

令和 8 年 2 月 4 日  
世田谷保健所健康推進課

(仮称) 世田谷区自殺対策計画骨子案について

1 主旨

区では、自殺対策の基本的な指針として、令和元年 10 月に「世田谷区自殺対策基本方針」を策定し、取組みを進めてきたが、本方針が令和 9 年 3 月で終期を迎える。令和 7 年 9 月に実施したアンケート結果や「世田谷区自殺対策協議会」における意見、および令和 4 年 10 月に改正された国の自殺総合対策大綱や令和 7 年に改正された自殺対策基本法の趣旨を踏まえ、「(仮称) 世田谷区自殺対策計画」の骨子案を取りまとめたため、報告する。

2 計画期間

令和 9 年（2027 年）4 月～令和 14 年（2032 年）3 月

3 計画の位置づけ

自殺対策基本法第 13 条第 2 項に基づく、区の自殺対策を推進していくための総合的な計画であり、区の最上位計画の「世田谷区基本計画」や「世田谷区地域保健医療福祉総合計画」、「健康せたがやプラン（第三次）」等との関連計画との整合性を図る。

4 計画骨子案およびアンケート調査結果報告書

資料 1 (仮称) 世田谷区自殺対策計画骨子案

資料 2 令和 7 年度世田谷区こころの健康に関するアンケート調査結果報告書

5 今後のスケジュール（予定）

令和 8 年 9 月 福祉保健常任委員会報告（素案）

区民意見募集

令和 9 年 2 月 福祉保健常任委員会報告（計画案）

3 月 「(仮称) 世田谷区自殺対策計画」 策定

# (仮称) 世田谷区自殺対策計画 骨子案

令和8年1月  
世田谷区

---

# 目次

第1章 「（仮称）世田谷区自殺対策計画」の策定にあたって .....	1
1 計画作成の背景と趣旨 .....	1
2 計画の位置づけ .....	2
3 計画の期間 .....	2
第2章 区における現状 .....	3
1 統計データからみる現状 .....	3
2 アンケート結果からみる現状 .....	9
3 統計データやアンケート調査の結果からみえる区の課題 .....	23
第3章 これまでの区の取組み状況 .....	24
1 基本施策について .....	24
2 重点施策について .....	26
3 これまでの評価と残された課題 .....	27
第4章 計画の基本的な考え方 .....	28
1 「世田谷区自殺対策計画」の目指す姿 .....	28
2 施策の体系 .....	29
3 計画の目標 .....	30
4 基本施策と主な事業 .....	31

# 第1章

## 「（仮称）世田谷区自殺対策計画」の策定にあたって

### 1 計画作成の背景と趣旨

我が国の自殺者数は平成10年に急増し年間3万人を超えて以降、数年間続きました。この状況を受け、国では自殺対策を総合的に推進するため、自殺対策基本法を平成18年10月に施行しました。平成19年6月には自殺対策の指針として自殺総合対策大綱が策定され、「個人的な問題」とされてきた自殺を「社会的な問題」と捉え、社会全体で自殺対策が進められました。その後、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指し、平成28年4月に基本法を改正し、都道府県と市町村に自殺対策計画の策定が義務づけられました。しかし、新型コロナ拡大の影響で令和2年以降、自殺者数が再び増加し、小中高生や女性の自殺が顕著となる中、令和4年に改定された第4次大綱では、「子ども・若者の自殺対策の更なる推進・強化」「女性に対する支援の強化」「地域自殺対策の取組強化」「総合的な自殺対策の更なる推進・強化」など新たに4つの柱が設けられ、取組が進められてきました。令和7年には、自殺対策基本法の一部改正が公布され、とりわけ子どもの命を守る視点が明記されたほか、教育現場との連携強化や包括的支援体制の整備などが盛り込まれ、より実効性のある対策が求められることとなりました。

都では、自殺対策を推進するため、平成19年1月に「自殺対策推進庁内連絡会議」を設置し、同年7月には関係機関・団体と連携して「自殺総合対策東京会議」を初開催しました。平成21年3月には「東京における自殺総合対策の基本的な取組方針」を策定し、平成30年6月には「東京都自殺総合対策計画～こころといのちのサポートプラン～」、令和5年3月には「東京都自殺総合対策計画～こころといのちのサポートプラン～(第2次)」を策定しました。「自殺未遂者への継続的な支援」「早期に適切な支援窓口につなぐ取組」「働き盛りの方々の自殺防止」「困難を抱える女性への支援」「若年層の自殺防止」「遺族への支援」など6つを重点項目として位置付け、関係機関との連携を強化しながら「生きることの包括的支援」を進めています。

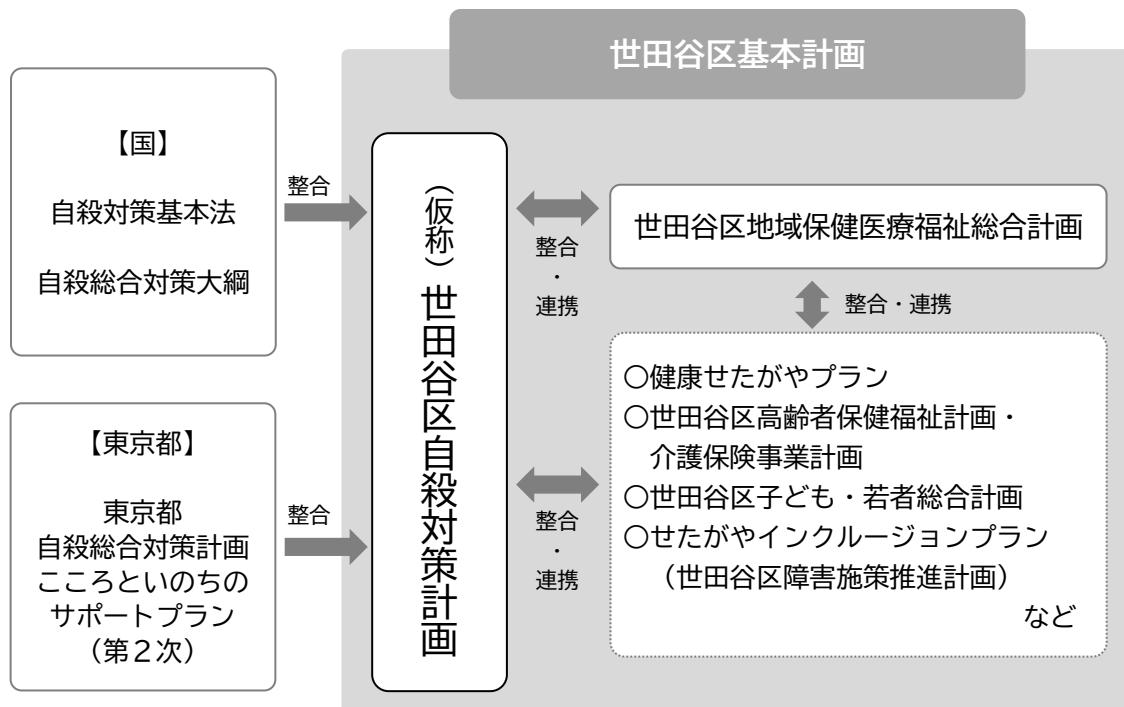
世田谷区では、平成22年に「世田谷区自殺対策協議会」を設置し、区民の総合的な自殺予防対策を推進するための様々な施策に取り組んできました。令和元年には「世田谷区自殺対策基本方針」を策定し自殺防止対策を推進してきました。

「世田谷自殺対策方針」の期間が令和9年3月までであるため、これまでの自殺対策について評価・検証を行うとともに、国の定める自殺総合対策大綱等を踏まえ、区の自殺対策をより総合的に推進するため、「（仮称）世田谷区自殺対策計画（以下、「自殺対策計画」とする）」を策定しました。

## 2 計画の位置づけ

本計画は、区の自殺対策を推進していくための総合的な計画であり、自殺対策基本法第13条第2項に基づく市町村自殺対策計画です。

区の最上位計画である「世田谷区基本計画」や「世田谷区地域保健医療福祉総合計画」、「健康せたがやプラン（第三次）」等との関連計画との整合性を図ります。



## 3 計画の期間

本計画の期間は令和9年度から令和13年度までの5か年とします。

R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R12	R13	~				
世田谷区基本計画				世田谷区基本計画													
世田谷区地域保健医療福祉総合計画				世田谷区地域保健医療福祉総合計画													
健康せたがやプラン（第二次） H24～R5年度				健康せたがやプラン（第三次） ・前期（R6～9年度）　・後期（R10～13年度）													
「世田谷区自殺対策基本方針」 R1～R8年度				「世田谷区自殺対策計画」 R9～R13年度													

「世田谷区自殺対策計画」の策定においては、「健康せたがやプラン（第三次）」に基づく施策を計画に反映させるなど、整合を図る。

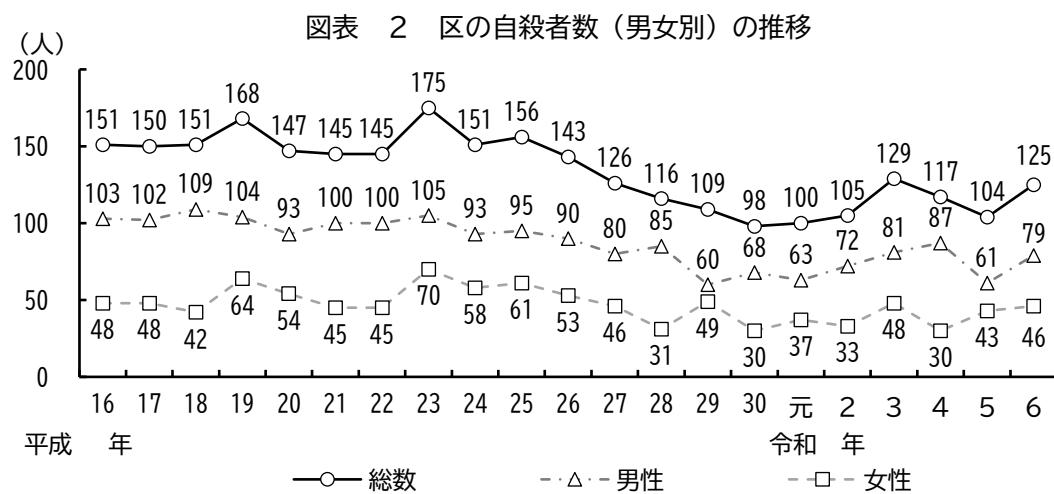
< その他の計画 >  
世田谷区子ども・若者総合計画  
世田谷区高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画  
せたがやインクルージョンプラン等

# 区における現状

## 1 統計データからみる現状

### (1) 自殺者数の推移

区の自殺者数は平成23年をピークに減少傾向にあります。近年では令和3年度に129人と増加し、令和6年度に再び125人に増加し、高止まりの状況です。男女別でみると、男性の自殺者数は女性より高い水準で推移しています。

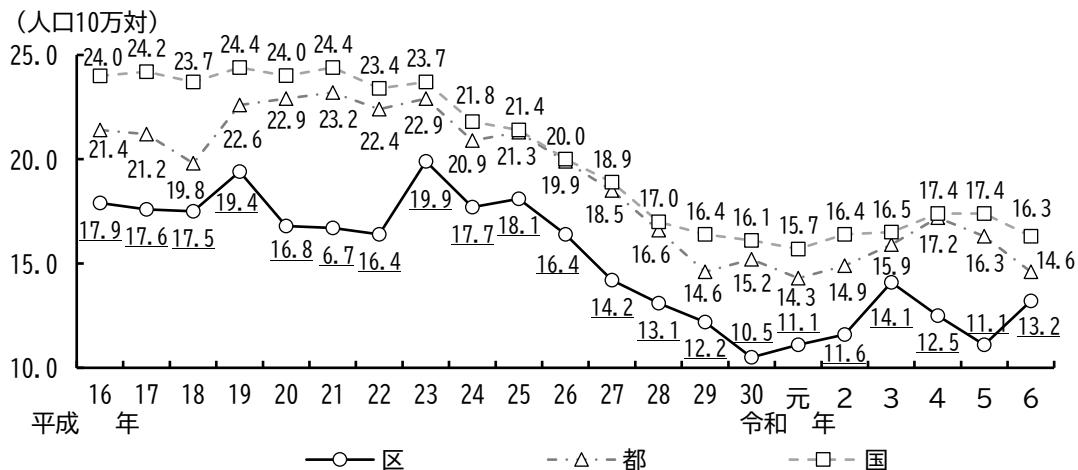


出典：厚生労働省「人口動態統計」

### (2) 自殺死亡率の推移

区の自殺死亡率は平成23年の19.9をピークに減少傾向にあり、平成30年には10.5と最小となりました。令和3年にかけて増加し、再び減少していましたが、令和6年は13.2と増加しています。また、本区の自殺死亡率は国や都と比べて低い水準で推移しています。

図表 3 区の自殺死亡率の推移（国・都比較）



出典：厚生労働省「人口動態統計」より作成

### (3) 年代別死因の状況

年代別の死因の状況をみると、「自殺」は20歳未満から30歳代の死因で最も多く、また40歳代で2番目、50歳代で3番目に多い死因となっています。

図表 4 区の年代別死因の状況（令和2～6年）

単位：人

	死者者 総数	第1位		第2位		第3位	
		死因	人数	死因	人数	死因	人数
20歳未満	39	自殺	21	悪性新生物	11	心疾患	7
20歳代	117	自殺	95	不慮の事故	15	悪性新生物	7
30歳代	161	自殺	85	悪性新生物	59	脳血管疾患	17
40歳代	345	悪性新生物	197	自殺	97	脳血管疾患	51
50歳代	865	悪性新生物	589	心疾患	154	自殺	122
60歳代	1,684	悪性新生物	1,223	心疾患	312	脳血管疾患	149
70歳代	3,891	悪性新生物	2,649	心疾患	858	脳血管疾患	384
80歳代	6,461	悪性新生物	3,282	心疾患	1,860	老衰	1,319
90歳以上	7,530	老衰	3,891	心疾患	2,011	悪性新生物	1,628

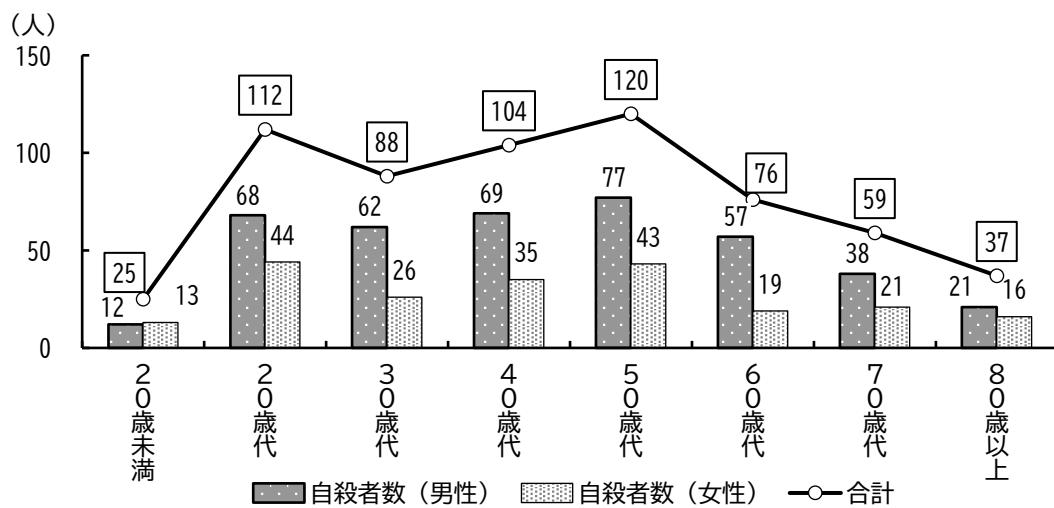
※ 死因「その他」は除く

出典：厚生労働省「人口動態統計」

### (4) 男女・年代別の自殺者数

区の令和2年から6年にかけての男性の自殺死亡者数は、20歳代から60歳代までが50人以上となっています。女性の自殺死亡者数は、20歳代、40歳代と50歳代で30人以上となっています。

図表 5 区の男女・年代別の自殺者数（令和2～6年）

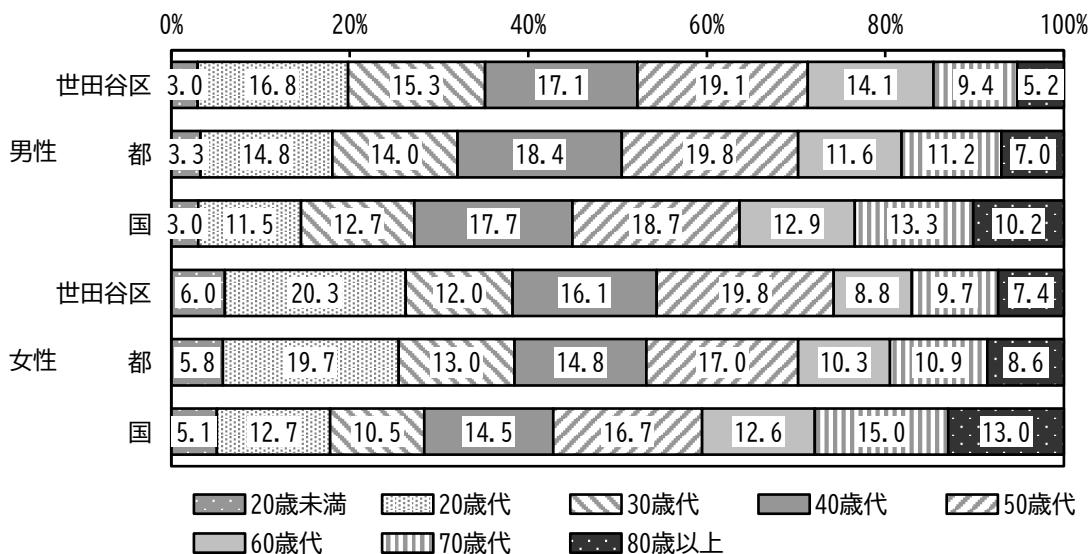


出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

## (5) 自殺者の男女別年代構成

区の令和2年から6年にかけての男性の自殺死亡者年代構成をみると、都や国に比べて20歳代及び30歳代・60歳代の割合が高くなっています。女性の自殺死亡者の年代構成をみると、男性と同様に20歳代の割合が高くなっているほか、40・50歳代の割合が高くなっています。

図表 6 区の自殺者の年代構成（男女別、国・都比較）（令和2～6年）

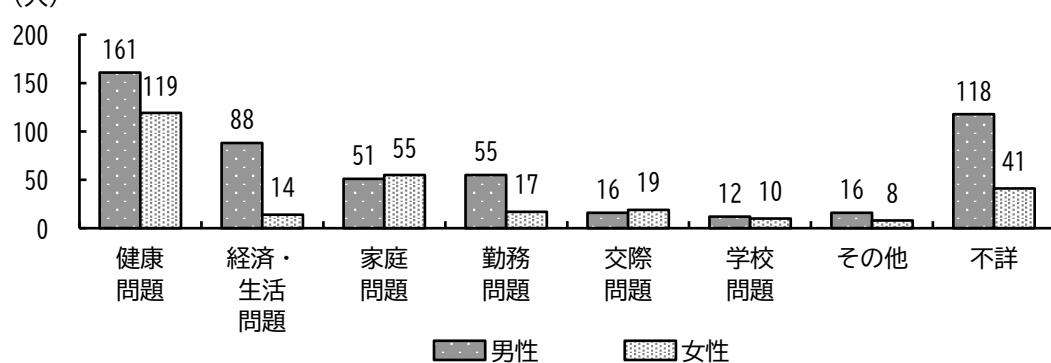


出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

## (6) 自殺の原因・動機

自殺の原因・動機については、「健康問題」が280人で最も多く、次いで「家庭問題」が106人、「経済・生活問題」が102人、「勤務問題」が72人となっています（不詳を除く）。

図表 7 区の自殺の原因・動機（令和2～6年）



※ 遺書等の自殺を裏付ける資料により明らかに推定できる原因・動機を自殺者1人につき3つまで計上可能としていましたが、令和4年度より家族等の証言から考えられる場合も含め4つまで計上可能に変更になっています。自殺者の合計とは一致しません。

※ 15歳以下では原因・動機が特定された数は非常に少ない傾向にあります。

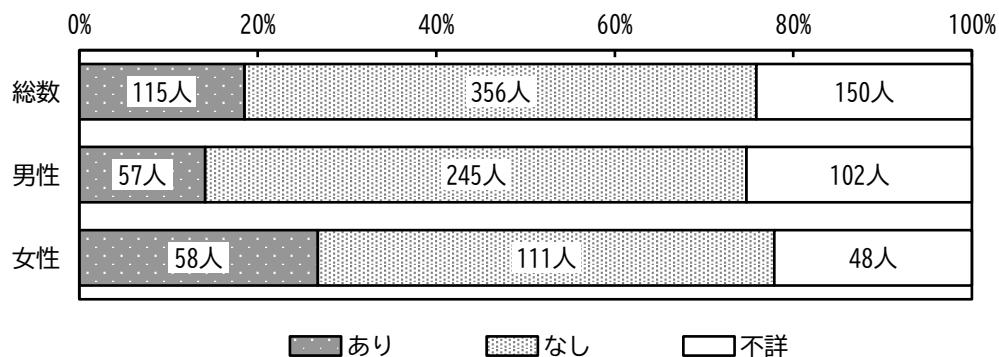
※ 「交際問題」は令和3年まで「男女問題」とっていました。

出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

## (7) 自殺未遂歴の有無

自殺者のうち、自殺未遂歴があるのは全体の19%となっています。男女で比べると、男性が14%であるのに対して、女性は27%と多くなっています。

図表 8 区の男女別自殺未遂歴の有無（令和2～6年）

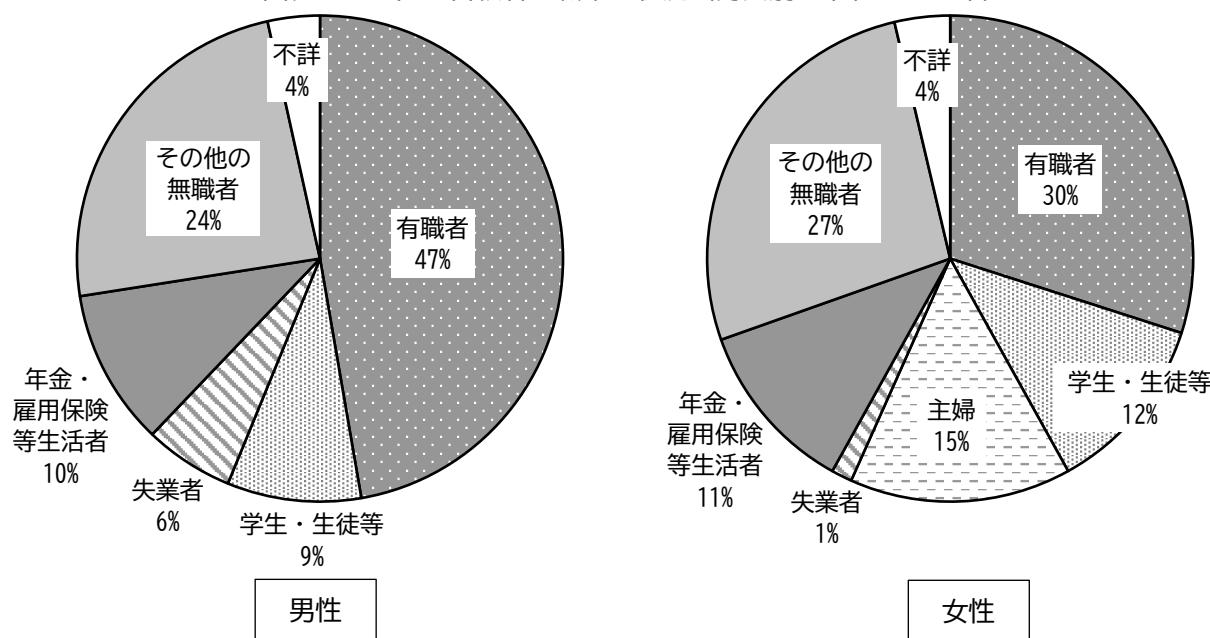


出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

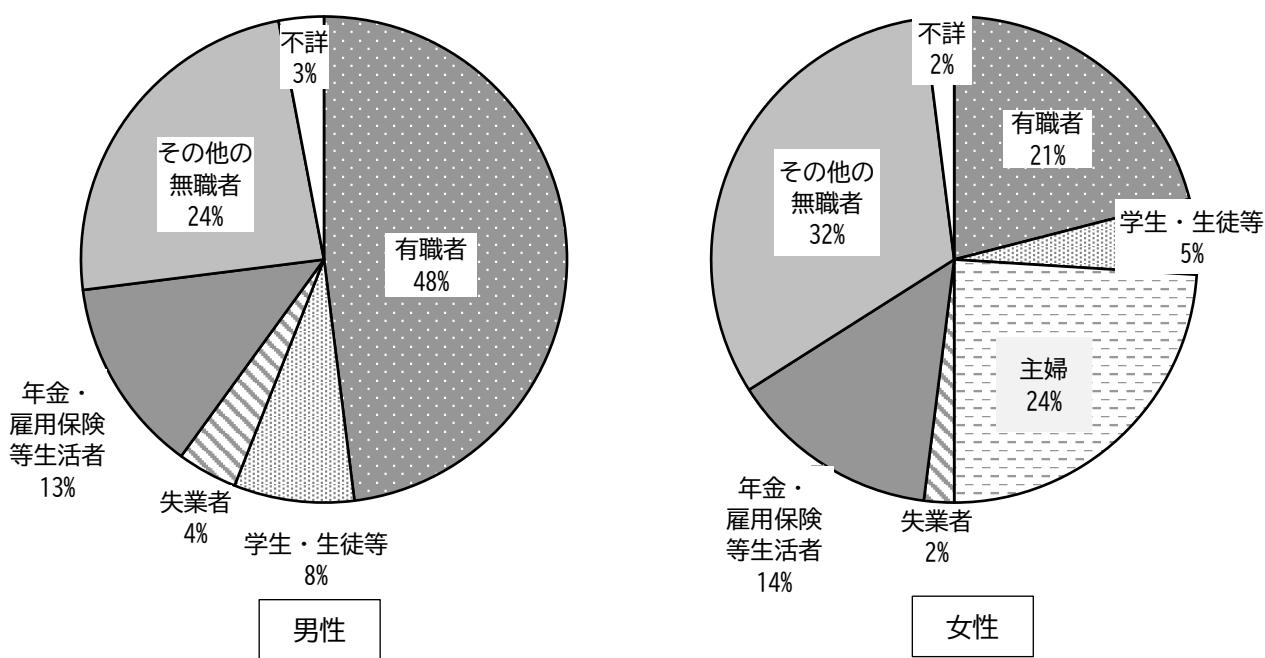
## (8) 職業の状況

自殺者の職業の状況では、男性は約半数が「有職者」となっています。女性の「有職者」は3割、「主婦」と「その他の無職者」で4割程度を占めています。平成25～29年と比較すると、男性は変化がありませんが、女性は「有職者」と「学生・生徒等」の割合が増えています。

図表 9 区の自殺者の職業の状況（男女別、令和2～6年）



図表 10 区の自殺者の職業の状況（男女別、平成 25～29 年）



※ 「有職者」は令和3年まで「自営業・家族従事者」と「被雇用人・勤め人」で分かれしていましたが上記グラフでは「有職者」に統合して記載しています。

出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

## (9) 自殺の多い性・年代等の特性について

令和2年から令和6年までの5年間の自殺者の多い集団の特徴が以下の表です。最も自殺者数が多かったのが40～59歳の有職・同居男性でした。2位は60歳以上の無職・同居男性、3位は40～59歳の有職・独居男性です。

図表 11 区の自殺の特徴

上位 5区分	属性				自殺者数 (令和2年～ 6年合計)	割合 (%)	自殺死亡率 (10万対)
	性別	年代	職業有無	同居有無			
1位	男性	40～59 歳	有職	同居	59	9.5	11.8
2位	男性	60 歳以上	無職	同居	48	7.7	24.6
3位	男性	40～59 歳	有職	独居	37	6.0	23.6
4位	男性	20～39 歳	有職	独居	37	6.0	16.1
5位	男性	60 歳以上	無職	独居	36	5.8	63.5

※ 順位は自殺者数の多さに基づき、自殺者数が同数の場合は自殺死亡率の高い順とした。

※ 自殺死亡率の母数（人口）は令和2年国勢調査を元にいのち支える自殺対策推進センターにて推計。

出典：地域自殺実態プロファイル（2025 世田谷区）

### 【各データの出典について】

- ・人口動態統計：厚生労働省の調査に基づいて作成される、国内の出生・死亡や転入・転出などの人口の変化を把握するための統計です。死因別死亡数を記載しており、そこから自殺者数を把握することができます。なお、この統計における自殺者数は、日本人のみを対象としており、計上地点は住所地を基にしています。
- ・地域における自殺の基礎資料：都道府県や市区町村ごとの自殺に関する統計情報をまとめた資料であり、厚生労働省が警察庁の自殺統計原票をもとに作成した資料です。地域別の自殺者数と自殺率、属性別統計、原因・動機別の分類、自殺手段別の統計、場所別の統計等が含まれます。
- ・自殺統計：警察庁が公表している「自殺の状況」に基づく統計です。日本における日本人および外国人を対象としており、計上地点は発見地を基にしています。
- ・地域自殺実態プロファイル：平成29年に閣議決定された新たな自殺総合対策大綱に基づき、国が、地方公共団体の地域自殺対策計画の策定を支援するため、いのち支える自殺対策推進センターにおいて、すべての都道府県及び市町村それぞれの自殺の実態を分析したものです。
- ・いのち支える自殺対策推進センター（JSCP）：2020年4月1日に設立された、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指して、自殺対策を“生きることの包括的な支援”として推進する厚生労働大臣指定法人です。

### 【統計データの留意点】

- ・「自殺死亡率」とは、人口10万人当たりの自殺者数です。
- ・「%」は、それぞれの割合を小数点第2位で四捨五入して算出しているため、全ての割合を合計しても100%にならないことがあります。
- ・単年度では母数が少ないので分析にばらつきが出る統計は5年間の合計で分析しています。

## 2 アンケート結果からみる現状

### (1) アンケート調査の実施概要

#### ① 調査目的

令和元年度に策定した「世田谷区自殺対策基本方針」の評価及び「(仮称)世田谷区自殺対策計画」の策定にあたり、区民の日頃の悩みやこころの健康の実態、関係機関の取り組み状況やご意見等を把握し、方針策定の基礎資料とするためアンケート調査を実施しました。

#### ② 調査対象

こころの健康に関するアンケート調査：区内在住の満15歳（高校生）以上の方

※対象者を複数の年齢層に分け、層ごとに無作為抽出を行いました。なお、前回調査の回収状況を踏まえ、特に若年層の抽出数を増やしています。

関係機関実態調査：区内の精神科医療機関、相談支援機関

#### ③ 調査期間

令和7年9月2日～令和7年9月24日

#### ④ 回収状況

郵送により調査票を配布、郵送またはインターネットにより回答

#### 【全体の回収状況】

調査種別	配布数	回収数	回収率
こころの健康に関するアンケート調査	4,000件	1,327件	33.2%
関係機関実態調査	154件	73件	47.4%

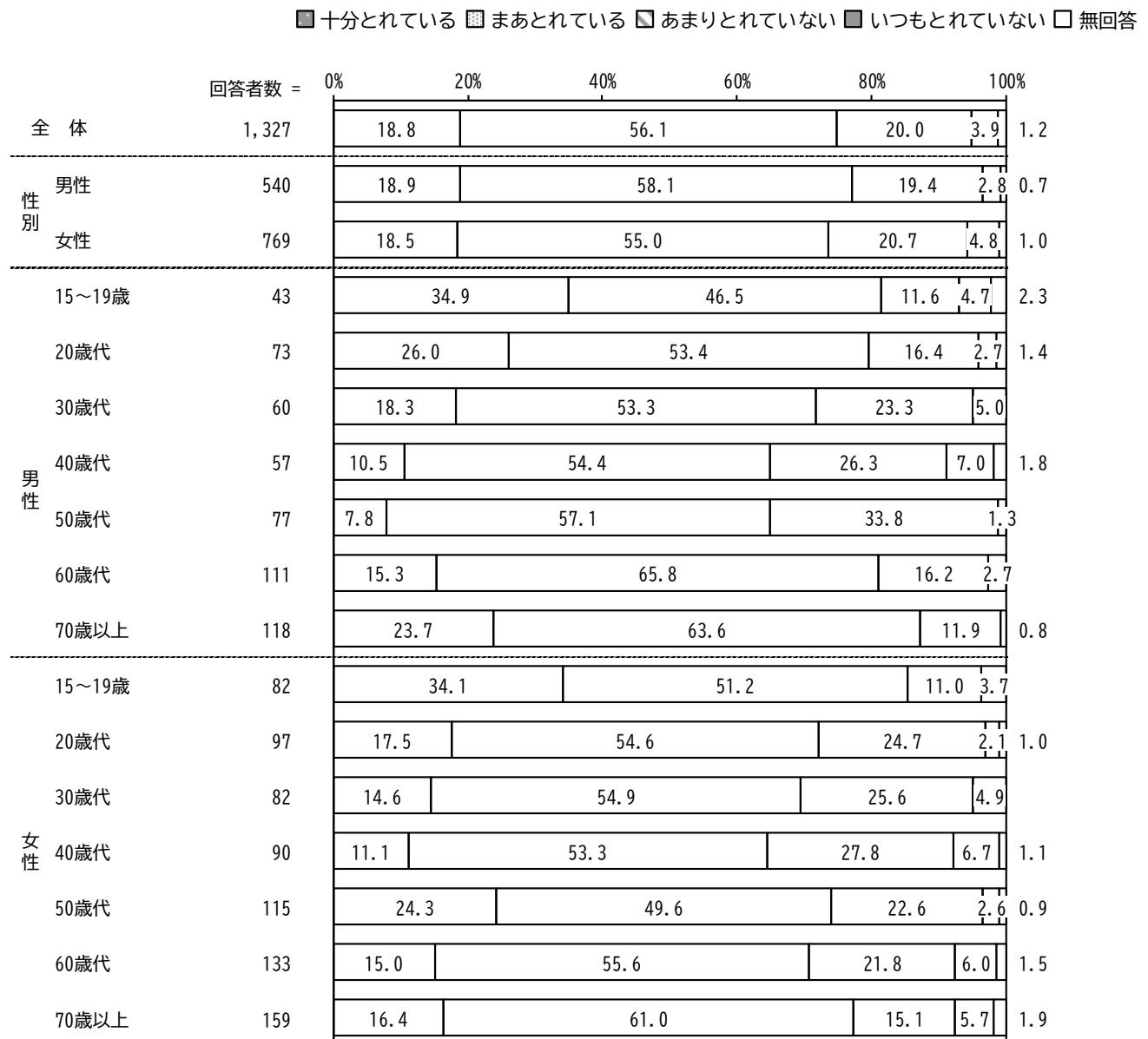
#### 【こころの健康に関するアンケート調査 年齢層別の回収状況】

調査種別	配布数	回収数	回収率
15-19歳	500件	125件	25.0%
20歳代	1,000件	171件	17.1%
30歳代	500件	144件	28.8%
40歳代	500件	150件	30.0%
50歳代	500件	192件	38.4%
60歳代	500件	246件	49.2%
70歳代以上	500件	278件	55.6%

## (2) こころの健康に関するアンケート調査の結果

### ① 休養の状況（あなたは、こころや体の休養が十分にとれていますか。）

男女・年齢別にみると、男性では40歳代・50歳代、女性では40歳代において「あまりとれていない」と「いつもとれていない」の割合が高くなっています。



② 抱えている悩みの状況（最近1か月間、次のa～hのそれぞれの問題に対して、悩みや不安、ストレス等を感じたことはありますか。）

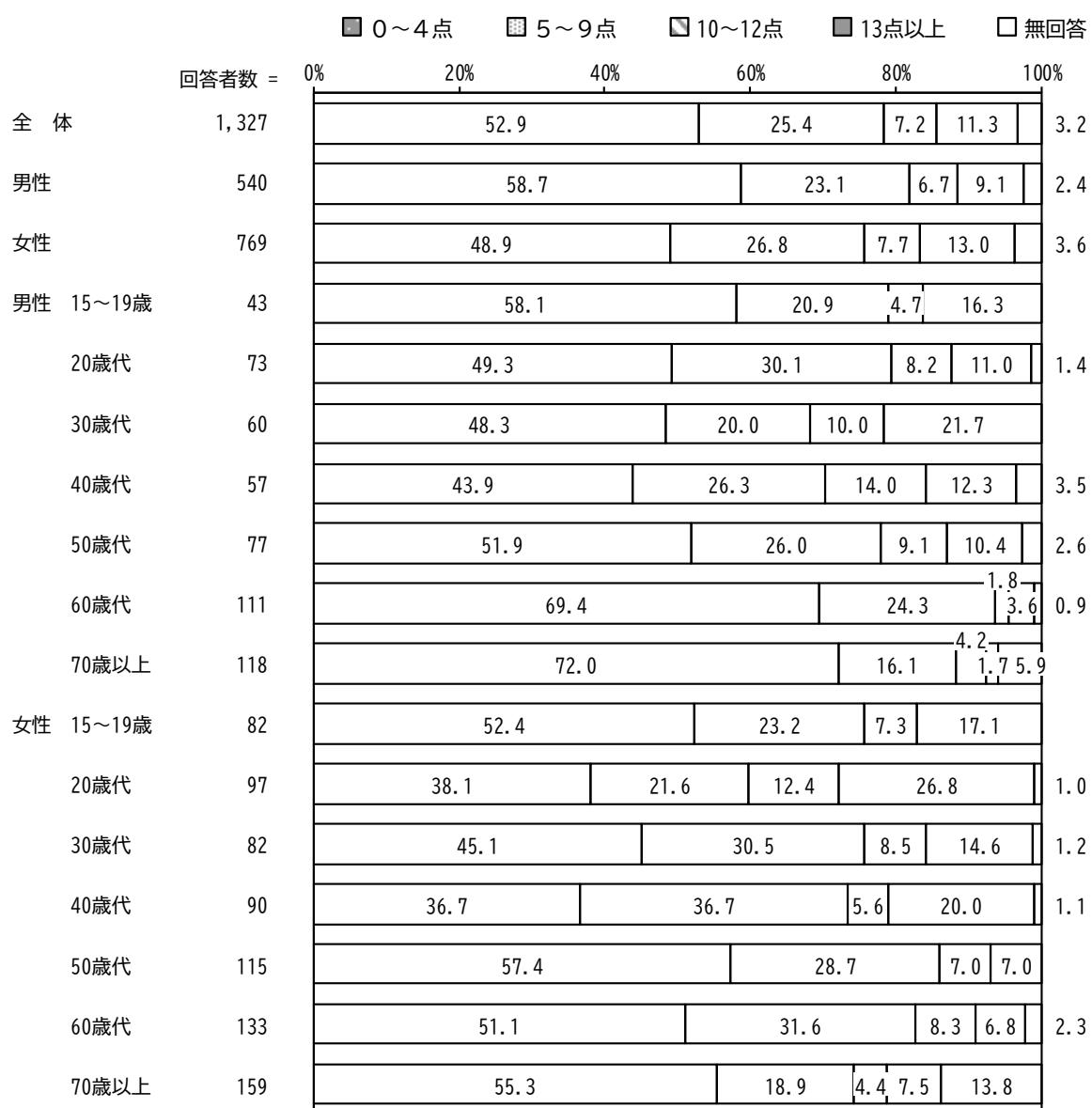
男女・年齢別に「常にあった」「ときどきあった」の割合を合計した結果をみると、全体では健康問題が最も多くなっています。15～19歳では男女ともに「学校の問題」、20歳代から50歳代では、「仕事上の問題」の割合が高くなっています。また、女性は「家庭の問題」の割合が高く、特に40歳代・50歳代の割合が高くなっています。

区分	総数	a 家庭の問題	b 健康の問題	c 経済的な問題	d 仕事上の問題	e 恋愛関係の問題	f 学校の問題	g 性の問題	h その他
		ときどきあつた	常にあつた	ときどきあつた	常にあつた	ときどきあつた	常にあつた	ときどきあつた	常にあつた
全 体	100.0	484	565	295	425	125	102	24	71
		36.4	42.6	22.2	32.0	9.4	7.7	1.8	5.3
男性	100.0	155	189	116	184	44	34	9	24
		28.7	35.0	21.5	34.0	8.1	6.3	1.7	4.5
女性	100.0	325	368	175	238	80	67	11	46
		42.3	47.8	22.8	30.9	10.4	8.7	1.4	5.9
男性 15～19歳	100.0	4	7	0	1	3	8	0	3
		9.3	16.3	0.0	2.3	7.0	18.7	0.0	7.0
20歳代	100.0	11	21	18	25	10	5	1	4
		15.1	28.8	24.6	34.2	13.7	6.8	1.4	5.5
30歳代	100.0	23	26	17	34	13	5	1	2
		38.3	43.3	28.3	56.7	21.6	8.3	1.7	3.4
40歳代	100.0	20	22	17	33	5	5	2	1
		35.1	38.6	29.8	57.9	8.8	8.8	3.6	1.8
50歳代	100.0	34	31	24	39	8	7	2	2
		44.2	40.3	31.2	50.7	10.4	9.1	2.6	2.6
60歳代	100.0	39	40	29	37	5	4	2	11
		35.1	36.0	26.1	33.3	4.5	3.6	1.8	9.9
70歳以上	100.0	24	42	11	15	0	0	1	1
		20.4	35.6	9.3	12.7	0.0	0.0	0.8	0.8
女性 15～19歳	100.0	17	27	5	9	9	24	3	1
		20.7	32.9	6.1	10.9	11.0	29.3	3.6	1.2
20歳代	100.0	32	47	32	48	24	11	5	4
		33.0	48.5	33.0	49.5	24.8	11.3	5.2	4.1
30歳代	100.0	40	48	29	40	17	4	2	6
		48.8	58.5	35.3	48.8	20.7	4.9	2.4	7.4
40歳代	100.0	56	44	20	34	10	7	0	9
		62.2	48.9	22.2	37.8	11.1	7.8	0.0	10.0
50歳代	100.0	60	50	33	56	10	9	1	7
		52.2	43.5	28.7	48.7	8.7	7.9	0.9	6.1
60歳代	100.0	59	74	29	35	6	6	0	12
		44.4	55.6	21.8	26.4	4.6	4.5	0.0	9.1
70歳以上	100.0	57	72	26	11	3	5	0	7
		35.8	45.2	16.3	7.0	1.9	3.1	0.0	4.4

③ 心理的ストレスの状況（この1ヶ月に、日々の生活の中でどれくらいの頻度で次のことがありましたか。）

「神経過敏に感じる」「絶望的だと感じる」「そわそわ、落ち着かなく感じる」「気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じる」「何をするのも骨折りだと感じる」「自分は価値のない人間だと感じる」の項目に対する頻度から算出したK6スコア※の結果は以下の通りです。

男女・年齢別にみると、不安障害、気分障害等に相当するとされる10点以上 「10～12点」と「13点以上」をあわせた割合が、男性では30歳代で31.7%、女性では20歳代で39.2%と高くなっています。



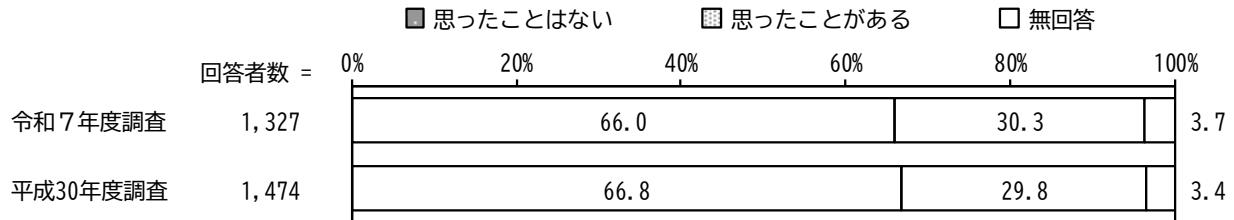
※K6とは…

米国のKesslerらによって、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されています。（出典：厚生労働省ホームページ）

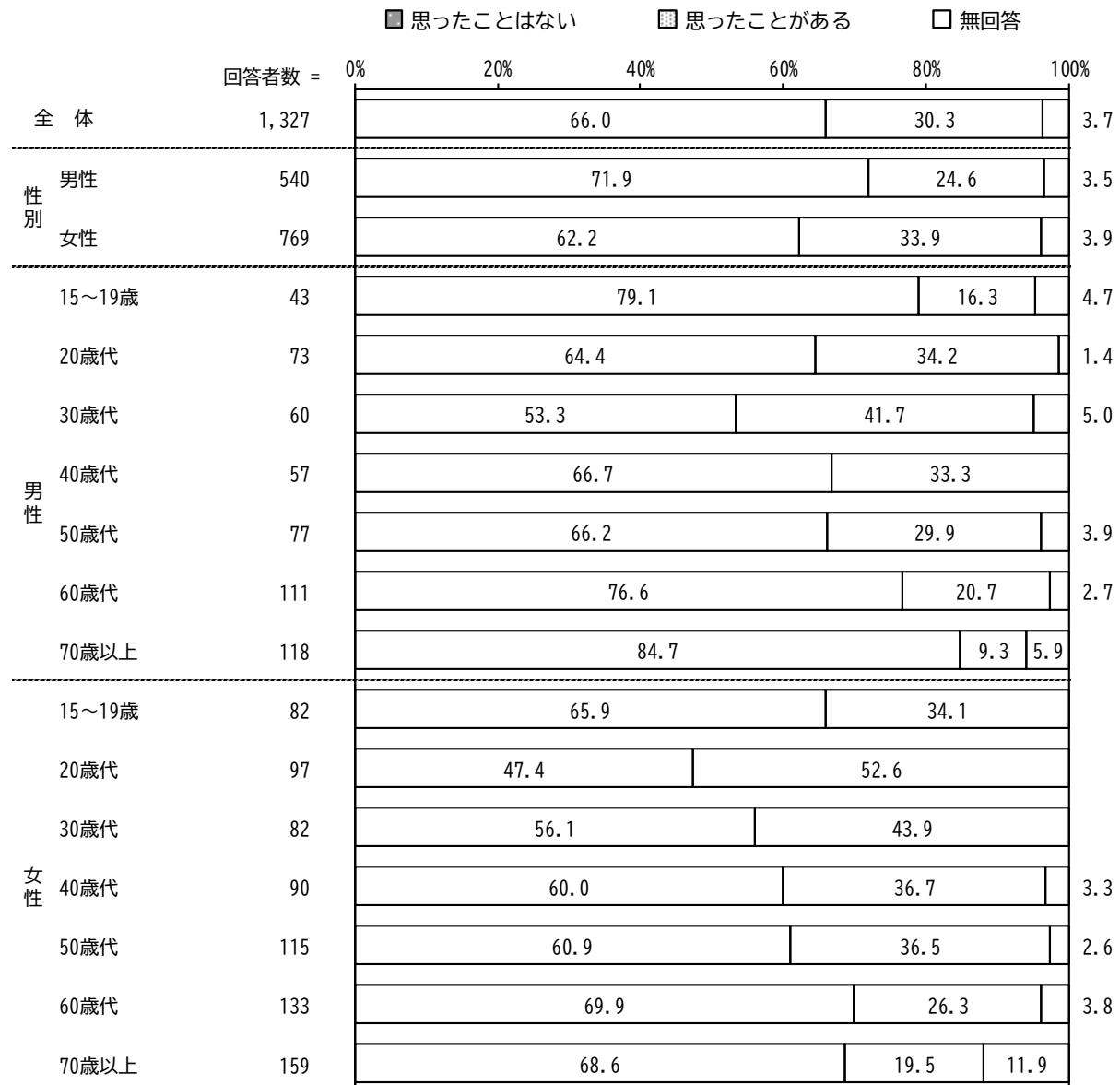
6つの質問について5段階（「全くない」（0点）、「少しだけ」（1点）、「ときどき」（2点）、「たいてい」（3点）、「いつも」（4点））と点数化し、その合計点が「5～9点（心理ストレス反応相当）」、「10～12点（気分・不安障害相当）」、「13点以上（重症の精神障害相当）」となります。

- ④ これまでに1度でも死にたいと思ったことがあるか（あなたはこれまでに1度でも死にたいと思ったことはありますか。）

「思ったことはない」の割合が66.0%、「思ったことがある」の割合が30.3%となっています。

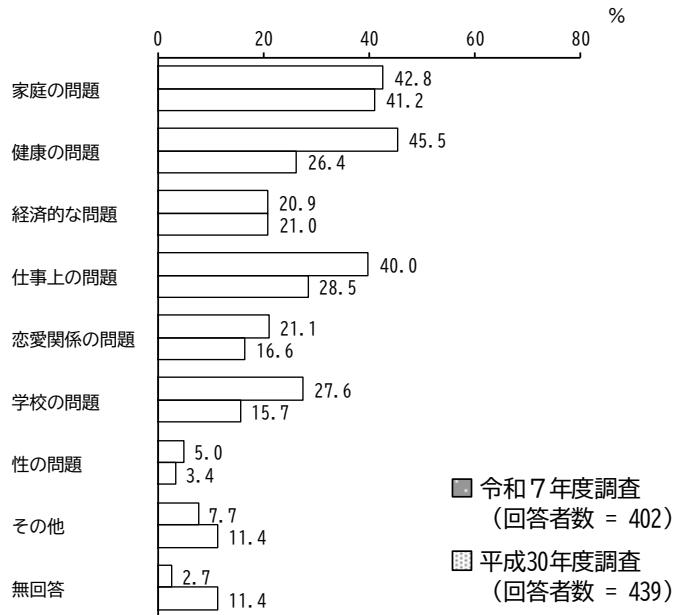


男女・年齢別にみると、全体では男性より女性のほうが「思ったことがある」の割合が高く、特に20歳代の女性の割合が高くなっています。男性は30歳代が「思ったことがある」の割合が最も高くなっています。



⑤ 死にたいと思った原因（死にたいと思った理由や原因は、どのようなことでしたか。）

「健康の問題」の割合が45.5%と最も高く、次いで「家庭の問題」の割合が42.8%、「仕事上の問題」の割合が40.0%となっています。平成30年度調査と比較すると、「健康の問題」「仕事上の問題」「学校の問題」の割合が増加しています。

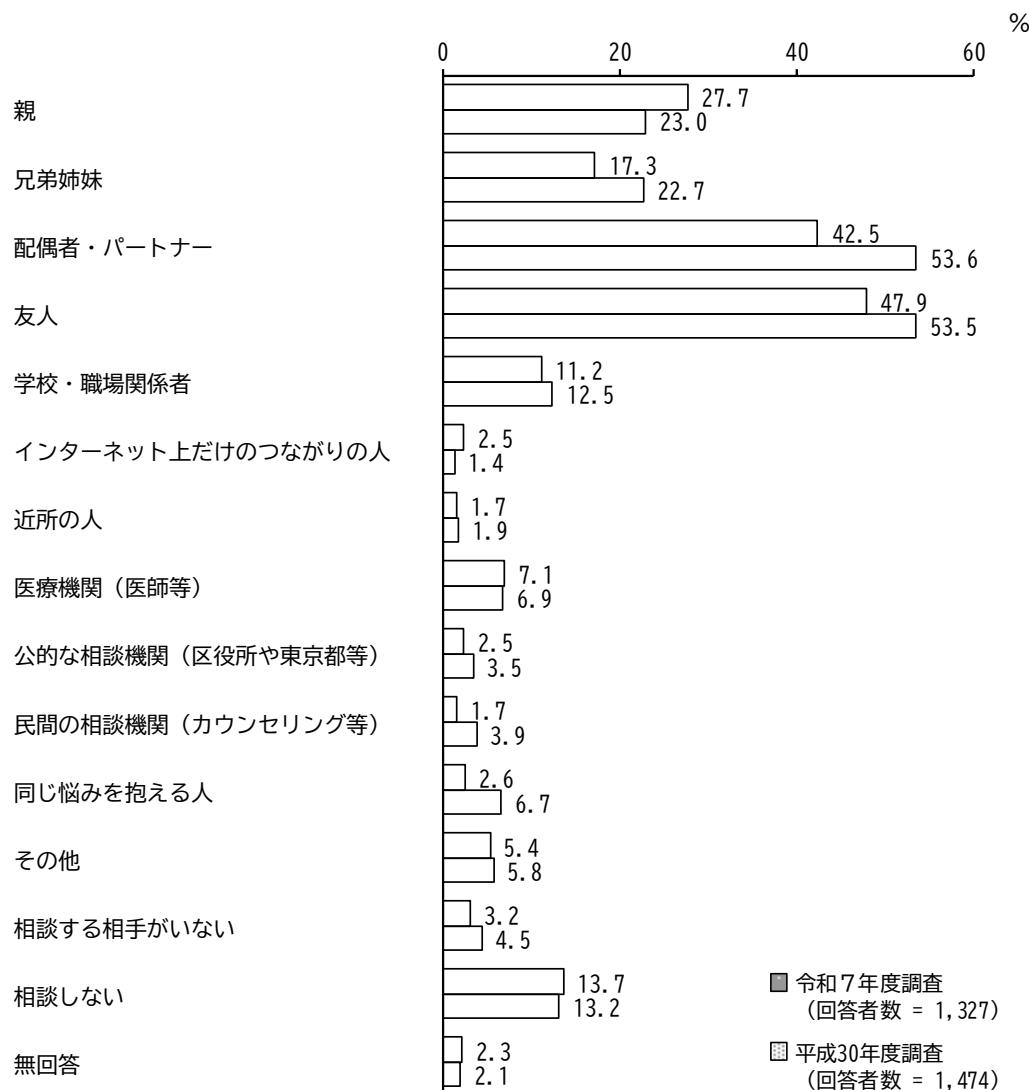


男女・年齢別にみると、15～19歳では男女ともに「学校の問題」、次いで「健康の問題」の割合が高くなっています。「家庭の問題」は男性では40歳代、女性では40歳代以上で割合が高くなっています。「仕事上の問題」は男性では30歳代から60歳代、女性では20歳・30歳代で割合が高くなっています。

区分	回答者数 (件)	単位：%								
		家庭の問題	健康の問題	経済的な問題	仕事上の問題	恋愛関係の問題	学校の問題	性の問題	その他	
全 体	402	42.8	45.5	20.9	40.0	21.1	27.6	5.0	7.7	
男性	133	30.1	46.6	24.8	48.9	19.5	25.6	5.3	7.5	
女性	261	48.7	44.8	18.4	36.0	21.8	28.0	3.4	7.7	
男性 15～19歳	7	14.3	57.1	0.0	0.0	28.6	85.7	0.0	14.3	
20歳代	25	20.0	44.0	16.0	40.0	20.0	40.0	0.0	8.0	
30歳代	25	16.0	68.0	32.0	60.0	32.0	28.0	8.0	0.0	
40歳代	19	47.4	42.1	31.6	47.4	21.1	15.8	10.5	26.3	
50歳代	23	39.1	39.1	26.1	73.9	4.3	8.7	4.3	4.3	
60歳代	23	43.5	34.8	26.1	47.8	26.1	21.7	8.7	4.3	
70歳以上	11	18.2	45.5	27.3	27.3	0.0	9.1	0.0	0.0	
女性 15～19歳	28	35.7	53.6	7.1	14.3	14.3	82.1	7.1	7.1	
20歳代	51	37.3	62.7	27.5	49.0	21.6	39.2	5.9	11.8	
30歳代	36	36.1	44.4	27.8	66.7	44.4	22.2	2.8	11.1	
40歳代	33	57.6	33.3	9.1	24.2	27.3	15.2	0.0	3.0	
50歳代	42	52.4	31.0	19.0	35.7	16.7	23.8	2.4	9.5	
60歳代	35	57.1	34.3	11.4	25.7	11.4	11.4	0.0	5.7	
70歳以上	31	67.7	54.8	19.4	22.6	12.9	6.5	6.5	3.2	

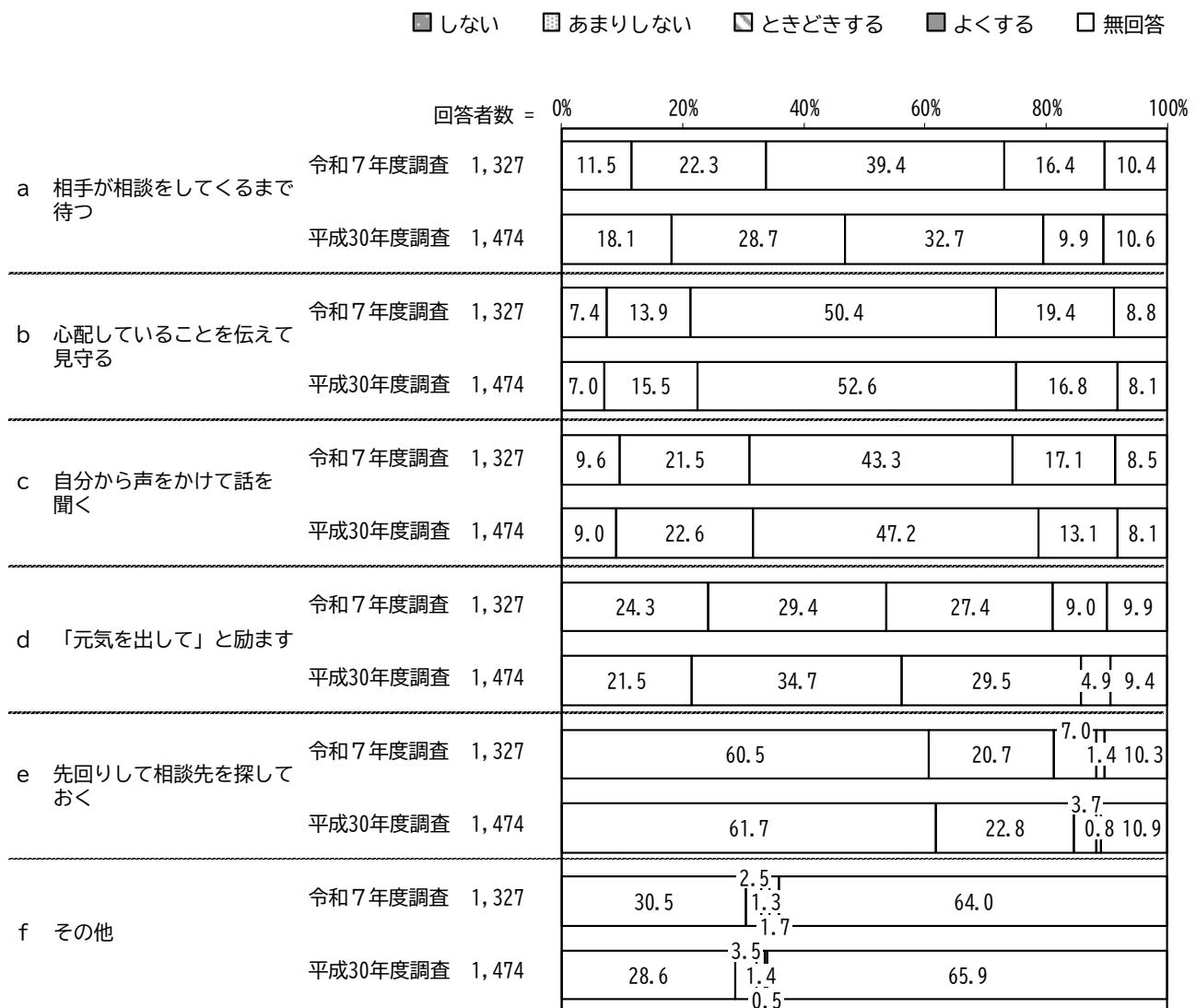
⑥ 悩みやストレスを感じたとき誰かに相談するか（あなたは、悩みやストレスを感じたとき誰かに相談しますか。）

「友人」の割合が47.9%と最も高く、次いで「配偶者・パートナー」の割合が42.5%、「親」の割合が27.7%となっています。いずれか相談する人がいると答えた人の割合は合わせて80.8%、「相談しない」の割合が13.7%、「相談する相手がいない」の割合が3.2%となっています。



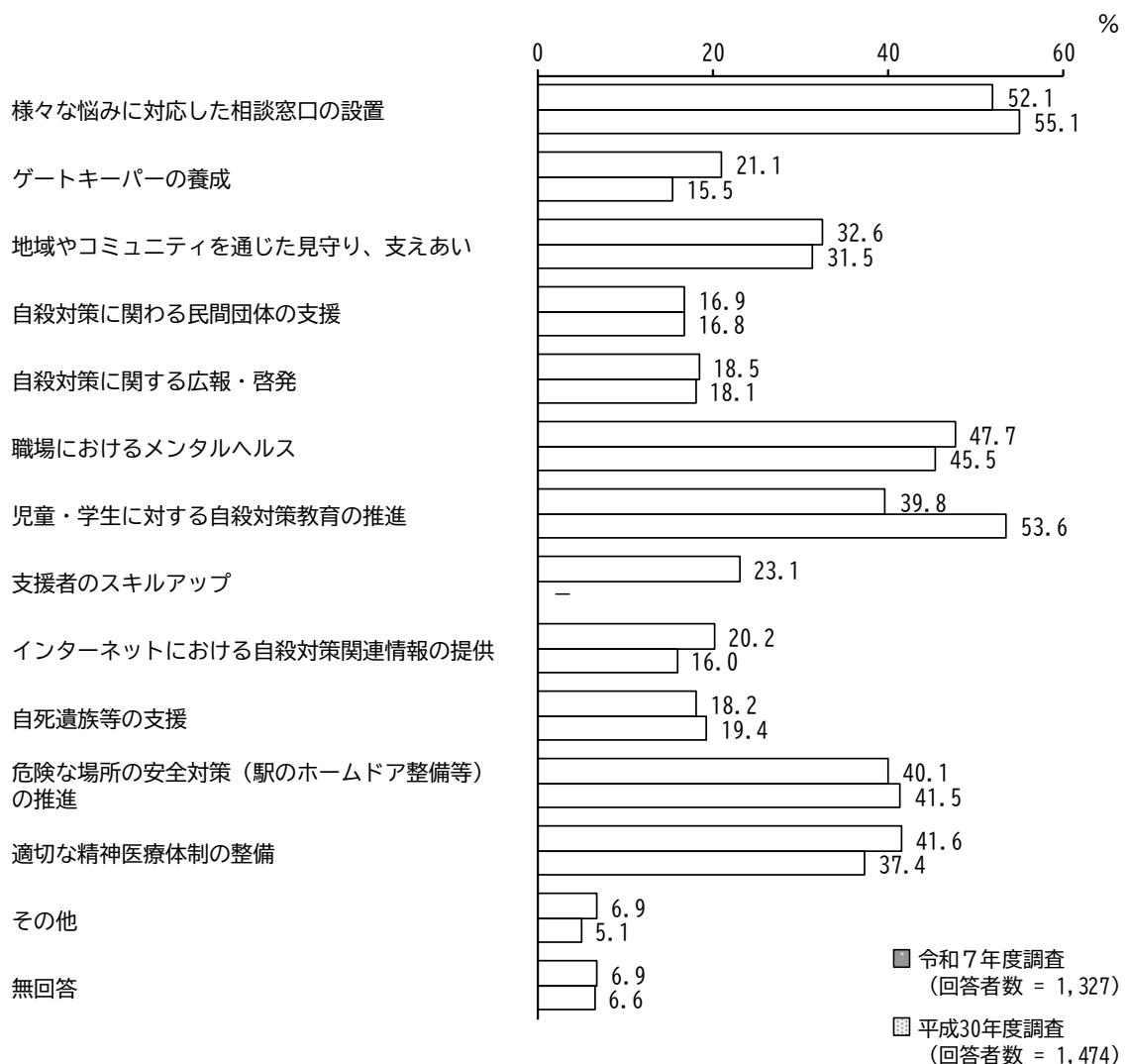
⑦ 身近な人への対応（身近な人がいつもと違った様子で辛そうに見えた時に、あなたがどうするかについてお聞きします。）

「b 心配していることを伝えて見守る」については、「よくする」「ときどきする」をあわせて69.8%、「c 自分から声をかけて話を聞く」については、「よくする」「ときどきする」をあわせて60.4%となっています。



## ⑧ どのような自殺対策が有効か

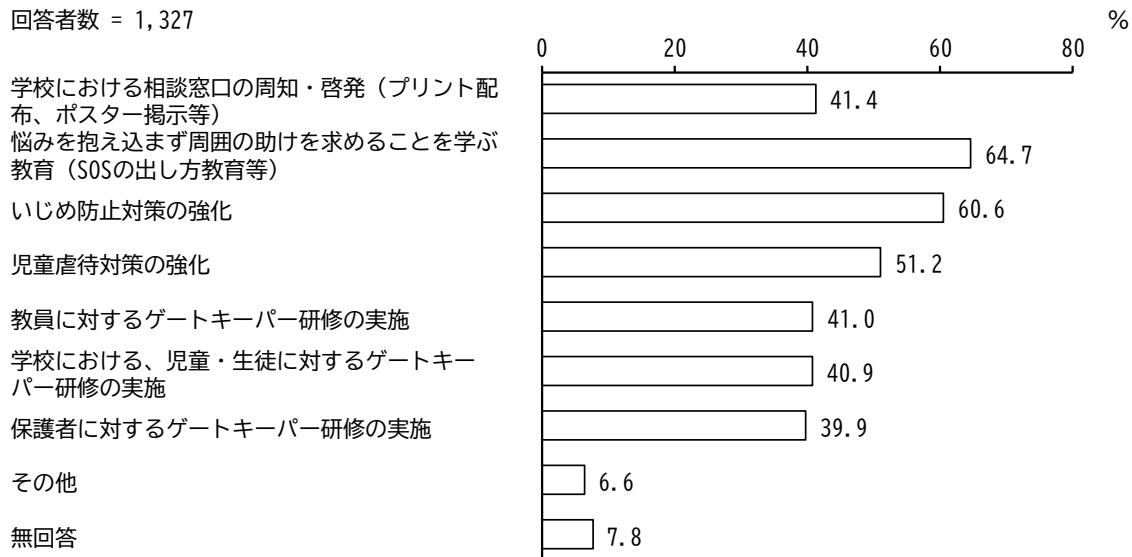
「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」の割合が52.1%と最も高く、次いで「職場におけるメンタルヘルス」の割合が47.7%、「適切な精神医療体制の整備」の割合が41.6%となっています。平成30年度調査と比較すると、「ゲートキーパーの養成」の割合が増加しています。



※平成30年度調査では、「支援者のスキルアップ」の選択肢がありませんでした。

## ⑨ 子ども・若者向けに有効な自殺対策はなにか

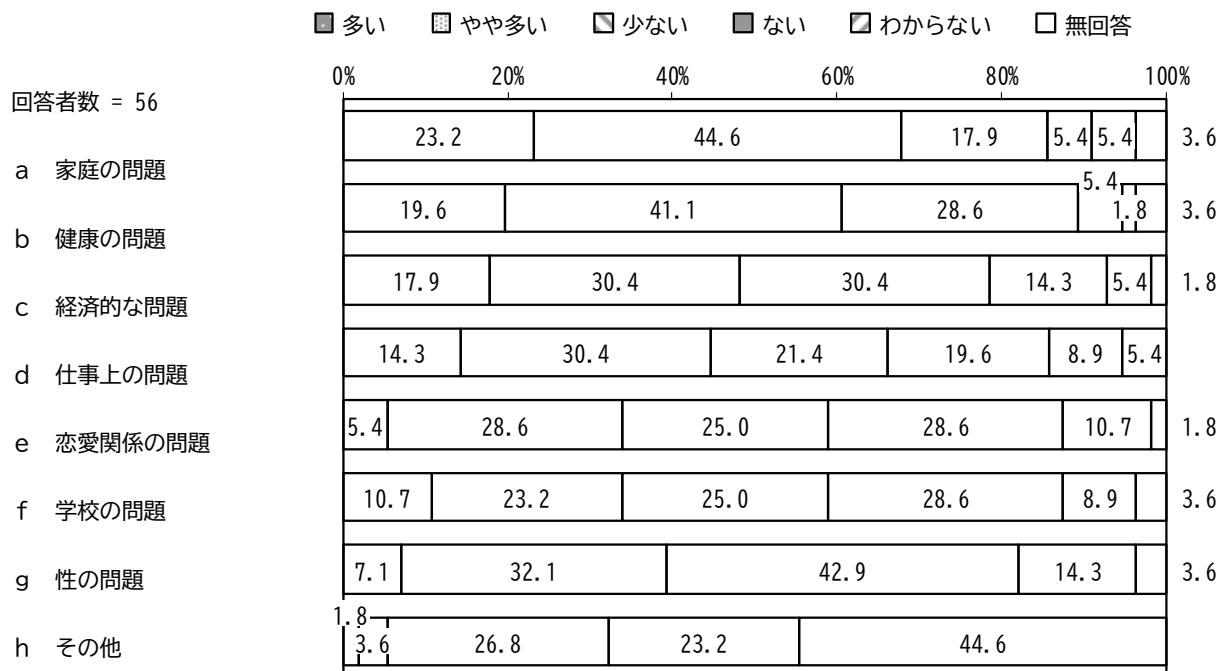
「悩みを抱え込まず周囲の助けを求める学ぶ教育（SOSの出し方教育等）」の割合が64.7%と最も高く、次いで「いじめ防止対策の強化」の割合が60.6%、「児童虐待対策の強化」の割合が51.2%となっています。



### (3) 関係機関実態調査の結果

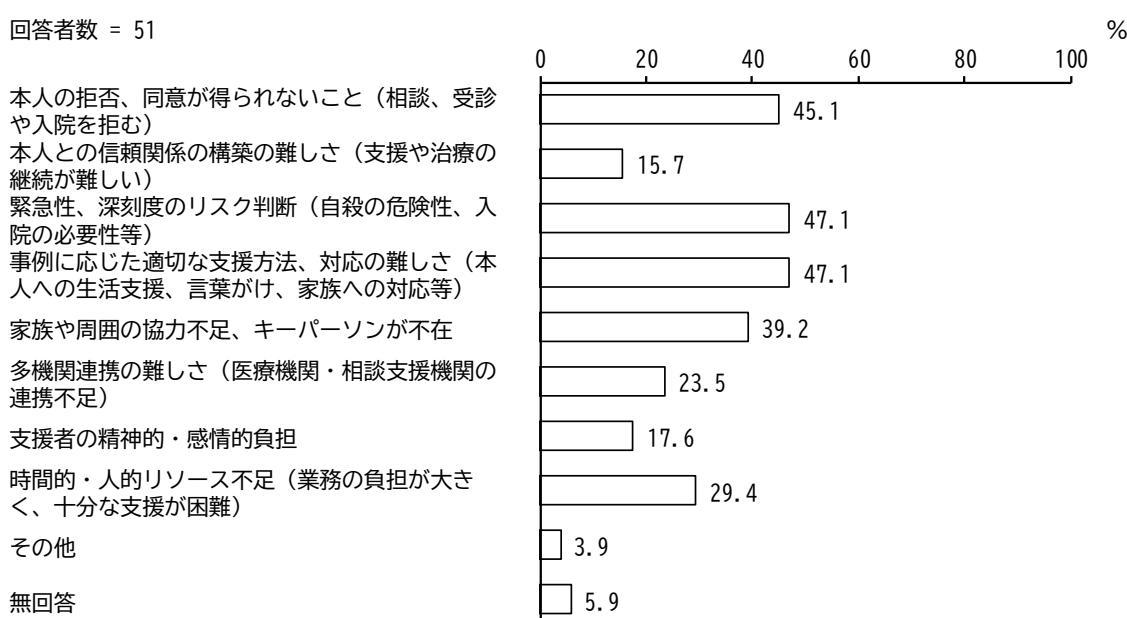
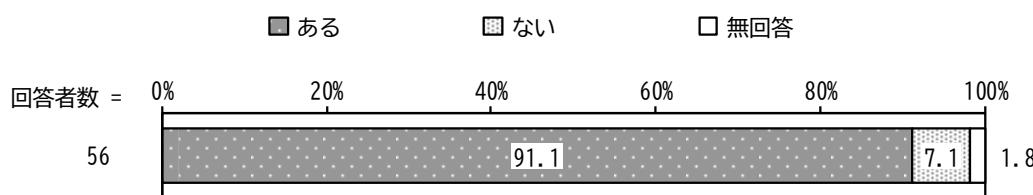
- ① 自殺に関する相談の状況（自殺（未遂含む）に関する対応について、どのような相談内容が多いですか。）

医療機関において、「多い」と「やや多い」を合わせた割合をみると「a 家庭の問題」が67.8%で最も高く、次いで「b 健康の問題」が60.7%、「c 経済的な問題」が48.3%となっています。



- ② 自殺に関する相談で困ったこと（自殺（未遂含む）に関する相談・対応を行う際に、困ったことや難しかったことなどはありますか。ある場合は、困ったことや難しかった内容を選択してください。）

「ある」の割合が91.1%、「ない」の割合が7.1%となっています。内容については、「緊急性、深刻度のリスク判断（自殺の危険性、入院の必要性等）」、「事例に応じた適切な支援方法、対応の難しさ（本人への生活支援、言葉かけ、家族への対応等）」の割合が47.1%と最も高く、次いで「本人の拒否、同意が得られないこと（相談、受診や入院を拒む）」の割合が45.1%となっています。

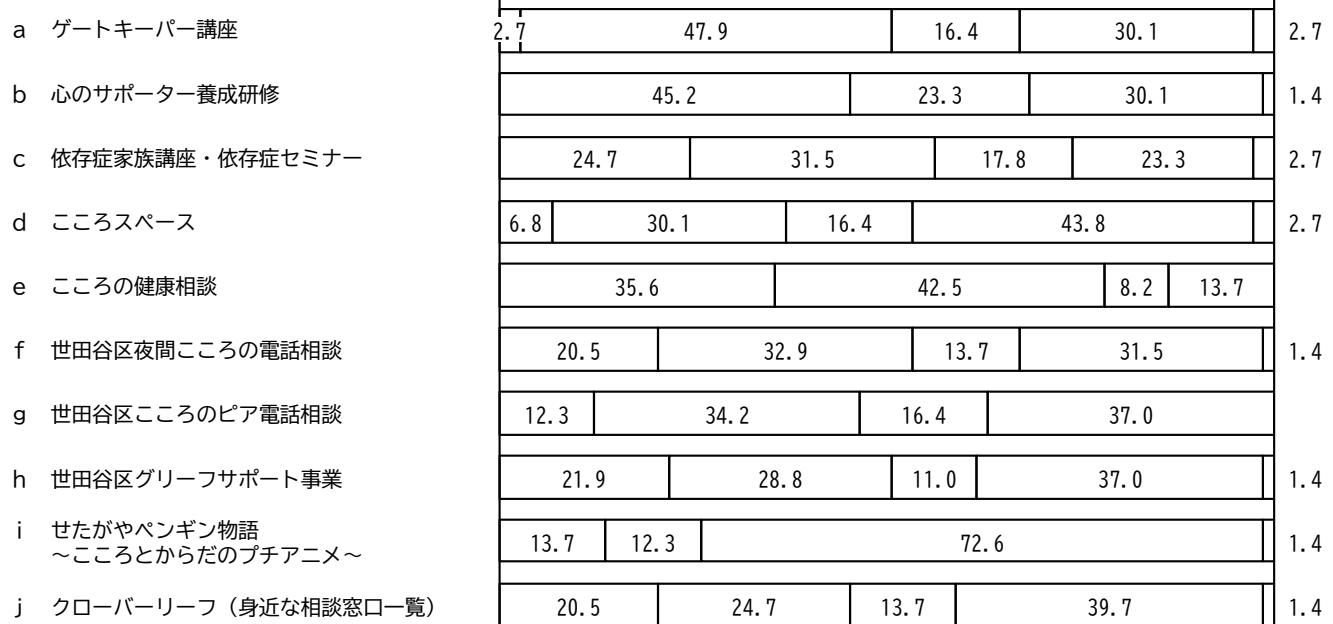


③ 区の事業の認知度（あなたは、自殺対策やこころの健康に関する以下の区の事業をご存知ですか。）

「相談者へ紹介したことがある」と「相談者へ紹介したことはないが、内容は知っている」をあわせた割合をみると、「e こころの健康相談」が78.1%で最も高く、次いで「c 依存症家族講座・依存症セミナー」が56.2%、「f 世田谷区夜間こころの電話相談」が53.4%となっています。「相談者へ紹介したことがある」割合については、「e こころの健康相談」が35.6%で最も高くなっています。

- 相談者へ紹介したことがある
- 相談者へ紹介したことないが、内容は知っている
- 内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある
- 知らなかった
- 無回答

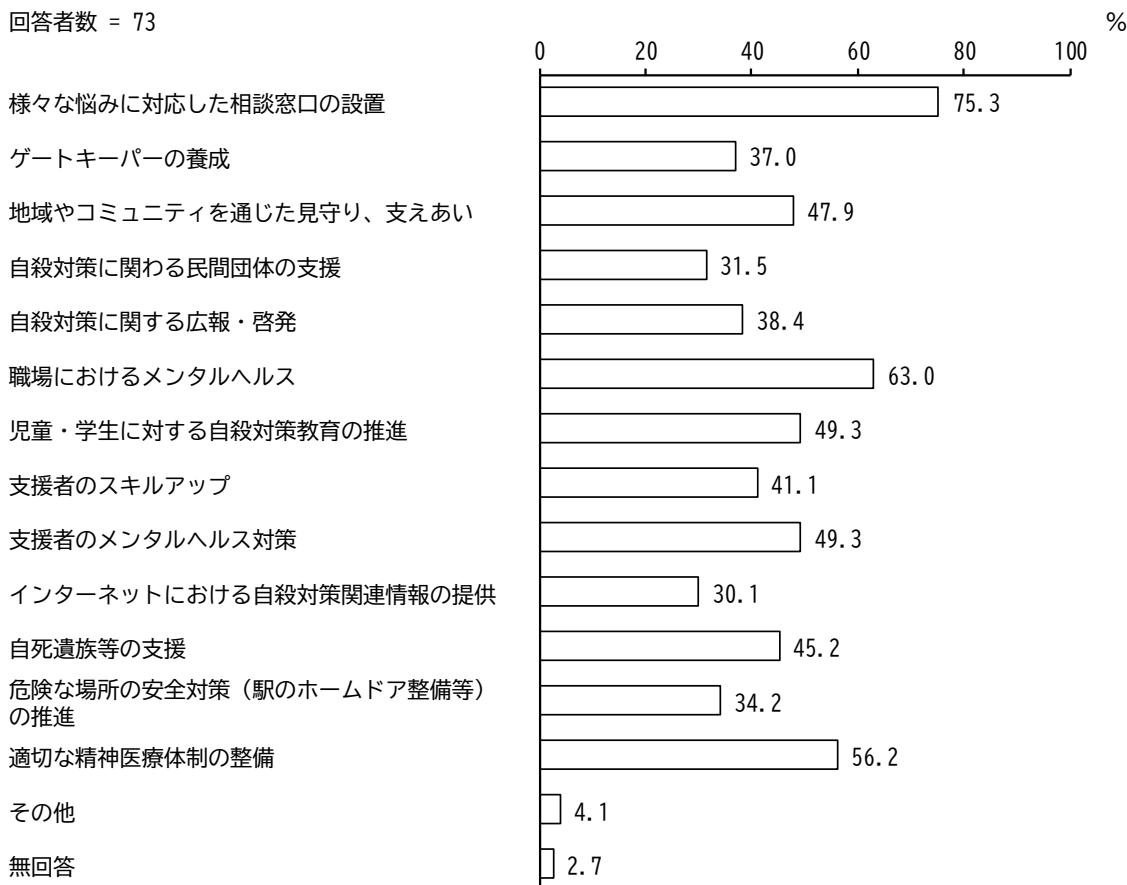
回答者数 = 73



④ 重要と考えられる対策（どのような自殺対策が有効であると思いますか。）

「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」の割合が75.3%と最も高く、次いで「職場におけるメンタルヘルス」の割合が63.0%、「適切な精神医療体制の整備」の割合が56.2%となっています。

回答者数 = 73



### 3 統計データやアンケート調査の結果からみえる区の課題

区の自殺者数ならびに自殺死亡率の推移を長期的にみると、いずれも減少傾向であり区のこれまでの取組みに一定の効果があったことがうかがえます。しかし自殺者数が未だ100人以上と高止まりの状況であり、自殺者の属性（性別・年代等）や状況（就労状況等）に着目すると、依然として取り組むべき課題が残されていることがわかります。

例えば、年代別死因をみると、20歳未満から30歳代の若い世代の区民で自殺が1番目に多い死因となっています。また、令和2年から6年の自殺者の男女別年代構成をみると、区の20歳代自殺者の割合は男女共に東京都全体、国全体の割合よりも高い状況です。

現在、全国的にも子ども・若者の自殺者数が増加傾向にあり、これが令和7年6月の自殺対策基本法の一部改正の背景となっています。これらの動向も踏まえ、区においても、特に子ども・若者世代に対する自殺対策を重点的に取り組むことが必要です。

自殺者の職業についてみると、男性の約半数、女性の約3割が「有職者」となっています。女性では以前に比べて「有職者」と「学生・生徒等」の割合が増えています。また、自殺の原因・動機についてみると、「健康問題」が最多で、「家庭問題」「経済・生活問題」「勤務問題」が続いている状況です。区で自殺者の多い集団の特徴としては、40～59歳の有職・同居男性となっており、勤労者に対する対策の強化は依然として大きな課題です。

アンケート調査の結果をみると、まず、休養の状況について、特に40～50歳代の男性および40歳代の女性において「休養が十分にとれていない」と感じている方の割合が高く、勤労世代の疲労やストレスの蓄積が懸念されます。

抱えている悩みについては、全体では「健康の問題」が最も多く、15～19歳は「学校の問題」、20～50歳代は「仕事上の問題」が多くなっています。さらに、女性は40～50歳代を中心に「家庭の問題」が多く、年代や性別に応じた多様な悩みへの対応が必要です。

心理的ストレスの指標であるK6スコアでは、20歳代女性および30～40歳代男性において高い割合でストレスの蓄積が示唆されました。

また、「これまでに死にたいと思ったことがある」と回答した方は全体の約3割にのぼり、特に10～20歳代の女性や30歳代男性でその割合が高くなっています。死にたいと思った理由としては、「健康の問題」「家庭の問題」「仕事上の問題」が上位を占めており、特に、15～19歳の若者では「学校の問題」、中高年男性では「仕事上の問題」、40歳代以上の女性では「家庭の問題」が主な要因となっています。このことから、子ども・若者世代や勤労世代へのメンタルヘルス対策が急務であるとともに、ライフステージに応じたきめ細やかな支援が求められます。

相談行動については、約8割の方が誰かに相談している一方で、「相談しない」「相談相手がない」と回答した方も一定数おり、身近な人を支えあい孤立を防ぐための地域のつながりづくりや相談体制の充実が必要です。

また、身近な人への対応として「声をかける」「見守る」といった行動をとる方が多い一方で、より積極的な関わりを促す啓発も重要です。

有効な自殺対策としては、「相談窓口の設置」「職場でのメンタルヘルス対策」などが挙げられ、特に子ども・若者に対しては「SOSの出し方教育」や「いじめ・虐待防止対策」の強化が求められています。

# これまでの区の取組み状況

## 1 基本施策について

### (1) 地域におけるネットワークの強化について

自殺予防に関する施策を協議することを目的に学識経験者、保健医療関係者及び地域保健について関係を有する区民、団体等の委員を構成員とした「世田谷区自殺対策協議会」において、自殺に関する情報共有および区の自殺対策の取組みの協議、「世田谷区自殺対策基本方針」に基づく取組みの進行管理や評価・検証、本計画策定に向けた検討の中で今後の取組みについての議論等を行いました。

自殺対策協議会の部会である「自殺未遂者支援部会」では、自殺未遂者の搬送状況や支援状況に関する情報交換、支援課題についての意見交換等を行い、令和6年度からは救急医療機関と連携して個別事例の事例検討会を実施し、自殺未遂者への支援強化につなげています。

近親者の死別等による悲嘆（グリーフ）を抱える区民に対する支援の充実に向け庁内外の関係者による「世田谷区グリーフサポート検討会」を開催し、グリーフサポート事業の評価検証やネットワーク強化に向けた議論を行いました。

### (2) 自殺対策を支える人材の育成について

家族や友人、職場の同僚など身近な人の悩みを抱えているサインや変化に気づき、声をかけ、相談窓口への橋渡しなど適切な対応を行えるよう、区民を対象に、出張型の対面講座やオンラインでの「ゲートキーパー講座」を、加えて令和6年度より「心のサポート養成講座」を実施しています。また、医療従事者、その他関係機関、区職員に向けて、対象者のごとの特性に応じた内容で「ゲートキーパー講座」を行い、様々な分野の支援者や職員に対し、必要な支援につなげる意識と対応力の向上を図っています。

日頃から子ども・若者と関わる支援者等が子ども・若者を必要な支援に適切につなぐことができるよう、相談機関・支援機関窓口の情報をまとめたパンフレットである「支援ガイド」の改訂・配布を行いました。

### (3) 区民への啓発と周知について

---

メンタルヘルス、精神疾患や精神障害に関する正しい理解の促進、発症・再発予防に向けた精神保健講演会を実施しています。

こころや生活のことで悩みや困りごとがある方、身近な人の不調に気付いた方が気軽に手に取り活用することができる、身近な相談窓口一覧パンフレット「クローバーリーフ」を改訂し、広く区民や関係機関、庁内の窓口に配布しました。

「せたがやペンギン物語～こころとからだのプチアニメ～」等、こころの健康に役立つ動画の配信や、オンラインで誰でも気軽にメンタルヘルスのセルフチェックができる「こころの体温計」を公開するなど啓発を進めました。

### (4) 生きることの促進要因への支援について

---

こころの健康に悩んでいる区民やその家族、関係者等を対象に、精神科医・保健師による「こころの健康相談」、またアルコールやギャンブル等の依存症に関する「依存症相談」を行っています。

令和2年度より、資格をもった専門相談員と相談員研修を受けた当事者であるピア相談員による「夜間・休日等こころの電話相談」を開始しました。令和4年度、令和7年度に順次相談受付日数を拡充し、年末・年始を除く毎日とし、区役所が閉庁する夜間・休日においても、区民がこころの不安等に応じた相談ができる体制を整備しました。

39歳以下の思春期・青年期の方とその家族、関係機関の方が、ファーストステップの場として気軽に相談することのできる、予約不要・匿名による個別相談である「こころスペース」を実施しています。

その他、女性相談や男性相談、がん相談、就労や生活困窮、グリーフに関する相談、等の各種相談を実施し、様々な対象や内容に応じた相談支援を行い、区民の悩みや困りごと支援に取り組んでいます。

### (5) 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

---

区立小・中学校において、児童・生徒が現在起きている危機的状況や今後起こり得る危機的状況に対応するために、身近にいる信頼できる大人にSOSを出すことでできるよう、体育、保健体育、道徳、特別活動などの授業で「SOSの出し方に関する教育」を実施しています。

## 2 重点施策について

### (1) 子ども・若者に対する支援の強化について

思春期・若者世代がこころの不安や生きづらさを抱えた時に気軽にSOSを発信し身近なところで相談できるための一助として、こころの健康に役立つ動画や相談窓口の案内等を掲載した「せたがやこころのSOSナビ」を区ホームページで公開するとともに、区立小中学校の全児童・生徒に配布したタブレットでアクセスできるようになりました。

区立・小中学校全校でスクールカウンセラーが児童・生徒、保護者の相談に応じ心理的支援を行うとともに、スクールソーシャルワーカーが福祉的課題のある児童・生徒や家庭に対し関係機関との連携・調整を行いながら支援を行っています。

子どもの権利擁護機関である「せたがやホッと子どもサポート（せたホッと）」では、子どもの権利侵害に関する相談を受け、問題解決に向けて助言や支援を行っています。

妊娠期から地域・医療・区が連携しながら顔が見えるネットワークの中で「世田谷版ネウボラ」を中心に子育て家庭を切れ目のない支援に取り組んでいます。令和2年度には世田谷区児童相談所を開設し、子ども家庭支援センターとの一元的な運用により地域の支援を最大限に活用した予防型の児童相談行政に取り組んでいます。

### (2) 勤労者・経営者に対する支援の推進について

就職活動中または就労中の方を対象に、心理カウンセラーによるメンタルケア相談を行うとともに、区内中小企業の社員を対象に、他企業の社員と仕事の悩みや課題を共有し意見交換を行う等の研修やカウンセリングを実施し、社員の定着促進を支援しました。

地域保健や職域保健の関係機関による「世田谷区地域・職域連携推進連絡会」の実施により連携強化を図るとともに、区内事業所の事業主・労務管理担当者に対する「健康経営セミナー」を開催し、職場でできるメンタルヘルス対策等の普及啓発を行いました。

### (3) 生活困窮者に対する支援の充実について

総合支所生活支援課において、生活の相談、生活保護に係る相談や生活困窮者の自立支援を行うとともに、生活困窮者を支援する「ぷらっとホーム世田谷」において、自立相談、就労相談、家計相談を実施し、生活の安定に向けた支援を実施しています。

納税や国民健康保険等の広く区民を対象とした窓口においても、相談内容に応じて関係機関へつなぎ、区民が必要な支援を受けられるよう連携を行いました。

### (4) 高齢者に対する支援の充実について

あんしんすこやかセンターや総合支所保健福祉課において、高齢者に対する相談支援や家族介護者への支援を行っています。また、認知症のある方やその家族が地域の身近な場所で気軽に参加し専門職に相談したり、地域の方との交流ができる「認知症カフェ」、高齢者がいつまでも住み慣れた地域で元気でいきいきと暮らすための介護予防事業の実施を通じ、社会参加の促進や見守りを行い、孤独・孤立防止に取り組んでいます。

### 3 これまでの評価と残された課題

区では、区民の命とこころを守るため、5つの基本施策を柱として、様々な取り組みを進めてきました。区の自殺者数ならびに自殺死亡率の推移を長期的にみると、いずれも減少傾向となっており、区のこれまでの取組みに一定の効果があったことがうかがえます。一方、前計画である「世田谷区自殺対策基本方針」では、自殺者数を100名未満まで減らし、子ども・若者世代の自殺死亡率を減少させること、令和8年までに年間の自殺死亡率を平成27年と比較して30%以上減少させることとして、平成27年の自殺死亡率14.2を令和8年において9.9以下にする、という数値目標を掲げ、取り組んできました。しかし、令和6年の自殺死亡率は13.2と、減少しましたが達成できていない状況です。

前述したとおり、全国的にも子ども・若者の自殺者数は増加傾向にあり、区においても20歳未満から30歳代の区民では、自殺が最も多い死因となっています。令和2年から6年の自殺者の年代別構成をみると、20歳代の自殺者の割合は、男女ともに東京都全体や全国平均よりも高く、子ども・若者世代への支援が喫緊の課題です。

また、自殺者の職業別状況を見ると、男性の約半数、女性の約3割が「有職者」であり、特に女性ではその割合が増加しています。勤労者への支援強化も依然として重要な課題です。

今後、区は前計画で示した「目指す姿」を継承し、「区民の生きる力を高め、気づきの力を育み、声かけつなぐ、支えあいの地域」を目指すとともに、子ども・若者世代および勤労世代への支援に重点的に取り組んでいく必要があります。



## 計画の基本的な考え方

### 1 「世田谷区自殺対策計画」の目指す姿

自殺は、特定の人だけの問題ではなく、社会全体で向き合うべき重要な課題です。世田谷区では、区民一人ひとりの理解を深めながら、地域の人々と協力し、かけがえのない命を守る取り組みを進めていきます。そして、個人の尊厳を尊重し、年齢、性別、LGBTQ等の性的指向及びジェンダー・アイデンティティ、国籍、障害の有無等に関わらず、多様性を認め合い、誰もが安心して暮らせるまちづくりを目指します。

本計画では、「自殺対策基本法」における「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す」の理念、上位計画である「健康せたがやプラン」を踏まえ、前計画である「世田谷区自殺対策基本方針」に引き続き、以下の基本理念を掲げます。これにより、誰もが安心して暮らせる世田谷区の実現を目指します。

区民の生きる力を高め、気づきの力を育み、  
声かけつなぐ、支え合いの地域を目指す

## 2 施策の体系

前計画である「世田谷区自殺対策基本方針」のめざす姿である「区民の生きる力を高め、気づきの力を育み、声かけつなぐ、支え合いの地域をめざして」を引継ぎ、本計画の「基本施策」を整理し、引き続き取り組むとともに、今般の状況から「子ども・若者への支援」と「勤労世代への支援」を「重点施策」として位置づけ、推進します。



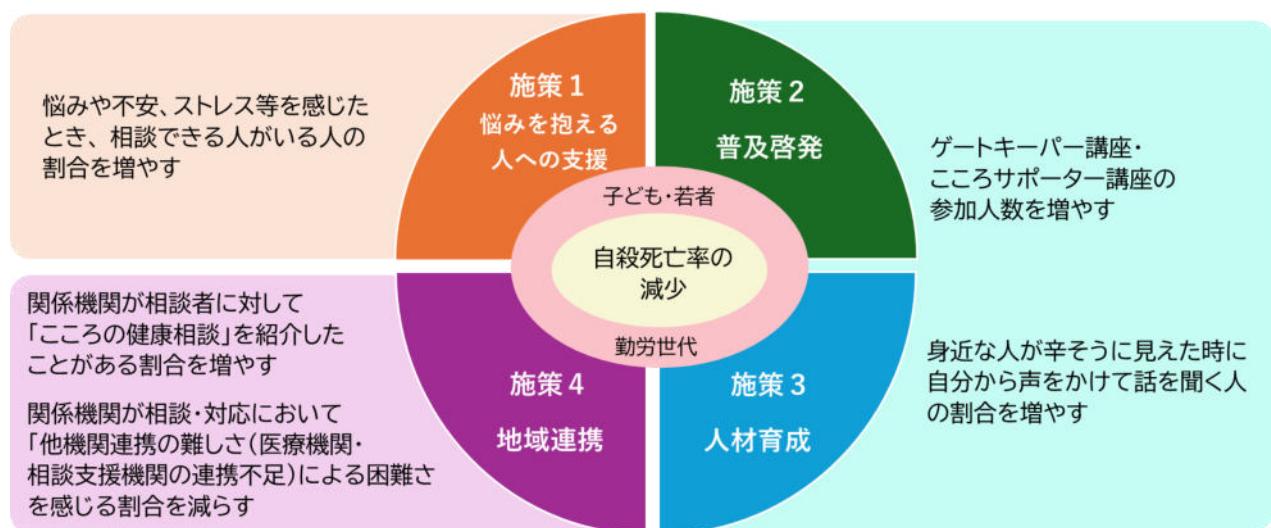
目指す姿	基本施策	施策の方向性
区民の生きる力を高め、気づきの力を育み、声かけつなぐ、支え合いの地域を目指す、	基本施策1 悩みを抱える人への支援	(1)さまざまな年代や課題に応じた相談支援 (2)安心していられる居場所の提供
	基本施策2 普及啓発	(1)こころの健康や精神疾患に関する正しい理解の促進 (2)相談機関や支援事業の周知・啓発
	基本施策3 人材育成	(1)区民を対象とした気づきと対応を促す研修 (2)支援者、関係機関を対象とした気づきと対応を促す研修
	基本施策4 地域連携	(1)自殺対策に資する会議の運営 (2)関係機関と連携した自殺対策の推進

### 3 計画の目標

目標指標	基準	目標
	令和6年度	令和11～13年度
3年間の平均自殺死亡率 (人口10万人あたり)	13.2	減少

※単年の自殺死亡率では偶然の変動が大きいため、取組みの効果が表れる見込みの後半  
3か年の自殺死亡率の平均値とする。

基本施策	目標指標	基準 (令和6年度)	目標 (令和13年度)
基本施策1 悩みを抱える人への支援	悩みや不安、ストレス等を感じたとき相談できる人がいる人の割合	80.8%	増やす
基本施策2 普及啓発	ゲートキーパー講座・こころサポーター講座 参加人数	436人	増やす
基本施策3 人材育成	身近な人が辛そうに見えた時に、自分から声をかけて話を聞く人の割合	60.4%	増やす
基本施策4 地域連携	関係機関が相談者に対して「こころの健康相談」を紹介したことがある割合  関係機関が相談・対応において「他機関連携の難しさ(医療機関・相談支援機関の連携不足)による困難さを感じる割合	35.6%  23.5%	増やす  減らす



## 4 基本施策と主な事業

### (1) 悩みを抱える人の支援

自殺の背景にある多様な悩みや困難に対応するため、年齢や生活状況、抱える課題に応じた多角的な相談支援体制の整備を進めます。区民の悩みや困りごと、「死にたい」という訴えの背景にある様々な要因を丁寧に受け止め、適切な対応や支援につなげができるよう、相談体制の充実を図ります。

また、悩みや孤独を感じている区民の自己肯定感の回復や他者・社会とのつながりの再構築を促し、ありのままの自分を受け入れられ、安心していられる居場所の提供にも取り組みます。こうした居場所では、区民に対する「見守り」の機能も果たし、地域住民や支援者との日常的な関わりの中で、心身の変化に気づき、必要に応じて早期に適切な支援機関へつなげることができる体制づくりを進めていきます。

#### 【主な事業（例）】

##### さまざまな年代や課題に応じた相談支援

事業名	事業概要
こころの健康相談（一般・子ども／思春期・依存症）	こころの悩みを抱える区民や家族及び関係者を対象とした、精神科医と保健師による相談。
せたがや版ネウボラ	子育て家庭に対する妊娠期からの切れ目のない支援。
ぷらっとホーム世田谷	生活困窮をはじめとした生活全般にわたる困りごとの相談窓口。

##### 安心していられる居場所の提供

事業名	事業概要
児童館	乳幼児の親子連れから中高生まで誰でも自由に利用できる居場所。
青少年交流センター	主に中高生世代～39歳までの若者の居場所。
若年女性のための居場所	若年女性が気軽に立ち寄り、安心して過ごすことができるとともに、日頃の悩みや女性に特化した悩みの相談ができる居場所。

## (2) 普及啓発

自殺の背景には、様々な悩みにより心理的に追い込まれ、抑うつ状態やうつ病等の精神疾患を抱え、正しい判断をすることが難しい状態となっていることが多いとされており、精神疾患の早期の気づきと適切な支援が重要です。しかし、精神疾患に対する誤解や偏見が根強く残っている現状では、支援を求めるなどをためらい、孤立や症状の重症化を招くおそれがあります。そのため、「こころの健康」や「精神疾患」に関する正しい知識の普及と理解の促進を図り、区民一人ひとりが精神的な不調を身近な問題として捉え、早期に支援を求めやすい環境づくりに取り組みます。地域住民向けの講演会などを通じて、こころの健康に対する意識の向上と偏見の解消を目指します。

また、悩みや困りごとを抱える区民やその家族、関係機関が、必要に応じて適切な相談窓口や支援制度につながることができるよう、相談機関や支援事業の周知・啓発に取り組みます。

### 【主な事業（例）】

#### こころの健康や精神疾患に関する正しい理解の促進

事業名	事業概要
精神保健講演会	統合失調症、依存症、思春期のこころ等多様なテーマで講演会の実施。
SOSの出し方に関する教育	区立小・中学校の生徒が、身近にいる信頼できる大人にSOSを出すことができるよう、SOSの出し方に関する教育を実施。
健康経営セミナーでの普及啓発	事業主や企業の健康管理担当者を対象とした、職場全体の環境整備やメンタルヘルスについての普及啓発。

#### 相談機関や支援事業の周知・啓発

事業名	事業概要
相談窓口を周知するためのリーフレットの配付	つらい気持ちを抱えている方や周囲の方への相談窓口を案内する「クローバーリーフ」の配布。
インターネットを活用した相談窓口等の普及・啓発	区ホームページと区立小中学校の全児童・生徒のタブレットにおいて「せたがやこころのSOSナビ」の掲載。

### (3) 人材育成

自殺予防には、身近な家族や友人など周囲の人が、本人からの訴えや悩みを抱えているサインに気づき、早期に専門の機関等につなぐことが重要です。そのため、多くの区民が身近な人の変化に気づくことができるよう、「ゲートキーパー講座」や「こころサポーター養成講座」を実施し、「気づき」、声をかけ、必要な相談につなげる力を養うことができる地域づくりを進めます。

また、福祉や保健の分野だけでなく、区民に関わる様々な支援者や関係機関、区の窓口において、区民が抱える問題やその背景となる要因にいち早く気づき、適切な支援につなげられるよう、「ゲートキーパー講座」を実施するとともに相談窓口の情報をまとめたりーフレットの配布等による人材育成を行います。

#### 【主な事業（例）】

##### 区民を対象とした気づきと対応を促す研修

事業名	事業概要
ゲートキーパー講座 (区民向け)	区民に対する、身近な人の自殺のサインにいち早く気づき、必要な時に相談窓口への橋渡しをすることをサポートする「ゲートキーパー講座」の実施。
こころサポーター養成講座	区民に対する、身近な人に対する「傾聴」を中心とした支援を行う「こころサポーター」養成講座の実施。

##### 支援者、関係機関を対象とした気づきと対応を促す研修

事業名	事業概要
ゲートキーパー講座 (支援者・関係機関向け)	支援者・関係機関に対し、対象者の特性に応じた内容による「ゲートキーパー講座」の実施。
支援者に対するパンフレットの配布	子ども・若者と関わる関係機関が子ども・若者を必要な支援に適切につなぐことを目的とした、相談機関・支援機関窓口の情報をまとめたパンフレットの配布。

## (4) 地域連携

自殺は地域全体の課題であり、区と関係機関・地域団体が連携、協力して自殺対策に取り組んでいく必要があります。引き続き「自殺対策協議会」において、学識経験者、地域の関係機関・団体、庁内関係所管において、自殺に関する現状や課題についての情報共有、協議を行い、自殺予防の取組みを推進していきます。

また、自殺リスクの高い自殺未遂者に対する適切な支援と再発予防に向け、救急医療機関との連携を強化していくほか、子どもから高齢者、障害者や生活困窮者等、多様な背景や困難な状況を抱えた方に対して支援を行い、区民の自殺予防に帰するよう、様々な機関・団体と連携を深めていきます。

### 【主な事業（例）】

#### 自殺対策に資する会議の運営

事業名	事業概要
自殺対策協議会	学識経験者や病院、医師会、薬剤師会、警察、消防、家族会、関係団体や区職員等で構成し、区の自殺対策の取組みの検討や関係機関の情報共有を行う。
要保護児童支援地域協議会	要保護児童の早期発見・支援及び虐待予防の推進を図るために、関係機関のネットワーク会議を実施し、情報交換と課題解決のための支援に取り組む。

#### 関係機関と連携した自殺対策の推進

事業名	事業概要
自殺未遂者支援事業における救急医療機関との連携の強化	自殺未遂者に対する適切な支援と再発予防に向け、救急医療機関と連携した支援を行うほか、事例検討を行う。

令和7年度  
世田谷区こころの健康に関するアンケート調査  
調査結果報告書

令和8年1月

世田谷区



# 目 次

I 調査の概要 .....	1
1 調査の目的.....	1
2 調査対象.....	1
3 調査期間.....	1
4 調査方法.....	1
5 回収状況.....	1
6 調査結果の表示方法.....	2
II 調査結果（こころの健康に関するアンケート調査） .....	3
1 回答者の属性について.....	3
2 健康状態、生活習慣や社会参加の状況について.....	8
3 悩みやストレスの状況について.....	14
4 相談の状況について.....	27
5 自殺に関する考え方や自殺対策・予防等について.....	33
III 調査結果（関係機関実態調査） .....	37
IV 資料編 .....	44
1 こころの健康に関するアンケート調査の調査票.....	44
2 関係機関実態調査の調査票.....	56



## I 調査の概要

### 1 調査の目的

令和元年度に策定した「世田谷区自殺対策基本方針」の評価及び「(仮称) 世田谷区自殺対策計画」の策定にあたり、区民の日頃の悩みやこころの健康の実態、関係機関の取り組み状況やご意見等を把握し、方針策定の基礎資料とするために実施しました。

### 2 調査対象

こころの健康に関するアンケート調査：区内在住の満 15 歳（高校生）以上の方

関係機関実態調査：区内の精神科医療機関、相談機関〔あんしんすこやかセンター・地域障害者相談支援センター〕

### 3 調査期間

令和 7 年 9 月 2 日～令和 7 年 9 月 24 日

### 4 調査方法

郵送により調査票を配布、郵送またはインターネットにより回答

### 5 回収状況

#### 【回収総数】

調査種別	配布数	回収数	回収率
こころの健康に関するアンケート調査	4,000 件	1,327 件	33.2%
関係機関実態調査	154 件	73 件	47.4%

#### 【こころの健康に関するアンケート調査 年齢層別回収状況】

調査種別	配布数	回収数	回収率
15-19歳	500 件	125 件	25.0%
20歳代	1,000 件	171 件	17.1%
30歳代	500 件	144 件	28.8%
40歳代	500 件	150 件	30.0%
50歳代	500 件	192 件	38.4%
60歳代	500 件	246 件	49.2%
70歳以上	500 件	278 件	55.6%

## 6 調査結果の表示方法

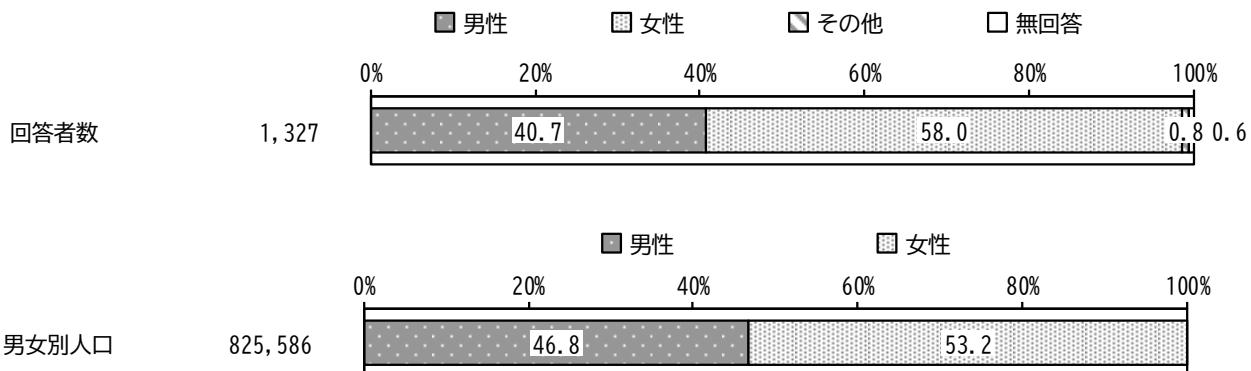
- ・回答は各質問の回答者数を基準とした百分率（%）で示してあります。また、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100.0%にならない場合があります。
- ・複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が100.0%を超える場合があります。
- ・クロス集計の場合、無回答を排除しているため、クロス集計の有効回答数の合計と単純集計（全体）の有効回答数が合致しないことがあります。なお、クロス集計とは、複数項目の組み合わせで分類した集計のことと、複数の質問項目を交差して並べ、表やグラフを作成することにより、その相互の関係を明らかにするための集計方法です。

## II 調査結果（こころの健康に関するアンケート調査）

### 1 回答者の属性について

#### 問1 あなたの性別を教えてください。（あてはまる1つに○）

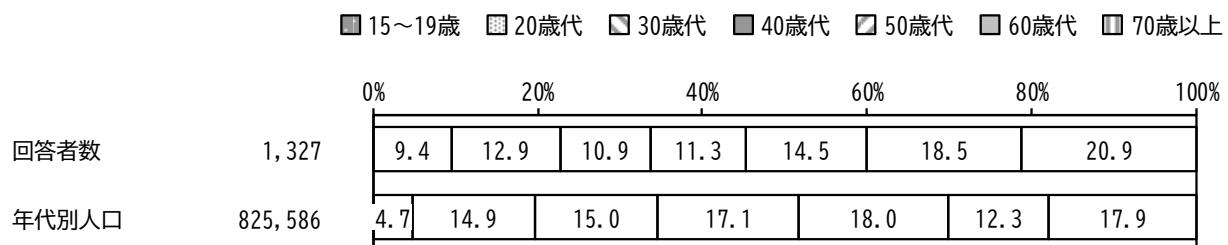
「男性」の割合が40.7%、「女性」の割合が58.0%となっています。



※男女別人口／15歳以上の総人口

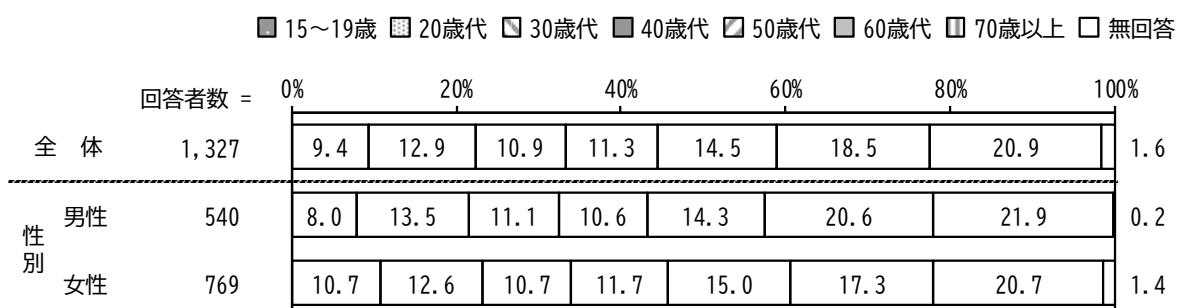
#### 問2 あなたの年齢（令和7年4月1日時点）を教えてください。（枠内に数字で回答）

「70歳以上」の割合が20.9%と最も高く、次いで「60歳代」の割合が18.5%、「50歳代」の割合が14.5%となっています。



※各年代別人口／15歳以上の総人口

#### 【男女別】



問3 あなたのお住まいの地域を教えてください。(あてはまる1つに○)

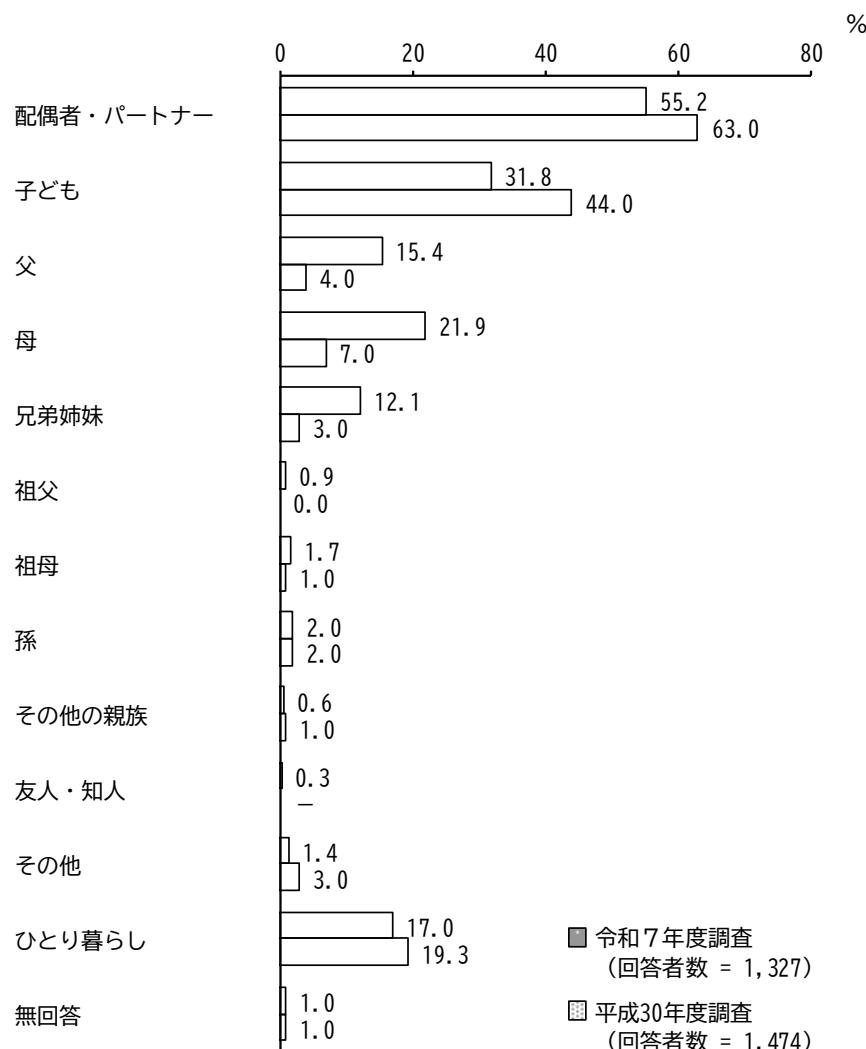
地域別の構成比と回答者の地域分布は概ね一致しています。

	世田谷地域	北沢地域	玉川地域	砧地域	烏山地域
回答者	1,327	29.6	13.6	25.1	18.4
地区別人口	923,210	27.5	16.8	24.7	17.9

問4 現在、あなたと同居している人を教えてください。(あてはまる全てに○)

「配偶者・パートナー」の割合が55.2%と最も高く、次いで「子ども」の割合が31.8%、「母」の割合が21.9%となっています。

平成30年度調査と比較すると、「父」「母」「兄弟姉妹」の割合が増加しています。なお、平成30年度調査では、「友人・知人」の選択肢はありませんでした。



### 【男女・年齢別】

男女ともに30歳代から70歳以上の年代で「配偶者・パートナー」「子ども」と同居している割合が高くなっています。また、20歳代の男女と70歳以上の女性は「ひとり暮らし」と回答した割合が高くなっています。

単位：%

区分	回答者数 (件)	配偶者・ パートナ ー	子 ど も	父	母	兄 弟 姉 妹	祖 父	祖 母	孫	その他の親族	友人・ 知人	その 他	ひとり 暮 ら し	無回答
全 体	1,327	55.2	31.8	15.4	21.9	12.1	0.9	1.7	2.0	0.6	0.3	1.4	17.0	1.0
男性	540	62.8	31.1	16.3	23.3	12.8	1.1	1.7	1.9	0.6	0.2	0.9	12.8	0.2
女性	769	50.5	32.5	15.1	21.3	11.7	0.7	1.8	2.1	0.7	0.4	1.7	19.6	0.9
男性 15～19歳	43	0.0	0.0	90.7	97.7	76.7	2.3	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.3	0.0
20歳代	73	23.3	8.2	41.1	42.5	23.3	4.1	5.5	0.0	1.4	0.0	1.4	26.0	0.0
30歳代	60	50.0	30.0	16.7	26.7	15.0	0.0	1.7	0.0	1.7	0.0	1.7	21.7	0.0
40歳代	57	71.9	57.9	8.8	17.5	1.8	1.8	1.8	0.0	0.0	0.0	0.0	14.0	0.0
50歳代	77	79.2	59.7	2.6	13.0	3.9	0.0	0.0	1.3	1.3	0.0	0.0	11.7	1.3
60歳代	111	83.8	30.6	0.9	9.9	2.7	0.0	0.0	0.9	0.0	0.9	0.9	9.0	0.0
70歳以上	118	82.2	26.3	0.0	4.2	2.5	0.8	0.0	6.8	0.0	0.0	0.8	7.6	0.0
女性 15～19歳	82	0.0	0.0	85.4	95.1	64.6	2.4	7.3	0.0	1.2	1.2	2.4	1.2	0.0
20歳代	97	22.7	5.2	30.9	39.2	24.7	1.0	4.1	0.0	2.1	1.0	2.1	30.9	1.0
30歳代	82	61.0	36.6	11.0	20.7	4.9	1.2	2.4	0.0	0.0	0.0	0.0	18.3	0.0
40歳代	90	74.4	66.7	4.4	8.9	0.0	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	2.2	15.6	0.0
50歳代	115	67.0	51.3	2.6	12.2	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.6	17.4	0.9
60歳代	133	68.4	31.6	0.0	5.3	4.5	0.8	0.0	3.0	0.8	0.8	0.0	18.0	0.8
70歳以上	159	45.9	30.8	0.0	1.3	1.3	0.0	0.0	6.9	0.6	0.0	2.5	28.3	2.5

問5 あなたの主たる職業について教えてください。(あてはまる1つに○)

「正規の雇用・常勤」の割合が34.1%と最も高く、次いで「無職」の割合が17.0%、「非正規雇用・パート・アルバイトの勤務」の割合が13.7%となっています。

男女・年齢別にみると、「正規の雇用・常勤」の割合は、男性では30歳代・40歳代、女性では20歳代・30歳代で高くなっています。女性の40歳代・50歳代になると「非正規雇用・パート・アルバイトの勤務」の割合が高くなっています。

また、男性では、30歳代から70歳以上で「自営業（家族従事者、フリーランス含む）」の割合が高く、60歳代が最も高くなっています。女性では、30歳代から70歳以上で「専業主婦（夫）」の割合が高くなり、60歳代が最も高くなっています。



問6 あなたの家庭の経済的な余裕の程度を教えてください。(あてはまる1つに○)

「ある程度余裕がある」の割合が40.4%と最も高くなっています。

「あまり余裕がない」「余裕がない」と回答した割合が21.9%となっています。

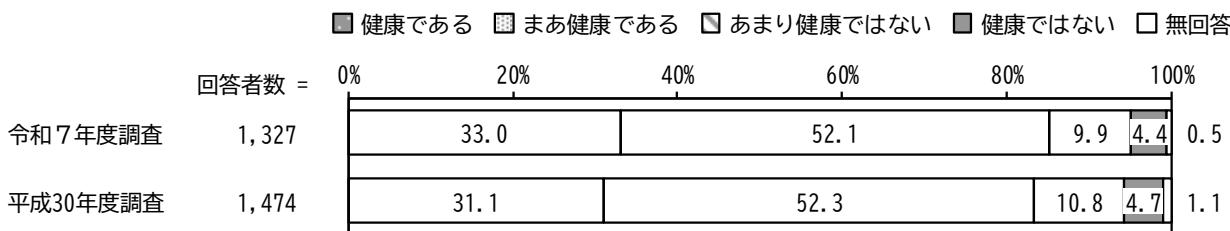
<input checked="" type="checkbox"/> 余裕がある <input type="checkbox"/> 余裕がない	<input checked="" type="checkbox"/> ある程度余裕がある <input type="checkbox"/> 無回答	<input type="checkbox"/> どちらともいえない <input checked="" type="checkbox"/> あまり余裕がない
---	---	--

		回答者数 =	0%	20%	40%	60%	80%	100%
全 体		1,327	13.6	40.4	23.5	14.4	7.5	0.5
性別	男性	540	14.1	40.9	23.3	13.7	8.0	
	女性	769	13.4	40.3	23.8	15.1	7.2	0.3
男性	15~19歳	43	30.2	44.2	20.9	4.7		
	20歳代	73	13.7	42.5	23.3	15.1	5.5	
	30歳代	60	11.7	50.0	18.3	10.0	10.0	
	40歳代	57	14.0	33.3	31.6	14.0	7.0	
	50歳代	77	11.7	40.3	23.4	18.2	6.5	
	60歳代	111	16.2	34.2	28.8	9.9	10.8	
	70歳以上	118	9.3	44.9	16.9	18.6	10.2	
	15~19歳	82	31.7	46.3	12.2	2.4	7.3	
	20歳代	97	13.4	40.2	18.6	19.6	8.2	
	30歳代	82	11.0	41.5	22.0	19.5	6.1	
女性	40歳代	90	11.1	38.9	28.9	12.2	8.9	
	50歳代	115	10.4	44.3	27.0	13.0	4.3	0.9
	60歳代	133	14.3	39.8	22.6	15.8	7.5	
	70歳以上	159	8.8	35.2	28.3	16.4	10.7	0.6

## 2 健康状態、生活習慣や社会参加の状況について

### 問7 あなたは、自分は健康だと思いますか。(あてはまる1つに○)

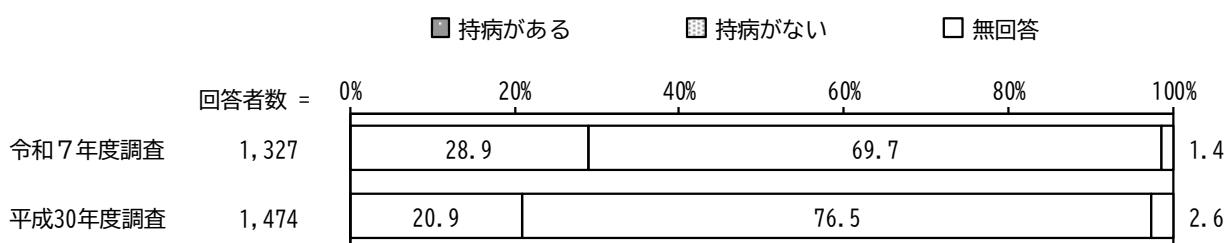
「まあ健康である」の割合が 52.1%と最も高く、次いで「健康である」の割合が 33.0%となっています。また、「あまり健康ではない」「健康ではない」の割合が 14.3%となっています。



### 問8 あなたには、生活に支障があるような持病がありますか。(あてはまる1つに○)

「持病がある」の割合が 28.9%、「持病がない」の割合が 69.7%となっています。

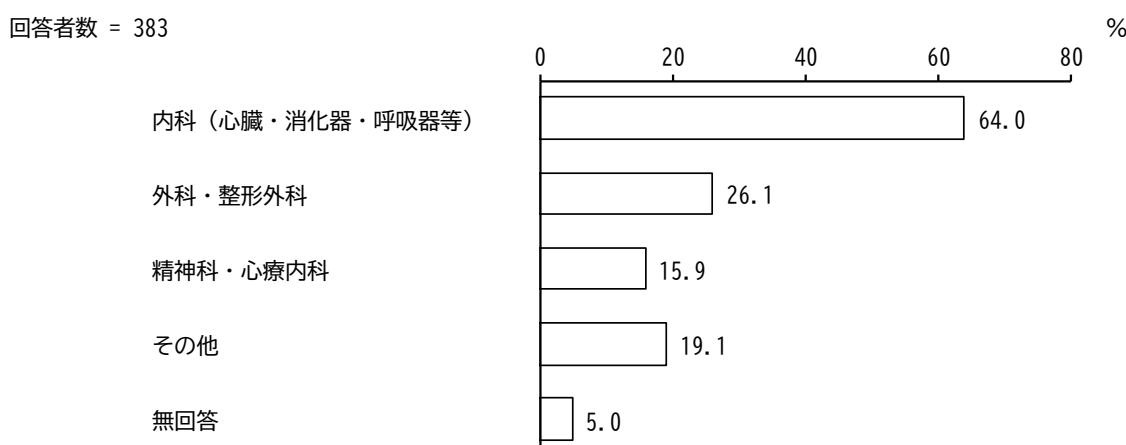
平成30年度調査と比較すると、「持病がある」の割合が増加しています。



### 問8で「持病がある」に○をつけた方に質問です。

### 問9 診療を受けている診療科を教えてください。(あてはまる全てに○)

「内科（心臓・消化器・呼吸器等）」の割合が 64.0%、「外科・整形外科」の割合が 26.1%、「精神科・心療内科」の割合が 15.9%となっています。



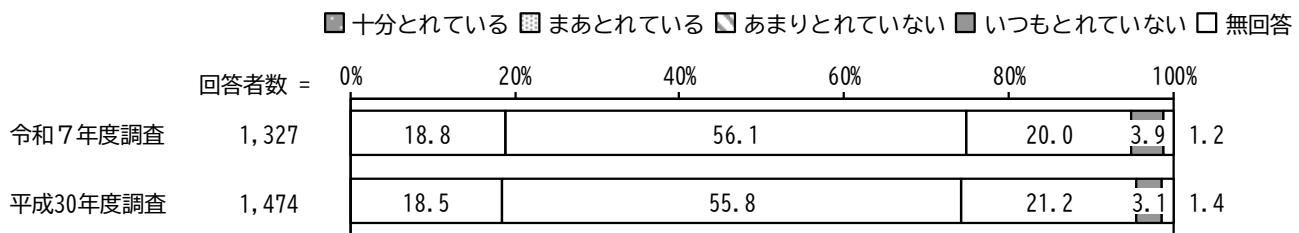
## 【男女・年齢別】

単位：%

区分	回答者数 (件)	内科 (心臓・ 呼吸器等) 消化器	外科・ 整形外科	精神科・ 心療内科	その他	無回答
全 体	383	64.0	26.1	15.9	19.1	5.0
男性	160	71.3	18.8	15.6	15.0	3.8
女性	217	58.5	30.4	14.3	22.1	6.0
男性 15～19歳	4	25.0	0.0	50.0	25.0	0.0
20歳代	3	66.7	0.0	66.7	66.7	0.0
30歳代	7	14.3	0.0	71.4	0.0	14.3
40歳代	11	72.7	27.3	27.3	0.0	0.0
50歳代	24	66.7	8.3	20.8	16.7	4.2
60歳代	41	73.2	17.1	9.8	26.8	2.4
70歳以上	70	80.0	25.7	5.7	8.6	4.3
女性 15～19歳	6	50.0	16.7	50.0	16.7	0.0
20歳代	15	26.7	0.0	53.3	33.3	6.7
30歳代	17	35.3	23.5	47.1	11.8	5.9
40歳代	11	54.5	18.2	0.0	18.2	18.2
50歳代	27	51.9	25.9	11.1	33.3	3.7
60歳代	51	64.7	35.3	7.8	25.5	3.9
70歳以上	87	67.8	39.1	5.7	18.4	5.7

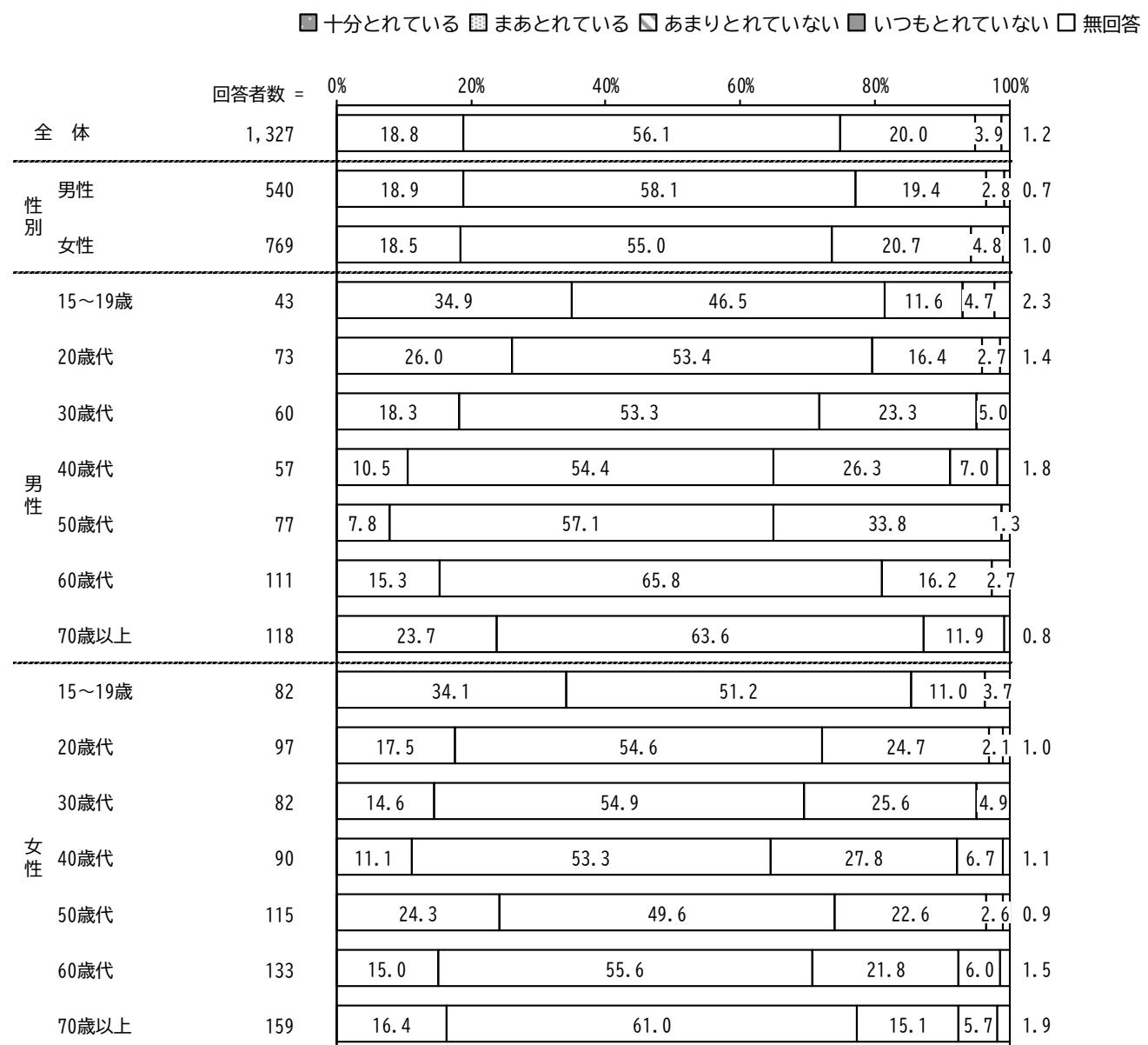
問10 あなたは、こころや体の休養が十分にとれていますか。(あてはまる1つに○)

「まあとれている」の割合が 56.1%と最も高く、次いで「あまりとれていない」の割合が 20.0%、となっています。



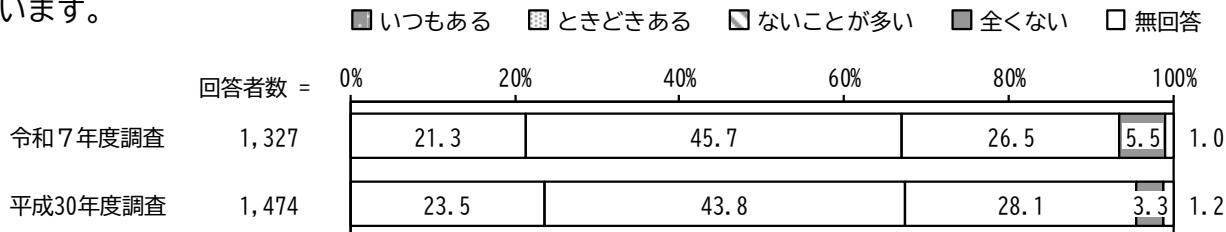
【男女・年齢別】

男女・年齢別にみると、男性では40歳代・50歳代、女性では30歳代・40歳代において「あまりとれていない」と「いつもとれていない」の割合が高くなっています。

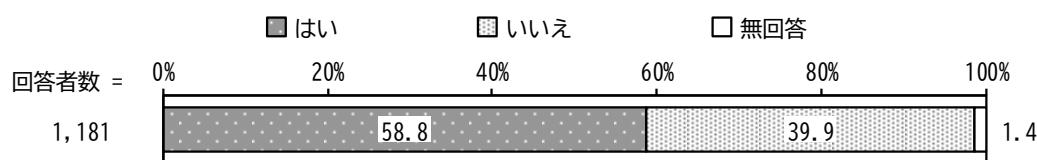


問11 あなたは、目覚めたときにぐっすりと眠った感じはありますか。  
(あてはまる1つに○)

「ときどきある」の割合が45.7%と最も高く、次いで「ないことが多い」の割合が26.5%となっています。

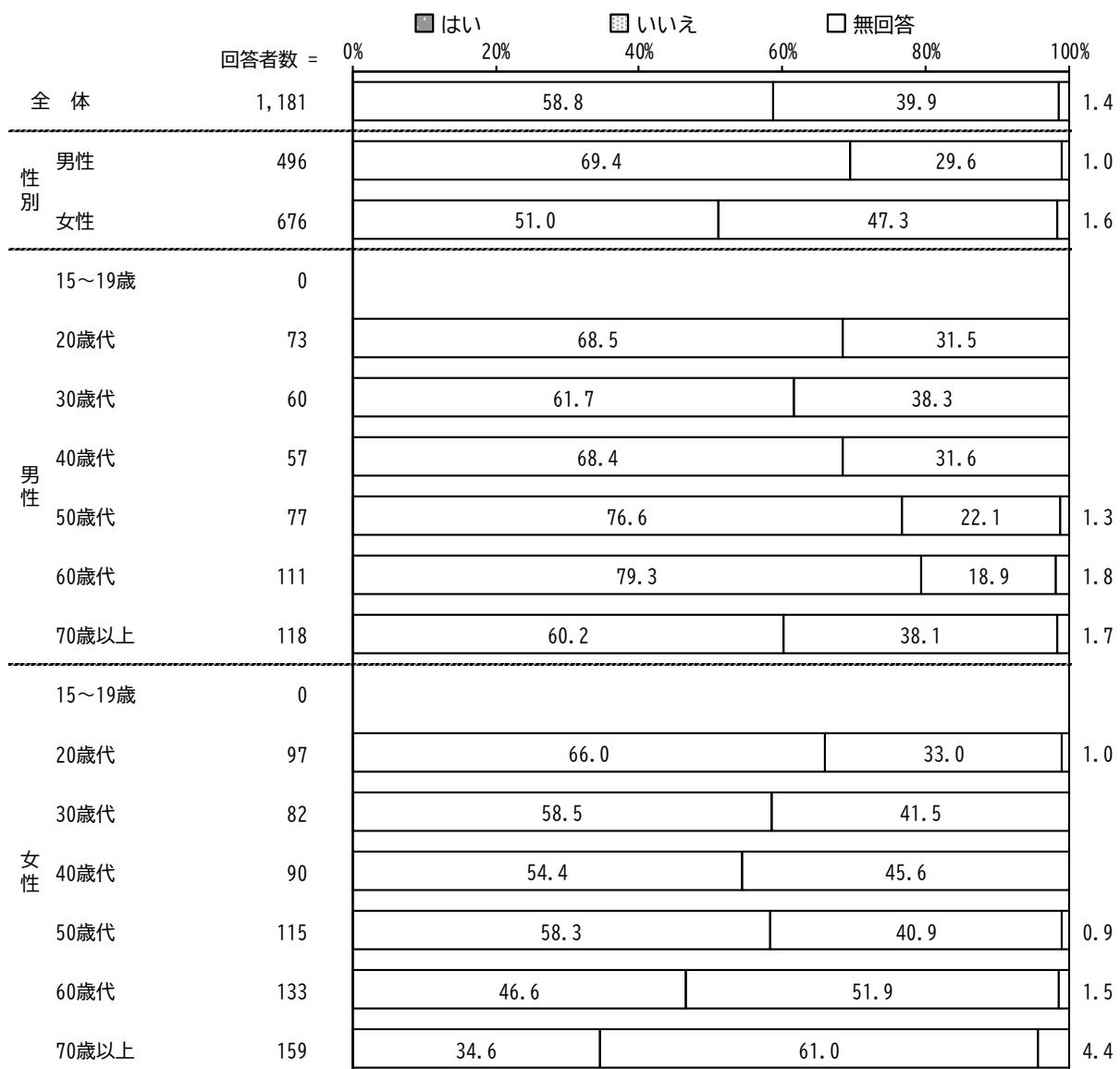


問12 20歳以上の方に質問です。あなたは、お酒を飲みますか。(あてはまる1つに○)



【男女・年齢別】

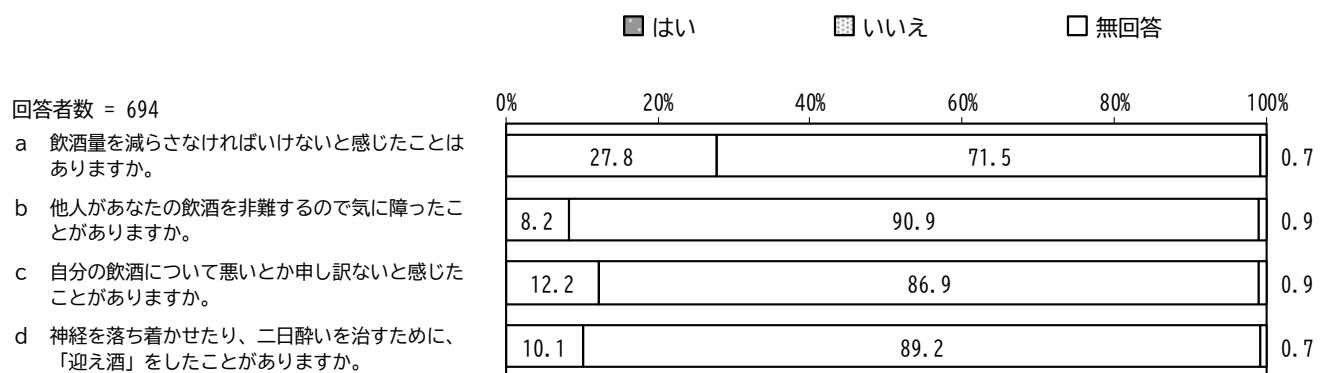
男女・年齢別にみると、男性50歳代・60歳代で「はい」の割合が高くなっています。



問12で「はい」に○をつけた方に質問です。

問13 あなたの今までの飲酒について、次のa～dの質問にお答えください。  
(それぞれあてはまる1つに○)

今までの飲酒の該当する項目について、「a 飲酒量を減らさなければいけないと感じたことはありますか。」については、「はい」の割合が27.8%と最も高くなっています。次いで、「c 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか。」の割合が12.2%、「d 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがありますか。」の割合が10.1%となっています。



#### 【問13に基づくCAGEテスト判定】

問13の「a」から「d」はCAGEテスト※の4項目となり、このうち2つ以上の項目で「はい」と回答した場合、アルコール依存症の可能性があるといわれています。

今回の調査において、アルコール依存症の可能性があるといわれる「2点以上」は14.6%となっていました。平成30年度調査と比較すると「2点以上」がやや減少しています。



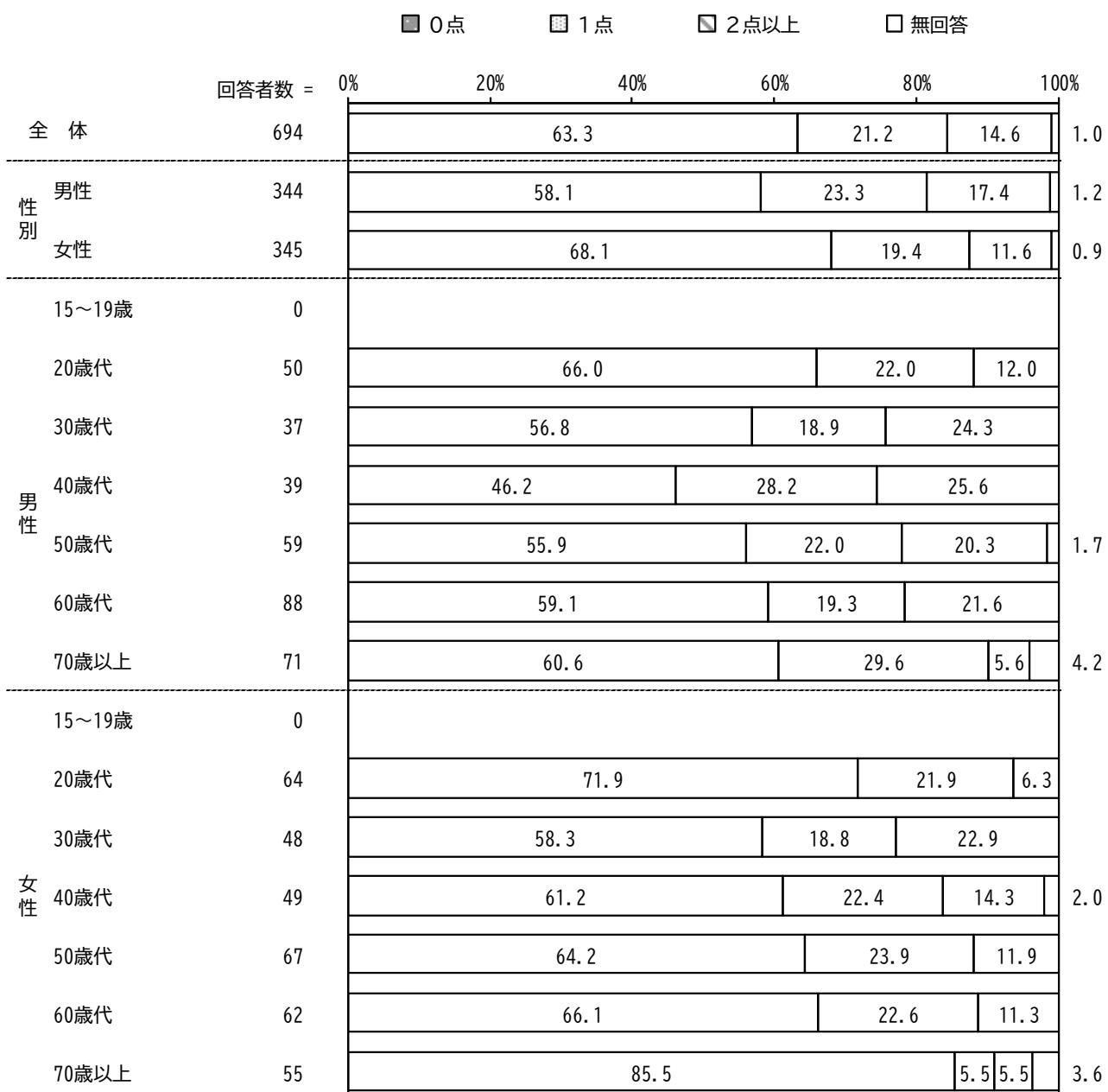
#### ※CAGEとは…

4つの質問からなる単純なアルコール依存症を選び分ける検査です。4項目のうち2項目以上当てはまればアルコール依存症の可能性が高いとされます。回答の対象となる期間が特定されておらず、調査時点までの半生を対象期間とします。わが国の職域の健康診断において感度77.8%、特異度92.6%という結果が得られています。4つの質問がそれぞれ、1) 減酒(Cut Down)の必要性、2) 他者からの批判への煩わしさ(Annoyed)、3) 飲酒への罪悪感(Guilty)、4) 朝の迎え酒(Eye-opener)について尋ねており、頭文字をとってCAGEと呼びます。

(出展：独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターホームページから抜粋)

### 【男女・年齢別】

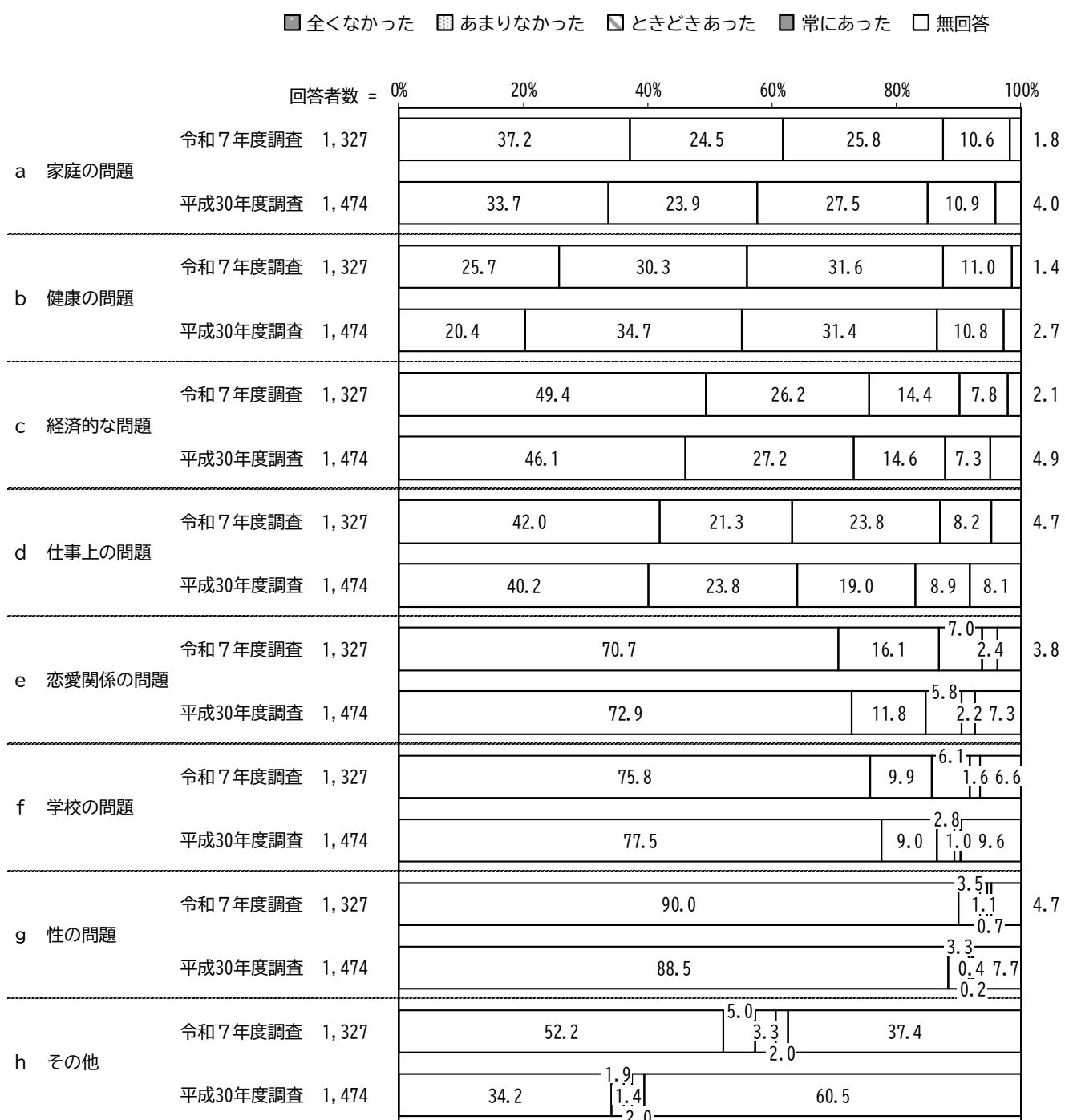
男性の30歳代・40歳代、女性の30歳代でアルコール依存症の可能性があるといわれる「2点以上」の割合が高くなっています。



### 3 悩みやストレスの状況について

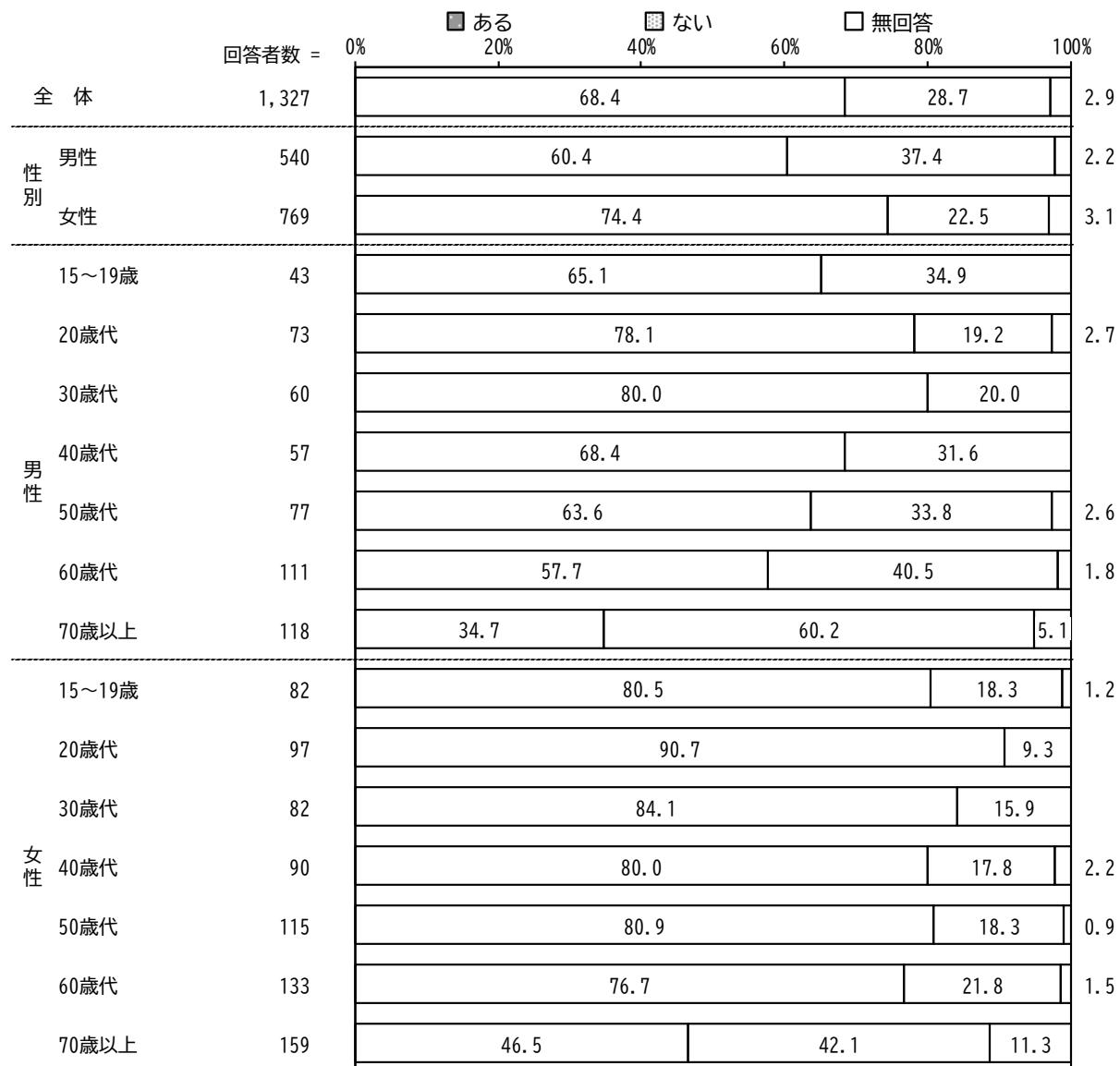
問14 最近1か月間、次のa～hのそれぞれの問題に対して、悩みや不安、ストレス等を感じたことはありますか。(それぞれあてはまる1つに○)

悩みや不安、ストレスを感じた要因として「ときどきあった」と「常にあった」の割合をみると、「b 健康の問題」が42.6%で最も高く、次いで「a 家庭の問題」が36.4%、「d 仕事上の問題」が32.0%となっています。平成30年度調査と比較すると、「b 健康の問題」で「全くなかった」の割合が増加、「h その他」で「全くなかった」の割合が増加しています。



問15 あなたが日常生活の不満、悩み、苦労、ストレスを解消するために行なうことはありますか。(あてはまる1つに○)

男女・年齢別にみると、男性の方が女性よりも「ない」の割合が高くなっています。



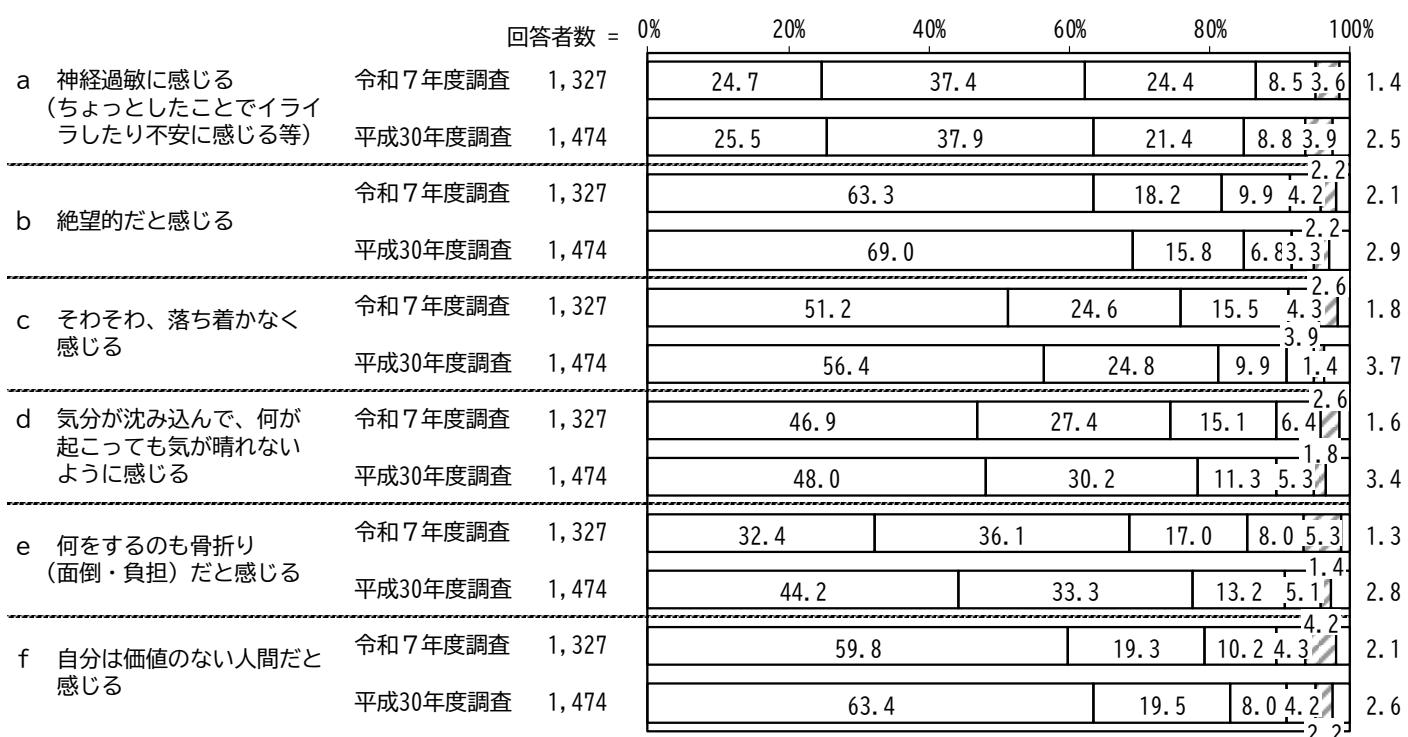
問16 この1ヶ月に、日々の生活の中でどれくらいの頻度で次のa～fのことがありましたか。(それぞれあてはまる1つに○)

「少しだけある」から「いつもある」を含めた『ある』の割合をみると、「a 神経過敏に感じる」が73.9%で最も高く、次いで「e 何をするのも骨折り（面倒・負担）だと感じる」が66.4%、「d 気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じる」が51.5%となっています。

平成30年度調査と比較すると、「b 絶望的だと感じる」で「全くない」の割合が減少、「c そわそわ、落ち着かなく感じる」で「ときどき」の割合が増加し「全くない」の割合が減少、「e 何をするのも骨折り（面倒・負担）だと感じる」で「全くない」の割合が減少しています。

なお、問16のaからfの6項目はK6※と呼ばれる、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングする設問です。

■ 全くない ■ 少しだけ ■ ときどき ■ たいてい ■ いつも ■ 無回答



※K6とは…

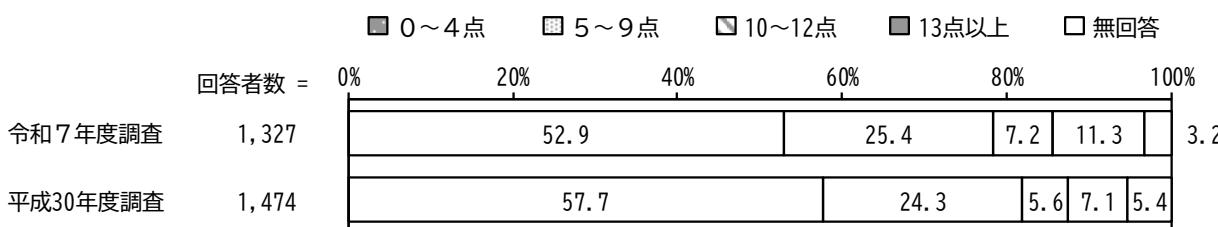
米国のKesslerらによって、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されています。（出典：厚生労働省ホームページ）

上のグラフのaからfの6つの質問について5段階（「全くない」（0点）、「少しだけ」（1点）、「ときどき」（2点）、「たいてい」（3点）、「いつも」（4点））と点数化し、その合計点が「5～9点（心理ストレス反応相当）」、「10～12点（気分・不安障害相当）」、「13点以上（重症の精神障害相当）」となります。

【問16に基づくK6判定】

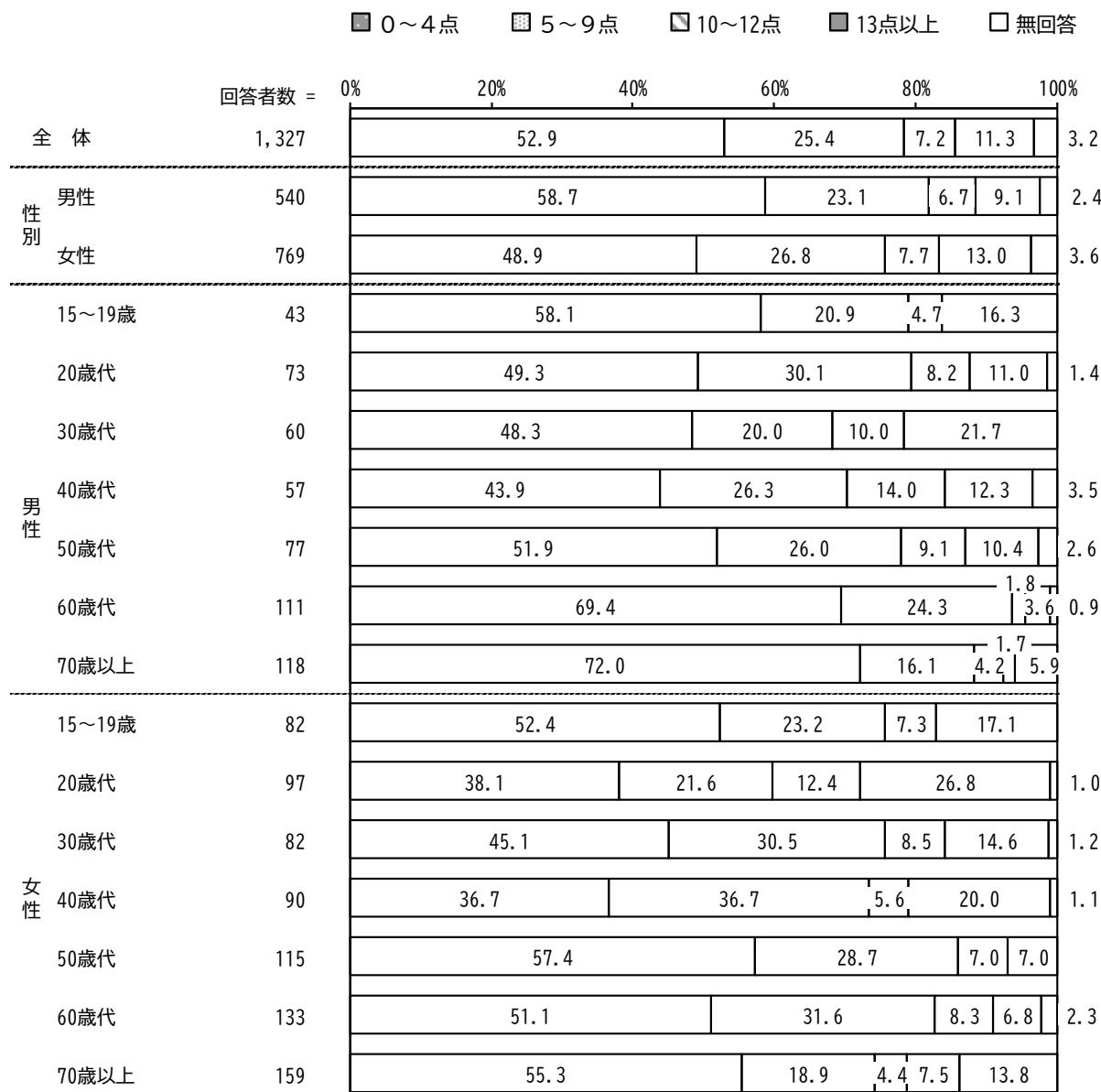
今回の調査の結果を点数化したところ、不安障害、気分障害等に相当するとされる10点以上の割合は18.5%となっています。

平成30年度調査と比較すると、10点以上の割合が5.8ポイント増加しています。



## 【男女・年齢別】

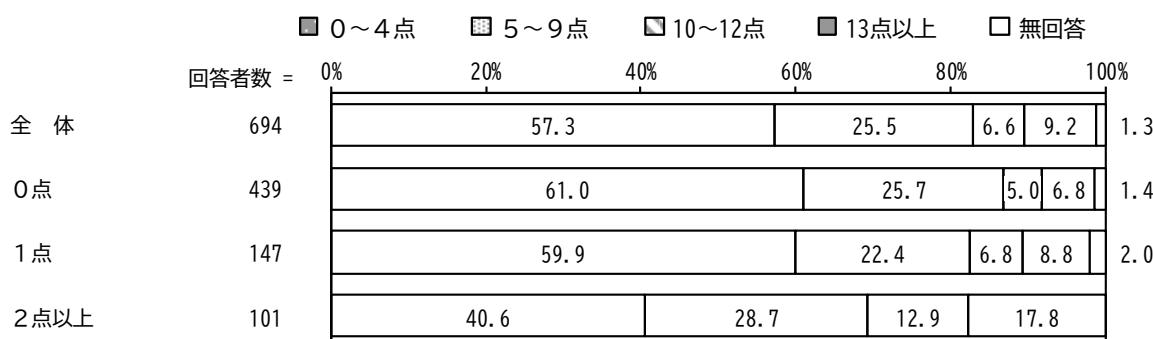
男女・年齢別にみると、不安障害、気分障害等に相当するとされる「10~12点」と「13点以上」をあわせた割合が、男性では30歳代で31.7%、女性では20歳代で39.2%と高くなっています。



## 【CAGEテスト別】

CAGEの点数別にみるとCAGEの点数が高いほど、K6の点数も高い傾向がみられました。

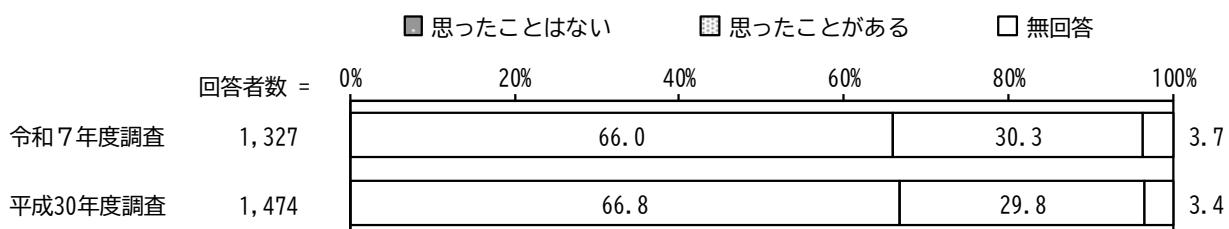
※CAGEテストについては12頁をご参照ください。



以下の問17～問22について、回答にあたり、負担を感じる方は回答いただかなくても構いません。その場合、問23にお進みください。

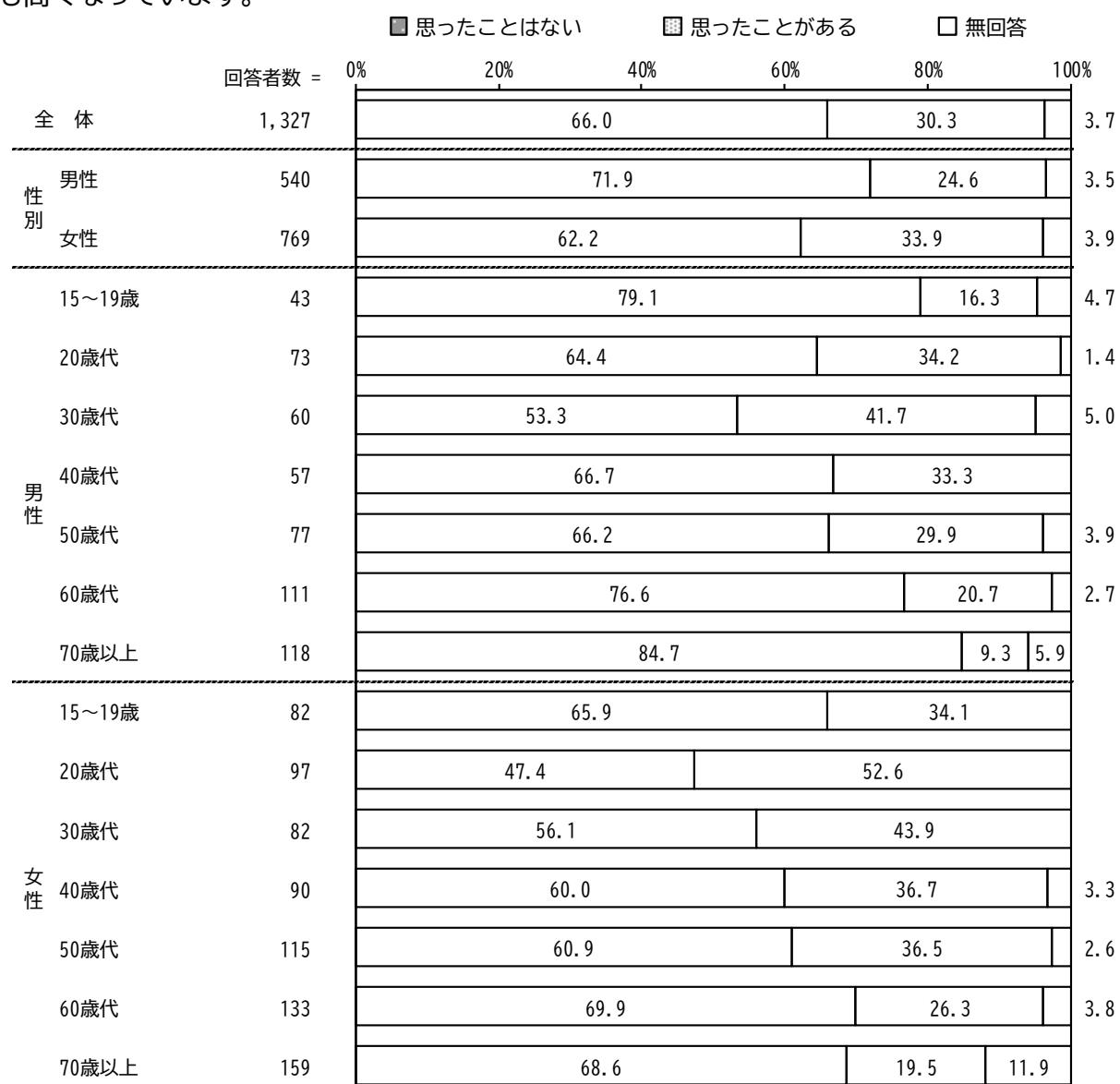
問17 あなたはこれまでに1度でも死にたいと思ったことはありますか。  
(あてはまる1つに○)

「思ったことはない」の割合が66.0%、「思ったことがある」の割合が30.3%となっています。



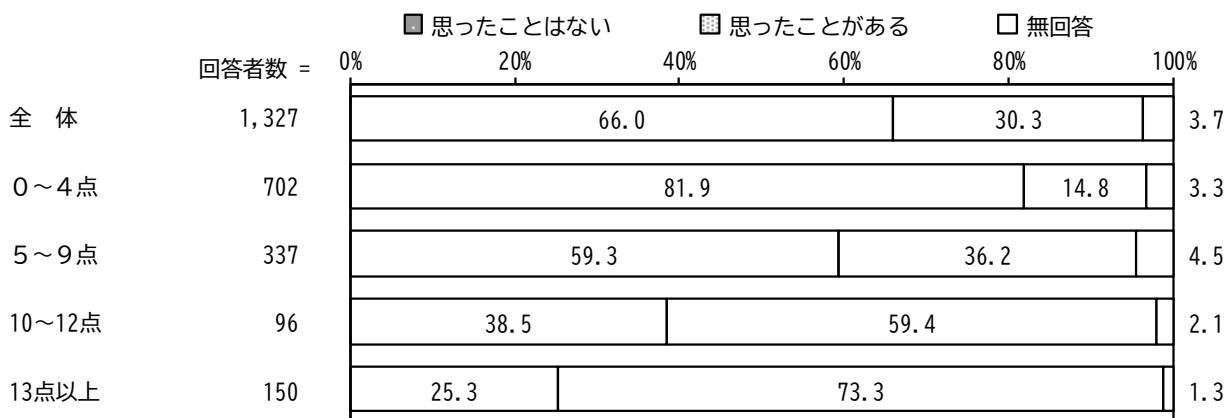
#### 【男女・年齢別】

男女・年齢別にみると、全体では男性より女性のほうが「思ったことがある」の割合が高く、特に15～19歳・20歳代で女性の割合が高くなっています。男性は30歳代が「思ったことがある」の割合が最も高くなっています。



## 【K 6 点数別】

希死念慮を有する回答者ではK 6値が有意に高い傾向があることから、関連を調べたところ、K 6の点数が多いほど「死にたいと思ったことがある」の割合も高くなっていました。

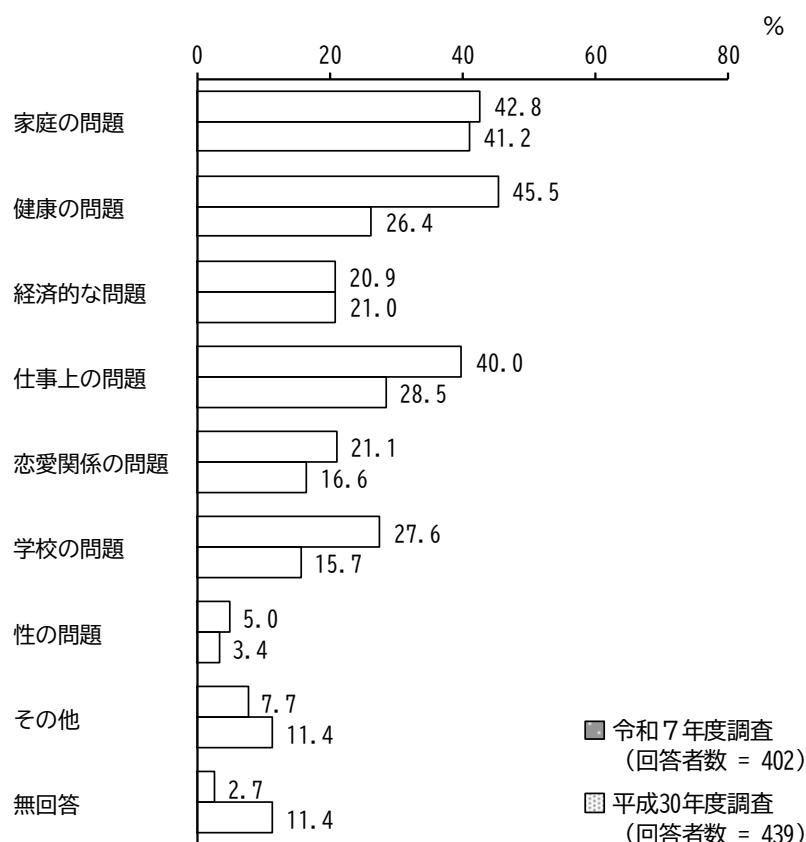


問 17 で「思ったことがある」に○をつけた方に質問です。

問 18 死にたいと思った理由や原因は、どのようなことでしたか。(あてはまる全てに○)

「健康の問題」の割合が 45.5%と最も高く、次いで「家庭の問題」の割合が 42.8%、「仕事上の問題」の割合が 40.0%となっています。

平成 30 年度調査と比較すると、「健康の問題」「仕事上の問題」「学校の問題」の割合が増加しています。



## 【男女・年齢別】

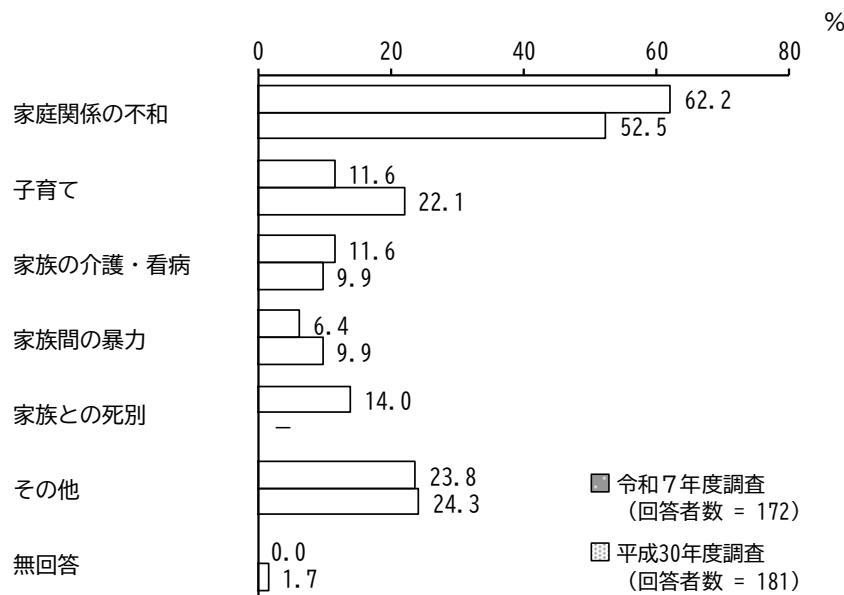
男女・年齢別にみると、15～19歳では男女ともに「学校の問題」、次いで「健康の問題」の割合が高くなっています。「家庭の問題」は男性では40歳代、女性では40歳代以上で割合が高くなっています。「仕事上の問題」は男性では30歳代から60歳代、女性では20歳代・30歳代で割合が高くなっています。

単位：%

区分	回答者数 (件)	家庭の問題	健康の問題	経済的な問題	仕事上の問題	恋愛関係の問題	学校の問題	性の問題	その他
全 体	402	42.8	45.5	20.9	40.0	21.1	27.6	5.0	7.7
男性	133	30.1	46.6	24.8	48.9	19.5	25.6	5.3	7.5
女性	261	48.7	44.8	18.4	36.0	21.8	28.0	3.4	7.7
男性 15～19歳	7	14.3	57.1	0.0	0.0	28.6	85.7	0.0	14.3
20歳代	25	20.0	44.0	16.0	40.0	20.0	40.0	0.0	8.0
30歳代	25	16.0	68.0	32.0	60.0	32.0	28.0	8.0	0.0
40歳代	19	47.4	42.1	31.6	47.4	21.1	15.8	10.5	26.3
50歳代	23	39.1	39.1	26.1	73.9	4.3	8.7	4.3	4.3
60歳代	23	43.5	34.8	26.1	47.8	26.1	21.7	8.7	4.3
70歳以上	11	18.2	45.5	27.3	27.3	0.0	9.1	0.0	0.0
女性 15～19歳	28	35.7	53.6	7.1	14.3	14.3	82.1	7.1	7.1
20歳代	51	37.3	62.7	27.5	49.0	21.6	39.2	5.9	11.8
30歳代	36	36.1	44.4	27.8	66.7	44.4	22.2	2.8	11.1
40歳代	33	57.6	33.3	9.1	24.2	27.3	15.2	0.0	3.0
50歳代	42	52.4	31.0	19.0	35.7	16.7	23.8	2.4	9.5
60歳代	35	57.1	34.3	11.4	25.7	11.4	11.4	0.0	5.7
70歳以上	31	67.7	54.8	19.4	22.6	12.9	6.5	6.5	3.2

## 【家庭の問題】

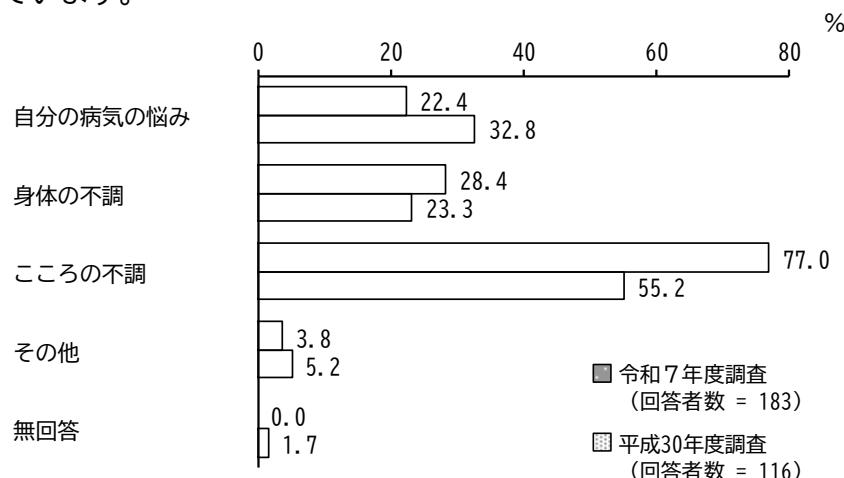
「家庭関係の不和」の割合が62.2%と最も高く、平成30年度調査と比較すると、「家庭関係の不和」の割合が増加しています。



※平成30年度調査では、「家族との死別」の選択肢がありませんでした。

### 【健康の問題】

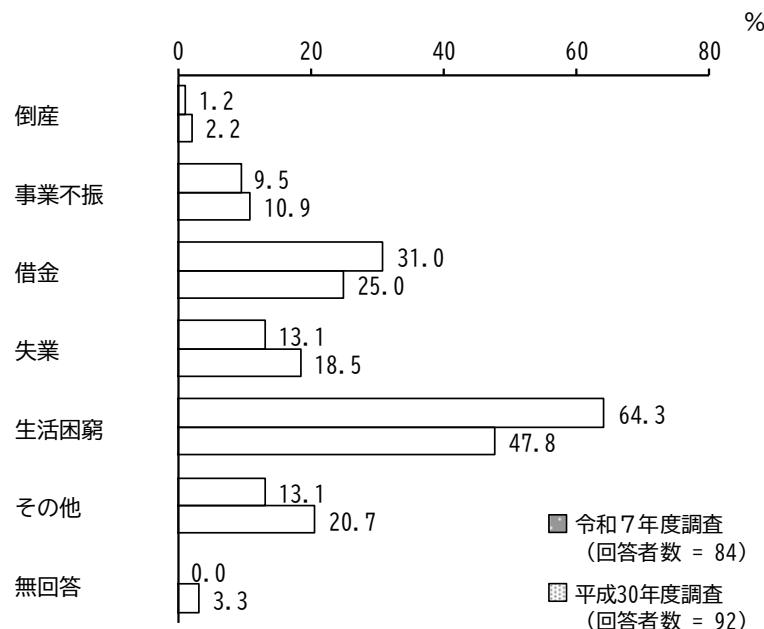
「こころの不調」の割合が 77.0% と最も高く、平成 30 年度調査と比較すると、「身体の不調」「こころの不調」の割合が増加しています。



※平成 30 年度調査では、「身体の不調」が「身体の悩み」、「こころの不調」が「こころの悩み」となっていました。

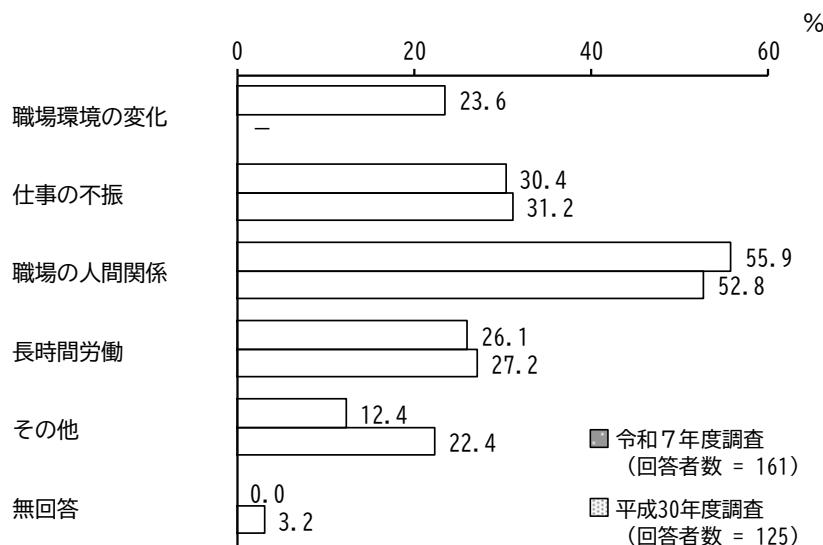
### 【経済的な問題】

「生活困窮」の割合が 64.3% と最も高く、平成 30 年度調査と比較すると、「借金」「生活困窮」の割合が増加しています。



### 【仕事上の問題】

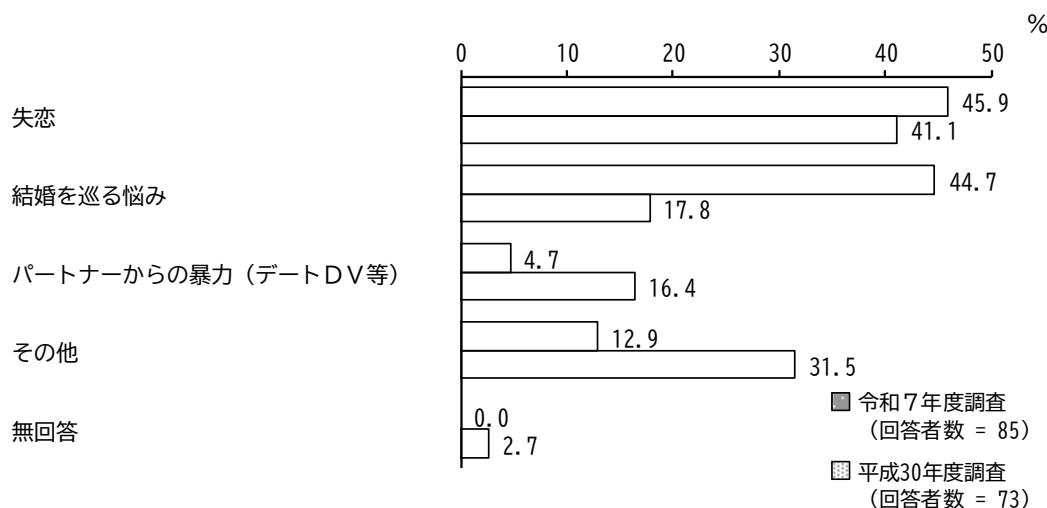
「職場の人間関係」の割合が 55.9%と最も高く、平成 30 年度調査と比較すると、「職場の人間関係」の割合が増加しています。



※平成 30 年度調査では、「職場環境の変化」の選択肢がなく、「転勤」の選択肢がありました。

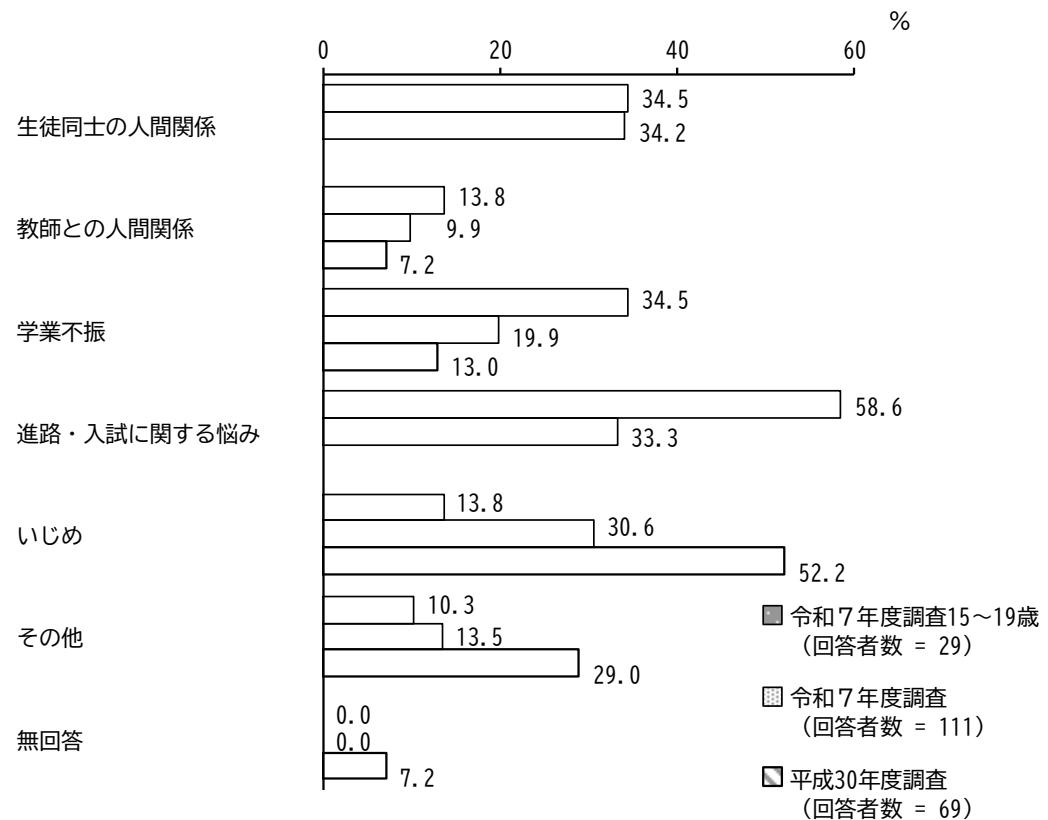
### 【恋愛関係の問題】

「失恋」の割合が 45.9%と最も高く、平成 30 年度調査と比較すると、「結婚を巡る悩み」の割合が増加しています。



### 【学校の問題】

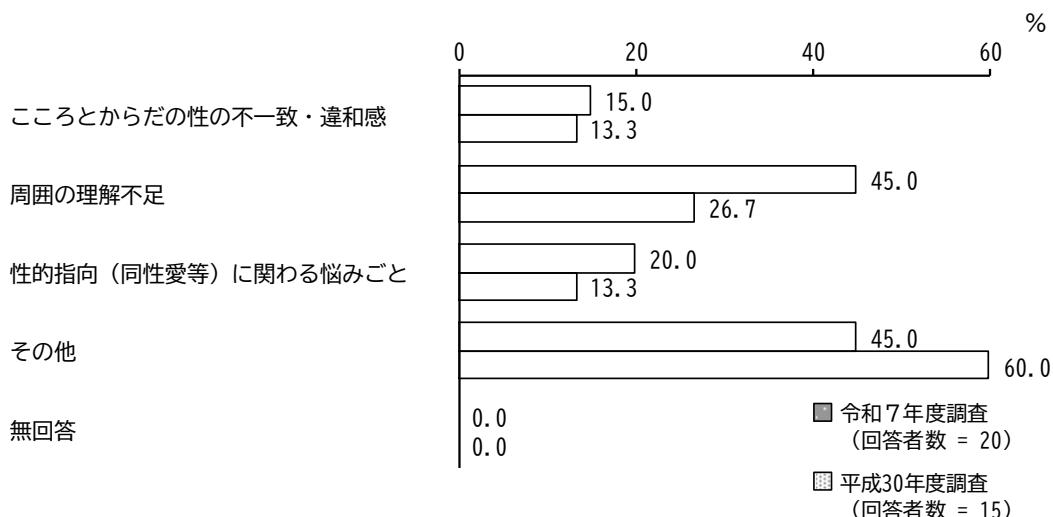
「生徒同士の人間関係」の割合が 34.2%と最も高く、次いで「進路・入試に関する悩み」の割合が 33.3%、「いじめ」の割合が 30.6%となっています。15~19 歳では「進路・入試に関する悩み」の割合が 58.6%、「生徒同士の人間関係」「学業不振」の割合が 34.5%となっています。



※平成 30 年度調査では、「生徒同士の人間関係」、「進路・入試に関する悩み」の選択肢がありませんでした。

### 【性の問題】

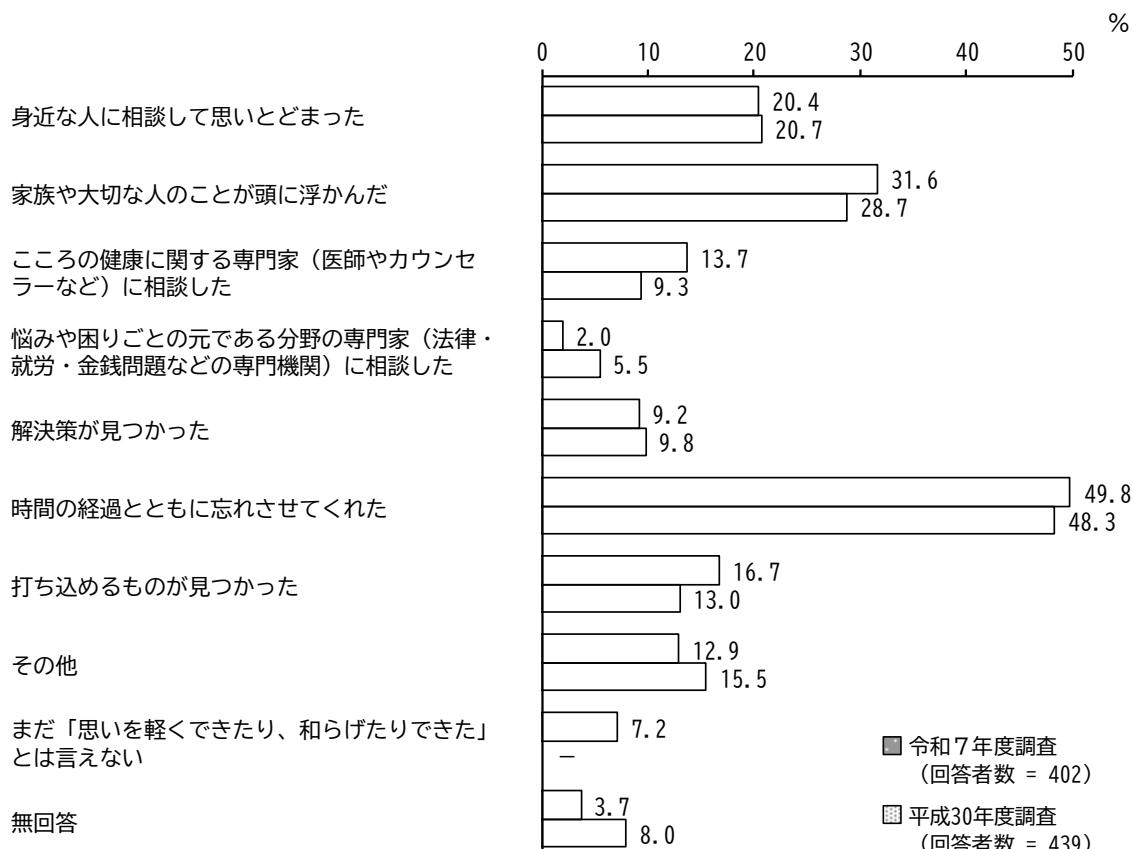
「周囲の理解不足」の割合が 45.0%、平成 30 年度調査と比較すると、「こころとからだの性の不一致・違和感」「周囲の理解不足」「性的指向（同性愛等）に関わる悩みごと」の割合が増加しています。



問17で「思ったことがある」に○をつけた方に質問です。

問19 死にたいという思いを軽くできたり、和らげたりできた理由は何ですか。  
(あてはまる全てに○)

「時間の経過とともに忘れさせてくれた」の割合が 49.8%と最も高く、次いで「家族や大切な人のことが頭に浮かんだ」の割合が 31.6%、「身近な人に相談して思いとどまったく」の割合が 20.4%となっています。

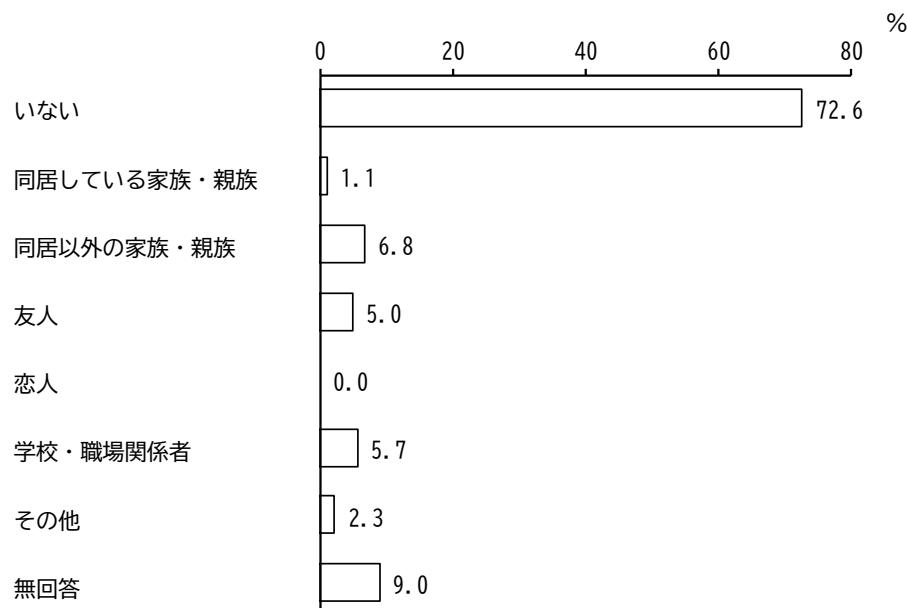


※平成30年度調査では、「まだ「思いを軽くできたり、和らげたりできた」とは言えない」の選択肢がありませんでした。

問20 あなたの周りで自殺で亡くなった方はいらっしゃいますか。いらっしゃる方は、その人との関係を教えてください。(あてはまる全てに○)

亡くなった方との関係性では「同居以外の家族・親族」が高い割合になっています。

回答者数 = 1,327

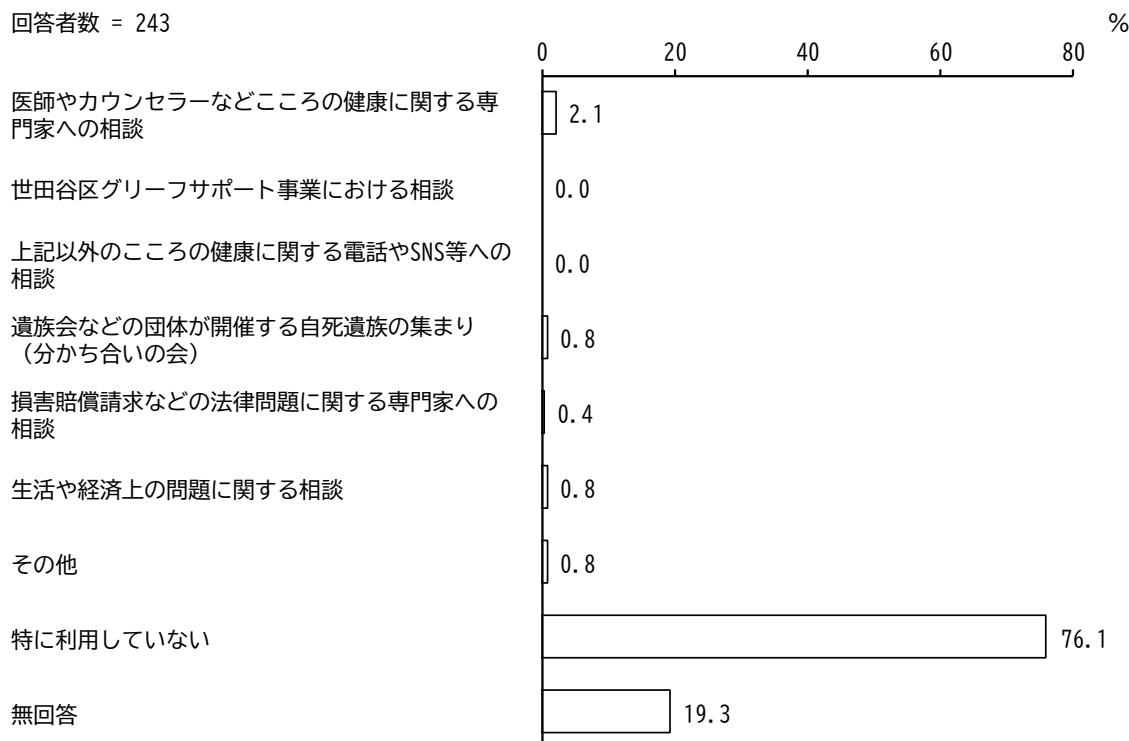


問20で「いない」以外を答えた方に質問します。

問21 身近な方を亡くした時、利用した支援について教えてください。  
(あてはまる全てに○)

「特に利用していない」が最も高く、利用した支援は「医師やカウンセラーなどこころの健康に関する専門家への相談」が最も高い割合になっています。

回答者数 = 243



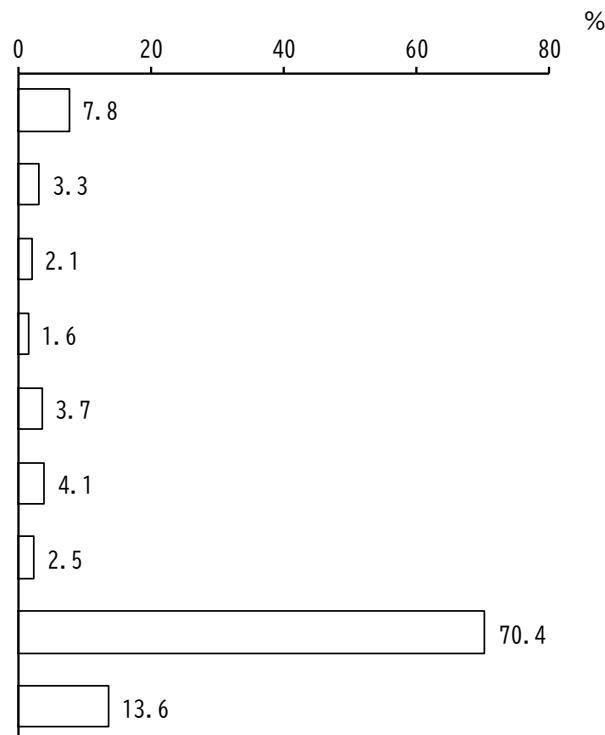
問20で「いない」以外を答えた方に質問します。

問22 身近な方を亡くした時、利用したかった支援について教えてください。  
(あてはまる全てに○)

「特がない」が最も高く、利用したかった支援は「医師やカウンセラーなどこころの健康に関する専門家への相談」が最も高い割合になっています。

回答者数 = 243

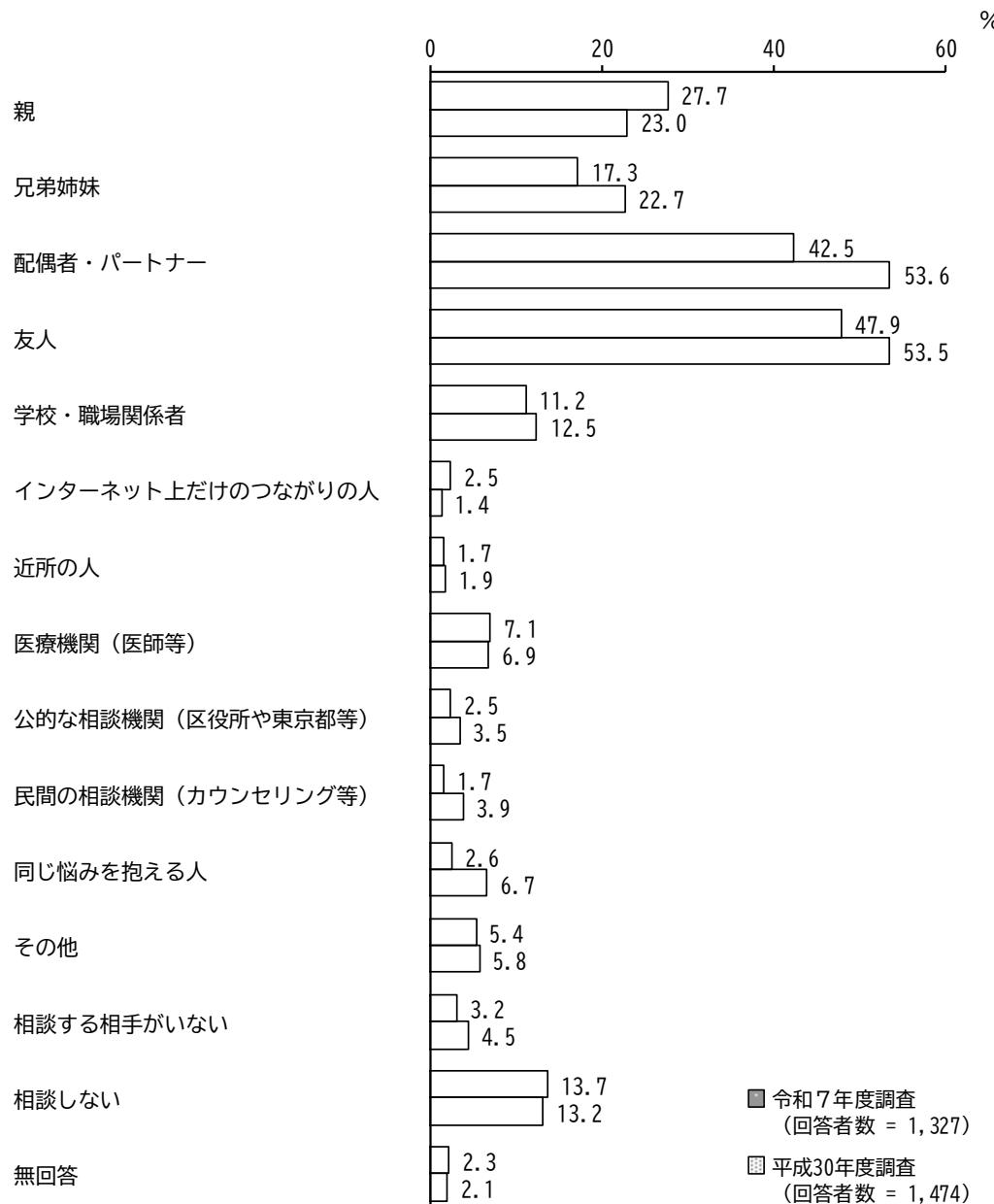
医師やカウンセラーなどこころの健康に関する専門家への相談



## 4 相談の状況について

### 問23 あなたは、悩みやストレスを感じたとき誰かに相談しますか。(あてはまる全てに○)

「友人」の割合が47.9%と最も高く、次いで「配偶者・パートナー」の割合が42.5%、「親」の割合が27.7%となっています。いずれか相談する人がいると答えた人の割合は合わせて80.8%、「相談しない」の割合が13.7%、「相談する相手がない」の割合が3.2%となっています。



## 【男女・年齢別】

女性は全年代で男性よりも「友人」と回答した割合が高くなっています。また「配偶者・パートナー」と回答したのは女性よりも男性の方が割合が高くなっています。15~19歳男性は「友人」に相談すると回答した割合が最も高く、次いで「親」、15~19歳女性は「親」に相談すると回答した割合が最も高く、次いで「友人」となっています。また、15~19歳女性は「インターネットだけのつながりの人」「学校・職場関係者」に相談すると回答しているが、15~19歳男性は低い割合となっており、「相談しない」と回答した割合も14.0%となっている。

単位：%

区分	回答者数 (件)	親	兄弟 姉妹	配偶者 ・パートナ	友人	学校 ・職場 関係者	人だけ のインターネ ット上のつな がり	近所の 人
全 体	1,327	27.7	17.3	42.5	47.9	11.2	2.5	1.7
男性	540	19.8	10.4	46.3	35.7	11.1	1.9	0.6
女性	769	33.3	21.8	40.4	56.7	11.6	2.5	2.3
男性 15~19歳	43	58.1	11.6	2.3	62.8	2.3	0.0	0.0
20歳代	73	49.3	16.4	28.8	56.2	4.1	1.4	0.0
30歳代	60	33.3	6.7	46.7	41.7	26.7	8.3	0.0
40歳代	57	24.6	7.0	54.4	28.1	26.3	5.3	1.8
50歳代	77	5.2	6.5	50.6	35.1	11.7	0.0	1.3
60歳代	111	5.4	14.4	61.3	32.4	14.4	0.9	0.0
70歳以上	118	1.7	8.5	52.5	17.8	0.0	0.0	0.8
女性 15~19歳	82	70.7	23.2	6.1	68.3	13.4	6.1	0.0
20歳代	97	69.1	25.8	39.2	69.1	12.4	6.2	0.0
30歳代	82	52.4	20.7	54.9	58.5	25.6	3.7	0.0
40歳代	90	40.0	20.0	52.2	62.2	15.6	3.3	3.3
50歳代	115	29.6	24.3	55.7	53.0	14.8	0.9	5.2
60歳代	133	10.5	22.6	42.1	53.4	9.8	0.0	3.8
70歳以上	159	1.9	17.6	30.8	44.0	0.6	0.0	2.5

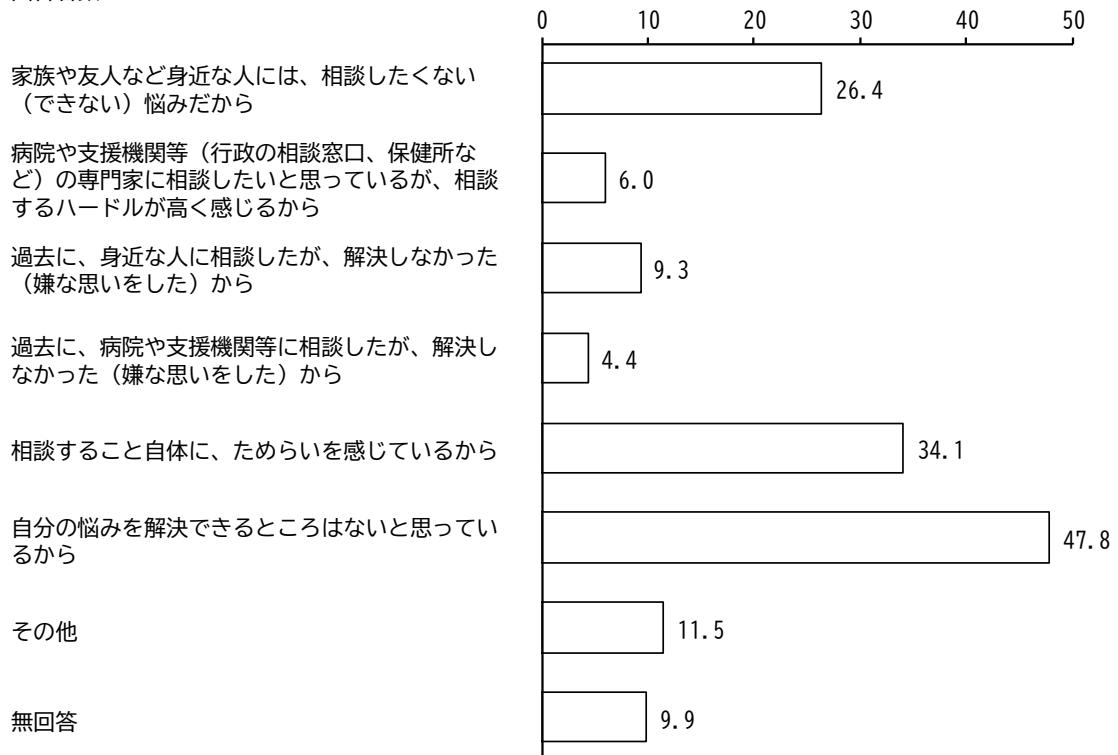
区分	医療機関 (医師等)	(区役所や東京都等) 公的な相談機関	(民間の相談機関) カウンセリング機関	同じ悩みを抱える人	その他	なに相談する相手がい	相談しない	無回答
全 体	7.1	2.5	1.7	2.6	5.4	3.2	13.7	2.3
男性	7.8	2.4	1.3	1.5	2.4	3.5	16.5	2.0
女性	6.2	2.2	1.8	3.1	7.4	3.0	11.7	2.3
男性 15~19歳	2.3	0.0	0.0	2.3	0.0	2.3	14.0	4.7
20歳代	8.2	4.1	2.7	0.0	2.7	2.7	15.1	0.0
30歳代	5.0	1.7	3.3	1.7	3.3	6.7	11.7	1.7
40歳代	8.8	1.8	5.3	3.5	0.0	1.8	14.0	0.0
50歳代	6.5	0.0	0.0	1.3	5.2	5.2	22.1	0.0
60歳代	9.9	4.5	0.0	1.8	1.8	3.6	9.9	0.0
70歳以上	9.3	2.5	0.0	0.8	2.5	2.5	23.7	6.8
女性 15~19歳	1.2	0.0	1.2	1.2	4.9	1.2	8.5	0.0
20歳代	5.2	1.0	2.1	1.0	3.1	1.0	9.3	0.0
30歳代	8.5	2.4	4.9	1.2	6.1	0.0	7.3	1.2
40歳代	1.1	2.2	3.3	5.6	4.4	7.8	10.0	0.0
50歳代	7.0	3.5	1.7	4.3	4.3	4.3	10.4	0.9
60歳代	6.0	1.5	1.5	3.8	14.3	3.8	15.0	0.8
70歳以上	11.3	3.8	0.0	3.8	10.7	2.5	17.0	9.4

問23で「相談しない」に○をつけた方に質問です。

問24 「相談しない」主な理由で、あてはまるものを選んでください。  
(あてはまる全てに○)

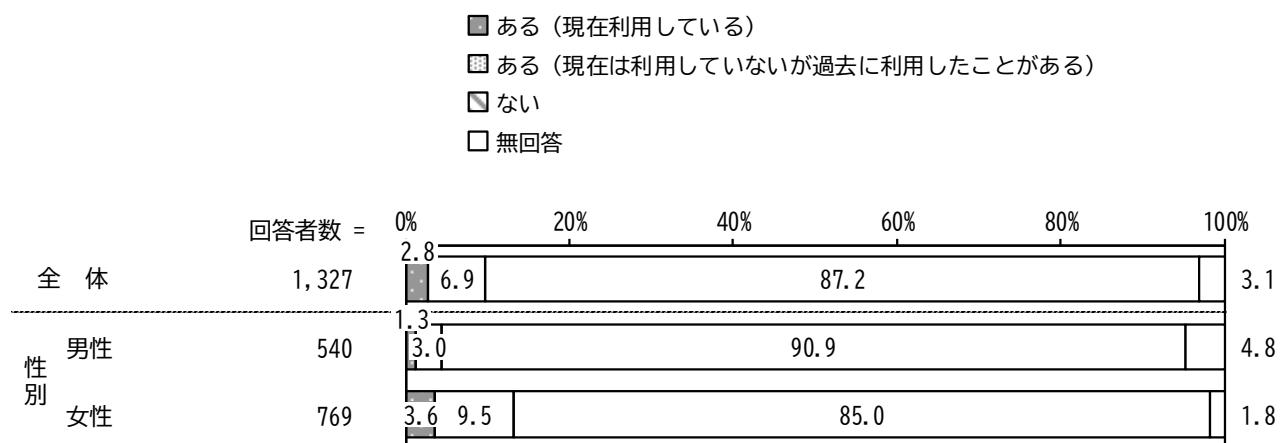
「自分の悩みを解決できるところはないと思っているから」の割合が47.8%と最も高く、次いで「相談すること自体に、ためらいを感じているから」の割合が34.1%、「家族や友人など身近な人には、相談したくない（できない）悩みだから」の割合が26.4%となっています。

回答者数 = 182



問25 あなたは、悩みやストレスを感じたときに、行政機関（区役所や東京都等）や民間団体（社会福祉協議会・NPO・ボランティア団体等）の相談を利用したことはありますか。  
（あてはまる1つに○）

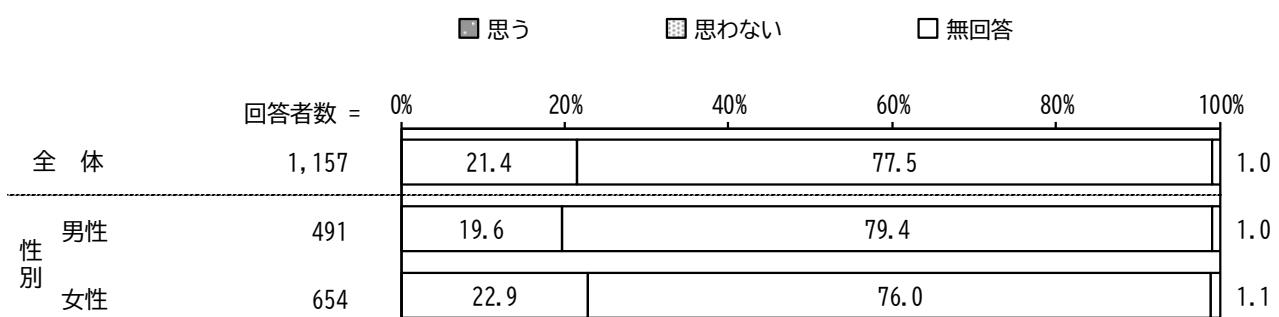
「ある（現在利用している）」の割合が2.8%、「ある（現在は利用していないが過去に利用したことある）」の割合が6.9%、「ない」の割合が87.2%となっています。



問25で「ない」に○をつけた方に質問です。

問26 あなたは、悩みやストレスを感じたときに、行政機関や民間団体の相談を利用したいと思いませんか。（あてはまる1つに○）

「思う」の割合が21.4%、「思わない」の割合が77.5%となっています。



問 26 で「思わない」に○をつけた方に質問です。

問 27 どのような相談方法や手段があれば、行政機関や民間団体の相談を利用しやすくなると思いますか。(あてはまる全てに○)

「SNS (LINE など)」の割合が 28.3%と最も高く、次いで「直接会って話す」の割合が 24.9%、「電話」の割合が 18.2%となっています。「SNS (LINE など)」は 15~19 歳男性と女性は 15~19 歳・20 歳代・30 歳代が高い割合になっています。「直接会って話す」は男性の方が女性に比べて高い割合になっています。「特にない」は 20 歳代と 40 歳代男性で高い割合になっています。

単位：%

区分	回答者数 (件)	直接会つ て話す	電話	メール	SNS (LINE など)	その他	特にない	無回答
全 体	897	24.9	18.2	14.5	28.3	3.1	37.2	1.4
男性	390	27.4	18.2	17.2	24.1	2.8	39.5	0.8
女性	497	22.7	18.3	12.7	31.6	3.4	35.4	2.0
男性 15~19歳	33	12.1	6.1	12.1	57.6	3.0	36.4	0.0
20歳代	58	17.2	8.6	8.6	29.3	1.7	55.2	0.0
30歳代	43	32.6	16.3	14.0	27.9	7.0	30.2	0.0
40歳代	39	23.1	17.9	15.4	25.6	5.1	51.3	2.6
50歳代	58	34.5	20.7	34.5	32.8	1.7	24.1	0.0
60歳代	77	31.2	20.8	16.9	15.6	3.9	39.0	1.3
70歳以上	81	32.1	27.2	16.0	6.2	0.0	39.5	1.2
女性 15~19歳	70	17.1	10.0	14.3	52.9	1.4	32.9	0.0
20歳代	79	21.5	19.0	15.2	57.0	3.8	20.3	1.3
30歳代	59	25.4	18.6	10.2	44.1	5.1	23.7	0.0
40歳代	51	17.6	19.6	21.6	31.4	3.9	43.1	0.0
50歳代	60	26.7	13.3	15.0	33.3	6.7	33.3	0.0
60歳代	84	26.2	17.9	14.3	10.7	2.4	45.2	2.4
70歳以上	90	24.4	26.7	3.3	2.2	1.1	47.8	7.8

問28 身近な人がいつも違った様子で辛そうに見えた時に、あなたがどうするかについてお聞きします。(それぞれあてはまる1つに○)

「b 心配していることを伝えて見守る」については、「よくする」「ときどきする」をあわせて 69.8%、  
 「c 自分から声をかけて話を聞く」については、「よくする」「ときどきする」をあわせて 60.4%になっています。

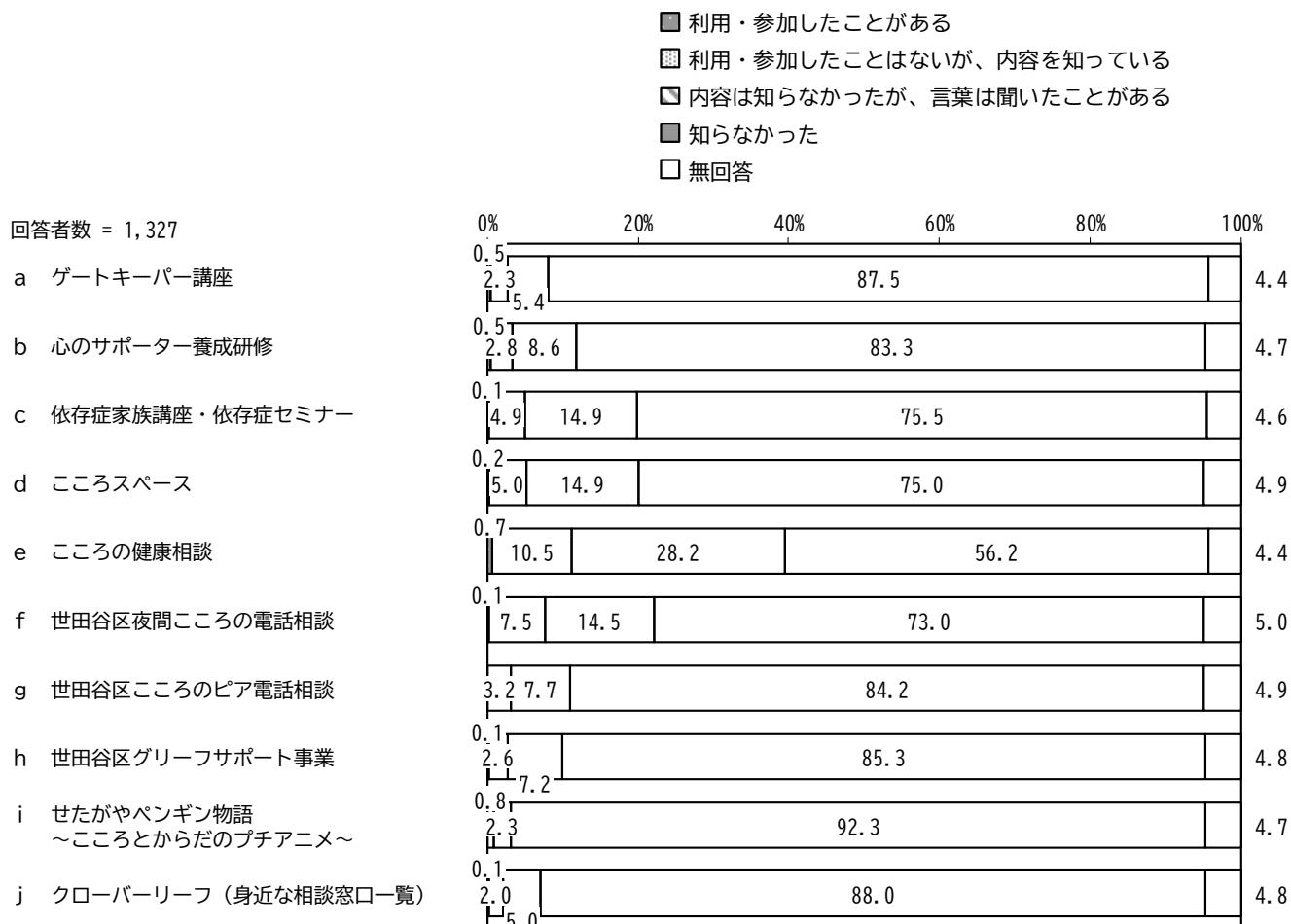
■しない □あまりしない □ときどきする ■よくする □無回答

		回答者数 =	0%	20%	40%	60%	80%	100%
a 相手が相談をしてくれるまで待つ	令和7年度調査 1,327		11.5	22.3	39.4	16.4	10.4	
	平成30年度調査 1,474		18.1	28.7	32.7	9.9	10.6	
b 心配していることを伝えて見守る	令和7年度調査 1,327		7.4	13.9	50.4	19.4	8.8	
	平成30年度調査 1,474		7.0	15.5	52.6	16.8	8.1	
c 自分から声をかけて話を聞く	令和7年度調査 1,327		9.6	21.5	43.3	17.1	8.5	
	平成30年度調査 1,474		9.0	22.6	47.2	13.1	8.1	
d 「元気を出して」と励ます	令和7年度調査 1,327		24.3	29.4	27.4	9.0	9.9	
	平成30年度調査 1,474		21.5	34.7	29.5	4.9	9.4	
e 先回りして相談先を探しておく	令和7年度調査 1,327		60.5		20.7	7.0	1.4	10.3
	平成30年度調査 1,474		61.7		22.8	3.7	0.8	10.9
f その他	令和7年度調査 1,327		30.5	2.5 1.3 1.7	64.0			
	平成30年度調査 1,474		28.6	3.5 1.4 0.5	65.9			

## 5 自殺に関する考え方や自殺対策・予防等について

問29 あなたは、自殺対策やこころの健康に関する以下の区の事業をご存知ですか。  
(それぞれあてはまる1つに○)

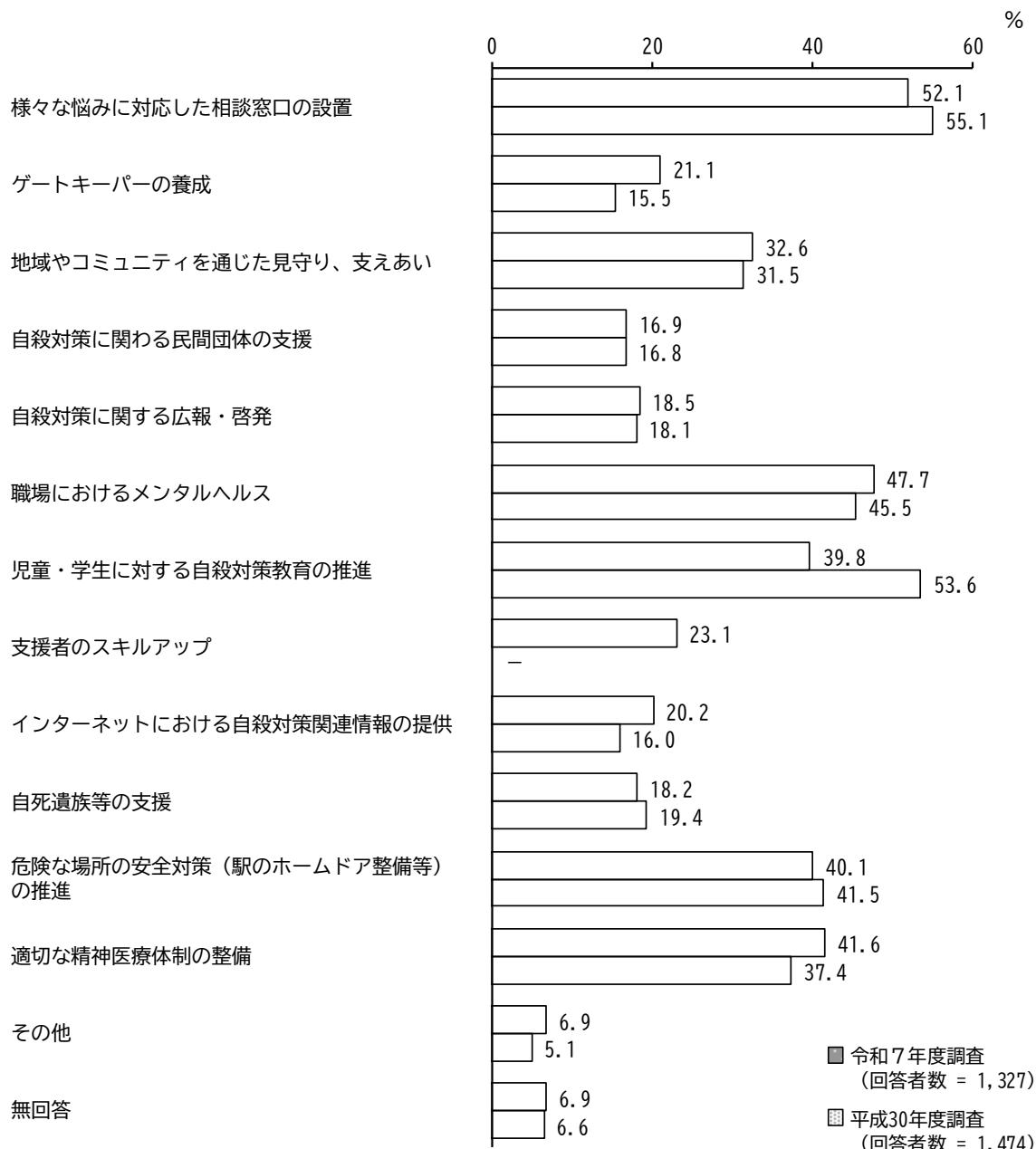
「利用・参加したことがある」と「利用・参加したことはないが、内容を知っている」をあわせた「知っている人」が最も高かったのは、「e こころの健康相談」で 11.2%、次いで「f 世田谷区夜間こころの電話相談」が 7.6%となっています。



問 30 どのような自殺対策が有効であると思いますか。(あてはまる全てに○)

「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」の割合が 52.1%と最も高く、次いで「職場におけるメンタルヘルス」の割合が 47.7%、「適切な精神医療体制の整備」の割合が 41.6%となっています。

平成 30 年度調査と比較すると、「ゲートキーパーの養成」の割合が増加しています。



※平成 30 年度調査では、「支援者のスキルアップ」の選択肢がありませんでした。

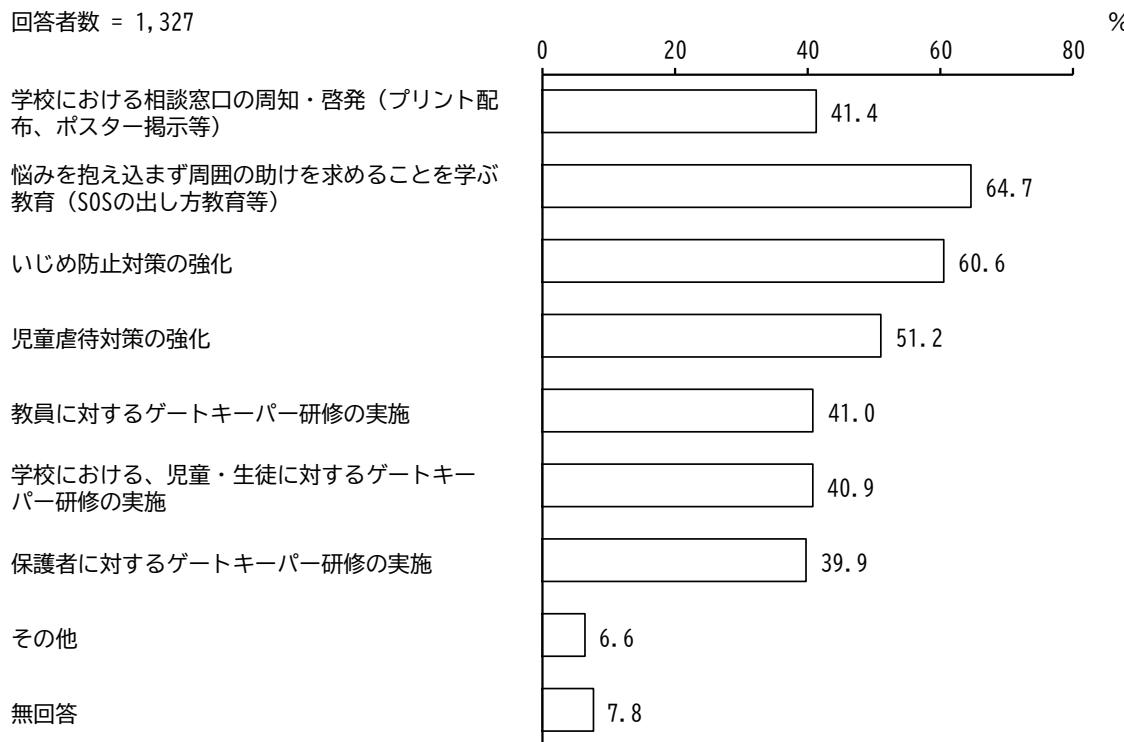
「その他（具体的に）」で挙げられた回答（一部抜粋）

- ・生活困窮者への経済的支援
- ・学校や職場以外の居場所づくり
- ・区の事業を区民へ知らせる広報力の強化（選択肢「5 自殺対策に関する広報・啓発」類似）
- ・学校におけるメンタルヘルス教育、講演（選択肢「7 児童・学生に対する自殺対策教育の推進類似）
- ・SNS相談窓口
- ・どこを利用すれば良いか窓口を案内してくれるコンシェルジュのようなサポート

問31 国は、子ども・若者向けの自殺対策の強化を掲げています。子ども・若者向けにどのような自殺対策が有効であると思いますか。（あてはまる全てに○）

「悩みを抱え込まず周囲の助けを求めることを学ぶ教育（SOSの出し方教育等）」の割合が64.7%と最も高く、次いで「いじめ防止対策の強化」の割合が60.6%、「児童虐待対策の強化」の割合が51.2%となっています。

回答者数 = 1,327



「その他（具体的に）」で挙げられた回答（一部抜粋）

- ・学校内外を問わない居場所づくり
- ・SNSとの付き合い方、助けを求めるなど自分の身の守り方、周囲からのSOSを学ぶ教育
- ・学校関係者以外の第三者による相談機関への相談やアウトリーチ支援
- ・SNSやYouTubeなど学校以外のPR
- ・AIを活用した会話、希死念慮の察知、アドバイスなど心のケア

問 32 こころの健康や区の自殺対策について、ご意見などがございましたらご自由にお書きください。

**【相談窓口・支援サービスの普及・充実】**

- ・自殺するきっかけは人それぞれではあるけれど、子どもの自殺では生活環境・状態や小さな嫌なこと、やりたくないことなどから思うようになる子が少なくはないと思うので、ちょっとした悩みや嫌なことでも相談できる機関があることをもっと知らせたほうが良いと思います。（女性／15～19歳）
- ・メール、SNSをあえて使わず“会って話す”“同じ空間にいる”ことを重視。すぐに悩みを聞いて、解決に導くことは短時間ではできないと思う。まずは、話しができる相手、場所があることが大切ではないでしょうか？（女性／60歳代）
- ・昨年友人を自殺で亡くしました。まだたまに心が苦しくなることがあります。そう言った相談窓口があるとは知らなかったので、もっと早く知つていれば少しは立ち直れたのかもしれないと思いました。（男性／20歳代）

**【学校・教育現場の改善やいじめ対策】**

- ・自分は中学校の時のアンケートに答えた時に先生からグイグイくるような質問をされたのと親に話されるのではないかと不安だったので正直に答えられなかつたがそうならない為に相談者が安心できるような環境づくりが大切なのではないかと思った。そして学校での取組は実際にカウンセリングを使ってもらって話しやすいところなのだといった安心感や共感が一番必要だと思う。（男性／15～19歳）
- ・小学校、中学、高校等の校内で子供達の目に止まる様な掲示、会話等が増えれば、いじめを受ける者、あたえる者の意識の変化があるのであるのでは。当事者が自由に発信出来る場が多くあればよいと思う。（女性／60歳代）

**【コミュニティ・地域社会の強化】**

- ・ゆっくりとコミュニケーションを取りながら話し合える、安心安全な場を作る事が大切だと思います。（女性／60歳代）
- ・区でも、いろいろな講座や研修・相談場所があるのを初めて知りました。いずれにしても、人と人とのつながり、信頼感があってこそだと思います。「あなたは1人ではない」「あなたを見守ってくれている人がいてくれる」という安心感を一人でも多くの方が持ち続けられ、心を開ける関係を築く事が大切だと思いました。（女性／60歳代）

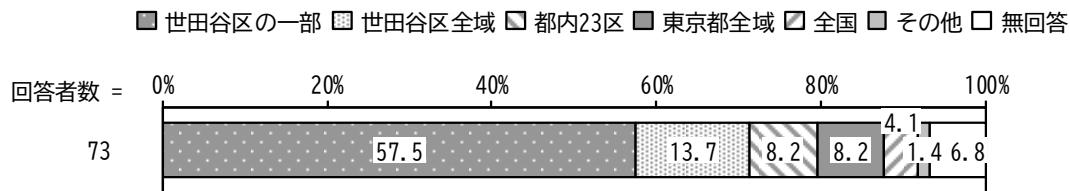
**【SNS・デジタル利用の規制や活用】**

- ・子どもの自殺対策については「予防」という観点よりも、人生（将来）にはいろいろなことがあり、幸福になる可能性はいくらでもあることを、しっかりと伝えることが大切だと思います。SNSを通じてネガティブな情報がいくらでも入ってくる時代ですので、ポジティブなことは身近な大人が伝えてあげるべきだと思います。（男性／40歳代）
- ・AIを利用したぬいぐるみのチャットロボットなら気軽に相談出来そうです。（対人関係は、厳しいと思ってしまうので…）（女性／40歳代）

### III 調査結果（関係機関実態調査）

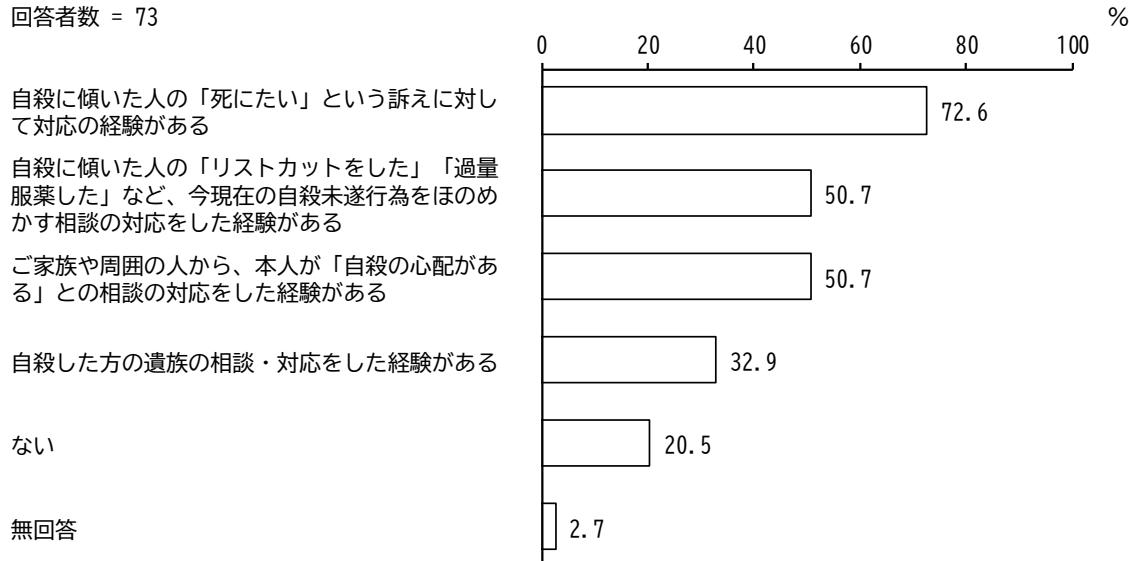
#### 主な活動範囲

「世田谷区の一部」の割合が 57.5%と最も高く、次いで「世田谷区全域」の割合が 13.7%となって います。



#### 問1 貴機関では、これまでに自殺（未遂含む）に関する相談や対応を経験されたことがありますか。（あてはまる全てに○）

「自殺に傾いた人の「死にたい」という訴えに対して対応の経験がある」の割合が 72.6%と最も高 く、次いで「自殺に傾いた人の「リストカットをした」「過量服薬した」など、今現在の自殺未遂行為 をほのめかす相談の対応をした経験がある、「ご家族や周囲の人から、本人が「自殺の心配がある」と の相談の対応をした経験がある」の割合が 50.7%となっています。

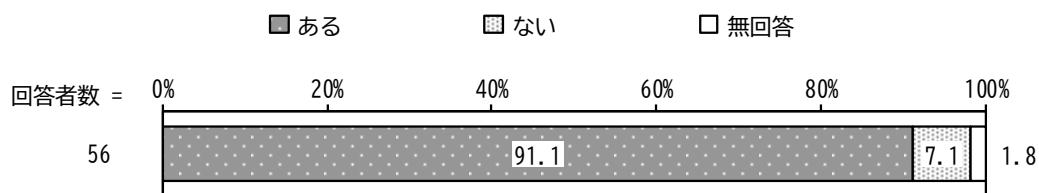


問1で「ない」以外に○をつけた方に質問です。

問2 自殺（未遂含む）に関する相談・対応を行う際に、困ったことや難しかったことなどはありますか。ある場合は、困ったことや難しかった内容を選択してください。（「ある」または「ない」のあてはまる1つに○。また、「ある」を選んだ場合は「本人の拒否、同意が得られないこと（相談、受診や入院を拒む）」～「その他」の最もあてはまる3つに○）

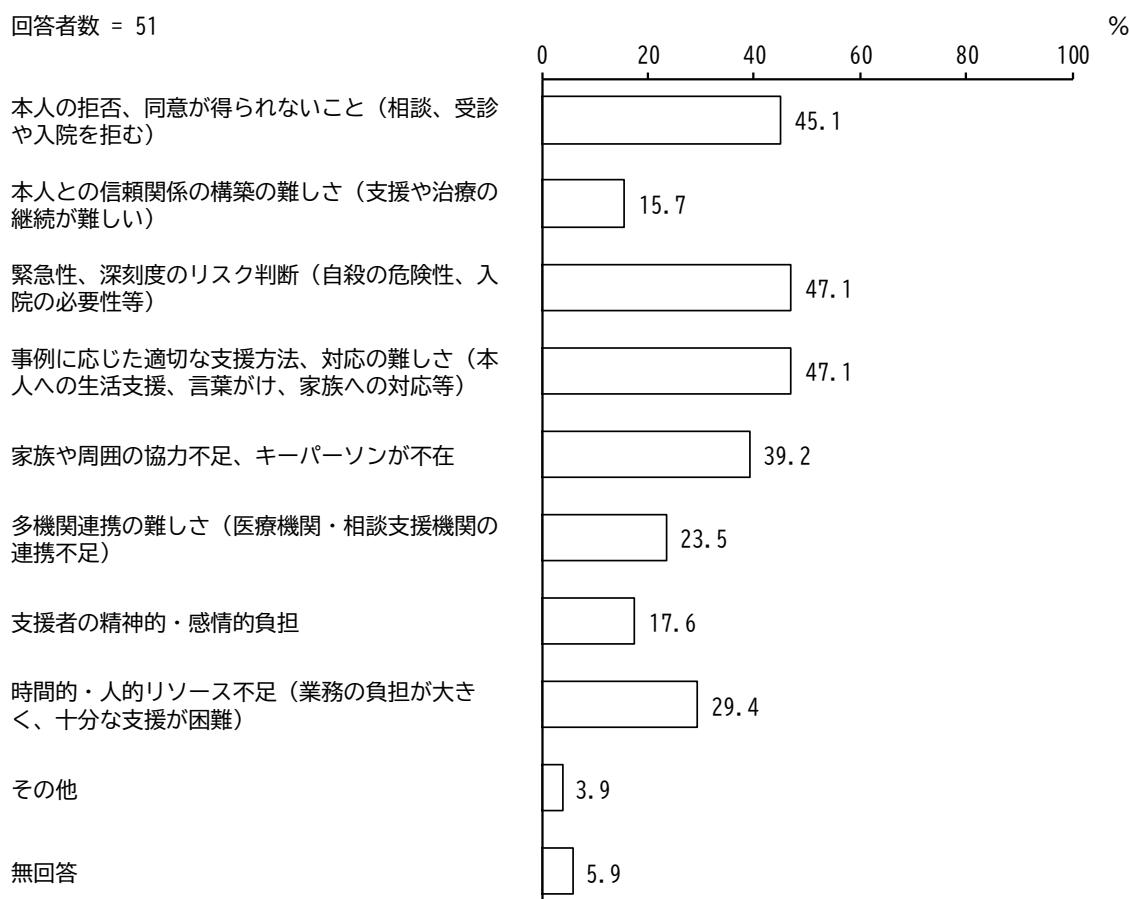
最もあてはまる1つに○

「ある」の割合が91.1%、「ない」の割合が7.1%となっています。



最もあてはまる3つに○

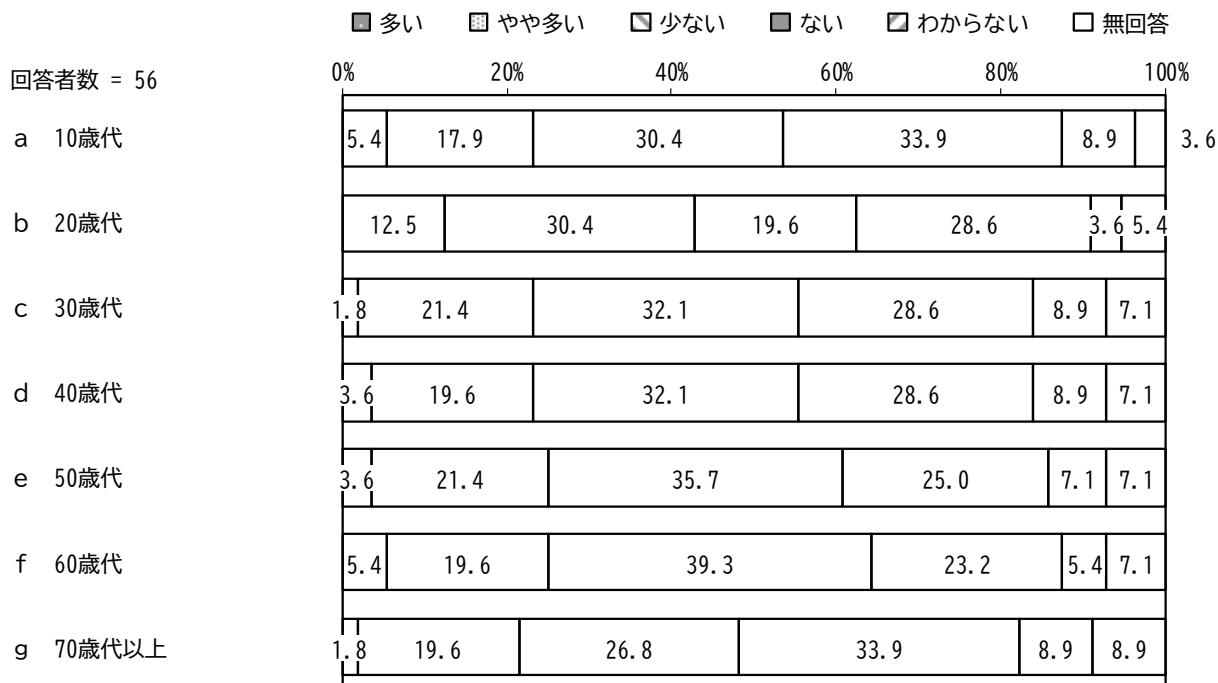
「緊急性、深刻度のリスク判断（自殺の危険性、入院の必要性等）」、「事例に応じた適切な支援方法、対応の難しさ（本人への生活支援、言葉かけ、家族への対応等）」の割合が47.1%と最も高く、次いで「本人の拒否、同意が得られないこと（相談、受診や入院を拒む）」の割合が45.1%となっています。



問1で「ない」以外に○をつけた方に質問です。

問3 貴機関において、自殺（未遂含む）に関する相談を実際に受けている状況についておたずねします。どの年齢層からどのくらいの頻度で受けていますか。印象でも構いませんので、お答えください。（それぞれあてはまる1つに○）

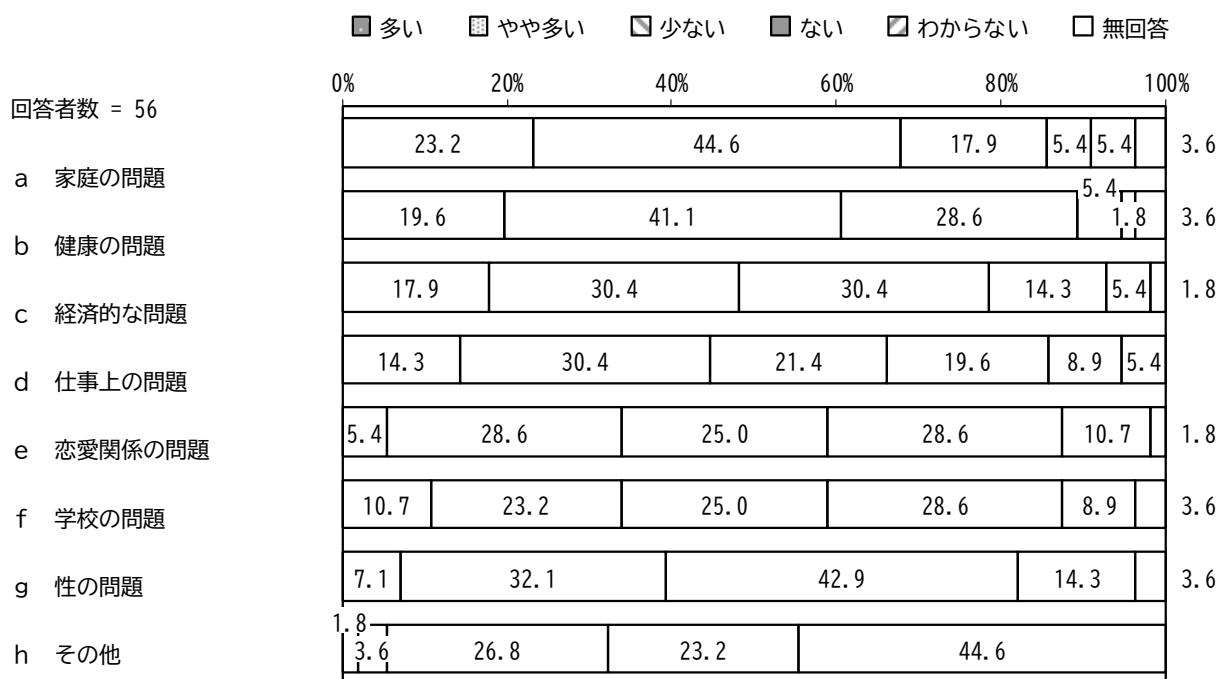
「多い」と「やや多い」を合わせた『多い』の割合をみると「b 20歳代」が42.9%で最も高く、次いで「e 50歳代」「f 60歳代」が25.0%、「a 10歳代」が23.3%となっています。また、いずれの年齢も「少ない」や「ない」が高くなっています。



問1で「ない」以外に○をつけた方に質問です。

問4 自殺（未遂含む）に関する対応について、どのような相談内容が多いですか。  
(それぞれあてはまる1つに○)

医療機関において、「多い」と「やや多い」を合わせた割合をみると「a 家庭の問題」が 67.8%で最も高く、次いで「b 自分の健康の問題」が 60.7%、「c 経済的な問題」が 48.3%となっています。



ここからは再び全ての方にうかがいます。

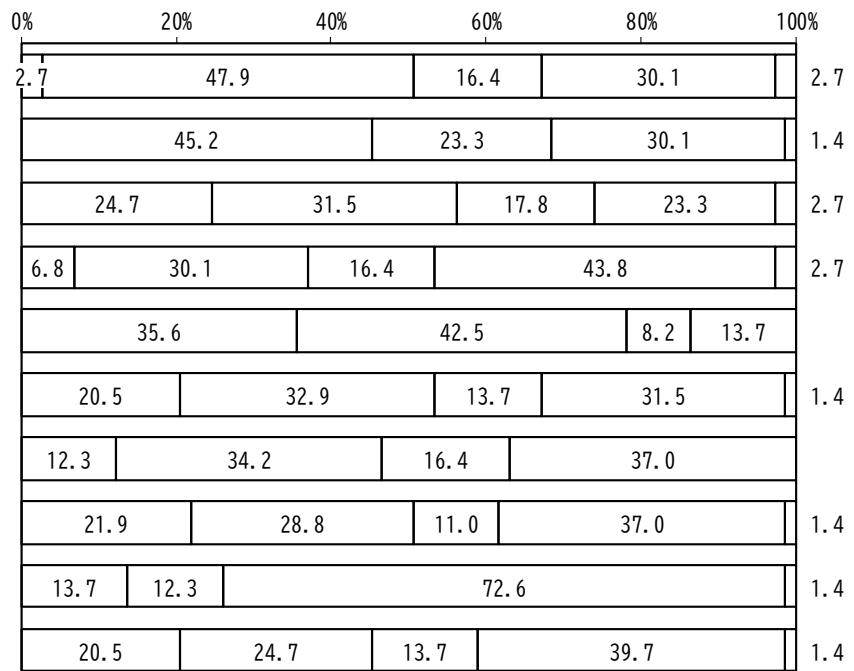
**問5 あなたは、自殺対策やこころの健康に関する以下の区の事業をご存知ですか。  
(それぞれあてはまる1つに○)**

「利用・参加したことがある」と「利用・参加したことはないが、内容を知っている」をあわせた割合をみると、「e こころの健康相談」が 78.1%で最も高く、次いで「c 依存症家族講座・依存症セミナー」が 56.2%、「f 世田谷区夜間こころの電話相談」が 53.4%となっています。「相談者へ紹介したことがある」割合については、「e こころの健康相談」が 35.6%で最も高くなっています。

- 相談者へ紹介したことがある
- 相談者へ紹介したことはないが、内容は知っている
- 内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある
- 知らなかった
- 無回答

回答者数 = 73

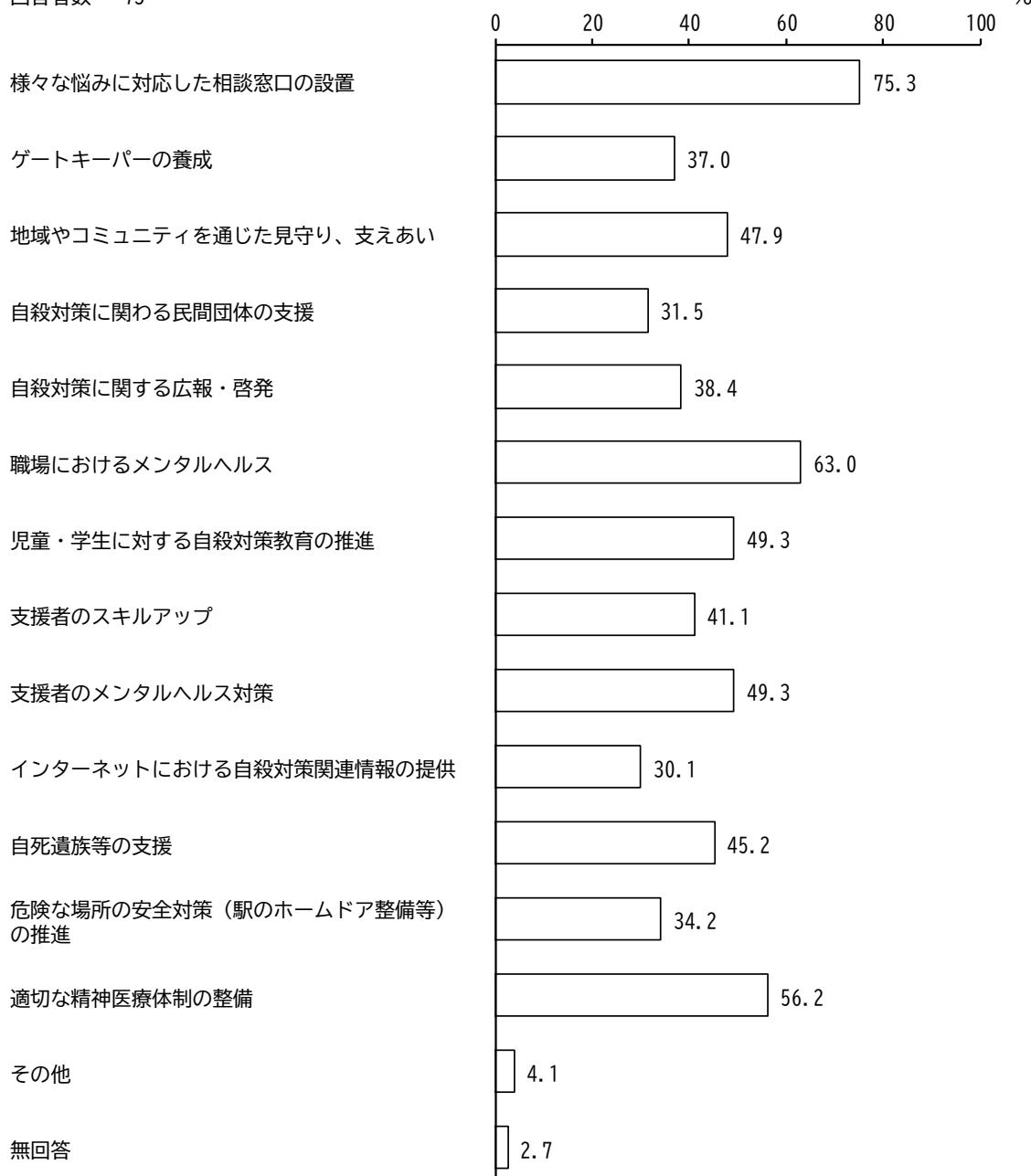
a ゲートキーパー講座



問6 どのような自殺対策が有効であると思いますか。(あてはまる全てに○)

「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」の割合が 75.3%と最も高く、次いで「職場におけるメンタルヘルス」の割合が 63.0%、「適切な精神医療体制の整備」の割合が 56.2%となっています。

回答者数 = 73



問7 その他、区の自殺対策等について、ご意見などがありましたらご自由にご記入ください。

1 自殺のリスクを抱える方への支援について

- ・ 高齢者の場合、明らかな自殺行動だけでなく、セルフネグレクトによるゆるやかな自殺行為もあると思います。その段階から支援者が関われるようなアウトリーチ（保健師などによる）のシステムがあるとよいと思います。

2 区民に対しての啓発活動

- ・ クローバーリーフを通じて区の取り組み、相談機関などは知っていましたが、その機関を活用できていないように感じています。自殺の危険性のあるケースの検討会などを一緒に行なう等、具体的な活用を促進する機会があると良いかなと思います。
- ・ 自殺対策に関する情報交換の場があれば参加したいです。

3 連携について

- ・ 年齢や自殺願望の内容が一人一人異なると思うので、自殺等の危険がありそうな方を見かけた際や相談を受けた際は一刻でも早く専門家に繋げられる体制が必要だと思っております。

## IV 資料編

### 1 こころの健康に関するアンケート調査の調査票

#### 令和7年度 世田谷区こころの健康に関するアンケート調査

この調査は世田谷区役所が実施しています

～調査へのご協力のお願い～

日頃より、区政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、区では令和元年度に策定した「世田谷区自殺対策基本方針」の評価及び「(仮称)世田谷区自殺対策計画」の策定にあたりまして、皆様の日頃の悩みやこころの健康に関する調査を実施することとなりました。

この調査は、区内にお住まいの15歳以上の方の中から4,000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。調査結果は統計的に処理し、個人が特定されることはありません。また、調査目的以外に使用することはありません。

お忙しいところ大変恐縮ですが、調査へのご協力をお願いいたします。

\*本調査は15歳から18歳未満の未成年の方も対象としております。保護者の皆様におかれましては、本アンケート調査の主旨や目的をご理解の上、お子様がご自身の気持ちや考えを自由に回答できるよう見守っていただき、必要に応じてサポートをお願いいたします。

令和7年9月

世田谷保健所 健康推進課 こころと体の健康担当

**【ご回答いただくうえでのお願い】-----**

- ・対象となったご本人（封筒宛名の方）がお答えください。もし、ご本人がご記入いただけない時は身近な方が、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、下記の二次元コードからアクセスいただき、IDとパスワードをご入力の上、ご回答ください。
- ・**回答締切は9月24日（水）です。**
- ・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、あてはまる番号に○印を付けてください。また、1つ選ぶ場合と複数選ぶ場合とがありますので、その範囲内でお答えください。
- ・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。
- ・ご回答にあたっての不明な点、調査についてのお問合せは下記までお願ひいたします。

**【お問合せ先】**※本アンケート調査は、株式会社名豊が世田谷区から委託を受け、実施しています。

アンケートの回答方法についてのお問合せ

株式会社名豊 0120-756-555

(平日 午前8時30分～午後5時40分)

調査の主旨に関するお問合せ

世田谷保健所健康推進課 03-5432-2947

(平日 午前8時30分～午後5時)

回答締切：9月24日（水）

WEB回答ID：seta0001

パスワード：1234

URL：<https://x.gd/jTnLw>



I あなた自身のことについてお聞きします。

問1 あなたの性別を教えてください。(あてはまる1つに○)

1 男性

2 女性

3 その他

問2 あなたの年齢(令和7年4月1日時点)を教えてください。(枠内に数字で回答)

年齢\_\_\_\_\_歳

問3 あなたのお住まいの地域を教えてください。(あてはまる1つに○)

地域	各地域の範囲
1 世田谷	池尻（1～3丁目、4丁目1～32番）・上馬・経堂・駒沢（1～2丁目）・桜・桜丘・三軒茶屋・下馬・世田谷・太子堂・弦巻・野沢・三宿・宮坂・若林
2 北沢	赤堤・梅丘・大原・北沢・豪徳寺・桜上水・代沢・代田・羽根木・松原・池尻（4丁目33～39番）
3 玉川	奥沢・尾山台・上野毛・上用賀・駒沢（3～5丁目）・駒沢公園・桜新町・新町・瀬田・玉川・玉川台・玉川田園調布・玉堤・等々力・中町・野毛・東玉川・深沢・用賀
4 砧	宇奈根・大蔵・岡本・鎌田・喜多見・砧・砧公園・成城・祖師谷・千歳台・船橋
5 烏山	柏谷・上北沢・上祖師谷・北烏山・給田・八幡山・南烏山

問4 現在、あなたと同居している人を教えてください。(あてはまる全てに○)

1 配偶者・パートナー

2 子ども

3 父

4 母

5 兄弟姉妹

6 祖父

7 祖母

8 孫

9 その他の親族

10 友人・知人

11 その他（具体的に：\_\_\_\_\_）

12 ひとり暮らし

問5 あなたの主たる職業について教えてください。(あてはまる1つに○)

1 正規の雇用・常勤

2 非正規雇用・パート・アルバイトの勤務

3 自営業（家族従事者、フリーランス含む）

4 専業主婦（夫）

5 学生

6 無職

7 その他（具体的に：\_\_\_\_\_）

問6 あなたの家庭の経済的な余裕の程度を教えてください。(あてはまる1つに○)

1 余裕がある

2 ある程度余裕がある

3 どちらともいえない

4 あまり余裕がない

5 余裕がない

**II あなたの健康状態などについてお聞きします。**

問7 あなたは、自分は健康だと思いますか。(あてはまる1つに○)

- |             |           |
|-------------|-----------|
| 1 健康である     | 2 まあ健康である |
| 3 あまり健康ではない | 4 健康ではない  |

問8 あなたには、生活に支障があるような持病がありますか。(あてはまる1つに○)

- |  |
|--|
| 1 持病がある ⇒問9にお進みください。 2 持病がない ⇒問10にお進みください。 |
|--|

**問8で「1 持病がある」に○をつけた方に質問です。**

問9 診療を受けている診療科を教えてください。(あてはまる全てに○)

- |                   |              |
|-------------------|--------------|
| 1 内科（心臓・消化器・呼吸器等） | 2 外科・整形外科    |
| 3 精神科・心療内科        | 4 その他（具体的に：） |

問10 あなたは、こころや体の休養が十分にとれていますか。(あてはまる1つに○)

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1 十分とれている   | 2 まあとれている   |
| 3 あまりとれていない | 4 いつもとれていない |

問11 あなたは、目覚めたときにぐっすりと眠った感じはありますか。(あてはまる1つに○)

- |           |          |
|-----------|----------|
| 1 いつもある   | 2 ときどきある |
| 3 ないことが多い | 4 全くない   |

問12 20歳以上の方に質問です。あなたは、お酒を飲みますか。(あてはまる1つに○)

※20歳未満の方は、問14にお進みください。

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| 1 はい ⇒問13にお進みください。 | 2 いいえ ⇒問14にお進みください。 |
|--------------------|---------------------|

**問12で「1 はい」に○をつけた方に質問です。**

問13 あなたの今までの飲酒について、次のa～dの質問にお答えください。

(それぞれあてはまる1つに○)

	は い	い い え
a 飲酒量を減らさなければいけないと感じたことはありますか。	1	2
b 他人があなたの飲酒を非難するので気に障ったことがありますか。	1	2
c 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか。	1	2
d 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがありますか。	1	2

**III 悩みやストレスについてお聞きします。**

問14 最近1か月間、次のa～hのそれぞれの問題に対して、悩みや不安、ストレス等を感じたことはありますか。(それぞれあてはまる1つに○)

		全くなかつた	あまりなかつた	ときどきあつた	常にあつた
a 家庭の問題（家族関係の不和、子育て、介護・看護、死別等）	1	2	3	4	
b 健康の問題（自分の病気の悩み、こころやからだの悩み等）	1	2	3	4	
c 経済的な問題（倒産、事業不振、借金、失業、生活困窮等）	1	2	3	4	
d 仕事上の問題（職場環境の変化、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等）	1	2	3	4	
e 恋愛関係の問題（失恋、結婚の悩み・パートナーからの暴力等）	1	2	3	4	
f 学校の問題（生徒や教師との人間関係、いじめ、進路、学業不振等）	1	2	3	4	
g こころとからだの性の不一致やそれに伴う周囲の理解不足、性的指向（同性愛等）に関わる悩み事	1	2	3	4	
h その他（具体的に： ）	1	2	3	4	

問15 あなたが日常生活の不満、悩み、苦労、ストレスを解消するために行なうことはありますか。  
(あてはまる1つに○)

1 ある

2 ない

問16 この1ヶ月に、日々の生活の中でどれくらいの頻度で次のa～fのことがありましたか。  
(それぞれあてはまる1つに○)

	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
a 神経過敏に感じる (ちょっとしたことでイライラしたり不安に感じる等)	1	2	3	4	5
b 絶望的だと感じる	1	2	3	4	5
c そわそわ、落ち着かなく感じる	1	2	3	4	5
d 気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じる	1	2	3	4	5
e 何をするのも骨折り（面倒・負担）だと感じる	1	2	3	4	5
f 自分は価値のない人間だと感じる	1	2	3	4	5

以下の問17～問22について、回答にあたり、負担を感じる方は回答いただかなくても構いません。  
その場合、7ページ問23にお進みください。

**問17 あなたはこれまでに1度でも死にたいと思ったことはありますか。(あてはまる1つに○)**

- 1 思ったことはない ⇒問20にお進みください。
- 2 思ったことがある ⇒問18・問19にお進みください。

**問17で「2 思ったことがある」に○をつけた方に質問です。**

**問18 死にたいと思った理由や原因は、どのようなことでしたか。(あてはまる全てに○)**

**【家庭の問題】**

- |                |            |              |
|----------------|------------|--------------|
| 1-1 家庭関係の不和    | 1-2 子育て    | 1-3 家族の介護・看病 |
| 1-4 家族間の暴力     | 1-5 家族との死別 |              |
| 1-6 その他（具体的に：） |            |              |

**【健康の問題】**

- |                       |            |
|-----------------------|------------|
| 2-1 自分の病気の悩み（具体的な病名：） |            |
| 2-2 身体の不調             | 2-3 こころの不調 |
| 2-4 その他（具体的に：）        |            |

**【経済的な問題】**

- |                |          |        |
|----------------|----------|--------|
| 3-1 倒産         | 3-2 事業不振 | 3-3 借金 |
| 3-4 失業         | 3-5 生活困窮 |        |
| 3-6 その他（具体的に：） |          |        |

**【仕事上の問題】**

- |             |                |             |
|-------------|----------------|-------------|
| 4-1 職場環境の変化 | 4-2 仕事の不振      | 4-3 職場の人間関係 |
| 4-4 長時間労働   | 4-5 その他（具体的に：） |             |

**【恋愛関係の問題】**

- |                |             |                        |
|----------------|-------------|------------------------|
| 5-1 失恋         | 5-2 結婚を巡る悩み | 5-3 パートナーからの暴力（パートDV等） |
| 5-4 その他（具体的に：） |             |                        |

**【学校の問題】**

- |                 |              |          |
|-----------------|--------------|----------|
| 6-1 生徒同士の人間関係   | 6-2 教師との人間関係 | 6-3 学業不振 |
| 6-4 進路・入試に関する悩み | 6-5 いじめ      |          |
| 6-6 その他（具体的に：）  |              |          |

**【性の問題】**

- |                        |             |
|------------------------|-------------|
| 7-1 こころとからだの性の不一致・違和感  | 7-2 周囲の理解不足 |
| 7-3 性的指向（同性愛等）に関わる悩みごと |             |
| 7-4 その他（具体的に：）         |             |

**【その他】（具体的に（例）犯罪被害・インターネットやSNS上のトラブル・孤立感等）：**

)

**問 17 で「2 思つたことがある」に○をつけた方に質問です。**

問 19 死にたいという思いを軽くできたり、和らげたりできた理由は何ですか。(あてはまる全てに○)

- 1 身近な人に相談して思いとどまった
- 2 家族や大切な人のことが頭に浮かんだ
- 3 こころの健康に関する専門家（医師やカウンセラーなど）に相談した
- 4 悩みや困りごとの元である分野の専門家（法律・就労・金銭問題などの専門機関）に相談した
- 5 解決策が見つかった
- 6 時間の経過とともに忘れさせてくれた
- 7 打ち込めるものが見つかった
- 8 その他（具体的に： )
- 9 まだ「思いを軽くできたり、和らげたりできた」とは言えない

問 20 あなたの周りで自殺で亡くなった方はいらっしゃいますか。

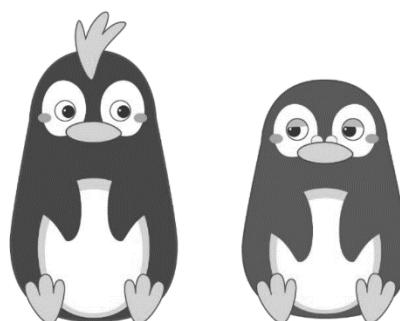
いらっしゃる方は、その人との関係を教えてください。(あてはまる全てに○)

- |                       |               |   |
|-----------------------|---------------|---|
| 1 いない ⇒問 23 にお進みください。 |               |   |
| 2 同居している家族・親族         | 3 同居以外の家族・親族  | ↓ |
| 4 友人                  | 5 恋人          |   |
| 6 学校・職場関係者            | 7 その他（具体的に： ) |   |

**問 20 で「1 いない」以外を答えた方に質問します。**

問 21 身近な方を亡くした時、利用した支援について教えてください。(あてはまる全てに○)

- 1 医師やカウンセラーなどこころの健康に関する専門家への相談
- 2 世田谷区グリーフサポート事業（6ページ参照）における相談
- 3 1・2以外のこころの健康に関する電話やSNS等への相談
- 4 遺族会などの団体が開催する自死遺族の集まり（分かち合いの会）
- 5 損害賠償請求などの法律問題に関する専門家への相談
- 6 生活や経済上の問題に関する相談
- 7 その他（具体的に： )
- 8 特に利用していない



**問 20 で「1 いない」以外を答えた方に質問します。**

問 22 身近な方を亡くした時、利用したかった支援について教えてください。

(あてはまる全てに○)

- 1 医師やカウンセラーなどこころの健康に関する専門家への相談
- 2 世田谷区グリーフサポート事業（下記参照）における相談
- 3 1・2以外のこころの健康に関する電話やSNS等への相談
- 4 遺族会などの団体が開催する自死遺族の集まり（分かち合いの会）
- 5 損害賠償請求などの法律問題に関する専門家への相談
- 6 生活や経済上の問題に関する相談
- 7 その他（具体的に：）
- 8 特にない

### 世田谷区グリーフサポート事業

「グリーフ」とは、死別等によって、大切な人やものを失って感じる哀しみや傷つき、そしてさまざまな心身の反応のことをいいます。区では、グリーフやこころの痛みを抱えてひとりで悩んでいる方などに寄り添う支援として、「グリーフサポート事業」を実施しています。

#### グリーフに関する相談事業

死別等による悲嘆（グリーフ）や、こころの痛みを一人で抱えていませんか？誰にも話せないこと、ひとりで抱えきれない気持ちなどがありましたら、ご自身のペースで、ご自身の言葉でお話しできる場（相談できる場）をご利用ください。相談は区の補助を受けている団体（一般社団法人グリーフサポートせたがや）が行っています。  
（※）電話相談、対面個別相談は傾聴が中心です。

世田谷区グリーフサポート  
事業の紹介はこちらから



#### 電話相談（予約不要）

電話番号 **03-6453-4925**

相談日

第1日曜日 午後3時～午後5時

第3水曜日 午後6時～午後8時

第4金曜日 午後3時～午後5時

#### 対面個別相談（要予約）初回2時間無料

初回予約の日程調整をいたしますので、下記連絡先までご連絡ください。  
※留守番電話の場合は、お名前とご連絡先をいれてください。折り返し  
ご連絡いたします。

電話番号 **03-6453-4925**

FAX

**03-6453-4926**

メール

**griefsetagaya@yahoo.co.jp**

グリーフによる心身の反応の長期化や、生活に支障のある症状があるときは、適切な医療やケアが必要な場合もあります。その際には、区の「こころの健康相談」をご利用ください。

詳細は本アンケート調査10ページ及び本アンケート調査に同封の「クローバーリーフ」をご参照ください。

#### IV 相談することについてお聞きします。

問23 あなたは、悩みやストレスを感じたとき誰かに相談しますか。(あてはまる全てに○)

- |                        |                      |  |
|------------------------|----------------------|--|
| 1 親                    | 2 兄弟姉妹               |  |
| 3 配偶者・パートナー            | 4 友人                 |  |
| 5 学校・職場関係者             | 6 インターネット上だけのつながりの人  |  |
| 7 近所の人                 | 8 医療機関（医師等）          |  |
| 9 公的な相談機関（区役所や東京都等）    | 10 民間の相談機関（カウンセリング等） |  |
| 11 同じ悩みを抱える人           | 12 その他（具体的に： )       |  |
| 13 相談する相手がいない          | ⇒問25にお進みください。        |  |
| 14 相談しない ⇒問24にお進みください。 |                      |  |

問23で「14 相談しない」に○をつけた方に質問です。

問24 「相談しない」主な理由で、あてはまるものを選んでください。(あてはまる全てに○)

- |   |
|---|
| 1 家族や友人など身近な人には、相談したくない（できない）悩みだから                          |
| 2 病院や支援機関等（行政の相談窓口、保健所など）の専門家に相談したいと思っているが、相談するハードルが高く感じるから |
| 3 過去に、身近な人に相談したが、解決しなかった（嫌な思いをした）から                         |
| 4 過去に、病院や支援機関等に相談したが、解決しなかった（嫌な思いをした）から                     |
| 5 相談すること自体に、ためらいを感じているから                                    |
| 6 自分の悩みを解決できるところはないと思っているから                                 |
| 7 その他（具体的に： )   |

問25 あなたは、悩みやストレスを感じたときに、行政機関（区役所や東京都等）や民間団体（社会福祉協議会・NPO・ボランティア団体等）の相談を利用したことはありますか。(あてはまる1つに○)

- |  |
|--|
| 1 ある（現在利用している）⇒問28にお進みください。                |
| 2 ある（現在は利用していないが過去に利用したことがある）⇒問28にお進みください。 |
| 3 ない ⇒問26にお進みください。                         |

問25で「3 ない」に○をつけた方に質問です。

問26 あなたは、悩みやストレスを感じたときに、行政機関や民間団体の相談を利用したいと思いますか。(あてはまる1つに○)

- |                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| 1 思う ⇒問28にお進みください。 | 2 思わない ⇒問27にお進みください。 |
|--------------------|----------------------|

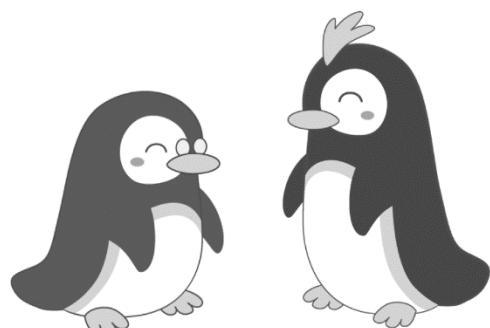
問 26 で「2 思わない」に○をつけた方に質問です。

問 27 どのような相談方法や手段があれば、行政機関や民間団体の相談を利用しやすくなると思いますか。(あてはまる全てに○)

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 1 直接会って話す       | 2 電話            |
| 3 メール           | 4 SNS (LINE など) |
| 5 その他 (具体的に : ) | 6 特にない          |

問 28 身近な人がいつもと違った様子で辛そうに見えた時に、あなたがどうするかについてお聞きします。(それぞれあてはまる1つに○)

	しない	あまりしない	ときどきする	よくする
a 相手が相談をしてくるまで待つ	1	2	3	4
b 心配していることを伝えて見守る	1	2	3	4
c 自分から声をかけて話を聞く	1	2	3	4
d 「元気を出して」と励ます	1	2	3	4
e 先回りして相談先を探しておく	1	2	3	4
f その他 (具体的に : )	1	2	3	4



#### V 自殺対策についてお聞きします。

問29 あなたは、自殺対策やこころの健康に関する以下の区の事業をご存知ですか。  
(それぞれあてはまる1つに○)

※事業概要は10・11ページをご参照ください。

問30 どのような自殺対策が有効であると思いますか。(あてはまる全てに○)

- 1 様々な悩みに対応した相談窓口の設置
  - 2 ゲートキーパーの養成
  - 3 地域やコミュニティを通じた見守り、支えあい
  - 4 自殺対策に関わる民間団体の支援
  - 5 自殺対策に関する広報・啓発
  - 6 職場におけるメンタルヘルス
  - 7 児童・学生に対する自殺対策教育の推進
  - 8 支援者のスキルアップ
  - 9 インターネットにおける自殺対策関連情報の提供
  - 10 自死遺族等の支援
  - 11 危険な場所の安全対策（駅のホームドア整備等）の推進
  - 12 適切な精神医療体制の整備
  - 13 その他（具体的に：

問 31 国は、子ども・若者向けの自殺対策の強化を掲げています。子ども・若者向けにどのような自殺対策が有効であると思いますか。(あてはまる全てに○)

- 1 学校における相談窓口の周知・啓発（プリント配布、ポスター掲示等）
- 2 悩みを抱え込まず周囲の助けを求める学ぶ教育（SOSの出し方教育等）
- 3 いじめ防止対策の強化
- 4 児童虐待対策の強化
- 5 教員に対するゲートキーパー研修の実施
- 6 学校における、児童・生徒に対するゲートキーパー研修の実施
- 7 保護者に対するゲートキーパー研修の実施
- 8 その他（具体的に：）

問 32 こころの健康や区の自殺対策について、ご意見などがございましたらご自由にお書きください。

以上でアンケートは終わりです。ご協力ありがとうございました。

### 世田谷区の相談窓口のご紹介

#### クローバーリーフ（身近な相談窓口一覧）

こころの悩みや不安をお持ちの方、生活のこと

何かお困りのことがある方、身近な人の不調に

気づかれた方への身近な相談窓口一覧です。

(※) 本アンケート調査に同封しています。



クローバーリーフはこちらの  
サイトで紹介しています



#### こころの健康相談

精神科医による相談（予約制）と、保健師による相談（随時）を各総合支所で行っています。

相談を希望される方はお住まいの地域の各総合支所保健福祉センター健康づくり課へご連絡ください。

«受付時間：月～金曜日 午前8時30分～午後5時（祝日・年末年始を除く）»

○世田谷総合支所保健福祉センター健康づくり課 ○烏山総合支所保健福祉センター健康づくり課

電話番号：03-5432-2896

電話番号：03-3308-8246

○北沢総合支所保健福祉センター健康づくり課

電話番号：03-6804-9667

こころの健康相談については

こちらで紹介しています

○玉川総合支所保健福祉センター健康づくり課

電話番号：03-3702-1982



○砧総合支所保健福祉センター健康づくり課

電話番号：03-3483-3166



## 世田谷区の自殺対策の取り組みのご紹介

事業名	事業概要	ホームページ
ゲートキーパー講座	自殺に関する理解を深め、予防的な対応を知ることを目的に実施している講座です。	
心のサポーター養成研修	メンタルヘルス等への正しい知識と理解に基づいて、身近な人に対して「傾聴」を中心に行えることができる人を養成する研修です。	
依存症家族講座 依存症セミナー	アルコール・薬物依存症等の本人、家族、関係者等を対象に、依存症に関する正しい知識の普及と理解、予防のための講座等を実施しています。	
こころスペース	思春期・青年期（39歳以下）の方とそのご家族や関係機関の方の相談の場です。予約不要・匿名で相談を受け付けています。	
世田谷区夜間 こころの電話相談	夜間・休日に受け付けている電話相談です。 電話番号：03-6276-0044（相談専用） 受付時間：毎日 午後5時～午後9時30分（年末年始を除く）	
世田谷区こころの ピア電話相談	ピア相談員（研修を受けた当事者）による電話相談です。 電話：03-6265-7532（相談専用） 受付時間：月～木曜日 午後5時～午後6時30分 土曜日及び祝日の月～木曜日 午後2時～午後3時30分 (年末年始を除く)	
世田谷区グリーフ サポート事業	近親者との死別等による大きな悲嘆（グリーフ）を抱える区民に対する支援の輪を広げることを目的に、相談事業や連携ネットワークの構築、講演会の開催等を実施しています。	
せたがやペンギン物語～こころとからだのプチアニメ～	なんだか不安、こころがもやもやする、そんな時どうしたら良いのかなあといった、誰にでも起こりうる不安や悩みとの向き合い方のヒントが詰まった、ペンギンたちのプチアニメです。	

## 2 関係機関実態調査の調査票

### 令和7年度 「(仮称)世田谷区自殺対策計画」策定に係る関係機関調査

日頃より区政の推進にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申しあげます。

世田谷区では、自殺対策基本法に基づく自殺対策計画として、令和元年度に「世田谷区自殺対策基本方針」を策定し、総合的な自殺対策に取り組んでまいりました。

この度、次期計画である「(仮称)世田谷区自殺対策計画」を策定するにあたり、区内の関係機関（精神科・心療内科医療機関（※）、あんしんすこやかセンター、地域障害者相談支援センター“ぽーと”）計約160箇所を対象に調査を実施いたします。

本調査では、現在の活動状況や区の取り組みに関するご意見を伺い、令和8年度に策定予定の「(仮称)世田谷区自殺対策計画」の策定に活用することを目的としております。

なお、本調査の結果は統計的に処理し、調査目的以外には使用いたしません。

ご多忙のところ恐れ入りますが、本調査の趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

令和7年9月

世田谷保健所 健康推進課 こころと体の健康担当

**【ご回答いただくうえでのお願い】**

- ・回答は、実際に患者や区民にご対応をされる方がご記入ください。
- ・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、下記の二次元コードからアクセスいただき、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、あてはまる番号に○印を付けてください。また、1つ選ぶ場合と複数選ぶ場合とがありますので、その範囲内でお答えください。
- ・回答締切は9月24日（水）です。

関係機関・団体名		
ご記入者の職種		
電話番号		
FAX番号		
E-mail @		
主な活動範囲	1 世田谷区の一部	2 世田谷区全域
	3 都内23区	4 東京都全域
	5 全国	6 その他（ ）

回答締切：9月24日（水）

URL:

<https://x.gd/k9Dp4>

WEB回答ID:

set0001

パスワード:

1234



※精神科・心療内科医療機関：東京都立中部総合精神保健福祉センターが発行する「精神科・心療内科医療機関名簿（令和6年3月）」に掲載されている区内の病院、および「世田谷区医事施設一覧（令和7年3月時点）（世田谷保健所生活保健課）」に掲載されている区内の精神科・心療内科の診療所。

【お問合せ先】※本アンケート調査は、株式会社名豊が世田谷区から委託を受け、実施しています。

アンケートの回答方法についてのお問合せ

株式会社名豊 0120-756-555

（平日 午前8時30分～午後5時40分）

調査の主旨に関するお問合せ

世田谷保健所健康推進課 03-5432-2947

（平日 午前8時30分～午後5時）

**問1 責機関では、これまでに自殺（未遂含む）に関する相談や対応を経験されたことがありますか。**  
 （あてはまる全てに○）

- 1 自殺に傾いた人の「死にたい」という訴えに対して対応の経験がある ⇒問2～4へ
- 2 自殺に傾いた人の「リストカットをした」「過量服薬した」など、今現在の自殺未遂行為をほのめかす相談の対応をした経験がある ⇒問2～4へ
- 3 ご家族や周囲の人から、本人が「自殺の心配がある」との相談の対応をした経験がある  
⇒問2～4へ
- 4 自殺した方の遺族の相談・対応をした経験がある ⇒問2～4へ
- 5 ない ⇒問5へ

**問1で「1～4」に○をつけた方に質問です。**

**問2** 自殺（未遂含む）に関する相談・対応を行う際に、困ったことや難しかったことなどはありますか。ある場合は、困ったことや難しかった内容を選択してください。  
 （「1 ある」または「2 ない」のあてはまる1つに○。また、「1 ある」を選んだ場合は「①～⑨」の最もあてはまる3つに○）

1 ある

- ① 本人の拒否、同意が得られないこと（相談、受診や入院を拒む）  
 ② 本人との信頼関係の構築の難しさ（支援や治療の継続が難しい）  
 ③ 緊急性、深刻度のリスク判断（自殺の危険性、入院の必要性等）  
 ④ 事例に応じた適切な支援方法、対応の難しさ（本人への生活支援、言葉掛け、家族への対応等）  
 ⑤ 家族や周囲の協力不足、キーパーソンが不在  
 ⑥ 多機関連携の難しさ（医療機関・相談支援機関の連携不足）  
 ⑦ 支援者の精神的・感情的負担  
 ⑧ 時間的・人的リソース不足（業務の負担が大きく、十分な支援が困難）  
 ⑨ その他（具体的に： )

2 ない

問1で「1～4」に○をつけた方に質問です。

問3 貴機関において、自殺（未遂含む）に関する相談を実際に受けている状況についておたずねします。どの年齢層からどのくらいの頻度で受けていますか。印象でも構いませんので、お答えください。（それぞれあてはまる1つに○）

	多い	やや多い	少ない	ない	わからない
a 10歳代	1	2	3	4	5
b 20歳代	1	2	3	4	5
c 30歳代	1	2	3	4	5
d 40歳代	1	2	3	4	5
e 50歳代	1	2	3	4	5
f 60歳代	1	2	3	4	5
g 70歳代以上	1	2	3	4	5

問1で「1～4」に○をつけた方に質問です。

問4 自殺（未遂含む）に関する対応について、どのような相談内容が多いですか。

（それぞれあてはまる1つに○）

	多い	やや多い	少ない	ない	わからない
a 家庭の問題 (家族関係の不和、子育て、介護・看護、死別等)	1	2	3	4	5
b 健康の問題 (自分の病気の悩み、こころやからだの悩み等)	1	2	3	4	5
c 経済的な問題 (倒産、事業不振、借金、失業、生活困窮等)	1	2	3	4	5
d 仕事上の問題 (職場環境の変化、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等)	1	2	3	4	5
e 恋愛関係の問題 (失恋、結婚の悩み・パートナーからの暴力等)	1	2	3	4	5
f 学校の問題 (生徒や教師との人間関係、いじめ、進路、学業不振等)	1	2	3	4	5
g こころとからだの性の不一致やそれに伴う周囲の理解不足、性的指向（同性愛等）に関わる悩みごと	1	2	3	4	5
h その他 (具体的に： )	1	2	3	4	5

ここからは再び全ての方にうかがいます。

**問5 あなたは、自殺対策やこころの健康に関する以下の区の事業をご存知ですか。  
(それぞれあてはまる1つに○)**

	とがある 相談者へ紹介したこ	相談者へ紹介している とはないが、内容は内	相談者へ紹介したこ とがある が、言葉は聞いたこ	内容は知らないが、内 容は聞いたこた 知らないかつた
a ゲートキーパー（自殺のサインに気づき、適切な対応の とれる人）講座	1	2	3	4
b 心のサポート養成研修 (メンタルヘルスの基本知識や聞く技術などを学ぶ研修)	1	2	3	4
c 依存症家族講座・依存症セミナー (健康づくり課や世田谷区保健センターで実施している依存症に関する講座)	1	2	3	4
d こころスペース (思春期・青年期の方とそのご家族対象の相談)	1	2	3	4
e こころの健康相談（精神科医と保健師による専門相談）	1	2	3	4
f 世田谷区夜間こころの電話相談	1	2	3	4
g 世田谷区こころのピア電話相談 (研修を受けた当事者であるピア相談員による電話相談)	1	2	3	4
h 世田谷区グリーフサポート事業 (対面個別相談、電話相談、講演会等)	1	2	3	4
I せたがやペンギン物語～こころとからだのプチアニメ～	1	2	3	4
j クローバーリーフ（身近な相談窓口一覧）	1	2	3	4

※事業概要は4・5ページをご参照ください。

**問6 どのような自殺対策が有効であると思いますか。(あてはまる全てに○)**

1 様々な悩みに対応した相談窓口の設置	2 ゲートキーパーの養成
3 地域やコミュニティを通じた見守り、支えあい	4 自殺対策に関わる民間団体の支援
5 自殺対策に関する広報・啓発	6 職場におけるメンタルヘルス
7 児童・学生に対する自殺対策教育の推進	8 支援者のスキルアップ
9 支援者のメンタルヘルス対策	10 インターネットにおける自殺対策関連情報の提供
11 自死遺族等の支援	12 危険な場所の安全対策(駅のホームアラーム等)の推進
13 適切な精神医療体制の整備	
14 その他(具体的に： )	

問7 その他、区の自殺対策等について、ご意見などがありましたらご自由にご記入ください。

---



---



---



---



---



---



---



---

以上でアンケートは終わりです。ご協力ありがとうございました。

### 世田谷区の相談窓口のご紹介

#### クローバーリーフ（身近な相談窓口一覧）

ここでの悩みや不安をお持ちの方、生活のことでおかお困りのことがある方、身近な人の不調に気づかれた方への身近な相談窓口一覧です。

(※) 本アンケート調査に同封しています。



クローバーリーフはこちらの  
サイトで紹介しています



#### こころの健康相談

精神科医による相談（予約制）と、保健師による相談（随時）を各総合支所で行っています。  
相談を希望される方はお住まいの地域の各総合支所保健福祉センター健康づくり課へご連絡ください。

«受付時間：月～金曜日 午前8時30分～午後5時（祝日・年末年始を除く）»

- |   |  |
|---|--|
| ○世田谷総合支所保健福祉センター健康づくり課<br>電話番号：03-5432-2896 | ○烏山総合支所保健福祉センター健康づくり課<br>電話番号：03-3308-8246 |
| ○北沢総合支所保健福祉センター健康づくり課<br>電話番号：03-6804-9667  | こころの健康相談については<br>こちらで紹介しています               |
| ○玉川総合支所保健福祉センター健康づくり課<br>電話番号：03-3702-1982  |  |
| ○砧総合支所保健福祉センター健康づくり課<br>電話番号：03-3483-3166   |  |



## 世田谷区の自殺対策の取り組みのご紹介

事業名	事業概要	ホームページ
ゲートキーパー講座	自殺に関する理解を深め、予防的な対応を知ることを目的に実施している講座です。	
心のサポーター養成研修	メンタルヘルス等への正しい知識と理解に基づいて、身近な人に対して「傾聴」を中心に行えることができる人を養成する研修です。	
依存症家族講座 依存症セミナー	アルコール・薬物依存症等の本人、家族、関係者等を対象に、依存症に関する正しい知識の普及と理解、予防のための講座等を実施しています。	
こころスペース	思春期・青年期（39歳以下）の方とそのご家族や関係機関の方の相談の場です。予約不要・匿名で相談を受け付けています。	
世田谷区夜間 こころの電話相談	夜間・休日に受け付けている電話相談です。 電話番号：03-6276-0044（相談専用） 受付時間：毎日 午後5時～午後9時30分（年末年始を除く）	
世田谷区こころの ピア電話相談	ピア相談員（研修を受けた当事者）による電話相談です。 電話：03-6265-7532（相談専用） 受付時間：月～木曜日 午後5時～午後6時30分 土曜日及び祝日の月～木曜日 午後2時～午後3時30分 (年末年始を除く)	
世田谷区グリーフ サポート事業	近親者との死別等による大きな悲嘆（グリーフ）を抱える区民に対する支援の輪を広げることを目的に、相談事業や連携ネットワークの構築、講演会の開催等を実施しています。	
せたがやペンギン物語～こころとからだのプチアニメ～	なんだか不安、こころがもやもやする、そんな時どうしたら良いのかなあといった、誰にでも起こりうる不安や悩みとの向き合い方のヒントが詰まった、ペンギンたちのプチアニメです。	

令和7年度  
世田谷区こころの健康に関するアンケート調査  
調査結果報告書

発行年月：令和8年1月

発 行：世田谷区 世田谷保健所健康推進課

〒154-0017

東京都世田谷区世田谷4-24-1

電 話：03（5432）2947

FAX：03（5432）3022