

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、計画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

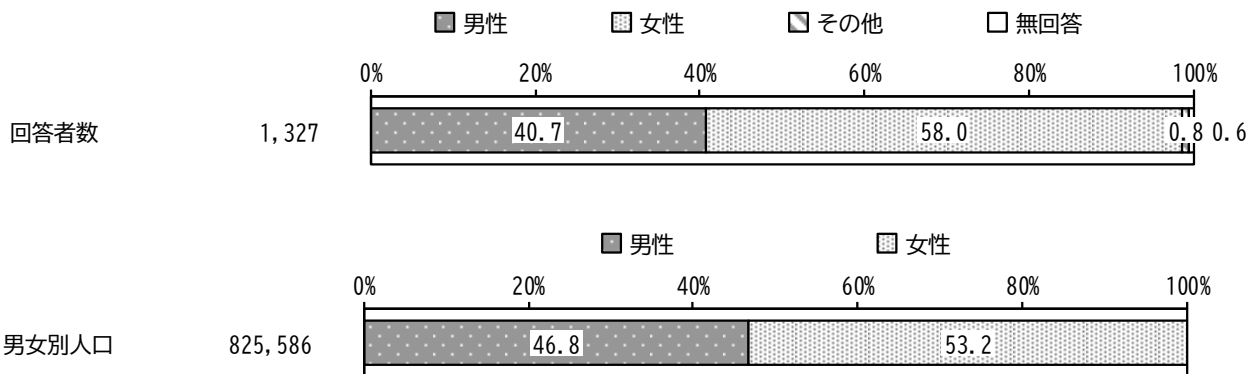
- ・回答は各質問の回答者数を基数とした百分率（％）で示してあります。また、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100.0%にならない場合があります。
- ・複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が100.0%を超える場合があります。
- ・クロス集計の場合、無回答を排除しているため、クロス集計の有効回答数の合計と単純集計（全体）の有効回答数が合致しないことがあります。なお、クロス集計とは、複数項目の組み合わせで分類した集計のことで、複数の質問項目を交差して並べ、表やグラフを作成することにより、その相互の関係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

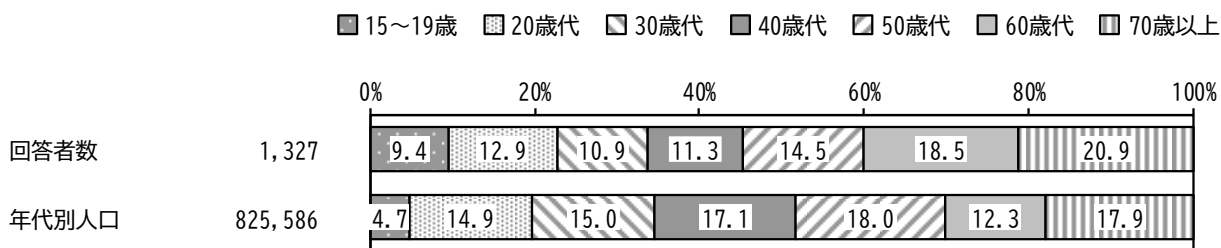
「男性」の割合が40.7%、「女性」の割合が58.0%となっています。



※男女別人口／15歳以上の総人口

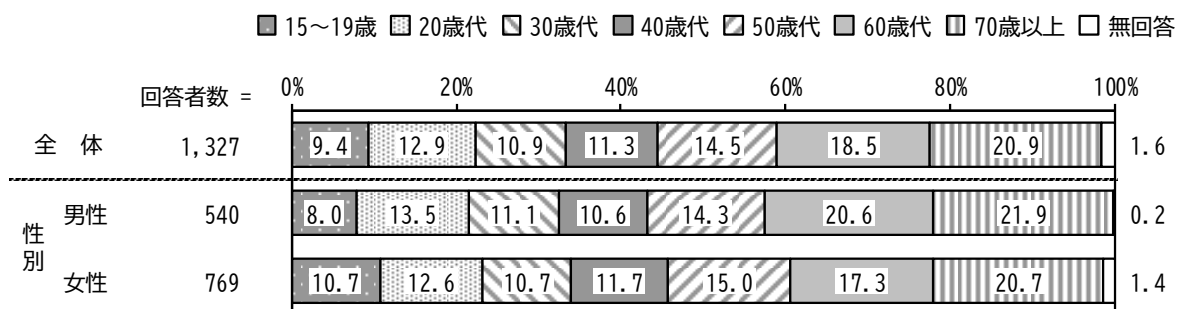
問2 あなたの年齢（令和7年4月1日時点）を教えてください。（枠内に数字で回答）

「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。



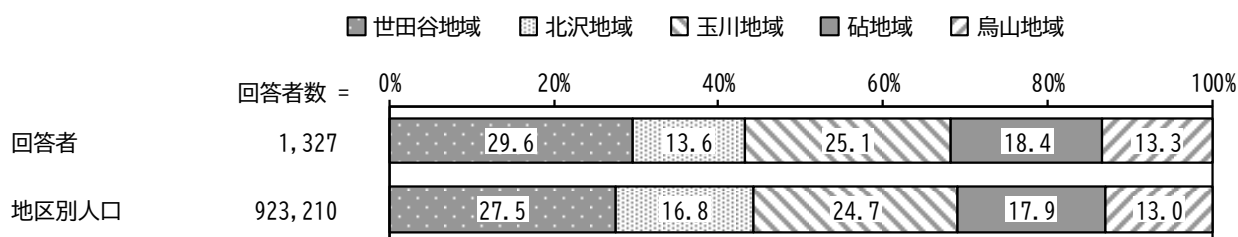
※各年代別人口／15歳以上の総人口

【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○)

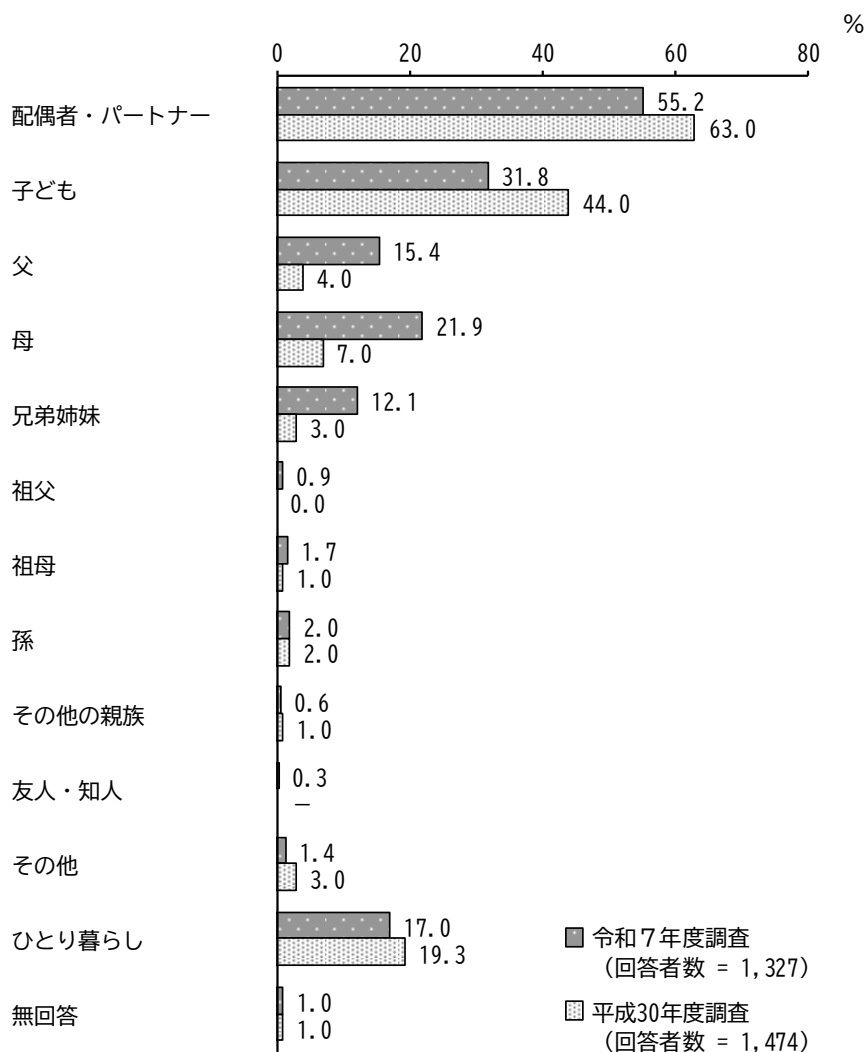
地域別の構成比と回答者の地域分布は概ね一致しています。



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」の選択肢がありませんでした。



【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：％

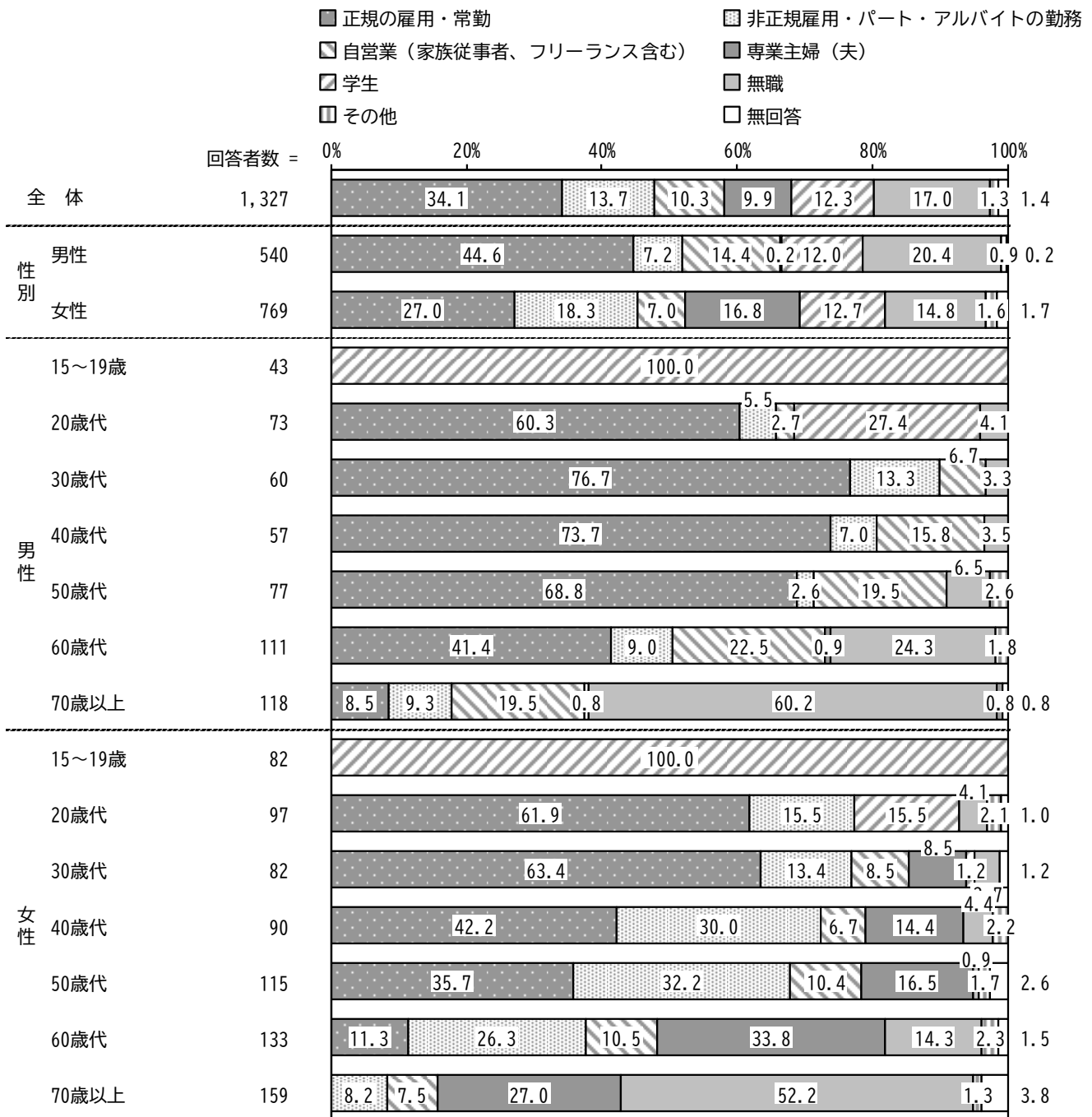
区分	回答者数 (件)	配偶者・ パートナー	子ども	父	母	兄弟姉妹	祖父	祖母	孫	その他の親族	友人・知人	その他	ひとり暮らし	無回答
全体	1,327	55.2	31.8	15.4	21.9	12.1	0.9	1.7	2.0	0.6	0.3	1.4	17.0	1.0
男性	540	62.8	31.1	16.3	23.3	12.8	1.1	1.7	1.9	0.6	0.2	0.9	12.8	0.2
女性	769	50.5	32.5	15.1	21.3	11.7	0.7	1.8	2.1	0.7	0.4	1.7	19.6	0.9
男性 15～19歳	43	0.0	0.0	90.7	97.7	76.7	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。

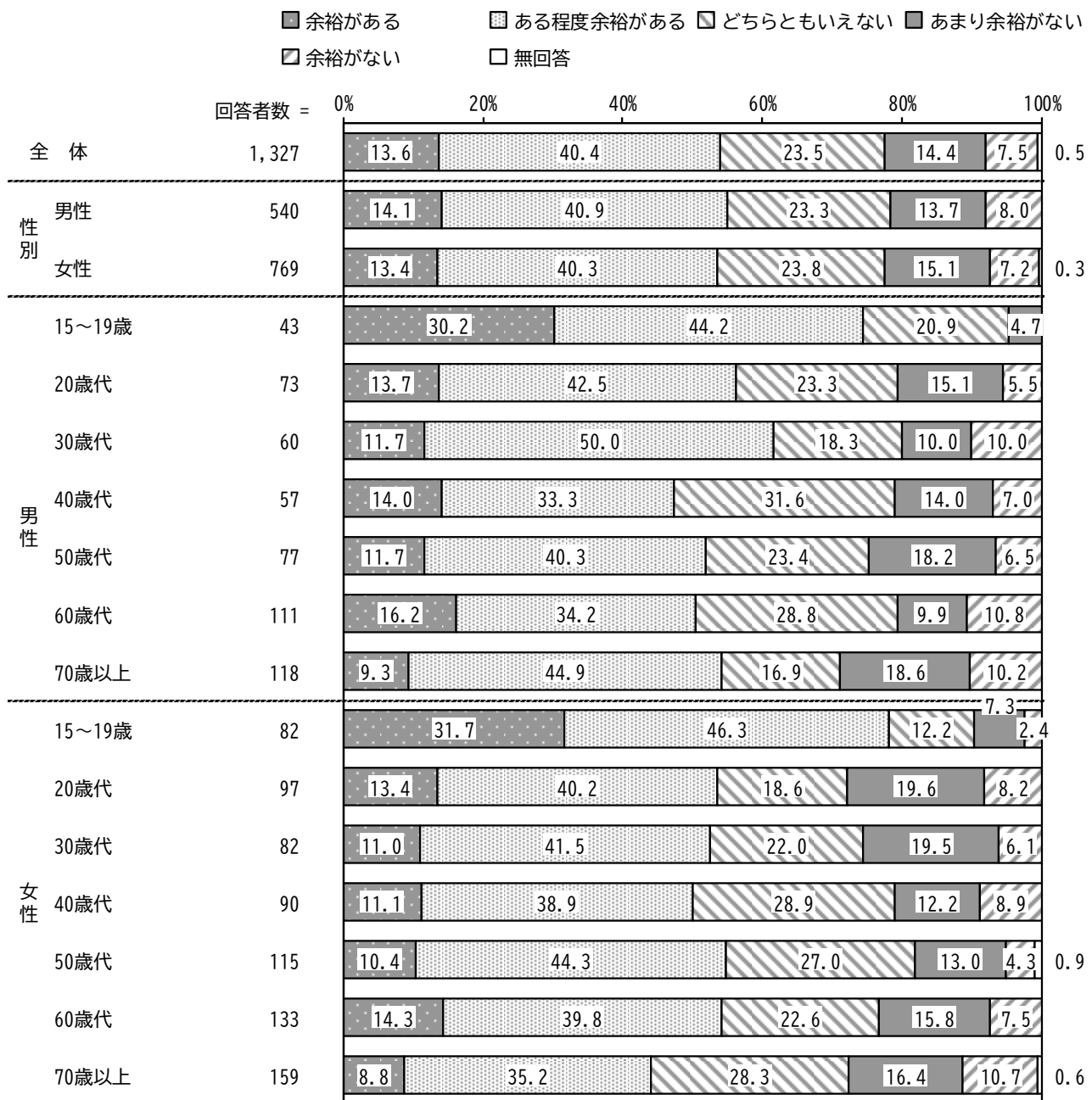
また、男性では、30歳代から70歳以上で「自営業（家族従事者、フリーランス含む）」の割合が高く、60歳代が最も高くなっています。女性では、30歳代から70歳以上で「専業主婦（夫）」の割合が高くなり、60歳代が最も高くなっています。



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。

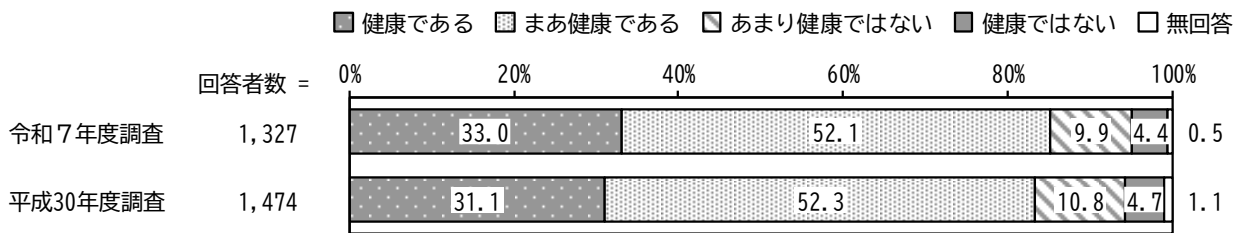
「あまり余裕がない」「余裕がない」と回答した割合が21.9%となっています。



2 健康状態、生活習慣や社会参加の状況について

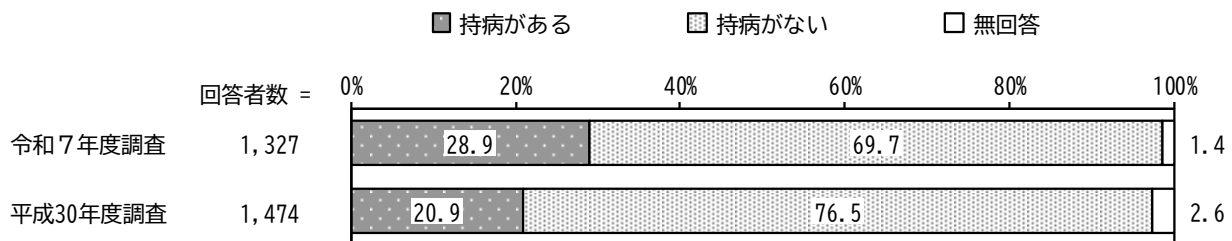
問7 あなたは、自分は健康だと思いますか。(あてはまる1つに○)

「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○)

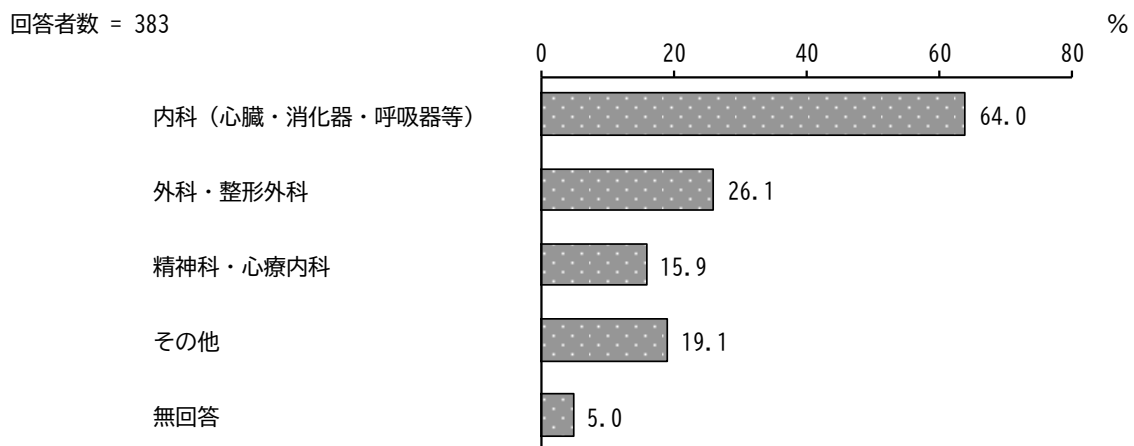
「持病がある」の割合が28.9%、「持病がない」の割合が69.7%となっています。平成30年度調査と比較すると、「持病がある」の割合が増加しています。



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。



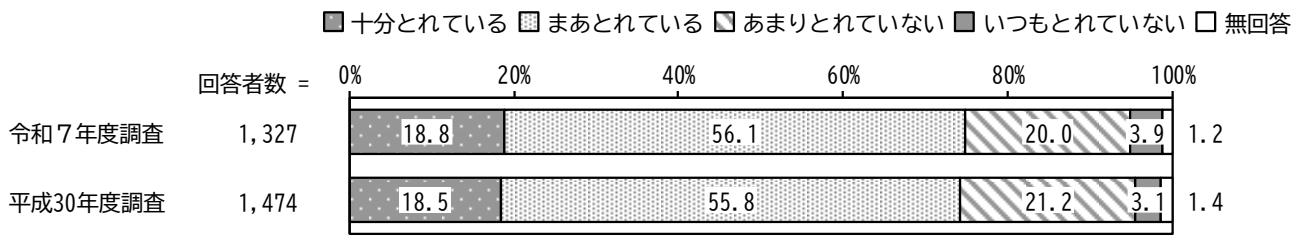
【男女・年齢別】

単位：％

区分	回答者数 (件)	内科(心臓・消化器・ 呼吸器等)	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

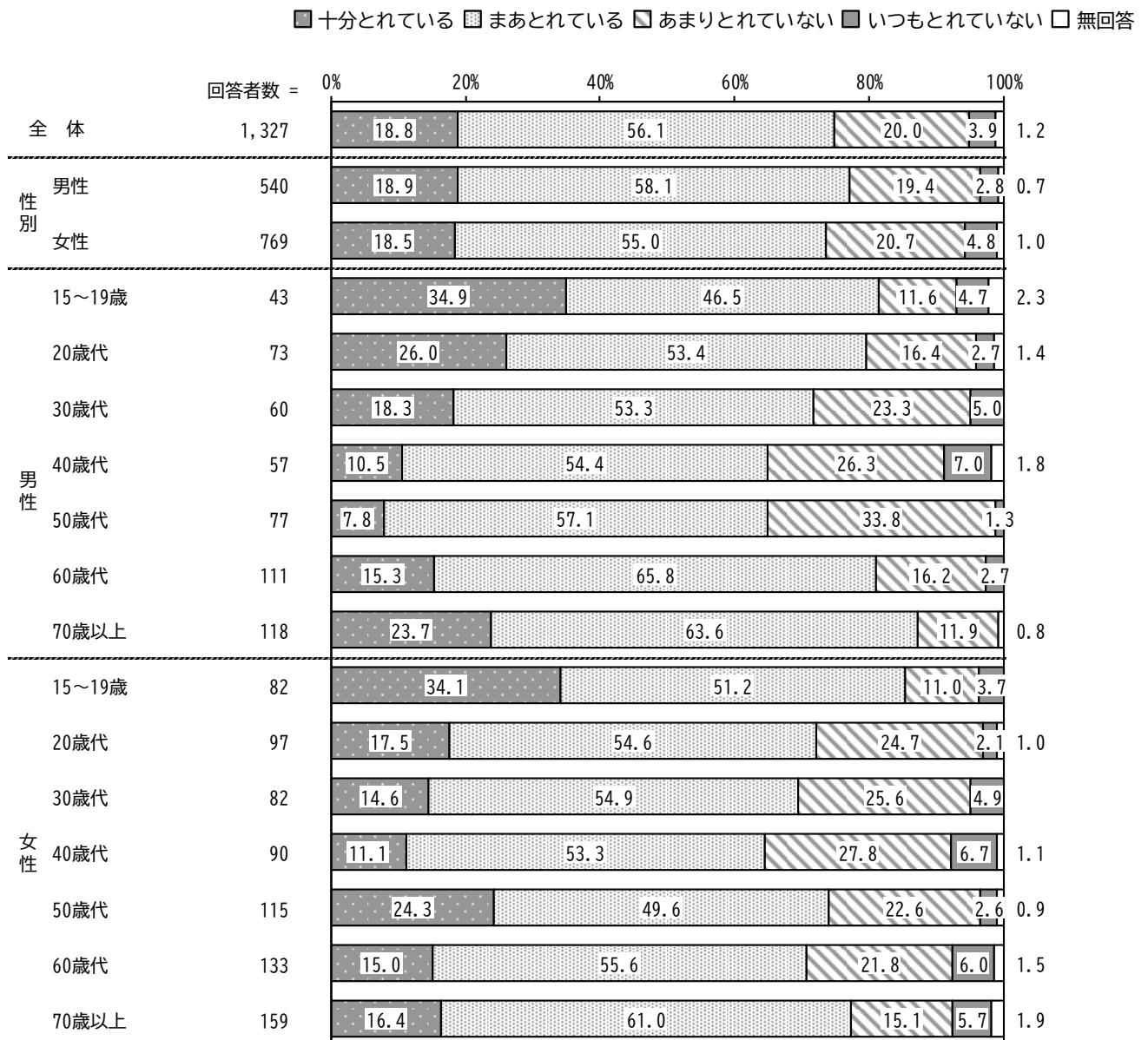
問10 あなたは、こころや体の休養が十分にとれていますか。(あてはまる1つに○)

「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。



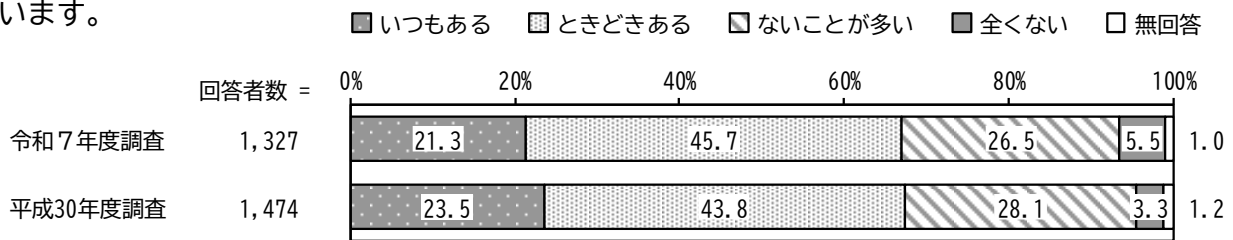
【男女・年齢別】

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。

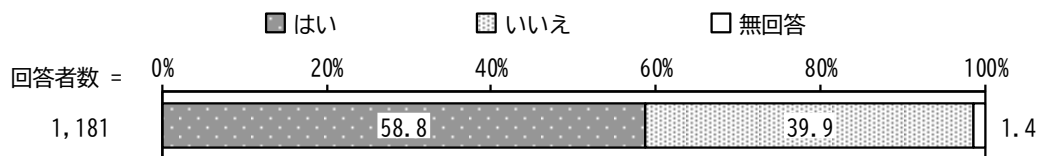


問11 あなたは、目覚めたときにぐっすりと眠った感じはありますか。
(あてはまる1つに○)

「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。

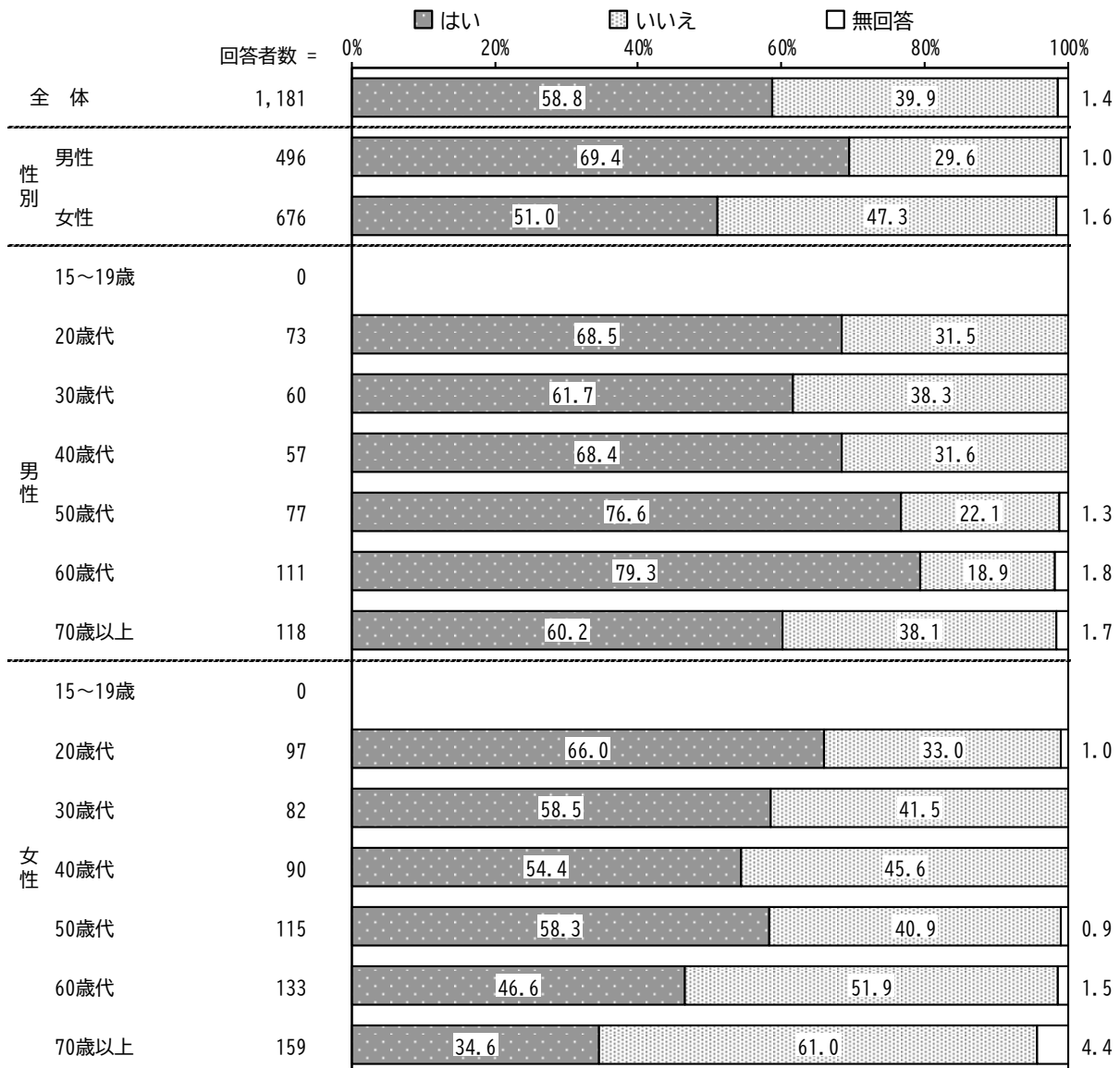


問12 20歳以上の方に質問です。あなたは、お酒を飲みますか。(あてはまる1つに○)



【男女・年齢別】

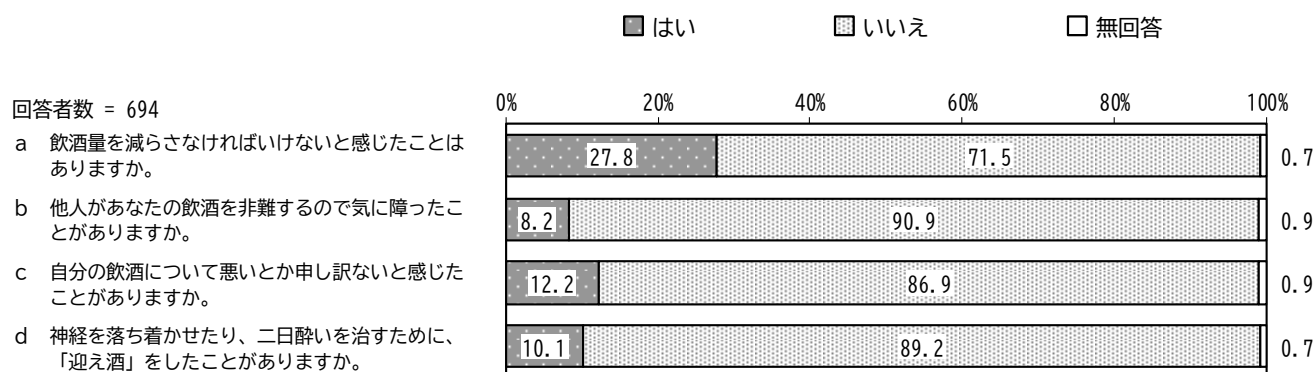
男女・年齢別にみると、男性50歳代・60歳代で「はい」の割合が高くなっています。



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○)

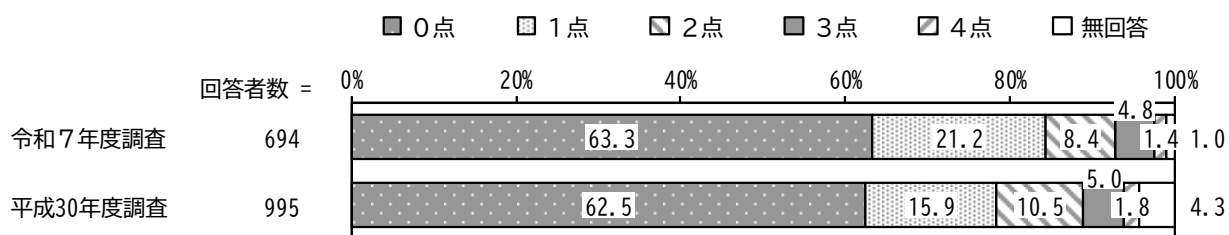
今までの飲酒の該当する項目について、「a 飲酒量を減らさなければいけないと感じたことはありますか。」については、「はい」の割合が 27.8%と最も高くなっています。次いで、「c 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか。」の割合が 12.2%、「d 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがありますか。」の割合が 10.1%となっています。



【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されています。

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される「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。



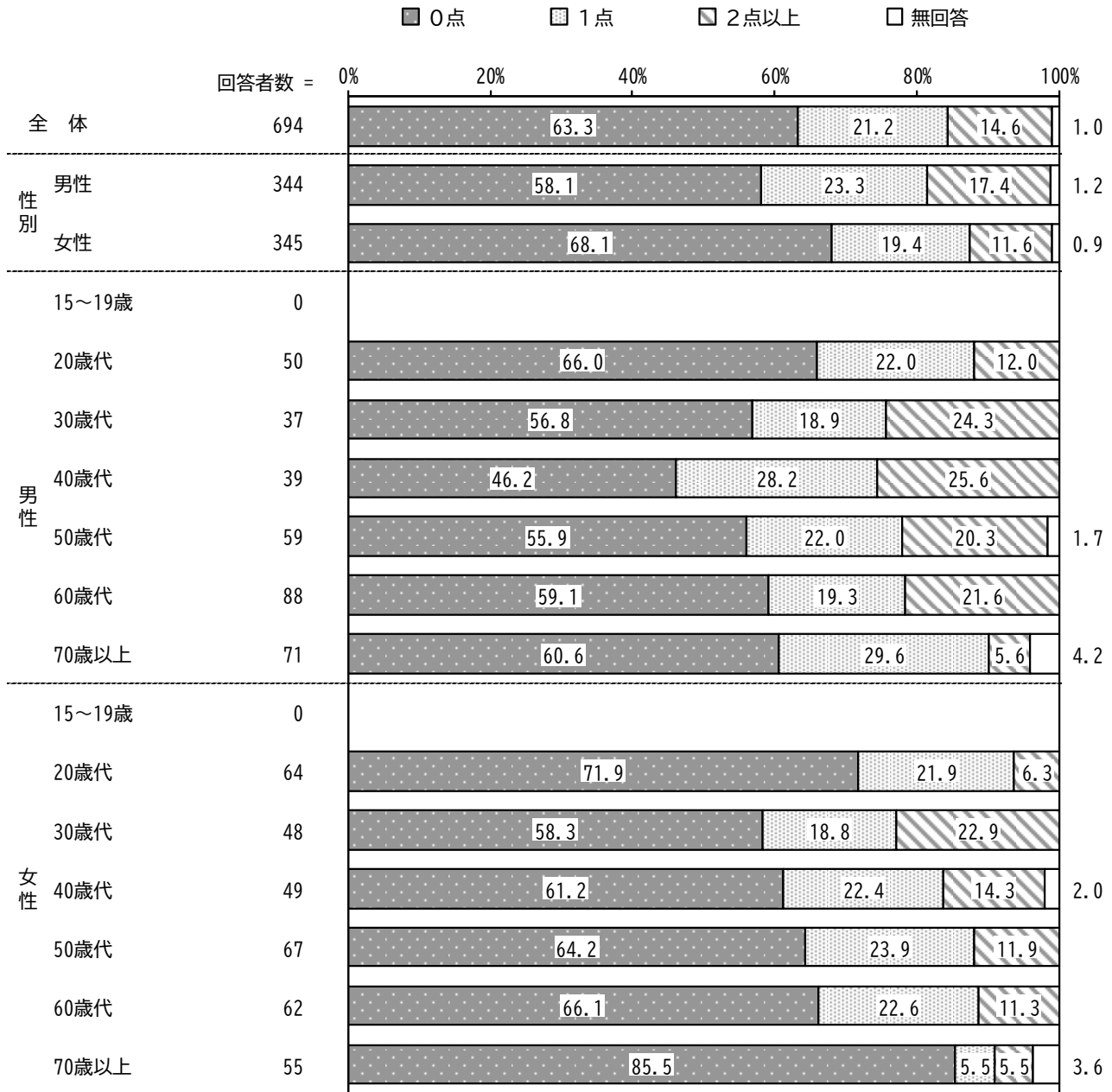
※CAGE とは・・・

4 つの質問からなる単純なアルコール依存症を選り分ける検査です。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敏感度 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】

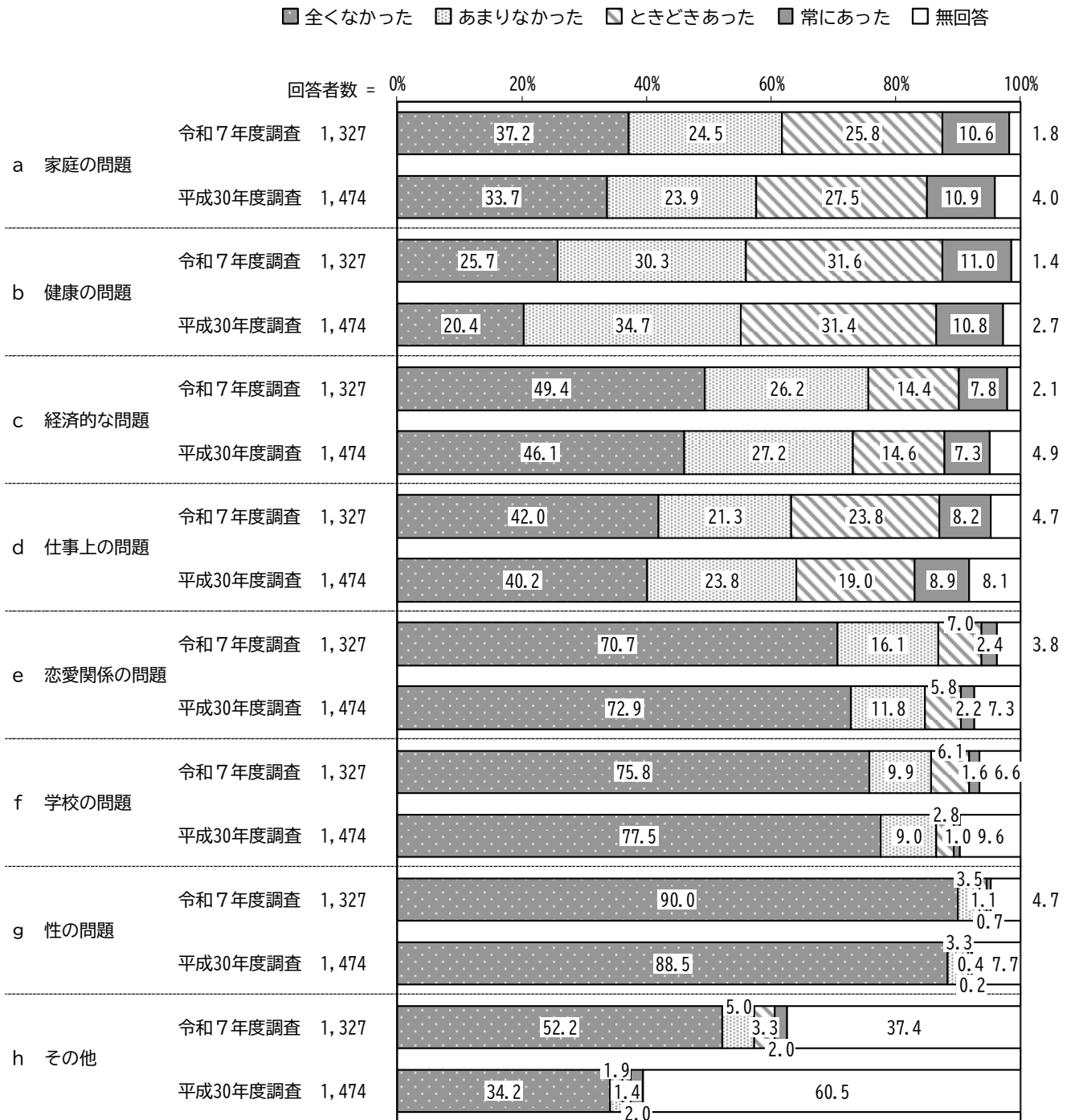
男性の30歳代・40歳代、女性の30歳代でアルコール依存症の可能性があるとされる「2点以上」の割合が高くなっています。



3 悩みやストレスの状況について

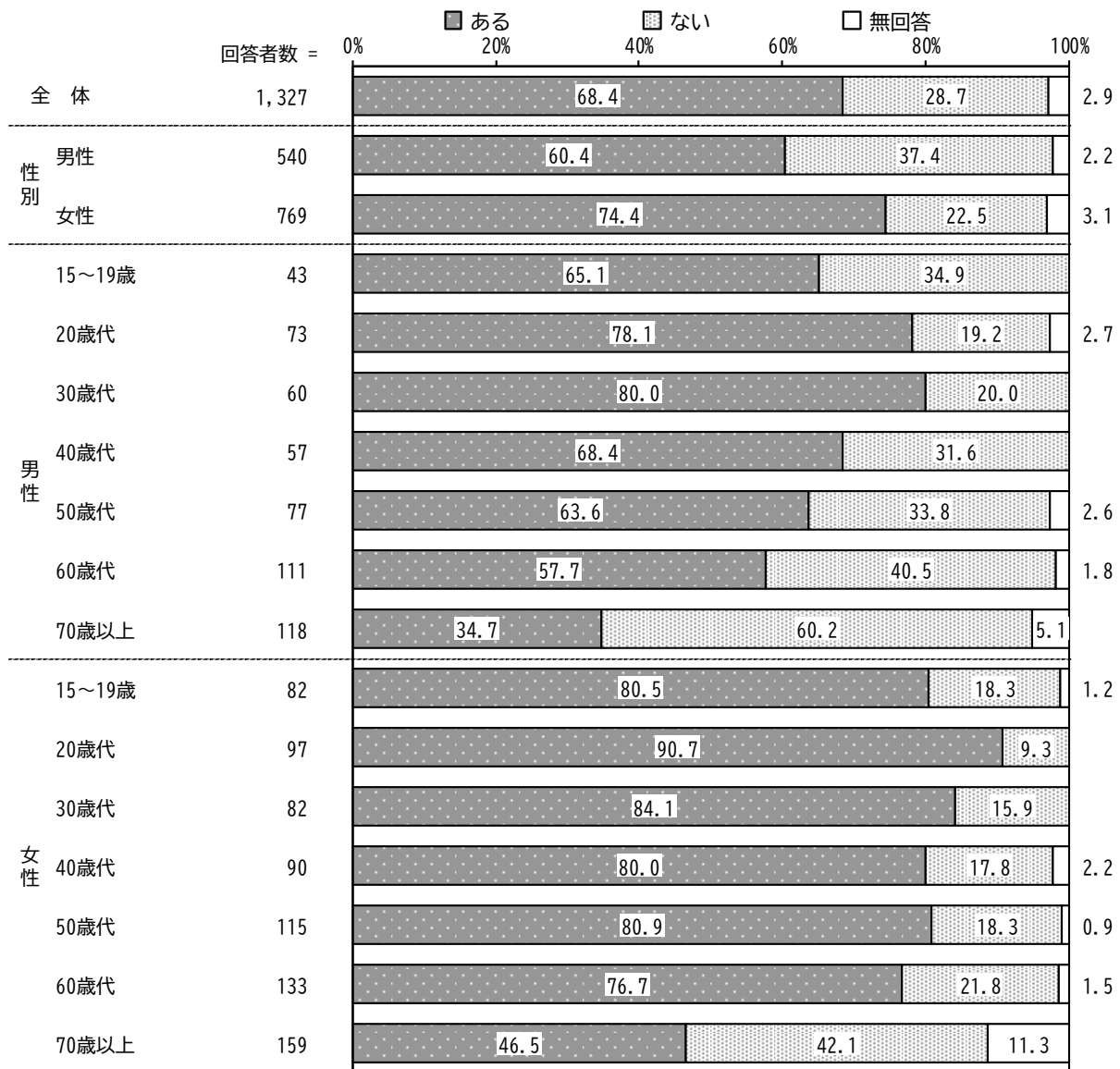
問14 最近1か月間、次のa~hのそれぞれの問題に対して、悩みや不安、ストレス等を感じたことはありますか。(それぞれあてはまる1つに○)

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、苦勞、ストレスを解消するために行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。



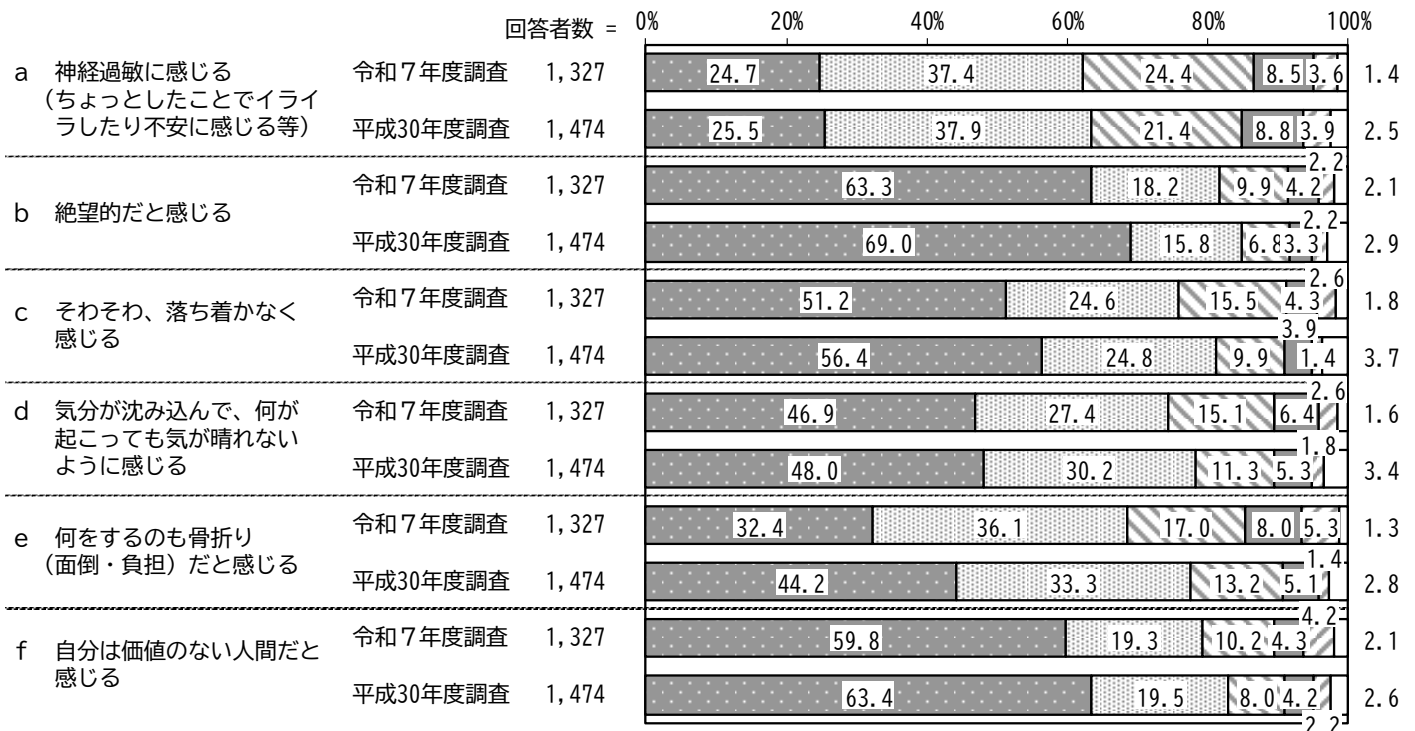
問16 この1ヶ月に、日々の生活の中でどれくらいの頻度で次のa～fのことがありましたか。(それぞれあてはまる1つに○)

「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、何が起ころうと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 そろそろ、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)

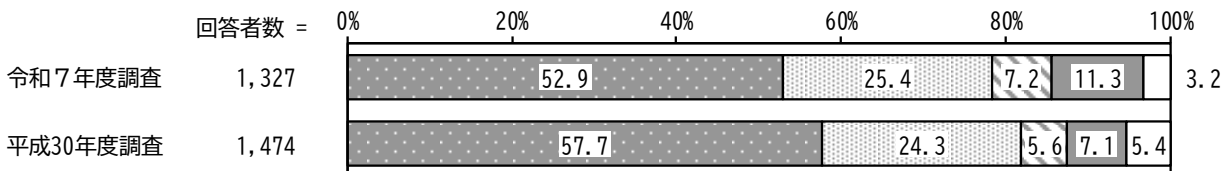
上のグラフのaからfの6つの質問について5段階(「全くない」(0点)、「少しだけ」(1点)、「ときどき」(2点)、「たいてい」(3点)、「いつも」(4点))と点数化し、その合計点が「5～9点(心理ストレス反応相当)」、「10～12点(気分・不安障害相当)」、「13点以上(重症の精神障害相当)」となります。

【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。

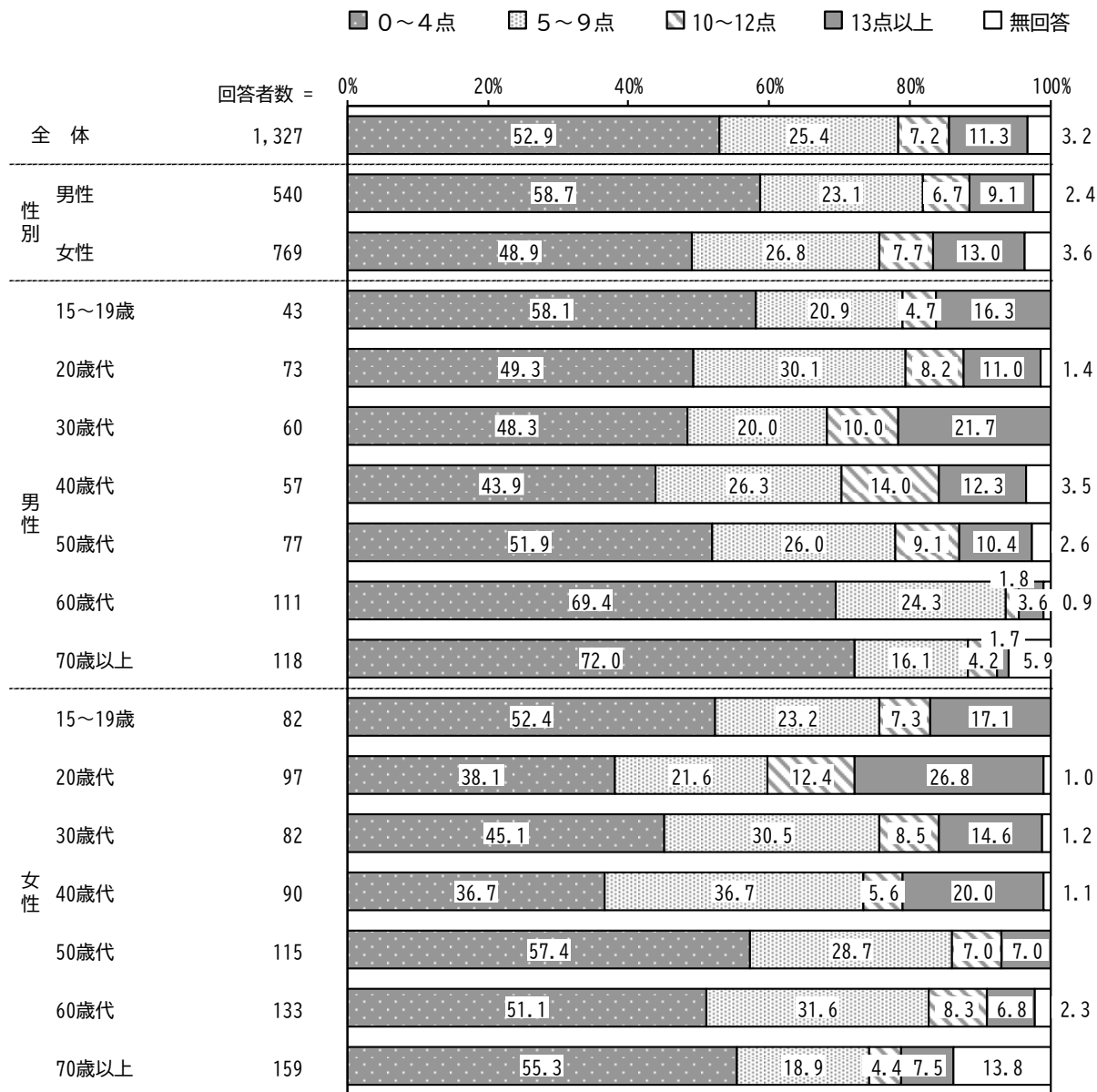
平成30年度調査と比較すると、10点以上の割合が5.8ポイント増加しています。

■ 0～4点 □ 5～9点 ▨ 10～12点 ■ 13点以上 □ 無回答



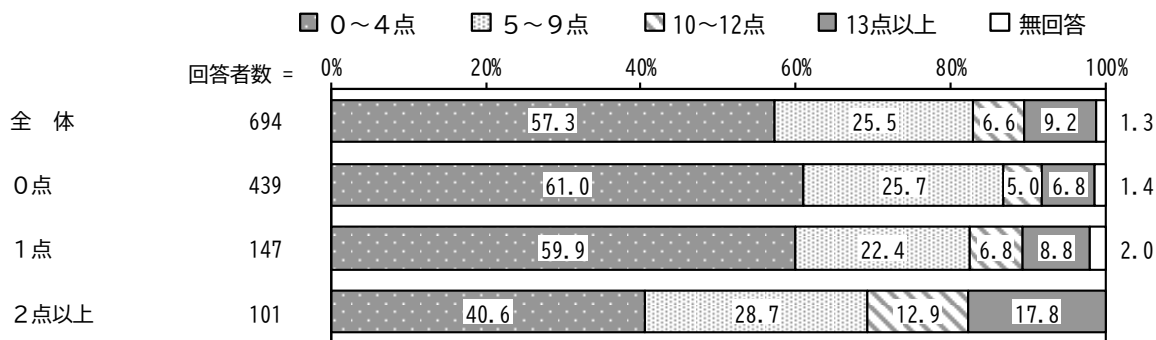
【男女・年齢別】

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】

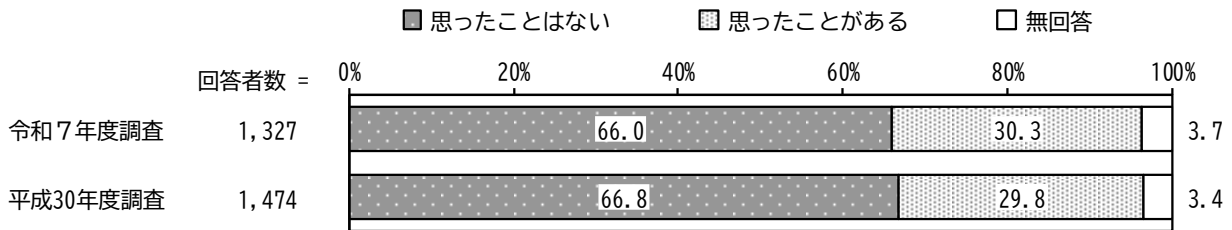
CAGEの点数別にみるとCAGEの点数が高いほど、K6の点数も高い傾向がみられました。
 ※CAGEテストについては12頁をご参照ください。



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。

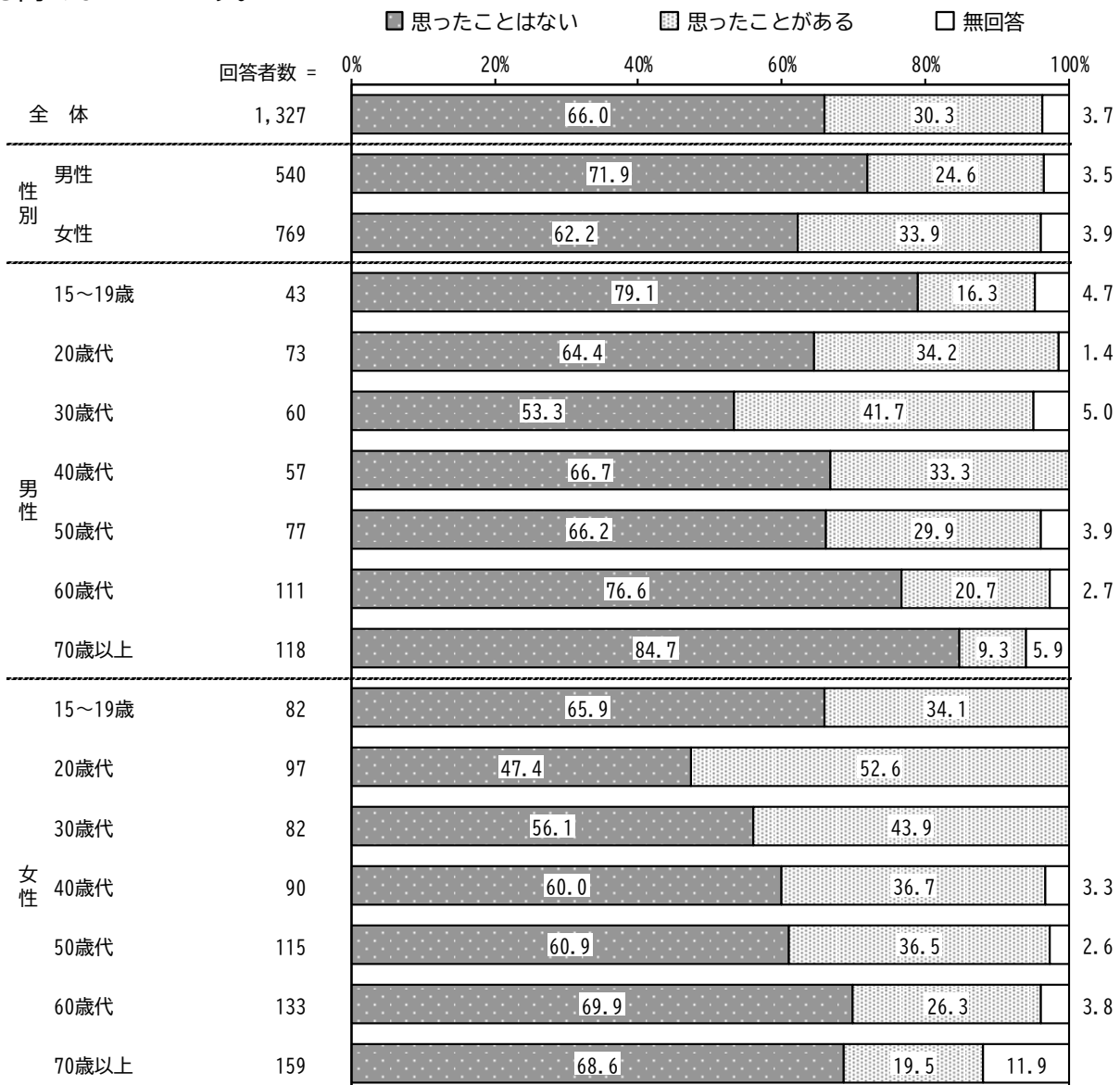
問 17 あなたはこれまでに1度でも死にたいと思ったことはありますか。
(あてはまる1つに○)

「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。



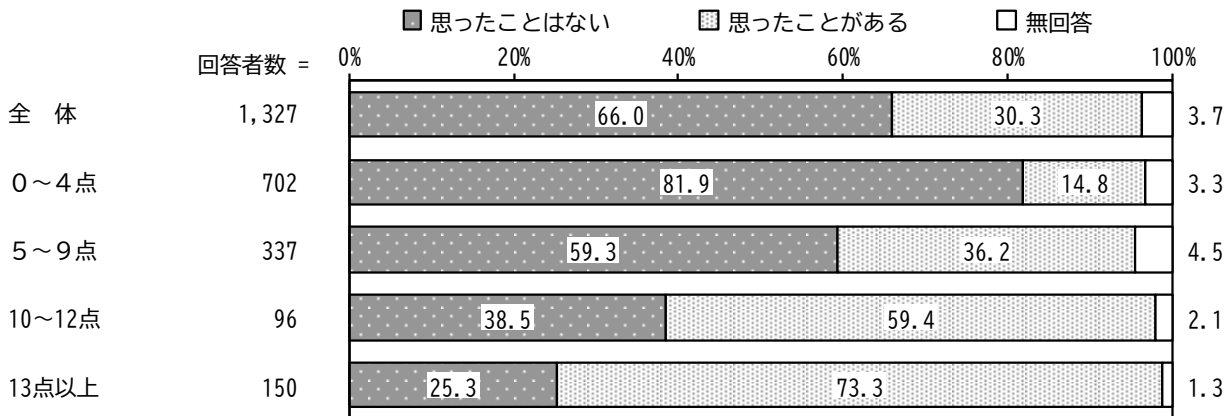
【男女・年齢別】

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。



【K6点数別】

希死念慮を有する回答者ではK6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、K6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。

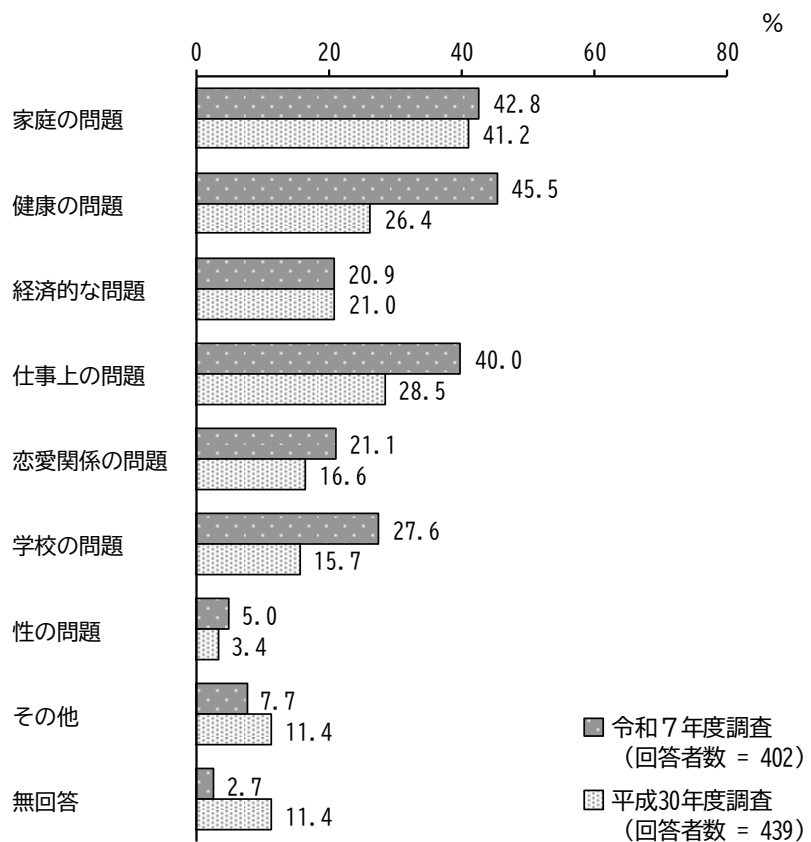


問17で「思ったことがある」に○をつけた方に質問です。

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】

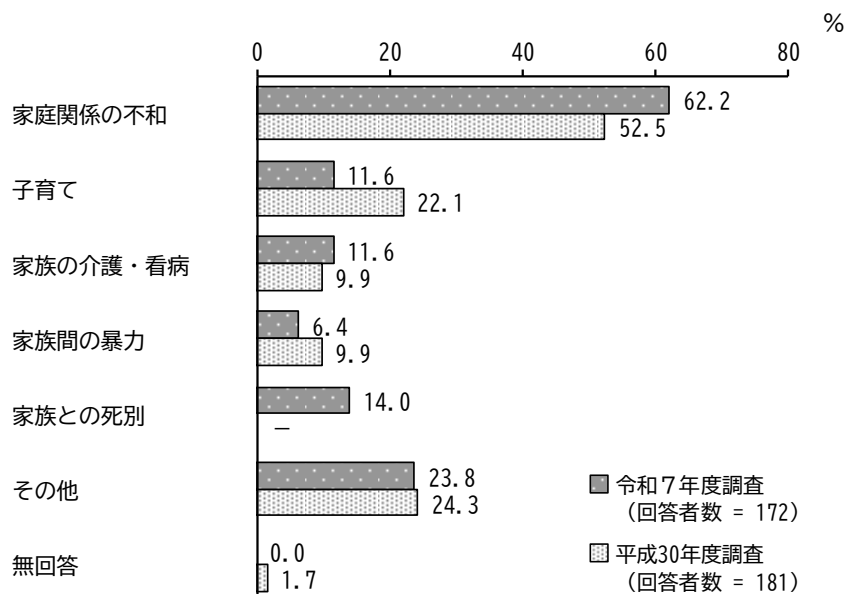
男女・年齢別にみると、15～19歳では男女ともに「学校の問題」、次いで「健康の問題」の割合が高くなっています。「家庭の問題」は男性では40歳代、女性では40歳代以上で割合が高くなっています。「仕事上の問題」は男性では30歳代から60歳代、女性では20歳代・30歳代で割合が高くなっています。

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】

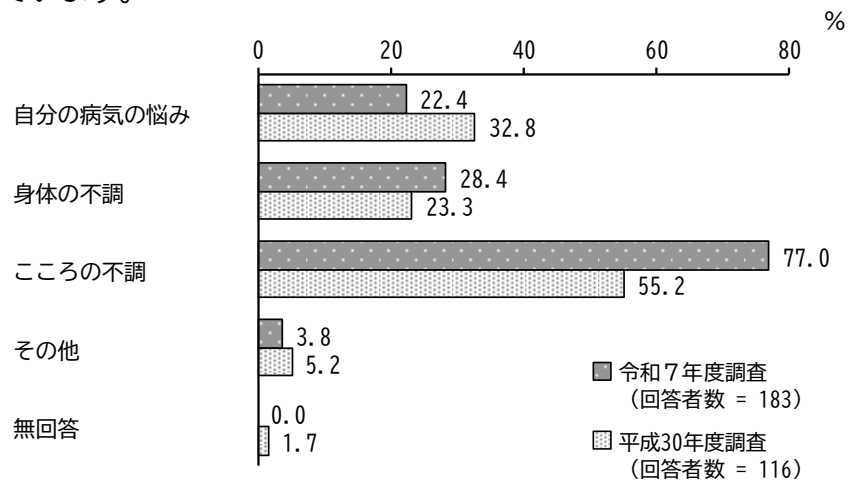
「家庭関係の不和」の割合が62.2%と最も高く、平成30年度調査と比較すると、「家庭関係の不和」の割合が増加しています。



※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】

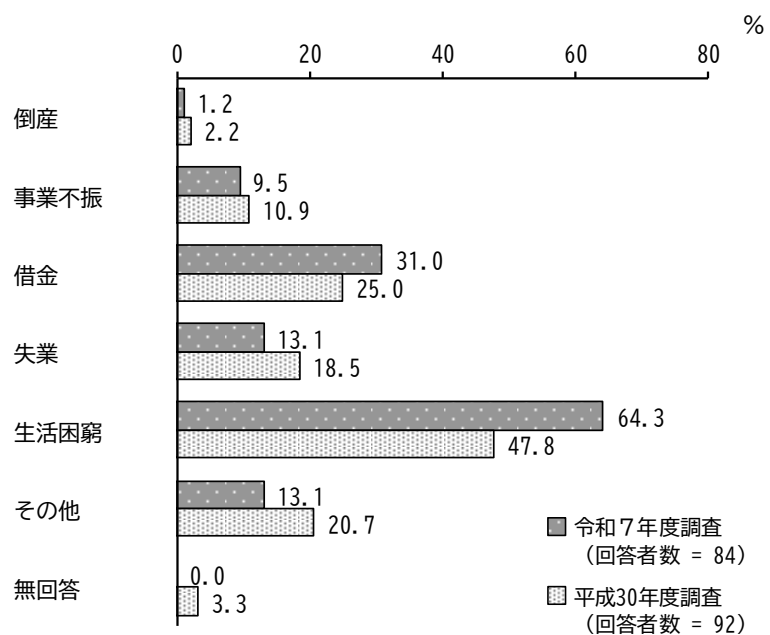
「こころの不調」の割合が77.0%と最も高く、平成30年度調査と比較すると、「身体の不調」「こころの不調」の割合が増加しています。



※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。

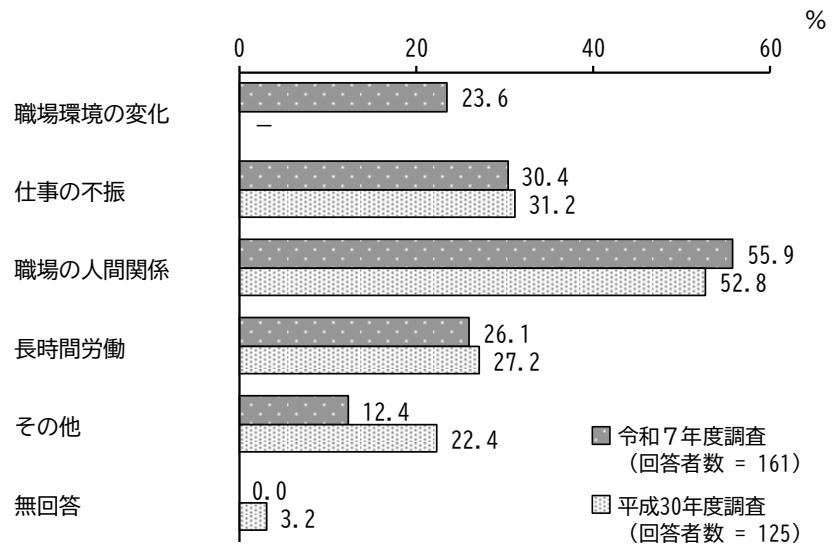
【経済的な問題】

「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】

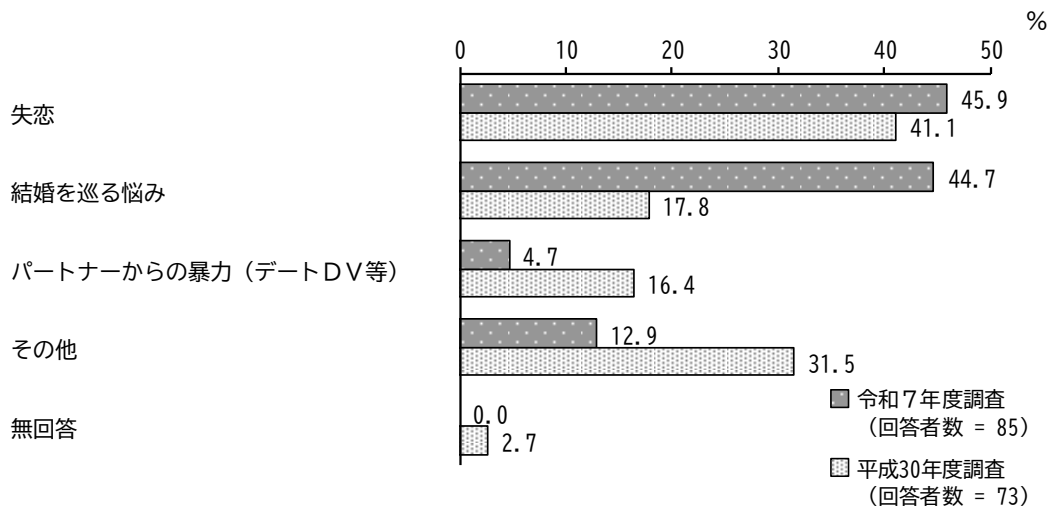
「職場の人間関係」の割合が 55.9%と最も高く、平成 30 年度調査と比較すると、「職場の人間関係」の割合が増加しています。



※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。

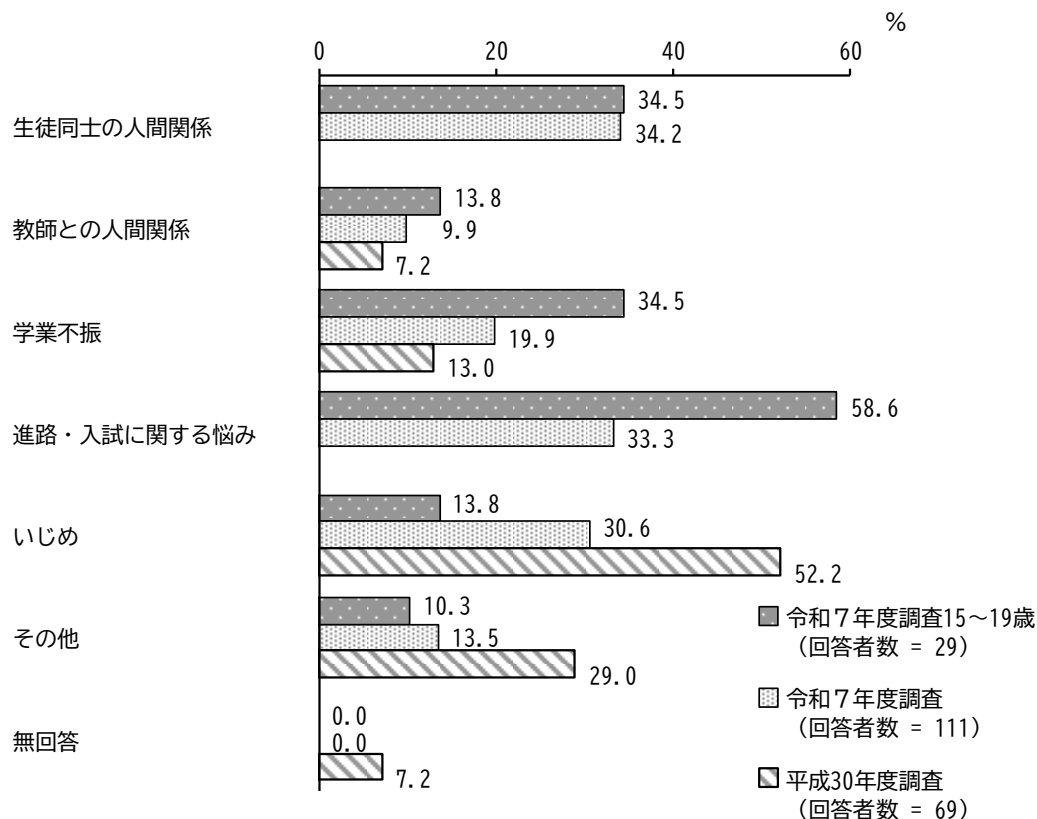
【恋愛関係の問題】

「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】

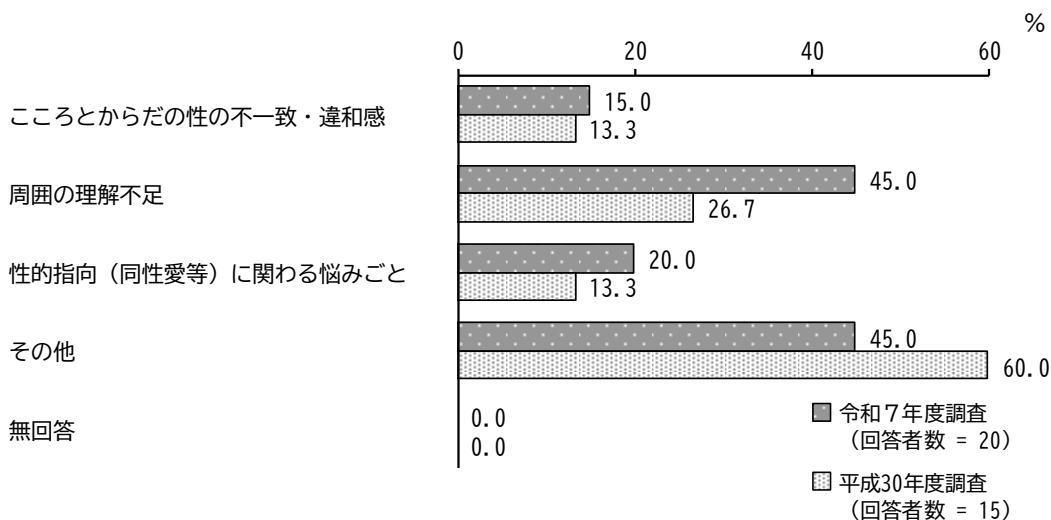
「生徒同士の人間関係」の割合が 34.2%と最も高く、次いで「進路・入試に関する悩み」の割合が 33.3%、「いじめ」の割合が 30.6%となっています。15～19 歳では「進路・入試に関する悩み」の割合が 58.6%、「生徒同士の人間関係」「学業不振」の割合が 34.5%となっています。



※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】

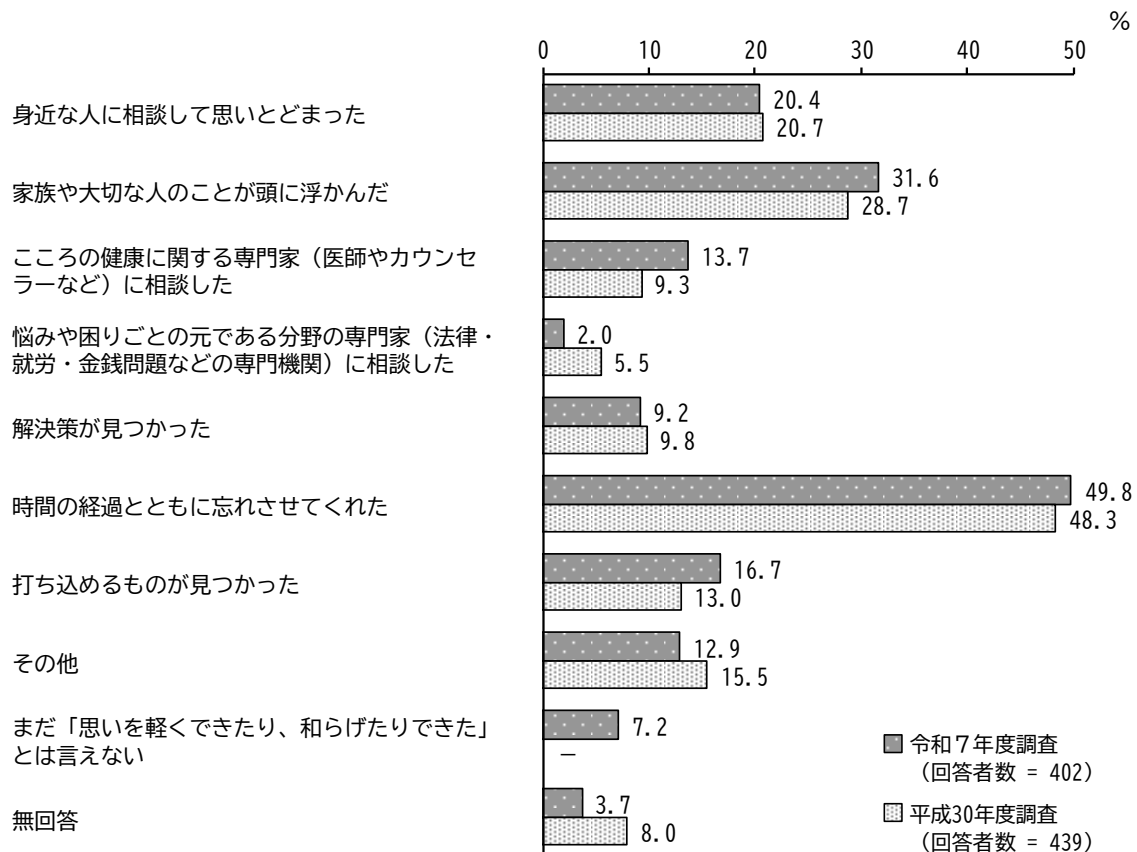
「周囲の理解不足」の割合が 45.0%、平成 30 年度調査と比較すると、「こころとからだの性の不一致・違和感」「周囲の理解不足」「性的指向（同性愛等）に関わる悩みごと」の割合が増加しています。



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」の割合が 20.4%となっています。

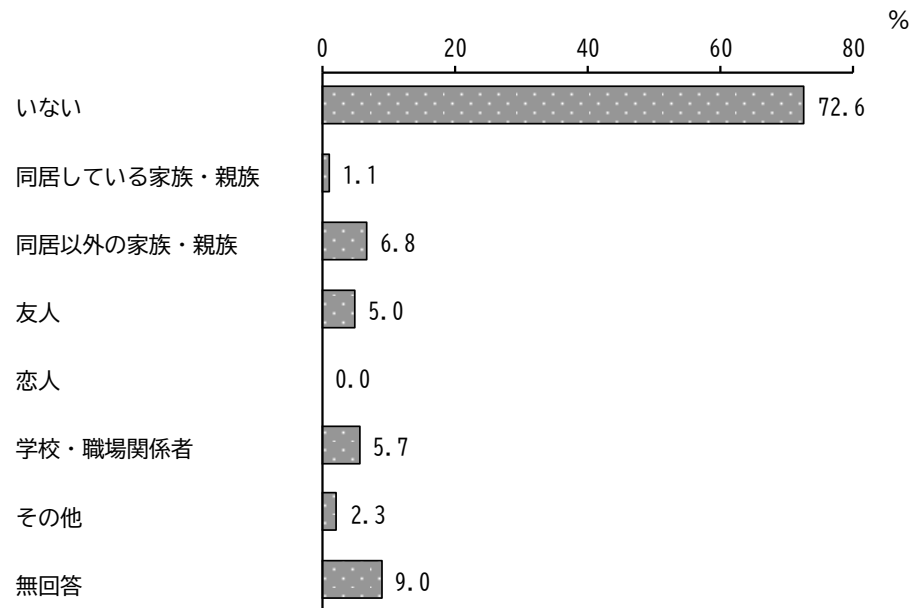


※平成 30 年度調査では、「まだ「思いを軽くできたり、和らげたりできた」とは言えない」の選択肢がありませんでした。

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

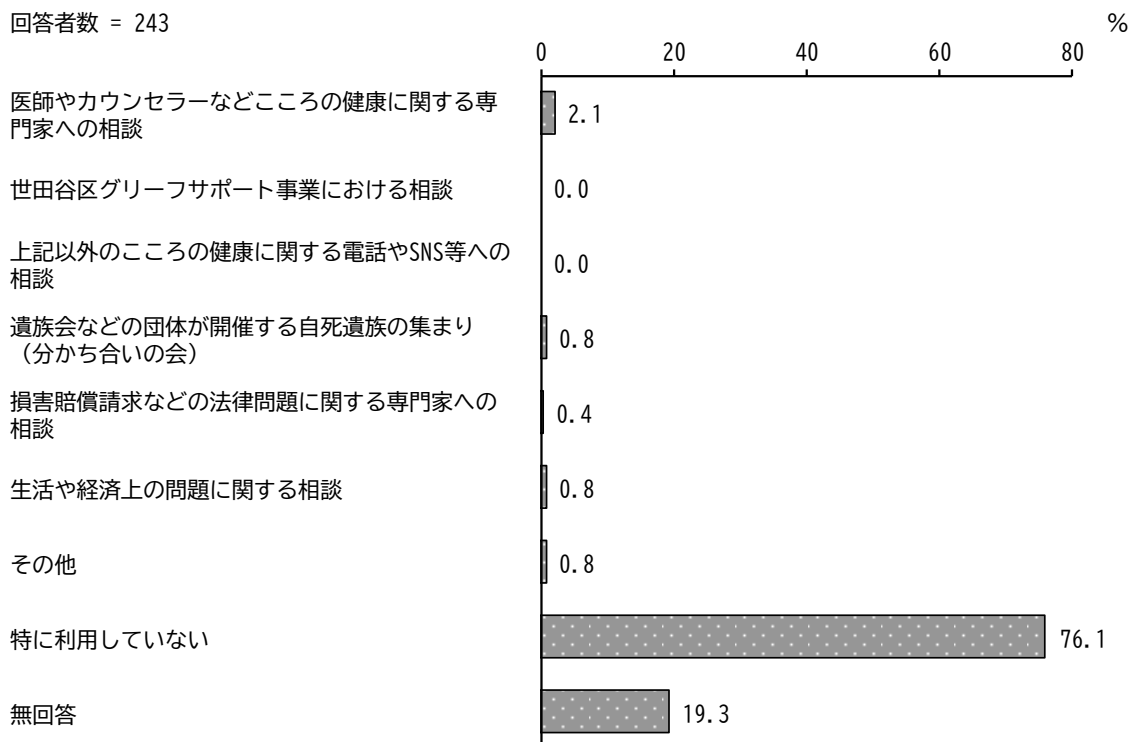


問 20 で「いない」以外を答えた方に質問します。

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

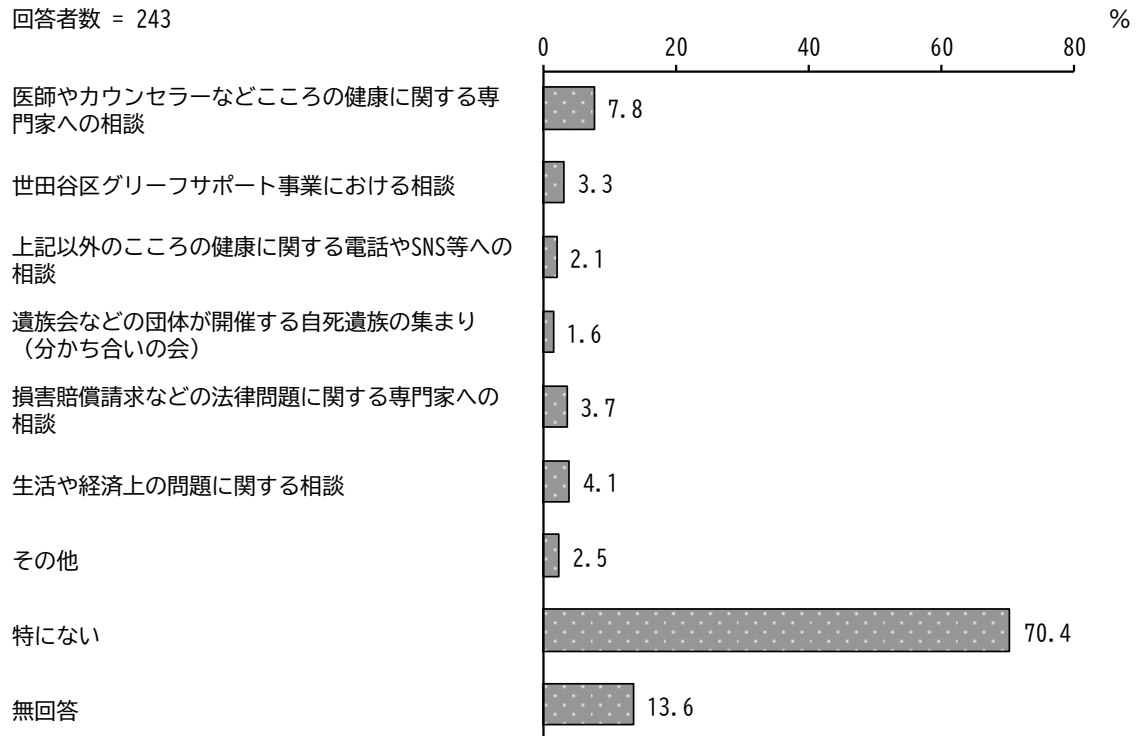


問 20 で「いない」以外を答えた方に質問します。

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○)

「特にない」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。

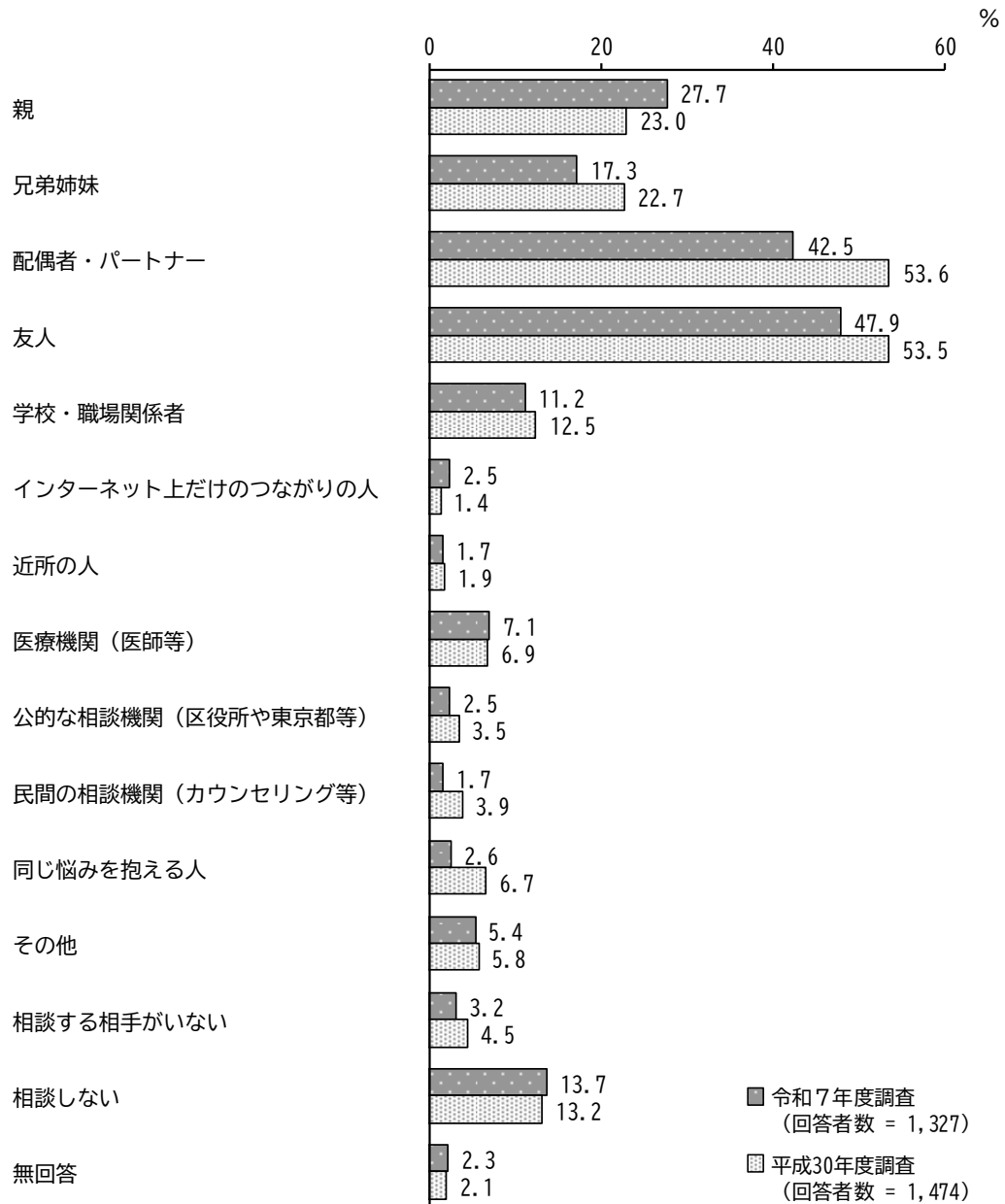
回答者数 = 243



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おり、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」となっている。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	インターネット だけのつながりの 人	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

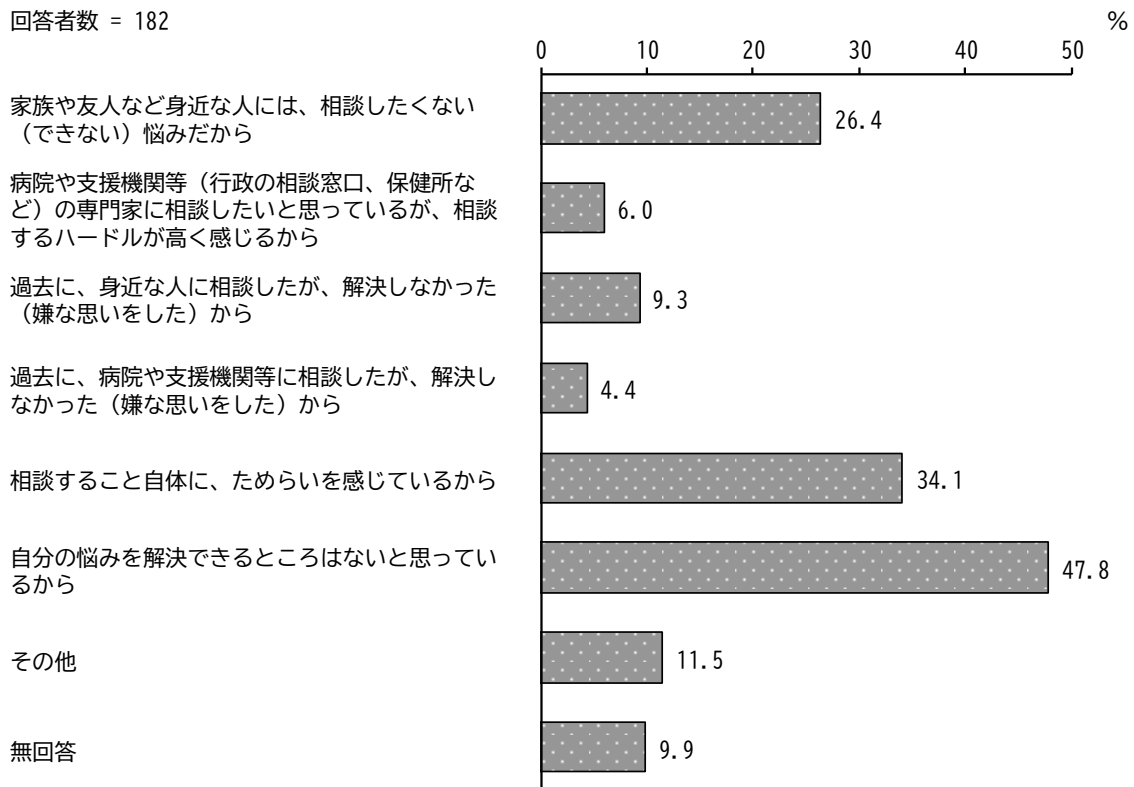
区分	医療機関 (医師等)	公的な相談機関 (区役所や東京都 等)	民間の相談機関 (カウンセリング 等)	同じ悩みを抱える 人	その他	相談する相手がい ない	相談しない	無回答
全体	7.1	2.5	1.7	2.6	5.4	3.2	13.7	2.3
男性	7.8	2.4	1.3	1.5	2.4	3.5	16.5	2.0
女性	6.2	2.2	1.8	3.1	7.4	3.0	11.7	2.3
男性 15～19歳	2.3	0.0	0.0	2.3	0.0	2.3	14.0	4.7
20歳代	8.2	4.1	2.7	0.0	2.7	2.7	15.1	0.0
30歳代	5.0	1.7	3.3	1.7	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○)

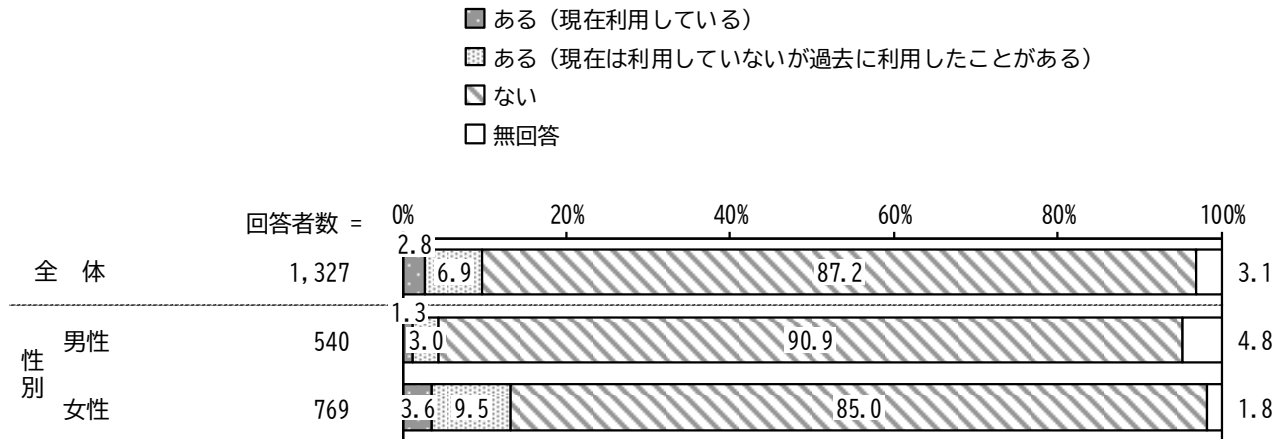
「自分の悩みを解決できるところはないと思っているから」の割合が 47.8%と最も高く、次いで「相談すること自体に、ためらいを感じているから」の割合が 34.1%、「家族や友人など身近な人には、相談したくない（できない）悩みだから」の割合が 26.4%となっています。

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○）

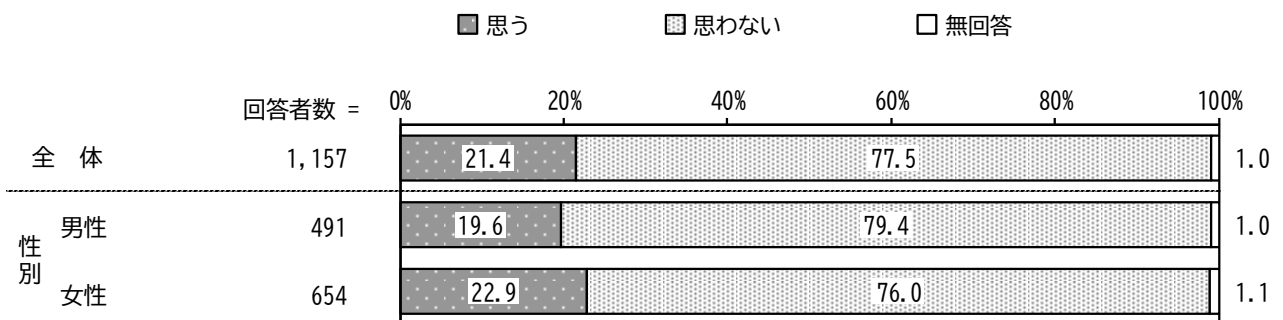
「ある（現在利用している）」の割合が2.8%、「ある（現在は利用していないが過去に利用したことがある）」の割合が6.9%、「ない」の割合が87.2%となっています。



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すか。（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○)

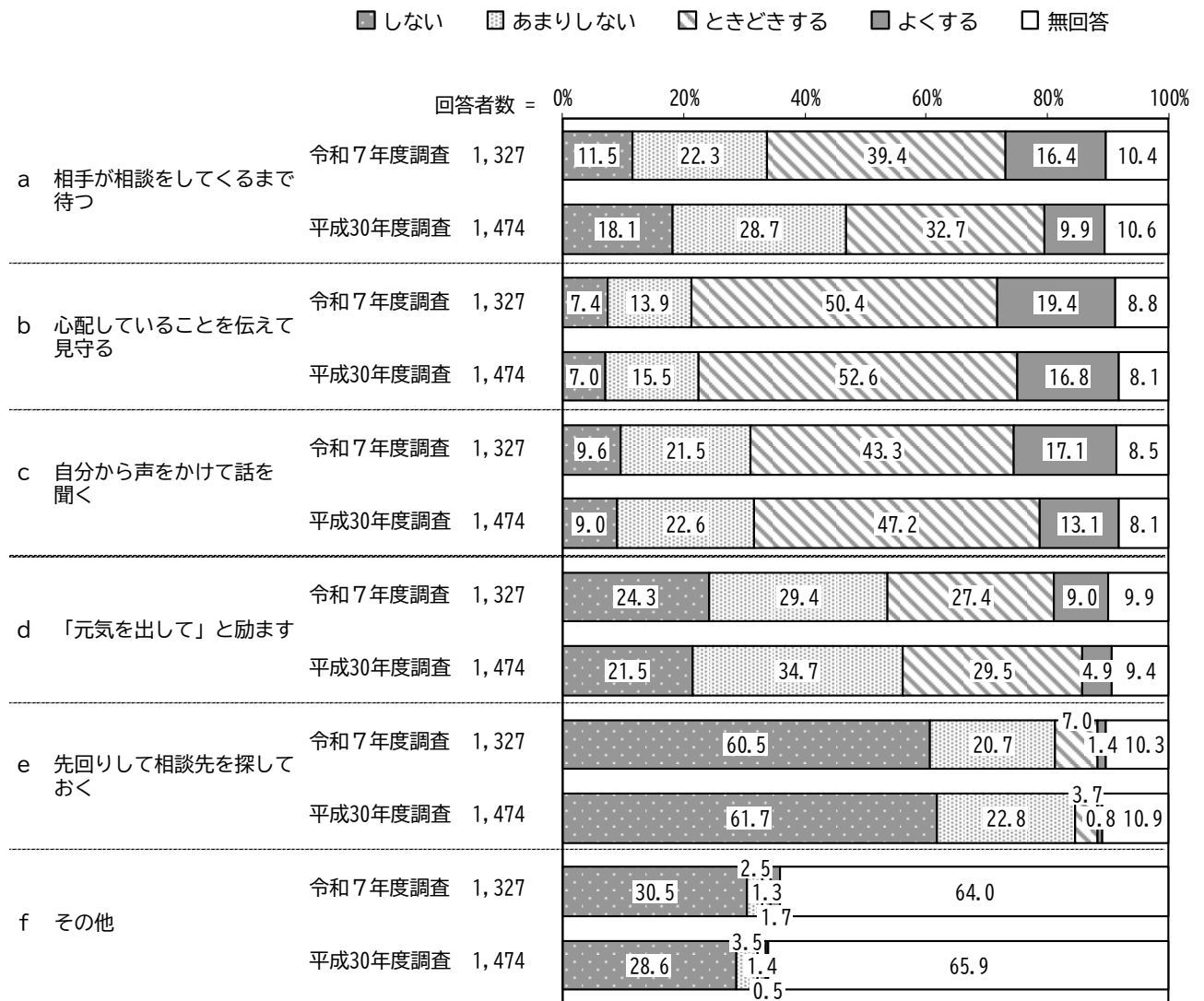
「SNS (LINE など)」の割合が 28.3%と最も高く、次いで「直接会って話す」の割合が 24.9%、「電話」の割合が 18.2%となっています。「SNS (LINE など)」は 15～19 歳男性と女性は 15～19 歳・20 歳代・30 歳代が高い割合になっています。「直接会って話す」は男性の方が女性に比べて高い割合になっています。「特にない」は 20 歳代と 40 歳代男性で高い割合になっています。

単位：%

区分	回答者数 (件)	直接会って 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○)

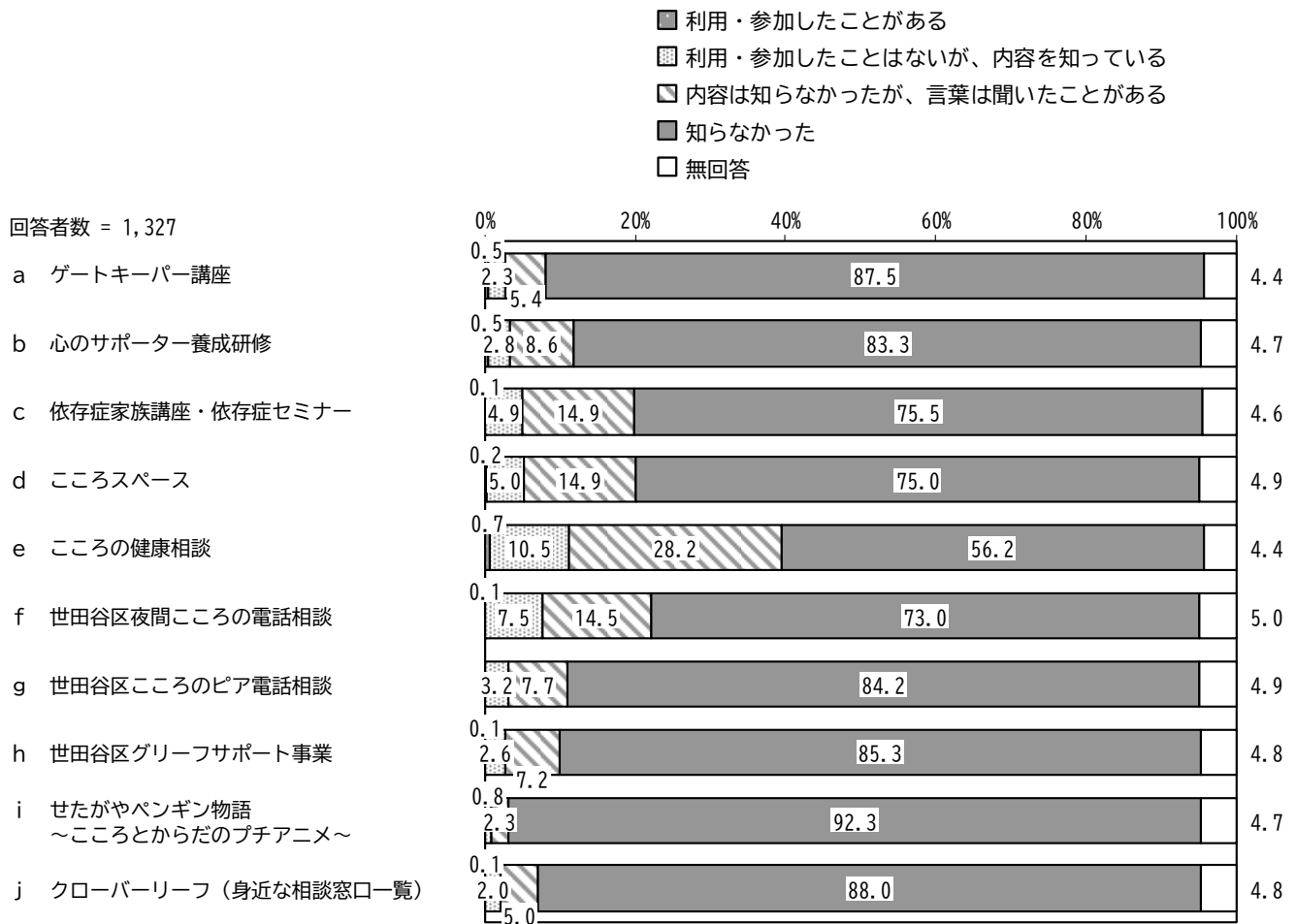
「b 心配していることを伝えて見守る」については、「よくする」「ときどきする」をあわせて69.8%、「c 自分から声をかけて話を聞く」については、「よくする」「ときどきする」をあわせて60.4%になっています。



5 自殺に関する考えや自殺対策・予防等について

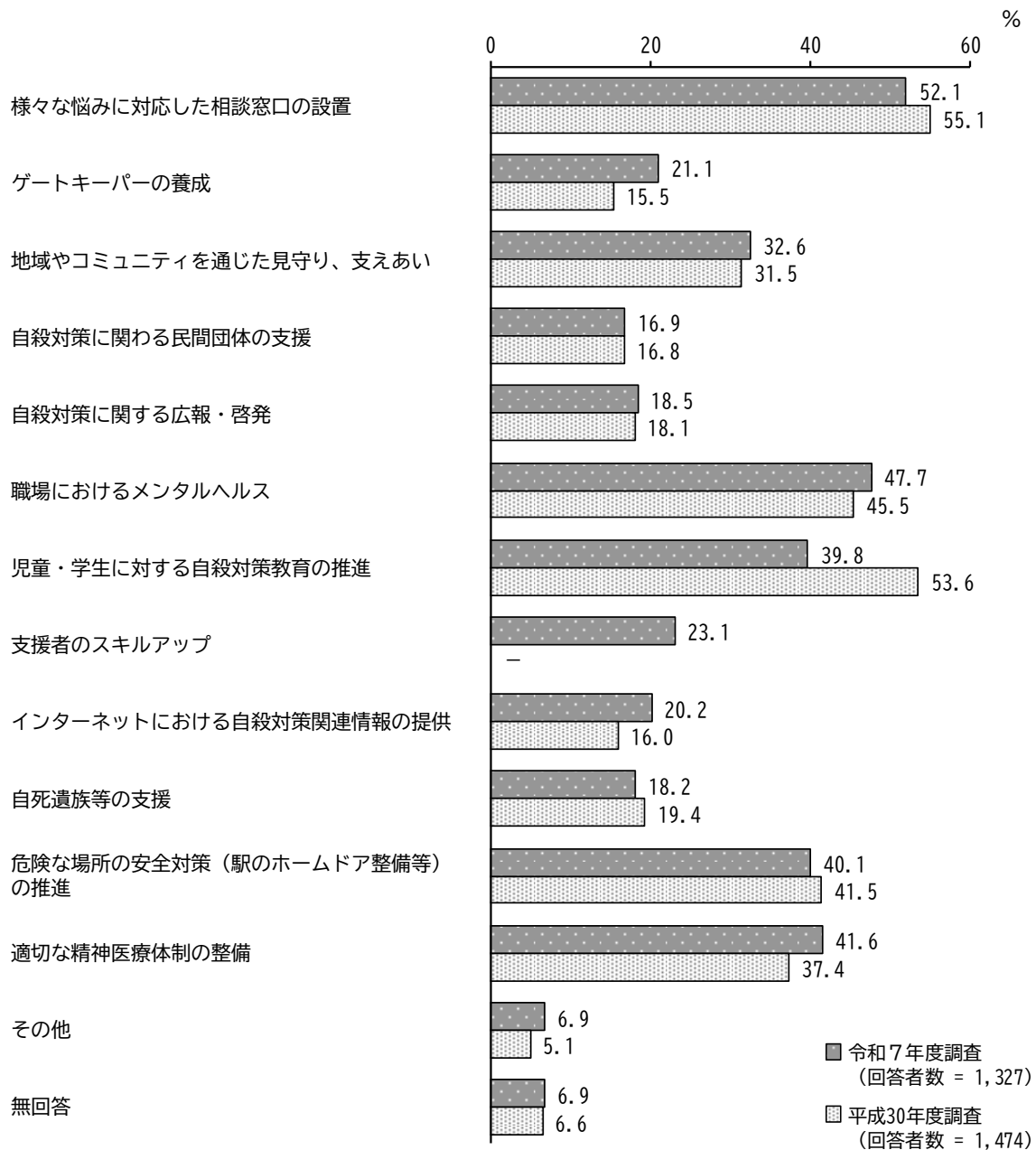
問 29 あなたは、自殺対策やこころの健康に関する以下の区の事業をご存知ですか。
(それぞれあてはまる1つに○)

「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。

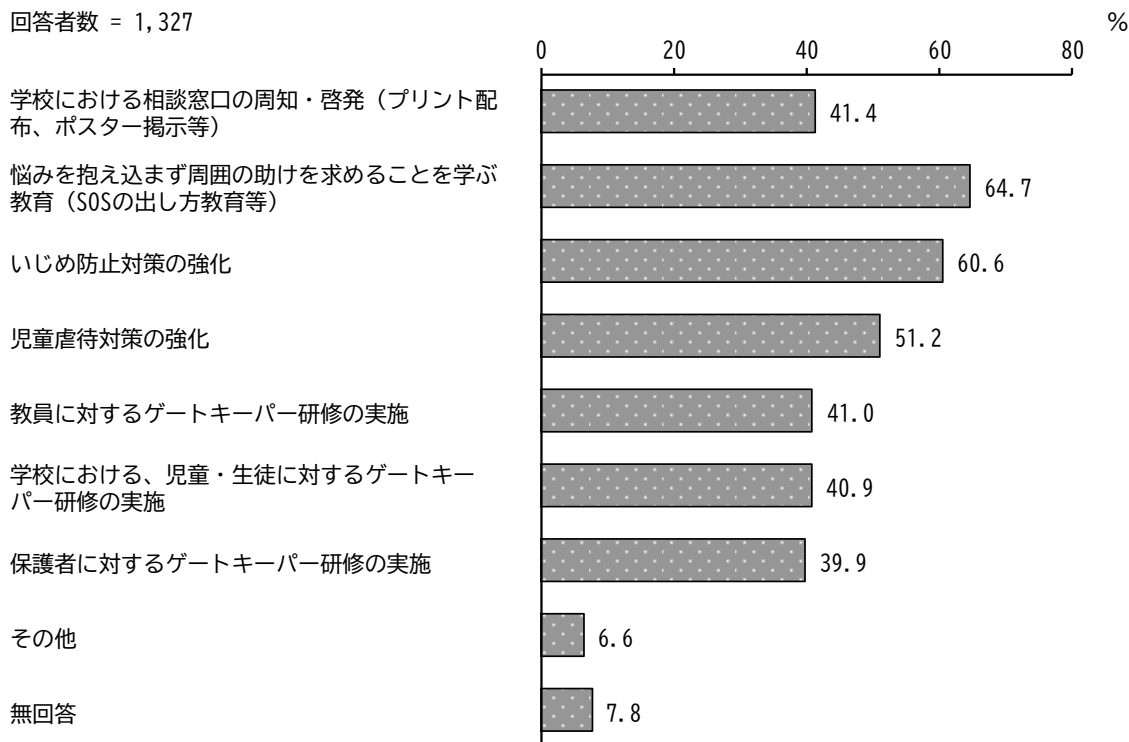
「その他（具体的に）」で挙げられた回答（一部抜粋）

- ・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もっと早く知っ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っ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、あたる者の意識の変化があるのでは。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す。(女性/60歳代)

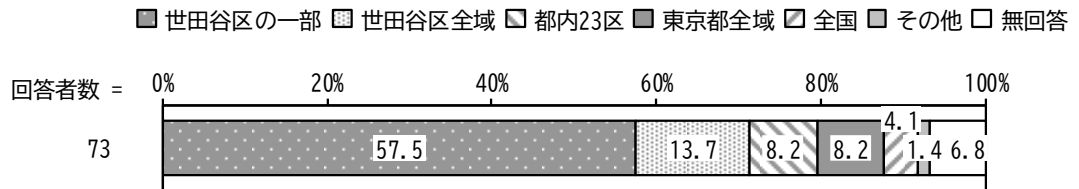
【SNS・デジタル利用の規制や活用】

- ・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）

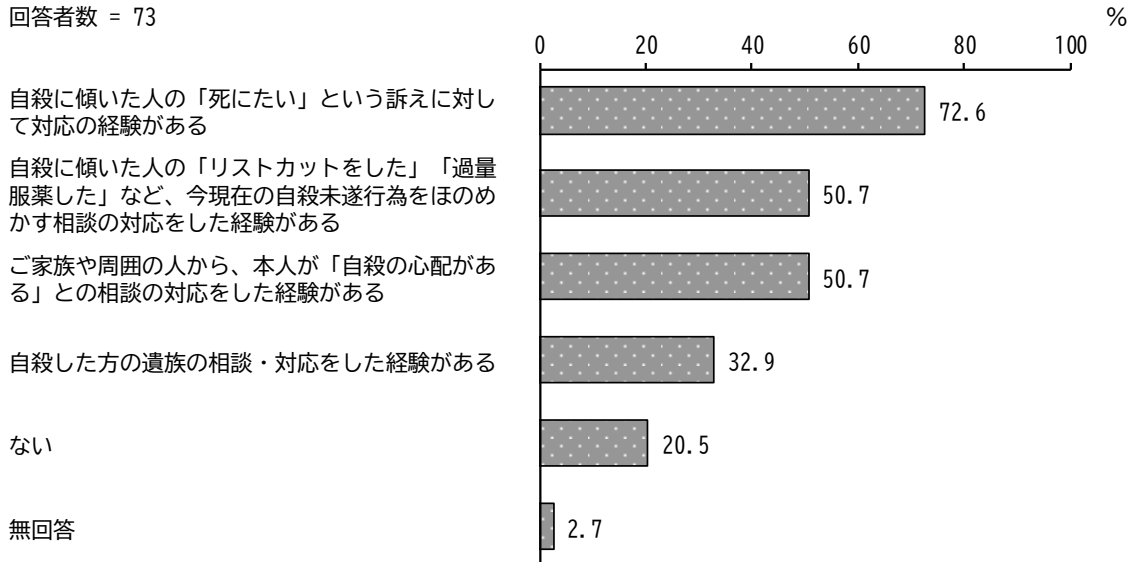
主な活動範囲

「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。

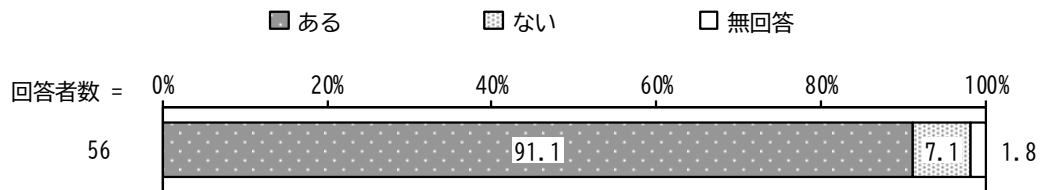


問1で「ない」以外に○をつけた方に質問です。

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○）

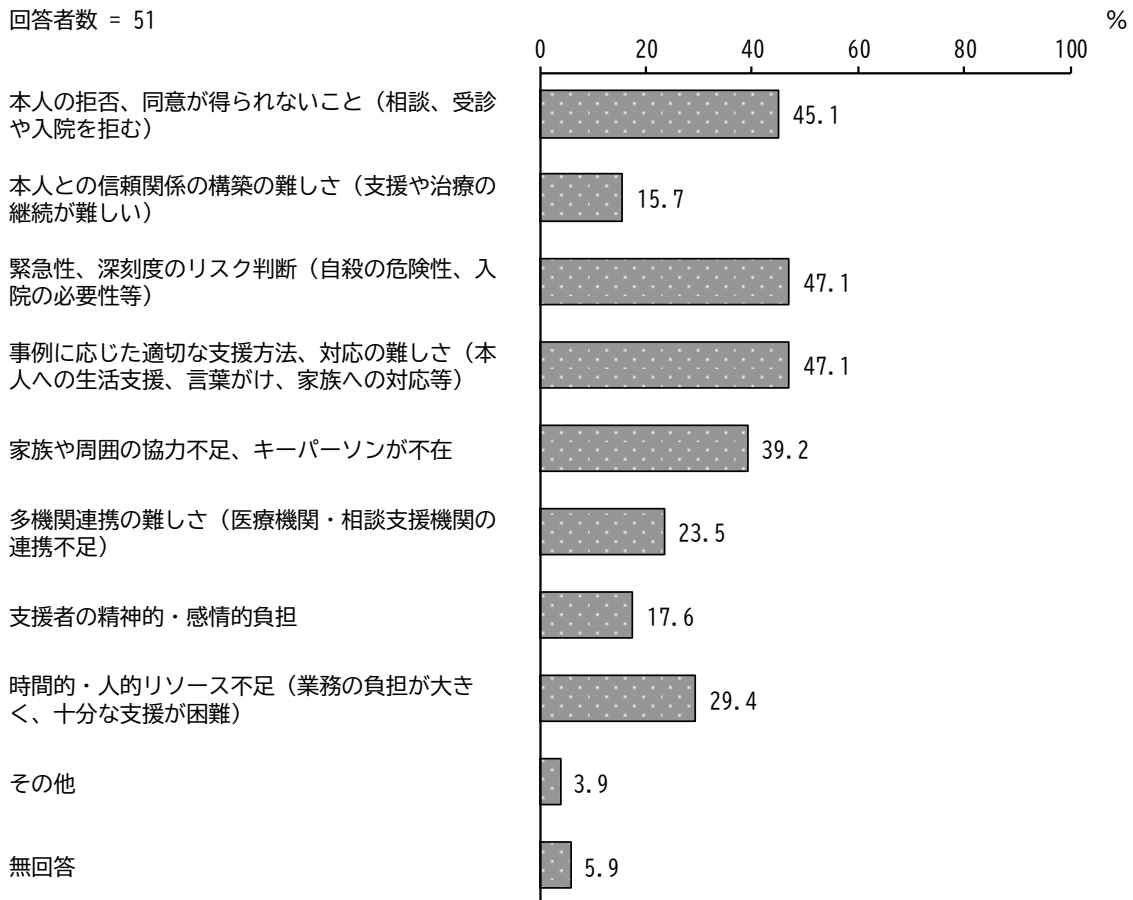
最もあてはまる1つに○

「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○

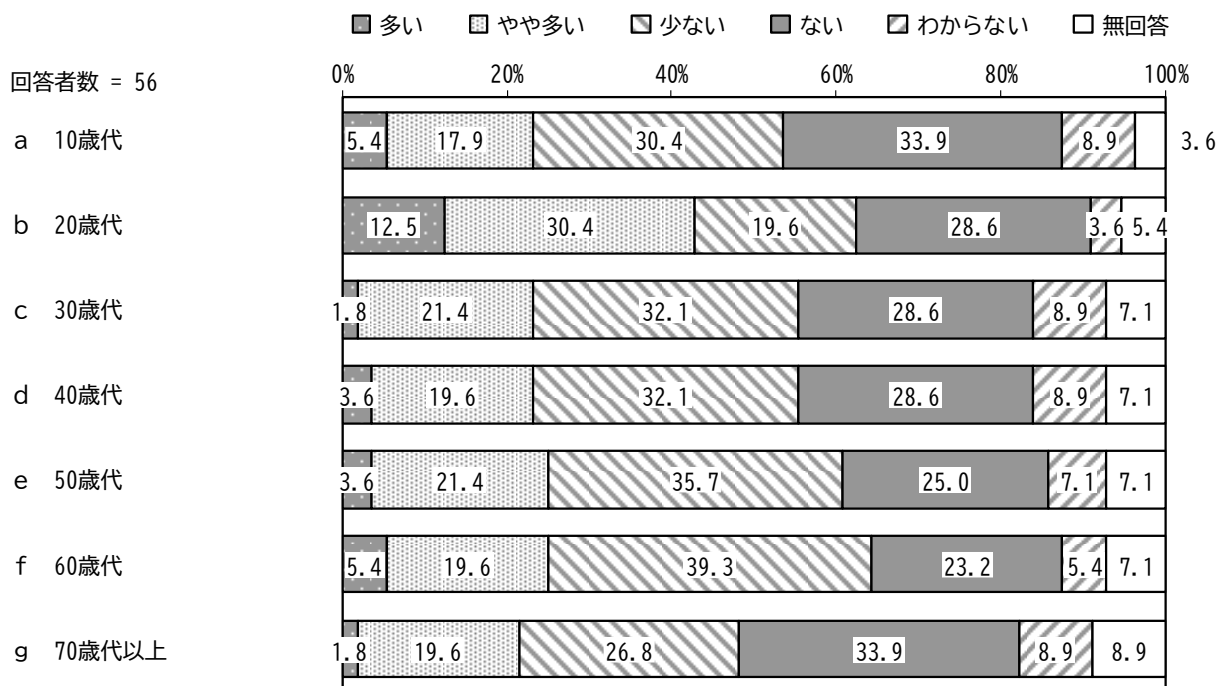
「緊急性、深刻度のリスク判断（自殺の危険性、入院の必要性等）」、「事例に応じた適切な支援方法、対応の難しさ（本人への生活支援、言葉がけ、家族への対応等）」の割合が47.1%と最も高く、次いで「本人の拒否、同意が得られないこと（相談、受診や入院を拒む）」の割合が45.1%となっています。



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○）

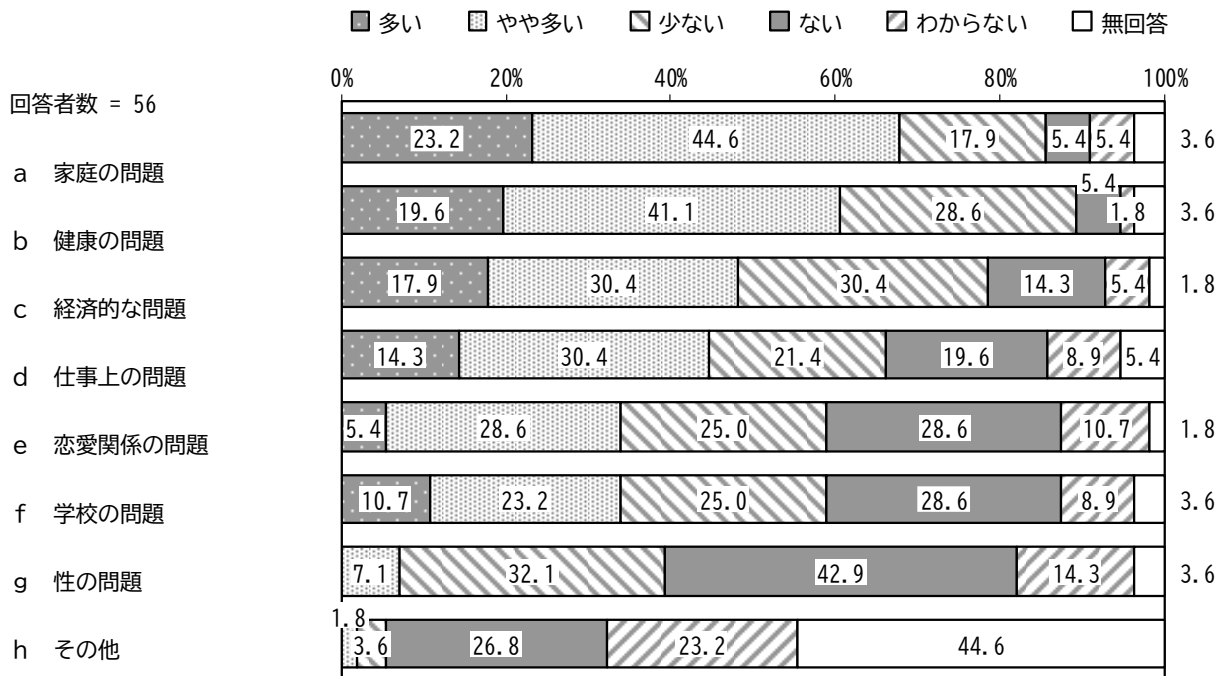
「多い」と「やや多い」を合わせた『多い』の割合をみると「b 20歳代」が42.9%で最も高く、次いで「e 50歳代」「f 60歳代」が25.0%、「a 10歳代」が23.3%となっています。また、いずれの年齢も「少ない」や「ない」が高くなっています。



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○）

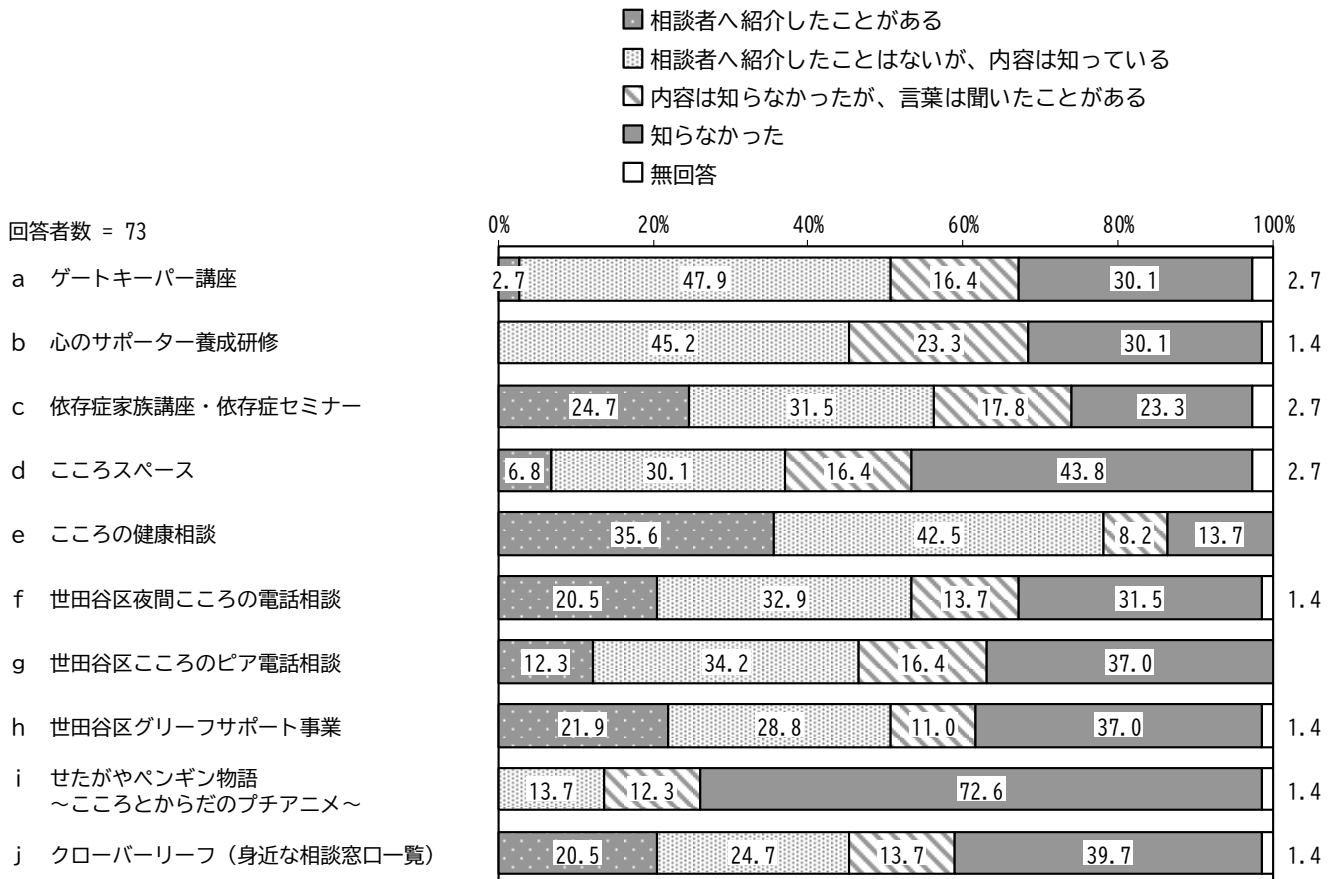
医療機関において、「多い」と「やや多い」を合わせた割合をみると「a 家庭の問題」が67.8%で最も高く、次いで「b 自分の健康の問題」が60.7%、「c 経済的な問題」が48.3%となっています。



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○)

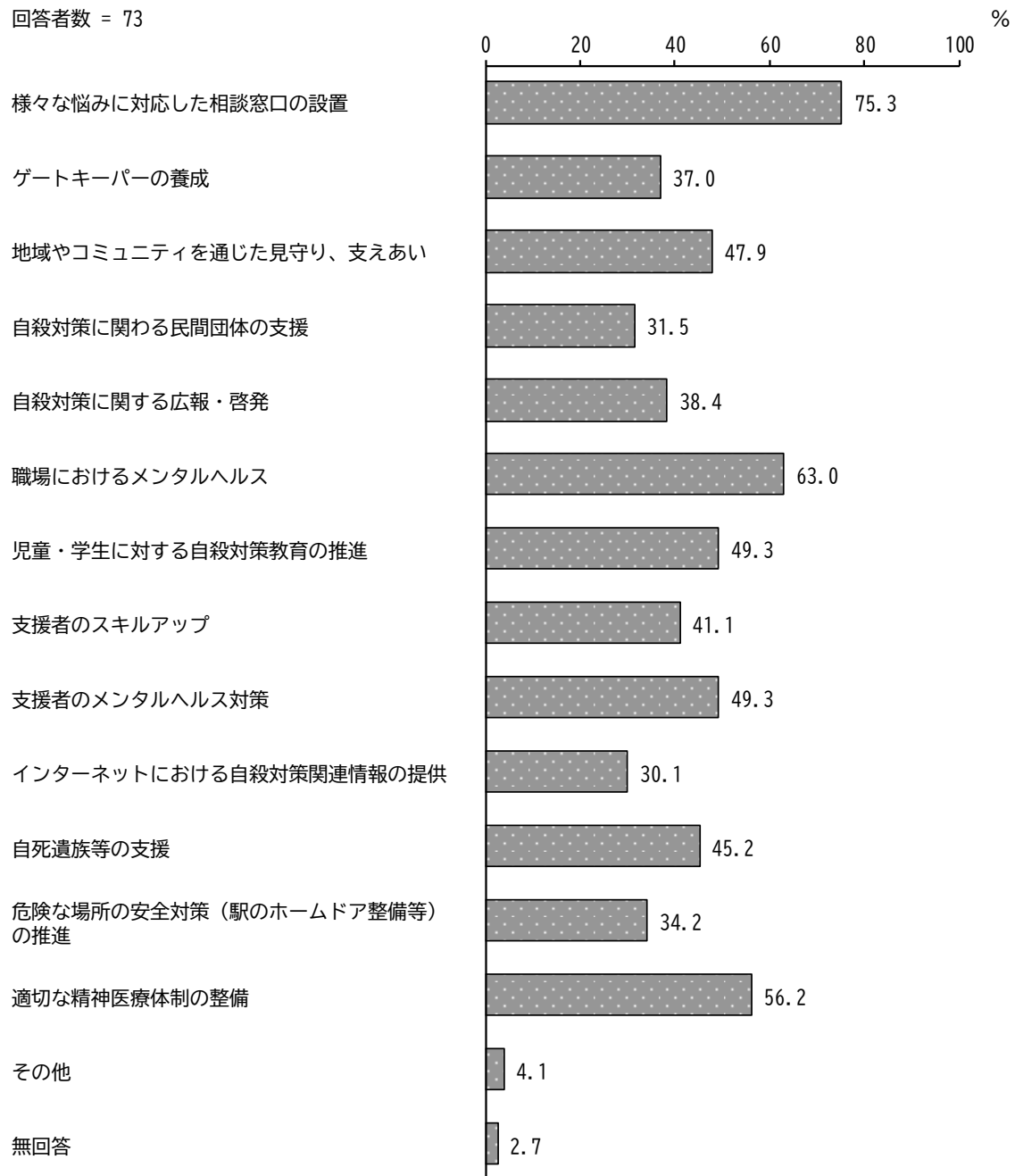
「利用・参加したことがある」と「利用・参加したことはないが、内容を知っている」をあわせた割合をみると、「e こころの健康相談」が78.1%で最も高く、次いで「c 依存症家族講座・依存症セミナー」が56.2%、「f 世田谷区夜間こころの電話相談」が53.4%となっています。「相談者へ紹介したことがある」割合については、「e こころの健康相談」が35.6%で最も高くなっています。



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が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

～調査へのご協力をお願い～

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、お子様を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いいたします。

【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>



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

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(デートDV等)
5-4 その他(具体的に:)
【学校の問題】		
6-1 生徒同士の間人間関係	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○)

- 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 と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○)

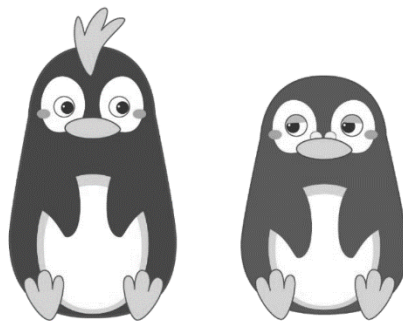
- 1 いない ⇒問 23にお進みください。
- 2 同居している家族・親族
- 3 同居以外の家族・親族
- 4 友人
- 5 恋人
- 6 学校・職場関係者
- 7 その他（具体的に： _____)



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ところの健康に関する専門家への相談
- 2 世田谷区グリーンサポート事業（6ページ参照）における相談
- 3 1・2以外のと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、利用しな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場所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。 |
|----------------------|------------------------|

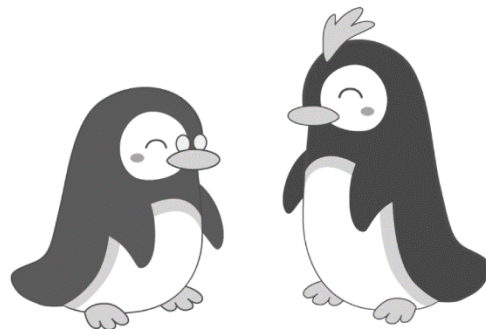
問 26 で「2 思わない」に○をつけた方に質問です。

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	とわとわやる	よくやる	
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○)

	利用・参加したことがある	利用・参加したことは知らないが、内容を知らしている	聞いたことがあるが、内容は知らない	知らなかった
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 心のサポーター養成研修（メンタルヘルスの基本知識や聴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 世田谷区グリーンサポート事業（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ャアニメ～	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ことを学ぶ教育（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

<p style="text-align: center;">クローバーリーフ（身近な相談窓口一覧）</p> <p>こころの悩みや不安をお持ちの方、生活のことで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。</p> <p>（※）本アンケート調査に同封しています。</p>	<p style="text-align: center;">クローバーリーフはこちらのサイトで紹介しています</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> </div>
---	---

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 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 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	
○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	

こころの健康相談についてはこちらで紹介しています

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」を中心に支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ャアニメ～	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ぁといった、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ャアニメです。	

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、厚く御礼申し上げます。
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“ぼーと”)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		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	
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()		

※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

調査の主旨に関するお問合せ

株式会社名豊 0120-756-555

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40分)

(平日 午前8時30分～午後5時)

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○）

- 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がありますか。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、言葉がけ、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向かっていきます。

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○)

	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	相談者へ紹介したことが、言葉は聞いたことがある	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
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 心のサポーター養成研修 （メンタルヘルスの基本知識や聴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・青年期の方とそこご家族対象の相談）	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(駅のホームドア整備等)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。

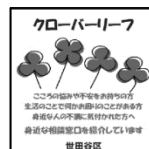
以上でアンケートは終わりです。ご協力ありがとうございました。

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）

こころの悩みや不安をお持ちの方、生活のことで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

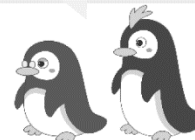
精神科医による相談（予約制）と、保健師による相談（随時）を各総合支所で行っています。相談を希望される方はお住まいの地域の各総合支所保健福祉センター健康づくり課へご連絡ください。

《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 電話番号：03-5432-2896
- 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
- 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



こころの健康相談についてはこちらで紹介しています



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」を中心に支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ャアニメ～	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ぁといった、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ャアニメです。	

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)3102