

令和4年度

第4回

県民アンケート調査報告書

「自殺に関する調査」

令和4年11月



知事政策局広報広聴課

目 次

I	調査の概要	1
II	調査結果の概要	
問1	新潟県で、毎年多くの方が自殺で亡くなっていることを知っていたか	2
問2-A	自殺についてどのように思うか 【生死は最終的に本人の判断に任せるべきである】	3
問2-B	自殺についてどのように思うか 【自殺せずに生きていれば良いことがある】	4
問2-C	自殺についてどのように思うか 【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】	5
問2-D	自殺についてどのように思うか 【責任を取って自殺することは仕方がない】	6
問2-E	自殺についてどのように思うか 【自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題である】	7
問3	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るか	8
問4	周囲に、不満や悩み、つらい気持ちを受け止め、 耳を傾けてくれる人はいると思うか	9
問5	働き盛りの男性は、悩みを抱えていても、 なぜ相談窓口を利用しないのだと思うか	10
問6	「うつ病のサイン」を知っていたか	12
問7	仮に、家族など身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、 専門の相談窓口へ相談することを勧めるか	13
問8	勧めない（勧めるかどうかわからない）のはなぜか	14
問9	仮に、自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき、 専門の相談窓口のうちどれを利用したいか	16
問10	専門の相談窓口を利用しないのはなぜか	17
問11	自殺者数を減らすためにどのような取組が効果的だと思うか	19
問12	県の自殺対策の普及啓発活動の中で、 どのようなことを発信していくことが必要だと思うか	21
問13	「こころの相談ダイヤル」の広報のうち、 見たり、聞いたりしたことがあるもの	23
III	付録	
	調査票	24

利用にあたって

1. 百分比は小数点第2位を四捨五入したため、合計が100%に過不足することがある。
2. 2つ以上の回答を認めたものは、その百分比の合計は100%を超える。

I 調査の概要

1 調査テーマ

自殺に関する調査

2 調査目的

自殺予防やこころの健康に関する県民意識を把握し、今後の対策のあり方を検討する際の参考とすることを目的としています。

3 調査期間

令和4年8月8日（月）～9月5日（月）

4 調査方法

郵送調査

5 調査対象者

新潟県内に在住する18歳以上79歳以下の男女

6 回答者

391人

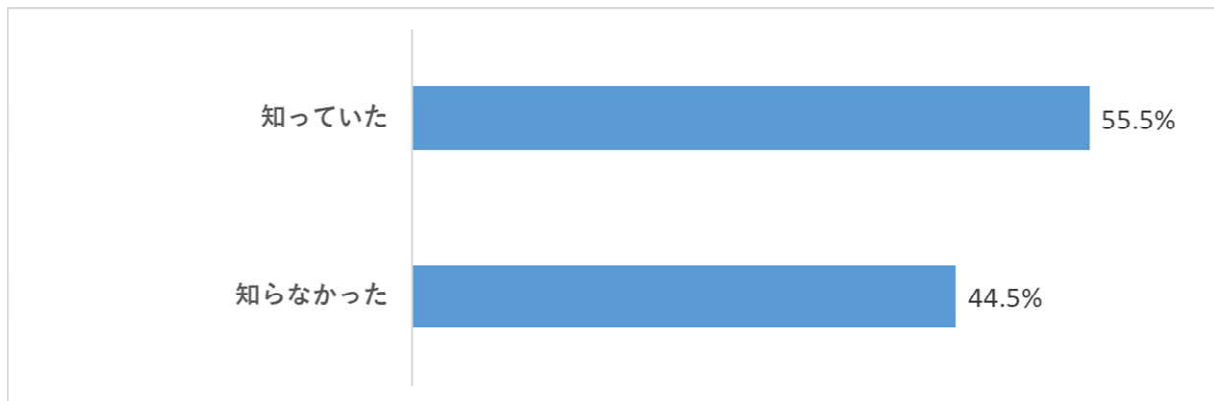
7 アンケート調査対象者、回答者の構成

令和4年4月1日現在の人口推計を基に対象者500人を配分

		配布対象者		回答者		回収率
		人数(人)	構成比(%)	人数(人)	構成比(%)	
性別	男	250	50.0%	183	46.8%	73.2%
	女	250	50.0%	208	53.2%	83.2%
年代別	18～39歳	131	26.2%	101	25.8%	77.1%
	40～59歳	178	35.6%	133	34.0%	74.7%
	60～79歳	191	38.2%	157	40.2%	82.2%
地域別	下越	45	9.0%	30	7.7%	66.7%
	新潟	204	40.8%	158	40.4%	77.5%
	中越	147	29.4%	118	30.2%	80.3%
	魚沼	33	6.6%	29	7.4%	87.9%
	上越	59	11.8%	46	11.8%	78.0%
	佐渡	12	2.4%	10	2.6%	83.3%
合計		500	100.0%	391	100.0%	78.2%

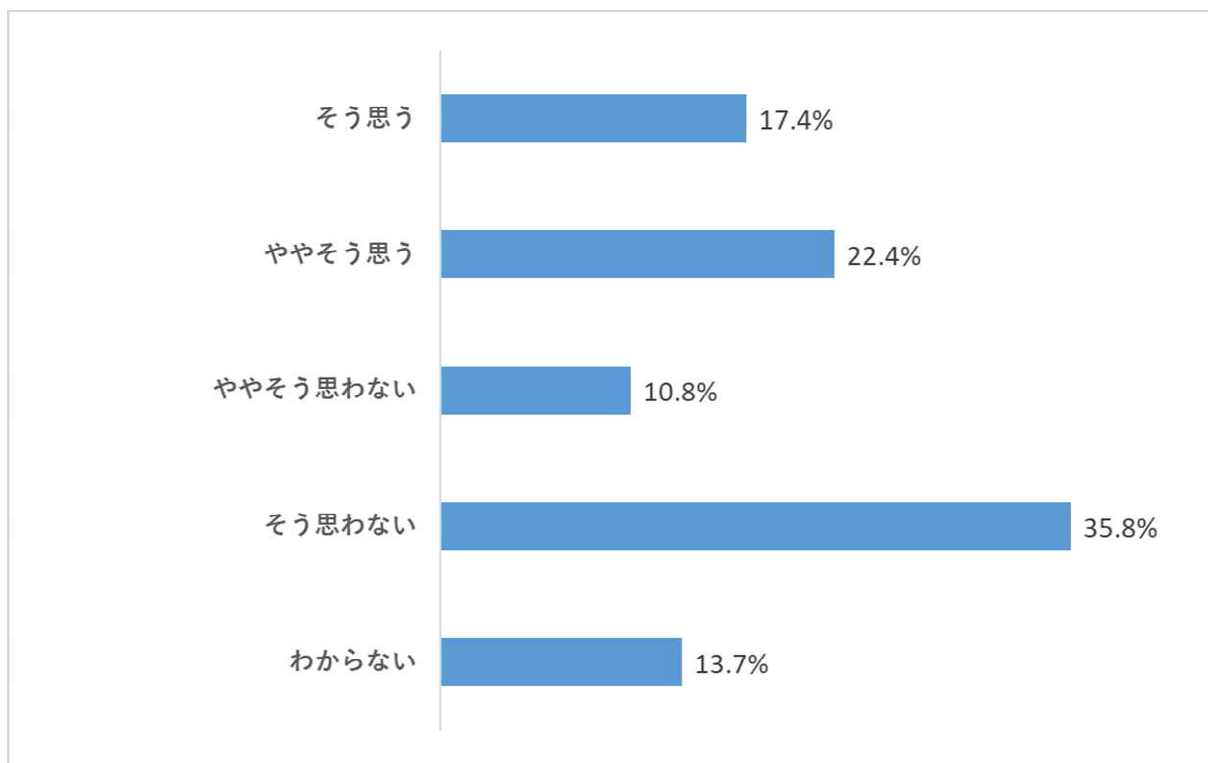
Ⅱ 調査結果の概要

問1 新潟県で、毎年多くの方が自殺で亡くなっていることを知っていたか。



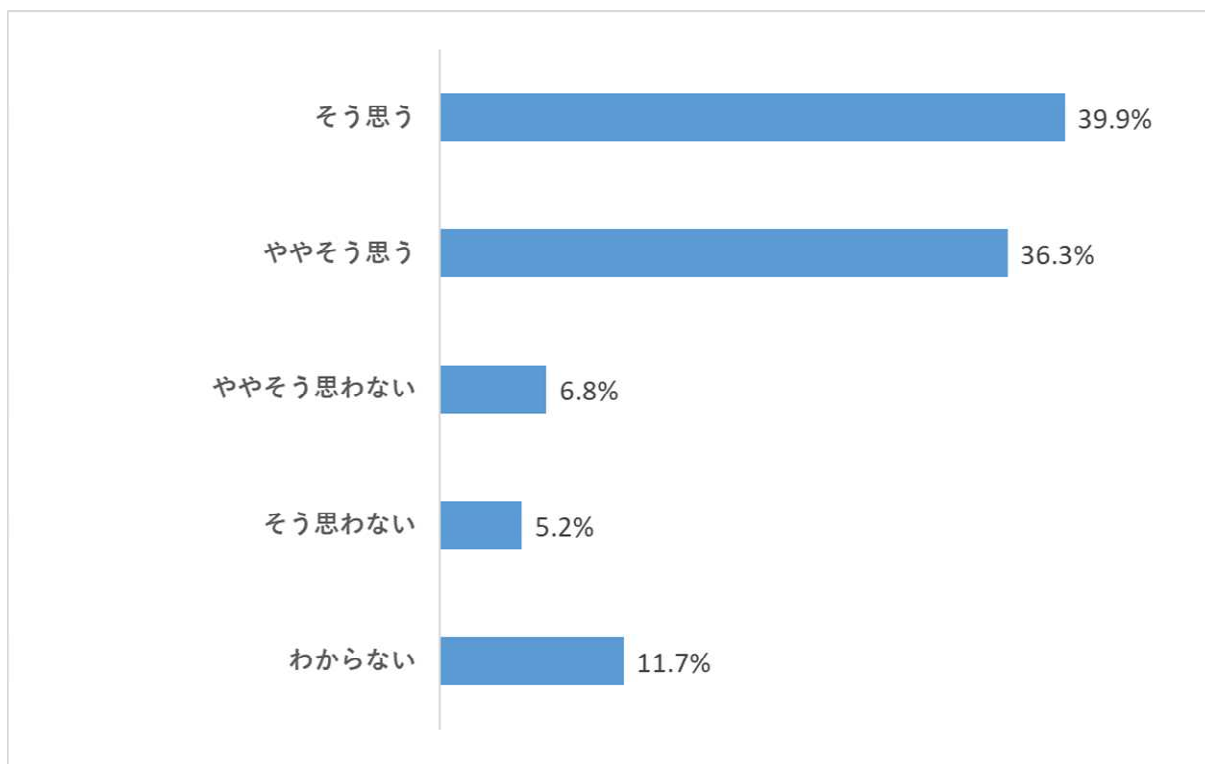
選択肢	件数	%
知っていた	213	55.5%
知らなかった	171	44.5%
回答者数	384	100.0%
ほか未回答	7	

問2-A 自殺についてどのように思うか。【生死は最終的に本人の判断に任せるべきである】



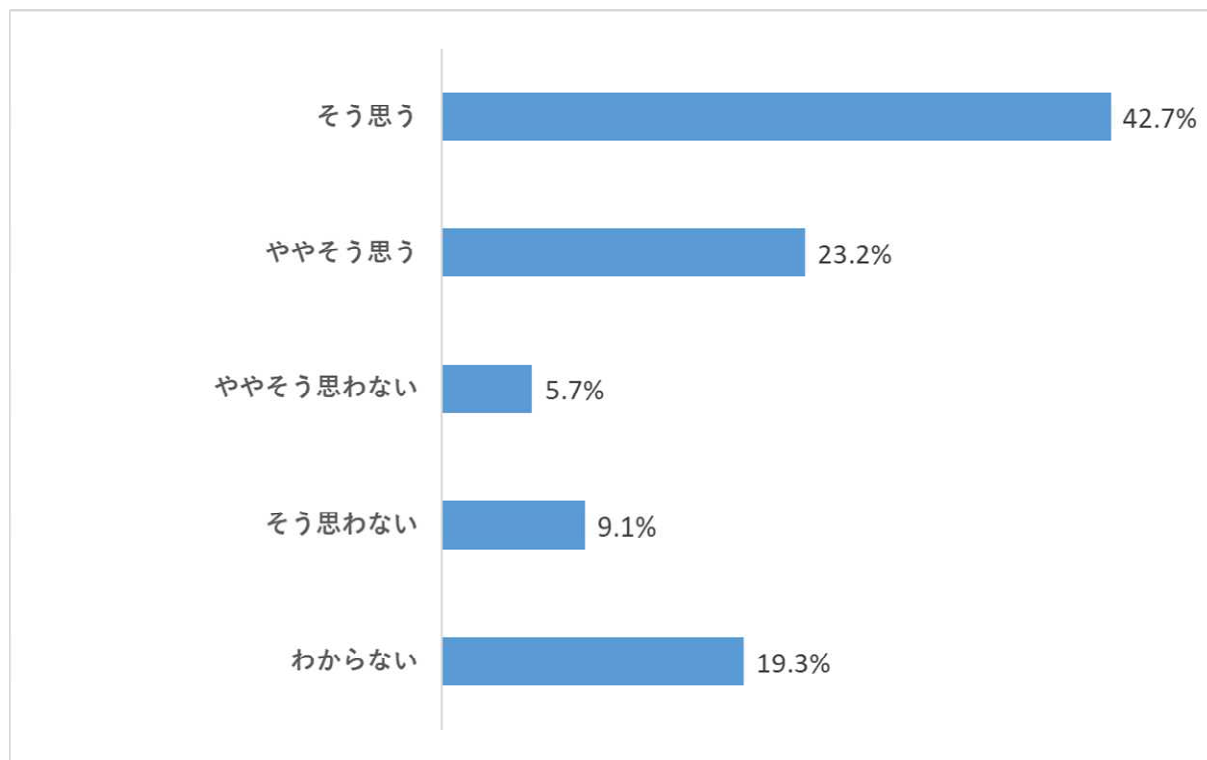
選択肢	件数	%
そう思う	66	17.4%
ややそう思う	85	22.4%
ややそう思わない	41	10.8%
そう思わない	136	35.8%
わからない	52	13.7%
回答者数	380	100.0%
ほか未回答	11	

問2-B 自殺についてどのように思うか。【自殺せずに生きていれば良いことがある】



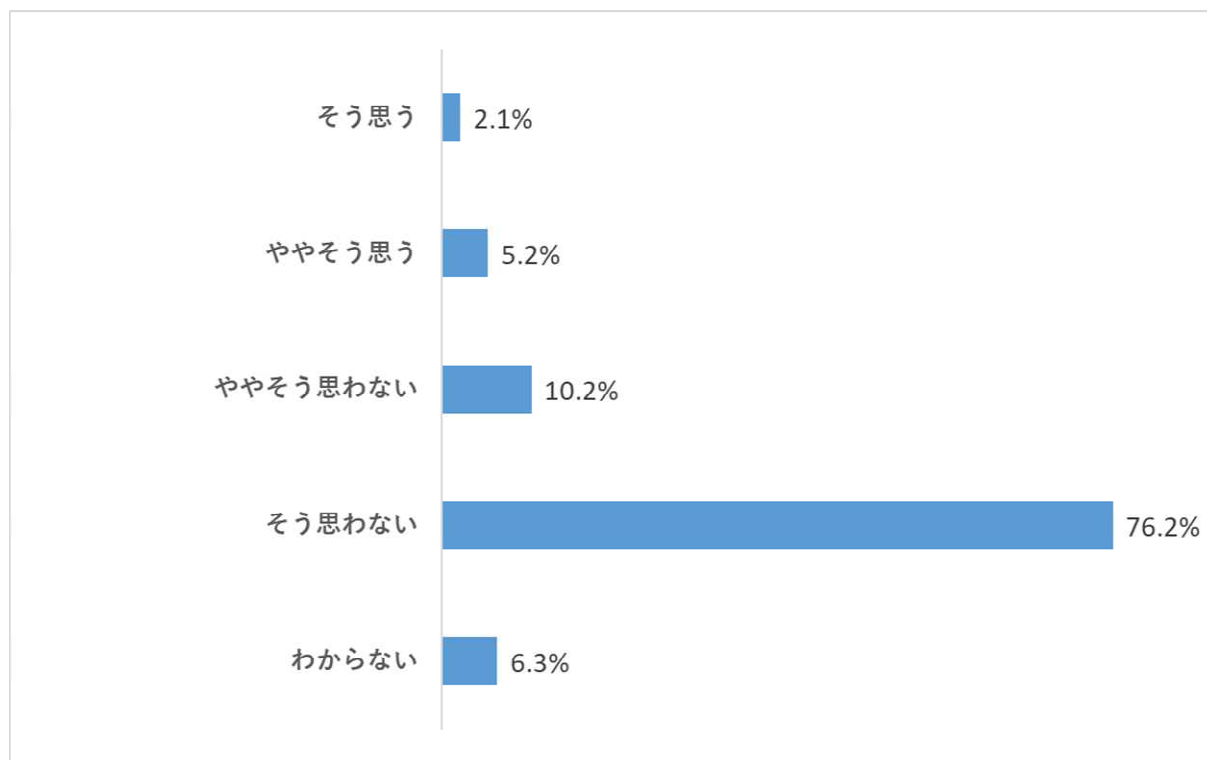
選択肢	件数	%
そう思う	153	39.9%
ややそう思う	139	36.3%
ややそう思わない	26	6.8%
そう思わない	20	5.2%
わからない	45	11.7%
回答者数	383	100.0%
ほか未回答	8	

問2-C 自殺についてどのように思うか。【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】



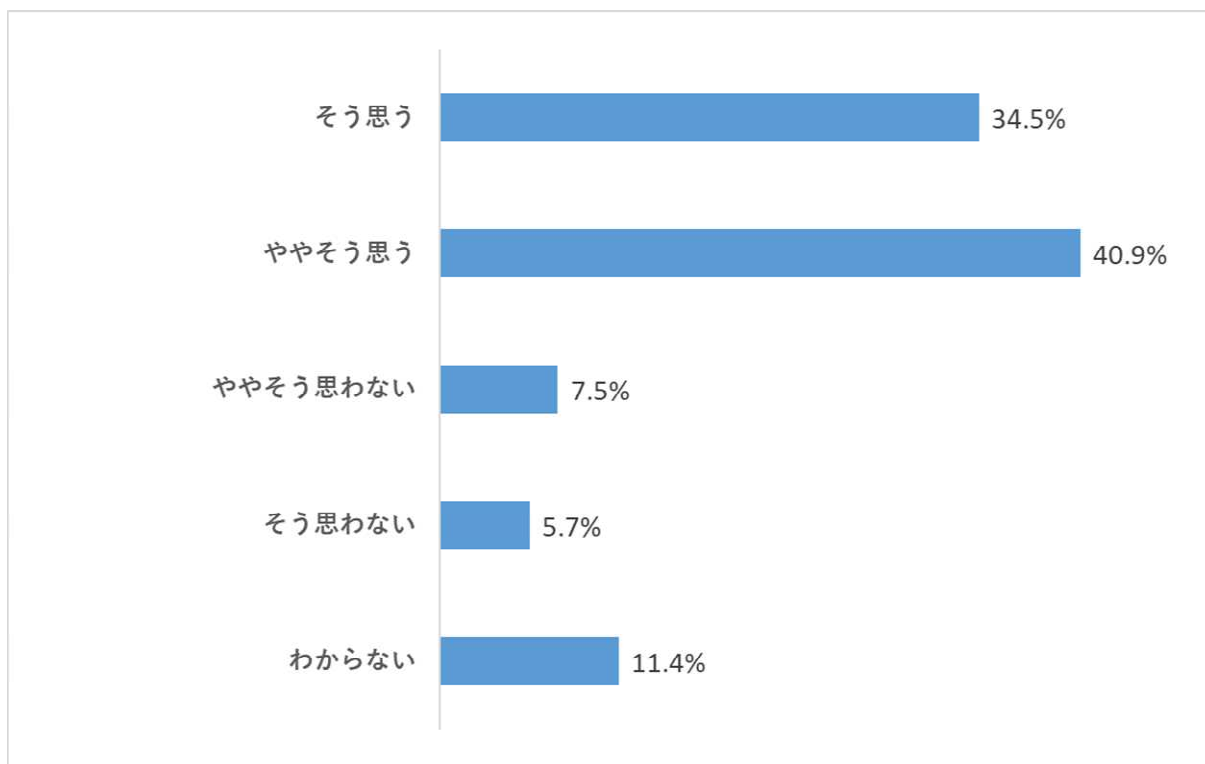
選択肢	件数	%
そう思う	164	42.7%
ややそう思う	89	23.2%
ややそう思わない	22	5.7%
そう思わない	35	9.1%
わからない	74	19.3%
回答者数	384	100.0%
ほか未回答	7	

問2-D 自殺についてどのように思うか。【責任を取って自殺することは仕方がない】



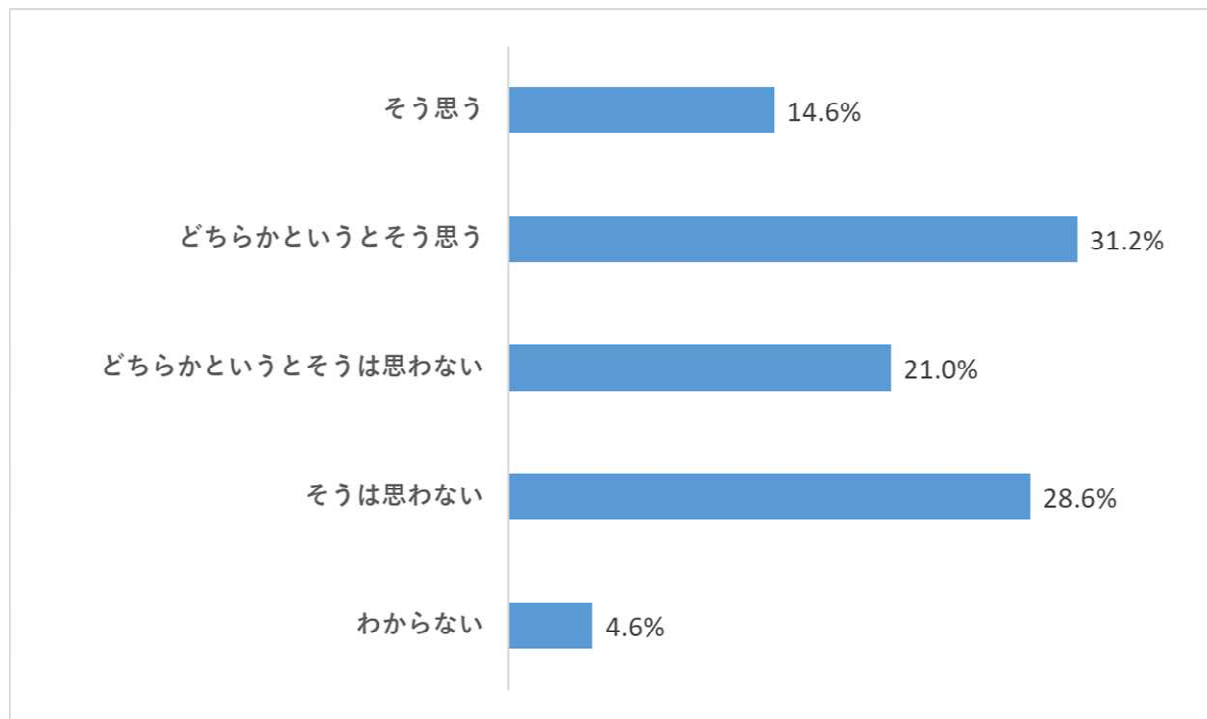
選択肢	件数	%
そう思う	8	2.1%
ややそう思う	20	5.2%
ややそう思わない	39	10.2%
そう思わない	291	76.2%
わからない	24	6.3%
回答者数	382	100.0%
ほか未回答	9	

問2-E 自殺についてどのように思うか。【自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題である】



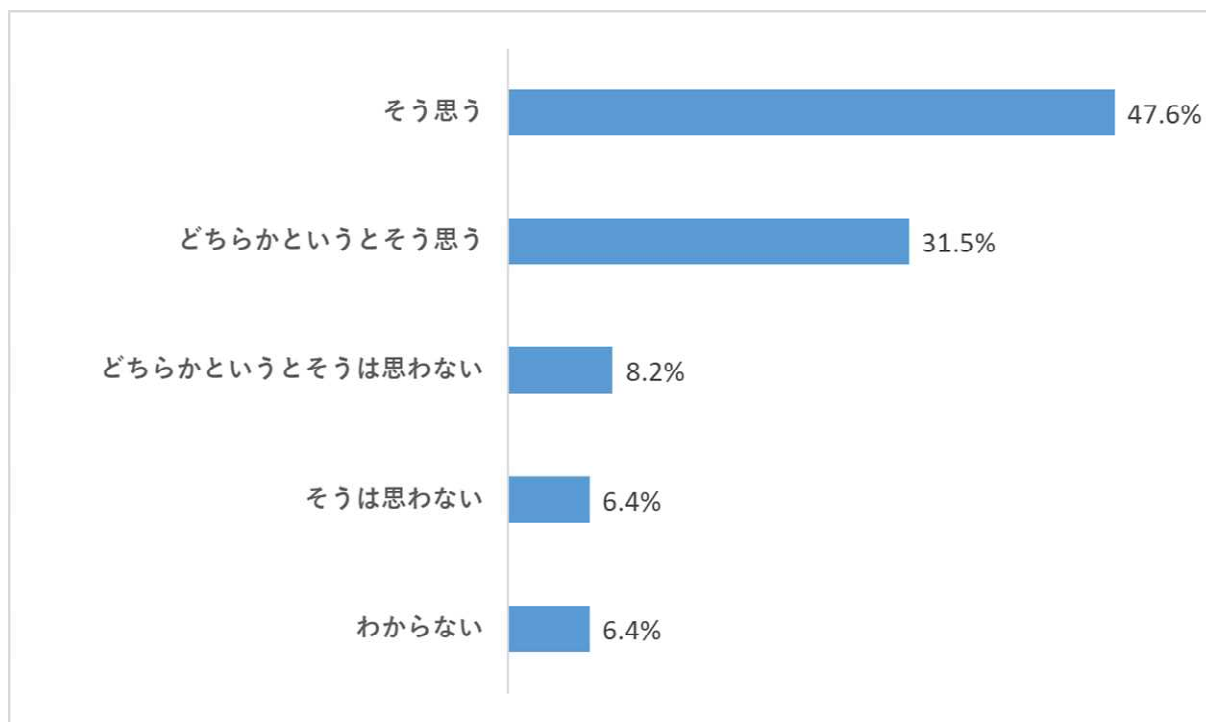
選択肢	件数	%
そう思う	133	34.5%
ややそう思う	158	40.9%
ややそう思わない	29	7.5%
そう思わない	22	5.7%
わからない	44	11.4%
回答者数	386	100.0%
ほか未回答	5	

問3 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るか



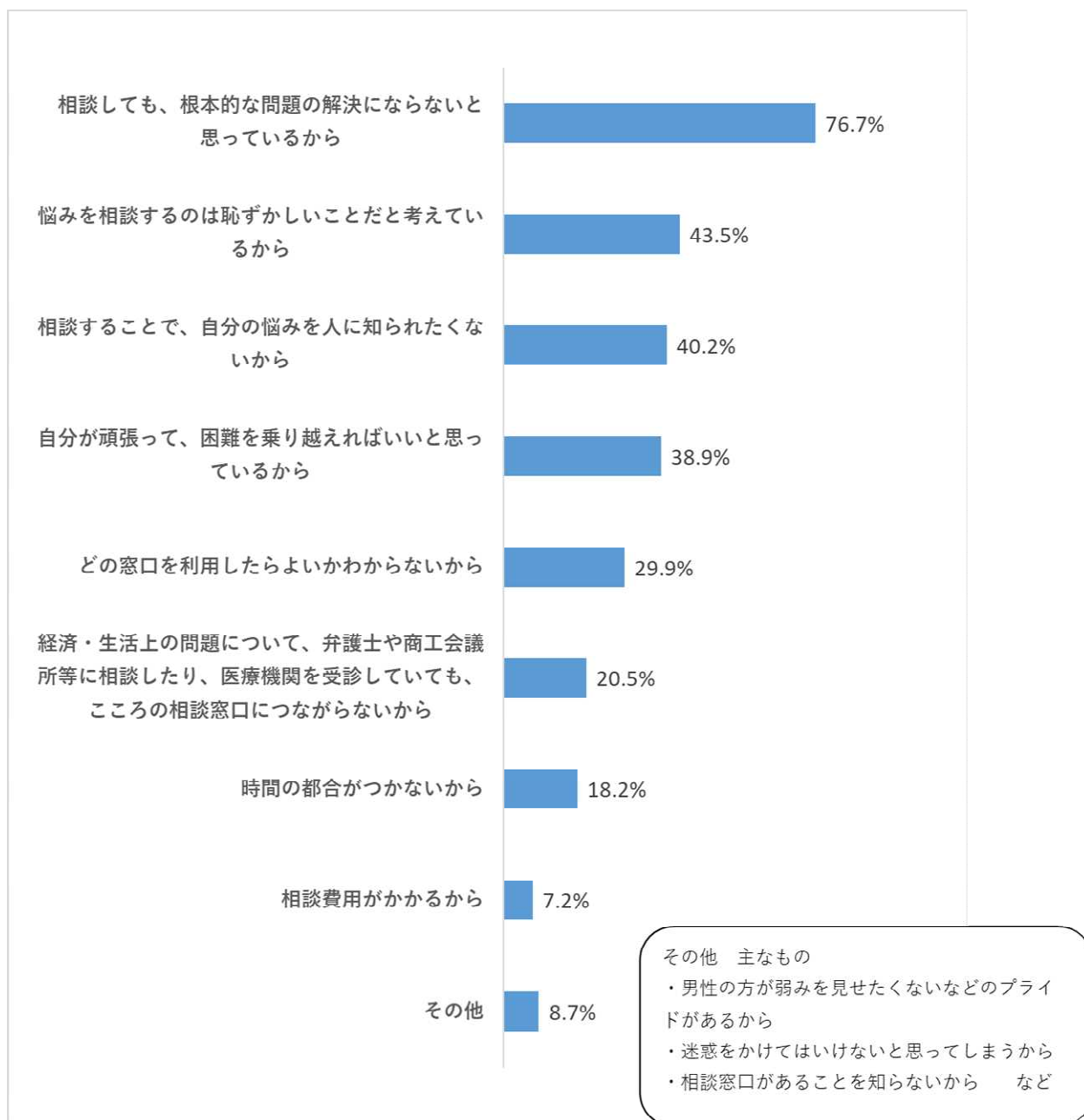
選択肢	件数	%
そう思う	57	14.6%
どちらかというと思う	122	31.2%
どちらかというとは思わない	82	21.0%
そうは思わない	112	28.6%
わからない	18	4.6%
回答者数	391	100.0%

問4 周囲に、不満や悩み、つらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいると思うか



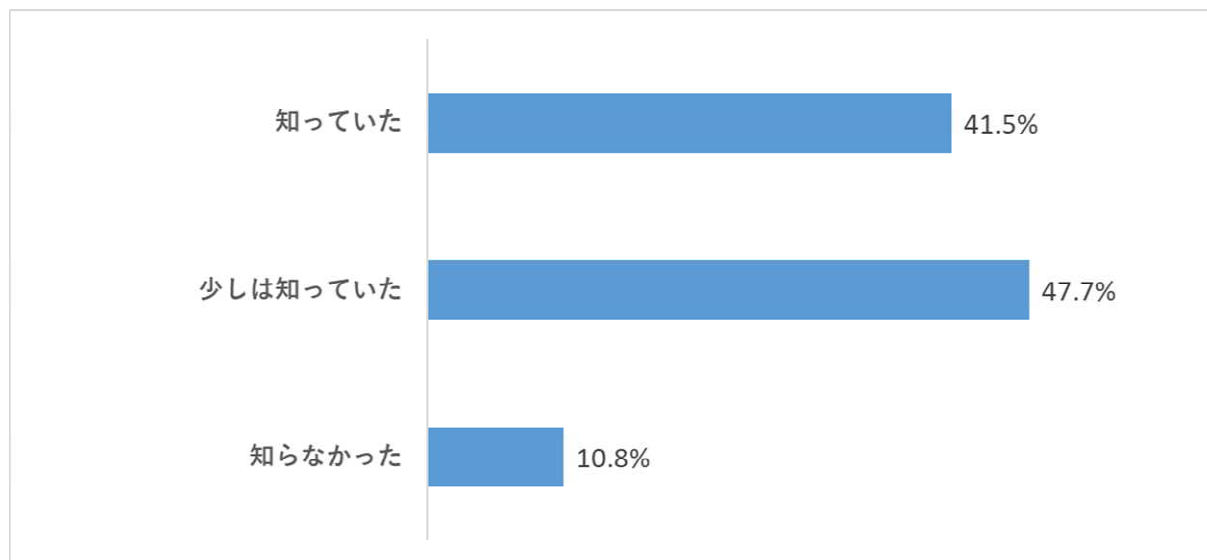
選択肢	件数	%
そう思う	186	47.6%
どちらかというと思う	123	31.5%
どちらかというとは思わない	32	8.2%
そうとは思わない	25	6.4%
わからない	25	6.4%
回答者数	391	100.0%

問5 働き盛りの男性は、悩みを抱えていても、なぜ相談窓口を利用しないのだと思うか



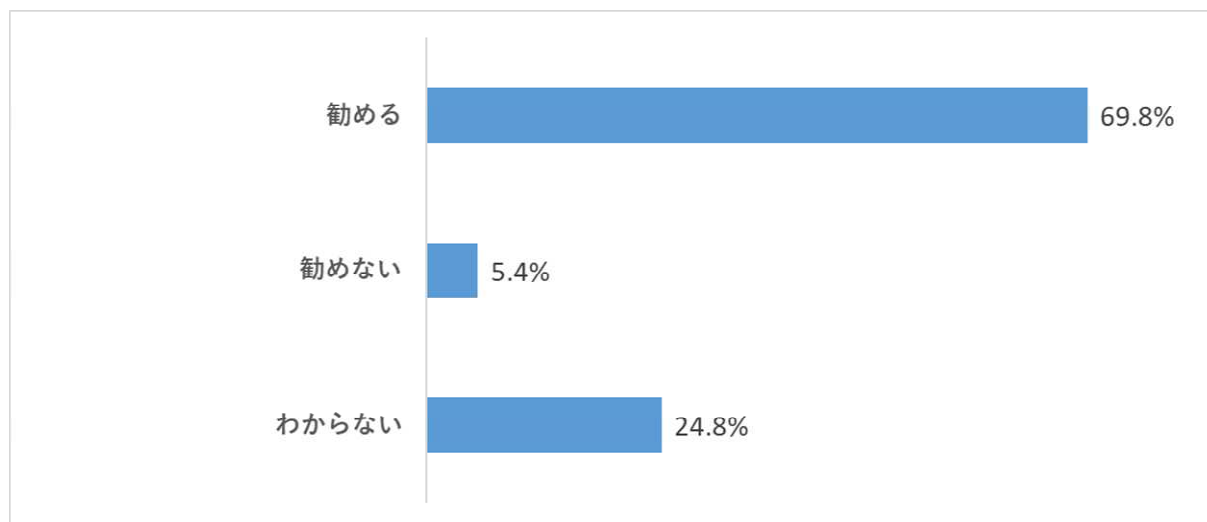
選択肢	件数	%
相談しても、根本的な問題の解決にならないと思っているから	300	76.7%
悩みを相談するのは恥ずかしいことだと考えているから	170	43.5%
相談することで、自分の悩みを人に知られたくないから	157	40.2%
自分が頑張っ、困難を乗り越えれば良いと思っているから	152	38.9%
どの窓口を利用したらよいかわからないから	117	29.9%
経済・生活上の問題について、弁護士や商工会議所等に相談したり、医療機関を受診していても、こころの相談窓口につながらないから	80	20.5%
時間の都合がつかないから	71	18.2%
相談費用がかかるから	28	7.2%
その他	34	8.7%
回答者数	391	

問6 「うつ病のサイン」を知っていたか



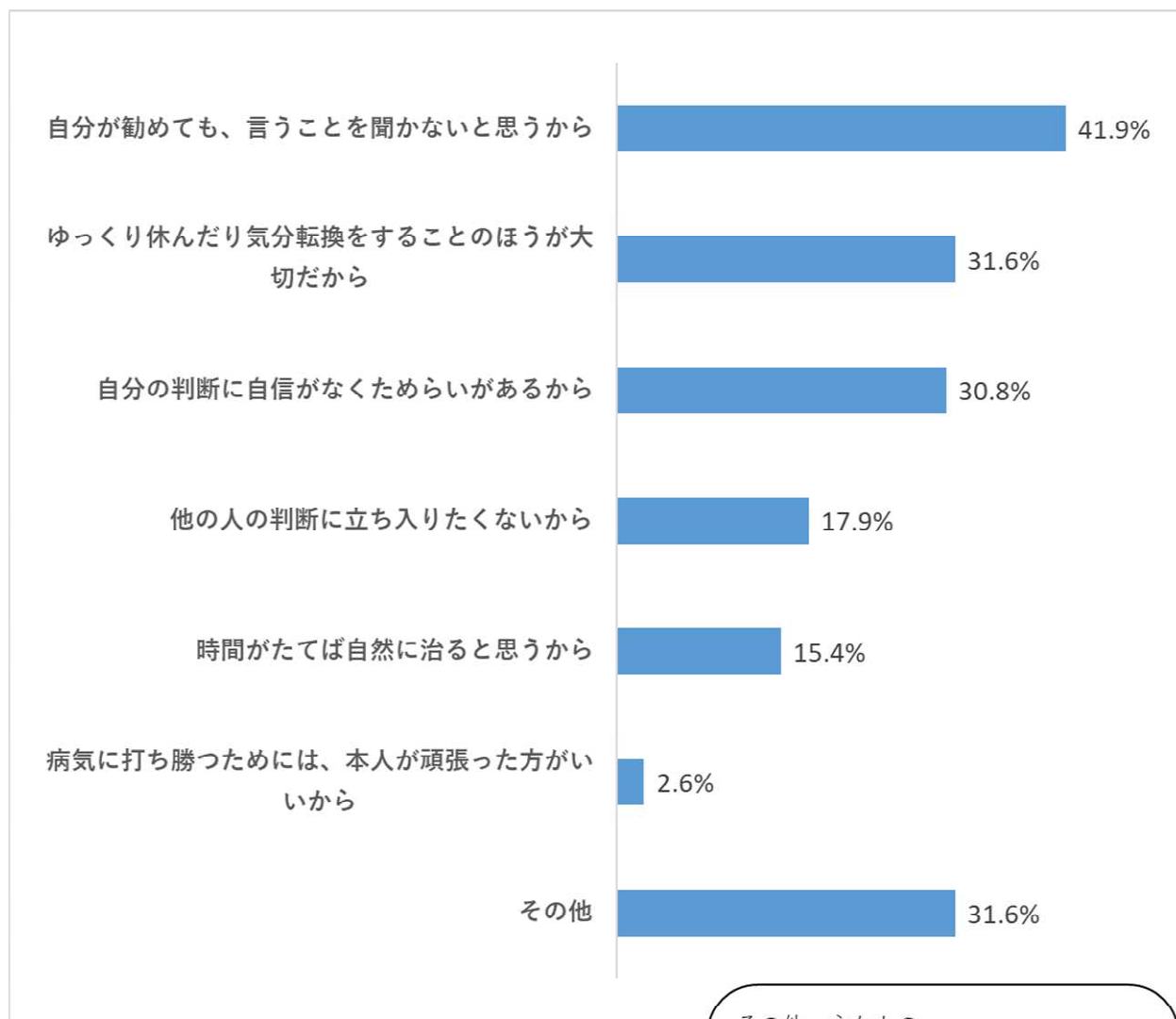
選択肢	件数	%
知っていた	162	41.5%
少しは知っていた	186	47.7%
知らなかった	42	10.8%
回答者数	390	100.0%
ほか未回答	1	

問7 仮に、家族など身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、専門の相談窓口へ相談することを勧めるか



選択肢	件数	%
勧める	273	69.8%
勧めない	21	5.4%
わからない	97	24.8%
回答者数	391	100.0%

問8 (問7で「勧めない」、「わからない」を選択した方) 勧めない(勧め
るかどうかわからない)のはなぜか(当てはまるものをすべて選択)

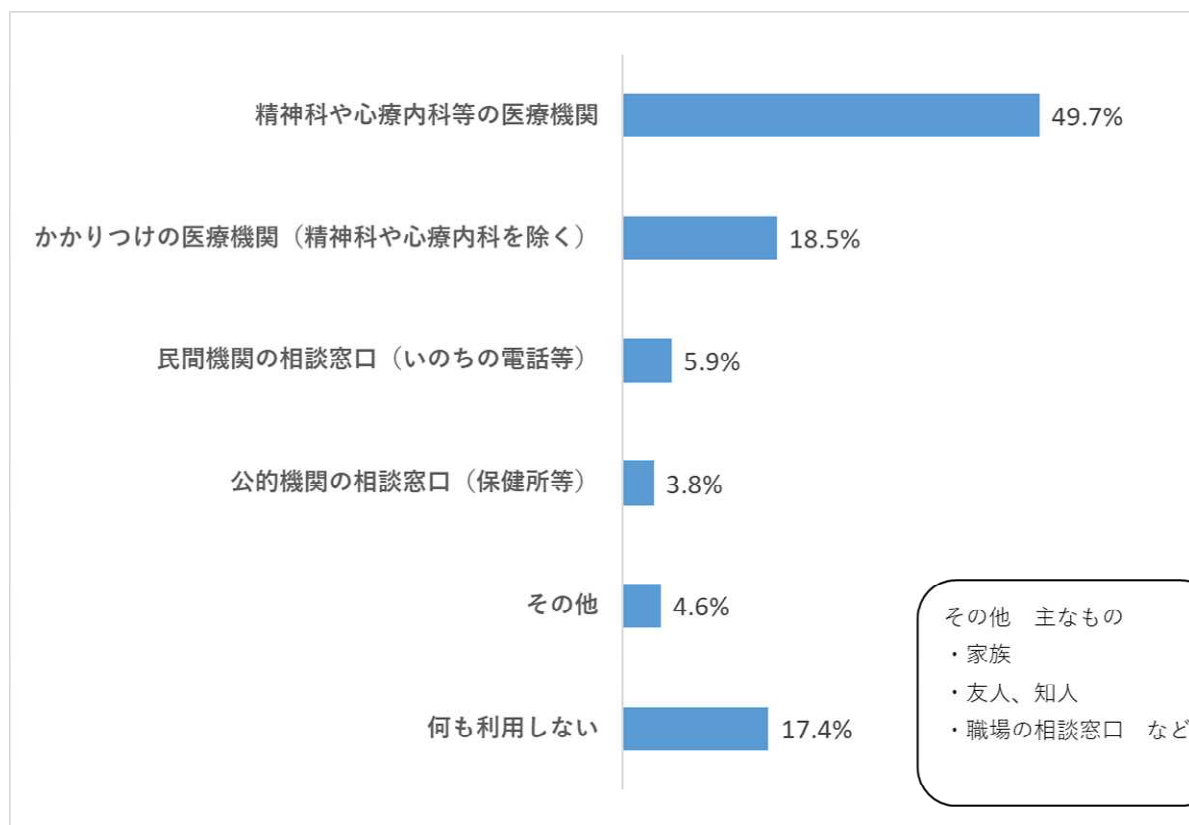


その他 主なもの

- ・根本的な解決につながらないから
- ・話を聞くなど、まずは自分にできることをやった方がいいと思うから
- ・本人にうつ病だと認識させることが良いこととは限らないから など

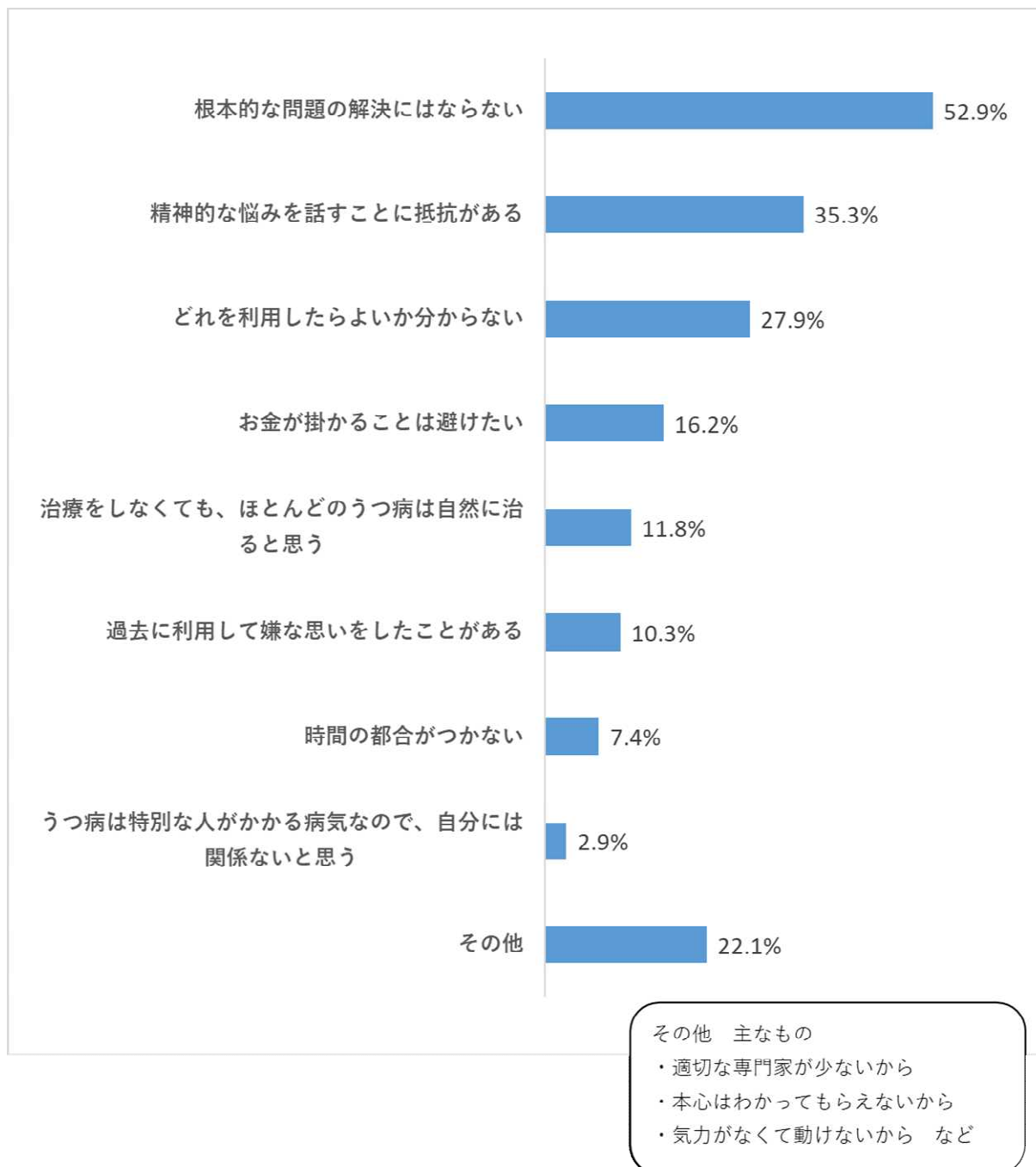
選択肢	件数	%
自分が勧めても、言うことを聞かないと思うから	49	41.9%
ゆっくり休んだり気分転換をすることのほうが大切だから	37	31.6%
自分の判断に自信がなくためらいがあるから	36	30.8%
他の人の判断に立ち入りたくないから	21	17.9%
時間がたてば自然に治ると思うから	18	15.4%
病気に打ち勝つためには、本人が頑張った方がいいから	3	2.6%
その他	37	31.6%
回答者数	117	
ほか未回答	1	

問9 仮に、自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき、専門の相談窓口のうちどれを利用したいか



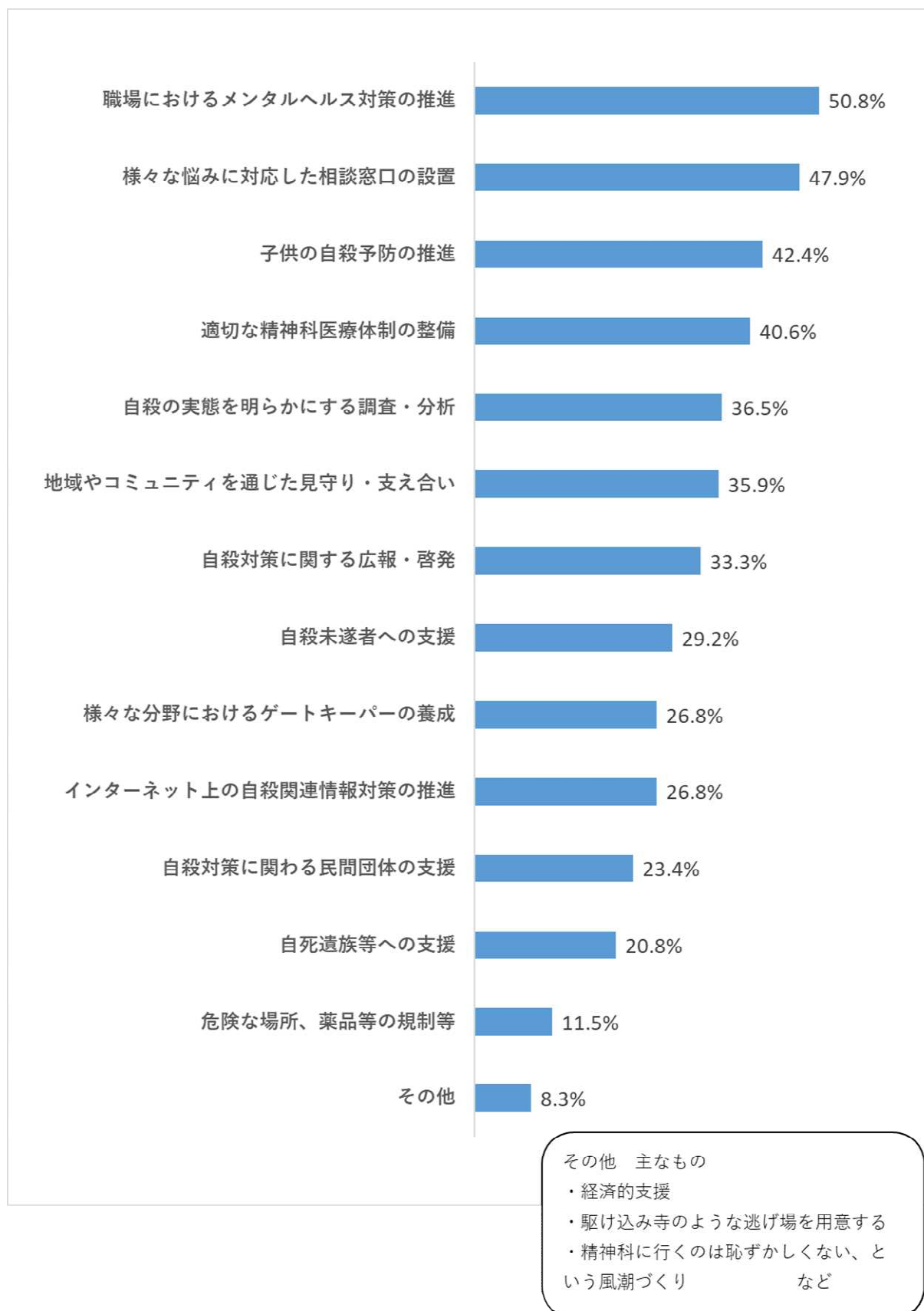
選択肢	件数	%
精神科や心療内科等の医療機関	194	49.7%
かかりつけの医療機関（精神科や心療内科を除く）	72	18.5%
民間機関の相談窓口（いのちの電話等）	23	5.9%
公的機関の相談窓口（保健所等）	15	3.8%
その他	18	4.6%
何も利用しない	68	17.4%
回答者数	390	100.0%
ほか未回答	1	

問10 (問9で「何も利用しない」を選択した方) 専門の相談窓口を利用しないのはなぜか (当てはまるものをすべて選択)



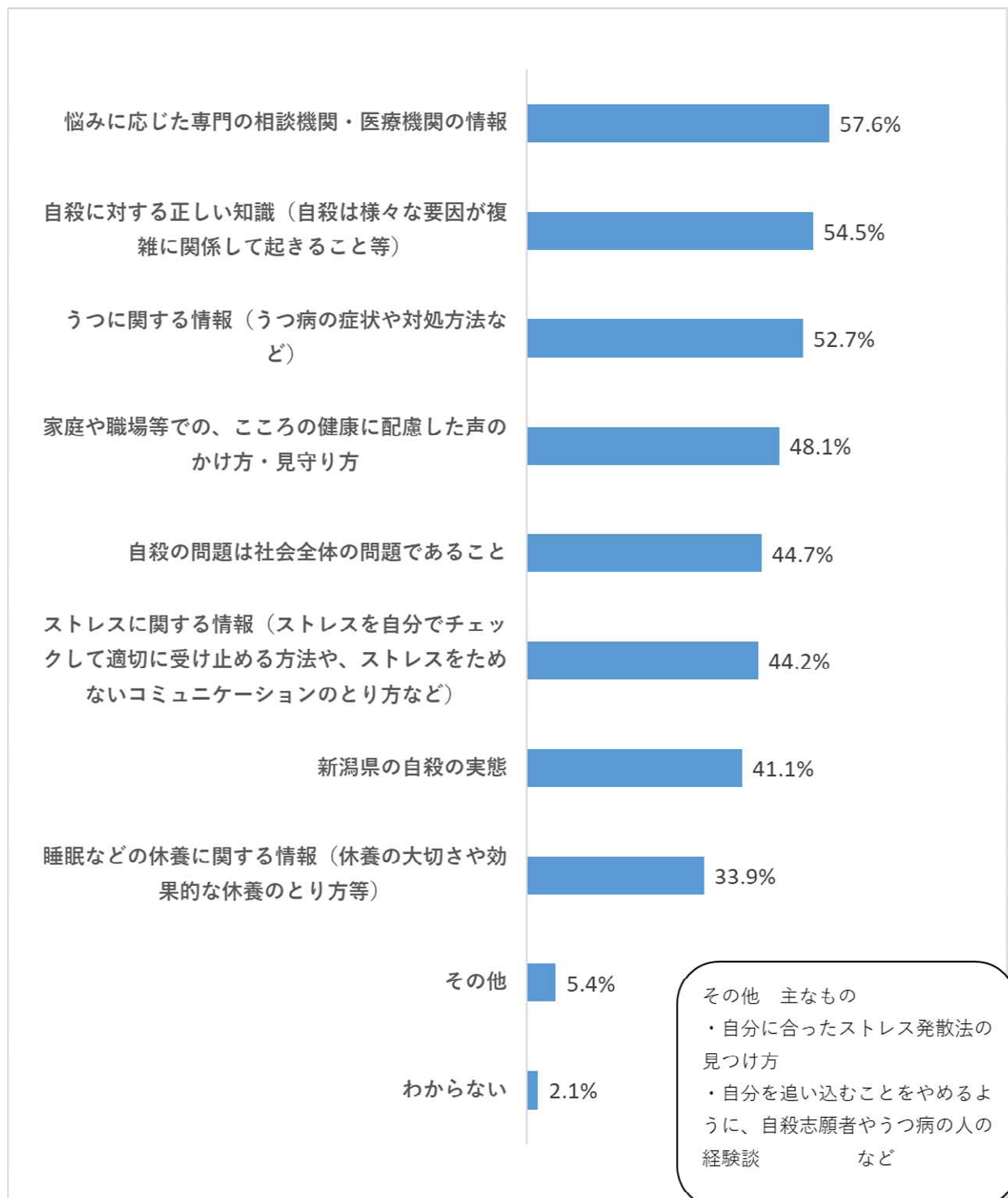
選択肢	件数	%
根本的な問題の解決にはならない	36	52.9%
精神的な悩みを話すことに抵抗がある	24	35.3%
どれを利用したらよいか分からない	19	27.9%
お金が掛かることは避けたい	11	16.2%
治療をしなくても、ほとんどのうつ病は自然に治ると思う	8	11.8%
過去に利用して嫌な思いをしたことがある	7	10.3%
時間の都合がつかない	5	7.4%
うつ病は特別な人がかかる病気なので、自分には関係ないと思う	2	2.9%
その他	15	22.1%
回答者数	68	100.0%

問11 自殺者数を減らすためにどのような取組が効果的だと思うか（当てはまるものをすべて選択）



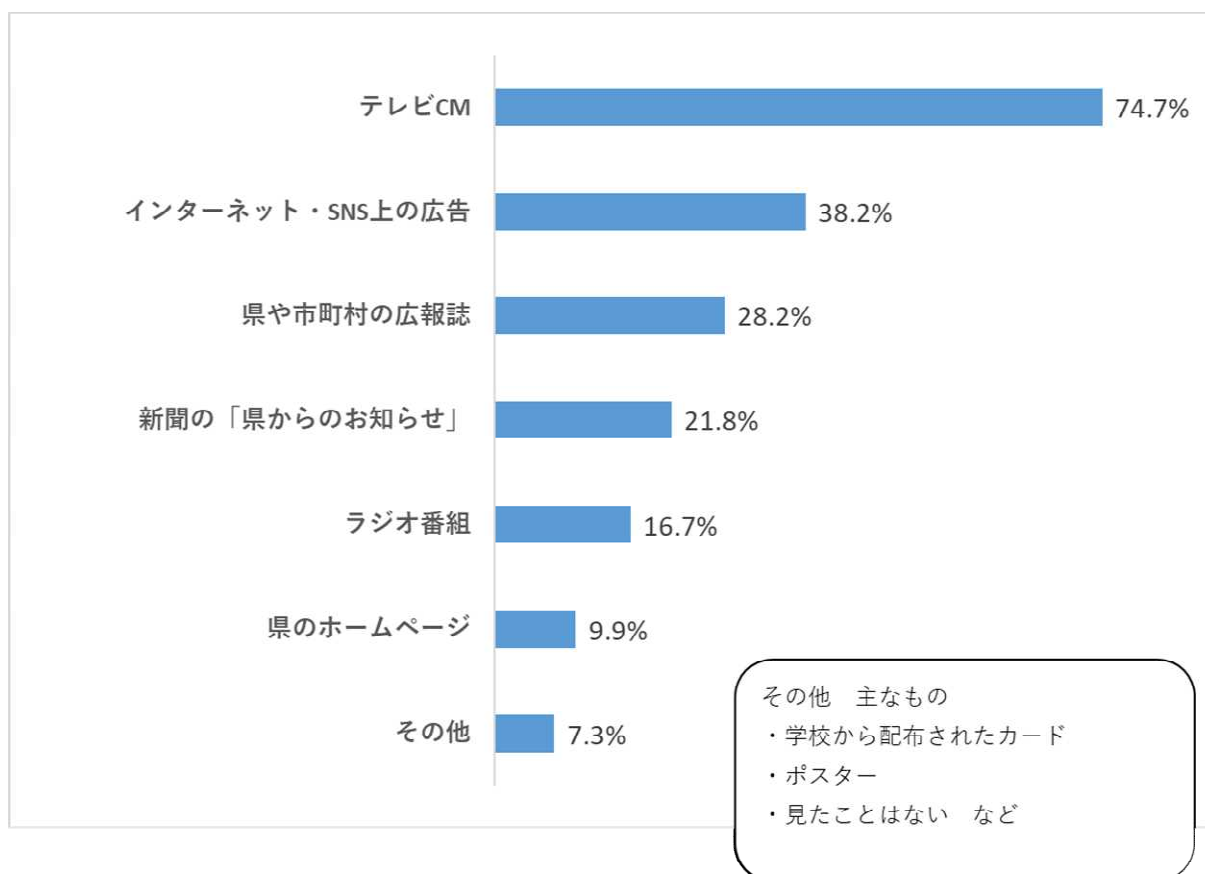
選択肢	件数	%
職場におけるメンタルヘルス対策の推進	195	50.8%
様々な悩みに対応した相談窓口の設置	184	47.9%
子供の自殺予防の推進	163	42.4%
適切な精神科医療体制の整備	156	40.6%
自殺の実態を明らかにする調査・分析	140	36.5%
地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い	138	35.9%
自殺対策に関する広報・啓発	128	33.3%
自殺未遂者への支援	112	29.2%
様々な分野におけるゲートキーパーの養成	103	26.8%
インターネット上の自殺関連情報対策の推進	103	26.8%
自殺対策に関わる民間団体の支援	90	23.4%
自死遺族等への支援	80	20.8%
危険な場所、薬品等の規制等	44	11.5%
その他	32	8.3%
回答者数	384	
ほか未回答	7	

問12 県の自殺対策の普及啓発活動の中で、どのようなことを発信していくことが必要だと思うか（当てはまるものをすべて選択）



選択肢	件数	%
悩みに応じた専門の相談機関・医療機関の情報	223	57.6%
自殺に対する正しい知識（自殺は様々な要因が複雑に関係して起きること等）	211	54.5%
うつに関する情報（うつ病の症状や対処方法など）	204	52.7%
家庭や職場等での、こころの健康に配慮した声のかけ方・見守り方	186	48.1%
自殺の問題は社会全体の問題であること	173	44.7%
ストレスに関する情報（ストレスを自分でチェックして適切に受け止める方法や、ストレスをためないコミュニケーションのとり方など）	171	44.2%
新潟県の自殺の実態	159	41.1%
睡眠などの休養に関する情報（休養の大切さや効果的な休養のとり方等）	131	33.9%
その他	21	5.4%
わからない	8	2.1%
回答者数	387	
ほか未回答	4	

問13 「こころの相談ダイヤル」の広報のうち、見たり、聞いたりしたことがあるもの（当てはまるものをすべて選択）



選択肢	件数	%
テレビCM	278	74.7%
インターネット・SNS上の広告	142	38.2%
県や市町村の広報誌	105	28.2%
新聞の「県からのお知らせ」	81	21.8%
ラジオ番組	62	16.7%
県のホームページ	37	9.9%
その他	27	7.3%
回答者数	372	
ほか未回答	19	

整理番号

令和4年度 県民アンケート調査票

自殺に関する調査

- この調査票にご記入のうえ、8月25日（木）までに同封の返信用封筒によりお送りください。
- 回答は、当てはまる答えの数字を○で囲んでください。「その他」については、（ ）に具体的にご記入ください。
- 整理番号は調査結果のとりまとめのために便宜的につけているものです。調査結果の公表にあたり、個人が特定されることはありません。

【調査目的】

新潟県の自殺者数は、近年減少傾向にありましたが、新型コロナウイルス感染症流行下において、令和3年の自殺死亡率（人口10万人あたりの自殺者数）は、19.8と全国で高い順からみて4位であり、深刻な課題となっています。

～新潟県の自殺者の状況～

○男性の自殺者数は女性の約2倍

○男性は30～50歳代の働き盛り世代と高齢者の自殺者が多く、女性は高齢者の自殺が多い。

○自殺の原因としては、男女とも「病気の悩み（身体の病気の悩み）」が多く、男性は「経済的な問題」や「家族関係の悩み」も多いと推定されている。

県では、これまで、自殺の多い働き盛り世代や高齢者への対策、自殺未遂者支援等を行うとともに、相談体制の整備や啓発事業に取り組んできました。

自殺予防対策をさらに強化し、自殺者数を減少させるためには、県民の皆様から、「自殺は身近に起こる問題であり、私達一人一人が考え、地域社会全体で取り組むべき課題である」という、共通の認識に立っていただくことが必要です。

このたびのアンケートでは、自殺予防やこころの健康に関する県民意識を把握し、今後の対策のあり方を検討する際の参考とさせていただきます

【自殺に関する認識について】

～自殺の現状について～

新潟県の自殺者数は近年減少傾向にありましたが、新型コロナウイルス感染症流行下において、令和2年から前年より増加しており、依然として年間400人を超える方が自殺により命を失っています。全国的に見ても、新潟県は自殺の多い県の1つとされています。

問1 あなたは、新潟県で、毎年このように多くの方が自殺で亡くなっていることを知っていましたか。（1つだけ選択）

- 1 知っていた
- 2 知らなかった

問2 あなたは、自殺についてどのように思いますか。次のAからEのそれぞれについて、あなたのお考えに最も近いものを1つだけ選択してください。（それぞれ1つだけ選択）

項 目		そう思う	ややそう思う	いややそう思わない	そう思わない	わからない
A	生死は最終的に本人の判断に任せるべきである					
B	自殺せずに生きていれば良いことがある					
C	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					
D	責任を取って自殺することは仕方がない					
E	自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題である					

【相談に関する意識について】

問3 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を選択してください。（1つだけ選択）

- 1 そう思う
- 2 どちらかというと思う
- 3 どちらかというとは思わない
- 4 そうは思わない
- 5 わからない

問4 あなたの周囲には、不満や悩み、つらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいると思いますか。（1つだけ選択）

- 1 そう思う
- 2 どちらかというと思う
- 3 どちらかというとは思わない
- 4 そうは思わない
- 5 わからない

問5 働き盛りの男性は相談窓口を利用しないまま、自ら死を選択するケースが多く見られます。働き盛りの男性は、悩みを抱えていても、なぜ相談窓口を利用しないのだと思いますか。（当てはまるものをすべて選択）

- 1 悩みを相談するのは恥ずかしいことだと考えているから
- 2 相談しても、根本的な問題の解決にならないと思っているから
- 3 相談することで、自分の悩みを人に知られたくないから
- 4 自分が頑張って、困難を乗り越えればよいと思っているから
- 5 どの窓口を利用したらよいかわからないから
- 6 相談費用がかかるから
- 7 時間の都合がつかないから
- 8 経済・生活上の問題について、弁護士や商工会議所等に相談したり、医療機関を受診していても、こころの相談窓口につながらないから
- 9 その他（ ）

【うつ病に関する知識と対応について】

以下に挙げた症状を「うつ病のサイン」といいます。

<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

～このような症状が2週間以上続く場合、うつ病の可能性ががあります。～

問6 あなたは、このような症状が「うつ病のサイン」ということを知っていましたか。（1つだけ選択）

- 1 知っていた
- 2 少しは知っていた
- 3 知らなかった

問7 もし仮に、あなたが、家族など身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、専門の相談窓口（医療機関や相談機関）へ相談することを勧めますか。あなたのお考えに最も近いものを選択してください。（1つだけ選択）

- | | | |
|---------|---|---------|
| 1 勧める | } | (→ 問8へ) |
| 2 勧めない | | |
| 3 わからない | | |

問8 【問7で「勧めない」、「わからない」を選択した方にお聞きします。】あなたが、身近な人に専門の相談窓口を勧めない（勧めるかどうかわからない）のはなぜですか。（当てはまるものをすべて選択）

- | |
|------------------------------|
| 1 ゆっくり休んだり気分転換をすることのほうが大切だから |
| 2 時間がたてば自然に治ると思うから |
| 3 病気に打ち勝つためには、本人が頑張った方がいいから |
| 4 他の人の判断に立ち入りたくないから |
| 5 自分の判断に自信がなくためらいがあるから |
| 6 自分が勧めても、言うことを聞かないと思うから |
| 7 その他（) |

問9 もし仮に、あなたが自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき、以下の専門の相談窓口のうち、どれを利用したいと思いますか。あなたのお考えに最も近いものを選択してください。（1つだけ選択）

- 1 かかりつけの医療機関（精神科や心療内科を除く）
- 2 精神科や心療内科等の医療機関
- 3 公的機関の相談窓口（保健所等）
- 4 民間機関の相談窓口（いのちの電話等）
- 5 その他（ ）
- 6 何も利用しない（→ 問10へ）

問10 【問9で「何も利用しない」を選択した方にお聞きします。】
あなたが、専門の相談窓口を利用しないのはなぜですか。（当てはまるものをすべて選択）

- 1 お金が掛かることは避けたい
- 2 精神的な悩みを話すことに抵抗がある
- 3 時間の都合がつかない
- 4 どれを利用したらよいか分からない
- 5 過去に利用して嫌な思いをしたことがある
- 6 根本的な問題の解決にはならない
- 7 うつ病は特別な人がかかる病気なので、自分には関係ないと思う
- 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
- 9 その他（ ）

【新潟県の自殺対策に必要な取組】

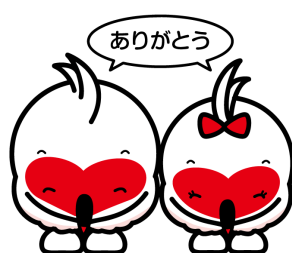
問11 あなたは自殺者数を減らすために、どのような取組が効果的だと思いますか。（当てはまるものをすべて選択）

- 1 自殺の実態を明らかにする調査・分析
- 2 自殺対策に関する広報・啓発
- 3 様々な分野におけるゲートキーパーの養成
- 4 自殺対策に関わる民間団体の支援
- 5 様々な悩みに対応した相談窓口の設置
- 6 地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い
- 7 職場におけるメンタルヘルス対策の推進
- 8 子供の自殺予防の推進
- 9 危険な場所、薬品等の規制等
- 10 インターネット上の自殺関連情報対策の推進
- 11 自殺未遂者への支援
- 12 自死遺族等への支援
- 13 適切な精神科医療体制の整備
- 14 その他（ ）

問12 あなたは、新潟県における自殺対策の普及啓発活動の中で、どのようなことを発信していくことが必要だと思いますか。（当てはまるものをすべて選択）

- 1 新潟県の自殺の実態
- 2 自殺の問題は社会全体の問題であること
- 3 自殺に対する正しい知識（自殺は様々な要因が複雑に関係して起きること等）
- 4 うつに関する情報（うつ病の症状や対処方法など）
- 5 悩みに応じた専門の相談機関・医療機関の情報
- 6 家庭や職場等での、こころの健康に配慮した声のかけ方・見守り方
- 7 ストレスに関する情報（ストレスを自分でチェックして適切に受け止める方法や、ストレスをためないコミュニケーションのとり方など）
- 8 睡眠などの休養に関する情報（休養の大切さや効果的な休養のとり方等）
- 9 その他（ ）
- 10 わからない

問14 自殺対策について、県に期待することやご意見・ご提案がありましたら、ご自由にお書き下さい。



以上でアンケートは終わりです。ご協力ありがとうございました。

