令和８年度
第３回

県民アンケート調査報告書

自殺に関する調査について

令和８年７月

新潟県

知事政策局広報広聴課

目次

Ⅰ　調査の概要……1

Ⅱ　調査結果の概要……2

問１　新潟県で、毎年400人を超える多くの方が自殺で亡くなっていることを知っているか……2
問２　自殺についてどのように思うか……3
問３　「うつ病のサイン」を知っていたか……4
問４　仮に、自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき、どこに相談したいと思うか……5
問５　仮に、身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、専門の相談窓口へ相談することを勧めるか……6
問６　勧めない（勧めるかどうかわからない）のはなぜか……7
問７　悩みを抱えたときやストレスを感じたとき、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じるか……8
問８　ためらいを感じる理由……9
問９　誰にも相談せずに一人で抱え込み、自ら死を選択する方は、なぜ相談窓口を利用したり、周りの方に相談しないと思うか……10
問10　周囲には不満や悩み、つらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいると思うか……11
問11　現在行われている自殺対策に関する事柄について知っていたか……12
問12　今後の新潟県の自殺対策として、どのような取組が有効であると思うか……12
問13　各種媒体で周知している「こころの相談ダイヤル」のうち、見たり、聞いたりしたことがあるもの……14

Ⅲ　付録……16

調査票……16

Ⅰ　調査の概要

1　調査テーマ

自殺に関する調査について

2　調査目的

県では、これまで、自殺の多い働き盛り世代や高齢者への対策、自殺未遂者支援等を行うとともに、相談体制の整備や啓発事業に取り組んできました。

このアンケートでは、こころの健康や自殺対策に関する県民意識を把握し、今後の自殺対策の参考にさせていただくために行うものです。皆様のご理解とご協力をお願いします。

3　調査期間

令和８年６月17日（水）～令和８年７月３日（金）

4　調査方法

郵送調査（回答は電子申請システム併用）

5　調査対象者

新潟県内に在住する18歳以上79歳以下の男女

6　回答者

４５３人

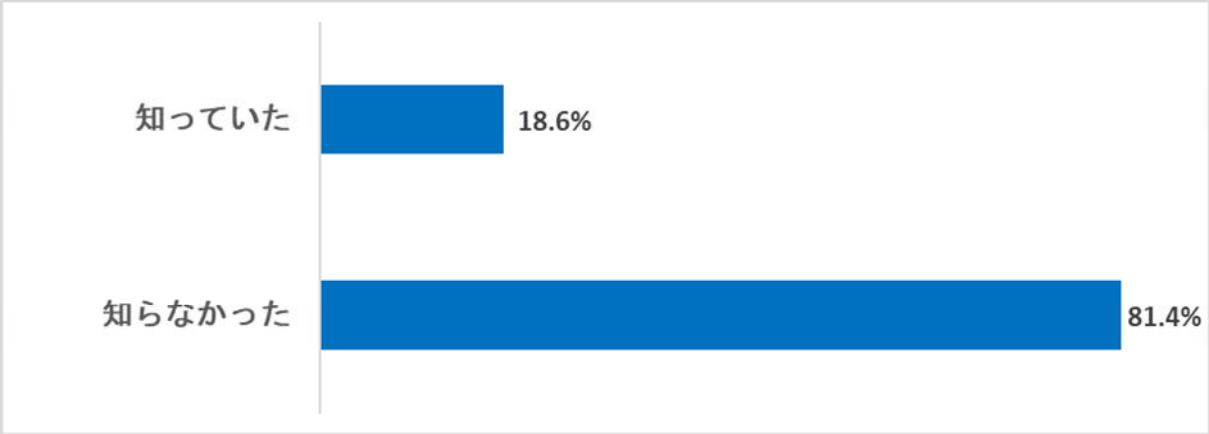
7　アンケート調査対象者、回答者の構成

令和８年４月１日現在の人口推計を基に対象者550人を配分

		配布対象者		回答者		回収率
		人数(人)	構成比(%)	人数(人)	構成比(%)	
性別	男	277	50.4%	207	45.7%	74.7%
	女	273	49.6%	246	54.3%	90.1%
年代別	18～39歳	137	24.9%	98	21.6%	71.5%
	40～59歳	199	36.2%	159	35.1%	79.9%
	60～79歳	214	38.9%	196	43.3%	91.6%
地域別	下越	50	9.1%	44	9.7%	88.0%
	新潟	227	41.3%	184	40.6%	81.1%
	中越	160	29.1%	127	28.0%	79.4%
	魚沼	37	6.7%	33	7.3%	89.2%
	上越	64	11.6%	53	11.7%	82.8%
	佐渡	12	2.2%	12	2.6%	100.0%
合計		550	100.0%	453	100.0%	82.4%

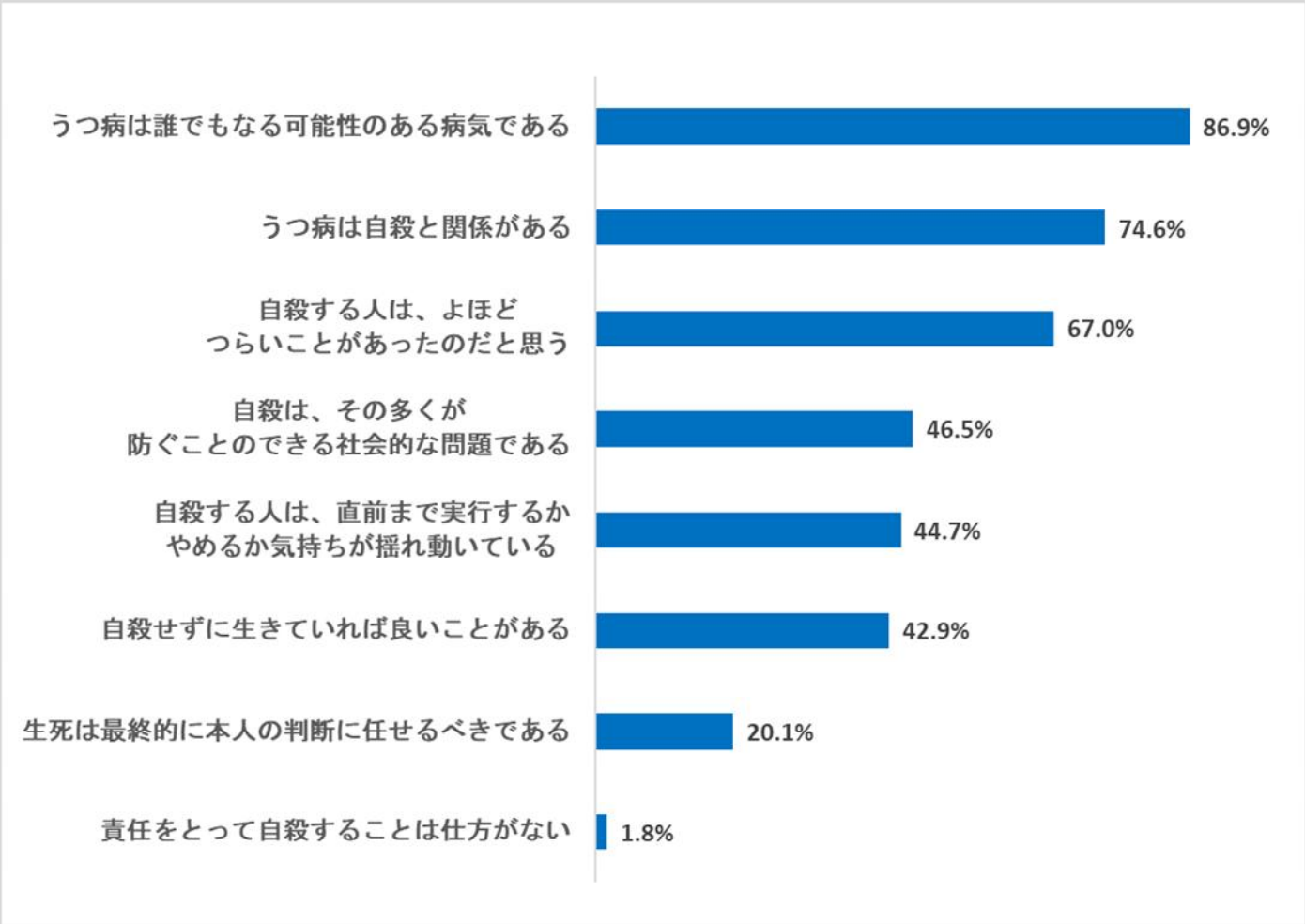
Ⅱ　調査結果の概要

問１　新潟県で、毎年400人を超える多くの方が自殺で亡くなっていることを知っているか



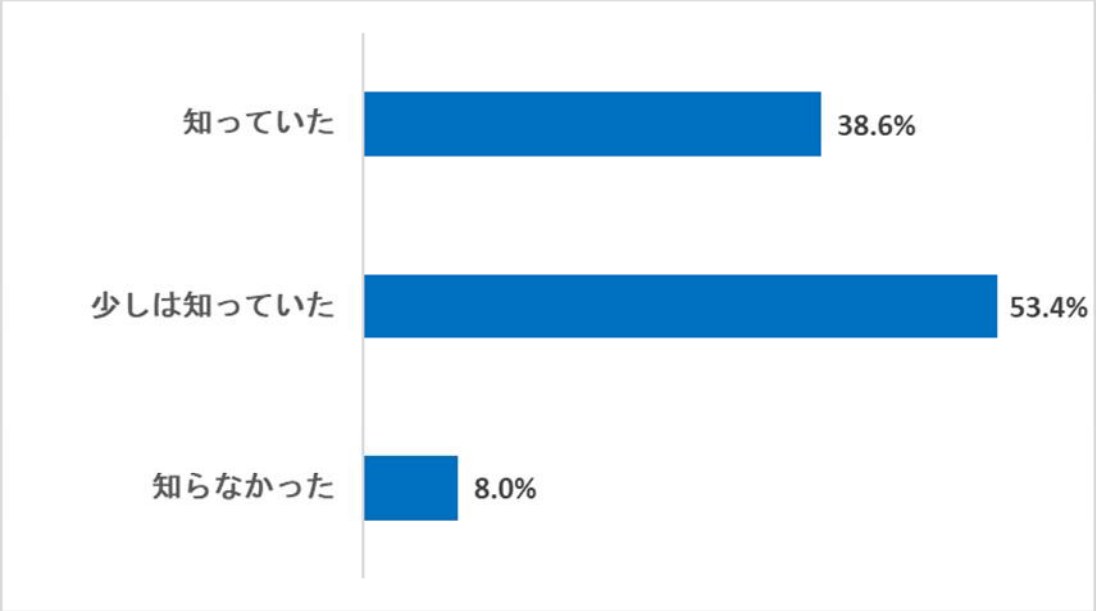
選択肢	件数	%
知っていた	84	18.6%
知らなかった	368	81.4%
回答者数	**452**	**100.0%**
ほか未回答	1	

問２　自殺についてどのように思うか
（当てはまるものをすべて選択）



選択肢	件数	%
うつ病は誰でもなる可能性のある病気である	393	86.9%
うつ病は自殺と関係がある	337	74.6%
自殺する人は、よほどつらいことがあったのだと思う	303	67.0%
自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である	210	46.5%
自殺する人は、直前まで実行するかやめるか気持ちが揺れ動いている	202	44.7%
自殺せずに生きていれば良いことがある	194	42.9%
生死は最終的に本人の判断に任せるべきである	91	20.1%
責任をとって自殺することは仕方がない	8	1.8%
回答者数	**452**	
ほか未回答	1	

問３　下記の症状が「うつ病のサイン」ということを知っていたか



選択肢	件数	%
知っていた	174	38.6%
少しは知っていた	241	53.4%
知らなかった	36	8.0%
回答者数	**451**	**100.0%**
ほか未回答	2	

以下に挙げた症状を「うつ病のサイン」といいます。

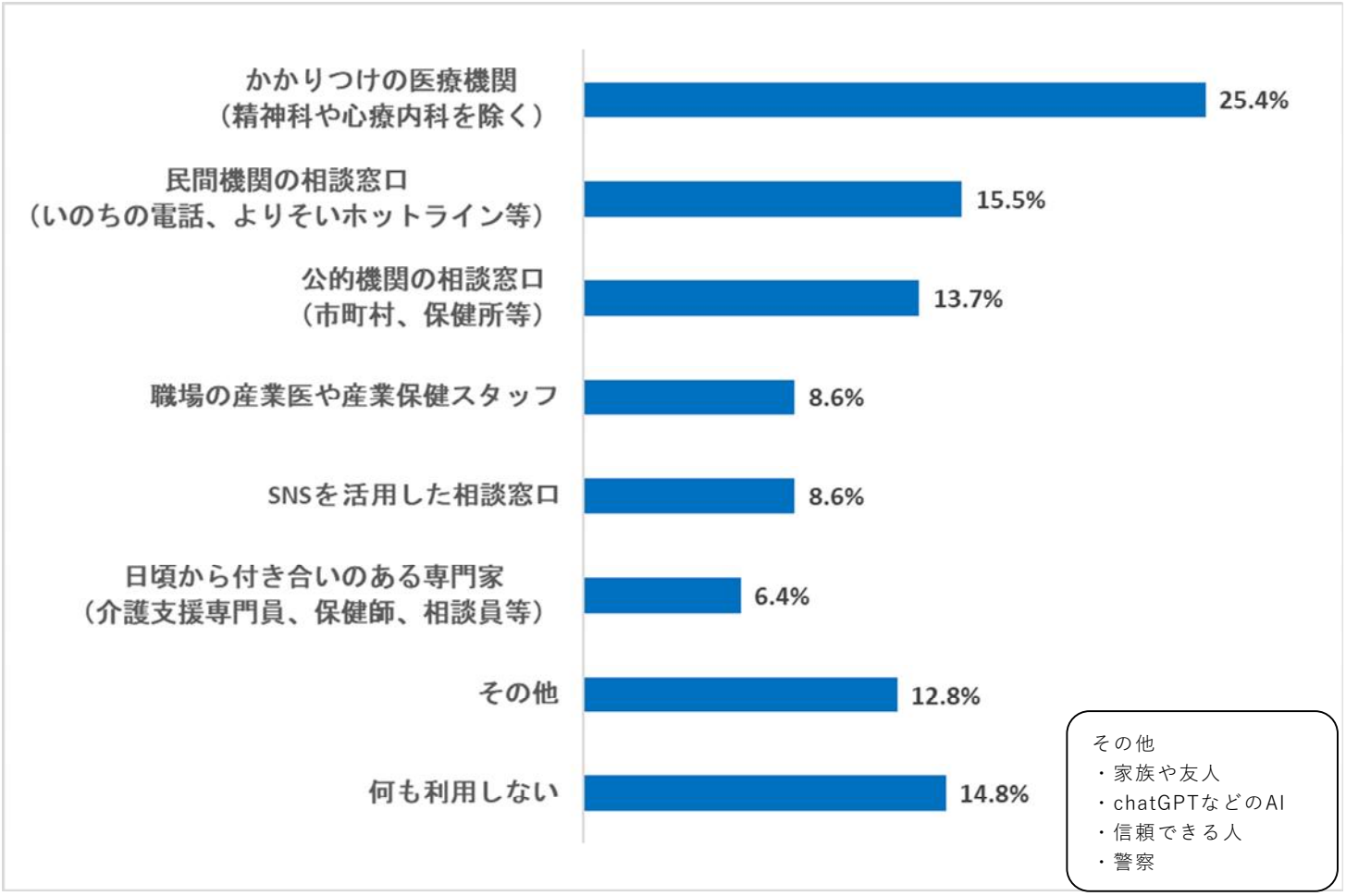
＜自分で感じる症状＞
気分が沈む、悲しい、イライラする、集中力がない、好きなこともやりたくない、大事なことを先送りする、物事を悪い方へ考える、決断できない、自分を責める、死にたくなる

＜周りから見てわかる症状＞
表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない、飲酒量が増える

＜身体に出る症状＞
眠れない、食欲がない、便秘がち、身体がだるい、疲れやすい、性欲がない、頭痛、動悸、胃の不快感、めまい

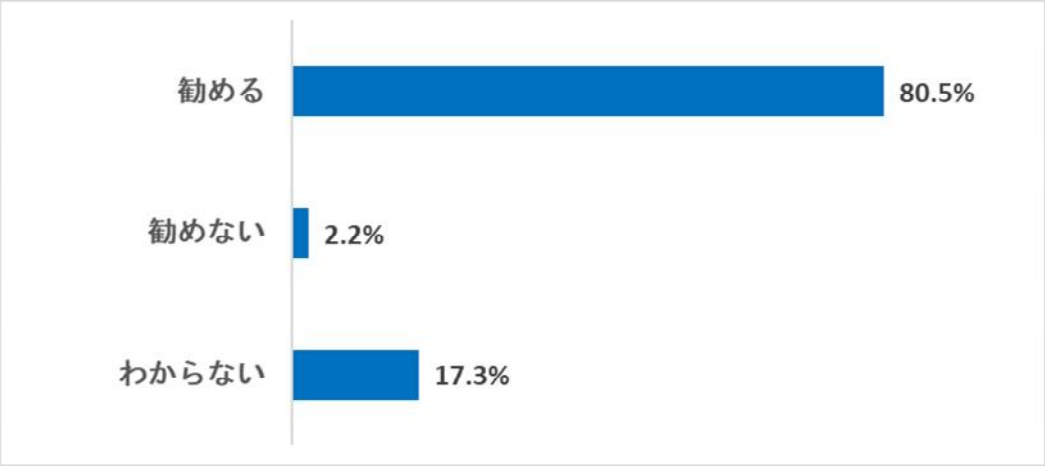
このような症状が2週間以上続く場合、うつ病の可能性があります。

問４　仮に、自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき、どこに相談したいと思うか（当てはまるものを全て選択）



選択肢	件数	%
精神科や心療内科等の医療機関	273	60.4%
かかりつけの医療機関（精神科や心療内科を除く）	115	25.4%
民間機関の相談窓口（いのちの電話、よりそいホットライン等）	70	15.5%
公的機関の相談窓口（市町村、保健所等）	62	13.7%
職場の産業医や産業保健スタッフ	39	8.6%
SNSを活用した相談窓口	39	8.6%
日頃から付き合いのある専門家（介護支援専門員、保健師、相談員等）	29	6.4%
その他	58	12.8%
何も利用しない	67	14.8%
回答者数	**452**	
ほか未回答	1	

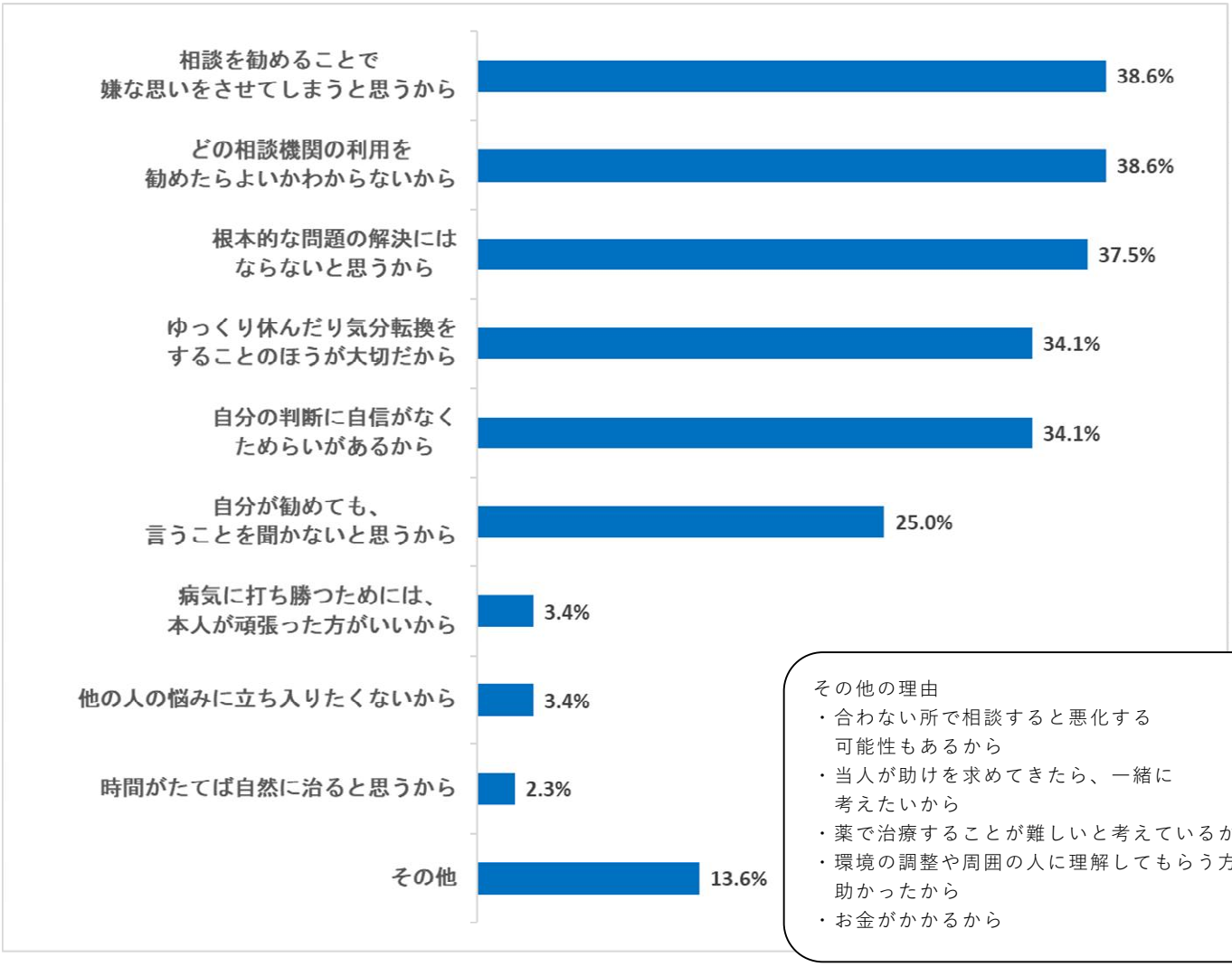
問５　仮に、家族など身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、専門の相談窓口へ相談することを勧めるか



選択肢	件数	%
勧める	364	80.5%
勧めない	10	2.2%
わからない	78	17.3%
回答者数	**452**	**100.0%**
ほか未回答	1	

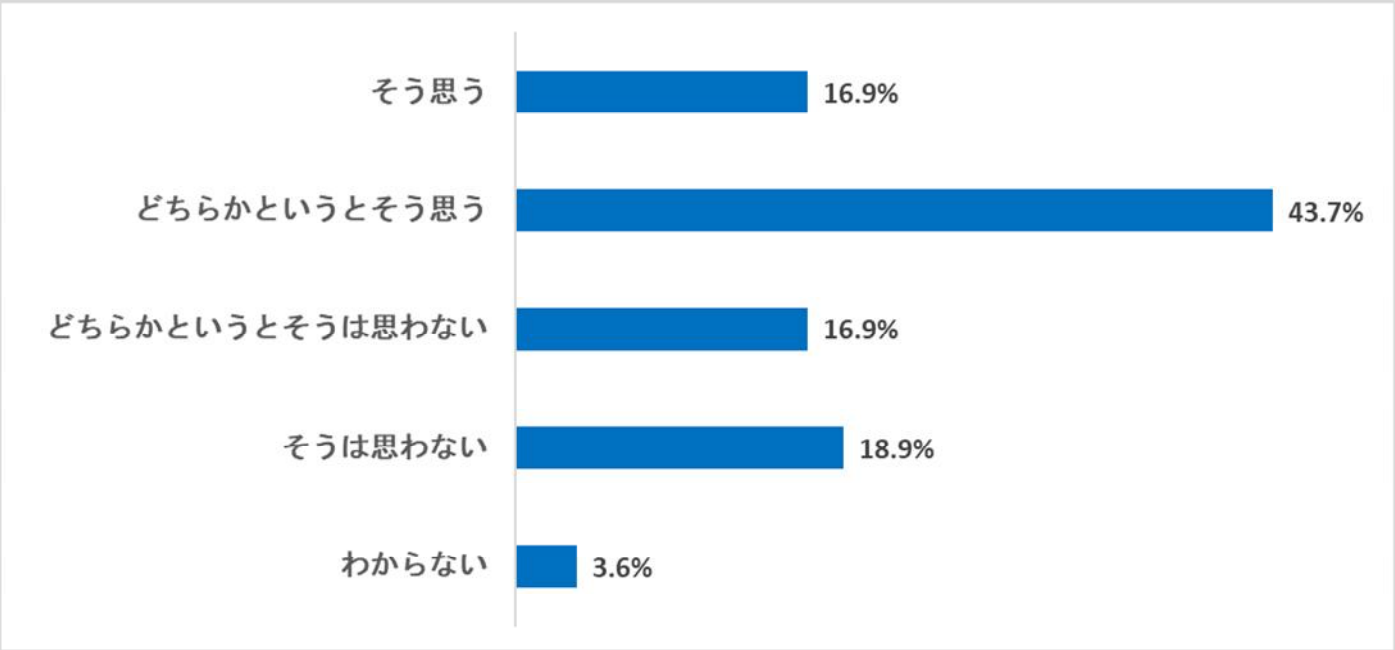
【問５で「勧めない」、「わからない」を選択した方】

問６　勧めない（勧めるかどうかわからない）のはなぜか
（当てはまるものをすべて選択）



選択肢	件数	%
相談を勧めることで嫌な思いをさせてしまうと思うから	34	38.6%
どの相談機関の利用を勧めたらよいかわからないから	34	38.6%
根本的な問題の解決にはならないと思うから	33	37.5%
ゆっくり休んだり気分転換をすることのほうが大切だから	30	34.1%
自分の判断に自信がなくためらいがあるから	30	34.1%
自分が勧めても、言うことを聞かないと思うから	22	25.0%
病気に打ち勝つためには、本人が頑張った方がいいから	3	3.4%
他の人の悩みに立ち入りたくないから	3	3.4%
時間がたてば自然に治ると思うから	2	2.3%
その他	12	13.6%
回答者数	**88**	
ほか未回答	0	

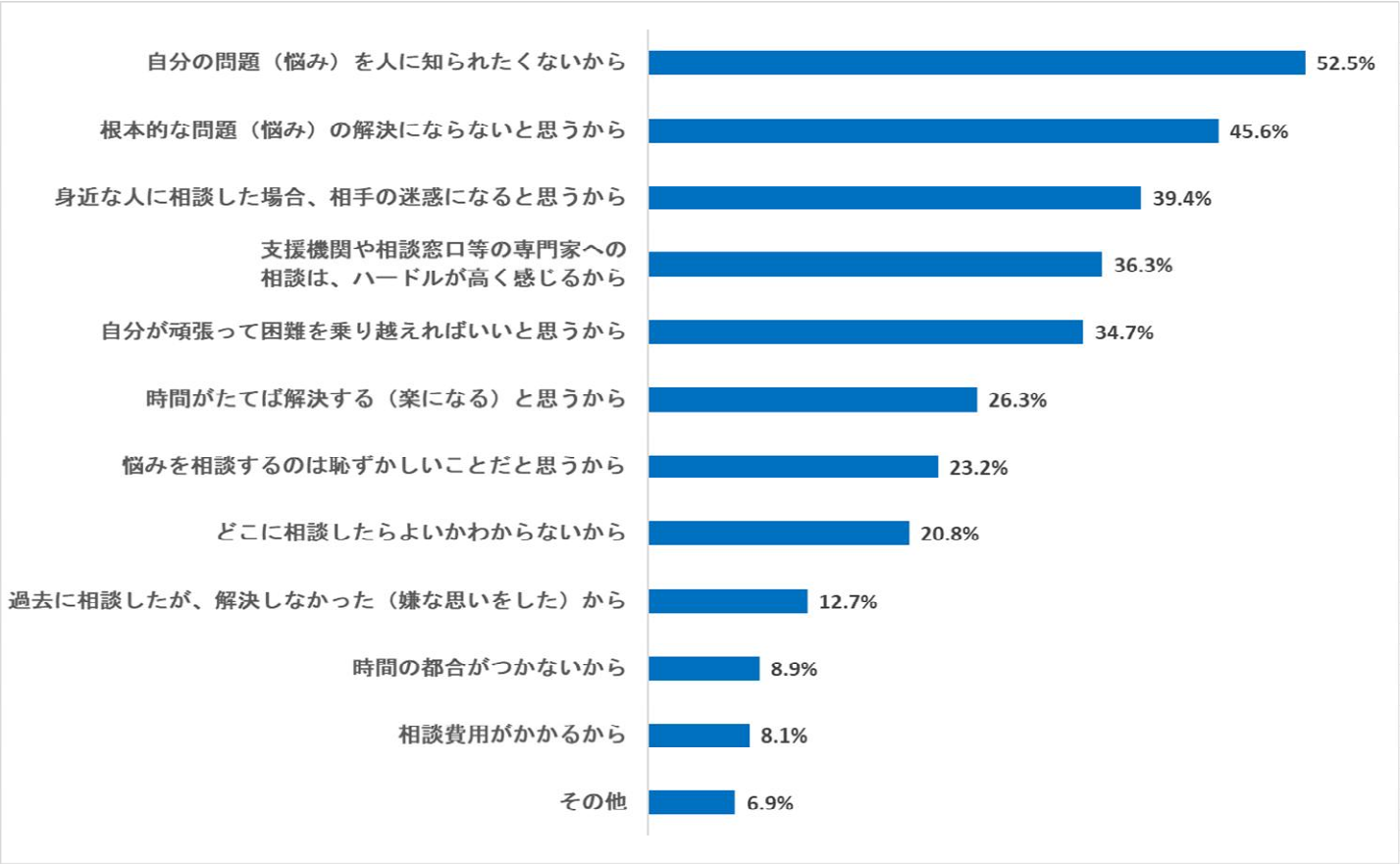
問７　悩みを抱えたときやストレスを感じたとき、誰かに悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じるか



選択肢	件数	%
そう思う	75	16.9%
どちらかというとそう思う	194	43.7%
どちらかというとそうは思わない	75	16.9%
そうは思わない	84	18.9%
わからない	16	3.6%
回答者数	**444**	**100.0%**
ほか未回答	9	

【問７で「そう思う」、「どちらかというとそう思う」を選択した方】

問８　ためらいを感じる理由（当てはまるものをすべて選択）

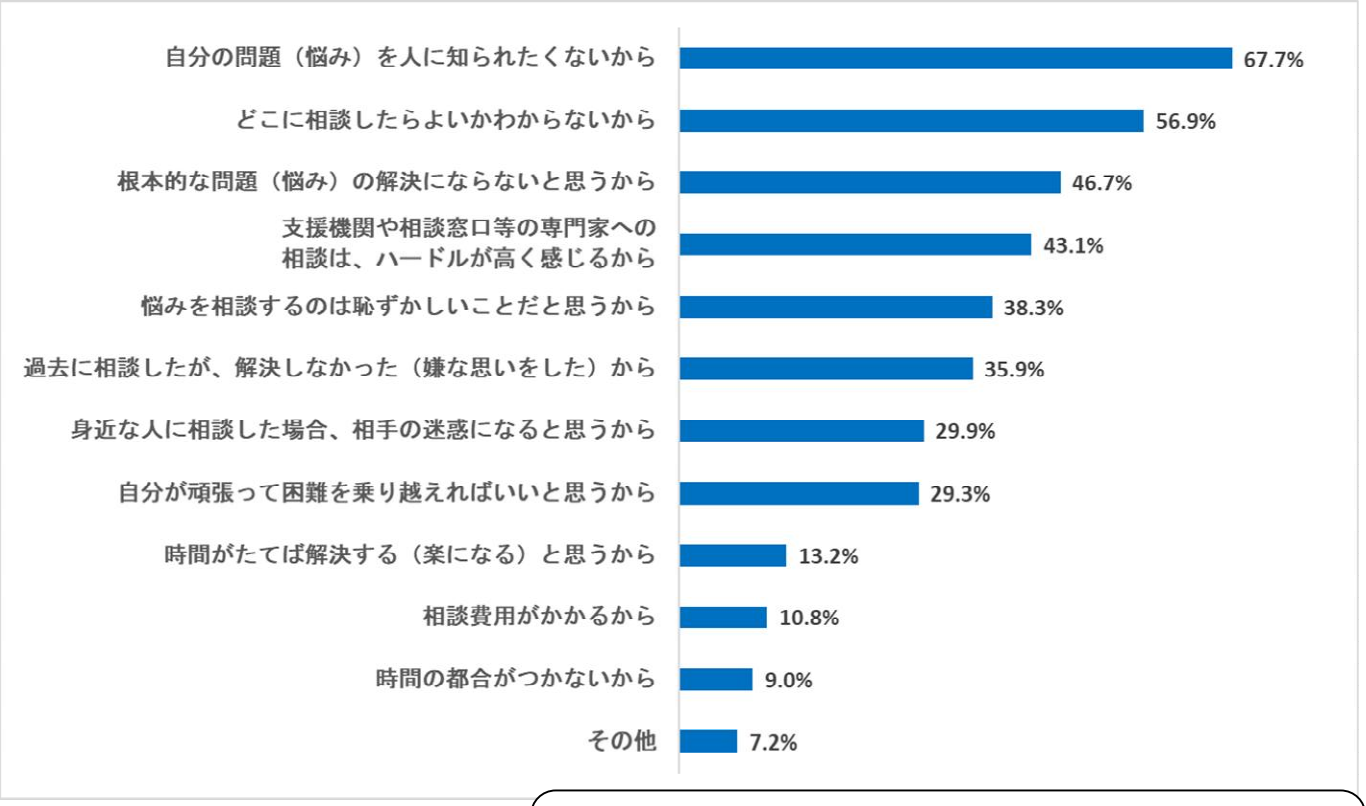


その他の理由
・話しても相手に理解してもらえるかどうかの不安があるから
・相談することにより、状況の悪化することもあると考えるから
・悩みやストレス等を自分の力で解決出来ないという状態を確定させたくないから。
・助けを求める行動力も決断力もないから

選択肢	件数	%
自分の問題（悩み）を人に知られたくないから	136	52.5%
根本的な問題（悩み）の解決にならないと思うから	118	45.6%
身近な人に相談した場合、相手の迷惑になると思うから	102	39.4%
支援機関や相談窓口等の専門家への相談は、ハードルが高く感じるから	94	36.3%
自分が頑張って困難を乗り越えればいいと思うから	90	34.7%
時間がたてば解決する（楽になる）と思うから	68	26.3%
悩みを相談するのは恥ずかしいことだと思うから	60	23.2%
どこに相談したらよいかわからないから	54	20.8%
過去に相談したが、解決しなかった（嫌な思いをした）から	33	12.7%
時間の都合がつかないから	23	8.9%
相談費用がかかるから	21	8.1%
その他	18	6.9%
回答者数	**259**	
ほか未回答	10	

【問７で「どちらかというとそうは思わない」、「そうは思わない」、「わからない」を選択した方】

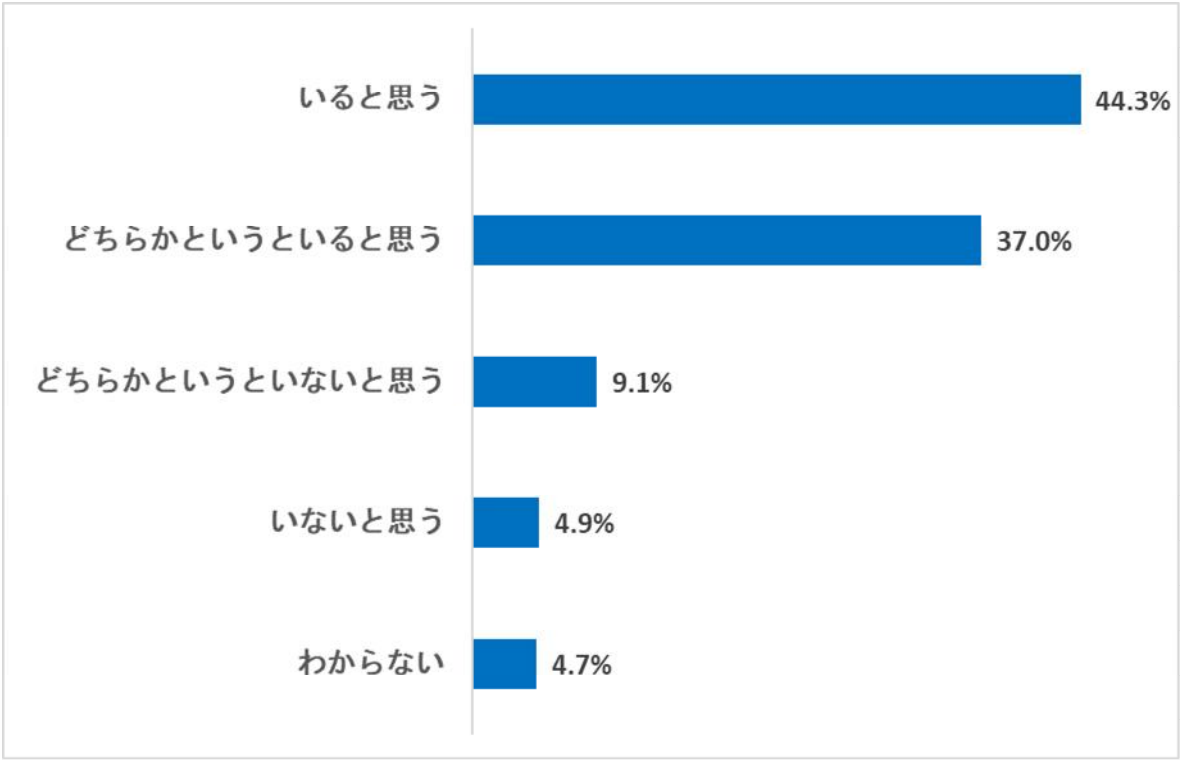
問９　誰にも相談せずに一人で抱え込み、自ら死を選択する方は、なぜ相談窓口を利用したり、周りの方に相談しないと思うか
（当てはまるものをすべて選択）



その他の理由
・身近に、周りに相談すべき人がいないから
・自分の状態に気づいていないから。
・既に相談するという選択すらできない状態になってしまっているから
・友人や相談窓口、支援機関が信用できるか分からないから

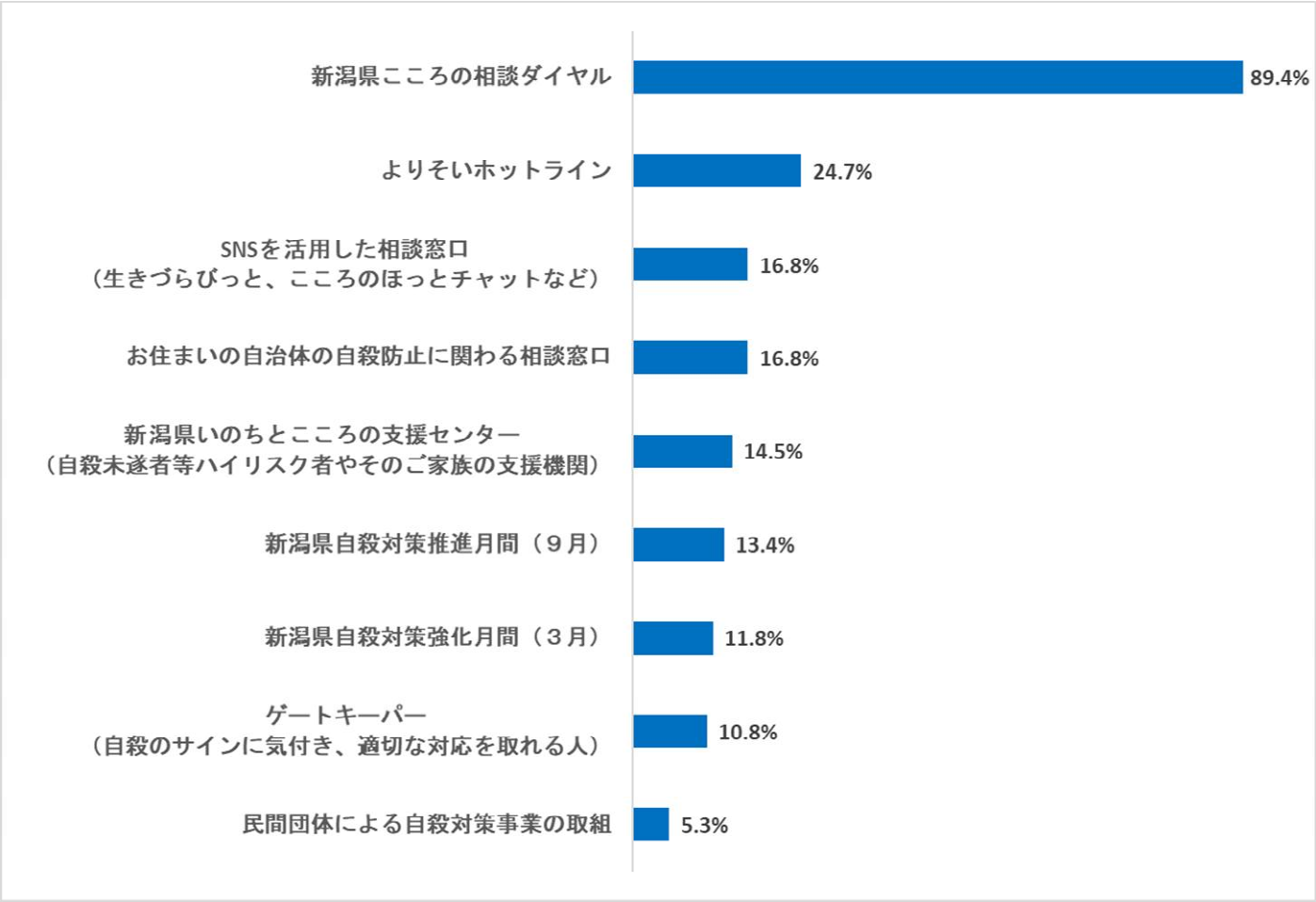
選択肢	件数	%
自分の問題（悩み）を人に知られたくないから	113	67.7%
どこに相談したらよいかわからないから	95	56.9%
根本的な問題（悩み）の解決にならないと思うから	78	46.7%
支援機関や相談窓口等の専門家への相談は、ハードルが高く感じるから	72	43.1%
悩みを相談するのは恥ずかしいことだと思うから	64	38.3%
過去に相談したが、解決しなかった（嫌な思いをした）から	60	35.9%
身近な人に相談した場合、相手の迷惑になると思うから	50	29.9%
自分が頑張って困難を乗り越えればいいと思うから	49	29.3%
時間がたてば解決する（楽になる）と思うから	22	13.2%
相談費用がかかるから	18	10.8%
時間の都合がつかないから	15	9.0%
その他	12	7.2%
回答者数	**167**	
ほか未回答	8	

問10　周囲には不満や悩み、つらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいると思うか



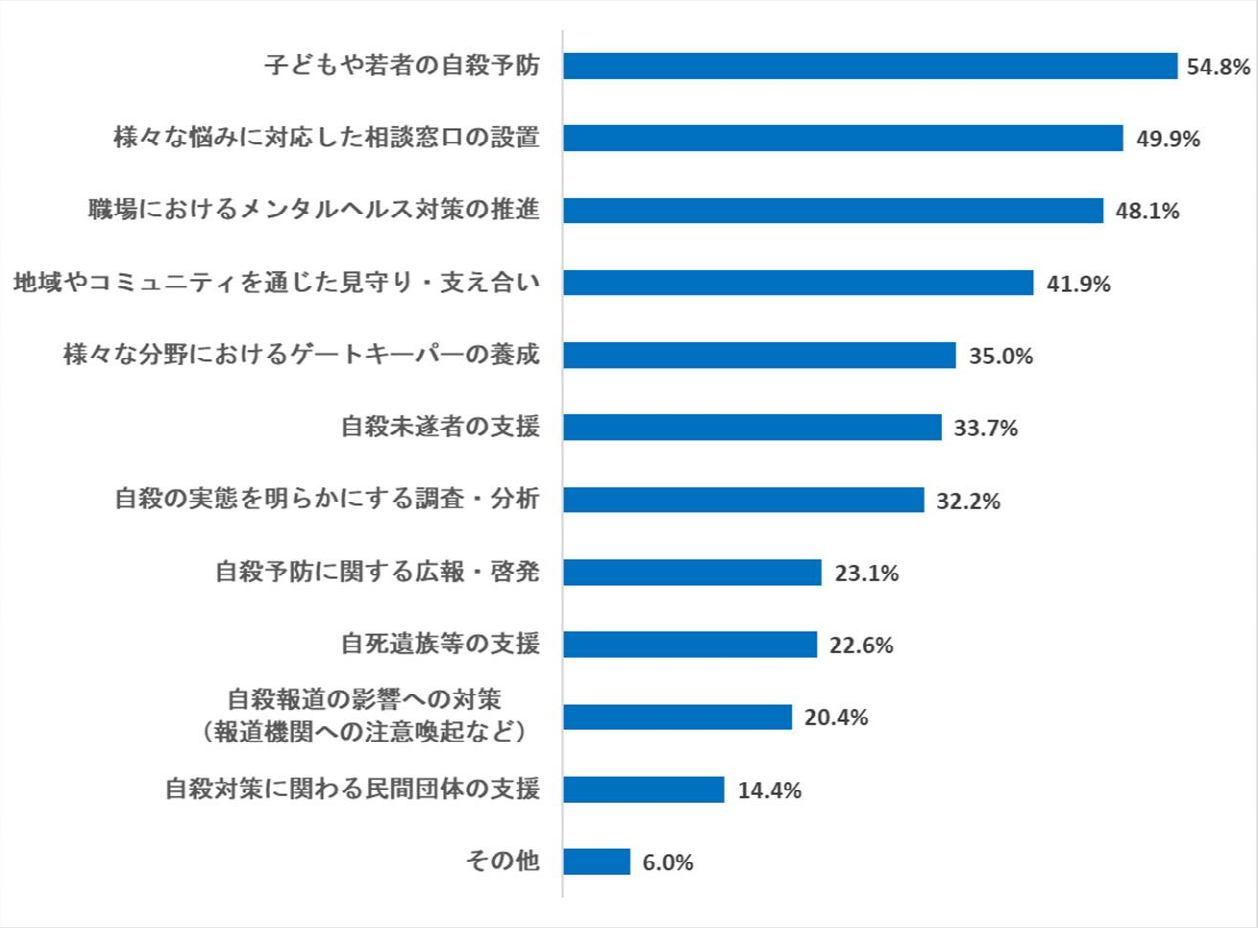
選択肢	件数	%
いると思う	200	44.3%
どちらかというといると思う	167	37.0%
どちらかというといないと思う	41	9.1%
いないと思う	22	4.9%
わからない	21	4.7%
回答者数	**451**	
ほか未回答	2	

問11　現在行われている自殺対策に関する以下の事柄について知っていたか（当てはまるものをすべて選択）



選択肢	件数	%
新潟県こころの相談ダイヤル	388	89.4%
よりそいホットライン	107	24.7%
SNSを活用した相談窓口 （生きづらびっと、こころのほっとチャットなど）	73	16.8%
お住まいの自治体の自殺防止に関わる相談窓口	73	16.8%
新潟県いのちとこころの支援センター （自殺未遂者等ハイリスク者やそのご家族の支援機関）	63	14.5%
新潟県自殺対策推進月間（９月）	58	13.4%
新潟県自殺対策強化月間（３月）	51	11.8%
（自殺のサインに気付き、適切な対応を取れる人）	47	10.8%
民間団体による自殺対策事業の取組	23	5.3%
回答者数	**434**	
ほか未回答	19	

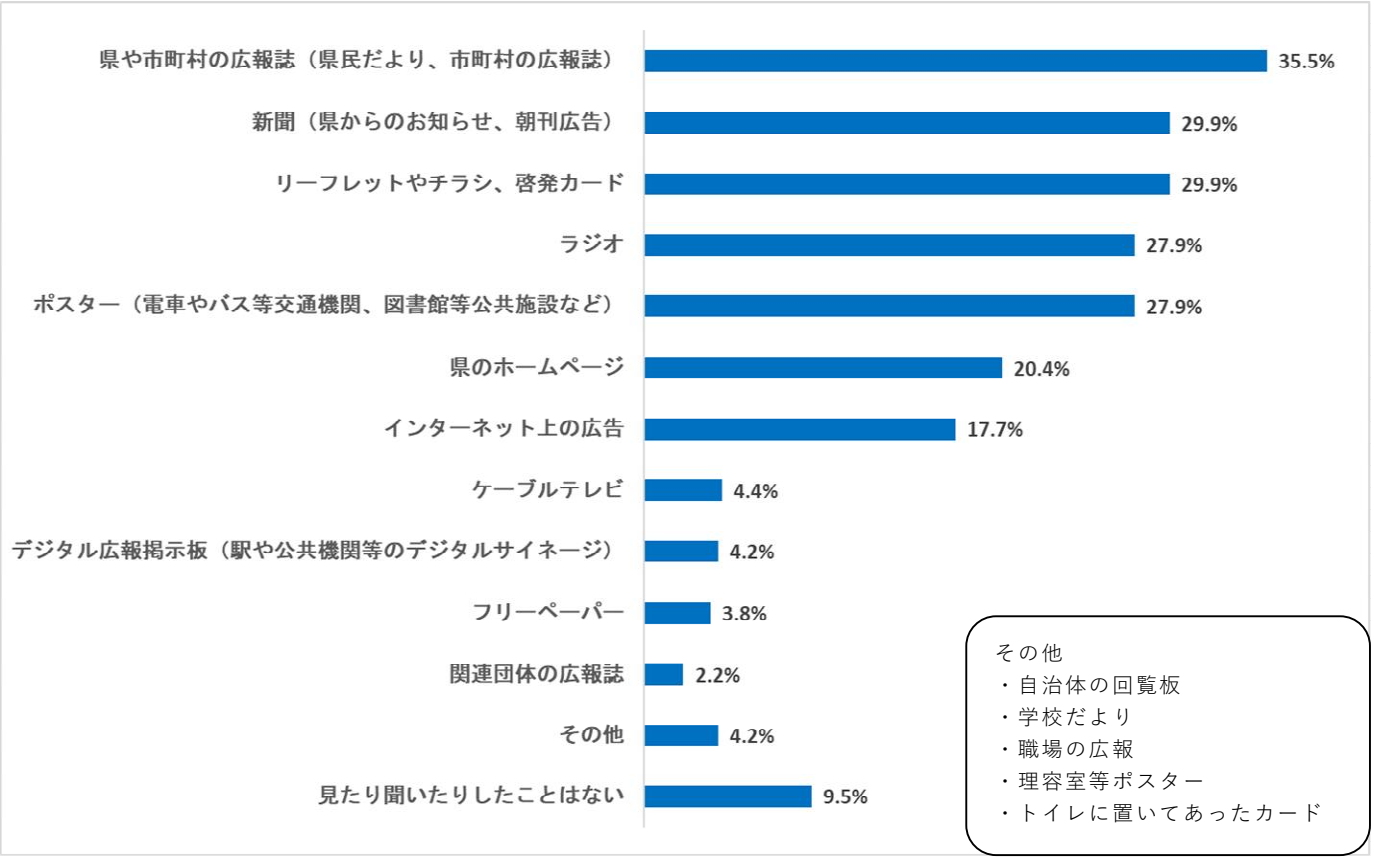
問12　今後の新潟県の自殺対策として、どのような取組が有効であると思うか（当てはまるものをすべて選択）



その他の意見
・働き盛り世代への支援や経済対策
・人とのつながりを増やす。
・SNSやAIを活用した相談
・地域の精神科や心療内科の紹介パンフの配布
・小中学校内でのいじめの撲滅、こどもが心の問題を抱えた時に対応するトレーニングを小・中で学ばせる。
・自死前の様子から推定される兆候や、様々な要因の共通項や相違点を抽出して公表

選択肢	件数	%
子どもや若者の自殺予防	247	54.8%
様々な悩みに対応した相談窓口の設置	225	49.9%
職場におけるメンタルヘルス対策の推進	217	48.1%
地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い	189	41.9%
様々な分野におけるゲートキーパーの養成	158	35.0%
自殺未遂者の支援	152	33.7%
自殺の実態を明らかにする調査・分析	145	32.2%
自殺予防に関する広報・啓発	104	23.1%
自死遺族等の支援	102	22.6%
自殺報道の影響への対策（報道機関への注意喚起など）	92	20.4%
自殺対策に関わる民間団体の支援	65	14.4%
その他	27	6.0%
回答者数	**451**	
ほか未回答	2	

問13　各種媒体で周知している「こころの相談ダイヤル」のうち、見たり、聞いたりしたことがあるもの（当てはまるものをすべて選択）



選択肢	件数	%
県や市町村の広報誌（県民だより、市町村の広報誌）	160	35.5%
新聞（県からのお知らせ、朝刊広告）	135	29.9%
リーフレットやチラシ、啓発カード	135	29.9%
ラジオ	126	27.9%
ポスター（電車やバス等交通機関、図書館等公共施設など）	126	27.9%
県のホームページ	92	20.4%
インターネット上の広告	80	17.7%
ケーブルテレビ	20	4.4%
デジタル広報掲示板（駅や公共機関等のデジタルサイネージ）	19	4.2%
フリーペーパー	17	3.8%
関連団体の広報誌	10	2.2%
その他	19	4.2%
見たり聞いたりしたことはない	43	9.5%
回答者数	**451**	
ほか未回答	2	

整理番号

令和8年度県民アンケート調査票
（第3回）

自殺に関する調査

- 回答方法は、この調査票にご記入のうえ、同封の返信用封筒により返送、または下記の二次元コードより回答をお願いします。
  回答は7月3日（金）までにお願いいたします。

- 回答は、当てはまる答えの数字を○で囲んでください。「その他」については、（　　）に具体的にご記入ください。

- 整理番号は調査結果のとりまとめのために便宜的につけているものです。調査結果の公表にあたり、個人が特定されることはありません。

【電子回答用二次元コード】

【調査目的】

新潟県の自殺者数は、近年減少傾向にありましたが、新型コロナウイルス感染症流行下において、令和2年、3年は前年より増加しました。令和6年の自殺者数は426 人であり、前年より 22 人増加し、依然として年間 400 人を超える方が自殺により命を失っています。自殺死亡率（人口 10 万人あたりの自殺者数）は 20.5 と、全国と比べて高い状況が続いています。

～新潟県の自殺者の特徴～
- ○全国同様に男性が女性の約2倍。
- ○男性は 30～50 歳代の働き盛り世代と高齢者の自殺者が多い。女性は高齢者の自殺が多い。
- ○自殺の原因として推定できることは「健康問題」が最も多く、次いで「家庭問題」「経済・生活問題」となっている。

県では、これまで、自殺の多い働き盛り世代や高齢者への対策、自殺未遂者支援等を行うとともに、相談体制の整備や啓発事業に取り組んできました。

自殺予防対策をさらに強化し、自殺者数を減少させるためには、県民の皆様から、「自殺は一部の人や地域の問題ではなく、誰もが当事者となりうる問題であり、私達一人一人が考え、地域社会全体で取り組むべき課題である」という、共通の認識に立っていただくことが必要です。

このアンケートでは、こころの健康や自殺対策に関する県民意識を把握し、今後の自殺対策の参考にさせていただくために行うものです。皆様のご理解とご協力をお願いします。

【自殺対策の現状等について】

（必須）

問1　あなたは、新潟県で、毎年 400 人を超える多くの方が自殺で亡くなっていることを知っていましたか。（1 つだけ選択）

1　知っていた
2　知らなかった

【自殺やうつに関する意識について】

（必須）

問2　あなたは、自殺についてどのように思いますか。以下の中から、あなたのお考えに当てはまるものをお選びください。（当てはまるものをすべて選択）

1　生死は最終的に本人の判断に任せるべきである
2　自殺せずに生きていれば良いことがある
3　自殺する人は、直前まで実行するかやめるか気持ちが揺れ動いている
4　責任をとって自殺することは仕方がない
5　自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である
6　自殺する人は、よほどつらいことがあったのだと思う
7　うつ病は誰でもなる可能性のある病気である
8　うつ病は自殺と関係がある

【うつ病に関する知識と対応について】

以下に挙げた症状を「うつ病のサイン」といいます。

＜自分で感じる症状＞
気分が沈む、悲しい、イライラする、集中力がない、好きなこともやりたくない、大事なことを先送りする、物事を悪い方へ考える、決断できない、自分を責める、死にたくなる

＜周りから見てわかる症状＞
表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない、飲酒量が増える

＜身体に出る症状＞
眠れない、食欲がない、便秘がち、身体がだるい、疲れやすい、性欲がない、頭痛、動悸、胃の不快感、めまい

このような症状が2週間以上続く場合、うつ病の可能性があります。

（必須）

問3　あなたは、このような症状が「うつ病のサイン」ということを知っていましたか。（1 つだけ選択）

1　知っていた
2　少しは知っていた
3　知らなかった

（必須）

問4　もし仮に、あなたが自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき、どこに相談したいと思いますか。以下の中からお選びください。
（当てはまるものをすべて選択）

1　かかりつけの医療機関（精神科や心療内科を除く）
2　精神科や心療内科等の医療機関
3　職場の産業医や産業保健スタッフ
4　公的機関の相談窓口（市町村、保健所等）
5　日頃から付き合いのある専門家（介護支援専門員、保健師、相談員等）
6　民間機関の相談窓口（いのちの電話、よりそいホットライン等）
7　SNS を活用した相談窓口
8　その他（　　）
9　何も利用しない

（必須）

問5　もし仮に、あなたが、家族など身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、医療機関などの専門の相談窓口へ相談することを勧めますか。
（1つだけ選択）

1　勧める　**（→問7へ）**
2　勧めない
3　わからない　**（→問6へ）**

【問5で「2　勧めない」、「3　わからない」を選択した方にお聞きします。】

問6　あなたが、身近な人に医療機関などの専門の相談窓口を勧めない（勧めるかどうかわからない）のはなぜですか。以下の中からお選びください。（当てはまるものをすべて選択）

1　ゆっくり休んだり気分転換をすることのほうが大切だから
2　時間がたてば自然に治ると思うから
3　病気に打ち勝つためには、本人が頑張った方がいいから
4　他の人の悩みに立ち入りたくないから
5　自分の判断に自信がなくためらいがあるから
6　自分が勧めても、言うことを聞かないと思うから
7　相談を勧めることで嫌な思いをさせてしまうと思うから
8　根本的な問題の解決にはならないと思うから
9　どの相談機関の利用を勧めたらよいかわからないから
10　その他（　　）

【悩みやストレスに関することについて】

（必須）

問7　あなたが悩みを抱えたときやストレスを感じたとき、誰かに悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか。以下の中であなたのお考えに最も近いものをお選びください。（1 つだけ選択）

1　そう思う
2　どちらかというとそう思う
→**（→問8へ）**

3　どちらかというとそうは思わない
4　そうは思わない
5　わからない
→**（→問9へ）**

【問7で「1　そう思う」、「2　どちらかというとそう思う」を選択した方にお聞きします。】

問8　誰かに悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じる理由について、以下の中で当てはまるものをお選びください。
（当てはまるものをすべて選択）

1　悩みを相談するのは恥ずかしいことだと思うから
2　自分の問題（悩み）を人に知られたくないから
3　自分が頑張って困難を乗り越えればいいと思うから
4　身近な人に相談した場合、相手の迷惑になると思うから
5　支援機関や相談窓口等の専門家への相談は、ハードルが高く感じるから
6　過去に相談したが、解決しなかった（嫌な思いをした）から
7　時間がたてば解決する（楽になる）と思うから
8　どこに相談したらよいかわからないから
9　相談費用がかかるから
10　時間の都合がつかないから
11　根本的な問題（悩み）の解決にならないと思うから
12　その他（　　）

【問7で「3　どちらかというとそうは思わない」、「4　そうは思わない」、「5　わからない」を選択した方にお聞きします。】

問9　悩みを抱えたときやストレスを感じても、誰にも相談せずに一人で抱え込み、自ら死を選択する方もいます。そのような方は、なぜ相談窓口を利用したり、周りの方に相談しないのだと思いますか。以下の中で当てはまるものをお選びください。（当てはまるものをすべて選択）

1　悩みを相談するのは恥ずかしいことだと思うから
2　自分の問題（悩み）を人に知られたくないから
3　自分が頑張って困難を乗り越えればいいと思うから
4　身近な人に相談した場合、相手の迷惑になると思うから
5　支援機関や相談窓口等の専門家への相談は、ハードルが高く感じるから
6　過去に相談したが、解決しなかった（嫌な思いをした）から
7　時間がたてば解決する（楽になる）と思うから
8　どこに相談したらよいかわからないから
9　相談費用がかかるから
10　時間の都合がつかないから
11　根本的な問題（悩み）の解決にならないと思うから
12　その他（　　）

（必須）

問10　あなたの周囲には、不満や悩み、つらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいると思いますか。（1 つだけ選択）

1　いると思う
2　どちらかというといると思う
3　どちらかというといないと思う
4　いないと思う
5　わからない

（必須）

問 11　あなたは、現在行われている自殺対策に関する以下の事柄について知っていましたか。以下の中から、知っているものや聞いたことがあるものをお選びください。（当てはまるものをすべて選択）

1　新潟県こころの相談ダイヤル
2　よりそいホットライン
3　SNS を活用した相談窓口
（生きづらびっと、こころのほっとチャットなど）
4　新潟県自殺対策推進月間（9月）
5　新潟県自殺対策強化月間（3月）
6　ゲートキーパー
（自殺のサインに気付き、適切な対応を取れる人）
7　お住まいの自治体の自殺防止に関わる相談窓口
8　新潟県いのちとこころの支援センター
（自殺未遂者等ハイリスク者やそのご家族の支援機関）
9　民間団体による自殺対策事業の取組

【自殺対策について】

（必須）

問 12　今後の新潟県の自殺対策として、どのような取組が有効であると思いますか。以下の中で当てはまるものをお選びください。（当てはまるものをすべて選択）

1　自殺の実態を明らかにする調査・分析
2　様々な分野における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・支え合い
4　様々な悩みに対応した相談窓口の設置
5　自殺対策に関わる民間団体の支援
6　自殺予防に関する広報・啓発
7　職場におけるメンタルヘルス対策の推進
8　子どもや若者の自殺予防
9　自殺未遂者の支援
10　自死遺族等の支援
11　自殺報道の影響への対策（報道機関への注意喚起など）
12　その他（　　）

（必須）

問 13　新潟県では、ホームページやラジオなど各種媒体を通じて「こころの相談ダイヤル」を周知しています。あなたが見たり、聞いたりしたことがあるものはどれですか。以下の中で当てはまるものをお選びください。
（当てはまるものをすべて選択）

1　県のホームページ
2　新聞（県からのお知らせ、朝刊広告）
3　ラジオ
4　インターネット上の広告
5　リーフレットやチラシ、啓発カード
6　ポスター（電車やバス等交通機関、図書館等公共施設など）
7　県や市町村の広報誌（県民だより、市町村の広報誌）
8　関連団体の広報誌
9　ケーブルテレビ
10　フリーペーパー
11　デジタル広報掲示板（駅や公共機関等のデジタルサイネージ）
12　その他（　　）
13　見たり聞いたりしたことはない

※「こころの相談ダイヤル」とは
　新潟県では、悩みを抱える人がいつでもどこでも相談でき、適切な支援につながるよう、24 時間 365 日の「新潟県こころの相談ダイヤル」を開設しています。悩みやお話をお聞きし、解決に向けた専門相談先を一緒に考えてご紹介します。相談は無料ですが、別途通話料がかかります。
　電話番号：0570-783-025（ナビダイヤル　なやみ　なし　にいがた）

インターネット上の広告の例





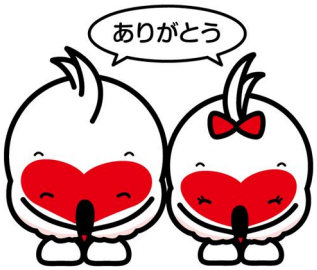
リーフレットや啓発カードの例







問 14　自殺対策や自殺予防の取組についてご意見があり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。