

# 文京区こころといのちに関する意識調査 報告書

令和6年3月

文京区



## 目次

<b>I</b>	<b>調査の概要</b> .....	<b>1</b>
1	調査の目的 .....	1
2	概要 .....	1
3	調査内容 .....	1
4	報告書の見方 .....	1
<b>II</b>	<b>調査結果の詳細</b> .....	<b>2</b>
1	悩みやストレスについて .....	2
2	こころの健康について .....	12
3	人とのつながりについて .....	20
4	身近な人の悩みやストレスについて .....	45
5	区の実践について .....	55
6	その他について .....	56
7	あなた自身について .....	60
<b>III</b>	<b>調査票</b> .....	<b>63</b>

# I 調査の概要

## 1 調査の目的

自殺に関する実態把握を目的とし、区民の生活実態や健康状態、自殺問題に対する考え方のアンケート調査を実施し、計画策定の基礎資料とする。

## 2 概要

### (1) 調査対象者

18歳以上の文京区在住者 2,000人（住民基本台帳から無作為抽出）

### (2) 調査方法

アンケート（郵送配布・郵送又はインターネットによる回収）方式

### (3) 調査時期

令和5年7月28日～8月13日

### (4) 回収状況

有効回答数 568件（回収率 28.4%）

## 3 調査内容

- 1 悩みやストレスについて
- 2 こころの健康について
- 3 人とのつながりについて
- 4 身近な人の悩みやストレスについて
- 5 区の実施について
- 6 その他について
- 7 あなた自身について

## 4 報告書の見方

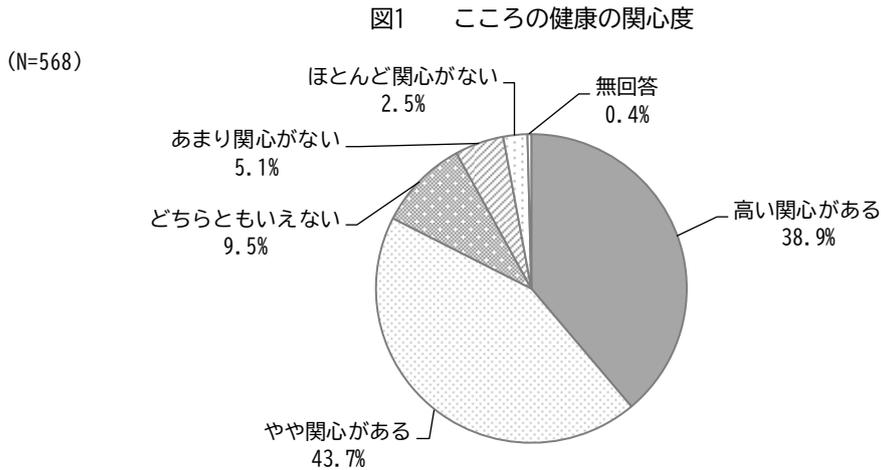
- 1 図表内のnとは、回答者総数（又は該当設問での該当者数）のことである。
- 2 集計は、小数点第2位を四捨五入している。したがって、数値の合計が100.0%にならない場合がある。
- 3 回答の比率（%）は、その質問の回答者数を基数として算出している。したがって、複数回答の設問は全ての比率を合計すると100.0%を超える場合がある。
- 4 本文や図表内の選択肢表記は、場合によっては語句を短縮・簡略化している。

## II 調査結果の詳細

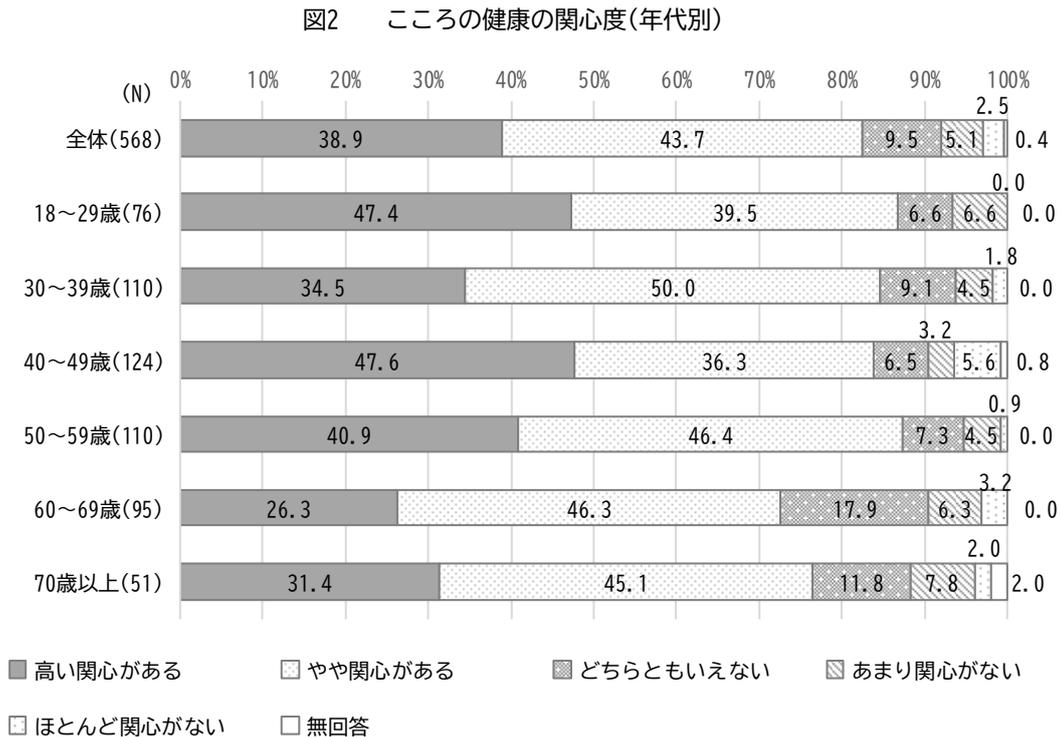
### 1 悩みやストレスについて

問1 あなたは、こころの健康にどの程度の関心がありますか。(〇は1つ)

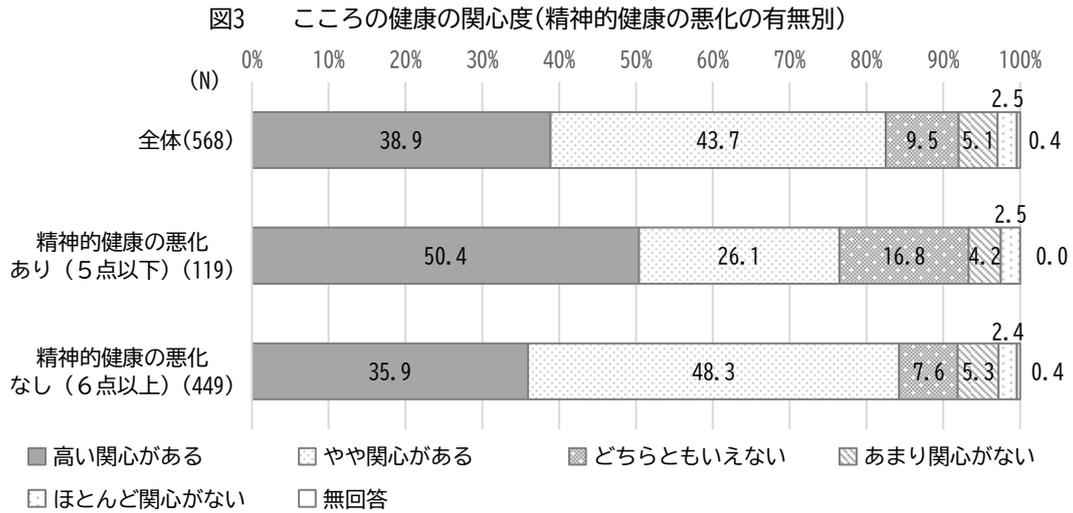
こころの健康の関心度について、「関心がある」（「高い関心がある」「やや関心がある」の合計）は82.6%となっています。



こころの健康の関心度について年代別にみると、「高い関心がある」について、18～29歳、40歳代が5割弱と高くなっています。



こころの健康の関心度について精神的健康の悪化の有無別にみると、「関心がある」（「高い関心がある」「やや関心がある」の合計）割合は精神的健康悪化の状態がない人の方が高いものの、精神的健康悪化の状態がある人は「高い関心がある」が約半数と高くなっています。

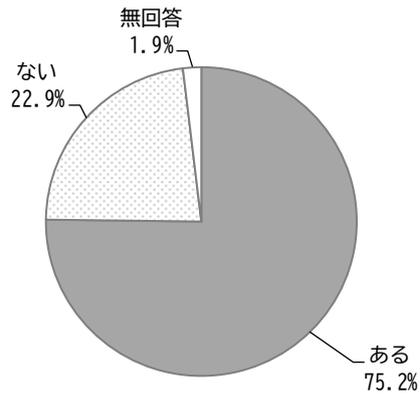


問2 あなたは、現在、日常生活で悩みやストレスがありますか。(○は1つ)

日常生活における悩みやストレスの有無について、「ある」が75.2%、「ない」が22.9%となっています。

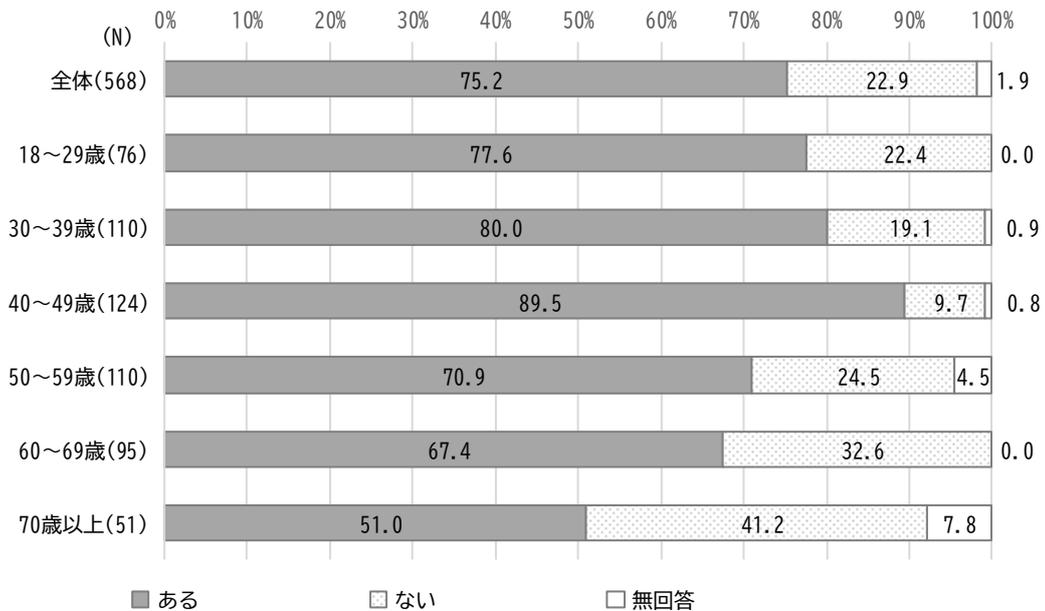
図4 日常生活における悩みやストレスの有無

(N=568)

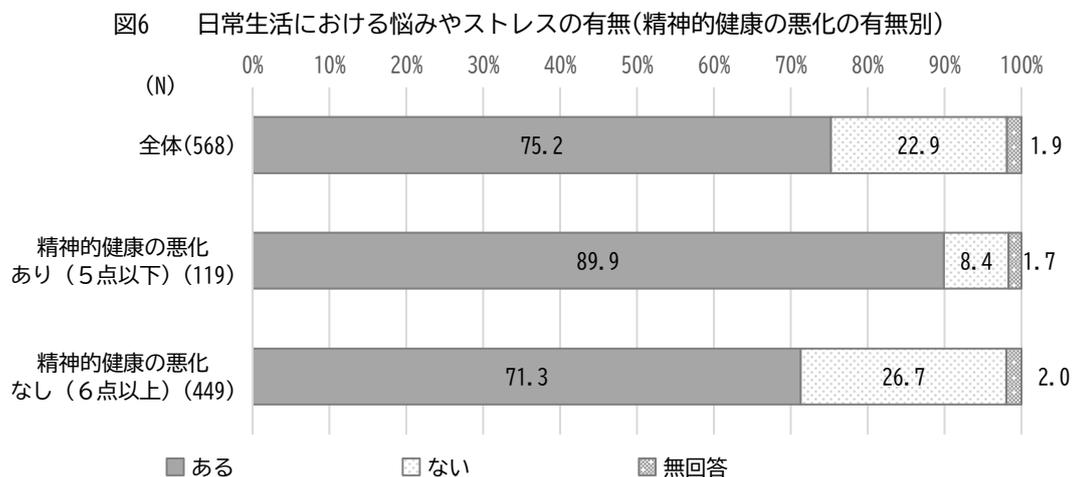


日常生活における悩みやストレスの有無について年代別にみると、「ある」が40歳代で約9割と高くなっています。

図5 日常生活における悩みやストレスの有無(年代別)



日常生活における悩みやストレスの有無について精神的健康の悪化の有無別にみると、「ある」が精神的健康悪化の状態がある人は約9割、精神的健康悪化の状態がない人は7割強となっています。



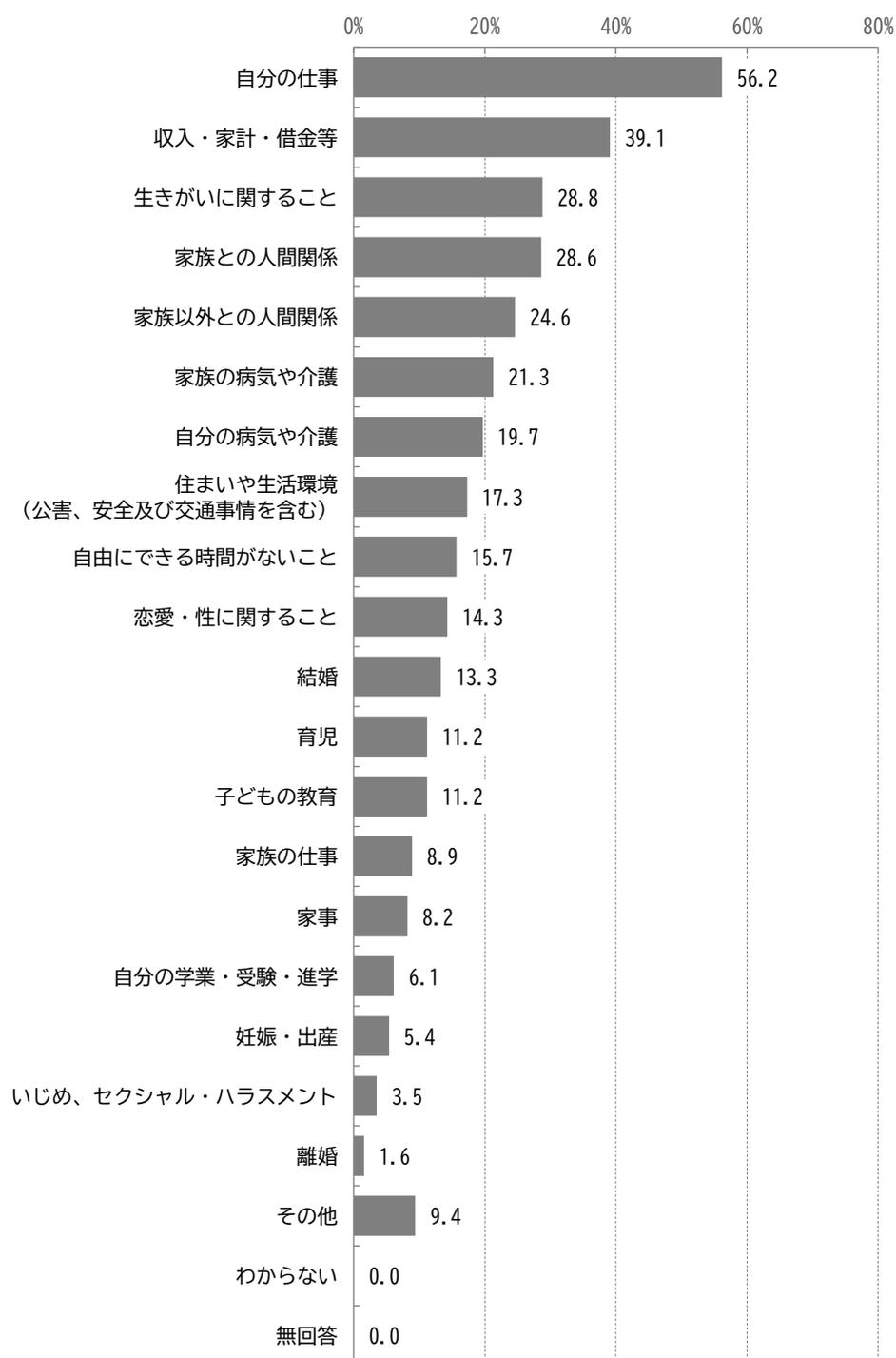
問3、問4は、問2で「1 ある」を選んだ方のみ回答

問3 どのような悩みやストレスがありますか。(〇はいくつでも)

日常生活における悩みやストレスがあると回答した人の、日常生活における悩みやストレスの内容について、「自分の仕事」が 56.2%と最も高く、次いで「収入・家計・借金等」が 39.1%、「生きがいに関すること」が 28.8%となっています。

図7 (日常生活における悩みやストレスがあると回答した人) 日常生活における悩みやストレスの内容

(N=427)



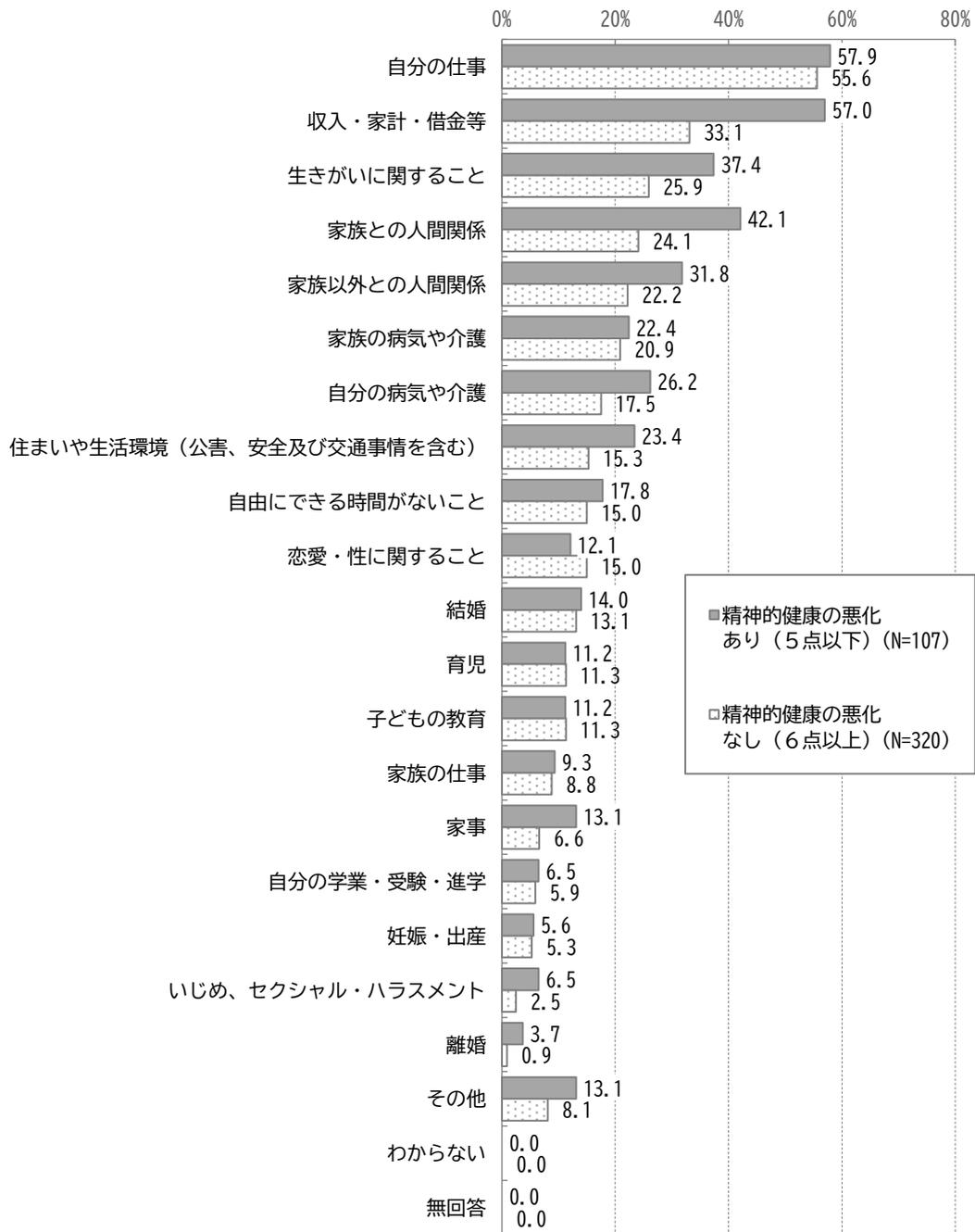
日常生活における悩みやストレスの内容について年代別にみると、60歳代以下は1位が「自分の仕事」、2位が「収入・家計・借金等」と共通しています。

図8 (日常生活における悩みやストレスがあると回答した人) 日常生活における悩みやストレスの内容  
(年代別 上位5項目)

	1位	2位	3位	4位	5位
18～29歳 (N=59)	自分の仕事 67.8%	収入・家計・借金等 52.5%	恋愛・性に関する こと 35.6%	生きがいに関する こと 32.2%	家族以外との人間 関係 27.1%
30～39歳 (N=88)	自分の仕事 70.5%	収入・家計・借金等 45.5%	生きがいに関する こと 34.1%	家族以外との人間 関係 26.1%	結婚 25.0%
40～49歳 (N=111)	自分の仕事 61.3%	収入・家計・借金等 40.5%	家族との人間関係 36.9%	家族以外との人間 関係 29.7%	生きがいに関する こと 27.9%
50～59歳 (N=78)	自分の仕事 52.6%	収入・家計・借金等 (同率)	家族の病気や介護 30.8%	生きがいに関する こと 28.2%	家族との人間関係 21.8%
60～69歳 (N=64)	自分の仕事 40.6%	収入・家計・借金等 (同率)	家族の病気や介護 34.4%	家族との人間関係 (同率)	自分の病気や介護 32.8%
70歳以上 (N=26)	自分の病気や介護 53.8%	家族との人間関係 34.6%	家族の病気や介護 30.8%	生きがいに関する こと 23.1%	収入・家計・借金 等 19.2%

日常生活における悩みやストレスの内容について精神的健康の悪化の有無別にみると、精神的健康悪化の状態がある人とない人の差として、「収入・家計・借金等」が最も高く、次いで「家族との人間関係」、「生きがいにすること」となっています。

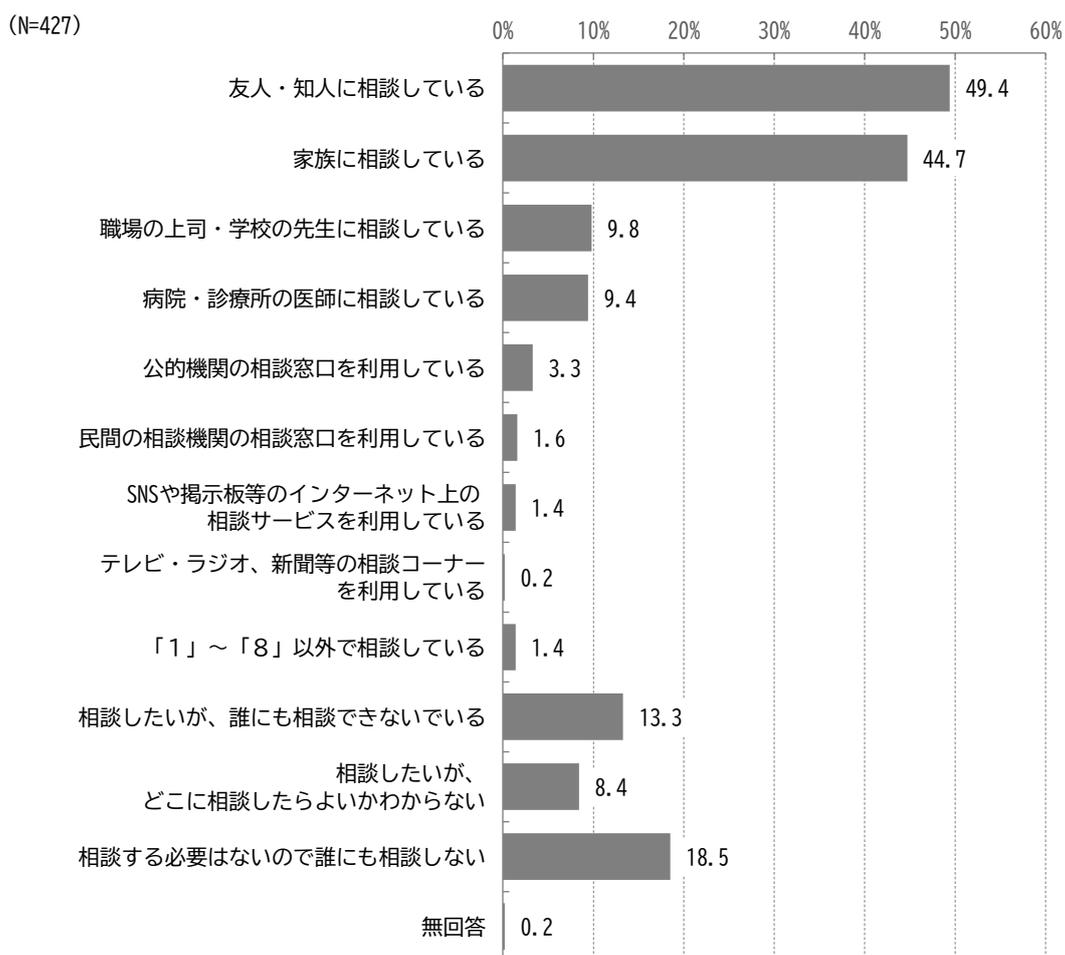
図9 (日常生活における悩みやストレスがあると回答した人) 日常生活における悩みやストレスの内容  
(精神的健康の悪化の有無別)



問4 悩みやストレスをどのように相談していますか。(〇はいくつでも)

日常生活における悩みやストレスがあると回答した人に対し、悩みやストレスの相談状況を聞いたところ、「友人・知人に相談している」が49.4%と最も高く、次いで「家族に相談している」が44.7%、「相談する必要はないので誰にも相談しない」が18.5%となっています。

図10 (日常生活における悩みやストレスがあると回答した人) 悩みやストレスの相談状況



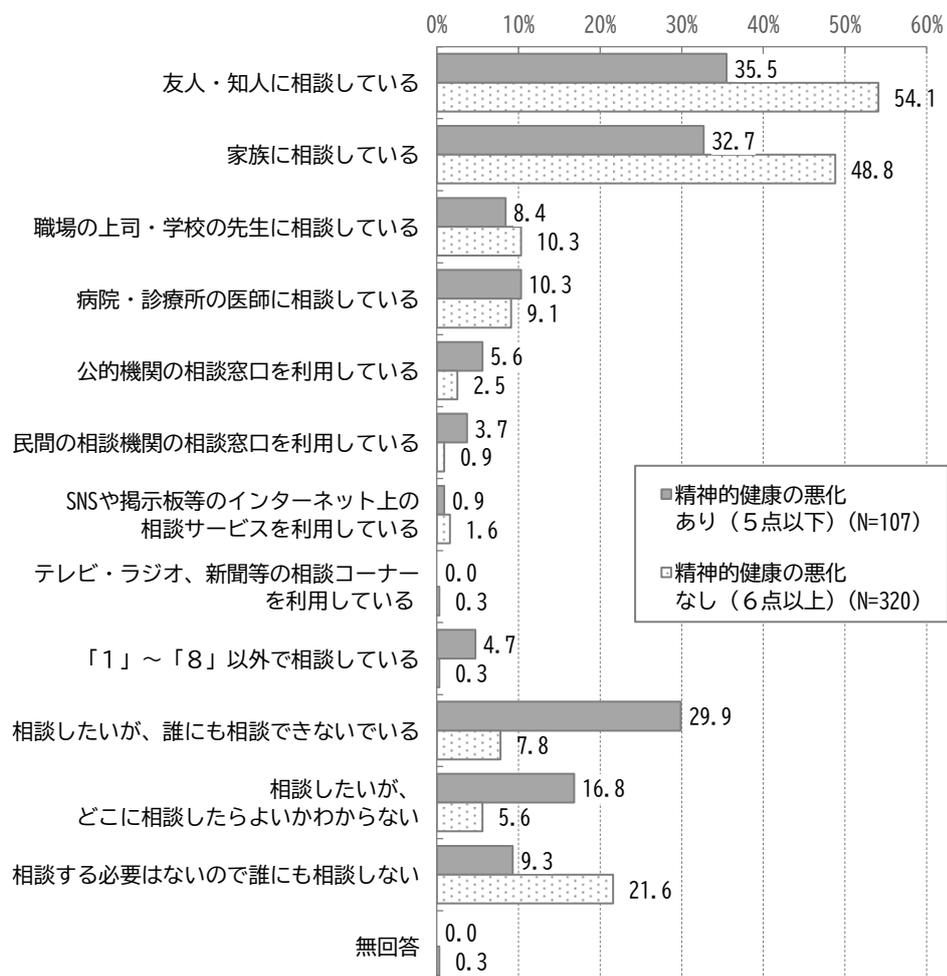
悩みやストレスの相談状況について年代別にみると、「相談したいが、誰にも相談できないでいる」について、40歳代で2割弱と高くなっています。

図11 (日常生活における悩みやストレスがあると回答した人) 悩みやストレスの相談状況  
(年代別 上位5項目)

	1位	2位	3位	4位	5位
18～29歳 (N=59)	友人・知人に相談している 62.7%	家族に相談している 49.2%	職場の上司・学校の先生に相談している (同率)	相談する必要はないので誰にも相談しない 13.6%	相談したいが、誰にも相談できないでいる 11.9%
30～39歳 (N=88)	友人・知人に相談している 50.0%	家族に相談している 46.6%	相談する必要はないので誰にも相談しない 21.6%	職場の上司・学校の先生に相談している 18.2%	相談したいが、どこに相談したらよいかわからない 13.6%
40～49歳 (N=111)	友人・知人に相談している 50.5%	家族に相談している 45.9%	相談したいが、誰にも相談できないでいる 18.0%	相談する必要はないので誰にも相談しない 15.3%	職場の上司・学校の先生に相談している 9.9%
50～59歳 (N=78)	家族に相談している 46.2%	友人・知人に相談している 41.0%	相談する必要はないので誰にも相談しない 17.9%	病院・診療所の医師に相談している 12.8%	相談したいが、誰にも相談できないでいる 10.3%
60～69歳 (N=64)	友人・知人に相談している 45.3%	家族に相談している 31.3%	相談する必要はないので誰にも相談しない 26.6%	病院・診療所の医師に相談している 15.6%	相談したいが、誰にも相談できないでいる 12.5%
70歳以上 (N=26)	家族に相談している 50.0%	友人・知人に相談している 46.2%	相談する必要はないので誰にも相談しない 15.4%	病院・診療所の医師に相談している (同率)	相談したいが、誰にも相談できないでいる 11.5%

悩みやストレスの相談状況について精神的健康の悪化の有無別にみると、精神的健康悪化の状態がない人はある人に比べて「家族に相談している」、「友人・知人に相談している」の割合が高く、また、「相談したいが、誰にも相談できないでいる」、「相談したいが、どこに相談したらよいかわからない」の割合が低くなっています。

図12 (日常生活における悩みやストレスがあると回答した人) 悩みやストレスの相談状況  
(精神的健康の悪化の有無別)

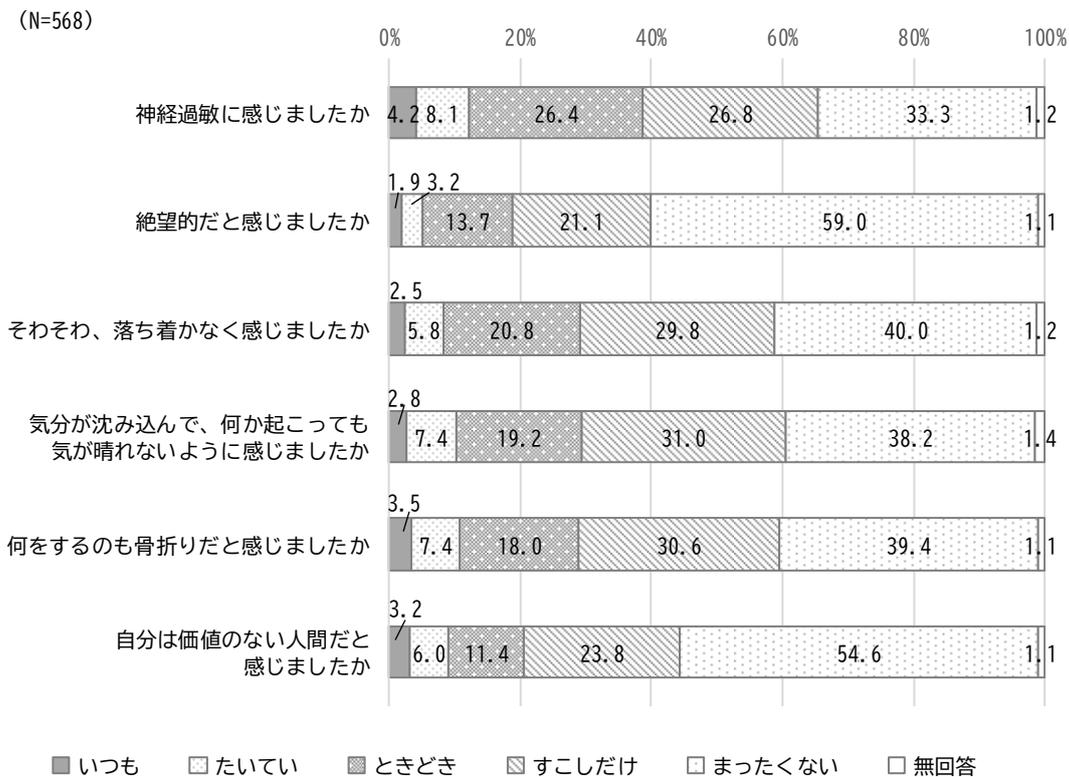


## 2 こころの健康について

問5 あなたは過去1か月間、どのような状態でしたか。(それぞれ1つに○)

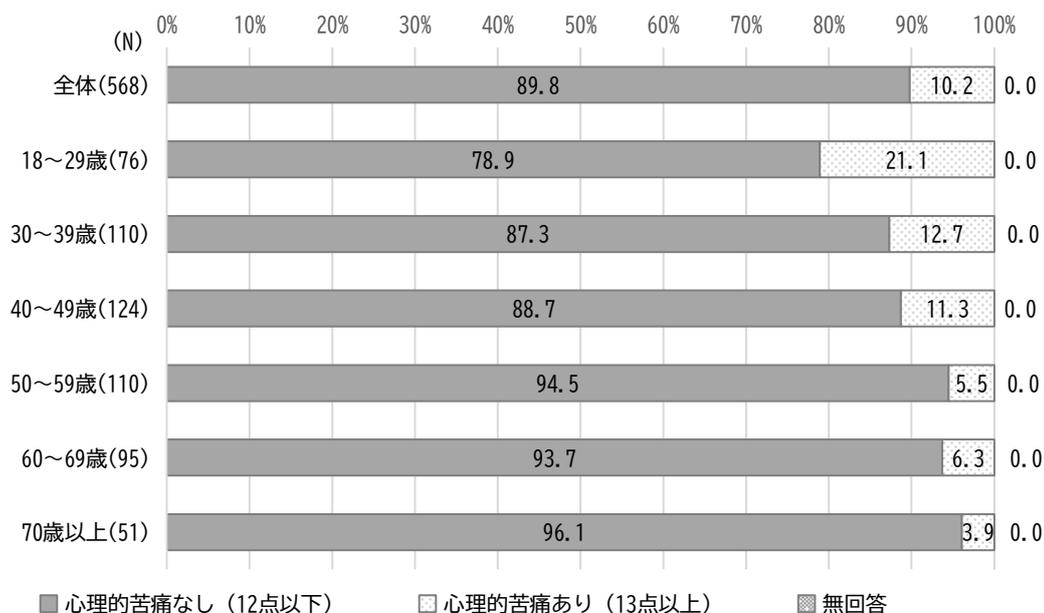
心理的苦痛の有無について、以下の項目で「いつも」「たいてい」の合計をみると、「神経過敏に感じましたか」が12.3%と最も高く、「絶望的だと感じましたか」が5.1%と最も低くなっています。

図13 心理的苦痛の有無



心理的苦痛の有無について年代別にみると、年齢が下がるほど「心理的苦痛あり」の割合が高い傾向があります。

図14 心理的苦痛の有無（年代別）



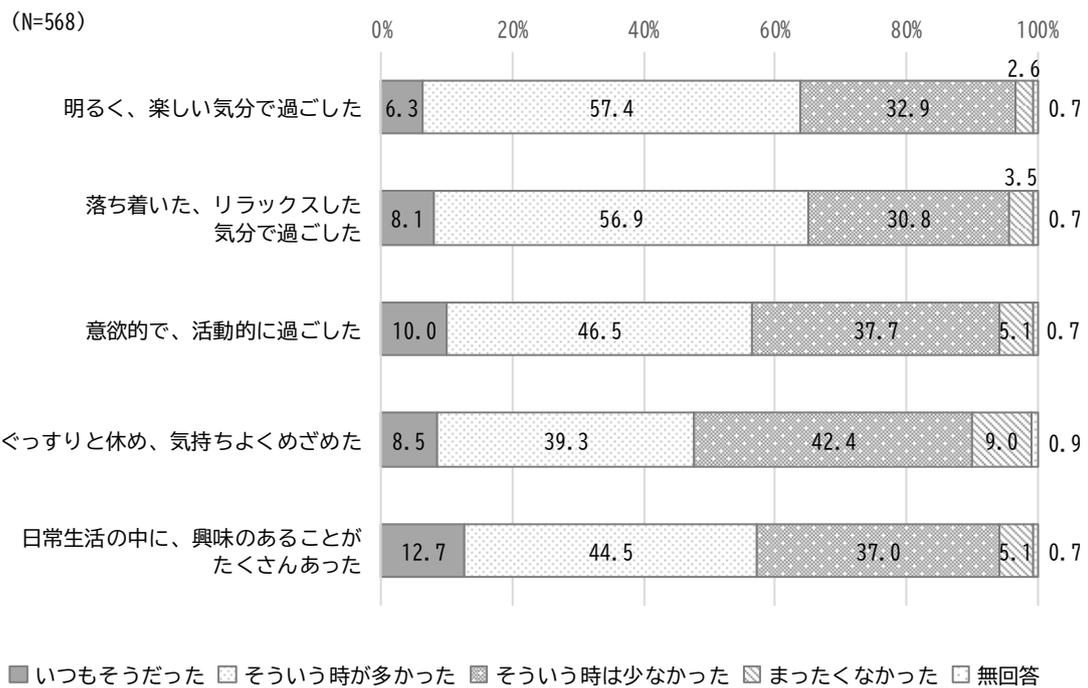
心理的苦痛の有無について、「全くない」を0点、「いつも」を4点として、6項目の合計点（0～24点）から、13点以上の人を「心理的苦痛あり」としています。

※The Kessler Psychological Distress Scale (K6) 日本語版

問6 最近2週間のあなたの状態に最も近いものを選んでください。(それぞれ1つに○)

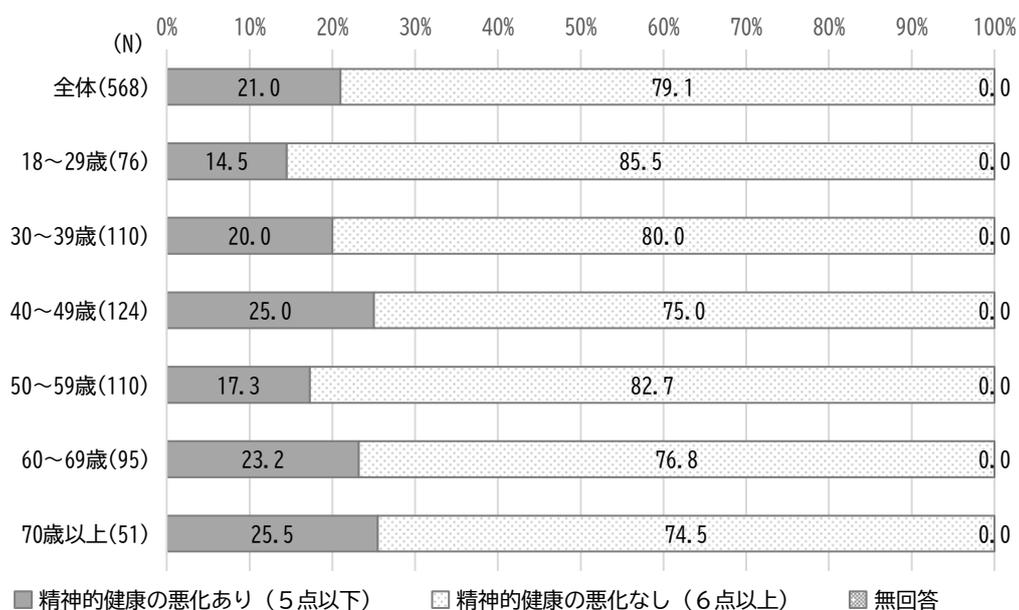
精神的健康悪化の状態の有無について、以下の項目で「そういう時は少なかった」「まったくなかった」の合計をみると、「ぐっすりと休め、気持ちよくめざました」が51.4%で最も高く、次いで、「意欲的で、活動的に過ごした」、「日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった」となっています。

図15 精神的健康悪化の状態の有無



精神的健康悪化の状態の有無について年代別にみると、「精神的健康の悪化あり」について、40～49歳、70歳以上で2割半ばと高くなっています。

図16 精神的健康悪化の状態の有無（年代別）

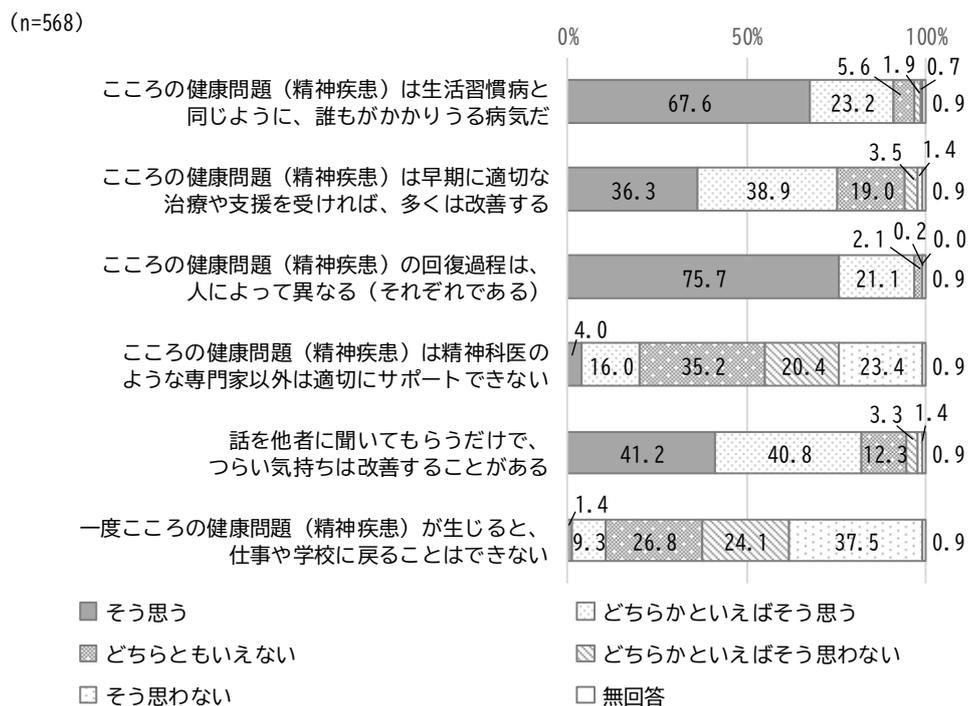


精神的健康悪化の状態の有無について、「まったくなかった」を0点、「いつもそうだった」を3点として、5項目の合計点（0～15点）から、5点以下の人を精神的健康悪化の状態ありとしています。  
 ※WHO-5精神健康状態表簡易版（S-WHO-5-J）

問7 次の項目について、あなたのお考えをお聞かせください。(それぞれ1つに○)

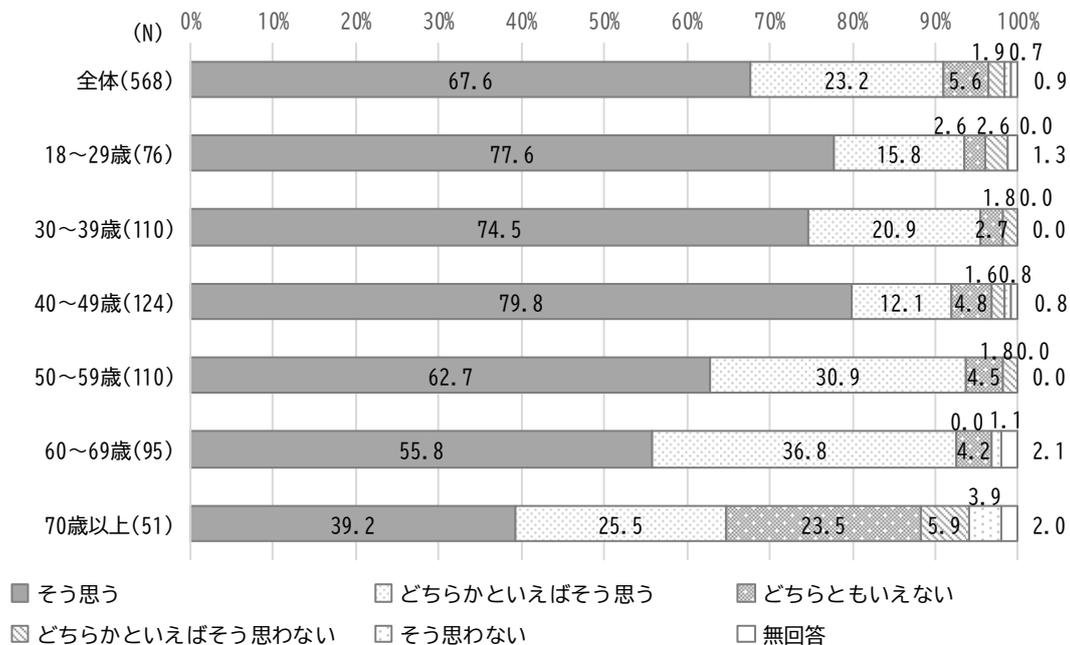
こころの健康問題に関する考えについて、“思う”(「そう思う」「どちらかといえばそう思う」の合計)の割合は、「こころの健康問題(精神疾患)の回復過程は、人によって異なる(それぞれである)」で96.8%、「こころの健康問題(精神疾患)は生活習慣病と同じように、誰もがかかりうる病気だ」で90.8%と高くなっています。

図17 こころと健康問題に関する考え



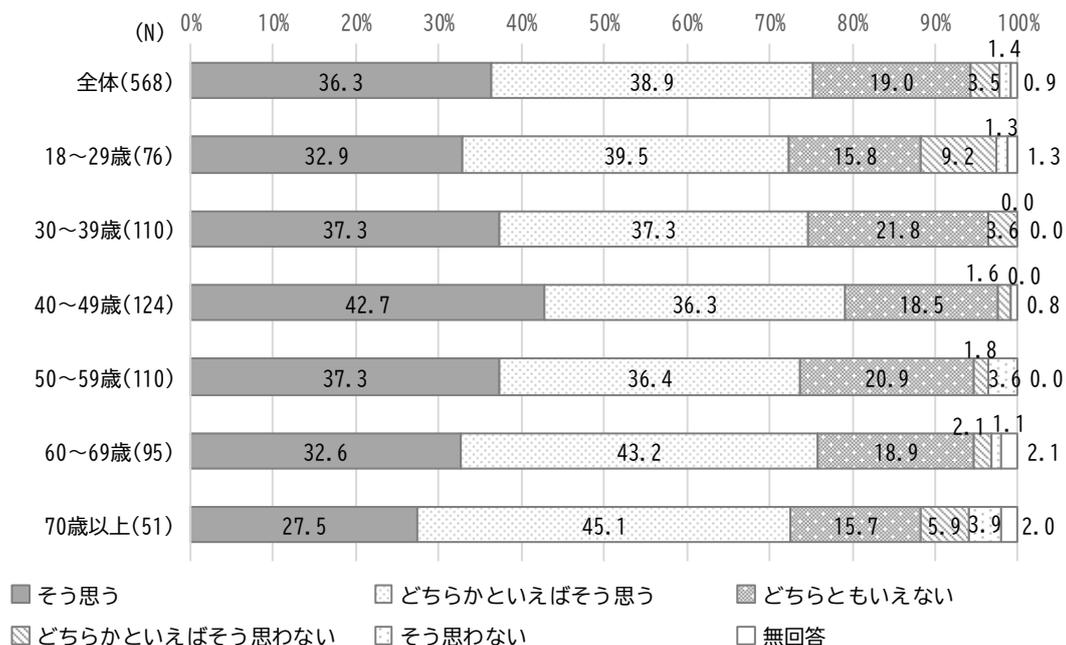
「こころの健康問題（精神疾患）は生活習慣病と同じように、誰もがかかりうる病気だ」の考えについて年代別にみると、「そう思う」が40歳代で約8割と高くなっています。

図18 こころの健康問題（精神疾患）は生活習慣病と同じように、誰もがかかりうる病気だ(年代別)



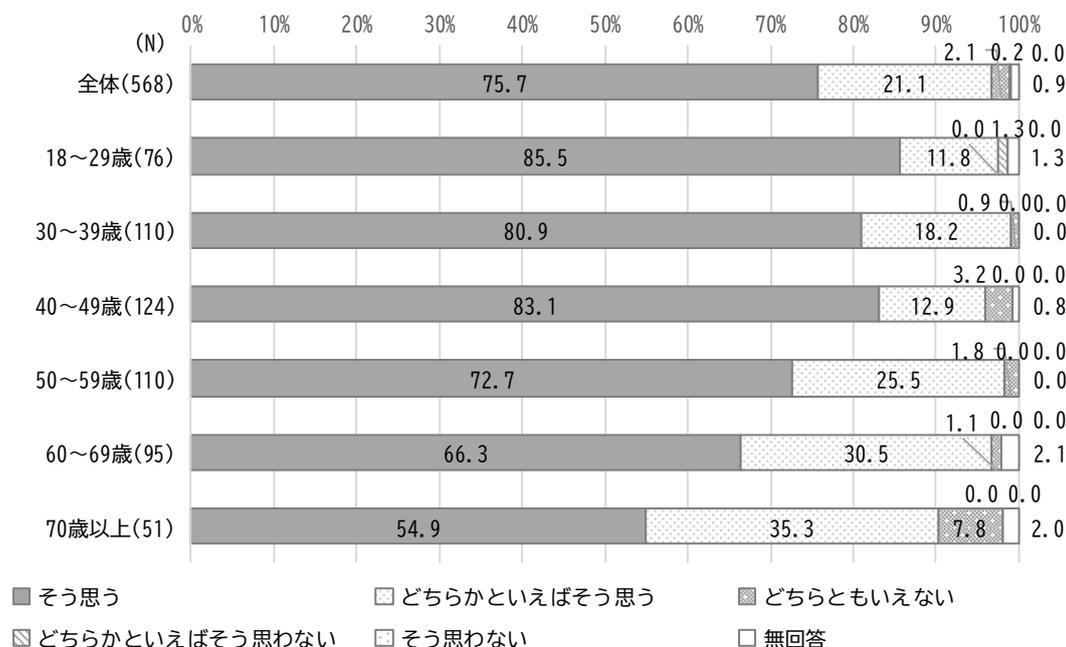
「こころの健康問題（精神疾患）は早期に適切な治療や支援を受ければ、多くは改善する」の考えについて年代別にみると、「そう思う」が40歳代で4割強と高くなっています。

図19 こころの健康問題（精神疾患）は早期に適切な治療や支援を受ければ、多くは改善する(年代別)



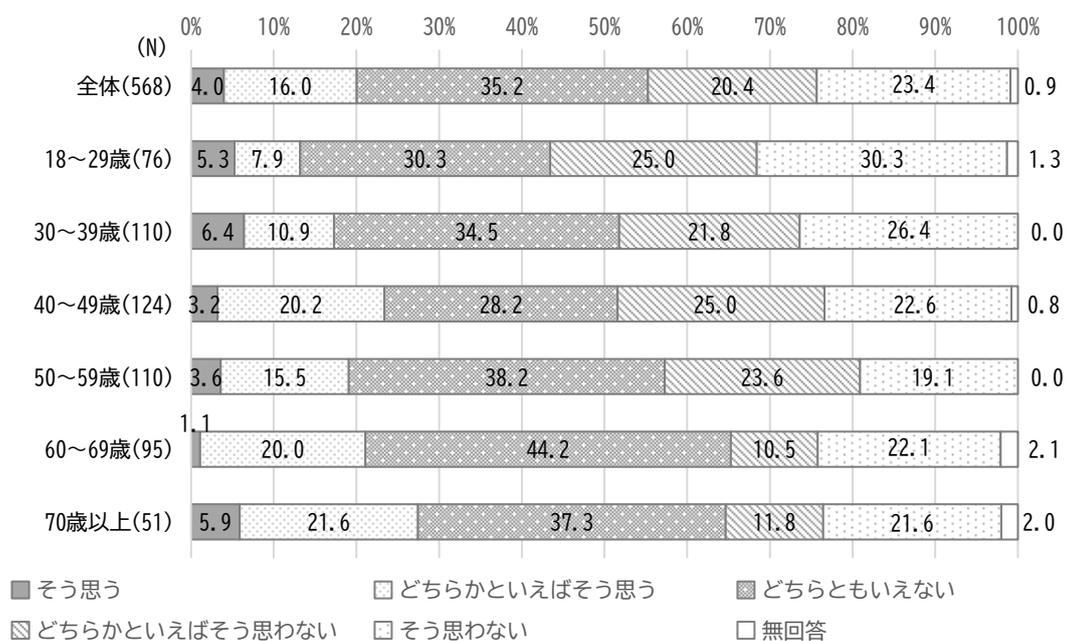
「こころの健康問題（精神疾患）の回復過程は、人によって異なる（それぞれである）」の考えについて年代別にみると、「そう思う」が18～29歳で8割半ばと高くなっています。

図20 こころの健康問題（精神疾患）の回復過程は、人によって異なる（それぞれである）（年代別）



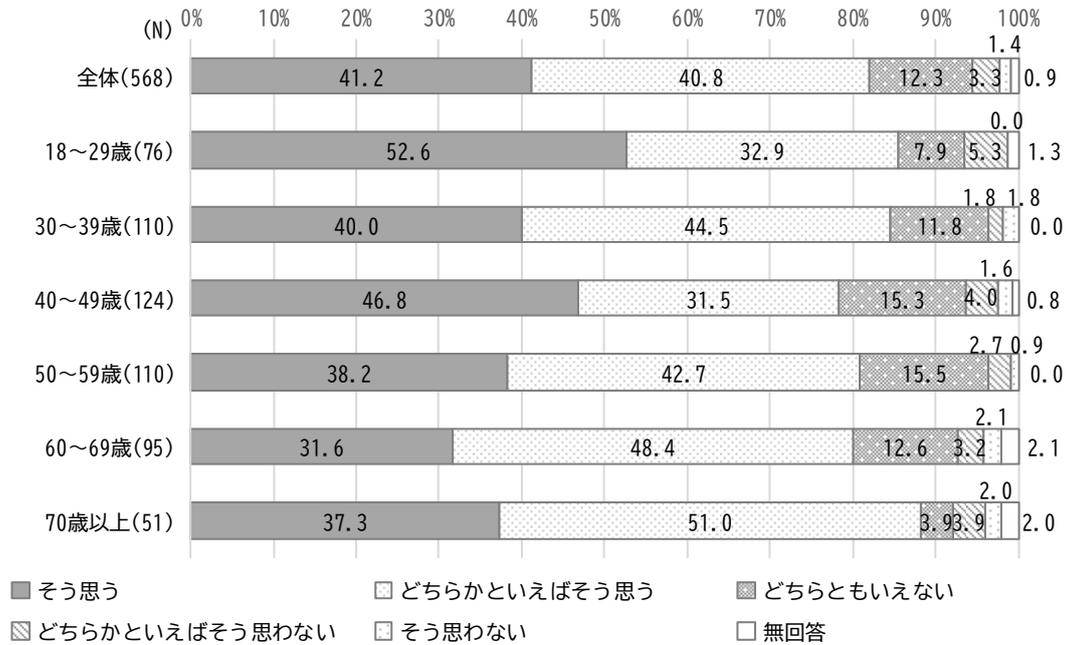
「こころの健康問題（精神疾患）は精神科医のような専門家以外は適切にサポートできない」の考えについて年代別にみると、「そう思う」がいずれの年代も1割未満となっています。

図21 こころの健康問題（精神疾患）は精神科医のような専門家以外は適切にサポートできない（年代別）



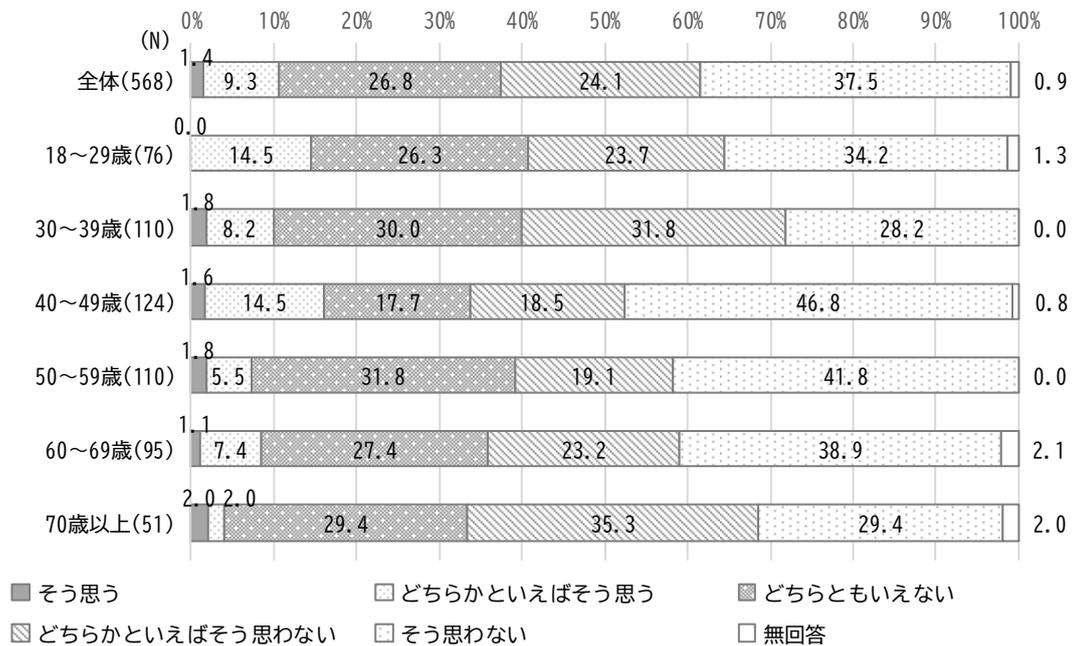
「話を他者に聞いてもらうだけで、つらい気持ちは改善することがある」の考えについて年代別にみると、「そう思う」が18～29歳で5割強と高くなっています。

図22 話を他者に聞いてもらうだけで、つらい気持ちは改善することがある(年代別)



「一度こころの健康問題（精神疾患）が生じると、仕事や学校に戻ることはできない」の考えについて年代別にみると、「そう思う」「どちらかというところ思う」の合計が18～29歳、30歳代、40歳代は1割以上と一定数います。

図23 一度こころの健康問題（精神疾患）が生じると、仕事や学校に戻ることはできない(年代別)

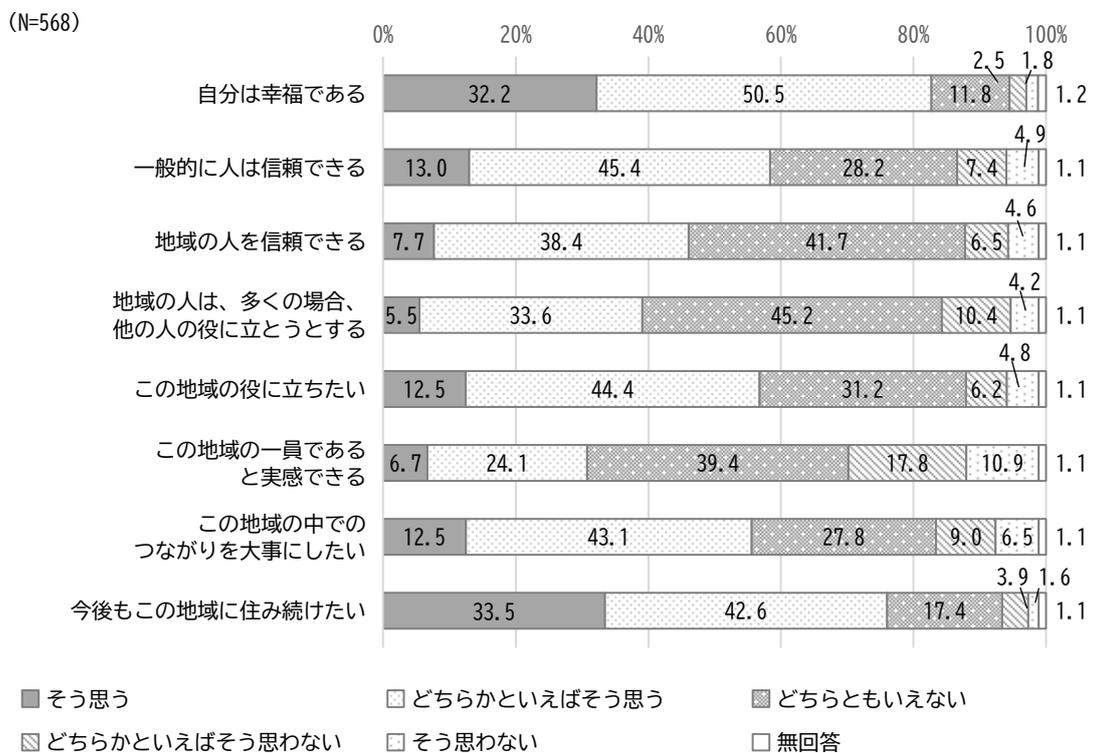


### 3 人とのつながりについて

問8 次の項目について、あなたの考えに最も近い番号を選んでください。「地域」とはお住いの「町内（春日、湯島など）」をイメージしています。（それぞれ1つに○）

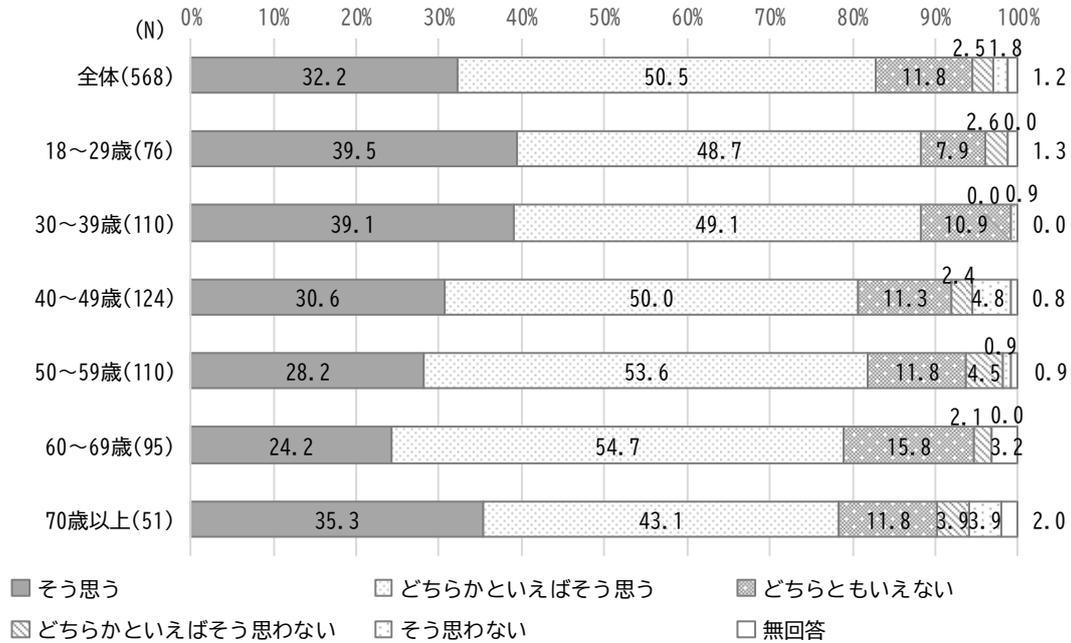
地域とのつながりについて、“そう思う”（「そう思う」「どちらかといえばそう思う」の合計）をみると、「今後もこの地域に住み続けたい」は76.1%と高くなっています。一方、「この地域の一員である実感できる」は30.8%となっています。

図24 地域とのつながり



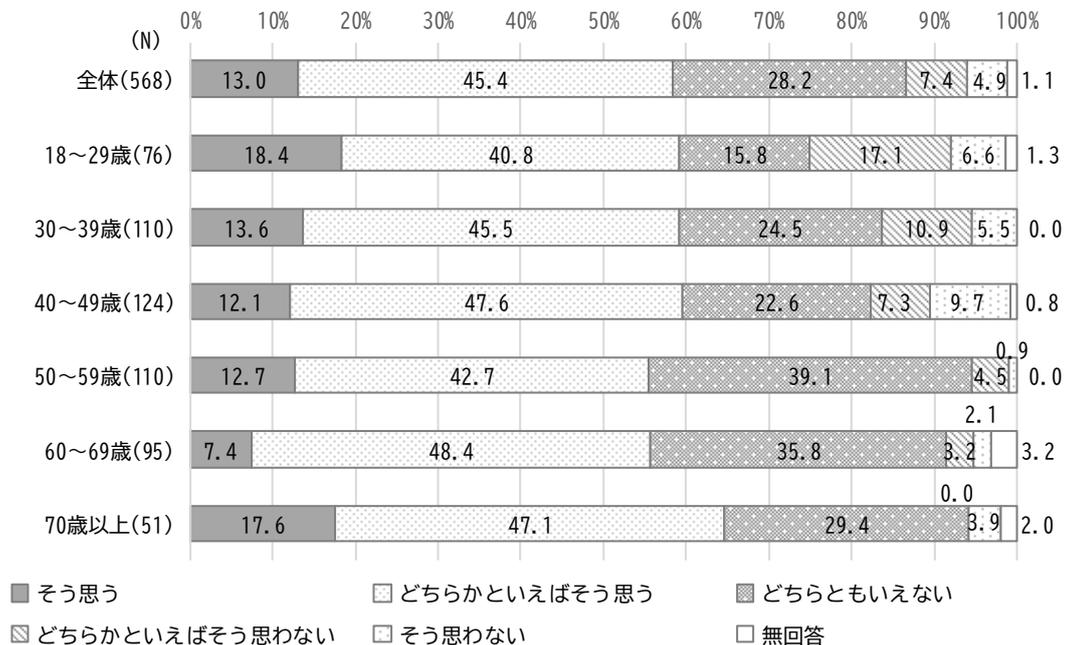
「自分は幸福である」の考えについて年代別にみると、「そう思う」が18～29歳、30歳代で約4割と高くなっています。

図25 自分は幸福である（年代別）



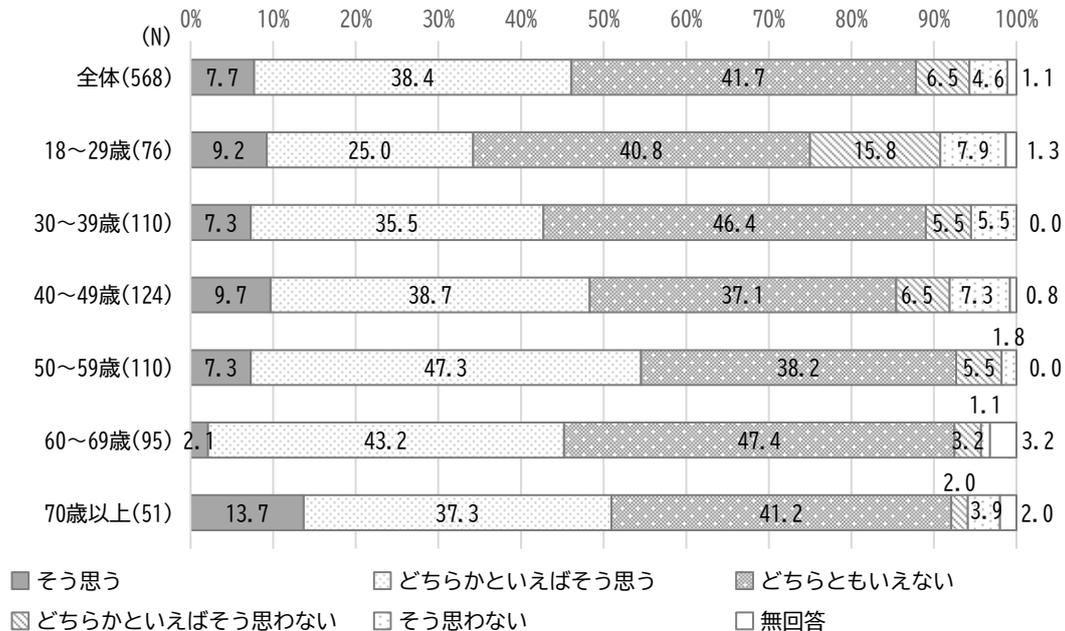
「一般的に人は信頼できる」の考えについて年代別にみると、「そう思う」が18～29歳、70歳以上で2割弱と高くなっています。

図26 一般的に人は信頼できる（年代別）



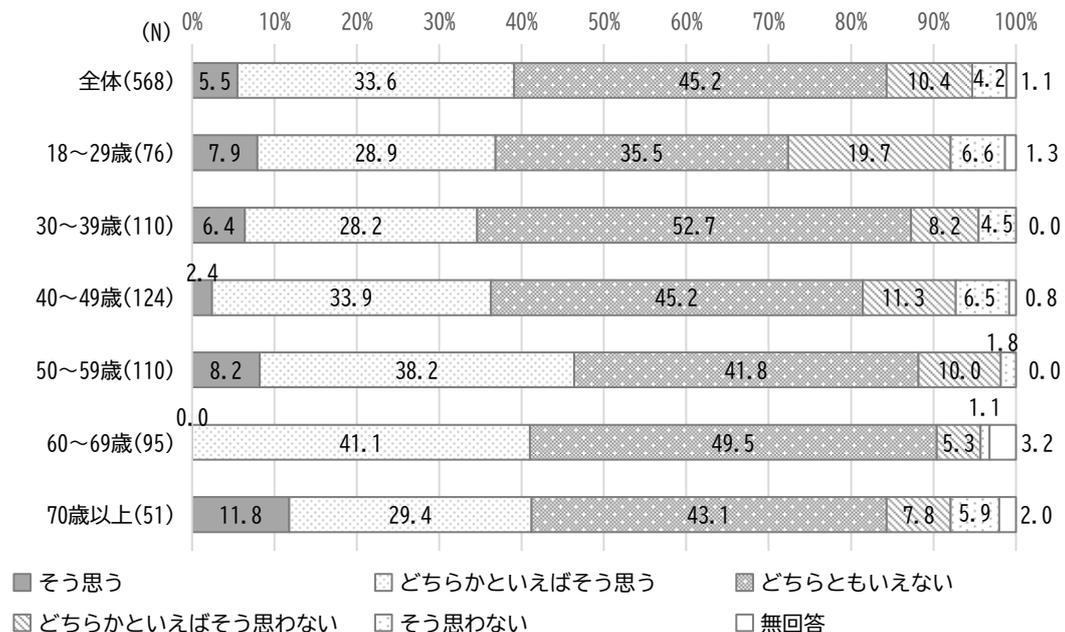
「地域の人を信頼できる」の考えについて年代別にみると、「そう思う」が70歳以上で1割強と高くなっています。

図27 地域の人を信頼できる（年代別）



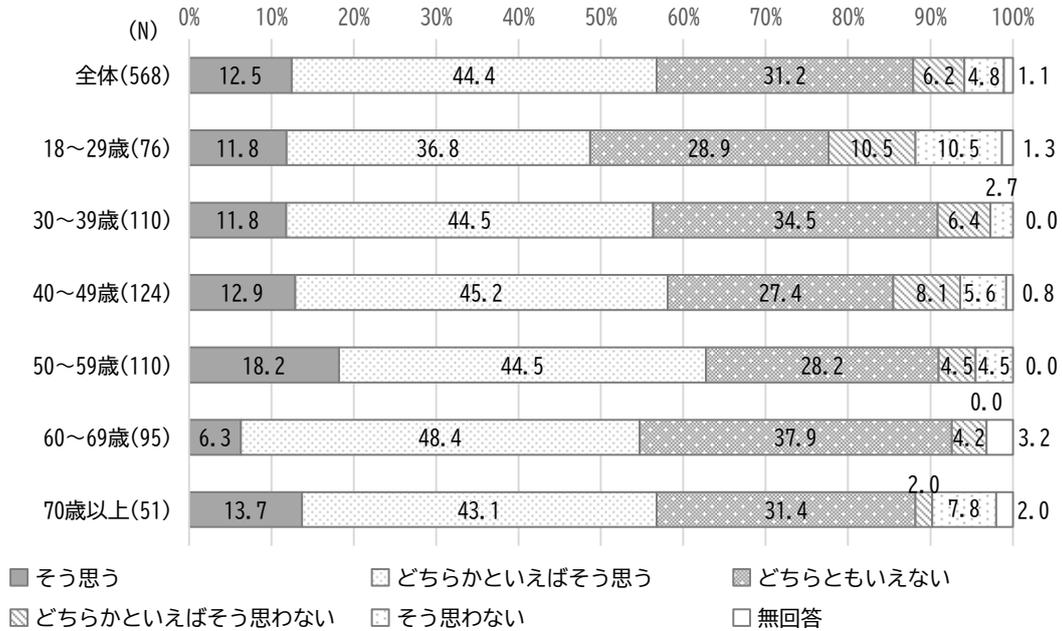
「地域の方は、多くの場合、他の人の役に立とうとする」の考えについて年代別にみると、「そう思う」が70歳以上で1割強と高くなっています。

図28 地域の方は、多くの場合、他の人の役に立とうとする（年代別）



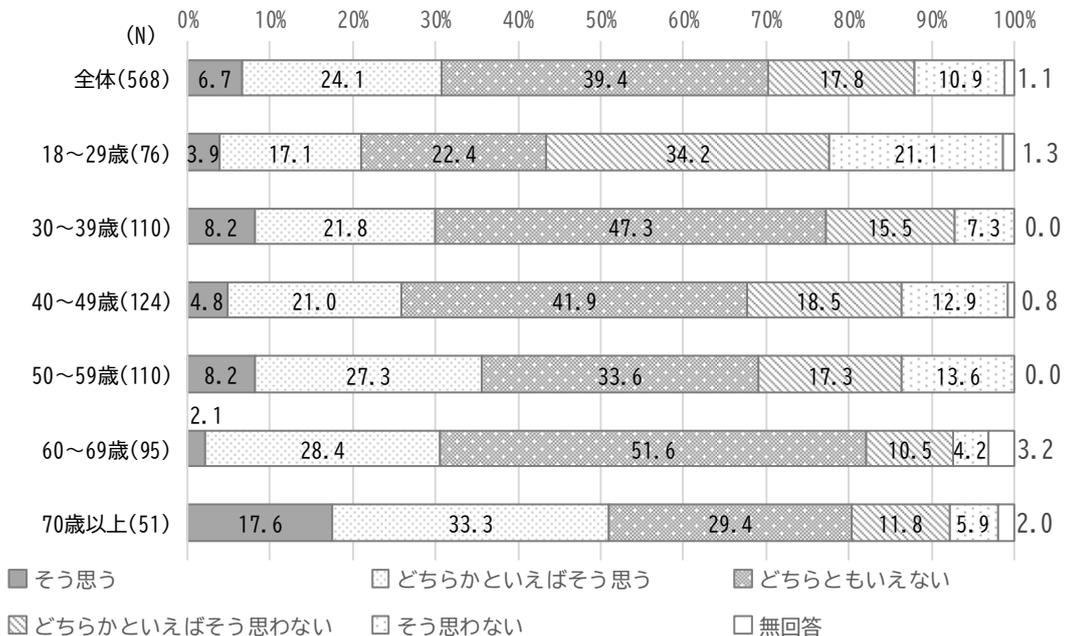
「この地域の役に立ちたい」の考えについて年代別にみると、「そう思う」が50歳代で2割弱と高くなっています。

図29 この地域の役に立ちたい（年代別）



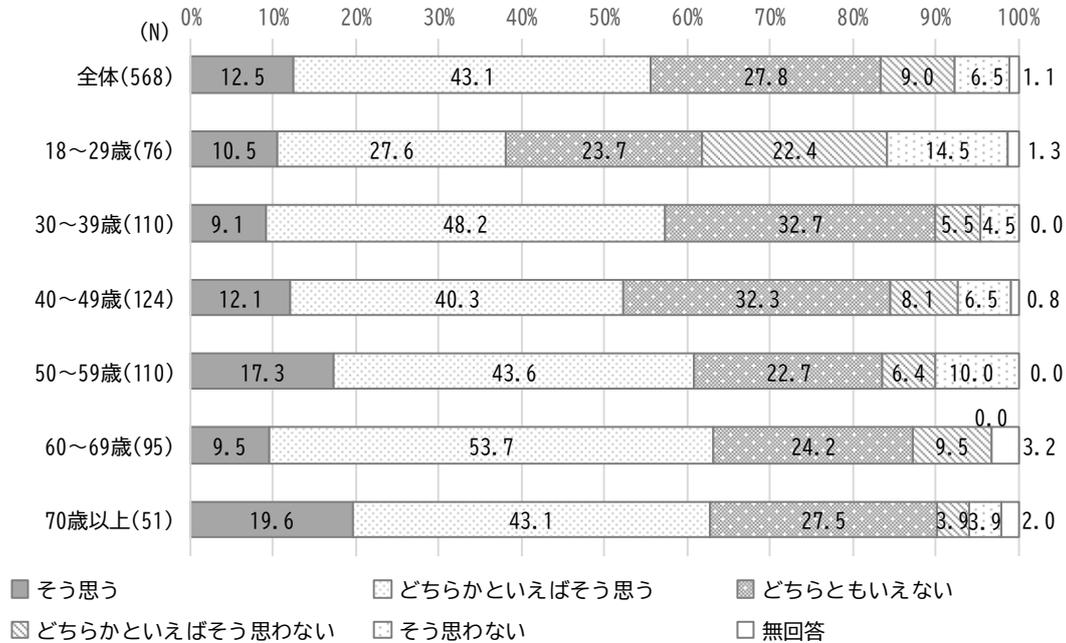
「この地域の一員である実感できる」の考えについて年代別にみると、「そう思う」が70歳以上で2割弱と高くなっています。

図30 この地域の一員である実感できる（年代別）



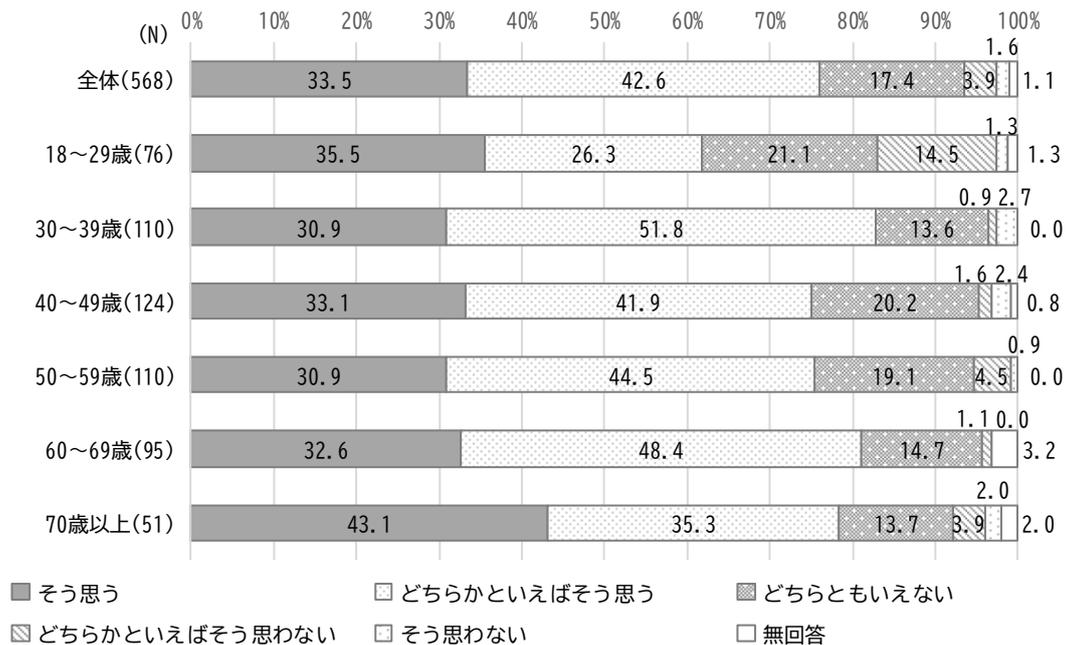
「この地域の中でのつながりを大事にしたい」の考えについて年代別にみると、「そう思う」が70歳以上で約2割と高くなっています。

図31 この地域の中でのつながりを大事にしたい（年代別）



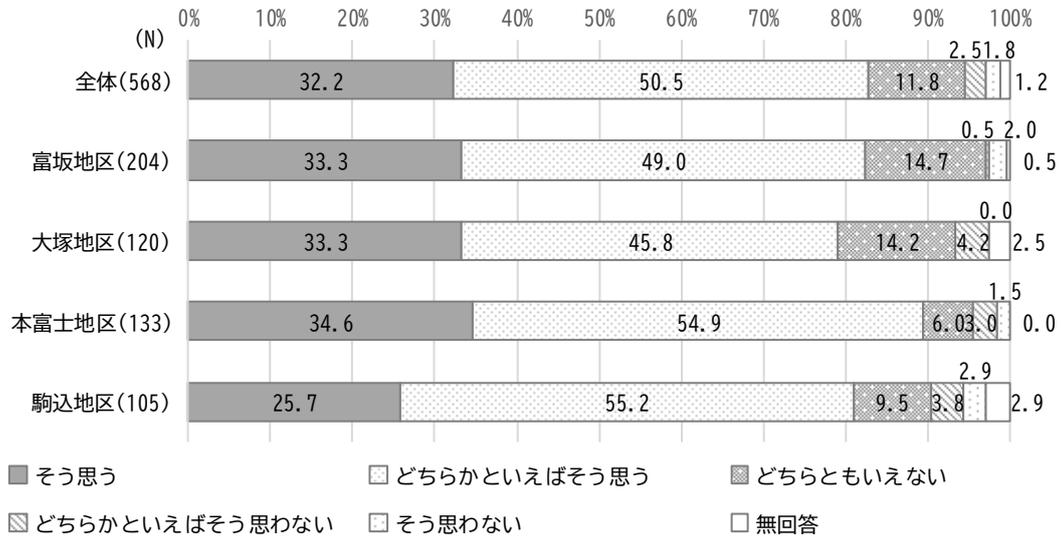
「今後もこの地域に住み続けたい」の考えについて年代別にみると、「そう思う」が70歳以上で4割強と高くなっています。

図32 今後もこの地域に住み続けたい（年代別）



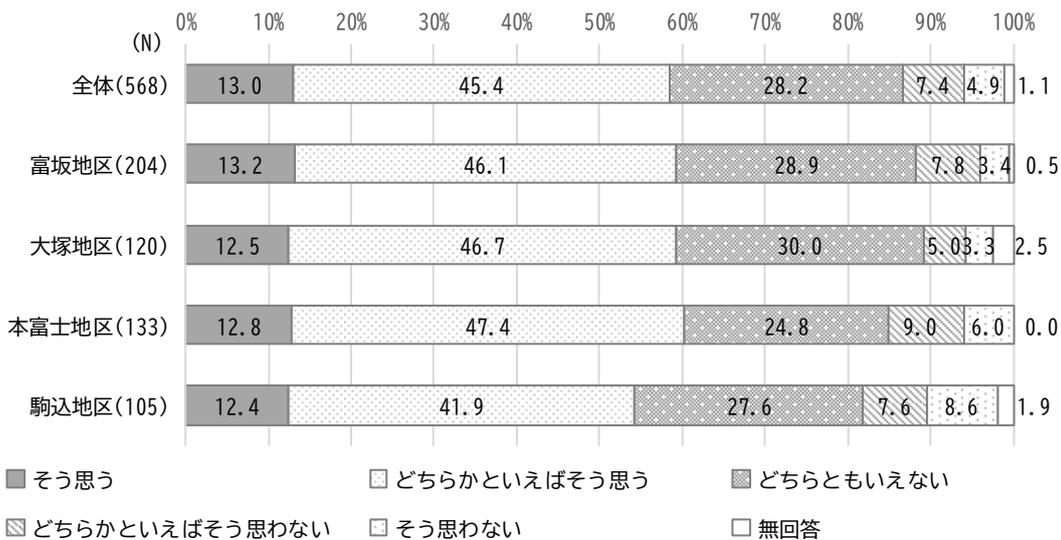
「自分は幸福である」の考えについて居住地区別にみると、「思う」（「そう思う」「どちらかといえばそう思う」の合計）が本富士地区で約9割と高くなっています。

図33 自分は幸福である（居住地区別）



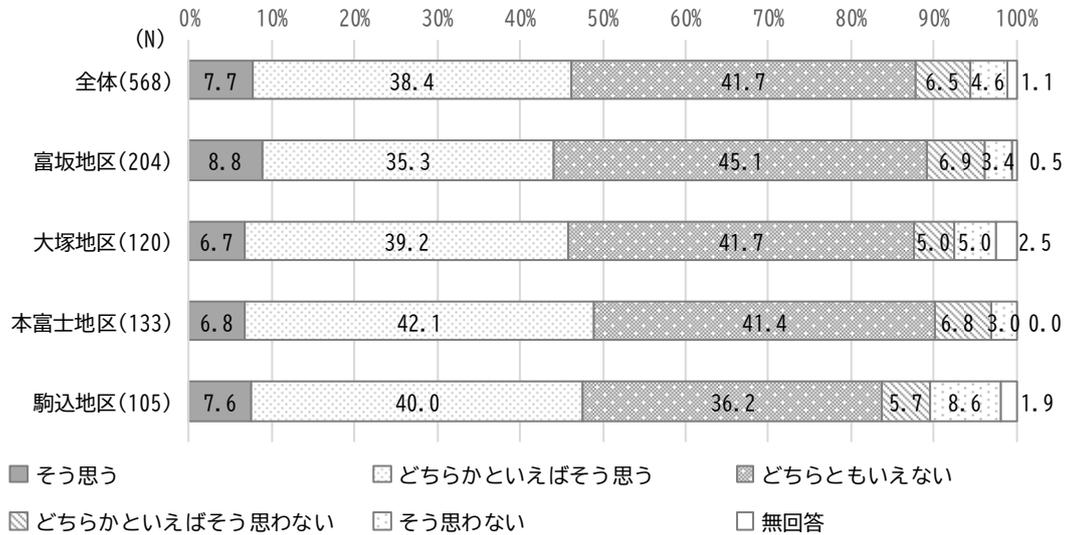
「一般的に人は信頼できる」の考えについて居住地区別にみると、「思う」（「そう思う」「どちらかといえばそう思う」の合計）が富坂地区、大塚地区、本富士地区で約6割と高くなっています。

図34 一般的に人は信頼できる（居住地区別）



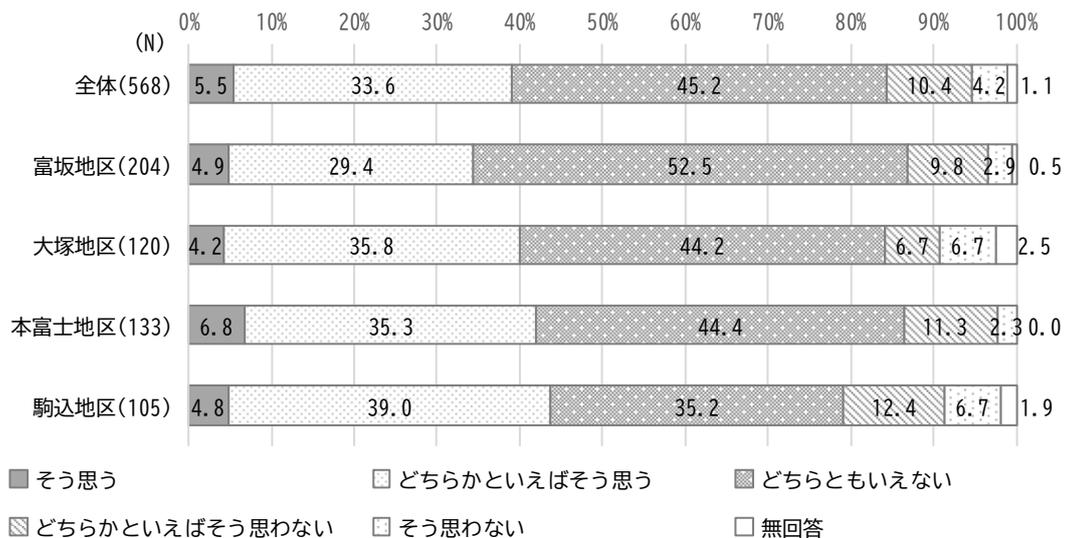
「地域の人を信頼できる」の考えについて居住地区別にみると、「思う」（「そう思う」「どちらかといえばそう思う」の合計）が本富士地区で5割弱で高くなっています。

図35 地域の人を信頼できる（居住地区別）



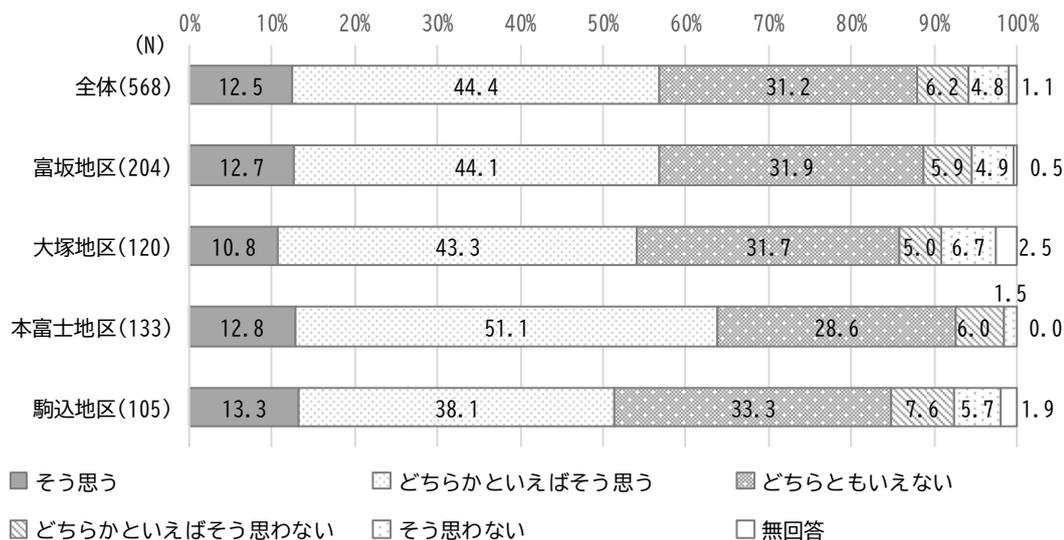
「地域の方は、多くの場合、他の人の役に立とうとする」の考えについて居住地区別にみると、「思う」（「そう思う」「どちらかといえばそう思う」の合計）が駒込地区で4割強と高くなっています。

図36 地域の方は、多くの場合、他の人の役に立とうとする（居住地区別）



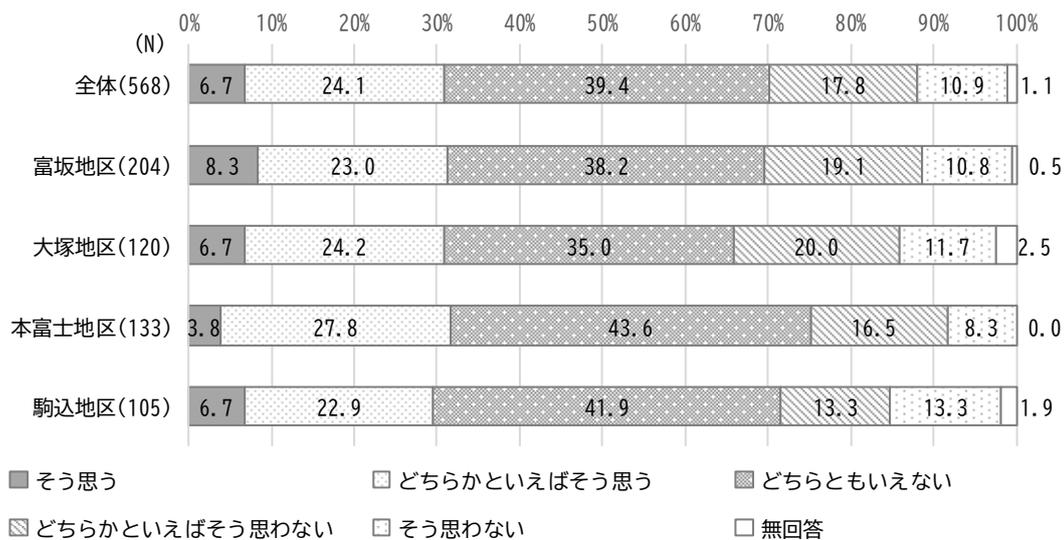
「この地域の役に立ちたい」の考えについて居住地区別にみると、「思う」（「そう思う」「どちらかといえばそう思う」の合計）が本富士地区で6割強と高くなっています。

図37 この地域の役に立ちたい（居住地区別）



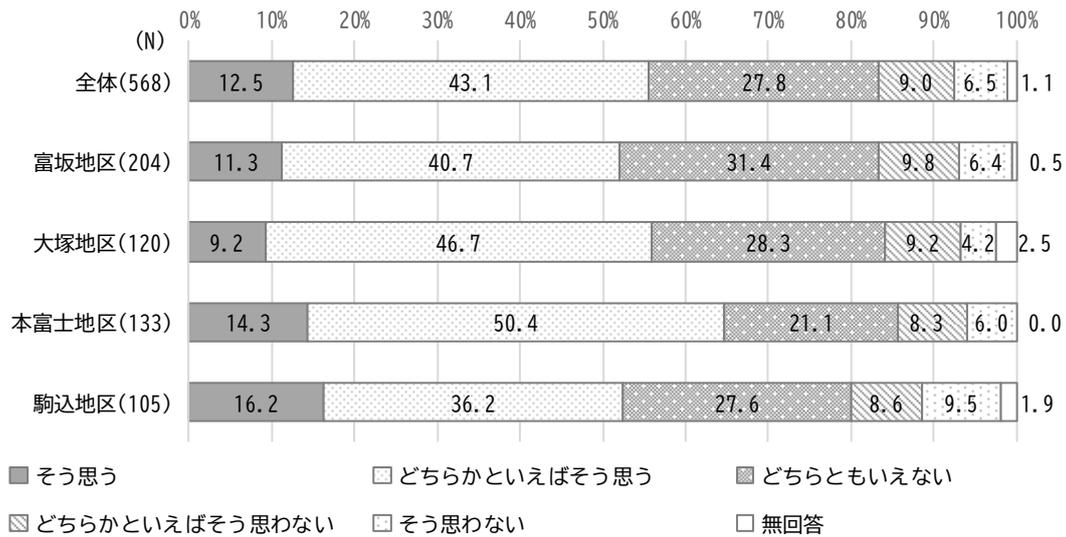
「この地域の一員であると実感できる」の考えについて居住地区別にみると、「思う」（「そう思う」「どちらかといえばそう思う」の合計）が富坂地区、大塚地区、本富士地区で3割強と高くなっています。

図38 この地域の一員であると実感できる（居住地区別）



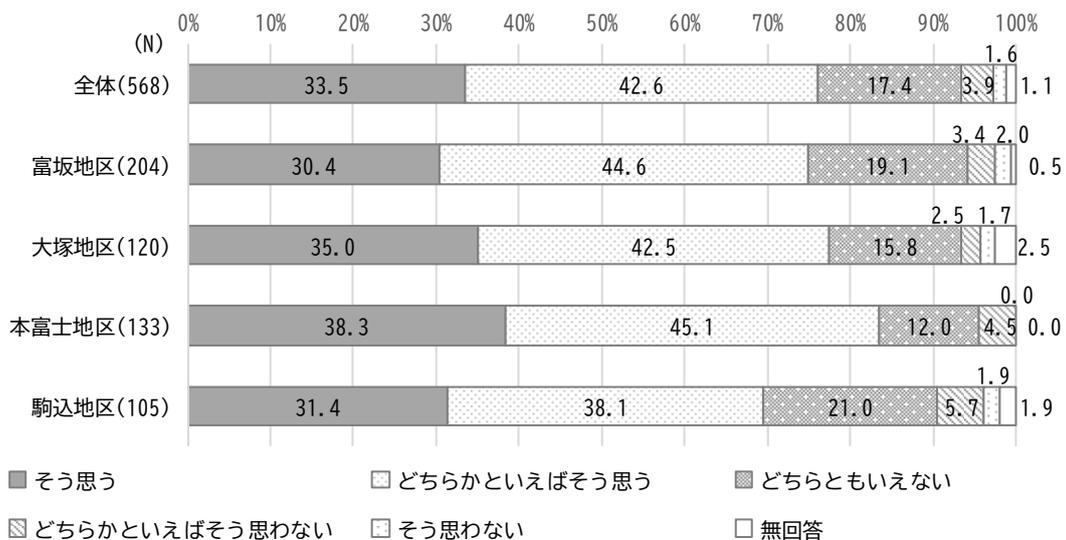
「この地域の中でのつながりを大事にしたい」の考えについて居住地区別にみると、「思う」（「そう思う」「どちらかといえばそう思う」の合計）が本富士地区で6割半ばと高くなっています。

図39 この地域の中でのつながりを大事にしたい（居住地区別）



「今後もこの地域に住み続けたい」の考えについて居住地区別にみると、「思う」（「そう思う」「どちらかといえばそう思う」の合計）が本富士地区で8割強と高くなっています。

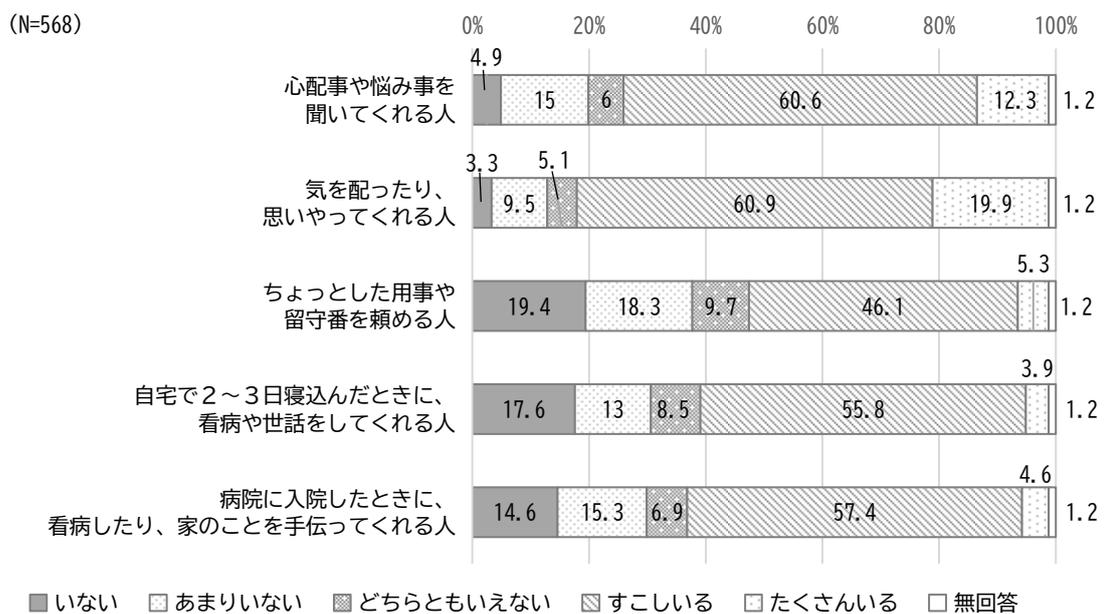
図40 今後もこの地域に住み続けたい（居住地区別）



問9 あなたには、次のような人はいますか。(それぞれ1つに○)

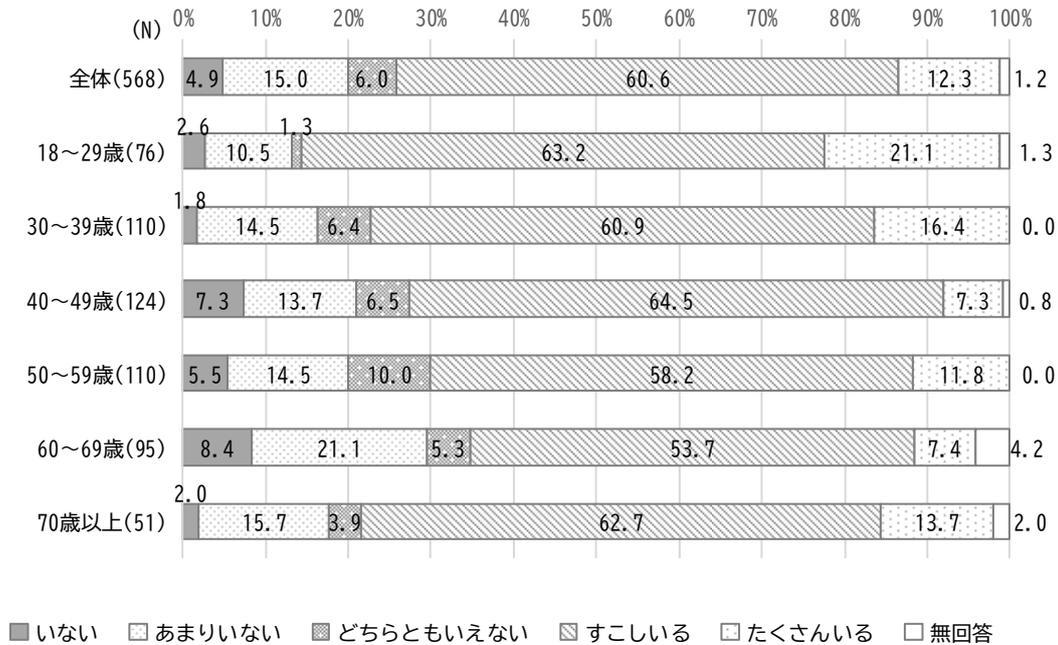
頼りになる人の有無について、“いる”(「たくさんいる」「すこしいる」の合計)をみると、「気を配ったり、思いやってくれる人」は80.8%と高くなっています。一方、「ちょっとした用事や留守番を頼める人」は51.4%となっています。

図41 頼りになる人の有無



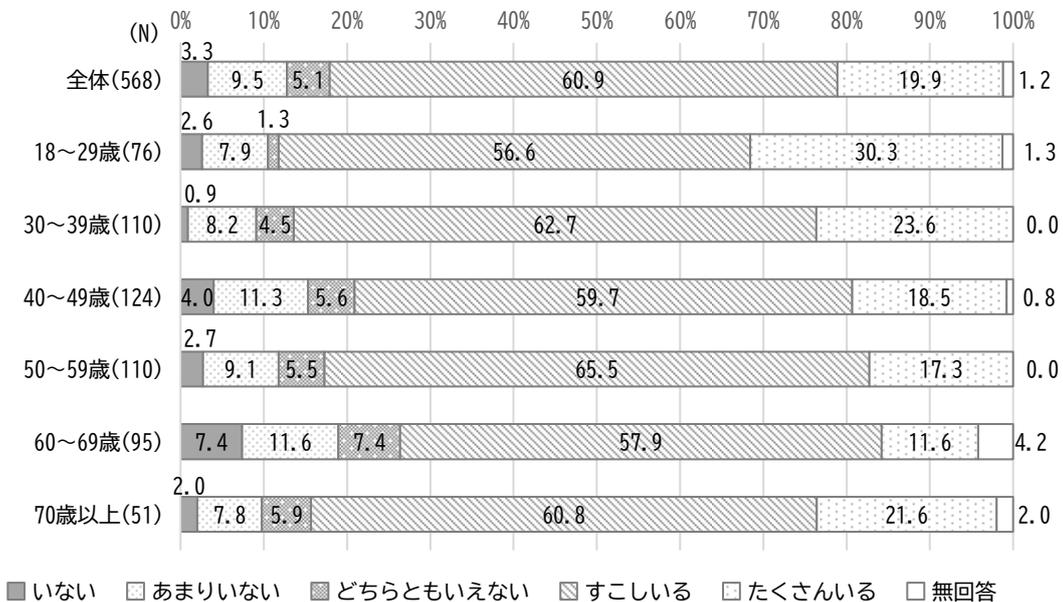
「心配事や悩み事を聞いてくれる人」の有無について年代別にみると、“いる”（「すこしいる」「たくさんいる」の合計）が18～29歳で8割半ばと高くなっています。

図42 心配事や悩み事を聞いてくれる人(年代別)



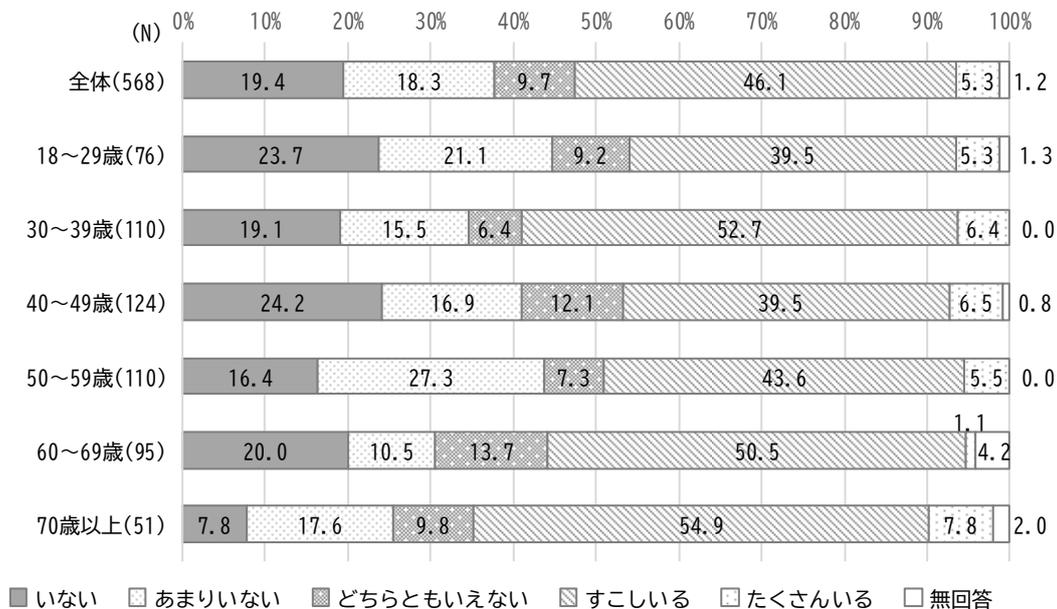
「気を配ったり、思いやってくれる人」の有無について年代別にみると、“いる”（「すこしいる」「たくさんいる」の合計）が18～29歳、30歳代で9割弱と高くなっています。

図43 気を配ったり、思いやってくれる人(年代別)



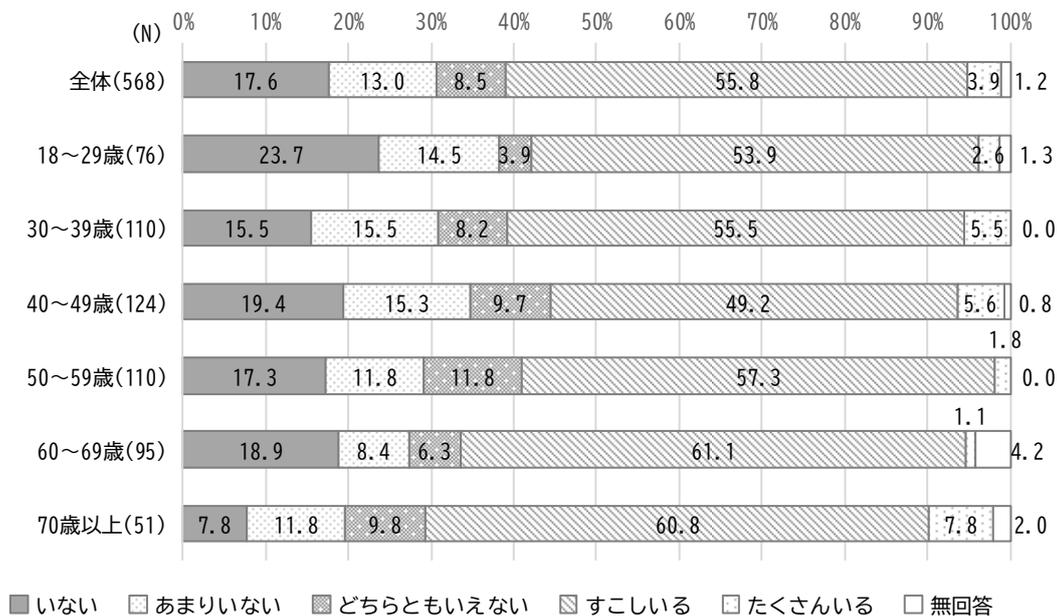
「ちょっとした用事や留守番を頼める人」の有無について年代別にみると、「いる」（「すこしいる」「たくさんいる」の合計）が70歳以上で6割強と高くなっています。

図44 ちょっとした用事や留守番を頼める人（年代別）



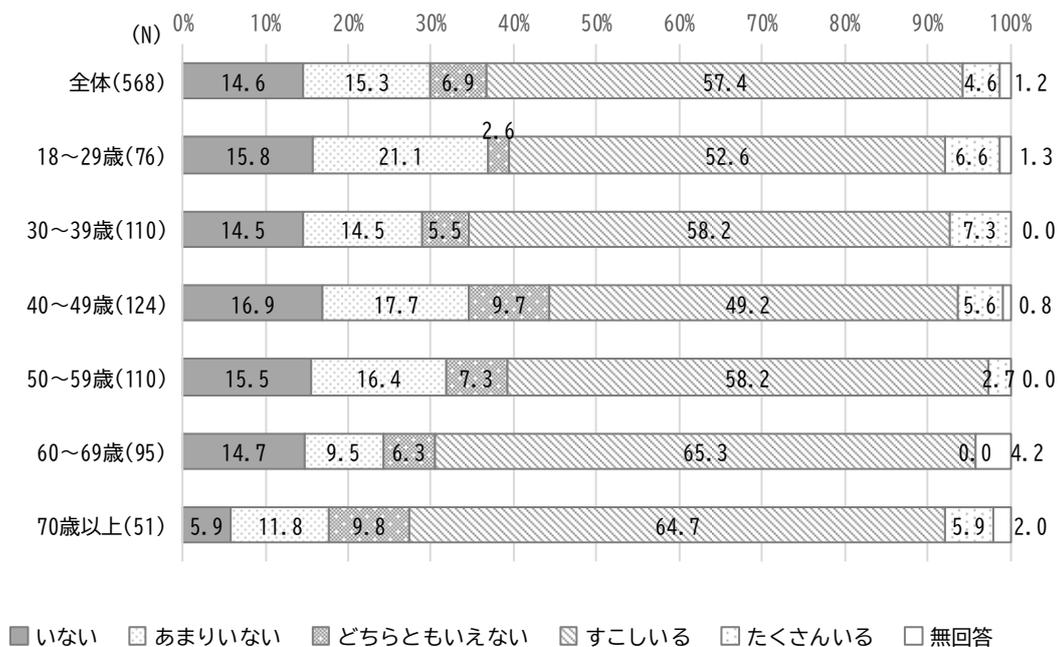
「自宅で2～3日寝込んだときに、看病や世話をしてくれる人」の有無について年代別にみると、「いる」（「すこしいる」「たくさんいる」の合計）が70歳以上で7割弱と高くなっています。

図45 自宅で2～3日寝込んだときに、看病や世話をしてくれる人（年代別）



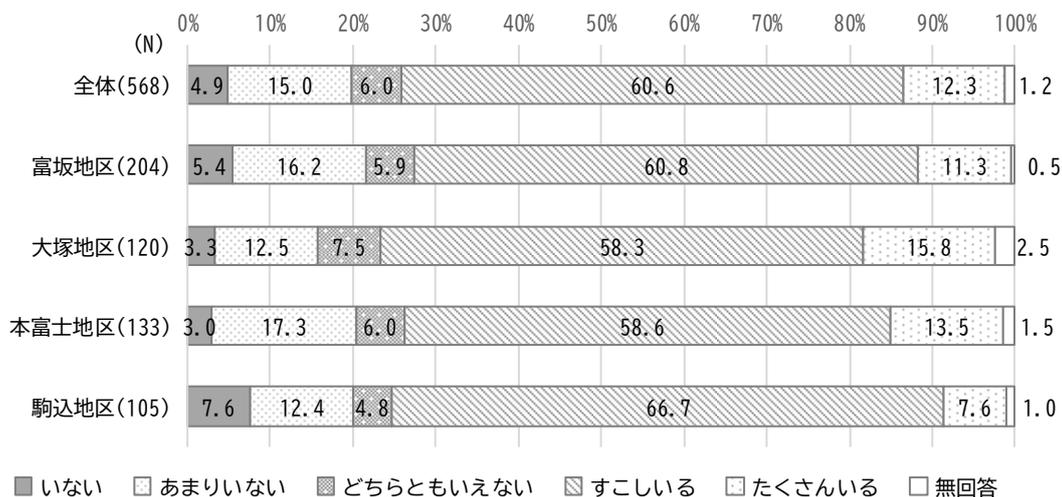
「病院に入院したときに、看病したり、家のことを手伝ってくれる人」の有無について年代別にみると、“いる”（「すこしいる」「たくさんいる」の合計）が70歳以上で約7割と高くなっています。

図46 病院に入院したときに、看病したり、家のことを手伝ってくれる人（年代別）



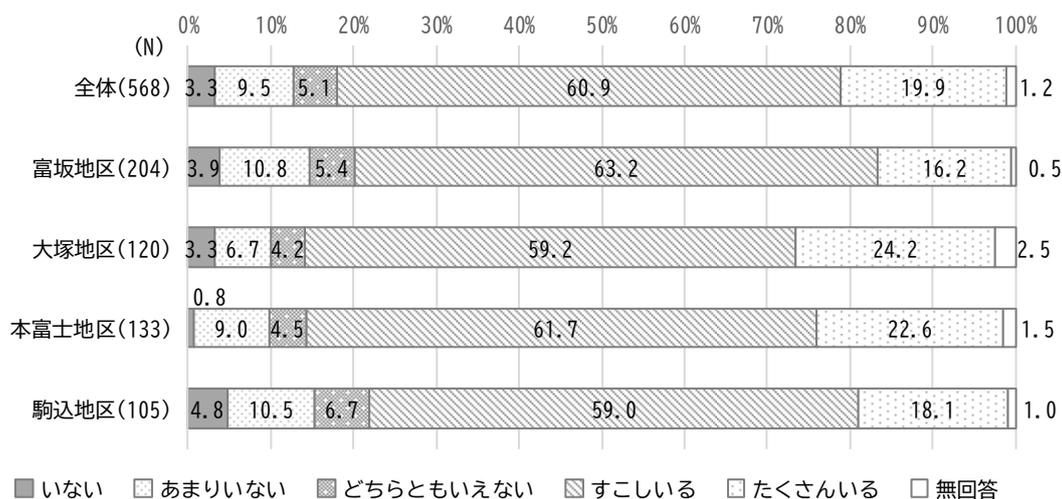
「心配事や悩み事を聞いてくれる人」の有無について居住地区別にみると、「いる」（「すこしいる」「たくさんいる」の合計）が大塚地区、駒込地区で7割半ばと高くなっています。

図47 心配事や悩み事を聞いてくれる人（居住地区別）



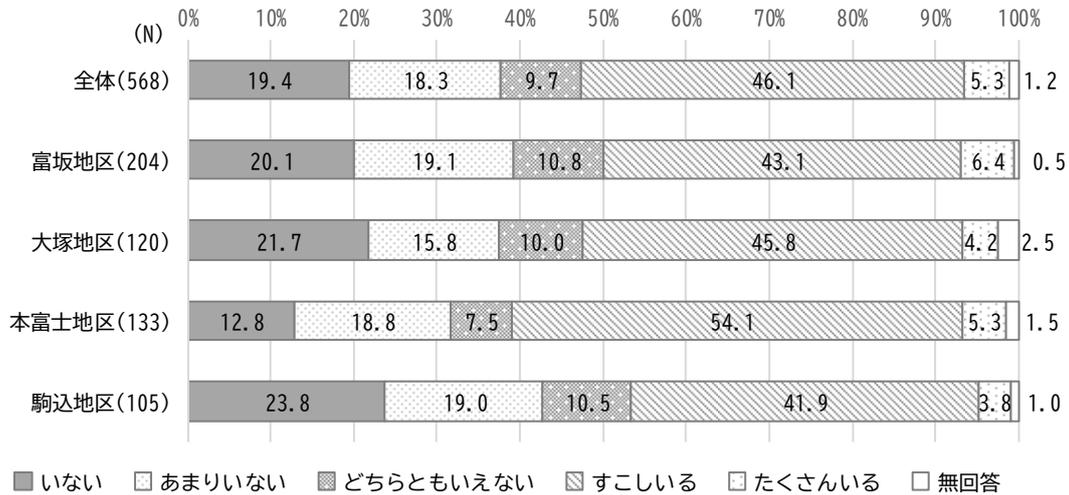
「気を配ったり、思いやってくれる人」の有無について居住地区別にみると、「いる」（「すこしいる」「たくさんいる」の合計）が本富士地区で8割半ばと高くなっています。

図48 気を配ったり、思いやってくれる人（居住地区別）



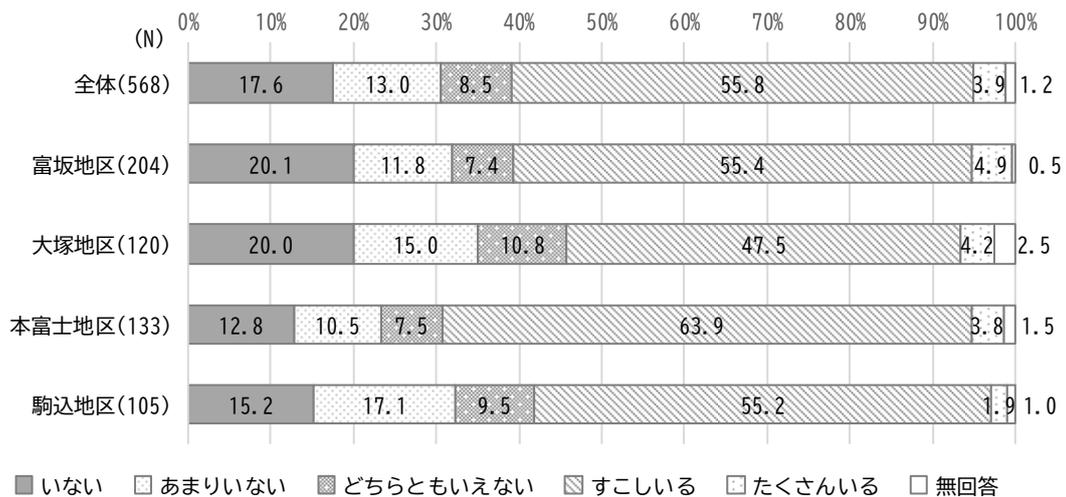
「ちょっとした用事や留守番を頼める人」の有無について居住地区別にみると、「いる」（「すこしいる」「たくさんいる」の合計）が本富士地区で約6割と高くなっています。

図49 ちょっとした用事や留守番を頼める人（居住地区別）



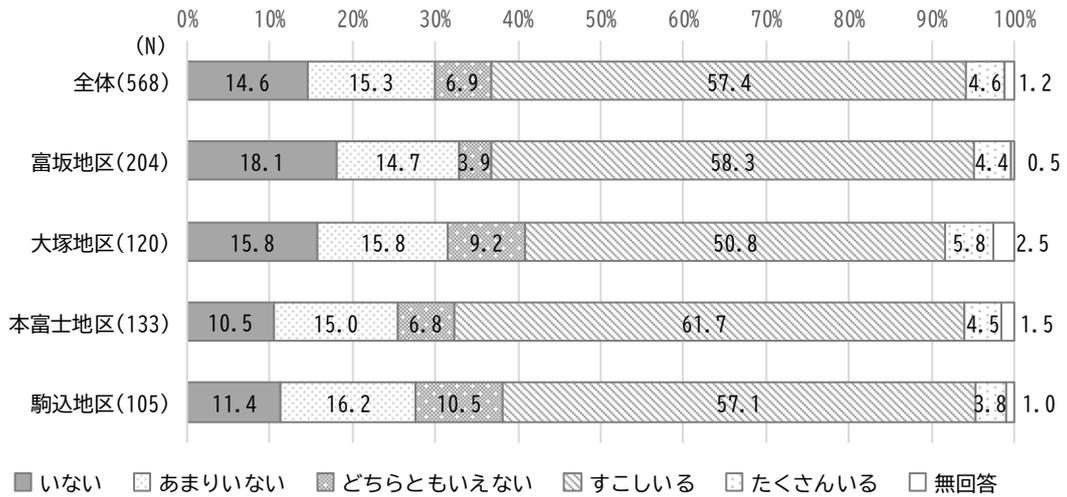
「自宅で2～3日寝込んだときに、看病や世話をしてくれる人」の有無について居住地区別にみると、「いる」（「すこしいる」「たくさんいる」の合計）が本富士地区で7割弱と高くなっています。

図50 自宅で2～3日寝込んだときに、看病や世話をしてくれる人（居住地区別）



「病院に入院したときに、看病したり、家のことを手伝ってくれる人」の有無について居住地区別にみると、「いる」（「すこしいる」「たくさんいる」の合計）が本富士地区で7割弱と高くなっています。

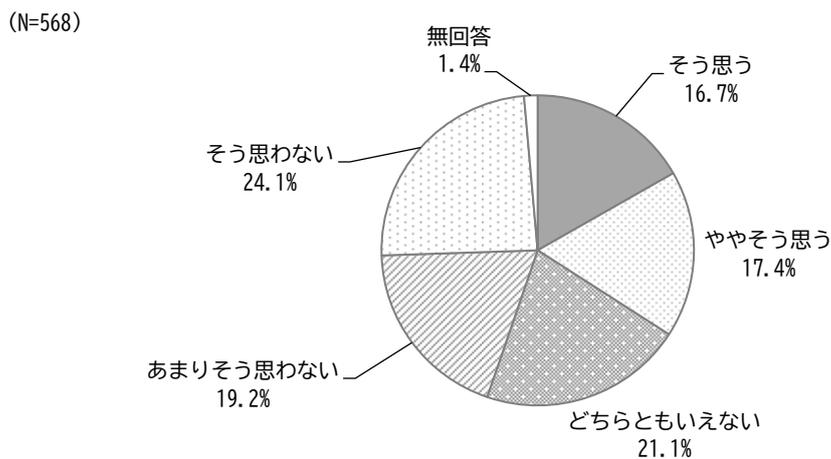
図51 病院に入院したときに、看病したり、家のことを手伝ってくれる人（居住地区別）



問 10 自殺は自分自身に関わる問題だと思いますか。(〇は1つ)

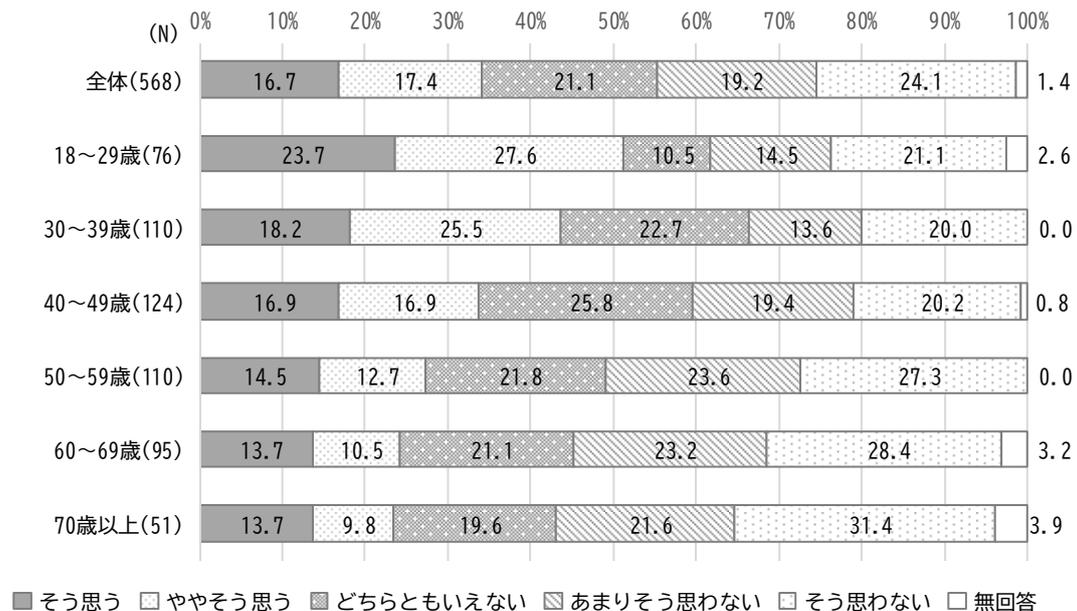
「自殺を自分自身に関わる問題だと思うか」について、「そう思わない」が24.1%と最も高く、次いで「どちらともいえない」が21.1%、「あまりそう思わない」が19.2%となっています。

図52 自殺を自分自身に関わる問題だと思うか



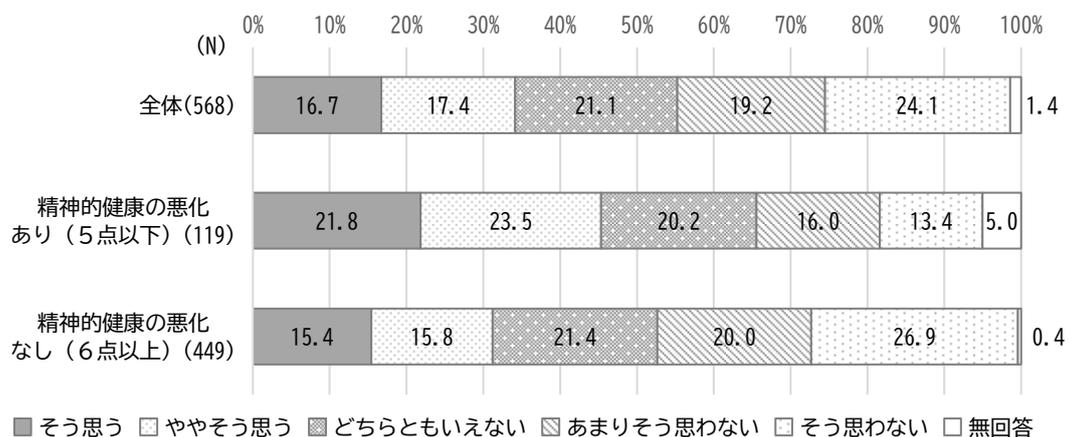
「自殺を自分自身に関わる問題だと思うか」について年代別にみると、「思う」（「そう思う」「ややそう思う」の合計）が若い世代ほど「思う」の割合が高くなっています。

図53 自殺を自分自身に関わる問題だと思うか(年代別)



「自殺を自分自身に関わる問題だと思うか」について精神的健康の悪化の有無別にみると、「思う」（「そう思う」「ややそう思う」の合計）が精神的健康の悪化ありの人は4割半ばと高くなっています。

図54 自殺を自分自身に関わる問題だと思うか(精神的健康の悪化の有無別)

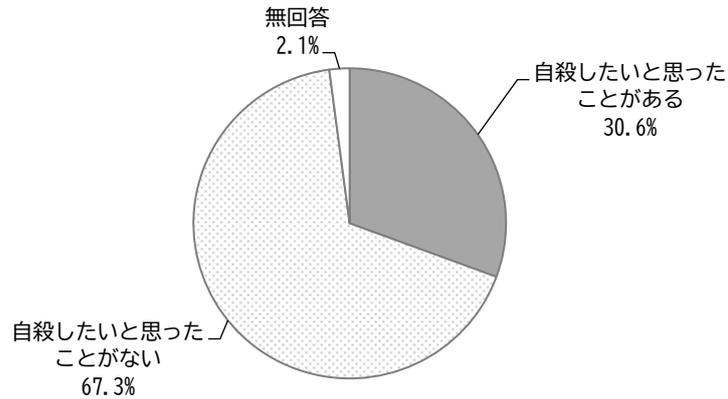


問 11 あなたは、これまでの人生の中で、本気で自殺したいと考えたことがありますか。  
(○は1つ)

自殺したいと考えたことの有無について、「自殺したいと思っただことがない」が 67.3%、「自殺したいと思っただことがある」が 30.6%となっています。

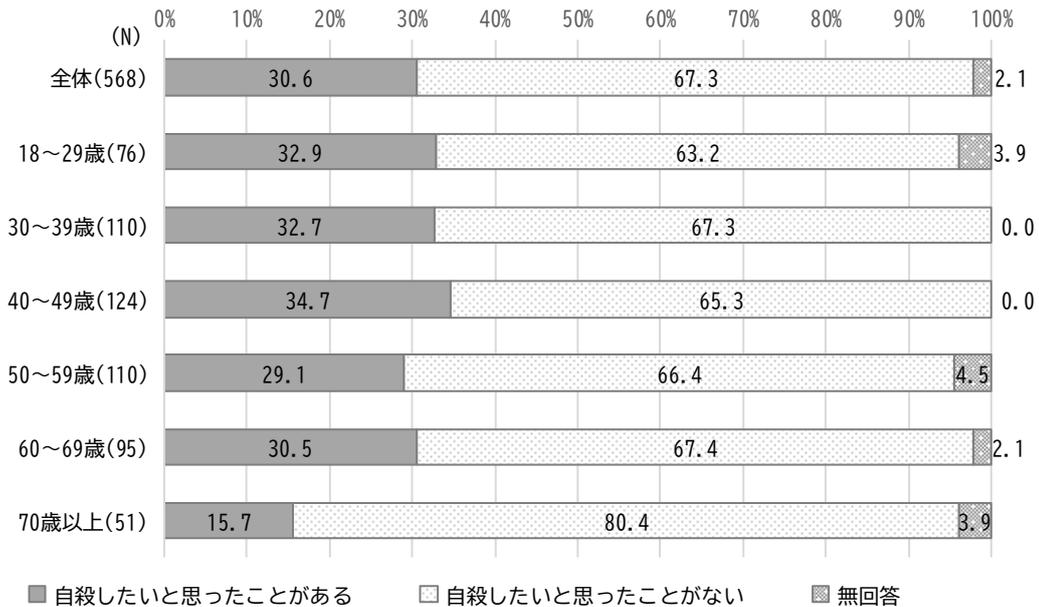
図55 自殺したいと思っただことの有無

(N=568)

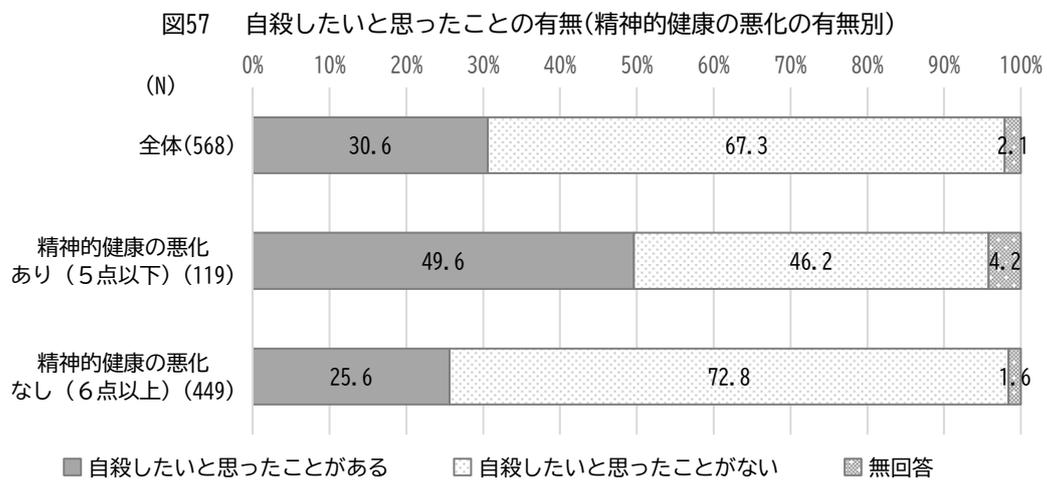


自殺したいと考えたことの有無について年代別にみると、「自殺したいと思っただがある」について、40歳代が3割半ばと高くなっています。

図56 自殺したいと思っただことの有無(年代別)



自殺したいと考えたことの有無について精神的健康の悪化の有無別にみると、「自殺したいと思ったことがある」について、精神的健康悪化の状態がある人は、約5割と高くなっています。



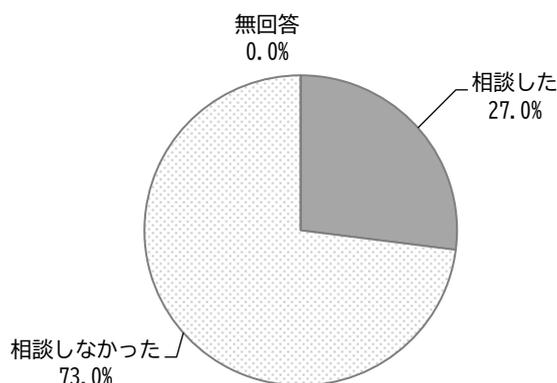
問12は、問11で「1 自殺したいと思ったことがある」を選んだ方のみ回答

問 12 誰かに相談しましたか。(○は1つ)

自殺をしたいと思ったことがあると回答した人の相談の有無について、「相談しなかった」が73.0%、「相談した」が27.0%となっています。

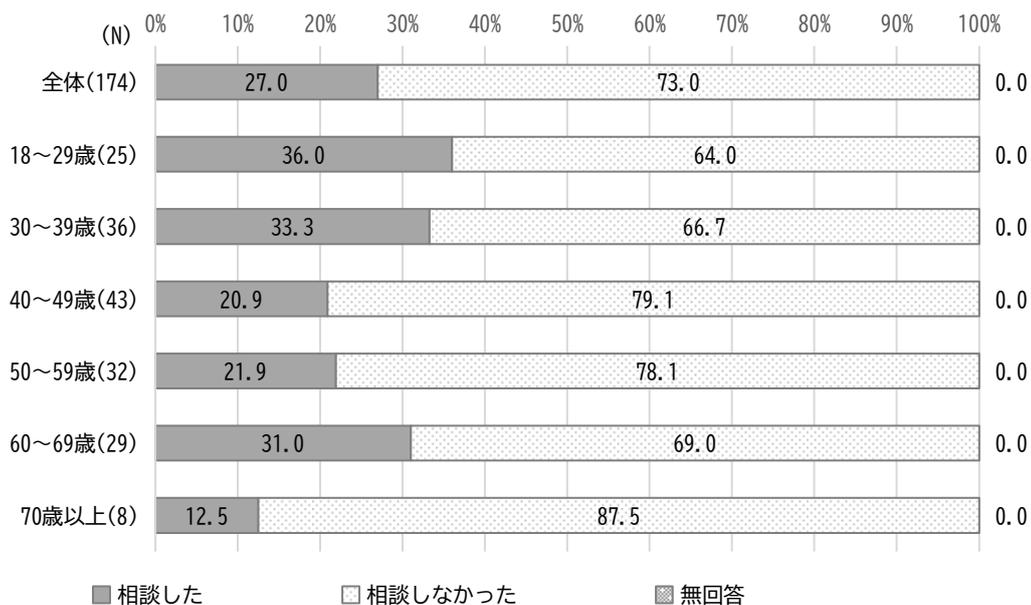
図58 (自殺をしたいと思ったことがあると回答した人) 相談の有無

(N=174)



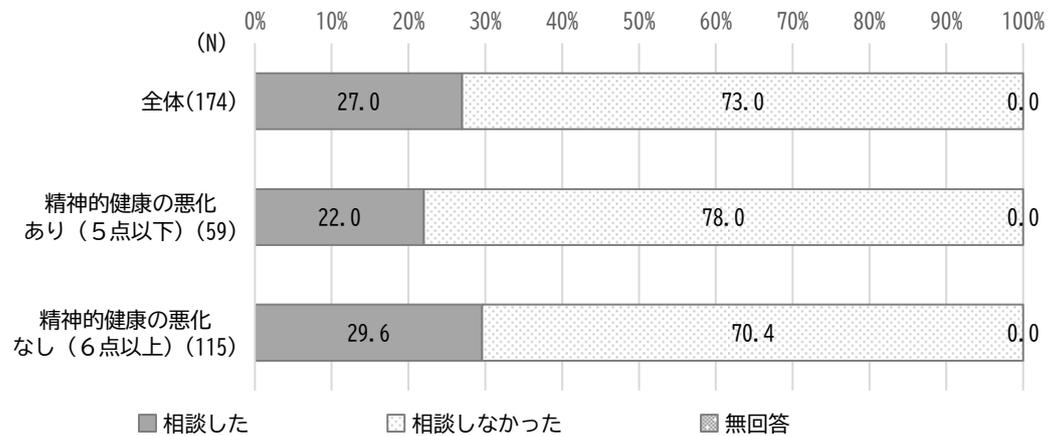
相談の有無について年代別にみると、「相談した」は18～29歳で4割弱と高くなっています。

図59 (自殺をしたいと思ったことがあると回答した人) 相談の有無(年代別)



相談の有無について精神的健康の悪化の有無別にみると、精神的健康の悪化がある人の「相談した」が2割強と低くなっています。

図60 (自殺をしたいと思ったことがあると回答した人) 相談の有無(精神的健康の悪化の有無別)



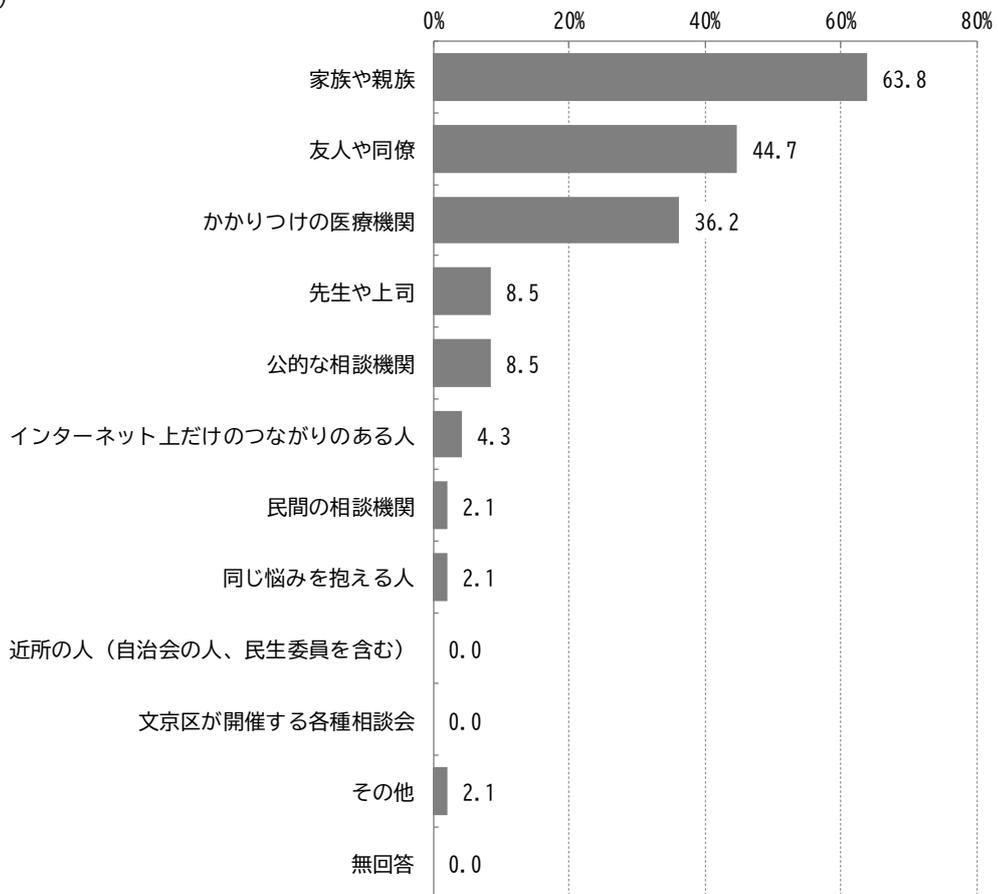
問13は、問12で「1 相談した」を選んだ方のみ回答

問 13 誰に相談しましたか。(〇はいくつでも)

自殺をしたいと思ったことがあると回答した人の相談相手・相談先について、「家族や親族」が 63.8%と最も高く、次いで「友人や同僚」が 44.7%、「かかりつけの医療機関」が 36.2%となっています。

図61 (自殺をしたいと思ったことがあると回答した人) 相談相手・相談先

(N=47)



問14、問15は、問12で「2 相談しなかった」を選んだ方のみ回答

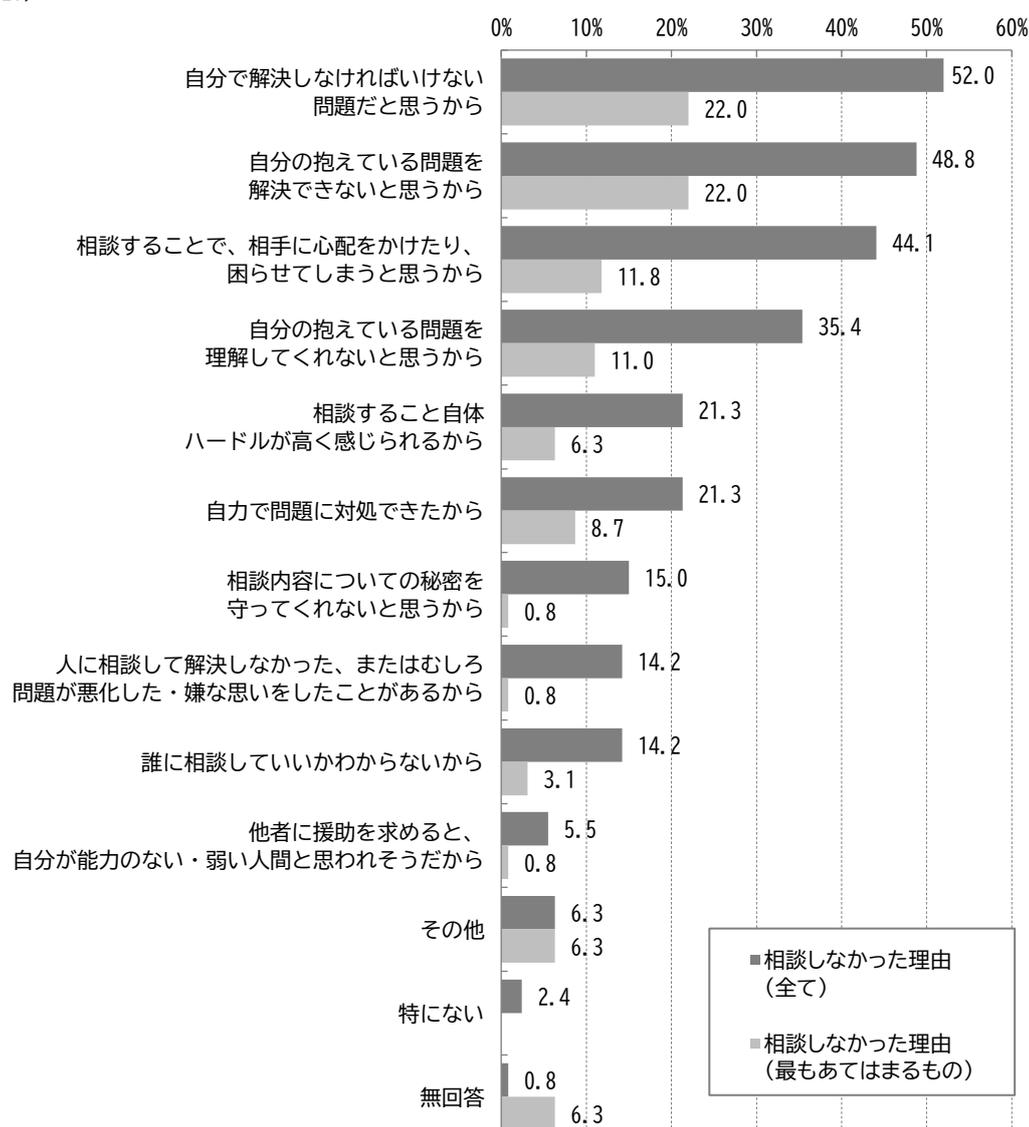
問 14 その理由はなぜですか。あてはまるもの全てに○をつけてください。(○はいくつでも)

自殺をしたいと思ったことがあると回答した人が、相談しなかった理由について、「自分で解決しなければいけない問題だと思うから」が 52.0%と最も高く、次いで「自分の抱えている問題を解決できないと思うから」が 48.8%、「相談することで、相手に心配をかけた、困らせてしまうと思うから」が 44.1%となっています。

問 15 問 14 で回答した中で、最も当てはまるものの番号を番号記入欄に記入して下さい。

相談しなかった理由で最も当てはまるものとして、「自分で解決しなければいけない問題だと思うから」と「自分の抱えている問題を解決できないと思うから」が 22.0%と最も高く、次いで、「相談することで、相手に心配をかけた、困らせてしまうと思うから」が 11.8%となっています。

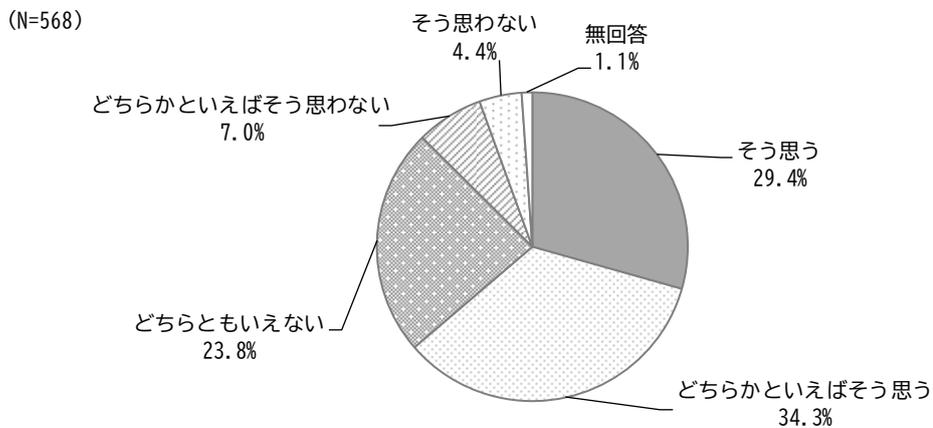
図62 (自殺したいと思ったことがあるが、相談しなかったと回答した人) 相談しなかった理由 (N=127)



問 16 ころといのちに関する相談の多くは、さまざまな問題が複合的に関連すると言われており、区役所等と他の関係機関（教育機関、法律や福祉の専門家など）が情報を共有することがあります。あなたが自分だけでは解決できそうにない問題を抱え、区役所等に相談しようと考えた場合、あなたの相談内容や個人情報共有して関係機関が連携することを良いと思いますか。（○は1つ）

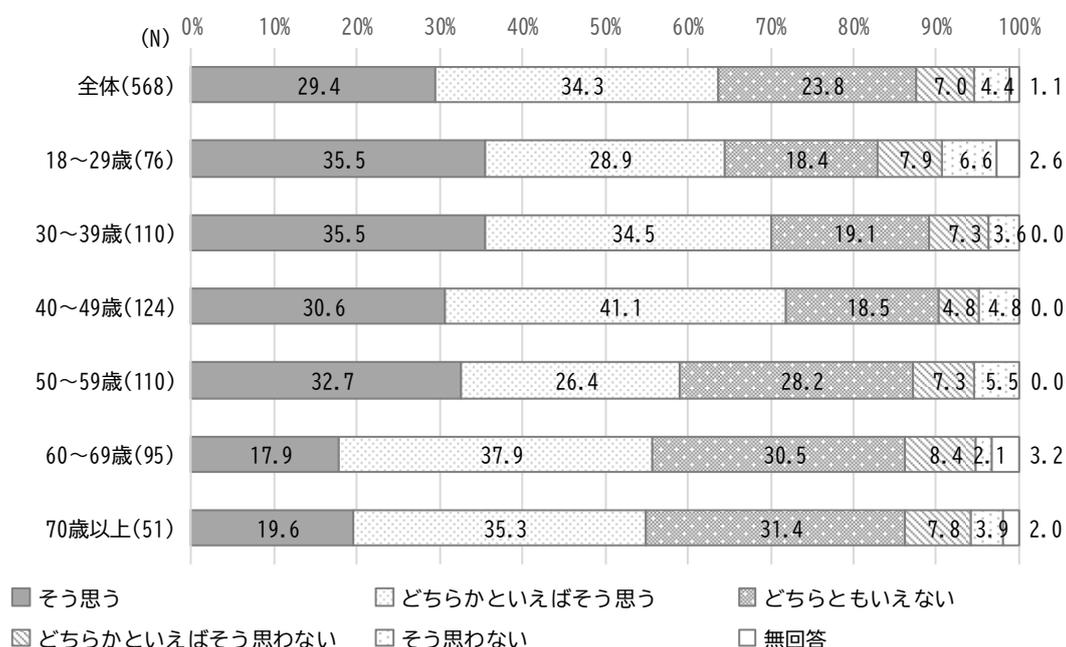
相談内容や個人情報について関係機関との連携についての考えとして、「どちらかといえばそう思う」が34.3%と最も高く、次いで「そう思う」が29.4%、「どちらともいえない」が23.8%となっています。

図63 相談内容や個人情報について関係機関との連携についての考え



相談内容や個人情報について関係機関との連携についての考えについて年代別にみると、“思う”（「そう思う」「どちらかといえばそう思う」の合計）は、40歳代で7割強と高くなっています。

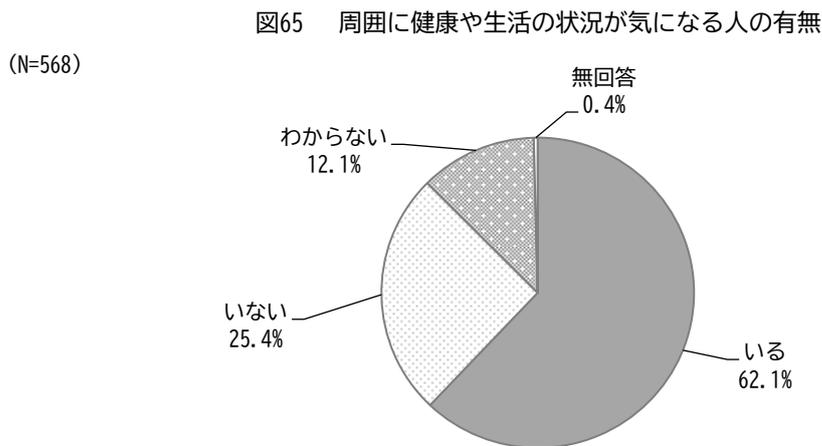
図64 相談内容や個人情報について関係機関との連携についての考え（年代別）



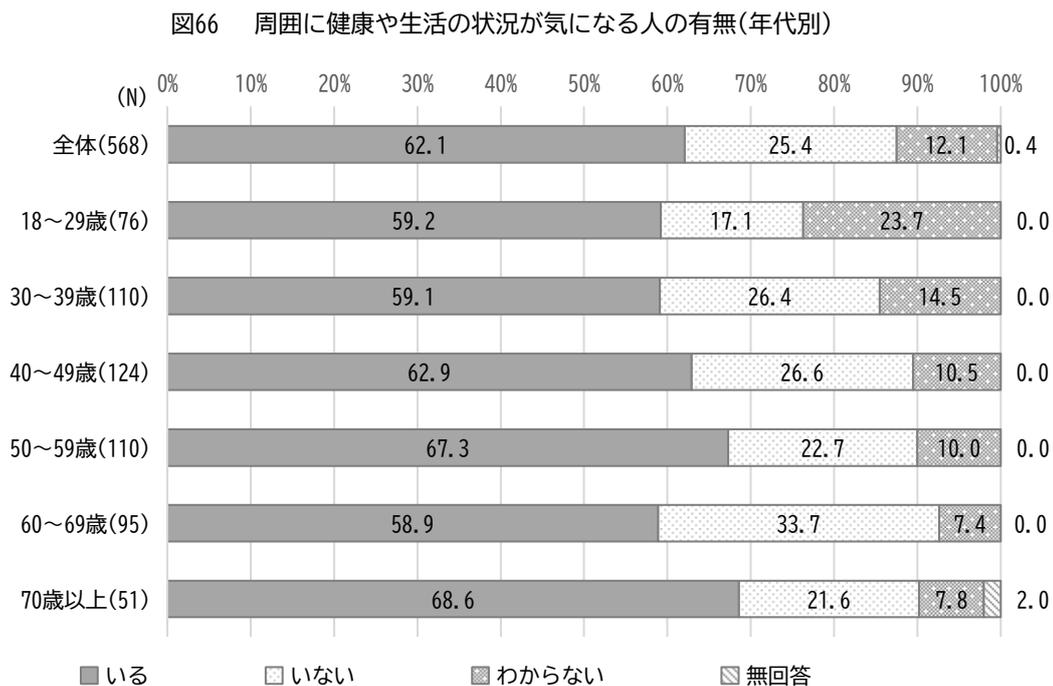
## 4 身近な人の悩みやストレスについて

問 17 あなたの周囲（家族・知人・友人など）に、健康や生活の状況が気になる人はいませんか。（○は1つ）

周囲に健康や生活の状況が気になる人の有無について、「いる」が62.1%と最も高く、次いで「いない」が25.4%となっています。



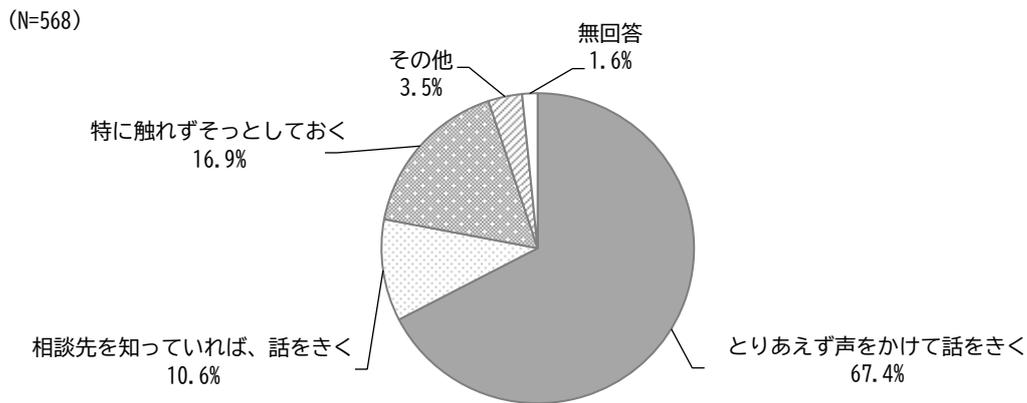
周囲に健康や生活の状況が気になる人の有無について年代別にみると、「いる」が70歳以上で7割弱と高くなっています。



問 18 あなたの周囲（家族・知人・友人など）に健康や生活の状況が気になる人がいる場合、あなたならどうしますか。（○は1つ）

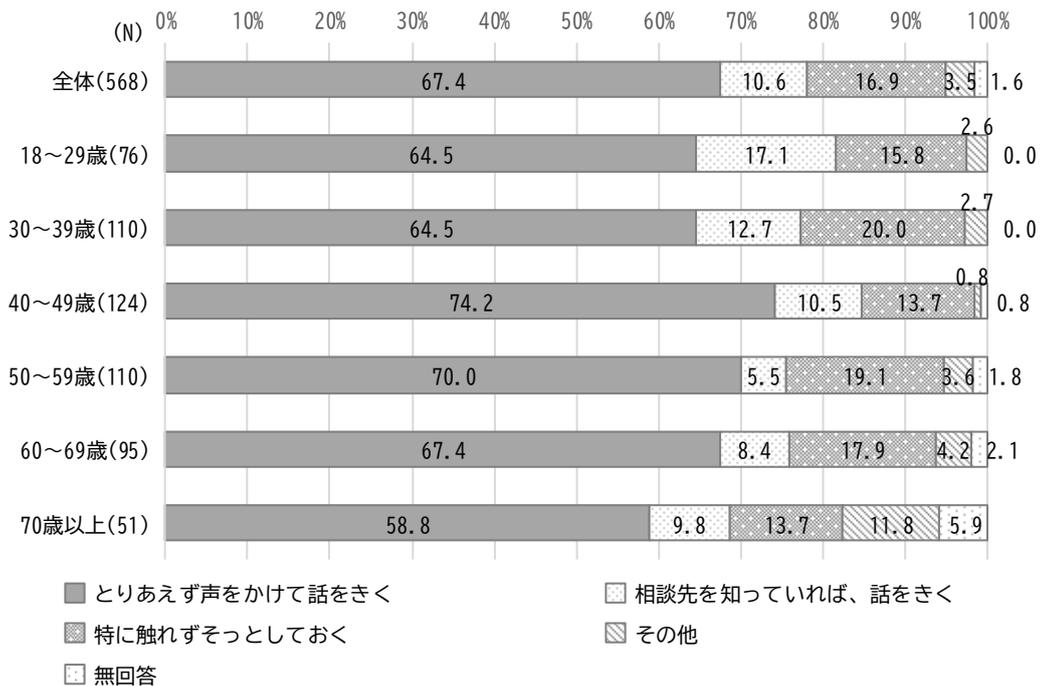
周囲に健康や生活の状況が気になる人がいる場合の対応として、「とりあえず声をかけて話をきく」が67.4%と最も高く、次いで「特に触れずそっとしておく」が16.9%、「相談先を知っていれば、話をきく」が10.6%となっています。

図67 周囲に健康や生活の状況が気になる人がいる場合の対応



周囲に健康や生活の状況が気になる人がいる場合の対応として年代別にみると、「とりあえず声をかけて話をきく」について40歳代で7割半ばと高くなっています。

図68 周囲に健康や生活の状況が気になる人がいる場合の対応(年代別)

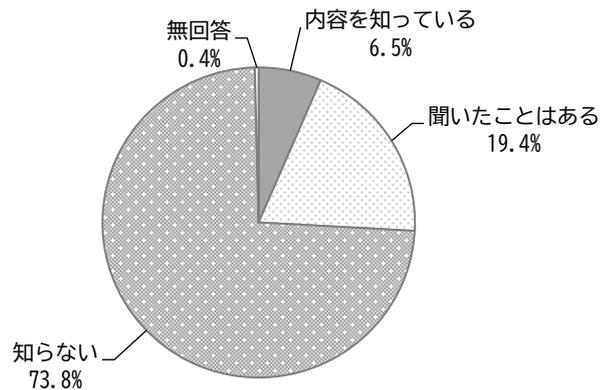


問 19 あなたは『ゲートキーパー』という言葉を知っていましたか。(○は1つ)

『ゲートキーパー』という言葉の認知度について、「知らない」が73.8%と最も高く、次いで「聞いたことはある」が19.4%、「内容を知っている」が6.5%となっています。

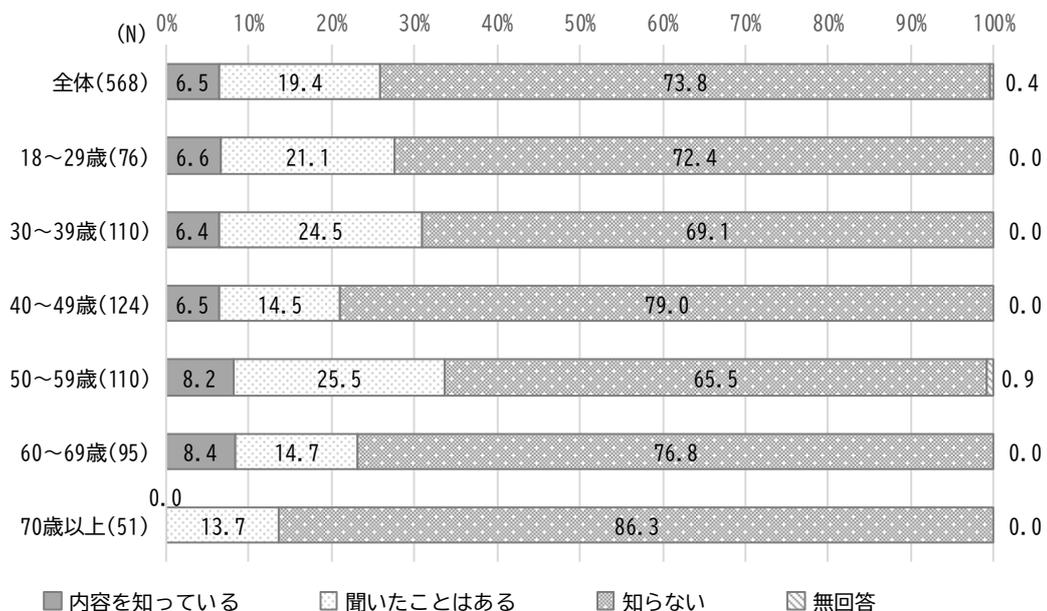
図69 『ゲートキーパー』という言葉の認知度

(N=568)



『ゲートキーパー』という言葉の認知度について年代別にみると、「内容を知っている」は50歳代、60歳代で1割弱と高くなっています。

図70 『ゲートキーパー』という言葉の認知度(年代別)

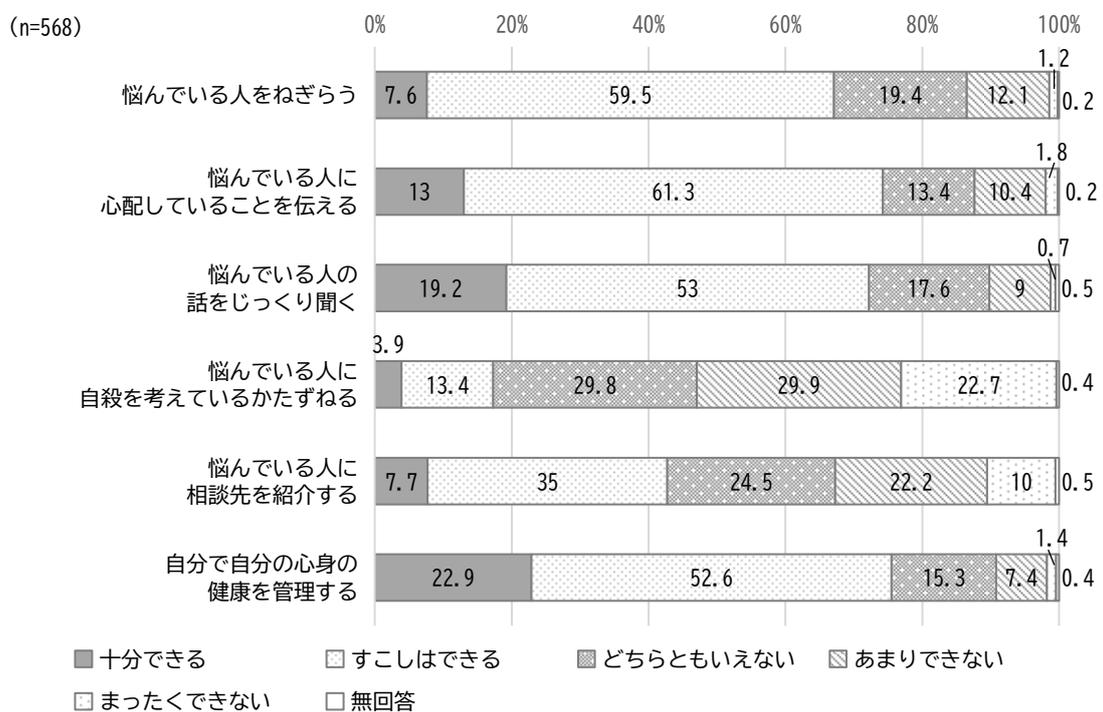


問 20 次の項目について、あなたはどのくらいできると思いますか。(それぞれ1つに○)

悩んでいる人への対応の項目について、“できる”（「十分できる」「すこしはできる」の合計）をみると、「悩んでいる人に心配していることを伝える」が74.3%で最も高く、次いで「悩んでいる人の話をじっくり聞く」が72.2%、「悩んでいる人をねぎらう」が67.1%となっています。

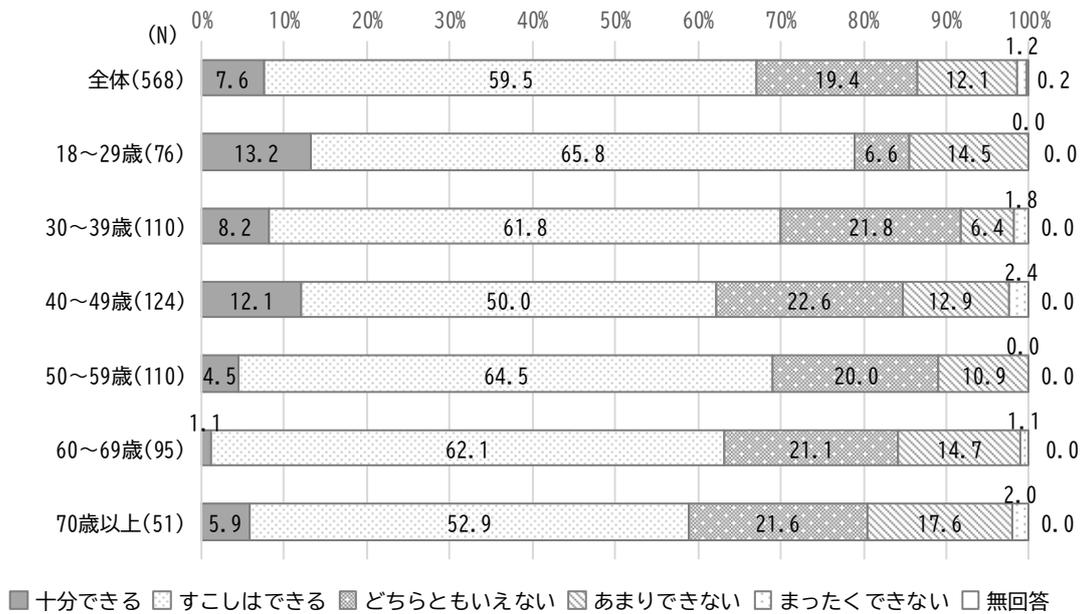
「自分で自分の心身の健康を管理する」は“できる”が75.5%となっています。

図71 悩んでいる人への対応



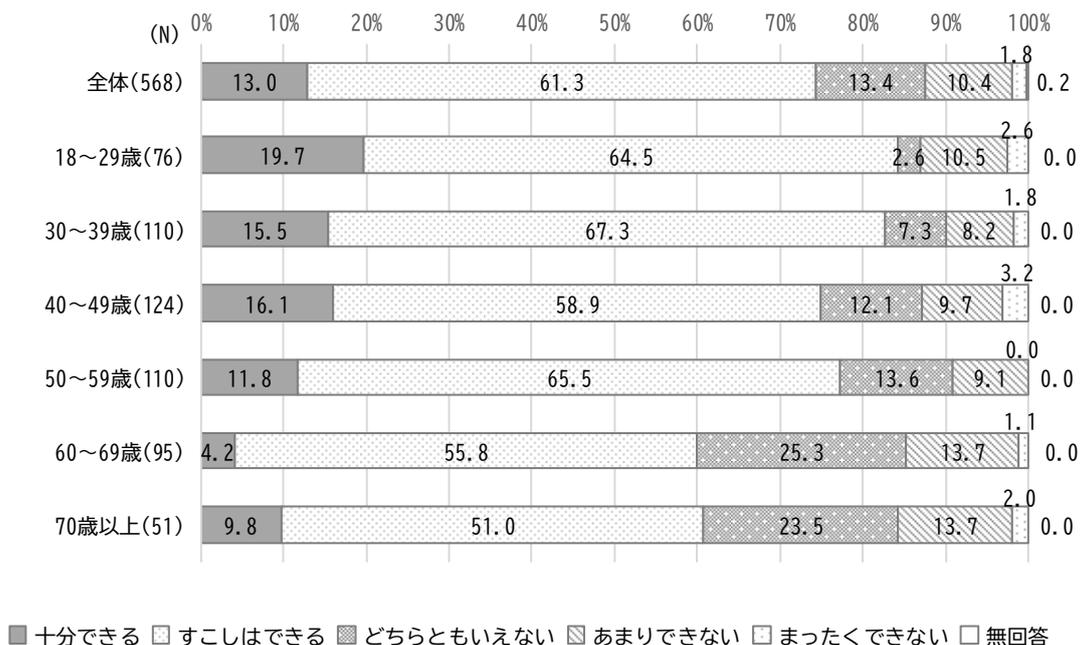
「悩んでいる人をねぎらう」ことについて年代別にみると、「十分できる」が18～29歳と40歳代で1割強と高くなっています。

図72 悩んでいる人をねぎらう（年代別）



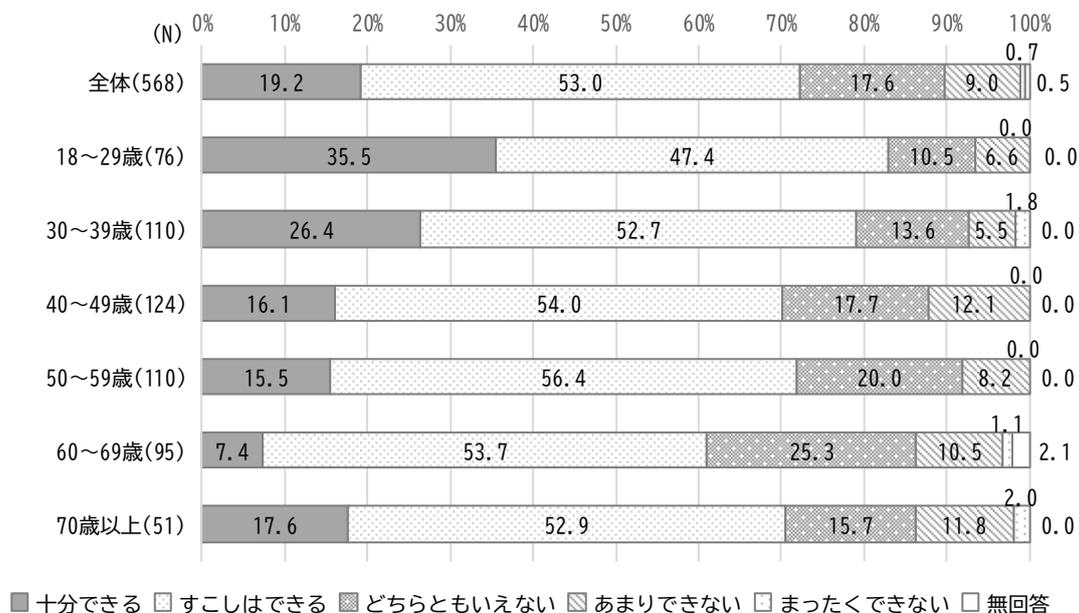
「悩んでいる人に心配していることを伝える」ことについて年代別にみると、「十分できる」が18～29歳で約2割と高くなっています。

図73 悩んでいる人に心配していることを伝える（年代別）



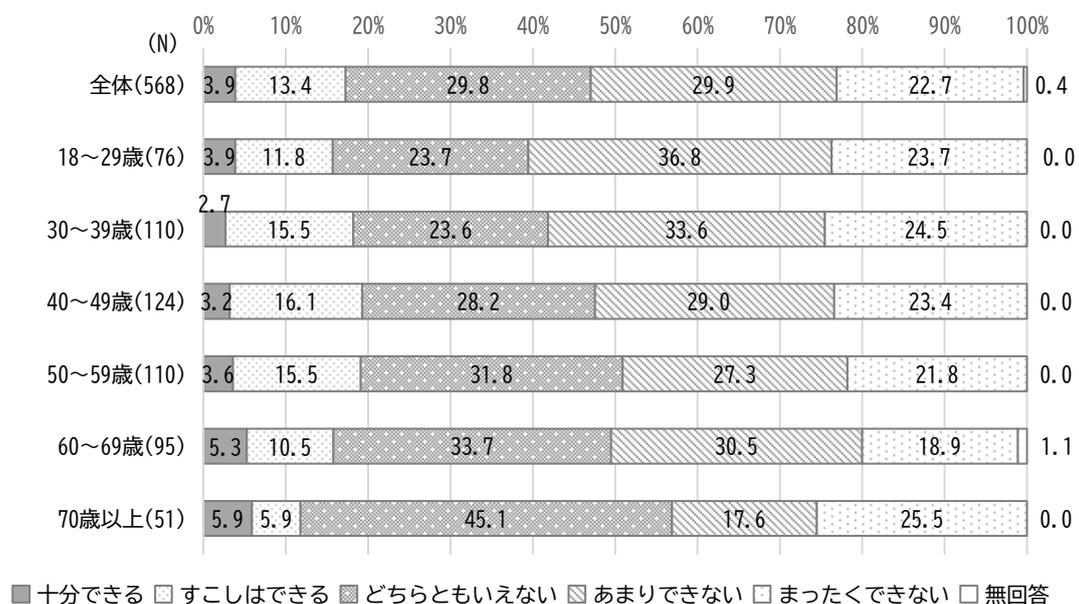
「悩んでいる人の話をじっくり聞く」ことについて年代別にみると、「十分できる」が18～29歳で3割半ばと高くなっています。

図74 悩んでいる人の話をじっくり聞く（年代別）



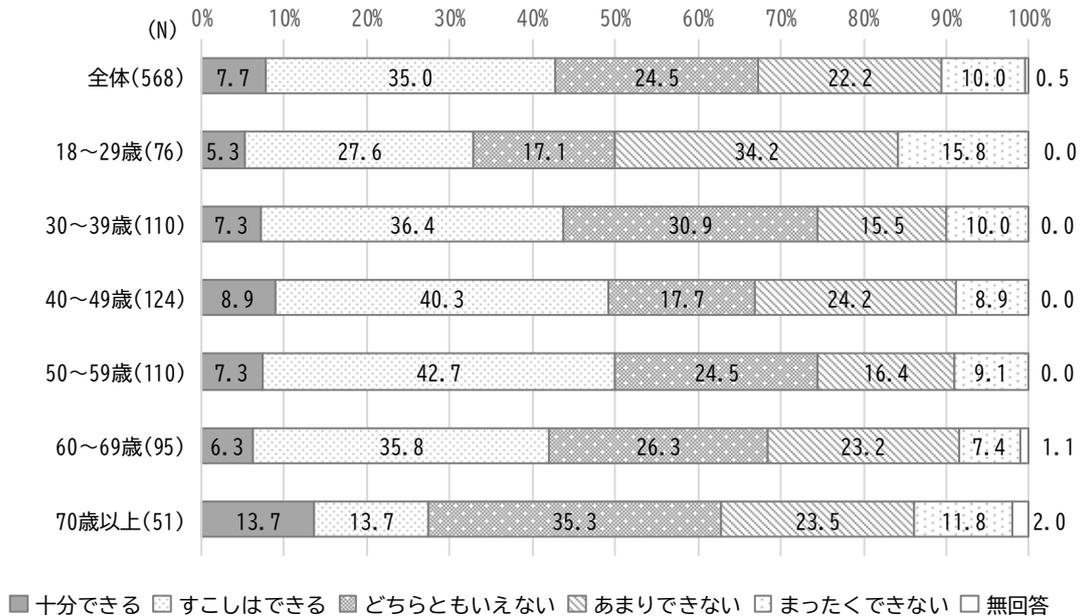
「悩んでいる人に自殺を考えているかたずねる」ことについて年代別にみると、「十分できる」がいずれの年代も1割未満となっています。

図75 悩んでいる人に自殺を考えているかたずねる（年代別）



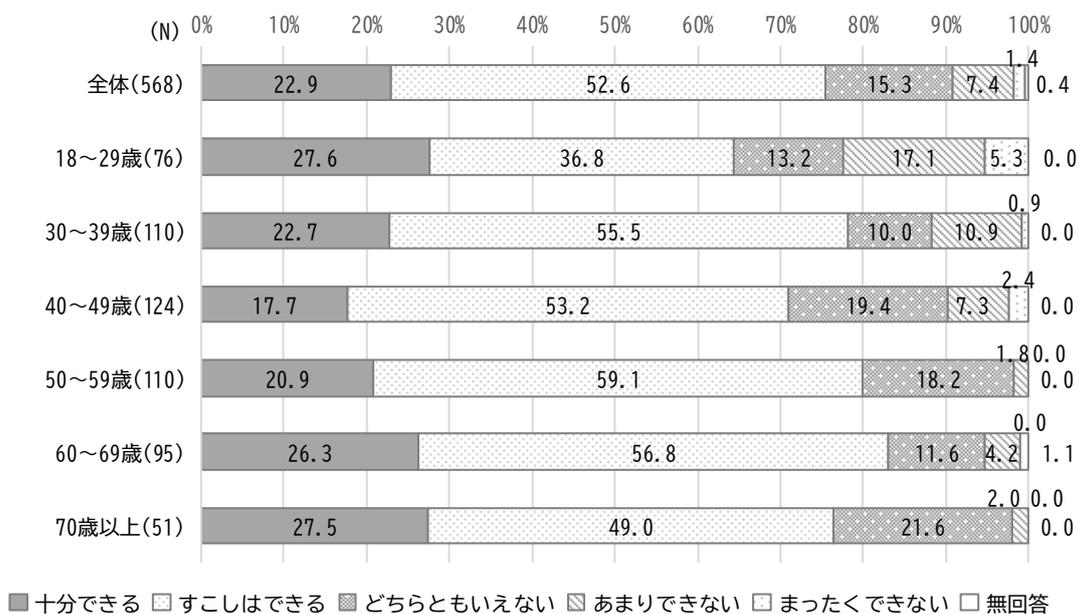
「悩んでいる人に相談先を紹介する」ことについて年代別にみると、「十分できる」が70歳以上で1割強と高くなっています。

図76 悩んでいる人に相談先を紹介する（年代別）



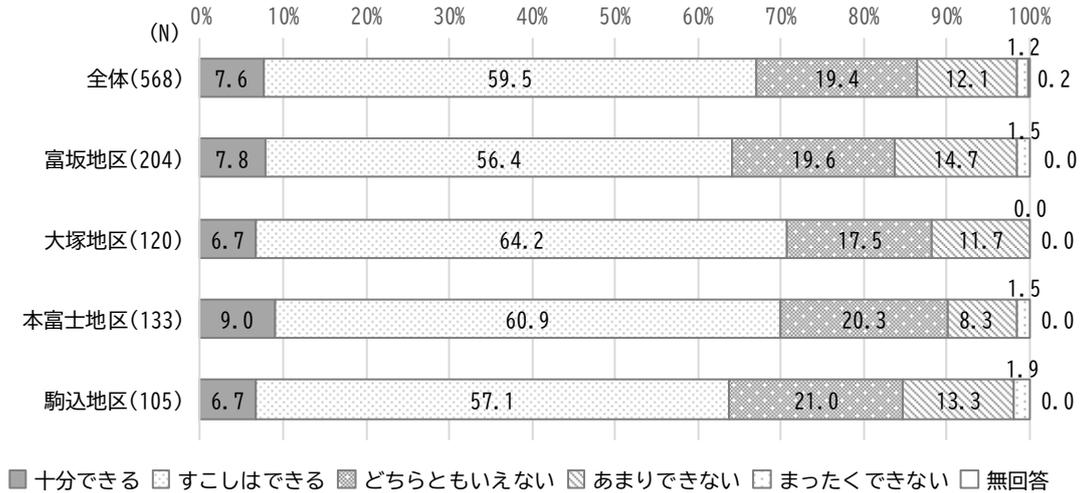
「自分で自分の心身の健康を管理する」ことについて年代別にみると、「十分できる」が18~29歳と70歳以上で3割弱と高くなっています。

図77 自分で自分の心身の健康を管理する（年代別）



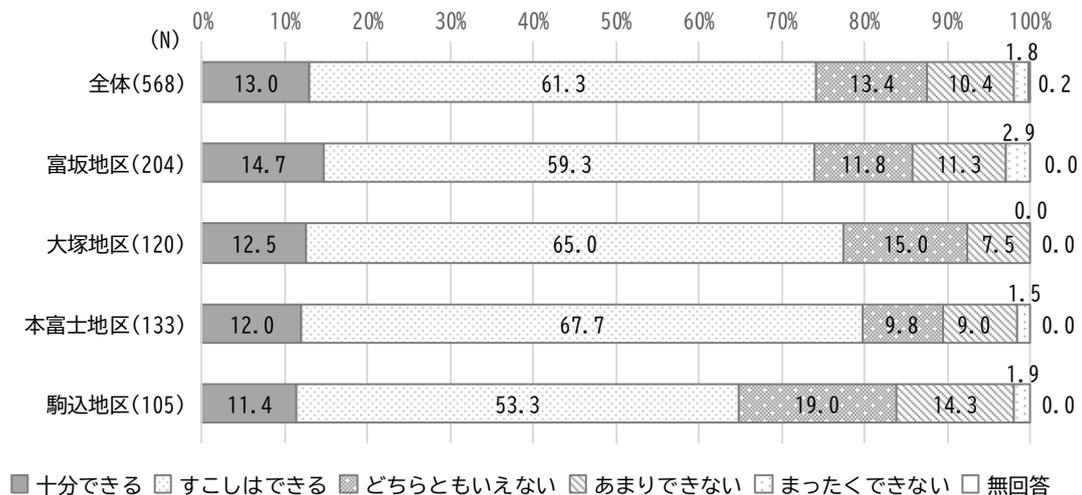
「悩んでいる人をねぎらう」ことについて居住地区別にみると、「十分できる」が本富士地区で約1割と高くなっています。

図78 悩んでいる人をねぎらう（居住地区別）



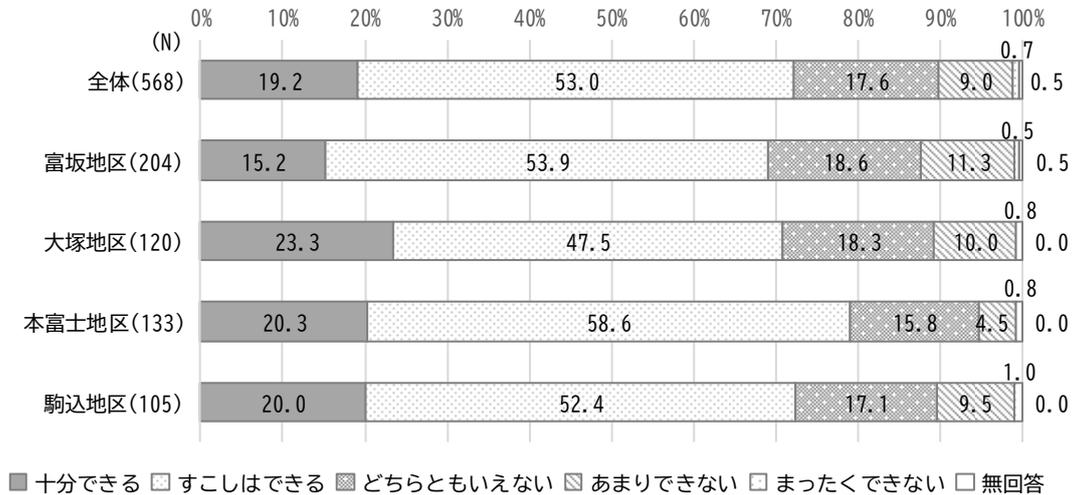
「悩んでいる人に心配していることを伝える」ことについて居住地区別にみると、「十分できる」が富坂地区で1割半ばと高くなっています。

図79 悩んでいる人に心配していることを伝える（居住地区別）



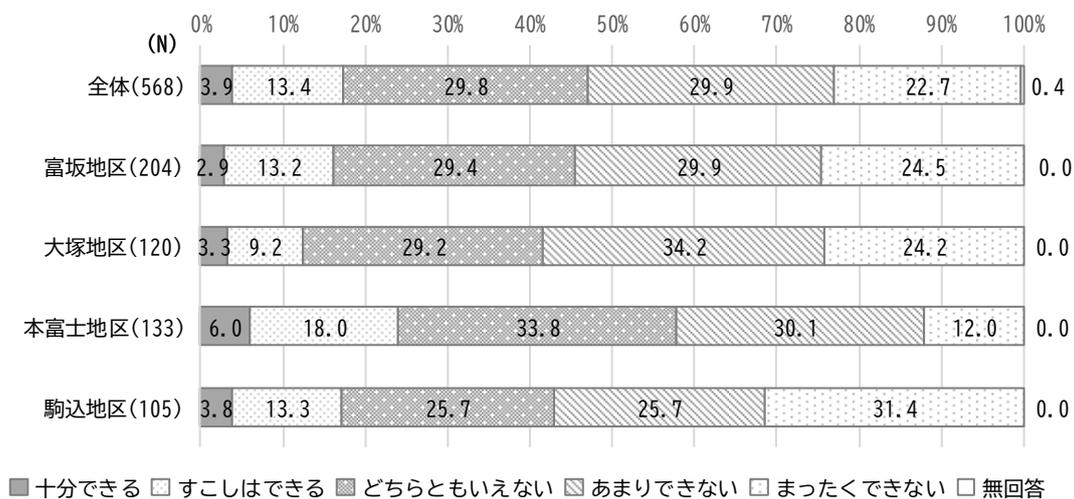
「悩んでいる人の話をじっくり聞く」ことについて居住地区別にみると、「十分できる」が大塚地区で2割強と高くなっています。

図80 悩んでいる人の話をじっくり聞く（居住地区別）



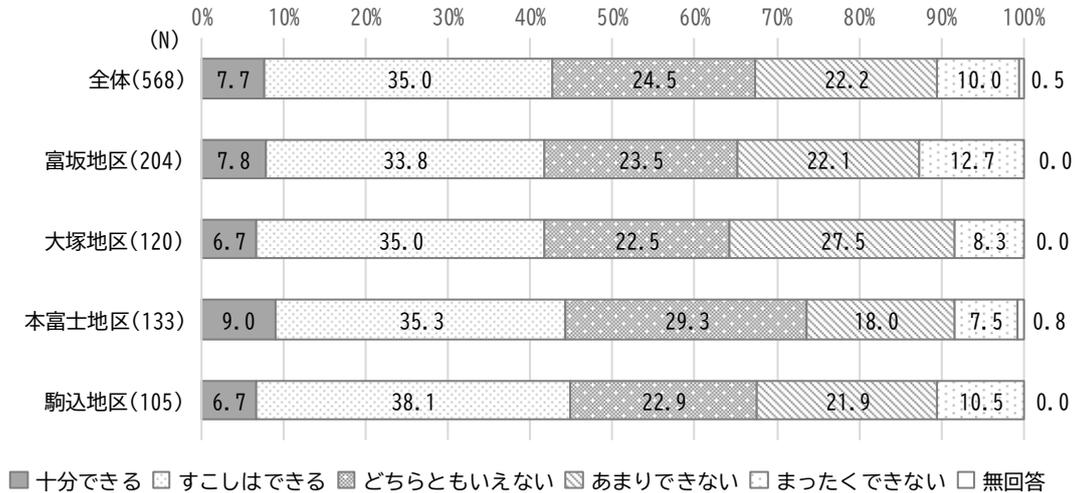
「悩んでいる人に自殺を考えているかたずねる」ことについて居住地区別にみると、「十分できる」がいずれの地区も1割未満となっています。

図81 悩んでいる人に自殺を考えているかたずねる（居住地区別）



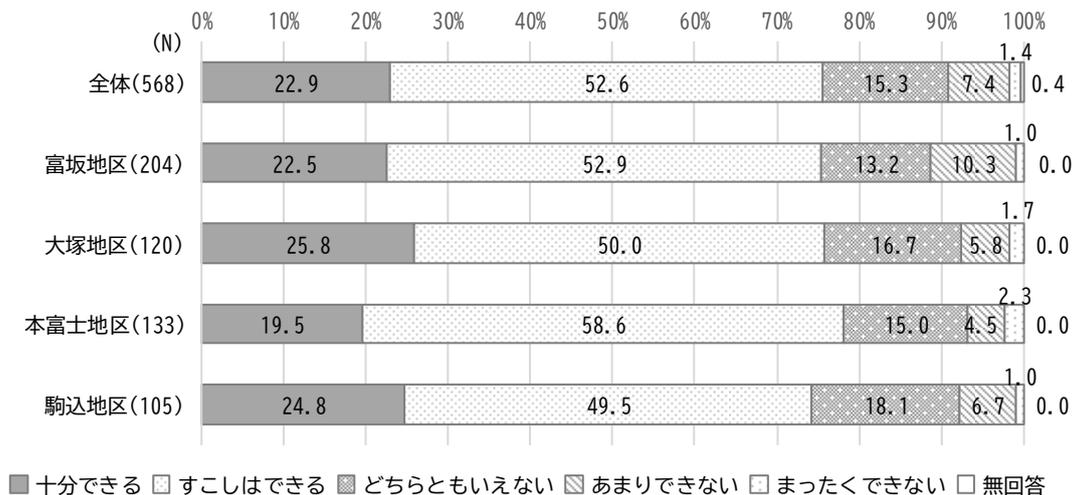
「悩んでいる人に相談先を紹介する」ことについて居住地区別にみると、「十分できる」が本富士地区で約1割と高くなっています。

図82 悩んでいる人に相談先を紹介する（居住地区別）



「自分で自分の心身の健康を管理する」ことについて居住地区別にみると、「十分できる」が大塚地区と駒込地区で2割半ばと高くなっています。

図83 自分で自分の心身の健康を管理する（居住地区別）

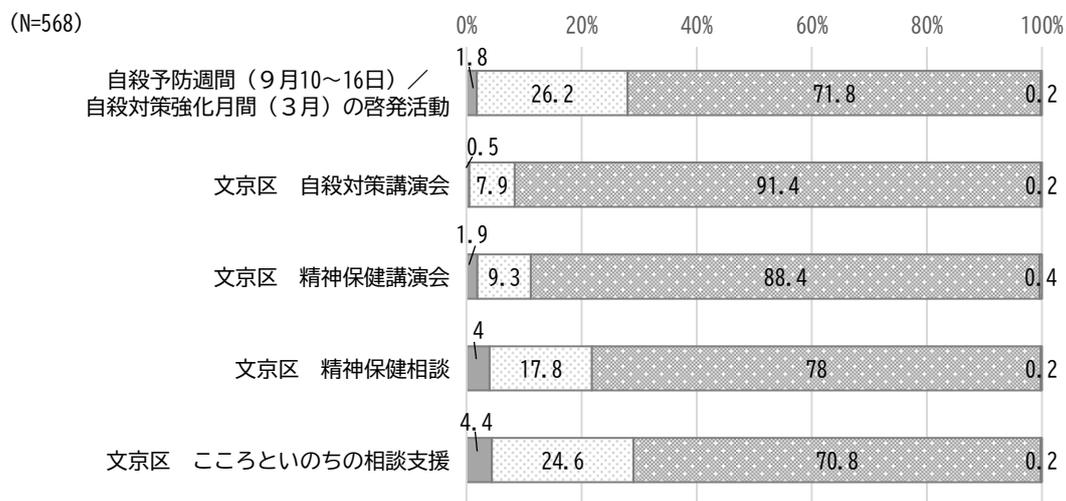


## 5 区の実施について

問 21 あなたは、区の自殺に関する以下の取組について知っていましたか。(それぞれ1つに○)

区の自殺に関する取組の認知度（「内容まで知っていた」「内容までは知らなかったが、言葉は聞いたことがある」の合計）について、「文京区 ころといのちの相談支援」が29.0%、「自殺予防週間（9月10～16日）／自殺対策強化月間（3月）の啓発活動」が28.0%となっています。

図84 区の自殺に関する取組の認知度



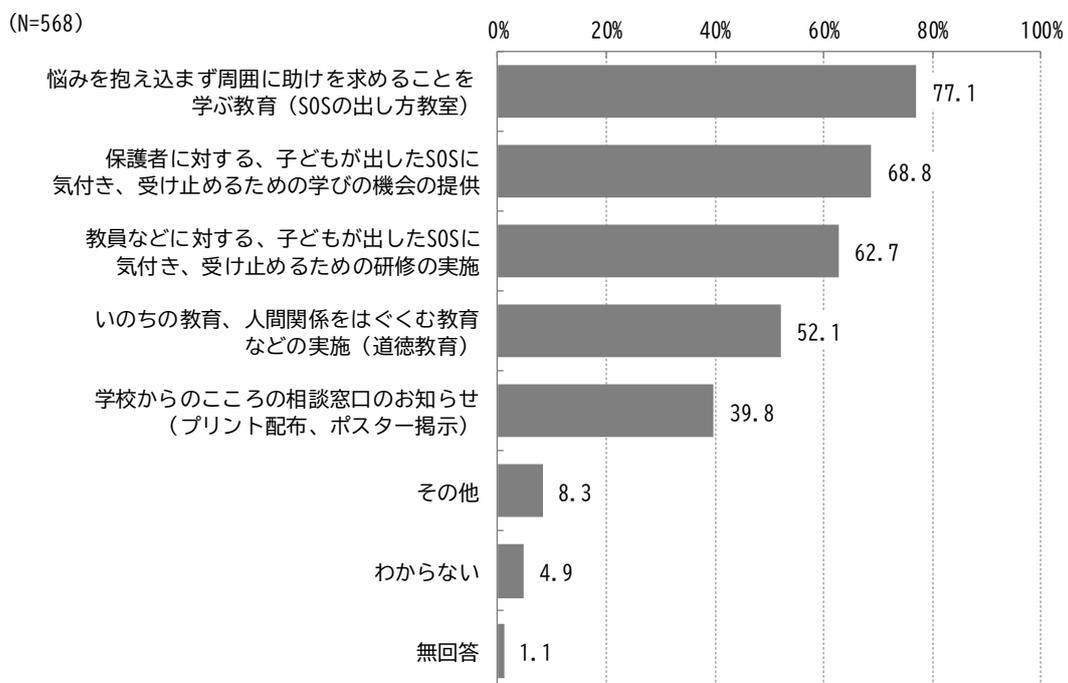
■ 内容まで知っていた ■ 内容までは知らなかったが、言葉は聞いたことがある ■ 知らなかった ■ 無回答

## 6 その他について

問 22 あなた自身や家族など身近な人の経験等を踏まえて、未成年のこころの健康を守るために大切だと思う取組に○をつけてください。(○はいくつでも)

未成年のこころの健康を守るために大切だと思う取組について、「悩みを抱え込まず周囲に助けを求めることを学ぶ教育（SOSの出し方教室）」が77.1%と最も高く、次いで「保護者に対する、子どもが出したSOSに気づき、受け止めるための学びの機会の提供」が68.8%、「教員などに対する、子どもが出したSOSに気づき、受け止めるための研修の実施」が62.7%となっています。

図85 未成年のこころの健康を守るために大切だと思う取組



未成年のこころの健康を守るために大切だと思う取組について年代別にみると、18～39歳は「保護者に対する、子どもが出した SOS に気付き、受け止めるための学びの機会の提供」が最も高く、40歳代以上は「悩みを抱え込まず周囲に助けを求めることを学ぶ教育(SOSの出し方教室)」が最も高くなっています。

図86 未成年のこころの健康を守るために大切だと思う取組

(年代別 上位5項目)

	1位	2位	3位	4位	5位
18～29歳 (N=59)	保護者に対する、子どもが出した SOS に気付き、受け止めるための学びの機会の提供	悩みを抱え込まず周囲に助けを求めることを学ぶ教育 (SOS の出し方教室)	教員などに対する、子どもが出した SOS に気付き、受け止めるための研修の実施	学校からのこころの相談窓口のお知らせ (プリント配布、ポスター掲示)	いのちの教育、人間関係をはぐくむ教育などの実施 (道徳教育)
	65.8	63.2	60.5	(同率) 31.6	
30～39歳 (N=88)	保護者に対する、子どもが出した SOS に気付き、受け止めるための学びの機会の提供	悩みを抱え込まず周囲に助けを求めることを学ぶ教育 (SOS の出し方教室)	教員などに対する、子どもが出した SOS に気付き、受け止めるための研修の実施	いのちの教育、人間関係をはぐくむ教育などの実施 (道徳教育)	学校からのこころの相談窓口のお知らせ (プリント配布、ポスター掲示)
	(同率) 76.4		67.3	52.7	44.5
40～49歳 (N=111)	悩みを抱え込まず周囲に助けを求めることを学ぶ教育 (SOS の出し方教室)	保護者に対する、子どもが出した SOS に気付き、受け止めるための学びの機会の提供	教員などに対する、子どもが出した SOS に気付き、受け止めるための研修の実施	いのちの教育、人間関係をはぐくむ教育などの実施 (道徳教育)	学校からのこころの相談窓口のお知らせ (プリント配布、ポスター掲示)
	82.3	72.6	67.7	61.3	41.1
50～59歳 (N=78)	悩みを抱え込まず周囲に助けを求めることを学ぶ教育 (SOS の出し方教室)	保護者に対する、子どもが出した SOS に気付き、受け止めるための学びの機会の提供	教員などに対する、子どもが出した SOS に気付き、受け止めるための研修の実施	いのちの教育、人間関係をはぐくむ教育などの実施 (道徳教育)	学校からのこころの相談窓口のお知らせ (プリント配布、ポスター掲示)
	83.6	65.5	55.5	50.9	42.7
60～69歳 (N=64)	悩みを抱え込まず周囲に助けを求めることを学ぶ教育 (SOS の出し方教室)	教員などに対する、子どもが出した SOS に気付き、受け止めるための研修の実施	保護者に対する、子どもが出した SOS に気付き、受け止めるための学びの機会の提供	いのちの教育、人間関係をはぐくむ教育などの実施 (道徳教育)	学校からのこころの相談窓口のお知らせ (プリント配布、ポスター掲示)
	77.9	65.3	64.2	60.0	38.9
70歳以上 (N=26)	悩みを抱え込まず周囲に助けを求めることを学ぶ教育 (SOS の出し方教室)	保護者に対する、子どもが出した SOS に気付き、受け止めるための学びの機会の提供	教員などに対する、子どもが出した SOS に気付き、受け止めるための研修の実施	いのちの教育、人間関係をはぐくむ教育などの実施 (道徳教育)	学校からのこころの相談窓口のお知らせ (プリント配布、ポスター掲示)
	72.5	64.7	54.9	47.1	35.3

問 23 文京区のことろの健康や自殺予防の対策に対して期待することやご意見がありましたら、自由にご記入ください。

文京区のことろの健康や自殺予防の対策に対して期待することやご意見として、「情報発信について」が 22 件、「子ども・若者について」が 19 件、「相談について」が 18 件となっています。

(N=112)

	件数
情報発信について	22
子ども・若者について	19
相談について	18
身近な人の悩みやストレスについて	10
交流について	8
ことろの健康について	6
その他	38

【「情報発信について」の主な意見】

- ・文京区がどのような取り組みや対策をしているのか、目や耳にする機会がなかった。相談窓口など、もう少し身近に感じる事が出来る様になったら良いと思った。今回の様な調査を通し、少しでも対策を進める役に立てたら嬉しいと思います。
- ・本当に悩んでいる人は、相談する場所を探したりする余裕も無い人もいると思う。相談する場所が有るという区の周知、広報が大切だと思う。講演や相談は参加すること自体ハードルが高く感じる人もいると思うので、オンラインの相談受付など、もっと広まると良いと思う。

【「子ども・若者について」の主な意見】

- ・子供達のいじめからの自殺などにつながる事への予防対策を講じて欲しい。家庭と学校が一貫した SNS 等の使用教育（自殺予防）。
- ・子供達にとって社会とは家庭と学校だけであり、これらのどちらかに問題が生じていることで精神的に不安定な状態が生じると考えます。したがって、家庭や学校の外にも社会があり、助けてくれる大人がいることを子供達に知ってもらうことが重要だと考えます。これに関連し、学校に問題がある場合、学校を介さずに悩みを相談することができるような仕組みが必要であると考えます。

【「相談について」の主な意見】

- ・区内での自殺される人がいる事に無関心でした。悩みも様々だと思うので、その事が自殺まで考えているかどうかは分からない人と、最初から考えている人もいると思う

ので、相談を受けた時に気が付くか重要だと思います。なので必要と思う人達に相談窓口を設ける事は良いと思います。

- ・精神疾患の患者を持つ家族への、相談窓口を沢山作って欲しいです。
- ・スマホで簡単に悩み相談ができるといい。自分の悩みを解決する為のアドバイスや、悩みに寄り添う場があればいいと思います。

#### 【「身近な人の悩みやストレスについて」の主な意見】

- ・ゲートキーパー養成の研修を受講したい。区の取り組みである、精神保健講演会を（その他）受講したい。
- ・自殺も虐待も、周囲の人が小さなサインを見逃さずに気付く事、そして「その人達」が気軽に相談出来る（必要な支援につなげられる）窓口があると良いと思う。

#### 【「交流について」の主な意見】

- ・同じ悩みを持っている人同士で話し合えるような場所があるといい。孤独ではないと、同じ悩みを持っている人もいるんだと思える。直接会わなくても顔が見えなくてもいいと思う。
- ・自殺を考えている人は、切羽詰まっており、極限の状態に置かれているので「他人事」ではなく「親身」になって相談に乗ってあげて欲しいです。また、社会的に孤立している人（特に若者）も、絶望の淵に立っているのです、社会との接点を持てるようなきっかけ作りをしてあげて欲しいです。（レクリエーションや、集まりなど）

#### 【「こころの健康について」の主な意見】

- ・こころの健康について、不調時にいきなり心療内科による投薬治療に進まず、かかりつけ医によるスクリーニングが体制としてあると良い。結果的に投薬治療は適切ではなかったという経験がある。
- ・心の問題は、個々の受け取り方によるので、考え方がいくつも有り型にはめるのは難しいです。ただ人との繋がり、社会の在り方で減らす事ができると思っています。

#### 【「その他」の主な意見】

- ・安心して過ごす事が出来る場所作り。そこにいだけで不安な心が落ち着く場所。そのような場所があればと思う。
- ・「自殺予防」という言葉が適切でないと思います。日常生活の中で、人を思いやったり、人の話を聞いたり、キャッチボールできる様に、大人が背中を見せるのが、大切だと思います。
- ・悩みがあるにも関わらず、身近な人に相談できない人もたくさんいると思うので、地域でこういう取り組みをしてくれるのは本当にありがたいと思います。引き続きお取り組みをよろしくお願いします。

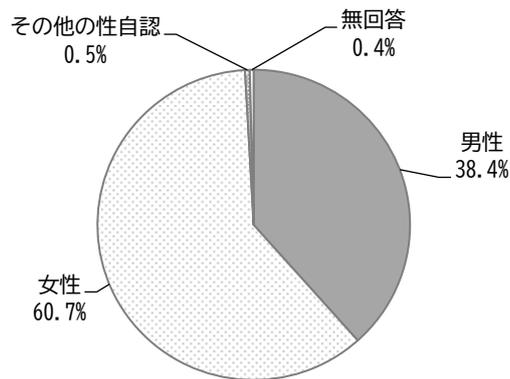
## 7 あなた自身について

問 24 あなたの性別をお答えください。(○は1つ)

性別について、「女性」が60.7%と最も高く、次いで「男性」が38.4%、「その他の性自認」が0.5%となっています。

図87 性別

(N=568)

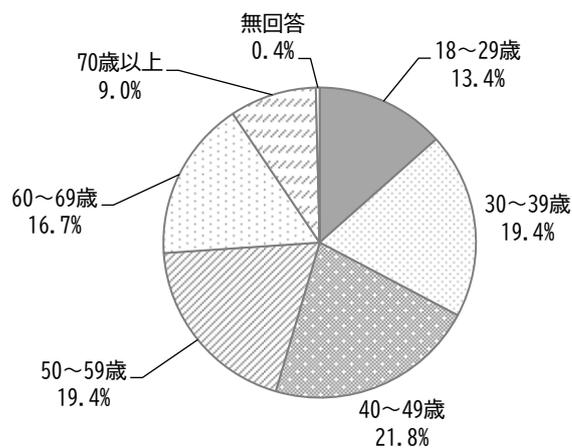


問 25 あなたの年齢をお答えください。(令和5年7月1日現在)

年齢について、「40～49歳」が21.8%と最も高く、次いで「50～59歳」、「30～39歳」が19.4%となっています。

図88 年代

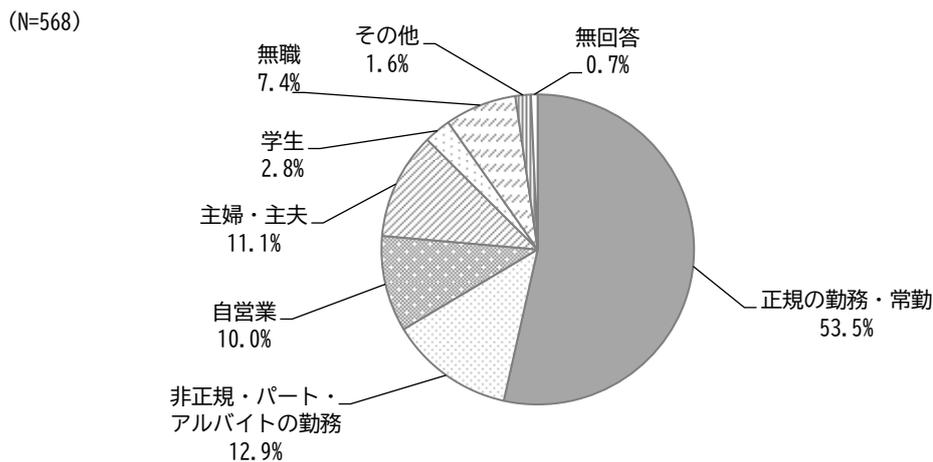
(N=568)



問 26 あなたの主たる職業をお答えください。(○は1つ)

職業について、「正規の勤務・常勤」が53.5%と最も高く、次いで「非正規・パート・アルバイトの勤務」が12.9%、「主婦・主夫」が11.1%となっています。

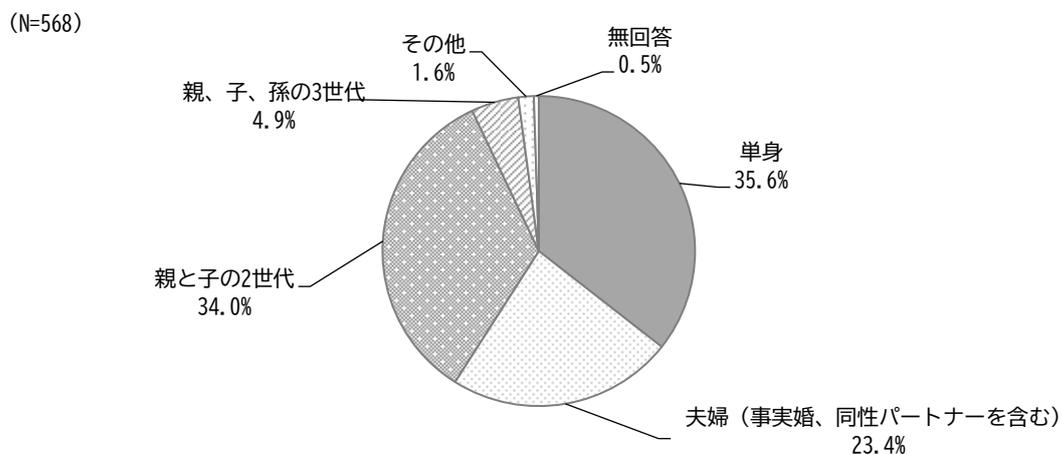
図89 職業



問 27 あなたの家族構成をお答えください。(○は1つ)

家族構成について、「単身」が35.6%と最も高く、次いで「親と子の2世代」が34.0%、「夫婦（事実婚、同性パートナーを含む）」が23.4%となっています。

図90 家族構成

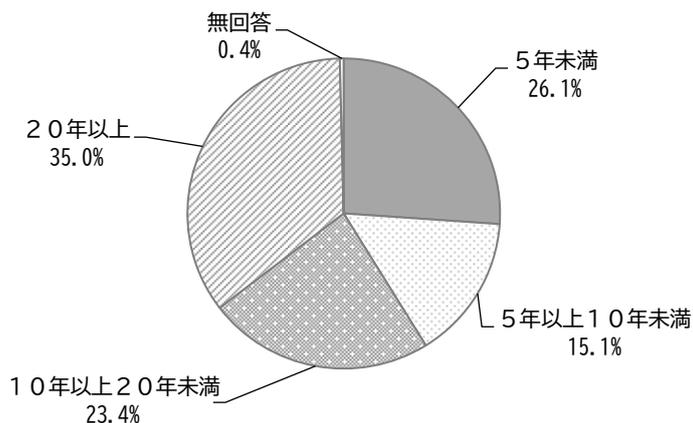


問 28 あなたは、文京区にどれくらい住んでいますか。(○は1つ)

居住年数について、「20年以上」が35.0%と最も高く、次いで「5年未満」が26.1%、「10年以上20年未満」が23.4%となっています。

図91 居住年数

(N=568)

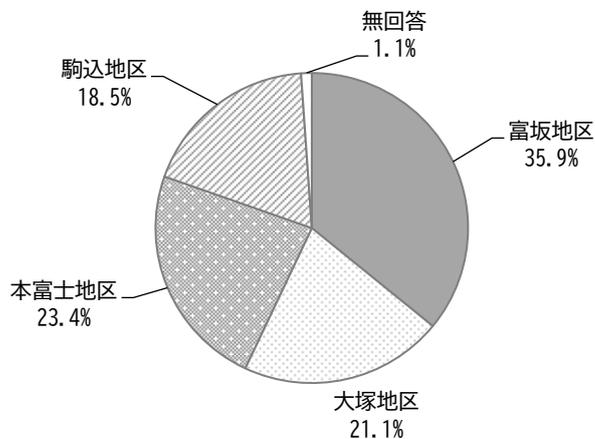


問 29 あなたのお住まいの地域は、次のうちどれですか。(○は1つ)  
※お住いの地域については、以下の日常生活圏域一覧をご参照ください。

居住地区について、「富坂地区」が35.9%と最も高く、次いで「本富士地区」が23.4%、「大塚地区」が21.1%、「駒込地区」が18.5%となっています。

図92 居住地区

(N=568)



### Ⅲ 調査票

## 文京区ころといのちに関する意識調査

### 調査へのご協力をお願い

皆様には日頃より、区政の発展にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。  
このたび、本区では「文京区自殺対策計画」の改定をするにあたりまして、ころといのちに関する区民の皆様の現状やお考えなどをお聞きし、自殺予防を含む総合的な対策を進める基礎資料とするための調査を実施することになりました。この調査は、区内にお住いの18歳以上の方の中から2,000人を無作為に選ばせていただき、無記名で回答をお願いするものです。なお、調査結果は個人が特定できない形で統計的に処理し、調査目的以外に使用することはありません。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、本調査の趣旨をご理解いただき、何卒ご協力くださいますようお願いいたします。

令和5年7月

文京区長 成澤 廣修

### 【ご記入にあたってのお願い】

- ・封筒の宛名に表示のあるご本人がお答えください。もし、ご本人がご記入いただけない場合は、身近な方が、ご本人のご意見を聞きながらご記入くださいますようお願いいたします。
- ・回答方法は《紙の調査票による郵送》または《WEB》の2種類あります。
- ・《紙の調査票による郵送》で回答される方は、この調査票に回答を直接ご記入いただき、同封の返信用封筒（切手不要）に入れて郵便ポストにご投函ください。
- ・《WEB》で回答される方は、下の2次元コードからアクセスしていただき、IDとパスワードをご入力の上、ご回答ください。
- ・設問は、選択形式と自由記入形式があります。選択形式の設問は、1つ選ぶ場合と複数選ぶ場合とがありますので、あてはまる番号をご回答ください。選択形式で「その他」を選んだ場合や自由記入形式の場合は、具体的な内容をご回答ください。
- ・回答締め切り日は【令和5年8月13日(日)】です。

### 【本調査に関するお問い合わせ先】

文京区 保健衛生部予防対策課  
精神保健係

TEL：03-5803-1847(直通)  
(平日8:30~17:00)

WEBで回答していただける方は、右記の2次元コードを読み取るか、以下のURLを入力すると、回答フォームにアクセスすることができます。



URL <https://forms.gle/J1B3QHPk5USoi9RT9>

WEBによる回答には、以下のアクセス用「ID/パスワード」が必要です。

ID \_\_\_\_\_  
パスワード \_\_\_\_\_ 1847 \_\_\_\_\_

## 1 悩みやストレスについて

問1 あなたは、こころの健康にどの程度の関心がありますか。(○は1つ)

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1 高い関心がある   | 4 あまり関心がない  |
| 2 やや関心がある   | 5 ほとんど関心がない |
| 3 どちらともいえない |             |

問2 あなたは、現在、日常生活で悩みやストレスがありますか。(○は1つ)

- |      |      |      |
|------|------|------|
| 1 ある | 2 ない | →問5へ |
|------|------|------|

問3、問4は、問2で「1 ある」を選んだ方に

問3 どのような悩みやストレスがありますか。(○はいくつでも)

- |                    |                                 |
|--------------------|---------------------------------|
| 1 家族との人間関係         | 12 妊娠・出産                        |
| 2 家族以外との人間関係       | 13 育児                           |
| 3 恋愛・性に関すること       | 14 家事                           |
| 4 結婚               | 15 自分の学業・受験・進学                  |
| 5 離婚               | 16 子どもの教育                       |
| 6 いじめ、セクシャル・ハラスメント | 17 自分の仕事                        |
| 7 生きがいに関すること       | 18 家族の仕事                        |
| 8 自由にできる時間がないこと    | 19 住まいや生活環境<br>(公害、安全及び交通事情を含む) |
| 9 収入・家計・借金等        | 20 その他( )                       |
| 10 自分の病気や介護        | 21 わからない                        |
| 11 家族の病気や介護        |                                 |

問4 悩みやストレスをどのように相談していますか。(○はいくつでも)

- |  |
|--|
| 1 家族に相談している                                    |
| 2 友人・知人に相談している                                 |
| 3 職場の上司・学校の先生に相談している                           |
| 4 公的機関(文京区保健サービスセンター等)の相談窓口(電話等での相談を含む)を利用している |
| 5 民間の相談機関(悩み相談所等)の相談窓口(電話等での相談を含む)を利用している      |
| 6 病院・診療所の医師に相談している                             |
| 7 テレビ・ラジオ、新聞等の相談コーナーを利用している                    |
| 8 SNS や掲示板等のインターネット上の相談サービス                    |
| 9 「1」～「8」以外で相談している(職場の相談窓口等)                   |
| 10 相談したいが、誰にも相談できないでいる                         |
| 11 相談したいが、どこに相談したらよいかわからない                     |
| 12 相談する必要はないので誰にも相談しない                         |

## 2 こころの健康について

問5 あなたは過去1か月間、どのような状態でしたか。(ア～カのそれぞれ1つに○)

	いつも	たいてい	ときどき	すこしだけ	まったく ない
ア 神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
イ 絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
ウ そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
エ 気分が沈み込んで、何か起こっても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
オ 何をするのも骨折りだと感じましたか	1	2	3	4	5
カ 自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

問6 最近2週間のあなたの状態に最も近いものを選んでください。(ア～オのそれぞれ1つに○)

	そうだった いつも	多かったです そういう時が	少なかったです そういう時は	なかった まったく
ア 明るく、楽しい気分で過ごした	1	2	3	4
イ 落ち着いた、リラックスした気分で過ごした	1	2	3	4
ウ 意欲的で、活動的に過ごした	1	2	3	4
エ ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた	1	2	3	4
オ 日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	1	2	3	4

問7 次の項目について、あなたのお考えをお聞かせください。(ア～カのそれぞれ1つに○)

	そう思う	そう思う かたがたいえは	どちらでもない いえは	そう思わない かたがたいえは	そう思わない
ア ころの健康問題(精神疾患)は生活習慣病と同じように、誰もがかかりうる病気だ	1	2	3	4	5
イ ころの健康問題(精神疾患)は早期に適切な治療や支援を受ければ、多くは改善する	1	2	3	4	5
ウ ころの健康問題(精神疾患)の回復過程は、人によって異なる(それぞれである)	1	2	3	4	5
エ ころの健康問題(精神疾患)は精神科医のような専門家以外は適切にサポートできない	1	2	3	4	5
オ 話を他者に聞いてもらうだけで、つらい気持ちは改善することがある	1	2	3	4	5
カ 一度ころの健康問題(精神疾患)が生じると、仕事や学校に戻ることはできない	1	2	3	4	5

### 3 人とのつながりについて

問8 次の項目について、あなたの考えに最も近い番号を選んでください。「地域」とはお住いの「町内（春日、湯島など）」をイメージしています。（ア～クのそれぞれ1つに○）

	そう思う	そう思う どちらかといえは	どちらともいえない	そう思わない どちらかといえは	そう思わない
ア 自分は幸福である	1	2	3	4	5
イ 一般的に人は信頼できる	1	2	3	4	5
ウ 地域の人を信頼できる	1	2	3	4	5
エ 地域の方は、多くの場合、他の人の役に立とうとする	1	2	3	4	5
オ この地域の役に立ちたい	1	2	3	4	5
カ この地域の一員であると実感できる	1	2	3	4	5
キ この地域の中でのつながりを大事にしたい	1	2	3	4	5
ク 今後もこの地域に住み続けたい	1	2	3	4	5

問9 あなたには、次のような人はいますか。（ア～オのそれぞれ1つに○）

	いない	あまりいない	どちらともいえない	すこしいる	たくさんいる
ア 心配事や悩み事を聞いてくれる人	1	2	3	4	5
イ 気を配ったり、思いやってくれる人	1	2	3	4	5
ウ ちょっとした用事や留守番を頼める人	1	2	3	4	5
エ 自宅で2～3日寝込んだときに、看病や世話をしてくれる人	1	2	3	4	5
オ 病院に入院したときに、看病したり、家のことを手伝ってくれる人	1	2	3	4	5

## 4 相談することについて

問10 自殺は自分自身に関わる問題だと思いますか。(○は1つ)

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1 そう思う      | 4 あまりそう思わない |
| 2 ややそう思う    | 5 そう思わない    |
| 3 どちらともいえない |             |

問11 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)

- |                  |                        |
|------------------|------------------------|
| 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 →問16へ |
|------------------|------------------------|

問12は、問11で「1 自殺したいと思ったことがある」を選んだ方に

問12 誰かに相談しましたか。(○は1つ)

- |        |           |
|--------|-----------|
| 1 相談した | 2 相談しなかった |
|--------|-----------|

問13は、問12で「1 相談した」を選んだ方に

問13 誰に相談しましたか。(○はいくつでも)

- |                       |                  |
|-----------------------|------------------|
| 1 家族や親族               | 7 公的な相談機関        |
| 2 友人や同僚               | 8 民間の相談機関        |
| 3 インターネット上だけのつながりのある人 | 9 同じ悩みを抱える人      |
| 4 先生や上司               | 10 文京区が開催する各種相談会 |
| 5 近所の人(自治会の人、民生委員を含む) | 11 その他( )        |
| 6 かかりつけの医療機関          |                  |

問14、問15は、問12で「2 相談しなかった」を選んだ方に

問14 その理由はなぜですか。あてはまるもの全てに○をつけてください。(○はいくつでも)

- |  |
|--|
| 1 自分の抱えている問題を理解してくれないと思うから                   |
| 2 自分の抱えている問題を解決できないと思うから                     |
| 3 相談することで、相手に心配をかけた、困らせてしまうと思うから             |
| 4 相談内容についての秘密を守ってくれないと思うから                   |
| 5 人に相談して解決しなかった、またはむしろ問題が悪化した・嫌な思いをしたことがあるから |
| 6 他者に援助を求めると、自分が能力のない・弱い人間と思われそうだから          |
| 7 誰に相談していいかわからないから                           |
| 8 相談すること自体ハードルが高く感じられるから                     |
| 9 自分で解決しなければいけない問題だと思うから                     |
| 10 自力で問題に対処できたから                             |
| 11 その他( )                                    |
| 12 特になし                                      |

問15 問14で回答した中で、最も当てはまるものの番号を番号記入欄に記入して下さい。

最も当てはまるもの →

問16 ころといのちに関する相談の多くは、さまざまな問題が複合的に関連すると言われており、区役所等と他の関係機関(教育機関、法律や福祉の専門家など)が情報を共有することがあります。あなたが自分だけでは解決できそうにない問題を抱え、区役所等に相談しようと考えた場合、あなたの相談内容や個人情報を共有して関係機関が連携することを良いと思いますか。(○は1つ)

- |   |              |   |                |
|---|--------------|---|----------------|
| 1 | そう思う         | 4 | どちらかといえばそう思わない |
| 2 | どちらかといえばそう思う | 5 | そう思わない         |
| 3 | どちらともいえない    |   |                |



## 6 区の実施について

問21 あなたは、区の実施に関する以下の実施について知っていましたか。(ア～オのそれぞれ1つに○)

	内容まで知っていた	言葉は聞いたことがあるが、内容までは知らなかった	知らなかった
ア 自殺予防週間(9月10～16日)／自殺対策強化月間(3月)の啓発活動	1	2	3
イ 文京区 自殺対策講演会 (自殺に関する正しい知識の普及と理解を促進する講演会)	1	2	3
ウ 文京区 精神保健講演会 (うつ病等の精神疾患に関する正しい理解を促す講演会)	1	2	3
エ 文京区 精神保健相談 (精神科医による心の病気に関する本人や家族のための個別相談)	1	2	3
オ 文京区 こころといのちの相談支援 (困りごと、悩みごとの相談窓口をまとめたリーフレットを作成配布)	1	2	3

## 7 その他について

問22 あなた自身や家族など身近な人の経験等を踏まえて、未成年のこころの健康を守るために大切だと思う実施に○をつけてください。(○はいくつでも)

- 1 学校からのこころの相談窓口のお知らせ(プリント配布、ポスター掲示)
- 2 いのちの教育、人間関係をはぐくむ教育などの実施(道徳教育)
- 3 悩みを抱え込まず周囲に助けを求めようを学ぶ教育(SOS の出し方教室)
- 4 教員などに対する、子どもが出した SOS に気付き、受け止めるための研修の実施
- 5 保護者に対する、子どもが出した SOS に気付き、受け止めるための学びの機会の提供
- 6 その他( )
- 7 わからない

問23 文京区のこころの健康や自殺予防の対策に対して期待することやご意見がありましたら、自由にご記入ください。

## 8 あなた自身について

問24 あなたの性別をお答えください。(○は1つ)

- |      |      |           |
|------|------|-----------|
| 1 男性 | 2 女性 | 3 その他の性自認 |
|------|------|-----------|

問25 あなたの年齢をお答えください。(令和5年7月1日現在)

- |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|
| 1 18～29 歳 | 3 40～49 歳 | 5 60～69 歳 |
| 2 30～39 歳 | 4 50～59 歳 | 6 70 歳以上  |

問26 あなたの主たる職業をお答えください。(○は1つ)

- |                    |         |       |
|--------------------|---------|-------|
| 1 正規の勤務・常勤         | 4 主婦・主夫 | 7 その他 |
| 2 非正規・パート・アルバイトの勤務 | 5 学生    | ( )   |
| 3 自営業              | 6 無職    |       |

問27 あなたの家族構成をお答えください。(○は1つ)

- |                      |             |
|----------------------|-------------|
| 1 単身                 | 4 親、子、孫の3世代 |
| 2 夫婦(事実婚、同性パートナーを含む) | 5 その他( )    |
| 3 親と子の2世代            |             |

問28 あなたは、文京区にどれくらい住んでいますか。(○は1つ)

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 1 5年未満      | 3 10年以上20年未満 |
| 2 5年以上10年未満 | 4 20年以上      |

問29 あなたのお住まいの地域は、次のうちどれですか。(○は1つ)

※お住いの地域については、以下の日常生活圏域一覧をご参照ください。

- |        |         |
|--------|---------|
| 1 富坂地区 | 3 本富士地区 |
| 2 大塚地区 | 4 駒込地区  |

【お住まいの地域(日常生活圏域)一覧】

富坂地区

町	丁目	番
後楽	1~2丁目	全域
春日	1丁目	全域
	2丁目	1~7番、9~26番
小石川	1~4丁目	全域
	5丁目	1~4番、8~17番、20~41番
白山	1丁目	1番、2番、5~8番、11~14番、16~22番、30~37番
	2~5丁目	全域
千石	1~4丁目	全域
水道	1丁目	1番、2番、11番、12番
小日向	4丁目	1~2番
	3丁目	31~44番
大塚	4丁目	1番、2番(6~14号)、3番(5~11号)、4番(1~3号)
	西片	1丁目
本駒込	2丁目	9番(7~17号)、10~11番、29番
	6丁目	1~12番

本富士地区

町	丁目	番
白山	1丁目	3番、4番、9番、10番、15番
本郷	1~7丁目	全域
湯島	1~4丁目	全域
西片	1丁目	1~18番、20番
	2丁目	全域
向丘	1丁目	1~6番、16~20番
	2丁目	1~10番、11番(1~5号)、13番(8~21号)
弥生	1~2丁目	全域
根津	1~2丁目	全域

大塚地区

町	丁目	番
春日	2丁目	8番
小石川	5丁目	5~7番、18~19番
水道	1丁目	3~10番
	2丁目	全域
小日向	1~3丁目	全域
	4丁目	3~9番
大塚	1~2丁目	全域
	3丁目	1~30番
	4丁目	2番(1~5号、15号)、3番(1~4号、12号)、4番(4~12号)、5~53番
		5~6丁目
関口	1~3丁目	全域
目白台	1~3丁目	全域
音羽	1~2丁目	全域

駒込地区

町	丁目	番
白山	1丁目	23~29番
向丘	1丁目	7~15番
	2丁目	11番(6~14号)、12番、13番(1~7号)、14~39番
千駄木	1~5丁目	全域
本駒込	1丁目	全域
	2丁目	1~8番、9番(1~6号、18~33号)、12~28番
		3~5丁目
	6丁目	13~25番

ご協力ありがとうございました。

文京区こころといのちに関する意識調査  
報告書

令和6（2024）年3月  
文京区

発行／文京区

編集／保健衛生部予防対策課

〒112-8555 文京区春日一丁目16番21号

電話：03-5803-1847

FAX：03-5803-1355

印刷物番号 G0323055





