

# 山形県における若者のストレスと自殺念慮に 関する意識と課題

## 一年齢と性別に着目してー

本 多 薫

### 1 はじめに

我が国の自殺者数は、1978年から1997年までは年間2万人台で推移していたが、1998年に年間3万人を超え急激に増加した。この3万人を超える状態が2011年まで続いたが、2012年に3万人を割り、2022年には21,881人まで減少している [1]。しかし、自殺は今なお深刻な社会問題であり続けている。自殺者が年間3万人を超えたことから、2006年に自殺対策基本法（平成十八年法律第八十五号）が制定された。この基本法の目的（第一条）には、「近年、我が国において自殺による死亡者数が高い水準で推移している状況にあり、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、これに対処していくことが重要な課題となっていることに鑑み、自殺対策に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、自殺対策の基本となる事項を定めること等により、自殺対策を総合的に推進して、自殺の防止を図り、あわせて自殺者の親族等の支援の充実を図り、もって国民が健康で生きがいを持って暮らすことのできる社会の実現に寄与することを目的する。」と述べている。また、翌年制定された自殺総合対策大綱に基づき、自殺対策は国・地方公共団体においても、政策課題として取り組むことを求めている。なお、この自殺総合対策大綱は、おおむね5年を目途に見直すこととされている。令和4年10月14日閣議決定された自殺総合対策大綱では、自殺者が年間2万人台まで減少しているが、子ども・若者の自殺者数は横ばいであり、そのため、「子ども・若者の自殺対策の更なる推進・強化」が盛り込まれている [2]。令和4年度（2022）の人口動態統計月報年計（厚生労働省） [3] によれば、10歳から39歳までの死因の第一位が「自殺」である。令和5年度（2022）の自殺対策白書（厚生労働省） [2] によれば、若者の自殺者の性別では、19歳以下では男性58.1%・女性47.9%、20歳から29歳では男性67.3%・女性32.7%、30歳から39歳では男性70.1%・女性29.9%であり、男性の方が各年代ともに多い。20歳から29歳の自殺の原因では、男性は、「健康問題」、「経済・生活問題」が上位であり、女性は、「健康問題」、「交際問題」、「家庭問題」が上位である。30歳から39歳の自殺の原因では、男性は、「健康問題」、「経済・生活問題」が上位であり、女性は、「健康問題」や「家庭問題」が上位である。女性よりも男性の方が自殺者する割合が高く、自殺の原因として、「経済・生活問題」がある。また、2022年11月に日本財団が実施した「日本財団第5

回自殺意識調査」〔4〕では、全国都道府県の18歳から29歳の男女14,819件（依頼者数501,018件／有効回答数14,819件）の結果では、全体の44.8%が希死念慮（これまでに死ねたらと本気で思った。または自死の可能性を本気で考えた。）をもった経験があり、19.1%が自殺未遂・準備経験した経験があると回答している。これらの経験の原因としては、人間関係やいじめ被害、進路不安などを挙げている。自殺には至らなかったが、人間関係やいじめ被害、進路不安などの様々な悩みや苦悩を抱え、自殺念慮をこころに抱く若者が相当数いると思われる。

次に自殺者の地域別や山形県の自殺者の現状を取り上げる。令和4年中における自殺の状況（厚生労働省・警察庁）〔5〕によれば、令和4年の都道府県別の自殺者数（各年10月1日現在）でみると、自殺者数が多いのが、「東京都」（2,399人）、「大阪府」（1,488人）、「神奈川県」（1,337人）の順である。また、都道府県別の10万人あたり自殺死亡率（各年10月1日現在）でみると、「山梨県」（24.7%）、「秋田県」（23.7%）、「宮崎県」（22.7%）、「岩手県」（22.0%）、「和歌山県」（21.7%）及び「青森県」（21.2%）の順に多く、東北地方の3県が上位6位内に入っている。しかし、各都道府県で自殺者数にバラツキが見られるが、特定の地域に自殺者が偏っているという傾向は見られない。そのため、各都道府県単位での自殺対策の検討が必要であると考えられる。なお、この上位6県は、令和3年においても、宮崎県以外は自殺死亡率が20%を超えている。また、山形県の令和4年の人口10万人あたり自殺死亡率は、16.5%（全国平均18.2%）となっている。しかし、令和3年の山形県の人口10万人あたり自殺死亡率は、20.1%の上位6位であった（註1）。さらに山形県の令和4年中における自殺者数、性別、年齢階級を見ると、自殺者数は174名（男性123人、女性51人）であり、20歳未満8人、20歳から29歳18人、30歳から39歳17人、40歳から49歳34人、50歳から59歳20人、60歳から69歳30人、70歳から79歳26人、80歳以上21人となっている。山形県では、20歳から39歳の若者43人が自殺している。なお、2章の調査方法と分析対象で述べるが、国および山形県〔6〕では、39歳（40歳未満）までを「若者」に含めている。本研究においても、39歳までを「若者」とする。

山形県では、国の自殺総合対策大綱に従い、自殺対策に取り組んできている。山形県の「いのち支える山形県自殺対策計画（第2期、令和5年3月）」〔7〕では、令和3年の自殺死亡率20.1%であったものを令和8年には、15.1%以下にする数値目標を設定し、市町村、関係機関、民間支援団体、企業、地域社会と一体となり、「生きることの包括的な支援」を掲げ、自殺対策を推進している。

先に述べたが、全国の子ども・若者の自殺者数は横ばいであり、若者の死因の第一位が「自殺」であることから、山形県においても、自殺対策の重点施策に、「子ども・若者の自殺対策」を設定している〔7〕。また、年齢によって自殺に至る原因や生活環境等が異なり、男性は女性よりも自殺者数が多いのが現状である。山形県においても、自殺に至らないまでも、様々な悩み等によるストレスを抱え、自殺念慮をこころに抱く若者が相当数いると思われる。

そこで本研究では、山形県在住の若者に対して、悩み等によるストレスと自殺念慮の意識を調

査し、年齢と性別に着目して、若者の自殺対策に関する課題を明らかにすることを目的とする。

## 2 調査方法と分析対象

調査方法は、株式会社クラウドワークス (<https://crowdworks.jp/>) が運営するクラウドソーシングサービスを利用して実施したWeb調査である。内閣府子ども・若者育成支援推進本部の「子供・若者育成支援推進大綱」での「若者」の定義では、ポスト青年期の者(40歳未満の者)を含めている[8]。山形県[6]においても、子供・若者育成支援推進大綱に基づき、39歳(40歳未満)までを「若者」に含めて、山形県子ども・若者ビジョン、山形県若者がつなぐ・つながる地域おこし推進事業費補助金、いのち支える山形県自殺対策計画などの事業を推進している。そのため、本研究においても、39歳までを「若者」に含め、山形県在住の20歳から39歳までの方を分析対象とした。なお、募集時に参加者の条件(20歳以上39歳以下の方に限定、山形県内にお住まいの方)を提示するとともに、「お住いの市町村」や「年齢」などの質問に回答させた。

調査の内容は、(1)抑うつと自殺念慮に関して、(2)あなた自身に関して、(3)援助要請について、(4)心理学の知識に関する確認、(5)普段の生活について、(6)友人関係について、(7)ストレスの原因と対応について、(8)自殺に関することについて、(9)基本属性(年齢、性別、住まい等)やご家族について、の9項目である。本研究では、その内、(7)、(8)についての調査結果を主に分析した。調査は2023年9月14日から9月30日まで実施し、山形県在住者410人の回答を得た(有効回答数410人、内訳:男性225人、女性183人、性別「その他」2人)。回答者の年齢構成は、20-24歳が15.1%、25-29歳が42.0%、30-34歳が22.4%、35-39歳が20.5%であった。自殺に関する質問の後に、相談機関の認知に関する質問を行い、相談機関の情報を周知するなどの倫理的配慮を行った。調査実施にあたり、山形大学人文社会科学部倫理委員会による倫理審査を受け、承認されている(承認番号2023-7)。

## 3 調査結果

### 3.1 不満、悩み、苦労等によるストレスについて

この1カ月の間に不満、悩み、苦労等によるストレスがあったのかを尋ねた(図1、図2)。男性では、「大いにあった」と「多少あった」を合わせると、86.2%に不満、悩み、苦労等によるストレスがあったと回答している。また、女性では、「大いにあった」と「多少あった」を合わせると、84.1%に不満、悩み、苦労等によるストレスがあったと回答している。年齢別を見ると、「大いにあった」と「多少あった」を合わせると、各年齢層で、79.0%から89.0%の方が、不満、悩み、苦労等によるストレスがあったと回答している。また、「大いにあった」と回答した年齢層を見ると、20-24歳(29.0%)と35-39歳(38.1%)と他の年齢層と比較して高い。不満、悩

図1 この1カ月の間に不満、悩み、苦労等によるストレス（男女別） 単位：％（人）

性別	大いにあった	多少あった	あまりなかった	全くなかった
男性 (225)	20.4 (46)	65.8 (148)	8.9 (20)	4.9 (11)
女性 (183)	29.5 (100)	54.6 (248)	12.0 (42)	3.8 (18)

図2 この1カ月の間に不満、悩み、苦労等によるストレス（年齢別） 単位：％（人）

年齢	大いにあった	多少あった	あまりなかった	全くなかった
20-24歳	29.0 (18)	50.0 (31)	16.1 (10)	4.8 (3)
25-29歳	15.7 (27)	73.3 (126)	8.1 (14)	2.9 (5)
30-34歳	26.1 (24)	56.6 (52)	8.7 (8)	8.7 (8)
35-39歳	38.1 (32)	46.4 (39)	11.9 (10)	3.6 (3)

図3 不満、悩み、苦労等のストレスの原因（複数回答）（男女別） 単位：％（人）

原因	男性 (194)	女性 (154)
学校や職場の人間関係	57.7 (112)	44.2 (68)
家庭内の人間関係	39.2 (76)	42.2 (65)
仕事（内容・環境・給与）	29.9 (58)	30.5 (47)
収入・家計	21.6 (42)	27.9 (43)
将来（自分・家族）	18.0 (35)	22.1 (34)
知人・友人との人間関係	13.4 (26)	14.9 (23)
借金・ローン	11.9 (23)	14.3 (22)
恋愛・結婚・離婚	8.2 (16)	18.8 (29)
失業・就職難（転職）	6.7 (13)	7.8 (12)
自分の精神的病気	5.7 (11)	13.0 (20)
過重労働	4.6 (9)	8.4 (13)
家族の健康不安・病気	5.2 (10)	7.1 (11)
政治・社会的な不安	4.6 (9)	7.1 (11)
自分の身体的病気	4.1 (8)	11.7 (18)
身近な人の死	3.1 (6)	3.9 (6)
家事	3.1 (6)	11.0 (17)
子育て（乳幼児）	2.6 (6)	11.0 (17)
子育て（学齢以上）	2.6 (5)	4.5 (7)
原因が分からない	2.1 (4)	4.5 (7)
その他	1.0 (2)	0.6 (1)
家族などの介護	0.0 (0)	1.9 (3)

み、苦労等のストレスの原因（図3、図4）は、男女ともに、「学校や職場の人間関係」、「家庭内の人間関係」、「仕事（内容・環境・給与）」と回答する方が多い結果である。また、男性と女性を比較すると、男性は、「学校や職場の人間関係」が原因と挙げる方が多い一方、女性では、「恋愛・結婚・離婚」、「自分自身の精神的病気」、「自分自身の身体的病気」、「家事」、「子育て（乳幼児）」が男性よりも回答率が高い。年齢別のストレスの原因（上位6位）比較を見ると、20-24歳から30-35歳では、「学校や職場の人間関係」が最も多く、30-35歳では、「仕事（内容・環境・

図4 不満、悩み、苦勞等のストレスの原因（複数回答）（年齢別）

年齢	ストレスの原因（上位6位）
20-24歳	1. 学校や職場の人間関係 35.5% 2. 仕事（内容・環境・給与） 22.6% 3. 家族内の人間関係 21.0% 3. 収入・家計 21.0% 5. 知人・友人との人間関係 19.4% 6. 恋愛・結婚・離婚 17.7%
25-29歳	1. 学校や職場の人間関係 54.7% 2. 家族内の人間関係 51.2% 3. 仕事（内容・環境・給与） 15.7% 3. 収入・家計 15.7% 5. 知人・友人との人間関係 11.6% 5. 将来（自分・家族） 11.6%
30-34歳	1. 学校や職場の人間関係 34.8% 2. 仕事（内容・環境・給与） 31.5% 3. 収入・家計 23.9% 4. 家族内の人間関係 20.7% 5. 将来（自分・家族） 16.3% 6. 借金・ローン 13.0%
35-39歳	1. 仕事（内容・環境・給与） 42.9% 2. 学校や職場の人間関係 39.3% 3. 将来（自分・家族） 28.6% 4. 家族内の人間関係 25.0% 5. 借金・ローン 14.3% 5. 自分の身体的病気 14.3%

給与)」が最も高い。また、20-24歳では、「恋愛・結婚・離婚」が6位に入り、25-29歳から35-39歳では、「将来（自分・家族）」が6位以内に入っている。さらに、30-34歳と35-39歳には、「借金・ローン」が6位以内に入っている。

自分なりのストレス解消法の有無を尋ねた（図5，図6）。男性では、「ある」と回答した方が81.8%、「ない」と回答した方が18.2%であった。一方、女性では、「ある」と回答した方が73.8%、「ない」と回答した方が26.2%であった。女性の方が、ストレス解消法が「ない」と回答した割合が高い。年齢別の比較を見ると、20-24歳と25-29歳では、ストレス解消法が「ない」と回答した割合は、ともに16%程度であった。また、30-34歳と35-39歳では、ストレス解消法が「ない」と回答した割合は、29%程度であり、20歳代よりも30歳代の方が、ストレス解消法が「ない」と回答した方の割合が13%程度多い。

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、助けを求めるかの援助要請行動の有無を尋ねた（図7，図8）。男性では、援助要請行動を「する」と回答した方が60.4%、「しない」と回答した方が39.6%であった。一方、女性では、援助要請行動を「する」と回答した方が65.6%、「しない」と回答した方が34.4%であった。男性の方が、誰かに相談したり、助けを求めないと回答した割合が高い傾向にある。年齢別の比較を見ると、25-29歳では、誰かに相談したり、助けを求める援助要請行動を「する」と回答した割合は、76.2%程度であるが、20-24

図5 自分なりのストレス解消法の有無（男女別） 単位：％（人）

性別	ある	ない
男性 (225)	81.8 (184)	18.2 (41)
女性 (183)	73.8(135)	26.2(48)

図6 自分なりのストレス解消法の有無（年齢別） 単位：％（人）

年齢	ある	ない
20-24歳	83.9 (52)	16.1 (10)
25-29歳	83.7 (144)	16.3 (28)
30-34歳	70.7 (65)	29.3 (27)
35-39歳	70.2 (59)	29.8 (25)

図7 悩みを抱えたときやストレスを感じたときの援助要請行動（男女別） 単位：％（人）

性別	する	しない
男性 (225)	60.4 (136)	39.6 (89)
女性 (183)	65.6 (120)	34.4 (63)

図8 悩みを抱えたときやストレスを感じたときの援助要請行動（年齢別） 単位：％（人）

年齢	する	しない
20-24歳	59.7 (37)	40.3 (25)
25-29歳	76.2 (131)	23.8 (41)
30-34歳	55.4 (51)	44.6 (41)
35-39歳	44.0 (37)	56.0 (47)

歳、30-34歳、35-39歳では、「しない」と回答した割合は、40%以上である。特に、35-39歳では、半数以上の56.0%が援助要請行動を「しない」と回答している。

### 3. 2 自殺観等について

自殺についてどのように思っているのかの自殺観を尋ねた（図9から図15）。生死は最終的に本人の判断に任せるべきであると思うかとの質問では、男性が75.1%、女性が67.8%の方が、「そう思う」、「どちらかといえばそう思う」と回答している（図9）。また、自殺せずに生きていけばよいことがあると思うかとの質問では、男性が69.2%、女性が63.4%の方が、「そう思う」、「どちらかといえばそう思う」と回答している（図10）。次いで自殺する人は、直前まで実行するかやめようか気持ちが揺れ動いていると思うかとの質問では、男女ともに60%以上の方が、「そう思う」、「どちらかといえばそう思う」と回答している（図11）。同様に、自殺する人は、よほどつらいことがあったのだと思うかとの質問では、男女ともに80%以上の方が、「そう思う」、「どちらかといえばそう思う」と回答している（図12）。自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題であると思うかとの質問では、男性68.9%、女性59.0%の方が、「そう思う」、「どちらかといえばそう思う」と回答している（図13）。最後に、責任を取って自殺することは仕方ない

図9 生死は最終的に本人の判断に任せるべきであると思うか 単位：% (人)

性別	そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらかといえば そう思わない	そう思わない	わからない
男性 (225)	26.2 (59)	48.9 (110)	11.6 (26)	10.2 (23)	3.1 (7)
女性 (183)	22.4 (41)	45.4 (193)	18.6 (34)	7.7 (14)	6.0 (11)

図10 自殺せずに生きていけばよいことがあると思うか 単位：% (人)

性別	そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらかといえば そう思わない	そう思わない	わからない
男性 (225)	24.4 (55)	44.9 (101)	16.9 (38)	4.9 (11)	8.9 (20)
女性 (183)	20.2 (37)	43.2 (79)	16.9 (31)	9.8 (18)	9.8 (18)

図11 自殺する人の直前までの気持ちが揺れ動いていると思うか 単位：% (人)

性別	そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらかといえば そう思わない	そう思わない	わからない
男性 (225)	25.3 (57)	41.8 (94)	16.9 (38)	8.4 (19)	7.6 (17)
女性 (183)	23.5 (43)	37.2 (68)	20.2 (37)	10.4 (19)	8.7 (16)

図12 自殺する人は、よほどつらいことがあったのだと思うか 単位：% (人)

性別	そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらかといえば そう思わない	そう思わない	わからない
男性 (225)	40.9 (92)	41.8 (94)	12.4 (28)	1.8 (4)	3.1 (7)
女性 (183)	50.3 (92)	32.8 (60)	10.9 (20)	1.6 (3)	4.4 (8)

図13 自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題であると思うか 単位：% (人)

性別	そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらかといえば そう思わない	そう思わない	わからない
男性 (225)	28.0 (63)	40.9 (92)	19.6 (44)	7.1 (16)	4.4 (10)
女性 (183)	17.5 (95)	41.5 (76)	26.8 (49)	7.7 (14)	6.6 (12)

図14 責任を取って自殺することは仕方がないと思うか 単位：% (人)

性別	そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらかといえば そう思わない	そう思わない	わからない
男性 (225)	11.1 (25)	31.6 (71)	21.8 (49)	30.2 (68)	5.3 (12)
女性 (183)	6.0 (11)	27.9 (51)	18.6 (34)	41.0 (75)	6.6 (12)

図15 もし身近な人から「死にたい」と打ち明けられたときの対応 単位：% (人)

対応	男性 (225)	女性 (183)
ひたすら耳を傾けて聞く	25.8 (58)	36.1 (66)
「死んではいけない」と説得する	24.4 (55)	15.3 (28)
「つまらないことは考えるな」としかる	16.4 (37)	17.5 (32)
「死にたいくらい辛いんだね」と共感を示す	10.7 (24)	16.9 (31)
「専門家に相談した方がよい」と提案する	8.4 (19)	3.3 (6)
「頑張って生きよう」と励ます	6.2 (14)	3.3 (6)
相談にのらない、もしくは、話題を変える	4.4 (10)	2.7 (5)
わからない	2.7 (6)	4.4 (8)
その他	0.9 (2)	0.5 (3)

図16 人生のなかで、本気で自殺をしたいと考えたことがあるか（男女別） 単位：%（人）

性別	自殺したいと思っ たことはない	ここ5年はなかつ たが、それ以前には あった	1年以上5年以内 に自殺したいと 思ったことがある	最近1年以内に自 殺したいと思っ たことがある
男性（225）	33.3（75）	44.9（101）	11.6（26）	10.2（23）
女性（183）	32.8（60）	39.3（72）	13.1（24）	14.8（27）

図17 人生のなかで、本気で自殺をしたいと考えたことがあるか（年齢別） 単位：%（人）

性別	自殺したいと思っ たことはない	ここ5年はなかつ たが、それ以前には あった	1年以上5年以内 に自殺したいと 思ったことがある	最近1年以内に自 殺したいと思っ たことがある
20-24歳	43.5（27）	29.0（18）	9.7（6）	17.7（11）
25-29歳	19.8（34）	59.9（103）	13.4（23）	7.1（12）
30-34歳	46.7（43）	30.4（28）	15.2（14）	7.6（7）
35-39歳	36.9（31）	28.6（24）	9.5（8）	25.0（21）

と思うかとの質問では、男性52.0%、女性59.6%の方が、「どちらかといえばそう思わない」、「そう思わない」と回答している（図14）。また、女性よりも男性の方が、「そう思う」、「どちらかといえばそう思う」と回答した方の割合が高い。

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、どう対応するのが良いと思うかを尋ねた（図15）。男性では、「ひたすら耳を傾けて聞く」、「死んではいけない」と説得する、「つまらないことは考えるな」としかる」と回答した方が多く、「専門家に相談した方がよい」と提案する」は8.4%である。一方、女性では、「ひたすら耳を傾けて聞く」、「つまらないことは考えるな」としかる」、「死にたいくらい辛いんだね」と共感を示す」と回答した方が多く、「専門家に相談した方がよい」と提案する」は3.3%である。

### 3. 3 自殺念慮について

これまでの人生のなかで、本気で自殺をしたいと考えたことがあるかの自殺念慮を尋ねた（図16、図17）。男性と女性ともに、「自殺したいと考えたことはない」と回答した方は、33%前後である。一方、男性と女性ともに、「ここ5年はなかったが、それ以前にはあった」、「1年以上5年以内に自殺したいと思ったことがある」、「最近1年以内に自殺したいと思ったことがある」を合わせると、67%前後の方が、過去に自殺したいと思ったことがあると回答している。男性と女性を比較すると、女性の方が、「最近1年以内に自殺したいと思ったことがある」と回答した方が、男性よりも5%程度高い結果である。また、年齢別の比較を見ると、「25-29歳」では、他の年齢層よりも、「ここ5年はなかったが、それ以前にはあった」が2倍の約60%である。また、「最近1年以内に自殺したいと思ったことがある」と回答した方は、「35-39歳」が25.0%と最も高く、次いで「20-24歳」が17.7%である。また、「25-29歳」と「30-34歳」は、7~8%である。



図18 今後、仮にあなたが自殺を考えた時、誰に相談するか（複数回答） 単位：％（人）

相談相手	男性 (225)	女性 (183)
家族や親族	59.6 (134)	65.0 (119)
友人や同僚	52.0 (117)	41.5 (76)
公的な相談機関	11.6 (26)	6.6 (12)
かかりつけの医療機関	10.7 (24)	13.7 (25)
同じ悩みを抱える人	9.8 (22)	10.9 (20)
先生や上司	7.1 (16)	5.5 (10)
民間の相談機関	6.7 (15)	5.5 (10)
ネット上だけのつながりの人	5.8 (13)	10.4 (19)
その他	3.1 (7)	7.1 (13)
近所	0.9 (2)	0.5 (1)
法律、財務の専門家	0.4 (1)	0.0 (0)

図19 今後、仮にあなたが自殺を考えた時、いちばん相談しやすい方法 単位：％（人）

相談方法	男性 (225)	女性 (183)
対面による相談	35.6 (80)	31.1 (57)
電話による相談	38.7 (87)	30.1 (55)
手紙による相談	2.2 (5)	1.6 (3)
メールやLINEによる相談	16.0 (36)	24.0 (44)
SNS (Twitter、Facebook 等)	1.8 (13)	7.1 (13)
その他	0.0 (0)	0.5 (1)
相談しない	5.8 (13)	5.5 (23)

今後、仮にあなたが自殺を考えた時、誰に相談したいと思うかを尋ねた（図18）。男性と女性ともに、「家族や親族」が最も回答した方が多く、次いで「友人や同僚」と回答した方が多かった。また、「公的な相談機関」、「かかりつけの医療機関」と回答した方は、男女で多少の違いはあるが、6.6%から13.7%である。

今後、仮にあなたが自殺を考えた時、いちばん相談しやすいと思う方法を尋ねた（図19）。男性と女性ともに、「対面による相談」と「電話による相談」を回答する方が多い結果である。また、男性と女性ともに、「相談しない」と回答した方は、6%程度である。この「相談しない」と答えた方に、自殺について相談しない理由を聞いた（図20）。男性では、「面倒・おっくう」が最も多く、次いで「話したくない内容」、「自分で解決」、「相談相手がない」と回答する方が多い結果である。一方、女性では、「相談相手がない」が最も多く、次いで「面倒・おっくう」、「逆に責められる」と回答する方が多い結果である。男性と女性を比較すると、男性は、「自分で解決」が23.1%であるのに対して、女性は0%である。また、「相談相手がない」と回答した男性が23.1%であるのに対して、女性は、40.0%の方が回答している。

図20 自殺について相談しない理由（「相談しない」と答えた方） 単位：％（人）

理由	男性（13）	女性（10）
面倒・おっくう	38.5（5）	30.0（3）
話したくない内容	23.1（3）	10.0（1）
自分で解決	23.1（3）	0.0（0）
相談相手がいない	23.1（3）	40.0（4）
逆に責められる	15.4（2）	20.0（2）
恥ずかしい	15.4（2）	10.0（1）
その他	15.4（2）	20.0（2）
プライバシー不安	7.7（1）	0.0（0）
上手く話せない	7.7（1）	10.0（1）

図21 自殺予防に必要な対策（n=410, 複数回答）

対策	回答率 単位：％（人）
相談窓口の分かりやすさ	46.3（190）
24時間対応の相談	44.1（181）
うつの専門相談窓口	37.1（152）
総合的な電話相談	31.7（130）
女性のための健康相談	20.2（83）
失業対策・雇用の確保	19.8（81）
ストレス対処法の学習会	18.0（74）
中高年男性の健康相談	17.3（71）
若い年齢層からのいのちの教育	14.4（59）
多重債務相談	13.2（54）
自死遺族相談	12.2（50）
かかりつけ医の目配り	10.7（44）
高齢者対象の生きがい事業	7.1（29）
広報での呼びかけ	6.8（28）
自殺予防の講演会	5.9（24）
啓発ポスターの提示	5.4（22）
保健師や民生委員の戸別訪問	4.9（20）
適正な飲酒に対する啓発	4.6（19）
その他・無回答	2.2（9）

図22 悩みの相談窓口等の認知度（n=410, 複数回答）

相談窓口等	回答率 単位：％（人）
山形のいのちの電話	33.4（137）
こころの健康相談統一ダイヤル	26.1（107）
よりそいホットライン	23.9（98）
市町村精神保健福祉担当課	19.0（78）
心の健康相談ダイヤル	16.1（66）
保健所精神保健福祉担当	13.4（55）
こころの悩み電話相談室	10.7（44）
心の健康インターネット相談	10.0（41）
#いのち SOS	9.0（37）
こころの健康相談@山形 LINE 相談	5.6（23）
その他・無回答	6.6（27）

### 3. 4 自殺予防に必要な対策, 相談窓口等の認知状況

自殺予防に必要な対策や相談窓口等の認知の有無について尋ねた(図21, 図22)。自殺予防に必要な対策では、「相談窓口のわかりやすさ」と回答した方が46.3%と最も多く、次いで、「24時間対応の相談」が44.1%、「うつ専門相談窓口」が37.1%、「総合的な電話相談」が31.7%の方が回答している(図21)。また、悩みの相談窓口等の認知については、「山形のいのちの電話」が33.4%と最も高く、次いで、「こころの健康相談統一ダイヤル」が26.1%、「よりそいホットライン」が23.9%の方が認知している(図22)。

## 4 考察と課題

### 4. 1 不満, 悩み, 苦労等によるストレスについて

今回の調査結果では、山形県内の若者は、男性と女性ともに80%以上の方が、この1カ月の間に不満、悩み、苦労等によるストレスがあったと回答している。また、「大いにあった」と回答した年齢層を見ると、35-39歳(38.1%)と他の年齢層と比較して高い傾向にあった。ストレスの原因としては、男性と女性ともに、「学校や職場の人間関係」、「家庭内の人間関係」、「仕事(内容・環境・給与)」と回答する方が多かった。年齢別のストレスの原因では、どの年齢層においても、「学校や職場の人間関係」、「仕事(内容・環境・給与)」が上位に入るが、20-24歳では、「恋愛・結婚・離婚」が6位に入り、25-29歳から35-39歳では、「将来(自分・家族)」が6位以内に入っている。さらに、30-34歳と35-39歳には、「借金・ローン」が6位以内に入っていた。厚生労働省の国民生活基礎調査(2019年)[9]による「悩みやストレスの有無」では、20-29歳の男性42.4%、女性53.0%、30-39歳の男性48.8%、女性60.4%が、日常生活での悩みやストレスがあると回答している(参考:国民生活基礎調査(2010年)[10]では、20-29歳の男性43.8%、女性55.7%、30-39歳の男性48.8%、女性59.6%が、日常生活での悩みやストレスがあると回答しており、2019年の調査と回答率は同程度である)。また、船橋市が実施した市民意識調査(令和3年度)[11]において、「この1か月間の不満・悩み・苦労・ストレスの有無」に、「大いにあった」と「多少あった」と回答した割合は、18-29歳で70.3%、30-39歳で73.6%と報告している。これらの全国や市民を対象にした調査の結果と比較しても、山形県の若者は悩み等のストレスを抱えている割合が高いと思われる。また、国民生活基礎調査と同様に20歳代よりも30歳代の方がストレスを抱えている方の割合が高い。ストレスの原因として、どの年齢層においても、「学校や職場の人間関係」や「家庭内の人間関係」の人間関係を回答している方が多かったが、特に20歳前半では恋愛・結婚・離婚、20歳代後半以降から将来の不安、30歳代は借金・ローンなどの生活不安によるストレスが原因となる方が増えると推察される。

自分なりのストレス解消法の有無では、男性では18.2%が「ない」と回答した一方、女性では26.2%の方が「ない」と回答しており、女性は男性と比較して、ストレス解消法がないと回答し

た割合が高かった。年齢別の比較では、20歳代よりも30歳代の方が、ストレス解消法が「ない」と回答した方の割合が13%程度多かった。さらに、ストレスを感じたときに誰かに相談したり、助けを求める援助要請行動を「しない」と回答した男性は、39.6%、女性は、34.4%であり、男性の方が援助要請行動をしないと回答した割合が高い。また、年齢別では、35-39歳では、半数以上の56.0%が援助要請行動しないと回答している。各年代に共通して、ストレス解消法がなく、かつ、ストレスを感じたときに誰かに相談したり、助けを求める援助要請行動を取らない方は、精神的な不調の発症や自殺のリスクが高まると思われる。厚生労働省所管の中央労働災害防止協会のこころの健康気づきのヒント集 [12] には、「ストレス時には、人に話をすることで気持ち整理され自分で解決できたり、時には、よいアドバイスをもらえたりする。」と述べている。また、茨木 [13] は、援助を必要としているにもかかわらず援助が求められない人に対する支援は、必ずしも十分ではないことを指摘されている。さらに、茨木 [13] は、相談行動は、「相談したくてもできない場合」と「必要がなく相談しない」を区別した上で、より積極的な介入が必要であり、「相談したくてもできない場合」に適切な支援を行う方法を明らかにする必要性を述べている。この適切な支援方法の検討は、若者（大学生や社会人等）に共通して求められている。特に山形県の35-39歳では、半数以上の方が援助行動しないと回答しているが、誰かに相談したくてもできない方と必要がなく相談しない方を区別したうえで、この両者について、どのような相談窓口や相談手段が相談・援助要請行動を促進するのか、また、どのような介入が受け入れやすく、ストレスの軽減に効果的であるかを検討することも課題である。

#### 4. 2 自殺観等について

自殺観では、男性75.1%、女性67.8%の方が、生死は最終的に本人の判断に任せるべきであると回答している。また、男性69.2%、女性63.4%の方が、自殺せずに生きていけばよいことがあると回答している。責任を取って自殺することは仕方ないと思うかとの質問では、男性52.0%、女性59.6%の方が思わないと回答しているが、男性の方が、「そう思う」、「どちらかといえばそう思う」と回答した方の割合が高い。生死の判断や責任を取って自殺することについては、男性の方が女性よりも肯定的に考えている方の割合が高い。高橋 [14] は、何か問題が起こった時に、男性は周囲に助けなどを求めずに自分一人で解決すべきという社会文化的に与えられた行動規範があることや、男性の方が問題を解決しようとする時に、攻撃的で危険な手段を取りやすいこと（自殺）を指摘している。また、男性と女性では生死観に違いがあることが指摘されており [15]、自殺対策の検討では性差に関する考慮も必要ではないかと思われる。

今回の調査結果では、もし身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、どう対応するかとの質問では、男性と女性ともに、「ひたすら耳を傾けて聞く」、「つまらないことは考えるな」としかる」と回答した方が多かった。しかし、「専門家に相談した方がよい」を回答した男性は8.4%、女性では、3.3%であった。自殺対策白書（令和5年版）[1]によると、自殺の原因・動機につ

いては、20～29歳では「健康問題」が最も多く、次いで、「勤務問題」であり、30～39歳では、「健康問題」が最も多く、次いで、「経済、生活問題」であると報告している。「健康問題」には、うつ病などが含まれており、「経済、生活問題」には、生活苦や多重債務などが含まれている。もし身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、「専門家に相談した方がよい」とアドバイスして、最適な支援につなぐことが重要である。自殺予防に関する広報活動では、自殺を考えている方への相談窓口の情報提供が多いが、身近な家族や友人などに悩み等によるストレスや自殺念慮を抱えている方がいた場合の対処方法（適切な支援につなぐ）を広報することも必要ではないかと思われる。

#### 4. 3 自殺念慮について

本気で自殺をしたいと考えたことがあるかの自殺念慮では、男性と女性ともに、「自殺したいと考えたことはない」と回答した方は、33%前後である。一方、男性と女性ともに67%前後の方が、過去に自殺したいと思ったことがあると回答した。また、女性の方が、「最近1年以内に自殺したいと思ったことがある」と回答した方が、男性よりも5%程度高い結果である。また、「25-29歳」では、他の年齢層よりも、「ここ5年はなかったが、それ以前にはあった」が2倍の約60%であった。また、「最近1年以内に自殺したいと思ったことがある」と回答した方は、「35-39歳」が25.0%と最も高く、次いで「20-24歳」が17.7%であった。先に紹介した日本財団が実施した自殺意識調査（2022年11月）〔4〕の結果では、全国都道府県の18歳から29歳の男性の39.4%、女性の47.9%（全体44.8%）が希死念慮（これまでに死ねたらと本気で思った。または自死の可能性を本気で考えた）をもった経験があると回答している。また、厚生労働省の令和3年度自殺対策に関する意識調査〔16〕の結果では、全国の20歳代の37.4%、30歳代の27.49%の方が、「自殺したいと思ったことがある」と回答している。さらに、20歳代が15.7%、30歳代が11.6%の方が、「最近1年以内に自殺したいと思ったことがある」と回答している（註2）。また、男女（全年代）では、男性の23.3%、女性の30.5%が「自殺したいと思ったことがある」と回答している。これらの日本財団や厚生労働省が実施した自殺念慮に関連する調査と、今回の山形県内の若者を対象とした調査結果を単純に比較しても、山形県内の若者は自殺念慮をもった経験者が非常に多いと考えられる。なぜ、山形県内の若者は自殺念慮をもった経験者が多い結果となった要因を明らかにするために、山形県や市町村の自殺対策の担当者へのヒアリングや他県を含めた包括的な調査を実施する必要がある。

今回の調査結果では、今後、仮にあなたが自殺を考えたい時、いちばん相談しやすいと思う方法は、男性と女性ともに、「対面による相談」と「電話による相談」を回答する方が多かった。また、男性と女性ともに、「相談しない」と回答した方は、6%程度である。自殺について相談しない理由では、男性では、「面倒・おっくう」が最も多く、次いで「話したくない内容」、「自分で解決」、「相談相手がない」であった。一方、女性では、「相談相手がない」が最も多く、次いで「面倒・

おっくう」,「逆に責められる」であった。さらに男性は,「自分で解決」が23.1%であるのに対して,女性は0%である。また,「相談相手がいない」と回答した男性が23.1%であるのに対して,女性は40.0%の方が回答していた。山形県では,令和5年3月に「いのちを支える山形県自殺対策計画(第2期)」[7]を策定し,県民への啓発と周知,相談体制の充実を掲げ,従来の電話による相談窓口等に加え,子どもや若者が利用し易いSNSやチャットによる相談窓口の整備などを重点施策として進めている。自殺を考えた場合に,「相談しない」と回答した方で,「面倒・おっくう」や「相談相手がいない」を理由としている方には,子どもや若者が利用し易いSNSやチャットによる相談窓口を拡充することは効果的であると思われる。また,女性は40.0%の方が,「相談相手がいない」と回答しているが,家庭内や地域での孤立している可能性が高いと思われる。山形県においても,若年女性の支援策として,「LINE相談など女性の利用が多い相談窓口の充実及び周知啓発」,「困難な課題を抱える女性への支援の検討」を自殺対策計画に掲げている[7]。また,先に述べたが,何か問題が起こった時に,男性は周囲に助けなどを求めずに自分一人で解決すべきという社会文化的に与えられた行動規範があると言われている[14]。また,「いのちの電話」などの統計資料を見ても,圧倒的に女性からの相談者が多く,男性は固く口を閉ざし,すべての問題を自分で抱えてしまいがちであると述べている[14]。今回の調査では,男性は「自分で解決」と回答した方が,約四分の一(23.1%)となった結果からも,男性は,誰にも相談や支援を求めず,解決する手段として自殺を選択する危険性が高くなると推察される。全国及び山形県においても,女性よりも男性の方が残念ながら自殺者が多いのが現状である。自殺を考えた時に,「自分で解決」と思う方々に,どのような情報提供や受け入れられる介入の仕方などの検討が必要である。

#### 4. 4 自殺予防に必要な対策,相談窓口等の認知状況

自殺予防に必要な対策の質問では,「相談窓口のわかりやすさ」と回答した方が46.3%と最も多く,次いで,「24時間対応の相談」が44.1%,「うつの専門相談窓口」が37.1%,「総合的な電話相談」が31.7%の方が回答している。また,悩みの相談窓口等の認知については,「山形のいのちの電話」が33.4%と3割の方が認知しているが,その他の相談窓口等の認知度は,3割未満であった。山形県や市町村においても,相談窓口の情報をホームページ,各種広報誌,ポスターの掲示などで周知を行っている。また,いのちを支える山形県自殺対策計画(第1期:H30~R4)[17]においても,相談窓口などの情報発信(様々な媒体を活用した各種相談窓口の紹介)を施策の柱として取り組んできた。しかし,「相談窓口のわかりやすさ」と回答した方が46.3%と最も多かった。悩みや自殺念慮の原因は多岐にわたるが,悩みの軽減や解決のためのアドバイスが必要な時に,どのような相談窓口が準備されているのか,自分の悩みの原因(人間関係,健康,生活苦,多重債務など)を相談できる窓口はどこなのかなど,県民に十分に伝わっていない可能性がある。これまでに行ってきた相談窓口等の情報発信の方法と内容を点検し,「相談窓口

のわかりやすさ」の視点を含め、相談窓口等の普及・啓発の活動を行う必要があると思われる。

## 5 まとめ

本研究では、山形県在住の若者に対して、悩み等によるストレスと自殺念慮の意識を調査し、年齢と性別に着目して、若者の自殺対策に関する課題を検討した。その結果のまとめを以下に示す。

- (1) 自分なりのストレス解消法の有無では、男性では18.2%が「ない」と回答した一方、女性では26.2%の方が「ない」と回答していた。さらに、ストレスを感じたときに誰かに相談や助けを求める援助要請行動を「しない」と回答した男性は、39.6%、女性は、34.4%であった。課題として、誰かに相談したくてもできない方と必要がなく相談しない方を区別したうえで、この両者について、どのような相談窓口や相談手段が相談・援助行動を促進するのか、また、どのような介入が受け入れやすく、ストレスの軽減に効果的であるかを検討する必要があることを述べた。
- (2) 自殺観等に関しては、生死は最終的に本人の判断、責任を取って自殺することは仕方ないと思うかとの質問では、男性の方が、「そう思う」、「どちらかといえばそう思う」と回答した方の割合が高く、自殺することについては、男性の方が女性よりも肯定的に考えている方の割合が高い。男性と女性では生死観に違いがあることが指摘されており、自殺対策の検討では性差に関する考慮も必要ではないかとの課題を述べた。
- (3) もし身近な人から「死にたい」と打ち明けられたときの対応では、「専門家に相談した方がよい」を回答した男性は8.4%、女性では、3.3%であった。自殺の原因には、健康問題（うつ病など）や経済、生活問題（生活苦や多重債務など）が含まれており、もし身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、「専門家に相談した方がよい」とアドバイスをを行い、最適な支援につなぐことが重要である。身近な家族や友人などに悩み等によるストレスや自殺念慮を抱えている方がいた場合の対処方法（適切な支援につなぐ）を広報することも必要ではないかとの課題を述べた。
- (4) 本気で自殺をしたいと考えたことがあるかの自殺念慮に関しては、男性と女性ともに67%前後の方が、過去に自殺したいと思ったことがあると回答した。また、「最近1年以内に自殺したいと思ったことがある」と回答した方は、「35-39歳」が25.0%と最も高く、次いで「20-24歳」が17.7%であった。全国調査等と比較して、山形県内の若者は自殺念慮をもった経験者が多い結果となった。この結果の要因を明らかにするために、山形県や市町村の自殺対策の担当者へのヒアリングや他県を含めた包括的な調査を実施する必要があることを課題として述べた。
- (5) 今後、仮にあなたが自殺を考えた時、いちばん相談しやすいと思う方法の質問で、男性と女性ともに、6%程度の方が「相談しない」と回答した。自殺について相談しない理由では、男

性は、「自分で解決」が23.1%であるのに対して、女性は0%である。また、「相談相手がいない」と回答した男性が23.1%であるのに対して、女性は40.0%の方が回答していた。男性は、誰にも相談や支援を求めず、解決する手段として自殺を選択する危険性が高くなると推察されるが、自殺を考えた時に、「自分で解決」と思う方々に、どのような情報提供や受け入れられる介入の仕方などの検討が必要であることを課題して述べた。

- (6) 自殺予防に必要な対策に関しては、「相談窓口のわかりやすさ」と回答した方が46.3%と最も多かった。悩みや自殺念慮の原因は多岐にわたるが、どのような相談窓口が整備され、どの相談窓口に相談するのが良いのかなど、県民の十分に伝わっていない可能性があり、「相談窓口のわかりやすさ」の視点を含め、相談窓口等の普及・啓発の活動を行う必要があることを課題として指摘した。

本研究からも、若者の悩み等によるストレスや自殺念慮の意識、援助要請行動、原因などは、年齢や性別で差異があることが明らかになった。自殺対策を検討する場合には、年齢や性別の違いを考慮した検討も必要であると考えられる。

## 謝辞

調査の実施において、山形県健康福祉部および山形県民の皆様にご協力を賜りました。心より感謝申し上げます。

## 註

- 1) 山形県が公表している人口10万人あたりの自殺死亡率や全国順位の数値 [7] [18] が、厚生労働省・警視庁が公表している令和4年度中における自殺の状況の数値と差異が見られた。本研究では、厚生労働省・警視庁が公表しているデータの数値 [5] を用いた。
- 2) 令和3年度自殺対策に関する意識調査 [16] では、「今までに本気で自殺したいと思ったことがある」と回答した者の中で、最近1年以内に自殺したいと思ったかを質問している。そのため、回答者全体の回答率は、20歳代では、37.4%の内の40.8%であるので、全体では15.7%、同様に30歳代では、27.4%の内の42.5%であるので、全体では11.6%と算出した。

## 参考文献

- [1] 厚生労働省：令和5年度自殺対策白書，p.2-22，2024.
- [2] 厚生労働省：自殺総合対策大綱～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～（令和4年10月14日閣議決定），p.38-43，2022.
- [3] 厚生労働省：令和4年（2022）人口動態統計月報年計（概数）の概況，人口動態・保険社



- 会統計室, p.36-41, 2022.
- [4] 日本財団：日本財団子どもの生きていく力サポートプロジェクト「日本財団第5回自殺意識調査」報告書, p.52-54, 2023.
- [5] 厚生労働省自殺対策推進室・警視庁生活安全局生活安全課：令和4年度中における自殺の状況（令和5年3月14日）, p.14-36, 2023.
- [6] 山形県：山形県子ども・若者ビジョン（令和2年度～6年度）～子ども・若者一人ひとりが心豊かに成長し、自立・活躍できる山形県をめざして～, 子育て推進部若者活躍・男女共同参画課, p.4-5, 2020.
- [7] 山形県：いのち支える山形県自殺対策計画（第2期）～誰もが健やかでいきいきと暮らせる山形県の実現を目指して～, 健康福祉部地域福祉推進課, p.1-57, 2023.
- [8] 内閣府：子供・若者育成支援推進大綱～全ての子供・若者が自らの居場所を得て、成長・活躍できる社会を目指して～, 令和3年4月, 子ども・若者育成支援推進本部, p.1-4, 2021.
- [9] 厚生労働省：2019年国民生活基礎調査の概況, 令和2年7月17日, 世帯統計室, p.17-22, 2020.
- [10] 厚生労働省：平成22年国民生活基礎調査の概況, 平成23年7月12日, 国民生活基礎調査室, p.22-28, 2011.
- [11] 船橋市：令和3年市民意識調査報告書, 市長公室市民の声を聞く課, p.73-74, 2022.
- [12] 厚生労働省・中央労働災害防止協会：派遣労働者のためのこころの健康気づきヒント集, 中央労働災害防止協会健康確保推進部, p.9-10, 2010.
- [13] 茨木詩織, 松井豊：悩みを相談したくてもできない時に身近な人に求める接し方の検討, 筑波大学心理学研究, 第48号, p.19-28, 2014.
- [14] 高橋祥友：中高年の自殺を防ぐ本, 法研, p.89-90, 2000.
- [15] 長崎雅子, 松岡文子, 山下一也：年代および性別による死生観の違い－非医療従事者を対象としたアンケート調査を通して－, 島根県立看護短期大学紀要, 第12号, p.9-17, 2006.
- [16] 厚生労働省：令和3年度自殺対策に関する意識調査, p.66-71, 2022.
- [17] 山形県：いのち支える山形県自殺対策計画（平成30年3月）, 健康福祉部地域福祉推進課, p.18-72, 2018.
- [18] 山形県：山形県の自殺の現状について（令和5年10月）, 精神保健福祉センター, p.1-7, 2023.

## **Awareness and Challenges Regarding Stress and Suicidal Ideation Among Youth in Yamagata Prefecture: Focusing on Age and Gender**

Kaoru HONDA

In this study, we investigated the awareness of stress and suicidal ideation caused by concerns among youth living in Yamagata Prefecture. The survey results were analyzed from the perspectives of age and gender, and measures related to future suicide prevention for young people were studied.