

あなた自身やご家族について

問1 あなた(お送りした封筒のあて名のご本人)にあてはまるものを選んでください。(1つに○)

カテゴリ	件数	割合
全 体	2,229	100.0
男性	990	44.4
女性	1,220	54.7
その他	3	0.1
無回答	16	0.7

問2 令和2年9月1日現在の、あなたの年齢はおいくつですか。(1つに○)

カテゴリ	件数	割合
全 体	2,229	100.0
15～19歳	150	6.7
20～24歳	128	5.7
25～29歳	106	4.8
30～34歳	140	6.3
35～39歳	112	5.0
40～44歳	151	6.8
45～49歳	167	7.5
50～54歳	169	7.6
55～59歳	177	7.9
60～64歳	204	9.2
65～69歳	239	10.7
70歳以上	481	21.6
無回答	5	0.2

問3 あなたのお住まいは、何区ですか。(1つに○)

カテゴリ	件数	割合
全 体	2,229	100.0
堺区	411	18.4
中区	321	14.4
東区	227	10.2
西区	340	15.3
南区	368	16.5
北区	434	19.5
美原区	114	5.1
その他	7	0.3
無回答	7	0.3

問4 あなたにあてはまるものを選んでください。(主なもの1つに○)

カテゴリ	件数	割合
全 体	2,229	100.0
勤めている(常勤)	779	34.9
勤めている(常勤以外)	277	12.4
自営業(事業経営・個人商店等)	126	5.7
自由業(フリーランス等)	36	1.6
専業主婦・主夫	338	15.2
求職・就職活動中	15	0.7
無職	388	17.4
学生	200	9.0
その他	51	2.3
無回答	19	0.9

問5 あなたにあてはまるものを選んでください。(1つに○) ※パートナーとは配偶者に準ずるもの(内縁関係等)とします。

カテゴリ	件数	割合
全 体	2,229	100.0
配偶者・パートナーがいる	1,418	63.6
配偶者・パートナーがいたことはない	482	21.6
配偶者・パートナーとは離別している	159	7.1
配偶者・パートナーとは死別している	115	5.2
その他	31	1.4
無回答	24	1.1

問6 あなたの世帯構成は、どれにあてはまりますか。(1つに○)

カテゴリ	件数	割合
全 体	2,229	100.0
単身(1人暮らし)	281	12.6
配偶者・パートナーのみ	608	27.3
あなた(又はあなたと配偶者・パートナー)と親	361	16.2
あなた(又はあなたと配偶者・パートナー)と子	750	33.6
あなたを含めて三世帯	125	5.6
その他	80	3.6
無回答	24	1.1

問7 あなたは、地域の人と話をしたり、交流したりする機会がありますか。(1つに○)

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
よくある	410	18.4
時々ある	804	36.1
あまりない	643	28.8
まったくない	331	14.8
無回答	41	1.8

健康、睡眠、アルコール飲料の摂取について

問8 現在、あなたは健康ですか。(1つに○)

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
とても健康	522	23.4
まあまあ健康	1,428	64.1
あまり健康でない	208	9.3
健康でない	63	2.8
無回答	8	0.4

問9 この1か月間の1日当たりの平均睡眠時間はどれくらいですか。(1つに○)

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
4時間未満	43	1.9
4時間以上5時間未満	259	11.6
5時間以上6時間未満	717	32.2
6時間以上7時間未満	770	34.5
7時間以上8時間未満	333	14.9
8時間以上	101	4.5
無回答	6	0.3

問10 あなたは、お酒(アルコール飲料)をどのくらいの頻度で飲みますか。(1つに○)

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
1か月に1度以下	267	12.0
1か月に2~4度	301	13.5
1週に2~3度	193	8.7
1週に4度以上	477	21.4
飲まない ⇒【問11へ】	926	41.5
無回答	65	2.9

【問10で「1」~「4」とお答えの方にお聞きします】

(1) 飲酒する時には通常どのくらいの量を飲みますか。(1つに○)

※「2ドリンク」(純アルコール20g)とは、日本酒では1合(180ml)、ビールロング缶では1本(500ml)、チューハイ7%レギュラー缶では1本(350ml)、ウイスキー水割りダブルでは1杯に相当します。

カテゴリ	件数	割合
全体	1,238	100.0
1~2ドリンク	820	66.2
3~4ドリンク	276	22.3
5~6ドリンク	76	6.1
7~9ドリンク	16	1.3
10ドリンク以上	17	1.4
無回答	33	2.7

(2) 1度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか。(1つに○)

※「6ドリンク」(純アルコール60g)とは、日本酒では3合(540ml)、ビールロング缶では3本(1500ml)、チューハイ7%レギュラー缶では3本(1050ml)、ウイスキー水割りダブルでは3杯に相当します。

カテゴリ	件数	割合
全体	1,238	100.0
ない	670	54.1
1か月に1度未満	202	16.3
1か月に1度	104	8.4
1週に1度	95	7.7
毎日あるいはほとんど毎日	47	3.8
無回答	120	9.7

(3) 眠りを助けるために、アルコール飲料を用いることはありますか。(1つに○)

カテゴリ	件数	割合
全体	1,238	100.0
よく利用する	58	4.7
時々利用する	128	10.3
利用しない	1,028	83.0
無回答	24	1.9

問11 生活習慣病のリスクを高める飲酒の量は男性が1日4ドリンク以上、女性が1日2ドリンク以上であることを知っていますか。(1つに○)
 ※「4ドリンク」(純アルコール40g)とは、日本酒では2合(360ml)、ビールロング缶では2本(1000ml)、チューハイ7%レギュラー缶では2本(700ml)、ウイスキー水割りダブルでは2杯に相当します。「2ドリンク」については、(1)の※を参照してください。

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
知っている	435	19.5
知らない	1,701	76.3
無回答	93	4.2

問12 お酒(アルコール飲料)が睡眠を浅くすることをご存じですか。(1つに○)

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
知っている	921	41.3
知らない	1,230	55.2
無回答	78	3.5

問13 この1か月間、眠りを助けるために、睡眠薬や精神安定剤(市販薬も含む)を用いたことがありますか。(1つに○)

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
よく利用していた	105	4.7
時々利用していた	96	4.3
利用しなかった	1,954	87.7
無回答	74	3.3

ストレスや悩み事について

問14 あなたは現在、日常生活でストレスが多いと感じていますか。(1つに○)

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
多いと思う	586	26.3
普通だと思う	1,188	53.3
少ないと思う	397	17.8
無回答	58	2.6

問15 あなたは、どのような方法でストレスを解消していますか。(○はいくつでも)

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
人に話を聞いてもらう	870	39.0
のんびりする時間をとる	1,011	45.4
買い物をする	648	29.1
運動やスポーツをする	537	24.1
カラオケ等で歌う	200	9.0
音楽・映画・ビデオ等を鑑賞する	774	34.7
よく食べる	527	23.6
酒を飲む	306	13.7
喫煙をする	184	8.3
よく寝る	722	32.4
ギャンブルをする	74	3.3
旅行をする	280	12.6
読書をする	297	13.3
インターネットをする	320	14.4
ゲーム(PC・スマホゲーム・タブレット・据え置き型)をする	412	18.5
車等の運転をする	160	7.2
スリルのある行為をする	17	0.8
解消する方法がなくて困っている	23	1.0
特になし	138	6.2
その他	116	5.2
無回答	59	2.6

問16 あなたは、悩みやストレスを感じたときに、誰に相談しますか。(○はいくつでも)

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
家族	1,365	61.2
親戚関係	155	7.0
近所の人	64	2.9
友人	978	43.9
職場の上司・同僚	304	13.6
公的機関(区役所・保健センターなど)	24	1.1
医療機関	48	2.2
電話やインターネットによる相談窓口	8	0.4
見ず知らずの人(SNSでの相談など)	22	1.0
その他	43	1.9
誰にも相談しない	355	15.9
無回答	70	3.1

【問16で「11. 誰にも相談しない」とお答えの方にお聞きします】

(1) 悩み事があっても相談しないのはなぜですか。(〇はいくつでも)

カテゴリ	件数	割合
全体	355	100.0
相談できる人がいないから	97	27.3
誰(どこ)に相談してよいかわからないから	16	4.5
相談しても、解決できないと思うから	145	40.8
相談することが恥ずかしいから	19	5.4
自分のことだから他人に相談はしない	122	34.4
時間が解決するから	71	20.0
自分一人の力で乗り越えたいから	63	17.7
その他	27	7.6
無回答	4	1.1

問17 あなたは、悩み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。(1つに〇)

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
感じる	299	13.4
どちらかというを感じる	702	31.5
どちらかというと感じない	576	25.8
感じない	562	25.2
無回答	90	4.0

こころの健康について

問18 最近1か月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)~(29)それぞれ1つに〇)

(1) 活気がわいてくる

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
ほとんどなかった	537	24.1
ときどきあった	962	43.2
しばしばあった	491	22.0
ほとんどいつもあった	162	7.3
無回答	77	3.5

(2) 元気がいっぱいだ

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
ほとんどなかった	475	21.3
ときどきあった	841	37.7
しばしばあった	578	25.9
ほとんどいつもあった	256	11.5
無回答	79	3.5

(3) 生き生きする

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
ほとんどなかった	524	23.5
ときどきあった	838	37.6
しばしばあった	569	25.5
ほとんどいつもあった	205	9.2
無回答	93	4.2

(4) 怒りを感じる

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
ほとんどなかった	639	28.7
ときどきあった	913	41.0
しばしばあった	494	22.2
ほとんどいつもあった	106	4.8
無回答	77	3.5

(5) 内心腹立たしい

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
ほとんどなかった	740	33.2
ときどきあった	894	40.1
しばしばあった	421	18.9
ほとんどいつもあった	94	4.2
無回答	80	3.6

(6) イライラしている

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
ほとんどなかった	684	30.7
ときどきあった	938	42.1
しばしばあった	408	18.3
ほとんどいつもあった	121	5.4
無回答	78	3.5

(7) ひどく疲れた

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
ほとんどなかった	559	25.1
ときどきあった	903	40.5
しばしばあった	508	22.8
ほとんどいつもあった	187	8.4
無回答	72	3.2

(8) へとへとだ

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
ほとんどなかった	1,070	48.0
ときどきあった	648	29.1
しばしばあった	301	13.5
ほとんどいつもあった	133	6.0
無回答	77	3.5

(9) だるい

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
ほとんどなかった	813	36.5
ときどきあった	814	36.5
しばしばあった	384	17.2
ほとんどいつもあった	141	6.3
無回答	77	3.5

(10) 気がはりつめている

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
ほとんどなかった	945	42.4
ときどきあった	726	32.6
しばしばあった	325	14.6
ほとんどいつもあった	150	6.7
無回答	83	3.7

(11) 不安だ

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
ほとんどなかった	944	42.4
ときどきあった	745	33.4
しばしばあった	295	13.2
ほとんどいつもあった	171	7.7
無回答	74	3.3

(12) 落ち着かない

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
ほとんどなかった	1,294	58.1
ときどきあった	583	26.2
しばしばあった	199	8.9
ほとんどいつもあった	80	3.6
無回答	73	3.3

(13) ゆううつだ

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
ほとんどなかった	1,203	54.0
ときどきあった	622	27.9
しばしばあった	231	10.4
ほとんどいつもあった	99	4.4
無回答	74	3.3

(14) 何をするのも面倒だ

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
ほとんどなかった	946	42.4
ときどきあった	825	37.0
しばしばあった	265	11.9
ほとんどいつもあった	122	5.5
無回答	71	3.2

(15) 物事に集中できない

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
ほとんどなかった	1,073	48.1
ときどきあった	802	36.0
しばしばあった	215	9.6
ほとんどいつもあった	64	2.9
無回答	75	3.4

(16) 気分が晴れない

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
ほとんどなかった	986	44.2
ときどきあった	840	37.7
しばしばあった	228	10.2
ほとんどいつもあった	104	4.7
無回答	71	3.2

(17) 仕事が手につかない

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
ほとんどなかった	1,516	68.0
ときどきあった	437	19.6
しばしばあった	117	5.2
ほとんどいつもあった	38	1.7
無回答	121	5.4

(18) 悲しいと感じる

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
ほとんどなかった	1,445	64.8
ときどきあった	505	22.7
しばしばあった	127	5.7
ほとんどいつもあった	68	3.1
無回答	84	3.8

(19) めまいがする

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
ほとんどなかった	1,602	71.9
ときどきあった	392	17.6
しばしばあった	119	5.3
ほとんどいつもあった	39	1.7
無回答	77	3.5

(20) 体のふしぶしが痛む

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
ほとんどなかった	1,262	56.6
ときどきあった	582	26.1
しばしばあった	205	9.2
ほとんどいつもあった	105	4.7
無回答	75	3.4

(21) 頭が重かったり頭痛がする

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
ほとんどなかった	1,187	53.3
ときどきあった	646	29.0
しばしばあった	255	11.4
ほとんどいつもあった	67	3.0
無回答	74	3.3

(22) 首筋や肩がこる

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
ほとんどなかった	585	26.2
ときどきあった	724	32.5
しばしばあった	517	23.2
ほとんどいつもあった	333	14.9
無回答	70	3.1

(23) 腰が痛い

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
ほとんどなかった	751	33.7
ときどきあった	701	31.4
しばしばあった	431	19.3
ほとんどいつもあった	276	12.4
無回答	70	3.1

(24) 目が疲れる

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
ほとんどなかった	492	22.1
ときどきあった	861	38.6
しばしばあった	542	24.3
ほとんどいつもあった	260	11.7
無回答	74	3.3

(25) 動悸や息切れがする

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
ほとんどなかった	1,480	66.4
ときどきあった	448	20.1
しばしばあった	172	7.7
ほとんどいつもあった	50	2.2
無回答	79	3.5

(26) 胃腸の具合が悪い

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
ほとんどなかった	1,218	54.6
ときどきあった	628	28.2
しばしばあった	217	9.7
ほとんどいつもあった	93	4.2
無回答	73	3.3

(27) 食欲がない

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
ほとんどなかった	1,679	75.3
ときどきあった	375	16.8
しばしばあった	76	3.4
ほとんどいつもあった	30	1.3
無回答	69	3.1

(28) 便秘や下痢をする

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
ほとんどなかった	1,135	50.9
ときどきあった	628	28.2
しばしばあった	249	11.2
ほとんどいつもあった	147	6.6
無回答	70	3.1

(29) よく眠れない

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
ほとんどなかった	1,180	52.9
ときどきあった	671	30.1
しばしばあった	216	9.7
ほとんどいつもあった	100	4.5
無回答	62	2.8

問19 「うつ病」について、次のことをご存じですか。(1)～(9)それぞれ1つに○)

(1) 一生のうち15人に1人がかかると言われていること

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
知っている	332	14.9
聞いたことがある	484	21.7
知らない	1,362	61.1
無回答	51	2.3

(2) 「うつ病」と「なまけ」は違うものであること

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
知っている	1,532	68.7
聞いたことがある	351	15.7
知らない	291	13.1
無回答	55	2.5

(3) 「うつ病」の症状として身体の不調や痛みがあることが多いこと

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
知っている	839	37.6
聞いたことがある	557	25.0
知らない	774	34.7
無回答	59	2.6

(4) 「がんばれ」と励ましの言葉をかけると本人を追い込むことがあること

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
知っている	1,426	64.0
聞いたことがある	476	21.4
知らない	269	12.1
無回答	58	2.6

(5) 「うつ病」の回復のためには休息が必要であること

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
知っている	1,476	66.2
聞いたことがある	399	17.9
知らない	296	13.3
無回答	58	2.6

(6) 「うつ病」は自殺(自死)と関係があること

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
知っている	1,599	71.7
聞いたことがある	383	17.2
知らない	192	8.6
無回答	55	2.5

(7) 「うつ病」には予防策があること

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
知っている	675	30.3
聞いたことがある	639	28.7
知らない	853	38.3
無回答	62	2.8

(8) アルコール飲料が「うつ病」の症状を悪化させることがあること

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
知っている	593	26.6
聞いたことがある	501	22.5
知らない	1,081	48.5
無回答	54	2.4

(9) 「うつ病」の回復のために、無理や焦りは禁物であること

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
知っている	1,390	62.4
聞いたことがある	484	21.7
知らない	300	13.5
無回答	55	2.5

問20 「うつ病」の初期症状には、気分が落ち込むことに加えて、眠れない、夜中や早朝に目が覚める、頭痛、胃痛などの症状が伴う場合があります。このような初期症状が2週間以上続いたとしたら、あなたは医療機関を受診しますか。(1つに○)

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
精神科や心療内科などの専門の医療機関を受診する	869	39.0
精神科や心療内科以外の医療機関を受診する	477	21.4
公的機関(区役所・保健センター等)に相談する	32	1.4
その他の機関等に相談する	82	3.7
受診しない	633	28.4
無回答	136	6.1

【問20で「3」～「5」を選んだ方にお聞きします】

(1) 医療機関を受診しないのはなぜですか。(○はいくつでも)

カテゴリ	件数	割合
全体	747	100.0
治療にお金がかかる	156	20.9
精神科や心療内科を受診することに抵抗がある	214	28.6
受診をする時間がない	141	18.9
どこに受診したらよいかわからない	249	33.3
「うつ病」は特別な人がかかる病気なので、自分には関係ない	71	9.5
治療をしなくても、ほとんどは自然に治ると思う	275	36.8
服薬することに抵抗がある	122	16.3
医療機関に自分のことをあまり話したくない	68	9.1
その他	101	13.5
無回答	20	2.7

自殺(自死)についてのお考え

問21 あなたは、次のことをご存じですか。(1)～(6)それぞれ1つに○)

(1) 警察庁の自殺統計では、全国の自殺者数が14年連続して3万人を超えていたこと

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
知っている	366	16.4
聞いたことがある	495	22.2
知らない	1,311	58.8
無回答	57	2.6

(2) 毎年9月10日から16日は自殺予防週間であること

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
知っている	88	3.9
聞いたことがある	271	12.2
知らない	1,807	81.1
無回答	63	2.8

(3) 毎年3月は自殺対策強化月間であること

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
知っている	80	3.6
聞いたことがある	235	10.5
知らない	1,839	82.5
無回答	75	3.4

(4) 自殺予防週間や自殺対策強化月間において、堺市はパネル展等の啓発事業を行っていること

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
知っている	71	3.2
聞いたことがある	170	7.6
知らない	1,918	86.0
無回答	70	3.1

(5) 自殺対策における「ゲートキーパー※」についてのこと

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
知っている	56	2.5
聞いたことがある	108	4.8
知らない	1,954	87.7
無回答	111	5.0

(6) 若者※の死因の1位が「自殺(自死)」であること

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
知っている	430	19.3
聞いたことがある	512	23.0
知らない	1,177	52.8
無回答	110	4.9

※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、見守る人です。

【問21の(5)で「1」「2」を選んだ方にお聞きします】

(1) ゲートキーパー研修について次にあてはまる項目を選んでください。(1つに○)

カテゴリ	件数	割合
全 体	164	100.0
研修に参加したことがある	12	7.3
研修に参加したことがない	150	91.5
無回答	2	1.2

【(1)で「2. 研修に参加したことがない」を選んだ方にお聞きします】

(2) ゲートキーパー研修について興味がありますか。(1つに○)

カテゴリ	件数	割合
全 体	150	100.0
興味がある	51	34.0
興味がない	98	65.3
無回答	1	0.7

【(2)で「興味がある」を選んだ方にお聞きします】

(3) ゲートキーパー研修に参加したことがない理由にあてはまるものを選んでください。(○はいくつでも)

カテゴリ	件数	割合
全 体	51	100.0
日時の問題	25	49.0
場所の問題	7	13.7
その他	20	39.2
無回答	5	9.8

問22 自殺(自死)について、あなたの考えに最も近いものをお答えください。((1)~(5)それぞれ1つに○)

(1) するべきではない

カテゴリ	件数	割合
全 体	2,229	100.0
そう思う	1,662	74.6
そうは思わない	192	8.6
わからない	292	13.1
無回答	83	3.7

(2) 個人の問題であり、自由だ

カテゴリ	件数	割合
全 体	2,229	100.0
そう思う	316	14.2
そうは思わない	1,287	57.7
わからない	506	22.7
無回答	120	5.4

(3) なんの前触れもなく、突然に起きる

カテゴリ	件数	割合
全 体	2,229	100.0
そう思う	865	38.8
そうは思わない	619	27.8
わからない	624	28.0
無回答	121	5.4

(4) 死ぬことを口にする人は、本当は死のうとはしない

カテゴリ	件数	割合
全 体	2,229	100.0
そう思う	678	30.4
そうは思わない	639	28.7
わからない	800	35.9
無回答	112	5.0

(5) 防ぐことができる

カテゴリ	件数	割合
全 体	2,229	100.0
そう思う	1,295	58.1
そうは思わない	119	5.3
わからない	709	31.8
無回答	106	4.8

問23 あなたは、次の相談機関をご存じですか。(〇はいくつでも)

カテゴリ	件数	割合
全 体	2,229	100.0
こころの健康センター(こころの健康専門相談)	633	28.4
保健センター(区役所でのこころの健康相談)	829	37.2
おおさか精神科救急ダイヤル(休日・夜間電話相談)	82	3.7
堺地域産業保健センター(産業医のメンタルヘルス相談)	87	3.9
関西いのちの電話(休日・夜間の電話相談)	360	16.2
大阪自殺防止センター(電話相談)	167	7.5
地域包括支援センター(高齢者総合相談)	407	18.3
子ども相談所(子どもに関する相談)	569	25.5
市役所労働相談	154	6.9
区役所法律相談	338	15.2
上記以外でも相談できるところを知っている	22	1.0
相談できるところを知らない	551	24.7
無回答	217	9.7

問24 身近な人を自殺(自死)で亡くされたご遺族等に対して、あなたはどのようにお考えですか。(〇はいくつでも)

カテゴリ	件数	割合
全 体	2,229	100.0
自分自身を責めないでほしい	1,208	54.2
どのように声をかけたらよいかわからない	1,331	59.7
誰かに相談した方がよいと思う	473	21.2
力になれるのなら、話を聞きたいと思う	604	27.1
時間が解決してくれると思う	326	14.6
かわいそうに思う	597	26.8
何もふれず、そっとしておく	537	24.1
その他	41	1.8
無回答	104	4.7

問25 ご家族や友人など大切な人を自殺(自死)で亡くされた方々が集まり、思いを分かち合うための集い(自死遺族の集い)があることや、堺市こころの健康センターにご遺族の方の専門相談窓口が設けられていることをご存じですか。(それぞれ1つに〇)

(1) 自死遺族の集い

カテゴリ	件数	割合
全 体	2,229	100.0
知っている	99	4.4
聞いたことがある	338	15.2
知らない	1,716	77.0
無回答	76	3.4

(2) 専門相談窓口

カテゴリ	件数	割合
全 体	2,229	100.0
知っている	86	3.9
聞いたことがある	351	15.7
知らない	1,701	76.3
無回答	91	4.1

問26 身近な人を自死で亡くされたご遺族にとって、何が、こころの支えとなると思いますか。(〇はいくつでも)

カテゴリ	件数	割合
全 体	2,229	100.0
家族	1,752	78.6
友人	1,244	55.8
職場の同僚・上司	158	7.1
医師などの専門家	491	22.0
自死遺族の集い	477	21.4
ご遺族の方の相談窓口	389	17.5
ペット	770	34.5
趣味	692	31.0
その他	76	3.4
無回答	131	5.9

問27 (1) 今まで周りから「死にたい」と打ち明けられたことがありますか。(1つに〇)

カテゴリ	件数	割合
全 体	2,229	100.0
はい	328	14.7
いいえ	1,796	80.6
無回答	105	4.7

(2)もしも身近な人から「死にたい」と打ち明けられたら、まずどのように対応しますか。(○はいくつでも)

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
「そんなことを考えるな」と説得する	471	21.1
相談にのらない	26	1.2
話題を変える	72	3.2
「がんばって生きよう」と励ます	247	11.1
自らののちを絶たないことを約束してもらう	194	8.7
「なぜそのように考えるのか」と理由を尋ねる	1,189	53.3
ひたすら耳を傾けて聞く	1,151	51.6
「医療機関や公的機関に相談に行った方がよい」と提案する	544	24.4
対応方法がわからない	132	5.9
その他	43	1.9
無回答	144	6.5

問28 あなたは、最近1年間で「死にたい」と思うほど悩まれたことはありましたか。(1つに○)

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
たびたびあった	75	3.4
まれにあった	169	7.6
なかった	1,821	81.7
答えたくない	82	3.7
無回答	82	3.7

【問28で「1. たびたびあった」または「2. まれにあった」とお答えの方にお聞きます】

(1) そのとき、誰かに相談しましたか。(○はいくつでも)

カテゴリ	件数	割合
全体	244	100.0
家族	44	18.0
親戚関係	7	2.9
近所の人	2	0.8
友人	44	18.0
職場の上司・同僚	8	3.3
公的機関(区役所・保健センターなど)	3	1.2
医療機関	17	7.0
電話やインターネットによる相談窓口	2	0.8
見ず知らずの人(SNSでの相談など)	6	2.5
その他	10	4.1
相談しなかった	147	60.2
無回答	1	0.4

【「11. 相談しなかった」を選んだ方にお聞きます】

(2) 相談しなかった理由は何ですか。(○はいくつでも)

カテゴリ	件数	割合
全体	147	100.0
相談することで相手に迷惑をかけてしまうと思ったから	44	29.9
自分で問題を解決できると思ったから	31	21.1
「死にたい」と話すことに抵抗感があったから	54	36.7
「死にたい」と相談機関に相談できるとは知らなかったから	3	2.0
相談できる相手がいなかったから	33	22.4
相談してもその場限りの対応をされるだけだから	38	25.9
以前相談したときに余計つらくなることを言われたから	4	2.7
相談する選択肢が頭に浮かばなかったから	11	7.5
相談するのがはずかしかったから	8	5.4
相談する必要がなかったから	29	19.7
その他	15	10.2
無回答	2	1.4

(3) そう思うほど悩まれた原因は何ですか。(○はいくつでも)

カテゴリ	件数	割合
全体	244	100.0
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)	99	40.6
健康問題(身体の病気の悩み、こころの病気の悩み、身体障害の悩み等)	82	33.6
経済生活問題(倒産、事業不振、負債、失業、就職失敗、生活苦等)	50	20.5
勤務問題(職場環境の変化、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働、パワーハラスメント、セクシュアルハラスメント等)	61	25.0
男女問題(失恋、結婚をめぐる悩み、交際相手からの暴力・暴言等)	14	5.7
学校問題(いじめ、学業不振、生徒同士や教師との人間関係、入試・進路に関する悩み等)	23	9.4
その他	27	11.1
無回答	17	7.0

(4) 最近1年以内に、実際に死のうと思ったことや、行動に移そうとしたことがありましたか。(1つに○)

カテゴリ	件数	割合
全体	244	100.0
あった	50	20.5
なかった	147	60.2
答えたくない	34	13.9
無回答	13	5.3

問29 自殺(自死)を防ぐには、どのような対策の充実が必要だと思いますか。(○は3つまで)

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
学校での「いのちの教育」	825	37.0
職場でのメンタルヘルス対策	538	24.1
地域での「こころの健康相談」	273	12.2
自殺(自死)の予防に関する電話相談	293	13.1
医療機関の診療体制	294	13.2
自死遺族相談	37	1.7
自殺(自死)未遂者への支援	175	7.9
うつ病や自死問題に関する啓発	239	10.7
債務や労働問題等の法律相談	193	8.7
ストレス対処法の啓発	399	17.9
孤立化しやすい人を見守るネットワークづくり	382	17.1
その他	114	5.1
無回答	539	24.2

問30 新型コロナウイルス感染症の影響(自粛生活等)により、あなたに起こった変化についてあてはまるものをあげてください。((1)~(8)それぞれ1つに○)

(1) 仕事を失った

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
あてはまる	41	1.8
少しあてはまる	112	5.0
あてはまらない	1,885	84.6
無回答	191	8.6

(2) 収入が減った

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
あてはまる	239	10.7
少しあてはまる	334	15.0
あてはまらない	1,498	67.2
無回答	158	7.1

(3) 家族関係が悪化した

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
あてはまる	48	2.2
少しあてはまる	145	6.5
あてはまらない	1,866	83.7
無回答	170	7.6

(4) 不安が増した

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
あてはまる	431	19.3
少しあてはまる	866	38.9
あてはまらない	799	35.8
無回答	133	6.0

(5) 生活リズムが崩れた

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
あてはまる	291	13.1
少しあてはまる	671	30.1
あてはまらない	1,123	50.4
無回答	144	6.5

(6) 食生活の乱れが生じた

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
あてはまる	159	7.1
少しあてはまる	325	14.6
あてはまらない	1,584	71.1
無回答	161	7.2

(7) 孤立し誰にも会わなくなった

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
あてはまる	94	4.2
少しあてはまる	417	18.7
あてはまらない	1,555	69.8
無回答	163	7.3

(8) 睡眠に問題が生じた

カテゴリ	件数	割合
全体	2,229	100.0
あてはまる	86	3.9
少しあてはまる	276	12.4
あてはまらない	1,708	76.6
無回答	159	7.1