

質問9 自由意見 (682件)

1	<p>「いじめ」という表現をやめた方がいいと思う。場合によっては、犯罪として扱うべき。また教育の中で加害者側の人生をリアルに想像させるべき。いじめ加害者となった本人とその家族に起きる精神的、社会的、経済的リスクを考えさせる。「いじめはやめましょう」「みんな仲良くしましょう」みたいな道徳教育だけでは解決しないと思います。</p>
2	<p>「いじめは犯罪」</p> <p>県でいくらがんばっても、市の教育委員会は変わらず、いじめは、ケンカとしてスルーされてます。</p> <p>いじめは、人権侵害です。学校でいじめがあったら、駆け込める交番みたいなところがあったらと思います。</p> <p>学校、個々でいじめ対策が違うのも問題。また、いじめがあると、先生達は、報告書を書くようですが、日常に起こることなので、ネットで書式化して簡素化しては？</p> <p>また、いじめがあったからといって、校長の汚点にならないよう、何か対策をしてください。あと、どんないじめがあったのか、保護者も閲覧出来るようにして欲しいです。また、防犯カメラはクーラーと同じくらい設置して欲しいです。</p>
3	<p>「いのちの電話」がなかなか繋がりません。</p> <p>埼玉県の「こころの電話」も同様です。こちらは時間が限定されています。</p> <p>また「こころの電話」で相談した時にお説教された経験が過去に何度かあります。</p> <p>有資格者であれ、ボランティアであれ、相談者と距離をしっかりと取って傾聴する。</p> <p>そうした訓練を徹底して欲しい。</p> <p>もっと回線数を増やす。</p> <p>コロナ禍で人員不足と聞きますが、とんでもない話です。</p> <p>予算措置をしっかりと取り一人でも多くの命を救って下さい。</p> <p>よろしくお願い申し上げます。</p>
4	<p>「メンタルヘルス相談」窓口の拡充を望みます。</p>
5	<p>「衣食住足りて礼節を知る」→「衣食住足りて自殺減る」</p>
6	<p>「何で自殺を考えるか」を知ることが重要であると思う。早く予兆に気づき手を差し伸べるしか防止は難しいのではないか。3年前の神奈川県だったか「死にたい人募集」したところ10人程度が集まりアパートで殺された事件がありました。高校生が多いことにびっくりしましたが、私は「教育」が大事だと痛感しました。貧乏でもそれに耐えられる力をつける、つけさせることも必要かなと思います。</p>

7	<p>「自殺予防週間」「自殺対策強化月間」とは、何を行うのかわかりません。</p> <p>「暮らしとこころの総合相談会」何時行っているのかわかりません。</p> <p>このような事業を行っているということを、県民にもっと周知しないとったいいです。</p>
8	<p>「精神的な病気」だと思わない人が自殺する。</p> <p>電車の人身事故のほとんどは、自殺だと思う。</p> <p>「車の両輪が『精神と身体』。精神も風邪を引く。精神の風邪は、心療内科が効く。気軽におでかけください。」こういった宣伝が有効だと思います。</p>
9	<p>このアンケートで自殺を再び考えるようになった人はいませんか？ アンケートとはいえ軽々しく自殺という言葉を使わない方がいいと思うのですが。</p> <p>自殺を手伝うサイト、自殺場面を平気で流すTVドラマ。子供たちは何時自殺という言葉を見たのですか？ピンポイントで、自殺防止と言われても効果がないと思う。</p>
10	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺を考える人は人に相談しづらいと思います。自殺予防には周りから情報提供し、各個人が理解し、留まる仕組みを作っていくことです。 ・目先のことにこだわらず、人生は長く良いこともあると周知することで、自らが改めることに期待します。
11	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺防止のための相談窓口はここにあるというPRをもっとする ・公的な機関にパンフレットを広く置く。
12	<ul style="list-style-type: none"> ・前兆（サイン）を見抜く知識と情報収集力・見識の醸成 ・実践の伴わない肩書だけのパフォーマンスに頼りすぎ ・コロナ禍の事業主への充実した配慮（特に飲食業界の廃業者対策） ・ばらまき行政の在り方
13	<ol style="list-style-type: none"> 1 第三者からの情報提供の窓口の設置。 2 地域の民生委員・児童委員の活用
14	<p>環境をどんなに整えても当人が心を開かなければ、止めることはできないと思う。人は深刻な状態におかれているだけでは自殺しない。精神状態がおかしくなり自殺するものだと思います。対策は非常に困難でしょう。相談にこれる状態のひとは、自殺しないと思います。自分で孤立してしまっているひとを探し出すのは困難です。プライバシーもあり、デリケートです。</p>
15	<p>他人に相談しにくい人間関係や身体的な病気、真夏の居住環境による体調不良のなかでのアルバイト、住まい探しなど、多重の問題を抱え込み、解決できなくなった。問題の一つ一つを見れば大したことなくても、同時期に複数抱えると、解決できなくなる。他界していたら</p>

	人間関係を苦にしてということになるのですが、本当はその他の見えない部分のほうが大事です。
16	NPOなどの組織で、地域に密着し、医療機関などと連携してカウンセリングを行うなど、具体的な活動をするのがいい。
17	SNSで生活保護を申請するときにひとりだとダメだが支援員など他者がついて行くと生活保護を受けられると書いてあった。 困っている人が適切に受けられるようにしてください。
18	SNSによりたたかれそれによりつきまとい嫌がらせに困っています。警察にも相談してありますがいまだに解決せず生きづらいです。せめて被害にあっている人の保護をしてもらえたらと思う毎日です。今も進行しています！また最低限の安心して生活できるプライバシーの強化をおねがいします
19	SNSや新聞やテレビでの呼びかけ強化
20	SNS上における『炎上』も、いじめの一種。自分の主張と異なる意見を徹底して排除する傾向が強い。対面では言えないほどの強い主張等は、Web上だからこそ可能となる。 本来は、社会的情操教育をもって健全なSNS利用とすべきところだけれど、何らかの規制が必要にならざるを得ない。
21	あくまで個人的に思うことですが、悩みや苦しみ、辛さの只中にいる人は、相談窓口や相談できる人が仮に身近に存在して、それをわかっている、実際に頼ろうとは思わないのではないかと思います。死に向かう人は死を見つけたらそこへ一直線に向かってしまうように思うので、周囲やそばにいる人が何か気付いてあげること、また手を差し伸べてそれを跳ね除けられても粘り強くそばに居続けることが大事なのかなと思います。 それでも対策としてやっていくのは大変難しいことだなと思います。 やはり、日頃から一人一人がそういった自殺の現実や悩みを抱える人が周りにもいないということを意識していけるといいのかなと思います。そういう意識を一人一人が持つよう啓発していくことが重要なのかなと思います。 1人でも自分から死んでしまう人が減ることを願っています。
22	あまりにも知らないことが多くて驚きました。
23	あまり自殺について聞いた覚えはないが、最近電車が人身事故で止まることがよくある。東京の乗り入れが始まってから増えた気がする。

	<p>都会に近くなったのはいいが、人とのふれあい、のどかさは減った気がする。</p> <p>あと単純に線路に入りやすいところがある。北部地域の駅周辺でも踏切がなく、地元の人だけが通るような線路をわたるところがある。</p> <p>至急通れないようにするか、踏切にするか、改善が必要。</p> <p>もう埼玉も東京と変わらないのだから、のどかでよかったではなく、安全対策は厳しめに行うべき。</p>
24	<p>アメリカでは宗教（主にキリスト教）が幼いころから心に行き届いていて、自殺に対して日本のような感覚がないために、睡眠薬をスーパーでも売っている。</p> <p>昨今の子育てを見ていると、【脅し】（大人の、体の大きい人の権力）で、子供を育てているため、恐怖心が大きいのだと思われる。</p> <p>質問者を大いに讃える米国と違い、日本では「そんなことも知らないの?」「そんなこともできないの?」という言葉が蔓延し、ばかにされている子供がなんと多いことか。</p> <p>学力低下に伴い、学業をおろそかにすることで、学校に行くことも宿題をすることも嫌になり、嘘をつき始める・・・。アメリカのオバマ政権時代には、母親の勉強不足を補うためのネット学校なるものを作っていた。大人の教育が必要だということである。</p> <p>権力を持つと人柄が変わる人もいる。</p> <p>弱いものをいじめる社会を根本から変えるような構造を作っていくべき。</p>
25	<p>あらゆる公的場所に、相談窓口を24時間体制でおく</p>
26	<p>死にたい人の邪魔しないで欲しい。生きててもいいことなどない。</p>
27	<p>あんなに強かった人が…あんなに明るかった人が…なんて話、よく聞きます。最近、芸能界でも、本当に悲しいニュースが多く、心が痛みます。</p> <p>人の心って、本当に頑張っているけど簡単に折れます。日々の暮らしの中から、周囲が気付ける事、そして何より、悩む本人が悩む事は、恥ずかしい事ではない！と認識できる世の中になって欲しいです。サポートが当たり前の世の中になれば、もっと相談が増えるのではないのでしょうか。</p>
28	<p>いくら行政で対策を行ったとしても、自殺を考えるほど悩み苦しんでいる人に届くことはないのが現実だと思います。大切なのは、そこに至る前に個人への抜本的で具体的な支援なのではないかと思います。</p> <p>宗教も武士道もない現実社会は大変、生きづらいことも確かで、解決することはとても難しいと思います。</p>

29	いくら他人がサポートしようと思っても、経験者しか分からない部分があるから、難しいと思う。人にはプライドがあり、それが邪魔するから。
30	いじめ・パワハラ・ブラック企業撲滅
31	いじめによる自殺ゼロ（特に10代）
32	いじめをなくすことを学ぶ機会を作る
33	いじめを受ける子供にとって、イジメられていることを誰かに話すと、加害者からの報復があると考えるために話せません。話したところで「これから考えましょう」とか「イジメっ子に注意する」なんてことをされてしまえば、それを知った加害者がなおのこと報復にでてしまいます。助からない状況を打破するには、死ぬのが早いのです。本気で助けるならば、学校から加害者を隔離するしかない。イジメを受けている子供は自分の家さえ相手が知っている状況であり、逃げる道なんてないのです。また、被害者を保護することで加害者がその施設に来る可能性もあります。職員に対する暴力行為に及ぶかもしれません。本気で助けるには徹底的に両者を引き離し、二度と会うことがないようにするしかないと思います。また、イジメの加害者のほとんどが何の罪にもならず生きていける現状にも問題があると思います。
34	いつでも相談できる窓口があればいいと思います。
35	いのちの電話の充実が重要です。
36	いのちの電話は高額な研修費用が個人負担だったと思います 人材不足と聞きます 人材育成に尽力を
37	いのちの電話相談員を増員するべき。 いのちの電話に対しての広報活動をもっと活発に行うべき
38	いまだに、学校を出て就職して結婚して子供を持つことが幸せという型のようなものが存在しています。自分や自分の子供がその型にはまらないと不安を持つ人もいます。 その型にはまらなくても幸せに生きている人もたくさんいます。少なくとも「普通はこうだ」ということを他者に押し付ける時代は終わりにしなければと思います。多様性を認めることが自殺者を減らすことにもつながると考えています。
39	いままで 考えたことが ありません。 自殺者の家族・周囲が、当人の良き相談者に・・・ 相談しやすい雰囲気が必要でしょう。

40	インターネットでの防止を徹底的に行う必要がある。自殺を手助けする協力者を撲滅する。情報収集に努める事も大切です。
41	うつ病への対策をしっかりと行って欲しいです。また、自分自身、うつ病だと気がついていない、家族も身内がうつ病だと判断できないという場合が多いと思うので、そのあたりの支援をしていただきたいです。 何が不安なのか分からないけれど、とにかく困窮しているという人を増やさない施策を期待しています。
42	うつ病を発見する装置の開発や、健康診断に診断がセットされているなど、早期に発見して、生活困窮者になる前に対策できれば効果が高いと思われる。
43	お酒、薬、お金、人、どれも心の病です。助けることが出来る、ずっと寄り添える人が居なければ、1人では絶対に立ち直ることは出来ないのです、専門の病院がどこにあるのか、補助をどうすれば受けられるのか、どうやって入所出来るのか、ネットで情報を拡散してほしい。
44	カウンセラーなどに相談をする場合のハードルが高い気がします。気軽に伺えるシステムが充実すると思います。
45	カウンセリングできる機関のPR。
47	ゲートキーパーという言葉すら知らなかった。 どう声をかけてあげたら良いのか、迷うのでそのあたりを周知してほしい。 こどもは特にコロナ禍で声にならない苦しみをもってる子がいるとおもうので、小中高の中ですこしでも安心できるような講座等を開いてあげてほしい。
48	ゲートキーパーについて知りませんでした。 私にもなれるだろうか・・・と考えます。
49	ゲートキーパーの育成強化が急がれる 従来型のボランティアに頼ったり 相談員になるのにお金を払ったりではじり貧にならざるを得ないと思われる 自殺者上位の埼玉県としては県が資金をかけて育成すべきと思料する
50	ゲートキーパーの講習等の機会を増やすことが重要。
51	ゲートキーパーは初めて知りました。 3月に仕事で初めてお会いした方が8月に旅立たれていてショックを受けています。 非常に暗い表情をなさってたので翌日事務所に食事を御一緒させて頂いた御礼状を出しました。

	<p>重要なお仕事についている方なのでフランクに声かけも出来ず自粛期間に入りました。当事者しか解らない苦悩があったとは思いますがやりきれない気持ちでいっぱいです。</p>
52	<p>こういうアンケートで本音が収集できるのかなあと気になりました。調査は必要だと思いますが。</p>
53	<p>こころの電話相談サービスを何度も利用したことがありますが、繋がったことが1度しかないの、もっと強化してほしいです。</p>
54	<p>このアンケートの集計では人の悩みを分析できるとは思えません。 特に自殺者が多い若年層に絞って調査を掛ける。調査対象者は個人、悩みを痛みのランク別に書きだし提出。集めた悩みを層別（痛みランクと対処難易度）にする事で自殺の主な原因を把握。その原因に対して対策を検討する。 必要に応じて民間へ外注する。 漠然と民間外注すれば外注先の評価ができません。</p>
55	<p>このアンケートの冒頭のリンクから初めて自殺の統計を目にした。 以前、地元の保健センターで、自殺防止を切実に呼びかける貼り紙を見て、そんなに自殺者が多いのかと思ったが、今回、近隣の市と比較することによって、多いことが改めてわかった。住みやすい街だと感じているが、心を痛めている人も多いのかもしれないので、もう少し周囲に気を配ってみようと思った。 有名人の自殺が続き、自殺について取り上げることは賛否両論あると思うが、このようなアンケートで、もっと多くの人に現状を伝えられれば良いのではないかと思う。</p>
56	<p>このコロナ禍においては、精神論での支援はもちろんですが、実際に問題を解決出来るような資金支援策の提供が有効だと思います。</p>
57	<p>このコロナ禍には自殺防止が非常に重要だと思います。</p>
58	<p>このストレス社会で、生き方は一つではなく、いくつもある事を考えることのできる環境や教育が必要だと思います。</p>
59	<p>このところ高校生が電車で飛び込んでしまう事案が多く、とても心を痛めています。埼玉県や教育委員会の公式サイトが目につくところに緊急メッセージのようなものは見当たりません。さして重要とは考えていないように受け取れてしまいます。メンタルヘルスの項目を見てみましたが、厚労省のサイトにリンクさせているだけ。新型コロナウイルスは、大人はもちろん子どもたちにも深刻な影響を与えていますが、県のトップの想いは残念ながら伝わってきません。</p>

60	<p>このようなテーマを扱うなら、回答しやすいように配慮された設問にするべきだった。心のことや、いじめのこと、自殺のことなど、心理的に負担のかかるタイプの質問をするものは、大抵、もっと回答者に対する配慮が徹底されているので、何かを参考にしてから、こういうアンケートはとらないと、正確な回答から離れていくだけです。</p>
61	<p>この数か月、有名人の自殺を聞き、かなりショックを受けました。悩みを気軽に相談できるところがあると、いいなと思います。</p> <p>子育てで悩んでいるなら、支援センターなどに、遊びに来たついでに話を聞いてもらえると良いのではないのでしょうか。</p>
62	<p>この世の中の仕組みだとどんどん自殺が増えていくのではないかと思います。</p> <p>子供を持つ親としてとても心配です。</p>
63	<p>この度 芸能界で自殺者が出て 驚きましたが 社会的に何か言えない状況があったのではと 推察するばかりです。若気の至りで 過去に犯した過ちが もし あったとして 立場的に公にされると反響が半端ないから 死を選んだとか</p> <p>しかし これは勝手な憶測で これらを食い止めるには相当なシステムが必要かと。</p>
64	<p>これだけ自殺しやすい世の中なんで、もっと大々的に PR して対策をしないと今後どんどん自殺者が増えてくね。</p> <p>もうそういう日本なんだから、生きてても楽しくない日本なんだから。</p>
65	<p>これほどまでに自殺のニュースを見聞きしたのは初めてではないかというくらいでビックリしています。</p> <p>防止する手だてを考えてみたいです。</p>
66	<p>これまであまり知ろうとしていなかったが、コロナがきっかけで漠然と不安を感じるが増え、色々調べてみたいと思った。</p>
67	<p>コロナだけに限らず生活困窮者に温かい手を差し伸べてほしいです。周りの人は気付きにくいですが、コロナでなおいっそう増えてしまいそうで心配です。目につくところにポスターを貼ったりテレビのCMを利用して相談窓口を広げて欲しいです。</p>
68	<p>コロナで生活困窮者が増えている事でしょう。国、県でどうにかならないのか？</p>
69	<p>コロナと自殺の相関関係を明確にお願いします。</p> <p>自殺対策は周りがどれだけ支えてくれているかがわかる必要があります。</p> <p>簡単ではありません。たとえ家族でも。</p> <p>ただ、話をするだけで、聞いてもらうだけで心に少しでもゆとりができれば自殺は減少するかもしれません。</p>

	自治体の相談窓口がどのような窓口で実績があるかを周知し、頼れる存在になってくれればと思います。
70	コロナによる経済への影響、差別の発生などから自殺者が出てくる虞があり、これに対する県の対応をはっきり示して欲しい。 これに限らず県の施策がよく見えてこず、啓蒙活動が必要と感じています。
71	コロナによる生活の逼迫を、気軽に相談できる窓口をつくってください。
72	コロナに関係なく、自殺に関して身近に相談できる環境が必要だと思う。それは人によって環境が違うので、その点をしっかり見守っていくことが大事だと思う。
73	コロナのせいでこれから自殺を考える人がどんどん増えてしまうと思います。埼玉県の皆さんも頑張ってください。
74	コロナの影響で自殺者が増えかねないから心配です。
75	コロナ禍で、心も体も内にこもりがちな世の中ですが、自分は一人ではない、悩みを持つことは恥ずかしいことではない、自分に無理をせず周りに助けを求められる、相談できる前向きになれる情報が、わかりやすく、手軽に利用でき相談できるような方法があるといいなと感じています。
76	コロナ禍でも、安定した給与のある公務員に、生活困窮者の気持ちが分かりますか。経済補助を充実させてください。
77	コロナ禍で社会が不安定になった後、本当に心理的に不安が募るのはこれからだと思います。明らかな対策が見えない厳しい時期ですが、県の取組に期待しています。
78	コロナ禍において、人や仲間と接する機会が減ってひとり悩んでいたり、また、有名人の自殺が続いて連鎖反応が起きないかと心配です。コロナ対応の指針と対策が重要であることは言うに及ばず、ひとりで行動出来ずに悩んでいる人に、相談への一歩を促す示唆（気楽に、人知れず相談出来る窓口や医療機関・・・近くで直接、或いは電話で）を色々な方法（インターネット、テレビ、ラジオ、広報など）で発信することが大切。貴重な命を守りたいものです。
79	コロナ禍での自殺対策に特化するのであれば ①衝動的自殺の防止策拡充(ホームドア等) ②経済的支援策の拡充

	<p>③このところの著名人自殺に対するマスコミ報道の規制 自分は特に③の必要性を感じます(マスコミが騒ぎ過ぎる)</p>
80	<p>コロナ禍においては、若い女性の自殺が増加していると報道されているが、その原因は何か？その真の原因究明が大切ではないかと思う。今の日本の社会は行政のトップが国会討論や、報道から見られるように、誠意や愛情を持った言動に乏しく、国民にとって極めて非模範的である。特に子供、若者にとって、非常に好ましくない状況だ。人に愛情をもって、信頼できる社会を国政のトップ自らが示して、作っていかなければ、この国の将来は無い。民主主義の根幹をなんとかしたいが一。</p>
81	<p>コロナ感染時、不要不急の外出を控えている今、周りを余り見ていないのが現状ですが、こういう時こそ、きめ細かい公共の助けが必要だと思います。相談窓口を誰の目にも止まるよう、そして相談できるよう工夫して欲しいですね。そして周りの人たちも気を付けてみてくださいだと思えます。反省です。</p>
82	<p>こんなに自殺者が多いとは思っていなかったの、対策を強力に進めて行って欲しい</p>
83	<p>こんなに多くの方が亡くなっているのは知りませんでした。しかも、埼玉県が3番目には驚きました。何らかの対策をしないと、もっと増えると思います。</p>
84	<p>地元市は子育て世帯の数が特に増えています。 児童虐待やシングルマザー、DV、産前産後の精神的不安、育児疲れ、経済的不安、どんなお母さんでも一度は辛い経験をしています。有名女優の自殺もありました。 そんな時に、24時間駆け込みが可能、子供を預けられて、のんびりお茶を飲みながら話を聞いてくれる相談員がいる。お母さん達の肩の荷を下ろせるような、そんな相談室が各地にあったら嬉しいです。</p>
85	<p>すでにあるかも知れませんが、お寺、教会、病院などにいつでも開かれた命の相談窓口を設けてはいかがでしょうか。 そこへ足を運んでもらうことは難しい事だと思いますが…</p>
86	<p>そんなにいるとは思わなかったので、もっと目に見えるサポートが必要</p>
87	<p>そんなにも多いとは知りませんでしたので、とても多いんだってという県民の意識があれば、「危ないかも」の見守りみたいなのが高まると思う。 私自身は女学生時代に「死にたい」とたいした仲でもない友から相談の話を聞いた事があるが、ほんとに軽い会話から、「私も死にたい」という話を聞く事になった。そんな風に話題</p>

	<p>に出来れば、思いがけないところからずーっと胸に秘めてた思いを語ってくれて、口にした事で晴れ晴れするわけです。</p>
88	<p>たくさんの対策をされているのだな、と今回初めて知りました。HP で見た動画、よかったです。一度も目にしたことがありませんでした。また、精神保健福祉センターなどの施設も知りませんでした。</p> <p>昨年度、娘が学校に行けなくなった時期があり、「死にたい」と訴えたことがありますが、その時もこの施設を探すことができませんでした。さいたま市在住だからかもしれませんが、学校からも県の施設の名前は教えてもらった記憶がありません。相談できる場所や、専門の施設があること、多くの方に知ってもらえたらいいのかな、と思いました。</p>
89	<p>テレビでいくつかの映画の放送を観て生きることにより執着心がわいてきた。コロナ鬱の中も映像を観ると心の支えになるのかも知れない。</p>
90	<p>テレビ情報でしか知りませんが、「いのちの電話」が人手・資金が不足しているとのこと。誰にも知られない新設の役所の相談窓口より、知名度と経験が蓄積されている民間の組織にどーんと資金と、ベテランの派遣などを集中的にやるのが、一番効率的で効果の期待できる施策だと思います。</p>
91	<p>どうしても協議会とか立ち上げると、高齢の方の専有率が高くなってしまいう感じがします。若い世代の参加を盛り上げていくよう対策を練って頂きたいです。</p> <p>若い世代は、素晴らしい意見、主張を述べてくれると思います。</p> <p>ぜひ若い人が積極的に参加出来るように考えて頂きたいです。</p>
92	<p>どこかに何かを相談しに行っても、使える可能性のある制度や場所を教わる程度で終わることは多く、それを求めている訳ではない方々はがっかりしてしまうと思う。メンタルで相談に行く方は、制度を教わりたい訳ではないと思うので。</p> <p>相談事業所は一度だけでなく、何度も同じ人が対応して話を聞き、その相談者が気持ち的にも制度的にも良い方向に進んでいることを確認していけるような体制があると良いと思う。</p>
93	<p>どこの都道府県も同様の問題を抱えているとおもいます。</p> <p>全国レベルでの対策の勉強会。</p>
94	<p>とてもデリケートな問題で、行政だけでは解決できないと思う。</p> <p>コロナ禍では、やはり経済的な問題が多いと思うので、固定費（毎月かかる経費）の免除、補助をお願いしたい。</p> <p>家賃は取られ、税金も取られでは生活できません。</p>

95	とにかく、身近に本心で相談できる人の存在が必要不可欠。
96	とにかく、誰かに聞いてほしい！ だから、その役目を担える人が要る。
97	とにかくお金は大切。メンタルが病んでいなくても明るいニュースがまったくないので、まずは金銭助成が一番良いと思う。さらにメンタルクリニックに誰でも気軽にかかれるような受け入れ態勢があるとありがたい。
98	とにかく広報が大事
99	とにかく今は経済的な事案が大多数だと思います。 県の予算も大変かと思いますが、県民あつての県だという姿勢で行っていただけるとありがたいです。
100	とにかく自殺者を無くせる様に各種の体制強化をお願い致します。
101	とにかく相談しやすい体制整備が必要です。
102	とにかく鉄道自殺だけは阻止していただきたい。
103	<p>とりあえず「自殺念慮の経験」ということを、不特定多数に、アンケートで聞く時点で埼玉県がどうしようもなく理解が低いことがわかりました。</p> <p>しかもタイミング的にも、著名人に不幸があり、連鎖予防のためなるべく報道を控えるべきとなっている状況下でこんなばかげたアンケート。</p> <p>はじめてアンケートで腹が立ちました。あまりにも無配慮で不勉強すぎます。</p> <p>そのような組織に自殺対策などをやる資格はありません。</p> <p>さらに言えば表面的すぎます。例えば、有名俳優さんや女優さんが、「いじめ」にあったり、「経済的困窮」であったり「薬物や酒」が原因で命を絶ったとでも思っているのでしょうか。</p> <p>この程度の担当なら、何もしない方がましです。このアンケートに「自殺」という言葉は何回出てきますか？</p> <p>心の弱った人間はこの文字ですら自殺が誘発されるリスクがあるのです。このリスクすらわからない時点で、埼玉県に自殺対策をする資格はありません。</p> <p>ふざけたアンケートで自殺者を増やそうとするのはやめて頂きたい。</p>
104	<p>どんなに恵まれて見える人でも心の闇はあるし、著名人の自殺報道によって誘発してしまうこともあるほど人は弱いもの。</p> <p>本来は心の支えになるはずの家族に原因・遠因があることも多いだろうし。</p>

	<p>やはり差異を認めない窮屈な世の中が人を息苦しくさせているのでは。</p> <p>痛い思いして死ぬよりは、一日つつでも生き続けることを選べるように、苦しかったら助けてって行政でも赤の他人でも言えて、支え合えるんだよ、という社会にしていくこと、そして実体験をインフルエンサーの方々に訴えてもらうのが一番かな。</p>
105	<p>なかなか相談出来る場所がない</p> <p>家族友人などにも話しにくい</p> <p>公的な場所で気軽に相談できると良い</p>
106	<p>なかなか相談窓口相談できない気持ちがよくわかります。例えば、「お金に困っている」ことを人に話すことが恥ずかしいことであるという先入観があるように思います。日本で振り込め詐欺が多いのは、家族の恥を周囲に話すことをためらうことが原因の一つだと聞いたことがあります。</p> <p>また、弱音をはくことが恥という意識もあります。中学・高校の部活動では「気合い」「根性」「やる気」のような精神論だけで、生徒を指導する先生もいまだにいます。</p> <p>時間はかかると思いますが、少しずつ意識を変えていくことが大切だと思います。特に若い世代に悩みを話すことが恥ではないと教えるべきだと思います。</p>
107	<p>なかなか難しい取り組みですが、一人ひとりが自身の問題として考えていくことが大切です。</p>
108	<p>なぜ全国3位になるまで自殺者が多いのかわかりませんが、その原因が解消されることを期待します。</p>
109	<p>ニュースや現状を見ていると、例えば精神薬を服用しながらも必死に低賃金で働く人もいれば、生活保護を貰い働かずに少ないストレスで生きる人もいます。自殺してしまう人は、「自分には体力や労働能力があることはわかっているから生保にはなれないだろうけれど、精神的にどうしても辛くて働けない」という人が多いのではないのでしょうか。生活保護でストレスから解放されて生きられたらどんなに心休まることか。生きるための最低の金額が補償されていたらどんなに気が楽か。</p> <p>働き盛りの人が金銭的な不安なく生きて、疲れたら公的な補助のもと休める社会になって行けばいいと思っています。それがベーシックインカムにあたるのかもしれませんが。</p>
110	<p>ネットをもっと活用して若者の自殺予防したいですね。</p>
111	<p>はじめて、対策88ページに目を通しました。これまで克明に調査実数が挙げられたものですが、こんなに多くの方々が対策にかかわっていることも、地域差があることも知らなかつ</p>

	た。もっと、インターネットだけではなく紙情報でも、多様な方法で、「ちょっと待って」「相談するところがあるよ」「行政へつなぐお手伝い者も近くにいるよ」など、知らせてほしい。悩んでる方のためさらに手助けしたい方々のために。
112	ピアサポートの充実
113	ひとに優しい世界。勉強ができることより思いやりがある人を育てる学校教育であって欲しいです。
114	ひとりではなく、寄り添える場作りや、本当に支援を必要としている人に、支援が行き渡るよう、期待します。
115	ピリピリした人が多く集まったりする場、時間を少なくする。 孤独を感じる人は、そんな中で一番感じたりするかも。 ラッシュ時の駅は辛い。 地元駅は綺麗になって良かった。 ナチュラルな感じがもっとあったらいい。
116	フリーダイヤルで 無料で とことん 相談に 乗って上げて下さい。
117	ホームドアの設置、踏切内へ立ち入らないための対策
118	まずは自殺の原因分析。原因を公表。自ずと対策が見えてくるはず。 現在、子育てに関して講座を受け勉強中ですが、自殺や不登校、社会不適合などの問題に対して、どんな子育てをしていたら避けられるのかというのも話題としてあがりました。やはり、自殺の真の原因を分析し、子育てにおいてその結果を反映させるべきかと思います。
119	まずは衝動的な自殺の抑制のために、駅へのホームドアの設置は重要かと思います。 経済支援には限界もあるので、時間はかかるかもしれませんが、悩んだときに、生きるか死ぬかではなく、どう生きるかを考えられるような教育が大事でしょうか。
120	大手の正社員まで切られるようになってきたので、自営業者も雇われている方も、不安になってきてしまう。これでオリンピックとかに税金を使われているのを見ると政治にも嫌気ばかり起きてしまう。埼玉県としても、国が変な事をするのを意見してほしい。県独自では、中々各家庭にそういう活動がいきわたるのが見えてこないのが難しいとおもうけど、管轄の学校や病院等からでも自殺する人にブレーキを掛けられるように頑張してほしい。それには、どうにもならないなら生活保護があるよという広告と、予算を増やすように頑張してほしい。

121	<p>みんなそれぞれ悩みがあるもの。話せる相手がいること、話せる場所があることが救う近道。</p> <p>また回りが気づけるようクリーンな世界になってほしい。一人じゃないよ</p>
122	もう少し、県民に SNS(Twitter, Facebook, LINE など)を通して周知する
123	もっと、PRに努力ください。
124	もっと子どもたちに身近な存在のボランティアに相談やバックアップをして欲しい。
125	もっと積極的に周知活動を行なって欲しい。
126	もっと相談窓口を増やしたり、24 時間体制にした方が良いと思います。 夜になると考え込んだりするので。
127	やさしい政治や経営のありかた。寡なきを患えず 均しからざるを患う 貧しきを患えず 安らかならざるを患う。徳治家族経営の復活。
128	やはり見守り制度の義務化、検討要請。
129	より PR が必要と思います。
130	ラインなどで気軽に相談できる体制を確立してほしい
131	圧倒的にコミュニケーション不足、周囲の声掛けと支援
132	安心して相談できる相談員の配置と、貧困者の救援策の両輪が必要だと感じます。
133	安全な SNS 相談サイトの運営支援
134	闇、病みを楽に話せる機会が欲しい。
135	<p>以前から鬱病不登校引きこもり等自殺に結び付きやすい状態の人はおり、コロナ終息後も一定数は存在し続けると思う。我が家でも家族が鬱病になった時私自身も家族も友人も鬱に対する予備知識が全くなく途方にくれた。気休めの言葉かけでは解決しない。医師・臨床心理士等専門家を頼るしかないが、本人と相性が良い医師を探すのが一苦勞だった。さらに看護する親の精神的な支援が欠かせない。親身になって聞いてくれるだけでなく専門知識があり人格的にも優れた医師を養成して欲しいと思う。</p>
136	以前、他県の「いのちの電話」に電話したら話し中でした。窓口の周知、精神科受診が気楽に出来るようになったらと思います。
137	依存症を絶対悪にしていますが逃げ場を、あえて作っておかないと自殺者は、増えていきますよ。

	アルコールに逃げて死なない人もいますし、薬物依存も宗教に依存するのも、友人に依存、家族に依存。
138	一概に自殺を防ぐのではなく、重病者や高齢者への安楽死も選択肢に含めるべき。特に介護負担からの一家全滅を防ぐためにも、本人と家族の同意の上で死ぬ権利を認めてほしい。今後法改正もまじめに議論して下さい。
139	一瞬の心の動きで発作的に発生するものがほとんどと思われる。芸能人など影響力の強い人が自死防止を直接的な言葉でスマホやテレビやラジオなどで呼びかけると良いと思う。専門家の堅い表現よりそういう人の柔らかい言葉の方が傷ついている人には心に響くのではないかと思う。弱みにつけ込んだ詐欺も多いから 10代 20代には学校での呼びかけも必要である。
140	一人でも多くの人を救える体制の整備が必要である。行政であるのか民間であるのか、窓口の拡充を望む。いつでもどこでも相談できる体制を望む。
141	一度でも悩んだ方への啓発など周知する必要性を感じる一方、これまで関わりがない方が知る機会（＝知らない方がよい）への配慮も必要であり、ひとえに対策といってもデリケートで難しい課題だと感じる。
142	運動を軽視し、筋肉量も少なかった頃の自分を思い返してみると、死を考えることはなかったけれどネガティブな思考から抜け出せなかったような気がします。脳が勝手に暴走しているような感じでしょうか。苦しい立場にいる方には、歩いたり、運動したり、そういった運動療法みたいなものを取り入れた相談の場を作ったらどうかと思います。ただお金を支援するだけでは解決しないと思います。同じことの繰り返しになりますから。
143	欧米では、学校や職場で定期的にカウンセリングを受ける仕組みが出来ていると聞いたことがある。特に、人と接触する機会の多い職業には必ず制度としてシステム化されているようだ。日本には、そのような仕組みが全くない。最近では、自殺者が出るたびに相談窓口の紹介がされているが、より身近に相談が受けられる仕組みを早急に検討すべきであると考え
144	温かく見守っていてください。
145	何か拠り所があればと思います
146	何でも相談できる友人を、3人作る。両極端を唱える人2人、真ん中の人1人。
147	何で自殺しようと思うのかに寄り添えないと何をやっても無意味だと思います。最初から自殺したくて生きてたわけではないから。

148	<p>何も期待していません。本当に自殺したい人は相談窓口などに相談もしないと思います。</p> <p>例えば今私は無職ですが、相談したところで何が解決するのでしょうか？希望の仕事ではない仕事でも「仕事があるだけマシ」とでもアドバイスしてくれるのでしょうか？それとも国からの支援という名の借金をおススメするのでしょうか？</p> <p>考えても相談するだけ無駄な気がします。</p> <p>唯一やれる事があるなら、企業の待遇について是正指導する事くらいではないですか？</p> <p>非正規雇用の賃金を上げる、無駄な残業をさせずでも残業代で稼がなくても生活に余裕ができるだけの給料を払う。</p>
149	<p>何故、埼玉県は多いのだろう？</p>
150	<p>何度も書いているが、埼玉県の医療不備が致命的であることは、国公立大の医学部のない県の一つであることでわかる。ちゃんとした医療従事者を自前で作れなくて、根本的な自殺対策などできるのだろうか。</p>
151	<p>家でも参加できる、オンラインでの座談会(悩みを打ち明け合う)があると良いかとも思います。</p>
152	<p>過去、何度か自殺したいと考えたことがあります。いのちの電話などの公的機関や民間のNPOなどに話を聴いてもらって乗り越えられました。自殺という行為を実行に移す前に、ダメもとで電話を1本かけてみてほしいです。</p>
154	<p>画一的な相談窓口ではなく、子供から年寄りまで各世代、立場に応じた個人の内面に寄り添える相談窓口が必要。</p>
155	<p>皆が安心して生活できる環境ではないから居場所を無くしてしまう。コロナ禍になって更に孤立してしまっているのも現状。</p> <p>県として、孤立化を支える相談窓口が常に近くにあることが必要不可欠。</p>
157	<p>外から見たら幸せに見えてもその人の心の闇は分かりません。分かって貰えないと思うから発信をしません。自殺はダメなことは知っています。乗り越えなくてはいけない事も分かっています。でも、突発的に不安に襲われた時、1人で乗り越えることが苦痛にいと感じたら命を絶つんだと思います。</p> <p>して欲しいことは、悩みを話すのではなく些細なことや誰にでも言えるような愚痴を話せる人、その中でホッとできる時間を増やすことだと感じます。</p>

158	各駅の一画に相談ができる個室かブースをつくり、10分など時間を決めてふらっと立ち寄れるところがあったらいいと思う。 ゆっくり話したい人には、専門機関や病院や相談窓口を紹介してあげるといいのでは…
159	各家に自殺やコロナなどで悩んでいる人たちの相談窓口の電話番号のカードを配布すること SNSなどでアンケートをとり自殺願望を持っている人を見つけ出し連絡を取る
160	各自治体に、相談窓口を設けるだけでも、自殺減少につながると思われます。
161	各種相談窓口設置はよいが、相談したら直ちに具体的に措置を講ずることが必要。いじめで有れば関係者を呼んで事情を聴くばかりでなく、先生は加害生徒から直ちに聴取と措置、また困窮者であれば、直ちに給付援助を行う。具体的措置は直ちに行うことが必要。 事情聴取することにより措置を講じたとする事案が多すぎる。
162	各年代層における差別やいじめの根絶対策・相談員の育成に期待しています。
163	格差社会の問題が大いにある。お金のために諦める人がどれだけいるのか。大問題です。
164	学校、職場に、心理学カウンセラーの、積極的な配置手配。 学びやすく、働きやすい、学校、職場の、良い環境作り。 そのためには、迅速で、しっかりした、教員、上司の、理解と言動。 そのためには、学校、職場、役所等で、基礎からの、人づくり、環境作りを、速急に、して下さい。
165	学校からお手紙で「悩まずに相談を」という内容のものを配布していますが、本当に辛い、苦しい状況の方はご相談するという事自体辛くなっていると思います。学校や職場、家庭でいち早くサインを見極めるような相手のことを思いやる講習を増やすべきだと考えます。
166	学校ではいじめ、社会では経済的理由などが主な理由だと思われまますので対応策をよろしく お願い申し上げます。
167	学校と家庭との連携。
168	学校の先生は自殺を考えるほど子供が追い詰められていることに気付かない。心が弱っている子を早期で見つけ、対応できるような感性を磨いて欲しい。
169	学校や会社にもカウンセラー等をおき、一人一人順番に話す機会を与えれば減ると思う。カウンセラーをおいても来る人を待っているだけでは、本当に困っている人までは助けられないと思う。
170	学生、若者の自殺願望者を早く見つけ、悩みを聞く体制作り。また、経済的な支援が必要な者への自立できる就労支援。

171	学生の虐めによる自殺が減らない。教員や学校の対応がなされておらず、見て見ぬ振り状態。全国的に虐めによる自殺や学校及び教育委員会の対応不良で有名な県だと思っています。
172	学年のうちから、命の大切さを もっと教えるべきだと思います。 芸能人の自殺騒ぎを真に受けて 自殺者が増えないよう、授業の中でも教えてほしいです。
173	官庁の受け身(相談してくる)体制を変え、情報をデータベース化して、民生委員や地域支援員などの情報を無駄にせず積極的に対象者に関与する(できる)仕組み作りを考えて欲しいです。これは自殺だけでなく、孤独死や引きこもり、虐待などを認知するにも有効かと思えます。
174	関心を持って、生活したいです。
175	顔を合わせないで相談できる SNS はいいと思う。報道でも自殺した後に残る 遺族や迷惑をかけた賠償金などを取り上げてほしい。電車に飛び込んで死んだ後の遺族の生き方などを報道して 死にたい人を立ちどまらせる事が出来るかもしれない。本当に死ぬ人は後の始末は考える余裕がないだろう。鬱になる前に SOS できる アプリなどを作ったり 地域のボランティアが一日中 子供を世話してくれたり SOS アプリで自分をフォローしてくれるシステムにつながれば 育児代行 食事代行 掃除代行 や今だと リモートやフリマアプリなどの使用法を教えてくれるカルチャー などあれば利用したい。私は1か月 家族以外と会話が ない事がある。お金がなく外出もしない中 家の掃除ばかりしている。要らない家電などの処分が自分では出来ない。だからといって地域のリサイクル業者に連絡しづらい。こんな手続きも SNS を活用したい。孤立しないためにコミュニケーションは必要だが 他人に電話したりは出来ない。だから孤立しないために SNS をもっと利用できる環境にしてくれたら 孤立しないかも。SNS なら愚痴を知らない誰かに言えるかもしれないと思う。
176	寄り添う施策をお願いします
177	寄り添う心がなにより大切。 杓子定規に対応しない。
178	期間を決めず通年の活動が必要。 ゲートキーパー初めて聞きました。 養成講座などあればいい
179	気軽に、不安なく相談できる窓口の充実とそれらの体制の強化、およびそれらの情報を種々媒体を使い、広く伝えることが大切と思う。

180	気軽に相談できる窓口を作ってほしい。
181	気軽に相談できる雰囲気作りや場所の提供が必要だと思います
182	気軽に相談出来る機関や、誰かと繋がりが持てる何かあれば良いなと思います。
183	気軽に立ち寄れる世代別のコミュニティカフェを普及させるように支援してほしい
184	気軽に話せる場所を提供すると思う。立ち直った人が、中心となって運営すると良いと思う。専門家などは、申し訳ないが、きれいごとなことが多く意味がない。
185	気軽に話のできる場所、関係者が必要。堅苦しくない対応のできる人、場所の設置、PR。活動。堅苦しいと話がざっくりできないので個人にこもってしまいがち。
186	休むのも仕事のうち、さぼるのも学生・生徒の役割、と複眼思考を自然と身につける環境をつくること 各種の相談員を増加させること 関係機関につなげた実績など制度の有効性を見える化すること
187	教育が単一化しているからじゃないですか。 小学校や幼稚園からいじめがあって、教師も子供を追い詰めている。 そういう状況を変えないと、行政がいくら叫んでも意味ないですよ。 窓口の困ったお客さんも、長年の仕組みのまずさが生んでるんじゃないかと思うのですが、どうなのでしょう。
188	教育の場でのポジティブに生きる教育。 子供が育つ段階で、何事にも前向きに考えられる強さを育てる教育をして欲しい。
189	教育環境において対 30 名の生徒たちを一人の先生が見るといのは目が行き届かなすぎる 教育現場におけるアルバイトスタッフ、事務スタッフ等、子供を見守る大人を増やしてほしい 少しの生きづらさ(ADHD など)を持つ(無自覚でも)子供達などにずっと手助けができれば それだけで学校が楽しくなる子も出てくるはず
190	教職員の対応はもっと真剣に取り組まないと、減らない。関わりたくないという教員が多すぎる
191	啓蒙活動を継続して欲しいですね
192	啓蒙活動を進めてほしい
193	形だけの対策ではなく、組織的に解決につながる徹底的な対策が必要だと思う。

194	形だけの対策は意味がない、死の意味を深く考えている宗教家や売名ではなく真から地道な活動をされている方の講演があればと思います。多分断られるでしょうけど。
195	経験者にしかわからない こればかりは本の上ばかりでなく経験者にうまく働いてもらうのが効果的 ボランティアでなく仕事として なぜならば、相談者は本質を見抜くから
196	経験値から、いざその場面では相談するという考えは浮かばない。経済的な面では平常時から支援策の周知が望ましいのでは。
197	経済支援や相談窓口でも、直接的に支援できる対策を優先してほしい
198	経済的な事が自殺に結びつく事が多いと思うので、原因分析して対策して欲しいです。
199	経済的に困窮している人や、個人店などに支援(融資など)をもう少し強化して積極的に利用出来るようにして欲しい。 子供達にはイジメで友人が自殺した場合殺人と同じだと親、教師も一緒に学ぶべきだと思う。
200	経済的困窮による自殺には、対象者への直接給付が効果的だとも思います。 パート、アルバイトや警備員のような日雇い労働者は雇用調整助成金も使えず、企業側も使わず、非常に困窮しており、心配しているところです。
201	継続的な広報活動
202	警察が民事だからと、根掘り葉掘り聞いた後で、何もしない。二度と相談しないと思う。 相談した時に警察が、寄り添う姿勢をもち、警察に相談しようと思える社会。 これがないと、いじめなどの自殺は減らないかもです。
203	芸能人の自殺が多発し若者が感化されないような取組が必要
204	芸能人の自殺が目にとまるようになり、安易に自殺を選択する方が増加するものと思われます。これらに対する緊急の措置をお願いしたい。
205	結局お金が無いからというのが多いと思うので、豊かな県にしてほしい。緑も少ないし、雑多な街並に思う。
206	県・市町村の関連機関間の関連情報の共有と伝達のスピード化が肝要
207	県が取り組んでいることが見えません。そこはアピール不足と思います。 民生委員や自治会という、地域に密着した方の活動が必須と考えます。 それには対価を支払うことも必要かと考えます。

208	県として、ワースト3位ランクだから行動するということではなく、一人でも多くの命を救うという発想が重要と考える。
209	県としての独自の自殺対策が必要なのかよくわからない。国の仕事では？
210	県に対してというか、三密を避けるためなのか、人との距離をものすごく感じてしまい、それが更に孤独ではなく、孤立感を感じてしまうような気がします。お店行っても、端末で頼み会計も機械で誰とも一言も交わさないことも増えました。人が周りにいて、これほど寂しいと思うことはない。人は人同士支え合うものだと考えます。そのためには相手との距離感、適度なコミュニケーションが必要なのだと思いますが、それが構築されない。そういう機会、対策が必要なのだと思う。
211	県の取組は、近年充実してきていると感じています。 相談体制の充実をお願いします。 相談を受ける方々との信頼関係構築が大切だと思います。
212	県の消費者センターの相談員をしていたとき、死にたいと、いのちの電話にはつながらないし、精神福祉センターでは話をゆっくり聞いてくれないとよく電話がきた。トレーニングを受けてはいないし、消費者トラブルの窓口なのですが、と前置きした上でお話を伺った事が何度もある。来所の時には帰り電車で飛び込まれたら…と心配で、お話を一生懸命聞かせていただいた。自殺しようと思いつめる時は死ぬしか他に方法がない！と視野狭窄状態になっていると思う。でも、ご本人にはそもそも、生きる力が備わっていると思うので、お話をしているうちに、いろいろ整理されるのだと思う。2時間以上お話を伺う覚悟は必要ではあるが、ご自身で解決法がみつけれられるものだと感じた。思ったことは行政がキャッチしたときにすぐそのようにお話を聞ける体制が必要。窓口を整備してもそこまで行く余裕や元気はないと見受けられた。藁をもつかむ思いで電話や足を運ばれた方ばかりだったので。ここがダメなら…とかなり思い詰められていた。 あと、対応した職員に対し、辛くあたることはないようにしてほしいと思う。もう私は辞めているので過去の事例で一般化させていただきました。
213	県の体制は、電話やネットで相談できる窓口を 広報、チラシ、駅の貼り紙等を通じ、広げる必要がある。
214	県の対策を含めて、様々な情報を得て、対策を継続的に取組む必要があると感じました。
215	県の担当者は前向きに取り組むことができるか？が課題だと思う。
216	県や市だけでは無く周りの人がもっと気をつけてあげられたらと思う

217	<p>県単位だと子供の自殺対策を強化して欲しい。いじめでの自殺が後を絶たず是非教育現場の対応を強化して欲しい。成人の自殺は国が明るい未来を見せてくれなければ難しい。私はyahooの知恵袋（相談サイト）で自殺を匂わす質問に回答しています。本気かどうかは見分けがつきにくいけど、若い人の「人生に絶望した」「毎日死にたいと思っている」とかの相談は非常に多いです。</p>
218	<p>県単位での窓口ではだめ。お役所仕事だ。 民生委員のような組織を募り身近に接する仕組みが必要。</p>
219	<p>県内の自殺者は、一般的に誰がどこで？ 詳しく出ないので県内の数とか知ってそんなにと思っています。 心のケアをもっと助けてあげたいと思う。</p>
220	<p>県内の実情についての情報公開</p>
221	<p>県北で高校生の鉄道自殺が多い気がする。地域性として、南部は人口も多く、多様な人が生活しており、選択肢が多い。一方、北部はまだそうではない気がする。そんな背景も関係しているかと思う。子供がそこまで思い詰めてしまうのは大人の責任であり、今こそネットを活用して、多様な価値観を広め、子供が外の世界と触れる機会を増やすべき。</p>
222	<p>県民に浸透するようにしてほしい。</p>
223	<p>厳しい状況が続いているなか、困窮者への相談窓口を広く作って欲しいと思います。</p>
224	<p>現在、利用している路線は、踏切やホームからの飛び込みでの自殺者が、他の路線と比較すると多いようです。埼玉は都内通勤者が多く、仕事に関しては都に依存している方が大きいと言えると思います。安定的な雇用を創出し、生活困難者を減らしつつ、県としての税収を増やし、対策を打つ事をPDCAで行っていく必要があると思います。 また、窓口を増やす事に異論はありませんが、窓口で相談した方のフォローまで厚く行う事も考えなくてはならないとも思います。相談しても、1人ではどうすることも出来ない人がほとんどではないでしょうか。</p>
225	<p>現代人は子供だけにかかわらず、成人もいじめ等があるため偏見や差別がなくなり、社会全体が不寛容な傾向にあることが根底にあると思う。 そこから派生したものがいじめや差別であり、自殺を生む要因であると思う。 また、ゆがんだ教育や不公平な社会のせいで将来を担う子供たちや若者が純粋に成長できないのは重大な問題であると思う。</p>

226	現代人は昔の人に比べて、物が豊富にあり、貧困に耐える力が弱いと思う。信じるものが無く、自分に厳しく対応できる精神力に欠けているのでは？その解決策として、漢詩の論語とか精神面の勉強もいいのか？
227	個々人が、悩んでいる人がいれば、寄り添って傾聴してあげるようにする。
228	個人の心の内面に入るのは困難だと思うけど、出来るだけ心を開いた話し相手になるゲートキーパー制度を普及させるのが良いと思う。
229	孤独な人に、居場所を提供して欲しい。職場、学校の斡旋など
230	孤独になると生きる希望が無くなることが多い。 趣味が出来なくなるとかも自分はある。
231	孤独の人を引き籠らせない。相談できないから自殺へ追い込まれるのです。 家族から離れて暮らしている人の、親族関係、交流を進めることも必要。県内で解決するのではなく、ふるさと県との関係をテーマにして何か新しい解決のアイデアが出せるようにしてはどうでしょうか。
232	孤立して誰も共有できる環境ができないと自分で閉鎖的に向かう。 相談窓口にお電話する位なら大丈夫です。 意欲がないと何もかも嫌になり自暴自棄になる。 自分の存在価値がないと思うようになる。 コロナウイルス対策としてテレワークや解雇をしている。 引きこもりになる。 益々どん底になると思う。 底辺にはどうしたら良いか？不安感になる。 行政に相談して解決できないこともある。 心身共に疲弊しているところでたどり着いても他にとたらい回しになる。 生活環境問題解決は想定できない位のところです。 他人事のように考えている。 自分が同じ立場ならどうなるか？何が必要か？不安か？ 温度差があるので深刻な状態が伝わらないので諦める。
233	故郷の田舎にいるときは、自殺などあまり耳にしなかったが、関東では電車への飛び込みが多い。 会社の在り方、通勤の在り方が問われる。 また、自分の社会的必要性を感じないことが、自殺へ繋がっているのが、役割を見極め、生

	<p>きがいを与える社会システムが必要と考える。</p> <p>ただし、コロナ禍による自殺は、これまでと異なり、生活困窮と将来設計の頓挫が要因となることが予測されるので経済対策が別途必要と思われる。</p>
234	<p>雇用を充実させるなど、別のことを考える環境があると良いと思う。引きこもっていると思考が狭まり、自殺へむきやすくなりがちだと思う。</p>
235	<p>公助の徹底</p>
236	<p>公的な相談窓口は平日だけでなく土日も開設して欲しいです。電話相談の場合、通話中が続き、全く繋がらないことも多いので対策を立てて欲しいです。</p>
237	<p>広くあつい見守りを確保すること。</p> <p>IoT を広く活用して行く。ロボットをいたるところに配置して、見守る。各駅などに配置して、話しかける等出来ることは何でもしていく必要があります。</p>
238	<p>行き過ぎた個人主義と無責任な自己責任論が蔓延している今の日本では、どのような人でも自殺に追い込まれる危険・可能性がある。自殺対策は、SOSを発信しやすい雰囲気作りが基本中の基本。どうしたらSOSを発信しやすくなるか考えると、行き過ぎた個人主義と無責任な自己責任論に終止符を打つための取り組みが必要だが、現状は逆行しているように感じている。自助・共助・公助を言う前に、真摯に国民と向き合う政治家が必要ということだろうか？</p>
239	<p>行政でも自殺対策の啓蒙活動を積極的にしてもらいたい。</p> <p>人生、一度の命ですからね。死んだら、もうおしまいです。</p> <p>助けて下さい。</p>
240	<p>行政も誰かが自殺することなんて望んでいないでしょう。悩みは一人で抱え込んだらおかしな気持ちになる可能性は大です。まず相談に乗る事、そして本気で救済する姿勢を示す事、具体的な救済の実行策がある事が重要です。埼玉県が自殺者第3位はショックです。少しでも防げるよう行政の担当者は頑張ってください。</p>
241	<p>行政側も横の連携を強化し、また民間のボランティアを資金援助して欲しい。</p>
242	<p>生理のせいで生理がない日まで心身苦しいことがあることを中学生に告知して、男女隔てなくPMSの周知と病院へかかることの勧めをしてほしい。</p>
243	<p>国がどんな対策を考えても、本人次第だと思う。</p>

244	<p>今、コロナも重なり、より本気で死にたい人はいると思います。職場で上手くいかず、悩んでいる方がいると思います。</p> <p>生活困窮者により一層、話しをしてください。コロナ差別はなくなるように活動して下さい。</p> <p>発達障害で苦しんでいる人にもっと支援を。</p>
245	<p>今、街へ出ると。ああ…誰かと話をしたいのだな？と、感じさせる人が多いです。</p> <p>でも、感染する・させるを気にして、お喋りを遠慮する人もいます。</p> <p>私は、普段から、知らない人に話しかけられます。なぜかわかりませんが、知らない人から人気です。</p> <p>挨拶等の自然な流れから始まり、濃い内容に発展することもあります。</p> <p>今はマスクをしているせいか、知人以外からは、ほとんど話しかけられません。</p> <p>私自身、困っている人がいるな…と気づいても、風邪症状が出ているときは、声かけをためらってしまいます。</p> <p>少しの会話、挨拶だけでも心がフワッと軽くなるものです。</p> <p>対面での会話は、とても大切だと思います！</p>
246	<p>今、対策してるんですか？と言いたいくらい、現場に素人、相手の立場に立てない人が多すぎます。</p>
247	<p>今は色々ネットなどで同じように悩んでいる人の存在を確認出来るので、それだけで自殺を踏みとどまる気持ちになれる気がします。</p> <p>私は子供の時に親のせいで一番辛かった。学校以外でも子供の声をもっと聞いて認めてあげる場所が必要だと思う。</p>
248	<p>今回のアンケートで初めて知ったことばかりだったので、もっと情報を発信してほしいです。</p>
249	<p>今回初めて「ゲートキーパー」の存在を知りました。専門の相談窓口に行きづらい人も居ると思います。ゲートキーパーなら、気楽に相談できる人もいるでしょうから、貴重だと思います。ぜひ、その存在や活動を広めていただきたいと思います。</p> <p>誰でもが、誰かに気軽に相談できる世の中になることが、自殺防止にも繋がって行くと思います。</p>
250	<p>利用した駅で今朝、人身事故があったとのことで、すごく胸が痛みました。</p> <p>ホームドアがあれば、少しでも思い留まる事が出来るのではないのでしょうか。</p> <p>コストがかかる事とは思いますが、自殺を抑止する方法としてまず有効なのではないかと思</p>

	います。1人でも多く、あの時思い留まって、生きてて良かったと思える社会にしていきたいです。
251	自殺者が20000人も全国におられるわけで深刻です。コロナより断トツ多いわけですから、真剣に追い詰められる前に気軽に相談できることを強化すべきと思います。
252	困った人が、気軽にカミングアウトできて相談を受けられるような、肩肘張らない環境や施設、窓口などの整備。
253	困ってる人や悩んでいる人が動き出したら動いたことが無駄では無かったと思えるように何かしら得られる様になって欲しい。 それがいい連鎖に繋がるような気がします。
254	困窮者相談窓口の周知徹底⇒ポスター等
255	根本的な自殺の原因になるものをなくす。仕事を失った人には就労支援。給付金の支給は一時的でしかないので長期にわたっての安定した生活費を得られるようにひとり親が給付を受けながら看護学校に通うような制度を失職した人にも適用する。埼玉の自殺の理由の内訳が不明なので（どこを見ればいいのか探せなかった）答えにくいですが、家庭内暴力に苦しむ人には、行政の力で親と子を強制的に離すなどの積極的な行動に出て欲しい。県や市や学校もやるのが中途半端で家庭環境も学校で苦しんでいる子たちもまったく救われていないと思う。やる気あるのかといつもあきれれる。
256	最寄りの駅のホームでは未だにホーム柵の設置がありません。しかもその駅では何回も飛び降りたという情報を聞きます。早めにホーム柵を取り付けるべきです。
257	最近 テレビ等で 自殺者のニュースを聞き心を痛めていました。 まさか 埼玉でこんなにたくさん自殺者がいるなんて！驚きました。 埼玉は 他県から来てる人が多いと思いますがそのせいでしょうか。 私は自殺そのものが悪だと思えます。人の命を傷つける！まして自分の命を自分で、傷付けてしまうほど・・・。悲しいことです。 人間関係の希薄を埋める努力をしていきたいです。
258	最近、芸能人の自殺報道が多くなり悲しくなりました。埼玉県の実自殺対策は確かに、重要ですが相談機関を彩の国だよりに掲載するなど周知に工夫していく必要があります。 また、精神科医・心療内科医の相談を必要があれば紹介する。LINEによる相談ができるシステムを作る必要があり県民の皆さまの不安や差別等を払拭していく努力をするべきである。

259	<p>最近、有名人の自殺が見受けられる。 SNS 等を活用して、自殺予防の啓発活動を盛んに出来ればと思う。</p>
260	<p>最近テレビでも有名人の自殺が相次いでいます。そういう報道自体が、自殺を誘発するものではないかと危惧しています。人の命の重さというものがどれだけ大事か、自殺したい人は、みんなに迷惑かけない死に方とおもっているのでしょうか。病気で患って家族に迷惑かけないうちになんておもっているのでしょうか？でも人に一番迷惑をかける死に方が自殺だという事を、自殺では自分も周りもとても救われない気持ちになるという事を、ありとあらゆるところで、説いていかねばいけないのではないかと思います。</p> <p>世の中には、限られた時しか生きられない、そういう人も居ます。そんな人たちからすれば、健康に生まれて、何でもできる人が、自殺するなんて事はありませんことだと思えます。なんでそんな命を無駄にするのか？一人一人の命って何？ということも、小さい頃からの親のしつけや、学校教育で繰り返しておしえるべきです。</p> <p>とにかく、自殺という、こういう言葉すらなくなるそんな世の中になってほしいです。</p>
261	<p>最近ではコロナ禍で孤立してしまったり、思うように活動できず思いつめてしまったりすることが増えていると思います。私も人生で一番を争うくらい辛くなってしまったことがあり、SNS など身近なツールを使って気軽に相談できる手段があったらいいなと思っていました。自殺を考える人は、周りに相談できなかつたり相談できる人がいなくなつたりすると思います。そのため、例えばLINE などチャットアプリで悩みを打ち明けられることができたなら少しは悩みを軽減できるのではないかと思います。</p>
262	<p>最近では著名人の自殺が多く社会的にも問題になっています。自殺願望の人をネット等で仲間にしてしようとしている人もいるような社会です。少しでも自殺願望の人が減るような社会にしたいです。</p>
263	<p>最近芸能人の自殺が相次ぎ、一般の人、いろいろな悩みを抱えている人も多いと思います。まずは、誰かに話すことで、自殺を思いとどまらせることができるのではと思いますので、身近に、相談できる機会を、作る事が重要だと思います。</p>
264	<p>最近有名人の自殺がよくニュースになっている。有名人の場合、必ず報道されるので、影響を受ける人が少なくないように思う。悪い連鎖は断ち切らねばならない。自殺は何の解決策にもならないということを行政は声高にPRしてほしい。</p>
265	<p>埼玉での自殺率が下がるために何が出来るか、模索して行きます。</p>

266	埼玉の家庭環境は良くないと思います。特に、核家族化が問題になると思います。県外からくる人が多く、近所付き合いをせずに生活していると、頼れる人がおらず、問題を抱え込んでしまいます。地域の自治会に参加を義務づけして欲しい。
267	埼玉の現状や対策をもう少しアピールする必要がある。自殺問題こそ明るくアピールしたほうがよいと思います。
268	埼玉県が、精神的な安ど感が得られない場所となっているが故の問題、と認識する必要があると思われる。
269	埼玉県が3位という事実を初めて知ってちょっとショックでした。 この事実をもっと公表して県民全体で意識をして一人ひとりが抑止する思いが高められたら声をかけたりとか挨拶だけでも抑止効果などがあるのでは？と思う。
270	埼玉県がこれほど自殺者が多いとは知らなかった。 当局が取り組んでいる自殺防止対策など普段どのようにやっているのか全然と云っていきくらい分からない。当局は普段からもっと真剣に取り組むことが大事なのではないですか。
271	埼玉県がこんなに多いとは知りませんでした。深刻ですね。心の問題を抱えている人は複雑な要素が絡んでいると思われるので、当面の対策と長い目で時間をかけて子供のころから教育していく2方向からの対策が必要だと思います。若い人の声・心理カウンセラーの考え・教育者からみた現状・ネット社会の問題プロフェッショナル・医師からのアドバイス・母親の意識等、広範囲でかかわっていかねば解決策は見つからないと思います。
272	埼玉県が自殺者の少ない県になる取り組みをし、他県のモデルになって頂きたい。
273	埼玉県が自殺対策をいろいろやってくれていることを知らなかった。 社会全体に暗い重苦しい閉塞感が立ちこめている。もっと生きがいのある健全な社会になれば自殺者も減るだろう。 経済支援を行うことで、経済的な理由での自殺者は減少すると思う。
274	埼玉県が自殺対策を行っていることをもっとPRして欲しい。
275	埼玉県が色々考えてくれてて頼もしい
276	埼玉県が全国3位だったとは知りませんでした。何故多く、他県はどう対策しているのかもっと知りたくなりました。
277	埼玉県で出来るとしたら、教育委員会でイジメ、パワハラ、それにおける隠蔽があった場合、加害者は事情聴取して、確定次第解雇というスタンスを貫く必要があるのではないのでしょうか。

	自殺したいと思う人、被害者にとって相談が出来ないのは、本人の立場に沿った仕組みではないからです。
278	埼玉県というよりも、成人に対しては、生活特に経済面の支援及び人間関係が問題であり、未成年に対しては、いじめ問題の防止に力を入れる必要があると思います。
279	埼玉県に自殺対策に期待することは特にありません。
280	埼玉県に住んで良かった。金銭・健康面で将来も安心だ、と思える政策の実施をお願いしたい
281	埼玉県の自殺者数が多いことに驚きました。自殺をする勇気があるなら、その勇気を何とか生きる意欲に持っていけないかと、考えてしまいます。ひとりで悩まず、相談しやすい環境が整うことを期待します。
282	埼玉県の自殺者数の多さ(全国3番目)に驚きました。埼玉県に住んで38年経過します。住みよい街だと思います。本籍も移しました。 住み良さは生き良さとは違うと思いますが、心の安寧が得られる街づくりが実現できたらよいと思います。
283	埼玉県の自殺対策として種々の取組が成されていると知りましたが、県民への周知徹底が悪いのではと思います。
284	埼玉県の自殺対策についてではないのですが、最近の若者たちは、簡単に「死」という選択肢を選んでしまうような気がしています。ただ、それを選んでしまう原因が何なのかが私にはわかりません。その原因がわかれば、自殺対策が進むような気がするのですが、おそらく様々な要素が絡み合った、複合的な原因なので、原因を突き止めることも、対策を取ることも難しいのかなと考えています。
285	埼玉県の人口は何位なのか論じてからの三位発表が論理的。冒頭のつかみとしては引き付けられた。
286	埼玉県の相談窓口にも相談したことがあります。私が悪いような言われかたをして解決に至りませんでした。こうした状況で相談窓口ばかり拡充しても意味がありません。本当に問題を解決できる体制を作ることが重要です。
287	埼玉県の未来を見据えて、心が豊かになるようなカリキュラムを学校教育に取り入れて欲しいと思います。
288	埼玉県は人口比で全国的に多くないと思うが。

289	<p>埼玉県内で自殺者が1000人を超える事を初めて知った。たまに見る情報では駅構内から、または線路内侵入が多い様に感じるので、各駅での見回りも大事な気がします。自殺まで思いつめるのはかなり追い込まれた状況なのだと思うので、1人でも多く自殺を考える人を救えたらいいなと思います。</p>
290	<p>埼玉都民という言葉があるように、東京を活動の場としている県民が多いことから、県民への東京都の自殺防止対策の広報活動も重要と考えます。</p> <p>アニメや漫画、TVドラマ等では死体のむごたらしさ等の後ろ向きのイメージは描かれていないので、現実の死がどういうものかを知らしめる教育も必要と考えます。</p>
291	<p>作成資料を拝見すると、自殺者が多く発生している月はあるものの、年中多く発生しているように見えます。(埼玉県) 当県は全国3位と不名誉な地位にあるのも埼玉県のどの部分に問題が多いのか、そして、その部分にどれだけ力を注いでいるのかであります。</p> <p>多く恒常的に発生しているところから強力なアクションプランを作成し、行動に移していく。このことが第3位を低下させていくと考えます。</p>
292	<p>昨今の芸能人の自殺には驚いています。相談体制の充実も大切ですが、やはり命の尊さ、命は自分一人のものではなく、自殺すれば一生悲しみに暮れる家族を作ってしまうことを、社会が共通認識することと思います。</p>
293	<p>昨今の著名人の自死に対する報道をみると死へ向かう気持ちは本人でも制御出来ないと思われる</p> <p>つまり 衝動的なものを止められる対策などあるのだろうか？</p>
294	<p>昨今自殺ほう助の話で新聞がにぎわっていましたが、そのような方をなくすためにも、社会的弱者の方々を家族だけではなくて、社会で支える助け合いの仕組みが構築できたら、と思います。</p>
295	<p>冊子や学校、公共の場所でのポスターなど、目に届くところにあるということがいいと思います。</p>
296	<p>残念ですが、自殺される方は難しいです。身近に自殺された方を知っていますが。話を聞いてほしいはずですが、話す仕組みがない。行政として仕組み作りをしていただきたいと思います。</p>
297	<p>仕事決まらない苦しみを救ってほしい</p> <p>お金があれば生きられるので期限と利子のない借入れを役場で申し込みたい</p>

298	<p>子どもがいるので、イジメに関する対策を分かりやすくしてほしい</p> <p>イジメられる側だけの問題ではなく、イジメる側に何をしたのか見つめ直すような政策をしてほしい</p> <p>産後のケアも、使いやすくなったら助かる</p>
299	<p>子どもを死産した際、気持ちの整理がつかず電話相談を利用しました。</p> <p>お時間をいただいたのに申し訳ないのですが「オウム返しで共感すること」とマニュアル通りで、共感するだけでアドバイスなどもらえないのかと残念な気持ちになりました。</p> <p>今になって思うと気分転換をしているか、自分でどうしようもなければ通院を促すなど具体的な行動を案内してもらえるのかと期待していたんだと思います。</p> <p>人によっては心を開いてもらうためにまず共感が必要なんだと思いますが、ここから抜け出したいと思ってアドバイスを求めている回復期の人のためのホームページなどがあるといいのではと思いました。</p>
300	<p>子供にとって親や学校はすべてです。</p> <p>そしてそこで決まる人生観によって就職や社会生活にたいする適合の低さや辛さを解消するためにはお金と厳罰ではないでしょうか</p>
301	<p>子供を産んだばかりの時、産後うつのような状態になりました。どこにも出かける気になれず、真っ暗な部屋で我が子を抱いていたことを覚えています。自然とだんだん良くなり、外に出ることができるようになり、子育て支援センターに行けるようになったのはそれからです。自殺についても同じことが言えると思います。相談会を開いても、本当に自殺をしたいと思っている人は足を運ぶ気持ちにもなれないのではないのでしょうか。スクールカウンセラーも、相談したことがバレて余計いじめに繋がると考えて相談できない子供が多いのでは。本当に深刻な状況で手助けを必要としている人にはどうやったら支援の手を差し伸べることができるのか、それを考える必要があると思います。家族や学校、近所からの通報がしやすい環境を作り、支援者が定期的に訪問できるような制度を作るべきだと思います。それから、精神疾患を患っている人の中には、引きこもって病院に行けない人も多いと聞きます。家族の力ではどうにもならないこともあると思います。行政が間に入り、通院に繋がる手助けをもっとするべきだと思います。</p>
302	<p>子供達の自殺対策、学校での教育を期待します。子供の自殺は特に心が傷みます。</p>
303	<p>市民生活そのものについて経験的に考えて、本質的にコミュニケーションが軽度になっていて“共同体”意識が薄れていることが原因ではないか。</p> <p>高齢であっても、苦にせず人の輪に入り込むことを心がけている。</p>

304	思春期の子供は、学校に信頼感が薄く悩みや自殺等の深刻な感情を打ち明けられる信頼関係がないと思う。身内にも打ち明けられない気持ちがあると思う。第三者で関係のない人に、真剣に話を聞いてもらって、共感してもらって、相談できるような人材と環境が必要だと思う。
305	支えとなる相談窓口、電話、ネットの相談先があるという告知活動、生活苦から解放されるための手立てを講じたり伝えられるゲートキーパーの養成は大事と思います。
306	支援はとても必要だと思いますが、本当に支援が必要な方を探し出す（見つける？）、判断するのは困難だと思います。全国民は平等で、社会主義的な社会がよいのかなあと。
307	支援を真に必要とする人は、問題解決の糸口を探そうとする力すら残されていないので、頼る相手に出会えないまま最悪の道を選ぶ状態へ追い込まれてしまう。 法的な問題について一番頼りになるのは公的相談機関と思っているが、公的相談機関はチラシポスター等での啓発や、県ホームページの奥深いリンク先でゆったり電話相談を待っているだけに見えてしまう。このままでは真に支援を必要とする人の目に止まるのは難しい。 (郵便・電話代すら節約する人も多い時代です) 電車内広告や、SNS 公式アカウントの活用等を通じて「いやでも目に飛び込んでくる」程の相談先公開を始めなければならないと感じている。
308	支援を相談で話を聞くだけだと勘違い甚だしいことに気が付かないことには何も変わらない。
309	支援体制（年代別）が必要と思います。
310	止めてあげてくださいね。
311	私たちは、自身の周りに悩みを持っている人がいれば、その状況の人に気づくアンテナを持たねばいけないと考えます。今の私は悩みの相談を受けても、それを解決できる知識も能力もない。唯々、相手の悩みを己のことと思い、相手の悩みや気持ちを聴き続け相手に寄り添うことが肝要かと存じ上げます。
313	私の子供も小学生ですが、私達の頃と比べて、先生のやることが多岐にわたり、クラスの人数的が多いから、一人一人に目を向けられない現状を感じる。 だからいじめなどに気づかないだろうし、気づいても放っておきそうだ。 メンタル面でのサポートも必要と感じる。

314	<p>私は、自身で解決できない事があるとの確信が強く、自分だけで解決できないときに誰に相談したいのかを考えて、人との交流を広げるようにしています。相談する相手に悩まない人づきあい、本音で話せる付き合いを工夫しています。</p>
315	<p>私が住んでいる市では、市民相談の案内が毎月市報に載ってきます。</p> <p>それは行政相談、マンション管理、消費生活、交通事故、結婚、身体・知的障害、労働、就業、子育て、教育、女性のための、性的マイノリティー等々、大変多くの窓口が設置されています。これだけ設置されているのだからカテゴリーはどれか当たります。多重債務はありませんが。</p> <p>感じるのは、窓口が設置されていても窓口に行けないという事だと思いますので対面しなくても相談できる方法の確立が必須だと思います。</p> <p>地元市のホームページに相談窓口がありますが入って行っても電話番号と担当課の記載があるだけで、結局電話をして対面するというやり方になってしまう。</p> <p>これでは心を開いて発信できない。</p> <p>SNS に自分の気持ちを綴って送る事など現状のシステムでも十分できると考えます。</p> <p>その代わりに回答期日は明確にし、複数人の専門家の回答を必ず返すことが重要です。</p>
316	<p>私自身は健康も経済もやりくりして健全ですが、気軽に優しく相談できる組織が必要だと考えます。公民館には、定年間近の役人を置かず定年退職した平の元教員を配置したらどうですか。</p>
317	<p>私自身は人に相談・・・それが重要な、プライベートな内容であればあるほど、人には相談せず、一つのことを、いろいろな角度から見て考えて、時間がかかっても自分でこうするしかない！と割り出せるまで考えます。人に話すことも時にはあるけれど、結論を出すのは自分。要は思い詰めて、一方向からしか見ない、見えないことが問題。逆方向から見たら物事はどうか、他人の視点で見たらどうか、という余裕がないと。</p>
318	<p>誠実に答えてくれるところ いくら相談しても相手にしてくれないのでは、到底自殺者は減らないと思う</p>
319	<p>児童生徒だけではないと思いますが、コロナの関係で今までの生活が奪われました。ネット依存症が増えているのでは？と心配しています。</p>
320	<p>児童相談所など受け入れ態勢が整っているが虐待がなくならないのと同じで、運用するのは人間であり危機意識と責任感を持って運用出来なければ同じと思う。残念ながら今の方は、心に余裕がない人が多くなった様に思う。</p>

321	自己肯定感がある程度のところで保たれていれば、これほどの方々が自殺することがないので、自己肯定感を上げる教育が何よりも必要だと思います。
322	自殺が身近ではないので、特に思いつきません。
323	自殺が全国3番目とは知らなかった。首都圏でゴミゴミした気ぜわしい生活を送っていて通勤時間も長く考える時間も多からかもしれないと思った。自殺の内訳についてももっと勉強したいと思った。
324	自殺が多いエリアや特定の場所があれば、まずはそこにそういった人が近寄れないような対策が必要。
325	自殺が多いことはある程度知っていたが、自分にとって切実なものではないので、関心が薄かったことは否定できない。何故、自殺を選ぶのか理解できません。経済的な事情や、悩みごとに想いつめてしまって、心のゆとりが無くなって、視野が狭くなってしまっているとかあるのでしょうか、分析等を十分に行って、しっかりと取り組んでほしい。特に、学校でのいじめに係る問題は喫緊の課題です。
326	自殺したいと思ったことがなく年を重ねてきたので、ラッキーな人生を送ってきたと思っています。これからは、悩んでいる人に、少しでも支援できればと思っています。
327	自殺したいと思っている人に、思いとどまらせるための声はなかなか届かない。思いつめて世界を狭く感じてしまうときに、世界の広さ、自分の居場所は一つではないということ自分を気づけないと難しいと思う。悩んでいる人の悩みは、なかなか他人に理解されないし、結局自分が変わることでしか自分を守れないということに気づかないと、自殺者は減らない。特に子どもは目の前の世界が全てです。そうじゃない、ということ自殺予防の観点からではなく、普段の授業でも感じられるような内容をもっと盛り込んでほしい。教師の多くが大学卒業からすぐに就職して学校に入り担任を持ちます。世界に広さを実感できていない人に教えられてもまさに机上の空論です。世界を動き回っている大人の話を見聞きする、接する機会を子どもたちにもっと作ってあげてほしい。教師にはできないことは、どんどん外の人に入ってもらわないと教師も倒れます。
328	自殺したいと思ってる人を探し出すのは困難だと思います。 サイトを巡回して自殺を考えている人のコメントを探し出すなど地道な活動が必要になるのかもしれない。 1人でも救える環境整備ができるといいなと思います。
329	自殺したいと思わせない環境作りや相談等の支援体制に期待してます。

330	<p>自殺したいと相談を受け、埼玉県の相談窓口等を調べたりアドバイスしたりしましたが、行政や警察の対応に正直がっかりしました。自殺したいと思いつめている人に対しての対応をもう少し考えて欲しいと感じています。SOS を送られた時、自殺を思いとどまってほしくて周囲は動きましたが、直面した時に欲しい情報に辿り着けなかったと思っています。</p>
332	<p>自殺したい人は何かの信号を発していると思います。ネットを見ると結構そういう方は出ているのではないのでしょうか？その上で、しかるべき方をお願いして相談に乗ってもらってはいかがでしょうか？自殺願望の人が行政に出向くことはなかなか考えづらいと思います。埼玉県ではそこまで真剣に自殺対策を考えているのでしょうか？</p>
333	<p>自殺しようとする人は、内心の中で悶々としている。それから脱する術（すべ）は身近な人と普段から話し合える関係が出来ているかどうかではないか。また身近な人がそれに気が付いて、手を差し伸べる術（すべ）を知っているかどうかです。</p> <p>そのために必要な啓発と人間関係の構築について家、学校、社会において手立てを講じる必要があるのではないか。</p>
334	<p>自殺する人の思考傾向、原因などを精査し対策を考える部署があるとよいと思う。</p>
335	<p>自殺する人の兆候がわかれば止めることができるかもしれない</p>
336	<p>自殺する方にはそれぞれに理由があり、一概に一つの方法では難しいと思います。例えば、学生の場合はいじめの原因が大きいと思うし、大人の場合は精神的な病気により自殺する人が多いと思います。気軽に相談できる場所があればいいのかなと思います。気軽に相談できる場所は、知識の少ない人ではなく、しっかりと理論的に色々回答してくれる人でなくてはいけません。平日 AM11 時からラジオ放送で行われている人生相談、たまに聞くのですがとてもしっかりと回答しております。パーソナリティの方がとても理論的に回答しております。</p>
337	<p>自殺ではありませんが、以前市役所のとある相談窓口で家族の事で電話をした事があります。</p> <p>その時、対応していただいた職員の方に罵倒され家族の事も罵られました。</p> <p>その時は命に関わる相談ではありませんでしたし、後日納得がいなくてかけ直した時に対応していただいた違う方にはまともに相談に乗っていただきましたが、もし切羽つまった方が相談した時にあのような対応する方が担当だったらと思うとゾッとします。</p> <p>もし相談窓口を設置するなら、その窓口に対応した方に対応していただけるように対策をした方がよいと思います。</p>

338	<p>自殺といっても色々な原因があると思いますので、少数の対策でうまくいくと考える事に無理があると思います。勿論、今、実施されている対策が無駄だとは思いませんが、原因となる困窮、その他の事象の発生をどうしたら抑制できるのかまで考えないといけないと思います。一言で言ってしまえば、生きていけば良い事があると思えば自殺する人は減る訳ですから</p>
339	<p>自殺とは心の問題であることを念頭に、一人一人の県民に語り掛けるような言葉と対策が必要である。心の問題点は周囲の接している方しか解からない。従って自治会や近隣の間人間関係をいかにして深めるかを中心に議論すべき問題である。これは大変難しい問題であります。今世の中がコロナ禍以来大変おかしな状況になりつつある。米国然り、日本国内の政治経済然り、一人一人の人間が心の闇を抱えている。心は他人が入り込めない領域でもあり、「周囲の気付きといたわり、聞いてあげる寛容さ、本心からの優しい愛情ある前向きな言葉」「笑顔になれる行動」などなど。</p> <p>心の問題は「言うは易く、行うは難し」の典型でしょう。</p>
340	<p>自殺など全く考えられないため、生活困窮者の人以外同情するのは困難。</p>
341	<p>自殺について過去にもあまり考えたことがないが、最近新聞やニュースで自殺の記事が多いので目を通す様になっている。新聞記事やニュースで見ると、このくらいの理由で死を選ぶのか驚くばかりだ。子供の頃から食うか食わずの生活を経験している自分には理解するのは難しい。命がいくつあっても足りない。現社会の仕組みなのか、あまりにも人生に余裕がないような気がしてならない。私はこの問題は学校教育でしっかり時間をとることを提案したい。進学の為の勉強・勉強・勉強だけでは人の心に余裕など持てるはずがないと思います。</p>
342	<p>自殺に限らず、「犯罪を犯した時の罪の重さ」に付いての教育がされていない。自殺では「鉄道自殺」が多い様だがその後「遺族にどれだけの負担（請求）」が来るのか知っててされているのか？学生等も振り込めサギに、今の還付金詐欺、これらに加担したらどの様になるのか、セクハラ、パワハラ等も同じ。自殺は自分の事だけで無い事をアピールすべき。</p>
343	<p>自殺に至る要因は、多々あると思いますが、安心して相談できる環境づくりが重要と考えます。受け入れ窓口の啓発に努めて頂きますようお願い致します。</p>
344	<p>自殺に対して、事前にあらゆる対策を練る事は必要だと思います。</p> <p>しかし、私の感想からすると【自殺する時】は、そんな対策なんか全て無になります。【自分に訪れた悲劇】の中で、自分さえいなければ…自分1人くらいいなくても…とそんな考えが頭の中を占領してしまつては、物理的に1人でいない事しか対策は無いと思います。</p>

	<p>【あなたは1人じゃ無い】</p> <p>【最悪、お金がなくても日本では生きていける】などなど、馬の耳に念仏なのです。</p> <p>私を救ってくれたのは【一枚の求人チラシ】です。</p> <p>長年のうつによりまともに働けない私でしたが、その求人にお問い合わせをして、私の状況を全て分かった上で採用してもらい、私に合わせて仕事のシフトを組んでくれて、日々の仕事の中でも大袈裟で無い態度で接してくれた共同作業所のお陰だと思っています。</p>
345	自殺に対する理由を理解できる行政が必要
346	<p>「自殺の9割は何らかの病気」と職場の研修で講師に聞いたことがあります。医療的なアプローチも必要と感じます。生きるか死ぬかは誰しも避けて通れない問題です。死なない人はいません。今死を意識していなくても、選択肢は生きるか死ぬかしかなく、死ぬという選択肢が存在する以上、それを選ぶ人がいるのは避けられない。私は今は生きることを選択しているから生きているだけ。中間の選択肢があればいいのと思います。しばらく冬眠するとか。</p>
347	<p>自殺の危険を示すサインを出している者や悩んでいる人は孤立している。</p> <p>そのような人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげて見守ることができる人(ゲートキーパー)を多数養成する必要がある。</p>
348	<p>自殺の結果に対する対策ではなく、自殺に至る過程で介入できるようなシステムを構築できればと思います。</p> <p>メンタルクリニックなどは偏見や思い込みが強い人は通いにくいいため、相談窓口やカウンセラーに気軽に話せるような環境作りが必要と思います。</p> <p>対策とは違いますが、スクールカウンセラーの存在感を大きくし子供達が相談して良い人と頭にインプットすれば大人になって苦しい時にカウンセラーへの相談を気軽に行えると考えられます。</p>
349	<p>自殺の原因の中に突発的に自殺の行為を行ってしまうことがある。自分では思っていないくても体がそのように反応してしまう。自分でも自殺を行う状況に追い込まれているのがわからないこともあるので、その前に周りの人たちが気がつく環境が必要だと思う。また、そのような環境、社会になるように、行政が先頭に立つて行うべきである。</p>
350	<p>自殺の原因は人それぞれ、逃げ場のない苦しみの末の事と想像します。</p> <p>相談したいけどできない性格の人もあります。</p>

	<p>育つ過程で人に迷惑をかけてはいけないと教育され、曝け出す事が怖い人もいます。</p> <p>そういう人達の殻を破るにはどうやったらいいか、本当に難しいです。</p>
351	<p>自殺の多さは、各種政策が遠因となって国民の貧困層の増加・幸福度の低下を招いていることが最大原因であるからこれを改める以外に効果的な方策はない。これを認識し、これに取り組み・取り除く覚悟がないなら自治体が余計なことはやらないほうが良い。</p>
352	<p>自殺の予防は出来ない。自殺対策は無い。</p>
353	<p>自殺の理由について、メンタルヘルスと自殺の関係はかなりの比重が高いと考えます。</p> <p>メンタルヘルスの予防と健常者に対する偏見防止啓蒙が重要ではないでしょうか。精神疾患患者の社会復帰は周囲の方の理解と協力が不可欠と考えます。</p>
354	<p>自殺の理由はいろいろあり、経済的な問題なら、行政にできることはあると思う。</p> <p>学校で起きたいじめや、教師との人間関係や体罰の問題は、学校が全てでないとして教育して子供の避難場所をつくるべき。</p>
355	<p>自殺の理由はいろいろだと思いますが、「こころ」「精神面」の問題も大きいと思います。</p> <p>何か目標を持っている時は苦しくても自殺までは考えないのではないのでしょうか。前を向いて生活できるような社会になるように希望しています。</p>
356	<p>自殺の連鎖をおこさない報道の自粛が大切</p>
357	<p>自殺は3大死因に入っていないが、年齢別死因では30代までで1位(高齢者以外では3位以内がほとんど)であるにも関わらず、それが一般には知られていない。</p> <p>また、自殺したい人への対応方法も誤解されたものが一般的になっており、テレビのコメンテーターなどもこのような誤解をもとに発言し、無自覚的に助長している。</p>
358	<p>自殺はその人個人の心の問題であり予防対策など非常に難しい。病気等による自殺を考える方への対策は特に難しいと思う。経済的な理由やいじめ、仕事、人間関係等によるものの予防策を考えた方が良い。</p>
359	<p>自殺はどうしても食い止めたい問題ですが、自殺は突発的で予防がむずかしいのではないかと思います。</p> <p>どこに、どんなことで困っている人がいるのかを把握して、孤立させない。</p> <p>一人ではないと思える存在がいることが必要なのではないかと。</p>
360	<p>自殺は支援すれば予防出来るような簡単な事では無いと思う。</p>

361	自殺は社会からの疎外感から発生する。心の友がいれば絶対にそこまで追い込まれない。コロナ禍はソーシャルディスタンスなどと言って更に疎外感を増幅させる。人間と人間の触れ合いこそが、ヴァーチャルではない本当のコミュニケーションが自殺を防止するための対策となる。本物の教養、知識、経験を持った人たちで（肩書きなどではなく）、プロジェクトチームを作り、予算を付けて、市町村の垣根を取っ払って県政レベルで例え1件でも青少年から現役世代の自殺を食い止める対策が必要だ。殊に現役世代の過重な負担を減らして、余裕を持って生活できるようにすることが何よりも必要だ。
362	自殺は終わりです、生きて少し頑張れば明るい未来は絶対にあります。 諦めない。
363	心を強くもてるように心の訓練をする。
364	自殺は大きな社会的損失であり、この防止については大きな意義があると思う。
365	自殺は本当に残念なことです。最近是有名な俳優さんなどが自殺されて、驚きです。大変な悩みがあったのだらうと思います。やはり相談できる身近な人がいないのが最大の原因とされます。身近に相談できる人がいない人が相談できる場所が必要だと感じました。
366	自殺は予告的に起こすものではない。発作突然の思いで起こすものだから、日常的に起こるものだと理解した方が良いでしょう。また過度の報道などもやらない方が良い。精神科専門医療機関などを創設するなど対策を講ずるべき
367	自殺をとにかく未然に防ぐ対策の強化だと思います。
368	自殺を考えている方は誰かに相談する力も残っていないと思います。だから、本人からの申し出を待つのでなく、そういう人をいかに早く発見するか？に力を入れるべき。
369	自殺を考えてしまう原因は、ひとりひとり違い、自分から相談を出来ない人も多いと思います。何でもいいからどんな事でもいいから話し相手になってくれるような窓口が、24時間体制であると良いのではないかと思います。
370	自殺を考えるほど追い詰められている人は、自身で相談するアクションを起こすことすら困難だったりします。周囲でそうしたサインに気づき、相談につなげられる身近なゲートキーパーを増やさないと、相談窓口を増やしても相談そのものは増えないのかと思いました。ゲートキーパーという存在を今回初めて知りましたが、私自身もゲートキーパーについて学んでみたいと思いました。 埼玉県の自殺者数が3位というのは知らなくて、驚きでした。

371	<p>自殺を考えるようになってからは、いくら相談窓口等の事後処置を万全にしても効果は限られてくる。したがって、そもそも自殺を考えなくて済むように、社会構造や制度設計の不備に起因するような自殺要因（例えば高齢者や社会的弱者に偏りすぎた公的扶助の仕組みにより、現役世代や子育て世代が重い負担を強いられる現状等）を取り除くべきである。</p> <p>一方、コロナや自然災害のような突発的かつ不可抗力な事象に起因する自殺要因は、特に積極的に自殺対策を講ずる必要性は感じない。</p>
372	<p>自殺を考える人の中には、ネットが使えない人も沢山います。</p> <p>ネットにあげないよりは、ネットにあげて公開することのほうがいいとは思いますが、ネットで公開しただけで、対策とはいえません。</p> <p>なぜ、その人が自殺したのか、その理由は何だったのか、県が何をすればその自殺した人は死なずに済んだのか。自殺者、自殺未遂者について、最大限の調査をすることから対策が始まると思います。</p> <p>それから、相談窓口を開くのはいいのですが、自殺する人は9:00~17:00までと決まっているわけではないので、24時間365日開催することです。</p> <p>ましてや、相談窓口で相談する場合に「予約」は、もつてのほかです。相談窓口は、窓口でするので、予約なし、24時間365日開催してください。</p> <p>電話の場合も同じで、通話料を相談者に負担させるのは、もつてのほかです。</p> <p>それができるのは、自治体でしかありません。よろしくお願いいたします。</p>
373	<p>自殺を考える程つらい状況の方は自由に外出することが身体的、精神的にできないことも多いかと思います。</p> <p>また、大抵つらくなるのは孤独を感じやすい深夜なので、時間を問わず相談できるLINEやメールなどの仕組みがあり、周知されると活用されやすく、onlineであれば在宅のまま相談にのれるので支援者も得やすいのではと考えました。</p>
374	<p>自殺を考える方には、孤立的になる場合が多く、一人で悩み追い詰められるケースに陥ると思います。そのため身近な方から話を受け止めることが大切かと思います。</p> <p>相談を受ける予定の方、その他の方の講習会などの検討はいかがでしょうか。</p>
375	<p>自殺を望む心を変えさせる事は本当に難しいと思います。第一に人に相談できるほど自分を見せたくはないからです。話せる人がいたら自殺はかなりなくなると思います。</p>
376	<p>自殺願望があつたりしても相談窓口で相談出来る人は、たぶん自殺まで辿り着けないから助けを求められるのだと思います。そもそも誰にも相談できず、誰にも個性を認められないと感じる人が、自殺と言う現実へ辿り着いてしまうのではないかと考えています。</p>

	<p>特に、子供の自殺は家庭が SOS に気づいて阻止する努力も必要だと思います。</p> <p>学校や地域など、何でも虐待とか言いすぎて子供への成長に必要な厳しさを与えない事も、我慢も効かない又は気持ちの弱い現代の子を作り上げてしまっているのだと思っています。</p> <p>学校側の対応、地域の対応、虐待と厳しさの違いなど、全ての人が改めて考え直して、子供 1 人 1 人が本当の意味での強さを持つ事が出来るように促してあげられる大人が必要だと思います。</p>
377	自殺願望は誰でも抱くことがあります。相談できる機会が多いほど良いと思います。
378	自殺希望者への対策の一つとして生きがいをいかに保つかを根底に考えることが必要です
379	自殺原因に則した対策をお願いします。
380	自殺行為をする年齢が段々と低くなっているような気がします。うちにも小学生の子供がいますが小学校 1 年生の時にすでにイジメがあったようです。小学生、中学生などの心のケアをする、など増えたら良いですね。
381	自殺願望は単純に経済的な要因や精神的な虐待のような要因だけでは処理できない。高度な教育を受けるほど複雑化するはず。おせっかいな声かけが効果を発揮するような気はする。私はそう感じる。
382	自殺者が近年、増加しているとは、聞いていましたが、最近は芸能人の自殺も多く、この事で、ますます自殺者が増えるのではないかと心配です。まずは自殺するくらい悩んでいる人が気軽に相談できる場所があればと思います。それも本当に親身になってくれる人達の存在です。県がその点にもっと力を入れて、またそのような場所や人がいることを、広く知らしめてくれればと思います。
383	<p>自殺者が後を絶たない現状に胸を痛めています。</p> <p>私も死にたいと思うことはありましたが、実際に死のうとしたことは少ないです。</p> <p>死ぬことよりもこの世から消えてしまいたいというほうが大きいと思います。</p> <p>本当に死のうとしている人は周りに打ち明けないと思います。</p> <p>そういう人たちこそ守るべき存在です。</p> <p>きっかけさえあれば救うことができるのではないのでしょうか。</p> <p>私自身は無力ですが、できる限り県の行動に協力したいです。</p>
384	自殺者が事前に相談を持ち掛けられるような仕組みをもっといろいろなケースで考えるべきです。本当に親身になって相談を受けてくれる体制の整備を考えるべきです。

385	自殺者が全国3位なのは知りませんでした。
386	自殺者の早急な察知、その人に合った対策支援。 自殺者は多種多様な原因があり、その原因を取り除く支援体制の構築。
387	自殺者の背景調査 対策を練る事が大事 ウツの対策 見抜きは難しい。自殺を留まった方との差にヒントがある？
388	自殺者は交通事故の死亡者を上回る人数と聞いています。自殺の理由や原因は千差万別ですが、精神的に孤立させない対応と経済的に困窮させない対策の両面で他者との繋がりを感じられれば、生きて行く気力が持てると思います。
389	自殺相談窓口の「いのちの電話」は、CMをやっていた事もあって周知されていますが、相談員をボランティアでやっている様な事をネット上で見かけたことがあります。ゲートキーパーという見守り人がいることを今回初めて知りましたが、もっと一般に広く知れ渡り、専門性を発揮し対応できる方がいたほうがよいと思いました。 埼玉県は自殺者が3番目に多いことも、もっと周知されてもよいと思います。正直びっくりしました。でも、自分が暮らしていて、自殺者が多いのも何となく分かるような気がします。
390	自殺対策について今まで深く考えませんでした。 いま、不況という深刻な経済問題が続いており、自殺対策の重要性を認識しました。
391	自殺対策には効果的なものは根本的にないと思います。
392	自殺対策に関わる業務には、単なる人員配置ではなく適任者を任命していただきたい。
393	自殺対策に対しては高齢化社会を迎え、コミュニケーションが悪くなりがちなため、話し相手となれる人の配置を考える必要が有ります。
394	自殺対策に対して自治体で取り組める事など無い。 これらはどれも表面的な取り繕いに過ぎない。
395	自殺対策に特効薬は有りません。
396	自殺対策の重要さを実感できました。広報活動の充実を期待しています。
397	自殺対策の方向性は2つあると思う。 一つは、死にたいと思う原因を取り除くこと。代表的なものとしては、経済的な支援や、辛い環境から脱することの支援。 もう一つは、死にたくても死ねない環境を作ること。駅のホームドアの整備などはこちらだ

	<p>ろう。</p> <p>そして、できれば対策は前者を拡充して欲しいと思う。後者を拡充したところで、死にたい人は救われない。</p>
398	<p>自殺対策は、原因をしっかりと分析し政策を実行しないと減らないと考えます。相談することで解決するとは限らないと思うので、本当に困っている人に早急な支援がいくことが大事と考えます。</p>
399	<p>自殺対策は、大きく自殺をする人への対策と自殺できる環境への対策があると考えています。相談窓口を拡大する、周知することも当然ですし、ホームドアやガードレール、屋上への柵の設置なども当然だと思います。一方で、自殺をしたいという人を無理に押しとどめる施策というのも違うと思います。自殺者ゼロというのは困難な理想ですが、バランスのいい形で直接、間接的な施策を進めていただきたいと思います。</p>
400	<p>自殺対策は、年齢や家庭の収入格差により難しい問題ですが、周知や安心して暮らせる行政の力も大きく影響すると思います。</p>
401	<p>自殺対策はとても難しいと思います。</p> <p>最近では相談体制が充実されて、多少の効果はあると思いますが、相談窓口があっても相談自体ができないでいる人も多いと思います。</p>
402	<p>自殺対策は重要ですが、埼玉県に期待できることは分かりません。</p>
403	<p>自殺等のネガティブな思考になっている人は、心も体力的にも余裕がないため、できる限り行動しない選択をする。</p> <p>だから、SNS やメール、WEB フォームなど、スマホで文字を入力するだけで相談できる、相談者の労力のかからない窓口がもっと必要と感じる。</p>
404	<p>自殺防止キャンペーンとうたえぼうたうほど、自殺という言葉が刷り込まれる。自分で人生を作るスキルを教育するなり、芸術に触れさせるなり、生活支援などを行っていることを伝えたりする方が良いと思う。</p>
405	<p>自殺防止のための相談電話を有料でないフリーダイヤルにすべきと思う。</p>
406	<p>自殺未遂者など、自殺せずに命が助かった人が、自殺を考えた根本的問題点を解決できたのかの正しいデータ開示。</p>
407	<p>自殺予防とか防止する活動とか広告をすると、突発的に自殺に走ってしまう人がいそうでも怖いです。</p> <p>難しいですね、ゲートキーパーを増やす試みが大切だと思います。</p>

408	自殺予防週間や自殺対策強化月間というネーミング自体、自殺という認知度を上げているのではないかと思う。
409	自殺予防対策のPRをもっとして下さい。
410	<p>自死を選ぶ方にはそれぞれ千差万別の理由があるので、窓口の対応として健康診断のような問題を抱えているのかふり分け（スクリーニング）を行い、その問題に詳しいゲートキーパーを紹介するしくみが充実すると尚良いと思います。</p> <p>窓口に行く人は、その担当者を頼りにしています。その担当者の力量に差があってはならないと思います。</p> <p>かつて（年老いた親の相談で）地方のソーシャルワーカーにはかなりの個人差があることを実感しました。</p> <p>その時はこちらの方の知識が上回っていました。</p> <p>いろんな引き出しを提案してあげられる窓口であって欲しいです。</p>
411	自治体活性化
412	自助・公助より まず公助を求めること。それは日本国憲法下の日本国民の権利であることを学校教育で周知する。
413	<p>自身の身内も含め、コロナでの失業者、収入減などで、今後自殺に繋がる恐れのある方が多数いると思う。</p> <p>生活苦は鬱病などにつながり自殺にも繋がると思う為、県の財政の見直しをし、少しでも必要な人のために、税金を使って頂きたく思います。</p>
414	<p>自分で相談したいと思ったことがないので、どんな対策があるのかもわからないが、もし、相談窓口相談するとしたら、相談できるハードルを下げてほしい。死にたいと思ってから相談するのではなく、普段なにげなく見守ってくれる、安らぎの場を提供してほしい。身内で自殺者がいたが、死にたいと思っている家族を守り切れなかった苦しみは大きい。自殺願望のある家族がいる人向けの相談窓口もほしい。みんなできることは頑張っている。これ以上の頑張りを期待するような声掛けではなく、今までよく頑張ったねとねぎらってくれる場であってほしい。</p>
415	自分の精神的・経済的な悩みや弱みを、学校の先生や地域のお役所の相談員に話ができるわけがありません。顔も身分もあかさずに相談できる場を増やし、どんどん周知して欲しいです。
416	自分は無力だと思います。

417	自分自身が自殺を考えたことが無く、また今迄に周りの知人にも自殺者がいなかったのこの件については良くわかりません。
418	<p>質問7で、その他「仏教の勉強。ただし、特定の宗派に頼らないことが肝心。」と回答しました。</p> <p>仏教では、自死も殺人であり、殺人は地獄に落ちることになっており、故に、人が為すべきことは、今生を精一杯生き抜くこと、となるわけです。</p> <p>宗教学者は自身が属する宗派を正当化するだけなので、上記を決して言いませんが、仏教学者（含む、インド哲学者）は、キッチリと説明してくれます。</p> <p>生まれた時から日本語環境におれば、仏教の基本的考え方は自然に身についています。うまく、仏教の考え方を利用すれば、自殺を思いとどまらせることができるのではないのでしょうか。</p>
419	<p>実際問題として心底から悩んでいる人が電話相談はしづらいのではないのでしょうか？</p> <p>LINE などの SNS での文章対話型の方が相談もしやすいのではないかと思います。</p>
420	実施は大変でしょうが、自殺を考えるのは夜遅く寝る頃だと思うので、夜間の話を聞いてくれる取り組みがあると良いと思う。今ならラインなどのチャット対応でもよい。
421	社会の根本的な構造（「弱肉強食」の行き過ぎた加速）を変えなければ、「落ちこぼれの増加」 ⇒ 「自殺者の増加」は防げないのでは？
422	社会的弱者と言われる立場の方を排除せずに、救済する体制が大切だと感じています。
423	社会的弱者ほど相談するつてがなくなるので、公的機関で悩みを抱えてる人の受け皿を多く作ってほしいと思います。
424	<p>若いカウンセラーの存在</p> <p>同年代の同性人に聞いてもらいたいです</p>
425	若いころから持病があり、最近生活保護を受けさせていただいているのですが、本当に生活させていただいているだけでありがたいのですが、持病の調子がよくなく、もう若くはないのですが、将来的な健康面での不安や隣人との一方的なトラブルなど精神的にもおいつめられている気がして・・・。
426	若い世代や中高年の人々の自殺は、社会的にも考えなければならないと思います。特にいじめや働く場所がない若者、あまりにも安月給などは、国として十分な対策をすべきと考えます。

427	若者にはネットが身近なものなので、困った時・苦しい時にネットで気軽に相談できたりする場所や機会が十分あればいいと思う。悩んだ時の「駆け込み寺」的な機関や居場所も多く必要と思う。
428	弱い人の味方を増やして欲しい
429	取組を全く存じ上げておりませんので 広告費用が掛かりますが アウトドア・メディアを活用し 毎日目にさせる事が良いのでは無いでしょうか。
430	周りが気付いてあげられる環境が必要だと思います。
431	周りの人 身近な人が気が付かない 自殺を考えている人がいるということを知ります。 死後の世界、死んだらどこへ行くのだろうかというような疑問を小学校や中学校で教える授業を受けられるといいと思います。 死に対する考えが変わると思います。 命の大切さも教えて下さい。
432	周囲に相談しにくい理由には、愚痴を言っていると取られてしまう、クレマーだと思われる、相談したことにより事が余計に大きくなってしまふ、相談したことによって孤立してしまつたり、いじめにあふ、勇気を出して相談したのに全く解決しない、相談しても軽く思われて事の重大さに気づいてもらえない等、色々あるのです。 こうしたことは、多分変わらないと思うので、子どもの時から、命の大切さや色々な経験を、困難を乗り越えられるような精神力を養う必要があると思うのです。
433	周囲の人たちがどれだけ声をかけられるかにかかっている。
434	住んでいる地域が必要であると思う事ができる活動参加への誘導。
435	地元市での相談窓口の少なさが目立ちます。
436	女性の自殺が増えていることが心配。もっと社会的に変わって欲しい。
437	女性の場合、ホルモンバランスの崩れが左右されると思っている。 特に生理前後・出産前後。小学校のうちから、起きうる要因として知らせる、対策を教えることが必要だと思う。
438	小、中、高等学校などで、月1回はアンケート記入を義務にして、スクールカウンセラーとの面談や講座の場を作り、相談しやすい体制にしてほしい。
439	日本人は特に差別、いじめ等の意識が強い民族性を感じました。その理由は根深いものがある。200年もの間鎖国を続け平安時代には貴族が徳川時代には武士が権力を持ち、庶民は奴隷とされてきたのです。明治以降は軍人によって戦争の弾よけとされてきた。現在の人々

	<p>は人権を知る様になったが変わらぬ日本人の精神、根性を前にして逃れるすべなく自殺を選ぶのだと思います。日本に差別、いじめをなくし経済的平等を確立し、教育しなければ人間最大の不幸はなくならないと思います。どんなに上手く説得しても簡単にはなくなりそうもありません。</p>
440	<p>小中学時代に『哲学』を学ぶ機会を設ける。</p> <p>プログラミングを必須科目にするよりも、</p> <p>『哲学』（人はなぜ生きるのか？）を、必須科目にするべきだったと思う。</p> <p>経済優先の社会背景が、人の「野性:人の動物性:（人の動物としての性質）」を蔑ろにしている。</p> <p>理性や計算式だけでは、生命力は保持できない。</p>
441	<p>少しでも自殺される方が減ることを願っております。</p>
442	<p>上からの押し付け対策ではなくて、本当に弱者の立場に立った対策を考えてほしい。</p>
443	<p>情報が少なく感じます。企業の取り組みもまだまだで、行政との連携も大事かと思えます。</p>
444	<p>職業柄、自殺をした方を何人か見てきました。</p> <p>精神の障害を持っている方ばかりです。</p> <p>コロナの影響で追い込まれ、生活困窮になった方もいましたが、生活支援センターの新規登録が多く、登録しても相談に乗ってもらえない状態。</p> <p>私も家族や病気で悩み、相談できる人がいなかったのもとても苦しかった思いをした1人です。</p> <p>埼玉県はスーパーアリーナ、マラソンなど魅力的なことが多くあります。</p> <p>そのお金で生活困窮や生活支援センターを増やしたり、24時間体制にすることで救われる命はあるのではないのでしょうか？</p> <p>精神的に病まないと分からないかもしれません。</p> <p>それなら支援センターなどに自殺した方の様子など聞いてはいかがでしょうか？</p>
445	<p>職場や学校でのいじめなどを減らせば必ず自殺者は減る。もっと職場や学校などでの自殺対策をしっかりと取り組むべき。</p> <p>うつ病患者の治療費の支援などするべき。うつ病で働けなくなって収入がない人が多いから。</p>
446	<p>色々なことで悩むことは、誰にでもあると思う。気の持ち方が重要なことと考える。自殺は、ただの逃げとしか思えない。</p>

447	色々なところで対策を行ってほしい。
448	心の悩み、不安を話せる窓口が、信頼、安心できる場所にしてほしいです。スタッフ方も、相談者を人として、寄り添った対応をしてほしいです。
449	心の悩みや日々の暮らしの悩みを、人に聞いて貰ったり、行動がおかしかったりしたときに、身近な友人等がすぐに気づいてくれる体制を作ることが重要なことだと思います。人とのコミュニケーションが大事で、人との関わり合いを一番最初に作ることでないでしょうか。
450	心の病等を気軽に相談できる体制を整えることが必要である。
451	心を閉ざした後は何を行っても難しいと思う。 心療内科への受診がしやすいような広報が効果的ではないか
452	心身ともに健康であれば自殺はしないと思います。既に自殺を考えてしまっている人の対策に目を向けるのも大事ですが、自殺を考える前の段階で解決できるような仕組みがあると良いと思います。
453	心身の見守り隊を発足して下さい。自治体の民生委員や学校での教育者を見守り隊として活用して下さい。
454	心の悩み事が相談出来る身近な安心して話のできる場所をつくる。
455	心配事相談窓口や オンライン相談窓口を増やして テレビなど、色々な場所で 周知のための広告を出していただければいいなと思います。
456	心理師(士)の活用
457	真剣に自殺を考えている人は「人に相談しないで死を選ぶ」真剣に死を選ばない方は相談する。
458	真面目に働いても、どうしようもない空回りや、突発的な資金繰り不足などを理由に亡くなった中小企業の真面目な社長さんとかを知っています。私もここで保険金が降りれば家族に迷惑が掛からないと思いつつも何回か危なかったです。昔は銀行が緊急融資などで助けてくれましたが、今はシビアで変わってしまいました。コロナでは助成金や金利0の融資で回っていますが、将来に不安があります。勿論甘えてばかりでは、駄目ですが、本来の銀行の業務をキチンと行ってくれれば、亡くならずにすんだ命が沢山あると思います。
459	親がいて家族がいて家庭生活の社会から、社会生活へと人間は鍛えられていくものです。本人の性質や性格もあろうとは思いますが、その世界をどう捉えるかは本人の感情次第で

	<p>す。</p> <p>一般的に現在自己中心的に生きる自由が蔓延しています。自分の生きたいまますべてが、上手くゆく訳がありません。道徳的教育にも限界があり、哲学的思考から人間生命の大切さを教える教育が必要かと考えます。</p>
460	<p>親しい人が自殺しかなり堪えました。何もできなかったことに対して悔やみきれません。</p>
461	<p>親より先に死ぬことは人生最大の親不孝です</p>
462	<p>親子関係</p>
463	<p>親身になって相談してくれる人が増えると良い。</p>
464	<p>身近でいますが、前ぶれもなく突発的にでした。学校が原因でした。学生の支援をお願いします。</p>
465	<p>身近でない方が相談しやすいと思うので、一般論ではなく、具体的対策、回答をしめしつつ相談に乗れるような体制を整えたらいいのではないかと思う。</p>
466	<p>身近な人による寄り添いにより、当該者のわずかな心情の変化に気付けると思います。人の思いやりや優しさに依るところが大きいので、小手先の施策では通用しない気がします。</p>
467	<p>身近な人々の相互見守り。</p> <p>家族のコミュニケーション。学校に於ける・教職員や塾・自主クラブなどの講師や監督コーチ。課題提起と研修。</p> <p>自治会や老人会の活用など</p>
468	<p>身近に相談できるプライバシーが守られるような施設をつくる</p>
469	<p>身近に相談できる窓口があるとよい。</p>
470	<p>身近に相談できる友人、公的窓口等、心を開ける相手を持ちたいものですね。</p>
471	<p>身内を自殺で亡くしています。</p> <p>私も助ける力が欲しいと思いますが、本当に悩んでいる人に情報を届けるのは簡単では無いとも思います。</p> <p>AI の力を借りたりして助かる命が増えて欲しいと思います。</p>
472	<p>辛さが軽減することは考えられない。所詮他人は本人の辛さがわからない。対策は難しいと思います。</p>
473	<p>人それぞれなので、埼玉県として対策を立てるのも至難の業とされます。</p>
474	<p>人として生まれてきた以上は、すべての方が生ある限り生き続けたいと思われているのではないのでしょうか。それでも、生活困窮や身体的なこと、将来への不安等で悩まれている方が</p>

	<p>顕在的にも潜在的にもかなりおられるように思います。対策の一つとしては地域の方や行政がしっかり対応して欲しいと願うのですが、現状では支払いがないからと言って電気や水道のライフラインを止めたりされるとも聞きます。困っている方がおられたらみんなで支えることが本当に大切だと思います。最近埼玉県出身の著名な俳優さんがお亡くなりになりましたが、1歳にもならない子供さんを残してまでもそうなさった心情を察すると私自身もなかなか眠れませんでした。</p>
475	<p>人の気持ちを外見から見分けることは難しいと思う</p> <p>普段から声を掛け合うことで意識されていることを感じられるように心がける</p> <p>思い詰めているときは自分から相談する気にならないので近くの人が変化を見つけられるように気軽な挨拶を続けられればと感ずることがある</p>
476	<p>人の心の中まで入っていくことは非常に難しいと思う。したがって少なくとも外に出ている現象、いじめ、貧困、多重債務などについて支援することが重要と思う</p>
477	<p>人の心まで見ることは難しいけれど、小さな悩みの芽で摘み取ってあげたい。なぜ？なぜ？なぜ？俳優さんや女優さんの自殺が報道されて固まった。悩みを打ち明けられる窓口が増えるといい。なかなか知り合いや家族など近い人には相談できないのかも。第三者が専門家が相談にのって欲しい</p>
478	<p>人は1つだけの理由では、自殺しない。自殺におよぶルートモデルがある。これを周知徹底してほしい。年間最高約3万4千人いた自殺者が、昨年令和元年には約2万人にも減ったが、世界で類を見ない自殺大国日本であることに変わりはない。</p> <p>自殺未遂者は自殺者の約10倍以上とも言われる。1つ目のSOSで救える社会になってほしいし、ゲートキーパー等自殺予防体制の充実を切に望みます。</p>
479	<p>人間には誰にでも負の部分があり、その部分に様々な要因が作用して他人に向けた場合は他殺、自分に向けた場合が自殺にシフトするものだと思う。家族も子供の独立や疎遠になることでやがては夫婦二人きりになり、年齢を重ねて社会との繋がりも希薄になっていく。</p> <p>たとえ年齢はまだ若くても様々な事情で暮らしに不安があったり、生活が困窮している者も今の現状では決して少なくはないはずだ。もっと広くもっとバリアフリーにして、老若男女、障がいの有無、LGBT等様々な人間が気兼ねなく話し合うことが出来る環境を構築するよう期待します。</p>
480	<p>人身事故での電車遅延が埼玉は多いと思うのでその強化とやはり相談できる場所が欲しいが〇〇の相談窓口と決まってしまうと自分は当てはまらないと考えたら電話相談でもためらうと思う。何でも相談できるという風になれば良いと思う</p>

481	<p>人生は一度だけ、自ら命を絶つことは“もったいない”。現代では、生を受けた時から異常なほど、「過保護」社会になっている。転んだら、自分の力で立つという習慣を身に着けることが肝要。権利が幅を利かせ、義務の履行がないご時世、教育、育児など初等教育から「自立」を学び、それから「手を差し伸べる」という人間の原点に戻らなければ自殺撲滅は不可能と考えます。</p> <p>世界に通用する人材育成は、ここから始まります。</p>
482	図書館主催の落語会を開く
483	<p>数カ月前に知人のお子さん（10代）が亡くなりました。自殺について相談窓口が必要なのはもちろんなのですが、「死のう」と思った時にはそれすらももう手遅れなのかもしれません。なぜ死んではいけないのか、なぜ生きなければいけないのか、逃げることと死ぬことは違うということを考えなければいけないような気がします。</p> <p>公的な体制を整えるのは良いことなのですが、マニュアルだけでは対応しきれないケースばかりなのではとも思います。</p> <p>自身の無力を思い知るばかりで、どうしたらよいのか全く分かりません。</p>
484	<p>菅政権が唱える「自助、共助、公助」の内、自殺予備軍の方々は万策尽きて「自助努力不能」となっている状態の筈です。ゲートキーパーが「共助」かと考えますが、やはり現実的に頼りになるのは「公助」です。何と言っても痒いところに手が届くきめの細かい「公助」の充実を宜しくお願い致します。</p>
485	是非とも真摯な姿勢で一人一人の悩みに向き合って下さい。行政機関の皆様の方で救える命は多々あると思います。
486	制度や体制を充実しても、自殺願望を持つ本人が制度体制を知らなければ、それが生かされないのもっと広範囲に周知することに力を注いで頂きたい。
487	成人してからは自殺について、あまり考えずにきてしまったため、私自身の意識が低いことに気付かされた。義務教育中に、上っ面の啓蒙ではなく、きちんと向き合わせながら教育していくのがいいかと思う
488	政治家、行政職員等と民間会社員との給与格差。税金の使い方の不合理性がどうしても納得できない。税金で生活する職員は、国民の評価を得るべきと思う。自殺者の気持ちを理解できる職員はどのくらいいるのか？興味があります。
489	<p>生きたくても生きられない病や事故、殺人を犯す、自殺、命って？</p> <p>自殺対策って、思想的問題の部分は、脳とか思考を科学的知見で変えること出来ないのかな</p>
490	生きていることの意味、死ぬことの意味をどう伝えるか

491	生きてさえいればなんとかなる…と、思えるような県にしてください
492	生きる希望がもてるような呼びかけや支援策をお願いします。
493	生活に困ったときどこに頼ればいいのか、行政は何をしてくれるのか、知らない情報、わかりにくい情報がありすぎます。私の偏見かもしれませんが、日本人は自分から行動する人は少ないように思います。特に、若い世代は動き方すら知らない可能性もあります。もっと、役所などが「こんな支援ができるよ、こうすればいいよ」と積極的に動く必要があるのではないのでしょうか。物理的な理由の自殺は、防ぐ・止める方法が絶対にあるように思います。
494	生活環境の変化が一番身体に影響が大きいので身近なところで何時でも相談にのってくれる人を見つけてほしいと思います。
495	生活困窮者がコロナ禍において増えていることへの対応をお願いしたい。
496	生活困窮者には緊急支援を、学校では生徒一人一人を細かく見ていただきたい。
498	精神疾患（うつ病）による自殺が大半を占めているようなので、その疾患に至った原因を明らかにして、それが学校や職場であれば対策を義務化する等、うつ病患者を減らす施策に取り組んでいただきたい。 県の原因別自殺者数のデータでは、健康問題＞精神障害＞うつ病という階層で区分されているが、環境要因によるうつ病も多いはずなので、その要因（家庭、職場（勤務？）、学校等）で計上しなければ正しく原因が特定できず、効果的な対策を講じることもできないのではないかと。
499	声をかけるのは、難しい。日頃から、こんな窓口があるよと、知ってもらうことが大切かなと思う。
500	積極的な情報発信をお願いいたします。
501	先頃の芸能人の方の自殺報道において、報道のコンプライアンスの違反があり、具体的な方法や場所について一日中放送していました。メディアが自殺をあおるようなことがあってはならないと思っています。また逆に自殺を止める抑止力もメディアにはあると思います。ぜひ埼玉県としてのメディアは後者の方であることを期待しています。命の大切さ、人への思いやりをもっと伝えてほしいです。
502	先手、先手で予防策を講じ、自殺者をなくして行ってください。
503	専門家でも対応が困難だと言われる自殺ですから、なかなかこれが効果的！という対策はないのでしょうか。

	<p>ただ、充実していたり、未来に希望がある人は自殺しないと思います。</p> <p>特に子どもは世界が狭いですから、学校や親が世界の全てとなり、そこで生きていけないと思うと自殺も考えるものです。</p> <p>例えば、未成年に対して、無条件に3泊くらいまで泊まれる宿泊施設の設置など、どうでしょうか。</p> <p>何かしらの取り組みを常にやり続けていく事が、自殺者を減らすことになると期待しています。</p>
504	<p>全員に周知は難しいが、本当に何かあったらココに相談できる！という窓口を一つ、もっと知らせてもいいかもしれないと思った。</p>
505	<p>全国で1番少ない県になることを期待しています。</p>
506	<p>全国で3位との汚名返上のためにも、行政の事なかれ主義、縦割り、保身、前例踏襲などを変えていくこと。</p>
507	<p>全国で3番目とは知らなかった。周りに声がけしようと思います。</p>
508	<p>全国で3番目とは知らなかった。年代別・環境別・遺書の有無など詳細を分析した上での相談窓口設置をしないと意味がないと思う。民間の「いのちの電話」などのように幅広い対象ではなく、いじめとか失業とか範囲を狭めてその原因に訴求するような窓口にしないと相談だけで思いとどまるようなことはなかなか難しいと思う。</p>
509	<p>全国で3番目に自殺者が多いということ、対策もさることながら原因の把握をまずしっかりすることが大事だと思います。</p>
510	<p>全国でも有数な死亡数ということを知り、ショック。</p> <p>この汚名を返上できるように多種多様な支援制度を展開してほしい。</p>
511	<p>全市町村に傾聴のスペシャリストを雇用する。</p>
512	<p>相次いで芸能人が自殺するニュースを見聞しますが、自ら命を絶った故人を関係者が悼むニュースに、私はどうしても納得がいきません。</p> <p>生きたくても生きられなかった方々が世の中にはたくさんいることをもっと発信し、まだまだ生きられた命を無駄に絶ってしまう人達に対して悲しむ姿は違和感があることを、埼玉県から率先して発信してほしい思いでいっぱいです。</p> <p>どうか、よろしく願いいたします。</p>
513	<p>相談が気軽に出来る体制づくりをお願いしたいと思います。</p>

514	相談したくても、電話、ネットなど、繋がりにくいと、聞いている。『今、聞いて欲しい』のだから、傾聴ボランティアを増やして、繋がりのやすいネットワークづくりをしてほしい。
515	相談しても自分で解決しなければならなくなり、絶望したと聞きました。 経済的なことやいじめなどは、本人を励ますのではなく、第三者が根本的に解決しなければいけないのかと思います。
516	相談しやすい環境が必要。素人には難しいです。
517	相談しやすい窓口。インターネットによる相談の普及。 相談員の育成。
518	相談し易い環境作りが大事だと思います
519	相談することへのハードルを下げるため、プライバシーへの配慮や SNS への過剰なめり込みを防ぐ必要がある
520	相談だけでは解決しない問題が多い。 例えば失職してしまった人にハローワークを紹介すれば、それで事が済むのか？という事であり、適職に就き収入を安定させることで自殺者を相当数削減できるだろう。つまり、アドバイスでは何も解決しないという事である。
521	相談できないほど思い詰めてしまうのではないのでしょうか。 相談ができれば自殺はしないのではないのでしょうか。
522	相談できない人、自分は自殺をしないと思いついでいる人達への対策として、幅広い情報提供が必要だと思います。相談窓口へ辿り着く前の段階で、心のケアが出来ればいいのかと思います。
523	相談できるだけではあまり意味が無いと思う
524	相談できる環境があるならば自殺にまで追い込まれないでその前の段階で救えるとおもう。 その人が追い込まれない、悩みが出来ない、話が聞ける環境作りが大切だと考えます。
525	相談できる仕組み作りが必要です。
526	相談できる場所の充実や連携、精神的な病いで頼れる病院の支援 子どもへはこれからも一人で電話で相談できることの周知などをお願いしたいと思います。
527	相談できる窓口があったり、気楽に入れる相談所があったらいいなあと思います
528	相談できる窓口の存在をもっと広く告知することが大事だと思う
529	相談できる窓口をもっと増やしてほしい。

530	相談によってバレたくない、職場や学校はこれからも通うから。でも、相談やストレスチェックなど、正直に回答すると、バレている事もあり、安心して回答出来ない。ここをクリア出来たら、相談やストレスチェックなどは有効だと感じた事があります。
531	相談に乗るよりも、具体的な支援をしてあげたほうが効果が高いと思います。
532	相談に的確に答えられる人を配置してください。
533	相談の受け手側の信頼性をどの様に確認できるのか等の透明性を確立。
534	<p>相談をする機関、場所をもっと設けていただき、認知をさらに広げる事。</p> <p>そして1番大事な事は、秘密の厳守。</p> <p>周りに噂をされたり、誤った話が広がるのが嫌なので相談したくても出来ない人がいると思う。</p> <p>他人に気づかれず、バレず、ウワサされない。と言う事を確実にしていただけたら、と思います。</p> <p>今現在この事に携わってくださっている方の為に書かせていただきますが、現状の相談施設や、機関が上記の事が出来ていないという事ではありません。</p>
535	相談を受ける人のケアも
536	相談を聞くだけでなく、具体的な方法を伝えて欲しい
537	<p>相談員の質が低い。</p> <p>ひどい人になると「私は素人なので……」と答え、「だったらプロに変わって下さい」というと、不機嫌そうに黙ってしまう。</p> <p>人の命を預かる相談に関わっているのですから、国家資格を作って、それを持っていない人しか相談に乗れないようにしてもらいたい。</p>
538	<p>相談自体を話すのが難しいので、多くの人に自殺についての知識を持ってもらうこと。</p> <p>また相談窓口としてネットを使うこと。</p>
539	<p>相談相手といっても、家族や身近な人に相談したところで、相手も困るだろうし、解決はできないと思う。実際、身近な知人から経済的な悩みを相談されたことがあります。正直言って、私に言われても困る、という思いが先にたった。今は、病気を苦にしてより、コロナ禍によるものが多いと思う。十分な支援策が必要だ。</p>
540	<p>相談窓口なる言葉が飛んでいますが、実際の利用状況は如何なのでしょう？</p> <p>相談窓口の方は弁護士の守秘義務と同等の扱いになっているのでしょうか？何時でも躊躇しないで、肩ひじ張らないで相談できる体制ができればと思います</p>

541	<p>相談窓口に行くのが羞恥心からいきにくい、見ず知らずの相談員は相性もあり不安。 わたしは病院医師のほうが相談しやすくかかりやすい。</p> <p>埼玉はホームドアがないところだらけ。 飛び込み自殺が多すぎる。ニュースになるので連鎖が増えてしまうと思う。 早急にホームドア設置し、自殺者ワースト3対策するべきだと思う。</p>
542	相談窓口のより一層の充実化。
543	相談窓口の県内広報の徹底
544	相談窓口の更なる周知と、相談があったときに即座に具体的支援に繋がるような体制作りが できているのかが気になりました。
545	相談窓口の周知方法を考える。
546	相談窓口の充実と経済支援の強化が重要だと思います。
547	相談窓口の所在地の告知。思いとどまらせる内容のポスターの掲示（数多く）
548	相談窓口の整備等、支援体制の拡充とその広報の徹底を図る日常的な活動が求められます。
549	<p>相談窓口は色々あるのかもしれませんが、開設時間が限られていたりするので、不便かなと 思ったりします。</p> <p>仕事してる人や、通学してる人には、夜間の時間帯や休日祝日など、相談できる窓口が多く あるといいと思います。</p>
550	相談窓口を周知する、国の特別定額給付金 10 万円のほかに県や市町村で給付金を配る。
551	相談窓口を設けるにしても、辛い思いをしている人で相談する勇気や時間がない人は多いと 思います。そこで駅のホームにホームドアを設置したり、ビルの屋上を施錠したりといった 自殺することができない環境作りが必要だと考えます。
552	相談窓口を設置・周知することはとても大切ですが、そこで親身になって相談に乗る、解決 策を本気で一緒に考えようとする姿勢も同じくらい大切です。形だけ整えるのではなく、血 の通った制度にしていだけるようお願いします。また必要な人には窓口で追い返したりせ ず、必ず生活保護や経済的支援を提供できるようにお願いします。
553	相談窓口を増やす。
554	相談窓口を増やすことと、周りが気付くための兆候などの周知の両面からの対策が必要だと 思います。
555	相談窓口を明確にして、相談できるようにしてはどうか

556	相談体制があるのが前提ですが、もう少し地域での自治体やまわりの目が優しくなるといいなと思います。
557	相談体制の電話相談ですが、大抵のことはいろいろ考えての結果迷いが生じているので担当者はありきたりの返事では失望を感じます、現状を詳細に訴えても、その返事がすでに考え済みであると思えば失望します、担当者は訓練された、熟知された相談員でなければならない、数さえそろえればいいというわけではない。なかなか難しい問題ではあるが、すばらしい構築で対応してもらいたい。
558	相談体制を確立するためにもしっかりした国・自治体の予算割り振り、相談がボランティアで進めること自体甘い。
559	相談電話がボランティアで運営されていて手が足りておらず、繋がらないと聞いている。税金を投入してでもいつでもつながるようにしたほうがよいとかがえている。
560	窓口が良く解らない。
561	他では取り組みがないような支援を行うようにしてはどうかと思います。 社会福祉士会や精神保健福祉士協会等の専門職の職能団体の力を借りての相談会を行ったり、支援団体や支援者の得意分野等のデータベース化、支援ケース事例の積み上げ、データベース化、等です。それは公表し、県民がアクセスできるようにしてほしいと思う。
563	他の都道府県と連携して、国に対策強化を迫るべき。
564	他県でアクティブシニアコミュニティに勤務していますが、今まで元気に活動で来ていたことが自粛（今は徐々に開放）、またわいわいとお喋りしながら摂る食事ができなくなったり（シールド設置）等で精神的にマイナスに向かっておられる方が増えています。そして、運動不足も加わり痛ましい事案も発生しました。 相談コーナーにはなかなか近寄って来られず、突発的なアクションとなります。 皆が周囲へ目配り、心配りを広げていくしかないですね。
565	他者からの働きでの予防は難しいと思います。
566	体制のPR、精神医療機関の紹介
567	対策があること自体知らなかった
569	対策といっても、どのような資質の人が、どんなふうに関わるかによって効果がまったく変わってきてしまうと思います。同じ臨床心理士の資格を持っていても、一人一人持っているものできることはまるで違います。取りあえず安心できる環境を保証することを考えたらいかがでしょうか？決断を迫られる状況だと追い込まれてしまうので。

570	対策など無い。
571	対策について、県民に分かりやすく共有してほしい。鉄道の人身事故が多すぎる。
572	対策について知らないことが多かったです。周知され、社会全体にお互い支え合える雰囲気 が醸成されることを期待します。
573	対策を実施されていることを周知させてほしい。
574	対策自体は頑張っていると思います。認知度が低いので、PRの車を走らせてはどうかと思 います。
575	大変センシティブな問題であるため、丁寧に寄り添う気持ちが第一だと思います。 当事者はもちろん、サポートする方も相当なエネルギーが必要だと思います。そこを行政が サポートできるようであればいいなと思います。
576	大変厳しい生活環境です。一人でも命を救うように、お願いします。
577	大変深刻な問題だと思うが、まずは自殺を考えなくて済むような社会であるべきだし、また 自殺を思いとどまった先に「良い事がきっとある」と思えるような社会でなければなら ない。 自殺を考える人間の心は、その日の天気ひとつで変わる事だってあり得る。 何かちょっとしたきっかけで、そうした人たちに思いとどまって欲しい。
578	大変難しい問題だと思います。個人の性格や生活史も大きく影響してくると思います。 色々な立場で考え適切なアドバイスをできるように、多方面から考えることのできる人材が 必要だと思います。
579	大変難しい問題です、実際にここにきて鉄道自殺する方が増えています。やはり孤立を早期 に発見することが大切ですが。対面での相談を増やさないとと思いますが、これも難しい問 題です。
580	誰かが話を聞いてくれるというのが一番だと思います。そうした窓口の周知徹底が効果があ ると思います。
581	誰にも相談できず、周囲にその辛さを見せないひとへの、呼びかけをどう行っていくかを考 えなくてはいけないとおもう。
582	誰にも相談出来ずに、一人で悩んでいる人は多いと思います。 自殺するつもりはなくても、衝動的にやってしまう事もあるでしょうし。 人間関係が希薄になっている今だからこそ、相談できる人を増やした方が良い。 相談できる時間も、夜遅くや、土日なども考慮した方が良い。

583	誰にも知られたくないと思う反面、誰かに助けて欲しいと思う。自殺を考える事が有る者は自分でも解らない事がある。
585	知っていても得することは あまりないけれど 知らないと損をする。情報は いろいろあるけれど どういうときに どういう情報が必要なのか 判らない事が多すぎる。
586	知らないことが多かったので、驚いた。電車内ポスターなどを活用して、もっとアピールしてほしい。
587	地域コミュニティがなくなっていることが大きな問題。互いに声をかけあう、関係を作る仕掛けが必要。自治会にそれを期待するのは難しいし、簡単な解決策はない。まずは、子育て世代の貧困から来る自殺と、いじめによる自殺に特化して、リソースを集中して対策を取ってほしい。
588	地域を見守り何でも相談しやすい人達を配置して、普段から関わりを持つようにすることで孤立せず物事を前向きに捉えられるのではないかと思います。
589	地域社会において気軽にお話できて相談できる仕組みを作った方がいいのではないかと思います。
590	地域社会全体で助け合える社会であってほしいです。
591	地域力の強化。自治会をエリアの一単位とし、病院医師、寺社関係者、幼児教育関係者、警察・交番、商店主など、公民館拠点で現代に即したそれぞれの地域に即した互助組織を再構築してみましょう。
592	地方から上京してきた大学一年生の動向を調査してほしい
593	中高生の自殺のニュースを聞くと、埼玉県が思い浮かぶイメージがある。改善すると言いながら毎年起こるということは、改善していないと考える。いじめが原因でも、個人の問題とする所に憤りを感じる。
594	中々声に出して悩みを打ち明けるのが出来ない方が多いと思うので 現在よりもインターネット相談を強化、周知していくのが必要ではないかと思います。
595	長く福祉の現場にあって、机上の想像からの対処は逆効果となり、当該対象者を追い込むことになってしまうことを経験則として思い知らされている この課題にある担当部署の県職員には、知識だけでなく、「個人」の資質と人間磨きを更に高めなければ、当該対象者を追い込んでしまう危険性をも自覚されたい 同時に、この課題を担当する者が、共感行動によって精神的なダメージを受けることへの対応も同時に行うことが必須となることも提言したい

	最後に、資格や学校などでの机上の知識は、この課題にあっては逆に作用することも、ここに付け加えておきます
596	直接人に話すのは、申し訳なくて、話していいよと言われても言えません。 そもそも、どこから話せばいいのかわかりません。
597	追い込む環境/人から逃げ出してもやっていける環境/価値観くらいしかないと思う。
598	定期的にインターネットや学校の授業などでアンケートを実施したり、県で職場に出向いての調査がもっと必要なのではないだろうか
599	鉄道での飛び込み自殺が多く、悲しい。。 なんとか食い止められないものかいつも胸を痛めています。 相談窓口の周知をもっとすすめてほしいし、気軽に相談できるということをもっとオープンに発信していくべき。
600	鉄道を使った自殺が多いように感じられるので特に柵の設置などの設備面での対策を講じて欲しい。
601	鉄道自殺がこの所、毎日の様に発生しています。ホームの柵を早急に設置する方向で進めて頂きたいです。自殺だけではなく、目の不自由な方の安全性を第一にお願いしたいです。
602	電車で飛び込むと、大勢の人に迷惑がかかることをわかって貰いたい。
603	電車の中や駅のホーム、チラシなどでもっと相談できる場所や電話番号、ネットなどを教えてほしいと思います。 目につくところにたくさんあると良いと思います！
604	電車の飛び込みが多いので駅に柵を設置するべき
605	電車の飛び込みが多い駅に、埼玉県路線が多くあった。ホームドアの設置を急いだ方がいいと思った。
606	電車はホームドアで防げることもあると思う
607	電車や駅のポスターとか、細かいところからでいいから、さりげなく寄り添えるといいなと。頑張ることを善としすぎたりすると、頑張れない自分（本当はもう十分頑張ってる）を責めてしまう。もっと頑張らなきゃって思うけど、これ以上頑張れない。→頑張れない自分はダメだ。明るい未来が見えない。ってなってしまうから。 死にたい人に対しては「こうしなさい」「それじゃだめ」とか言っちゃいけない。たとえそれが正しくても、とりあえずその時は言わずに、その人の話す内容を「そうだね」って肯定するとか、ただ話を聞くだけでいいと思う。もちろん人によって違うとは思いますが、でもそ

	<p>れができない人が多い。そういう人は悪意があるわけではなく、知識が足りないだけだから、対応の仕方をもっといろいろな人が知れるといいなと思う。</p>
608	<p>電話にての相談窓口 電話番号等告知</p>
609	<p>東京に近い環境の中で、自殺者数が多いのも仕方ない一面があるとはいえ、孤独老人や学校いじめの自殺は絶対に防ぎたい問題。特に学校教育段階の情操教育が大事で、死に対する安易感(ちょっとしたきっかけで自殺願望を持つ)や見知らぬ人とのネット通信の危険性を排除することが喫緊の課題と思う。自治体の取り組みが奏功するように願う</p>
610	<p>東京神奈川の真似、でなく独自の政策を目指すくらい 実力をつけるための研鑽をしてほしい。</p>
611	<p>東京都の対策などは全国ネットでのニュースで良く見聞きしますが、埼玉は全国ネットでの紹介がほとんどないようです。地域ネットではなく全国ネットでの”紹介”をしたらどうですか。私は全国ネットでの報道をよく見ますが、地域ネットはほとんど見ません。</p>
612	<p>電車への飛び込み自殺が多いように感じます。(特に、休み明けの朝) 駅のホームや踏切に自殺抑止するポスター、相談所などおいておけないか?</p>
613	<p>電車への飛び込みによる人身事故が多すぎる。 早急に対策をして欲しい。 音楽(歌の歌詞等)に救われたという話をよく耳にするが、BGM など何か活かせないか。</p>
614	<p>電車への飛び込みによる人身事故が本当に多い。なんとかならないかと思います。 メンタルクリニックに気軽に行けるようになればと思います。</p>
615	<p>コロナ禍になって以降、電車の人身事故が増えているように思っており、自殺したいと思う人の数がコロナによって、より増えていると思います。 コロナによる経済停滞による生活困窮だけではなく、新しい生活様式により、コロナ前と比べて直接人と接して会話することすら減っているなかで、心の悩みを打ち明ける機会も減っているのではと思っています。 新しい生活様式に適応した自殺対策を新たに策定する必要があると思いますし、コロナ前に想定していた自殺対策だけでは自殺者減少に繋がらないと思いますので、その点早期の検討・実現をお願いします。</p>
616	<p>駅のホームドアの設置をお願いしたいです。 あまりにも人身事故が多すぎます。</p>
617	<p>当たり前ですが、相談される側の秘密厳守を願う。</p>

618	当面の間は、コロナの影響による自殺が増えそうなので、その対策に期待します。
619	特に自殺者が多い駅にゲートキーパーを配置し、構内監視カメラ等で見張り、変則的な動きがある方には積極的に話し掛けをする活動を行うのも一つかと思います。
620	突発的、衝動的に、自分の命を絶ってしまう行動は、近くにいる家族、友人でも気づけないことが多いと思います。特定健診、人間ドックを受検する際、精神科医、心療内科医、心理カウンセラーによる問診を検査項目に入れて、ストレスチェックを受けるようにしたら良いと思います。
623	日本では毎年、自殺者約二万人で推移しています。埼玉県取り組みが成功する事を祈っています。
624	日本における自殺者を本気で減らしたいなら、「日本」という価値観を根底から見直さなければ本当の解決にはならないと思う。
625	日本は自殺を減らそうとしてる国なのでしょうか？とてもそうは思えません！お金は最低限の支えで心は最大限の支えが必要です！
626	年間千人超の自殺者がおりながら対策窓口が保健医療部というのは理解できない。厚生、労働、福祉など様々な要素を含んでいるので総合窓口が必要だろう。 SNSの普及も問題でコロナの時代が長期化することを前提に、ビラ配りや相談以外の策を考えるべきだろう。母子心中は世界でも日本ぐらいらしい。
627	悩みのある人が相談に行く、という体制は無理があると思う。本当に悩んでいる人は相談には来ない（来られない）のではないかな。悩みのある人を見つけて引っ張ってくる（手を差し伸べる）ような方策が取れば良いと思うのですが・・・。
628	悩みのある方からすると、人に相談するという行動はなかなか起こしにくいと思います。人と関わる事がプレッシャーになる事もあると思います。 ネット社会ではあるので、どうしてもネットに頼りがちではありますが、話を聞いてもらいたいと思っている人には電話窓口だけではなく、どこでも気軽に話を聞いてくれる所があったり、人と話をする事でお互いが救われる事もあるので、悩んでいる者同士が関われる所があると救われるのかなと思います。
629	悩みの相談は、余程親しくしていないと隣近所には出来ないと思うので相談窓口がどこにあるのか分かるようにすることが良いと思います。
630	悩みの内容によって窓口が違ってくるだろうが、拒否されないのが大前提だ。いったん話を聞いてそれに関する人や担当者に直ぐつなげること、たらい回しにしない事が絶対。役所の窓口は

	信用できない、ひどい対応をされると思っている人は多い。良い実績を積んで、よくある相談のモデルケースを広報して、私たちにイメージしやすくしてほしい。
631	悩みを周囲に全く出さず、気づかれないケースでは対応のしようがない。 これが一番の問題だと思います。
632	悩んでいたら相談を、のポスターをあちこちにはる
634	誹謗中傷がまかり通る SNS の廃止
635	必要とされる場所や活動が数多くあればいいと思う。
636	表面的な自殺対策でなく、カウンセラーの資格を持つ人をもっと発掘して有効に対応してほしいです。資格を取得していながら、活躍していない人物が実際にいます。
637	表面的な対応では無く、親身になって相談できる相談所。 余計な仕事は増やしたくないという発想からの転換
638	不安な状況を作らない社会が大事だと思う。希望、新未来への啓蒙活動、生きること、命の大切さを広くアピールする活動が大切と思う。
639	普通の生活を保障してほしい。衣食住の。
640	複雑な問題で、これが正しいという答えが無い。
641	暮らしの不安や心の悩み、経済的な問題にも相談体制の強化が必要だと思います。
642	報道で目に付く学校関係の自殺者に対する相談窓口の充実とコロナ禍による自営業の事業継続支援のための相談窓口の充実を期待したい。
643	防ごうと思っても中々防げないと思う。悩む事は十人十色だと思うので。 防げないならどういう人が自殺したのか、その周りの人はどういうことを思っているか、背景を含めて情報公開してみたらどうか？
644	本気で死を考えてる人は、相談しないと思うし、出来ないとおもうから、声掛けが大切だと思う
645	本気で自殺をしようとは思わないが、死にたいとは何度か思ったことはある。 地元の保健所や、役所に相談窓口がいくつかあるのは知っていたが、地元なので当然、ご近所、顔見知り職員をしていて相談はできないと考えてしまいます。 結果、顔の知らないインターネットでカウンセリングを探して利用したりします。 金額が安くないため、補助金が出たら助かるのではと思います。
646	本人はうつ病なのだから。 県民全体を教育しないと。

647	本人はもちろんだが、異変を感じたまわりの人（主に家族）がどこへ相談すればいいのか、具体的な対応方法を一般に広く周知徹底する必要があると思う。
648	本人以外の家族や周りの人が相談できる場所の周知をお願いします。
650	本当に困っている人、追い込まれて支援や相談が必要な人には、必要な情報が届いていないのではないか。アウトリーチの活動がもっとあればよい。
651	本当に困り果てた時ほど本当に人はしゃべらないものである。 本人はひとのつながりを断ち切ってはいけないし、周りの人は、おせっかいでも周囲の人への関心を失ってはいけない。生まれた時から、柔らかな人間関係のあるそんな地域づくりと学校教育に期待したい。 家族が少ない分だけ知恵も情報も今の時代はあるようで少ない。 そういう意味でも、本当に寄り添える専門機関の整備強化と、寄り添う技術の向上を図ってほしい。
652	本当に自殺したい人は、誰にも相談出来ないと思う。 だからその人の周囲の人が気付いてあげないといけないと思う。
653	本当に相談しやすい何かがあるといいが、思い浮かばないです。
654	毎日 新聞をきっちり読んでいると かなり色々な事を学習できますが 最近 新聞を読まない家庭が増えているとか。新聞の中には助言や意見が満載なのに 残念ですね
655	未来ある子供たちが自殺に走ることが少なくなるよう啓発することを望みます。
656	民間や心理職によるゲートキーパーの養成を体系化して欲しい
657	民生委員・児童委員の役割の一つとして活用すべきと思います。
658	民生委員の方に定期的に回ってもらって、世間話の様な感じで接してもらえたら悩み事などの話が出来るかも。
659	民生委員等の人員確保・人員充実・人員教育をする。
660	民生児童委員の待遇を改善して増員したら良いと思います。
661	無駄なことはする必要がないのではないのでしょうか。個人の気持ちに行政が邪魔する必要はないかと思います。
662	無料カウンセラーを色々な場所に配置する。学校のいじめであれば、学校のカウンセラーには相談したくない。他の全く関係ないカウンセラーに話したい。でも、公民館や、市役所などは行きにくい。ショッピングモールなどの個室が確保できる場所で気軽に相談できたら良い。

	<p>引きこもりには SNS しか手段が思いつかない。</p> <p>母親や父親が子育てで悩んでいるのなら、相談中は子どもを一時的に見てくれる人が必要。</p>
663	<p>命の軽重は無いが、やはり子どもの自殺には心が痛んでしまう。子どもは大人に比べ、相談できる窓口へのアクセス方法が少ないため、よりきめ細やかな大人からの配慮が必要になると思う。ただ教員の過重勤務の問題もあるため、現在働いている教員に新たな職務としていじめや自殺問題の対応に当たってもらうのではなく、新たにカウンセラーなどの専門家を配置してもらいたい。人件費などの問題もあろうが、命には代えられない。</p>
664	<p>命の大切さを、子供のころから学んでほしいです。</p>
665	<p>命の大切さを教えるなど道徳教育を充実させる必要があると思います。</p>
666	<p>命を粗末にしてはならないと教育していきたい。</p> <p>ただ、自殺願望を持つ背景には複雑な家庭環境もあると思う。総合的に支援する体制を作らなければならないと思う。</p>
667	<p>他人に相談できるうちはまだ自殺しない可能性が高いと思いますが誰にも相談したくないという人を助けられる何かを求めて欲しい。</p>
668	<p>役に立つ、優秀、稼げる、などといった価値観への執着が強い広い意味での優性思想が生きづらさを育てていると思います。誰もが置かれた境遇で精一杯生きれば良いと思います。差別と偏見、貧困をなくし、誰もが健康で文化的な生活を送れるようにすることが生きづらさを減らし、自殺も減らすと思います。</p>
669	<p>役所に親身になって相談できる人が配置されるといい。</p>
670	<p>役人は形式だけの体制作りが終わると、ルーチンワークに入ってしまう、積極的に取り組む人が少ないような気がする。</p>
671	<p>有名な芸能人が次から次へと亡くなりショックを忘れられない。カウンセリングの人が死のうとしたとき 30 分我慢してやる必要があると言っていた。若い人の自殺が多いので心が痛い。コロナ禍で大変だがどうかあきらめないでほしいと思います。折角生まれてきたのにもったいないです。</p>
672	<p>有名人の自殺が相次ぐなど、世の中的に注目を集めている社会問題と思う。死にたいと思う気持ちをどうすれば良いのか、具体的に伝えることができれば、一人でも思いとどまる人を増やせるのではないかな。</p>
673	<p>予備軍はさまざまです、ケース毎に内容には違いがあります。各種の相談窓口が必要ですが、気軽に相談できる人が必要です。</p>

674	様々なNPOへの支援をしてほしいです。行政よりも身近に寄り添うことができそうなので。
675	様々な施策等も助けになるのかもしれませんが、一番の防止策は「周りの思いやり」と考えています。そもそも虐待やいじめにしてもそれ自体がなければ悩む方がいなくなると思うし、生活困窮などにしてももともと経済的支援が充実されていれば良いと思っています。相談体制や支援策の強化などは困った状況になってからのもので、もっと前の段階でそうならないようにするべきと思います。
676	様々な相談員制度があっても上から目線だったりとか 挫折や苦悩の経験のない方が目立ちます 無責任や守秘義務を守れない方も困りますが 多様な生き方 経験を持つ人もピックアップしておき 時に 話し相手として紹介する なんてのも初期の段階では有効じゃないでしょうか？
677	落ち込んだ時には負のスパイラルでどんどん落ち込んでしまいます。笑える場所、素晴らしい景色の中で少し心が和らぐと脱却できるような気がします。しかし自殺を考える方は少なくとも外見ではわからないですから声のかけようがないですね。
678	列車に飛び込んだというニュースを見聞きすることがあります。1110人もの方が自殺をしているとは思いませんでした。この数字を見ただけでもびっくりです。自殺に至るまでに悩みに対処できたと思います。公的機関だけでなく、家庭や職場・学校での対応が重要と思います。いじめ・虐待などから自殺に至るケースもあるのではないのでしょうか。電話相談ができる人は思いとどまるかもしれませんが、悩みを打ち明けられない人への対応を何とかしたいです。
679	労働環境の改善を徹底的にして欲しい。違法残業やサービス出勤、劣悪な労働環境の職場が多い。書類上は問題ない会社でも労働に関する不正を行っている会社は多い。
680	老人の医療や年金にお金を使うよりも、未来ある若者をどう救うかの方が優先だと思う。現状、その比率が真逆になっているとしか思わざる得ない。
681	話を聞いてあげることが対策の一つだと思うので、ぜひそのような相談窓口の充実をお願いします
682	鬱病やPTSDなど、精神科で薬を飲んでいるだけでは良くならないことが多いので、カウンセリングも併用した方がいいと思いますが、日本では重要視されていないため、気軽に利用できる状況ではありません。 無料の相談電話だと、とどめを刺されることを言われる可能性があると思います。無料だから知識のない人が対応しているのでしょうか。

弱っているから勇気を出して相談しても、そこで嫌な思いをしたら治療を始めるのにもさらに時間がかかります。

じゃあスキルがあるカウンセラーに相談しようとする、日本では保険がきかないので1回30・50分で4・5千~1万円など高額で、試すのにもハードルが高く続けるのも難しいです。相性の合う先生を見つけるのも大変です。

欧米でよく見かける、無料グループカウンセリングはあるのでしょうか。

そもそもカウンセラーや心理学的な知識がある人が少ないのかもしれませんが。

県で腕のいいプロに相談できる(自己負担が減らせる)制度や、質のいいカウンセラーの育成・知識情報の共有に力を入れてもらえないでしょうか。