

平成 30 年度  
こころの健康に関する  
町民意識調査  
集計結果

【調査概要】

1. 調査目的

「宮崎県自殺対策行動計画」の改定（第3期）にあたり、五ヶ瀬町民のこころの健康や自殺に関する意識を把握するため

2. 調査対象

五ヶ瀬町民から無作為に抽出した 20 歳以上の男女 800 人

3. 調査期間

平成 30 年 6 月 日～平成 30 年 6 月 25 日（最終：7 月 12 日着）

4. 配布方法

郵送により配布

5. 回収率

68.1%（配布数 800 票 回収票数 545 票）

I あなたご自身のことについてお伺いします。

問1 性別

	回答数	構成比
男性	249	45.7%
女性	285	52.3%
無回答	11	2.0%
合計	545	100.0%

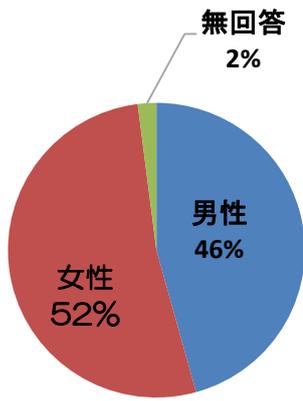
問2 年齢

	回答数	構成比
20代	53	9.7%
30代	72	13.2%
40代	66	12.1%
50代	89	16.3%
60代	98	18.0%
70代	86	15.8%
80代	72	13.2%
無回答	9	1.7%
合計	545	100.0%

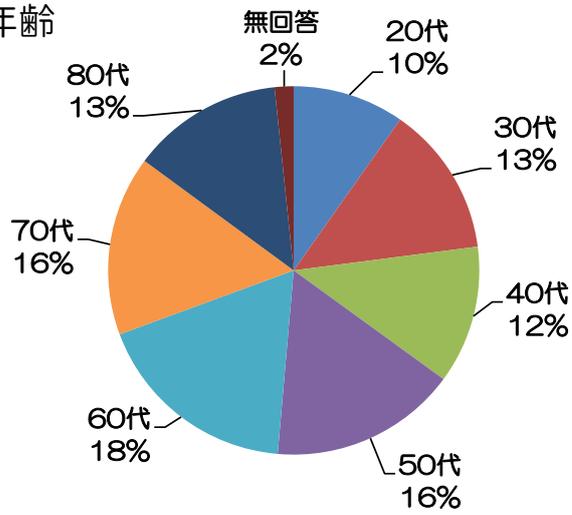
問3 職業

	回答数	構成比
常勤	192	35.2%
パート・アルバイト	60	11.0%
自営業	46	8.4%
農業	108	19.8%
専業主婦・主夫	29	5.3%
無職	83	15.2%
学生	7	1.3%
その他	7	1.3%
無回答	13	2.4%
合計	545	100.0%

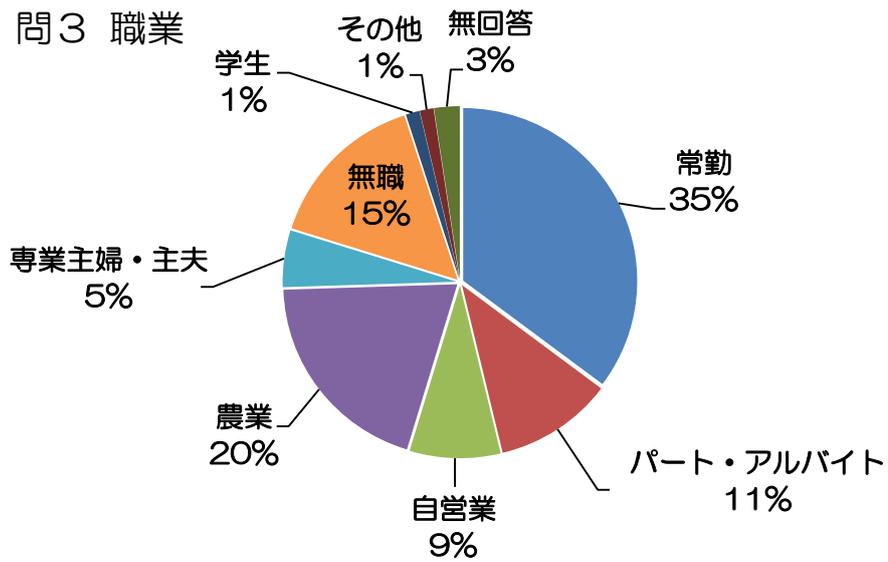
問1 性別



問2 年齢



問3 職業



#### 問4 配偶者

	回答数	構成比
未婚	88	16.1%
配偶者と同居	348	63.9%
配偶者と別居	15	2.8%
死別	45	8.3%
離別	33	6.1%
無回答	16	2.9%
合計	545	100.0%

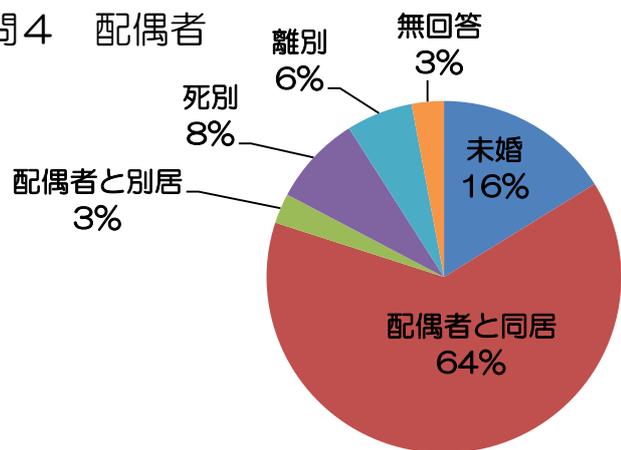
#### 問5-1 家族構成

	回答数	構成比
単身（一人暮らし）	66	12.1%
同居家族あり	468	85.9%
無回答	11	2.0%
合計	545	100.0%

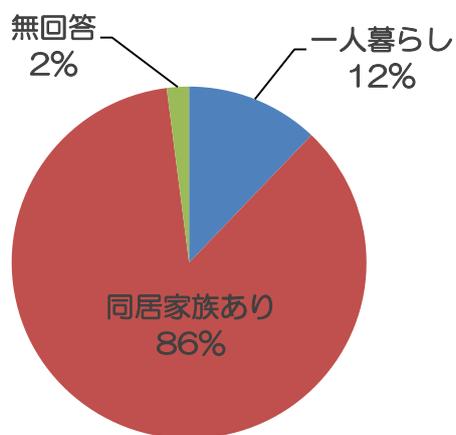
#### 問5-2 同居家族の詳細（複数回答）

	回答数	構成比
配偶者	309	34.2%
親	222	24.6%
兄弟姉妹	33	3.7%
子ども	221	24.5%
孫	49	5.4%
祖父母	58	6.4%
その他	10	1.1%
無回答	1	0.1%
合計	903	100.0%

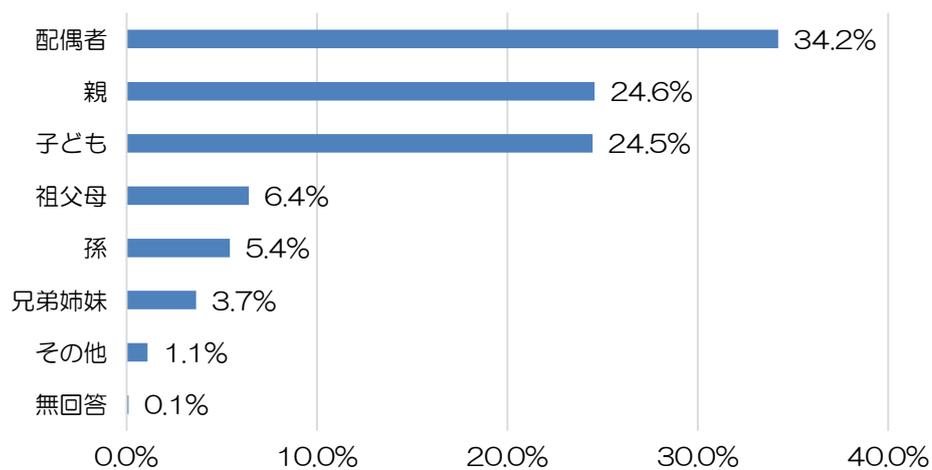
#### 問4 配偶者



#### 問5-1 家族構成



#### 問5-2 家族構成の詳細



Ⅱ 悩みやストレスに関することについてお伺いします。

問6 現在の自分の「からだ」の健康状態をどう思いますか。

	回答数	構成比
健康である	151	27.7%
まあまあ健康である	304	55.8%
健康ではない	72	13.2%
わからない	9	1.7%
無回答	9	1.7%
合計	545	100.0%

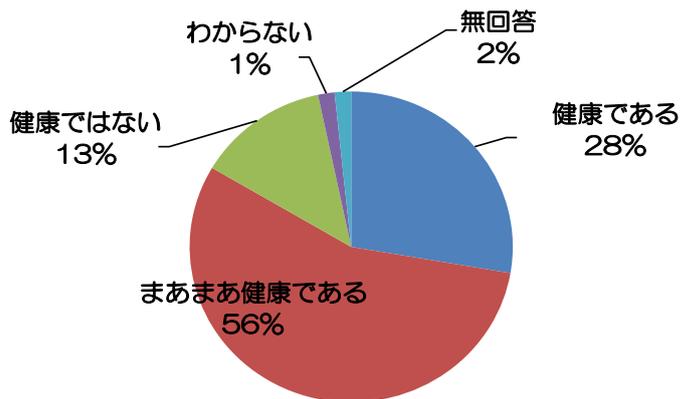
問7 現在の自分の「こころ」の健康状態をどう思いますか。

	回答数	構成比
健康である	177	32.5%
まあまあ健康である	293	53.8%
健康ではない	46	8.4%
わからない	22	4.0%
無回答	7	1.3%
合計	545	100.0%

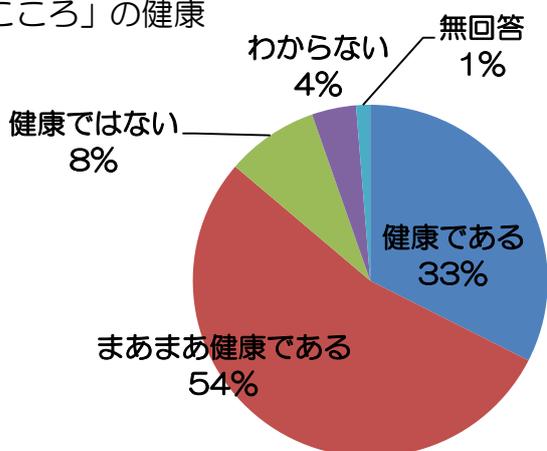
問8 あなたは、この1か月間に日常生活で不満、悩み、苦勞、ストレスなどありましたか。

	回答数	構成比
大いにある	73	13.4%
多少ある	278	51.0%
あまりない	124	22.8%
まったくない	59	10.8%
無回答	11	2.0%
合計	545	100.0%

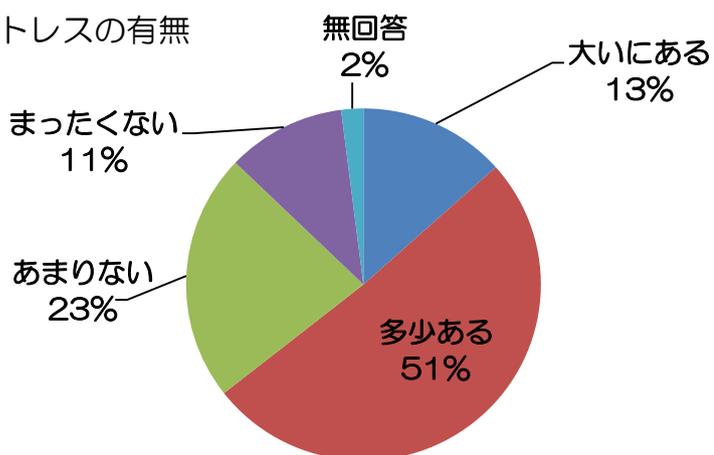
問6 「からだ」の健康



問7 「こころ」の健康



問8 ストレスの有無



問9 それはどのような事柄が原因ですか。

あてはまるもの全てに○をつけてください。

(複数回答)

	回答数	構成比
家庭問題（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病 等）	136	22.4%
健康問題（自分の病気の悩み、身体の悩み 等）	163	26.8%
経済生活問題（倒産、事業不振、負債、失業、借金 等）	65	10.7%
勤務問題（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働 等）	123	20.2%
男女問題（失恋、結婚をめぐる悩み 等）	8	1.3%
学校問題（いじめ、学業不振、教師との人間関係 等）	6	1.0%
その他	30	4.9%
無回答	77	12.7%
合計	608	100.0%

問10 普段からあなたの心配や悩みなどを受け止めて、耳を傾けてくれる人はいますか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

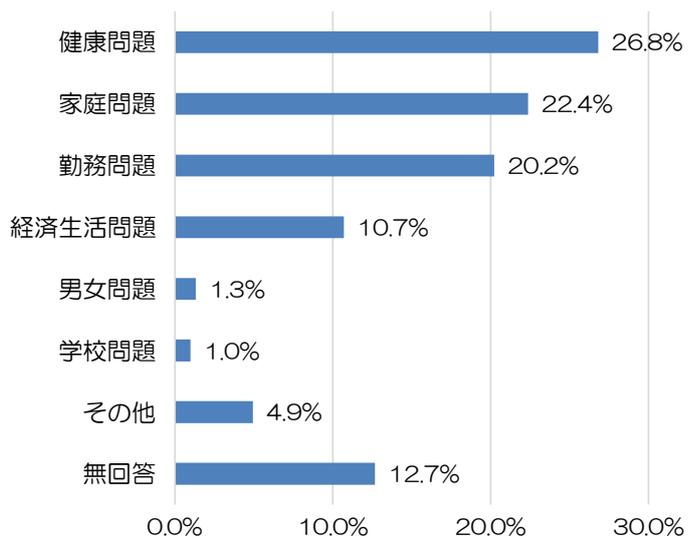
(複数回答)

	回答数	構成比
同居の家族	322	40.5%
同居の家族以外の親族	121	15.2%
友人	208	26.2%
近所の知り合い	61	7.7%
いない	39	4.9%
その他	18	2.3%
無回答	26	3.3%
合計	795	100.0%

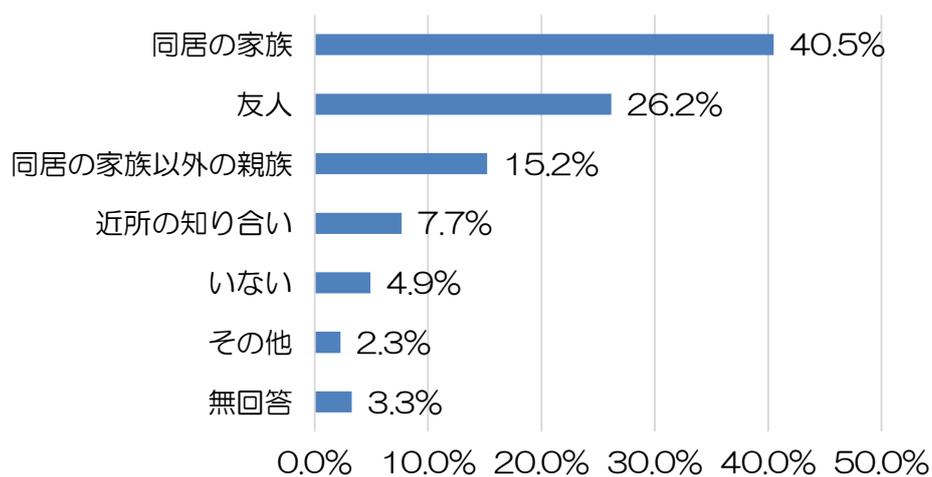
問11 悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることは恥ずかしい事だと思いますか。

	回答数	構成比
そう思う	29	5.3%
どちらかというそう思う	74	13.6%
どちらかというそう思わない	97	17.8%
そうは思わない	305	56.0%
わからない	26	4.8%
無回答	14	2.6%
合計	545	100.0%

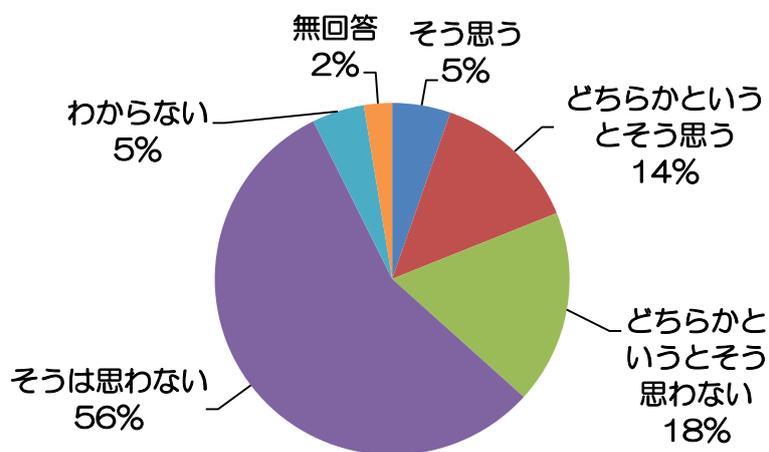
### 問9 ストレスの原因



### 問10 悩みを聞いてくれる人



### 問11 相談することは恥ずかしいことか



問 12 日常生活での悩みやストレスを解消するために、よく行うことはなんですか。あてはまるものに全て○をつけてください。

(複数回答)

	回答数	構成比
音楽（カラオケを含む）	117	7.1%
身体を動かす	201	12.3%
テレビや映画をみたり、ラジオを聞いたりする	193	11.8%
食べる	139	8.5%
寝る	200	12.2%
人と話をする	217	13.2%
買い物	152	9.3%
お酒を飲む	113	6.9%
たばこを吸う	41	2.5%
パチンコなどのギャンブル・勝負ごとをする	32	2.0%
旅行やドライブ	84	5.1%
インターネット（ネットサーフィン等）	31	1.9%
スマホゲーム（スマートフォンでのゲーム）をする	46	2.8%
その他	22	1.3%
特になし	40	2.4%
無回答	11	0.7%
合計	1639	100.0%

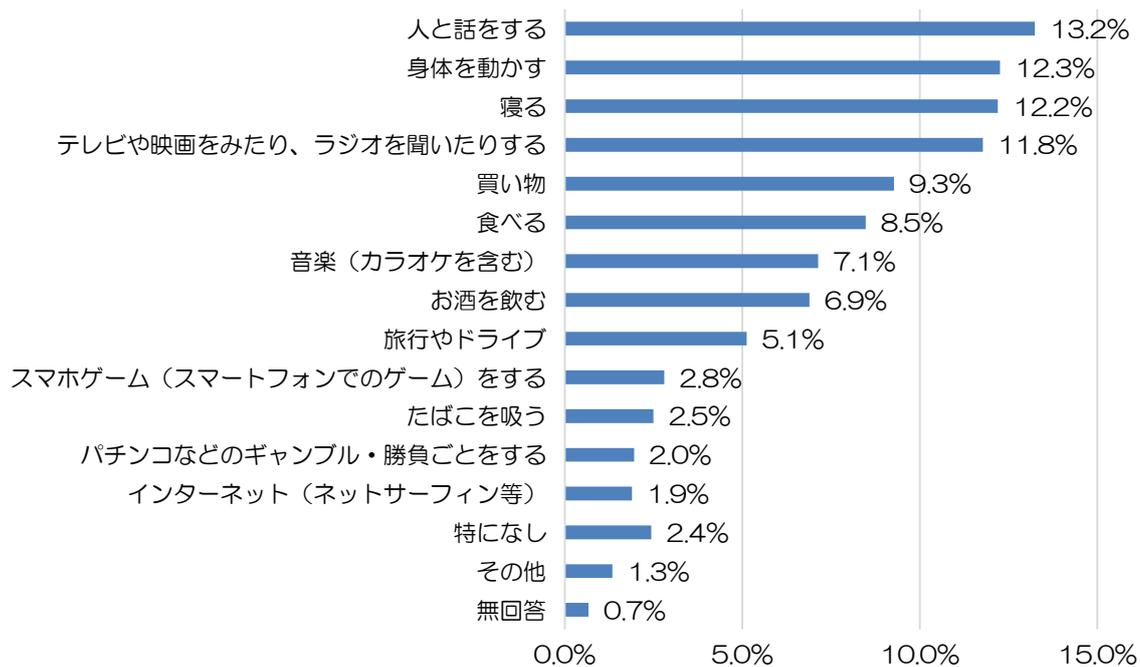
問 13-1 過去 30 日の間にどれくらいの頻度で神経過敏に感じましたか。

	回答数	構成比
いつも	18	3.3%
ほとんど	23	4.2%
ときどき	144	26.4%
たまに	249	45.7%
全くない	66	12.1%
無回答	45	8.3%
合計	545	100.0%

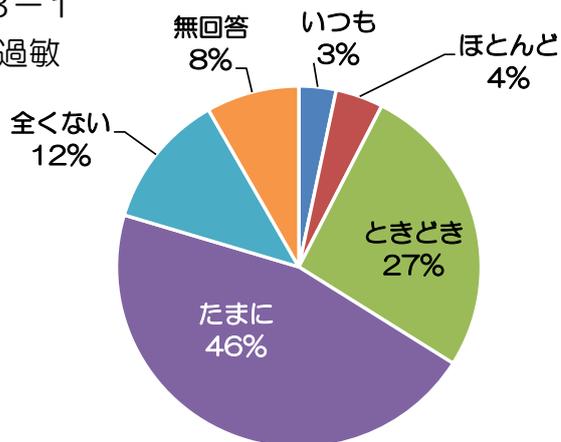
問 13-2 過去 30 日の間にどれくらいの頻度で絶望的と感じましたか。

	回答数	構成比
いつも	6	1.1%
ほとんど	8	1.5%
ときどき	31	5.7%
たまに	92	16.9%
全くない	351	64.4%
無回答	57	10.5%
合計	545	100.0%

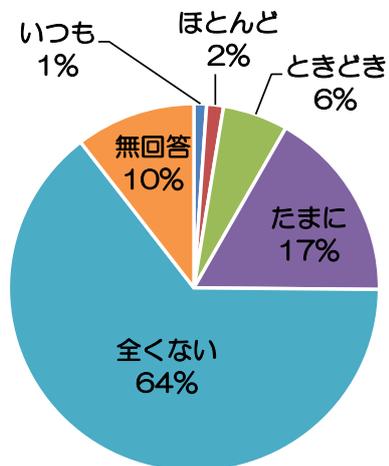
## 問12 ストレス解消に行うこと



### 問13-1 神経過敏



### 問13-2 絶望的



問 13-3 過去 30 日の間にどれくらいの頻度でそれぞれ落ち着かなく感じましたか。

	回答数	構成比
いつも	1	0.2%
ほとんど	6	1.1%
ときどき	44	8.1%
たまに	146	26.8%
全くない	292	53.6%
無回答	56	10.3%
合計	545	100.0%

問 13-4 過去 30 日の間にどれくらいの頻度で気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか。

	回答数	構成比
いつも	3	0.6%
ほとんど	5	0.9%
ときどき	47	8.6%
たまに	169	31.0%
全くない	267	49.0%
無回答	54	9.9%
合計	545	100.0%

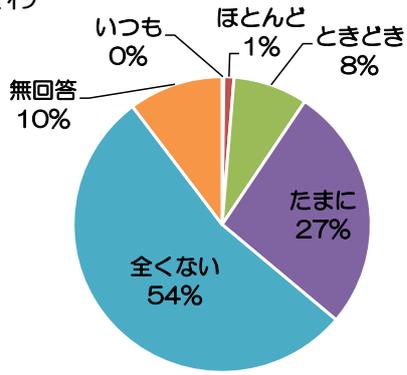
問 13-5 過去 30 日の間にどれくらいの頻度で何をするのもおっくうだと感じましたか。

	回答数	構成比
いつも	7	1.3%
ほとんど	7	1.3%
ときどき	87	16.0%
たまに	177	32.5%
全くない	221	40.6%
無回答	46	8.4%
合計	545	100.0%

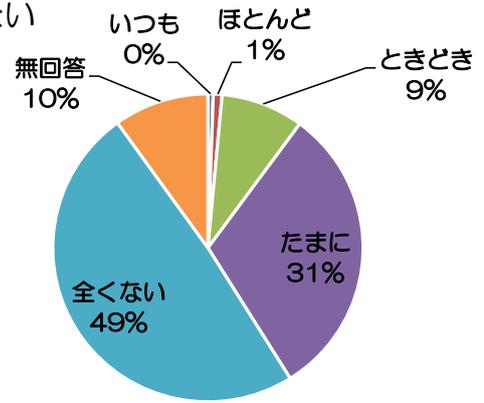
問 13-6 過去 30 日の間にどれくらいの頻度で自分は価値のない人間だと感じましたか。

	回答数	構成比
いつも	11	2.0%
ほとんど	8	1.5%
ときどき	38	7.0%
たまに	106	19.4%
全くない	327	60.0%
無回答	55	10.1%
合計	545	100.0%

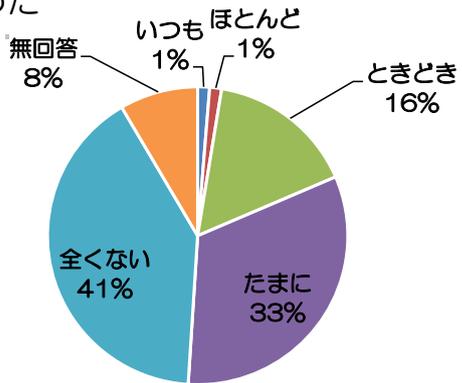
問13-3  
そわそわ



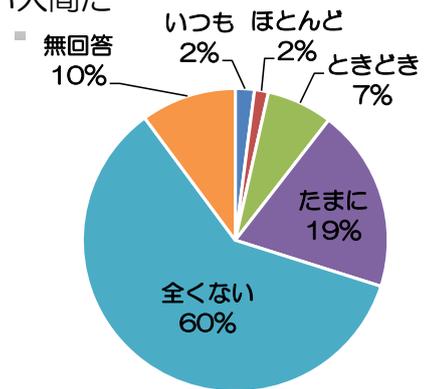
問13-4  
気が晴れない



問13-5  
おっくうだ



問13-6  
価値のない人間だ



問 14 あなたのここ1か月間のおおよその睡眠時間はどれくらいですか。

	回答数	構成比
2時間未満	1	0.2%
2時間以上～4時間未満	9	1.7%
4時間以上～6時間未満	159	29.2%
6時間以上～8時間未満	296	54.3%
8時間以上～10時間未満	59	10.8%
10時間以上	5	0.9%
無回答	16	2.9%
合計	545	100.0%

問 15 仮に、あなたがよく眠れない日が2週間続いたら医療機関を受診しますか。

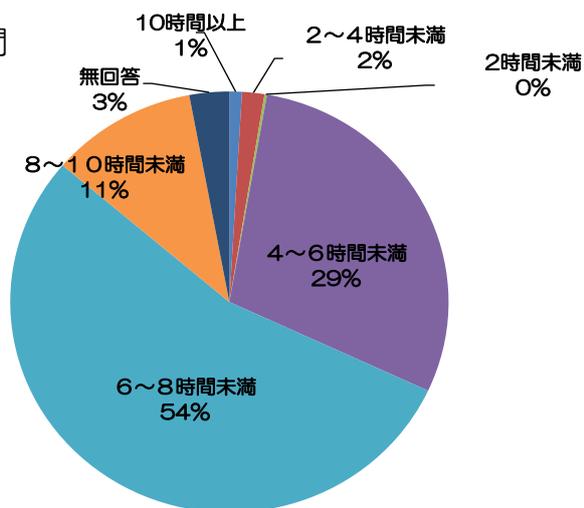
	回答数	構成比
受診しない	229	42.0%
専門機関を受診する	50	9.2%
かかりつけの医療機関を受診する	229	42.0%
無回答	37	6.8%
合計	545	100.0%

Ⅲ うつや自殺についてお伺いします。

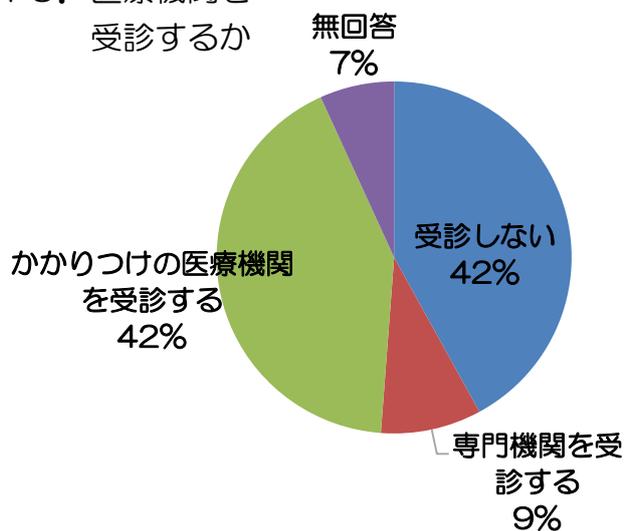
問 16 「うつ病のサイン」を知っていましたか。

	回答数	構成比
よく知っていた	96	17.6%
少しは知っていた	297	54.5%
知らなかった	127	23.3%
無回答	25	4.6%
合計	545	100.0%

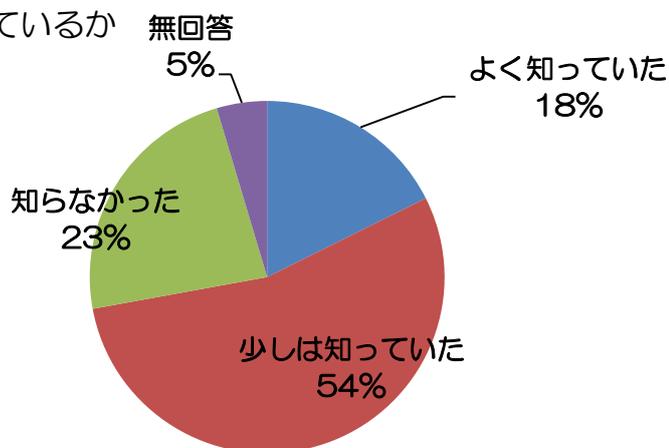
問14. 睡眠時間



問15. 医療機関を受診するか



問16. 「うつ病のサイン」を知っているか



問 17 仮に、あなたが自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき、自分から精神科などの専門の医療機関へ相談しに行こうと思いますか。

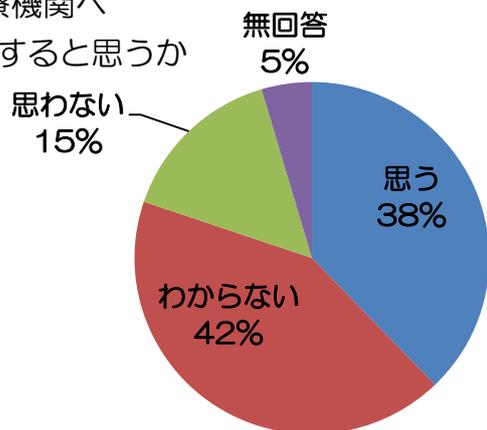
	回答数	構成比
思う	206	37.8%
わからない	231	42.4%
思わない	83	15.2%
無回答	25	4.6%
合計	545	100.0%

問 18 問 17で「思わない」場合、それはどのような理由からですか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

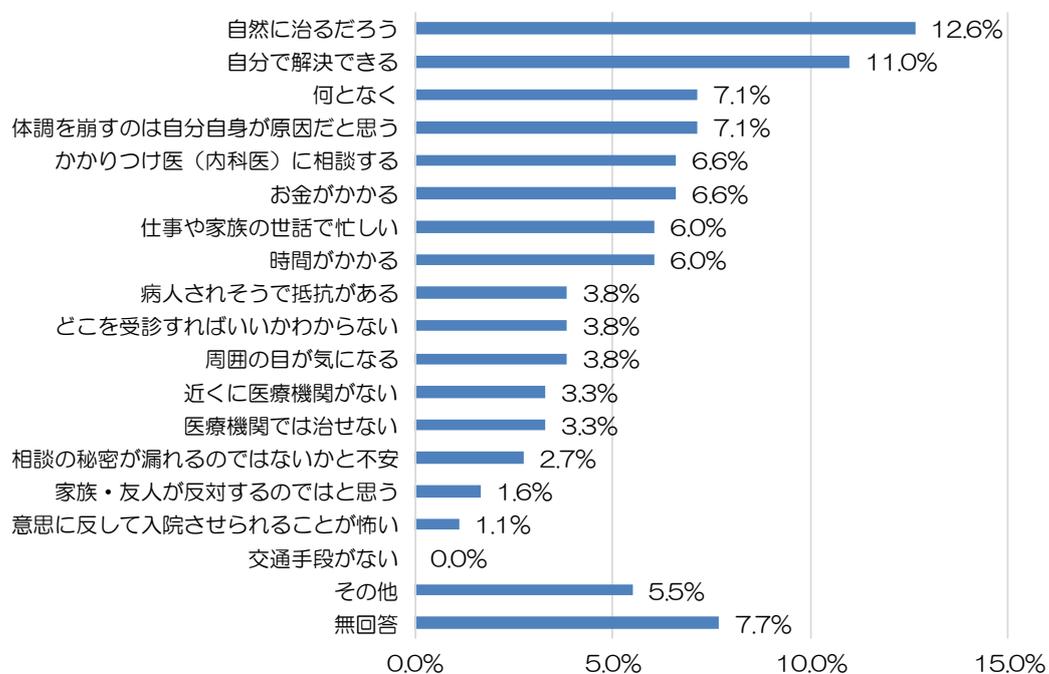
(複数回答)

	回答数	構成比
自然に治るだろう	23	12.6%
自分で解決できる	20	11.0%
お金がかかる	12	6.6%
時間がかかる	11	6.0%
周囲の目が気になる	7	3.8%
かかりつけ医（内科医）に相談する	12	6.6%
病人されそうで抵抗がある	7	3.8%
近くに医療機関がない	6	3.3%
仕事や家族の世話で忙しい	11	6.0%
どこを受診すればいいかわからない	7	3.8%
体調を崩すのは自分自身が原因だと思う	13	7.1%
医療機関では治せない	6	3.3%
相談の秘密が漏れるのではないかと不安	5	2.7%
意思に反して入院させられることが怖い	2	1.1%
家族・友人が反対するのではと思う	3	1.6%
交通手段がない	0	0.0%
何となく	13	7.1%
その他	10	5.5%
無回答	14	7.7%
合計	182	100.0%

問17 医療機関へ  
相談すると思うか



問18. 「うつ病のサイン」に気づいたとき、  
自分から専門機関へ行こうと「思わない」理由



問 19 仮に、あなたの家族など身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、精神科などの専門の医療機関へ相談することを勧めますか。

	回答数	構成比
勧める	360	66.1%
わからない	139	25.5%
勧めない	14	2.6%
無回答	32	5.9%
合計	545	100.0%

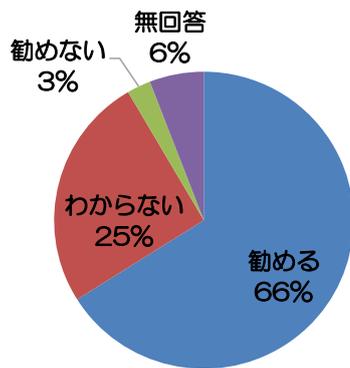
問 20 問 19で「勧めない」場合、そればどのような理由からですか。あてはまるもの全てに○をつけてください。  
(複数回答)

	合計	構成比
自然に治るだろう	1	3.6%
本人が自分で解決できると思う	1	3.6%
お金がかかる	1	3.6%
時間がかかる	1	3.6%
周囲の目が気になる	1	3.6%
かかりつけ医（内科等）に相談する	1	3.6%
近くに医療機関がない	1	3.6%
仕事や家族の世話で忙しく連れて行けない	2	7.1%
どこを受診すればいいかわからない	1	3.6%
体調を崩すのは本人自身が原因だと思う	2	7.1%
医療機関では治せない	5	17.9%
相談の秘密が漏れるのではないかと不安	1	3.6%
本人との人間関係が壊れることが心配	2	7.1%
本人が反対するのではと思う	2	7.1%
交通手段がない	0	0.0%
何となく	2	7.1%
その他	1	3.6%
無回答	3	10.7%
合計	28	100.0%

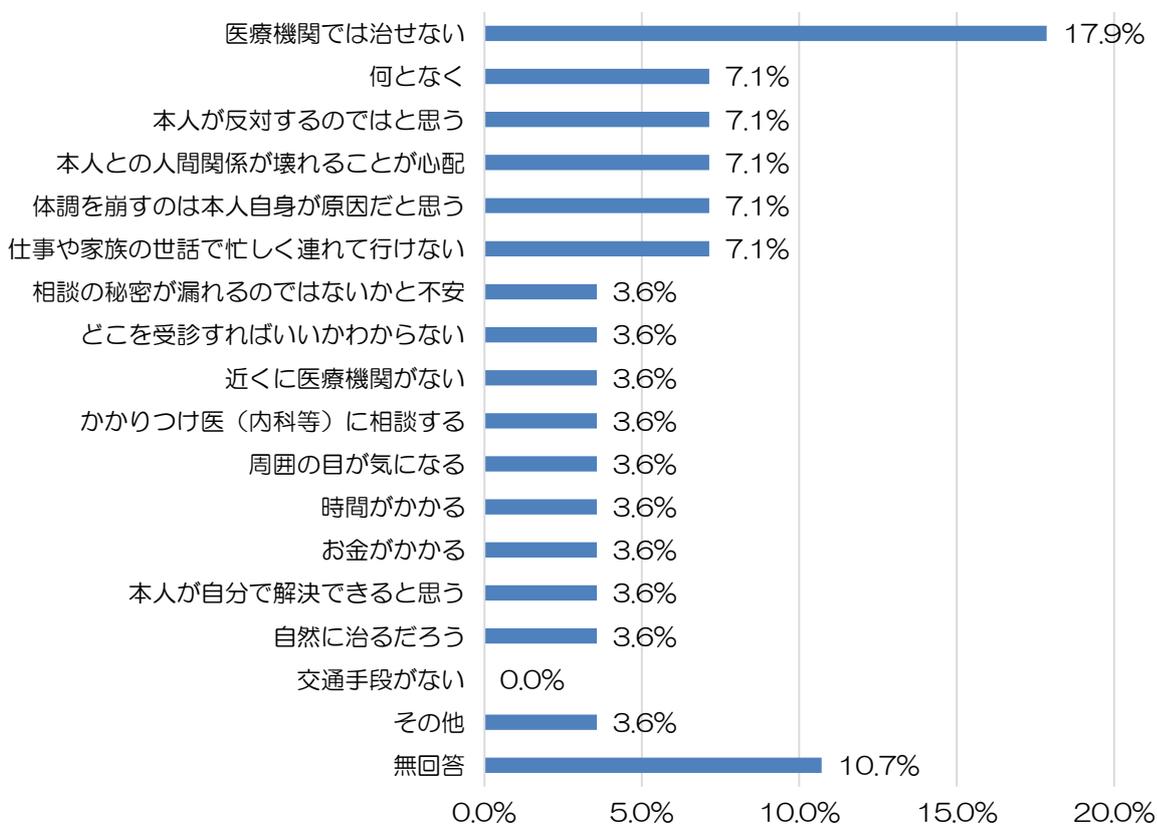
問 21 あなたは毎年、多くの方が自殺で亡くなっていることを知っていますか。

	回答数	構成比
知っている	239	43.9%
知らない	284	52.1%
無回答	22	4.0%
合計	545	100.0%

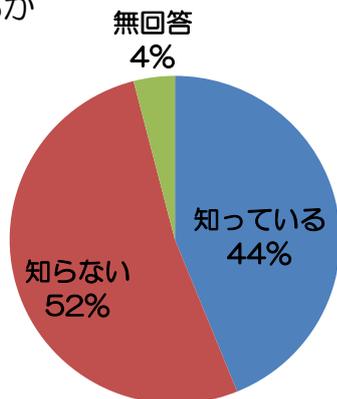
問19 身近な人に  
相談を勧めるか



問20 身近な人に専門機関へ相談を勧めない理由



問21 自殺の現状を  
知っているか



問 22 あなたの周りで自殺をした方はいらっしゃいますか。

	回答数	構成比
いない	278	51.0%
いる	247	45.3%
無回答	20	3.7%
合計	545	100.0%

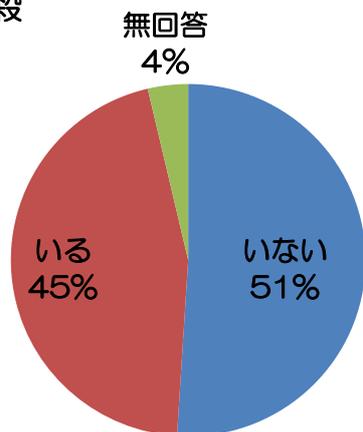
問 22-2 いらっしゃる方は、その人との関係であてはまるもの全てに○をつけてください。

	合計	構成比
同居の家族	23	7.8%
同居以外の家族	62	21.2%
恋人	3	1.0%
友人	80	27.3%
職場関係者	34	11.6%
その他	76	25.9%
無回答	15	5.1%
合計	293	100.0%

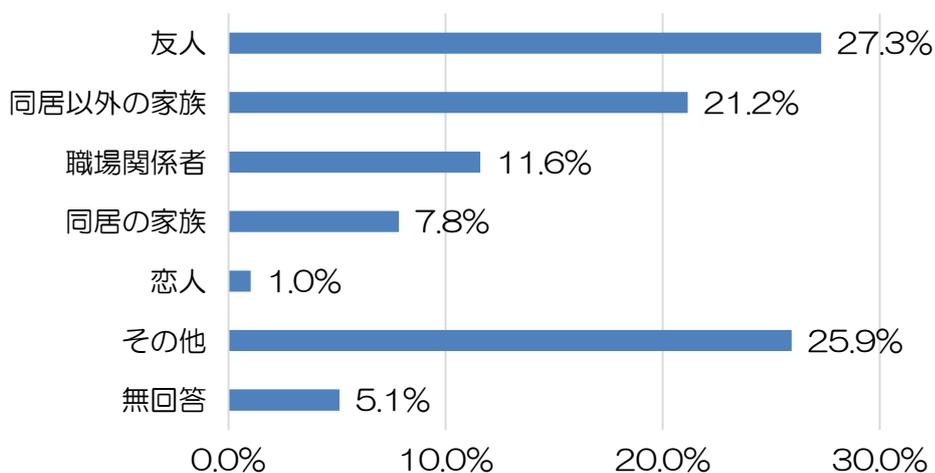
問 23 あなたは、もし身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、どう対応するのがよいと思いますか。

	回答数	構成比
相談に乗らない、もしくは話題を変える	14	2.6%
「死んではいけない」と説得する	80	14.7%
「つまらないことを考えるな」と叱る	43	7.9%
「がんばって生きよう」と励ます	59	10.8%
「死にたいくらい辛いんだね」と共感を示す	46	8.4%
「医師などの専門家に相談した方がよい」と提案する	76	13.9%
ひたすら耳を傾けて聞く	149	27.3%
その他	5	0.9%
わからない	49	9.0%
無回答	24	4.4%
合計	545	100.0%

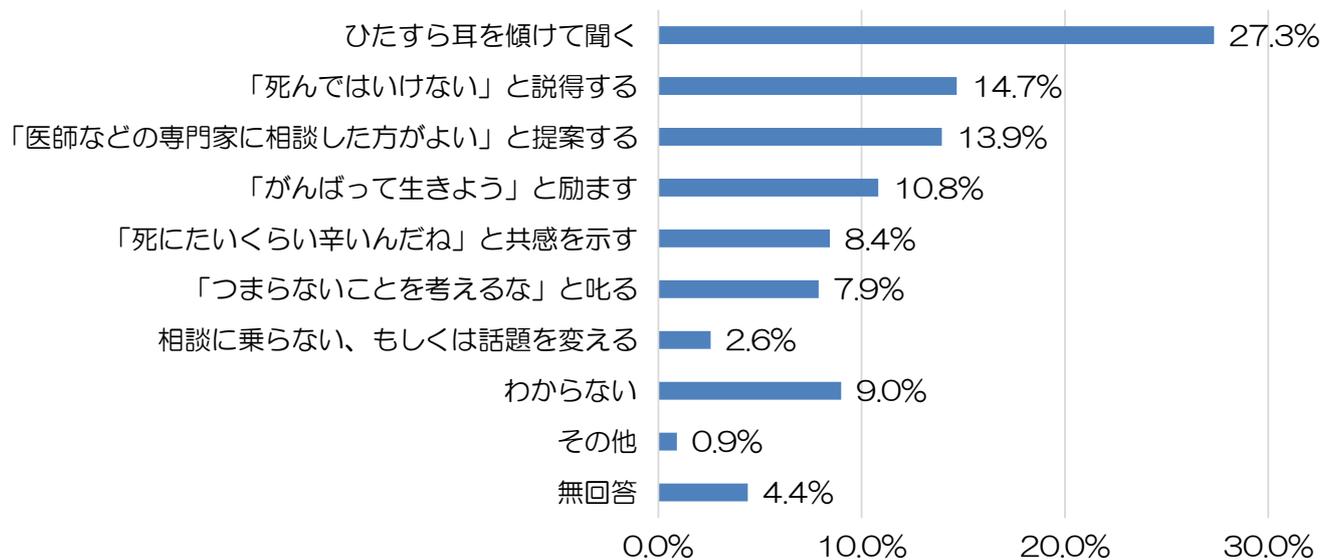
## 問22 周りで自殺をした方がいるか



### 問22-2 自殺した人との関係



### 問23 「死にたい」と打ち明けられたときの対応



問 24 あなたは、これまでの人生の中で本気で自殺したいと考えたことはありますか。

	回答数	構成比
自殺したいと思ったことがある	92	16.9%
自殺したいと思ったことはない	426	78.2%
無回答	27	5.0%
合計	545	100.0%

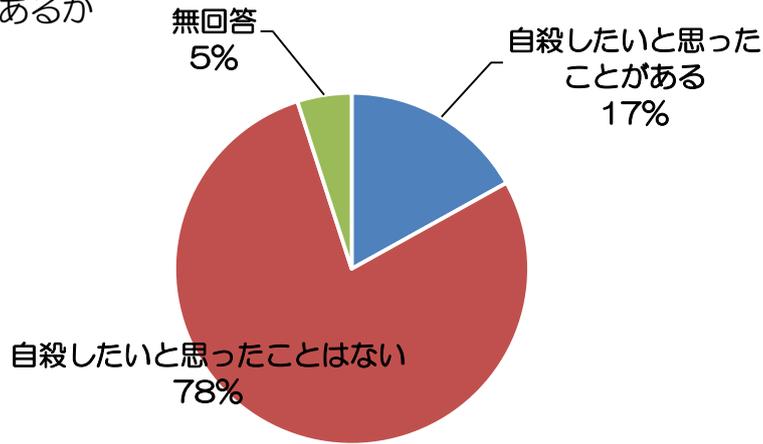
問 25 問 24 で「自殺したいと考えたことがある」場合、自殺しようとしたときに誰かに相談したことはありますか。あてはまるもの全てに○をつけてください。(複数回答)

	合計	構成比
相談したことはない	61	59.2%
同居の家族	7	6.8%
同居の家族以外の親族	9	8.7%
友人	9	8.7%
職場関係者	3	2.9%
カウンセラー	3	2.9%
医師	5	4.9%
保健所等の公的機関の相談員	0	0.0%
民間ボランティアの電話相談員	0	0.0%
その他	2	1.9%
無回答	4	3.9%
合計	103	100.0%

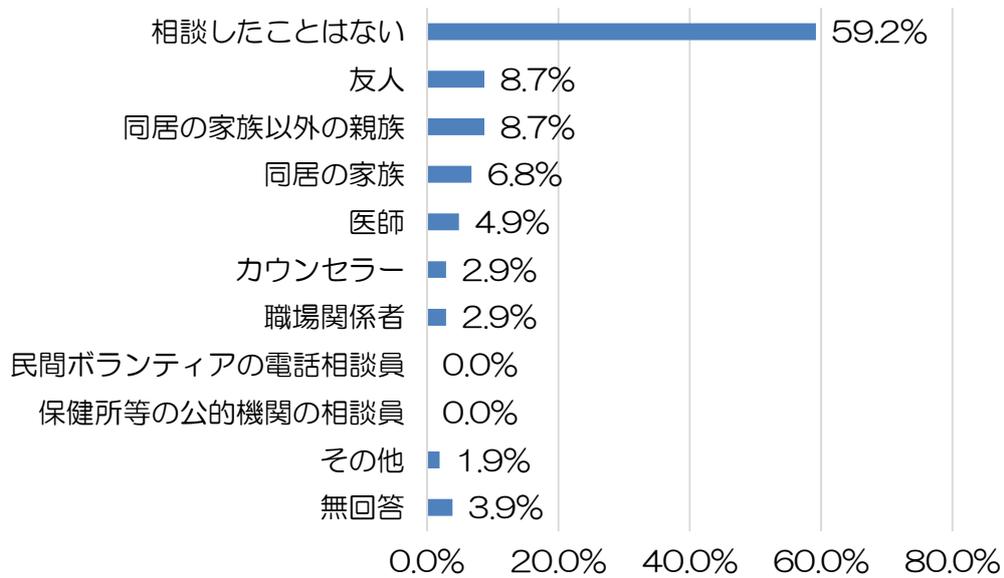
問 26 問 25 で「相談したことがない」場合、それは、どのような理由からですか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

	合計	構成比
相談しなくても問題が解決した	12	16.0%
相談しても解決しないと思った	28	37.3%
相談するのが恥ずかしい	5	6.7%
相談先を知らなかった	3	4.0%
相談相手がいらない	8	10.7%
相談する気力がなかった	14	18.7%
その他	1	1.3%
無回答	4	5.3%
合計	75	100.0%

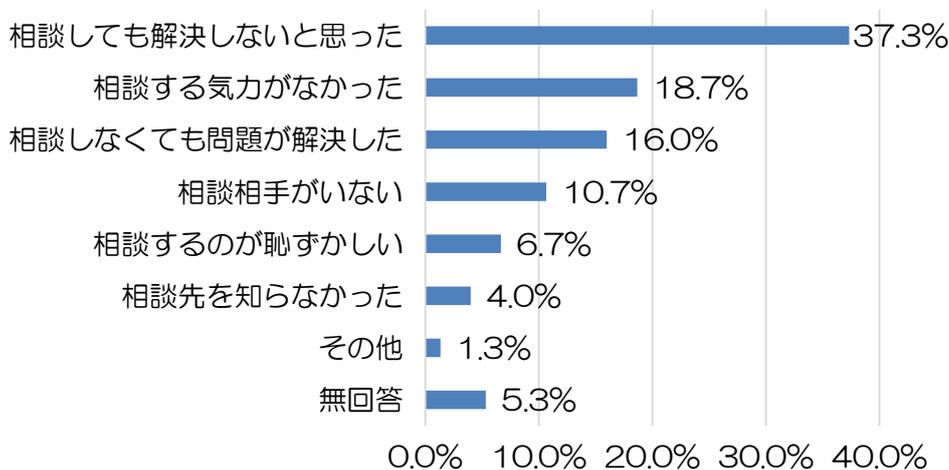
問24 自殺したいと思ったことがあるか



問25 自殺したいと「思った」ときの相談相手



問26 相談したことがない理由



問 27 あなたは、自殺についてどのように思いますか。あなたの考えに最も近いものに○をつけてください。

	回答数	構成比
自殺は絶対にすべきではない	321	58.9%
自殺はすべきではないが、事情によってはやむを得ないこともある	54	9.9%
自殺は最終的に本人の判断に任せるべきである	29	5.3%
自殺は自分にはあまり関係ないことだと思う	22	4.0%
よくわからない	67	12.3%
その他	15	2.8%
無回答	37	6.8%
合計	545	100.0%

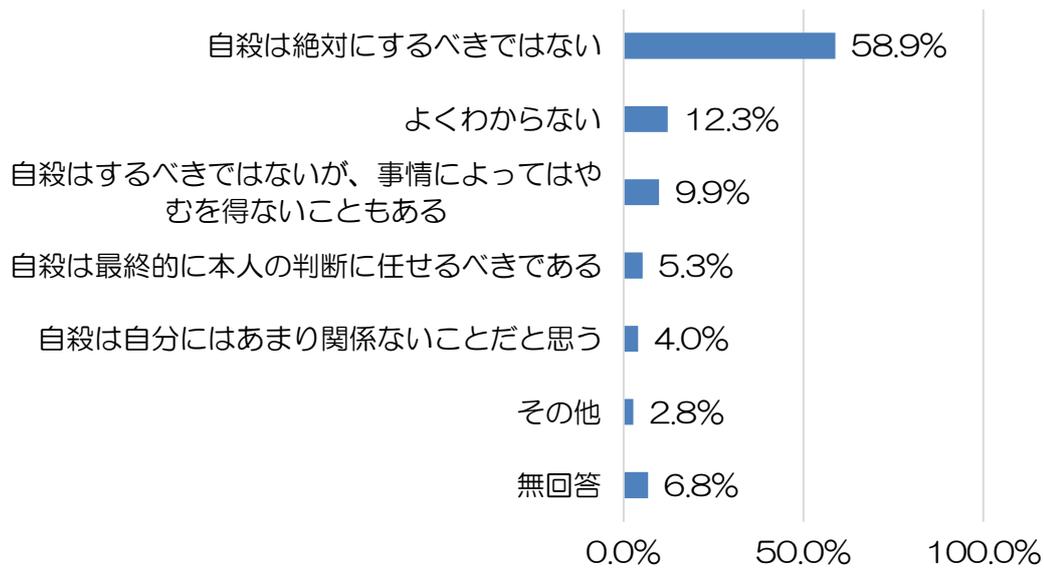
問 28 本県では大切な人を自殺で亡くされた方が、同じ体験をされた遺族の方々と安心して語り合い、思いを分かち合える場所があります。あなたはこのような「つどい」の存在を知っていますか。

	回答数	構成比
知っている	44	8.1%
知らない	460	84.4%
無回答	41	7.5%
合計	545	100.0%

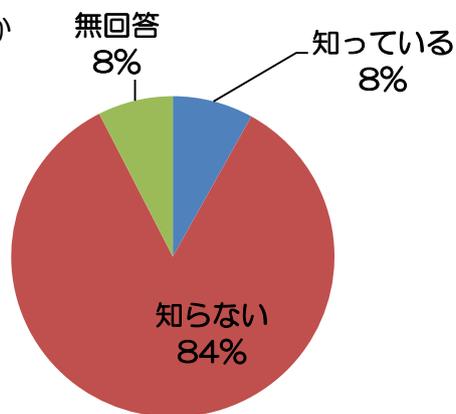
問 29 あなたがこころの悩みの相談先として知っている相談窓口はどこですか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

	回答数	構成比
五ヶ瀬町役場	111	12.5%
高千穂保健所等	74	8.3%
精神保健センター	36	4.1%
「ライフネット宮崎」や「NPO 宮崎自殺防止センター」などの自殺防止電話相談	68	7.7%
こころの電話相談	133	15.0%
精神病院またはクリニック	105	11.8%
心療内科病院またはクリニック	112	12.6%
内科などの精神科・心療内科以外の医療機関	18	2.0%
知らない	164	18.5%
その他	11	1.2%
無回答	55	6.2%
合計	887	100.0%

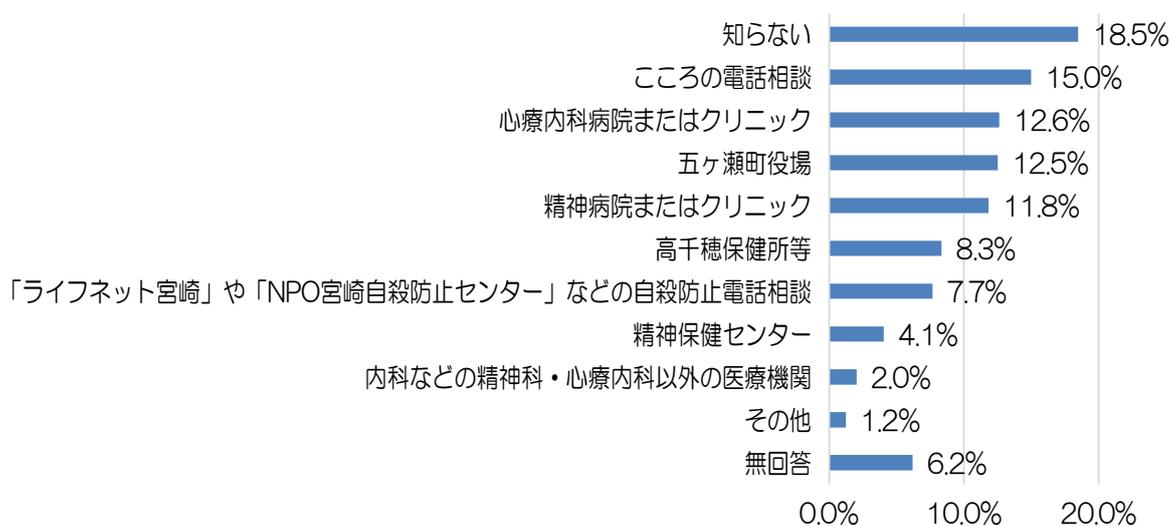
## 問27 自殺についてどのように思うか



## 問28 「つどい」を知っているか



## 問29 知っている相談窓口



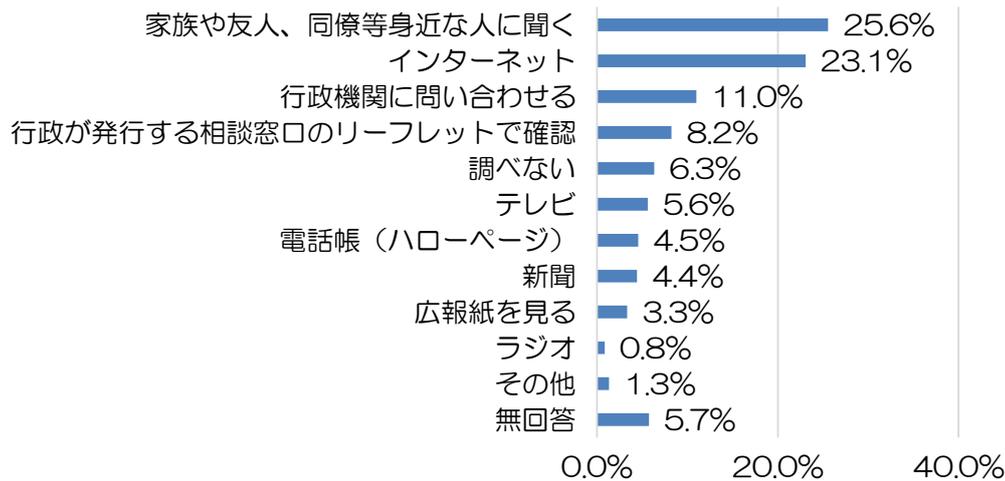
問 30 あなたがこころの悩みの相談をしたいと思った場合、相談先の情報をどのように得ますか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

	回答数	構成比
新聞	37	4.4%
テレビ	47	5.6%
ラジオ	7	0.8%
インターネット	193	23.1%
電話帳（ハローページ）	38	4.5%
行政機関に問い合わせる	92	11.0%
広報紙を見る	28	3.3%
行政が発行する相談窓口のリーフレットで確認	69	8.2%
家族や友人、同僚等身近な人に聞く	214	25.6%
調べない	53	6.3%
その他	11	1.3%
無回答	48	5.7%
合計	837	100.0%

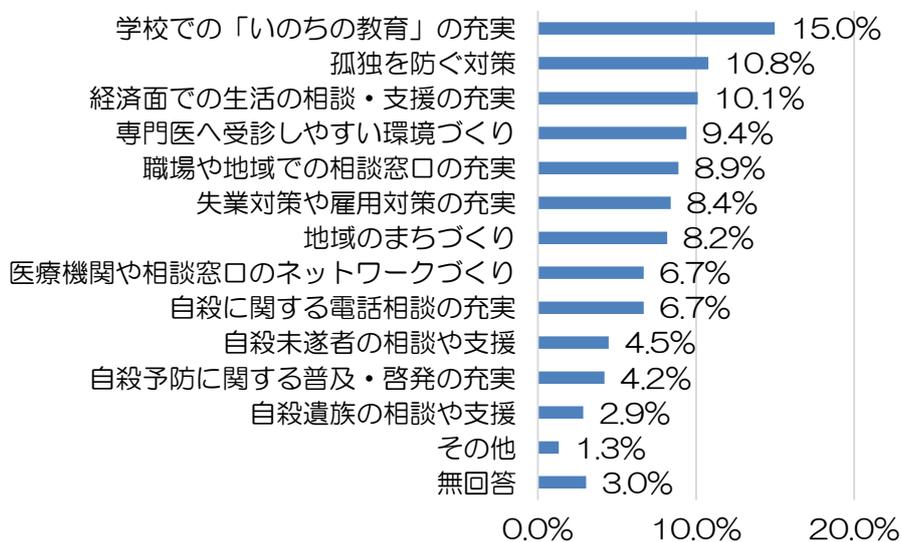
問 31 今後、必要と思われる自殺対策は何だと思えますか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

	回答数	構成比
学校での「いのちの教育」の充実	271	15.0%
職場や地域での相談窓口の充実	161	8.9%
自殺に関する電話相談の充実	121	6.7%
医療機関や相談窓口のネットワークづくり	121	6.7%
専門医へ受診しやすい環境づくり	170	9.4%
自殺予防に関する普及・啓発の充実	76	4.2%
自殺未遂者の相談や支援	81	4.5%
自殺遺族の相談や支援	52	2.9%
孤独を防ぐ対策	195	10.8%
地域のまちづくり	148	8.2%
経済面での生活の相談・支援の充実	183	10.1%
失業対策や雇用対策の充実	152	8.4%
その他	24	1.3%
無回答	55	3.0%
合計	1810	100.0%

### 問30 相談先の情報をどのように得るか



### 問31 今後必要な自殺対策



その他の回答

問3 職業	回答数
オペレーター	1
産休中（常勤）	1
内職	1
林業	1
合計	4

問5-2 同居家族	回答数
義父	1
兄嫁、甥、姪	1
子どもの嫁	2
叔父	1
長男夫婦	2
姪	1
合計	8

問9 ストレスの原因	回答数
金	1
つかれ	1
とくに無し	1
交通が不便	1
仕事	1
子どもの学校関係	1
子供は私を助ける力はあるが,親心で迷惑をかけたくない。	1
時間におわれること	1
自分の性格や能力について	1
周りの事を気にしすぎる	1
将来の不安等	1
消防	1
親戚との関係	1
進路に関する事	1
人とのつきあい	1
相手にどれだけ寄り添うことができるかと考える時	1
同業者組合の人間関係	1
配偶者の健康	1
別になし	1
毎日忙しくて疲れてしまう	1
合計	20

問10 悩みを聞いてくれる人	回答数
シカ	1
子ども	1
私の決心を話しても、受け止めることは無理でしょう	1
職場の上司、同僚	1
職場の仲間	1
職場の同僚	1
長女	1
同僚	2
別居の家族	1
別居の家族や職場の同僚	1
妹	1
合計	12

問12 ストレス解消に行うこと	回答数
おしえん	1
くよくよせずに前向きに与える	1
ゴルフ	1
ミニバレー	1
囲碁	1
花など買ってきて気分を変える。又、野菜など育てて手入れする	1
魚釣り、読書	1
好きな本を読む	1
仕事をする	1
趣味	1
趣味にはまること	1
動物と話す。牛、犬、猫。	1
読書	3
夫・娘に相談する	1
本を読む	1
合計	17

問18 医療機関へ相談しない理由	回答数
どうでもいいから	1
めんどろ	1
芋ば飲むけ	1
気のせいだと思えろ	1
自分ではわからない	1
初対面の相手を信用できない。また、うまく自分のことを伝えられる自信がない。	1
専門医がない	1
面倒くさい	1
面倒くさいから	1
合計	9

問20 身近な人へ受診を勧めない理由	回答数
家族間での話し合いが大事だと思う	1
合計	1

問22-2 自殺した方との関係	回答数
いとこ	2
近所の人	2
近所の知人	1
近所の方	1
子ども・孫の友達	1
子どもの同級生の親二人	1
集落	1
親戚	1
先輩	3
組内	1
他人	2
知り合い	2
知人	13
地域の人	1
町内知人の子	1
同じ地区の人	1
同級生	2
配偶者の友人。近所の知り合い	1
友人の親	3
合計	40

問23 死にたいと打ち明けられたとき	回答数
そもそも「死にたい」とか口に出してる時点で人は死なない。何も言わないで悩んでる系の方が怖いと思われ・・・	1
体操などカラオケとか少しでも外につれ出す	1
話を聞いたうえで判断で決めると思え	1
合計	3

問25 自殺したいと考えたときの相談相手	回答数
過去のことで友人に相談したことはある	1
合計	1

問26 自殺したいと考えたとき相談しなかった理由	回答数
相談する前にある人が気づいてくれて「気短い事はするなよ」と言ってくれた事で自分に返った	1
合計	1

問27 自殺についてどう思うか	回答数
さしより日本人はバカだと思う。くだらないことでいじめとかあってん。今の日本人はどんどん弱くなってきてるから自殺が増えてるんやない？前向き・ポジティブ・ドMになれば気楽に生きていけるのになって思います。	1
その道の方に連絡し助ける方法をして頂く	1
安楽死を法律で認めて望しい	1
家の中にいる事を少なくするために外に出よう出ようとつれ出す	1
死にたければ周りに迷惑をかけず勝手に死ねばいい。	1
死は自殺も含め、その人の決めてきた寿命だと思う	1
死んだらおわり！	1
自殺はするべきではないが、現在のシステムでは無くす事は困難	1
自殺は病気の一つだと思う	2
尊厳死については考えてしまう	1
第二の殺人である	1
追い込まれてしまった人をなんとか助ける手立てが必要だと思う	1
病死、事故死、老衰死、自殺死、人の亡くなり方の一つにすぎないと思う	1
合計	14

問29 知っている相談窓口	回答数
サロン	1
ない	1
ないです。必要なし。	1
以前相談した事があったが、全く解決しなかった	1
家族	1
家族の者に相談	1
山	1
始めはかかりつけの医者にご相談する	1
無	1
総計	9

問30 相談先の情報をどのように得るか	回答数
そよ風	1
たまたま目にすれば別だが、悩んでいるとき、情報を得ようなどでいないのでは？それはまだ追い込まれていない。情報を得ようとしているなら大丈夫だと思う。そうできなくなった時が危ないのでは？	1
家族	1
五ヶ瀬町社協に相談して、救われた事があります。	1
施設、病院等のトイレに電話番号をはって望しい	1
病院	1
病院かかりつけ	1
役場内に良き相談する事ありと思っている！	1
合計	8

問3 1 必要と思われる自殺対策	回答数
まわりの人の病気に対する理解	1
わかりません	1
苦しいのに働けばなおさら税金等が高くなる。高齢者は税金を下げてもらいたい。	1
原因は周りの人は気付かない。必然的に励まされても重荷になるだけ。相談したくてもできないから、死を選ぶと思う。自殺した知人について、自分も仕事をしている以上本当に必要なときには相談にのれない悔しさが残る。気付いてやれなかった！力になれなかった！Etc.死の数日前の表情を思い出すと妙に明るかった！笑顔だっ	1
自己を強くもつ。物事は時間が解決してくれる！。	1
自殺したい人の気持ちがわからないから、これから自分も考えていきたい。	1
自殺する人を止めることは無理、遅かれ早かれ人は必ず死ぬのです。なんとんしれん！	1
自殺者の情報（当時の状況等）	1
自分が助けられた様に気付くという事。悩んでいる人は自ら相談できる人は少ないと思う。周りの人が気づいてあげられるゲートキーパーをたくさん作っていく事。職場や地域でのゲートキーパーがそばにいてあげられると	1
自分自身の逃げ道を知ること	1
弱い人間は友達がいらない。個人情報で他人の事には深入りできない。	1
生活の中での学校や職場での時間や立場のバランスを。健康を保てる為に考えられる機会や場、自殺を考えるようにならない為の教育を受ける機会や場。	1
潜在意識の活用法を指導できるカウンセラー	1
大切だと言ってくれる人がいること。逃げ道を知っている	1
日本人の心を強くするべきでは？弱いから自殺者がふえるんだ。めんどくさい。	1
幼少より命の大切さをしっかりと勉強させることです。	1
合計	16