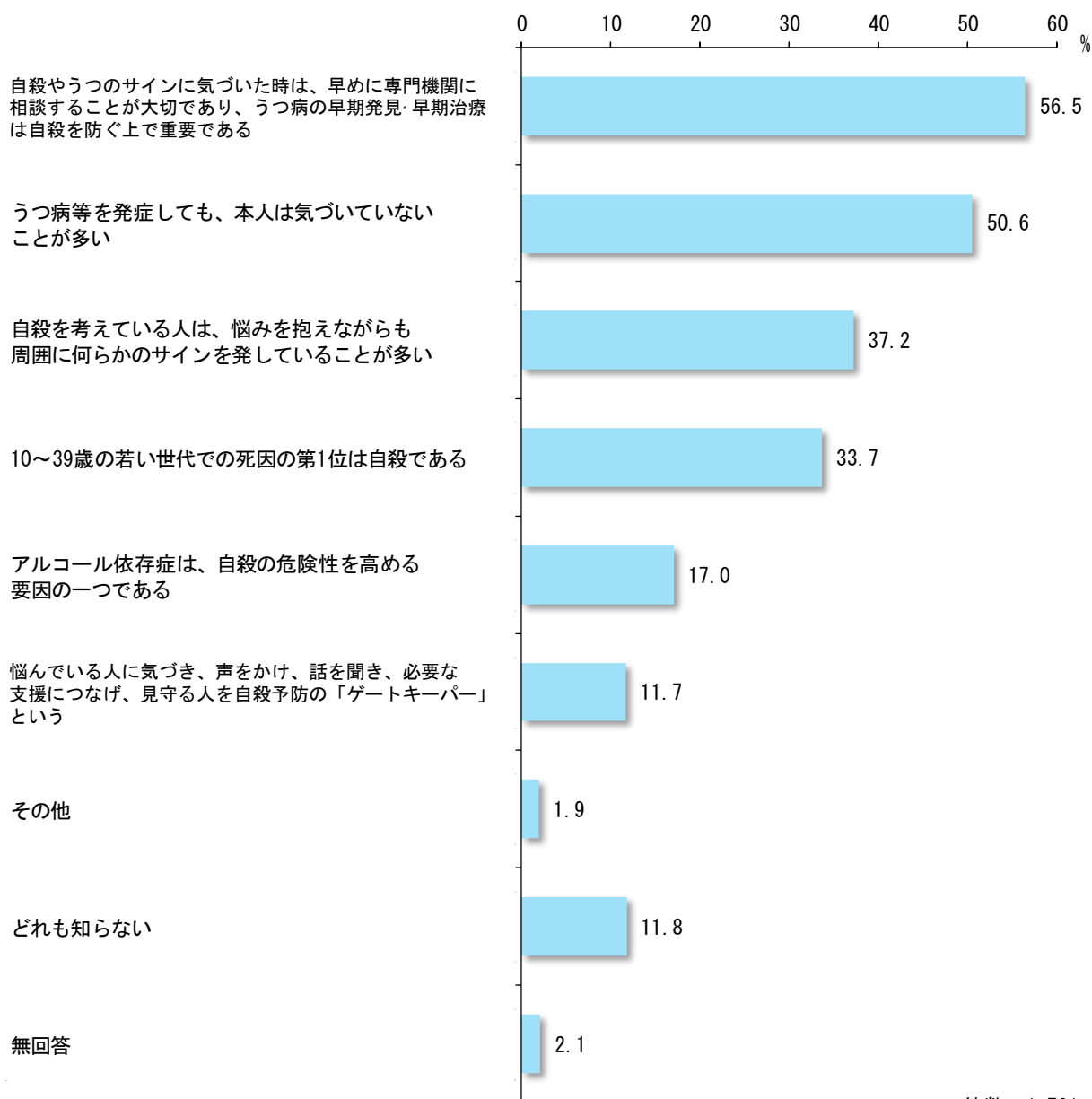


6 自殺を防ぐための対策について

(1) 自殺やうつ病に関する知識

「自殺やうつ病のサインに気づいた時は、早めに専門機関に相談することが大切であり、うつ病の早期発見・早期治療は自殺を防ぐ上で重要である」が56.5%

問23 自殺やうつ病について、あなたが知っていることは何ですか。【〇は複数可】



件数=1,701

自殺やうつ病に関する知識について、「自殺やうつ病のサインに気づいた時は、早めに専門機関に相談することが大切であり、うつ病の早期発見・早期治療は自殺を防ぐ上で重要である」と答えた人の割合が56.5%と最も高く、続いて「うつ病等を発症しても、本人は気づいていないことが多い」(50.6%)、「自殺を考えている人は、悩みを抱えながらも周囲に何らかのサインを発していることが多い」(37.2%)の順となっている。

(%)

		自殺やうつサインに気づいた時は、早めに専門機関に相談することが大切であり、うつ病の早期発見・早期治療は自殺を防ぐ上で重要である	うつ病等を発症しても、本人は気づいていないことが多い	自殺を考えている人は、悩みを抱えながらも周囲に何らかのサインを発していることが多い
< 性別 >				
男	性	49.7	48.0	35.7
女	性	62.7	53.2	39.1
答えたくない・わからない・その他		45.2	41.9	22.6
< 年齢別 >				
18・19歳		50.0	52.8	41.7
20～29歳		45.8	55.7	39.9
30～39歳		59.7	60.7	38.8
40～49歳		59.3	58.5	40.7
50～59歳		57.7	49.8	41.4
60～64歳		66.0	54.9	35.9
65歳以上		55.5	40.0	31.3

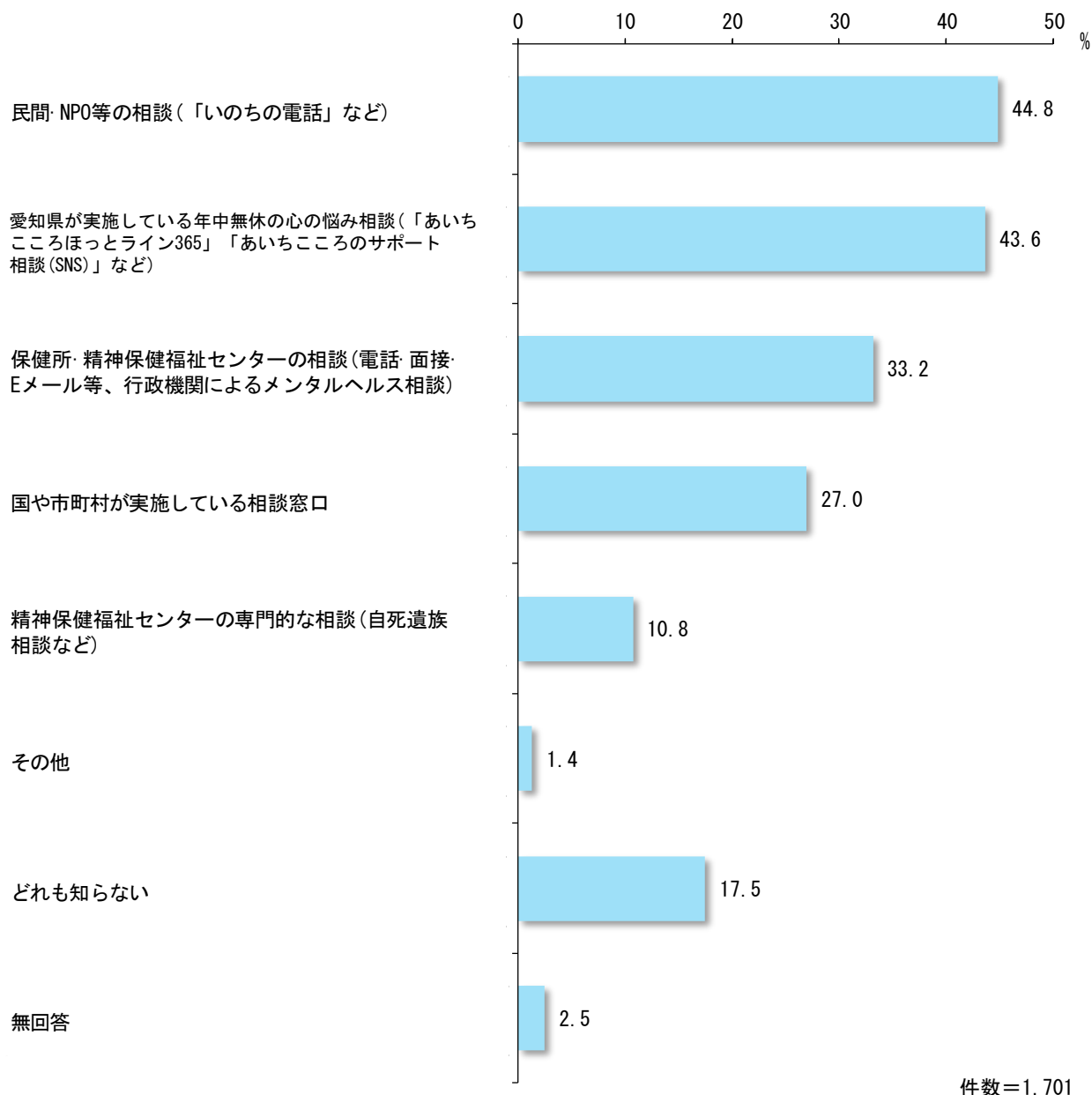
		10～39歳の若い世代での死因の第1位は自殺である	アルコール依存症は、自殺の危険性を高める要因の一つである	悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人を自殺予防の「ゲートキーパー」という
< 性別 >				
男	性	31.8	16.3	13.2
女	性	35.7	17.7	10.5
答えたくない・わからない・その他		25.8	16.1	12.9
< 年齢別 >				
18・19歳		69.4	25.0	11.1
20～29歳		54.7	23.6	12.3
30～39歳		39.3	26.2	12.6
40～49歳		37.1	23.8	13.7
50～59歳		32.0	16.6	12.1
60～64歳		27.5	10.5	11.8
65歳以上		22.2	9.3	10.1

(2) 心の悩みに関する相談窓口の認知度

「民間・NPO等の相談(「いのちの電話」など)」が44.8%

問24 心の悩みに関する相談窓口はいろいろありますが、あなたが知っているものは何ですか。

【○は複数可】



心の悩みに関する相談窓口の認知度について、「民間・NPO等の相談(「いのちの電話」など)」と答えた人の割合が44.8%と最も高く、続いて「愛知県が実施している年中無休の心の悩み相談(「あいちこころほっとライン365」「あいちこころのサポート相談(SNS)」など)」(43.6%)、「保健所・精神保健福祉センターの相談(電話・面接・Eメール等、行政機関によるメンタルヘルス相談)」(33.2%)の順となっている。

(%)

民間・NPO等の相談
（「いのちの電話」など）

愛知県が実施している年中無休の
心の悩み相談（「あいちこころほっ
とライン365」「あいちこころのサ
ポート相談(SNS)」など）

保健所・精神保健福祉センターの相
談（電話・面接・Eメール等、行政機
関によるメンタルヘルス相談）

< 性 別 >

男 性

36.0

34.6

31.6

女 性

51.9

51.4

34.7

答えたくない・
わからない・その他

58.1

38.7

25.8

< 年 齢 別 >

18・19歳

52.8

72.2

41.7

20～29歳

52.2

48.3

30.0

30～39歳

51.0

49.5

32.5

40～49歳

54.0

46.4

35.5

50～59歳

50.5

45.9

31.4

60～64歳

45.8

47.7

38.6

65歳以上

31.1

33.8

32.3

国や市町村が実施している
相談窓口

精神保健福祉センターの
専門的な相談（自死遺族
相談など）

< 性 別 >

男 性

26.5

11.2

女 性

27.8

10.4

答えたくない・
わからない・その他

12.9

9.7

< 年 齢 別 >

18・19歳

19.4

25.0

20～29歳

16.7

11.8

30～39歳

28.2

12.1

40～49歳

26.2

12.1

50～59歳

28.7

10.3

60～64歳

29.4

13.7

65歳以上

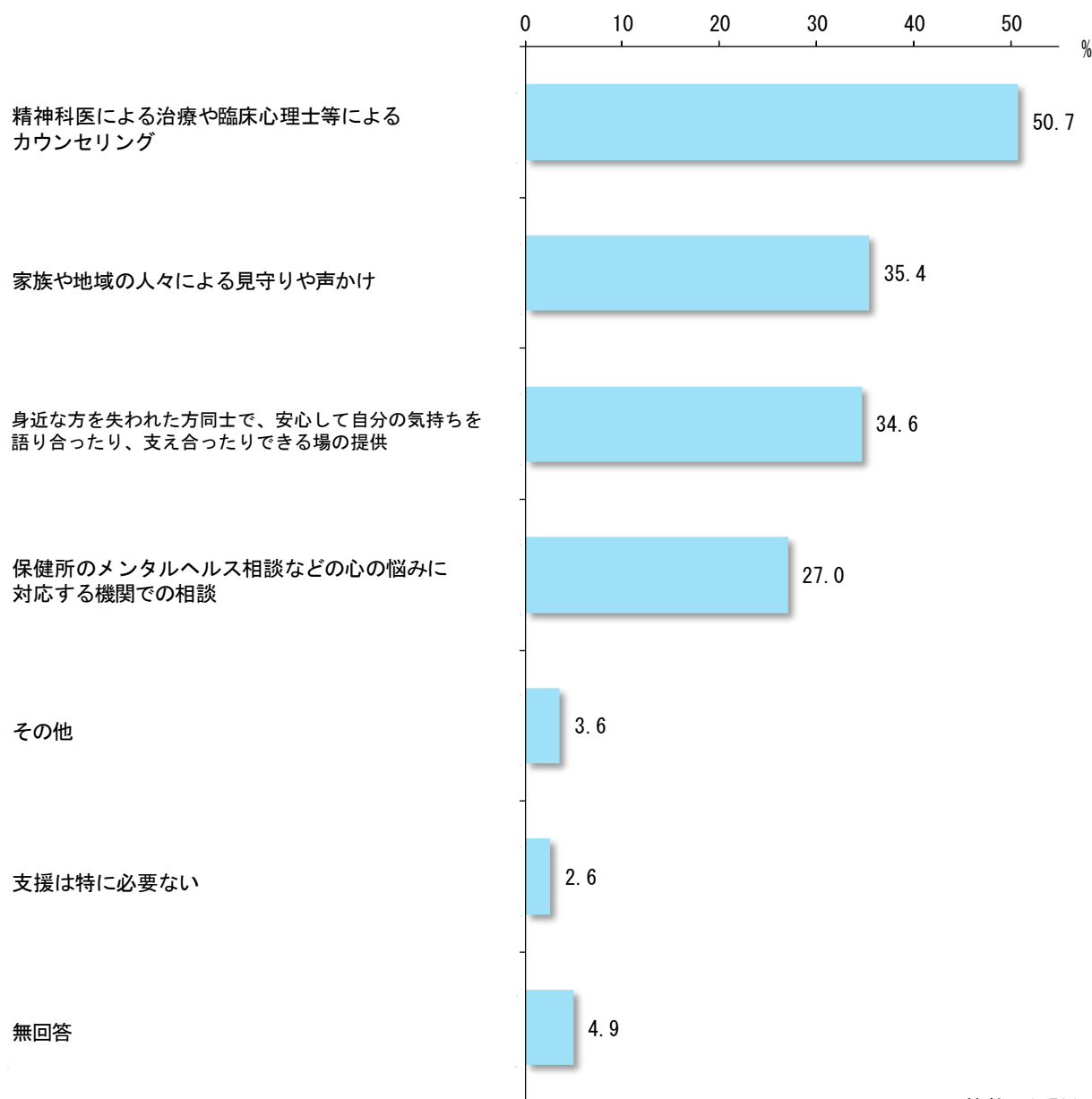
29.4

7.5

(3) 身近な方を自殺により失われた方への必要な支援

「精神科医による治療や臨床心理士等によるカウンセリング」が 50.7%

問25 身近な方を自殺により失われた方は、悲しみや寂しさ、自責感などの感情の変化により、精神的不調をきたすことがあります。身近な方を自殺により失われた方に対して、あなたはどのような支援が必要だと思いますか。【〇は2つまで】



件数=1,701

身近な方を自殺により失われた方への必要な支援について、「精神科医による治療や臨床心理士等によるカウンセリング」と答えた人の割合が 50.7%と最も高く、続いて「家族や地域の人々による見守りや声かけ」(35.4%)、「身近な方を失われた方同士で、安心して自分の気持ちを語り合ったり、支え合ったりできる場の提供」(34.6%)の順となっている。

(%)

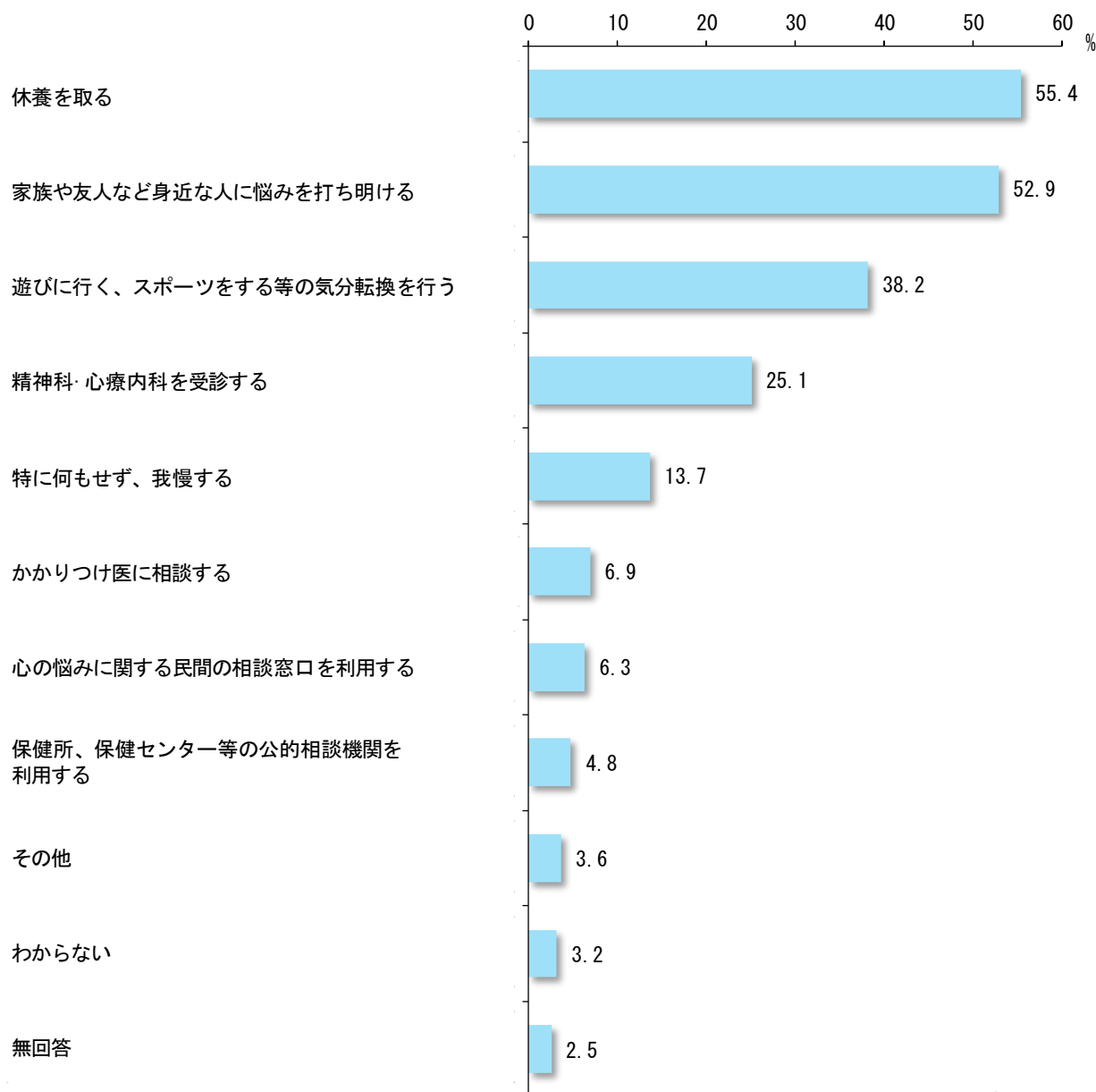
	精神科医による治療や 臨床心理士等による カウンセリング	家族や地域の人々による 見守りや声かけ
< 性 別 >		
男 性	48.1	36.2
女 性	53.0	35.2
答えたくない・ わからない・その他	51.6	29.0
< 年 齢 別 >		
18・19 歳	50.0	36.1
20～29 歳	58.6	36.5
30～39 歳	64.1	34.5
40～49 歳	57.7	33.9
50～59 歳	52.6	35.0
60～64 歳	51.6	34.0
65 歳 以 上	37.7	37.1

	身近な方を失われた方同士 で、安心して自分の気持ち を語り合ったり、支え合っ たりできる場の提供	保健所のメンタルヘルス 相談などの心の悩みに対応 する機関での相談
< 性 別 >		
男 性	28.2	28.6
女 性	40.2	26.3
答えたくない・ わからない・その他	32.3	16.1
< 年 齢 別 >		
18・19 歳	25.0	25.0
20～29 歳	36.5	24.1
30～39 歳	27.7	32.0
40～49 歳	40.7	26.2
50～59 歳	36.9	29.3
60～64 歳	34.6	25.5
65 歳 以 上	33.3	26.1

(4) 心の悩みを抱えた場合の対応方法

「休養を取る」55.4%

問26 自分自身が心の悩みを抱えた場合、あなたならどうしますか。【〇は3つまで】



件数=1,701

心の悩みを抱えた場合の対応方法について、「休養を取る」と答えた人の割合が55.4%と最も高く、続いて「家族や友人など身近な人に悩みを打ち明ける」(52.9%)、「遊びに行く、スポーツをする等の気分転換を行う」(38.2%)の順となっている。

(%)

休養を取る

家族や友人など身近な人に
悩みを打ち明ける遊びに行く、スポーツを
する等の気分転換を行う

< 性 別 >

男 性

53.6

44.0

41.4

女 性

57.0

60.8

36.3

答えたくない・
わからない・その他

58.1

41.9

19.4

< 年 齢 別 >

18・19歳

63.9

47.2

58.3

20～29歳

72.9

56.2

51.7

30～39歳

77.2

54.4

51.5

40～49歳

62.1

58.9

45.2

50～59歳

56.8

50.2

40.2

60～64歳

52.3

54.9

29.4

65歳以上

36.4

49.9

24.8

精神科・心療内科を
受診する

特に何もせず、我慢する

かかりつけ医に相談する

< 性 別 >

男 性

24.6

15.6

7.1

女 性

25.6

12.3

6.9

答えたくない・
わからない・その他

29.0

12.9

3.2

< 年 齢 別 >

18・19歳

11.1

16.7

8.3

20～29歳

24.6

14.3

1.5

30～39歳

31.1

11.7

1.5

40～49歳

30.6

13.3

4.0

50～59歳

28.4

15.1

5.7

60～64歳

23.5

10.5

3.9

65歳以上

19.9

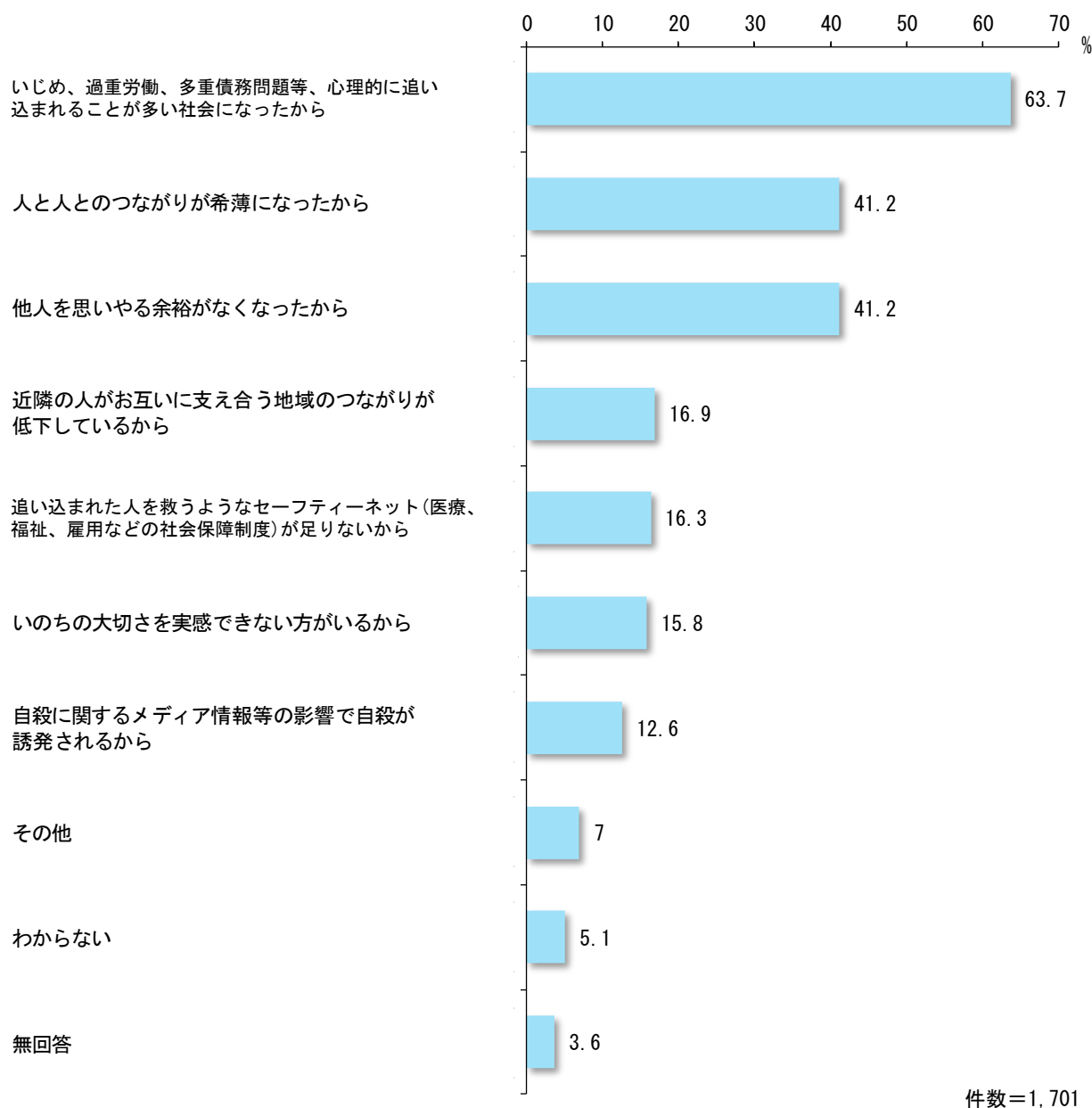
14.5

14.1

(5) 自殺が生じる背景

「いじめ、過重労働、多重債務問題等、心理的に追い込まれることが多い社会になったから」が 63.7%

問27 県内では、毎年1,100人以上の方が自ら命を絶っており、大きな社会問題となっています。
あなたは、なぜ、これだけ多くの自殺が生じていると思いますか。【〇は3つまで】



件数=1,701

自殺が生じる背景について、「いじめ、過重労働、多重債務問題等、心理的に追い込まれることが多い社会になったから」と答えた人の割合が 63.7%と最も高く、続いて「人と人とのつながりが希薄になったから」(41.2%) 及び「他人を思いやる余裕がなくなったから」(41.2%)、「近隣の人がお互いに支え合う地域のつながりが低下しているから」(16.9%) の順となっている。

(%)

		いじめ、過重労働、多重債務問題等、心理的に追い込まれることが多い社会になったから	人と人とのつながりが希薄になったから	他人を思いやる余裕がなくなったから
< 性 別 >				
男	性	59.4	44.3	43.2
女	性	67.9	39.6	40.4
答えたくない・わからない・その他		51.6	22.6	25.8

< 年 齢 別 >				
18・19歳		63.9	27.8	30.6
20～29歳		73.9	32.5	46.8
30～39歳		77.7	36.4	39.3
40～49歳		67.7	39.1	39.5
50～59歳		65.9	40.5	40.8
60～64歳		68.6	39.2	36.6
65歳以上		49.7	50.1	43.3

		近隣の人がお互いに支え合う地域のつながりが低下しているから	追い込まれた人を救うようなセーフティーネット(医療、福祉、雇用などの社会保障制度)が足りないから	いのちの大切さを実感できない方がいるから
< 性 別 >				
男	性	19.4	14.8	14.8
女	性	14.8	17.9	17.1
答えたくない・わからない・その他		19.4	6.5	6.5

< 年 齢 別 >				
18・19歳		8.3	13.9	19.4
20～29歳		10.3	23.6	15.8
30～39歳		14.1	16.5	12.6
40～49歳		16.9	16.1	13.3
50～59歳		10.6	13.0	18.7
60～64歳		19.6	14.4	17.6
65歳以上		24.4	16.4	15.9

