

## いのち支える自殺対策に関するアンケート

### ご協力のお願い

皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。  
日頃は、加東市の保健行政にご理解とご協力を賜わり、厚くお礼申し上げます。  
本調査票は、自殺対策基本法に基づく自殺対策計画の策定に向けての意識調査です。

どうぞ調査の趣旨をご理解いただき、誠に恐縮ですが、ご協力いただきますよう  
よろしくお願い申し上げます。

なお、お答えいただきました内容は、他の目的に使用するものではなく、個人の  
プライバシーにつきましても十分配慮させていただきます。

自殺対策については、非常に重いテーマであるため、読みたくない、回答したく  
ない場合などは、無理に回答していただくなくても結構です。

また、アンケートにお答えになるなかで、相談したい、話を聞いて欲しいことが  
ありましたら、下記の連絡先までお電話くださいますようお願いいたします。

平成30年4月 加東市

### 《アンケートご記入及び回収についてのお願い》

ご記入が済みましたら、同封の返信用封筒にアンケート用紙を入れて

5月31日（木）までに、ポストに投函してください。

記入上の不明な点、アンケートについてのお問い合わせは以下までお願いし  
ます。

#### 【お問い合わせ・連絡先】

加東市健康課（市役所2階） 電話 42-2800 FAX42-3978

裏面は参考資料です。ご覧ください。

## 「うつ病のサイン」について

### ○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

### ○まわ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

### ○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 など

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。

かかりつけの医療機関や精神科や心療内科等の医療機関、加東健康福祉事務所や市役所などの公的機関の相談窓口をご利用ください。

## あなたも誰かのゲートキーパー

ゲートキーパーとは、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、見守る人のことです。

まずは、声をかけることから始めてみませんか。話を良く聞き、一緒に考えてくれるゲートキーパーがいることで悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。

## 相談窓口電話一覧

\* 市役所の各種相談窓口は、広報かとうに掲載しています

兵庫県いのちとこころのサポートダイヤル	078-382-3566	月～金 18:00～翌 8:30/土日・祝 24 時間
兵庫県こころの健康電話相談	078-252-4987	火～土 9:30～11:30、13:00～15:30(祝日除く)
いのちの電話 (日本いのちの電話連盟)	079-222-4343	はりまいのちの電話毎日 14:00～翌日 1:00
	0120-738-556	毎月 10 日 8:00～翌日 8:00 通話料無料
よりそいホットライン (社会的包摂サポートセンター)	0120-279-338	24 時間 通話料無料
加東健康福祉事務所(保健所)の専門相談	0795-42-9367	こころのケア、思春期・ひきこもり、アルコール相談 月～金 9:00～17:00(祝日除く)
兵庫県電話夜間法律相談 (兵庫県弁護士会)	078-341-9600	毎月第 2・第 4 日曜日 17:00～21:00

あなたご自身のことについておたずねします。(〇はそれぞれ1つずつ)

性別	1. 男	2. 女	年齢	歳
----	------	------	----	---

家族構成	1. ひとり暮らし	2. 配偶者のみ	3. 親と子 (2世代)
	4. 祖父母と親と子 (3世代)	5. その他( )	

自殺に関するお考えについておたずねします。

問1 (ア) から (カ) について、あなたのお考えに近いものをお答えください。

(〇はそれぞれ1つずつ)

項目	そう思う	そうは思わない	わからない
(ア) 自殺は個人の問題であり、自由だと思う	1	2	3
(イ) 自殺はなんの前触れもなく、突然に起きる	1	2	3
(ウ) 自殺を口にする人は、本当は自殺しない	1	2	3
(エ) 自殺は防ぐことができるものであると思う	1	2	3
(オ) 自殺は社会的に取り組むべき課題だ	1	2	3
(カ) 自殺対策は生きることの包括的支援 ※1 として重要だと思う	1	2	3

※1 生きることの包括的な支援

自殺対策基本法の基本理念として『自殺対策は、生きることの包括的な支援として、全ての人がかけがえのない個人として尊重されるとともに、生きる力を基礎として生きがいや希望を持って暮らすことができるよう、その妨げとなる諸要因の解消に資するための支援とそれをおかす促進するための環境の整備充実が幅広くかつ適切に図られることを旨として、実施しなければならない』と掲げられています。

問2 もし仮に、あなたが自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき、医療機関や健康福祉事務所（保健所）等の公的機関の専門の相談窓口を利用しますか？（〇はひとつ）

1. 利用する	2. 利用しない
---------	----------



「2. 利用しない」とお答えの方は以下の1) について、お答えください。

1) 相談しようと思わないのはなぜですか。(〇はいくつでも)

1. 精神的な悩みを話すことに抵抗がある	2. 時間の都合がつかない
3. どこに相談したらよいか分からない	4. 過去に相談していやな思いをした
5. 根本的な解決にはつながらない	6. お金がかかることは避けたい
7. うつ病は特別な人がかかる病気なので、自分は関係ない	
8. 相談や治療をしなくてもほとんどのうつ病は治ると思う	
9. その他	
( )	

裏面もあります

問3 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しますか。 (〇はいくつでも)

- |                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| 1. 相談に乗らない、もしくは話題を変える | 2. 「頑張って」と励ます      |
| 3. 「死んではいけない」と説得する    | 4. 「バカなことを考えるな」と叱る |
| 5. 耳を傾けてじっくりと話を聞く     | 6. 医療機関にかかるよう勧める   |
| 7. 解決策を一緒に考える         | 8. 一緒に相談機関を探す      |
| 9. その他 ( )            |                    |
| 10. 何もしない             |                    |

問4 次の相談窓口をご存知ですか。(ア) から (ケ) について、お答えください (〇はそれぞれひとつずつ)

項目	知っている	知らない
(ア) 兵庫県のちとこころのサポートダイヤル	1	2
(イ) 兵庫県こころの健康電話相談	1	2
(ウ) いのちの電話 (一般社団法人日本いのちの電話連盟)	1	2
(エ) 加東健康福祉事務所 (保健所) の専門相談 こころのケア、思春期・ひきこもり、アルコール相談	1	2
(オ) 兵庫県夜間電話法律相談 (兵庫県弁護士会)	1	2
(カ) 生活サポート相談 (市役所社会福祉課)	1	2
(キ) こころの病気・障がい相談 (市役所社会福祉課・障害者相談支援センターつむぎ))	1	2
(ク) 高齢者の総合相談 (加東市地域包括支援センター)	1	2
(ケ) こころの健康ホットダイヤル (市役所健康課)	1	2

問5 今後求められるものとして、どのような自殺対策が必要になると思いますか。以下の中で当てはまるものすべてに〇をつけてください。 (〇はいくつでも)

- |   |
|---|
| 1. 地域のコミュニティを通じた見守り、支え合いなどネットワークの強化   |
| 2. 自殺予防に関する情報提供など市民への啓発と周知の推進   |
| 3. 自殺対策を支える人材の育成と様々な悩みに対応した相談窓口の充実  |
| 4. 生活困窮者・無職者、失業者等に対する相談支援や職業的自立へ向けた若者支援   |
| 5. 子ども・若者の自殺予防 (いじめ対策、児童生徒のSOSの出し方に関する教育等)  |
| 6. 職場のメンタルヘルス、長時間労働の是正などの勤務・経営対策の推進   |
| 7. 高齢者のうつ予防や要介護者に対する支援、社会参加と孤独・孤立の予防  |
| 8. 自殺未遂者の支援 (医療と地域の連携による再度の自殺企図を防ぐための取組)  |
| 9. 自死遺族支援 (自死への偏見による遺族の孤立化の防止や遺族の心を支えるケアなど遺された人への支援) ※2「自殺」は、遺されたご家族に深い心の傷を残します。その心情に配慮し「自死遺族」という言葉を使っています。 |
| 10. その他 (ご意見・ご要望があればご記入ください)  |

アンケートは以上です。5月31日までに投函をお願いします。ご協力ありがとうございました。