

※「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 【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)

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)