

石垣市こころの健康に関するアンケート 調査結果報告書

令和2年3月

石垣市

目 次

1. 調査の実施概要	1
(1) 市民アンケート集計結果	2
問1 性別	2
問2 年齢	2
問3 お住まいの地域	2
問4 お住まいの地域に住んでいる年数	3
問5 仕事をしているか	3
問6 仕事の種別	3
問6-1 職場の労働者の人数	4
問7 仕事をしていない理由	4
問8 同居人	4
問8-1 同居している一番下の子どもの年齢	5
問9 自殺者数の現状についての一般認知度	5
問10 自殺についての考え方	5
問11 普段の生活で不満、悩み、苦勞、ストレスを感じるか	14
問11-1 悩み事の原因	14
問12 助けを求めたりすることにためらいを感じるか	15
問13 不満や悩み、つらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人がいるか	16
問14 日常生活で悩みやストレスを解消するために、よく行うこと	17
問15 睡眠での休養	18
問15-1 睡眠不足の原因	19
問16 うつ病・うつ病のサインという言葉の認知度	20
問17 身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたときの対応	20
問18 自分自身のうつ病のサインに気が付いた時、利用するもの	21
問18-1 自分自身のうつ病のサインに気が付いた時、何も利用しない理由	22
問19 自分でできるうつ病チェック	23
問20 自殺したいと考えたことがあるか	26
問20-1 最近1年以内に自殺したいと思ったことがあるか	27
問20-2 自殺したいと考えたとき、どのようにして乗り越えたか	28
問21 周りで自殺した方はいるか	29
問22 周りで自殺未遂をした方はいるか	29
問23 身近な人から死にたいと打ち明けられた時の対応	30
問24 自殺に関する各相談先の認知度	31
問25 自殺や心に関する SNS 相談を知っているか	33
問26 自死遺族の分かち合いの会の認知度	33
問27 職場での悩みやストレスの相談窓口	34
問29 仕事や学業以外でメディアに接する頻度	36

問 30	自殺を扱った報道について.....	36
問 31	自殺予防に関する広告等について.....	36
問 32	自殺対策に関する講演会等への参加.....	37
問 33	ゲートキーパーについて.....	38
問 34	自殺予防対策の社会的な取り組みについて.....	38
問 35	今後、自殺予防対策で必要になると思うこと.....	39
	■市民アンケート回答者の自由記述.....	41
(2)	高校生アンケート集計結果.....	49
F 1	性別.....	49
F 2	一緒に住んでいる家族.....	49
問 1	平日の起床時間.....	50
問 2	平日の就寝時間.....	50
問 3	睡眠での休養の充足度.....	50
問 4	一か月間に、不満や悩みなどがあったか.....	51
問 5	不満や悩みの要因.....	51
問 6	自分なりのストレス解消法があるか.....	52
問 7	ストレスの解消方法.....	52
問 8	悩みやストレスについての相談.....	53
問 9	自分を否定的にとらえてしまうことがあるか.....	54
問 10	悩みごとの相談相手の有無.....	55
問 11	悩みごとの相談相手.....	55
問 12	各相談先の認知度.....	56
問 13	こころに関する SNS 相談.....	56
	■高校生アンケート回答者の自由記述.....	57
	こころの健康に関するアンケート調査 調査票.....	59

1. 調査の実施概要

(1) 市民アンケート

1) 対象者

石垣市に住む 20 歳以上の方 2,000 名

2) 調査期間

令和元年 12 月末から令和 2 年 1 月下旬

3) 調査方法及び回収数

調査方法：郵送による配布及び回収

対象者数：2,000 件

配布総数：1,982 件（宛先不明を除く）

回収数：489 件（回収率 24.7%）

(2) 高校生アンケート

1) 対象者

石垣市内の高校（八重山高等学校、八重山商工高等学校、八重山農林高等学校）に通う 2 学年の全生徒。

2) 調査期間

令和元年 12 月末から令和 2 年 1 月初旬

3) 調査方法及び回収数

調査方法：学校を通じた調査票の直接配布及び回収

回収数：394 件

(3) 留意事項

- 小数点第 2 位を四捨五入しているため、割合の合計は 100%一致しない場合がある。
- 回答者を限定した質問に対しては、限定回答者数を母数として集計。
- 各質問に対するグラフ表示は、単純集計の場合は円グラフ、複数回答の場合には横棒グラフで表示。複数回答の合計割合は 100%を超えることがある。

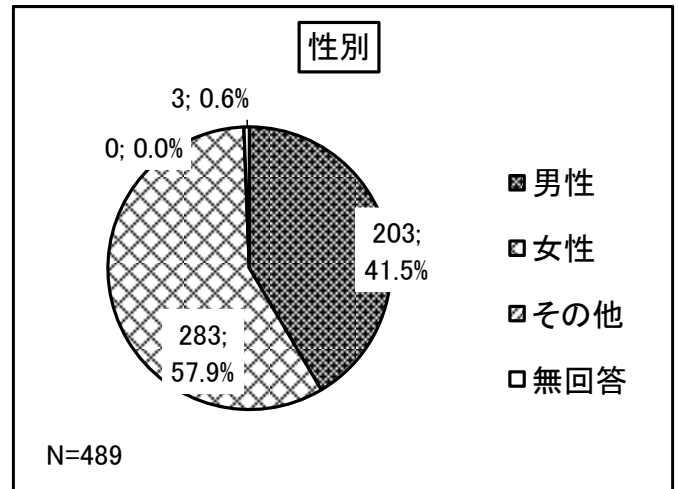
2. アンケートの集計結果まとめ

(1) 市民アンケート集計結果

問1 性別

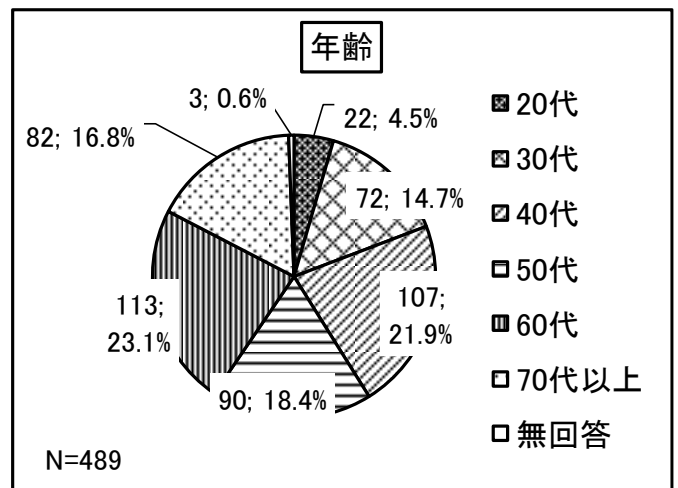
調査対象者の性別は、「男性」が 41.5%、「女性」が 57.9%となっています。

なお、「その他」との回答はありません。



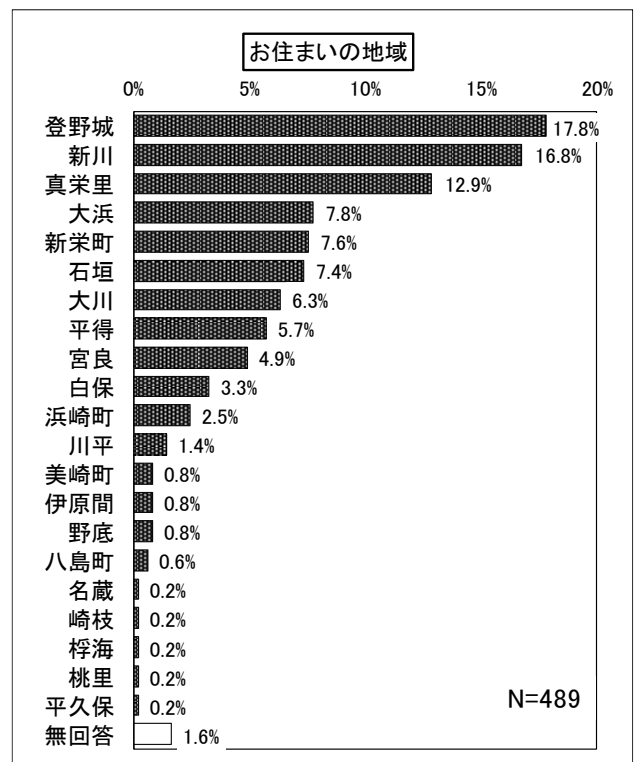
問2 年齢

調査対象者の年齢は、「60代」が 23.1%で最も多く、次いで「40代」の 21.9%、「50代」の 18.4%、「70代以上」の 16.8%、「30代」の 14.7%、「20代」の 4.5%となっています。



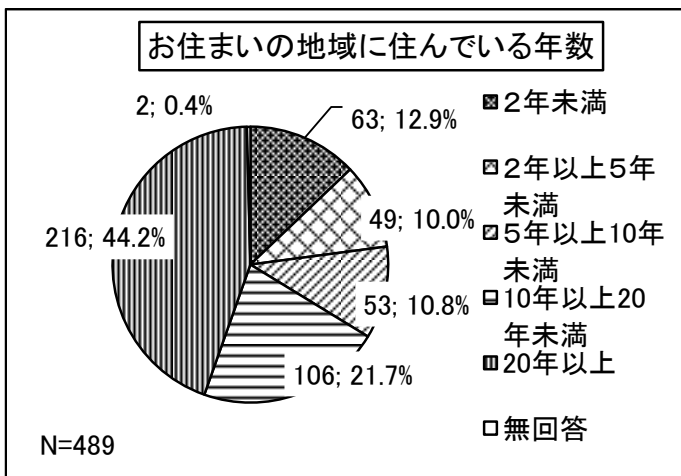
問3 お住まいの地域

お住まいの地域については、「登野城」が 17.8%で最も多く、次いで「新川」の 16.8%、「真栄里」の 12.9%、「大浜」の 7.8%、「新栄町」の 7.6%等となっています。



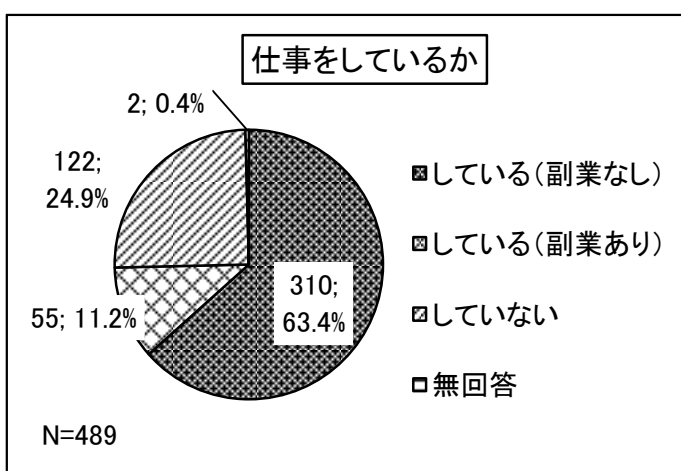
問4 お住まいの地域に住んでいる年数

現在お住まいの地域に住んでいる年数については、「20年以上」が44.2%で最も多く、次いで「10年以上20年未満」の21.7%、「2年未満」の12.9%、「5年以上10年未満」の10.8%、「2年以上5年未満」の10.0%、「10年以上20年未満」の10.8%となっています。



問5 仕事をしているか

仕事をしているかについては、「している（副業なし）」が63.4%で最も多く、次いで「していない」の24.9%、「している（副業あり）」の11.2%となっています。

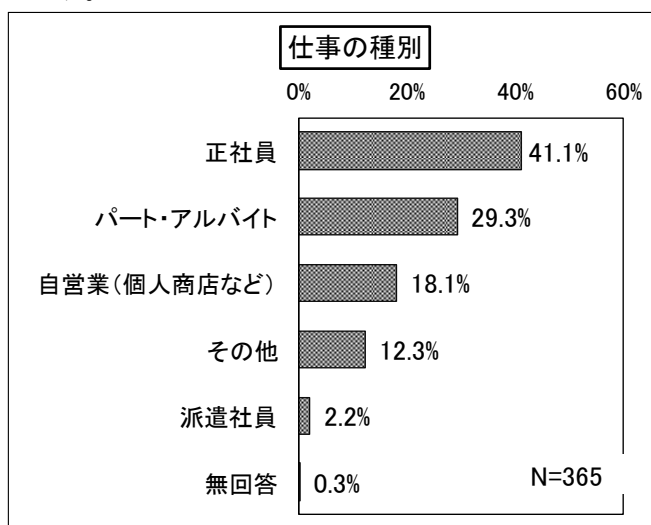


問6 仕事の種別

仕事の種別については、「正社員」が41.1%で最も多く、次いで「パート・アルバイト」の29.3%、「自営業（個人商店など）」の18.1%、「その他」の12.3%、「派遣社員」の2.2%となっています。

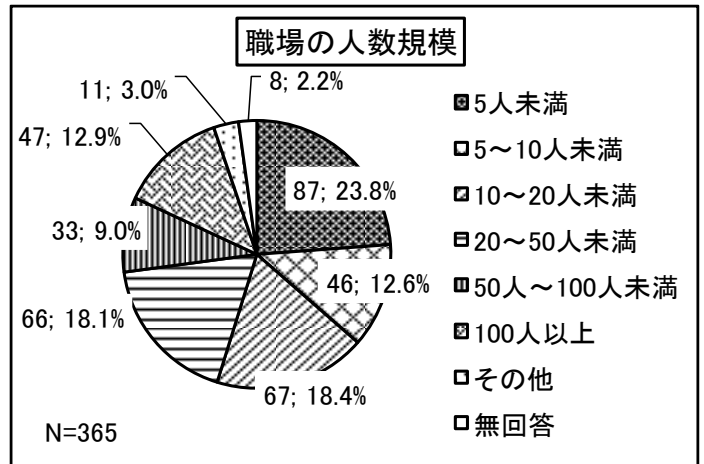
男女別に見た場合、「正社員」及び「自営業（個人商店など）」の割合が10ポイント以上男性が高く、一方で「派遣社員」と「パート・アルバイト」の割合は女性が男性よりも高く、特に「パート・アルバイト」は男性の2.2倍となっています。

	男性 (a)	女性 (b)	(a)-(b)
正社員	39.4%	24.4%	15.0
自営業(個人商店など)	20.2%	8.8%	11.4
派遣社員	1.5%	1.8%	-0.3
パート・アルバイト	12.8%	28.3%	-15.5
その他	9.9%	8.8%	1.0
無回答	0.0%	0.4%	



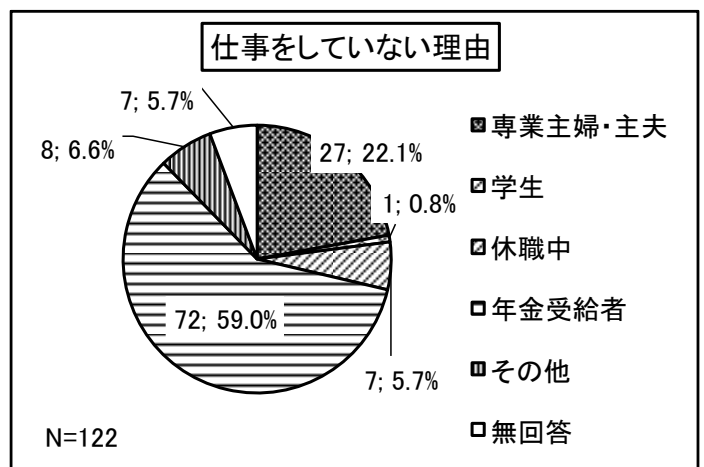
問6-1 職場の労働者の人数

勤務している職場の人数規模については「5人未満」が23.8%で最も多く、次いで「10～20人未満」の18.4%、「20～50人未満」の18.1%、「100人以上」の12.9%、「5～10人未満」の12.6%等となっています。



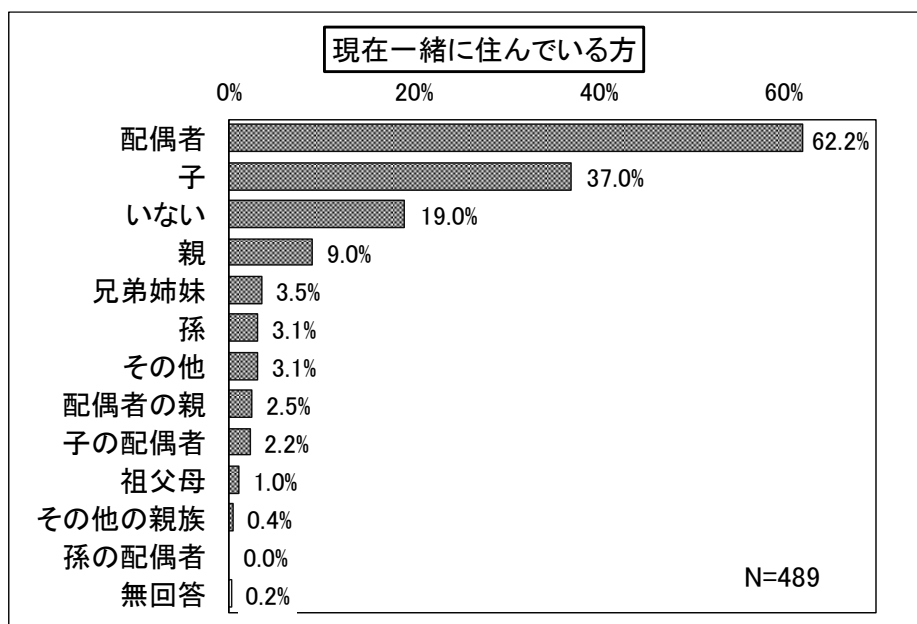
問7 仕事をしていない理由

仕事をしていない理由については、「年金受給者」が59.0%で最も多く、次いで「専業主婦・主夫」の22.1%、「その他」の6.6%、「休職中」の5.7%、「学生」の0.8%となっています。



問8 同居人

現在一緒に住んでいる方については、「配偶者」が62.2%で最も多く、次いで「子」の37.0%、「いない」の19.0%、「親」の9.0%、「兄弟姉妹」の3.5%等となっています。



問8-1 同居している一番下の子どもの年齢

同居している一番下の子どもの年齢については、「小学校入学前」が30.4%で最も多く、次いで「小学校在学中」の20.4%、「学校教育修了・未婚」の14.9%、「その他」の11.0%、「中学校在学中（中卒で進学希望者を含む）」の7.7%等となっています。

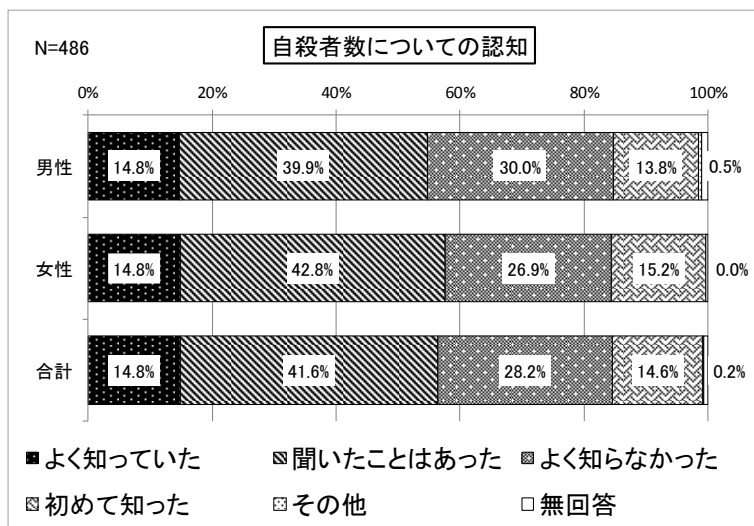
一番下の子どもの年齢

	件数	割合
小学校入学前	55	30.4%
小学校在学中	37	20.4%
中学校在学中(中卒で進学希望者を含む)	14	7.7%
高校在学中(高卒で進学希望者を含む)	11	6.1%
大学・大学院(短大・専修学校等含む)在学中	2	1.1%
学校教育修了・未婚	27	14.9%
学校教育修了・既婚	10	5.5%
その他	20	11.0%
無回答	5	2.8%
合計	181	100.0%

問9 自殺者数の現状についての一般認知度

自殺者数の現状についての一般認知度については、「聞いたことはあった」が41.6%で最も多く、次いで「よく知らなかった」の28.2%、「よく知っていた」の14.8%となっています。

男女別にみると、男女ともに「聞いたことはあった」が最も多く、次いで「よく知らなかった」、「よく知っていた」の順となっており、男女の差はみられません。

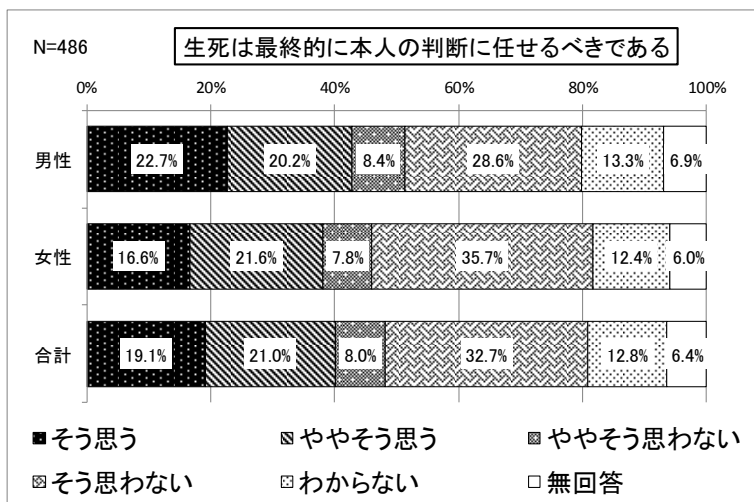


問10 自殺についての考え方

① 生死は最終的に本人の判断に任せるべきである

生死は最終的に本人の判断に任せるべきであるかは、「そう思わない」が32.7%で最も多く、次いで「ややそう思う」の21.0%、「そう思う」の19.1%等となっています。生死は最終的に本人の判断に任せるべきだと思う割合（「そう思う」と「ややそう思う」の合計）が40.1%、思わない割合（「そう思わない」と「ややそう思わない」の合計）が40.7%となっています。

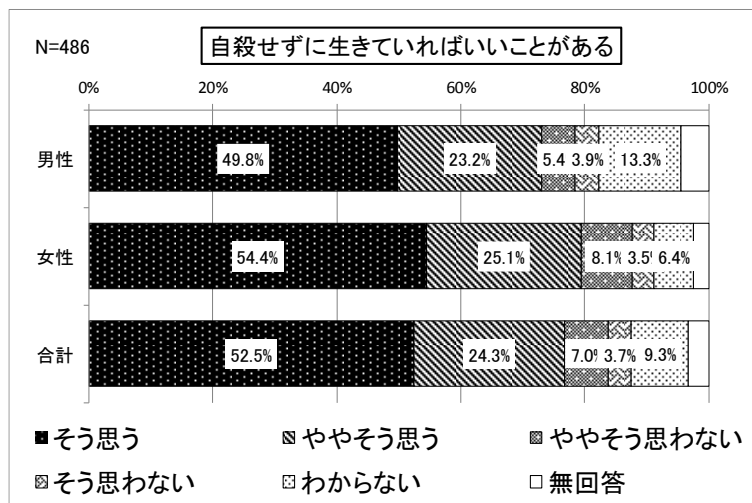
生死は最終的に本人の判断に任せるべきだと思う割合を男女で比較すると、男性の割合が女性より4.7ポイント高くなっています。



②自殺せずに生きていけばいいことがある

自殺せずに生きていけばいいことがあるかは、「そう思う」が52.5%で最も多く、次いで「ややそう思う」の24.3%、「わからない」の9.3%等となっています。自殺せずに生きていけばいいことがあると思う割合（「そう思う」と「ややそう思う」の合計）が76.8%、思わない割合（「そう思わない」と「ややそう思わない」の合計）が10.7%となっています。

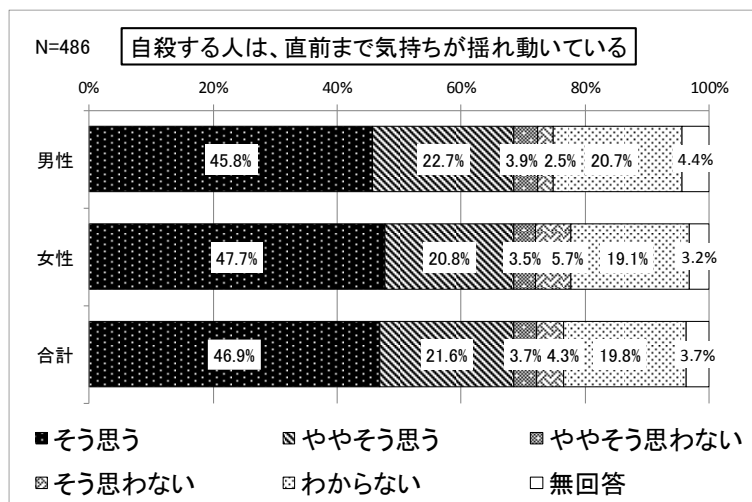
男女別にみると、男女ともに「そう思う」が最も多く、次いで「ややそう思う」、「わからない」等となっており、男女の回答に大きな違いはみられません。



③自殺する人は、直前まで実行するかやめるか気持ちが揺れ動いている

自殺する人は、直前まで実行するかやめるか気持ちが揺れ動いているかは、「そう思う」が46.9%で最も多く、次いで「ややそう思う」の21.6%、「わからない」の19.8%となっています。自殺する人は、直前まで実行するかやめるか気持ちが揺れ動いていると思う割合（「そう思う」と「ややそう思う」の合計）が68.5%、思わない割合（「そう思わない」と「ややそう思わない」の合計）が8.0%となっています。

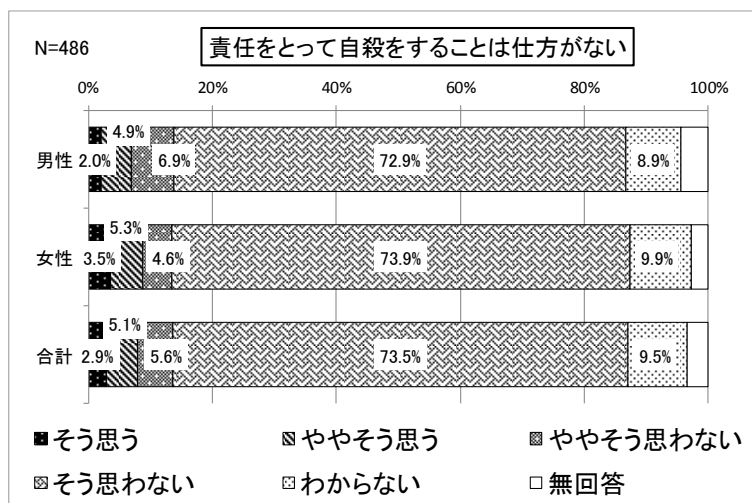
男女ともに「そう思う」が最も多く、次いで「ややそう思う」、「わからない」等となっており、男女の回答に大きな違いはみられません。



④責任をとって自殺をすることは仕方がない

責任をとって自殺をすることは仕方がないかは、「そう思わない」が73.5%で過半数を占め最も多く、次いで「わからない」の9.5%、「ややそう思わない」の5.6%となっています。責任をとって自殺をすることは仕方がないと思う割合（「そう思う」と「ややそう思う」の合計）が8.0%、思わない割合（「そう思わない」と「ややそう思わない」の合計）が79.1%となり、思わないという割合が大きく上回っています。

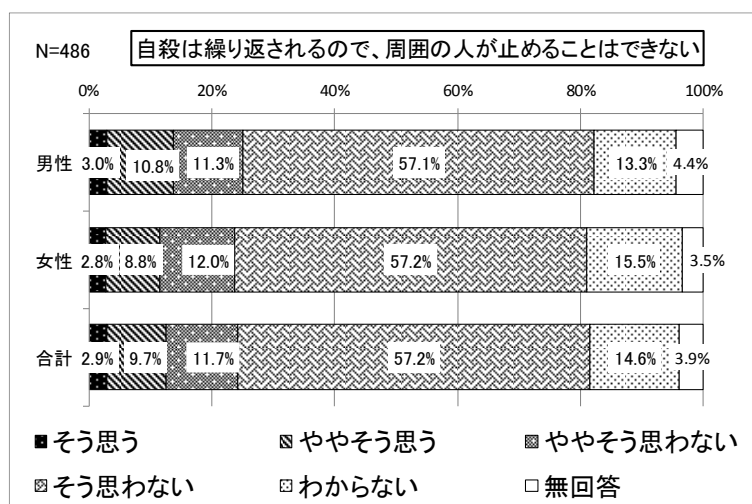
男女別にみると、男女ともに「そう思わない」が最も多く、次いで「わからない」の順までは共通しており、男女の回答に大きな違いはみられません。



⑤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

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は、「そう思わない」が57.2%で最も多く、次いで「わからない」の14.6%、「ややそう思わない」の11.7%、「ややそう思う」の9.7%、「そう思う」の2.9%となっています。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と思う割合（「そう思う」と「ややそう思う」の合計）が12.6%、思わない割合（「そう思わない」と「ややそう思わない」の合計）が68.9%となり、思わないという割合が大きく上回っています。

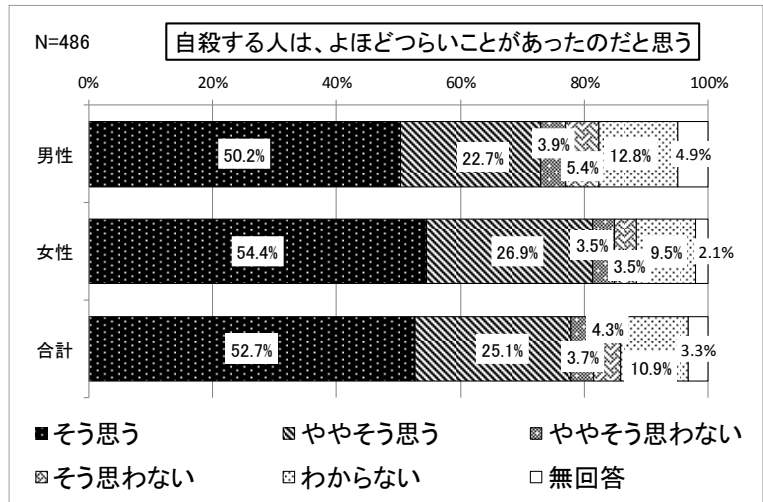
男女別にみると、男女ともに「そう思わない」が最も多く、次いで「わからない」、「ややそう思わない」等となり、男女の回答に大きな違いはみられません。



⑥自殺する人は、よほどつらいことがあったのだと思う

自殺する人は、よほどつらいことがあったのだと思うかは、「そう思う」が52.7%で最も多く、次いで「ややそう思う」の25.1%、「わからない」の10.9、「そう思わない」の4.3%、「ややそう思わない」の3.7%となっています。自殺する人は、よほどつらいことがあったのだと思う割合（「そう思う」と「ややそう思う」の合計）が77.8%、思わない割合（「そう思わない」と「ややそう思わない」の合計）が8.0%となり、思うという割合が大きく上回っています。

男女別にみると、男女ともに「そう思う」が最も多く、次いで「ややそう思う」、「わからない」等となっており、男女の回答に大きな違いはみられません。

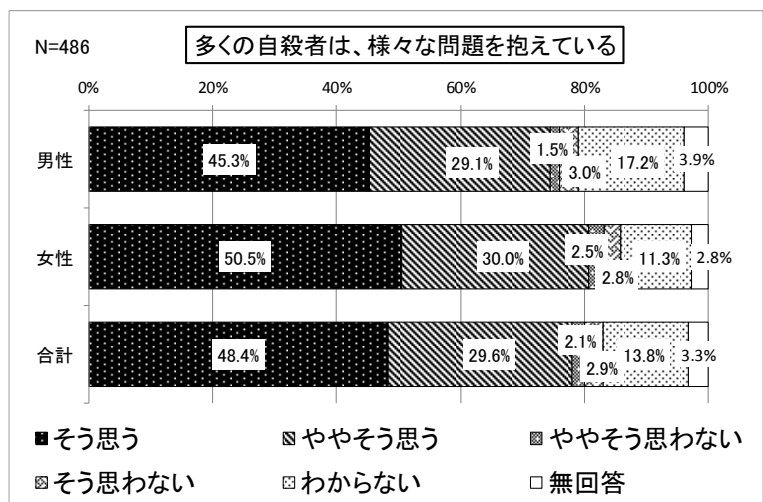


⑦多くの自殺者は一つの原因だけでなく、様々な問題を抱えている

多くの自殺者は一つの原因だけでなく、様々な問題を抱えているかは、「そう思う」が48.4%で最も多く、次いで「ややそう思う」の29.6%、「わからない」の13.8%、「そう思わない」の2.9%、「ややそう思わない」の2.1%となっています。多くの自殺者は一つの原因だけでなく、様々な問題を抱えていると思う割合

（「そう思う」と「ややそう思う」の合計）が78.0%、思わない割合（「そう思わない」と「ややそう思わない」の合計）が5.0%となり、思うという割合が大きく上回っています。

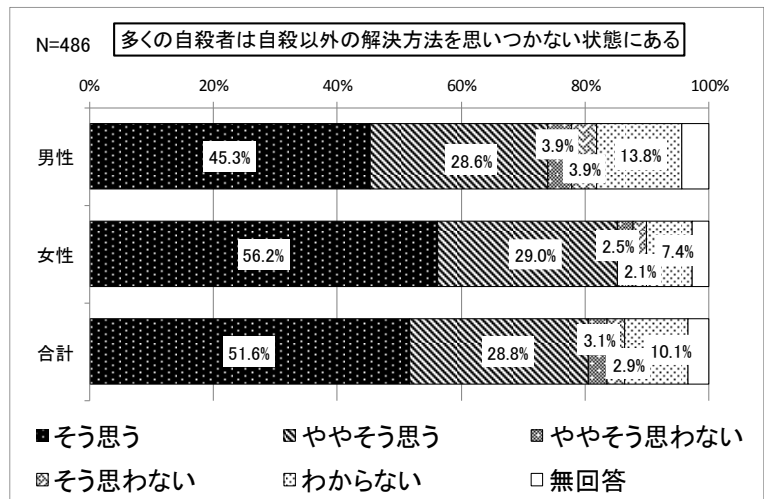
男女別にみると、「そう思う」が最も多く、次いで「ややそう思う」、「わからない」等となっており、男女の回答に大きな違いはみられません。



⑧多くの自殺者は様々な問題から精神的に追い詰められ自殺以外の解決方法を思いつかない状態にある

多くの自殺者は様々な問題から精神的に追い詰められ自殺以外の解決方法を思いつかない状態にあるかは、「そう思う」が51.6%で最も多く、次いで「ややそう思う」の28.8%、「わからない」の10.1%、「ややそう思わない」の3.1%、「そう思わない」の2.9%となっています。多くの自殺者は様々な問題から精神的に追い詰められ自殺以外の解決方法を思いつかない状態にあると思う割合（「そう思う」と「ややそう思う」の合計）が80.4%、思わない割合（「そう思わない」と「ややそう思わない」の合計）が6.0%となり、思うという割合が大きく上回っています。

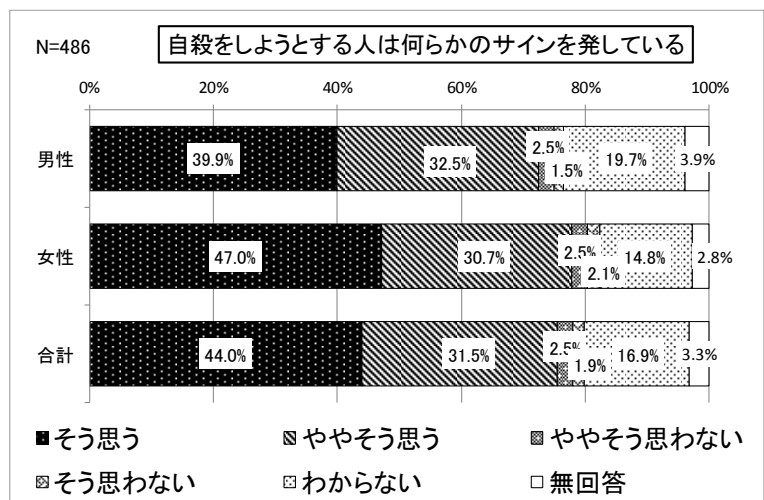
多くの自殺者は様々な問題から精神的に追い詰められ自殺以外の解決方法を思いつかない状態にあると思う割合を男女で比較すると、女性の割合が男性より11.3ポイント高くなっています。



⑨自殺をしようとする人は何らかのサインを発している

自殺をしようとする人は何らかのサインを発しているかは、「そう思う」が44.0%で最も多く、次いで「ややそう思う」の31.5%、「わからない」の16.9%、「ややそう思わない」の2.5%、「そう思わない」の1.9%となっています。自殺をしようとする人は何らかのサインを発していると思う割合（「そう思う」と「ややそう思う」の合計）が75.5%、思わない割合（「そう思わない」と「ややそう思わない」の合計）が4.4%となり、思うという割合が大きく上回っています。

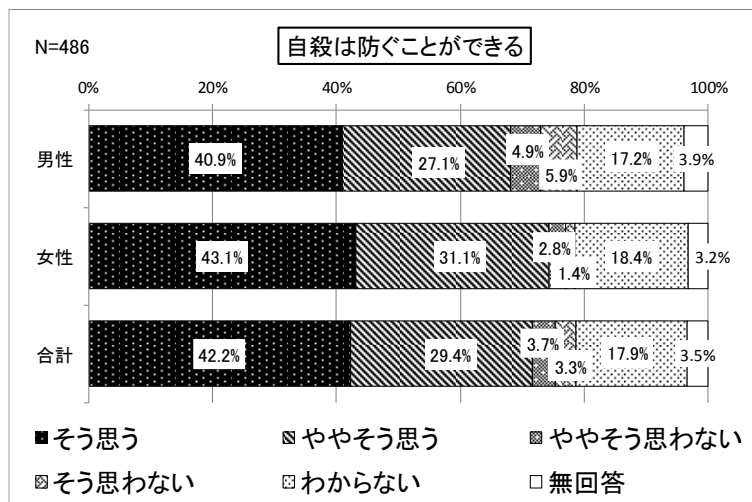
自殺をしようとする人は何らかのサインを発していると思う割合を男女で比較すると、女性の割合が男性より5.3ポイント高くなっています。



⑩自殺は防ぐことができる

自殺は防ぐことができるかは、「そう思う」が42.2%で最も多く、次いで「ややそう思う」の29.4%、「わからない」の17.9%、「ややそう思わない」の3.7%、「そう思わない」の3.3%となっています。自殺は防ぐことができると思う割合（「そう思う」と「ややそう思う」の合計）が71.6%、思わない割合（「そう思わない」と「ややそう思わない」の合計）が7.0%となり、思うという割合が大きく上回っています。

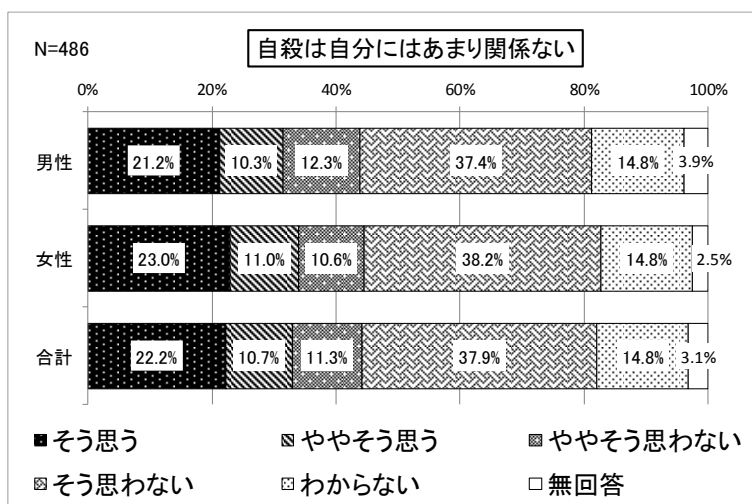
男女別にみると、「そう思う」が最も多く、次いで「ややそう思う」、「わからない」等となっており、男女の回答に大きな違いはみられません。



⑪自殺は自分にはあまり関係ない

自殺は自分にはあまり関係ないかは、「そう思わない」が37.9%で最も多く、次いで「そう思う」の22.2%、「わからない」の14.8%、「ややそう思わない」の11.3%、「ややそう思う」の10.7%となっています。自殺は自分にはあまり関係ないと思う割合（「そう思う」と「ややそう思う」の合計）が32.9%、思わない割合（「そう思わない」と「ややそう思わない」の合計）が49.2%となり、思わないという割合が16.3ポイント上回っています。

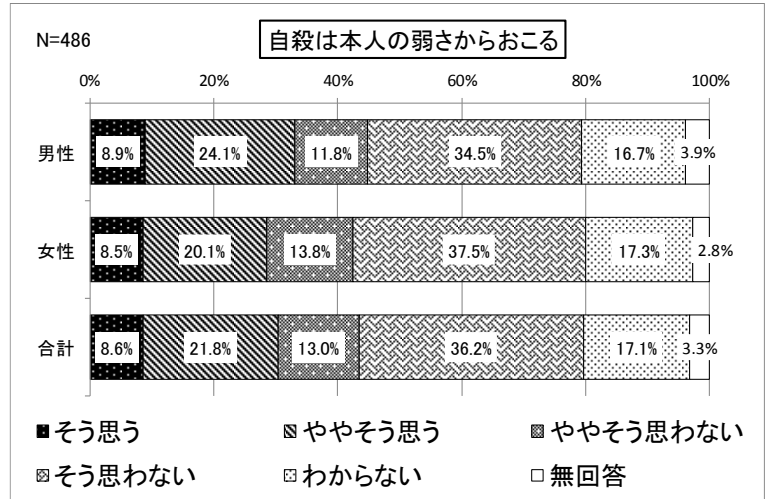
男女別にみると、男女ともに「そう思わない」が最も多く、次いで「そう思う」、「わからない」等となっており、男女の回答に大きな違いはみられません。



⑫自殺は本人の弱さからおこる

自殺は本人の弱さからおこるかは、「そう思わない」が36.2%で最も多く、次いで「ややそう思う」の21.8%、「わからない」の17.1%、「ややそう思わない」の13.0%、「そう思う」の8.6%となっています。自殺は本人の弱さからおこると思う割合（「そう思う」と「ややそう思う」の合計）が30.4%、思わない割合（「そう思わない」と「ややそう思わない」の合計）が49.2%となり、思わないという割合が18.8ポイント上回っています。

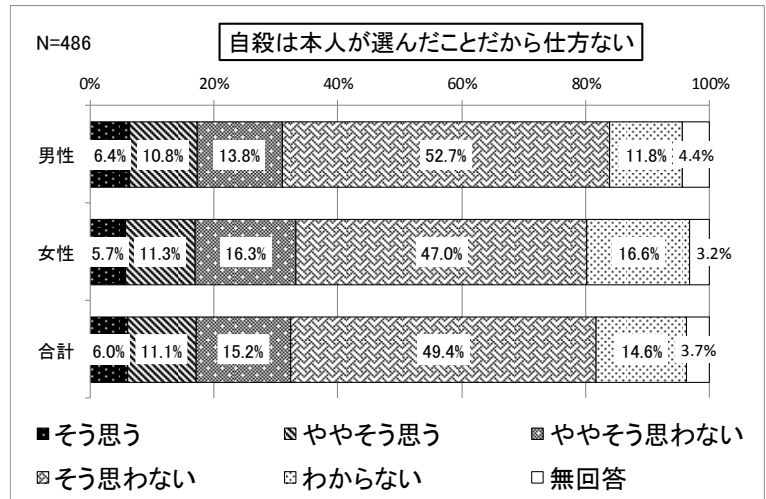
男女別にみると、男女ともに「そう思わない」が最も多く、次いで「ややそう思う」、「わからない」等となっており、男女の回答に大きな違いはみられません。



⑬自殺は本人が選んだことだから仕方ない

自殺は本人が選んだことだから仕方ないかは、「そう思わない」が49.4%で最も多く、次いで「ややそう思わない」の15.2%、「わからない」の14.6%、「ややそう思う」の11.1%、「そう思う」の6.0%となっています。自殺は本人が選んだことだから仕方ないと思う割合（「そう思う」と「ややそう思う」の合計）が17.1%、思わない割合（「そう思わない」と「ややそう思わない」の合計）が64.6%となり、思わないという割合が大きく上回っています。

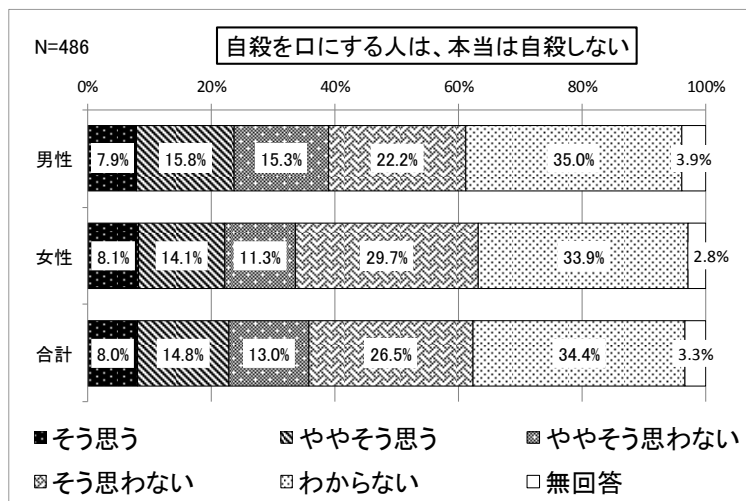
男女別にみると、男性では「そう思わない」が52.7%で最も多く、次いで「ややそう思わない」の13.8%、「わからない」の11.8%等となっており、男女の回答に大きな違いはみられません。



⑭自殺を口にする人は、本当は自殺しない

自殺を口にする人は、本当は自殺しないかは、「わからない」が34.4%で最も多く、次いで「そう思わない」の26.5%、「ややそう思う」の14.8%、「ややそう思わない」の13.0%、「そう思う」の8.0%となっています。自殺を口にする人は、本当は自殺しないと思う割合（「そう思う」と「ややそう思う」の合計）が22.8%、思わない割合（「そう思わない」と「ややそう思わない」の合計）が39.5%となり、思わないという割合が16.7ポイント上回っています。

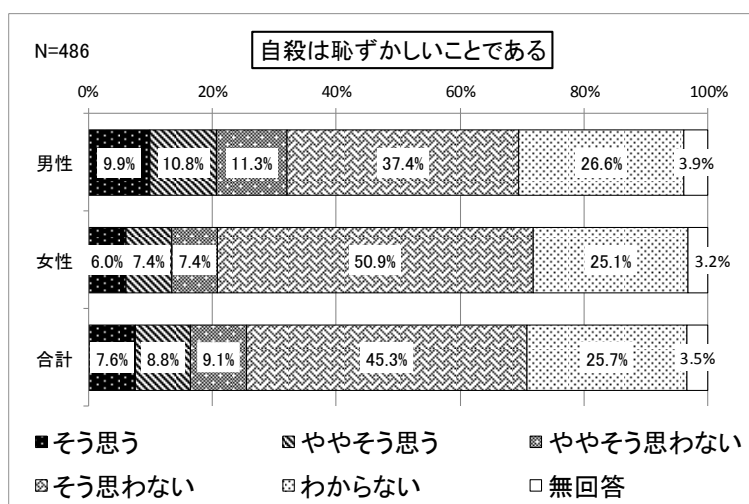
男女別にみると、男女ともに「わからない」が最も多く、次いで「そう思わない」、「ややそう思う」等となっており、女性は男性よりも「そう思わない」との回答が7.5ポイント高くなっています。



⑮自殺は恥ずかしいことである

自殺は恥ずかしいことであるかは、「そう思わない」が45.3%で最も多く、次いで「わからない」の25.7%、「ややそう思わない」の9.1%、「ややそう思う」の8.8%、「そう思う」の7.6%となっています。自殺は恥ずかしいことであると思う割合（「そう思う」と「ややそう思う」の合計）が16.4%、思わない割合（「そう思わない」と「ややそう思わない」の合計）が54.4%となり、思わないという割合が大きく上回っています。

男女別にみると、男女ともに「そう思わない」が最も多く、次いで「わからない」、「ややそう思わない」等となっています。「そう思わない」という割合は、女性は男性より13.5ポイント高くなっています。一方、男性では女性よりも「そう思う」と「ややそう思う」との回答割合が7.3ポイント高くなっています。



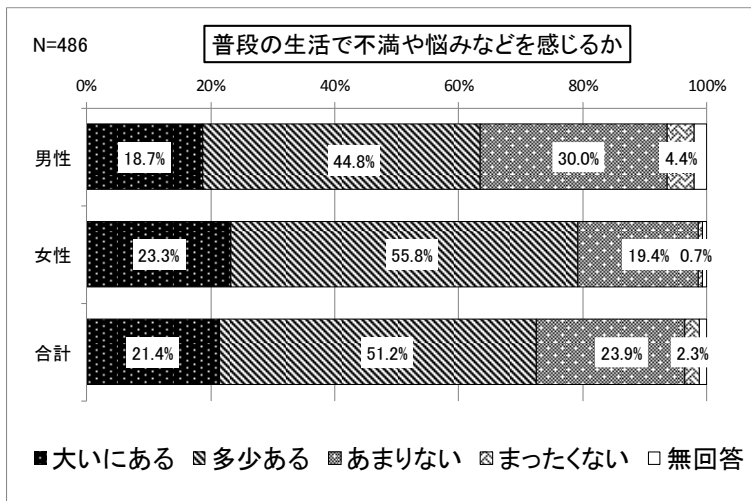
【参考】 ※「そう思う」及び「ややそう思う」を合計した割合

	石垣市	国(H28)	県(H26)
生死は最終的に本人の判断に任せるべきである	39.9%	38.8%	37.6%
自殺せずに生きていれば良いことがある	76.4%	71.8%	84.0%
自殺する人は、直前まで実行するかやめるか気持ちが揺れ動いている	68.3%	61.7%	73.8%
責任を取って自殺をすることは仕方がない	8.2%	10.1%	8.6%
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	12.7%		15.5%
自殺する人は、よほど辛いことがあったのだと思う	77.8%		79.9%
多くの自殺者は一つの原因だけでなく、様々な問題を抱えている	78.0%		83.6%
多くの自殺者は様々な問題から精神的に追い詰められ自殺以外の解決方法を思いつかない状態にある	80.3%		83.3%
自殺をしようとする人は何らかのサインを発している	75.5%		80.7%
自殺は防ぐことができる	71.6%		77.7%
自殺は自分にはあまり関係ない	32.9%		42.3%
自殺は本人の弱さからおこる	30.3%		42.8%
自殺は本人が選んだことだから仕方がない	17.4%		20.8%
自殺を口にする人は、本当は自殺しない	22.7%		36.2%
自殺は恥ずかしいことである	16.4%		30.0%

問 11 普段の生活で不満、悩み、苦勞、ストレスを感じるか

普段の生活で不満、悩み、苦勞、ストレスを感じるかについては、「多少ある」が 51.2%で最も多く、次いで「あまりない」の 23.9%、「大いにある」の 21.4%、「まったくない」の 2.3%となっています。普段の生活で不満、悩み、苦勞、ストレスを感じる割合（「大いにある」と「多少ある」の合計）が 72.6%、感じない割合（「あまりない」と「まったくない」の合計）が 26.2%となっています。

普段の生活で不満、悩み、苦勞、ストレスを感じる割合を男女別にみると、女性が男性より 15.6 ポイント高くなっています。

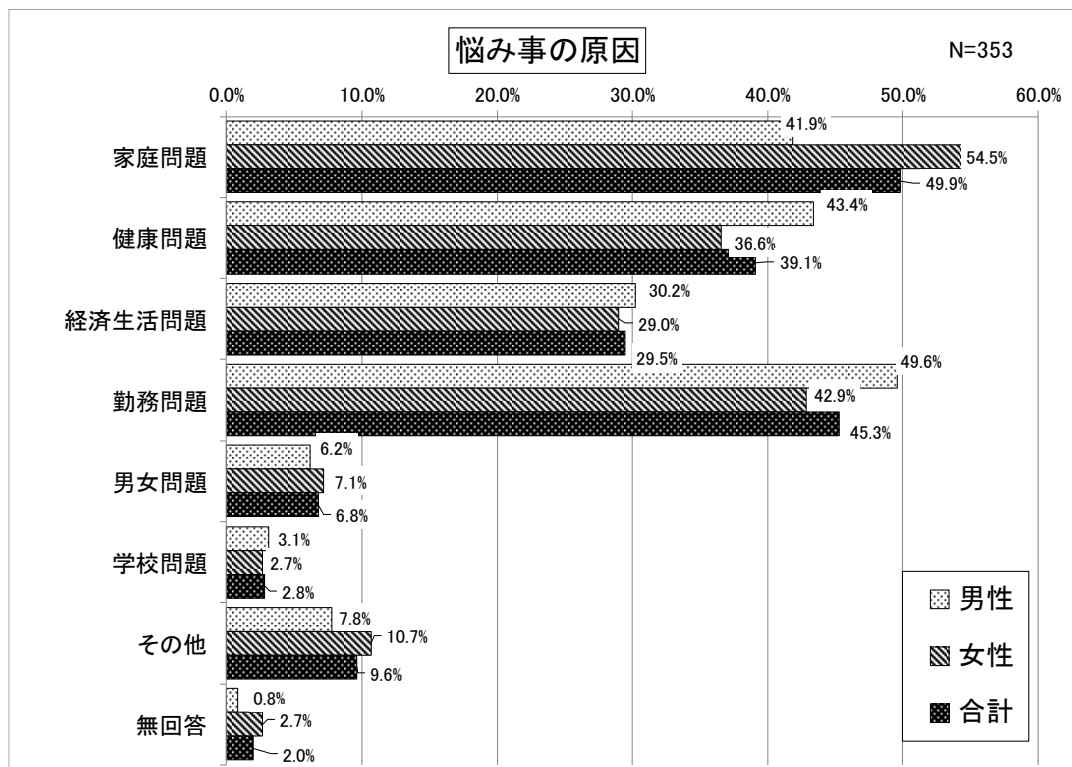


問 11-1 悩み事の原因

悩み事の原因の第 1 位は「家庭問題」で 49.9%、第 2 位は「勤務問題」で 45.3%、第 3 位は「健康問題」で 39.1%となっています。

男性の第 1 位は「勤務問題」で 49.6%、第 2 位は「健康問題」で 43.4%、第 3 位は「家庭問題」で 41.9%となっています。

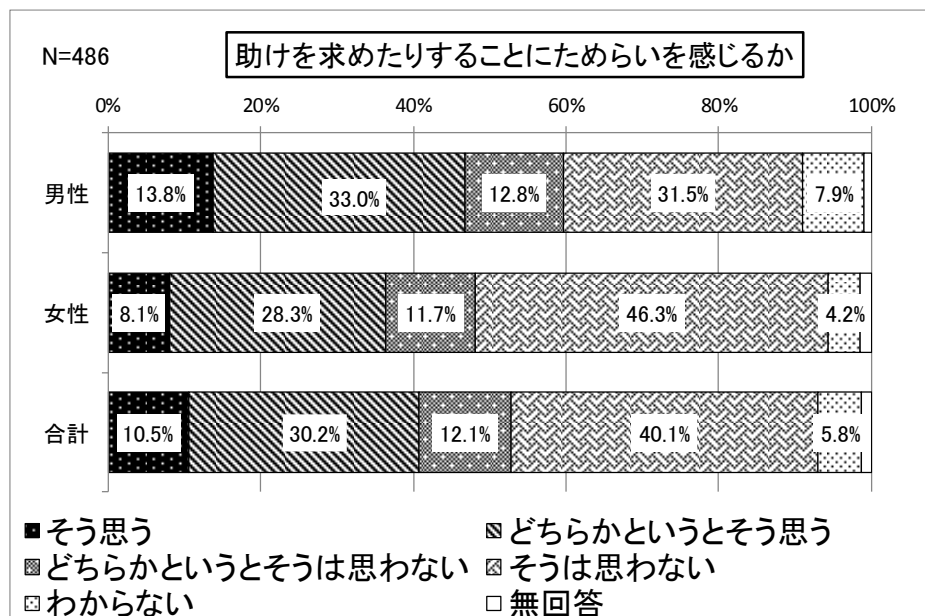
女性の第 1 位は「家庭問題」で 54.5%、第 2 位は「勤務問題」で 42.9%、第 3 位は「健康問題」で 36.6%となっています。



問 12 助けを求めたりすることにためらいを感じるか

助けを求めたりすることにためらいを感じるかについては、「そうは思わない」が 40.1%で最も多く、次いで「どちらかというと思う」の 30.2%、「どちらかというと思わない」の 12.1%、「そう思う」の 10.5%、「わからない」の 5.8%となっています。助けを求めたりすることにためらいを感じる割合（「そう思う」と「どちらかというと思う」の合計）が 40.7%、感じない割合（「そうは思わない」と「どちらかというと思わない」の合計）が 52.2%となり、助けを求めることにためらいを感じない割合が 11.5 ポイント高くなっています。

助けを求めることにためらいを感じない割合を男女別にみると、男性で 44.3%、女性で 58.0%となり、男性の割合が 13.7 ポイント低くなっています。



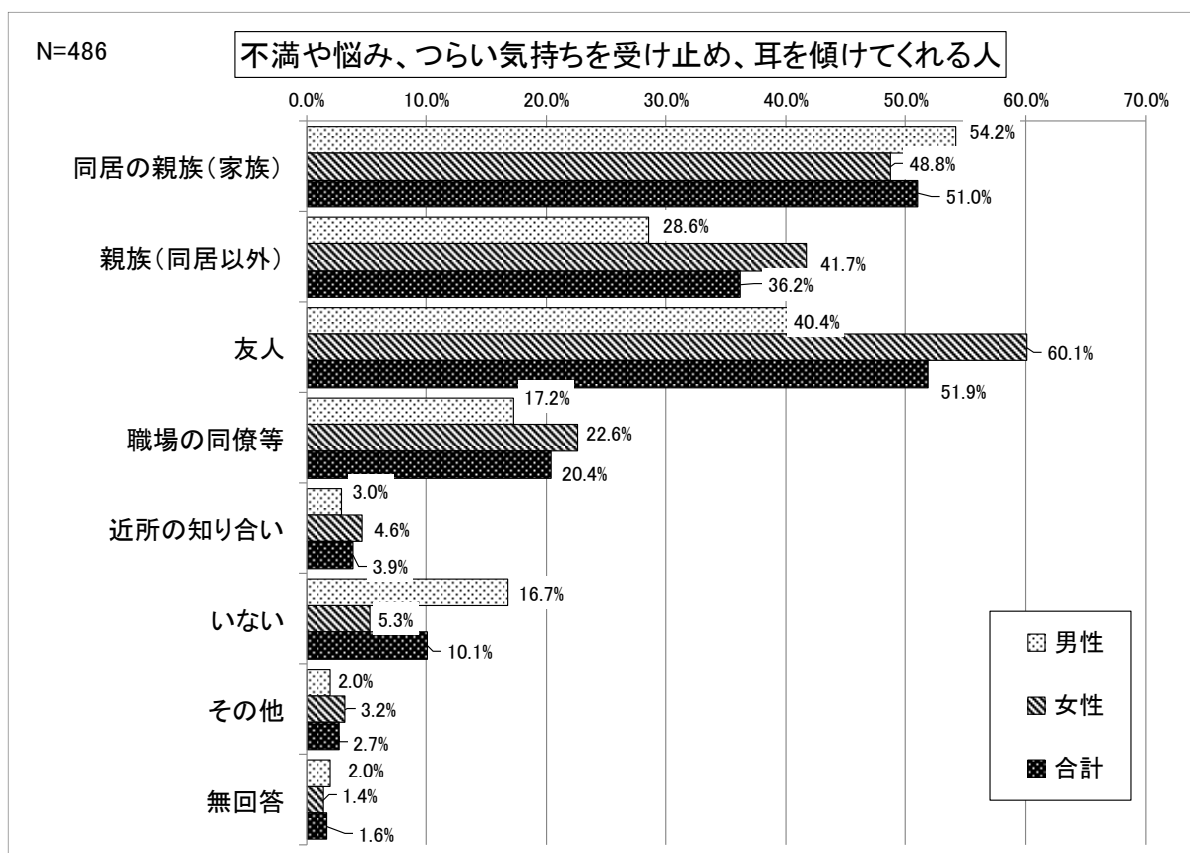
問 13 不満や悩み、つらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人がいるか

不満や悩み、つらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人がいるかについては、第1位は「友人」で51.9%、第2位は「同居の親族(家族)」で51.0%、第3位は「親族(同居以外)」で36.2%、第4位は「職場の同僚等」で20.4%、第5位は「いない」で10.1%となっています。

男女別にみると、男性の第1位は「同居の親族(家族)」で52.4%、第2位は「友人」で40.4%、第3位は「親族(同居以外)」で28.6%、第4位は「職場の同僚等」で17.2%、第5位は「いない」で16.7%となっています。

女性の第1位は「友人」で60.1%、第2位は「同居の親族(家族)」で48.8%、第3位は「親族(同居以外)」で41.7%、第4位は「職場の同僚等」で22.6%、第5位は「いない」で5.3%となっています。

なお、「いない」という割合は、男性は女性より11.4ポイント高くなっています。

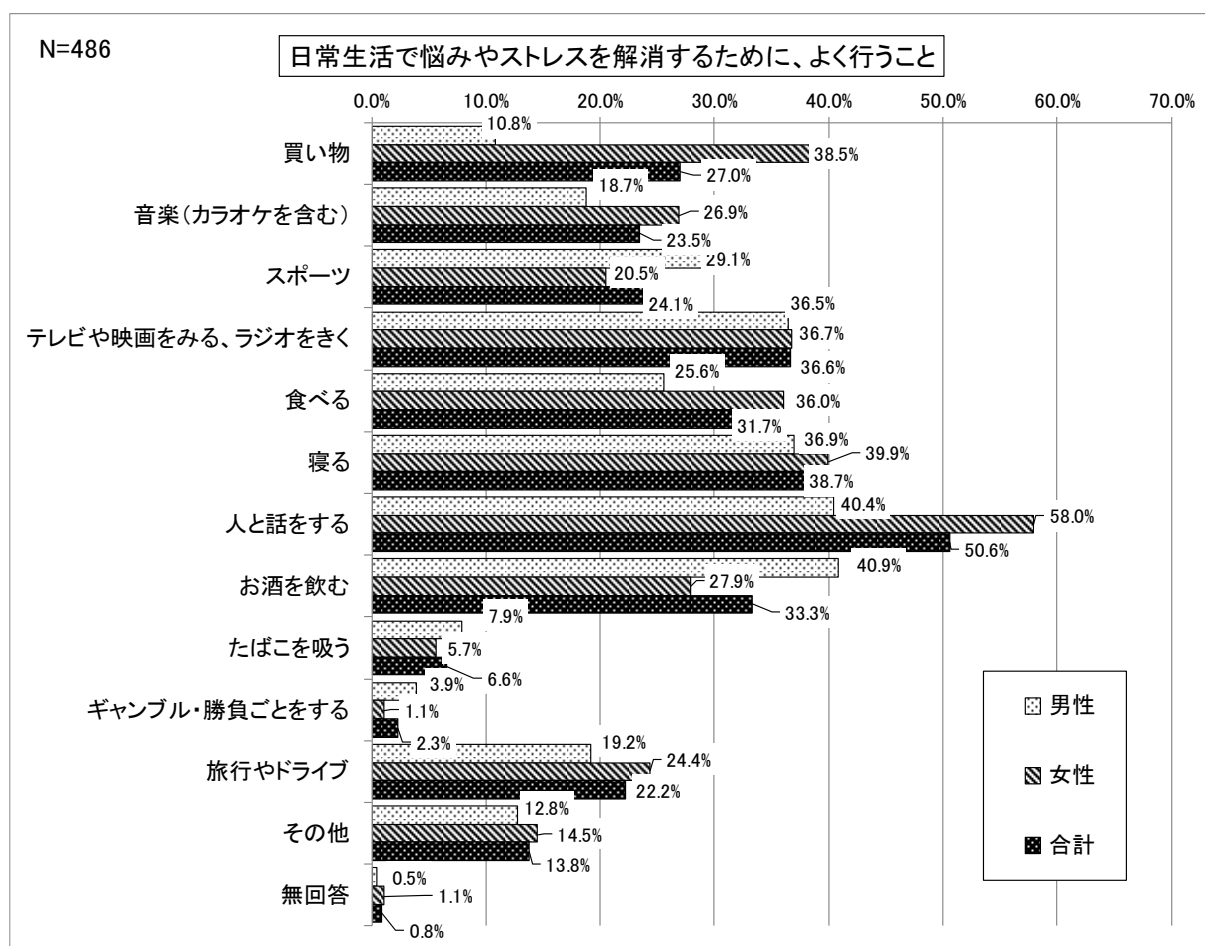


問 14 日常生活で悩みやストレスを解消するために、よく行うこと

日常生活で悩みやストレスを解消するために、よく行うことについては、第1位は「人と話をする」で50.6%、第2位は「寝る」で38.7%、第3位は「テレビや映画をみる、ラジオをきく」で36.6%、第4位は「お酒を飲む」で33.3%、第5位は「食べる」で31.7%となっています。

男女別にみると、男性の第1位は「お酒を飲む」で40.9%、第2位は「人と話をする」で40.4%、第3位は「寝る」で36.9%、第4位は「テレビや映画をみる、ラジオをきく」で36.5%、第5位は「スポーツ」で29.1%となっており、女性よりも「お酒を飲む」との回答が13.0ポイント、「スポーツ」との回答が8.6ポイント高くなっています。

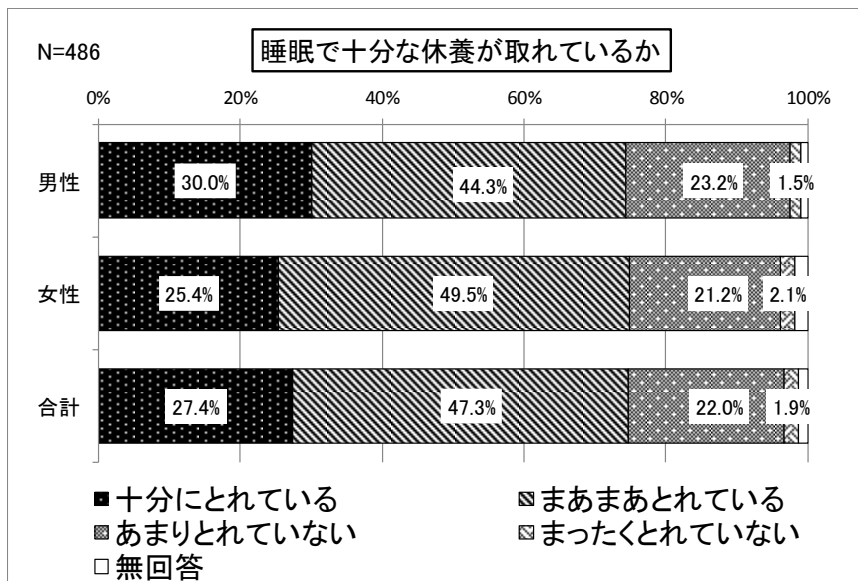
女性の第1位は「人と話をする」で58.0%、第2位は「寝る」で39.9%、第3位は「買い物」で38.5%、第4位は「テレビや映画をみる、ラジオをきく」で36.7%、第5位は「食べる」で36.0%となっており、男性よりも「買い物」との回答割合が27.7ポイント、「人と話をする」が17.6ポイント、「食べる」が10.4ポイント高くなっています。



問 15 睡眠での休養

睡眠で十分な休養が取れているかについては、「まあまあとれている」が47.3%で最も多く、次いで「十分にとれている」の27.4%、「あまりとれていない」の22.0%、「まったくとれていない」の1.9%となっています。睡眠で十分な休養が取れている割合（「十分にとれている」と「まあまあとれている」の合計）が74.7%、取れていない割合（「まったくとれていない」と「あまりとれていない」の合計）が23.9%となり、取れている割合が50.8ポイント上回っています。

男女別にみると、男女ともに「まあまあとれている」が最も多く、次いで「十分にとれている」、「あまりとれていない」等となっており、男女の回答に大きな違いはみられません。

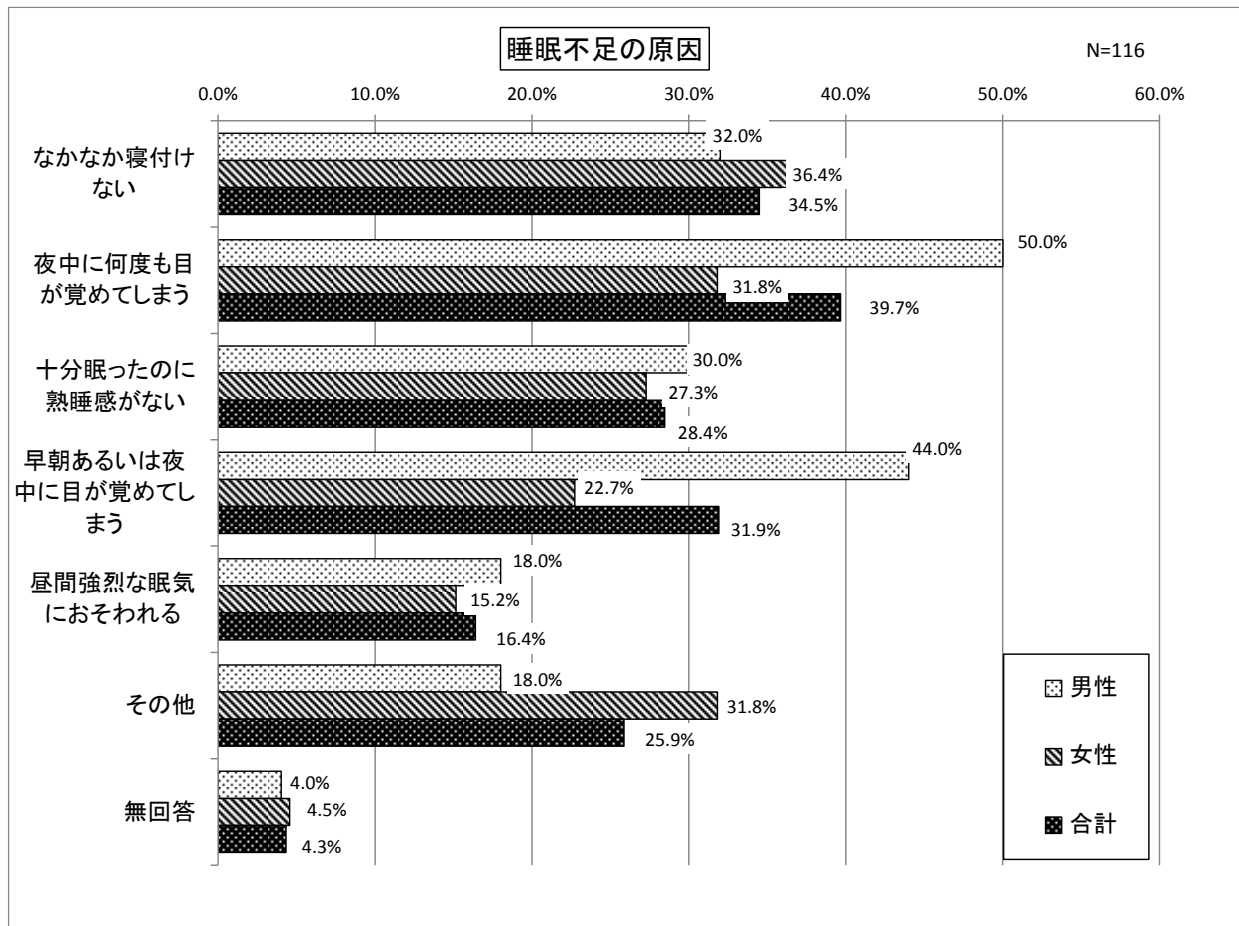


問 15-1 睡眠不足の原因

睡眠不足の原因の第1位は「夜中に何度も目が覚めてしまう」で39.7%、第2位は「なかなか寝付けない」で34.5%、第3位は「早朝あるいは夜中に目が覚めてしまう」で31.9%、第4位は「十分眠ったのに熟睡感がない」で28.4%、第5位は「その他」で25.9%となっています。

男女別にみると、男性の第1位は「夜中に何度も目が覚めてしまう」で50.0%、第2位は「早朝あるいは夜中に目が覚めてしまう」で44.0%、第3位は「なかなか寝付けない」で32.0%となっており、女性よりも「早朝あるいは夜中に目が覚めてしまう」との回答が21.3ポイント、「夜中に何度も目が覚めてしまう」が18.2ポイント高くなっています。

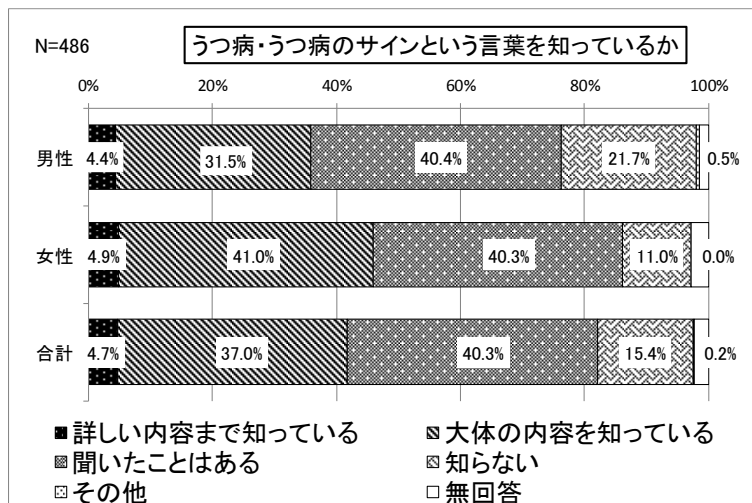
女性の第1位は「なかなか寝付けない」で36.4%、第2位は「夜中に何度も目が覚めてしまう」及び「その他」ともに31.8%となっており、男性よりも「その他」との回答が13.8ポイント高くなっています。



問 16 うつ病・うつ病のサインという言葉の認知度

うつ病・うつ病のサインという言葉を知っているかについては、「聞いたことはある」が 40.3% で最も多く、次いで「大体の内容を知っている」の 37.0%、「知らない」の 15.4%、「詳しい内容まで知っている」の 4.7%、「その他」の 0.2%となっています。

うつ病・うつ病のサインという言葉を知らない割合について、男女別にみると、男性 (21.7%) は、女性 (11.0%) より 10.7 ポイント高くなっています。



問 17 身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたときの対応

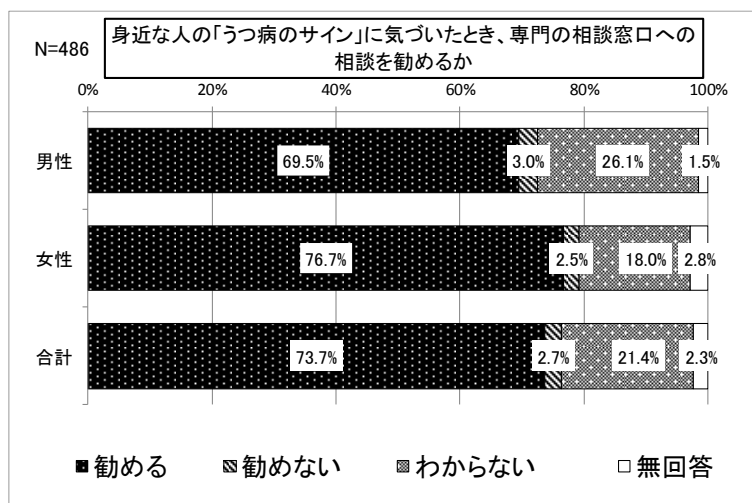
身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、専門の相談窓口への相談を勧めるかについては、「勧める」が 73.7% で最も多く、次いで「わからない」の 21.4%、「勧めない」の 2.7%となっています。

男女別にみると、男女ともに「勧める」が最も多く、次いで「わからない」、「勧めない」等となっており、女性の方が男性よりも「勧める」との回答が 7.2 ポイント高くなっています。

専門の相談窓口を勧めるという割合を国の調査結果 (平成 28 年) と比較しても大きな違いはみられません。

【参考】

	石垣市	国 (H28)
勧める	73.6%	71.4%
勧めない	2.7%	3.3%
わからな	21.3%	20.2%
無回答	2.5%	5.1%
総計	100.0%	100.0%



問 18 自分自身のうつ病のサインに気が付いた時、利用するもの

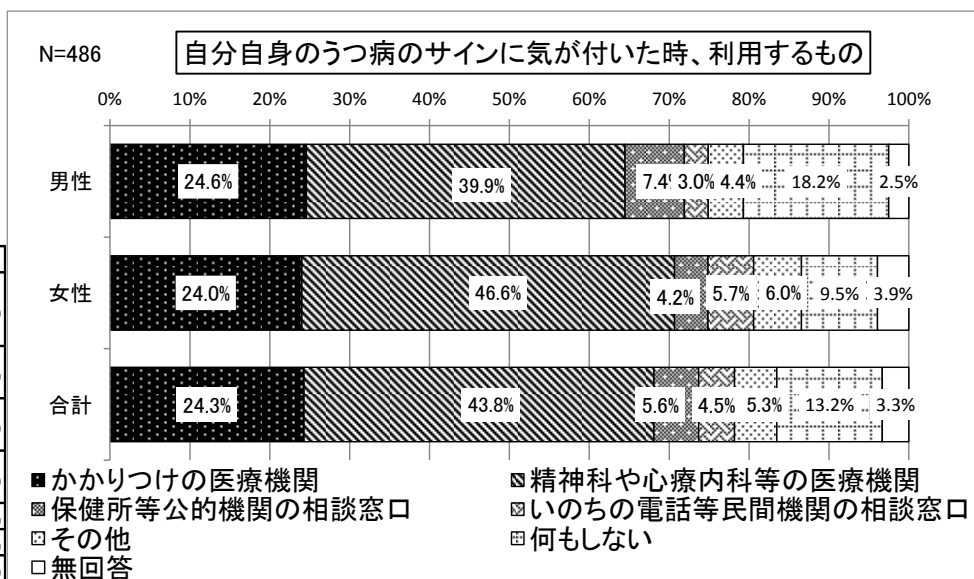
自分自身のうつ病のサインに気が付いた時、利用するものについては、「精神科や心療内科等の医療機関」が 43.8%で最も多く、次いで「かかりつけの医療機関（精神科や心療内科等を除く）」の 24.3%、「何もしない」の 13.2%、「保健所等公的機関の相談窓口」の 5.6%、「その他」の 5.3%、「いのちの電話等民間機関の相談窓口」の 4.5%となっています。

男女別にみると、「何もしない」という回答割合は、男性は女性よりも 8.7 ポイント高くなっています。

これを国の調査結果（平成 28 年）と比較すると、「何もしない」という割合が国よりも 2.4 ポイント低くなっています。

【参考】

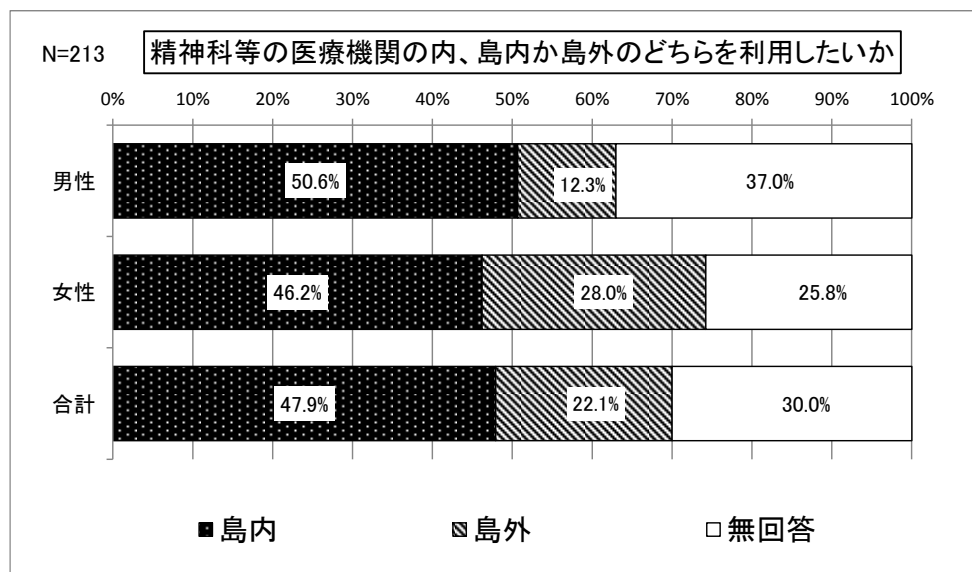
	石垣市	国(H28)
かかりつけの医療機関(精神科や心療内科等を除く)	24.1%	21.6%
精神科や心療内科等の医療機関	43.8%	45.1%
保健所等公的機関の相談窓口	5.5%	4.3%
いのちの電話等民間機関の相談窓口	4.7%	4.8%
その他	5.3%	2.5%
何もしない	13.1%	15.5%
無回答	3.5%	6.3%



精神科等の医療機関の内、島内か島外のどちらを利用したいかについては、「島内」が 47.9%、「島外」が 22.1%となっています。

男女別にみると、男性は「島内」が 50.6%、「島外」が 12.3%となっています。

女性は「島内」が 46.2%、「島外」が 28.0%となっており、男性よりも「島外」との回答が 15.7 ポイント高くなっています。

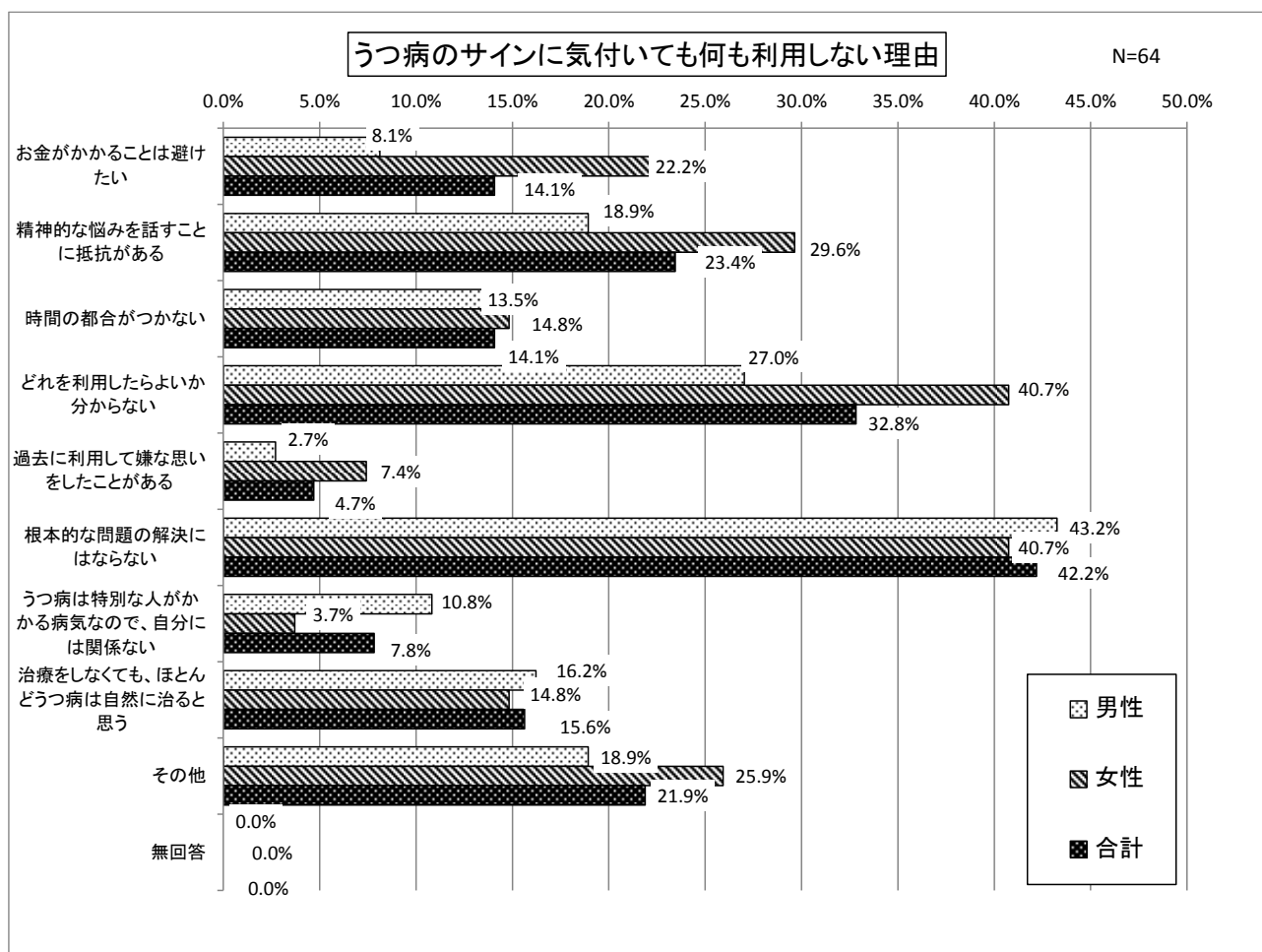


問 18-1 自分自身のうつ病のサインに気が付いた時、何も利用しない理由

自分自身のうつ病のサインに気が付いた時、何も利用しない理由については、第1位は「根本的な問題の解決にはならない」が42.2%、第2位は「どれを利用したらよいか分からない」の32.8%、第3位は「精神的な悩みを話すことに抵抗がある」の23.4%、第4位は「その他」の21.9%、第5位は「治療をしなくても、ほとんどうつ病は自然に治ると思う」の15.6%となっています。

男女別にみると、男性の第1位は「根本的な問題の解決にはならない」で43.2%、第2位は「どれを利用したらよいか分からない」の27.0%、第3位は「精神的な悩みを話すことに抵抗がある」及び「その他」がともに18.9%となっており、また女性よりも「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」との回答割合が7.1ポイント高くなっています。

女性の第1位は「どれを利用したらよいか分からない」及び「根本的な問題の解決にはならない」でともに40.7%、第3位は「精神的な悩みを話すことに抵抗がある」の29.6%となっており、男性よりも「お金がかかることは避けたい」との回答が14.1ポイント、「どれを利用したらよいか分からない」との回答が13.7ポイント、「精神的な悩みを話すことに抵抗がある」との回答が10.7ポイント高くなっています。



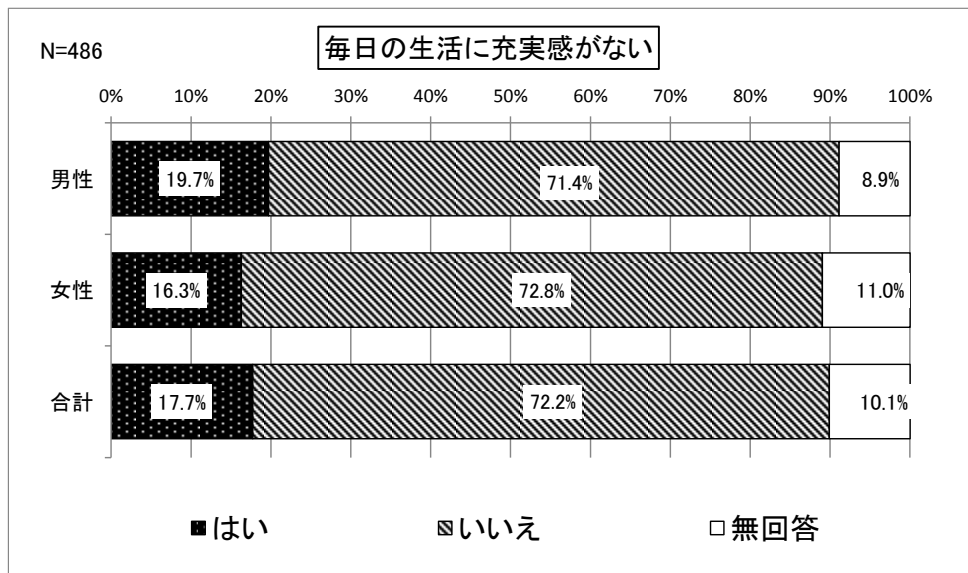
問 19 自分でできるうつ病チェック

①毎日の生活に充実感がない

毎日の生活に充実感がないかは、「はい」が17.7%、「いいえ」が72.2%となっています。

男女別にみると、男性では「はい」が19.7%、「いいえ」が71.4%となっています。

女性では、「はい」が16.3%、「いいえ」が72.8%となっており、男女での回答の違いは特にありません。

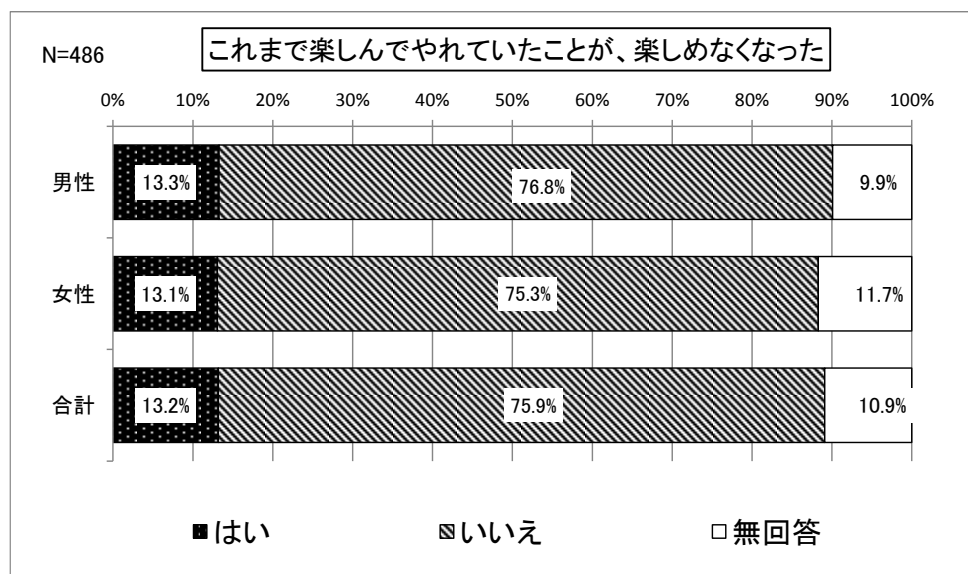


②これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった

これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなったかは、「はい」が13.2%、「いいえ」が75.9%となっています。

男女別にみると、男性では「はい」が13.3%、「いいえ」が76.8%となっています。

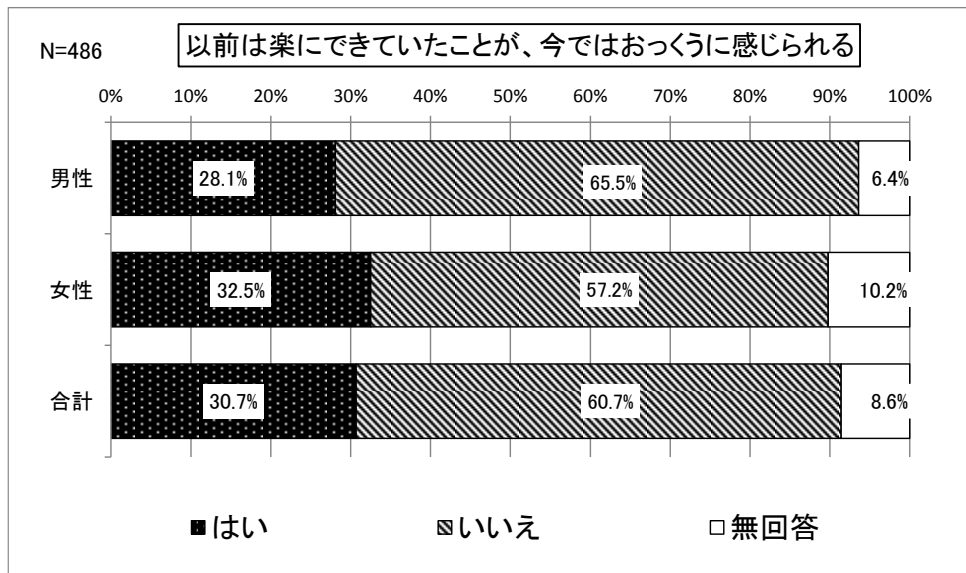
女性では、「はい」が13.1%、「いいえ」が75.3%となっており、男女での回答の違いは特にありません。



③以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる

以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられるかは、「はい」が 30.7%、「いいえ」が 60.7%となっています。

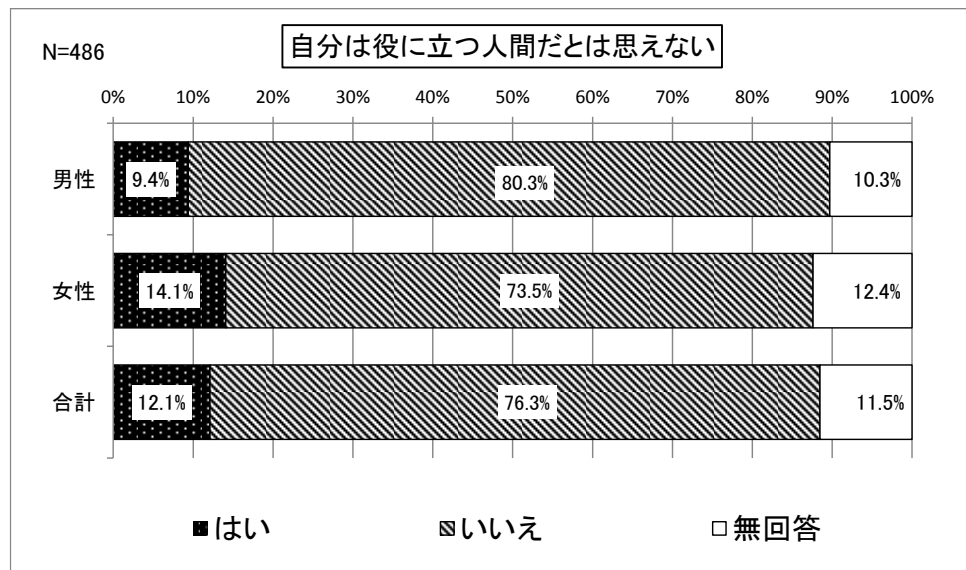
男女別にみると、「はい」の割合は、女性が男性より 4.4 ポイント高くなっています。



④自分は役に立つ人間だとは思えない

自分は役に立つ人間だとは思えないかは、「はい」が 12.1%、「いいえ」が 76.3%となっています。

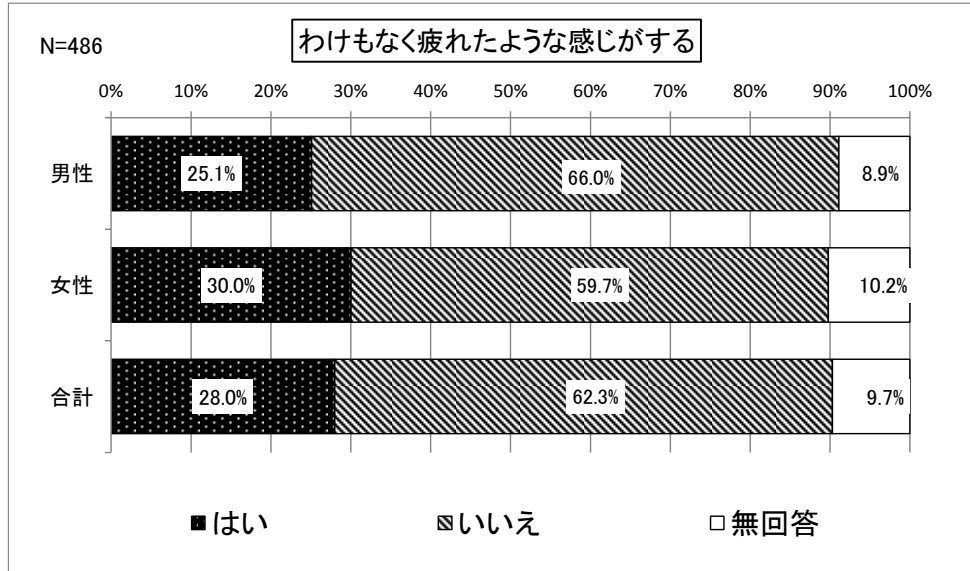
男女別にみると、「はい」の割合は、女性が男性より 4.7 ポイント高くなっています。



⑤わけもなく疲れたような感じがする

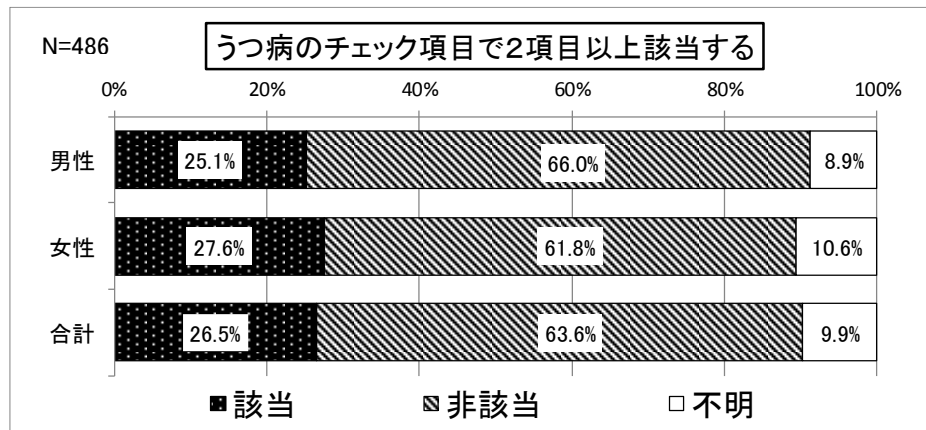
わけもなく疲れたような感じがするかは、「はい」が 28.0%、「いいえ」が 62.3%となっています。

男女別にみると、「はい」の割合は、女性が男性より 4.9 ポイント高くなっています。



うつ病のチェック項目で 2 項目以上に該当する割合は、男性が 25.1%、女性が 27.6%となり、女性が 2.5 ポイント高くなっています。

また、各チェック項目を沖縄県のアンケート調査結果（平成 26 年）と比較すると、「はい」と回答した割合は、全ての項目で県の調査結果を上回っています。



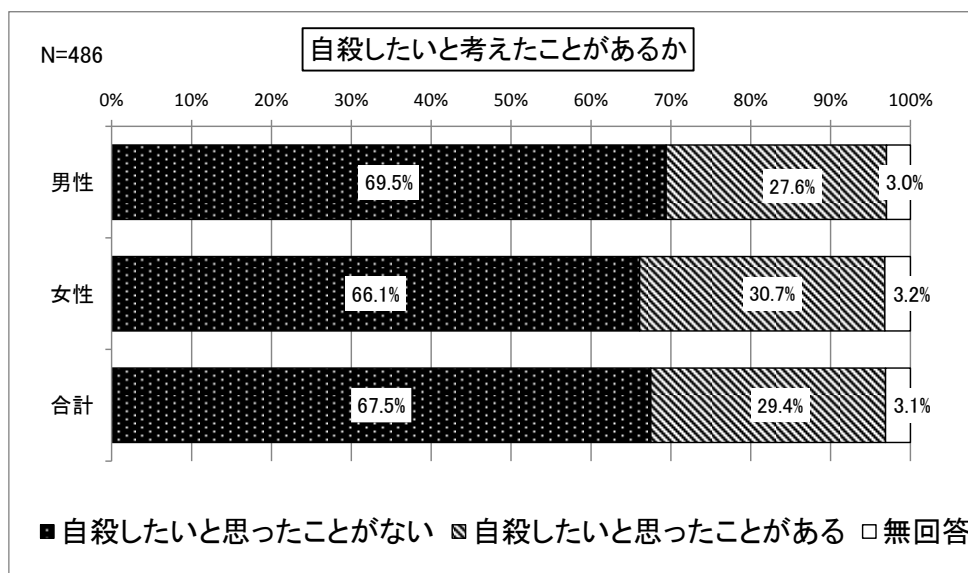
【参考】 ※「はい」と答えた割合を算出

	石垣市	県(H26)
毎日の生活に充実感がない	17.6%	14.5%
これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった	13.1%	8.3%
以前は楽にできていたことが、今ではおっ	30.5%	19.3%
自分は役に立つ人間だとは思えない	12.3%	9.1%
わけもなく疲れたような感じがする	28.0%	19.5%

問 20 自殺したいと考えたことがあるか

自殺したいと考えたことがあるかについては、「自殺したいと思ったことがない」が 67.5%、「自殺したいと思ったことがある」が 29.4%となっています。

男女別にみると、「自殺したいと思ったことがある」割合は、女性が男性よりも若干（3.1ポイント）高くなっています。



「自殺したいと思ったことがある」という割合を、周囲に自殺者がいるかどうかで比較すると、「周囲に自殺者がいる」が 34.9%、「周囲に自殺者がいない」が 25.7%となっており、周囲に自殺者がいると回答した方の割合が 9.2ポイント高くなっており、自死遺族等に対する支援の必要性が伺えます。

	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	無回答
周囲に自殺者 がいる	64.2%	34.9%	0.9%
周囲に自殺者 がいない	72.0%	25.7%	2.3%
無回答	37.5%	18.8%	43.8%

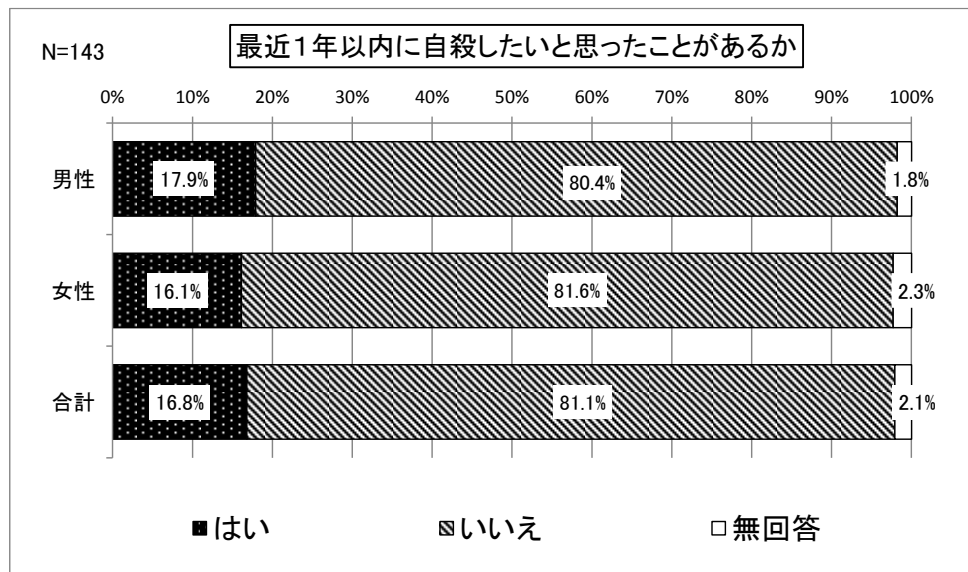
自殺したいと考えたことがあるかについて、国の調査結果（平成 28 年）及び沖縄県の調査結果（平成 26 年）と比較すると、「自殺したいと思ったことがある」割合が、国よりも 5.8ポイント、沖縄県より 13.4ポイント高くなっています。

【参考】

	石垣市	国(H28)	県(H26)
自殺したいと思っ たことがない	67.3%	63.0%	71.3%
自殺したいと思っ たことがある	29.4%	23.6%	16.0%
無回答	3.3%	13.4%	12.7%

問 20-1 最近 1 年以内に自殺したいと思ったことがあるか

最近 1 年以内に自殺したいと思ったことがあるかについては、「はい」が 16.8%、「いいえ」が 81.1%となっており、男女の回答に大きな違いはみられません。



最近 1 年以内に自殺したいと思ったことがあるかについて、国の調査結果（平成 28 年）及び沖縄県の調査結果（平成 26 年）と比較すると、「はい」という割合は、国よりも 1.5 ポイント、沖縄県より 5.2 ポイント低くなっています。

【参考】

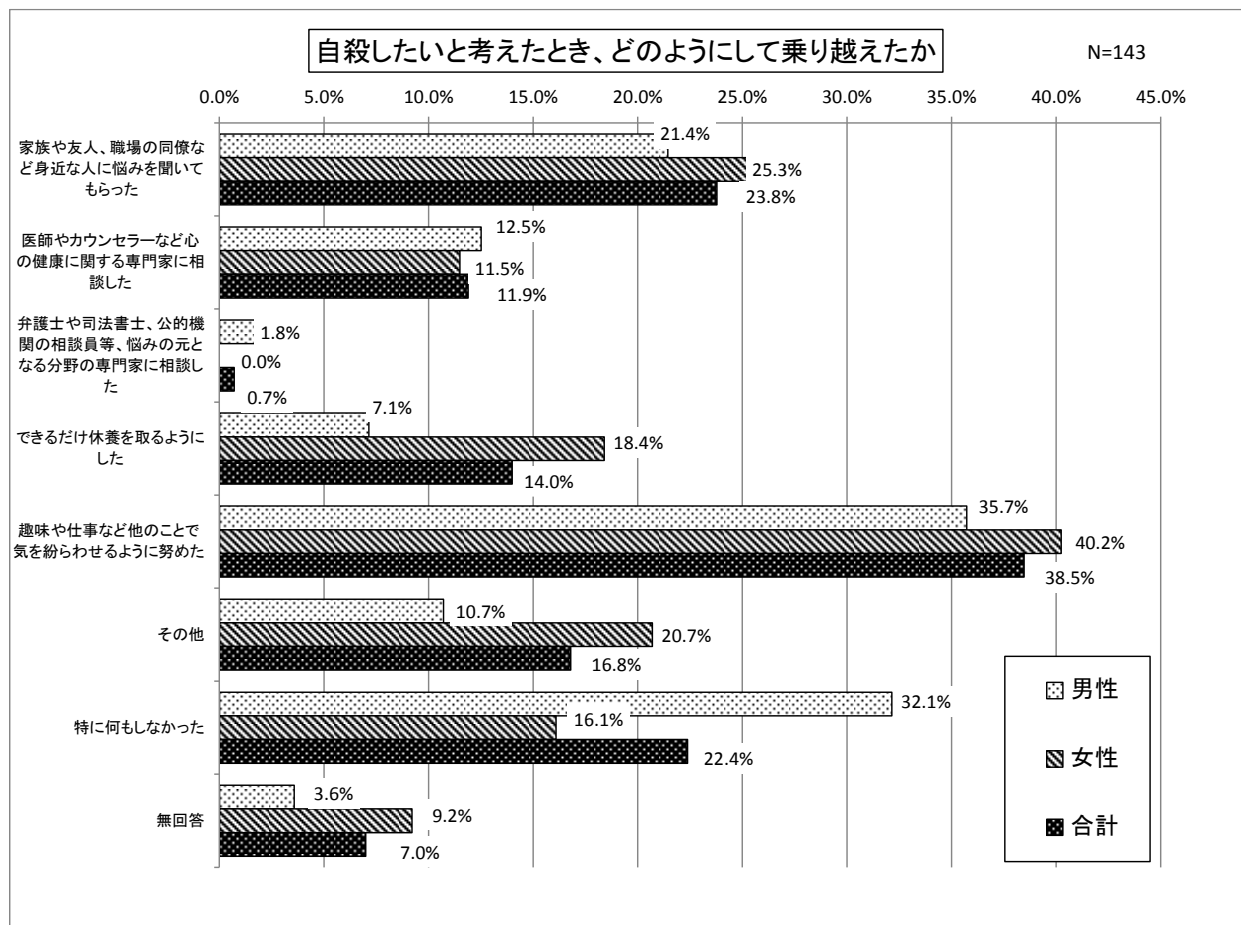
	石垣市	国(H28)	県(H26)
はい	17.4%	18.9%	22.6%
いいえ	80.6%	80.1%	74.3%
無回答	2.1%	1.0%	3.1%

問 20-2 自殺したいと考えたとき、どのようにして乗り越えたか

自殺したいと考えたとき、どのようにして乗り越えたかについては、第1位は「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」で38.5%、第2位は「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」で23.8%、第3位は「特に何もしなかった」で22.4%、第4位は「その他」で16.8%、第5位は「できるだけ休養を取るようにした」で14.0%となっています。

男女別にみると、男性の第1位は「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」で35.7%、第2位は「特に何もしなかった」の32.1%、第3位は「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」の21.4%となっており、女性よりも「特に何もしなかった」との回答が16.0ポイント高くなっています。

女性の第1位は「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」で40.2%、第2位は「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」の25.3%、第3位は「その他」の20.7%となっており、男性よりも「できるだけ休養を取るようにした」との回答が11.3ポイント高くなっています。



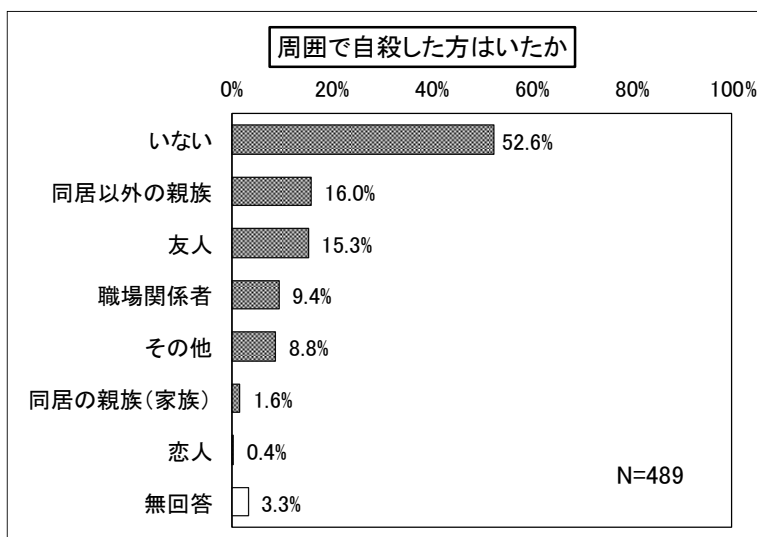
問 21 周りで自殺した方はいるか

周りで自殺した方はいるかについては、「いない」が 52.6%、一方で誰かしら「いる」と回答した割合は 44.2%となります。自殺をした対象者としては、「非同居の親族」が 16.0%、「友人」が 15.3%、「職場関係者」が 9.4%、「その他」が 8.8%となっています。

周りで自殺した方はいるかについて、国の調査結果（平成 28 年）及び沖縄県の調査結果（平成 26 年）と比較すると、「いる」という割合は、国よりも 7.3 ポイント、沖縄県より 11.1 ポイント高くなっています。

【参考】

	石垣市	国(H28)	県(H26)
いない	52.6%	57.9%	57.1%
同居の親族(家族)	1.6%	2.3%	1.9%
同居以外の親族	16.0%	12.4%	13.3%
恋人	0.4%	0.0%	0.0%
友人	15.3%	9.4%	10.7%
職場関係者	9.4%	8.9%	5.5%
その他	8.8%	10.0%	7.0%
無回答	3.3%	5.2%	9.8%
いる	44.2%	36.9%	33.1%



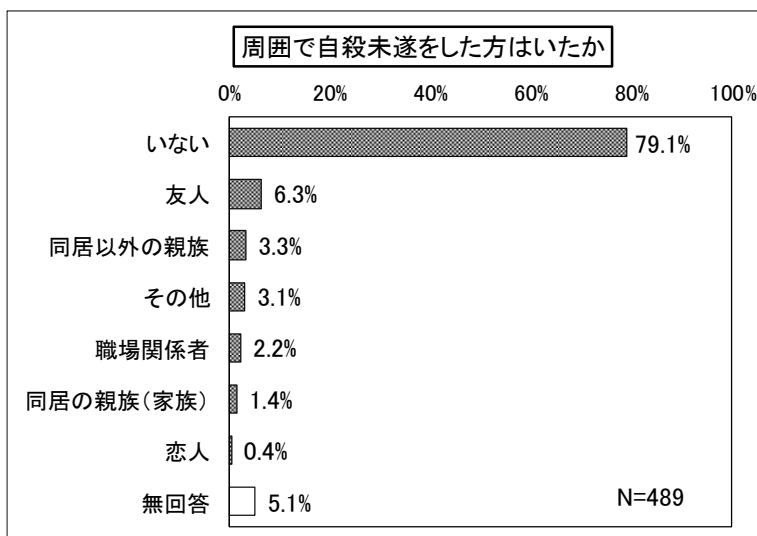
問 22 周りで自殺未遂をした方はいるか

周りで自殺未遂をした方はいるかについては、「いない」が 79.1%、一方で誰かしら「いる」と回答した割合は 15.7%となります。自殺未遂をした対象者としては、「友人」の 6.3%、「同居以外の親族」の 3.3%、「その他」3.1%、「職場関係者」が 2.2%となっています。

周りで自殺未遂をした方はいるかについて、沖縄県の調査結果（平成 26 年）と比較すると、「いる」という割合は、沖縄県より 4.1 ポイント高くなっています。

【参考】

	石垣市	県(H26)
いない	79.1%	75.3%
同居の親族(家族)	1.4%	2.3%
同居以外の親族	3.3%	2.7%
恋人	0.4%	0.2%
友人	6.3%	4.2%
職場関係者	2.2%	1.5%
その他	3.1%	1.7%
無回答	5.1%	13.1%
いる	15.7%	11.6%

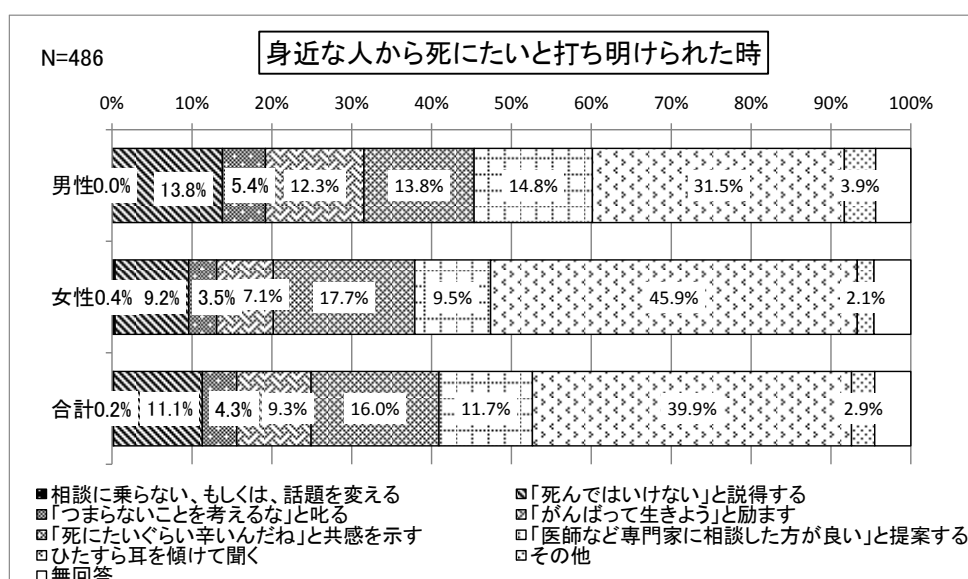


問 23 身近な人から死にたいと打ち明けられた時の対応

身近な人から死にたいと打ち明けられた時の対応については、「ひたすら耳を傾けて聞く」が 39.9%で最も多く、次いで「死にたいぐらい辛いんだね」と共感を示す」の 16.0%、「医師など専門家に相談した方が良い」と提案する」の 11.7%となっています。

男女別にみると、男性では「ひたすら耳を傾けて聞く」が 31.5%で最も多く、次いで「医師など専門家に相談した方が良い」と提案する」の 14.8%、「死んではいけない」と説得する」及び「死にたいぐらい辛いんだね」と共感を示す」が同率の 13.8%となっています。

女性では、「ひたすら耳を傾けて聞く」が 45.9%で最も多く、次いで「死にたいぐらい辛いんだね」と共感を示す」の 17.7%、「医師など専門家に相談した方が良い」と提案する」の 9.5%となっており、男性よりも「ひたすら耳を傾けて聞く」との回答が 14.4 ポイント高くなっています。

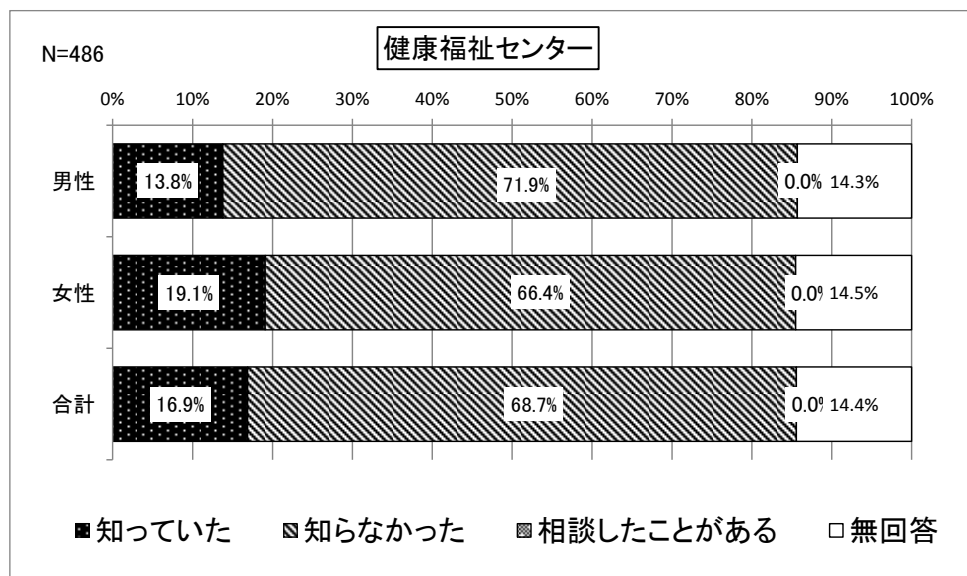


問 24 自殺に関する各相談先の認知度

①健康福祉センター

自殺に関する相談先として健康福祉センターの認知度については、「知らなかった」が 68.7%で最も多く、次いで「知っていた」の 16.4%となっており、「相談したことがある」との回答はみられません。

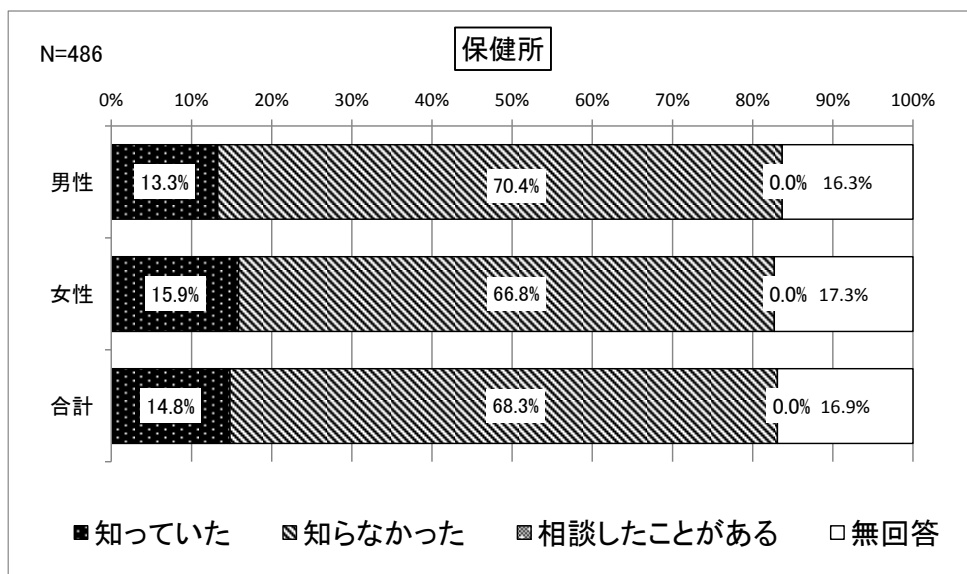
男女別にみると、「知っていた」割合は、女性が男性よりも 5.3 ポイント高くなっています。



②保健所

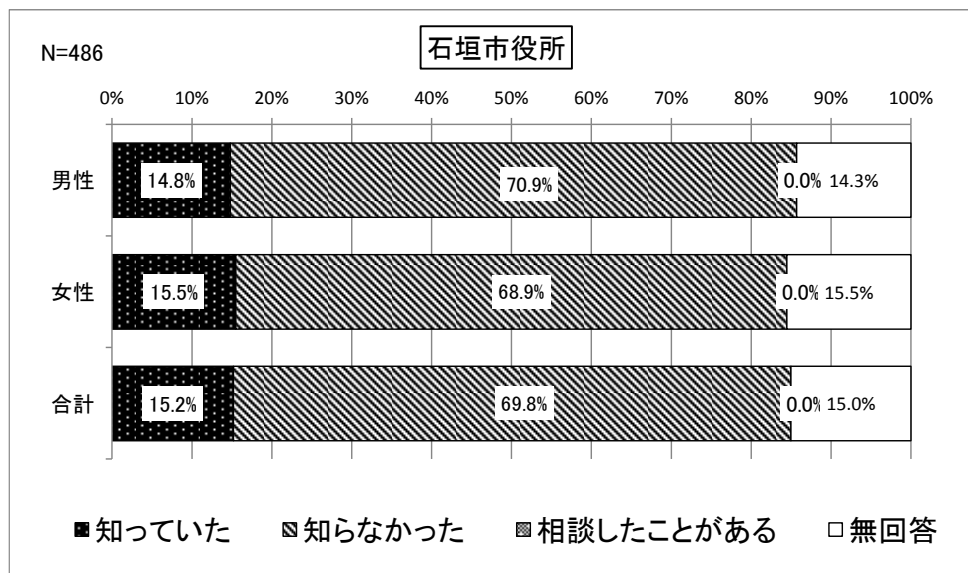
自殺に関する相談先として保健所の認知度については、「知らなかった」が 68.3%で最も多く、次いで「知っていた」の 14.8%となっており、「相談したことがある」との回答はみられません。

男女別にみると、「知っていた」割合は、女性が男性よりも 2.6 ポイント高くなっています。



③石垣市役所

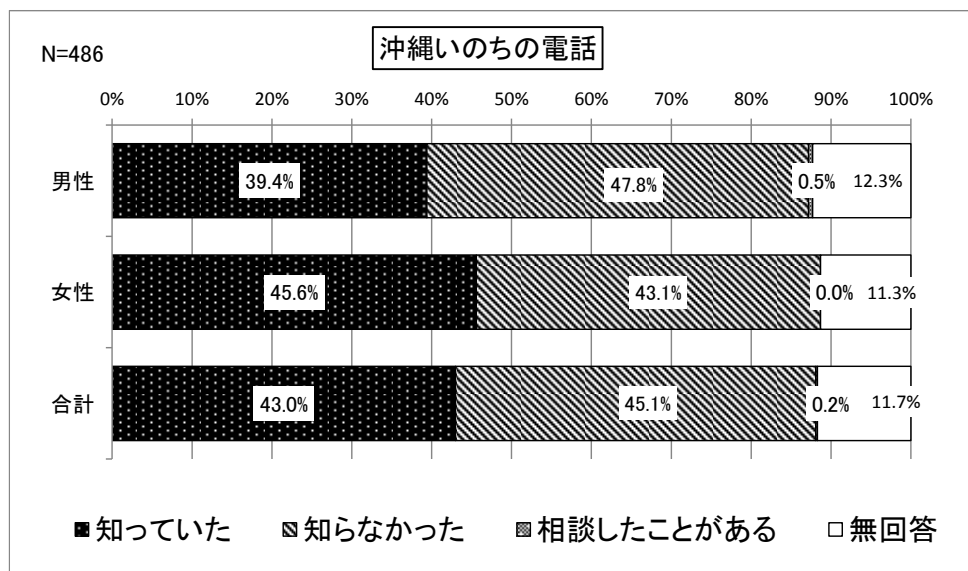
自殺に関する相談先として石垣市役所の認知度については、「知らなかった」が69.8%で最も多く、次いで「知っていた」の15.2%となっており、男女の回答に大きな違いはみられません。



④沖縄いのちの電話

自殺に関する相談先として沖縄いのちの電話の認知度については、「知らなかった」が45.1%で最も多く、次いで「知っていた」の43.0%、「相談したことがある」の0.2%となっており、自殺に関する相談先として認知度は最も高くなっています。

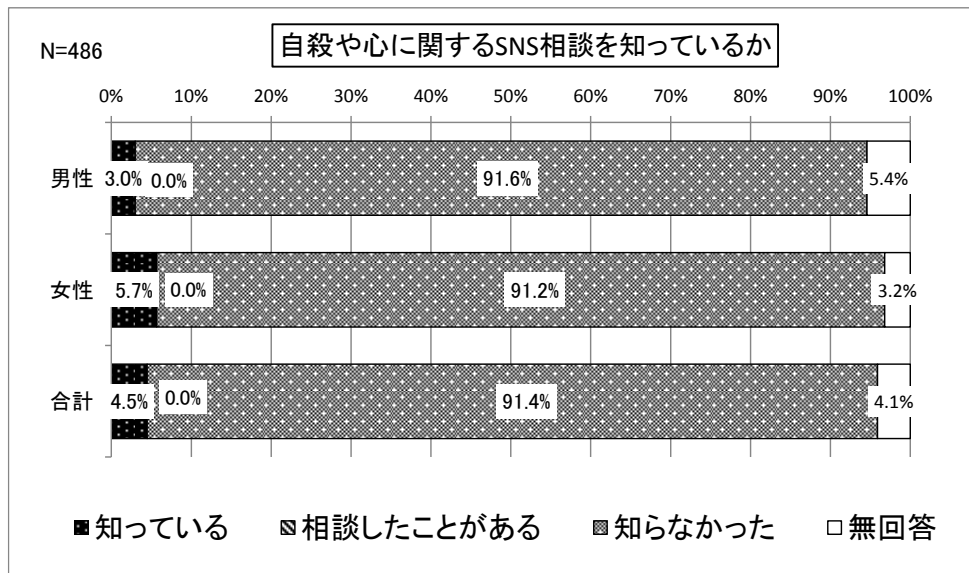
男女別にみると、「知っていた」割合は、女性が男性よりも6.2ポイント高くなっています。



問 25 自殺や心に関する SNS 相談を知っているか

自殺や心に関する SNS 相談を知っているかについては、「知らなかった」が 91.4%、「知っている」が 4.5%となっており、「相談したことがある」との回答はみられません。

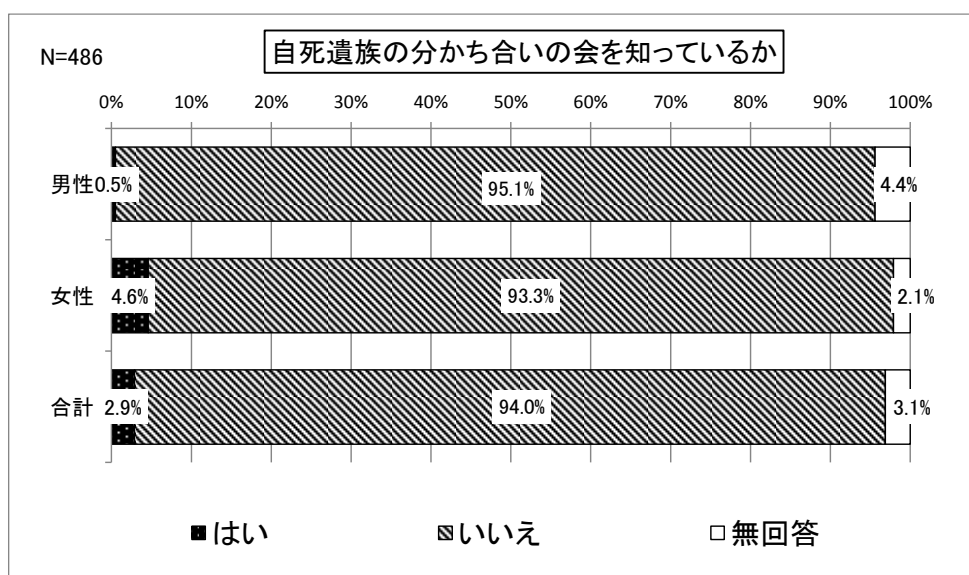
男女別にみると、「知っている」割合は、女性が男性よりも 1.9 倍（2.7 ポイント）高くなっています。



問 26 自死遺族の分かち合いの会の認知度

自死遺族の分かち合いの会を知っているかについては、「いいえ」が 94.0%、「はい」が 2.9% となっています。

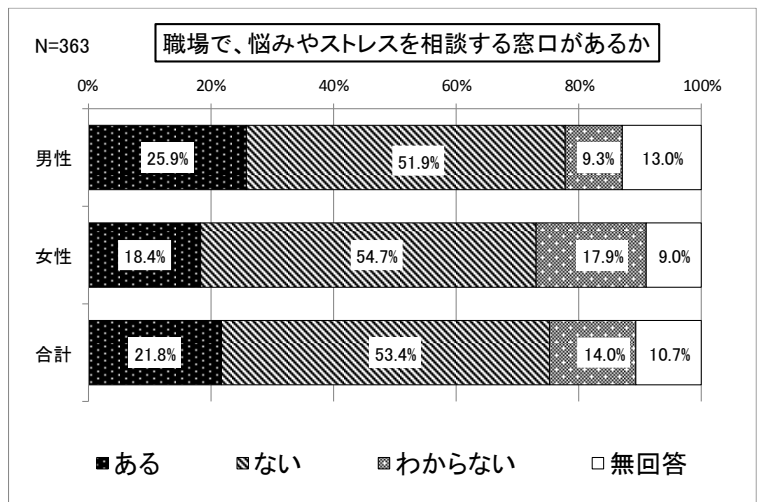
男女別にみると、「はい」の割合は、女性が男性よりも 9.2 倍（4.1 ポイント）高くなっています。



問 27 職場での悩みやストレスの相談窓口

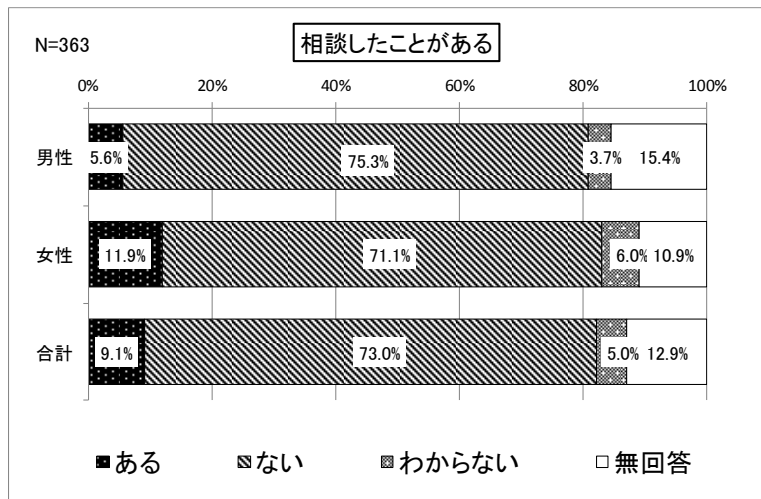
職場での相談窓口があるかについては、「ない」が53.4%、「ある」が21.8%、「わからない」が14.0%となっています。

男女別にみると、相談窓口があるという割合は、男性が女性よりも7.5ポイント高くなっています。



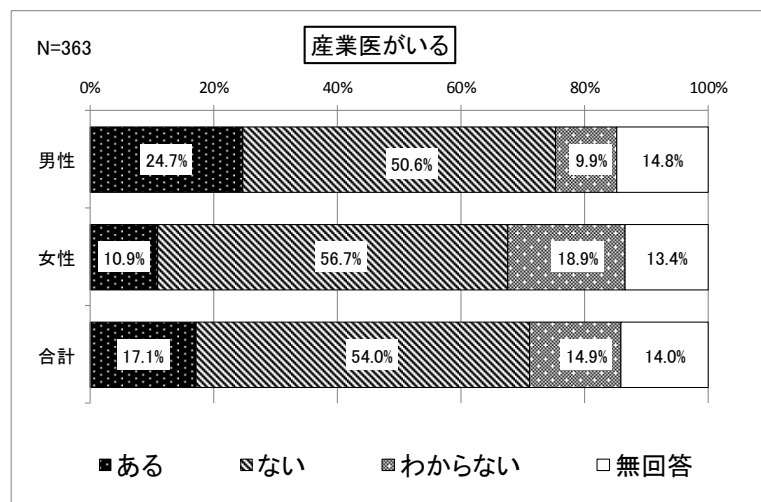
職場で相談したことがあるかについては、「ない」が73.0%、「ある」が9.1%、「わからない」が5.0%となっています。

男女別にみると、相談窓口があるという割合は、女性が男性よりも約2.1倍(6.3ポイント)高くなっています。



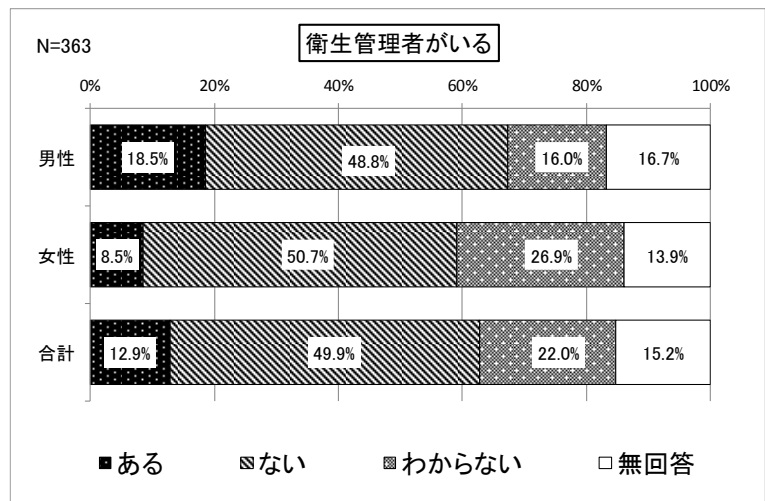
職場に産業医がいるかについては、「ない」が54.0%、「ある」が17.1%、「わからない」が14.9%となっています。

男女別にみると、産業医がいるという割合は、男性が女性よりも約2.3倍(13.8ポイント)高くなっています。



職場に衛生管理者がいるかについては、「ない」が49.9%、「ある」が12.9%、「わからない」が22.0%となっています。

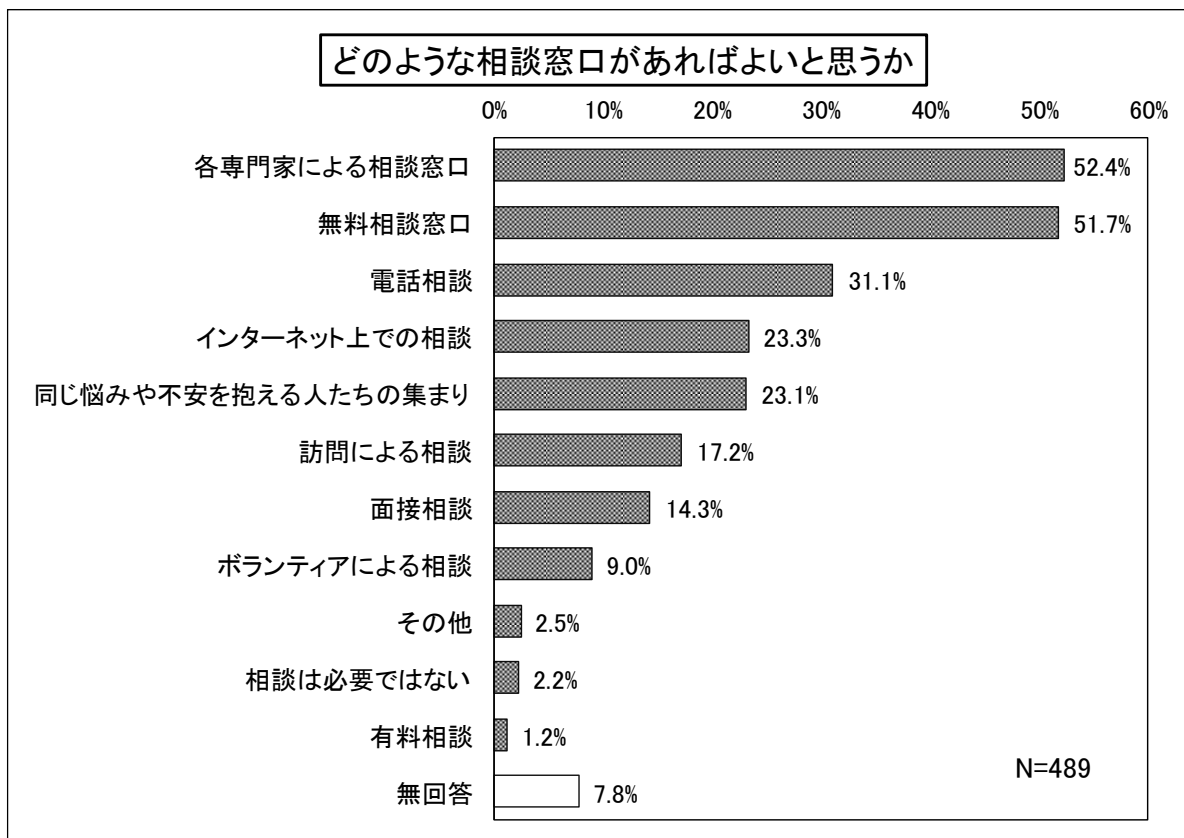
男女別にみると、衛生管理者がいるという割合は、男性が女性よりも約2.2倍（10.0ポイント）高くなっています。



職場環境については、男性の方が正社員の割合が高いことと関連し、悩みやストレスに関する相談環境が整っていると考えられる一方で、実際に相談した経験は男性の方が少なく、男女で悩みやストレスに対する対応に違いがあることが伺えます。

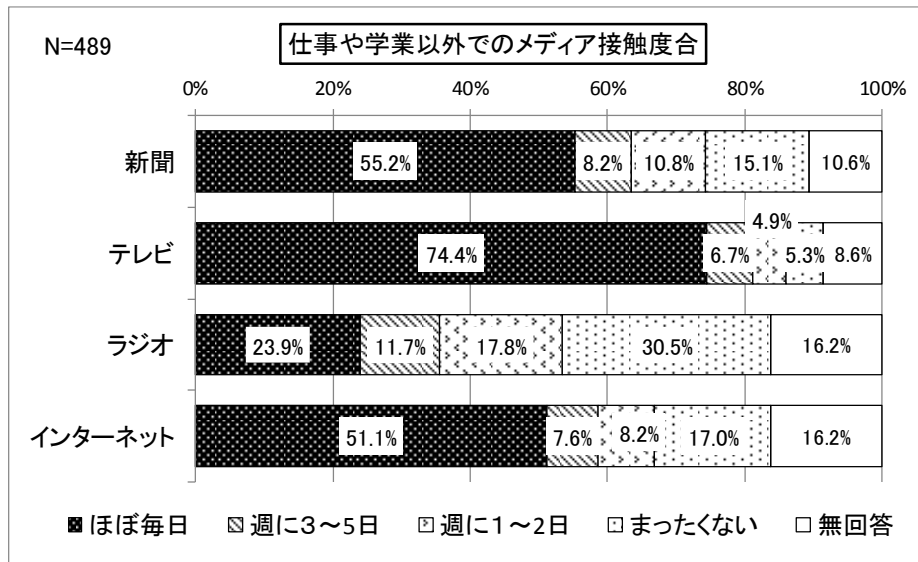
問 28 どのような相談窓口があればよいと思うか

どのような相談窓口があればよいと思うかについて、第1位は「各専門家による相談窓口」で52.4%、第2位は「無料相談窓口」で51.7%、第3位は「電話相談」で31.1%、第4位は「インターネット上での相談」で23.3%、第5位は「同じ悩みや不安を抱える人たちの集まり」で23.1%となっています。



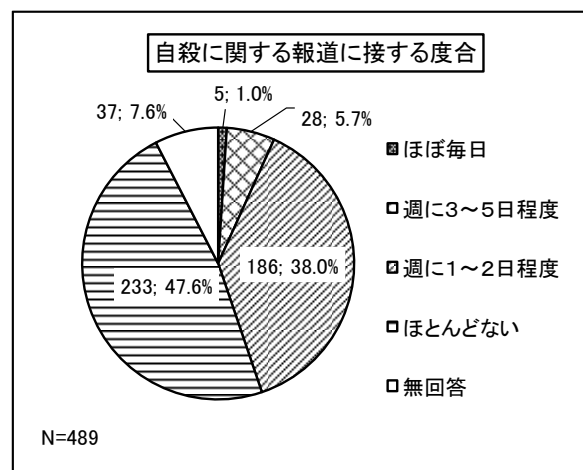
問 29 仕事や学業以外でメディアに接する頻度

普段、仕事や学業以外でメディアに接する頻度について、「ほぼ毎日」という回答が最も高いのは、「テレビ」で74.4%、次いで「新聞」の55.2%、「インターネット」の51.1%、「ラジオ」の23.9%となっています。



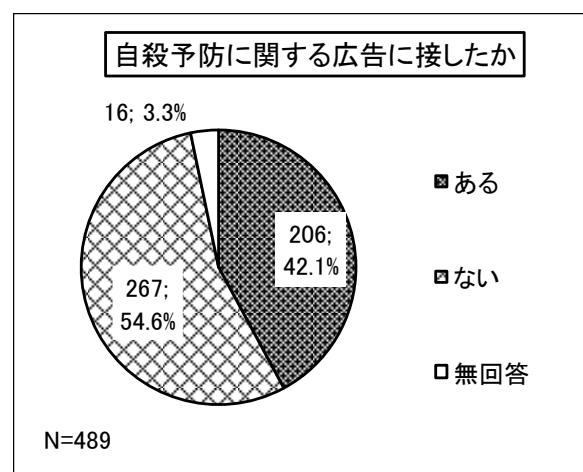
問 30 自殺を扱った報道について

自殺を扱った報道に接する頻度については、「ほとんどない」が最も多く 47.6%、次いで「週に1~2日程度」の38.0%、「週に3~5日程度」の5.7%、「ほぼ毎日」の1.0%となっています。

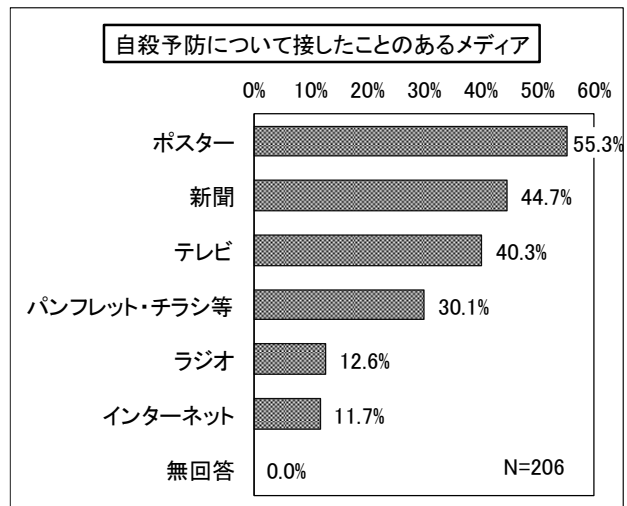


問 31 自殺予防に関する広告等について

沖縄県の自殺予防に関する広告等に接したことがあるかについては、「ない」が 54.6%、「ある」が 42.1%となっています。

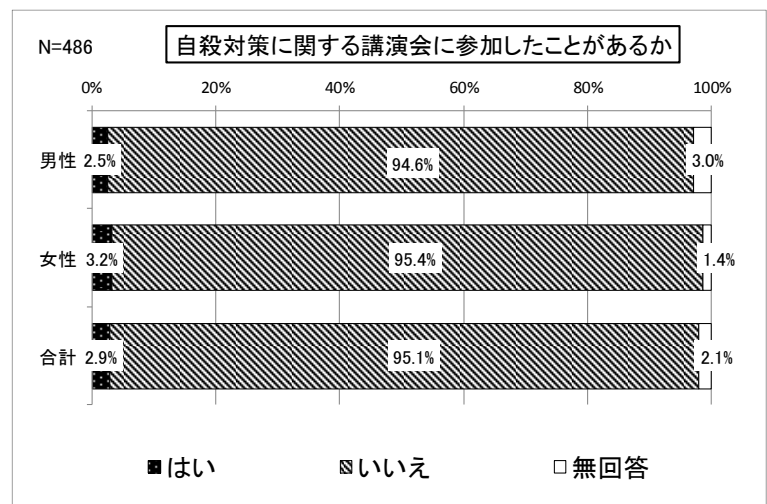


沖縄県の自殺予防について接触したことがあるメディアの第1位は「ポスター」で55.3%、第2位は「新聞」で44.7%、第3位は「テレビ」で40.3%、第4位は「パンフレット・チラシ等」で30.1%となっています。



問 32 自殺対策に関する講演会等への参加

自殺対策に関する講演会や講習会に参加したことがあるかについては、「いいえ」が95.1%、「はい」2.9%となっています。男女別にみると、参加したことがある割合は、女性が男性よりも0.7ポイント高くなっています。



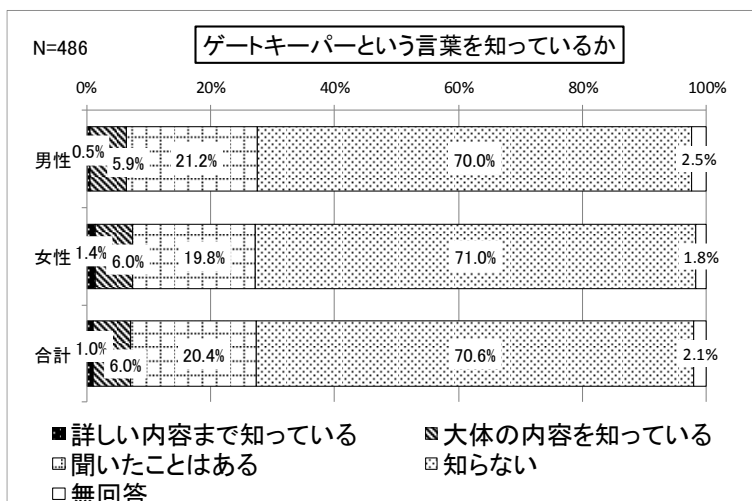
講演会や講習会の内容

ゲートキーパー養成講座 (3件)
キャンペーン週間中による映画鑑賞/自死者の家族会、遺族の講話
職場で相談の受け方についての講習 (H26年頃)
石垣での自殺が多い現状について、八重山地域の現状と対策等
笑顔でいれば必ず良い事が起こる
自殺を考えている人への対応
ギャンブル等で借金を抱えた人たちをどう助けるか

問 33 ゲートキーパーについて

ゲートキーパーという言葉を知っているかについて、「知らない」が最も多く 70.6%、次いで「聞いたことはある」の 20.4%、「大体の内容を知っている」の 6.0%、「詳しい内容まで知っている」の 1.0%となっています。

男女別にみてもゲートキーパーの認知度に違いはみられません。

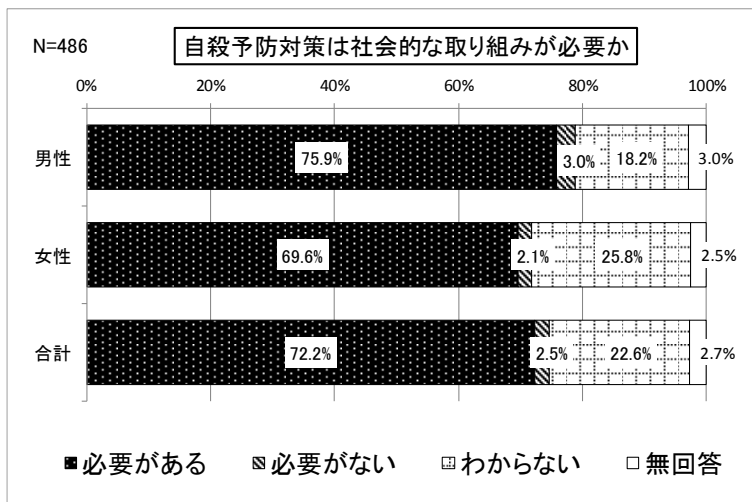


問 34 自殺予防対策の社会的な取り組みについて

自殺予防対策は社会的な取り組みとして実施する必要があると思うかについて、「必要がある」がもっとも多く 72.2%、「わからない」が 22.6%、「必要がない」が 2.5%となっています。

男女別にみると、「必要がある」という割合は、男性が女性よりも 6.3 ポイント高くなっています。

自殺予防対策は社会的な取り組みとして実施する必要があると思うかについて沖縄県の調査結果（平成 26 年）と比較すると、「必要がある」という割合は、沖縄県より 9.1 ポイント高くなっています。



【参考】

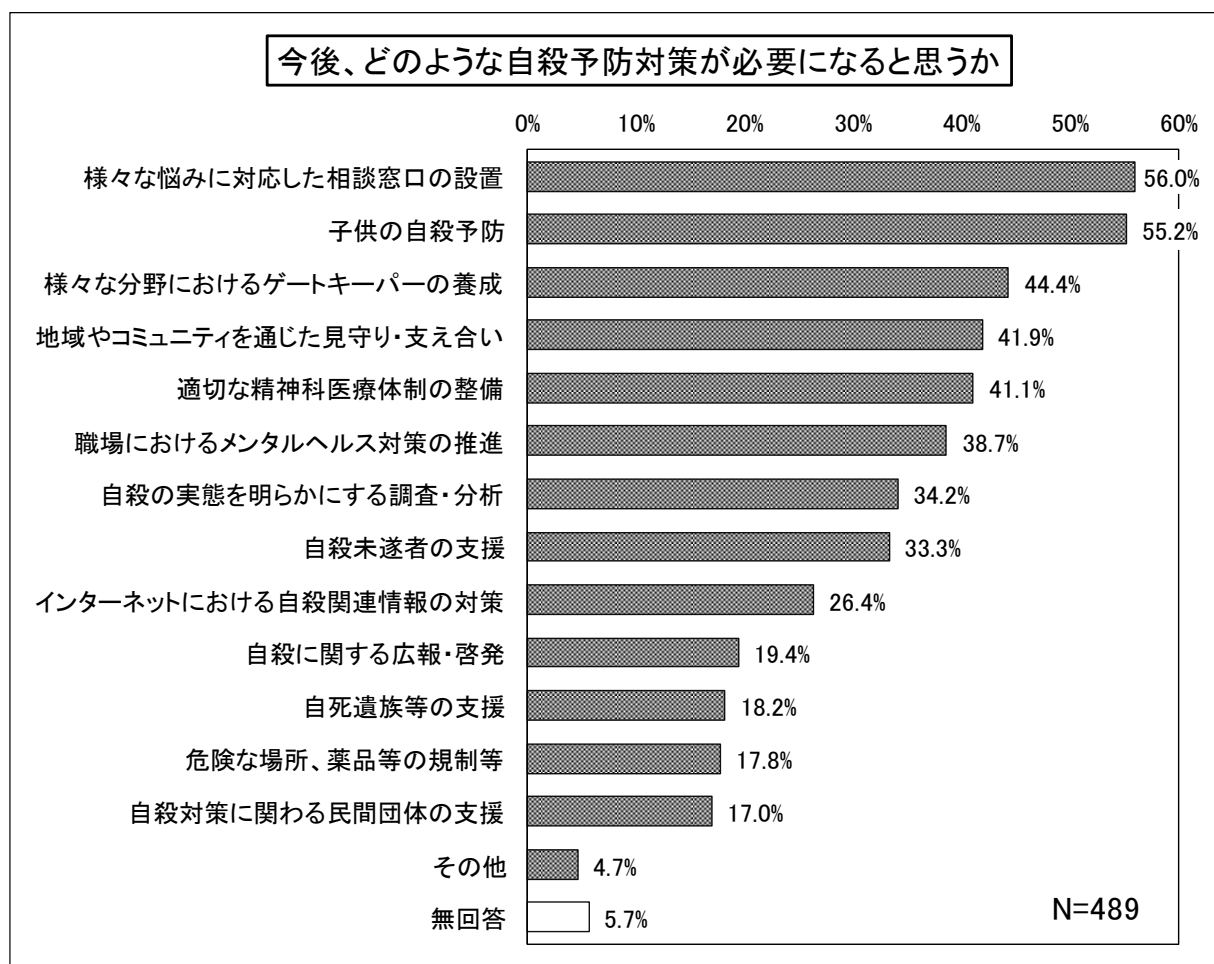
	石垣市	県(H26)
必要がある	72.2%	63.1%
必要がない	2.5%	2.0%
わからない	22.5%	23.2%
無回答	2.9%	11.6%

問 35 今後、自殺予防対策で必要になると思うこと

今後、どのような自殺予防対策が必要になると思うかについての第1位は「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」で56.0%、第2位は「子供の自殺予防」で55.2%、第3位は「様々な分野におけるゲートキーパーの養成」で44.4%、第4位は「地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い」で41.9%、第5位は「適切な精神科医療体制の整備」で41.1%と続いています。

男女別に上位5位の項目をみると、順位が若干異なるものの「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」、「子供の自殺予防」、「地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い」、「適切な精神科医療体制の整備」は共通しています。

男性の第3位に「自殺の実態を明らかにする調査・分析」(41.4%)が入り、女性の第3位に「様々な分野におけるゲートキーパーの養成」(50.5%)が入っています。



	男性	女性
1位	様々な悩みに対応した相談窓口の設置 50.2%	子供の自殺予防 61.1%
2位	子供の自殺予防 47.3%	様々な悩みに対応した相談窓口の設置 60.4%
3位	自殺の実態を明らかにする調査・分析 41.4%	様々な分野におけるゲートキーパーの養成 50.5%
4位	地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い 39.4%	地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い 44.2%
5位	適切な精神科医療体制の整備 36.9%	適切な精神科医療体制の整備 44.2%

	石垣市	国(H28)
自殺の実態を明らかにする調査・分析	34.2%	34.4%
様々な分野におけるゲートキーパーの養成	44.4%	26.7%
地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い	41.9%	44.5%
様々な悩みに対応した相談窓口の設置	56.0%	51.2%
危険な場所、薬品等の規制等	17.8%	21.4%
自殺未遂者の支援	33.3%	27.5%
自殺対策に関わる民間団体の支援	17.0%	20.8%
自殺に関する広報・啓発	19.4%	17.6%
職場におけるメンタルヘルス対策の推進	38.7%	47.2%
子供の自殺予防	55.2%	59.9%
インターネットにおける自殺関連情報の対策	26.4%	25.0%
自死遺族等の支援	18.2%	17.6%
適切な精神科医療体制の整備	41.1%	39.2%
その他	4.7%	5.4%
無回答	5.7%	3.7%

■市民アンケート回答者の自由記述

心の健康に関するアンケート調査のアンケート回答件数 489 件のうち、122 件の回答 (24.9%) に自由意見が寄せられています。

自由意見
未成年による自殺がとても多く思います。未来ある若者がどうしてと。社会や身近にいる人達も周りにもう少し目配りを！
死ぬ事くらいは自分で決めさせてほしい
自殺を考える人は精神的が一番強いと思います。どんなに考えても解決の道が見つからない事！ 特に金銭面はむずかしいです。どこからも金の工面ができなければ精神的に追い詰められて悪い事ばかり考えてしまう点。期限を過ぎてしまえば余計に追い詰められ右にも左にもいけない。弱い心が出てきて現実からいなくなった方が楽になるって思ってしまいます。金銭面的で悩んでいる人の助けをしてほしいです。難しいとは思いますが。本当に生活保護や障害年金保護など受ける人が受けられないって話をよく聞きます。母子扶養手当も本当に困っている人に審査がおりず、金銭面で少しでも余裕がある人は審査に通って楽しく過ごしている。私の周りにもひとり親で仕事を毎日がんばって子ども達との時間もつくれず安い時給で支払などを行っているために心が折れそうになった時にTELが私にきます。仕事休めば給料は少ない、子どもが病気すれば休まなければならない。そういう片親がまだいます。生活保護を受ければ車は持ってはダメ、タクシー利用しなさい。領収書をもってこればお金は払い戻しできる。でも一か月後の入金…。その為に友人等からお金を借りる、借金増える意味がない…。子どもと一緒に死にたい…。そういう友達がまだいます。そこに目を向けてほしいです。簡単に相談ってできない人もいます。私はそういう友達をいっぱい見てきました。だから私はその友達の為に聞く限りになろうと思いました。聞くだけでもっておこったり、ないたり、わらったり、はげましたり、金銭面では少しだけ力になったりもした。一人では難しいですよ。制度ってなんですか？ 本当に困っている人を助けてほしい…。
たった一言の声かけで救われる命があると思います。無視されることが一番きついです。愛ある行動を皆がすると、予防につながると思います。沖縄戦の後遺症が代々引き継がれているのも事実だと思います。戦争はまだ完全に終わってない気がします。
死ぬまで生きれ！
何回も自殺をしようとした気持ちになったことはあります。でも自分で乗り越えてきました。
ゲートキーパーの養成が必要
海外のように、一人に一人セラピストがいるのがあたり前に日本もなるように学校や職場にカウンセラーやセラピストをおいて、相談がいつでも出来る状況を作り、相談することへの抵抗感を失くし相談して良いんだと言う環境を社会の中に作っていく。また、引きこもりの方などは家族の協力がとても大切で、精神疾患に恥ずかしいなどの家族の考え方や本人の考え方から変えるようにもっと多くの人に精神疾患を正しく理解をしてもらう必要があると思います。カウンセラーや民間資格のセラピストに相談しやすいように、行政がその費用などを負担し、より相談しやすくするのも大切だと思います！ とくにセラピストさんの民間資格は一回受ける費用が高いのもネックです。SOSを出している人が必要な場所へ相談にいける社会になる事を願っています。鬱や精神疾患の方の多くは病院に行きたがらず、セラピストさんに相談する方も多いのは事実。ただ、費用が高く、経済的な理由で何度も通うことが出来ない方も多いです。
長男の同級生、大学卒業後社会人一年目で自殺。次男の同級生、社会人二年目の職場のパワハラで自殺。社会人1～5年の対策をしていただきたい。
自殺を考える以前に根本的な問題を解決して心のサポートをどれだけの方が接してくれるのか。よりしてもらえるのか。家族や友人がすぐ隣にいる人に協力してほしいと思います。
大人と子供の自殺は分けて考える必要があると思う。子供の自殺は結果として自ら命をたっています。原因は他殺です。子供のいじめは根が深く、現代社会の写し鏡だと思う。
いつ、どこで、どんな形で自殺を考えているかほとんど気づいていない。自分の周りは皆さん楽しく接しているように見える。勉強不足ですね。情報に接する機会をもっと作らないと、考えさせられます。

人間、死を決する時は生活苦が原因だと思っています。現在私は年金暮らしですが、毎月の生活費は20年前からの蓄えを切り崩し生活しています。いよいよ貯金が底をついたらどうしようと毎月が不安です。
前の日に毎日と変わりなく普通に話をしていた人がとつぜん自ら命を絶つ…という事がありました。どういうふうに気づきができるのか分かりません。
23年前、父の自殺がとつてもつらかった。父は死にたいと言ってほんとに死んでしまった。あの時もう少し父の話を聞いてやればよかった。
専門家の意見をもっともっと市政に反映させる対策を講じることが必要だと感じます。相談窓口のあることをPRする事が必要（広報及び放送機関でのPRができると思います）。
私という存在は日々変化している。その変化を違う方向に思考を変えさえすればよい。人間は何十億と言う他者を含んでいる思考で変わる。自殺者はせまい思考のせいで死を選ぶ。もし違う世界感を相手に提示、または今自分の立場をはっきりと認識させる事が出来たらまた目に見えない世界感を提示等出来たら思考を変える事が出来たら自殺は減ると思う。
私の身近で自殺した方はほとんどが男性でした。女性は自分の悩みを友達とかに相談したりしますが、男性は、特に沖縄の男性は人と話をする事が苦手な気がします。お酒に逃げて結局は勢いで死んでしまっている感じがします。
特にその行為をする方はコミュニケーションが大切であり、現在は以前とは比べて人と人のつながりが少なくなっています。私も病から一命をとりとめました。私以外にもそういう方はいっぱいいます。もっと命の大切さを理解してもらいたいです。
安心して生活が出来るようにしてほしい。
9月に学校がはじまる時に自殺者が多いというのはきいている。学校に行くというストレスをどう解消するのか、保護者、関係機関、学校が連携していく必要がある。学校以外の場所での登校（フリースクール）などの出席扱いができるとよいと考える。
自殺はよくないと思うが、どうしても頑張っ、悩んで、追い詰められたりして、それに勝てないのが最後には死ぬと思う。それを周りの人が早く気づいて相談にのって考えてくれたら避けられると思います。
悩みの多い時代になったと思います。仕事で無理をしないとイケない、やめたら生活していけないお金の問題。一人一人のストレスがまわり回って社会の大きなストレスに…。仕事も子育てもみんなが楽しく助け合って生きていけたらいいのにとと思います。
幼少期から生きてさえおればきっと楽しい事がいっぱいあるよ！という教育を…決して死を選んではいけないという教育を…と思う。相談をされた人も何の前触れもなく、えーっと思ってびっくりした人も何でかって自分には何もできなかったことを痛感している。
沖縄県は生活費の収入がとても少なく思います。市民がもっと生活しやすい方向に進める様もってってもらえれば、自殺も少なくなると思います。
親が子に対する大きな期待をするのは良いのですが、すぎると子供の重荷になり、その後、大人になった時に自分の身の丈を考えず、親の期待に応えようとするあまり追いつめられると思う。
経済的貧困、格差からくる要因が多いと思うのでそれをどう支援するかが大切になる。政治や経済界が非正規雇用等を多くつくった。/孤立する事が多いので、地域のコミュニティが大切
人間生きるという意味の大切さ、一人では生きていけない人生、生き方は個人差、環境、経済的周囲の理解と多様な障害がいっぱいありすぎて、総合的にまとめる事は難しいです。
特に児童の心の悩みを早期発見しSOSを見逃さない対策を続けてほしい。小中学生の自殺対策の強化、各機関の連携を密にしてほしい。
自殺はまさかあの人が本当にするなんてという事が多いと思います。だから本当に死んでしまうかもしれないと思って本気で対応する事が大切だと思います。
地域のコミュニケーションが昔みたいでない。皆が気兼ねなく集まれるゆんたく広場みたいなのがあればいいと思う
職場や友人、周りが気付き、出来るだけその人を一人にしない環境を作ってあげる
子供の自殺だけは絶対に防げる。大人、保護者の必死の努力が必要

気軽に何でも相談できる場所があったら良いと思う。生きてくても生きられない人も居る事を教えてあげたい（特に子供や若い人）
人間関係の悩みを暗く、考えがちな性格であるため、一度（30年程前）うつ病と診断された事があり、自分と同じ様に悩んでいる人達を見ると、自分の体験を話したりして自分自身をも相手の事にも心を切り替えて、ケセラセラで乗り越えている（病院の先生にも話を聞いてもらい、回復する事が出来ました）
自殺が悪であるという現代の風潮が少しでも変わればいいのになあと、思います。
死後の世界についてはっきり知れば、自殺は少くなると思います。
自殺に追い込まれる方は誰にも相談できなくて本当に苦しんでいると思います。だからこそ地域のコミュニティーがよりつながり、悩みをきいてくれたり、わかち合えることが必要だと感じます。人間関係が希薄になりつつある現代社会なので、沖縄のユイマールの心が必要だと思います。
自殺は無くなってほしい。
自分（60年代）が子どもの頃、自殺する人はごくわずかで、借金含む生活苦とか現実がうまくいかなかった様に…。今一番小学生で友達と一緒にとか、親がしっかりと自殺を選んではいけなくて教える努力が足りないような、子供中心になりすぎてないか？壁にぶつかった時、どう乗り切るか。自力で考える力をつけてほしい。自分というものを強くもつ事（内面）
自殺は本人だけではなく、社会にも責任があると考えています。
自分自身がうつ病になった事はあるが、死にたいと思った事はなかった。「うつ病の人は皆同様に自殺しやすい」という偏見がこのアンケートにあるように感じ、嫌な気持ちになりました。アンケート自体は良い事だと思うので、今後実施するなら内容を検討して頂きたいです。
①自殺する方の考え方が知りたい→多くははじめ問題があると思う。
自ら命を縮めることは考えられない。この世に生を受けた以上は全うするべき。人生苦あれば楽あり。決して平坦な道ではないだろうが、それに立ち向かっていく気持ちが必要。
自殺を考えることはなかったです。/ただ、胸のもやもや（威勢に対してではなく、やりたいことはあるが、どうしたらいいかわからないということ）/高校の部活で、先輩（女性）にいろいろ仕事→生きがい、見分を広げるなど教えてもらいました。
問35にも書きましたが、本題に向き合って解決できるまで一人にしないこと。私は母を自殺にて亡くしました。私が母を殺したのも同じだと思っています。でも、それにもまして守らないといけない家族がいた。ただ、それだけです。
全国ニュースでよく子ども達のいじめによる自殺の事を見る。同じ親としてとても心苦しい。今回のアンケートを通してそんなに多くの方が自殺をしていることにショックを受けた。もっと情報を出し予防に努めていけたらいいと思う。
私の周りにも2名自殺した方がいます。周囲にはたくさん友人もいましたが、家庭の中は冷たかったように思います。世間体よりも本人の気持ちの方が大事なのですが、最終的な選択は本人なので、どうしようもないと思います。残された家族があまり自分を責めることのないように周囲の配慮があることを望みます。
自殺がなぜいけないのか、教えてもらった事がない。そして、教えられる人もいないと思う。自殺したければ、すればいい。未成年に限っては周囲が助けるべき。
死んだらお終い、死ぬのは簡単。生きていくのが大変です。自殺は愚かなことです。
行政としては現状の統計をとり、その傾向や今後の対策にこのアンケート調査を活用するためコンサル会社に委託しているが、少ない予算の中でやるべきではないと思う。（コンサルの担当者は専門家でないため、質問がおかしい）やはり本気で取り組むつもりであれば、数名の専門家に定期的に指導を仰ぐ方がもっと効果があると思う。
命を大切に生きて欲しい。また、そういった環境づくりが大切だと思います。人それぞれ環境は違いますが、出来るだけ自殺のない社会にして欲しいです。
役所のような人の移動が行われる機関では困難だと思う。もしくは移動のない体制をつくるべきだと思う。
小さな島なのでどこに行っても知人がいて、個人情報やプライバシーは保護されづらいように感じる。相談できる窓口があっても、上記のことを心配して利用するのをためらう人もいると思う。匿名性の高い相談窓口をつくってほしい。

学校や職場でのいじめやパワハラをなくし、すべての子供や人が生きていく価値があること、「生きがい」を見いだせるような教育、職場環境を作り出すことが大事。特にいじめる側への教育が大切だと思う。
病院や薬に頼るのではなく、人との関わりをもつ事が大事だと思うので、一緒に街に出かけるとか、短時間（1H～2H）仕事をするとかすれば少しは前向きになれるかなと思う。そういうサポートが良いのでは？
交通事故死者数ピーク時の年間 17000 人に対し現在は 3500 人（20%）まで減少しているのに、自殺者は減少がかなり少ない？ 広報等、もっと予算を使い、対策をした方が良い。
苦しい人生があるんだと、心が痛くなる。助け合う社会の構築を望む。
多様な生き方を認め合う社会をつくる
二極化など経済問題等がある中においても社会はささえ合いを忘れないという意味での広報をもっとすべきだと思います。こう言った事に無関心ではないと言う事、社会全体が広報する必要がある。この様なアンケートも個人々人が考えるひとつのきっかけになるかも。事実、私は考えるきっかけになりました。苦しんでいる人が居るならば放っておくべきではない。おせっかいをするべきだと思います。
金持ちの誰かが仰った、年金不足、243 円や、まったく現実である。「貧すれば鈍する」しっかりしなければ！
周りの人とうまくいかない。自分が必要と思われていないと感じてしまう。
みんながひとりひとり人を傷つけられると認識すべき。関わった人は自分の責任だと感じるべき。そうすれば毎日の自分の行動が変わるはず。愛の反対は無関心だから。
自殺対策として支援機関が設置されているが、当事者が相談に出向くにはかなりハードルが高いと思う。行政だけでなく地域に開かれたコミュニティ（ゆんたく会ができる場所）が数多くあれば良いと思います。
沖縄県の自殺は貧困問題が大きく関わっていると思う。特に地元の業者には働く環境の改善をして欲しい。都会から移住した自身の意見ではあるが、沖縄は東南アジアよりひどい発展途上国だと思う。労働環境も教育レベルも早期改善を求む。
死ぬ勇気あるなら生きろ！
どんなにつらいこと、苦しいこと、悩み等があっても自殺は絶対にしてはならない。生を受けたら生を全うすることを自覚する。幼いころから話し、教えて行く。話し合う場を持つことを一人一人心掛けてほしい。自殺をするとその本人はもちろんのこと、親戚、周りにどんなに迷惑をかけるのかよく考えて欲しい。幼い頃から自分中心ではなく、周りに気配りのできる、生きる知恵を身につけてほしい。心を大切に作る人間としての深さを体験を通して学ばせるべきです。人は優しく話に耳をかたむけられるように、皆が支援する心意気を望みます。きっと誰かの手が差し伸べられると思います。命の尊さを学んでいきましょう。
自殺は自分とは縁がないと思っているので特に感じることはない。しかし、誰かに相談できたり話を聞いてくれる人が一人でもいれば自殺する人はいないのではないかなと思う。助けを求める事ができないから死という方向に向かってしまうのかなとも思う。
いじめや暴言、言葉の使い方の教育/苦しんでいる人がいたら手助けできるような環境作り/ミスしても責めすぎない、ミスは誰にでもあるのだから。ミスしてもフォローしながら教える（寄り添う）/命の授業の徹底
自殺する人は自分さえいなければ…とか、楽になれる…とか、自分の事しか見えてない状況にあると思います。違うところに目を向けるとか、楽しみを見つけるような支援が必要だと思います。本人が気づかないと、また繰り返されるのでピアサポーターなど共感して話を聞いてもらえる場所（気軽に参加できる）も必要だと思います。
人は多かれ少なかれ悩みを抱えて生きています。私も自殺でもしようかと思う事は一度や二度あります。その都度、親身になって相談できる場所がないと感じます。親身になって話ができる団体があれば良いと思います。

大切な友人が20歳という若さで自殺しました。なぜ？という疑問ばかりでしたが、本人にしかわからない気持ちや考えがあったのかも知れない。だけど、残された親族、友人、恋人はやりきれないであろう。告別式での母親の姿を今でも忘れることはない。本当、自殺ってだめだと思う！ 母になって、さらに自分より娘が先に死ぬって考えると、恐くて考えたくもない。
昔は交通事故死が多かったと思うが最近は減ってきている。しかし、自殺者数は増えているように思っている。やはり減少できればよいと思います。
人は多かれ少なかれ悩みを抱えて生きていると思います。私も自殺でもしようかと思う事は一度や二度あります。その都度、親身になって相談できる場所がないと感じます。親身になって話ができる団体があれば良いと思います。
自分を殺すと書いて自殺となります。私も今まで人に迷惑をかけないで自分で死にたいと考えたことはたくさんあります。その時に人は検索します。その時に優しいサイトに導いてくれるのはとても助かります。
成人にとっては自死も本人の権利だと思う。役所や行政が税金を使って自殺の対策をとるのはほどほどにして下さい。このアンケートにも税金が使われているかと思うとうんざりするので税金の無駄遣いはやめて欲しいです。
自分自身で医療機関を受診する事は難しいように思う。なんらかの方法で専門家に繋ぐ事が大切だと思う。
「自殺」文字だけで震えが来ます。「自殺」で亡くなった方々、どうして「自殺」を選んだのか？早く知って！ SOS！ イタズラ！ 暴言、暴力、その中で「自殺」と文字は浮かんでくるのであると思います。障害者でも”ウザい”と思われる人もいます。それで私は一人なんだなーと「自殺」と文字が浮かんでくる。色んな意味で人は弱い人、強い人と思う人がいるが、イジメ、暴力、暴言を吐く人が弱い人だと思う。私は小さい頃からイジメにあい、とても苦しかったが戦った。明日に向かって。偉そうな言い方ではないが自分は自分でいい。誰から何を言われようとも、無視して生きてます。子供の為に家族の為に生きます。「自殺」と思う前にストップ。自分を何にも考えず、母さんに悪いと思わないのか？ 最後は母さんが苦しいのでは？ないかな？
死を選ぶにはすごく勇気がいる事、パワーを要すると反対にそう感じます。そのパワーを違う方向に向けられなかった環境に重点を置く方が良いと感じます。気づき、気づいてあげる人が少なくなってきた様に思います。心が強い人はどこかで考え直しています。
南国は自殺者が多いです。性に関する悩みも多数あります。全国共通して暑い国は心が乱れます。1984年代～石垣島はLGBTも多いです。沢山亡くなっています。すぐに薬を与えず、漢方など体によい医療を願います。
自殺対策がどうかよくわかりませんが、特に老人介護で家族の助け合い又子供の自殺については親、特に母親が子どもの様子に何にも感じない事が私の年齢（80歳）では考えもつきません。どんなに子どもがかくしていてもだまっても母親なら必ず気づくと思いますから…。子供の自殺はやはり家族の見守り方が少し違っていると思います。学校、先生、周りの方の責任にすることはおかしいと思います。
生きている限り誰でも他人事ではありません。私の弟も20年前自殺をほのめかした事がありましたが、絶対にあなたの味方だと見守っていると言い続け、今は仕事にも復帰し元気に過ごしています。完全に仕事に復帰するまでは行政の支援も利用し、少しずつ少しずつ良くなり、20年間の年月を要しましたが、同じ思いをする人に寄り添う事ができた弟は無駄な経験ではなかったと感じている様です。いじめからくる事も多いと思うので、小学校の頃からいじめは100%、いじめる側が悪い。いじめられて良い人なんて世の中には一人もいない事をもう少し学校で取り入れてもいいのでは…。
どんな人でも自殺してしまう可能性はあると思います。この人なら大丈夫、自分は大丈夫と決めつけず、過ごしていきたいと思います。
子供のいじめによる自殺もよくニュースで知ることが多くなっている気がする。自ら命を捨てる状況になるまで追い詰められてしまう理由と、なぜ支援・気づき・サポートできなかったのか。今一度自殺予防について改めて考え直す必要があると強く感じます。遺族のケアも重要なのでもっと支援してもいいと思う（専門家の人を手配等、行政（民間）がサポートする）。

web ニュースでいじめを苦しむ自殺した子の記事を目にした（集団リンチのもの）。考えただけで苦しく、切なく、我が子を思ってしまった。（もしこれが我が子だったら…と） いじめにより自殺する若い世代のニュースをととも見る。いじめって何？ どうしていじめなの？ 逆の立場で考えられないの？ ”みんな仲良く”なんて無理だけど、いじめをする人の心情がわからない。何の得があるの？ 周りの人間、環境はどうなってるの？ これらはストレートに自殺に関わる内容ではないし、なぜ？の文ですが、「いじめから自殺へ」のイメージ、固定観念がある私です。
子供のいじめによる自殺もよくニュースで知ることが多くなっている気がする。自ら命を捨てる状況になるまで追い詰められてしまう理由と、なぜ支援・気づき・サポートできなかったのか。今一度自殺予防について改めて考え直す必要があると強く感じます。遺族のケアも重要なのもっと支援してもいいと思う（専門家の人を手配等、行政（民間）がサポートする）。
自殺について感じている事（むずかしい問題ですが）、精神的に追い詰められている心境、逃れられない苦しい真つ暗な心の状態、考えがこれ以上、およばない状態、信頼できる友人や良い人がいないなどの絶望感/自殺対策について。免疫力を身につけておく。幼い時期から親は子どもにしっかり向かい合っていて育てる責任を持つ事、家族、やがて社会は色々な苦難を乗り越えなければならない。成長していく中、それが免疫です。友人を作る。教養を身につける事です。対策は幼児のうちからです。
市の予防支援をお願い致します。市の広報、新聞等で電話相談窓口を設け、周知する（生きる、勇気、希望の励まし願う）。
相談窓口は人目にふれないようにした方がよい
命を大切にしてほしい。いつか生きていけば必ず良い事がある。絶対に死んではいけない。誰か相談に乗ってあげて
現在、心科受信中、何年か前までは自殺を考えた事もありましたが、友人に話を聞いてもらい、今は元気になり、前向きに暮らしています。なので自殺したい人の気持ちは少しは分かるように思います。60歳過ぎてから子供、孫も大きくなって手がかからなくなり、今ではカラオケとか自分の時間を持つようになり、明るく前向きに過ごしています。
自殺者の血液型が一番何型が多いのか！ 気になりました。/自ら命をと考えた時にやっぱり怖いと思う。それでも自殺する方は追い詰められてしまうのでしょうか。難しいですね。
本人にも追い込んでしまう方にも背景があったり、そうしてしまう環境がある。当人だけでなく、その周りにも目を向け、ケアしていくことが大切。
学校、職場でのいじめによる自殺防止の為に必要な事を確認人口として明記、明文化する。ほとんどが隠蔽によるものが多いことから、それに対する対処法を考える。/格差社会をなくすために一日のうち一食は公的に無料にしてほしい。一日一食無料券の配布や食べて行けずに自首や犯罪がなくなる社会を目指して。その無料券はボランティアで配布したり、できることをする。または返還問題や世界の出来事を1~2時間学ぶこと（みんなで学習する会に参加）などなど。以上。
自殺願望のある人の話を聞いてあげること/一緒に共感できることをみんなでする。/自然の中で遊んで何かを得るとよいと思う。/うつ病は病気だから病気の原因になっているものを時間をかけて失くしていく。/自分が安心していられる場所があるということに気づけば、自殺しない気がします。
周りから見たら小さな悩みでも、当人にとっては大きな悩みなので、気軽に来て話せるような環境・窓口があればと思っています。大きな施設とかではなく、一室のこじんまりとした閉鎖空間等であれば。周囲の目が気にならないなど。
病気について教えてもらい、その通りにしたら食事がいいかとか今のあなたにはここまでが良い運動とか、どうしていいかわからない。自分自身の状況がわからない。
幼いころの人とのふれあい方とか自然とか物語とかたくさんの思い出（楽しいことや嬉しいこと）など人と人のつながりが大切だと思う。あとは環境を変える。一歩踏み出す勇気を手伝ってくれる人がいてくれたらと思う。/あと、たくさんイメージして夢を少しでも多くみつけられるよう、子供の時にできたら少しは明るく前を見られるのかなと思う。
自殺は悲しいこと。精神科医が少ない+スマホの普及で引きこもりやすい社会になっているのかな？
自殺は防げることだと思う。そのためにも身近な周りの人の理解が大切になってくるので多くの人がゲートキーパーとしての役割を果たせるように自殺予防についての理解が深まっていったらいいと思う。

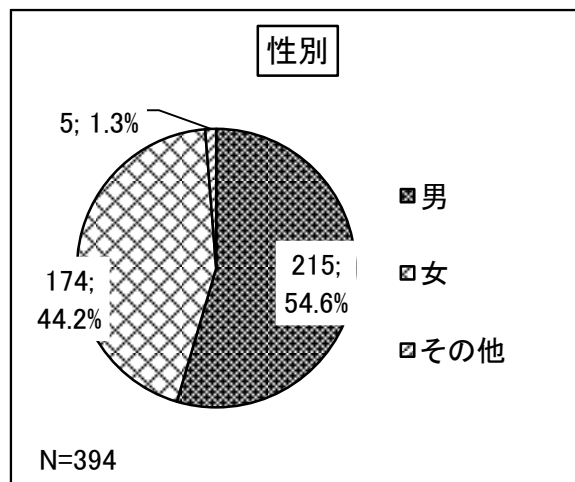
<p>行政の相談窓の対応等が悪いのがある。体の不自由があるのに、働ける体で病名もなしと言うことで、生活支援を断られ自殺した人がいます。</p>
<p>政治がいじめを助長している。いじめは自殺者を増やしている。政治（国家権力が住民いじめをしている。子供達はそれを見て弱いものいじめをしている。弱者は学校でいじめられ、自殺をしたりしている。安倍政治は沖縄県民いじめの象徴である。政治家は国民いじめをしている。嘘をついている。子供達はメディアを通してそれを見て育っていく。日本の政治はうそを塗り固めた嘘の上塗り政治である。さくらを見る会、森友問題、かけ学園の問題みんな嘘の上塗り。子供達には嘘をついてはいけないと教育し、政治家はうそをついてもいい。日本の政治はそれが許されている。</p>
<p>色々な噂が立ちやすい島だからあまり目立つことなく相談などが出来るとよいと思う。また、島内の人ではなく、外部の方に任せるべき。市役所は一番役に立ちそうにない。現時点で内部が整っていないのを知っている。</p>
<p>沖縄の自殺の原因は所得の低さ、金が少ないと夫婦喧嘩、子供の学習意欲がなくなり大学にも行かないなど将来に希望がもてない、小遣いがほしい、アルバイトなどに勤しみ、18～19歳の早い時期に結婚するが全国一の離婚の多さ。もう少し大人になり物事が分かるようになって家庭を持って将来の設計を立て、子供につらい思いをさせない様に仕事、家族円満の生活をする努力をしてほしい。また、昔の様に地域のつながりが薄くなって相談する人が少なくなっているの、自殺する人がいるのではないか。</p>
<p>自殺のファクターは経済、健康から自己嫌悪など個人の生活と状況により、起こるもので貧困や対人関係などの将来に向けて安心、安定維持によって解決できる案件もあれば自分の体力や才能の限界への自暴自棄などは他力によって回避する事はできません。要するに個人の持つ基本的価値観によって左右される問題ですので現在既存の対処方法では減少するとは思われません。子供の頃から「生」、「人間」の基本的価値観を学べるような学校教育が為されれば……。</p>
<p>この調査により自殺者が少なくなる事を望んでいます。アンケートを求めたという事は受けてもあなた達に実績を求めることになります。反論するのであればあなた達はアンケートをする必要がなく、自殺者を増やす加害者だと思えます。失望させないようお願いします。</p>
<p>弟が自殺しております。今でも実家の母と電話で弟のことを話題にします。自殺の意味や生きていたらどうなったんだろう等、自殺を正当化していることもあります。それで母も私も笑顔になれ、諦めもつき、心が救われています。残された者同士が話ができることが大切だと思います。</p>
<p>どのような背景で自殺を選んだのかわかりませんが、様子の異変に周りが気付ける環境があればよいと思います。私は一昨日内地から移り住んで12月から働き始め、まだ一か月なりませんが、言葉の壁や常識的な対応の温度差に疲れ、鬱になりそうでした。25年間福祉に携わる仕事してきた自信と誇りは打ち砕かれ、「島で行われている福祉が正しい」らしいです。本当に厳しい職場に入職しましたが、心と体が壊れないように気を付けて、周りの職員の様子にも気を配り、心配りできたと思います。ゲートキーパーたくさんいるといいですね。</p>
<p>「命ど宝」を、命の大切さを毎日のように呼び掛ける。テレビ、ラジオ、ポスター、歌＝音楽等々。</p>
<p>子供のいじめによる自殺に対して、いじめがあった、なかったと揉めてる状況では自殺対策はできないと思います。</p>
<p>鬱の人は毎日、一生懸命、一日一日を生き延びています。「もっとがんばれ」「だいじょうぶだろ」などの言葉はより本人を自殺へと追いやることになります。会社などでセミナーがあり、もっと鬱になっている人のことを知ってもらえると、救える命は増えると思います。</p>
<p>お金の問題、親の介護、老々介護、いじめ</p>
<p>自殺するという人の気持ちがわかります。私もその一人です。悩みが各々あって相談出来る人もいなくて、生きるという事に意味がなくて、夢も希望もないと考えるようになって、頭の中は死という事しかなく、毎日が嫌になって死を選んでしまうのだと思います。私はあるきっかけがあって、今は何とか頑張っています。</p>
<p>社会がもっと暮らしやすくなると良いと思います。あまりにも社会の支援の仕方（その他高齢者や子供など）が偏っていることが多い気がします。働く世代の支援の充実が必要であると思います。</p>
<p>病気になっても医療機関を選ばず、悪くなると本島へ行かなければならない。体調が悪く、仕事ができず、医療費ばかりがかかり、精神的にどんどん落ち込んでしまう。離島だから仕方がないと言われても食べるものにも困る状態になると何のために生きているのかとすべてが嫌になる。</p>

自殺の要因を細かく表現してほしい。
自殺は最終的な最悪の結果であると思う。自殺に至るまでに心の居場所づくりや幼少期より自己肯定感を高める方法・機会を設けることが必要だと思う。また、本人の身近な人たちとのコミュニケーションを図り、重要な問題になる前に未然に防ぐ。
自殺してもあの世で苦しむこととなる。命を自ら断ったとしても楽にはならず、周りの方々も悲しむし後悔する事となるので、何がなんでもこの世が魂の作業場として今世を全うして生きていく方法を選択する。必ず未来は開けると思うので、生きて生きて生き抜いていく。
自殺したいと思った時にすぐに相談できる場（いのちの電話等）を周知させ、思いとどまらせる事ができたらと思います。
自殺に走る人はやはり色々心の悩みがあるからだと思います。仕事の失敗や病気など止める事は難しいと思います。私も現在八重山病院の精神科へ通っています（二か月に一回）。13年前から最初の頃は酷かったため、先生に生きていくのが辛いと口にしました。変なことをしたら駄目だよと言われてた事があります。でも今は元気になり、主人と一緒に畜産業に頑張っています。子や孫の為に長生きし、楽しい人生を送りたいです。
自殺の原因はさまざまだが、経済的なこと、健康的なこと、人間関係など原因が多いように思う。誰にも相談できなくて一人で考えていくうちに悩みの深みへと入り、子供を感じて自分で自分を追い詰めてしまう。狭い石垣島ではなかなか精神科へ行けずに悩んでいる人は多いと思う。誰でも気軽に相談しやすいカウンセラーがいる窓口があればいいと思う。年に一度ある健康診断のように心の検診、メンテナンスが受けられればいいと思う。
病苦（精神、肉体、依存症）は家族や周囲の者には助けにくい。専門治療を受けやすい環境が必要。自殺は本人だけの問題ではなく、子や周りにも連鎖（負α）していく場合がある。子どもが親と同じことをしないよう、しっかり生き抜く姿を苦しんででも見せるべきだと思う。
自殺する前に相談できる場を！
問 35 の 1～13 までの項目について対策を推進することが望ましい。
一人で誰にも心を開けずにいる人に寄り添える力のある人が必要。それだけの人間力を求められると思います。そういう人が増えるといいなと思います。
自殺は他人が止める事は、ほぼ難しいと思う。他人じゃなくても、家族でも難しい。毎日、付きっきりで一緒に居る事はできません。その一緒じゃない時に、人は死んでしまいます。一度逃げ道を自殺にした場合、何か悩むたびにそこにしか行きません。悲しい現実なんです。

(2) 高校生アンケート集計結果

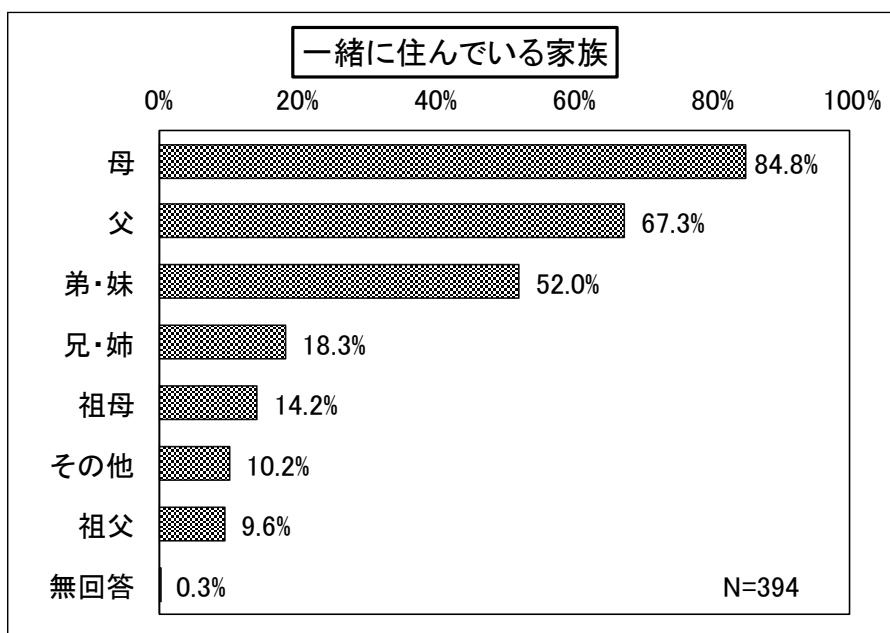
F 1 性別

調査対象者の性別は、「男」が 54.6%、「女」が 44.2%、「その他」が 1.3%となっています。



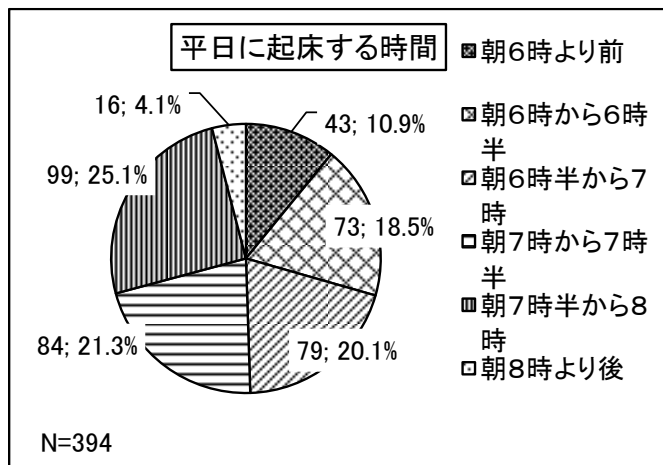
F 2 一緒に住んでいる家族

調査対象者と一緒に住んでいる家族は、「母」が 84.8%と最も多くなっています。次いで「父」の 67.3%、「弟・妹」の 52.0%、「兄・姉」の 18.3%、「祖母」の 14.2%、「その他」の 10.2%、「祖父」の 9.6%となっています。



問1 平日の起床時間

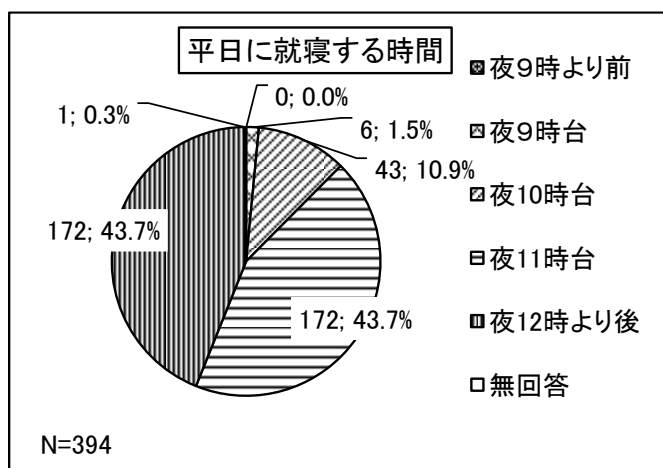
平日に起床する時間については、「朝7時半から8時」が25.1%で最も多く、次いで「朝7時から7時半」の21.3%、「朝6時半から7時」の20.1%、「朝6時から6時半」の18.5%、「朝6時より前」の10.9%、「朝8時より後」の4.1%となっています。



問2 平日の就寝時間

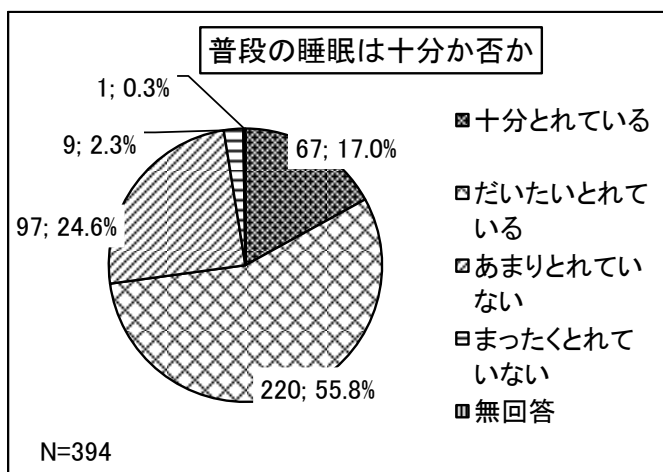
平日に就寝する時間については、「夜11時台」及び「夜12時より後」が同率の43.7%で最も多く、次いで「夜10時台」の10.9%、「夜9時台」の1.5%となっています。

なお、「夜9時より前」の回答はありませんでした。



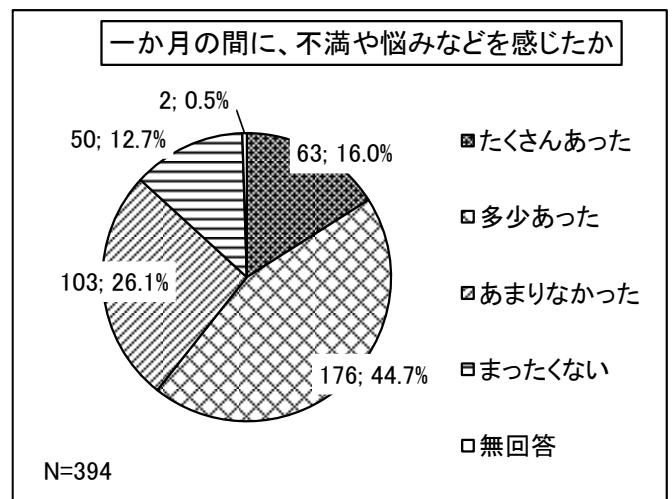
問3 睡眠での休養の充足度

普段の睡眠は十分か否かについては、「だいたいとれている」が55.8%で最も多く、次いで「あまりとれていない」の24.6%、「十分とれている」の17.0%、「まったくとれていない」の2.3%となっています。



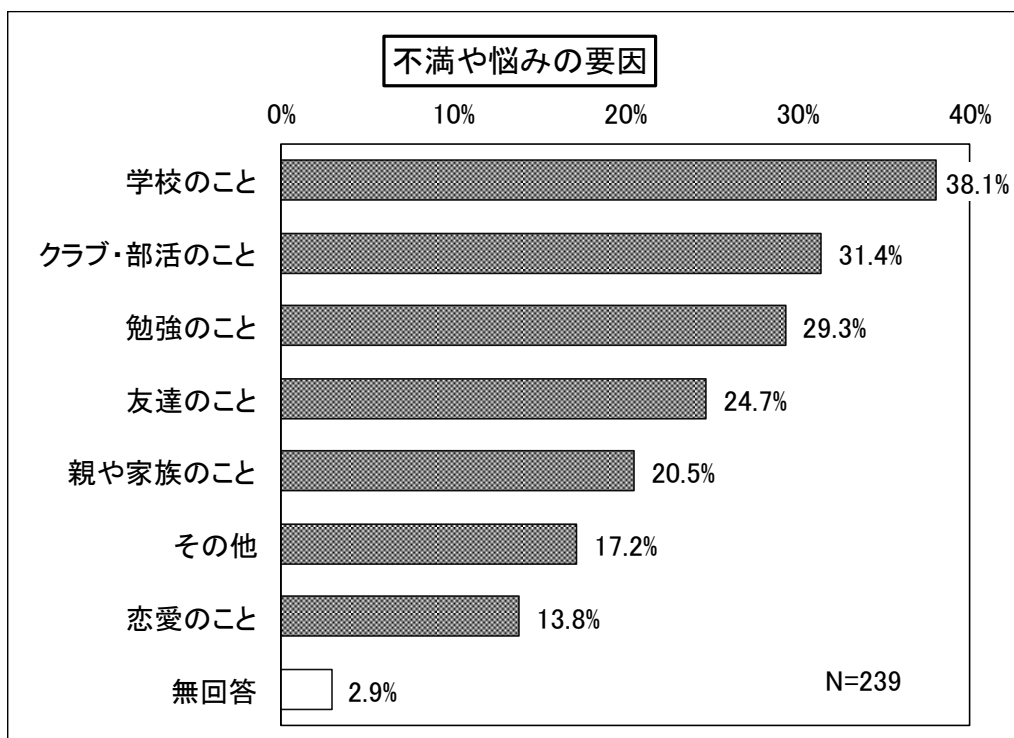
問4 一か月間に、不満や悩みなどがあつたか

一か月の間に、不満や悩みなどを感じたかについては、「多少あつた」が44.7%で最も多く、次いで「あまりなかつた」の26.1%、「たくさんあつた」の16.0%、「まったくくない」の12.7%となっています。



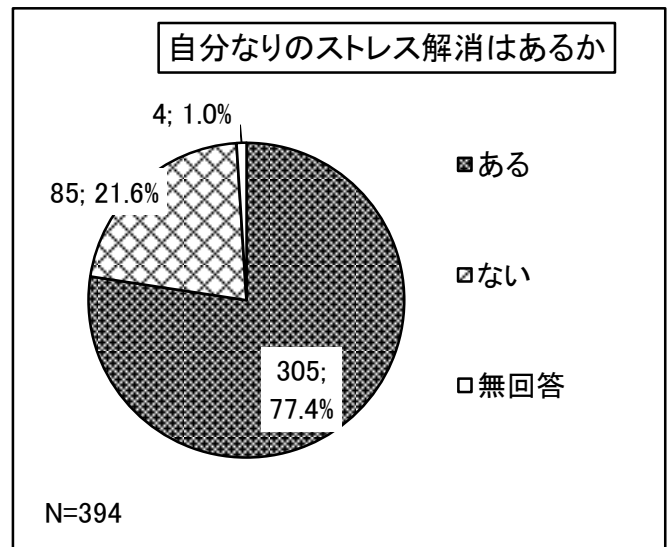
問5 不満や悩みの要因

不満や悩みの要因については、第1位は「学校のこと」で38.1%、第2位は「クラブ・部活のこと」で31.4%、第3位は「勉強のこと」で29.3%、第4位は「友達のこと」で24.7%、第5位は「親や家族のこと」で20.5%、第6位は「その他」で17.2%、第7位は「恋愛のこと」で13.8%となっています。



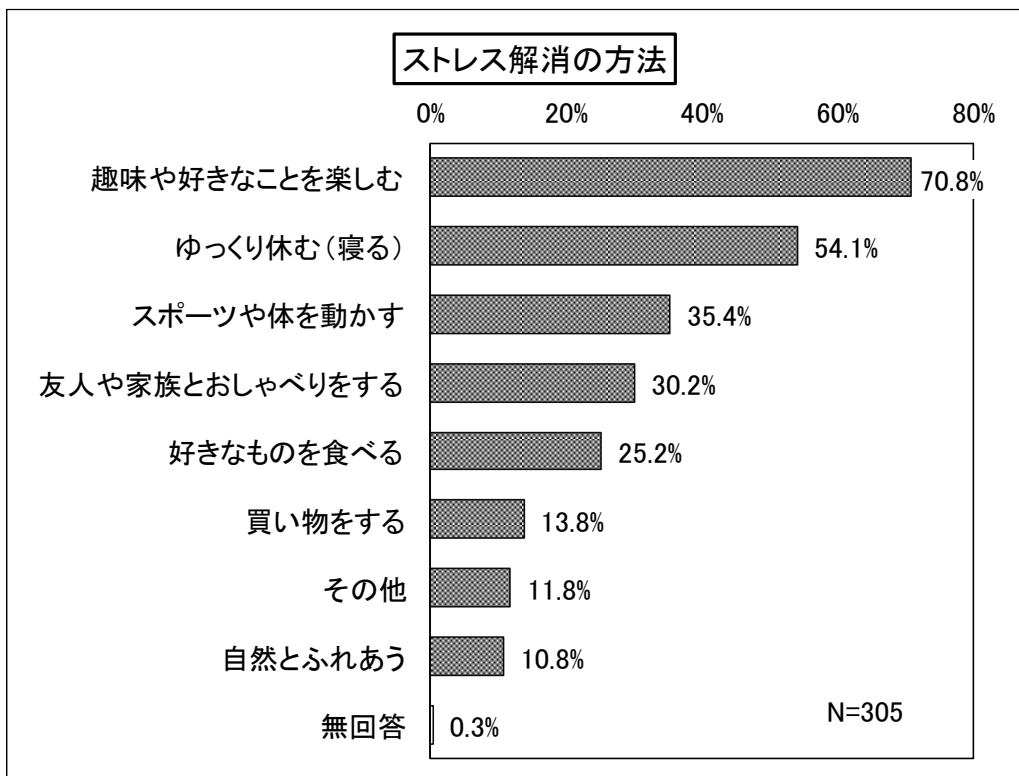
問6 自分なりのストレス解消法があるか

自分なりのストレス解消法はあるかについては、「ある」が77.4%、「ない」が21.6%となっています。



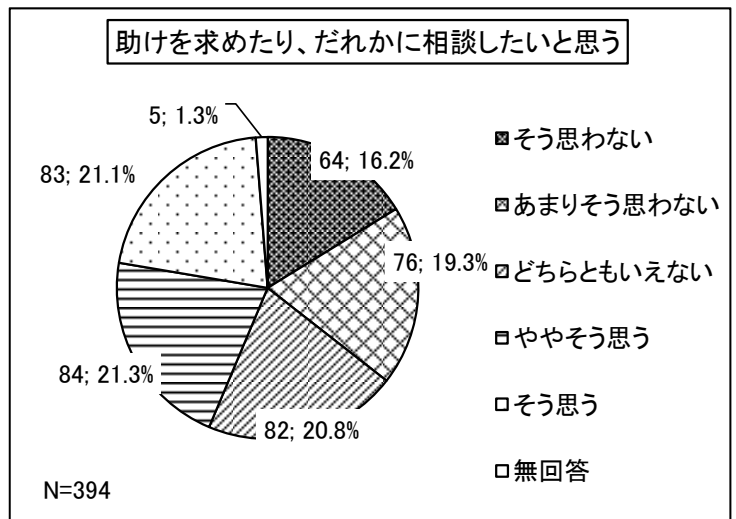
問7 ストレスの解消方法

ストレス解消の方法の第1位は「趣味や好きなことを楽しむ」で70.8%、第2位は「ゆっくり休む(寝る)」で54.1%、第3位は「スポーツや体を動かす」で35.4%、第4位は「友人や家族とおしゃべりをする」で30.2%、第5位は「好きなものを食べる」で25.2%となっています。

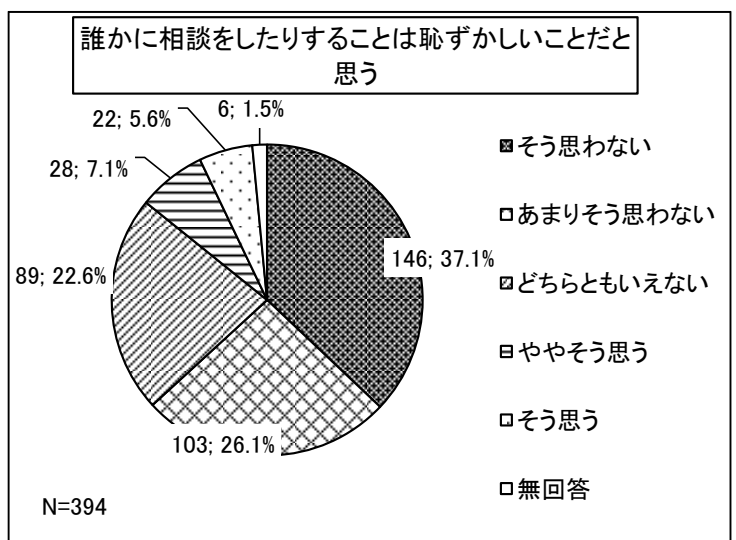


問8 悩みやストレスについての相談

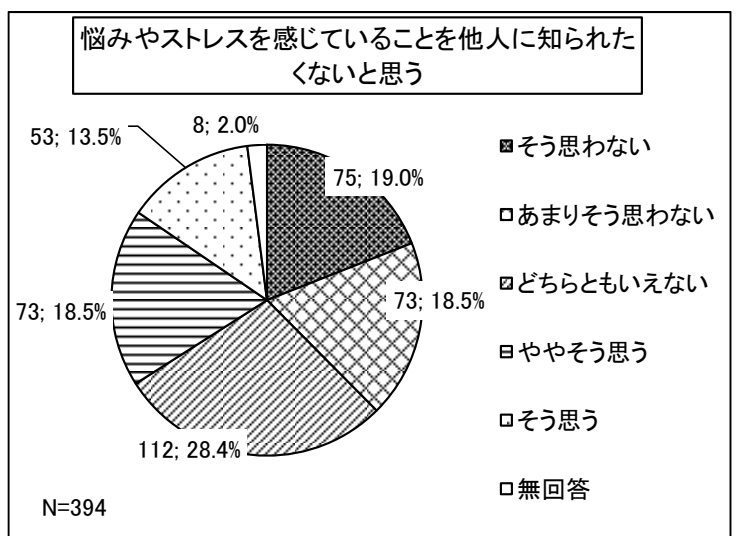
助けを求めたり、だれかに相談したいと思うについては、「ややそう思う」が21.3%で最も多く、次いで「そう思う」の21.1%、「どちらともいえない」の20.8%、「あまりそう思わない」の19.3%、「そう思わない」の16.2%となっています。



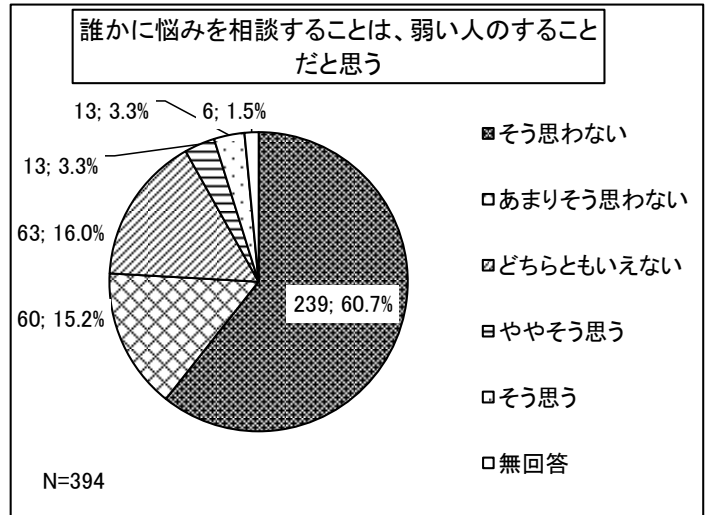
誰かに相談をしたりすることは恥ずかしいことだと思うについては、「そう思わない」が37.1%で最も多く、次いで「あまりそう思わない」の26.1%、「どちらともいえない」の22.6%、「ややそう思う」の7.1%、「そう思う」の5.6%となっています。



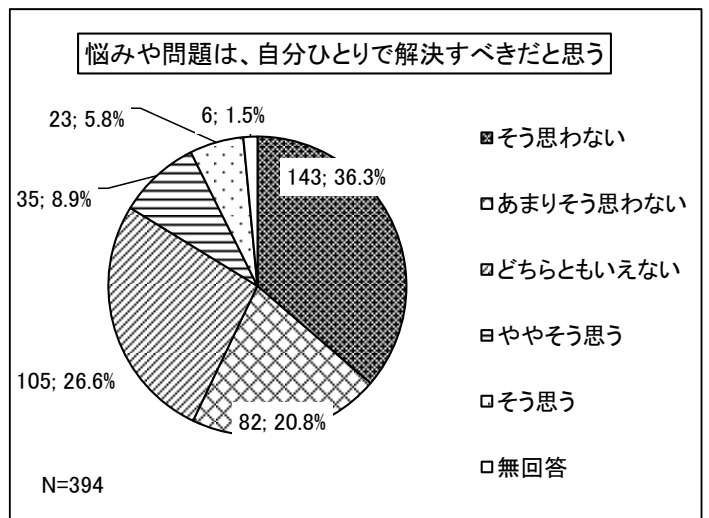
悩みやストレスを感じていることを他人に知られたくないと思うについては、「どちらともいえない」が28.4%で最も多く、次いで「そう思わない」の19.0%、「あまりそう思わない」及び「ややそう思う」が同率の18.5%、「そう思う」の13.5%となっています。



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については、「そう思わない」が60.7%で最も多く、次いで「どちらともいえない」の16.0%、「あまりそう思わない」の15.2%、「ややそう思う」及び「そう思う」が同率の3.3%となっています。



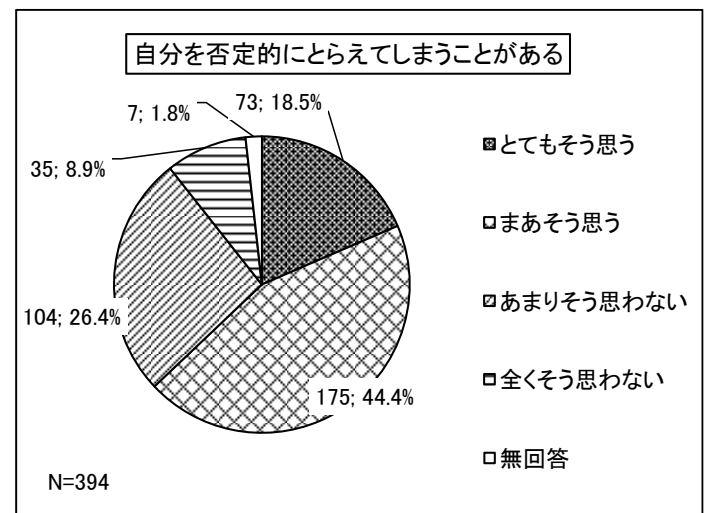
悩みや問題は、自分ひとりで解決すべきだと思うについては、「そう思わない」が36.3%で最も多く、次いで「どちらともいえない」の26.6%、「あまりそう思わない」の20.8%、「ややそう思う」の8.9%、「そう思う」の5.8%となっています。



問9 自分を否定的にとらえてしまうことがあるか

自分を否定的にとらえてしまうことについては、「まあそう思う」が44.4%で最も多く、次いで「あまりそう思わない」の26.4%、「とてもそう思う」の18.5%、「全くそう思わない」の8.9%となっています。

そう思う割合（「とてもそう思う」+「まあそう思う」の合計）は62.9%となり、否定的な割合が半数を超えています。



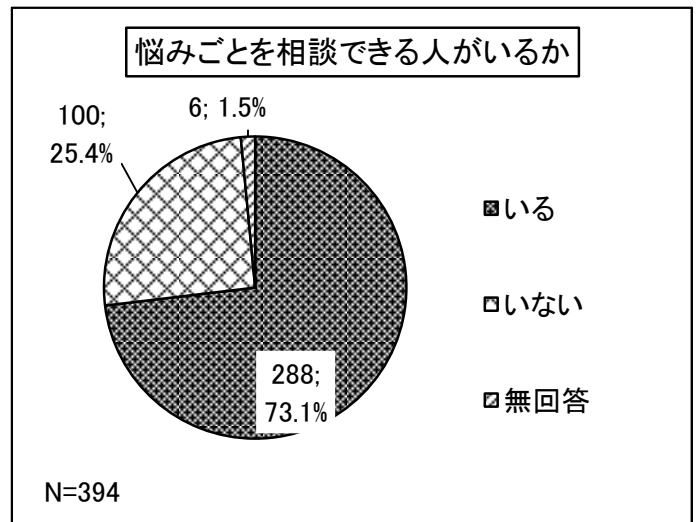
【参考】自分はダメな人間だと思うことがある(2014年)

	とてもそう思う	まあそう思う	計
日本	25.5%	47.0%	72.5%
アメリカ	14.2%	30.9%	45.1%
中国	13.2%	43.2%	56.4%
韓国	5.0%	30.2%	35.2%

資料：第38回教育再生実行会議の参考資料2より作成

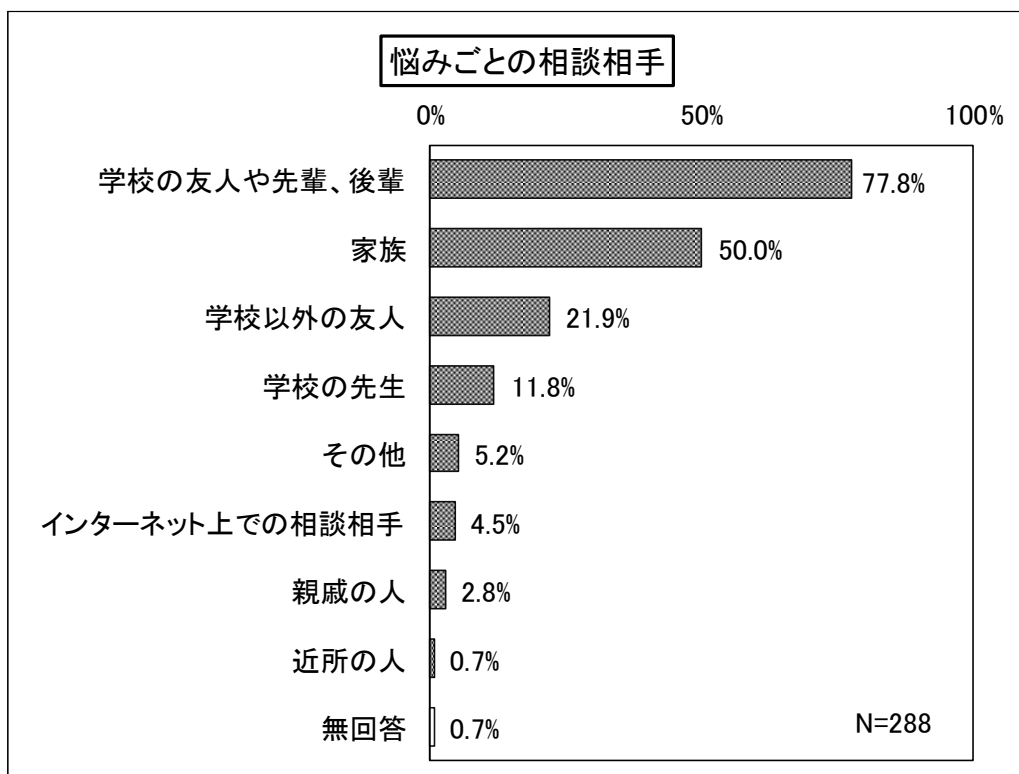
問 10 悩みごとの相談相手の有無

悩みごとを相談できる人がいるかについては、「いる」が 73.1%、「いない」が 25.4%となっています。



問 11 悩みごとの相談相手

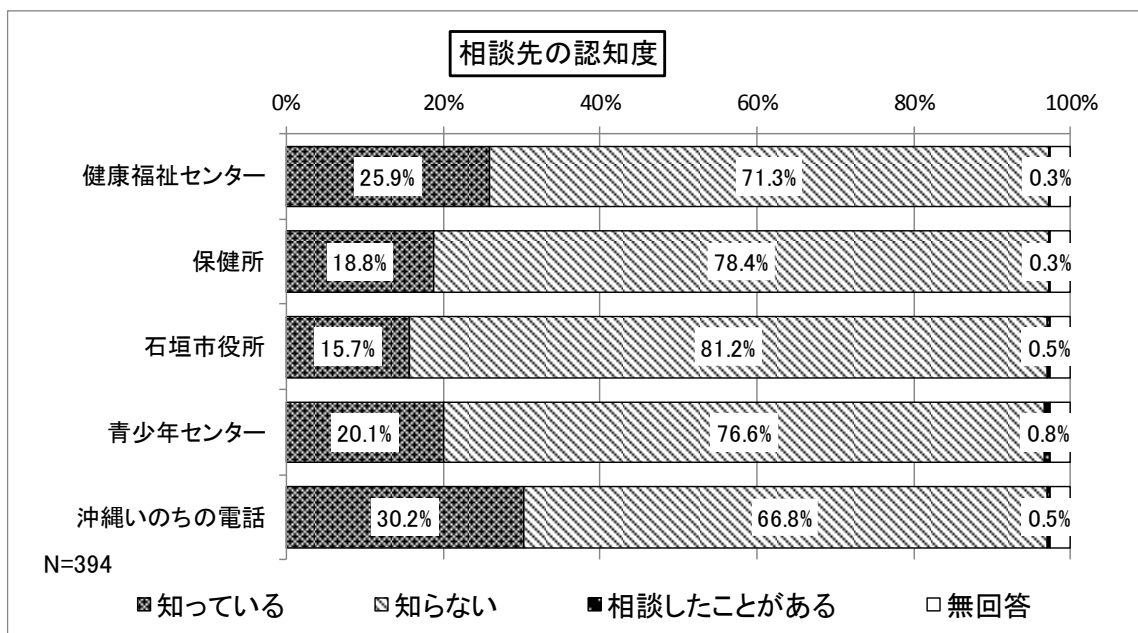
悩みごとの相談相手の第 1 位は「学校の友人や先輩、後輩」で 77.8%、第 2 位は「家族」で 50.0%、第 3 位は「学校以外の友人」で 21.9%、第 4 位は「学校の先生」で 11.8%、第 5 位は「その他」で 5.2%となっています。



問 12 各相談先の認知度

各相談先の認知度については、全ての相談先において「知らない」との回答が過半数を占めています。一方、「知っている」との回答割合で最も高いのは「沖縄いのちの電話」で30.2%、次いで「健康福祉センター」で25.9%、「青少年センター」で20.1%、「保健所」で18.8%、「石垣市役所」で15.7%となっています。

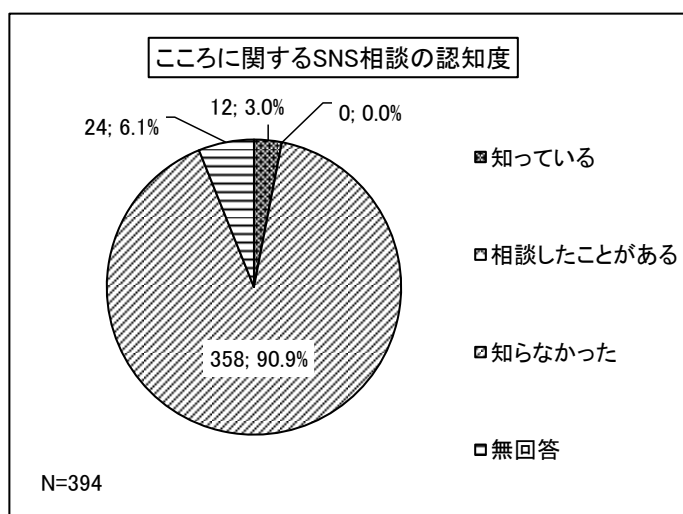
なお、「相談したことがある」と回答した人数は各相談先とも1%以下（3人以下）の回答となっています。



問 13 こころに関する SNS 相談

こころに関する SNS 相談の認知度については、「知らなかった」が90.9%で9割以上を占め最も多く、次いで「知っている」の3.0%となっています。

なお、「相談したことがある」との回答はありませんでした。



■高校生アンケート回答者の自由記述

心の健康に関するアンケート調査（高校生向け）のアンケート回答 349 件のうち、34 件の回答（8.6%）に自由意見が寄せられています。

自由意見
学校でのカウンセリングの先生の来校日を増やしてほしい。
定期的にカウンセリングできる場を設ける。
カウンセラーの人を学校において担任とか誰にでも言わないで行ける場所があったら行くかも？
カウンセリングをして欲しいです
スクールカウンセラーが来る日には利用している人が多いような気がするから、スクールカウンセラーの来校日を増やしてほしい。
なし。唯一言うのであればカウンセリングの頻度
恋愛相談にのってくれる人がほしいです。
小さな悩みでも相談できて、誰でも気軽に相談できる場が欲しいです。
哲学入門とかも聞くと良いかもしれない
税金低くしてほしい
言ったところで何かが変わるわけでもない。
こころの悩みを抱えている人を一人でも多く救ってください。
私はあまり悩みごととかなないので、とくにないです。悩んでいることがある人の意見をできる範囲で実現させてください。
私は深い悩みがないので特にありませんが、心に深い傷をかかえている人のための取り組みも必要だと思う。
知らないものが多かったからもっと宣伝してもいいと思った。
世界の人口が増えすぎた。人間はいつも自分勝手だ。減ってしまえばいいのに。効率よく減るように、まずは「自殺許可証」とか出来てほしい。
娯楽関係をもっと充実させてほしい。
喫茶店とか、ゆっくりするところを増やしてほしい。
私みたいに知らない人がいると思うので、たくさん広告したほうが良いと思いました。
ボランティアの呼びかけがほしい
もっと障害をもっている人が楽しめるイベントやLGBTに協力的になったらいいと思う。
高校生でも道徳のような授業をしたらいいと思います。
今のままで良い！
気分が落ち込んでいるときに下水道を歩くと、臭くてさらに気分が落ち込みます。家の水道水、配管が汚いのか飲めなくて困ります。
自分の周りだけかもしれないが、石垣の人はマナーやルールが守れていない人が多いと思うので、その人たちに対する市の条例や講話、指導を行った方が良くと思う。
もっとスポーツができる場所を作ってほしい。

多数決で決めるやつにしてほしい。なぜ4割こえたら決定なのか。普通に考えて頭悪い。

仕事がんばってください

深夜徘徊を強化する

学校をもっとお金に関して実践にあふれる場所にしていただきたい。そうすれば将来のお金の不安が多少なりとも改善されると考える。

もっと広めて、たくさんの人が生きやすい環境にする

勉強をなくせ！

■ 調 査 票

こころの健康に関するアンケート調査

日頃から、市政に対しご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

本調査は、こころの健康や自殺に関する市民の皆様のお考えなどをお聞きし、その結果を今年度に策定する「石垣市自殺対策計画」に反映するために実施するものです。

調査にあたっては、市内にお住まいの20歳以上の方の中から、無作為抽出した皆様をお願いしております。調査は、無記名で行われ、回答は統計的に処理しますので、回答していただいた方が特定されるようなことはございません。また、返送された調査票は、この調査目的以外に使用されることもございません。

ご多忙とは存じますが、この調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

令和元年 12 月

石垣市長 中山 義 隆

～ご記入にあたってのお願い～

- 1 調査票には、あて名のご本人がお答えください。もし、また、本人が記入できない場合は、ご家族等が本人のお考えを聞きながらご記入くださいますようお願いいたします。
- 2 回答は、問にしたがって、鉛筆やボールペンなどで、調査票に直接ご記入ください。
- 3 回答は、あてはまる番号を○で囲んでご回答ください。
- 4 「その他」を選択された場合は、() 内にその内容をご記入ください。
- 5 本調査は無記名です。住所、氏名等を記入する必要はありません。
- 6 調査票記入後は、同封の返信用封筒に入れて1月17日（金）までに切手を貼らずに投函してください。

【アンケートに関するお問い合わせ先】

石垣市役所 福祉部 福祉事務所 障がい福祉課 担当：崎山、新城
TEL 0980-82-9947 FAX 0980-82-1580

(調査実施機関)

株式会社 沖縄計画機構 担当：野原
TEL 098-867-7471 FAX 098-867-6692

I はじめに、あなた自身についておたずねします。

問1 あなたの性別はどちらですか。(自認する性別で構いません。また答えたくない場合は、無記入で構いません。)

1. 男性 2. 女性 3. その他

問2 あなたの年齢は満でおいくつですか。

1. 20代 2. 30代 3. 40代 4. 50代
5. 60代 6. 70代以上

問3 あなたのお住まいの地域はどちらですか。

1. 登野城 2. 大川 3. 石垣 4. 新川 5. 美崎町
6. 八島町 7. 名蔵 8. 崎枝 9. 川平 10. 桴海
11. 平得 12. 真栄里 13. 大浜 14. 宮良 15. 白保
16. 桃里 17. 伊原間 18. 平久保 19. 野底 20. 新栄町
21. 浜崎町

問4 現在のお住まいの市町村に何年住んでいますか。(○を1つ)

1. 2年未満 2. 2年以上5年未満 3. 5年以上10年未満
4. 10年以上20年未満 5. 20年以上

問5 あなたは仕事をしていますか。(○を1つ)

1. している(副業なし) 2. している(副業あり) 3. していない

問6 (問5で1又は2を選んだ方のみ) 仕事についてお聞きします。(○はいくつでも)

1. 正社員 2. 自営業(個人商店など) 3. 派遣社員
4. パート・アルバイト 5. その他()

問6-1 あなたの職場の労働者はおよそ何人いますか。(○を1つ)

1. 5人未満 2. 5~10人未満 3. 10~20人未満
4. 20~50人未満 5. 50人~100人未満 6. 100人以上
7. その他()

問7 (問5で3を選んだ方のみ) 仕事をしていない理由をお聞きします。(○を1つ)

1. 専業主婦・主夫 2. 学生 3. 休職中
4. 年金受給者 5. その他()

問8 あなたが現在一緒にお住まいの方をすべてお選びください。(○をいくつでも)

- | | |
|----------|------------|
| 1. 配偶者 | 7. 配偶者の親 |
| 2. 子 | 8. 祖父母 |
| 3. 子の配偶者 | 9. 兄弟姉妹 |
| 4. 孫 | 10. その他の親族 |
| 5. 孫の配偶者 | 11. その他() |
| 6. 親 | 12. いない |

問8-1 (問8で2を選んだ方のみ) 一番下のお子さんについてお聞きします。(○を1つ)

1. 小学校入学前
2. 小学校在学中
3. 中学校在学中(中卒で進学希望者を含む)
4. 高校在学中(高卒で進学希望者を含む)
5. 大学・大学院(短大・専修学校等含む)在学中
6. 学校教育修了・未婚
7. 学校教育修了・既婚
8. その他

II 自殺に関する基本認識について

沖縄県の自殺者数は、平成10年から平成23年まで、毎年300人台で推移していましたが、平成24年には267人と300人を割り、平成25年は278人(男209人、女69人)とほぼ横ばい状態となっております。また、平成24年の沖縄県の全年齢の死因順位をみると、悪性新生物、心疾患、肺炎、脳血管疾患、老衰に次いで自殺が6位となっており、年齢階級別にみると、自殺による死亡が20~39歳では1位、45~49歳では2位、10~19歳、40~44歳、50~59歳では3位となっています。

問9 あなたは、毎年、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。
(○を1つ)

1. よく知っていた
2. 聞いたことはあった
3. よく知らなかった
4. 初めて知った
5. その他()

問 10 あなたは、自殺についてどのように思いますか。次の 1 から 15 のそれぞれについてあなたのお考えに近いものを右の枠から選んで○をつけてください。

(15 項目ごとに○はひとつずつ)

項 目		そ う 思 う	や や そ う 思 う	や や そ う 思 わ な い	そ う 思 わ な い	わ か ら 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					
4	責任を取って自殺をすることは仕方がない					
5	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					
6	自殺する人は、よほど辛いことがあったのだと思う					
7	多くの自殺者は一つの原因だけでなく、様々な問題を抱えている					
8	多くの自殺者は様々な問題から精神的に追い詰められ自殺以外の解決方法を思いつかない状態にある					
9	自殺をしようとする人は何らかのサインを発している					
10	自殺は防ぐことができる					
11	自殺は自分にはあまり関係ない					
12	自殺は本人の弱さからおこる					
13	自殺は本人が選んだことだから仕方ない					
14	自殺を口にする人は、本当は自殺しない					
15	自殺は恥ずかしいことである					

Ⅲ 悩みやストレス等についておたずねします

問 11 あなたは、ふだんの生活で不満、悩み、苦勞、ストレスを感じるがありますか。(○を1つ)

1. 大いにある 2. 多少ある 3. あまりない 4. まったくない

問 11-1 (問 11 で 1 または 2 を選んだ方のみ) 悩み等の原因は何ですか。(○をいくつでも)

1. 家庭問題 (家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病 等)
2. 健康問題 (自分の病気の悩み、身体の悩み 等)
3. 経済生活問題 (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. 男女問題 (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 12 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にためらいを感じますか。(○を1つ)

1. そう思う 4. そうは思わない
2. どちらかというそう思う 5. わからない
3. どちらかというそうは思わない

問 13 あなたの不満や悩み、つらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいますか。(○をいくつでも)

1. 同居の親族 (家族) 5. 近所の知り合い
2. 親族 (同居以外) 6. いない
3. 友人 7. その他 ()
4. 職場の同僚等

問 14 あなたが、日常生活で悩みやストレスを解消するために、よく行うことはなんですか。(○をいくつでも)

1. 買い物 7. 人と話をする
2. 音楽 (カラオケを含む) 8. お酒を飲む
3. スポーツ 9. たばこを吸う
4. テレビや映画をみる、ラジオをきく 10. ギャンブル・勝負ごとをする
5. 食べる 11. 旅行やドライブ
6. 寝る 12. その他 ()

問 15 あなたは、睡眠で十分な休養がとれていますか。(○を1つ)

1. 十分にとれている
2. まあまあとれている
3. あまりとれていない
4. まったくとれていない

問 15-1 (問 15 で3または4を選んだ方のみ) 睡眠不足の原因は何ですか。(○をいくつでも)

1. なかなか寝付けない
2. 夜中に何度も目が覚めてしまう
3. 十分眠ったのに熟睡感がない
4. 早朝あるいは夜中に目が覚めてしまう
5. 昼間強烈な眠気におそわれる
6. その他 ()

IV うつに関する意識についておたずねします

☆下記のような状態を「うつ病を疑うサイン」といいます。2週間以上、ほとんど毎日、その状態が続く場合、うつ病の可能性あります。

○自分で感じる症状

気分が沈む、イライラする、集中力がない、好きなことをやりたくない、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

○周りからみてわかる症状

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、疲れやすい、性欲がない、頭痛、胃の不快感、めまい

問 16 「うつ病・うつ病のサイン」という言葉を知っていましたか。(○を1つ)

1. 詳しい内容まで知っている
2. 大体の内容を知っている
3. 聞いたことはある
4. 知らない
5. その他 ()

問 17 もし、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、専門の相談窓口へ相談することを勧めますか。あなたのお考えに近いもの 1つだけに○をつけて下さい。

1. 勧める
2. 勧めない
3. わからない

問 18 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、次のうち、どれを利用したいと思いますか。あなたのお考えに近いもの 1 つだけに○をつけて下さい。

1. かかりつけの医療機関（精神科や心療内科等を除く）
2. 精神科や心療内科等の医療機関（ 島内 ・ 島外 ）
3. 保健所等公的機関の相談窓口
4. いのちの電話等民間機関の相談窓口
5. その他（ ）
6. 何もしない

問 18-1 で（問 18 で 6. 何もしないを選んだ方のみ）何も利用しないのはなぜですか。次の中からあてはまるもの全てに○をつけて下さい。（○をいくつでも）

1. お金がかかることは避けたい
2. 精神的な悩みを話すことに抵抗がある
3. 時間の都合がつかない
4. どれを利用したらよいか分からない
5. 過去に利用して嫌な思いをしたことがある
6. 根本的な問題の解決にはならない
7. 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
8. 治療をしなくても、ほとんどうつ病は自然に治ると思う
9. その他（具体的に： ）

問 19 自分でできるうつ病チェックです。最近 2 週間以上、ほとんど毎日続いている項目に○でお答え下さい。（あくまで、目安ですが、5 項目のうち、2 項目以上に「はい」があり、そのためにつらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出たりしている場合にはうつ病が疑われます。「もしかして私はうつ病？」と気になる場合は、正しい判断を受けるために、早めに専門の精神科や診療内科を受診することが望ましいです。）

項 目	はい	いいえ
毎日の生活に充実感がない		
これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった		
以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる		
自分は役に立つ人間だとは思えない		
わけもなく疲れたような感じがする		

V 自殺に関する意識についておたずねします。

(回答に負担を感じる人は、回答していただくなくてもかまいません。)

問 20 あなたは、これまでの人生のなかで、本気で自殺したいと考えたことがありますか。

(○を1つ)

1. 自殺したいと思ったことがない 2. 自殺したいと思ったことがある

問 20-1 (問 20 で 2. 自殺したいと思ったことがあるを選んだ方のみ) 最近 1 年以内に自殺したいと思ったことがありますか。(○を1つ)

1. はい 2. いいえ

問 20-2 (問 20 で 2. 自殺したいと思ったことがあるを選んだ方のみ) そのように考えたとき、どのようにして乗り越えましたか。(○をいくつでも)

1. 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
2. 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
3. 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
4. できるだけ休養を取るようにした
5. 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
6. その他(具体的に: _____)
7. 特に何もしなかった

問 21 あなたの周りで自殺をした方はいらっしゃいますか。(○をいくつでも)

1. いない 5. 友人
2. 同居の親族(家族) 6. 職場関係者
3. 2 以外の親族 7. その他(具体的に: _____)
4. 恋人

問 22 あなたの周りで自殺未遂をした方はいらっしゃいますか。(○をいくつでも)

1. いない 5. 友人
2. 同居の親族(家族) 6. 職場関係者
3. 2 以外の親族 7. その他(具体的に: _____)
4. 恋人

問 23 あなたが、もしも身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、どう対応するのが良いと思いますか。あなたのお考えに近いもの1つだけに○をつけて下さい。(○を1つだけ)

1. 相談に乗らない、もしくは、話題を変える
2. 「死んではいけない」と説得する
3. 「つまらないことを考えるな」と叱る
4. 「がんばって生きよう」と励ます
5. 「死にたいくらい辛いんだね」と共感を示す
6. 「医師など専門家に相談した方が良い」と提案する
7. ひたすら耳を傾けて聞く
8. その他 ()

VI 相談窓口についておたずねします。

問 24 あなたは、自殺や自殺未遂者に関して「健康福祉センター」、「保健所」「石垣市役所」「沖縄いのちの電話」等でも相談を受けていることをご存知ですか。(○を1つ)

	知っていた	知らなかった	相談したことがある
健康福祉センター			
保健所			
石垣市役所			
沖縄いのちの電話			

問 25 問 24 以外にも LINE や Facebook など SNS による相談もあります。自殺やこころに関する SNS 相談をご存知ですか。(○を1つ)

1. 知っている
2. 相談したことがある
3. 知らなかった

知っている、または相談したことがある相談先を教えてください。

問 26 あなたは、総合精神保健福祉センター内で自死遺族支援の一環として「自死遺族の分かち合いの会」が開かれていることをご存知ですか。(○を1つ)

1. はい
2. いいえ

☆「自死遺族の分かち合いの会」は、大切な人を自死(自殺)によって亡くされた方の語りあう場です。

問 27 (現在仕事をしている方のみ) あなたの職場で、あなたの悩みやストレスを相談する窓口がありますか。(〇を1つ)

	ある	ない	わからない
1. 職場での相談窓口がある			
2. 職場で相談したことがある			
3. 職場に産業医がいる			
4. 職場に衛生管理者がいる			

問 28 あなたは、どのような相談窓口があればよいと思いますか。(〇をいくつでも)

- | | |
|-----------------------|----------------|
| 1. 各専門家による相談窓口 | 7. ボランティアによる相談 |
| 2. 無料相談窓口 | 8. 訪問による相談 |
| 3. 同じ悩みや不安を抱える人たちの集まり | 9. 有料相談 |
| 4. 電話相談 | 10. 相談は必要ではない |
| 5. インターネット上での相談 | 11. その他() |
| 6. 面接相談 | |

VII 自殺対策・予防等についておたずねします。

問 29 あなたは普段、仕事や学業以外で、メディアにどれくらい接触しますか。それぞれの項目に最もあてはまるものに〇をつけて下さい。(それぞれに〇を1つ)

項目	ほぼ毎日	週に3~5日	週に1~2日	まったくない
新聞				
テレビ				
ラジオ				
インターネット				

問 30 自殺を扱った報道についてお伺いします。あなたは、実感としてどれくらい自殺に関する報道に接していると思いますか。(〇を1つ)

1. ほぼ毎日 2. 週に3~5日程度 3. 週に1~2日程度 4. ほとんどない

問 31 あなたは沖縄県の自殺予防に関する広告等に接したことがありますか。(〇を1つ)

1. ある 2. ない



接したことがあるメディア全てに〇を付けてください。

- | | |
|-------|--------------|
| ① 新聞 | ④インターネット |
| ② テレビ | ⑤ポスター |
| ③ ラジオ | ⑥パンフレット・チラシ等 |

Ⅷ 自由意見

最後に、あなたが自殺について感じていること、あるいは自殺対策についてご意見がありましたら、お聞かせ下さい。どんなことでも結構です。どうぞご自由にご記入下さい。

アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。

こころの健康に関するアンケート調査

～アンケート調査へのご協力のお願ひ～

この調査は、石垣市の高校生のみなさんを対象に、普段の生活のことや、こころの健康に関することなどについてうかがい、誰もが安心安全に生活できる地域づくりの参考とするために行うものです。

これはテストではありません。アンケートには思ったことをありのままお答えいただき、答えられない所は答えなくてかまいません。調査結果はすべてデータとして処理されますので個人が特定されるようなことはありません。また他の目的でデータを使うこともありません。

以上のことをご理解いただき調査にご協力くださいますようお願い申し上げます。

令和元年 12 月

石垣市長中山義隆

アンケートの記入にあたって

1. この調査票には、自分の名前は記入しないようにお願いします。
2. お答えはあてはまる番号を○で囲んでください。「その他」の場合は、番号を○で囲み内になるべく具体的にご記入ください。
3. 記入後は、担任の先生に渡してください。

F 1 あなたの性別を教えてください。

- | | | |
|------|------|--------|
| 1. 男 | 2. 女 | 3. その他 |
|------|------|--------|

F 2 あなたはどなたと一緒に住んでいますか（○はいくつでも）

- | | | | |
|--------|--------|---------|-------|
| 1. 父 | 2. 母 | 3. 祖父 | 4. 祖母 |
| 5. 兄・姉 | 6. 弟・妹 | 7. その他（ | ） |

問 1 あなたは、平日学校がある日の朝は何時に起きますか。（○は1つ）

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 1. 朝6時より前 | 2. 朝6時から6時半 | 3. 朝6時半から7時 |
| 4. 朝7時から7時半 | 5. 朝7時半から8時 | 6. 朝8時より後 |

問 2 あなたは、平日学校がある日の夜は何時に寝ますか。（○は1つ）

- | | | |
|-----------|------------|----------|
| 1. 夜9時より前 | 2. 夜9時台 | 3. 夜10時台 |
| 4. 夜11時台 | 5. 夜12時より後 | |

問3 あなたは普段の睡眠で十分な休養がとれていますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 十分とれている | 2. だいたいとれている |
| 3. あまりとれていない | 4. まったくとれていない |

問4 あなたは、この1か月間に、不満や悩み、ストレスを感じることはありませんか。(○は1つ)

- | | |
|------------|-----------|
| 1. たくさんあった | 2. 多少あった |
| 3. あまりなかった | 4. まったくない |

問5 【問4で1または2とお答えの方へ】それは、どのようなことですか。(○はいくつでも)

- | | | |
|------------|--------------|----------|
| 1. 学校のこと | 2. 親や家族のこと | 3. 友達のこと |
| 4. 勉強のこと | 5. クラブ・部活のこと | 6. 恋愛のこと |
| 7. その他 () | | |

問6 あなたは、自分なりのストレス解消法はありますか。(○は1つ)

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

問7 【問6で1とお答えの方へ】それは、どのようなものですか。(○はいくつでも)

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1. 趣味や好きなことを楽しむ | 2. スポーツや体を動かす |
| 3. ゆっくり休む(寝る) | 4. 好きなものを食べる |
| 5. 買い物をする | 6. 友人や家族とおしゃべりをする |
| 7. 自然とふれあう | |
| 8. その他 () | |

問8 あなたは悩みやストレスを感じた時に相談することについて、どう考えますか。(それぞれに○は1つ)

	そう 思わ ない	あ ま り そ う 思 わ な い	ど ち ら と も い え な い	や や そ う 思 う	そ う 思 う
助けを求めたり、誰かに相談したいと思う	1	2	3	4	5
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	1	2	3	4	5
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	1	2	3	4	5
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	1	2	3	4	5
悩みや問題は、自分ひとりで解決すべきだと思う	1	2	3	4	5

問9 あなたは、自分はダメな人間（否定的にとらえてしまう等）だと思いませんか。（○は1つ）

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. とてもそう思う | 2. まあそう思う |
| 3. あまりそう思わない | 4. 全くそう思わない |

問10 あなたは、悩みごとがあるとき、相談をする人がいますか。（○は1つ）

- | | |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|

問11【問10で1とお答えの方へ】誰に相談しますか。（○はいくつでも）

- | | |
|-------------------|--------------------------------|
| 1. 家族 | 2. 学校の友人や先輩、後輩 |
| 3. 学校の先生 | 4. 学校以外の友人 |
| 5. 親戚の人 | 6. 近所の人 |
| 7. インターネット上での相談相手 | 8. その他（ ） |

問12 あなたは、「健康福祉センター」「保健所」「石垣市役所」「青少年センター」「沖縄いのちの電話」で悩みごとの相談ができること知っていますか。（それぞれに○を1つ）

	知っている	知らない	相談したことがある
健康福祉センター	1	2	3
保健所	1	2	3
石垣市役所	1	2	3
青少年センター	1	2	3
沖縄いのちの電話	1	2	3

問13 問12以外にもLINEやFacebookなどSNSによる相談もあります。こころに関するSNS相談をご存知ですか。（○を1つ）

- | | | |
|----------|--------------|-----------|
| 1. 知っている | 2. 相談したことがある | 3. 知らなかった |
|----------|--------------|-----------|

↓ ↓
 （知っている、または相談したことがある相談先を教えてください。）

※こころの健康づくりについて、石垣市で取り組んでほしいことがあれば、自由にお書きください。

アンケートへご協力いただき、ありがとうございました。

