

平成28年度
区政モニターアンケート
調査報告書

港区の自殺対策推進事業について

平成29年(2017年)3月

港 区

港区平和都市宣言

かけがえのない美しい地球を守り、世界の恒久平和を願う人びとの心は一つであり、いつまでも変わることはありません。

私たちも真の平和を望みながら、文化や伝統を守り、生きがいに満ちたまちづくりに努めています。

このふれあいのある郷土、美しい大地をこれから生まれ育つ子どもたちに伝えることは私たちの務めです。

私たちは、我が国が『非核三原則』を堅持することを求めるとともに、ここに広く核兵器の廃絶を訴え、心から平和の願いをこめて港区が平和都市であることを宣言します。

昭和60年8月15日

港 区

《 は じ め に 》

港区では、区民の皆さんのニーズを的確に区政に反映していくために、
広聴事業の充実に努めています。

今年度の区政モニターアンケートでは、「港区の自殺対策推進事業」に
ついて、区政モニター及びアンケート協力員の皆さんのご意見をお伺いし
ました。

調査結果は、区政運営のための参考資料として活用させていただきます。
ご協力いただいた皆さんに心からお礼を申し上げます。

平成29年（2017年）3月

港区企画経営部区長室

目 次

1 調査概要.....	3
(1) 調査目的.....	3
(2) 調査期間.....	3
(3) 調査対象者.....	3
(4) 調査設計.....	3
(5) 調査方法.....	3
(6) 回答状況.....	3
2 質問と集計結果.....	4
【フェイスシート】	
F1 性別.....	4
F2 年代.....	4
F3 職業.....	5
F4 世帯.....	5
F5 居住年数.....	6
F6 今後も港区に住み続けたいか.....	6
F7 居住地区.....	7
【調査結果】	
自殺対策に関する区の広報活動について	
(1) 自殺対策に関する区の広報活動について.....	8
「ゲートキーパー」について	
(1) ゲートキーパーについて.....	11
周囲の人たちとの関係について	
(1) 不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人について.....	14
(2) 誰かに相談したり助けを求めたりすることについての考え.....	19
医療機関の受診に関する考えについて	
(1) 医療機関の受診に関する考え.....	22
こころの悩みや自殺を考えた時の相談機関について	
(1) こころの悩みや自殺を考えた時の相談機関について.....	25
(2) 各相談機関の認知状況について.....	27
(3) みなと保健所の精神保健福祉相談について.....	29

自殺に関する経験や考えについて

- (1) 自殺を本気で考えたことがあるか 30
- (2) 自殺を本気で考えたことがあるか (1 年以内) 32
- (3) 自殺を考えた時の相談相手 33
- (4) 自殺を考えた要因 35
- (5) 自殺を打ち明けられた時の対応 37
- (6) 大切な人 (家族、友人、恋人、職場の関係者等) で、
自死 (自殺) で亡くなった人の有無 39
- (7) 「わかちあいの会みなど」について 41
- (8) 「わかちあいの会みなど」を知った経緯 41

「こころの体温計」について

- (1) 「こころの体温計」の認知状況について 42

自殺対策や自殺予防について

- (1) 区の自殺対策について 43
- (2) 自殺を防ぐことができると思うか 47
- (3) 港区の自殺対策全般に関する自由意見 (抜粋) 49

1 調査概要

(1) 調査目的

港区では、毎年35人前後の方の命が自殺により失われています。また、15～39歳の死亡原因の過半数は自殺によるものです。そこで区は、平成26年9月に「港区自殺対策推進計画」を策定し、平成35年度までに自殺率の半減を目指し、自殺対策推進事業を展開しています。

事業の実施にあたり、区民の皆様が自殺対策、自殺予防についてどのような意識を持っているか把握するため、本調査を実施しました。

(2) 調査期間

平成29年1月5日(木)～平成29年1月25日(水)(21日間)

(3) 調査対象者

平成28年度区政モニター	30名
平成28年度アンケート協力員	605名
合計	635名

(4) 調査設計

フェイスシート	7問
設問	20問

(5) 調査方法

郵送調査

(6) 回答状況

送付数 635件 回収数 533件 回収率 83.9%

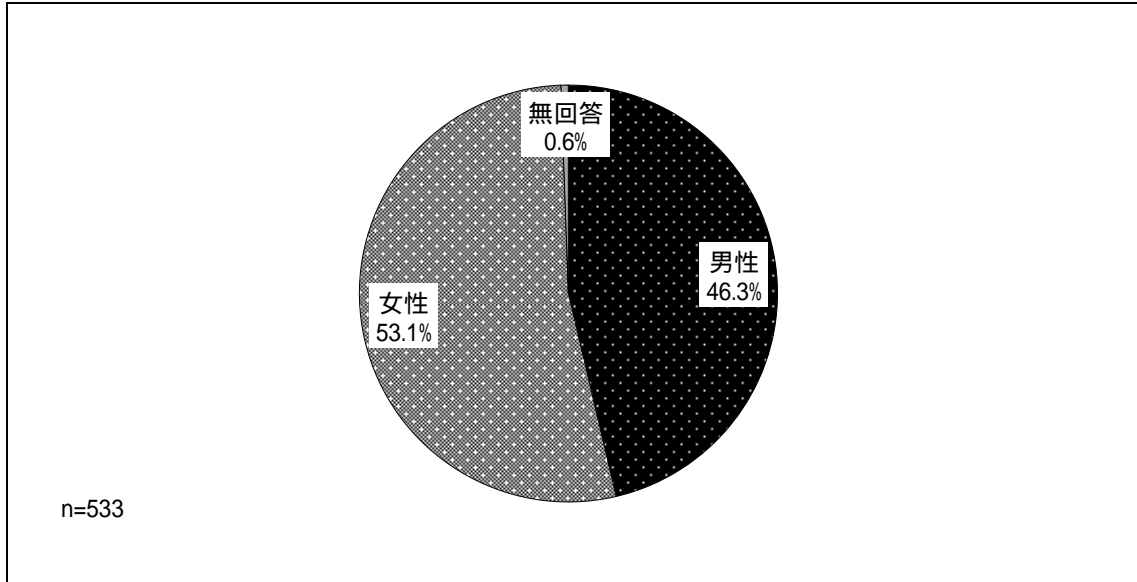
【集計結果の見方】

- ・集計結果は百分率(単位:%)で表示し、小数点第2位を四捨五入しました。そのため、合計が100%にならない場合があります。
- ・「n」は回答者数を表します。

2 質問と集計結果

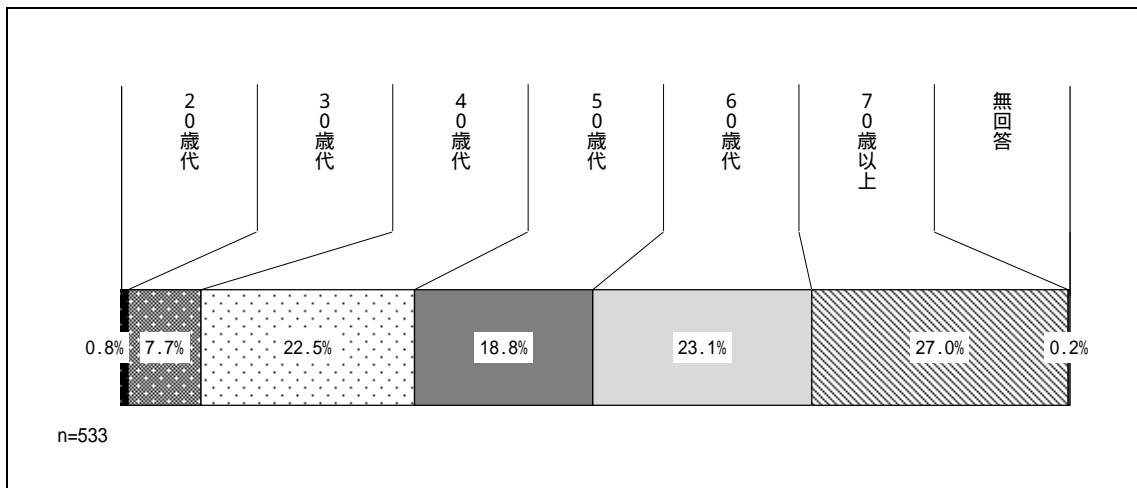
【フェイスシート】

F1 性別



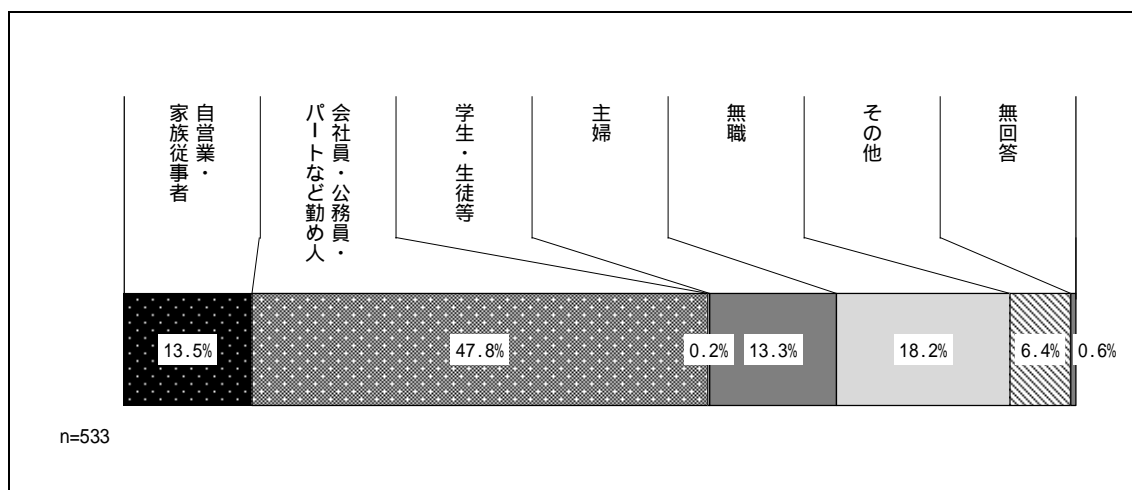
合計	男性	女性	無回答
533	247	283	3
100.0%	46.3%	53.1%	0.6%

F2 年代



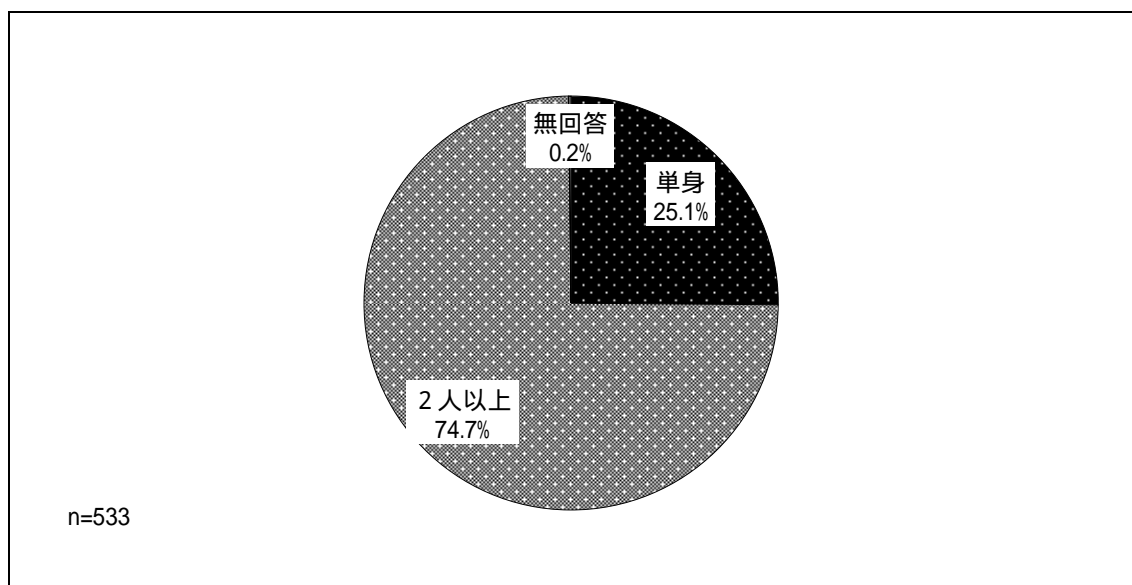
合計	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	無回答
533	4	41	120	100	123	144	1
100.0%	0.8%	7.7%	22.5%	18.8%	23.1%	27.0%	0.2%

F3 職業



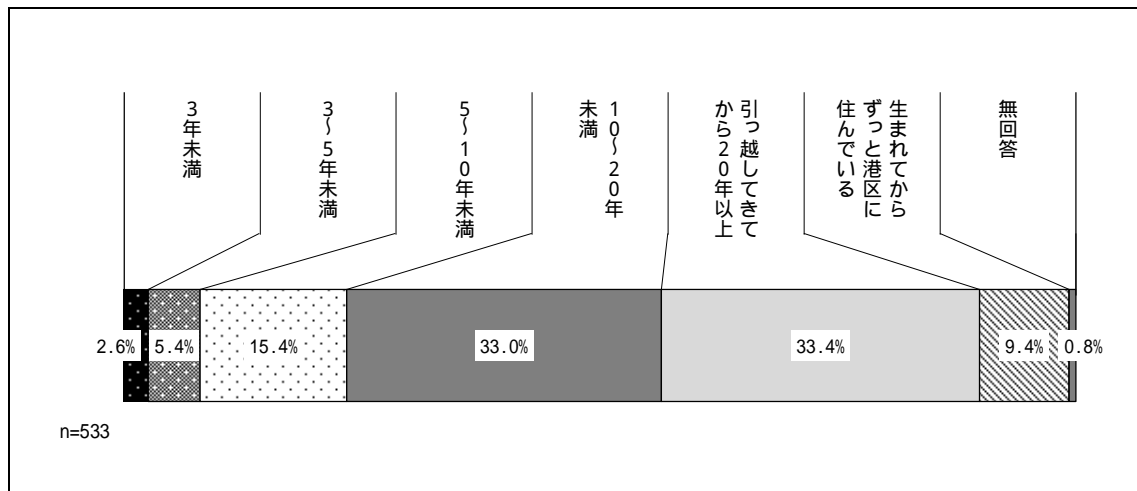
合計	自営業・家族従事者	会社員・公務員・パートなど勤め人	学生・生徒等	主婦	無職	その他	無回答
533	72	255	1	71	97	34	3
100.0%	13.5%	47.8%	0.2%	13.3%	18.2%	6.4%	0.6%

F4 世帯



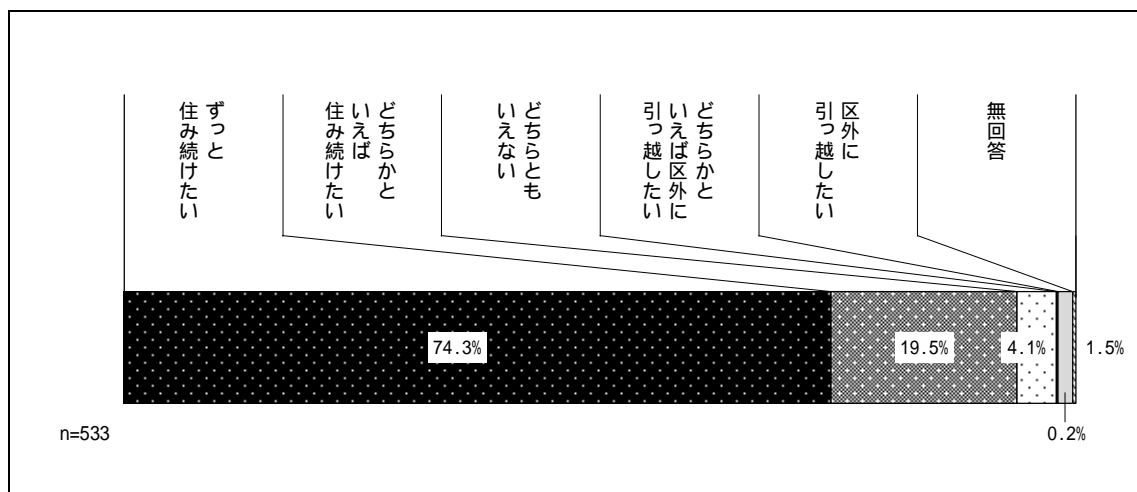
合計	単身	2人以上	無回答
533	134	398	1
100.0%	25.1%	74.7%	0.2%

F5 居住年数



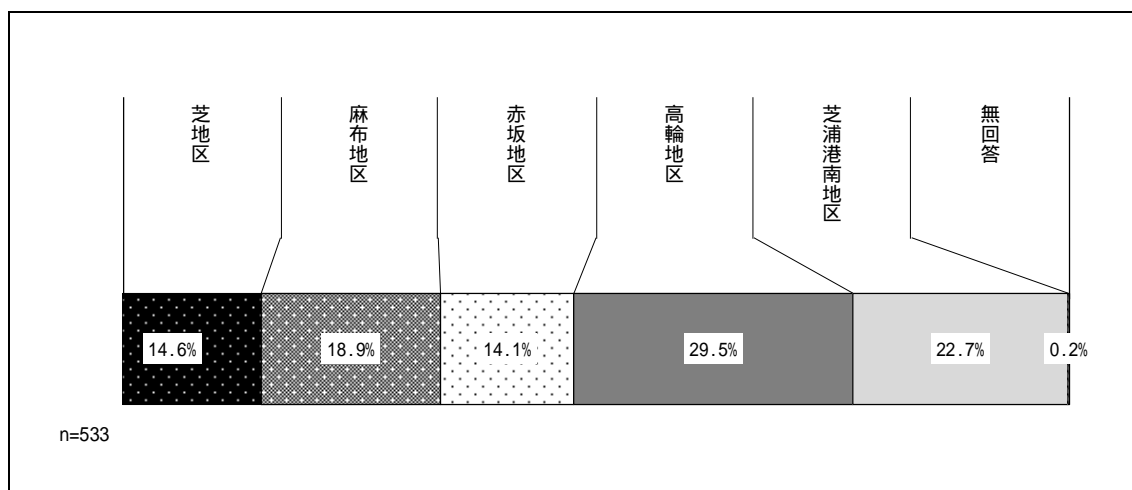
合計	3年未満	3～5年未満	5～10年未満	10～20年未満	引っ越してきてから20年以上	生まれてからずっと港区に住んでいる	無回答
533	14	29	82	176	178	50	4
100.0%	2.6%	5.4%	15.4%	33.0%	33.4%	9.4%	0.8%

F6 今後も港区に住み続けたいか



合計	ずっと住み続けたい	どちらかといえは住み続けたい	どちらともいえない	どちらかといえは区外に引っ越したい	区外に引っ越したい	無回答
533	396	104	22	1	8	2
100.0%	74.3%	19.5%	4.1%	0.2%	1.5%	0.4%

F7 居住地区



合計	芝地区	麻布地区	赤坂地区	高輪地区	芝浦港南地区	無回答
533	78	101	75	157	121	1
100.0%	14.6%	18.9%	14.1%	29.5%	22.7%	0.2%

【調査結果】

自殺対策に関する区の広報活動について

(1) 自殺対策に関する区の広報活動について

【問1】港区では平成28年から9月を港区自殺対策強化月間、10月をうつ支援月間と設定し「港区こころといのちを支えるキャンペーン」として広報誌や映像を活用した広報活動や講演会を実施しています。この広報活動について見聞きしたことがありますか？ 以下の中であてはまるものをすべてお選びください。(はいいくつでも)

n=533		
	回答数	割合
1. 広報みなとで特集記事を見たことがある	124	23.3%
2. 区内施設やコミュニティチャンネル等で啓発映像を見たことがある	18	3.4%
3. ちいばすやレインボーバスなどでポスターや啓発映像を見たことがある	47	8.8%
4. 講演会のポスターやチラシを見たことがある	38	7.1%
5. 図書館でリーフレットや関連図書の展示を見たことがある	27	5.1%
6. 見聞きしたことはない	352	66.0%
(無回答)	1	0.2%

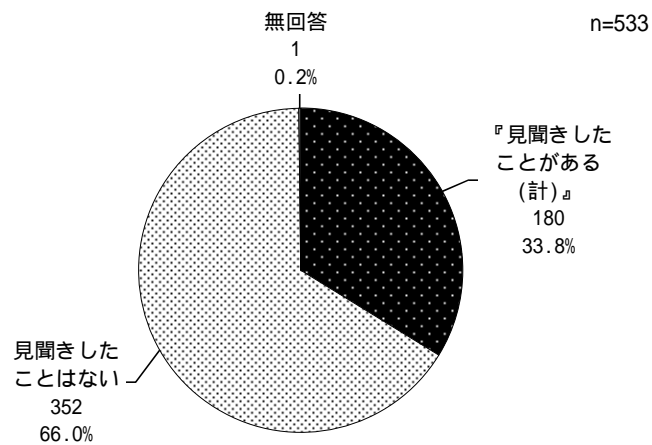
『見聞きした
ことがある(計)』
180 (33.8%)

(複数回答可能な質問のため、割合の合計は100%を上回ります。)

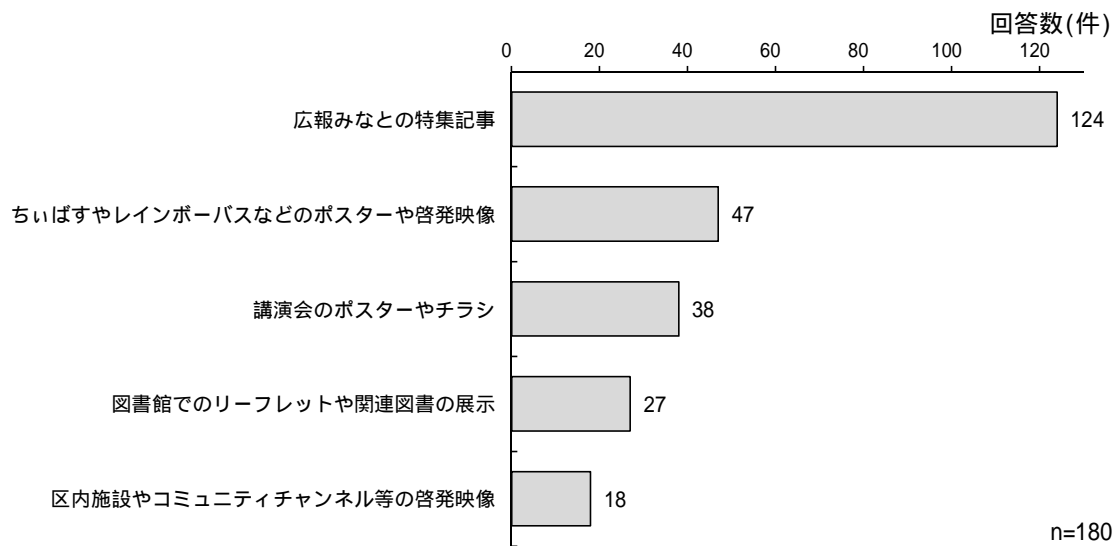
自殺対策に関する区の広報活動を見聞きしたことがあるか複数回答で聞いたところ、『見聞きしたことがある(計)』(選択肢1から5のいずれか一つでも選択した人)は180人で33.8%、「見聞きしたことはない」は66.0%となりました。

『見聞きしたことがある(計)』の中で最も多かったのは「広報みなとで特集記事を見たことがある」で23.3%、次いで「ちいばすやレインボーバスなどでポスターや啓発映像を見たことがある」8.8%、「講演会のポスターやチラシを見たことがある」7.1%と続いています。

グラフ1 自殺対策に関する区の広報活動について



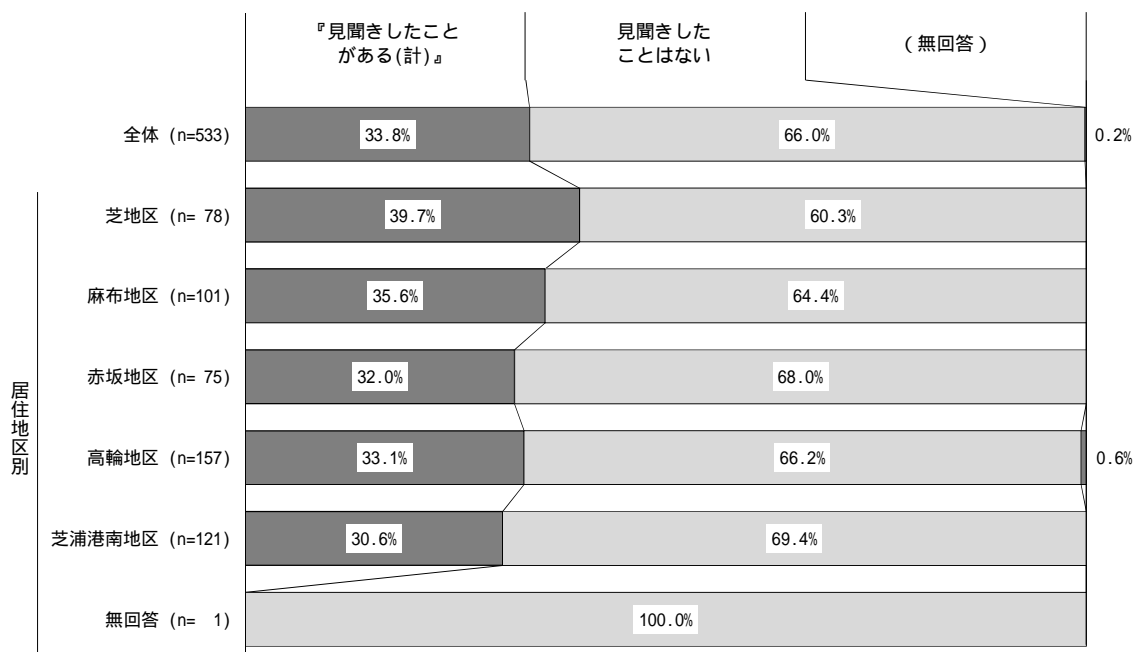
グラフ2 区の広報活動について「見聞きしたことがある」場合、見聞きした媒体等
(複数回答あり)



【居住地区別】

居住地区別で比較すると、区の広報活動を『見聞きしたことがある(計)』の割合が最も高かったのは芝地区で39.7%、次いで麻布地区で35.6%と続いています。

グラフ3 区の広報活動について見聞きしたことがあるか 地区別



「ゲートキーパー」について

(1) ゲートキーパーについて

【問2】自殺予防については、地域の「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守り」を行なう「ゲートキーパー」が増加することが大切だと言われていますが、あなたは「ゲートキーパー」という言葉を聞いたことがありますか。(○は1つ)

n=533		
	回答数	割合
1. 聞いたことはあり、意味も知っていた	68	12.8%
2. 聞いたことはあったが、意味はよくわからなかった	69	12.9%
3. このアンケートで初めて聞いた	394	73.9%
(無回答)	2	0.4%

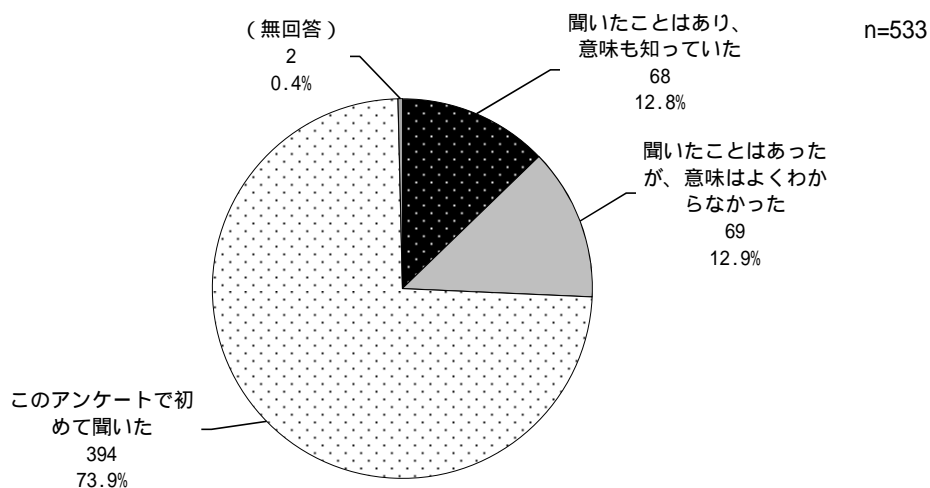
『聞いたことがある(計)』
137 (25.7%)

「ゲートキーパー」という言葉を聞いたことがあるか聞いたところ、「聞いたことはあり、意味も知っていた」は12.8%、「聞いたことはあったが、意味はよくわからなかった」は12.9%でした。

「聞いたことはあり、意味も知っていた」と「聞いたことはあったが、意味はよくわからなかった」を合わせた『聞いたことがある(計)』は25.7%となっています。

一方、73.9%が「このアンケートで初めて聞いた」と回答しています。

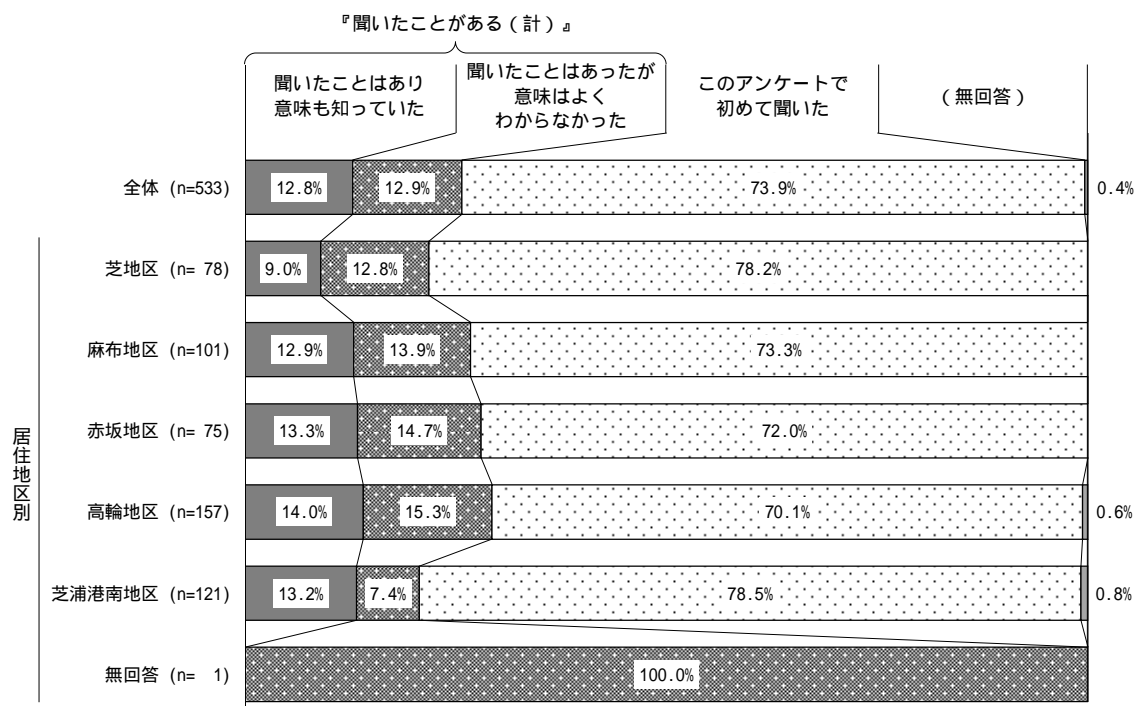
グラフ1 「ゲートキーパー」という言葉の認知状況



【居住地区別】

居住地区別で比較すると、『聞いたことがある(計)』の割合が最も高かったのは高輪地区で29.3%、次いで、赤坂地区28.0%、麻布地区26.8%と続いています。

グラフ2 「ゲートキーパー」という言葉の認知状況 地区別

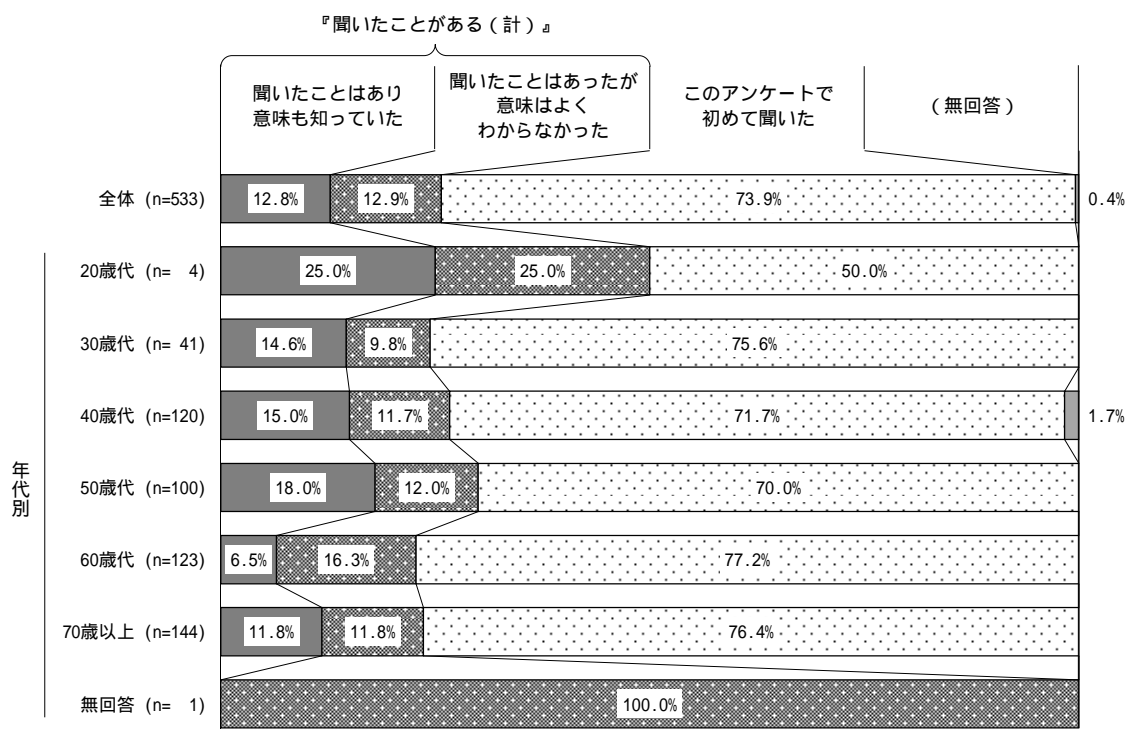


【年代別】

年代別で比較すると、回答者数の少ない20歳代を除き、30歳代から50歳代にかけて、『聞いたことがある（計）』の割合は年代が上がるにつれて高くなっています。

一方、60歳代では『聞いたことがある（計）』の割合は他年代に比べて少ない22.8%、「聞いたことはあり意味も知っていた」の割合は6.5%となっています。

グラフ3 「ゲートキーパー」という言葉の認知状況 年代別



周囲の人たちとの関係について

(1) 不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人について

【問3】あなたの不満や悩みや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。あてはまるものをすべて選択してください。(はいいくつでも)

n=533		
	回答数	割合
1. 同居の親族(家族)(親、子供、兄弟など)	330	61.9%
2. 同居の親族以外の親族	150	28.1%
3. 友人や知人(職場の上司、学校の先生なども含む)	334	62.7%
4. 行政の職員、医療機関や弁護士などの専門家	34	6.4%
5. その他	23	4.3%
6. 相談できる人はいない	23	4.3%
7. 相談はしない	48	9.0%
(無回答)	1	0.2%

『相談できる人
がいる(計)』
509 (95.5%)

(複数回答可能な質問のため、割合の合計は100%を上回ります。)

不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人がいるか複数回答で聞いたところ、『相談できる人がいる(計)』(選択肢1から5のいずれか一つでも選択した人)は509人で、95.5%となりました。

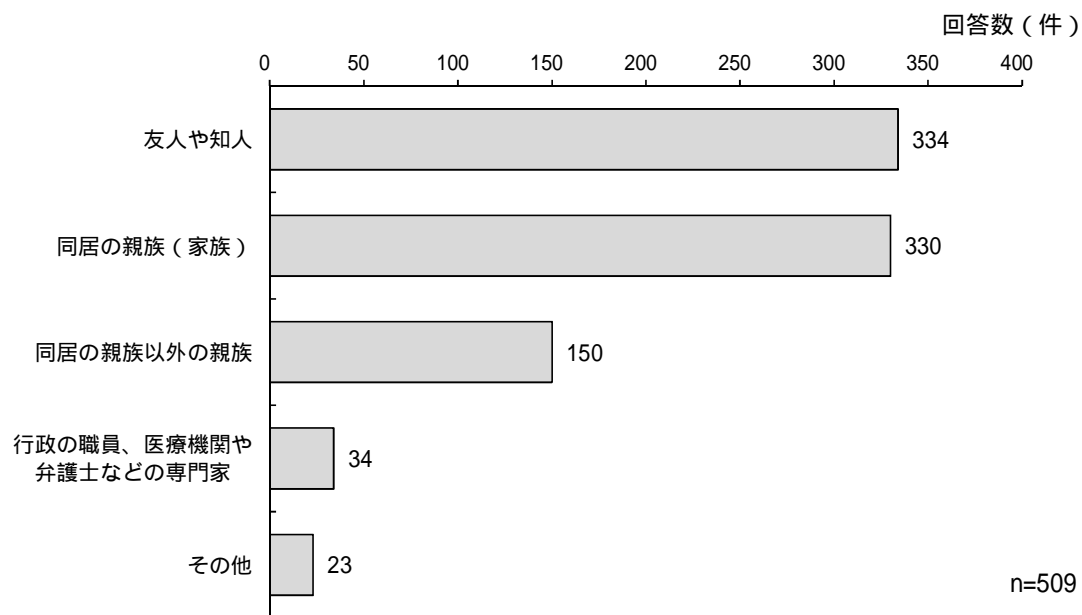
『相談できる人がいる(計)』の中で、相談できる人として最も多かったのは「友人や知人」で62.7%、次いで「同居の親族(家族)」61.9%、「同居の親族以外の親族」28.1%、「行政の職員、医療機関や弁護士などの専門家」6.4%と続いています。

「その他」の内容(主なもの)

- ・ カウンセラー
- ・ 恋人
- ・ 宗教の集まり
- ・ 会社の相談室
- ・ 行きつけの店
- ・ ボランティア仲間

グラフ1 不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人

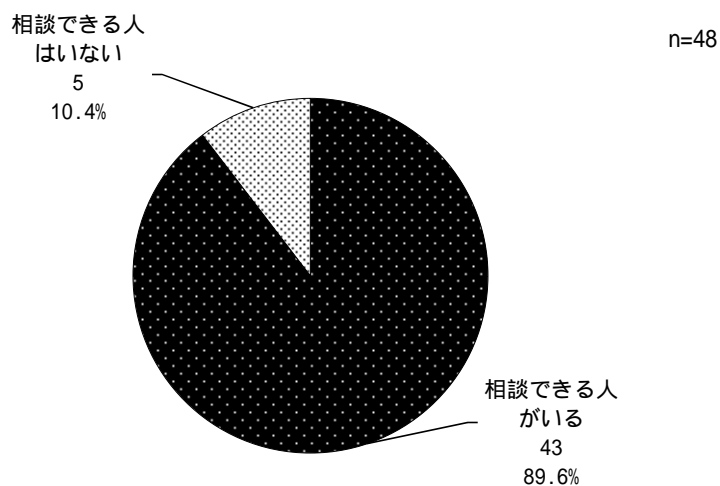
(複数回答あり)



【「相談はしない」と回答した人の内訳】

「相談はしない」と回答した人は全体の 9.1%にあたる 48 人いましたが、そのうち、合わせて「相談できる人がいる」と回答した人(相談できる人のいずれか一つでも選択した人)は 43 人(89.6%)、「相談できる人はいない」と回答した人は 5 人(10.4%)となっています。

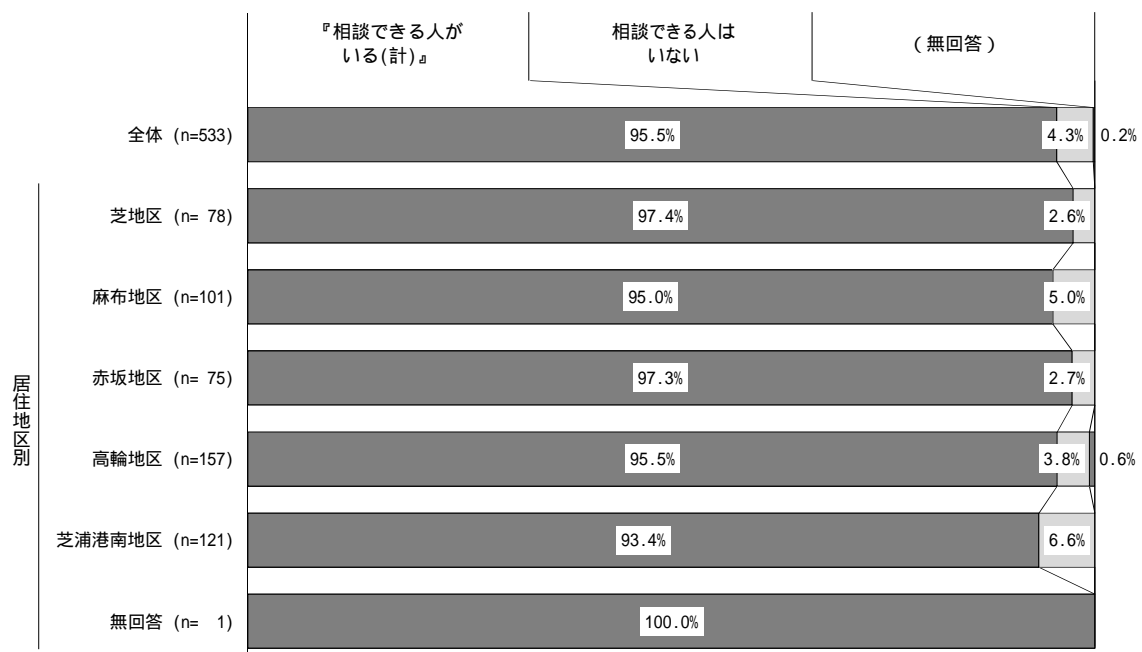
グラフ2 「相談はしない」と回答した人の内訳



【居住地区別】

居住地区別での大きな差は見受けられませんが、『相談できる人がいる(計)』の割合が最も高かったのは芝地区で 97.4%、次いで赤坂地区 97.3%と続いています。

グラフ3 相談できる人の有無 地区別

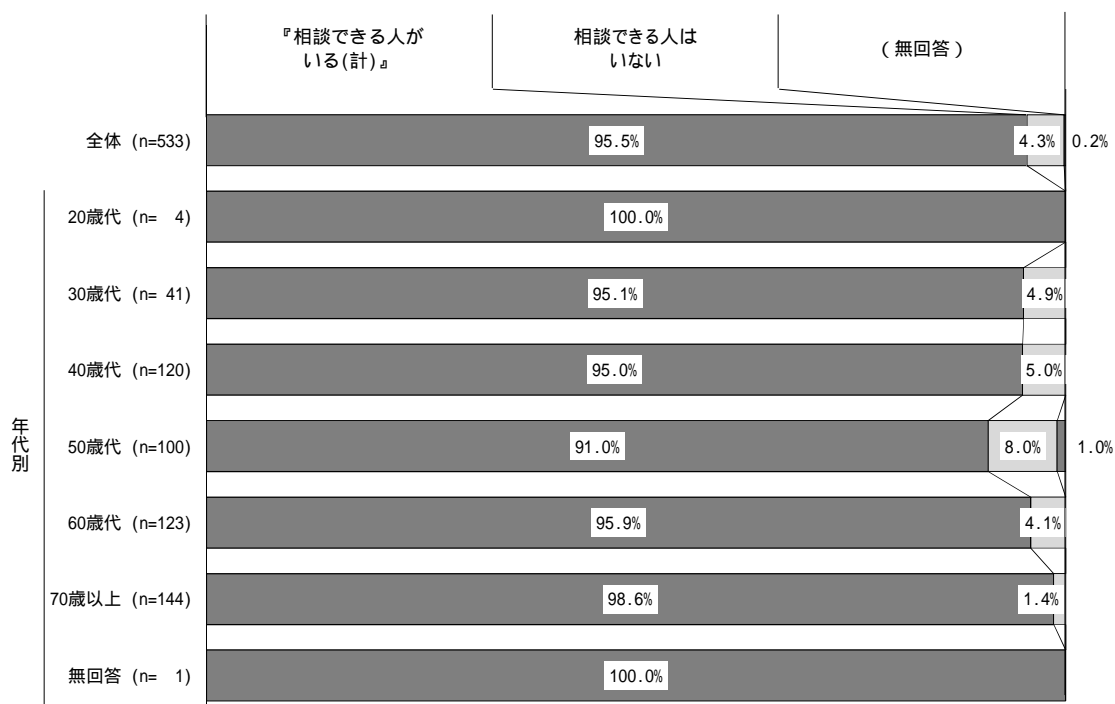


【年代別】

年代別で比較すると、「相談できる人はいない」の割合が最も高かったのは50歳代で、8.0%でした。70歳以上では「相談できる人はいない」の割合は1.4%で、他の年代に比べて少なくなっています。

一方、20歳代では、『相談できる人がいる(計)』の割合が100.0%となっています。

グラフ4 相談できる人の有無 年代別



【世帯構成別】

世帯構成別で比較すると、単身世帯では「友人や知人」の割合が最も高く 70.9%、2人以上世帯では「同居の親族(家族)」の割合が最も高く 79.9%となっています。「相談できる人はいない」の割合は、単身世帯の方が2人以上世帯より高くなっています。

	全体 n=533	世帯構成別		
		単身 n=134	2人以上 n=398	無回答 n=1
1. 同居の親族(家族)(親、子供、兄弟など)	330 (61.9%)	11 (8.2%)	318 (79.9%)	1 (100.0%)
2. 同居の親族以外の親族	150 (28.1%)	40 (29.9%)	110 (27.6%)	0 (0.0%)
3. 友人や知人(職場の上司、学校の先生なども含む)	334 (62.7%)	95 (70.9%)	239 (60.1%)	0 (0.0%)
4. 行政の職員、医療機関や弁護士などの専門家	34 (6.4%)	10 (7.5%)	24 (6.0%)	0 (0.0%)
5. その他	23 (4.3%)	11 (8.2%)	12 (3.0%)	0 (0.0%)
6. 相談できる人はいない	23 (4.3%)	9 (6.7%)	14 (3.5%)	0 (0.0%)
7. 相談はしない	48 (9.0%)	17 (12.7%)	31 (7.8%)	0 (0.0%)
(無回答)	1 (0.2%)	1 (0.7%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)

(2) 誰かに相談したり助けを求めたりすることについての考え

【問4】あなたは、悩みを抱えた時やストレスを感じた時に、誰かに相談したり助けを求めたりすることは恥ずかしいことだと思いますか。以下の中であなたのお考えに最も近いものを一つだけ選んでください。(○は1つ)

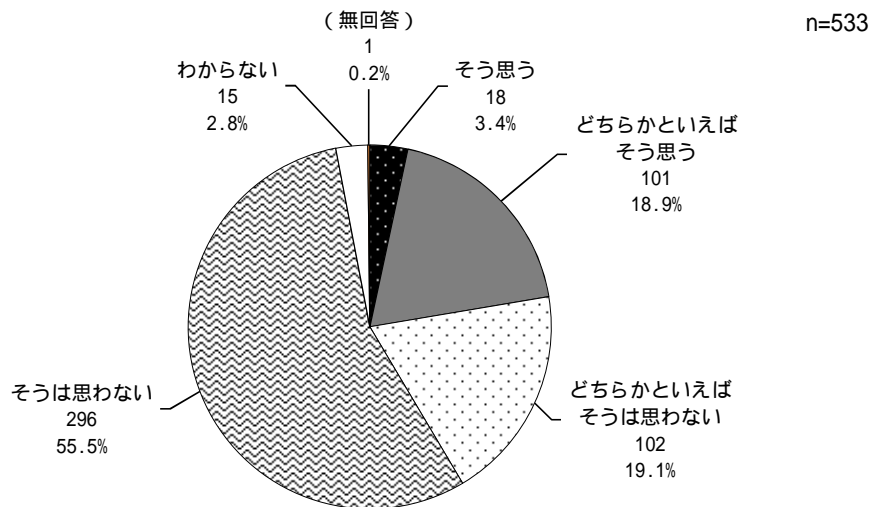
n=533		
	回答数	割合
1. そう思う	18	3.4%
2. どちらかといえばそう思う	101	18.9%
3. どちらかといえばそうは思わない	102	19.1%
4. そうは思わない	296	55.5%
5. わからない	15	2.8%
(無回答)	1	0.2%

『恥ずかしいことだと思う(計)』
119 (22.3%)

『恥ずかしいことだとは思わない(計)』
398 (74.7%)

悩みを抱えた時やストレスを感じた時に、誰かに相談したり助けを求めたりすることは恥ずかしいことだと思うか聞いたところ、「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」を合わせた『恥ずかしいことだと思う(計)』は22.3%、「どちらかといえばそうは思わない」と「そうは思わない」を合わせた『恥ずかしいことだとは思わない(計)』は74.7%となっています。

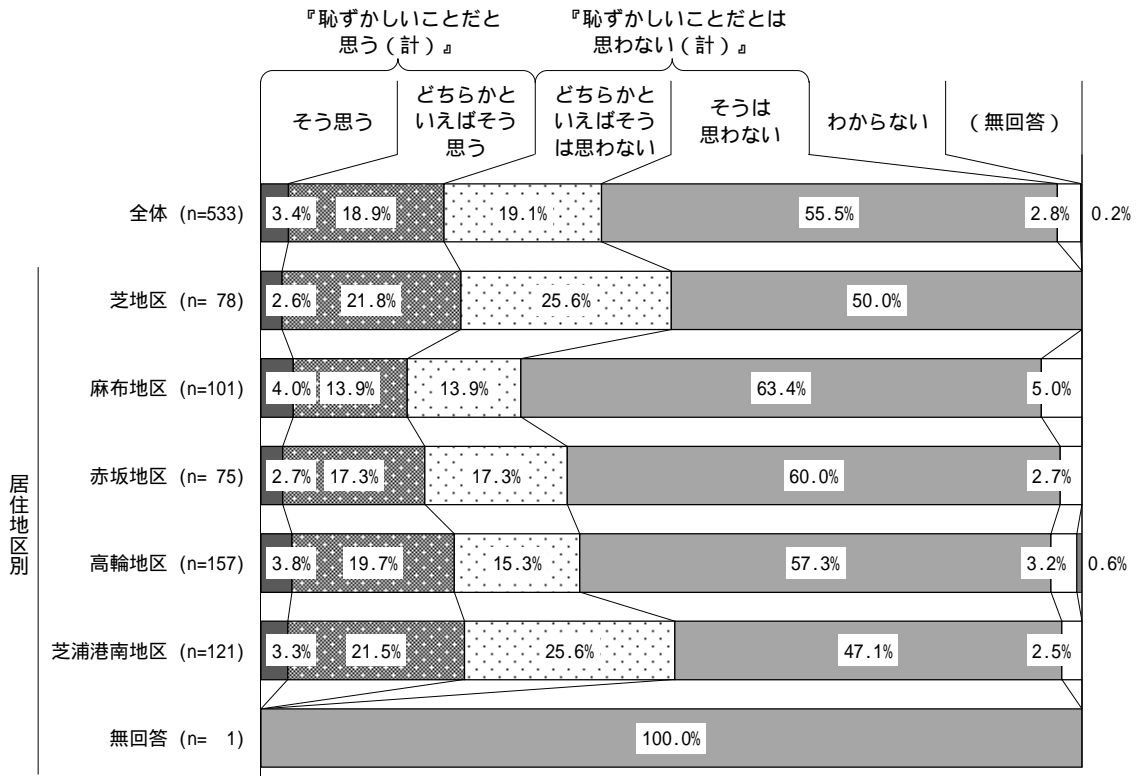
グラフ1 誰かに相談したり助けを求めたりすることについての考え



【居住地区別】

居住地区別で比較すると、『恥ずかしいことだと思う(計)』の割合が最も高かったのは芝浦港南地区で 24.8%、『恥ずかしいことだとは思わない(計)』の割合が最も高かったのは麻布地区で 77.3%となっています。なお、麻布地区では他地区に比べて「そうは思わない」の割合が高く、63.4%となっています。

グラフ2 誰かに相談したり助けを求めたりすることについての考え 地区別

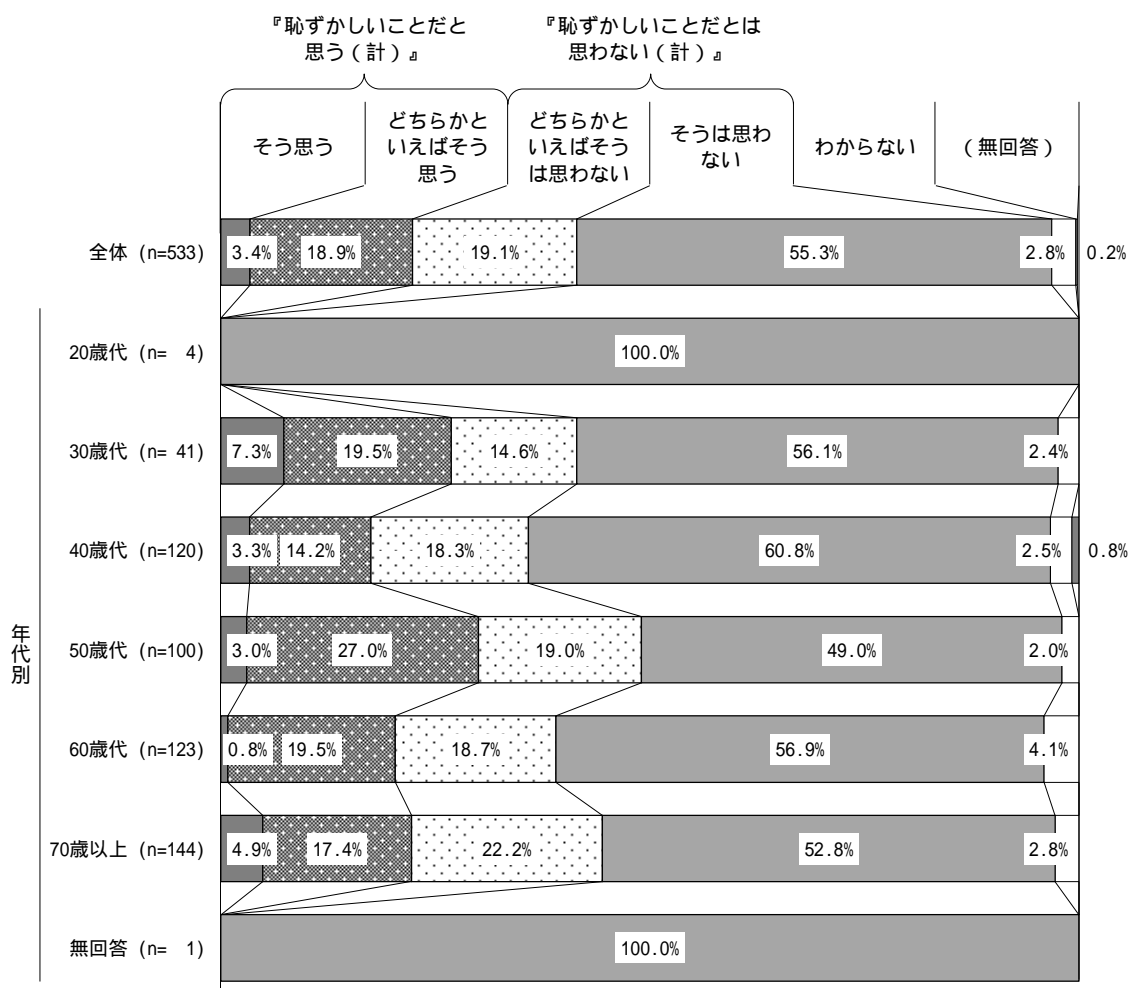


【年代別】

年代別で比較すると、『恥ずかしいことだとは思わない(計)』の割合が最も高かったのは20歳代で100.0%、次いで40歳代の79.1%となっています。

一方、『恥ずかしいことだと思う(計)』の割合が最も高かったのは50歳代で30.0%、次いで30歳代26.8%となっています。

グラフ3 誰かに相談したり助けを求めたりすることについての考え 年代別



医療機関の受診に関する考えについて

(1) 医療機関の受診に関する考え

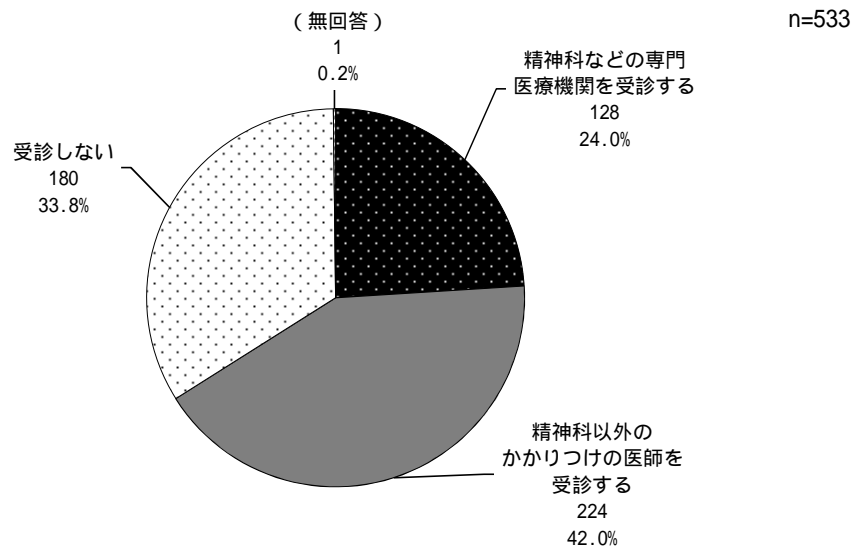
【問5】仮にあなたが、よく眠れない日が2週間以上続いたら、医療機関を受診しますか。以下の中であなたのお考えに最も近いものを一つだけ選んでください。
(○は1つ)

	回答数	割合	
1. 精神科などの専門医療機関を受診する	128	24.0%	『受診する(計)』 352 (66.0%)
2. 精神科以外のかかりつけの医師を受診する	224	42.0%	
3. 受診しない	180	33.8%	
(無回答)	1	0.2%	

よく眠れない日が2週間以上続いたら、医療機関を受診するか聞いたところ、「精神科以外のかかりつけの医師を受診する」は42.0%、次いで「精神科などの専門医療機関を受診する」が24.0%となっています。両者を合わせた『受診する(計)』は66.0%となっています。

一方、「受診しない」は33.8%となっています。

グラフ1 医療機関の受診に関する考え(全体)

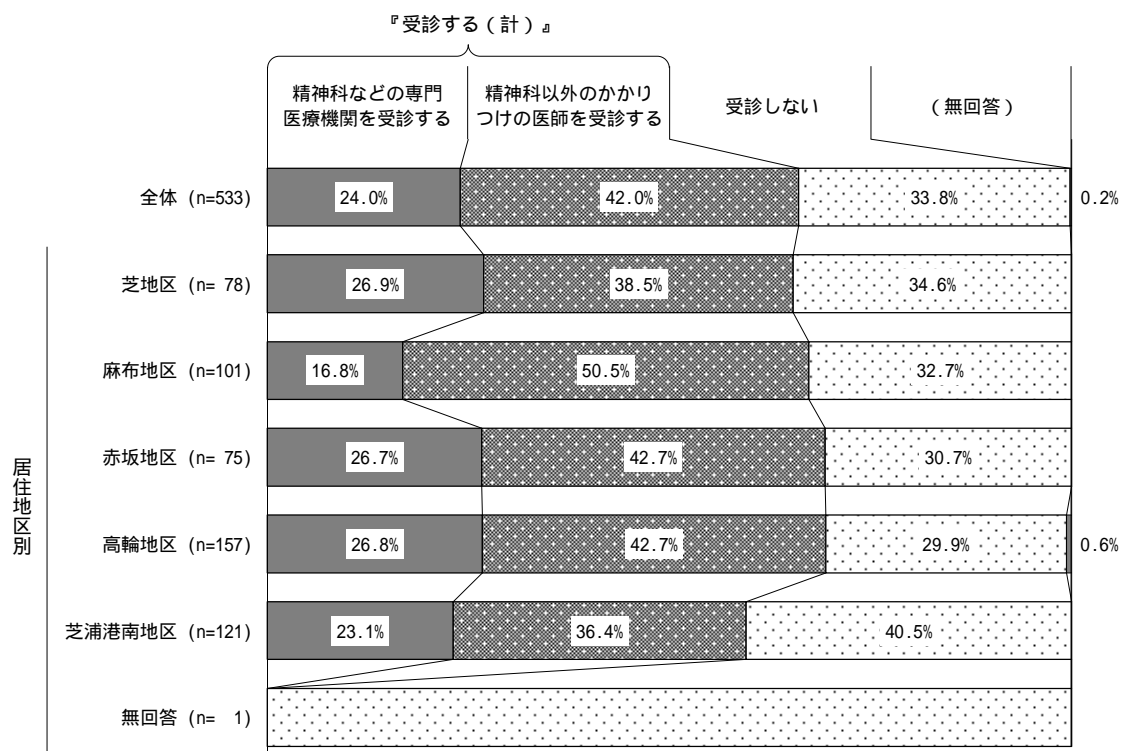


【居住地区別】

居住地区別で比較すると、「精神科などの専門医療機関を受診する」の割合が高かったのは芝地区の26.9%、次いで高輪地区の26.8%と続いています。麻布地区では「精神科などの専門医療機関を受診する」の割合は16.8%でしたが、「精神科以外のかかりつけの医師を受診する」が50.5%と高くなっています。

「受診しない」の割合が最も高かったのは芝浦港南地区で、40.5%となっています。

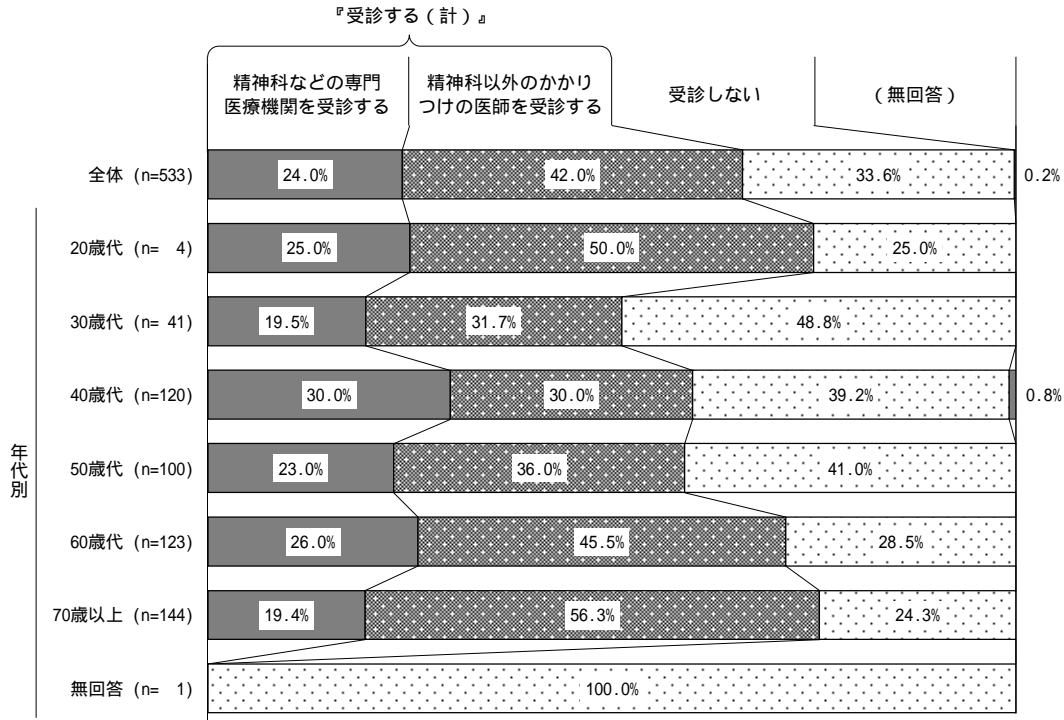
グラフ2 医療機関の受診に関する考え 地区別



【年代別】

年代別で比較すると、「受診しない」の割合は30歳代で最も高く48.8%、次いで50歳代41.0%、40歳代39.2%と続いています。70歳以上では「精神科などの専門医療機関を受診する」の割合が低くなり、「精神科以外のかかりつけの医師を受診する」の割合が高くなっています。

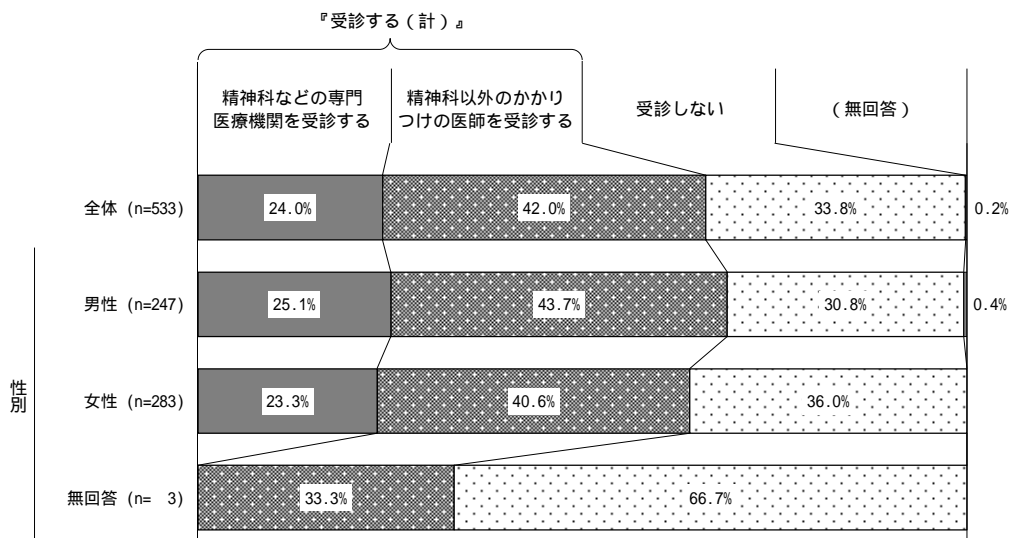
グラフ3 医療機関の受診に関する考え 年代別



【性別】

性別で比較すると、男性より女性の方が「受診しない」の割合が5.2ポイント高くなっています。

グラフ4 医療機関の受診に関する考え 性別



こころの悩みや自殺を考えた時の相談機関について

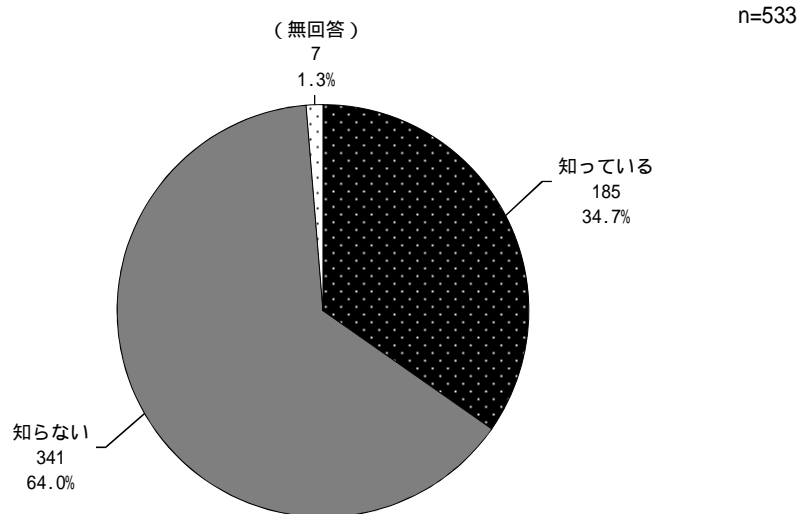
(1) こころの悩みや自殺を考えた時の相談機関について

【問6】あなたはこころの悩みや自殺を考えた時の相談について、区内に相談できる機関があることを知っていますか。(○は1つ)

	回答数	割合
1. 知っている	185	34.7%
2. 知らない	341	64.0%
(無回答)	7	1.3%

こころの悩みや自殺を考えた時の相談機関が区内にあることを知っているか聞いたところ、「知っている」は34.7%、「知らない」は64.0%となっています。

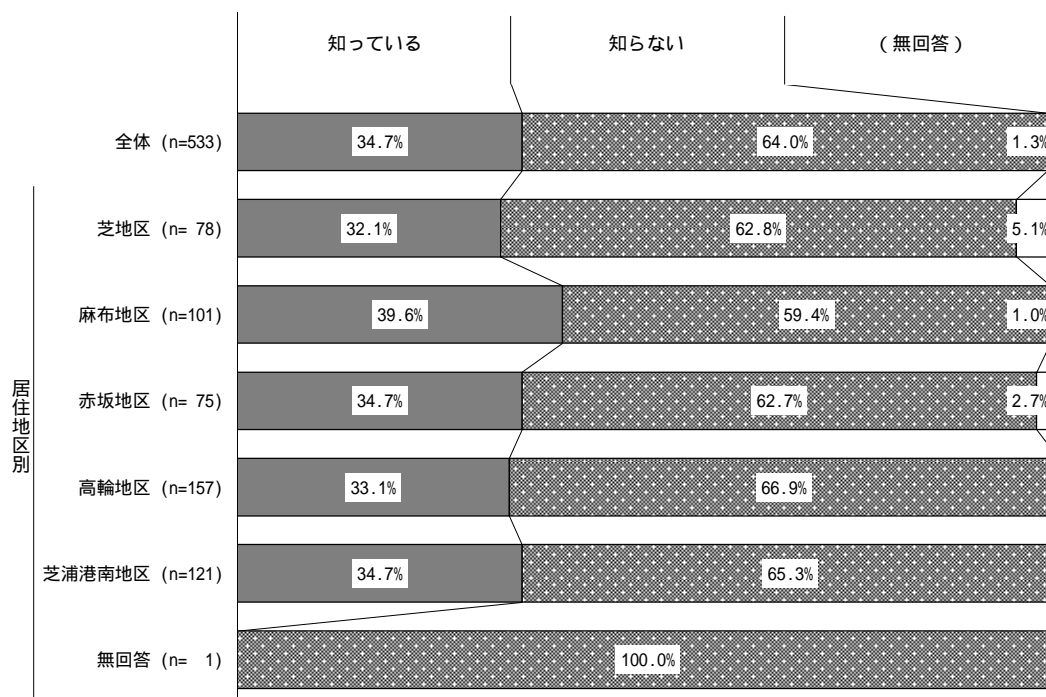
グラフ1 こころの悩みや自殺を考えた時の相談機関について



【居住地区別】

居住地区別で比較すると、「知っている」の割合が最も高かったのは麻布地区で39.6%、次いで赤坂地区と芝浦港南地区で34.7%と続いています。

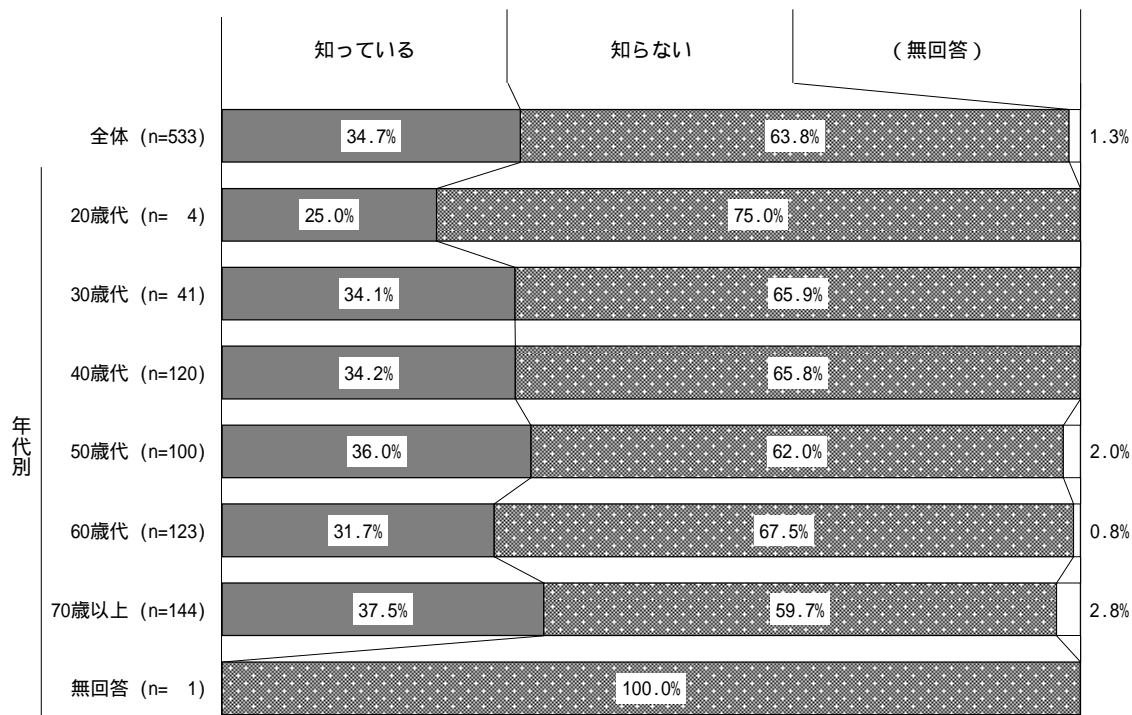
グラフ2 こころの悩みや自殺を考えた時の相談機関について 地区別



【年代別】

年代別で比較すると、「知っている」の割合が最も高かったのは70歳以上で37.5%、次いで50歳代の36.0%となっています。最も低かったのは20歳代の25.0%、次いで60歳代の31.7%となっています。

グラフ3 こころの悩みや自殺を考えた時の相談機関について 年代別



(2) 各相談機関の認知状況について

【問7】あなたは、下記の相談機関を知っていますか。知っているものをすべて選んでください。(はいいくつでも)

n=533

	回答数	割合
1. みなと保健所の精神保健福祉相談	126	23.6%
2. 港区内の各地区総合支所保健師などによる相談	93	17.4%
3. 東京いのちの電話	264	49.5%
4. 東京自殺防止センター	65	12.2%
5. 東京都夜間こころの電話相談	50	9.4%
6. 東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのホットライン～	101	18.9%
7. あいはーと・みなと	39	7.3%
8. 心のサポートルーム	11	2.1%
9. その他	32	6.0%

(複数回答可能な質問のため、割合の合計は100%を上回ります。)

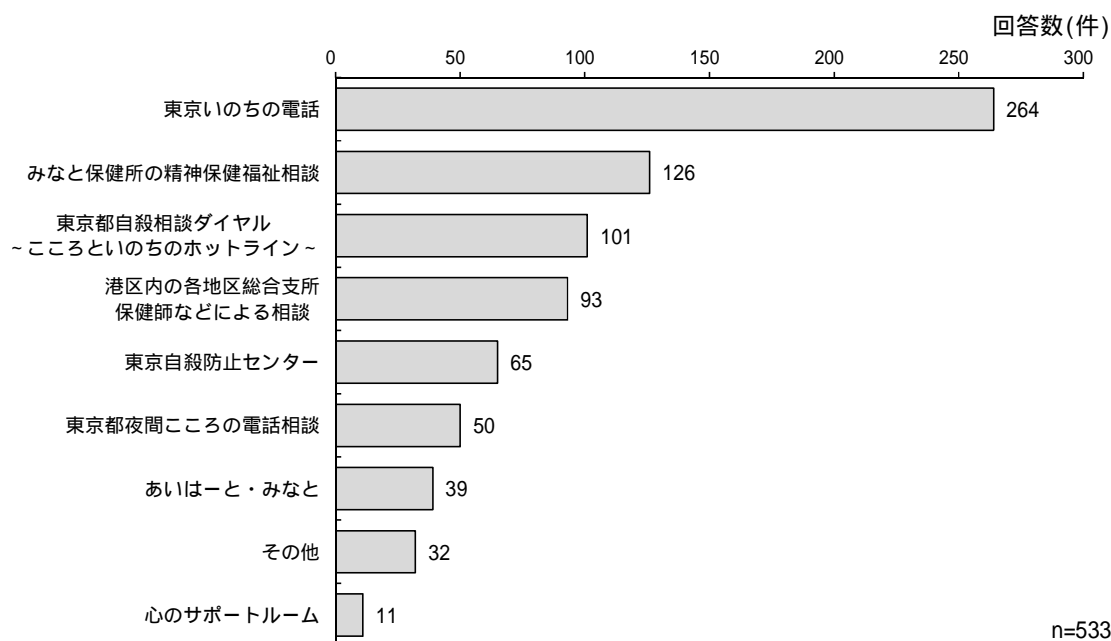
個別の相談機関について知っているか複数回答で聞いたところ、最も多かったのは「東京いのちの電話」で49.5%、次いで「みなと保健所の精神保健福祉相談」23.6%、「東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのホットライン～」18.9%と続いています。

「その他」の内容(主なもの)

- ・みなとネット21
- ・みなと障がい者福祉事業団
- ・法律相談
- ・会社のヘルプライン

なお、「その他」の枠には「相談機関があることは知っているが、具体的な機関は知らない」という趣旨の回答が多く寄せられました。

グラフ1 各相談機関の認知状況（複数回答あり）



【居住地区別】

居住地区別の回答結果は下表のとおりです。相談機関別に「知っている」の割合が最も高い地区を網掛けにしています。

表1 各相談機関の認知状況（複数回答あり）

	芝地区 (n=78)	麻布地区 (n=101)	赤坂地区 (n=75)	高輪地区 (n=157)	芝浦港南 地区 (n=121)
1. みなと保健所の精神保健福祉相談	16 (20.5%)	26 (25.7%)	19 (25.3%)	42 (26.8%)	23 (19.0%)
2. 港区内の各地区総合支所 保健師などによる相談	12 (15.4%)	24 (23.8%)	17 (22.7%)	24 (15.3%)	16 (13.2%)
3. 東京いのちの電話	44 (56.4%)	47 (46.5%)	38 (50.7%)	79 (50.3%)	56 (46.3%)
4. 東京自殺防止センター	10 (12.8%)	10 (9.9%)	9 (12.0%)	26 (16.6%)	10 (8.3%)
5. 東京都夜間こころの電話相談	9 (11.5%)	10 (9.9%)	8 (10.7%)	13 (8.3%)	10 (8.3%)
6. 東京都自殺相談ダイヤル ~こころといのちのホットライン~	17 (21.8%)	20 (19.8%)	10 (13.3%)	34 (21.7%)	20 (16.5%)
7. あいはーと・みなと	3 (3.8%)	3 (3.0%)	3 (4.0%)	29 (18.5%)	1 (0.8%)
8. 心のサポートルーム	1 (1.3%)	0 (0.0%)	4 (5.3%)	3 (1.9%)	3 (2.5%)
9. その他	8 (10.3%)	5 (5.0%)	5 (6.7%)	7 (4.5%)	7 (5.8%)

(3) みなと保健所の精神保健福祉相談について

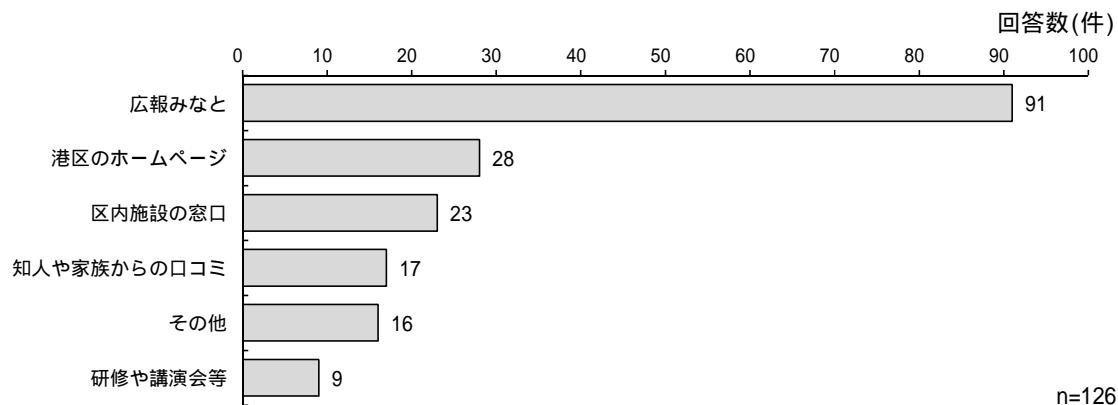
【問8】問7で「1. みなと保健所の精神保健相談」と答えた方にお聞きします。
あなたは、どこで知りました(聞きました)か。以下の中で該当するものを3つまで選んでください。(は3つまで)

n=126		
	回答数	割合
1. 広報みなと	91	72.2%
2. 港区のホームページ	28	22.2%
3. 区内施設の窓口	23	18.3%
4. 研修や講演会等	9	7.1%
5. 知人や家族からの口コミ	17	13.5%
6. その他	16	12.7%

(複数回答可能な質問のため、割合の合計は100%を上回ります。)

問7でみなと保健所の精神保健相談を「知っている」と回答した126人に対し、どこで知ったかを複数回答で聞いたところ、最も多かったのは「広報みなと」で72.2%、次いで「港区のホームページ」22.2%、「区内施設の窓口」18.3%と続いています。

グラフ1 みなと保健所の精神保健福祉相談について(複数回答あり)



「その他」の内容(主なもの)

- ・ 区内施設の掲示
- ・ 区内施設のちらし
- ・ 健診の際にちらしを見た
- ・ 保健所にはあるものだと思っている
- ・ 施設付近を通りかかって
- ・ 大学の講義

自殺に関する経験や考えについて

(1) 自殺を本気で考えたことがあるか

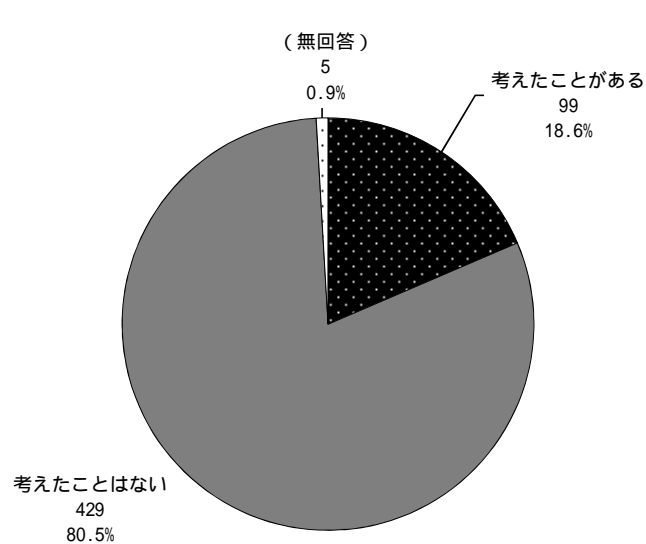
【問9】あなたは、これまでの人生の中で、「本気で自殺したい」と考えたことがありますか。(○は1つ)

	回答数	割合
1. 考えたことがある	99	18.6%
2. 考えたことはない	429	80.5%
(無回答)	5	0.9%

n=533

これまでの人生の中で「本気で自殺したい」と考えたことがあるか聞いたところ、「考えたことがある」は18.6%、「考えたことはない」は80.5%となっています。

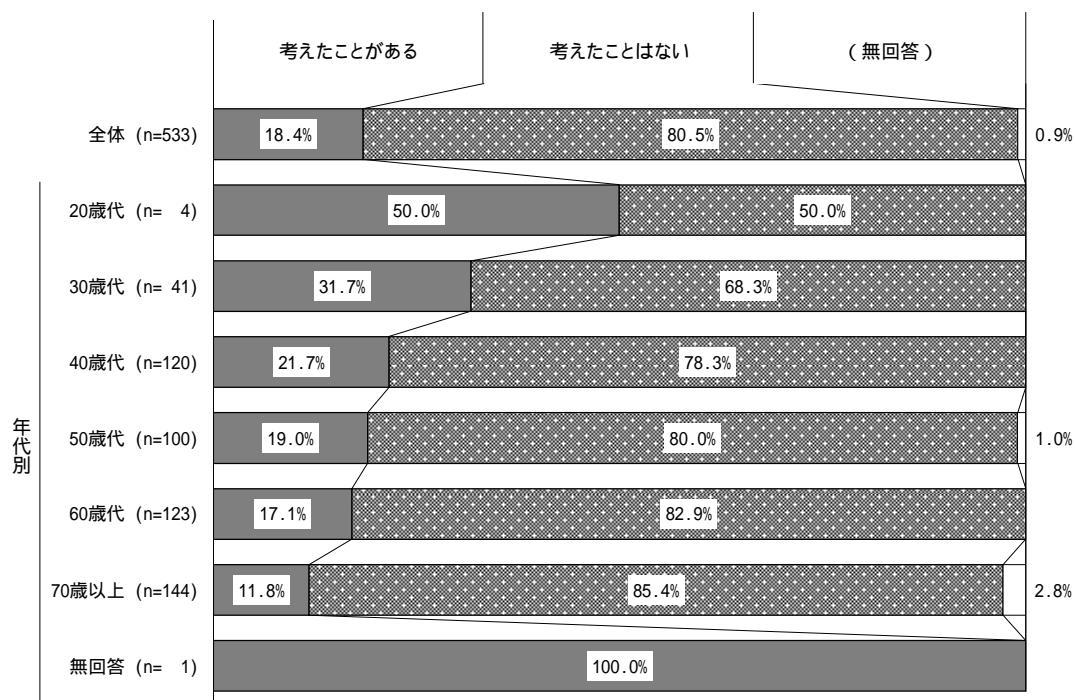
グラフ1 自殺を本気で考えたことがあるか



【年代別】

年代別で比較すると、「(本気で自殺したいと)考えたことがある」の割合が最も高かったのは20歳代で50.0%、次いで30歳代で31.7%でした。年代が上がるにつれて「考えたことがある」の割合が低くなっています。

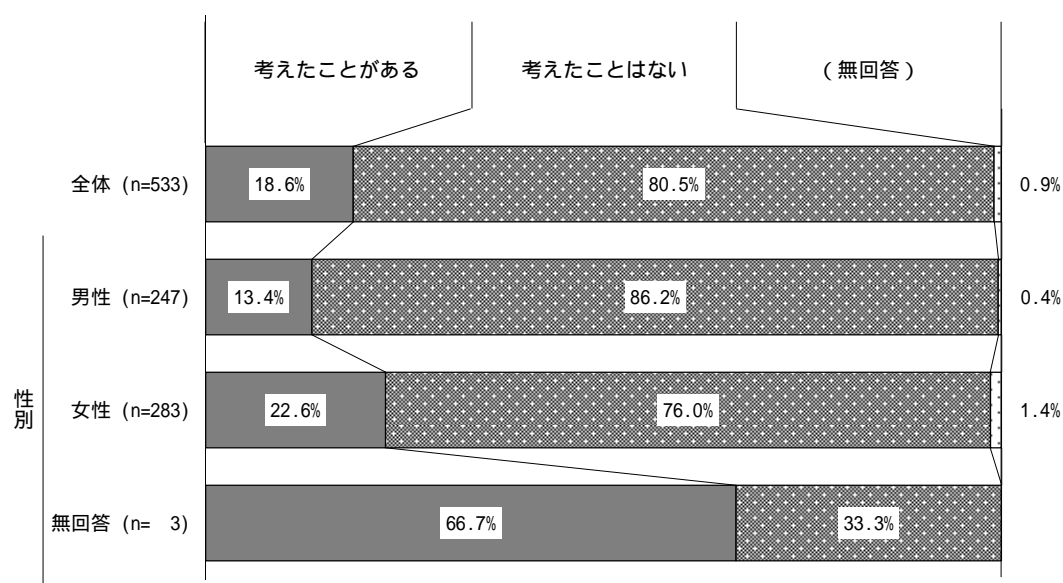
グラフ2 自殺を本気で考えたことがあるか 年代別



【性別】

性別で比較すると、「(本気で自殺したいと)考えたことがある」の割合は、男性が13.4%、女性は22.6%となっています。

グラフ3 自殺を本気で考えたことがあるか 性別



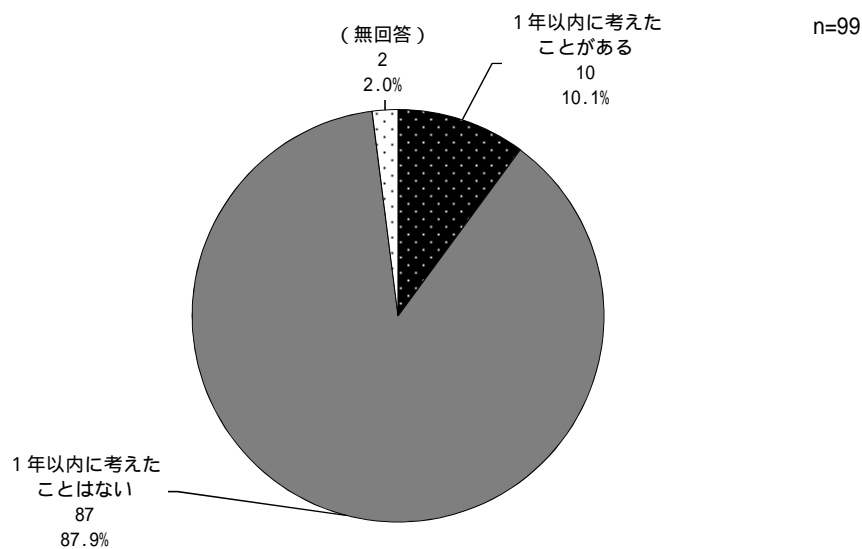
(2) 自殺を本気で考えたことがあるか(1年以内)

【問10】問9で「1. 考えたことがある」と答えた方にお聞きします。最近1年以内にそう考えたことがありますか。(○は1つ)

n=99		
	回答数	割合
1. 1年以内に考えたことがある	10	10.1%
2. 1年以内に考えたことはない	87	87.9%
(無回答)	2	2.0%

問9で「(本気で自殺したいと)考えたことがある」と回答した99人に対し、1年以内にそう考えたことがあるか聞いたところ、「1年以内に考えたことがある」は10.1%、「1年以内に考えたことはない」は87.9%となっています。

グラフ1 自殺を本気で考えたことがあるか(1年以内)



(3) 自殺を考えた時の相談相手

【問11】問9で「1. 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」を考えた時にだれに相談しましたか。以下の中であてはまるものをすべて選んでください。(はいいくつでも)

n=99

	回答数	割合
1. 同居の親族(家族)(親、子供、兄弟など)	7	7.1%
2. 同居の親族以外の親族	2	2.0%
3. 友人	14	14.1%
4. 職場や学校の関係者	4	4.0%
5. 医師	9	9.1%
6. 保健所などの行政機関の職員	2	2.0%
7. カウンセラー	5	5.1%
8. 電話相談員	0	0.0%
9. その他	5	5.1%
10. 相談したことはない	62	62.6%
(無回答)	8	8.1%

(複数回答可能な質問のため、割合の合計は100%を上回ります。)

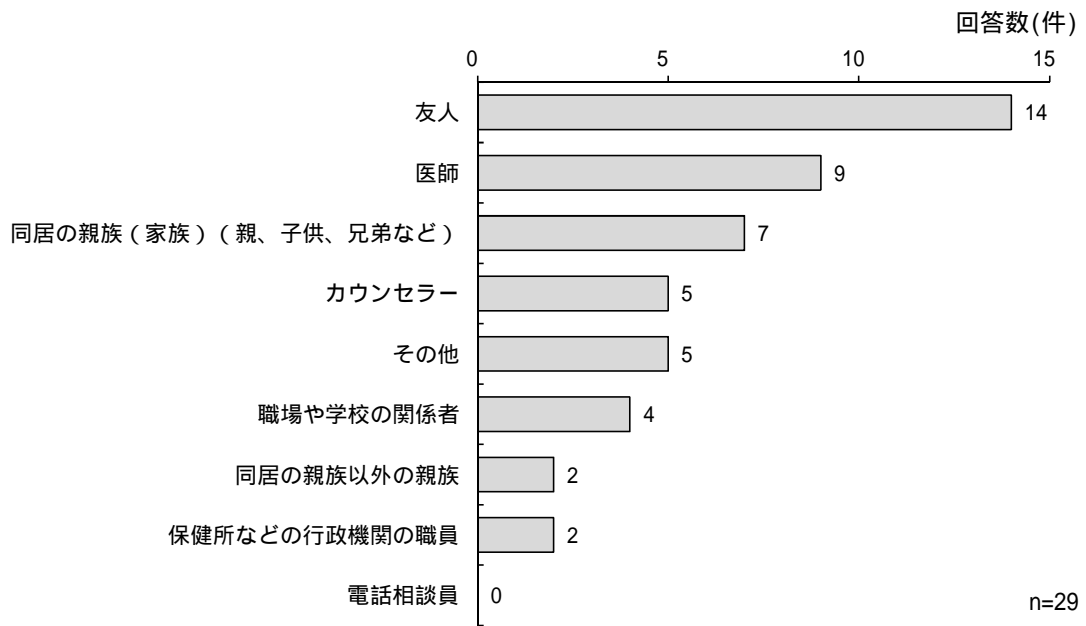
問9で「(本気で自殺したいと)考えたことがある」と回答した99人に対し、その時だれに相談したかを複数回答で聞いたところ、最も多かったのは「相談したことはない」で62.6%となっています。

相談した相手として最も多かったのは「友人」で14.1%、次いで「医師」9.1%、「同居の親族」7.1%と続いています。「電話相談員」と回答した人はいませんでした。

「その他」の内容(主なもの)

- ・(知人に打ち明けようとしたり)かつては心療内科に行ったが、解決しないと分かったので止めた。今は相談しない。
- ・先輩
- ・ヘルパーや保健師
- ・問題が主人だったので、主人の病気と同じ方々とお会いして。

グラフ1 自殺を考えた時の相談相手（複数回答あり）



(4) 自殺を考えた要因

【問12】問9で「1. 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」を考えた要因となったものは何ですか。以下の中で該当するものを3つまで選んでください。(は3つまで)

n=99

	回答数	割合
1. 健康問題(身体の悩みや病気等)	10	10.1%
2. 健康問題 (うつ病、統合失調症などこころの病気や悩み等)	9	9.1%
3. 家庭問題 (家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等)	43	43.4%
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)	22	22.2%
5. 学校問題 (いじめ、学業不振、就活、教師との人間関係等)	20	20.2%
6. 経済生活問題 (倒産、事業不振、負債、失業等)	18	18.2%
7. 男女問題(失恋、結婚をめぐる悩み等)	11	11.1%
8. その他	19	19.2%
(無回答)	0	0.0%

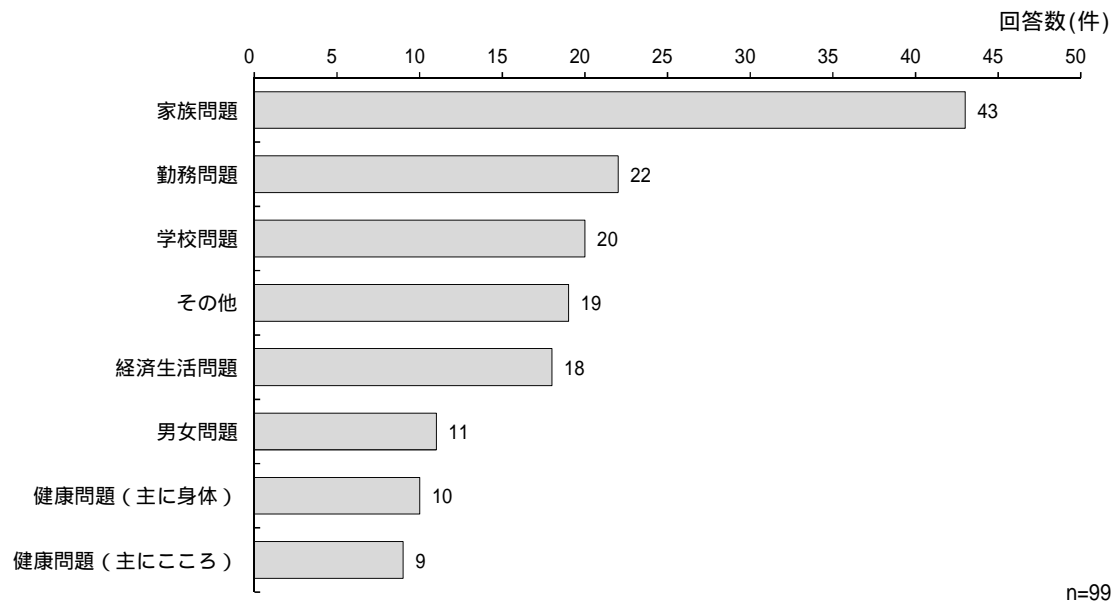
(複数回答可能な質問のため、割合の合計は100%を上回ります。)

問9で「(本気で自殺したいと)考えたことがある」と回答した99人に対し、自殺の要因となったものを複数回答で聞いたところ、最も多かったのは「家庭問題」で43.4%、次いで「勤務問題」22.2%、「学校問題」20.2%と続いています。

「その他」の内容(主なもの)

- ・ 将来への不安・無力感(5件)
- ・ 配偶者の死(2件)
- ・ 人間関係
- ・ 幼少期に漠然とした不安(今思えば死について身近?に感じたのかもかもしれない。)
- ・ 法の下に平等と言いながら不公平不公正しかない日本の政治や社会に絶望したから。
- ・ イベントの責任者
- ・ 衝動的なもの(悩みがあるからではない。)
- ・ 親族問題
- ・ 自分が子供の頃、母親が自分に意地悪だった。
- ・ 障害のある子を出産した時
- ・ 1人になった時

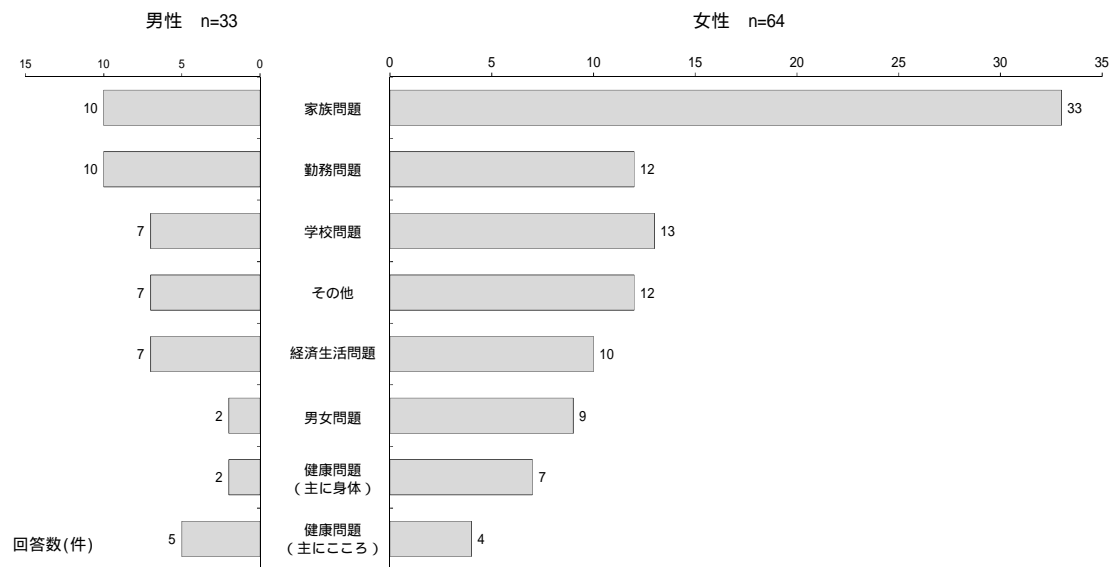
グラフ1 自殺を考えた要因（複数回答あり）



【性別】

性別で比較すると、女性は「家庭問題」が 33 件と最も多く、他の要因と大きく離れています。男性は「家庭問題」10 件と「勤務問題」10 件が同数で、最も多くなっています。

グラフ2 自殺を考えた要因 男女別（複数回答あり、性別無回答を除く）



(5) 自殺を打ち明けられた時の対応

【問 13】あなたは、身近な人に「自殺したい」と打ち明けられた時にどのようなことをしますか。以下の中であてはまるものをすべて選んでください。

(はいいくつでも)

n=533		
	回答数	割合
1. 話をよく聴く	480	90.1%
2. 専門的な窓口を紹介する	158	29.6%
3. 専門的な窓口と一緒にいく	221	41.5%
4. 自殺したい気持ちが継続していないか見守り、時々声をかける	306	57.4%
5. 「自殺したい」と言われても困ってしまう(何もできない)	55	10.3%
6. その他	23	4.3%
(無回答)	3	0.6%

(複数回答可能な質問のため、割合の合計は100%を上回ります。)

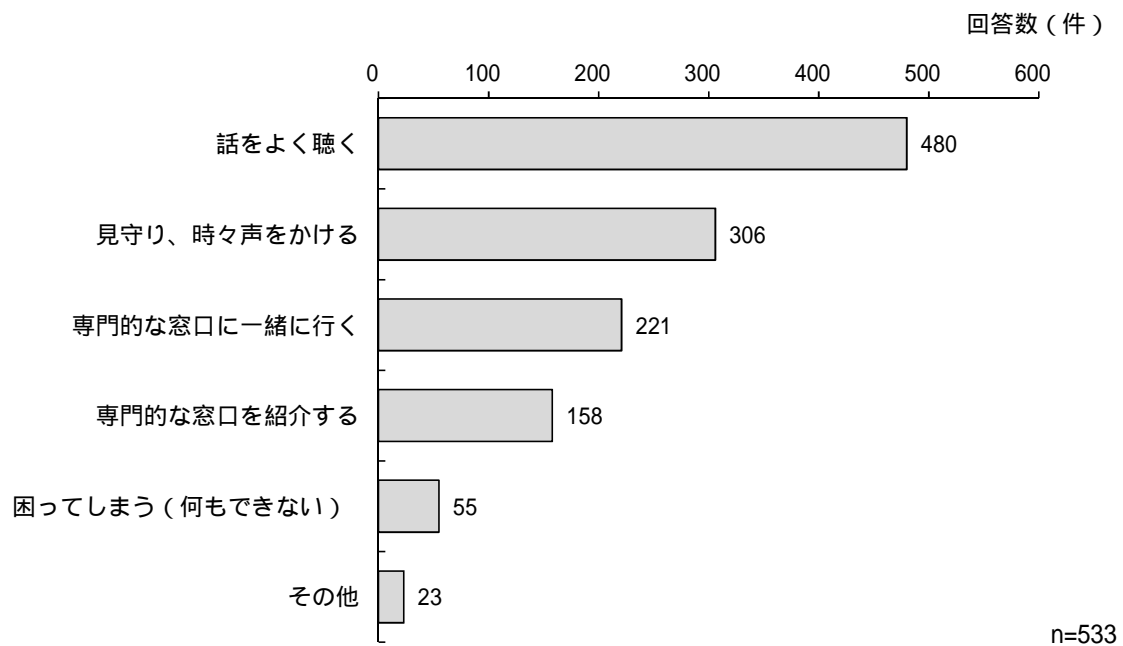
身近な人に「自殺したい」と打ち明けられた時にどのようなことをするか複数回答で聞いたところ、最も多かったのは「話をよく聴く」で90.1%、次いで「自殺したい気持ちが継続していないか見守り、時々声をかける」57.4%、「専門的な窓口と一緒にいく」41.5%と続いています。

「その他」の内容(主なもの)

- ・ 家族に相談するよう促す。
- ・ 常に行動に付き添うが黙って見守る。
- ・ 口に出す事で気持ちが治まる...本当に死ぬ人は相談はしない。
- ・ 私の場合親友が同居してくれた。
- ・ まずは相談に乗るが、公的窓口の存在を知らないと具体的なアクションは出来ないと思う。
- ・ 医療機関を紹介する。
- ・ なるべく一緒にいてあげる。
- ・ 子供が「死にたい」と言う事がある、腹が立ち怒る事しかできない。
- ・ 医師の指示に従うが、もし良ければきれいな景気を見ながら散歩する。一緒に美味しい食事をする。本人の好きなコンサートなどに行ってみる。
- ・ (3)「専門的な窓口と一緒にいく」が不可能な場合、自分が専門的な窓口で相談する。
- ・ メンタルクリニック受診をすすめる。
- ・ 打ち明けずに実行する人が少なくないと思う。
- ・ ご家族がいらっしゃれば相談する。

- ・自分の話をする(自分がどうして自殺しないか、身近な人が自殺したらどう思うか等)
- ・自分がカウンセリングするが、正直重くきつい。
- ・本人の閉鎖的気持ちの度合によるが、放っておいて欲しい時もあると思うので、その人の様子によってはそっとしておく。
- ・専門的な所へ行ってどう対処した方がいいか聞く。
- ・原因に対して徹底的に戦う事を提案し協力する。
- ・専門家への相談をすすめてみるが、どの窓口が良いのか正直なところ(すすめるべきところが)わからない。

グラフ1 自殺を打ち明けられた時の対応(複数回答あり)



(6) 大切な人(家族、友人、恋人、職場の関係者等)で、自死(自殺)で亡くなった人の有無

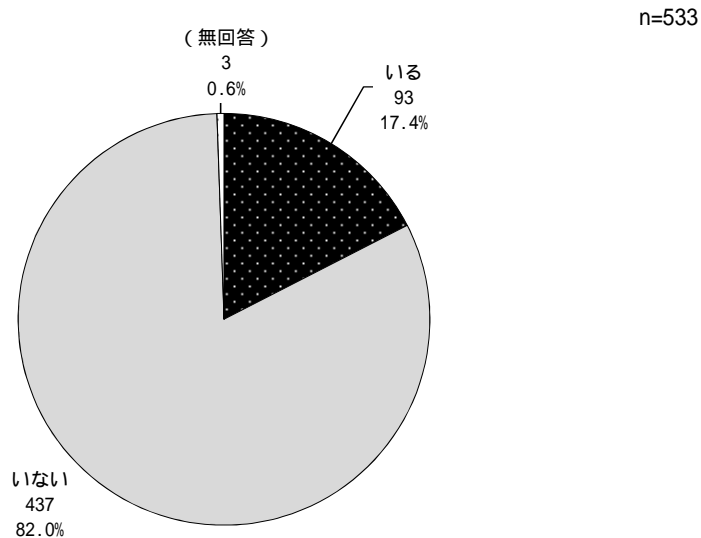
【問 14】あなたにとって大切な人(家族、友人、恋人、職場の関係者等)で、自死(自殺)で亡くなった方はいますか。(○は1つ)

	回答数	割合
1. いる	93	17.4%
2. いない	437	82.0%
(無回答)	3	0.6%

n=533

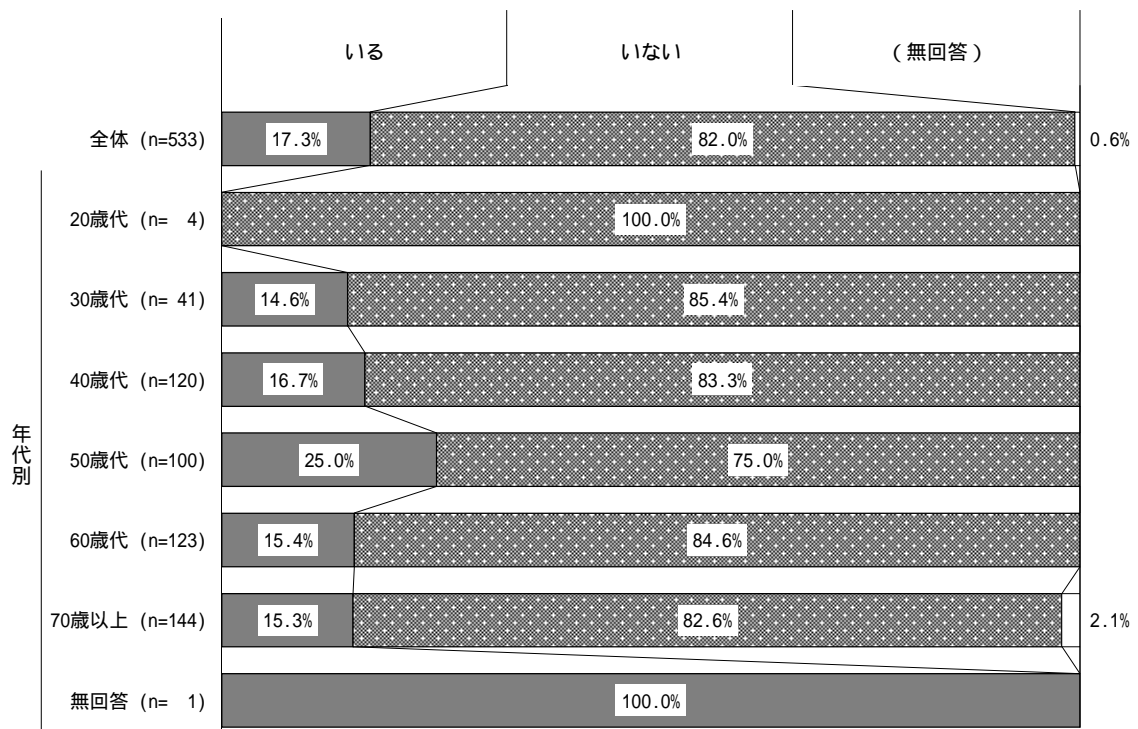
大切な人(家族、友人、恋人、職場の関係者等)で、自死(自殺)で亡くなった人がいるか聞いたところ、「いる」は17.4%、「いない」は82.0%となっています。

グラフ1 大切な人(家族、友人、恋人、職場の関係者等)で、自死(自殺)で亡くなった人の有無



【年代別】

年代別で比較すると、身近に自死（自殺）で亡くなった人が「いる」の割合が最も高かったのは50歳代で25.0%となっています。



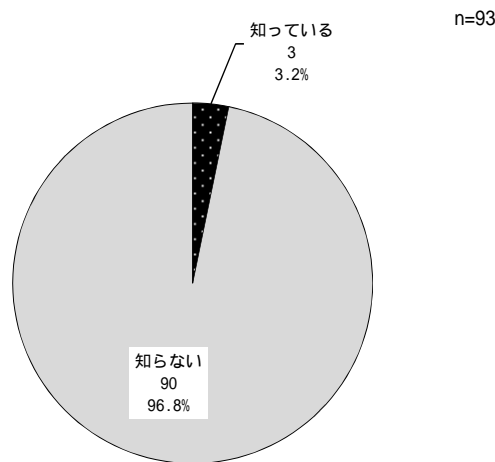
(7) 「わかちあいの会みなど」について

【問15】問14で「1. いる」と答えた方にお聞きします。港区では自死遺族のつどい「わかちあいの会みなど」を開催していますが、ご存知でしたか。(○は1つ)

n=93		
	回答数	割合
1. 知っている	3	3.2%
2. 知らない	90	96.8%
(無回答)	0	0.0%

問14で、身近に自死(自殺)で亡くなった人が「いる」と回答した93人に対し、自死遺族のつどい「わかちあいの会みなど」を知っているか聞いたところ、「知っている」は3.2%、「知らない」は96.8%となっています。

グラフ1 「わかちあいの会みなど」の認知状況



(8) 「わかちあいの会みなど」を知った経緯

【問16】問15で「知っている」と答えた方にお聞きします。どちらでこの事業について知りましたか。以下のうち、あてはまるものを3つまで選んでください。(は3つまで)

n=3		
	回答数	割合
1. 広報みなど	2	66.7%
2. ホームページ	1	33.3%
3. 港区から死亡届時に配布する「ご遺族の方へ」	0	0.0%
4. その他	0	0.0%

問15で、「わかちあいの会みなど」を知っていると回答した3人に対し、この事業をどこで知ったか聞いたところ、「広報みなど」が66.7%、「ホームページ」が33.3%となっています。

「こころの体温計」について

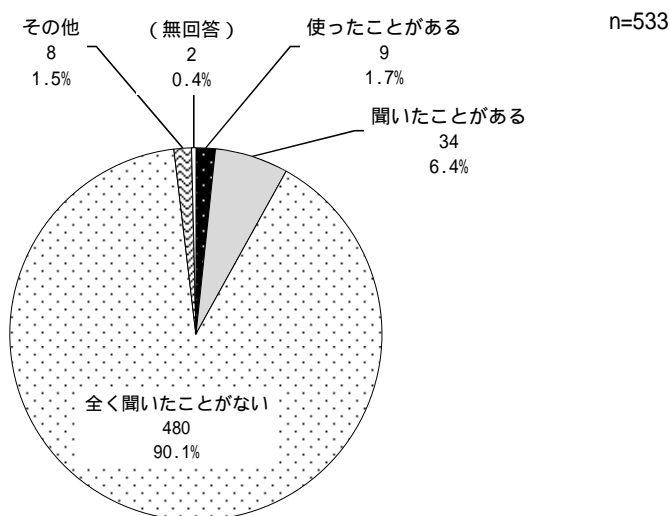
(1) 「こころの体温計」の認知状況について

【問 17】区では自分や家族の心の状態について簡単に確認ができる「こころの体温計」という事業を行っています。この事業について、あてはまるものを1つ選んでください。(○は1つ)

	回答数	割合
1. 「こころの体温計」を使ったことがある	9	1.7%
2. 「こころの体温計」について聞いたことがある	34	6.4%
3. 全く聞いたことがない	480	90.1%
4. その他	8	1.5%
(無回答)	2	0.4%

「こころの体温計」について聞いたところ、「全く聞いたことがない」が最も多く90.1%を占めました。「『こころの体温計』について聞いたことがある」は6.4%、「『こころの体温計』を使ったことがある」は1.7%となっています。

グラフ1 「こころの体温計」の認知



「その他」の内容として、本アンケートに同封した「こころの体温計」の案内で知ったという回答が7件ありました。

自殺対策や自殺予防について

(1) 区の自殺対策について

【問 18】あなたが区の自殺対策について必要だと思うことはどんなことですか。以下のうち、あてはまるものをすべて選んでください。(○はいくつでも)

n=533

	回答数	割合
1. 多くの人が自殺予防について知ること	357	67.0%
2. ゲートキーパーの活動など社会全体で自殺対策に取り組むこと	308	57.8%
3. 自殺未遂者へのケア	241	45.2%
4. 自死遺族へのケア	177	33.2%
5. 学校での教育(SOSの出し方など)	402	75.4%
6. その他	69	12.9%
(無回答)	6	1.1%

(複数回答可能な質問のため、割合の合計は100%を上回ります。)

区の自殺対策について必要だと思うことを複数回答で聞いたところ、最も多かったのは「学校での教育(SOSの出し方など)」で75.4%、次いで「多くの人が自殺予防について知ること」67.0%、「ゲートキーパーの活動など社会全体で自殺対策に取り組むこと」57.8%と続いています。

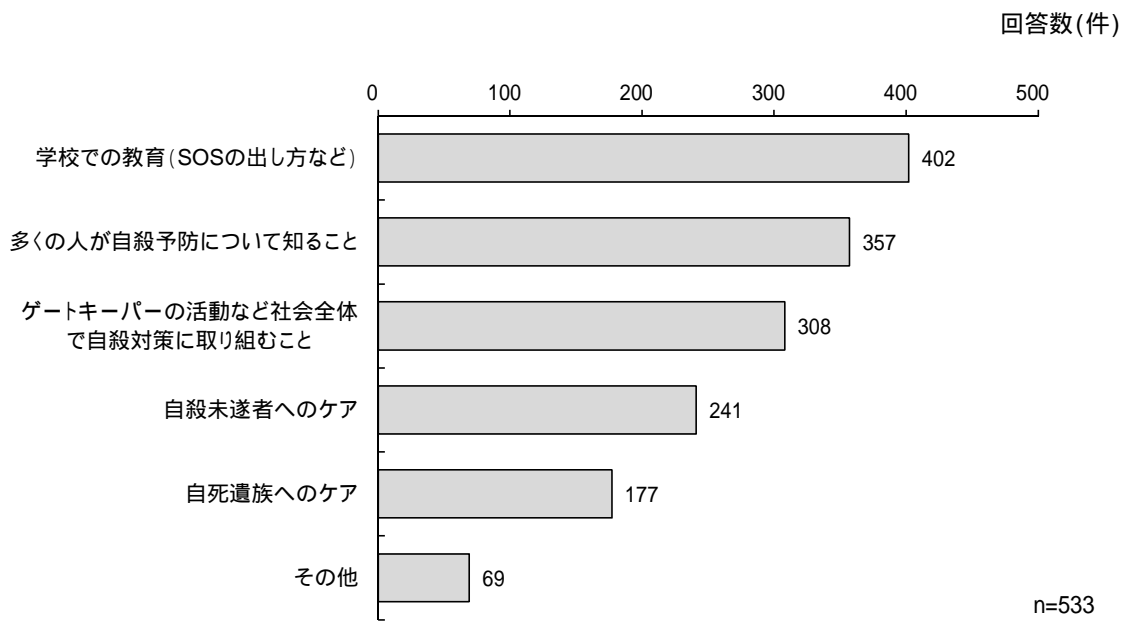
「その他」の内容(主なもの)

- ・親の教育
- ・区の活動そのものを広く区民に知らせる。
- ・広報の各家庭への配布
- ・本気で死ぬ気の方は相談はしないのではないかと。
- ・多様性を認め合う文化を高める。人としての尊厳について、どのように守るのかを考える教育プログラムを義務教育として行うこと
- ・区の間組を大々的にアピールして“受け止め”の姿勢を強く打ち出して欲しい。折角の施策を知らしめ活用してもらおう=助けを求める人に「恥ずかしいことではない/誰にも起こりうること」と感じてもらえることが必要。
- ・親の愛情
- ・自殺願望を持つ人、持ちやすい人、持ちそうな人等の家族への対応(話を聞く、願望がある事を伝える。見守りや対応へのサポートetc)
- ・窓口の存在を広くアピールして、敷居を低く保ってほしい。
- ・機関・窓口の告知強化
- ・経済的な支援と未来に希望が持てるようにすること
- ・いじめなど区立施設で起こりうる自殺原因自体への対処

- ・困ったときに相談に応じたり、話を聞いてくれる場所、人を作ること
- ・親身になって話が聞けるよう職員の教育
- ・自殺という文言が前面に出ている訳ではないが、心も体も健康にと区では沢山の催しが行われている。多くの人の参加が気やすく出来ればと思う。
- ・テレビで、両親の育児放棄による非行、未成年によって保護者の同意を得られず住居不定になってしまう等、自身の意に反してさまよう行き場を失った人々の受入れ、人生のアドバイスを行って社会へ導いているという内容の番組を見た。自殺者にも言える事だと思う。一人でも、あなたは一人じゃないぞって、守ってあげる人がいればそれはどんな薬よりも有効な薬だと思う。自殺を行うその一歩へのエネルギー（負のエネルギーだが）があれば逆転して生へ向かう事が出来れば良い。社会で（個でなく）防ぐ課題だと思う。
- ・単なるゲートキーパーで終らずに、当事者をできるだけ早く適切な治療を受けられるよう社会の中のネットワーク作りが大切。窓口がいくらあっても適切な治療にタッチできなければ無意味。
- ・職場で可能な対策導入の促進
- ・「自殺」とは関係なくても、集まれる場所があると良いと思います。そこで話（雑談）をして、自分が（心が）助けられる道のヒントをつかめれば良い。
- ・現代社会に適合した自殺防止策を検討すること。
- ・職場での研修
- ・区だけでどうこうできるものではなく、NPOなどの力を借りるべき。
- ・家族は当然。年齢問わず多くの友人をもつことも大切。
- ・むつかしい、手を全てつくしたが自殺してしまった。
- ・家族のささえ
- ・一人にさせない。
- ・学校を出た後、仕事を退職したりして社会とつながりの薄くなって人は沢山いると思う。そういう人をどうつなげるか、これからもっと大切になる気がする。
- ・自殺を助長するようなWebサイトやニュースなど流さないで欲しい。
- ・自殺を考えるほど追いつめられる前の段階での介入の契機となる相談者の窓口、本人からのみでなく、その人の身近な人への窓口となりうる広報、啓発活動
- ・自分はそのような事はないがいろいろな人がいるので自分に相談した時はよく話を聞いてあげたい。
- ・先生も校長先生も教育を受けるべき。以前ニュースで見たか聞いたか忘れたが、いつもこの様な事が二度とないようにマニュアル化していると思う。
- ・人と人の関係を増やす。
- ・家庭教育、家庭環境、世の中であなたはたった1人、かけがいのない小さい時から子供に伝えて育てる。自殺の根は小さい時に否定されることから起こることが多いのでは？
- ・相談窓口の拡充と周知徹底
- ・脳の病気を疑う。
- ・区内のポスター、日常使うコンビニ、郵便局などに親しみ易い表現で。
- ・区や都が行っている電話や窓口相談機関について、もっと具体的かつ個人的に知らせた方がいい。広報やコミュニティTVやコミュニティーバスは、見ない人や使わない人も多いので、ダイレクトメールに近い状況でのお知らせがあってもいいかと思う。各町会単位にポスターやお知らせを配り、町会やマンションの掲示板に貼ってもらうなど。
- ・自殺対策に熱心であることを知ってもらうこと

- ・自殺のSOSの教育と共に、うつ病のことを教育してほしい。又、精神病経験者の話しを聞いてもらいたい。
- ・自殺対策や予防の広報活動
- ・自殺原因をなくすこと。(例)長時間労働環境の改善など
- ・家族・親族で、いのちの大切さ(に関するいろいろなテーマ)を会話すること
- ・自殺防止の活動があることをもっと区民に知らせること
- ・行政の広報
- ・とにかく当該者の話を聴く場、機会を作っていくことが重要(多くの街角にそうした接点があることを知らしめ(広告)そうした相談員をたくさん配置すること)
- ・子供の頃からの愛情ある生活を持つ事
- ・SNS、Webなど新メディアでの取組
- ・原因究明とそちらへの対応
- ・自殺者の悩みの原因等の分析を行ないそれに対処する。
- ・「こころの体温計」の広報の徹底
- ・心の健康診断の機会を増やす。人の話を聞く風潮
- ・道徳教育(学校に限らない。)
- ・相談できる窓口の設置
- ・ヘルパーさんとかが時々見る事
- ・どんな事でも、よく話を聞くこと、声をかけること
- ・区の推進事業を区民に十分に認知させることが、全てに優先する。
- ・周囲の人が異変に気づけること(知識や感性も必要です。)だと思う。
- ・地域でのつながり
- ・社会(広義での)との連携を保つこと
- ・誰もが生きやすい、本人を取り巻く社会環境の整備
- ・予防として孤立が一番危険であることを周知する。社会人であっても、立派な大人であっても、立派な大人でなくても、男性も女性もSOSを出すことは恥ではないこと助けを求めることの意味や価値の変換の広報、SOSの出し方、とにかくSOSを出すこと
- ・精神科は勿論だが、(体調不良時に)気軽に通える病院・クリニックの紹介をしてほしい。
- ・健全な食事、睡眠予防策
- ・近所の人同士が声を掛け合って交流すること。せめて挨拶くらいは交わして自分から隣人を気にかけるようにする。
- ・企業の連携
- ・本人の気持ちなど、どのようにしたらいいのか? 私が相談されたときに、どのように対応すればいいのか? 勉強をしてみたいと思った。

グラフ1 区の自殺対策について必要だと思うこと（複数回答あり）



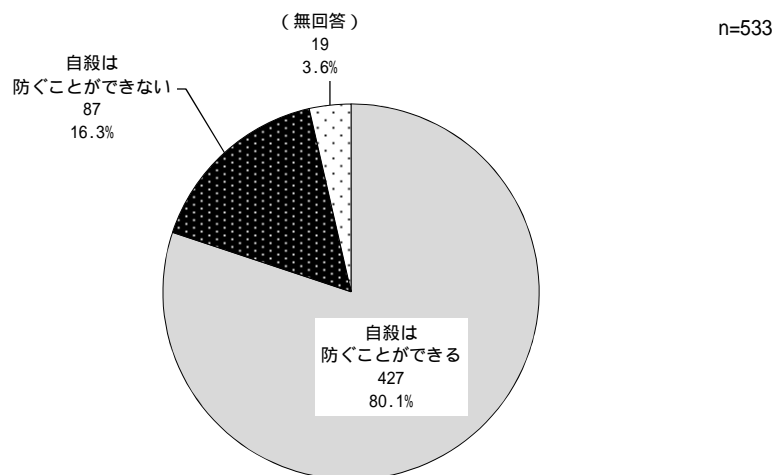
(2) 自殺を防ぐことができると思うか

【問 19】あなたは、自殺は防ぐことができると思いますか。(○は1つ)

n=533		
	回答数	割合
1. 自殺は防ぐことができる	427	80.1%
2. 自殺は防ぐことができない	87	16.3%
(無回答)	19	3.6%

自殺を防ぐことができると思うか聞いたところ、「防ぐことができる」は80.1%、「防ぐことができない」は16.3%となっています。

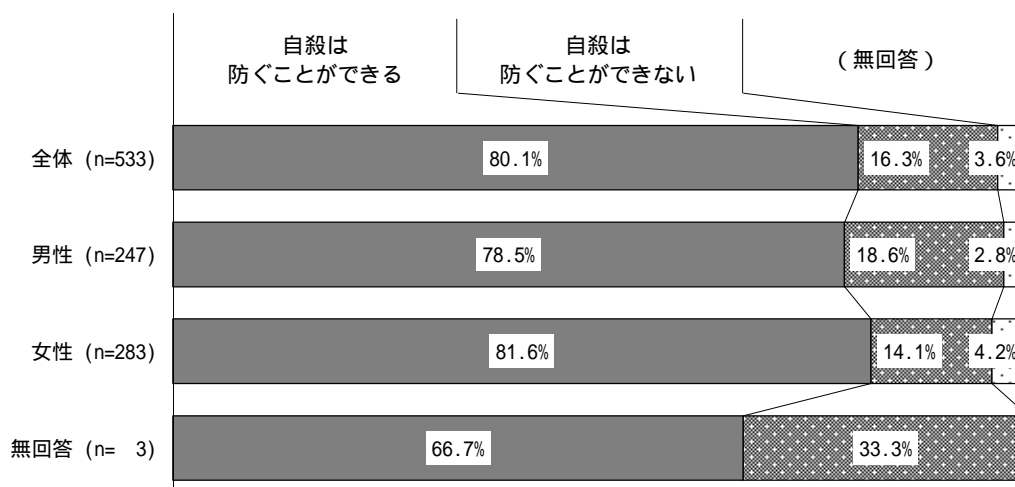
グラフ1 自殺を防ぐことができると思うか



【性別】

性別で比較すると、「自殺は防ぐことができる」の割合は、男性が78.5%、女性が81.6%となっています。

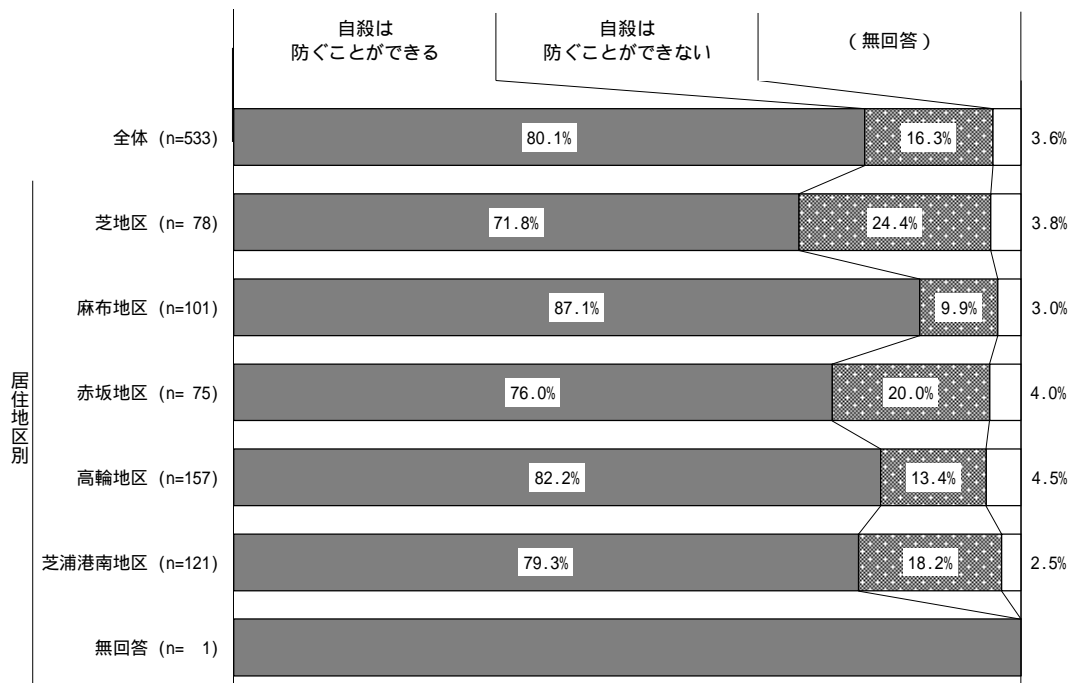
グラフ2 自殺を防ぐことができると思うか 性別



【居住地区別】

居住地区別で比較すると、「自殺は防ぐことができる」の割合が最も高かったのは麻布地区で 87.1%、最も低かったのは芝地区で 71.8%となっています。

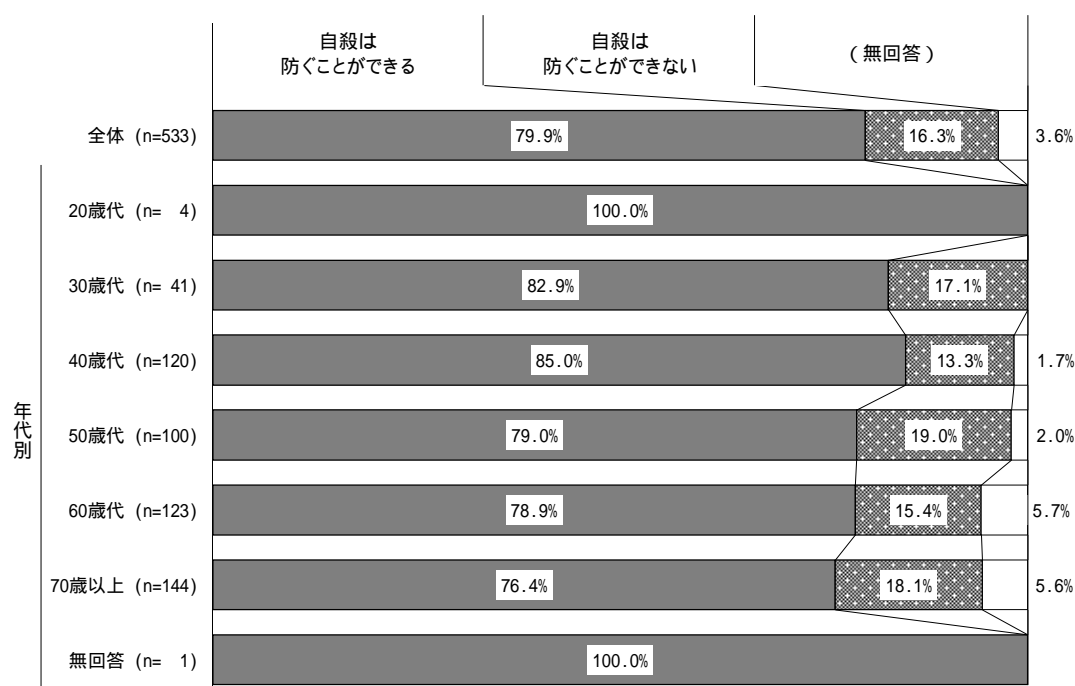
グラフ3 自殺を防ぐことができると思うか 地区別



【年代別】

年代別で比較すると、「自殺は防ぐことができる」の割合が最も高かったのは 20 歳代で 100.0%、次いで 40 歳代 85.0%、30 歳代 82.9%と続いています。

グラフ4 自殺を防ぐことができると思うか 年代別



(3) 港区の自殺対策全般に関する自由意見(抜粋)

【問 20】最後に、港区の自殺対策全般について、あなたの自由な意見をお聞かせください。【自由意見】

全体

回答数 360 件

【自殺対策推進事業への意見】

116 件

〔主なキーワード〕

- ・ 大切な事業であるのに全く知らなかった。
- ・ 周知の仕方の工夫と相談窓口の周知徹底が必要。
- ・ 自殺の原因や状況についての周知をする。
- ・ 事業名を「自殺対策」から「自殺防止対策」とした方が良い。
- ・ 相談者の専門性が重要。
- ・ 相談窓口を多く設ける。または、わかりやすく一か所にする。
- ・ 電話や面接だけでなく、メールなども含めているいろいろな手段での相談が必要。
- ・ 夜間相談窓口の設置。
- ・ 他機関と連携し、つなぎ先としてのネットワークの構築。
- ・ 「自殺予防」をテーマにした話し合いなどを増やす。
- ・ ゲートキーパーの育成。聴く力を身に付けられる教育。
- ・ 自殺を考える前の支援が大切。
- ・ サードプレイス(自宅や職場以外の居心地のいい第3の居場所)の提供。
- ・ 「自殺」「こころの・・・」より「困りごと」「眠れないとき」などの表現の工夫。
- ・ 学校の授業で取り入れる。
- ・ 原因を分析し、効果のある施策を実施する。
- ・ 継続的、定期的なアプローチによる支援。
- ・ 遺族に対するケアの充実。
- ・ 科学の力も取り入れていく。
- ・ 安心、安全に相談できるための個人情報の配慮。

〔主な意見〕

- ・ 港区が自殺対策を行っていたことを全く知らなかったです。まず知ってもらい、何かあった時に利用してもらうことが重要と思います。そのために、何か大きな力で強制的にでも施設を利用し、使ってもらって覚えてもらうのが良さそうです。この行為の対象は心の病気を持った方だけでなく心が元気な方も対象になるのが良いと思います。人口減少、二極化が進み、高所得者でもストレスフルな社会になっていると思います。特に港区は高所得者が多く一瞬先は心に病気を持ってしまうかねません。心が元気な時から施設や対策・活動への認知を進め、周りの方々には許容する心がまえを持ってもらうような啓発が必要と思います。
- ・ 自殺に関する悩み等は、人に相談しにくいものと思います。また、専門的な精神

的ケアにたどり着くまでに自殺をはかるケースが多いように感じます。今回のアンケートから、自分がいかに自殺に対する知識がないかを痛感しました。よって多くの方々に自殺について知って頂くこと、また、ゲートキーパー等の認知・充実まで地道な活動が大事だと思います。

- マスコミの報道等で耳にするのは、生活困窮者が役所に相談しているにも関わらず、何の解決も得られぬまま死を選んでしまったというケースです。どんなに立派な相談・支援体制・施設があっても、その器だけで、中身（支援する側の意識や能力）が伴っていないければ全く無意味なものとなってしまいます。ノイローゼやうつ状態、等が原因で自殺を考える場合には、そのサポートには、しっかりとした専門医・専門カウンセラーが必要です。善意であろうとも、専門知識のない素人ボランティア等の中途半端なアドバイス等は却って危険になります。なので港区内の専門医等の人材確保、またそれらのメンバー達との密な連絡を取り合うなどの協力体制は必須だと考えます。また、折角有効な自殺対策ができ上がったとしても、港区民に周知されなくては何の意味も持ちません。正直、港区は区民への情報提供があまり上手ではないように感じますので、そここのところもしっかり力を入れて頂きたいと思います。
- 体制づくりを発表するだけでなく、具体的な活動内容、成果を公表して欲しいです。
- 区の取り組みが区民に伝わっていないと思います。せっかくの対策が無意味になってしまいます。自殺を考えている人は区の広報などは見てもいないでしょうから、どのような手段で本当に助けを必要としている人に情報を届けることができるのが課題であると思います。実際に自殺を考えたことがある人や未遂に終わった人、家族や友人・知人を亡くした人の経験や意見を参考にしてデータを集めてみたらいかがでしょうか。
- 多くの人の自殺は防げるが、やはり実は防げてない人も少数ではあるがいます。防げるもののひとつとして経済的なサポートは大きいと思います。
- 自殺も1つの選択なので、100%良くないこととしてダメだとは言えないと考えています。本人がどうしてもその選択をしたいと決心したら、誰にも止められないと思います。しかし、自殺者すべてがそうした判断をしたかどうか疑問です。単に気弱になって、正しい判断ができないままということもあるでしょうし、解決できる悩みであるにもかかわらず、その方法を知らずに絶望したのかもしれない。社会としては自殺はさけられるというメッセージを出して対応する事は必要だと思います。しかし0（ゼロ）には出来ないと思う次第です。むしろ個人的には自殺した人より残された人のケアの方が気になります。死んでしまった人よりも今生きている人、これから生きなければいけない人にこそ、より支援が必要だと思います。死んだ人はそれで終わりですが、残された遺族は自殺という出来事から逃れられず、ずっとその事実と向き合って生き続けなければならず、そのこと

はとても大変なことだと思います（想像の範囲をはるかにこえているとは思いますが）。

- 港区で毎年35人前後の方の命が自殺により失われているとは、全く知らないことでした。それも、若い人達が。どのような理由だったのか、気になります。自分は今まで本気で自殺をしたいと思ったことは一度もないので、よく分かりませんが、たとえ、そう思った時に専門の機関や病院に行くことができるのか。強い自殺願望がある時に、いくら専門性があるとしても全くの見ず知らずの他人に気持ちを打ち明けることができるのか。やはり地域の人、周りの人が気付いてあげるのが大事なのかと思います。自殺願望が強くなる前に、気軽に相談ができるようなところが、あるといいと思います。同じ体験をした人同士しか分かりあえないこともあると思うので、テーマごとに、話し合える場があるのもいいと思います。
- 自殺を本気で考える時は、だれにも言えないで、自分を追いつめてしまうのではないかと思います。パトロール等で声をかけるとか、近所で元気のない知人を見つけたら話しかけたりできるコミュニケーションの連携が出来たら良いと思います。又、いつもと違っている人が心配な時、お知らせして本人に会ってくれる港区職員や、港区サポートメンバーとかがいると良いです。
- 本人の選択の1つですが、本人の周りへの影響はとても大きいので、そこを本人が理解し、困っていることへの対策・解決方法をもって困ったことの取り組みができると選択の1つとしての自殺の数減少はできるような気がします。「孤独でないこと」「解決策があること」がうまく機能できることを願います。*実は、私は、自分の周りよりも、行政さん（港区）へ悩みをもちこみ、解決へよく導いて頂いておりました（母子家庭の件で）。その頃を抜けて、今は、それなりに生活できるようになりました。感謝の限りです。多くの方が、自分以外にも、助けられていることと思います。ありがとうございます。
- 私は、区政モニターやある審議会委員などを経験していることから、比較的区政に興味と関心を持ってきました。それでも区の自殺対策に対する取り組みは、このアンケート依頼を受けとり初めて知りました。一生懸命努力している（あるいはしようとしている）熱意は感じますが、何か空回りに終わっているのではないだろうか（？）。そこでまずは、区民に区の自殺対策の活動を正しく知って貰うことが必要です。次に私は、自殺には防げる自殺と防げない自殺があると思っています（その意味では、問19はナンセンスな設問です）ので、自殺の原因を調べることから始めるべきです。WHOの調査では自殺者の90%が精神疾患（内60%が抑うつ）としていますが、精神疾患に至る原因は明らかにしていません。一方日本の警察庁（2010年）は自殺者の原因が特定できたのは約74%で、原因の上位は健康問題、経済生活問題、家庭問題、職場など人間関係であるとしています。精神疾患（うつや総合失調症）になるには、それ相応の原

因があるはずで、その原因を明らかにし、原因に応じた対策を取らなければ、いくらキャンペーンを張ったとしても、単なる“やったと”言う自己満足やアリバイ証明にしかならないのではなんでしょうか。そこで、港区の自殺に対する取り組みを区民に十分に認知させること。その為の最も良い方法を探し、場合によっては広報・宣伝のプロ（民間企業の中で）を活用するのも1つの方法ではないかと思えます。自殺には、防げる自殺と防げない自殺があると思っています。防げない自殺の対策を幾ら時間とお金を使ってとっても、意味がありません。防げる自殺にこそ区民の税金を投入すべきです。そこで自殺の原因を徹底的に分析し、原因に応じた十分な対策をとって欲しいと思えます。

- 自殺をしようとする人を押し止めるのに大変に気力と忍耐を要することだと思えます。なに事にも経験が重要だと感じ自を思い止ませた方と思い止まった方が力を合せば増の力となると思えます。すでに実行されていると思えますが…。自殺を止めた方の後のケアはもっと大変だと思えます。それぞれにかかわる方々に区民として感謝すると共に港区としても係の方々を大切にして生活をおびやかされないよう手厚くしてあげて下さい。
- 自殺防止のために「区」としてできる事というのがどの程度あるのか分かりませんが、普通に思いつくのは、こころの健康診断をできるだけやれるようにすることと、行き詰った人たちへの窓口の設置ということでしょうから、すでに行われていることだと思えます。その他に2点ほど、思うところを述べます。メンタルに健康な人でも、職場（または学校）と家庭の往復だけでは精神的な行き詰まりを感じるもので、心を開放できる（または好きなことに没頭できる）「サードプレイス」の効用が説かれています。自殺とか自己否定の想念から逃れるには、愚痴を聞いてもらってガス抜きする（聞いてもらったからまたもう少し頑張れる）ことに加えて、好きなことに没頭して嫌なことを忘れる（これがあるからまた来週も生きてられる）か、ではないでしょうか。そうした場所や機会を「区」というところで提供できるとすれば、意義があると思えます。具体的な事例の提示はできませんが、区の施設の活用法や予算の使い方、イベントの位置付けなどで「閉塞感を感じている人々にサードプレイスを提供する」という狙いをも常に意識するという事で少しは変わってくるかもしれません。もう一点、自殺の遠因にもなっているのではないかと思えますが、現代人には「我慢する」とか「あきらめる」という手法でネガティブな事態に対応するという能力が低下しているように思えます。ポジティブ教育もいいんですが、目線を低くすることで生きやすくなるんだよ、という教育も必要かなと思えます。競争社会を強化する必要性は否定しませんが、勝者だけをもてはやす風潮をやめて、競争順位に関わらず自己肯定できる価値観の醸成ができるといいんだろうと思えます。こちらは、区の課題とするにはちょっと難しいかもしれませんが。
- とにかく、様々な対策が採られているとするならば、その点についての区民への周知が絶対的に足りないです。そして、おそらく最も重要なのは、自殺したいと

思うほど悩んでいる方の話を聴くチャンスを身近に作ることでありますが、そうした対応をする「相談員」を抜本的に多く（「ちょっと歩けばその相談員にぶつかる」というたとえのごとく）配置することが必要であると考えます。まず、取りかかるべきは、そうした「相談員」（それなりの専門性 - とは言っても、心理学とか精神医学とかいうレベルではなく、“聴く力”“行政とタイアップできるセンス”“何らかの福祉分野の資格を持っている（相談の専門性を持っていること）”などを多く配置することが重要と考えます。

- 今回のアンケートで、「港区の自殺対策推進事業」を行っていることを知りませんでした。以下、自殺対策について思いつくままに列挙します。多くの方に自殺予防について知っていただく。例えば、コンビニ、町内会の掲示板等を利用して周知する。今回のアンケートのように、「自殺予防」をテーマにアンケートを行う。教育現場で、これまで以上に積極的に相談窓口があることを通知し相談することが恥ずかしいことではなく、また命の尊さを教育する。友達に落ち込んでいる人がいたら、相談になってあげるようにする旨指導する。いろいろな機会に「自殺予防」をテーマに各世代に話し合ってもらい、自殺対策の必要性を認識していただくとともに、話し合いの中に対策のヒントがあるかもしれない。躁鬱病の人がハイの時に自殺すると聞いたことがある。病気の人のその後のケアが大切と思う。孤独感を感じさせないために、各人に寄り添うことが必要と思う。都会では、近所付き合いが少なく隣近所、同じマンションで人とのつながりを深める。（震災時の対策にもつながる。）例えば、イベント等で隣の人や同じマンションの人と一緒に参加すれば何か特典が得られるとか、町内会での祭りや、港区民祭りで抽選できる等。国や他県での取り組みを共有して対策をとる等。限られた予算の中で、何かと大変なこととは思いますが一人の命が救われることになれば生きたお金の使い道になると思います。
- 港区が行っている自殺対策全般は割と充実していると思っています。しかし、40代50代の方の自殺が増えているという事は同世代として、職場なりで心の健康について関心を持たせる取組が必要なのかと思われます。大きい職場では健康チェックもしていると思いますが、健康について何もふれずという職場もあるかと思いますが（忙しすぎて）。自分自身も体が疲れているのか、心が疲れているのかわからない時もあります。是非働きざかりの年代の自殺防止策を考えていただけたらよいかと思います。
- ゲートキーパーの育成というのは良いと思います。特に、悩みを持つ人から相談を受け易い立場の人（学校の教師や職員・区役所や支所の窓口）には、是非その意識を持って欲しいと思いますが、残念ながら現状はまだだだと思います。まずは区職員の意識改革からして欲しいです。
- 自殺はゼロにはならないと思いますが、大幅に減らすことができるし、そうしなければならぬと思います。大人の責任もあると思います。また、学校でいじめ

を苦しむというニュースを聞くたび胸が痛みます。先生が日常の教育で手がいっぱいでは手まわらないのではないかと感じます。教員の増員、専門職の増員し、すばやく対応できる様な体制をつくって自殺を未然に防ぐ施策をぜひ作ってほしいです。さらに、区民にもっとわかりやすく広報すべきです。「ゲートキーパー」はじめてききましたが、もっとわかりやすい言葉で、何もカタカナでなくてもよいのではないのでしょうか。

- 一言で自殺・うつと言ってもその原因やタイミングは他人が関与できるのは限りがあると思います。話を聞いたり専門窓口を受けることは少しでもくいとめる手段であることと信じています。心の病は他の病気と同じように苦しみは結局本人しかわからないのですが、科学のちからやデータに取り組むことも必要と思います。医療や大学、大学研究など、海外機関や事例などから最新治療や診断方法を取込んでいくのも港区にできる対策の一つではないかと思うのです。ゲートキーパーのようなアナログで対応できて、AIのような最先端分析・治りょう方法へ導いていき、その人なりの本来の幸福感や人間としての自信、生きる力を本人に取り戻してもらうことが、自然の摂理に合っているのではないかと思います。
- 精神科医や保健師が月4回、保健所で相談実施は良いと思いますが、自殺を考えるうつ状態の人達は出歩けないし家族も同じだと思います。メンタルケアの外来、保健所での「まつ」体勢からの脱却が急務だと考えます。うつ状態 仕事ができず退職 生活が立ちゆかない 生活保護というロジックは、表立って発信があまりないが、現実的に増加していると思う。予防医学の観点からアプローチも必要だが、まずは地域内での連携強化を。
- 10代そして中高年の自殺が多いようですが、それぞれの年齢層で追いつめられる要因や介入の契機、介入方法が異なると思います。全体的な対策のみでなく、特定の対象にまををしばった対策も必要だと思います。また、こうしたアンケートも啓発活動の一つになりうると思います。
- 心の病を持った人の家族を支える対策を考えると良いと思います。
- 問19で(1)病的に「うつ」の方は予防策としては、時間を長く要する事(治療)と思われます(相手が人間関係より生じた問題で自殺したいと思う気持) 一方経済的貧困にある者は「病」でないので、自殺行為が早いと思う。救われる道を見出せないで。「自殺対策推進事業」と表題にあるが、「自殺防止対策推進事業」とした方がいいのでは、と私個人そう思うのですが。
- 今までの港区住民の方で自殺に至った方、自殺に追いこまれ悩んでいる方その他の方について、自殺まで追いこまれた原因、例えば中高齢であれば、生活苦、家庭の問題、夫婦関係、会社等仕事 e t c、学生、子どもであれば学業(進学、その他学校での問題、いじめ、家庭問題、中高齢、子どもについて共通の健康状態 e t c、原因分析をして各々の原因に対してどう対処すべきかをまず先にやってみる事。そして、どのようにその対処に当り行政として支援していけるか等考え

る事が必要ではないか。 2. 「地域での互いの交流」町内会の活用など誰でも常識もって、気軽に利用出来るようにもう一つ工夫が大切ではないか。難しい事ですが。 3. 区の窓口は何でも相談のような所を作ってはどうか。そこには医療関係、心理、生活支援等の専門家を置く。

- 遺族のケアに力を入れて欲しい。
- 今回、このアンケートで港区“こころの体温計”を知り、ネットから本人モードのチェックをやってみました。わかりやすかったのですが、金魚鉢の絵以外にも、結果のコメントがあると尚良いと思いました。(例えば、生活改善の方法 e t c ...)
- 学校、地域、社会問わず対策となりうる(可能性がある)ことは、やっていくべきです。お金や手間ひまかけるだけでなく、人々の意識を啓蒙するプログラムや仕かけを考えていただきたいです。
- いろいろな相談先があることが大事だと思います。どれかにひっかかって救われると良いと思います。また、気づきができる(自分、まわりの人)ことが大せつです。どうしたら自分(私)が気づけるか、注意していただきたいです。本人にとって、相談する気になるかが重要だと思います。
- 自殺の背景は、様々ですから、一概の対策は難かしく、また、会社関係による原因もあるため港区さんとしての対応も、悩ましいところだと想像します。自殺を考える人は、きっと相談窓口を知っていても目に入らないか期待していないのかもしれない。問7にある様に、窓口は広げずに、一本化して、そこでの成果を周知し、信頼を得るのが良いのではないのでしょうか、窓口が多いとぼやけます。また、失礼な言い方ですが、相談員のレベルにも不安を持ちます。火事なら119というのと同じレベルの認知度と信頼感が得られれば早い段階から相談される人も増えるのではないのでしょうか。
- 自死を考える状況の方は、他の人とコミュニケーションを積極的にとるとは考えにくいです。t e l相談(24h s) メール相談などいつでも思いついた時に吐露できる先があると救われるのではと思います。自死遺族がみな「自死遺族のつどい」に出られるわけではないと思います。また、他人と共有できないこと、したくないことがあると思うので、なるべく広く門戸を開いていただきたいです。困難な生活を強いられている人は、行政の手助けがあることを知らずに過ごしている可能性があるので、「自殺」「いのち」などの言葉ではなく「困りごと」「相談」など敷居の低い窓口があるといいと思います。声をかけることで、救われる方はいらっしゃるので、ゲートキーパーの方(郵便局、配達される方等もいいかも)に活躍いただきたいです。
- 私自身、一年弱程、体調不良で苦しんでいますが、港区には気軽に、また安心していけるクリニックが少ないように感じます。(その為早期に治せません)大病院や健康診断メイン、アンチエイジング等の病院は多いですが、普通の風邪で安心して行ける所が見当たりません。私自身、港区内のクリニックにいくつか行った

り調べたりしましたが、情報が少なく、また良い病院・医師に出会えず、区外の病院に通っています。体調不良は自殺や心のやまいにつながると思いますので、病院クリニックの案内、土日診療している病院の案内など、あったら救われる人も多いと思います。港区はとても住みやすいいい所ですが、クリニック（いわゆる普通の内科）（それとスーパー）の少なさが不自由です。つらいときに（心でも身体でも）安心していける病院が増えることも大切だと思います。またその機関の案内等を区に期待しています。また、電車での自死はホームドアでかなりふせげると私は思います。三田駅等にも設置するよう区の方でもはたらきかけて頂けたらと思います。

【周知方法についての意見】

41 件

〔主なキーワード〕

- 広報みなとだけでなく、ホームページやSNSの活用を。
- ホームページの場所がわかりにくい。
- 新聞を取っていない人への対応。
- ゲートキーパーなど日常的でない言葉の周知は多くする。
- ポスターをマンションやアパートなどでのポスター掲示。
- 目立つコピーを考えて、相談先をPRする。
- 「自殺」という内容だと周知が難しいかもしれないが、定期的な周知が必要。
- 病院やコンビニや駅、ファストフード店など人が集まる場所での周知が必要。

〔主な意見〕

- 熟慮のうえ様々な体策に取り組まれていると思いますが、体策の概要や具体的な手段を見聞きしたことがありませんでした。その背景としては、新聞を取っていないため（インターネットで賄っている）「広報みなと」を読んでいないことや、ちいばすやレインボーバスを普段利用しないこと（都営バスを利用）もあると思います。15～39歳の人たちであれば、電子情報の方が身近であり、私と同じように普段から目にしていな人も多くいるのではないかと思います。年齢により違うものではありませんが、特に若い人の尊い命を守る、そのような人たちを地域社会で助けてあげる体策と広報のあり方が重要であると思います。また、親が気付いていなければ、広報誌を子どもに見せる機会も少ないでしょうから、より限られた広報範囲になっているかもしれません。以上を踏まえると、まずは若い人に認知してもらえよう、電子情報を上手に活用すること（その際、真剣に相談に乗ってくれる身近なコミュニティであることを上手にアピールする）、費用はかかりますが、一家に一冊体策のガイドライン冊子を配付すること、または集合住宅の掲示板や人目に触れる機会を十分に検討して推進されるとよいと思いました。（冊子でなくチラシでも構わないと思います）
- 広報の仕方が難しい時代ですが、紙とSNSを上手に使って、まずは活動を広めていくことが必要です。

- 私の周囲の港区民は区や行政の施設、イベント等に興味を示さない人が多いので、行政側からもっとアプローチしていかないと内容を理解する人が少ないと思います。
- 広報で何となくは知っていましたが、直近で自身に思い当たる事が無かったため、読み流していた様に思います。「自殺」という単語を思い立った人が、何となく相談してみようかな？と思いつける様な直感的に分かりやすいアピールをして欲しいです。加えて過労などで自殺を思い立つ方には役所に足を運ぶ暇など無いと思われまので、思いついた時にすぐ相談のアクションを起こせる様、インターネット窓口などの対応を充実させて欲しいです。例えば、眠れない日が続いても、それが異常だと気付けない状態が自死を思い至る状況だと思うので、その事自体が注意が必要な信号だと気づかせるようなコピー等でアピールして欲しいです。“毎日眠れない...生きていく事がつらく感じたらすぐに　へ！”みたいな具体的な症状をコピーに入れてもらえると、黄色信号なのかも...？と意識しやすい様に思います。同時に周囲が気づくべき異変なども読み辛いかと存じますが、どうぞ宜しくお願い申し上げます。
- 周囲の人達に関心をもつような広報、教育を行うようにしたら良いのではと思われる。
- 本アンケートで「こころの体温計」の存在を知りました。早速試してみました。本当に自殺を決断する状況の人が見るだろうか。港区のホームページから健康・福祉に入ると「こころの体温計」にヒットしません。こころの体温計港区で検索すると画面が出ます。どういうことでしょうか？そもそも自殺は健康・福祉というジャンルから独立させるべきではないでしょうか。もっと重く、深刻な問題です。生きたいのに生きれない。病気、交通事故、天災、殺人などを未然に防ぐ対策こそ、区の役割です。その意味では自殺の複合要素である失業、貧困、重病、いじめ、過重労働などの要因からくる精神疾患ノイローゼが自殺行為に及ぶとするその要因除去を表側に出したPR、ホームページ活動が必要だと思います。
- 悩んでいる時に、ふと目にした言葉、耳にした言葉に救われることがあります。自殺予防デー、月間などに重点的に啓発しながらも、日常的に目にしやすい区や、地域の掲示版にポスターを継続して掲示したり、ケーブルTVなどで毎日広報したり、日々の啓発が大切だと考えます。
- 私は港区が取り組んでいる自殺対策について全く存じあげませんでしたが、そういった方が多いのではないかと想像します。区民にもっと知って貰う為にはインターネットの検索エンジンに広告をつけるなど、広く人の目に付くような形で報せる必要があると思います。また、自殺をする人を少しでも減らすには、人が他者に対して寛容になること、無関心にならないことが大切だと思います。このまま社会の不寛容さが増せば、益々自殺者が増えると思います。
- 通勤者、観光客など区外居住者に開かれた区であり、在住者だけにフォーカスを

当てた情報発信が届きにくい環境でもある。逆に発想を変えて、エリア通過者に向けて発信する啓もう活動などもあってもよいのではないか。

- ゲートキーパーなど普段生活をしている限りでは触れることのない言葉ですので周知が必要だと思います。
- 大変むづかしい問題ですネ！無責任なことは云えませんが、心身ともに落ち込んだ時にふと頼れる存在があればよいと思います。(あればよいと思ったことあり！)電話の110番や119のようなものがあれば...あるのならその存在が世間に広く認識されるようになれば...と思います。
- 広報は毎回目を通してはいるつもりでいましたが、このような対策推進事業を行っていることを知りませんでした。また、自殺について、相談できる窓口がたくさんあることに驚きました。
- 悩んでいる人は自分を責めたり「自分」に向きがちなので、近い人物に話せないときのために近くの人に話したくなかったら港区に窓口があるよ、というのはもっと広めてもよいと思います。家族・友人ではないですが、ちょっとした知り合いを失くしたことがあります。「ちょっとした」間柄でも聞いたときはとてもショックで、自分に力があるかわからないけど何かできなかったかと今でも考えてしまいます。残された側にも影を落とすことになるので何か前を向ける方法を、というときに区の活動が少しでも多くの人に入っていてほしいと思います。派手に広報活動はしにくいかもしれませんが悩んだ人が見れる場所、気付く場所で紹介してほしいと思います。
- 健康人は興味の有る事にだけ興味を示すものです。自殺をする、あるいはした、しようとした人を知ると興味の対象となるが、側にそういう人がいないと興味を持ちません。それなので、全く自殺に興味を示さない人もいます。そういう興味を示さない人に、いかに興味、関心を持ってもらうことができるかが、自殺予防の為のPRとして必要でもあります。最近、うつ病が多くなっていると聞きますが、やはり健康な人の方が多いので、健康人が興味を持つようなPRをより力を入れて行なっていくべきではないでしょうか。
- 自殺対策というふうに、テーマを特定して、いろいろな取組みを広げたり、広報していただくことも大切だとは思いますが、同時に、いのちや生きることの大切さを、学校教育や家庭などで、幅広い形で、読書本の読みきかせ、町内会での敬老活動などの機会、自然に触れるような、そのような人的活動が大切ではないかとも思います。よろしく願いいたします。
- 自死に対して区政が出来ることは限定されるものと思う。既存専門機関の告知に尽力されてはいかがか？
- 「みなと保健所の精神保健相談」を初めて知りました。1人で悩んでいる人は多くいると思います。もっと、「みなと保健所の精神保健相談」を多くの人に知っても

らう活動をしていった方が良いと思います。広報みなどを見ていない、見てもパラパラめくって読む（見る）だけの人もいると思うので、他の方法で伝えていく事を考えるべきだと思います。

- 自分自身が、自殺を考えた事が無いので、それが原因なのかもしれませんが、区の広報活動や相談機関の事を全く知りませんでした。これからは、意識していきたいと思います。その上で意見を書かせて頂けるのであれば、広報誌、その活動報告等は、もっとだれでも目に留まるところに配る（置かれている、貼られている）必要があるのではないかと思います。たとえば、コンビニ、ファーストフードのような、あまり広すぎないスペースで、幅広い年令や職業の人たちが立ち寄る場所がそれに当たるのではないかと思います。
- 身近で自殺を感じる事はなかったが、このアンケートを通して港区で色々な取り組みをしている事を知りました。これらの取り組みが必要な人に届けばよいと思います。
- 自殺は多くの場合、誰れかに相談することによって防がれると思う。従って、病院や駅、その他公共施設で自殺防止ポスターで相談する事をすすめる運動を展開することが効果的だと思う。身内の人には言いつらくても、公的機関の人には相談し易いこともある。他人に話すことによって、危険性は70～80%は軽減できるのではないか。

【若者、学校の場面での支援についての意見】

30件

〔主なキーワード〕

- 学校では、自殺の原因となる「いじめ」の問題に特に取り組んでほしい。
- 学校で、「ゲートキーパー」「こころの体温計」について取り上げてほしい。
- 教職員、カウンセラーへの充実と子供の異変に気づけるようにしてほしい。
- 学校やその他の子供たちがSOSを出せる場所を増やす。
- 命の大切さ、相談の受け方等の教育が必要。
- 家庭問題への支援の充実が必要。

〔主な意見〕

- 若者の自殺は、少子化、税金、社会保障等に影響があるので、特に若年層の自殺はくい止める必要があると考えます。
- はじめて「ゲートキーパー」という言葉を知りました。大変良いシステム(?) だと思います。先ず近くに居る者が「気づく事」が何より未然に防ぐ事だと思います。家であれば家族の誰かが又、学校であれば担任とか職場であれば仲間や上司が気づき、態度や言動が「変」と思えば保健所等に相談するなどして軽いうちに防げるのではないかと思います。又職場にあれば常に悩みを打ち開けられる様な環境をつくっておくことや、何でも話し合える雰囲気づくりを家庭でも学校でも、職場でもつくっておくことが大切かと思えます。子供の場合はホームルームを利

用すると思います。言葉では言い難い事は紙に書いて担任の先生に提出出来る機会を設けるのも一つの方法で先づは「気づいて」あげることだと思います。最近のニュースでも話題になりましたが、子供が訴えているのにも拘わらず先生は気づいていたのかいないのか問題にせず悲しい結果になった例がありました。皆さんで大切な命を守っていきたいと思います。

- 今の若い人にはまず、自分の人生で達成したい目標を持つことの大切さを教えることが必要と考えます。その目標とは自分のやりたい仕事の選択とその成熟だと思えます。目標を持てば、その達成に向って努力をおしまない姿勢が生まれ、自殺など頭に浮かばないと思えます。
- 自分一人で悩みをかかえている人達が、自分1人ではないと感じられる公共の場を知り、恥ずかしいと思わず心を開く事が出来る場があると良いと思えます。忙しい中でも通える、また夜間なども対応できると良いです。子供達がSOSを出している時に、早く気づける工夫が必要です。
- こころの体温計は、小学校などで学習していますか？私は、これを試してみるかと1度使った事があります。学校プログラムに入っていないなら、入れてほしいです。小さいときから、選択できるものはいろいろある事を知るのはとても大切です。服を着たままプールに入って、おぼれそうになったらどう自分を助けるか、という学習がありますが、実際に経験するのはとても大切です。自分の命、人の命を大切にすることも学べると思えます。心の体温計も、心がボロボロになりそうになったら、チェックする、それを持って、ここに行くという風に、教えられるといいですね。もちろん、第三者機関も含めての相談できるところがある事が必要です。
- 成人の自殺対策は充実していると感じますが、子供の自殺対策は進んでいるように思えません。学校での対策に加え、中高生プラザ、区民センターなどで施策を考えて頂けると良いのではないのでしょうか。我が子は、まだその心配はないが、子供のストレスが増え、簡単に自殺の行動をする子供が増えている昨今、区としても考えていただければ区民としても安心できます。よろしくお願いします。
- 残念なことに港区でそのような活動を行っていることを知らなかった。個人的な意見ですが、地方自治体が特に力を入れて欲しいのは、最近よく報道されている「いじめ」による青少年の自殺に対する取組みだと思っています。もちろん大人の自殺に対する対策も大事ですが、特に青少年のそれに対する対策をいち早く行って欲しいです。幸なことに港区内でのそうした事件を目にしたことはないが、こうしたことはどこにでも起こり得ると思うので、是非検討して欲しいと思っている。
- 若年層の自殺は周囲に何らかのSOSを発信していなかったのか。その心くばりで見のがせなかったのか、防ぐことができる事例が多いのではないかと考えます。“学校でのいじめ”、わかりませんが、もしかしたら、地方社会の方が件数的

にはこの都会より多いかもしれませんが、“命の大切さ”をやはり教育現場でしっかり教えるべきではないかと思えます。あとはひきこもり、など都会にありがちな孤独な人々、誰にも相談する友達もいない人々、そういった人々をどう救うのか大きな課題だと思えます。働く意欲、場所の提供などこれからの人生をムダにしないために何か指南していったらあげると必要があると思えます。

- 子供（小さな）の時に生命のたいせつさや他人への思いやりを根気よく教える。自分がされていやな事や悲しい事を子供には、くり返し教える。
- いじめ防止として、学校などでいじめ防止川柳を行うのはいかがでしょうか。
- 対策は素晴らしいと思えます。続けてください。ただ、自殺の前の段階の問題（うつ病やいじめ）を解決するのも重要だと思えます。特にいじめについてはニュースでも多いので心配です。いじめられても、追いこまれても、相談できる人がいることを子供が知っておくことが重要だと思えます。また、学校の先生以外のカウンセラー等の充実にも力を入れてほしいです。
- その人の心が完全に壊れてしまう前に、早い段階で周囲が気づき、本人の話を聞いてあげる機会を持つことは必要であると思えます。特に子供の場合は心が未熟なために、追い込まれてしまう時間が早いのではないかと思えます。親に対しては心配かけたくないとってSOSを出しにくいと思うので、教師や友人の気づきは大切で、専門家による治療が必要です。大人も同様に、一度深く心が追い込まれた場合には心の治療にはかなりの時間が必要だと思うので、専門家を置く、また周りが相談に連れて行くといった本人のみならず、周囲のサポートが必要であると思う。区民が（その人の周囲が）区の相談窓口の存在を知る機会をもっと作った方が良いでしょう。
- 自殺を考えている人が打ち明けやすい相談しやすい環境が整っていて、自分が悩みを相談することが決して悪いことではなくとても大事であるのだということを知ってもらえるようにすることが重要だと感じます。人に話せなくて苦しむ自傷 自殺に向かっていくように思います。特に家庭（親子）の問題等は他人に話しにくくて悩みが解決しにくいです。

〔主なキーワード〕

- 区の窓口対応で、相談をたらいまわしにしたりせず、丁寧に親切な対応を。
- 街づくり（再開発や道路、公園等）もコミュニティを広げる視点を。
- 区の課題というより、都や国に任せるべき。
- 経済的な支援の実施。

〔主な意見〕

- 相談しても他人事で、あちこちたらい回しされたりすると、余計に追い込む気がします。お役所仕事にならないようにして欲しいです。死にたくなる気持ちになるほど、思い込んで落ちてる人は、少しの態度にも過敏になるか、不感かのどちらかなのではとおもうので、言葉も選ぶ必要があります。SOSを発信できるうちは、助けられるチャンスがあると思います。悲観せず、たくさんの選択肢があるコトが気づけられるわかりやすいシュミレーションがあると良いと思います。（例えば、お金に困った時は...マンガ 映画、ドラマなど。）
- このアンケートを開いて驚きました。港区が自殺対策をしているなどということ全く聞いたことがないから知る由も無いです。このようなアンケートを求めるとなれば参考資料として港区の自殺対策要綱のような冊子を同封しておくべきです。情報不足には答えづらい。そのへんの配慮がない点、不信があります。このようなアンケートを採取して、今後の港区の自殺対策にどのように活かしていくのか。そのへんが心許ません。アンケート採取によってまとめられ、港区民にこのアンケート結果が公表されるであろうが、それ以降1年位経過してアンケートに基づいて港区の自殺対策はどのようになったのか、影響度を検証してもらいたいです。港区の自殺対策の勘案・実行に際してこのアンケートの影響が無ければアンケートを採取した意味も無ければ意義も無いということになります。ただ単にアンケートを採取して終わりなどということは決してあってはなりません。
- 自殺に至るまでには年代別で悩みごとの内容も違うと思いますが親族には相談できない人の方が多いような気がします。病院に行くのも勇気がいります。幸い港区は各総合支所が身近にあり年令の高い人達は福祉相談ごとがし易いような気がします 窓口が親身に耳を傾けて下さればと思います。但し、若い人は今の時代は孤独な人が多く、人との接し方、伝え方の出来ない人が多いと感じます。例えば区営住宅に申込み場合でも世代に関係なく、保証人等の条件が厳しく結婚も考えられず孤独になる人もいと聞いています 港区は立派な施設が次々と出来ますのに優しくない部分もあると感じます。いろいろな相談機関がありますが窓口にも行けず自殺に至ることを残念に思います。
- 自殺、生きてくても生きられなかった人がいっぱいいるのに...と思うこともあります。苦しみの理由はそれぞれ耐え前向きに生きられる...それぞれだと思います。限界にきているとき相談機関を頼る？ことができるか、それでとどまることがで

きるか相談員の力量次第ですね。以前介護のことで窓口で電話したことがありましたが対応は冷たかったです。話す気がしませんでした。自分のことは自分で...それが結論でした。若者が死を考える社会それは大人の責任です。

- 自殺には政治、経済、社会問題等、マクロ的な問題が大いにあると思われます。港区内では、地域や人と人との心の結びつきの必要性が問われると思います。その観点から言えば再開発はあまり賛成ではありません。
- ・街路の整備。交通網が多いため、歩道のさびしさをなくすような対策が必要だと考える。(電柱、街灯、歩舗など) ・公園と周辺とのかかわり合い。ただ単に小さい公園(避難用として法的に定められたさびしい空地)では、誰もよりつかず、無人化する。人があつまるといふ工夫が必要。(遊具の設置等により、昼間に保育児や幼児が集まれるようにするなど) ・コミュニティを広げるようなくみが必要。自分がいないと誰かがこまるまたは悲しむと思うようになれば思い止まることは増えると考えます。
- 対策をしても皆に知れわたらなければ、意味がないと思うので、いかに皆に知れわたらせるかだと思います。どうしても港区の相談窓口だと思えば、どうせいろいろT e lをまわされて、結局、何も 解決しない責任を自ら負いたくないのでたらい回しと思って、今の私だったら相談しないと思うので、まずは、そういった事を思わないように港区の職員の方々はもっと丁寧に仕事していただきたい!
- 自殺の要因、理由は極めて個人的、個別的であり行政が提供する画一的制度による防止効果はうすいのではないのでしょうか。どのような行政サービスをいくらの費用で提供し、何人の自殺を防止できたのかという効果測定も困難であり、行政として納税者への説明責任が十分に果たせるのかも分かりません。もちろん、自殺を考えてしまう人々へのサポートは必要ではあるが、区という行政レベルで取り組むべき課題とは思えません。区はより広範な住民のメリットにつながるサービスを優先し、自殺防止対策などは都や国にまかせるべきです。
- 自殺は心の病気だと思います。追いつめられて逃げる場所を持たない人が、寒さで風邪を引くように心が病気になってしまうケースが多いと思います。(もちろんそうではない人も数多くいますが...) 色々な意味で追いつめられた人が、相談できるような場所を見つけるのは簡単ではありませんが、最後の砦となるような何かを考えたいと思います。正直、困って電話した区のなんでも相談室?の担当の方はあまり親切ではありませんでした。ボランティアの方のほうが色々と考えてくれました。区として何かするのなら、ボランティアを募集し教育するほうが有効な気がします。
- 区として対策を持つ事は大切な事だと思いますが、そこへどうつなげるのが大変困難なのではないのでしょうか?自殺を考える人の悩みは何であるのか?とても生きづらい世の中になってきていると思います。生活苦や病気など、生きにくさを改善出来れば救える命も多くなるのではないのでしょうか。声を上げる事も出来

ない弱い人に手をさしのべる政治を望んでいます。弱い者いじめの政治がはびこりすぎています。少なくとも生活保護の門前払いなど絶体にしなくて欲しいです。

【社会全体で考え、取り組むべき問題としての意見】

60件

〔主なキーワード〕

- 大変難しい問題だが、取り組むべき問題。
- 行政だけでは対策は難しい。
- 家族や地域コミュニティの中での対応が大切。
- 民間団体や企業、学校など他の団体と協力した体制づくりが必要。
- 学校や職場環境を整えることが必要。
- 生きにくい世の中による社会全体の仕組みの問題。
- 家族の問題が大きい。
- 個人の意識改革が求められている。

〔主な意見〕

- 行政だけの対策だけでは、不十分です。医療、企業、個人など横のつながりも大切です。
- 私自身は、自殺を考えたことはないのですが、本当に苦しんでいる人は、身近にいると思う。少しでも、行政や会社の取組みを知ることによって踏みとどまれる救われる人は増やすことができると思います。
- BSチャンネルで1/13「ばっちゃん」を放送していて視聴しました。両親の育児放棄による非行、未成年によって保護者の同意を得られず住居不定となってしまう等、自身の意に反してさまよう青少年も居ます。ここでのドキュメンタリーでは個人の受け入れ所として(善意の)ばっちゃんが30年以上にわたり300名程の行き場を失った人々を受け入れ、人生のアドバイスを行って社会へ導いているという、そんな内容の番組でした。自殺者にも言える事だと思います。一人でもあなたは一人じゃないぞって、守ってあげる人がいればそれはどんな薬よりも有効な薬だと思います。自殺を行うその一歩へのエネルギー(負へのエネルギーですが)それがあれば逆転して生へ向かう事が出来れば良いですね。隣の国韓国では社会問題となっていますが、日本も若年の自殺が増えていると思いますので、社会で(個でなく)防ぐ課題だと思います。
- 自殺対策においては、個人が苦難にぶつかった時に相談できる相手や場所を設けることが重要かと思います。ただ、地域社会との結び付きが、やや希薄な都区市部において、地方自治体が果たせる役割は小さい様に感じます。問題自体の難しさを考えても、一つの施策で解決することは不可能でしょうが、町内会やマンション管理組合など、自治体でないに対応し辛い策を考えて頂きたいです。
- 自殺は防ぐことのできる場合とできない場合があると思います。高齢者の自殺はまわりの人の気遣いで防ぐことができるような気がします。また、女性は他人と

気やすく話ができるけれど男性は不得手な人が多いです。1人暮らしの高齢者に対して話しやすい環境を整えることも必要ではないでしょうか。1人暮らしの高齢者を孤独な環境に置かないようにすることが大切ではないかと思います。

- 身近で、あまり例がないので、ピンと来ませんが、社会全体、余裕の無い個人主義の関係が目立っているように思われます。家庭での会話、学校での教育、心にゆとりのある時間が持てるような、社会全体の流れが望まれます。
- 自殺（自死）は、目に見えない心の病の原因が多いだけに早期発見、早期治療に結びつかせることは中々困難なことと思われます。何んでも話すことの出来る仲間作り、家族、友人、地域等小さな社会に属し、持つことが大切だと思います。年齢に関係ない難しい問題です。自死は防ぐことが出来ると思いたいです。
- 区という枠組みの中では出来ることが限られてしまいます。むしろ、NPOの紹介などをすることで、より専門的な人々に助けてもらえるようにすべきではないでしょうか。自殺には様々な要因があり、それによっても対応が全て、そう一人一人全て違ってきます。区としては無理でしょう。私は学生時代の新友が社会人になってしばらくして自殺した経験があります。本当に学生時代は毎日そばにいて席もとなりで、卒業してからもたまに会うことがあったのに彼女は私やもう一人の新友にも何も言わず、飛び込み自殺をしてしまいました。とても近くにいる友人でも、家族でも、止められないものを自治体が止められますか？
- あまりにも見て見ぬふりをする人が多いと感じます。また、人格障害（相手をとことん攻撃する人）（自己受性、もう想）の人が増えている気がします。その人達に誰も注意できないことも問題です。
- 葬祭業を行っており、多くの不幸な死を拝見しますが、他人の事に関心を持ち、誰か一人でもいいのでその人の支えになる人がいれば、減ってくるとは思います。社会全体の取り組み、個人個人の意識により減っていった方がいいです。
- 寛容な社会の醸成、一部を多数が排除する（同調する）社会の空気全般への対応、ヘイトスピーチ等差別の防止、学校教育の充実、いじめの防止に向けた取り組み、他者の痛みを感じとれる心の充実、貧困層子供のケア - 社会が責任をもつ、以上が必要だと思います。
- 自殺について急に取り上げたのはなぜですか 現代に於て大変大きな問題と思いますが、まずその前に社会のしくみを考えることが大切だと思います。仕事のこと、学校でのいじめのこと等とても大切なことだと思います。行政に於て、同じように大事な問題が沢山あると思います。広い視野をもって考えることが、結果として自殺防止につながるのではないですか？
- 自殺が倫理的に善いか悪いかの判断はさておき、自殺そのものを根絶することは不可能であり、行政の対応にも限界があるでしょう。自殺をほのめかして周囲の関心を引こうとする、歪んだ自己顕示欲の人も増えているし、“自傷マニア”など

も散見される昨今どこまでが本気でどこまでが真剣な対応を要するものなのかも判定しにくいと思います。心の病は病気であるから、行政主体というよりは医学の領域の話になるのではないのでしょうか。もちろん、行政として多種多様なチャンネルを設け、予防のための啓発活動を企図することは必要ですが、定量的な数値でその効果を測定できるようなものではありません。自殺願望者本人よりも、それに悩まされている周囲（家族・親族）へのケアを充実させることには意義を感じます。脱線してしまうが、自殺を選択する自由もあるのではないのでしょうか。港区の若年層に自殺者が多いことは、その自由を選ぶ人がいることを示しているように感じます。

- 家族以外に、話（会話）の機会増加を自然な形になれる社会にしたいです。
- 区内での対策について、どこまで行っているかは、正直なところ全く知りませんでした。社会全体で予防をすることも大切ですが、やはりその本人が、家族や友人とどれほど強くつながっているかが、踏み止どませるかのカギになるかと思っています。本人が生きている小さな社会（家族や学校など）の中での人間関係が大切で、その小さな社会の中の人々が、少しの変化に気づき、声をかける、話をきくなどしていき、一緒に悩みや問題に向けて解決していったら防ぐことができるのではないかと、思います。「少し（小さな）の変化」ってむずかしく、「ん？！」「あれっ？！」と一瞬思うぐらいのことで（本人のまわりの人が）あまり気に止めないようなことですが、それを見のがさないことが大切なのです。ただ、本人の立場からすると、自分からはなかなか相談できないのが現実です。自分自身もそうでした。しかしもし自分が自殺した時、残された家族の事を考え、「いつでも死ぬる」（本当に死にたければ）「いつ死ぬべきか」、自分の死後、家族はどんな目にさらされるか、「今が本当に一番つらいのか？」などなど、夜になると考えていました（30年程前に）。
- 自殺対策について、専門機関がどんなに充実していても、自殺を減らすことはできてもなくすことはできないと思います。自殺対策を充実させるだけでなく、私たち一人一人が生きている意味・意義を自覚できるような育みが大切だと思います。
- 生きにくい社会になり何かしらの悩みやストレスを抱えている人も多いと思います。生活環境や置かれている環境もあると思いますが孤独が自分の抱えている悩みを消化できないこともあると思います。自分の近くに聴いてくれる人の存在や、居場所があることも必要だと思います。きっと傾聴でも対処できにくいこともあると思います。地域で何かしらの活動を通して少しずつでも自分の存在意識や居場所が出来るとよいと思います。難しいとは思いますが地域での支えが大切であると思います。
- 一人にしないことが自殺を防ぐうえで大切なことだと思います。親族・友人が近くにいない場合などでは公的な寄り添いが必要になることもあるかもしれません

が、効果については疑問です。自殺したいと思う理由によりますが、うつなどの病気・いじめなど外的要因によるものは防ぐことが可能と考えますが、突発的な衝動の場合は困難ではないかと思えます。社会全体の雰囲気・暗い世相なども自殺を考える理由になるかもしれませんが、また同時に自死（又は安楽死）の自由という面もあり得えます。夢も希望もない場合、体の自由が効かない場合、年齢による衰弱など自死を選ぶ権利もあると考えます。

- 自殺対策の具体的な方法はわかりませんが、まず個々の対応ばかりをするのではなく、港区が暮らしやすい場所になるのが必要ではないでしょうか。自分のことばかり考え、主張する人が多すぎて、そんな中孤独を感じる人もいるのでは？資本主義の国ですが、お金持ちのタワーマンション族から何十年と港区に暮らすお年寄りまで、差がありすぎませんか？本来その差を埋めるべく地域コミュニティがあるのですが機能していませんよね。お互いが認め合う、理解しあう区民をまず目指してみたら、いろいろな問題が解決しそうです。
- 失敗、ミスをした人に対して、社会全体でサポートし、再チャレンジできるシステムを構築して誰もが生き（活き）易くなる世の中になるといいですね。
- 家族、先生、同級生、上司、同僚が遠回しにでも状況を聞いたりして、対応出来ればと思いますが、誰もが時間に追われて忙がしくて、他の人に関心を持つ余裕が無くなったのではないのでしょうか。また、スマホの普及で実態が見えにくくなったのではと思います。
- 私の周囲は同じ年代の方が多く居ますが皆口に出しては云わないが思っていると思う。1人でさびしいを良く聞く集まりがあると参加してる方はその様に思わないと思う。参加しない部屋に入ったきりの方が危ないと思う。特に70～80代の方で買い物以外表に出ない人が危ないと思うお金の問題と思います。私は何も出来ません（力になってあげられない）。

〔主なキーワード〕

- 港区の自殺対策の取り組みが理解できたので、今後も継続してほしい。協力したい。

〔主な意見〕

- ある程度の自殺は防ぐことが出来ると思いますが、それにどれくらいの費用をかけるかは、とても難しい問題だと思います。最近電通の職員の自殺の問題が話題になっていますが、日本は、全ての業種において過剰なサービスを求めすぎな気がしています。サイレントマジョリティー・ノイジーマイノリティーなどという言葉がありますが、区の職員の皆さんも、ノイジーマイノリティー（少数のクレマー）の意見にまどわされることなく、最大多数の最大幸福のために勤務して頂ければと思います。現在の港区行政には、とても満足しています。
- 今回このアンケートに接するまでは、自殺についての区の取組みを意識したことはありませんでしたが、これからは区報などでもその活動を注視したいと思いました。がんばってください。
- 区全体で真面目に取り組んでおられる事を知り、更めて敬意を表したいです。今後とも出来ることは、自ら進んで協力し、対策に取り組んで行きたいです。
- 港区の自殺対策がよく分かった。1人でも自殺予防できるような取り組みを進めてほしい
- 自殺の話（新聞やTVなどの報道で）を聞く度に、なぜ防げなかったのかといつも思います。悩んでいる人が自分の話を誰かに聞いて（聴いて）もらうだけで、心が軽くなったり、解決できたりということはたくさんあります。でも、今の世の中はそういう悩みを打ち明ける場がなく、また、思い詰めてしまうような時代になってしまいました。家族にすら打ち明けられず、相談できずに自殺してしまう人が多いのが現状です。特に単身世帯の多い都会では尚一層そういう危険がはらんでいます。今回初めて港区でこのような対策事業が行われていることを知りました。窓口を設け、受け入れ態勢を整えていることは素晴らしいと思います。もっとこのような事業の存在を区民に知ってもらう活動を是非行っていただければと思います。

【自殺未遂の経験やいじめ、病気の克服、自死を止められなかった体験に基づく意見】

20件

〔主なキーワード〕

- 声をかけられて思いとどまった。自殺をしなくて良かった。
- 相談先を知らなかった。
- 保健所などに相談をすればよかった。
- 周囲の人に声をかけられて医療機関を受診できた。
- 自殺を止められなかった。今でもどうしてあげれば良かったかわからない。
- 本気で自殺を考えているときは、相談しないし、見かけではわからない時もある。
- なんでも受け止めてくれる環境により、いじめを克服した。
- 同じ経験した人の話が役に立った。

〔主な意見〕

- 自殺を行なおうとした場合、判断能力がなくなっているから自殺を防ぐことは難しいです。私の場合は、飛び降り自殺をしようとしていたとき、たまたま通りかかった会社員の方が止めに入ってくれました。今自殺をしたらその人にとってトラウマになると思い、他の場所で自殺することを考えていましたが、1Fに降りたらすでにパトカーが来ていて自殺をやめさせられ、措置入院させられたので、命が助かりました。今は自殺をしなくてよかったと思っています。
- 子育てをして2年目になりますが、寝不足やホルモンバランスの乱れなどもあり、ささいなことで落ちこんでしまったり、孤独を感じる時もありました。1ヶ月以上、眠れなくなってしまった時があり、その時は港区内のかかりつけの婦人科医を受診しました。その時は知らなかったのですが、早めにみなと保健所にも相談にいけばよかったのかなあとアンケートに答えながら思いました。
- 若い人の自殺は、周りがわかりながら、その家族の拒否と本人への対応について保健所に連絡すればよかったと反省しています。
- 義弟が定年を前に自殺してしまいました。家族は精神科への受診をすすめ、当人もようやく通院しはじめましたが、ようやくたどりついた地位、定年後の就職など考えてすぐやめてしまいました。なぜその時にまわりで助けてあげられなかったとあれこれなやみました。残された家族は息をひそめて暮らすようだと言っていました。ほんとうに普通の人でもおこることなので、早く手を出してあげたいものです。
- 私自身、自殺までは行かなくても、うつ状態になったことがあり、専門医に通院した経験があります。まわりの人のすすめで病院に行き、回復しました。身近な人がサポートする、出来ない状況なら、専門家に相談する等お互いの関係性が大切だと思います。辛い時、たいへんな時人は死の影にまどわされます。前向きになれない時、自分を責める時人生にはたくさんの困難があります。行政のPRも大切だと感じます。

- 我家の知り合いの方々の中で過去に3人が自殺をされました。特別に親しかった訳ではありませんが何とかしてあげられなかったかとの思いは30年以上過ぎても消えません。中の一人は3日前に我家に来て未来のことを語った人でしたので、人間の行動がとても複雑で、どのようにしたらよいか、全くわかりません。一人娘だった方ですので残された御両親と交流を続けることにより、せめて御両親が天寿まで生きれることを願っています。焼身自殺をした人は、仲間に入るよう機会ある毎に誘いましたが差し入れはして下さるのにいつも辞退されていました。まさか自殺されるとは。どうすれば防げたのか、今も解答がみつかりません。区として専門の見地から対策をとって頂けたら、当事者は勿論、家族、友人、知人も心の傷を負わずに人生を歩むことが出来ると思います。
- 妹が昨年2～3回さわぎをおこし、私は4月に出産産後から年末までも、ずっとそのことによりそい話をきき、きいても恩をあだで返され、自分のことしか考えない妹に、疲れた状態です。決してつき離そうとは思いませんが、こんな私の相談にのってもらえる所があるのか？それは分からず、保育園のカウンセリングに行こうかとも思います。
- 摂食障害のある子で、受験を契機としてそうなったようですが、当初は心の病ということで病院（投薬治療）にかかっていたのですが当然、治りようがなく、その後、摂食障害施設に1年程度入り完治したとして学校に社会復帰したようです。しかし、数か月すると症状は元に戻り、以後、自殺をほのめかすようになったようです。区としてのご意見はいかがですか？区としての相談施設に該当するところがありますか。私の意見としては、当初、心の病ということで投薬をするのではなく、根本的な原因（受験をやめる、早期に原因を突き止めて施設に入れる等）を突き止めて対策を講じるべきではなかったかと考えています。アンケートの相談機関に該当するところがありましたか。難しいですね。私としては心の病として病院の投薬治療だけでなく、この時点で並行して問7-1精神保健福祉相談（どんな所か知りませんが）と施設のようなものがあれば、早期対策になったのかなと考えています。
- 多分本気で自殺しようとする人は、他の人にその事は話さないと思う。私自身も深い闇を心の中に持っていた時の事を、後に友人に話したところ「あの時、あなたとっても明るく、何の悩みもなかったように見えた」と言われました。人にもよると思うが、人の行動は外見だけでは判らない場合が多いと思う。私の場合は「死ぬなら、そのエネルギーでつらい時間を（現実を）耐えてみよう」と考えた時、気が付いたら、暗いトンネルから、徐々に出られていました。口に出して「自殺したい」という時点では、まだそれほど深刻ではないのかも知れません。
- とにかく一人だと思わせないことが大切です。周りのどんなサポートでも構わないので、（家族、行政）うちとけられる環境作りが一番と思います。私はいじめを何とか克服した経験がありますが、何でもうちあけられる受け止められる環境が

一番だと思いました。それには何度も何度も働きかけが必要です。時間もです。あきらめない、折れない働きかけです。専門医療機関については、本人と合わない医師ではお話にならない経験もいたしました。事務的な通り一辺な対応だったり、とにかく薬、薬、薬、だったり... ヒトへの対応は千差万別なのに形式的な治し方ではどうにもなりませんでした。

- 区民の心の問題について、区が様々なサポートシステムを用意して下さっているという事は、本当にありがたい事だと思います。最近、自分に近い親戚に自殺をされた方がいますが、そのような結末をわざわざ想像させる人ではございませんでしたので、一報が入った時の衝撃は相当なものでした。上記の体験から、大切な方やサポートを必要とされている方と、まめに会話する、コミュニケーションを取る事の大切さを痛感しました。所詮個人レベルでは、微力ではありますが、ほとんど役に立たないかもしれない事は、重々承知の上ですが、それでも、自分と関わる人々に、日常から、小さな何気ないやり取りであっても、相手に孤独を感じさせない会話や対応を、まめにしていく努力をしていきたいと考えています。
- 問 19 は私の希望です。自殺をしなればいけなくなってしまった人の気持ちは、なんなんだろうと思います。よほどつらくて、嫌な事があったのだろうと思います。私も小学生の時にいじめにあいました。その時のトラウマなのか？良くわかりませんが、今でも人と話をするのが大変です。あの事がなければ、私の人生も変わっていたかな？と、いじめで自殺のニュースを目にするたびに、悲しく、つらくなります。問 19 の 2 番が現実だとすれば、とっても悲しい事です。
- 1年ちょっと前に、娘が「死にたい」と言いました。数ヶ月間、トイレに行く時も、目を離さないで乗り越えました。今、やっと2人の生活を楽んでいます。あの頃、区の自殺対策の事を知っていれば、もっと違う助け方もあったでしょう。困っていましたが、その時は、区のウェブサイトを調べる余裕はありませんでした。職場に娘を連れて行き、働いている間もそばにいました。周囲の協力のおかげです。私はたまたま周りに恵まれていました。今は、そういう人がいたら助けたい気持ちでいっぱいです。素晴らしい区の活動を、もっと幅広く知らせる方法があれば良いと感じます。
- 2年前に体調を崩し、その上会社の事で悩んでいました。不眠が続き、ある朝、目が覚めた時に思った事は、「このまま死んでしまうのでは」ということです。この時、死を一番身近に感じました。地方に住む友人が「いのちの電話」の相談員をしています。私は自殺をすると言う気持ちはほとんどありませんでしたが、一瞬自殺と言う感じがあったのは否定できません。そして友人の事を思いました。その後、体調は良くなり、死を余り感じる事はありません。誰でも、何かのきっかけで死を感じます。自殺対策の情報がもっと広がる事を願います。私も、もっと情報をキャッチしようと思います。
- 小生、うつ症状に落ち込んだ経験があり、原因は不明であるが、きっかけは前立

腺癌の治療薬の副作用が引き金になったと思われます。約1年間回復に要しました。心療内科に行いこの間は本当につらい毎日でした。その際一番必要なのは心頼される人に話を聞いてもらえるかであり、誰がよいのかと云えば、うつを経験した人のお話が一番よいように思いました。やはり経験した人でないと理解してもらえない事が多いので、これらの対応策が大切かと思えます。ex. 医師、保健師、こころをささえられる集まり うつ等の経験者の集り、etc

- 大変むずかしいことだと思えます。友人を自殺で失くした経験がありますが、思い出してみてもそこまで悩んでいるようには感じられなかった。(ご遺族でさえそのようにおっしゃっていました。)大人になると特に相談できないことも増えるのでしょうか。青少年の場合は、本当に親しい人たち(家族)が支えになるのが一番だと思っています。自殺を考えたことがある人たちのカウンセリング会のような場をつくり、(よく映画で見るとような)今、生きていることの良さ、死ななくて良かったと感じた経験談などを話し合えたら良いのでは...

【ゲートキーパーの役割を体験した意見】

7件

〔主なキーワード〕

- 定期的、継続的な交流、声掛けの実施。
- 様子のおかしい人に声をかけ、話を聴いた。
- SNSを利用した相談を受けている。
- 普段から、周囲の人と話をする中で、「変だ」と思った時に声をかける。

〔主な意見〕

- 大変難しい問題だと思えますが、何とか対策を構じようとされて様々な取り組みに大きな意義を感じます。私の母は躁鬱と診断され3年程が経ちますが鬱がひどいときは自殺したい(死にたい)というような事を言いだし、家族で懸命に励まして何とかやり過ごすことが出来ています。またもちろん精神科医の専門的なアドバイスももらっています。家族と専門家の両方でサポートしなければいけないものであるとつくづく思います。その意味では、家族が側にいない場合、何かしらの事情で話を打ち合けられない場合は、地域にその代わりに任せる存在があることが重要であると思えます。
- 自殺したい考えの程度で防ぐことは可能だと思うし、実際に以下のような体験したこともあります。【事例】お台場の海辺で、フリスビードッグとあそんでいたら、様子のおかしい二人を犬が察知して、近づいていき、男性と息切れがする程、フリスビーであそばせ(犬が)そのあいだに女性の方とお話をしていましたところ、子供が出来ないので、死のうとして、お台場の日航ホテルに泊まり、朝になり、海辺で海をみながら死のうとしていたということでした。犬と散々あそんだら気分がかわって、この楽しい犬は、何という犬種かとか話が始まり、子供がいなくても楽しめることは、たくさんあるお話をしたり、フリスビードッグがいかに

におもしろいか、世界大会まである話をして、お二人とも気持ちが明るくなったと
いって、ご両親と会社に電話を入れて、死ぬのはやめましたときっぱりお話して
いました。様子が違うことに一はやく気づいたのは、愛してやまない犬でしたの
で、私が直接声をかけることはなかったかもしれないと今でも思っています。し
かし、どうしても自殺したい人は、助けられないと思いました。

- 幸い、私は自殺したいと思ったことはないし、港区の身近な友人にもその様な人
は見当りませんが、学生時代の友人で子供や介護のことで苦労している人がいる
ので彼には時々、電話をかけたり、会ったりして気にかけるように努めています。
- うつ病、精神病からの自殺の場合、家族の病気に対する理解がないことで、逃げ
場がなく追いつめられていく人が多いように感じます。学校教育と同時に、家
族の教育が一番重要だと思います。また、企業にも、なぜ自殺したくなるか？を
経験者の話しを聞きながら、一緒に考える機会を増して頂きたいです。電通の事
件がなぜ自殺するくらいなら会社を辞めないだろうと思う方もいますが、それ
を考える力さえなくなってしまうのが、うつ病の怖さだと思います。また命の電
話は、つながりにくいのが現状です。親身になってくれない等で私の精神障害の
F Bグループに助けを求めてきます。本人の住所などわからない場合が多く、助
けることができません。(日頃から危ない人は、住所を聞くようにしているが)
そのため一般社団法人を作りました。今後公と民との協力で自殺者を0にできる
ように活動していきたいです。
- 自殺を考えている人は、自分から人になかなか相談したり話しかけたりは、出来
ないのかも知れませんが。そこでゲート・キーパーさん達が協力して地域々にこの
アンケートの様に(相談)等とうたって用紙を作って個々に配って希望者だけが
記入して返信するような形で1年に1回でも半年に1回づつでも又は、年齢別に
でも配ってみてはいかがでしょうか。若い時に私、友達の自殺未遂者に付きそつ
た事がありました。そうゆう方には自殺した話は、口にしない事が大事ですね。
気持ちをどんどん明るい方向に持っていくように心がける事が大切です。もう50
年もたっていますがその方は今は元気で生活しております。時々会って楽しい話
をして笑っています。
- 私は、自殺をする時は、考え抜いてできるものではなく、一瞬のハズミ(ことば
が不適切かも知れませんが。)でしてしまうのではないかと思います。普段から、
自分の周りの人々とは、話をするようにしています。何となく元気がないナー~!
何か思いつめている?と感じた時は、その方に「何か変わったことあった?」と
話しかけています。しかし自分が閉そく感を感じた時は、人に話をすることはで
きませんので…。最終的には、考えて、悩んで解決できないことは、思いつめな
い様にしています。

〔主なキーワード〕

- 生きるためには、夢や希望が必要。
- 生きがいを持って心も体も元気に暮らすことが大切。
- 興味を持っていろいろな行事に参加したり外に出る。
- 一人で悩まず人に話してみたら、意外に解決することもある。

〔主な意見〕

- 自殺は防ぐことができるに をしましたが大変むずかしい課題です 人は誰もが悩みをかかえて生きています 悲しみ、喜びを感じながら泣いたり笑ったりと過しています 何が幸福、不幸かは個人差があります あまり難しく考えずに汗水流し自然に接しおらかな気持ちもちたいものです。
- 防ぐことができると印をしましたがそう思ってしまった（自殺したいと思いこんでしまった）方を、ひきとめることは、本当に難しいことと思っています 生きることに希望を持ってない中で、あえて生きることを選ぶには、動機が必要です。希望や夢が必要です。
- 問18で自殺未遂者へのケアに を付けませんでした。本気で死を考えたことがある人に、区の対策がどこまで有効か疑問があるからです。一方、問19では自殺は防ぐことが出来ると選びました。ただこれは“ある程度”防ぐことが出来ると思っていますし、そうでなければ社会の一員として、淋しく思うからであり、完全に防ぐことはムリでしょうね。誰かに必要とされている実感こそ生を受けた醍醐味と思いたいので、見守りなど必要だと思えることに協力したいという気持ちもあります。他人との距離をはかるのが難しい時代、どのように傷ついた人に接することが何らかの力になるのか本当に真剣に考えること、若い人たちに問題意識を持ってもらうことが重要だと思っています。
- 幸いにして、私のまわりで自殺と言う悲しいことがありませんでしたので、日頃真剣に考えてみませんでした。1月12日（木）NHKラジオ10：05～台所のラジオを聞くとともに片付けなどし乍ら、徳島県の“自殺気象地域地図”のお話途中から本当にタイムリーな話題と気付きました。港区とは住んでいる人達の仕事、近所づきあい、全くあてはまらないと思いますが、一番大切なこと不変的なことは、“生きがいをもって心も体も元気で暮す”ということだと考えています。どこに住んでも同じだと思います。東京大学教授、精神科医、佐々木司先生の“こころの天気図”という話も興味深く読みました。自殺予防などの文言は全く見当りませんが、港区ではいたれり尽くせり心も体も元気にそのうえ教養もと、沢山の催物があります。私は時間の許すかぎり参加します。“自殺したい”“うつ”などになる前の予防が最も大切と思っています。生き生きと限りある人生を生きぬくため、沢山の行事の中から興味のある行事を選んで積極的に参加し、一日一日を大切にすごしましょう。埼玉、千葉などに住む小学校からの友人に“港区は

いいわね”とうらやましがられます。自殺したいなどのずっと前、その前からそうならないよう、特にすばらしいコンサートなど積極的に参加してほしいです。私も時々声掛けしています。

- やはり人間は弱い所があり、1人で生きては行けないと思う。気が合わなくてもよほどの事のないかぎり、近くの人とは、あいさつをして、人がこまっている時には手を借してあげていれば、自分の時は、こびらなくても、助けてくれると信じて元気な時にエガオで生活出来るように独力をしてまう。
- 世の中には生きてくても病気や事故などで命を落とす人もいるのだからせつかく生きれる命を捨てるなんてもったいない。考え方一つで生きやすくなるかもしれないので充分生きてほしい。
- 本当に真剣に自殺したいと思ったことはないが、軽く「あーもう死んでしまいたい」と思ったことは何度もある。誰でもうつや自殺の予感はあると思う。それをそんなこと考えるのはバカバカしいなと思し直せる環境、人との出会いなどが大切だと思う。TVをつけたら残酷なニュースを過剰に流している状況もよくないと思う。意外と人に話すと笑い話でおわってしまうくらいのことでも一人で抱えていると自殺の方向へ行ってしまふことがあると思う。それぞれの性格にもよるが、悩みをすぐに話せる人が周りにいるかどうかが一番大切なのではないかと思う。悩みはここにすぐ相談して、というこのような広報活動はとても有意義だと思う。

【本アンケートにより自殺予防のために実際に行動した(したい)】

19件

〔主なキーワード〕

- 自殺の問題について自分に何が出来るか、考えてみたい。
- 情報収集や勉強をしてみようと思う。
- 「こころの体温計」をやってみた。
- 自殺の情報を必要な人に伝えたい。
- 研修があれば受けたい。

〔主な意見〕

- このアンケートに接するまでこの問題が、自分の身边でも起きているのを初めて知った。無関心が恥ずかしい。これからは耳目開きどんな問題があり、己は何が出来かかを考えてみたい。
- 常に近所及び知り合いとのコミュニケーションを計り、情報収集に努める様、努力する。
- 「こころの体温計」は親しみやすいと感じた。自殺は本人の周囲も苦しむと、考えられるうちは実行しないもの。自分の周囲に人が居ると思うだけで救われる。承認されていないということが、人を追いつめると思う。「ゲートキーパー」という言葉は初めて聞いたが、これから調べてみようと思っている。

- 自殺対策について、知識がありませんでした。これを機会に勉強してゆきたいと思います。
- 「港区こころの体温計」を試してみました。周囲の人達にも、紹介してみようと思います。私自身、不幸が重った時、生きていく気力を無した時期がありましたが、子供の頃に自分で命を絶ってはいけないと言って育ててくれた、自分の母を残して死ぬ訳にはいかぬと思い止まりました。誰しも辛いことが重なれば生きる意欲を失うこともあるでしょう。私の場合、大きな病いを繰り返さねばいのちの電話のトレーニングを受けてみようと思っていました。残念ながら、体力不足でお役に立てそうにありませんので諦めましたが、悩みのある方の話に耳を傾けることぐらいはできるかと思います。黙って聞いてくれる人がいるだけで、救われる方もあるかも知れません。このようなボランティアがより増えますように願っています。
- ゲートキーパーという役割を港区ホームページで読みました。優しい、暖かい心に触れると勇気で出ます。智慧を出し合って、助け合う社会を作ることは大切な役目だと思いますので、賛同する人を増やし、社会に広めるため、バッチを付けて貰うことは良いことと思います。成功例も知らせて欲しいです。
- 自殺を考える人は、普通の生活をしている人には考えられない事で悩んでいるでしょう... 目に見える（聞いて理解できる）悩みについては、話しを聞いて心を軽くすることができますと思います。悩みをかかえる方は、自分の悩みを伝える上手な表現ができない人が多いと思います。お話しを聞くには、相談者が話しをできるまで、ゆっくりじっくり待つことが大切だと思っています。最近ですが、自分のこと（考え）を言葉で伝えることができる人（日本人）は、とても少ないのだと気付きました。自分に何ができるかを考えるには、まず相手の心の声、考えを把握することから、と思っております。これからは、人の言葉をしっかり受け止め心の悩みに気付くようにしたいと思いました。
- 港区のホームページで確認させていただきました。「自殺対策全般」については、意識していませんでしたので、これから、勉強させていただきます。
- 添付資料「港区のこころの健康づくりに関する事業」で、始めて港区の施策を知りました。機会を得て、（自治会の）掲示板などで、近くの人達に知らせたい、と思います。なお「病は、市に出せ。」というある地方の言い伝えは、とても気に入っています。岡壇（まゆみ）『生き心地の良い町』2013年講談社刊
- 問19について 自殺しようと思っている人が今まさに実行に移そうとしているときに、近くの他人の一言で未遂に終わる.....ということは皆が思っているより多いと思います。死のうと思っている人はだれが何と言おうと、しようと、死ぬだろうという人もいますが、無駄にも思える他人の働きかけは潜在的に大きな功績を成していると思います。こういった区の対策は淡々と着々と、一日一日一人でも多くの人を救っていると信じて続けていって欲しいです。おせっかいでも、地

味でも、視界に入る他人を気にかけるということは、自己満足の域を越えて、とても大切なことだと思います。このたびのアンケートはそういった事を思い直す機会となりました。ありがとうございました。

- 港区でこんなにも自殺予防の取り組みをしている事を知りませんでした。自分も含めて、家族ご近所友人にも目を向け、命は大切に守らなければならない。自殺はあってはならないと再確認しました。又、このような機関のある事を知った私は皆に教えなければならない。報せなければならないと思いました。
- 区での対策がされていることを全く存じ上げませんでした。色々な相談機関がある中で、地域の、身近な相談機関として存在するのは心強いです。身近だからこそプライベートな話しをしづらい部分も少しあるかな、と感じました。ひどくなる前に気軽に寄って話しができる場所になるとよいのではないかと感じます。個人的には、何かあった際には調べて利用してみようかと思っています。
- 同封されていた案内を見て、「こころの体温計」を試してみました。この様なアプリケーションを、もっとアピールしてゆくべきと思う。ゲームの様に手軽に試すことができるのが良いが、結果がきびしい人に対しては、正直に相談できる連絡先などが表示される工夫があっても良いと思う。
- ゲートキーパーが増えると良いと思います。そのための研修会などがあれば、ぜひ参加したいと思います。

【その他の意見】

22件

〔抜粋〕

- 自殺は過去から今日迄1度も考えたことがありません。これから将来もないです。
- 対策とは違いますが、自殺する方は、人を巻き込まないで欲しい。(電車へ飛び込み、ビルより飛び降り)
- 自殺する勇気があるのなら、なぜだれかに相談出来ないのかと思います。はずかしいなんて、場合でないと思います。思い切って身近の人に相談出来たらよいと思います。
- 自分の人生に希望がなくなったら、自殺することも一つの解決策だと思う。自殺するだけの強い意思があることは、人間として立派だと思います。私自身、精神的、経済的にそういう立場になったら真剣に考えます。経済的にゆとりがあることが、ベストの解決策だと思います。
- 自殺は防ぐことができません。

刊行物発行番号 28188-5861

平成28年度
区政モニターアンケート調査報告書

平成29年(2017年) 3月発行

発行 港区企画経営部区長室
東京都港区芝公園1-5-25
電話(03)3578-2111(代表)

区の木



ハナミズキ

ミズキ科
北米原産 外来種
落葉広葉樹

区の花



アジサイ

ユキノシタ科
日本（関東南部）原産
落葉広葉樹 1.5 ~ 2.0m



バラ

バラ科
日本、中国、欧州原産
常緑落葉低木つる



港区のマークは、昭和 24 年 7 月 30 日に制定されました。
旧芝・麻布・赤坂の三区を一丸とし、その象徴として
港区の頭文字である『み』を力強く、図案化したものです。



港区は、みどりの保全とごみの減量に努めています。
この報告書は、古紙を活用した再生紙を使用しています。