

こころの健康や自殺対策に関するアンケート内容（案）

1	こころの健康状態（K6 質問票※）について当てはまるものはどれですか。 ※うつ病、不安障害などのスクリーニング尺度
2	西東京市が自殺対策に取り組んでいることを知っていますか。
3	悩み事や辛いことがあったとき、誰かに相談していますか。
4	問3で相談していると答えた方にお聞きします。相談相手はどなたですか。
5	問3で相談していないと答えた方にお聞きします。それはなぜですか。
6	次の相談窓口で知っているものがあれば教えてください。
7	どこに相談したらいいかわからない場合、次のような方法があることを知っていますか。
8	相談に関する手法として、どういった方法が相談しやすいですか。
9	ゲートキーパーを知っていますか。
10	自殺対策に大切だと思うものを選んでください。
11	死にたいと考えたことはありますか。
12	自殺をしたいと考えた理由や原因はどのようなことでしたか。
13	死にたいと思うほどつらくなったとき、どのように対処しましたか。

前回策定時のアンケート内容（関連のある内容のものを一部抜粋）

- ①あなたは自分のことが好きですか
- ②あなたは、ふだん趣味や楽しみを持つよう心がけていますか
- ③あなたは、十分な休養（睡眠）をとるよう心がけていますか
- ④あなたは睡眠による休養が充分にとれていますか
- ⑤あなたの一日の睡眠時間はどれくらいですか
- ⑥あなたは最近1カ月間にストレスを感じたことはありましたか
- ⑦あなたは心の悩みや仕事・家事・育児等のストレス等について相談できる人がいますか