

参考資料

「こころの健康に関するアンケート調査」結果

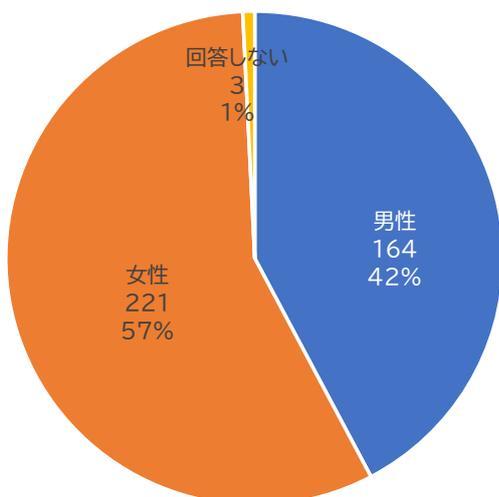
【調査概要】

調査対象：小浜市内に在住する18歳以上85歳以下の方
調査方法：郵送による配付 郵送とオンラインによる回収
抽出方法：無作為抽出
調査期間：令和6年7月29日から令和6年8月31日まで

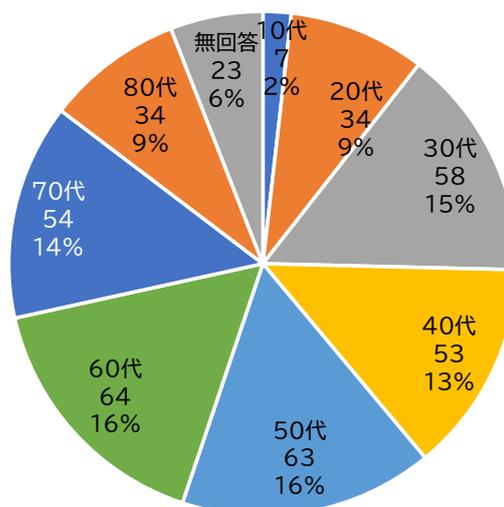
発送数：1,500票
回収数：390票
有効回収数：390票
有効回収率：26.0%

【問1】性別

※無回答除く

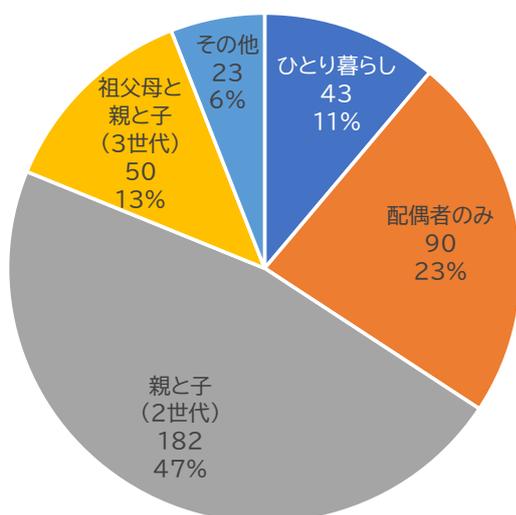


【問1】年代



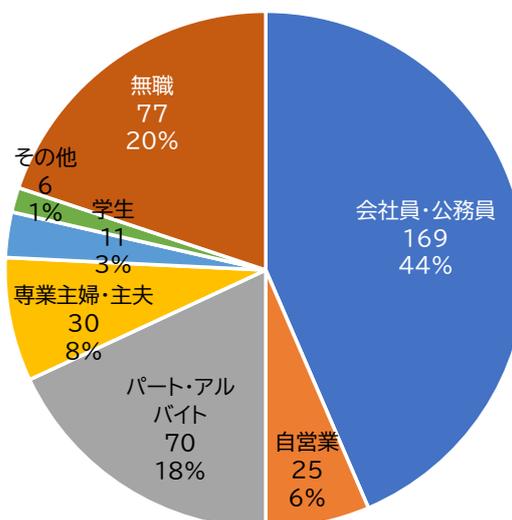
【問2】世帯構成

※無回答除く



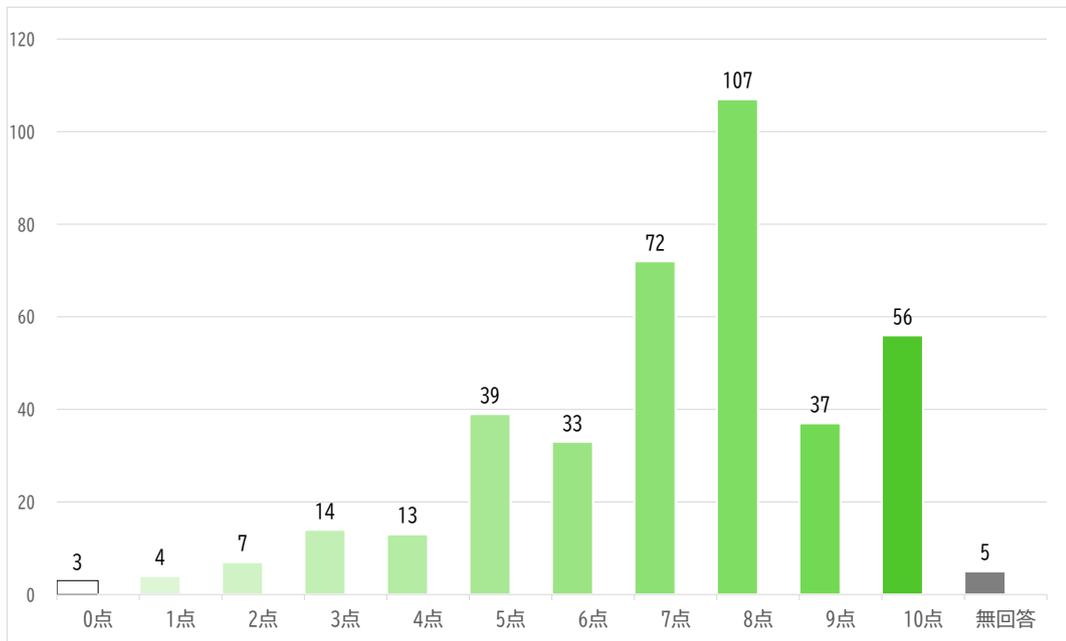
【問3】職業

※無回答除く

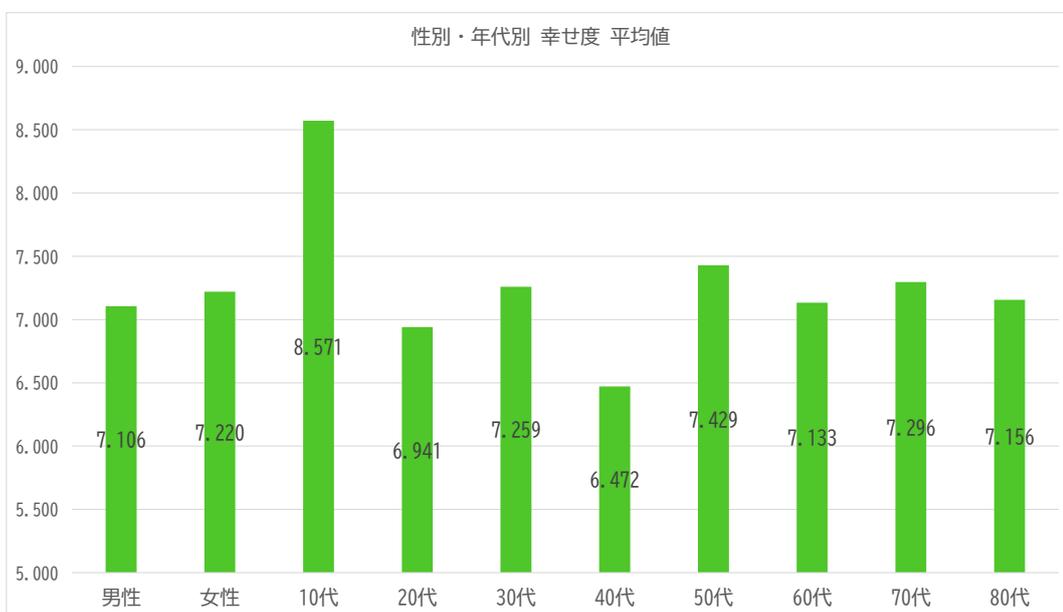


【問4】 幸せ度

0点 とても不幸せ	3	0.8%
1点	4	1.0%
2点	7	1.8%
3点	14	3.6%
4点	13	3.3%
5点	39	10.0%
6点	33	8.5%
7点	72	18.5%
8点	107	27.4%
9点	37	9.5%
10点 とても幸せ	56	14.4%
無回答	5	1.3%
計	390	100.0%



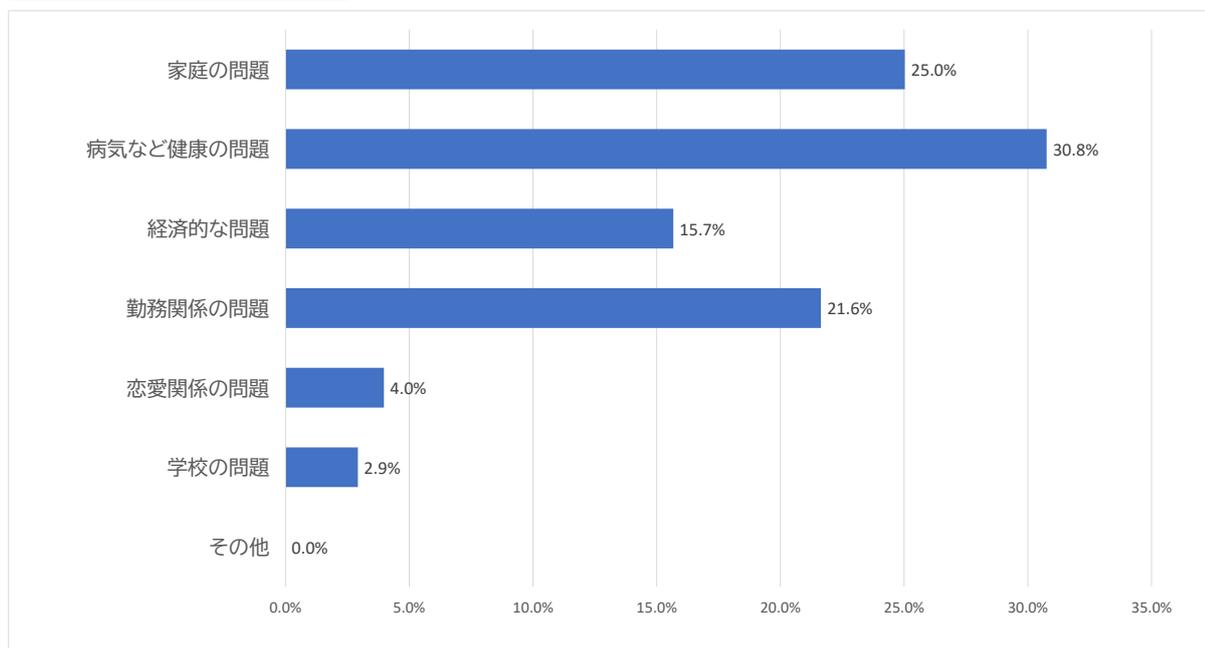
8点が最も多かった。次いで7点、10点の順に多かった。
数は少ないが、0点をつけた方もいた。



年代別では10代が8.571と最も高かった。また、40代が6.472と最も低かった。

【問5】ストレスの種類（複数回答可）

家庭の問題	214	25.0%
病気など健康の問題	263	30.8%
経済的な問題	134	15.7%
勤務関係の問題	185	21.6%
恋愛関係の問題	34	4.0%
学校の問題	25	2.9%
その他	0	0.0%
計	855	100.0%



全体では、「病気など健康の問題」が30.8%と最も高く、次いで「家庭の問題」、「勤務関係の問題」の順となっている。全体の傾向としては、前回調査と同様となっている。

	全体	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
家庭の問題	25.0%	8.3%	8.8%	26.8%	28.2%	26.7%	32.2%	23.3%	23.1%
病気など健康の問題	30.8%	33.3%	29.7%	24.0%	23.1%	31.5%	29.8%	53.3%	48.1%
経済的な問題	15.7%	8.3%	17.6%	14.0%	17.3%	14.4%	17.4%	15.0%	19.2%
勤務関係の問題	21.6%	8.3%	27.5%	28.5%	24.4%	24.0%	17.4%	5.0%	3.8%
恋愛関係の問題	4.0%	8.3%	13.2%	3.9%	4.5%	0.7%	2.5%	1.7%	1.9%
学校の問題	2.9%	33.3%	3.3%	2.8%	2.6%	2.7%	0.8%	1.7%	3.8%
その他	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

(n=855/複数回答、年代不明および無回答は除く)

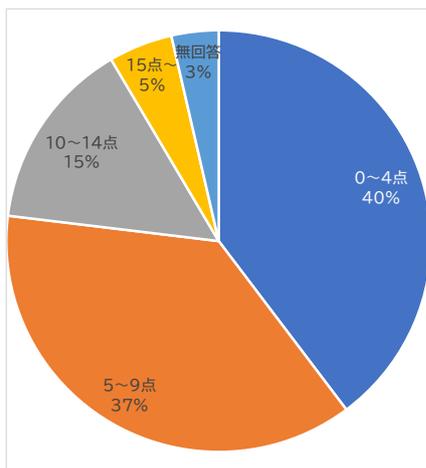
赤枠は、第2次計画に掲載する表やグラフ

多くの年代で「病気など健康の問題」が高かったが、30代では「勤務関係の問題」が最も高かった。また、40代と60代では「家庭の問題」が最も高かった。

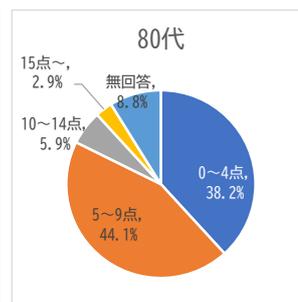
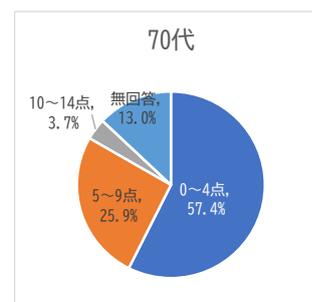
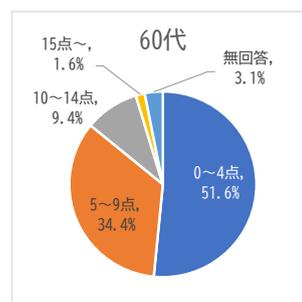
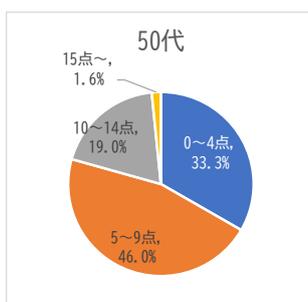
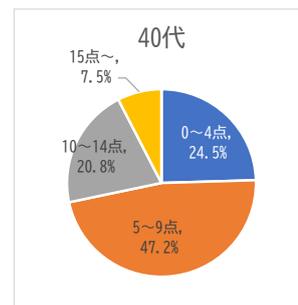
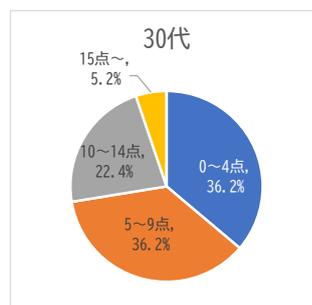
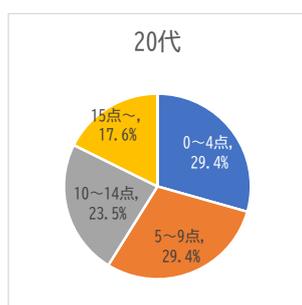
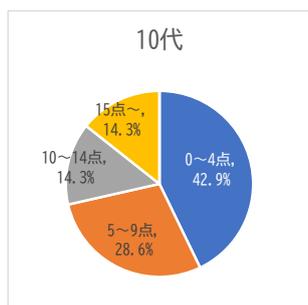
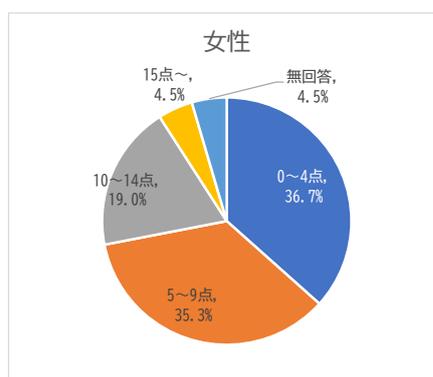
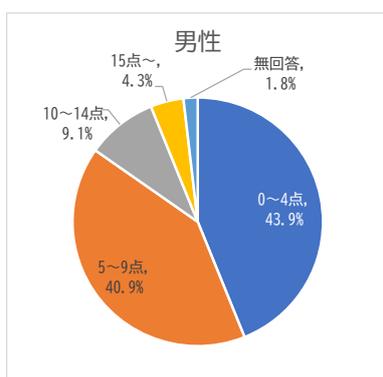
【問6】抑うつ状態

0～4点	155	39.7%
5～9点	145	37.2%
10～14点	57	14.6%
15点～	19	4.9%
無回答	14	3.6%
計	390	100.0%

※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。



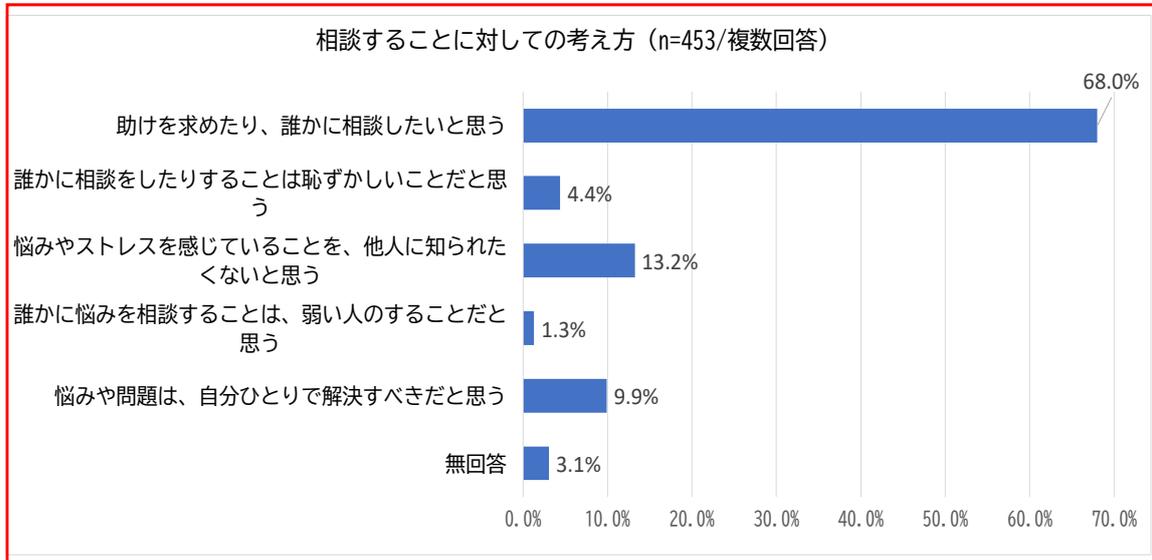
全体では、「0～4点」が40%、次いで「5～9点」が37%、点数が高くなるほど割合は低くなっており、全体の傾向としては、前回調査と同様となっている。



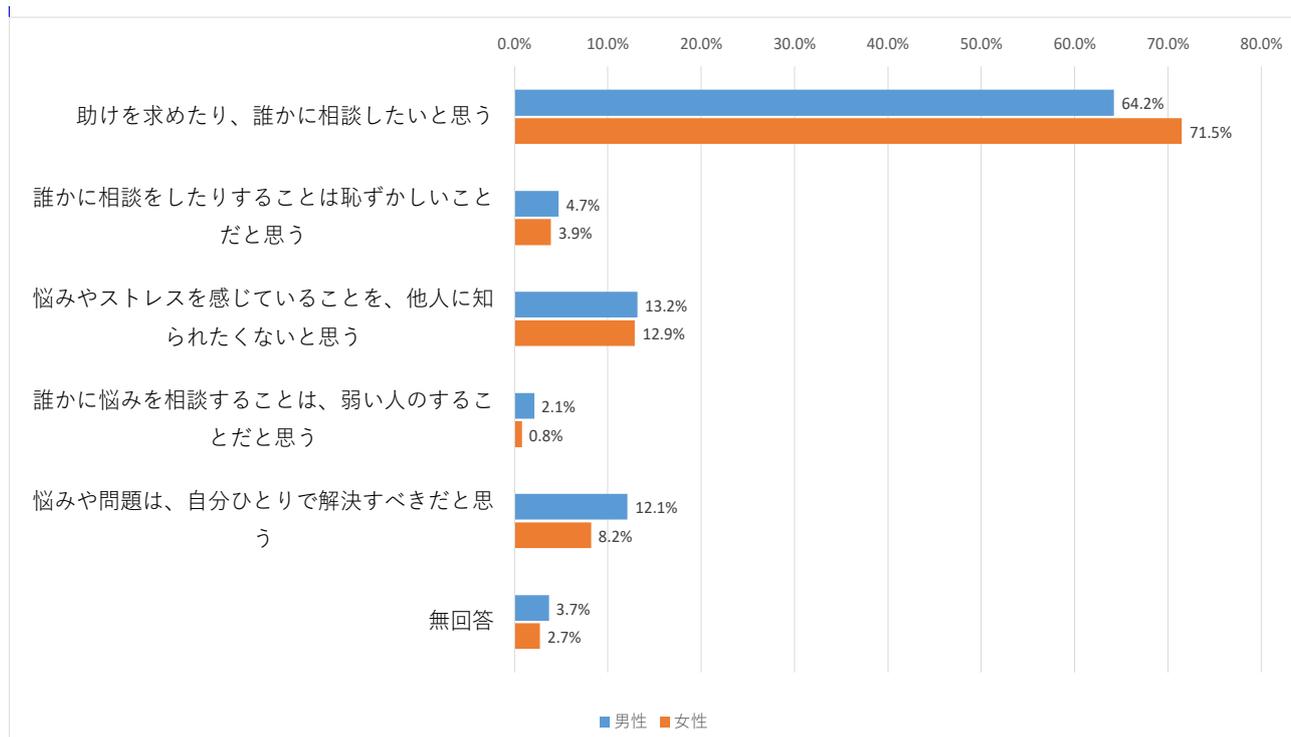
多くの年代で「0～4点」の割合が高かったが、40代、50代、80代では「5～9点」の割合が高かった。10代、20代で15点以上の割合が他の年代より高かった。

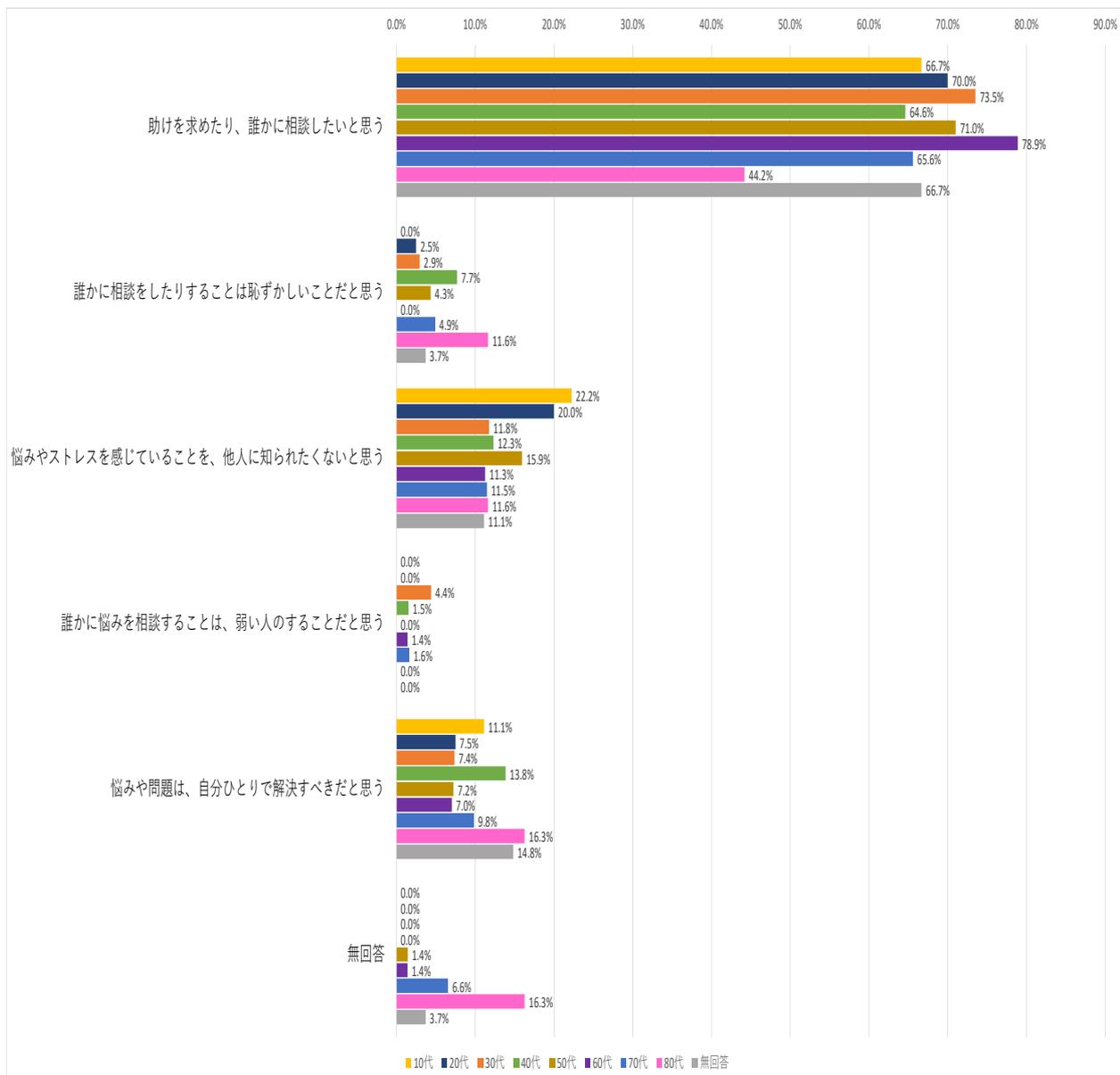
【問7】相談することに対する考え方（複数回答可）

助けを求めたり、誰かに相談したいと思う	308	68.0%
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	20	4.4%
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	60	13.2%
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	6	1.3%
悩みや問題は、自分ひとりで解決すべきだと思う	45	9.9%
無回答	14	3.1%
計	453	100.0%



「助けを求めたり、誰かに相談したいと思う」が68%と最も高かった。
相談に消極的な回答は28.8%あった。
全体の傾向としては、前回調査と同様となっている。

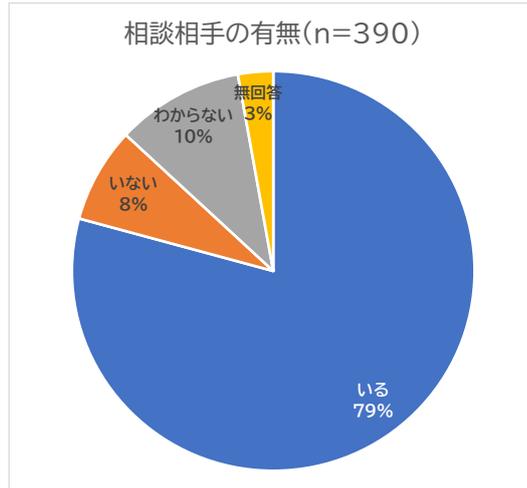




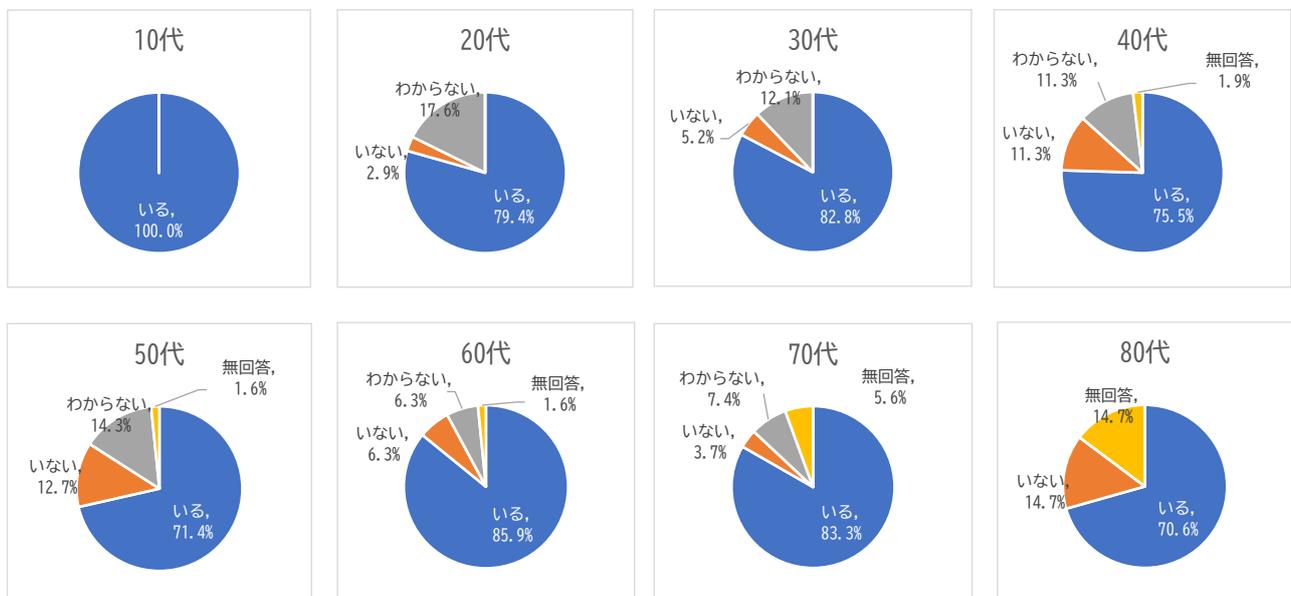
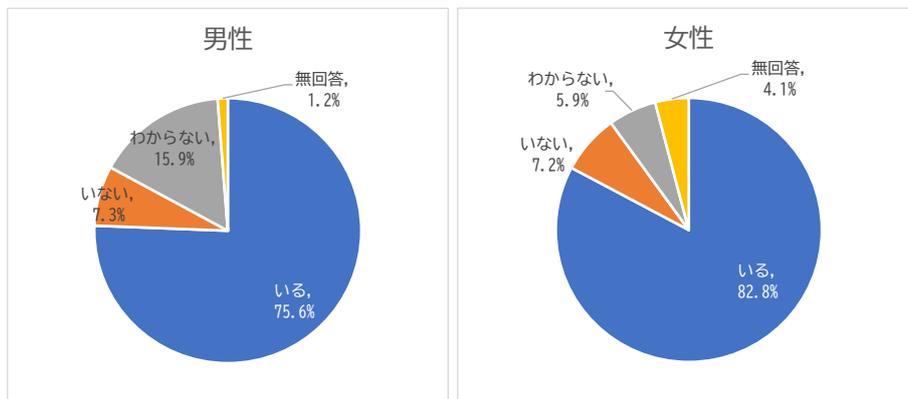
どの年代においても、「助けを求めたり、誰かに相談したいと思う」割合が最も高かった。ほとんどの世代で「他人に知られたくないと思う」の割合が2番目に高かったが、40代では「自分ひとりで解決すべきと思う」の割合が2番目に高かった。

【問8】相談相手の有無

いる	309	79.2%
いない	30	7.7%
わからない	40	10.3%
無回答	11	2.8%
計	390	100.0%



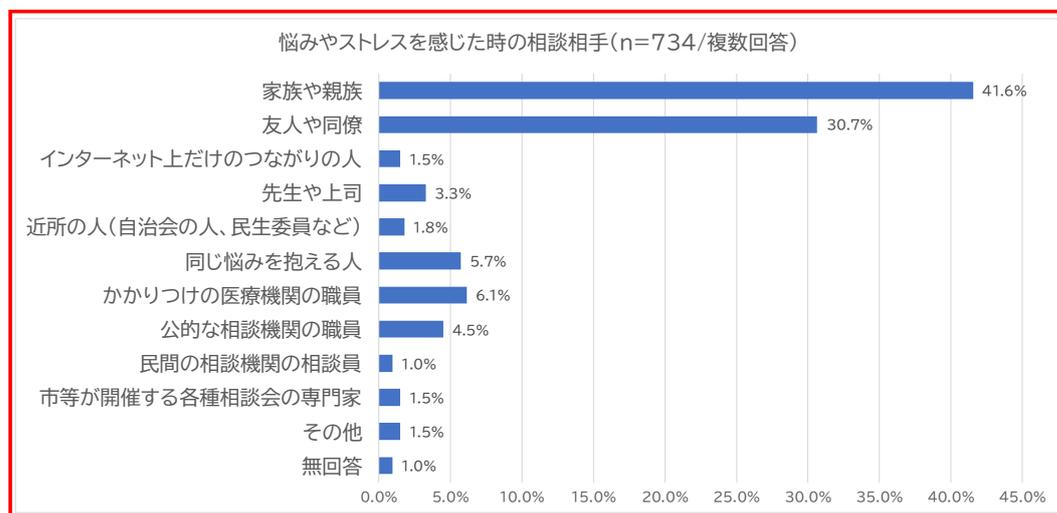
全体では、「いる」が約8割と高い。「いない」と回答した人も1割近くあった。全体の傾向としては、前回調査と同様となっている。



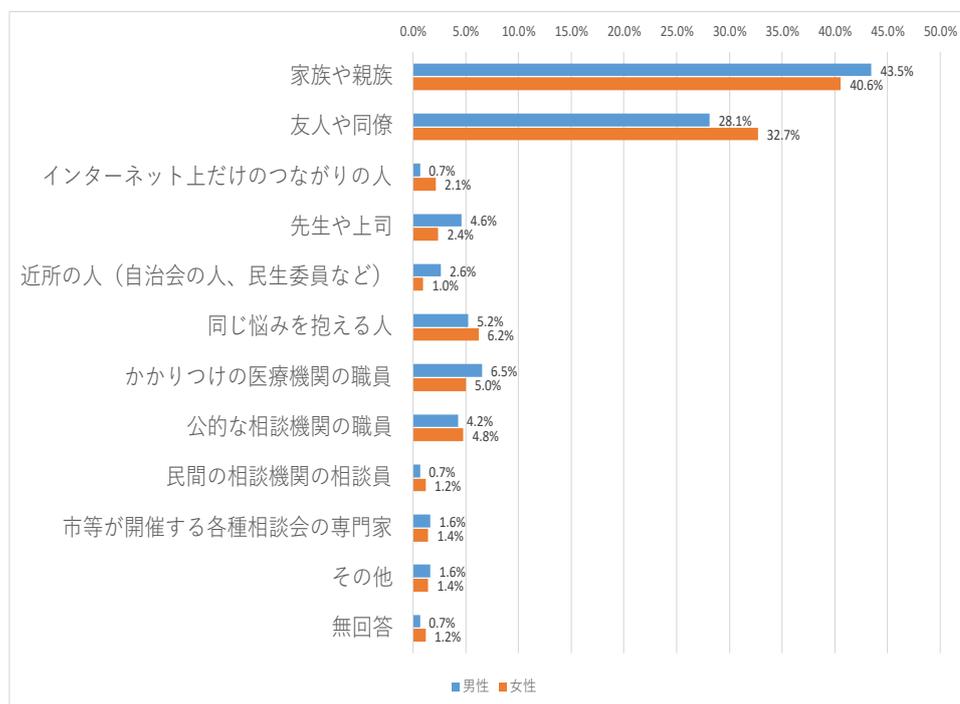
年代別にも、「いる」の割合が高い。80代の「いない」の割合が他の年代に比べ若干高かった。

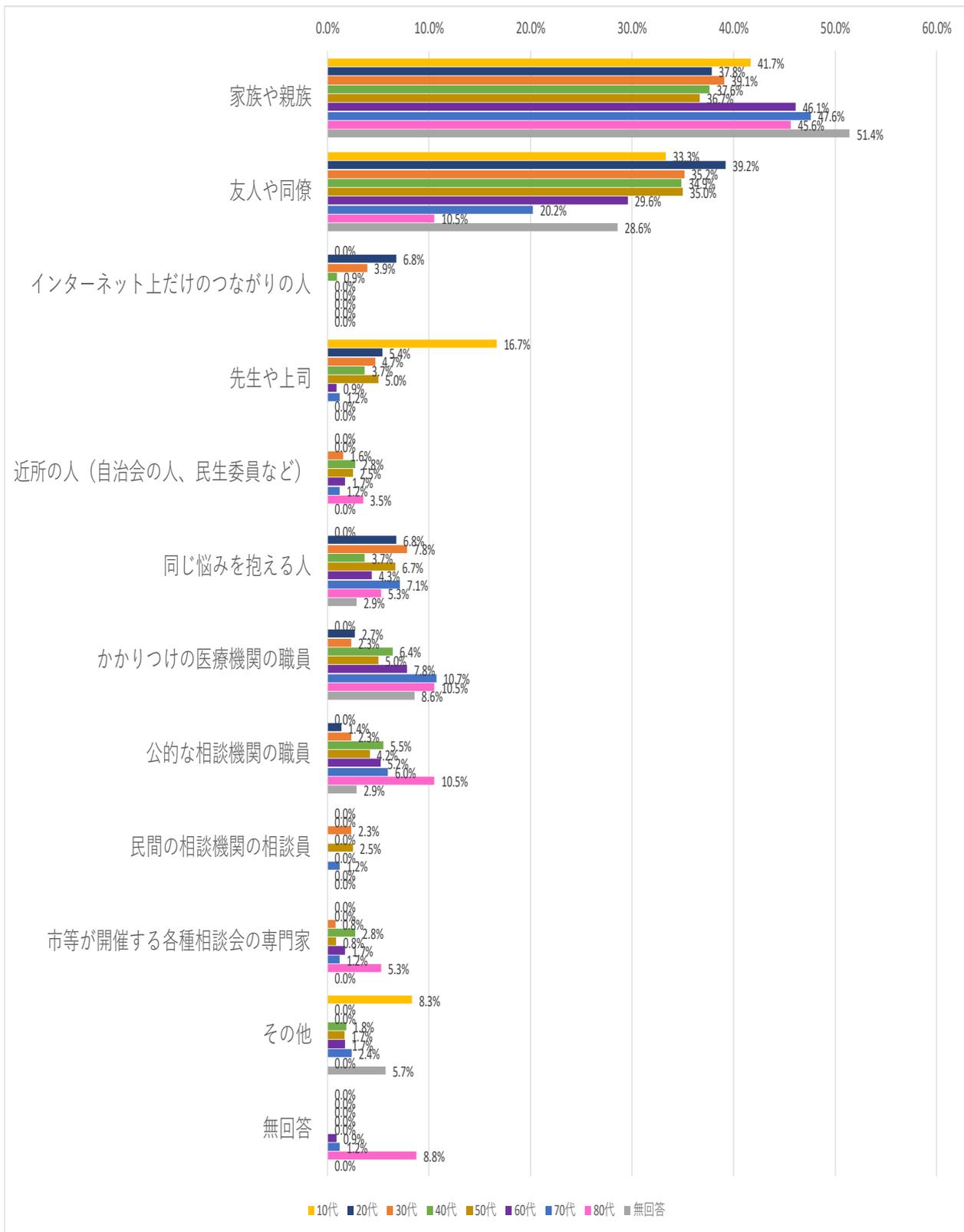
【問9】相談相手（複数回答可）

家族や親族	305	41.6%
友人や同僚	225	30.7%
インターネット上だけのつながりの人	11	1.5%
先生や上司	24	3.3%
近所の人（自治会の人、民生委員など）	13	1.8%
同じ悩みを抱える人	42	5.7%
かかりつけの医療機関の職員	45	6.1%
公的な相談機関の職員	33	4.5%
民間の相談機関の相談員	7	1.0%
市等が開催する各種相談会の専門家	11	1.5%
その他	11	1.5%
無回答	7	1.0%
計	734	100.0%



全体では、「家族や親族」が41.6%と最も高く、次いで、「友人や同僚」が30.7%と高くなっている。
傾向としては前回同様となっている。

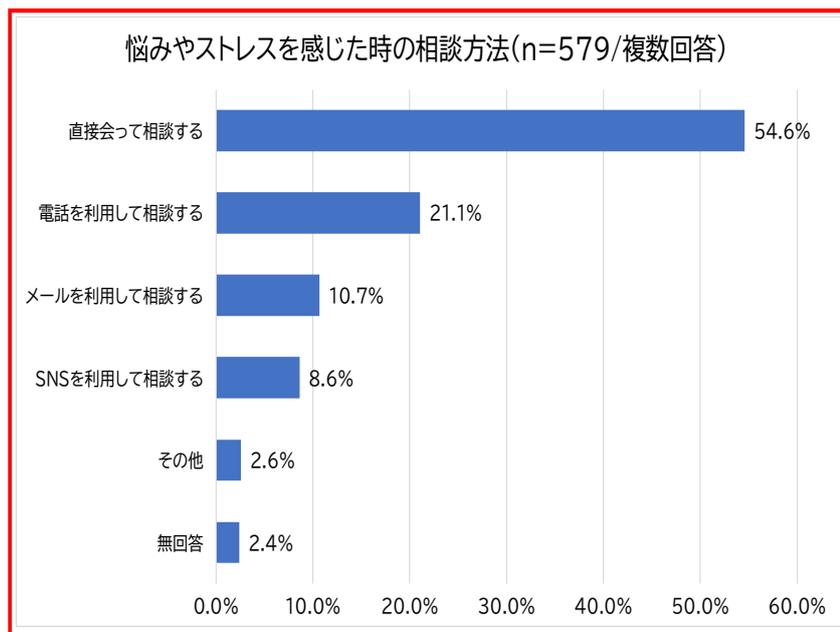




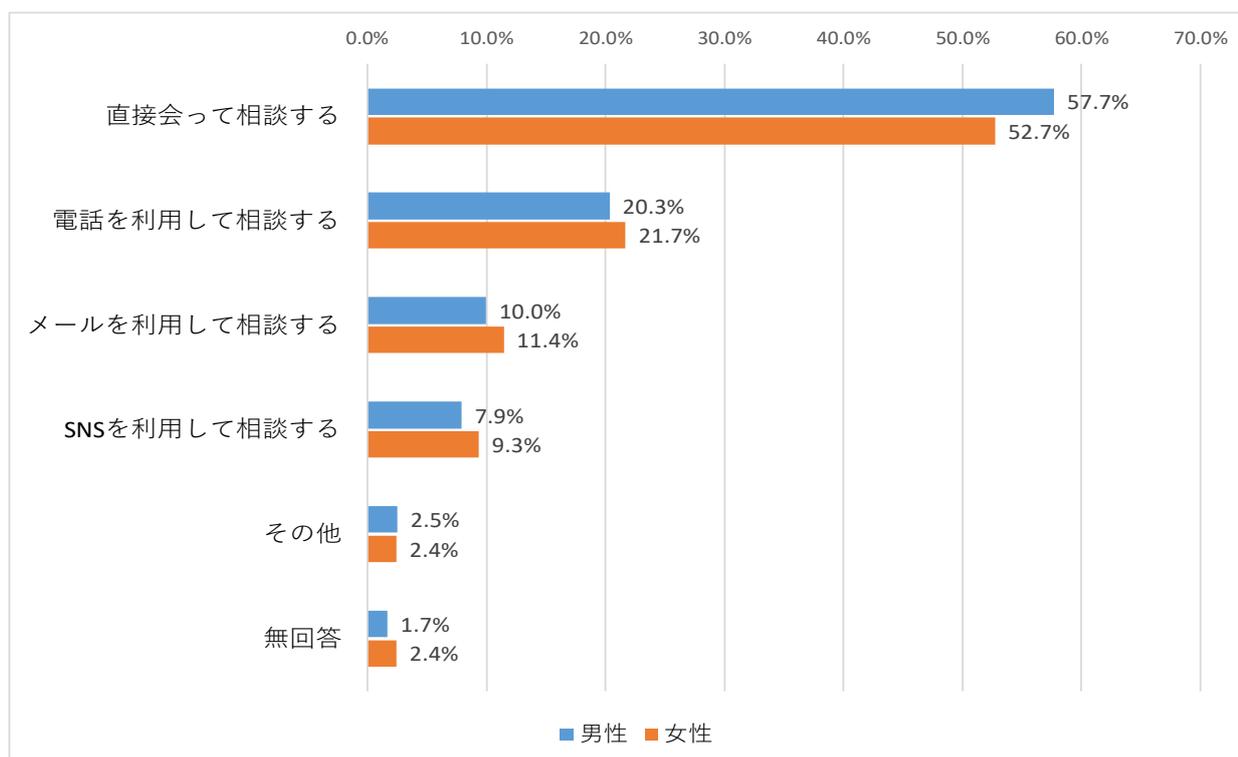
年代別にみても「家族や親族」「友人や同僚」の割合が高い。
 10代では「先生や上司」の割合が他の年代に比べて高くなっている。

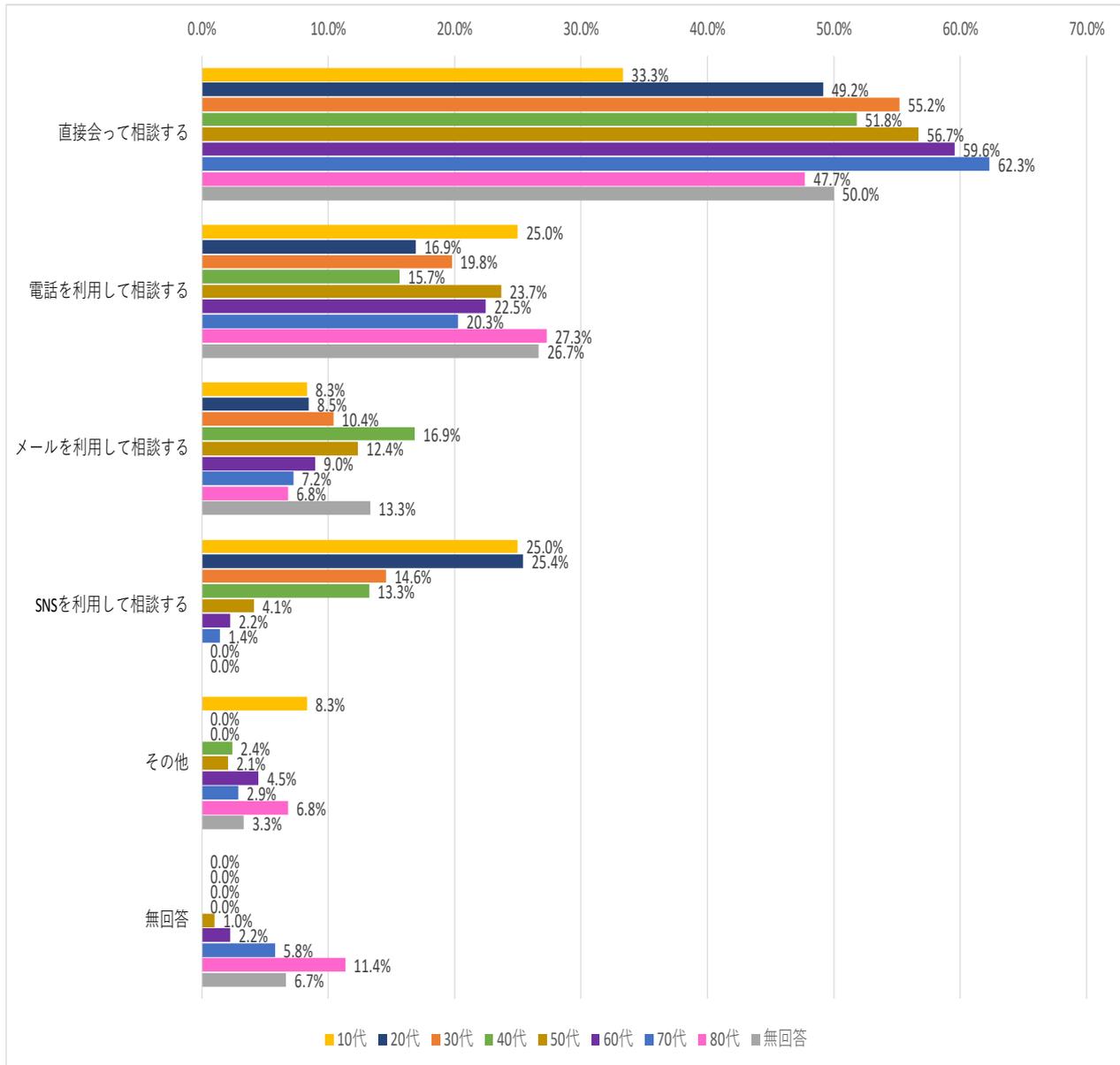
【問10】相談方法（複数回答可）

直接会って相談する	316	54.6%
電話を利用して相談する	122	21.1%
メールを利用して相談する	62	10.7%
SNSを利用して相談する	50	8.6%
その他	15	2.6%
無回答	14	2.4%
計	579	100.0%



全体では、「直接会って相談する」の割合が最も高かった。
傾向としては、前回調査と同様であった。

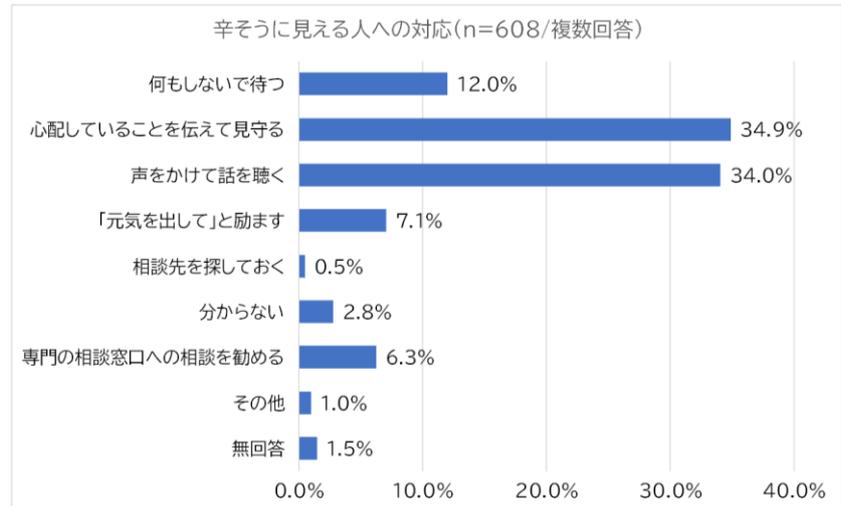




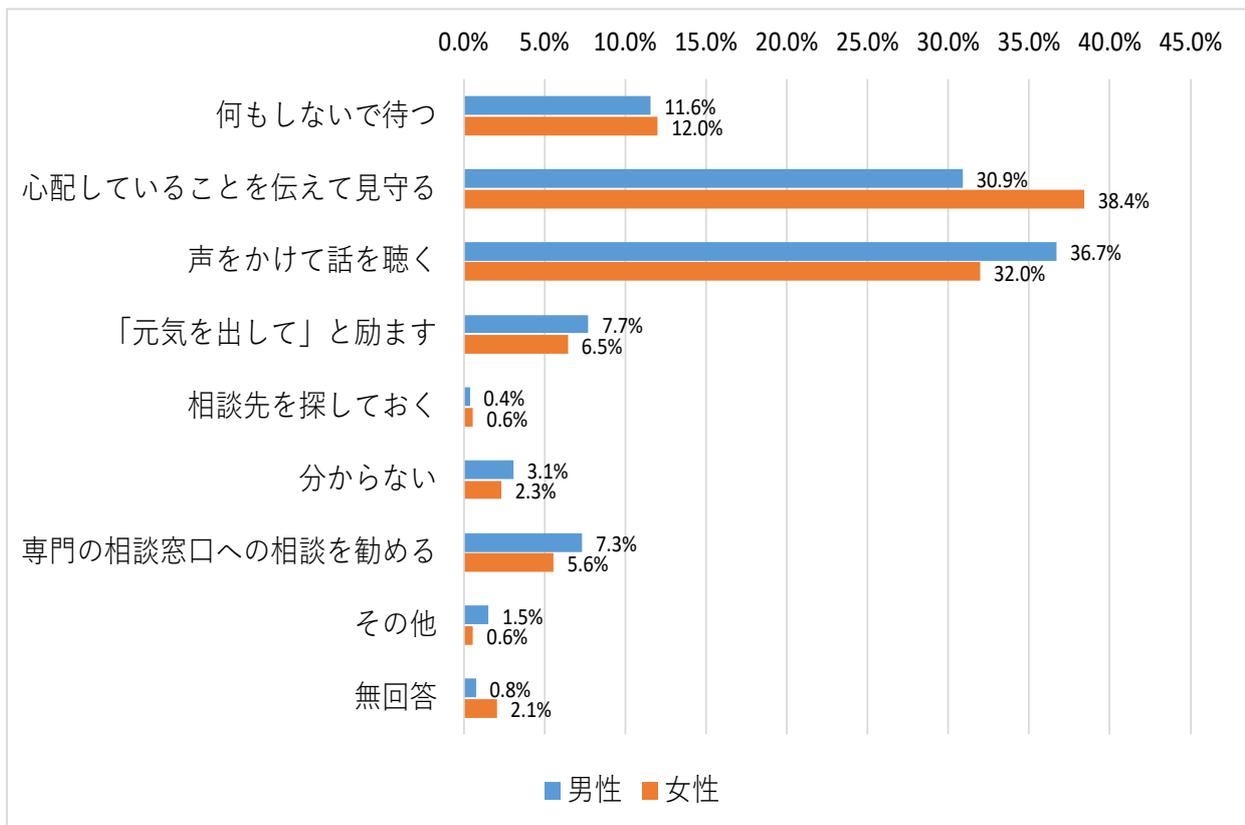
年代別では、年代が高くなるほど「直接会って相談する」の割合が高くなる傾向である。10代、20代では、「SNSを利用して相談する」が約25%と他の年代よりも高かった。

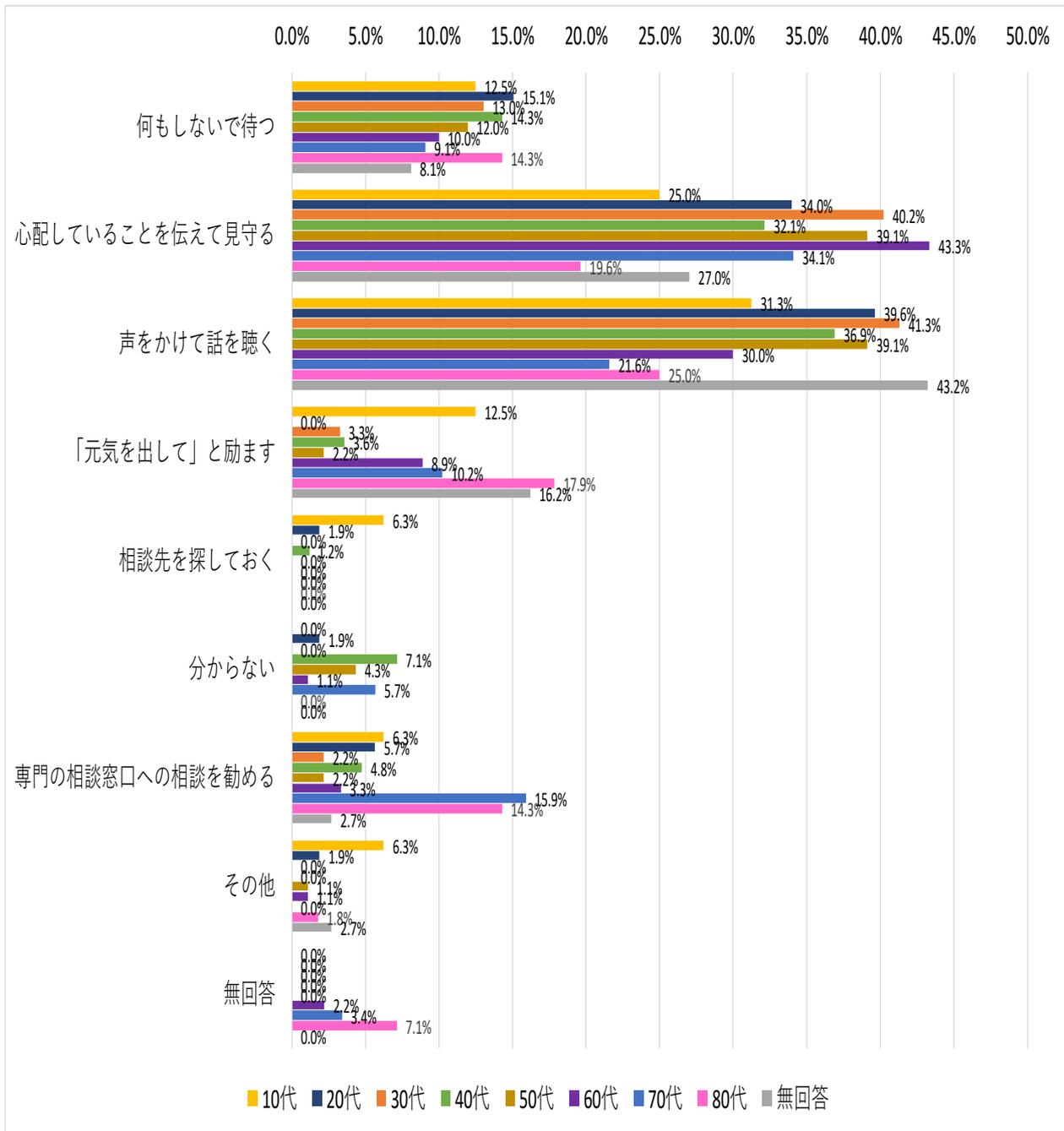
【問11】 辛そうな人への対応（複数回答可）

何もしないで待つ	73	12.0%
心配していることを伝えて見守る	212	34.9%
声をかけて話を聴く	207	34.0%
「元気を出して」と励ます	43	7.1%
相談先を探しておく	3	0.5%
分からない	17	2.8%
専門の相談窓口への相談を勧める	38	6.3%
その他	6	1.0%
無回答	9	1.5%
計	608	100.0%



全体では、「心配していることを伝えて見守る」「声をかけて話を聴く」の割合が高く、前回調査と同様の傾向であった。

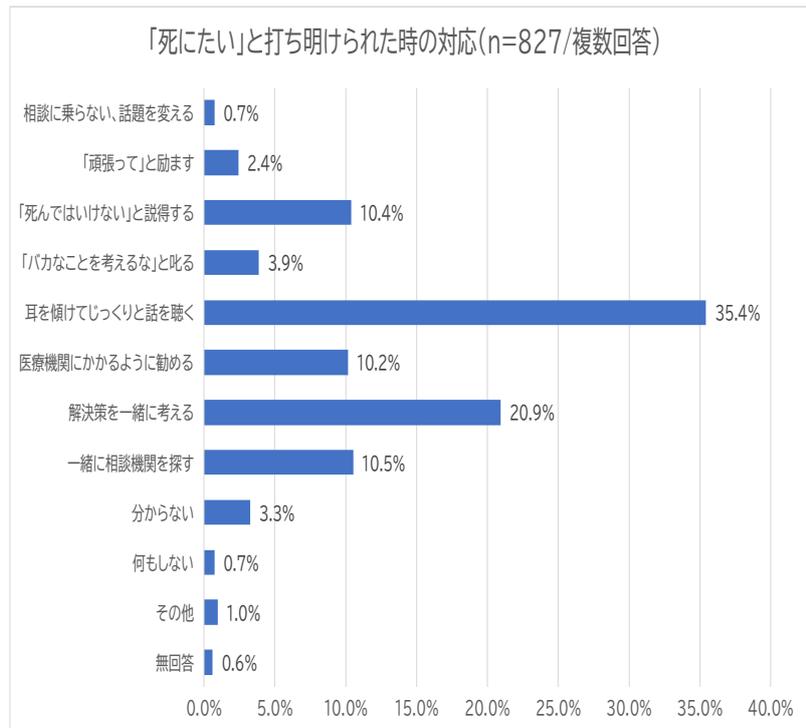




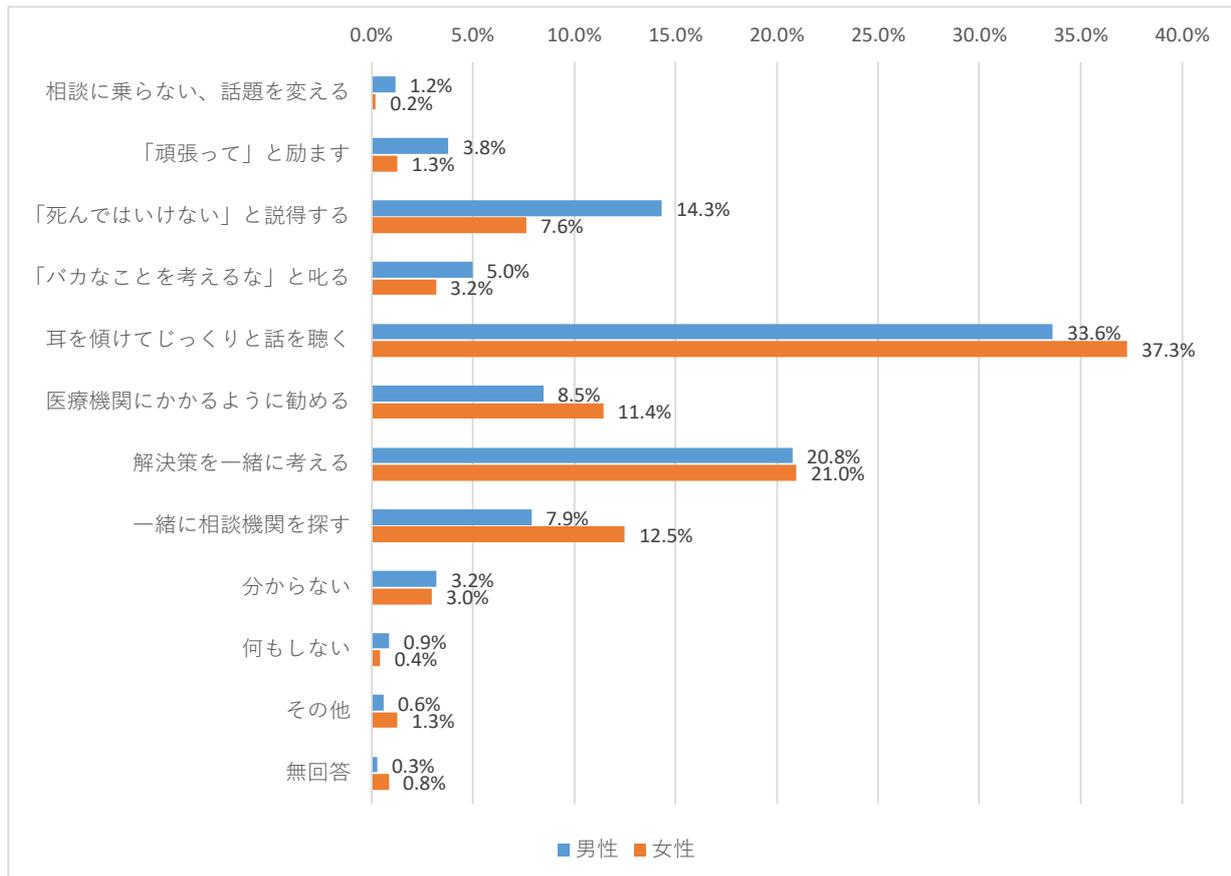
年代別にみても、全体の傾向と同様であったが、70、80代で「専門の窓口への相談を勧める」80代で「元気を出してと励ます」の割合が他の年代より高かった。

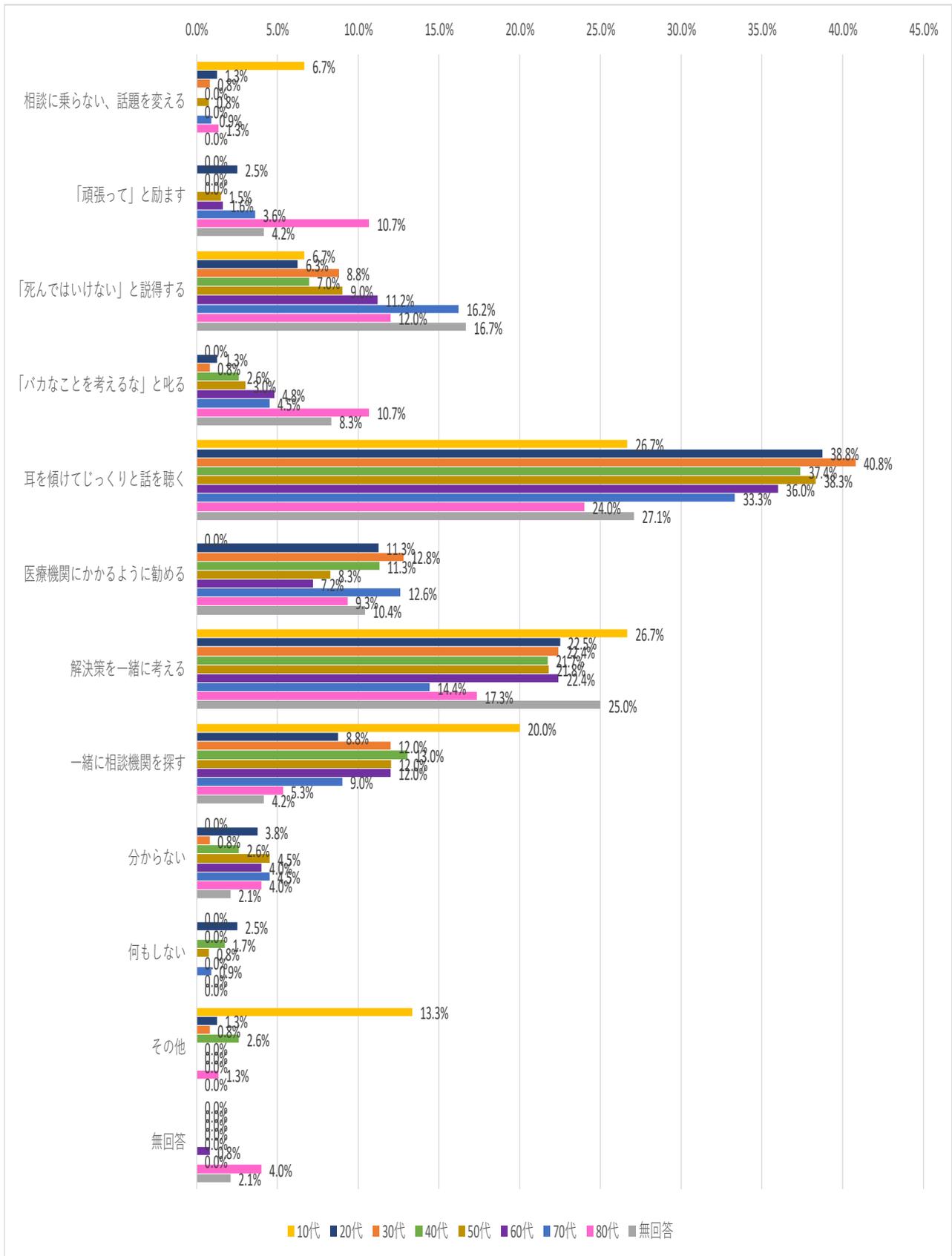
【問12】死にたい人への対応（複数回答可）

相談に乗らない、話題を変える	6	0.7%
「頑張って」と励ます	20	2.4%
「死んではいけない」と説得する	86	10.4%
「バカなことを考えるな」と叱る	32	3.9%
耳を傾けてじっくりと話を聴く	293	35.4%
医療機関にかかるように勧める	84	10.2%
解決策と一緒に考える	173	20.9%
一緒に相談機関を探す	87	10.5%
分からない	27	3.3%
何もしない	6	0.7%
その他	8	1.0%
無回答	5	0.6%
計	827	100.0%



全体では、「耳を傾けてじっくりと話を聴く」の割合が高く、次いで「解決策と一緒に考える」となっており、前回調査と同様の傾向であった。

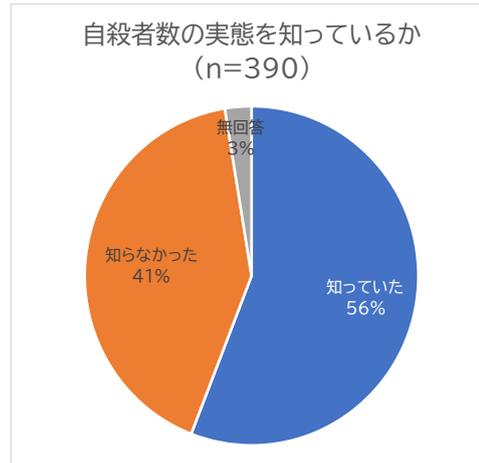




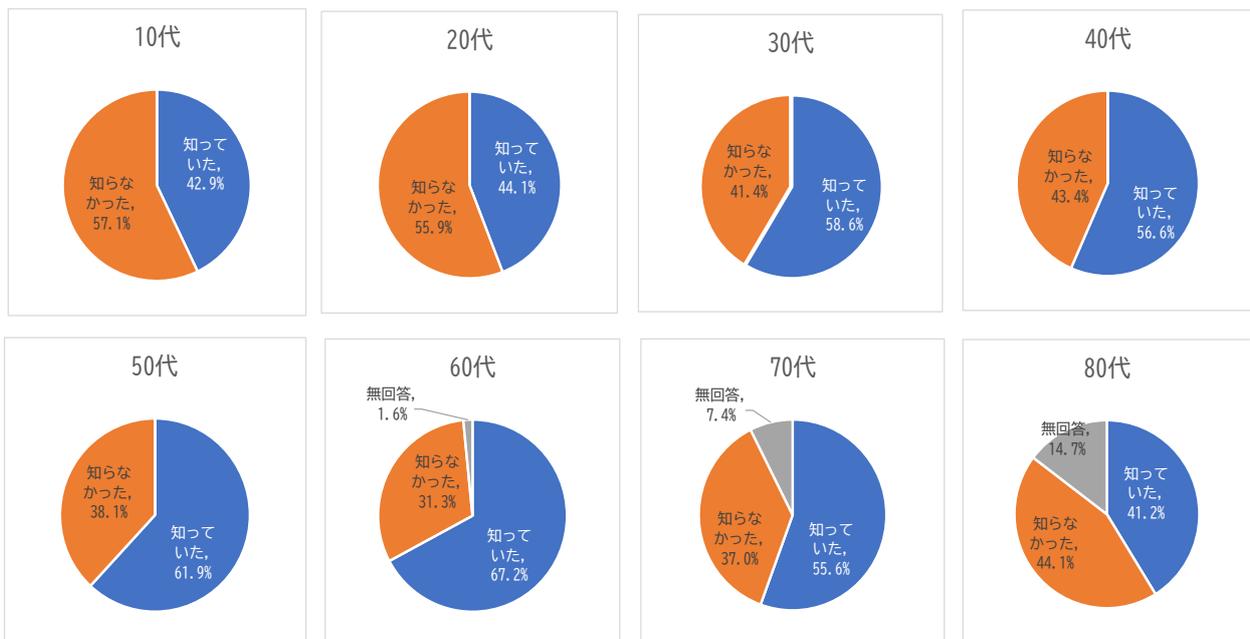
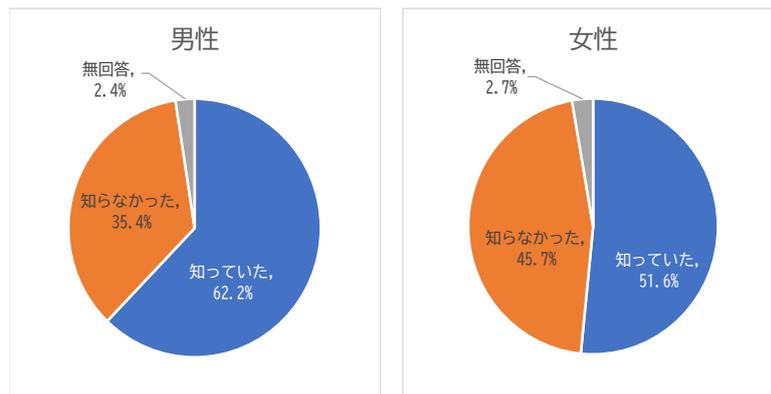
年代別にみても、全体の傾向と同様であったが、80代で「頑張ってと励ます」、70代で「死んではいけないと説得する」割合が他の年代より高かった。20代では「耳を傾けてじっくりと話を聴く」と「解決策を一緒に考える」の割合が同率で高く、次いで「一緒に相談機関を探す」となっている。

【問13】 自殺者数を知っているか

知っていた	218	55.9%
知らなかった	162	41.5%
無回答	10	2.6%
計	390	100.0%

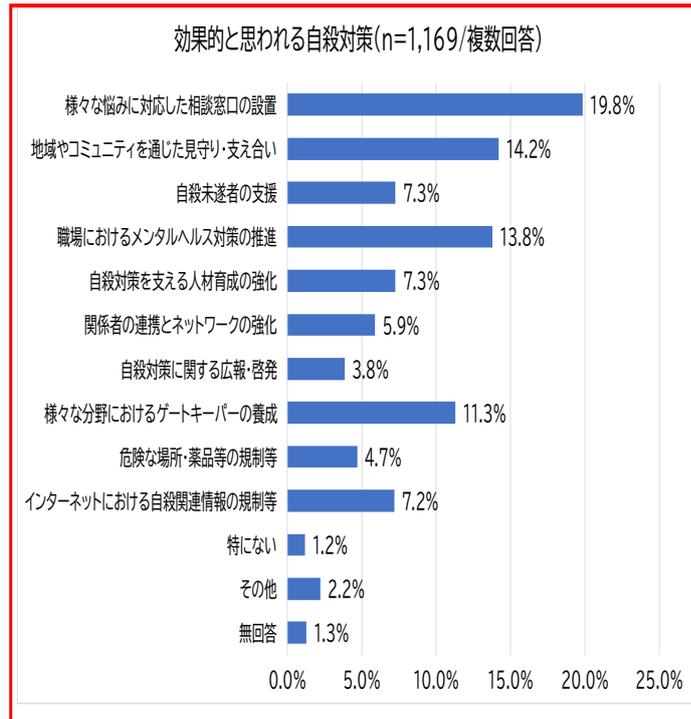


前回の調査と同様の結果で、「知っていた」割合の方が多かった。

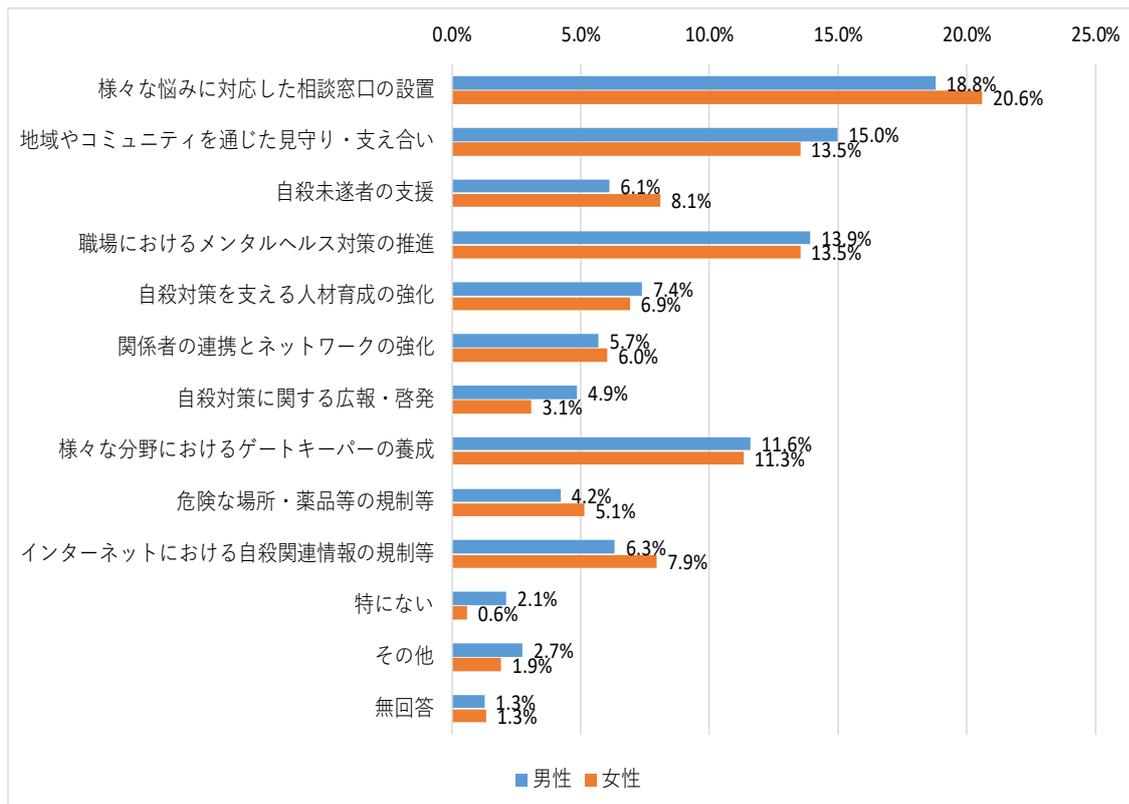


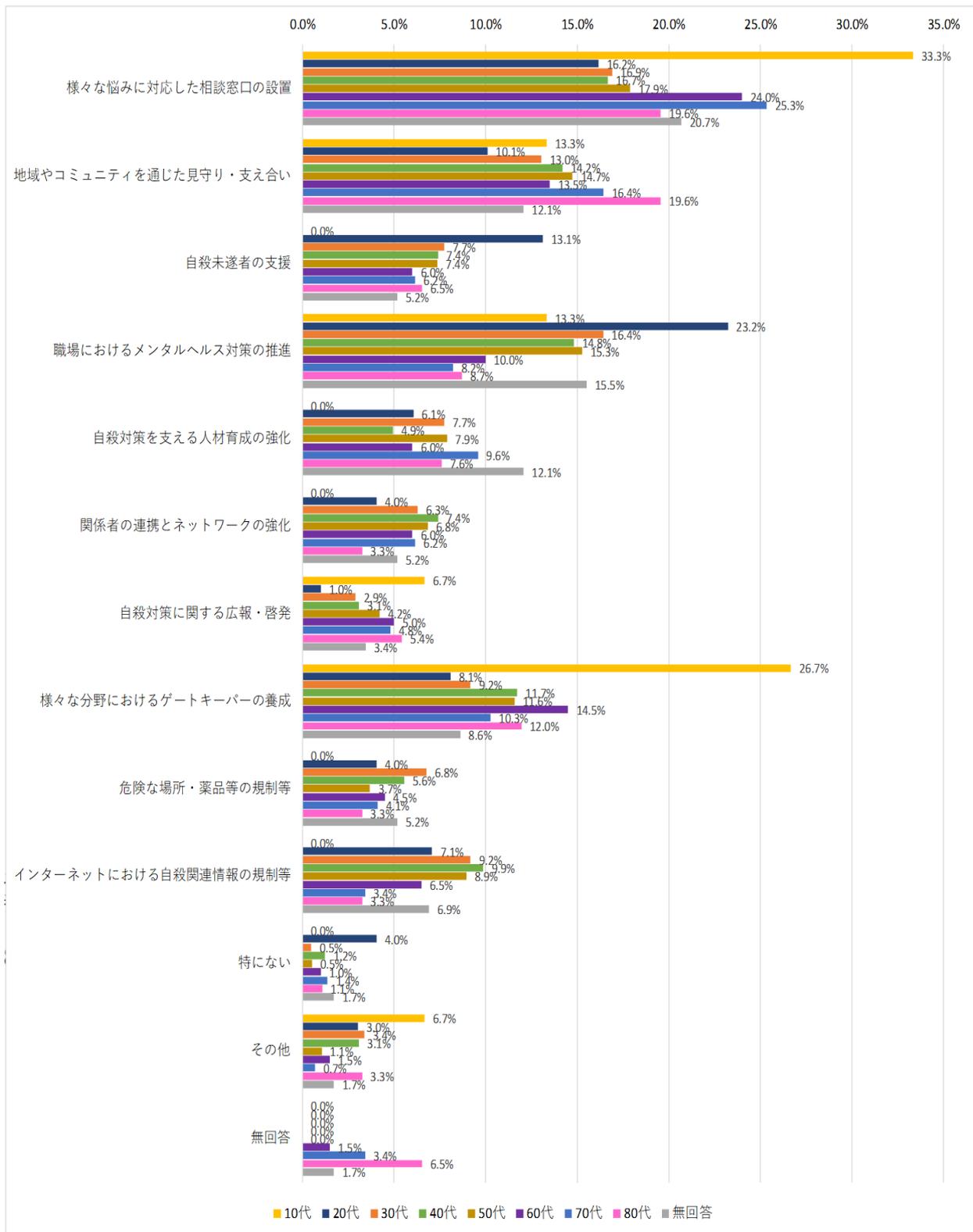
【問14】 効果的と思われる自殺対策（複数回答可）

様々な悩みに対応した相談窓口の設置	232	19.8%
地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い	166	14.2%
自殺未遂者の支援	85	7.3%
職場におけるメンタルヘルス対策の推進	161	13.8%
自殺対策を支える人材育成の強化	85	7.3%
関係者の連携とネットワークの強化	69	5.9%
自殺対策に関する広報・啓発	45	3.8%
様々な分野におけるゲートキーパーの養成	132	11.3%
危険な場所・薬品等の規制等	55	4.7%
インターネットにおける自殺関連情報の規制等	84	7.2%
特にない	14	1.2%
その他	26	2.2%
無回答	15	1.3%
計	1,169	100.0%



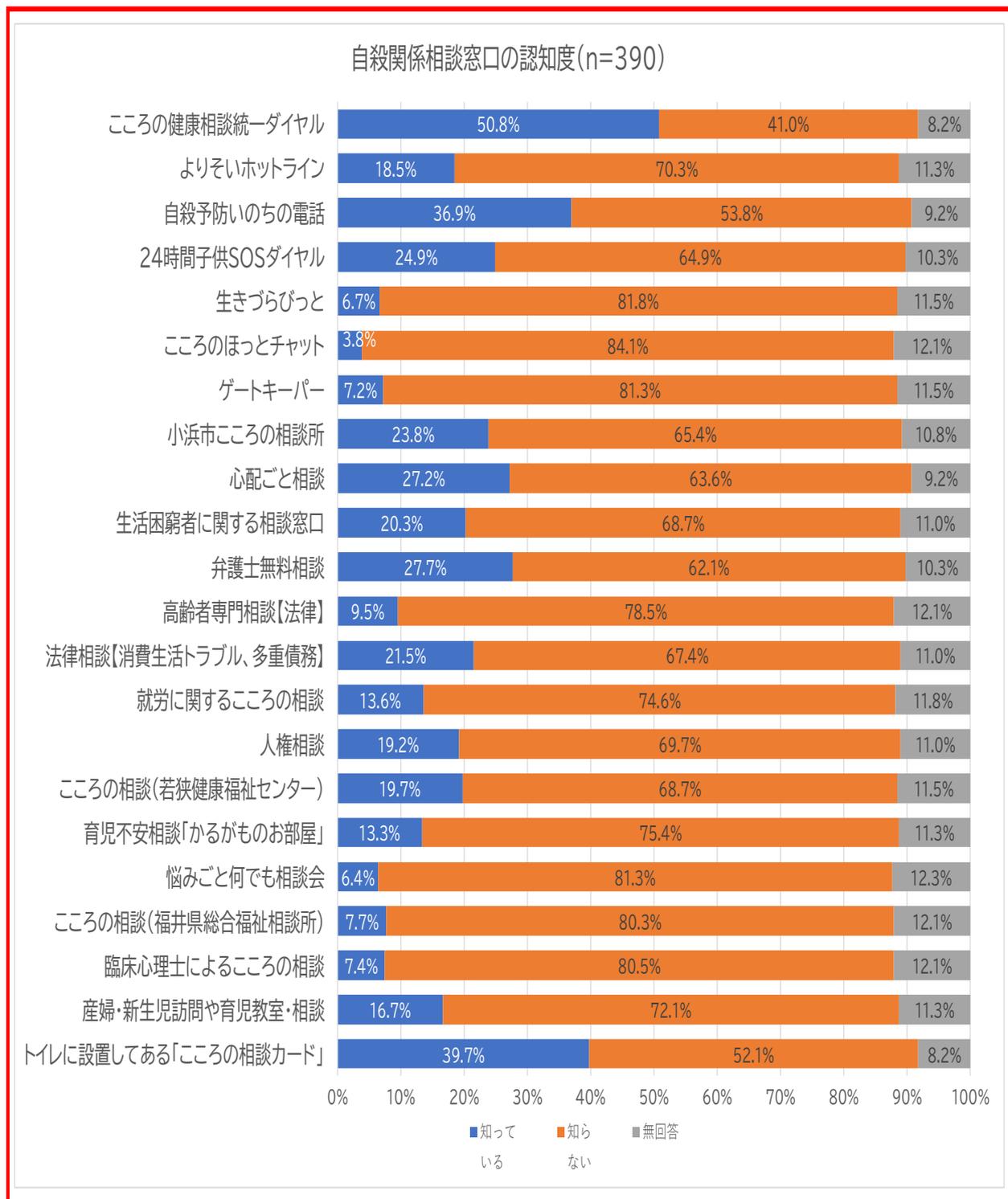
全体では、「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」の割合が最も高く、次いで「地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い」、「職場におけるメンタルヘルス対策の推進」が続いている。前回調査と同様の傾向だが、「インターネットにおける自殺関連情報の規制等」が前回調査と比べ3.3%高くなっている。





年代別にみると、10代では「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」に次いで「様々な分野におけるゲートキーパーの養成」が多かった。
 また、20代では「職場におけるメンタルヘルス対策の推進」の割合が最も高かった。
 80代では「地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い」の割合が最も高かった。

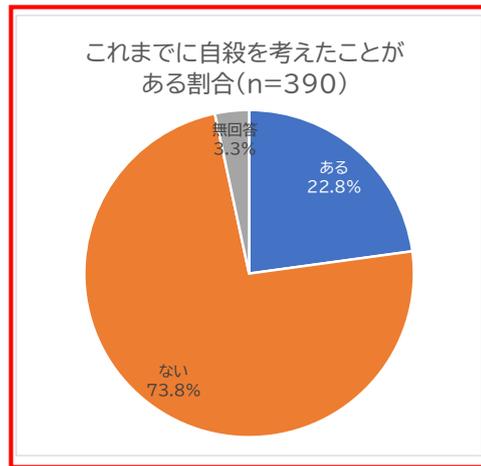
【問15】 自殺関係相談窓口の認知度



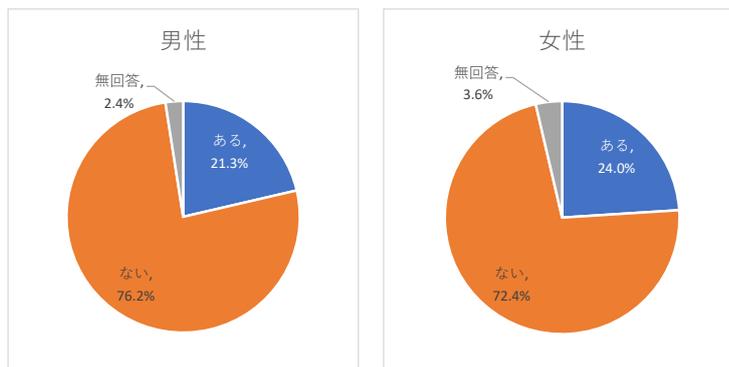
最も認知度が高かったのは、「こころの健康相談統一ダイヤル」、次いでトイレに設置してある「こころの相談カード」、「よりそいホットライン」が続いている。
 前回調査と比較して、「こころの健康相談統一ダイヤル」などの電話相談の認知度が高くなっている一方、関係機関による相談窓口の認知度は低くなっているものが多い。

【問16】 自殺を考えたことがあるか

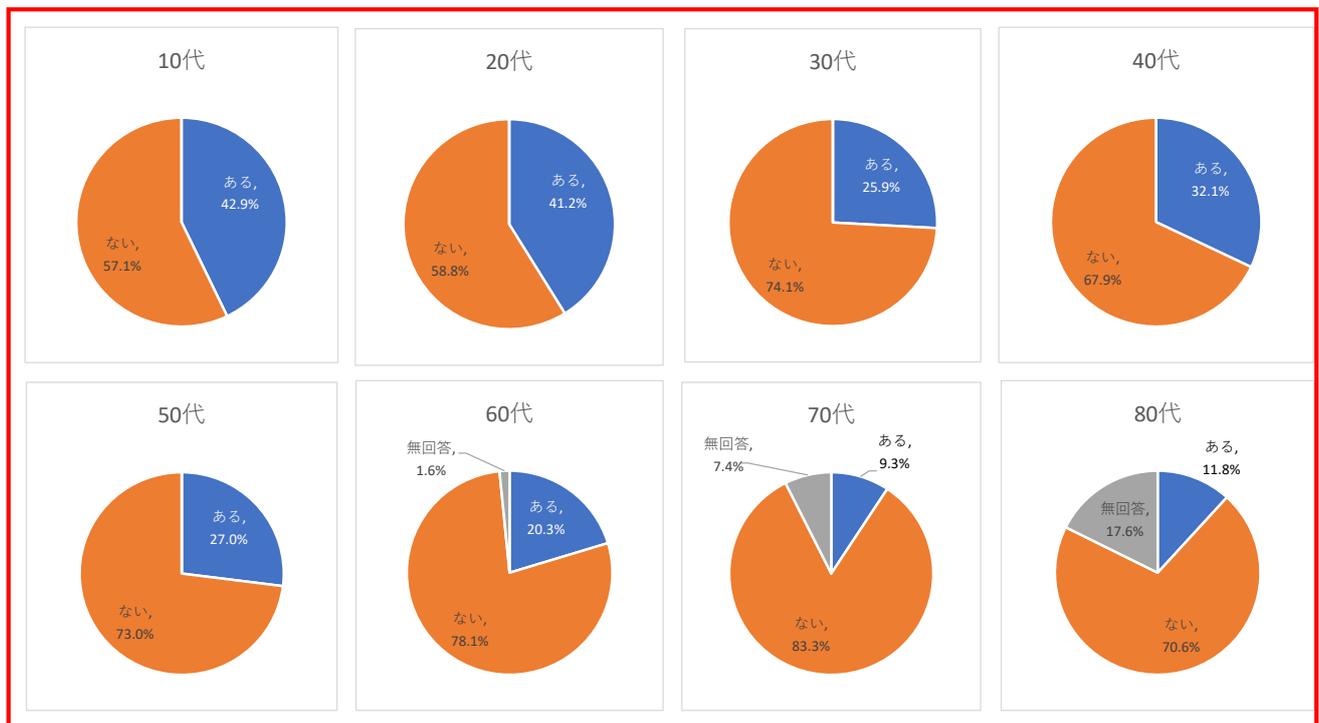
ある	89	22.8%
ない	288	73.8%
無回答	13	3.3%
計	390	100.0%



全体では、「ある」の割合が23%であった。前回調査と同様の傾向であった。



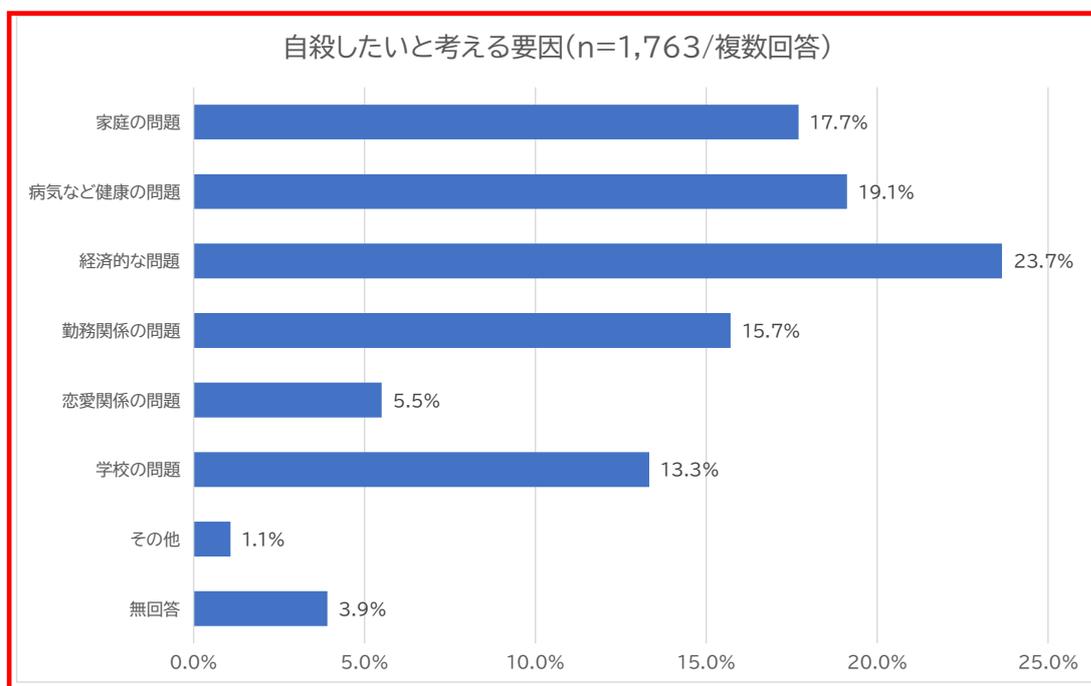
男女別にみると、女性で「ある」と回答した割合が男性よりも若干高かった。



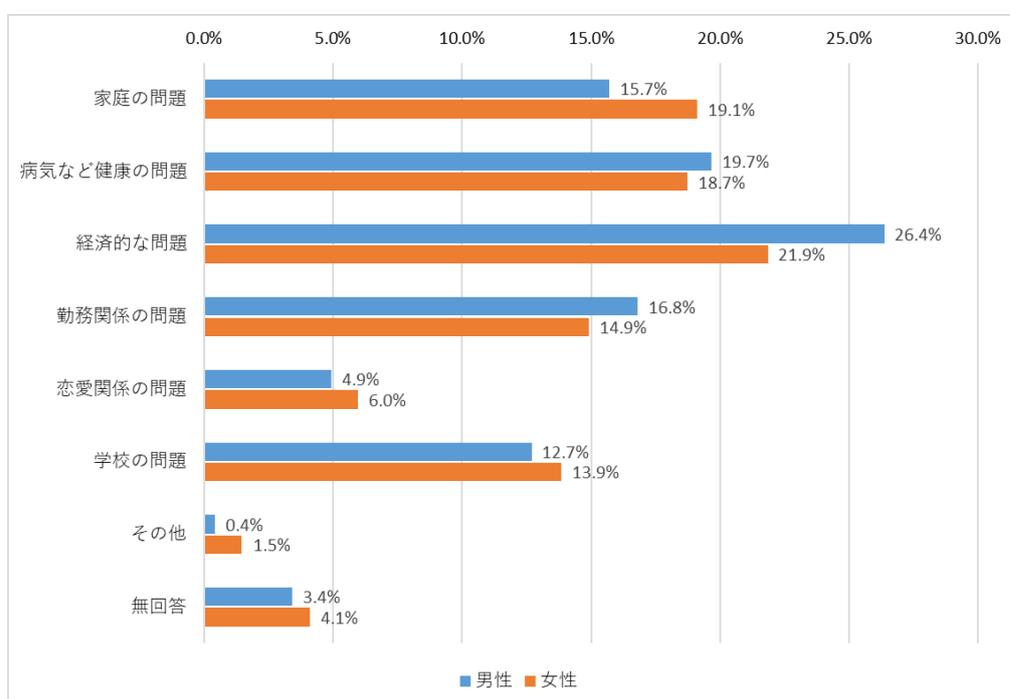
年代別では、10、20代で「ある」と回答した割合が40%を超え高かった。

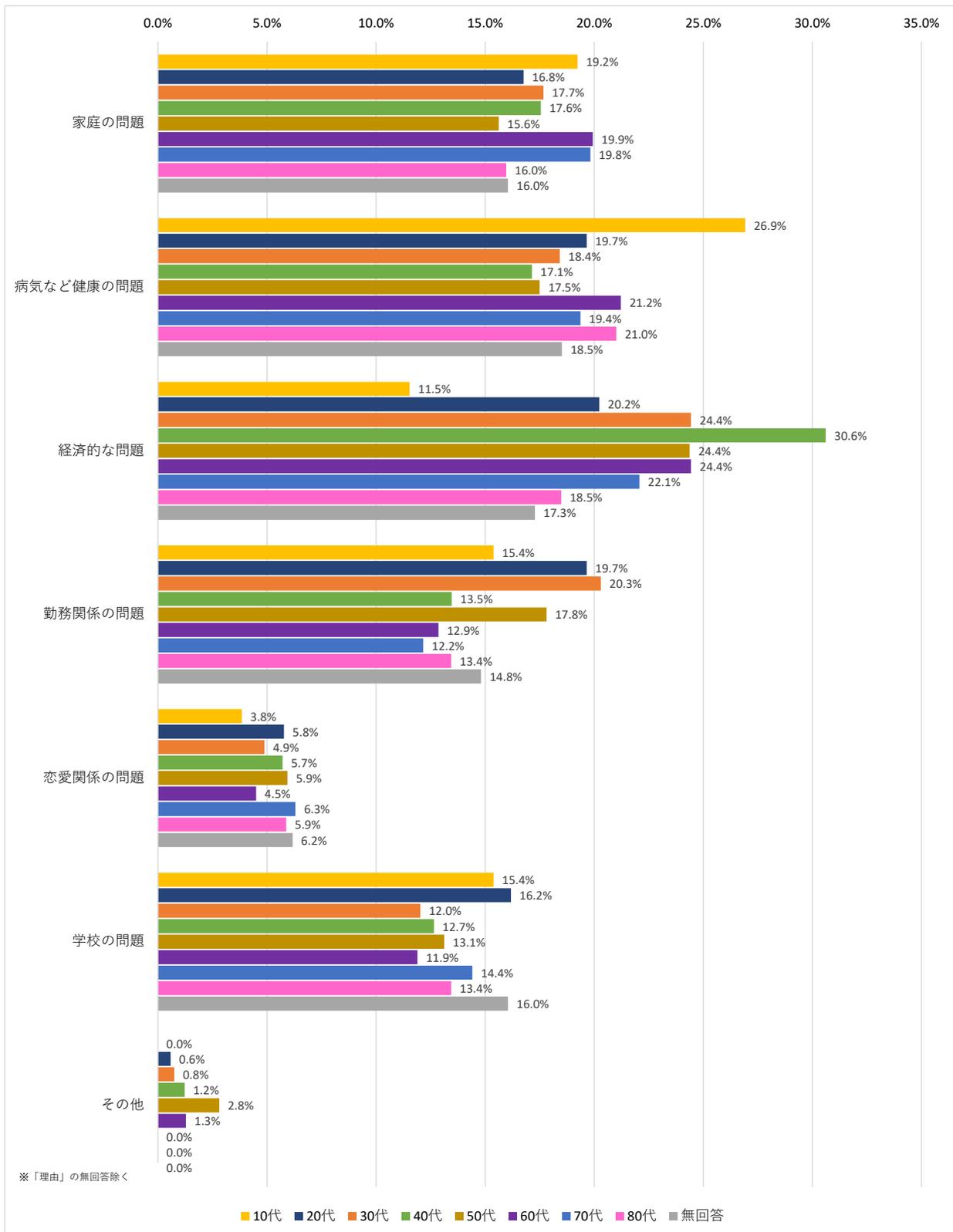
【問17】 自殺したいと考えた（考えられる）理由（複数回答可）

家庭の問題	312	17.7%
病気など健康の問題	337	19.1%
経済的な問題	417	23.7%
勤務関係の問題	277	15.7%
恋愛関係の問題	97	5.5%
学校の問題	235	13.3%
その他	19	1.1%
無回答	69	3.9%
計	1,763	100.0%



全体では、「経済的な問題」の割合が最も高く、次いで「健康の問題」「家庭の問題」となっている。傾向としては前回調査と同様であった。

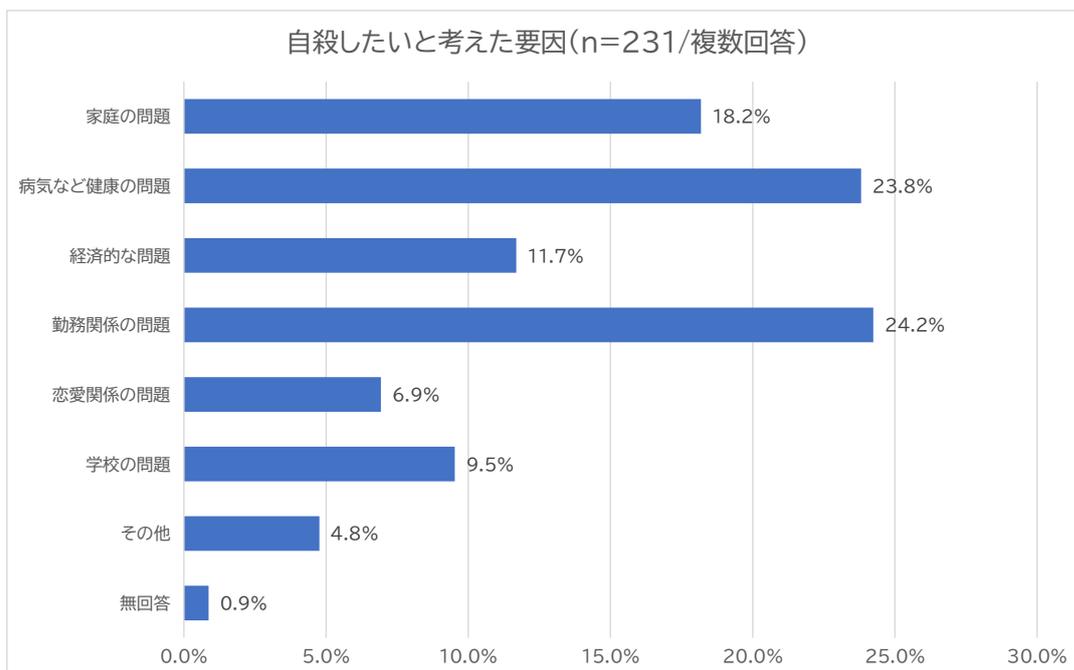




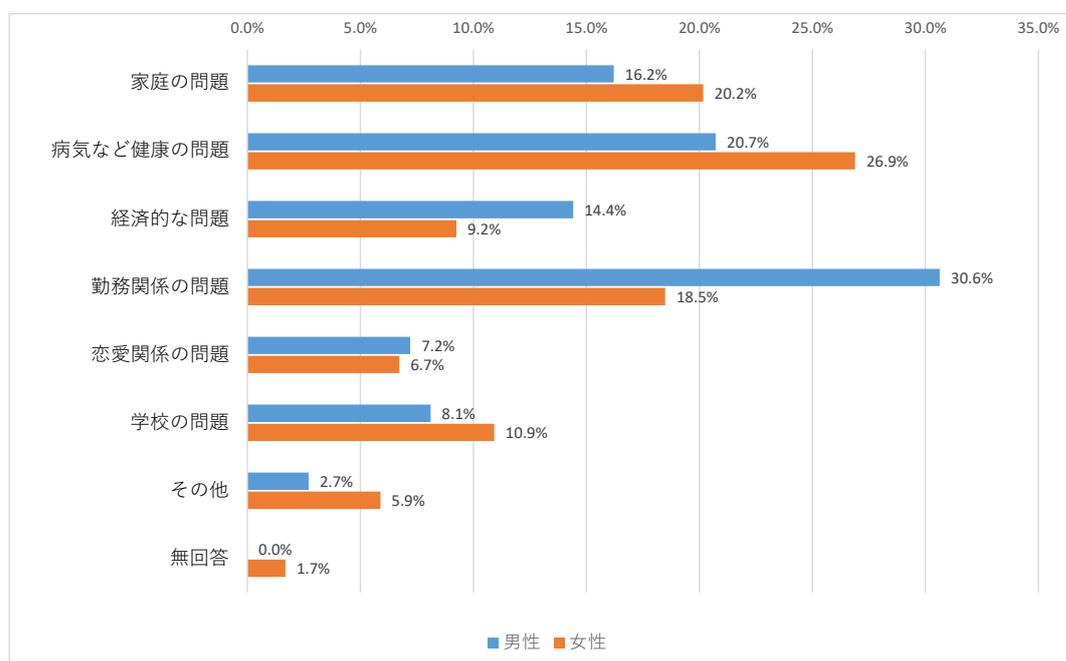
10代と80代では「健康の問題」が、その他の年代では「経済的な問題」の割合が最も高かった。10～30代では、健康の問題の中でも「心の悩み」の割合が最も高かった。40代以降では、経済的な問題の「生活困窮」や、学校の問題の「いじめ」、家庭の問題の「家庭関係の不和」の割合が高くなっている。

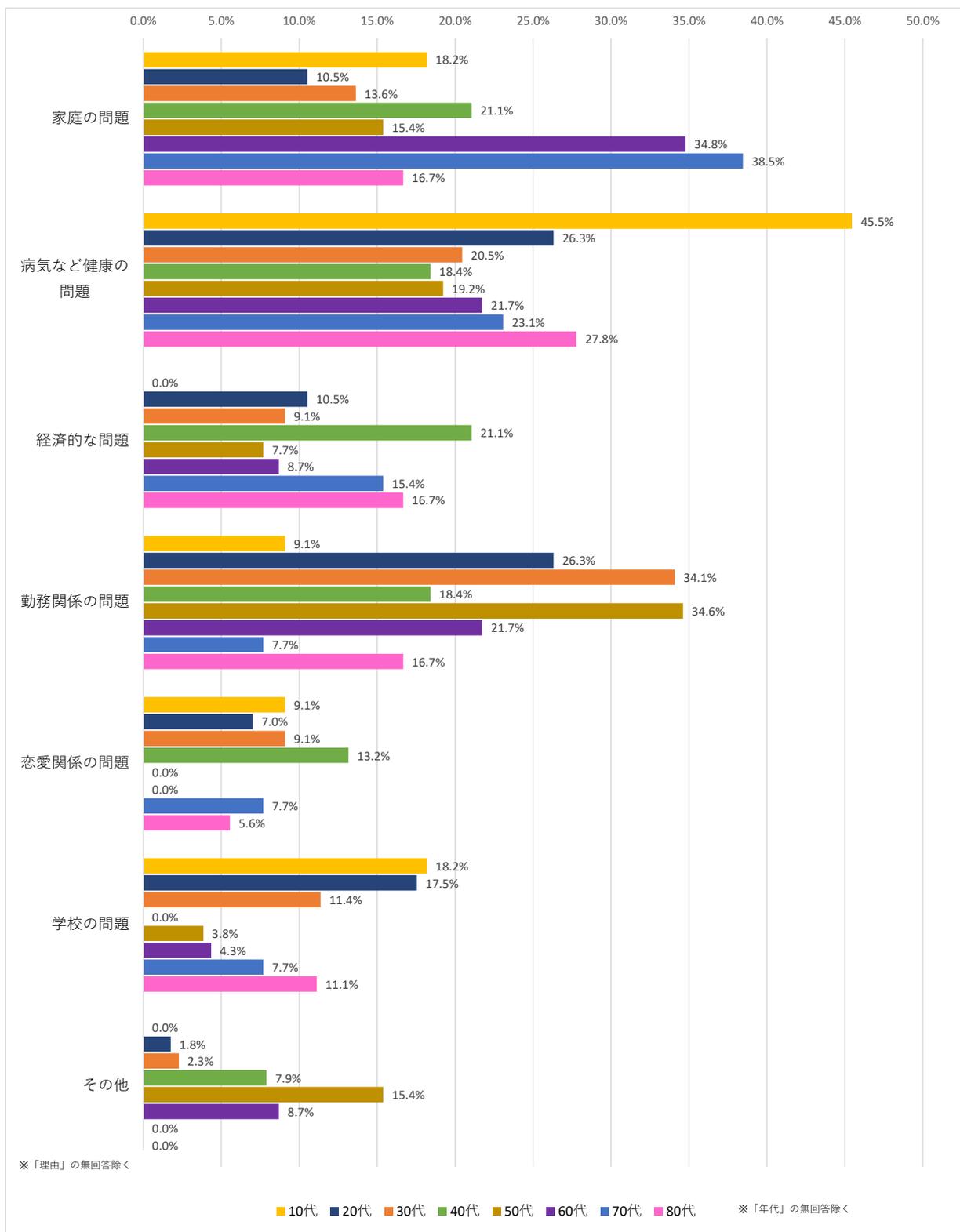
【問17】 自殺したいと考えた理由（自殺を考えた事がある人）

家庭の問題	42	18.2%
病気など健康の問題	55	23.8%
経済的な問題	27	11.7%
勤務関係の問題	56	24.2%
恋愛関係の問題	16	6.9%
学校の問題	22	9.5%
その他	11	4.8%
無回答	2	0.9%
計	231	100.0%



自殺を考えたことのある人は、「勤務関係の問題」の割合が最も高く、次いで「健康の問題」「家庭の問題」となっている。



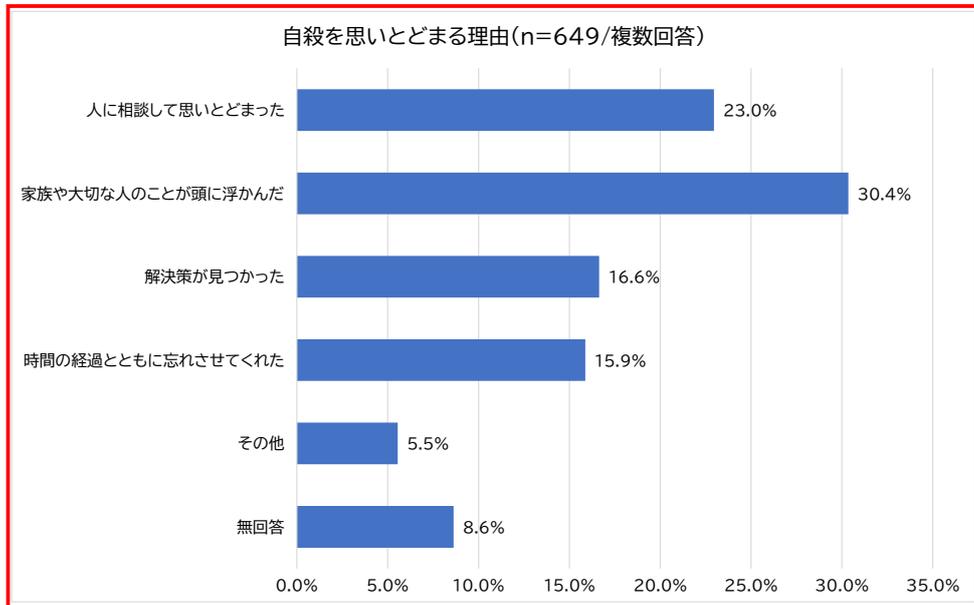


10代と80代では「健康の問題」、20代では「健康の問題」と「勤務関係の問題」、30代、50代では「勤務関係の問題」、60、70代では「家庭の問題」の割合が最も高かった。40代では、理由に大きな割合の差はなかった。

10～40代では健康の問題の「心の悩み」、30代と50代では勤務関係の問題の「職場の人間関係」、60、70代では家庭の問題の「家族関係の不和」や健康の問題の「自分の病気の悩み」「心の悩み」、経済的な問題の「生活困窮」が高かった。

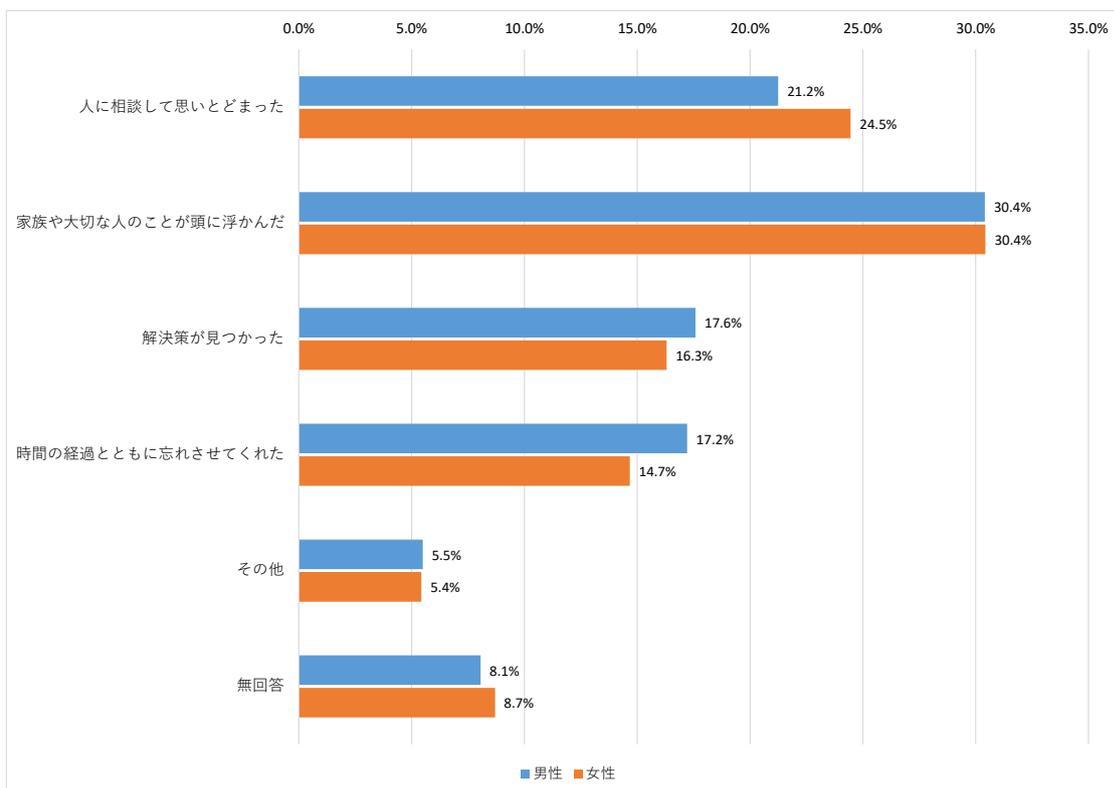
【問18】 自殺を思いとどまった（思いとどまるとされる）理由

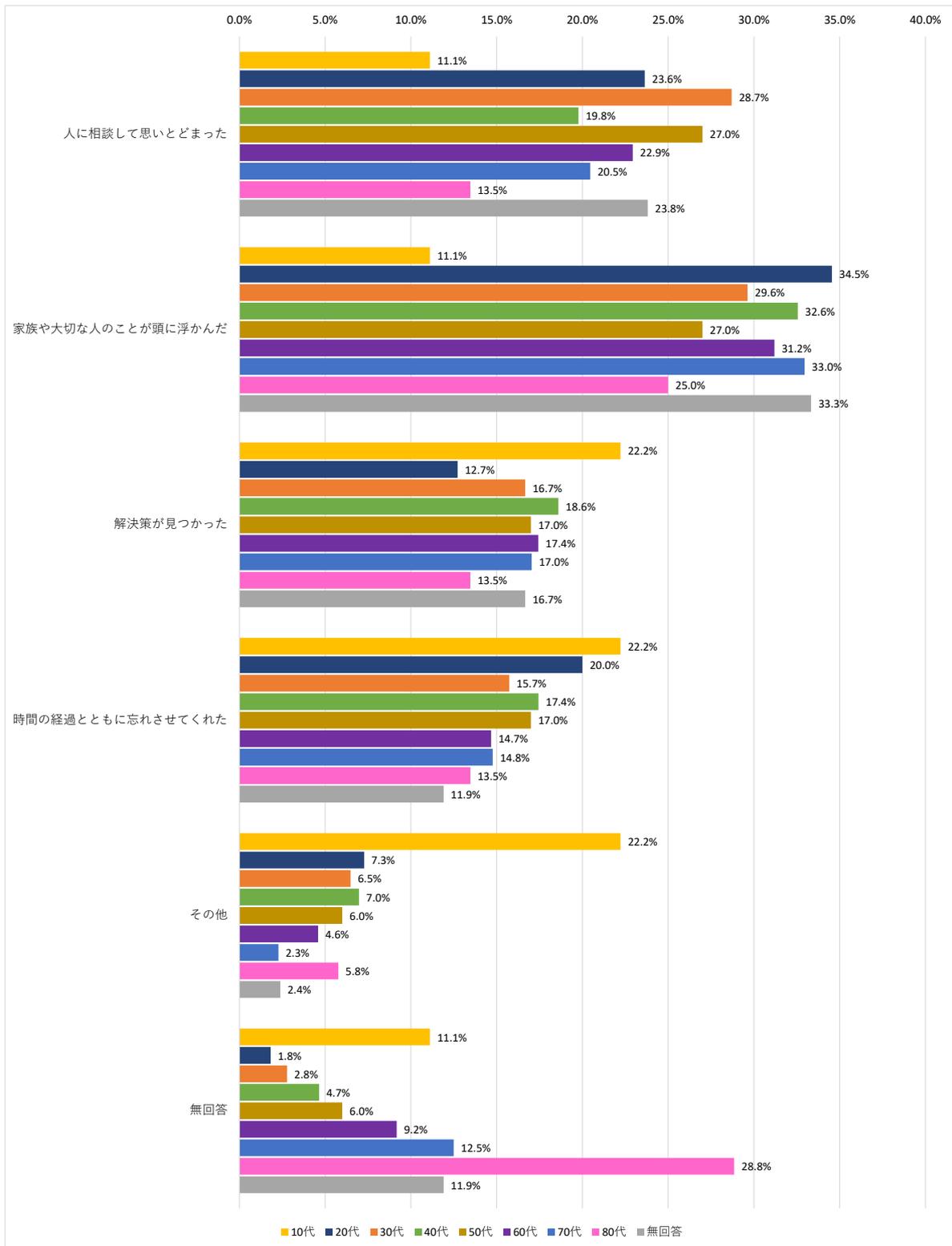
人に相談して思いとどまった	149	23.0%
家族や大切な人のことが頭に浮かんだ	197	30.4%
解決策が見つかった	108	16.6%
時間の経過とともに忘れさせてくれた	103	15.9%
その他	36	5.5%
無回答	56	8.6%
計	649	100.0%



全体では、「家族や大切な人のことが頭に浮かんだ」の割合が高く、次いで「人に相談して思いとどまった」となっている。

傾向としては、前回調査と同様であった。

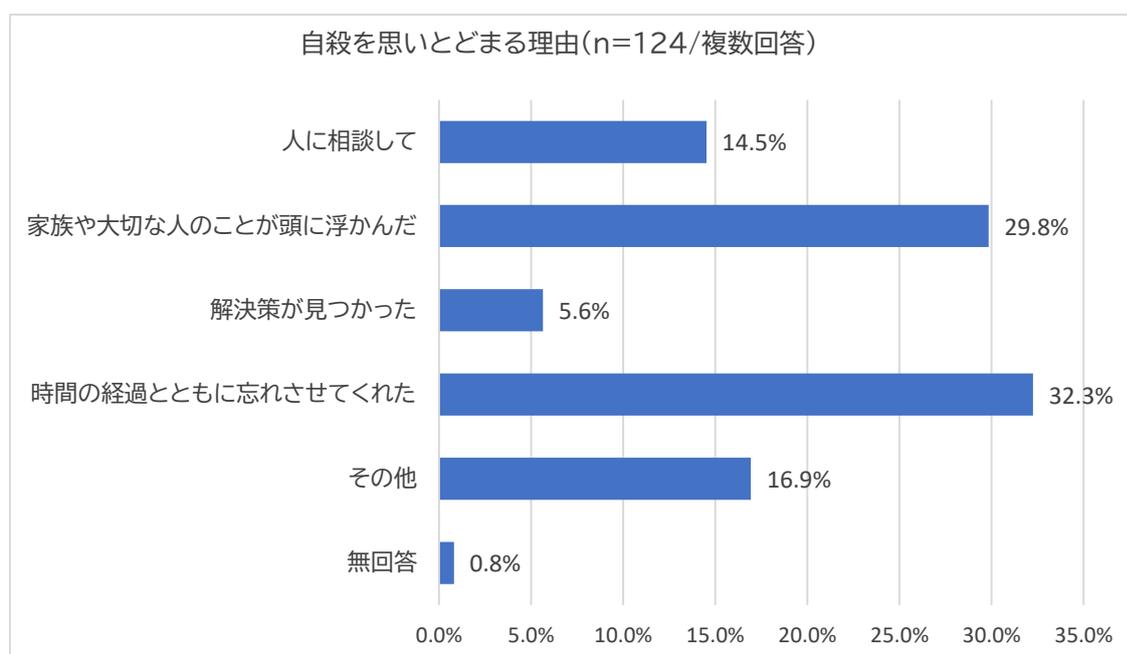




10代以外は、全体の傾向と同様の傾向がみられた。

【問18】 自殺を思いとどまった理由（自殺を考えた事がある人）

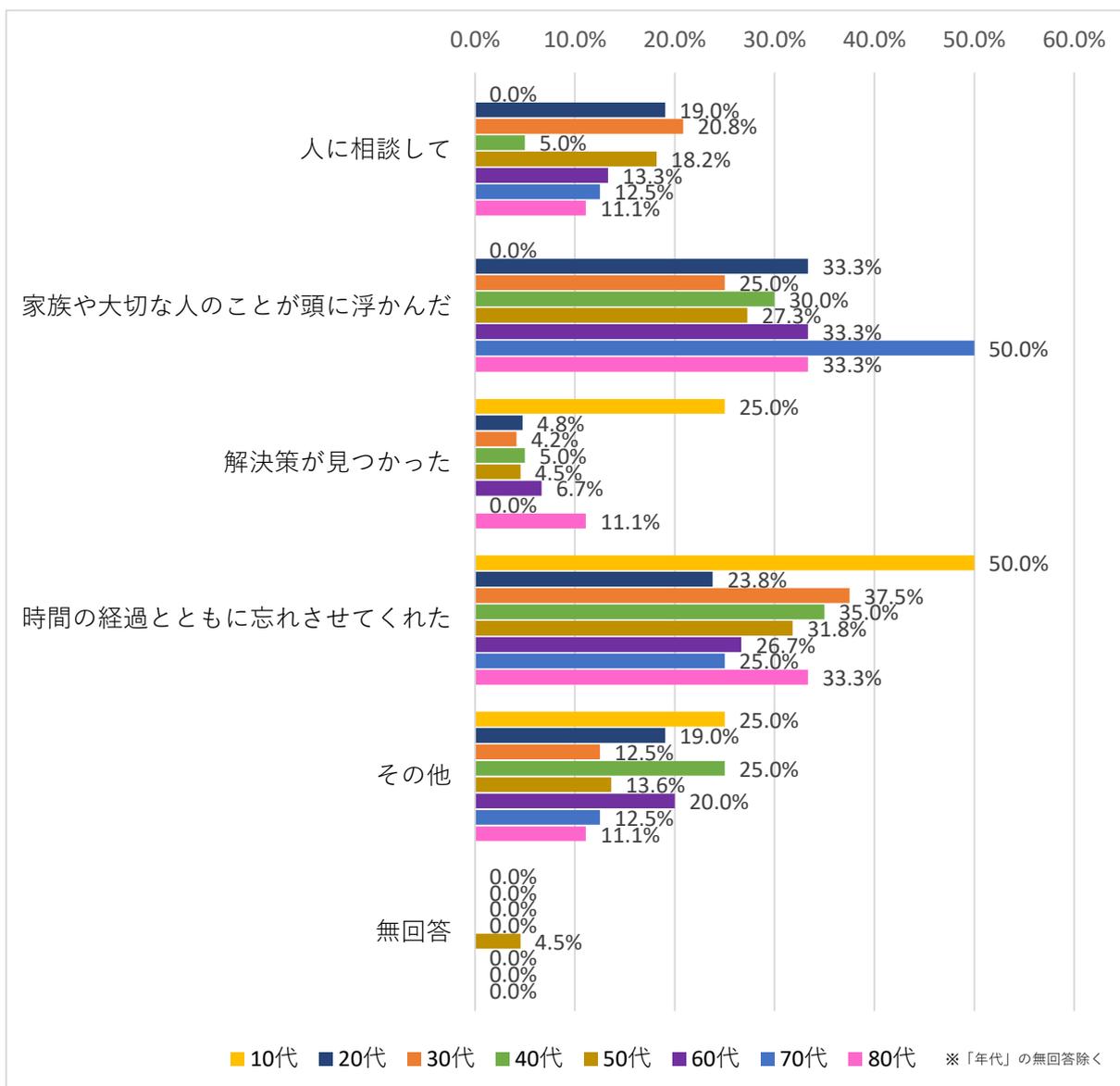
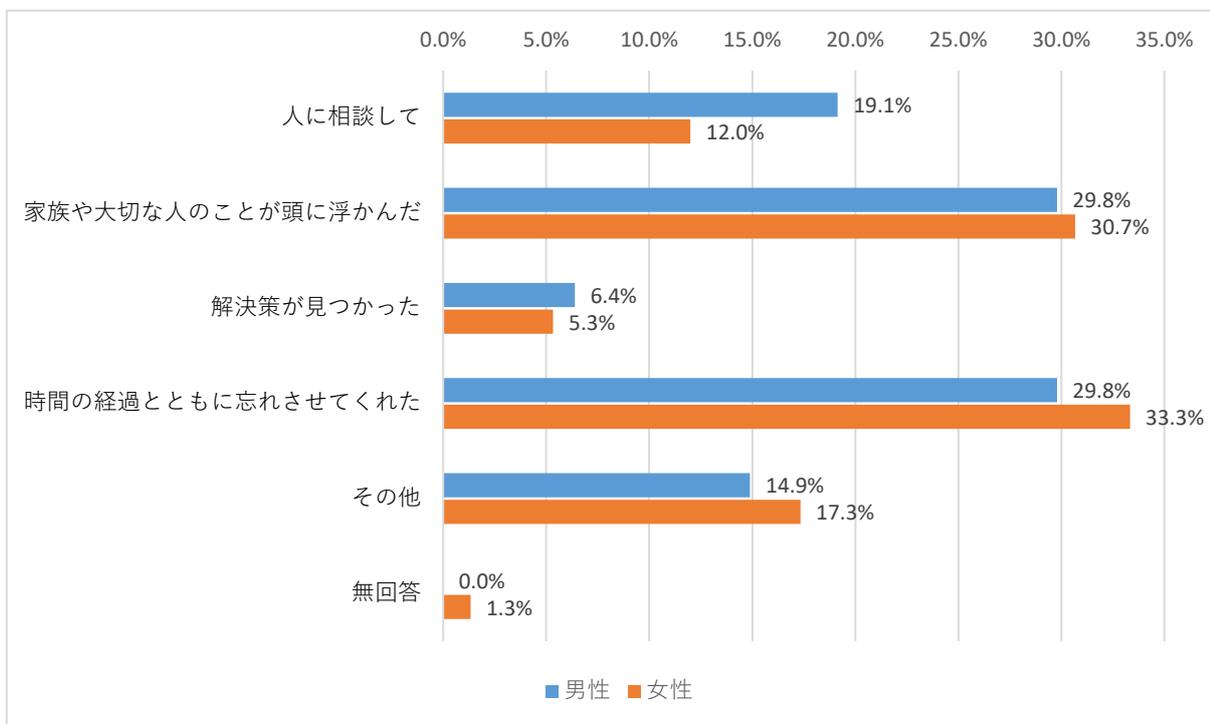
人に相談して	18	14.5%
家族や大切な人のことが頭に浮かんだ	37	29.8%
解決策が見つかった	7	5.6%
時間の経過とともに忘れさせてくれた	40	32.3%
その他	21	16.9%
無回答	1	0.8%
計	124	100.0%



自殺を考えたことがある人では、「時間の経過とともに忘れさせてくれた」の割合が高かった。

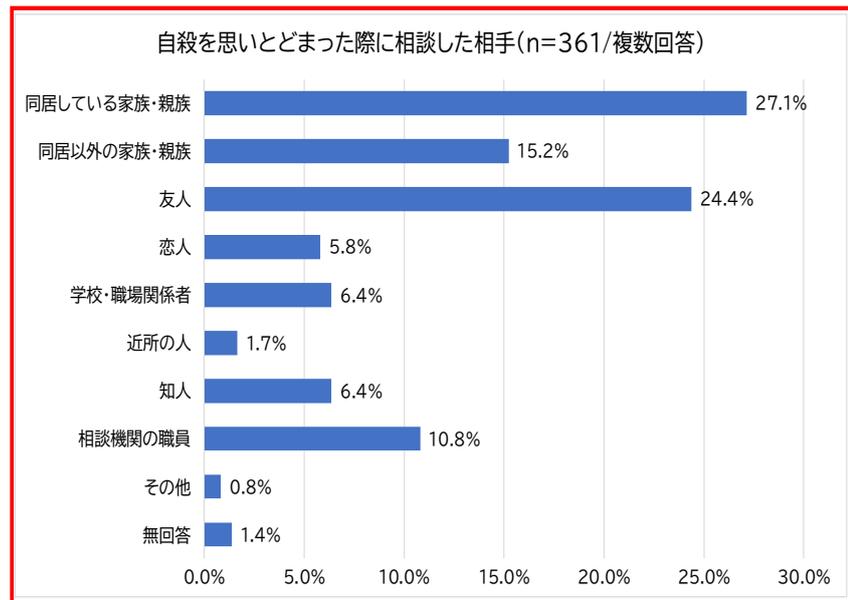
その他の主な内訳は下記のとおりであった。

- ・親や子供に迷惑をかけるから
- ・自殺する勇気がなかった
- ・家族が支援してくれた
- ・痛みや苦しいのが嫌だから
- ・なんとかなると思った
- ・考えたことはない
- ・仕事を辞めた
- ・人、自分が大切な人と分かる。他者の役に立っていると思える。
- ・結局死んでもなにもならない、死んでも意味ない
- ・自殺する勇気があるなら生きていけるな。と思えた
- ・だれにも相談はしなかったけれども、自分でがまんして乗りこえた。
- ・思いとどまったわけではなく、ただ時間が過ぎてゆくだけ。

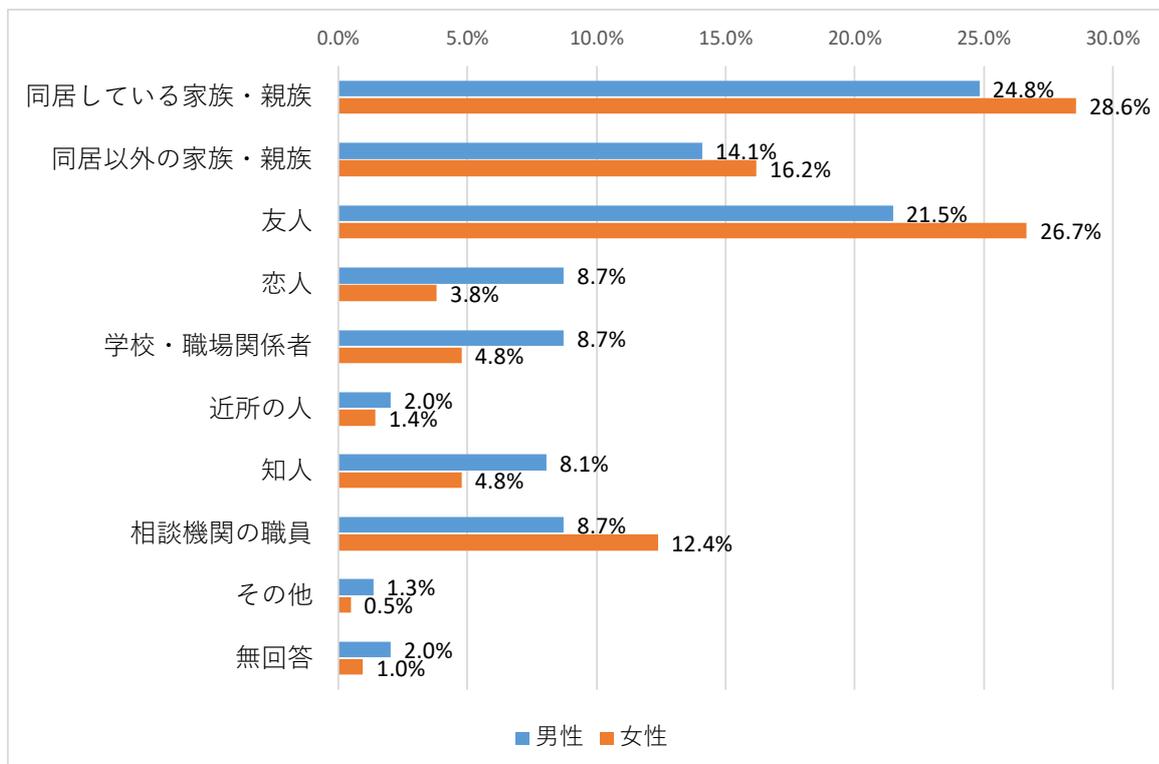


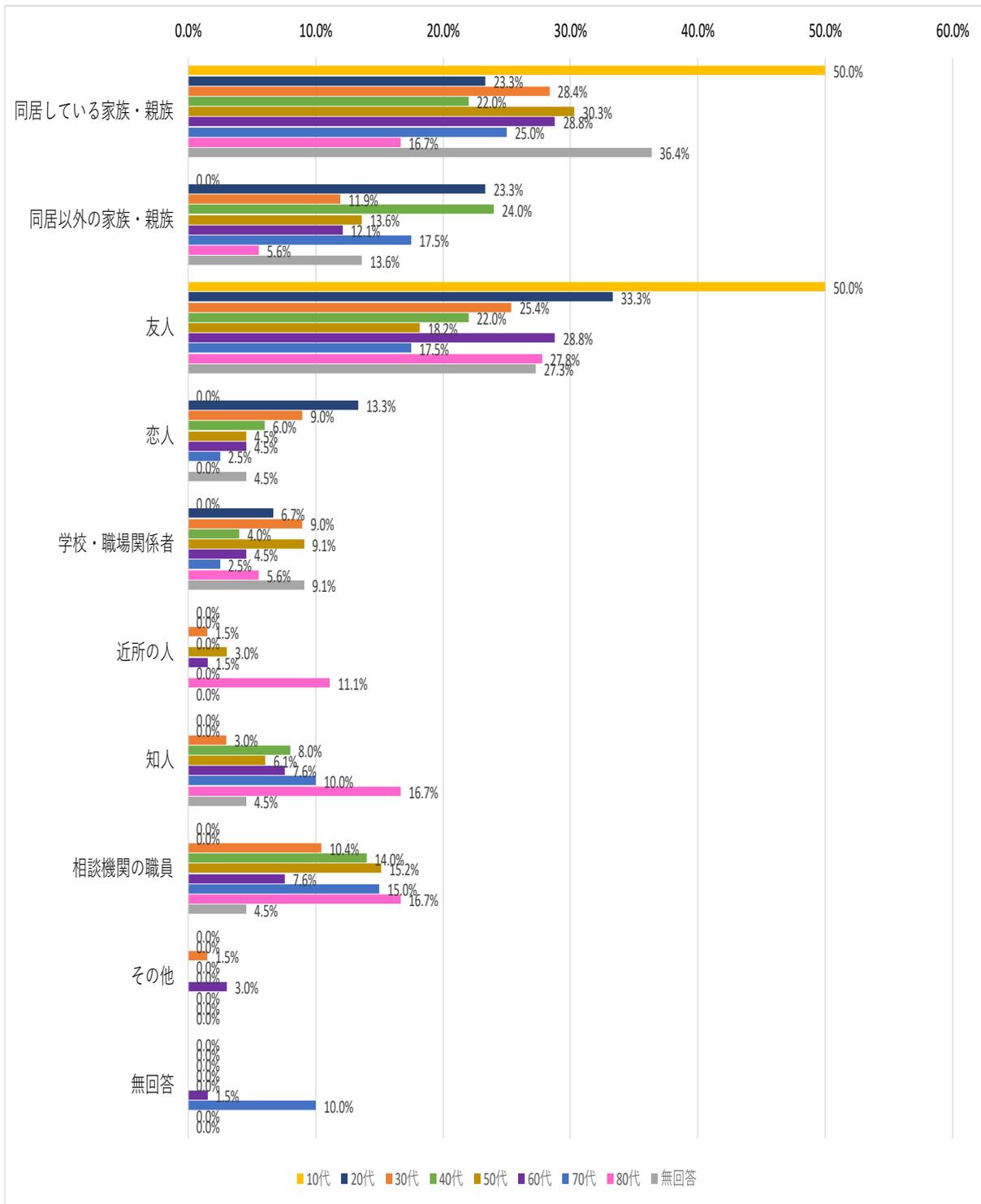
【問19】 思いとどまった際に相談した（する）相手（複数回答可）

同居している家族・親族	98	27.1%
同居以外の家族・親族	55	15.2%
友人	88	24.4%
恋人	21	5.8%
学校・職場関係者	23	6.4%
近所の人	6	1.7%
知人	23	6.4%
相談機関の職員	39	10.8%
その他	3	0.8%
無回答	5	1.4%
計	361	100.0%



全体では、「同居している家族・親族」の割合が最も高かった。次いで「友人」となっている。前回調査では、「友人」に次いで「同居している家族・親族」であったが、逆となった。

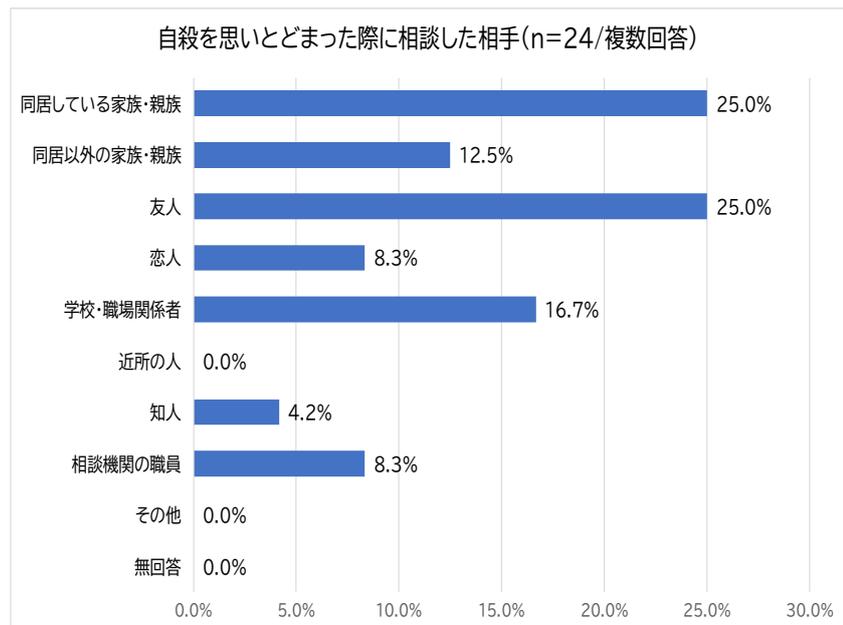




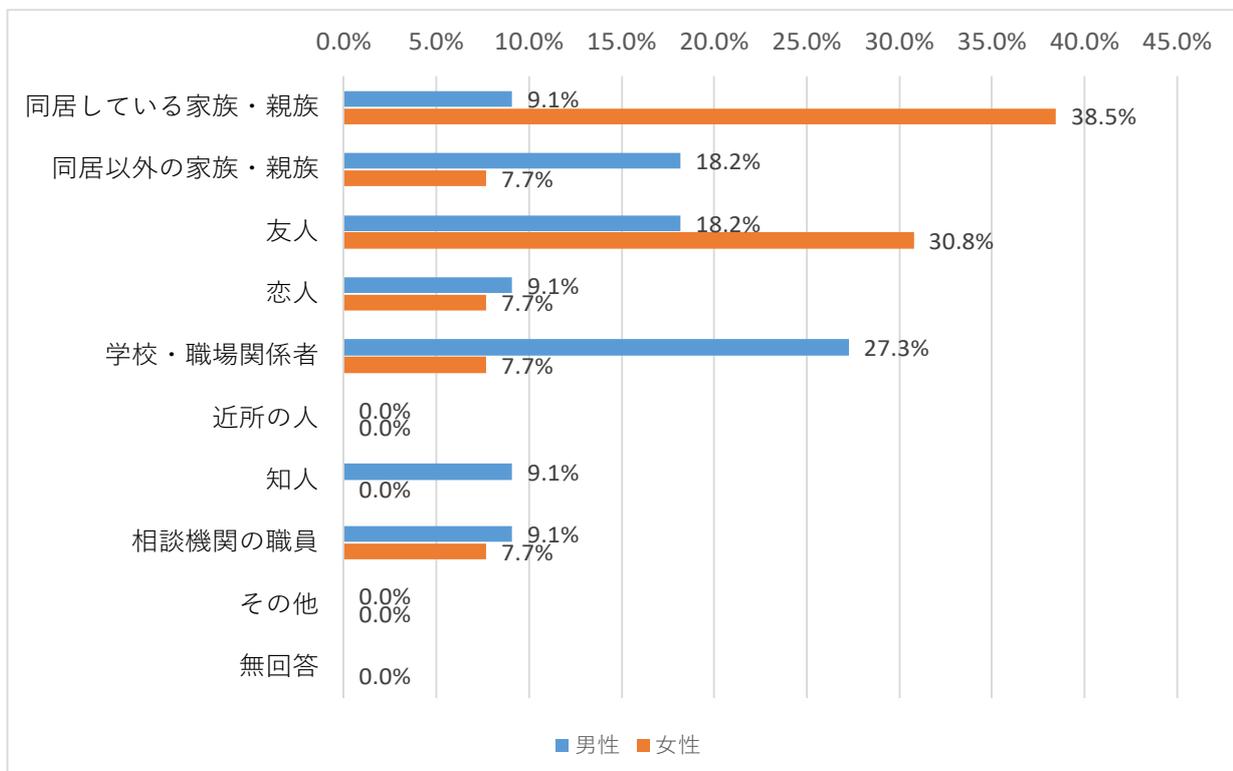
80代では、「近所の人」「知人」「相談機関の職員」の割合が他の年代と比較して高かった。

【問19】 思いとどまった際に相談した相手（自殺を考えた事がある人）

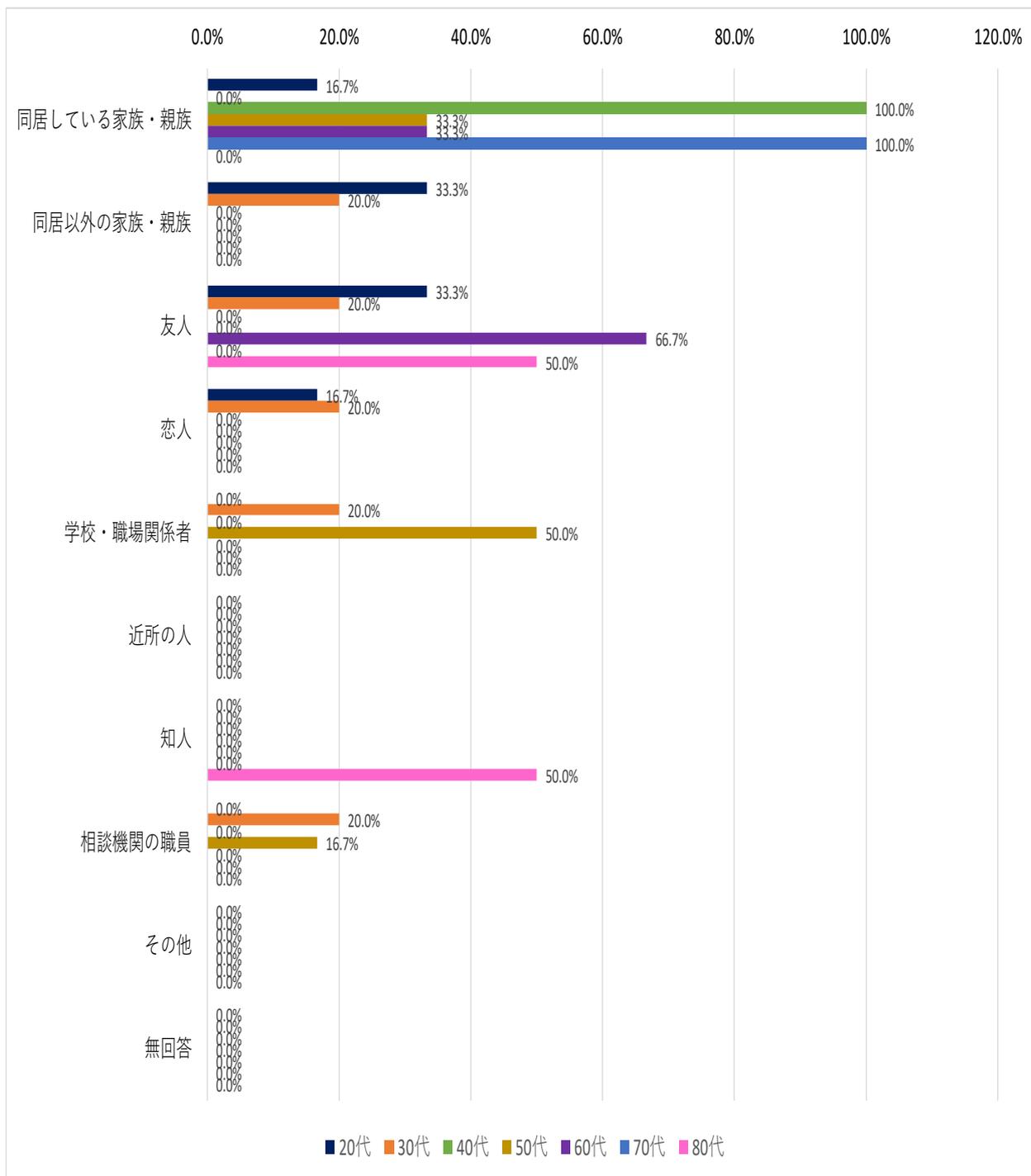
同居している家族・親族	6	25.0%
同居以外の家族・親族	3	12.5%
友人	6	25.0%
恋人	2	8.3%
学校・職場関係者	4	16.7%
近所の人	0	0.0%
知人	1	4.2%
相談機関の職員	2	8.3%
その他	0	0.0%
無回答	0	0.0%
計	24	100.0%



自殺を考えた事がある人では、「同居している家族・親族」「友人」の割合が高かった。



男女別では、女性が「同居している家族・親族」の割合が高かったが、男性では「学校・職場関係者」の割合が高かった。



【問20】 自殺対策についての考えや意見

No.	内容
1	特になし
2	人口に対する小浜市の自殺率は全国比と変わらないのでしょうか。もしも少ないのであれば理由を広く告知することで、移住を促すとともに自殺の食い止めにもなるかと思えます。
3	こんなアンケートは何の意味もない。質問が不快。税金の無駄遣い。
4	自殺する人はする。止めることは限界があるように思う。
5	自殺をしようとしている人を助けるのはもちろん大切だと思いますが、まず1番大事なのは、そもそも自殺したいと言う気持ちにさせないことだと思います。第三者が自殺したいと思わせない環境を作るのは大変ですが、労働環境や経済的な仕組みを整えることで、そのように自殺をしたいと考える人が減るのではないかと思います。 私の友人（Aさん）から聞いた話を書かせていただきます。ある時、Aの友人（Bさん）がインスタグラムのライブ配信を開始したため、Aがライブを覗いてみると、Bが部屋で首吊り自殺を行おうとしていたらしいです。たまたまAとBの家が近かったため、Aが家に行き部屋に行き、自殺を止めることができました。ライブ配信を見てから家に駆けつけるまでには、少し時間がありましたが、Bは首吊りを行っていませんでした。これは、実はBは本当に自殺を行いたかったのではなく、誰かに気づいてもらい、助けて欲しかったのではないかと思います。この話を聞いて、Bのように、人に助けてもらいたいけど、直接話せられないような人はたくさんいるのではないかと思います。なので、今も多くの相談所があるとは思いますが、気軽に相談できるような環境を整えることが大事だなと思いました。
6	たくさん本を読んで、自分で考え自分で克服する力をつけること。ハウツーものではない様々な分野(哲学宗教倫理自然科学文学歴史など)の古今東西の名著は救いになるはず。
7	結局自殺をその場で止められて自分にとって大切な存在ができれば、私は何度でも自殺を試みたと思う。たまた信頼でき、大切に思える夫と出会い家庭環境から逃れ生きることができてからはよほどひどいことがないかぎり死にたいとは思わない。死にたいのではなく、消えたいと思うことは現在もある。いかに信用できる人間ができるかが鍵だと思う。死にたいと思ってる時に自分が欲しくない言葉をかけられれば余計に死にたくなると思う。間違った声かけをしないように、サポートする機関での人材育成は大切だと思う。
8	特になし
9	身近に寄り添い、心情理解も含め、解決策と一緒に探す等の親身になって、何処まで関われるかが鍵か？
10	とにかく孤立しない(させない)ようにする
11	自殺することは決していい事ではないけど、その人たちにとって死ぬことが何よりの幸せなんだろうなと思うと、「自殺なんて考えるな。するな。」とは容易に思わないし言えない。正直なげ、自分が生きているのかわからない。世間体と育ててくれた親に申し訳ないという気持ちに生かされているだけだと感じている。
12	自殺願望を持った人たちのディスカッション広場の開催で、お互いの悩みを話し合い、またその意見を聞いてサポートできる講習会を開催
13	自殺するまでに色々なサインがあると思うので、まずは家族など身近な人が気付いてあげる事が大切だと思います。
14	私は家族の中の数名と不和なので、よく、家族に相談、とゆうのができません。だから、悩みは家族や友人に相談したら？とゆうのは私には当てはまりません。同じような人、いると思います。他人や相談窓口はやはり所詮他人事だから、あまりあてにならないかな？と思うのが正直な気持ちです。
15	自殺対策は難しい、ここにかけるほどの、言葉では、伝えきれない、そんな問題なのだ 今、何かに押しつぶされそうな人に対しての、対応を、考えるだけで、色々浮かぶ 難しい問題なのだ
16	深い悩みは、なかなか身近な人には相談できないだろうけど、他人には話せる事もあるかもしれない。相談窓口があることを、周知する等思い留まるキッカケを掴めるような対策が必要かと思えます。
17	なし
18	自殺が必ずダメとは思わないそれもひとつの道生きてるこのほうが辛い場合もある そうでないひとには分からないでしょうが。
19	学業でも仕事でもしほりすぎなのかなと…
20	■海外の様にもっと気軽に（風邪を引いた時などクリニックや医院を受診するように）相談できるクリニックがあればいいと思う。■精神的な病も身体的な病と同じく、誰でも罹患しうるもの。という認識を持つ人が多くなると、心療内科やメンタルヘルスクリニックへの受診率が上がると思う。

21	人間関係が軽薄になり、SNSが蔓延し問題が表面化しない中だが、悩みや問題を解決する力をつける教育（学校）の重要性を感じる。また、両親からの愛情と共に面倒を見てくれていた祖父母のありがたみを思い出す。
22	自分自身の悩みを相談するには小浜は狭すぎる。他人だと思っていてもどこかに共通の知り合いがいると思うと、何も話せなくなる。自殺対策も大事だけれど、自殺を止めただけでは成功するまで続けるだけだと思う。思いどまった人が生き続けることができるようになることが目的でなければならない。17歳のとき適応障害になった同級生の相談にのっていた。当時自分も辛かったけれどその子よりも辛くないから相談できないと自分自身で首を締め続けていた。結局現在私が社会復帰から一番遠い位置にいる。だから、自殺対策を担当する方の心のケアを大切にしてほしい。
23	もっと子どもや親に必要な支援施設、相談窓口、サービスが増えるべき。話を聞いてもらうだけでは解決にならない
24	人との繋がりを常に持つこと。悩んだ時、1人じゃなく誰かに助けを求める。
25	周りの人が辛い思いをしている人の日々の表情や行動にいち早く気づいてあげること、声をかけることが解決策の一步だと思う。そして1人にすると死にたいという気持ちが強くなると思うので、出来る限り傍にいてあげることが大事なのかなと思う。
26	頑張って励ます
27	だれでも気軽に相談できる施設を多くする
28	とても難しい、職場での問題が少なくないと思うので 各事業者にメンタルケアのできる人の配置とその人のスキルアップと給料などの補償が必要だと思う。
29	身近に相談できる専門窓口があっても知られていないケースがある。まずは相談機関の広報・啓発を地道に行っていくことが必要だと思う。
30	特になし
31	仕事の問題であれば、家に帰るなどして距離を置くことで心が休まると思いますが、家庭の問題の場合、逃げ道・逃げる場所が無く、心が休まるのが少ないのではないかと思います。そのため、家庭の問題についての重点的な対策が必要なのではないかと考えています。
32	相談窓口があることの広報周知が1番重要だと考える。
33	現実的ではないかもしれないが、自殺者を減らしたいのであれば、永続的に入院させるなどして監視体制をとる。
34	特にありません
35	悩んでる方は、どうしても視野が狭くなってこもりがちになられてると思います。ズカズカ入ってこられても嫌悪感を抱くことを考えると、色々な事業毎に目に触れるよう広報をかけたり窓口を設ける。気になる方は、話したいと思うかもしれません。そこで、パンフレットを持ち帰ったり電話をしようと思ってもらえるだけで繋がるのではないのでしょうか。専門家が話を聞いてくれるんだと知れるだけで抵抗感がなくなるのではないのでしょうか。悩みは多岐にわたります。大丈夫と伝えてあげてほしい。
36	相談窓口を増やす。
37	命の大切さの教育 乳児、幼児期の母子関係の安定
38	心の病気になったことがある。今は自分の限界が前よりも分かるから、心が壊れそうになる前に自分をセーブできている。再発するのが怖い、今は前よりも少し前向きに過ごせていると思う。
39	身近に相談できる人がいると心強いですね。家族でなくても、友人や知り合いでも……気軽に相談しやすい環境が必要だと思います。親身になって、話を聞いてくれる人がいればものすごく助かります！
40	家庭環境、職場環境など人それぞれ理由はあると思いますが、追い詰められたときに拠り所となる人がいれば、心の支えになるのではないかと思います。個人的にもかなり長時間労働をしていた時期に精神的に追い詰められましたが、支えてくれる人がいたので乗り越えることができました。複雑でセンシティブな話なので、政策として実行することは難しいかもしれませんが、職場、学校、家庭など各方面から複合的な対策が必要かと思われます。

41	自殺したい時迷いは必ずあると思うが、まだ生きようとおもっている迷いの初期なら、同じようなことを経験した人に相談できたり、何か全然別のことで心が軽くなることで、踏み止まることがあると思う。初期の段階で、悩みを打ち明けられると思いとどまれると思う。公的窓口の電話番号を見えるところにはったり、トイレに設置してある相談窓口は継続してほしい。その反対に、ネットで同じように自殺を誘うサイトに引っ張られるかもしれない。まずそのサイトは、なくすべきか、相談窓口のサイトは移動できたら良いのと思う。
42	少しでも悩みがあふ人が、思いを相談出来る機会を場所を身近に感じれる様にする事が大切だと思います
43	生きている意味を感じられないと死を考えてしまうのかも。生きがい(楽しみや誰かのためにすべきこと) や話をする相手、誰かとのつながりは必要だと思います。
44	対策する前提に置いて、自殺したいと思う気持ちを否定しないことが大切だと思う。
45	自殺を考える方のフォローも大切だが、万一自殺をしてしまった方がした場合自殺される前に関わった方達が自責の念にかられないようフォロー（行政、家族、知人、医療機関）も大切だと思う。
46	特に無し
47	誰でも相談できるようにしておく！ 学校だと先生方1人1人生徒を見ていじめにならないようにする また親も子供をほっとかないように子供とコミュニケーションを取ることが大事だと思う
48	相談相手（信頼できる人）を確実に確保しておく。
49	ネットショッピングで広告が出てくるように、自殺サイトに関するサイトを見ている人には、自殺対策サイトが出てくると良い。
50	心も安定する職場環境。安定して暮らせる給料形態。
51	1人だけにならない事。子供の同級生の友達を、1人だけでも作って、ランチに行ったり。親族の親や、兄弟に合って話しをする。悩みを話せなくても、懐かしさや、楽しい時間を過ごす事。そんな時間を増やす。
52	自分が知っている人が自殺したことはありますか？ 私は2人知ってます。 やっぱりかなしいですね。 私は、病気で、あと5日で死ぬわ、と覚悟を決めたことがある。今与えられた命で生きています。 貴重な経験です。 一人ひとりが趣味や楽しみを見つけて 没頭してQOLを高めていけたら、と思います。
53	自分が知らないだけでたくさん自殺対策があることがわかりました。自殺された方が利用されていたら何らかの救いになったのかもしれない。人との関わりは人生を豊かにする一方、家庭問題やいじめなど、人を苦しめる原因にもなります。自殺対策として、地域による見守りや支えあいは大切だと思いますが、人によっては逆効果なのかもしれないと思いました。
54	社会全体のあり様として、進化や発展に期待するような風潮がなくなること、今のままでも良い、足るを知るというような、思想が認められ、余裕のある社会の価値観を築く事も大切かと思えます。
55	よくわかりません。
56	自殺のない世界を望みます。絶対、自殺したらあきません。家族が親族が悲しみます。常にまわりの人があたたかく見守ってあげてほしいです
57	私は仏教徒です。自分の宗旨（？）ではないのですが、他の寺院のお説教や新聞の中の法話等を聞きに行ったり読んだりし、年齢もあり、今は心のかっとうはありますが、ありがたく思っています。
58	健康診断（市実施）時に、メンタルヘルスチェックを併せて実施。
59	価値観が多様化しているので人の心の問題もそれに乗じる数複雑になっていると思います。孤独が一番つらいと思うので、周囲の人のあたたかい気遣いや心がけなどのつながりを持つのが一番大切ではないかと思えます。大人でも、バカげたいじめをする人もいます。
60	生きがいや人とのつながり、楽しさ、満足感のある生活ができるような地域づくりが大切だと思います。コロナ以降、人と人、地域と人とのつながりがうすくなり、SNSなど、ひぼうちゅうしょうが多すぎます。人としてのモラルがなすすぎます。

61	気持ちがつかなくなった時の相談先がすぐに繋がる環境が増えるといい。1人ぐらしだと人間関係のストレスをかかえこみやすいので、話やすい、相談しやすい相談先があるとよい。自殺対策も大事だが自死遺族の心のケアの対策もしてほしい
62	私は”どうにかなるさ”と深く考えこまないように心がけていますが自殺を考える方はどうにかなるさと軽い悩みではないので何とも記入できませんが勤務関係、恋愛関係、学校問題など逃げられることはすぐに逃げればよいと思う。がまん、たえるはしないこと 家庭・病気・経済的な問題は専門の方々に相談しやすい社会になればいいな
63	心が弱いからすぐイヤなことから逃げて死のうとする死のうと思う。そんなかんたんに死ぬとかやめなよと思う。小さい頃からそういうケア？考え方のトレーニング？すればと思うが・・・治らない病気で自殺とかなら分かる（安楽死がないし）
64	特になしですが、離婚された家庭の家族の心のケアが必要であると思います。
65	自殺を考えている人の周りの方の理解と協力が必要不可欠と考えます。
66	大切なものを守りたいものがあれば自殺対策になると思いますがそこまで思えるまでが、気持ちの切りかえか、カウンセリングが必要だと思います。情報が幅広く周知してほしいです
67	生きる事もむずかしいけど死ぬという事はもっとむずかしいです。命ある限り精一杯生きていくように努力したいです
68	これからの社会を担う若者の自殺防止対策を第1に考えるべきだと思う。
69	色々相談する所があると今回わかったのがよかった
70	自殺をとめるのは、なかなかむずかしいと思う。思いつめる前だと、いくら対策はあると思うが近くにいる人がSOSを気づくようにしなくては、いけないと思う
71	支援があっても、支援が届かない、のはと、自由なのでしょうか？
72	老いて身内も亡くなり、近所の知人も亡くなり、いくら健康でいても、話し相手がいない、こんな時が一番淋しいのではないか。一人暮らし老人の心のケアが大切と思う。
73	若い人には、ネットばかりではなく、新聞やTVを読み込んで、いろいろな考えを、自分で造りあげていってほしい。
74	私は80才になりますが中学の時休の時間が忘れましたが先生が自殺をすると言う事は一番ひきような事やとっておられた事があります同級生でこのような人は一人もおりません今でも同級会があり4度目の成人を楽しく申西会と言う会を作っており皆んなで便りをしたりで元気で過しています。同級生と話していると昔に返って元気ももらい楽しく過せるので1人でおらず楽しい事を作るとよいと思います
75	自殺を考えている人（落ちこんでいる人）を見つけたら例えば学校なら学校に各役割を作って置き病院の診療や精神面での相談に乗ってもらえる機関に紹介してあげる等を行う事が良いと考えます。
76	自殺したいと思ったことがないので、このアンケートはあまり意味がないように感じます。（特に問17、18、19） 誰か相談できる人、話を聞いてもらえる人が身近にいることが大切だと思います。
77	・身近な問題としてこれまで考えたことがない ・気軽に相談できる機会を増やすことかなと思います。スマホの活用。
78	自殺者はゼロにしなければならない！！
79	1.自殺を考える人は健康問題、仕事関係、借金・人間関係等人によって要因はそれぞれ異なると思いますが、その苦しみからのがれるには自分からの命を断しかないと思いつめるからだと思います。防ぐには一番身近な人が様子の異変を事前に察知しそのうえでその人に寄り添いその人の身になって話し合う努力が必要と考えます。 2.子供達には何故この世に生れてきたのか、生きることの大切さを家庭や学校で教えていくことが大切だと思います。
80	どうしてもどうにもならない理由があるとき、無責任に引き止められないと思ってしまう。

81	だれもが自分のものであると思って使っている身体ですが、私たちの教えでは、神様からの「かりもの」と教えられます。心だけが自分のものです。我が身がわいひ心から人を助ける心に切り替えるようにになりたいと思います。
82	死んだら人にめいわくをかける事を忘れてはいけない 生きていて人にめいわくをかける事はしてはいけないと思うから 今の時代おはかを守って行く事はいるけど長男の家だけでよいと思う、次男、三男ははかじまいたらよいと思う
83	職場での人間かんけいがストレスになっている場合→ていきてきなめんだんなどを実しして、悩みなどがなく調査する。ある場合しっかりとかいぜんする。
84	自殺を考える時点で病気だと思うので医療機関への受診をすすめるべきだと思う
85	コミュニケーションの場を増やす事
86	(母)「自分で自分を助けろよ」(例)自:(死にたい)母:(ああん?)自:(死にたい)母:「死にたいと思うときは言いな一緒に逝ってやるさ(狂気)」と母は申しております ※冗談でもなんでもありません。自分と弟が小学生や保育園ごろの時、車で移動中、疲れているところを怒らせてしまい(死にたいとかほざいたから)いつもの3倍ぐらいの速度で川の近くを走らせながら、「私を怒らせるとこうなるや」「このまま心中したる」(怒)等と言われ、命の危機を感じ、二人で泣いて謝ってなんとかなりました。父母が車のハンドルと包丁を握っている時は怒らせない方がよいと理解しました。その心は?どちらも高速で飛がでしょう。
87	職場・地域、家族でのコミュニケーションが少なくなっていることも影響していると思います。行政など相談所があっても24時間たいていおうでないこともあり利用しにくいのかも。トイレにおいてある相談の電話番号をよくみかけ効果的だと思います。他の相談所の周知も重要だと思います
88	追いこまれたり思いつめた時は、相談は出来ないと思う。病気と同じく、早期発見が必要。回りにいる人の気づきも大切ではないか。「自殺」は弱い人間がすること、という偏見を失す。地方だと世間がせまいので、顔見知りなので相談窓口があっても相談しにくい(秘密は守ってくれるとわかっていても)
89	苦しみは人それぞれ違うと思います。便利な社会になっているのに生きづらさは何もかわっていません。誰かに相談するという考えも、思いつめるとできなくなります。対策としてトイレに設置してあるところの相談カードはとても良いなと思いました。よく目につく、気軽に相談していいのだと思いました。誰もが生きやすい社会になってほしいです。
90	とても複雑で対策するにもその本人の気持ち次第でどうなるかなので、相談や悩みを聞く側は言葉を選ぶのも慎重に、何故死にたいと思ったのか気持ちを受け止めた上で話を聞いてあげた方がよいと思います。必ず否定はせずに「死なないでほしい」と声を掛けて、その人に合った言葉で優しさと思いやりをもって接してあげてほしいです。自身もその様にしています。見守るよりは寄り添ってあげたほうが孤独から少しずつ不安を感じる事もなくなると思うので、安心して相談できる環境を整えて頂ければと思います。今後、自殺する人がこの世からいなくなる事を強く願います。
91	自殺をと思ったことはありませんから良く分かりません。それでも生きていくには人と人との関係の中であり全ての事柄は常に変化していくと仏さまの教へに有ります 自分の心が精神のよりどころを悩んだ時に思い正していく習慣を身につけて努力しています
92	家庭内環境が良いと自殺する人は少ないのではないかと思います。「自分は生きている価値がない」と思う時があっても、家に帰ると温かい家族、大切な家族が待っています。家庭内で密かに暴力をふるわれていたりなど、ほんのささいな情報でも聞いたら家庭内訪問をして、予防に務めていただきたいです。
93	自殺をする人の家族、まわりの人は自殺するのではと何も感じない。対策はできないのでは 自殺者が減らない理由 相談できる人は自殺しないと思う
94	いろいろな相談の窓口があることを知りました。自殺を考えてる人や心が弱くなっている人は窓口にとどろつくまでが大変だと思います。本人もですが、回りの人のアドバイスや支援も必要だと思います。
95	みんな仲良くという考えはやめて、自殺要因の1つである'いじめ'側の人を切り捨てる!そして、しっかりとした遠い未来の夢を持つことで、自分の道がみえココで死んだらその先の光景が見えないじゃないかという考え世界観をもつことが大事だと思います。例えば、宇宙人の発見まで死ねないという考え!
96	毎年いじめで自殺している人が後を立たない。いじめの自殺対策として、学校側がもっと積極的に自殺対策について考え実行していかないと減らないと思う。また学校側だけではなく、生徒の保護者も「うちの子に限って・・・」と思わずに真険に考える必要があると思う。
97	どのニュースを見ても事件がおきてから や■まっつばかり自分の立場を考えてほしい 子供でも大人でも相談しやすい環境の人達をえらんでほしいです そんな人達だから 相談も出来ないのだと 思います もっと真剣にとりくんでほしいです、
98	自殺をしたいと思っている人特に精神病を患う人を止めるには病院への入院しかないと思います。又悩みがある人は自分から相談する心の余裕すらないと思うので、周囲の人がおかしいと思ったら心にかけてあげる事が大切だと思います。
99	海外のようにあばれて(銃の乱射等)より十分ましだと思う
100	投書箱を設置し公報にて発表(無記名)

101	問15対策について、・聞いた事は有ります。・電話等記入されたものが有れば良いと思います。
102	1. 良い友達を作る事 1. 親の生活態度 1. 子供に過度な期待 1. 子供や家族の新頼関係を強くする 1. 普通に育て、普通の生活が一番（実はこれが一番むずかしいかな） 1. お互い思いやりの心を大切かな？
103	自殺は精神的に追いつめられ、何もかもが嫌になり、ただ楽になりたいと、選んでしまうものだと思います。こんな時は、「逃げればいい」「何もかも捨さり、ゼロからやり直せばいい」という空気を社会が作り上げることが大切だと思います。せつかくの命を自から終つという残念な選択は、間違いであることを、もっと発信するべきだと思います。
104	一人にしないことが重要 社会とのつながりを保つ
105	人生に1度は考えるタイミングはあるのかもしれませんが。その中で自分でできることをやってみて今に至ります。相談しやすい状況？ふんいき？って作るのはむずかしいです。家族に電話する（たまに）期会がなかったら私もずっと思い悩んでいたと思います。（今もたまにだけど）
106	自殺は、いけないという考えはどうかと思う 死ぬ以外に今の苦しみにからにげられないのだとしたら、それは、反対できない リセットして、新しい人生があるかも知れないしもっと、苦しいところに生まれかわるかも知れないそれは、かけのようなものだろうと思う
107	質問がしんどくて途中で嫌になりやめました。すいません。
108	分かりません。
109	自殺原因は個々に異なると思うので、解を出すことは難しいと考えるが、①家族内の日常的会話、思いやりの実行②学校生活においても、仕事等においてもお互いを思いやる環境づくり、相談できる環境づくりが大事③老後においては何か熱中できる趣味をもつことが大切だと思う④■■■な事においては信頼できる医師を見つけること
110	自殺志願者が他の人をまきぞえにしているニュースを聞くと心が傷みます 死にたいのであれば臓器提供すればいいのにとおもいます それと子供の虐待・殺害も嫌です。核家族だと子育て経験のある方や、子守をしてくれる方がいないので心に余裕がなくなるのだと思います。私は愛犬がいます。常に一緒にいます。人づきあいが苦手だけど愛犬がいるとすごく幸せを感じます 心が病んでおられる方の心にげげしく入り込むより癒しの場を・・・殺風景より華やかに・・・（コンクリートの壁より絵のある壁とか）笑顔な感じ 動物とふれ合える場所
111	自分の殻にこもって、相談する勇気が出ないことが、マイナス方向にばかり向かってしまうのかも。相談できる知人、友人を持つことの大切さは絶対です。沢山ある出版物も何かを示唆してくれそうです。そして幼少時から、ゆとりある教育、保育環境が必要です。家庭のゆとりもまた広がっていけば、悲惨な事態も避けられそうです。複雑な社会でことはそれ程簡単に解決できるものではありませんが・・・。
112	死にたいと考えるようになるのは、その時の感情が鬱状能であり、病気であることを本人に悟らせることが大切であると感じる。周りの人がおかしいと感じたら相談し、助言できる対策（システム）が必要だと思います。
113	人と関わらずに生活していると、自分の価値観がすべてで何事も判断してしまう。現在、物価が高くなって先行きが不安を感じる人も多いと思う。未来を不安に感じすぎないメンタルの強さがある精神性の話が聞けると生きる力がわくのではないのでしょうか。
114	相談することのできる窓口がたくさんあることを、問15のところで知る事ができました。きちんと管理されているとは思いますが、どうしても個人情報のが心配だし、料金も気になります。また、窓口がたくさんあることで、どこへ相談したらよいのか、かえって分からないとも思いました。問15のvによると、「こころの相談カード」は、トイレに設置してあるそうなので、注意して見てみます。手近にあるのは良いと思いました。
115	自殺行為は一瞬の出来事で、2、3秒ふみとどめるかどうかだと思う。もし、その場に出くわしたら即止める。それに至る迄には、多分相当の時間がかかっていると思うのでその様な人に関係のある人達は、小さな変化（特に常時関わっている人は）表情（特に目つき）行動を注視する必要があると思います。今のご時世人と接する機会が昔に比べすごく減ってきていると思うので、深入りせず、おせっかいをやく様な人が必要なと思います。なかなか自分から悩みを打ち明けに行くことは出来ないでしょうから
116	命の尊さを知ること。感謝に思える様になること。病的で死のうと思うこともあると思うのでその様な時は目を離さないこと。
117	最後は、小浜病院の精神科の医師に相談し、話を聞いてもらって少し気が楽になった。
118	心を強くする教育を小さい時から行った方がよい。
119	悩み事がある時、自分だけで解決しようとせず自分以外の人のアドバイスをもらうと良い。身近で悩んでいる人がいたら聞いてあげる。（人に聞いてもらうだけでも気持ち楽になることもあるから）