

# 加東市自殺対策計画策定のための いのち支えるこころの健康に関するアンケート調査（案）

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り、厚くお礼申し上げます。

さて、加東市では、令和元年に加東市自殺対策計画を策定し、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指して、自殺対策に取り組んできました。

このアンケートは、自殺対策基本法に基づく自殺対策計画の策定に役立てていくために実施しています。

今回、ご回答いただいた内容は、本調査の目的以外に使用することはありません。（調査票に住所・氏名を書く必要はありません）。調査の趣旨をご理解の上、ご協力をいただきますよう、よろしくお願い申し上げます。なお、質問内容に負担を感じる方は、無理にご回答いただかなくても結構です。また、アンケートにお答えになる中で、「相談したい、話を聞いて欲しい」ことがありましたら、市健康課や、裏面の相談窓口までご相談くださいますよう、お願いいたします。

※このアンケート調査は、20歳以上の市民1,000名を無作為抽出しています。

令和5年〇月 加東市

## ■ご記入にあたって

① 宛名のご本人がお答えください。

ご記入が難しい場合は、おそれいりますがご家族の方がお手伝いくださいますようお願いいたします。

② 回答欄のあてはまる番号に○をつけてください。

質問によっては数字で回答する場合があります。その際は具体的な数字をご記入ください。

③ お選びいただく番号によって回答する設問が異なる場合があります。

選択肢の案内文に従ってお答えください。

④ 「その他」に○をつけられた場合は、（ ）内に具体的な内容をご記入ください。

## ■調査票の返送について

ご記入いただいた調査票は3つ折りで同封の返信用封筒に入れて、**〇月〇日（〇）**までにポストにご投函ください（切手は不要です）。

○本調査は、パソコンやスマートフォンでの回答も可能です。  
右記の二次元コードもしくは下記URLからアンケートのページにアクセスしていただき、ご回答ください。

【URL：https://  
】

▲ Web回答用 QRコード

※Web上で回答いただいた場合は、紙の調査票への記入及び返送は必要ありません。



## 【アンケートに関するお問い合わせ先】

加東市健康福祉部健康課 TEL：0795-43-0435



加東市マスコット  
加東 伝の助

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、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。

## 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・年末年始除く)
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
	0120-783-556	毎日 16:00～21:00 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	こころのケア相談、依存症相談 月～金 9:00～17:00(祝日・年末年始除く)
夜間法律相談 (兵庫県弁護士会)	078-341-9600	毎週日・水・金 17:00～20:00

あなたご自身のことについてお聞きします。

問1. あなたの性別はどちらですか。(〇は1つ)

1. 男性                      2. 女性                      3. 答えたくない

問2. あなたの年齢は、満何歳ですか。(令和5年〇月1日現在)

	歳
--	---

問3. あなたの世帯構成は次のどれですか。(〇は1つ)

1. 単身世帯                      2. 夫婦のみ                      3. 二世帯世帯  
4. 三世帯世帯                      5. その他(具体的に )

自殺対策に対する思い等についてお聞きします。

問4. 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)

項目	そう思う	思わない	判らない
(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*として重要だと思う	1	2	3

\* 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がかつ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5. 「うつ病のサイン」(1ページ参照)に気付いた時の対応についてお聞きします。  
もし仮に、あなたが、今あなたの家族など身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、  
専門の相談窓口(かかりつけ医や、精神科、保健所等公的機関等の相談窓口)へ相談すること  
を勧めますか。(〇は1つ)

- |        |         |          |
|--------|---------|----------|
| 1. 勧める | 2. 勧めない | 3. わからない |
|--------|---------|----------|

問6. 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、専門の相談窓口(か  
かりつけ医や、精神科、保健所等公的機関等の相談窓口)へ相談しようと思えますか。  
(〇は1つ)

- |       |         |          |
|-------|---------|----------|
| 1. 思う | 2. 思わない | 3. わからない |
|-------|---------|----------|

問6で「2. 思わない」に〇をつけた人にお聞きします。

問6-1. 相談しようと思わない理由は何ですか。(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. うつ病は自分には関係ない      | 8. 相談や治療をしなくても治ると思う |
| 9. その他 ( )           |                     |

問7. あなたは悩んだ時、誰かに相談しますか。(〇はいくつでも)

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1. 家族・親戚          | 2. 友人・知人          |
| 3. 職場の同僚や上司・部下    | 4. 一般内科等の医療機関の医師  |
| 5. 精神科等の医療機関を受診する | 6. 役所・保健所・電話相談窓口等 |
| 7. インターネット        | 8. 誰にも相談しない       |
| 9. その他 ( )        |                   |

問8. 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9. あなたは、本気で『自殺をしたい』と考えたことがありますか。(〇は1つ)

1. ある

2. ない→ 問10へ

問9で「1. ある」に〇をつけた人にお聞きします。

問9-1. 自殺したいと思った理由は何ですか。(〇はいくつでも)

1. 家庭問題 (家族関係の不和、子育て等、家族の介護・看病、家族の死亡等)
2. 健康問題 (自身の病気の悩み、身体の悩み等)
3. 経済生活問題 (経済的不安、倒産、事業不振、負債、失業等)
4. 勤務問題 (転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等)
5. 恋愛問題 (失恋、結婚をめぐる悩み等)
6. 学校問題 (いじめ、学業不振、教師との人間関係等)
7. その他 (具体的に \_\_\_\_\_ )

問9で「1. ある」に〇をつけた人にお聞きします。

問9-2. 自殺を思いとどまった (とどまっている) 要因は何ですか。(〇はいくつでも)

1. 家族や友人等身近な人に悩みを聞いてもらった
2. 趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるよう努めた
3. できるだけ休養を取るようにした
4. 医師やカウンセラーなどの専門家に相談した
5. 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
6. 相談窓口 (1ページ参照) を利用した
7. 特に何もしなかった
8. その他 (具体的に \_\_\_\_\_ )

問10. 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。  
(○はそれぞれ1つ)

項目	知っている	知らない
(ア)兵庫県い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 (こころのケア相談、依存症相談)	1	2
(オ)夜間法律相談 (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)高齢者の生活・介護 (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11. ゲートキーパー\*を知っていますか。(○は1つ)

1. 知っている	2. 聞いたことがある	3. 知らない
(内容は知らない)		

\*ゲートキーパーとは地域や職場、教育、その他さまざまな場面で、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことで、特別な資格はありません。一人ひとりが、周囲で悩んでいる人に寄り添い、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながります。

問 12. 今後どのような自殺対策が必要になると思いますか。(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）  
※「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）

新型コロナウイルス感染症に関連してお聞きします。

問 13. 新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、次のようなことはありましたか。  
(〇はいくつでも)

1. 神経過敏に感じた、気がはりつめていた
2. そわそわ、落ち着かなく感じた
3. 気分が落ち込んで、何が起こっても気が晴れないように感じた
4. 怒りを感じた、イライラした
5. どれもなかった

問14. 新型コロナウイルス感染症の感染拡大に際して、不安に思ったことをお答えください。  
(〇はいくつでも)

1. 自分や家族の感染への不安
2. 家族、友人、職場など人間関係の変化に対する不安
3. 自分や家族の仕事や収入に関する不安
4. 生活用品などの不足への不安
5. 自分や家族の勉強や進学に関する不安
6. 自粛等による生活の変化に対する不安
7. 差別や偏見に対する不安
8. その他の不安 (具体的に )
9. 不安はなかった

問14で「1.」～「8.」に〇をつけた人にお聞きします。

問14-1. 新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、不安やストレスを解消するために、あなたがしたこと・していることは何ですか。(〇はいくつでも)

1. 手洗いやマスクの着用、人との距離を取る、できる限り自宅にいるようにするなどの予防行動
2. スマートフォンやインターネットを使って情報を収集・入手する
3. 家族や友人に話をする
4. 家族や友人以外の身近な人(会社の上司や学校の先生等)に相談
5. 匿名の相談窓口(電話相談やSNS相談等)に相談
6. 行政の相談窓口を利用
7. 医療機関などの専門家に相談
8. 運動などで身体を動かす
9. その他(具体的に )
10. 特に何もしていない

**アンケートは以上です。〇月〇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。**