

令和7年度 第4回

杉並区区政モニターアンケート

自殺対策について

集計結果報告書



SUGINAMI
CITY

令和7年10月実施

杉並区総務部区政相談課

〈自殺対策について〉

調査の概要

1 調査の目的

杉並区では、令和5年4月に改定した「杉並区自殺対策計画(第2次)」に基づき、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指して、総合的な自殺対策を進めております。特に9月、3月を杉並区自殺予防月間とし、普及啓発等に力を入れております。

ここ数年、杉並区の自殺者数は減少傾向にあります。令和5年には76人もの方が自殺で亡くなっております。

自殺の動機には、過労や職場の人間関係の悩みや健康問題、家庭問題などが複雑に関係しており、社会問題として取り組む必要があると言われております。

自殺対策をさらに進めていくにあたり、自殺に関する意識について、皆さまにお伺いしました。

2 調査期間 令和7年10月17日～令和7年11月4日

3 対象者(区政モニター) 199人

4 回答者数 166人 回答率 83.4% ※各設問の回答者数は表右上にnで表示

5 回答者構成

〈年代別構成〉

単位:人

| | 10歳代 | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 合計 | 割合 |
|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|
| 男性 | 1 | 6 | 19 | 12 | 17 | 12 | 16 | 83 | 50.0% |
| 女性 | 1 | 13 | 17 | 14 | 16 | 13 | 7 | 81 | 48.8% |
| 回答しない | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 | 1.2% |
| 人数 | 2 | 20 | 36 | 26 | 33 | 26 | 23 | 166 | 100% |
| 割合 | 1.2% | 12.0% | 21.7% | 15.7% | 19.9% | 15.7% | 13.9% | 100% | |

〈職業別構成〉

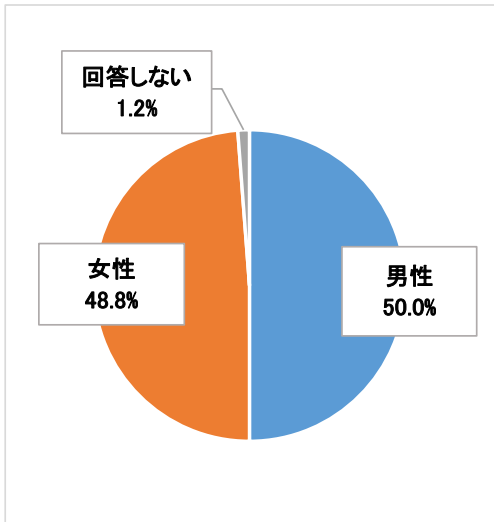
単位:人

| | 10歳代 | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 合計 | 割合 |
|------------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 自営業・自由業 | 0 | 1 | 0 | 6 | 2 | 4 | 1 | 14 | 8.4% |
| 会社員・公務員 | 0 | 13 | 33 | 14 | 19 | 4 | 1 | 84 | 50.6% |
| 臨時・パート・非常勤 | 0 | 3 | 3 | 4 | 5 | 2 | 1 | 18 | 10.8% |
| 専業主婦(夫) | 0 | 0 | 0 | 2 | 5 | 5 | 2 | 14 | 8.4% |
| 学生 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 1.8% |
| 無職 | 0 | 2 | 0 | 0 | 1 | 9 | 18 | 30 | 18.1% |
| その他 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 0 | 3 | 1.8% |
| 合計 | 2 | 20 | 36 | 26 | 33 | 26 | 23 | 166 | 100% |

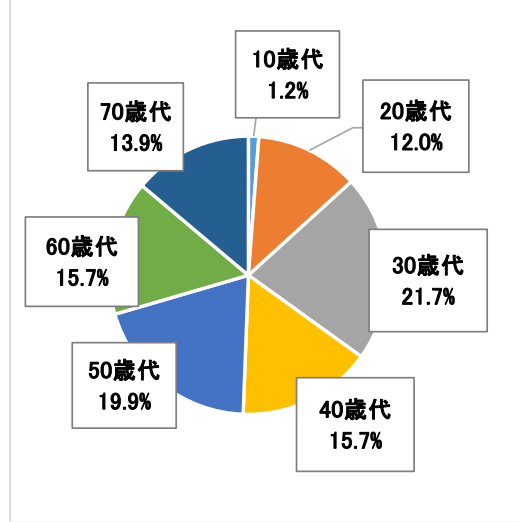
〈家族構成〉

| | 10歳代 | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70歳代 | 合計 | 割合 |
|--------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|
| 同居家族あり | 2 | 14 | 24 | 19 | 25 | 22 | 19 | 125 | 75.3% |
| 同居家族なし | 0 | 6 | 12 | 7 | 8 | 4 | 4 | 41 | 24.7% |
| 合計 | 2 | 20 | 36 | 26 | 33 | 26 | 23 | 166 | 100% |

〈性別〉

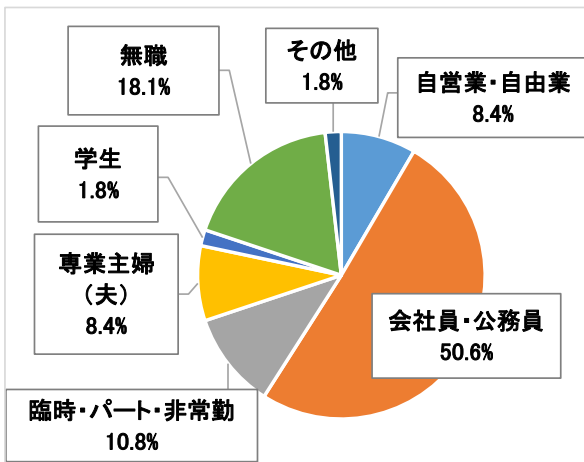


〈年代別構成〉

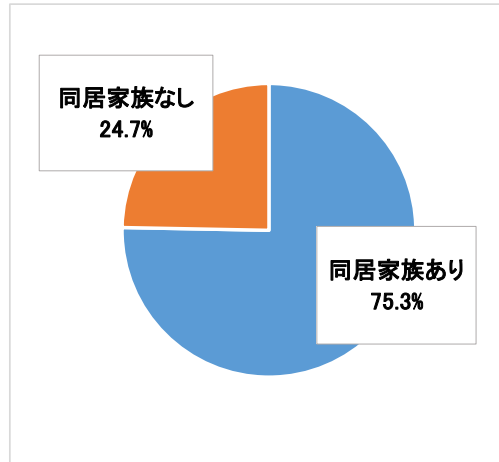


その他:年金生活、大学教員、フリーランス

〈職業別構成〉



〈家族構成〉



◆基本事項についてお聞きします。

問1 あなたの性別をお答えください。

問2 あなたの年齢をお答えください。

問3 あなたの職業を教えてください。

問4 あなたの家族について教えてください。

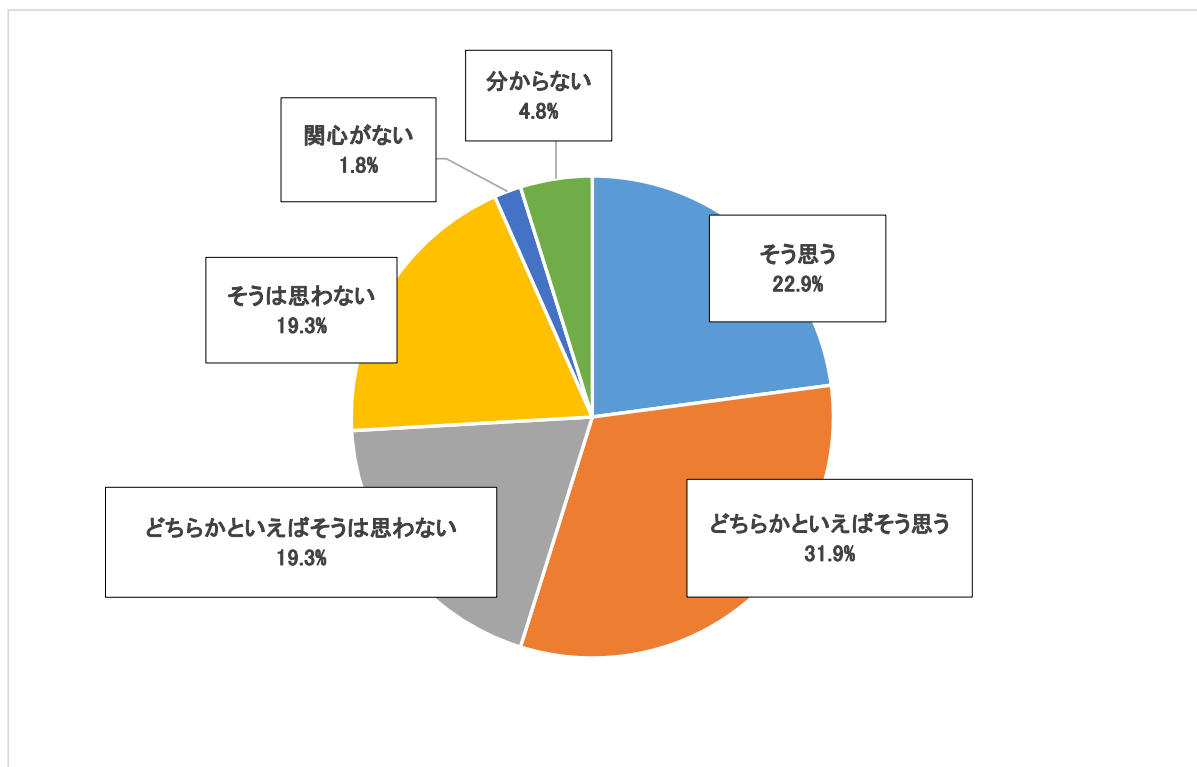
※問1～問4の結果については、上記『調査の概要「5 回答者構成」』のとおり

◆ 「自殺対策」について

問5 自殺対策は自分自身に関わる事だと思いますか。あなたのお考えに最も近いものを1つお選びください。 必須

n= 166

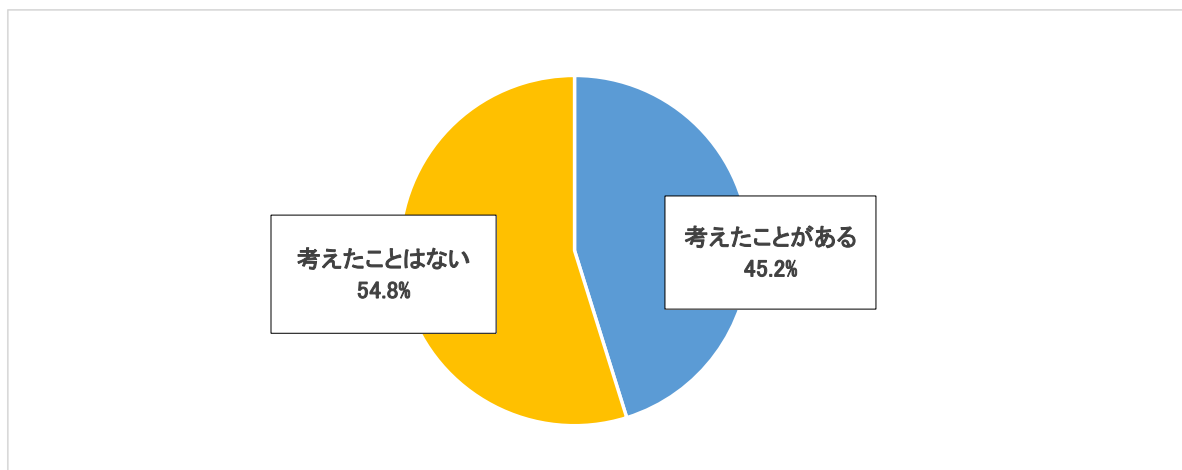
| | 全体 | | 性別 | | 10・20代 | 30・40代 | 50・60代 | 70歳以上 | |
|-----------------|-----|-------|-------|----|--------|--------|--------|-------|----|
| | 人数 | 割合 | 人数 | 割合 | | | | | |
| そう思う | 38 | 22.9% | 男性 | 22 | 29.3% | 3 | 13 | 4 | 2 |
| | | | 女性 | 15 | 20.0% | 3 | 7 | 4 | 1 |
| | | | 回答しない | 1 | 1.3% | 1 | 0 | 0 | 0 |
| どちらかといえばそう思う | 53 | 31.9% | 男性 | 25 | 33.3% | 1 | 11 | 10 | 3 |
| | | | 女性 | 28 | 37.3% | 4 | 9 | 13 | 2 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| どちらかといえばそうは思わない | 32 | 19.3% | 男性 | 15 | 20.0% | 1 | 6 | 5 | 3 |
| | | | 女性 | 16 | 21.3% | 5 | 7 | 4 | 0 |
| | | | 回答しない | 1 | 1.3% | 0 | 0 | 1 | 0 |
| そうは思わない | 32 | 19.3% | 男性 | 16 | 21.3% | 2 | 1 | 8 | 5 |
| | | | 女性 | 16 | 21.3% | 2 | 8 | 4 | 2 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 関心がない | 3 | 1.8% | 男性 | 2 | 2.7% | 0 | 0 | 1 | 1 |
| | | | 女性 | 1 | 1.3% | 0 | 0 | 1 | 0 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 分からない | 8 | 4.8% | 男性 | 3 | 4.0% | 0 | 0 | 1 | 2 |
| | | | 女性 | 5 | 6.7% | 0 | 0 | 3 | 2 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 合 計 | 166 | 100% | 男性 | 83 | 50.0% | 7 | 31 | 29 | 16 |
| | | | 女性 | 81 | 48.8% | 14 | 31 | 29 | 7 |
| | | | 回答しない | 2 | 1.2% | 1 | 0 | 1 | 0 |



問6 あなたは、これまでの人生の中で、自殺したい、またはそれに近いことを考えたことがありますか。あてはまるものを1つお選びください。 **必須**

n= 166

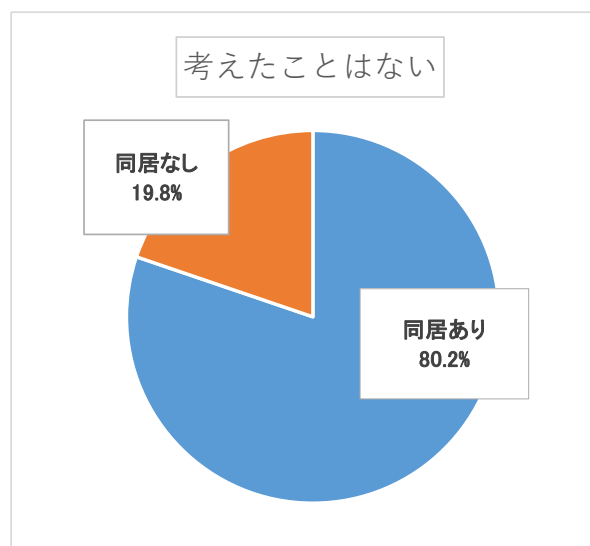
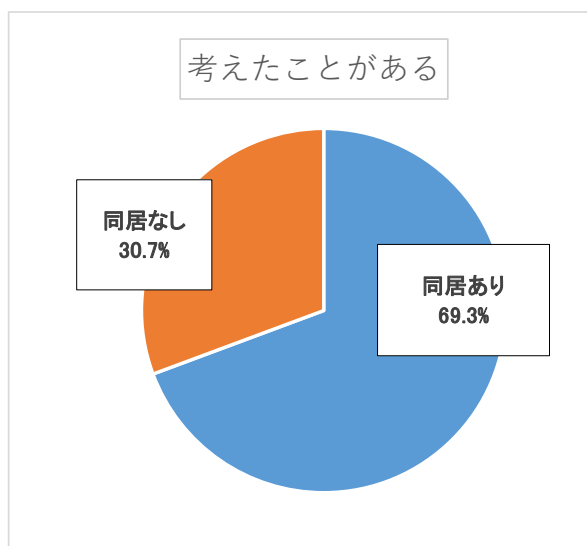
| | 全体 | | 性別 | | 10・20代 | 30・40代 | 50・60代 | 70歳以上 | |
|----------|-----|-------|-------|----|--------|--------|--------|-------|----|
| | 人数 | 割合 | 人数 | 割合 | | | | | |
| 考えたことがある | 75 | 45.2% | 男性 | 35 | 46.7% | 2 | 20 | 10 | 3 |
| | | | 女性 | 39 | 52.0% | 8 | 16 | 14 | 1 |
| | | | 回答しない | 1 | 1.3% | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 考えたことはない | 91 | 54.8% | 男性 | 48 | 64.0% | 5 | 11 | 19 | 13 |
| | | | 女性 | 42 | 56.0% | 6 | 15 | 15 | 6 |
| | | | 回答しない | 1 | 1.3% | 0 | 0 | 1 | 0 |
| 合 計 | 166 | 100% | 男性 | 83 | 50.0% | 7 | 31 | 29 | 16 |
| | | | 女性 | 81 | 48.8% | 14 | 31 | 29 | 7 |
| | | | 回答しない | 2 | 1.2% | 1 | 0 | 1 | 0 |



【同居家族有無・年代別】

n= 166

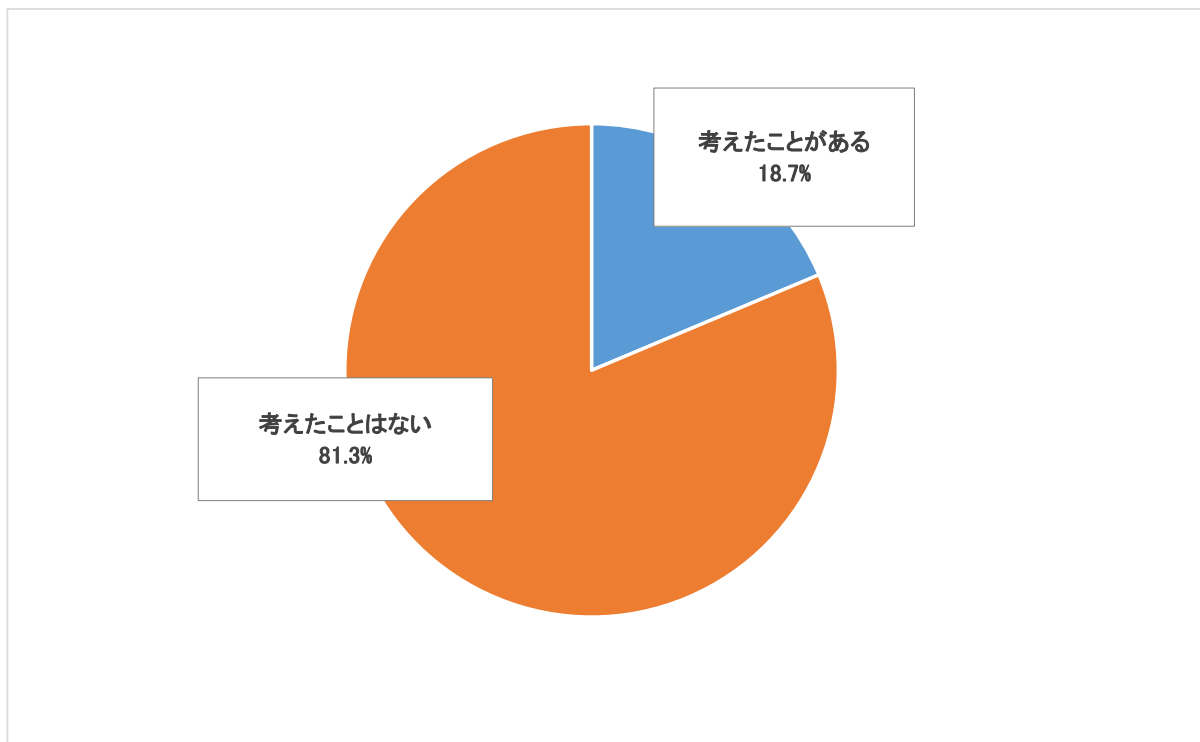
| | 全体 | | 同居の有無 | | 10・20代 | 30・40代 | 50・60代 | 70歳以上 | |
|----------|-----|-------|-------|-----|--------|--------|--------|-------|----|
| | 人数 | 割合 | 人数 | 割合 | | | | | |
| 考えたことがある | 75 | 45.2% | 同居あり | 52 | 69.3% | 8 | 24 | 16 | 4 |
| | | | 同居なし | 23 | 30.7% | 3 | 12 | 8 | 0 |
| 考えたことはない | 91 | 54.8% | 同居あり | 73 | 80.2% | 8 | 19 | 31 | 15 |
| | | | 同居なし | 18 | 19.8% | 3 | 7 | 4 | 4 |
| 合 計 | 166 | 100% | 同居あり | 125 | 75.3% | 16 | 43 | 47 | 19 |
| | | | 同居なし | 41 | 24.7% | 6 | 19 | 12 | 4 |



問7 問6で「考えたことがある」と答えた方にお聞きします。最近1年以内に自殺したい、またはそれに近いことを考えたことがありますか。あてはまるものを1つお選びください。
必須

n= 75

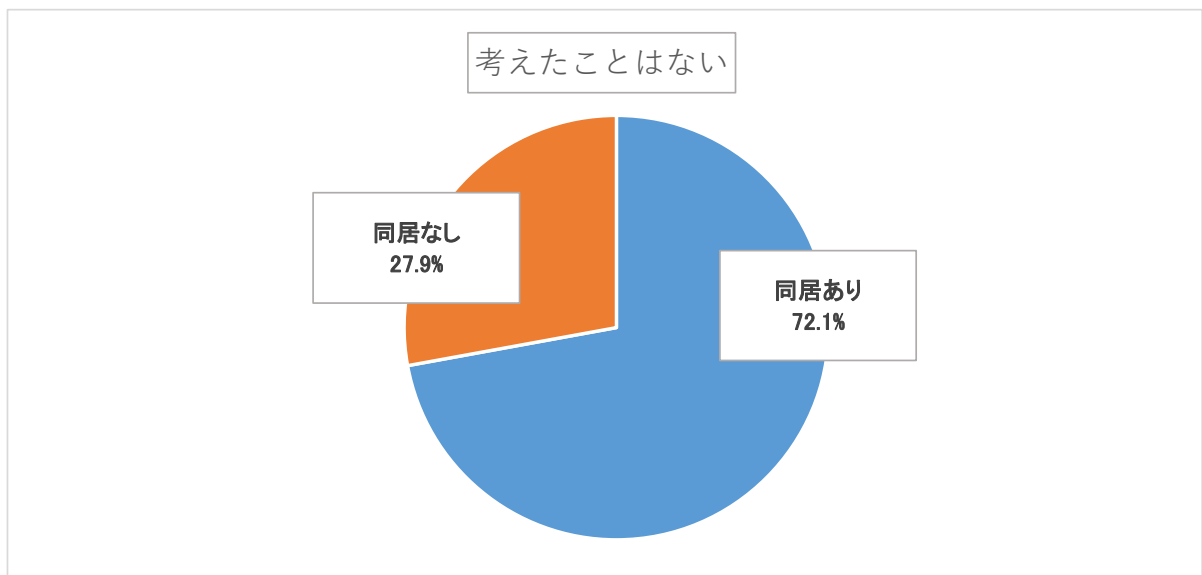
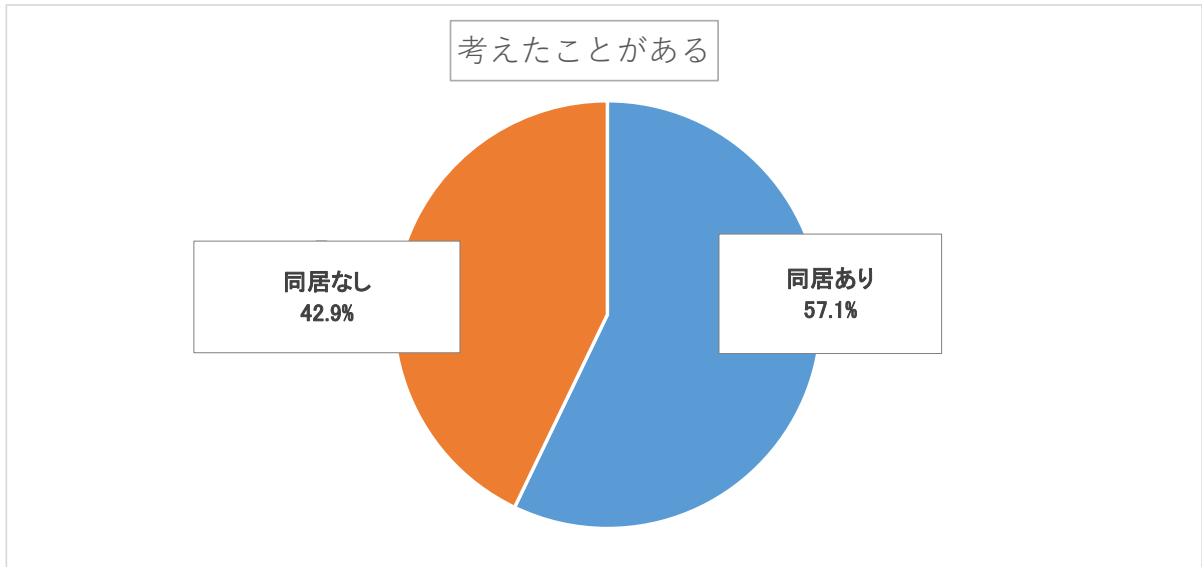
| | 全体 | | 性別 | | | 10・20代 | 30・40代 | 50・60代 | 70歳以上 |
|----------|----|-------|-------|----|-------|--------|--------|--------|-------|
| | 人数 | 割合 | 性別 | 人数 | 割合 | 人数 | 人数 | 人数 | 人数 |
| 考えたことがある | 14 | 18.7% | 男性 | 8 | 57.1% | 0 | 6 | 2 | 0 |
| | | | 女性 | 6 | 42.9% | 2 | 3 | 1 | 0 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 考えたことはない | 61 | 81.3% | 男性 | 27 | 44.3% | 2 | 14 | 8 | 3 |
| | | | 女性 | 33 | 54.1% | 6 | 13 | 13 | 1 |
| | | | 回答しない | 1 | 1.6% | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 合 計 | 75 | 100% | 男性 | 35 | 46.7% | 2 | 20 | 10 | 3 |
| | | | 女性 | 39 | 52.0% | 8 | 16 | 14 | 1 |
| | | | 回答しない | 1 | 1.3% | 1 | 0 | 0 | 0 |



【同居家族有無・年代別】

n= 75

| | 全体 | | 同居の有無 | | | 10・20代 | 30・40代 | 50・60代 | 70歳以上 |
|----------|----|-------|-------|----|-------|--------|--------|--------|-------|
| | 人数 | 割合 | 同居あり | 人数 | 割合 | | | | |
| 考えたことがある | 14 | 18.7% | 同居あり | 8 | 57.1% | 2 | 5 | 1 | 0 |
| | | | 同居なし | 6 | 42.9% | 0 | 4 | 2 | 0 |
| 考えたことはない | 61 | 81.3% | 同居あり | 44 | 72.1% | 6 | 19 | 15 | 4 |
| | | | 同居なし | 17 | 27.9% | 3 | 8 | 6 | 0 |
| 合 計 | 75 | 100% | 同居あり | 52 | 69.3% | 8 | 24 | 16 | 4 |
| | | | 同居なし | 23 | 30.7% | 3 | 12 | 8 | 0 |

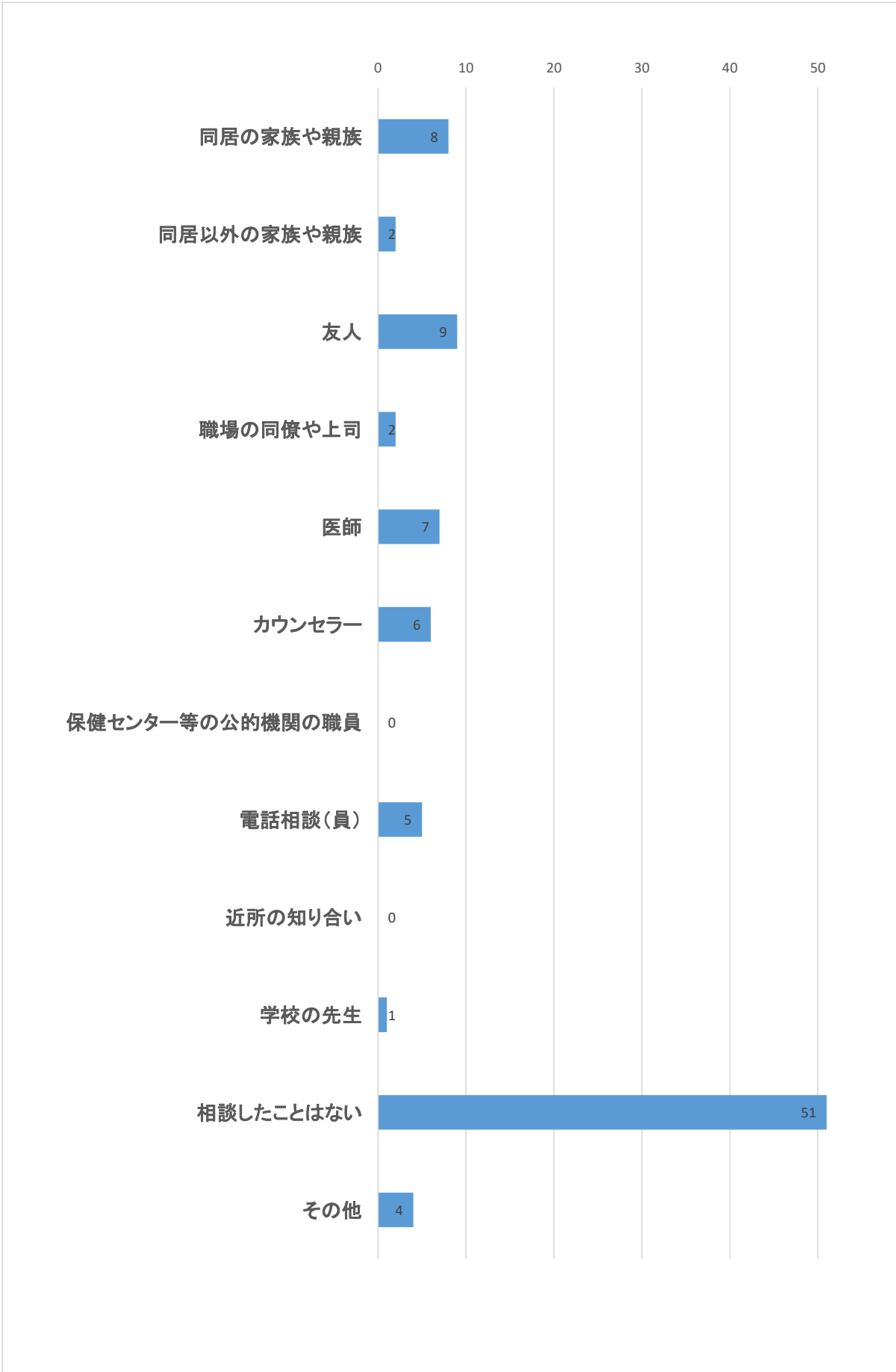


問8 問6で「考えたことがある」と答えた方にお聞きします。あなたは自殺したい、またはそれに近いことを考えたときに、誰に相談しましたか。あてはまるものを全てお選びください。 必須

n= 75

| | 全体 | | 性別 | | | 10・20代 | 30・40代 | 50・60代 | 70歳以上 |
|-----------------|----|-------|-------|----|--------|--------|--------|--------|-------|
| | | | | | | | | | |
| 同居の家族や親族 | 8 | 10.7% | 男性 | 3 | 37.5% | 0 | 3 | 0 | 0 |
| | | | 女性 | 5 | 62.5% | 0 | 2 | 3 | 0 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 同居以外の家族や親族 | 2 | 2.7% | 男性 | 1 | 50.0% | 0 | 1 | 0 | 0 |
| | | | 女性 | 1 | 50.0% | 0 | 1 | 0 | 0 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 友人 | 9 | 12.0% | 男性 | 4 | 44.4% | 0 | 4 | 0 | 0 |
| | | | 女性 | 5 | 55.6% | 0 | 2 | 3 | 0 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 職場の同僚や上司 | 2 | 2.7% | 男性 | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | 女性 | 2 | 100.0% | 0 | 1 | 1 | 0 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 医師 | 7 | 9.3% | 男性 | 1 | 14.3% | 0 | 1 | 0 | 0 |
| | | | 女性 | 6 | 85.7% | 1 | 3 | 2 | 0 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| カウンセラー | 6 | 8.0% | 男性 | 3 | 50.0% | 0 | 3 | 0 | 0 |
| | | | 女性 | 3 | 50.0% | 1 | 2 | 0 | 0 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 保健センター等の公的機関の職員 | 0 | 0.0% | 男性 | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | 女性 | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 電話相談(員) | 5 | 6.7% | 男性 | 2 | 40.0% | 0 | 2 | 0 | 0 |
| | | | 女性 | 3 | 60.0% | 0 | 2 | 1 | 0 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 近所の知り合い | 0 | 0.0% | 男性 | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | 女性 | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 学校の先生 | 1 | 1.3% | 男性 | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | 女性 | 1 | 100.0% | 1 | 0 | 0 | 0 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 相談したことはない | 51 | 68.0% | 男性 | 27 | 52.9% | 2 | 13 | 9 | 3 |
| | | | 女性 | 23 | 45.1% | 5 | 9 | 8 | 1 |
| | | | 回答しない | 1 | 2.0% | 1 | 0 | 0 | 0 |
| その他 | 4 | 5.3% | 男性 | 2 | 50.0% | 0 | 1 | 1 | 0 |
| | | | 女性 | 2 | 50.0% | 1 | 0 | 1 | 0 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |

その他: AI(同意見ほか1件)、SNS、恋人



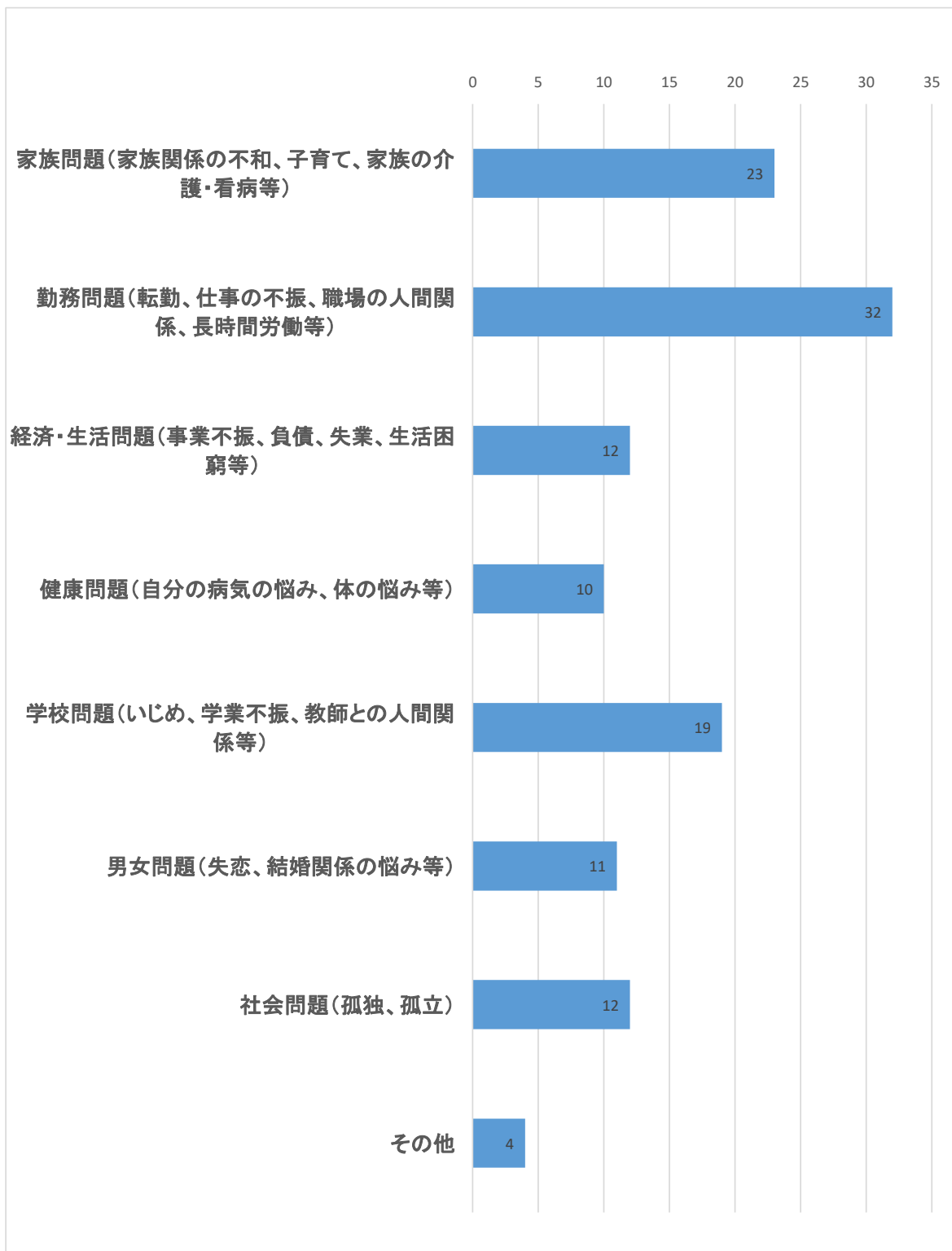
問9 問6で「考えたことがある」と答えた方にお聞きします。あなたが、自殺したい、またはそれに近いことを考えた要因となったものは何ですか。あてはまるものを全てお選びください。 必須

n= 75

| | 全体 | | 性別 | | | 10・20代 | 30・40代 | 50・60代 | 70歳以上 |
|-------------------------------|----|-------|-------|----|-------|--------|--------|--------|-------|
| | 件数 | 割合 | 性別 | 人数 | 割合 | 人数 | 人数 | 人数 | 人数 |
| 家族問題(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等) | 23 | 30.7% | 男性 | 6 | 26.1% | 0 | 4 | 2 | 0 |
| | | | 女性 | 17 | 73.9% | 4 | 3 | 9 | 1 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 勤務問題(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等) | 32 | 42.7% | 男性 | 20 | 62.5% | 1 | 10 | 7 | 2 |
| | | | 女性 | 12 | 37.5% | 3 | 7 | 2 | 0 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 経済・生活問題(事業不振、負債、失業、生活困窮等) | 12 | 16.0% | 男性 | 6 | 50.0% | 0 | 5 | 1 | 0 |
| | | | 女性 | 6 | 50.0% | 2 | 4 | 0 | 0 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 健康問題(自分の病気の悩み、体の悩み等) | 10 | 13.3% | 男性 | 4 | 40.0% | 0 | 3 | 1 | 0 |
| | | | 女性 | 6 | 60.0% | 2 | 2 | 1 | 1 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 学校問題(いじめ、学業不振、教師との人間関係等) | 19 | 25.3% | 男性 | 9 | 47.4% | 1 | 6 | 2 | 0 |
| | | | 女性 | 10 | 52.6% | 2 | 7 | 1 | 0 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 男女問題(失恋、結婚関係の悩み等) | 11 | 14.7% | 男性 | 2 | 18.2% | 0 | 1 | 1 | 0 |
| | | | 女性 | 9 | 81.8% | 2 | 4 | 3 | 0 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 社会問題(孤独、孤立) | 12 | 16.0% | 男性 | 6 | 50.0% | 1 | 3 | 2 | 0 |
| | | | 女性 | 6 | 50.0% | 1 | 3 | 2 | 0 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| その他 | 4 | 5.3% | 男性 | 2 | 50.0% | 0 | 0 | 1 | 1 |
| | | | 女性 | 1 | 25.0% | 0 | 0 | 1 | 0 |
| | | | 回答しない | 1 | 25.0% | 1 | 0 | 0 | 0 |

その他:

- ・ジャンルに関係なく自分自身が他者に迷惑をかけてしまう行為をしたとき。
- ・勤務先に大きな損失を与えたこと。
- ・存在していることへの漠然とした苦痛
- ・ママ友のイジメ



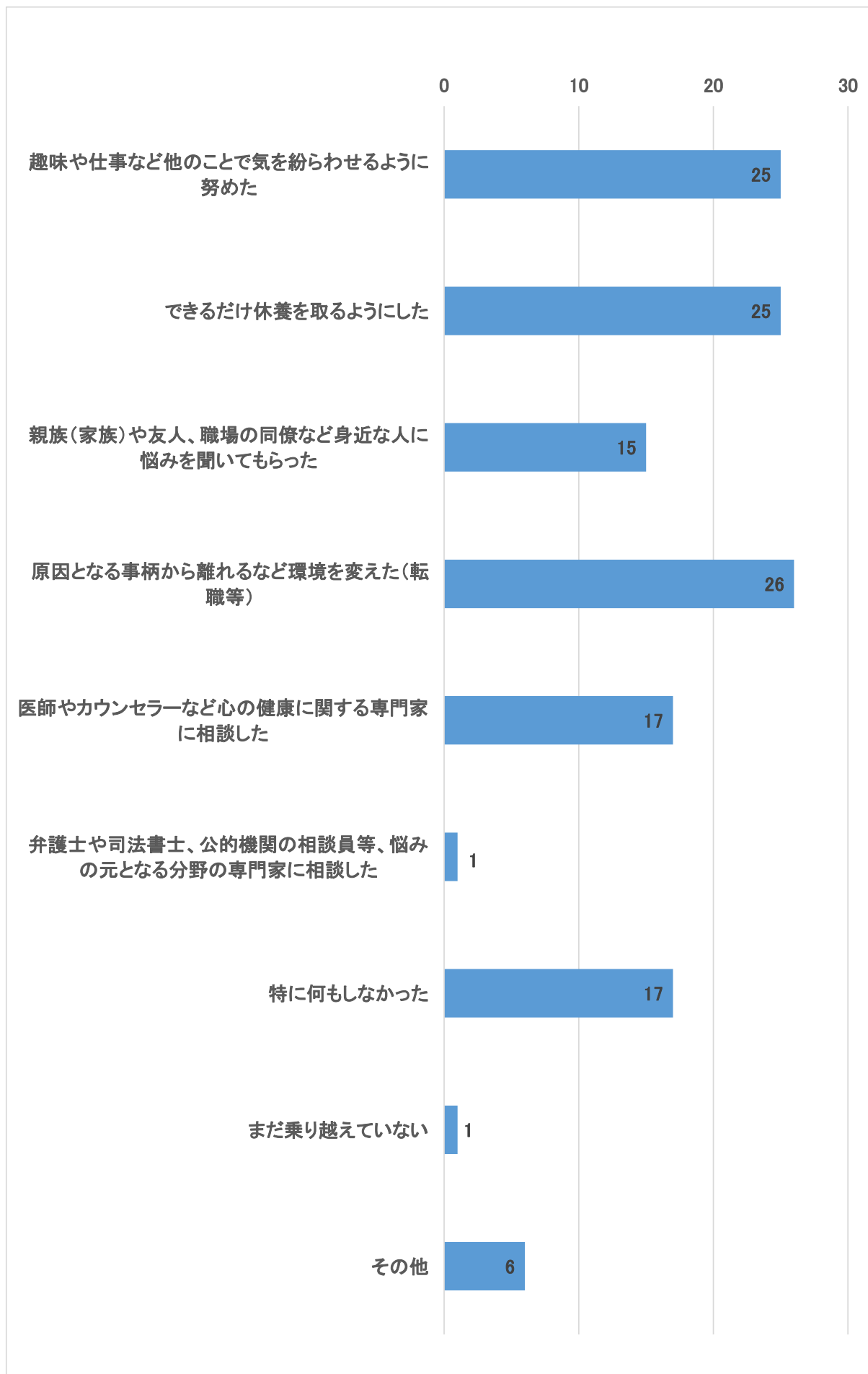
問10 問6で「考えたことがある」と答えた方にお聞きします。自殺したい、またはそれに近いことを考えたときに、どのようにして乗り越えましたか。あてはまるものを全てお選びください。 必須

n= 75

| | 全体 | | 性別 | | | 10・20代 | 30・40代 | 50・60代 | 70歳以上 |
|---------------------------------------|----|-------|-------|----|--------|--------|--------|--------|-------|
| | 人数 | 割合 | 男性 | 人数 | 割合 | 人数 | 人数 | 人数 | 人数 |
| 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 | 25 | 33.3% | 男性 | 14 | 56.0% | 1 | 9 | 3 | 1 |
| | | | 女性 | 10 | 40.0% | 2 | 3 | 4 | 1 |
| | | | 回答しない | 1 | 4.0% | 1 | 0 | 0 | 0 |
| できるだけ休養を取るようにした | 25 | 33.3% | 男性 | 12 | 48.0% | 1 | 9 | 2 | 0 |
| | | | 女性 | 13 | 52.0% | 2 | 7 | 3 | 1 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 親族(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 | 15 | 20.0% | 男性 | 6 | 40.0% | 0 | 4 | 2 | 0 |
| | | | 女性 | 9 | 60.0% | 1 | 3 | 5 | 0 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 原因となる事柄から離れるなど環境を変えた(転職等) | 26 | 34.7% | 男性 | 12 | 46.2% | 1 | 9 | 2 | 0 |
| | | | 女性 | 14 | 53.8% | 3 | 8 | 3 | 0 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家に相談した | 17 | 22.7% | 男性 | 6 | 35.3% | 0 | 5 | 1 | 0 |
| | | | 女性 | 11 | 64.7% | 2 | 5 | 4 | 0 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 弁護士や司法書士、公的機関の相談員等、悩みの元となる分野の専門家に相談した | 1 | 1.3% | 男性 | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | 女性 | 1 | 100.0% | 0 | 1 | 0 | 0 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 特に何もしなかった | 17 | 22.7% | 男性 | 8 | 47.1% | 1 | 1 | 4 | 2 |
| | | | 女性 | 9 | 52.9% | 4 | 1 | 4 | 0 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| まだ乗り越えていない | 1 | 1.3% | 男性 | 1 | 100.0% | 0 | 0 | 1 | 0 |
| | | | 女性 | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| その他 | 6 | 8.0% | 男性 | 3 | 50.0% | 0 | 2 | 1 | 0 |
| | | | 女性 | 3 | 50.0% | 1 | 2 | 0 | 0 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |

その他:

- ・対象の事象から逃げたい気持ちはあったが、もうどうなってもいいという気持ちで、対象の事象にガムシヤラに向き合って対応した。結果対象の事象を乗り越えることが出来た。
- ・まだ学生の娘と2人暮らしです。彼女の笑顔に救われた。
- ・思っていることや考えを書き出して整理した。
- ・たいてい寝たら気持ちは治ります。
- ・本を読み視野を広げた。
- ・クラス替えになったとき、特別仲の良い友人をつくらず、誰とでも仲良くする様にした。



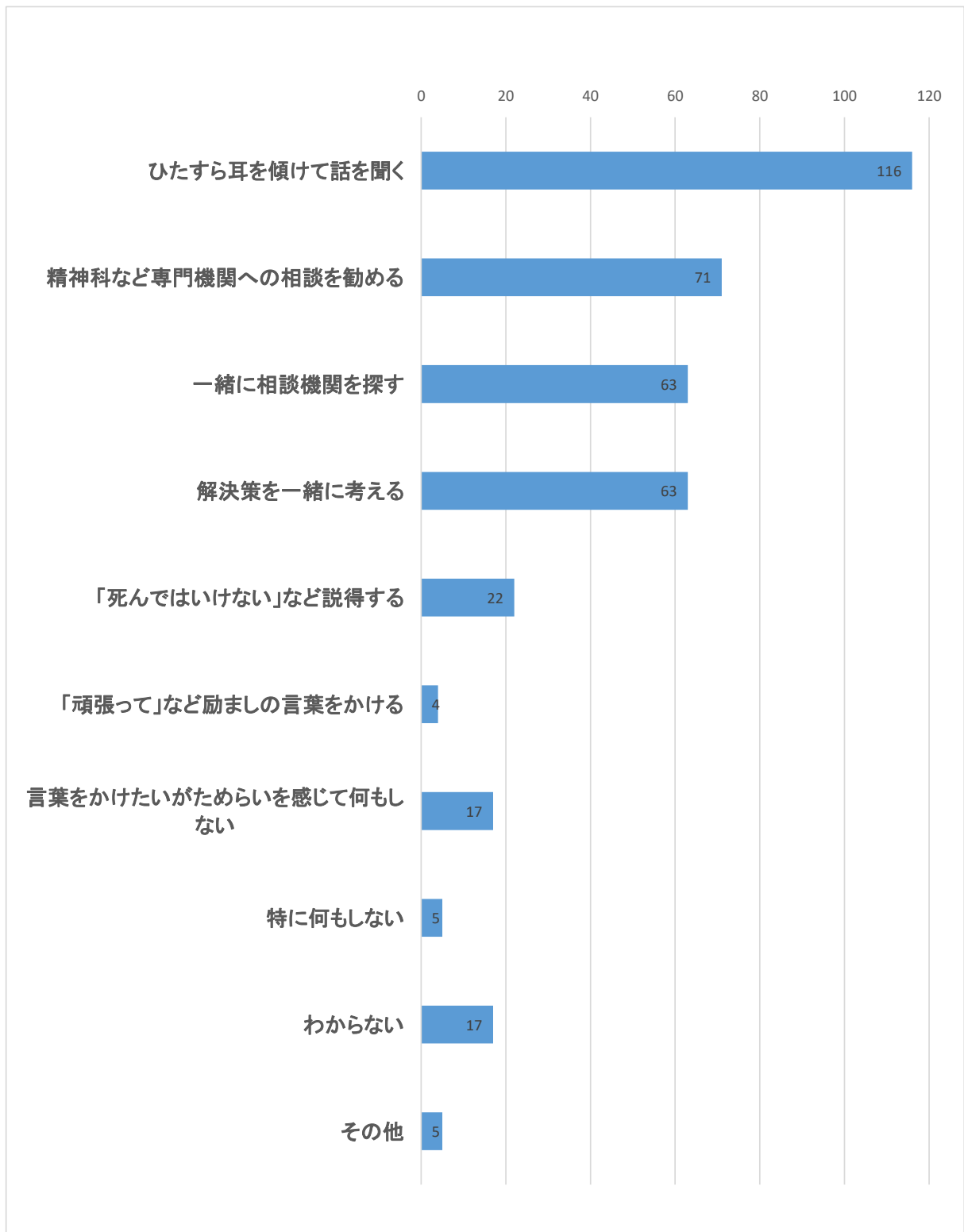
問11 仮にあなたの周りの人に自死(自殺)の予兆(サイン)を感じたとき、あなたはどのような行動を取ると考えますか。あてはまるものを全てお選びください。 必須

n= 166

| | 全体 | | 性別 | | | 10・20代 | 30・40代 | 50・60代 | 70歳以上 |
|-----------------------|-----|-------|-------|----|--------|--------|--------|--------|-------|
| | 人数 | 割合 | 男性 | 人数 | 割合 | | | | |
| ひたすら耳を傾けて話を聞く | 116 | 69.9% | 男性 | 56 | 48.3% | 4 | 22 | 19 | 11 |
| | | | 女性 | 60 | 51.7% | 11 | 25 | 18 | 6 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 精神科など専門機関への相談を勧める | 71 | 42.8% | 男性 | 38 | 53.5% | 2 | 13 | 16 | 7 |
| | | | 女性 | 32 | 45.1% | 3 | 19 | 8 | 2 |
| | | | 回答しない | 1 | 1.4% | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 一緒に相談機関を探す | 63 | 38.0% | 男性 | 28 | 44.4% | 1 | 13 | 11 | 3 |
| | | | 女性 | 34 | 54.0% | 2 | 16 | 11 | 5 |
| | | | 回答しない | 1 | 1.6% | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 解決策を一緒に考える | 63 | 38.0% | 男性 | 31 | 49.2% | 0 | 11 | 11 | 9 |
| | | | 女性 | 32 | 50.8% | 4 | 14 | 12 | 2 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 「死んではいけない」など説得する | 22 | 13.3% | 男性 | 15 | 68.2% | 1 | 4 | 7 | 3 |
| | | | 女性 | 7 | 31.8% | 0 | 2 | 4 | 1 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 「頑張って」など励ましの言葉をかける | 4 | 2.4% | 男性 | 4 | 100.0% | 0 | 1 | 3 | 0 |
| | | | 女性 | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 言葉をかけたいがためらいを感じて何もしない | 17 | 10.2% | 男性 | 8 | 47.1% | 1 | 4 | 3 | 0 |
| | | | 女性 | 7 | 41.2% | 1 | 2 | 2 | 2 |
| | | | 回答しない | 2 | 11.8% | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 特に何もしない | 5 | 3.0% | 男性 | 4 | 80.0% | 2 | 2 | 0 | 0 |
| | | | 女性 | 1 | 20.0% | 1 | 0 | 0 | 0 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| わからない | 17 | 10.2% | 男性 | 10 | 58.8% | 1 | 4 | 3 | 2 |
| | | | 女性 | 7 | 41.2% | 0 | 3 | 4 | 0 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| その他 | 5 | 3.0% | 男性 | 4 | 80.0% | 0 | 3 | 0 | 1 |
| | | | 女性 | 1 | 20.0% | 0 | 1 | 0 | 0 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |

その他:

- ・その人が死んでほしくないと思う、自分の個人的な理由を伝える。
- ・対象の人が知人である場合には、その家族に連絡し、専門機関への相談を促す。
- ・あなたに死んでほしく無いと伝えたことがある。
- ・一緒に相談する。
- ・何かあった？と声をかけてみる。



問12 自殺予防対策として効果的だと思うものは何ですか。あてはまるものを全てお選びください。

必須

n= 166

| | 全体 | | 性別 | | | 10・20代 | 30・40代 | 50・60代 | 70歳以上 |
|-------------------------------------|----|-------|-------|----|-------|--------|--------|--------|-------|
| | | | | | | | | | |
| 電話による相談 | 81 | 48.8% | 男性 | 43 | 53.1% | 3 | 14 | 17 | 9 |
| | | | 女性 | 38 | 46.9% | 5 | 15 | 14 | 4 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 対面による相談 | 94 | 56.6% | 男性 | 51 | 54.3% | 3 | 19 | 17 | 12 |
| | | | 女性 | 43 | 45.7% | 8 | 16 | 13 | 6 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| メールやSNS等チャットによる相談 | 83 | 50.0% | 男性 | 40 | 48.2% | 5 | 11 | 17 | 7 |
| | | | 女性 | 42 | 50.6% | 4 | 19 | 16 | 3 |
| | | | 回答しない | 1 | 1.2% | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 「広報すぎなみ」による自殺防止啓発 | 19 | 11.4% | 男性 | 9 | 47.4% | 2 | 4 | 2 | 1 |
| | | | 女性 | 10 | 52.6% | 1 | 2 | 5 | 2 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 養成研修を実施し、身近なゲートキーパー(※)を増やす | 53 | 31.9% | 男性 | 32 | 60.4% | 1 | 12 | 11 | 8 |
| | | | 女性 | 20 | 37.7% | 3 | 8 | 4 | 5 |
| | | | 回答しない | 1 | 1.9% | 1 | 0 | 0 | 0 |
| ポスター・チラシ・リーフレットによる自殺防止啓発(相談窓口紹介を含む) | 27 | 16.3% | 男性 | 11 | 40.7% | 3 | 3 | 3 | 2 |
| | | | 女性 | 15 | 55.6% | 2 | 5 | 5 | 3 |
| | | | 回答しない | 1 | 3.7% | 0 | 0 | 1 | 0 |
| インターネットの検索サイトで「死にたい」等検索したときの相談先の表示 | 64 | 38.6% | 男性 | 33 | 51.6% | 2 | 16 | 10 | 5 |
| | | | 女性 | 31 | 48.4% | 7 | 15 | 8 | 1 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 大切な人を自死(自殺)で亡くした人の集いなどの開催 | 25 | 15.1% | 男性 | 11 | 44.0% | 1 | 5 | 2 | 3 |
| | | | 女性 | 14 | 56.0% | 1 | 7 | 5 | 1 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 講演会による自殺防止啓発の取組 | 23 | 13.9% | 男性 | 15 | 65.2% | 2 | 5 | 3 | 5 |
| | | | 女性 | 8 | 34.8% | 0 | 5 | 3 | 0 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 自殺対策をテーマにしたイベント | 23 | 13.9% | 男性 | 18 | 78.3% | 0 | 10 | 4 | 4 |
| | | | 女性 | 5 | 21.7% | 0 | 4 | 1 | 0 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 子ども向けSOSの出し方教育 | 80 | 48.2% | 男性 | 38 | 47.5% | 1 | 15 | 14 | 8 |
| | | | 女性 | 41 | 51.3% | 3 | 21 | 15 | 2 |
| | | | 回答しない | 1 | 1.3% | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 大人向けSOSの出し方教育 | 83 | 50.0% | 男性 | 40 | 48.2% | 2 | 17 | 15 | 6 |
| | | | 女性 | 42 | 50.6% | 4 | 20 | 16 | 2 |
| | | | 回答しない | 1 | 1.2% | 1 | 0 | 0 | 0 |
| その他 | 11 | 6.6% | 男性 | 7 | 63.6% | 0 | 2 | 4 | 1 |
| | | | 女性 | 4 | 36.4% | 0 | 2 | 2 | 0 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |

※ゲートキーパー…自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(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)を図ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人

その他:

・自殺を実行に移す人は、相談に行くとかの行動を取ることが少ないので、受け身の対策では難しい部分があると思う。(相談できる人もいるので、意味がないということではない)。自殺する人は孤立している人も多いため、孤立させない、繋がりを作れるような対策があるといいと思う。一人でも多くの人が自殺についての知識を身に付け、身近な人の異変に気付き、声をかけられるような社会が作れたらと思う。また、自殺対策のイベントとなると、敬遠する人も多いと思うので、いろんなイベントの中に自殺対策のコーナー(自殺対策が前面だと避けられるので、健康づくりコーナーなどに紛れ込ませる)を常に作り、アピールすることも必要だと思う。

・自殺したいと思わせる環境を無くす取り組み。例えば、パワハラ、ブラック企業などを無くす取り組み。

・選択肢にあるような方法をSNSなどにあげて発信していく。

・医師の診断

・そもそも心が繋がる人を幼少のころから作ること。

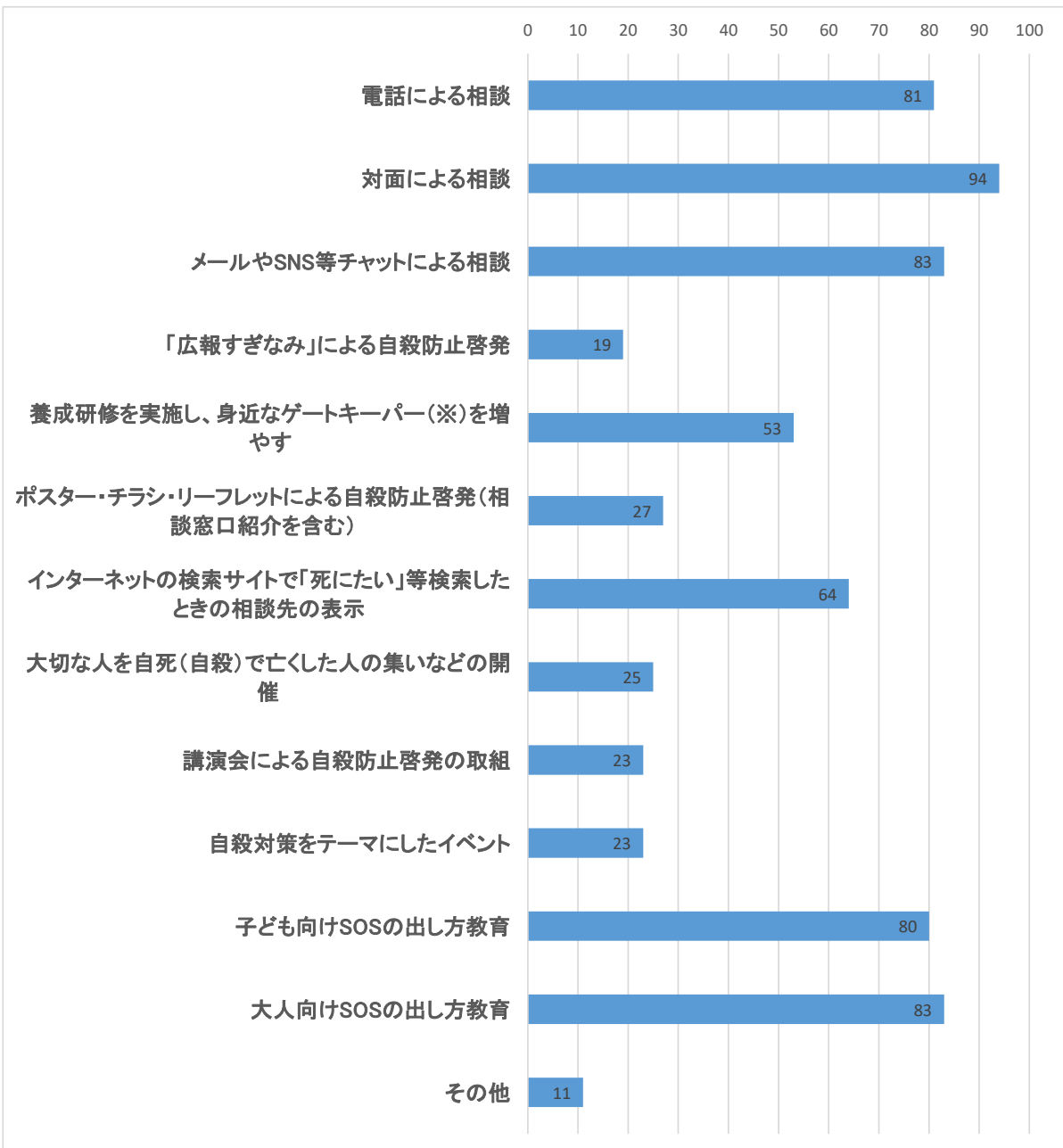
・デリケートな事なので簡単には見つからない逆に選択肢にあるような方法では効果があると思えない。

・心理学をきちんと学び対等に話せる専門の相談員を多く集め、その方の育ってきた家庭環境や問題点などを掘り起こし、親身に共に考え、定期的に話し快方まで共にいてくれるしくみをつくる。

・SOSの受け取り方を教えてほしい。

・なやみ相談の電話番号を設定、対応する。電話番号案 783(なやみ)

・自殺を考える人がふらっと寄って話にこられる公のコミュニティやリアルな場所の設定



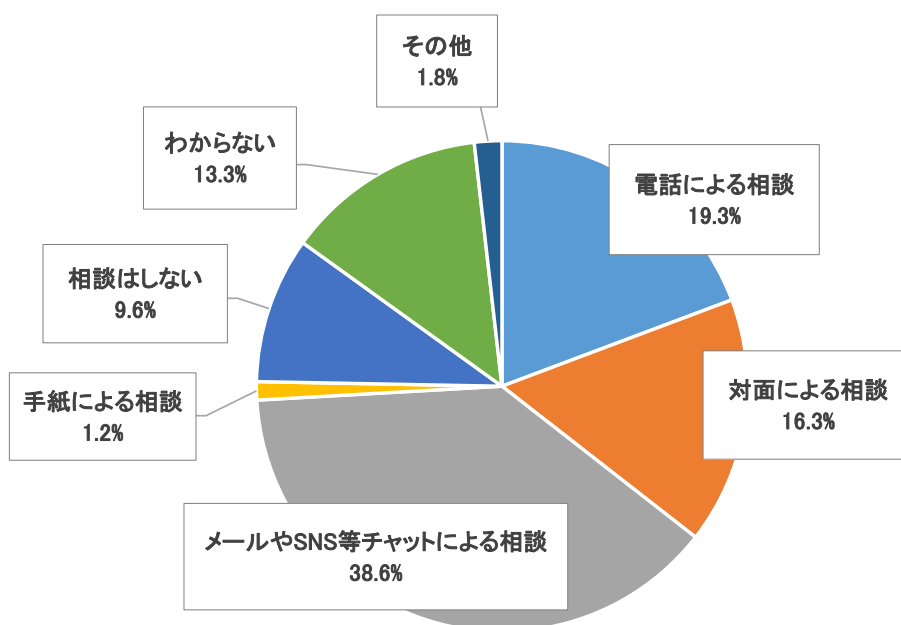
問13 仮にあなたが自殺、またはそれに近いことを考えたとき、最も相談しやすいと思う手法を1つお選びください。

n= 166

| | 全体 | | 性別 | | 10・20代 | 30・40代 | 50・60代 | 70歳以上 | |
|-------------------|-----|-------|-------|----|--------|--------|--------|-------|----|
| | 人数 | 割合 | 男性 | 女性 | | | | | |
| 電話による相談 | 32 | 19.3% | 男性 | 17 | 53.1% | 2 | 5 | 7 | 3 |
| | | | 女性 | 14 | 43.8% | 5 | 3 | 5 | 1 |
| | | | 回答しない | 1 | 3.1% | 0 | 0 | 1 | 0 |
| 対面による相談 | 27 | 16.3% | 男性 | 16 | 59.3% | 1 | 5 | 2 | 8 |
| | | | 女性 | 11 | 40.7% | 1 | 3 | 5 | 2 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| メールやSNS等チャットによる相談 | 64 | 38.6% | 男性 | 31 | 48.4% | 1 | 16 | 12 | 2 |
| | | | 女性 | 33 | 51.6% | 5 | 18 | 9 | 1 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 手紙による相談 | 2 | 1.2% | 男性 | 2 | 100.0% | 1 | 1 | 0 | 0 |
| | | | 女性 | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 相談はしない | 16 | 9.6% | 男性 | 6 | 37.5% | 1 | 2 | 2 | 1 |
| | | | 女性 | 10 | 62.5% | 1 | 4 | 3 | 2 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| わからない | 22 | 13.3% | 男性 | 10 | 45.5% | 1 | 2 | 5 | 2 |
| | | | 女性 | 11 | 50.0% | 1 | 3 | 6 | 1 |
| | | | 回答しない | 1 | 4.5% | 1 | 0 | 0 | 0 |
| その他 | 3 | 1.8% | 男性 | 1 | 33.3% | 0 | 0 | 1 | 0 |
| | | | 女性 | 2 | 66.7% | 1 | 0 | 1 | 0 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 合計 | 166 | 100% | 男性 | 83 | 50.0% | 7 | 31 | 29 | 16 |
| | | | 女性 | 81 | 48.8% | 14 | 31 | 29 | 7 |
| | | | 回答しない | 2 | 1.2% | 1 | 0 | 1 | 0 |

その他:

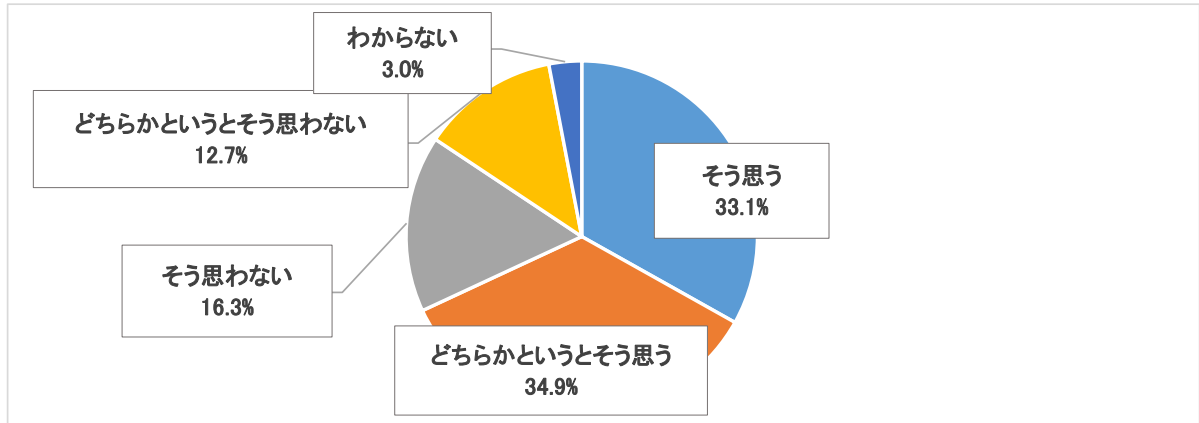
- ・AI
- ・手法は相談しやすさに関係ないと思う。
- ・精神科又は心療内科で自分の性格にあった先生がいる病院。自分にはあっても他の人にはあわない先生もいると思うので先生と患者さんの相性が大切だと思う。



問14 仮にあなたが悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか。あてはまるものを1つお選びください。

n= 166

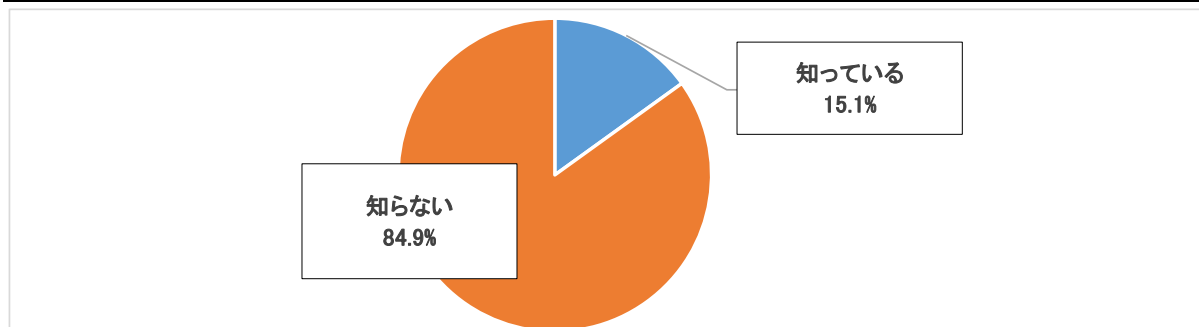
| | 全体 | | 性別 | | 10・20代 | 30・40代 | 50・60代 | 70歳以上 | |
|--------------|-----|-------|-------|----|--------|--------|--------|-------|----|
| | 人数 | 割合 | 男性 | 女性 | | | | | |
| そう思う | 55 | 33.1% | 男性 | 29 | 52.7% | 2 | 13 | 11 | 3 |
| | | | 女性 | 25 | 45.5% | 7 | 5 | 10 | 3 |
| | | | 回答しない | 1 | 1.8% | 1 | 0 | 0 | 0 |
| どちらかというと思う | 58 | 34.9% | 男性 | 26 | 44.8% | 1 | 9 | 11 | 5 |
| | | | 女性 | 31 | 53.4% | 2 | 17 | 9 | 3 |
| | | | 回答しない | 1 | 1.7% | 0 | 0 | 1 | 0 |
| そう思わない | 27 | 16.3% | 男性 | 16 | 59.3% | 2 | 5 | 4 | 5 |
| | | | 女性 | 11 | 40.7% | 3 | 6 | 2 | 0 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| どちらかというと思わない | 21 | 12.7% | 男性 | 8 | 38.1% | 1 | 3 | 2 | 2 |
| | | | 女性 | 13 | 61.9% | 2 | 3 | 7 | 1 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| わからない | 5 | 3.0% | 男性 | 4 | 80.0% | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | | | 女性 | 1 | 20.0% | 0 | 0 | 1 | 0 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 合計 | 166 | 100% | 男性 | 83 | 50.0% | 7 | 31 | 29 | 16 |
| | | | 女性 | 81 | 48.8% | 14 | 31 | 29 | 7 |
| | | | 回答しない | 2 | 1.2% | 1 | 0 | 1 | 0 |



問15 杉並区では、9月、3月を杉並区自殺予防月間として重点的に自殺対策に取り組み、広報や講演会を実施しています。杉並区自殺予防月間を知っていますか。

n= 166

| | 全体 | | 性別 | | 10・20代 | 30・40代 | 50・60代 | 70歳以上 | |
|-------|-----|-------|-------|----|--------|--------|--------|-------|----|
| | 人数 | 割合 | 男性 | 女性 | | | | | |
| 知っている | 25 | 15.1% | 男性 | 13 | 52.0% | 1 | 3 | 4 | 5 |
| | | | 女性 | 11 | 44.0% | 0 | 2 | 9 | 0 |
| | | | 回答しない | 1 | 4.0% | 0 | 0 | 1 | 0 |
| 知らない | 141 | 84.9% | 男性 | 70 | 49.6% | 6 | 28 | 25 | 11 |
| | | | 女性 | 70 | 49.6% | 14 | 29 | 20 | 7 |
| | | | 回答しない | 1 | 0.7% | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 合計 | 166 | 100% | 男性 | 83 | 50.0% | 7 | 31 | 29 | 16 |
| | | | 女性 | 81 | 48.8% | 14 | 31 | 29 | 7 |
| | | | 回答しない | 2 | 1.2% | 1 | 0 | 1 | 0 |

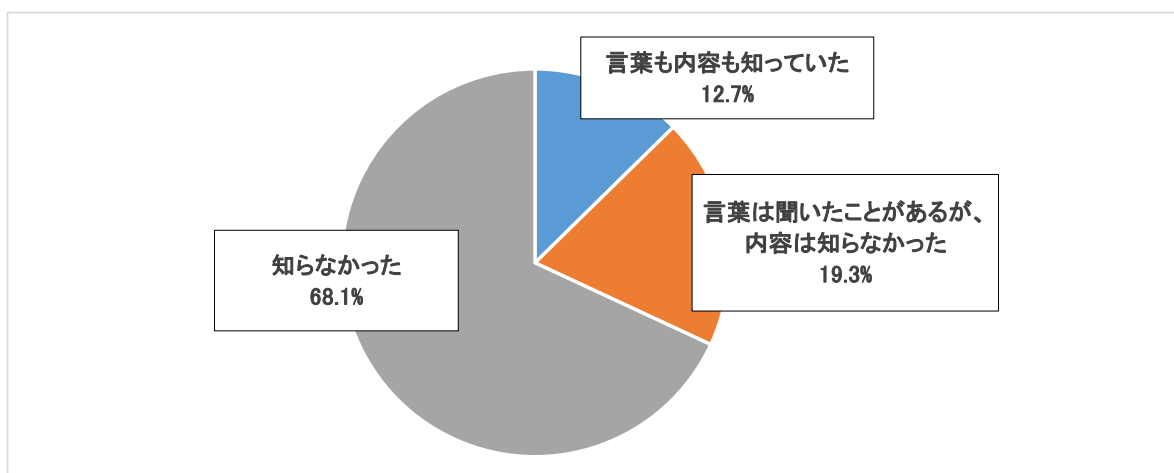


問16 杉並区では、毎年ゲートキーパー養成研修を開催しています。ゲートキーパーについて知っていますか。あてはまるものを1つお選びください。

必須

n= 166

| | 全体 | | 性別 | | 10・20代 | 30・40代 | 50・60代 | 70歳以上 | |
|------------------------|-----|-------|-------|----|--------|--------|--------|-------|----|
| | 人数 | 割合 | 男性 | 割合 | | | | | |
| 言葉も内容も知っていた | 21 | 12.7% | 男性 | 9 | 42.9% | 1 | 3 | 3 | 2 |
| | | | 女性 | 11 | 52.4% | 1 | 2 | 7 | 1 |
| | | | 回答しない | 1 | 4.8% | 0 | 0 | 1 | 0 |
| 言葉は聞いたことがあるが、内容は知らなかった | 32 | 19.3% | 男性 | 13 | 40.6% | 0 | 3 | 7 | 3 |
| | | | 女性 | 18 | 56.3% | 3 | 6 | 8 | 1 |
| | | | 回答しない | 1 | 3.1% | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 知らなかった | 113 | 68.1% | 男性 | 61 | 54.0% | 6 | 25 | 19 | 11 |
| | | | 女性 | 52 | 46.0% | 10 | 23 | 14 | 5 |
| | | | 回答しない | 0 | 0.0% | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 合 計 | 166 | 100% | 男性 | 83 | 50.0% | 7 | 31 | 29 | 16 |
| | | | 女性 | 81 | 48.8% | 14 | 31 | 29 | 7 |
| | | | 回答しない | 2 | 1.2% | 1 | 0 | 1 | 0 |

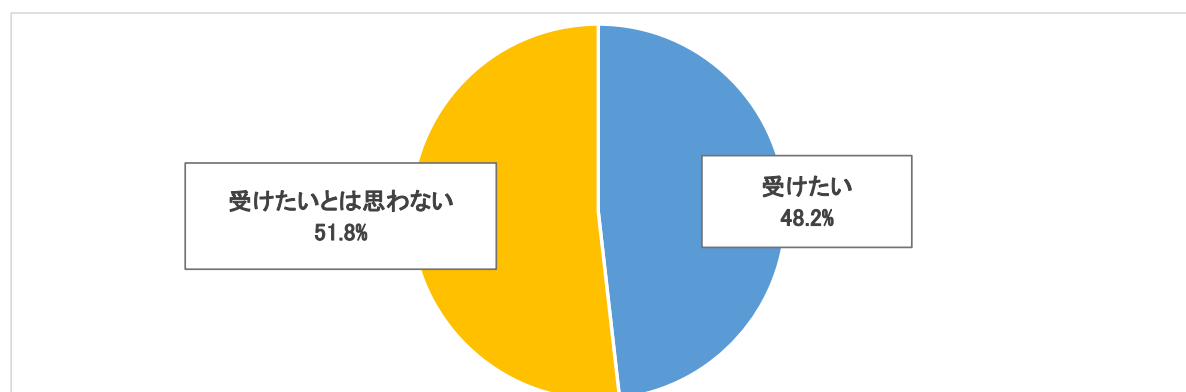


問17 あなたは、ゲートキーパー養成研修を受けたいと思いますか。

必須

n= 166

| | 全体 | | 性別 | | 10・20代 | 30・40代 | 50・60代 | 70歳以上 | |
|------------|-----|-------|-------|----|--------|--------|--------|-------|----|
| | 人数 | 割合 | 男性 | 割合 | | | | | |
| 受けたい | 80 | 48.2% | 男性 | 41 | 51.3% | 1 | 21 | 15 | 4 |
| | | | 女性 | 38 | 47.5% | 6 | 16 | 11 | 5 |
| | | | 回答しない | 1 | 1.3% | 0 | 0 | 1 | 0 |
| 受けたいとは思わない | 86 | 51.8% | 男性 | 42 | 48.8% | 6 | 10 | 14 | 12 |
| | | | 女性 | 43 | 50.0% | 8 | 15 | 18 | 2 |
| | | | 回答しない | 1 | 1.2% | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 合 計 | 166 | 100% | 男性 | 83 | 50.0% | 7 | 31 | 29 | 16 |
| | | | 女性 | 81 | 48.8% | 14 | 31 | 29 | 7 |
| | | | 回答しない | 2 | 1.2% | 1 | 0 | 1 | 0 |



問18 自殺予防対策に関するご意見がありましたら、ご自由にお書きください。

【相談体制・窓口・支援制度に関する意見】

- ・子どもの自殺の原因の一つとして、いじめや学校内でのトラブルがあるかと思えます。被害者が安心して学校に通えるように、警察が介入すること、加害者側の登校を制限すること、などがあたりまえになればいいと思います。
- ・育成年代の自殺が増えていることは課題だと思うので、育成年代がいる親、子向けにSOSを出せる仕組みがあるといいな、と思います。
- ・相談員の数を増やしたり、年齢、性別、職業によって相談窓口を細かく設定できるとよい。また、「直近で」自殺を考えているかどうかアンケートをとってSOSを受け止められるような仕組みが行政があればよいかもしれない。
- ・自殺を考える時に様々な原因や要因、思考の仕方があると思います。追い込まれた考えをする時は、原因に対して即効性が高いか持続性が高い解決策以外は中々復帰出来ません。それなので個人的に考える予防策としては、身体的負荷・精神的負荷・金銭的負荷等それぞれの相談窓口+可能な限りある程度の解決策を促してもらえ、医師や役所等の専門機関がしっかりと前のめりにサポートしてくれる安心感を作れるサービスが必要だと思います。
- ・男性 女性、子供関係、仕事関係、悩む理由は様々で、学校、職場などで、対策を取るといいと思う。
- ・命の電話が繋がらない、繋がっても適当にあしらわれると言った話をSNSで見かける。個人的には、悩みがある時はAIに聞いてもらう方が気が楽になる。対人関係だと気を遣って全てを話せないし、他にもそういう人は多いのでは。なので、AIで全てを吐き出してから必要があればそれを人間の目で読んでフィードバックするのはどうか。聞き出す技術は難しいし時間がかかる。私は子育てに悩みがあったので区のお悩み相談を利用させていただきましたが、精神科の先生の聞き取りに威圧感と壁を感じ話したいことの半分も伝えられなかった。ならAIの方が効率も良いし気持ちもスッキリするのではと思った。
- ・電話での相談は、有料だと抵抗がある人が多いように感じます。AIではなく有人のチャット窓口などの方が利便性が良いと感じる。
- ・精神的な病の場合は医師、看護師、カウンセラー、薬、家族との関わりで時間はかかるかもしれませんが寛解する可能性がとても高い事を伝えたい。コンプレックスについては本人が思うほどの状況ではない事を伝え魅力ある点を一緒に探したい。学校内のいじめは伝えやすい環境にして複数の先生で見守ってほしい。
- ・小学校からの配慮が重要なのではないかと聞かれました。日本は子供の自殺が増えていると聞く。専門家がもっと小学校などの学校に入っていくべきだと思う。
- ・心の問題は他社に相談することが難しいため、カウンセラーほかにもゲートキーパーを学校に月1回入れるなど自身の変化に築いてもらえるような仕組みが必要だと感じます。
- ・専門の知識がないのに、励ましたりなど、かえって逆効果になることがあると聞くので、そっと見守るのがいいと思います。電話相談などもあると思いますが、相談員はしっかりと専門知識のある方がやられるのであればいいと思います。
- ・なかなか表に出ていない状態を知る努力が必要、掴んだ情報を速やかに専門家へ流れるシステムを作って周知して欲しい。

- ・電話相談員、チャット相談では、心ない言葉を言われた事もありましたが、助けてくれた方もいました。合わない方に相談してしまった場合は、諦めずに他の人にも相談するよう啓発していただきたいと思います。
- ・気楽に相談できる機関が身近にあることが大切だと思う。
- ・さまざまな原因で自殺をしてしまう人が多く心を痛めています。私自身、死にはしませんが治らない病気に罹り患ってしまい煩わしい生活を行う中で自殺を考えたことがあります。今となっては自殺しなくて良かったと思える生活を送っていますが、そうではない人たちへの支援制度はまだ発展途中だと思います。特に、若い世代への支援は急務で、SNSやチャットで相談するハードルを下げてあげることで未然に防げるかもしれません。
- ・行政による、相談に対応する機会の提供が必要。
- ・一般的なことですが、自ら命を絶つというのは尋常なことではない。そのような境遇に遭遇してしまったのは偶然ではなく、何かの理由があつてのことだと思います。私は心理学の専門家ではありませんが、その迷い込んでしまった迷路を抜け出す手助けをして心のわだかまりを除いてあげることが必要だと思います。そんなに簡単な事ではないでしょうが、迷路に入り込んだままで終わって欲しくありません。本人にとって、そっと相談できる受け皿を用意してあげる場所を用意してあげることが重要だと思います。
- ・どこに、どのように相談すればよいのか情報が少ない。安心して相談に乗ってもらえる安全な公的組織があると良いと思う。
- ・自殺を考える人への対応は非常に難しいことと考えますが、まずは「話を聞く（聞いてあげる、聞いてもらう）」のが重要なことだと思います。そのためには、相談しやすい窓口があること、それを周知させること、が大事なような気がします。特に日本人はSOSの出し方が苦手な人が多いと思いますので、問12.にある「SOSの出し方教育」を小さい頃からの行うことが今後大人になるに向けての“助けを求めることを恥ずかしいと思わない＝自殺を思いとどまらせる一つの手段“になるのではないかなと思います。
- ・本人だけではなく、周囲の人が希死念慮のある人について相談できる窓口がほしい。接し方を間違えると逆効果なこともあり、適切な対処や知識を教えてもらえる窓口へのアクセスを発信してもらえると良い。
- ・匿名で聞いてあげられる窓口があるとよい。1番大切なはずの家族など身近な人が悩みになった場合、相談先がなく悩む方は多く深いのではないのでしょうか。
- ・匿名で、顔を合わせず、外出せず、家に居ながら相談できる電話が大変有効だと思う。その電話相談は、ここ数年パンク状態だと聞いたことがある。杉並区独自の相談回線を作ってもいいかもしれない。人は誰でも他人に話を聞いてもらうことで、気持ちが落ち着いたり、生きるエネルギーが湧いてくることもあると思う。
- ・区が自殺対策に取り組んでいることを初めて知りました。悩みなどを聞いてくれる機関をもっと増やして、だれでもいつでも、すぐ話せるようにしてほしい。
- ・孤独・孤立対策などWell-being（幸福度）の高い社会を実現する施策によって、自殺予防対策にもつながると思う。
- ・自殺をしたいと思ったときに、どういう対策があつてどこに相談できるのかの選択肢を把握していない人が自分を含め多いように思う。窓口については、自殺を考えるほど追い込まれている状況でも、適切にサポート出来るようなスキルを持った人が対応する必要がある。
- ・電話等で相談するにしても、少しハードルが高いように思う。小・中・高で「〇〇の設定」と自殺を考えてしまう設定をつくって（本人が実際に抱える悩みではなく）、どう相談をするかを体験する授業があると良いと思う。子供の時に体験していると大人になってから思い出して相談する人もいないだろうか。

【周知・啓発に関する意見】

- ・大がかりな目立つ対策よりも、電話相談員の対応人数を増やしたり、相談することができますよ、と広報で周知することのほうが実際的だと思う。
- ・大事な問題だと思います。区でこういう取り組みをしていることを知らなかったのも、今後は区の広報などで周知した方が良いと思います。
- ・逃げずに立ち向かうことが正しいという意識が多くの人の中にあると思います。逃げてもいい、休んでもいい、という価値観が当たり前になるといいなと思います。特に子どもたちにそのような考えや、逃げる方法・休む方法、逃げた後・休んだ後の選択肢、などを伝える機会があればいいなと、元教師として、また一人の親として思います。
- ・自殺したいと思った時の相談先の確保やゲートキーパー研修等々、すでにされていることは必要な対策と思いますが、そもそもの社会構造や賃金の上昇、価値観が変わらないと自殺したいと思う人は減らないように感じます。またいじめやハラスメントは人権侵害だとか、精神疾患に関する正しい知識や対応策などの啓蒙も必要だと思います。
- ・難しいですね。地道に啓蒙活動していくしかないのではないかと思います。
- ・私の周りでも自殺した人や鬱病に罹っている人もいます。一般的に「頑張って」という言葉をかけない方が良いと言われているが、一人一人、事情が違うので一概には言えないと思う。その人にとって、ベストなタイミングで、ベストな言葉を掛ければ良いだろうけど、現実的にはとても難しい。ただ、相談窓口があることを周知することで、踏み止まるかもしれないので、広報に掲載を続けてはいかがだろうか。
- ・若い世代の自死が特にいたたまれない。成人の場合は、原因が様々であるので対策は難しいが、若い世代の原因はいじめが圧倒的に多いと考える。自殺予防と一括りにせず、教育現場でのいじめ対策に注力することで、大幅に減らせるのではないだろうか。
- ・命の大切さや大切な人が亡くなった時の悲しみや衝撃を、小学校低学年や幼稚園で教えていく必要を感じる。子供に人気のアニメや漫画等の利用も大切。
- ・原因から物理的に遠ざかる(転職、休職、離婚、別居、保護してもらう等)のために使える制度などをまとめたページや冊子などがあると嬉しいと思いました。もしすでにあるのであれば、周知に力を入れていただけると嬉しいです。
- ・大人もですが子供の自殺が気になります。小学生の低学年から寄り添い手を差し伸べてくれる機関が近くにある事を周りの大人が認知して教えてあげる事が大切だと思います。
- ・杉並区の自殺者数の概要を知りたいと思います。それを共有することで、区民の関心が高まり、予防対策啓蒙活動につながるのではないかと思います。
- ・数年前に西荻窪駅前で、自殺予防対策キャンペーンのティッシュ配りを見かけて、杉並区でも積極的に取り組んでいるという印象を受けたことを思い出した。
- ・コロナ禍を乗り越え、社会全体的に自殺者は減少していますが、子供の自殺が増加しているのは大きな問題かと思っています。学校生活での生きづらさや精神面に向き合うことに対しては、教職員は決して専門家ではないと思うので、区として何かしらのアクションができると良いのではと考えています。また、親自身が自分の子供の特性(グレーゾーンなど)を受け入れることが難しくなることも、子供を適切な環境に置くことができない、結果的に生きづらさになることも考えられます。そのため子供をもつ親に対して、子供が小さい時から、「自分の子供を知る」ことについてのイベントなどもできると、良いのかなと思いました。

・うつ病などを患った場合、脳の機能が落ちるため、普段ならばできるはずの手続きが難しくなることがあります。その結果、支援制度はあるのに活用されずに、当事者が自殺に追い込まれてしまうケースもあるかと想像できます。また、支援制度そのものを知らないというケースも多いように見受けられます。補助金等の案内をわかりやすく周知する、申請手続きの簡素化・デジタル化、一次相談先の窓口をわかりやすくする、など心身の状態が悪い人が支援に繋がりにやすくなる必要があります。

・精神的に追い詰められた状態の時に、公的機関であれ医療機関であれ、自らそこを調べてまで相談に行く事はほぼ期待出来ないと思う。耳に残るCMソングのように、普段の生活の中でそうした窓口が自然と頭に入っていれば、どこかの段階で行ってみようと思って貰えるかも。ケーブルテレビは視聴者が限られるし、広報すぎなみは若年層は読んでいないと思う。テレビ媒体を使わずにあらゆる年代層の区民に周知して貰うには、駅や数多くの商店等の嫌でも目に付く場所に窓口機関のポスターを数多く貼り、いつも何となく目に入る状態にしておけば、必要な時にふと思い出して行ってみようと思って貰えるかもしれません。

・なやみを気軽に相談できるようにして頂くことが宜しいのではないのでしょうか。110番の様に、783だけの設定ができなかったなら、末尾に783の電話番号を設定する。性格も色々で、マニュアルは作れないと思うが、カウンセラーなど、身近に感じるようにお知らせできたらいいと思う。

【ゲートキーパーに関する意見】

・以前、NLP心理学を学んだので、ゲートキーパー養成研修等を受けて何らかの形で自殺予防対策に貢献したいです。

・問12と同じです。ゲートキーパーがどのくらいの研修を受けるのかわかりませんが、専門的に心理学を学ぶ必要があるのでは、と思っています。

・自身が自殺をしようと思う事はこの先もないと思うが、自分の身の回りの人が自死を考えている時に対応できるようにゲートキーパーへの相談先、公共機関の相談先等の知識は身に着けたいと思った。

・ゲートキーパー研修には興味がありますが、人の人生に大きく関わるであろう「相談に載ること」には自信がありません。

・ゲートキーパー養成研修をすでに受けていますが、内容を忘れてしまったりするので、もっと役立てられる活動があればいいなと思った。

・ゲートキーパーが何か、まずは周知が大切と思いました。

・ゲートキーパー研修には多額の学費がかかる印象です。気軽に受けられるようにしてほしいです。

・ゲートキーパーを知らない。杉並区自殺予防月刊があることを知らなかった。相談先を知らないし、相談するのってハードルが高く感じるし、誰かに情報が漏れるのではないかと心配になる。けど、誰かに話すとスッキリすると思うしそういう相談先があったらいいと思う。

【地域コミュニティ、身近な場所、声掛けなどによる支援に関する意見】

・本当に自殺してしまう人は家から出られない、引きこもりの人が多いと思うが、そういう人との繋がりが希薄な人に直接アプローチするのは難しい。家族が鬱や自殺願望の相談がしやすい環境があると助かると思う。

・発達障害の問題を抱える人の中には経済活動からあぶれる人もいるので、グレーゾーンの人の働く場所もあると良い。

・友人の兄弟が自殺してしまった際に、どんな声をかければいいのか分からないことがありました。スマホの履歴を見ると死に方をたくさん検索していたようで、そんな人に何か手を差し伸べられる施策があるといいと思いますし、友人のように残された遺族のケアも大切だと思います。

- ・自殺を心に決めた人の心を開かせることはとても難しいと思います。肩ひじはらず気楽に誰でも立ち寄れる場所を作って、話をして帰れるようなところを考えたらいかがでしょうか。
- ・自殺を考えるくらいに追い詰められている状況で意識してSOSを出すのは難しいと思うので周りが貴方を気にかけてますよ。と感じるような雰囲気になったら気が休まるのではないかと思います。
- ・年を重ねていく中で、自分にも起こるかもしれないし、身近な者にも起こることもあると思います。いずれにしても孤立化すると考えます。電話、対面、メールどんな方法でも、ひたすら話を聴いたり、一緒に居たり相談したり、何よりも「一人ではないんだよ」と寄り添うことではないでしょうか。今回の質問に答えたことが日頃考える事のないテーマだったので私自身の啓発になりました。
- ・悩みを抱えたときなどは頭の中が真っ白。周りの人が気付く環境が大切。
- ・体調が悪い方は外から見ではっきり解るので声がけしやすいのですが、見ず知らずの方が自殺を考えている事を外見で判断するのはその時の行動がともなっていないればとても難しい事だと思います。違和感を持ったとしても自殺まで考えているとは思いません。やはり声がけしかなと思います。
- ・自殺は孤独や相談できる相手の不在、交流の希薄化から生じると思います。人と人との繋がりが促進されるような街づくりを望みます。言い方を変えればコミュニティが形成されやすい街づくりでしょうか。そのため、話が少し飛躍するかもしれませんが再開発や都市計画道路の着工には反対です。それらをするると昔からそこに居る人たちが去り、土地に所縁のない入れ替え可能な人たちが入ってきます。そういう人たちが大半を占める街ではコミュニティが形成されにくいです。それが自殺率上昇にも繋がると思います。
- ・心身に支障をきたしている場合には、日常生活に変化が必ずあると感じている。日頃のコミュニケーションの中で、周囲の人が変化に気が付くことが重要だと思うので、どのような背景の方であっても、孤立させず、薄い関係であっても何かしらのコミュニティに所属できるような取り組み、雰囲気の醸成ができればと感じる。
- ・話しやすい環境を整えることが大切だと思います。孤独を感じ、周りの人間関係が希薄だと、自殺以外考えられなくなると思います。
- ・SNSや電話相談などは必要ですが、それ以上に、身近な友人や近くの知人との日ごころからの交流する機会があると、その予兆がわかり、自殺の歯止め役に立つと考えます。
- ・まず自殺を防ぐために社会や地域として何ができるのか考えることは大事。自殺の原因を分析し、要因を改善することは大切。また地域に悩みを抱えた人が気持ちを軽くできる様々な居場所作りも必要では。直接的な悩みの解決にはならないが、心を軽くする事で前向きになれることはとても重要だと思う。私はそれで辛い時期を乗り越えることができました。
- ・予兆を捉えるのは難しい、孤立していくとそもそも人との関わりが少なくなる。ただ、一人では生きていけないので、店での声掛け推進など、日常で関わらざる得ないところから解決の糸口を見つきたい。

・急に心細くなったり、孤独を感じると消えたくなくなる気持ちは理解できる。誰しもギリギリのところまで留まるストッパーのような存在(ペットや友達、仕事とか)がいるものだと思うが、それすらもどうでもよくなってしまふ事もあると思う。そうした時に全く関係のない第三者に頼れるかということ、自分もわからないと思うが、小さなきっかけで救えることができたらいいなとも思う。励ましたり説得するような場所ではなく、ただ一緒にご飯を食べたりお茶が飲めるような場所があるといいのかも。

・死にたいと思った時に、家庭、学校や職場、習い事など複数のコミュニティに属していると死にたいと思った原因のコミュニティ以外のところに逃げ場があると未然に防げるときいたことがあります。自分の興味関心があるサークル活動や地域の商店会の集いなどいろいろなコミュニティをたくさん提供して紹介すると世界が広がるかとも思います。

・自分が深刻な問題を抱える事になるとは全く想像していなかったが、誰にでも起こり得るという事を身を持って気づき、周囲の方々に支えてもらった。周囲に気軽に相談出来る人がいない環境の方にとっては、自治体が砦になるのではと思う。深刻な問題でない場合でも、気軽に話を聞いてもらえる場、誰かが寄り添ってくれる処は、誰にとっても必要であると考えます。

・教育虐待という言葉が親や祖父母に周知させて、子供の自殺を防ぐことも必要だと思う。学校に馴染めない、勉強に追いつかないなど困難を抱える子供の居場所作りも大事。杉並区の不登校の子が通えるさざんか教室は3校くらいしかなく、通える子はごく一部。遠いと通わない子も増える。

・厚労省のHPからゲートキーパーのテキストを確認しました。かなり細かく分析されている資料で、義兄を自殺で亡くしている私にとって、もっと早く知っておけばと思った項目もありました。直接の自殺予防につながるかどうかはわかりませんが、孤独にしないことが自殺予防につながるベースだと思います。そのために杉並区、警察、消防、町会の連携を強め、定期的情報交換と対策検討会の実施を希望します。“杉並区にはなぜ自殺者がいないのか。”そんな区にしたい。

・精神的に追い詰められ仕事ができず、税金も払えない状況が続いた時期に分納相談へ行くと、職員の方が「まずは生活を立て直しましょう。来てくださってありがとうございます」と優しく声をかけてくれ、その言葉に救われた。話せる場所が増えたり、その情報をもっと広がり気軽に相談できるようになればいいなと思います。

・自殺対策は年齢によって大きく異なると考えます。若年層の自殺が注目を浴びがちですが、高齢者の自殺が多いのが実情です。高齢者の自殺の原因は複合的で、解決には多面的な支援が必要です。若年層は、生育環境や、無知によるものも多く、アプローチがまた異なるのではないのでしょうか。そうした対象ごとに異なる課題に行政だけ対応するのは困難で、多様なプレイヤーを巻き込む必要があると考えます。

【その他意見】

・自殺予防という言葉が違うと思う。死にたいのではなく、生きたくない。生きたい世界につなげる仕組みが必要。自殺予防といって悪いことのように言われるのがより孤独になる。はっきり言ってネガキャンのように思うし、関係なく感じる。

・子供の自殺対策について、社会全体で取り組むべきだと思います。(特に学校の対応が必要です。学校と親とのコミュニケーション)

・難しくデリケートな事で何が正解かは分かりません。本人が電話したり、SNSなどで発信したり、何かのSOSが出しやすくなるとうとうと良い。

・ひととのかかわりは楽しいこと(かもしれない)とうっすらとでも、知るきっかけの場(継続的なopportunity)があればよいのではないかと思う。

- ・借金でどうにもならなかった時は仕事の斡旋、恋人と別れた時は出会いの斡旋とか、話を聞くだけでなく前に踏み出す手助けをしてほしい。
- ・孤独死や安楽死等、自殺以外にも一人で死ぬ可能性はあるので、いろいろな死について包括的に考えていく必要があるとは思いました。
- ・相談もできない人が自殺してしまう、矛盾かもしれないが相談は対策にならないかもしれない。しかし、助けることができないだろうか。
- ・なぜ自殺者が多いのか。その理由がわかれば防げるのではないか。理由なき死は近親者にとってつらい。
- ・個々感情も悩みも違うと思うので当人の心の中に入り込みまずは色々な話を聞く事がスタートだと思います。
- ・それぞれの人により自殺を考える原因が異なると思う。一律的な解決策はないと思う。原因を一つずつつぶしていくための社会としての取り組みが必要と考える。既に、いくつかは（パワハラ、セクハラ、など）は行われつつあるが、人それぞれの原因を知り、それぞれ個別に対策を考えて行い、それをやさしい言葉に言い換えて、同じ原因を持つ人を救うようにしていくことしか考えつきません。
- ・実際に行為に及ぶかどうかはともかく、誰にでも起こりうる問題だという自覚を持つことが解決への第一歩だと思う。
- ・親しい友人、家族を亡くしたりした時に、それに近い感情を持ったこともあります。必要なのはゲートキーパー知識としばらくの猶予期間を持つことかと思いません。身近に信頼のおける友人等あれば、多少の救いは得られるかもしれません。なお、私としては「猶予期間を持つという気持ち」になれればいいかな、と思いません。
- ・過去、友人を自殺でなくしたことがあります。自治体として自殺対策のフォーラムを作ることは大事ですが、心を寄り添ってくれる人が人には必要かと思いません。それでも対話をし続け、死ぬしかないと思う考え方を換えられず自殺を選ぶならそれは、哀しいかな仕方のないことだと思います。
- ・自殺を思い込むと静止するのは大変と思います。人生はやり直しが効くため、何らかの手段を使って助けてあげたいです。
- ・逃げ出す勇気が大事だと思います。別の言い方をすれば捨てる勇気です。
- ・ひととのかかわりが薄くなっている。自分を支えるなにかを探すために力があると思うと億劫になる。
- ・考えたことがないため気持ちがわからない。もし関わって、その方が亡くなってしまった場合、責任を感じてしまうし、自分自身が立ち直れず、一生引きづってしまうことを考えると関わりたくないという気持ちが正直なところです。
- ・実の弟を自殺で亡くしたが、相談にのってやれなかったことを今でも後悔している。
- ・自殺願望というほどでもないかもしれませんが、追い詰められてる時などに、なんらかのサインがある(死について考えるなど)ことがあることがわかり、そこで自分の状態を認知し、対応が取れるようになりました。自殺はしたいというベースがあった上で判断力が鈍りフラットとしてしまうこともある気がします。まずは誰もがその状態があることを知ることが第一のように考えています。ただそれに対してどのような啓発行為が有効なのかはまだわかりません。
- ・令和5年に多くの方が自殺で亡くなっていると聞き、リアルに感じました。

令和7年度第4回
杉並区区政モニターアンケート
集計結果報告書

登録印刷物番号

07-0030(4)

令和7年12月発行

編集・発行

杉並区総務部区政相談課

〒166-8570

杉並区阿佐谷南1-15-1

TEL03-3312-2111(代表)



杉並区の公式ホームページ

再生紙を使用しています