

宮崎県こころの健康に関する意識調査 報告書

令和6年3月
宮崎県精神保健福祉センター

目次

I	調査の概要	1
II	回答者の属性	2
III	調査の結果	6
	1. 悩みやストレスなどに関することについて	
	問7 現在の自分の「からだ」の健康状態	6
	問8 現在の自分の「こころ」の健康状態	7
	問9 こころの健康の度合い（K6得点）	9
	問10 耳を傾けてくれる存在	11
	問11 相談や支援へのためらいの有無	12
	問12 相談や支援に対するためらいの理由	13
	問13 ストレス解消法	14
	2. うつ病や自殺などに関することについて	
	問14 「うつ病のサイン」が続くとき	16
	問15 「うつ病のサイン」が続くときに受診しない理由	18
	問16 身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき	20
	問17 身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたときに受診を勧めない理由	22
	問18 周りで自殺をした方の有無	23
	問19 自殺をした方との関係性	25
	問20 身近な人を自殺で亡くした時の相談・支援の利用状況	26
	問21 自殺に対する考え	27
	問22 「死にたい」と打ち明けられたときの対応	34
	問23 本気で自殺したいと考えたことの有無	36
	問24 本気で自殺したいと考えた原因	37
	問25 自殺を思いとどまった理由	39
	問26 自殺未遂の経験の有無	41
	問27 相談先の情報の入手方法	43
	問28 相談窓口の認知度	44
	問29 今後、必要な自殺対策	46
	3. 新型コロナウイルス感染症による影響について	
	問30 新型コロナウイルス感染症がこころの健康状態に及ぼした影響の有無	48
	問31 新型コロナウイルス感染症がこころの健康状態に及ぼした影響の原因	50
IV	自殺念慮や自殺未遂の実態	52
V	今後の自殺予防対策について	63
	資料編	
	調査案内・調査票	65

I

調査の概要

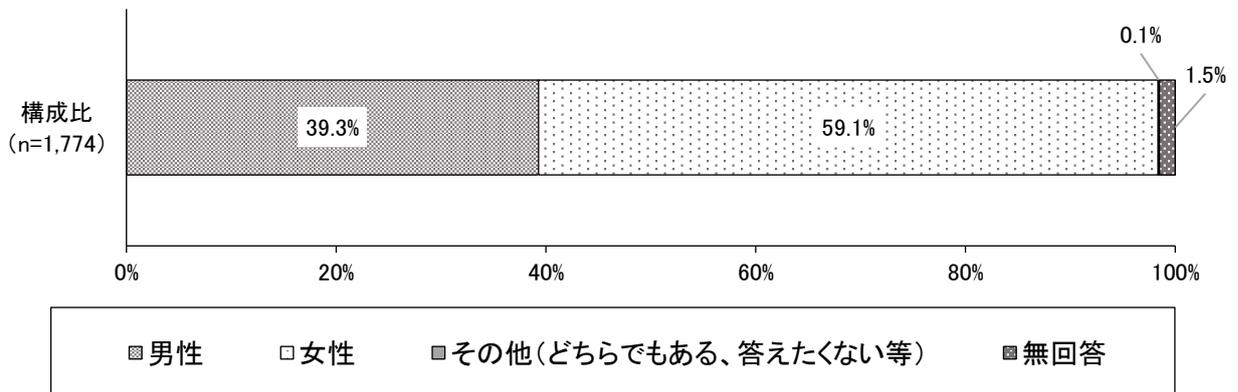
1. 調査の目的 「宮崎県自殺対策行動計画」の改訂（第5期）に向けた基礎資料とするため、宮崎県における県民のこころの健康や自殺に関する意識や実態の把握を目的に実施した。
2. 調査対象 無作為に抽出した18歳以上の県民4,000人
3. 調査期間 令和5年6月16日～同年7月18日
4. 調査方法 調査票の配布：郵送
調査票の回収：郵送又はインターネット
5. 回収結果 回収数（率）：1,774人（44.4%）
（うち、郵送回収は1,605人、インターネット回収は169人）
6. 調査項目 (1)悩みやストレスなどに関すること
(2)うつ病や自殺などに関すること
(3)新型コロナウイルス感染症による影響について
7. 留意事項
 - ・各設問の集計母数（回答者数）は「n＝」で示す。
 - ・複数回答（2つ以上の回答を選ぶ形式）の設問では、回答比率の合計が100%を上回ったり、下回る場合がある。（計算式：構成比＝回答数/n×100）
 - ・算出した割合は、小数点以下第2位を四捨五入し、小数点第1位までを表示しているため、合計が100%にならない場合がある。
 - ・年齢別（年代別）は「無回答」（13人）を除いている。市町村別（二次医療圏別）は「無回答」（8人）を除いている。性別かつ年代別では、性別の「無回答（その他を含む）」（29人）、年代の「無回答」（男性4人、女性2人）を除いている。

Ⅱ

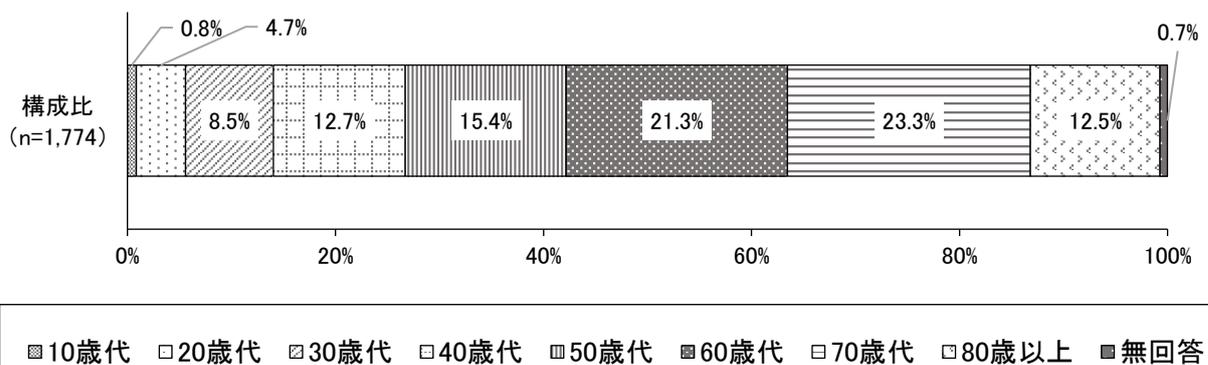
回答者の属性

- ・回答者の性別は、「男性」の割合が39.3%、「女性」が59.1%、「その他（どちらでもある、答えたくない等）」が0.1%、「無回答」が1.5%となっている。
- ・回答者の年齢は、「70歳代」の割合が23.3%と最も高く、次いで「60歳代」が21.3%となっている。
- ・回答者の住まいは、「宮崎市」の割合が37.6%と最も高く、次いで「都城市」が14.3%となっている。
- ・回答者の職業をみると、「勤めている（正社員・正職員）」の割合が29.7%と最も高く、次いで「無職」が24.1%となっている。
- ・回答者の配偶者・パートナーの有無については、「配偶者・パートナーあり（同居）」の割合が63.6%と最も高く、次いで「配偶者・パートナーはいない（死別・離別を除く）」が16.0%となっている。
- ・回答者の世帯構成は、「2世代（親と子など）」の割合が38.6%と最も高く、次いで「配偶者・パートナーのみ」が36.1%となっている。

問1 あなたの性別について、該当するもの1つだけに○をつけてください。

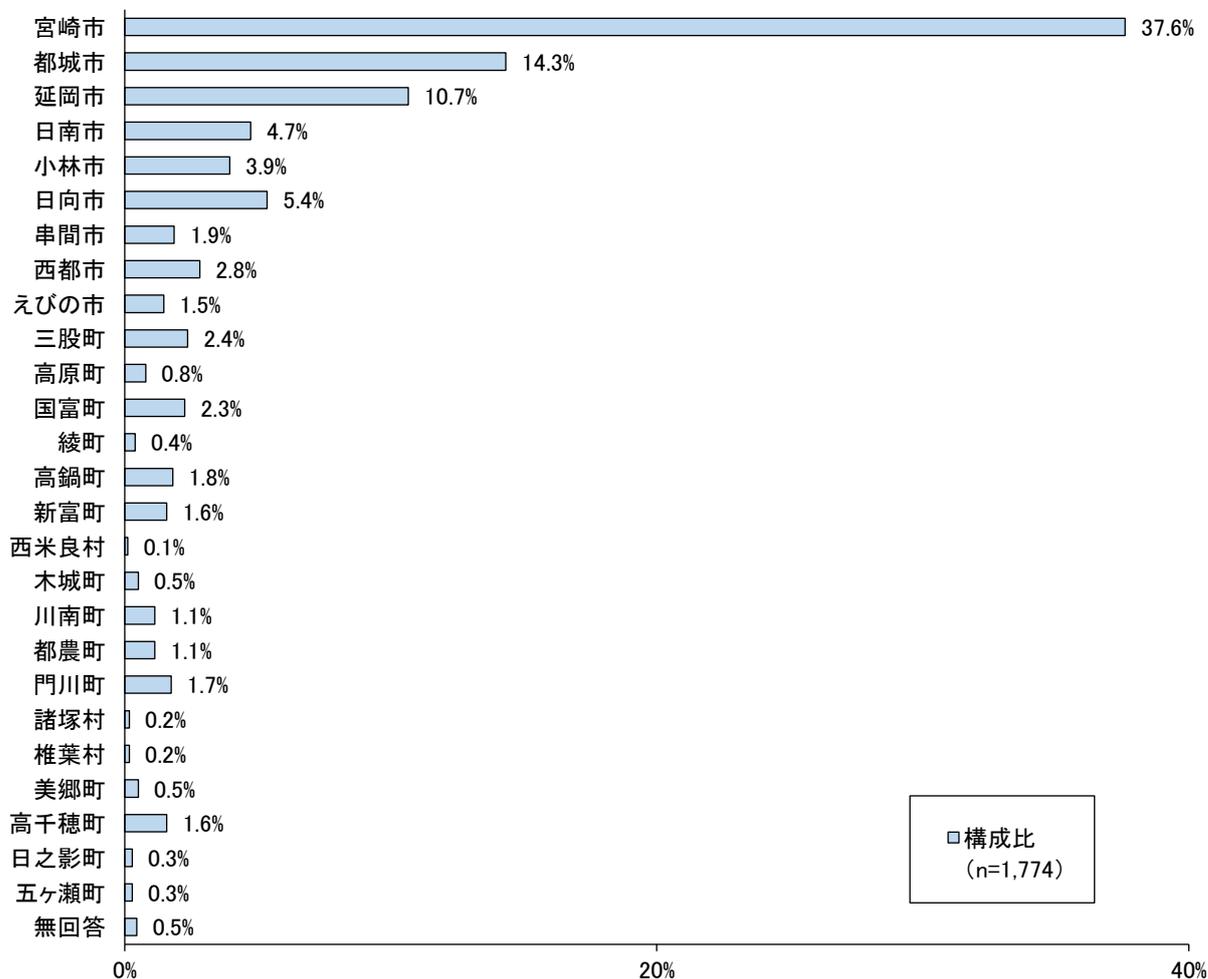


問2 あなたの満年齢はおいくつですか。該当するもの1つだけに○をつけてください。

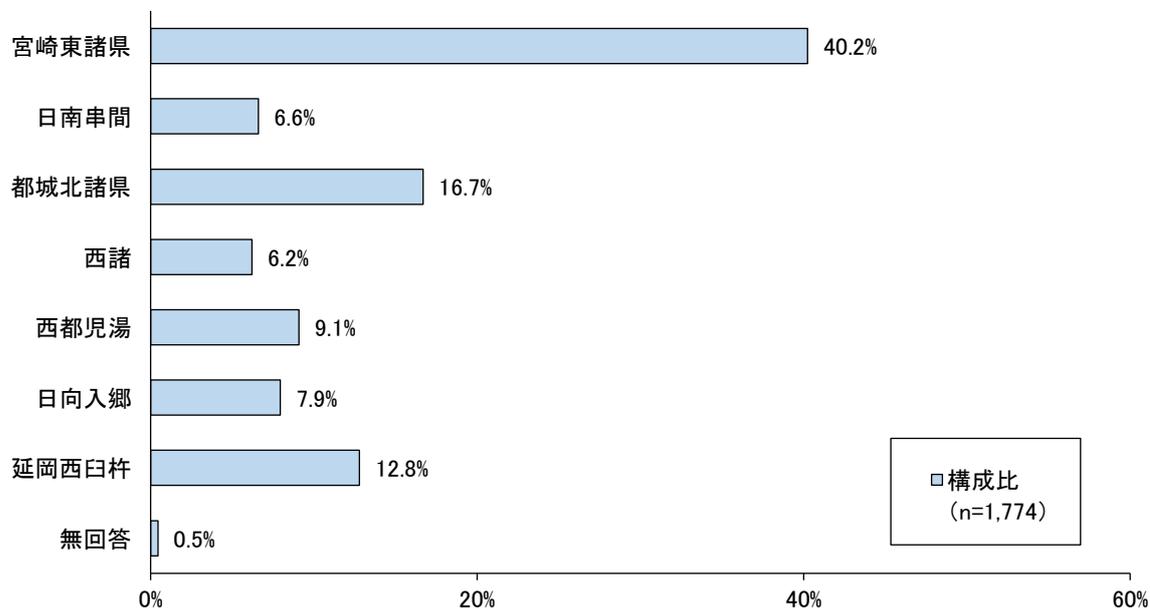


問3 お住まいの市町村について、該当する市町村名 1つだけに○をつけてください。

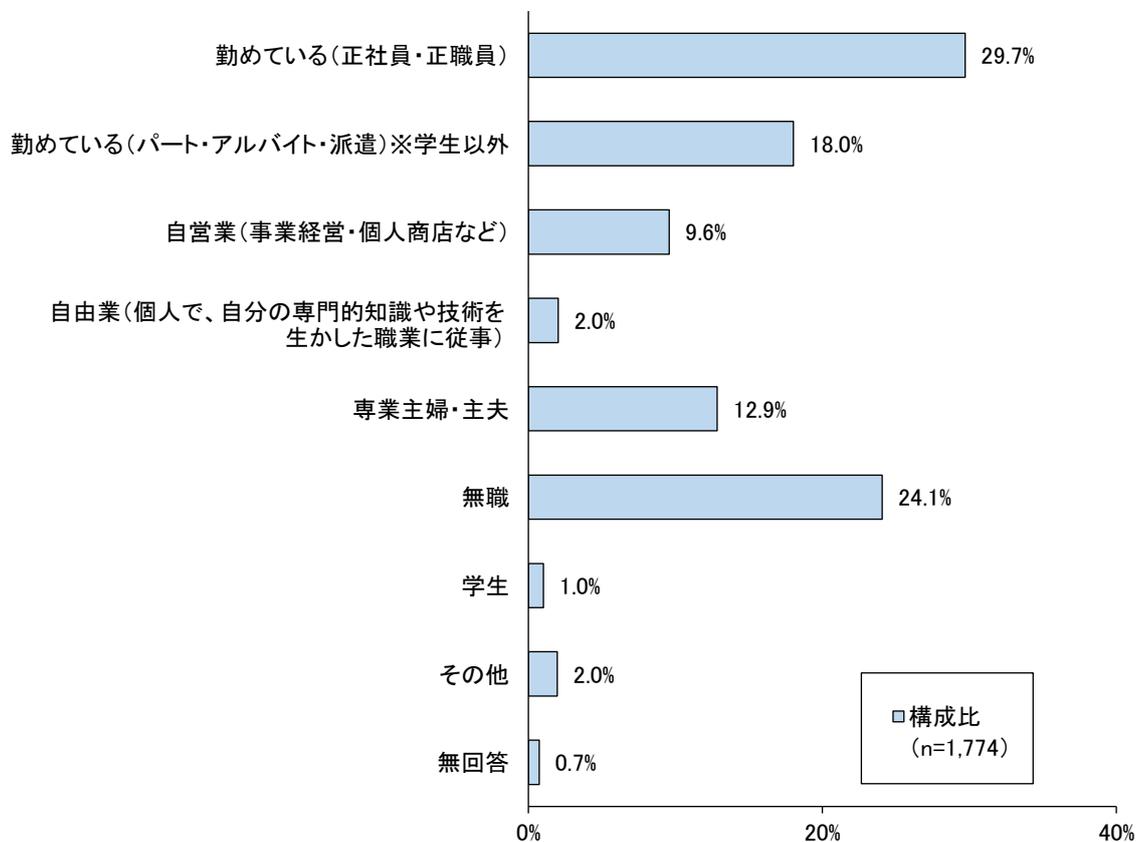
【全体】



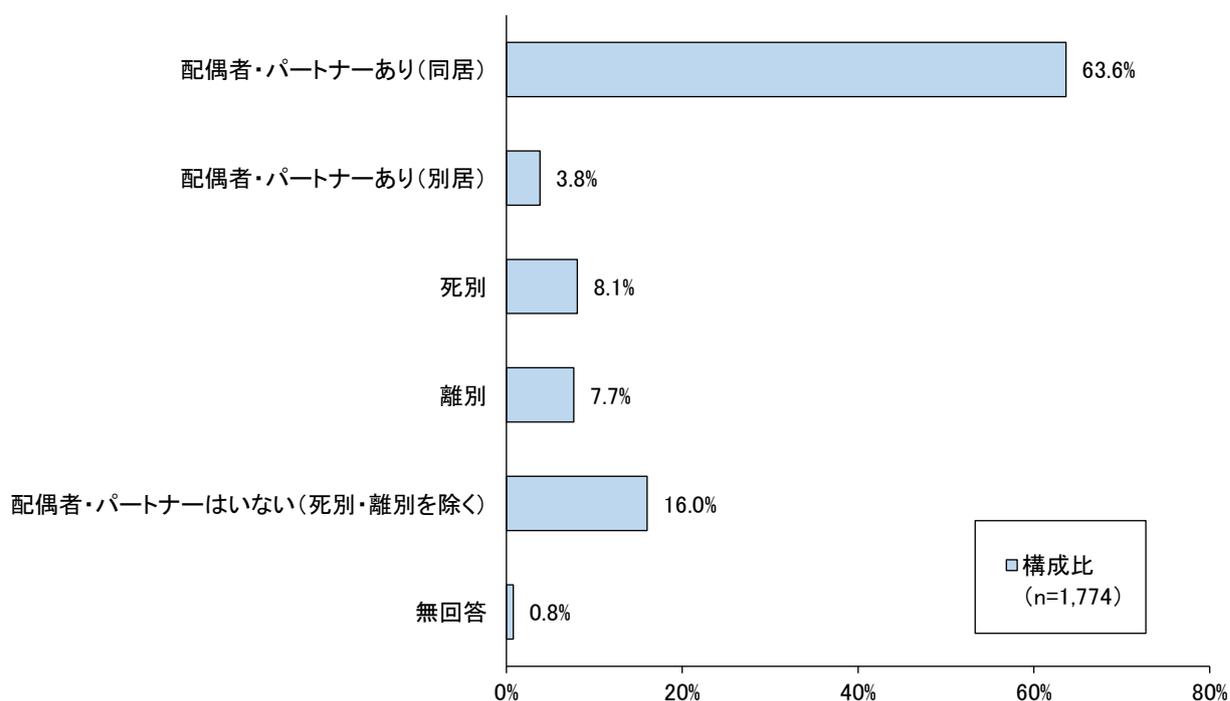
【二次医療圏】



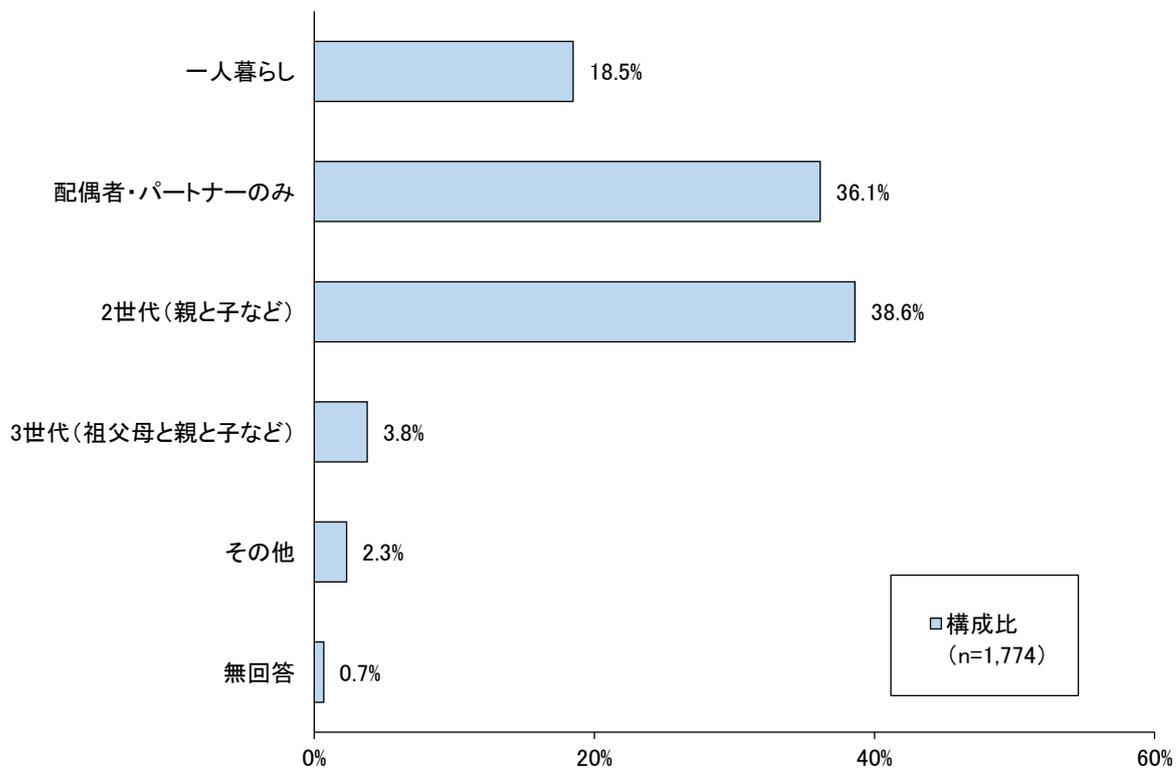
問4 あなたのご職業等は何ですか。該当するもの1つだけに○をつけてください。



問5 現在、配偶者・パートナーはいますか。該当するもの1つだけに○をつけてください。



問6 あなたの世帯構成を教えてください。



Ⅲ

調査の結果

1. 悩みやストレスなどに関することについて

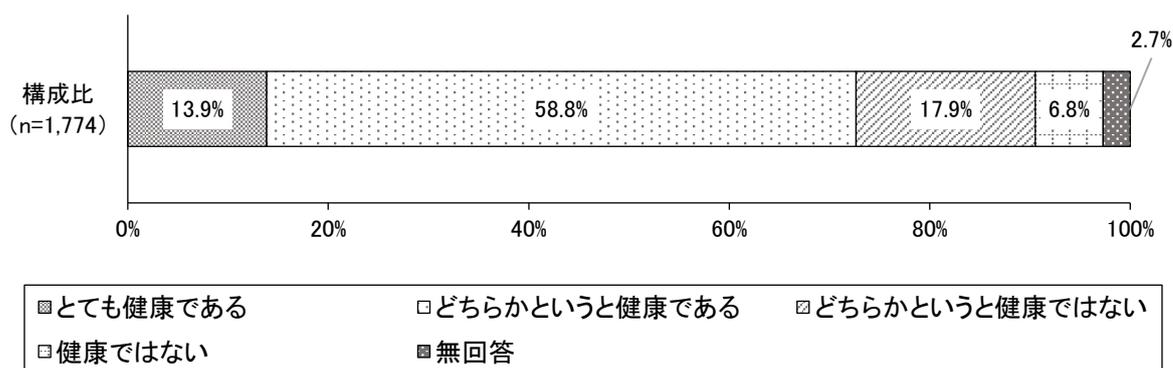
問7 現在の自分の「からだ」の健康状態をどう思いますか。該当するもの 1つだけに○をつけてください。

「とても健康である」が13.9%、「どちらかという健康である」が58.8%、「どちらかという健康ではない」が17.9%、「健康ではない」が6.8%となっている。

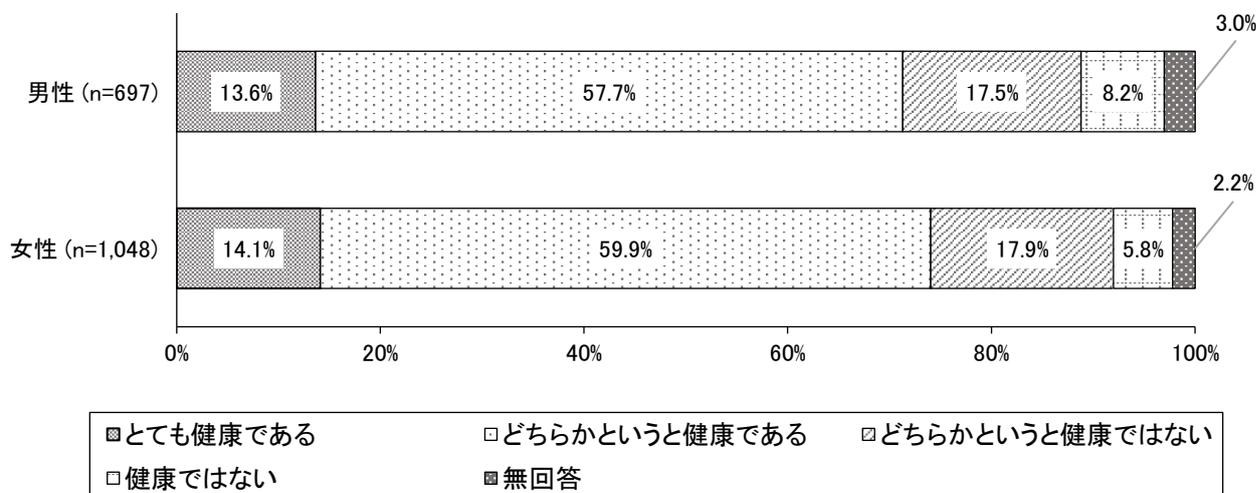
性別でみると、大きな差はない。

年代別でみると、「どちらかという健康ではない」と「健康ではない」を合わせた『健康でない(計)』と答えた者の割合は、年齢層が高いほど割合が高くなる傾向にある。

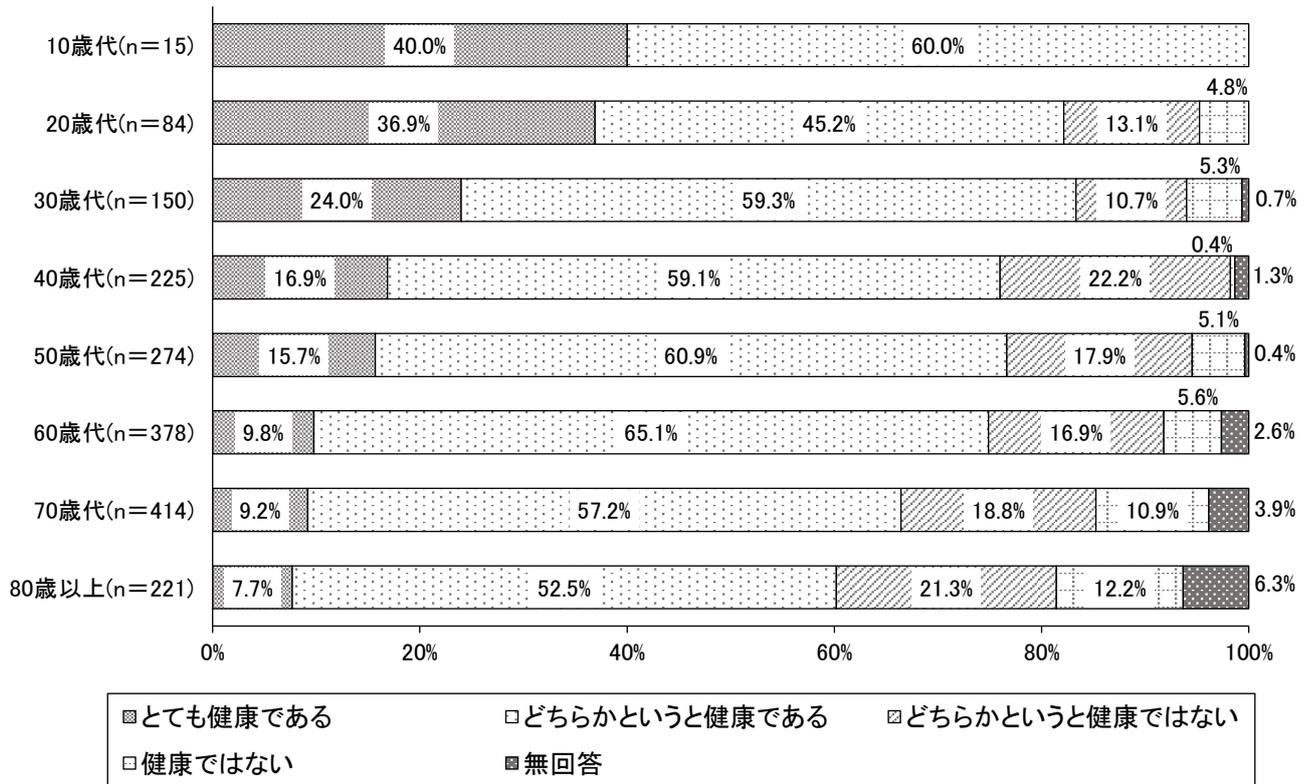
【全体】



【性別】



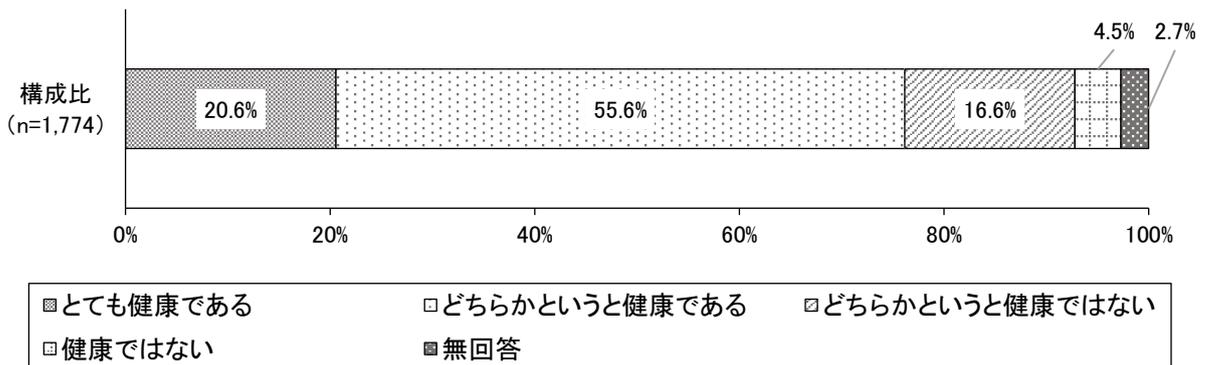
【年代別】



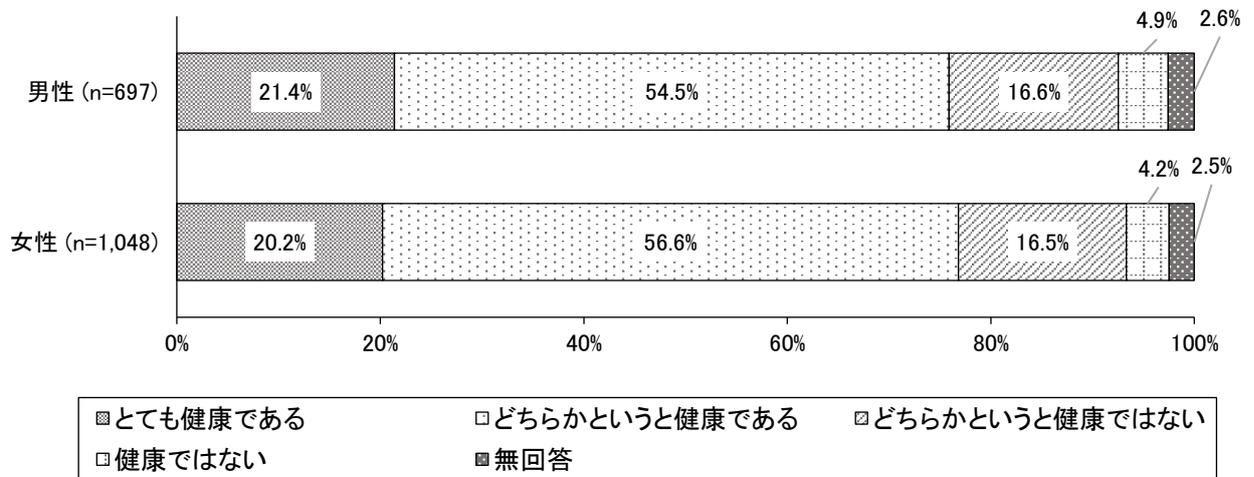
問8 現在の自分の「こころ」の健康状態をどう思いますか。該当するもの1つだけに○をつけてください。

「とても健康である」が 20.6%、「どちらかという健康である」が 55.6%、「どちらかという健康ではない」が 16.6%、「健康ではない」が 4.5%となっている。
 性別でみると、大きな差はない。
 年代別でみると、「どちらかという健康ではない」と「健康ではない」を合わせた『健康でない(計)』と答えた者の割合は、80歳代が 25.7%と最も高く、次いで30歳代が 24.7%となっている。

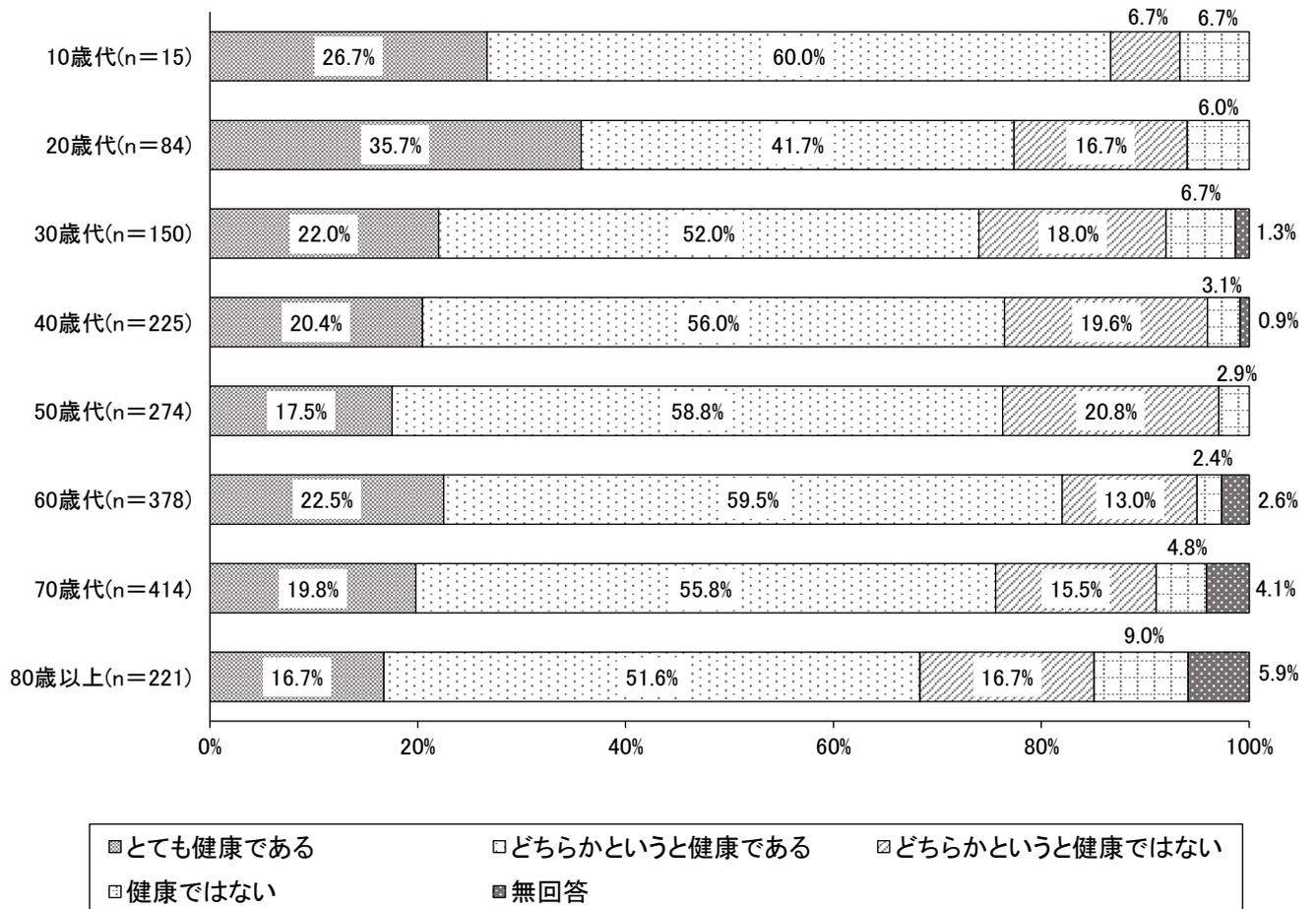
【全体】



【性別】



【年代別】



問9 あなたは、過去1か月間にどれくらいの頻度で次の(1)から(6)に示したようなことがありましたか。(1)から(6)それぞれについて、最も近いもの1つだけに○をつけてください。

- (1) 神経過敏に感じましたか
- (2) 絶望的だと感じましたか
- (3) そわそわ落ち着きなく感じましたか
- (4) 気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか
- (5) 何をするのも骨折りだと感じましたか
- (6) 自分は価値のない人間だと感じましたか

※K6…米国の Kessler らによって、うつ病・不安障がいなどの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発された指標。

(1)～(6)の6項目ごとに「いつも」4点、「たいてい」3点、「ときどき」2点、「少しだけ」1点、「まったくない」0点を与え、合計点を算出したもの。

合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があると考えられている。

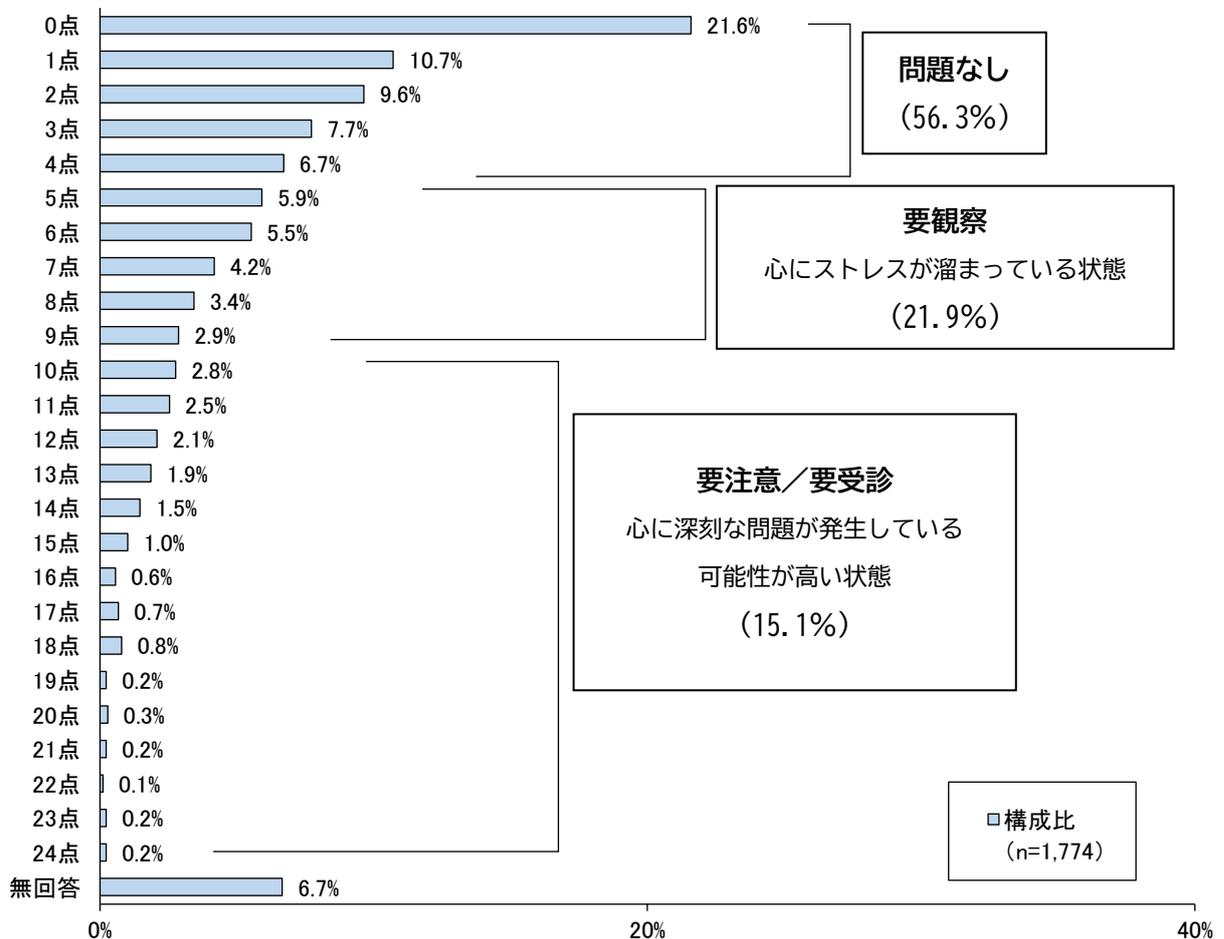
出典：厚生労働省

「問題なし (0～4点)」の割合が56.3%と最も高く、以下、「要観察 (5～9点)」が21.9%、「要注意/要受診 (10点以上)」が15.1%となっている。

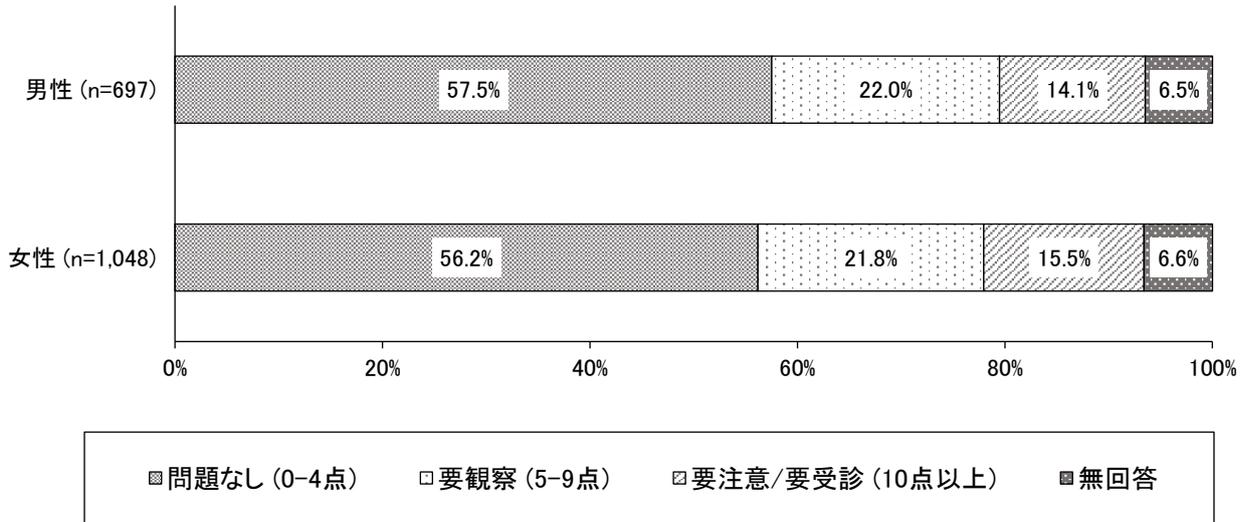
性別でみたと、大きな差はない。

年代別でみると、「要注意/要受診 (10点以上)」の割合は、30歳代が29.3%と最も高く、以下、10歳代が26.7%、20歳代が26.2%などとなっている。

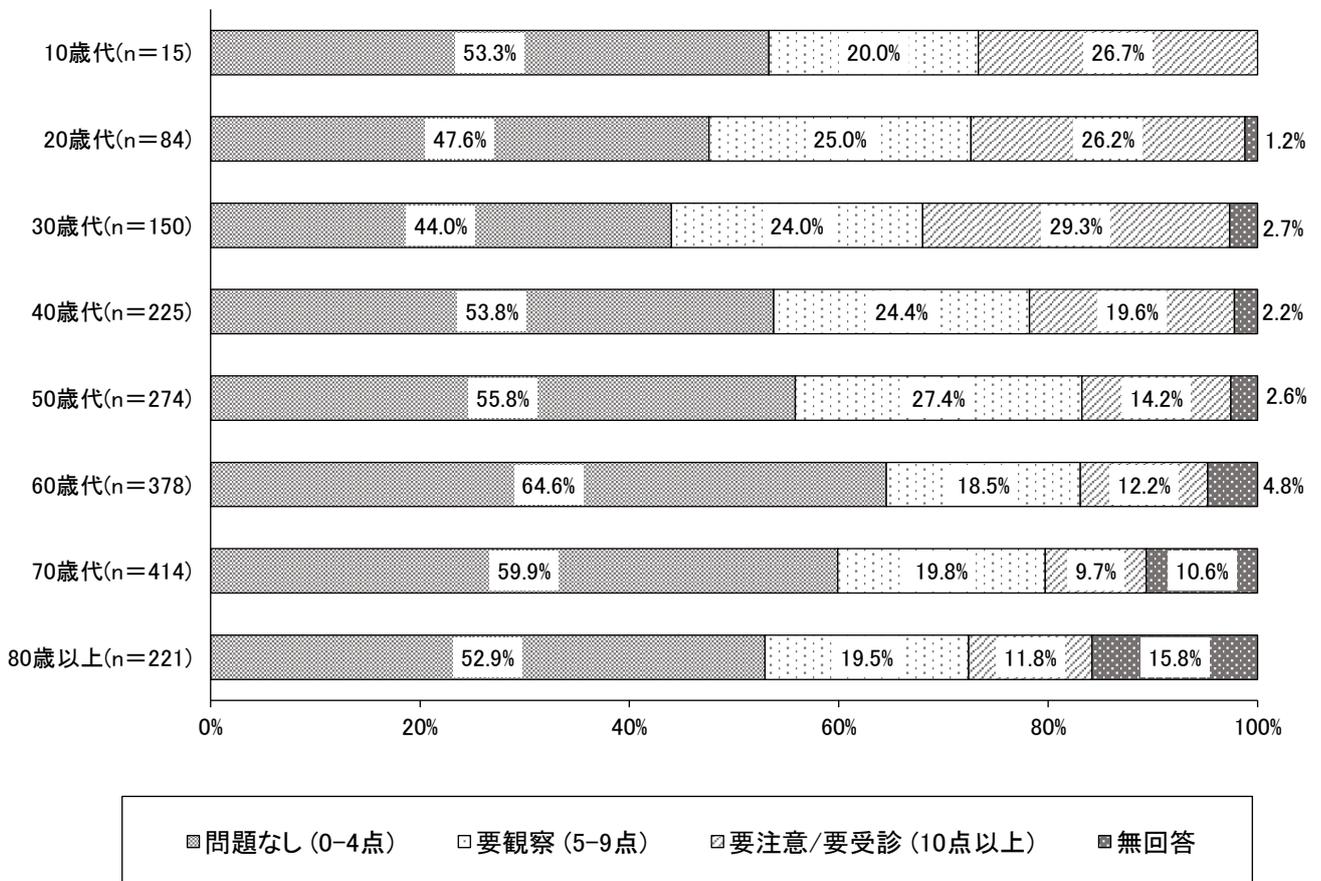
【合計点による分布 (全体)】



【合計点による分布（性別）】



【合計点による分布（年代別）】



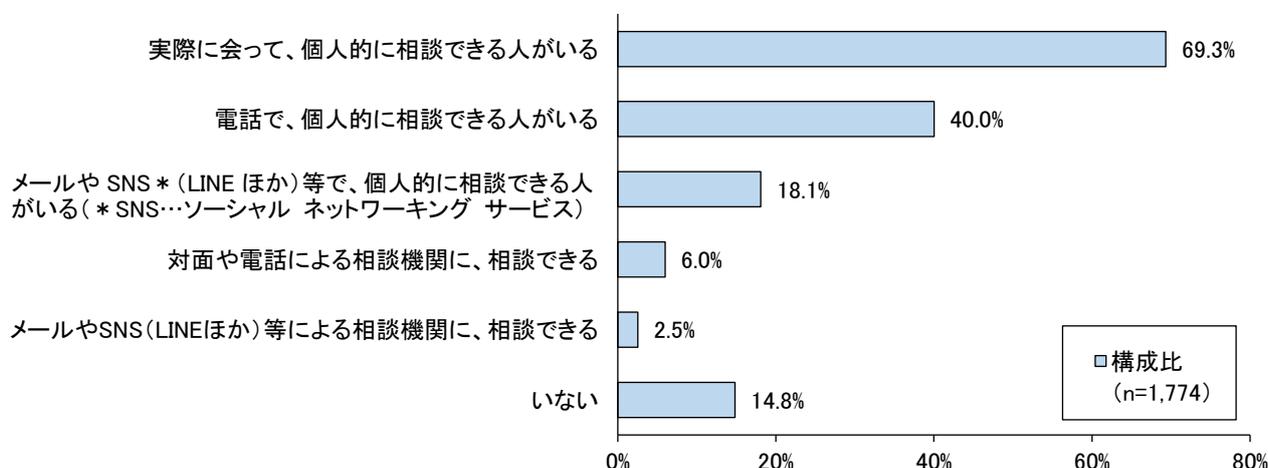
問 10 あなたの不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいると思いますか。
あてはまるものすべてに○をつけてください。

「実際に会って、個人的に相談できる人がいる」と答えた者の割合が 69.3%と最も高く、次いで「電話で、個人的に相談できる人がいる」が 40.0%となっている。

性別でみたところ、「いない」と答えた者は、女性（10.2%）より男性（21.5%）が高くなっている。
 年代別でみると、「いない」と答えた者の割合は、「70歳代」が 19.1%と最も高く、次いで「50歳代」が 16.4%となっている。

年齢層が高いほど「実際に会って、個人的に相談できる人がいる」と答えた者の割合は低くなる傾向にあり、一方、「対面や電話による相談機関に、相談できる」と答えた者の割合は、年齢層が高いほど割合が高くなる傾向にある。

【全体】



【性別・年代別】

単位: 上段/人, 下段/%

	男性	女性	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
対象者(人)	697	1048	15	84	150	225	274	378	414	221
実際に会って、個人的に相談できる人がいる	431 61.8%	784 74.8%	13 86.7%	71 84.5%	113 75.3%	172 76.4%	194 70.8%	264 69.8%	257 62.1%	138 62.4%
電話で、個人的に相談できる人がいる	210 30.1%	489 46.7%	7 46.7%	39 46.4%	59 39.3%	92 40.9%	120 43.8%	128 33.9%	171 41.3%	91 41.2%
メールやSNS*(LINEほか)等で、個人的に相談できる人がいる(*SNS…ソーシャル ネットワーキング サービス)	88 12.6%	227 21.7%	8 53.3%	30 35.7%	38 25.3%	55 24.4%	68 24.8%	56 14.8%	49 11.8%	15 6.8%
対面や電話による相談機関に、相談できる	47 6.7%	58 5.5%	0 0.0%	2 2.4%	6 4.0%	9 4.0%	16 5.8%	18 4.8%	30 7.2%	24 10.9%
メールやSNS(LINEほか)等による相談機関に、相談できる	18 2.6%	27 2.6%	1 6.7%	1 1.2%	2 1.3%	7 3.1%	11 4.0%	9 2.4%	10 2.4%	4 1.8%
いない	150 21.5%	107 10.2%	0 0.0%	5 6.0%	20 13.3%	29 12.9%	45 16.4%	56 14.8%	79 19.1%	27 12.2%

※太字は割合が最も高い項目

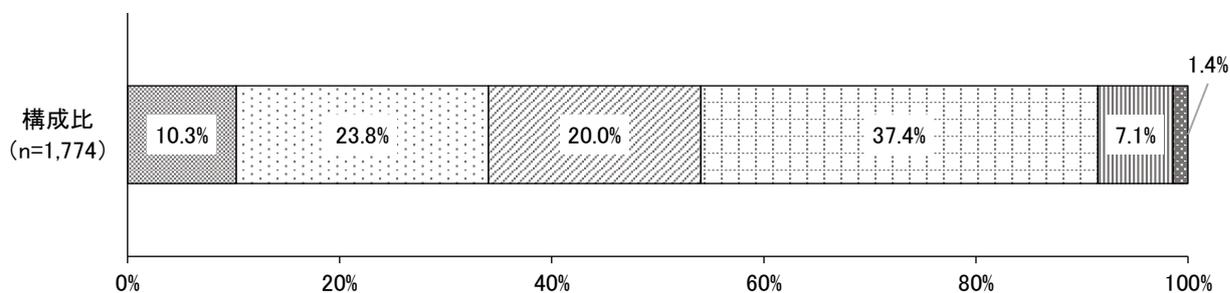
問 11 あなたは、悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか。あなたのお考えに最も近いもの1つだけに○をつけてください。

「そう思う」「どちらかというと思う」を合わせた『ためらいを感じる(計)』者の割合は34.1%、「そうは思わない」「どちらかというと思わない」を合わせた『ためらいを感じない(計)』と答えた者の割合は57.4%となっている。

性別で見ると、『ためらいを感じる(計)』の割合は、女性(32.1%)よりも男性(37.2%)の方が高くなっている。

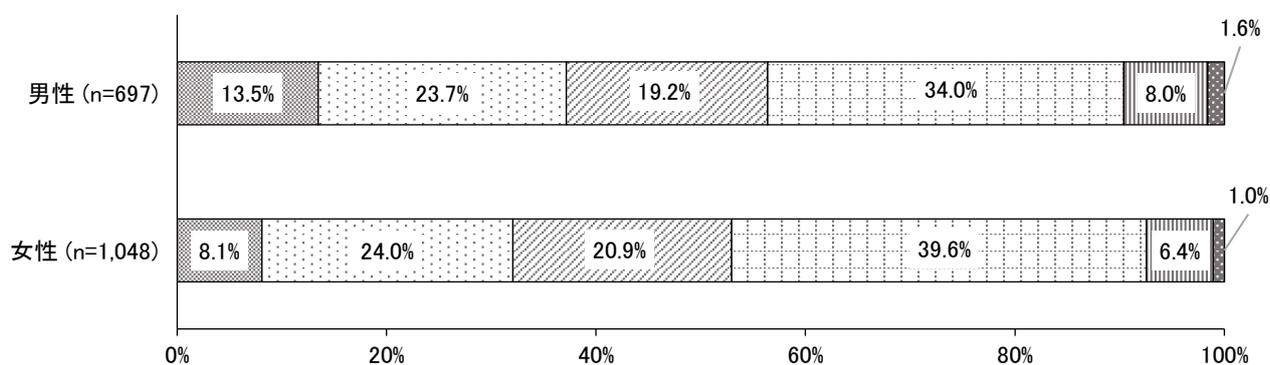
年代別で見ると、『ためらいを感じる(計)』の割合は、20歳代が42.9%と最も高く、次いで30歳代が41.3%となっている。

【全体】



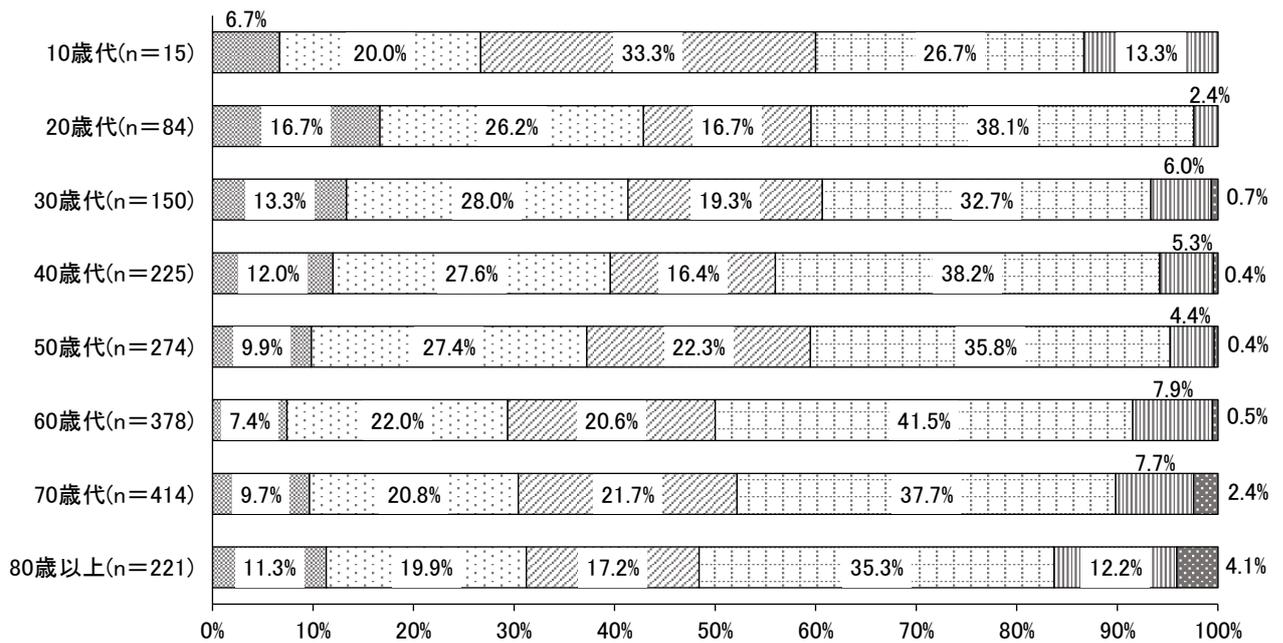
■ そう思う □ どちらかというと思う ▨ どちらかというと思わない □ そうは思わない □ わからない ■ 無回答

【性別】



■ そう思う □ どちらかというと思う ▨ どちらかというと思わない □ そうは思わない □ わからない ■ 無回答

【年代別】

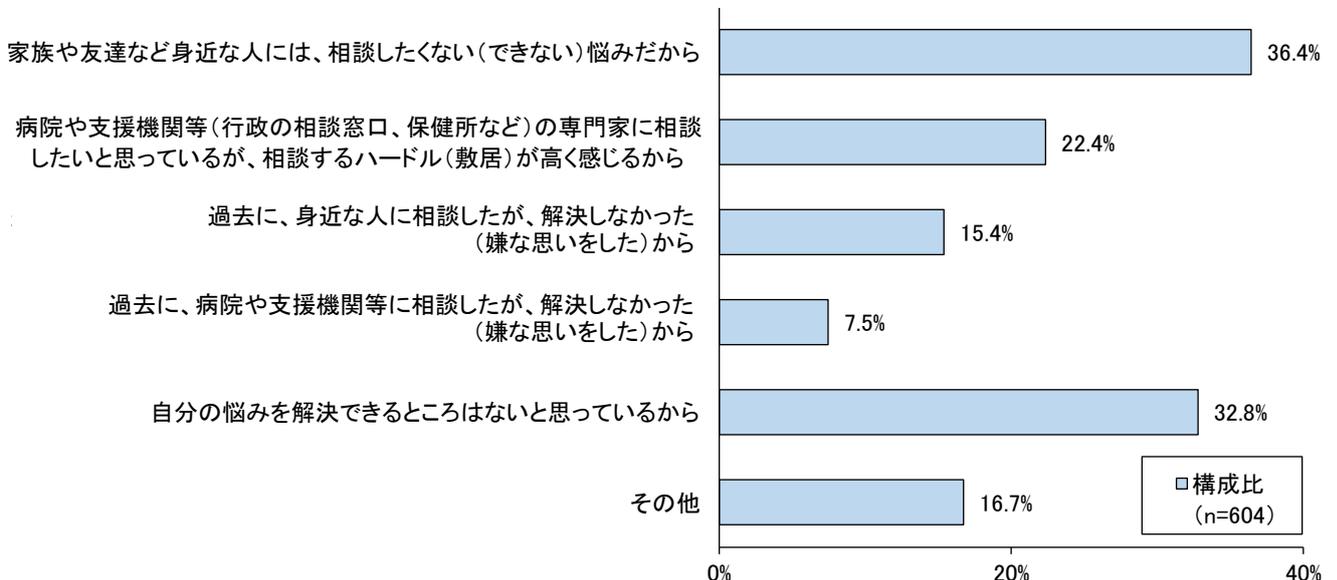


そう思う
 どちらかというと思う
 どちらかというとは思わない
 そうは思わない
 わからない
 無回答

問12 【問11で「1 そう思う」、「2 どちらかというと思う」と答えた方にお伺いします】誰かに悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じる理由について、あてはまるものすべてに○をつけてください。

『ためらいを感じる(計)』と答えた者(604人)に理由を聞いたところ、「家族や友達など身近な人には、相談したくない(できない)悩みだから」と答えた者の割合が36.4%と最も高く、以下、「自分の悩みを解決できるところはないと思っているから」が32.8%、「病院や支援機関等(行政の相談窓口、保健所など)の専門家に相談したいと思っているが、相談するハードル(敷居)が高く感じるから」が22.4%となっている。

【全体】



【性別・年代別】

単位:上段/人, 下段/%

	男性	女性	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
対象者(人)	259	336	4	36	62	89	102	111	126	69
家族や友達など身近な人には、相談したくない(できない)悩みだから	95 36.7%	122 36.3%	2 50.0%	13 36.1%	24 38.7%	35 39.3%	46 45.1%	38 34.2%	38 30.2%	22 31.9%
病院や支援機関等(行政の相談窓口、保健所など)の専門家に相談したいと思っているが、相談するハードル(敷居)が高く感じるから	62 23.9%	72 21.4%	0 0.0%	7 19.4%	12 19.4%	12 13.5%	20 19.6%	25 22.5%	44 34.9%	14 20.3%
過去に、身近な人に相談したが、解決しなかった(嫌な思いをした)から	21 8.1%	70 20.8%	0 0.0%	11 30.6%	14 22.6%	13 14.6%	19 18.6%	11 9.9%	16 12.7%	8 11.6%
過去に、病院や支援機関等に相談したが、解決しなかった(嫌な思いをした)から	19 7.3%	26 7.7%	0 0.0%	3 8.3%	3 4.8%	6 6.7%	11 10.8%	9 8.1%	7 5.6%	6 8.7%
自分の悩みを解決できる場所はないと思っているから	101 39.0%	94 28.0%	4 100.0%	9 25.0%	24 38.7%	27 30.3%	30 29.4%	37 33.3%	41 32.5%	25 36.2%
その他	31 12.0%	69 20.5%	0 0.0%	9 25.0%	11 17.7%	23 25.8%	19 18.6%	20 18.0%	17 13.5%	1 1.4%

※太字は割合が最も高い項目

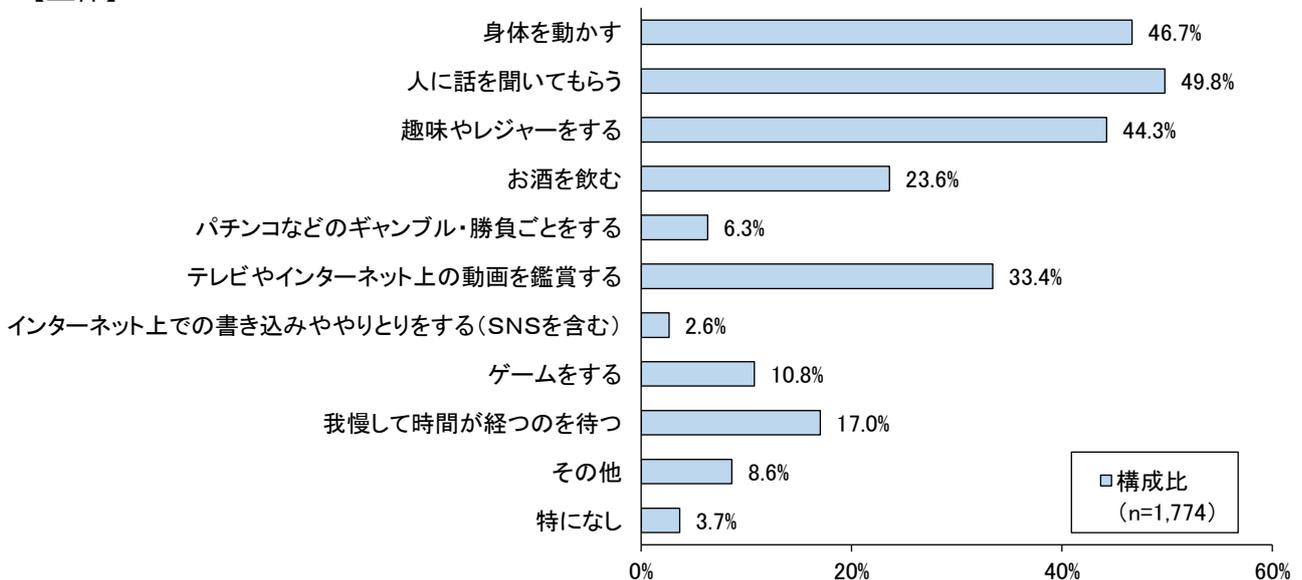
問 13 あなたが、日常生活での悩みやストレスを解消するために、よく行うことは何ですか。
あてはまるものすべてに○をつけてください。

「人に話を聞いてもらう」と答えた者の割合が 49.8%と最も高く、以下「身体を動かす」が 46.7%、「趣味やレジャーをする」が 44.3%となっている。

性別でみると、男性では「身体を動かす」の割合(50.2%)が最も高く、女性では「人に聞いてもらう」の割合(61.8%)が最も高くなっている。

年代別でみると、20歳代から60歳代の各年代においては「人に話を聞いてもらう」の割合が最も高く、70歳代、80歳以上では「身体を動かす」の割合が最も高くなっている。

【全体】



【性別・年代別】

単位:上段/人,下段/%

	男性	女性	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
対象者(人)	697	1048	15	84	150	225	274	378	414	221
身体を動かす	350	464	3	36	42	98	107	181	227	131
	50.2%	44.3%	20.0%	42.9%	28.0%	43.6%	39.1%	47.9%	54.8%	59.3%
人に話を聞いてもらう	228	648	7	52	79	126	161	198	175	79
	32.7%	61.8%	46.7%	61.9%	52.7%	56.0%	58.8%	52.4%	42.3%	35.7%
趣味やレジャーをする	321	456	8	41	70	112	129	171	173	78
	46.1%	43.5%	53.3%	48.8%	46.7%	49.8%	47.1%	45.2%	41.8%	35.3%
お酒を飲む	259	155	1	23	39	76	95	100	66	18
	37.2%	14.8%	6.7%	27.4%	26.0%	33.8%	34.7%	26.5%	15.9%	8.1%
パチンコなどのギャンブル・勝負ごとをする	77	32	2	7	12	15	18	28	22	5
	11.0%	3.1%	13.3%	8.3%	8.0%	6.7%	6.6%	7.4%	5.3%	2.3%
テレビやインターネット上の動画を鑑賞する	212	372	10	49	78	86	113	115	98	41
	30.4%	35.5%	66.7%	58.3%	52.0%	38.2%	41.2%	30.4%	23.7%	18.6%
インターネット上での書き込みややりとりをする(SNSを含む)	16	30	2	6	11	14	8	4	2	0
	2.3%	2.9%	13.3%	7.1%	7.3%	6.2%	2.9%	1.1%	0.5%	0.0%
ゲームをする	82	108	7	21	37	44	29	32	16	3
	11.8%	10.3%	46.7%	25.0%	24.7%	19.6%	10.6%	8.5%	3.9%	1.4%
我慢して時間が経つのを待つ	100	197	0	17	37	35	60	57	67	28
	14.3%	18.8%	0.0%	20.2%	24.7%	15.6%	21.9%	15.1%	16.2%	12.7%
その他	44	107	2	9	18	29	25	31	21	18
	6.3%	10.2%	13.3%	10.7%	12.0%	12.9%	9.1%	8.2%	5.1%	8.1%
特になし	31	33	1	0	6	7	3	16	22	9
	4.4%	3.1%	6.7%	0.0%	4.0%	3.1%	1.1%	4.2%	5.3%	4.1%

※太字は割合が最も高い項目

2. うつ病や自殺などに関することについて

以下に挙げた症状を「うつ病のサイン」といいます。
このような症状が2週間以上続く場合、うつ病の可能性がります。

○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

○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

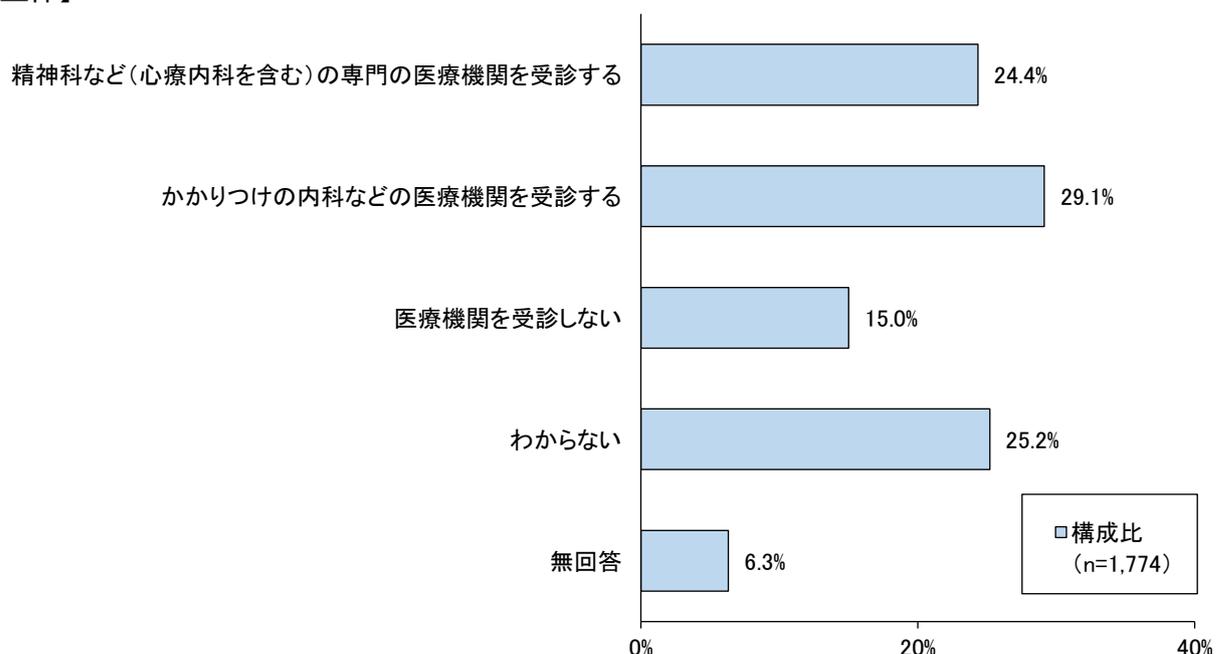
問 14 仮に、あなたが2週間以上、上記のような症状「うつ病のサイン」が続くとき、医療機関を受診しますか。あなたのお考えに最も近いもの1つだけに○をつけてください。

「かかりつけの内科などの医療機関を受診する」と答えた者の割合が29.1%と最も高く、以下、「わからない」が25.2%、「精神科など(心療内科を含む)の専門の医療機関を受診する」が24.4%、「医療機関を受診しない」が15.0%となっている。

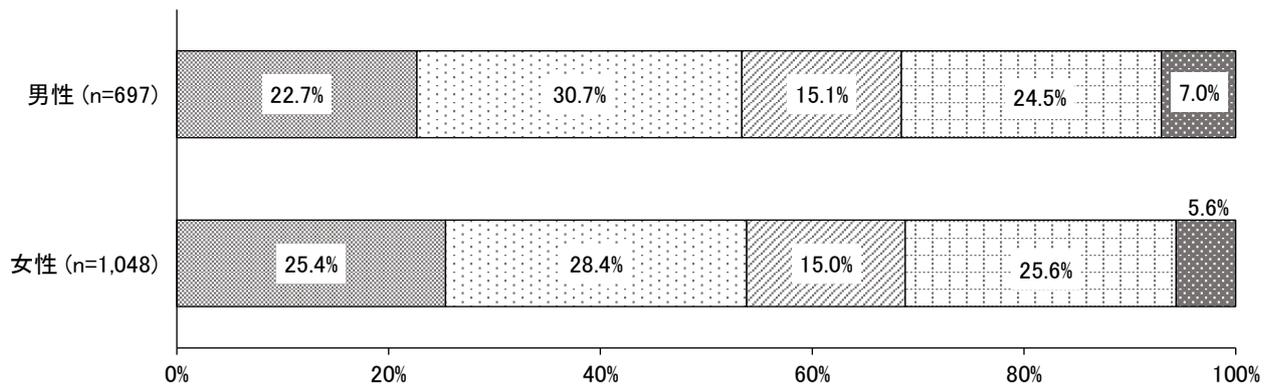
性別にみたところ、大きな差はない。

年代別でみると、年齢層が高いほど「かかりつけの内科などの医療機関を受診する」と答えた者の割合が高くなる傾向にある。

【全体】

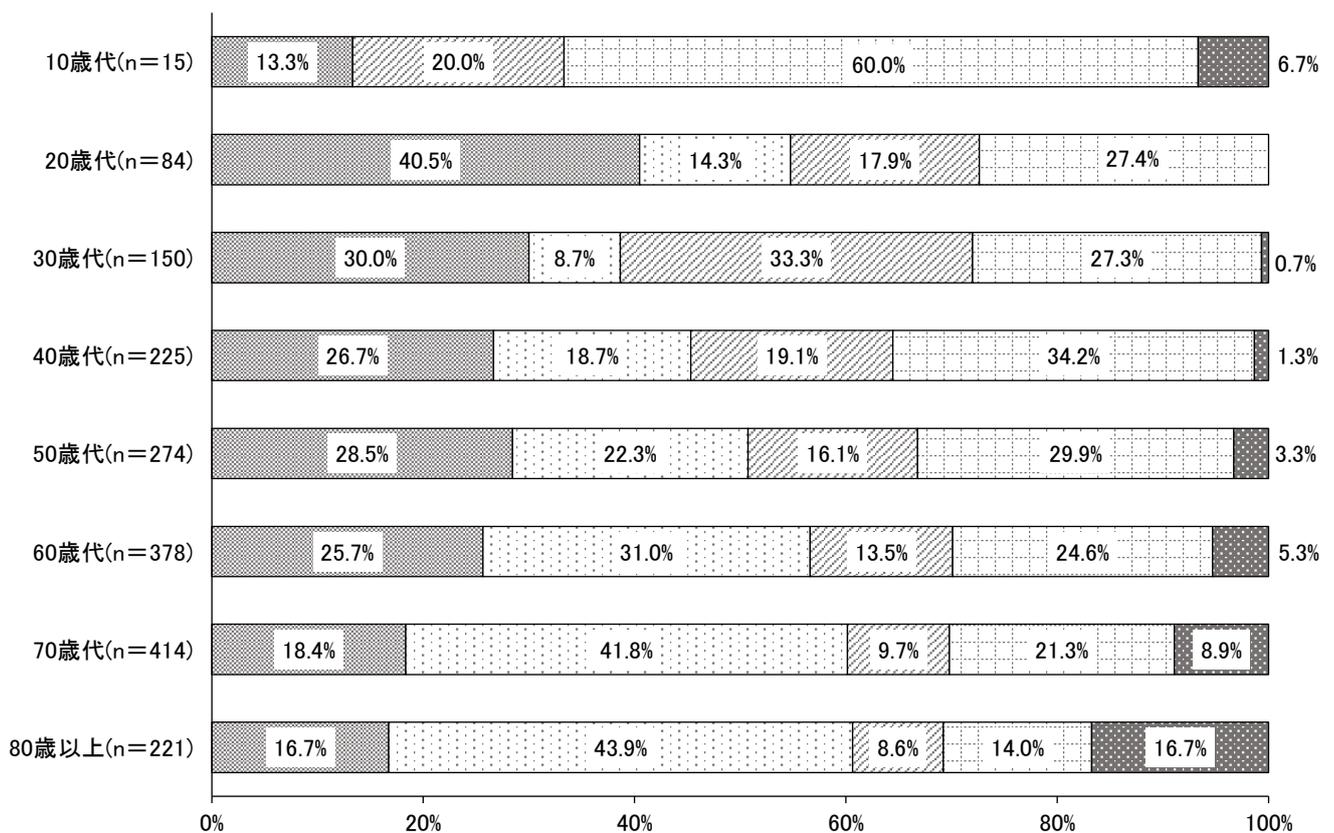


【性別】



精神科など(心療内科を含む)の専門の医療機関を受診する かかりつけの内科などの医療機関を受診する
 医療機関を受診しない わからない
 無回答

【年代別】



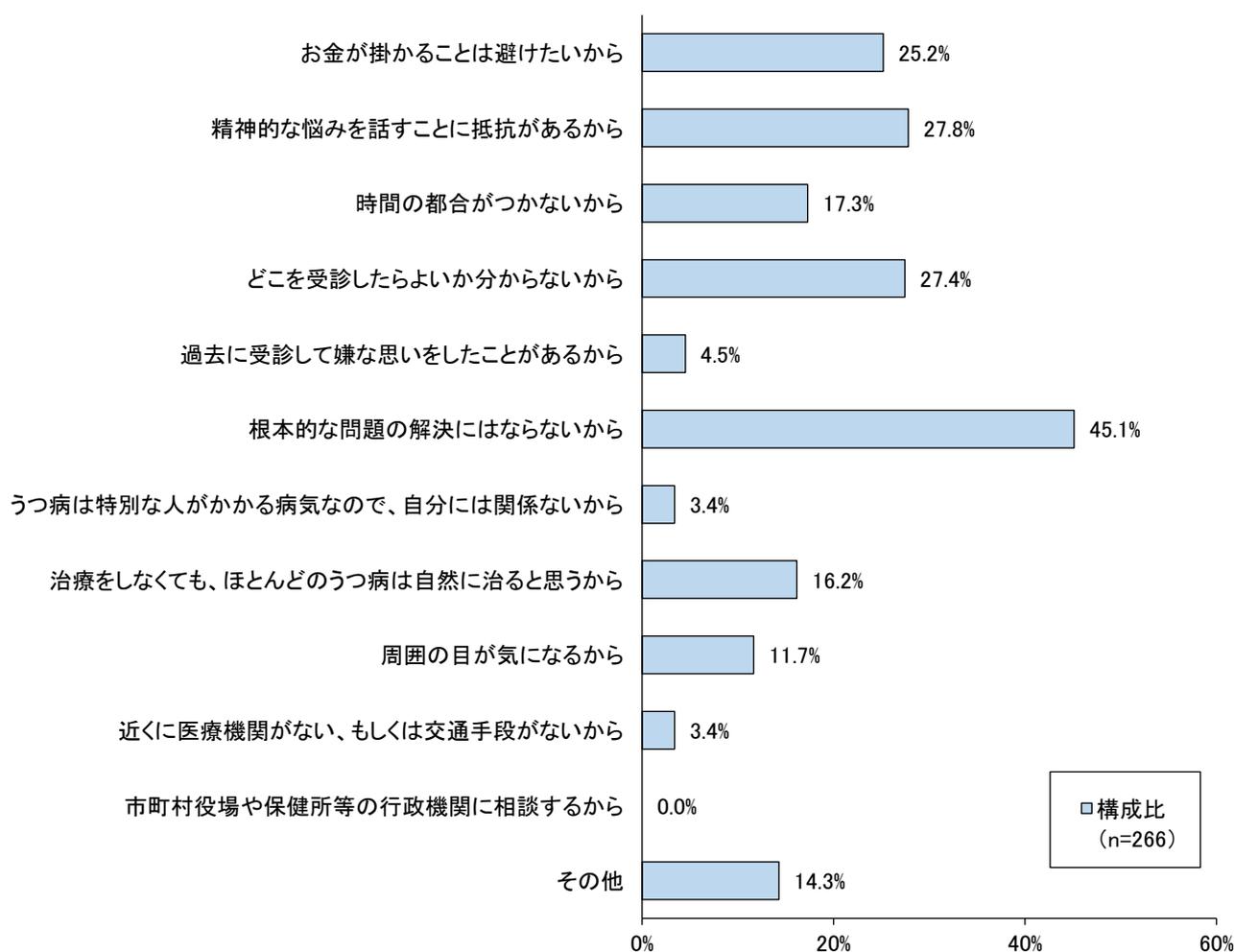
精神科など(心療内科を含む)の専門の医療機関を受診する かかりつけの内科などの医療機関を受診する
 医療機関を受診しない わからない
 無回答

問 15 【問 14 で「3 医療機関を受診しない」と答えた方にお伺いします】
それは、どのような理由からですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

「医療機関を受診しない」と答えた者（266 人）に理由を聞いたところ、「根本的な問題の解決にはならないから」と答えた者の割合が 45.1%と最も高く、以下「精神的な悩みを話すことに抵抗があるから」が 27.8%、「どこを受診したらよいかわからないから」が 27.4%、「お金が掛かることは避けたいから」が 25.2%などとなっている。

年代別でみると、「10 歳代」を除いた全ての年代で「根本的な問題の解決にはならないから」と答えた者の割合が最も高くなっている。

【全体】



【性別・年代別】

単位:上段/人, 下段/%

	男性	女性	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
対象者(人)	105	157	3	15	50	43	44	51	40	19
お金の掛かることは避けたいから	23 21.9%	43 27.4%	1 33.3%	7 46.7%	15 30.0%	13 30.2%	9 20.5%	10 19.6%	9 22.5%	3 15.8%
精神的な悩みを話すことに抵抗があるから	30 28.6%	43 27.4%	1 33.3%	3 20.0%	12 24.0%	11 25.6%	12 27.3%	16 31.4%	14 35.0%	5 26.3%
時間の都合がつかないから	15 14.3%	30 19.1%	2 66.7%	5 33.3%	14 28.0%	10 23.3%	6 13.6%	6 11.8%	2 5.0%	1 5.3%
どこを受診したらよいか分からないから	19 18.1%	54 34.4%	2 66.7%	5 33.3%	16 32.0%	13 30.2%	12 27.3%	15 29.4%	8 20.0%	2 10.5%
過去に受診して嫌な思いをしたことがあるから	5 4.8%	6 3.8%	0 0.0%	0 0.0%	1 2.0%	1 2.3%	3 6.8%	5 9.8%	1 2.5%	0 0.0%
根本的な問題の解決にはならないから	47 44.8%	70 44.6%	1 33.3%	8 53.3%	21 42.0%	25 58.1%	21 47.7%	20 39.2%	18 45.0%	5 26.3%
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	7 6.7%	2 1.3%	0 0.0%	1 6.7%	2 4.0%	0 0.0%	0 0.0%	2 3.9%	4 10.0%	0 0.0%
治療をしなくても、ほとんどのうつ病は自然に治ると思うから	20 19.0%	23 14.6%	1 33.3%	4 26.7%	7 14.0%	4 9.3%	5 11.4%	8 15.7%	9 22.5%	5 26.3%
周囲の目が気になるから	13 12.4%	17 10.8%	1 33.3%	4 26.7%	10 20.0%	7 16.3%	3 6.8%	4 7.8%	2 5.0%	0 0.0%
近くに医療機関がない、もしくは交通手段がないから	1 1.0%	8 5.1%	0 0.0%	1 6.7%	1 2.0%	0 0.0%	1 2.3%	2 3.9%	3 7.5%	1 5.3%
市町村役場や保健所等の行政機関に相談するから	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
その他	15 14.3%	23 14.6%	0 0.0%	0 0.0%	10 20.0%	8 18.6%	7 15.9%	9 17.6%	2 5.0%	2 10.5%

※太字は割合が最も高い項目

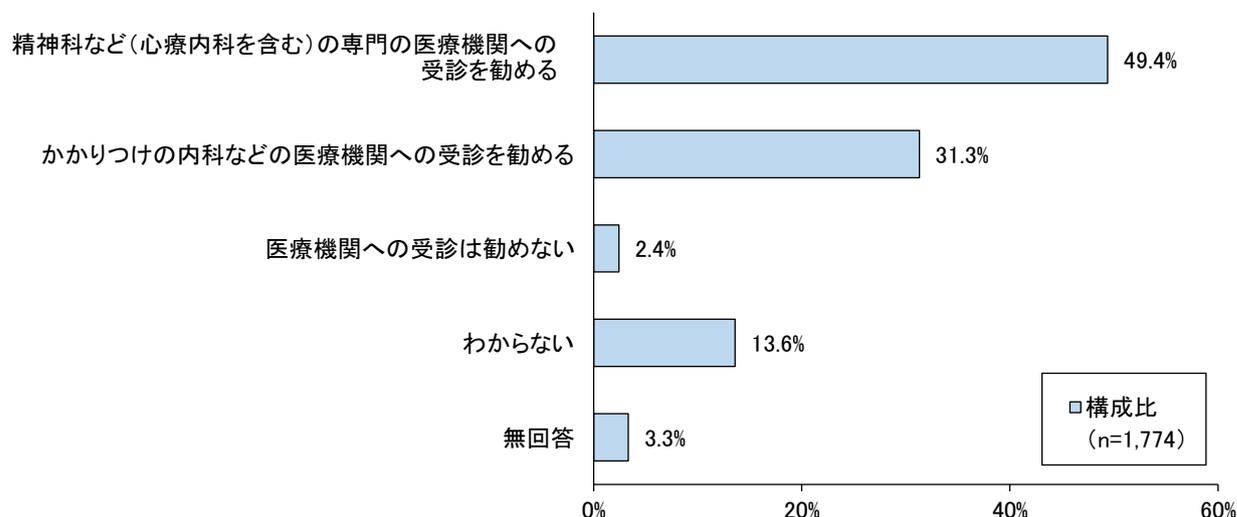
問 16 仮に、あなたが、あなたの家族など身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、医療機関への受診を勧めますか。あなたのお考えに最も近いもの1つだけに○をつけてください。

「精神科など（心療内科を含む）の専門の医療機関への受診を勧める」と回答した者の割合が49.4%と最も高く、以下、「かかりつけの内科などの医療機関への受診を勧める」が31.3%、「わからない」が13.6%、「医療機関への受診は勧めない」が2.4%となっている。

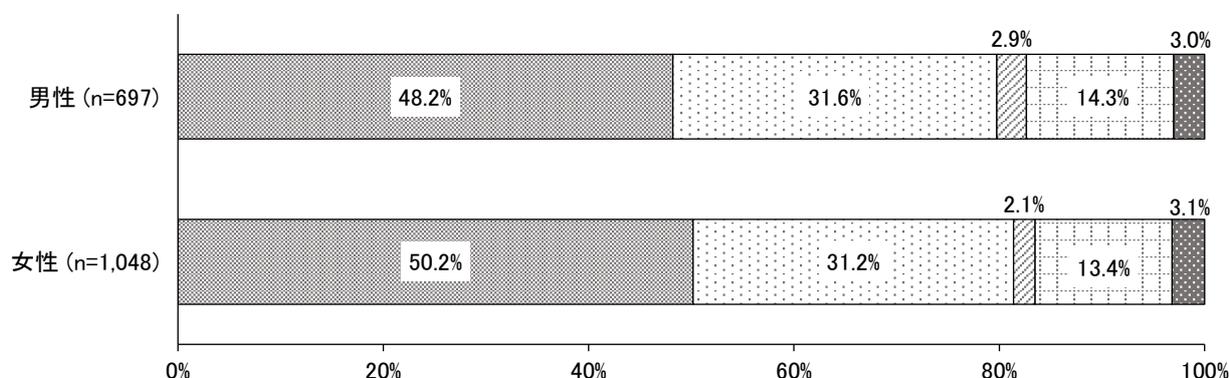
年代別にみたところ、「精神科など（心療内科を含む）の専門の医療機関への受診を勧める」と答えた者の割合は、20歳代が73.8%と最も高く、以下、30歳代が64.7%、50歳代が56.9%、60歳代が55.0%などとなっている。

70歳代、80歳以上においては、約4割が「かかりつけの内科などの医療機関への受診を勧める」と回答していた。

【全体】

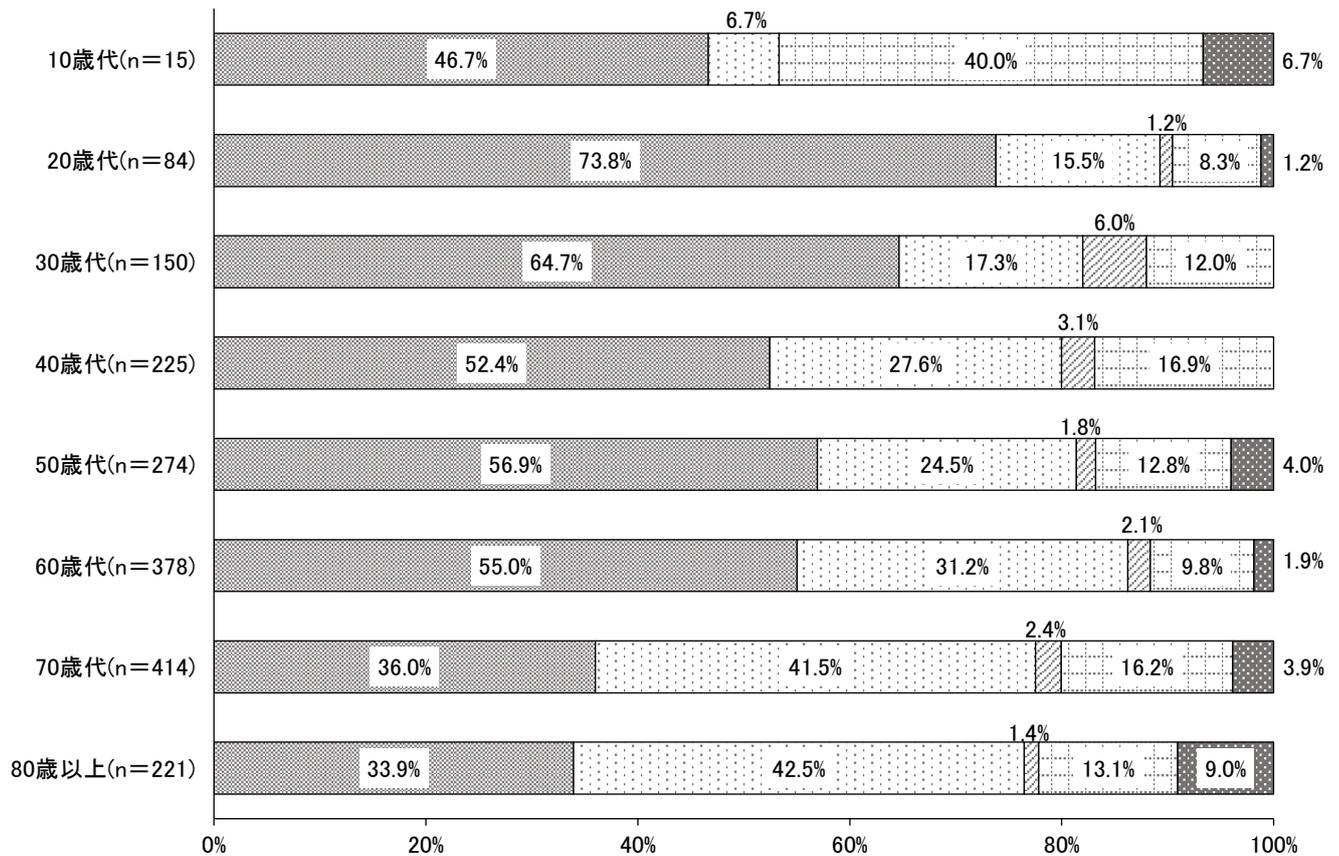


【性別】



- 精神科など(心療内科を含む)の専門の医療機関への受診を勧める
- かかりつけの内科などの医療機関への受診を勧める
- 医療機関への受診は勧めない
- わからない
- 無回答

【年代別】



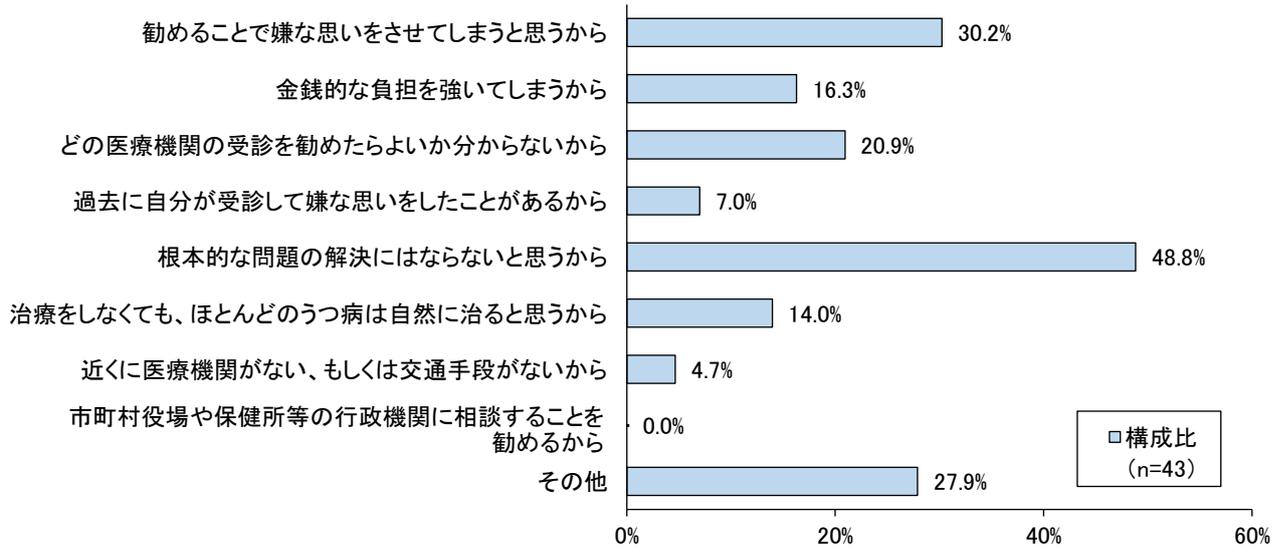
- 精神科など(心療内科を含む)の専門の医療機関への受診を勧める
- かかりつけの内科などの医療機関への受診を勧める
- 医療機関への受診は勧めない
- わからない
- 無回答

問17 【問16で「3 医療機関への受診は勧めない」と答えた方にお伺いします】
それは、どのような理由からですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

「医療機関への受診は勧めない」と答えた者（43人）に理由を聞いたところ、「根本的な問題の解決にはならないと思うから」と答えた者の割合が48.8%と最も高く、以下、「勧めることで嫌な思いをさせてしまうと思うから」が30.2%、「その他」が27.9%などとなっている。

年代別でみたところ、80歳以上では「近くに医療機関がない、もしくは交通手段がないから」と回答した者の割合が他の年代よりも高くなっている。

【全体】



【性別・年代別】

単位: 上段/人, 下段/%

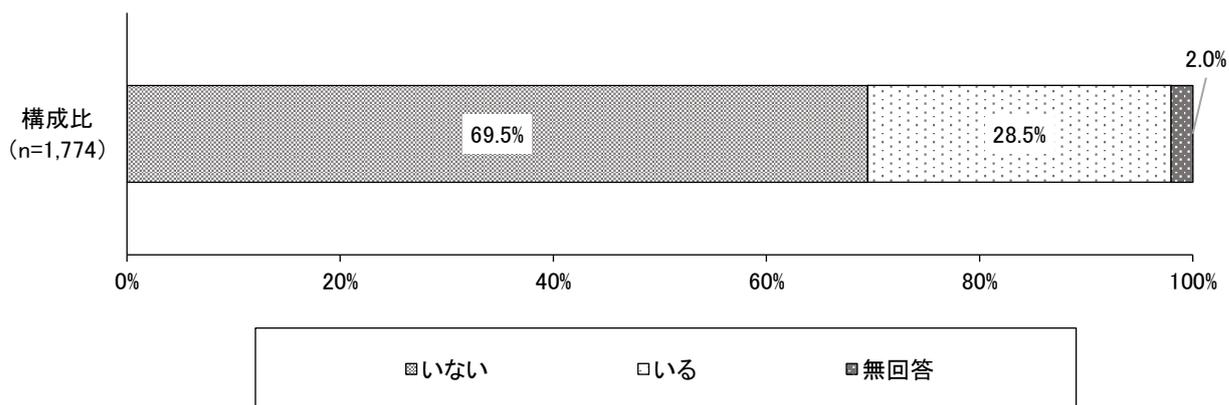
	男性	女性	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
対象者(人)	20	22	-	1	9	7	5	8	10	3
勧めることで嫌な思いをさせてしまうと思うから	5 25.0%	7 31.8%	-	1 100.0%	3 33.3%	3 42.9%	2 40.0%	3 37.5%	1 10.0%	0 0.0%
金銭的な負担を強いてしまうから	2 10.0%	5 22.7%	-	0 0.0%	0 0.0%	1 14.3%	2 40.0%	3 37.5%	1 10.0%	0 0.0%
どの医療機関の受診を勧めたらよいか分からないから	2 10.0%	7 31.8%	-	0 0.0%	0 0.0%	1 14.3%	1 20.0%	5 62.5%	1 10.0%	1 33.3%
過去に自分が受診して嫌な思いをしたことがあるから	1 5.0%	2 9.1%	-	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	2 25.0%	1 10.0%	0 0.0%
根本的な問題の解決にはならないと思うから	12 60.0%	8 36.4%	-	0 0.0%	5 55.6%	4 57.1%	3 60.0%	4 50.0%	3 30.0%	2 66.7%
治療をしなくても、ほとんどのうつ病は自然に治ると思うから	3 15.0%	3 13.6%	-	0 0.0%	0 0.0%	1 14.3%	1 20.0%	1 12.5%	3 30.0%	0 0.0%
近くに医療機関がない、もしくは交通手段がないから	0 0.0%	2 9.1%	-	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 12.5%	0 0.0%	1 33.3%
市町村役場や保健所等の行政機関に相談することを勧めるから	0 0.0%	0 0.0%	-	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
その他	7 35.0%	5 22.7%	-	0 0.0%	4 44.4%	2 28.6%	1 20.0%	2 25.0%	3 30.0%	0 0.0%

※太字は割合が最も高い項目

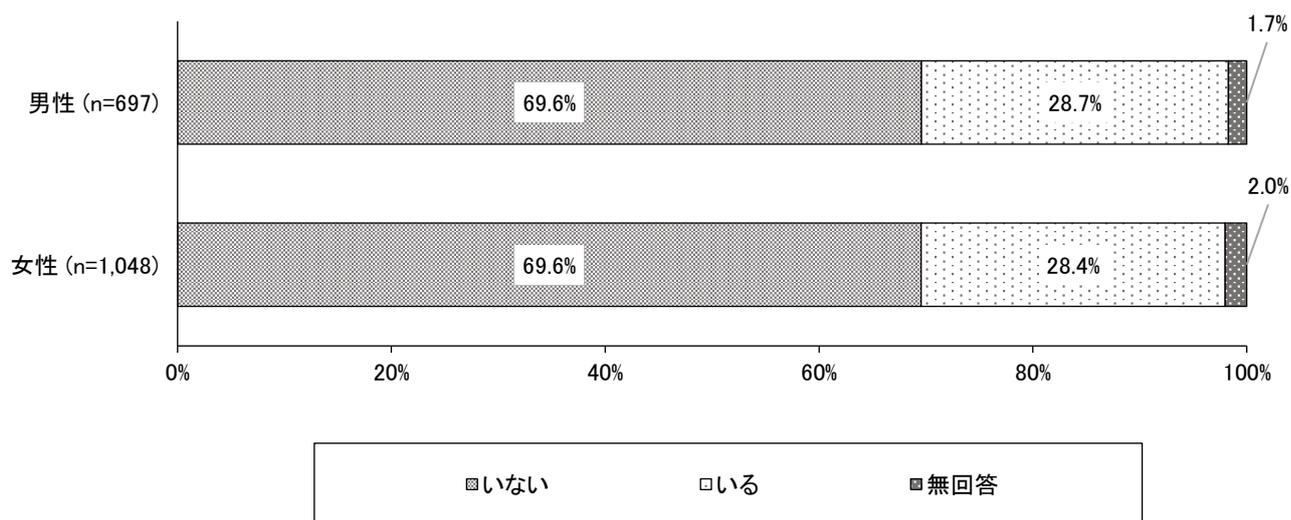
問 18 あなたの周りで自殺をした方はいらっしゃいますか。

「いる」と答えた者の割合は 28.5%、「いない」と答えた者の割合は 69.5%となっている。
年代別でみたところ、「いる」と回答した者の割合は、50 歳代が 41.6%と最も高く、以下、
40 歳代が 33.3%、30 歳代が 30.0%、60 歳代が 29.4%などとなっている。

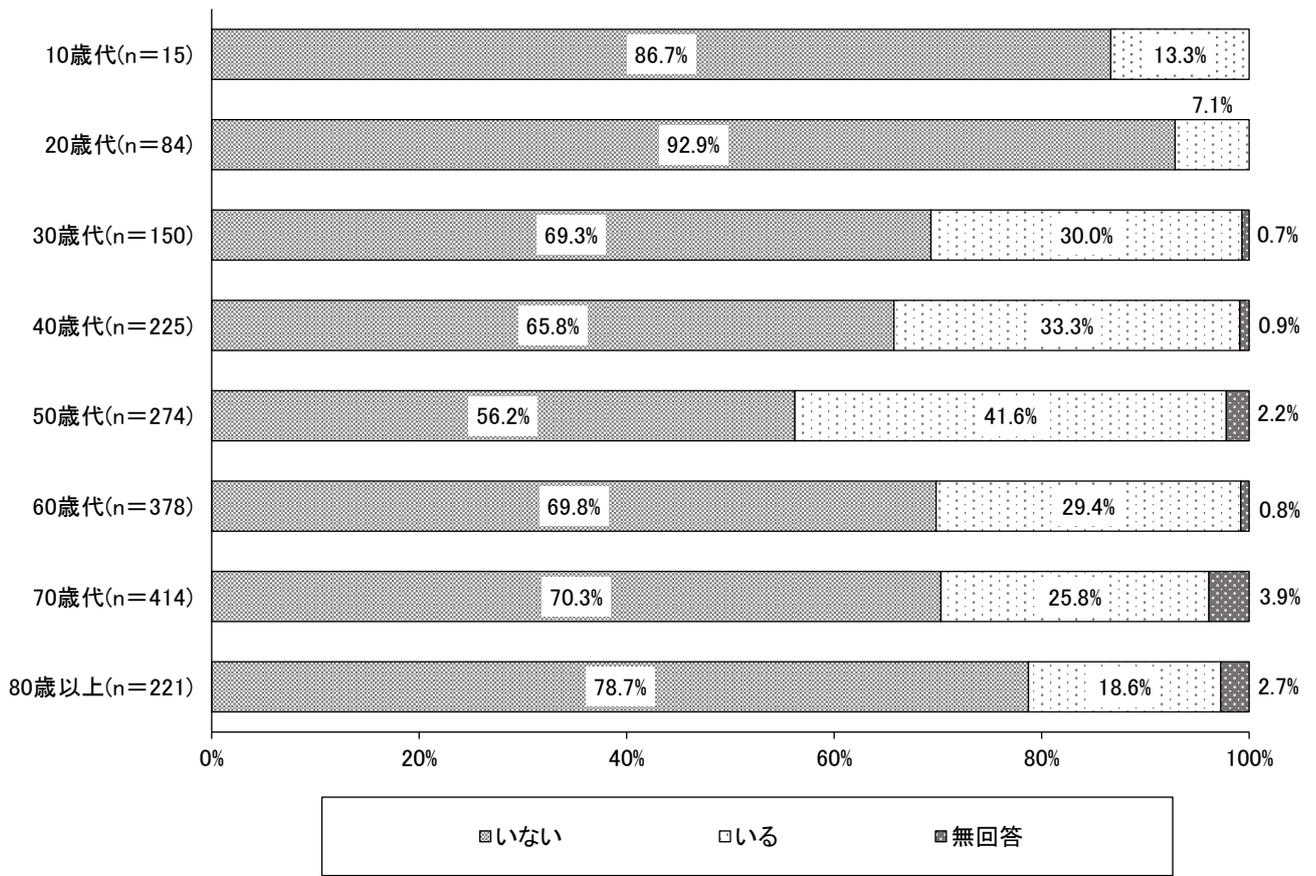
【全体】



【性別】



【年代別】

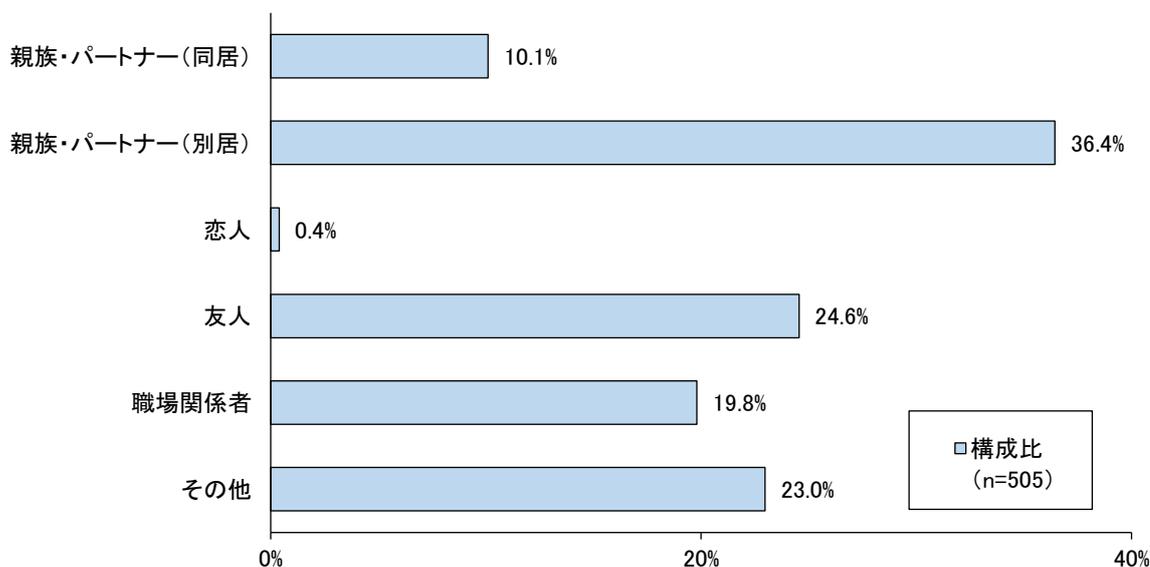


問19 【問18で「2 いる」と答えた方にお伺いします】
その人との関係であてはまるものすべてに○をつけてください。

「いる」と答えた者（505人）にその人との関係を聞いたところ、「親族・パートナー（別居）」と答えた者の割合が36.4%と最も高く、以下、「友人」が24.6%、「その他」が23.0%、「職場関係」が19.8%などとなっている。

年代別でも、全ての年代で「親族・パートナー（別居）」の割合が最も高くなっている。

【全体】



【性別・年代別】

単位: 上段/人, 下段/%

	男性	女性	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
対象者(人)	200	298	2	6	45	75	114	111	107	41
親族・パートナー(同居)	20 10.0%	29 9.7%	0 0.0%	0 0.0%	3 6.7%	1 1.3%	14 12.3%	10 9.0%	14 13.1%	8 19.5%
親族・パートナー(別居)	56 28.0%	126 42.3%	2 100.0%	2 33.3%	18 40.0%	27 36.0%	36 31.6%	39 35.1%	44 41.1%	14 34.1%
恋人	0 0.0%	2 0.7%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 1.3%	0 0.0%	1 0.9%	0 0.0%	0 0.0%
友人	63 31.5%	61 20.5%	0 0.0%	1 16.7%	14 31.1%	25 33.3%	34 29.8%	28 25.2%	13 12.1%	8 19.5%
職場関係者	54 27.0%	43 14.4%	0 0.0%	1 16.7%	10 22.2%	22 29.3%	32 28.1%	22 19.8%	11 10.3%	2 4.9%
その他	39 19.5%	76 25.5%	0 0.0%	1 16.7%	7 15.6%	12 16.0%	25 21.9%	23 20.7%	34 31.8%	14 34.1%

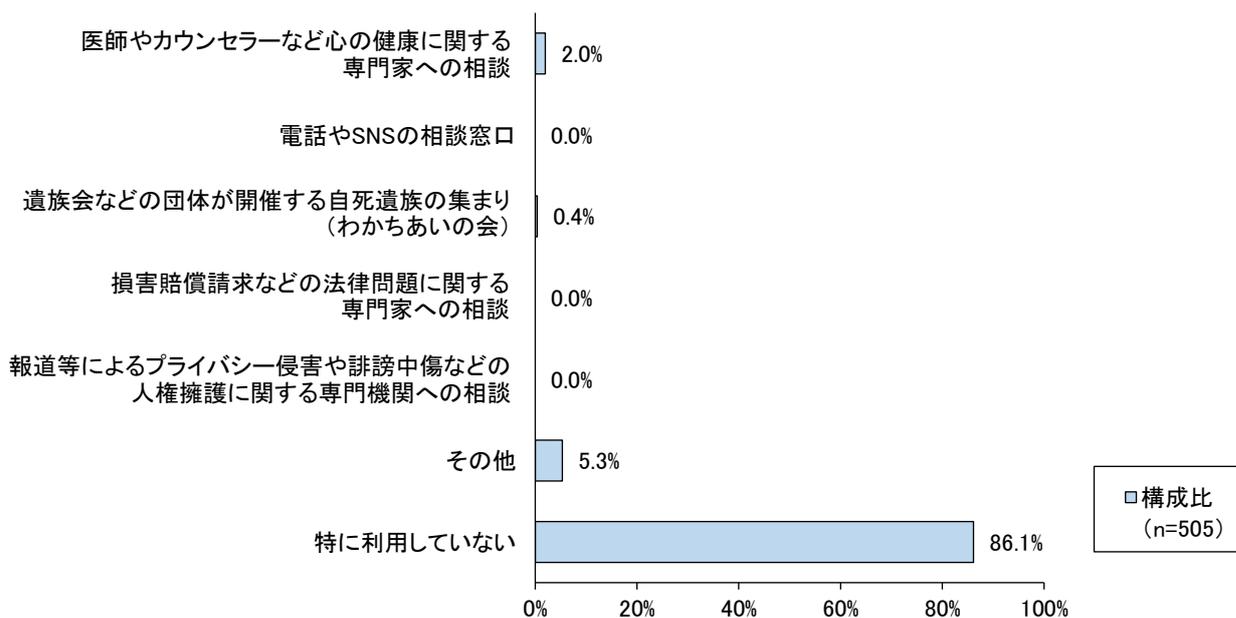
※太字は割合が最も高い項目

問 20 【問 18 で「2 いる」と答えた方にお伺いします】
 身近な方を亡くした時、ご自身が公的な相談機関や民間団体の支援を利用しましたか。利用した支援にあてはまるものすべてに○をつけてください。

「いる」と答えた者（505 人）に、利用した支援機関を聞いたところ、「特に利用していない」と答えた者の割合が 86.1%と最も高く、以下、「その他」が 5.3%、「医師やカウンセラーなどの心の健康に関する専門家への相談」が 2.0%などとなっている。

年代別でも、全ての年代で「特に利用していない」の割合が最も高くなっている。

【全体】



【性別・年代別】

単位：上段/人，下段/%

	男性	女性	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
対象者(人)	200	298	2	6	45	75	114	111	107	41
医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家への相談	2 1.0%	8 2.7%	0 0.0%	0 0.0%	1 2.2%	3 4.0%	1 0.9%	1 0.9%	2 1.9%	2 4.9%
電話やSNSの相談窓口	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
遺族会などの団体が開催する自死遺族の集まり(わかちあいの会)	0 0.0%	2 0.7%	0 0.0%	0 0.0%	1 2.2%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 2.4%
損害賠償請求などの法律問題に関する専門家への相談	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
報道等によるプライバシー侵害や、誹謗中傷などの人権擁護に関する専門機関への相談	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
その他	10 5.0%	17 5.7%	0 0.0%	1 16.7%	1 2.2%	0 0.0%	5 4.4%	6 5.4%	10 9.3%	4 9.8%
特に利用していない	178 89.0%	251 84.2%	2 100.0%	5 83.3%	42 93.3%	71 94.7%	105 92.1%	96 86.5%	83 77.6%	27 65.9%

※太字は割合が最も高い項目

問 21 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 (6) のそれぞれについて、あなたのお考えに最も近いもの 1つだけ に○をつけてください。

- (1)自殺せずに生きていれば良いことがある
- (2)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
- (3)自殺する人は、よほどつらいことがあったのだと思う
- (4)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
- (5)生死は最終的に本人の判断に任せるべきである
- (6)責任を取って自殺することは仕方がない

(1)自殺せずに生きていれば良いことがある

「そう思う」と「ややそう思う」を合わせた『そう思う(計)』の割合は 77.5%、「そう思わない」と「ややそう思わない」を合わせた『そう思わない(計)』の割合は 7.9%となっている。
年代別でみると、『そう思わない(計)』の割合は、30 歳代が 24.0%で最も高くなっている。

(2)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

「そう思う」と「ややそう思う」を合わせた『そう思う(計)』の割合は 55.8%、「そう思わない」と「ややそう思わない」を合わせた『そう思わない(計)』の割合は 12.1%となっている。
年代別でみると、『そう思わない(計)』の割合は、30 歳代が 29.4%で最も高くなっている。

(3)自殺する人は、よほどつらいことがあったのだと思う

「そう思う」と「ややそう思う」を合わせた『そう思う(計)』の割合は 76.9%、「そう思わない」と「ややそう思わない」を合わせた『そう思わない(計)』の割合は 5.6%となっている。
年代別でみると、『そう思わない(計)』の割合は、30 歳代が 10.0%で最も高くなっている。

(4)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

「そう思う」と「ややそう思う」を合わせた『そう思う(計)』の割合は 57.8%、「そう思わない」と「ややそう思わない」を合わせた『そう思わない(計)』の割合は 18.2%となっている。
年代別でみると、『そう思わない(計)』の割合は、10 歳代が 40.0%で最も高くなっている。

(5)生死は最終的に本人の判断に任せるべきである

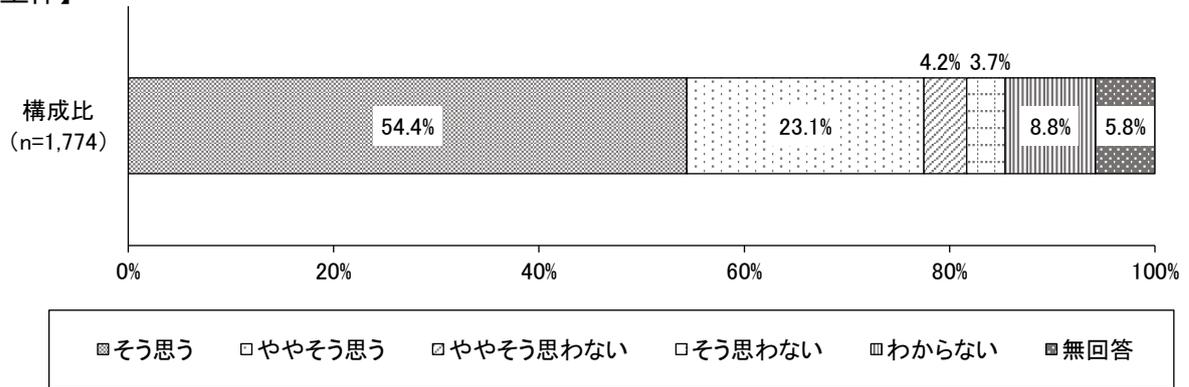
「そう思う」と「ややそう思う」を合わせた『そう思う(計)』の割合は 27.1%、「そう思わない」と「ややそう思わない」を合わせた『そう思わない(計)』の割合は 41.7%となっている。
年代別でみたところ、『そう思う(計)』の割合は年齢層が低いほど割合は高くなる傾向にあり、10 歳代、20 歳代では『そう思う(計)』の割合は半数以上を占めている。

(6)責任を取って自殺することは仕方がない

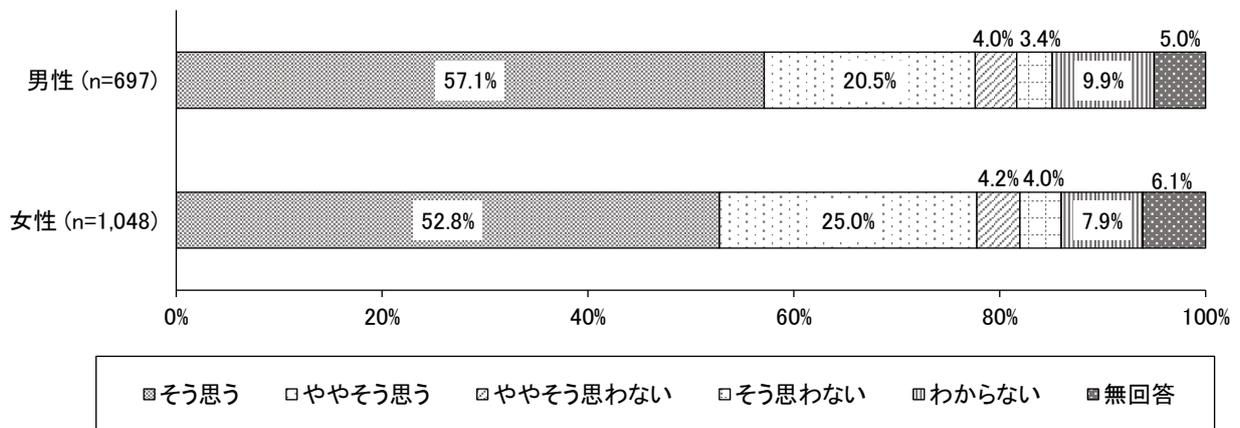
「そう思う」と「ややそう思う」を合わせた『そう思う(計)』の割合は 7.5%、「そう思わない」と「ややそう思わない」を合わせた『そう思わない(計)』の割合は 66.5%となっている。
年代別でみると、『そう思う(計)』の割合は、10 歳代が 26.7%で最も高くなっている。

(1) 自殺せずに生きていけば良いことがある

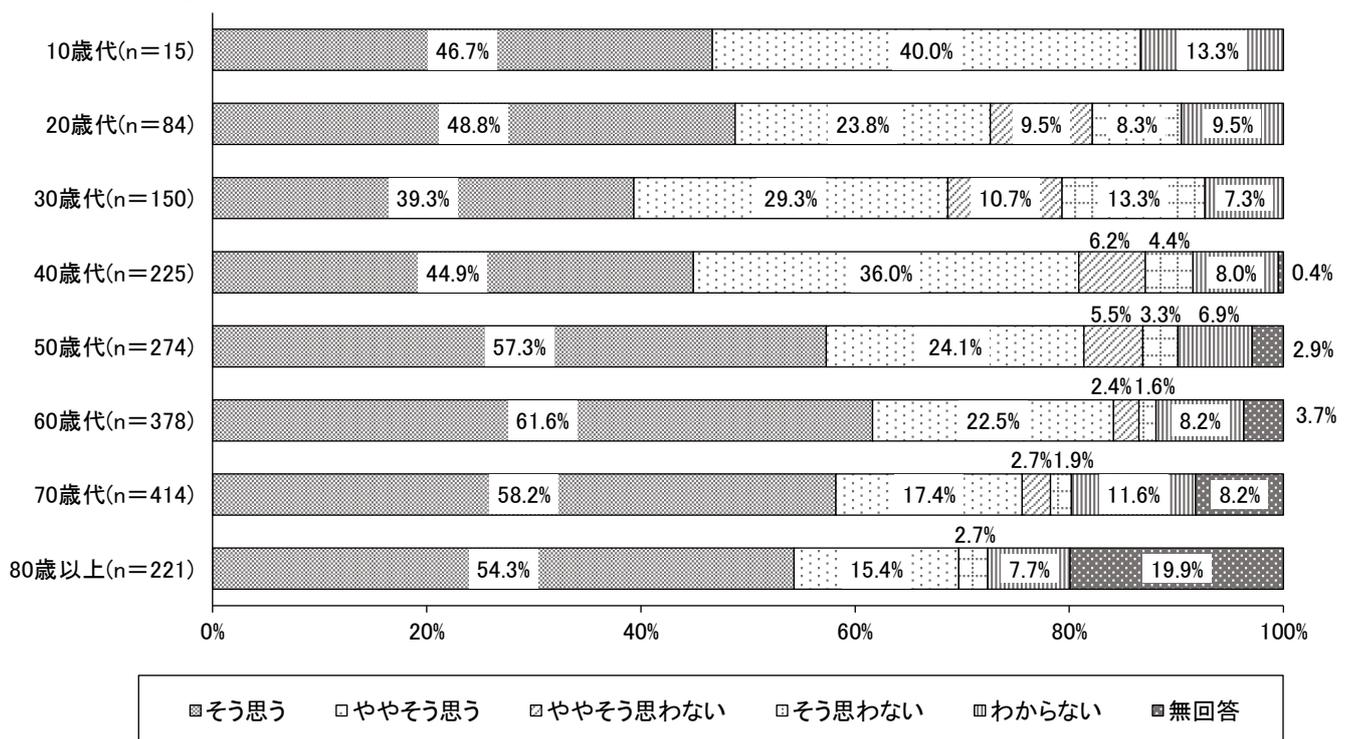
【全体】



【性別】

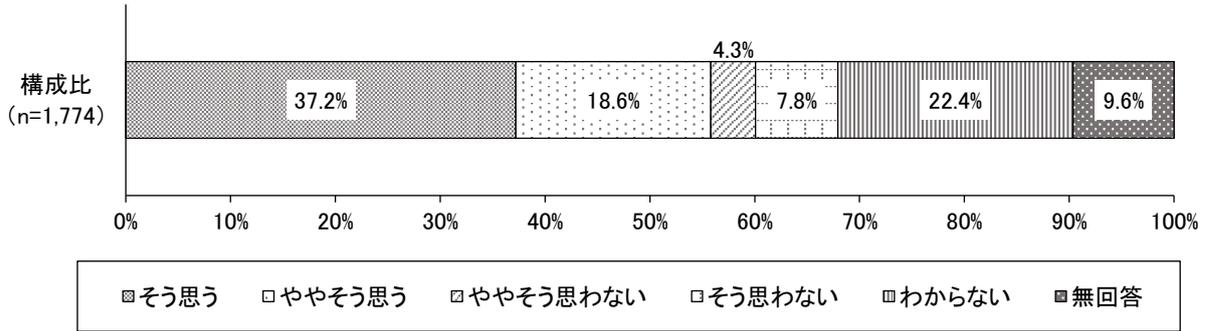


【年代別】

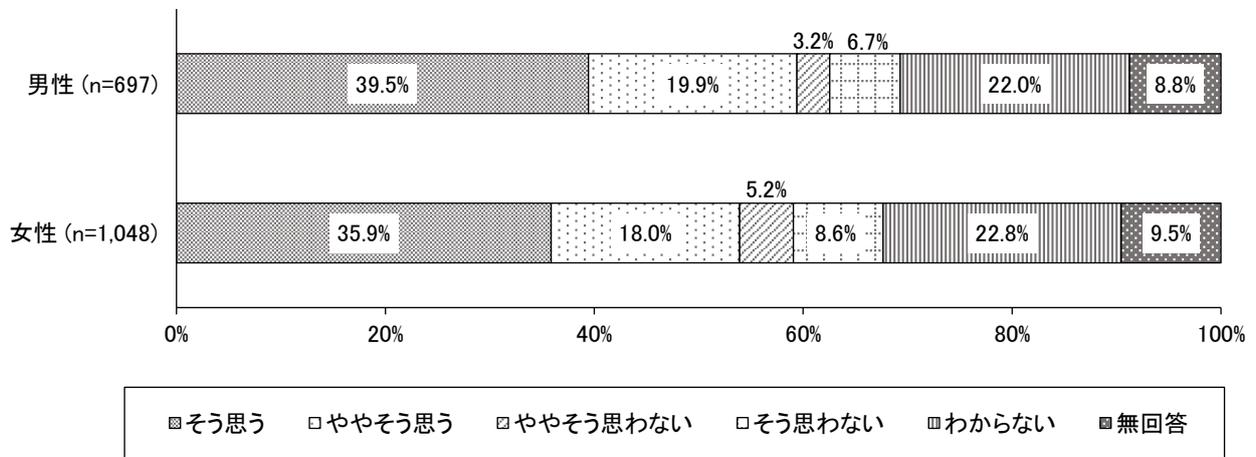


(2) 自殺する人は、直前まで実行するかやめるか気持ちが揺れ動いている

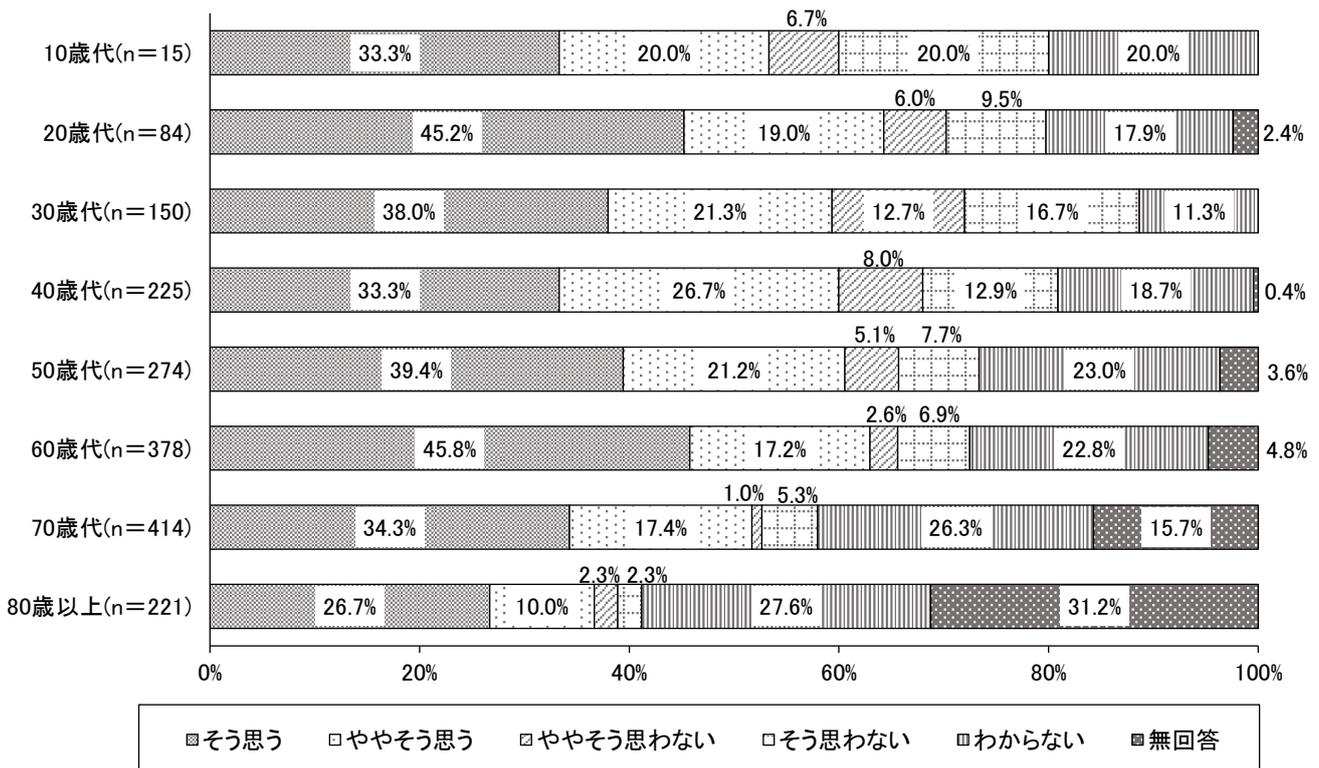
【全体】



【性別】

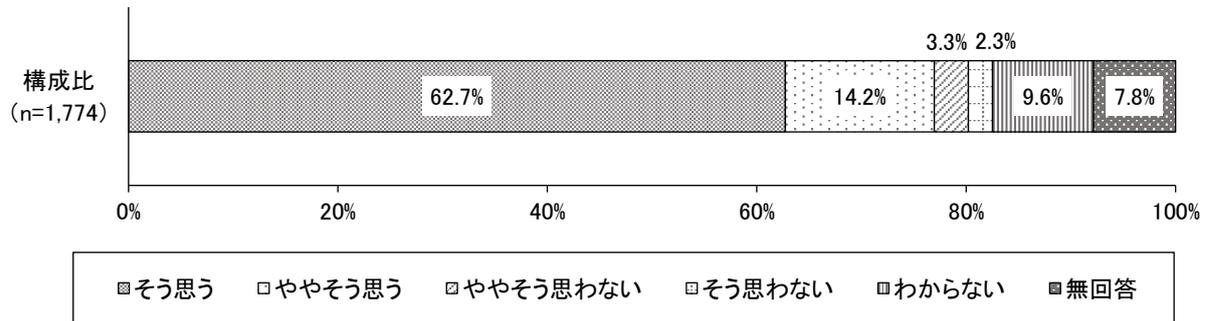


【年代別】

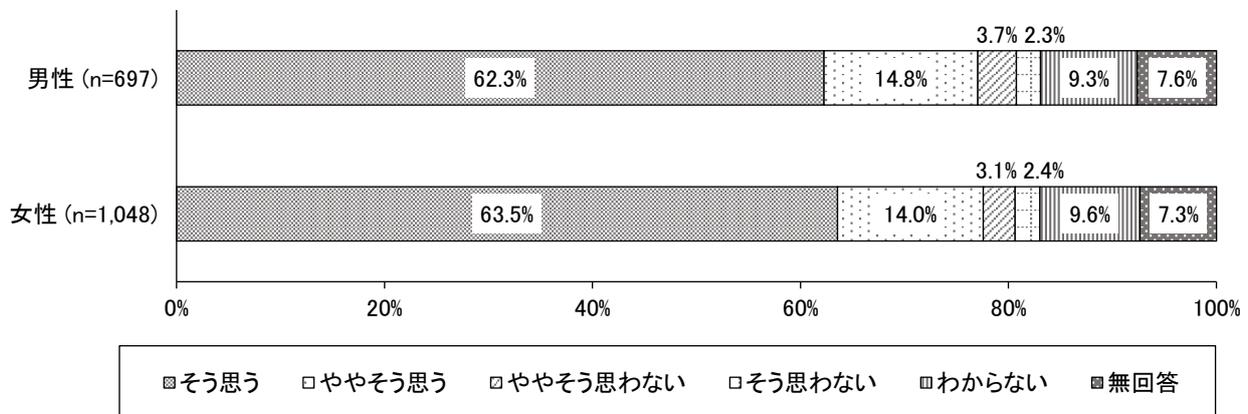


(3) 自殺する人は、よほどつらいことがあったのだと思う

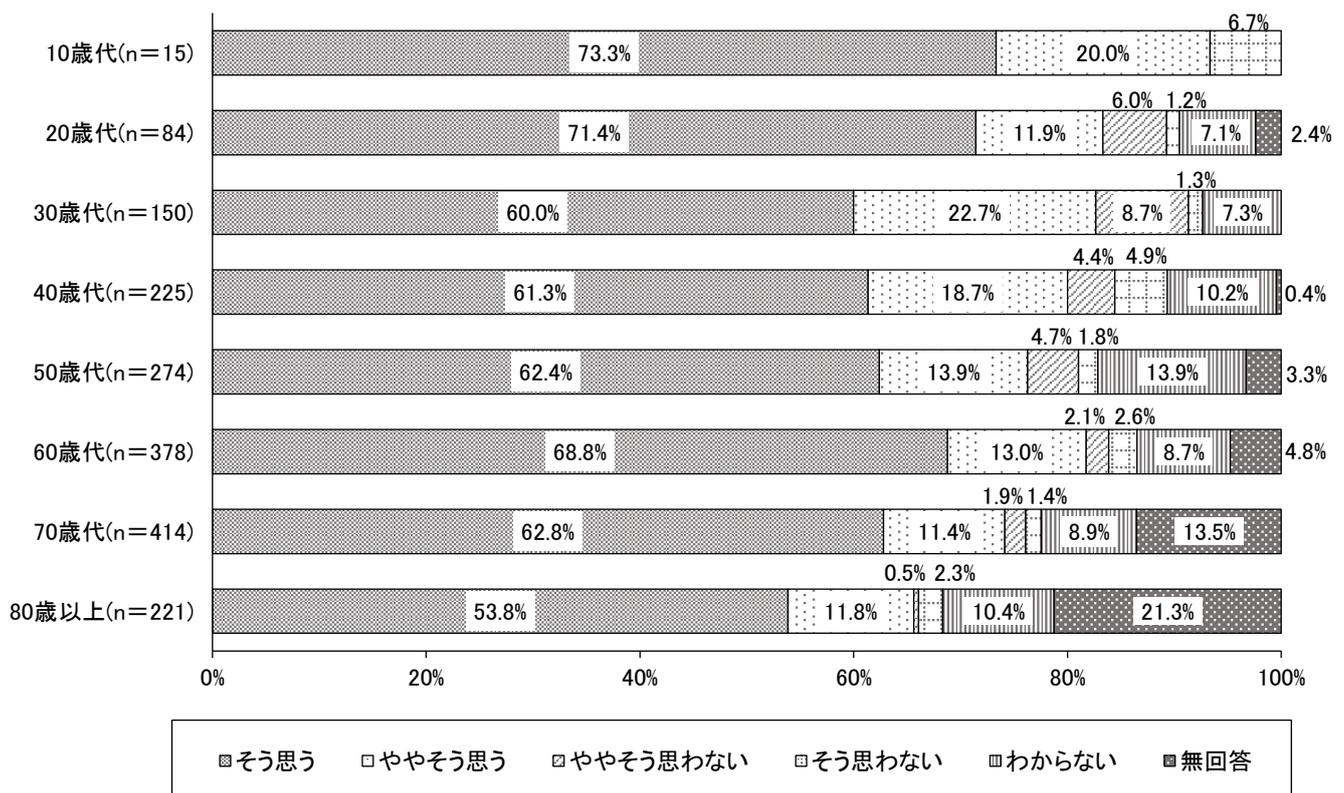
【全体】



【性別】

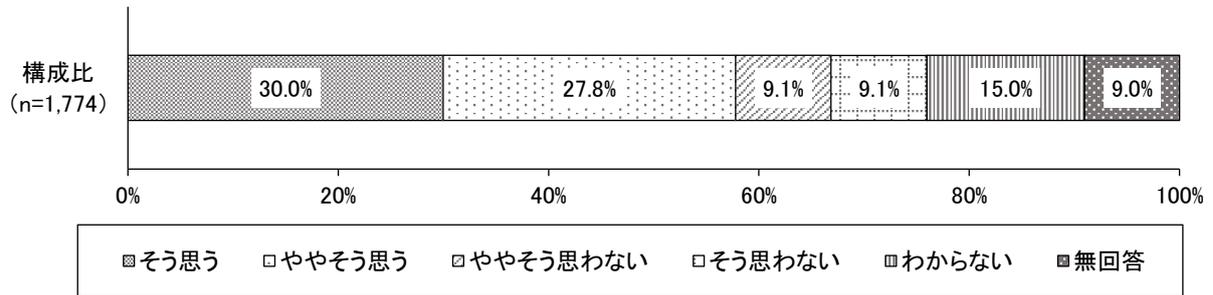


【年代別】

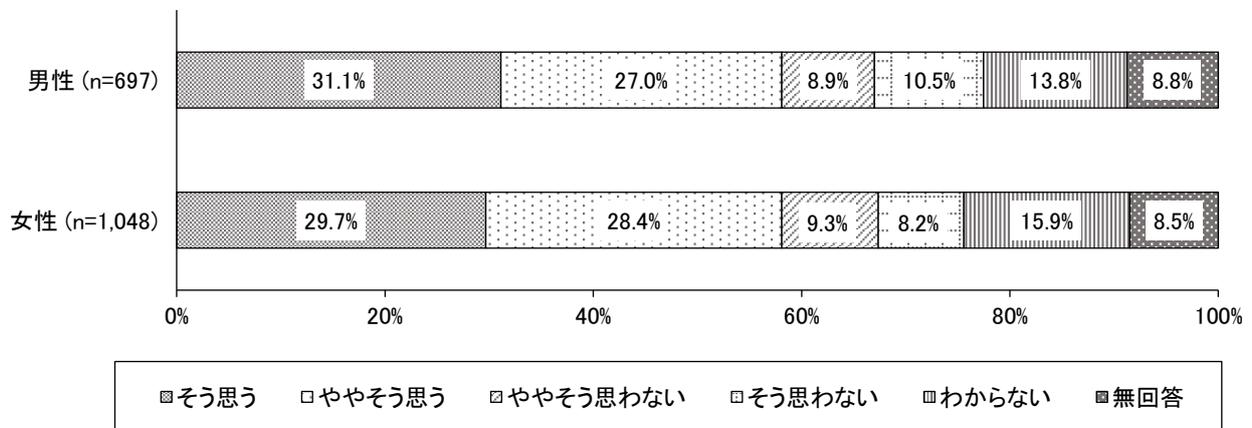


(4) 自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である

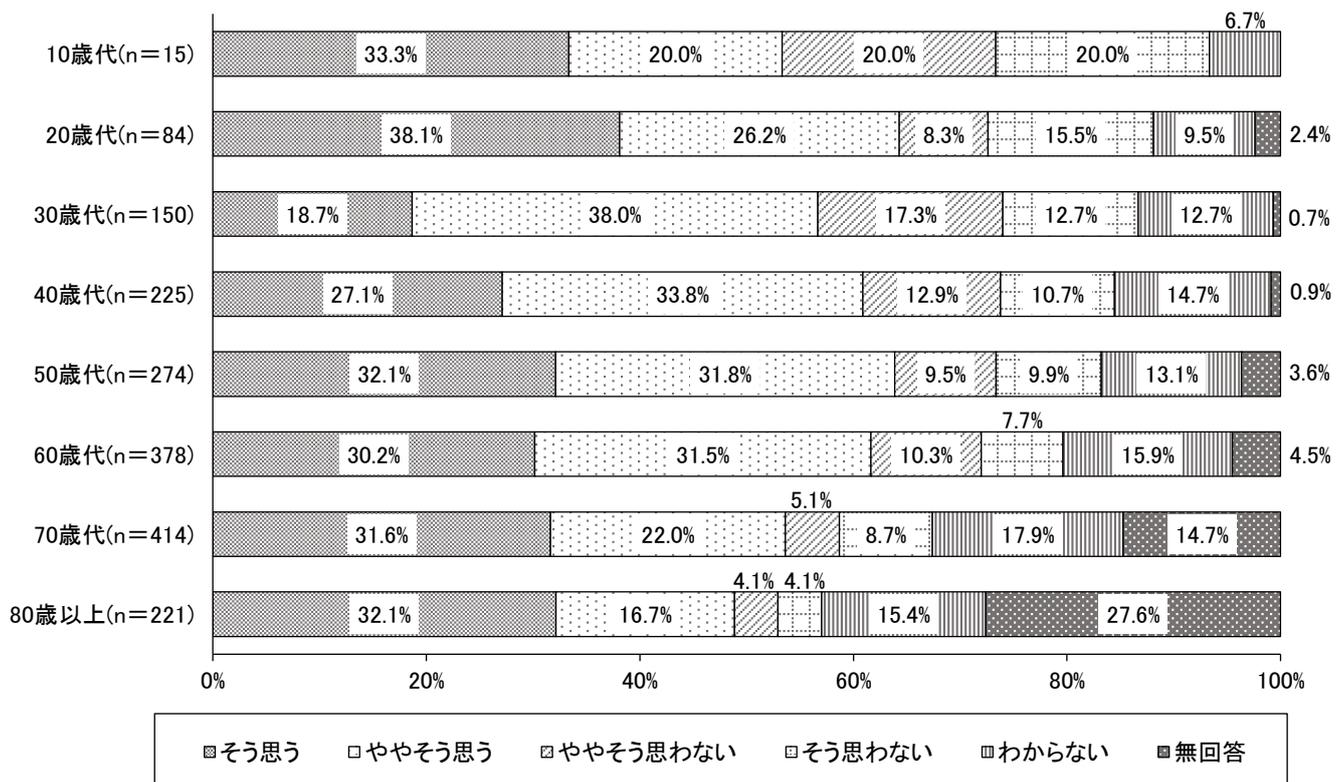
【全体】



【性別】

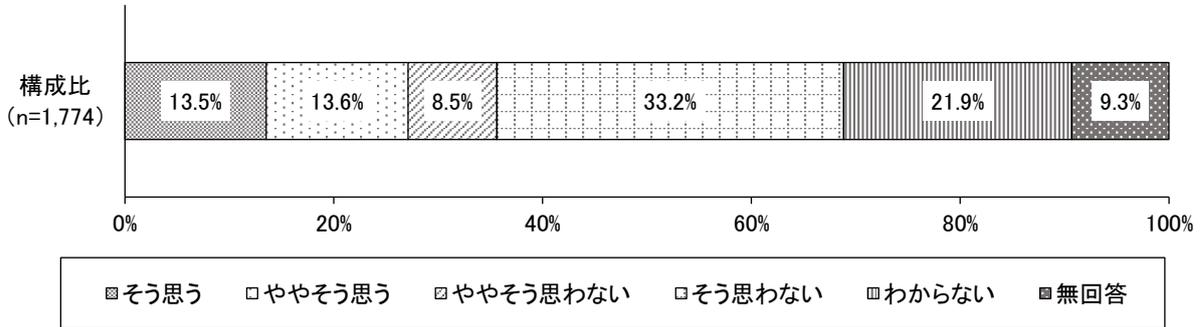


【年代別】

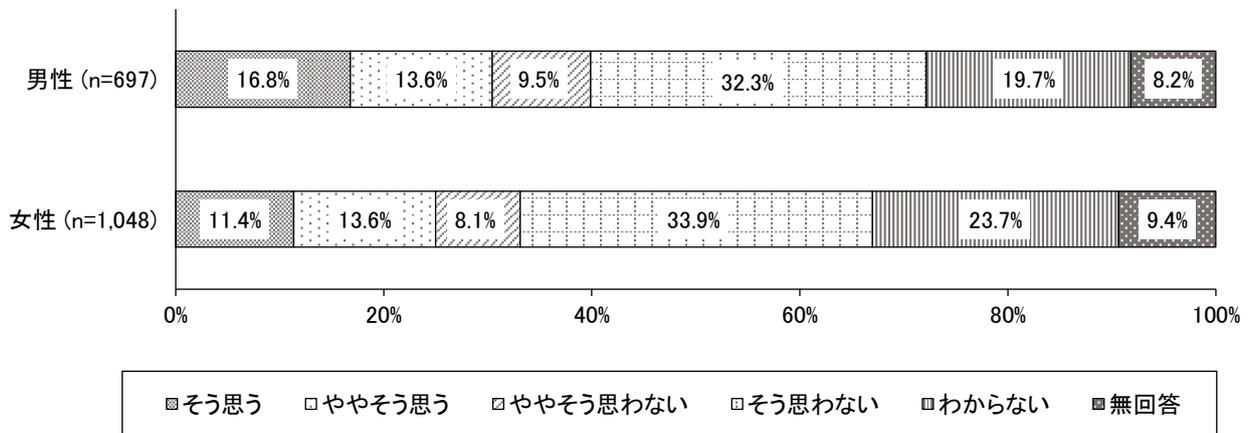


(5) 生死は最終的に本人の判断に任せるべきである

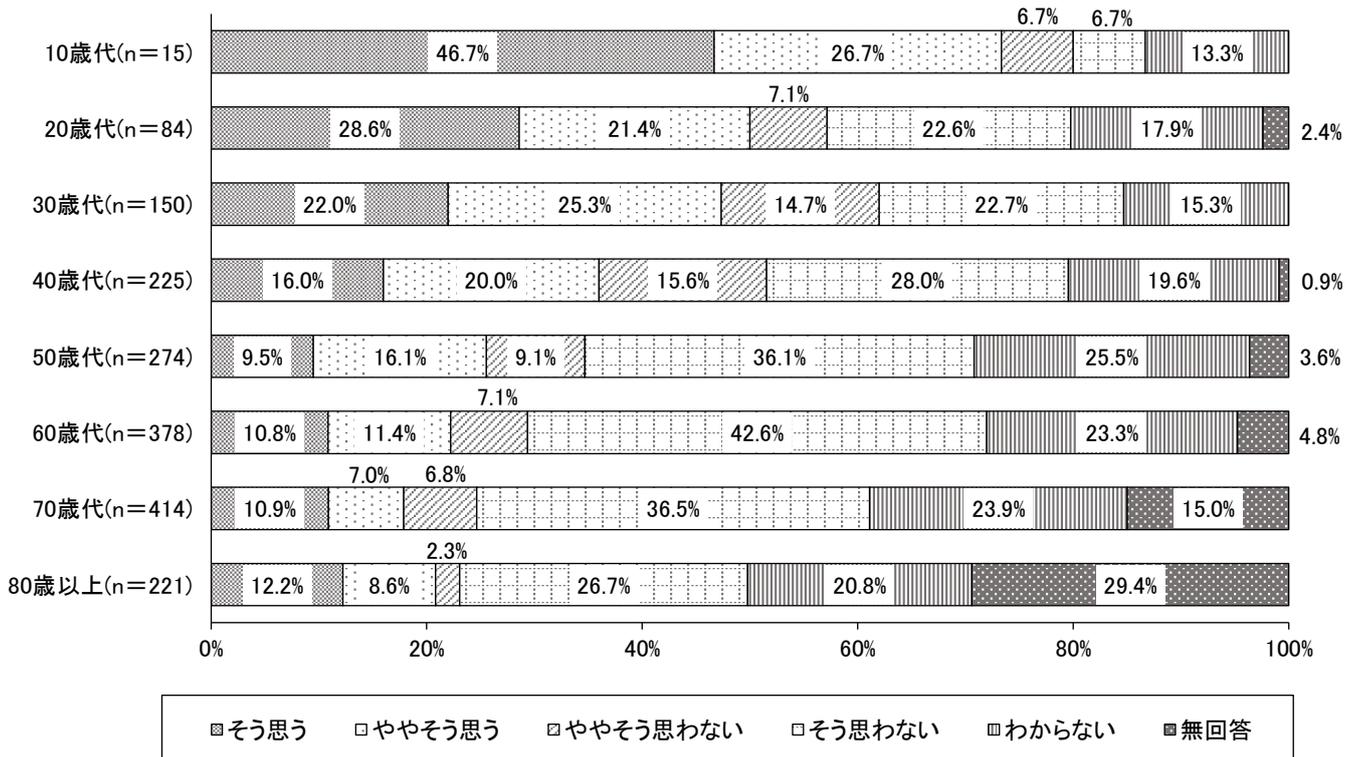
【全体】



【性別】

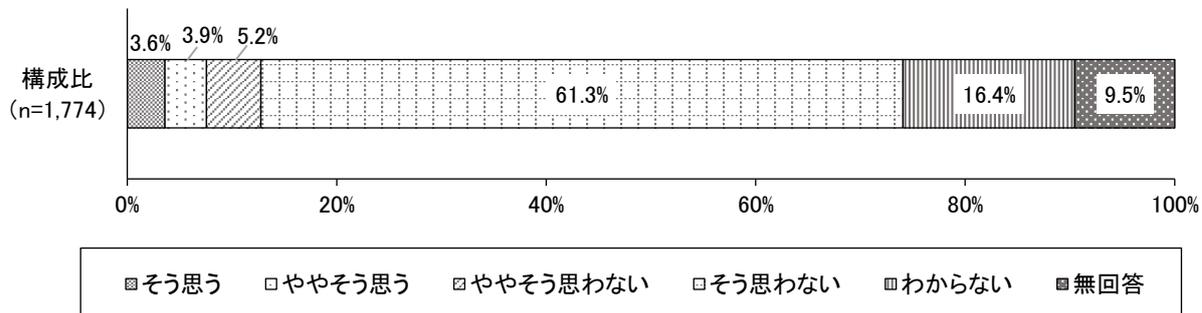


【年代別】

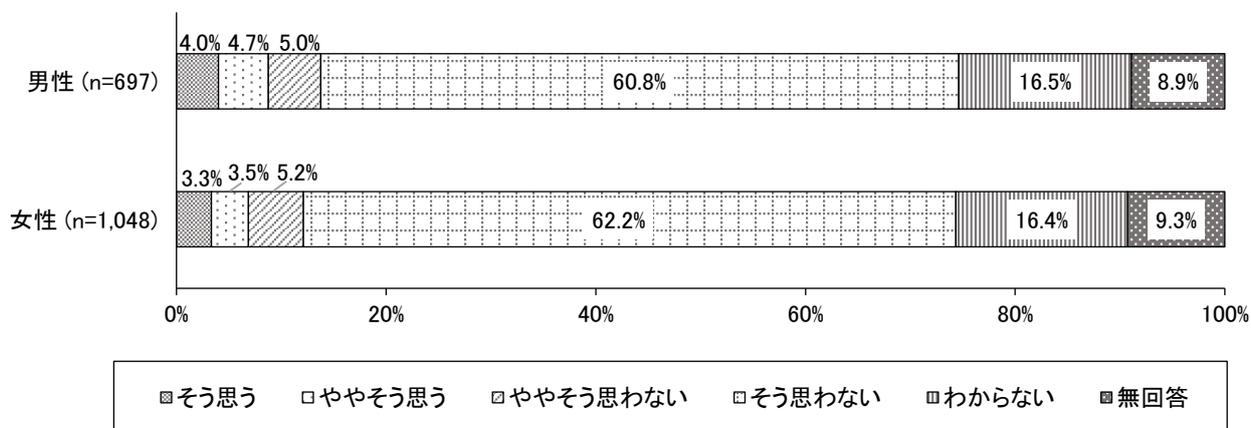


(6) 責任を取って自殺することは仕方がない

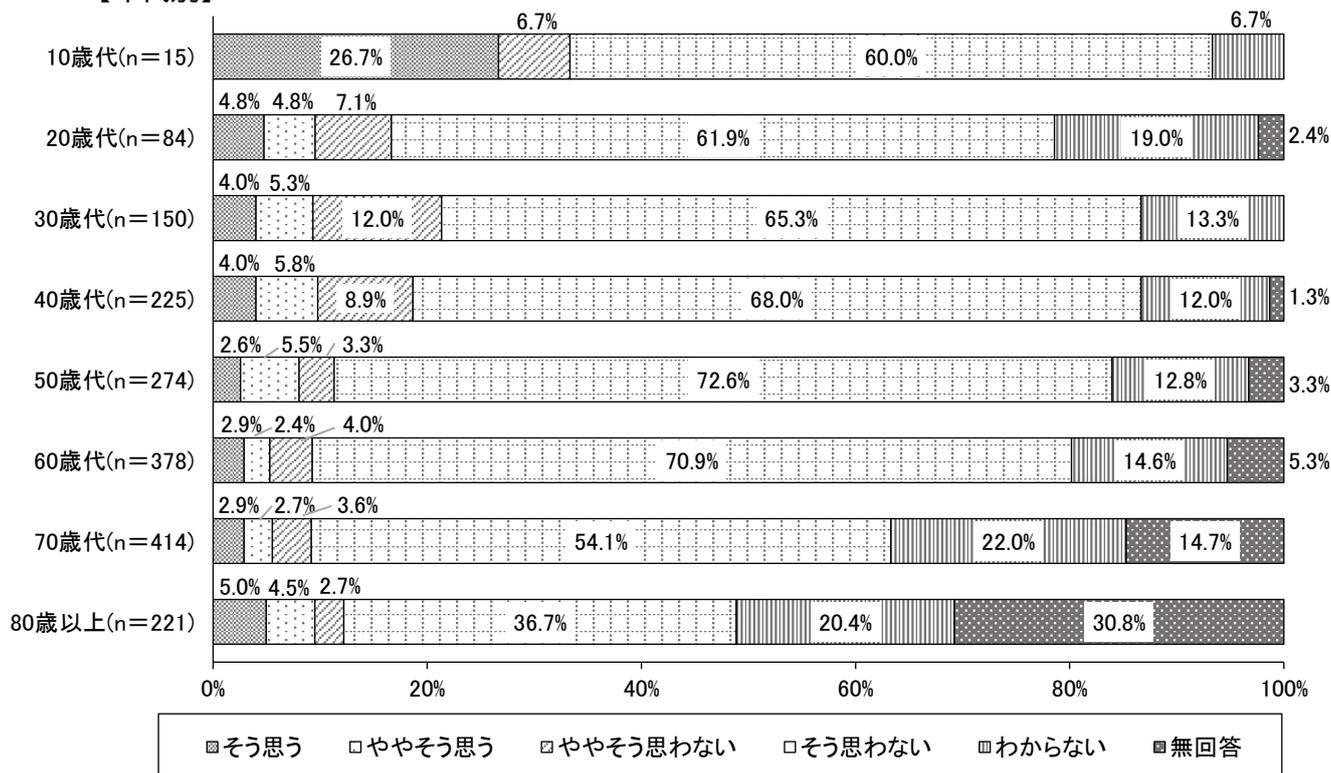
【全体】



【性別】



【年代別】



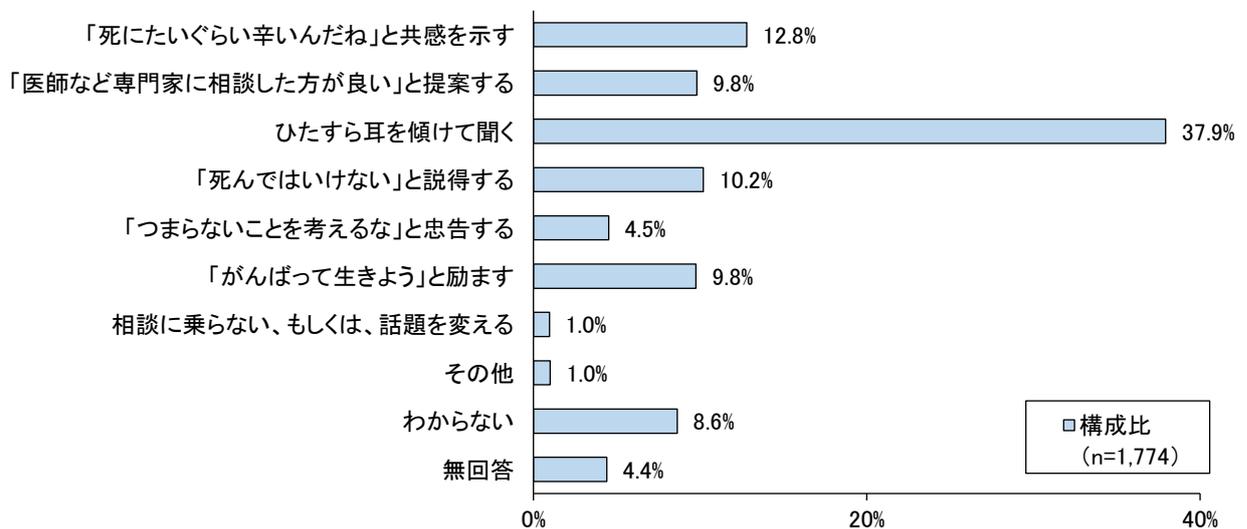
問 22 あなたは、もしも身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、どう対応するのがよいと思いますか。あなたのお考えに最も近いもの 1つだけ に○をつけてください。

「ひたすら耳を傾けて聞く」と回答した者の割合が 37.9%と最も高く、以下、「死にたいぐらい辛いんだね」と共感を示す」が 12.8%、「死んではいけない」と説得する」が 10.2%などとなっている。

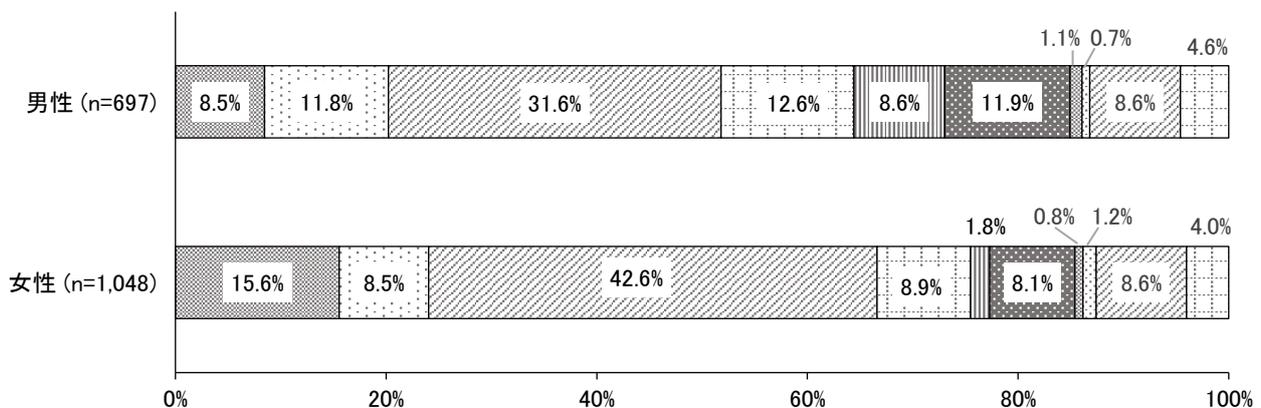
性別で見たところ、「説得する」「忠告する」「励ます」と答えた者の割合は、女性よりも男性の方が高く、「共感を示す」「耳を傾けて聞く」と答えた者の割合は、男性よりも女性の方が高くなっている。

年代別でみると、全ての年代で「ひたすら耳を傾けて聞く」の割合が最も高いが、「70 歳代」「80 歳以上」でその割合は大きく減少している。

【全体】

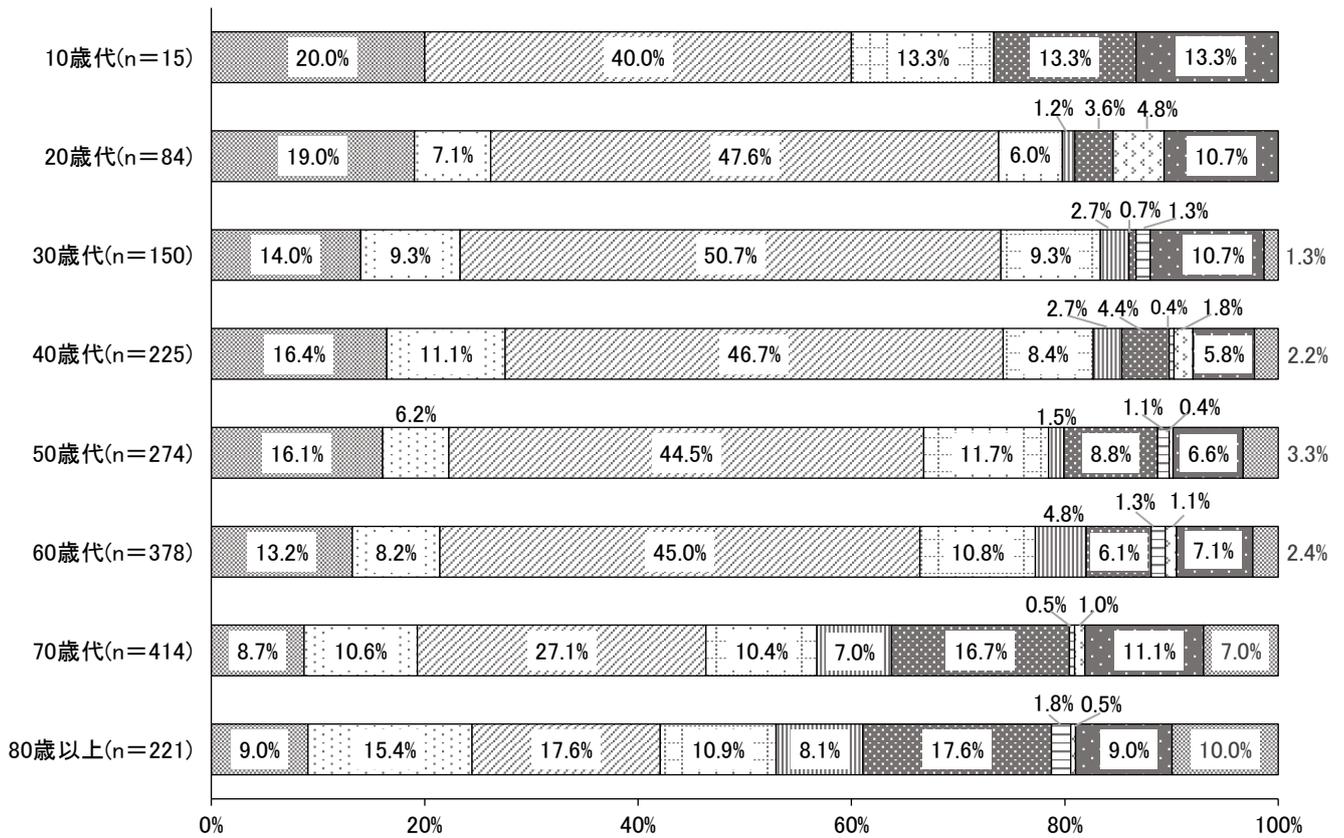


【性別】



- 「死にたいぐらい辛いんだね」と共感を示す
- ひたすら耳を傾けて聞く
- 「つまらないことを考えるな」と忠告する
- 相談に乗らない、もしくは、話題を変える
- わからない
- 「医師など専門家に相談した方が良い」と提案する
- 「死んではいけない」と説得する
- 「がんばって生きよう」と励ます
- その他
- 無回答

【年代別】



- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| ☑「死にたいぐらい辛いんだね」と共感を示す | ☐「医師など専門家に相談した方が良い」と提案する |
| ☑ひたすら耳を傾けて聞く | ☐「死んではいけない」と説得する |
| ☑「つまらないことを考えるな」と忠告する | ☑「がんばって生きよう」と励ます |
| ☐相談に乗らない、もしくは、話題を変える | ☐その他 |
| ☑わからない | ☑無回答 |

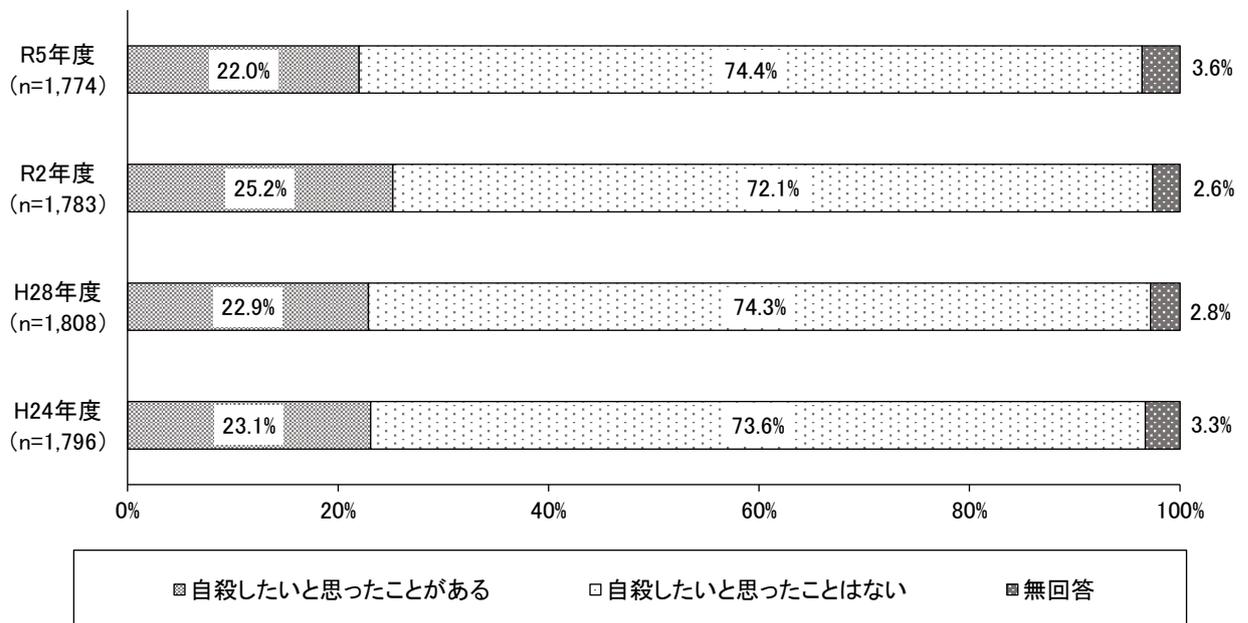
問 23 あなたは、これまでの人生のなかで、本気で自殺したいと考えたことがありますか。
あなたに最も近いもの1つだけに○をつけてください。

「自殺したいと思ったことがある」と答えた者の割合は 22.0%、「自殺したいと思ったことはない」と答えた者の割合は 74.4%となっている。

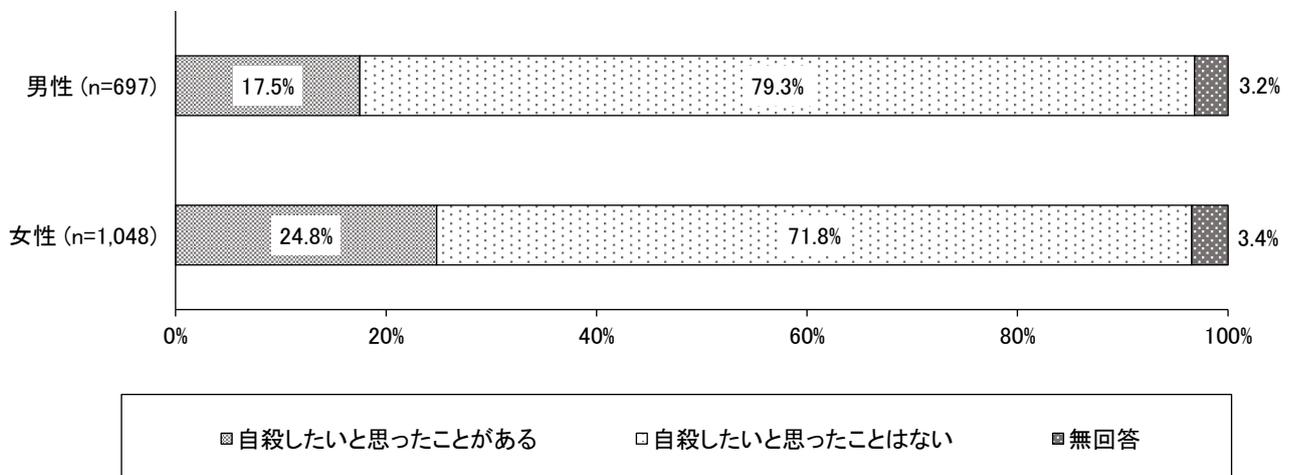
性別で見たところ、「ある」と答えた者の割合は、男性（17.5%）よりも女性（24.8%）が高くなっている。

年代別で見ると、30 歳代が 37.3%と最も高く、以下、20 歳代が 31.0%、50 歳代が 30.7%、40 歳代が 30.2%などとなっている。

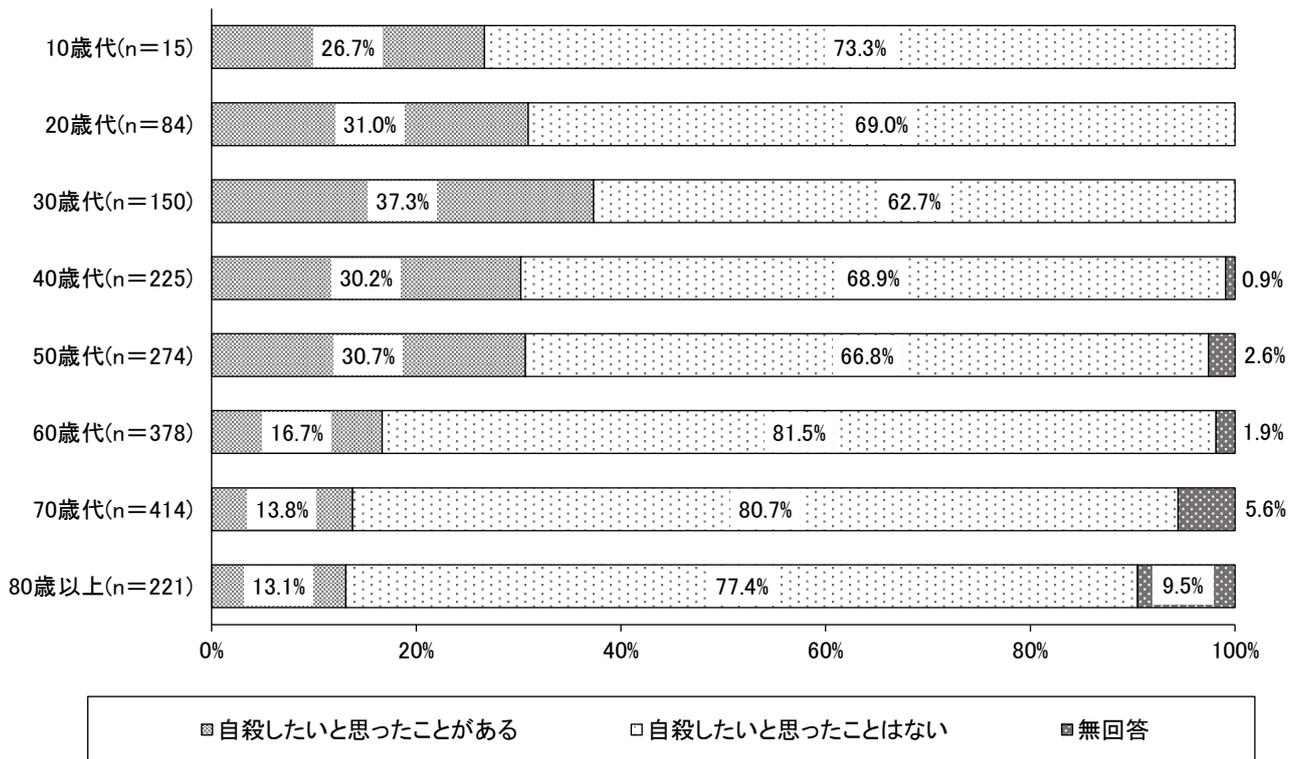
【全体】



【性別】



【年代別】

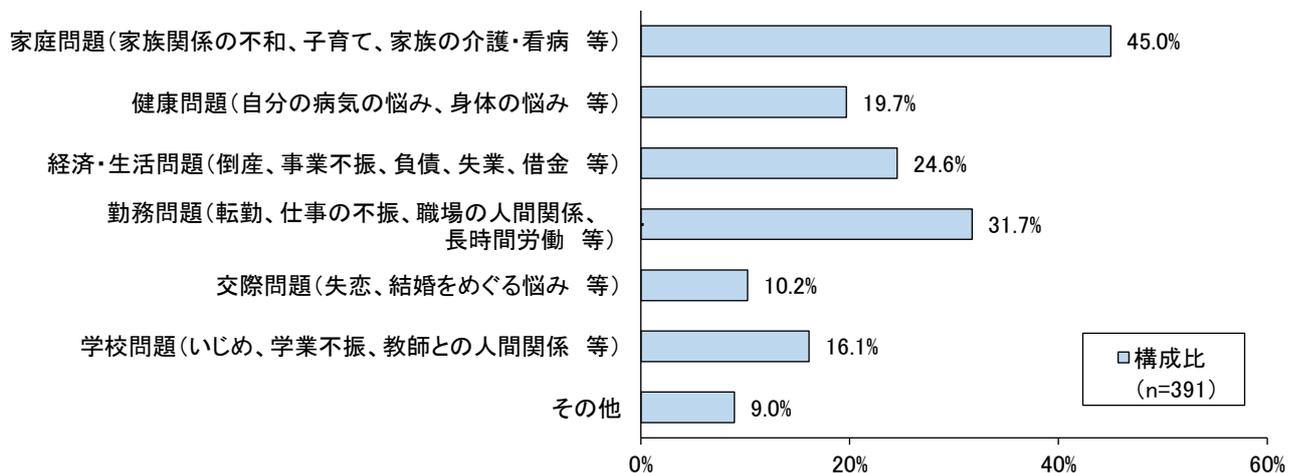


問 24 【問 23 で「1 自殺したいと思ったことがある」と答えた方にお伺いします】
それは、どのような事柄が原因ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

「自殺したいと思ったことがある」と答えた者(391人)に、原因を聞いたところ、「家庭問題(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等)」と答えた者の割合が45.0%と最も高く、以下、「勤務問題(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等)」が31.7%、「経済・生活問題(倒産、事業不振、負債、失業、借金等)」が24.6%などとなっている。

性別で見たところ、男性では「勤務問題」の割合(43.4%)が最も高く、女性では「家庭問題」の割合(51.5%)が最も高くなっている。

【全体】



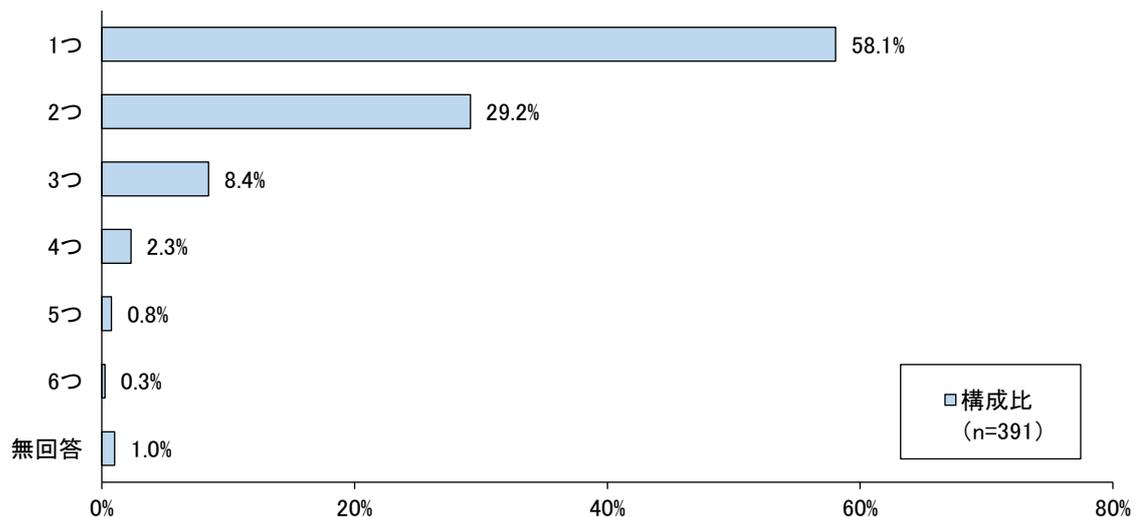
【性別・年代別】

単位:上段/人, 下段/%

	男性	女性	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
対象者(人)	122	260	4	26	56	68	84	63	57	29
家庭問題(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等)	39 32.0%	134 51.5%	3 75.0%	9 34.6%	28 50.0%	26 38.2%	36 42.9%	31 49.2%	26 45.6%	17 58.6%
健康問題(自分の病気の悩み、身体の悩み等)	26 21.3%	48 18.5%	1 25.0%	9 34.6%	12 21.4%	11 16.2%	9 10.7%	12 19.0%	12 21.1%	10 34.5%
経済・生活問題(倒産、事業不振、負債、失業、借金等)	44 36.1%	51 19.6%	0 0.0%	4 15.4%	12 21.4%	14 20.6%	23 27.4%	20 31.7%	14 24.6%	6 20.7%
勤務問題(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等)	53 43.4%	67 25.8%	0 0.0%	9 34.6%	35 62.5%	29 42.6%	27 32.1%	16 25.4%	6 10.5%	2 6.9%
交際問題(失恋、結婚をめぐる悩み等)	9 7.4%	31 11.9%	0 0.0%	7 26.9%	3 5.4%	8 11.8%	13 15.5%	4 6.3%	5 8.8%	0 0.0%
学校問題(いじめ、学業不振、教師との人間関係等)	17 13.9%	45 17.3%	2 50.0%	11 42.3%	16 28.6%	11 16.2%	13 15.5%	5 7.9%	4 7.0%	1 3.4%
その他	9 7.4%	24 9.2%	1 25.0%	2 7.7%	3 5.4%	5 7.4%	6 7.1%	7 11.1%	5 8.8%	6 20.7%

※太字は割合が最も高い項目

【原因の数】

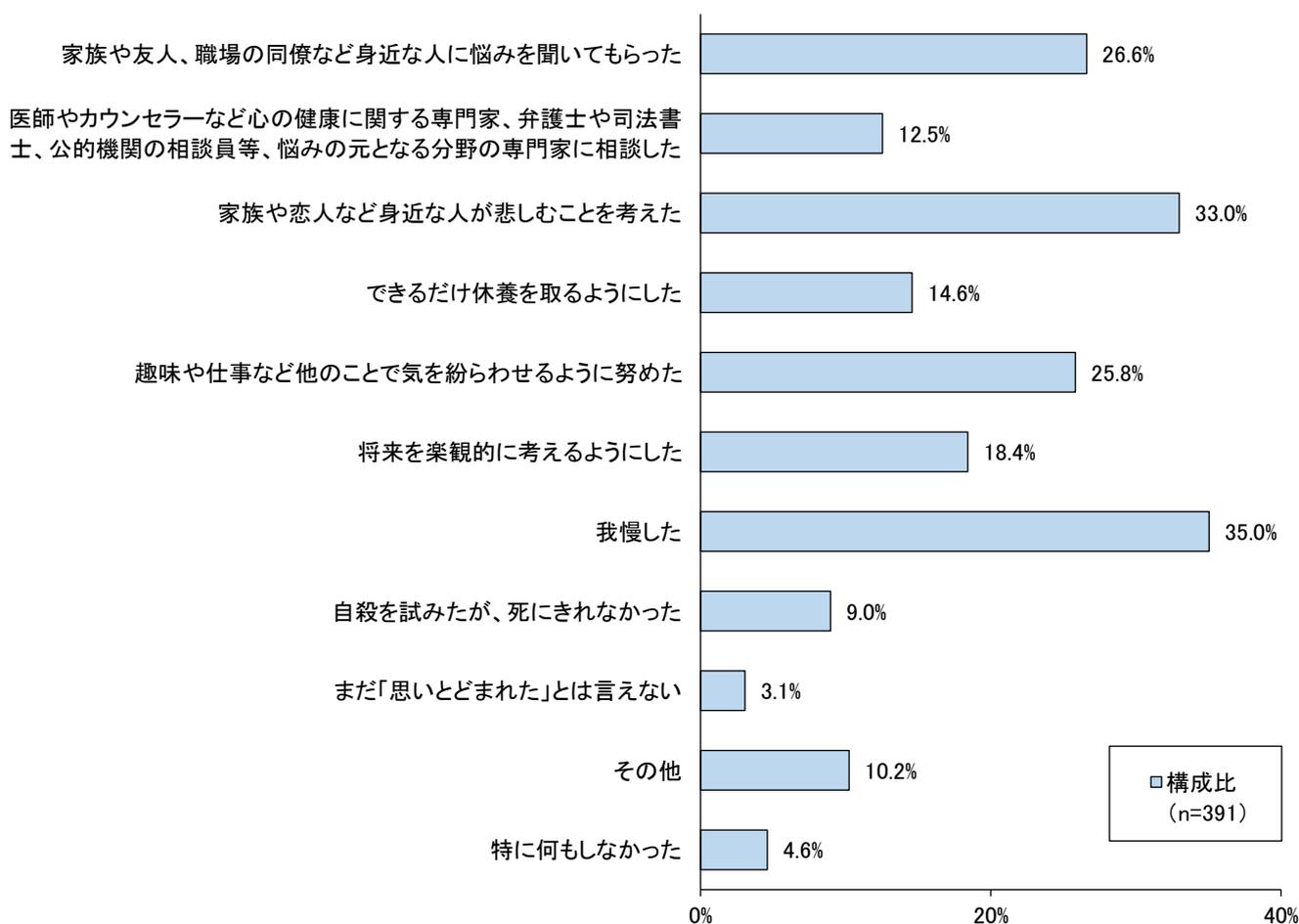


問 25 【問 23 で「1 自殺したいと思ったことがある」と答えた方にお伺いします】
 そのように考えたとき、どのようにして自殺を思いとどまりましたか。
あてはまるものすべてに○をつけてください。

「自殺したいと思ったことがある」と答えた者（391 人）に、どのようにして思いとどまったかを聞いたところ、「我慢した」と答えた者の割合が 35.0%と最も高く、以下、「家族や恋人など身近な人が悲しむことを考えた」が 33.0%、「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」が 26.6%などとなっている。

年代別で見たところ、「我慢した」と回答した者の割合は、「10 歳代」「70 歳代」「80 歳以上」の各年代において約半数を占め、他の年代よりも高くなっている。

【全体】



【性別・年代別】

単位:上段/人, 下段/%

	男性	女性	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
対象者(人)	122	260	4	26	56	68	84	63	57	29
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	22 18.0%	82 31.5%	1 25.0%	12 46.2%	21 37.5%	17 25.0%	26 31.0%	15 23.8%	9 15.8%	3 10.3%
医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家、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	13 10.7%	36 13.8%	0 0.0%	6 23.1%	10 17.9%	6 8.8%	14 16.7%	5 7.9%	7 12.3%	1 3.4%
家族や恋人など身近な人が悲しむことを考えた	44 10.7%	83 13.8%	1 0.0%	11 23.1%	13 17.9%	24 8.8%	33 16.7%	24 7.9%	19 12.3%	3 3.4%
できるだけ休養を取るようにした	23 18.9%	32 12.3%	1 25.0%	8 30.8%	16 28.6%	7 10.3%	12 14.3%	6 9.5%	6 10.5%	1 3.4%
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	41 33.6%	60 23.1%	4 100.0%	8 30.8%	16 28.6%	8 11.8%	23 27.4%	20 31.7%	17 29.8%	4 13.8%
将来を楽観的に考えるようにした	28 23.0%	44 16.9%	2 50.0%	9 34.6%	11 19.6%	9 13.2%	16 19.0%	14 22.2%	7 12.3%	3 10.3%
我慢した	46 37.7%	90 34.6%	2 50.0%	7 26.9%	19 33.9%	24 35.3%	25 29.8%	17 27.0%	27 47.4%	15 51.7%
自殺を試みたが、死にきれなかった	13 10.7%	21 8.1%	0 0.0%	1 3.8%	4 7.1%	6 8.8%	10 11.9%	8 12.7%	5 8.8%	0 0.0%
まだ「思いとどまれた」とは言えない	6 4.9%	5 1.9%	0 0.0%	4 15.4%	1 1.8%	3 4.4%	1 1.2%	0 0.0%	2 3.5%	1 3.4%
その他	10 8.2%	27 10.4%	0 0.0%	3 11.5%	9 16.1%	6 8.8%	6 7.1%	6 9.5%	3 5.3%	6 20.7%
特に何もしなかった	4 3.3%	13 5.0%	0 0.0%	2 7.7%	0 0.0%	5 7.4%	2 2.4%	3 4.8%	4 7.0%	2 6.9%

※太字は割合が最も高い項目

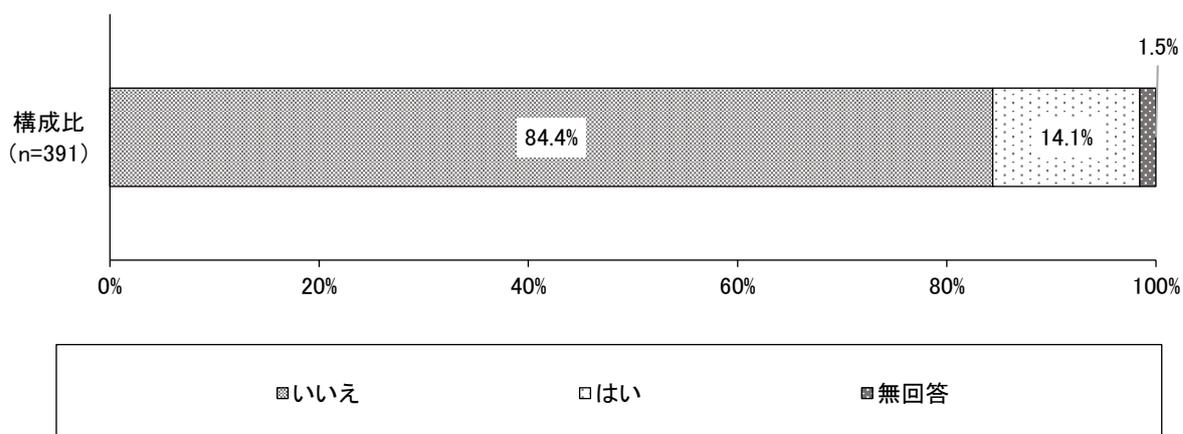
問 26 【問 23 で「1 自殺したいと思ったことがある」と答えた方にお伺いします】
これまでに、自殺未遂の経験がありますか。1つだけに○をつけてください。

「自殺したと思ったことがある」と答えた者（391 人）に、自殺未遂の経験を聞いたところ、
「はい」が 14.1%、「いいえ」が 84.4%となっている。

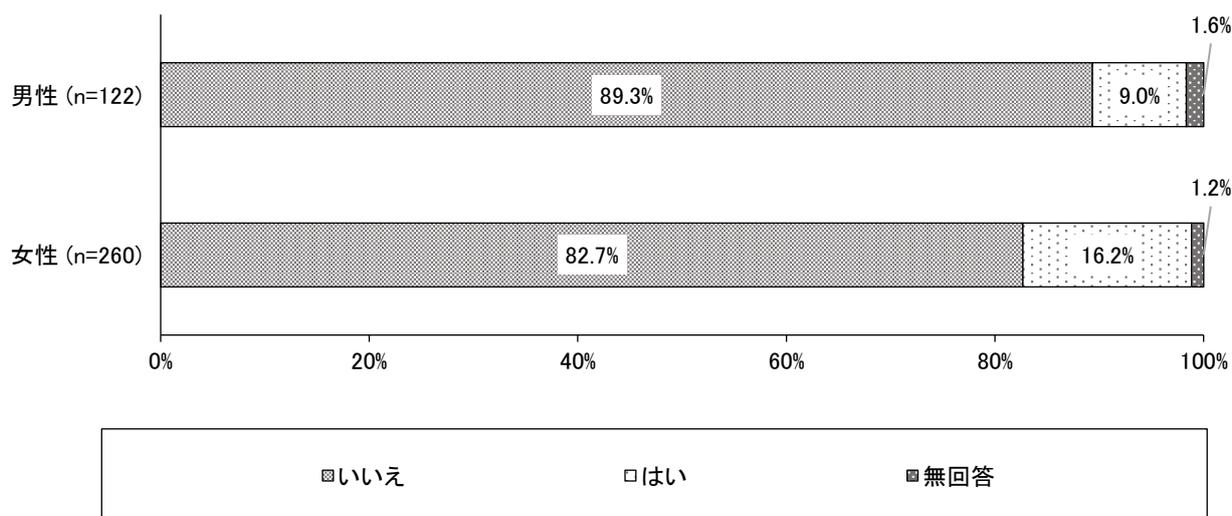
性別でみたところ、「はい」と答えた者の割合は、男性（9.0%）よりも女性（16.2%）の方が
多くなっている。

年代別でみると、40 歳代（17.6%）が最も高く、以下、80 歳以上（17.2%）、20 歳代（15.4%）
などとなっている。

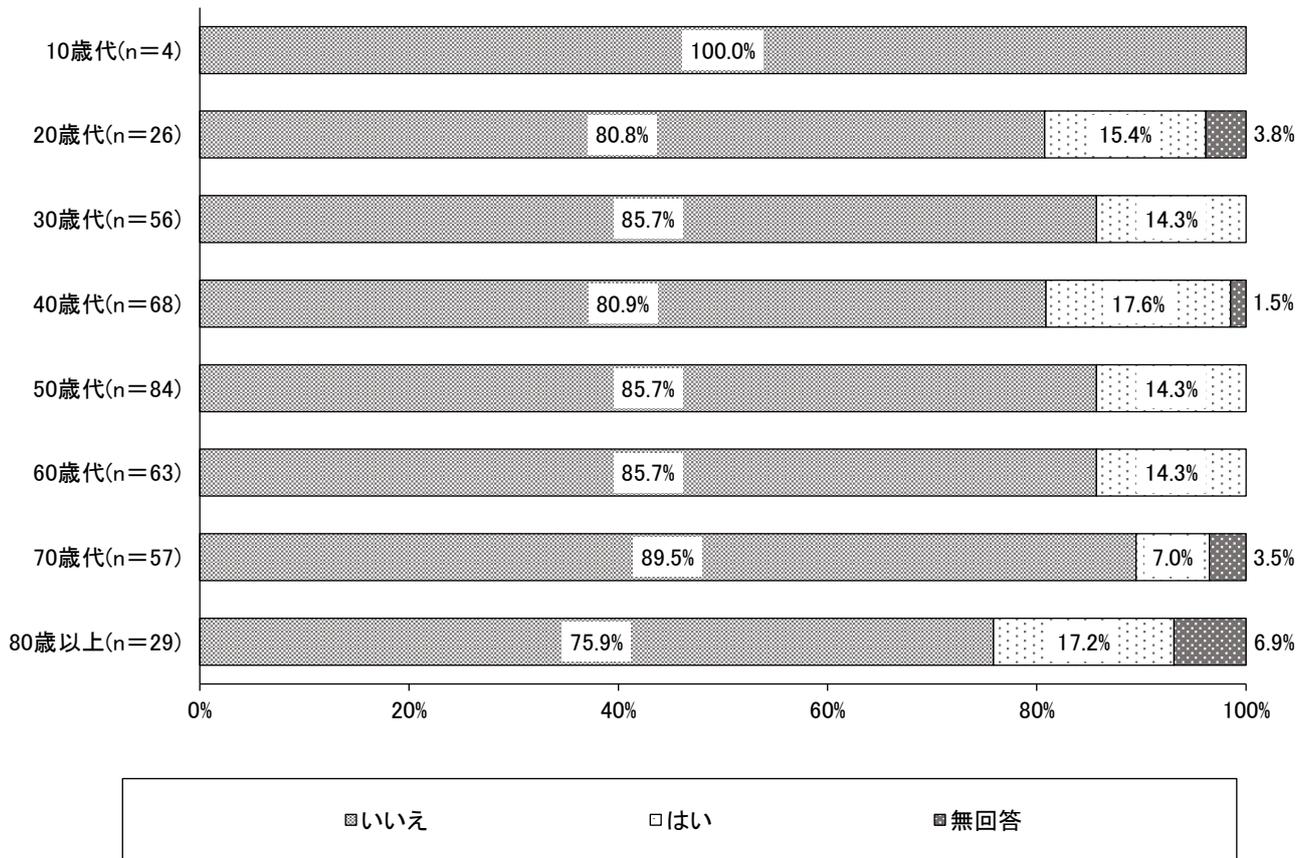
【全体】



【性別】



【年代別】

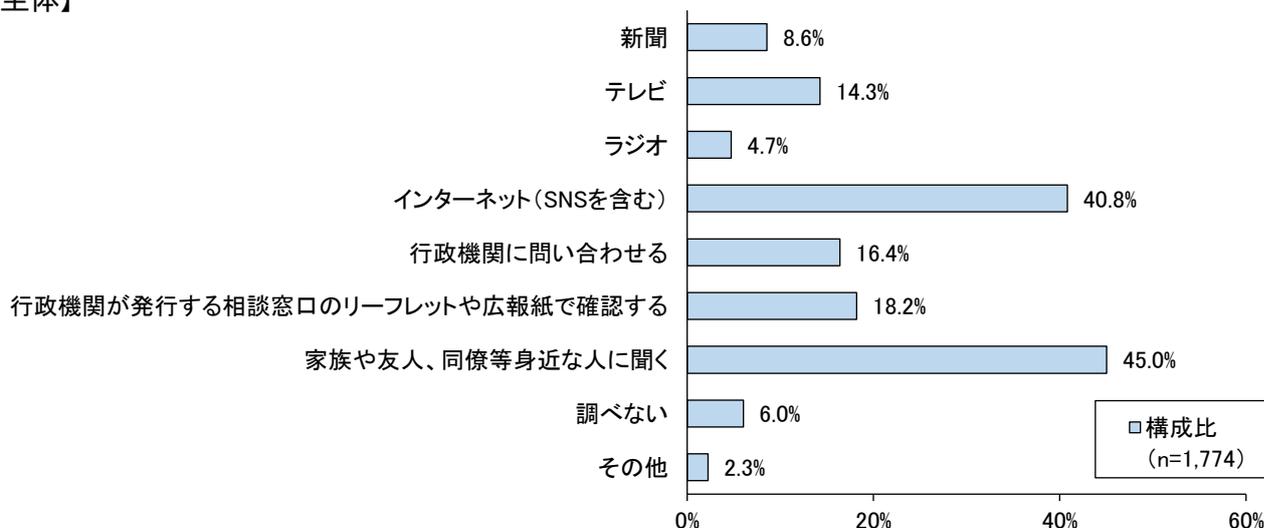


問 27 【全員にお伺いします】あなたがこころの悩みの相談をしたいと思った場合、相談先の情報をどのように得ますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

「家族や友人、同僚等身近な人に聞く」と回答した者の割合が 45.0%と最も高く、以下、「インターネット(SNS を含む)」が 40.8%、「行政機関が発行する相談窓口のリーフレットや広報紙で確認する」が 18.2%、「行政機関に問い合わせる」が 16.4%などとなっている。

年代別にみると、10 歳代から 50 歳代の各年代では「インターネット(SNS を含む)」の割合が最も高く、60 歳代から 80 歳以上の各年代では「家族や友人、同僚等身近な人に聞く」の割合が最も高くなっている。

【全体】



【性別・年代別】

単位: 上段/人, 下段/%

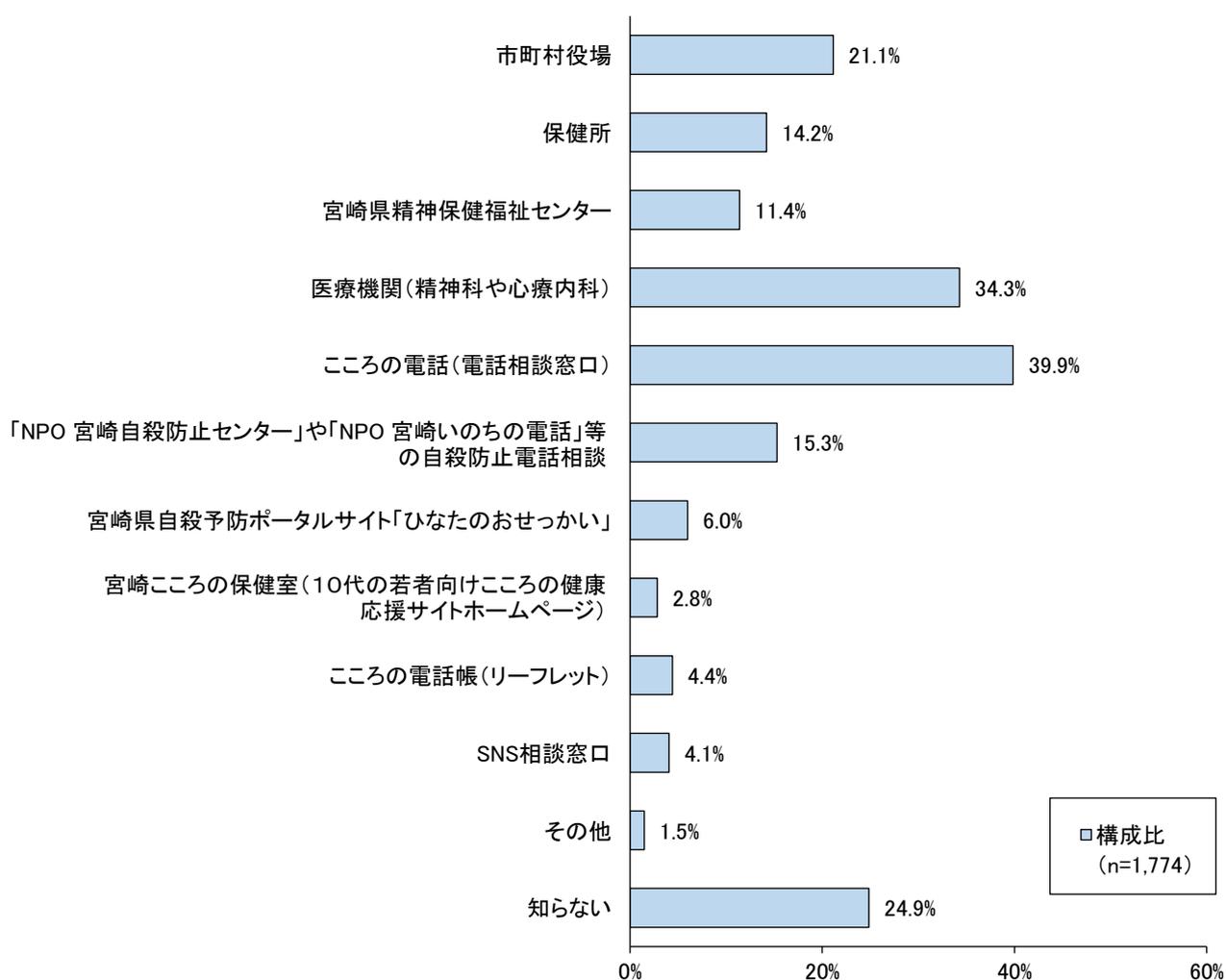
	男性	女性	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
対象者(人)	697	1048	15	84	150	225	274	378	414	221
新聞	64 9.2%	87 8.3%	0 0.0%	1 1.2%	3 2.0%	6 2.7%	18 6.6%	32 8.5%	66 15.9%	25 11.3%
テレビ	110 15.8%	139 13.3%	2 13.3%	12 14.3%	24 16.0%	21 9.3%	43 15.7%	55 14.6%	66 15.9%	28 12.7%
ラジオ	44 6.3%	40 3.8%	0 0.0%	2 2.4%	10 6.7%	5 2.2%	17 6.2%	16 4.2%	25 6.0%	8 3.6%
インターネット(SNSを含む)	288 41.3%	430 41.0%	11 73.3%	58 69.0%	116 77.3%	159 70.7%	156 56.9%	164 43.4%	45 10.9%	11 5.0%
行政機関に問い合わせる	130 18.7%	159 15.2%	1 6.7%	3 3.6%	11 7.3%	18 8.0%	36 13.1%	74 19.6%	111 26.8%	36 16.3%
行政機関が発行する相談窓口のリーフレットや広報紙で確認する	132 18.9%	185 17.7%	0 0.0%	3 3.6%	15 10.0%	33 14.7%	59 21.5%	95 25.1%	91 22.0%	26 11.8%
家族や友人、同僚等身近な人に聞く	303 43.5%	488 46.6%	6 40.0%	31 36.9%	55 36.7%	75 33.3%	128 46.7%	178 47.1%	209 50.5%	113 51.1%
調べない	44 6.3%	60 5.7%	1 6.7%	6 7.1%	11 7.3%	20 8.9%	13 4.7%	17 4.5%	29 7.0%	10 4.5%
その他	12 1.7%	28 2.7%	0 0.0%	2 2.4%	2 1.3%	3 1.3%	5 1.8%	6 1.6%	14 3.4%	8 3.6%

※太字は割合が最も高い項目

問 28 【全員にお伺いします】 あなたが知っている、こころの悩みの相談窓口はどこですか。また、その窓口を案内するサイトやリーフレットで知っているものはどれですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

「こころの電話（電話相談窓口）」と答えた者の割合が 39.9%と最も高く、以下、「医療機関（精神科や心療内科）」が 34.3%、「知らない」が 24.9%、「市町村役場」が 21.1%などとなっている。年代別でみると、10 歳代から 60 歳代の各年代において、約 4 割が「こころの電話（電話相談窓口）」と回答をしている。また、10 歳代では「SNS 相談窓口」と回答した者の割合（40.0%）が、他の年代よりも高くなっている。

【全体】



【性別・年代別】

単位:上段/人, 下段/%

	男性	女性	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
対象者(人)	697	1048	15	84	150	225	274	378	414	221
市町村役場	151 21.7%	216 20.6%	1 6.7%	16 19.0%	26 17.3%	42 18.7%	55 20.1%	83 22.0%	99 23.9%	50 22.6%
保健所	94 13.5%	154 14.7%	0 0.0%	18 21.4%	22 14.7%	32 14.2%	38 13.9%	58 15.3%	57 13.8%	24 10.9%
宮崎県精神保健福祉センター	69 9.9%	128 12.2%	0 0.0%	10 11.9%	17 11.3%	16 7.1%	35 12.8%	49 13.0%	50 12.1%	23 10.4%
医療機関(精神科や心療内科)	206 29.6%	394 37.6%	2 13.3%	28 33.3%	68 45.3%	91 40.4%	117 42.7%	135 35.7%	114 27.5%	49 22.2%
こころの電話(電話相談窓口)	230 33.0%	469 44.8%	7 46.7%	41 48.8%	62 41.3%	107 47.6%	125 45.6%	175 46.3%	143 34.5%	46 20.8%
「NPO宮崎自殺防止センター」や「NPO宮崎いのちの電話」等の自殺防止電話相談	87 12.5%	181 17.3%	1 6.7%	17 20.2%	21 14.0%	48 21.3%	57 20.8%	58 15.3%	54 13.0%	14 6.3%
宮崎県自殺予防ポータルサイト「ひなたのおせっかい」	40 5.7%	65 6.2%	0 0.0%	8 9.5%	13 8.7%	13 5.8%	16 5.8%	26 6.9%	23 5.6%	7 3.2%
宮崎こころの保健室(10代の若者向けこころの健康応援サイトホームページ)	12 1.7%	38 3.6%	1 6.7%	4 4.8%	3 2.0%	6 2.7%	13 4.7%	12 3.2%	8 1.9%	3 1.4%
こころの電話帳(リーフレット)	26 3.7%	51 4.9%	0 0.0%	4 4.8%	3 2.0%	7 3.1%	15 5.5%	14 3.7%	24 5.8%	9 4.1%
SNS相談窓口	23 3.3%	47 4.5%	6 40.0%	7 8.3%	10 6.7%	12 5.3%	15 5.5%	11 2.9%	5 1.2%	6 2.7%
その他	5 0.7%	21 2.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	3 1.3%	4 1.5%	7 1.9%	5 1.2%	7 3.2%
知らない	212 30.4%	222 21.2%	7 46.7%	25 29.8%	38 25.3%	45 20.0%	69 25.2%	90 23.8%	112 27.1%	53 24.0%

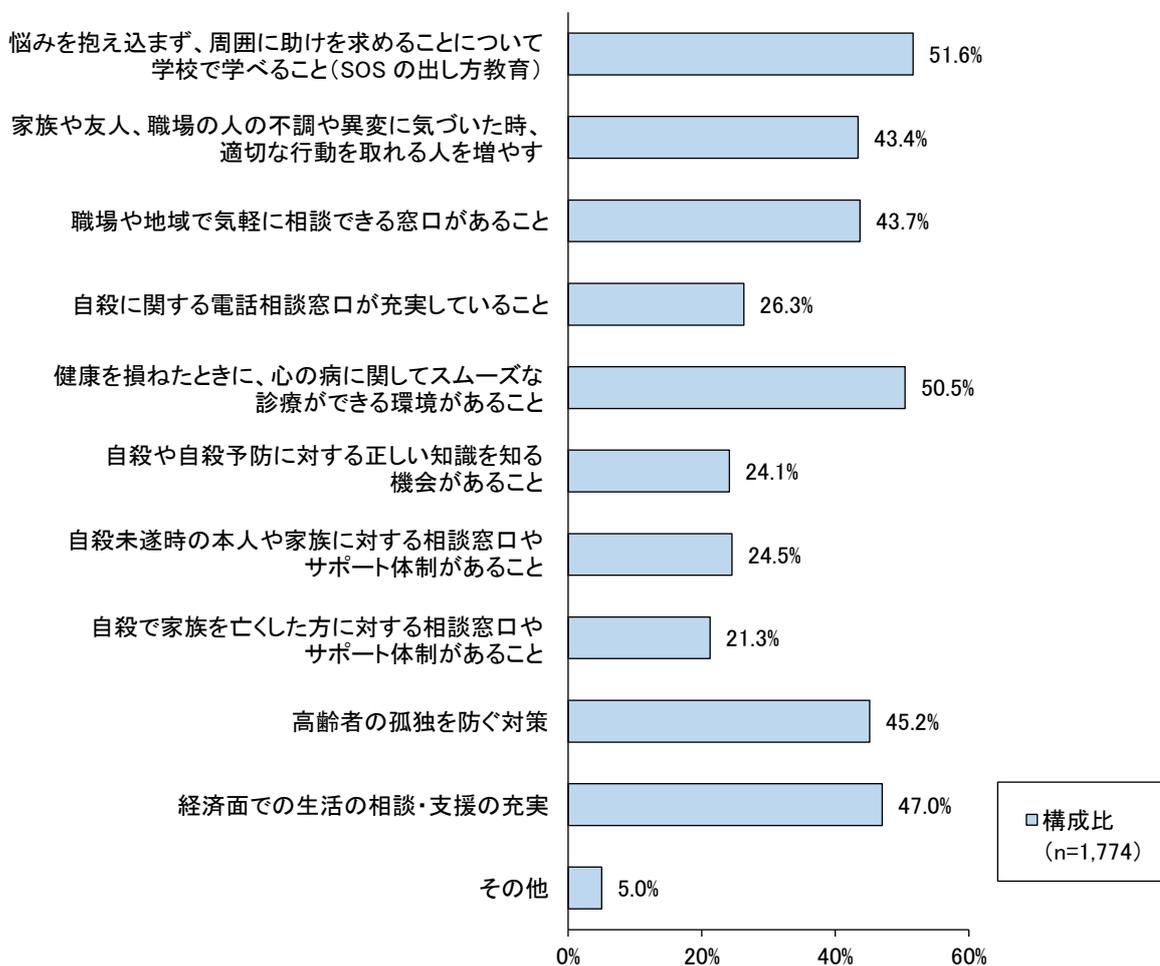
※太字は割合が最も高い項目

問 29 今後、必要と思われる自殺対策は何だと思えますか。
あてはまるものすべてに○をつけてください。

「悩みを抱え込まず、周囲に助けを求めることについて学校で学べること (SOS の出し方教育)」と答えた者の割合が 51.6%と最も高く、次いで、「健康を損ねたときに、心の病に関してスムーズな診療ができる環境があること」が 50.5%となっている。

年代別でみると、20 歳代から 60 歳代の各年代において、半数以上が「悩みを抱え込まず、周囲に助けを求めることについて学校で学べること (SOS の出し方教室)」、「健康を損ねたときに、心の病に関してスムーズな診療ができる環境があること」が必要だと回答している。

【全体】



【性別・年代別】

単位:上段/人, 下段/%

	男性	女性	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
対象者(人)	697	1048	15	84	150	225	274	378	414	221
悩みを抱え込まず、周囲に助けを求めることについて学校で学べること(SOSの出し方教育)	321	588	2	50	84	139	160	207	194	77
	46.1%	56.1%	13.3%	59.5%	56.0%	61.8%	58.4%	54.8%	46.9%	34.8%
家族や友人、職場の人の不調や異変に気づいた時、適切な行動を取れる人を増やす	287	472	7	48	68	100	141	171	147	83
	41.2%	45.0%	46.7%	57.1%	45.3%	44.4%	51.5%	45.2%	35.5%	37.6%
職場や地域で気軽に相談できる窓口があること	304	464	6	43	73	97	128	170	189	66
	43.6%	44.3%	40.0%	51.2%	48.7%	43.1%	46.7%	45.0%	45.7%	29.9%
自殺に関する電話相談窓口が充実していること	188	275	1	28	37	48	77	105	121	50
	27.0%	26.2%	6.7%	33.3%	24.7%	21.3%	28.1%	27.8%	29.2%	22.6%
健康を損ねたときに、心の病に関してスムーズな診療ができる環境があること	296	589	5	42	80	115	157	207	205	81
	42.5%	56.2%	33.3%	50.0%	53.3%	51.1%	57.3%	54.8%	49.5%	36.7%
自殺や自殺予防に対する正しい知識を知る機会があること	173	252	3	30	43	57	76	92	103	23
	24.8%	24.0%	20.0%	35.7%	28.7%	25.3%	27.7%	24.3%	24.9%	10.4%
自殺未遂時の本人や家族に対する相談窓口やサポート体制があること	148	284	5	33	48	66	86	87	77	31
	21.2%	27.1%	33.3%	39.3%	32.0%	29.3%	31.4%	23.0%	18.6%	14.0%
自殺で家族を亡くした方に対する相談窓口やサポート体制があること	116	256	4	28	37	57	70	83	78	19
	16.6%	24.4%	26.7%	33.3%	24.7%	25.3%	25.5%	22.0%	18.8%	8.6%
高齢者の孤独を防ぐ対策	287	503	7	30	53	83	116	170	222	117
	41.2%	48.0%	46.7%	35.7%	35.3%	36.9%	42.3%	45.0%	53.6%	52.9%
経済面での生活の相談・支援の充実	312	510	9	38	91	117	131	181	184	81
	44.8%	48.7%	60.0%	45.2%	60.7%	52.0%	47.8%	47.9%	44.4%	36.7%
その他	29	58	0	7	14	13	18	13	9	14
	4.2%	5.5%	0.0%	8.3%	9.3%	5.8%	6.6%	3.4%	2.2%	6.3%

※太字は割合が最も高い項目

3. 新型コロナウイルス感染症による影響について

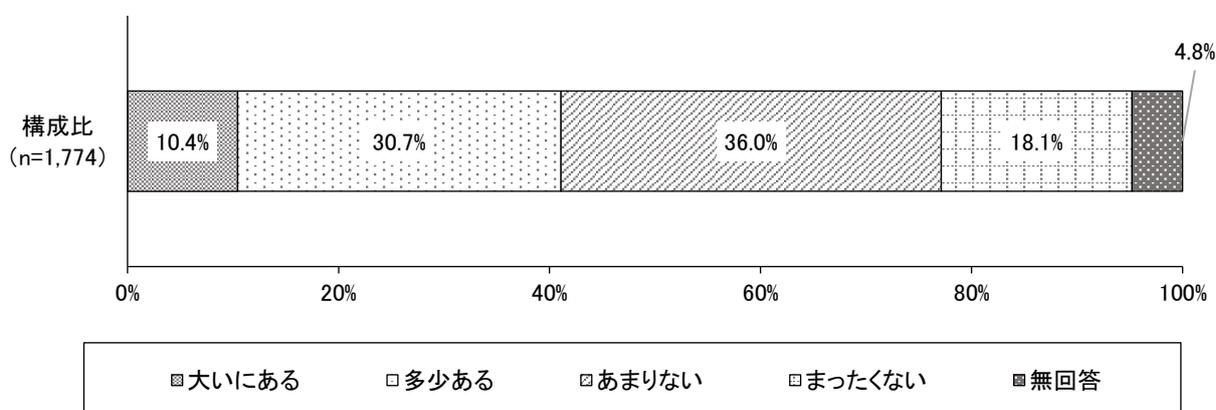
問 30 新型コロナウイルス感染症の発生や感染拡大防止のための対策等が、あなたのこころの健康状態に影響を及ぼしていますか。 1つだけに○をつけてください。

「大いにある」が10.4%、「多少ある」が30.7%、「あまりない」が36.0%、「まったくない」が18.1%となっている。

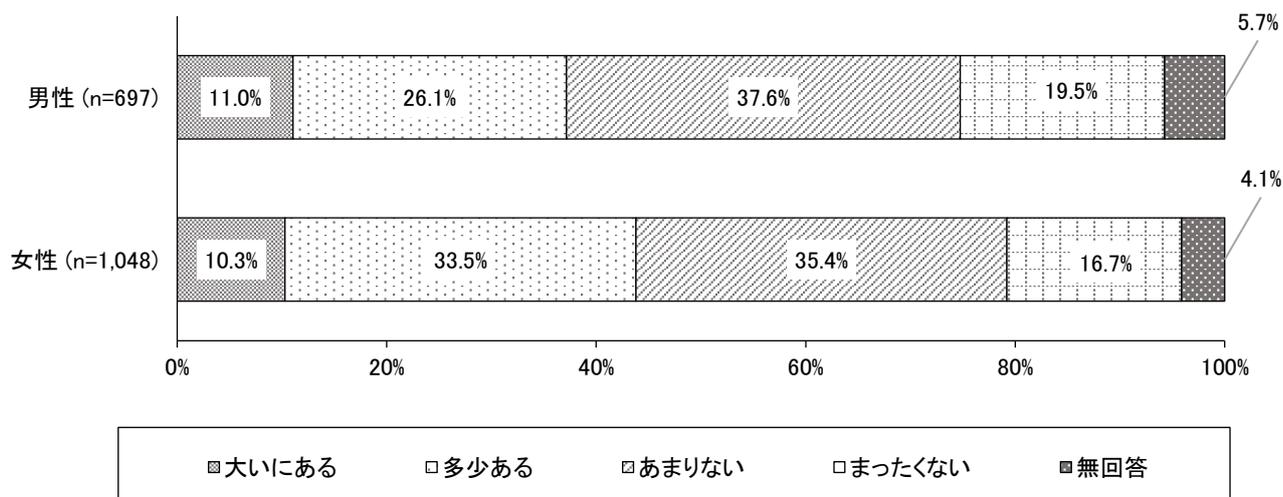
性別でみると、「大いにある」と「多少ある」を合わせた『ある(計)』の割合は、男性(37.1%)よりも女性(43.8%)の方が多い。

年代別でみると、「大いにある」と「多少ある」を合わせた『ある(計)』の割合は、30歳代の割合(54.0%)が他の年代よりも高くなっている。

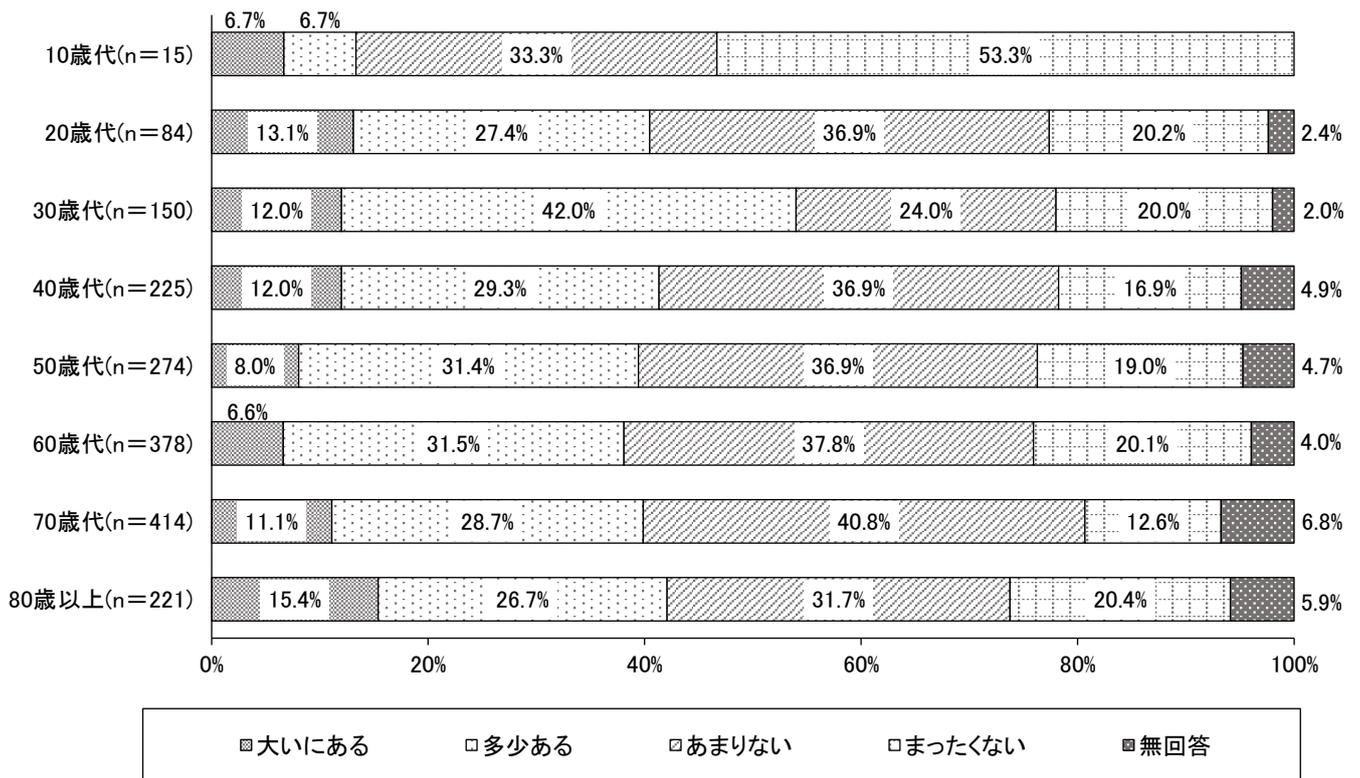
【全体】



【性別】



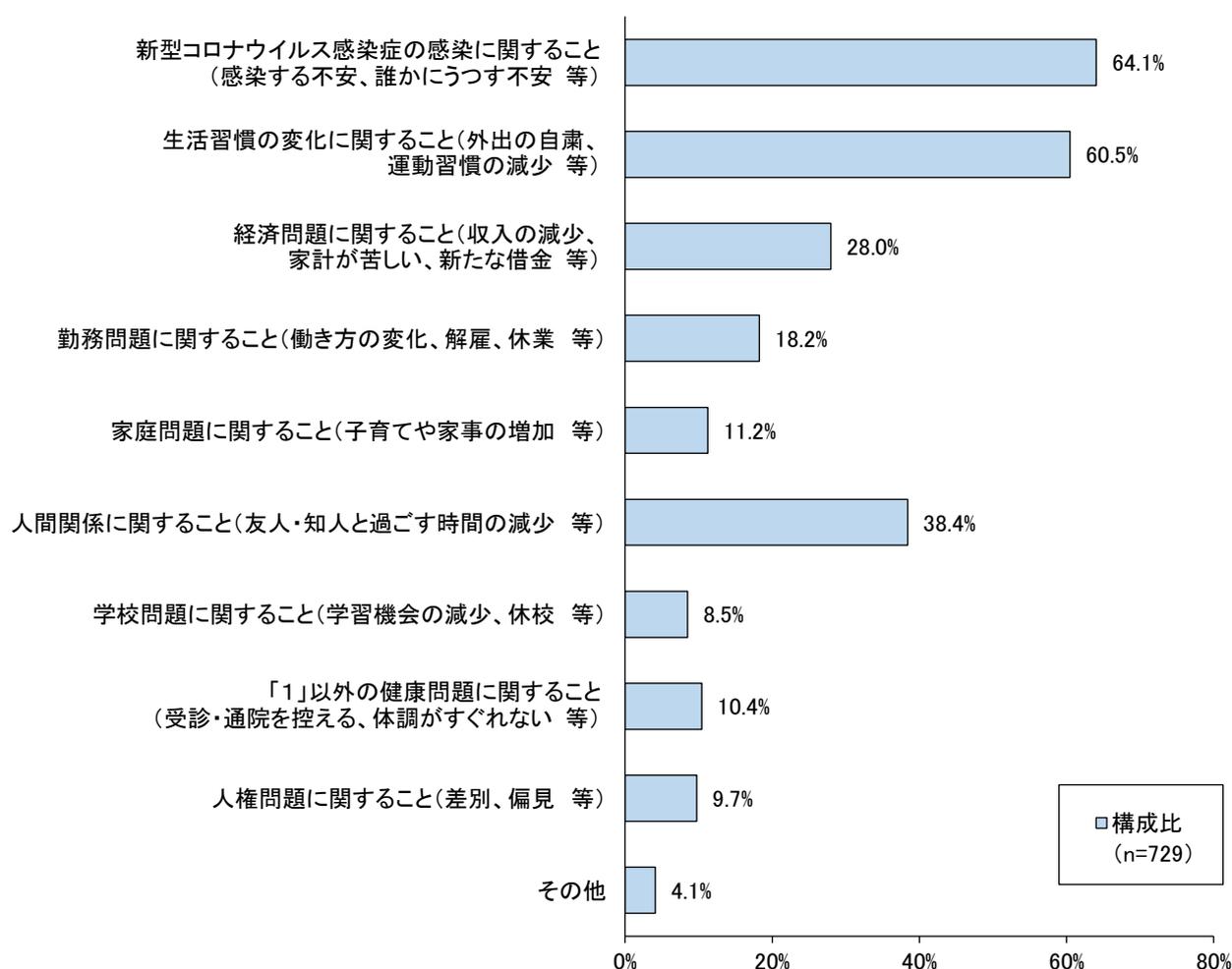
【年代別】



問 31 【問 30 で「1 大いにある」又は「2 多少ある」と答えた方にお伺いします】
それは、どのような事柄が原因ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

「大いにある」「多少ある」と答えた者（729 人）に原因を聞いたところ、「新型コロナウイルス感染症の感染に関すること（感染する不安、誰かにうつす不安等）」と答えた者の割合が 64.1%と最も高く、以下、「生活習慣の変化に関すること（外出の自粛、運動習慣の減少等）」が 60.5%、「人間関係に関すること（友人・知人と過ごす時間の減少等）」が 38.4%などとなっている。

【全体】



【性別・年代別】

単位:上段/人, 下段/%

	男性	女性	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
対象者(人)	259	459	2	34	81	93	108	144	165	93
新型コロナウイルス感染症の感染に関すること(感染する不安、誰かにうつす不安等)	154 59.5%	306 66.7%	1 50.0%	19 55.9%	41 50.6%	49 52.7%	61 56.5%	93 64.6%	129 78.2%	69 74.2%
生活習慣の変化に関すること(外出の自粛、運動習慣の減少等)	169 65.3%	268 58.4%	2 100.0%	16 47.1%	50 61.7%	60 64.5%	67 62.0%	84 58.3%	106 64.2%	50 53.8%
経済問題に関すること(収入の減少、家計が苦しい、新たな借金等)	83 32.0%	117 25.5%	0 0.0%	8 23.5%	35 43.2%	42 45.2%	36 33.3%	35 24.3%	34 20.6%	12 12.9%
勤務問題に関すること(働き方の変化、解雇、休業等)	54 20.8%	78 17.0%	0 0.0%	7 20.6%	23 28.4%	28 30.1%	36 33.3%	26 18.1%	6 3.6%	5 5.4%
家庭問題に関すること(子育てや家事の増加等)	25 9.7%	56 12.2%	0 0.0%	6 17.6%	24 29.6%	17 18.3%	11 10.2%	11 7.6%	7 4.2%	4 4.3%
人間関係に関すること(友人・知人と過ごす時間の減少等)	86 33.2%	191 41.6%	2 100.0%	17 50.0%	35 43.2%	40 43.0%	33 30.6%	51 35.4%	61 37.0%	39 41.9%
学校問題に関すること(学習機会の減少、休校等)	16 6.2%	46 10.0%	2 100.0%	4 11.8%	15 18.5%	17 18.3%	7 6.5%	7 4.9%	4 2.4%	5 5.4%
「1」以外の健康問題に関すること(受診・通院を控える、体調がすぐれない等)	26 10.0%	50 10.9%	0 0.0%	4 11.8%	6 7.4%	10 10.8%	12 11.1%	20 13.9%	17 10.3%	7 7.5%
人権問題に関すること(差別、偏見等)	23 8.9%	48 10.5%	0 0.0%	6 17.6%	9 11.1%	11 11.8%	12 11.1%	14 9.7%	14 8.5%	5 5.4%
その他	9 3.5%	21 4.6%	0 0.0%	1 2.9%	2 2.5%	5 5.4%	8 7.4%	8 5.6%	3 1.8%	3 3.2%

※太字は割合が最も高い項目

1. はじめに

今回の調査において、「本気で自殺したいと考えたことがある」と答えた者が 22.0%であることや、「本気で自殺したいと思ったことがある」と答えた者のうち、「自殺未遂の経験がある」と答えた者が 14.1%であることが明らかになった。

本県は、高い自殺死亡率の現状であると同時に、自殺の最も明確な危険因子とされている自殺未遂等の自殺関連行動についての実態把握や分析が未だ十分になされていない。

また、自殺念慮や自殺未遂の実態について検討することは、より効果的で具体的な自殺予防対策に繋がる。

以上のことから、本調査より自殺念慮および自殺未遂に焦点をあて、詳細な検討を行った。

2. 自殺関連行動の状況

本調査では、「自殺念慮」と「自殺未遂」を『自殺関連行動』と定義した。問 23（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るか）を「自殺念慮歴の有無」、問 26（これまでに、自殺未遂の経験があるか）を「自殺未遂歴の有無」とし、分析を行った。

（1）自殺関連行動の内訳

自殺関連行動歴の有無について、「なし」が 74.4%、「あり」が 22.0%であった。

自殺関連行動歴「あり」のうち、自殺念慮のみの経験をもつ「自殺念慮歴あり」が 84.4%、自殺念慮経験および自殺未遂経験をもつ「自殺念慮・未遂歴あり」が 14.1%であった（図 1）。

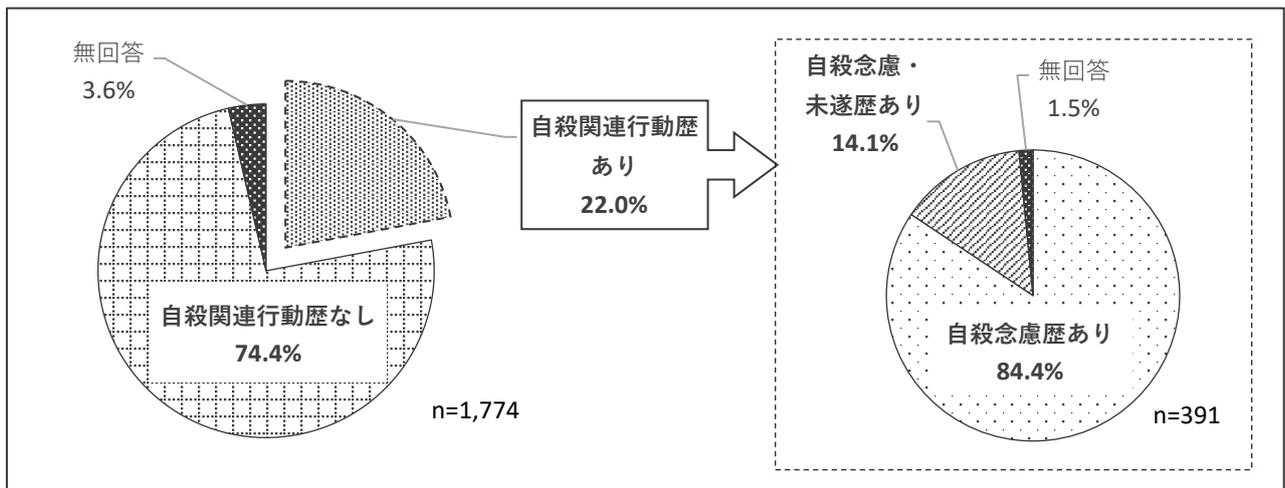


図 1 自殺関連行動の内訳

(2) 自殺関連行動の特徴

本調査における、自殺関連行動の特徴を明らかにするために、「自殺関連行動歴なし」、「自殺念慮歴あり」、「自殺念慮・未遂歴あり」の3群に分類し、集計および分析を行った。

なお、参考として、各群間の比較分析を行い、有意差を示した項目のみ、図中にp値を記載した。

① 「からだ」と「こころ」の健康状態

a. 「からだ」の健康状態（問7）

現在、自覚している「からだ」の健康状態について3群別に集計した。

「自殺関連行動歴なし」群では、「とても健康である」、「どちらかという健康である」をあわせた『健康である』が76.2%であった。「自殺念慮歴あり」群では66.1%、「自殺念慮・未遂歴あり」群では52.7%であった（図2）。

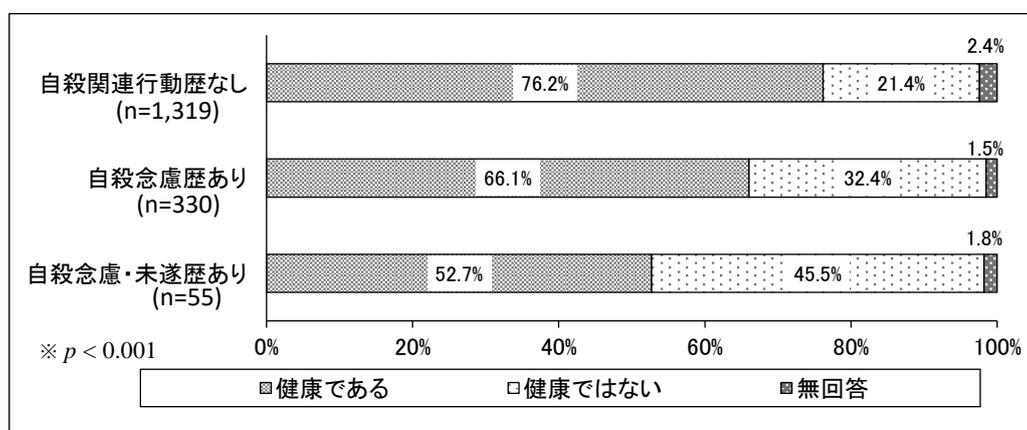


図2 「からだ」の健康状態（3群別）

b. 「こころ」の健康状態（問8）

現在、自覚している「こころ」の健康状態について3群別に集計した。

「自殺関連行動歴なし」群では、「とても健康である」、「どちらかという健康である」をあわせた『健康である』が82.1%であった。「自殺念慮・未遂歴あり」群では「どちらかという健康ではない」、「健康ではない」をあわせた『健康ではない』が50.9%であった（図3）。

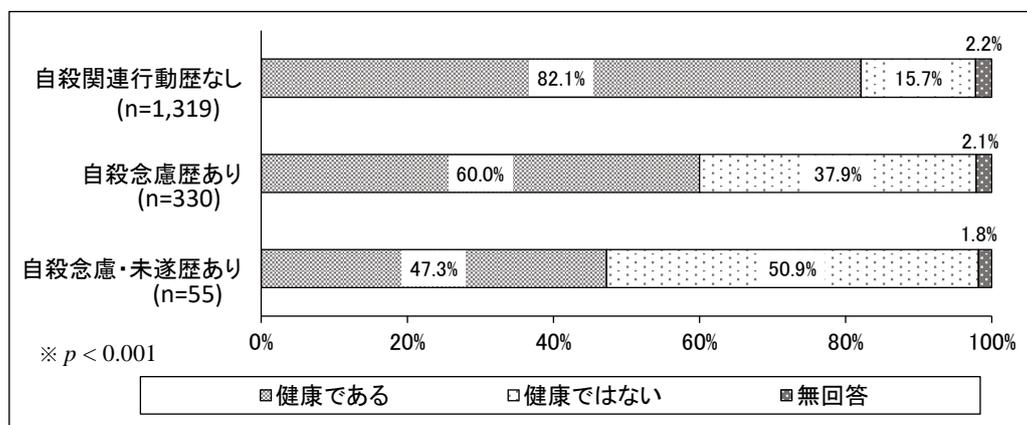


図3 「こころ」の健康状態（3群別）

c. こころの健康の度合い（問9）

こころの健康の度合いを示すK6得点（合計点）について3群別に集計した。

『要注意/要受診』の目安となる「10点以上」の割合は、「自殺関連行動歴なし」群が9.2%であったのに対し、「自殺念慮歴あり」群では33.9%、「自殺念慮・未遂歴あり」群では43.6%であった（図4）。

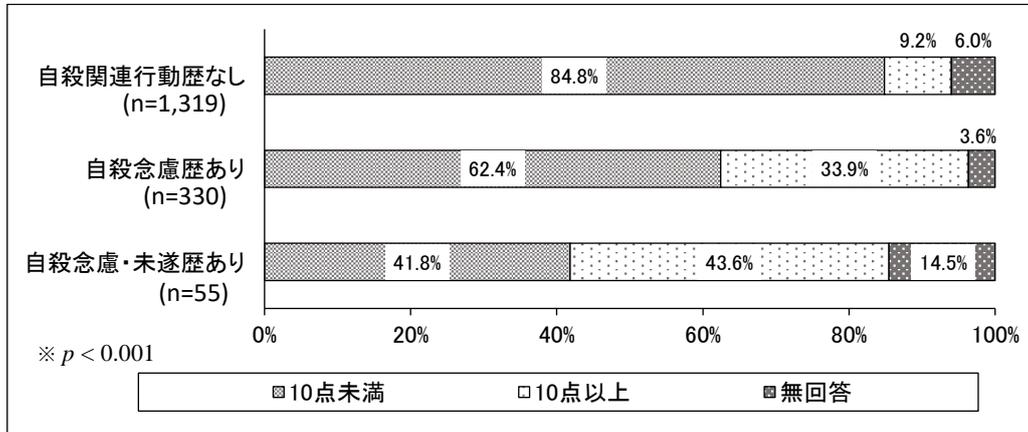


図4 K6合計得点（3群別）

② 自殺に対する考え方（問21）

自殺に対する考え方（6項目）についての回答結果を、3群別に集計した（図5）。

「a. 自殺せずに生きていれば良いことがある」では、「自殺関連行動歴なし」群において、「そう思う」、「ややそう思う」と回答した割合が合わせて82.8%であり、3群中、最も高かった。また、「自殺念慮歴あり」、「自殺念慮・未遂歴あり」群では、「ややそう思わない」、「そう思わない」を合わせた割合は、それぞれ20.3%、14.6%であり、「自殺関連行動歴なし」群と大きな差がみられた。

「b. 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」では、「自殺念慮・未遂歴あり」群において、「そう思う」、「ややそう思う」と回答した割合が合わせて71.0%と3群中、最も高かった。

「c. 自殺する人は、よほどつらいことがあったのだと思う」では、「自殺念慮・未遂歴あり」群において、「ややそう思わない」、「そう思わない」を合わせた割合は、14.6%と3群中、最も高かった。

「d. 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」では、「そう思う」、「ややそう思う」を合わせた割合について、「自殺関連行動歴なし」群が60.2%、「自殺念慮歴あり」群が53.7%、「自殺念慮・未遂歴あり」群が60.0%と、3群とも全て過半数に達していた。

「e. 生死は最終的に本人の判断に任せるべきである」では、「自殺念慮歴あり」、「自殺念慮・未遂歴あり」群において、「そう思う」、「ややそう思う」を合わせた割合は、それぞれ41.2%、52.7%であり、「自殺関連行動歴なし」群と大きな差がみられた。また、「自殺関連行動歴なし」群において、「ややそう思わない」、「そう思わない」と回答した割合が合わせて45.8%であり、3群中、最も高かった。

「f. 責任を取って自殺することは仕方がない」では、3群ともそれぞれ約6割が「そう思わない」

と回答していた。「自殺念慮歴あり」、「自殺念慮・未遂歴あり」群では、「そう思う」、「ややそう思う」を合わせた割合は、それぞれ13.1%、14.6%であり、「自殺関連行動歴なし」群と差がみられた。

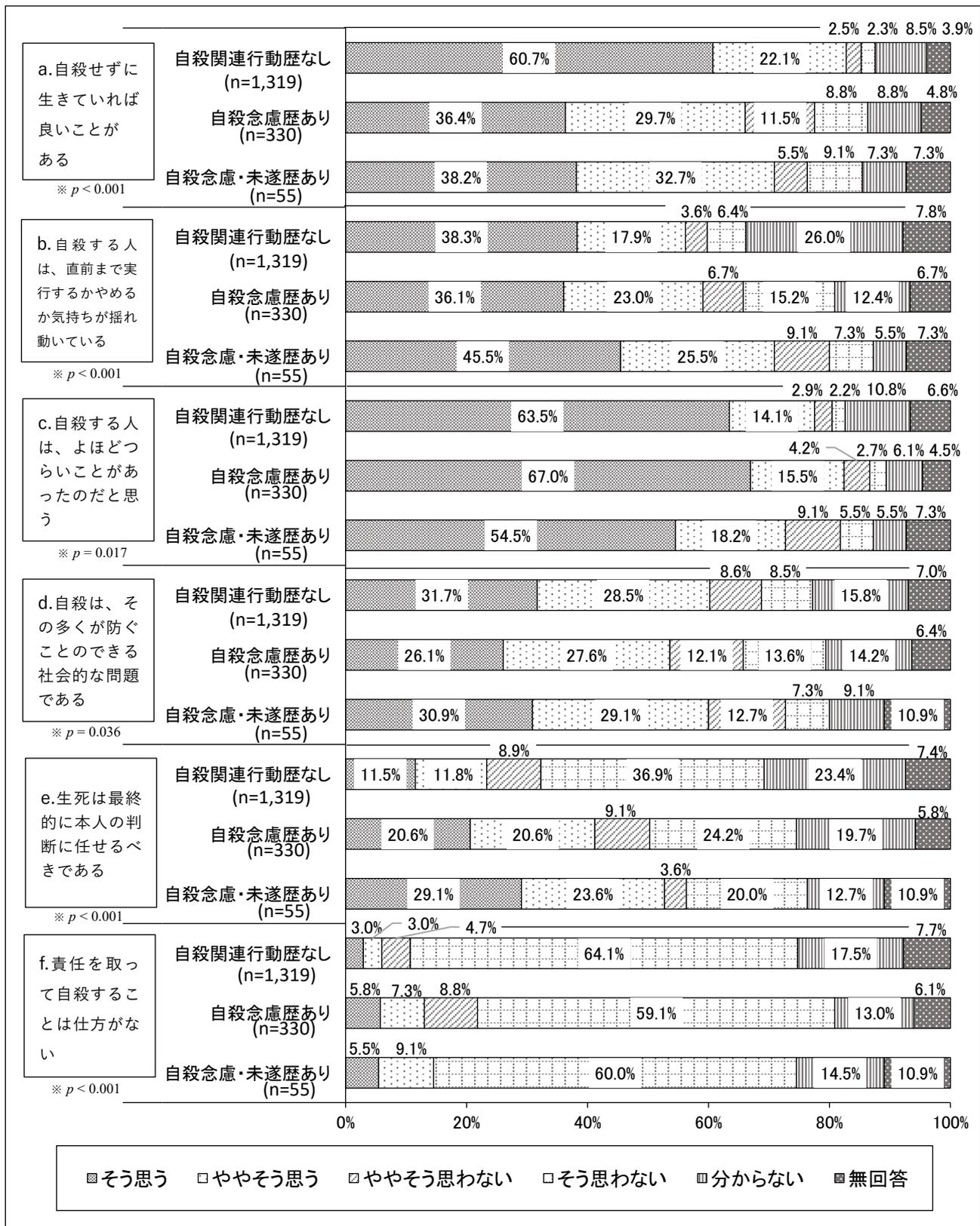


図5 自殺に対する考え方（3群別）

③ 関連する項目についての検討

本調査で回答を求めた項目のなかで、自殺関連行動と関連が深いと思われる項目について、3群別に集計し、検討した（図6-1、6-2、6-3）。

検討した項目

- a. 耳を傾けてくれる存在の有無（問10 不安や悩み等を受け止め耳を傾けてくれる存在の有無）
- b. 相談・支援へのためらいの有無（問11 悩みやストレスを感じた時の相談・支援へのためらいの有無）
- c. 『うつ病のサイン』が続くときの受診可能性（問14 『サイン』が2週間続くとき、受診するか）
- d. 身近な人の『うつ病のサイン』に気づいたときの受診勧奨（問16 身近な人の『サイン』に気づいたとき受診を勧めるか）
- e. こころの悩みの相談窓口認知（問28 いずれかの相談窓口を認知されていれば「知っている」と集計）
- f. 周囲の自殺者の有無（問18 周囲における自殺者の存在の有無）

「a. 耳を傾けてくれる存在の有無」では、「自殺関連行動歴なし」群において、耳を傾けてくれる存在が「いる」とした者が84.7%であり、3群中、最も高かった（図6-1）。

「b. 相談・支援へのためらいの有無」では、「自殺念慮歴あり」、「自殺念慮・未遂歴あり」群それぞれ5割以上でためらいが「あり」と回答していた（図6-2）。

「c. 『うつ病のサイン』が続くときの受診可能性」では、「自殺関連行動歴なし」群において56.8%が「受診する」と回答していた。「受診しない」と回答した割合は、「自殺念慮・未遂歴あり」群で34.5%と3群中、最も高かった（図6-2）。

「d. 身近な人の『うつ病のサイン』に気づいたときの受診勧奨」では、「受診を勧める」と回答した割合が、3群とも69.1~83.5%と、それぞれに高い割合を示した（図6-2）。

「e. こころの悩みの相談窓口認知」では、3群ともそれぞれ約7割が各種相談窓口について認知していた（図6-3）。

「f. 周囲の自殺者の有無」では、周囲の自殺者が「いる」と回答した割合は、「自殺念慮・未遂歴あり」群において49.1%と最も高く、次いで「自殺念慮歴あり」群で42.4%であった（図6-3）。

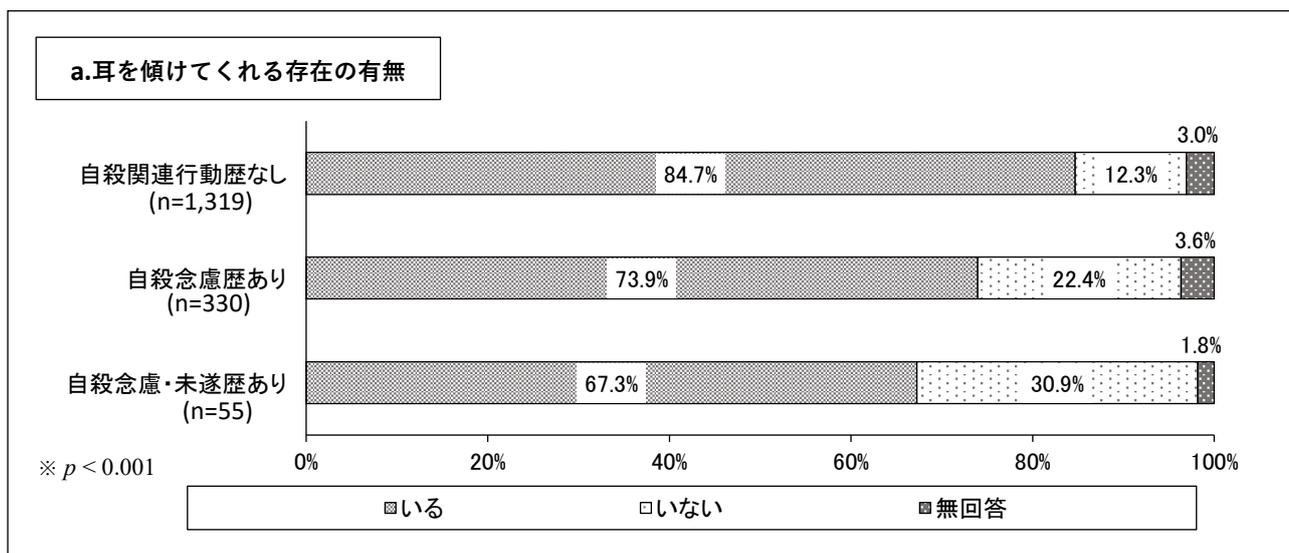
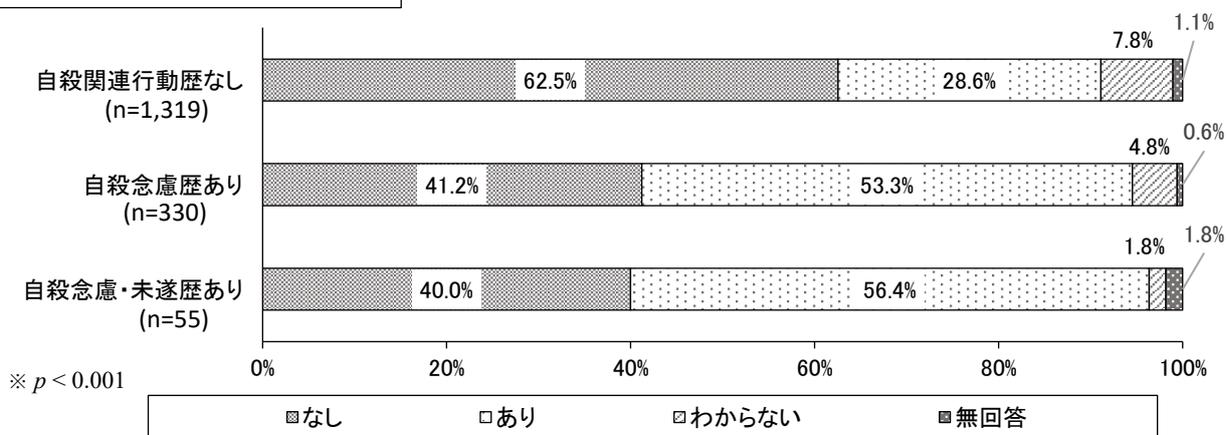
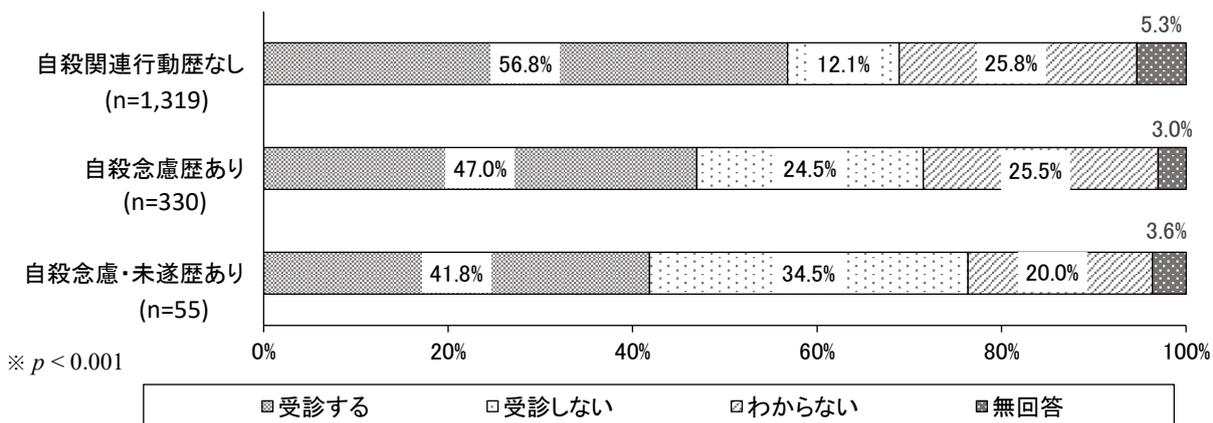


図6-1 関連項目についての検討（3群別）

b. 相談・支援へのためらいの有無



c. 「うつ病のサイン」が続くときの受診可能性



d. 身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたときの受診勧奨

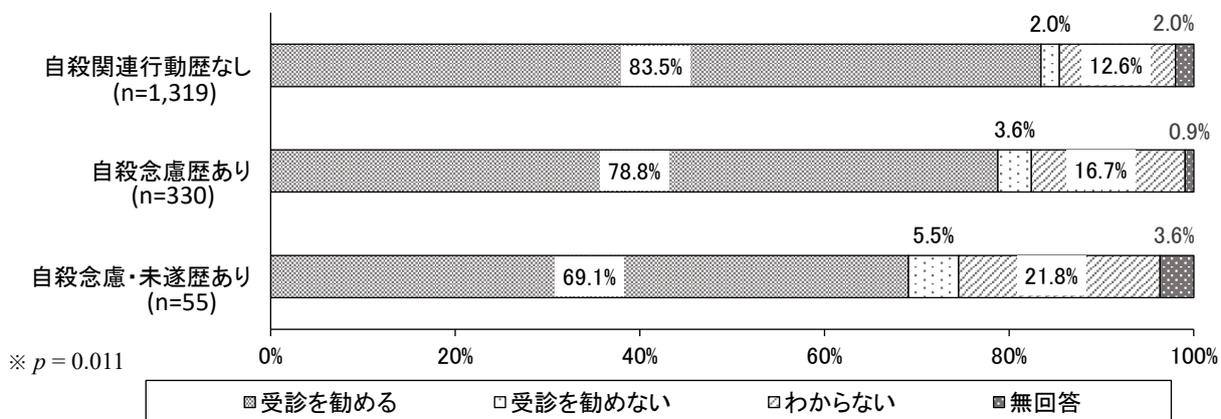


図6-2 関連項目についての検討（3群別）

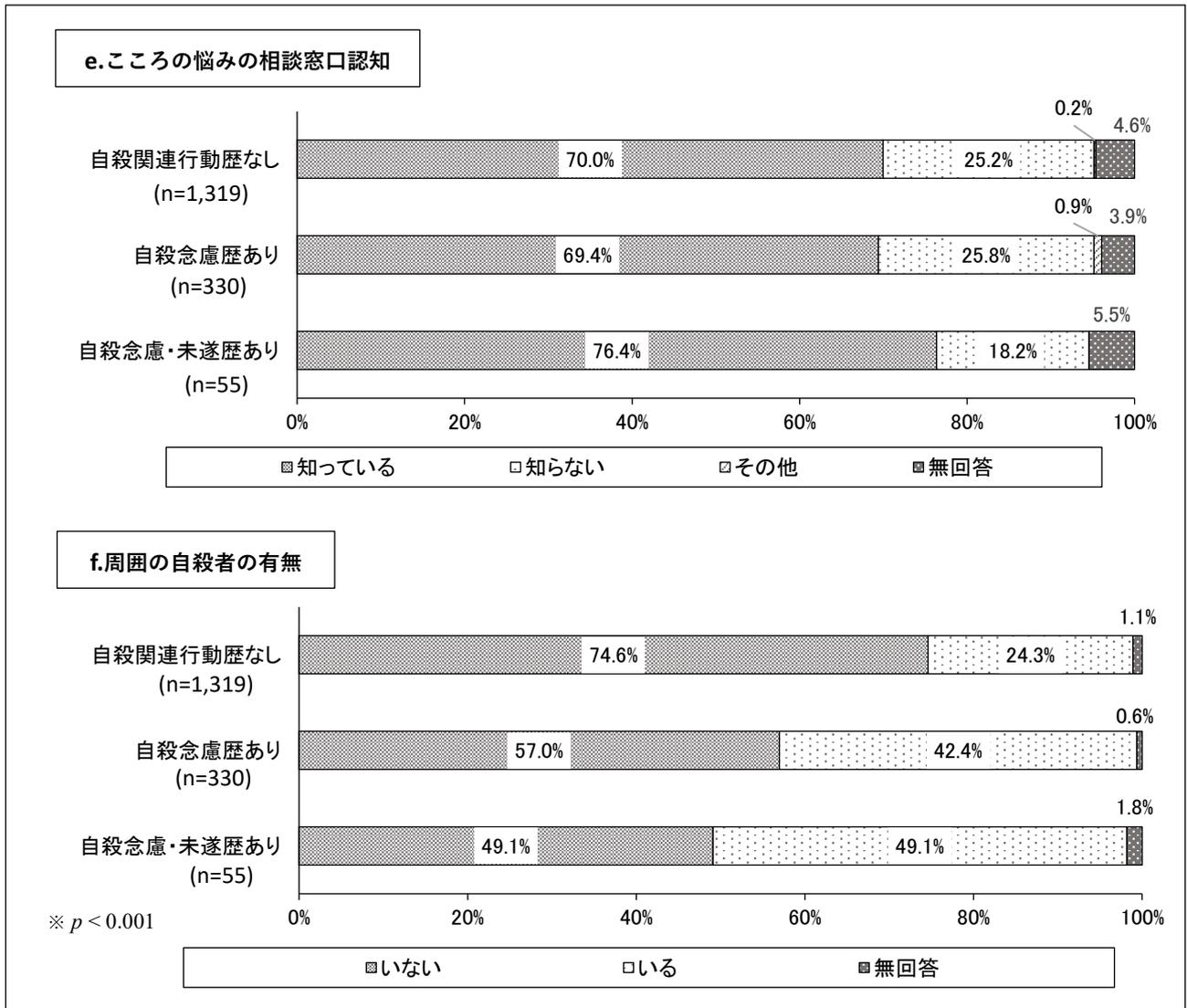


図6-3 関連項目についての検討（3群別）

④ 自殺を思いとどまった方法について（問 25）

自殺関連行動歴「あり」を対象として、「自殺を思いとどまった方法」について回答を求め、「自殺念慮歴あり」、「自殺念慮・未遂歴あり」の2群に分類し集計した。「自殺念慮あり」群では「我慢した」が36.1%で最も高く、「自殺念慮・未遂歴あり」群では「自殺を試みたが、死にきれなかった」が49.1%で最も高かった（図7）。

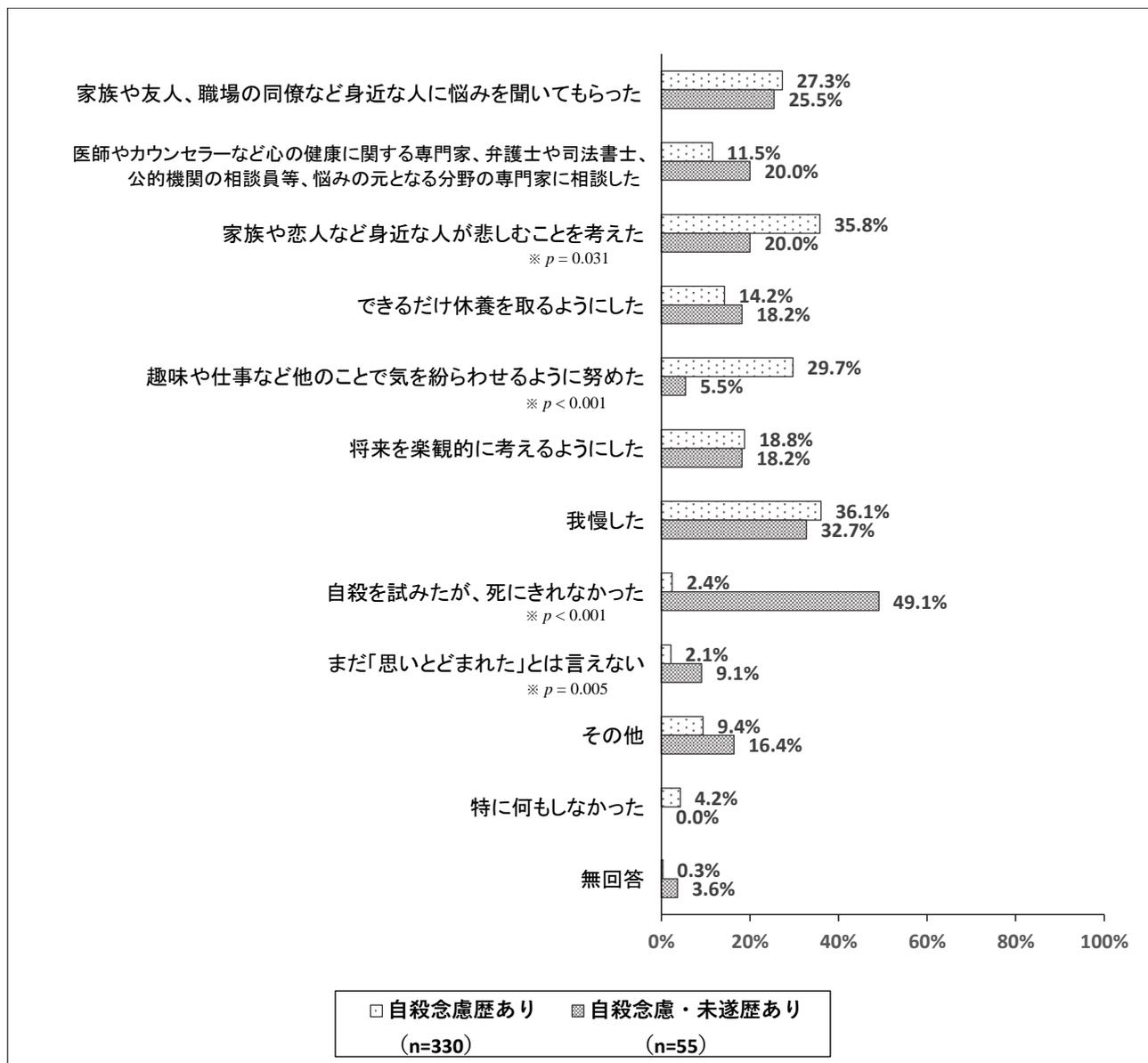


図7 自殺を思いとどまった方法について

⑤ 身近な人から「死にたい」と打ち明けられたときの対応（問 22）

身近な人から「死にたい」と打ち明けられたときの対応について、3群別で集計したところ、3群とも、「ひたすら耳を傾けて聞く」と回答した割合が最も高かった（図8）。

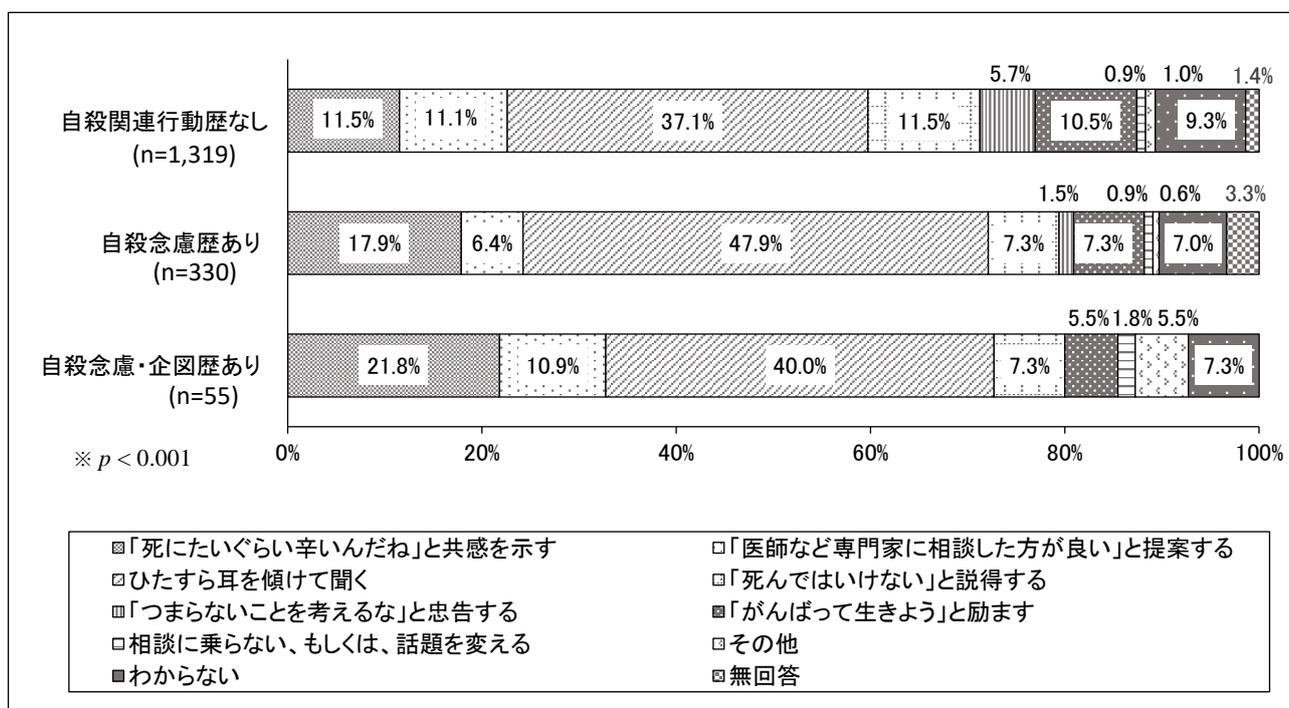


図8 身近な人から「死にたい」と打ち明けられたときの対応（3群別）

3. 考察

今回の調査において、自殺念慮および自殺未遂の経験がある自殺関連行動歴「あり」は22.0%であった。これは全国と比較して、同等程度の割合を示しているが、全体の2割が「本気で自殺したい」と考えた経験を持つことは無視できない状況と捉える。さらに、自殺関連行動歴「あり」のうち、自殺未遂歴のある者は14.1%で、実際に自殺行動にまで発展した方の実情が浮かび上がり、重く受けとめる。

そして、詳細に集計・分析を行った結果、さまざまな特徴や傾向があることがわかった。

① 健康レベルが低ければ低いほど、自殺願望を抱きやすい。

「からだ」と「こころ」共に、自殺関連行動歴「あり」群が「健康ではない」と回答した割合が高かった。さらに、こころの健康の度合いであるK6合計点において、自殺関連行動歴「あり」群が「要注意/要受診」を示す10点以上である者の割合が高かった。以上から、自殺関連行動歴「あり」群は、心身共に健康度が低下している状態であるといえる。心身の不調は、複合的と言われる自殺の要因の一つとなり得る。

また、これまでの研究から、自殺未遂者の多くが精神疾患を有していることが明らかとなっており、これらを示唆する結果となった。

② 「自殺に対する考え方」には、立場によって特徴が異なり、個別性がある。

- ・自殺関連行動歴「あり」群では、自殺関連行動歴がない者と比して、「自殺せずに生きていれば良いことがある」と思えない割合が高かった。
- ・「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」について、自殺念慮・未遂歴がある者が、より「そう思う」と回答した割合が高かったことから、直前まで気持ちが揺れ動いている現状が明らかとなった。また、自殺関連行動歴「なし」群においては、「わからない」と回答した割合が26.0%もあり、実際に自殺未遂を考えている心情を想像しがたい様子がうかがえた。
- ・「自殺する人は、よほどつらいことがあったのだと思う」について、「自殺念慮・未遂歴あり」群では、半数以上が「そう思う」「ややそう思う」と回答していたが、「ややそう思わない」「そう思わない」が合わせて14.6%であり、3群中最も高かった。“自殺に至る＝つらいことがある”と考えるのが一般的と思われるが、未遂行動まで至った経験を持つ者からの回答としてこのような結果が生じたことは、自殺する人の心情には個別性があることを認識させた。
- ・自殺の問題は、自殺関連行動歴の有無に関わらず、社会的な問題という認識が半数以上でみられ、社会問題として取り組んでいくことの重要性を示した。
- ・「生死は最終的に本人の判断に任せるべきである」について、自殺関連行動「なし」群では、「ややそう思わない」「そう思わない」の回答割合が高かったのに対し、自殺関連行動「あり」群で「そう思う」、「ややそう思う」の回答割合が高いという対照的な結果となった。自殺関連行動歴のある者が、その行動を“選択した”と捉えれば、“生死の判断の主体は自分である”という思考の元に自殺関連行動が生じたと推測される。
- ・「責任を取って自殺することは仕方がない」について、3群とも「ややそう思わない」「そう思わない」が6割以上であった。自殺関連行動「あり」群においては、「なし」群と比して「そう思う」「ややそう思う」の回答割合が高くなっているものの、同様の傾向であった。自殺関連行動歴の有無に関わらず、“本当は救って欲しい”というような相反する心理状態があることをうかがわせた。

③ 支援が必要な人ほど、周囲の人々や相談・支援機関から自ら距離をとり、閉ざしていくため、支援にたどり着けていない。

自殺関連行動歴「あり」群では「なし」群と比較して、耳を傾けてくれる存在が「いない」と回答した者の割合や、相談・支援へのためらいが「あり」と回答した者の割合が高かった。また、うつ病のサインが続くときに「受診しない」と回答した者の割合も高い。これらから、周囲の人々や相談・支援機関から自ら距離をとり、閉ざしていく様子がうかがえる。

一方で、相談窓口の認知度は、自殺念慮・未遂歴ありの群において割合が高くなっている。知っているにもかかわらず相談しないといった様子がうかがえ、これも自ら閉ざすことを表していると考えられる。最も支援が必要な人ほど、支援にたどり着けていない現状が浮かびあがった。

④ 身近な人を自殺で亡くした経験があると、「自殺の親和性」が高い。

自殺関連行動歴「あり」群の状況を見ると、周囲の自殺者が「いる」と回答した者の割合が高いことが分かった。「自殺念慮・未遂歴あり」群の場合は、より回答の割合が高くなることを考えると、身近に自殺者がいることで、つらさや苦しみを回避する手段として自殺を選択するという「自殺の親和性」がうかがえた。

⑤ 自殺念慮・未遂歴のある方は、深い孤立感や死にたい気持ちが未だ存在している。

自殺を思いとどまった方法については、「自殺念慮歴あり」群では「我慢した」という回答が最も高く、次いで「身近な人が悲しむことを考えた」が高くなっている。

一方、「自殺念慮・未遂歴あり」群では「自殺を試みたが、死にきれなかった」が最も高く、次いで「我慢した」が高くなっていた。

このことから、「自殺念慮・未遂歴あり」群は、深い孤立感や死にたいという気持ちが未だ存在していることをうかがわせた。

⑥ 自ら閉じこもり強い孤独を感じていても、無条件で受け止めてくれる他者を望んでいる。

身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時の対応として、「ひたすら耳を傾けて聞く」ことが望ましいと回答した者の割合が最も高く、特に自殺関連行動歴「あり」群では4割以上が回答していた。

自ら閉じこもり強い孤独を感じていても、無条件で受けとめてくれる他者という存在を望んでいるのではないかと考える。

このように、本調査から自殺関連行動の現状や実態が明らかとなり、さまざまな知見が得られた。これらの知見は、自殺対策を講じる上で重要な要素となるものであり、今後、さらに効果的な対策を構築するためには必要となるものである。

今回の調査を通して、県民のこころの健康状態やうつ病、自殺などに関する現状が明らかとなった。また、自殺関連行動（自殺念慮・自殺未遂）について着目した詳細な集計・分析では、自殺関連行動の状況や特徴、傾向がわかった。

自殺予防対策は当然、現状に即した施策が重要で効果的である。今回のさまざまな調査結果より得られた知見から、今後の自殺予防対策の方向性について検討した。

○ 精神的不調の早期発見・早期治療体制のさらなる充実

自殺関連行動歴のある自殺リスクが高い群において、すでに精神的不調が生じている状況がうかがえることから、精神的不調時の早期発見・早期治療が望まれる。

現在、本県においては一般医（かかりつけ医）から精神科医へのうつ病連携体制を構築しているが、より効果的になるよう見直しや拡充の必要性がある。

また、「精神的な不調時においてスムーズな診療ができる環境があること」が自殺対策に必要とする回答も多いことから、精神科等の受診体制の整備も必要である。

○ 孤立を防ぐための環境整備

支援が必要な人ほど“相談・支援にためらいを感じる”、“うつ病のサインが続くときに受診しない”といった様子が見られる等、周囲の人々や相談・支援機関から自ら距離をとり、閉ざしていく傾向がみられた。

このことから、相談に向かう気力が低下している本人が、大きなエネルギーを要せずとも支援にたどり着く方法や体制づくりが必要である。

特に、日常における身近な人のサポート力の強化や、すでに養成されているゲートキーパーの活用等、孤立防止となる環境づくりが求められる。

○ “困った時は相談する”が醸成される環境づくり

本調査において、相談機関の認知度は比較的高かったものの、実際の相談までには至らない様子が明らかとなった。また、不安や悩み等を受け止めてくれる「耳を傾けてくれる存在」や、「ひたすら耳を傾けて聞く」ことを強く求めていることもわかった。

このことから、人びとが日常的に“困ったときには相談する”といった環境が必要であり、その実現に向けて自殺対策全般を通じて働きかけることが重要となる。

○ 普及啓発活動における方向性の変更

相談機関の認知のための普及啓発について、本調査においては「相談機関の認知度」は比較的高く、これまでの啓発活動は十分効果を示していることがわかったが、ある一定の機関のみに集中している等偏りがみられた。

この結果をふまえて、今後は、各窓口の具体的な対応事例を示すなどの啓発内容を工夫し、相談窓口へのアクセス向上を図るといった対策を検討する。

○ 自死遺族支援につなげる体制づくりと拡大

本調査において、周囲に自殺者がいることが自殺のリスクを高めるといった「自殺の親和性」が示唆された。

また、「周囲の自殺者」には家族以外の友人などの親しい個人も多く存在することや、遺された人々に向けた「遺族のつどい」等の支援や専門的な相談窓口はあまり利用されていないことが明らかとなった。

現在の遺族支援を強化しつつ、遺族支援に繋げるための体制づくり、および遺族支援の対象者を友人や同僚等に拡大していくことも検討が必要であると考えます。

○ 未遂者支援における連携強化

自殺未遂者の最後の砦は、未遂者が搬送される医療機関、救急医療部門であると捉え、現在、救急告示病院と保健所が連携して未遂者支援を行っている。

自殺関連行動の背景には、健康問題、経済問題、家庭問題等複合的であることはすでに明らかとなっており、本調査においてもそれを示唆する結果が多数見られた。

これらをふまえ、より効果的な対策を講じるためには、今後さらに、地域の医療・保健・福祉との切れ目のない連携が必要である。

そのために、医療側へ地域の精神保健福祉問題を共通課題として認識されるよう取り組むことが重要となる。

実態をふまえた対策を講じることは、自殺死亡率の低下等、明確な効果を生む可能性を高める。今後、自殺対策施策への反映や調査結果に基づいた提言等、実際の対策に繋げる必要がある。

資料編

- 調査案内
- 調査票

こころの健康に関する県民意識調査

【御協力をお願い】

日ごろより県政の推進に御理解と御協力をいただき、心より感謝申し上げます。
さて、本県は人口 10 万人当たりの自殺者数(自殺死亡率)が、全国平均を大幅に上回る状況にあり、自殺で亡くなる方が多い県となっています。

このため、県では、宮崎県自殺対策行動計画に基づき、様々な対策に取り組んでいるところです。

今回、今後の対策を検討するため、県民の皆様のこころの健康状態を把握することを目的に「こころの健康に関する県民意識調査」を実施することとしました。

お寄せいただいた御回答は、貴重な資料として本県の自殺対策に生かしてまいりますので、調査の趣旨を御理解の上、御協力くださいますようよろしくお願い申し上げます。

令和5年6月

宮崎県知事 河野 俊嗣



ご記入にあたって

本調査票は、市町村の了解を得て、住民基本台帳より18歳以上の方 4,000 名を無作為に抽出の上、お送りしております。

住所、氏名など市町村から提供を受けた個人情報につきましては、機密の保持に万全を期しますので、御理解のほどよろしくお願いいたします。

- 回答は 15~20 分ほどでお答えいただける内容です。
- 調査票は無記名式になっており、回答いただいた内容はすべて統計上の処理のみに使用し、個別の調査票に関する公表は一切行いません。
- 調査票は、宛名の方ご本人がお答えください。ただし、病气入院中や長期出張などによりご本人がご記入できない場合は、ご家族の方がご自身の状況について代わりにお答えいただいても構いません。また、答えにくい内容の設問については、無理に回答いただかなくても構いません。
- 回答は、**7月18日(火)まで**に以下、いずれかの方法でお願いします。
 - ① 紙の調査票で回答：該当する番号に“○”を付け、()には具体的にご記入をお願いします。記入いただいた調査票は、お手数ですが上記日付までに同封の返信用封筒で投函いただくようお願いします。(切手は不要です。また、返信用封筒にはあなたのご住所、お名前などを記入いただく必要もありません。)
 - ② インターネットで回答：QRコードもしくはURLよりアクセスの上、回答をお願いします。 <https://shinsei.pref.miyazaki.lg.jp/H88zADxA>
- 調査の集計等は、株式会社地域経済研究所(住所:宮崎市旭2-1-5 総研ビル)に委託しており、返信用封筒の宛名は、当該業者名となっております。
- 調査に御協力いただけない場合は、調査票を返送いただく必要はありません。お手元で破棄してください。



返信(回答)期限
令和5年7月18日(火)

<お問い合わせ先>
宮崎県精神保健福祉センター
電話番号:0985-27-5663(直通)

調査票

調査票番号: _____

※「調査票番号」は重複回答を防ぐものであって、個人を特定するものではありません。

I あなたご自身のことについてお伺いします。

問1 【全員にお伺いします】 あなたの性別について、該当するもの 1つだけ に○をつけてください。

- 1 男性 2 女性 3 その他(どちらでもある、答えたくない等)

問2 【全員にお伺いします】 あなたの満年齢はおいくつですか。該当するもの 1つだけ に○をつけてください。

- 1 18～19歳 2 20～24歳 3 25～29歳 4 30～34歳 5 35～39歳
6 40～44歳 7 45～49歳 8 50～54歳 9 55～59歳 10 60～64歳
11 65～69歳 12 70～74歳 13 75～79歳 14 80歳以上

問3 【全員にお伺いします】 お住まいの市町村について、該当する市町村名 1つだけ に○をつけてください。

- 1 宮崎市 2 都城市 3 延岡市 4 日南市 5 小林市 6 日向市
7 串間市 8 西都市 9 えびの市 10 三股町 11 高原町 12 国富町
13 綾町 14 高鍋町 15 新富町 16 西米良村 17 木城町 18 川南町
19 都農町 20 門川町 21 諸塚村 22 椎葉村 23 美郷町 24 高千穂町
25 日之影町 26 五ヶ瀬町

問4 【全員にお伺いします】 あなたのご職業等は何ですか。該当するもの 1つだけ に○をつけてください。

- 1 勤めている(正社員・正職員) 2 勤めている(パート・アルバイト・派遣)※学生以外
3 自営業(事業経営・個人商店など)
4 自由業(個人で、自分の専門的知識や技術を生かした職業に従事)
5 専業主婦・主夫 6 無職 7 学生 8 その他()

問5 【全員にお伺いします】 現在、配偶者・パートナーはいますか。該当するもの 1つだけ に○をつけてください。

- 1 配偶者・パートナーあり(同居) 2 配偶者・パートナーあり(別居)
3 死別 4 離別 5 配偶者・パートナーはいない(死別・離別を除く)

問6 【全員にお伺いします】 あなたの世帯構成を教えてください。

- 1 一人暮らし 2 配偶者・パートナーのみ 3 2世代(親と子など)
4 3世代(祖父母と親と子など)
5 その他()

問 11 【全員にお伺いします】 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。

以下の中であなたのお考えに最も近いもの 1つだけ に○をつけてください。

- 1 そう思う (→問 12 に進んでください)
- 2 どちらかというそう思う (→問 12 に進んでください)
- 3 どちらかというそうは思わない (→問 13 に進んでください)
- 4 そうは思わない (→問 13 に進んでください)
- 5 わからない (→問 13 に進んでください)

問 12 【問 11 で「1 そう思う」、「2 どちらかというそう思う」と答えた方にお伺いします】

誰かに悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じる理由について、以下の中から、あてはまるものすべて に○をつけてください。

- 1 家族や友達など身近な人には、相談したくない(できない)悩みだから
- 2 病院や支援機関等(行政の相談窓口、保健所など)の専門家に相談したいと思っているが、相談するハードル(敷居)が高く感じるから
- 3 過去に、身近な人に相談したが、解決しなかった(嫌な思いをした)から
- 4 過去に、病院や支援機関等に相談したが、解決しなかった(嫌な思いをした)から
- 5 自分の悩みを解決できるところはないと思っているから
- 6 その他()

問 13 【全員にお伺いします】 あなたが、日常生活での悩みやストレスを解消するために、よく行うことは何ですか。以下の中であてはまるものすべて に○をつけてください。

- 1 身体を動かす
- 2 人に話を聞いてもらう
- 3 趣味やレジャーをする
- 4 お酒を飲む
- 5 パチンコなどのギャンブル・勝負ごとをする
- 6 テレビやインターネット上の動画を鑑賞する
- 7 インターネット上での書き込みややりとりをする(SNSを含む)
- 8 ゲームをする
- 9 我慢して時間が経つのを待つ
- 10 その他()
- 11 特になし

III うつ病や自殺などに関することについてお伺いします。

以下に挙げた症状を「うつ病のサイン」といいます。

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。

- 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
- 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

問 14 【全員にお伺いします】 仮に、あなたが2週間以上、上記のような症状「うつ病のサイン」が続くとき、医療機関を受診しますか。以下の中であなたのお考えに最も近いもの1つだけに○をつけてください。

- 1 精神科など*の専門の医療機関を受診する (→問 16 に進んでください)
(*精神科など…心療内科を含む)
- 2 かかりつけの内科などの医療機関を受診する (→問 16 に進んでください)
- 3 医療機関を受診しない (→問 15 に進んでください)
- 4 わからない (→問 16 に進んでください)

問 15 【問 14 で「3 医療機関を受診しない」と答えた方にお伺いします】 それは、どのような理由からですか。以下の中であてはまるものすべてに○をつけてください。

- 1 お金が掛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 時間の都合がつかないから
- 4 どこを受診したらよいか分からないから
- 5 過去に受診して嫌な思いをしたことがあるから
- 6 根本的な問題の解決にはならないから
- 7 うつ病は特別な人がかかる病気なので、自分には関係ないから
- 8 治療をしなくても、ほとんどのうつ病は自然に治ると思うから
- 9 周囲の目が気になるから
- 10 近くに医療機関がない、もしくは交通手段がないから
- 11 市町村役場や保健所等の行政機関に相談するから
- 12 その他()

問 16 【全員にお伺いします】 仮に、あなたが、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、医療機関への受診を勧めますか。
以下の中であなたのお考えに最も近いもの1つだけに○をつけてください。

- 1 精神科など*の専門の医療機関への受診を勧める (→問 18 に進んでください)
(*精神科など…心療内科を含む)
- 2 かかりつけの内科などの医療機関への受診を勧める (→問 18 に進んでください)
- 3 医療機関への受診は勧めない (→問 17 に進んでください)
- 4 わからない (→問 18 に進んでください)

問 17 【問 16 で「3 医療機関への受診は勧めない」と答えた方にお伺いします】
それは、どのような理由からですか。以下の中であてはまるものすべてに○をつけてください。

- 1 勧めることで嫌な思いをさせてしまうと思うから
- 2 金銭的な負担を強いてしまうから
- 3 どの医療機関の受診を勧めたらよいか分からないから
- 4 過去に自分が受診して嫌な思いをしたことがあるから
- 5 根本的な問題の解決にはならないと思うから
- 6 治療をしなくても、ほとんどのうつ病は自然に治ると思うから
- 7 近くに医療機関がない、もしくは交通手段がないから
- 8 市町村役場や保健所等の行政機関に相談することを勧めるから
- 9 その他()

問 18 【全員にお伺いします】 あなたの周りで自殺をした方はいらっしゃいますか。

- 1 いない (→問 21 へ進んでください)
- 2 いる (→問 19、問 20 へ進んでください)

問 19 【問 18 で「2 いる」と答えた方にお伺いします】
その人との関係であてはまるものすべてに○をつけてください。

1 親族・パートナー(同居)	2 親族・パートナー(別居)	3 恋人
4 友人	5 職場関係者	6 その他()

問 20 【問 18 で「2 いる」と答えた方にお伺いします】

身近な方を亡くした時、ご自身が公的な相談機関や民間団体の支援を利用しましたか。
利用した支援にあてはまるものすべてに○をつけてください。

- 1 医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家への相談
- 2 電話や SNS の相談窓口
- 3 遺族会などの団体が開催する自死遺族の集まり(わかちあいの会)
- 4 損害賠償請求などの法律問題に関する専門家への相談
- 5 報道等によるプライバシー侵害や、誹謗中傷などの人権擁護に関する専門機関への相談
- 6 その他()
- 7 特に利用していない

宮崎県内の自死遺族(自殺で家族を亡くした方)の集まり

窓口	会場・開催日・時間	問合せ先
NPO 法人国際ビリンダーズ宮崎自殺防止センター ランタンのつどい (自死遺族のわかちあいの会)	宮崎会場(県立図書館) 原則第2土曜 14:00~16:00	0985- 27-5663 (宮崎県精神保健福祉 センター)
	延岡会場(延岡市民協働まちづくりセンター) 2・5・8・11月の第4日曜 14:00~16:00	
小林保健所 (わかちあいの会)	小林保健所 原則第4木曜 13:00~15:00	0984- 23-3118 (小林保健所)

問 21 【全員にお伺いします】 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(6)のそれぞれについて、あなたのお考えに最も近いもの1つだけに○をつけてください。

項 目	そう 思う	そ う 思 う	や や	思 わ な い	や や そ う	思 わ な い	そ う	な い	わ か ら
(1)自殺せずに生きていれば良いことがある	1	2	3	4	5				
(2)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	1	2	3	4	5				
(3)自殺する人は、よほどつらいことがあった のだと思う	1	2	3	4	5				
(4)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	1	2	3	4	5				
(5)生死は最終的に本人の判断に任せるべき である	1	2	3	4	5				
(6)責任を取って自殺することは仕方がない	1	2	3	4	5				

問 22 【全員にお伺いします】 あなたは、もしも身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、どう対応するのがよいと思いますか。以下の中であなたのお考えに最も近いもの1つだけに○をつけてください。

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

問 23 【全員にお伺いします】 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。以下の中であなたに最も近いもの1つだけに○をつけてください。

- 1 自殺したいと思ったことがある (→問 24、問 25、問 26 に進んでください)
- 2 自殺したいと思ったことはない (→問 27 に進んでください)

問 24 【問 23 で「1 自殺したいと思ったことがある」と答えた方にお伺いします】

それは、どのような事柄が原因ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 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、借金 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 交際問題(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()

問 25 【問 23 で「1 自殺したいと思ったことがある」と答えた方にお伺いします】 そのように考えたとき、どのようにして自殺を思いとどまりましたか。以下の中であてはまるものすべてに○をつけてください。

- 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、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
- 3 家族や恋人など身近な人が悲しむことを考えた
- 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 将来を楽観的に考えるようにした
- 7 我慢した
- 8 自殺を試みたが、死にきれなかった
- 9 まだ「思いとどまれた」とは言えない
- 10 その他()
- 11 特に何もしなかった

問 26 【問 23 で「1 自殺したいと思ったことがある」と答えた方にお伺いします】
これまでに、自殺未遂の経験がありますか。以下の中で1つだけに○をつけてください。

- 1 いいえ
- 2 はい

問 27 【全員にお伺いします】 あなたがこころの悩みの相談をしたいと思った場合、相談先の情報をどのように得ますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 1 新聞
- 2 テレビ
- 3 ラジオ
- 4 インターネット(SNSを含む)
- 5 行政機関に問い合わせる
- 6 行政機関が発行する相談窓口のリーフレットや広報紙で確認する
- 7 家族や友人、同僚等身近な人に聞く
- 8 調べない
- 9 その他()

問 28 【全員にお伺いします】 あなたが知っている、こころの悩みの相談窓口はどこですか。また、その窓口を案内するサイトやリーフレットで知っているものはどれですか。
あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 1 市町村役場
- 2 保健所
- 3 宮崎県精神保健福祉センター
- 4 医療機関(精神科や心療内科)
- 5 こころの電話(電話相談窓口)
- 6 「NPO 宮崎自殺防止センター」や「NPO 宮崎いのちの電話」等の自殺防止電話相談
- 7 宮崎県自殺予防ポータルサイト「ひなたのおせっかい」
- 8 宮崎こころの保健室(10代の若者向けこころの健康応援サイトホームページ)
- 9 こころの電話帳(リーフレット)
- 10 SNS 相談窓口
- 11 その他()
- 12 知らない

電話相談窓口

相談窓口	電話番号	相談日・時間
こころの電話	0985-32-5566	月～金(祝日・年末年始を除く) 9:00～19:00
NPO 法人国際ビフレンダーズ 宮崎自殺防止センター	0985-77-9090	日・月・水・金 20:00～23:00
NPO 法人宮崎いのちの電話	0985-89-4343 0570-783-556	月・水・金は21:00～翌朝4:00 日・火・木・土は18:00～翌朝4:00

相談窓口情報サイト

[ひなたのおせっかい\(自殺予防ポータルサイト\)](https://www.m-hinatanoosekkai.jp/)

様々な悩みに関する相談窓口をまとめています。 <https://www.m-hinatanoosekkai.jp/>



問 29 【全員にお伺いします】 今後、必要と思われる自殺対策は何だと思えますか。
あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 1 悩みを抱え込まず、周囲に助けを求めることについて学校で学べること(SOS の出し方教育)
- 2 家族や友人、職場の人の不調や異変に気づいた時、適切な行動を取れる人を増やす
- 3 職場や地域で気軽に相談できる窓口があること
- 4 自殺に関する電話相談窓口が充実していること
- 5 健康を損ねたときに、心の病に関してスムーズな診療ができる環境があること
- 6 自殺や自殺予防に対する正しい知識を知る機会があること
- 7 自殺未遂時の本人や家族に対する相談窓口やサポート体制があること
- 8 自殺で家族を亡くした方に対する相談窓口やサポート体制があること
- 9 高齢者の孤独を防ぐ対策
- 10 経済面での生活の相談・支援の充実
- 11 その他()

IV 新型コロナウイルス感染症による影響についてお伺いします。

問 30 【全員にお伺いします】 新型コロナウイルス感染症の発生や感染拡大防止のための対策等が、あなたのこころの健康状態に影響を及ぼしていますか。この中から1つだけに○をつけてください。

- 1 大いにある (→問 31に進んでください)
- 2 多少ある (→問 31に進んでください)
- 3 あまりない (→こちらで最終問になります)
- 4 まったくない (→こちらで最終問になります)

問 31 【問 30 で「1 大いにある」又は「2 多少ある」と答えた方にお伺いします】
それは、どのような事柄が原因ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 1 新型コロナウイルス感染症の感染に関すること(感染する不安、誰かにうつす不安 等)
- 2 生活習慣の変化に関すること(外出の自粛、運動習慣の減少 等)
- 3 経済問題に関すること(収入の減少、家計が苦しい、新たな借金 等)
- 4 勤務問題に関すること(働き方の変化、解雇、休業 等)
- 5 家庭問題に関すること(子育てや家事の増加 等)
- 6 人間関係に関すること(友人・知人と過ごす時間の減少 等)
- 7 学校問題に関すること(学習機会の減少、休校 等)
- 8 「1」以外の健康問題に関すること(受診・通院を控える、体調がすぐれない 等)
- 9 人権問題に関すること(差別、偏見 等)
- 10 その他()

お忙しいところ、ご協力いただきありがとうございました。

今後とも、県政へのご支援を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

県の取組みについては、宮崎県のホームページ「宮崎県自殺対策」で検索できます。

返送期限 令和 5 年 7 月 18 日 (火)

宮崎県こころの健康に関する意識調査報告書

発行日：令和6年3月

発行：宮崎県精神保健福祉センター