

いばらきネットモニター 自殺対策に関する意識調査結果

1 調査目的

悩みやストレスを感じた場合の相談状況や、相談に関するニーズ等を調査し、来年度に向けた効果的な施策展開を行うための基礎資料とする。

2 結果の概要

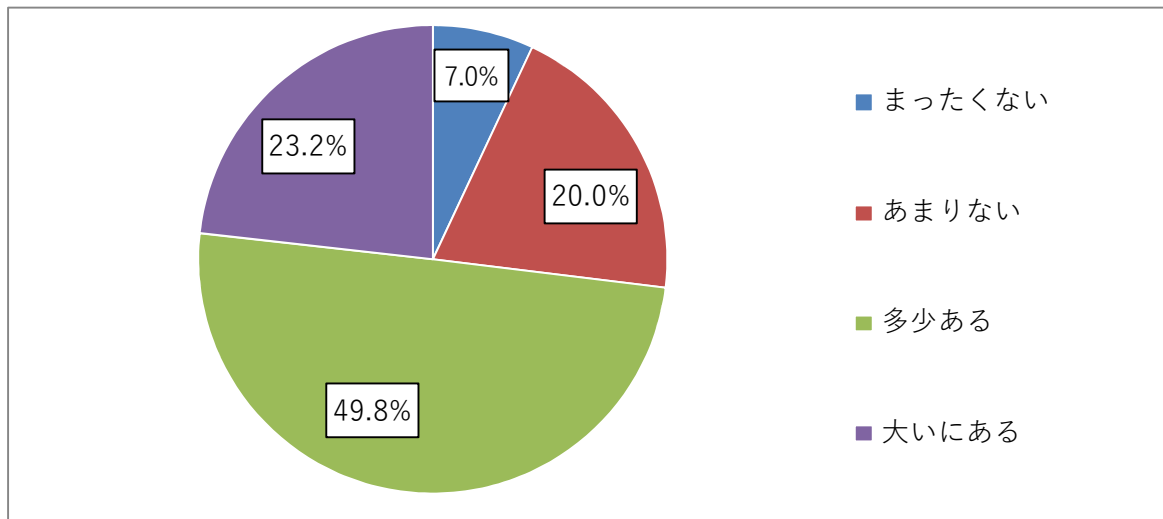
- ・この1ヶ月間に日常生活で不満、悩み、苦労、ストレスがあったと回答した割合が70%を超えている。
- ・これまで「自殺したいと思ったことがある」、「自殺の計画をしたことがある」、「自殺未遂をしたことがある」と回答した割合が合わせて45.5%であった。

【問1】（日常生活におけるストレス等の有無）

あなたは、この1ヶ月間に日常生活で不満、悩み、苦労、ストレスなどがありましたか。次の中から、あてはまるものを1つ選んでください。

(n=646)

	まったくない	あまりない	多少ある	大いにある
男性	32名	72名	140名	56名
女性	13名	57名	182名	94名
合計	45名	129名	322名	150名



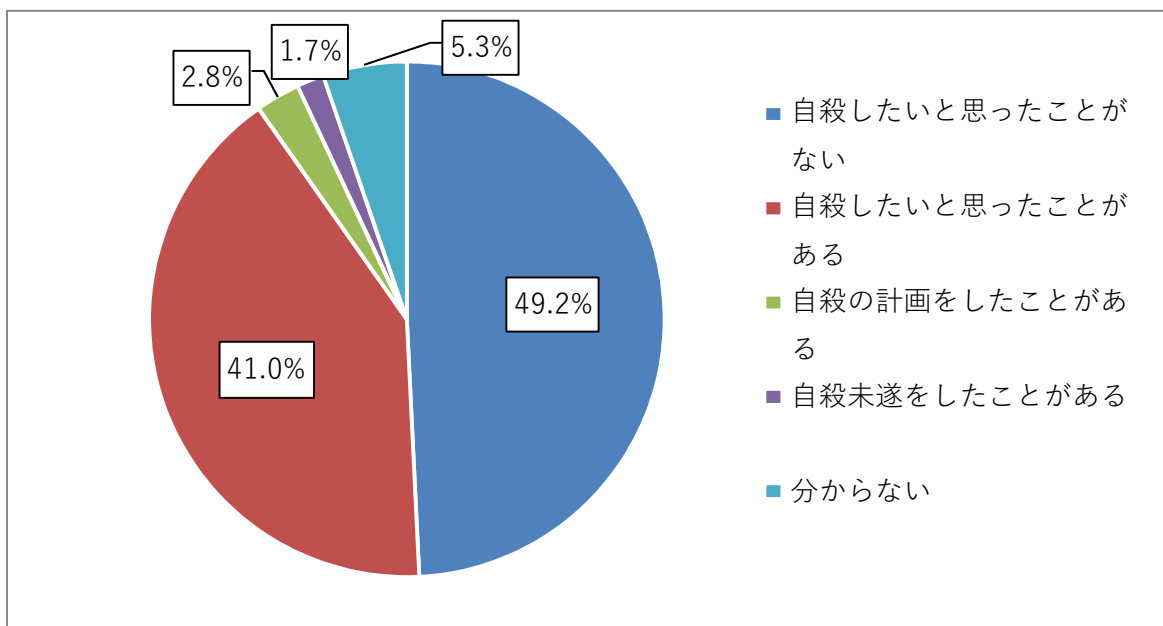
「多少ある」が全体の49.8%で最も多く、「大いにある」と合わせると70%以上の人が不満、悩み、苦労、ストレスを感じている。

【問2】

あなたは、これまでの人生のなかで、自殺したいと考えたことがありますか。次の中から、あてはまるもの又は近いものを1つ選んでください。

(n=646)

	自殺したいと思 ったことがない	自殺したいと思 ったことがある	自殺の計画を したことがある	自殺未遂を したことがある	分からない
男性	174名	106名	5名	1名	14名
女性	144名	159名	13名	10名	20名
合計	318名	265名	18名	11名	34名



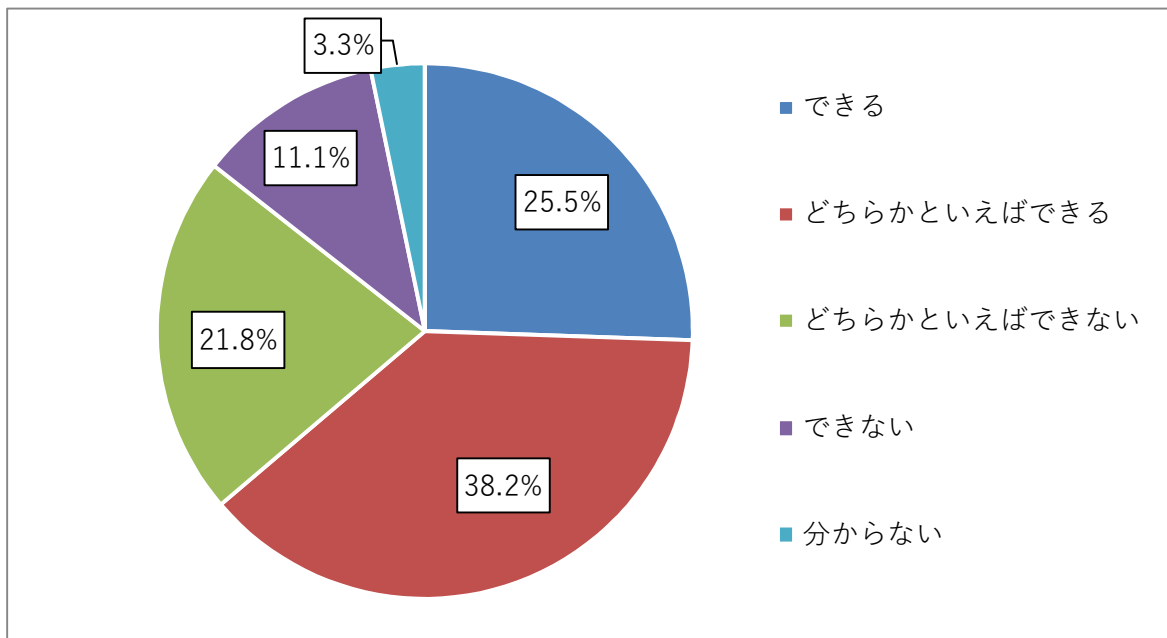
「自殺したいと思っただことがない」が49.2%と半数を占め、次に「自殺をしたと思っただことがある」が41.0%、ハイリスクとなる「自殺の計画をしたことがある」、「自殺未遂をしたことがある」が合わせて4.5%であった。

【問3】（相談について）

あなたは、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ができますか。次の中から、あてはまるものを1つ選んでください。

(n=646)

	できる	どちらかといえ ばできる	どちらかとい えばできない	できない	分からない
男性	70名	111名	65名	38名	16名
女性	95名	136名	76名	34名	5名
合計	165名	247名	141名	72名	21名



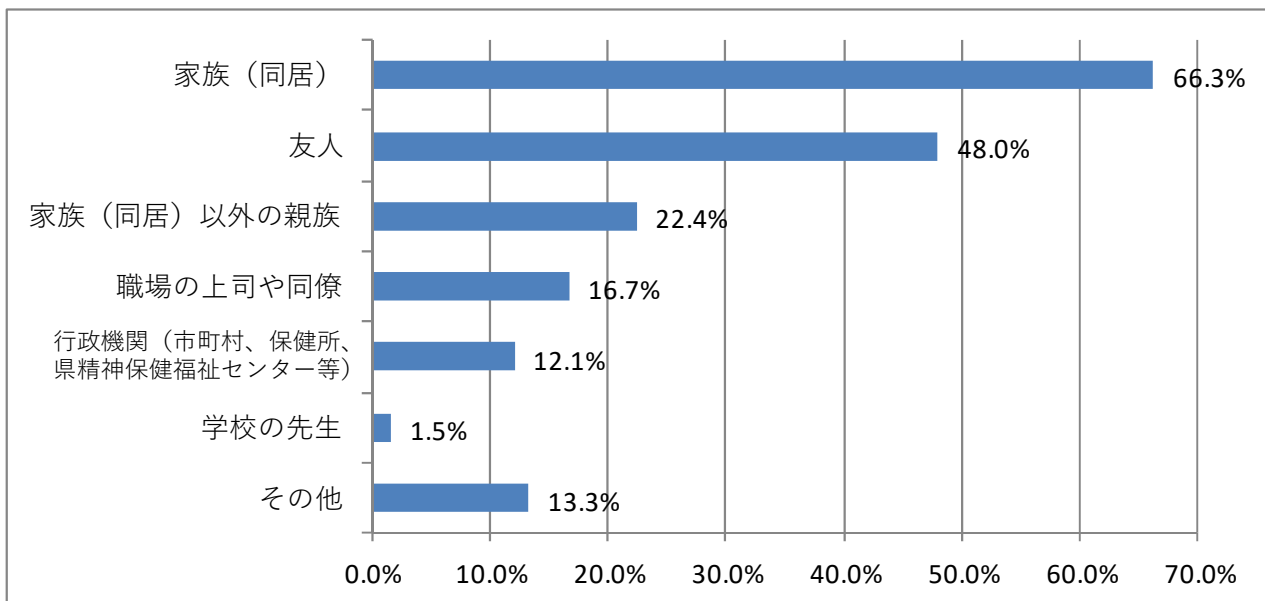
「できる」(25.5%)と「どちらかといえ
ばできる」(38.2%)を合わせると、63.7%となり、「できない」(11.1%)「どちらかといえ
ばできない」(21.8%)の合計32.9%と比べると、約2倍の差となった。

【問4】（悩みやストレスの相談相手）

あなたが悩みやストレスを感じて相談する場合、誰に相談したり、助けを求めたりしますか。次の中から、あてはまるものを全て選んでください。

(n=646)

	家族 (同居)	友人	家族 ※同居以外 の親族	職場の 上司や同僚	行政機関 ※市町村等	学校の先生	その他
男性	209名	112名	49名	61名	31名	4名	42名
女性	219名	198名	96名	47名	47名	6名	44名
合計	428名	310名	145名	108名	78名	10名	86名



「家族（同居）」（66.3%）、「友人」（48.0%）、「家族（同居）以外の親族」（22.4%）の順に多い。

○「その他」（13.3%）として、次のような意見が挙げられた。

- ・かかりつけの医師・看護師
- ・SNS
- ・相談しない

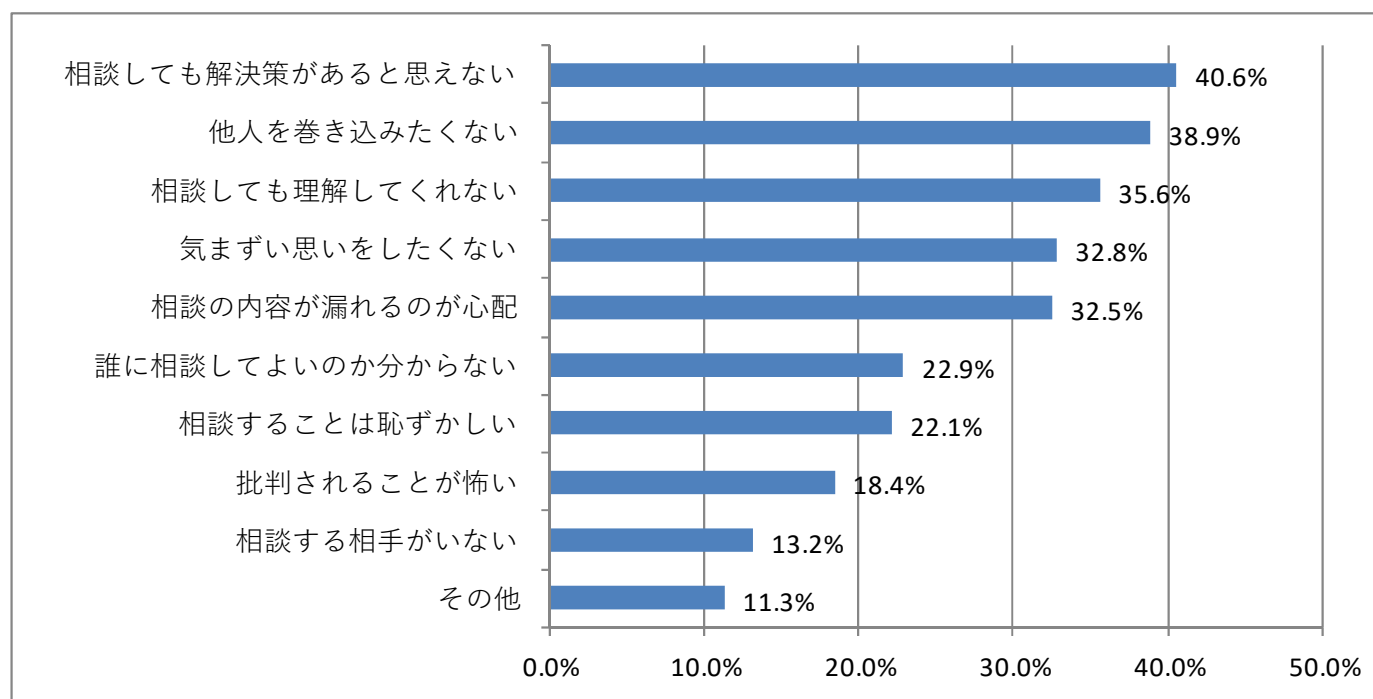
など、86件のご意見がありました。

【問5】（相談に対する考え方）

あなたは誰かに相談したり、助けを求めたりすることについて、以下のように思うことがありますか。次の中から当てはまるものを全て選んでください。

(n=646)

	相談しても解決策があると思えない	他人を巻き込みたくない	相談しても理解してくれない	気まずい思いをしたくない	相談の内容が漏れるのが心配	誰に相談してよいのか分からない	相談することは恥ずかしい	批判されることが怖い	相談する相手がいない	その他
男性	115名	125名	102名	94名	95名	74名	76名	39名	45名	38名
女性	147名	126名	128名	118名	115名	74名	67名	80名	40名	35名
合計	262名	251名	230名	212名	210名	148名	143名	119名	85名	73名



「相談しても解決策があると思えない」（40.6%）、「他人を巻き込みたくない」（38.9%）、
「相談しても理解してくれない」（35.6%）の順に多かった。

○「その他」（11.3%）として、次のような意見が挙げられた。

- ・ 医者に相談する
- ・ SNS
- ・ 特になし

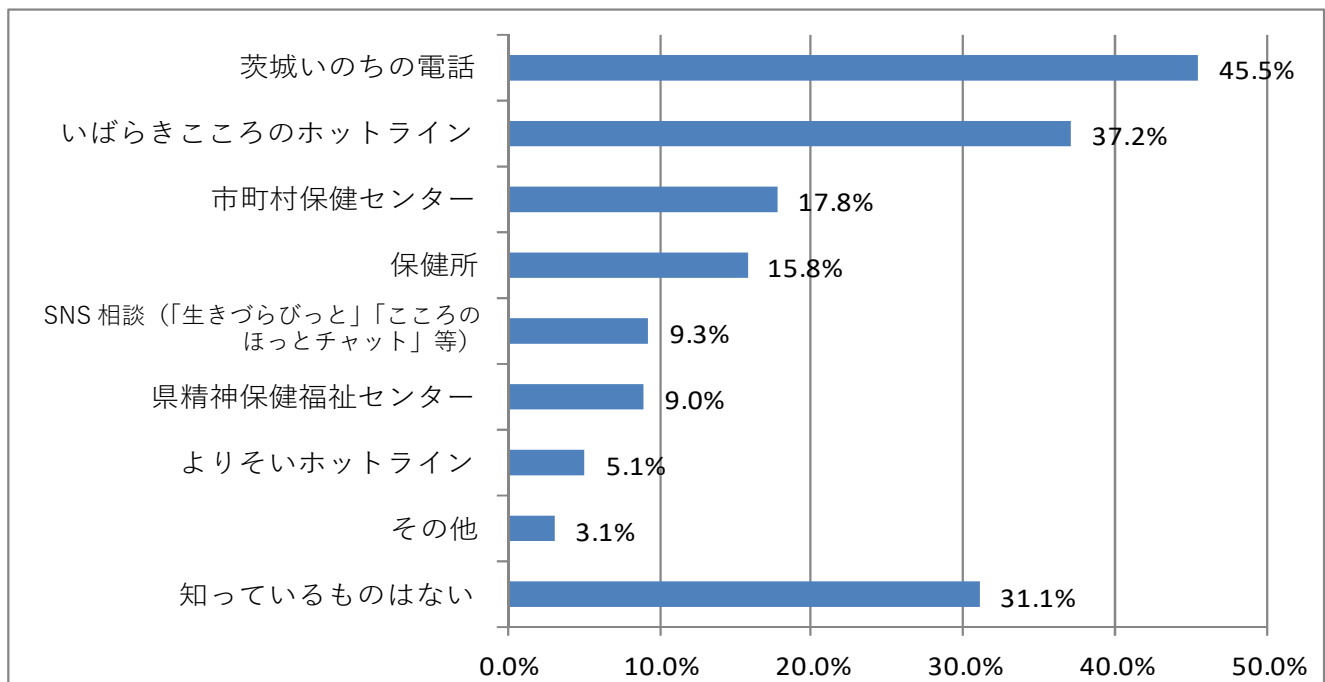
など、73件のご意見がありました。

【問6】（相談窓口の認知度）

悩みやストレスを感じた時に、相談できる窓口があります。次の中から、相談できる窓口として知っているものを全て選んでください。

(n=646)

	茨城いのちの電話	いばらきこころのホットライン	市町村保健センター	保健所	SNS相談	県精神保健福祉センター	よりそいホットライン	その他	知っているものはない
男性	120名	97名	46名	45名	22名	24名	18名	13名	112名
女性	174名	143名	69名	57名	38名	34名	15名	7名	89名
合計	294名	240名	115名	102名	60名	58名	33名	20名	201名



「茨城いのちの電話」（45.5%）、「いばらきこころのホットライン」（37.2%）の順に多かった。「知っているものはない」は、31.1%であった。

○「その他」（3.1%）として、次のような意見が挙げられた。

- ・各組織や労組、健保組合の相談窓口、産業医
- ・会社内の相談室
- ・医療機関

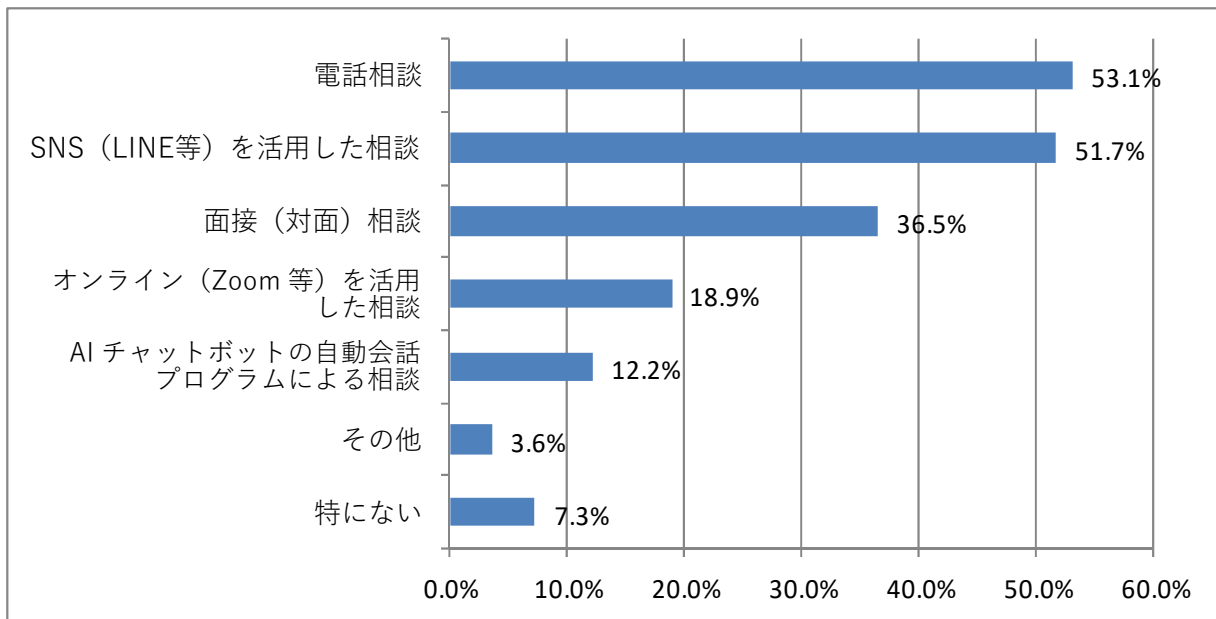
など、20件のご意見がありました。

【問7】（相談窓口の利用しやすさ）

あなたが相談窓口を利用する場合、どのような相談方法が利用しやすいと思いますか。次の中から、あてはまるものを全て選んでください。

(n=646)

	電話相談	SNSを活用した相談	面接相談	オンラインを活用した相談	AIチャットボットの自動会話プログラムによる相談	その他	特にない
男性	156名	137名	134名	67名	34名	11名	25名
女性	187名	197名	102名	55名	45名	12名	22名
合計	343名	334名	236名	122名	79名	23名	47名



「電話相談」(53.1%)、「SNS (LINE等) を活用した相談」(51.7%)、「面接 (対面) 相談」(36.5%) の順に多かった。

○「その他」(3.6%) として、次のような意見が挙げられた。

- ・電子メール
- ・メールまたは手紙

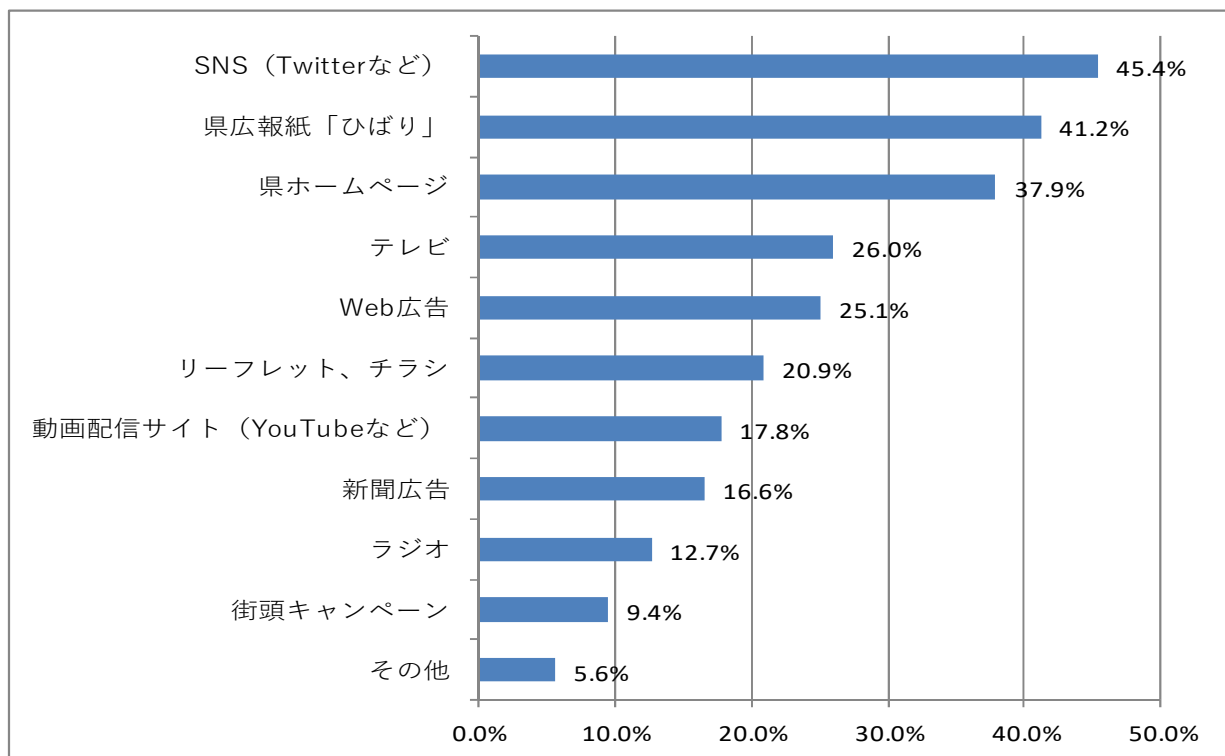
など、23件のご意見がありました。

【問 8】（相談窓口の周知方法）

県が県民に相談窓口を周知する際、どのような方法が効果的だと思いますか。次の中から当てはまるものを3つまで選んでください。

(n=646)

	SNS	県広報紙 ひばり	県 HP	テレビ	Web 広告	リーフ レット、 チラシ	動画配信 サイト	新聞広告	ラジオ	街頭キャ ンペーン	その他
男性	118 名	123 名	129 名	86 名	72 名	49 名	61 名	58 名	46 名	25 名	17 名
女性	175 名	143 名	116 名	82 名	90 名	86 名	54 名	49 名	36 名	36 名	19 名
合計	293 名	266 名	245 名	168 名	162 名	135 名	115 名	107 名	82 名	61 名	36 名



「SNS (Twitter など)」（45.4%）、「県広報紙「ひばり」」（41.2%）、「県ホームページ」（37.9%）の順に多かった。

○「その他」（5.6%）として、次のような意見が挙げられた。

- ・ 職場・学校等を通じた広報
- ・ 公共交通機関(電車、バス、駐輪場など) ポスター、広告を出す

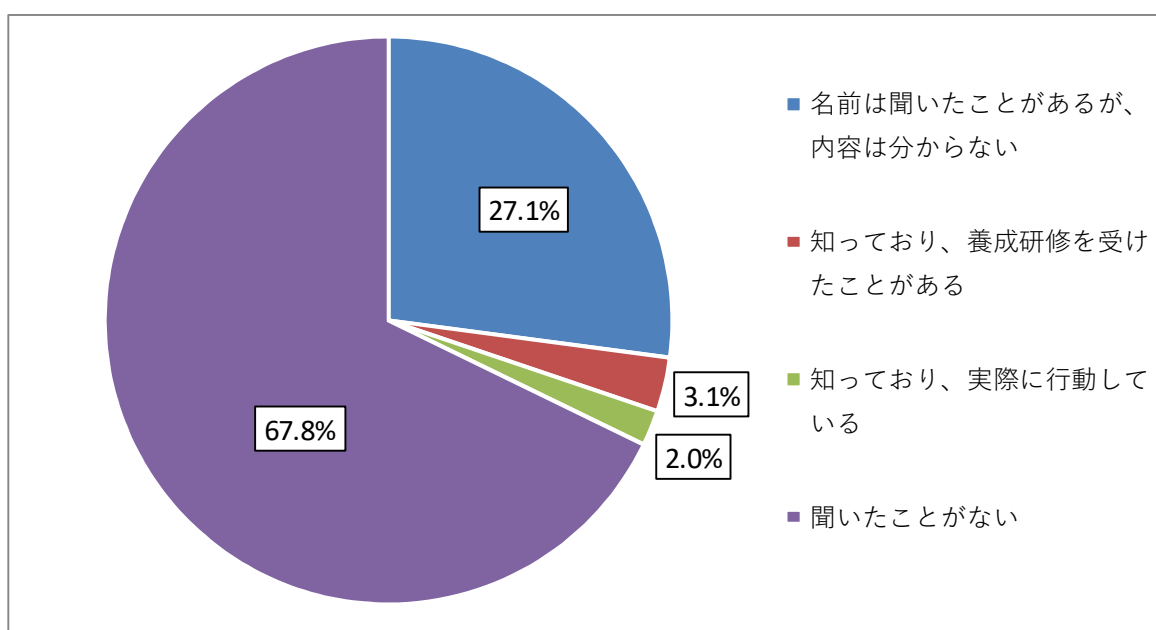
など、36 件のご意見がありました。

【問9】（ゲートキーパーの認知度）

あなたは、ゲートキーパーを知っていますか。次の中から当てはまるものを1つ選んでください。

(n=646)

	名前は聞いたことがあるが、内容は分からない	知っており、養成研修を受けたことがある	知っており、実際に行動している	聞いたことがない
男性	97名	4名	7名	192名
女性	78名	16名	6名	246名
合計	175名	20名	13名	438名



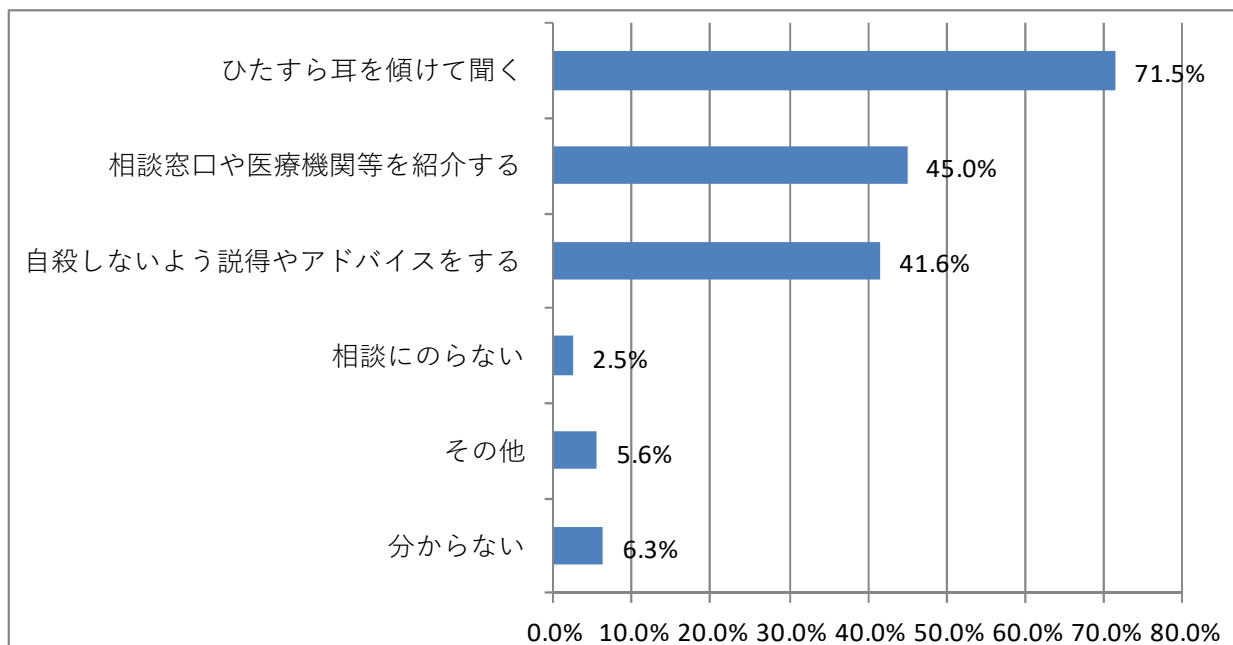
「聞いたことがない」(67.8%)と最も多く、次いで、「名前は聞いたことがあるが、内容は分からない」(27.1%)が多かった。

【問10】（相談を受けた時の対応）

あなたは身近な人から、死にたいと打ち明けられた場合、どのように対応しますか。次の中から、あてはまるもの又は近いものを全て選んでください。

(n=646)

	ひたすら耳を傾けて聞く	相談窓口や医療機関等を紹介する	自殺しないよう説得やアドバイスをする	相談にのらない	その他	分からない
男性	199名	137名	142名	8名	15名	16名
女性	263名	154名	127名	8名	21名	25名
合計	462名	291名	269名	16名	36名	41名



「ひたすら耳を傾けて聞く」(71.5%)、「相談窓口や医療機関等を紹介する」(45.0%)、「自殺しないよう説得やアドバイスをする」(41.6%)の順に多かった。

○「その他」(5.6%)として、次のような意見が挙げられた。

- ・悩みの内容やその背景によって対応する。
- ・解決策を一緒に考え、できる事はする。解決できない場合は公的機関の相談窓口を探し、同行する。
- ・個々により思い悩みは違うと思うので、その方に当てはまる方法で対応紹介したいと思う

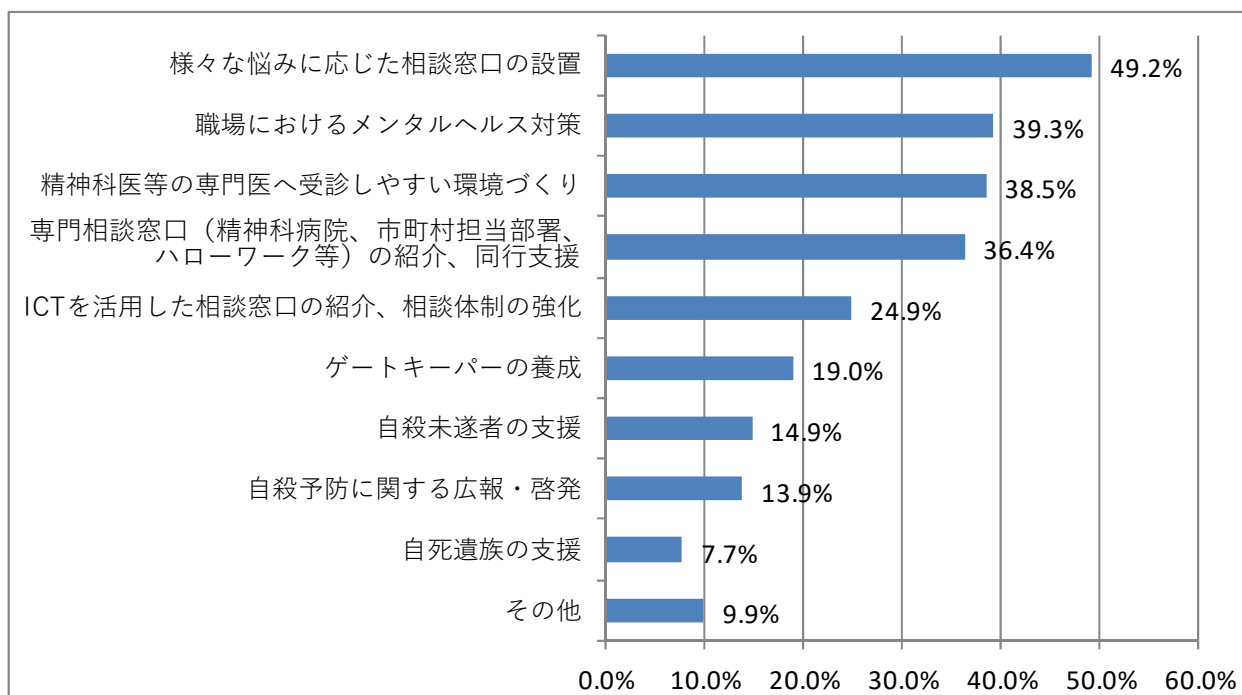
など、36件のご意見がありました。

【問11】（自殺対策の有効な取組み）

あなたは自殺対策として、どのような取組みが有効だと思いますか。次の中から当てはまるものを3つまで選んでください。

(n=646)

	様々な悩みに応じた相談窓口の設置	職場におけるメンタルヘルス対策	精神科医等の専門医へ受診しやすい環境づくり	専門相談窓口の紹介、同行支援	ICTを活用した相談窓口の紹介、相談体制の強化	ゲートキーパーの養成	自殺未遂者の支援	自殺予防に関する広報・啓発	自死遺族の支援	その他
男性	151名	111名	95名	105名	87名	57名	50名	49名	20名	39名
女性	167名	143名	154名	130名	74名	66名	46名	41名	30名	25名
合計	318名	254名	249名	235名	161名	123名	96名	90名	50名	64名



「様々な悩みに応じた相談窓口の設置」（49.2%）、「職場におけるメンタルヘルス対策」（39.3%）、「精神科医等の専門医への受診しやすい環境づくり」（38.5%）の順に多かった。
○「その他」（9.9%）として、次のような意見が挙げられた。

- ・ 思い詰める前に、職や経済的な安定、保育や学校環境を整える方が良いと思う。困ってから支援より困らないように支援してほしい。
- ・ 職場や公的サポート、医療機関などとパッケージで支援を受けられるシステム

など、64件のご意見がありました。

（注）割合を百分率で表示する場合は、小数点第2位を四捨五入しました。四捨五入の結果、個々の比率の合計と全体を示す数値が一致しないことがあります。

3 アンケート結果を受け、今後の事業展開・アンケートの活用方法等について

- ・ゲートキーパー、相談窓口の認知度が低いので、SNS等を活用し、認知度をあげるための施策展開を行う。

4 調査の概要

(1) 調査形態

調査時期：令和3年11月15日（月）～11月28日（日）

調査方法：インターネット（アンケート専用フォームへの入力）による回答

モニター数：1,026名

回収率：63.0%（646名）

回答者の属性：以下の通り。ただし、百分率表示は、小数点以下第二位を四捨五入しているため、個々の比率の合計は100%にならない場合がある。

		人数（人）	比率（%）
全体（n）		646	100.0
地域別	県北	57	8.8
	県央	198	30.7
	鹿行	28	4.3
	県南	195	30.2
	県西	49	7.6
	県外	119	18.4
性別	男性	300	46.4
	女性	346	53.6
性・年齢別	16～19歳	2	0.3
	20～29歳	46	7.1
	30～39歳	118	18.3
	40～49歳	163	25.2
	50～59歳	163	25.2
	60～69歳	83	12.8
	70歳以上	71	11.0
同居人	いる	573	88.7
	いない	73	11.3
職業別	自営業	60	9.3
	会社員	209	32.4
	団体職員	28	4.3
	公務員	26	4.0
	主婦・主夫	110	17.0
	学生	14	2.2
	無職	79	12.2
	パート・アルバイト	85	13.2
	その他	35	5.4

(2) 担当課

茨城県保健福祉部障害福祉課（精神保健グループ）

電話：029-301-3368 E-mail：shofuku-seishin@pref.ibaraki.lg.jp