

# 兵庫県自殺対策計画改定に係る県民意識調査

## 調査へのご協力をお願い

兵庫県では、平成 29 年 12 月に「兵庫県自殺対策計画」を策定し、一人ひとりがかけがえのない個人として尊重される社会の実現をめざして、取り組みを進めています。さらなる自殺対策強化を図るべく、令和 4 年 10 月に策定された新たな「自殺総合対策大綱」の内容を踏まえ、「兵庫県自殺対策計画」の中間見直しを行いました。そこで「兵庫県自殺対策計画（中間見直し）」の評価のための調査を行うこととしました。

つきましては、兵庫県に住む中学校 1 年生、中学校 3 年生、高校 3 年生になる年齢の方から無作為抽出という方法により、あなたを回答者のお一人に選ばせていただきました。調査結果については、統計的に処理しますので、あなたのお名前や回答内容が外部に漏れることはありません。

お忙しい中、誠に恐縮ですが、調査の回答にご協力をお願いいたします。

また、アンケートにお答えになる中で、「相談したい、話を聞いて欲しい」ことがありましたら、下記までお電話くださいますよう、お願いします。

こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556

令和 8 年 月 兵庫県



～～ この調査は、オンラインか郵送で回答することができます ～～

### オンラインで回答する場合

以下の URL にアクセスしていただくか、QR コードを読み取っていただくことで、オンラインの回答画面に移動できます。画面の指示に沿って、令和 8 年 月 日（ ）までに回答をお願いいたします。

URL: [URL と QR 変更](#)



### 郵送で回答する場合

1. 記入は黒のボールペン、又は濃い鉛筆でお願いします。
2. 回答は、以下のとおり質問ごとにあてはまる選択肢の番号に○をつけてください。

#### 【記入例】

問 あなたの性別は。(○は 1 つ)

☐ 1. 男性    2. 女性    3. その他

3. ご記入いただきました調査票は、同封の返信用封筒に入れて、令和 8 年 月 日（ ）までにご返送ください。(切手は不要です。)

### ◆調査票に関するお問い合わせ先◆

兵庫県 福祉部 障害福祉課 精神障害福祉班 [TEL 078-\(362\)-3059](tel:078-362-3059)

## 「自殺対策に関する調査」

＜あなたご自身のことについてお尋ねします＞

問1 性別をお答えください。(○は1つ)

1. 男性	2. 女性	3. その他
-------	-------	--------

問2 年齢と学年(令和8年6月1日現在)をご記入ください。

年齢 ( ) 歳	中学 ・ 高校 ( ) 年生
----------	----------------

問3 現在のお住まいをご記入ください。(神戸市は区まで記入ください)

( ) 市・町	( ) 区
---------	-------

＜自殺対策に対する思い等についてお尋ねします。＞

問4 (ア) から (カ) について、あなたのお考えに最も近いものをお答えください。  
(○はそれぞれ1つずつ)

	そう思う	そうは 思わない	わから ない
(ア) 自殺は個人の問題であり、自由だと思う	1	2	3
(イ) 自殺はなんの前触れもなく、突然に起きる	1	2	3
(ウ) 自殺を口にする人は、本当は自殺しない	1	2	3
(エ) 自殺は防ぐことができるものであると思う	1	2	3
(オ) 自殺は社会的に取り組むべき課題だ	1	2	3
(カ) 自殺対策は生きることの包括的な支援※1 として重要であると思う。	1	2	3

※1 生きることの包括的な支援

自殺対策基本法の基本理念として『自殺対策は、生きることの包括的な支援として、全ての人がかけがえのない個人として尊重されるとともに、生きる力を基礎として生きがいや希望を持って暮らすことができるよう、その妨げとなる諸要因の解消に資するための支援とそれをつつ促進するための環境の整備充実が幅広くかつ適切に図られることを旨として、実施されなければならない』と掲げられています。

◇◇ 次の質問以降の「うつ病に関する項目」をお答えいただく前にお読みください ◇◇

以下に挙げた症状を「うつ病のサイン ※2」と言います。

例)

**★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する・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

**★まわりから見てわかる症状**

表情が暗い・涙もろい・反応が遅い・  
落ち着きがない・飲酒量が増える

**★からだに出る症状**

眠れない・食欲がない・便秘がち・からだのだるい・  
疲れやすい・性欲がない・頭痛・動悸・胃の不快感・めまい

このような症状が2週間以上続く場合、うつ病の可能性あります。

問5 「うつ病のサイン」に気付いた時の対応についてお尋ねします。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」(同ページ※2 参照)に気付いたとき、専門の相談窓口(かかりつけ医や、精神科、保健所等公的機関等の相談窓口)へ相談することを勧めますか。  
(○は1つ)

- |        |         |          |
|--------|---------|----------|
| 1. 勧める | 2. 勧めない | 3. わからない |
|--------|---------|----------|

問6 もし仮に、あなたが、自分自身の「うつ病のサイン」に気付いたとき、自ら専門の相談窓口(かかりつけ医や、精神科、保健所等公的機関等の相談窓口)へ相談しようと思いますか。(○は1つ)

- |             |         |                |
|-------------|---------|----------------|
| 1. 思う → 問6へ | 2. 思わない | 3. わからない → 問6へ |
|-------------|---------|----------------|



**【問6 で「2. 思わない」とお答えの方は以下の1) について、お答えください。】**

1) 相談しようと思わないのはなぜですか。(○はいくつでも)

- |                     |                          |
|---------------------|--------------------------|
| 1. 相談することに抵抗がある     | 2. 時間の都合がつかない            |
| 3. どこに相談したらよいか分からない | 4. 過去に相談していやな思いをした       |
| 5. 根本的な解決にはつながらない   | 6. うつ病は特別な人がかかる病気だから関係ない |
| 7. 治療しなくても治ると思う     | 8. お金がかかることは避けたい         |
| 9. その他(具体的に )       |                          |

問7 あなたは、これまで本気で自殺したいと考えたことはありますか。(○は1つ)

1. ある

2. ない

問8 あなたは、この1年以内に本気で自殺したいと考えたことはありますか。(○は1つ)

1. ある

2. ない → 問9へ

↓  
【問8で「1. ある」とお答えの方は以下の1) 2) について、お答えください。】

1) 自殺したいと思った理由は何ですか。(○はいくつでも)

1. 家庭問題 (親子関係の不和、家族からのしつけ・叱責、被虐待等)
2. 健康問題 (自身の病気の悩み、身体の悩み等)
3. 経済生活問題 (経済的不安、生活苦等)
4. 勤務問題 (職場の人間関係、仕事の失敗、長時間労働等)
5. 男女問題 (失恋、交際をめぐる悩み等)
6. 学校問題 (入試に関する悩み、進路に関する悩み、学業不振、学友との不和、教師との人間関係、いじめ等)
7. その他(具体的に )

【問8で「1. ある」とお答えの方は以下の2) も、お答えください。】

2) 自殺を思いとどまった(とどまっている)要因はなにですか。(○はいくつでも)

1. 家族や友人等身近な人に悩みを聞いてもらった
2. 趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるよう努めた
3. できるだけ休養を取るようにした
4. 医師やカウンセラーなどの専門家に相談した
5. 弁護士や司法書士等、悩みの元となる分野の専門家に相談した
6. 特に何もしなかった
7. その他 (具体的に )

問9 もし仮に、あなたは、「自殺したい」と思うほどの悩みを抱えたときは、誰かに相談しますか。

(○は1つ)

1. する (理由

) 2. しない (理由

)

問 10 もし仮に、あなたは、身近な人に「死にたい」と相談されたときはどうしますか。  
(○はいくつでも)

- |                        |                                |
|------------------------|--------------------------------|
| 1. ひたすら耳を傾けて聞く         | 2. 「死んではいけない」と説得する             |
| 3. 「死にたいくらい辛いんだね」と共感する | 4. 「頑張って生きよう」と励ます              |
| 5. 「つまらないことを考えるな」と叱る   | 6. 「医師など専門家に相談した方が良<br>い」と提案する |
| 7. 話をそらす               | 8. わからない                       |
| 9. その他(具体的に )          |                                |

問 11 次の相談窓口をご存知ですか。(ア) から (キ) について、お答え下さい。(○はそ  
れぞれ1つつ)

	知っている	知らない
(ア) 兵庫県のちと心のサポートダイヤル	1	2
(イ) 兵庫県こころの健康電話相談	1	2
(ウ) いのちの電話 (神戸・はりま)	1	2
(エ) 健康福祉事務所 (保健所)	1	2
(オ) 兵庫県精神保健福祉センター・神戸市こころの健康センター	1	2
(カ) 夜間電話法律相談 (兵庫県弁護士会)	1	2
(キ) よりそいホットライン	1	2
(ク) お住いの市町の相談窓口	1	2

問 12 兵庫県の自殺対策の取り組みについて、ご意見・ご要望がありましたらご記入く  
ださい

質問は以上です。お忙しい中、ご協力いただき、ありがとうございました。

