

沖縄県自殺対策に関する県民の意識調査

I はじめに、あなたご自身についておたずねします。

問1 あなたの性別はどちらですか。

1 男性 2 女性

問2 あなたの年齢は満でおいくつですか。

満 歳

問3 あなたのお住まいの市町村名はどちらですか。

1 名護市 2 国頭村 3 大宜味村 4 東村 5 今帰仁村 6 本部町
7 伊江村 8 伊平屋村 9 伊是名村 10 宜野湾市 11 沖縄市 12 うるま市
13 恩納村 14 宜野座村 15 金武町 16 読谷村 17 嘉手納町 18 北谷町
19 北中城村 20 中城村 21 那覇市 22 浦添市 23 糸満市 24 豊見城市
25 南城市 26 西原町 27 与那原町 28 南風原町 29 渡嘉敷村 30 座間味村
31 粟国村 32 渡名喜村 33 南大東村 34 北大東村 35 久米島町 36 八重瀬町
37 宮古島市 38 多良間村 39 石垣市 40 竹富町 41 与那国町

問4 現在のお住まいの市町村に何年住んでいますか。(○を1つ)

2年未満 2年以上5年未満 5年以上10年未満 10年以上20年未満 20年以上

問5 あなたのご職業はなんですか。(○を1つ)

1. 勤めている(常勤)(いずれかに○を一つ)

管理的従事者・専門的従事者・事務従事者・販売従事者・サービス業従事者
保安職従事者・農林漁業従事者・生産業従事者・運転従事者・建設従事者
運搬等従事者・分類不能従事者

2. 勤めている(パート・アルバイト)(いずれかに○を一つ)

管理的従事者・専門的従事者・事務従事者・販売従事者・サービス業従事者
保安職従事者・農林漁業従事者・生産業従事者・運転従事者・建設従事者
運搬等従事者・分類不能従事者

3. 自営業及び家族従業者(いずれかに○を一つ)

(農林漁業・土木建築業・不動産業・製造業・販売店主・飲食店主・その他自営業)

4. 専業主婦・主夫

5. 無職(いずれかに○を一つ)

(年金雇用保険生活者・生活保護受給者・利子配当家賃生活者・失業者)

6. 学生

7. その他(具体的に: _____)

問 5-1 あなたの職場の労働者はおよそ何人いますか

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 1. 1～5人未満 | 2. 5～10人未満 | 3. 10～30人未満 |
| 4. 30～50人未満 | 5. 50人～100人 | 6. 100人以上 |
| 7. その他() | | |

問 6 あなたが現在一緒にお住まいの方をすべてお選びください。(○をいくつでも)

- | | | | |
|----------|------------|----------|---------|
| 1. 配偶者 | 2. 子 | 3. 子の配偶者 | 4. 孫 |
| 5. 孫の配偶者 | 6. 親 | 7. 配偶者の親 | 8. 祖父母 |
| 9. 兄弟姉妹 | 10. その他の親族 | 11. その他 | 12. いない |

付問 6-1 (問 6 で 2 を選んだ方のみ)

一番下のお子さんは次のどれにあてはまりますか。(○を1つ)

- | |
|--------------------------|
| 1. 小学校入学前 |
| 2. 小学校在学中 |
| 3. 中学校在学中(中卒で進学希望者を含む) |
| 4. 高校在学中(高卒で進学希望者を含む) |
| 5. 大学・大学院(短大・専修学校等含む)在学中 |
| 6. 学校教育修了・未婚 |
| 7. 学校教育修了・既婚 |
| 8. その他 |

Ⅱ 自殺に関する基本認識について

沖縄県の自殺者数は、平成10年から平成23年まで、毎年300人台で推移しておりましたが、平成24年には267人と300人を割り、平成25年は278人(男209人、女69人)とほぼ横ばい状態となっております。また、平成24年の沖縄県の全年齢の死因順位をみると、悪性新生物、心疾患、肺炎、脳血管疾患、老衰に次いで自殺が6位となっており、年齢階級別にみると、自殺による死亡が20～39歳では1位、45～49歳では2位、10～19歳、40～44歳、50～59歳では3位となっております。

問 7 あなたは、毎年、このように多くの方が自殺で亡くなっていることを知っていましたか。(○を1つ)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. よく知っていた | 2. 聞いたことはあった |
| 3. よく知らなかった | 4. 初めて知った |
| 5. その他() | |

問8 あなたは、自殺についてどのように思いますか。次の a から o のそれぞれについてあなたのお考えに近いものを右の枠から選んで○をつけてください。
(一つの項目に○はひとつずつ)

項 目		そう思う	ややそう思う	ややそう思わない	そう思わない	思わない
a	生死は最終的に本人の判断に任せるべきである					
b	自殺せずに生きていれば良いことがある					
c	自殺する人は、直前まで実行するかやめるか気持ちが揺れ動いている					
d	責任を取って自殺することは仕方がない					
e	自殺は繰り返されるので、周囲の人が止めることはできない					
f	自殺する人は、よほど辛いことがあったのだと思う					
g	多くの自殺者は一つの原因だけで無く、様々な問題を抱えている					
h	多くの自殺者は様々な問題から精神的に追い詰められ自殺以外の解決方法を思いつかない状態にある					
i	自殺をしようとする人は何らかのサインを発している					
j	自殺は防ぐことができる					
k	自殺は自分にはあまり関係ない					
l	自殺は本人の弱さからおこる					
m	自殺は本人が選んだことだから仕方ない					
n	自殺を口にする人は、本当は自殺しない					
o	自殺は恥ずかしいことである					

Ⅲ 悩みやストレス等についておたずねします

問9 あなたは、ふだんの生活で不満、悩み、苦勞、ストレスを感じることがありますか。
(○を1つ)

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. <u>大いにある</u> | 2. <u>多少ある</u> |
| 3. あまりない | 4. まったくない |

付問9-1 (問9で1または2を選んだ方のみ)

それはどのような事柄が原因ですか。(○をいくつでも)

- | |
|-----------------------------------|
| 1. 家庭問題(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病 等) |
| 2. 健康問題(自分の病気の悩み、身体の悩み 等) |
| 3. 経済生活問題(倒産、事業不振、負債、失業 等) |
| 4. 勤務問題(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働 等) |
| 5. 男女問題(失恋、結婚をめぐる悩み 等) |
| 6. 学校問題(いじめ、学業不振、教師との人間関係 等) |
| 7. その他(具体的に:) |

問10 あなたは、悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか。(○を1つ)

- | | | |
|-------------------|----------------|----------|
| 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 |

問11 あなたの不満や悩み、つらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいますか。
(○をいくつでも)

- | | |
|----------------|-----------|
| 1. 同居の親族(家族) | 2. 1以外の親族 |
| 3. 友人 | 4. 職場の同僚等 |
| 5. 近所の知り合い | 6. いない |
| 7. その他(具体的に:) | |

問12 あなたが、日常生活で悩みやストレスを解消するために、よく行うことはなんですか。(○をいくつでも)

- | | | |
|--------------------------|-------------------|-------------|
| 1. 買い物 | 2. 音楽(カラオケを含む) | 3. スポーツ |
| 4. テレビや映画をみたり、ラジオをきいたりする | 5. 食べる | |
| 6. 寝る | 7. 人と話をする | 8. お酒を飲む |
| 9. たばこを吸う | 10. ギャンブル・勝負ごとをする | 11. 旅行やドライブ |
| 12. その他(具体的に:) | | |

問13 あなたは、睡眠で十分な休養がとれていますか。(○を一つ)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 十分にとれている | 2. まあまあとれている |
| 3. あまりとれていない | 4. まったくとれていない |

付問13-1 (問13で3または4を選んだ方のみ)

それはどのような事柄が原因ですか(○をいくつでも)

- | | |
|------------------|----------------------|
| 1. なかなか寝付けない | 2. 夜中に何度も目が覚めてしまう |
| 3. 十分眠ったのに熟睡感がない | 4. 早朝あるいは夜中に目が覚めてしまう |
| 5. 昼間強烈な眠気におそわれる | |
| 6. その他(具体的に: |) |

IV うつに関する意識についておたずねします

☆下記のような状態を「うつ病を疑うサイン」といいます。2週間以上、ほとんど毎日、その状態が続く場合、うつ病の可能性がります。

○自分で感じる症状

気分が沈む、イライラする、集中力がない、好きなことをやりたくない、物事を悪いほうへ考える、決断ができない、自分を責める、死にたくなる

○周りからみてわかる症状

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、疲れやすい、性欲がない、頭痛、胃の不快感、めまい

問14 「うつ病・うつ病のサイン」という言葉を知っていました

- | | | |
|-----------------|----------------|-------------|
| 1. 詳しい内容まで知っている | 2. 大体的内容を知っている | 3. 聞いたことはある |
| 4. 知らない | 5. その他(具体的に |) |

問15 もし仮に、あなたが、今あなたの家族など身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、どうしますか。あなたのお考えに近いもの一つだけに○をつけて下さい。(○を1つ)

- | |
|--|
| 1. <u>我慢をすすめる</u> |
| 2. <u>もうしばらく様子を見ることをすすめる</u> |
| 3. 誰かに相談することをすすめる |
| 4. 市町村や保健所、精神保健福祉センター等の相談機関に相談をすすめる |
| 5. 内科を受診することをすすめる |
| 6. 精神科のある診療所(クリニック)や病院(心療内科含む)を受診をすすめる |
| 7. その他(具体的に |

16 もし仮に、あなたが、あなた自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき、自ら精神科の病院へ相談しに行こうと思いませんか。あなたのお考えに近いもの一つだけに○をつけて下さい。(○を1つ)

- | | |
|---|---|
| 1. <u>我慢する</u>
2. <u>もうしばらく様子を見て決める</u>
3. 誰かに相談する
4. 市町村保健センターや保健所、精神保健福祉センター等の相談機関に相談する
5. 内科を受診する
6. 精神科のある診療所（クリニック）や病院（心療内科含む）を受診する
7. その他（具体的に： |) |
|---|---|

付問15, 16で（1我慢する または2もうしばらく様子を見て決めるを選んだ方のみ）どのような理由からですか。(○をいくつでも)

- | | |
|---|---|
| 1. 自然に治るだろうから
2. 自分で解決できるから
3. お金がかかるから
4. 時間がかかるから
5. 周囲の目が気になるから
6. 病人扱いされそうだから
7. 近くに医療機関がないから
8. 仕事や家族の世手で忙しいから
9. どこに相談すればいいのかわからないから
10. どこを受診すればいいのかわからないから
11. 体調を崩すのは自分自身が原因だから
12. 医療機関ではなおせないから
13. 相談の秘密が漏れるのではないかと不安だから
14. 意志に反して入院させられることが怖いから
15. 家族・友人が反対するだろうから
16. 交通手段がないから
17. 何となく
18. その他（具体的に： |) |
|---|---|

問17 自分でできるうつ病チェックです。最近2週間以上、ほとんど毎日続いている項目に○でお答え下さい。(あくまで、目安ですが、5項目のうち、2項目以上に「はい」があり、そのためにつらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出たりしている場合にはうつ病が疑われます。「もしかして 私はうつ病？」と気になる場合は、正しい判断を受けするために、早めに専門の精神科や診療内科を受診することが望ましいです。)

項目	はい	いいえ
毎日の生活に充実感がない		
これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった		
以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる		
自分は役に立つ人間だとは思えない		
わけもなく疲れたような感じがする		

V 自殺に関する意識についておたずねします。
 (回答に負担を感じる人は、回答していただくなくてもかまいません。)

問18 あなたは、これまでの人生のなかで、本気で自殺したいと考えたことがありますか。
 (Oを1つ)

1. 自殺したいと思ったことがある 2. 自殺したいと思ったことがない

付問18-1 最近1年以内に自殺したいと思ったことがありますか。(Oを1つ)

1. はい 2. いいえ

付問18-2 そのように考えたとき、どのようにして乗り越えましたか。
 (Oをいくつでも)

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
 3. 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
 4. できるだけ休養を取るようにした
 5. 趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努めた
 6. その他(具体的に: _____)
 特に何もしなかった

問19 あなたの周りで自殺をした方はいらっしゃいますか。(Oをいくつでも)

1. いない 2. 同居の親族(家族) 3. 2以外の親族 4. 恋人
 5. 友人 6. 職場関係者 7. その他(具体的に: _____)

問20 あなたの周りで自殺未遂をした方はいらっしゃいますか。(Oをいくつでも)

1. いない 2. 同居の親族(家族) 3. 2以外の親族 4. 恋人
 5. 友人 6. 職場関係者 7. その他(具体的に: _____)

問21 あなたが、もしも身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、どう対応するのが一番良いと思いますか。(Oを1つだけ)

一カ所にO	対応の仕方
	1. 相談に乗らない、もしくは、話題を変える
	2. 「死んではいけない」と説得する
	3. 「つまらないことを考えるな」と叱る
	4. 「がんばって生きよう」と励ます
	5. 「死にたいぐらい辛いんだね」と共感を示す
	6. 「医師など専門家に相談した方が良い」と提案する
	7. ひたすら耳を傾けて聞く
	8. その他(具体的に: _____)

Ⅵ 相談窓口についておたずねします。

問22 あなたは、自殺や自殺未遂者に関して「総合精神保健福祉センター」、「保健所」「市町村」「沖縄いのちの電話」等でも相談を受けていることをご存知ですか。(○を一つ)

	知っていた	知らなかった	相談したことがある
総合精神保健福祉センター			
保健所			
市町村			
沖縄いのちの電話			

問23 あなたは、総合精神保健福祉センター内で自死遺族支援の一環として「自死遺族の分かち合いの会」が開かれていることをご存知ですか。(○を1つ)

1. はい 2. いいえ

☆「自死遺族の分かち合いの会」は、大切な人を自死(自殺)によって亡くされた方の語りあう場です。

問24 あなたは、精神的に追い込まれるおそれのある社会的要因の中で、それぞれに相談窓口があることをご存知ですか。(○をいくつでも)

- | | |
|----------------|------------------|
| 1. 多重債務・ヤミ金融機関 | 2. 長時間労働 |
| 3. 経営不振・倒産 | 4. 失業 |
| 5. 介護 | 6. 不動産、相続等各種法律問題 |
| 7. いじめ | 8. 子育て |
| 9. 犯罪被害 | 10. 悪徳商法 |
| 11. セクハラ | 12. 配偶者暴力・虐待 |
| 13. その他(具体的に：) |) |
| 14. 知らない | |

問25 あなたの職場で、あなたの悩みやストレスを相談する窓口がありますか(○を1つ)

	ある	ない	わからない
1. 職場での相談窓口がある			
2. 職場で相談したことがある			
3. 職場に産業医がいる			
4. 職場に衛生管理者がいる			

問26 あなたは、かかりつけ医がありますか。またかかりつけ医にあなたの悩みや、ストレスを相談しますか。それぞれの項目について、該当するものを○で囲んで下さい

項目	該当するものに○を
1. かかりつけ医がいる	いる いない
2. かかりつけ医の診療科は何科ですか。	内科・小児科・泌尿器科・眼科・歯科・整形外科・循環器科・婦人科・脳神経外科・精神科・心療内科・その他()
3. かかりつけ医に相談しますか	相談する・おそらく相談する・おそらく相談しない 相談しない・その他()

問27 あなたは、どのような相談窓口があればよいと思いますか。(○をいくつでも)

1. 各専門家による相談窓口	2. 無料相談窓口
3. 同じ悩みや不安を抱える人たちの集まり	4. 電話相談
5. インターネット上での相談	6. 面接相談
7. ボランティアによる相談	8. 訪問による相談
9. 有料相談	10. 相談は必要ではない
11. その他(具体的に: _____)	

Ⅶ 自殺対策・予防等についておたずねします。

問28 あなたは普段、仕事や学業以外で、メディアにどれくらい接触しますか。
それぞれの項目に最もあてはまるものに○をつけて下さい。(それぞれに○を一つ)

項目	ほぼ毎日	週に3~5日	週に1~2日	まったくない	無回答
新聞					
テレビ					
ラジオ					
インターネット					

問29 各種メディアにおいて、自殺に関する報道に接したことがありますか。又、沖縄県の自殺対策に関する広告等に接したことがありますか。
それぞれの項目にあてはまるものに○をつけて下さい。(それぞれの項目に○を記入)

	自殺に関する報道等				沖縄県の自殺対策に関する広告等	
	ほぼ毎日	週に1~2回程度	月に1~2回程度	ほとんどない	見たことがある	見たことがない
新聞						
テレビ						
ラジオ						
インターネット						
ポスター						
パンフレット・チラシ等						

問30 自殺対策に関する講演会や講習会に参加したことがありますか。(○を1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

→ 付問30-1 (問30で1を選んだ方のみ)

それはどんな内容でしたか。(ご記入ください)

問3 1 あなたはゲートキーパーという言葉を知っていますか(○を一つ)

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. 詳しい内容まで知っている | 2. 大体の内容を知っている |
| 2. 聞いたことはある | 4. 知らない |

☆ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援に繋げ、見守る人のことです。

問3 2 自殺対策に関するPR活動についてどのように思いますか。(○を1つ)

- | |
|-----------------------|
| 1. 自殺を助長するからやめた方がいい |
| 2. 自殺について知ってもらうためには必要 |
| 3. 啓発をしても自殺をする人はする |
| 4. 何もしなくてよい |
| 5. その他 () |

問3 3 自殺対策は社会的な取組として実施する必要があると思いますか。(○を1つ)

- | | | |
|-----------------|----------|----------|
| 1. <u>必要がある</u> | 2. 必要がない | 3. わからない |
|-----------------|----------|----------|

付問3 5-1 (問35で01を選んだ方のみ)

そのように思うのはなぜですか。あなたのお考えに近いもの1つだけに○をつけてください。(○を1つ)

- | |
|-------------------------------------|
| 01 自殺は、全ての人にとって身近に存在する問題だから |
| 02 自殺は、自殺した人の家族や周囲に大きな悲しみや困難をもたらすから |
| 03 自殺は、社会全体にとって大きな損失になるから |
| 04 様々な社会制度や慣行が多くの人を自殺に追い込んでいるから |
| 05 自殺者を減らす取組は社会を良い方向に変えることができるから |
| 06 自殺する人が可哀そうだから |
| 07 わからない |

Ⅷ 自由意見

最後に、あなたが自殺について感じていること、あるいは自殺対策についてご意見がありましたら、お聞かせ下さい。どんなことでも結構です。どうぞ自由にご記入下さい。

アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。

※この調査票の回収については、同封の「アンケート調査へのご協力のお願い」をご参照下さい。