

自殺対策に関する意識調査

1 調査の概要

本章第1節で述べたとおり、平成18年10月に自殺対策基本法が施行されてから、19年6月に策定された自殺総合対策大綱に基づき、政府において自殺対策が本格的に推進されることとなった。また、21年度の補正予算により地域自殺対策緊急強化基金が設置されたこともあり、地方公共団体においても自殺対策に係る取組が進められてきたところである。

基本法制定から5年余りが経ち、このように対策が進められてきた状況を踏まえ、国民の自殺に対する意識等の実態を把握し、今後の施策の参考とするため、内閣府では、平成24年1月、「自殺対策に関する意識調査」を実施した。24年1月意識調査は、全国20歳以上の者3千人に対して行われ、2,017人から回答を得た。

2 意識調査の結果

平成24年1月意識調査では、大きく分けて「自殺の現状等について」「悩みやストレスに関することについて」「自殺やうつに関する意識について」「メディア（新聞・テレビ・ラジオなどの情報媒体）について」「東日本大震災について」の5つの項目に係る質問を設定した。

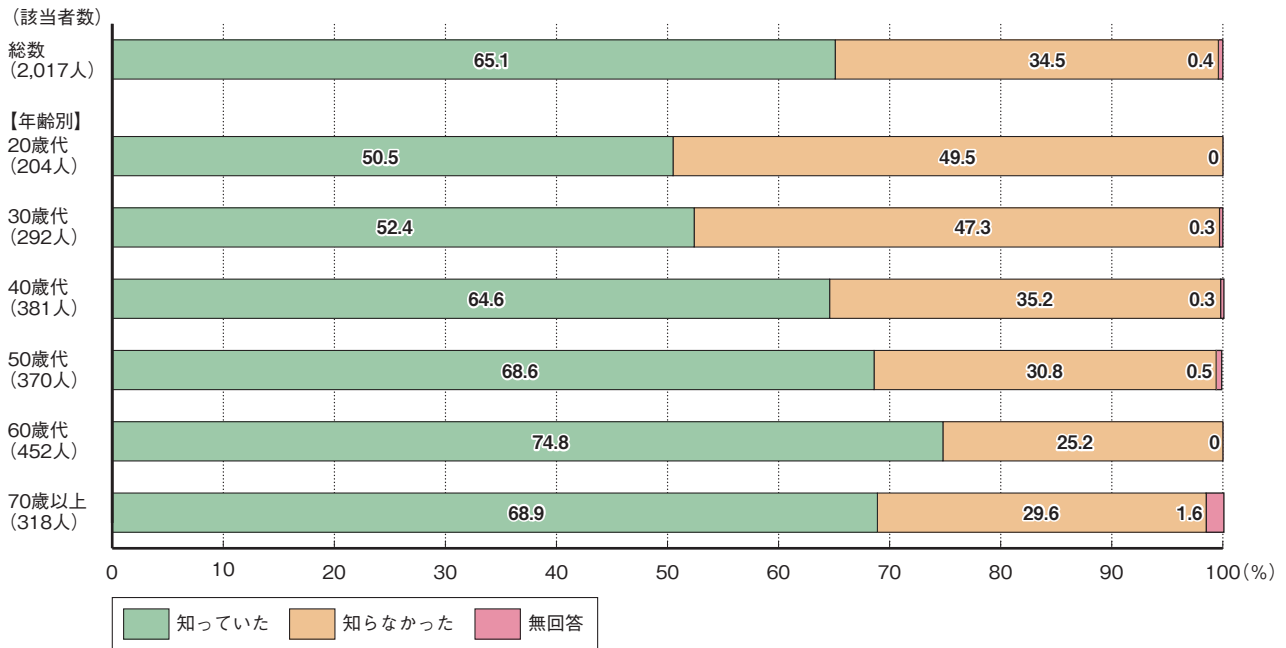
(1) 自殺の現状等について

我が国における自殺者数は、平成10年から14年連続して3万人を超える厳しい状況にあるが、こうした状況について「知っている」と答えた者は65.1%、「知らなかった」と答えた者は34.5%となっていた（第2-13図）。年齢別に見ると、20歳代、30歳代で「知らな

かった」と答えた者の割合が高くなっている。

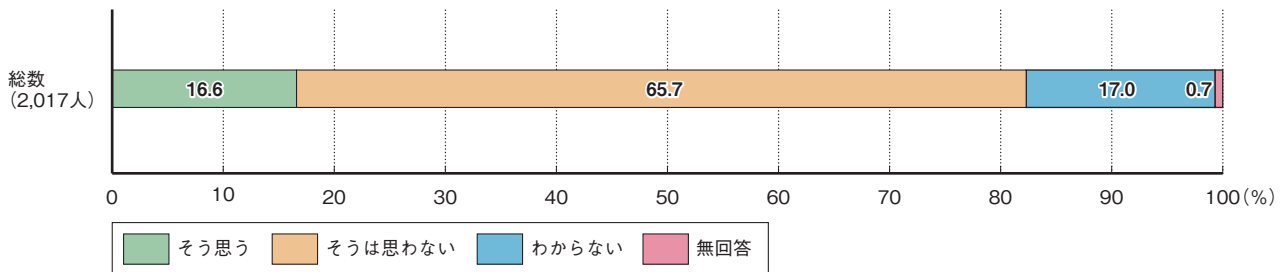
また、自殺は個人の問題であるといわれていることについては（第2-14図）、「そう思う」と答えた者は16.6%、「そうは思わない」と答えた者は65.7%、「わからない」と答えた者は17.0%となっている。しかしながら、自殺対策は社会的な取組として実施する必要があると思うかについては（第2-15図）、「必要がある」と答えた者は77.9%、「必要がない」と答えた者は6.4%、「わからない」は14.3%となっており、自殺は個人の問題であるという考えが残りつつも、自殺対策は社会的な取組として必要との考えは8割近くに理解されている。

第2-13図 自殺者数の周知度（総数、年齢別）



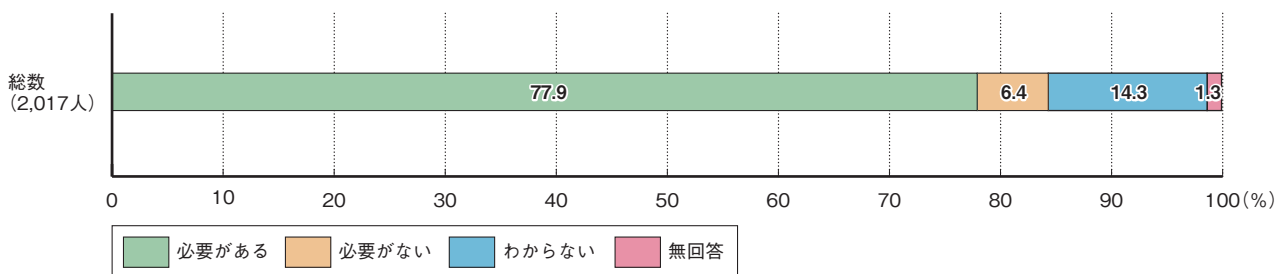
資料：内閣府「自殺対策に関する意識調査」（平成24年1月）

第2-14図 自殺は個人の問題か（総数）



資料：内閣府「自殺対策に関する意識調査」（平成24年1月）

第2-15図 自殺対策の社会的取組（総数）



資料：内閣府「自殺対策に関する意識調査」（平成24年1月）

(2) 悩みやストレスに関することについて

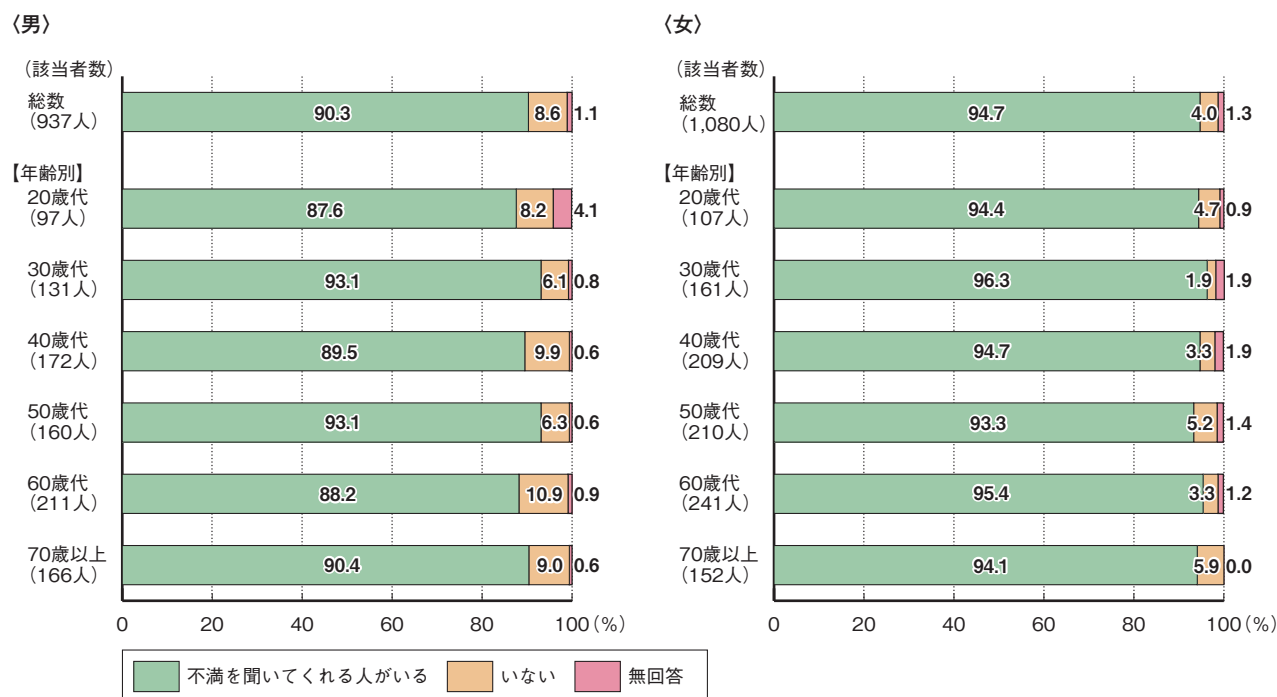
悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じるかどうか聞いたところ、いずれの年代も男性の方が女性よりも「そう思う」と答えた者の割合が高くなっているが、第1節で述べたとおり、特に自殺者が多い傾向にある中高年男性で「そう思う」と答えた人の割合が5割を超えており、悩みを一人で抱え込みがちな傾向が確認できる(52ページ、第2-9図)。

更に、不満や悩みやつらい気持ちに耳を傾けてくれる人がいるか聞いたところ(第

2-16図)、男性ではそうした人がいる旨を回答した人は90.3%、「いない」と答えた人は8.6%となっているのに対し、女性はそうした人がいる旨を回答した人は94.7%となり、「いない」と答えた者は4.0%となっている。性別・年齢別に見ると、いずれの年代も女性より男性がそうした者がいる旨を回答した人の割合が低く、中でも20歳代が最も低くなっている。

20歳代の男性は、誰かに相談したり、助けを求めたりすることへのためらいを感じる者の割合も決して低くはなく(48.5%)、誰にも相談できずに一人で悩みを抱え込んでしまうリスクが高くなっていることが分かる。

第2-16図 不満や悩みやつらい気持ちに耳を傾けてくれる人の有無



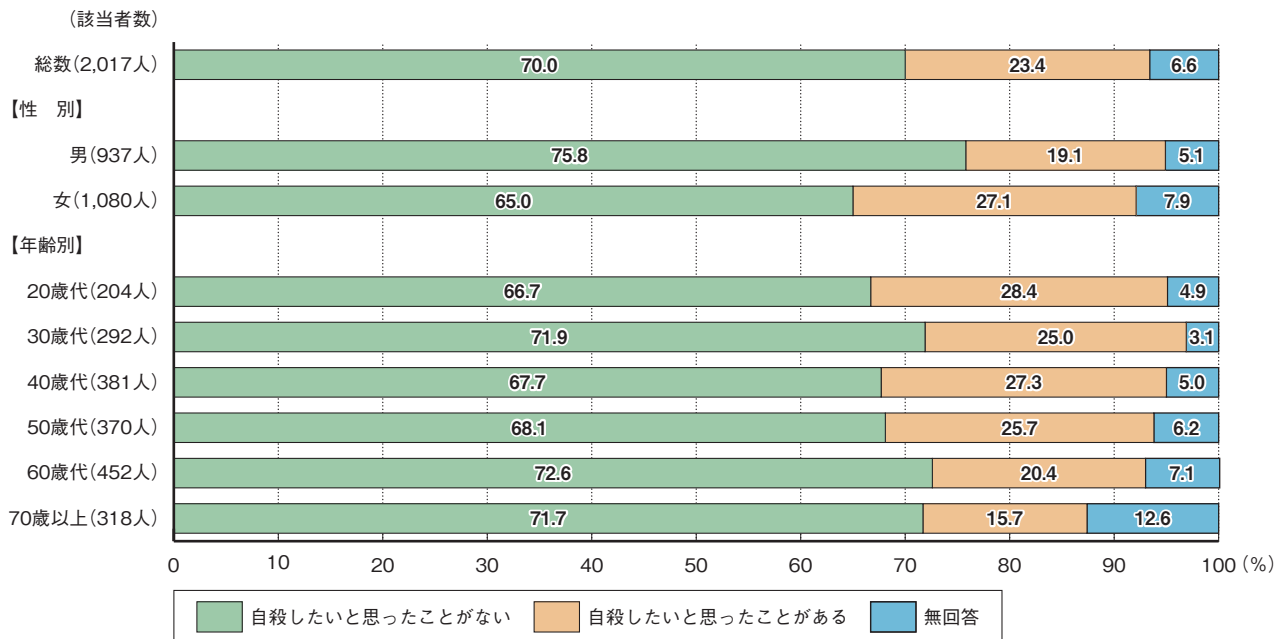
資料：内閣府「自殺対策に関する意識調査」(平成24年1月)

(3) 自殺やうつに関する意識について 〈自殺を考えた経験〉

今までに本気で自殺したいと思ったことがあるか聞いたところ、本章第1節でも述べたとおり、「自殺したいと思ったことがある」と答えた者は23.4%となっている（第2-17図）。性別に見ると、「自殺したいと思ったことがある」と答えた者の割合は男性（19.1%）

よりも女性（27.1%）が高くなっており、年齢別に見ると、20歳代（28.4%）が最も高く、次いで40歳代（27.3%）、50歳代（25.7%）、30歳代（25.0%）となっており、50歳代以下では4人に1人以上の割合で今までに本気で自殺を考えた経験がある人がいることになる。

第2-17図 自殺を考えた経験（今回調査のみの総数、性別、年齢別）

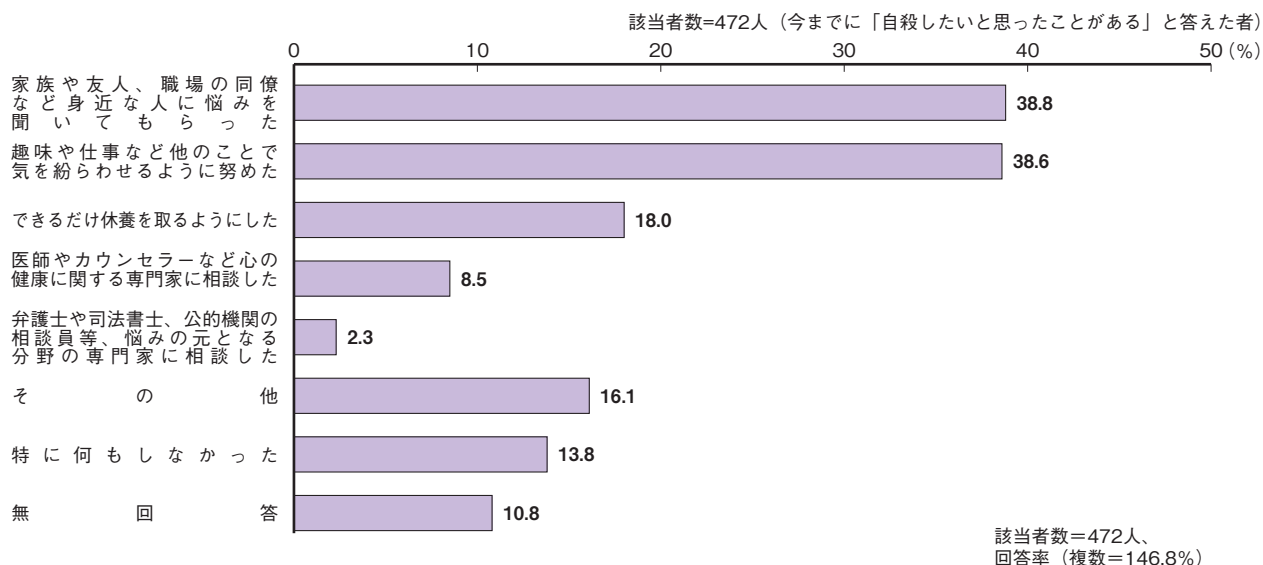


資料：内閣府「自殺対策に関する意識調査」（平成24年1月）

今までに「自殺したいと思ったことがある」と答えた者に、どのように乗り越えたか聞いたところ、「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聴いてもらった」と答えた者が38.8%、「趣味や仕事など他のことで

気を紛らわせるように努めた」と答えた者が38.6%と多くなっており（第2-18図）、身近な人がゲートキーパーとなり得る実態が明らかとなった。

第2-18図 自殺を考えたとき、どのように乗り越えたか（該当者ベース）



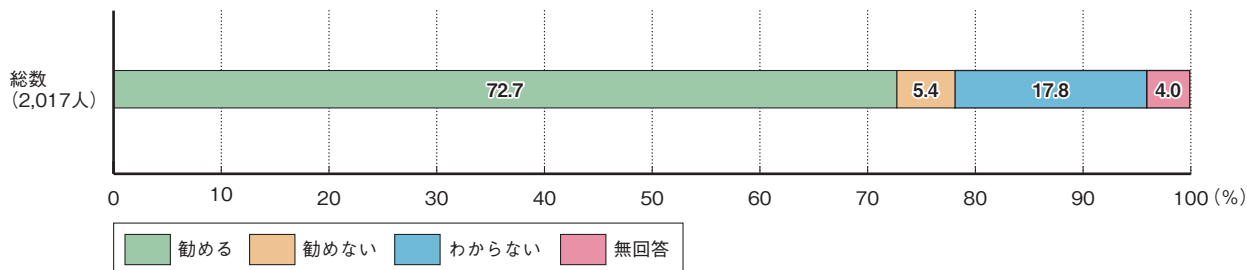
資料：内閣府「自殺対策に関する意識調査」（平成24年1月）

〈うつに関する意識〉

本章第1節で述べたとおり、家族など身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、精神科の病院へ相談することを勧めるか聞いたところ（第2-19図）、「勧める」と答えた者の割合は72.7%、「勧めない」は5.4%、「わからない」は17.8%であった。一方、自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき、精神科の病院へ相談しに行こうと思うか聞いたところ（第2-20図）、「思う」と答えた者の割合は51.2%、「思わない」は19.4%、「わからない」は25.8%であった。家族には受診を勧めても、いざ自分となると精神科の病院に

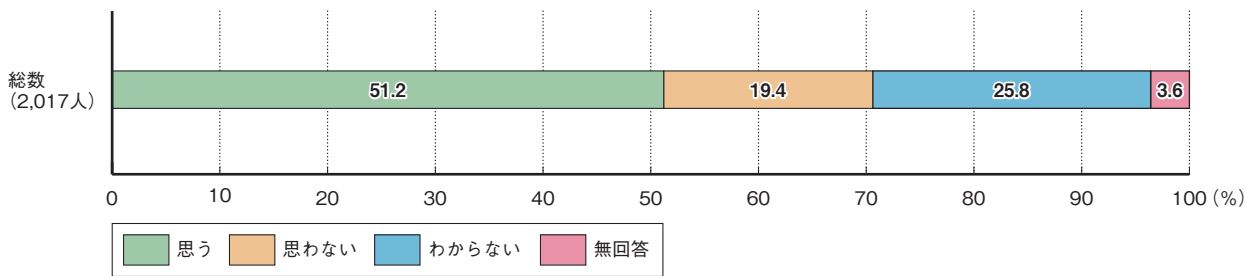
行くことにためらいがあることが表れている。更に自分がうつになった場合、どのような支障が生じると思うか聞いたところ（第2-21図）、「家族や友人に迷惑をかける」と答えた者の割合が最も高く（67.0%）、次いで「職場の上司や同僚に迷惑をかける」（24.9%）、「誰にも打ち明けられずに、一人で何とかするしかない」（23.2%）となっていることから、精神科を受診することで「うつ病のサイン」を「うつ」と診断され支障が生じることを不安に思うあまり、受診を控え一人で抱え込もうとする可能性がある。

第2-19図 身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき（総数）



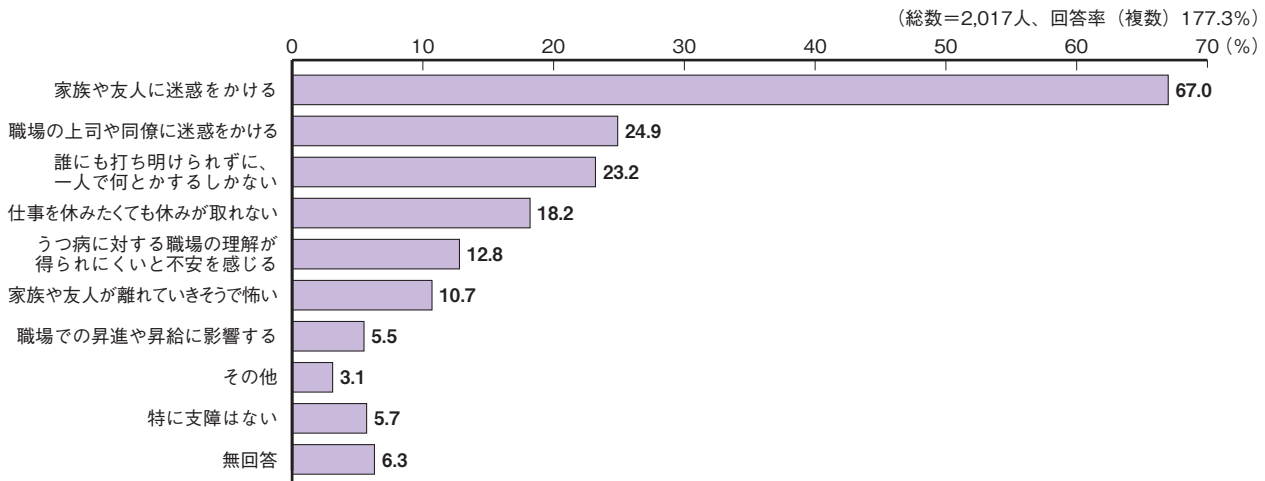
資料：内閣府「自殺対策に関する意識調査」（平成24年1月）

第2-20図 自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき（総数）



資料：内閣府「自殺対策に関する意識調査」（平成24年1月）

第2-21図 自分がうつになった場合の支障



資料：内閣府「自殺対策に関する意識調査」（平成24年1月）

(4) メディア（新聞・テレビ・ラジオなどの情報媒体）について

新聞やテレビなどマスメディアの自殺報道及びテレビドラマや映画での自殺シーンの描写について、「自殺手段や方法などの詳しい報道・描写は、それらを真似た自殺を引き起こすことがある」「有名人の自殺などの大々的な報道は、いわゆる『連鎖自殺』を引き起こすことがある」「自殺の危険を示すサインやそのときの対応方法、専門の相談窓口などを併せて報道・描写することは、自殺防止に役立つ」「自殺シーンを美化して描くことは自殺を促す」という4つの考えについて、「そう思う」と答えた者の割合は、それぞれ、64.7%、51.2%、66.3%及び54.3%となってお

り、いずれも5割を超える高い割合となっている（54ページ、第2-12図）。こうした懸念等に対し、自殺総合対策大綱においては、国民の知る権利や報道の自由も勘案して、政府が直接報道のためのガイドラインを作成したりするのではなく、適切な自殺報道が行われるよう世界保健機関の「自殺予防 メディア関係者のための手引き」（第2-22図）を報道各社へ情報提供すること等によりマスメディア自身による自主的な取組を期待することとされており、政府においても機会を捉えて同手引きの普及に努めてきたところである。

なお、オーストリアでは1987年の自殺予防学会による自殺報道のガイドラインの提言を

機に、ウィーンの地下鉄での自殺件数が激減したとの報告があり、また、オーストラリアでは、連邦政府が2002年からメディア従事者への実用的な助言として「自殺と精神疾患に関する報道」を刊行しているほか、2011年に

はプレス協議会が「自殺報道に関する基準」を策定するなど、諸外国でも様々な取組が進められている。我が国においても、こうした諸外国の例も参考として取組が進むことが期待される場所である。

第2-22図 メディア関係者のためのクイック・リファレンス

メディア関係者のためのクイック・リファレンス

- 努めて、社会に向けて自殺に関する啓発・教育を行う。
- 自殺を、センセーショナルに扱わない。当然の行為のように扱わない。
あるいは問題解決法の一つであるかのように扱わない。
- 自殺の報道を目立つところに掲載したり、過剰に、そして繰り返し報道しない。
- 自殺既遂や未遂に用いられた手段を詳しく伝えない。
- 自殺既遂や未遂の生じた場所について、詳しい情報を伝えない。
- 見出しのつけかたには慎重を期する。
- 写真や映像を用いることにはかなりの慎重を期する。
- 著名な人の自殺を伝えるときには特に注意をする。
- 自殺で遺された人に対して、十分な配慮をする。
- どこに支援を求めることができるのかということについて、情報を提供する。
- メディア関係者自身も、自殺に関する話題から影響を受けることを知る。

WHO「自殺予防 メディア関係者のための手引き」(2008年改訂版日本語版)
訳 河西 千秋(横浜市立大学医学部精神医学教室)

(5) 東日本大震災について

東日本大震災は未曾有の大災害であり、我が国の社会経済だけではなく、国民の心情や考え等にも大きな影響を及ぼしたと考えられる。このため、東日本大震災発生以降、心情や考えに変化があったか聞いたところ(第2-23表)、「人と人とのつながりを再認識した」と答えた者が最も多く64.3%、次いで「自分や自分の家族のことは自分で守らなければならないと思った」が54.3%で、以下「節電やボランティア活動など自分なりに人の助けになることをしようと思った」(47.9%)、「不安を強く感じるようになった」(41.7%)などとなっている。「特に変化はなかった」と答えた者は7.5%であったが、年齢別に見ると、「特に変化はなかった」と答えた者は、20歳代で割合が高くなっている(13.2%)。

また、東日本大震災発生以降、家族や友人など周りの人の心情や考えに変化があったと

感じるか聞いたところ(第2-24表)、「人と人とのつながりの大切さを再認識したようだ」と答えた者が最も多く49.9%となるなど、何らかの変化があったと回答した者の割合は81.0%となっている。「特に変化はなかった」と答えた者は16.6%であったが、年齢別に見ると、やはり「特に変化はなかった」と答えた者は20歳代で割合が高くなっている(28.9%)。

更に、東日本大震災発生以降、身近な人の心情の変化に対し、具体的な行動を起こしたか聞いたところ(第2-25表)、「節電やボランティア活動、募金活動などを通じて、自分なりに人の助けになることを実践した」と答えた者が最も多く49.9%となるなど、何らかの行動を起こしたと回答した者の割合は69.4%となっている。「特に何もしなかった」は18.5%、「何をしたら良いかわからなかった」は7.5%と

なっているが、20歳代では「特に何もしなかった」は26.5%、「何をしたら良いか分からなかった」だったので、何もできなかった」は12.3%と割合が高くなっている。

東日本大震災を契機に、人とのつながりを

求める心情が高まり、実際に行動に移す動きが見られる中で、20歳代は人とのつながりが依然として希薄であり、閉鎖的な心理状況にあることが懸念される。

第2-23表 東日本大震災後の心情や考えの変化（自分自身）（総数・年齢別）

（注）選択肢はいくつでも選んで良いこととされている。

	総数	不安を強く感じるようになった	人とのつながりの大切さを再認識	自分や家族は自分で守ると思った	家族との考え方の違いに悩まされる	自分なりに人助けをしようと思った	その他	特に変化はなかった	無回答	回答計	変化があった（計）
	人	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
総数〔年齢〕	2,017	41.7	64.3	54.3	1.8	47.9	4.9	7.5	1.8	224.2	90.6
20歳代	204	41.2	56.4	45.1	4.4	45.6	4.9	13.2	-	210.8	86.8
30歳代	292	37.0	61.3	53.1	0.7	43.5	5.5	7.9	2.1	211.0	90.1
40歳代	381	35.7	63.5	57.5	1.3	49.3	6.8	8.9	1.6	224.7	89.5
50歳代	370	43.2	65.4	54.9	1.4	50.3	6.2	5.4	1.4	228.1	93.2
60歳代	452	44.7	67.3	56.6	2.0	50.9	3.8	4.6	2.0	231.9	93.4
70歳以上	318	47.5	67.3	53.5	1.9	45.0	1.9	8.5	3.5	228.9	88.1

資料：内閣府「自殺対策に関する意識調査」（平成24年1月）

第2-24表 東日本大震災後の心情や考えの変化（周囲）（総数・年齢別）

（注）選択肢はいくつでも選んで良いこととされている。

	該当者数	不安を強く感じるようになった	人と人とのつながりの大切さを再認識したよう	自分や自分の家族のことは自分で守らなければならないと思ったよう	家族との考え方の違いに悩まされるようになったよう	節電やボランティア活動など自分なりに人の助けになることをしようと思ったよう	その他	特に変化はなかった	無回答	回答計	変化があった（計）
	人	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
総数〔年齢〕	2,017	38.5	49.9	36.5	1.6	43.0	2.1	16.6	2.5	190.7	81.0
20歳代	204	36.8	36.3	27.9	1.5	40.2	2.0	28.9	-	173.5	71.1
30歳代	292	36.3	49.7	31.2	2.1	40.1	2.7	17.5	1.4	180.8	81.2
40歳代	381	34.4	47.2	34.4	1.3	47.8	2.9	18.9	0.3	187.1	80.8
50歳代	370	39.2	50.8	36.5	1.6	47.6	1.9	11.1	1.6	190.3	87.3
60歳代	452	42.9	55.3	39.2	1.5	40.9	2.2	14.2	3.3	199.6	82.5
70歳以上	318	39.6	53.5	45.6	1.9	39.6	0.6	14.8	7.5	203.1	77.7

資料：内閣府「自殺対策に関する意識調査」（平成24年1月）

第2-25表 周りの人の変化に対する具体的な行動（総数・年齢別の表）

（注）選択肢はいくつでも選んで良いこととされている。

	該当者数	周囲の人に対して日頃からあいさつをしたり、積極的に声を掛けたりするようになった	家族でコミュニケーションをとる機会を多く持つようになった	不安を感じたり悩んだりしている人に見受けられる人に「どうしたのか」「何かあったのか」などと声を掛け、話を聞いた	不安を感じたり悩んだりしている人を見受けられる人を「気にするな」「頑張ろう」などと励ました	節電やボランティア活動、募金活動などを通じて、自分なりに人の助けになると思うことを実践した	その他	何をしたら良いかわからなかったのに、何もできなかった	特に何もなかった	無回答	回答計	行動した（計）
総数〔年齢〕	人 2,017	% 18.0	% 25.2	% 12.8	% 7.8	% 49.9	% 1.9	% 7.5	% 18.5	% 4.6	% 146.3	% 69.4
20歳代	204	11.8	21.6	19.6	9.8	41.7	1.0	12.3	26.5	1.0	145.1	60.3
30歳代	292	12.3	18.8	13.0	5.8	54.5	2.4	6.5	17.8	3.1	134.2	72.6
40歳代	381	14.4	25.2	13.6	7.3	53.8	2.6	7.6	22.6	2.1	149.3	67.7
50歳代	370	14.3	28.6	9.2	6.2	55.1	1.9	7.6	16.5	3.5	143.0	72.4
60歳代	452	22.6	25.0	11.3	6.4	48.2	1.8	6.4	17.0	6.4	145.1	70.1
70歳以上	318	29.2	29.9	13.8	12.6	42.5	1.6	6.6	13.5	10.1	159.7	69.8

資料：内閣府「自殺対策に関する意識調査」（平成24年1月）

3 今後の対策への示唆

平成24年1月意識調査の結果から、悩みを抱えた時に、誰かに相談することにためらいがあり、また、相談しようにも、周囲とのつながりが希薄で、うまく相手を見つけられずに一人で苦悩する20歳代の姿が浮かび上がっ

てくる。第1章において指摘されているとおり、我が国における若者の自殺は深刻な状況にあり、今後、中高年だけではなく、若い世代への自殺対策を一層推進していくことが重要である。