

令和4年度第1回モニターアンケート  
板橋区の自殺対策について



— 目 次 —

		ページ
アンケート概要		1～2
問1	あなたの性別は。	3
問2	あなたの年齢は。	3
問3	あなたの職業は。	4
問4	あなたを含む同居者の人数は。	4
問5	自殺予防週間（9月10日～9月16日）、自殺対策強化月間（3月）について聞いたことがありますか。	5
問6	自殺対策は自分自身に関わる問題だと思いますか。あなたの考えに最も近いものを選んでください。	5
問7	自殺対策は社会的な取組として実施しておりますが、なぜ必要だと思いますか。あなたの考えに最も近いものを選んでください。	6
問8	区以外で、自殺対策を推進した方がよいと思う地域の機関はどこだと思いますか。（複数回答可）	7
問9	自殺対策を特に推進したほうが良いと思う対象はどこだと思いますか。（複数回答可）	8
問10	区が、自殺対策に関する知識や情報を発信するにあたり、有効だと思うのは何ですか。（複数回答可）	9
問11	各健康福祉センター（板橋・上板橋・赤塚・志村・高島平）でこころの健康や生活について相談できることを知っていますか。	10
問12	区がこれまでに行った自殺対策事業について、知っているものは何ですか。（複数回答可）	10
問13	自殺対策の取組として効果的だと思うものは何ですか。（複数回答可）	11
問14	仮にあなたの周りの人に自殺の予兆を感じたとき、あなたはどのような行動をとると考えますか。あなたの考えに最も近いものを選んでください。	12
問15	「自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人」のことを「ゲートキーパー」と言いますが、「ゲートキーパー」という言葉を知っていましたか。	13
問16	問15で「言葉も役割も知っていた」と回答した方にお聞きします。「ゲートキーパー」という言葉をどこで知りましたか。	13
問17	あなたは「ゲートキーパー」になろうと思いますか。	14

問18	問17で「いいえ」と回答した方にお聞きします。 「ゲートキーパー」になろうと思わない理由は何ですか。	15
問19	区では、区民を対象に自殺予防につながる講演会やゲートキーパー研修を実施しています。あなたはこれらの講演会や研修に興味がありますか。	16
問20	新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う行動制限は、あなたの生活にどのような影響を与えていますか。該当するものをすべて選んでください。	17~18
問21	板橋区民のための自殺対策全般についてのご意見をお書きください。	19~21

※ n (number of cases) は、その設問に対する回答者の総数を示しています。  
 質問によっては複数の回答を得たものがあります。  
 また、質問によっては、回答がなかった、もしくは、択一選択の質問に複数の回答があったため、総数について整合がとれていない部分があります。

## 1 アンケート概要

### 板橋区の自殺対策について

## 2 調査目的

板橋区では、平成28年の自殺対策基本法の改正を受け、令和元年度に計画期間を令和2年度から令和4年度の3か年とする「板橋区いのちを支える地域づくり計画2022」を策定しました。

いじめ・DVや過労、育児・介護疲れなど生きることへの阻害要因に加え、計画策定以降に生じた新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、孤独・孤立問題や生活困窮などの問題が複雑化、複合化していくことが懸念されます。

令和4年度に策定予定の「板橋区いのちを支える地域づくり計画2025」では、「自殺の要因となる悩み、不安、困りごと、生きづらさの連鎖を断ち切る」という目標の達成に向け、現行計画を強化、発展させることをめざしています。

今回のアンケートは、自殺対策に関する区民の方々の意識や区の取組に関する認知度を確認するため、皆様のご意見をお伺いするものです。

なお、ご回答いただいたアンケート結果は、プライバシーの保護を図ったうえで、区政の資料とさせていただきますので、ご了承ください。

### \*【「ゲートキーパー」とは】

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことです。

自殺対策では、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ、支援することが重要です。専門性の有無にかかわらず、ゲートキーパーとしての意識を持ち、それぞれの立場でできることから行動を起こす人を増やすことが自殺対策につながります。

## 3 調査対象

(1) いたばし・タウンモニター 48名

(2) いたばし・eモニター 170名

## 4 調査方法

(1) いたばし・タウンモニター 郵送及びインターネット回答

(2) いたばし・eモニター インターネット回答

## 5 調査期間

(1) いたばし・タウンモニター

令和4年5月13日（金）から令和4年5月27日（金）まで

(2) いたばし・eモニター

令和4年5月13日（金）から令和4年5月27日（金）23時59分まで

## 6 アンケート作成部署

健康推進課

## 7 回答結果（回答率）

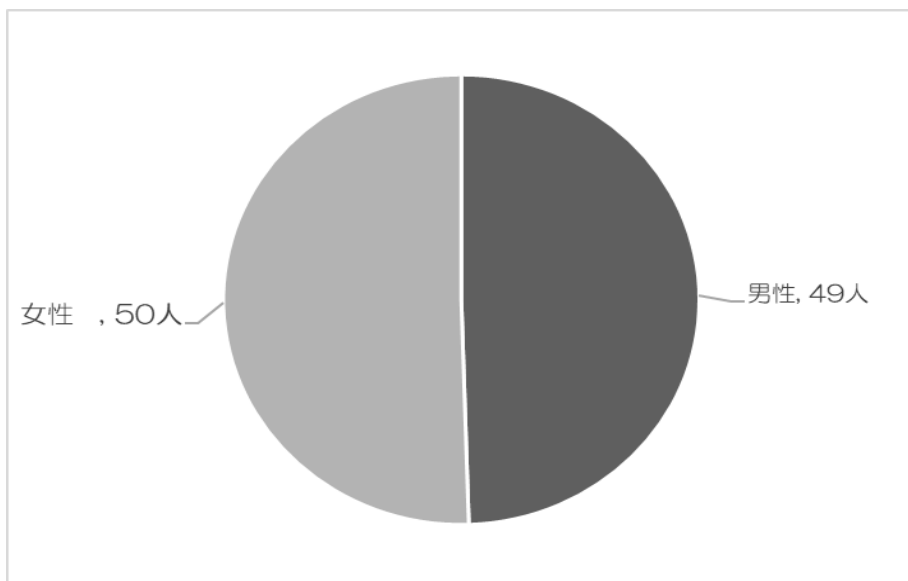
	回答数（人）	回答率（％）
タウンモニター	35人	72.9%
eモニター	64人	37.6%
計	99人	45.4%

## 8 その他

紙面の関係上、同様の内容のものについては要約・省略をしているものもあります。また、ご意見・ご要望等で、アンケートに関連のない内容等については、割愛させていただきました。

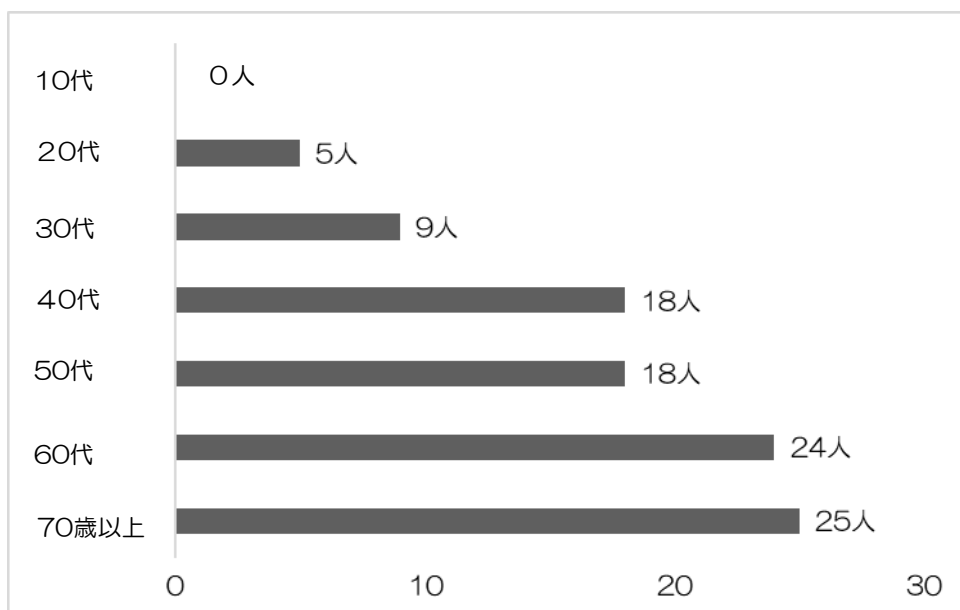
回答の比率（％）は、小数点第二位を四捨五入しています。したがって、数値の合計が100％にならない場合があります。

問1 あなたの性別は。



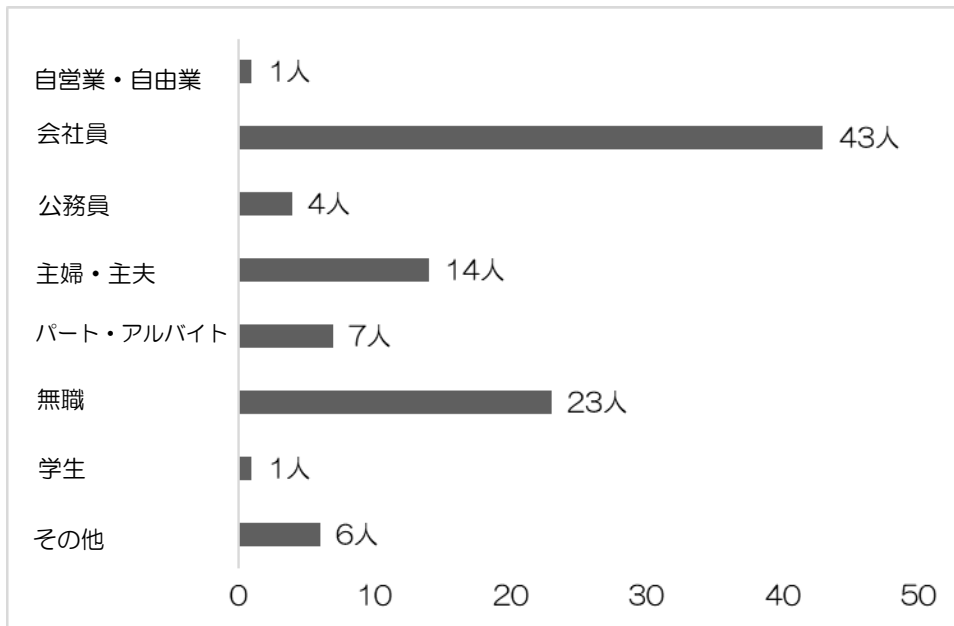
n=99

問2 あなたの年齢は。



n=99

### 問3 あなたの職業は。

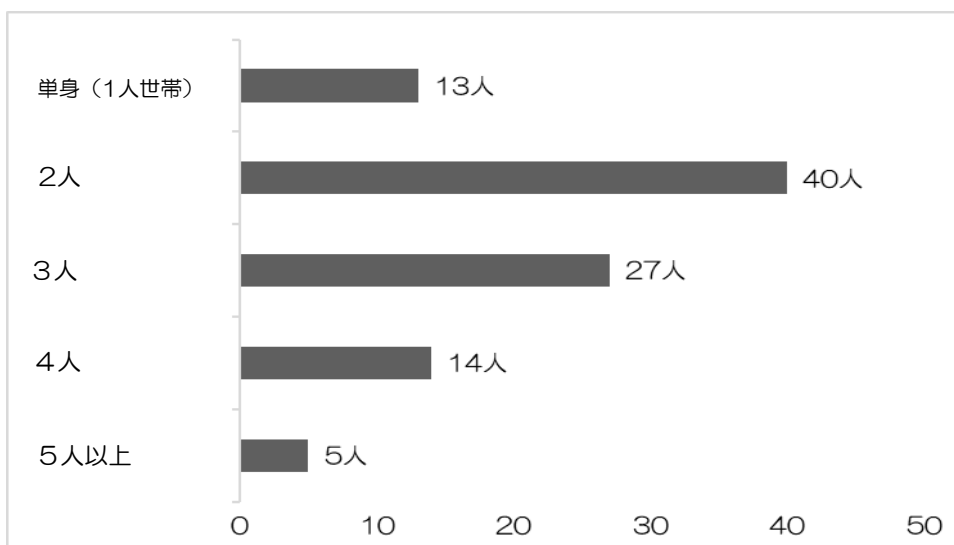


n=99

〈その他〉

- 登録手話通訳者
- 看護師
- 茶道講師
- 自治会長
- 公益法人非常勤役員
- 非常勤講師

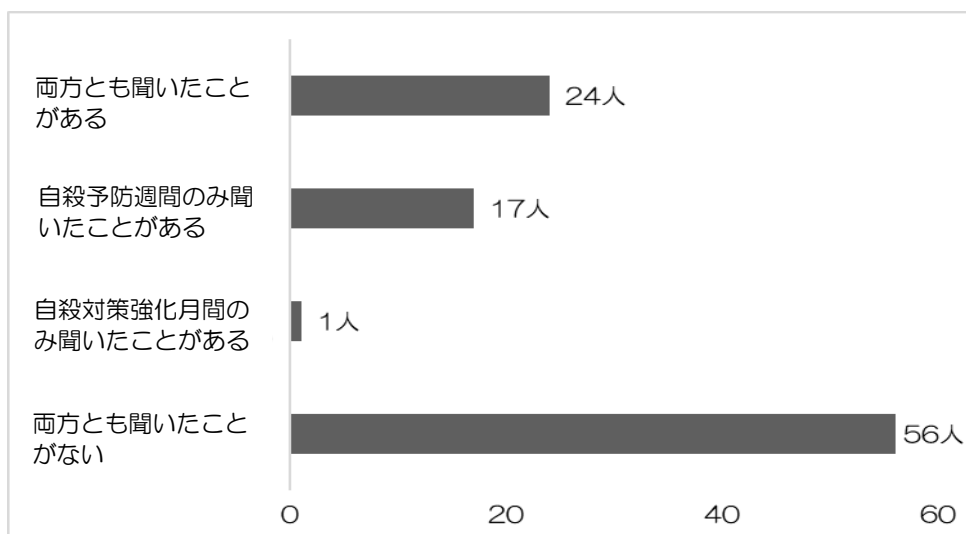
### 問4 あなたを含む同居者の人数は。



n=99



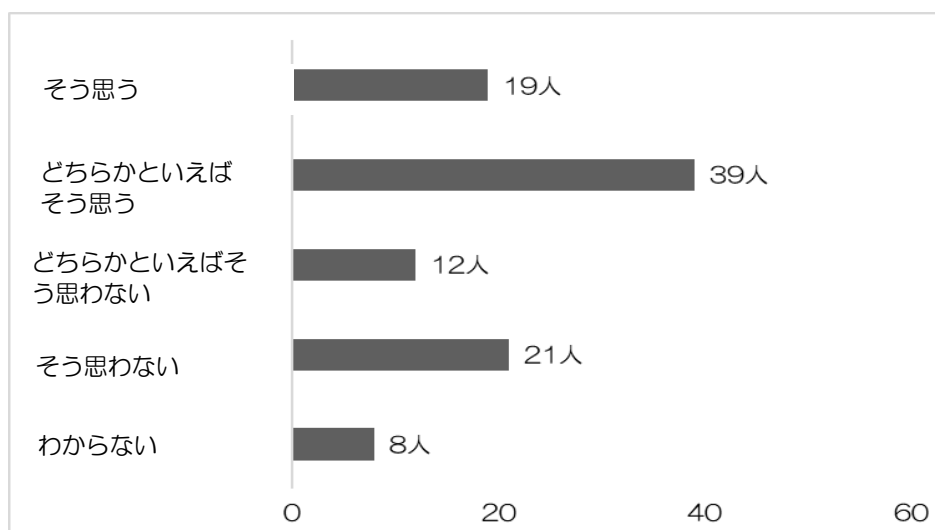
問5 自殺予防週間（9月10日～9月16日）、自殺対策強化月間（3月）について聞いたことがありますか。



n=98  
未回答=1

「両方とも聞いたことがない」と回答した人が56人（57.1%）で最も多かった。次いで、「両方とも聞いたことがある」と回答した人は24人（24.5%）だった。

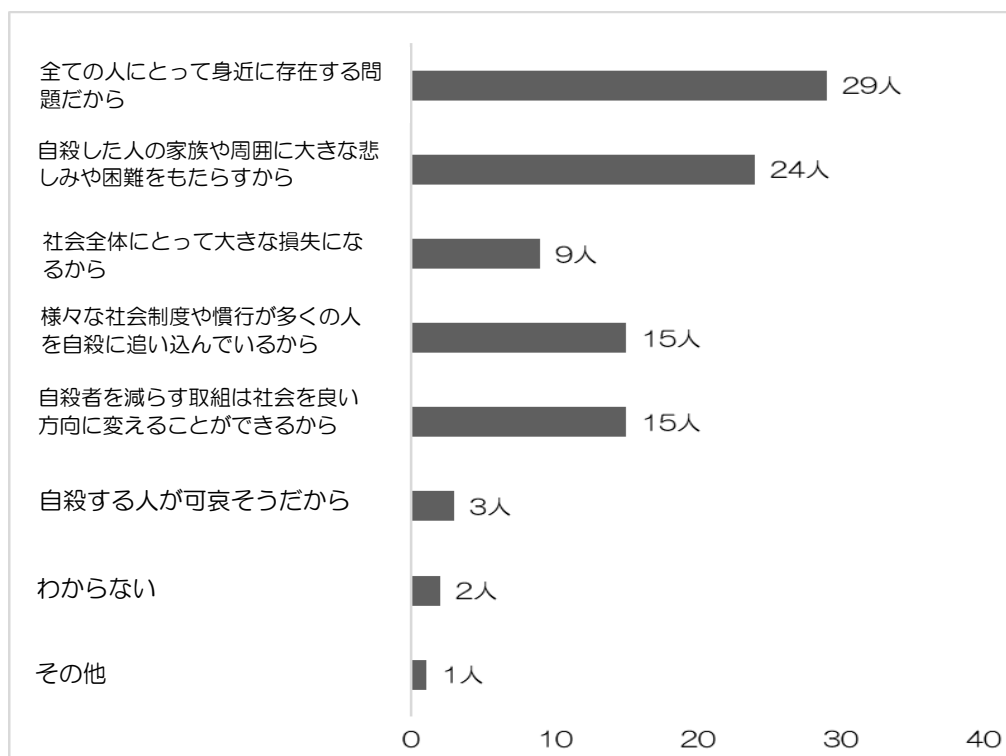
問6 自殺対策は自分自身に関わる問題だと思いませんか。あなたの考えに最も近いものを選んでください。



n=99

「どちらかといえばそう思う」と回答した人が39人（39.4%）で最も多かった。次いで、「そう思わない」と回答した人は21人（21.2%）だった。

問7 自殺対策は社会的な取組として実施しておりますが、なぜ必要だと思いますか。あなたの考えに最も近いものを選んでください。



n=98

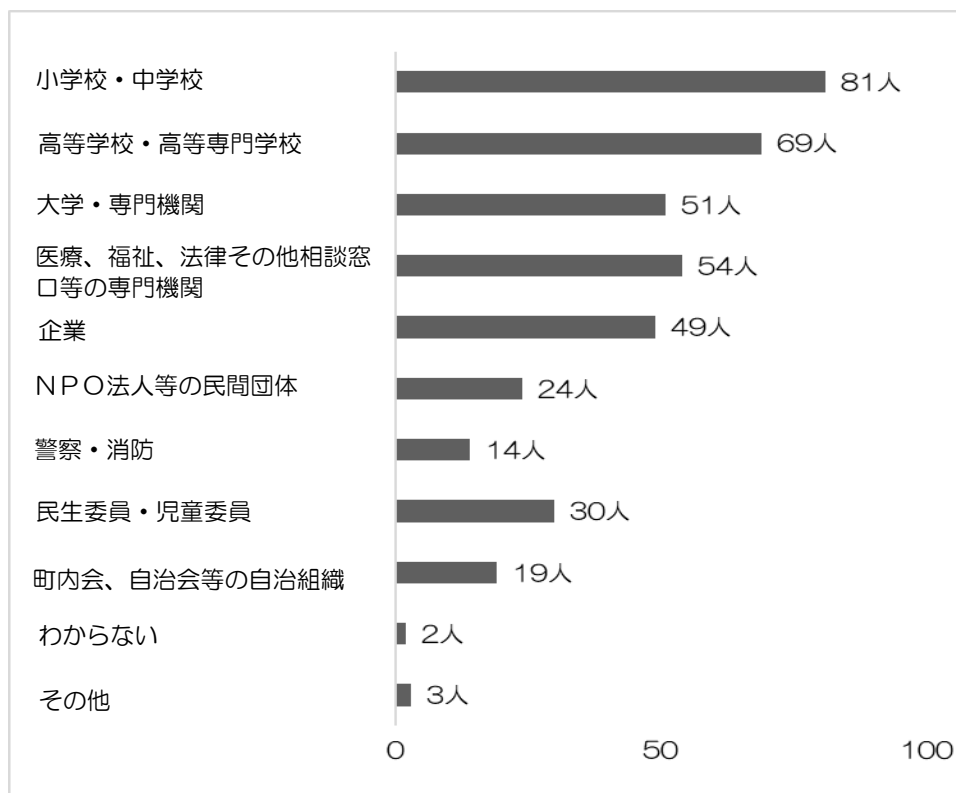
未回答=1

「全ての人にとって身近に存在する問題だから」と回答した人が29人（29.6%）で最も多かった。次いで、「自殺した人の家族や周囲に大きな悲しみや困難をもたらすから」と回答した人は24人（24.5%）だった。

〈その他の回答〉

- 生を受けた人がその生を全うできる、全うしたいと思える社会であるべきだから

問8 区以外で、自殺対策を推進した方がよいと思う地域の機関はどこだと思いますか。（複数回答可）



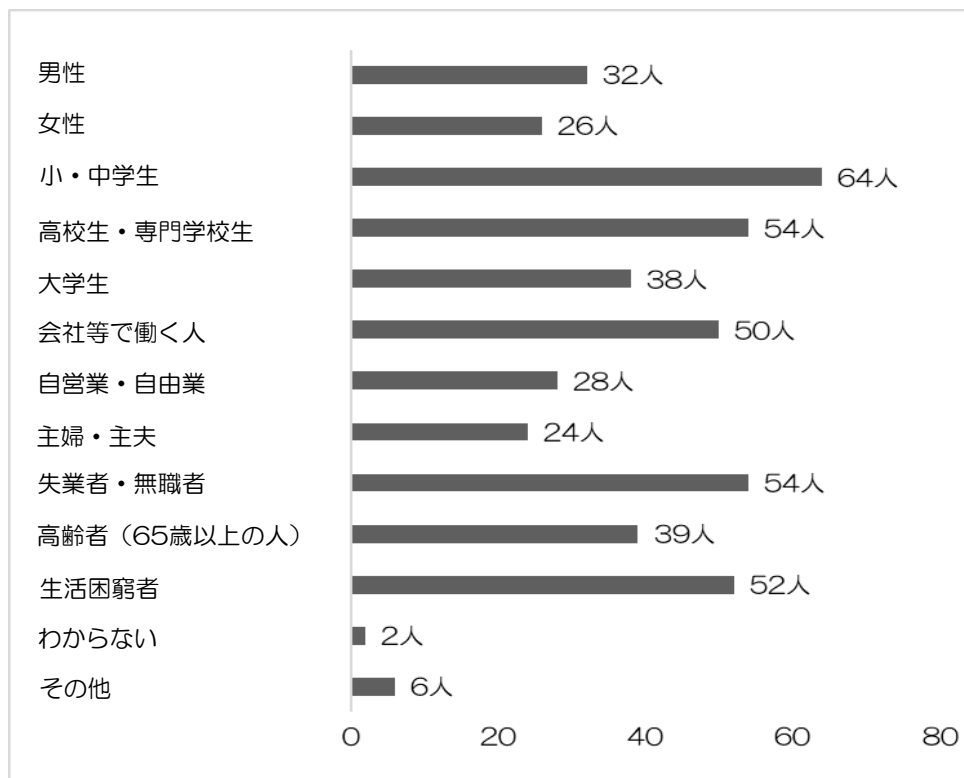
n=99

「小学校・中学校」と回答した人が81人（81.8%）で最も多かった。次いで、「高等学校・高等専門学校」と回答した人は69人（69.7%）だった。

〈その他の回答〉

- 保育園、児童館、健康福祉センター（子どもを巻き添えにした無理心中対策）
- 妊婦健診
- 鉄道やバスなど公共交通機関、塾、予備校、コンビニ

問9 自殺対策を特に推進したほうが良いと思う対象はどこだと思いますか。（複数回答可）



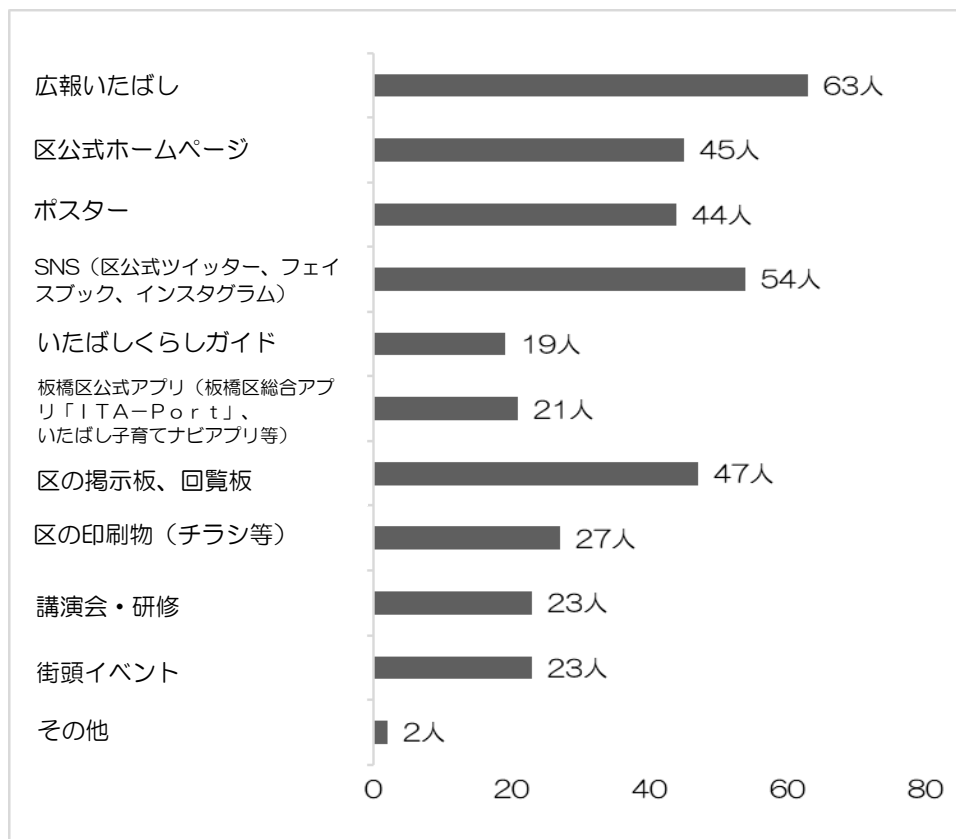
n=99

「小・中学生」と回答した人が64人（64.6%）で最も多かった。次いで、「高校生・専門学校生」「失業者・無職者」と回答した人は54人（54.5%）だった。

〈その他の回答〉

- 自殺を意識している人
- 育児者・介護者
- 老若男女関わらず、他者に頼らず若しくは頼れず全て自分でやらなければいけないと思いがちな人々
- 妊婦
- 障がいや疾患のある人とその看護、介護者（家族など）

問10 区が、自殺対策に関する知識や情報を発信するにあたり、有効だと思うのは何ですか。（複数回答可）



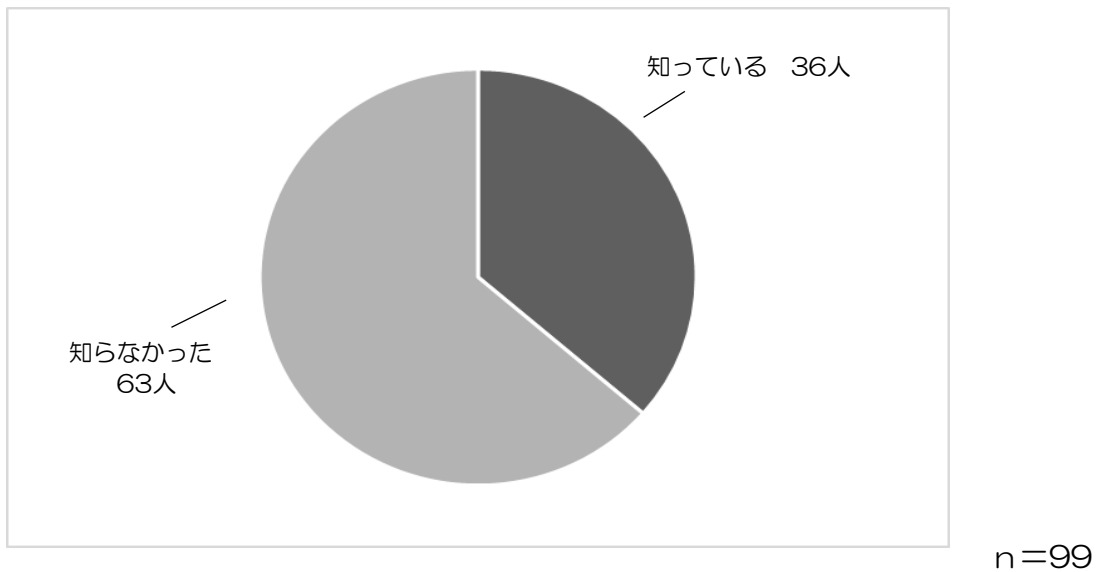
n=99

「広報いたばし」と回答した人が63人（63.6%）で最も多かった。次いで、「SNS（区公式ツイッター、フェイスブック、インスタグラム）」と回答した人は54人（54.5%）だった。

〈その他の回答〉

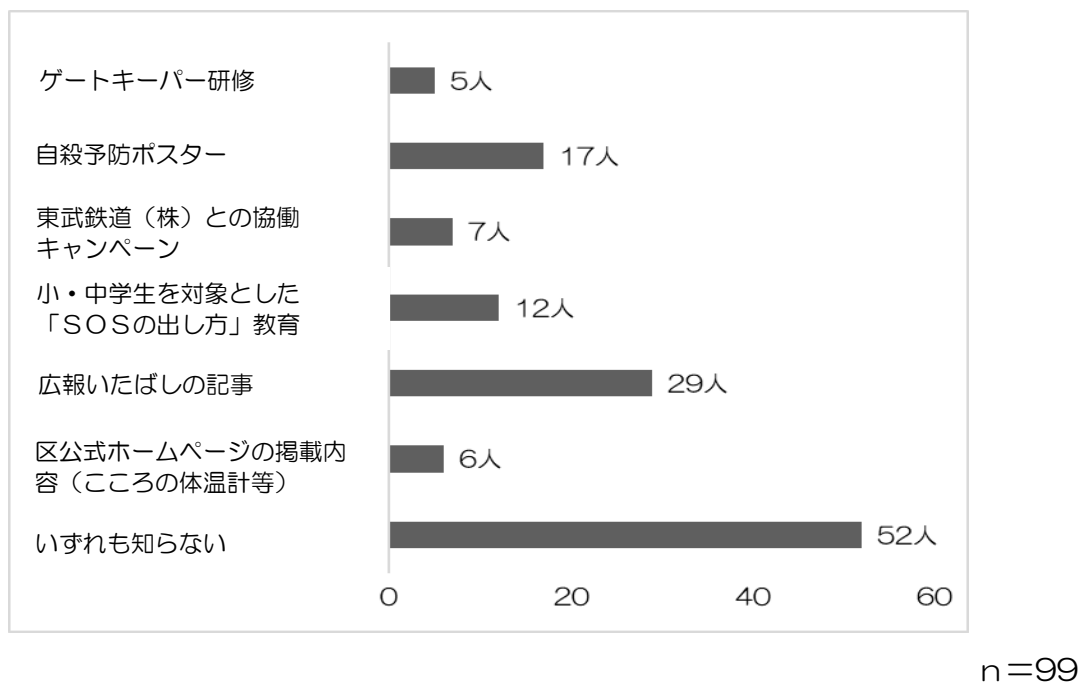
- 相談窓口
- 板橋区公式LINEを作り、自殺対策の情報以外にも区の情報を知らせる。LINEは、自分で情報を取りに（調べに）いかずとも、すぐ目に止まるところに情報を得ることができるから

問11 各健康福祉センター（板橋・上板橋・赤塚・志村・高島平）で  
 こころの健康や生活について相談できることを知っていますか。



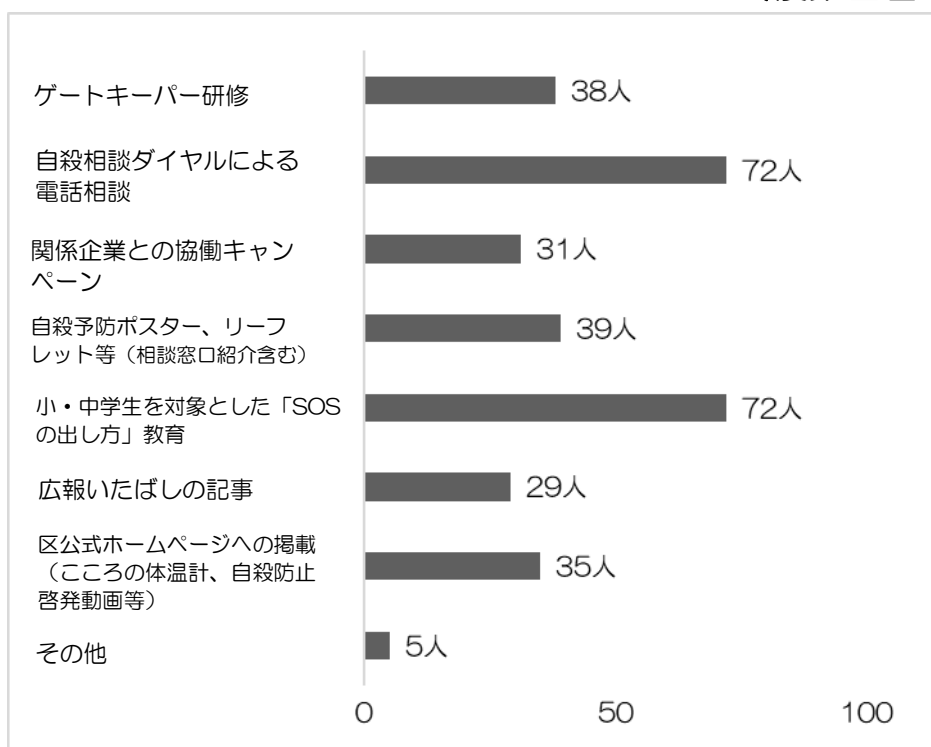
「知らなかった」と回答した人が63人（63.6%）だった。

問12 区がこれまでに行った自殺対策事業について、知っているものは何ですか。（複数回答可）



「いずれも知らない」と回答した人が52人（52.5%）で最も多かった。次いで、「広報いたばしの記事」と回答した人は29人（29.3%）だった。

問13 自殺対策の取組として効果的だと思うものは何ですか。  
(複数回答可)



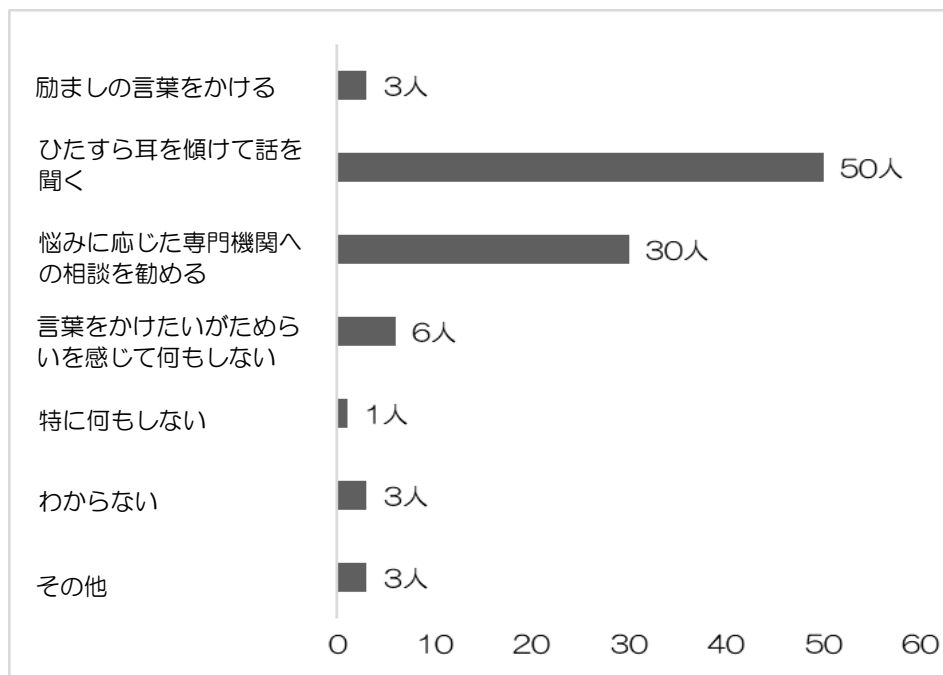
n=99

「自殺相談ダイヤルによる電話相談」「小・中学生を対象とした「SOSの出し方」教育」と回答した人が72人（72.7%）で最も多かった。次いで、「自殺予防ポスター、リーフレット等（相談窓口紹介含む）」と回答した人は39人（39.4%）だった。

〈その他の回答〉

- 働き方改革
- SNS相談
- 自殺というと大ごとを感じるので、「メンタルセルフケア」や「ストレスを溜めにくい考え方の啓蒙」が予防的効果があるのではないかと。区内の精神科やカウンセリング機関施設の増設や夫婦カウンセリングや家族カウンセリングのできる病院や相談例等も紹介してほしい
- 著名人のSNSなどや音楽
- 公式LINEの設置、TVCM

問14 仮にあなたの周りの人に自殺の予兆を感じたとき、あなたはどのような行動をとると考えますか。あなたの考えに最も近いものを選んでください。



n=96

未回答=3

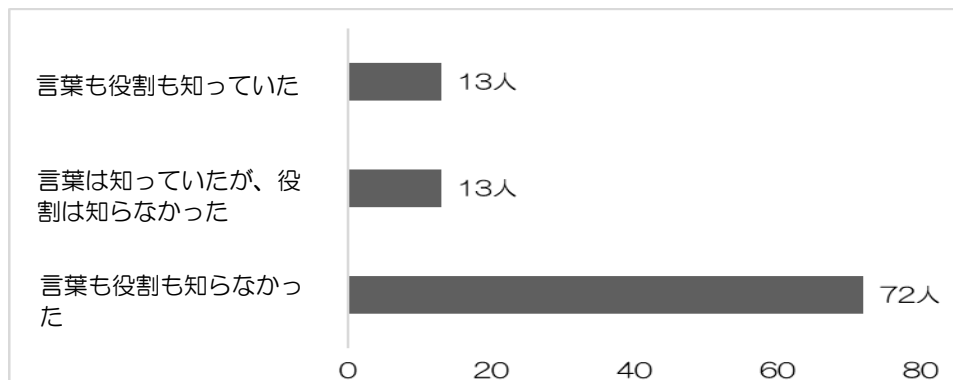
「ひたすら耳を傾けて話を聞く」と回答した人が50人（52.1%）で最も多かった。次いで、「悩みに応じた専門機関への相談を勧める」と回答した人は30人（31.3%）だった。

〈その他の回答〉

- 話を聞いてから励ます
- まずは心療内科の受診を勧める
- 会いに行き抱きしめる



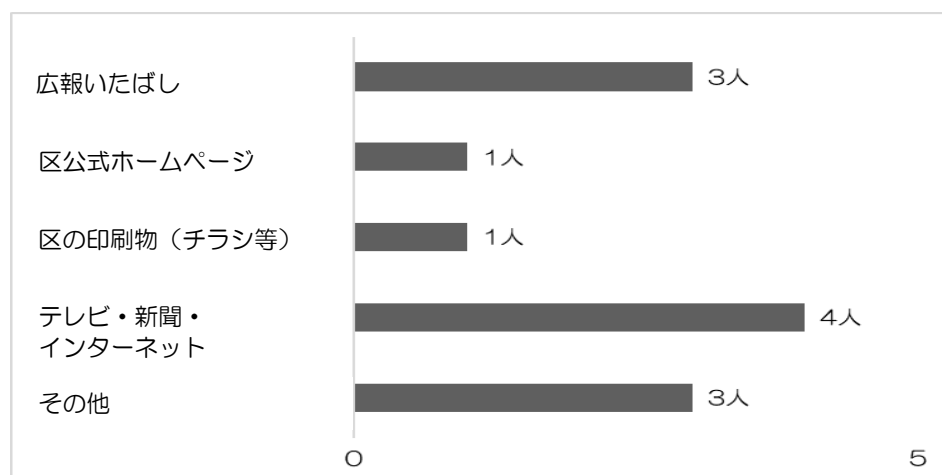
問15 「自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人」のことを「ゲートキーパー」と言いますが、「ゲートキーパー」という言葉を知っていましたか。



n=98  
未回答=1

「言葉も役割も知らなかった」と回答した人が72人（73.5%）だった。

問16 問15で「言葉も役割も知っていた」と回答した方にお聞きします。「ゲートキーパー」という言葉をどこで知りましたか。



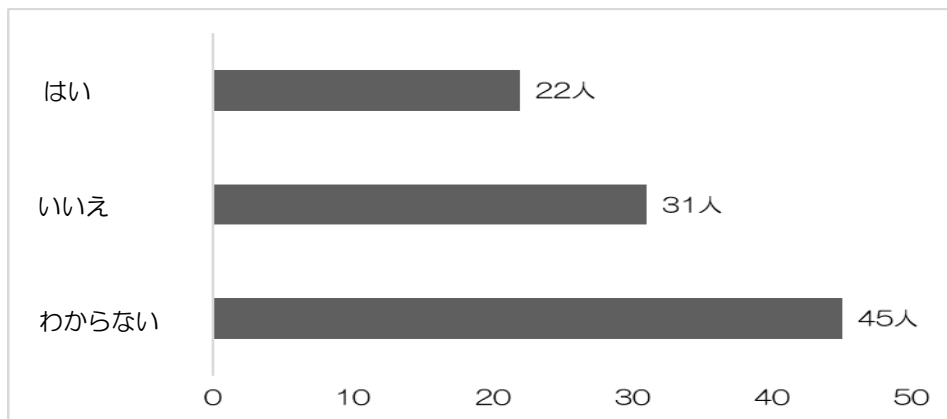
n=12  
未回答=1

「テレビ・新聞・インターネット」と回答した人が4人（33.3%）だった。

〈その他の回答〉

- 政府広報のSNS
- 書籍

問17 あなたは「ゲートキーパー」になろうと思いますか。

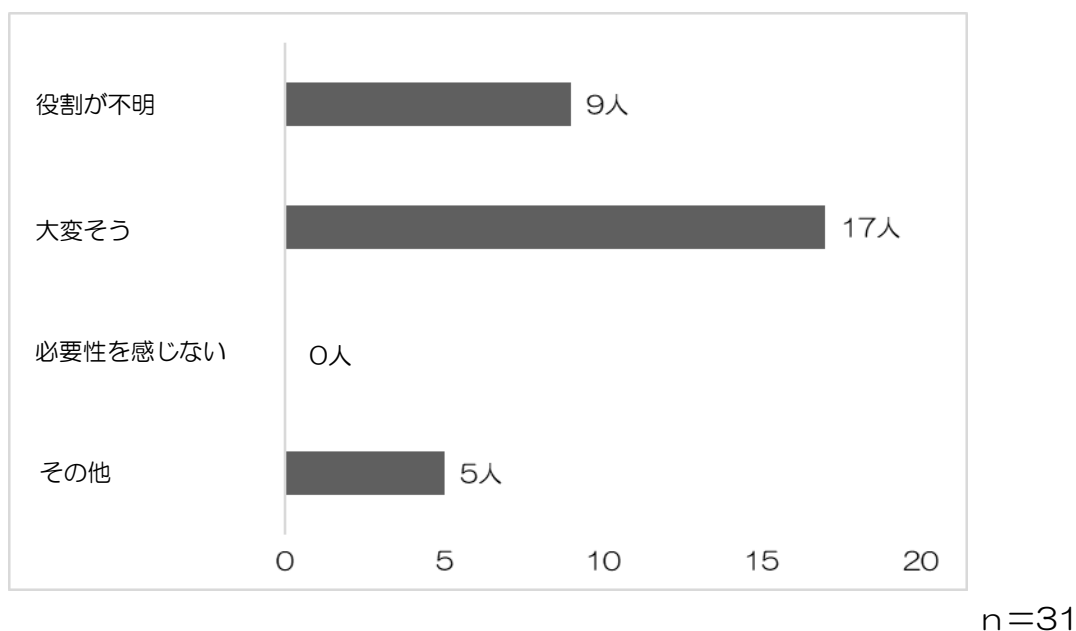


n=98

未回答=1

「わからない」と回答した人が45人（45.9%）で最も多かった。次いで、「いいえ」と回答した人は31人（31.6%）だった。

問18 問17で「いいえ」と回答した方にお聞きします。「ゲートキーパー」になろうと思わない理由は何ですか。

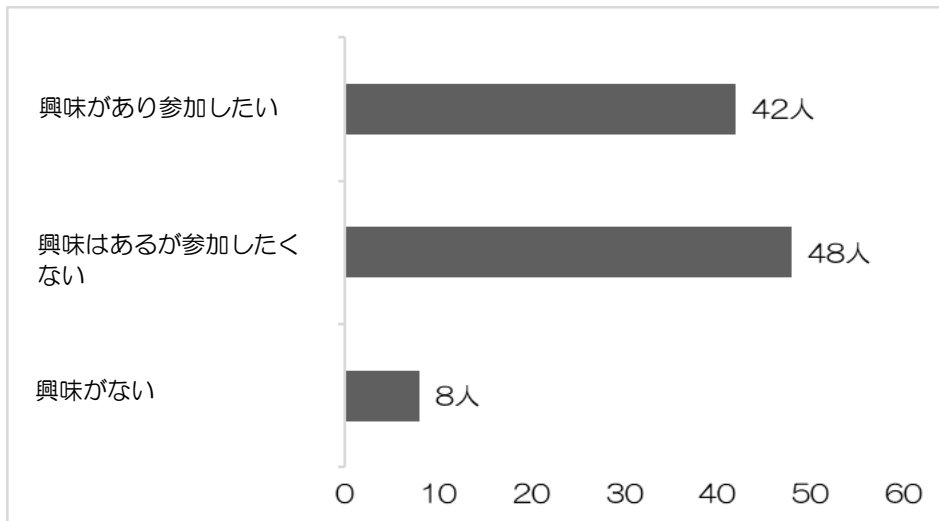


「大変そう」と回答した人が17人（54.8%）だった。次いで、「役割が不明」と回答した人は9人（29.0%）だった。

〈その他の回答〉

- 自身のメンタルがしっかりしていないと影響を受けてしまいそう
- 専門性の有無にかかわらずゲートキーパーという役割は社会問題の自殺対策になるという前提にあるようだが、関わる人の専門性の欠如が自殺企図者をむしろ追い込んでしまう可能性がある。命を預かることは重大な任務であり、専門的知識を有した専門家がすべき仕事ではなかろうか。ゲートキーパーという位置付けを利用し、興味本位で個人の領域に安易に踏みこむ人もいないとも限らない。専門家の増員に力を入れるべきだ
- 声かけ等は重要と考えるが、ゲートキーパーに危険が及ぶ可能性を否定出来ない為
- 重要と考えるが、担える自信がない
- 自殺の背景等を理解することは必要と思うが「ゲートキーパー」というラベルは年齢的にも抵抗がある

問19 区では、区民を対象に自殺予防につながる講演会やゲートキーパー研修を実施しています。あなたはこれらの講演会や研修に興味がありますか。

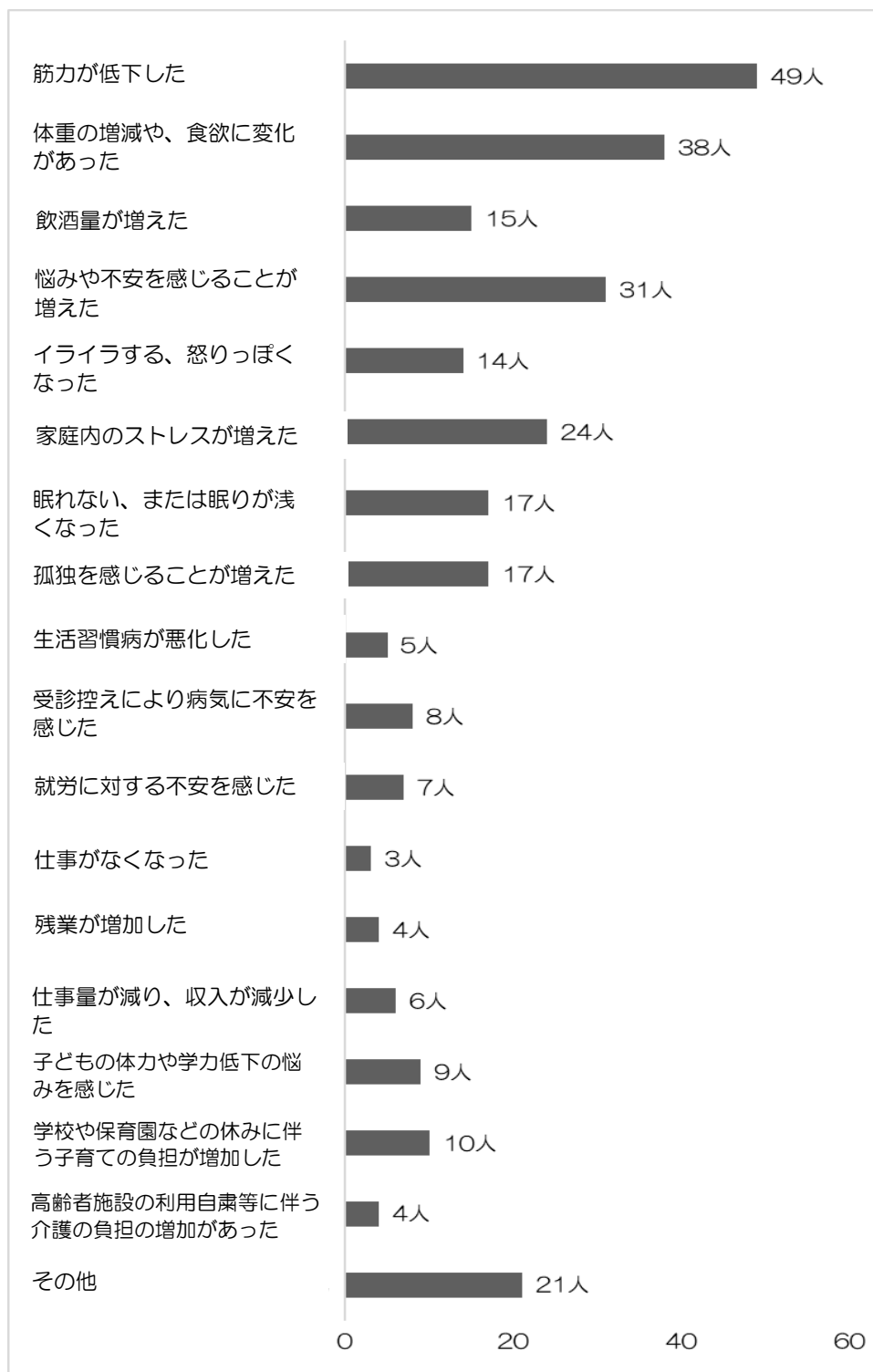


n=98

未回答=1

「興味はあるが参加したくない」と回答した人が48人（49.0%）で最も多かった。次いで、「興味があり参加したい」と回答した人は42人（42.9%）だった。

問20 新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う行動制限は、あなたの生活にどのような影響を与えていますか。該当するものをすべて選んでください。



n=98  
未回答=1

「筋力が低下した」と回答した人が49人（50.0%）で最も多かった。次いで、「体重の増減や、食欲に変化があった」と回答した人は38人（38.8%）だった。

〈その他の回答〉

- 子どもの発育・成長に変化を感じた
- 行動範囲を規制され、閉塞感を感じることもある
- 日常のリズムが崩れた
- 思うように余暇を楽しめず、ストレス発散方法が減り、他の手立てを探すのに迷う
- 高齢者にとって、遠隔地の兄弟、友人などに会えないことは、きわめて残酷なこと
- 外出しにくくなり、子どもの体験、経験する機会や場が少なくなった。保育園の行事がなくなり、先生や他の保護者の方との交流がなくなり、コミュニケーション不足を感じている
- 色々な体験をする機会が減り、子どもの発達が心配。感染症対策で遊び場や遊具やイベントが減った。行動制限が増えて子どもがかわいそう
- イベントへの参加、旅行の減少
- 外出制限のため旅行に行けなくなった
- 社会活動への参加、集会施設利用、交通機関の利用が減少した
- ボランティア活動がなくなった
- 他の人とのコミュニケーション力が少ない
- 影響は無かった
- 外出は少なくなったが、あまり変化は感じない
- 栄養のバランス、睡眠、休息の重要性等、健康をより意識することにつながった
- 読書量が増えた

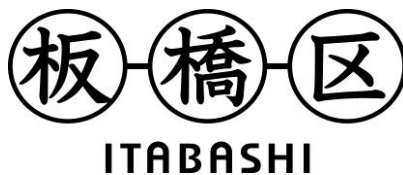
## 問21 板橋区民のための自殺対策全般についてのご意見をお書きください。

- このアンケートのおかげで、自殺対策について知ることができた。  
対策については、成果がでてきているみたいなので、継続して実施してほしい。  
ゲートキーパー研修は、区民全員に広めてほしい。（区の施設に、誰でもゲートキーパー手帳のチラシを設置など）  
ホームページは、こころの体温計・ゲートキーパー・亡くされた方へと同じ箇所に相談窓口の項目があってもいいと思う。  
東武鉄道の共同キャンペーンは、小規模でも実施してほしい。（改札やホームに自殺をとどまらせるような掲示物等）  
小中学生の教育は、今のSOSの出し方も大事だが、将来、失業→心身の不調→自殺に至らないような生き方についても学ばせるべきだと思う。
- 子どもを持つ親として今後、子どもたちが学校で嫌な思いや辛いことをひとりで抱え込んだりしないか、心配である。  
学校という閉鎖的な環境で、いじめなどの問題を子ども自身が解決するのは難しく、また周囲に相談するのにもとても勇気がいることと思う。もしものときは親として適切なフォローをしてあげたい。  
ゲートキーパー研修に興味はあるが、時間的な余裕がなく受講は難しいので、動画配信があると、いつでも何度でも確認でき良いと思う。  
自殺相談ダイヤルは、どんな方がいて、どのような取組をしているのか、周知していく必要があると感じる。  
また、なんでも相談できる人がいる、学校でも家庭でもない子どもの居場所が充実していくと良いと思う。
- 自殺防止に関する法的・経済的の制度は必要。また、相談しやすい雰囲気を作り、相談に行きたい気持ちになるようにすることが大事と思う。  
幼年期から、のびのびとした生活環境が必要。教育面では、心の健康、情操教育を重視し、勉強一辺倒ではなく、遊びも成長のプロセスの一部と考え、コンプレックスの克服、逆境をはねかえす能力を育成することが大事。また、情報の取捨選択の判断力が育っていないのに、情報が多すぎて振り回されている。スマホの利用制限も必要ではないか。
- 自殺対策においてはコミュニケーションの練習機会提供に重きを置いて施策してほしい。
- 自殺そのものの対策よりも、日頃からのコミュニケーション、人と人との繋がりが大切だと思う。孤独にならない、孤独にさせないことが何より予防。家族がいても、世帯で孤立している場合もあると思う。家族以外の人との関わりがもてるような取り組みを区に期待する。
- 健康、仕事、家族など、バランスの良い状態を常に自分自身で考え、生きていかなければならない。よって、自殺対策と大きな対策ではなく、人との触れ合いの場所を板橋区で提供してほしい。
- 小中学生や高校・大学生の自殺防止のための相談窓口の周知など施策を期待している。
- 学生にはゲートキーパーが学校前で、社会人には通勤時（特に朝）駅前でチラシを配布し、相談しやすい環境を作る。悩んだらすぐに相談できる人、連絡先を知らせる。
- 精神科などを受診するのに抵抗がある人も多いと思うので、受診しやすい環境を整備することが重要と考える。
- 一番身近な健康福祉センターに相談できる環境を充実させて、自殺対策全般の予防に役立ていくことが望ましい。
- 気軽に、相談窓口へ行けるようPRしてほしい。身近な人が早い段階で気づくこと、理解と対応方法を周知してほしい。

- 悩みを持っている方がわからないので、話を聞いてあげたくてもアタックしにくい。ポスターなどにゲートキーパーの意味を説明してほしい。
- 自分が住む街のSNSやホームページをチェックする人は多くないと思うので、SNS等の発信はあまり効果がないと思う。街頭活動の方ほうが多くの目に触れるので効果があると思う。また、産後すぐのお母さんや子育て世代であれば、健康福祉センターやかかりつけ病院や保育園などで配布物に含めることは効果的だと思う。
- 自治体は予防のための様々な施策やプログラムを組んでいるが、知らない人も多いと思う。また、知っていても利用することを躊躇する人も多いのではないかと。敷居を低くして誰でもが利用できる環境作りも必要。  
高齢社会の中で、多くの高齢者は自分の行き場や社会参加の場が見つからないまま過ごしている。生き甲斐をもってセカンドライフを楽しめる場や仲間作りのきっかけを提供できる仕組みをぜひ作っていただきたい。高齢者が孤立化しないための環境を創ることで生き甲斐を感じ、生きる意欲に繋がっていくと思う。
- 全板橋区民にアンケートをしてデータを取り、自殺予備軍を見つけてみてはどうだろうか。個々にアンケートを送ることが第一の目的で、返答は強制ではない。「気持ちを話せるところがある」「自殺について語っていいんだ」という雰囲気作りは、SOSを発信しやすく打開策になるのではないかと。ゲートキーパーの発掘にも繋がる。自殺を腫れ物のように扱うよりは、「そういうことがあるんだ」「助けられないのか」「いじめや差別ってよくないね」「貧困って辛いね」という意識に繋がればいいと思う。  
板橋が安心して暮らせる区を目指しているなら、信頼できる、相談できる、助けてくれる…そういう誠実さとフットワークの良さを持ってほしい。予算や人手の関係もあるが、23区に先駆けて大胆なアプローチをしてみてもどうだろうか。  
まずは『いま生きている子どもも大人も死にたくならない』、そういう目標を据えたいのではないかと。
- 自殺に追い込まれる理由についてさらに深く調査し、具体的かつ細やかな対策ができるようお願いする。
- 他人事ではなく、誰にでも紙一重で起こりうることだと思う。  
サインを出している人に対して、どう声をかけていいのかなど、誰にでも出来る対応の仕方がわかればいいと思う。  
ゲートキーパーは、興味本位や自己満足などでなる人がいないよう、きちんとした研修と選考を行なってほしい。
- 区民皆が自殺対策に対して関心を持ち、自殺予備軍のような人たちに気付き救済(または救済機関への橋渡し)ができるようになるとういと思う。そのための講演会や勉強会、SNSによる発信が大事かと思う。
- 自殺対策は、学生には学校や駅のポスター、主婦や高齢者には掲示板などで発信するのが良いと思う。また、SNSによる発信も今の時代にはあっていると思う。
- 自殺を考える人はおそらく自分から情報を取りに行く余裕はないため、より広報に力を入れる必要がある。かと言って、公共の場でのポスターや教育機関での講義などは押し付けがましく、ふさわしくない。多くの人は個別に相談すべき事柄で悩んでいるのに、公共の場で、しかも多数に向けての一般性の高い広報には、違和感しか感じない。  
個別に相談ができる電話やメールが存在することを、個別に伝える手段はないだろうか。
- ゲートキーパー等の人材育成も重要であるが、地域住民全体で自殺予備軍を含め、危険サインの見極めや声掛け方法等具体的な行動について広く周知する活動の展開が有意義になると思う。  
また、自殺願望の原因となる抑制された社会生活(いじめ、生活困窮等)を削減するための適確な行政活動(政府等の対策強化や教育)や「地域での見守り・関わり」、「原因を排除」の両輪のバランスが対策として重要だと考える。
- ネットは見たいものしか見ないので、目に付く掲示物を増やすことが良いと思う。



- ポスターなど貼っても、必要とする対象者に届かないと思う。必要な対象者に届くような、きめ細かい広報が必要。
- 子どもを持つ親として、いじめによる自殺は大変心が痛く、考えさせられる。逃げ道や逃げる場（転校しやすくするなど）があることの周知も必要かと思う。
- 常に気軽に相談できる場所があることを、悩みを抱えている人に分かるようにしてほしい。ゲートキーパーも初めて聞く言葉でどれだけの方が知っているのか疑問。
- 外出機会が減少し、働き方に対する考え方も変わり、将来に対する不安が多くなった。この先10年20年先に期待できる環境作りが何かそんなことを考え実現させていただきたい。
- 区で自殺対策を行なっていることを知らなかったので、ホームページを検索した。メンタルチェックや各種相談先などが纏めてあったりと、区でも自殺対策をしていることに心強さを感じるが、本当に必要な人は検索することすら思いつかないくらいに追い詰められていると思うので、歯痒さを感じる。失業者や高齢者など、孤独に陥りがちな方へのアプローチも必要。また子どもの頃から自殺予防を学ぶことも重要だと思う。
- さまざまな対策（相談窓口）が取られており感銘を覚えるが、どれだけ当事者の問題を理解し、適切に解決へとつなげることができるかがカギであると思う。
- 悩みごとをいかに無くすことができるかを指導する組織の立ち上げ。
- 女性の出産後のストレスにより、突発的な事故をおこさない対策をしてほしい。
- 自殺願望などがある人達をどこで見極めてラインを引き助けていくのか、具体的な取組やセーフティラインが求められると思った。
- 自殺を考えるほど苦しい時は、相談窓口などに電話したりする気持ちになれるものなのか？と疑問に思う。苦しい時、自分で行動をし誰かと繋がるのではなく、東上線の踏切に今もある『凹んだら誰かが空気を入れてくれる』のようなメッセージが、もっと大々的に目に入ると、心に刺さるように思う。そんな考えはなかったが、あれを初めて見た時、涙が出そうになった。
- 地味な仕事ですが、是非進めてほしい。
- これからまだ未来がある人に手を差し伸べられる地域であって欲しい。
- 子どもの自殺は何としても防いでほしい。学校の外からの見守りやケアをお願いしたい。
- 若者が自ら命を断たない区政をお願いしたい。
- 日常の変化を感じ取れる距離感が保てるように近隣、近親者との関係を築くよう努めていきたい。
- 自分の周りに悩んでいる人がいるかわからないので、その人はおおむねどのような信号を発しているか知りたい。



---

いたばし・タウンモニター いたばし・eモニター 令和4年度 第1回アンケート報告書  
板橋区の自殺対策について

令和4年 6月発行  
板橋区政策経営部 広聴広報課 (3579) 2024

刊行物番号
-------

R04-30
--------