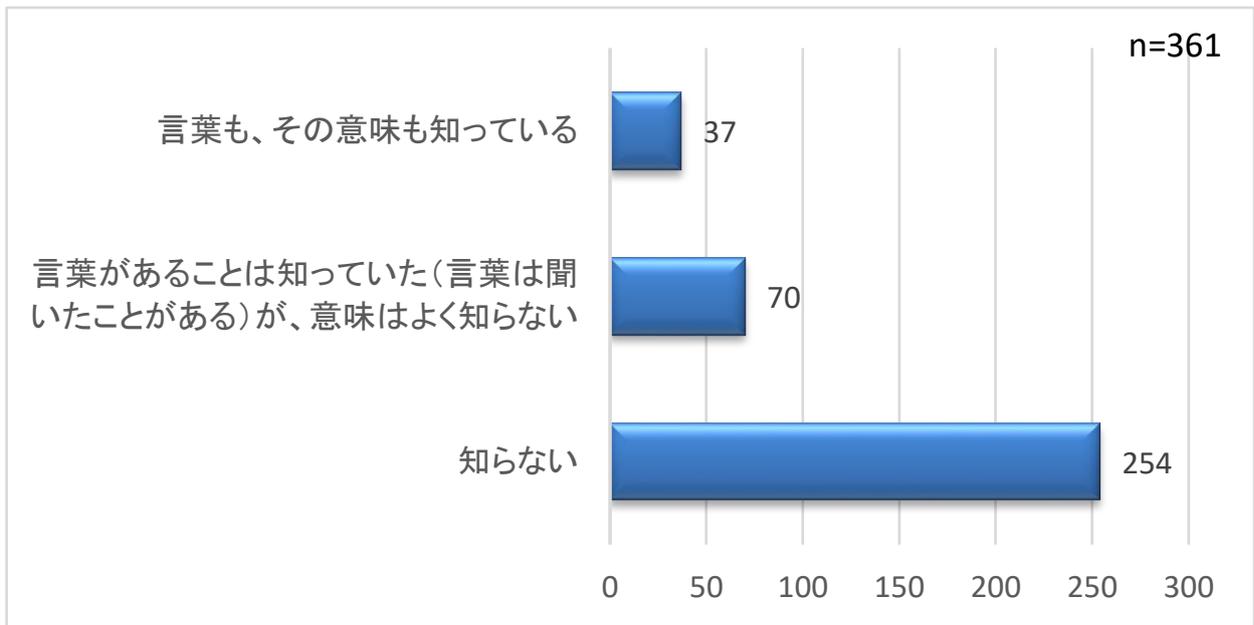
(主な回答)

- ・ 基本的にはLINEなどがよい
- ・ 若者から相談を受けるきっかけとしてはLINEなどのSNSが有効
- ・ LINEでAIチャットボットといつでも会話できるようにして、相談窓口へ導く
- ・ 携帯ゲームやWebゲームを相談に活用する
- ・ 職場や学校など、所属する場所でのあっせん
- ・ 近所のおせっかいな老人は意外と心強い。現役引退したお年寄りに話を聞いてもらう
- ・ 利害が絡まない専門家等による第三者機関の相談窓口も必要

## 【ゲートキーパー】

問5 「ゲートキーパー」について、知っていますか。次の中から【1つだけ】選んでください。

※ゲートキーパーとは自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことで、「命の門番」とも位置付けられる人のこと。



## 【自由記載欄】

問6 自殺対策について、これまでの設問以外でご意見があれば自由に記載してください。

(相談窓口)

- ・ みんなで話そうなど、自殺防止という形だけでない場を設けてほしい
- ・ 人によって利用しやすいツールは異なるインターネット環境も違うだろうから、実効可能な方法を組み合わせることが必要
- ・ 高齢者向けの施設を、若者が高齢者に話に行く場所のような位置づけにすると、皆が立ち寄りやすい場所になる
- ・ メンタルクリニックはどこも予約待ち状態で、気軽に相談できる専門機関が欠如しているように感じる
- ・ 心理カウンセラーを利用しやすい環境と、PRを行うべき。対面以外にオンラインもできるとより良い
- ・ 学校や地域行事などで1対1で話を聞いてもらえる気軽に相談できるスペースを設けては
- ・ 「いのちの電話」のボランティア相談員の方の講習費用などは、税金から賄ってもよいのでは

(広報)

- ・ 相談窓口があることを、定期的に学校で生徒に伝えたらどうか
- ・ 同じように悩みがある人のメッセージや自殺を踏みとどまった体験談をSNSに掲載したらどうか
- ・ CMなどは海外のようにもっとインパクトのある内容にするべき
- ・ 現場の様子や家族・親族の状態など、自殺のその後を知る機会を持たせる
- ・ 若い人に向けてネット環境での啓発が必要
- ・ 自殺しても楽になることはない。自殺した本人はもとより、残された遺族はもっと苦しい思いをすることを悟らせることも大事
- ・ 若者に生きる意欲を持たせるセミナーやイベントを開催

(教育)

- ・ 小・中・高校で2～3か月ごとに命の大切さを教えてほしい
- ・ 小さいころから自分の力で物事を達成する経験を増やし、教育の場で自己肯定感を持たせることが大切
- ・ 学童期、幼少期、青年期に命の大切さを訴える日を設定したり、授業をしてほしい。芸能人やYouTuberにも協力してもらえば若者の心に届きやすい
- ・ できるだけ早い幼児期に命の重さを知ることが大切。心療内科や精神科の敷居が低くなり、身近な場所として診察が受けやすくなる必要性も感じる
- ・ 気分が下がっているときに、どうやって気持ちに折り合いをつけたり、気持ちを切り替えるかを幼少期から身につけることができる環境を作る

#### (ゲートキーパー)

- ゲートキーパーという言葉を知った。誰もが日常的にゲートキーパーの予備知識があると良いかもしれない
- ゲートキーパーをもっと増やして支援してほしい
- ゲートキーパーは認知度が低い言葉だと思う
- 自殺者を思いとどませる事は家族や周囲の人でも大変難しいことだと思う。直ぐに結果が出る事業ではないが、地道に活動をお願いしたい
- 「命の門番」まではできなくても、「命の休憩」みたいな、自殺を実行する前に少し休憩させて思いとどませることができるようなサポーター制度を作ってはどうか

#### (家庭)

- 家庭環境も大切。家庭、学校、地域、自治体と色々な人が交流し意見を交わせる世の中になるとよい
- 家族の時間を大人が子どもに少し割くと子どもは精神的に安定すると思う

#### (社会・経済)

- 20代40代の女性には非正規雇用、接客業で働く人が多く、別に対策を考えた方がよい
- 格差社会を変えない限り、子どもも増えないし、自殺者も減らないと思う
- 経済的な支援が不十分で、それが原因で自殺する人が多いと思う
- 自殺を防止するだけでなく、金銭面などその困っているところを解決しないと自殺する人は減らないと思う

#### (その他)

- 地下鉄にホームドアが設置されているように、駅からの飛び降りができないようにしたらいいのではないか
- 若年層と言っても、学生なのか、若い社会人なのかでも対応は変わるし、コンタクトの方法も違うと思う。本人に直接働きかける方法と、親など周りの人間に働きかける方法など、多岐にわたって考えていかないと根本解決には至らないと思う
- 社会の偏見や差別へも対策がまだまだ必要。全ての人への対応は難しいが、救える命はまだある
- 自殺が少なかった時代と今がどう違うのかを洗い出し、その時代の環境に近付けることが大切ではないか