

大阪府
自殺対策に関する意識調査
報告書

令和4年8月

大阪府

目 次

I	調査概要	1
1.	調査の目的	1
2.	調査実施概要	1
3.	調査項目	1
4.	報告書の見方	1
II	調査結果	2
1.	回答者の属性	2
(1)	性別	2
(2)	年齢	2
(3)	居住地域	3
(4)	職業	4
(5)	同居家族の有無	4
(6)	結婚の有無	5
(7)	子どもの有無	5
2.	大阪府の自殺対策について	6
(1)	自殺対策の認知度	6
(2)	大阪府の相談窓口で知っているもの	8
3.	悩みやストレスに関することについて	11
(1)	相談や助けを求めることへのためらいの有無	11
(2)	相談や助けを求めることにためらいを感じる理由	13
(3)	悩みやストレスの原因	16
(4)	悩みやストレスの原因として新型コロナウイルス感染症拡大の影響有無	20
(5)	新型コロナウイルス感染症拡大の影響による悩みやストレスの原因	21
(6)	最も影響を受けた時期	24
(7)	コロナ禍での身近な人の心情や考えの変化	27
(8)	身近な人の心情や考えの変化への対応	31
4.	うつに関することについて	34
(1)	うつと感じたことやうつ病と診断されたことの有無	34
(2)	うつ状態の原因として新型コロナウイルス感染症拡大の影響有無	37
(3)	うつ状態の原因	39
(4)	うつ状態に初めてなった時期	44
(5)	利用した相談機関	47
(6)	相談機関を利用しなかった理由	49

5. 自殺に関する意識について	52
(1) 自殺を考えたことの有無	52
(2) 自殺を考える原因として新型コロナウイルス感染症拡大の影響有無	55
(3) 自殺を考える原因	57
(4) 初めて自殺を考えた時期	61
(5) 自殺を思いとどまった方法	65
(6) 自殺未遂の経験有無	69
(7) 身近な人から自殺を打ち明けられた場合の対応	71
6. 今後の自殺対策について	74
(1) 今後求められる自殺対策	74
《資料》	
WEB回答画面	82

I 調査概要

1. 調査の目的

大阪府では「大阪府自殺対策基本指針」を基に自殺対策事業を展開している。次期指針の改定に向け、大阪府の自殺対策事業の評価及び、令和2年に増加に転じた府内における自殺者数について、新型コロナウイルス感染症などの背景がどのように作用したのか検証するために実施した。

2. 調査実施概要

対 象	大阪府在住の満18歳以上の男女個人2,000人
調査実施時期	令和4年7月14日（木）～7月19日（火）
調査方法	・ WEB回答方式（インターネットリサーチ会社が保有するモニターから上記対象に該当する方に対し調査協力を依頼） ・ 居住地域別男女別年代別に回収目標とするモニター数を割り当て、2,000人の回答を得るまで配信。
有効回答数	2,008人（うち8人は性別を「その他」と回答した方）

3. 調査項目

- (1) 大阪府の自殺対策について
- (2) 悩みやストレスに関することについて
- (3) うつに関することについて
- (4) 自殺に関する意識について
- (5) 今後の自殺対策について

4. 報告書の見方

- ① 回答は、各質問の回答者数（n）を基数とした百分率（%）で示し、小数点第2位を四捨五入した。（比率の合計が100.0%にならない場合がある。）
- ② 図表上の「MA%」という表記は複数回答（Multiple Answer の略）の、また、「LA%」という表記は制限つき複数回答（Limited Answer の略）の意味である。
- ③ コンピュータ入力の都合上、図表において、回答選択肢の見出しを簡略化している場合がある。
- ④ 集計上の居住地域区分は次のとおり。

大阪市域	大阪市
北部大阪地域	豊中市、池田市、吹田市、高槻市、茨木市、箕面市、摂津市、島本町、豊能町、能勢町
東部大阪地域	守口市、枚方市、八尾市、寝屋川市、大東市、柏原市、門真市、東大阪市、四條畷市、交野市
南部大阪地域	堺市、岸和田市、泉大津市、貝塚市、泉佐野市、富田林市、河内長野市、松原市、和泉市、羽曳野市、高石市、藤井寺市、泉南市、大阪狭山市、阪南市、忠岡町、熊取町、田尻町、岬町、太子町、河南町、千早赤阪村

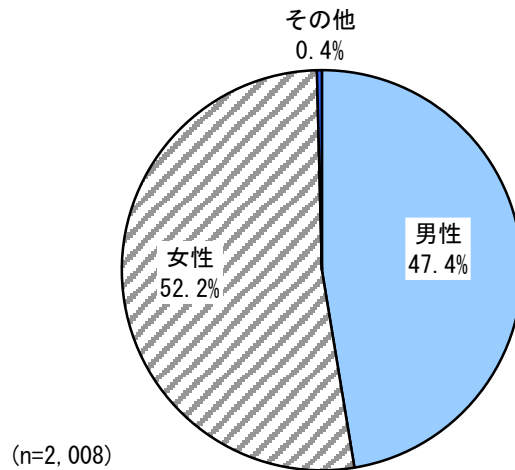
- ⑤ 本文中で比較している『全国調査』とは、令和3年度に厚生労働省が実施した「自殺対策に関する意識調査」のことである。

Ⅱ 調査結果

1. 回答者の属性

(1) 性別

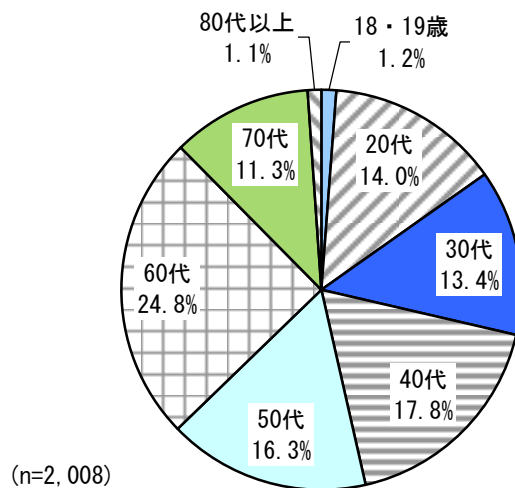
【図1-1 性別】



回答者の性別は、「男性」が47.4%、「女性」が52.2%となっている。(図1-1)

(2) 年齢

【図1-2 年齢】



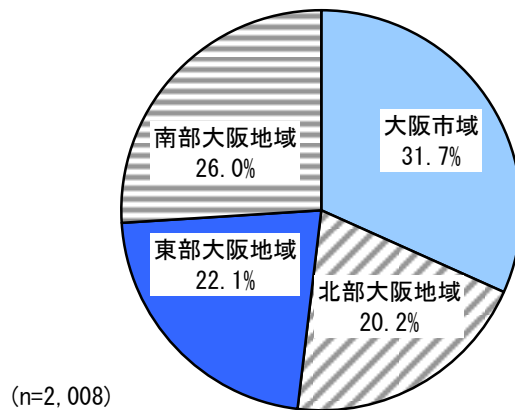
回答者の年齢は、「60代」が24.8%で最も多く、次いで「40代」が17.8%、「50代」が16.3%となっている。(図1-2)

(3) 居住地域

【図1-3-1 居住市町村】

市区町村	件	%	市区町村	件	%	市区町村	件	%
大阪府全体	2,008	100.0	豊中市	87	4.3	岸和田市	35	1.7
大阪市都島区	27	1.3	池田市	38	1.9	泉大津市	13	0.6
大阪市福島区	18	0.9	吹田市	103	5.1	貝塚市	12	0.6
大阪市此花区	17	0.8	高槻市	68	3.4	泉佐野市	22	1.1
大阪市西区	28	1.4	茨木市	74	3.7	富田林市	38	1.9
大阪市港区	14	0.7	箕面市	22	1.1	河内長野市	35	1.7
大阪市大正区	8	0.4	摂津市	11	0.5	松原市	28	1.4
大阪市天王寺区	19	0.9	島本町	1	0.0	和泉市	35	1.7
大阪市浪速区	12	0.6	豊能町	1	0.0	羽曳野市	29	1.4
大阪市西淀川区	19	0.9	能勢町	1	0.0	高石市	17	0.8
大阪市東淀川区	46	2.3	守口市	33	1.6	藤井寺市	17	0.8
大阪市東成区	21	1.0	枚方市	83	4.1	泉南市	11	0.5
大阪市生野区	23	1.1	八尾市	74	3.7	大阪狭山市	15	0.7
大阪市旭区	23	1.1	寝屋川市	47	2.3	阪南市	7	0.3
大阪市城東区	39	1.9	大東市	25	1.2	忠岡町	6	0.3
大阪市阿倍野区	31	1.5	柏原市	16	0.8	熊取町	12	0.6
大阪市住吉区	38	1.9	門真市	30	1.5	田尻町	2	0.1
大阪市東住吉区	33	1.6	東大阪市	93	4.6	岬町	2	0.1
大阪市西成区	13	0.6	四條畷市	21	1.0	太子町	5	0.2
大阪市淀川区	50	2.5	交野市	22	1.1	河南町	2	0.1
大阪市鶴見区	14	0.7	堺市堺区	30	1.5	千早赤阪村	1	0.0
大阪市住之江区	33	1.6	堺市中区	17	0.8			
大阪市平野区	48	2.4	堺市東区	26	1.3			
大阪市北区	34	1.7	堺市西区	33	1.6			
大阪市中央区	28	1.4	堺市南区	34	1.7			
(大阪市計)	636	31.7	堺市北区	31	1.5			
			堺市美原区	7	0.3			
			(堺市計)	178	8.9			

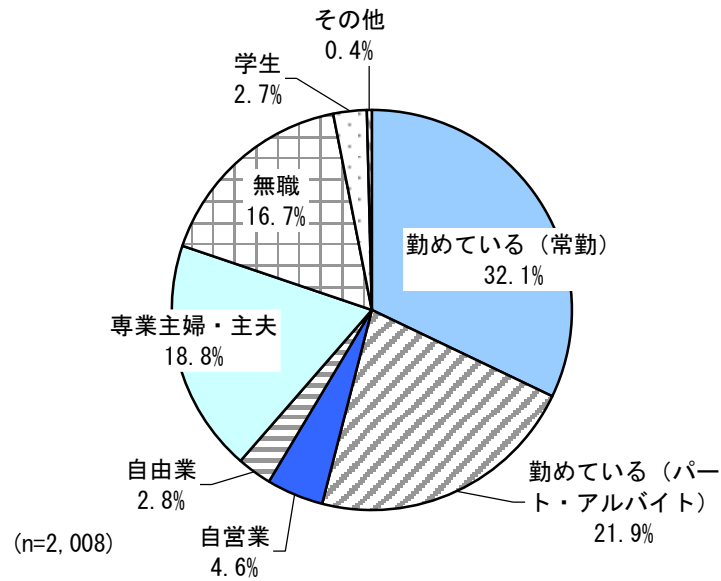
【図1-3-2 居住地域】



回答者の居住地域は、「大阪市域」が31.7%で最も多く、次いで「南部大阪地域」が26.0%、「東部大阪地域」が21.1%、「北部大阪地域」が20.2%となっている。(図1-3-2)

(4) 職業

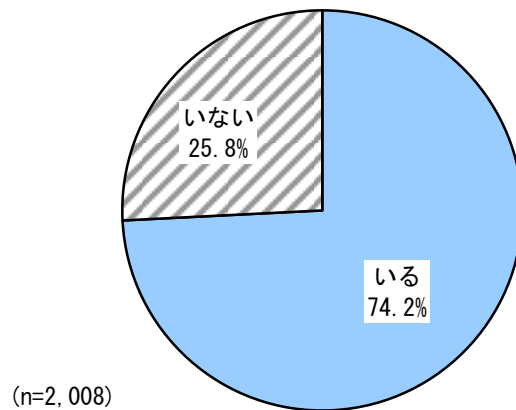
【図1-4 職業】



回答者の職業は、「勤めている（常勤）」が32.1%で最も多く、次いで「勤めている（パート・アルバイト）」が21.9%、「専業主婦・主夫」が18.8%となっている。（図1-4）

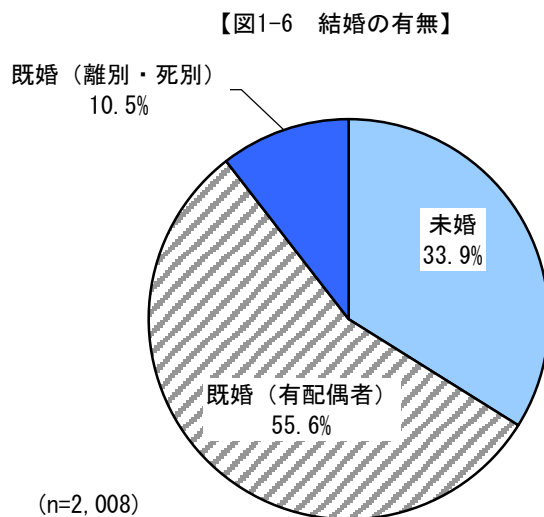
(5) 同居家族の有無

【図1-5 同居家族の有無】



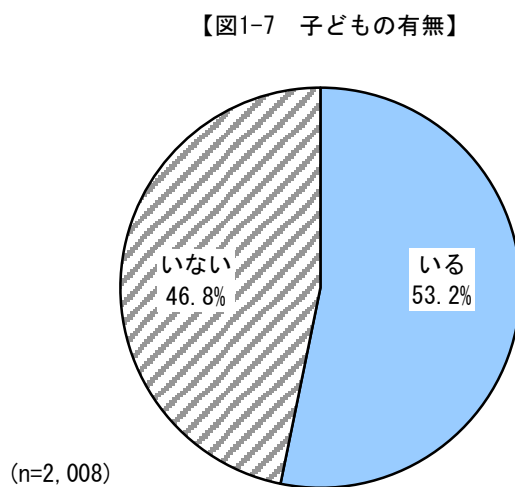
同居家族の有無については、「いる」が74.2%に対し、「いない」が25.8%となっている。（図1-5）

(6) 結婚の有無



結婚の有無については、「既婚 (有配偶者)」が55.6%で最も多く、次いで「未婚」が33.9%、「既婚 (離別・死別)」が10.5%となっている。(図1-6)

(7) 子どもの有無



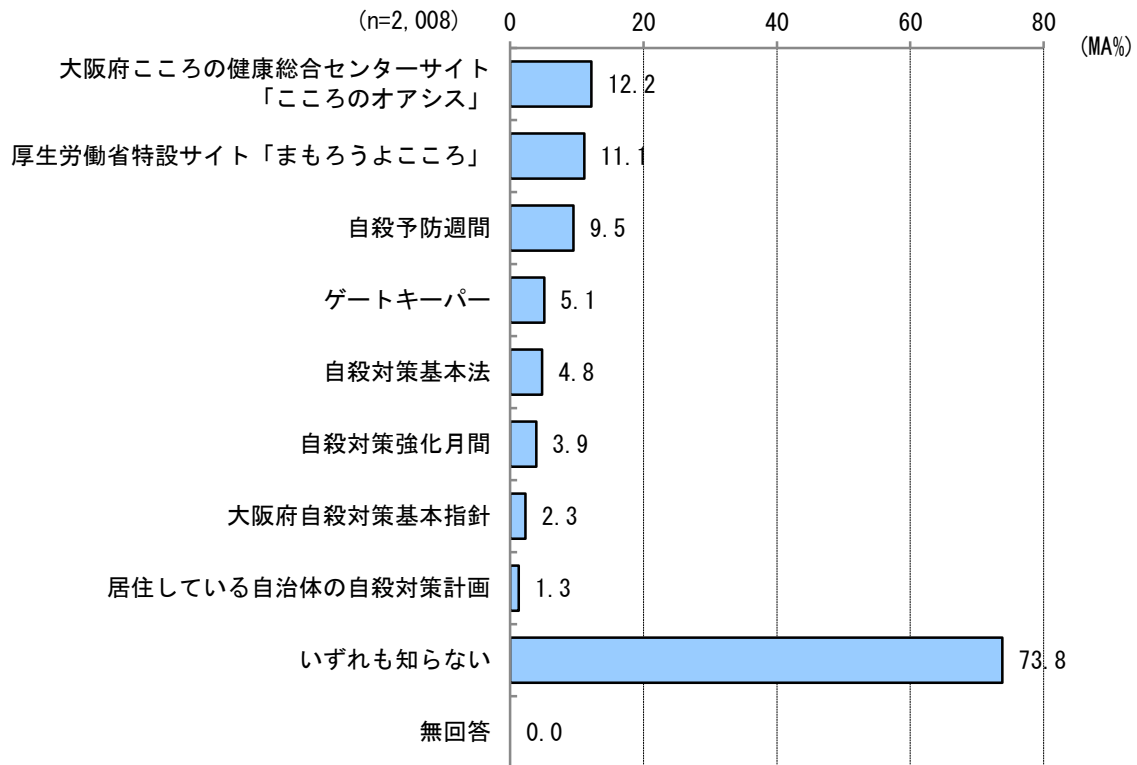
子どもの有無については、「いる」が53.2%に対し、「いない」が46.8%となっている。(図1-7)

2. 大阪府の自殺対策について

(1) 自殺対策の認知度

問1 自殺対策に関することについて、以下の項目のうち知っているものをお教えてください。
(複数回答可)

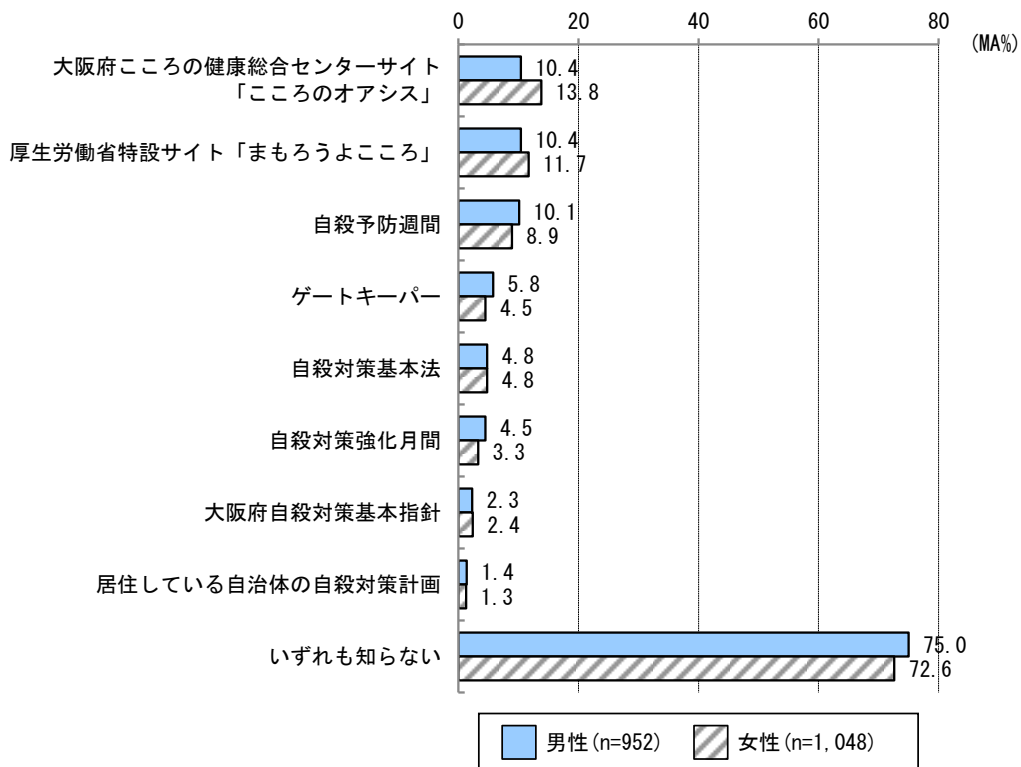
【図2-1 自殺対策の認知度】



自殺対策の認知度については、「大阪府こころの健康総合センターサイト「こころのオアシス」」が12.2%で最も多く、次いで「厚生労働省特設サイト「まもろうよこころ」」が11.1%、「自殺予防週間」が9.5%となっている。一方、「いずれも知らない」は73.8%を占めている。(図2-1)

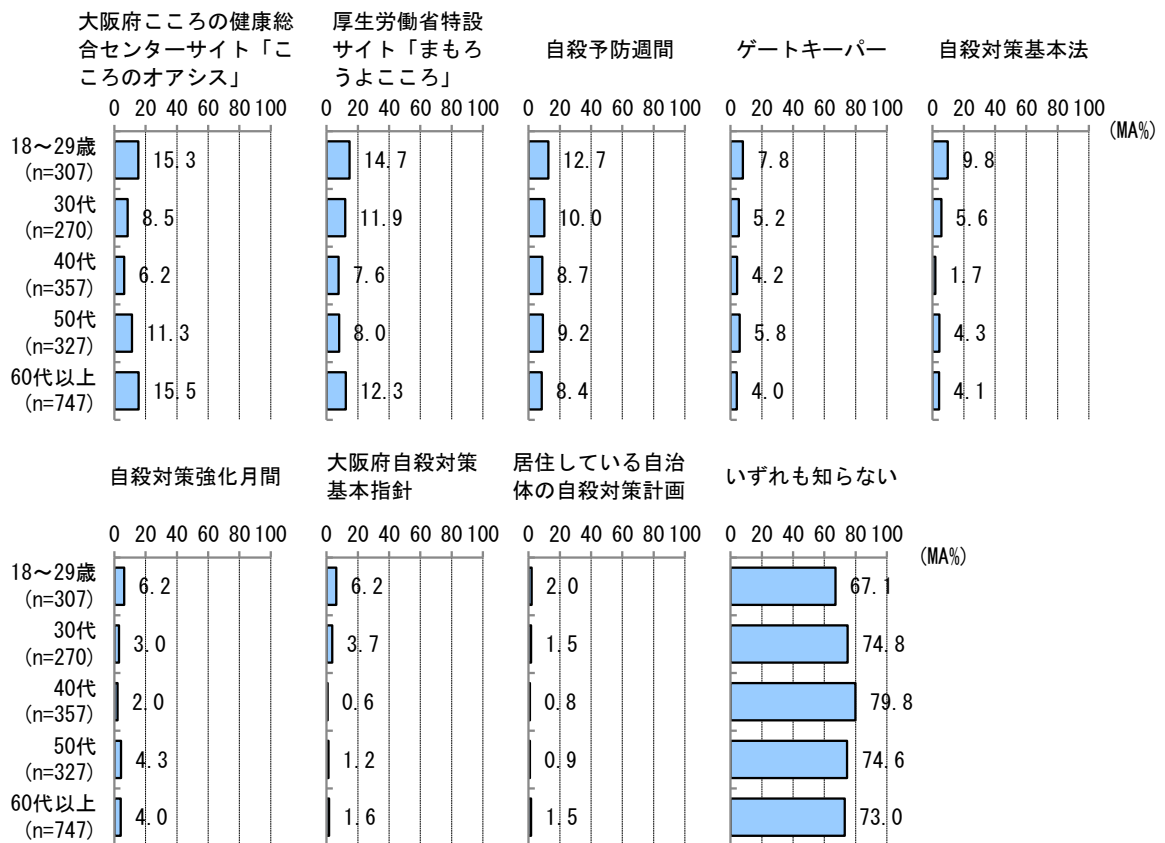
性別で見ると、男女とも「いずれも知らない」が70%以上を占めているが、知っている自殺対策は、男女とも「大阪府こころの健康総合センターサイト「こころのオアシス」」(男性10.4%、女性13.8%)が最も多く、男性は同率で「厚生労働省特設サイト「まもろうよこころ」」が最も多くなっている。(図2-1-1)

【図2-1-1 性別 自殺対策の認知度】



年代別でみると、「大阪府こころの健康総合センターサイト「こころのオアシス」」は60代以上で最も高いが、それ以外の自殺対策はいずれも18～29歳で最も高くなっている。(図2-1-2)

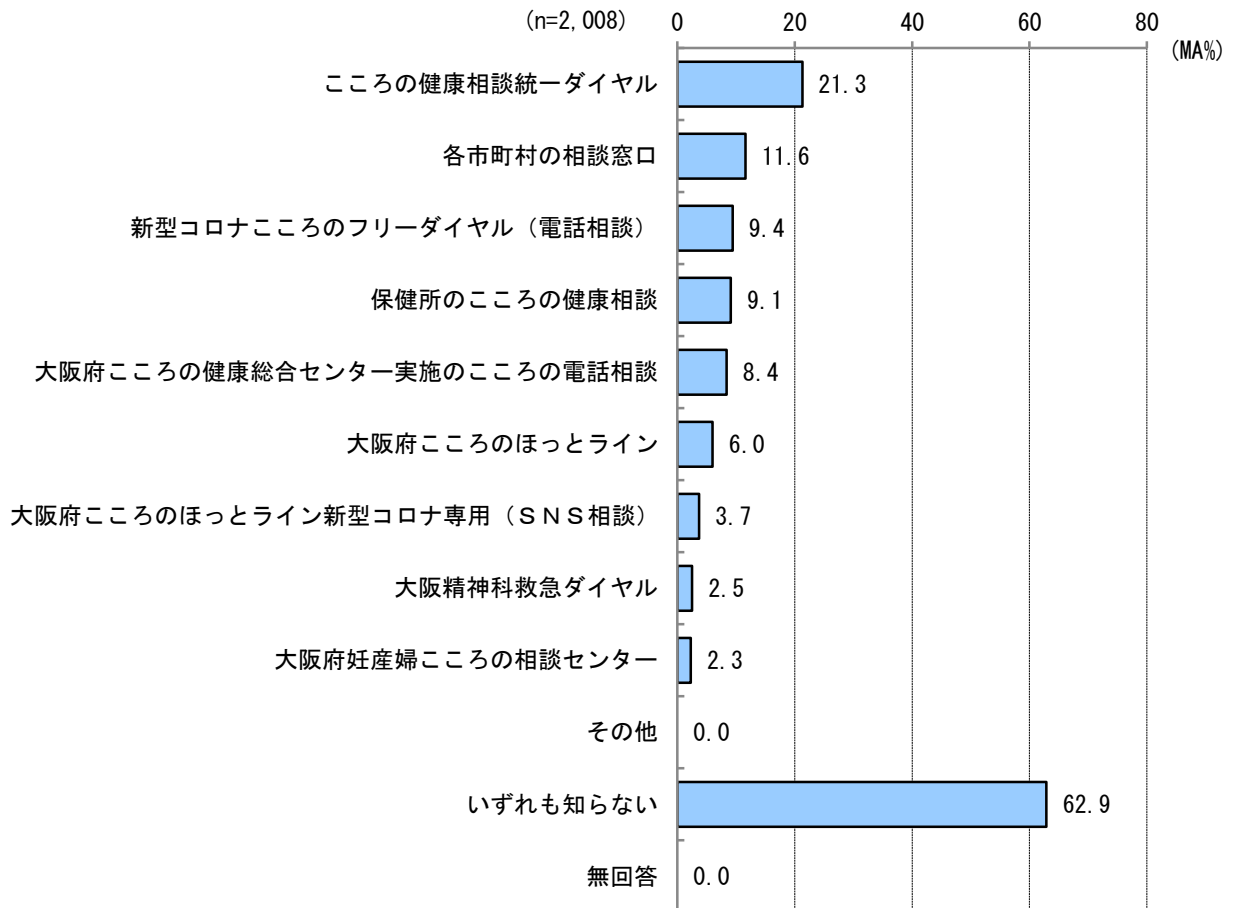
【図2-1-2 年代別 自殺対策の認知度】



(2) 大阪府の相談窓口で知っているもの

問2 大阪府では、自殺対策の一環としてメンタルヘルスに関する相談窓口を設置しています。
次の相談窓口のうち、知っているものをすべて教えてください。(複数回答可)

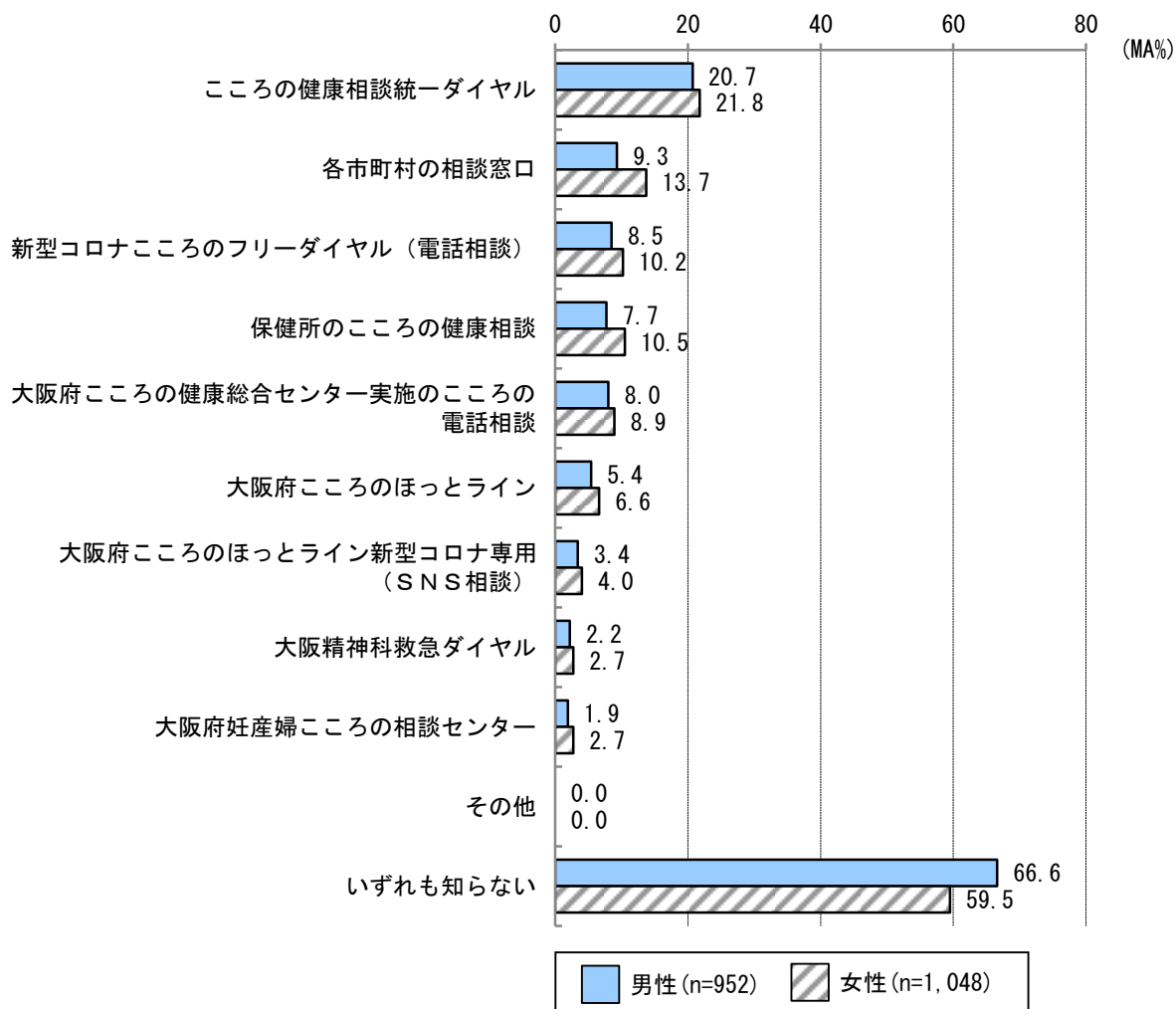
【図2-2 大阪府の相談窓口で知っているもの】



大阪府の相談窓口で知っているものについては、「こころの健康相談統一ダイヤル」が21.3%で最も多く、次いで「各市町村の相談窓口」が11.6%、「新型コロナこころのフリーダイヤル (電話相談)」が9.4%となっている。(図2-2)

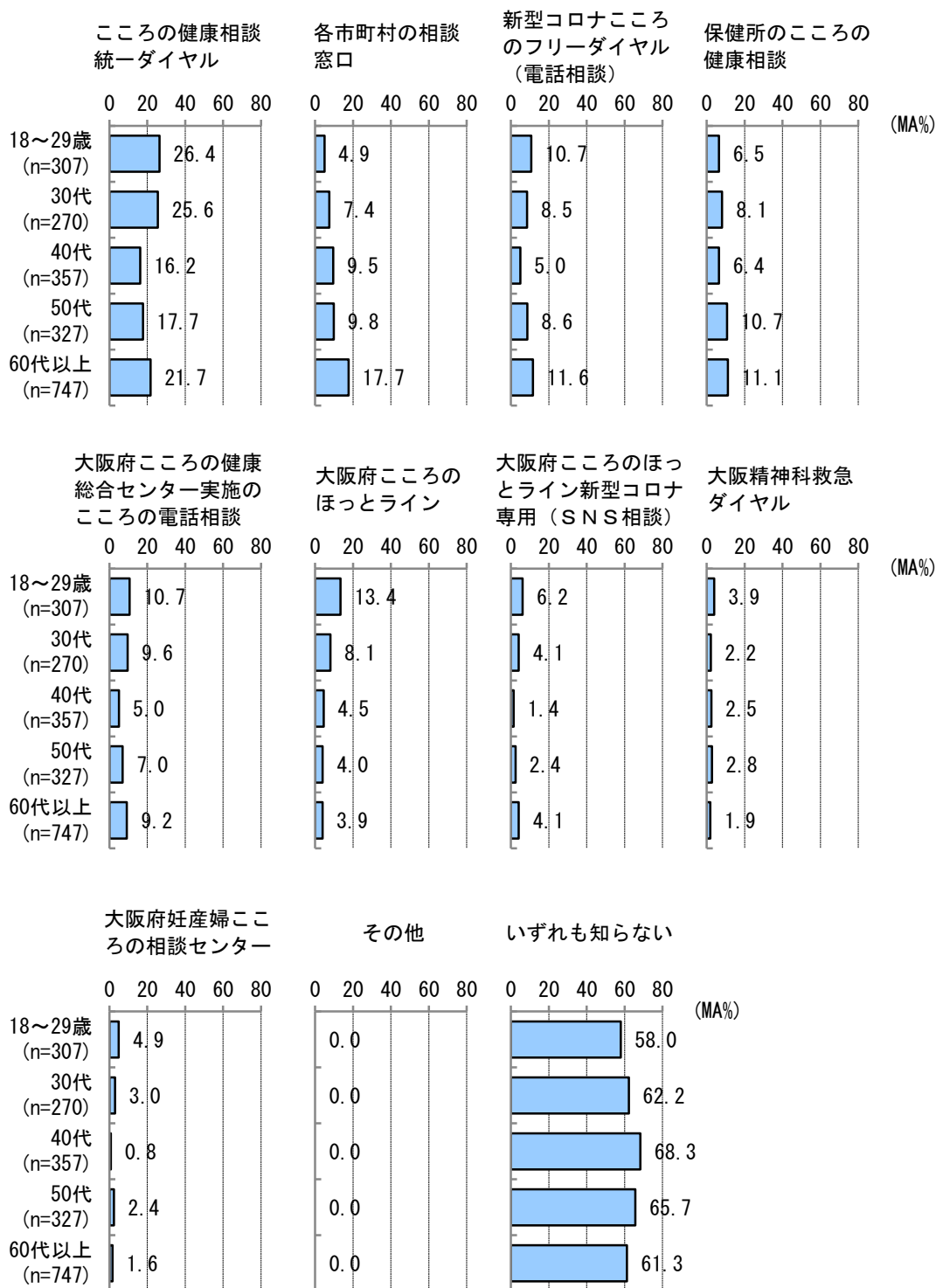
性別で見ると、男女とも「いずれも知らない」が60%前後を占めているが、知っているものでは男女とも「こころの健康相談統一ダイヤル」が最も多く、男女で大きな差はみられない。
 (図2-2-1)

【図2-2-1 性別 大阪府の相談窓口で知っているもの】



年代別で見ると、知っているものはいずれの年代も「こころの健康相談統一ダイヤル」が最も多く、18～29歳が26.4%で最も高くなっている。また、「各市町村の相談窓口」や「新型コロナこころのフリーダイヤル（電話相談）」、「保健所のこころの健康相談」は60代以上で最も高くなっている。（図2-2-2）

【図2-2-2 年代別 大阪府の相談窓口で知っているもの】

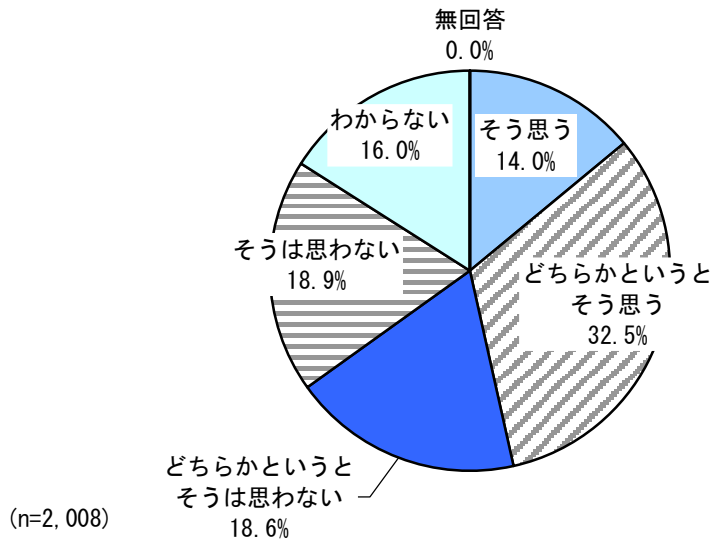


3. 悩みやストレスに関することについて

(1) 相談や助けを求めることへのためらい有無

問3 あなたが、悩みを抱えた場合やストレスを感じた場合、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。
あなたのお考えに最も近いものを教えてください。

【図3-1 相談や助けを求めることへのためらい有無】

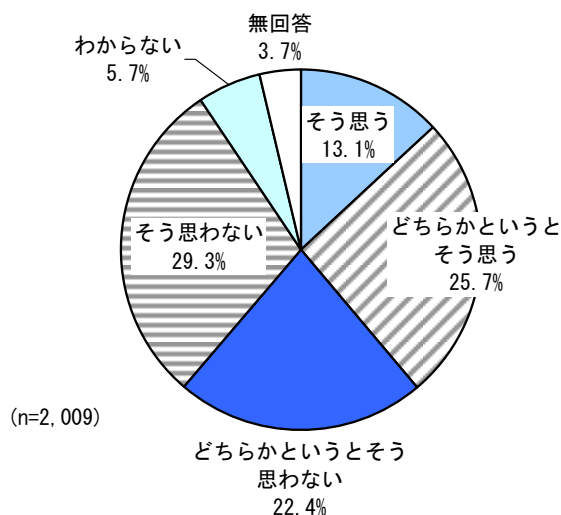


誰かに相談したり、助けを求めることにためらいを感じるかについては、「どちらかという
とそう思う」が32.5%で最も多く、次いで「そうは思わない」が18.9%となっており、「そう
思う」(14.0%)と「どちらかという
とそう思う」をあわせた『ためらいを感じる』は46.5%、
一方、「どちらかという
とそうは思わない」(18.6%)と「そうは思わない」をあわせた『ため
らいを感じない』は37.5%となっている。(図3-1)

厚生労働省が実施した令和3年度自殺対策に関する意識調査(以下「全国調査」という。)
と比較すると、『ためらいを感じる』は全国調査(38.8%)より7.7ポイント高くなっている。

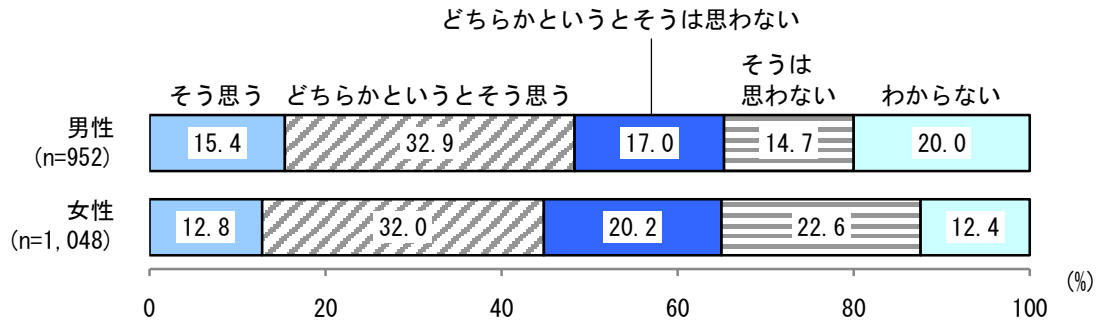
《参考》「令和3年度自殺対策に関する意識調査」(厚生労働省)

Q6(1) 相談や助けを求めることへのためらい



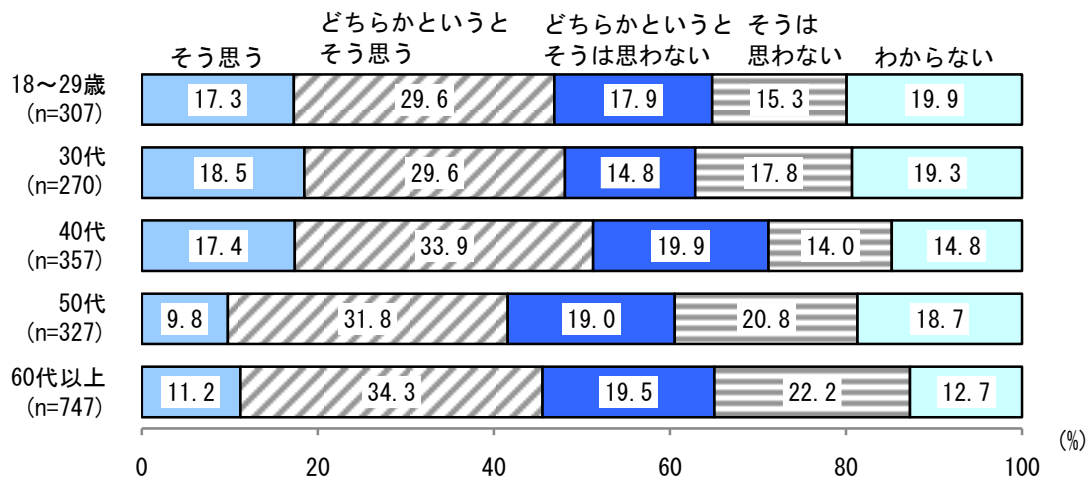
性別でみると、『ためらいを感じる』は女性（44.8%）より男性（48.3%）のほうが3.5ポイント高くなっている。（図3-1-1）

【図3-1-1 性別 相談や助けを求めることへのためらい有無】



年代別でみると、『ためらいを感じる』は40代（51.3%）で最も高く、次いで30代（48.1%）となっている。（図3-1-2）

【図3-1-2 年代別 相談や助けを求めることへのためらい有無】

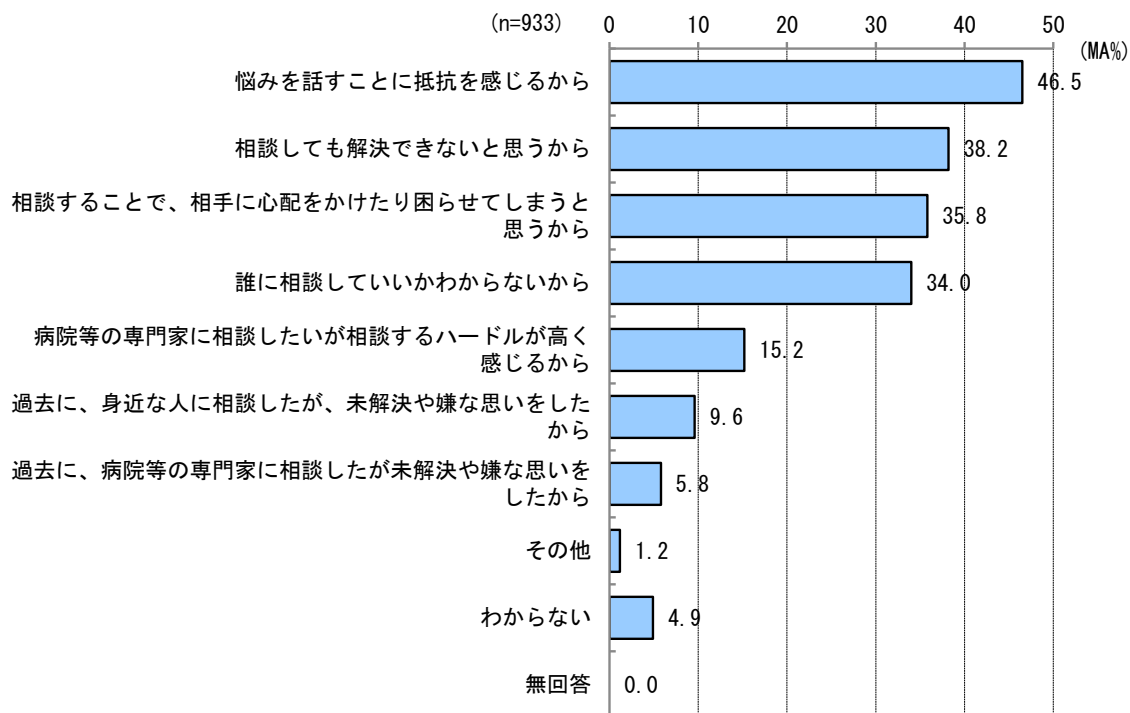


(2) 相談や助けを求めることにためらいを感じる理由

○「そう思う」又は、「どちらかというと思う」と答えた方に質問します。

問4 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理由について、あてはまるものを教えてください。(複数回答可)

【図3-2 相談や助けを求めることにためらいを感じる理由】

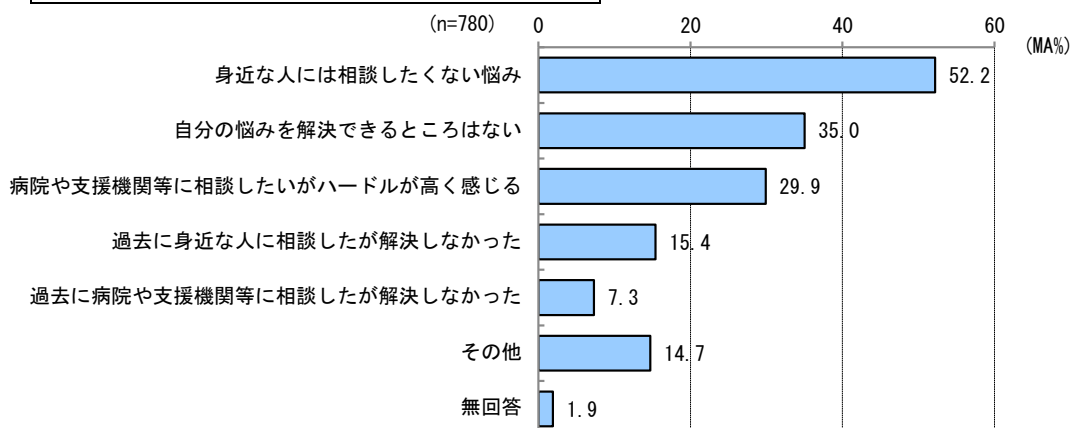


相談や助けを求めることにためらいを感じると回答した人に、その理由をたずねると、「悩みを話すことに抵抗を感じるから」が46.5%で最も多く、次いで「相談しても解決できないと思うから」が38.2%、「相談することで、相手に心配をかけたり困らせてしまうと思うから」が35.8%となっている。(図3-2)

全国調査は選択肢が違うため比較はできないが、全国調査では「身近な人には相談したくない悩み」が52.2%を占めている。

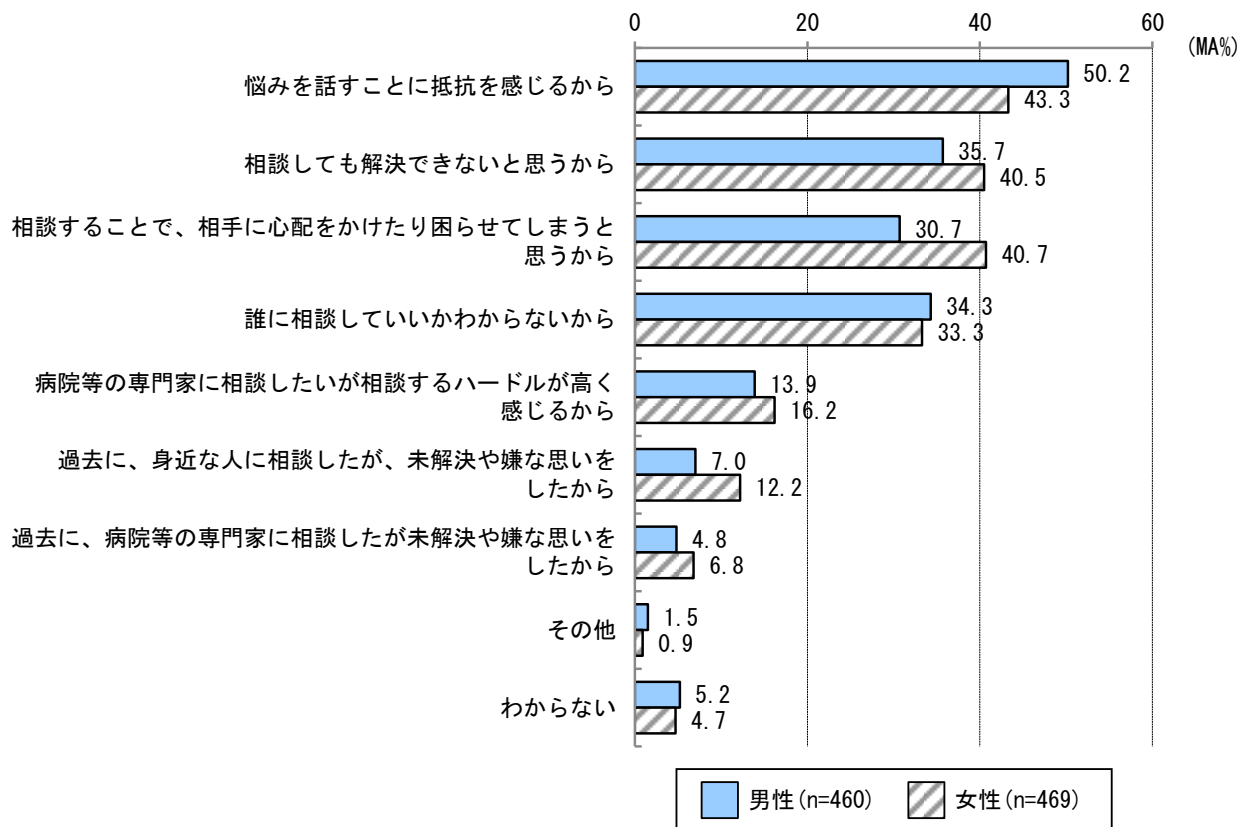
《参考》「令和3年度自殺対策に関する意識調査」(厚生労働省)

Q6(2) 相談や助けを求めることにためらう理由



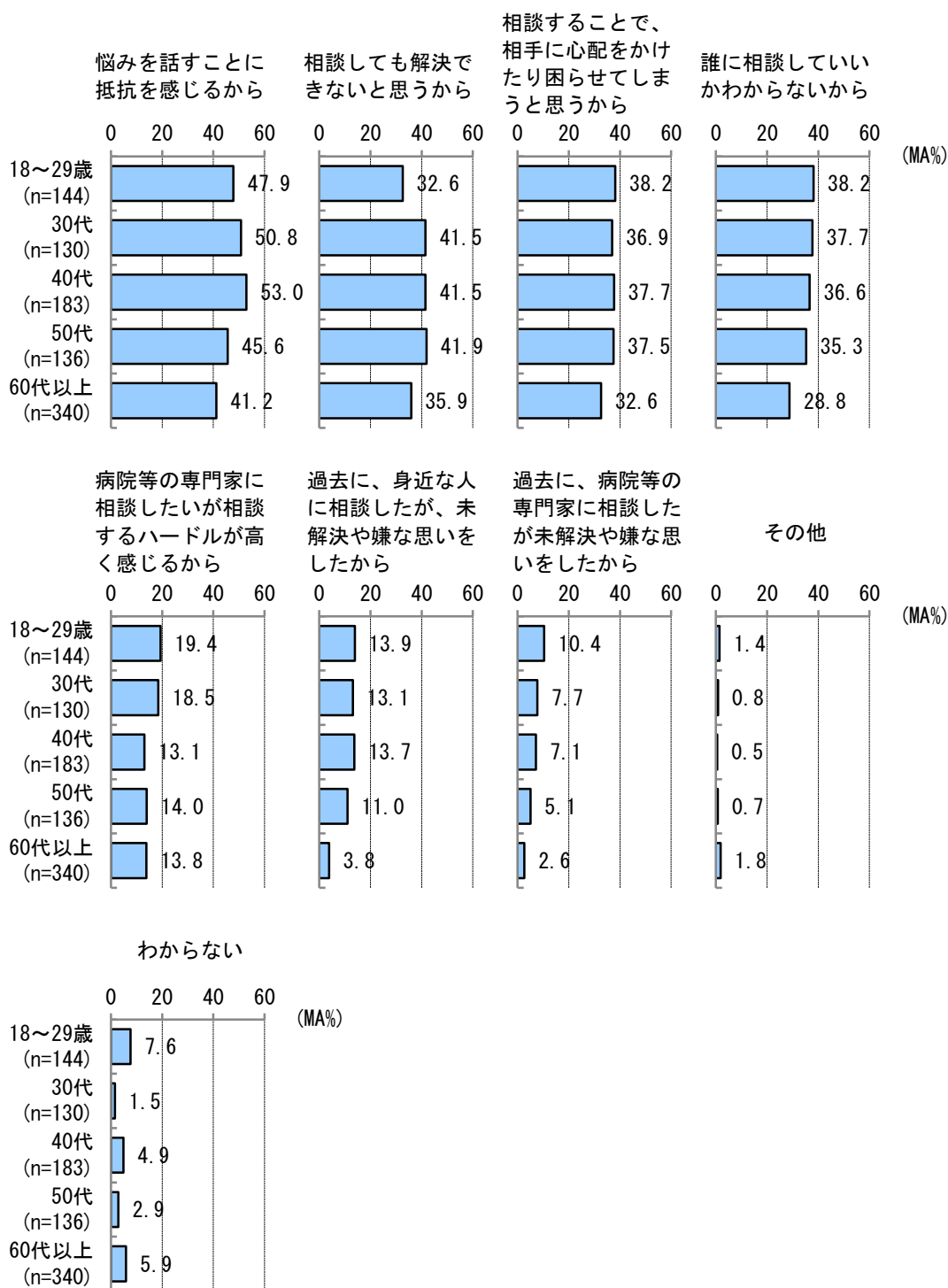
性別でみると、男女とも「悩みを話すことに抵抗を感じるから」が最も多く、女性(43.3%)より男性(50.2%)のほうが6.9ポイント高くなっている。また、「相談することで、相手に心配をかけたり困らせてしまうと思うから」は男性(30.7%)より女性(40.7%)のほうが10.0ポイント高く、差が大きくなっている。(図3-2-1)

【図3-2-1 性別 相談や助けを求めることにためらいを感じる理由】



年代別でみると、「相談することで、相手に心配をかけたり困らせてしまうと思うから」、「誰に相談していいかわからないから」、「病院等の専門家に相談したい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、未解決や嫌な思いをしたから」、「過去に、病院等の専門家に相談したが未解決や嫌な思いをしたから」は若い年代ほど割合が高い傾向にあり、18～29歳で最も高くなっている。(図3-2-2)

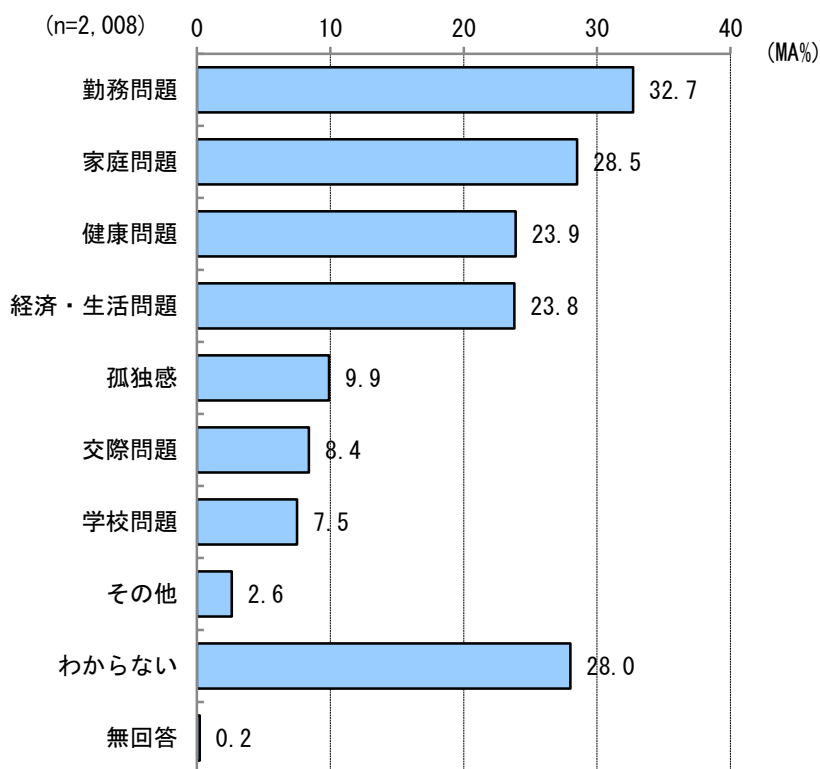
【図3-2-2 年代別 相談や助けを求めることにためらいを感じる理由】



(3) 悩みやストレスの原因

問5 あなたが、今までに抱えた悩みやストレスについて、お聞きします。
悩みやストレスの原因は何ですか。(複数回答可)

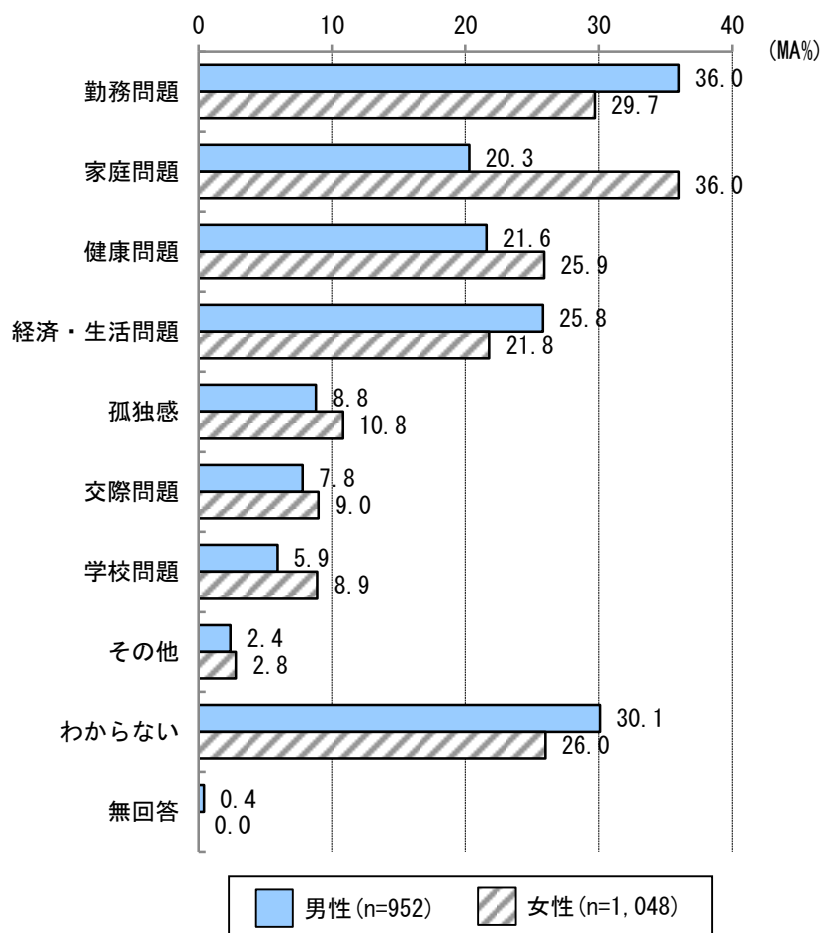
【図3-3 悩みやストレスの原因】



悩みやストレスの原因については、「勤務問題」が32.7%で最も多く、次いで「家庭問題」が28.5%、「健康問題」が23.9%となっている。(図3-3)

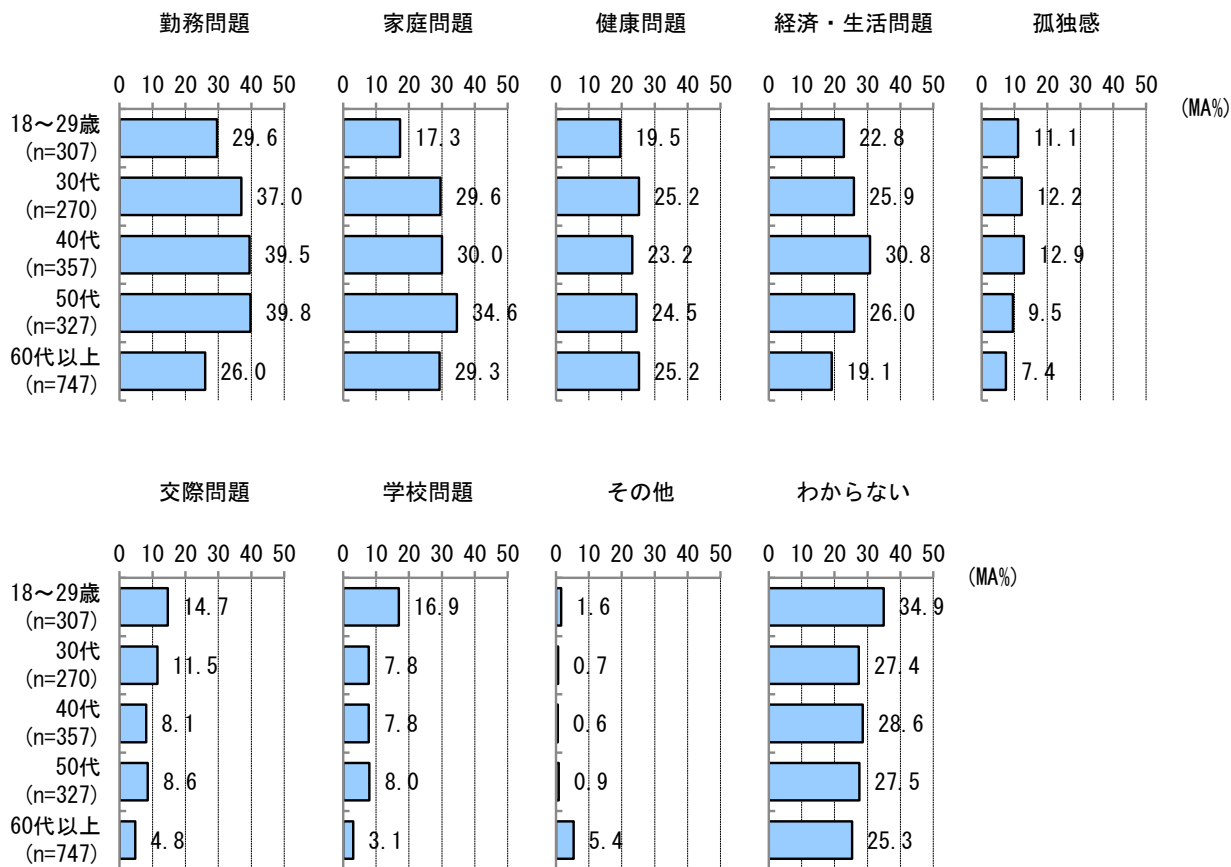
性別で見ると、男性は「勤務問題」(36.0%)が最も多く、次いで「経済・生活問題」(25.8%)となっているが、女性は「家庭問題」(36.0%)が最も多く、次いで「勤務問題」(29.7%)となっている。(図3-3-1)

【図3-3-1 性別 悩みやストレスの原因】



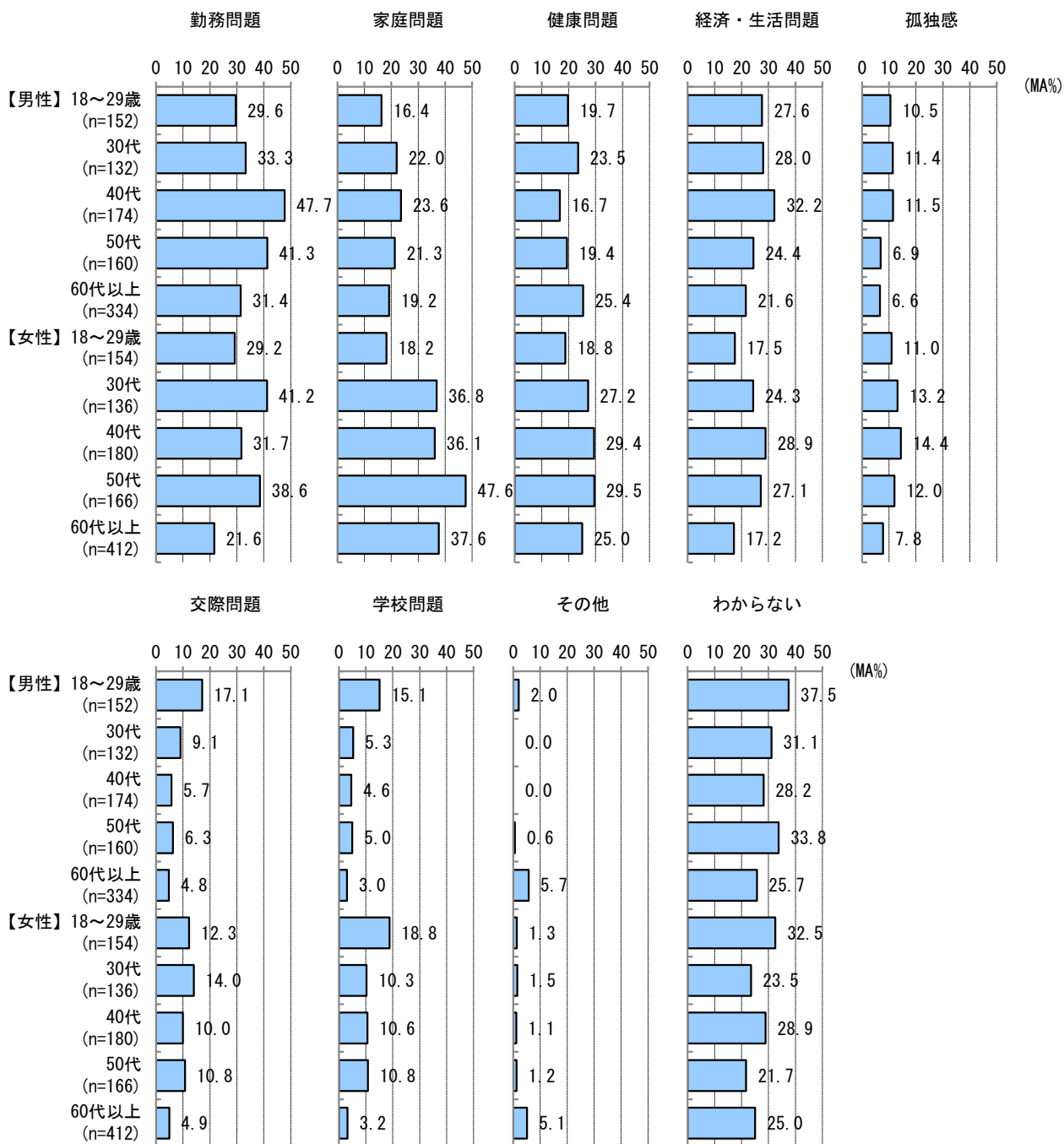
年代別でみると、18～50代までの年代は「勤務問題」が最も多く、60代以上は「家庭問題」が最も多くなっている。また、「交際問題」、「学校問題」は18～29歳で最も高い割合となっている。(図3-3-2)

【図3-3-2 年代別 悩みやストレスの原因】



性年代別でみると、男性の40・50代、女性の30代はそれぞれ「勤務問題」が40%台と高く、女性の30代以上は「家庭問題」が40%前後を占め高い割合となっている。また、「孤独感」、「学校問題」はいずれの年代も男性より女性のほうが高い割合となっている。(図3-3-3)

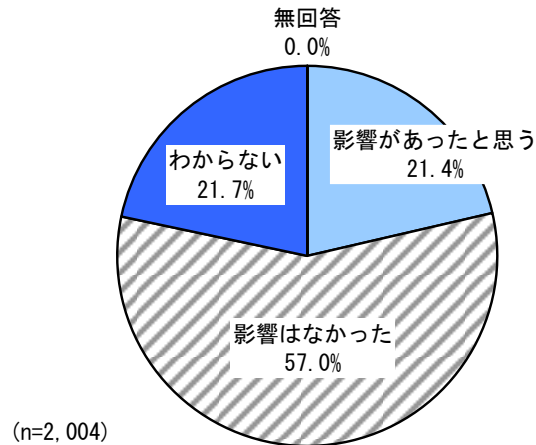
【図3-3-3 性年代別 悩みやストレスの原因】



(4) 悩みやストレスの原因として新型コロナウイルス感染症拡大の影響有無

問6 悩みやストレスの原因には、新型コロナウイルス感染症拡大の影響があったと思いますか。

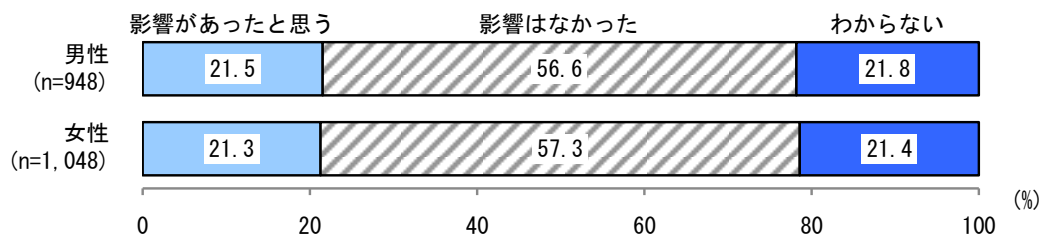
【図3-4 悩みやストレスの原因として新型コロナウイルス感染症拡大の影響有無】



悩みやストレスの原因には、新型コロナウイルス感染症拡大の影響があったかについては、「影響はなかった」が57.0%で最も多く、「影響があったと思う」が21.4%、「わからない」が21.7%となっている。(図3-4)

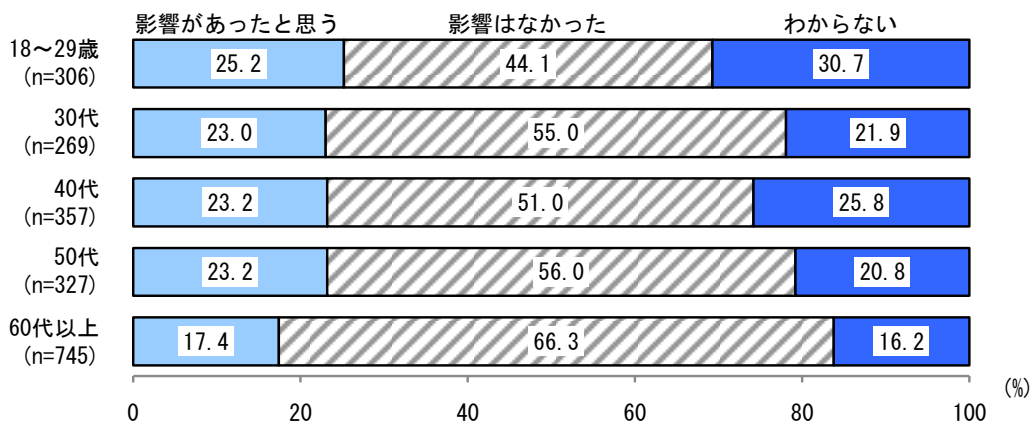
性別でも、男女で大きな差はみられない。(図3-4-1)

【図3-4-1 性別 悩みやストレスの原因として新型コロナウイルス感染症拡大の影響有無】



年代別でみると、「影響があったと思う」は18～29歳(25.2%)で最も高く、60代以上(17.4%)で最も低くなっている。(図3-4-2)

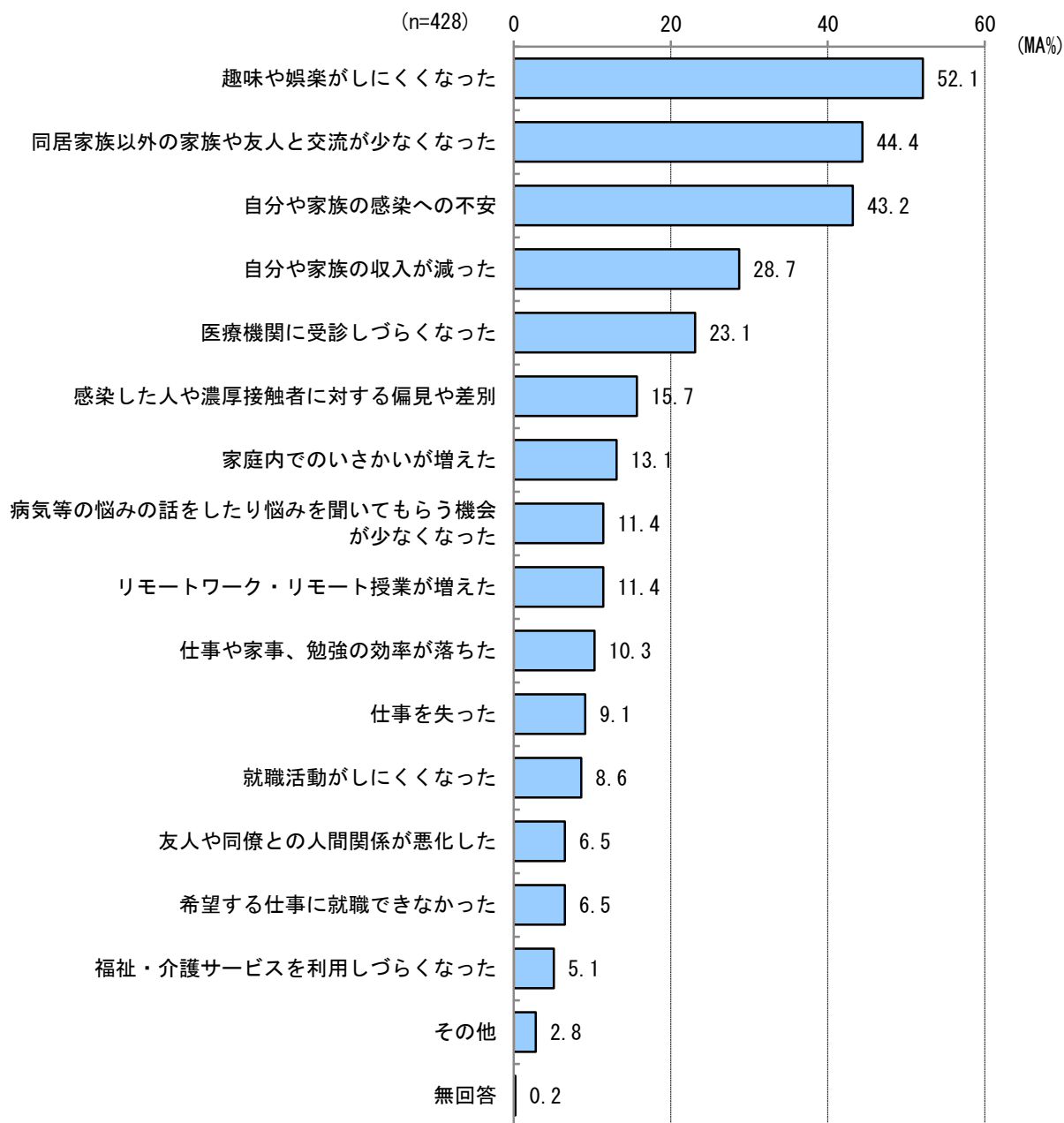
【図3-4-2 年代別 悩みやストレスの原因として新型コロナウイルス感染症拡大の影響有無】



(5) 新型コロナ感染症拡大の影響による悩みやストレスの原因

○「新型コロナ感染症拡大の影響があったと思う」と答えた人にお聞きします。
 問7 悩みやストレスの原因について教えてください。(複数回答可)

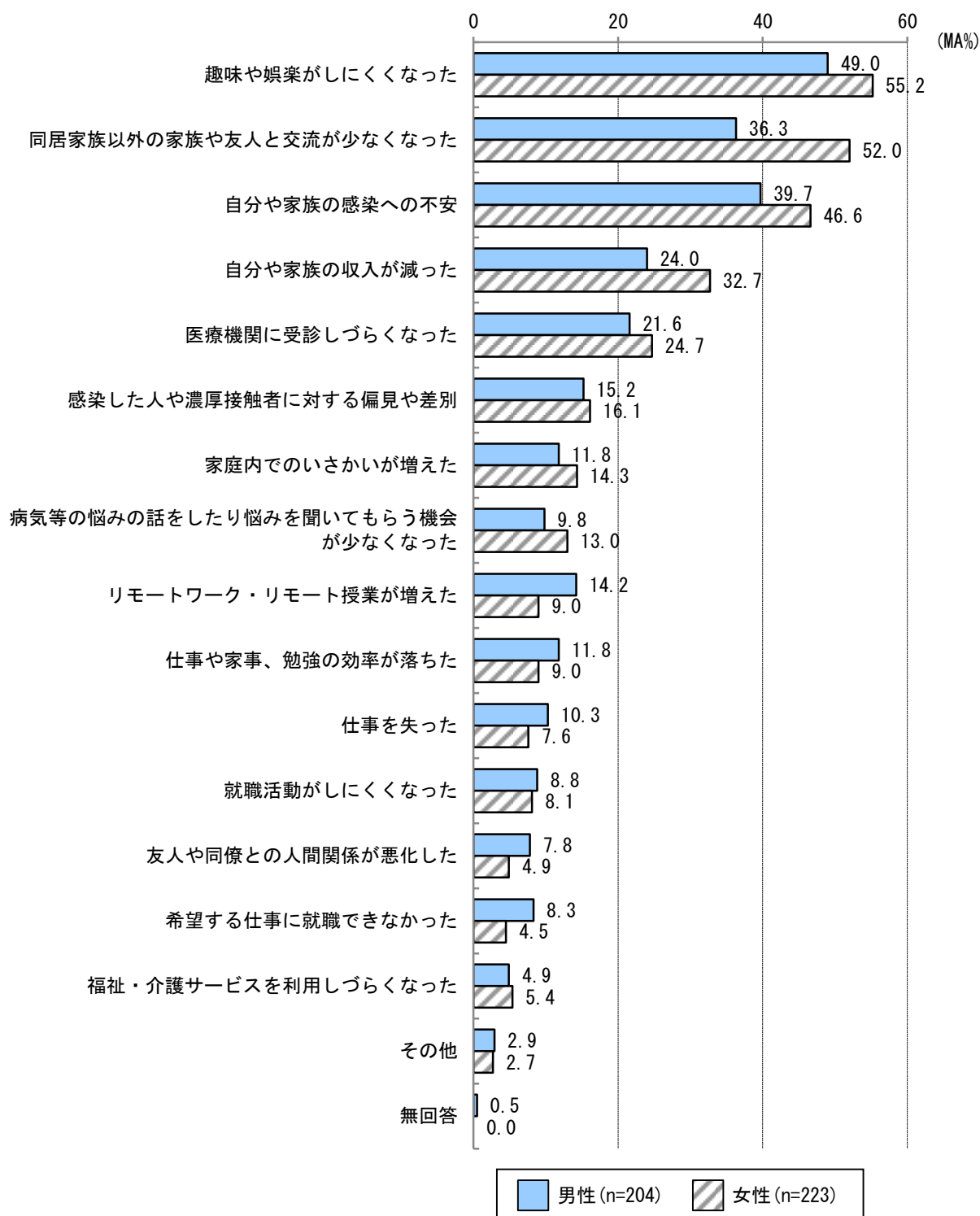
【図3-5 新型コロナ感染症拡大の影響による悩みやストレスの原因】



新型コロナ感染症拡大の影響があったと思うと回答した人に、その悩みやストレスの原因についてたずねると、「趣味や娯楽がしにくくなった」が52.1%で最も多く、次いで「同居家族以外の家族や友人と交流が少なくなった」が44.4%、「自分や家族の感染への不安」が43.2%となっている。(図3-5)

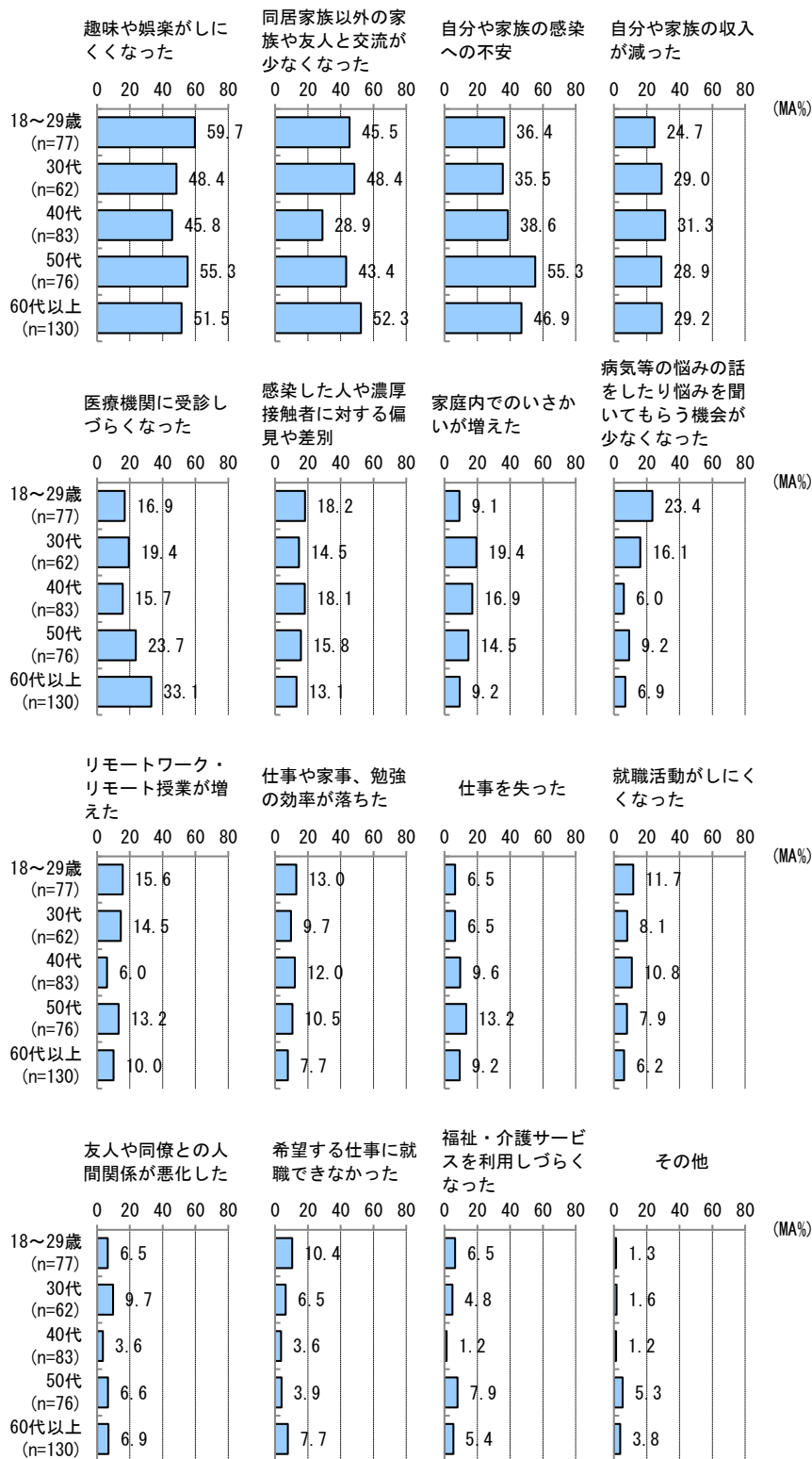
性別でみると、男女とも「趣味や娯楽がしにくくなった」が最も多く、男性49.0%、女性55.2%と女性のほうが6.2ポイント高くなっている。次いで女性は「同居家族以外の家族や友人と交流が少なくなった」(52.0%)が多く、男性(36.3%)より15.7ポイント高くなっている。(図3-5-1)

【図3-5-1 性別 新型コロナウイルス感染症拡大の影響による悩みやストレスの原因】



年代別でみると、「趣味や娯楽がしにくくなった」は18～29歳（59.7%）、50代（55.3%）、60代以上（51.5%）で50%を超えている。また、「同居家族以外の家族や友人と交流が少なくなった」は60代以上（52.3%）で最も高く、「自分や家族の感染への不安」は50代（55.3%）で最も高くなっている。（図3-5-2）

【図3-5-2 年代別 新型コロナ感染症拡大の影響による悩みやストレスの原因】



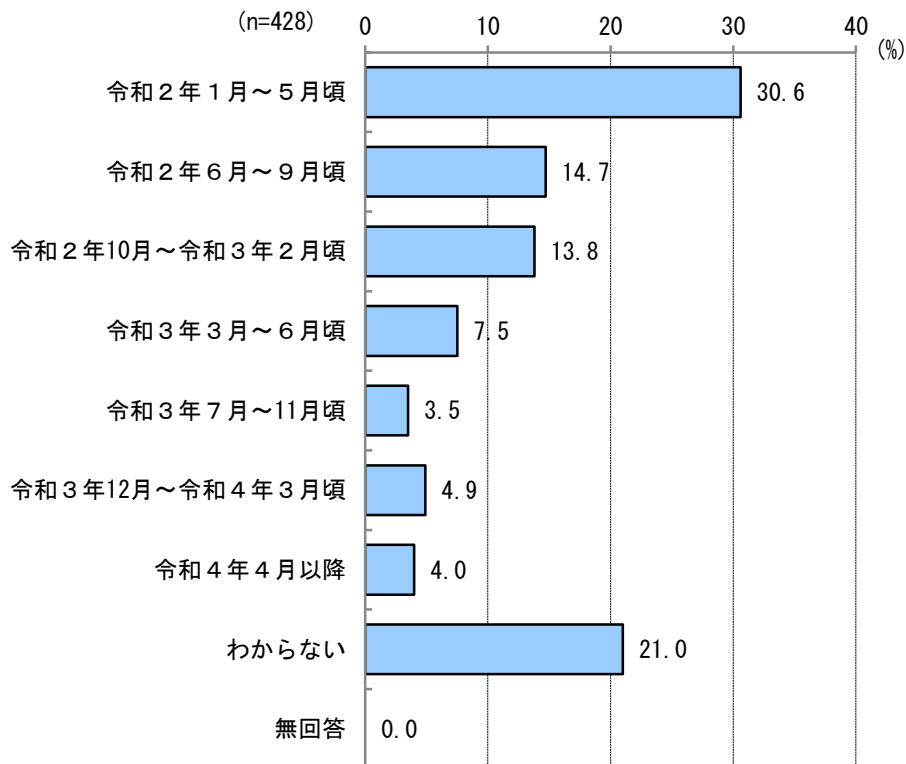
(6) 最も影響を受けた時期

○「新型コロナウイルス感染症拡大の影響があったと思う」と答えた人にお聞きします。
 問8 最も影響を受けたのはどの時期ですか。

《参考》

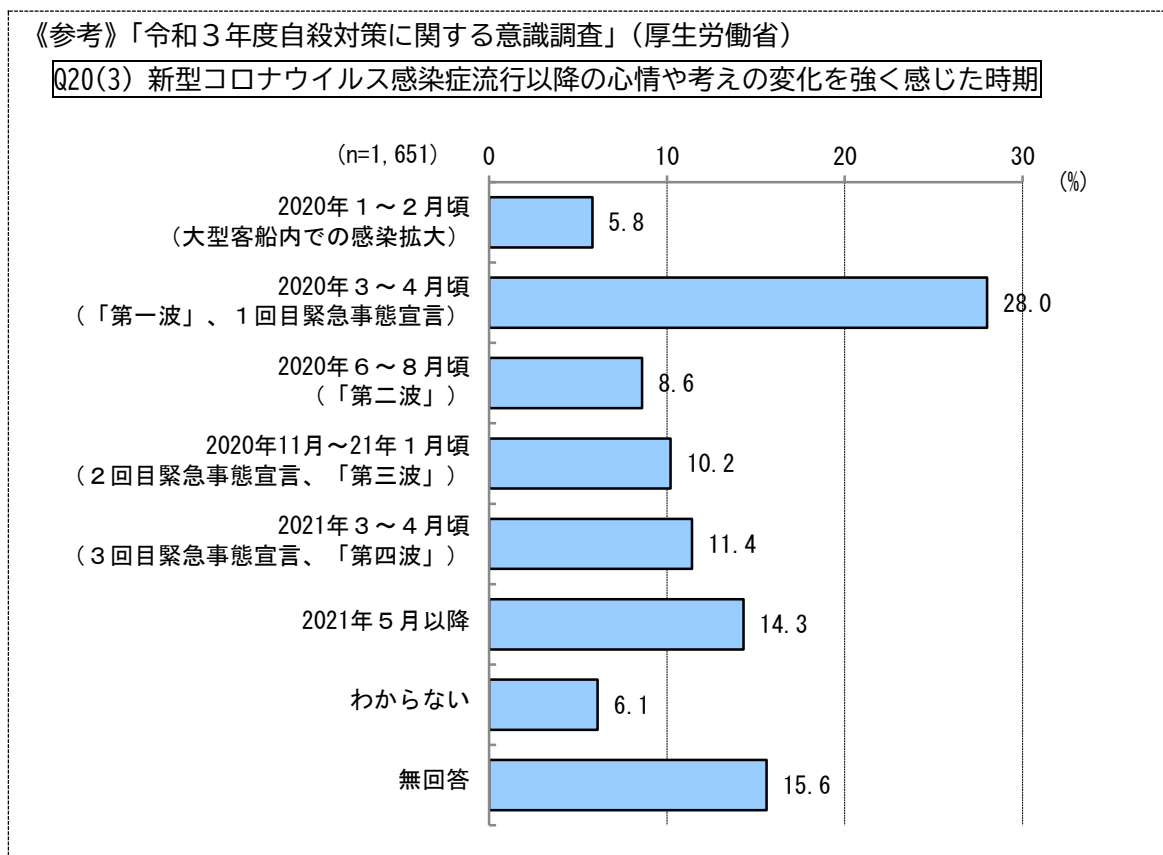
令和2年1月～5月頃	大型客船内での感染拡大、感染拡大「第1波」1回目の緊急事態宣言発令
令和2年6月～9月頃	感染拡大「第2波」
令和2年10月～令和3年2月頃	感染拡大「第3波」2回目の緊急事態宣言発令
令和3年3月～6月頃	感染拡大「第4波」3回目の緊急事態宣言発令
令和3年7月～11月頃	感染拡大「第5波」4回目の緊急事態宣言発令
令和3年12月～令和4年3月頃	感染拡大「第6波」
令和4年4月以降	

【図3-6 最も影響を受けた時期】



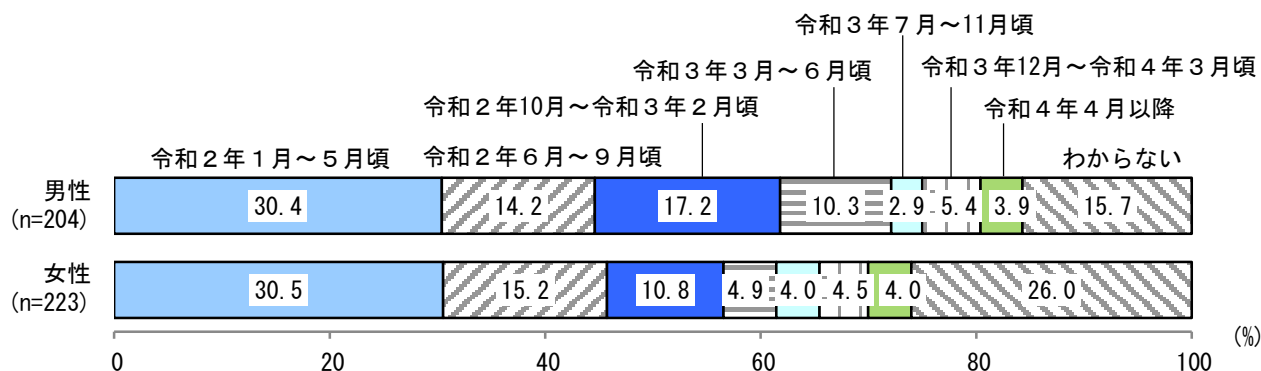
新型コロナウイルス感染症拡大の影響があったと思うと回答した人に、最も影響を受けた時期をたずねると、「令和2年1月～5月頃」が30.6%で最も多く、次いで「令和2年6月～9月頃」が14.7%、「令和2年10月～令和3年2月頃」が13.8%となっている。(図3-6)

全国調査では、「2020年3～4月頃（「第一波」、1回目緊急事態宣言）」が28.0%で最も多くなっている。



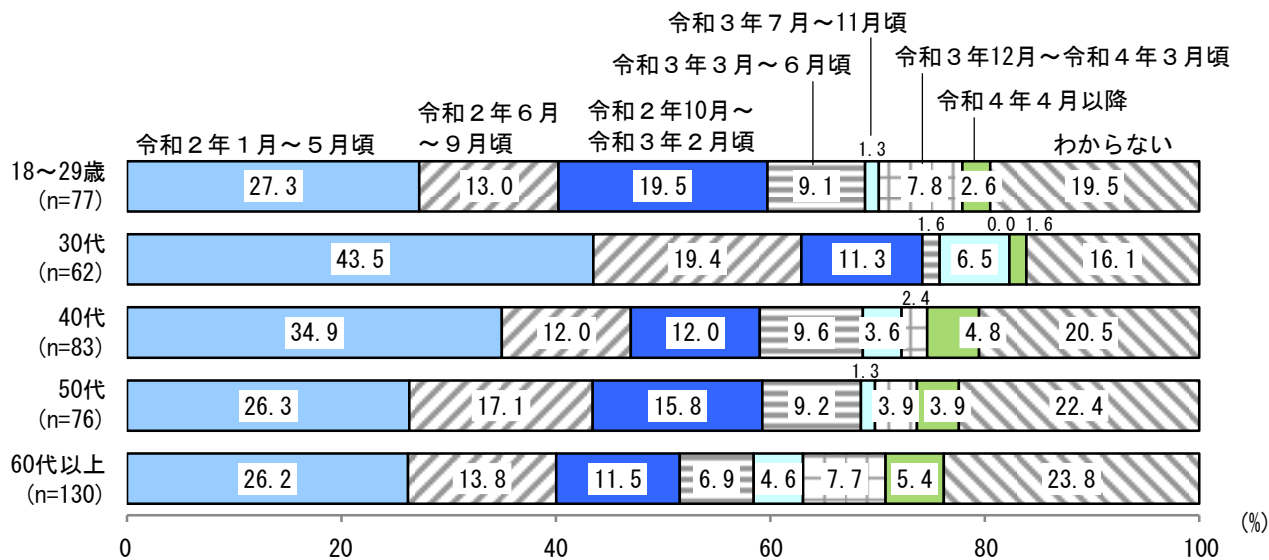
性別で見ると、男女とも「令和2年1月～5月頃」（男性30.4%、女性30.5%）が最も多く、次いで男性は「令和2年10月～令和3年2月頃」（17.2%）、女性は「令和2年6月～9月頃」（15.2%）となっている。（図3-6-1）

【図3-6-1 性別 最も影響を受けた時期】



年代別で見ると、いずれの年代も「令和2年1月～5月頃」が最も多いが、なかでも30代(43.5%)が最も高い割合となっている。(図3-6-2)

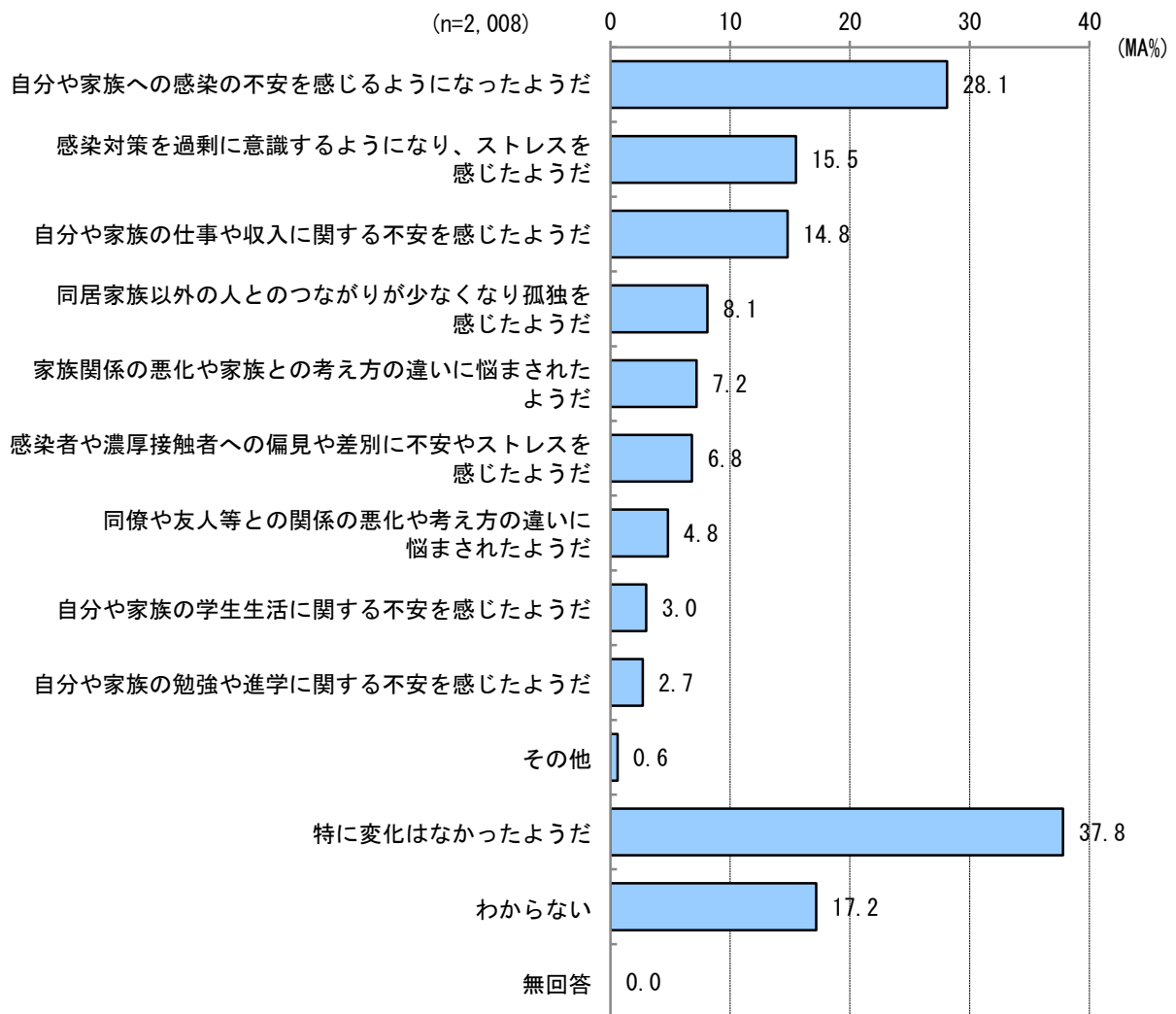
【図3-6-2 年代別 最も影響を受けた時期】



(7) コロナ禍での身近な人の心情や考えの変化

問9 コロナ禍であなたの家族や友人など、身近な人の心情や考えに変化があったと感じますか。
あてはまるものすべて教えてください。(複数回答可)

【図3-7 コロナ禍での身近な人の心情や考えの変化】

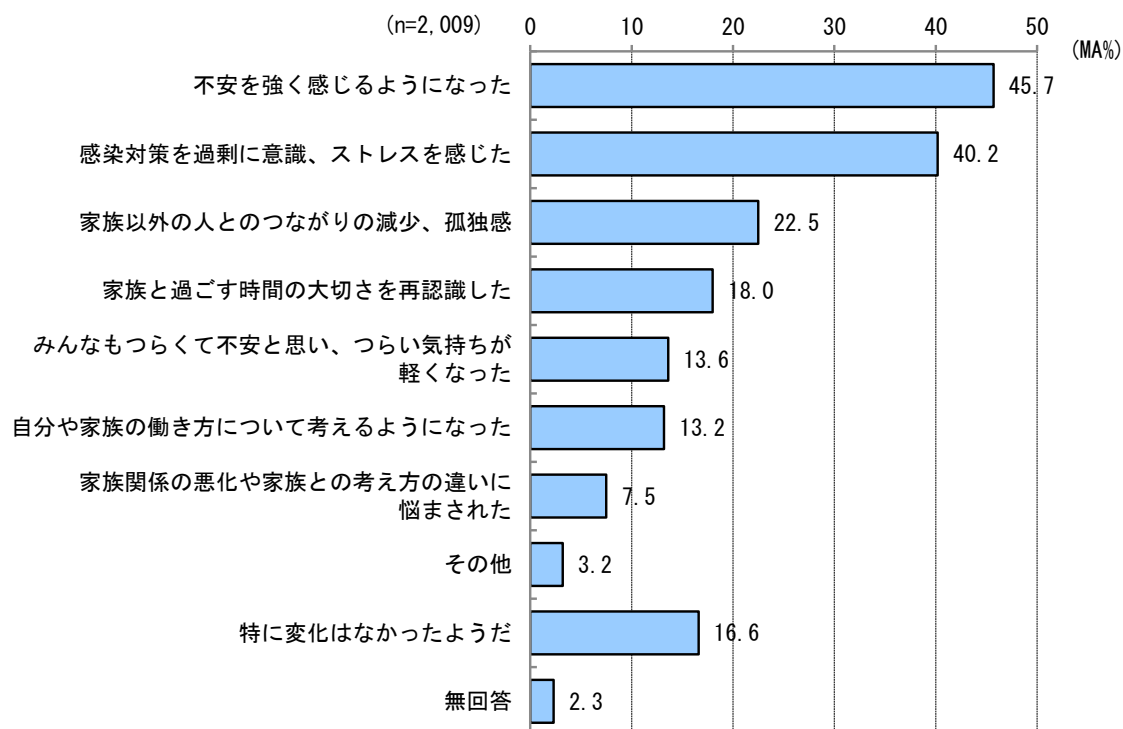


コロナ禍での身近な人の心情や考えの変化については、「特に変化はなかったようだ」が37.8%で最も多い。一方、変化があったようだと感じた人では「自分や家族への感染の不安を感じるようになったようだ」が28.1%で最も多く、次いで「感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じたようだ」が15.5%、「自分や家族の仕事や収入に関する不安を感じたようだ」が14.8%となっている。(図3-7)

全国調査では、「不安を強く感じるようになった」が45.7%で最も多く、「感染対策を過剰に意識、ストレスを感じた」(40.2%)、次いで「家族以外の人とのつながりの減少、孤独感」(22.5%)となっている。

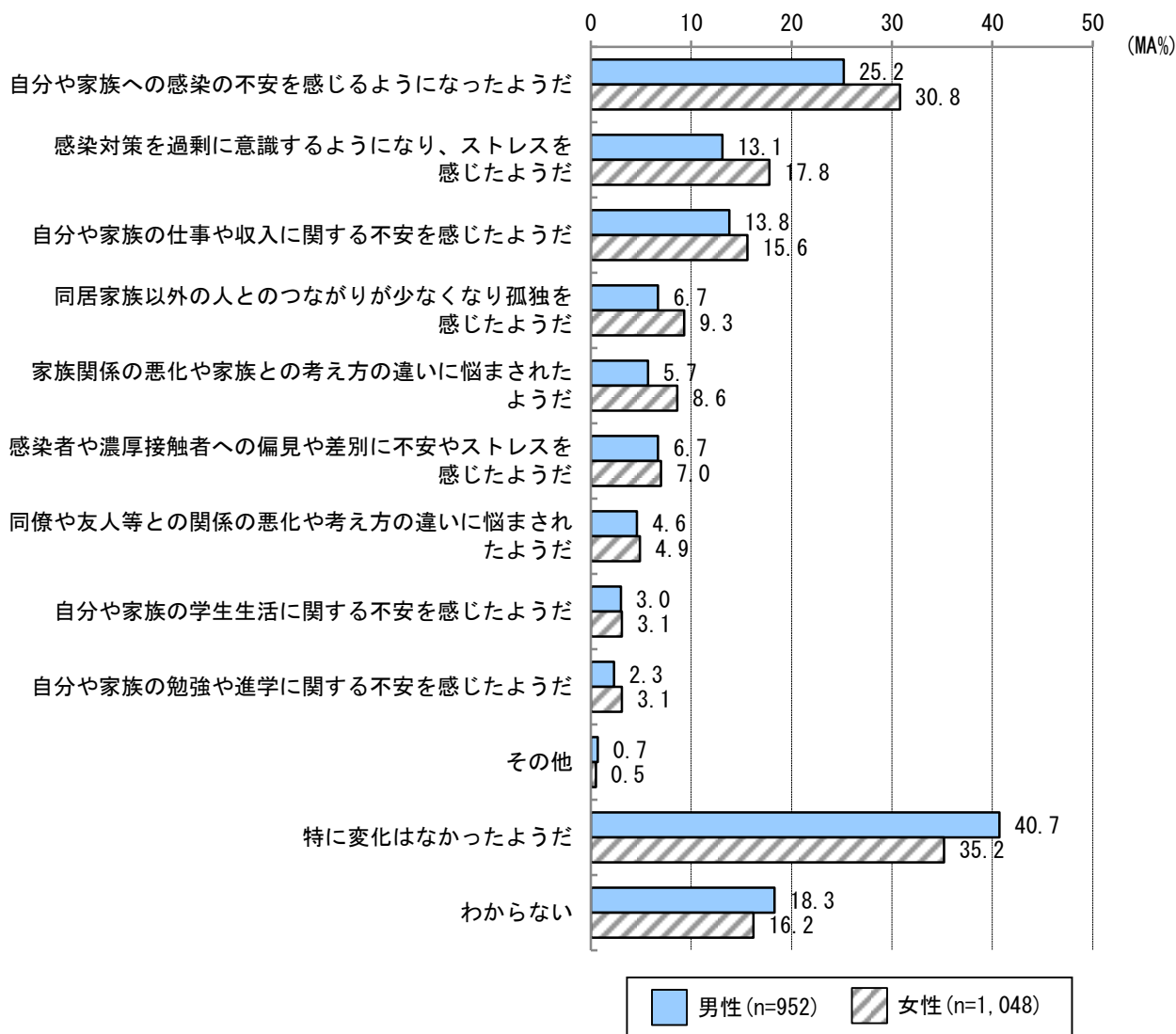
《参考》「令和3年度自殺対策に関する意識調査」(厚生労働省)

Q21(1) 新型コロナウイルス感染症流行以降の身近な人の心情や考えの変化



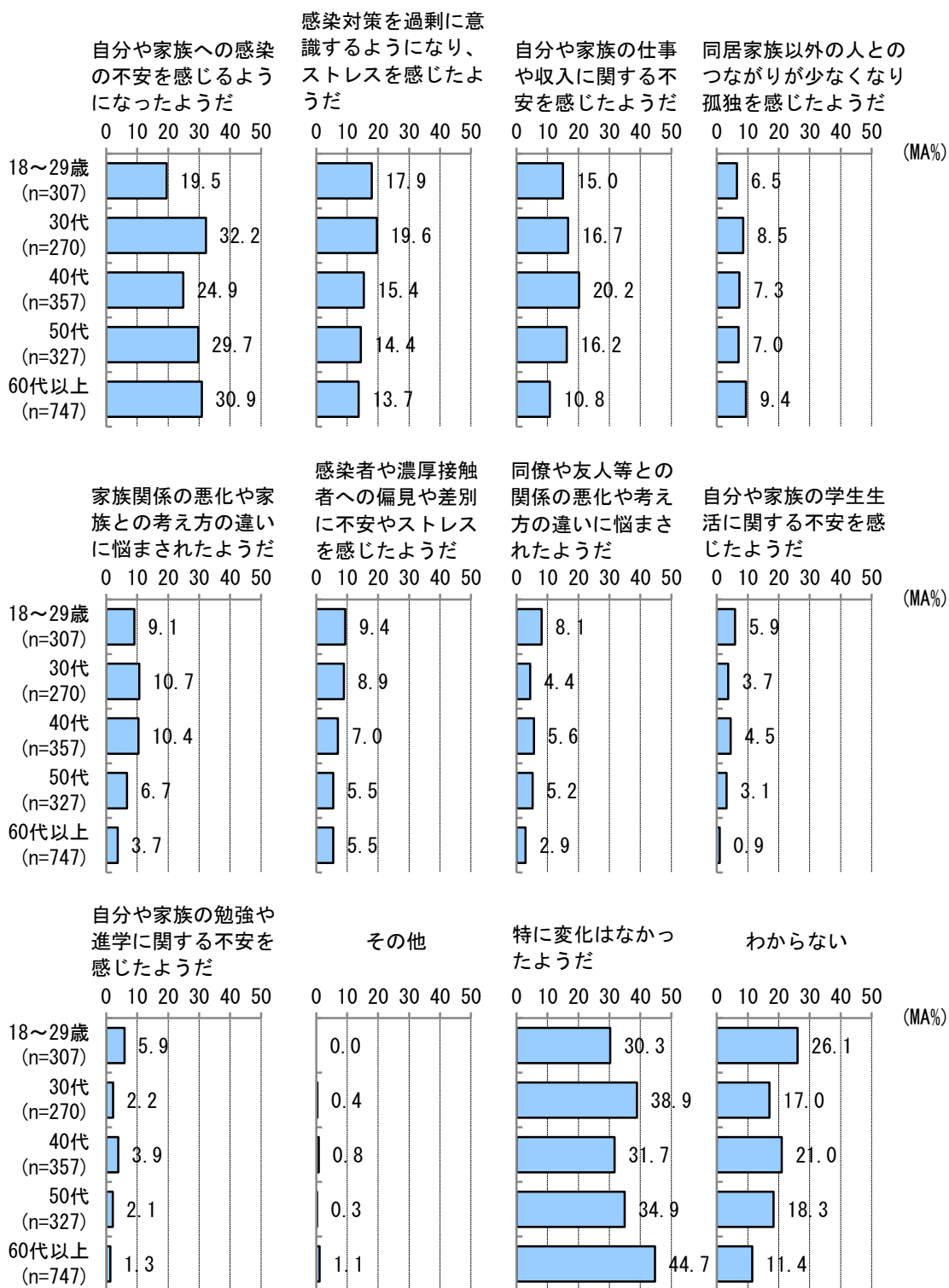
性別でみると、男女とも「特に変化はなかったようだ」（男性40.7%、女性35.2%）が最も多いが、変化があったようだと感じた人では男女とも「自分や家族への感染の不安を感じるようになったようだ」（男性25.2%、女性30.8%）が最も多く、男性より女性のほうが5.6ポイント高くなっている。（図3-7-1）

【図3-7-1 性別 コロナ禍での身近な人の心情や考えの変化】



年代別でみると、変化があったように感じた人ではいずれも「自分や家族への感染の不安を感じるようになったようだ」が最も多く、なかでも30代（32.2%）で最も高くなっている。（図3-7-2）

【図3-7-2 年代別 コロナ禍での身近な人の心情や考えの変化】

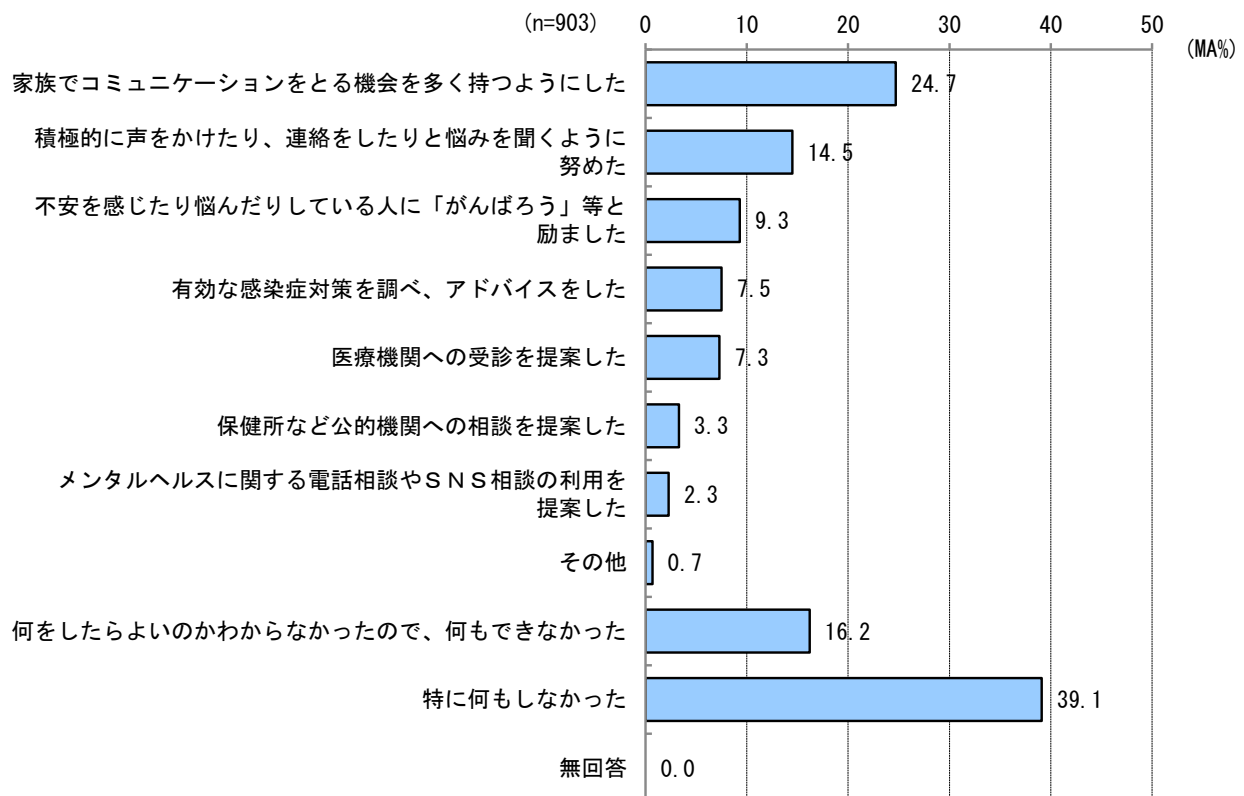


(8) 身近な人の心情や考えの変化への対応

○「特に変化はなかったようだ」と答えた人以外の方にお聞きします。

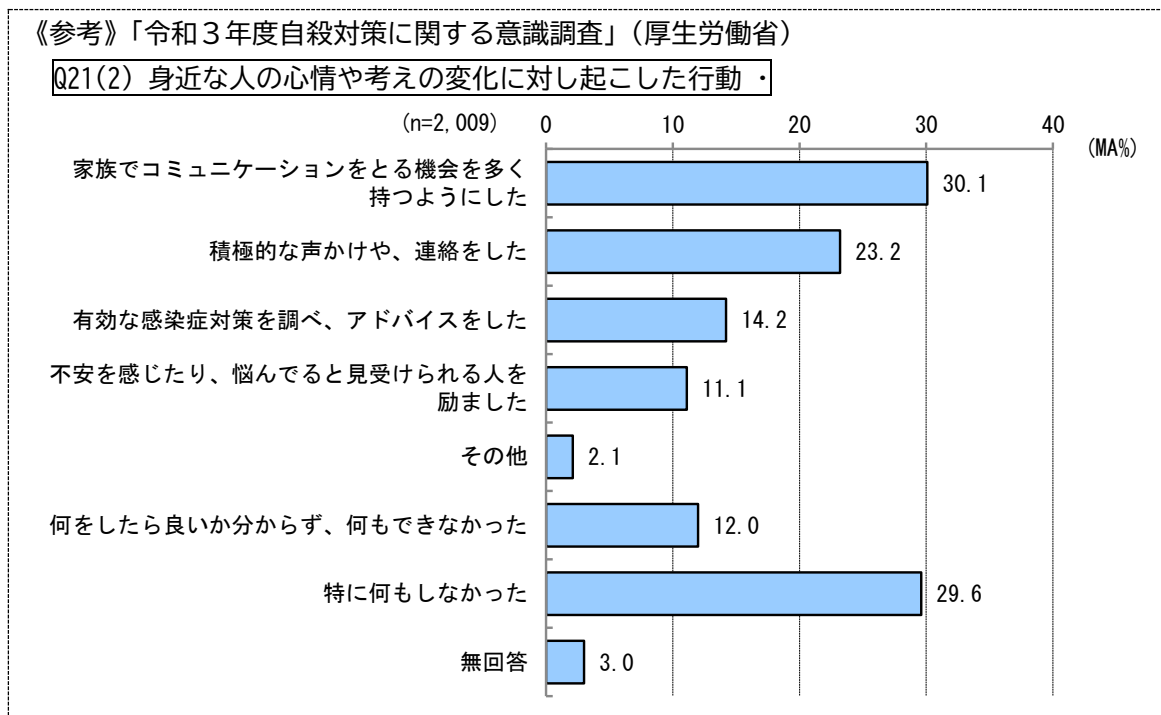
問10 身近な人の心情や考えの変化に対し、具体的な行動を起こしましたか。あてはまるものを教えてください。(複数回答可)

【図3-8 身近な人の心情や考えの変化への対応】



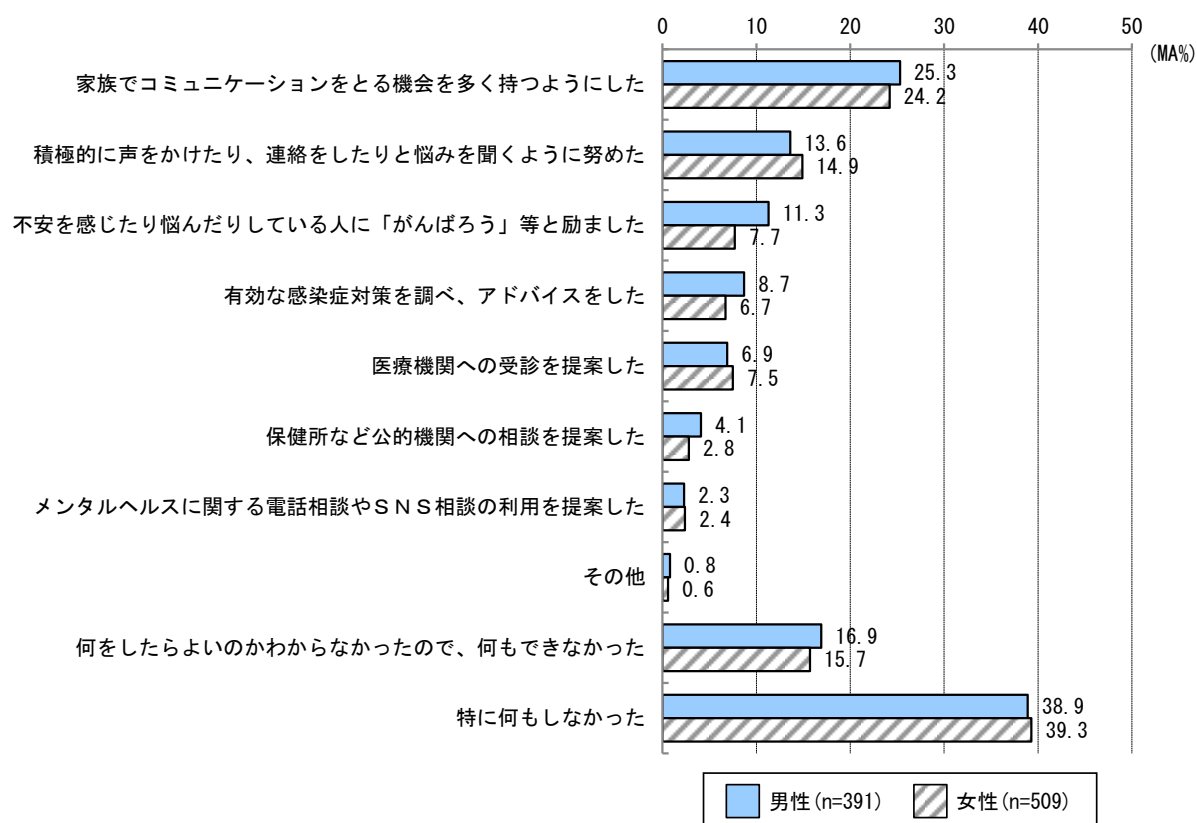
コロナ禍での身近な人の心情や考えの変化があったと回答した人に、その変化に対し起こした具体的な行動についてたずねると、「特に何もしなかった」が39.1%で最も多い。一方、行動を起こした人では「家族でコミュニケーションをとる機会を多く持つようにした」が24.7%で最も多く、次いで「積極的に声をかけたり、連絡をしたりと悩みを聞くように努めた」が14.5%、「不安を感じたり悩んだりしている人に「がんばろう」等と励ました」が9.3%となっている。(図3-8)

全国調査では、「家族でコミュニケーションをとる機会を多く持つようにした」が30.1%で最も多く、次いで「積極的な声かけや、連絡をした」が23.2%となっている。



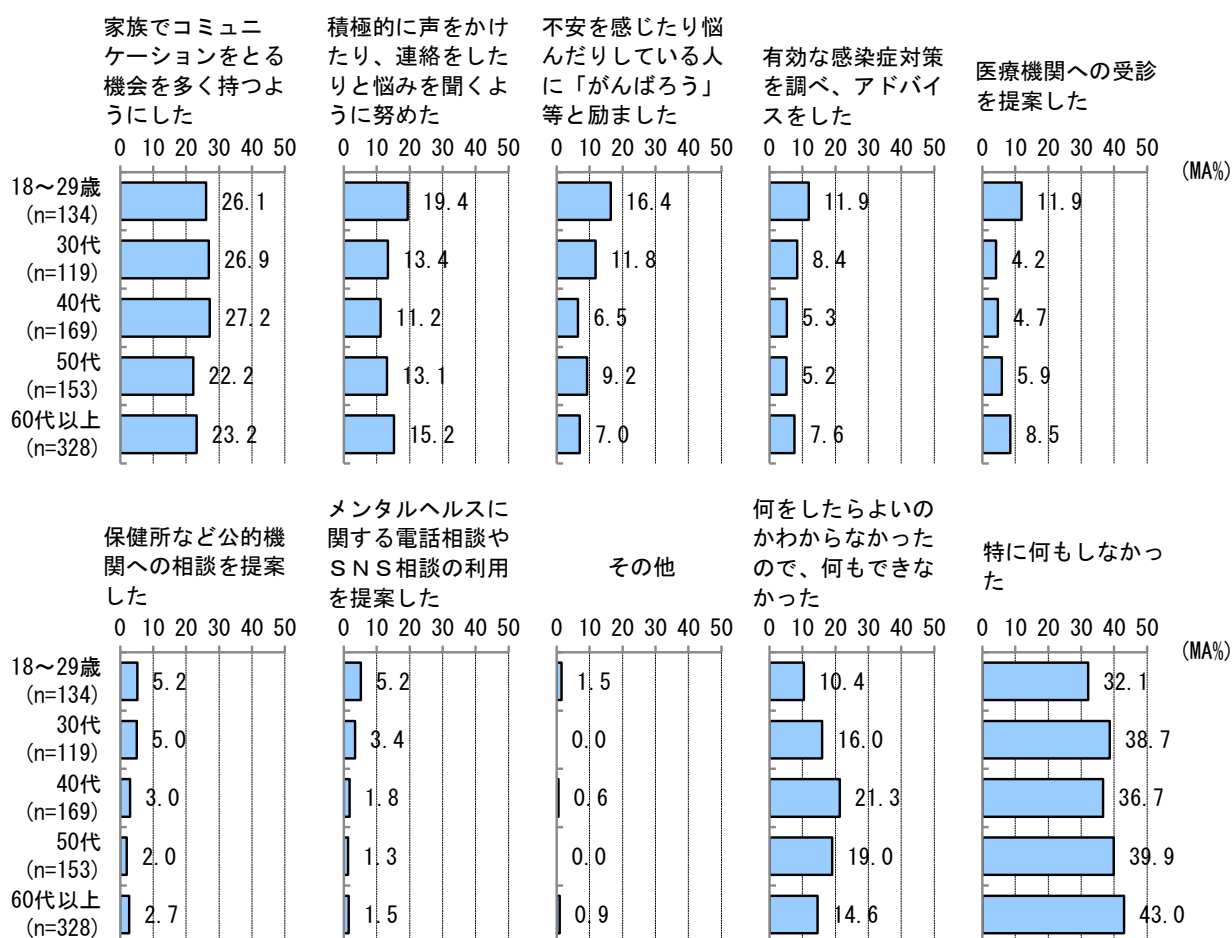
性別でみると、行動を起こした人では男女とも「家族でコミュニケーションをとる機会を多く持つようにした」が最も多く、男女で大きな差はみられない。(図3-8-1)

【図3-8-1 性別 身近な人の心情や考えの変化への対応】



年代別でみると、行動を起こした人では「積極的に声をかけたり、連絡をしたりと悩みを聞くように努めた」、「不安を感じたり悩んだりしている人に「がんばろう」等と励ました」、「有効な感染症対策を調べ、アドバイスをした」、「医療機関への受診を提案した」、「保健所など公的機関への相談を提案した」、「メンタルヘルスに関する電話相談やSNS相談の利用を提案した」で、それぞれ18～29歳が最も高い割合となっている。(図3-8-2)

【図3-8-2 年代別 身近な人の心情や考えの変化への対応】

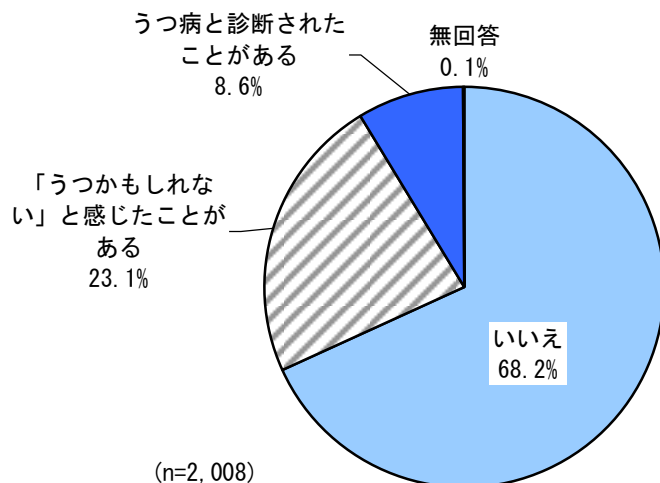


4. うつに関することについて

(1) うつと感じたことやうつ病と診断されたことの有無

問11 今までに「うつかもしれない」と感じたことやうつ病と診断されたことはありますか。

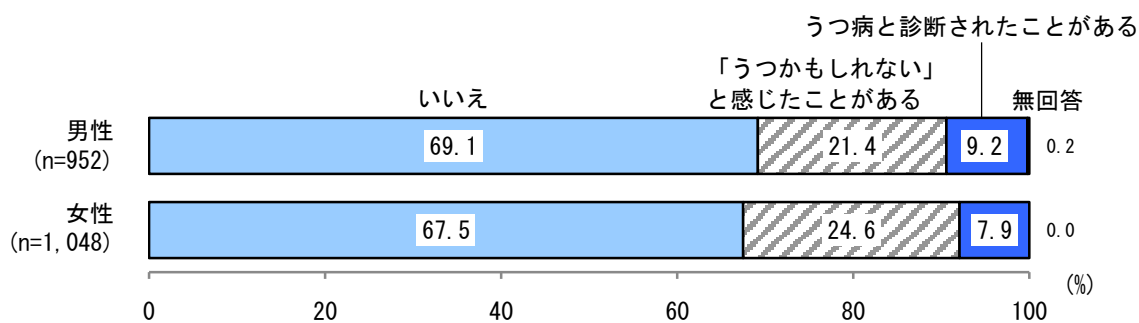
【図4-1 うつと感じたことやうつ病と診断されたことの有無】



うつと感じたことやうつ病と診断されたことがあるかについては、「いいえ」が68.2%で最も多く、次いで「「うつかもしれない」と感じたことがある」が23.1%、「うつ病と診断されたことがある」が8.6%となっている。(図4-1)

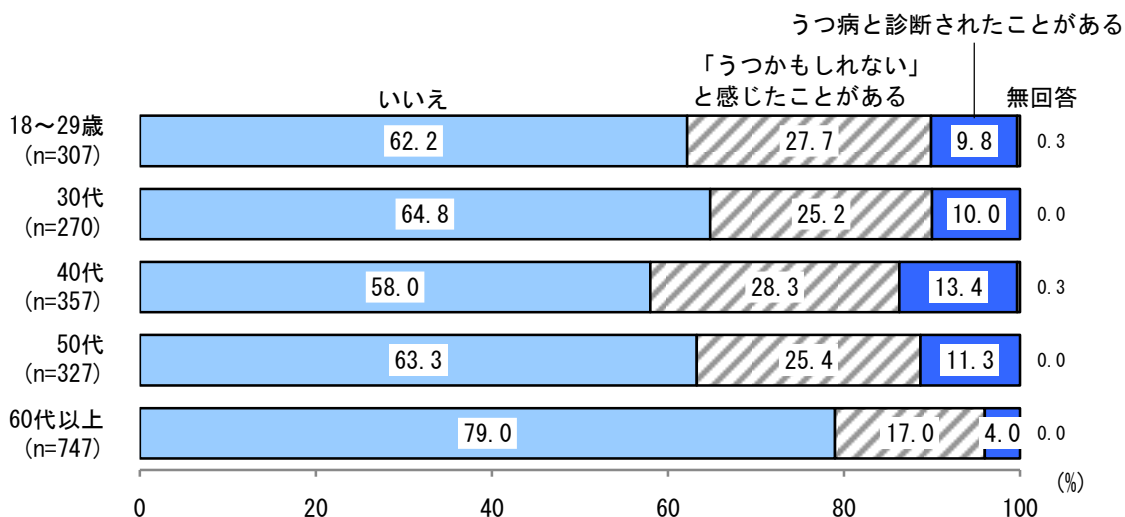
性別でも、男女で大きな差はみられない。(図4-1-1)

【図4-1-1 性別 うつと感じたことやうつ病と診断されたことの有無】



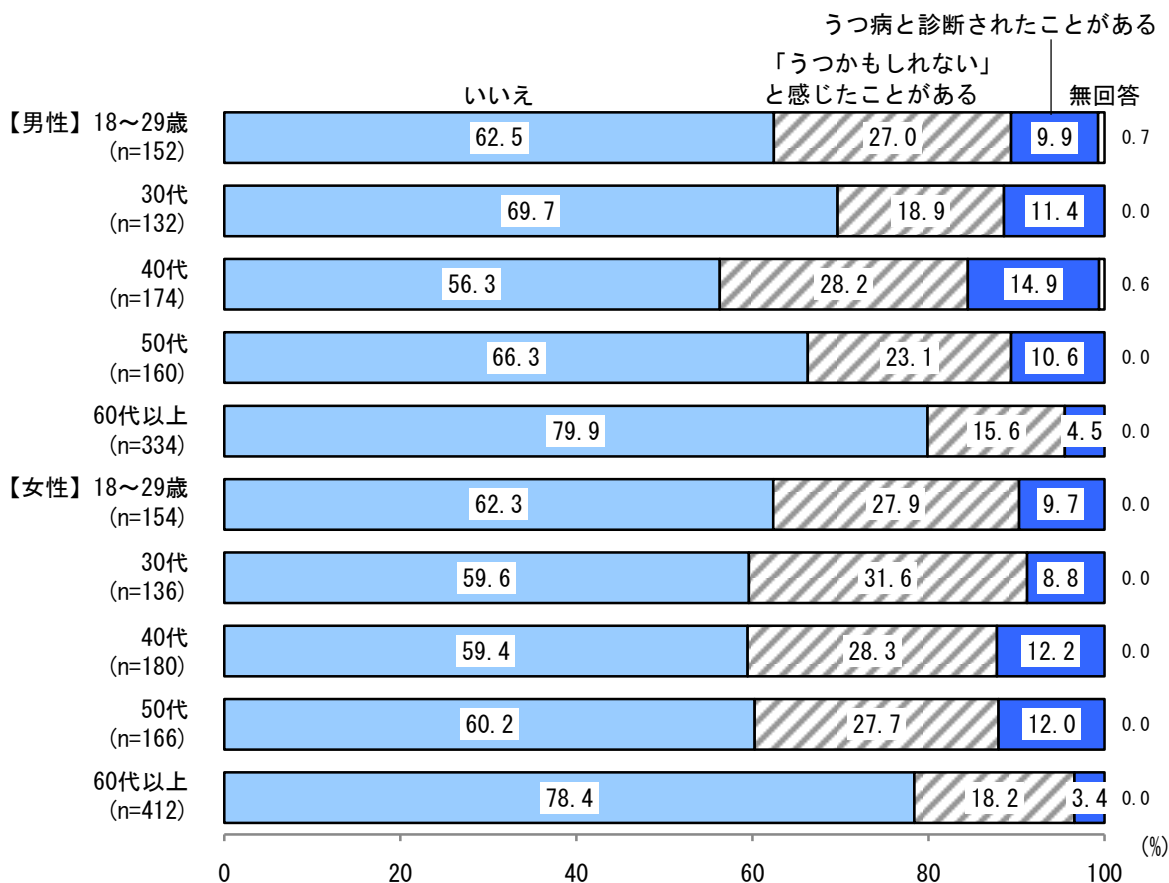
年代別でみると、「うつ病と診断されたことがある」は40代（13.4%）で最も高く、「うつかもしれない」と感じたことがある」も40代（28.3%）で最も高くなっている。（図4-1-2）

【図4-1-2 年代別 うつと感じたことやうつ病と診断されたことの有無】



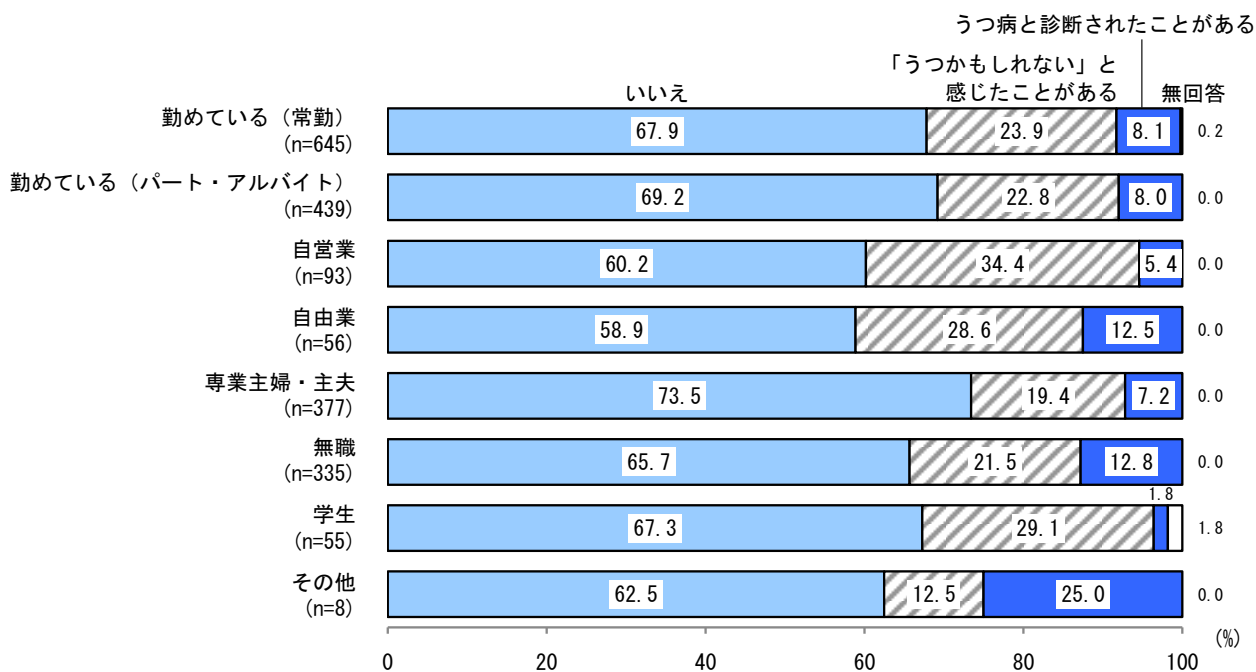
性年代別でみると、「うつ病と診断されたことがある」は男性の40代（14.9%）で最も高く、「うつかもしれない」と感じたことがある」は女性の30代（31.6%）で最も高くなっている。（図4-1-3）

【図4-1-3 性年代別 うつと感じたことやうつ病と診断されたことの有無】



職業別でみると、「うつ病と診断されたことがある」は無職（12.8%）で最も高く、「「うつかもしれない」と感じたことがある」は自営業（34.4%）で最も高くなっている。（図4-1-4）

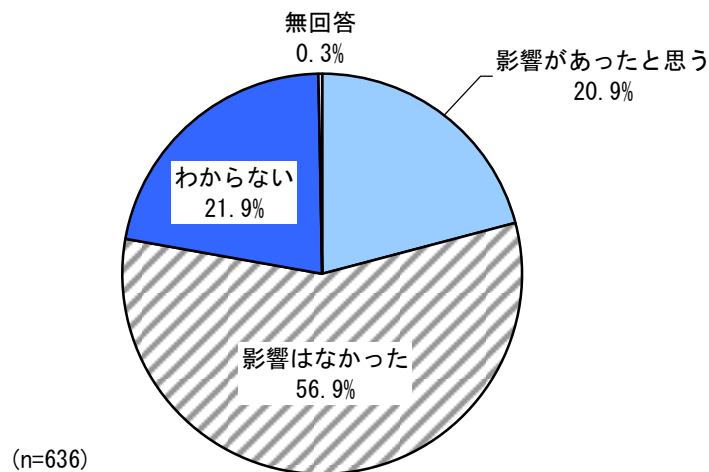
【図4-1-4 職業別 うつと感じたことやうつ病と診断されたことの有無】



(2) うつ状態の原因として新型コロナウイルス感染症拡大の影響有無

○「うつかもしれない」と感じたことがある又は、うつ病と診断された方にお聞きします。
 問12 そのような状況になった（もしくはそのような状況が悪化した）原因として、新型コロナウイルス感染症拡大の影響があったと思いますか。

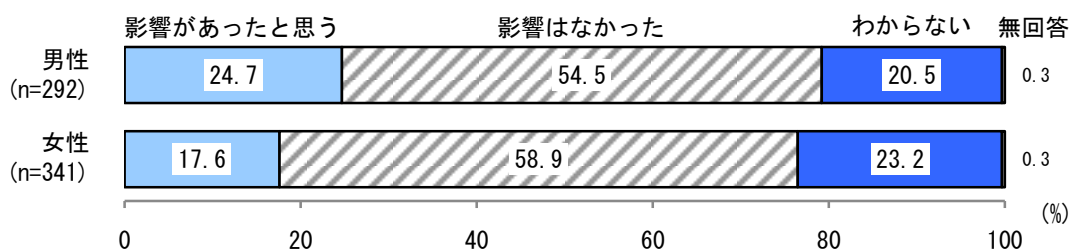
【図4-2 うつ状態の原因として新型コロナウイルス感染症拡大の影響有無】



「うつかもしれない」と感じたことがある、またはうつ病と診断されたことがあると回答した人に、そのような状況になった原因として、新型コロナウイルス感染症拡大の影響があったと思うかについては、「影響はなかった」が56.9%で最も多く、次いで「影響があったと思う」が20.9%となっている。(図4-2)

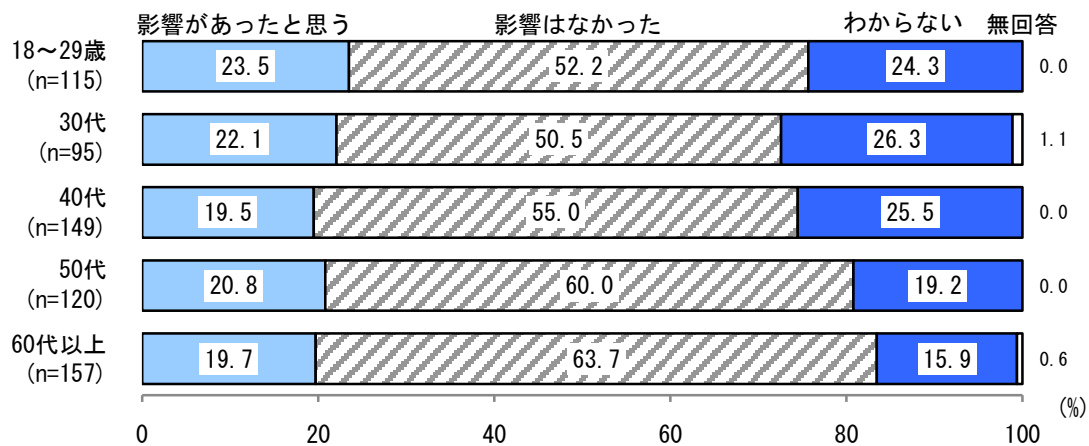
性別でみると、「影響があったと思う」は女性（17.6%）より男性（24.7%）のほうが7.1ポイント高くなっている。(図4-2-1)

【図4-2-1 性別 うつ状態の原因として新型コロナウイルス感染症拡大の影響有無】



年代別で見ると、「影響があったと思う」は若い年代ほど割合が高く、18～29歳（23.5%）で最も高くなっている。（図4-2-2）

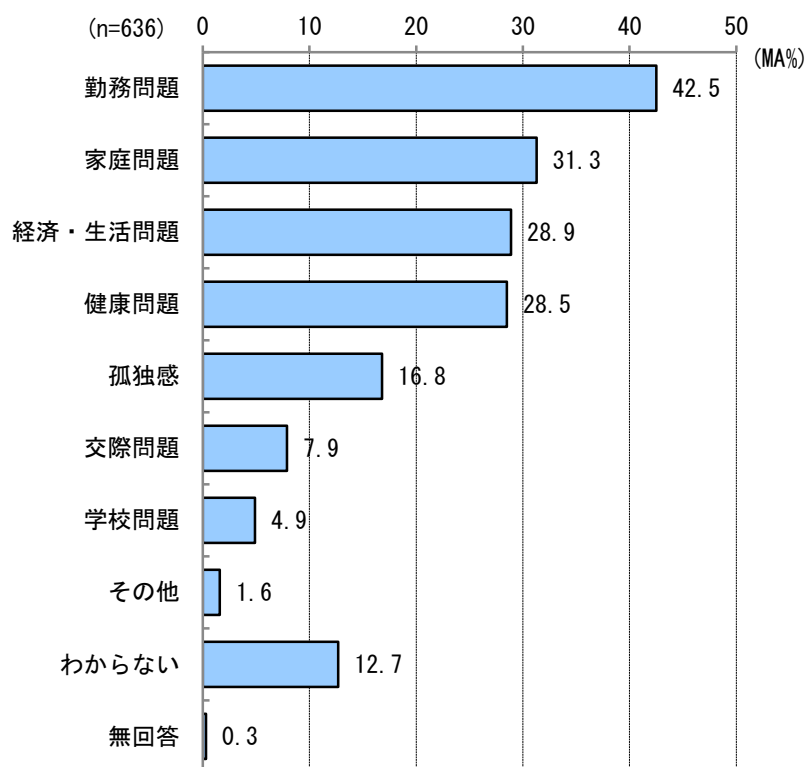
【図4-2-2 年代別 うつ状態の原因として新型コロナウイルス拡大の影響有無】



(3) うつ状態の原因

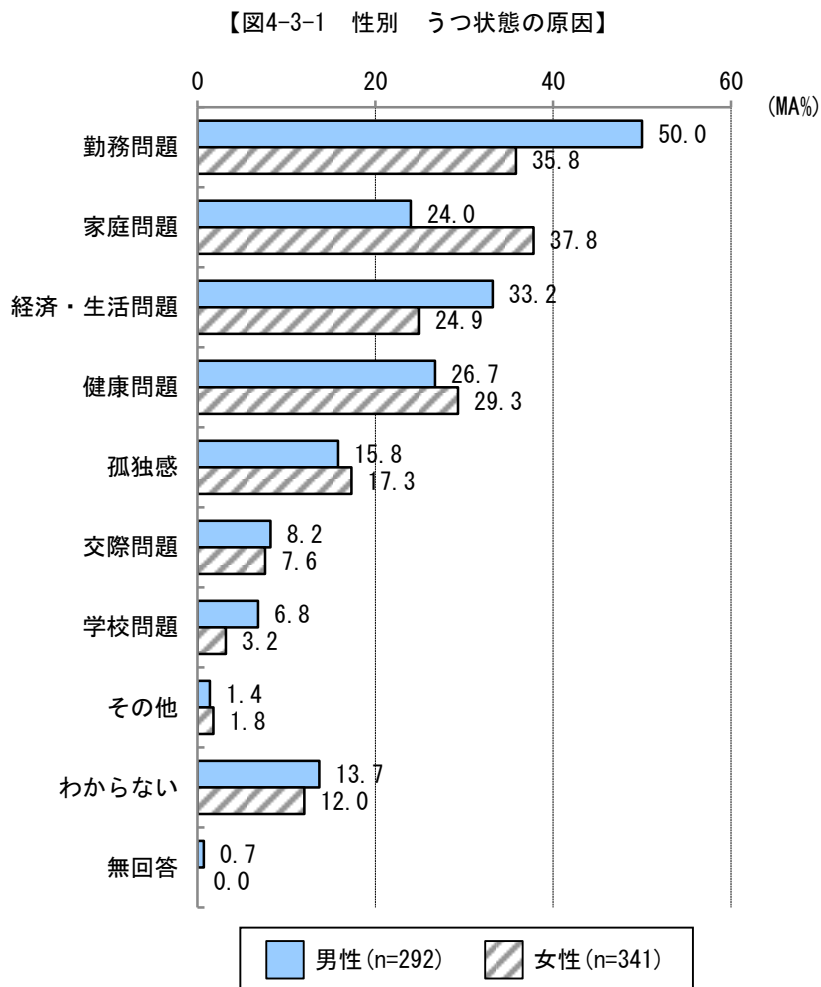
○「うつかもしれない」と感じたことがある又は、うつ病と診断された方にお聞きします。
問13 原因として思い当たることがあればすべて教えてください。(複数回答可)

【図4-3 うつ状態の原因】



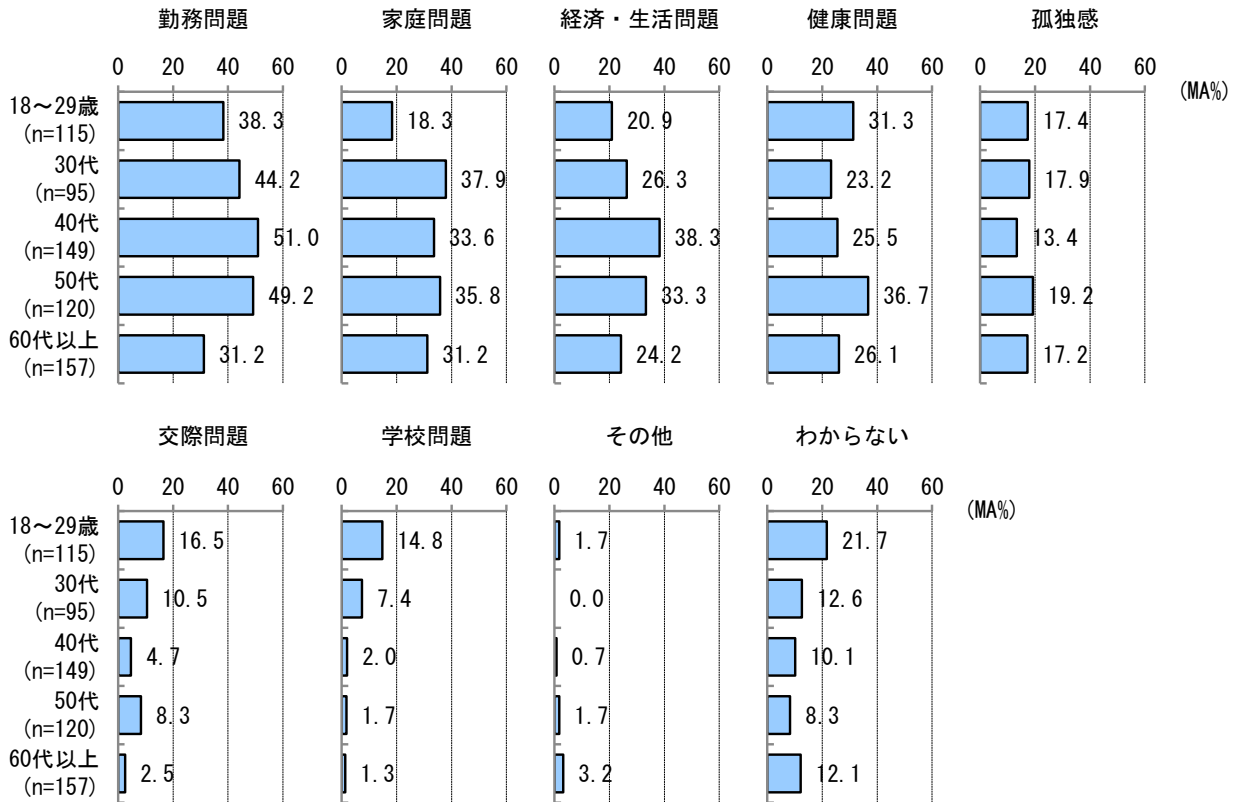
「うつかもしれない」と感じたことがある、またはうつ病と診断されたことがあると回答した人に、その原因として思い当たることについてたずねると、「勤務問題」が42.5%で最も多く、次いで「家庭問題」が31.3%、「経済・生活問題」が28.9%、「健康問題」が28.5%となっている。(図4-3)

性別で見ると、男性は「勤務問題」(50.0%)が最も多いが、女性は「家庭問題」(37.8%)が最も多くなっている。(図4-3-1)



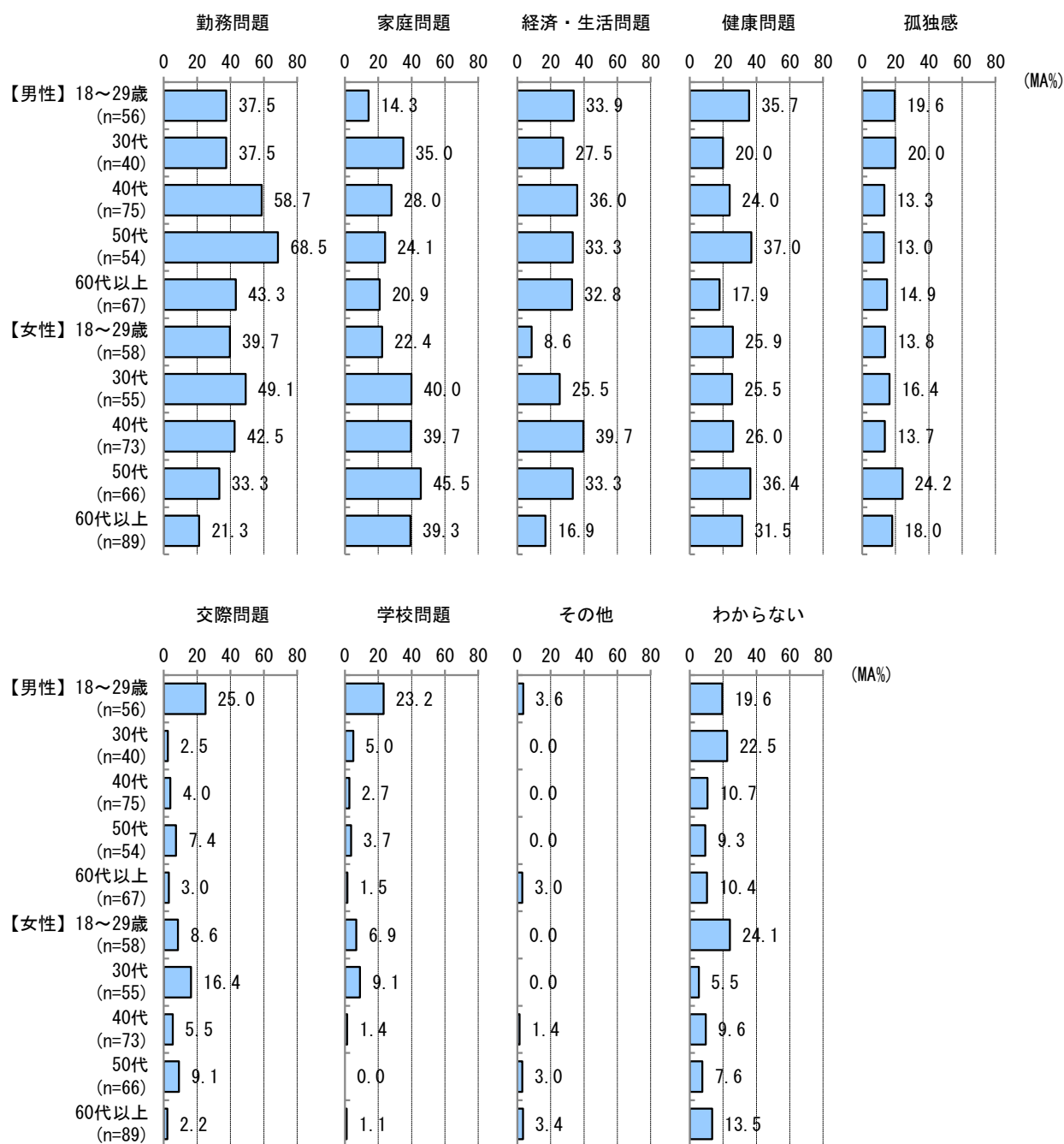
年代別でみると、「勤務問題」は40代（51.0%）が最も高く、次いで50代（49.2%）となっている。「家庭問題」は30代（37.9%）が最も高く、「経済・生活問題」は40代（38.3%）で最も高くなっている。（図4-3-2）

【図4-3-2 性別 うつ状態の原因】



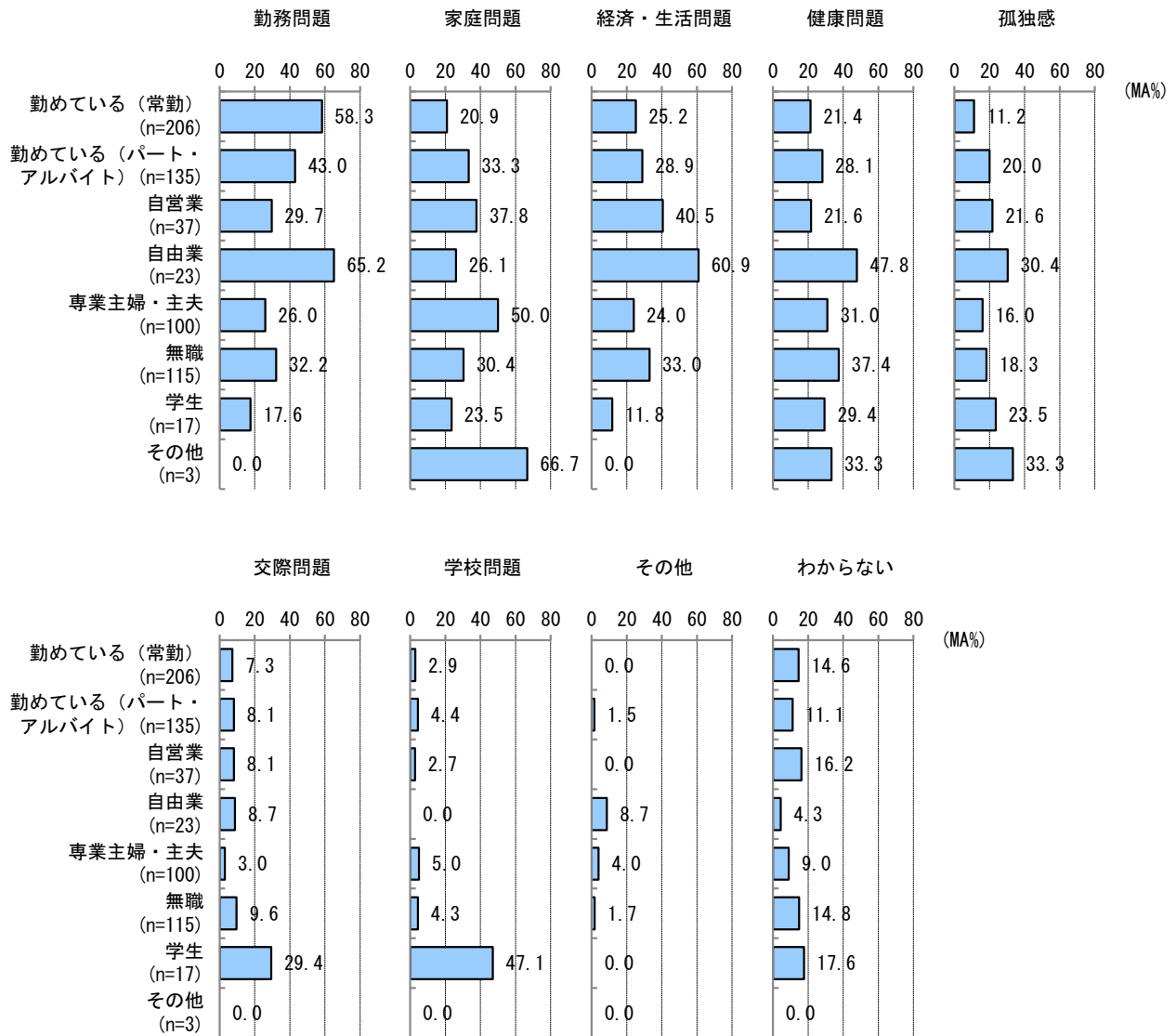
性年代別でみると、「勤務問題」は男性の50代（68.5%）で最も高く、次いで男性の40代（58.7%）となっている。女性の30代以上では、「家庭問題」が40%前後を占め、高い割合となっている。（図4-3-3）

【図4-3-3 性年代別 うつ状態の原因】



職業別でみると、「勤務問題」は自由業（65.2%）で最も高く、次いで「勤めている（常勤）」（58.3%）となっている。「経済・生活問題」、「健康問題」では自由業が最も高くなっている。（図4-3-4）

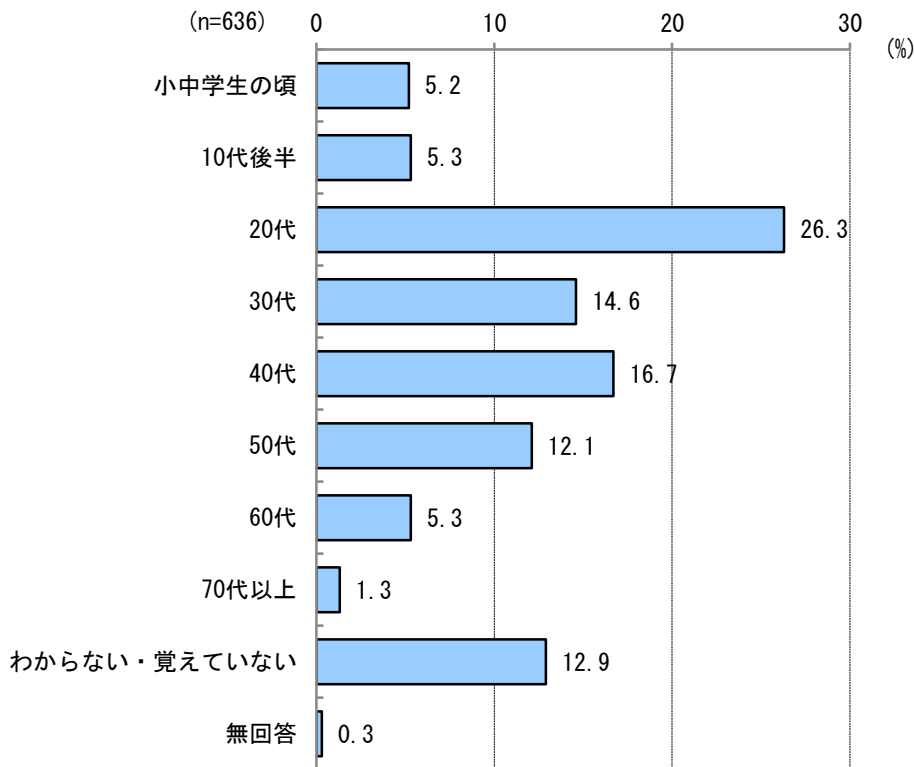
【図4-3-4 職業別 うつ状態の原因】



(4) うつ状態に初めてなった時期

○「うつかもしれない」と感じたことがある又は、うつ病と診断された方にお聞きします。
 問14 一番最初にそのような状況になったのはいつ頃の時ですか。

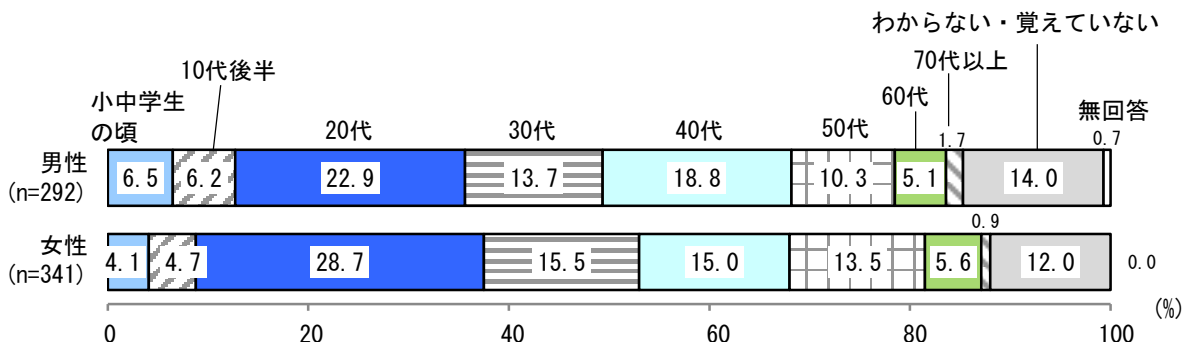
【図4-4 うつ状態に初めてなった時期】



「うつかもしれない」と感じたことがある、またはうつ病と診断されたことがあると回答した人に、そのような状況に初めてなった時期についてたずねると、「20代」が26.3%で最も多く、次いで「40代」が16.7%、「30代」が14.6%となっている。(図4-4)

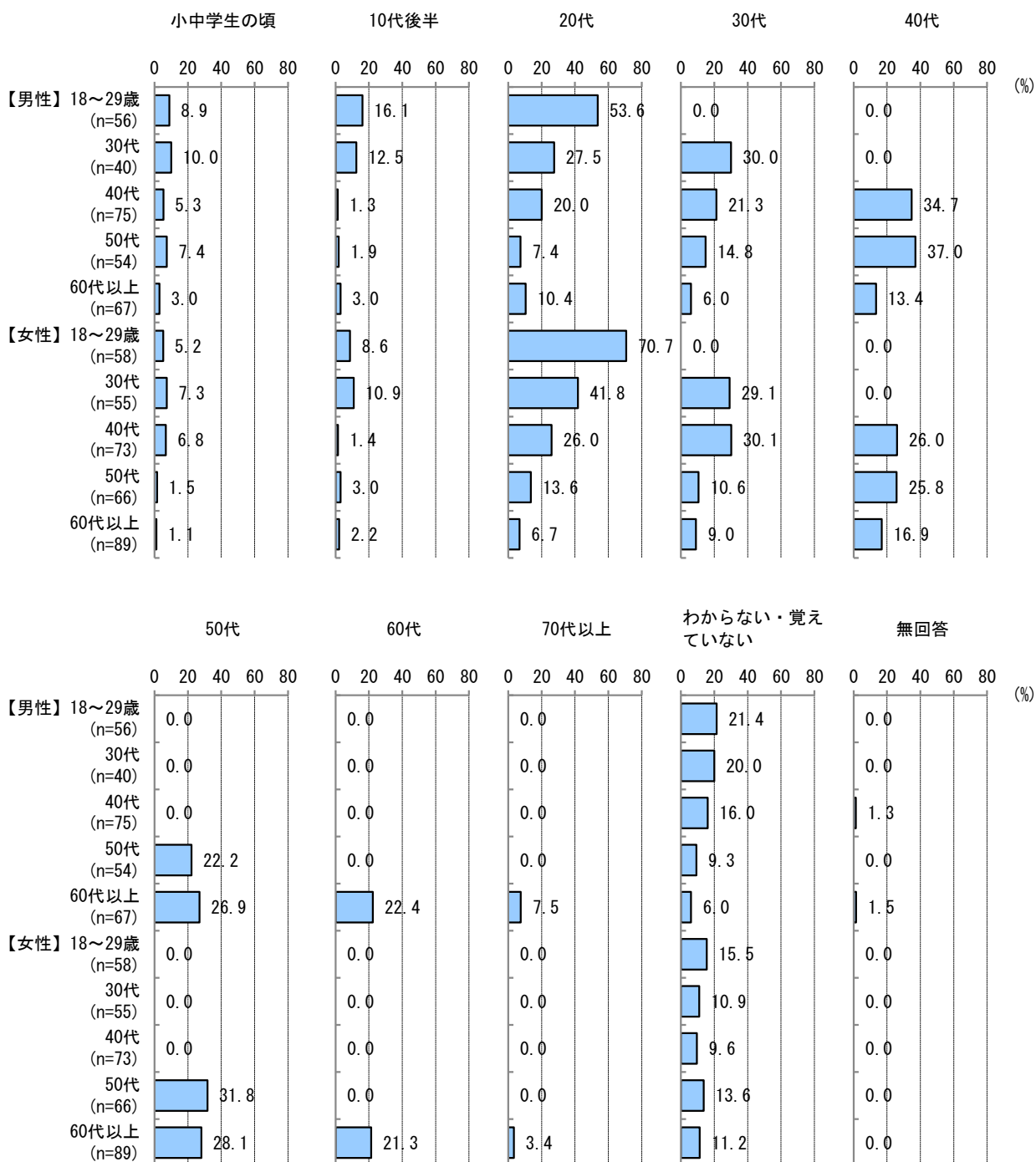
性別でみると、男女とも「20代」が最も多く、男性(22.9%)より女性(28.7%)のほうが5.8ポイント高くなっている。(図4-4-1)

【図4-4-1 性別 うつ状態に初めてなった時期】



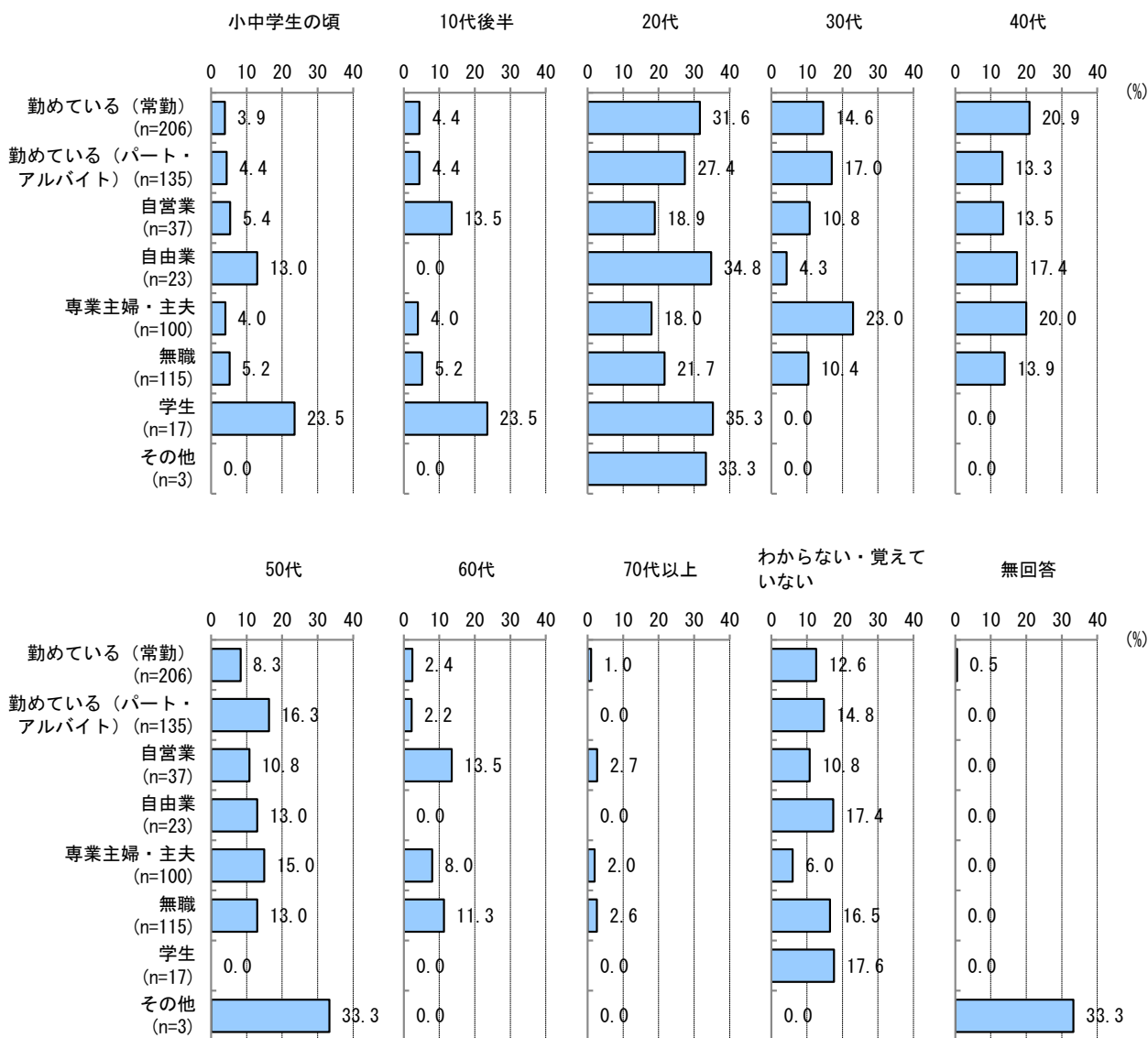
性年代別でみると、男女ともに18～29歳、女性の30代は「20代」が最も多く、男性の30代、女性の40代は「30代」、男性の40・50代は「40代」、男性の60代以上、女性の50代、60代以上は「50代」が最も多くなっている。(図4-4-2)

【図4-4-2 性年代別 うつ状態に初めてなった時期】



職業別でみると、専業主婦・主夫は「30代」(23.0%)が最も多いが、それ以外の職業では「20代」が最も多くなっている。(図4-4-3)

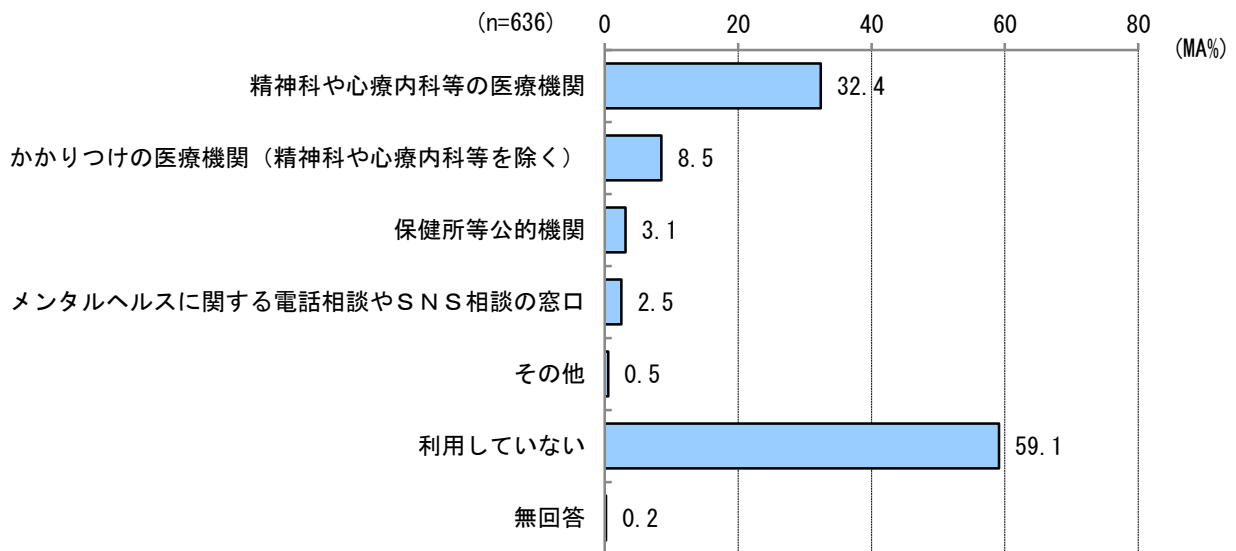
【図4-4-3 職業別 うつ状態に初めてなった時期】



(5) 利用した相談機関

○「うつかもしれない」と感じたことがある又は、うつ病と診断された方にお聞きします。
問15 次の相談機関等を利用しましたか。(複数回答可)

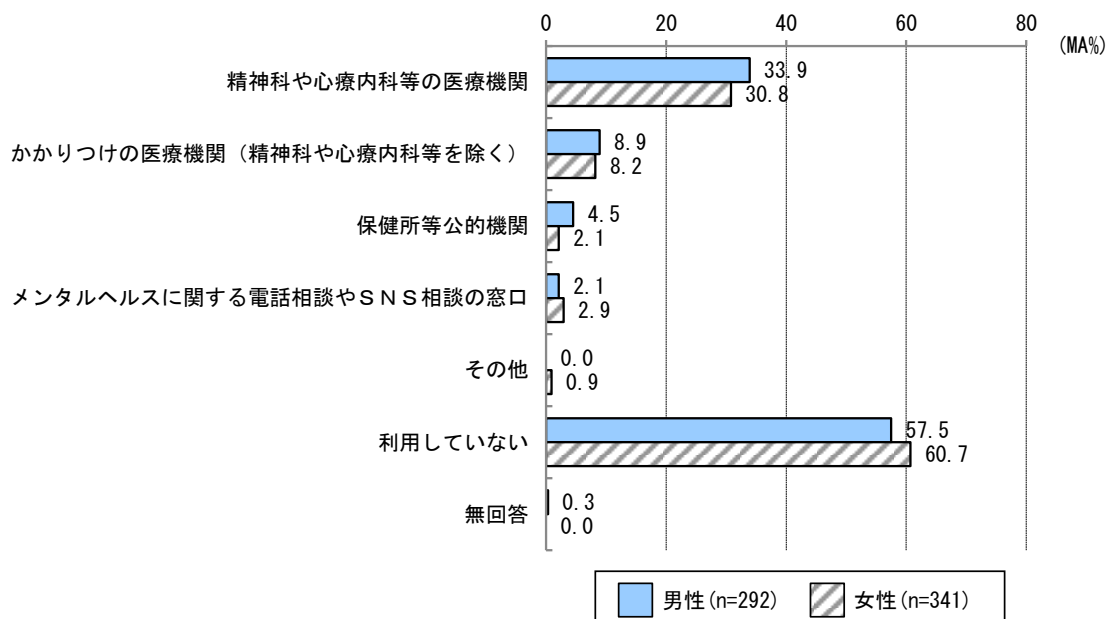
【図4-5 利用した相談機関】



「うつかもしれない」と感じたことがある、またはうつ病と診断されたことがあると回答した人に、利用した相談機関についてたずねると、「利用していない」が59.1%で最も多くなっている。一方、相談した人では「精神科や心療内科等の医療機関」が32.4%で最も多く、次いで「かかりつけの医療機関 (精神科や心療内科等を除く)」が8.5%、「保健所等公的機関」が3.1%となっている。(図4-5)

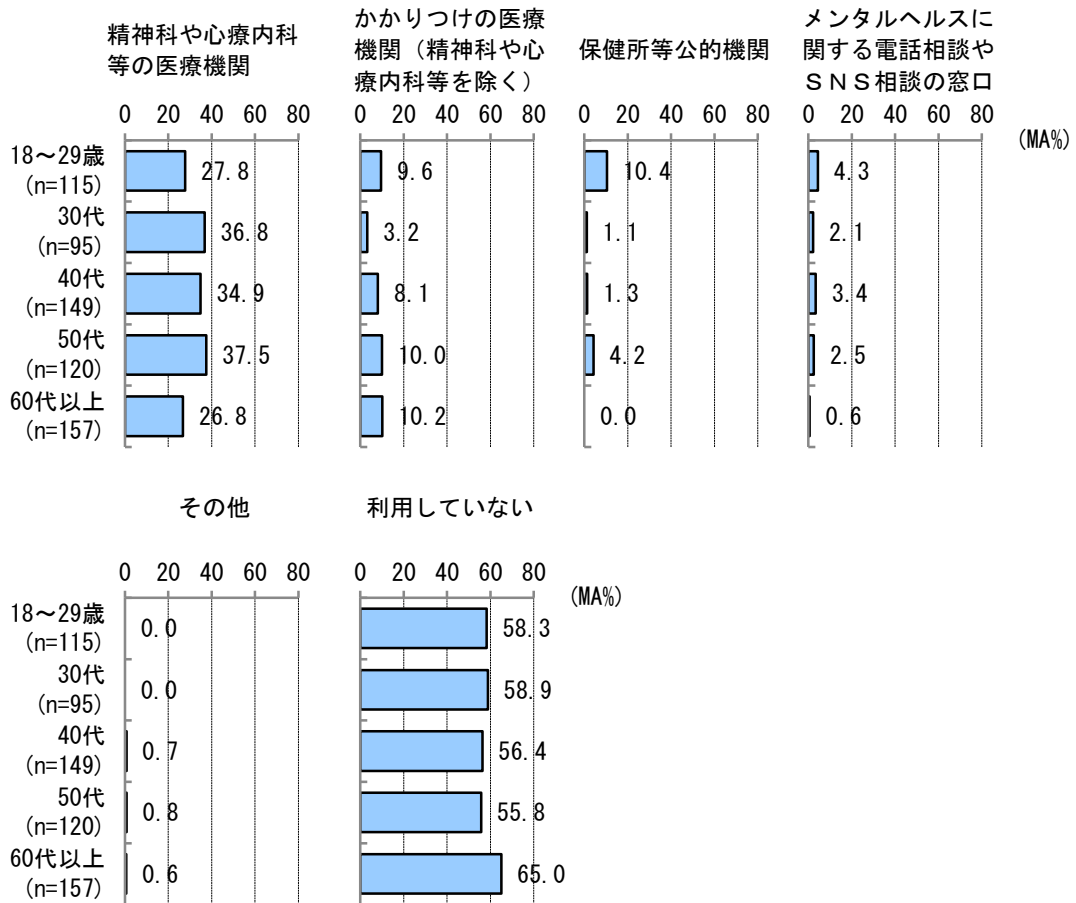
性別で見ると、男女とも「利用していない」が約6割を占めているが、利用した人では男女とも「精神科や心療内科等の医療機関」が最も多く、女性 (30.8%) より男性 (33.9%) のほうが3.1ポイント高くなっている。(図4-5-1)

【図4-5-1 性別 利用した相談機関】



年代別でみると、利用した人ではいずれの年代も「精神科や心療内科等の医療機関」が最も多く、なかでも30～50代が30%台と高い。(図4-5-2)

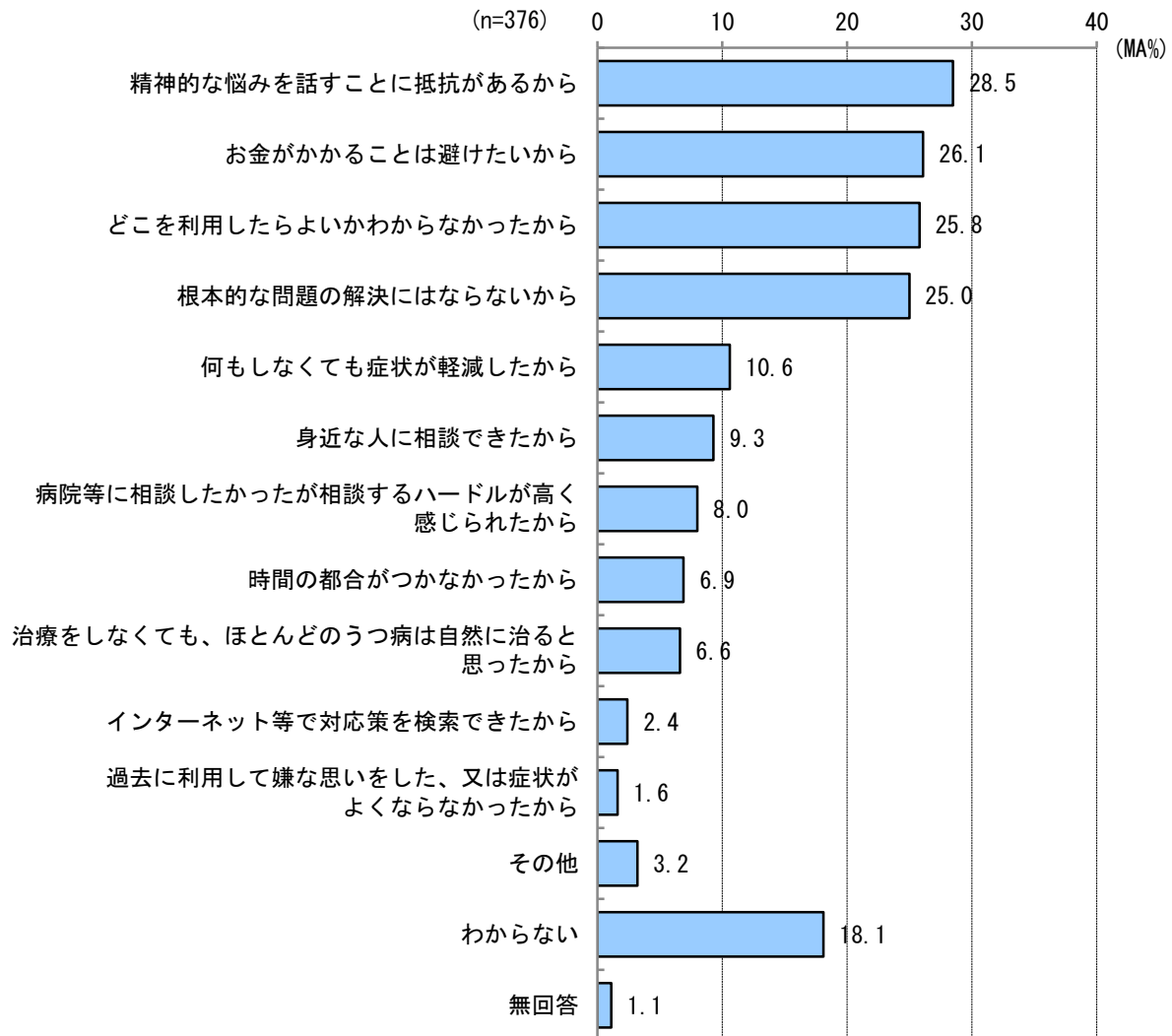
【図4-5-2 年代別 利用した相談機関】



(6) 相談機関を利用しなかった理由

○利用していない人にお聞きします。
 問16 利用しなかったのはなぜですか。(複数回答可)

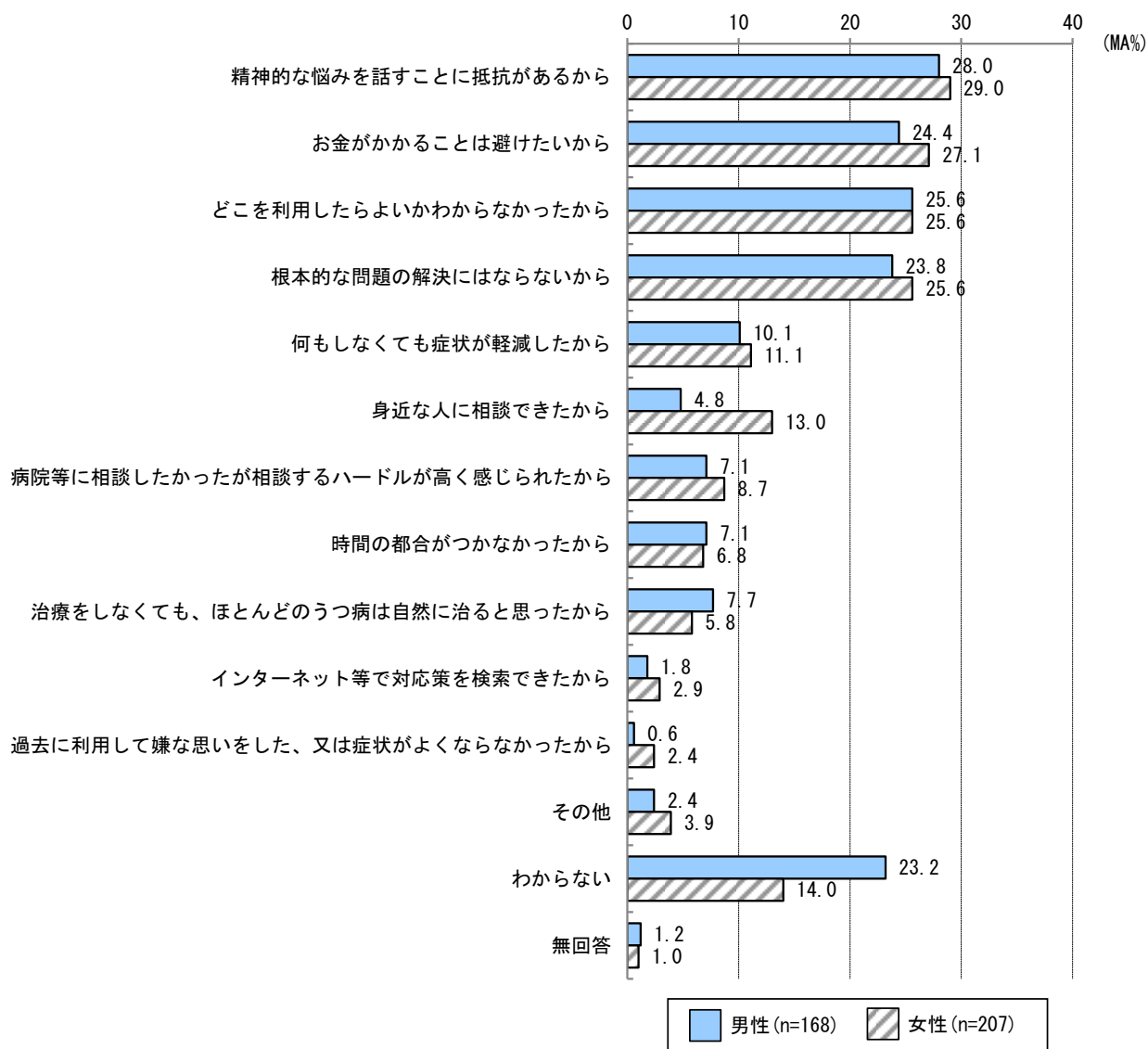
【図4-6 相談機関を利用しなかった理由】



相談機関を利用しなかったと回答した人に、その理由をたずねると、「精神的な悩みを話すことに抵抗があるから」が28.5%で最も多く、次いで「お金がかかることは避けたいから」が26.1%、「どこを利用したらよいかわからなかったから」が25.8%、「根本的な問題の解決にはならないから」が25.0%となっている。(図4-6)

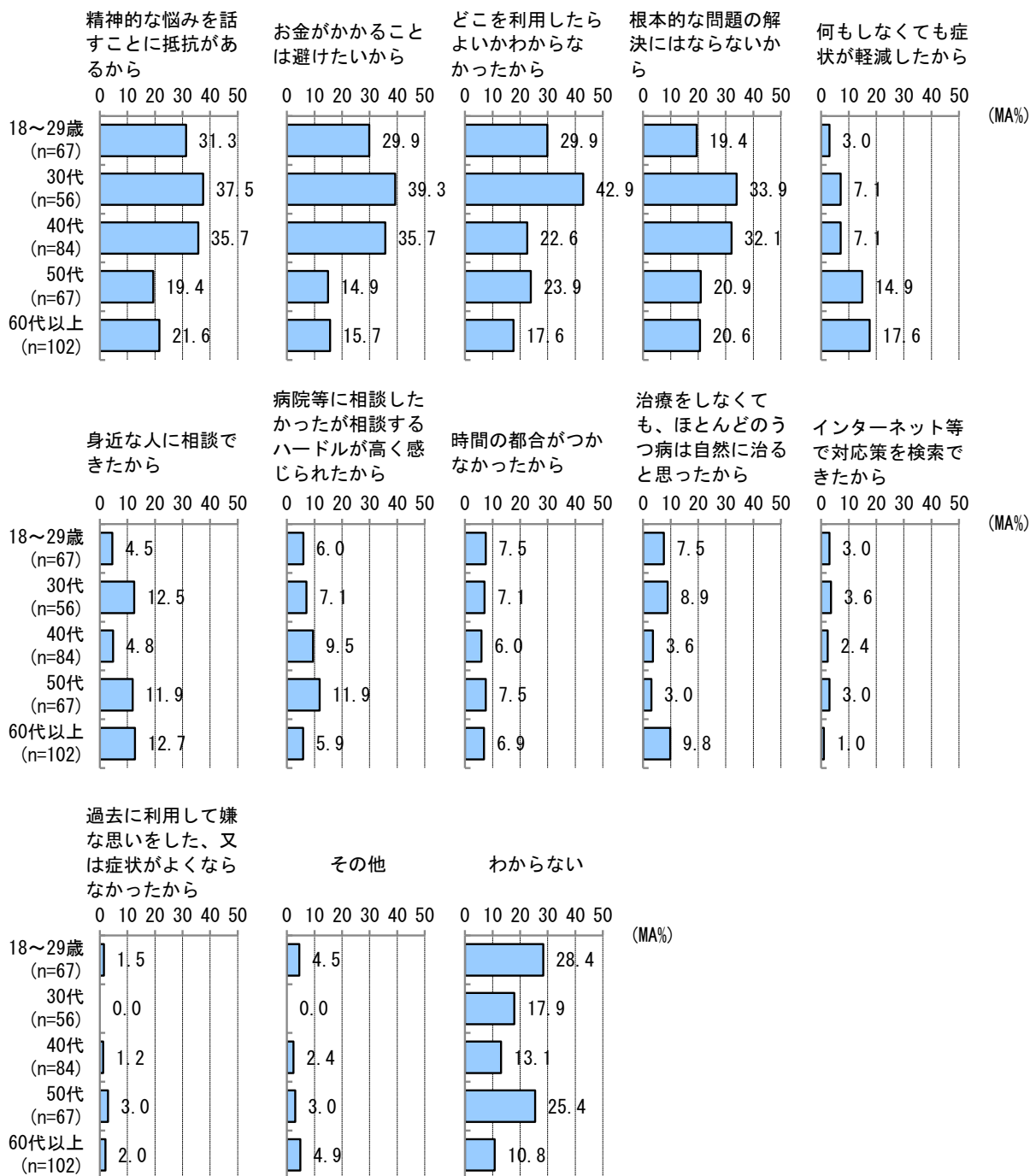
性別で見ると、男女とも「精神的な悩みを話すことに抵抗があるから」が最も多くなっている。また、「身近な人に相談できたから」は男性（4.8%）より女性（13.0%）のほうが7.2ポイント高くなっている。（図4-6-1）

【図4-6-1 性別 相談機関を利用しなかった理由】



年代別でみると、「精神的な悩みを話すことに抵抗があるから」と「お金がかかることは避けたいから」は30代、40代で30%台と高くなっている。「どこを利用したらよいかわからなかったから」、「根本的な問題の解決にはならないから」はそれぞれ30代で最も高く、「何もしなくても症状が軽減したから」は高齢になるほど割合が高くなっている。(図4-6-2)

【図4-6-2 年代別 相談機関を利用しなかった理由】

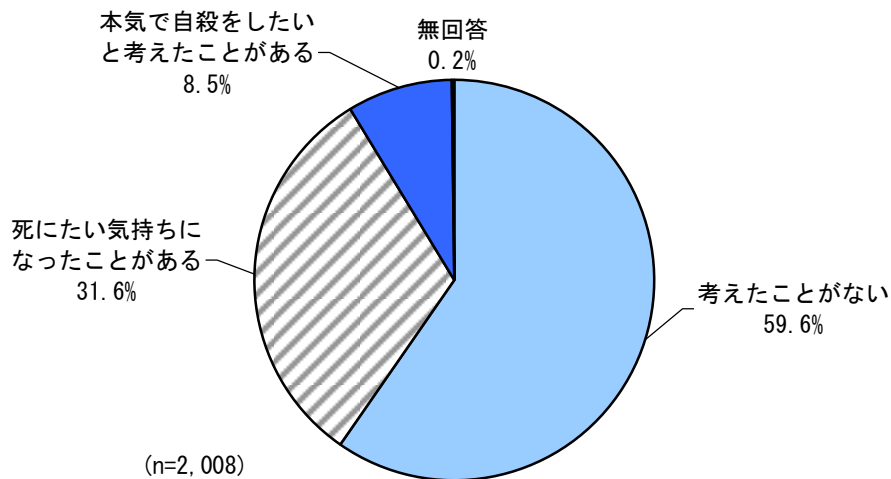


5. 自殺に関する意識について

(1) 自殺を考えたことの有無

問17 今までの人生のなかで、死にたい気持ちになったことや本気で自殺をしたいと考えたことがありますか。

【図5-1 自殺を考えたことの有無】

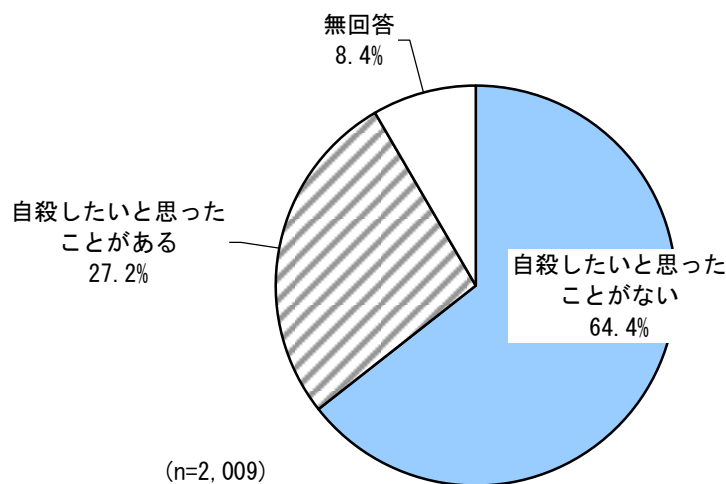


死にたい気持ちになったことや自殺を考えたことについては、「考えたことがない」が59.6%で最も多く、次いで「死にたい気持ちになったことがある」が31.6%、「本気で自殺をしたいと考えたことがある」が8.5%となっている。(図5-1)

全国調査では、「自殺したいと思っただことがない」が64.4%に対し、「自殺したいと思っただことがある」は27.2%となっている。

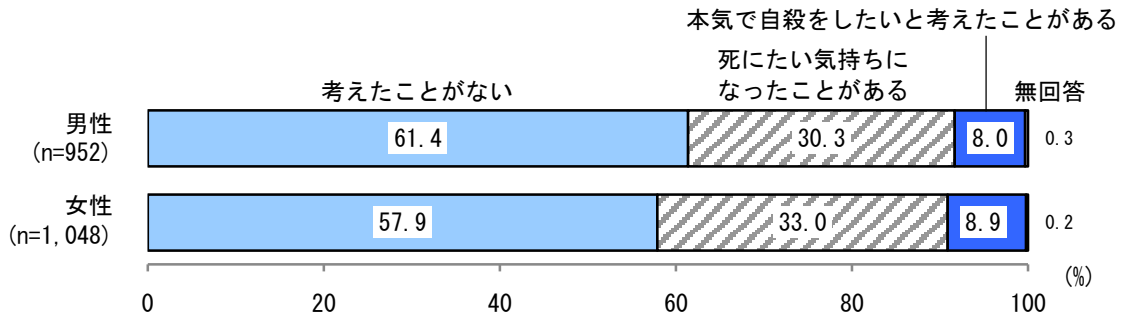
《参考》「令和3年度自殺対策に関する意識調査」(厚生労働省)

Q9 本気で自殺したいと考えた経験



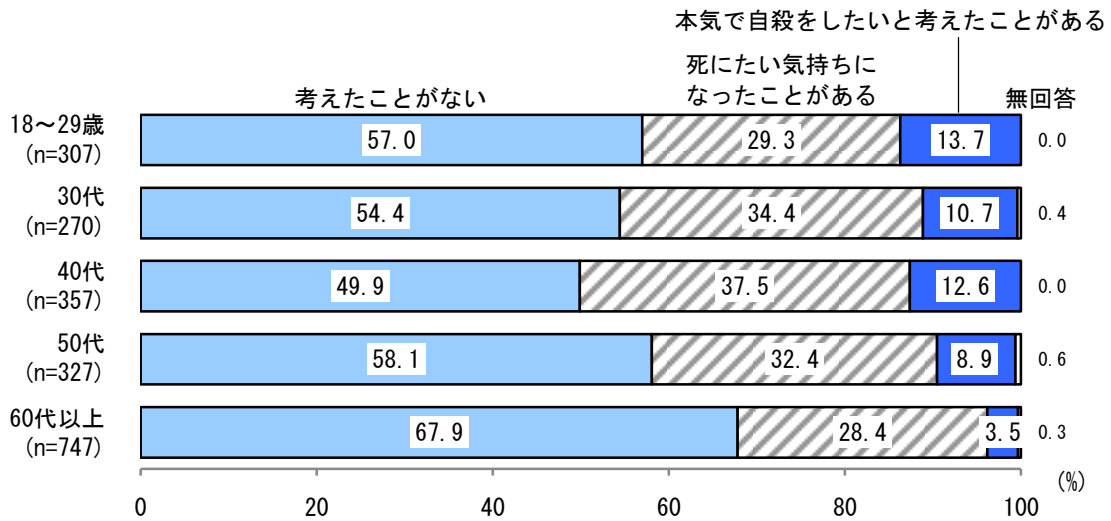
性別でみると、「考えたことがない」は男性（61.4%）より女性（57.9%）のほうが3.5ポイント低くなっている。（図5-1-1）

【図5-1-1 性別 自殺を考えたことの有無】



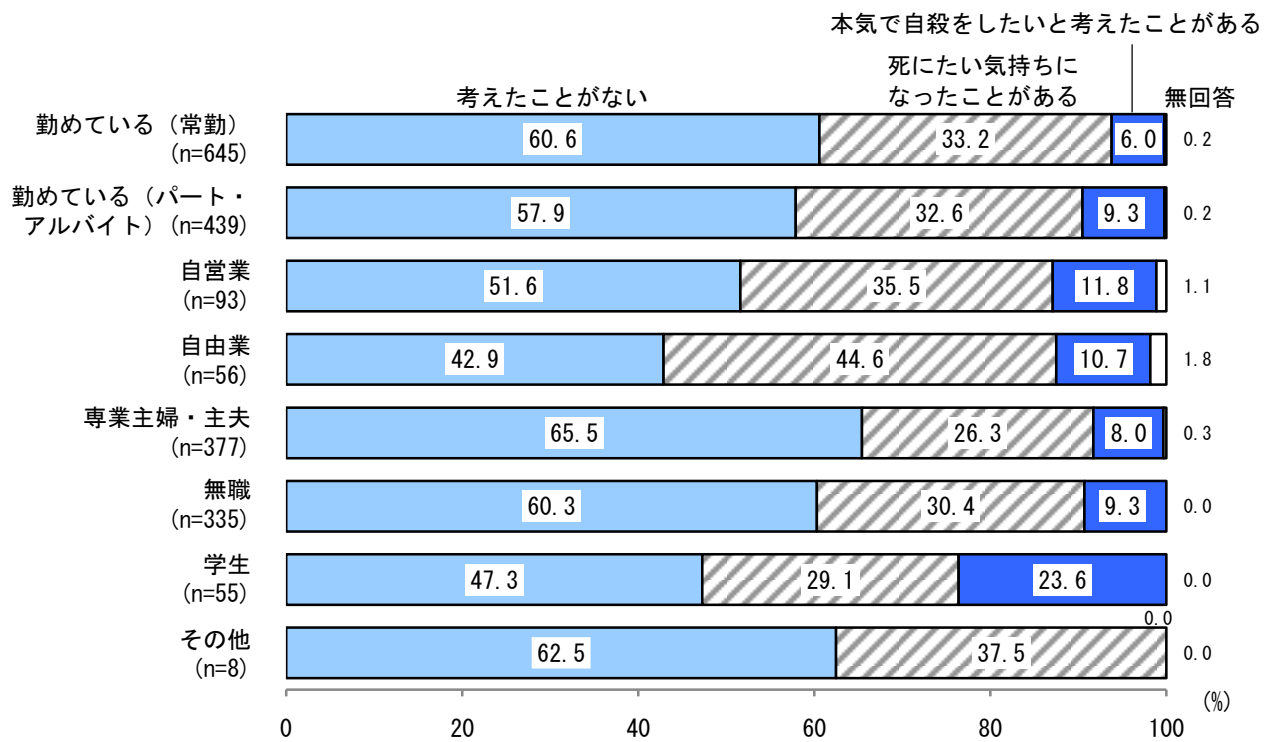
年代別でみると、「本気で自殺をしたいと考えたことがある」は18～29歳（13.7%）で最も高く、「死にたい気持ちになったことがある」は40代（37.5%）で最も高くなっている。（図5-1-2）

【図5-1-2 年代別 自殺を考えたことの有無】



職業別でみると、「本気で自殺をしたいと考えたことがある」は学生(23.6%)で最も高く、「死にたい気持ちになったことがある」は自由業(44.6%)で最も高くなっている。(図5-1-3)

【図5-1-3 職業別 自殺を考えたことの有無】

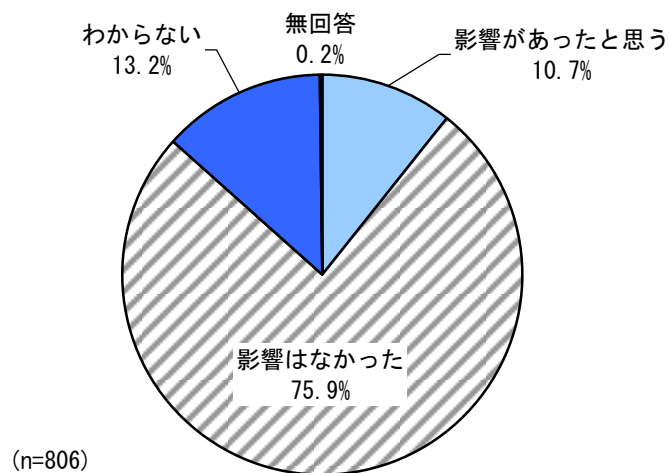


(2) 自殺を考える原因として新型コロナウイルス感染症拡大の影響有無

○「死にたい気持ちになったことがある」又は「本気で自殺したいと考えたことがある」と答えた人に質問します。

問18 原因として、新型コロナウイルス感染症拡大の影響があったと思いますか。

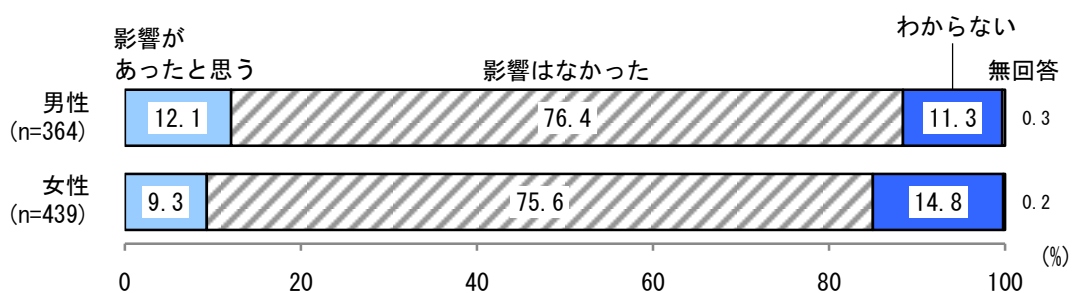
【図5-2 自殺を考える原因として新型コロナウイルス感染症拡大の影響有無】



死にたい気持ちになったことがある、または本気で自殺したいと考えたことがあると回答した人に、その原因として新型コロナウイルス感染症拡大の影響があったかについてたずねると、「影響はなかった」が75.9%、「影響があったと思う」が10.7%となっている。(図5-2)

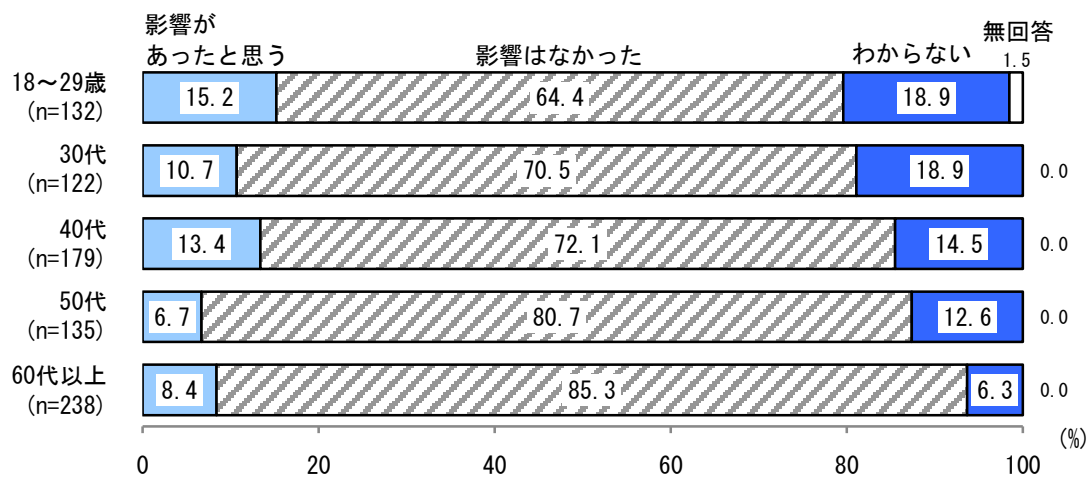
性別でみると、「影響があったと思う」は女性(9.3%)より男性(12.1%)のほうが2.8ポイント高くなっている。(図5-2-1)

【図5-2-1 性別 自殺を考える原因として新型コロナウイルス感染症拡大の影響有無】



年代別でみると、「影響があったと思う」は18～29歳（15.2％）で最も高く、次いで40代（13.4％）となっている。「影響がなかった」は年代が上がるにつれ割合が高くなっている。（図5-2-2）

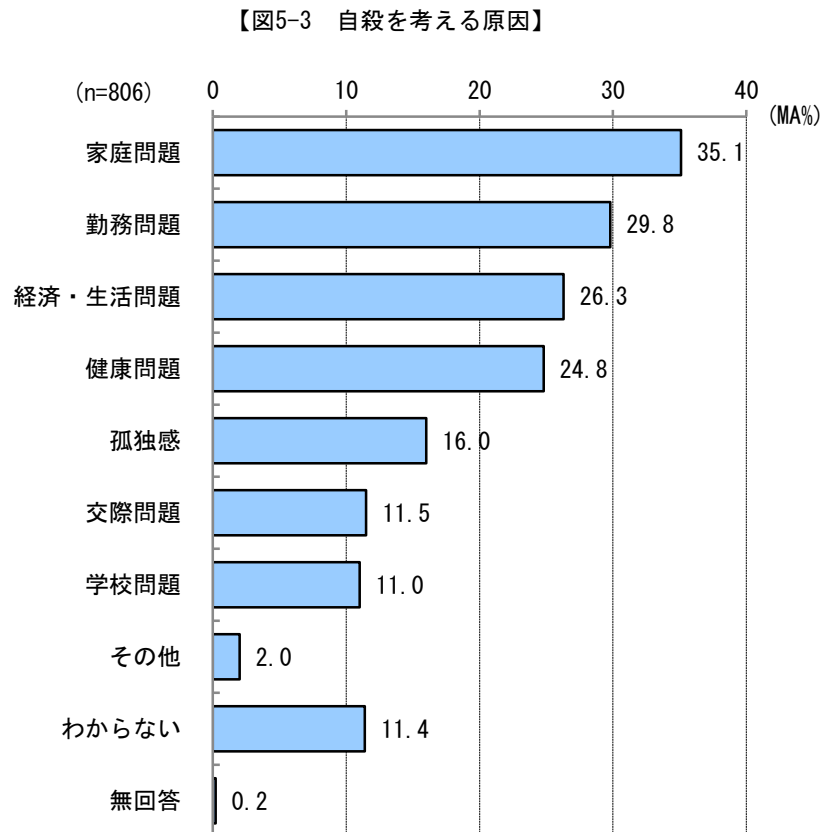
【図5-2-2 年代別 自殺を考える原因として新型コロナウイルス感染症拡大の影響有無】



(3) 自殺を考える原因

○「死にたい気持ちになったことがある」又は「本気で自殺したいと考えたことがある」と答えた人に質問します。

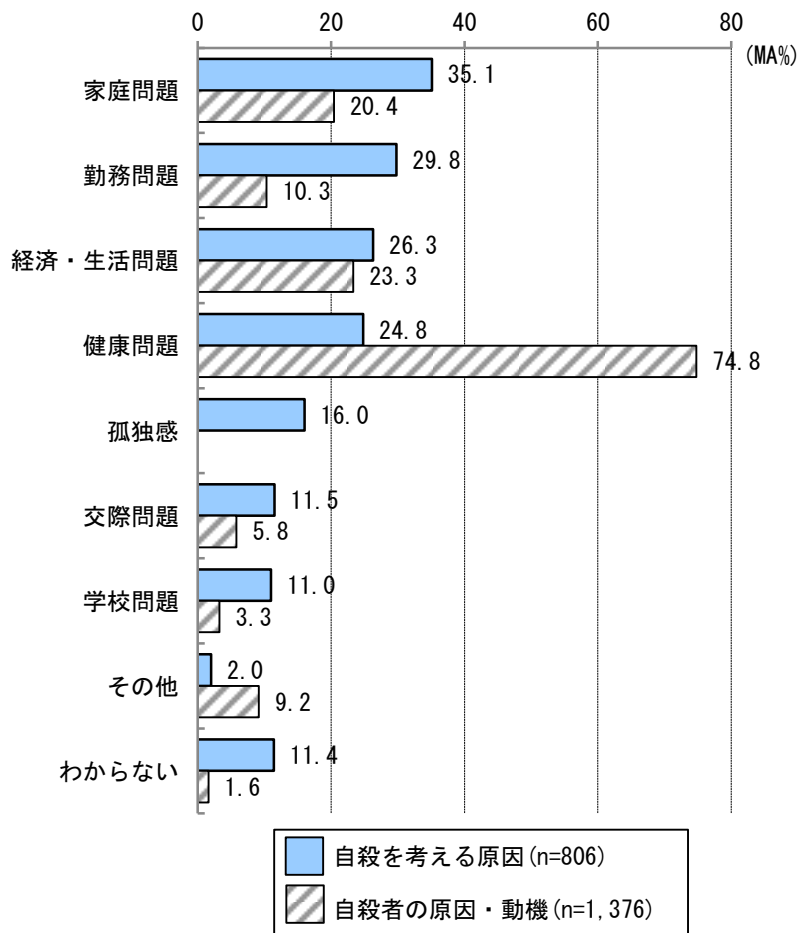
問19 そう思うほど悩まれた原因は何ですか。(複数回答可)



死にたい気持ちになったことがある、または本気で自殺したいと考えたことがあると回答した人に、そう思うほど悩んだ原因についてたずねると、「家庭問題」が35.1%で最も多く、次いで「勤務問題」が29.8%、「経済・生活問題」が26.3%となっている。(図5-3)

実際の大阪府の自殺者の原因・動機と比較すると、自殺者の原因・動機では「健康問題」が74.8%で最も多く、自殺を考える原因（24.8%）より50ポイント高くなっている。一方、「勤務問題」は自殺を考える原因（29.8%）より19.5ポイント低くなっている。

《参考》自殺者の原因・動機との比較

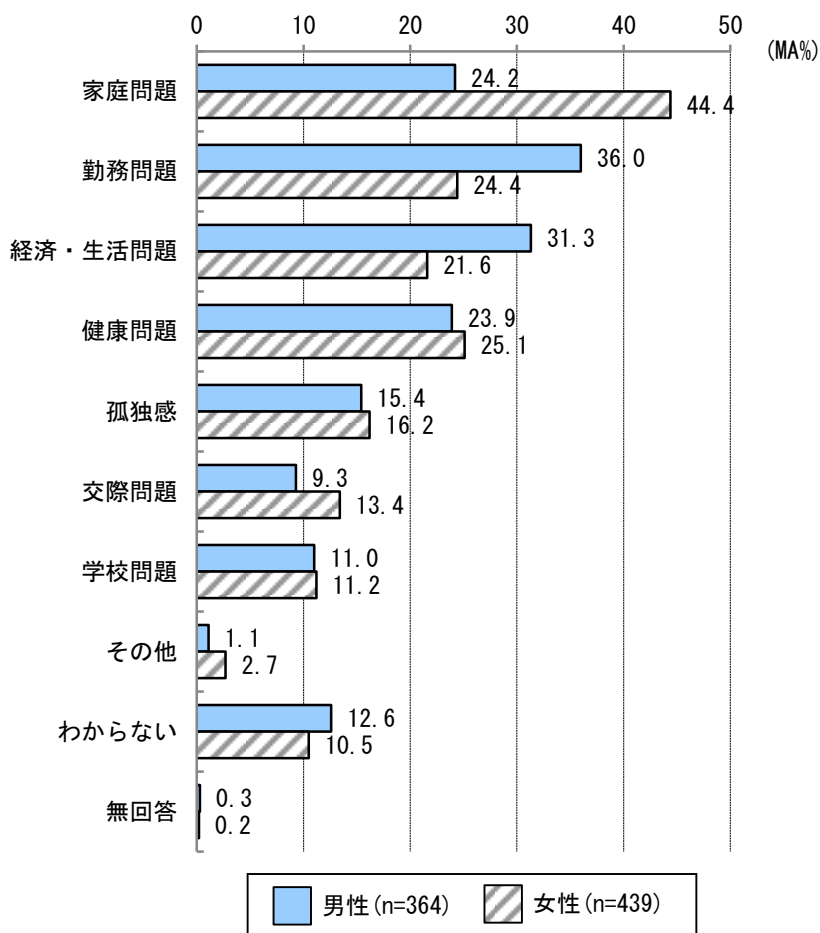


※自殺者の原因・動機に「孤独感」は、「その他」の小分類に区分されている。自殺者の原因・動機が「不詳」は「わからない」として示している。

資料：「大阪府の自殺の概要＜令和3年＞」（警察庁及び大阪府警察本部統計（発見日・発見地））

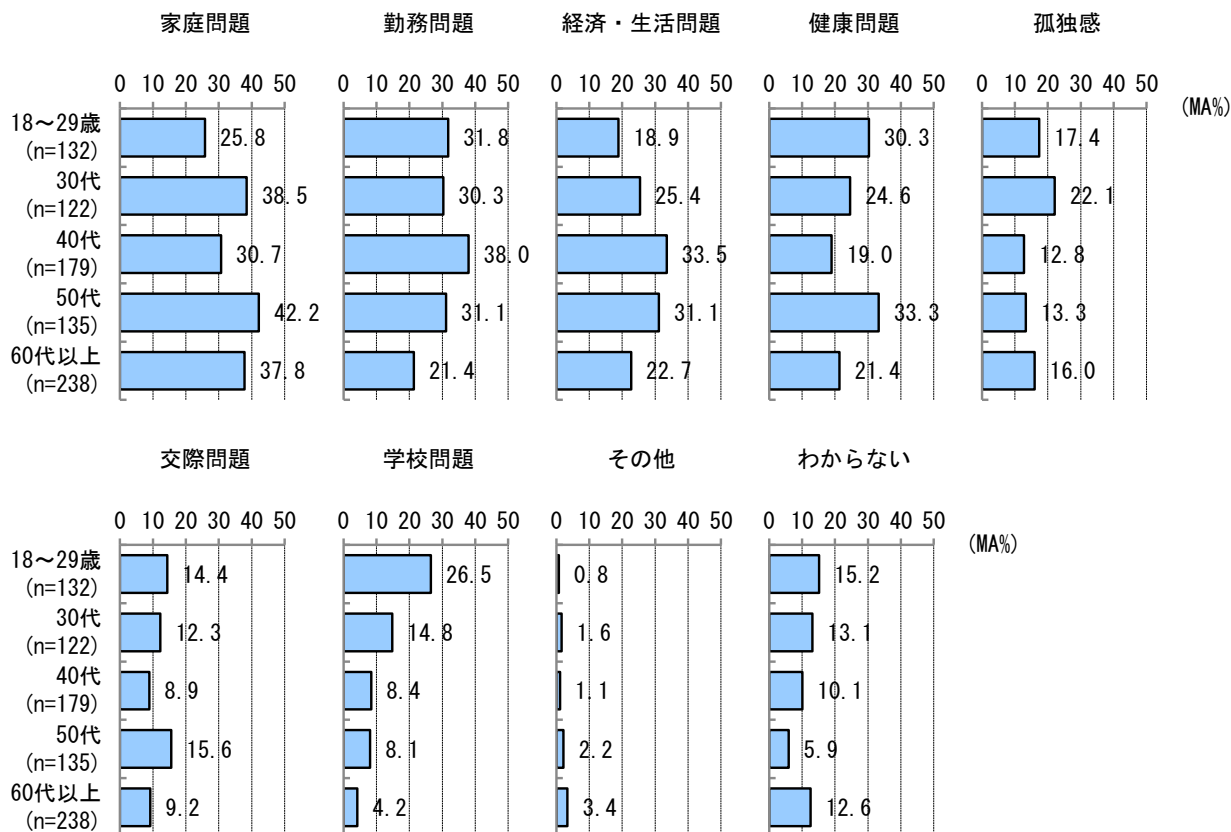
性別で見ると、男性は「勤務問題」が36.0%で最も多く、女性（24.4%）より11.6ポイント高くなっている。女性は「家庭問題」が44.4%で最も高く、男性（24.2%）より20.2ポイント高くなっている。（図5-3-1）

【図5-3-1 性別 自殺を考える原因】



年代別でみると、18～29歳と40代は「勤務問題」が最も多く、30代、50代、60代以上は「家庭問題」が最も多くなっている。(図5-3-2)

【図5-3-2 年代別 自殺を考える原因】

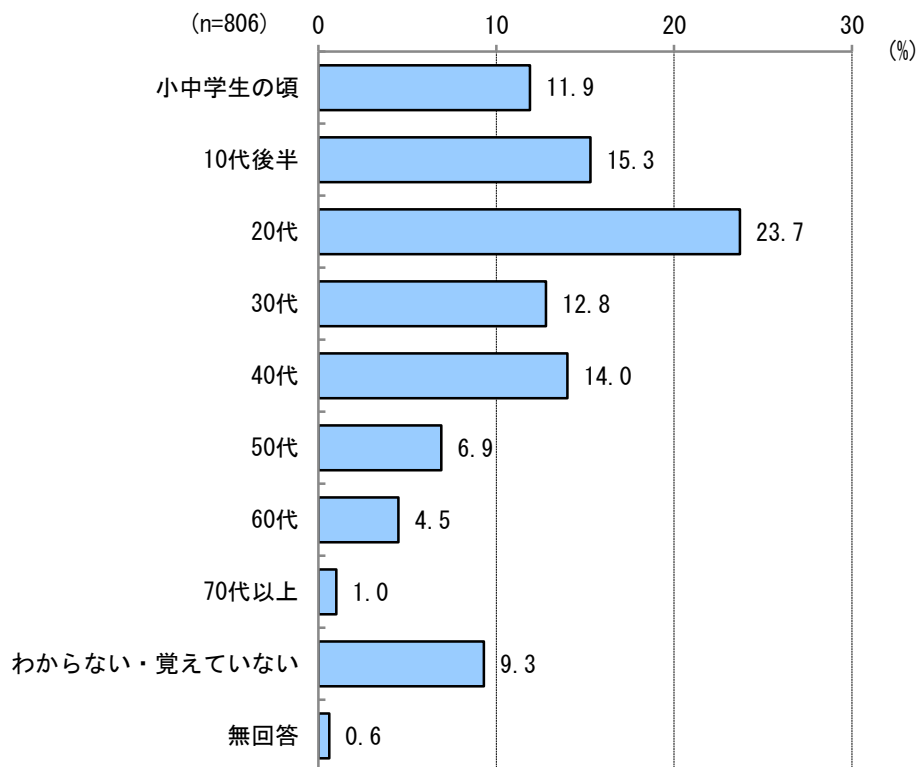


(4) 初めて自殺を考えた時期

○「死にたい気持ちになったことがある」又は「本気で自殺したいと考えたことがある」と答えた人に質問します。

問20 一番最初にそのように思ったのはいつ頃の時ですか。

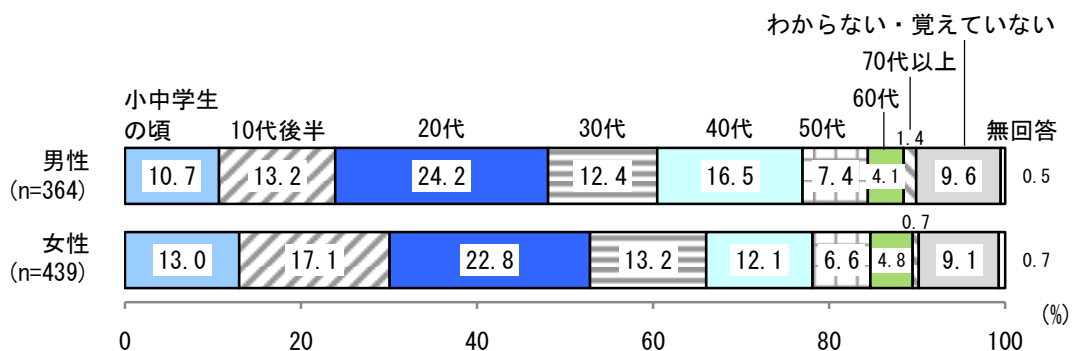
【図5-4 初めて自殺を考えた時期】



死にたい気持ちになったことがある、または本気で自殺したいと考えたことがあると回答した人に、初めてそう思った時期についてたずねると、「20代」が23.7%で最も多く、次いで「10代後半」が15.3%、「40代」が14.0%となっている。(図5-4)

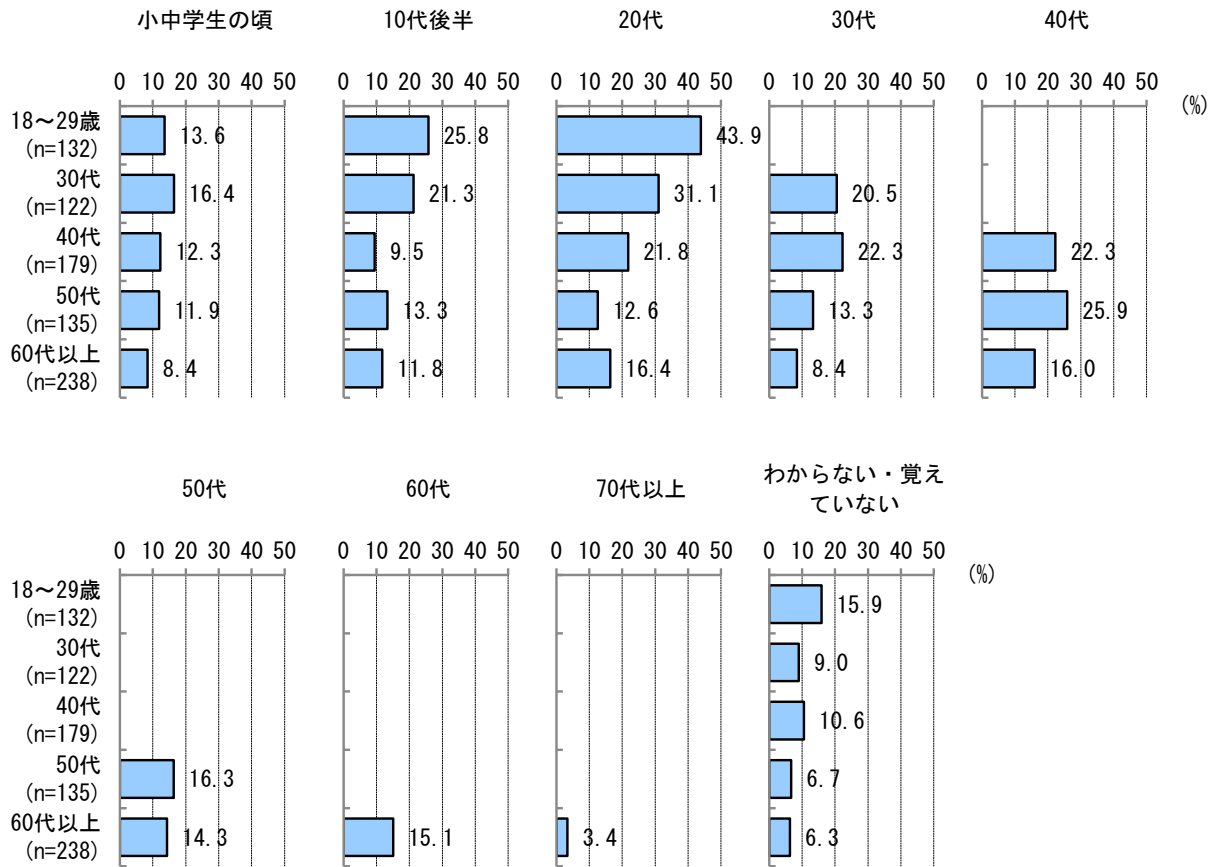
性別でみると、男女とも「20代」が最も多く、男性24.2%、女性22.8%となっている。また、「小中学生の頃」、「10代後半」はいずれも男性より女性のほうが高い割合となっている。(図5-4-1)

【図5-4-1 性別 初めて自殺を考えた時期】



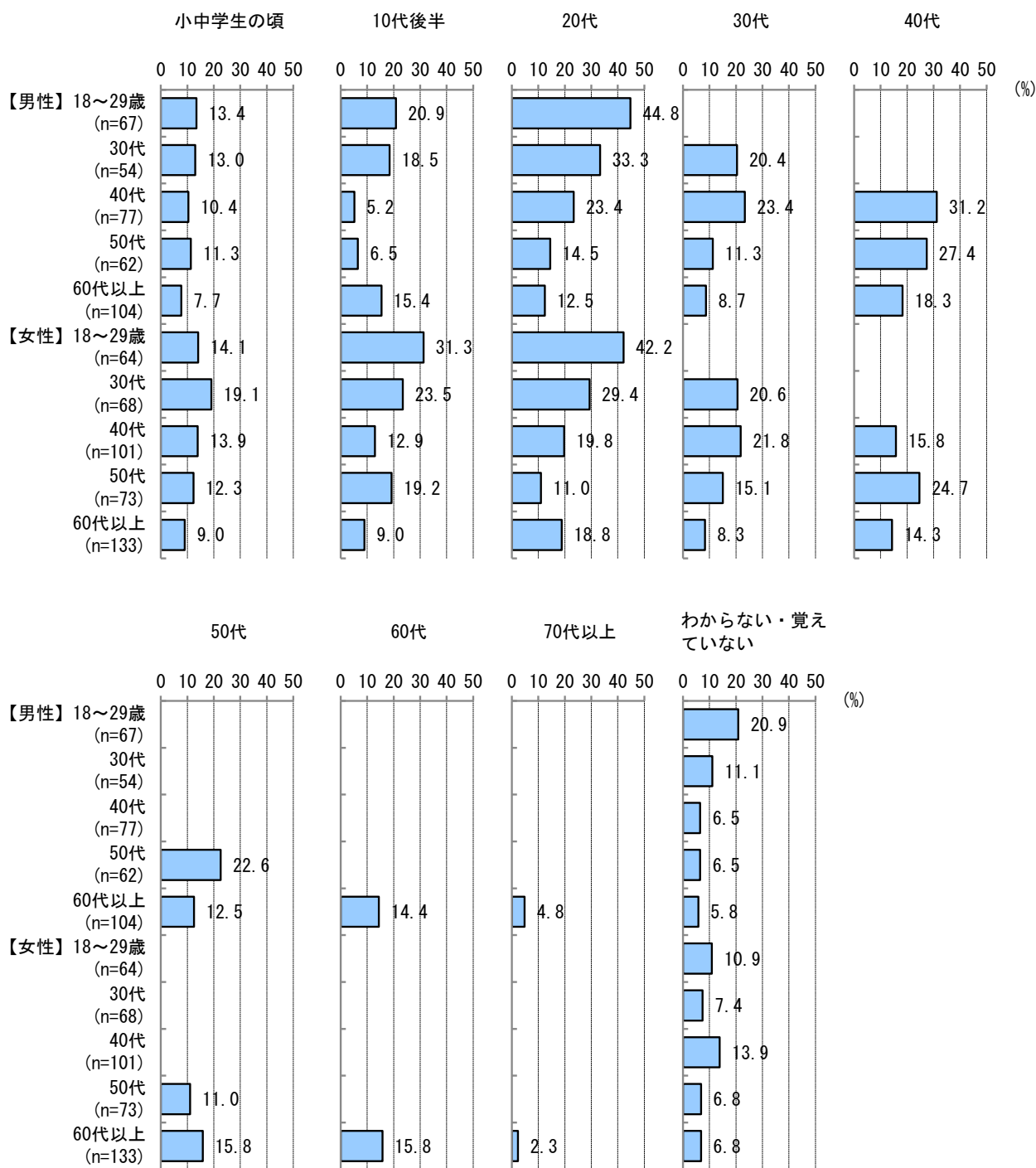
年代別でみると、18～29歳、30代は「20代」が最も多く、次いで「10代後半」が続いている。
 (図5-4-2)

【図5-4-2 年代別 初めて自殺を考えた時期】



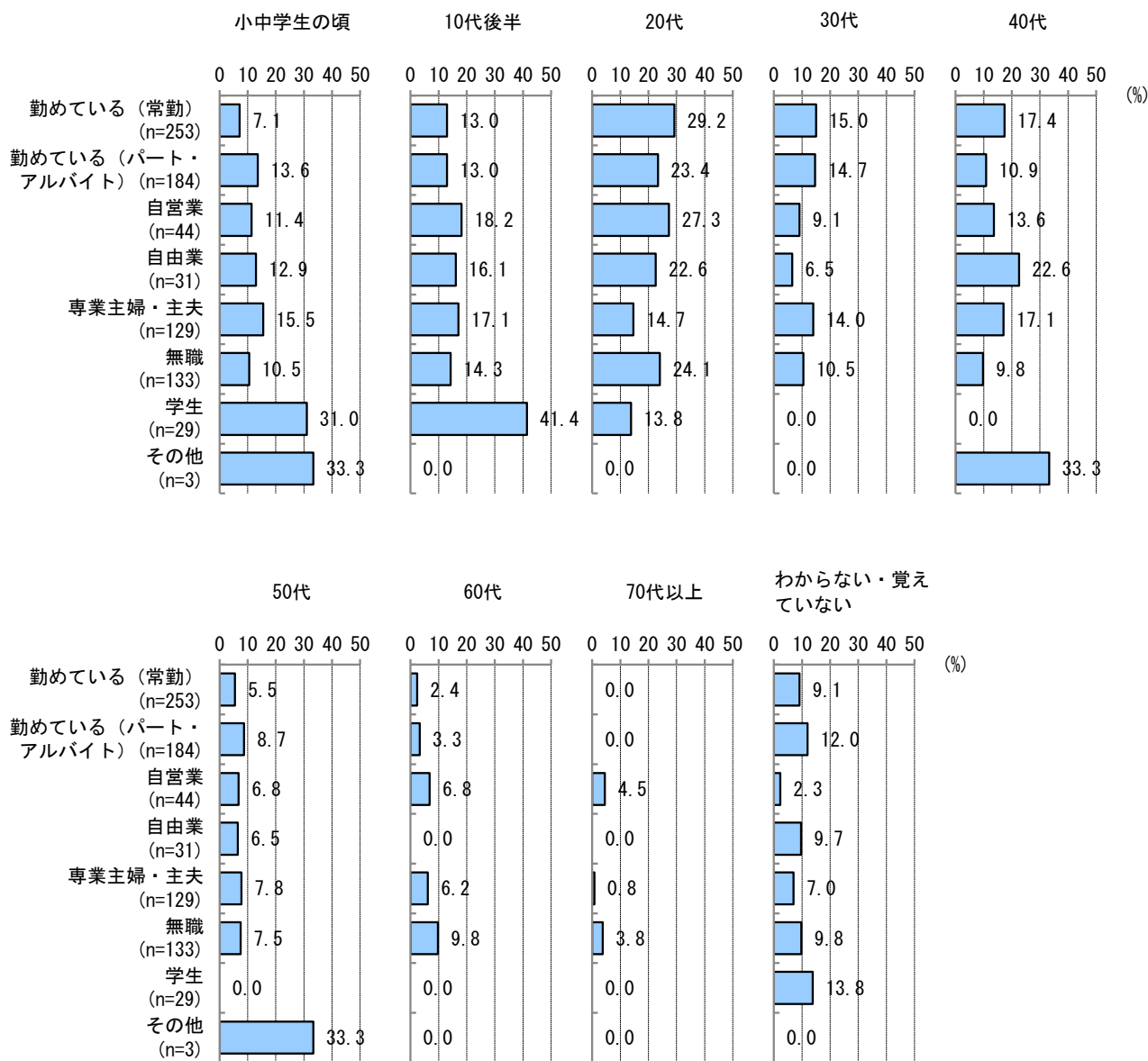
性年代別でみると、男女とも18～29歳、30代は「20代」が最も多く、男性の40代、50代、60代以上、女性の50代は「40代」が最も多くなっている。(図5-4-3)

【図5-4-3 性年代別 初めて自殺を考えた時期】



職業別でみると、自由業は「20代」と「40代」(22.6%)、専業主婦・主夫は「10代後半」と「40代」(17.1%)、学生は「10代後半」(41.4%)が最も多いが、それ以外の職業は「20代」が最も多くなっている。(図5-4-4)

【図5-4-4 職業別 初めて自殺を考えた時期】

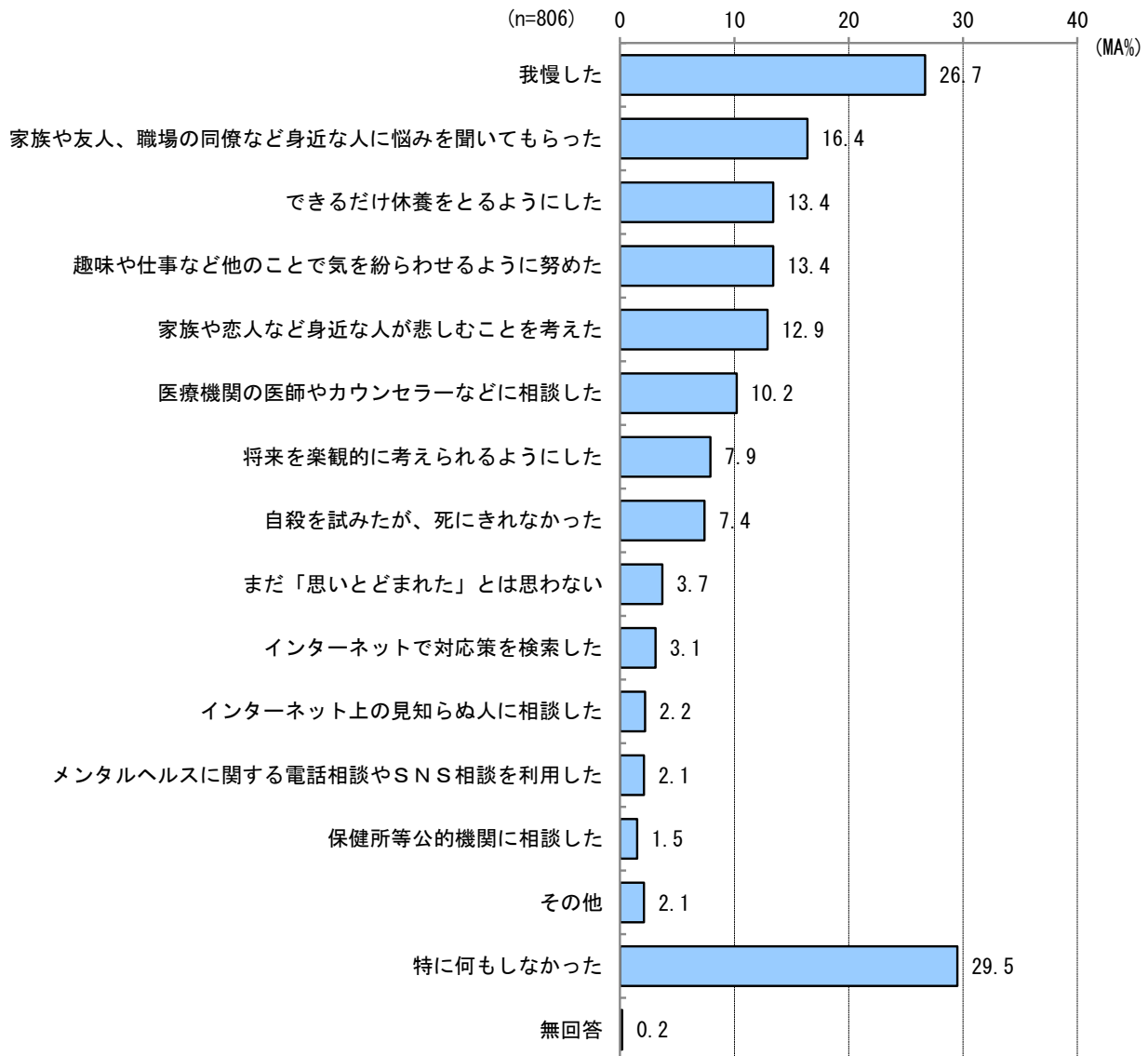


(5) 自殺を思いとどまった方法

○「死にたい気持ちになったことがある」又は「本気で自殺したいと考えたことがある」と答えた人に質問します。

問21 そのように考えたとき、どのようにして思いとどまりましたか。(複数回答可)

【図5-5 自殺を思いとどまった方法】



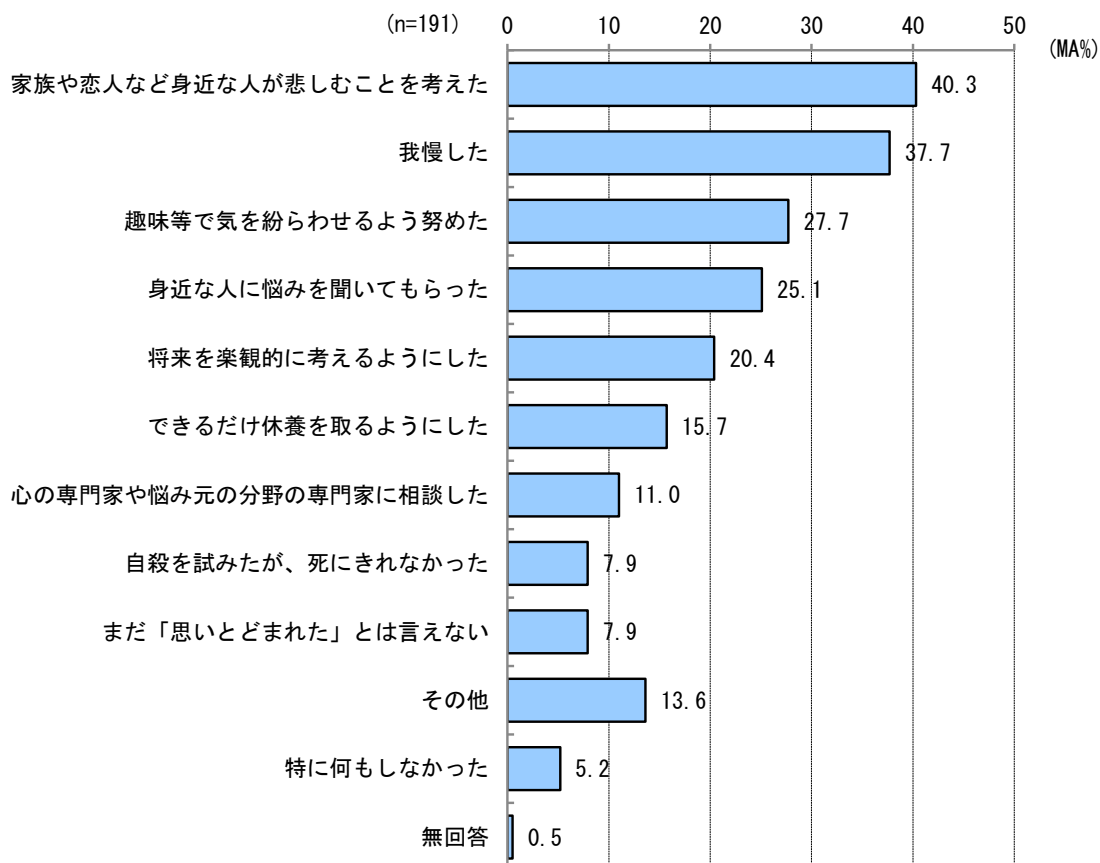
死にたい気持ちになったことがある、または本気で自殺したいと考えたことがあると回答した人に、自殺を思いとどまった方法についてたずねると、「我慢した」が26.7%で最も多く、次いで「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった」が16.4%、「できるだけ休養をとるようにした」と「趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努めた」がそれぞれ13.4%となっている。一方、「特に何もしなかった」は29.5%を占めている。(図5-5)

全国調査と比較すると、「我慢した」は全国調査(37.7%)より11.0ポイント低く、「家族や恋人など身近な人が悲しむことを考えた」も全国調査(40.3%)より27.4ポイント、「趣味等

で気を紛らわせるよう努めた」も全国調査（27.7%）より14.3ポイント、それぞれ低くなっている。

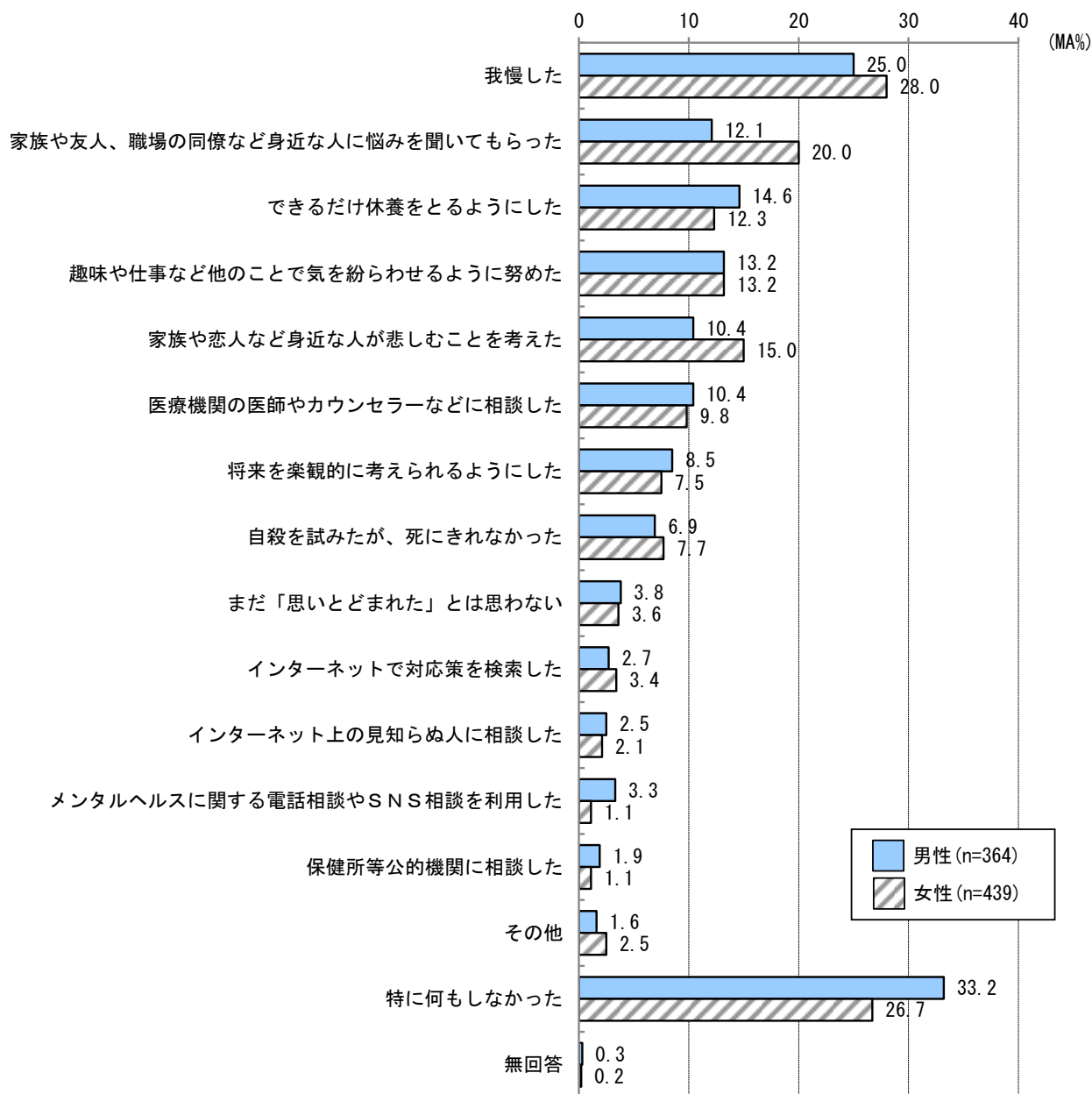
《参考》「令和3年度自殺対策に関する意識調査」（厚生労働省）

Q10(2) 自殺を考えたとき、どのようにして思いとどまったか



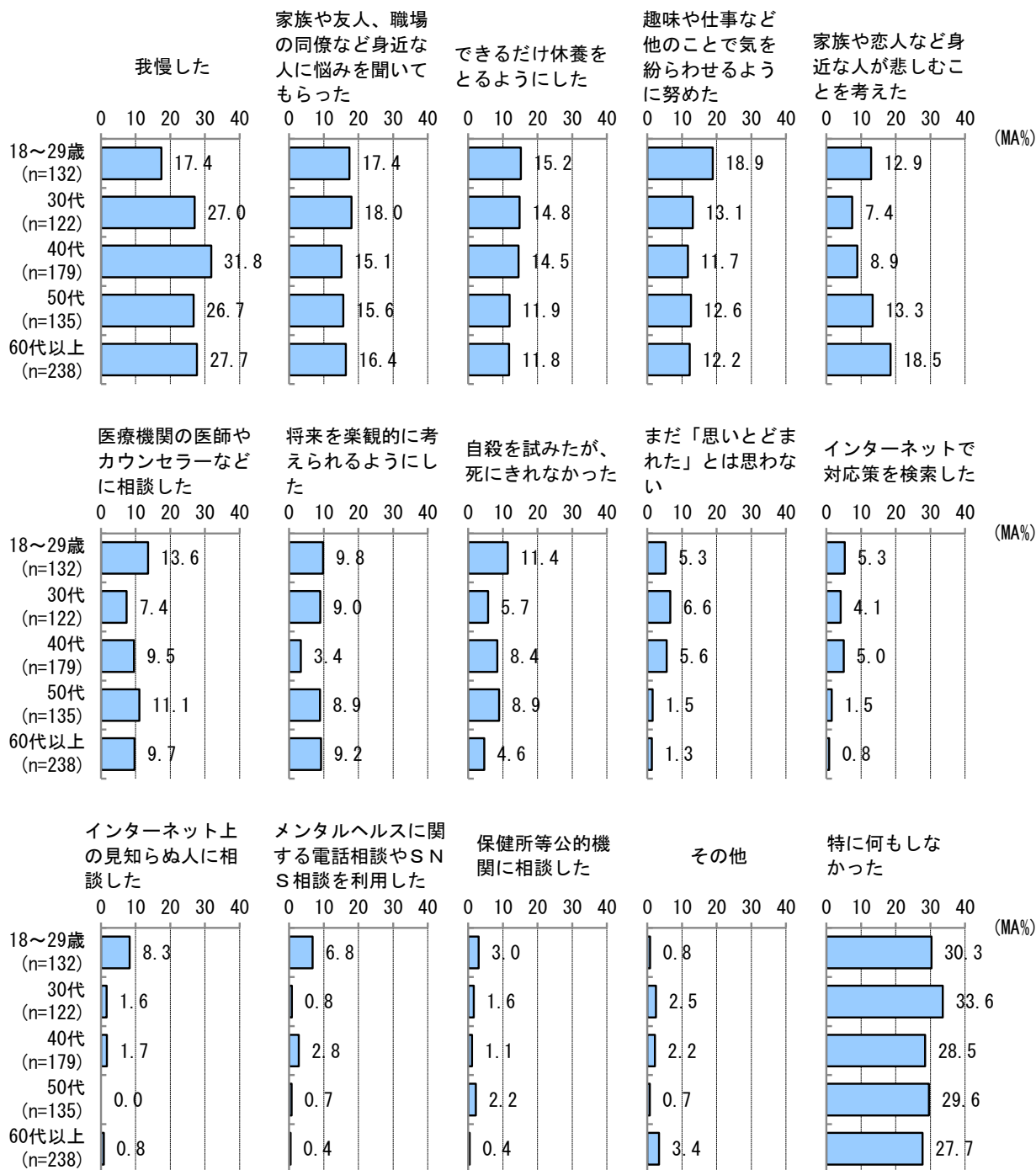
性別で見ると、男女とも「特に何もしなかった」が最も多いが、自殺を思いとどまった方法については、男女とも「我慢した」（男性25.0%、女性28.0%）が最も多く、次いで男性は「できるだけ休養をとるようにした」（14.6%）、女性は「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった」（20.0%）が続いている。（図5-5-1）

【図5-5-1 性別 自殺を思いとどまった方法】



年代別でみると、18～29歳は「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」(18.9%)が最も多く、30代以上の年代は「我慢した」が最も多くなっている。(図5-5-2)

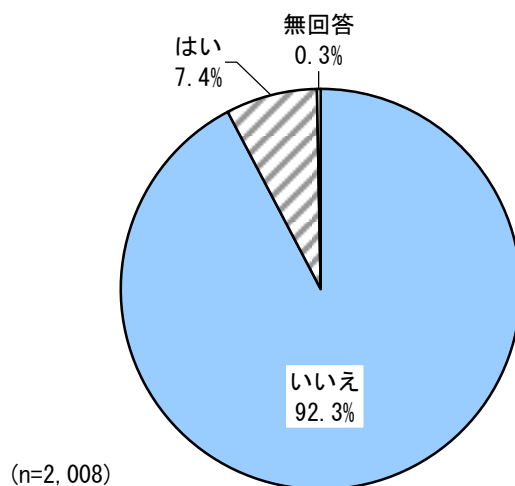
【図5-5-2 年代別 自殺を思いとどまった方法】



(6) 自殺未遂の経験有無

問22 これまでに自殺未遂の経験がありますか。

【図5-6 自殺未遂の経験有無】

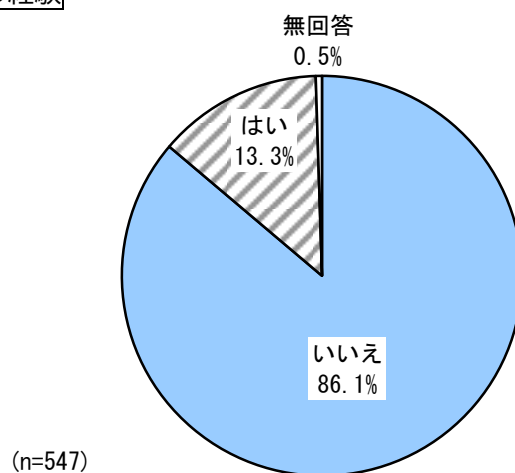


自殺未遂の経験があるかについては、「いいえ」(ない)が92.3%に対し、「はい」(ある)が7.4%となっている。(図5-6)

全国調査と比較すると、「いいえ」は全国調査(86.1%)より6.2ポイント高くなっている。

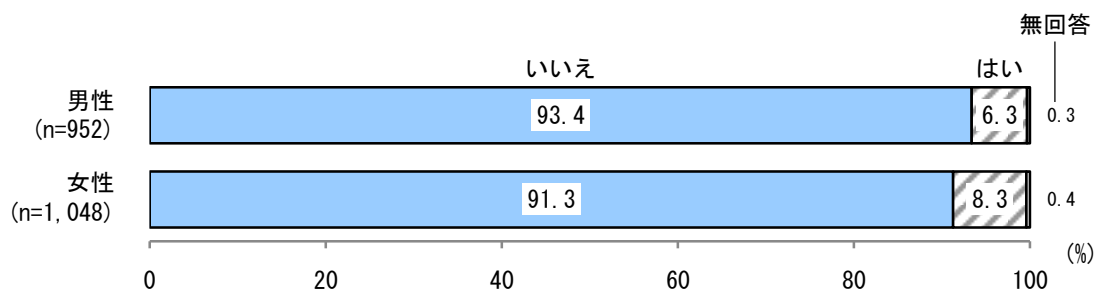
《参考》「令和3年度自殺対策に関する意識調査」(厚生労働省)

Q11 自殺未遂の経験



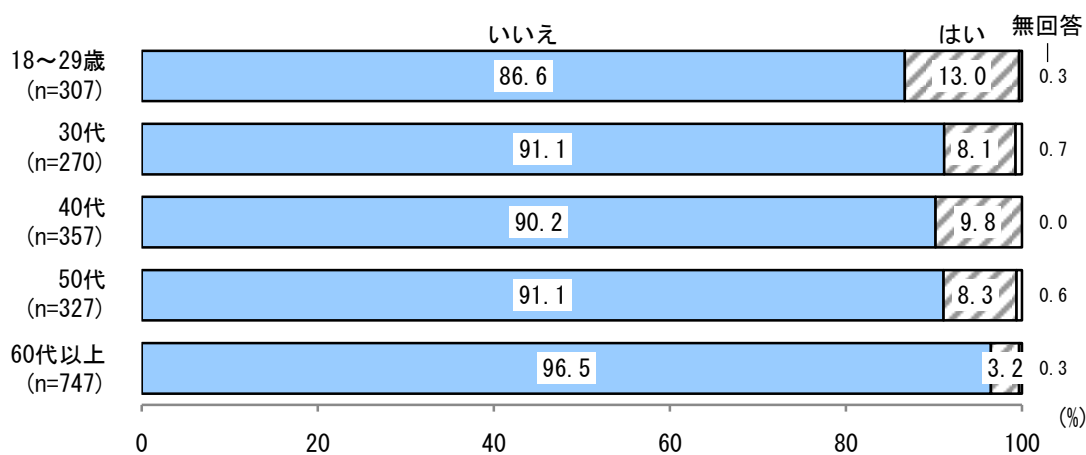
性別で見ると、「はい」（ある）は男性（6.3%）より女性（8.3%）のほうが2.0ポイント高くなっている。（図5-6-1）

【図5-6-1 性別 自殺未遂の経験有無】



年代別で見ると、「はい」（ある）は18～29歳（13.0%）で最も高く、次いで40代（9.8%）となっている。（図5-6-2）

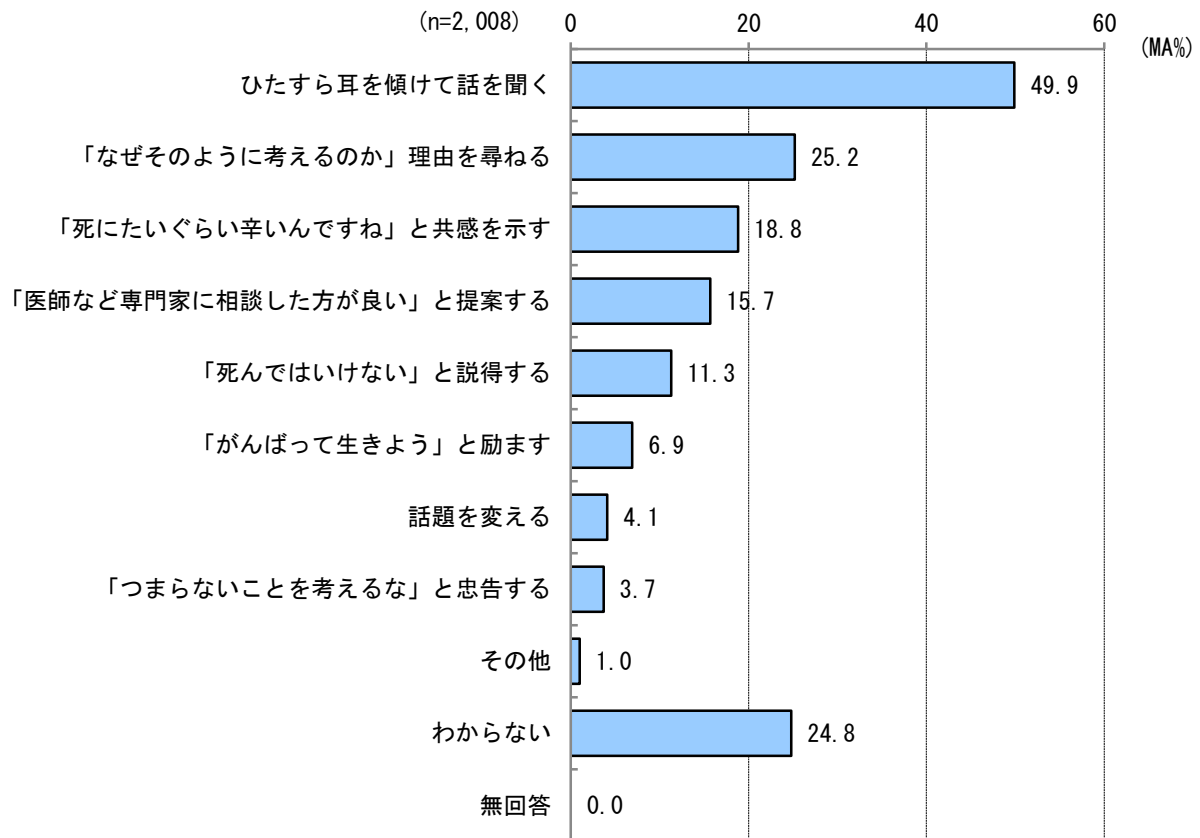
【図5-6-2 年代別 自殺未遂の経験有無】



(7) 身近な人から自殺を打ち明けられた場合の対応

問23 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。(複数回答可)

【図5-7 身近な人から自殺を打ち明けられた場合の対応】

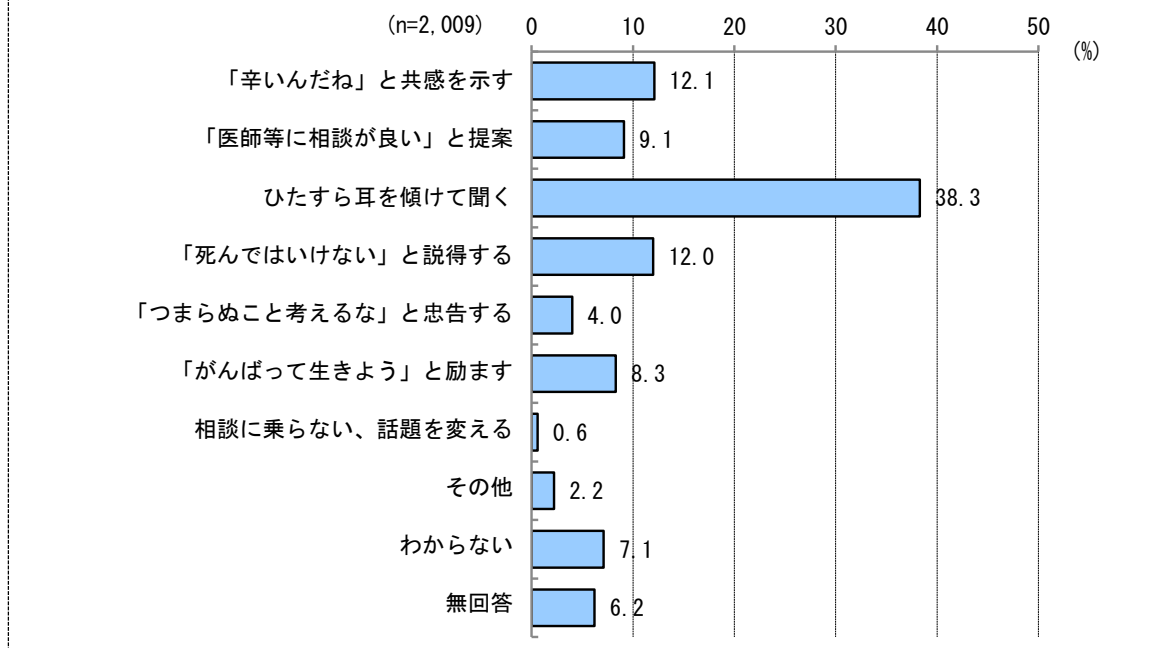


身近な人から自殺を打ち明けられた場合の対応については、「ひたすら耳を傾けて話を聞く」が49.9%で最も多く、次いで「「なぜそのような考えるのか」理由を尋ねる」が25.2%、「「死にたいぐらい辛いんですね」と共感を示す」が18.8%となっている。(図5-7)

全国調査と比較すると、「ひたすら耳を傾けて話を聞く」は全国調査(38.3%)より11.6ポイント高くなっている。

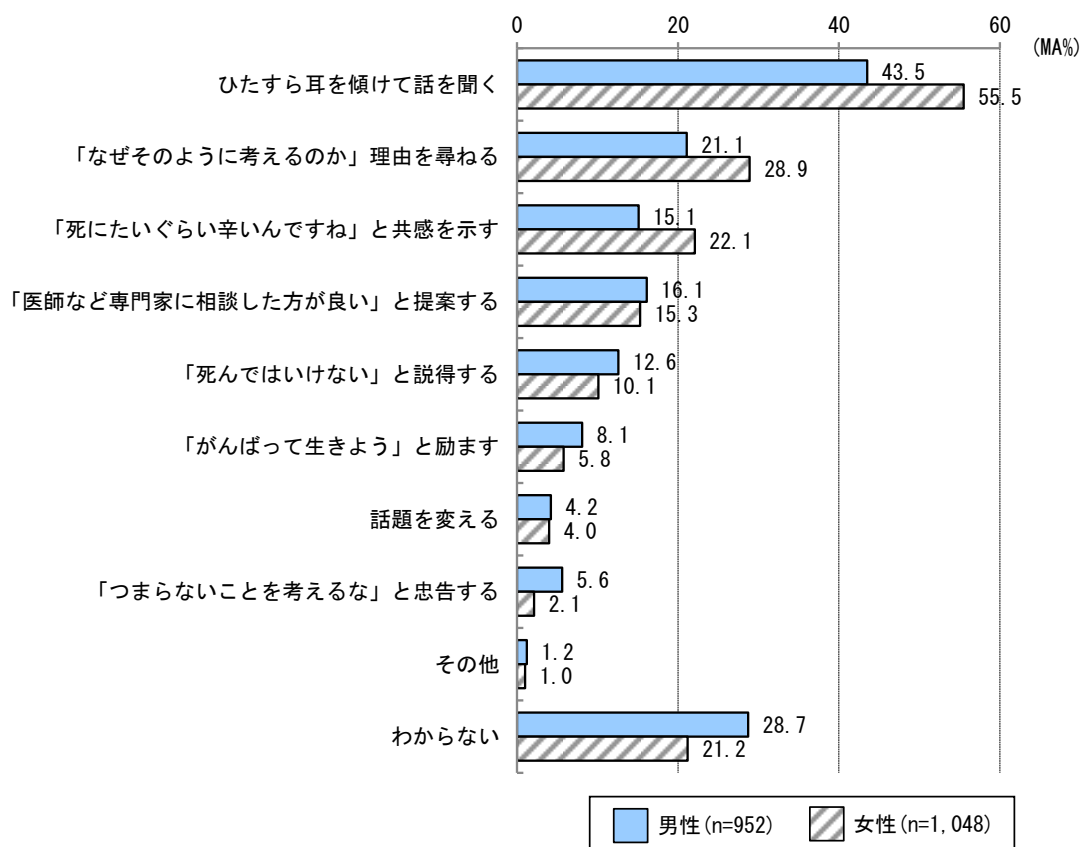
《参考》「令和3年度自殺対策に関する意識調査」（厚生労働省）

Q13 身近な人から「死にたい」と言われたときの対応



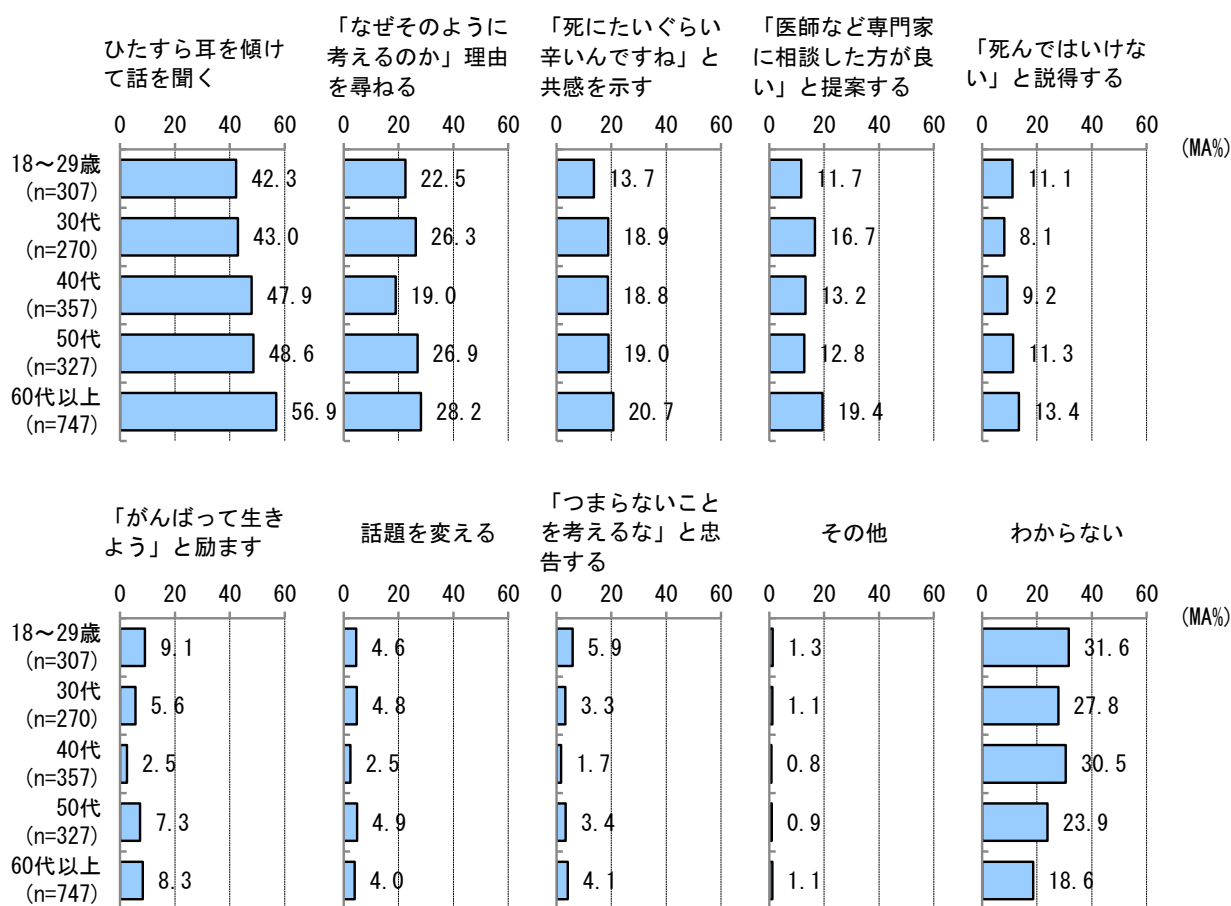
性別でみると、男女とも「ひたすら耳を傾けて話を聞く」が最も多いが、男性（43.5%）より女性（55.5%）のほうが12.0ポイント高くなっている。（図5-7-1）

【図5-7-1 性別 身近な人から自殺を打ち明けられた場合の対応】



年代別でみると、「ひたすら耳を傾けて話を聞く」は年齢が上がるにつれ割合が高くなり、60代以上が56.9%で最も高くなっている。また、「なぜそのように考えるのか」理由を尋ねる」や「死にたいぐらい辛いんですね」と共感を示す、「医師など専門家に相談した方がよい」と提案する」「死んではいけない」と説得する」はいずれも60代以上で最も高い割合となっている。(図5-7-2)

【図5-7-2 年代別 身近な人から自殺を打ち明けられた場合の対応】

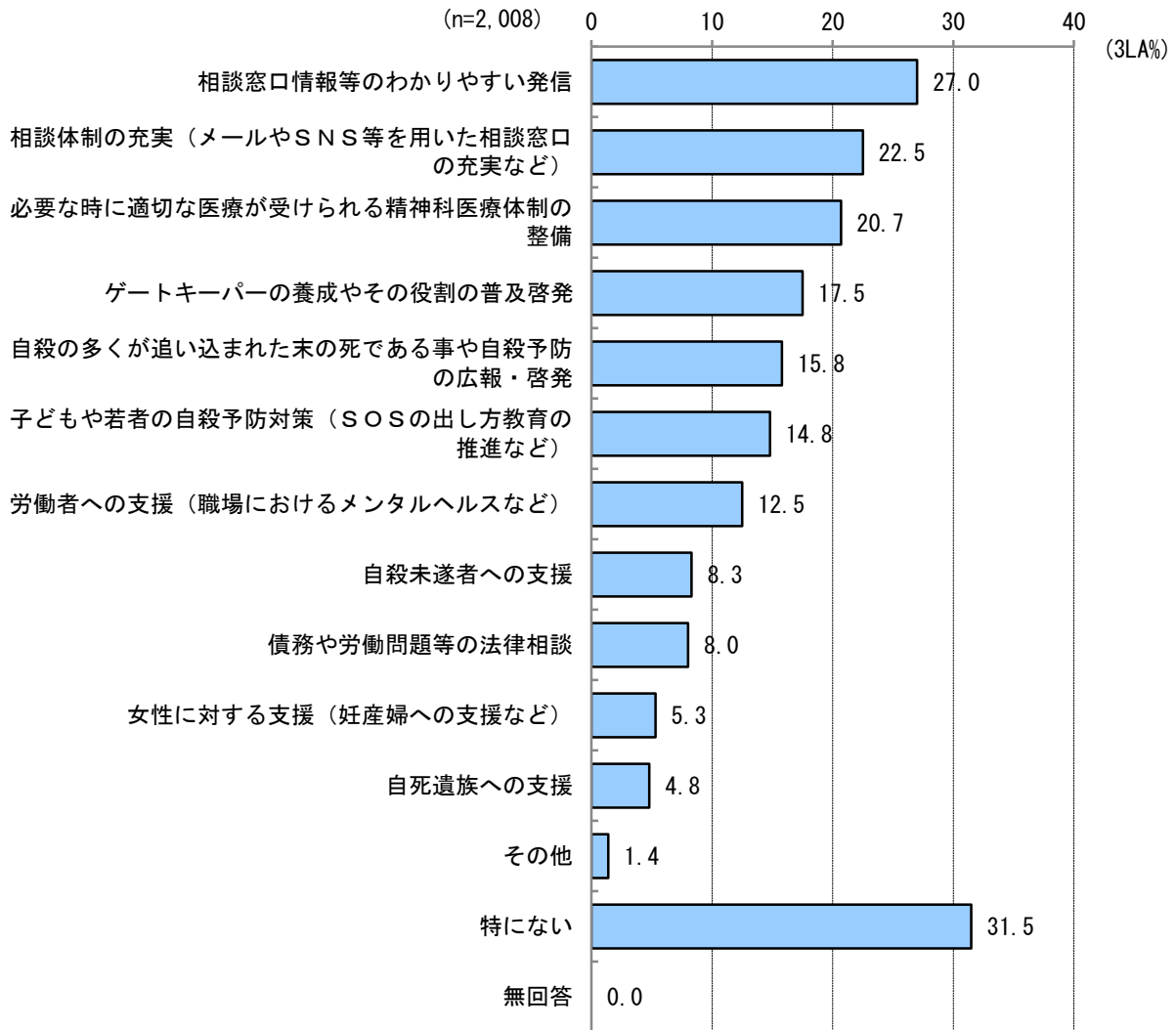


6. 今後の自殺対策について

(1) 今後求められる自殺対策

問24 自殺対策について、今後どのような対策が求められると思いますか。(3つまで選択可)

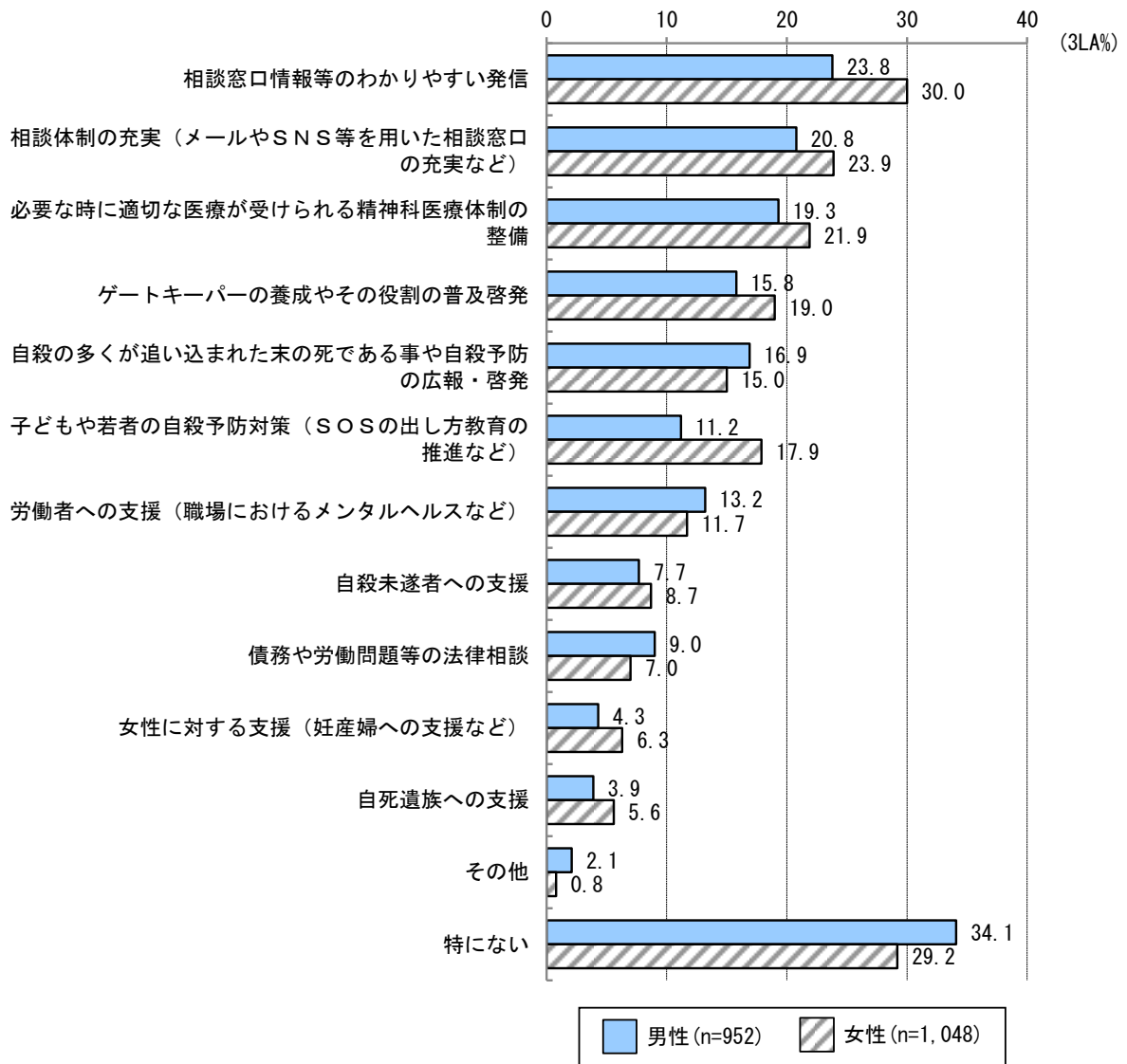
【図6-1 今後求められる自殺対策】



今後求められる自殺対策については、「相談窓口情報等のわかりやすい発信」が27.0%で最も多く、次いで「相談体制の充実(メールやSNS等を用いた相談窓口の充実など)」が22.5%、「必要な時に適切な医療が受けられる精神科医療体制の整備」が20.7%となっている。(図6-1)

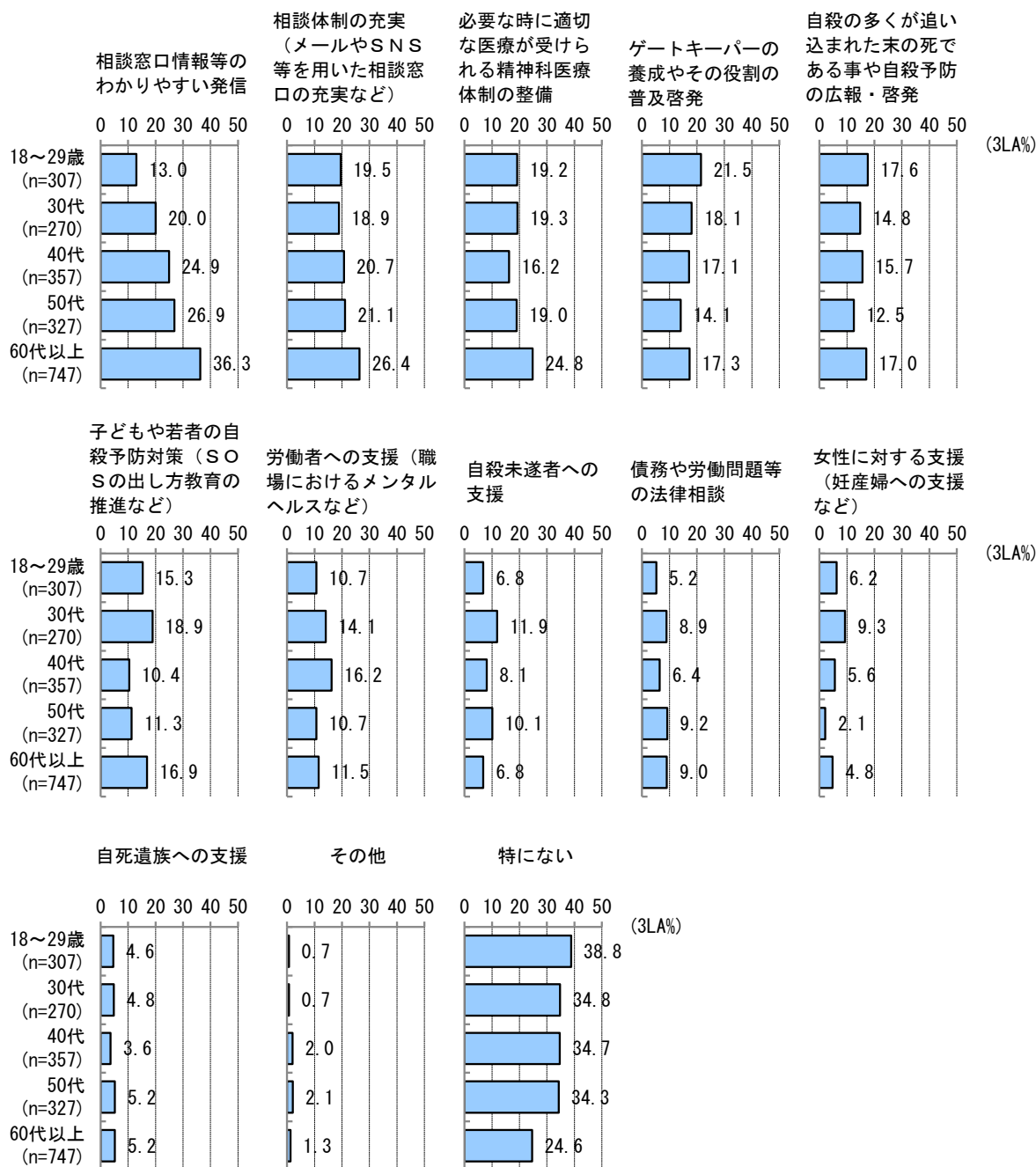
性別で見ると、男女とも「相談窓口情報等のわかりやすい発信」が最も多く、男性（23.8%）より女性（30.0%）のほうが6.2ポイント高くなっている。（図6-1-1）

【図6-1-1 性別 今後求められる自殺対策】



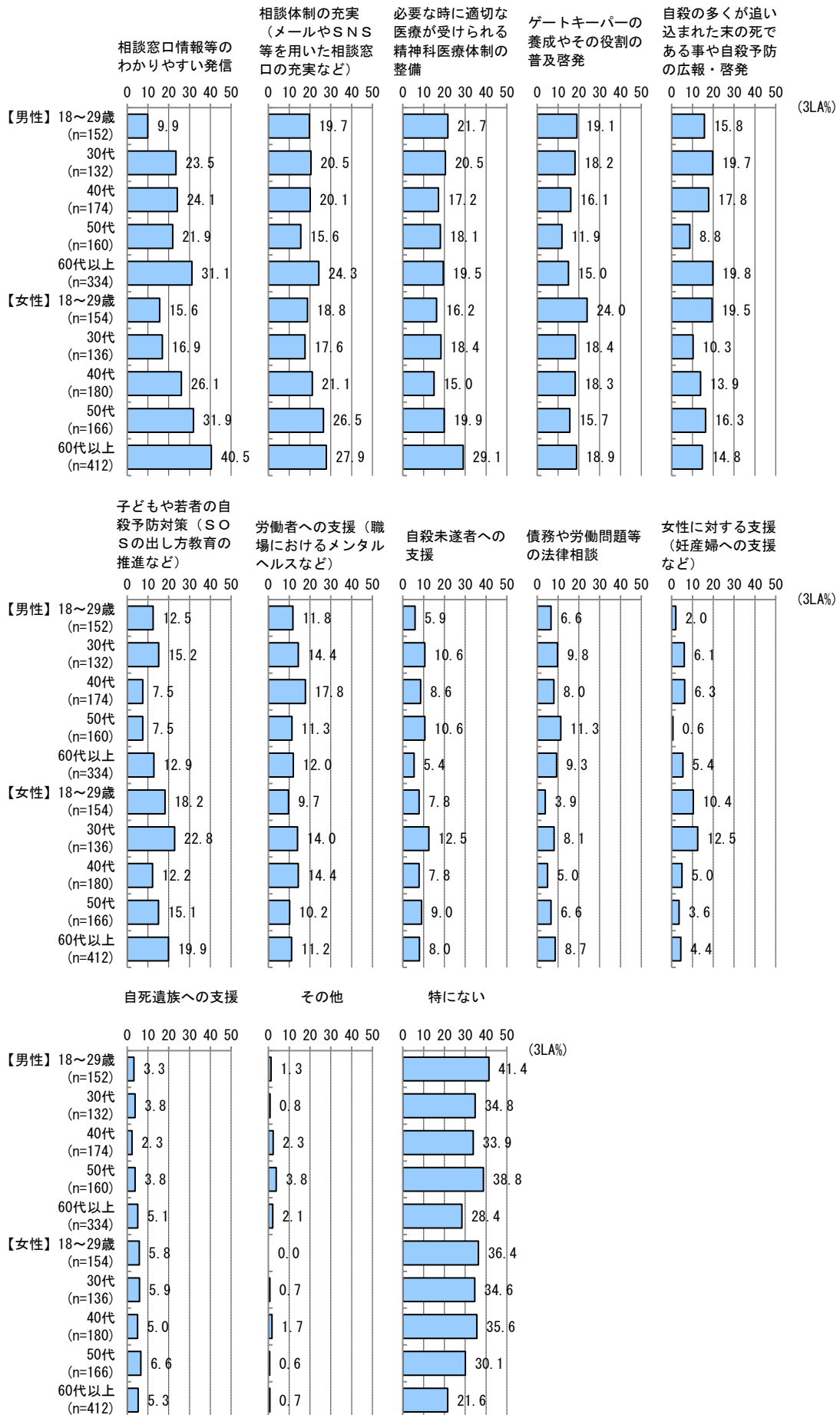
年代別でみると、「相談窓口情報等のわかりやすい発信」は年齢が上がるにつれ割合が高くなり、60代以上が36.3%で最も高い割合となっている。一方、「ゲートキーパーの養成やその役割の普及啓発」や「自殺の多くが追い込まれた末の死である事や自殺予防の広報・啓発」は18～29歳で最も高く、50代で最も低くなっている。(図6-1-2)

【図6-1-2 年代別 今後求められる自殺対策】



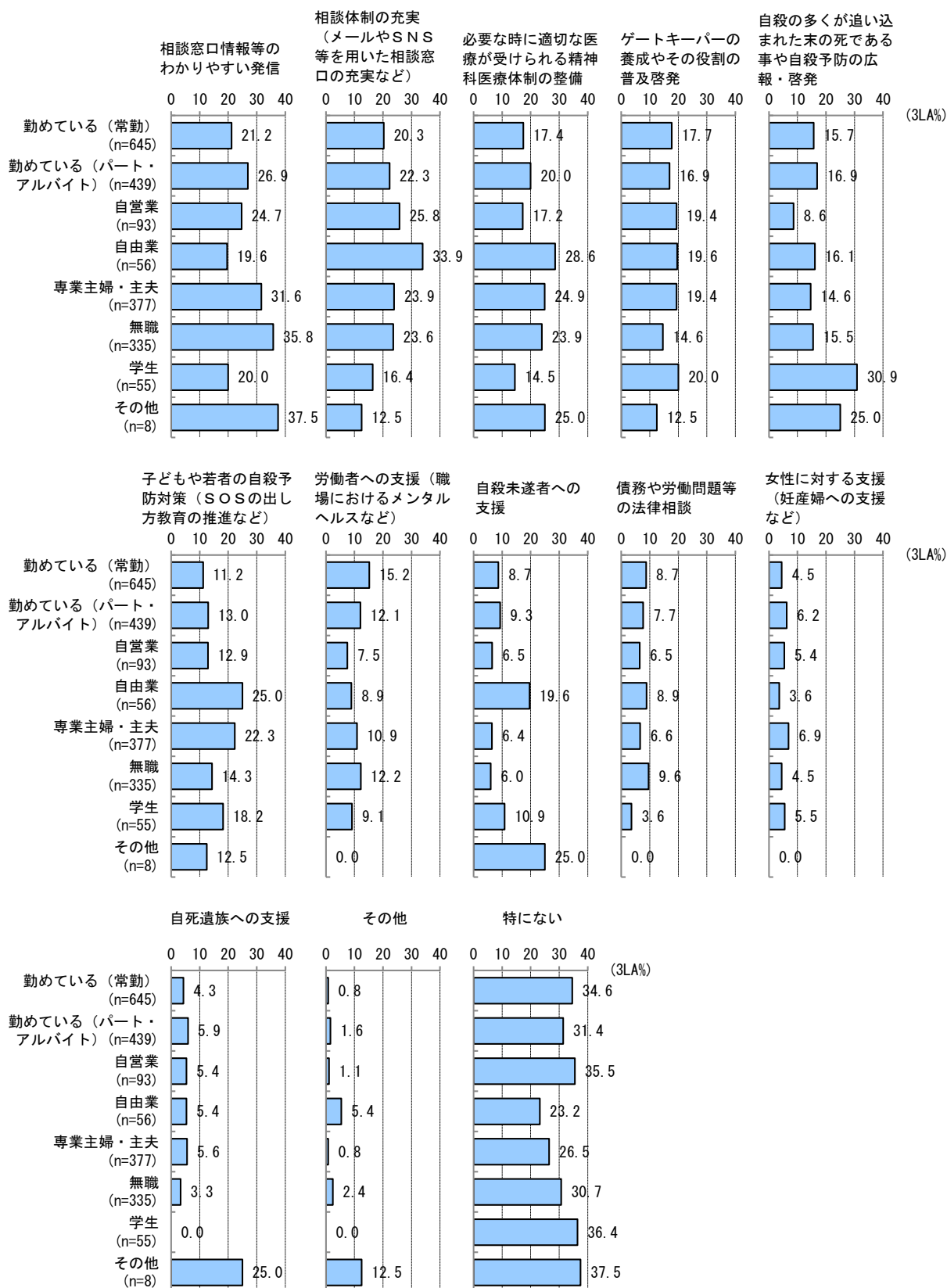
性年代別でみると、「相談窓口情報等のわかりやすい発信」「相談体制の充実 (メールやSNS等を用いた相談窓口の充実など)」は男女とも60代以上が最も高い。「子どもや若者の自殺予防対策 (SOSの出し方教育の推進など)」は女性の18～29歳 (18.2%)、30代 (22.8%)で割合が高くなっている。(図6-1-3)

【図6-1-3 性年代別 今後求められる自殺対策】



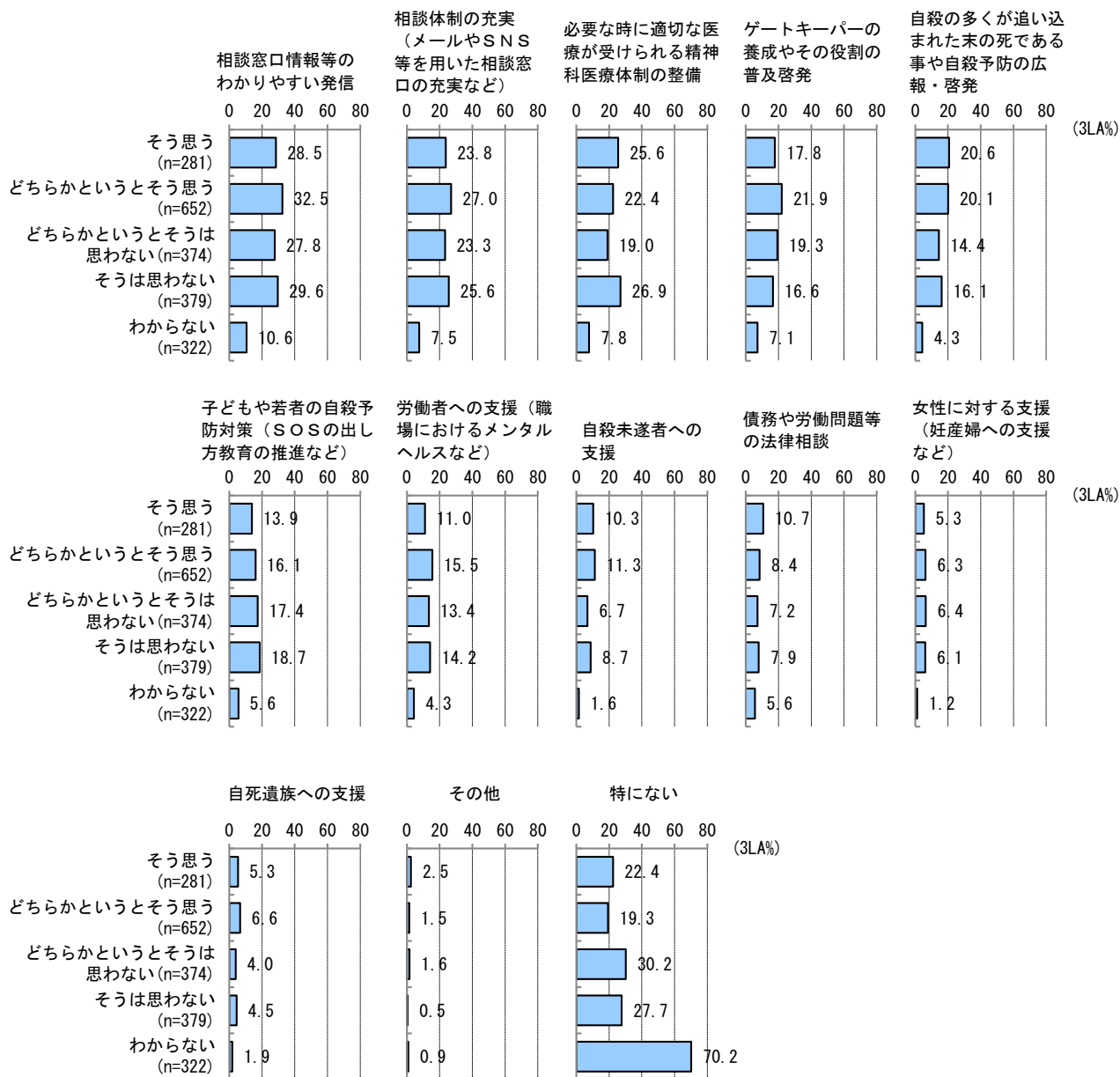
職業別でみると、自営業と自由業は「相談体制の充実（メールやSNS等を用いた相談窓口の充実など）」が、学生は「自殺の多くが追い込まれた末の死である事や自殺予防の広報・啓発」が最も多いが、それ以外の職業では「相談窓口情報等のわかりやすい発信」が最も多くなっている。（図6-1-4）

【図6-1-4 職業別 今後求められる自殺対策】



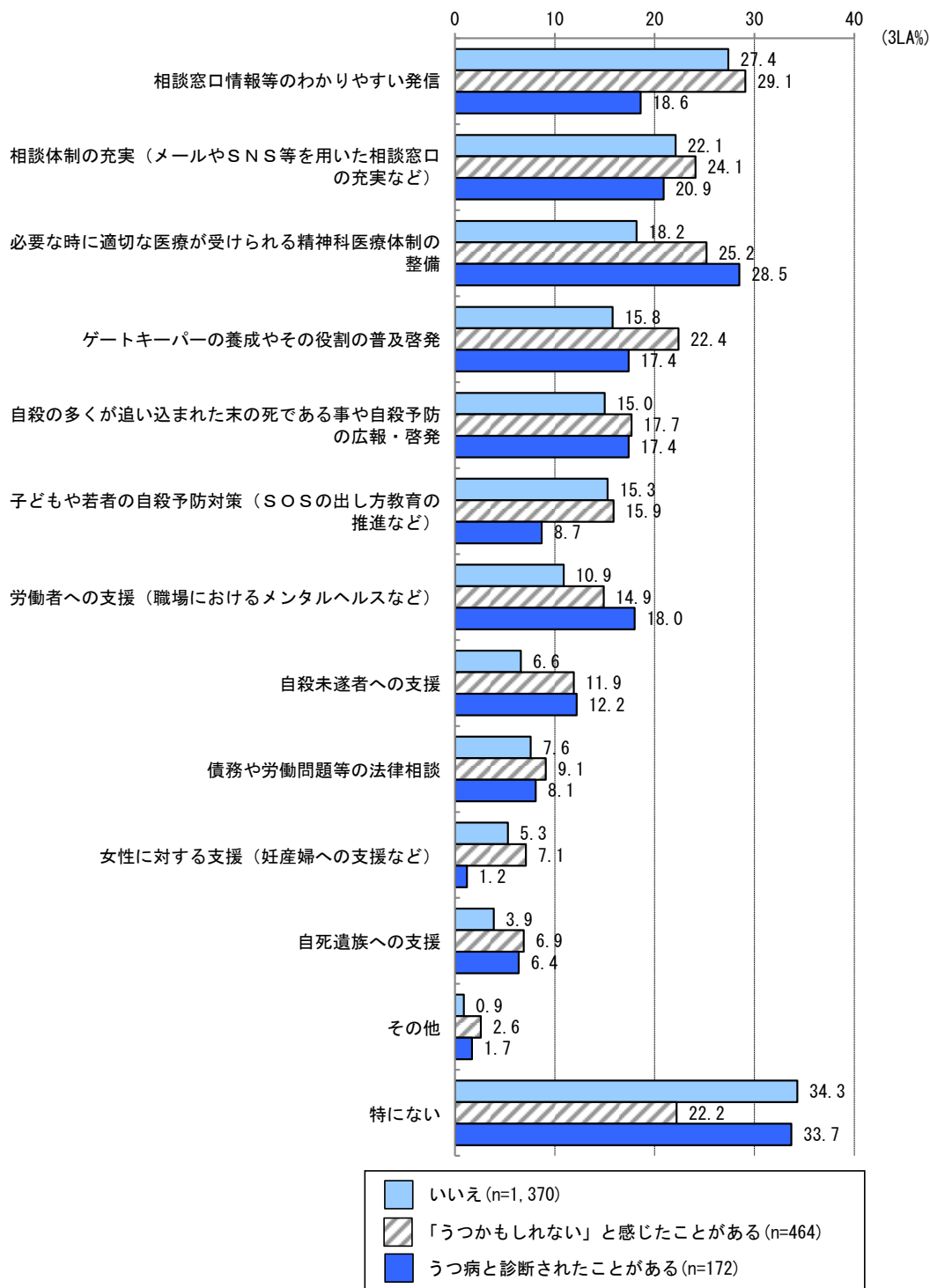
相談や助けを求めることへのためらい有無別でみると、そう思う、思わないにかかわらず、いずれも「相談窓口情報等のわかりやすい発信」が最も多くなっている。(図6-1-5)

【図6-1-5 相談や助けを求めることへのためらい有無別 今後求められる自殺対策】



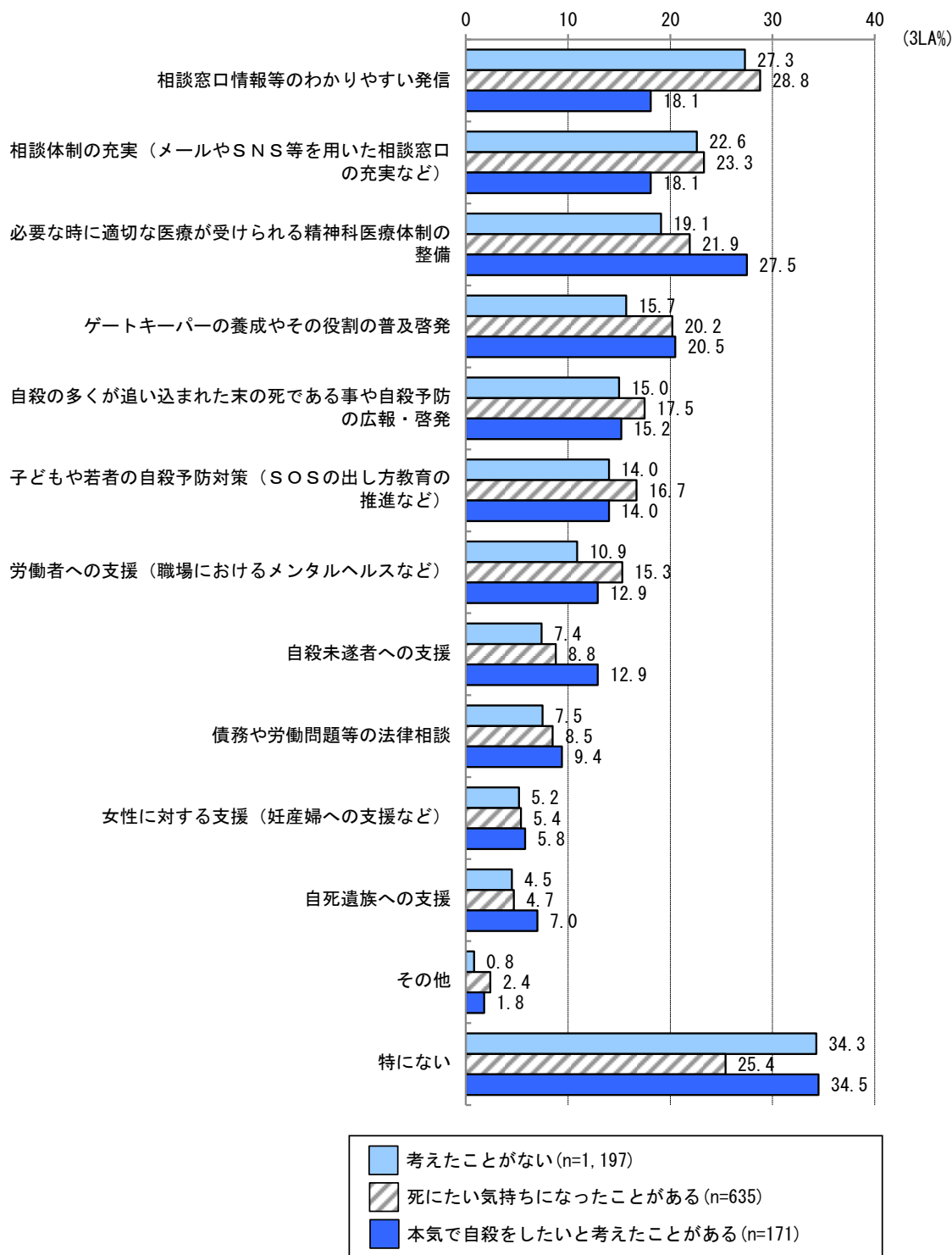
うつと感じたことやうつ病と診断されたことの有無別でみると、「うつかもしれない」と感じたことがある人では「相談窓口情報等のわかりやすい発信」(29.1%)が最も多く、次いで「必要な時に適切な医療が受けられる精神科医療体制の整備」(25.2%)となっている。うつと感じたことがない人及びうつ病と診断されたことがある人では「特にない」が最も多く、次いでうつと感じたことがない人では「相談窓口情報等のわかりやすい発信」(27.4%)、うつ病と診断されたことがある人では「必要な時に適切な医療が受けられる精神科医療体制の整備」(28.5%)が続いている。(図6-1-6)

【図6-1-6 うつと感じたことやうつ病と診断されたことの有無別 今後求められる自殺対策】



自殺を考えたことの有無別でみると、本気で自殺をしたいと考えたことがある人及び考えたことがない人では「特にない」が最も多く、次いで本気で自殺をしたいと考えたことがある人では「必要な時に適切な医療が受けられる精神科医療体制の整備」(27.5%)、考えたことがない人は「相談窓口情報等のわかりやすい発信」(27.3%)が続いている。死にたい気持ちになったことがある人では「相談窓口情報等のわかりやすい発信」(28.8%)が最も多く、次いで「特にない」(25.4%)となっている。(図6-1-7)

【図6-1-7 自殺を考えたことの有無別 今後求められる自殺対策】



《資料》

WEB回答画面

本調査は、自殺やうつに関することをお聞きします。回答することにストレスを強く感じられる方はご遠慮ください。

大阪府の自殺対策計画と位置付けている「大阪府自殺対策基本指針」の見直しにあたり、「自殺対策に関する意識調査」を実施することになりました。自殺に対する府民の意識などの実態を把握し、今後の大阪府の自殺対策を考えるための参考資料とします。回答にご協力をお願いします。回答に負担を感じる質問については、お答えいただかなくても構いません。また、お答えいただいた内容は、個人が特定できないようにし、この調査の分析以外の目的に利用されることは決してございません。

はじめに、ご回答を統計的に分析するために、あなたご自身のことについてお伺いします。

SC1

性別を教えてください。

- 1 ○ 男
- 2 ○ 女
- 3 ○ その他

SC2

年齢を教えてください。

- 1 ○ 18歳未満
- 2 ○ 18-19歳
- 3 ○ 20代
- 4 ○ 30代
- 5 ○ 40代
- 6 ○ 50代
- 7 ○ 60代
- 8 ○ 70代
- 9 ○ 80代以上

SC3

お住まいの地域を教えてください。

SC3_1

居住市区町村を教えてください。

SC4

職業を教えてください。

(主たる職業1つのみ)

- 1 勤めている(常勤)
- 2 勤めている(パート・アルバイト)
- 3 自営業(事業経営・個人商店など)
- 4 自由業(個人で専門的知識や技術を生かした職業)
- 5 専業主婦・主夫
- 6 無職
- 7 学生
- 8 その他

SC5

現在同居している人はいますか。

- 1 いる
- 2 いない

SC6

結婚しておられますか。

- 1 未婚
- 2 既婚(有配偶者)
- 3 既婚(離別・死別)

SC7

お子さんがいますか。

(同居・別居に関わらず)

- 1 いる
- 2 いない

下記の文章をよくお読みになって次へ進んでください。
20秒後に次へ進めます。

大阪府の自殺者数は、新型コロナウイルスが流行した令和2年は前年より増加し、令和3年は令和2年より減少したものの令和元年より多く、高止まりとなっています。令和3年自殺者数は、全国21,007人、大阪府1,376人で、大阪府では1日に3人以上の人が自殺で亡くなっています。

Q1

自殺対策に関することについて、以下の項目のうち知っているものをお教えてください。(いくつでも)

- 1 自殺予防週間(毎年9月10日～16日)
- 2 自殺対策強化月間(毎年3月)
- 3 ゲートキーパー(自殺のサインに気づき、適切な対応を取れる人)
- 4 大阪府こころの健康総合センターサイト「こころのオアシス」(大阪府が実施しているこころの相談窓口や自殺対策等の情報を掲載)
- 5 厚生労働省特設サイト「まもろうよこころ」(こころの相談窓口や自殺対策等の情報を掲載)
- 6 自殺対策基本法
- 7 大阪府自殺対策基本指針
- 8 居住している自治体の自殺対策計画
- 9 いずれも知らない

Q2

大阪府では、自殺対策の一環としてメンタルヘルスに関する相談窓口を設置しています。次の相談窓口のうち、知っているものをすべて教えてください。(いくつでも)

【電話相談】

- 1 こころの健康相談統一ダイヤル
- 2 大阪府こころの健康総合センター実施のこころの電話相談
- 3 大阪府妊産婦こころの相談センター
- 4 大阪精神科救急ダイヤル(夜間や休日における精神科救急医療に関する相談窓口)

【SNS相談】

- 5 大阪府こころのほっとライン(大学生等、妊産婦向け)

【新型コロナに関するこころの相談】

- 6 新型コロナこころのフリーダイヤル(電話相談)
- 7 大阪府こころのほっとライン新型コロナ専用(SNS相談)

【その他】

- 8 保健所のこころの健康相談
- 9 各市町村の相談窓口
- 10 その他
- 11 いずれも知らない

Q3

あなたが、悩みを抱えた場合やストレスを感じた場合、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。

あなたのお考えに最も近いものを教えてください。

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

Q4

「そう思う」又は、「どちらかというと思う」と答えた方に質問します。
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理由について、あてはまるものを教えてください。(いくつでも)

- 1 悩みを話すことに抵抗を感じるから
- 2 誰に相談していいかわからないから
- 3 相談することで、相手に心配をかけたり、困らせてしまうと思うから
- 4 病院や支援機関等(保健所等行政の相談窓口など)の専門家に相談したいと思うが、相談するハードルが高く感じられるから
- 5 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
- 6 過去に、病院や支援機関等の専門家に相談したが解決しなかった(嫌な思いをした)から
- 7 相談しても解決できないと思うから
- 8 その他
- 9 わからない

Q5

あなたが、今までに抱えた悩みやストレスについて、お聞きします。
悩みやストレスの原因は何ですか。(いくつでも)

- 1 家庭問題(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病、虐待・DV、家族の死等)
- 2 健康問題(身体の病気の悩み、こころの病気の悩み、身体障害の悩みなど)
- 3 経済・生活問題(生活苦、倒産、事業不振、失業、就職の失敗、負債など)
- 4 勤務問題(仕事の失敗、職場の人間関係、職場環境の変化、仕事疲れなど)
- 5 交際問題(失恋や結婚、交際をめぐる悩みなど)
- 6 学校問題(入試・進路に関する悩み、学業のこと、教師や学友等との人間関係など)
- 7 孤独感
- 8 その他
- 9 わからない

Q6

悩みやストレスの原因には、新型コロナウイルス感染症拡大の影響があったと思いますか。

- 1 影響があったと思う
- 2 影響はなかった
- 3 わからない

Q7

「新型コロナウイルス感染症拡大の影響があったと思う」と答えた人にお聞きします。
悩みやストレスの原因について教えてください。(いくつでも)

【外出制限に関すること】

- 1 趣味や娯楽がしにくくなった
- 2 医療機関に受診しづらくなった
- 3 福祉・介護サービスを利用しづらくなった

【家族や友人など人間関係に関すること】

- 4 同居家族以外の家族や友人と交流が少なくなった
- 5 子育てや病気の悩みなどの話をしたり、悩みを聞いてもらう機会が少なくなった
- 6 家庭内でのいさかが増えた
- 7 友人や同僚との人間関係が悪化した

【仕事や学業に関すること】

- 8 リモートワーク・リモート授業が増えた
- 9 自分や家族の収入が減った
- 10 仕事を失った
- 11 就職活動がしにくくなった
- 12 希望する仕事に就職できなかった
- 13 仕事や家事、勉強の効率が落ちた

【その他】

- 14 自分や家族の感染への不安
- 15 感染した人や濃厚接触者に対する偏見や差別
- 16 その他

Q8

「新型コロナウイルス感染症拡大の影響があったと思う」と答えた人にお聞きします。
最も影響を受けたのはどの時期ですか。

- 1 令和2年1月～5月頃(大型客船内での感染拡大、感染拡大「第1波」1回目の緊急事態宣言発令)
- 2 令和2年6月～9月頃(感染拡大「第2波」)
- 3 令和2年10月～令和3年2月頃(感染拡大「第3波」2回目の緊急事態宣言発令)
- 4 令和3年3月～6月頃(感染拡大「第4波」3回目の緊急事態宣言発令)
- 5 令和3年7月～11月頃(感染拡大「第5波」4回目の緊急事態宣言発令)
- 6 令和3年12月～令和4年3月頃(感染拡大「第6波」)
- 7 令和4年4月以降
- 8 わからない

Q9

コロナ禍であなたの家族や友人など、身近な人の心情や考えに変化があったと感じますか。あてはまるものすべて教えてください。(いくつでも)

【感染等への不安】

- 1 自分や家族への感染の不安を感じるようになったようだ
- 2 感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じたようだ
- 3 感染した人や濃厚接触者に対する偏見や差別による不安やストレスを感じたようだ

【家族や友人など人間関係に関すること】

- 4 家族関係の悪化や家族との考え方の違いに悩まされたようだ
- 5 同僚や友人等との関係の悪化や考え方の違いに悩まされたようだ
- 6 同居家族以外の人とのつながりが少なくなり孤独を感じたようだ

【仕事や学業に関すること】

- 7 自分や家族の仕事や収入に関する不安を感じたようだ
- 8 自分や家族の勉強や進学に関する不安を感じたようだ
- 9 自分や家族の学生生活に関する不安を感じたようだ

【その他・変化なし】

- 10 その他
- 11 特に変化はなかったようだ
- 12 わからない

Q10

「特に変化はなかったようだ」または「わからない」と答えた人以外の方にお聞きします。

身近な人の心情や考えの変化に対し、具体的な行動を起こしましたか。あてはまるものを教えてください。(いくつでも)

- 1 積極的に声をかけたり、連絡をしたりと悩みを聞くように努めた
- 2 家族でコミュニケーションをとる機会を多く持つようにした
- 3 不安を感じたり悩んだりしている人に「気にするな」「がんばろう」などと励ました
- 4 有効な感染症対策を調べ、アドバイスをした
- 5 医療機関への受診を提案した
- 6 保健所など公的機関への相談を提案した
- 7 メンタルヘルスに関する電話相談やSNS相談の利用を提案した
- 8 その他
- 9 何をしたらよいのかわからなかったなので、何もできなかった
- 10 特に何もしなかった

あなたのうつに関する意識等についてお聞きします。回答いただく前に、以下の「うつ病のサイン」をよく読んでください。
なお、回答に負担を感じる方は回答していただくなくても構いません。
20秒後に次へ進めます。

《うつ病のサイン》

以下のような症状が2週間以上続く場合、うつ病の可能性がります。

○自分で感じる症状

気分が沈む、悲しい、イライラする、集中力がない、好きなこともやりたくない、大事なことを先送りにする、物事を悪い方に考える、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

Q11

今までに「うつかもしれない」と感じたことやうつ病と診断されたことはありますか。

- 1 ○ いいえ
- 2 ○ 「うつかもしれない」と感じたことがある
- 3 ○ うつ病と診断されたことがある

Q12

「うつかもしれない」と感じたことがある又は、うつ病と診断された方にお聞きします。そのような状況になった(もしくはそのような状況が悪化した)原因として、新型コロナウイルス感染症拡大の影響があったと思いますか。

- 1 ○ 影響があったと思う
- 2 ○ 影響はなかった
- 3 ○ わからない

Q13

「うつかもしれない」と感じたことがある又は、うつ病と診断された方にお聞きします。原因として思い当たることがあればすべて教えてください。(いくつでも)

- 1 家庭問題(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病、虐待・DV、家族の死等)
- 2 健康問題(身体の病気の悩み、こころの病気の悩み、身体障害の悩みなど)
- 3 経済・生活問題(生活苦、倒産、事業不振、失業、就職の失敗、負債など)
- 4 勤務問題(仕事の失敗、職場の人間関係、職場環境の変化、仕事疲れなど)
- 5 交際問題(失恋や結婚、交際をめぐる悩みなど)
- 6 学校問題(入試・進路に関する悩み、学業のこと、教師や学友等との人間関係など)
- 7 孤独感
- 8 その他
- 9 わからない

Q14

「うつかもしれない」と感じたことがある又は、うつ病と診断された方にお聞きします。一番最初にそのような状況になったのはいつ頃の時ですか。

- 1 小中学生の頃
- 2 10代後半
- 3 20代
- 4 30代
- 5 40代
- 6 50代
- 7 60代
- 8 70代以上
- 9 わからない・覚えていない

Q15

「うつかもしれない」と感じたことがある又は、うつ病と診断された方にお聞きします。次の相談機関等を利用しましたか。(いくつでも)

- 1 かかりつけの医療機関(精神科や心療内科等を除く)
- 2 精神科や心療内科等の医療機関
- 3 保健所等公的機関
- 4 メンタルヘルスに関する電話相談やSNS相談の窓口
- 5 その他
- 6 利用していない

Q16

利用していない人にお聞きします。利用しなかったのはなぜですか。（いくつでも）

- 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かったから
- 4 どこを利用したらよいかわからなかったから
- 5 病院や支援機関等(保健所等行政の相談窓口など)に相談したかったが、相談するハードルが高く感じられたから
- 6 過去に利用して嫌な思いをしたことがあるから、又は症状がよくならなかったから
- 7 根本的な問題の解決にはならないから
- 8 インターネット等で対応策を検索できたから
- 9 身近な人に相談できたから
- 10 何もしなくても症状が軽減したから
- 11 治療をしなくても、ほとんどのうつ病は自然に治ると思ったから
- 12 その他
- 13 わからない

自殺に関する意識等についてお聞きします。回答に負担を感じる方は回答していただくなくてもかまいません。

Q17

今までの人生のなかで、死にたい気持ちになったことや本気で自殺をしたいと考えたことがありますか。

- 1 考えたことがない
- 2 死にたい気持ちになったことがある
- 3 本気で自殺をしたいと考えたことがある

Q18

「死にたい気持ちになったことがある」又は「本気で自殺したいと考えたことがある」と答えた人に質問します。

原因として、新型コロナウイルス感染症拡大の影響があったと思いますか。

- 1 影響があったと思う
- 2 影響はなかった
- 3 わからない

Q19

「死にたい気持ちになったことがある」又は「本気で自殺したいと考えたことがある」と答えた人に質問します。

そう思うほど悩まれた原因は何ですか。(いくつでも)

- 1 家庭問題(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病、虐待・DV、家族の死等)
- 2 健康問題(身体の病気の悩み、こころの病気の悩み、身体障害の悩みなど)
- 3 経済・生活問題(生活苦、倒産、事業不振、失業、就職の失敗、負債など)
- 4 勤務問題(仕事の失敗、職場の人間関係、職場環境の変化、仕事疲れなど)
- 5 交際問題(失恋や結婚、交際をめぐる悩みなど)
- 6 学校問題(入試・進路に関する悩み、学業のこと、教師や学友等との人間関係など)
- 7 孤独感
- 8 その他
- 9 わからない

Q20

「死にたい気持ちになったことがある」又は「本気で自殺したいと考えたことがある」と答えた人に質問します。

一番最初にそのように思ったのはいつ頃の時ですか。

- 1 小中学生の頃
- 2 10代後半
- 3 20代
- 4 30代
- 5 40代
- 6 50代
- 7 60代
- 8 70代以上
- 9 わからない・覚えていない

Q21

「死にたい気持ちになったことがある」又は「本気で自殺したいと考えたことがある」と答えた人に質問します。

そのように考えたとき、どのようにして思いとどまりましたか。(いくつでも)

- 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 医療機関の医師やカウンセラーなどに相談した
- 3 保健所等公的機関に相談した
- 4 メンタルヘルスに関する電話相談やSNS相談を利用した
- 5 インターネット上の見知らぬ人に相談した
- 6 家族や恋人など身近な人が悲しむことを考えた
- 7 できるだけ休養をとるようにした
- 8 インターネットで対応策を検索した
- 9 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
- 10 将来を楽観的に考えられるようにした
- 11 我慢した
- 12 自殺を試みたが、死にきれなかった
- 13 まだ「思いとどまれた」とは思わない
- 14 その他
- 15 特に何もしなかった

Q22

これまでに自殺未遂の経験がありますか。

- 1 いいえ
- 2 はい

Q23

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。(いくつでも)

- 1 「死にたいぐらい辛いんですね」と共感を示す
- 2 「医師など専門家に相談した方が良い」と提案する
- 3 ひたすら耳を傾けて話を聞く
- 4 「死んではいけない」と説得する
- 5 「つまらないことを考えるな」と忠告する
- 6 「がんばって生きよう」と励ます
- 7 「なぜそのように考えるのか」理由を尋ねる
- 8 話題を変える
- 9 その他
- 10 わからない

Q24

自殺対策について、今後どのような対策が求められると思いますか。(3つまで)

- 1 「自殺は、その多くが追い込まれた末の死である」ことや、自殺予防に関する広報・啓発
- 2 ゲートキーパー(自殺のサインに気づき、適切な対応を取れる人)の養成やその役割の普及啓発
- 3 相談体制の充実(メールやSNS等を用いた相談窓口の充実、相談したい時に相談できる体制など)
- 4 相談窓口情報等のわかりやすい発信
- 5 必要な時に適切な医療が受けられる精神科医療体制の整備
- 6 子どもや若者の自殺予防対策(SOSの出し方教育の推進、子どもや若者専用の相談窓口の整備、教職員向けの研修など)
- 7 女性に対する支援(妊産婦への支援など)
- 8 労働者への支援(職場におけるメンタルヘルスや雇用・労働に関する相談窓口の整備など)
- 9 自死遺族への支援
- 10 自殺未遂者への支援
- 11 債務や労働問題等の法律相談
- 12 その他
- 13 特にない

最後に下の画像は大阪府内の相談窓口一覧となります。
お困りの際はご相談ください。
20秒後に送信ができます。