

【調査票】

1. ご回答いただく方についてお尋ねします

問1 あなたの性別をお答えください。(1つのみ)

※性別を選択することに違和感や抵抗感がある場合は、お答えいただかなくても構いません。

- ☐ 1. 男性 ☐ 2. 女性 ☐ 3. その他 ()

問2 あなたの年齢をお答えください。(令和6年1月1日現在)

歳

問3 現在、あなたが一緒に暮らしている人はどなたですか。(いくつでも)

- | | |
|--|---|
| ☐ 1. ひとり暮らし | ☐ 2. 配偶者(夫又は妻)・パートナー |
| ☐ 3. 子 | ☐ 4. 親 |
| ☐ 5. 祖父母 | ☐ 6. 兄弟姉妹 |
| ☐ 7. 孫 | ☐ 8. 親戚 |
| ☐ 9. その他 () | |

問4 あなたの職業をお答えください。(1つのみ)

- | | |
|--|--|
| ☐ 1. 会社・団体などの役員 | ☐ 2. 勤めている(管理職) |
| ☐ 3. 勤めている(役員・管理職以外) | ☐ 4. 自営業(事業経営・個人商店など) |
| ☐ 5. 派遣 | ☐ 6. パート・アルバイト |
| ☐ 7. 専業主婦・主夫 | ☐ 8. 学生 |
| ☐ 9. 自由業(個人で、自分の専門的知識や技術をいかした職業に従事) | ☐ 10. 無職(求職中) |
| ☐ 11. 無職(仕事をしたいが、現在は求職していない) | ☐ 12. 無職(仕事をしたいと思っていない) |
| ☐ 13. その他 () | |

問5 現在の暮らしの状況を経済的にみてどう感じていますか。(1つのみ)

- ☐ 1. 非常に良い
☐ 2. 良い
☐ 3. 悪い
☐ 4. 非常に悪い
☐ 5. どちらともいえない

問6 現在、あなたはどの程度幸せですか。(1つのみ)

- ☐ 1. 非常に幸せ
- ☐ 2. 幸せ
- ☐ 3. 不幸せ
- ☐ 4. 非常に不幸せ
- ☐ 5. どちらともいえない

問7 あなたは自分のことが好きだと思いますか。(1つのみ)

- ☐ 1. そう思う
- ☐ 2. どちらかといえばそう思う
- ☐ 3. どちらかといえばそう思わない
- ☐ 4. そう思わない
- ☐ 5. どちらともいえない

**問8 あなたは、町内の人や地域の人と話をしたり、交流したりする機会がありますか。
(1つのみ)**

- ☐ 1. よくある
- ☐ 2. ときどきある
- ☐ 3. あまりない
- ☐ 4. ほとんどない
- ☐ 5. どちらともいえない

問9 あなたがお住まいの地域の人々は、日頃から互いに気遣ったり声を掛け合っていると思いますか。(1つのみ)

- ☐ 1. そう思う
- ☐ 2. どちらかといえばそう思う
- ☐ 3. どちらかといえばそう思わない
- ☐ 4. そう思わない
- ☐ 5. どちらともいえない

問10 学校や職場(もしくは地域)での人間関係はどうですか。(1つのみ)

- ☐ 1. 非常に満足
- ☐ 2. 満足
- ☐ 3. 不満
- ☐ 4. 非常に不満
- ☐ 5. どちらともいえない

問11 友人や家族等との関係はどうですか。(1つのみ)

- ☐ 1. 非常に満足
- ☐ 2. 満足
- ☐ 3. 不満
- ☐ 4. 非常に不満
- ☐ 5. どちらともいえない

2. 自殺対策の現状等についてお尋ねします

問 12 全国では、令和4年に約2万2,000人の方が自殺により亡くなっています。

あなたは、このように多くの方が自殺で亡くなっていることを知っていましたか。(1つのみ)

☐ 1. はい

☐ 2. いいえ

問 13 自殺対策に関する以下の事項について、どの程度ご存じでしたか。(それぞれに1つのみ)

項目	内容まで知っていた	内容は知らなかったが、聞いたことはあった	知らなかった
1. こころの健康相談（日立市）	☐	☐	☐
2. いばらきこころのホットライン	☐	☐	☐
3. いのちの電話（茨城いのちの電話）	☐	☐	☐
4. 自殺予防週間・自殺対策強化月間※	☐	☐	☐
5. ゲートキーパー※	☐	☐	☐

※自殺予防週間：自殺対策基本法で「9月10日から9月16日まで」を自殺予防週間と定めており、自殺対策に関する啓発活動を広く展開する期間としています。

※自殺対策月間：自殺対策基本法で「3月」を自殺対策月間と定めており、関係機関や関係団体が相互に連携協力を図りながら、自殺対策の活動を集中的に展開する期間としています。

※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。

問 14 あなたはこれまで自殺対策に関するどのような啓発物等を見たことがありますか。

(いくつでも)

☐ 1. ポスター・のぼり

☐ 2. パンフレット

☐ 3. 広報誌

☐ 4. インターネット

☐ 5. ティッシュ等のキャンペーングッズ

☐ 6. 携帯用の相談窓口案内カード

☐ 7. その他（

）

☐ 8. 見たことはない（→4ページの問 16 へ）

→ 4ページの問 15 へ

11

- ☐ 1. 市役所・保健所等の公共施設
- ☐ 2. 交流センター
- ☐ 3. 駅、電車・バス等の公共交通機関
- ☐ 4. スーパー・コンビニ店舗等の民間施設
- ☐ 5. 自宅・知人宅
- ☐ 6. 職場・学校
- ☐ 7. その他（ ）

☐ 1. はい ☐ 2. いいえ

☐ 1. 必要

☐ 2. どちらかといえば必要

☐ 3. どちらかといえば不要

☐ 4. 不要

☐ 5. どちらともいえない

- ☐ 1. そう思う
- ☐ 2. どちらかといえばそう思う
- ☐ 3. どちらかといえばそう思わない
- ☐ 4. そう思わない
- ☐ 5. どちらともいえない

3. 悩みやストレスに関することについてお尋ねします

問 19 あなたは日頃、以下の問題に関して、悩みや苦勞、ストレス、不満を感じることがありますか。
(それぞれに1つのみ)

項目	非常に 感じる	やや 感じる	どちら とも いえない	あまり 感じない	全く 感じない
1. 家庭の問題（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等）	☐	☐	☐	☐	☐
2. 病気など健康の問題（自分の病気の悩み、身体の悩み、心の悩み等）	☐	☐	☐	☐	☐
3. 経済的な問題（倒産、事業不振、借金、失業、生活困窮等）	☐	☐	☐	☐	☐
4. 勤務関係の問題（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等）	☐	☐	☐	☐	☐
5. 恋愛関係の問題（失恋、結婚を巡る悩み等）	☐	☐	☐	☐	☐
6. 学校の問題（いじめ、学業不振、先生や友人との人間関係等）	☐	☐	☐	☐	☐
7. その他 ()	☐	☐	☐	☐	☐

問 20 あなたは、最近、以下のように感じることはありますか。(それぞれに1つのみ)

項目	非常に 感じる	やや 感じる	どちら とも いえない	あまり 感じない	全く 感じない
1. 気分が沈んで憂うつだ	☐	☐	☐	☐	☐
2. 体がだるく疲れやすい	☐	☐	☐	☐	☐
3. 騒音が気になる	☐	☐	☐	☐	☐
4. 朝方に無気力になる	☐	☐	☐	☐	☐
5. 何事も楽しいと感じない	☐	☐	☐	☐	☐
6. 仕事や勉強に集中できない	☐	☐	☐	☐	☐
7. 食欲がない（食事が味気ない）	☐	☐	☐	☐	☐
8. 性欲がない	☐	☐	☐	☐	☐
9. 首筋や肩がこる	☐	☐	☐	☐	☐
10. 頭痛がある	☐	☐	☐	☐	☐
11. 夜、よく眠れない	☐	☐	☐	☐	☐
12. 息がつまって胸が苦しい	☐	☐	☐	☐	☐
13. 喉に物がつかえる感じがする	☐	☐	☐	☐	☐
14. 気分が落ち着かない	☐	☐	☐	☐	☐
15. 痩せてきた	☐	☐	☐	☐	☐
16. 便秘している	☐	☐	☐	☐	☐
17. いつもイライラしている	☐	☐	☐	☐	☐
18. 自分の人生がつまらないと感じる	☐	☐	☐	☐	☐
19. 何をするにも面倒だと感じる	☐	☐	☐	☐	☐
20. 自分は価値の無い人間だと感じる	☐	☐	☐	☐	☐
21. 絶望的だと感じる	☐	☐	☐	☐	☐

問 21 あなたは、悩みやストレスを感じた時にどう思いますか。(いくつでも)

- ☐ 1. 助けを求めたり、誰かに相談したいと思う
- ☐ 2. 誰かに相談をしたりすることは、恥ずかしいことだと思う
- ☐ 3. 悩みやストレスを感じていることを、他人に知られたくないと思う
- ☐ 4. 誰かに悩みを相談することは、弱い人のすることだと思う
- ☐ 5. 悩みや問題は、自分ひとりで解決すべきだと思う
- ☐ 6. 我慢して時間が経つのを待つ
- ☐ 7. その他（

問 22 あなたは、日常生活の不満、悩み、苦勞、ストレスを解消するためにどんなことをしますか。
(いくつでも)

- | | |
|--|---|
| ☐ 1. 運動する | ☐ 2. お酒を飲む |
| ☐ 3. 睡眠をとる | ☐ 4. 人に話を聞いてもらう |
| ☐ 5. 趣味やレジャーをする | ☐ 6. 我慢して時間が経つのを待つ |
| ☐ 7. その他 (|) |

問 23 あなたは、悩みやストレスを感じた時に、誰に、またはどこへ相談しますか。(いくつでも)

- ☐ 1. 家族や親族
- ☐ 2. 友人や同僚
- ☐ 3. インターネット
- ☐ 4. 先生や上司
- ☐ 5. 近所の人（自治会の人、民生委員等）
- ☐ 6. かかりつけの医療機関（医師、看護師等）
- ☐ 7. 公的な相談機関（市役所、保健所等）
- ☐ 8. 民間の相談機関（有料のカウンセリングセンター等）
- ☐ 9. 同じ悩みを抱える人
- ☐ 10. 市役所等が開催する各種相談会（法律、税務などの相談）
- ☐ 11. 職場の相談窓口
- ☐ 12. 誰にも相談しない
- ☐ 13. その他 (

問 24 あなたは、悩みやストレスを感じた時、以下の方法を使って悩みを相談したいと思いますか。
(いくつでも)

- ☐ 1. 直接会って相談する（訪問を含む）
- ☐ 2. 電話を利用して相談する
- ☐ 3. メールを利用して相談する
- ☐ 4. LINE や Instagram などの SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）を利用して相談する
- ☐ 5. X（旧：Twitter）や掲示板を利用して、インターネット上で相談する
- ☐ 6. インターネットを利用して解決法を検索する
- ☐ 7. その他 (

※次の問 25、問 26 をお答えいただく前に、以下をお読みください。

以下に挙げた症状を「うつ病のサイン」といいます。

○自分で感じる症状

気分が沈む、悲しい、イライラする、集中力がない、好きなこともやりたくない、大事なことを先送りする、物事を悪いほうへ考える、決断ができない、自分を責める、死にたくなる

○周りから見てわかる症状

表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない、飲酒量が増える、外に出なくなる、会話がつかまらない

○身体に出る症状

眠れない、食欲がない、便秘がち、身体がだるい、疲れやすい、性欲がない、頭痛、動悸、胃の不快感、めまい

このような症状が2週間以上続く場合、うつ病の可能性あります。

問 25 もし、あなたが家族など身近な人の「うつ病のサイン」に気付いたとき、専門の相談窓口へ相談することを勧めますか。(1つのみ)

- ☐ 1. 勧める ☐ 2. どちらともいえない ☐ 3. 勧めない

問 26 もし、あなたが自分自身の「うつ病のサイン」に気付いた時、以下の専門の相談窓口のうち、どれを利用したいと思いますか。(いくつでも)

- | | | |
|--|---|-----------------|
| ☐ 1. かかりつけの医療機関（精神科や心療内科等を除く） | } | (→9ページの間 28 へ) |
| ☐ 2. 精神科や心療内科等の専門の医療機関 | | |
| ☐ 3. 市役所や保健所等の公的な相談窓口 | | |
| ☐ 4. いのちの電話等民間機関の相談窓口 | | |
| ☐ 5. 何も利用しない | | |
| ☐ 6. その他（ | | ）(→9ページの間 28 へ) |

→【問 26 で「5」を回答した方にお尋ねします。】

問 27 その理由を教えてください。(いくつでも)

- ☐ 1. お金がかかることは避けたいから
- ☐ 2. 精神的な悩みを話すことに抵抗があるから
- ☐ 3. 精神科又は心療内科等の専門の医療機関に相談することに抵抗があるから
- ☐ 4. 時間の都合が付かないから
- ☐ 5. どれを利用したらよいか分からないから
- ☐ 6. 過去に利用して嫌な思いをしたことがあるから
- ☐ 7. 根本的な問題の解決にはならないと思うから
- ☐ 8. うつ病は特別な人がかかる病気なので、自分には関係ないから
- ☐ 9. 治療を受けなくても、うつ病は自然に治ると思うから
- ☐ 10. 他人に知られたくないから
- ☐ 11. その他（

4. 自殺に関する意識についてお尋ねします

次の問 28～問 36 では、あなたの自殺に関する意識等についてお尋ねします。

回答に負担を感じる方は、お答えいただくなくても構いません。

その場合は、12 ページの 5. 今後の自殺対策についてをお答えください。

問 28 あなたは、「自殺」についてどのように思いますか。(それぞれに1つのみ)

項目	そう 思う	やや そう思う	どちら とも いえない	あまり そう 思わない	そう 思わない
1. 生死は最終的に本人の判断に任せるべきである	☐	☐	☐	☐	☐
2. 自殺せずに生きていれば良いことがある	☐	☐	☐	☐	☐
3. 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	☐	☐	☐	☐	☐
4. 自殺する人は、よほどつらいことがあったのだと思う	☐	☐	☐	☐	☐
5. 自殺は自分にはあまり関係がない	☐	☐	☐	☐	☐
6. 自殺は本人の弱さから起こる	☐	☐	☐	☐	☐
7. 自殺は本人が選んだことだから仕方がない	☐	☐	☐	☐	☐
8. 自殺を口にする人は、本当に自殺はしない	☐	☐	☐	☐	☐
9. 自殺は恥ずかしいことである	☐	☐	☐	☐	☐
10. 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	☐	☐	☐	☐	☐
11. 自殺をしようとする人の多くは、なんらかのサインを発している	☐	☐	☐	☐	☐
12. 自殺をしようとする人は、直前まで実行するかやめるか気持ちが揺れ動いている	☐	☐	☐	☐	☐
13. 自殺を考えている人は、様々な問題を抱えていることが多い	☐	☐	☐	☐	☐
14. 自殺を考えている人の多くは、精神的に追い詰められ、他の方法を思いつかなくなっている	☐	☐	☐	☐	☐

問 29 これまでの人生の中で、本気で自殺したいと考えたことがありますか。(1つのみ)

- ☐ 1. 自殺したいと思ったことがある ☐ 2. 自殺したいと思ったことはない

→ (問 32 へ)

【問 29 で「1」を回答した方にお尋ねします。】

問 30 自殺をしたいと考えた理由や原因はどのようなことでしたか。(いくつでも)

- ☐ 1. 家庭の問題（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等）
- ☐ 2. 病気などの健康の問題（自分の病気の悩み、身体の悩み、心の悩み等）
- ☐ 3. 経済的な問題（倒産、事業不振、借金、失業、生活困窮等）
- ☐ 4. 勤務関係の問題（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等）
- ☐ 5. 恋愛関係の問題（失恋、結婚を巡る悩み等）
- ☐ 6. 学校の問題（いじめ、学業不振、先生や友人との人間関係等）
- ☐ 7. その他（

【問 29 で「1」を回答した方にお尋ねします。】

問 31 自殺したいと思った時、どうしましたか。(いくつでも)

- ☐ 1. 家族や親族に悩みを聞いてもらった
- ☐ 2. 友人や同僚に悩みを聞いてもらった
- ☐ 3. インターネットを利用して解決策を探した
- ☐ 4. 先生や上司に悩みを聞いてもらった
- ☐ 5. 近所の人（自治会の人、民生委員等）に相談した
- ☐ 6. かかりつけの医療機関で医師や看護師等に相談した
- ☐ 7. 公的な相談機関（市役所、保健所等）に相談した
- ☐ 8. 民間の相談機関（有料のカウンセリングセンター等）に相談した
- ☐ 9. 同じ悩みを抱える人に悩みを聞いてもらった
- ☐ 10. 弁護士や司法書士等、悩みの元となる分野の専門家に相談した
- ☐ 11. できるだけ休養をとるようにした
- ☐ 12. 趣味など、他のことで気を紛らわせるように努めた
- ☐ 13. 特に何もしなかった
- ☐ 14. その他（

問 32 もし、身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時、あなたはどのように対応するのが良いと思いますか。(いくつでも)

- ☐ 1. 「頑張って生きよう」と励ます ☐ 2. 「死んではいけない」と説得する
- ☐ 3. 「バカなことを考えるな」と叱る
- ☐ 4. 「死にたいぐらいつらいんだね」と共感を示す
- ☐ 5. 話題を変える ☐ 6. 耳を傾けてじっくりと話を聞く
- ☐ 7. 医療機関にかかるよう勧める ☐ 8. 解決策を一緒に考える
- ☐ 9. 相談機関を一緒に探す ☐ 10. 相談に乗らない
- ☐ 11. その他（ ）

※次の問 33～問 36 をお答えいただく前に、以下をお読みください。

「自殺」は、のこされたご家族や身近な人に深い心の傷を残します。その心情に配慮し、「自殺」という言葉を使わず、「自死遺族」という言葉を使うことがあります。

問 33 あなたの周りで自死(自殺)をした方はいらっしゃいますか。(1つのみ)

- ☐ 1. はい ☐ 2. いいえ (→問 35 へ)



【問 33 で「1」を回答した方にお尋ねします。】

問 34 その方との関係をお答えください。(いくつでも)

- ☐ 1. 同居の家族・親族
☐ 2. 同居以外の家族・親族
☐ 3. 友人
☐ 4. 恋人
☐ 5. 学校・職場関係者
☐ 6. その他 ()

問 35 身近な人が自死遺族であると分かった時、どのように対応するのが良いと思いますか。(いくつでも)

- ☐ 1. 相談に乗る
☐ 2. 励ます
☐ 3. 細かな状況を確認する
☐ 4. 何らかのアドバイスをする
☐ 5. 専門家の相談を受けるよう勧める
☐ 6. 特に何もしない
☐ 7. その他 ()

問 36 自死遺族の支援について、以下の事項で知っているものはありますか。(いくつでも)

- ☐ 1. 遺族の集い(自由に話せる場)
☐ 2. 無料電話相談
☐ 3. メールによる相談
☐ 4. 法テラス(借金や法律問題についての相談機関)
☐ 5. 行政の窓口(心のケア、生活支援、子育てなどについての相談機関)
☐ 6. 学生支援機構・あしなが育英会(学費の支援)
☐ 7. いずれも知らない
☐ 8. その他 ()

5. 今後の自殺対策についてお尋ねします

問 37 今後の日立市における自殺対策として、どのような対策が必要になると思いますか。
(いくつでも)

- ☐ 1. 自殺の実態を明らかにする調査・分析
- ☐ 2. 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）の養成
- ☐ 3. 地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い
- ☐ 4. 様々な悩みに対応した相談窓口の設置
- ☐ 5. LINE や Instagram などの SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）を活用した相談支援
- ☐ 6. 危険な場所、薬品等の規制等
- ☐ 7. 自殺未遂者への支援
- ☐ 8. 自殺対策に関わる民間団体の支援
- ☐ 9. 自殺対策に関する広報・啓発活動
- ☐ 10. 職場におけるメンタルヘルス対策の推進
- ☐ 11. 子どもに対するいのちの教育の推進（子どもの自殺予防）
- ☐ 12. インターネットにおける自殺関連情報の対策
- ☐ 13. 自死遺族等への支援
- ☐ 14. 精神科医療機関との連携
- ☐ 15. うつ病等の精神疾患の知識に関する講演会の開催等の啓発活動
- ☐ 16. その他（ ）

問 38 日立市が実施するゲートキーパー養成研修に参加したいと思いますか。
(1つのみ)

- ☐ 1. 参加したい ☐ 2. 参加したいと思わない ☐ 3. どちらともいえない

最後に、自殺を防ぐための行政の取組や自殺に対する思いについて、ご意見やご要望等がございましたら、ご記入ください。

アンケートは以上です。
ご協力ありがとうございました。