

令和7年度
広島市こころの健康に関するアンケート調査
結果報告書

令和8年3月
広島市

目次

第1章 調査の概要.....	1
1 調査目的.....	1
2 調査方法.....	1
3 報告書の見方.....	1
第2章 調査結果.....	2
1 属性について.....	2
2 1週間の就業時間について.....	5
3 からだやこころの状態について.....	7
4 悩みやストレスに関することについて.....	8
(1) 相談することへのためらいの有無.....	8
(2) ためらいを感じる理由.....	10
(3) 相談相手の有無.....	13
5 自殺(自死)やうつ病に関する意識について.....	16
(1) 身近な人から「死にたい」と打ち明けられた場合の対応.....	16
(2) 他人の「うつ病のサイン」に気づいた時の対応.....	18
(3) 専門の相談窓口への相談を勧めない理由.....	19
(4) 自分の「うつ病のサイン」に気づいた時、利用したい相談窓口.....	20
(5) 相談窓口を利用しない理由.....	23
6 相談機関の認知度について.....	25
7 あなたが思う有効な自殺(自死)対策について.....	30
(1) こども・若者の自殺(自死)対策.....	30
(2) 家庭や地域が行えるこども・若者の自殺(自死)対策.....	34
(3) 女性の自殺(自死)対策.....	37
(4) 自殺(自死)対策のために取り組むことができると思うこと.....	40
(5) 自殺(自死)対策として大切だと思うこと.....	42
第3章 抑うつ尺度などとの関係.....	47
1 抑うつ尺度の状況.....	47
(1) 就業状況との関係.....	49
(2) 1週間の就業時間との関係.....	49
2 死にたいと思うほどの悩みやストレスの有無.....	50
(1) 抑うつ尺度との関係.....	51
(2) 1週間の就業時間との関係.....	51
(3) 死にたいと思うほどの悩みやストレスの原因.....	52
(4) 死にたいと思うほどの悩みやストレスの解消方法.....	62

付属資料.....	65
1 集計表.....	65
2 調査票.....	73

第1章 調査の概要

1 調査目的

市民のこころの健康に関する実態や意識を調査し、本市における総合的な自殺(自死)対策を推進するための基礎資料とする。

2 調査方法

調査地域	広島市全域
抽出方法	市内に居住する15歳以上の中から無作為抽出
調査方法	郵送配付・回収(インターネットによる回答を併用)
調査対象	3,000人
調査時期	令和7年11月11日～令和7年12月14日
有効回収数	1,205人(回収率 40.2%)

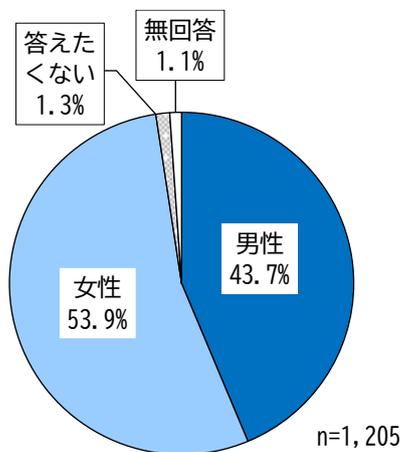
3 報告書の見方

- (1) 本文及び図中に示した調査結果の数値は百分比(%)で示してある。これらの数値は小数点以下第2位を四捨五入しているため、全項目の回答比率の合計が100%とならない場合がある。
- (2) 2つ以上の回答を可とした質問では、回答比率の合計が100%を超えることがある。
- (3) グラフ中の「n」は質問に対する回答数であり、100%が何人の回答に相当するかを示す比率算出の基数である。
- (4) その他、個別に参照事項がある場合は、本報告書の該当箇所に適宜記載した。

第2章 調査結果

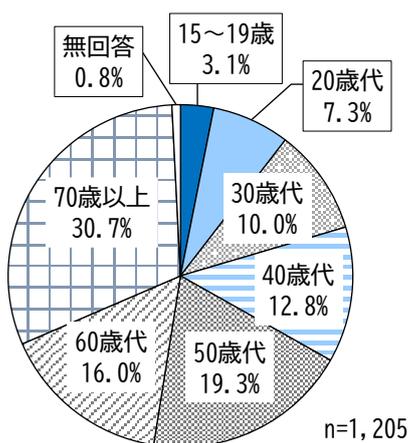
1 属性について

(1) 性別

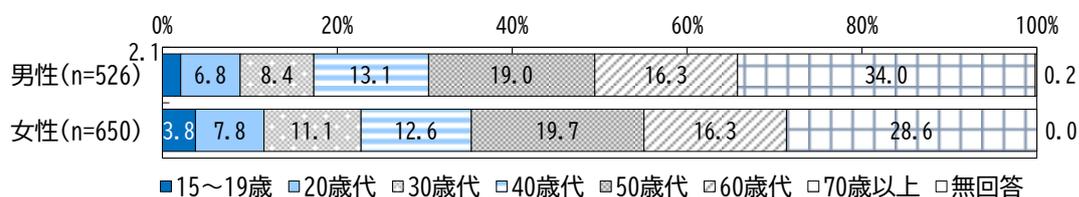


	回答数	割合
男性	526	43.7%
女性	650	53.9%
答えたくない	16	1.3%
無回答	13	1.1%
全体	1,205	100.0%

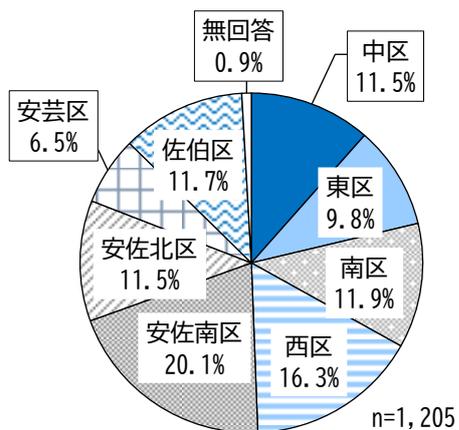
(2) 年齢



	回答数	割合
15~19歳	37	3.1%
20歳代	88	7.3%
30歳代	121	10.0%
40歳代	154	12.8%
50歳代	232	19.3%
60歳代	193	16.0%
70歳以上	370	30.7%
無回答	10	0.8%
全体	1,205	100.0%

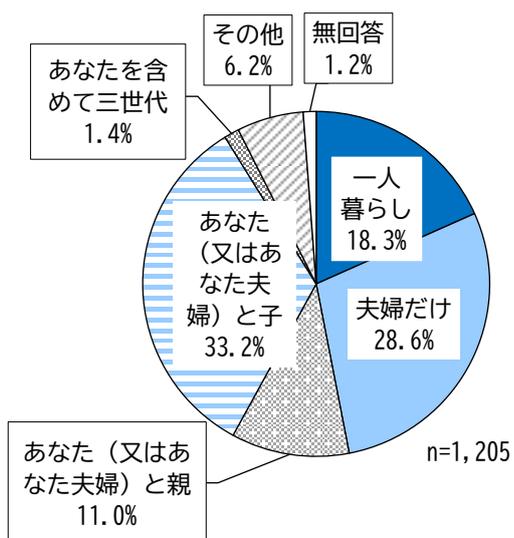


(3) 居住区



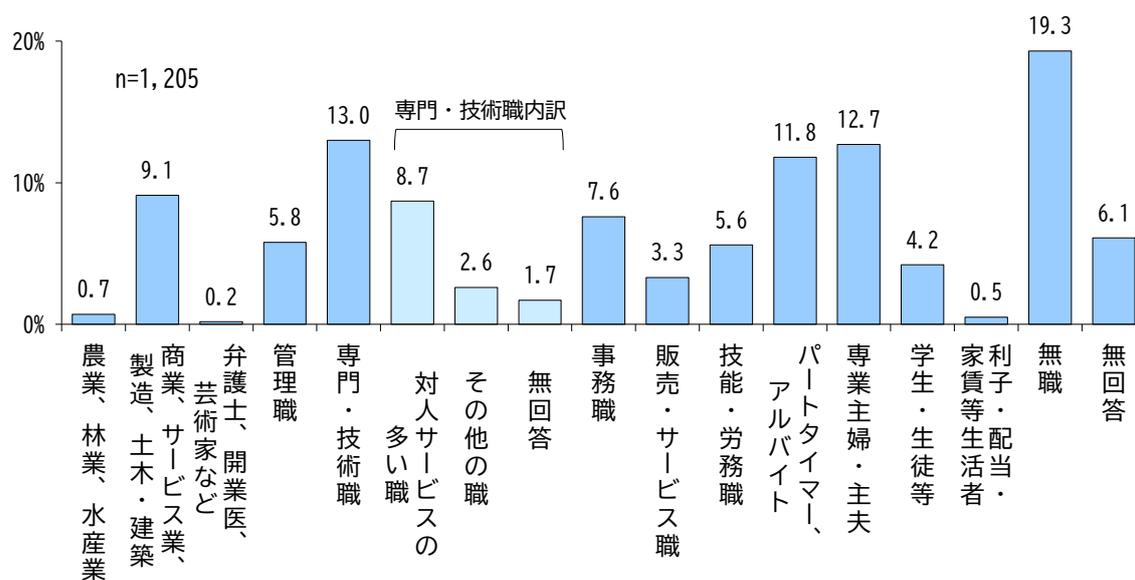
	回答数	割合
中区	138	11.5%
東区	118	9.8%
南区	143	11.9%
西区	196	16.3%
安佐南区	242	20.1%
安佐北区	138	11.5%
安芸区	78	6.5%
佐伯区	141	11.7%
無回答	11	0.9%
全体	1,205	100.0%

(4) 家族構成



	回答数	割合
一人暮らし	220	18.3%
夫婦だけ	345	28.6%
あなた(又はあなた夫婦)と親	133	11.0%
あなた(又はあなた夫婦)と子	400	33.2%
あなたを含めて三世代	17	1.4%
その他	75	6.2%
無回答	15	1.2%
全体	1,205	100.0%

(5) 就業状況



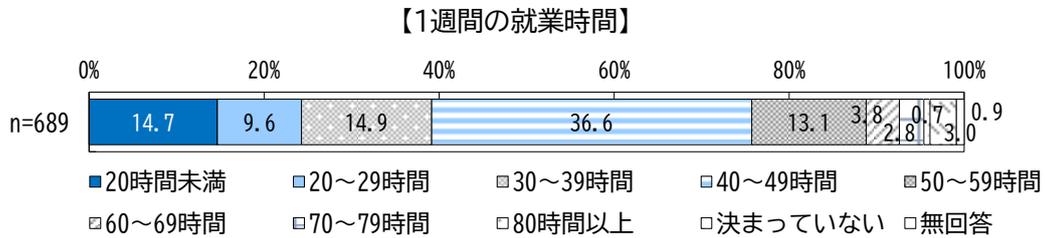
	農業、林業、水産業	商業、サービス業、製造、土木・建築	弁護士、開業医、芸術家など	管理職	専門・技術職			事務職	販売・サービス職	
					対人サービスの多い職	その他の職	無回答			
回答数	8	110	3	70	157	105	31	21	92	40
割合	0.7%	9.1%	0.2%	5.8%	13.0%	8.7%	2.6%	1.7%	7.6%	3.3%

	技能・労務職	パートタイマー、アルバイト	専業主婦・主夫	学生・生徒等	利子・配当・家賃等生活者	無職	無回答	全体
回答数	67	142	153	51	6	232	74	1,205
割合	5.6%	11.8%	12.7%	4.2%	0.5%	19.3%	6.1%	100.0%

2 1週間の就業時間について

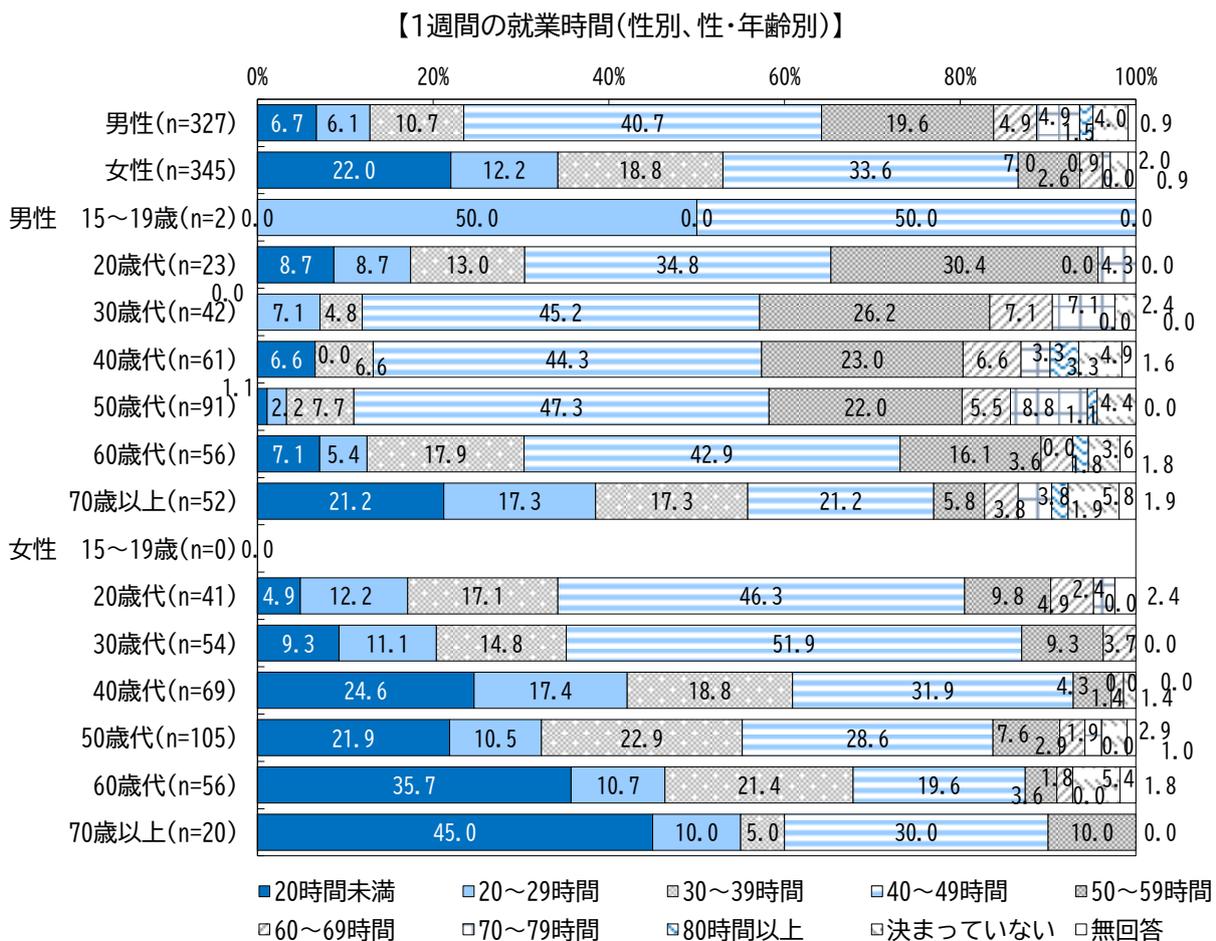
問23で「1～9」と回答した人(有職者)のみ回答

問24 あなたの1週間の就業時間はどのくらいですか。残業や副業をしている場合は、それを含めた1週間の合計時間を選んでください。(○はひとつだけ)



1週間の就業時間について、「40～49時間」と回答した割合が36.6%、「50～59時間」と回答した割合が13.1%、「60～69時間」と回答した割合が3.8%、「70～79時間」と回答した割合が2.8%、「80時間以上」と回答した割合が0.7%となっている。

また、50時間以上の割合は20.4%、60時間以上の割合は7.3%となっている。

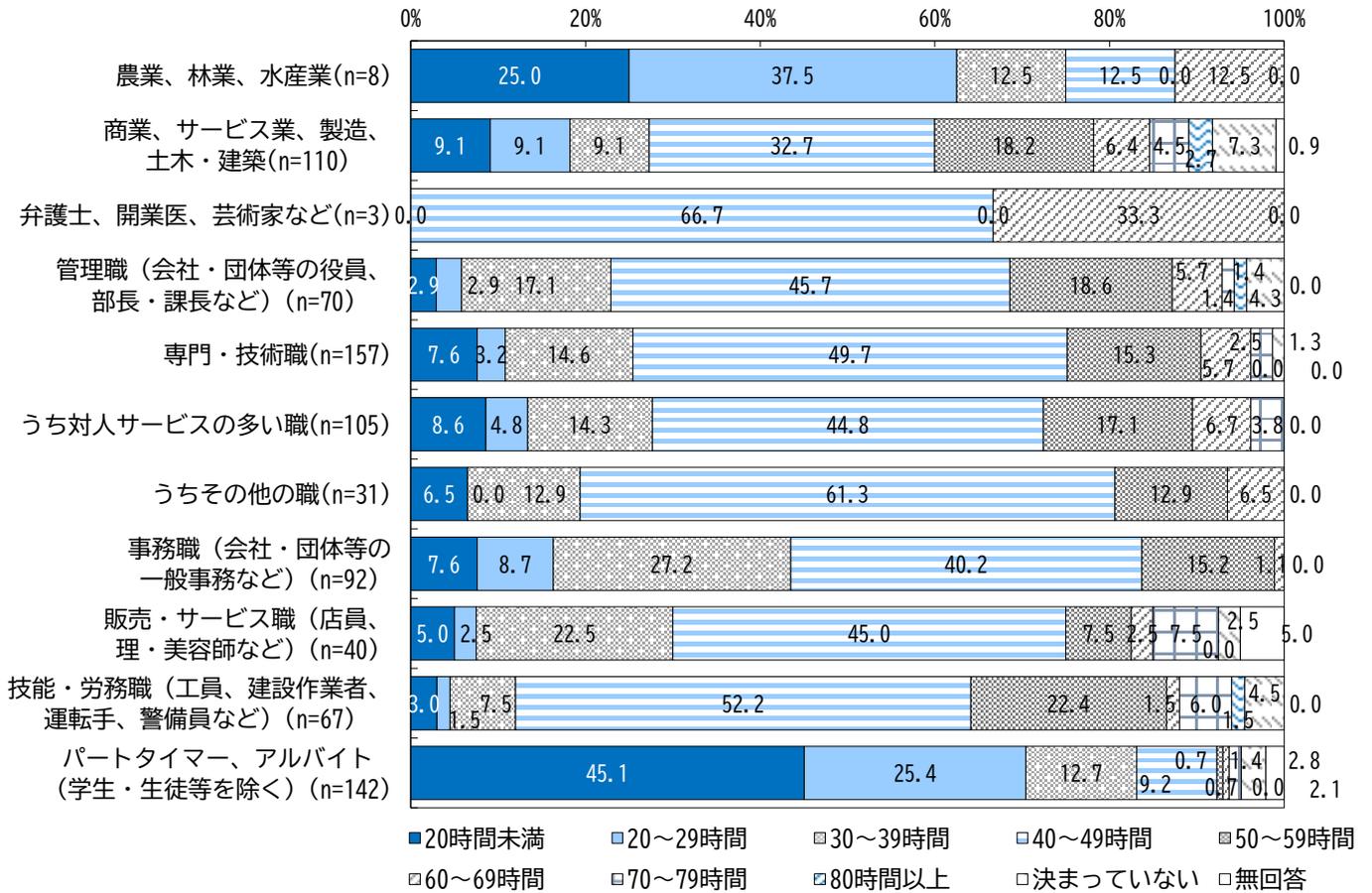


性別にみると、50時間以上の割合は、男性で30.9%、女性で10.5%となっている。

性・年齢別にみると、50時間以上の割合は、男性30歳代で40.4%、男性20歳代、男性40歳代、男性50歳代で3割台となっている。

また、60時間以上の割合は男性30歳代、男性40歳代、男性50歳代で1割を超えている。

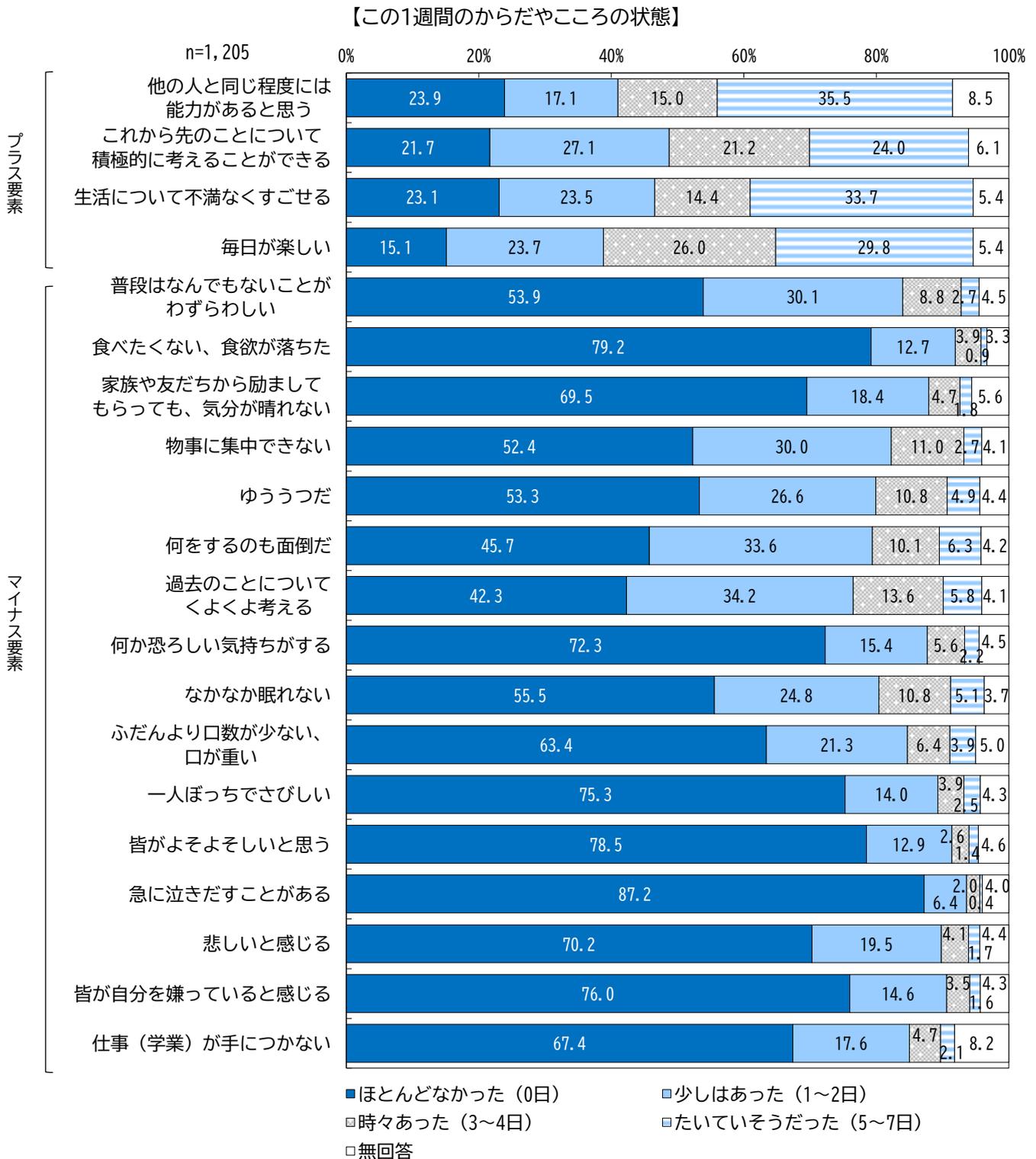
【1週間の就業時間(就業状況別)】



就業状況別にみると、50時間以上の割合は、「商業、サービス業、製造、土木・建築」、「弁護士、開業医、芸術家など」、「技能・労務職(工員、建設作業、運転手、警備員など)」で3割台となっている。

3 からだやこころの状態について

問5 この1週間のあなたのからだやこころの状態についてお伺いします。
(〇はそれぞれひとつだけ)

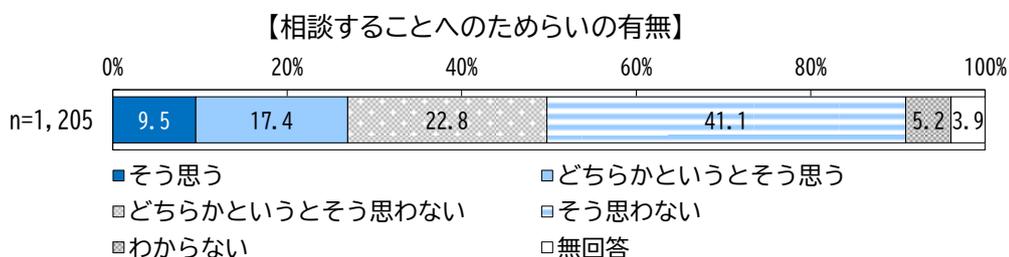


この1週間のからだやこころの状態について、『あった』(「少しはあった(1~2日)」+「時々あった(3~4日)」+「たいていそうだった(5~7日)」)と回答した割合は、プラス要素の項目で「毎日が楽しい」と回答した割合が約8割、マイナス要素の項目で「何をするのも面倒だ」、「過去のことについてくよくよ考える」と回答した割合が5割を超えている。

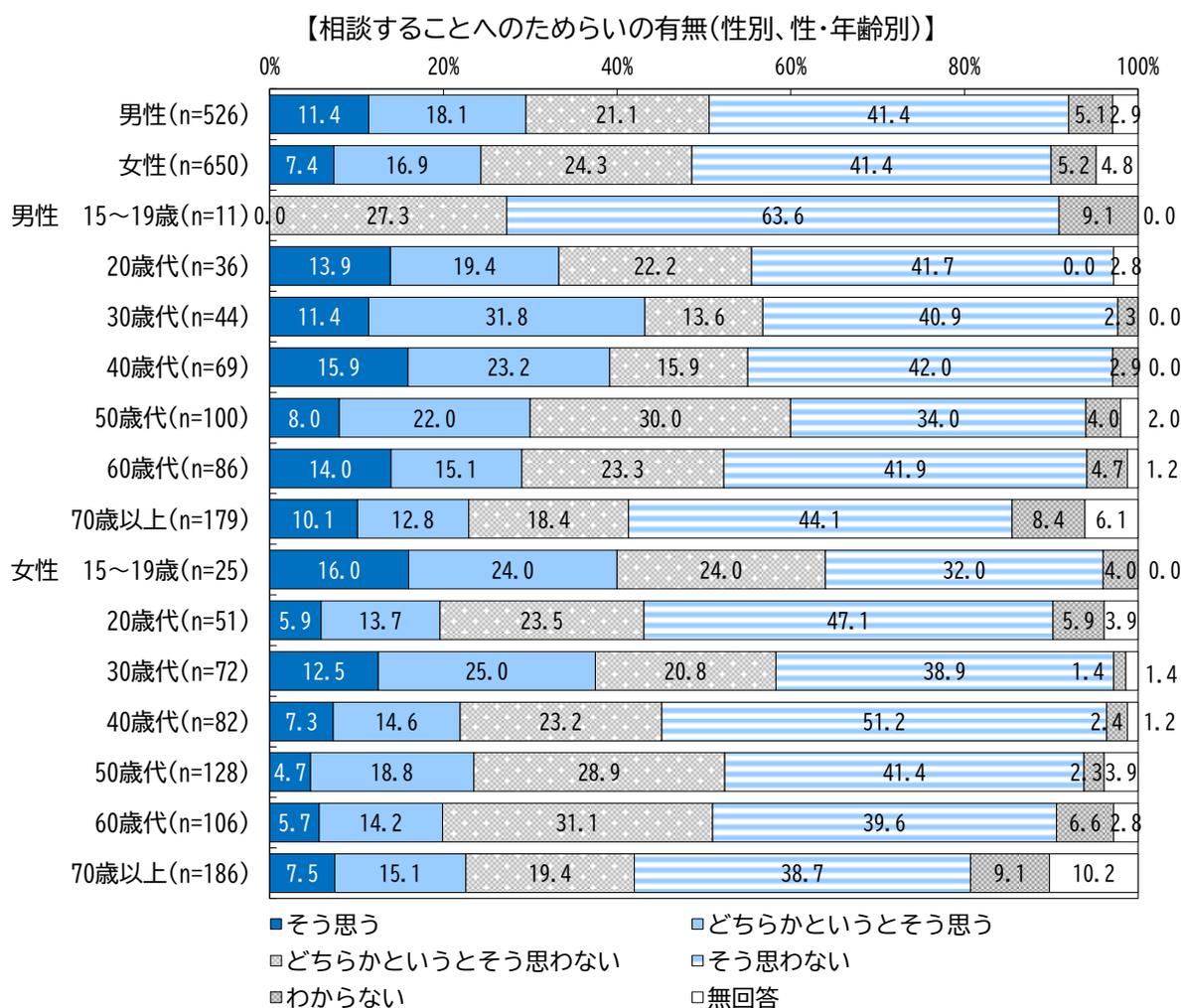
4 悩みやストレスに関することについて

(1) 相談することへのためらいの有無

問6 あなたが悩みやストレスを抱えたときに、誰かに相談したり助けを求めたりすることについて、ためらいを感じますか。(○はひとつだけ)



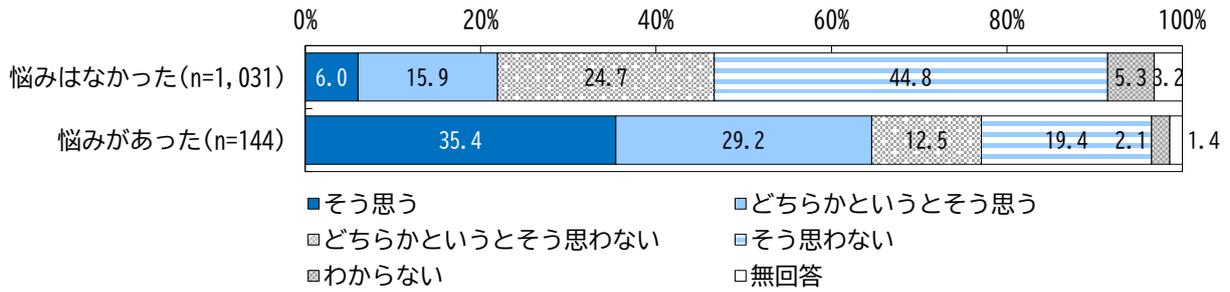
相談することへのためらいの有無について、『思う（ためらいを感じる）』（「そう思う」＋「どちらかというと思う」）と回答した割合が26.9%、『思わない（ためらいを感じない）』（「そう思わない」＋「どちらかというと思わない」）と回答した割合が63.9%となっている。



性別にみると、『思う（ためらいを感じる）』（「そう思う」＋「どちらかというと思う」）と回答した割合は、男性で29.5%、女性で24.3%となっている。

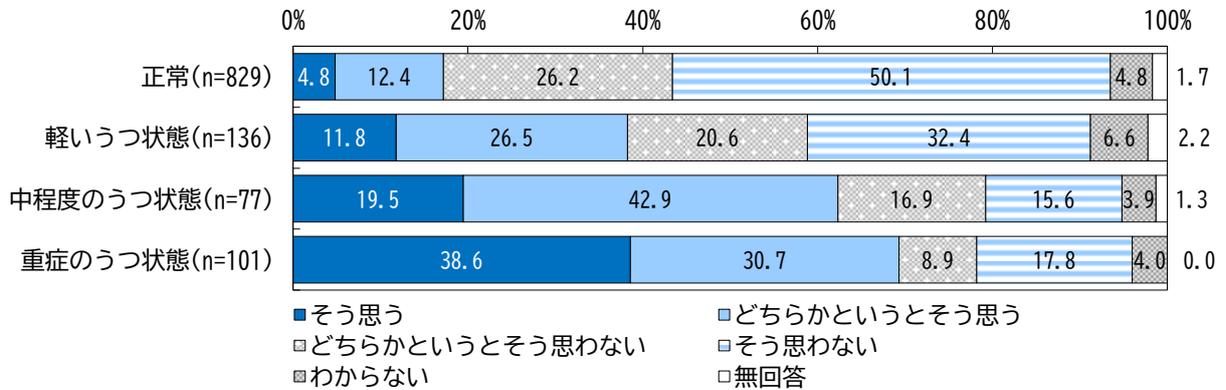
性・年齢別にみると、『思う（ためらいを感じる）』（「そう思う」＋「どちらかというと思う」）と回答した割合は、男性30歳代、女性15～19歳で4割台となっている。

【相談することへのためらいの有無(死にたいと思うほどの悩みやストレスの有無別)】



死にたいと思うほどの悩みやストレスの有無別にみると、悩みやストレスがあった人では、『思う(ためらいを感じる)』(「そう思う」+「どちらかというと思う」)と回答した割合は64.6%となっている。

【相談することへのためらいの有無(抑うつ尺度別)】



抑うつ尺度[※]別にみると、重症のうつ状態に該当する人では、『思う(ためらいを感じる)』(「そう思う」+「どちらかというと思う」)と回答した割合は69.3%となっている。

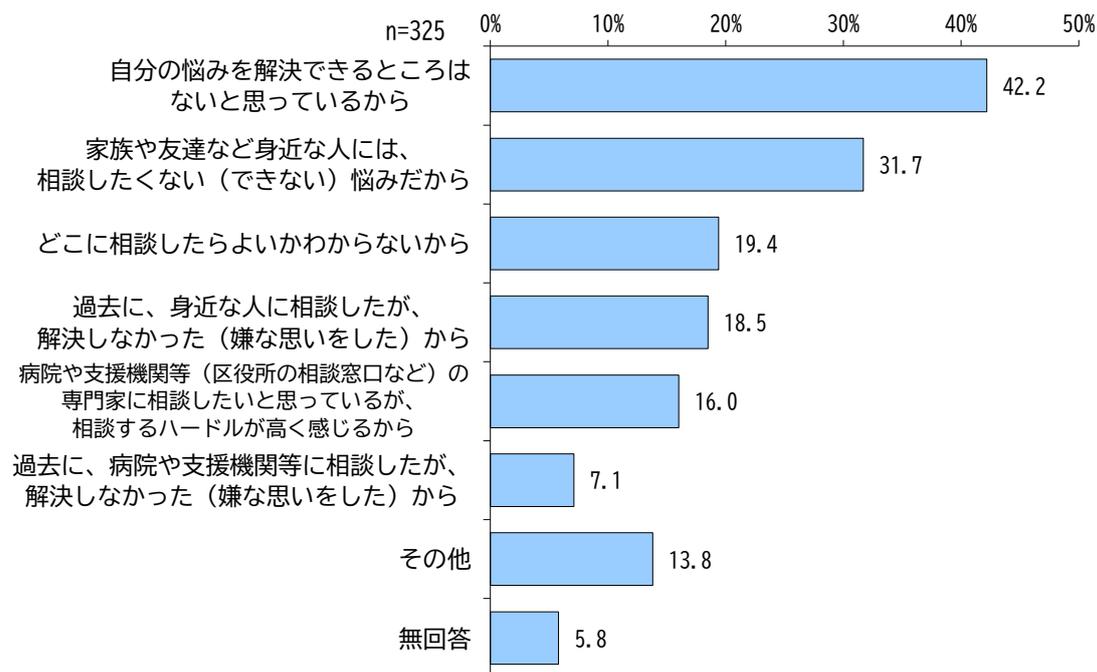
※抑うつ尺度の定義は 47 ページを参照

(2) ためらいを感じる理由

問6で「1 そう思う」、「2 どちらかというと思う」と回答した人のみが回答

問7 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、当てはまるもの全てに○をつけてください。

【ためらいを感じる理由】



ためらいを感じる理由について、「自分の悩みを解決できる場所はないと思っているから」と回答した割合が42.2%と最も高く、「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」（31.7%）、「どこに相談したらよいかわからないから」（19.4%）、「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」（18.5%）が続いている。

【ためらいを感じる理由(性別、性・年齢別)】

	回答数	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	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	どこに相談したらよいかわからないから	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	病院や支援機関等(区役所の相談窓口など)の専門家に相談したいと思っているが、相談するハードルが高く感じるから	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	その他	無回答
男性	155	41.3%	34.8%	22.6%	14.8%	16.8%	5.2%	9.0%	7.1%
女性	158	41.8%	27.8%	15.8%	22.2%	15.2%	8.9%	18.4%	5.1%
男性 15～19歳	-	-	-	-	-	-	-	-	-
20歳代	12	83.3%	16.7%	-	8.3%	-	-	16.7%	-
30歳代	19	63.2%	31.6%	26.3%	15.8%	15.8%	-	10.5%	-
40歳代	27	40.7%	40.7%	25.9%	14.8%	18.5%	3.7%	14.8%	3.7%
50歳代	30	43.3%	40.0%	13.3%	26.7%	13.3%	3.3%	10.0%	3.3%
60歳代	25	28.0%	40.0%	32.0%	12.0%	20.0%	8.0%	4.0%	8.0%
70歳以上	41	26.8%	31.7%	26.8%	9.8%	19.5%	9.8%	4.9%	17.1%
女性 15～19歳	10	30.0%	50.0%	-	10.0%	-	-	10.0%	10.0%
20歳代	10	30.0%	30.0%	30.0%	30.0%	-	10.0%	20.0%	-
30歳代	27	37.0%	29.6%	3.7%	37.0%	18.5%	14.8%	29.6%	3.7%
40歳代	18	44.4%	33.3%	22.2%	22.2%	16.7%	11.1%	11.1%	5.6%
50歳代	30	40.0%	23.3%	26.7%	23.3%	13.3%	10.0%	26.7%	-
60歳代	21	42.9%	14.3%	19.0%	23.8%	9.5%	14.3%	14.3%	9.5%
70歳以上	42	50.0%	28.6%	11.9%	11.9%	23.8%	2.4%	11.9%	7.1%

性別にみると、男女ともに「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」と回答した割合が4割台で最も高く、次いで「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」となっている。

性・年齢別にみると、男性60歳代、男性70歳以上、女性15～19歳を除く性・年齢層で「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」と回答した割合が最も高くなっており、男性20歳代で83.3%、男性30歳代で63.2%となっている。

「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」と回答した割合は、女性15～19歳で50.0%、男性40歳代、男性50歳代、男性60歳代で4割台となっている。

「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」と回答した割合は、女性20歳代、女性30歳代で3割台となっている。

【ためらいを感じる理由(死にたいと思うほどの悩みやストレスの有無別)】

	回答数	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	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	どこに相談したらよいかわからないから	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	病院や支援機関等(区役所の相談窓口など)の専門家に相談したいと思っているが、相談するハードルが高く感じるから	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	その他	無回答
悩みはなかった	226	37.6%	32.3%	17.3%	14.6%	13.3%	3.5%	13.7%	7.1%
悩みがあった	93	52.7%	32.3%	23.7%	26.9%	22.6%	15.1%	15.1%	1.1%

死にたいと思うほどの悩みやストレスの有無別にみると、悩みやストレスがあった人では、全体と同様に「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」、「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」と回答した割合が上位となっているが、「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」と回答した割合が26.9%、「病院や支援機関等(区役所の相談窓口など)の専門家に相談したいと思っているが、相談するハードルが高く感じるから」と回答した割合が22.6%となっている。

【ためらいを感じる理由(抑うつ尺度別)】

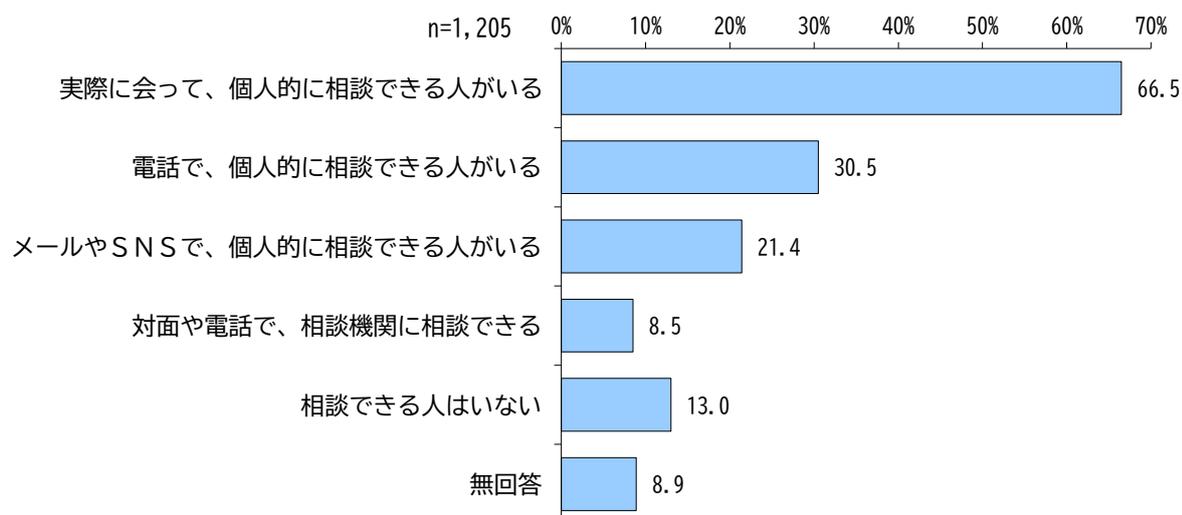
	回答数	自分の悩みを解決できるところはないと思っているから	家族や友達など身近な人には、相談したくない(できない)悩みだから	どこに相談したらよいかわからないから	過去に、身近な人に相談したが、解決しなかった(嫌な思いをした)から	病院や支援機関等(区役所の相談窓口など)の専門家に相談したいと思っているが、相談するハードルが高く感じるから	過去に、病院や支援機関等に相談したが、解決しなかった(嫌な思いをした)から	その他	無回答
正常	143	35.7%	32.9%	17.5%	15.4%	11.2%	3.5%	18.2%	6.3%
軽いうつ状態	52	36.5%	40.4%	21.2%	17.3%	17.3%	7.7%	7.7%	3.8%
中程度のうつ状態	48	43.8%	25.0%	22.9%	14.6%	8.3%	6.3%	12.5%	8.3%
重症のうつ状態	70	60.0%	30.0%	22.9%	30.0%	28.6%	14.3%	11.4%	1.4%

抑うつ尺度別にみると、重症のうつ状態に該当する人では、「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」と回答した割合が60.0%となっている。また、「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」と回答した割合が30.0%、「病院や支援機関等(区役所の相談窓口など)の専門家に相談したいと思っているが、相談するハードルが高く感じるから」と回答した割合が28.6%となっている。

(3) 相談相手の有無

問8 あなたの不満や悩み、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。
当てはまるもの全てに○をつけてください。

【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の有無】



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の有無について、「実際に会って、個人的に相談できる人がいる」と回答した割合が66.5%、「電話で、個人的に相談できる人がいる」と回答した割合が30.5%、「メールやSNSで、個人的に相談できる人がいる」と回答した割合が21.4%、「対面や電話で、相談機関に相談できる」と回答した割合が8.5%となっている。

また、「相談できる人はいない」と回答した割合が13.0%となっている。

【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の有無(性別、性・年齢別)】

	回答数	実際に 会って、 個人的に 相談でき る人がい る	電話で、 個人的に 相談でき る人がい る	メールや SNS で、個人 的に相談 できる人 がいる	対面や電 話で、相 談機関に 相談でき る	相談でき るはい ない	無回答
男性	526	60.6%	22.6%	15.2%	10.1%	17.9%	9.5%
女性	650	71.8%	37.5%	26.6%	7.2%	8.8%	8.5%
男性 15～19歳	11	90.9%	27.3%	-	9.1%	-	9.1%
20歳代	36	77.8%	50.0%	30.6%	16.7%	-	5.6%
30歳代	44	75.0%	29.5%	25.0%	6.8%	18.2%	2.3%
40歳代	69	68.1%	24.6%	17.4%	7.2%	14.5%	7.2%
50歳代	100	64.0%	18.0%	18.0%	8.0%	23.0%	6.0%
60歳代	86	61.6%	17.4%	12.8%	11.6%	18.6%	7.0%
70歳以上	179	46.4%	19.6%	9.5%	10.6%	20.7%	16.2%
女性 15～19歳	25	68.0%	28.0%	28.0%	8.0%	12.0%	16.0%
20歳代	51	86.3%	39.2%	41.2%	5.9%	-	3.9%
30歳代	72	86.1%	43.1%	37.5%	6.9%	-	4.2%
40歳代	82	82.9%	37.8%	35.4%	4.9%	11.0%	2.4%
50歳代	128	77.3%	45.3%	29.7%	10.9%	7.8%	4.7%
60歳代	106	69.8%	36.8%	25.5%	12.3%	8.5%	5.7%
70歳以上	186	55.4%	31.2%	12.9%	3.2%	14.0%	17.2%

性別にみると、「相談できる人はいない」と回答した割合は、男性で17.9%、女性で8.8%となっている。

性・年齢別にみると、「相談できる人はいない」と回答した割合は、男性50歳代、男性70歳以上で2割台となっている。

【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の有無(同居家族別)】

	回答数	実際に 会って、 個人的に 相談でき る人がい る	電話で、 個人的に 相談でき る人がい る	メールや SNS で、個人 的に相談 できる人 がいる	対面や電 話で、相 談機関に 相談でき る	相談でき るはい ない	無回答
一人暮らし	220	62.3%	32.3%	22.3%	7.3%	19.5%	5.5%
夫婦だけ	345	62.3%	25.5%	18.3%	8.1%	13.3%	11.3%
あなた(又はあなた 夫婦)と親	133	71.4%	32.3%	23.3%	11.3%	12.0%	7.5%
あなた(又はあなた 夫婦)と子	400	71.0%	32.8%	22.0%	8.3%	10.5%	8.0%
あなたを含めて三世 代	17	70.6%	41.2%	23.5%	-	5.9%	11.8%
その他	75	66.7%	32.0%	26.7%	12.0%	10.7%	12.0%

同居家族別にみると、一人暮らしでは、「相談できる人はいない」と回答した割合が19.5%となっている。

【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の有無】

(相談することへのためらいの有無別)

	回答数	実際に 会って、 個人的に 相談でき る人がい る	電話で、 個人的に 相談でき る人がい る	メールや SNS で、個人 的に相談 できる人 がいる	対面や電 話で、相 談機関に 相談でき る	相談でき る人はい ない	無回答
ためらいを感じる	325	41.8%	16.9%	11.4%	6.5%	32.3%	12.3%
ためらいを感じない	770	81.4%	38.7%	28.1%	10.0%	4.5%	3.1%

相談することへのためらいの有無別にみると、ためらいを感じる人では、「相談できる人はいない」と回答した割合が32.3%となっている。

【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の有無】

(死にたいと思うほどの悩みやストレスの有無別)

	回答数	実際に 会って、 個人的に 相談でき る人がい る	電話で、 個人的に 相談でき る人がい る	メールや SNS で、個人 的に相談 できる人 がいる	対面や電 話で、相 談機関に 相談でき る	相談でき る人はい ない	無回答
悩みはなかった	1,031	70.2%	31.9%	22.7%	8.9%	11.1%	8.0%
悩みがあった	144	49.3%	25.0%	16.7%	6.9%	27.8%	5.6%

死にたいと思うほどの悩みやストレスの有無別にみると、悩みやストレスがあった人では、「相談できる人はいない」と回答した割合が27.8%となっている。

【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の有無(抑うつ尺度別)】

	回答数	実際に 会って、 個人的に 相談でき る人がい る	電話で、 個人的に 相談でき る人がい る	メールや SNS で、個人 的に相談 できる人 がいる	対面や電 話で、相 談機関に 相談でき る	相談でき る人はい ない	無回答
正常	829	74.3%	34.0%	25.5%	8.3%	9.5%	6.2%
軽いうつ状態	136	62.5%	28.7%	17.6%	8.1%	18.4%	7.4%
中程度のうつ状態	77	50.6%	27.3%	9.1%	9.1%	16.9%	10.4%
重症のうつ状態	101	44.6%	18.8%	12.9%	13.9%	34.7%	2.0%

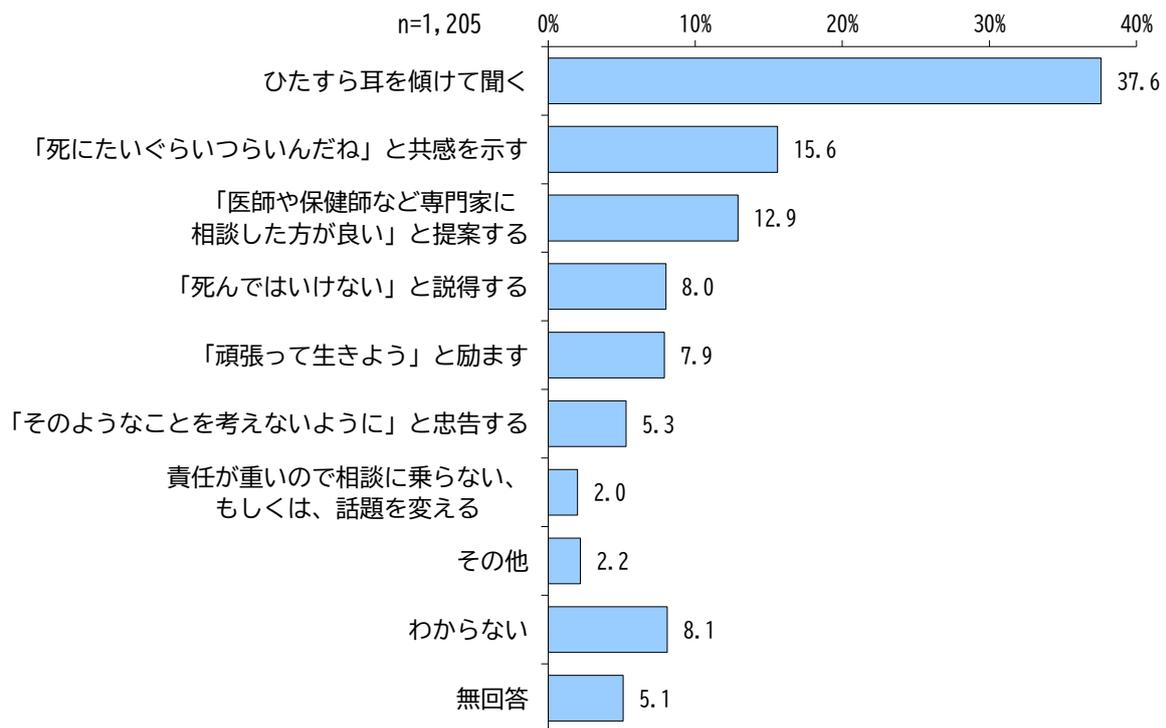
抑うつ尺度別にみると、重症のうつ状態に該当する人では、「相談できる人はいない」と回答した割合が34.7%となっている。

5 自殺(自死)やうつ病に関する意識について

(1) 身近な人から「死にたい」と打ち明けられた場合の対応

問12 もしも身近な人から「死にたい」と打ち明けられたら、どう対応するのが良いと思いますか。あなたのお考えに最も近いものを選んでください。(○はひとつだけ)

【「死にたい」と打ち明けられた場合の対応】



* 2つ以上回答している者がいるため、回答比率の合計が100%を超える。

「死にたい」と打ち明けられた場合の対応について、「ひたすら耳を傾けて聞く」と回答した割合が37.6%と最も高く、「死にたいぐらいつらいんだね」と共感を示す(15.6%)、「医師や保健師など専門家に相談した方が良い」と提案する(12.9%)が続いている。

【「死にたい」と打ち明けられた場合の対応(性別、性・年齢別)】

	回答数	ひたすら 耳を傾け て聞く	「死にたい ぐらい つらい だね」と 共感を示 す	「医師や 保健師な 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	「頑張っ て生きよ う」と励 ます	「そのよ うなこ とを考え ないよう に」と忠 告する	責任が重 いので相 談に乗ら ない、も しくは、 話題を変 える	その他
男性	526	30.4%	11.8%	15.8%	10.6%	11.2%	7.6%	0.8%	2.1%
女性	650	43.7%	18.9%	10.9%	5.8%	5.1%	3.4%	2.8%	2.2%
男性 15～19歳	11	27.3%	9.1%	9.1%	18.2%	18.2%	-	-	9.1%
20歳代	36	52.8%	22.2%	5.6%	2.8%	-	2.8%	-	8.3%
30歳代	44	43.2%	29.5%	4.5%	9.1%	4.5%	2.3%	-	2.3%
40歳代	69	39.1%	13.0%	11.6%	17.4%	7.2%	5.8%	1.4%	2.9%
50歳代	100	36.0%	12.0%	16.0%	15.0%	10.0%	5.0%	-	1.0%
60歳代	86	30.2%	5.8%	15.1%	10.5%	11.6%	9.3%	1.2%	-
70歳以上	179	16.8%	7.8%	22.9%	7.3%	16.2%	11.7%	1.1%	1.7%
女性 15～19歳	25	40.0%	20.0%	4.0%	8.0%	-	8.0%	4.0%	-
20歳代	51	68.6%	5.9%	7.8%	7.8%	7.8%	-	2.0%	-
30歳代	72	61.1%	19.4%	8.3%	2.8%	2.8%	-	-	5.6%
40歳代	82	46.3%	24.4%	15.9%	3.7%	4.9%	1.2%	2.4%	-
50歳代	128	44.5%	18.0%	9.4%	10.2%	5.5%	2.3%	4.7%	3.1%
60歳代	106	42.5%	28.3%	10.4%	2.8%	1.9%	2.8%	3.8%	1.9%
70歳以上	186	29.6%	15.1%	12.9%	5.9%	7.5%	7.0%	2.2%	2.2%

	回答数	わからな い	無回答
男性	526	8.0%	5.5%
女性	650	8.3%	4.5%
男性 15～19歳	11	-	9.1%
20歳代	36	2.8%	5.6%
30歳代	44	2.3%	2.3%
40歳代	69	7.2%	4.3%
50歳代	100	5.0%	1.0%
60歳代	86	12.8%	5.8%
70歳以上	179	10.6%	8.9%
女性 15～19歳	25	8.0%	8.0%
20歳代	51	3.9%	3.9%
30歳代	72	2.8%	1.4%
40歳代	82	9.8%	-
50歳代	128	10.9%	0.8%
60歳代	106	6.6%	2.8%
70歳以上	186	10.2%	10.8%

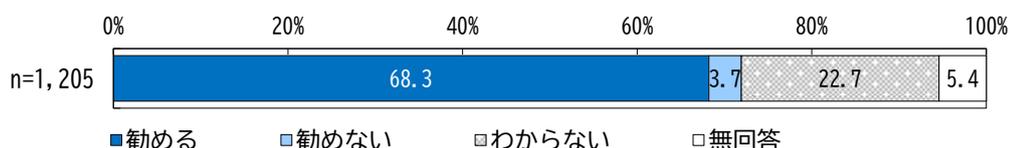
性別にみると、「ひたすら耳を傾けて聞く」と回答した割合が男性で30.4%、女性で43.7%と最も高く、次いで男性では「医師や保健師など専門家に相談した方が良い」と提案する、女性では「死にたいぐらいつらいだね」と共感を示す」となっている。

性・年齢別にみると、男女ともにすべての年齢層で「ひたすら耳を傾けて聞く」と回答した割合が最も高くなっている。

(2) 他人の「うつ病のサイン」に気づいた時の対応

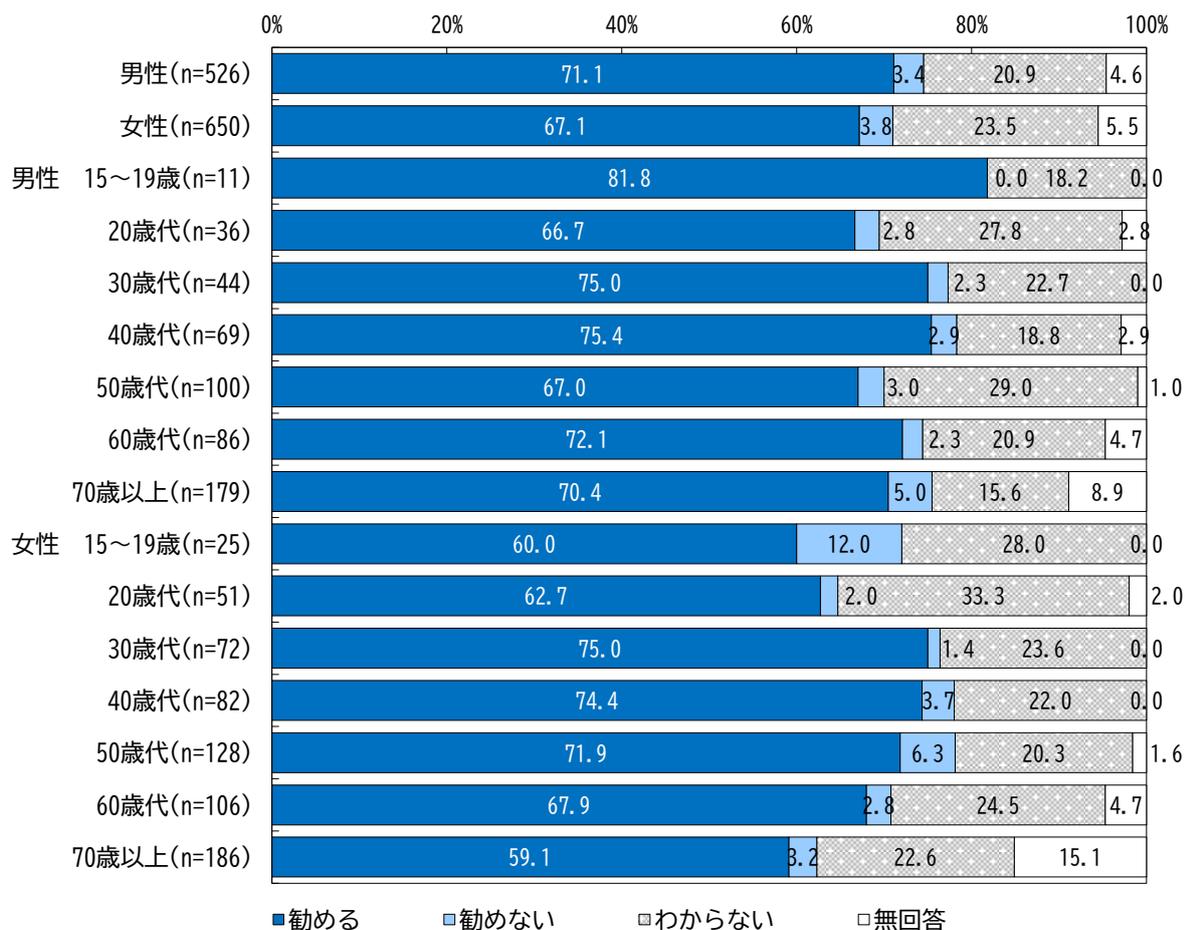
問13 もしもあなたが、家族や身近な人の「うつ病のサイン」に気づいた時、医療機関やカウンセラーなどの専門の相談窓口へ相談することを勧めますか。(○はひとつだけ)

【「うつ病のサイン」に気づいた時、専門の相談窓口への相談を勧める状況】



「うつ病のサイン」に気づいた時、専門の相談窓口への相談を勧める状況について、「勧める」と回答した割合が68.3%、「勧めない」と回答した割合が3.7%となっている。

【「うつ病のサイン」に気づいた時、専門の相談窓口への相談を勧める状況(性別、性・年齢別)】



性別にみると、「勧める」と回答した割合は、男性で71.1%、女性で67.1%となっている。

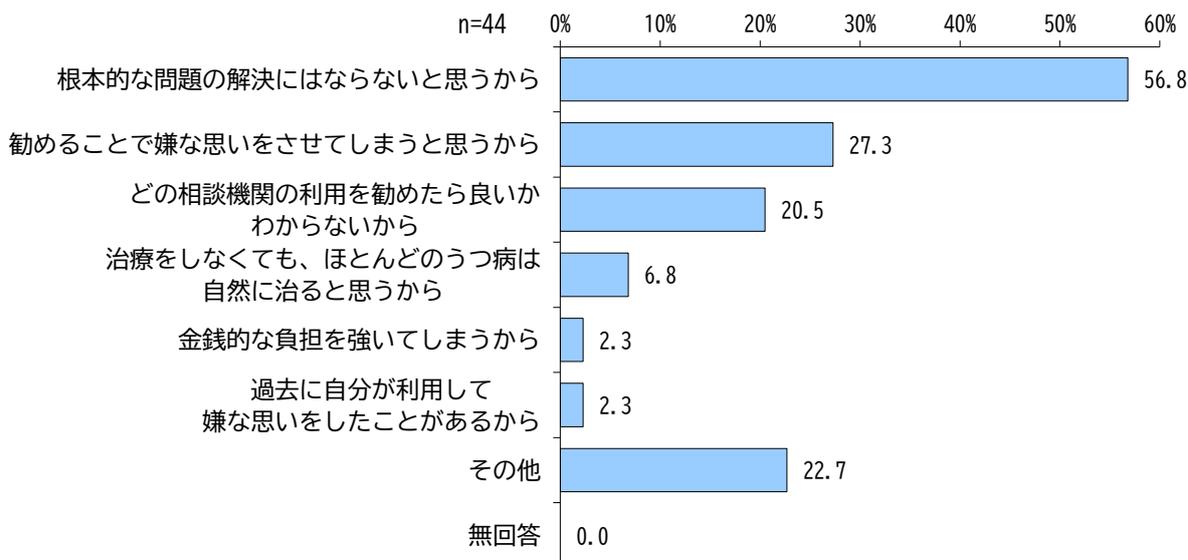
性・年齢別にみると、「勧める」と回答した割合は、男性15～19歳で81.8%、男性30歳代、男性40歳代、女性30歳代で75%前後となっている。

(3) 専門の相談窓口への相談を勧めない理由

問13で「2 勧めない」と回答した人のみが回答

問14 医療機関やカウンセラーなどの専門の相談窓口へ相談することを勧めないのはなぜですか。当てはまるもの全てに○をつけてください。

【相談窓口への相談を勧めない理由】



相談窓口への相談を勧めない理由について、「根本的な問題の解決にはならないと思うから」と回答した割合が56.8%と最も高く、「勧めることで嫌な思いをさせてしまうと思うから」(27.3%)、「どの相談機関の利用を勧めたら良いかわからないから」(20.5%)が続いている。

【相談窓口への相談を勧めない理由(性別)】

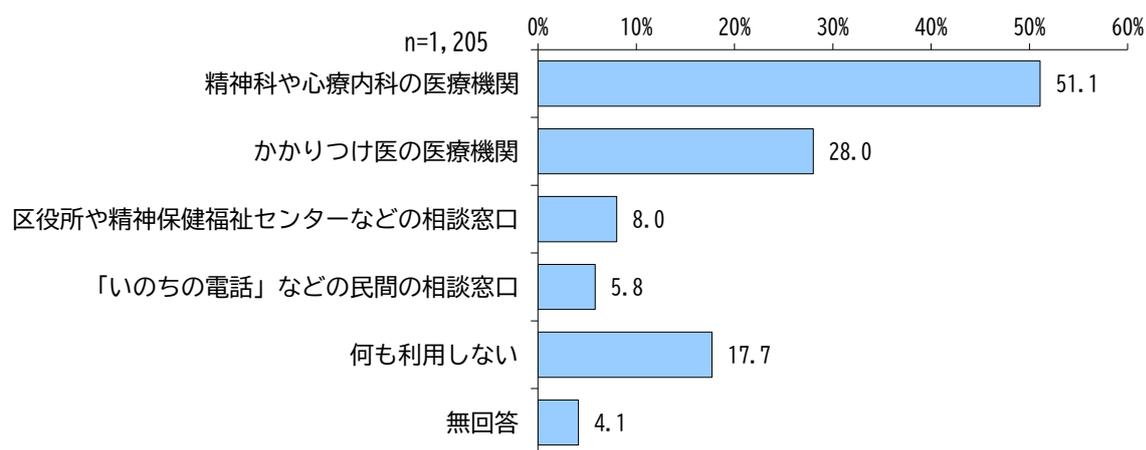
	回答数	根本的な問題の解決にはならないと思うから	勧めることで嫌な思いをさせてしまうと思うから	どの相談機関の利用を勧めたら良いかわからないから	治療をしなくても、ほとんどのうつ病は自然に治ると思うから	金銭的な負担を強いてしまうから	過去に自分が利用して嫌な思いをしたことがあるから	その他	無回答
男性	18	55.6%	22.2%	22.2%	11.1%	-	-	16.7%	-
女性	25	56.0%	28.0%	20.0%	4.0%	-	4.0%	28.0%	-

性別にみると、男女ともに「根本的な問題の解決にはならないと思うから」が5割台で最も高くなっている。

(4) 自分の「うつ病のサイン」に気づいた時、利用したい相談窓口

問15 もし、あなたが自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたら、以下の相談窓口のうち、どれを利用したいと思いますか。当てはまるもの全てに○をつけてください。

【自分自身の「うつ病のサイン」に気づいた時、利用したい相談窓口】



自分自身の「うつ病のサイン」に気づいた時、利用したい相談窓口について、「精神科や心療内科の医療機関」と回答した割合が51.1%と最も高く、次いで「かかりつけ医の医療機関」(28.0%)となっている。

また、「何も利用しない」と回答した割合は17.7%となっている。

【自分自身の「うつ病のサイン」に気づいた時、利用したい相談窓口(性別、性・年齢別)】

	回答数	精神科や心療内科の医療機関	かかりつけ医の医療機関	区役所や精神保健福祉センターなどの相談窓口	「いのちの電話」などの民間の相談窓口	何も利用しない	無回答
男性	526	50.8%	28.1%	8.2%	5.7%	17.5%	3.8%
女性	650	52.3%	28.2%	8.2%	6.2%	16.9%	4.0%
男性 15～19歳	11	54.5%	9.1%	9.1%	9.1%	27.3%	-
20歳代	36	58.3%	19.4%	8.3%	11.1%	19.4%	2.8%
30歳代	44	79.5%	11.4%	6.8%	4.5%	18.2%	-
40歳代	69	56.5%	18.8%	4.3%	8.7%	21.7%	2.9%
50歳代	100	59.0%	18.0%	6.0%	8.0%	21.0%	2.0%
60歳代	86	48.8%	33.7%	9.3%	4.7%	15.1%	1.2%
70歳以上	179	36.3%	41.3%	10.6%	2.8%	14.0%	7.8%
女性 15～19歳	25	40.0%	12.0%	-	12.0%	36.0%	4.0%
20歳代	51	60.8%	17.6%	11.8%	7.8%	21.6%	2.0%
30歳代	72	68.1%	19.4%	6.9%	8.3%	19.4%	-
40歳代	82	57.3%	20.7%	11.0%	8.5%	18.3%	1.2%
50歳代	128	68.0%	14.1%	12.5%	8.6%	14.1%	2.3%
60歳代	106	51.9%	26.4%	6.6%	3.8%	17.0%	5.7%
70歳以上	186	32.8%	50.5%	5.4%	2.7%	13.4%	7.5%

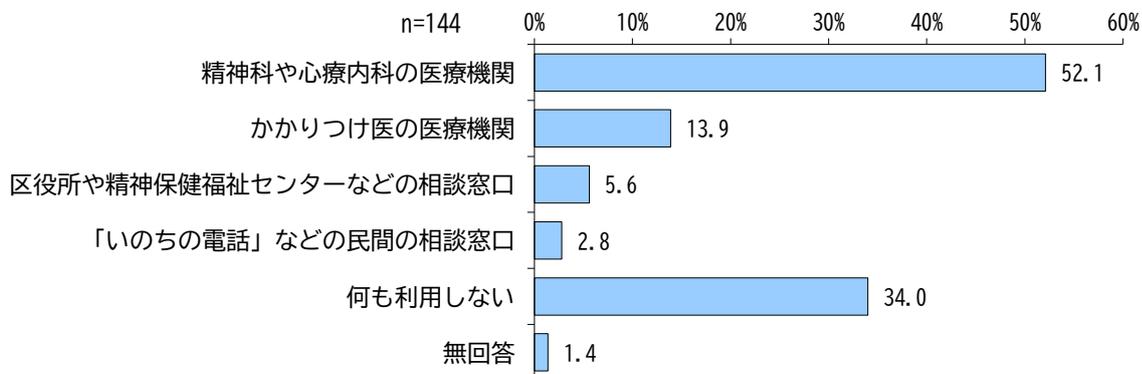
性別にみると、男女ともに「精神科や心療内科の医療機関」と回答した割合が5割台で最も高く、次いで「かかりつけ医の医療機関」となっている。

性・年齢別にみると、男女ともに70歳以上を除く年齢層で「精神科や心療内科の医療機関」と回答した割合が最も高く、70歳以上では、「かかりつけ医の医療機関」と回答した割合が最も高くなっている。

また、「何も利用しない」と回答した割合は、女性15～19歳で36.0%となっている。

【自分自身の「うつ病のサイン」に気づいた時、利用したい相談窓口

(死にたいと思うほどの悩みやストレスがあった人)】



死にたいと思うほどの悩みやストレスがあった人では、「精神科や心療内科の医療機関」と回答した割合が52.1%となっている。

また、「何も利用しない」と回答した割合が34.0%となっている。

【自分自身の「うつ病のサイン」に気づいた時、利用したい相談窓口(抑うつ尺度別)】

	回答数	精神科や心療内科の医療機関	かかりつけ医の医療機関	区役所や精神保健福祉センターなどの相談窓口	「いのちの電話」などの民間の相談窓口	何も利用しない	無回答
正常	829	54.0%	29.3%	9.2%	6.4%	14.4%	2.9%
軽いうつ状態	136	44.9%	30.1%	5.1%	4.4%	25.0%	3.7%
中程度のうつ状態	77	45.5%	23.4%	6.5%	5.2%	24.7%	5.2%
重症のうつ状態	101	53.5%	15.8%	5.0%	3.0%	32.7%	2.0%

抑うつ尺度別にみると、いずれの状態においても「精神科や心療内科の医療機関」と回答した割合が最も高くなっている。

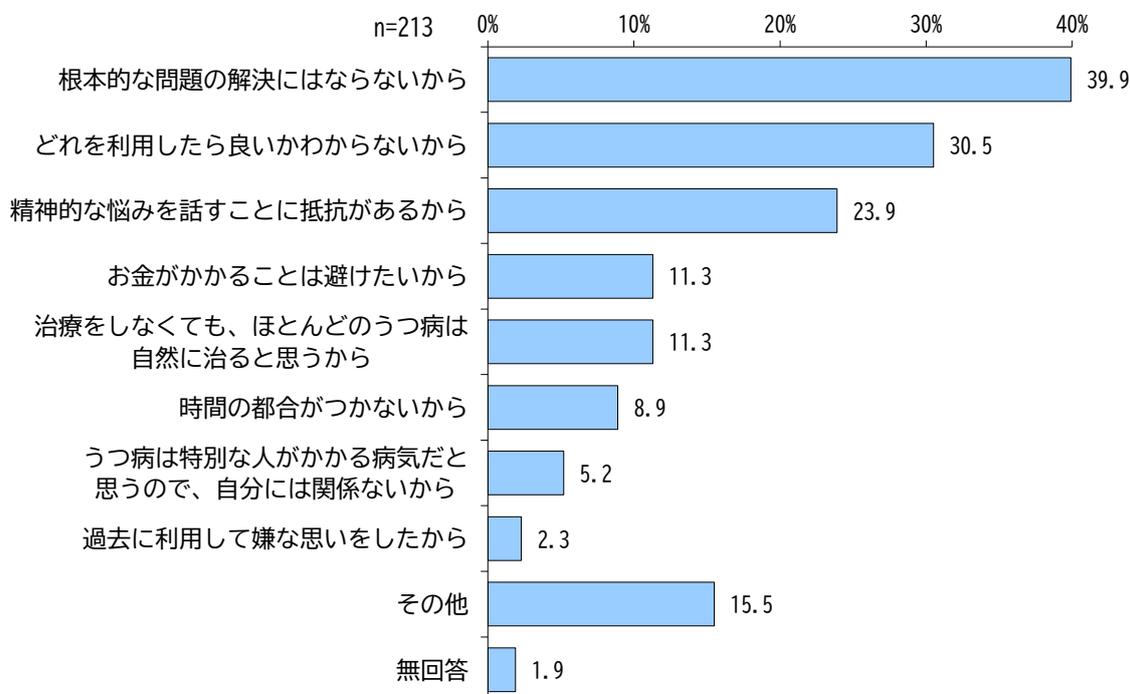
また、「何も利用しない」と回答した割合は、軽いうつ状態、中程度のうつ状態に該当する人で2割台、重症のうつ状態に該当する人で32.7%となっている。

(5) 相談窓口を利用しない理由

問15で「5 何も利用しない」と回答した人のみが回答

問16 何も利用しないのはなぜですか。当てはまるもの全てに○をつけてください。

【相談窓口を利用しない理由】



相談窓口を利用しない理由について、「根本的な問題の解決にはならないから」と回答した割合が39.9%と最も高く、「どれを利用したら良いかわからないから」(30.5%)、「精神的な悩みを話すことに抵抗があるから」(23.9%)が続いている。

【相談窓口を利用しない理由(性別)】

	回答数	根本的な問題の解決にはならないから	どれを利用したら良いかわからないから	精神的な悩みを話すことに抵抗があるから	お金がかかることは避けたいから	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	時間の都合がつかないから	うつ病は特別な人がかかる病気だと思うので、自分には関係ないから	過去に利用して嫌な思いをしたから
男性	92	32.6%	32.6%	22.8%	14.1%	10.9%	14.1%	5.4%	1.1%
女性	110	44.5%	29.1%	25.5%	10.0%	11.8%	4.5%	4.5%	2.7%

	回答数	その他	無回答
男性	92	12.0%	3.3%
女性	110	17.3%	0.9%

性別にみると、男女ともに「根本的な問題の解決にはならないから」、「どれを利用したら良いかわからないから」と回答した割合が上位となっている。

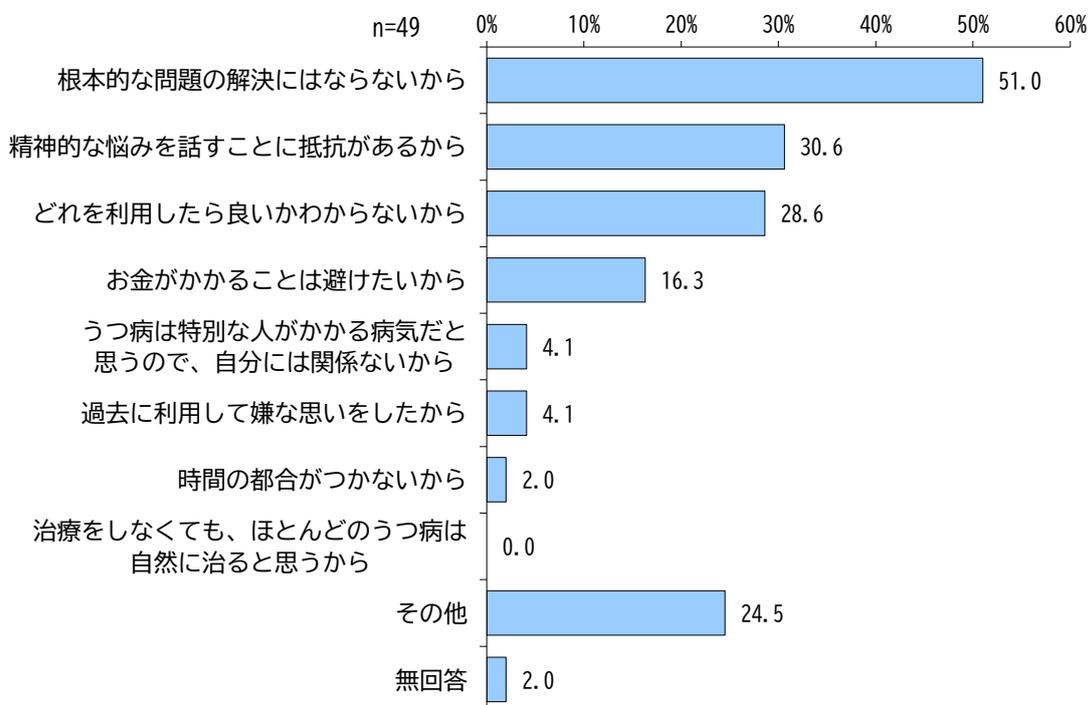
【相談窓口を利用しない理由(抑うつ尺度別)】

	回答数	根本的な問題の解決にはならないから	どれを利用したら良いかわからないから	精神的な悩みを話すことに抵抗があるから	お金がかかることは避けたいから	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	時間の都合がつかないから	うつ病は特別な人がかかる病気だと思うので、自分には関係ないから	過去に利用して嫌な思いをしたから
正常	119	36.1%	25.2%	17.6%	7.6%	13.4%	7.6%	4.2%	1.7%
軽いうつ状態	34	38.2%	29.4%	41.2%	23.5%	11.8%	8.8%	8.8%	2.9%
中程度のうつ状態	19	36.8%	42.1%	15.8%	15.8%	10.5%	15.8%	5.3%	-
重症のうつ状態	33	57.6%	36.4%	39.4%	12.1%	3.0%	9.1%	6.1%	6.1%

	回答数	その他	無回答
正常	119	14.3%	1.7%
軽いうつ状態	34	8.8%	-
中程度のうつ状態	19	26.3%	10.5%
重症のうつ状態	33	21.2%	-

抑うつ尺度別にみると、重症のうつ状態に該当する人では、「根本的な問題の解決にはならないから」と回答した割合が57.6%と最も高く、「精神的な悩みを話すことに抵抗があるから」(39.4%)、「どれを利用したら良いかわからないから」(36.4%)、が続いている。

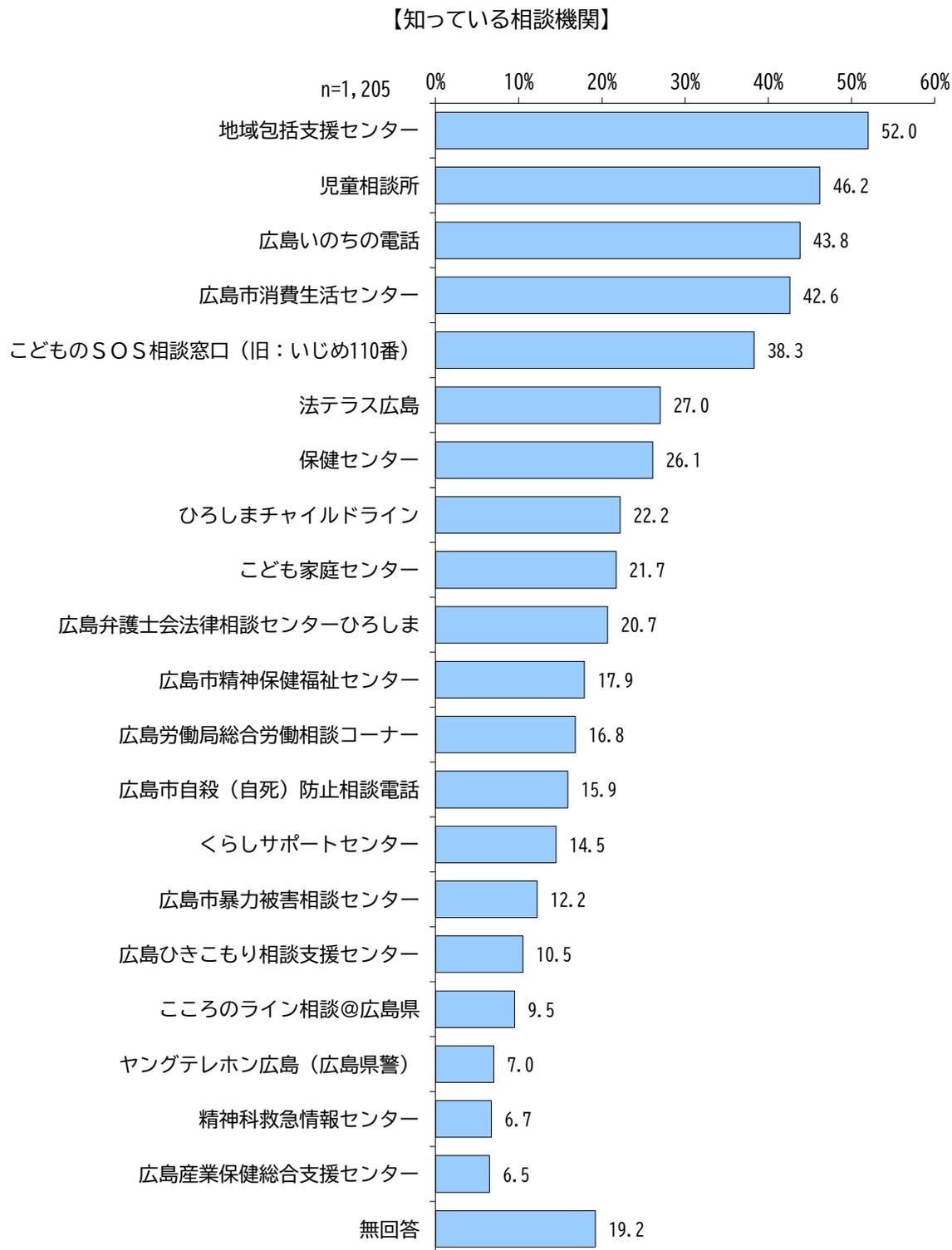
【相談窓口を利用しない理由(死にたいと思うほどの悩みやストレスがあった人)】



死にたいと思うほどの悩みやストレスがあった人では、「根本的な問題の解決にはならないから」と回答した割合が51.0%と最も高く、「精神的な悩みを話すことに抵抗があるから」(30.6%)、「どれを利用したら良いかわからないから」(28.6%)、が続いている。

6 相談機関の認知度について

問17 次の相談機関を知っていますか。



知っている相談機関について、「地域包括支援センター」と回答した割合が52.0%と最も高く、「児童相談所」(46.2%)、「広島いのちの電話」(43.8%)、「広島市消費生活センター」(42.6%)、「こどものSOS相談窓口 (旧：いじめ110番)」(38.3%)が続いている。

また、知っている相談窓口としていずれにも回答しなかった人が19.2%となっている。

【知っている相談機関(性別、性・年齢別)】

	回答数	地域包括 支援セン ター	児童相談 所	広島いの ちの電話	広島市消 費生活セ ンター	こどもの SOS相 談窓口 (旧:い じめ110 番)	法テラス 広島	保健セン ター	ひろしま チャイル ドライン
男性	526	42.0%	38.8%	31.6%	39.2%	31.7%	23.8%	19.8%	11.2%
女性	650	60.9%	52.6%	54.0%	46.0%	44.2%	30.0%	31.8%	31.5%
男性 15～19歳	11	18.2%	54.5%	81.8%	36.4%	63.6%	36.4%	63.6%	54.5%
20歳代	36	22.2%	33.3%	38.9%	27.8%	38.9%	11.1%	25.0%	33.3%
30歳代	44	13.6%	38.6%	34.1%	20.5%	29.5%	9.1%	25.0%	15.9%
40歳代	69	27.5%	33.3%	26.1%	33.3%	27.5%	27.5%	15.9%	10.1%
50歳代	100	44.0%	49.0%	38.0%	47.0%	35.0%	33.0%	18.0%	8.0%
60歳代	86	47.7%	36.0%	32.6%	38.4%	32.6%	33.7%	22.1%	8.1%
70歳以上	179	56.4%	36.9%	24.6%	44.7%	28.5%	17.9%	16.2%	6.7%
女性 15～19歳	25	20.0%	60.0%	68.0%	28.0%	64.0%	20.0%	56.0%	64.0%
20歳代	51	31.4%	60.8%	66.7%	29.4%	33.3%	23.5%	47.1%	35.3%
30歳代	72	41.7%	55.6%	63.9%	34.7%	41.7%	30.6%	31.9%	43.1%
40歳代	82	50.0%	54.9%	59.8%	40.2%	54.9%	29.3%	35.4%	47.6%
50歳代	128	69.5%	60.9%	53.9%	54.7%	50.8%	43.8%	33.6%	43.0%
60歳代	106	72.6%	57.5%	56.6%	56.6%	49.1%	37.7%	28.3%	17.9%
70歳以上	186	74.2%	38.7%	40.9%	47.8%	33.3%	19.4%	23.7%	14.5%

	回答数	こども家 庭セン ター	広島弁護 士会法律 相談セン ターひろ しま	広島市精 神保健福 祉セン ター	広島労働 局総合労 働相談 コーナー	広島市自 殺(自 死)防止 相談電話	くらしサ ポートセ ンター	広島市暴 力被害相 談セン ター	広島ひき こもり相 談支援セ ンター
男性	526	15.0%	20.9%	14.1%	16.5%	13.3%	10.6%	8.6%	7.8%
女性	650	27.2%	20.8%	21.1%	17.4%	18.5%	17.7%	15.7%	12.6%
男性 15～19歳	11	18.2%	9.1%	36.4%	9.1%	27.3%	27.3%	9.1%	9.1%
20歳代	36	19.4%	2.8%	8.3%	5.6%	8.3%	8.3%	2.8%	-
30歳代	44	6.8%	6.8%	11.4%	9.1%	15.9%	2.3%	-	-
40歳代	69	10.1%	14.5%	10.1%	17.4%	10.1%	4.3%	2.9%	5.8%
50歳代	100	20.0%	20.0%	15.0%	21.0%	13.0%	15.0%	11.0%	12.0%
60歳代	86	14.0%	22.1%	11.6%	19.8%	12.8%	9.3%	8.1%	5.8%
70歳以上	179	15.1%	31.3%	16.8%	16.8%	14.5%	12.8%	12.8%	10.6%
女性 15～19歳	25	28.0%	-	8.0%	8.0%	8.0%	12.0%	-	4.0%
20歳代	51	35.3%	2.0%	19.6%	9.8%	21.6%	9.8%	15.7%	5.9%
30歳代	72	31.9%	8.3%	16.7%	12.5%	13.9%	11.1%	8.3%	4.2%
40歳代	82	25.6%	13.4%	24.4%	19.5%	13.4%	17.1%	11.0%	9.8%
50歳代	128	33.6%	29.7%	21.1%	26.6%	18.8%	22.7%	23.4%	16.4%
60歳代	106	31.1%	28.3%	28.3%	24.5%	21.7%	17.9%	19.8%	15.1%
70歳以上	186	17.2%	26.3%	19.4%	11.3%	21.0%	19.9%	15.1%	16.1%

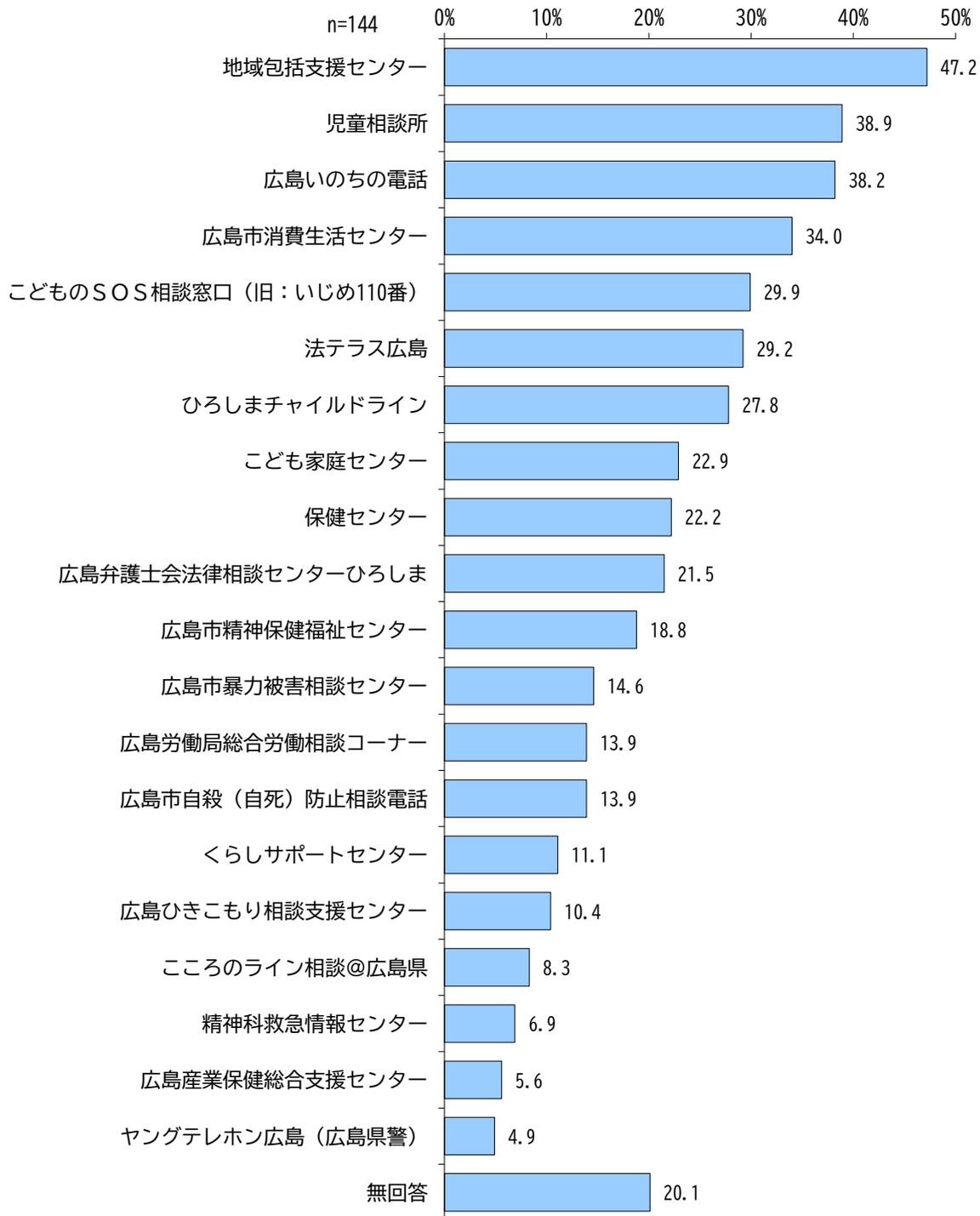
※次ページへ続く

	回答数	こころの ライン相 談@広島 県	ヤングテ レホン広 島（広島 県警）	精神科救 急情報セ ンター	広島産業 保健総合 支援セン ター	無回答
男性	526	5.7%	4.8%	6.1%	7.4%	24.9%
女性	650	12.9%	8.9%	7.5%	5.8%	13.8%
男性 15～19歳	11	54.5%	18.2%	9.1%	18.2%	9.1%
20歳代	36	8.3%	2.8%	2.8%	5.6%	30.6%
30歳代	44	2.3%	-	2.3%	6.8%	22.7%
40歳代	69	4.3%	2.9%	1.4%	4.3%	33.3%
50歳代	100	6.0%	7.0%	8.0%	9.0%	18.0%
60歳代	86	4.7%	3.5%	8.1%	8.1%	23.3%
70歳以上	179	3.9%	5.6%	7.3%	7.3%	26.8%
女性 15～19歳	25	48.0%	12.0%	-	4.0%	4.0%
20歳代	51	11.8%	3.9%	9.8%	3.9%	11.8%
30歳代	72	20.8%	2.8%	5.6%	2.8%	6.9%
40歳代	82	19.5%	8.5%	8.5%	6.1%	11.0%
50歳代	128	15.6%	13.3%	9.4%	9.4%	10.9%
60歳代	106	6.6%	10.4%	6.6%	6.6%	16.0%
70歳以上	186	4.3%	8.6%	7.5%	4.8%	20.4%

性別にみると、ほとんどの相談窓口について女性が男性よりも高く、男女ともに「地域包括支援センター」が最も高く、男性では「広島市消費生活センター」、「児童相談所」、女性では「広島いのちの電話」、「児童相談所」が続いている。

性・年齢別にみると、「地域包括支援センター」と回答した割合は、女性60歳代、女性70歳以上で7割台、「広島いのちの電話」と回答した割合は、男性15～19歳で81.8%、女性15～19歳、女性20歳代、女性30歳代で6割台となっている。

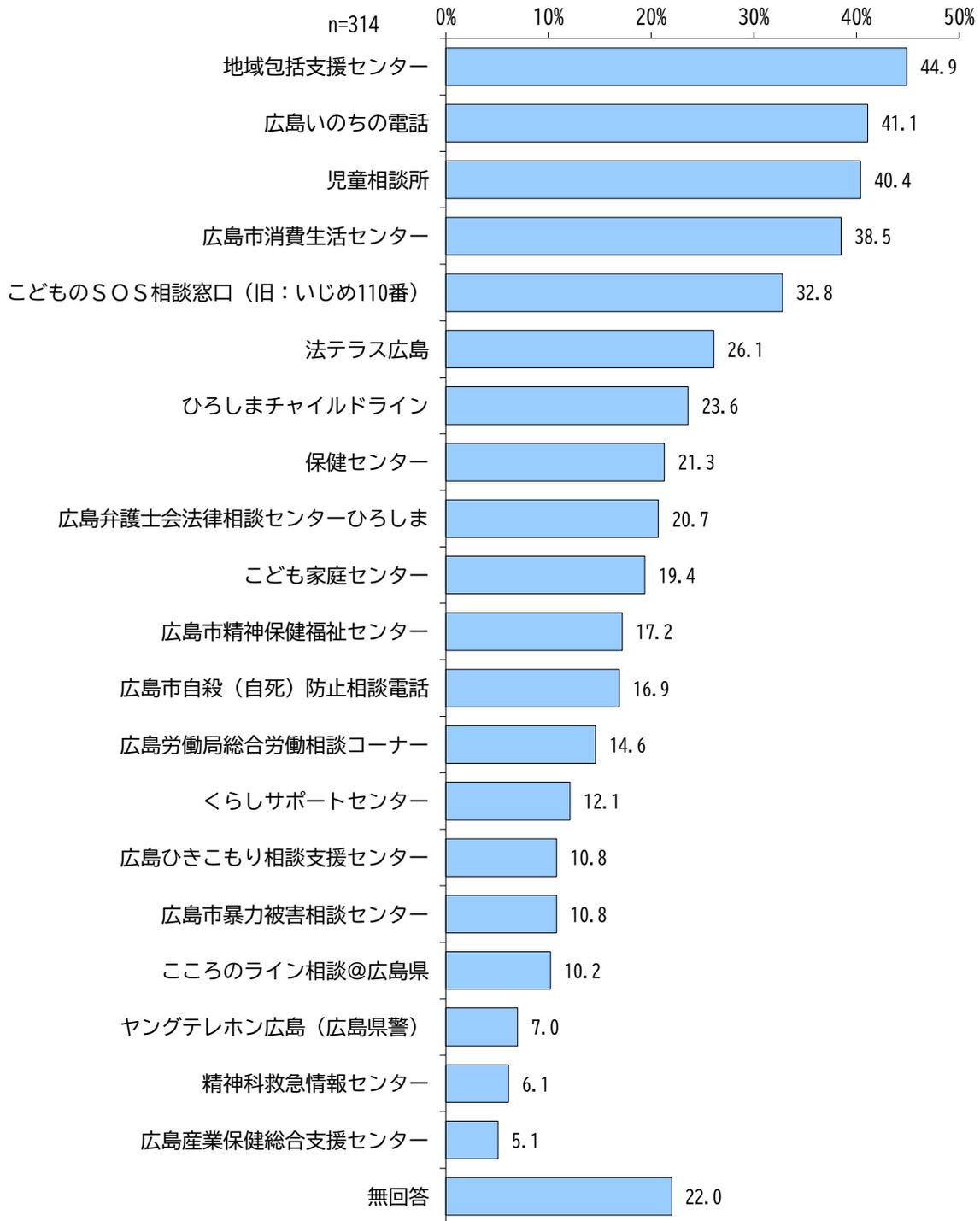
【知っている相談機関(死にたいと思うほどの悩みやストレスがあった人)】



死にたいと思うほどの悩みやストレスのあった人では、「地域包括支援センター」と回答した割合が47.2%と最も高く、「児童相談所」(38.9%)、「広島いのちの電話」(38.2%)、「広島市消費生活センター」(34.0%)が続いている。

また、知っている相談窓口としていずれにも回答しなかった人が20.1%となっている。

【知っている相談機関(抑うつ尺度でうつ状態に該当する人)】



抑うつ尺度でうつ状態に該当する人では、「地域包括支援センター」と回答した割合が44.9%と最も高く、「広島いのちの電話」(41.1%)、「児童相談所」(40.4%)、「広島市消費生活センター」(38.5%)が続いている。

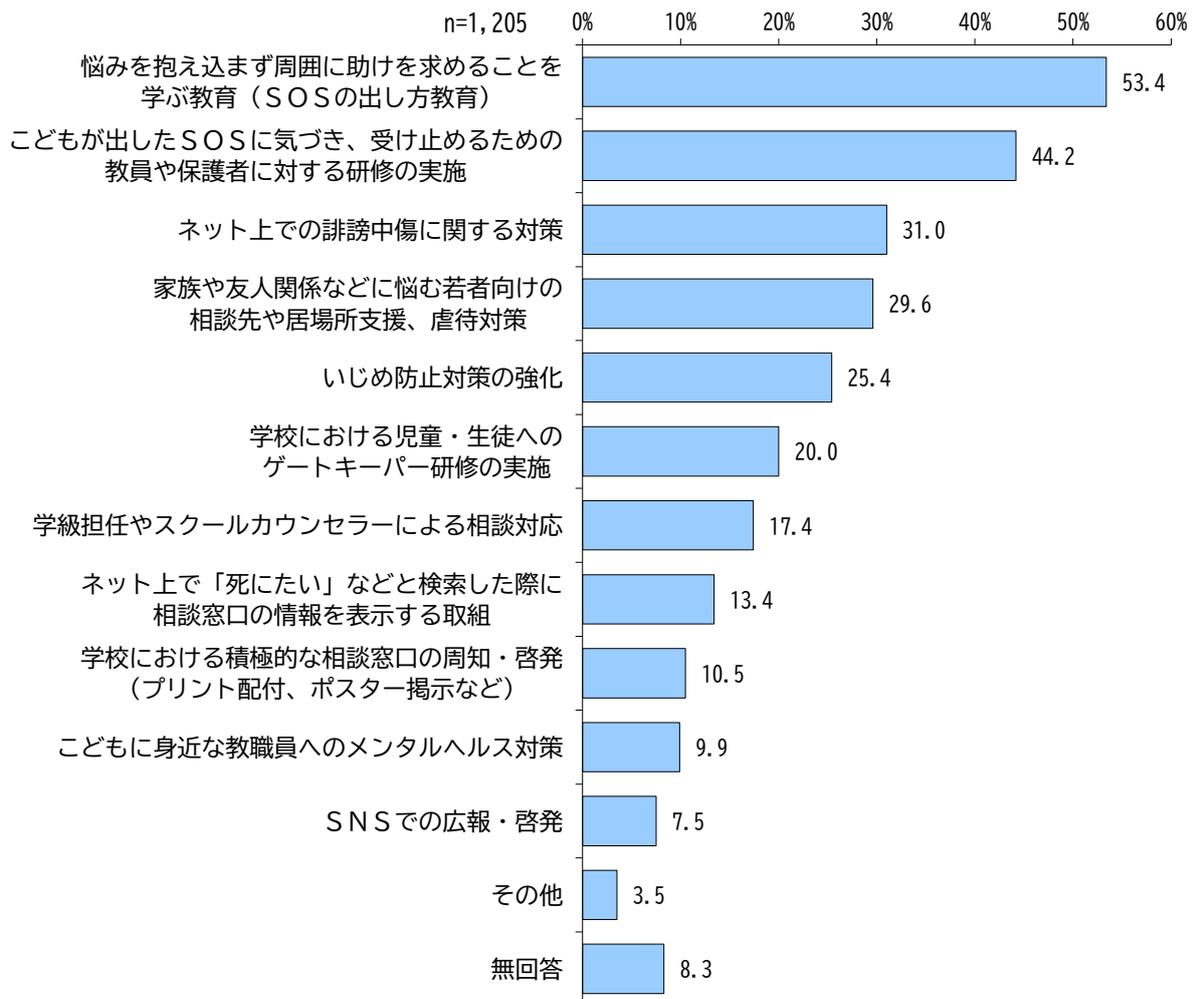
また、知っている相談窓口としていずれにも回答しなかった人が22.0%となっている。

7 あなたが思う有効な自殺(自死)対策について

(1) こども・若者の自殺(自死)対策

問18 こども・若者向けの自殺(自死)対策について、有効だと思うものを3つまで○をつけてください。

【こども・若者向けの自殺(自死)対策】



こども・若者向けの自殺(自死)対策について、「悩みを抱え込まず周囲に助けを求めることを学ぶ教育 (SOSの出し方教育)」と回答した割合が53.4%と最も高く、「こどもが出したSOSに気づき、受け止めるための教員や保護者に対する研修の実施」(44.2%)、「ネット上での誹謗中傷に関する対策」(31.0%)、「家族や友人関係などに悩む若者向けの相談先や居場所支援、虐待対策」(29.6%)が続いている。

【こども・若者の自殺(自死)対策(性別、性・年齢別)】

	回答数	悩みを抱え込まず周囲に助けを求め、学ぶ教育(SOSの出し方教育)	こどもが出したSOSに気づき、受け止めるための教員や保護者に対する研修の実施	ネット上での誹謗中傷に関する対策	家族や友人関係などに悩む若者向けの相談先や居場所支援、虐待対策	いじめ防止対策の強化	学校における児童・生徒へのゲートキーパー研修の実施	学級担任やスクールカウンセラーによる相談対応	ネット上で「死にたい」などと検索した際に相談窓口の情報を表示する取組
男性	526	50.2%	45.4%	31.2%	23.4%	31.7%	19.2%	17.9%	11.4%
女性	650	56.0%	43.5%	31.2%	34.9%	20.6%	20.9%	17.1%	15.4%
男性 15～19歳	11	45.5%	36.4%	36.4%	18.2%	27.3%	36.4%	27.3%	27.3%
20歳代	36	69.4%	61.1%	22.2%	27.8%	22.2%	22.2%	13.9%	16.7%
30歳代	44	65.9%	54.5%	31.8%	15.9%	40.9%	18.2%	15.9%	6.8%
40歳代	69	53.6%	55.1%	31.9%	21.7%	30.4%	24.6%	18.8%	4.3%
50歳代	100	55.0%	55.0%	29.0%	26.0%	23.0%	13.0%	19.0%	13.0%
60歳代	86	51.2%	33.7%	39.5%	22.1%	26.7%	19.8%	19.8%	20.9%
70歳以上	179	38.5%	37.4%	29.6%	24.6%	39.7%	18.4%	16.8%	7.8%
女性 15～19歳	25	32.0%	48.0%	44.0%	28.0%	24.0%	16.0%	12.0%	16.0%
20歳代	51	51.0%	58.8%	41.2%	27.5%	27.5%	17.6%	19.6%	17.6%
30歳代	72	63.9%	58.3%	31.9%	41.7%	29.2%	15.3%	25.0%	18.1%
40歳代	82	72.0%	53.7%	34.1%	28.0%	14.6%	18.3%	24.4%	25.6%
50歳代	128	64.1%	43.0%	31.3%	40.6%	15.6%	22.7%	16.4%	13.3%
60歳代	106	57.5%	34.0%	31.1%	35.8%	13.2%	23.6%	15.1%	13.2%
70歳以上	186	44.1%	34.4%	25.3%	33.9%	25.3%	23.1%	12.4%	11.8%

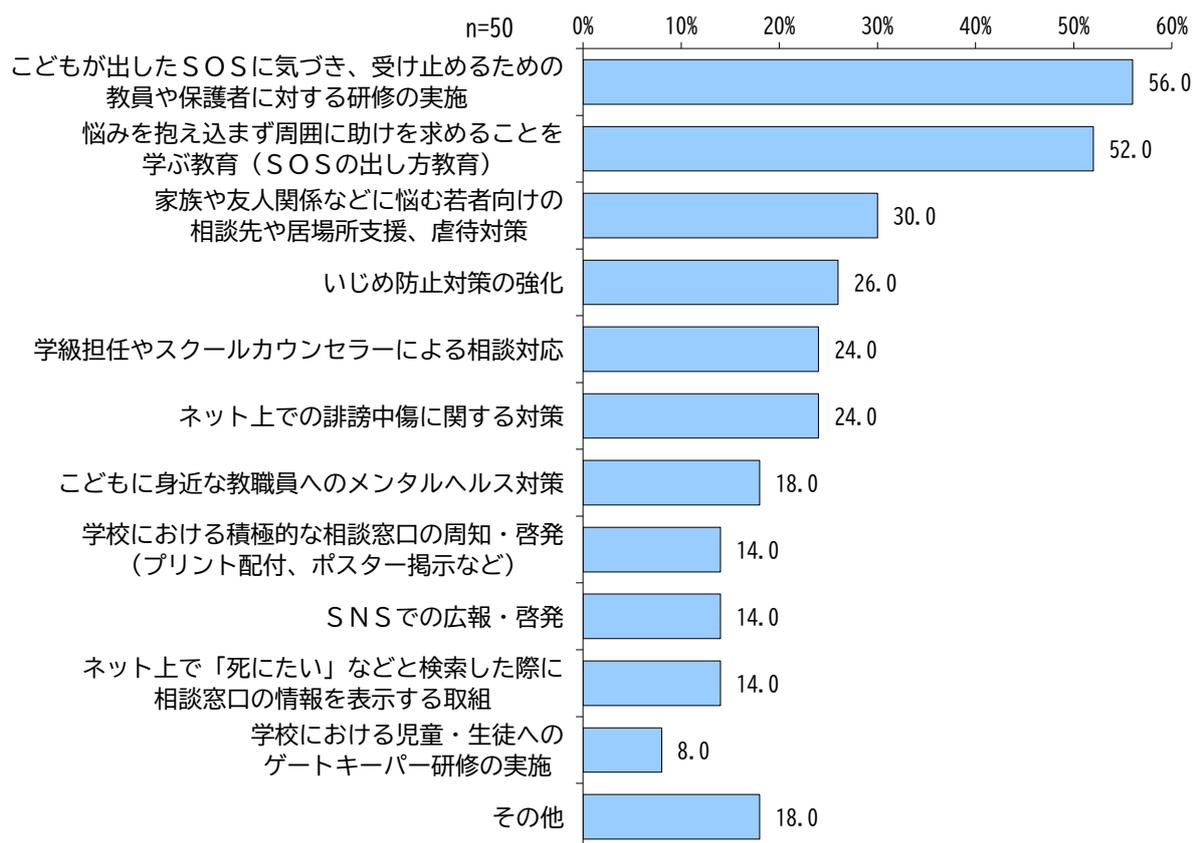
	回答数	学校における積極的な相談窓口の周知・啓発(プリント配付、ポスター掲示など)	こどもに身近な教職員へのメンタルヘルス対策	SNSでの広報・啓発	その他	無回答
男性	526	12.0%	10.5%	7.8%	3.6%	8.0%
女性	650	9.4%	9.2%	7.2%	3.1%	8.3%
男性 15～19歳	11	9.1%	27.3%	-	-	-
20歳代	36	11.1%	11.1%	11.1%	11.1%	2.8%
30歳代	44	9.1%	13.6%	18.2%	6.8%	-
40歳代	69	13.0%	14.5%	7.2%	2.9%	4.3%
50歳代	100	14.0%	13.0%	6.0%	9.0%	3.0%
60歳代	86	12.8%	8.1%	8.1%	-	5.8%
70歳以上	179	11.2%	6.7%	6.1%	0.6%	16.8%
女性 15～19歳	25	20.0%	24.0%	20.0%	4.0%	-
20歳代	51	5.9%	15.7%	7.8%	3.9%	2.0%
30歳代	72	12.5%	16.7%	13.9%	6.9%	-
40歳代	82	11.0%	7.3%	9.8%	-	-
50歳代	128	9.4%	11.7%	7.8%	4.7%	2.3%
60歳代	106	9.4%	7.5%	5.7%	1.9%	9.4%
70歳以上	186	7.0%	2.7%	2.2%	2.2%	21.5%

性別にみると、男女ともに「悩みを抱え込まず周囲に助けを求めることを学ぶ教育（SOSの出し方教育）」と回答する割合が5割台で最も高く、男性では「こどもが出したSOSに気づき、受け止めるための教員や保護者に対する研修の実施」、「いじめ防止対策の強化」、女性では「こどもが出したSOSに気づき、受け止めるための教員や保護者に対する研修の実施」、「家族や友人関係などに悩む若者向けの相談先や居場所支援、虐待対策」が続いている。

性・年齢別にみると、「悩みを抱え込まず周囲に助けを求めることを学ぶ教育（SOSの出し方教育）」と回答した割合は男性20歳代、男性30歳代、女性30歳代、女性40歳代、女性50歳代で6割台から7割台、「こどもが出したSOSに気づき、受け止めるための教員や保護者に対する研修の実施」と回答した割合は男性20歳代、女性20歳代、女性30歳代で6割前後、「家族や友人関係などに悩む若者向けの相談先や居場所支援、虐待対策」と回答した割合は女性30歳代、女性50歳代で4割台となっている。

また、男女ともに15～19歳で「こどもに身近な教職員へのメンタルヘルス対策」と回答した割合が2割台となっている。

【こども・若者の自殺(自死)対策(死にたいと思うほどの悩みやストレスがあった人(15～30歳代))】



15～30歳代で死にたいと思うほどの悩みやストレスがあった人では、「こどもが出したSOSに気づき、受け止めるための教員や保護者に対する研修の実施」と回答した割合が56.0%と最も高く、「悩みを抱え込まず周囲に助けを求めることを学ぶ教育（SOSの出し方教育）」(52.0%)、「家族や友人関係などに悩む若者向けの相談先や居場所支援、虐待対策」(30.0%)が続いている。

【こども・若者の自殺(自死)対策(抑うつ尺度別(15~30歳代))】

	回答数	悩みを抱え込まず周囲に助けを求めらることを学ぶ教育(SOSの出し方教育)	こどもが出したSOSに気づき、受け止めるための教員や保護者に対する研修の実施	ネット上での誹謗中傷に関する対策	家族や友人関係などに悩む若者向けの相談先や居場所支援、虐待対策	いじめ防止対策の強化	学校における児童・生徒へのゲートキーパー研修の実施	学級担任やスクールカウンセラーによる相談対応	ネット上で「死にたい」などと検索した際に相談窓口の情報を表示する取組
正常	168	59.5%	56.0%	33.9%	27.4%	28.0%	19.6%	19.0%	15.5%
軽いうつ状態	26	53.8%	61.5%	30.8%	42.3%	34.6%	23.1%	19.2%	11.5%
中程度のうつ状態	22	59.1%	59.1%	45.5%	27.3%	22.7%	9.1%	18.2%	27.3%
重症のうつ状態	27	51.9%	40.7%	25.9%	29.6%	33.3%	7.4%	25.9%	18.5%

	回答数	学校における積極的な相談窓口の周知・啓発(プリント配付、ポスター掲示など)	こどもに身近な教職員へのメンタルヘルス対策	SNSでの広報・啓発	その他	無回答
正常	168	9.5%	15.5%	10.1%	5.4%	0.6%
軽いうつ状態	26	15.4%	19.2%	11.5%	3.8%	-
中程度のうつ状態	22	13.6%	18.2%	13.6%	9.1%	-
重症のうつ状態	27	14.8%	18.5%	25.9%	18.5%	-

抑うつ尺度別にみると、15~30歳代の重症のうつ状態に該当する人では、「悩みを抱え込まず周囲に助けを求めらることを学ぶ教育(SOSの出し方教育)」と回答した割合が51.9%と最も高く、「こどもが出したSOSに気づき、受け止めるための教員や保護者に対する研修の実施」(40.7%)、「いじめ防止対策の強化」(33.3%)が続いている。

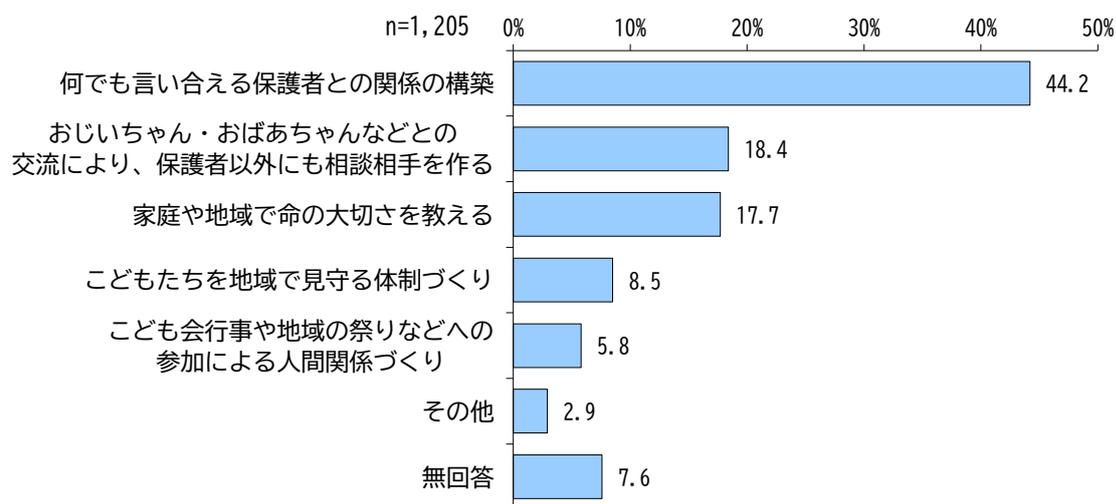
また、「SNSでの広報・啓発」と回答した割合が25.9%となっている。

15~30歳代の中程度のうつ状態に該当する人では、「ネット上で「死にたい」などと検索した際に相談窓口の情報を表示する取組」回答した割合が27.3%となっている。

(2) 家庭や地域が行えるこども・若者の自殺(自死)対策

問19 こどもの自殺(自死)を防ぐため、幼少期のうちから家庭や地域が行えるものとして、最も大切だと思うことは何だと思いますか。(〇はひとつだけ)

【幼少期から家庭や地域が行える自殺(自死)対策】



* 2つ以上回答している者がいるため、回答比率の合計が100%を超える。

幼少期から家庭や地域が行える自殺(自死)対策について、「何でも言い合える保護者との関係の構築」と回答した割合が44.2%と最も高く、「おじいちゃん・おばあちゃんなどとの交流により、保護者以外にも相談相手を作る」(18.4%)、「家庭や地域で命の大切さを教える」(17.7%)が続いている。

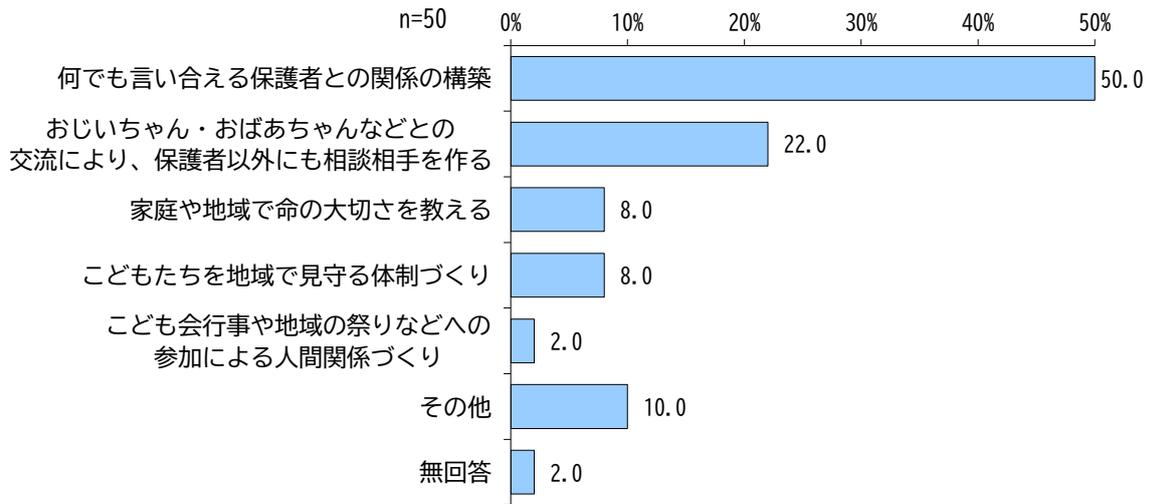
【家庭や地域が行える自殺(自死)対策(性別、性・年齢別)】

	回答数	何でも言い合える保護者との関係の構築	おじいちゃん・おばあちゃんなどとの交流により、保護者以外にも相談相手を作る	家庭や地域で命の大切さを教える	こどもたちを地域で見守る体制づくり	こども会行事や地域の祭りなどへの参加による人間関係づくり	その他	無回答
男性	526	38.6%	17.1%	20.5%	9.1%	8.4%	2.9%	6.8%
女性	650	49.1%	20.0%	15.7%	7.8%	3.8%	2.5%	7.8%
男性 15～19歳	11	45.5%	9.1%	27.3%	-	18.2%	-	-
20歳代	36	52.8%	25.0%	11.1%	2.8%	8.3%	2.8%	2.8%
30歳代	44	45.5%	9.1%	25.0%	9.1%	9.1%	2.3%	2.3%
40歳代	69	47.8%	7.2%	18.8%	11.6%	7.2%	4.3%	2.9%
50歳代	100	36.0%	19.0%	19.0%	9.0%	8.0%	5.0%	4.0%
60歳代	86	43.0%	15.1%	17.4%	7.0%	10.5%	3.5%	5.8%
70歳以上	179	29.6%	21.8%	23.5%	11.2%	7.3%	1.1%	12.8%
女性 15～19歳	25	68.0%	16.0%	16.0%	-	-	-	-
20歳代	51	68.6%	7.8%	9.8%	5.9%	-	2.0%	5.9%
30歳代	72	50.0%	20.8%	15.3%	9.7%	4.2%	5.6%	-
40歳代	82	62.2%	22.0%	7.3%	8.5%	6.1%	1.2%	3.7%
50歳代	128	50.8%	23.4%	14.1%	10.9%	1.6%	3.1%	3.1%
60歳代	106	44.3%	16.0%	25.5%	6.6%	1.9%	3.8%	8.5%
70歳以上	186	36.6%	22.6%	16.7%	7.0%	7.0%	1.1%	17.2%

性別にみると、「何でも言い合える保護者との関係の構築」と回答した割合が男性で38.6%、女性で49.1%と最も高く、次いで男性では「家庭や地域で命の大切さを教える」、女性では「おじいちゃん・おばあちゃんなどとの交流により、保護者以外にも相談相手を作る」となっている。

性・年齢別にみると、男女ともにすべての年齢層で「何でも言い合える保護者との関係の構築」と回答した割合が最も高くなっている。

【家庭や地域が行える自殺(自死)対策(死にたいと思うほどの悩みやストレスがあった人(15～30歳代))】



15～30歳代で死にたいと思うほどの悩みやストレスがあった人では、「何でも言い合える保護者との関係の構築」と回答した割合が50.0%と最も高く、次いで「おじいちゃん・おばあちゃんなどとの交流により、保護者以外にも相談相手を作る」(22.0%)となっている。

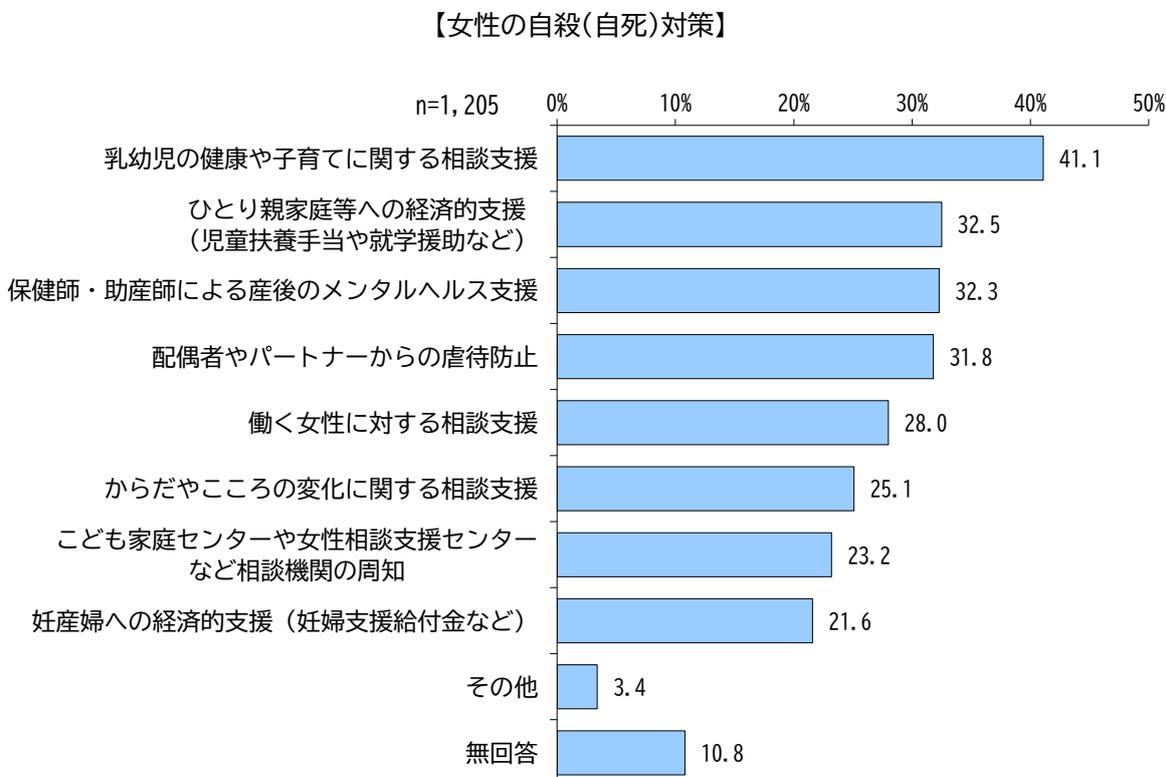
【家庭や地域が行える自殺(自死)対策(抑うつ尺度別(15～30歳代))】

	回答数	何でも言い合える保護者との関係の構築	おじいちゃん・おばあちゃんなどとの交流により、保護者以外にも相談相手を作る	家庭や地域で命の大切さを教える	子どもたちを地域で見守る体制づくり	こども会行事や地域の祭りなどへの参加による人間関係づくり	その他	無回答
正常	168	56.0	16.7	15.5	4.8	6.0	2.4	1.8
軽いうつ状態	26	53.8	7.7	26.9	11.5	-	-	3.8
中程度のうつ状態	22	59.1	9.1	9.1	13.6	9.1	-	-
重症のうつ状態	27	37.0	25.9	11.1	11.1	3.7	14.8	-

抑うつ尺度別にみると、15～30歳代の重症のうつ状態に該当する人では、「何でも言い合える保護者との関係の構築」と回答した割合が37.0%と最も高く、次いで「おじいちゃん・おばあちゃんなどとの交流により、保護者以外にも相談相手を作る」(25.9%)となっている。

(3) 女性の自殺(自死)対策

問20 女性の自殺(自死)対策について、有効だと思うものを3つまで○をつけてください。



女性の自殺(自死)対策について、「乳幼児の健康や子育てに関する相談支援」と回答した割合が41.1%と最も高く、「ひとり親家庭等への経済的支援(児童扶養手当や就学援助など)」(32.5%)、「保健師・助産師による産後のメンタルヘルス支援」(32.3%)、「配偶者やパートナーからの虐待防止」(31.8%)が続いている。

【女性の自殺(自死)対策(性別、性・年齢別)】

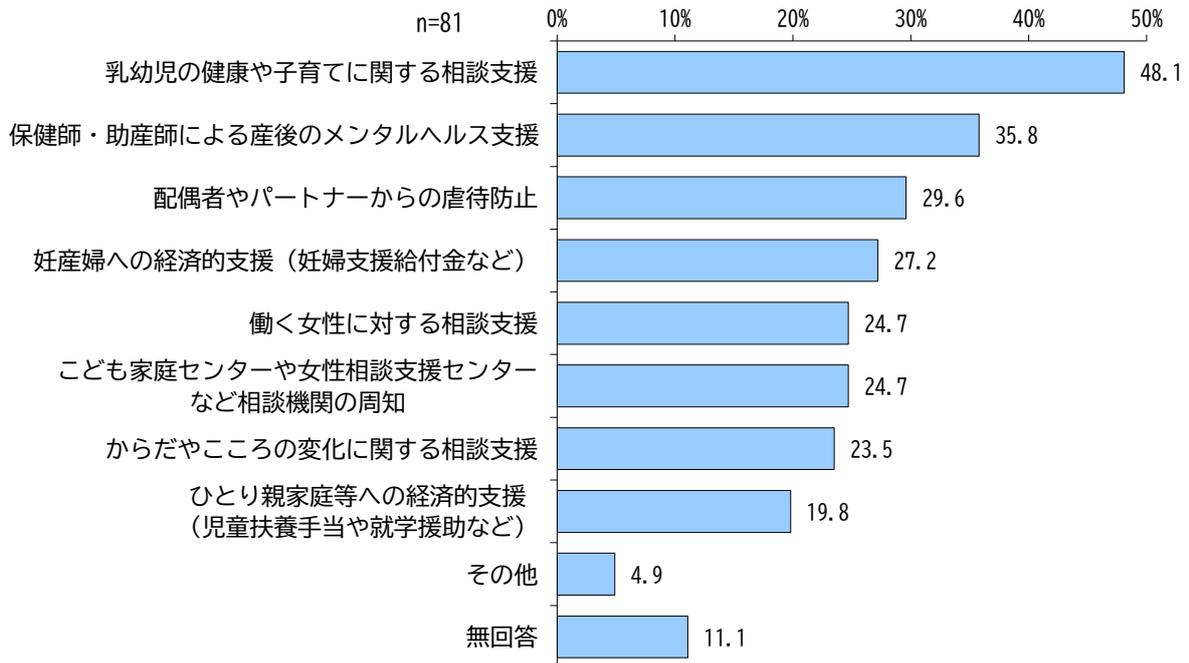
	回答数	乳幼児の健康や子育てに関する相談支援	ひとり親家庭等への経済的支援(児童扶養手当や就学援助など)	保健師・助産師による産後のメンタルヘルス支援	配偶者やパートナーからの虐待防止	働く女性に対する相談支援	からだやこころの変化に関する相談支援	こども家庭センターや女性相談支援センターなど相談機関の周知	妊産婦への経済的支援(妊婦支援給付金など)
男性	526	39.7%	37.5%	28.5%	31.6%	29.3%	22.8%	20.3%	24.0%
女性	650	42.9%	28.6%	36.2%	31.4%	26.5%	27.5%	26.5%	19.7%
男性 15～19歳	11	54.5%	27.3%	45.5%	45.5%	18.2%	18.2%	18.2%	36.4%
20歳代	36	33.3%	41.7%	33.3%	25.0%	27.8%	33.3%	5.6%	38.9%
30歳代	44	47.7%	27.3%	45.5%	27.3%	31.8%	27.3%	9.1%	45.5%
40歳代	69	42.0%	36.2%	18.8%	31.9%	27.5%	23.2%	17.4%	27.5%
50歳代	100	40.0%	40.0%	34.0%	38.0%	29.0%	23.0%	19.0%	24.0%
60歳代	86	43.0%	34.9%	27.9%	36.0%	30.2%	24.4%	24.4%	17.4%
70歳以上	179	35.8%	40.2%	23.5%	27.4%	30.2%	19.0%	26.3%	16.8%
女性 15～19歳	25	48.0%	40.0%	32.0%	52.0%	20.0%	44.0%	20.0%	48.0%
20歳代	51	47.1%	21.6%	47.1%	31.4%	29.4%	17.6%	7.8%	51.0%
30歳代	72	52.8%	20.8%	51.4%	27.8%	30.6%	27.8%	20.8%	38.9%
40歳代	82	45.1%	29.3%	42.7%	37.8%	34.1%	30.5%	23.2%	17.1%
50歳代	128	47.7%	28.9%	39.1%	36.7%	28.9%	26.6%	30.5%	9.4%
60歳代	106	38.7%	35.8%	31.1%	25.5%	27.4%	32.1%	33.0%	14.2%
70歳以上	186	35.5%	27.4%	25.8%	26.9%	19.4%	24.7%	29.6%	11.3%

	回答数	その他	無回答
男性	526	3.6%	10.5%
女性	650	2.9%	10.9%
男性 15～19歳	11	-	-
20歳代	36	8.3%	5.6%
30歳代	44	9.1%	2.3%
40歳代	69	4.3%	5.8%
50歳代	100	5.0%	7.0%
60歳代	86	3.5%	7.0%
70歳以上	179	0.6%	19.0%
女性 15～19歳	25	-	-
20歳代	51	3.9%	5.9%
30歳代	72	4.2%	2.8%
40歳代	82	-	2.4%
50歳代	128	6.3%	3.9%
60歳代	106	2.8%	8.5%
70歳以上	186	1.6%	26.9%

性別にみると、「乳幼児の健康や子育てに関する相談支援」と回答した割合が男性39.7%、女性42.9%と最も高く、次いで男性では「ひとり親家庭等への経済的支援(児童扶養手当や就学援助など)」(37.5%)、女性では「保健師・助産師による産後のメンタルヘルス支援」(36.2%)となっている。

性・年齢別にみると、男性20歳代、男性70歳以上、女性15～19歳を除く性・年齢層で「乳幼児の健康や子育てに関する相談支援」と回答した割合が最も高く、女性15～19歳では、「配偶者やパートナーからの虐待防止」と回答した割合が52.0%と最も高くなっている。

【女性の自殺(自死)対策(死にたいと思うほどの悩みやストレスがあった人(女性))】



女性で死にたいと思うほどの悩みやストレスがあった人では、「乳幼児の健康や子育てに関する相談支援」と回答した割合が48.1%と最も高く、「保健師・助産師による産後のメンタルヘルス支援」(35.8%)、「配偶者やパートナーからの虐待防止」(29.6%)、「妊産婦への経済的支援 (妊婦支援給付金など)」(27.2%)が続いている。

【女性の自殺(自死)対策(抑うつ尺度別(女性))】

	回答数	乳幼児の健康や子育てに関する相談支援	保健師・助産師による産後のメンタルヘルス支援	配偶者やパートナーからの虐待防止	ひとり親家庭等への経済的支援 (児童扶養手当や就学援助など)	からだやこころの変化に関する相談支援	働く女性に対する相談支援	こども家庭センターや女性相談支援センターなど相談機関の周知	妊産婦への経済的支援 (妊婦支援給付金など)
正常	449	45.7%	39.2%	33.2%	29.2%	26.7%	25.8%	28.3%	18.9%
軽いうつ状態	75	40.0%	34.7%	33.3%	34.7%	32.0%	24.0%	29.3%	18.7%
中程度のうつ状態	34	26.5%	29.4%	29.4%	11.8%	38.2%	29.4%	20.6%	29.4%
重症のうつ状態	53	35.8%	30.2%	22.6%	34.0%	28.3%	35.8%	18.9%	22.6%

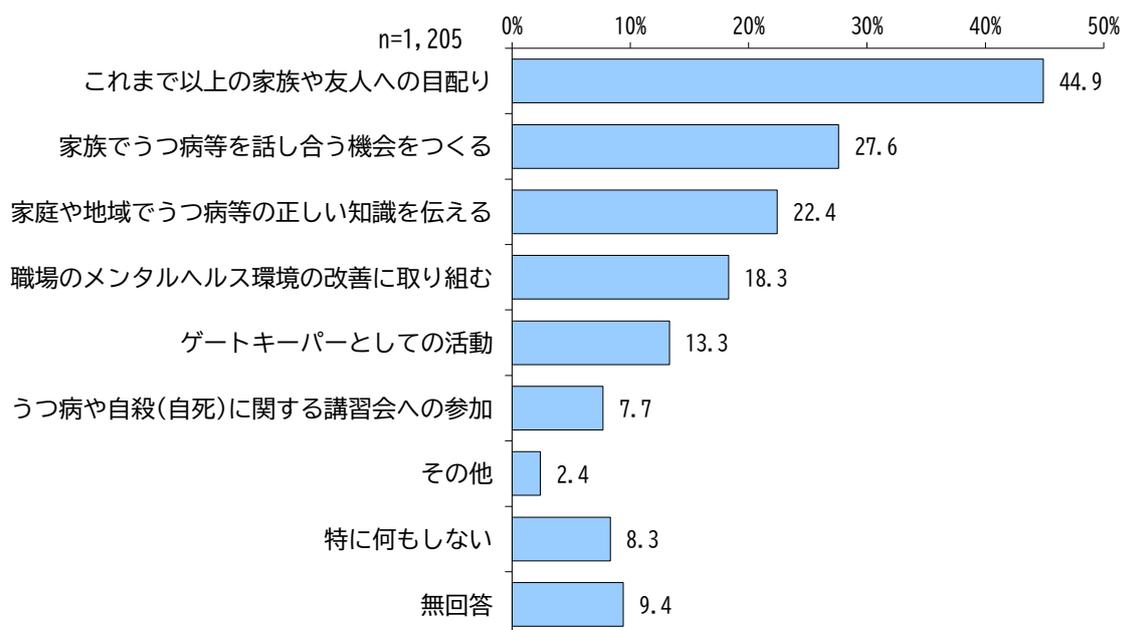
	回答数	その他	無回答
正常	449	2.4%	8.9%
軽いうつ状態	75	5.3%	8.0%
中程度のうつ状態	34	-	14.7%
重症のうつ状態	53	3.8%	11.3%

抑うつ尺度別にみると、女性の重症のうつ状態に該当する人では、「乳幼児の健康や子育てに関する相談支援」、「働く女性に対する相談支援」と回答した割合がともに35.8%と最も高く、次いで「ひとり親家庭等への経済的支援 (児童扶養手当や就学援助など)」(34.0%)となっている。

(4) 自殺(自死)対策のために取り組むことができると思うこと

問21 あなたが自殺(自死)対策のために取り組むことができると思うことはどのようなものですか。当てはまるもの全てに○をつけてください。

【自殺(自死)対策のために取り組むことができること】



自殺(自死)対策のために取り組むことができることについて、「これまで以上の家族や友人への目配り」と回答した割合が44.9%と最も高く、「家族でうつ病等を話し合う機会をつくる」(27.6%)、「家庭や地域でうつ病等の正しい知識を伝える」(22.4%)、「職場のメンタルヘルス環境の改善に取り組む」(18.3%)が続いている。

【自殺(自死)対策のために取り組むことができること(性別・性・年齢別)】

	回答数	これまで以上の家族や友人への目配り	家族でうつ病等を話し合う機会をつくる	家庭や地域でうつ病等の正しい知識を伝える	職場のメンタルヘルス環境の改善に取り組む	ゲートキーパーとしての活動	うつ病や自殺(自死)に関する講習会への参加	その他	特に何もしない	無回答
男性	526	41.8%	29.5%	23.2%	20.3%	12.0%	7.8%	3.6%	8.6%	7.8%
女性	650	47.7%	25.7%	22.2%	16.8%	14.8%	7.8%	1.4%	7.2%	10.8%
男性 15～19歳	11	54.5%	54.5%	45.5%	36.4%	27.3%	27.3%	9.1%	18.2%	-
20歳代	36	47.2%	27.8%	8.3%	11.1%	11.1%	2.8%	8.3%	11.1%	2.8%
30歳代	44	38.6%	34.1%	18.2%	22.7%	2.3%	4.5%	-	6.8%	-
40歳代	69	33.3%	34.8%	11.6%	23.2%	14.5%	1.4%	4.3%	8.7%	2.9%
50歳代	100	46.0%	32.0%	24.0%	21.0%	10.0%	8.0%	4.0%	10.0%	3.0%
60歳代	86	39.5%	24.4%	19.8%	27.9%	11.6%	9.3%	3.5%	8.1%	5.8%
70歳以上	179	43.0%	26.3%	31.3%	15.6%	13.4%	9.5%	2.8%	7.3%	16.8%
女性 15～19歳	25	68.0%	16.0%	4.0%	8.0%	12.0%	4.0%	-	20.0%	-
20歳代	51	62.7%	21.6%	17.6%	23.5%	5.9%	5.9%	-	5.9%	5.9%
30歳代	72	54.2%	27.8%	29.2%	15.3%	5.6%	2.8%	2.8%	8.3%	1.4%
40歳代	82	43.9%	25.6%	26.8%	19.5%	4.9%	1.2%	-	7.3%	3.7%
50歳代	128	43.0%	27.3%	26.6%	16.4%	14.1%	9.4%	2.3%	7.8%	6.3%
60歳代	106	42.5%	29.2%	24.5%	23.6%	20.8%	11.3%	0.9%	8.5%	9.4%
70歳以上	186	46.2%	24.2%	16.7%	11.8%	22.6%	10.8%	1.6%	4.3%	24.2%

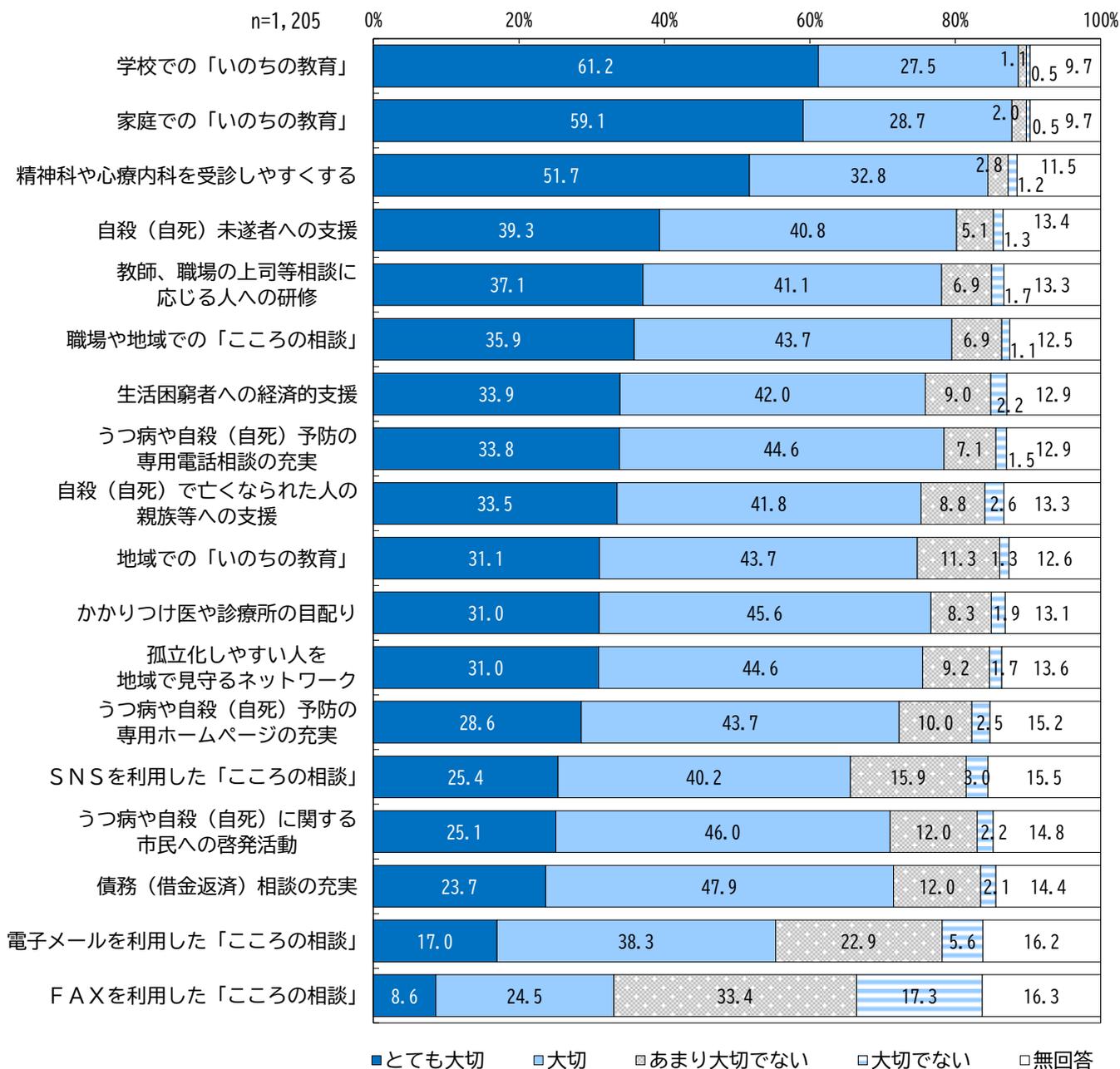
性別にみると、男女ともに「これまで以上の家族や友人への目配り」と回答した割合が4割台で最も高く、「家族でうつ病等を話し合う機会をつくる」、「家庭や地域でうつ病等の正しい知識を伝える」が続いている。

性・年齢別にみると、男性40歳代を除く性・年齢層で「これまで以上の家族や友人への目配り」と回答した割合が最も高く、男性40歳代では「家族でうつ病等を話し合う機会をつくる」と回答した割合が34.8%と最も高くなっている。

(5) 自殺(自死)対策として大切だと思うこと

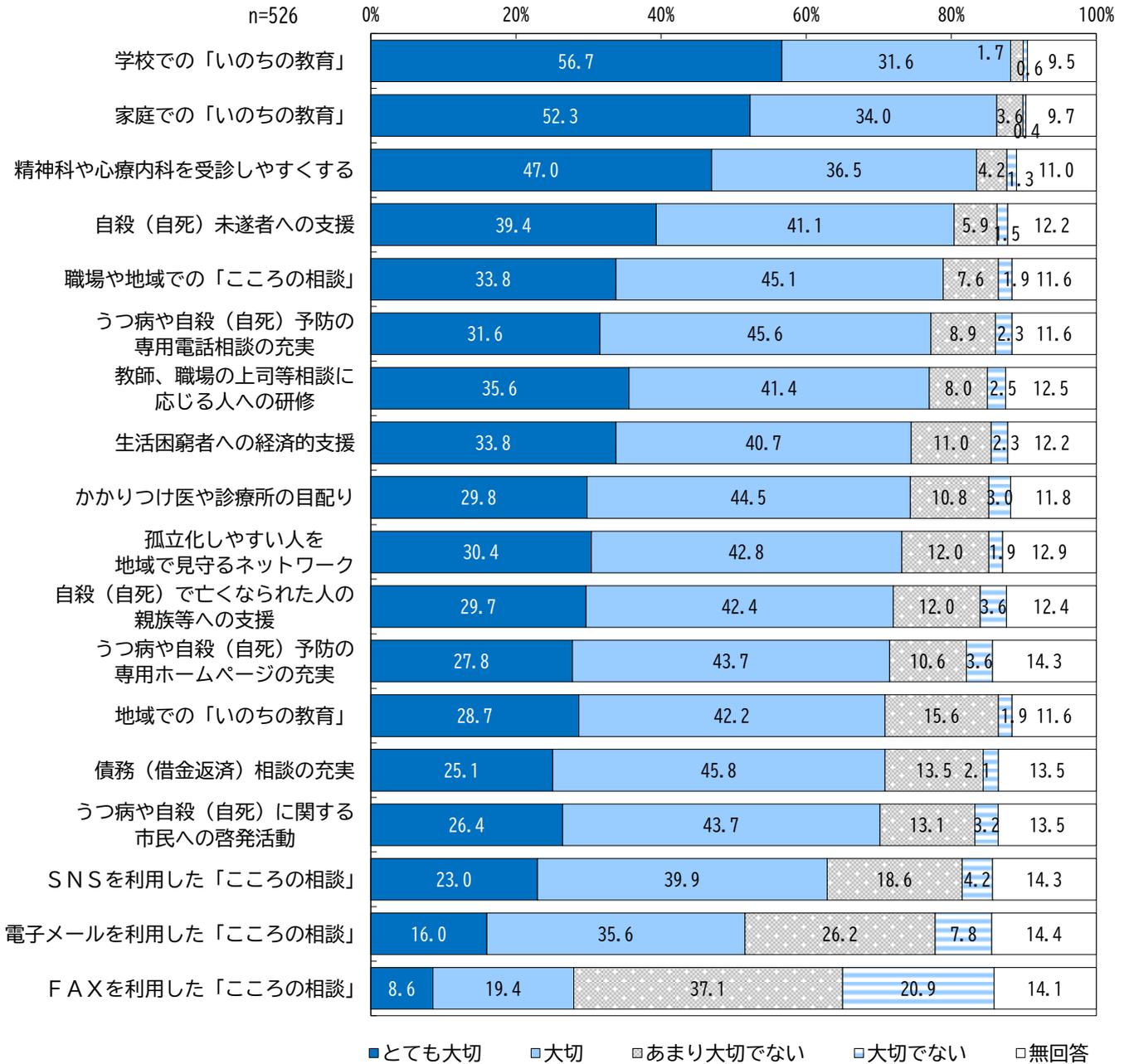
問22 自殺(自死)対策として、あなたが大切だと思うことや充実させてほしいことはどのようなものですか。(○はそれぞれひとつだけ)

【自殺(自死)対策として大切だと思うこと】



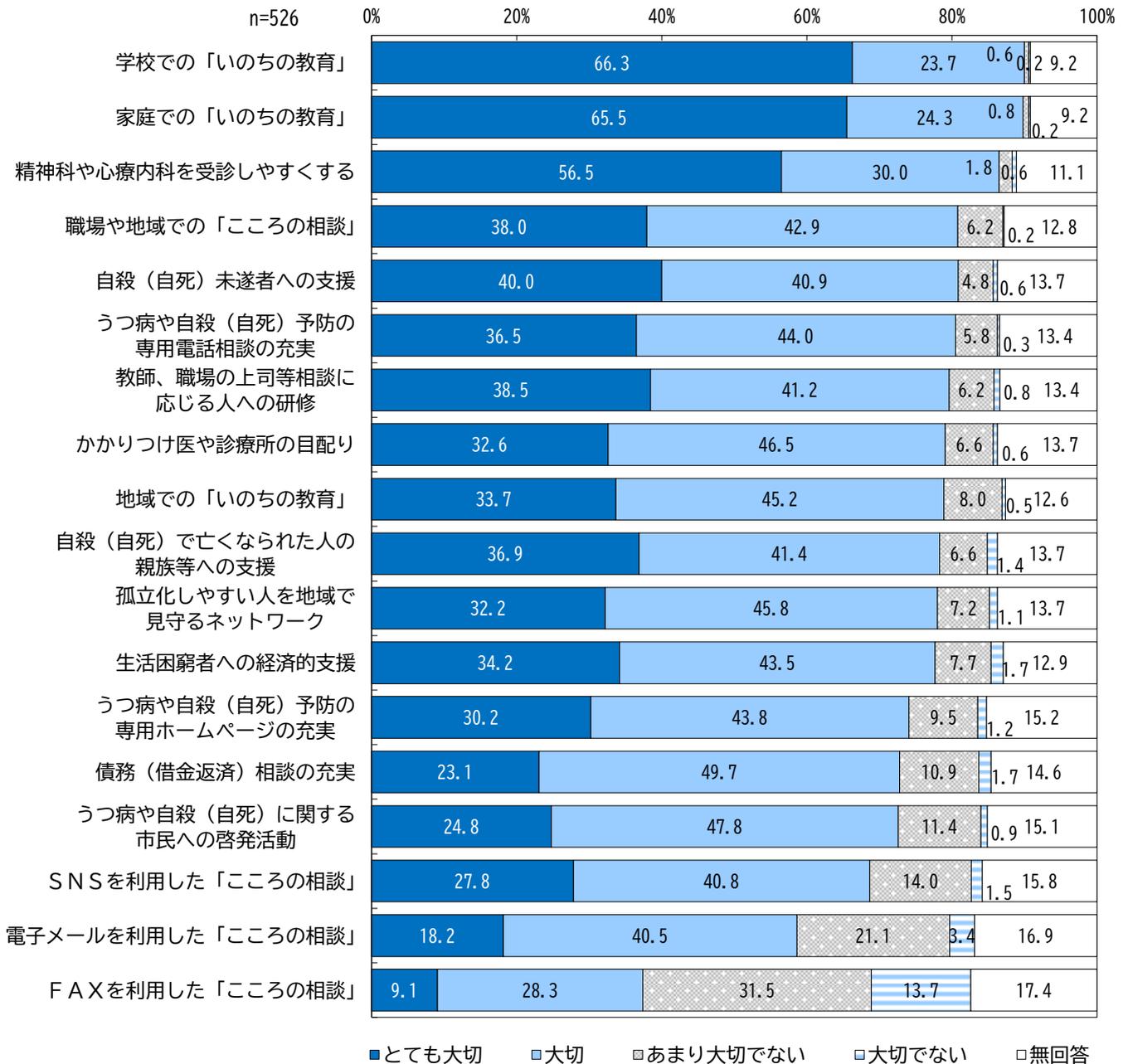
自殺(自死)対策として大切だと思うことについて、『大切』(「とても大切」+「大切」)と回答した割合は、「電子メールを利用した「こころの相談」」、「FAXを利用した「こころの相談」」を除くいずれの項目においても6割を超えており、「学校での「いのちの教育」」、「家庭での「いのちの教育」」、「精神科や心療内科を受診しやすくする」、「自殺(自死)未遂者への支援」が8割台となっている。

【自殺(自死)対策として大切だと思うこと(男性)】



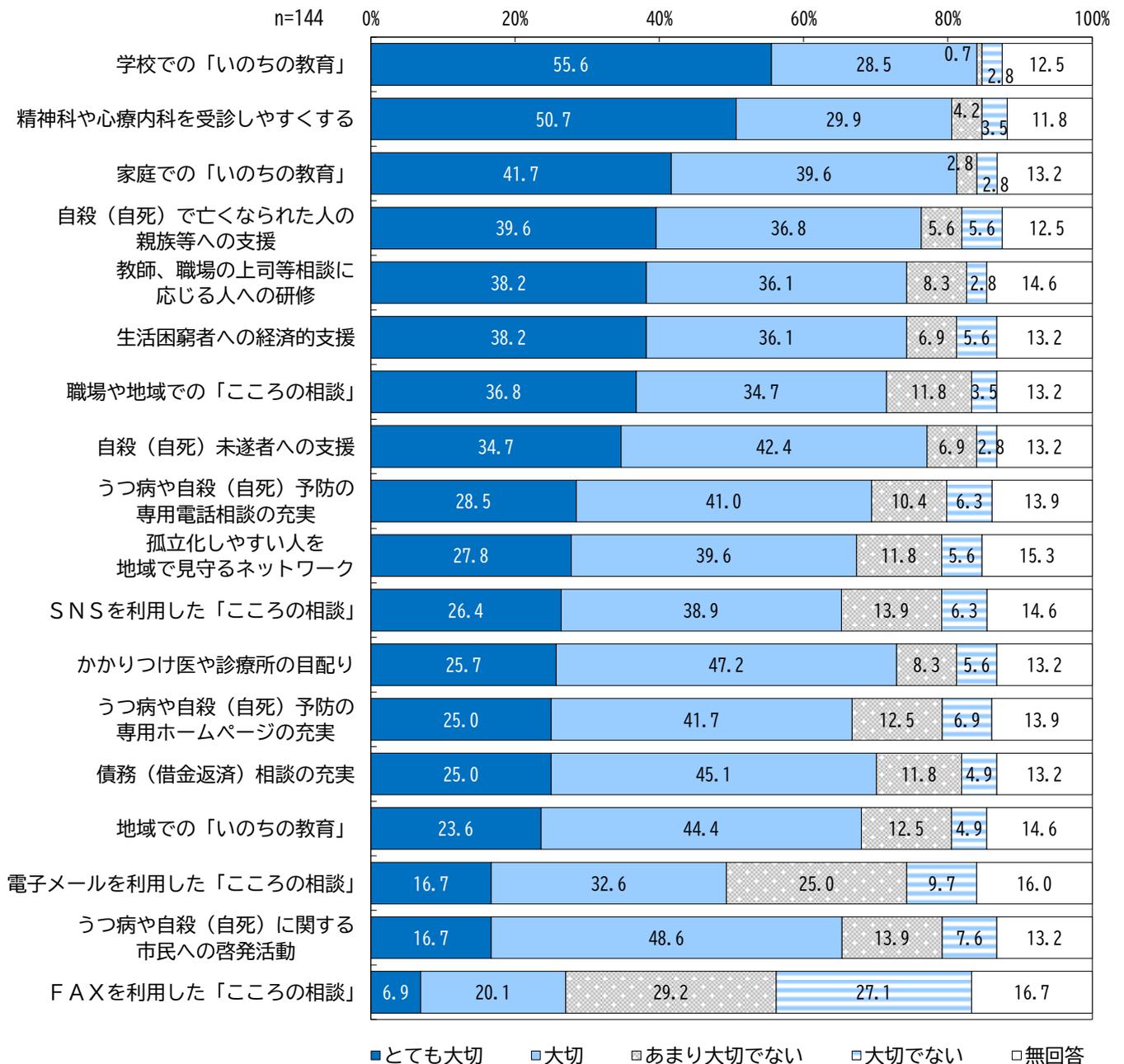
男性では、『大切』（「とても大切」＋「大切」）と回答した割合は、「電子メールを利用した「こころの相談」」、「FAXを利用した「こころの相談」」を除くいずれの項目においても6割を超えており、「学校での「いのちの教育」」、「家庭での「いのちの教育」」、「精神科や心療内科を受診しやすくする」、「自殺(自死)未遂者への支援」が8割台となっている。

【自殺(自死)対策として大切だと思うこと(女性)】



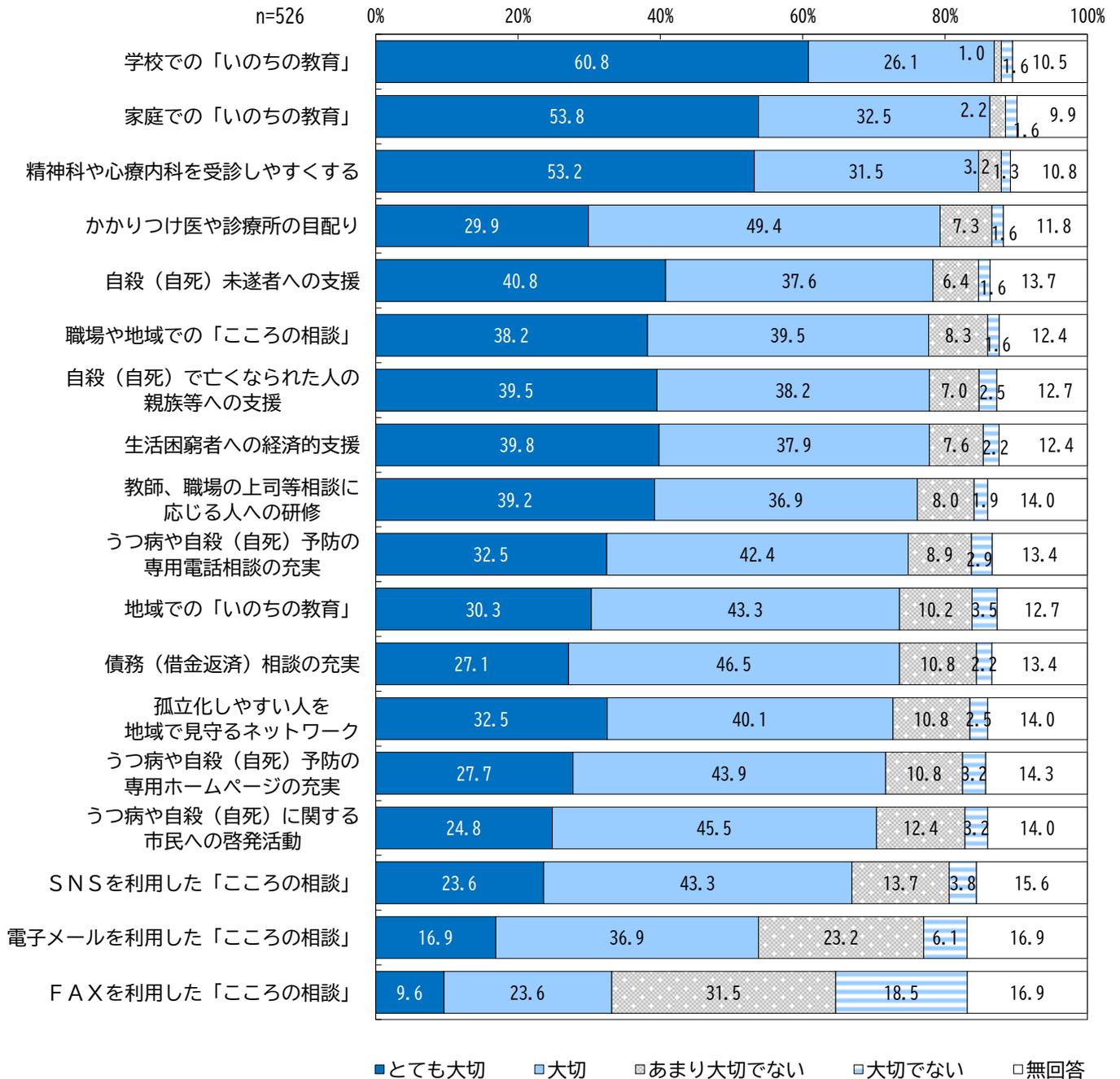
女性では、『大切』（「とても大切」＋「大切」）と回答した割合は、「電子メールを利用した「こころの相談」」、「FAXを利用した「こころの相談」」を除くいずれの項目においても6割を超えており、「学校での「いのちの教育」」が9割、「家庭での「いのちの教育」」、「精神科や心療内科を受診しやすくする」、「職場や地域での「こころの相談」」、「自殺(自死)未遂者への支援」、「うつ病や自殺(自死)予防の専用電話相談の充実」が8割台となっている。

【自殺(自死)対策として大切だと思うこと(死にたいと思うほどの悩みやストレスがあった人)】



死にたいと思うほどの悩みやストレスがあった人では、『大切』(「とても大切」+「大切」と回答した割合は、「電子メールを利用した「こころの相談」」、「FAXを利用した「こころの相談」」を除くいずれの項目においても6割を超えており、「学校での「いのちの教育」」、「家庭での「いのちの教育」」、「精神科や心療内科を受診しやすくする」が8割台となっている。

【自殺(自死)対策として大切だと思うこと(抑うつ尺度でうつ状態に該当する人)】



抑うつ尺度でうつ状態に該当する人では、『大切』(「とても大切」+「大切」)と回答した割合は、「電子メールを利用した「こころの相談」」、「FAXを利用した「こころの相談」」を除くいずれの項目においても6割を超えており、「学校での「いのちの教育」」、「家庭での「いのちの教育」」、「精神科や心療内科を受診しやすくする」が8割台となっている。

第3章 抑うつ尺度などとの関係

1 抑うつ尺度の状況

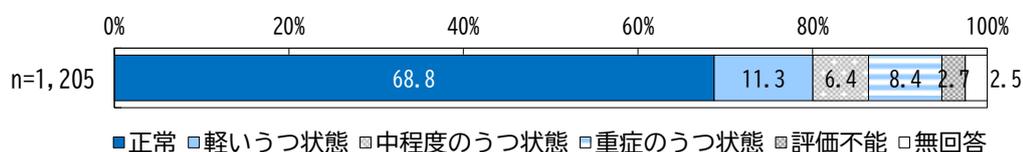
日頃のからだやこころの状況をより細かく分析するため、抑うつ状態の尺度として問5においてCES-D（日本語版）を用いた。

なお、質問項目のうち、5項目以上無回答がある場合は評価の対象外とした。

CES-D（セスデー）は、簡易に使用できる抑うつ状態の自己評価尺度としてアメリカで開発された手法である。このテストでは、感情要素を「普段はなんでもないことがわずらわしい」や「食べたくない、食欲が落ちた」などのマイナス要素16項目と「他の人と同じ程度には、能力があると思う」などのプラス要素4項目の計20項目を点数化（0点から3点）し、その総得点（最高得点は20項目×3点で60点となる。）から4段階で評価する。

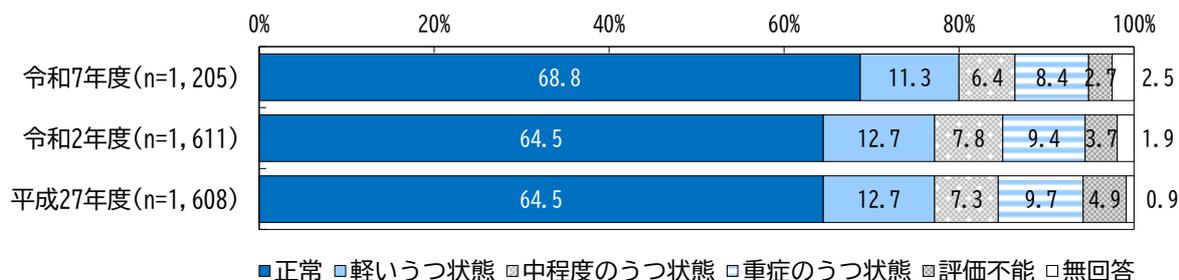
16点未満	：正常
16～20点	：軽いうつ状態
21～25点	：中程度のうつ状態
26点以上	：重症のうつ状態

【抑うつ尺度】



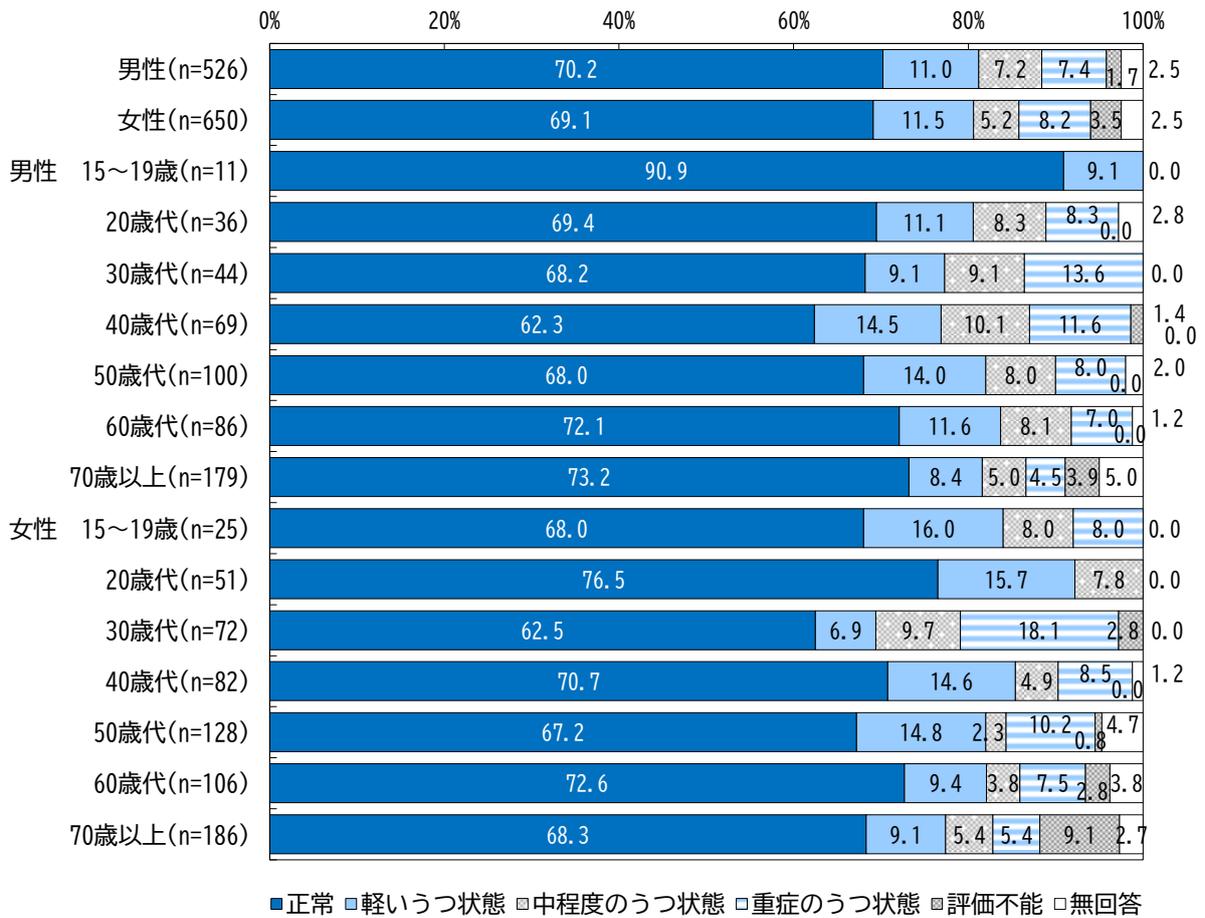
抑うつ尺度について、「正常」に該当する人の割合が68.8%、「軽いうつ状態」に該当する人の割合が11.3%、「中程度のうつ状態」に該当する人の割合が6.4%、「重症のうつ状態」に該当する人の割合が8.4%となっている。

【抑うつ尺度(前回調査結果との比較)】



令和2年度の調査結果と比較すると、「重症のうつ状態」に該当する人の割合に大きな変化はみられない。

【抑うつ尺度(性別、性・年齢別)】

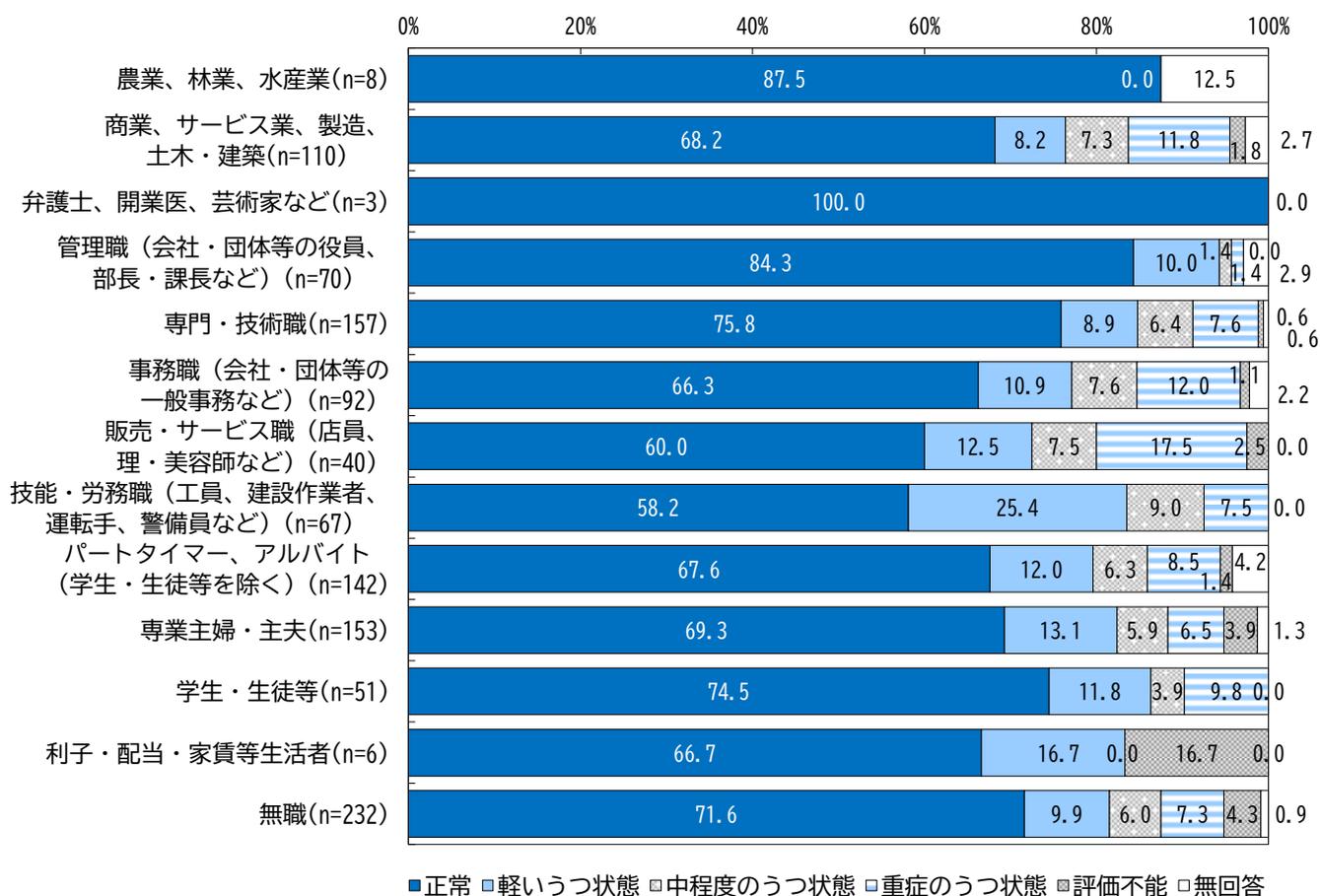


性別にみると、「重症のうつ状態」と回答した割合に特徴的な差はみられない。

性・年齢別にみると、「重症のうつ状態」と回答した割合は、男性30歳代、男性40歳代、女性30歳代、女性50歳代で1割台となっている。

(1) 就業状況との関係

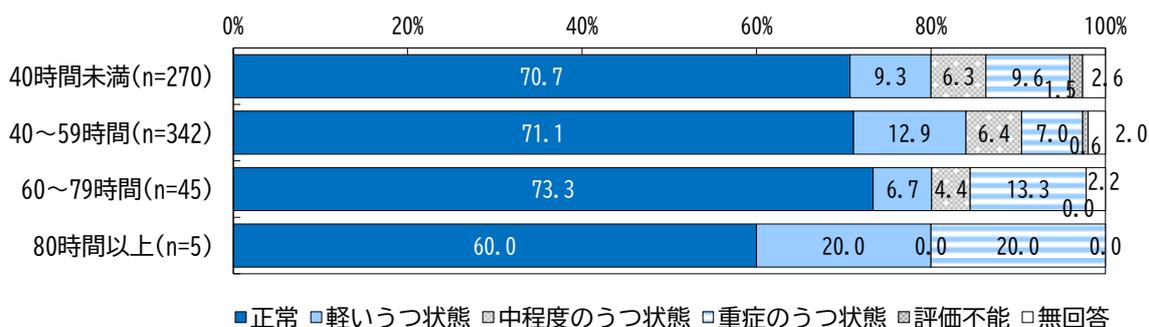
【抑うつ尺度(就業状況別)】



就業状況別にみると、「重症のうつ状態」に該当する割合は、「商業、サービス業、製造、土木・建築」、「事務職(会社・団体等の一般事務など)」、「販売・サービス職(店員、理・美容師など)」で1割台となっている。

(2) 1週間の就業時間との関係

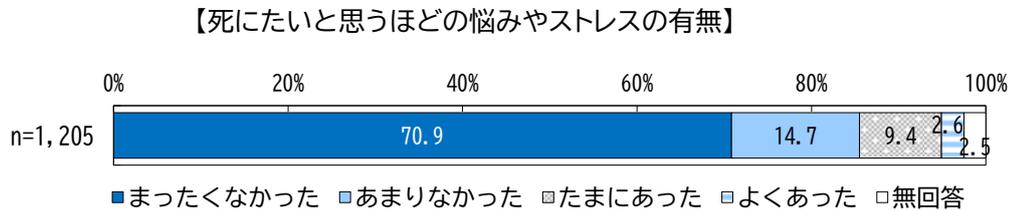
【抑うつ尺度(1週間の就業時間別)】



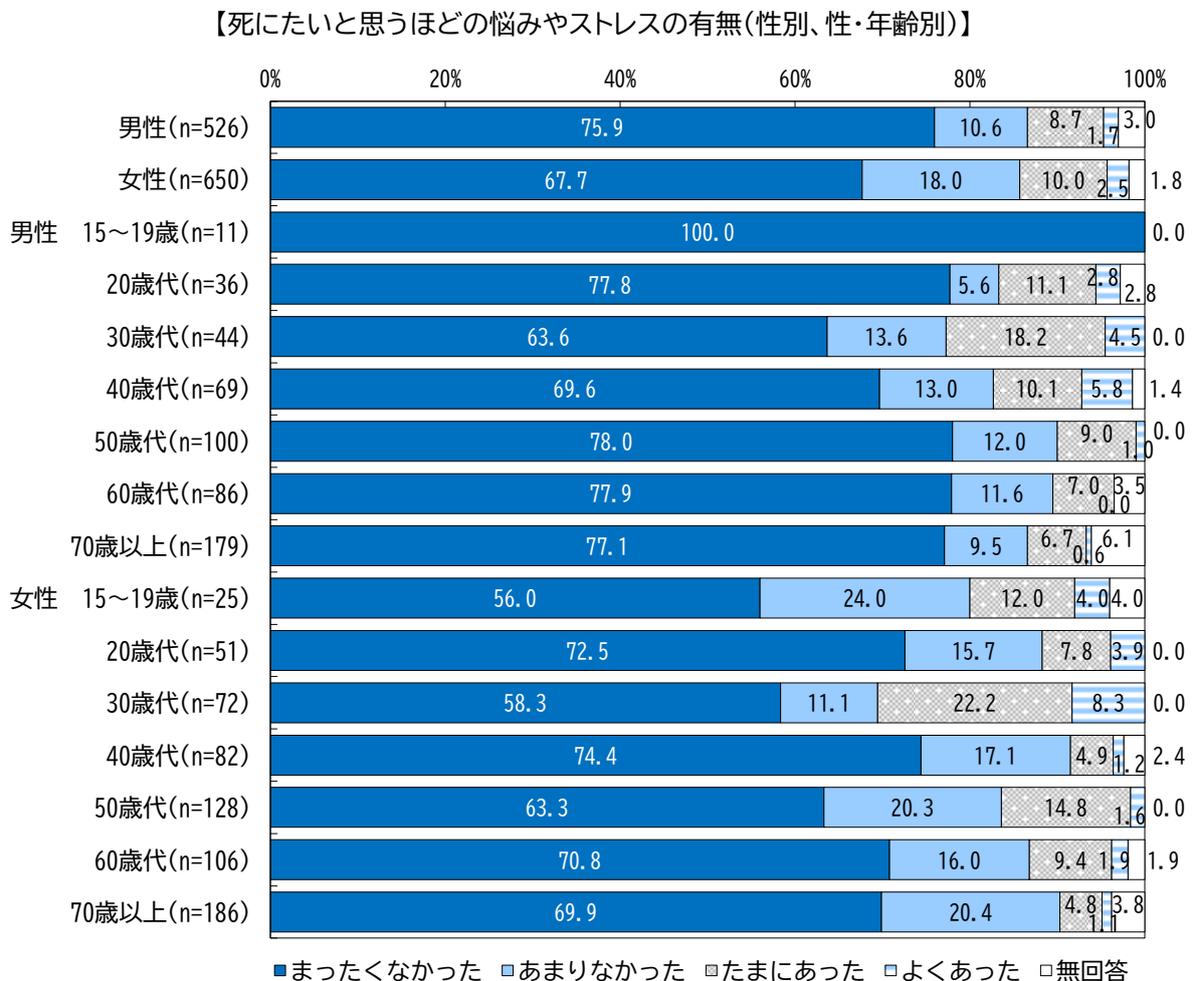
1週間の就業時間別にみると、「重症のうつ状態」に該当する割合は、80時間以上の人で20.0%、60~79時間の人で13.3%となっている。

2 死にたいと思うほどの悩みやストレスの有無

問9 あなたは、最近1年以内に「死にたい」と思うほどの悩みやストレスがありましたか。
(○はひとつだけ)



死にたいと思うほどの悩みやストレスの有無について、『なかった』（「まったくなかった」＋「あまりなかった」）と回答した割合が85.6%、『あった』（「よくあった」＋「たまにあった」）と回答した割合が12.0%となっている。

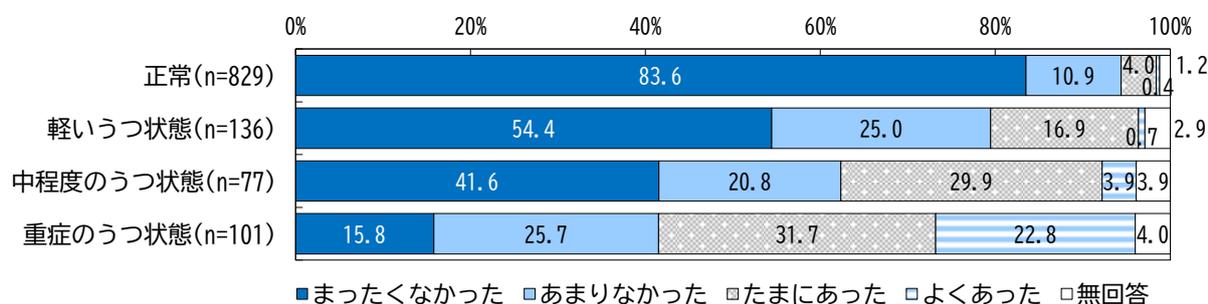


性別にみると、『あった』（「よくあった」＋「たまにあった」）と回答した割合は、男性で10.4%、女性で12.5%となっている。

性・年齢別にみると、『あった』（「よくあった」＋「たまにあった」）と回答した割合は、女性30歳代で30.5%、男性30歳代で22.7%となっている。

(1) 抑うつ尺度との関係

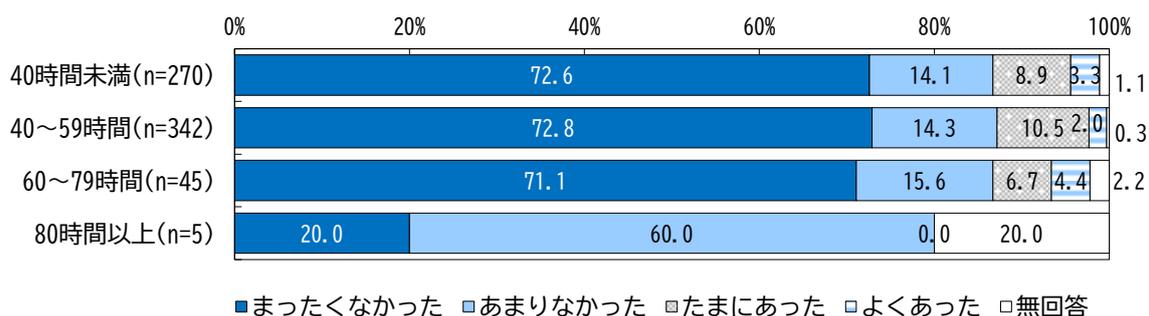
【死にたいと思うほどの悩みやストレスの有無(抑うつ尺度別)】



抑うつ尺度別にみると、重症のうつ状態に該当する人では、『あった』（「よくあった」＋「たまにあった」）と回答した割合が54.5%となっている。

(2) 1週間の就業時間との関係

【死にたいと思うほどの悩みやストレスの有無(就業時間別)】

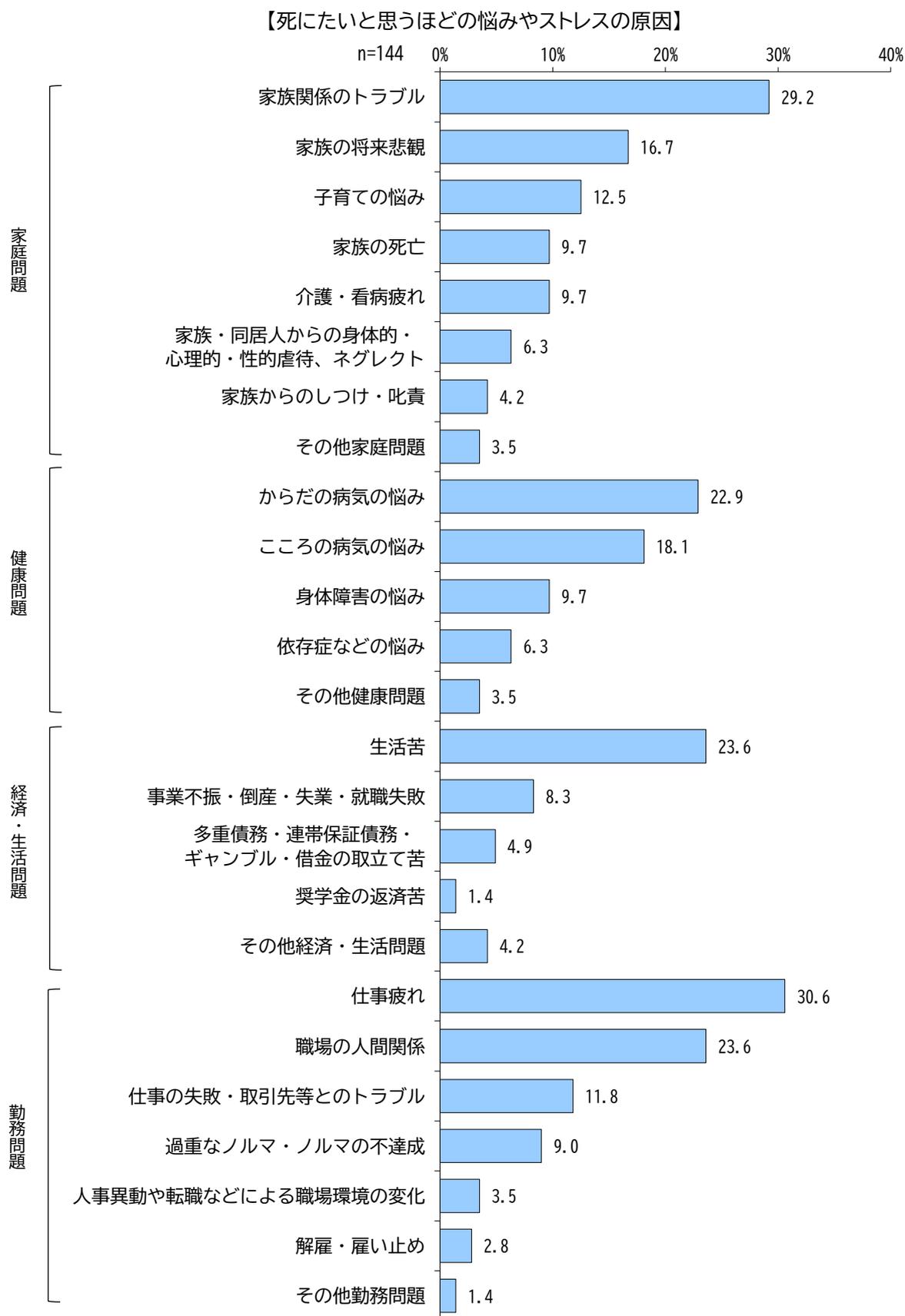


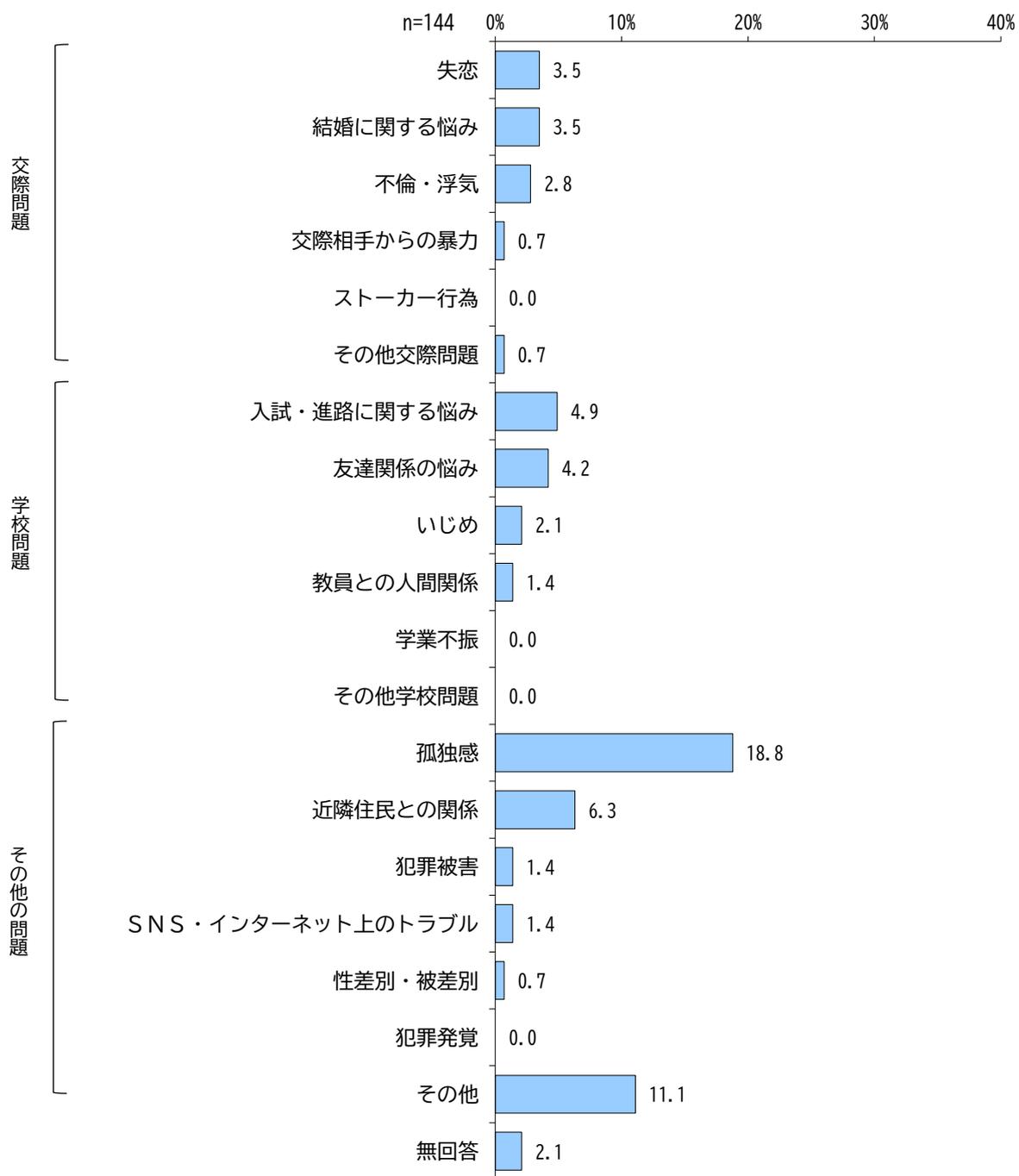
就業時間別にみると、『あった』（「よくあった」＋「たまにあった」）と回答した割合は、40時間未満で12.2%、40～59時間で12.5%、60～79時間で11.1%、80時間以上では0%となっている。

(3) 死にたいと思うほどの悩みやストレスの原因

問9で「3 たまにあった」、「4 よくあった」と回答した人のみ回答

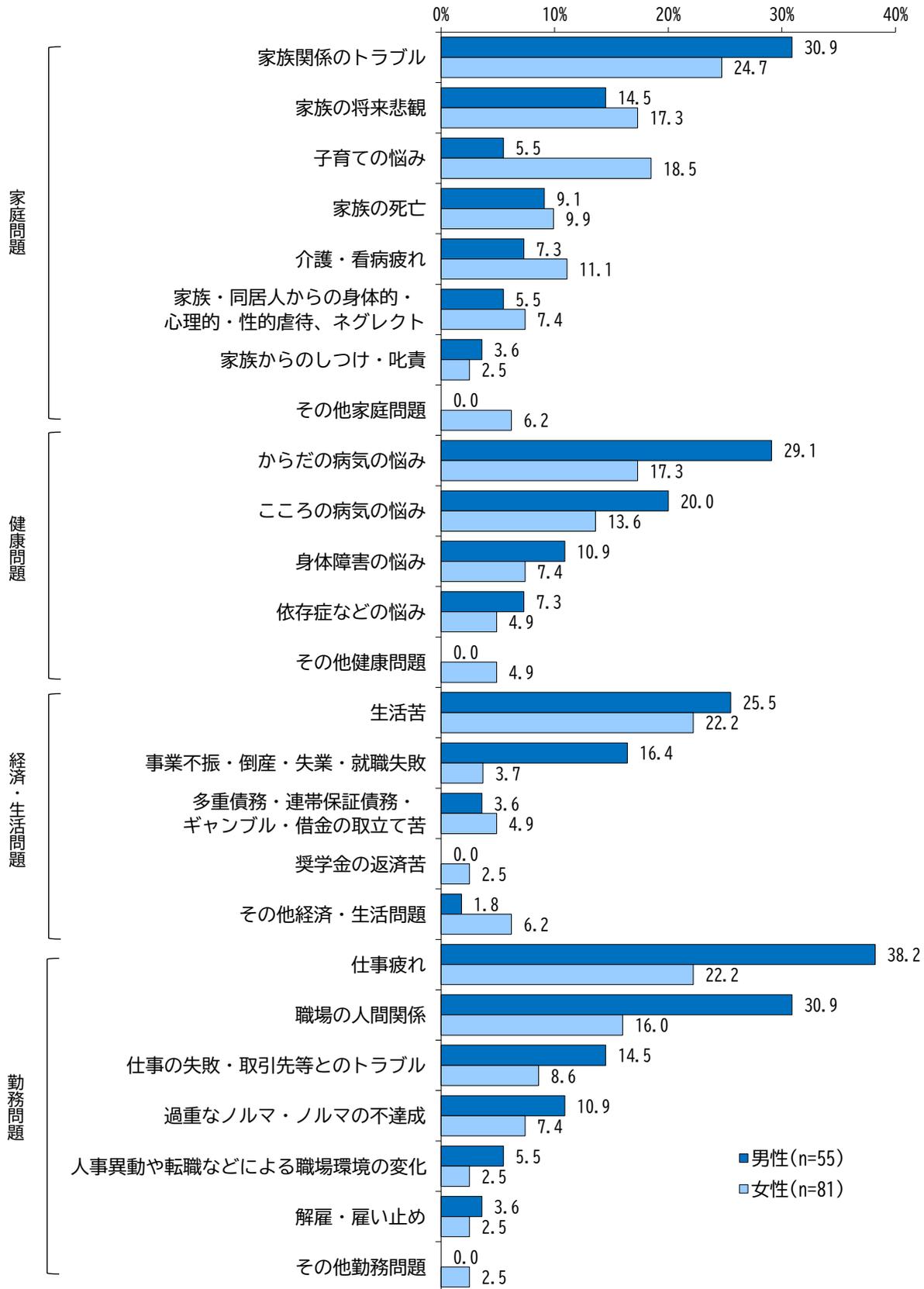
問10 それは、どのような事柄が原因ですか。当てはまるもの全てに○をつけてください。

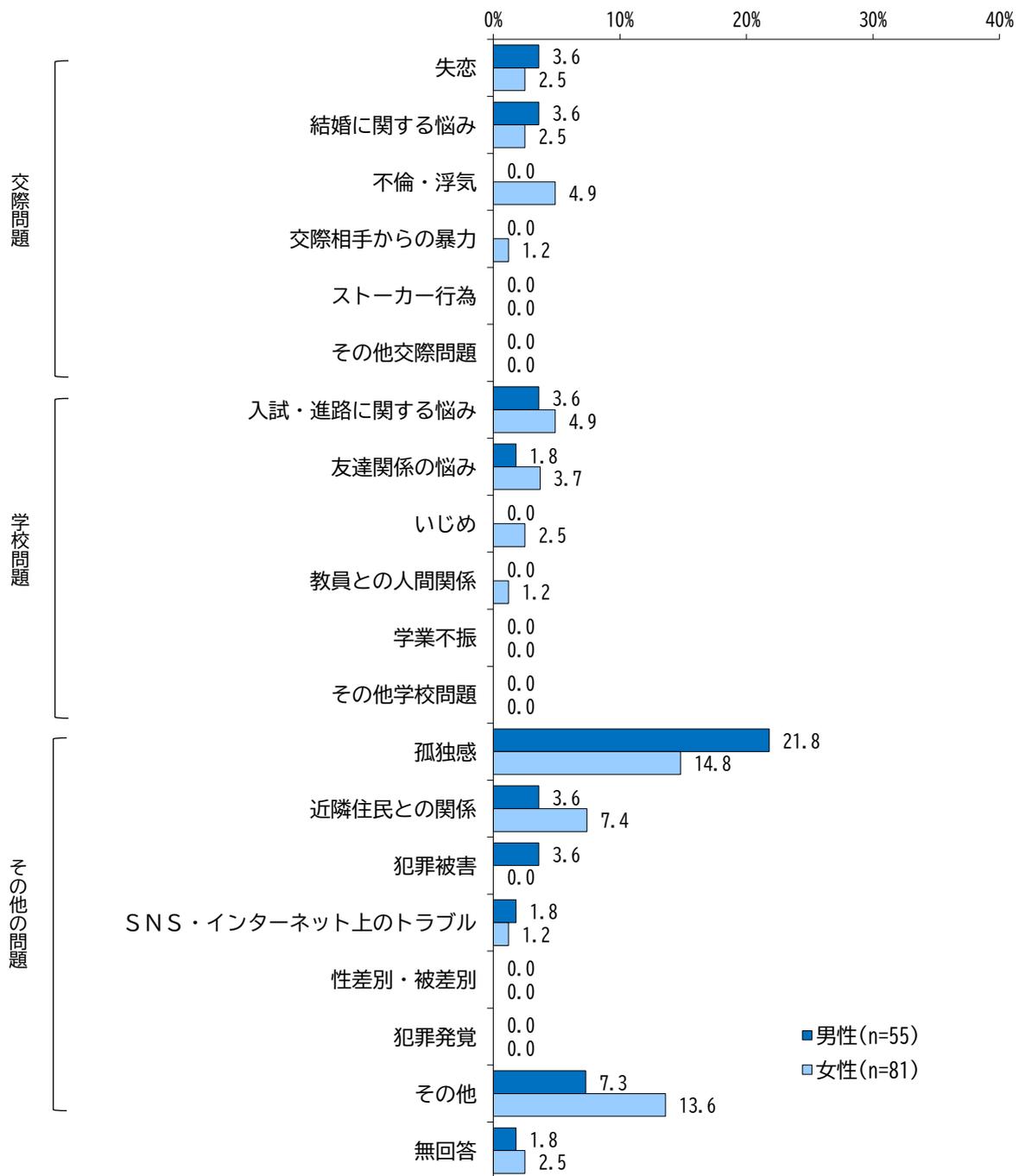




死にたいと思うほどの悩みやストレスの原因について、「仕事疲れ」と回答した割合が30.6%と最も高く、「家族関係のトラブル」(29.2%)、「生活苦」(23.6%)、「職場の人間関係」(23.6%)、「からだの病気の悩み」(22.9%)が続いている。

【死にたいと思うほどの悩みやストレスの原因(性別)】





性別にみると、男性では、「仕事疲れ」と回答した割合が38.2%と最も高く、「家族関係のトラブル」(30.9%)、「職場の人間関係」(30.9%)、「からだの病気の悩み」(29.1%)、「生活苦」(25.5%)が続いている。

女性では、「家族関係のトラブル」と回答した割合が24.7%と最も高く、「生活苦」(22.2%)、「仕事疲れ」(22.2%)、「子育ての悩み」(18.5%)が続いている。

【死にたいと思うほどの悩みやストレスの原因(性・年齢別)】

	回答数	家族関係のトラブル	家族の将来悲観	子育ての悩み	家族の死亡	介護・看病疲れ	家族・同居人からの身体的・心理的・性的虐待、ネグレクト	家族からのしつけ・叱責	その他家庭問題
男性 15～19歳	-	-	-	-	-	-	-	-	-
20歳代	5	40.0%	-	-	-	-	20.0%	-	-
30歳代	10	30.0%	10.0%	10.0%	10.0%	-	10.0%	-	-
40歳代	11	36.4%	-	9.1%	18.2%	9.1%	9.1%	-	-
50歳代	10	30.0%	-	10.0%	10.0%	10.0%	-	10.0%	-
60歳代	6	33.3%	16.7%	-	-	-	-	-	-
70歳以上	13	23.1%	46.2%	-	7.7%	15.4%	-	7.7%	-
女性 15～19歳	4	-	-	-	-	-	-	25.0%	-
20歳代	6	33.3%	-	-	-	-	-	-	-
30歳代	22	18.2%	4.5%	27.3%	-	-	9.1%	-	-
40歳代	5	40.0%	60.0%	20.0%	-	-	-	-	-
50歳代	21	33.3%	19.0%	33.3%	14.3%	14.3%	14.3%	4.8%	4.8%
60歳代	12	41.7%	8.3%	8.3%	16.7%	25.0%	8.3%	-	16.7%
70歳以上	11	-	45.5%	-	27.3%	27.3%	-	-	18.2%

	回答数	からだの病気の悩み	こころの病気の悩み	身体障害の悩み	依存症などの悩み	その他健康問題
男性 15～19歳	-	-	-	-	-	-
20歳代	5	-	60.0%	-	20.0%	-
30歳代	10	10.0%	-	-	-	-
40歳代	11	9.1%	18.2%	9.1%	9.1%	-
50歳代	10	40.0%	30.0%	-	10.0%	-
60歳代	6	50.0%	33.3%	33.3%	16.7%	-
70歳以上	13	53.8%	7.7%	23.1%	-	-
女性 15～19歳	4	-	-	-	-	-
20歳代	6	16.7%	16.7%	-	16.7%	-
30歳代	22	4.5%	22.7%	-	9.1%	4.5%
40歳代	5	20.0%	-	20.0%	-	-
50歳代	21	14.3%	4.8%	-	4.8%	4.8%
60歳代	12	25.0%	16.7%	25.0%	-	-
70歳以上	11	45.5%	18.2%	18.2%	-	18.2%

	回答数	生活苦	事業不振・倒産・失業・就職失敗	多重債務・連帯保証債務・ギャンブル・借金の取立て苦	奨学金の返済苦	その他経済・生活問題
男性 15～19歳	-	-	-	-	-	-
20歳代	5	-	-	-	-	-
30歳代	10	20.0%	10.0%	-	-	-
40歳代	11	27.3%	27.3%	18.2%	-	-
50歳代	10	40.0%	40.0%	-	-	-
60歳代	6	66.7%	-	-	-	-
70歳以上	13	7.7%	7.7%	-	-	7.7%
女性 15～19歳	4	-	-	-	-	-
20歳代	6	-	-	-	-	-
30歳代	22	31.8%	-	4.5%	-	-
40歳代	5	40.0%	20.0%	20.0%	20.0%	-
50歳代	21	23.8%	4.8%	9.5%	-	9.5%
60歳代	12	25.0%	8.3%	-	8.3%	8.3%
70歳以上	11	9.1%	-	-	-	18.2%

	回答数	仕事疲れ	職場の人間関係	仕事の失敗・取引先等とのトラブル	過重なノルマ・ノルマの不成	人事異動や転職などによる職場環境の変化	解雇・雇い止め	その他勤務問題
男性 15～19歳	-	-	-	-	-	-	-	-
20歳代	5	40.0%	80.0%	20.0%	-	-	-	-
30歳代	10	60.0%	20.0%	20.0%	10.0%	20.0%	-	-
40歳代	11	54.5%	54.5%	18.2%	9.1%	9.1%	9.1%	-
50歳代	10	40.0%	40.0%	30.0%	40.0%	-	10.0%	-
60歳代	6	16.7%	16.7%	-	-	-	-	-
70歳以上	13	15.4%	-	-	-	-	-	-
女性 15～19歳	4	-	-	-	-	-	-	-
20歳代	6	50.0%	33.3%	33.3%	-	-	-	-
30歳代	22	36.4%	22.7%	9.1%	18.2%	4.5%	-	4.5%
40歳代	5	20.0%	-	20.0%	20.0%	-	-	-
50歳代	21	28.6%	23.8%	4.8%	4.8%	4.8%	4.8%	4.8%
60歳代	12	-	8.3%	8.3%	-	-	8.3%	-
70歳以上	11	-	-	-	-	-	-	-

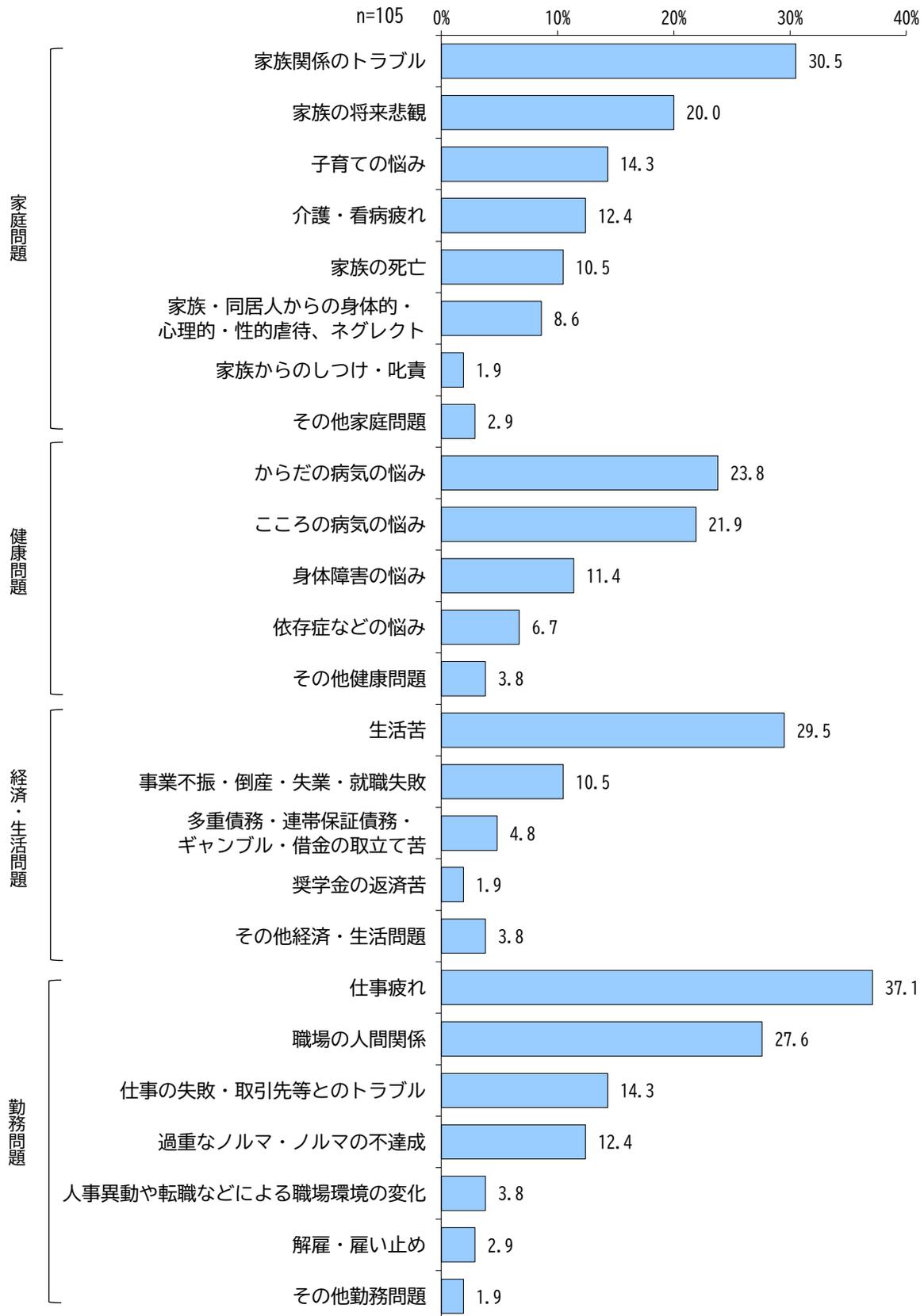
	回答数	失恋	結婚に関する悩み	不倫・浮気	交際相手からの暴力	ストーカー行為	その他交際問題
男性 15～19歳	-	-	-	-	-	-	-
20歳代	5	20.0%	-	-	-	-	-
30歳代	10	-	-	-	-	-	-
40歳代	11	-	9.1%	-	-	-	-
50歳代	10	10.0%	-	-	-	-	-
60歳代	6	-	-	-	-	-	-
70歳以上	13	-	7.7%	-	-	-	-
女性 15～19歳	4	-	-	-	-	-	-
20歳代	6	16.7%	-	16.7%	16.7%	-	-
30歳代	22	4.5%	9.1%	9.1%	-	-	-
40歳代	5	-	-	20.0%	-	-	-
50歳代	21	-	-	-	-	-	-
60歳代	12	-	-	-	-	-	-
70歳以上	11	-	-	-	-	-	-

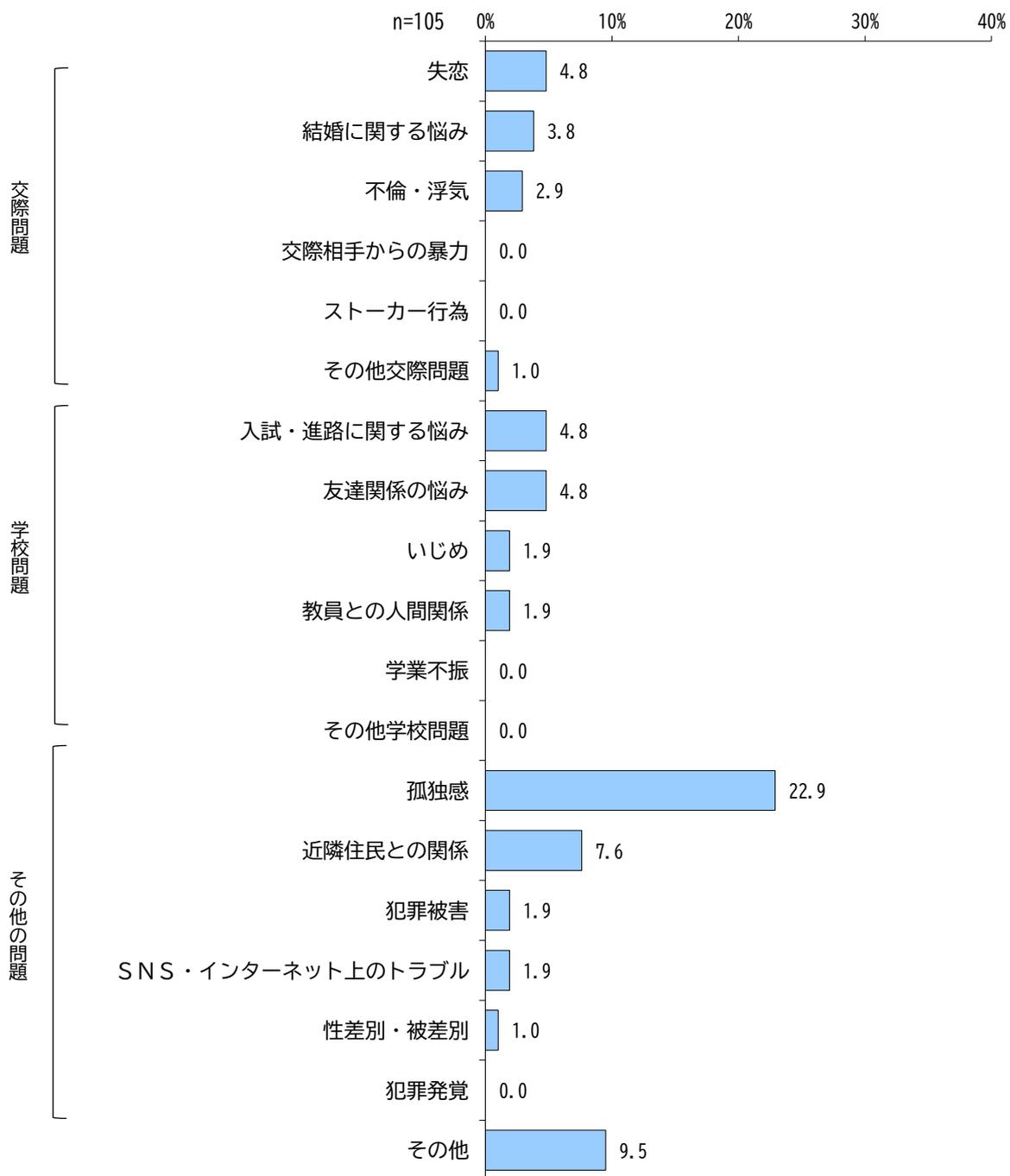
	回答数	入試・進路に関する悩み	友達関係の悩み	いじめ	教員との人間関係	学業不振	その他学校問題
男性 15～19歳	-	-	-	-	-	-	-
20歳代	5	20.0%	-	-	-	-	-
30歳代	10	10.0%	-	-	-	-	-
40歳代	11	-	9.1%	-	-	-	-
50歳代	10	-	-	-	-	-	-
60歳代	6	-	-	-	-	-	-
70歳以上	13	-	-	-	-	-	-
女性 15～19歳	4	50.0%	25.0%	25.0%	-	-	-
20歳代	6	16.7%	16.7%	16.7%	-	-	-
30歳代	22	4.5%	-	-	4.5%	-	-
40歳代	5	-	20.0%	-	-	-	-
50歳代	21	-	-	-	-	-	-
60歳代	12	-	-	-	-	-	-
70歳以上	11	-	-	-	-	-	-

	回答数	孤独感	近隣住民との関係	犯罪被害	SNS・インターネット上のトラブル	性差別・被差別	犯罪発覚	その他	無回答
男性 15～19歳	-	-	-	-	-	-	-	-	-
20歳代	5	20.0%	-	-	-	-	-	-	-
30歳代	10	-	-	-	-	-	-	10.0%	10.0%
40歳代	11	27.3%	-	-	-	-	-	9.1%	-
50歳代	10	20.0%	-	-	-	-	-	10.0%	-
60歳代	6	33.3%	-	33.3%	16.7%	-	-	16.7%	-
70歳以上	13	30.8%	15.4%	-	-	-	-	-	-
女性 15～19歳	4	-	-	-	-	-	-	25.0%	-
20歳代	6	16.7%	-	-	-	-	-	33.3%	-
30歳代	22	13.6%	-	-	-	-	-	18.2%	4.5%
40歳代	5	40.0%	20.0%	-	20.0%	-	-	20.0%	-
50歳代	21	19.0%	9.5%	-	-	-	-	9.5%	4.8%
60歳代	12	8.3%	8.3%	-	-	-	-	8.3%	-
70歳以上	11	9.1%	18.2%	-	-	-	-	-	-

性・年齢別にみると、男性20歳代では「職場の人間関係」、男性30歳代、女性20歳代、女性30歳代では「仕事疲れ」、男性40歳代では「仕事疲れ」、「職場の人間関係」、男性50歳代では「からだの病気の悩み」、「生活苦」、「仕事疲れ」、「職場の人間関係」、男性60歳代では「生活苦」、男性70歳以上では「からだの病気の悩み」、女性15～19歳では「入試・進路に関する悩み」、女性40歳代では「家族の将来悲観」、女性50歳代では「家族関係のトラブル」、「子育ての悩み」、女性60歳代では「家族関係のトラブル」、女性70歳以上では「家族の将来悲観」、「からだの病気の悩み」と回答した割合が最も高くなっている。

【死にたいと思うほどの悩みやストレスの原因(抑うつ尺度でうつ状態に該当する人)】





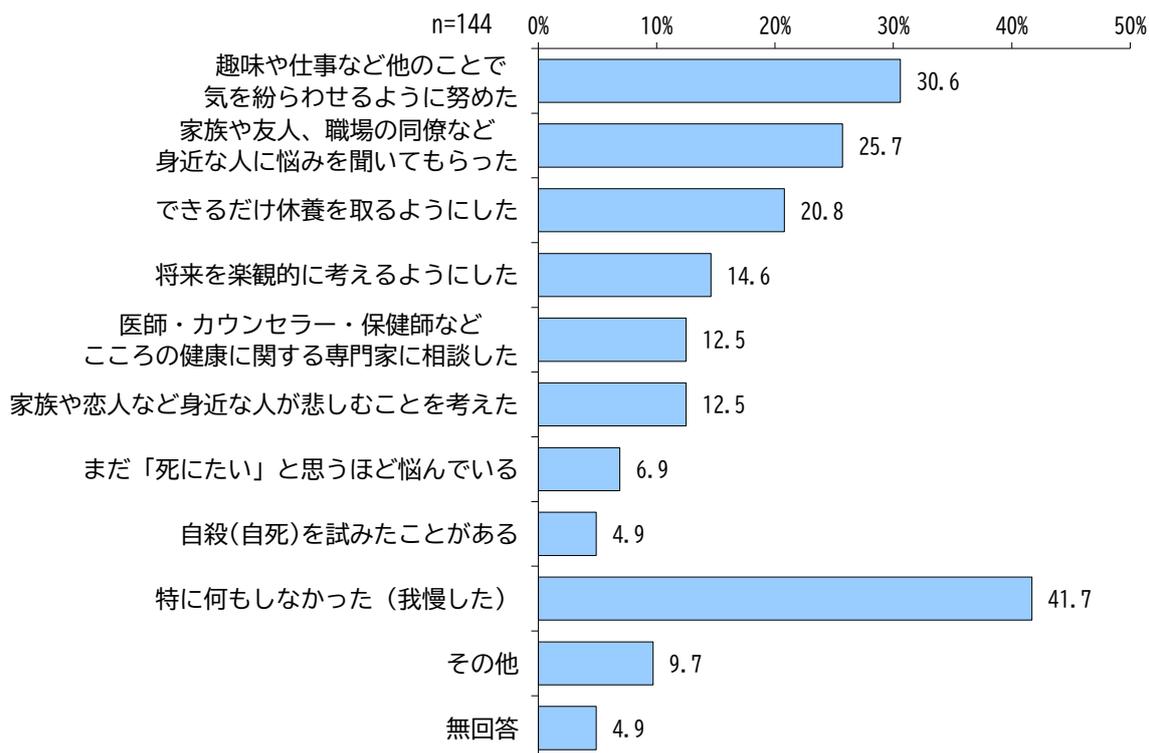
抑うつ尺度別でうつ状態に該当する人では、「仕事疲れ」と回答した割合が37.1%と最も高く、「家族関係のトラブル」(30.5%)、「生活苦」(29.5%)、「職場の人間関係」(27.6%)が続いている。

(4) 死にたいと思うほどの悩みやストレスの解消方法

問9で「3 たまにあった」、「4 よくあった」と回答した人のみ回答

問11 どのようにして「死にたい」と思うほどの悩みやストレスを解消しましたか。当てはまるもの全てに○をつけてください。

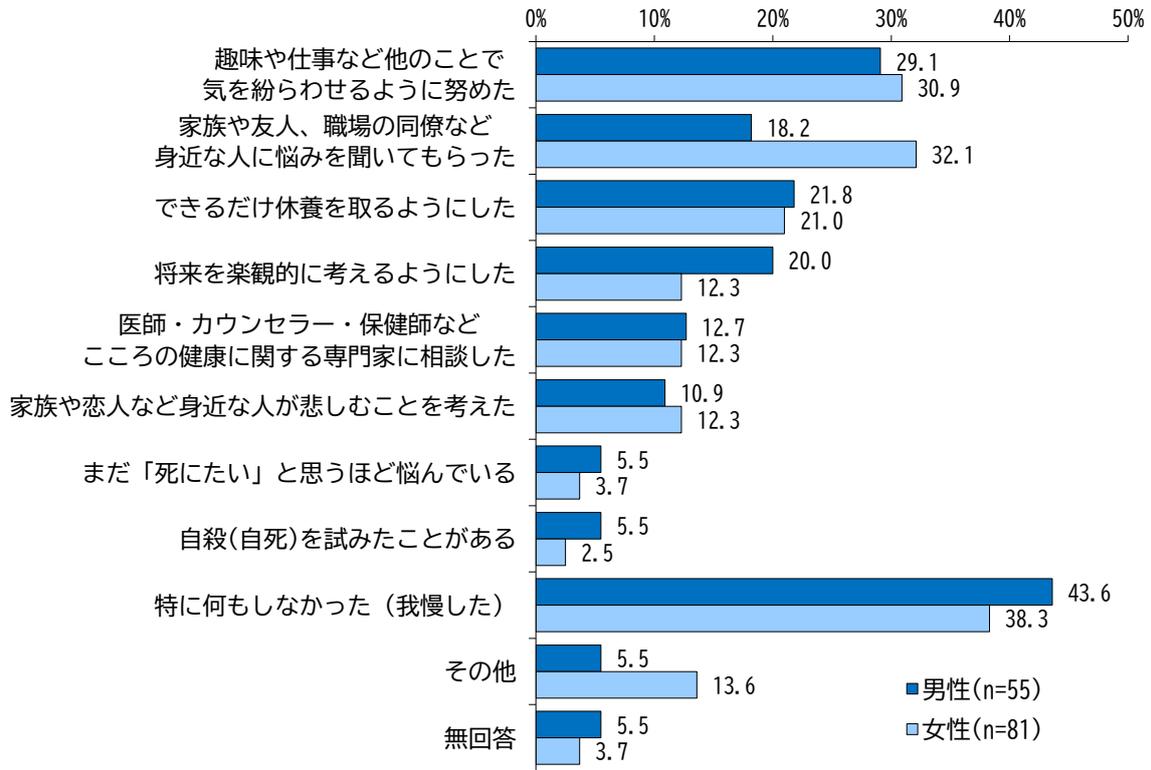
【死にたいと思うほどの悩みやストレスの解消方法】



死にたいと思うほどの悩みやストレスの解消方法について、「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」と回答した割合が30.6%と最も高く、「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」(25.7%)、「できるだけ休養を取るようにした」(20.8%)が続いている。

また、「特に何もしなかった(我慢した)」と回答した割合が41.7%となっている。

【死にたいと思うほどの悩みやストレスの解消方法(性別)】



性別にみると、男性では、「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」と回答した割合が29.1%と最も高く、「できるだけ休養を取るようにした」(21.8%)、「将来を楽観的に考えるようにした」(20.0%)が続いている。

女性では、「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」と回答した割合が32.1%と最も高く、次いで「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」(30.9%)となっている。

また、「特に何もしなかった(我慢した)」と回答した割合は、男性で43.6%、女性で38.3%となっている。

【死にたいと思うほどの悩みやストレスの解消方法(性・年齢別)】

	回答数	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	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	できるだけ休養を取るようにした	将来を楽観的に考えるようにした	医師・カウンセラー・保健師などこころの健康に関する専門家に相談した	家族や恋人など身近な人が悲しむことを考えた	まだ「死にたい」と思うほど悩んでいる	自殺(自死)を試みたことがある
男性 15～19歳	-	-	-	-	-	-	-	-	-
20歳代	5	60.0%	40.0%	60.0%	20.0%	20.0%	20.0%	20.0%	-
30歳代	10	50.0%	20.0%	40.0%	10.0%	20.0%	-	10.0%	-
40歳代	11	9.1%	36.4%	18.2%	-	18.2%	9.1%	9.1%	18.2%
50歳代	10	40.0%	10.0%	10.0%	30.0%	-	-	-	-
60歳代	6	16.7%	-	16.7%	16.7%	33.3%	-	-	16.7%
70歳以上	13	15.4%	7.7%	7.7%	38.5%	-	30.8%	-	-
女性 15～19歳	4	25.0%	25.0%	-	-	-	-	-	-
20歳代	6	66.7%	16.7%	66.7%	-	16.7%	16.7%	-	16.7%
30歳代	22	31.8%	40.9%	36.4%	22.7%	13.6%	4.5%	13.6%	4.5%
40歳代	5	20.0%	20.0%	20.0%	-	-	60.0%	-	-
50歳代	21	33.3%	42.9%	4.8%	14.3%	9.5%	14.3%	-	-
60歳代	12	25.0%	16.7%	16.7%	8.3%	16.7%	8.3%	-	-
70歳以上	11	18.2%	27.3%	9.1%	9.1%	18.2%	9.1%	-	-

	回答数	特に何もしなかった(我慢した)	その他	無回答
男性 15～19歳	-	-	-	-
20歳代	5	20.0%	-	-
30歳代	10	40.0%	-	-
40歳代	11	45.5%	9.1%	9.1%
50歳代	10	80.0%	-	-
60歳代	6	33.3%	-	16.7%
70歳以上	13	30.8%	15.4%	7.7%
女性 15～19歳	4	75.0%	-	-
20歳代	6	16.7%	16.7%	-
30歳代	22	40.9%	22.7%	-
40歳代	5	40.0%	20.0%	20.0%
50歳代	21	33.3%	9.5%	-
60歳代	12	41.7%	-	16.7%
70歳以上	11	36.4%	18.2%	-

性・年齢別にみると、「特に何もしなかった(我慢した)」と回答した割合は、男性50歳代で80.0%、女性15～19歳で75.0%となっている。

付属資料

1 集計表

問1 性別

回答数		男性	女性	答えたくない	無回答
1,205	件数	526	650	16	13
100.0	%	43.7	53.9	1.3	1.1

問2 年齢

回答数		15歳～19歳	20歳～24歳	25歳～29歳	30歳～34歳	35歳～39歳	40歳～44歳	45歳～49歳	50歳～54歳	55歳～59歳
1205	件数	37	44	44	68	53	65	89	130	102
100.0	%	3.1	3.7	3.7	5.6	4.4	5.4	7.4	10.8	8.5

回答数		60歳～64歳	65歳～69歳	70歳～74歳	75歳以上	無回答
1,205	件数	90	103	97	273	10
100.0	%	7.5	8.5	8.0	22.7	0.8

問3 居住区

回答数		中区	東区	南区	西区	安佐南区	安佐北区	安芸区	佐伯区	無回答
1,205	件数	138	118	143	196	242	138	78	141	11
100.0	%	11.5	9.8	11.9	16.3	20.1	11.5	6.5	11.7	0.9

問4 同居家族

回答数		父	母	兄弟姉妹	祖父母	配偶者	子	孫	その他親族	その他
1,205	件数	115	150	76	13	736	451	29	20	15
100.0	%	9.5	12.4	6.3	1.1	61.1	37.4	2.4	1.7	1.2

回答数		同居している人はいない	無回答
1,205	件数	220	15
100.0	%	18.3	1.2

抑うつ尺度 (CES-D)

回答数		正常	軽いうつ状態	中程度のうつ状態	重症のうつ状態	評価不能	無回答
1,205	件数	829	136	77	101	32	30
100.0	%	68.8	11.3	6.4	8.4	2.7	2.5

	回答数		ほとんど なかった (0日)	少しは あった(1 ~2日)	時々あっ た(3~4 日)	たいてい そうだっ た(5~7 日)	無回答
	1,205 100.0	件数 %					
①普段はなんでもないことがわずら わしい	1,205 100.0	件数 %	649 53.9	363 30.1	106 8.8	33 2.7	54 4.5
②食べたくない、食欲が落ちた	1,205 100.0	件数 %	954 79.2	153 12.7	47 3.9	11 0.9	40 3.3
③家族や友だちから励ましてもらっ ても、気分が晴れない	1,205 100.0	件数 %	837 69.5	222 18.4	57 4.7	22 1.8	67 5.6
④他の人と同じ程度には能力がある と思う	1,205 100.0	件数 %	288 23.9	206 17.1	181 15.0	428 35.5	102 8.5
⑤物事に集中できない	1,205 100.0	件数 %	631 52.4	361 30.0	132 11.0	32 2.7	49 4.1
⑥ゆううつだ	1,205 100.0	件数 %	642 53.3	321 26.6	130 10.8	59 4.9	53 4.4
⑦何をするのも面倒だ	1,205 100.0	件数 %	551 45.7	405 33.6	122 10.1	76 6.3	51 4.2
⑧これから先のことについて積極的 に考えることができる	1,205 100.0	件数 %	261 21.7	326 27.1	255 21.2	289 24.0	74 6.1
⑨過去のことについてくよくよ考え る	1,205 100.0	件数 %	510 42.3	412 34.2	164 13.6	70 5.8	49 4.1
⑩何か恐ろしい気持ちがする	1,205 100.0	件数 %	871 72.3	186 15.4	67 5.6	27 2.2	54 4.5
⑪なかなか眠れない	1,205 100.0	件数 %	669 55.5	299 24.8	130 10.8	62 5.1	45 3.7
⑫生活について不満なくすごせる	1,205 100.0	件数 %	278 23.1	283 23.5	173 14.4	406 33.7	65 5.4
⑬ふだんより口数が少ない、口が重 い	1,205 100.0	件数 %	764 63.4	257 21.3	77 6.4	47 3.9	60 5.0
⑭一人ぼっちでさびしい	1,205 100.0	件数 %	907 75.3	169 14.0	47 3.9	30 2.5	52 4.3
⑮皆がよそよそしいと思う	1,205 100.0	件数 %	946 78.5	156 12.9	31 2.6	17 1.4	55 4.6
⑯毎日が楽しい	1,205 100.0	件数 %	182 15.1	286 23.7	313 26.0	359 29.8	65 5.4
⑰急に泣きだすことがある	1,205 100.0	件数 %	1,051 87.2	77 6.4	24 2.0	5 0.4	48 4.0
⑱悲しいと感じる	1,205 100.0	件数 %	846 70.2	235 19.5	50 4.1	21 1.7	53 4.4
⑲皆が自分を嫌っていると感じる	1,205 100.0	件数 %	916 76.0	176 14.6	42 3.5	19 1.6	52 4.3
⑳仕事(学業)が手につかない	1,205 100.0	件数 %	812 67.4	212 17.6	57 4.7	25 2.1	99 8.2

問6 悩みやストレスを相談したり助けを求めることへのためらいの有無

回答数		そう思う	どちらか という そう思う	どちらか という そう思わ ない	そう思わ ない	わからな い	無回答
1,205	件数	115	210	275	495	63	47
100.0	%	9.5	17.4	22.8	41.1	5.2	3.9

問7 悩みやストレスを相談したり助けを求めることをためらう理由

回答数		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	病院や支 援機関等 (区役所 の相談窓 口など) の専門 家に相 談した いと 思っ ている が、相 談する ハード ルが高 く感じ るから	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	過去に、 病院や 支援機 関等に 相談し たが、 解決し なかつ た(嫌 な思い をした) から	自分の悩 みを解 決でき ると思 っている から	どこに 相談し たらよ いかわ らない から	その他	無回答
325	件数	103	52	60	23	137	63	45	19
100.0	%	31.7	16.0	18.5	7.1	42.2	19.4	13.8	5.8

問8 不満や悩み、つらい気持ちを受け止めて聞いてくれる人の有無

回答数		実際に 会って、 個人的 に相談 できる 人がい る	電話で、 個人的 に相談 できる 人がい る	メールや SNSで、 個人 的に相 談でき る人が いる	対面や電 話で、 相談機 関に相 談でき る	相談でき る人は ない	無回答
1,205	件数	801	368	258	103	157	107
100.0	%	66.5	30.5	21.4	8.5	13.0	8.9

問9 死にたいと思うほどの悩みやストレスの有無

回答数		まったく なかった	あまりな かった	たまに あった	よくあ った	無回答
1,205	件数	854	177	113	31	30
100.0	%	70.9	14.7	9.4	2.6	2.5

問10 死にたいと思うほどの悩みやストレスの原因

回答数		家庭問題							健康問題	
		家族関係 のトラブ ル	家族の死 亡	家族の将 来悲観	介護・看 病疲れ	子育ての 悩み	家族から のしつ け・叱責	家族・同 居人から の身体 的・心理 的・性的 虐待、ネ グレクト	その他家 庭問題	からだの 病気の悩 み
144	件数	42	14	24	14	18	6	9	5	33
100.0	%	29.2	9.7	16.7	9.7	12.5	4.2	6.3	3.5	22.9

回答数		健康問題				経済・生活問題				
		こころの病気の悩み	依存症などの悩み	身体障害の悩み	その他健康問題	事業不振・倒産・失業・就職失敗	生活苦	多重債務・連帯保証債務・キャンセル・借金の取立て苦	奨学金の返済苦	その他経済・生活問題
144	件数	26	9	14	5	12	34	7	2	6
100.0	%	18.1	6.3	9.7	3.5	8.3	23.6	4.9	1.4	4.2

回答数		勤務問題						交際問題		
		職場の人間関係	人事異動や転職などによる職場環境の変化	仕事疲れ	解雇・雇い止め	仕事の失敗・取引先等とのトラブル	過重なノルマ・ノルマの不達成	その他勤務問題	失恋	不倫・浮気
144	件数	34	5	44	4	17	13	2	5	4
100.0	%	23.6	3.5	30.6	2.8	11.8	9.0	1.4	3.5	2.8

回答数		交際問題				学校問題				
		結婚に関する悩み	交際相手からの暴力	ストーカー行為	その他交際問題	学業不振	入試・進路に関する悩み	いじめ	友達関係の悩み	教員との人間関係
144	件数	5	1	-	1	-	7	3	6	2
100.0	%	3.5	0.7	-	0.7	-	4.9	2.1	4.2	1.4

回答数		学校問題	その他							無回答
		その他学校問題	犯罪被害	犯罪発覚	SNS・インターネット上のトラブル	性差別・被差別	孤独感	近隣住民との関係	その他	
144	件数	-	2	-	2	1	27	9	16	3
100.0	%	-	1.4	-	1.4	0.7	18.8	6.3	11.1	2.1

問11 死にたいと思うほどの悩みやストレスを解消した方法

回答数		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	医師・カウンセラー・保健師などこころの健康に関する専門家に相談した	家族や恋人など身近な人が悲しむことを考えた	できるだけ休養を取るようにした	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	将来を楽観的に考えるようにした	自殺（自死）を試みたことがある	まだ「死にたい」と思うほど悩んでいる	特に何もしなかった（我慢した）
144	件数	37	18	18	30	44	21	7	10	60
100.0	%	25.7	12.5	12.5	20.8	30.6	14.6	4.9	6.9	41.7

回答数		その他	無回答
144	件数	14	7
100.0	%	9.7	4.9

問12 身近な人に死にたいと打ち明けられたときの良いと思う対応

回答数		「死にたいぐらいつらいだね」と共感を示す	「医師や保健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	「そのよなことを考えないように」と忠告する	「頑張つて生きよう」と励ます	責任が重いので相談に乗らない、もしくは、話題を変える	その他	わからない
1,205	件数	188	156	453	96	64	95	24	27	98
100.0	%	15.6	12.9	37.6	8.0	5.3	7.9	2.0	2.2	8.1

回答数		無回答
1,205	件数	61
100.0	%	5.1

問13 家族などの「うつ病のサイン」に気づいた時、専門の相談窓口への相談を勧めるか

回答数		勧める	勧めない	わからない	無回答
1,205	件数	823	44	273	65
100.0	%	68.3	3.7	22.7	5.4

問14 専門の相談窓口への相談を勧めない理由

回答数		勧めることで嫌な思いをさせてしまうと思うから	金銭的な負担を強いてしまうから	どの相談機関の利用を勧めたら良いかわからないから	過去に自分が利用して嫌な思いをしたことがあるから	根本的な問題の解決にはならないと思うから	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	その他
44	件数	12	1	9	1	25	3	10
100.0	%	27.3	2.3	20.5	2.3	56.8	6.8	22.7

問15 自分の「うつ病のサイン」に気づいた時に利用したい相談窓口

回答数		かかりつけ医の医療機関	精神科や心療内科の医療機関	区役所や精神保健福祉センターなどの相談窓口	「いのちの電話」などの民間の相談窓口	何も利用しない	無回答
1,205	件数	337	616	97	70	213	49
100.0	%	28.0	51.1	8.0	5.8	17.7	4.1

問16 相談窓口を利用しない理由

回答数		お金がかかることは避けたいから	精神的な悩みを話すことに抵抗があるから	時間の都合がつかないから	どれを利用したら良いかわからないから	過去に利用して嫌な思いをしたから	根本的な問題の解決にはならないから	うつ病は特別な人がかかる病気だと思うので、自分には関係ないから	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	その他
213	件数	24	51	19	65	5	85	11	24	33
100.0	%	11.3	23.9	8.9	30.5	2.3	39.9	5.2	11.3	15.5

回答数		無回答
213	件数	4
100.0	%	1.9

問17 知っている相談機関

回答数		広島市自殺（自死）防止相談電話	広島いのちの電話	ひろしまチャイルドライン	ヤングテレホン広島（広島県警）	こころのライン相談@広島県	保健センター	広島市精神保健福祉センター	くらしサポートセンター	児童相談所
1,205	件数	192	528	268	84	115	315	216	175	557
100.0	%	15.9	43.8	22.2	7.0	9.5	26.1	17.9	14.5	46.2

回答数		こども家庭センター	いじめ110番	広島ひきこもり相談支援センター	広島市暴力被害相談センター	広島市消費生活センター	地域包括支援センター	広島労働局総合労働相談コーナー	広島産業保健総合支援センター	広島弁護士会法律相談センターひろしま
1,205	件数	262	462	126	147	513	626	202	78	249
100.0	%	21.7	38.3	10.5	12.2	42.6	52.0	16.8	6.5	20.7

回答数		法テラス広島	精神科救急情報センター	無回答
1,205	件数	325	81	231
100.0	%	27.0	6.7	19.2

問18 こども・若者向けの自殺（自死）対策に有効だと思うこと

回答数		悩みを抱え込まず周囲に助けを求め、学ぶ教育（SOSの出し方教育）	こどもが出したSOSに気づき、受け止めるための教員や保護者に対する研修の実施	学校における児童・生徒へのゲートキーパー研修の実施	学校における積極的な相談窓口の周知・啓発（プリント配付、ポスター掲示など）	いじめ防止対策の強化	学級担任やスクールカウンセラーによる相談対応	こどもに身近な教職員へのメンタルヘルス対策	家族や友人関係などに悩む若者向けの相談先や居場所支援、虐待対策	SNSでの広報・啓発
1,205	件数	644	533	241	127	306	210	119	357	90
100.0	%	53.4	44.2	20.0	10.5	25.4	17.4	9.9	29.6	7.5

回答数		ネット上での誹謗中傷に関する対策	ネット上で「死にたい」などと検索した際に相談窓口の情報を表示する取組	その他	無回答
1,205	件数	374	162	42	100
100.0	%	31.0	13.4	3.5	8.3

問19 こどもの自殺（自死）を防ぐため、幼少期から家庭や地域が行えると思うこと

回答数		家庭や地域で命の大切さを教える	何でも言い合える保護者との関係の構築	おじいちゃん・おばあちゃんなどとの交流により、保護者以外にも相談相手を作る	こども会行事や地域の祭りなどへの参加による人間関係づくり	こどもたちを地域で見守る体制づくり	その他	無回答
1,205	件数	213	533	222	70	103	35	91
100.0	%	17.7	44.2	18.4	5.8	8.5	2.9	7.6

問20 女性の自殺（自死）対策について有効だと思うこと

回答数		妊産婦への経済的支援（妊婦支援給付金など）	保健師・助産師による産後のメンタルヘルス支援	乳幼児の健康や子育てに関する相談支援	ひとり親家庭等への経済的支援（児童扶養手当や就学援助など）	配偶者やパートナーからの虐待防止	働く女性に対する相談支援	からだやこころの変化に関する相談支援	こども家庭センターや女性相談支援センターなど相談機関の周知	その他
1,205	件数	260	389	495	392	383	337	302	280	41
100.0	%	21.6	32.3	41.1	32.5	31.8	28.0	25.1	23.2	3.4

回答数		無回答
1,205	件数	130
100.0	%	10.8

問21 自殺（自死）対策のために自分ができる取組

回答数		家族でうつ病等を話し合う機会をつくる	家庭や地域でうつ病等の正しい知識を伝える	これまで以上の家族や友人への目配り	職場のメンタルヘルス環境の改善に取り組む	うつ病や自殺（自死）に関する講習会への参加	ゲートキーパーとしての活動	その他	特に何もしない	無回答
1,205	件数	332	270	541	220	93	160	29	100	113
100.0	%	27.6	22.4	44.9	18.3	7.7	13.3	2.4	8.3	9.4

問22 自殺（自死）対策として大切だと思うこと、充実させてほしいこと

	回答数		とても大切		大切		あまり大切でない		無回答	
	件数	%	件数	%	件数	%	件数	%	件数	%
①家庭での「いのちの教育」	712	59.1	346	28.7	24	2.0	6	0.5	117	9.7
②学校での「いのちの教育」	738	61.2	331	27.5	13	1.1	6	0.5	117	9.7
③地域での「いのちの教育」	375	31.1	526	43.7	136	11.3	16	1.3	152	12.6
④職場や地域での「こころの相談」	432	35.9	526	43.7	83	6.9	13	1.1	151	12.5
⑤SNSを利用した「こころの相談」	306	25.4	485	40.2	191	15.9	36	3.0	187	15.5
⑥電子メールを利用した「こころの相談」	205	17.0	461	38.3	276	22.9	68	5.6	195	16.2
⑦FAXを利用した「こころの相談」	104	8.6	295	24.5	402	33.4	208	17.3	196	16.3
⑧かかりつけ医や診療所の目配り	374	31.0	550	45.6	100	8.3	23	1.9	158	13.1
⑨精神科や心療内科を受診しやすくする	623	51.7	395	32.8	34	2.8	14	1.2	139	11.5
⑩うつ病や自殺（自死）に関する市民への啓発活動	302	25.1	554	46.0	145	12.0	26	2.2	178	14.8
⑪うつ病や自殺（自死）予防の専用電話相談の充実	407	33.8	538	44.6	86	7.1	18	1.5	156	12.9
⑫うつ病や自殺（自死）予防の専用ホームページの充実	345	28.6	527	43.7	120	10.0	30	2.5	183	15.2
⑬孤立化しやすい人を地域で見守るネットワーク	373	31.0	537	44.6	111	9.2	20	1.7	164	13.6
⑭教師、職場の上司等相談に応じる人への研修	447	37.1	495	41.1	83	6.9	20	1.7	160	13.3
⑮生活困窮者への経済的支援	409	33.9	506	42.0	109	9.0	26	2.2	155	12.9

	回答数		とても大 切	大切	あまり大 切でない	大切でな い	無回答
	件数	%					
⑯債務（借金返済）相談の充実	1,205 100.0	286 23.7	577 47.9	144 12.0	25 2.1	173 14.4	
⑰自殺（自死）未遂者への支援	1,205 100.0	474 39.3	492 40.8	62 5.1	16 1.3	161 13.4	
⑱自殺（自死）で亡くなられた人の 親族等への支援	1,205 100.0	404 33.5	504 41.8	106 8.8	31 2.6	160 13.3	

問23 就業状況

回答数		農業、林 業、水産 業	商業、 サービス 業、製 造、土 木・建築	弁護士、 開業医、 芸術家な ど	管理職 （会社・ 団体等の 役員、部 長・課長 など）	専門・技 術職	うち 対 人サービ スの多い 職	うち 対 人サービ スの多い 職以外	事務職 （会社・ 団体等の 一般事務 など）	販売・ サービス 職（店 員、理・ 美容師な ど）
1,205 100.0	件数 %	8 0.7	110 9.1	3 0.2	70 5.8	157 13.0	105 8.7	31 2.6	92 7.6	40 3.3

回答数		技能・労 務職（工 員、建設 作業 者、運 転手、 警備員 など）	パート タイマ ー、ア ルバイ ト（学 生・生 徒等 を除 く）	専業主 婦・主 夫	学生・ 生徒 等	利子・ 配 当・家 賃 等生活 者	無職	無回答
1,205 100.0	件数 %	67 5.6	142 11.8	153 12.7	51 4.2	6 0.5	232 19.3	74 6.1

問24 1週間の就業時間

回答数		20時間未 満	20～29時 間	30～39時 間	40～49時 間	50～59時 間	60～69時 間	70～79時 間	80時間以 上	決まっ ていな い
689 100.0	件数 %	101 14.7	66 9.6	103 14.9	252 36.6	90 13.1	26 3.8	19 2.8	5 0.7	21 3.0

回答数		無回答
689 100.0	件数 %	6 0.9

2 調査票

所要時間
10分～15分

広島市こころの健康に関するアンケート調査

この調査は、広島市民の皆様、こころの健康やうつ病・自殺(自死)予防に関するお考えについてお伺いするもので、調査結果は広島市の今後の施策運営などの基礎資料とさせていただきます。

個人情報をお伺いする質問はありません。また、回答内容が上記目的以外に使用されたり、外部に漏れたりすることはありません。

なお、この調査は、広島市にお住まいの15歳以上の方から3,000人を無作為抽出し、ご協力をお願いしています。

【ご記入にあたってのお願い】

- ・調査票には、あて名のご本人様がお答えください。
- ・答えたくない質問にはご回答は不要です。
- ・ご記入後の調査票は、同封の返信用封筒に入れて、切手を貼らずに、

12月14日(日)までに投函してください。

※インターネットでご回答いただくこともできます。質問内容は同じですので、下記のインターネット回答用ページまたはQRコードから期日までにご回答ください。

【インターネット回答用ページ】

広島市ホームページ→「情報をさがす」→「ページ番号からさがす」
→「1044426」と入力し、表示ボタンをクリック

【QRコード】



点字版、音声変換用テキストファイル、ルビ振り版をご希望の場合は、下記の問合せ先へご連絡ください。

問合せ先：広島市役所健康福祉局

所在地：広島市中区国泰寺町1-6-34

電話番号：082-504-2956（平日 午前9時～午後4時30分）

あなたの健康状態について

問5 この1週間のあなたのからだやこころの状態についてお伺いします。

(①～⑳の項目について、該当する番号にそれぞれ○をつけてください。)

	ほとんど なかった (0日)	少しは あった (1～2日)	時々 あった (3～4日)	たいてい そうだった (5～7日)
①普段はなんでもないことがわずらわしい	1	2	3	4
②食べたくない、食欲が落ちた	1	2	3	4
③家族や友だちから励ましてもらっても、 気分が晴れない	1	2	3	4
④他の人と同じ程度には能力があると思う	1	2	3	4
⑤物事に集中できない	1	2	3	4
⑥ゆううつだ	1	2	3	4
⑦何をするのも面倒だ	1	2	3	4
⑧これから先のことについて積極的に考える ことができる	1	2	3	4
⑨過去のことについてくよくよ考える	1	2	3	4
⑩何か恐ろしい気持ちがある	1	2	3	4
⑪なかなか眠れない	1	2	3	4
⑫生活について不満なくすごせる	1	2	3	4
⑬ふだんより口数が少ない、口が重い	1	2	3	4
⑭一人ぼっちでさびしい	1	2	3	4
⑮皆がよそよそしいと思う	1	2	3	4
⑯毎日が楽しい	1	2	3	4
⑰急に泣きだすことがある	1	2	3	4
⑱悲しいと感じる	1	2	3	4
⑲皆が自分を嫌っていると感じる	1	2	3	4
⑳仕事(学業)が手につかない	1	2	3	4

悩みやストレスに関することについて

問6 あなたが悩みやストレスを抱えたときに、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。(〇はひとつだけ)

- 1 そう思う
 - 2 どちらかというと思う
 - 3 どちらかというと思わない
 - 4 そう思わない
 - 5 わからない
- 問8へ進んでください

【問6で「1 そう思う」、「2 どちらかというと思う」と答えた方に質問します。】

問7 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、当てはまるもの全てに〇をつけてください。

- 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(区役所の相談窓口など)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 どこに相談したらよいかわからないから
- 7 その他()

問8 あなたの不満や悩み、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。当てはまるもの全てに〇をつけてください。

- 1 実際に会って、個人的に相談できる人がいる
- 2 電話で、個人的に相談できる人がいる
- 3 メールやSNSで、個人的に相談できる人がいる
- 4 対面や電話で、相談機関に相談できる
- 5 相談できる人はいない

以下の「自殺(自死)やうつ病に関する意識について」では、あなたの自殺(自死)やうつ病に関する意識等についてお聞きします。回答にご負担を感じる場合は、回答していただくなくても構いません。

自殺(自死)やうつ病に関する意識について

問9 あなたは、最近1年以内に「死にたい」と思うほどの悩みやストレスがありましたか。
(○はひとつだけ)

- | | | | |
|------------|---|---|-------------|
| 1 まったくなかった | } | → | 問12へ進んでください |
| 2 あまりなかった | | | |
| 3 たまにあった | } | ↓ | |
| 4 よくあった | | | |

【問9で「3 たまにあった」、「4 よくあった」と答えた方に質問します。】

問10 それは、どのような事柄が原因ですか。当てはまるもの全てに○をつけてください。

区分		内容
家庭問題	1	家族関係のトラブル
	2	家族の死亡
	3	家族の将来悲観
	4	介護・看病疲れ
	5	子育ての悩み
	6	家族からのしつけ・叱責
	7	家族・同居人からの身体的・心理的・性的虐待、ネグレクト
	8	その他()
健康問題	9	からだの病気の悩み
	10	こころの病気の悩み
	11	依存症などの悩み
	12	身体障害の悩み
	13	その他()
経済・生活問題	14	事業不振・倒産・失業・就職失敗
	15	生活苦
	16	多重債務・連帯保証債務・ギャンブル・借金の取立て苦
	17	奨学金の返済苦
	18	その他()

選択肢は次ページにもあります

区 分	内 容	
勤務問題	19	職場の人間関係
	20	人事異動や転職などによる職場環境の変化
	21	仕事疲れ
	22	解雇・雇い止め
	23	仕事の失敗・取引先等とのトラブル
	24	過重なノルマ・ノルマの不達成
	25	その他（ ）
交際問題	26	失恋
	27	不倫・浮気
	28	結婚に関する悩み
	29	交際相手からの暴力
	30	ストーカー行為
	31	その他（ ）
学校問題	32	学業不振
	33	入試・進路に関する悩み
	34	いじめ
	35	友達関係の悩み
	36	教員との人間関係
	37	その他（ ）
その他	38	犯罪被害
	39	犯罪発覚
	40	SNS・インターネット上のトラブル
	41	性差別・被差別
	42	孤独感
	43	近隣住民との関係
	44	その他（ ）

【問9で「3 たまにあった」、「4 よくあった」と答えた方に質問します。】

問11 どのようにして「死にたい」と思うほどの悩みやストレスを解消しましたか。当てはまるもの全てに○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・カウンセラー・保健師などこころの健康に関する専門家に相談した
- 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 自殺(自死)を試みたことがある
- 8 まだ「死にたい」と思うほど悩んでいる
- 9 特に何もしなかった(我慢した)
- 10 その他 ()

問12 もしも身近な人から「死にたい」と打ち明けられたら、どう対応するのが良いと思いますか。あなたのお考えに最も近いものを選んでください。(○はひとつだけ)

- 1 「死にたいぐらいつらいんだね」と共感を示す
- 2 「医師や保健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 「そのようなことを考えないように」と忠告する
- 6 「頑張って生きよう」と励ます
- 7 責任が重いので相談に乗らない、もしくは、話題を変える
- 8 その他 ()
- 9 わからない

問13にお答えいただく前に、以下をお読みください。

「うつ病のサイン」

- 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にする、物事を悪い方へ考える、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
- からだに出る症状
眠れない、食欲がない、便秘ぎみ、からだがだるい、疲れやすい、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、うつ病の可能性がります

問13 もしもあなたが、家族や身近な人の「うつ病のサイン」に気づいた時、医療機関やカウンセラーなどの専門の相談窓口へ相談することを勧めますか。

(○はひとつだけ)



【問13で「2 勧めない」と答えた方に質問します。】

問14 医療機関やカウンセラーなどの専門の相談窓口へ相談することを勧めないのはなぜですか。当てはまるもの全てに○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 どの相談機関の利用を勧めたら良いかわからないから
- 4 過去に自分が利用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 その他 ()

問15 もし、あなたが自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたら、以下の相談窓口のうち、どれを利用したいと思いますか。当てはまるもの全てに○をつけてください。

- 1 かかりつけ医の医療機関
- 2 精神科や心療内科の医療機関
- 3 区役所や精神保健福祉センターなどの相談窓口
- 4 「いのちの電話」などの民間の相談窓口
- 5 何も利用しない

問17へ進んでください

【問15で「5 何も利用しない」と答えた方に質問します。】

問16 何も利用しないのはなぜですか。当てはまるもの全てに○をつけてください。

- 1 お金がか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 どれを利用したら良いかわからないから
- 5 過去に利用して嫌な思いをしたから
- 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だと思うので、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 その他 ()

問17 次の相談機関を知っていますか。

(①～⑳の項目について、該当する番号にそれぞれ〇をつけてください。)

	知っている	知らない
①広島市自殺(自死)防止相談電話 (死にたいほどのつらい気持ちや自殺(自死)に関する相談)	1	2
②広島いのちの電話(24時間対応の電話相談)	1	2
③ひろしまチャイルドライン (18歳までのこども専用電話相談)	1	2
④ヤングテレホン広島(広島県警)(24時間対応の電話相談)	1	2
⑤こころのライン相談@広島県 (39歳までの若年層向けSNS相談)	1	2
⑥保健センター(こころの悩みやストレスに関する相談)	1	2
⑦広島市精神保健福祉センター(こころの専門相談)	1	2
⑧くらしサポートセンター (様々な課題を抱える生活困窮の相談)	1	2
⑨児童相談所(児童についての悩みや児童虐待等の相談)	1	2
⑩こども家庭センター(子育てや親子関係等の相談)	1	2
⑪いじめ110番(いじめに悩むこどもや保護者の相談)	1	2
⑫広島ひきこもり相談支援センター (概ね18歳以上のひきこもりの方及びその家族の相談支援)	1	2
⑬広島市暴力被害相談センター(暴力被害相談)	1	2
⑭広島市消費生活センター(多重債務、借金返済の相談)	1	2
⑮地域包括支援センター (高齢者の介護や介護予防などの相談)	1	2
⑯広島労働局総合労働相談コーナー (賃金、労働時間など労働問題に関する相談)	1	2
⑰広島産業保健総合支援センター (働く人のこころとからだに関する相談)	1	2
⑱広島弁護士会法律相談センターひろしま (金銭問題、その他法律に関する相談)	1	2
⑲法テラス広島(金銭問題、その他法律に関する相談)	1	2
⑳精神科救急情報センター (24時間対応の精神科疾患の医療相談)	1	2

あなたが思う有効な自殺(自死)対策について

問18 子ども・若者向けの自殺(自死)対策について、有効だと思うものを3つまで〇をつけてください。

- 1 悩みを抱え込まず周囲に助けを求めることを学ぶ教育（SOSの出し方教育）
- 2 子どもが出したSOSに気づき、受け止めるための教員や保護者に対する研修の実施
- 3 学校における児童・生徒へのゲートキーパー※研修の実施
- 4 学校における積極的な相談窓口の周知・啓発（プリント配付、ポスター掲示など）
- 5 いじめ防止対策の強化
- 6 学級担任やスクールカウンセラーによる相談対応
- 7 子どもに身近な教職員へのメンタルヘルス対策
- 8 家族や友人関係などに悩む若者向けの相談先や居場所支援、虐待対策
- 9 SNSでの広報・啓発
- 10 ネット上での誹謗中傷に関する対策
- 11 ネット上で「死にたい」などと検索した際に相談窓口の情報を表示する取組
- 12 その他（)

※ ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る人。

問19 子どもの自殺(自死)を防ぐため、幼少期のうちから家庭や地域が行えるものとして、最も大切だと思うことは何だと思いますか。(〇はひとつだけ)

- 1 家庭や地域で命の大切さを教える
- 2 何でも言い合える保護者との関係の構築
- 3 おじいちゃん・おばあちゃんなどとの交流により、保護者以外にも相談相手を作る
- 4 子ども会行事や地域の祭りなどへの参加による人間関係づくり
- 5 子どもたちを地域で見守る体制づくり
- 6 その他（)

問20 女性の自殺(自死)対策について、有効だと思うものを3つまで〇をつけてください。

- 1 妊産婦への経済的支援（妊婦支援給付金など）
- 2 保健師・助産師による産後のメンタルヘルス支援
- 3 乳幼児の健康や子育てに関する相談支援
- 4 ひとり親家庭等への経済的支援（児童扶養手当や就学援助など）
- 5 配偶者やパートナーからの虐待防止
- 6 働く女性に対する相談支援
- 7 からだやこころの変化に関する相談支援
- 8 こども家庭センターや女性相談支援センターなど相談機関の周知
- 9 その他（）

問21 あなたが自殺(自死)対策のために取り組むことができると思うことはどのようなものですか。当てはまるもの全てに〇をつけてください。

- 1 家族でうつ病等を話し合う機会をつくる
- 2 家庭や地域でうつ病等の正しい知識を伝える
- 3 これまで以上の家族や友人への目配り
- 4 職場のメンタルヘルス環境の改善に取り組む
- 5 うつ病や自殺(自死)に関する講習会への参加
- 6 ゲートキーパー※としての活動
- 7 その他（）
- 8 特に何もしない

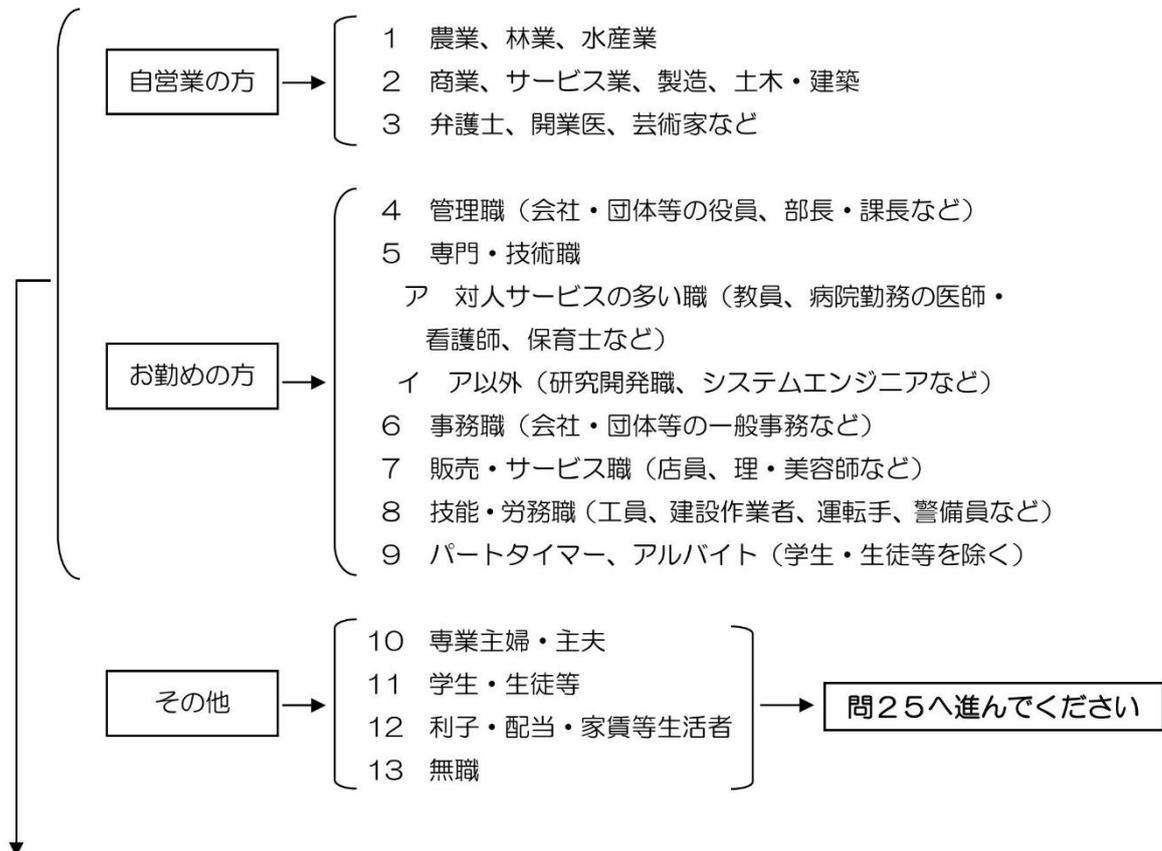
※ ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る人。

問22 自殺(自死)対策として、あなたが大切だと思うことや充実させてほしいことほど
 のようなものですか。(①～⑱の項目について、該当する番号にそれぞれ〇をつけて
 ください。)

	とても 大切	大 切	あまり 大切でない	大切でない
①家庭での「いのちの教育」	1	2	3	4
②学校での「いのちの教育」	1	2	3	4
③地域での「いのちの教育」	1	2	3	4
④職場や地域での「こころの相談」	1	2	3	4
⑤SNSを利用した「こころの相談」	1	2	3	4
⑥電子メールを利用した「こころの相談」	1	2	3	4
⑦FAXを利用した「こころの相談」	1	2	3	4
⑧かかりつけ医や診療所の目配り	1	2	3	4
⑨精神科や心療内科を受診しやすくする	1	2	3	4
⑩うつ病や自殺(自死)に関する市民への啓 発活動	1	2	3	4
⑪うつ病や自殺(自死)予防の専用電話相談 の充実	1	2	3	4
⑫うつ病や自殺(自死)予防の専用ホームペ ージの充実	1	2	3	4
⑬孤立化しやすい人を地域で見守るネット ワーク	1	2	3	4
⑭教師、職場の上司等相談に応じる人への 研修	1	2	3	4
⑮生活困窮者への経済的支援	1	2	3	4
⑯債務(借金返済)相談の充実	1	2	3	4
⑰自殺(自死)未遂者への支援	1	2	3	4
⑱自殺(自死)で亡くなられた人の親族等へ の支援	1	2	3	4

あなたのご職業について

問23 あなたの現在の仕事をお答えください。(〇はひとつだけ)



問24 あなたの1週間の就業時間はどのくらいですか。残業や副業をしている場合は、それを含めた1週間の合計時間を選んでください。(〇はひとつだけ)

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1 20時間未満 | 2 20～29時間 | 3 30～39時間 |
| 4 40～49時間 | 5 50～59時間 | 6 60～69時間 |
| 7 70～79時間 | 8 80時間以上 | 9 決まっていない |

➡ 14 ページに進んでください

登録番号	広H6-2025-738
名 称	令和7年度広島市こころの健康に関するアンケート調査結果報告書
編集・発行者	健康福祉局障害福祉部精神保健福祉課 広島市中区国泰寺町一丁目6番34号 (〒730-8586) TEL 082-504-2228
発行年月	(元号) 令和8年3月

