

## 1 結果概要

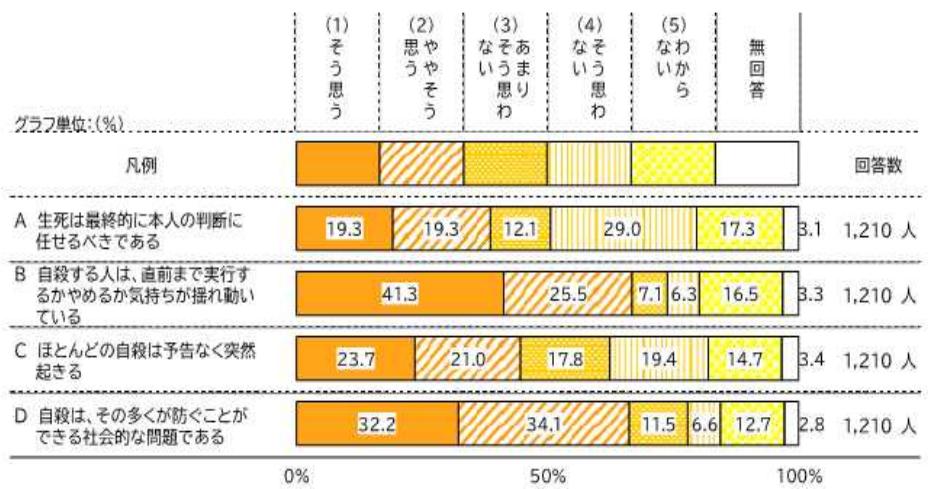
## 調査方法と回収状況

- ・調査対象：高知県全域の18歳以上的一般県民3,000人
- ・抽出方法：住民基本台帳より無作為抽出
- ・調査方法：郵送配布、郵送回収または電子回答
- ・実施期間：令和6年11月1日～令和6年11月30日
- ・配布数：3,000件 回収数：1,210件 有効回収率：40.3%

## 2 (2) 自殺についてどのように思うか (P6～)

全国と比べると高知県ではAの割合が多く、Dについても割合が多かった。Aについては全国と同じで年代が若くなるほど「そう思う」「ややそう思う」と思っている人が多く、全国と比べて1.5倍程度高くなっている。Cについては30歳代では「そう思う」「ややそう思う」が67.8%と他の年代より高かった。職業別では、Aに対して「そう思わない」の割合が管理職で最も高かった(42.9%)。

図 自殺についてどのように思うか (全体)



## 3 (1) 悩みやストレスを抱えたときの相談できる人の有無 (P15～)

「いる」→男性：75.4%、女性：83.7%。また年代別では「いる」と回答した割合は40歳代、70歳代以上が他の年代と比べて低い。

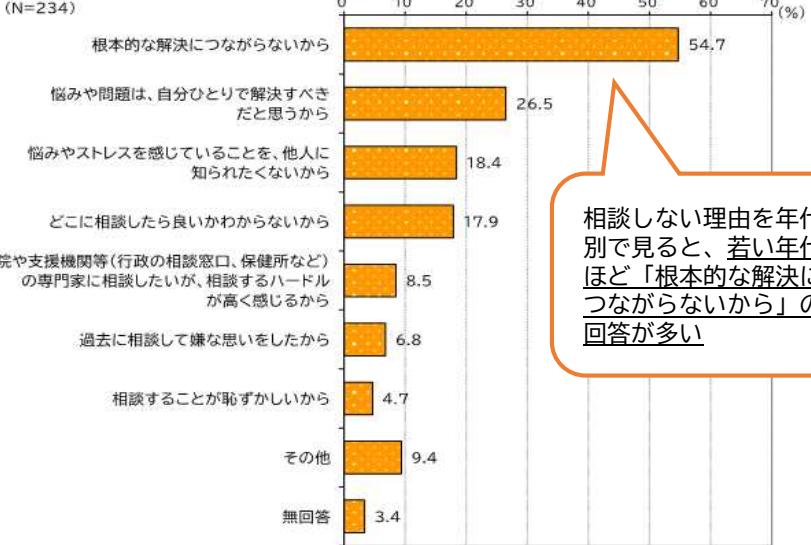
職業別でみると、労務職では「いる」が73.4%であり、他の職業と比べて低かった。

※令和3年厚生労働省実施「自殺対策に関する意識調査」の結果と比較

3 (2) 相談する相手 (P17～) ※前設問「相談できる人がいる」を選択した方に対して相談する相手については、1番多いのが家族87.3%、2番目に友人58.0%となっており、年代が若くなるほど友人を選択した人が多い。

## 3 (3) 相談しない理由 (P19～)

※前設問「相談できる人がいない」または「誰にも相談しない」を選択した方に対して (N=234)



相談しない理由を年代別で見ると、若い年代ほど「根本的な解決につながらないから」の回答が多い

## 3 (4) 悩みやストレスを抱えたときの相談窓口の認知度 (P21～)

「知っている」は女性が60.5%で男性の48.5%より12.0ポイント高かった。

年代別でみると、「知っている」は特に30歳代、40歳代では7割を超えて高くなっている。一方で、70歳以上では「知らない」が59.0%と他の年代より20～30%高くなっている。職業別では無職の方は「知らない」が55.7%と高かった。

## 3 (5) 知っている相談窓口 (P23～)

「高知いのちの電話」の認知度が84.7%と最も高く、次いで市町村の窓口が26.0%とほかの相談窓口の認知度は低かった。

## 3 (6) 悩みを抱えた時、誰かに相談する以外の対処方法 (P25～)

年代別でみると、40歳代や70歳代では誰かに相談する以外の対処方法について選択している方の割合が他の年代と比べると少なく、「何もしない」という割合が他の年代より高かった。

## 2 見えてきた課題

### 1. 正しい知識の普及・理解促進について

- ・自殺に関しては依然として「突然起きるもの」といった偏見や誤解を持つ方が約半数いるが、実際には多くのケースで予兆があるなどの正しい知識を、特に30代を含む若い世代へ啓発することが必要。
- ・10代・20代の若年層は友人に相談する傾向があるため、学校でのゲートキーパー養成を進めることが必要。
- ・一方、若い世代ほど「相談しても根本的解決につながらない」と感じやすく、社会経験も少ないため解決への糸口が掴めず、思い悩んだ結果の先に自殺に至ってしまう危険性がある。  
さらに、悩みを知られたくないといった意識や自分自身に対して否定的な面が相談行動を妨げており、意識改善に向けた啓発が必要。

### 2. 相談窓口の周知について

- ・40代、70歳以上では「何もしない（対処方法を取らない）」という回答が多く、自殺者数の多さと関連していると考えられる。特に男性や40代や70歳以上、労務職に対して、相談窓口の周知が重要。
- ・70歳以上には新聞やテレビを通じた広報が有効である。また、市町村や保健所の相談窓口を知らない方が多いため、自治体窓口の周知も必要。

## 3 具体的な取組

### 1. 若年層への普及啓発の強化

- ・従来の新聞・テレビといった媒体に加え、SNS・YouTube・オンライン広告など若者が日常的に利用する媒体を活用し、自殺の予兆の存在や相談窓口の情報をわかりやすく伝える。
- ・学校現場において、教員や学生を対象としたゲートキーパー研修を継続し、学生が相談しやすい環境づくりを促進する。

### 2. 働き盛り世代への普及啓発の強化

- ・職場を基盤としたメンタルヘルス対策をさらに推進するために、管理職層を啓発の窓口として位置づけ、部下や同僚への気づき・声かけを実践できるよう啓発する。
- ・自営業や日雇い労働の方など、仕事の特性からメンタルヘルス対策が行われにくいと思われる環境にいる方に向けて、自営業や日雇い労働の方が所属する職能団体等と連携し、相談窓口や高知県メンタルヘルスナビの周知を行う。

### 3. 高齢者への普及啓発の強化

- ・70歳以上では相談窓口の認知度が低く、かつ対処方法を取らない回答が目立つことから、高齢層への広報手段として有効と思われる新聞やテレビ、ラジオ等を引き続き活用した啓発を行う。

### 4. その他

- ・相談しても解決しないという認識を払拭するため、専門家によるメンタルヘルスに関するコラムなど、メンタルヘルスサポートナビの記事の更新頻度を上げ、理解促進を図る。
- ・身近な人が「死にたい」と語った際に「聴く・支える・つなげる」対応ができるよう、ゲートキーパーについてオンライン研修制度を新設し、希望者がいつでもどこでもゲートキーパーについて学べる環境をつくる。