

令和3年度 第1回

杉並区区政モニターアンケート  
「自殺対策」について

集計結果報告書



令和3年6月実施

杉並区総務部区政相談課

## 「自殺対策について」

### 調査の概要

#### 1 調査の目的

杉並区では、令和元年度に杉並区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、総合的な自殺対策を進めております。特に5月、9月、3月を杉並区自殺予防月間とし、普及啓発等力を入れております。

ここ数年、杉並区の自殺者数は減少傾向にありますが、令和元年には71人の方が自殺で亡くなっております。

自殺の動機には、過労や職場の人間関係の悩みや健康問題、家庭問題などが複雑に関係しており、社会問題として取組む必要があると言われております。

自殺対策をさらに進めていくにあたり、自殺に関する意識についてアンケート調査を実施しました。

#### 2 調査期間

令和3年6月16日～6月30日

#### 3 対象者(区政モニター)

197 人

#### 4 回答者数

178 人(=n) 回答率 90.4%

#### 5 回答者構成

単位:人

〈年代別構成〉	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計
男性	1	7	14	16	19	17	16	90
女性	2	14	15	20	19	8	8	86
どちらとも言えない	0	1	1	0	0	0	0	2
合計	3	22	30	36	38	25	24	178
割合	1.7%	12.4%	16.9%	20.2%	21.3%	14.0%	13.5%	100%

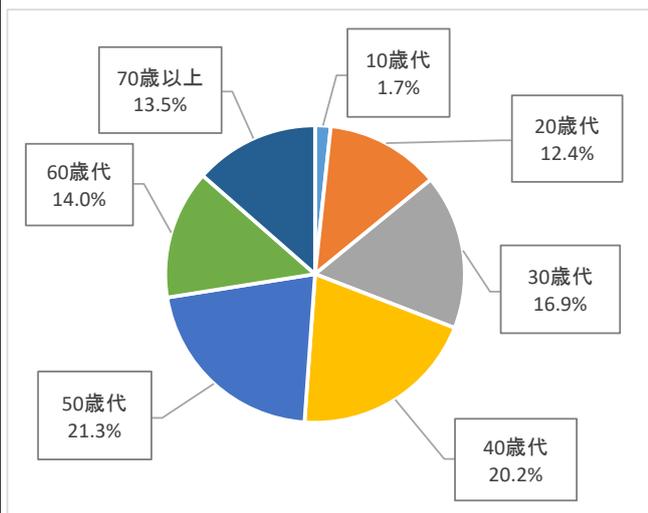
単位:人

〈職業別構成〉	自営業・自由業	会社員・公務員	臨時・パート・非常勤	専業主婦(夫)	無職	学生	その他	合計
人数	18	83	21	16	22	11	7	178
割合	10.1%	46.6%	11.8%	9.0%	12.4%	6.2%	3.9%	100%

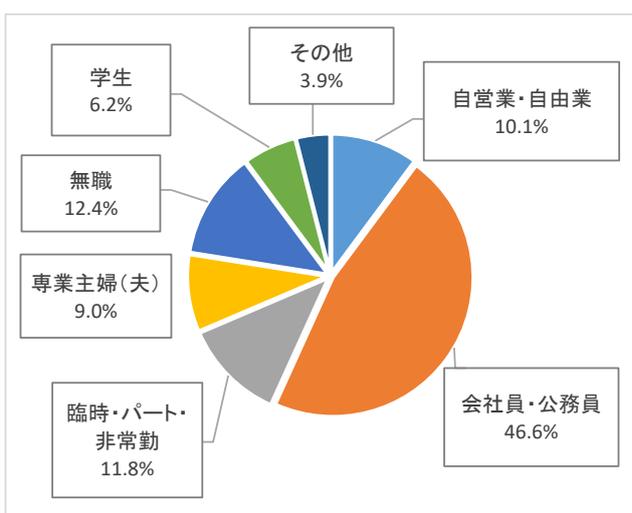
単位:人

〈同居家族の有無別構成〉	合計		10・20代	30・40代	50・60代	70代以上
有り	148	83.1%	19	53	57	19
無し	30	16.9%	6	13	6	5
合計	178	100%	25	66	63	24

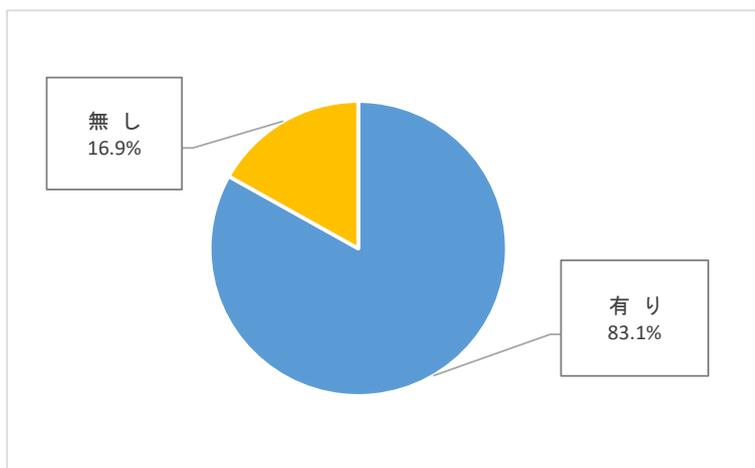
〈年代別構成〉



〈職業別構成〉



〈同居家族の有無別構成〉



## 6 集計結果の表示について

- (1) 各項の初めにあるnは、回答者数を表しています。
- (2) 百分率は、小数第2位を四捨五入して算出しているため、合計が100%にならない場合があります。

### ◆基本事項についてお聞きします。

- 問1 あなたの性別をお答えください。
- 問2 あなたの年齢は次のうちのどれですか。
- 問3 あなたの職業をお答えください。
- 問4 あなたの同居家族の有無についてお答えください。

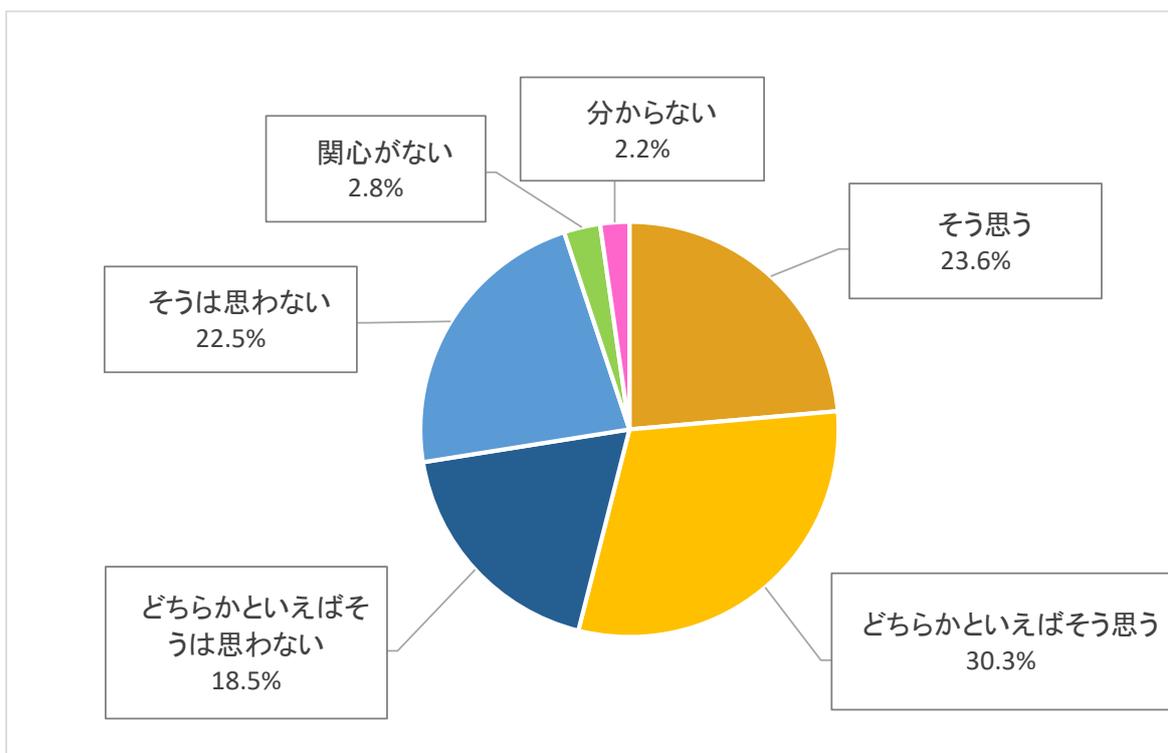
※問1～問4の結果については、1頁『調査の概要「5 回答者構成」』のとおり

◆【自殺対策について】

問5 自殺対策は自分自身に関わる事だと思いますか。あなたのお考えに最も近いものを1つお選びください。

n=178

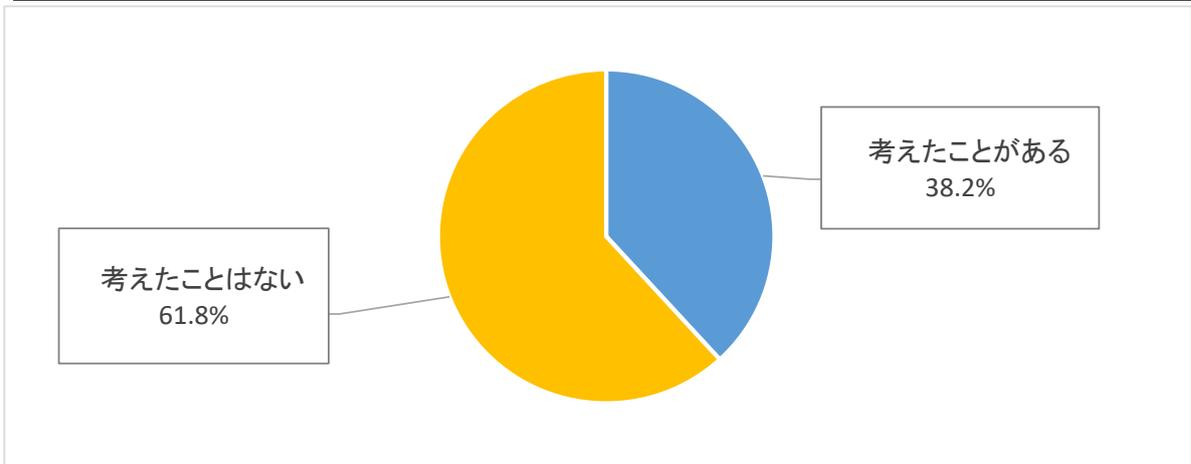
	合計		10・20代	30・40代	50・60代	70歳以上
そう思う	42	23.6%	8	16	15	3
どちらかといえばそう思う	54	30.3%	9	21	17	7
どちらかといえばそうは思わない	33	18.5%	2	11	18	2
そうは思わない	40	22.5%	3	17	9	11
関心がない	5	2.8%	3	0	1	1
分からない	4	2.2%	0	1	3	0
合計	178	100%	25	66	63	24



問6 あなたは、これまでの人生の中で、自殺したい、またはそれに近いことを考えたことがありますか。あてはまるものを1つお選びください。

n=178

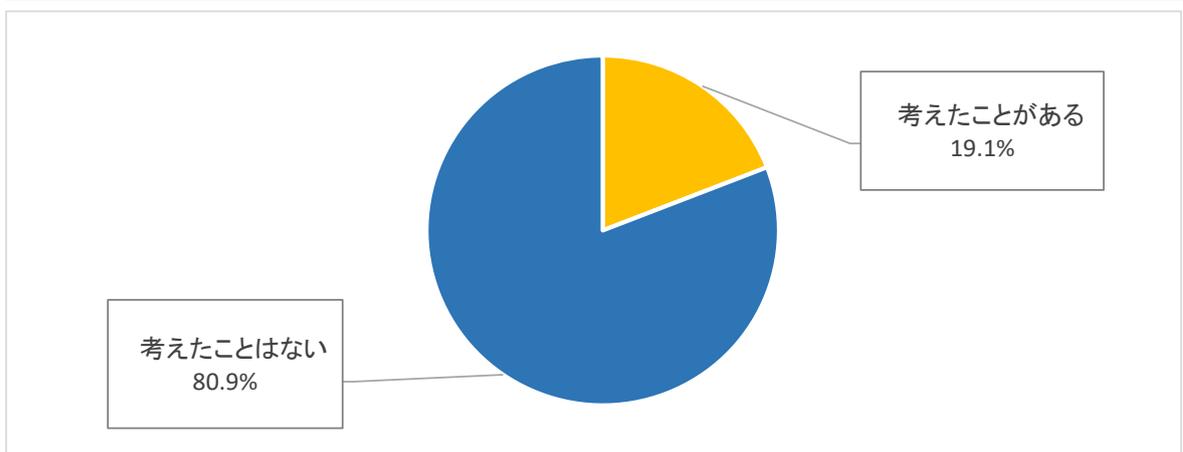
	合計		10・20代	30・40代	50・60代	70代以上
考えたことがある	68	38.2%	12	31	19	6
考えたことはない	110	61.8%	13	35	44	18
合計	178	100%	25	66	75	24



問7 問6で「考えたことがある」と答えた方にお聞きします。最近1年以内に自殺したい、またはそれに近いことを考えたことがありますか。あてはまるものを1つお選びください。

n=68

	合計		10・20代	30・40代	50・60代	70歳以上
考えたことがある	13	19.1%	4	6	3	0
考えたことはない	55	80.9%	8	25	16	6
合計	68	100%	12	31	19	6



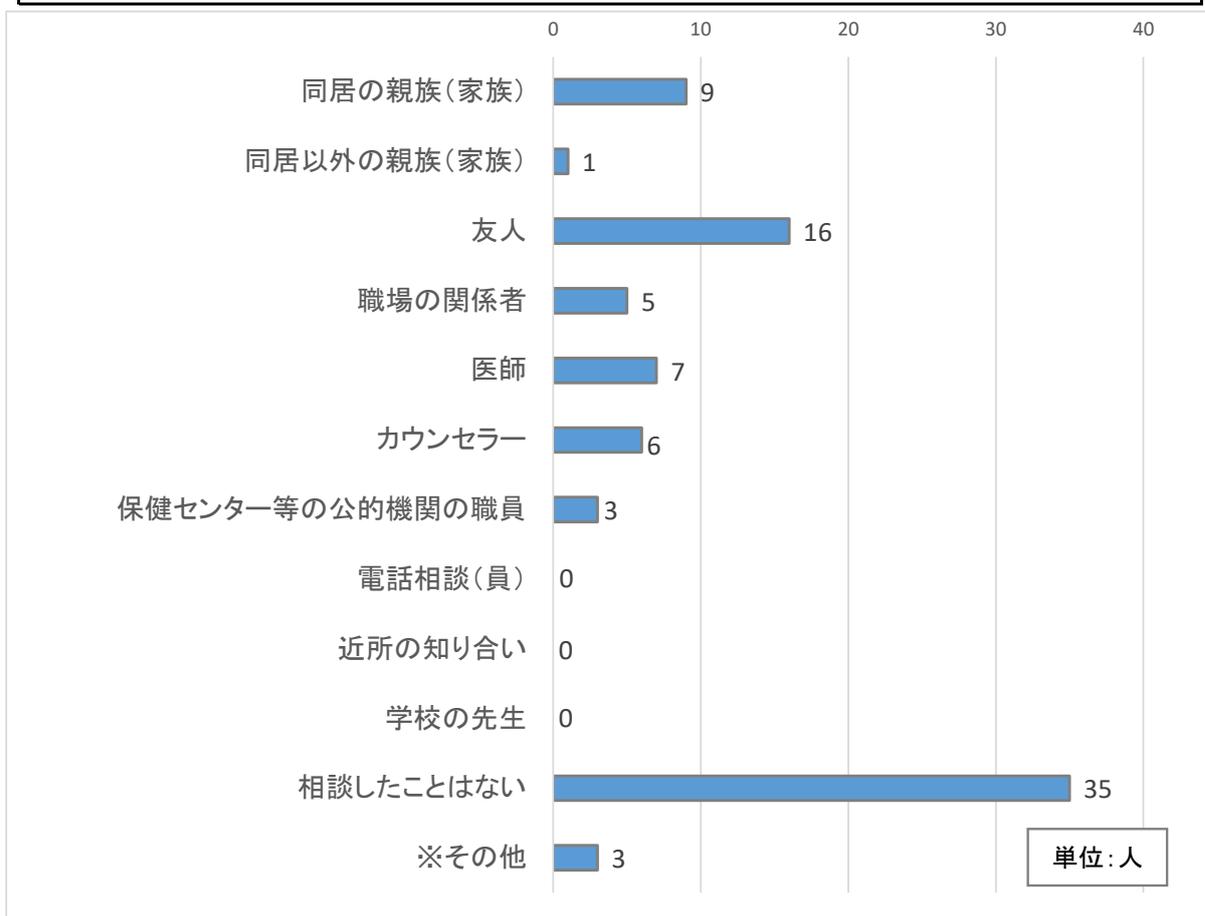
問8 問6で「考えたことがある」と答えた方にお聞きします。あなたは自殺したい、またはそれに近いことを考えたときに、誰に相談しましたか。あてはまるものを全てお選びください。

n=68

	合計		10・20代	30・40代	50・60代	70歳以上
同居の親族(家族)	9	13.2%	1	5	3	0
同居以外の親族(家族)	1	1.5%	0	0	1	0
友人	16	23.5%	3	9	2	2
職場の関係者	5	7.4%	0	3	2	0
医師	7	10.3%	0	6	1	0
カウンセラー	6	8.8%	1	5	0	0
保健センター等の公的機関の職員	3	4.4%	1	1	1	0
電話相談(員)	0	0.0%	0	0	0	0
近所の知り合い	0	0.0%	0	0	0	0
学校の先生	0	0.0%	0	0	0	0
相談したことはない	35	51.5%	8	13	12	2
※その他	3	4.4%	0	1	1	1
合計	85	—	14	43	23	5

※その他・・・

- ・ネットの掲示板や知恵袋
- ・同じ信仰をしている同志に相談した。



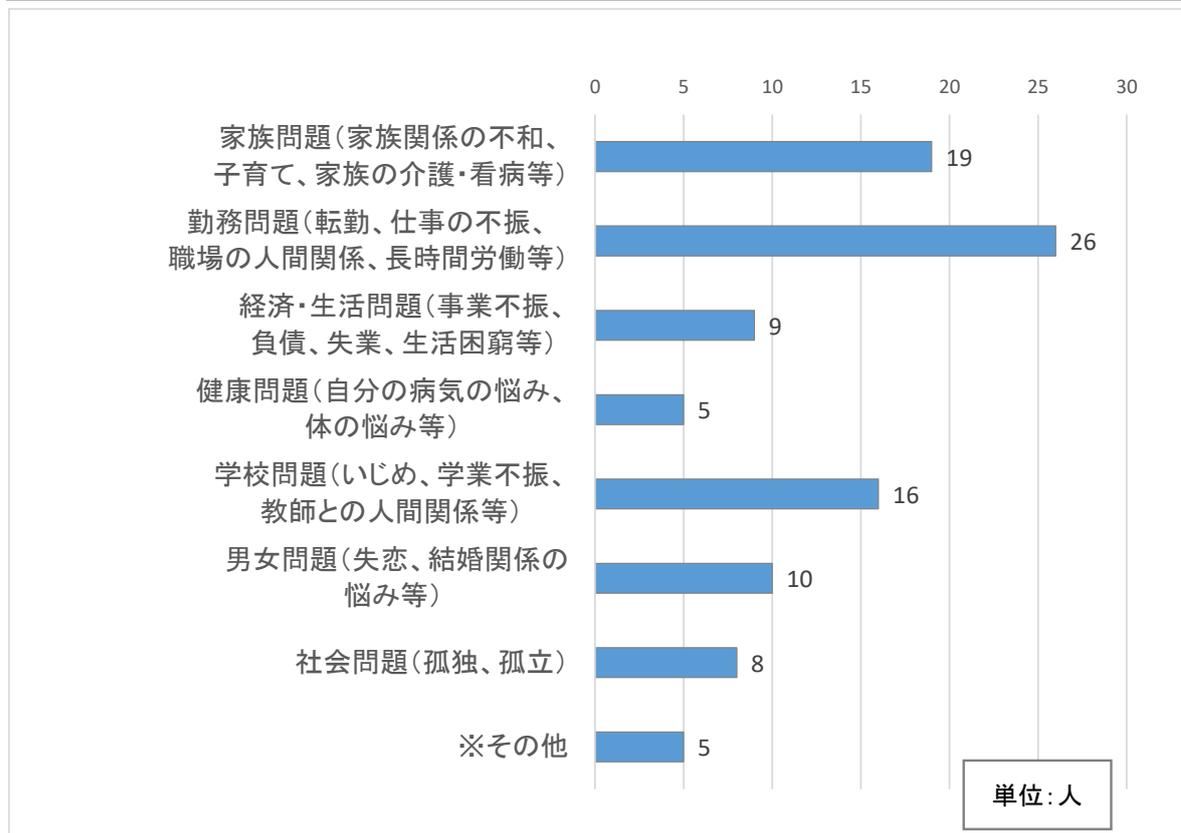
問9 問6で「考えたことがある」と答えた方にお聞きします。あなたが、自殺したい、またはそれに近いことを考えた要因となったものは何ですか。あてはまるものを全てお選びください。

n=68

	合計		10・20代	30・40代	50・60代	70歳以上
家族問題(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等)	19	27.9%	2	9	5	3
勤務問題(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等)	26	38.2%	5	13	8	0
経済・生活問題(事業不振、負債、失業、生活困窮等)	9	13.2%	2	3	3	1
健康問題(自分の病気の悩み、体の悩み等)	5	7.4%	1	3	0	1
学校問題(いじめ、学業不振、教師との人間関係等)	16	23.5%	6	7	2	1
男女問題(失恋、結婚関係の悩み等)	10	14.7%	3	5	2	0
社会問題(孤独、孤立)	8	11.8%	2	4	2	0
※その他	5	7.4%	1	1	3	0
合計	98	—	22	45	25	6

※その他・・・

- ・ペットロス・自分の存在価値が見つけれない、社会の役にも立っていない自分が生きている意味は何なのかと考えるようになった時期があった。
- ・10代の思春期の頃、友達との対人関係で今考えると大したことではないのですが当時は真剣に悩んでいてもう死んでしまいたいなんて思い母に相談していました。
- ・漠然とした不安、生きる意味があるのか等考えた時
- ・小学校のいじめがきっかけで、自分を否定する様になり、自分が嫌いになった。



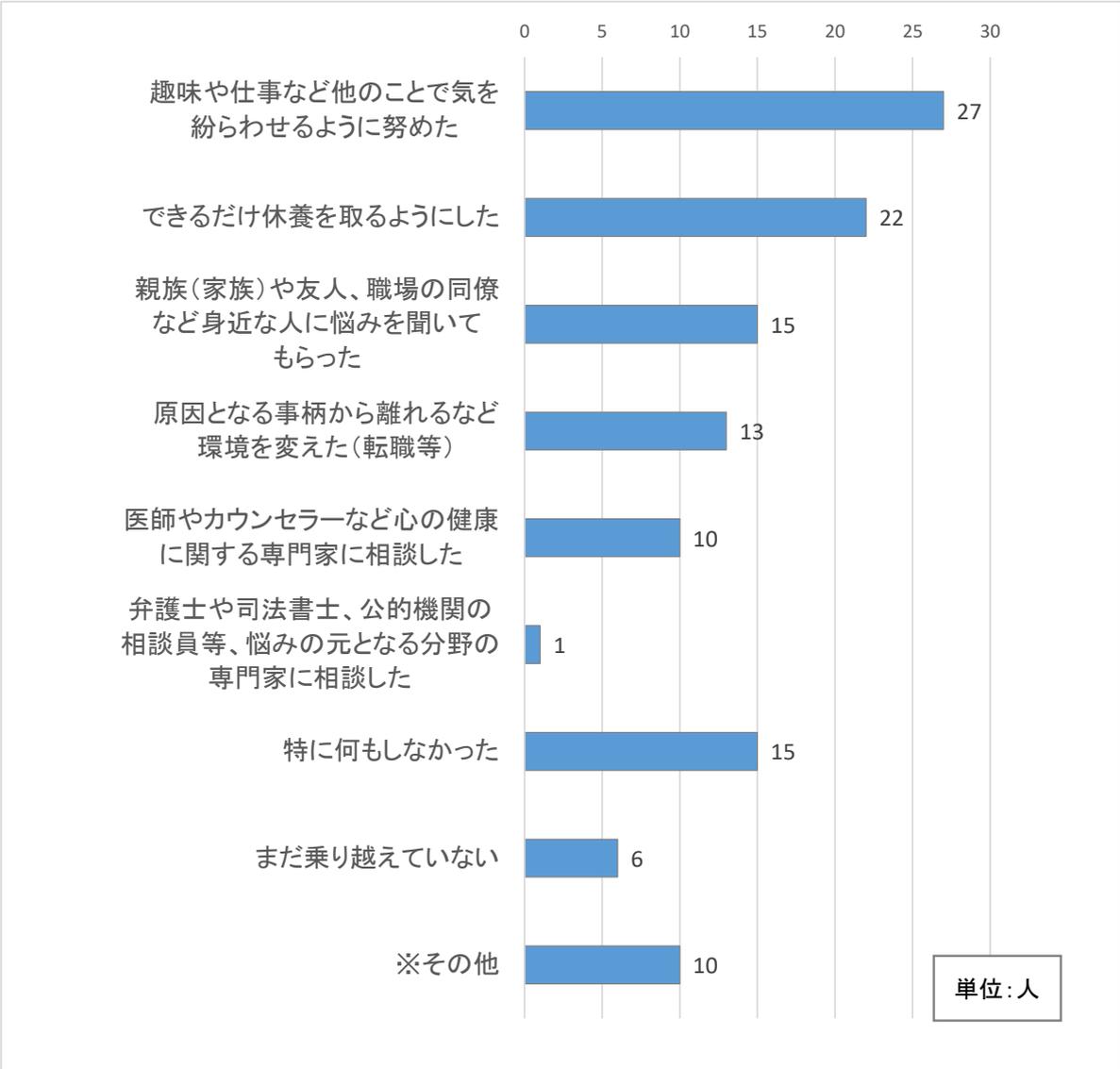
問10 問6で「考えたことがある」と答えた方にお聞きします。自殺したい、またはそれに近いことを考えたときに、どのようにして乗り越えましたか。あてはまるものを全てお選びください。

n=68

	合計		10・20代	30・40代	50・60代	70歳以上
趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努めた	27	39.7%	5	12	8	2
できるだけ休養を取るようにした	22	32.4%	4	9	7	2
親族(家族)や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった	15	22.1%	3	6	5	1
原因となる事柄から離れるなど環境を変えた(転職等)	13	19.1%	4	6	3	0
医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家に相談した	10	14.7%	1	6	2	1
弁護士や司法書士、公的機関の相談員等、悩みの元となる分野の専門家に相談した	1	1.5%	0	0	0	1
特に何もしなかった	15	22.1%	3	9	2	1
まだ乗り越えていない	6	8.8%	2	2	2	0
※その他	10	14.7%	1	3	3	3
合計	119	—	23	53	32	11

※その他・・・

- ・家族との日々の雑談や、離れている家族との電話、友人との交流が当時の心の支えになったと思います。
- ・いじめられていた時は、クラス替えで友達の作り方、付き合い方を変えた。漠然と思っていた時は、時間が解決。
- ・パワハラ 問題だったため外資系に転職をして環境を変えた。現在は良好。ただし過去傷つけられたこと、嫌な記憶は残るため完全には乗り越えることは簡単ではない。
- ・時間と環境の変化が手伝って変わっていった気がします。
- ・直接的な相談はしなかったが、同居家族と一緒にいる時間を増やして、心を落ち着けるようにした。



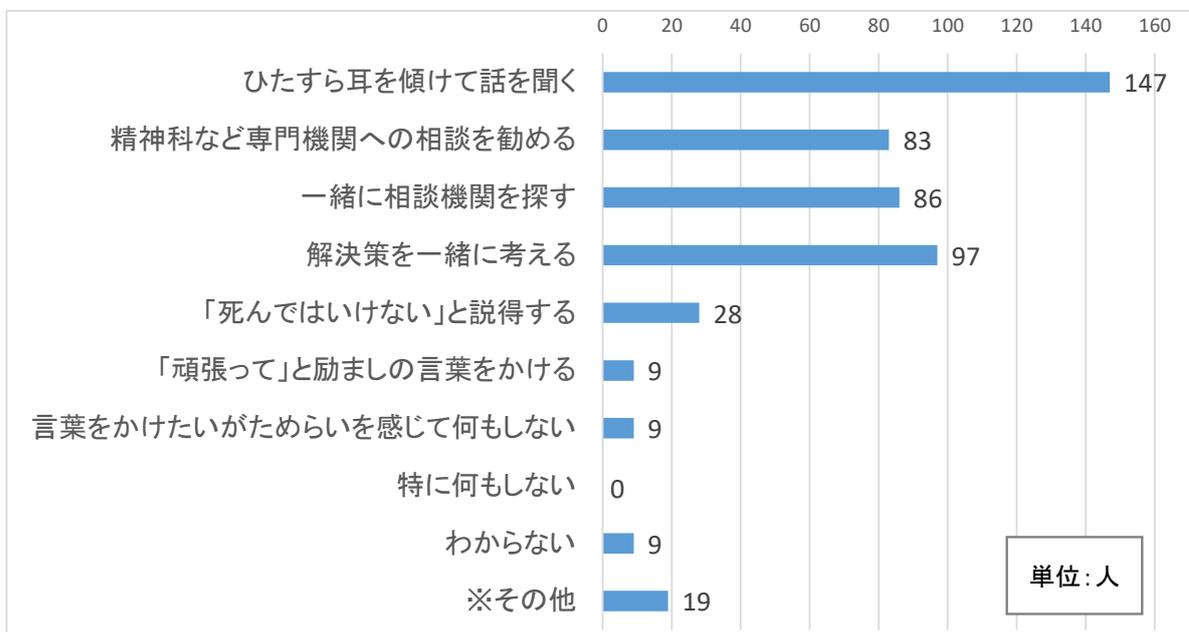
問11 仮にあなたの周りの人に自死(自殺)の予兆(サイン)を感じたとき、あなたはどのような行動を取ると考えますか。あてはまるものを全てお選びください。

n=178

	合計		10・20代	30・40代	50・60代	70歳以上
ひたすら耳を傾けて話を聞く	147	82.6%	20	59	47	21
精神科など専門機関への相談を勧める	83	46.6%	12	32	28	11
一緒に相談機関を探す	86	48.3%	13	40	27	6
解決策を一緒に考える	97	54.5%	11	38	33	15
「死んではいけない」と説得する	28	15.7%	2	8	14	4
「頑張って」と励ましの言葉をかける	9	5.1%	0	1	4	4
言葉をかけたいがためらいを感じて何もしない	9	5.1%	1	5	3	0
特に何もしない	0	0.0%	0	0	0	0
わからない	9	5.1%	1	4	3	1
※その他	19	10.7%	0	9	6	4
合計	487	—	60	196	165	66

※その他・・・

- ・嫌がられない程度に、お茶や食事にさそい、黙ったままでもなるべく一緒にいる。
- ・自分が相談ダイヤルに連絡をし、周りで自死の予兆がある知人がいることを相談し、アドバイスをもらう。
- ・さり気なく様子を伺う。「相手のことを気にしている」というか、「そばにいるよ」というサインを送る。
- ・悩みを生む環境から離れることを勧める。逃げではなく自分を守ることが先である。
- ・自死を考えるに至るまでの関わりのある状況を、周囲の人から話を聞いたり、調べたり、あるいは、そんなに悩むならそんな仲間、場所、環境などから逃げ出したって飛び出したって良いんだ、などと気持ちをのめり込ませないように和らげる。
- ・傾聴と同苦、可能な限り寄り添ってあげたい。
- ・たわいもない話をしながら、一緒にいてあげる。



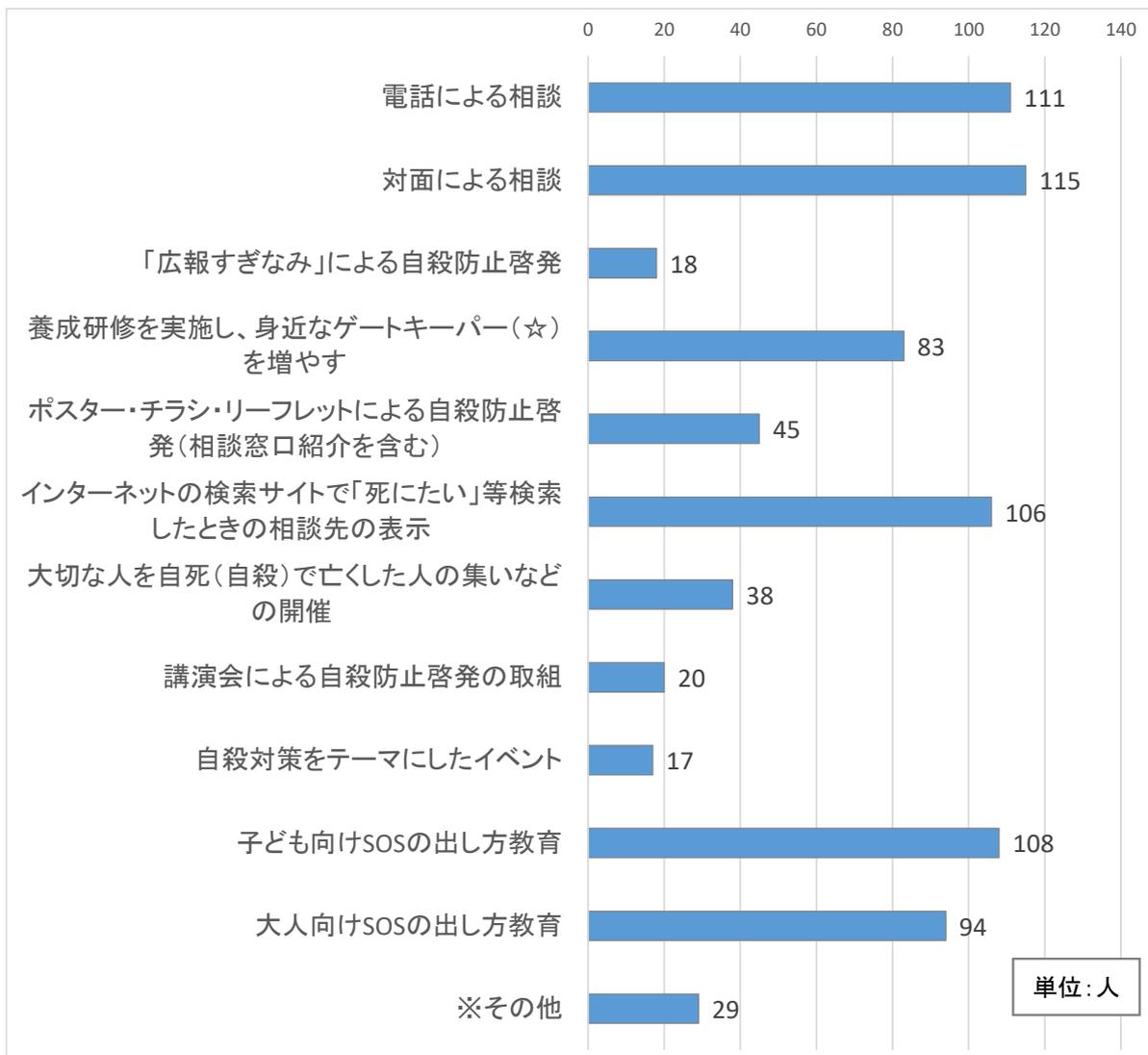
問12 自殺予防対策として効果的だと思うものは何ですか。あてはまるものを全てお選びください。

n=178

	合計		10・20代	30・40代	50・60代	70歳以上
	人数	割合				
電話による相談	111	62.4%	13	37	45	16
対面による相談	115	64.6%	19	37	44	15
「広報すぎなみ」による自殺防止啓発	18	10.1%	3	4	6	5
養成研修を実施し、身近なゲートキーパー(☆)を増やす	83	46.6%	12	32	29	10
ポスター・チラシ・リーフレットによる自殺防止啓発(相談窓口紹介を含む)	45	25.3%	8	18	12	7
インターネットの検索サイトで「死にたい」等検索したときの相談先の表示	106	59.6%	17	41	38	10
大切な人を自死(自殺)で亡くした人の集いなどの開催	38	21.3%	3	14	15	6
講演会による自殺防止啓発の取組	20	11.2%	1	4	9	6
自殺対策をテーマにしたイベント	17	9.6%	1	8	6	2
子ども向けSOSの出し方教育	108	60.7%	12	47	39	10
大人向けSOSの出し方教育	94	52.8%	12	39	35	8
※その他	29	16.3%	3	14	7	5
合計	784	—	104	295	285	100

※その他・・・

- ・電話や対面は行動しにくいので、ラインなど気軽に相談できる手段。
- ・自殺しようと思わない社会や人の関係こそが最大の対策。
- ・自分の未来に希望を持てるようになる対策をする。希望を持たない未来しか見えない時に、全てがどうでも良くなって自殺を選択すると思うので。
- ・改善できるよう、身近にいる家族や友人のサポートが一番必要だと思う。
- ・電話が繋がらないといった問題もあるみたいなので、メールや、LINEで相談できる窓口(レスポンスが早いものに限る)。
- ・自殺をしたくなったら、そのことばかり考えるので、自殺したくなる前に自殺をしたくなったらどうするかを考えることが大切。学校など幼い頃から相談できる所があると教えておく。できれば、一人ずつ相談所に電話をかけてみる等の経験をしておくと思う。
- ・会社、学校等の集団で起こる問題、経営不振、コロナ渦での状況など自殺を誘発する要因は様々だと思いますが、区としては区にある企業、学校での取り組みに力を入れてはどうでしょうか。経験者による講演会は、学校では有効かもしれませんが。
- ・広報やチラシ、啓発はそれ自体がタスクとなり区の作業になるだけで響きませんし効果があるとは思いません。受信されてこそその発信かと思えます。
- ・一人一人が大事な一人だから、自分はあなたを大事に思っていると伝えて寄り添う。
- ・自殺するギリギリ手前に行く前に、そこまで追い詰められないような社会環境を作る。自分の場合、もし辛かった時に「色々な生き方があるし、いざとなったら行政が面倒見るから安心してとりあえず生きとけ」みたいな空気があったらもつと早く回復出来ていたんじゃないかと思う。
- ・メディアの過剰な自殺に関する報道が連鎖・後追いを助長しているケースがあるので、これを抑制させる。
- ・「過労や職場の人間関係の悩みや健康問題、家庭問題などが複雑に関係して」と冒頭にもあった通り、自殺を考えるひとへのアプローチだけでなく、社会構造そのものへの介入がなされるべきだと思います。



☆ゲートキーパー…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、言わば「命の門番」とも位置付けられる人

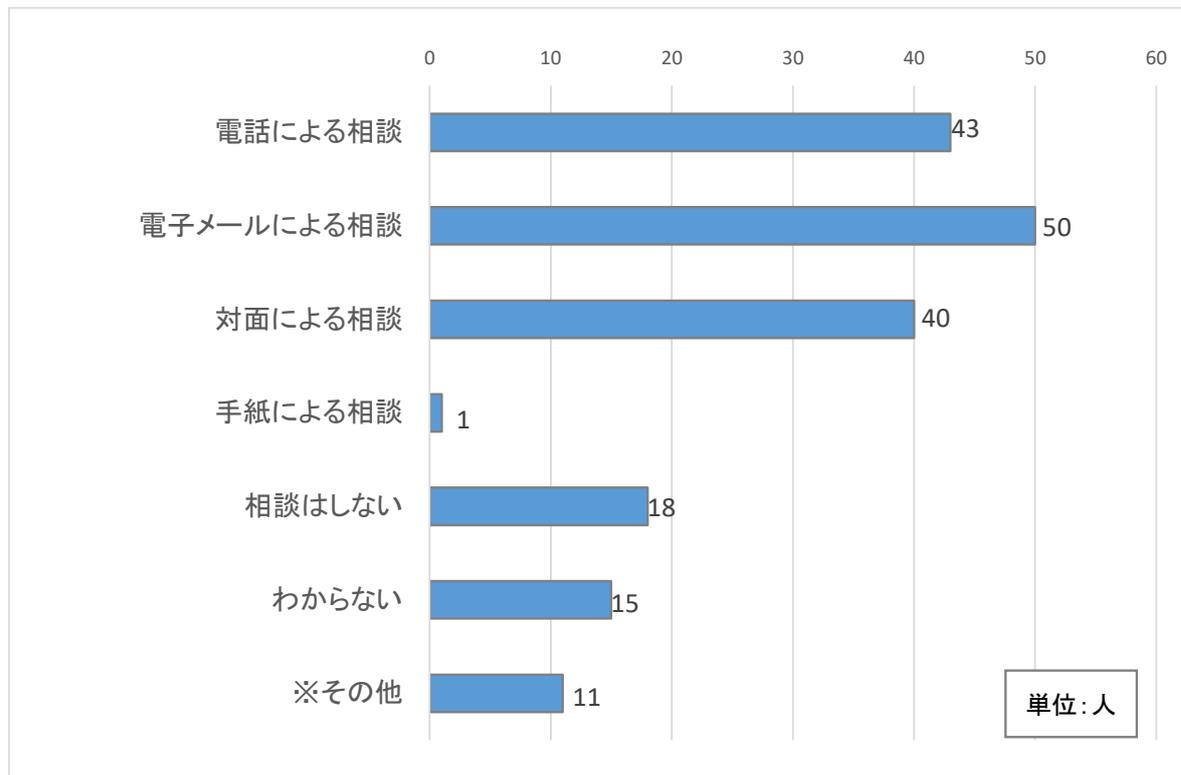
問13 仮にあなたが自殺、またはそれに近いことを考えたとき、最も相談しやすいと思う手法を1つお選びください。

n=178

	合計		10・20代	30・40代	50・60代	70歳以上
電話による相談	43	24.2%	6	13	16	8
電子メールによる相談	50	28.1%	9	21	18	2
対面による相談	40	22.5%	4	12	16	8
手紙による相談	1	0.6%	0	0	0	1
相談はしない	18	10.1%	3	7	6	2
わからない	15	8.4%	1	7	6	1
※その他	11	6.2%	2	6	1	2
合計	178	100%	25	66	63	24

※その他・・・

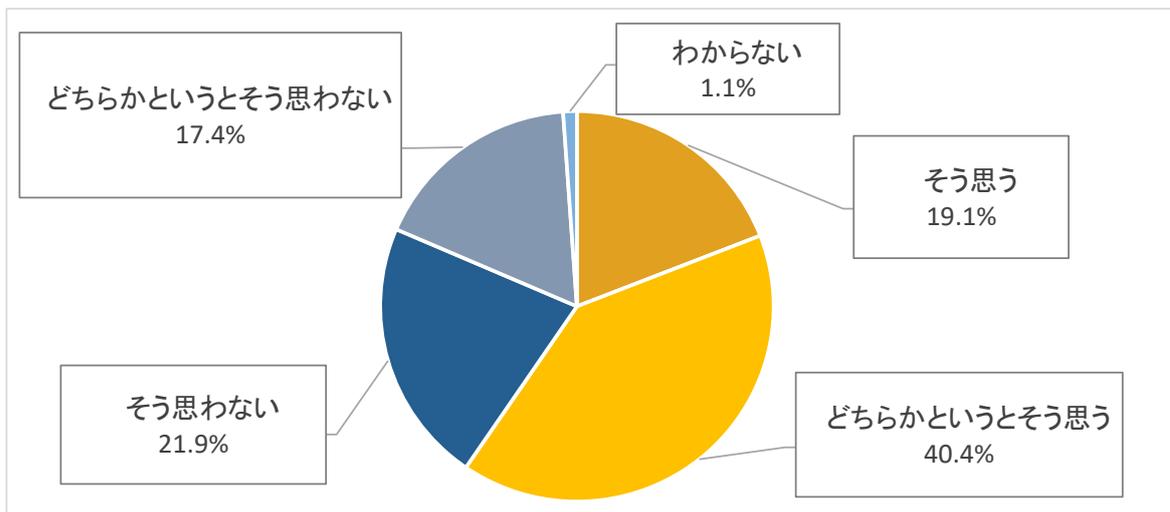
- ・匿名でネットで相談する。
- ・SNSによる相談
- ・オンラインの対面相談
- ・自分に置き換えた場合、自殺を考えるような原因をなんとかしたいという事で、効果がありそうであれば相談すると思いますが、自殺したいと思うその気持ちに関しては、行政に相談はしないような気がします。
- ・すぐに解答がほしいのでLINEやチャット。
- ・電子媒体等で状況を把握したうえで、対面で相談が最も良い。そうした経験あり。
- ・まずは自分の話をただただ聴いてくれ、存在を受容してくれる居場所がほしいと思います。相談の手法よりも誰に相談するかの方が大事です。



問14 仮にあなたが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にためらいを感じますか。あてはまるものを1つお選びください。

n=178

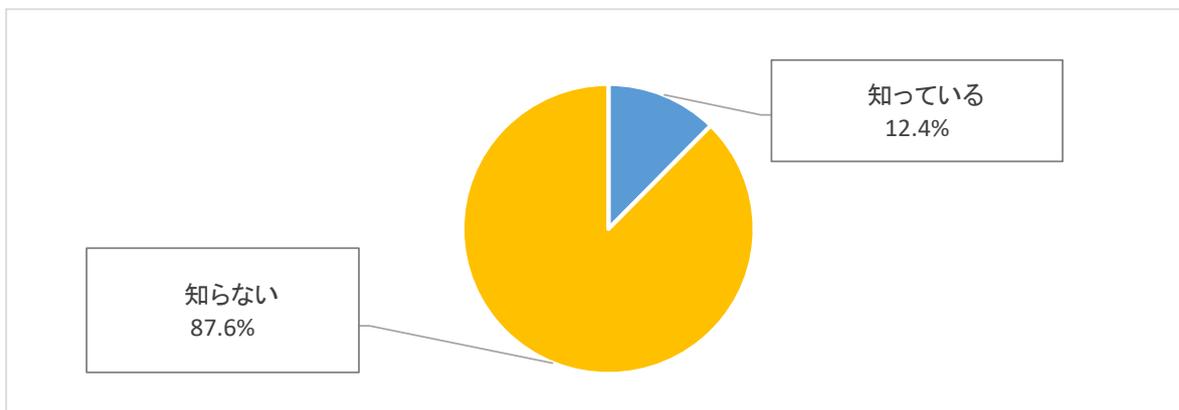
	合計		10・20代	30・40代	50・60代	70歳以上
そう思う	34	19.1%	6	15	9	4
どちらかというと思う	72	40.4%	11	22	28	11
そう思わない	39	21.9%	3	13	17	6
どちらかというと思わない	31	17.4%	5	16	8	2
わからない	2	1.1%	0	0	1	1
合計	178	100%	25	66	63	24



問15 杉並区では、5月、9月、3月を杉並区自殺予防月間として重点的に自殺対策に取り組み、広報や講演会を実施しています。杉並区自殺予防月間を知っていますか。

n=178

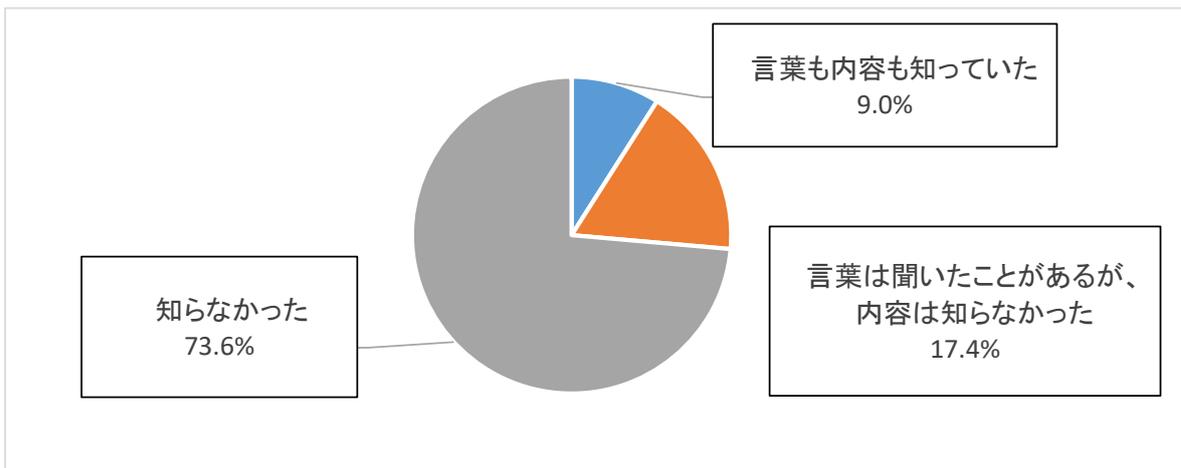
	合計		10・20代	30・40代	50・60代	70歳以上
知っている	22	12.4%	0	6	7	9
知らない	156	87.6%	25	60	56	15
合計	178	100%	25	66	63	24



問16 杉並区では、毎年ゲートキーパー養成研修を開催しています。ゲートキーパーについて知っていますか。あてはまるものを1つお選びください。

n=178

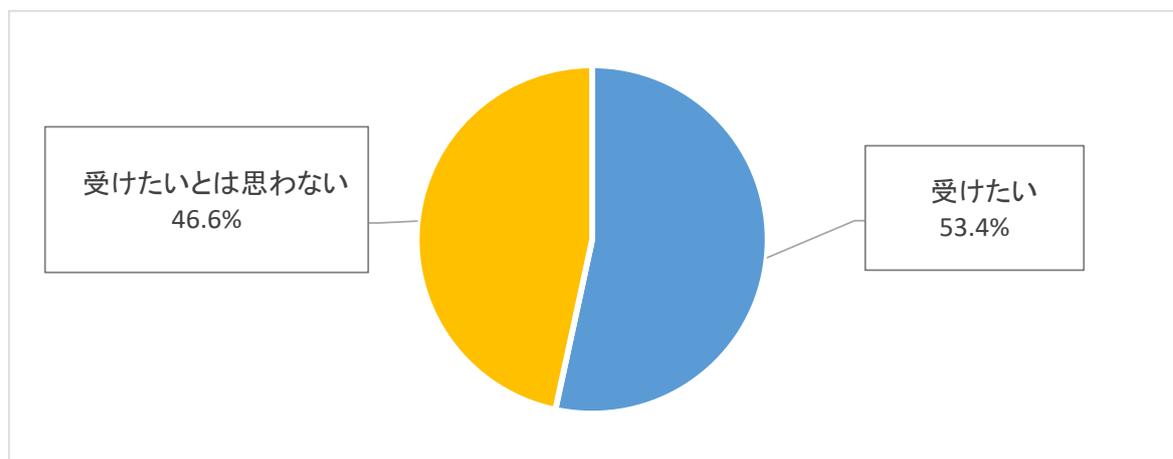
	合計		10・20代	30・40代	50・60代	70歳以上
言葉も内容も知っていた	16	9.0%	1	6	7	2
言葉は聞いたことがあるが、内容は知らなかった	31	17.4%	4	9	14	4
知らなかった	131	73.6%	20	51	42	18
合計	178	100%	25	66	63	24



問17 あなたは、ゲートキーパー養成研修を受けたいと思いますか。

n=178

	合計		10・20代	30・40代	50・60代	70歳以上
受けたい	95	53.4%	13	37	34	11
受けたいとは思わない	83	46.6%	12	29	29	13
合計	178	100%	25	66	63	24



問18 最後に自殺予防対策に関するご意見がありましたら、自由にお書きください。

- コロナにより他人に相談等がしにくいなど孤立することが多々あります。隣近所とのコミュニケーションもありません。地域の中で孤立感があります。
- 家族や友人など身近な人には相談出来ないような内容で苦しんでる時には、名前も顔も知らなくても話を聞いてくれる人がいることはとても大きいと思います。
- ゲートキーパー養成はある程度有効だとは思いますが、自殺したいとまで感じている人が、赤の他人に相談して思い止まるかは疑問。様々な事例に対して柔軟な対応ができるよう養成するのは難しいと感じる。
- そのような状況に追い込まれる人を出さない社会、人間関係を望みます。
- 広報すぎなみ(R3.5.1号)では、きめ細かく相談窓口を紹介していますが、自殺する人は広報誌を読む心の余裕はない？ 周囲の人が自殺の予兆を察知して対応できるよう啓蒙すること、相談窓口の入り口は「心の110番」など分かりやすく一本化することが大切だと思います。
- 生活苦や人間関係など自分の身近でも心労が多い時代だと思います。核家族化や地方出身者などで単身も多く人との関わりが疎遠になってる今、本当に親身に話を聞いてくれる、または話しやすい環境というのは非常に大切だと感じました。ゲートキーパーは初めて聞きましたが、もっと多くの方が認知でき使用していける機会があれば対策に繋がるのではないかと思います。
- 難しいテーマでありこれだけをやれば効果が確実に出る対策はないように思う。複合的な対策を根気よく重ねていくことが大切。
- 学校、職場、家庭など要因となる環境の外で、孤立しない環境づくりが重要だと思います。(コロナが明ければ)様々な形での出会いの場を提供することも広い意味での自殺対策だと思います。また特徴的な表情や行動など画像分析による防止など、テクノロジーの活用も検討の余地があると思います。
- コロナ禍で自殺予防対策の重要性がより増している。社会的弱者に対して、日々の生活を支援することが、自殺予防につながると思われるので、コロナの影響で生活に困っている人に対し、行政としてできる限りの生活支援をしてほしい。
- ためらわずに心療内科や精神科を受診できるよう、内科や歯科などと同じように敷居が低くなるとよいと思います。そのために、学校の健診や区民健診の際に、内科健診と同じように必ず精神科・心療内科の医者と話をする、つまり必須の健診項目にして、身近で相談しやすい診療科だと思える環境を整えると良いのではないかと思います。その他、物理的な具体策としては、全部の駅にホームドアを設置することが急がれると考えます。
- ゲートキーパーというものがあることを知り、とても大切だと思いました。ただ、自殺者を減らすには、自殺したい人を思いとどまらせるよりも、そう思わなくてもよい環境を作ることのほうが大切だと思います。(対象者数を減らす)  
コロナ禍においては、今までよりもほんの些細なことで孤独を感じたり、鬱になることも多いと思うので、そうなる前のコミュニティの充実化を図ることが良いかと。例えば、町内会や自治会はお年寄りが牛耳っており、幼児・児童を中心とした活動ばかりで、対象が限られているかと……。いろいろな世代の人が対象となるスポーツや趣味のコミュニティや、気軽に参加できる社会人サークルなどの活動がしやすいといいなあと。その中にゲートキーパーがいれば、いいのかも……。
- 人生は長く、どんな方でも自殺がよぎることが無いとは言い切れないと思います。ゲートキーパーが知らない人ではなく、身近な家族のためになるのであれば講習などを受けることも必要かと思いました。(現在子が2歳のためすぐ受けたいとは思わずチェックは2にしております)もう少しゲートキーパーを気軽に受けやすい、知ることができる、身近に感じれる内容を啓発することも必要かと思いました。
- 小学生の時、自殺未遂により左腕が無くなった方の講演会があり、とても印象に残っています。言い方は悪いですが、幼いときに見た目から分かる人から体験を聞くことは、長年記憶に残り、自殺について考える機会になると思います。このような体験者の講演を聞く機会を広げてほしいです。
- ・取り組もうとした場合、24時間365日の対応(準備)が必要になると思います。  
・今の行政の枠組みの中で対応できるものか率直に難しいと思います。  
・子供のいじめ問題等であれば、警察の力を早い段階から借りて、積極的に守っていくことも必要と思います。  
・大げさに対応してよいと思います。不作為の罪を絶対避けなければ、と思います。

- コロナ禍でより鮮明になってきた問題だと思います。  
追い詰められることのない、あたたかい連帯を構築することが1番の対策だと思います。  
連帯を通して、補い合いが出来、自殺など最悪のケースが減っていくかと思っています。杉並区には高井戸公園が出来ました。そこで、全世代参加可能なちょっとしたイベントを開催して、地域の連帯を深化、拡大していくことも遠回りなのようで対策になるのではないかと思います。
- 自殺まで考えるのは心身が本当にどん底で自分一人の世界に入っていると思う。かと言って特別扱いにしたら余計に気持ちが落ち込むこともあると思う。自分が変だ、苦しい、悲しいと感じた時、手をにぎってもらう行為はとても安心します。一人じゃないと思います。電話で直接相手と話をするのがまずは第一歩だと思います。心の病は一人では治せません・・・と思います。

令和3年度第1回  
杉並区区政モニターアンケート  
ト  
集計結果報告書

登録印刷物番号

03-0024(1)

令和3年8月発行

編集・発行

杉並区総務部区政相談課

〒166-8570

杉並区阿佐谷南1-15-1

☆杉並区のホームページでご覧になれます。

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/kusei/koho/kocho/1012817.html>