

平成 29 年度 岡 崎 市
メンタルヘルスに関する市民意識調査
調査結果報告書

平成 29 年 12 月

岡 崎 市

目次

I	調査の概要	1
1	調査の目的	1
2	調査対象	1
3	調査期間	1
4	調査方法	1
5	回収状況	1
6	調査結果の表示方法	1
7	うつ尺度を使用した“うつ状態の人”の実態や考え方等の分析	2
II	調査結果	4
1	回答者属性	4
2	からだやこころの健康状態について	10
3	休養や睡眠について	19
4	アルコールについて	27
5	不安や悩み、ストレスについて	45
6	地域とのつながりなどについて	61
7	こころの健康や病気に関することについて	72
8	相談相手・相談機関について	117
9	岡崎市の事業について	127
10	調査結果のまとめ	138
III	平成 23 年度調査比較項目	140
IV	調査票	150

I 調査の概要

1 調査の目的

平成 23 年度に実施した「メンタルヘルスに関する市民意識調査」を再度行い、データ比較及び自殺予防対策の効果についての検証と、こころの健康に関する市民の皆さまの現状や考え方などを把握し、総合的なこころの健康づくりを推進することを目的としています。

2 調査対象

岡崎市在住の 15 歳以上の方の中から 5,000 人を無作為抽出

3 調査期間

平成 29 年 8 月 31 日から平成 29 年 9 月 20 日まで

4 調査方法

郵送による配布・回収

5 回収状況

配布数	有効回答数	有効回答率
5,000 通	1,878 通	37.6%

6 調査結果の表示方法

- ・回答は各質問の回答者数（N）を基数とした百分率（%）で示してあります。また、小数点以下第 2 位を四捨五入しているため、内訳の合計が 100.0%にならない場合があります。
- ・複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が 100.0%を超える場合があります。
- ・クロス集計の場合、無回答を排除しているため、クロス集計の有効回答数の合計と単純集計（全体）の有効回答数が合致しないことがあります。なお、クロス集計とは、複数項目の組み合わせで分類した集計のことで、複数の質問項目を交差して並べ、表やグラフを作成することにより、その相互の関係を明らかにするための集計方法です。
- ・調査結果を図表にて表示していますが、グラフ以外の表は、最も高い割合のものを  で網かけをしています。（無回答を除く）

7 うつ尺度を使用した“うつ状態の人”の実態や考え方等の分析

本調査では、「うつ状態であるかどうか」を分析軸として使用するため、CES-D※（抑うつ状態の自己評価尺度）を用いて、20項目のからだやこころの状態、物事の感じ方から市民のうつの状況を把握しました。

※CES-D(The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale)は、一般人におけるうつ病の発見を目的として、米国国立精神保健研究所(NIMH)により開発されました。有用性の高さから、世界中で普及しているうつ病の自己評価尺度です。

<うつ尺度>

このテストでは、感情要素を「①普段はなんでもないことがわずらわしい」や「②食べたくない、食欲が落ちた」などのマイナス要素 16 項目と「④他の人と同じ程度には、能力があると思う」などのプラス要素 4 項目の計 20 項目を 0 点から 3 点までの 4 段階により評価し、その総得点から 4 段階（16 点未満：正常、16～20 点：軽いうつ状態、21～25 点：中程度のうつ状態、26 点以上：重度のうつ状態）で評価します。

【調査項目】

項目	ほとんどなかった (1日未満)	少しはあった (1～2日)	時々あった (3～4日)	たいていそうだった (5～7日)
①普段はなんでもないことがわずらわしい	1	2	3	4
②食べたくない、食欲が落ちた	1	2	3	4
③家族や友人から励ましてもらっても、気分が晴れない	1	2	3	4
④他の人と同じ程度には、能力があると思う	1	2	3	4
⑤物事に集中できない	1	2	3	4
⑥ゆううつだ	1	2	3	4
⑦何をするのも面倒だ	1	2	3	4
⑧先のことについて積極的に考えることができる	1	2	3	4
⑨過去のことについてくよくよ考える	1	2	3	4
⑩何か恐ろしい気持がする	1	2	3	4
⑪なかなか眠れない	1	2	3	4
⑫生活について不満なく過ごせる	1	2	3	4
⑬ふだんより口数が少ない、口が重い	1	2	3	4
⑭ひとりぼっちで寂しい	1	2	3	4
⑮皆がよそよそしいと思う	1	2	3	4
⑯毎日が楽しい	1	2	3	4
⑰急に泣き出すことがある	1	2	3	4
⑱悲しいと感じる	1	2	3	4
⑲皆が自分を嫌がっていると感じる	1	2	3	4
⑳仕事(学習)が手につかない	1	2	3	4

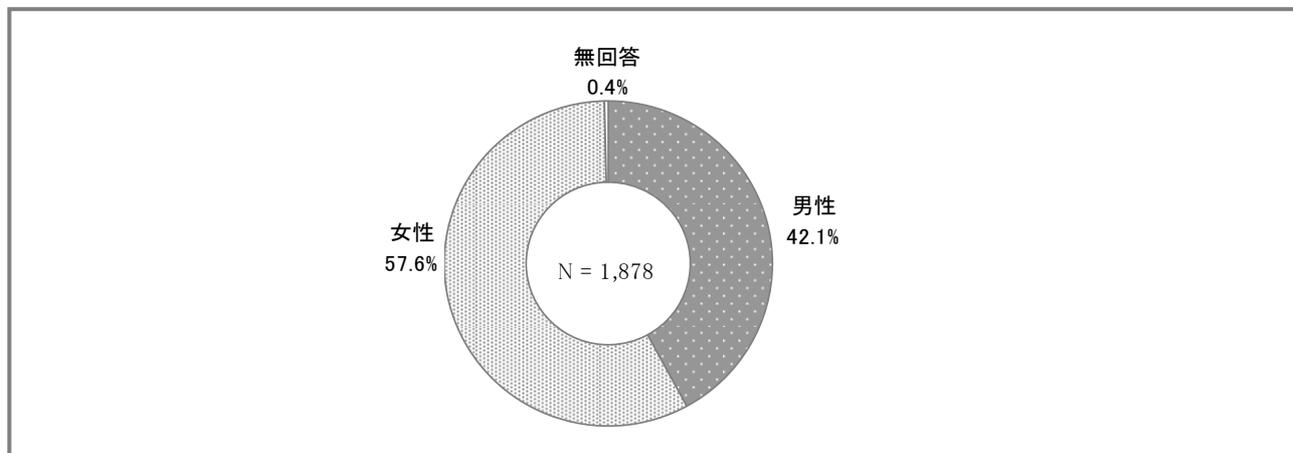
【調査項目の得点配分】

得点配分			
ほとんどなかった(1日未満)	0点	ほとんどなかった(1日未満)	3点
少しはあった(1～2日)	1点	少しはあった(1～2日)	2点
時々あった(3～4日)	2点	時々あった(3～4日)	1点
たいていそうだった(5～7日)	3点	たいていそうだった(5～7日)	0点
①普段はなんでもないことがわずらわしい ②食べたくない、食欲が落ちた ③家族や友人から励ましてもらっても、気分が晴れない ⑤物事に集中できない ⑥ゆううつだ ⑦何をするのも面倒だ ⑨過去のことについてよくよ考える ⑩何か恐ろしい気持がする ⑪なかなか眠れない ⑬ふだんより口数が少ない、口が重い ⑭ひとりぼっちで寂しい ⑮皆がよそよそしいと思う ⑰急に泣き出すことがある ⑱悲しいと感じる ⑲皆が自分を嫌がっていると感じる ⑳仕事(学習)が手につかない		④他の人と同じ程度には、能力があると思う ⑧先のことについて積極的に考えることができる ⑫生活について不満なく過ごせる ⑯毎日が楽しい	

II 調査結果

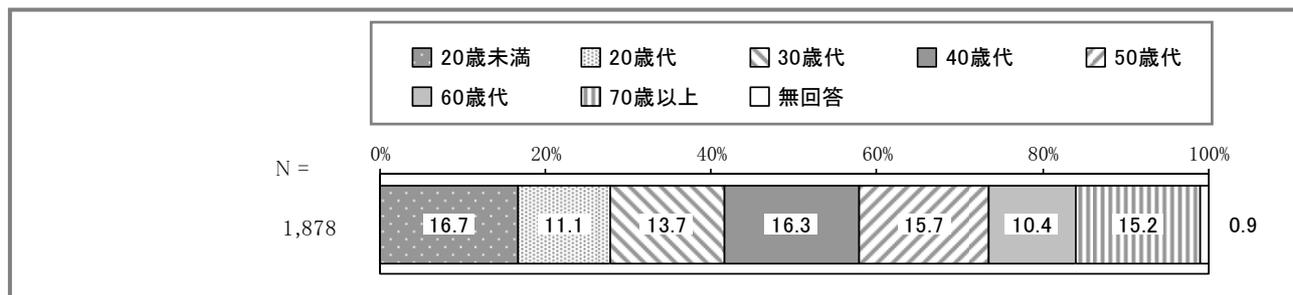
1 回答者属性

F 1 あなたの性別は

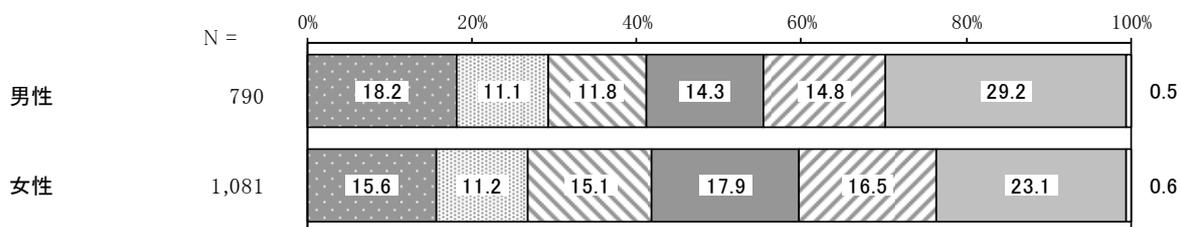


性別については、「男性」の割合が 42.1%、「女性」の割合が 57.6%となっています。

F 2 あなたの年齢は



【性別 (N = 1,871/1,878)】

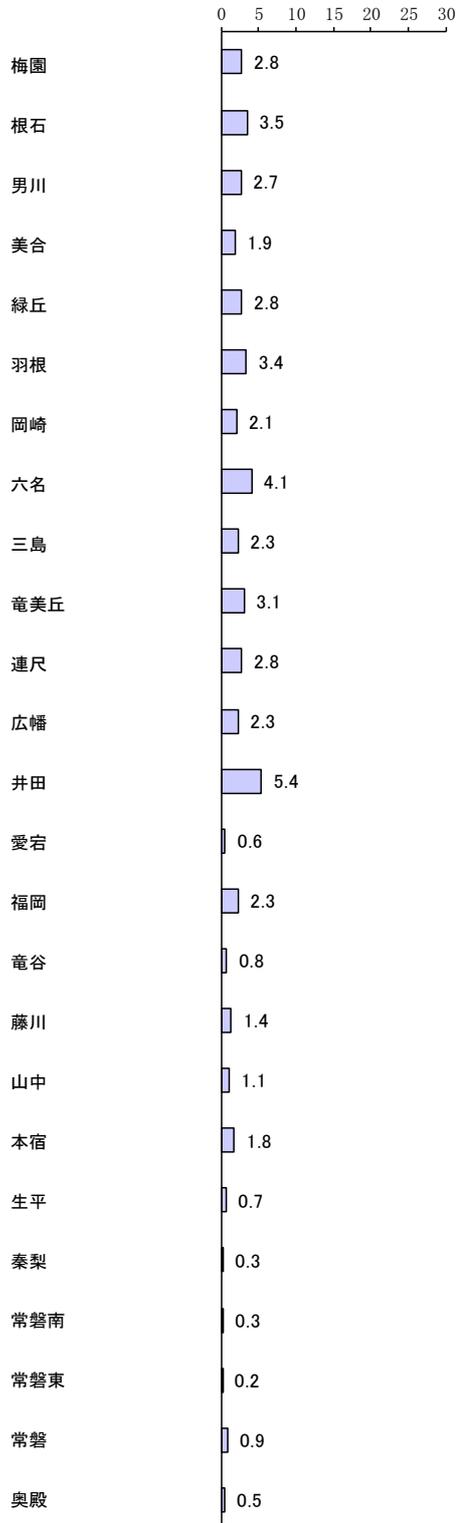


年齢については、「60歳以上」の割合が 25.6%と最も高く、次いで「20歳未満」の割合が 16.7%、「40歳代」の割合が 16.3%となっています。

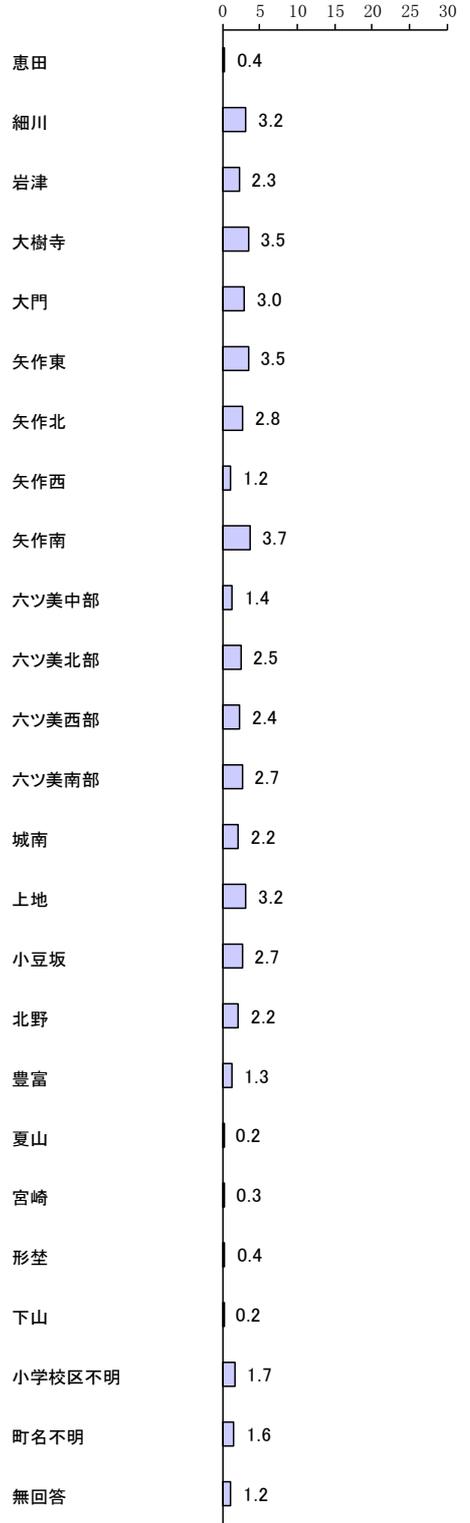
性別でみると、男性は「60歳以上」の割合が高くなっています。

F 3 住んでいる小学校区は

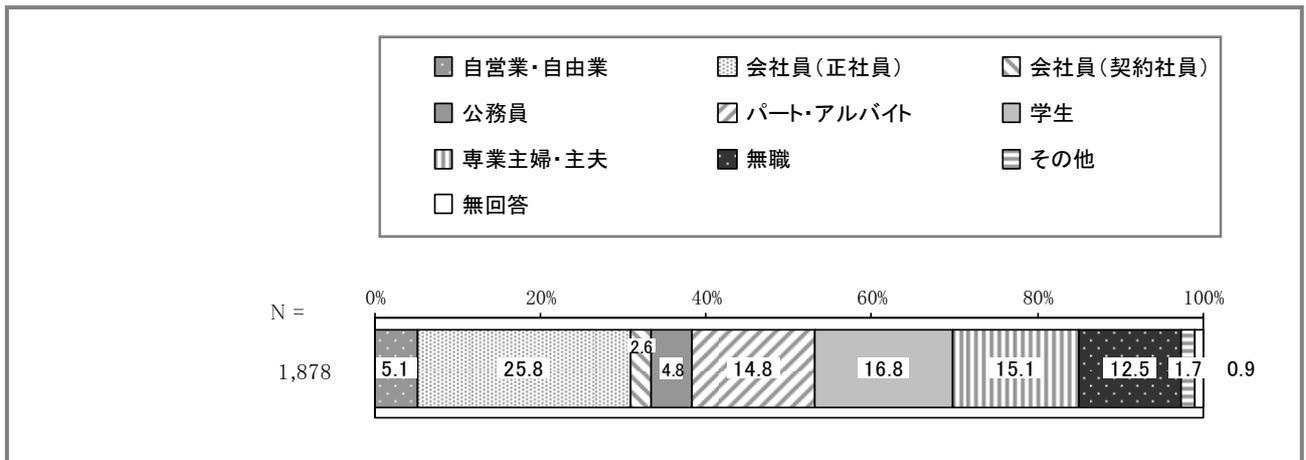
N = 1,878



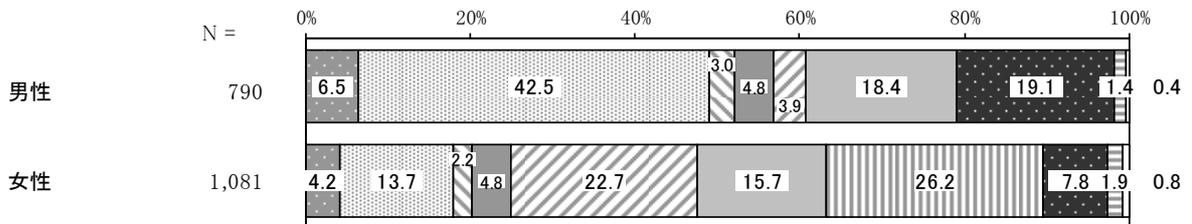
N = 1,878



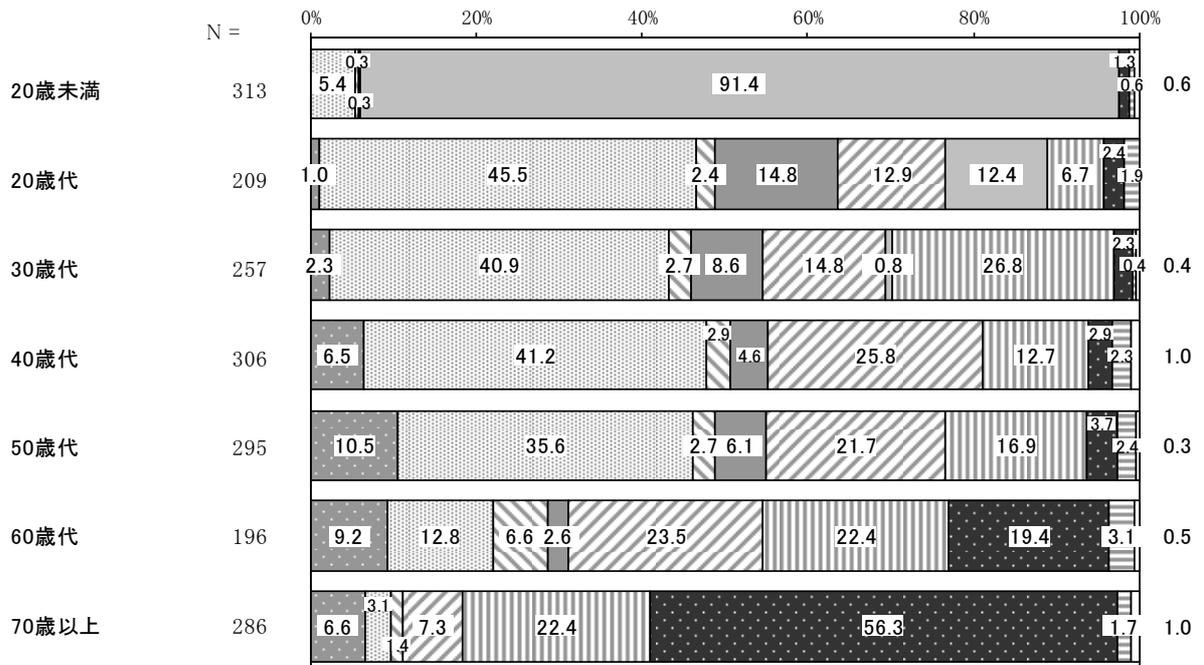
F 4 あなたの職業（主なものを1つ）は



【性別 (N=1,871/1,878)】

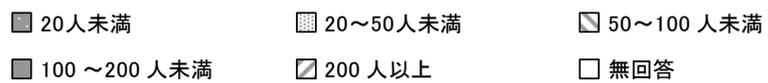
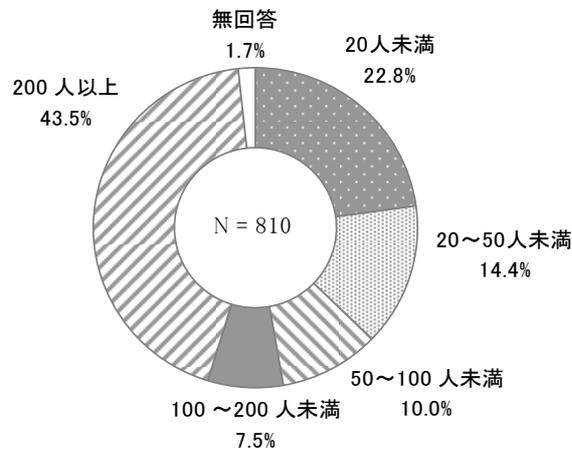


【年齢別 (N=1,862/1,878)】

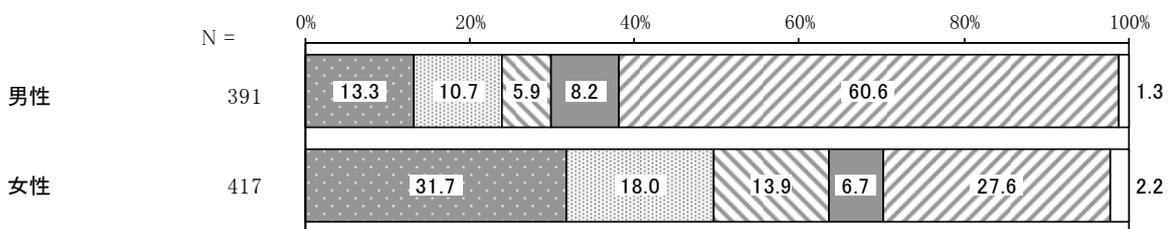


F 4 の質問で、「2 会社員（正社員）」と「3 会社員（契約社員）」と「5 パート・アルバイト」に回答された方にお聞きします。

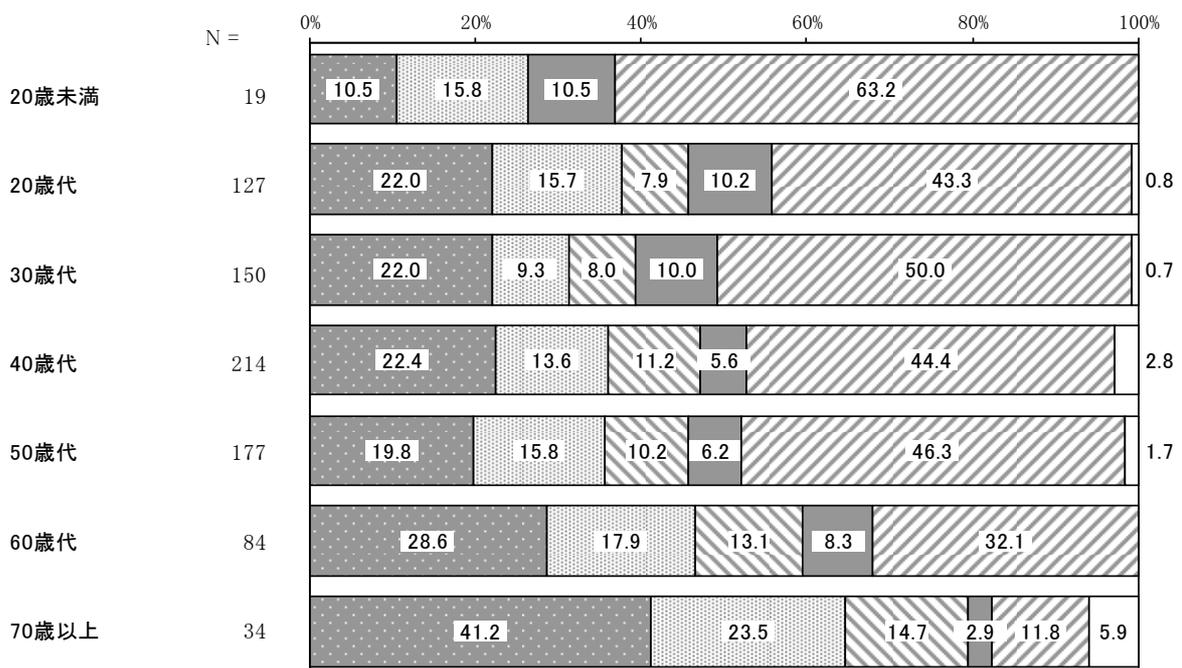
F 5 勤務先の従業員数をお答え下さい。（○は1つ）

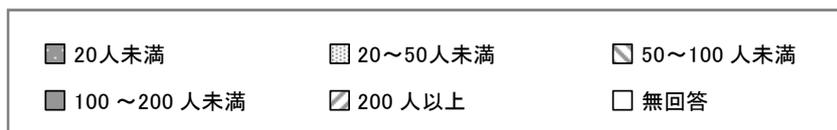


【性別（N=808/810）】

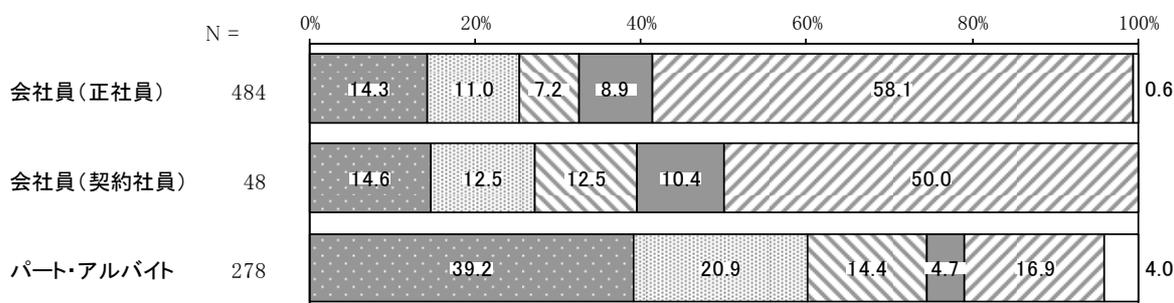


【年齢別（N=805/810）】





【職業別（N=810/810）】



勤務先の従業員数については、「200人以上」の割合が43.5%と最も高く、次いで「20人未満」の割合が22.8%、「20～50人未満」の割合が14.4%となっています。

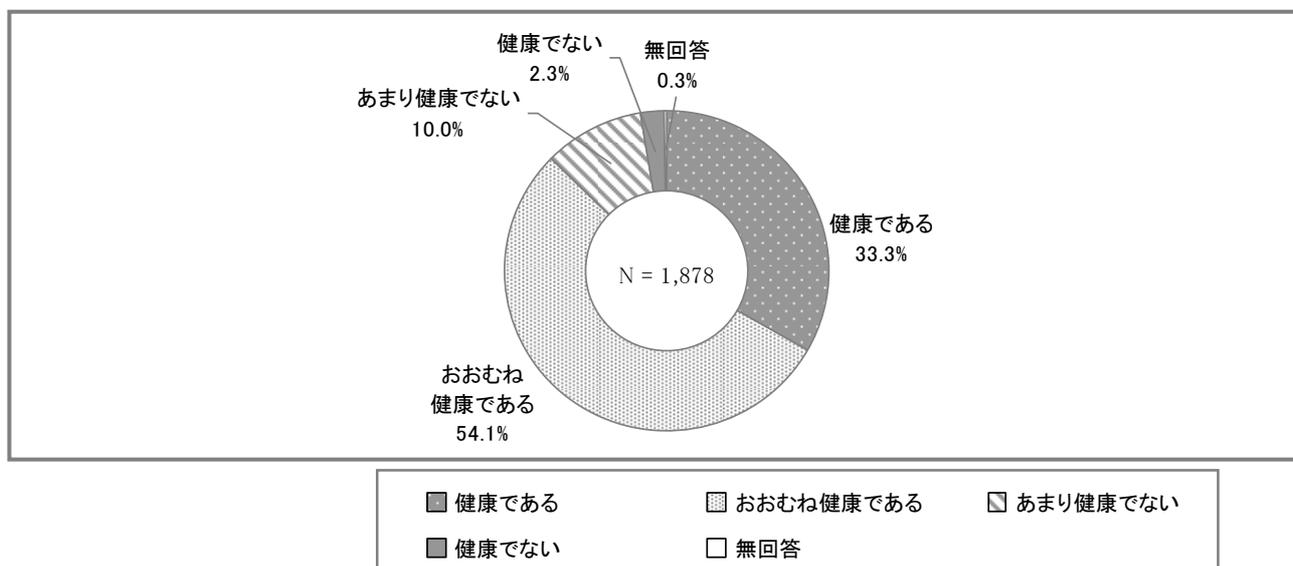
性別でみると、男性は「200人以上」の割合が高くなっています。一方、女性は「20人未満」「20～50人未満」「50～100人未満」の割合が高くなっています。

年齢別でみると、20歳未満で「200人以上」の割合が高くなっています。また、70歳以上で「20人未満」の割合が高くなっています。

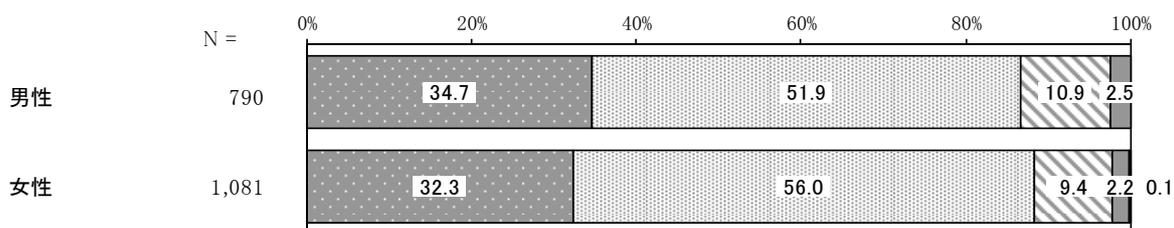
職業別でみると、パート・アルバイトで「20人未満」「20～50人未満」の割合が高くなっています。また、会社員（正社員）で「200人以上」の割合が高くなっています。

2 からだやこころの健康状態について

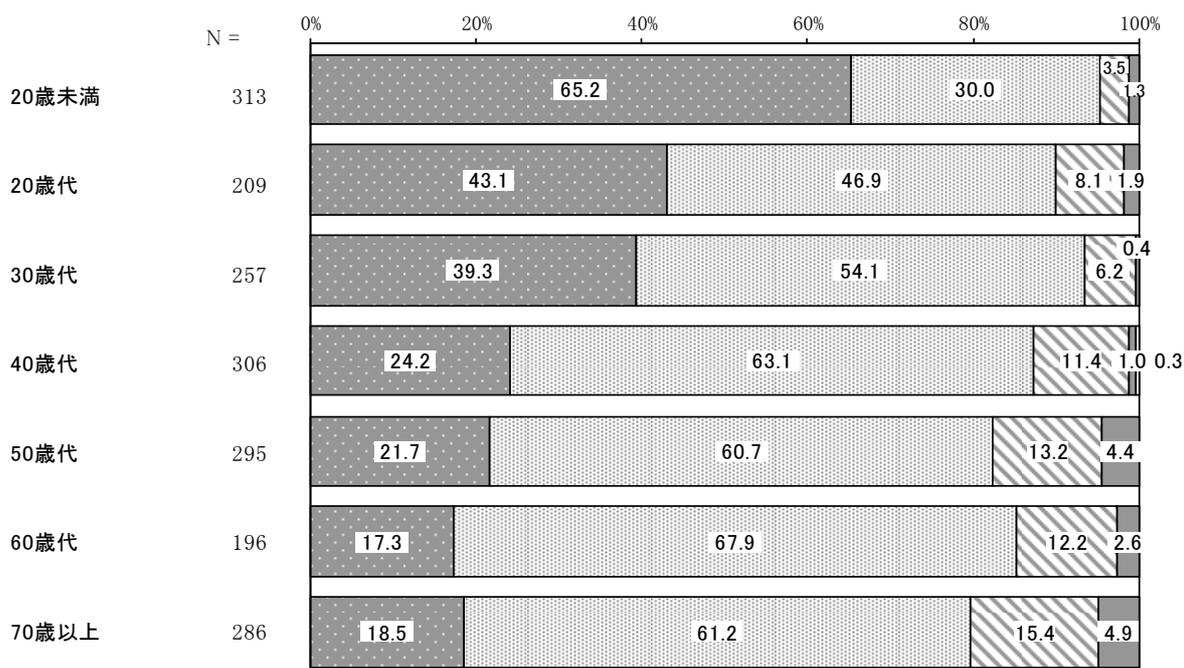
問1 あなたは、現在のからだの健康状態についてどのように感じていますか。
(○は1つ)



【性別 (N=1,871/1,878)】



【年齢別 (N=1,862/1,878)】

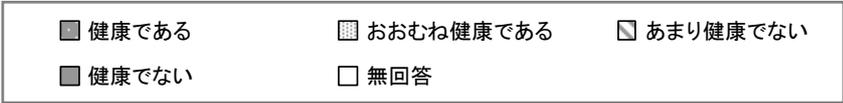
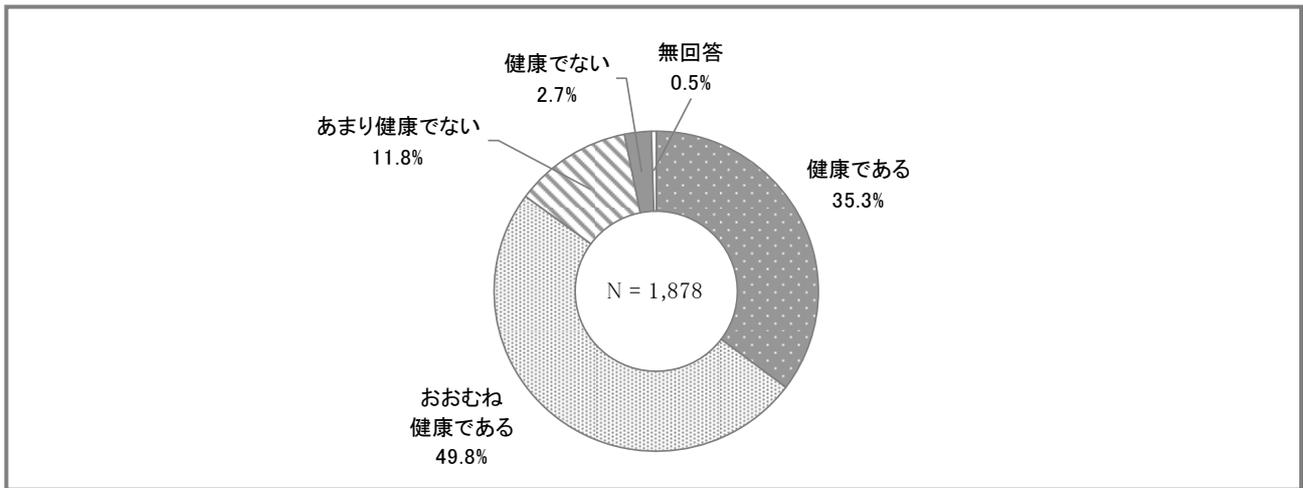


からだの健康状態については、「健康である」と「おおむね健康である」をあわせた“健康である”の割合が 87.4%、「あまり健康でない」と「健康でない」をあわせた“健康でない”の割合が 12.3%となっています。

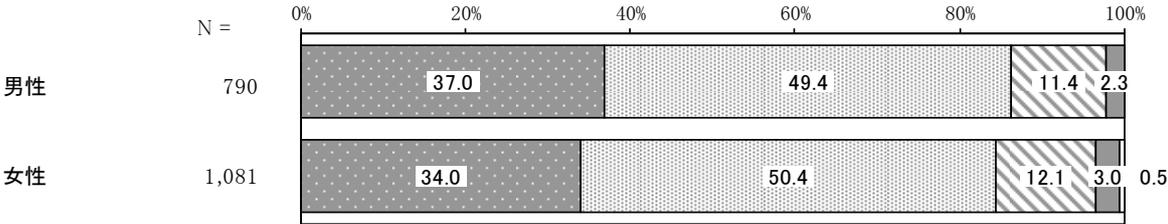
性別でみると、大きな差異はみられません。

年齢別でみると、50 歳代、70 歳以上で“健康でない”の割合が高くなっています。

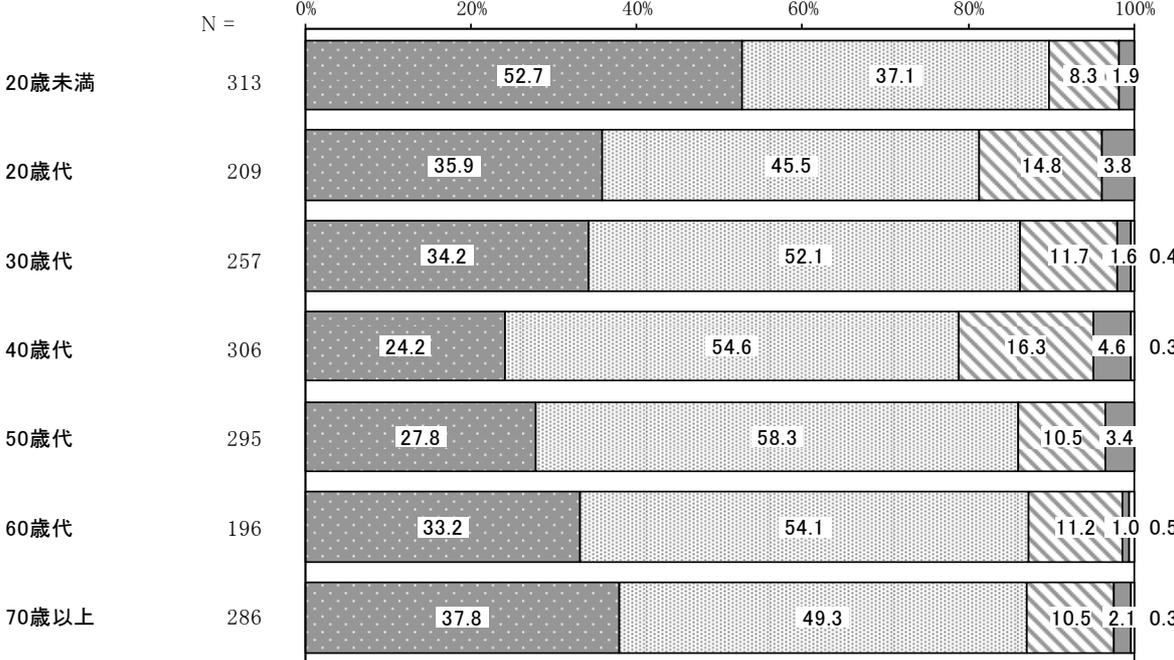
問2 あなたは、現在のこころの健康状態についてどのように感じていますか。
(○は1つ)



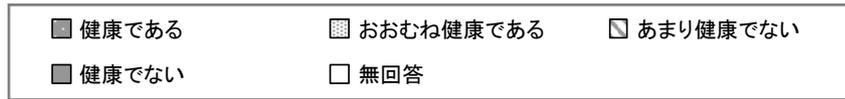
【性別 (N=1,871/1,878)】



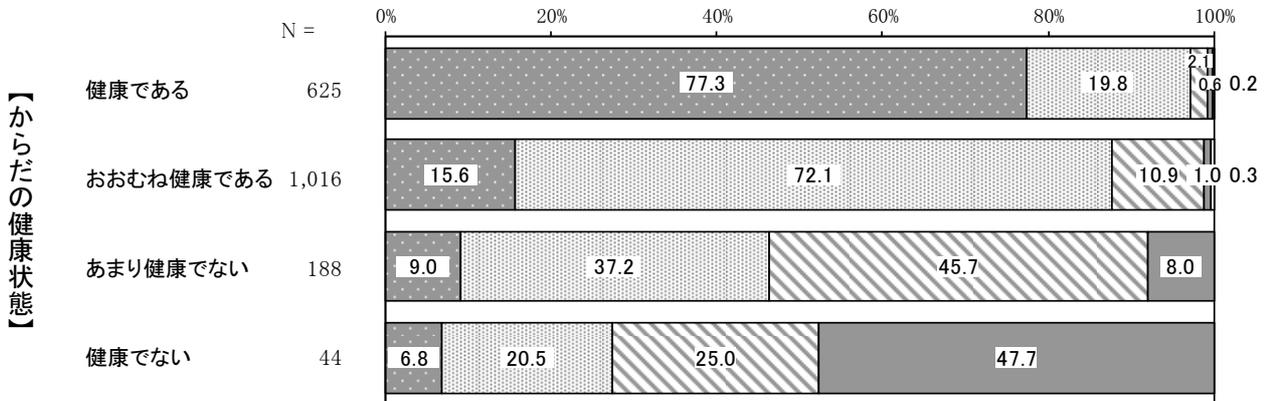
【年齢別 (N=1,862/1,878)】



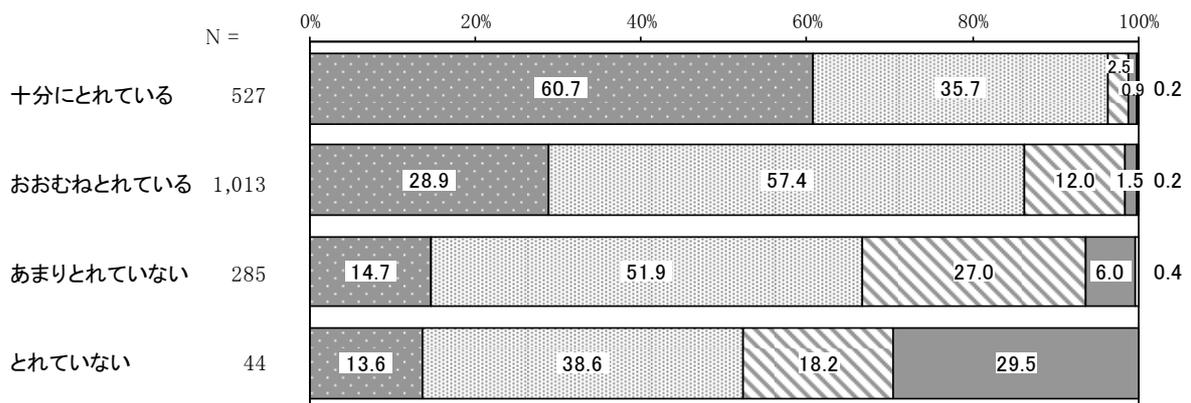
【こころの健康状態】



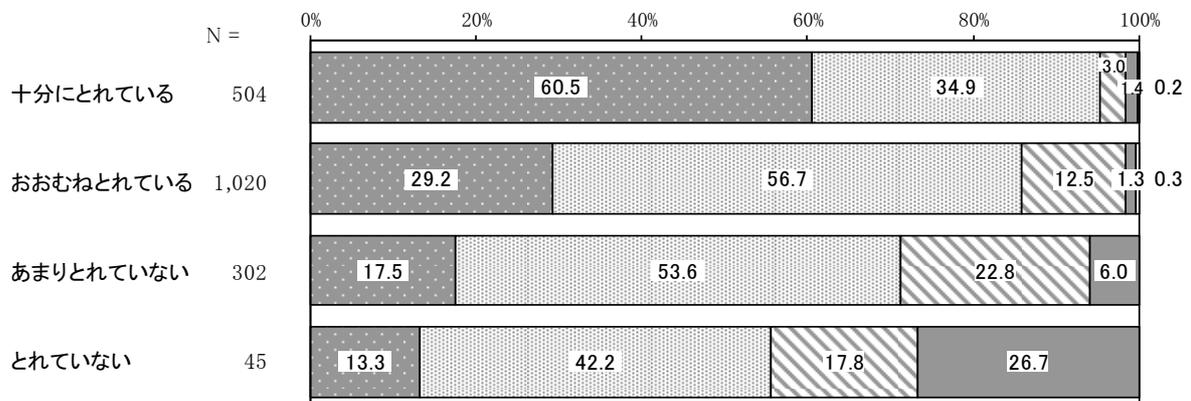
【からだの健康状態別 (N=1,873/1,878)】



【直近1か月の休養状態別 (N=1,869/1,878)】



【直近1か月の睡眠状態別 (N=1,871/1,878)】



こころの健康状態については、「健康である」と「おおむね健康である」をあわせた“健康である”の割合が 85.1%、「あまり健康でない」と「健康でない」をあわせた“健康でない”の割合が 14.5%となっています。

性別でみると、大きな差異はみられません。

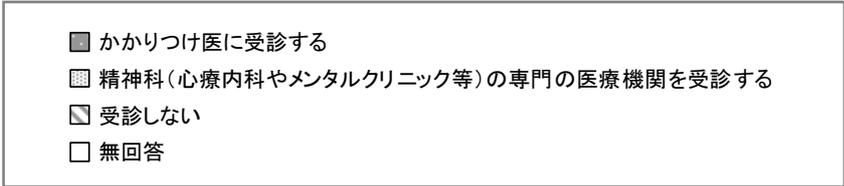
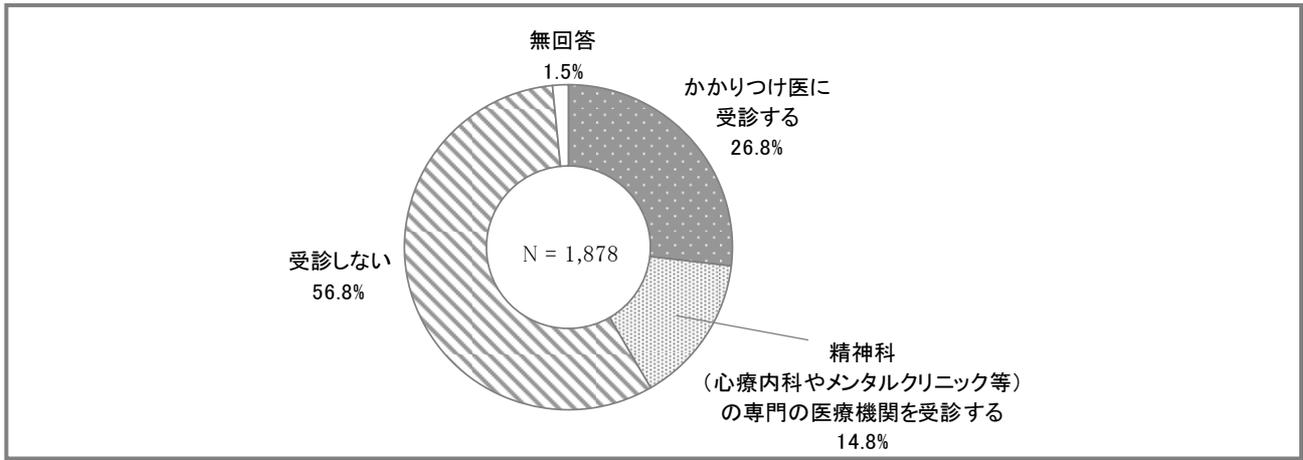
年齢別でみると、20 歳代、40 歳代で“健康である”の割合が低くなっています。

健康状態別でみると、からだの健康状態がよくなるにつれ“健康である”の割合が高くなっています。

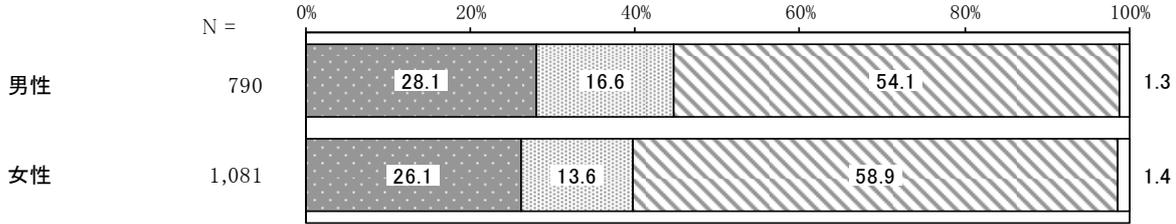
直近 1 か月の休養状態別でみると、休養がとれている人ほど“健康である”の割合が高くなっています。

直近 1 か月の睡眠状態別でみると、睡眠がとれている人ほど“健康である”の割合が高くなっています。

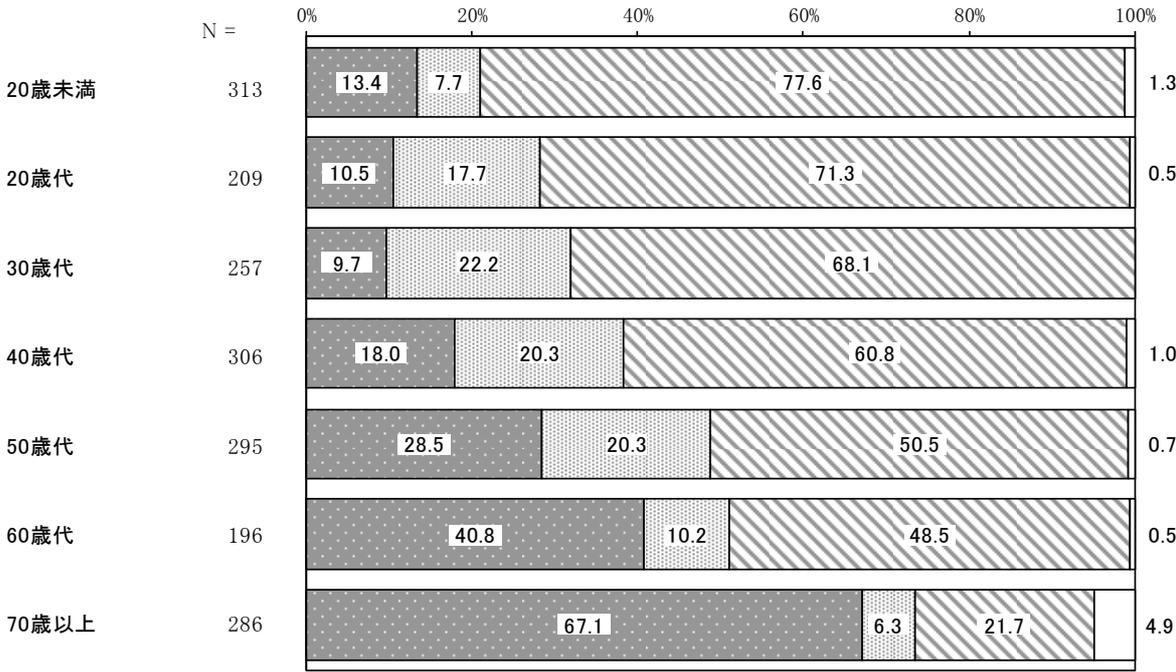
問3 あなたは、こころの不調（不安感、イライラ感、落ち込み等）や不眠が2週間以上続く場合、医療機関などを受診しますか。（○は1つ）



【性別（N = 1,871/1,878）】



【年齢別（N = 1,862/1,878）】



心の不調や不眠が続く場合医療機関へ受診するかについては、「受診しない」の割合が 56.8%と最も高く、次いで「かかりつけ医に受診する」の割合が 26.8%、「精神科（心療内科やメンタルクリニック等）の専門の医療機関を受診する」の割合が 14.8%となっています。

性別でみると、大きな差異はみられません。

年齢別でみると、年齢が下がるにつれ「受診しない」の割合が高くなっています。また、70歳以上で「かかりつけ医に受診する」の割合が高くなっています。

【性別（N=1,064/1,067）・年齢別（N=1,059 /1,067）】

（単位：％）

区分	男性	女性	20歳未満	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
有効回答数(件)	427	637	243	149	175	186	149	95	62
自然に治るだろうから	56.4	58.7	67.9	59.7	56.6	54.3	51.7	56.8	45.2
自分で解決できるから	37.0	34.9	40.7	35.6	24.6	29.6	34.2	50.5	45.2
お金がかかるから	17.3	22.1	19.3	26.8	25.1	26.9	13.4	9.5	8.1
待ち時間がかかるから	9.6	8.5	4.1	9.4	11.4	12.9	9.4	9.5	3.2
周囲の目が気になるから	5.9	8.0	7.4	9.4	8.0	8.6	6.7	3.2	1.6
仕事や家族の世話で忙しいから	13.6	22.3	2.5	26.2	29.7	29.0	21.5	9.5	9.7
どこを受診すればいいかわからないから	17.8	18.4	15.2	26.8	21.7	16.1	19.5	14.7	6.5
体調を崩すのは自分自身が原因だから	10.5	10.7	12.3	9.4	9.7	9.1	9.4	11.6	16.1
医療機関では治せないから	8.0	8.3	5.8	7.4	6.9	10.2	12.1	9.5	6.5
相談の秘密が漏れるのが不安だから	2.1	3.6	2.5	2.7	2.9	4.3	4.7	1.1	—
なるべく薬に頼りたくないから	14.5	23.2	11.9	22.8	19.4	26.3	20.1	22.1	16.1
家族・友人が反対するだろうから	1.6	0.3	1.6	0.7	1.7	0.5	—	—	—
交通手段がないから	0.2	0.9	0.8	0.7	—	—	2.0	—	—
その他	10.1	10.7	10.7	9.4	9.1	7.5	10.7	16.8	12.9
無回答	1.6	0.6	2.1	—	0.6	0.5	0.7	—	4.8

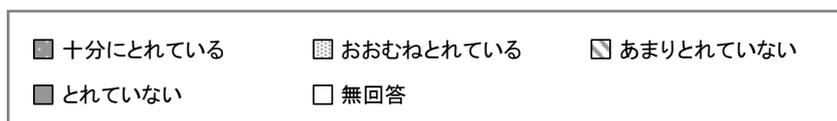
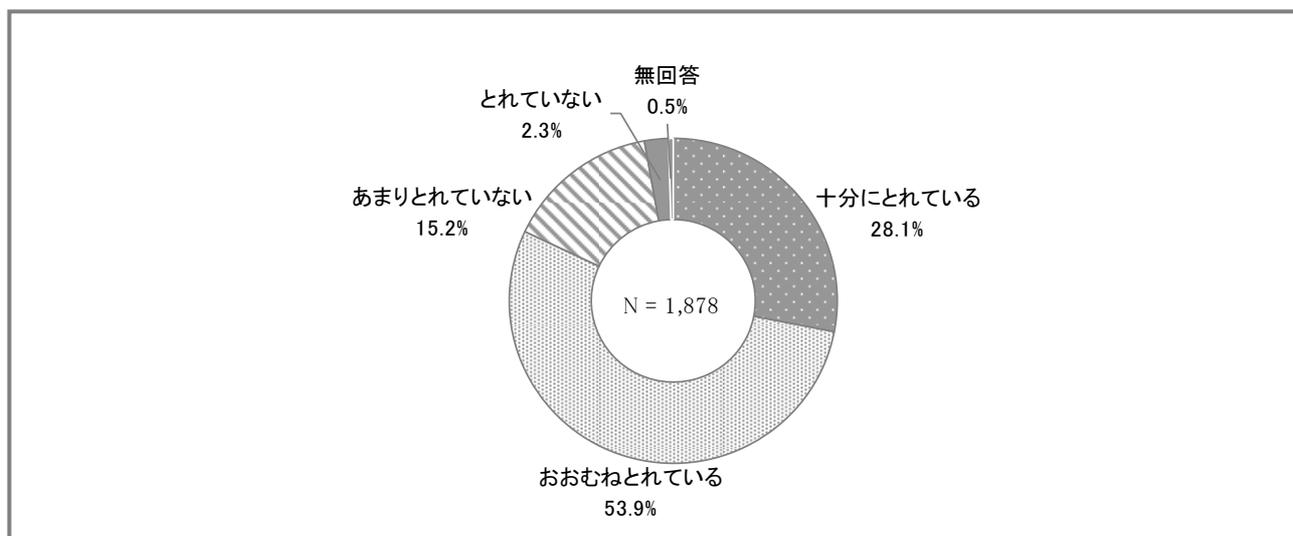
医療機関へ受診しない理由については、「自然に治るだろうから」の割合が57.7%と最も高く、次いで「自分で解決できるから」の割合が35.7%、「お金がかかるから」の割合が20.3%となっています。

性別でみると、女性は「仕事や家族の世話で忙しいから」「なるべく薬に頼りたくないから」の割合が高くなっています。

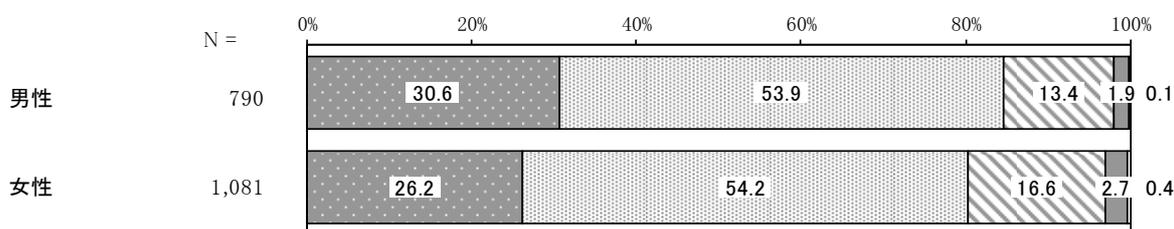
年齢別でみると、20歳未満で「自然に治るだろうから」の割合が高くなっています。また、60歳代で「自分で解決できるから」の割合が、20歳代から40歳代で「お金がかかるから」「仕事や家族の世話で忙しいから」の割合が高くなっています。

3 休養や睡眠について

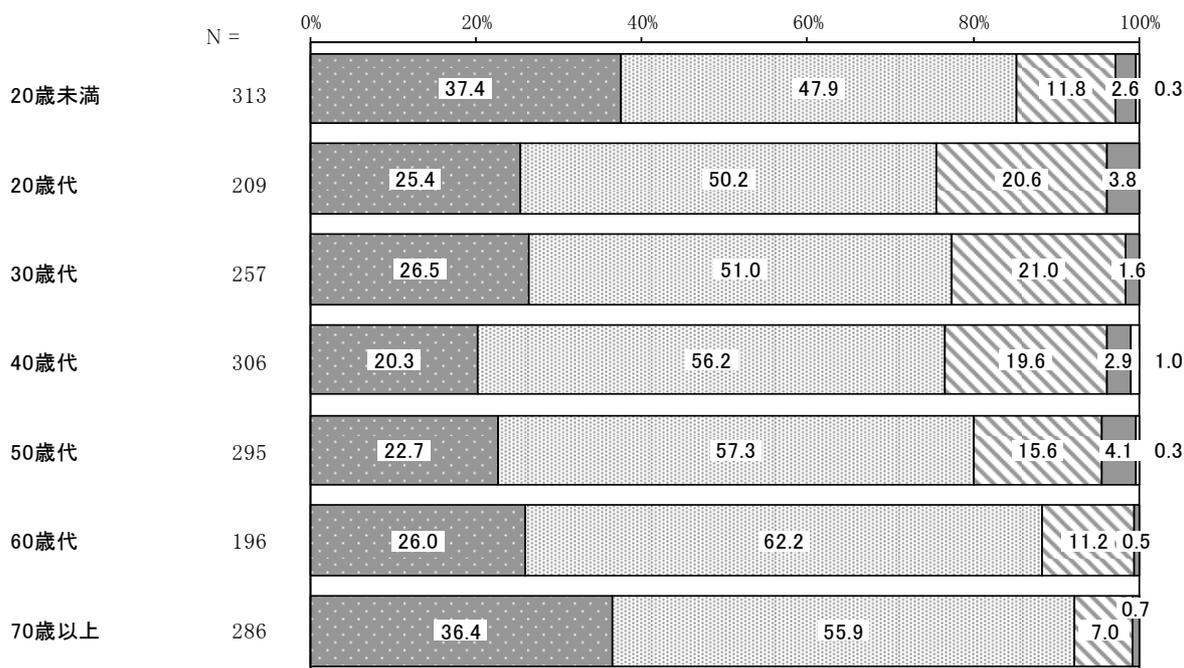
問4 この1か月間くらいで、あなたは十分に休養がとれていますか。(○は1つ)



【性別 (N = 1,871/1,878)】

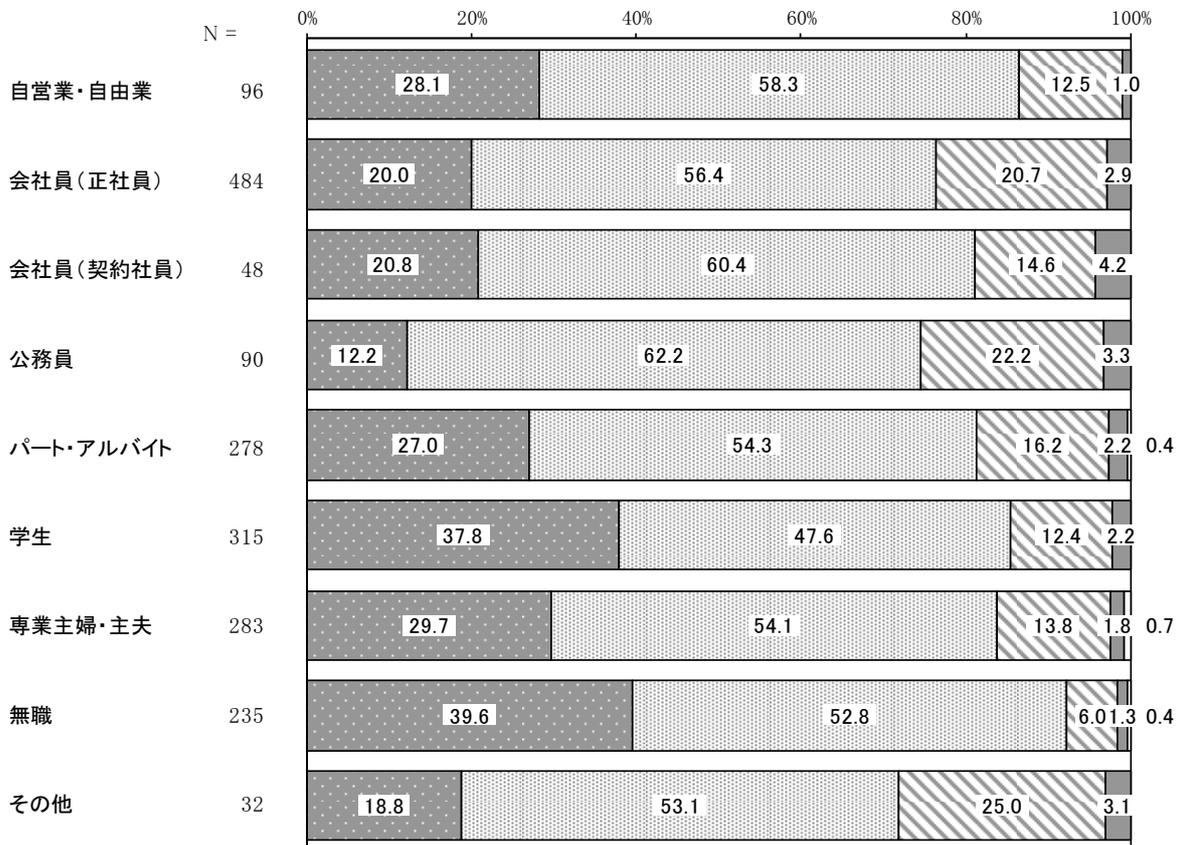


【年齢別 (N = 1,862/1,878)】





【職業別 (N=1,861/1,878)】



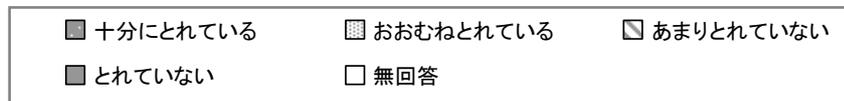
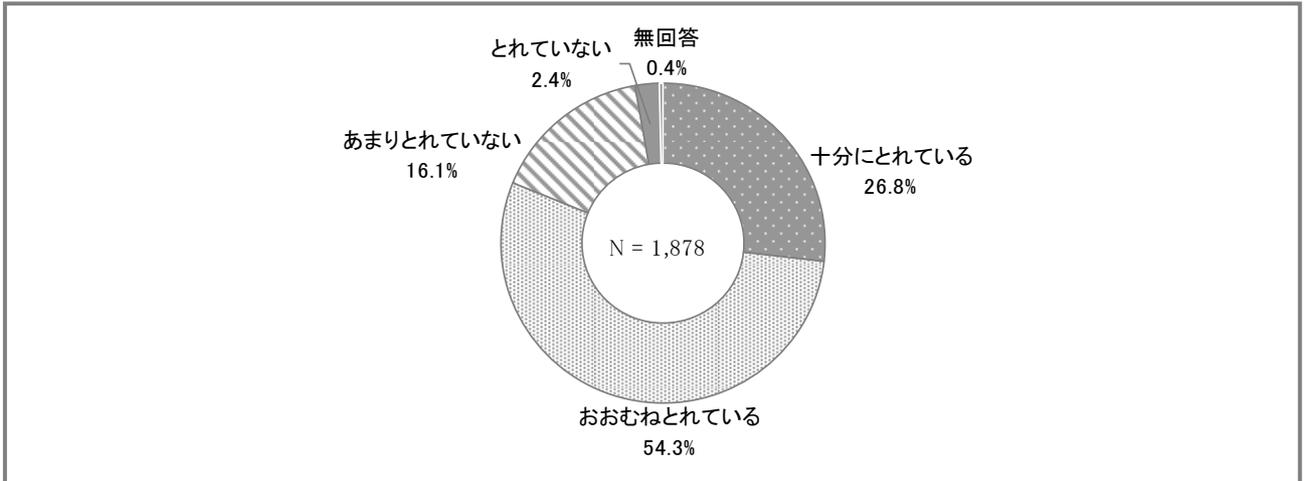
十分に休養をとることができるかについては、「十分にとれている」と「おおむねとれている」をあわせた“とれている”の割合が82.0%、「あまりとれていない」と「とれていない」をあわせた“とれていない”の割合が17.5%となっています。

性別でみると、大きな差異はみられません。

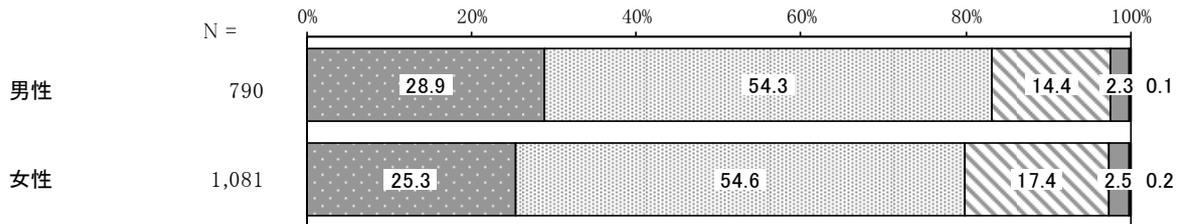
年齢別でみると、60歳代、70歳以上で“とれている”の割合が高くなっています。また、20歳代から40歳代で“とれていない”の割合が高くなっています。

職業別でみると、無職で“とれている”の割合が高くなっています。また、会社員（正社員）、公務員で“とれていない”の割合が高くなっています。

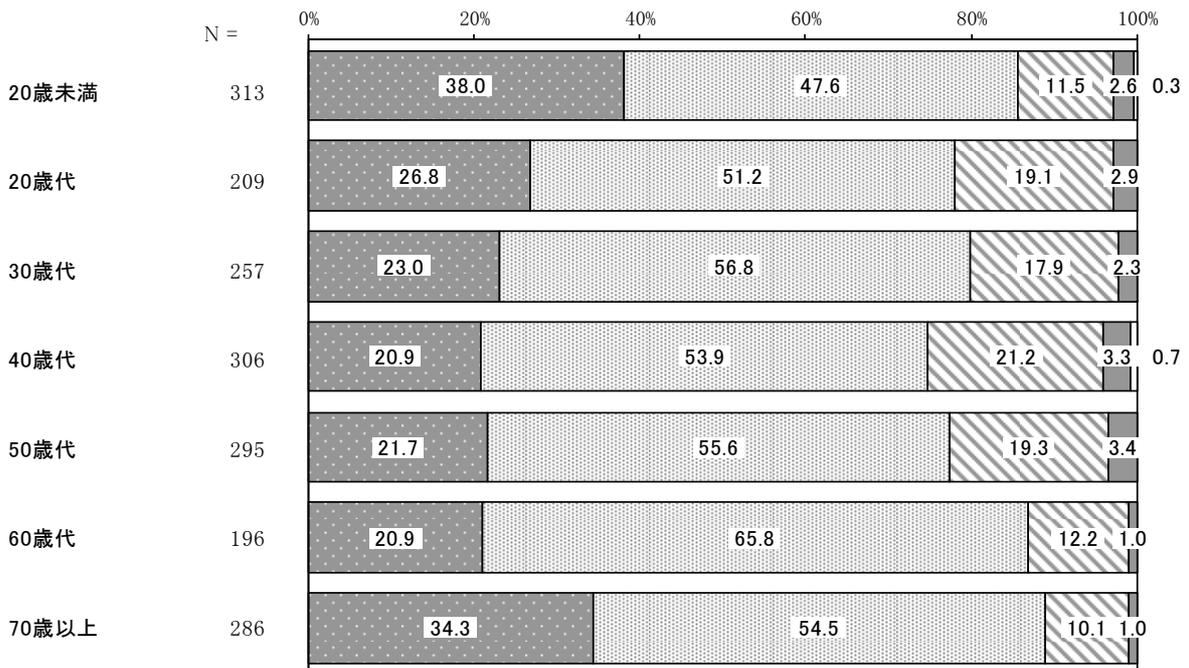
問5 この1か月間くらいで、あなたは十分に睡眠がとれていますか。(○は1つ)

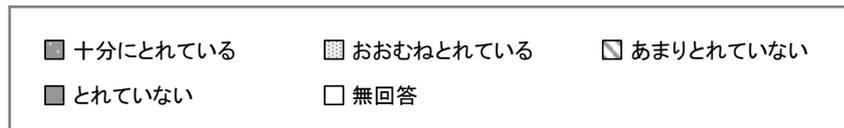


【性別 (N = 1,871/1,878)】

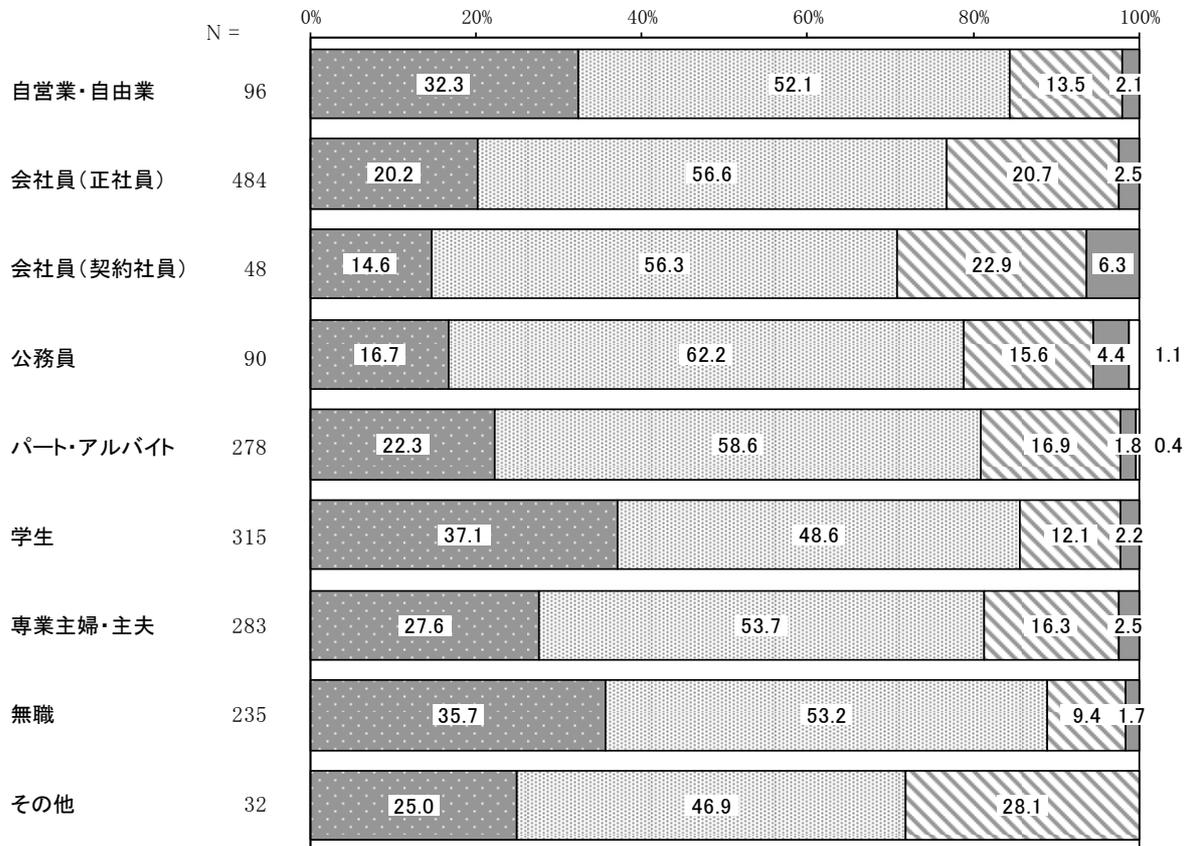


【年齢別 (N = 1,862/1,878)】





【職業別 (N=1,861/1,878)】



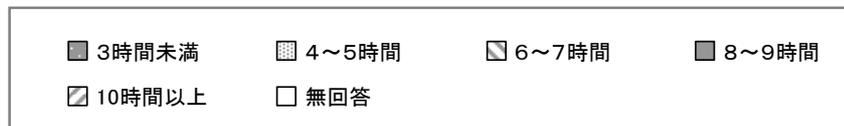
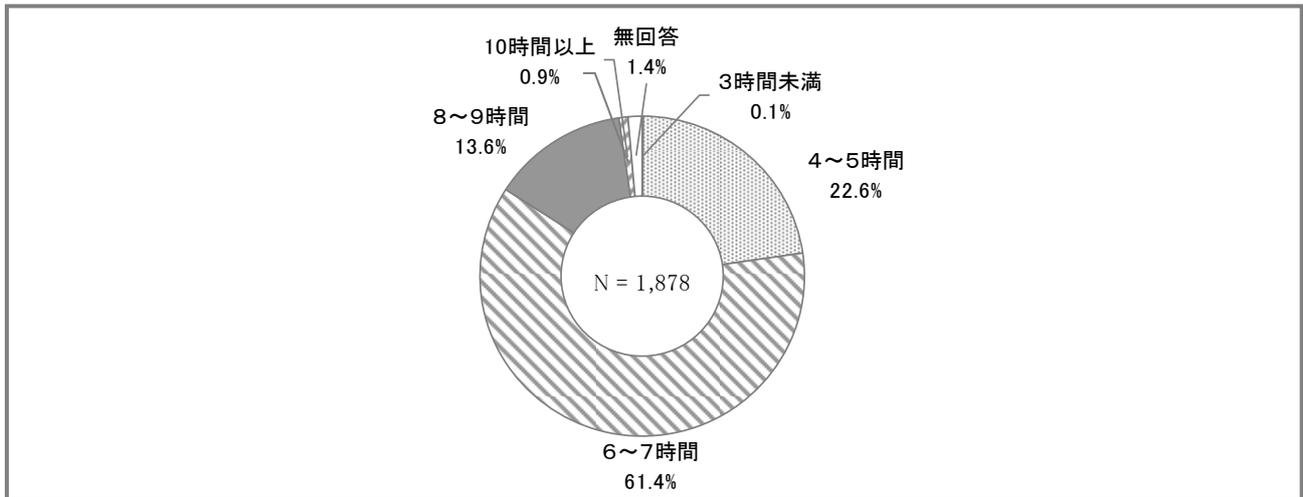
睡眠が十分にとれているかについては、休養や睡眠の状況は、「十分にとれている」と「とおむねとれている」をあわせた“とれている”の割合が81.1%、「あまりとれていない」と「とれていない」をあわせた“とれていない”の割合が18.5%となっています。

性別でみると、大きな差異はみられません。

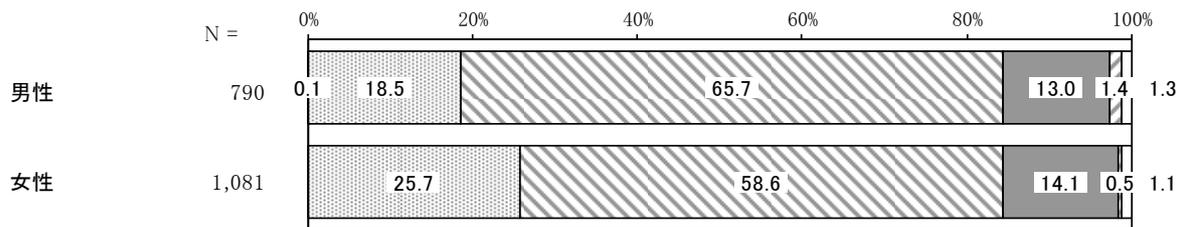
年齢別でみると、40歳代で“とれていない”の割合が高くなっています。

職業別でみると、無職で“とれている”の割合が高くなっています。また、会社員(契約社員)で“とれていない”の割合が高くなっています。

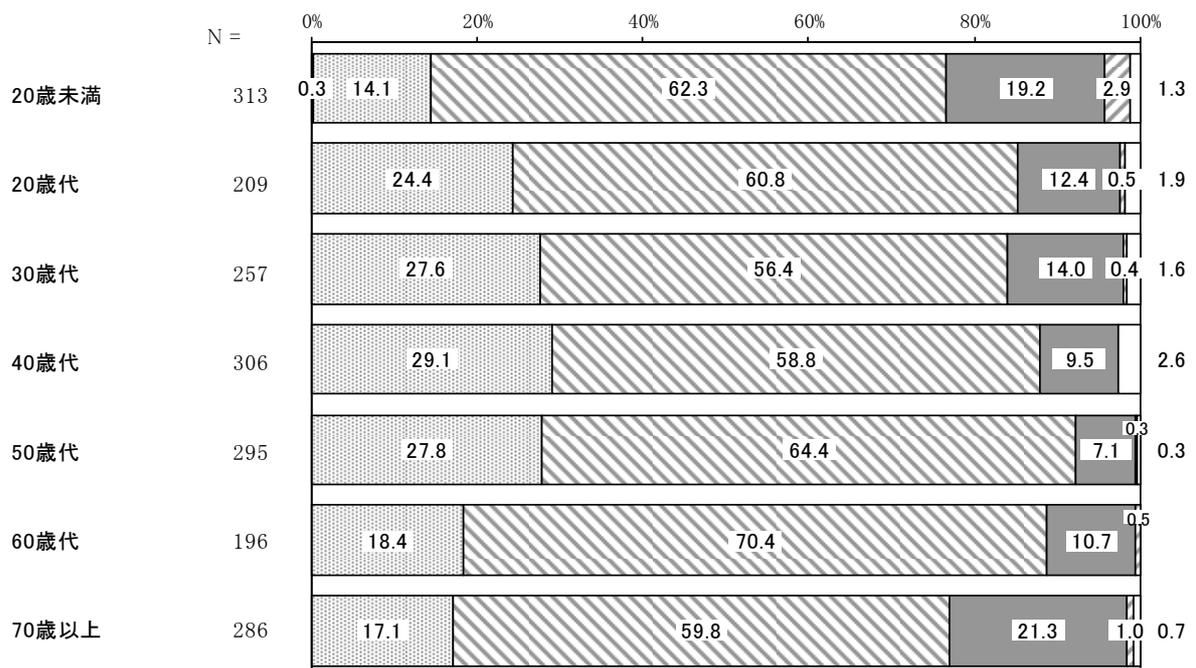
問6 この1か月間くらいで、あなたは平均して何時間くらい睡眠をとれていますか。



【性別 (N = 1,871/1,878)】

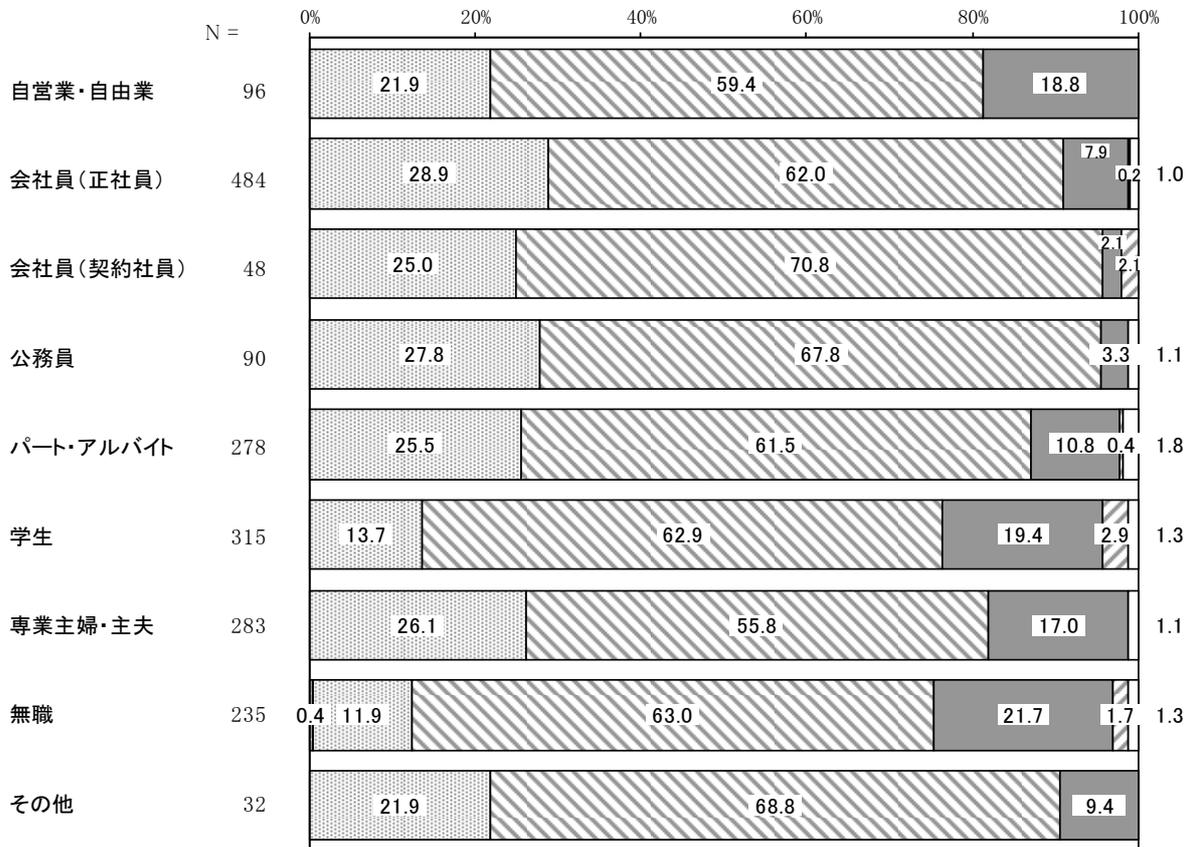


【年齢別 (N = 1,862/1,878)】





【職業別 (N=1,861/1,878)】



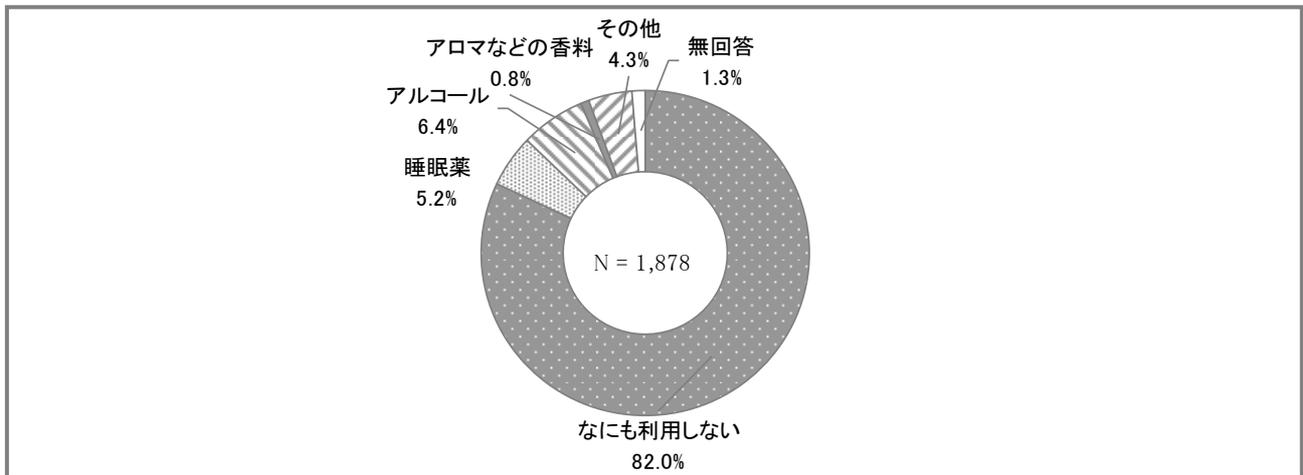
平均の睡眠時間については、「6～7時間」の割合が61.4%と最も高く、次いで「4～5時間」の割合が22.6%、「8～9時間」の割合が13.6%となっています。

性別で見ると、男性は「6～7時間」の割合が高くなっています。一方、女性は「4～5時間」の割合が高くなっています。

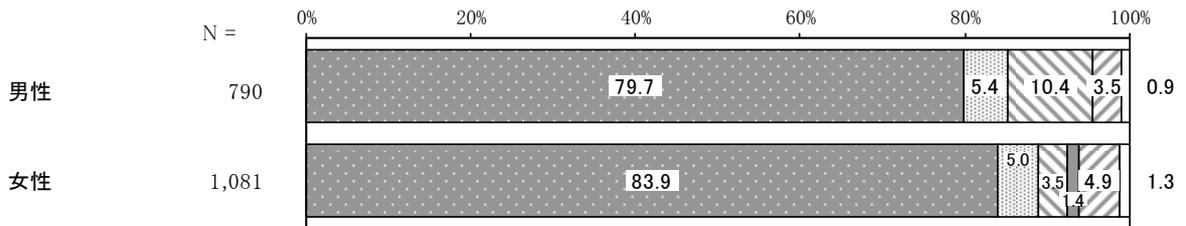
年齢別で見ると、30歳代から50歳代で「4～5時間」の割合が高くなっています。また、20歳未満、70歳以上で「8～9時間」の割合が高くなっています。

職業別で見ると、会社員(正社員)、公務員で「4～5時間」の割合が高くなっています。また、自営業・自由業、学生、専業主婦・主夫、無職で「8～9時間」の割合が高くなっています。

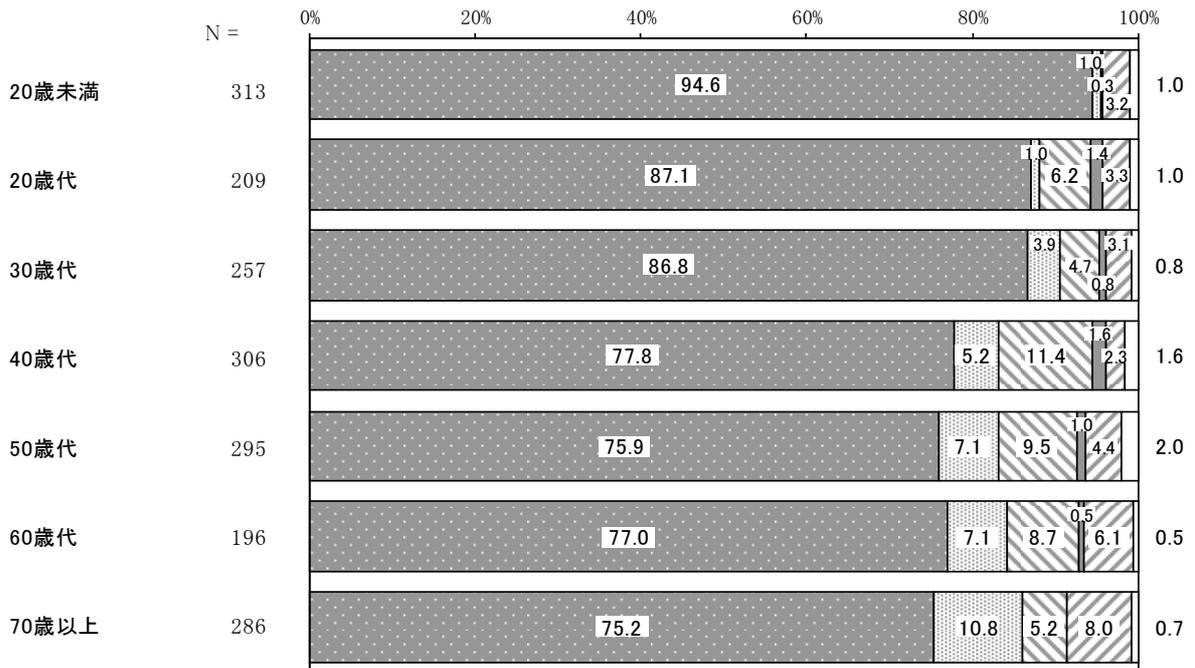
問7 睡眠の確保のために何か利用するものはありますか。(〇は1つ)



【性別 (N = 1,871/1,878)】

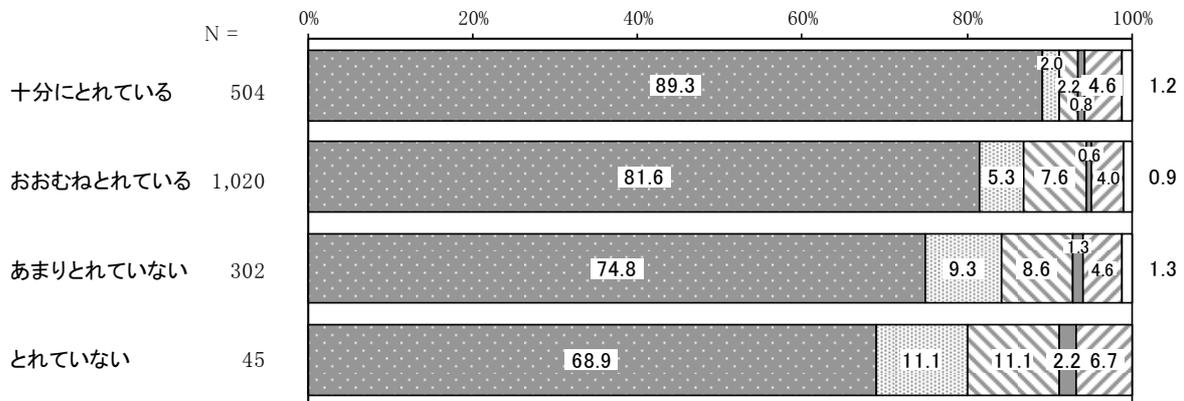


【年齢別 (N = 1,862/1,878)】

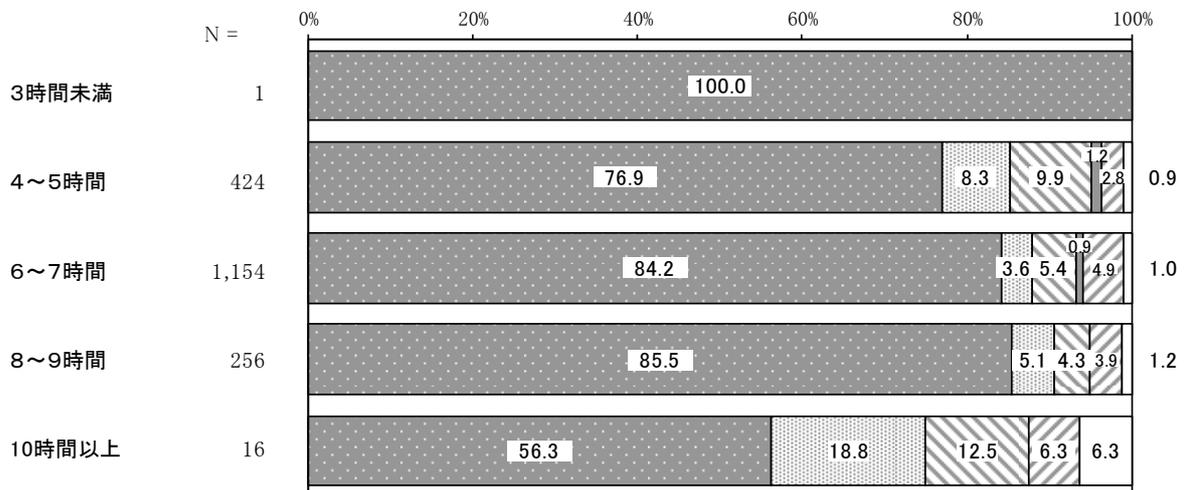




【十分な睡眠の確保の有無別 (N=1,871/1,878)】



【平均睡眠時間別 (N=1,851/1,878)】



睡眠の確保に必要なことについては、「なにも利用しない」の割合が82.0%と最も高くなっています。

性別でみると、男性は「アルコール」の割合が高くなっています。

年齢別でみると、年齢が下がるにつれ「なにも利用しない」の割合が高くなっています。また、70歳以上で「睡眠薬」の割合が、40歳代、50歳代で「アルコール」の割合が高くなっています。

十分な睡眠の確保の有無別でみると、睡眠がとれている人で「なにも利用しない」の割合が高くなっています。また、睡眠がとれていない人で「睡眠薬」「アロマなどの香料」の割合が高くなっています。

平均睡眠時間別でみると4~5時間で「睡眠薬」「アルコール」「アロマなどの香料」の割合が高くなっています。

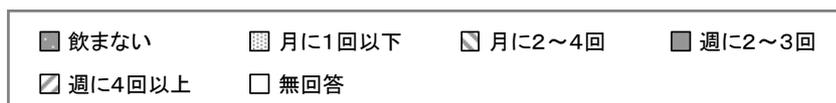
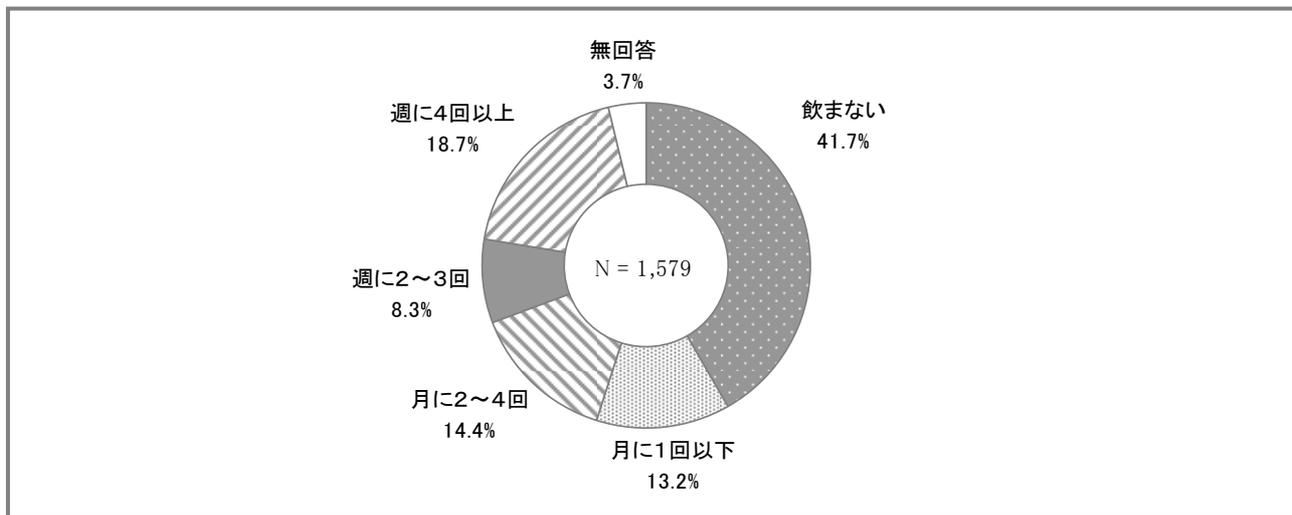
【その他の主な意見】

- ・ 運動
- ・ 読書
- ・ 音楽 など

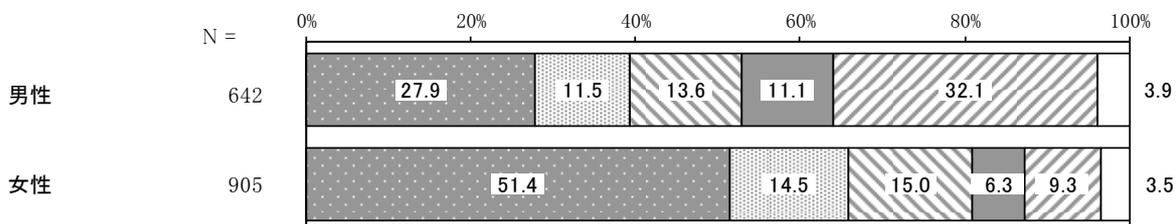
4 アルコールについて

20歳以上の方にお聞きします。

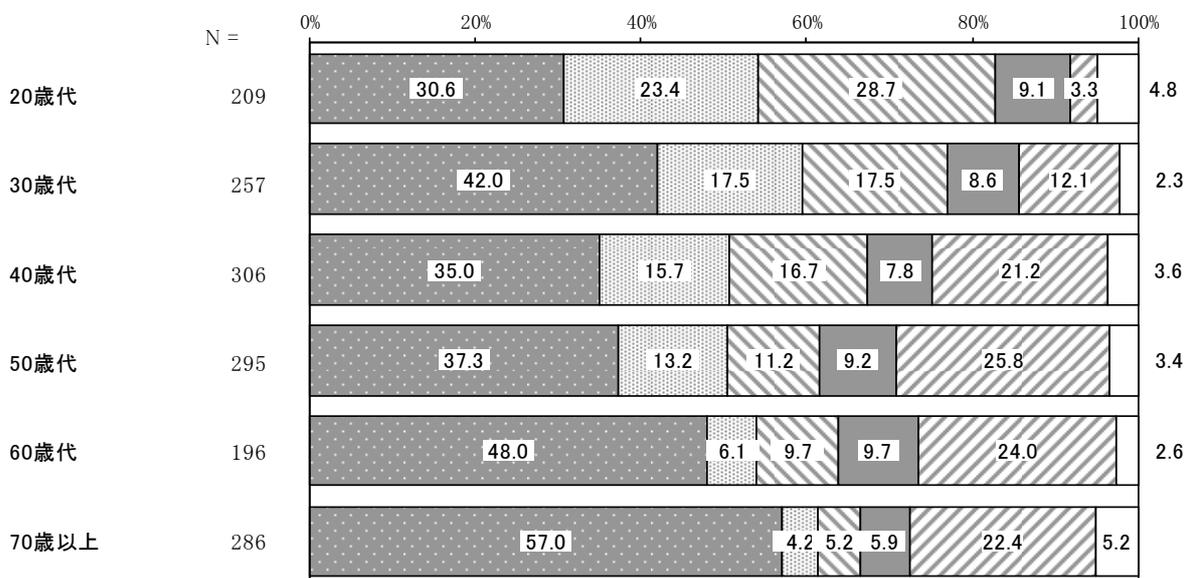
問8 あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか。(○は1つ)



【性別 (N = 1,547/1,549)】

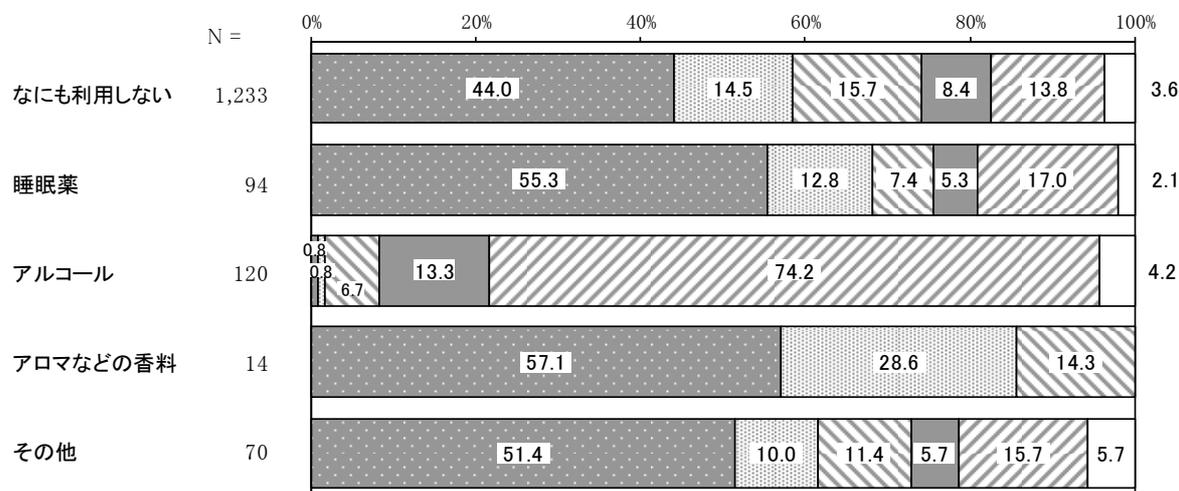


【年齢別 (N = 1,549/1,549)】





【睡眠確保のために使用するもの別（N=1,531/1,549）】



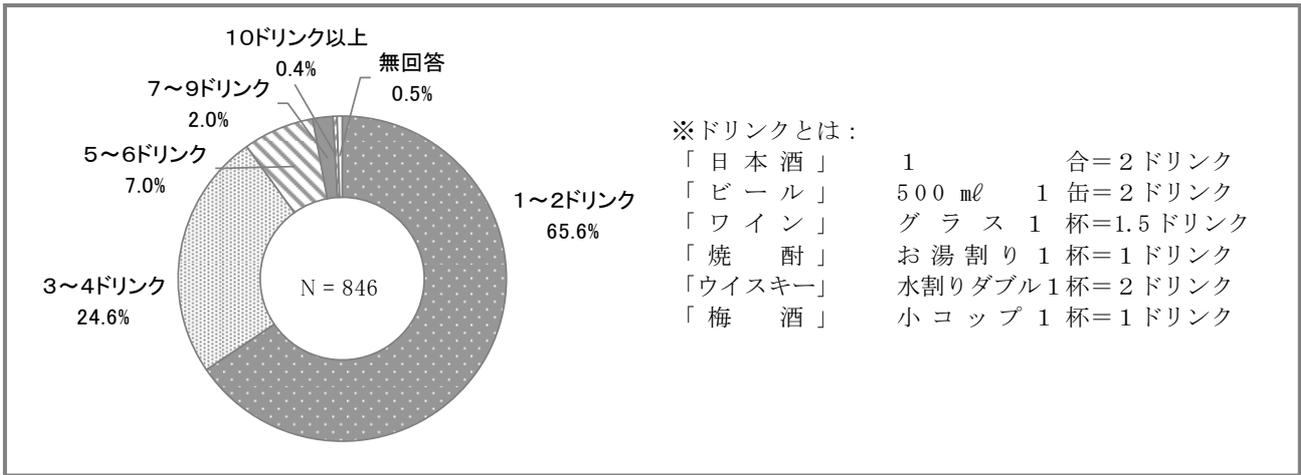
アルコールを飲む頻度については、「飲まない」の割合が41.7%と最も高く、次いで「週に4回以上」の割合が18.7%、「月に2～4回」の割合が14.4%となっています。

性別で見ると、男性は「週に4回以上」の割合が高くなっています。一方、女性は「飲まない」の割合が高くなっています。

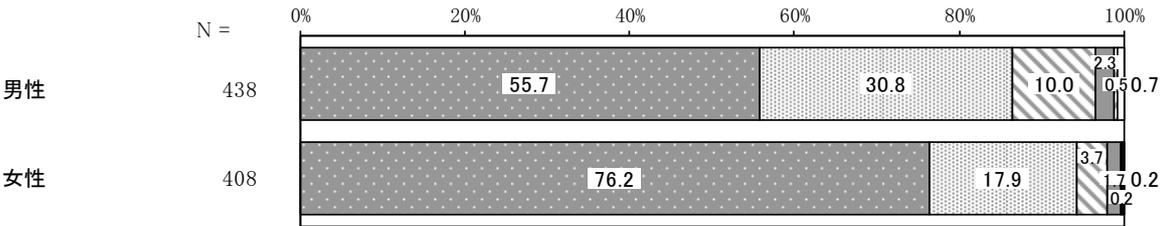
年齢別で見ると、70歳以上で「飲まない」の割合が、20歳代で「月に1回以下」「月に2～4回」の割合が高くなっています。

睡眠確保のために使用するもの別で見ると、アルコールで「週に4回以上」の割合が高くなっています。また、睡眠薬、アロマなどの香料で「飲まない」の割合が高くなっています。

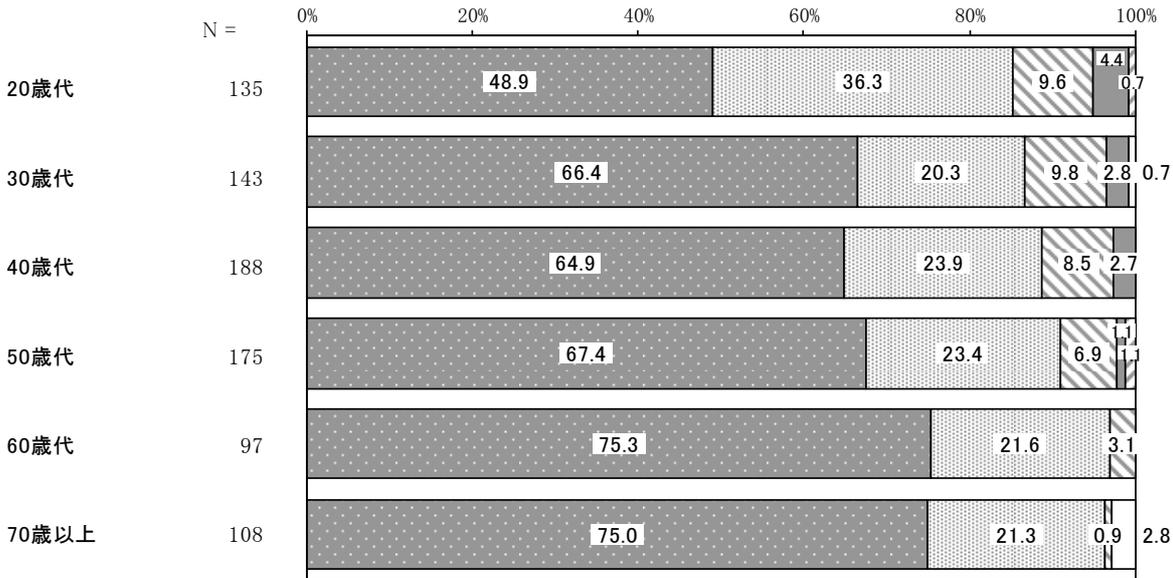
問9 飲酒するとき、通常どのくらいの量を飲みますか。(〇は1つ)



【性別 (N=846/846)】



【年齢別 (N=846/846)】

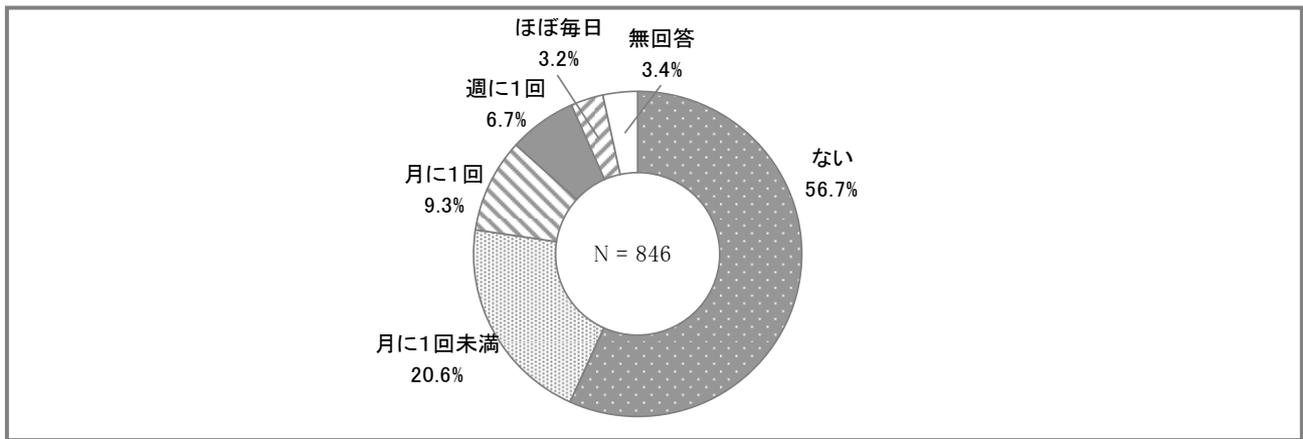


飲酒するときの摂取量については、「1～2ドリンク」の割合が65.6%と最も高く、次いで「3～4ドリンク」の割合が24.6%となっています。

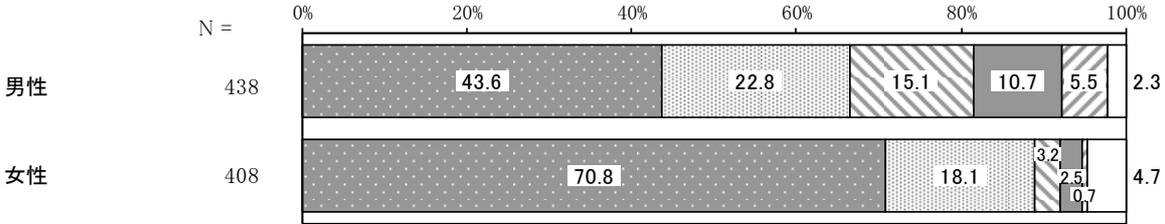
性別で見ると、男性は「3～4ドリンク」「5～6ドリンク」の割合が高くなっています。一方、女性は「1～2ドリンク」の割合が高くなっています。

年齢別で見ると、60歳代、70歳以上で「1～2ドリンク」の割合が高くなっています。また、20歳代で「3～4ドリンク」の割合が高くなっています。

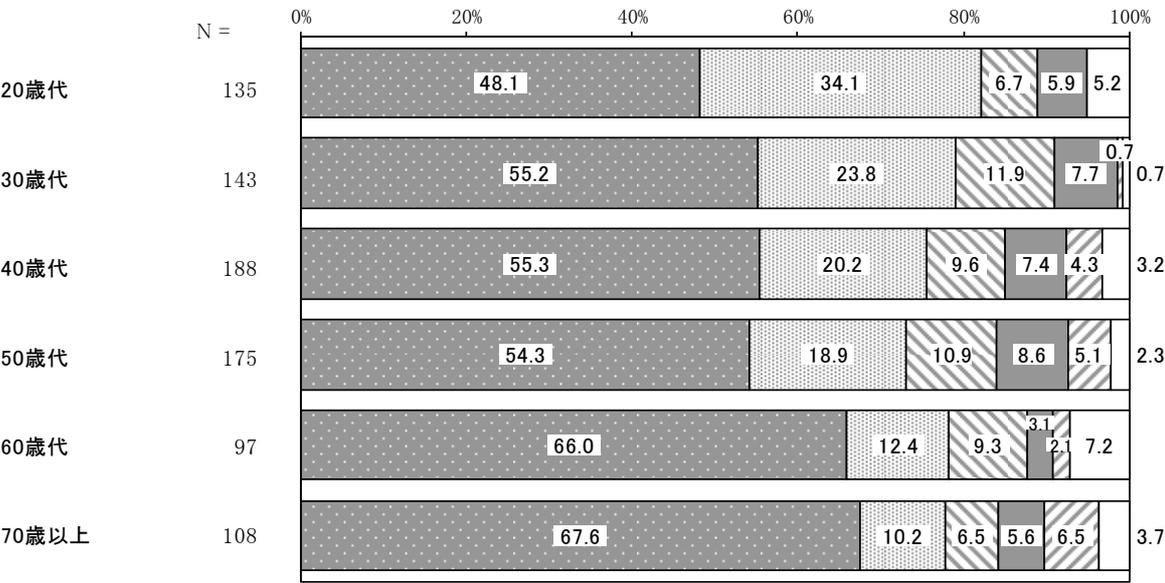
問10 1回に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか。
(○は1つ)



【性別 (N=846/846)】



【年齢別 (N=846/846)】

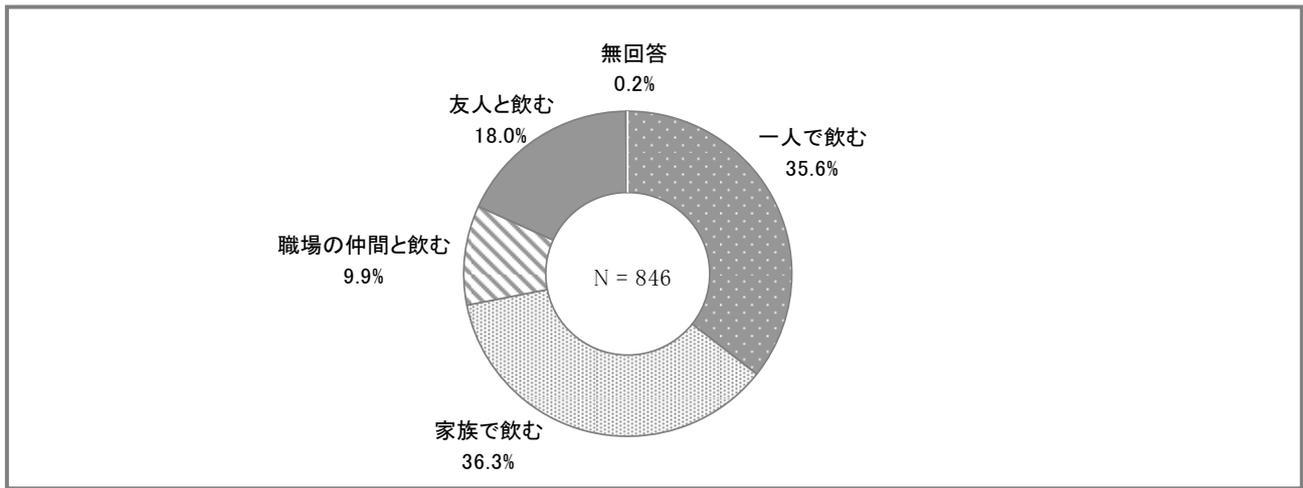


1回に6ドリンク以上摂取する頻度については、「ない」の割合が56.7%と最も高く、次いで「月に1回未満」の割合が20.6%となっています。

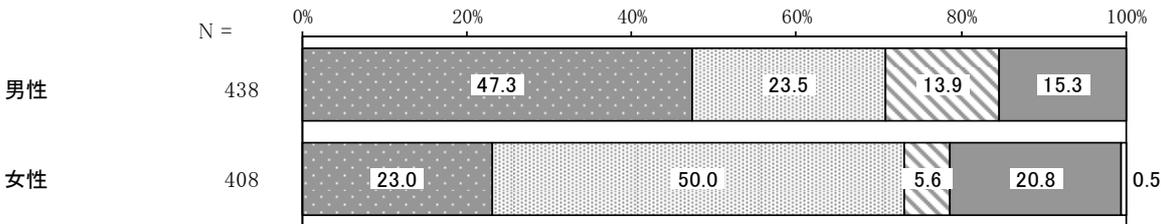
性別でみると、男性は「月に1回」「週に1回」の割合が高くなっています。一方、女性は「ない」の割合が高くなっています。

年齢別でみると、40歳代、50歳代で「ほぼ毎日」の割合が高くなっています。

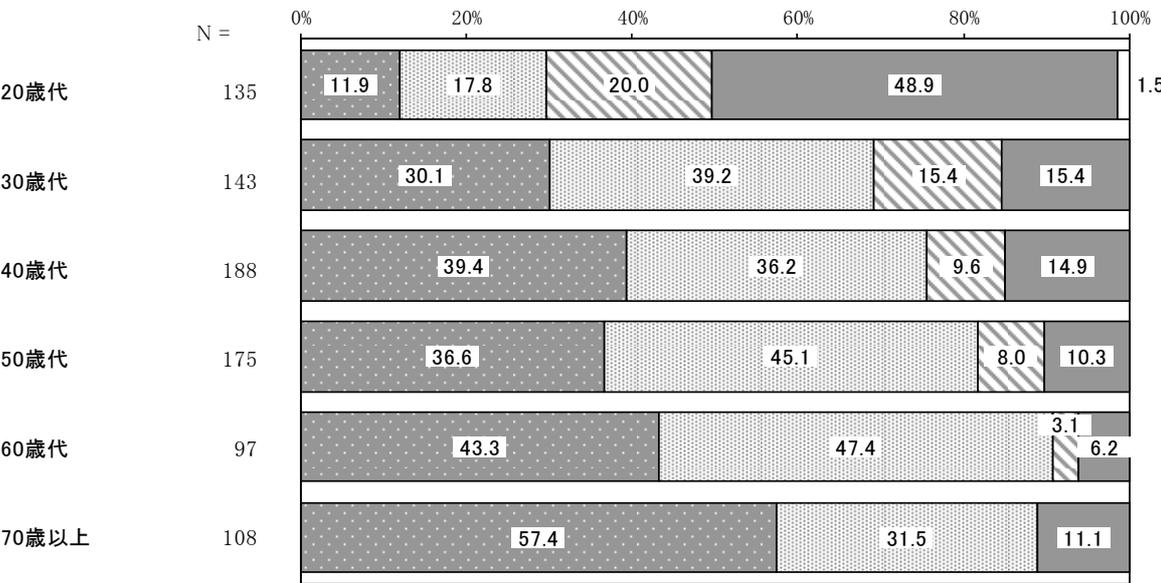
問 11 あなたは普段は、誰と飲むことが多いですか？（○は1つ）



【性別（N=846/846）】



【年齢別（N=846/846）】

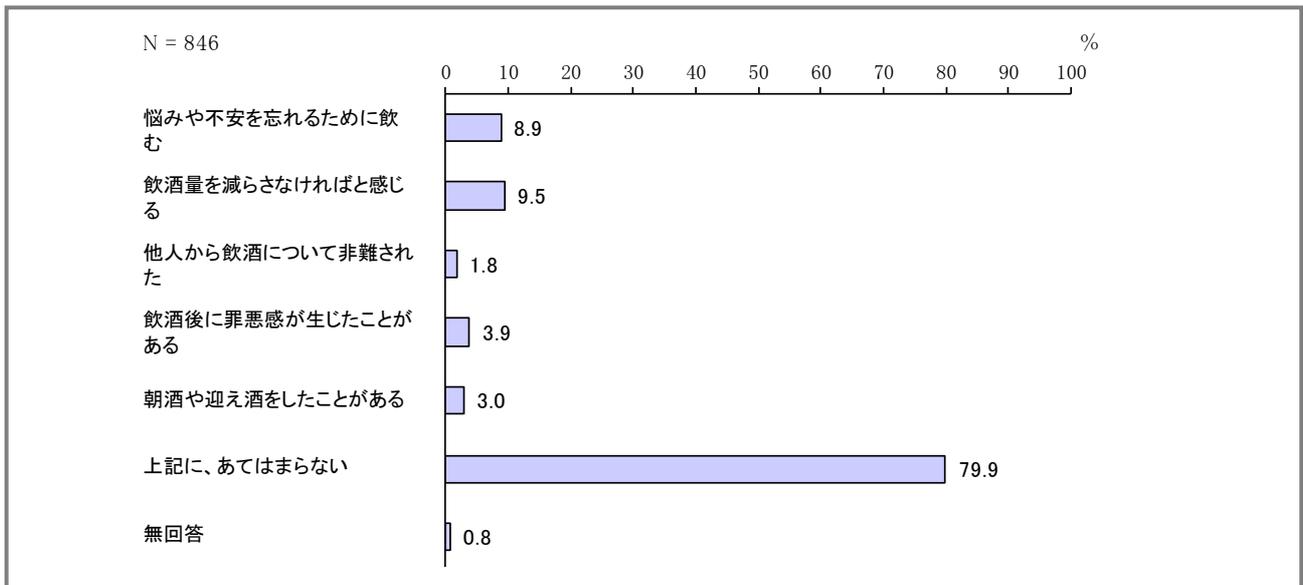


アルコールを一緒に飲む相手については、「家族で飲む」の割合が 36.3%と最も高く、次いで「一人で飲む」の割合が 35.6%、「友人と飲む」の割合が 18.0%となっています。

性別で見ると、男性は「一人で飲む」「職場の仲間と飲む」の割合が高くなっています。一方、女性は「家族で飲む」「友人と飲む」の割合が高くなっています。

年齢別で見ると、70歳以上で「一人で飲む」の割合が、50歳代、60歳代で「家族で飲む」の割合が高くなっています。

問 12 飲酒について、当てはまるものすべてに○を付けて下さい。



【性別 (N=846/846)・年齢別 (N=846/846)】

(単位：%)

区分	男性	女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
有効回答数(件)	438	408	135	143	188	175	97	108
悩みや不安を忘れるために飲む	9.8	7.8	11.9	13.3	12.8	4.6	3.1	4.6
飲酒量を減らさなければと感じる	12.1	6.6	5.2	7.0	10.6	13.7	9.3	9.3
他人から飲酒について非難された	2.5	1.0	—	3.5	2.7	1.7	—	1.9
飲酒後に罪悪感が生じたことがある	3.9	3.9	4.4	4.2	6.9	2.3	1.0	2.8
朝酒や迎え酒をしたことがある	3.4	2.5	3.0	4.9	3.2	1.7	2.1	2.8
上記に、あてはまらない	75.8	84.3	77.8	76.9	77.1	82.3	87.6	80.6
無回答	0.7	1.0	0.7	0.7	0.5	—	—	3.7

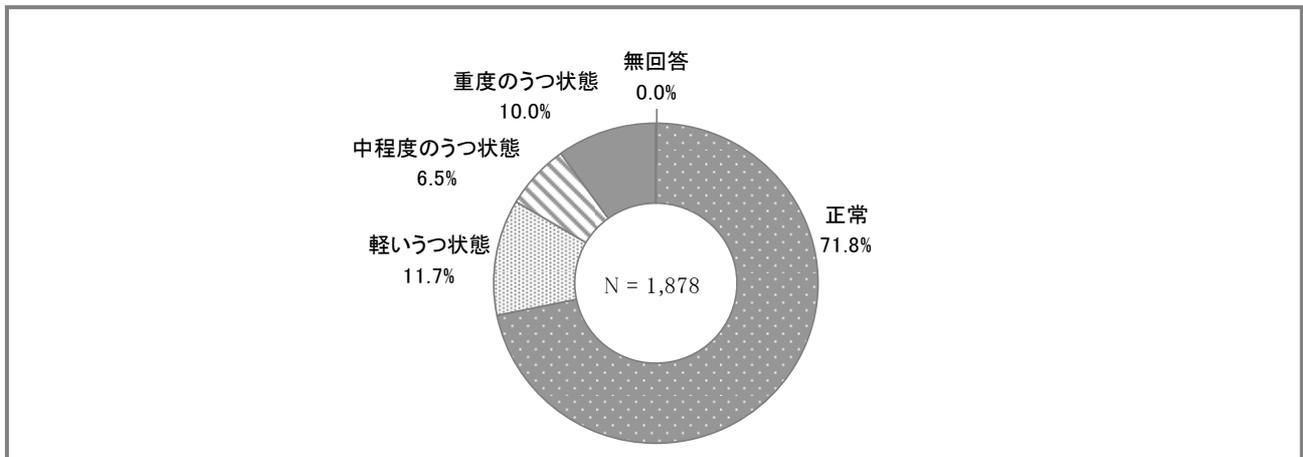
飲酒について当てはまるものについては、「上記に、あてはまらない」の割合が 79.9%と最も高くなっています。

性別でみると、男性は「飲酒量を減らさなければと感じる」の割合が高くなっています。

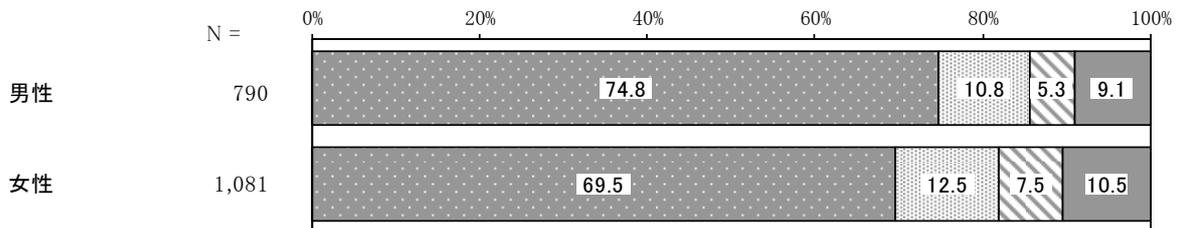
年齢別でみると、20歳代から40歳代で「悩みや不安を忘れるために飲む」の割合が高くなっています。また、40歳代、50歳代で「飲酒量を減らさなければと感じる」の割合が高くなっています。

問13 この1週間であなたのからだやこころの状態、物事の見え方などを教えてください。※ここからは、すべての方にお聞きします。(それぞれの項目に○は1つ)

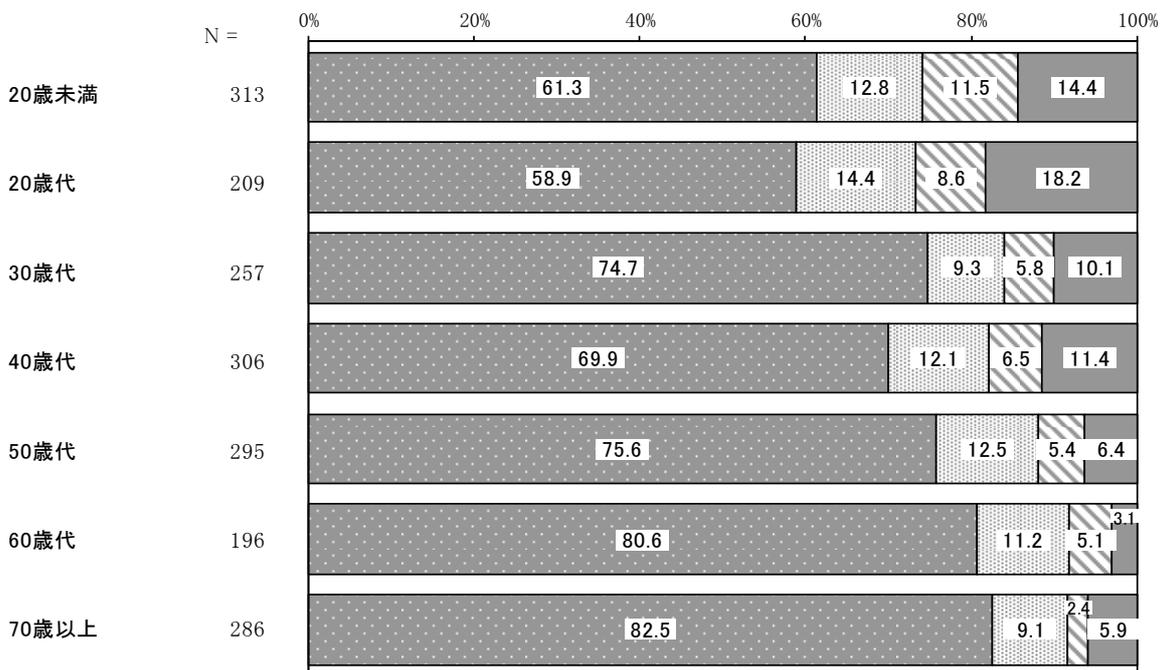
抑うつ尺度



【性別 (N=1,871/1,878)】

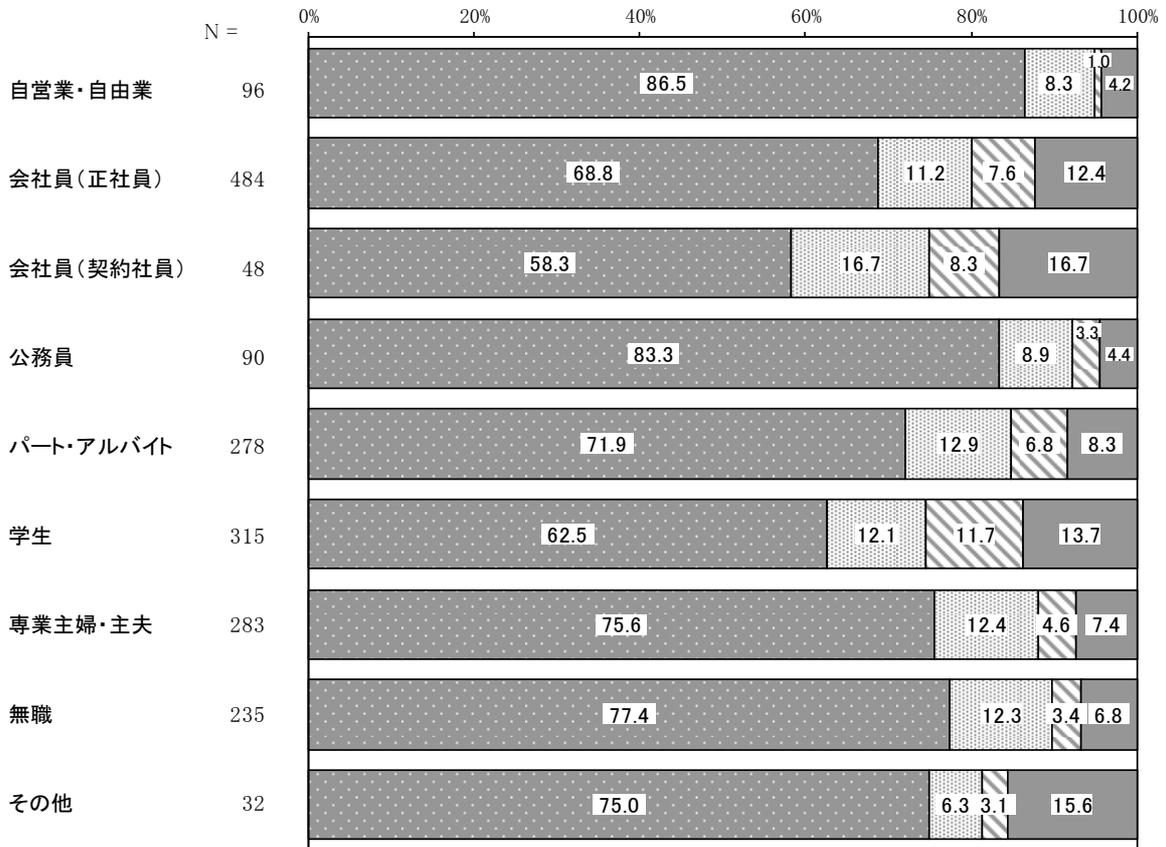


【年齢別 (N=1,862/1,878)】

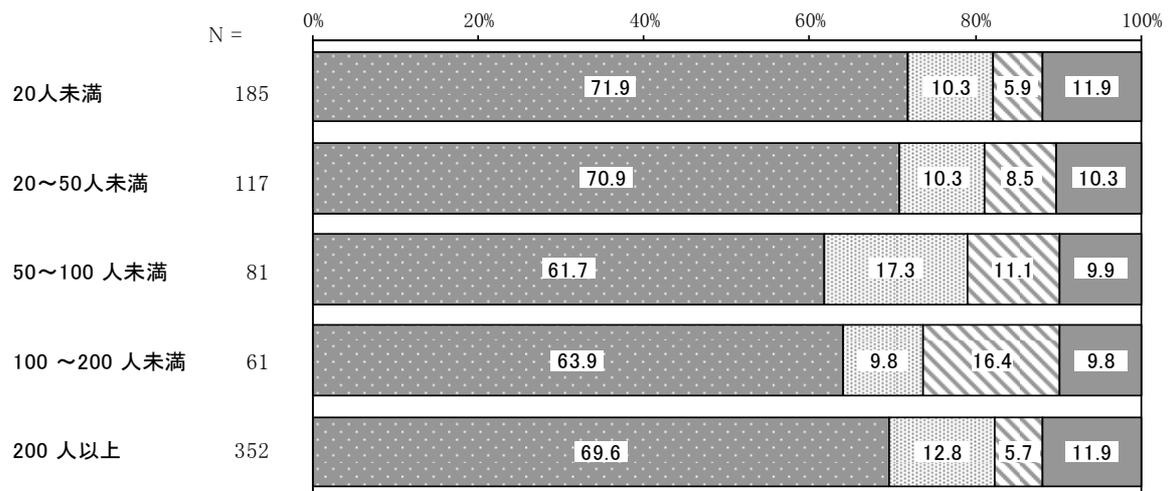




【職業別 (N=1,861/1,878)】

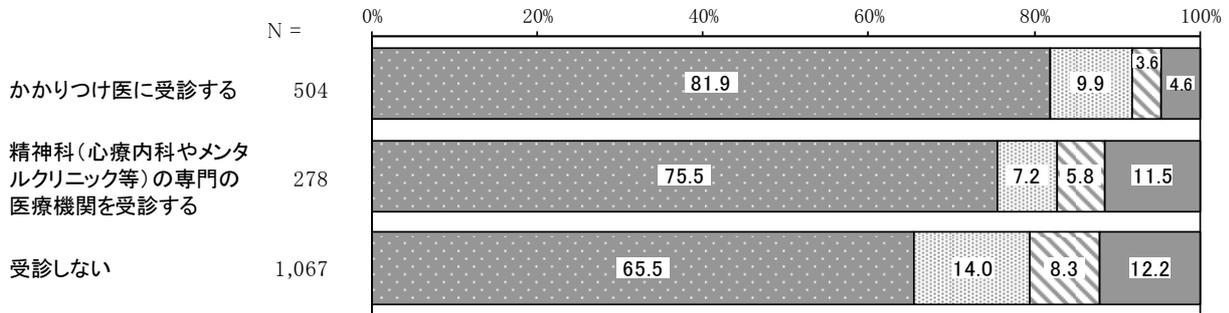


【従業員数別 (N=796/1,878)】

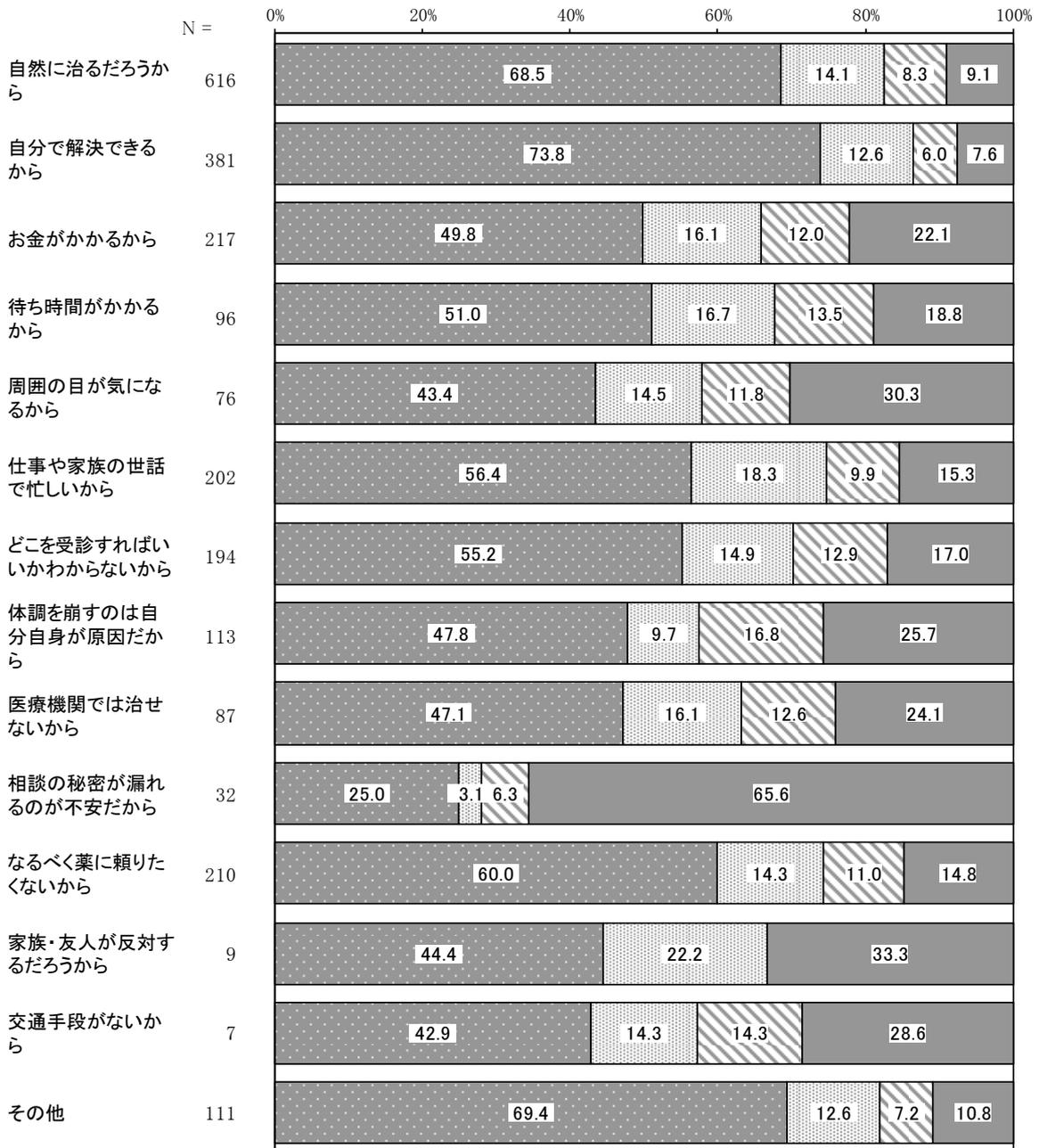




【医療機関の受診の有無別 (N=1,849/1,878)】

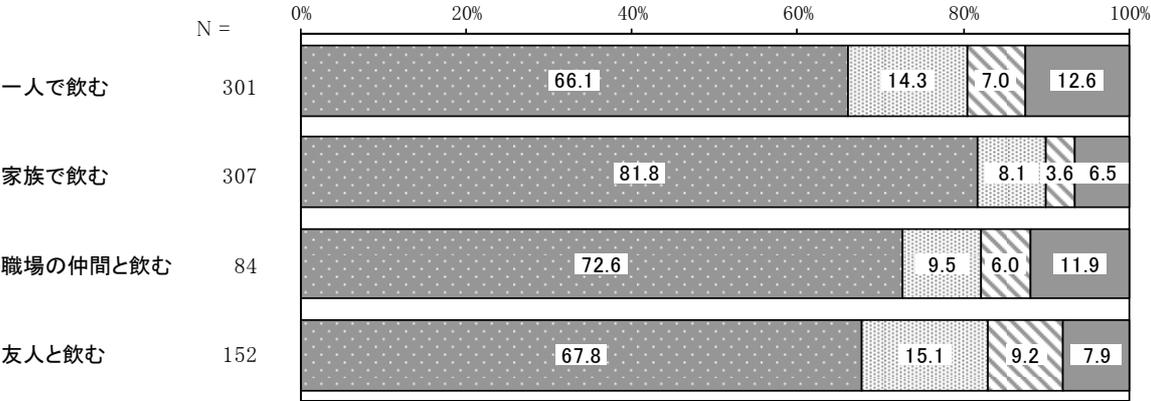


【受診しない理由別 (N=844/846)】

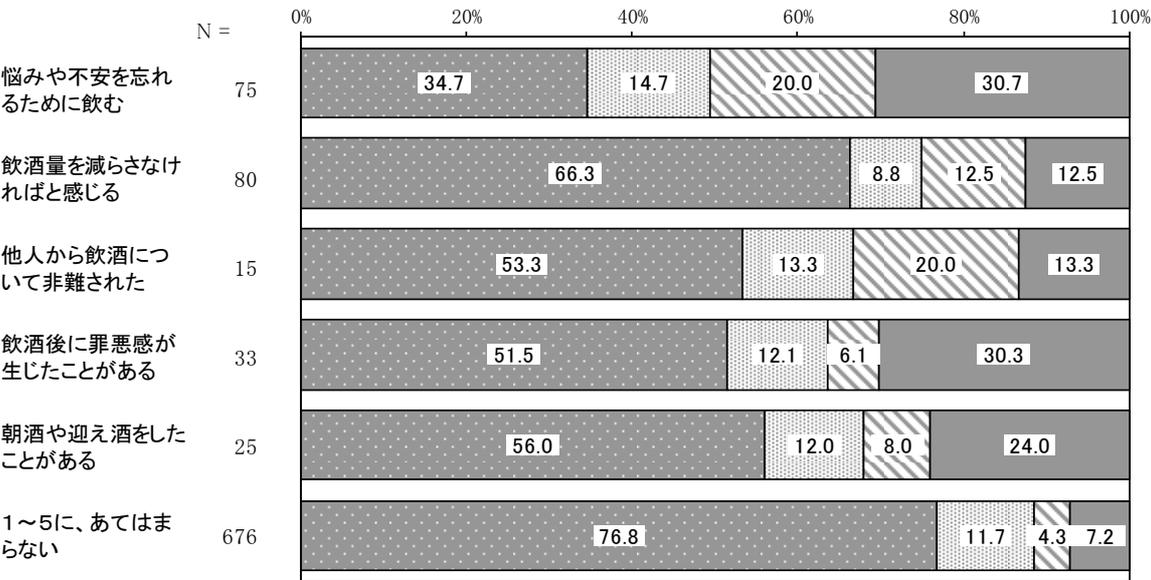




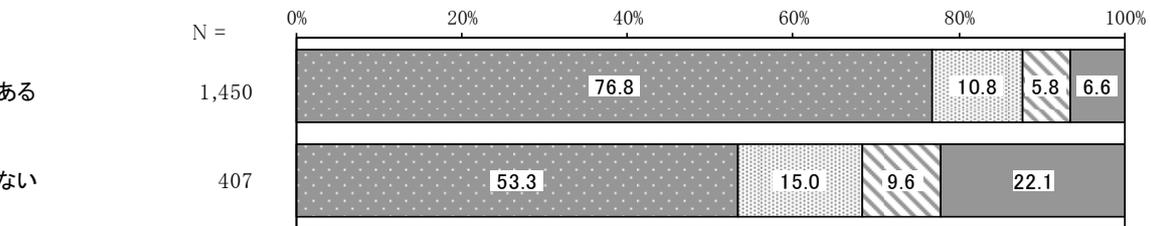
【一緒にお酒を飲む人別 (N=1,056/1,067)】



【飲酒についての考え方別 (N=839/846)】

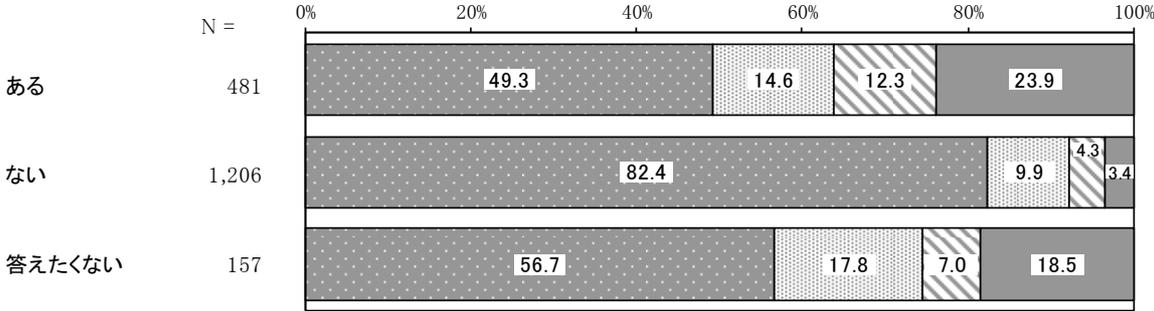


【相談できる場所の有無別 (N=1,857/1,878)】

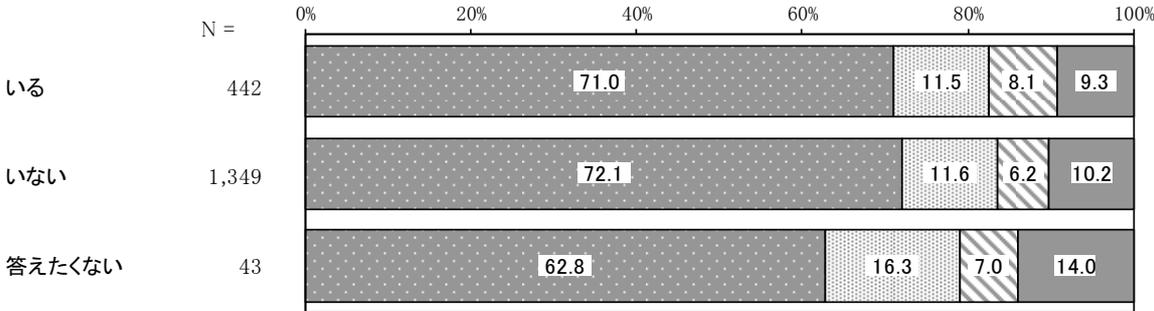




【死にたいと思ったことの有無別 (N=1,844/1,878)】

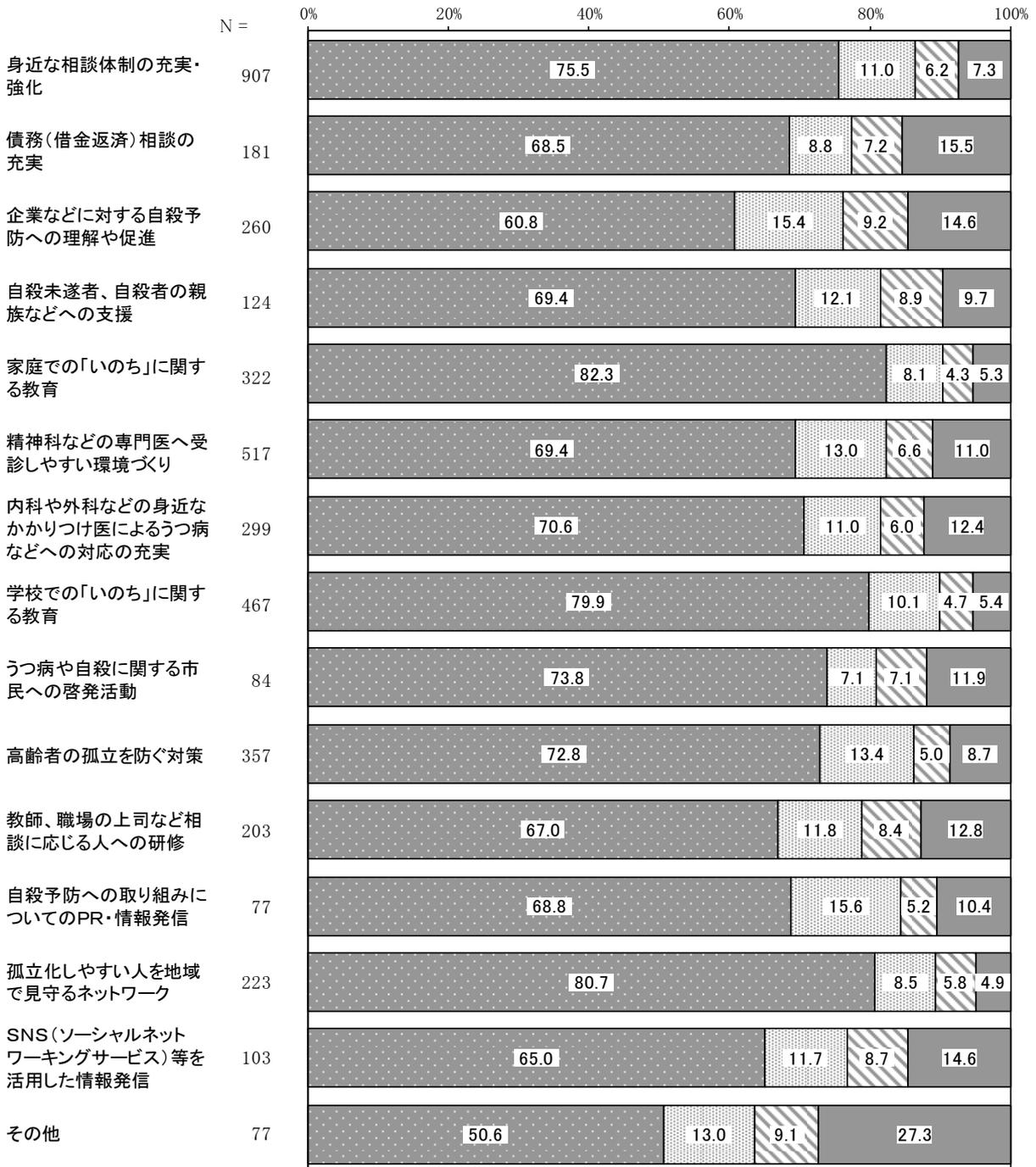


【身内や友人・知人など、自ら命を絶たれた方の有無別 (N=1,834/1,878)】



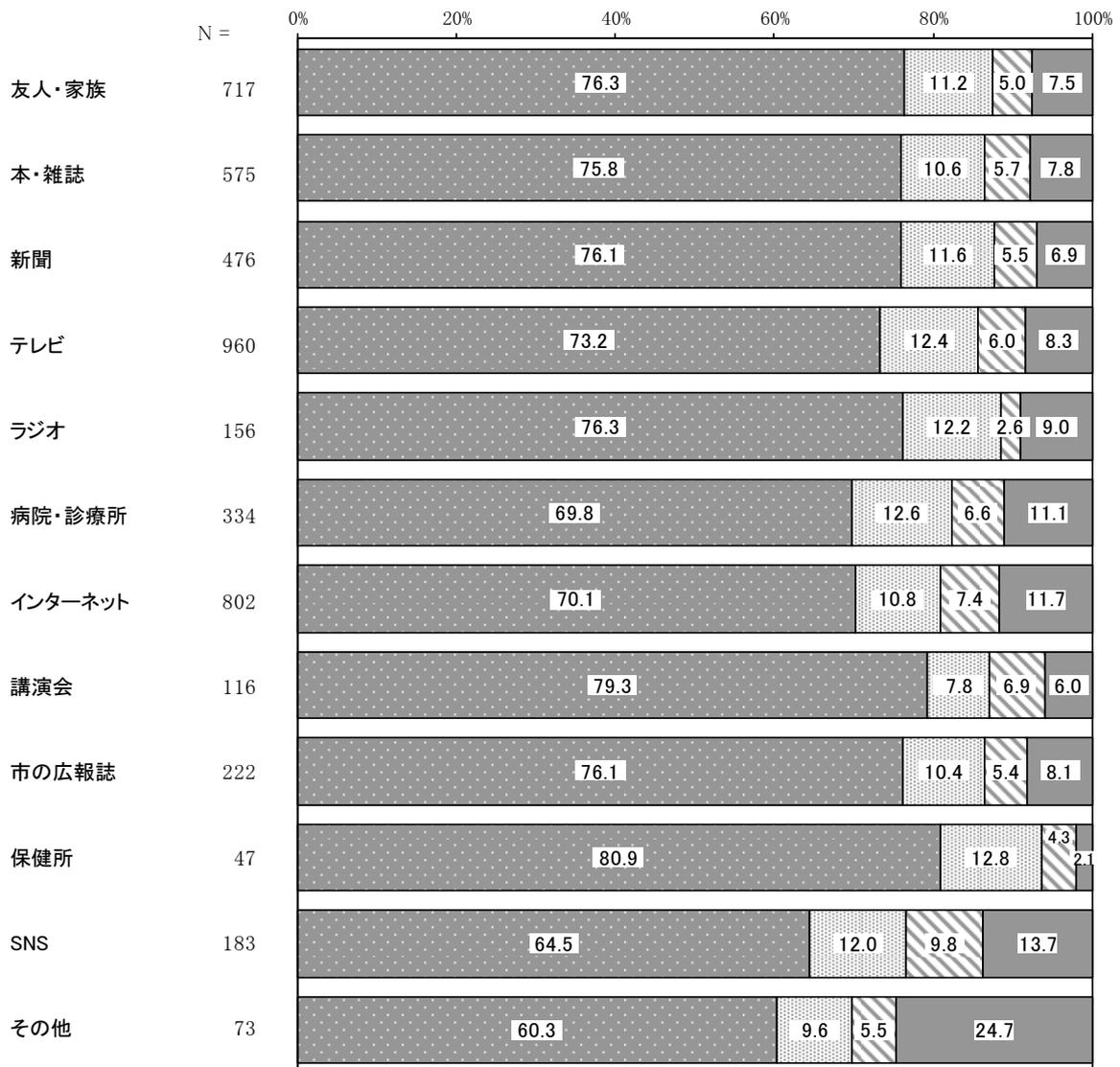
■ 正常 ■ 軽いうつ状態 ■ 中程度のうつ状態 ■ 重度のうつ状態 □ 無回答

【充実させる必要があると思うこと別 (N=1,693/1,878)】

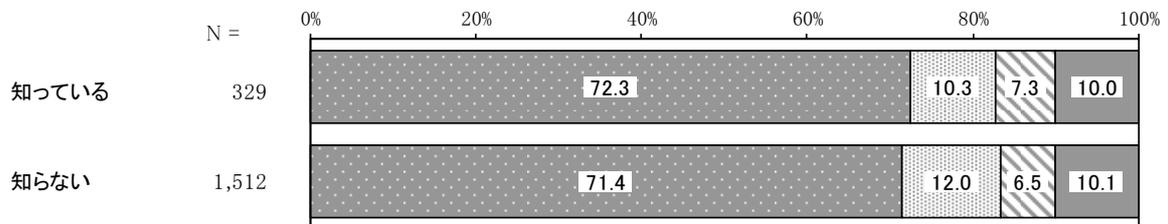




【知識・情報の入手手段別 (N=1,803/1,878)】

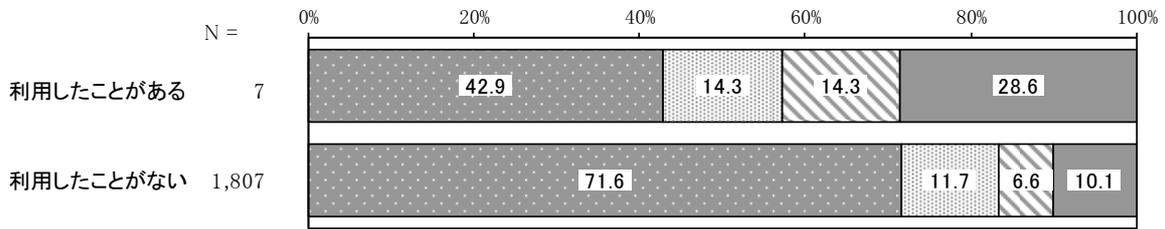


【「岡崎市こころホットライン」の認知度別 (N=1,841/1,878)】

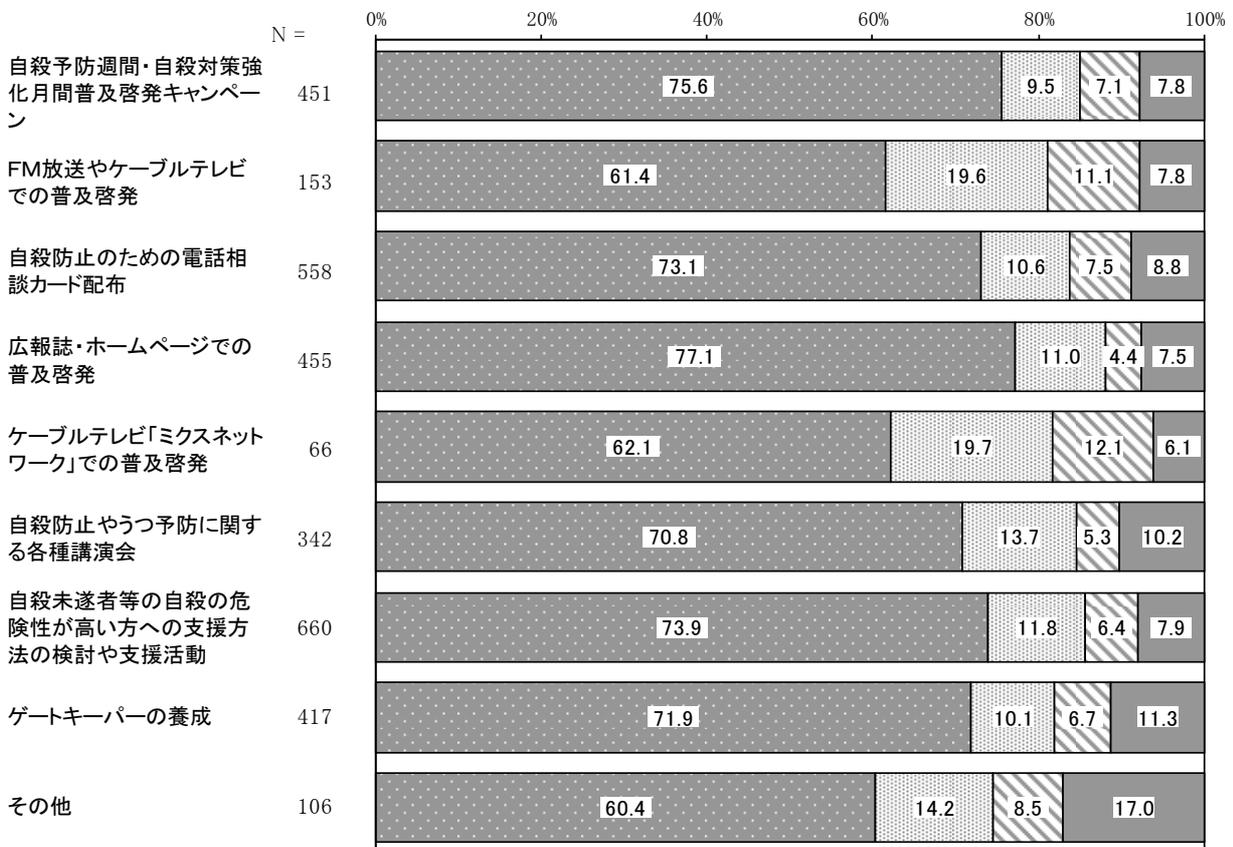


■ 正常 ■ 軽いうつ状態 ■ 中程度のうつ状態 ■ 重度のうつ状態 □ 無回答

【「岡崎市こころホットライン」の利用の有無別 (N=1,814/1,878)】



【特に重要だと思う取組み別 (N=1,593/1,878)】



【ゲートキーパーの認知度別 (N=1,859/1,878)】



抑うつ尺度について、「正常」の割合が 71.8%と最も高く、次いで「軽いうつ状態」の割合が 11.7%、「重度のうつ状態」の割合が 10.0%となっています。

性別でみると、男性は「正常」の割合が高くなっています。

年齢別でみると、20歳未満、20歳代で「正常」の割合が低くなっています。

職業別でみると、会社員（契約社員）、学生で「正常」の割合が低くなっています。

従業員数別でみると、50～100人未満、100～200人未満で「正常」の割合が低くなっています。

医療機関の受診の有無別でみると、受診しないで「正常」の割合が低くなっています。

受診しない理由別でみると、相談の秘密が漏れるのが不安だから、周囲の目が気になるからで「正常」の割合が低くなっています。

一緒にお酒を飲む人別でみると、一人で飲む、友人と飲むで「正常」の割合が低くなっています。

飲酒についての考え方別でみると、悩みや不安を忘れるために飲むで「正常」の割合が低くなっています。

相談できるところの有無別でみると、ないで「正常」の割合が低くなっています。

死にたいと思ったことの有無別でみると、あるで「正常」の割合が低くなっています。

身内や友人・知人など、自ら命を絶たれた方の有無別でみると、答えたくないで「正常」の割合が低くなっています。

充実させる必要があると思うこと別でみると、家庭での「いのち」に関する教育、孤立化しやすい人を地域で見守るネットワークで「正常」の割合が高くなっています。

知識・情報の入手手段別でみると、SNSで「正常」の割合が低くなっています。

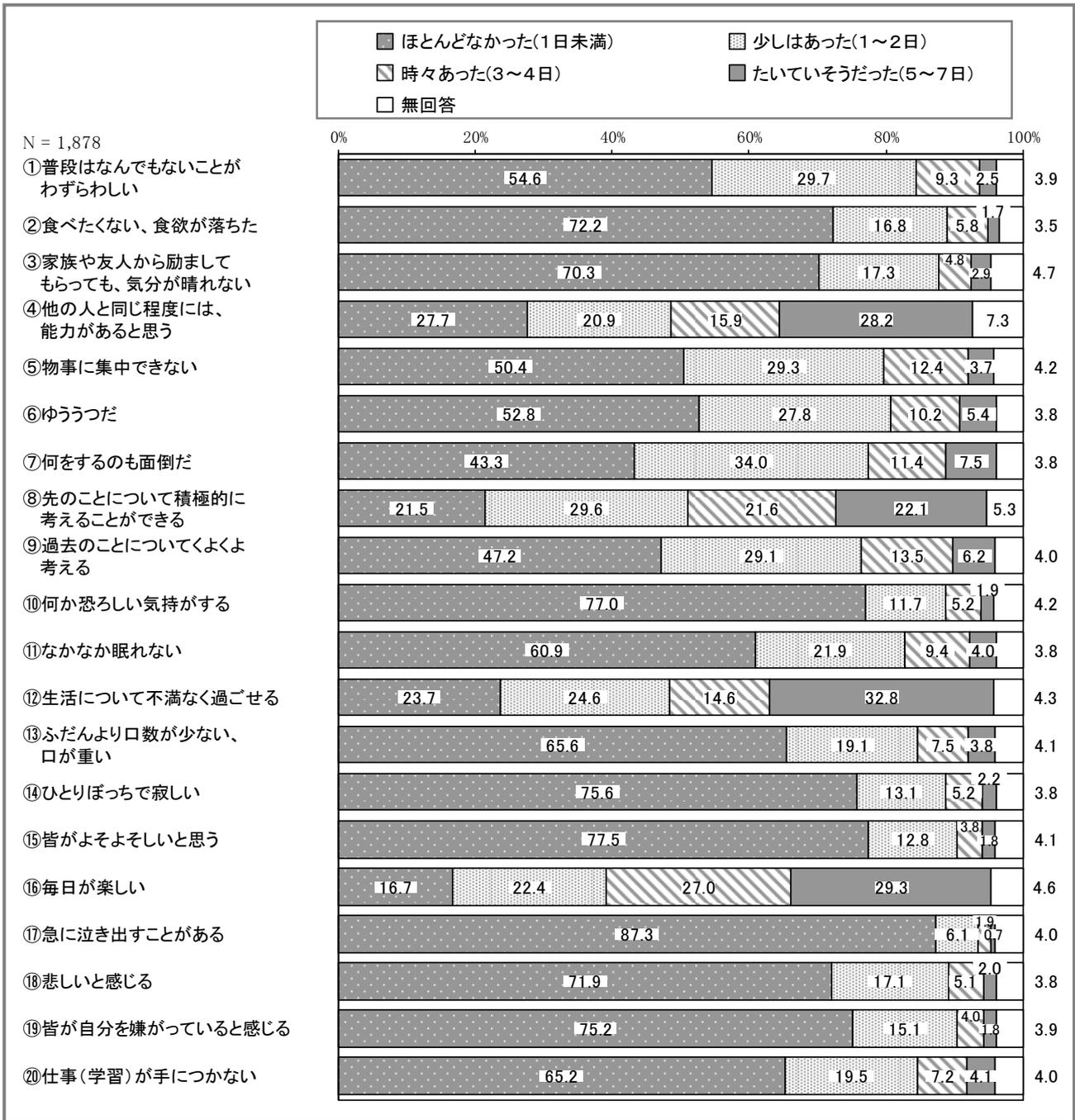
「岡崎市こころホットライン」の認知度別でみると、大きな差異はみられません。

「岡崎市こころホットライン」の利用の有無別でみると、利用したことがないで「正常」の割合が高くなっています。

特に重要だと思う取組み別でみると、FM放送やケーブルテレビでの普及啓発、ケーブルテレビ「ミクスネットワーク」での普及啓発で「正常」の割合が低くなっています。

ゲートキーパーの認知度別でみると、名前は聞いたことがあるで「正常」の割合が低くなっています。

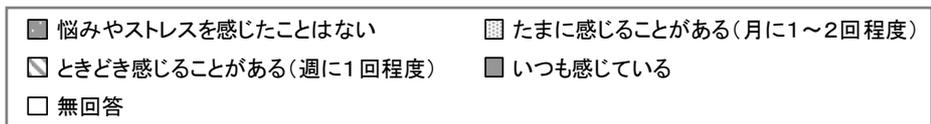
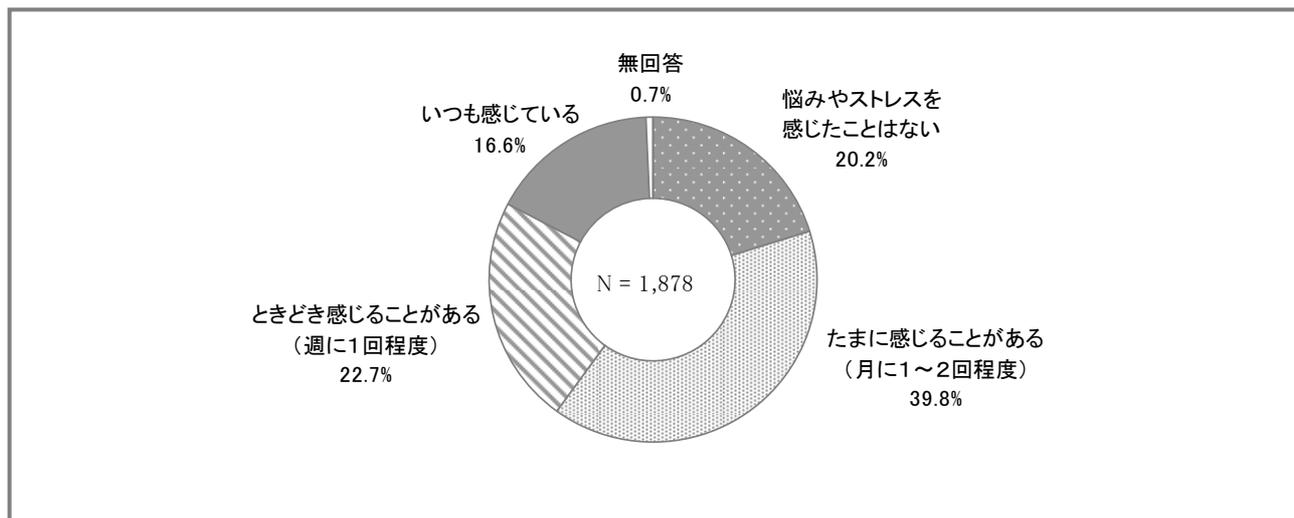
この1週間のからだやこころの状態、物事の感じ方などについて



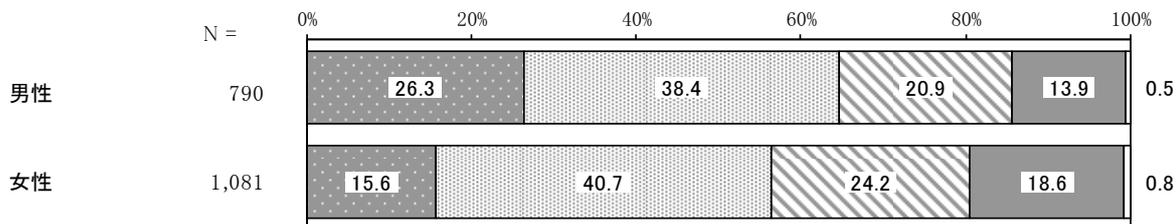
この1週間のからだやこころの状態、物事の感じ方などについては、「ほとんどなかった(1日未満)」の割合が⑰急に泣き出すことがあるで最も高く、「たいていそうだった(5~7日)」の割合が⑫生活について不満なく過ごせるで最も高くなっています。

5 不安や悩み、ストレスについて

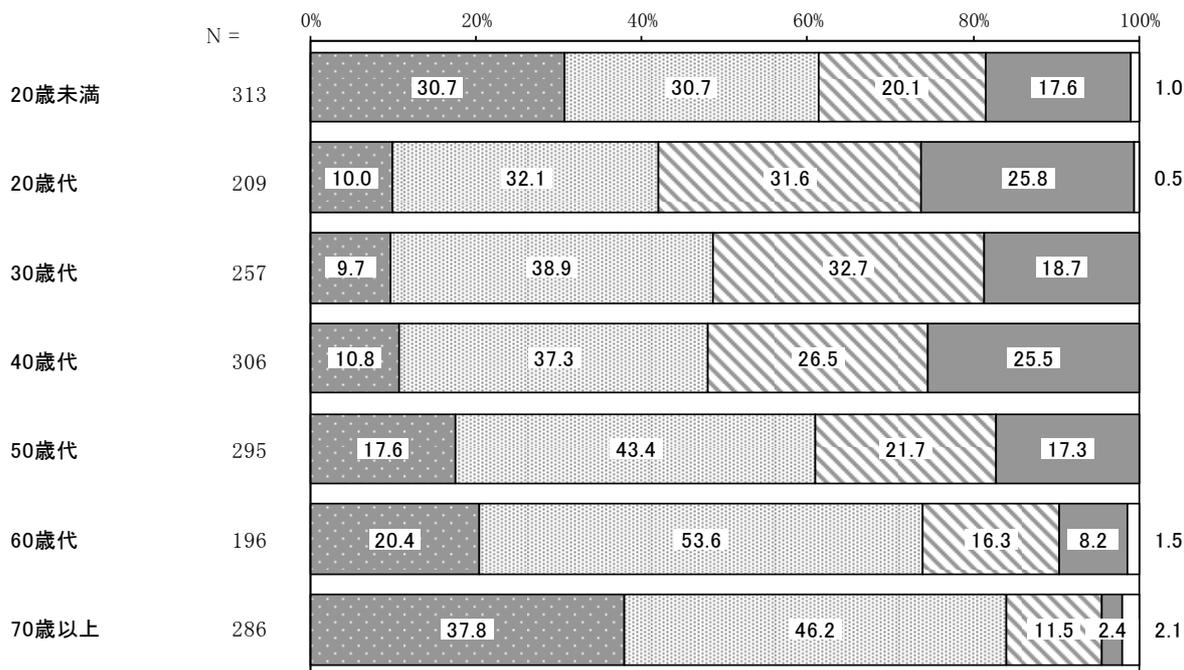
問 14 この1か月間くらいで、悩みや不安、ストレスを感じたことがありますか。
(○は1つ)



【性別 (N=1,871/1,878)】



【年齢別 (N=1,862/1,878)】



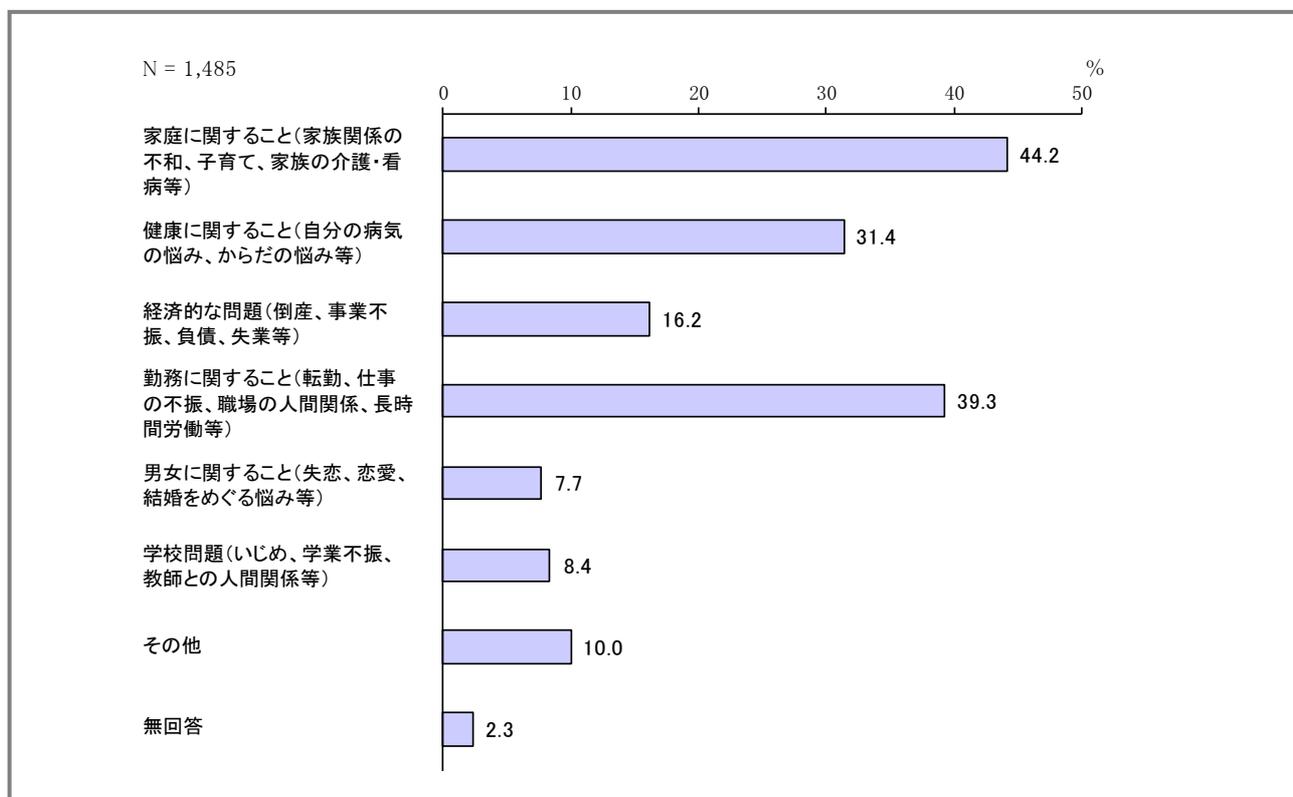
不安や悩みについては、「たまに感じることもある（月に1～2回程度）」の割合が39.8%と最も高く、次いで「ときどき感じることもある（週に1回程度）」の割合が22.7%、「悩みやストレスを感じたことはない」の割合が20.2%となっています。

性別でみると、男性は「悩みやストレスを感じたことはない」の割合が高くなっています。

年齢別でみると、20歳未満、70歳以上で「悩みやストレスを感じたことはない」の割合が高くなっています。また、20歳代、40歳代で「いつも感じている」の割合が高くなっています。

問 14 で「たまに感じることもある（月に1～2回程度）」「ときどき感じることもある（週に1回程度）」「いつも感じている」を回答された方にお聞きします。

問 14-1 それほどのような事柄が原因ですか。（あてはまるものすべてに○）



【その他の主な意見】

- ・ 1人ぐらしのため。
- ・ 老後の生活。
- ・ 就職について。
- ・ 将来について。

など

【性別（N=1,481/1,485）・年齢別（N=1,474/1,485）】

（単位：％）

区分	男性	女性	20歳未満	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
有効回答数(件)	578	903	214	187	232	273	243	153	172
家庭に関すること(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等)	29.4	53.6	24.3	34.2	52.6	59.3	48.1	43.8	37.8
健康に関すること(自分の病気の悩み、からだの悩み等)	28.0	33.6	15.4	19.8	18.5	33.7	39.9	43.1	55.8
経済的な問題(倒産、事業不振、負債、失業等)	18.0	15.0	6.1	13.9	15.9	22.0	21.0	20.3	12.8
勤務に関すること(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等)	48.8	33.3	13.1	67.9	50.4	57.5	44.4	25.5	3.5
男女に関すること(失恋、恋愛、結婚をめぐる悩み等)	7.3	8.0	13.6	22.5	6.9	6.6	2.1	2.0	0.6
学校問題(いじめ、学業不振、教師との人間関係等)	9.0	8.0	43.0	7.0	1.3	2.9	1.6	1.3	0.6
その他	7.6	11.5	28.0	5.9	5.2	4.4	10.3	7.8	8.7
無回答	2.4	2.2	1.9	1.1	0.4	1.1	1.6	2.6	9.3

【職業別（N=1,475/1,485）】

（単位：％）

区分	自営業・自由業	会社員(正社員)	会社員(契約社員)	公務員	パート・アルバイト	学生	専業主婦・主夫	無職	その他
有効回答数(件)	70	412	42	81	233	216	238	156	27
家庭に関すること(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等)	52.9	34.7	28.6	33.3	63.9	24.5	68.9	37.2	25.9
健康に関すること(自分の病気の悩み、からだの悩み等)	37.1	19.9	40.5	19.8	36.5	13.9	40.3	64.7	44.4
経済的な問題(倒産、事業不振、負債、失業等)	41.4	16.3	19.0	8.6	21.0	6.0	12.2	19.2	25.9
勤務に関すること(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等)	25.7	78.9	64.3	71.6	47.2	9.3	2.5	2.6	48.1
男女に関すること(失恋、恋愛、結婚をめぐる悩み等)	5.7	9.5	9.5	6.2	7.7	13.9	2.5	3.8	3.7
学校問題(いじめ、学業不振、教師との人間関係等)	—	1.2	—	2.5	2.1	49.1	1.7	1.3	—
その他	5.7	2.4	9.5	6.2	7.7	28.7	10.1	11.5	7.4
無回答	1.4	1.2	—	1.2	1.7	1.9	3.8	6.4	—

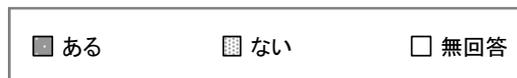
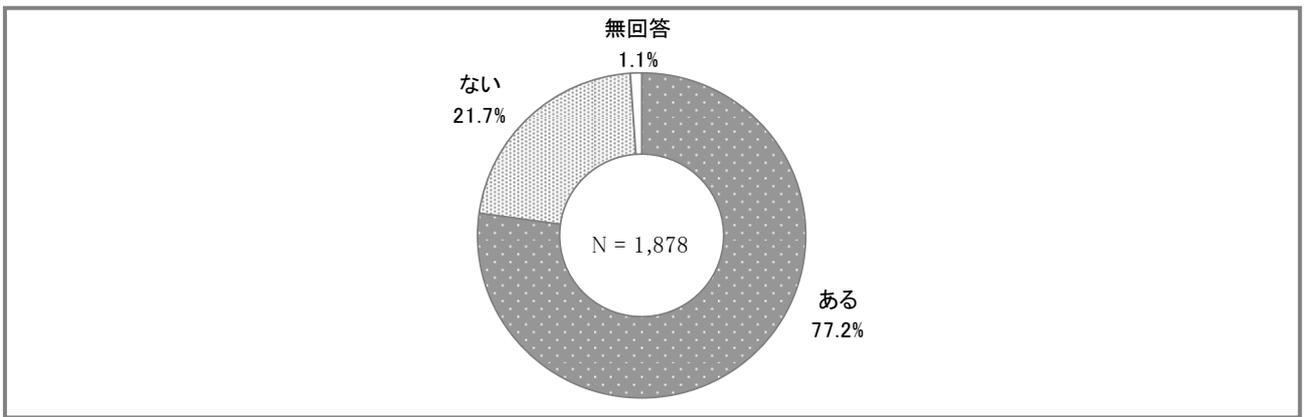
不安を感じる原因については、「家庭に関すること（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等）」の割合が 44.2%と最も高く、次いで「勤務に関すること（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等）」の割合が 39.3%、「健康に関すること（自分の病気の悩み、からだの悩み等）」の割合が 31.4%となっています。

性別でみると、男性は「勤務に関すること（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等）」の割合が高くなっています。一方、女性は「家庭に関すること（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等）」「健康に関すること（自分の病気の悩み、からだの悩み等）」の割合が高くなっています。

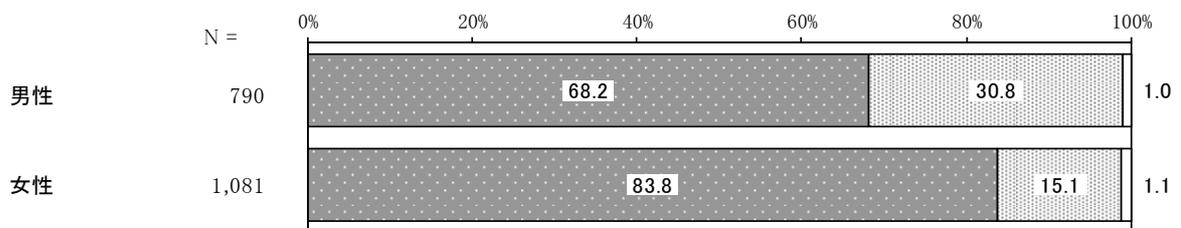
年齢別でみると、20歳代で「勤務に関すること（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等）」「男女に関すること（失恋、恋愛、結婚をめぐる悩み等）」の割合が高くなっています。また、70歳以上で「健康に関すること（自分の病気の悩み、からだの悩み等）」の割合が、40歳代で「家庭に関すること（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等）」の割合が高くなっています。

職業別でみると、会社員（正社員）、公務員で「勤務に関すること（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等）」の割合が高くなっています。また、パート・アルバイト、専業主婦・主夫で「家庭に関すること（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等）」の割合が、無職で「健康に関すること（自分の病気の悩み、からだの悩み等）」の割合が高くなっています。

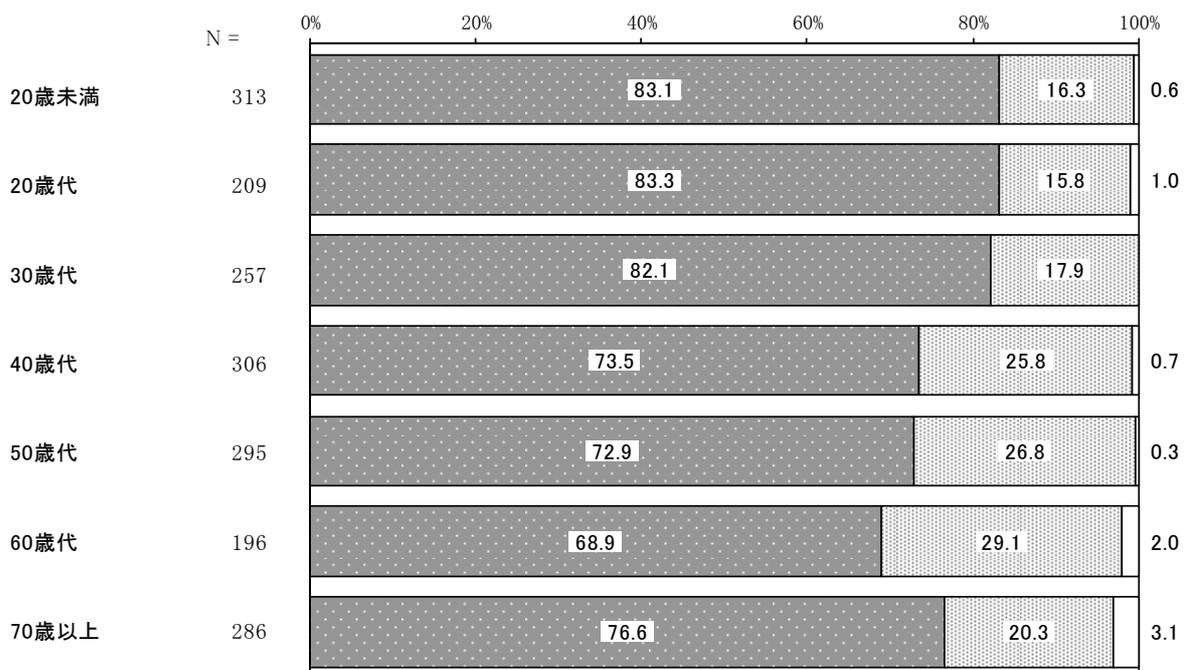
問15 あなたは、不安なことや悩み事があった時に相談できる場所はありますか。
(○は1つ)

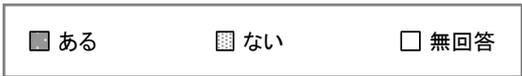


【性別 (N=1,871/1,878)】

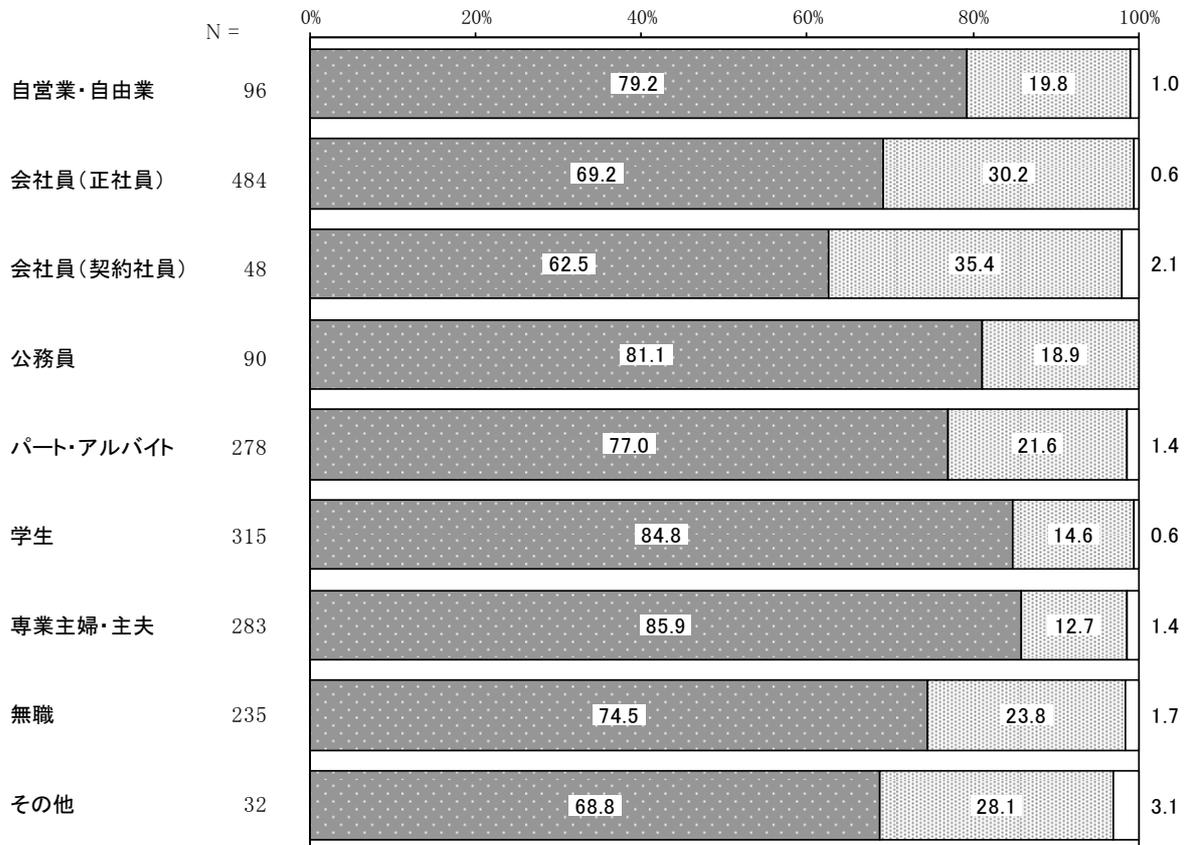


【年齢別 (N=1,862/1,878)】

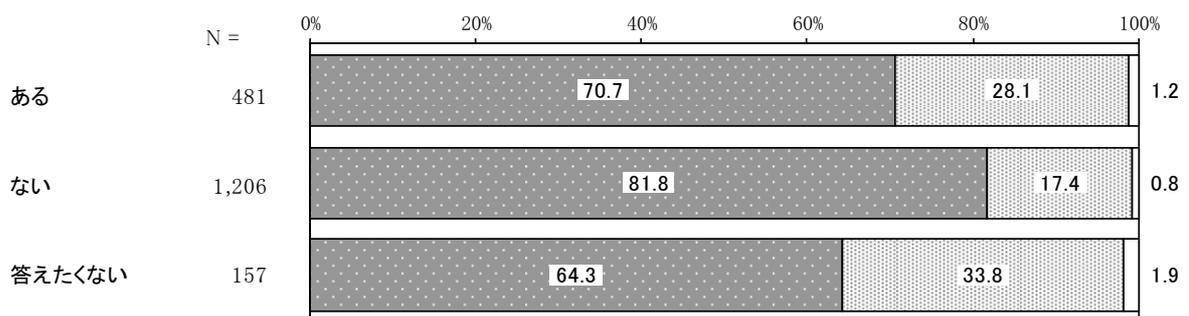


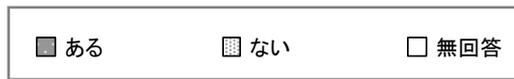


【職業別 (N=1,861/1,878)】



【死にたいと思ったことの有無別 (N=1,844/1,878)】





【自ら命を絶った人の有無別 (N=1,834/1,878)】



相談出来る所の有無については、「ある」の割合が77.2%、「ない」の割合が21.7%となっています。

性別でみると、男性は「ある」の割合が低くなっています。

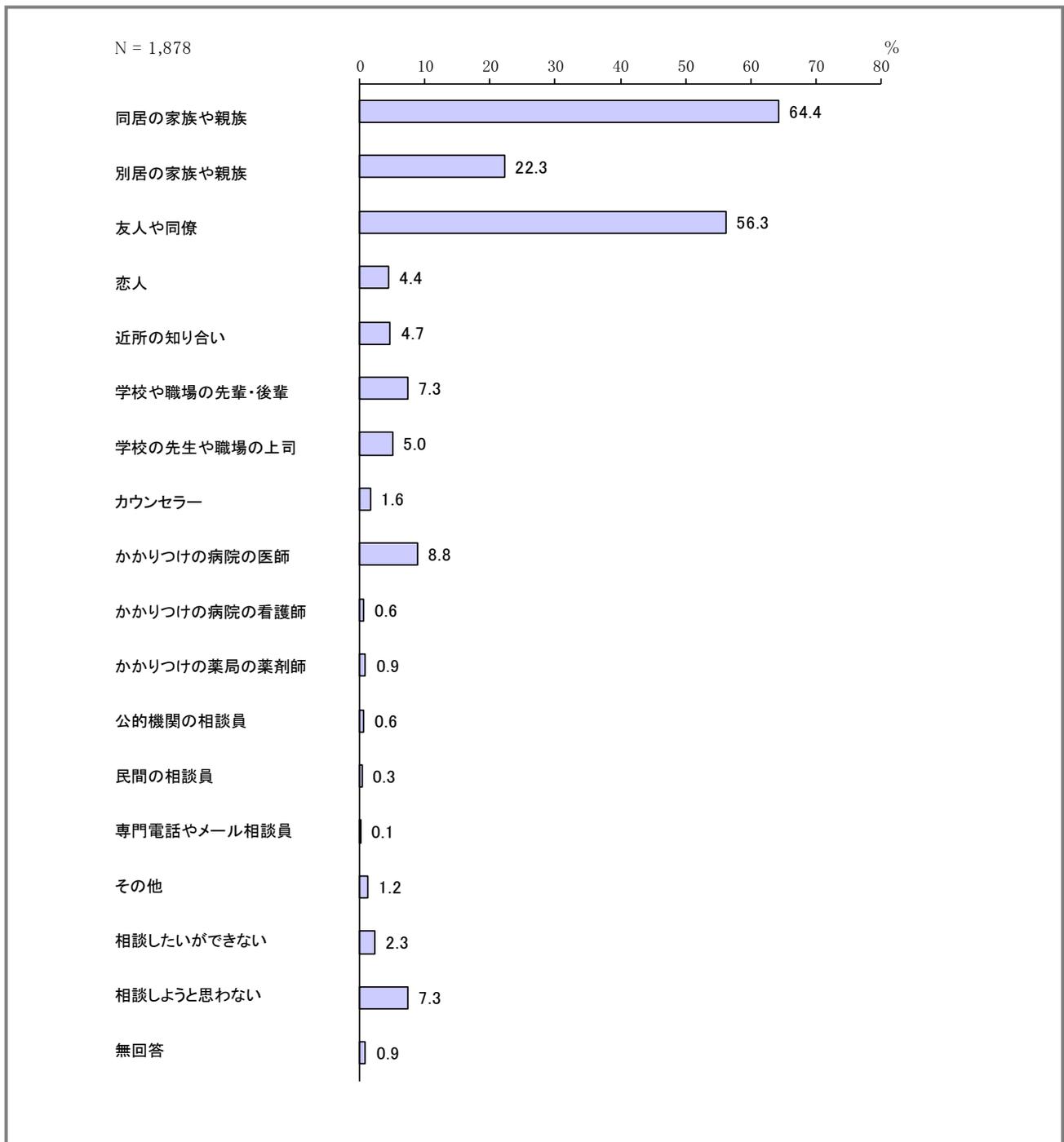
年齢別でみると、20歳未満～30歳代で「ある」の割合が高くなっています。

職業別でみると、学生、専業主婦・主夫で「ある」の割合が高くなっています。また、会社員(契約社員)で「ない」の割合が高くなっています。

死にたいと思ったことの有無別でみると、死にたいと思ったことがある人で「ない」の割合が高くなっています。

自ら命を絶った人の有無別でみると、大きな差異はみられません。

問 16 あなたは、不安や悩みや辛い気持ちがあるとき、誰に相談しますか。
 (あてはまるものすべてに○)



【性別（N=1,871/1,878）・年齢別（N=1,862/1,878）】

（単位：％）

区分	男性	女性	20歳未満	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
有効回答数(件)	790	1,081	313	209	257	306	295	196	286
同居の家族や親族	61.6	66.3	64.9	56.0	72.8	61.8	68.1	60.7	64.7
別居の家族や親族	12.7	29.5	7.0	23.9	30.0	26.8	19.7	24.5	27.3
友人や同僚	47.5	62.9	77.3	70.8	65.4	52.9	53.2	40.3	33.6
恋人	3.8	4.8	7.0	17.2	3.9	2.3	2.0	0.5	—
近所の知り合い	2.2	6.6	1.3	0.5	3.1	7.2	4.1	8.2	8.0
学校や職場の先輩・後輩	9.5	5.8	11.5	13.9	6.2	9.8	4.7	3.1	2.1
学校の先生や職場の上司	6.6	3.8	12.5	7.2	2.7	7.2	2.0	1.5	—
カウンセラー	2.4	1.0	1.9	2.4	0.4	2.9	2.4	0.5	0.3
かかりつけの病院の医師	9.7	8.2	1.9	3.3	3.9	7.2	9.5	13.8	22.7
かかりつけの病院の看護師	0.4	0.7	—	0.5	0.4	0.7	0.3	1.0	1.4
かかりつけの薬局の薬剤師	0.8	0.9	0.3	1.0	—	0.7	0.7	1.0	2.4
公的機関の相談員	0.5	0.6	—	0.5	1.2	1.0	—	1.0	0.7
民間の相談員	0.3	0.4	—	0.5	—	0.7	0.3	0.5	0.3
専門電話やメール相談員	—	0.2	0.3	—	—	0.3	—	—	—
その他	1.3	1.2	1.6	0.5	0.4	0.7	2.0	2.6	1.0
相談したいができない	2.8	1.9	1.9	2.9	0.4	3.9	3.1	2.0	1.4
相談しようと思わない	10.6	4.9	7.3	6.2	4.3	10.5	7.8	10.2	4.9
無回答	1.1	0.6	0.3	—	0.8	0.7	0.7	1.5	2.1

【職業別（N=1,861/1,878）】

（単位：％）

区分	自営業・自由業	会社員（正社員）	会社員（契約社員）	公務員	パート・アルバイト	学生	専業主婦・主夫	無職	その他
有効回答数(件)	96	484	48	90	278	315	283	235	32
同居の家族や親族	71.9	59.5	50.0	68.9	66.5	62.9	72.4	61.3	71.9
別居の家族や親族	17.7	13.0	27.1	24.4	34.9	9.5	40.3	23.0	9.4
友人や同僚	58.3	52.9	37.5	76.7	59.7	79.0	54.1	28.5	46.9
恋人	3.1	5.2	10.4	10.0	2.5	9.2	—	1.7	—
近所の知り合い	4.2	1.7	—	2.2	5.0	1.3	10.6	8.5	9.4
学校や職場の先輩・後輩	2.1	11.0	4.2	17.8	7.2	11.7	1.1	1.3	6.3
学校の先生や職場の上司	1.0	6.4	2.1	10.0	2.5	13.0	0.7	0.4	—
カウンセラー	—	2.5	—	1.1	1.4	1.9	0.7	1.3	6.3
かかりつけの病院の医師	6.3	3.9	2.1	2.2	9.4	1.6	11.0	28.1	18.8
かかりつけの病院の看護師	—	0.2	—	—	0.4	—	0.4	3.0	—
かかりつけの薬局の薬剤師	—	0.2	—	—	0.4	0.3	1.4	3.0	—
公的機関の相談員	—	—	—	—	1.1	0.3	0.4	2.1	—
民間の相談員	—	—	2.1	—	0.7	—	0.4	0.4	—
専門電話やメール相談員	—	—	—	—	0.4	0.3	—	—	—
その他	1.0	0.8	2.1	2.2	1.4	1.3	1.1	1.7	—
相談したいができない	3.1	4.3	4.2	2.2	2.2	1.3	1.1	0.9	—
相談しようと思わない	6.3	12.4	8.3	2.2	5.8	7.6	3.2	5.5	9.4
無回答	—	0.6	2.1	—	1.8	0.3	0.7	1.7	—

相談相手については、「同居の家族や親族」の割合が64.4%と最も高く、次いで「友人や同僚」の割合が56.3%、「別居の家族や親族」の割合が22.3%となっています。

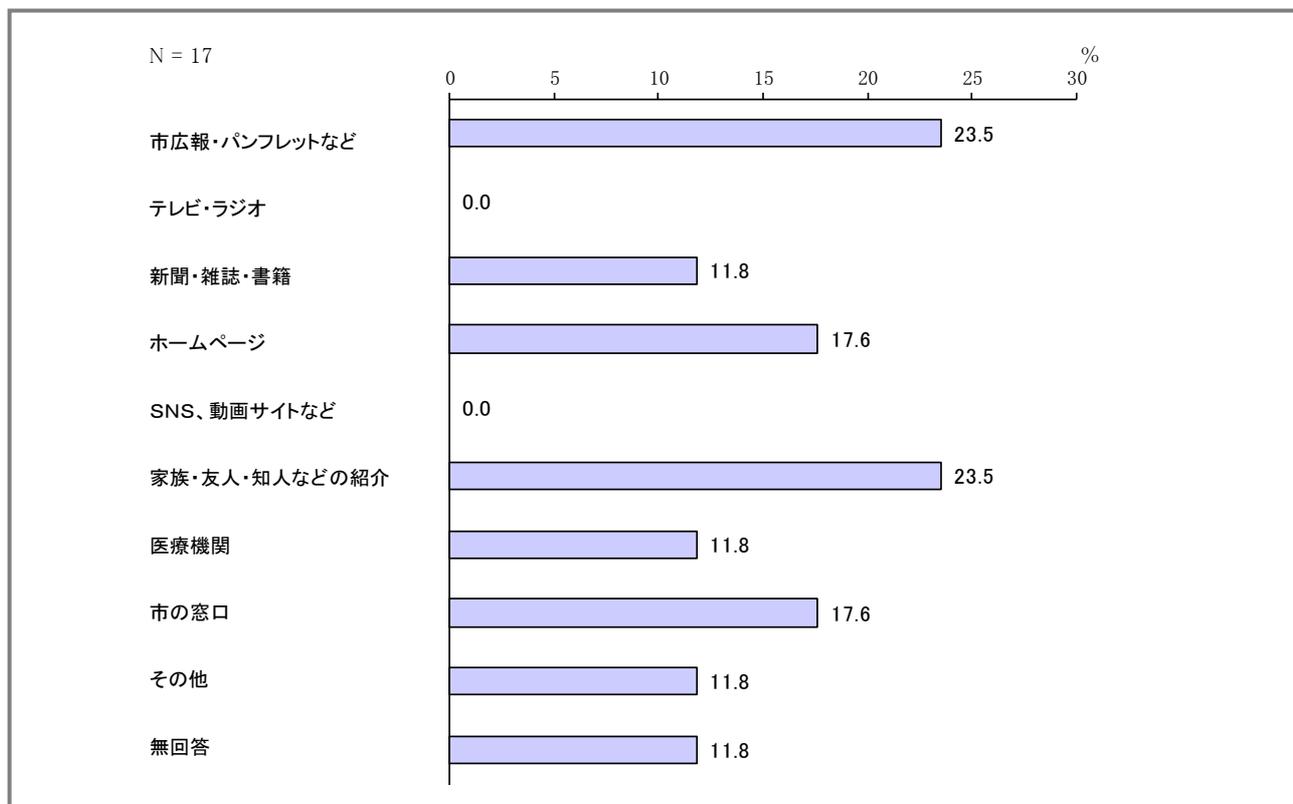
性別でみると、男性は「相談しようと思わない」の割合が高くなっています。一方、女性は「別居の家族や親族」「友人や同僚」の割合が高くなっています。

年齢別でみると、20歳未満で「友人や同僚」の割合が高くなっています。また、30歳代で「同居の家族や親族」「別居の家族や親族」の割合が高くなっています。

職業別でみると、公務員、学生で「友人や同僚」の割合が高くなっています。また、自営業・自由業、公務員、専業主婦・主夫で「同居の家族や親族」の割合が高くなっています。

問 16 で「12～14」を回答された方にお聞きします。

問 16-1 あなたは、その相談先をどのようにして知りましたか。(あてはまる主なものの2つまでに○)



【性別 (N=16/17)・年齢別 (N=16/17)】

(単位: %)

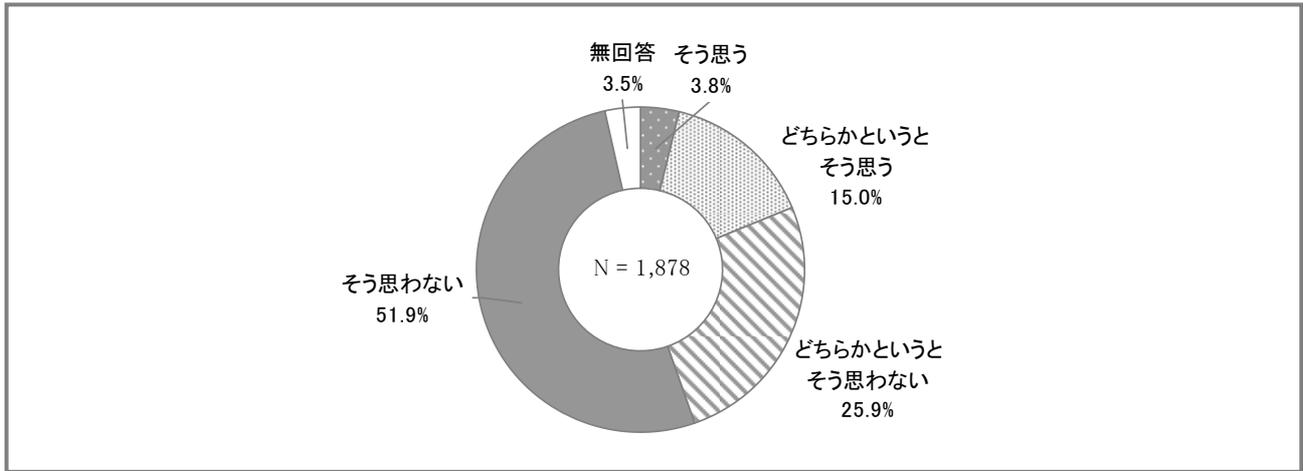
区分	男性	女性	20歳未満	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
有効回答数(件)	6	10	1	2	3	4	1	2	3
市広報・パンフレットなど	16.7	20.0	—	—	—	50.0	100.0	—	—
テレビ・ラジオ	—	—	—	—	—	—	—	—	—
新聞・雑誌・書籍	16.7	—	—	—	—	—	—	—	33.3
ホームページ	—	30.0	100.0	50.0	—	25.0	—	—	—
SNS、動画サイトなど	—	—	—	—	—	—	—	—	—
家族・友人・知人などの紹介	16.7	30.0	—	100.0	33.3	—	—	50.0	—
医療機関	33.3	—	—	—	33.3	—	—	—	33.3
市の窓口	33.3	10.0	—	—	—	—	100.0	—	66.7
その他	16.7	10.0	—	—	—	25.0	—	50.0	—
無回答	—	20.0	—	—	33.3	25.0	—	—	—

相談先を知った理由については、「市広報・パンフレットなど」、「家族・友人・知人などの紹介」の割合が23.5%と最も高く、次いで、「ホームページ」、「市の窓口」の割合が17.6%となっています。

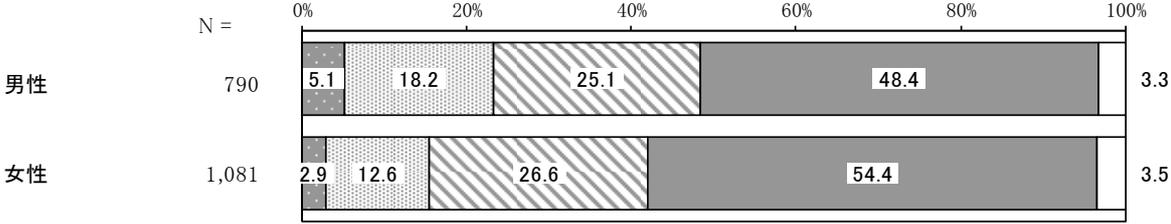
性別でみると、男性は「新聞・雑誌・書籍」「医療機関」「市の窓口」の割合が高くなっています。一方、女性は「ホームページ」「家族・友人・知人などの紹介」の割合が高くなっています。

問16-1の年齢別については、有効回答数が少ないため参考とします。

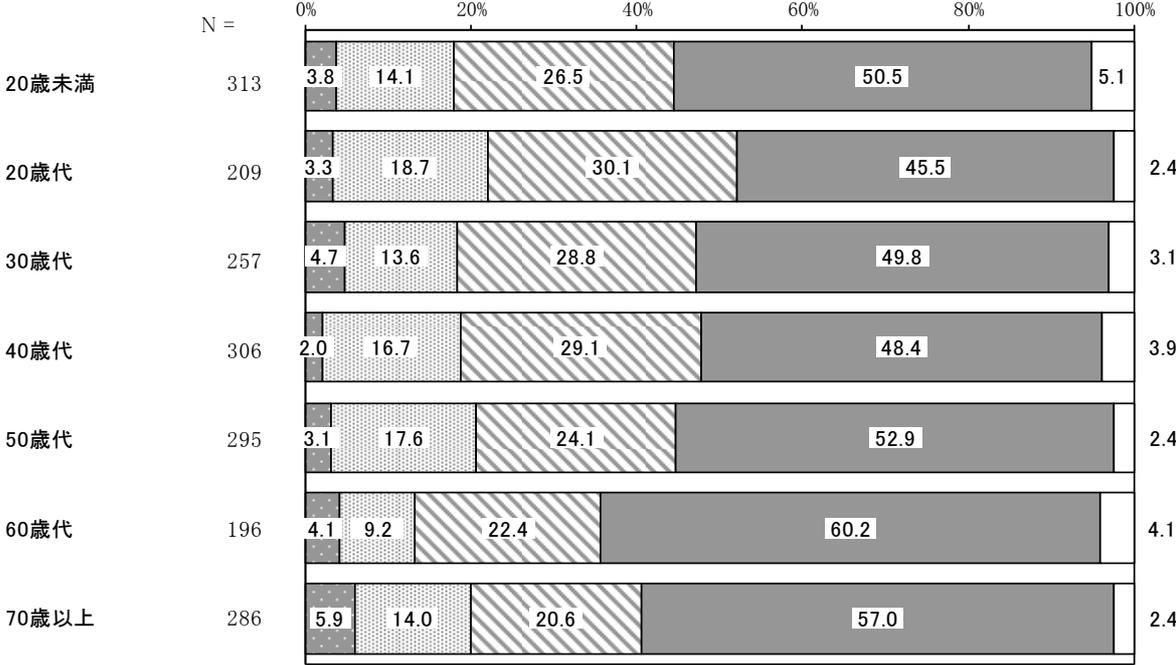
問17 あなたは、悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることは恥ずかしいことだと思いますか。(〇は1つ)

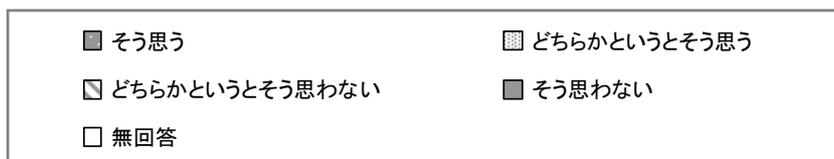


【性別 (N = 1,871/1,878)】

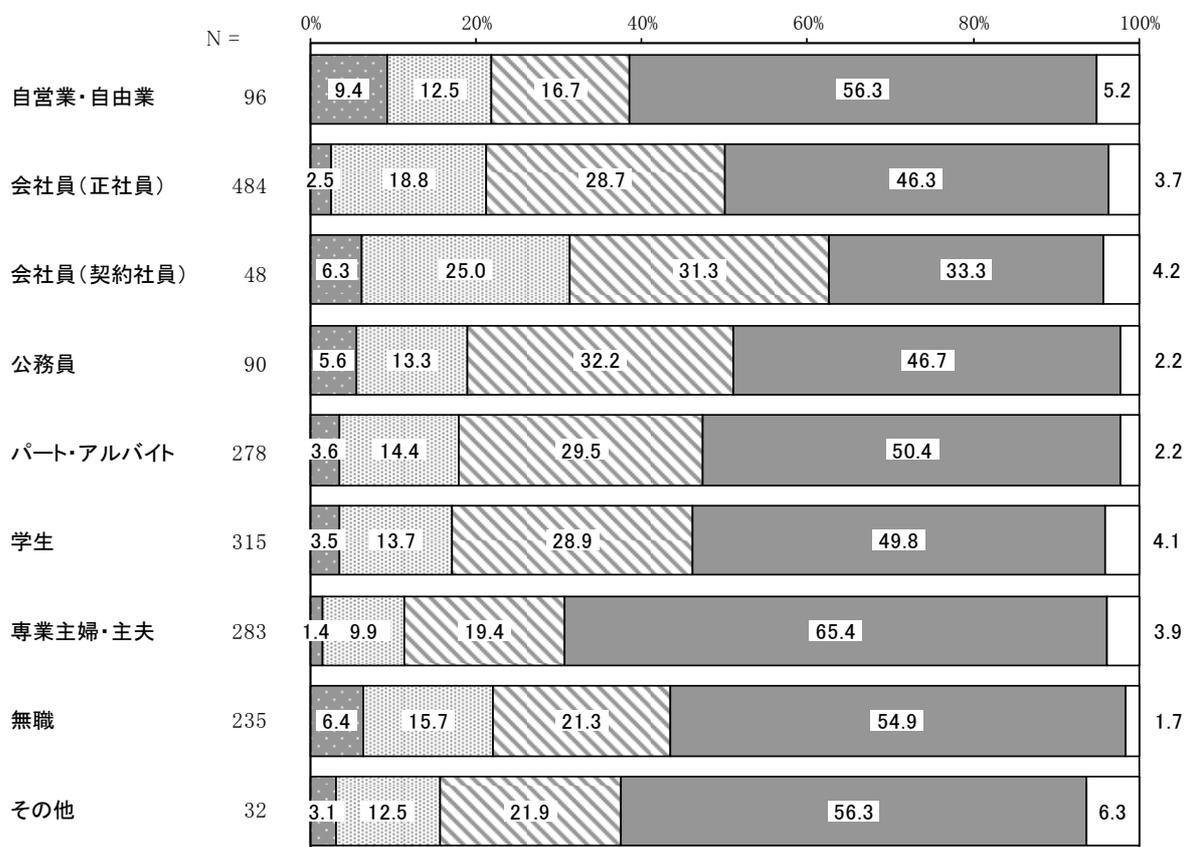


【年齢別 (N = 1,862/1,878)】

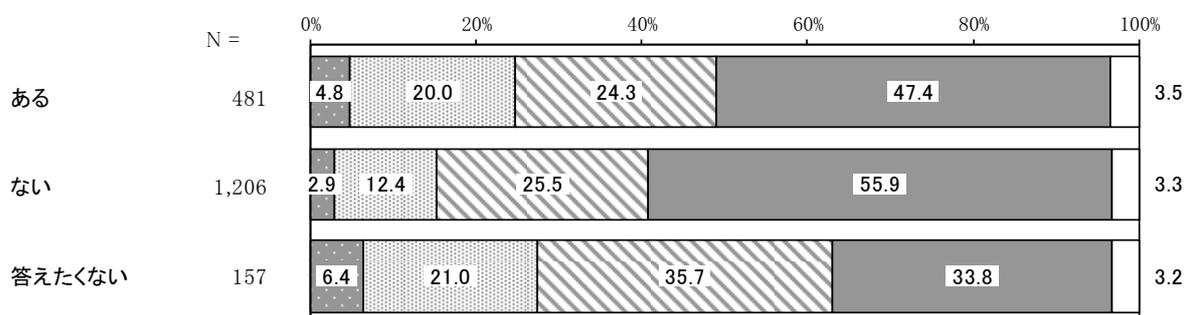


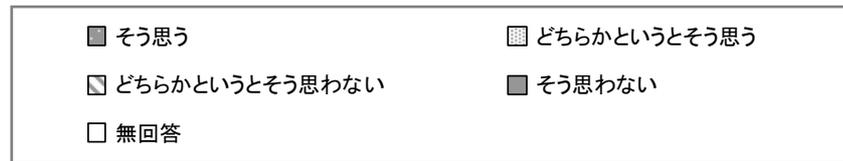


【職業別 (N=1,861/1,878)】

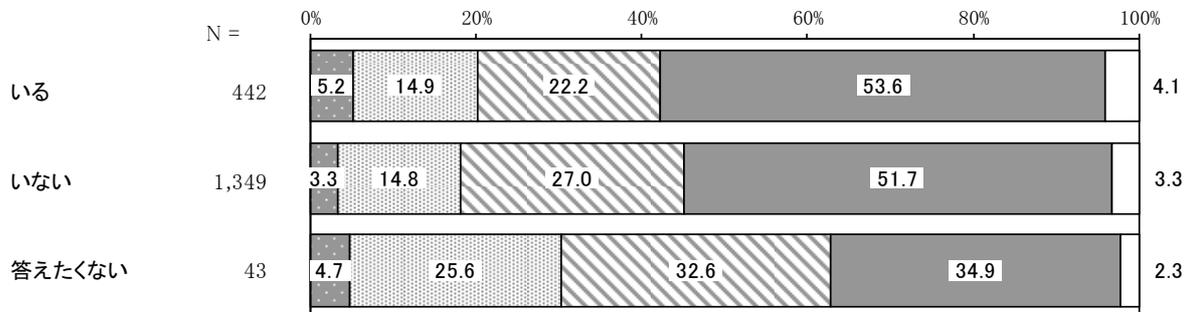


【死にたいと思ったことの有無別 (N=1,844/1,878)】





【自ら命を絶った人の有無別 (N=1,834/1,878)】



相談等をすることは恥ずかしいと感じるかについては、「そう思う」「どちらかというと思う」をあわせた“そう思う”の割合が18.8%、「どちらかというと思わない」と「そう思わない」をあわせた“そう思わない”の割合が77.8%となっています。

性別でみると、男性は“そう思う”の割合が高くなっています。

年齢別でみると、20歳代、50歳代、70歳以上で“そう思う”の割合が高くなっています。

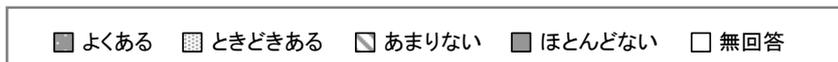
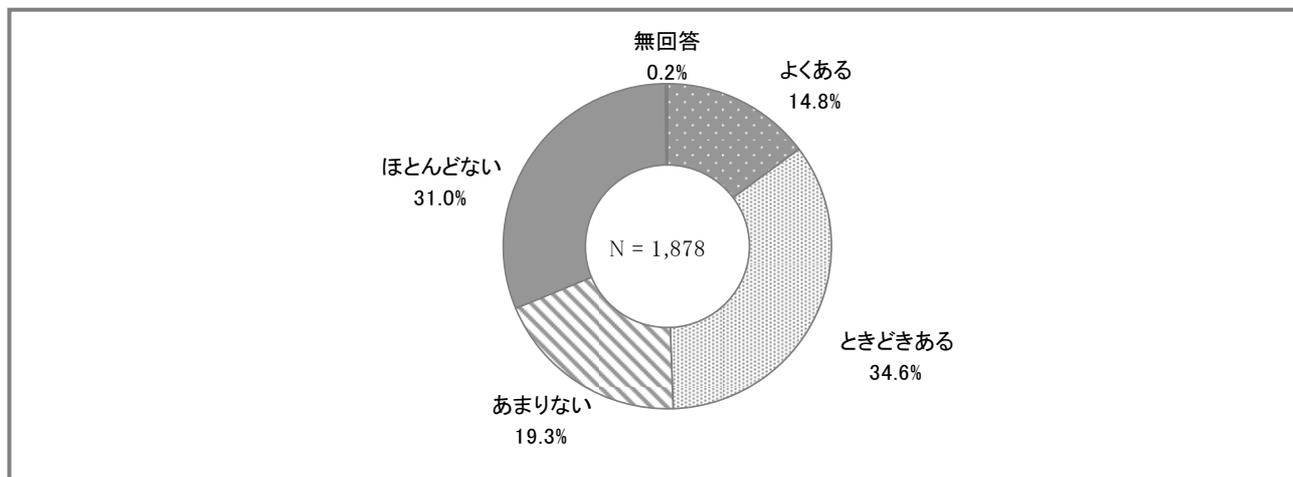
職業別でみると、会社員（契約社員）で“そう思う”の割合が高くなっています。また、専業主婦・主夫で“そう思わない”の割合が高くなっています。

死にたいと思ったことの有無別みると、死にたいと思ったことがある人で“そう思う”の割合が高くなっています。

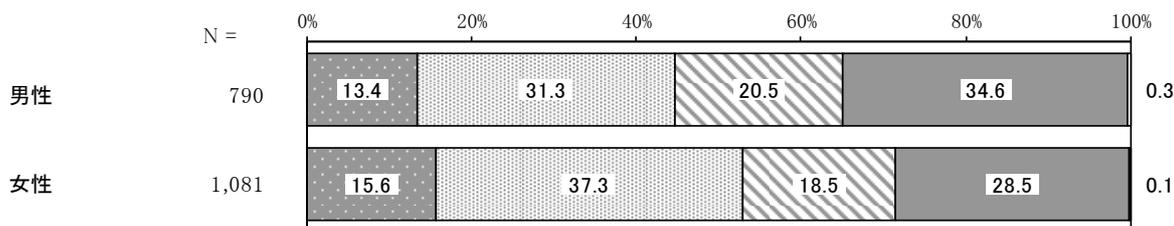
自ら命を絶った人の有無別でみると、大きな差異はみられません。

6 地域とのつながりなどについて

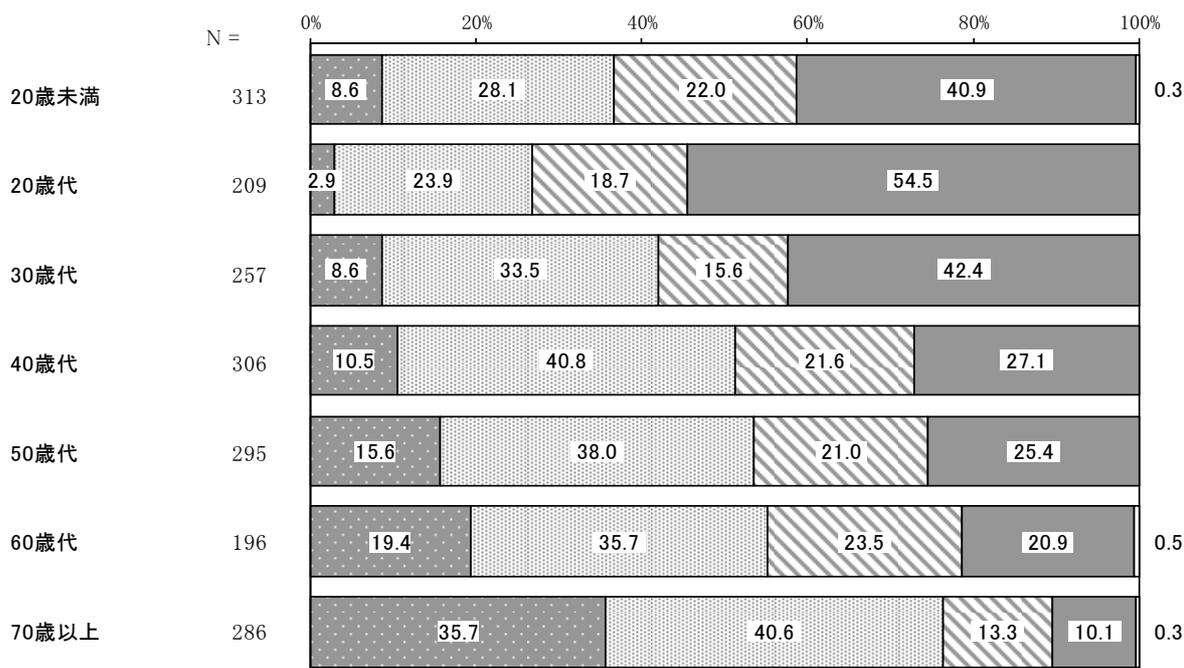
問18 あなたは、町内の人や地域の人と話をしたり、交流したりする機会がありますか。(〇は1つ)

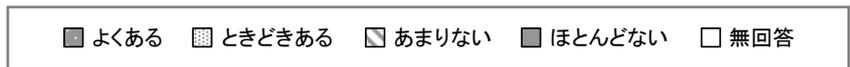


【性別 (N=1,871/1,878)】

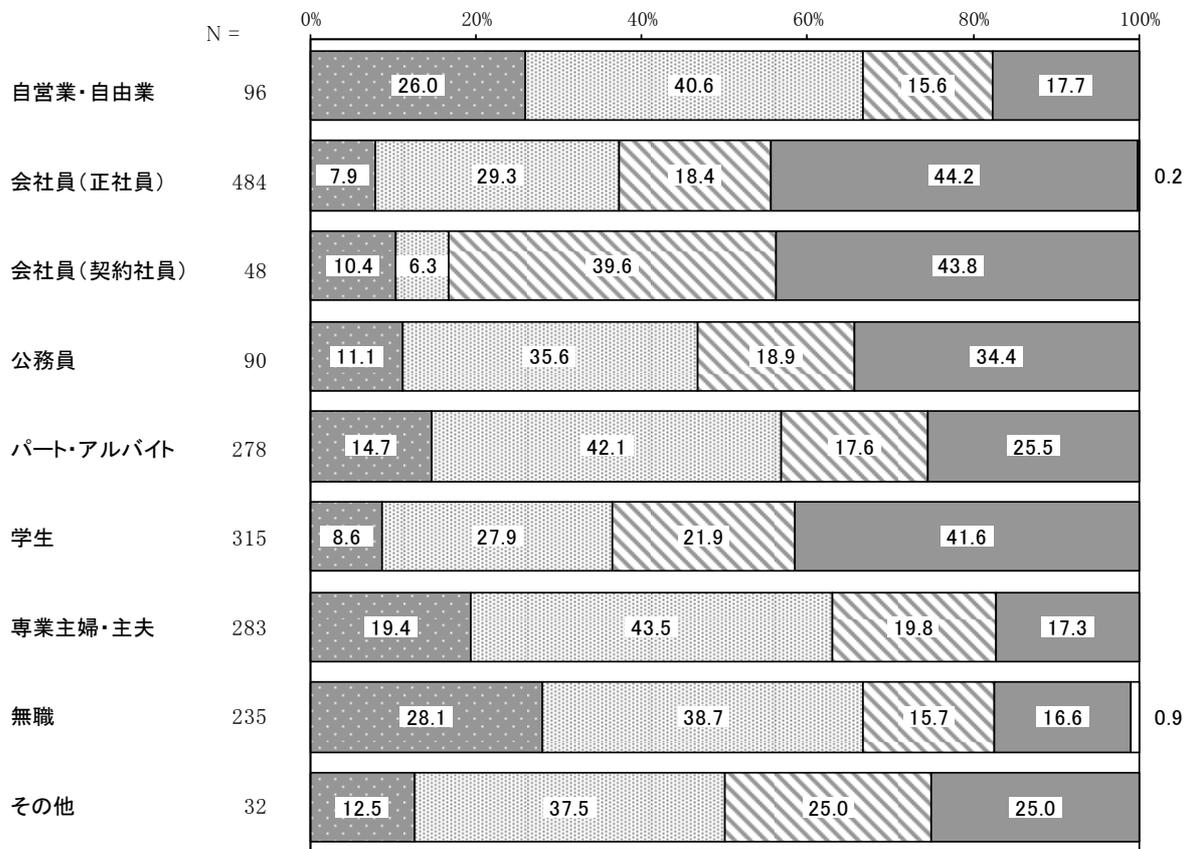


【年齢別 (N=1,862/1,878)】

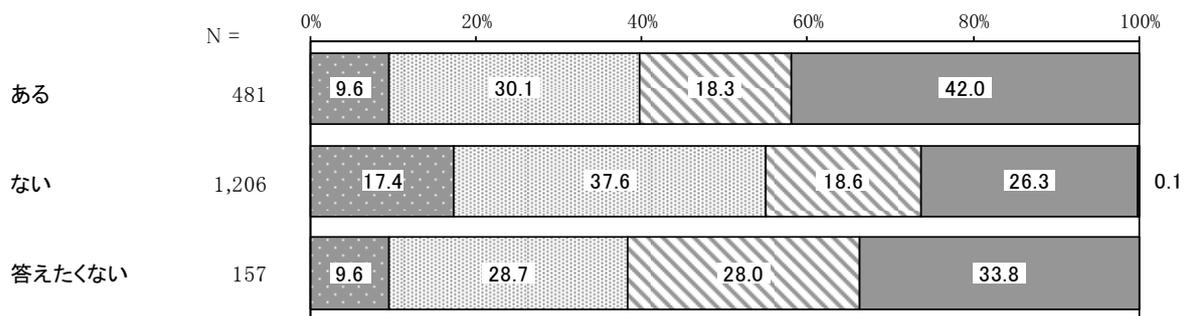


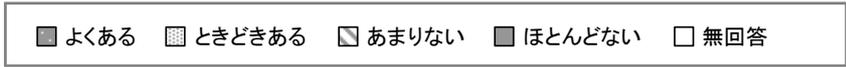


【職業別 (N=1,861/1,878)】

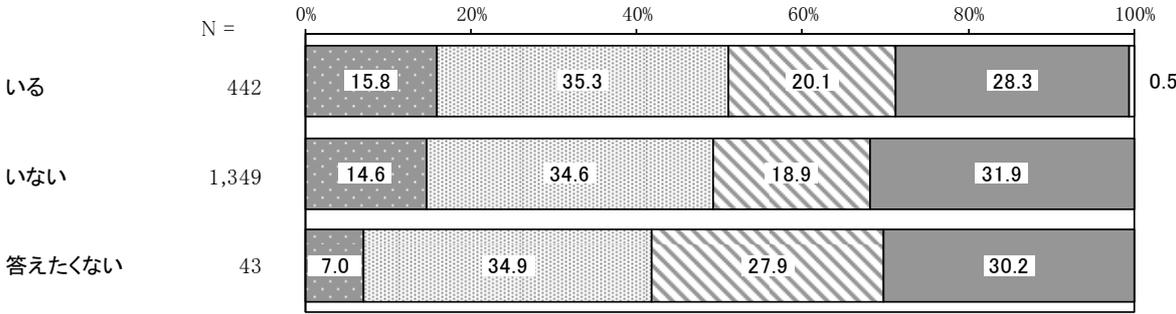


【死にたいと思ったことの有無別 (N=1,844/1,878)】





【自ら命を絶った人の有無別 (N=1,834/1,878)】



町内や地域の人との交流の有無については、「よくある」と「ときどきある」をあわせた“交流の機会がある”の割合が49.4%、「あまりない」と「ほとんどない」をあわせた“交流の機会がない”の割合が50.3%となっています。

性別でみると、男性は“交流の機会がない”の割合が高くなっています。

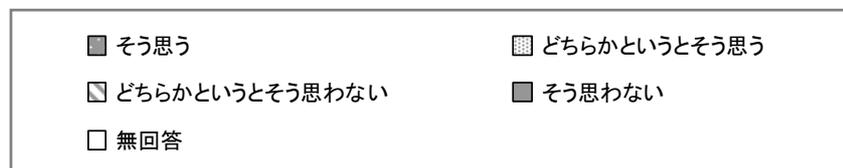
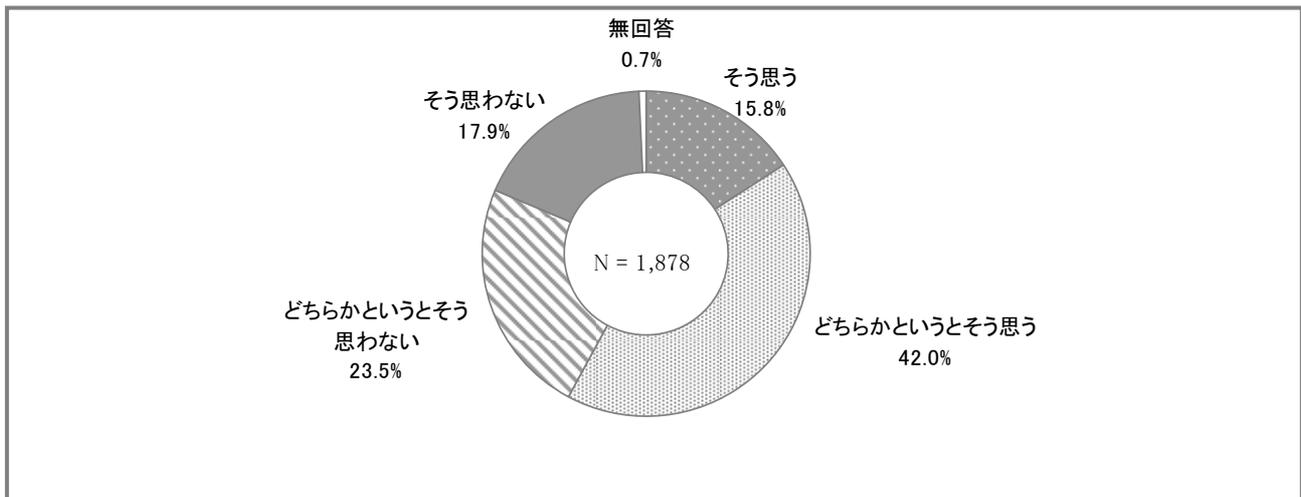
年齢別でみると、20歳以上で年齢が下がるにつれ“交流の機会がある”の割合が低くなっています。

職業別でみると、自営業・自由業、無職で“交流の機会がある”の割合が高くなっています。また、会社員（契約社員）で“交流の機会がない”の割合が高くなっています。

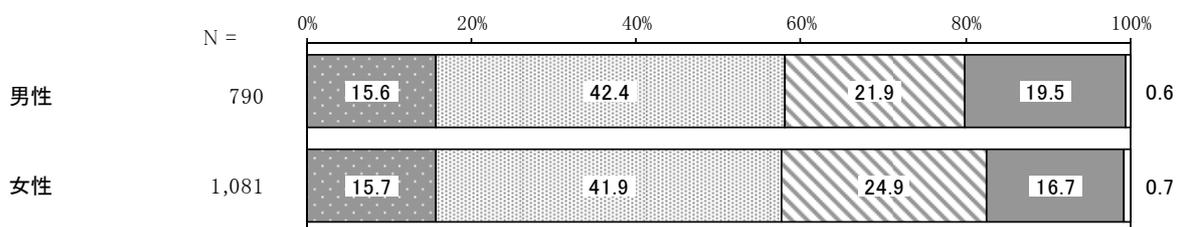
死にたいと思ったことの有無別でみると、死にたいと思ったことがある人で“交流の機会がない”の割合が高くなっています。

自ら命を絶った人の有無別でみると、大きな差異はみられません。

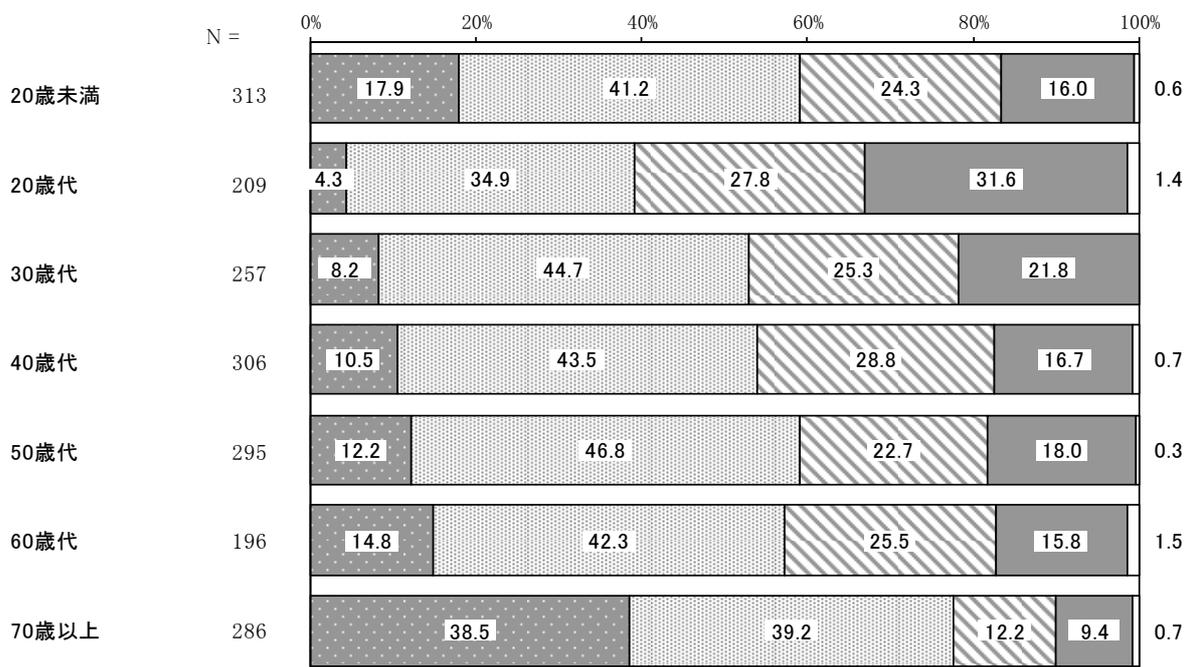
問 19 あなたがお住まいの地域の人々は日頃から互いに気遣（きづか）ったり声をかけて合っていると思いますか。（〇は1つ）



【性別（N = 1,871/1,878）】



【年齢別（N = 1,862/1,878）】

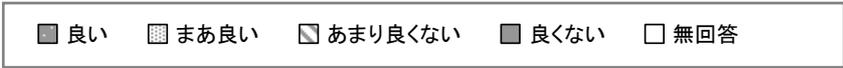
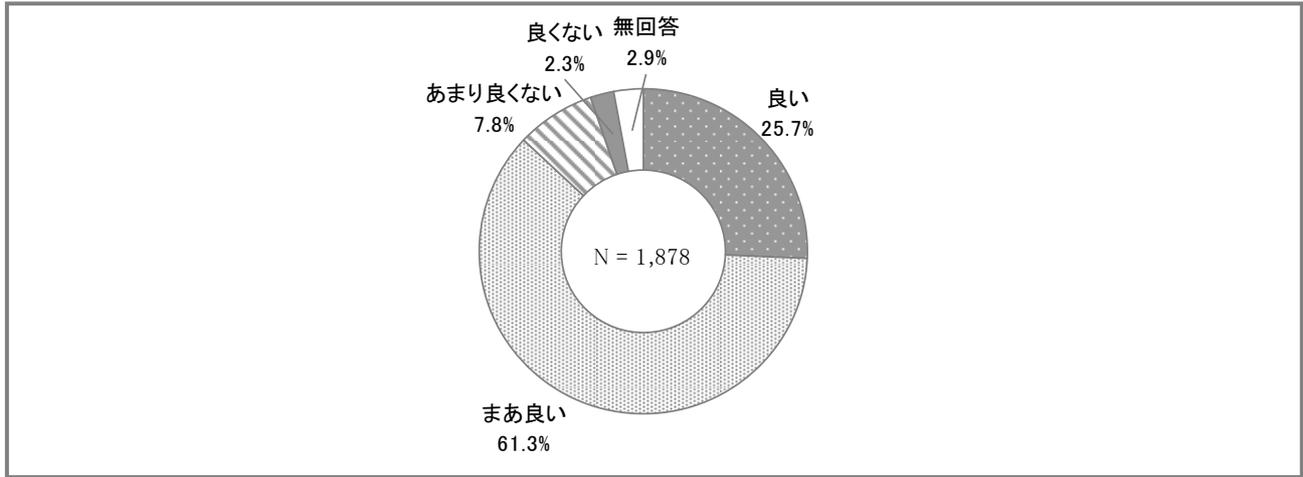


地域での普段の気遣いや声かけについては、「そう思う」と「どちらかというと思う」をあわせた“そう思う”の割合が57.8%、「どちらかというと思わない」と「そう思わない」をあわせた“そう思わない”の割合が41.4%となっています。

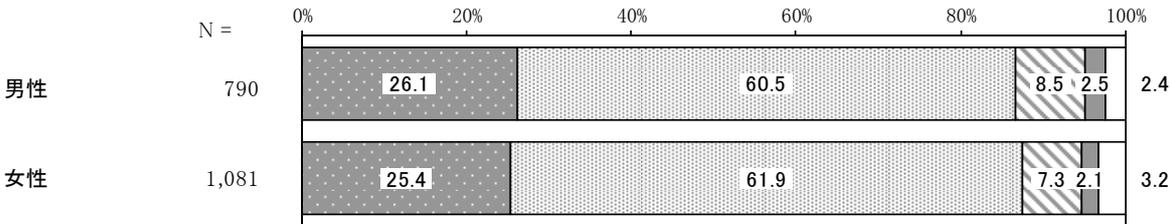
性別でみると、大きな差異はみられません。

年齢別でみると、20歳以上で年齢が上がるにつれ“そう思う”の割合が高くなる傾向がみられます。

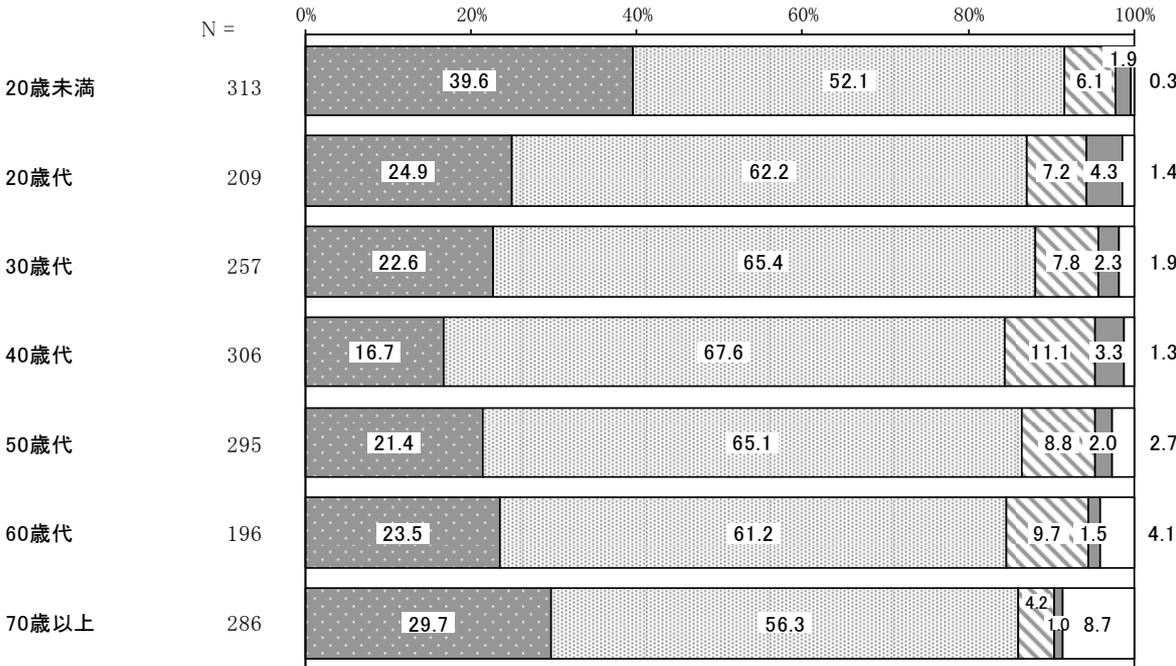
問 20 学校や職場（もしくは地域）での人間関係はどうか。（○は1つ）

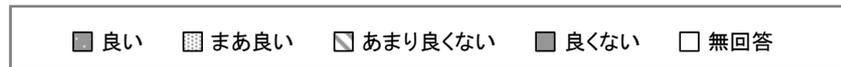


【性別（N = 1,871/1,878）】

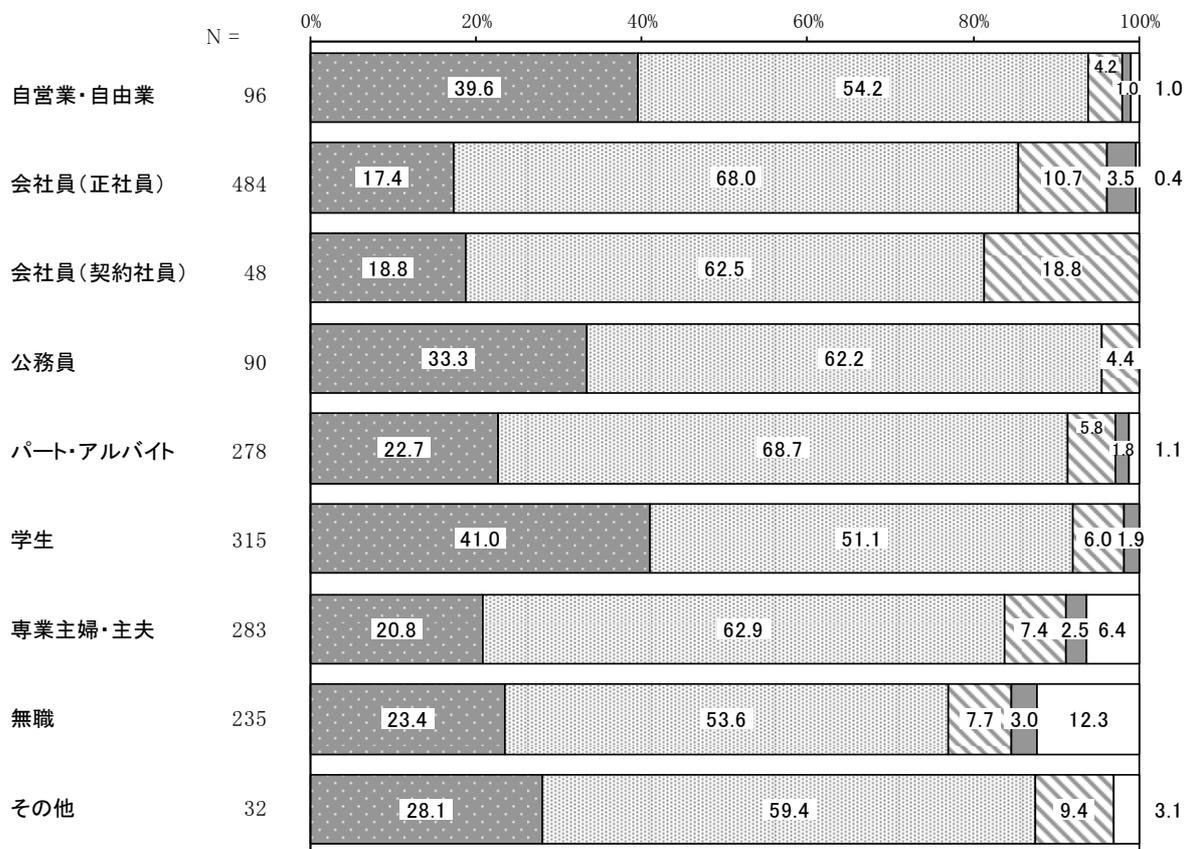


【年齢別（N = 1,862/1,878）】





【職業別 (N=1,861/1,878)】

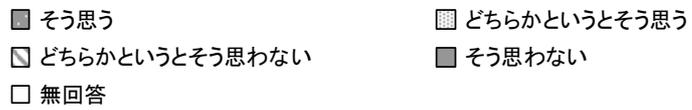
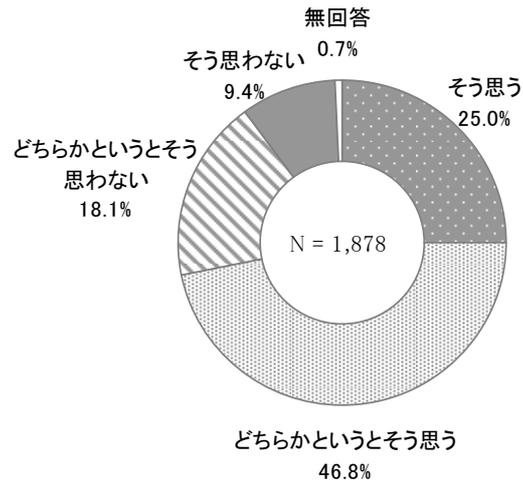


学校や職場での人間関係については、「良い」と「まあ良い」をあわせた“良い”の割合が 87.0%、「あまり良くない」と「良くない」をあわせた“良くない”の割合が 10.1%となっています。性別でみると、大きな差異はみられません。

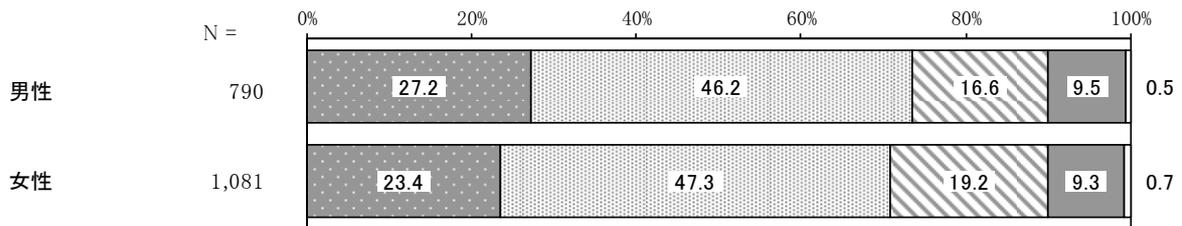
年齢別でみると、40歳代で“良くない”の割合が高くなっています。

職業別でみると、自営業・自由業、公務員、パート・アルバイト、学生で“良い”の割合が高くなっています。また、会社員（契約社員）で“良くない”の割合が高くなっています。

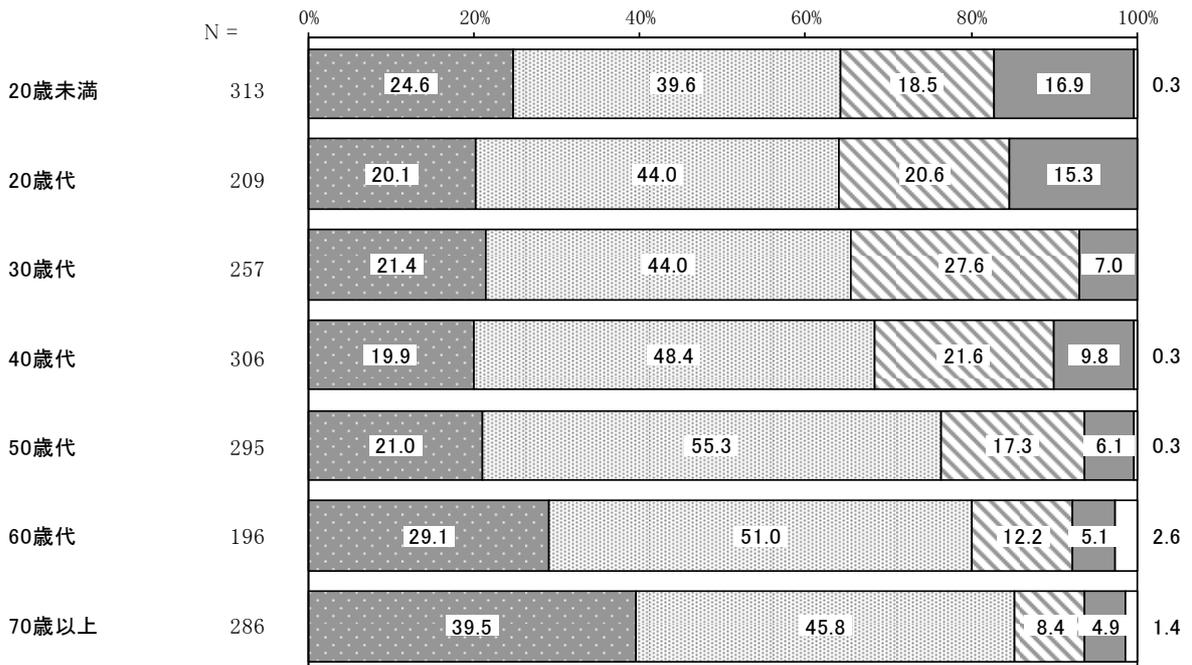
問 21 あなたは自分のことが好きだと思いますか。(○は1つ)



【性別 (N = 1,871/1,878)】



【年齢別 (N = 1,862/1,878)】

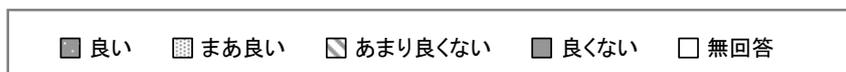
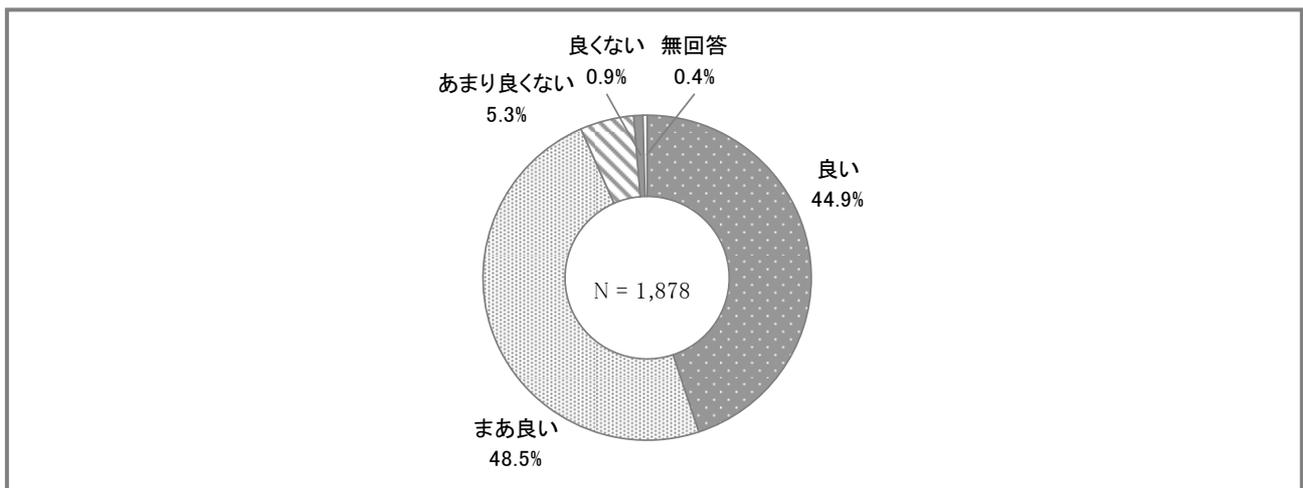


自分の事が好きかについては、「そう思う」と「どちらかというと思う」をあわせた“そう思う”の割合が71.8%、「どちらかというと思わない」と「そう思わない」をあわせた“そう思わない”の割合が27.5%となっています。

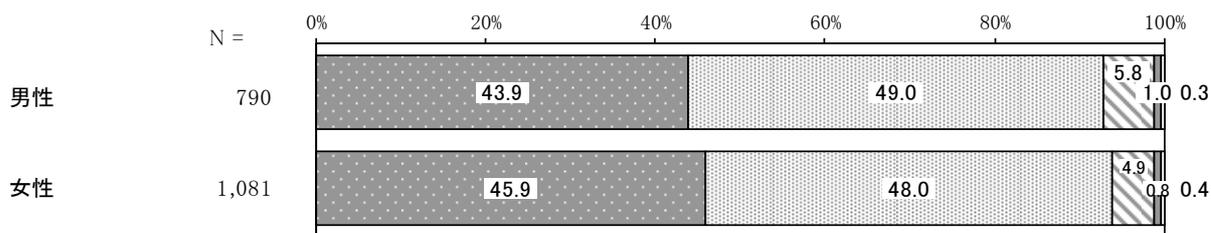
性別でみると、大きな差異はみられません。

年齢別でみると、年齢が下がるにつれ“そう思わない”の割合が高くなる傾向がみられます。

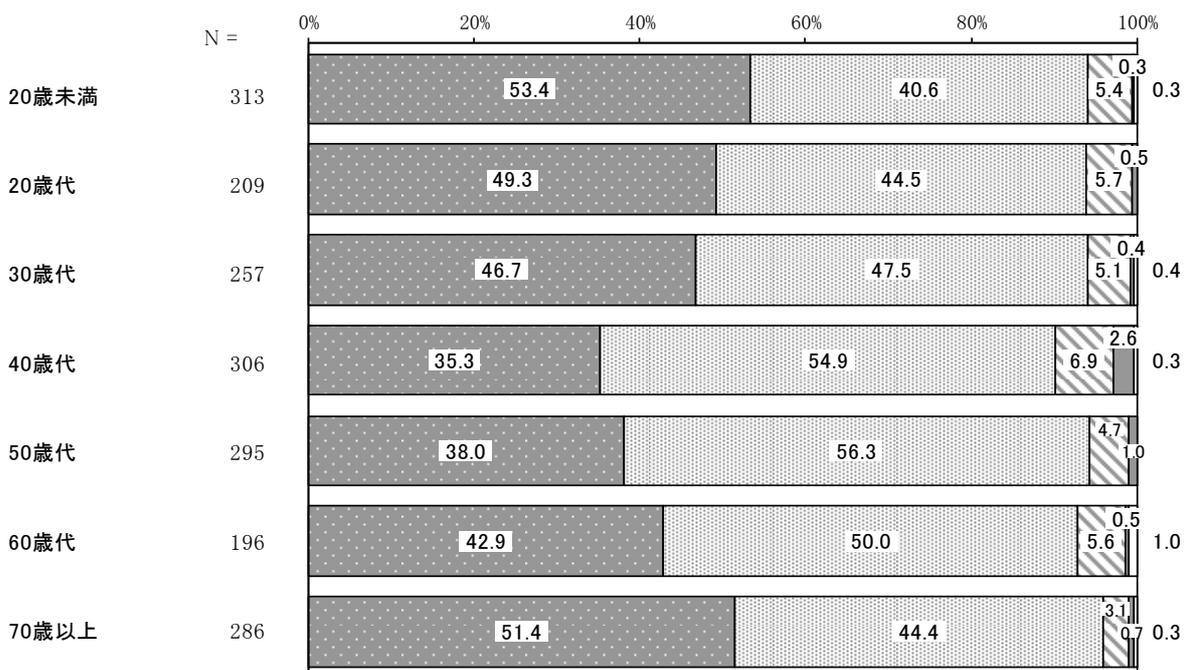
問 22 友人や家族等との関係はどうか。(○は1つ)



【性別 (N = 1,871/1,878)】



【年齢別 (N = 1,862/1,878)】



友人や家族等との関係については、「良い」と「まあ良い」をあわせた“良い”の割合が93.4%、「あまり良くない」と「良くない」をあわせた“良くない”の割合が6.2%となっています。

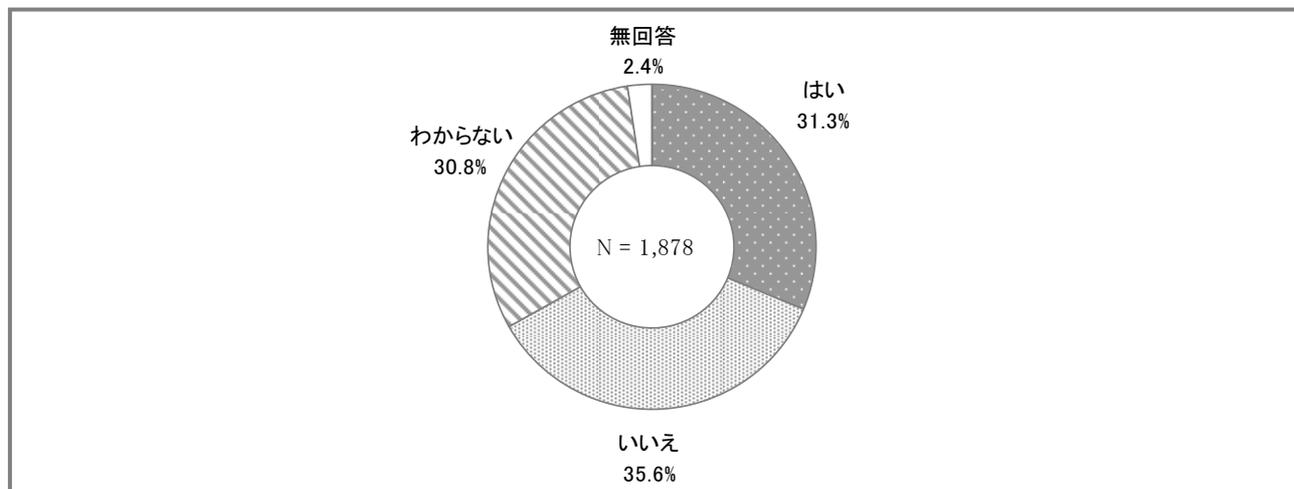
性別でみると、大きな差異はみられません。

年齢別でみると、20歳未満、70歳以上で「良い」の割合が高くなっています。

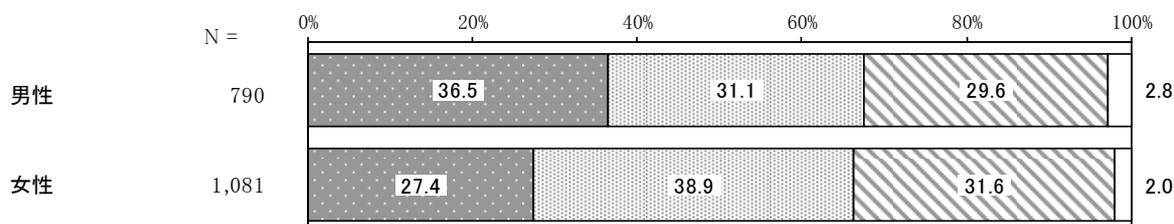
7 こころの健康や病気に関することについて

問 23 あなたの持つ「うつ病」のイメージについてお答えください。
(それぞれの項目に○は1つ)

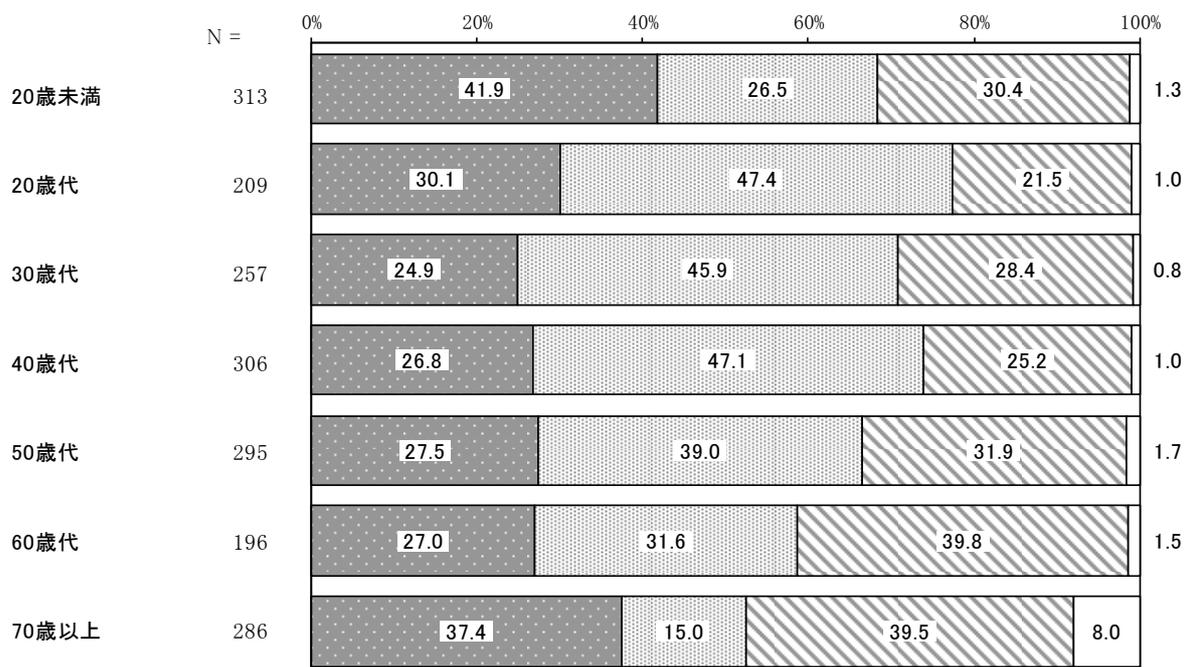
①うつ病は精神的な弱さが原因である



【性別 (N = 1,871/1,878)】

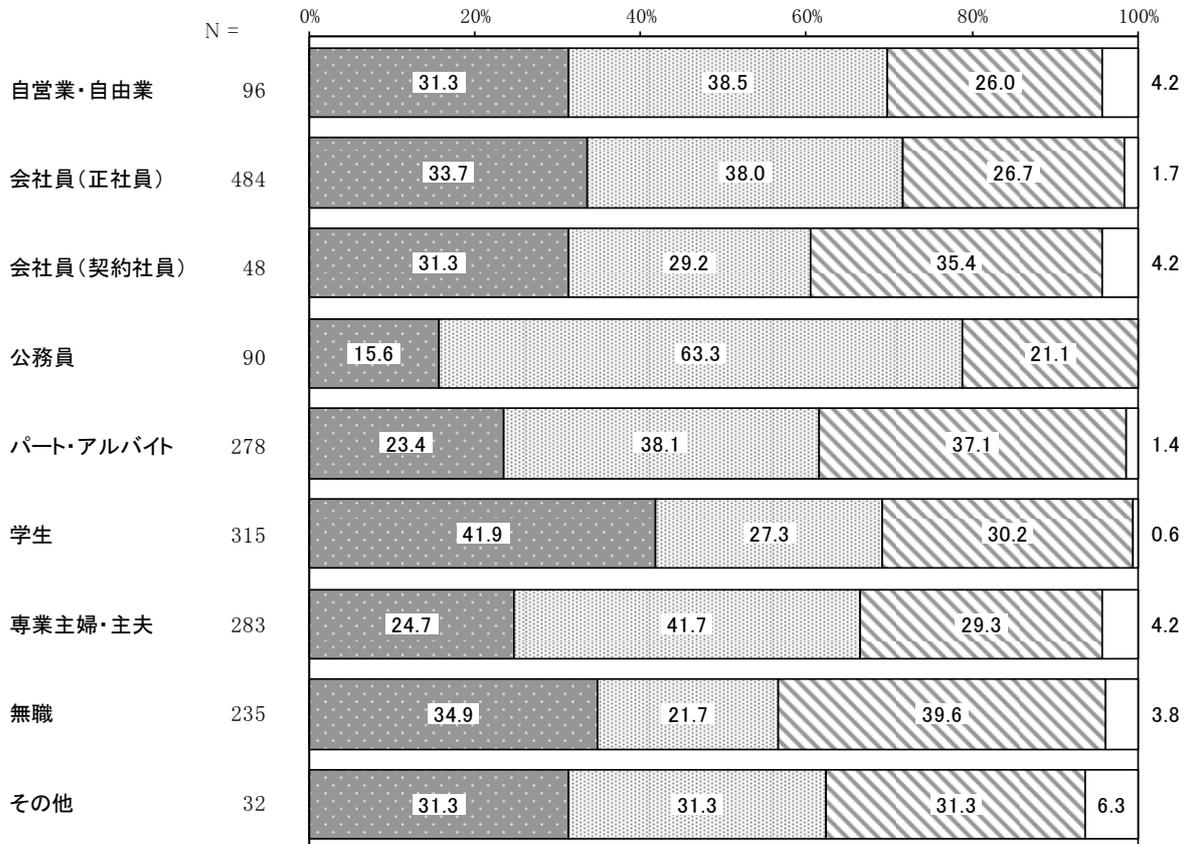


【年齢別 (N = 1,862/1,878)】





【職業別 (N=1,861/1,878)】



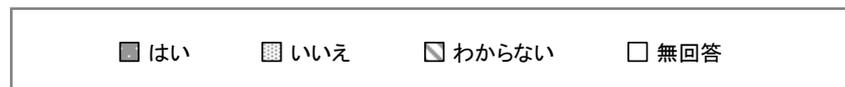
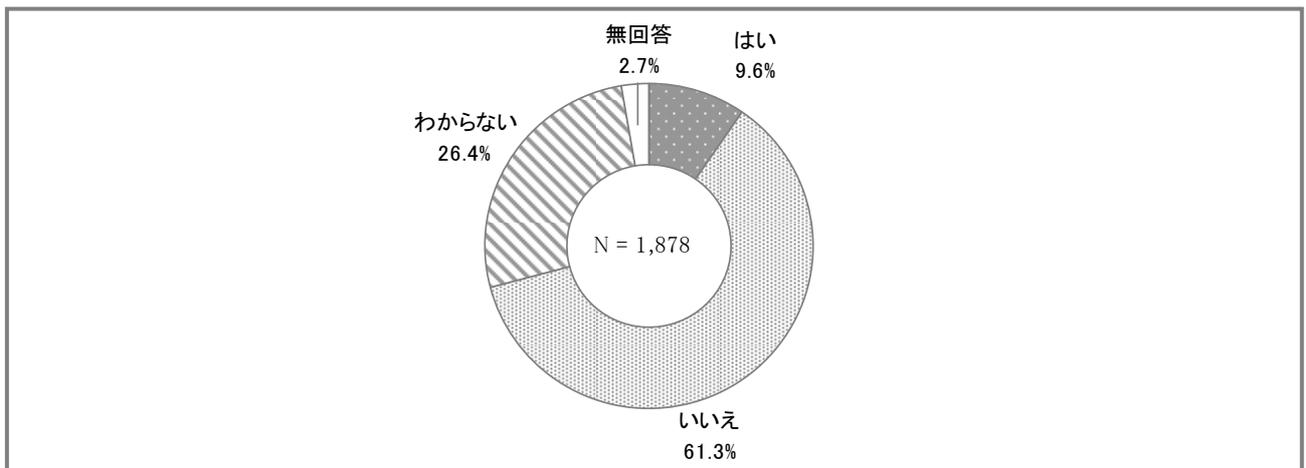
「うつ病」は精神的な弱さが原因だと思うかについては、「いいえ」の割合が35.6%と最も高く、次いで「はい」の割合が31.3%、「わからない」の割合が30.8%となっています。

性別でみると、男性は「はい」の割合が高くなっています。一方、女性は「いいえ」の割合が高くなっています。

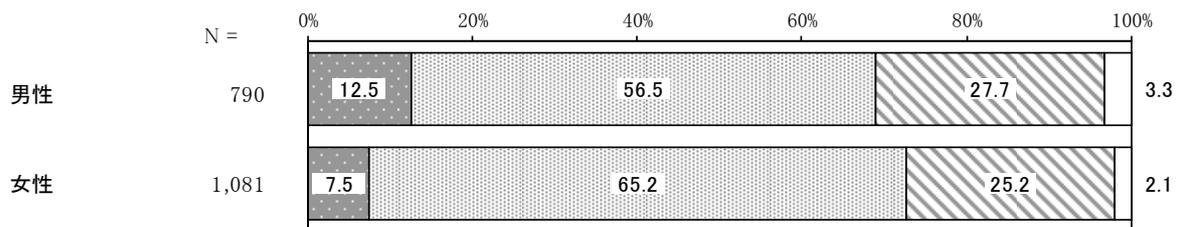
年齢別でみると、20歳未満、70歳以上で「はい」の割合が高くなっています。

職業別でみると、学生で「はい」の割合が高くなっています。一方、公務員で「いいえ」の割合が高くなっています。

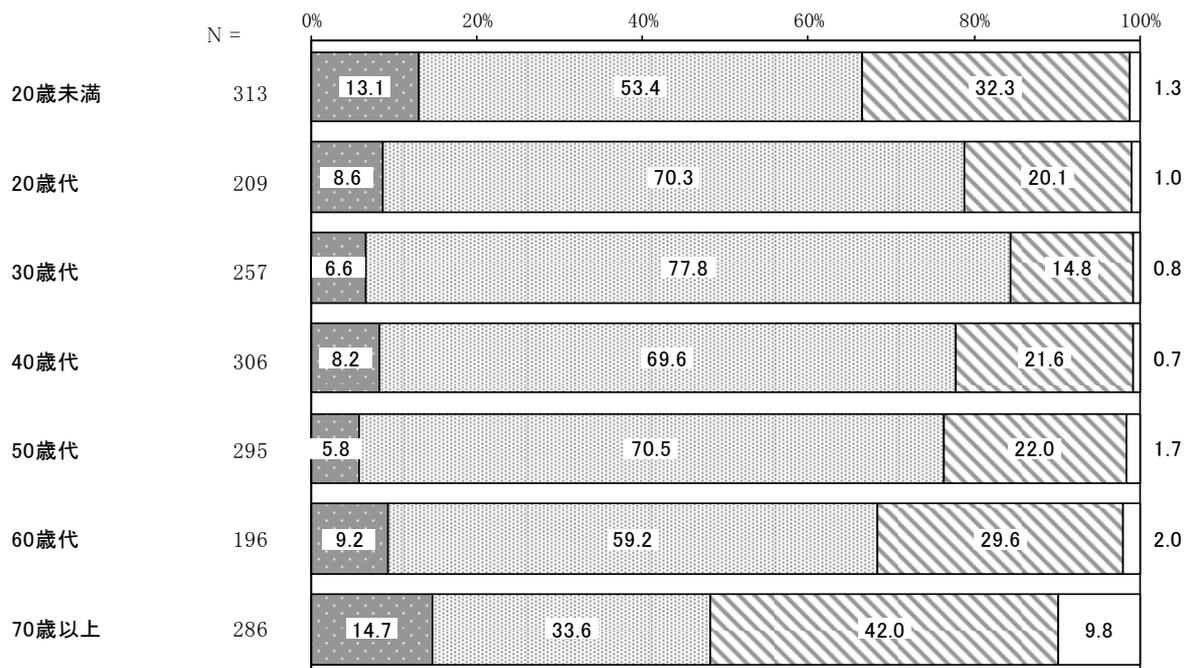
②うつ病は本人の怠け・甘えであり、病気ではない



【性別 (N = 1,871/1,878)】

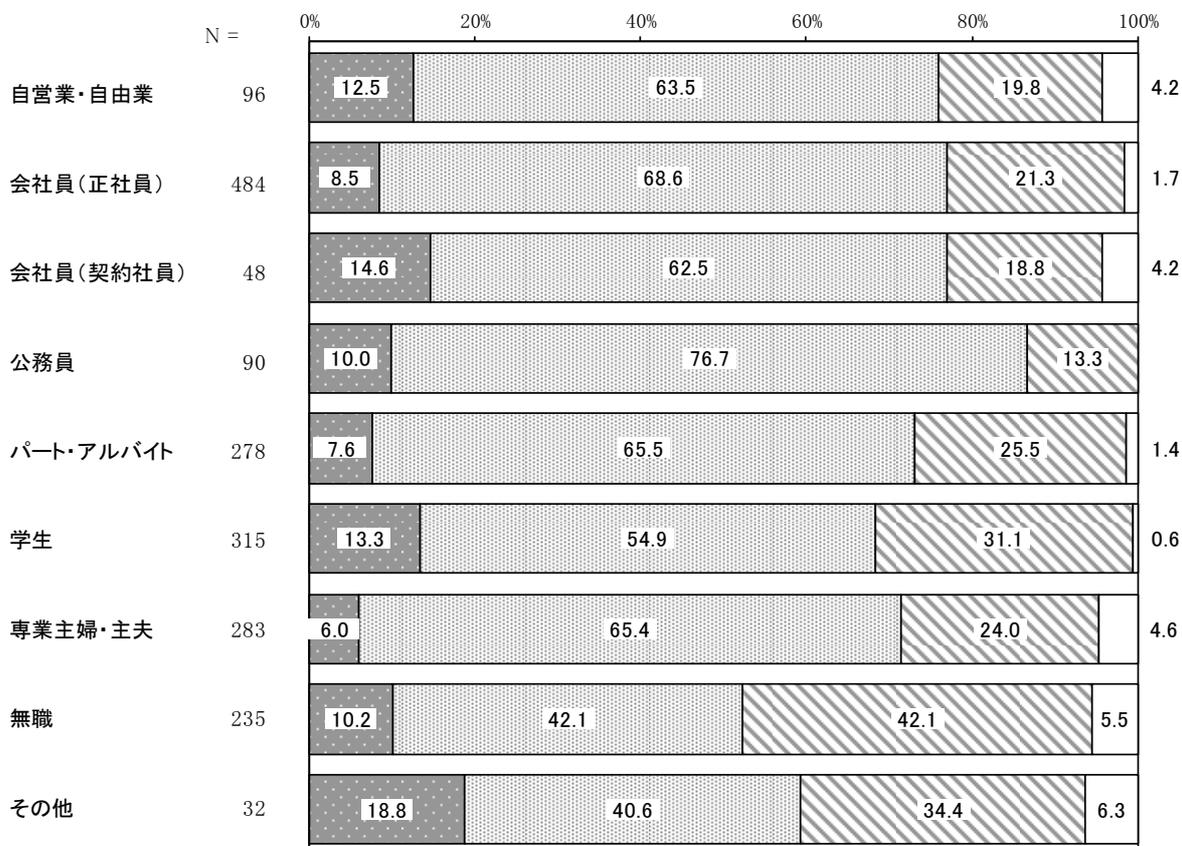


【年齢別 (N = 1,862/1,878)】





【職業別 (N=1,861/1,878)】



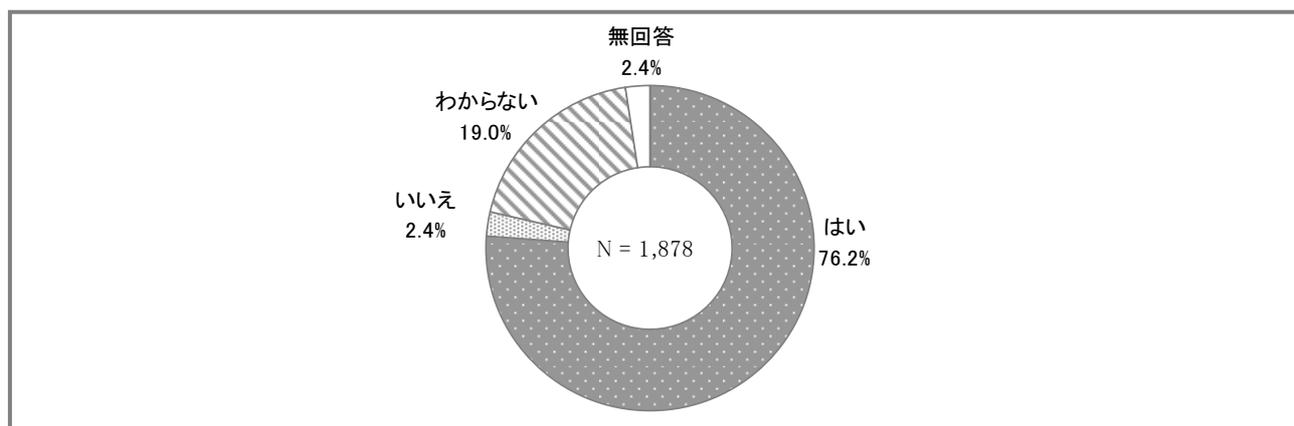
「うつ病」は本人の怠け、甘えが原因だと思うかについては、「いいえ」の割合が 61.3%と最も高く、次いで「わからない」の割合が 26.4%となっています。

性別でみると、女性は「いいえ」の割合が高くなっています。

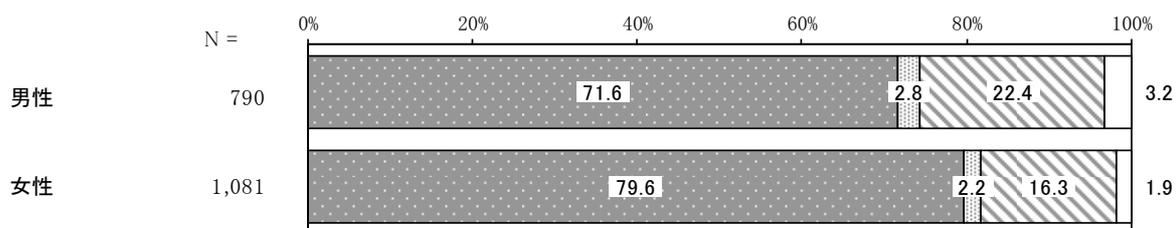
年齢別でみると、20歳未満、70歳以上で「はい」の割合が高くなっています。

職業別でみると、自営業・自由業、会社員(契約社員)、学生で「はい」の割合が高くなっています。

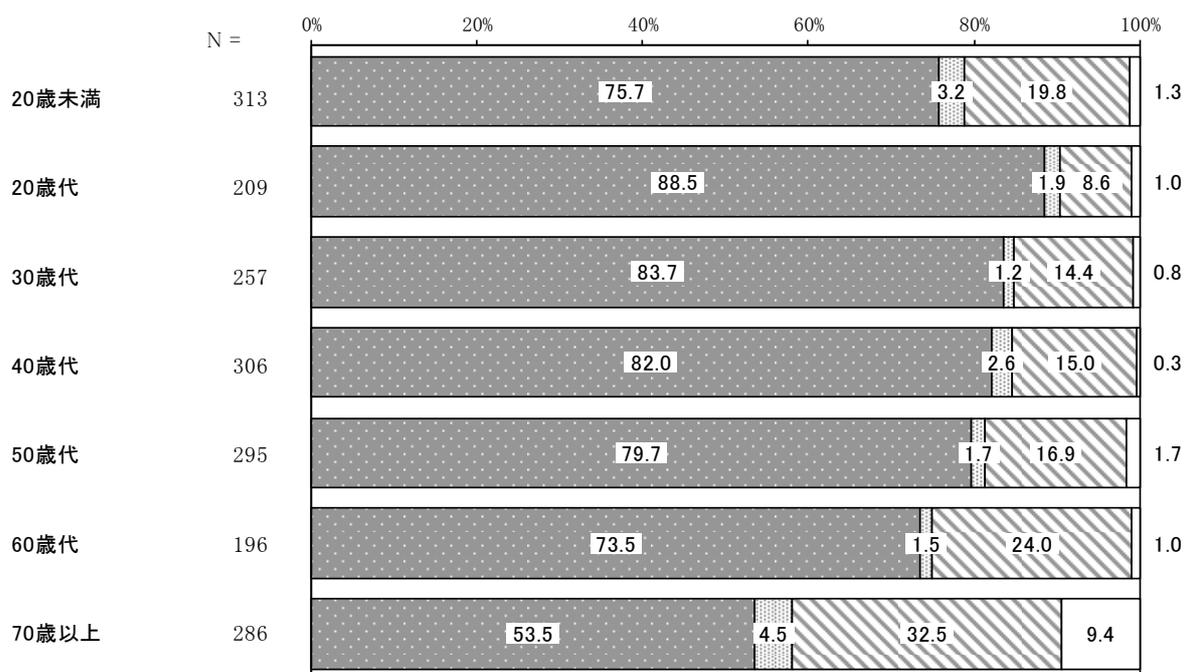
③うつ病は休養を取ることが大切である



【性別 (N=1,871/1,878)】

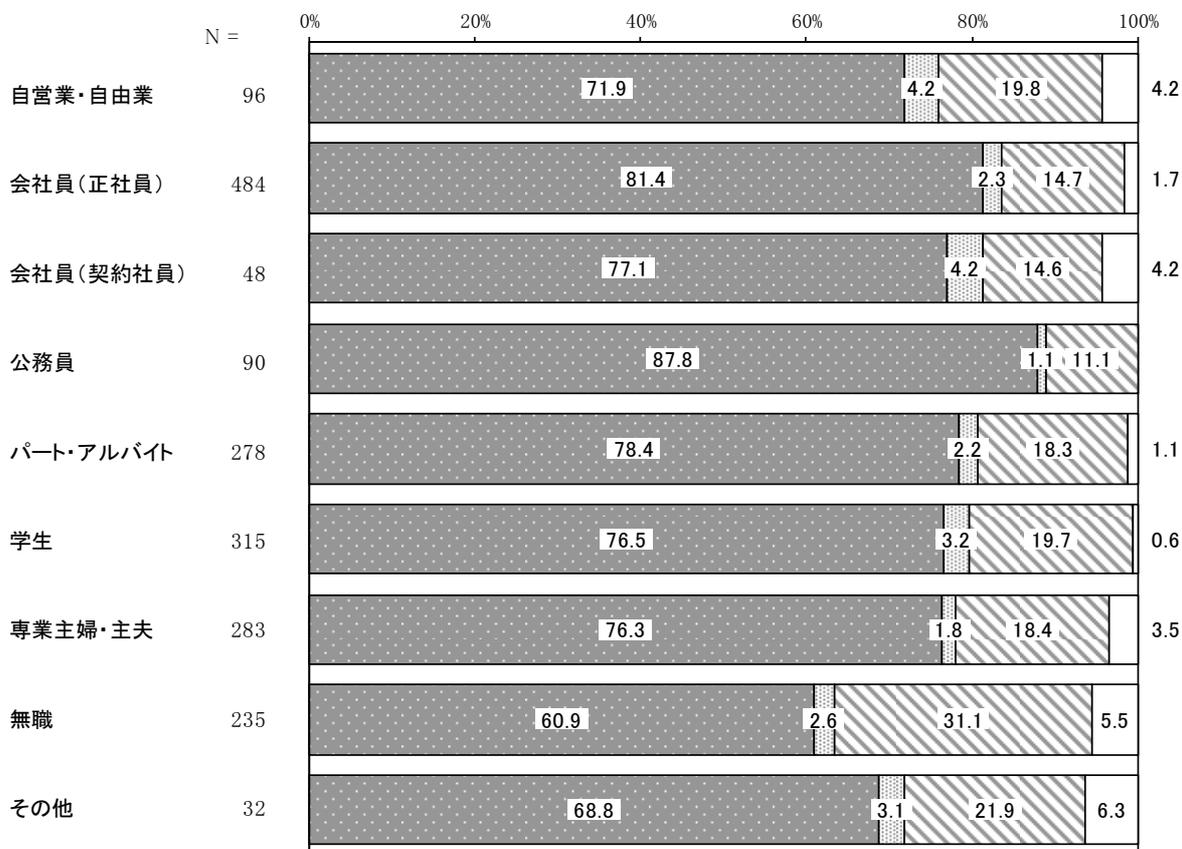


【年齢別 (N=1,862/1,878)】





【職業別 (N=1,861/1,878)】



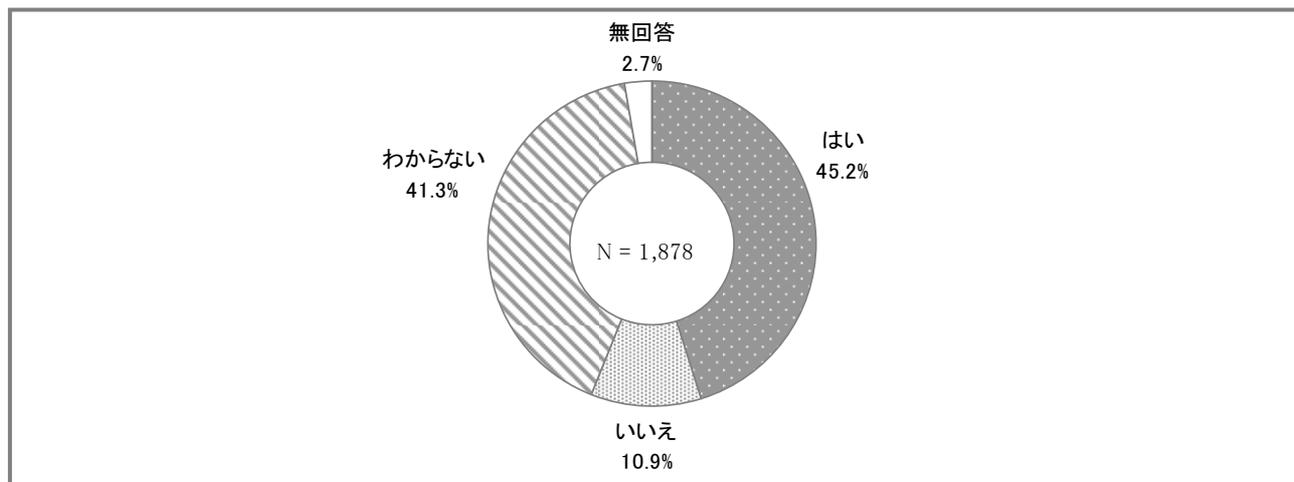
「うつ病」は休養をとることが大切だと思うかについては、「はい」の割合が76.2%と最も高く、次いで「わからない」の割合が19.0%となっています。

性別でみると、男性は「わからない」の割合が高くなっています。一方、女性は「はい」の割合が高くなっています。

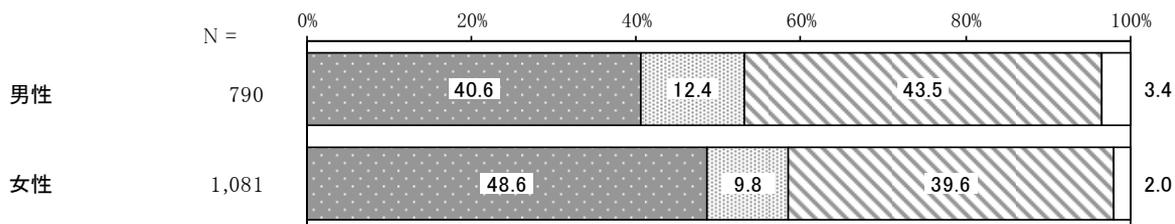
年齢別でみると、20歳代で「はい」の割合が高くなっています。

職業別でみると、会社員（正社員）、公務員で「はい」の割合が高くなっています。

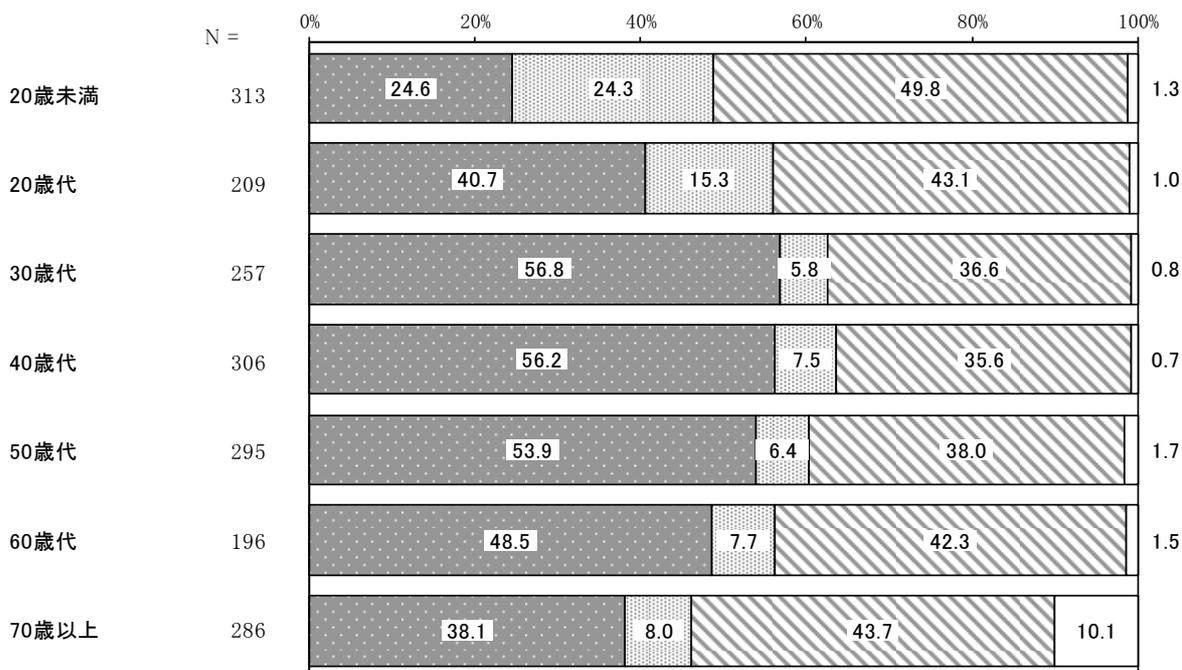
④ うつ病の患者を励ましてはいけない



【性別 (N = 1,871/1,878)】

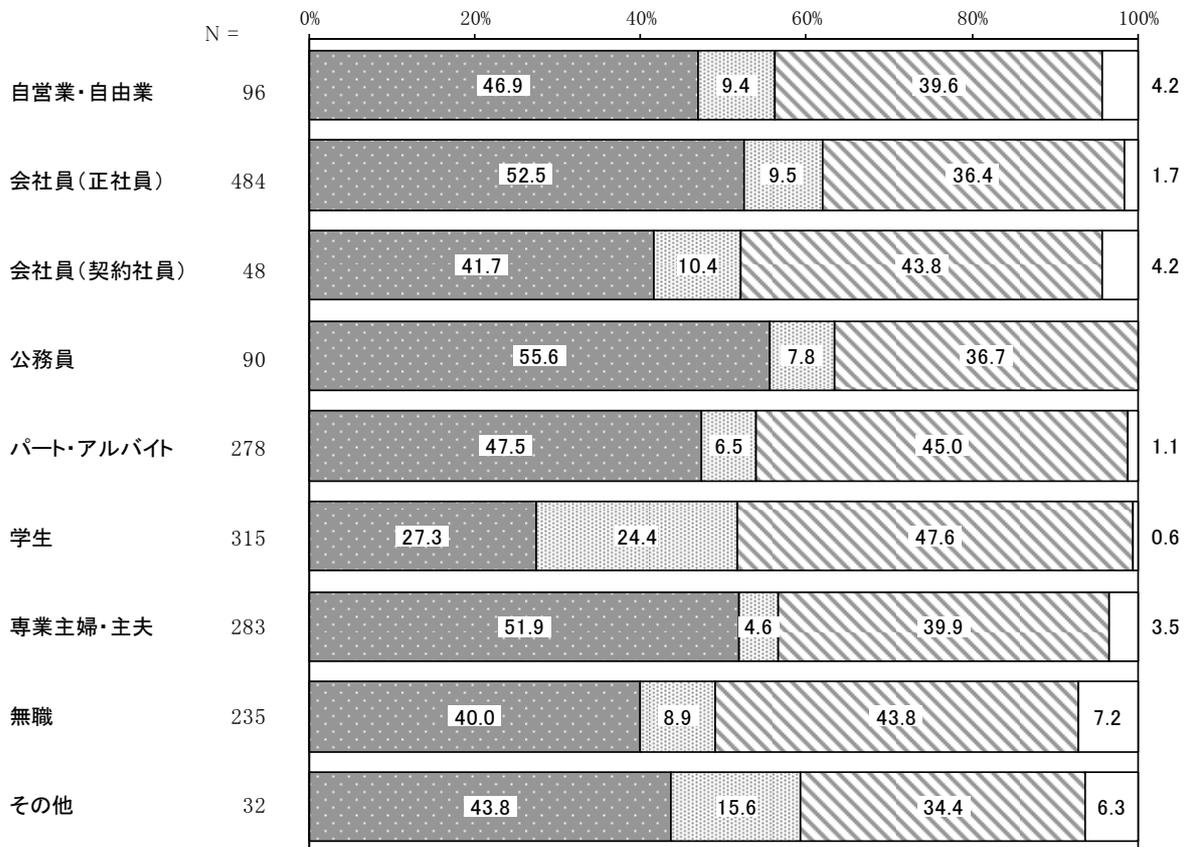


【年齢別 (N = 1,862/1,878)】





【職業別 (N=1,861/1,878)】



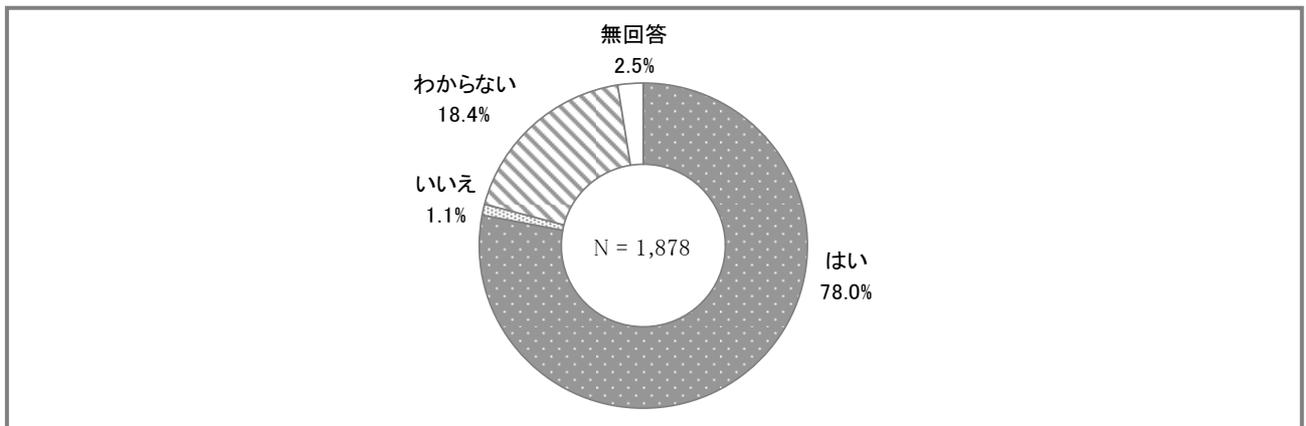
「うつ病」は患者を励ましてはいけないと思うかについては、「はい」の割合が45.2%と最も高く、次いで「わからない」の割合が41.3%、「いいえ」の割合が10.9%となっています。

性別でみると、女性は「はい」の割合が高くなっています。

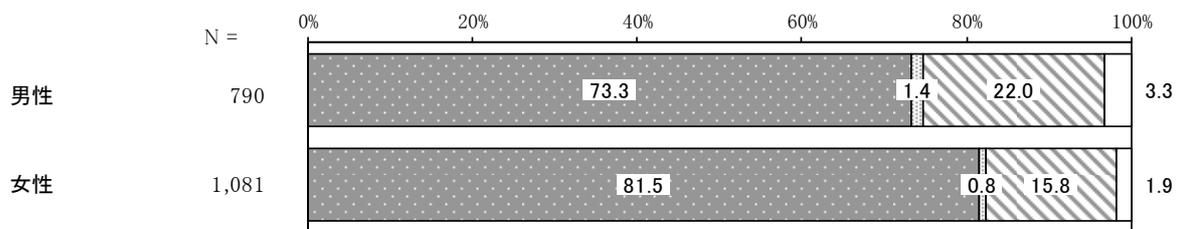
年齢別でみると、30歳代、40歳代、50歳代で「はい」の割合が高くなっています。

職業別でみると、会社員(正社員)、公務員、専業主婦・主夫で「はい」の割合が高くなっています。

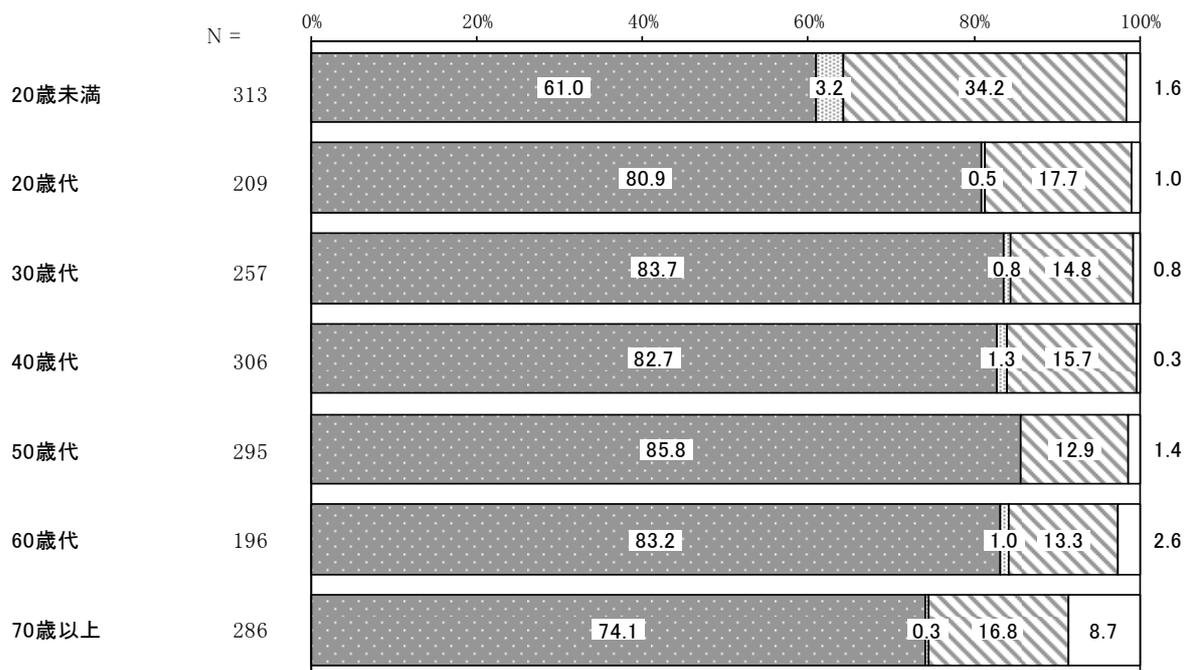
⑤ うつ病は早期発見・早期対応が大切である



【性別 (N = 1,871/1,878)】

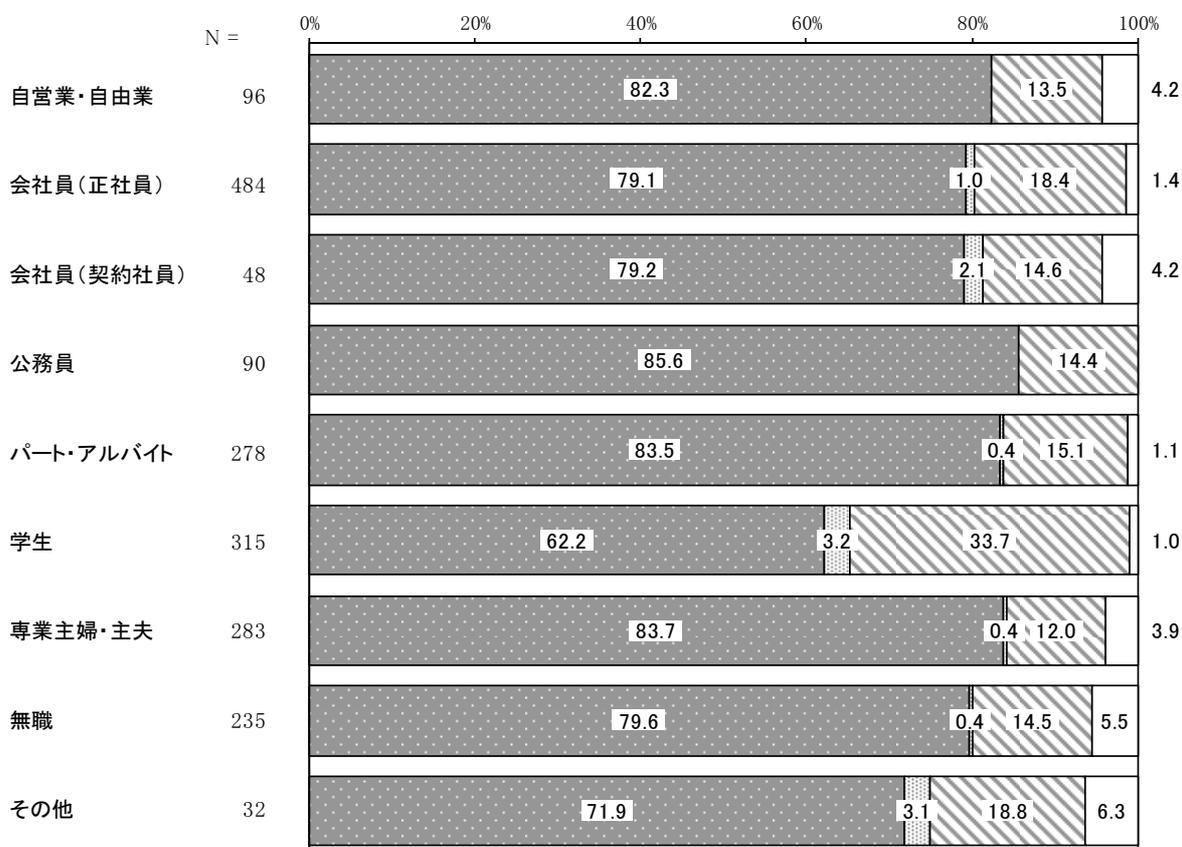


【年齢別 (N = 1,862/1,878)】





【職業別 (N=1,861/1,878)】



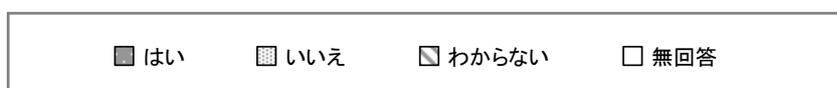
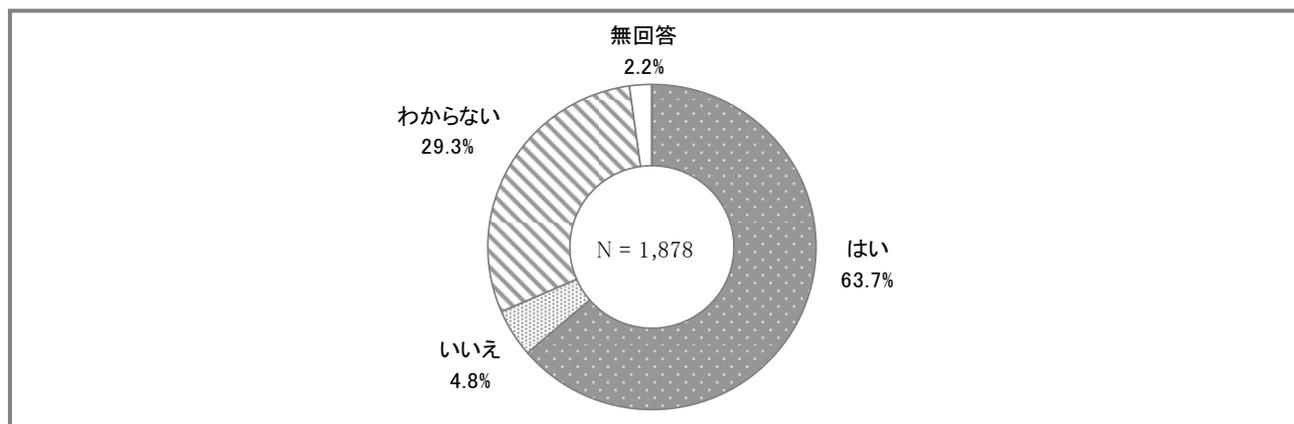
「うつ病」は早期発見、早期対応が大切だと思うかについては、「はい」の割合が78.0%と最も高く、次いで「わからない」の割合が18.4%となっています。

性別でみると、男性は「わからない」の割合が高くなっています。一方、女性は「はい」の割合が高くなっています。

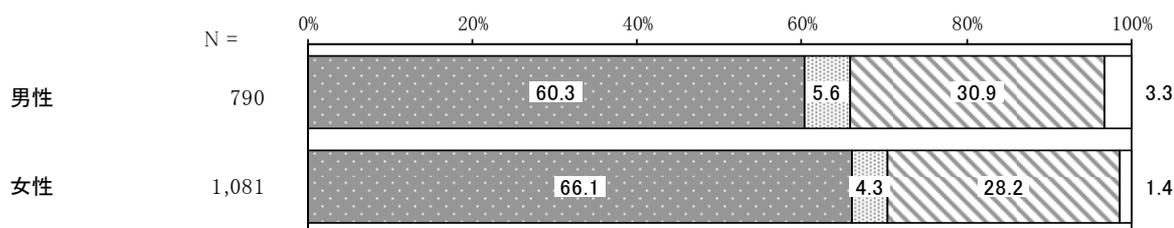
年齢別でみると、20歳代、30歳代、40歳代、50歳代、60歳代で「はい」の割合が高くなっています。

職業別でみると、学生で「わからない」の割合が高くなっています。

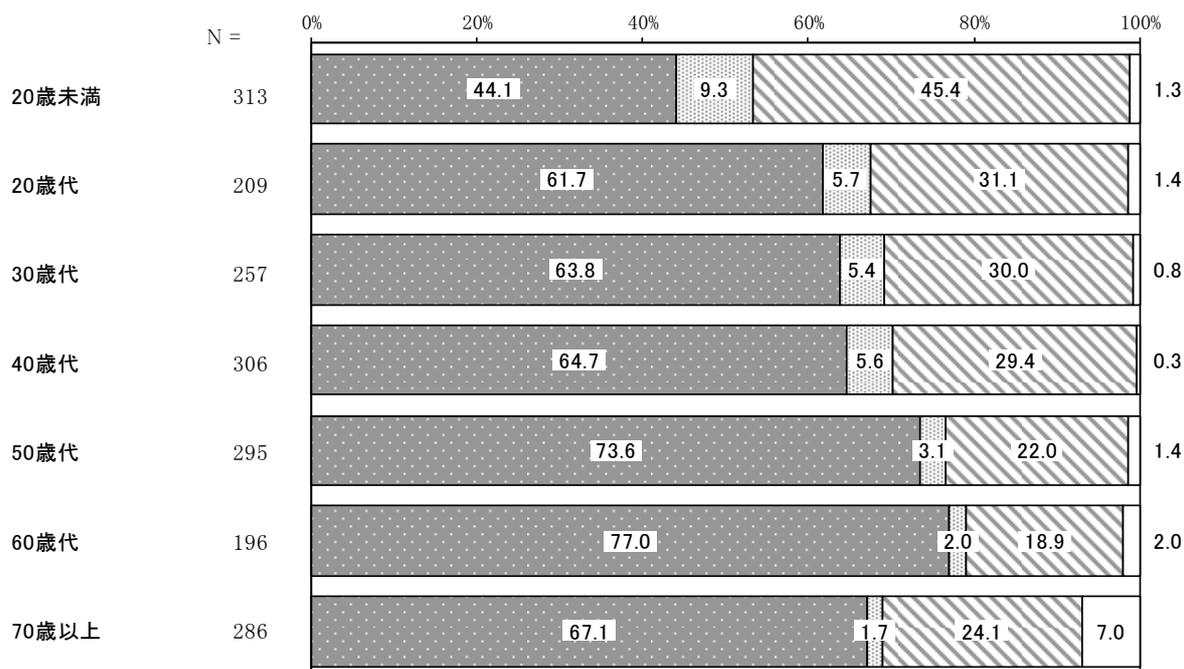
⑥うつ病は適切な治療により治る病気である



【性別 (N = 1,871/1,878)】

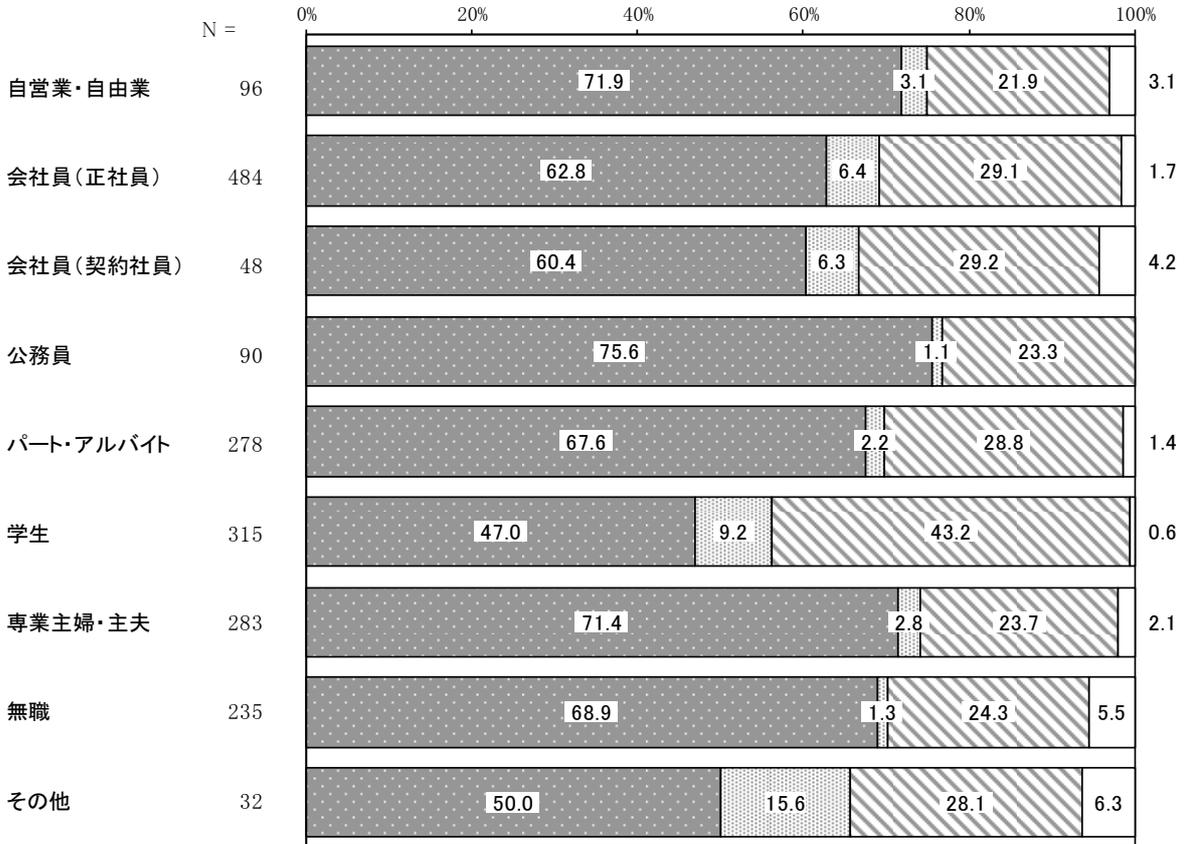


【年齢別 (N = 1,862/1,878)】





【職業別 (N=1,861/1,878)】



「うつ病」は適切な治療により治ると思うかについては、「はい」の割合が 63.7%と最も高く、次いで「わからない」の割合が 29.3%となっています。

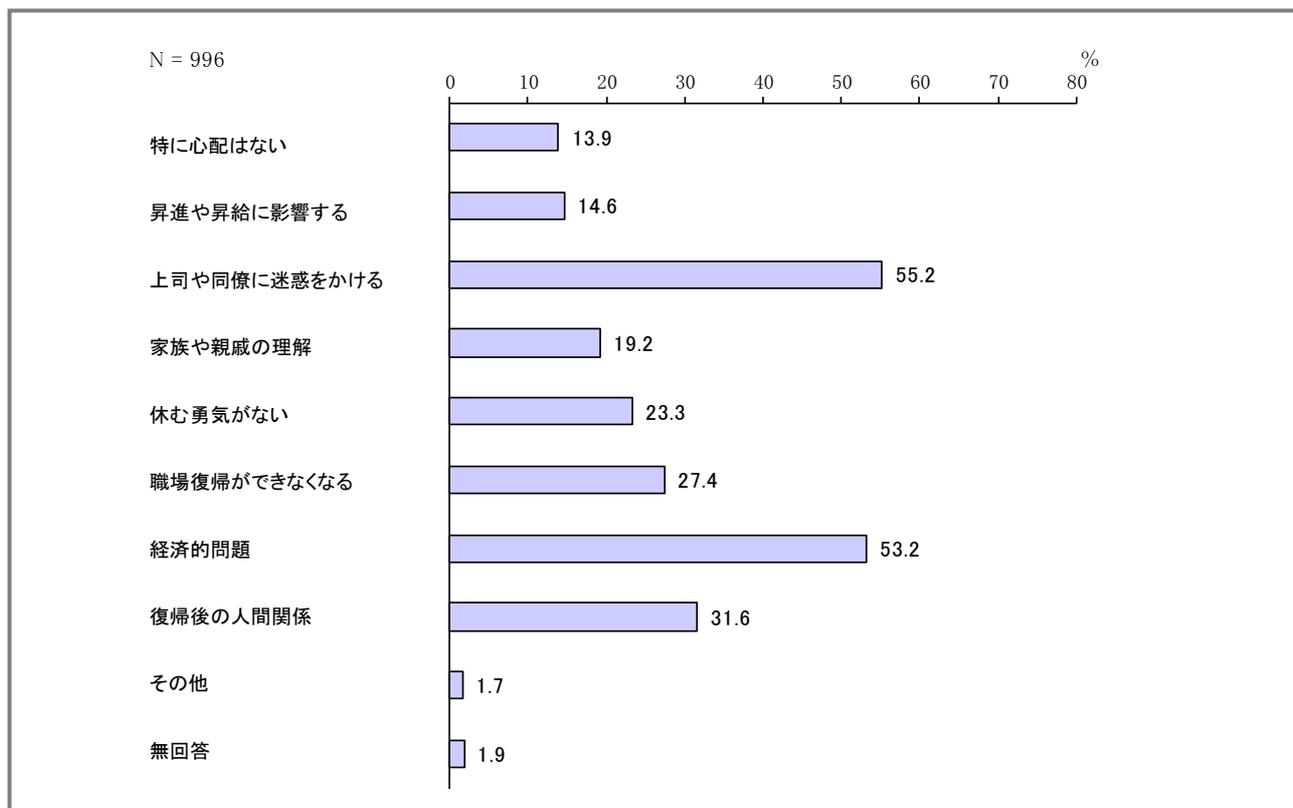
性別でみると、女性は「はい」の割合が高くなっています。

年齢別でみると、50歳代、60歳代で「はい」の割合が、20歳未満で「わからない」の割合が高くなっています。

職業別でみると、自営業・自由業、公務員、専業主婦・主夫、無職で「はい」の割合が高くなっています。

職業を持っている方にお聞きします。

問 24 仮に、あなたがうつ病になった場合、仕事を休業するとどのようなことが心配されますか。(あてはまるものすべてに○)



【性別 (N=994/996)・年齢別 N=991/996)】

(単位：%)

区分	男性	女性	20歳未満	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
有効回答数(件)	480	514	19	160	178	248	226	107	53
特に心配はない	13.1	14.4	5.3	6.9	5.1	8.9	15.5	33.6	43.4
昇進や昇給に影響する	21.3	8.4	21.1	22.5	26.4	15.7	7.5	0.9	—
上司や同僚に迷惑をかける	55.2	55.3	73.7	71.9	66.3	59.7	46.0	37.4	18.9
家族や親戚の理解	17.7	20.4	15.8	18.8	16.9	24.2	18.6	17.8	9.4
休む勇気がない	20.2	26.1	31.6	40.6	28.1	21.0	20.4	10.3	1.9
職場復帰ができなくなる	27.3	27.4	26.3	39.4	33.7	29.0	22.1	15.9	5.7
経済的問題	57.1	49.6	42.1	52.5	59.6	62.9	54.9	35.5	20.8
復帰後の人間関係	30.8	32.3	47.4	53.1	37.6	33.1	25.2	11.2	3.8
その他	2.1	1.4	5.3	1.3	2.2	1.6	1.3	—	5.7
無回答	3.5	0.4	—	1.9	1.7	—	1.3	3.7	11.3

【職業別 N = 996/996) ・ 従業員数別 N = 796/996)】

(単位：%)

区分	自営業・自由業	会社員 (正社員)	会社員 (契約社員)	公務員	パート・アルバイト	20人未満	20 ～ 50人未満	50 ～ 100人未満	100 ～ 200人未満	200人以上
有効回答数(件)	96	484	48	90	278	185	117	81	61	352
特に心配はない	24.0	9.9	12.5	3.3	20.9	18.4	17.1	19.8	9.8	9.9
昇進や昇給に影響する	2.1	23.8	6.3	20.0	2.5	4.3	5.1	6.2	18.0	27.0
上司や同僚に迷惑をかける	21.9	61.2	56.3	85.6	46.4	53.5	52.1	45.7	59.0	61.1
家族や親戚の理解	21.9	20.0	22.9	18.9	16.2	16.8	13.7	21.0	26.2	20.2
休む勇気がない	10.4	27.1	25.0	33.3	17.6	19.5	27.4	22.2	29.5	24.4
職場復帰ができなくなる	7.3	30.8	33.3	36.7	24.5	23.8	23.9	27.2	32.8	33.0
経済的問題	49.0	59.7	52.1	38.9	48.2	56.2	53.0	55.6	57.4	55.4
復帰後の人間関係	6.3	37.0	37.5	48.9	24.5	22.2	21.4	32.1	54.1	39.5
その他	5.2	1.4	—	1.1	1.4	2.2	—	2.5	—	1.1
無回答	5.2	1.9	4.2	—	1.1	4.3	0.9	—	1.6	1.1

仕事を休養する事での不安については、「上司や同僚に迷惑をかける」の割合が 55.2%と最も高く、次いで「経済的問題」の割合が 53.2%、「復帰後の人間関係」の割合が 31.6%となっています。

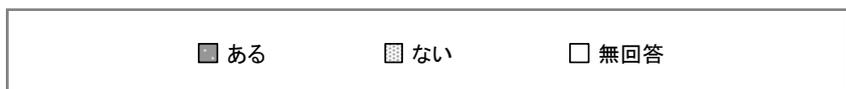
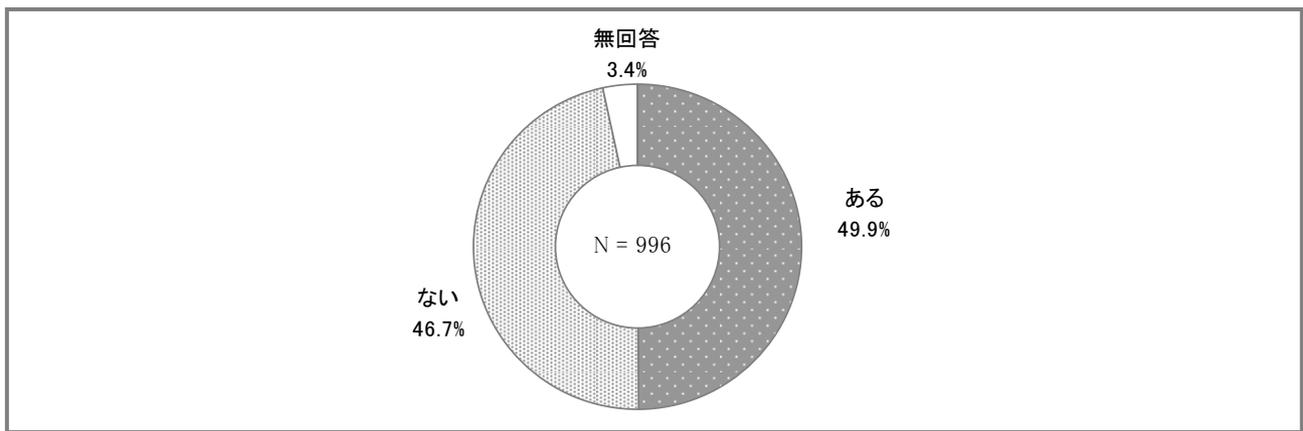
性別でみると、男性は「昇進や昇給に影響する」「経済的問題」の割合が高くなっています。一方、女性は「休む勇気がない」の割合が高くなっています。

年齢別でみると、20歳未満、20歳代で「休む勇気がない」「復帰後の人間関係」の割合が、30歳代未満で「上司や同僚に迷惑をかける」の割合が、40歳代で「家族や親戚の理解」「経済的問題」の割合が高くなっています。

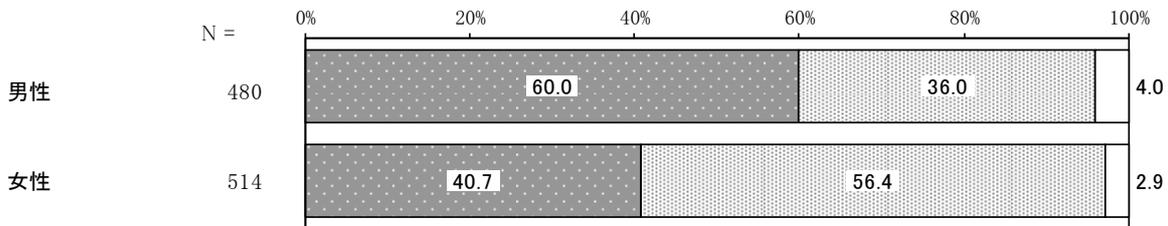
職業別でみると、会社員（正社員）で「上司や同僚に迷惑をかける」「経済的問題」の割合が、公務員で「職場復帰ができなくなる」の割合が高くなっています。

従業員数別でみると、100人以上で「上司や同僚に迷惑をかける」の割合が高くなっています。

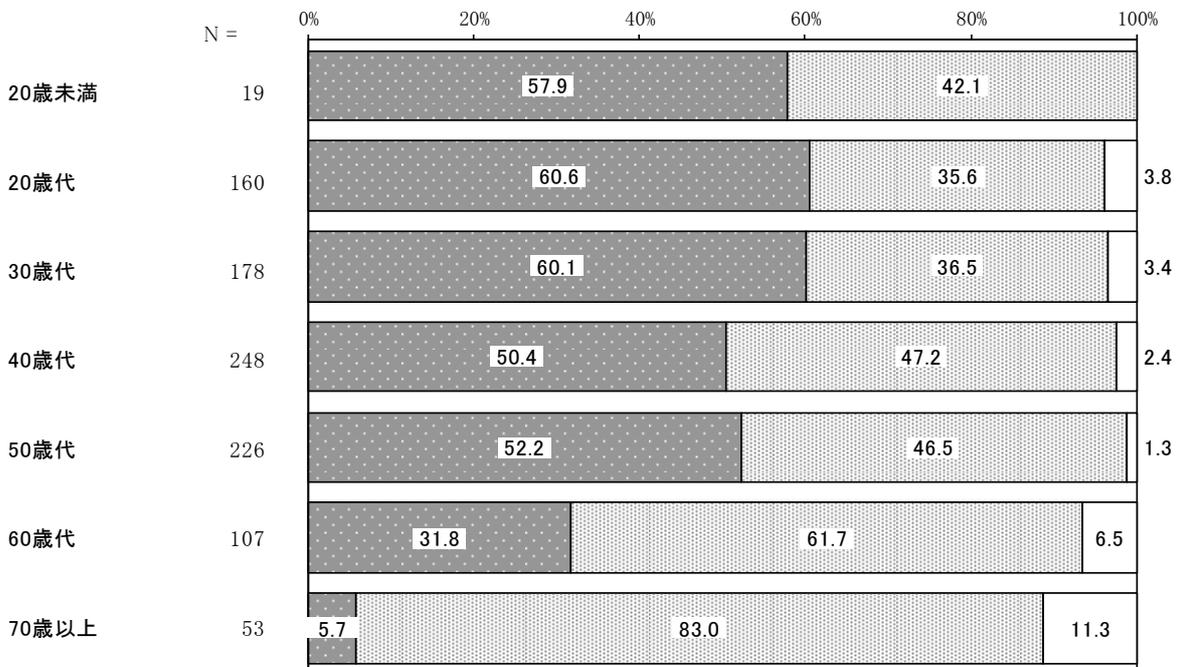
問 25 あなたの職場ではメンタルヘルスに関する制度がありますか。(○は1つ)

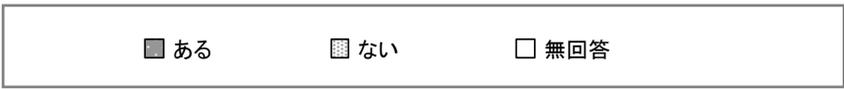


【性別 N = 994/996】

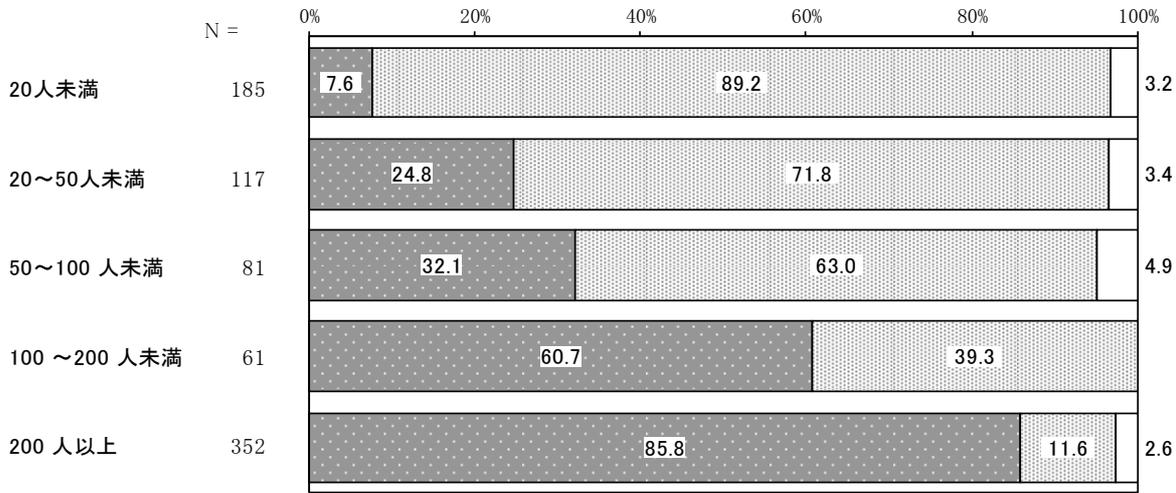


【年齢別 N = 991/996】





【従業員数別 N = 796/996)】



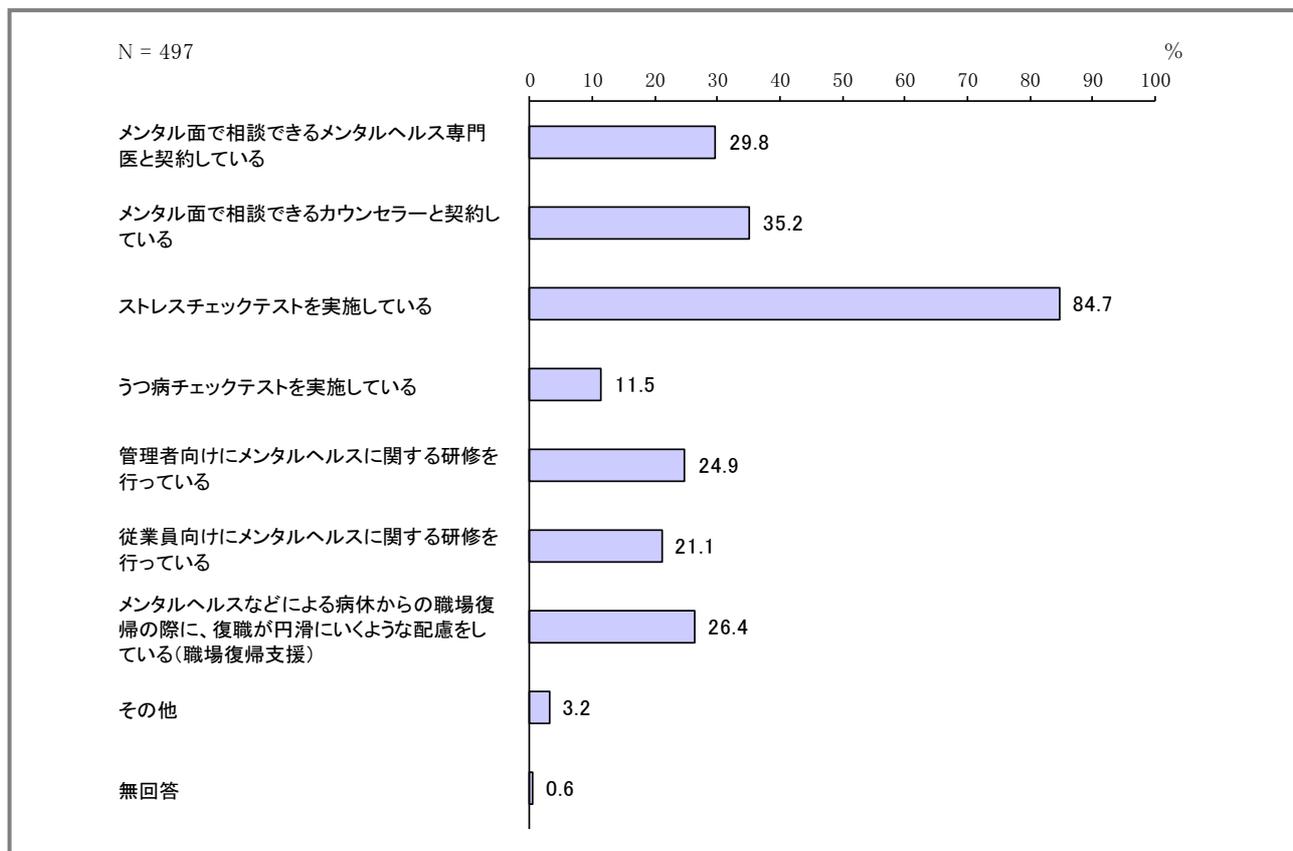
メンタルヘルス制度の有無については、「ある」の割合が 49.9%、「ない」の割合が 46.7%となっています。

性別でみると、男性は「ある」の割合が高くなっています。一方、女性は「ない」の割合が高くなっています。

年齢別でみると、20歳未満、20歳代、30歳代で「ある」の割合が高くなっています。従業員数別でみると、従業員が増えるにつれ「ある」の割合が高くなっています。

問 25 で「1. ある」を回答された方にお聞きします。

問 25-1 どのような制度ですか。(あてはまるものすべてに○)



【性別 (N=497/497)・年齢別 (N=495/497)】

(単位：%)

区分	男性	女性	20歳未満	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
有効回答数(件)	288	209	11	97	107	125	118	34	3
メンタル面で相談できるメンタルヘルス専門医と契約している	35.1	22.5	9.1	22.7	25.2	32.8	40.7	23.5	—
メンタル面で相談できるカウンセラーと契約している	44.4	22.5	27.3	30.9	34.6	40.0	33.1	47.1	—
ストレスチェックテストを実施している	86.8	81.8	90.9	85.6	87.9	86.4	83.1	70.6	66.7
うつ病チェックテストを実施している	15.3	6.2	—	9.3	11.2	17.6	10.2	5.9	—
管理者向けにメンタルヘルスに関する研修を行っている	31.6	15.8	—	17.5	26.2	28.0	32.2	17.6	—
従業員向けにメンタルヘルスに関する研修を行っている	25.3	15.3	9.1	14.4	19.6	28.8	22.0	17.6	33.3
メンタルヘルスなどによる病休からの職場復帰の際に、復職が円滑にいくような配慮をしている(職場復帰支援)	31.6	19.1	—	12.4	21.5	36.0	37.3	20.6	—
その他	2.4	4.3	9.1	3.1	2.8	5.6	—	5.9	—
無回答	0.3	1.0	—	1.0	0.9	0.8	—	—	—

【従業員数別（N=408/497）】

（単位：％）

区分	20人未満	20～50人未満	50～100人未満	100～200人未満	200人以上
有効回答数(件)	14	29	26	37	302
メンタル面で相談できるメンタルヘルス専門医と契約している	14.3	13.8	11.5	13.5	36.8
メンタル面で相談できるカウンセラーと契約している	7.1	24.1	7.7	10.8	43.4
ストレスチェックテストを実施している	64.3	58.6	69.2	91.9	87.1
うつ病チェックテストを実施している	14.3	—	7.7	—	15.2
管理者向けにメンタルヘルスに関する研修を行っている	14.3	6.9	11.5	16.2	30.5
従業員向けにメンタルヘルスに関する研修を行っている	14.3	6.9	11.5	13.5	25.8
メンタルヘルスなどによる病休からの職場復帰の際に、復職が円滑にいくような配慮をしている(職場復帰支援)	—	13.8	11.5	16.2	31.1
その他	7.1	13.8	7.7	2.7	2.0
無回答	—	3.4	—	—	0.3

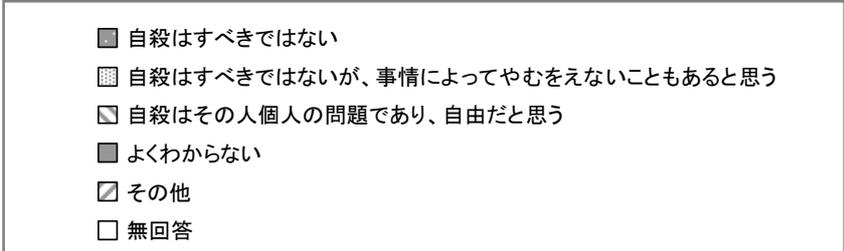
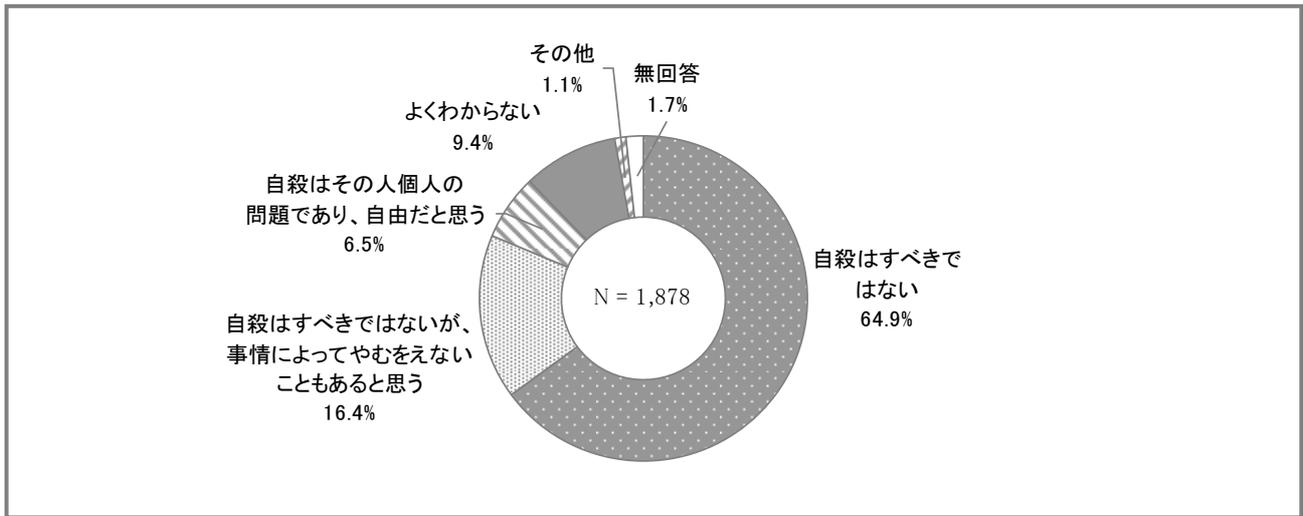
メンタルヘルス制度とはどんな制度かについては、「ストレスチェックテストを実施している」の割合が84.7%と最も高く、次いで「メンタル面で相談できるカウンセラーと契約している」の割合が35.2%、「メンタル面で相談できるメンタルヘルス専門医と契約している」の割合が29.8%となっています。

性別でみると、男性は「メンタル面で相談できるメンタルヘルス専門医と契約している」「メンタル面で相談できるカウンセラーと契約している」「うつ病チェックテストを実施している」「管理者向けにメンタルヘルスに関する研修を行っている」「従業員向けにメンタルヘルスに関する研修を行っている」「メンタルヘルスなどによる病休からの職場復帰の際に、復職が円滑にいくような配慮をしている（職場復帰支援）」の割合が高くなっています。

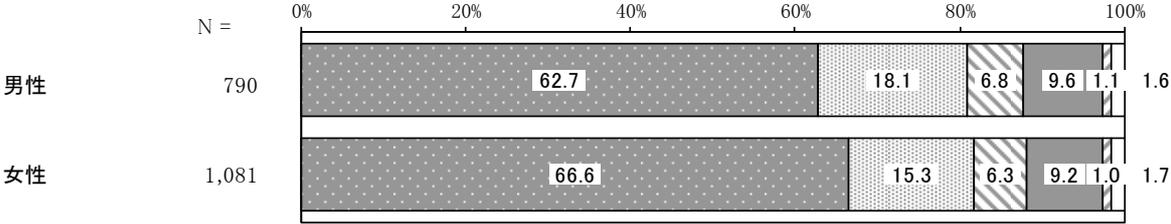
年齢別でみると、40歳代、50歳代で「メンタル面で相談できるメンタルヘルス専門医と契約している」の割合が、50歳代で「管理者向けにメンタルヘルスに関する研修を行っている」の割合が高くなっています。

従業員数別でみると、100人以上で「ストレスチェックテストを実施している」の割合が、200人以上で「管理者向けにメンタルヘルスに関する研修を行っている」「従業員向けにメンタルヘルスに関する研修を行っている」「メンタルヘルスなどによる病休からの職場復帰の際に、復職が円滑にいくような配慮をしている（職場復帰支援）」の割合が高くなっています。

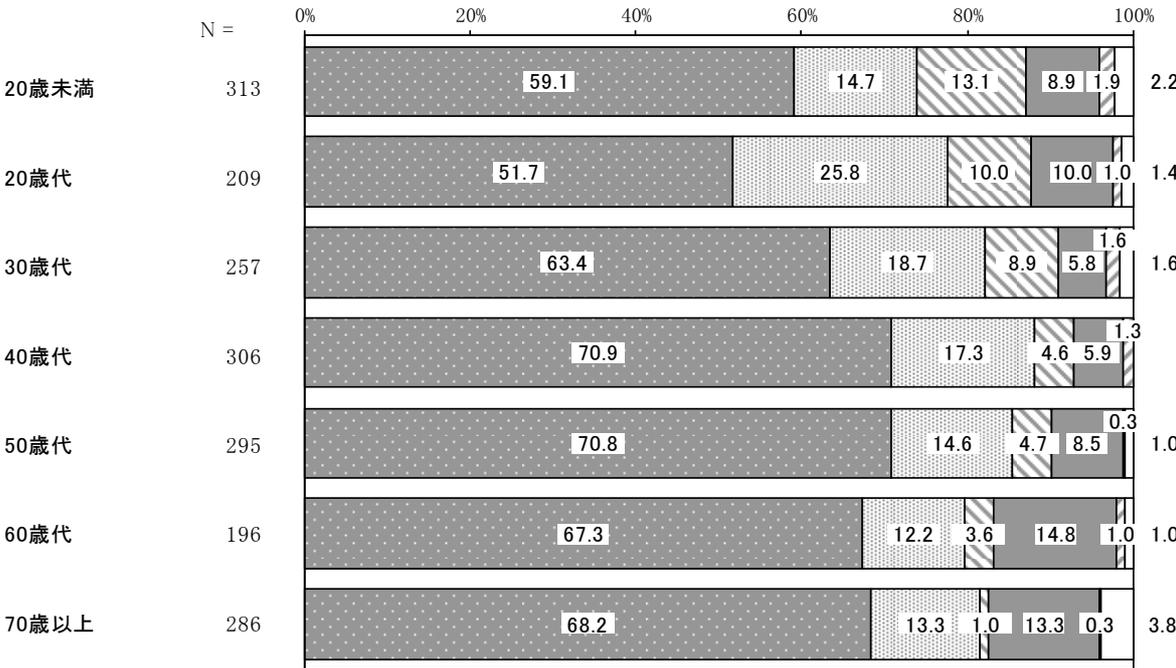
問 26 あなたは自殺についてどのように考えますか。(○は1つ)

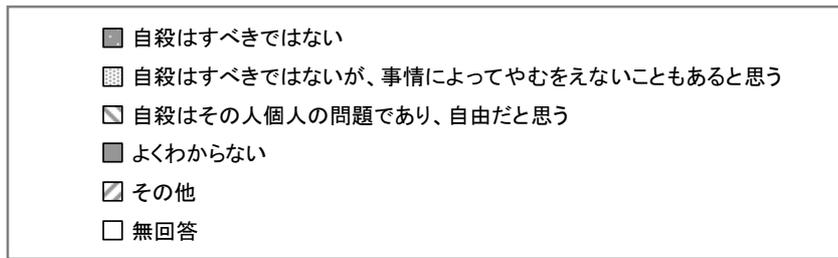


【性別 (N = 1,871/1,878)】

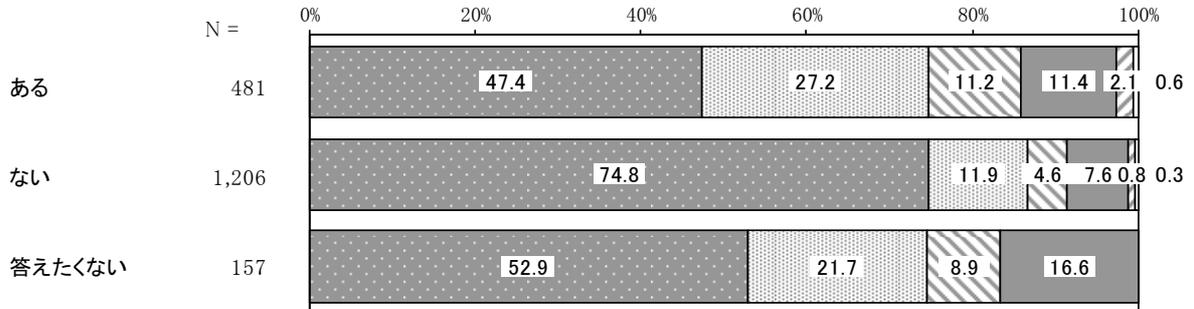


【年齢別 (N = 1,862/1,878)】

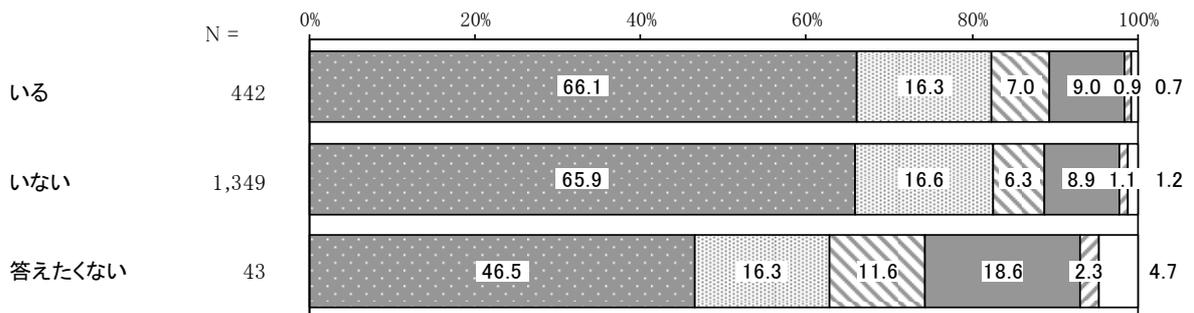




【死にたいと思ったことの有無別 (N=1,844/1,878)】



【身近に命を絶たれた人の有無別 (N=1,834/1,878)】



自殺についての考えについては、「自殺はすべきではない」の割合が 64.9%と最も高く、次いで「自殺はすべきではないが、事情によってやむをえないこともあると思う」の割合が 16.4%となっています。

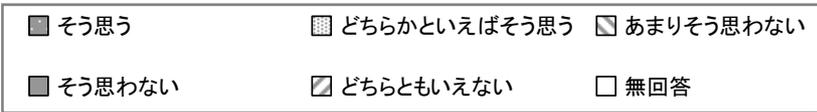
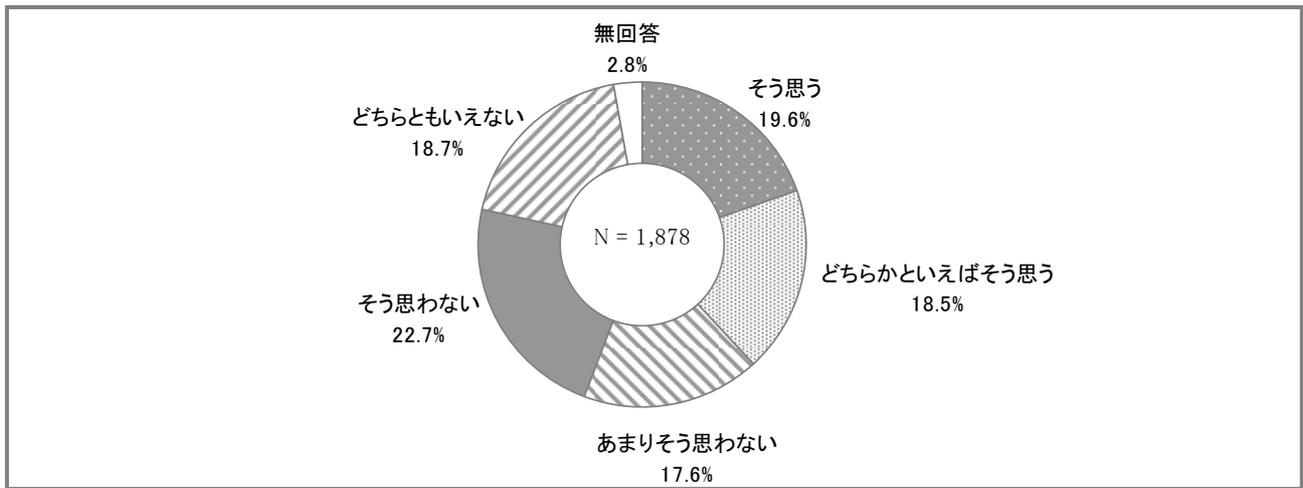
性別でみると、大きな差異はみられません。

年齢別でみると、20歳代で「自殺はすべきではないが、事情によってやむをえないこともあると思う」の割合が、40歳代、50歳代で「自殺はすべきではない」の割合が高くなっています。

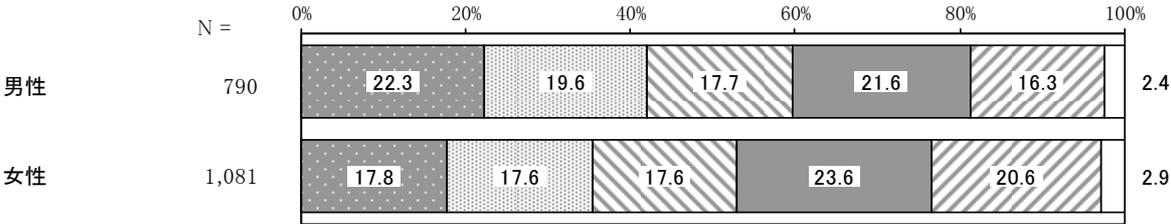
死にたいと思ったことの有無別でみると、死にたいと思ったことがある人で「自殺はすべきではないが、事情によってやむをえないこともあると思う」「自殺はその人個人の問題であり、自由だと思う」の割合が高くなっています。

身近に命を絶たれた人の有無別でみると、大きな差異はみられません。

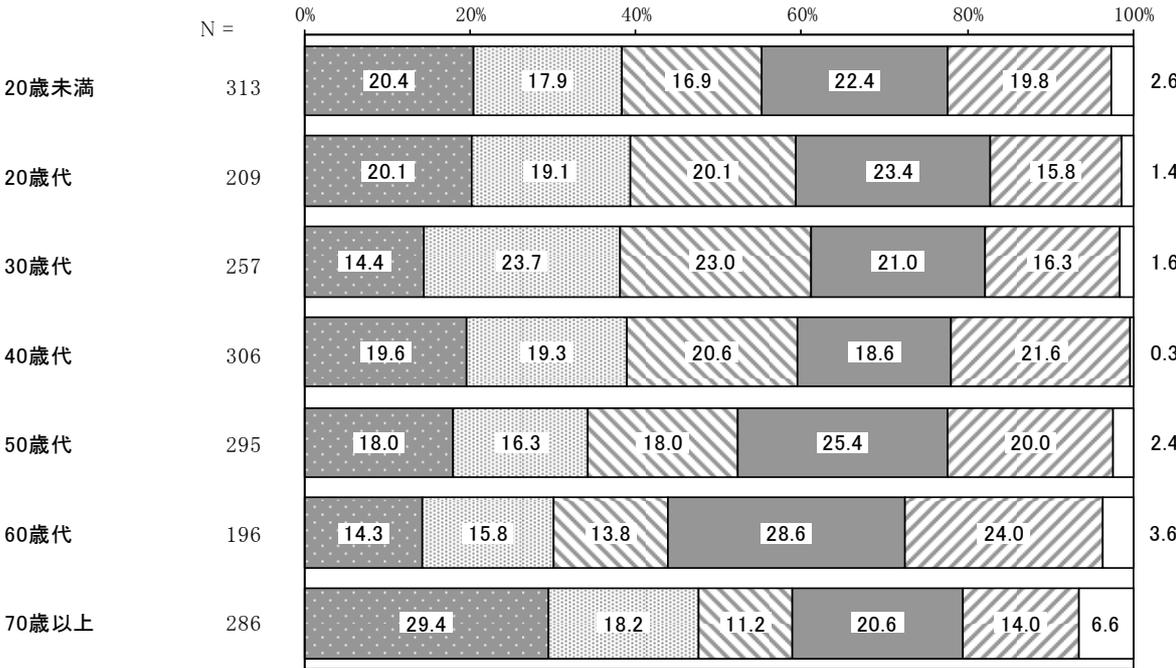
問 27 自殺対策は自分自身に関わる問題だと思えますか。(〇は1つ)

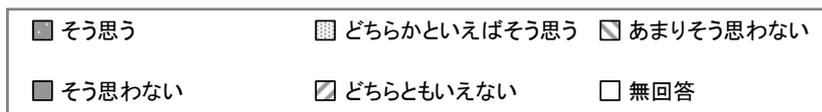


【性別 (N = 1,871/1,878)】

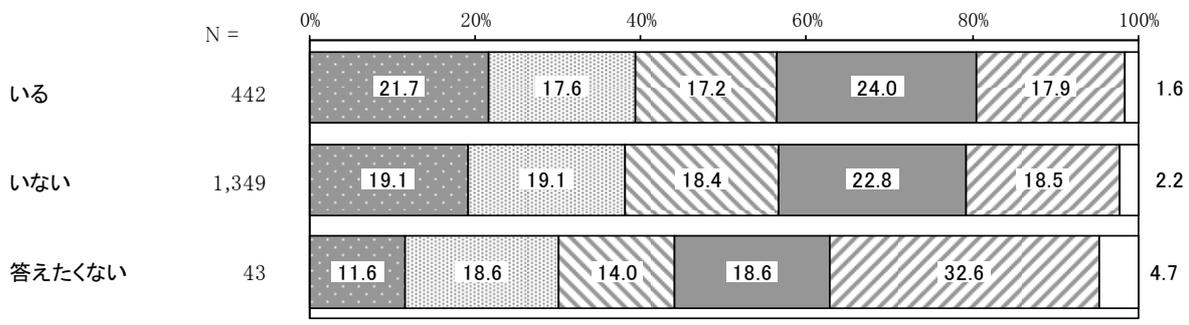


【年齢別 (N = 1,862/1,878)】





【身近に命を絶たれた人の有無別 (N=1,834/1,878)】



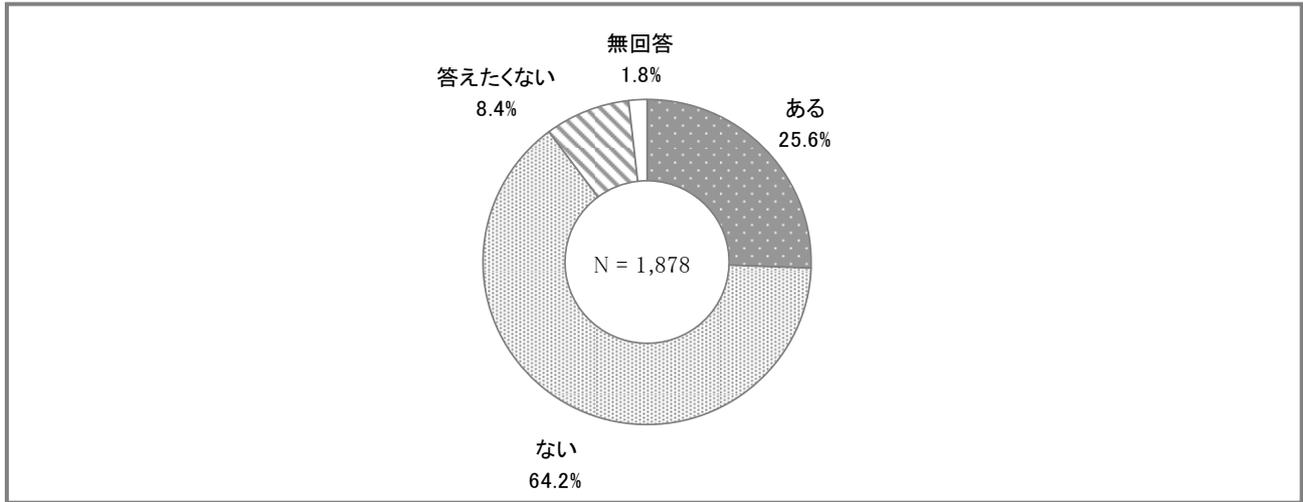
自殺対策は自分自身に関わると思うかについては、「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」をあわせた“そう思う”の割合が38.1%、「あまりそう思わない」と「そう思わない」をあわせた“そう思わない”の割合が40.3%となっています。

性別でみると、大きな差異はみられません。

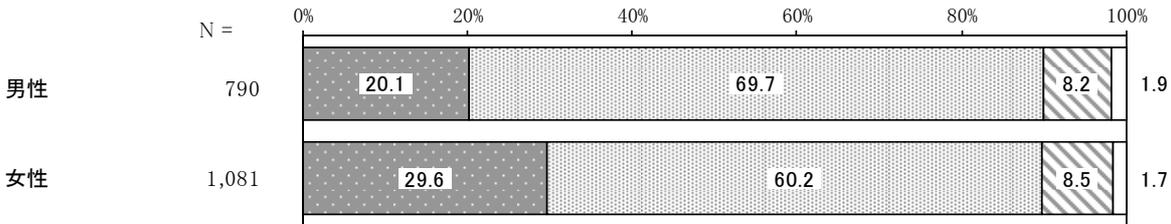
年齢別でみると、70歳以上で“そう思う”の割合が高くなっています。

身近に命を絶たれた人の有無別でみると、大きな差異はみられません。

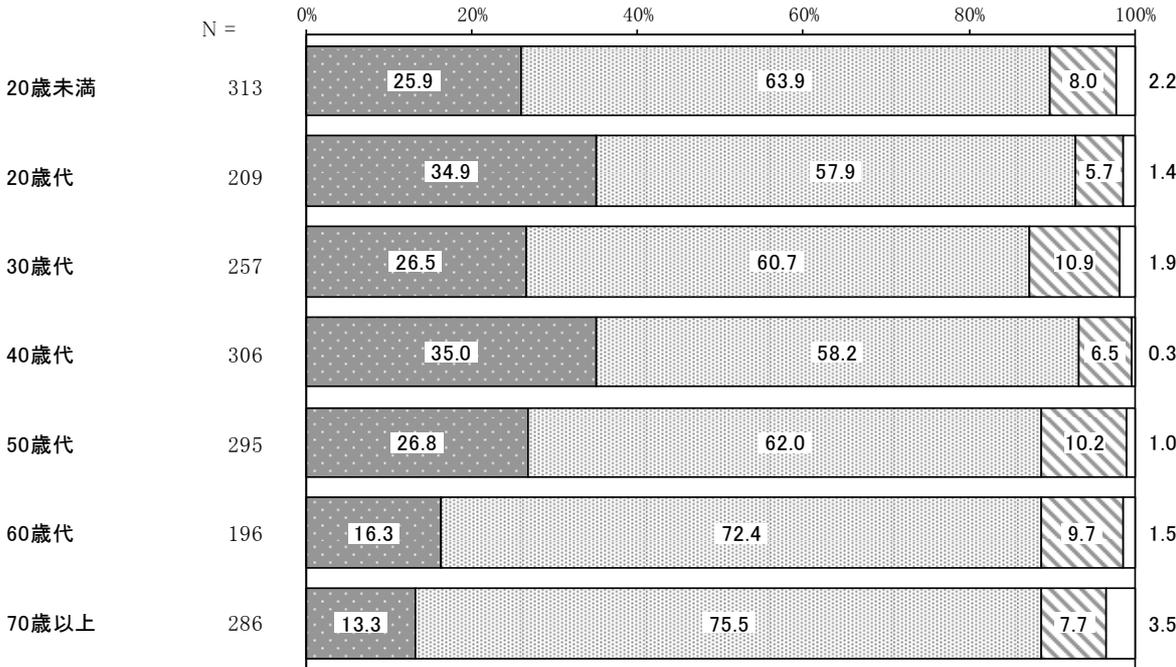
問 28 これまでに死にたいと思ったことがありますか。(○は1つ)



【性別 (N = 1,871/1,878)】

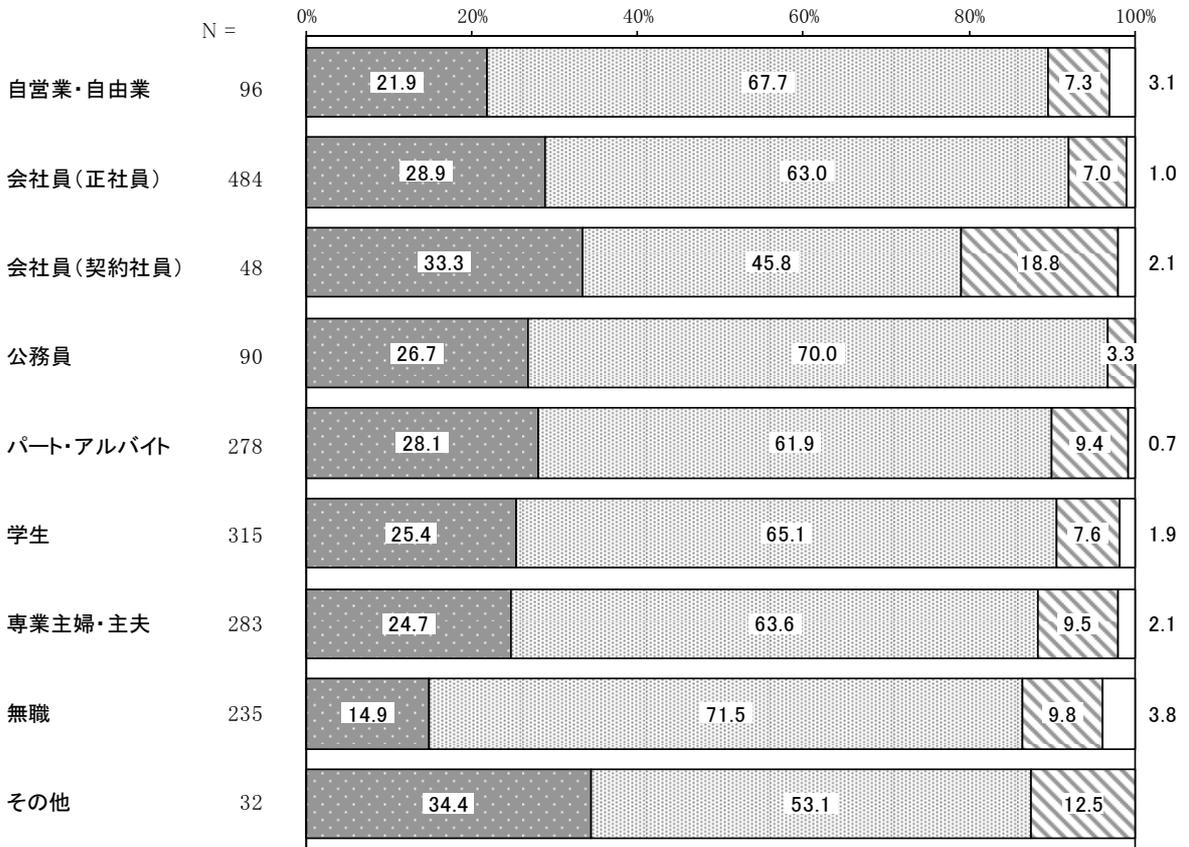


【年齢別 (N = 1,862/1,878)】





【職業別（N=1,861/1,878）】



死にたいと思った経験については、「ない」の割合が 64.2%と最も高く、次いで「ある」の割合が 25.6%となっています。

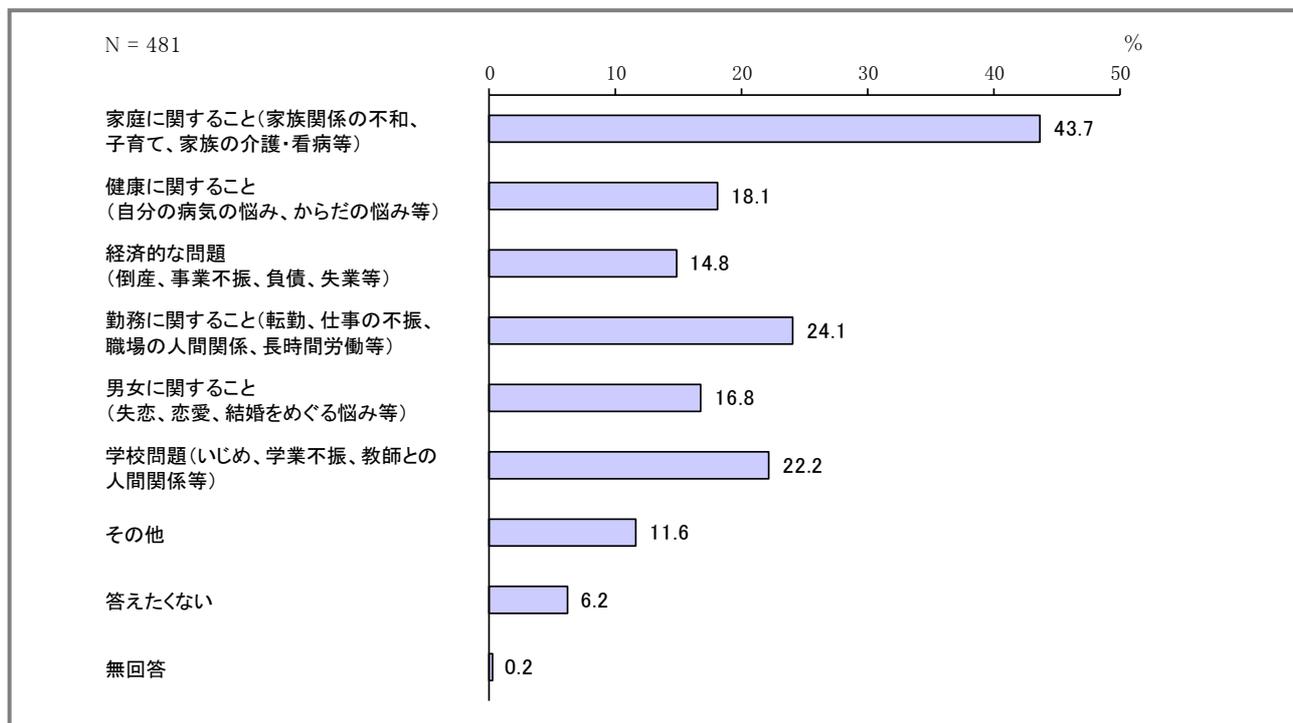
性別でみると、女性は「ある」の割合が高くなっています。

年齢別でみると、20歳代、40歳代で「ある」の割合が高くなっています。

職業別でみると、会社員（契約社員）で「ある」の割合が高くなっています。

問 28 で「1. ある」を回答された方にお聞きします。

問 28-1 それは、どのような事柄が原因ですか。(あてはまるものすべてに○)



【その他の主な意見】

- ・自分に自身が持てなくなった時。
- ・友人関係。
- ・人生について。

など

【性別（N=479/481）・年齢別（N=478/481）】

（単位：％）

区分	男性	女性	20歳未満	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
有効回答数(件)	159	320	81	73	68	107	79	32	38
家庭に関すること(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等)	34.0	48.4	39.5	42.5	41.2	44.9	44.3	56.3	42.1
健康に関すること(自分の病気の悩み、からだの悩み等)	20.1	17.2	17.3	12.3	14.7	13.1	25.3	21.9	34.2
経済的な問題(倒産、事業不振、負債、失業等)	20.1	11.9	2.5	11.0	14.7	14.0	27.8	9.4	26.3
勤務に関すること(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等)	37.7	17.2	4.9	31.5	32.4	36.4	21.5	18.8	10.5
男女に関すること(失恋、恋愛、結婚をめぐる悩み等)	17.0	16.6	8.6	27.4	16.2	21.5	16.5	15.6	5.3
学校問題(いじめ、学業不振、教師との人間関係等)	20.8	23.1	50.6	32.9	32.4	13.1	7.6	—	—
その他	10.7	12.2	18.5	16.4	7.4	10.3	7.6	15.6	5.3
答えたくない	5.7	6.6	11.1	2.7	5.9	6.5	2.5	3.1	13.2
無回答	—	0.3	—	—	1.5	—	—	—	—

【職業別（N=475/481）】

（単位：％）

区分	自営業・自由業	会社員(正社員)	会社員(契約社員)	公務員	パート・アルバイト	学生	専業主婦・主夫	無職	その他
有効回答数(件)	21	140	16	24	78	80	70	35	11
家庭に関すること(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等)	47.6	35.7	56.3	41.7	55.1	41.3	44.3	45.7	36.4
健康に関すること(自分の病気の悩み、からだの悩み等)	23.8	13.6	18.8	16.7	21.8	12.5	18.6	37.1	18.2
経済的な問題(倒産、事業不振、負債、失業等)	33.3	16.4	31.3	4.2	23.1	3.8	7.1	17.1	18.2
勤務に関すること(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等)	14.3	44.3	18.8	41.7	23.1	5.0	10.0	17.1	18.2
男女に関すること(失恋、恋愛、結婚をめぐる悩み等)	28.6	15.7	31.3	12.5	17.9	11.3	15.7	20.0	27.3
学校問題(いじめ、学業不振、教師との人間関係等)	4.8	21.4	12.5	20.8	12.8	51.3	14.3	17.1	9.1
その他	19.0	11.4	6.3	8.3	11.5	16.3	7.1	14.3	—
答えたくない	4.8	5.0	—	8.3	3.8	11.3	8.6	—	18.2
無回答	—	—	—	—	—	—	1.4	—	—

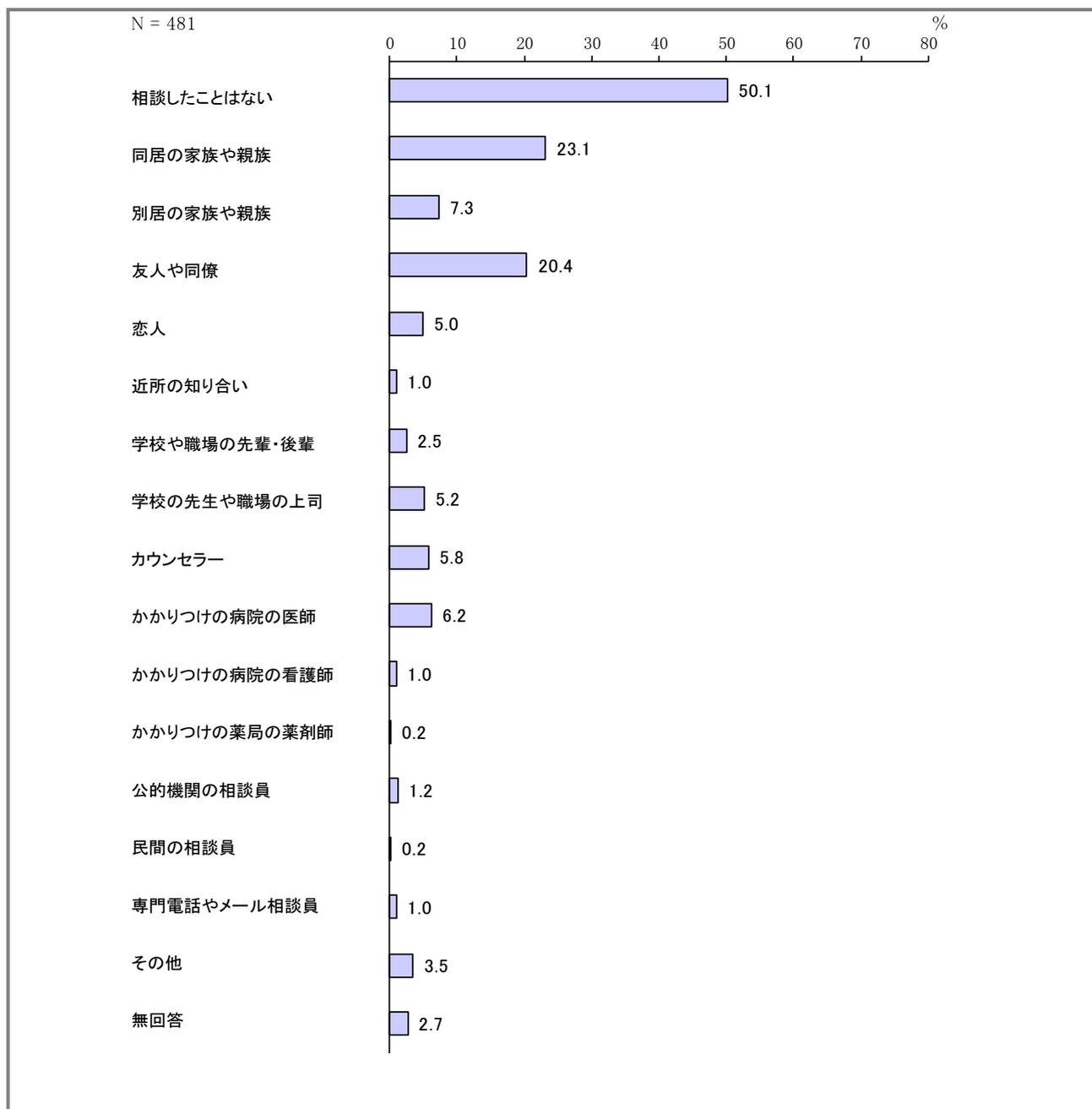
死にたいと思った原因については、「家庭に関すること（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等）」の割合が43.7%と最も高く、次いで「勤務に関すること（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等）」の割合が24.1%、「学校問題（いじめ、学業不振、教師との人間関係等）」の割合が22.2%となっています。

性別でみると、男性は「経済的な問題（倒産、事業不振、負債、失業等）」「勤務に関すること（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等）」の割合が高くなっています。一方、女性は「家庭に関すること（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等）」の割合が高くなっています。

年齢別でみると、20歳未満で「学校問題（いじめ、学業不振、教師との人間関係等）」の割合が、20歳代から40歳代で「勤務に関すること（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等）」の割合が、70歳代以上で「健康に関すること（自分の病気の悩み、からだの悩み等）」の割合が高くなっています。

職業別でみると、会社員（正社員）、公務員で「勤務に関すること（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等）」の割合が、学生で「学校問題（いじめ、学業不振、教師との人間関係等）」の割合が、会社員（契約社員）、パート・アルバイトで「家庭に関すること（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等）」の割合が高くなっています。

問 28-2 そのように考えた時、誰かに相談しましたか。(あてはまるものすべてに○)



【性別（N=479/481）・年齢別（N=478/481）】

（単位：％）

区分	男性	女性	20歳未満	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
有効回答数(件)	159	320	81	73	68	107	79	32	38
相談したことはない	56.6	47.2	51.9	39.7	58.8	56.1	44.3	53.1	47.4
同居の家族や親族	22.6	23.1	25.9	30.1	23.5	18.7	24.1	21.9	13.2
別居の家族や親族	5.0	8.4	2.5	4.1	4.4	12.1	6.3	12.5	13.2
友人や同僚	17.0	21.9	19.8	32.9	19.1	15.9	24.1	9.4	10.5
恋人	3.8	5.6	2.5	13.7	7.4	4.7	1.3	3.1	—
近所の知り合い	—	1.6	1.2	—	—	0.9	2.5	3.1	—
学校や職場の先輩・後輩	4.4	1.6	1.2	2.7	4.4	2.8	3.8	—	—
学校の先生や職場の上司	3.1	6.3	18.5	8.2	2.9	0.9	1.3	—	—
カウンセラー	4.4	6.6	6.2	15.1	5.9	5.6	2.5	—	—
かかりつけの病院の医師	5.7	6.6	3.7	4.1	4.4	6.5	8.9	15.6	5.3
かかりつけの病院の看護師	1.3	0.9	1.2	1.4	—	1.9	—	3.1	—
かかりつけの薬局の薬剤師	—	0.3	—	—	—	—	—	3.1	—
公的機関の相談員	1.3	1.3	—	—	2.9	—	2.5	—	2.6
民間の相談員	—	0.3	—	1.4	—	—	—	—	—
専門電話やメール相談員	—	1.6	2.5	—	1.5	0.9	1.3	—	—
その他	3.8	3.4	1.2	2.7	2.9	2.8	3.8	6.3	10.5
無回答	1.9	2.8	2.5	—	2.9	0.9	2.5	3.1	13.2

【死にたいと思ったことの原因別（N=468/481）】

（単位：％）

区分	家庭に関する事 こと	健康に関する事 こと	経済的な問題	勤務に関する事 こと	男女に関する事 こと	学校問題	その他	答えたくない
有効回答数(件)	210	87	71	116	81	107	56	30
相談したことはない	50.0	35.6	54.9	50.9	46.9	48.6	51.8	60.0
同居の家族や親族	21.4	37.9	16.9	25.9	19.8	29.0	21.4	10.0
別居の家族や親族	9.5	12.6	8.5	4.3	11.1	4.7	10.7	—
友人や同僚	20.5	17.2	19.7	21.6	33.3	24.3	12.5	6.7
恋人	4.8	3.4	2.8	6.0	9.9	6.5	7.1	6.7
近所の知り合い	1.9	2.3	2.8	—	—	—	—	3.3
学校や職場の先輩・後輩	1.4	3.4	1.4	6.9	3.7	2.8	3.6	—
学校の先生や職場の上司	5.7	2.3	—	2.6	2.5	15.9	3.6	—
カウンセラー	5.2	8.0	4.2	6.9	6.2	8.4	7.1	3.3
かかりつけの病院の医師	7.1	18.4	5.6	9.5	4.9	3.7	10.7	—
かかりつけの病院の看護師	1.0	3.4	1.4	1.7	1.2	0.9	1.8	—
かかりつけの薬局の薬剤師	0.5	—	—	—	—	—	—	—
公的機関の相談員	1.9	2.3	2.8	1.7	1.2	1.9	—	—
民間の相談員	—	1.1	—	—	—	0.9	—	—
専門電話やメール相談員	1.4	1.1	1.4	1.7	3.7	3.7	1.8	—
その他	4.3	6.9	4.2	2.6	4.9	1.9	10.7	3.3
無回答	1.4	1.1	4.2	0.9	2.5	0.9	—	16.7

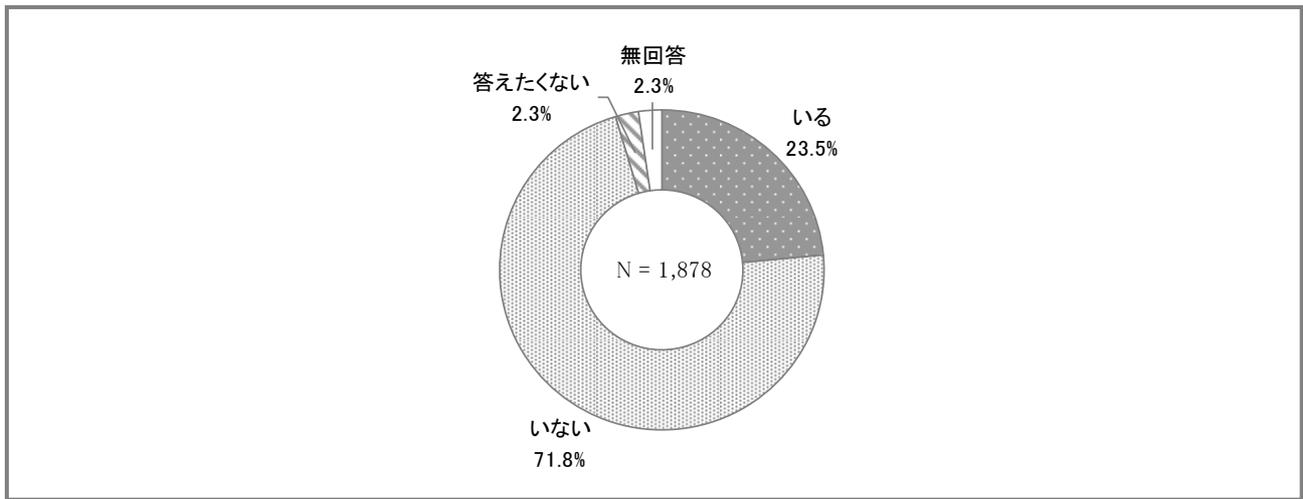
死にたいと思った時相談したかについては、「相談したことはない」の割合が 50.1%と最も高く、次いで「同居の家族や親族」の割合が 23.1%、「友人や同僚」の割合が 20.4%となっています。

性別でみると、男性は「相談したことはない」の割合が高くなっています。

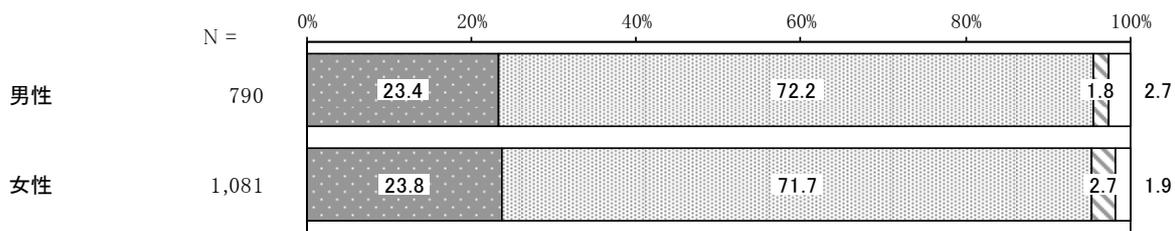
年齢別でみると、20歳代で「友人や同僚」の割合が、40歳代、60歳代、70歳以上で「別居の家族や親族」の割合が高くなっています。

死にたいと思ったことの原因別でみると、健康に関する事で「相談したことはない」の割合が低くなっています。

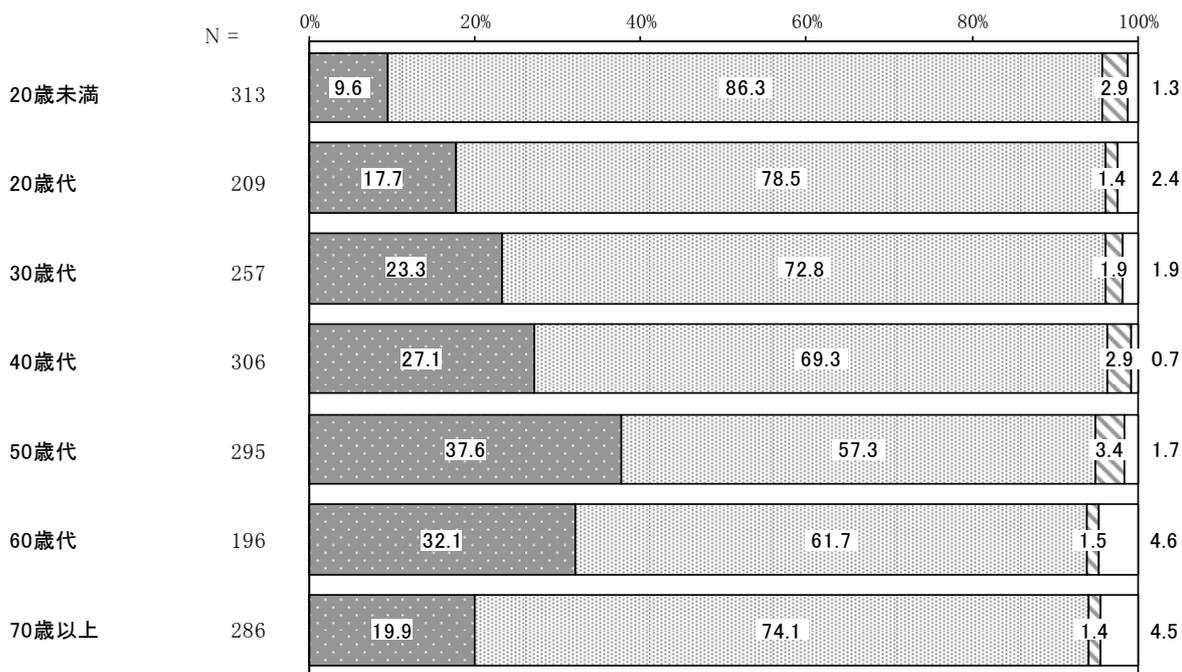
問 29 これまでに、お身内や友人・知人など、自ら命を絶たれた方はいますか。
 (○は1つ)



【性別 (N = 1,871/1,878)】

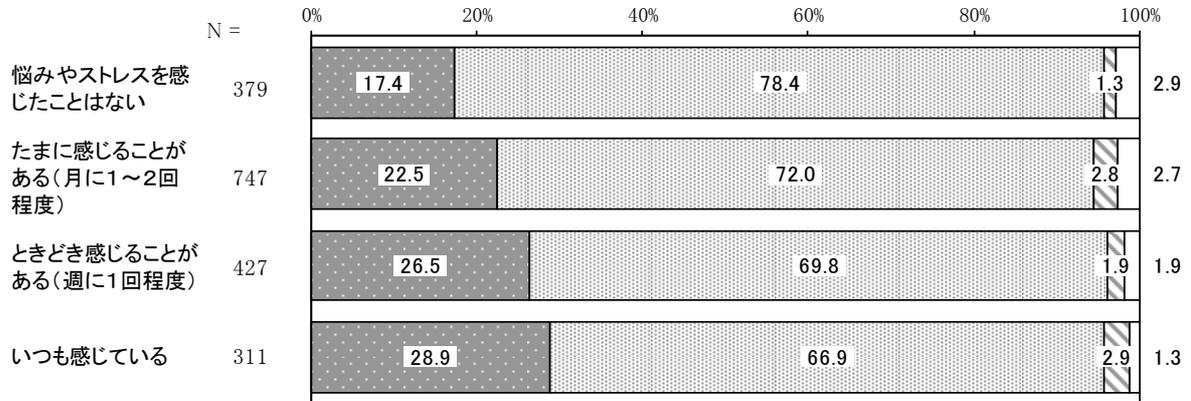


【年齢別 (N = 1,862/1,878)】





【ストレスの有無別 (N=1,864/1,878)】



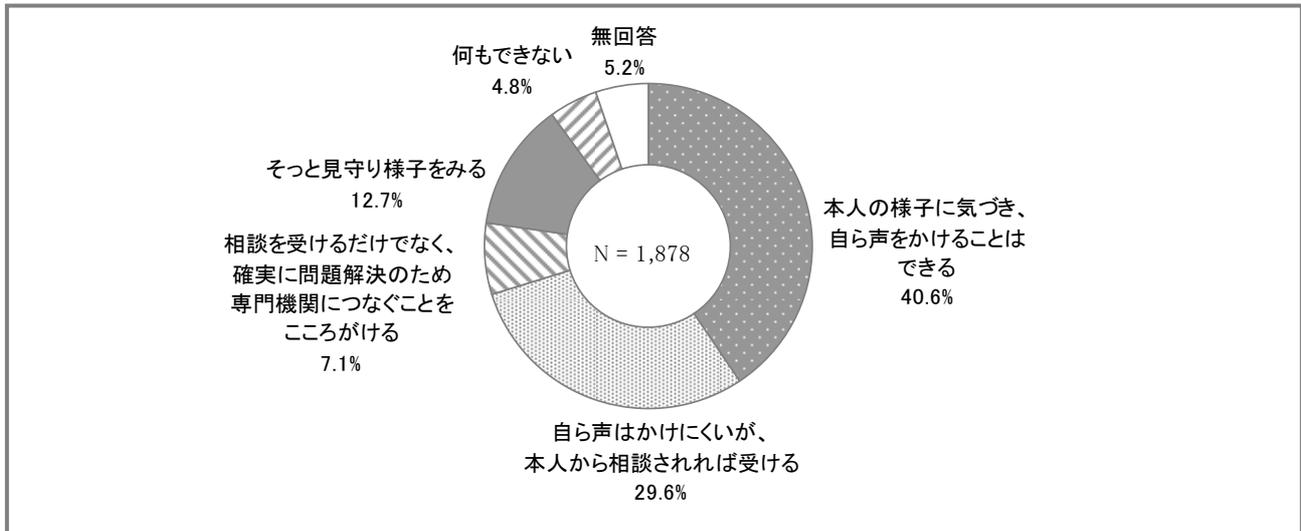
身内や友人に自ら命をたった人はいるかについては、「いない」の割合が71.8%と最も高く、次いで「いる」の割合が23.5%となっています。

性別でみると、大きな差異はみられません。

年齢別でみると、50歳代で「いる」の割合が高くなっています。

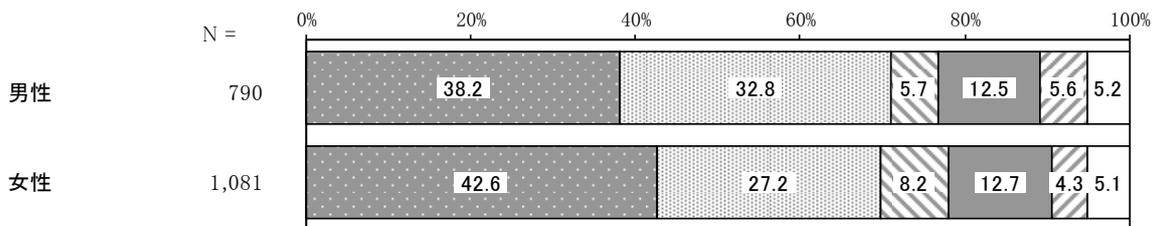
ストレスの有無別でみると、ストレスを感じている人ほど「いる」の割合が高くなっています。

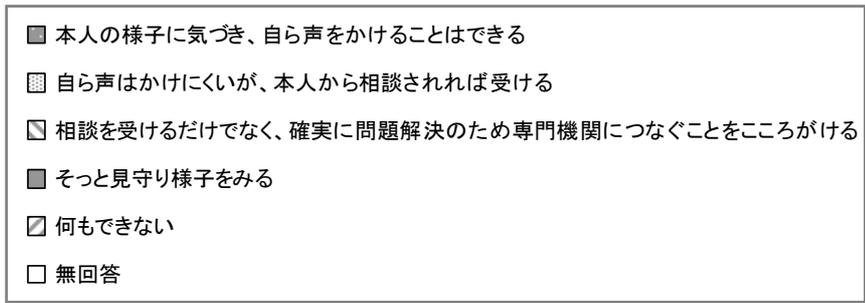
問 30 あなたの身近な人の様子が、明らかに精神的に不安定である（落ち込み、表情が暗い、元気がない等）と感じたとき、どのような事ならできると思いますか。
 (〇は1つ)



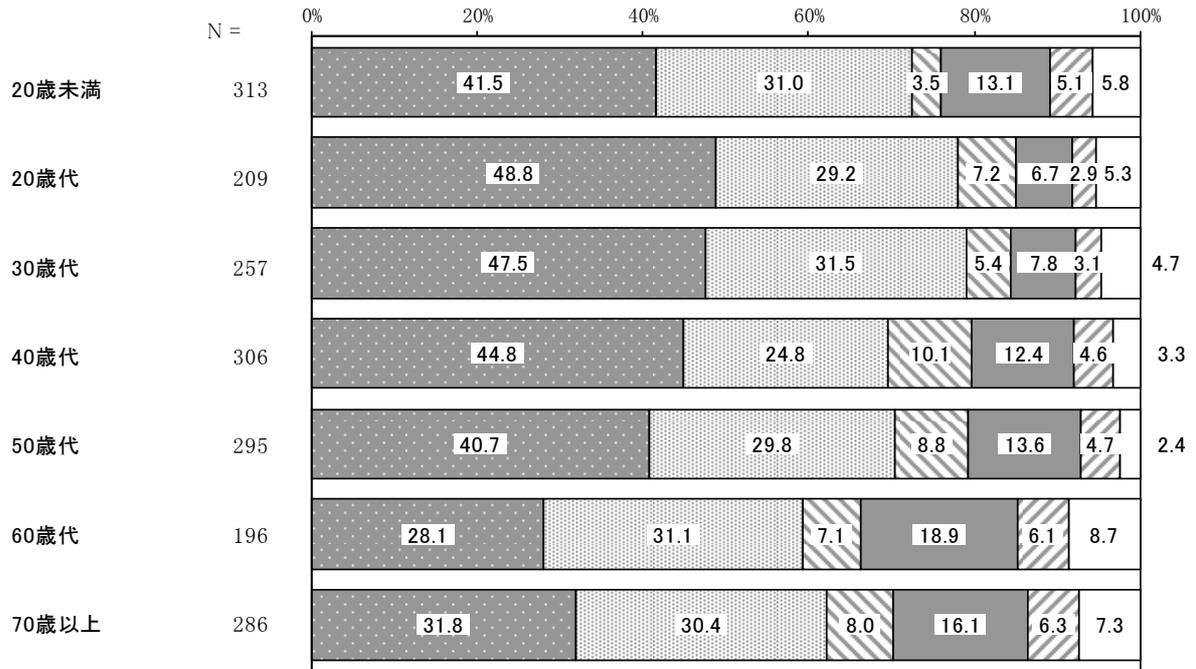
- 本人の様子に気づき、自ら声をかけることはできる
- 自ら声はかけにくい、本人から相談されれば受ける
- 相談を受けるだけでなく、確実に問題解決のため専門機関につなぐところをこころがける
- そっと見守り様子をみる
- 何もできない
- 無回答

【性別 (N=1,871/1,878)】

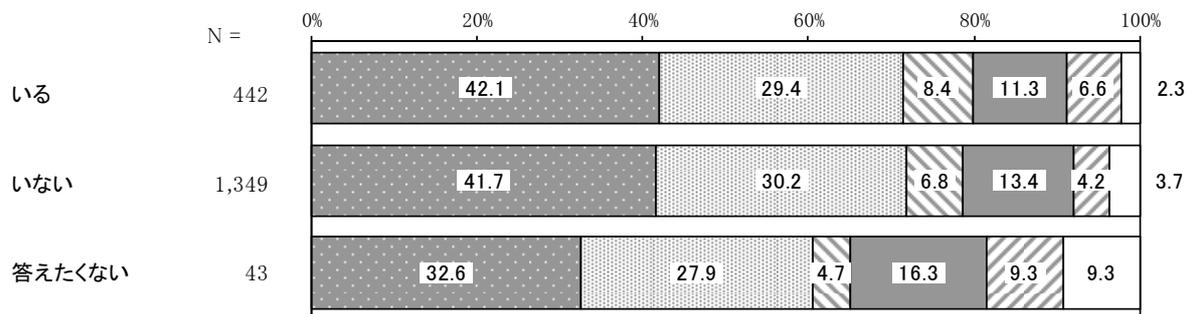




【年齢別 (N=1,862/1,878)】

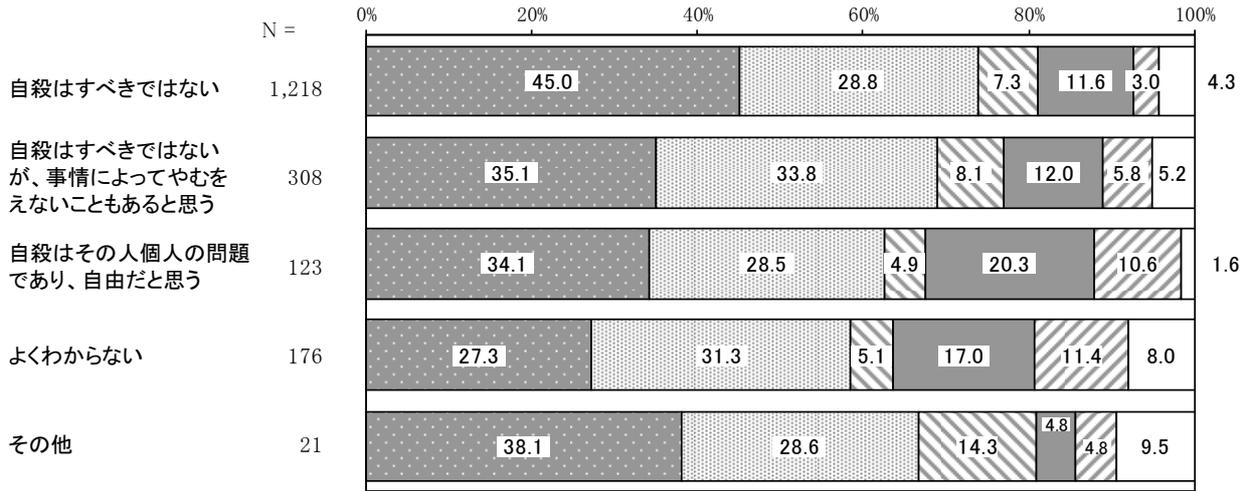


【自ら命を絶った人の有無別 (N=1,834/1,878)】

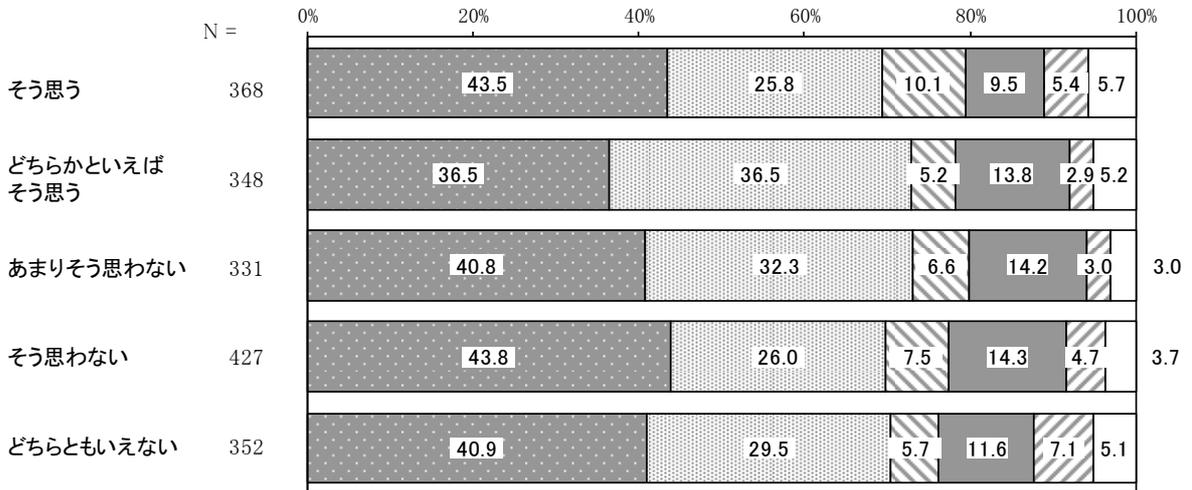


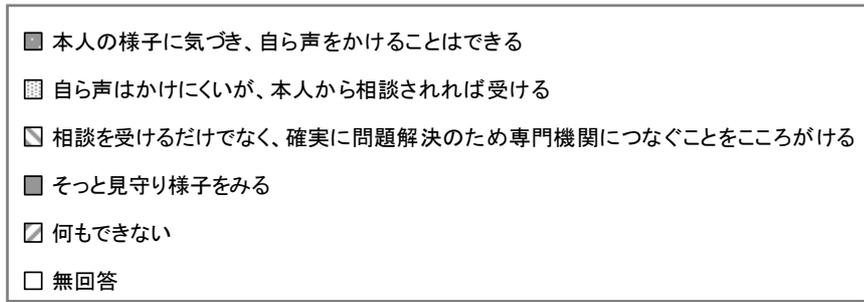
- 本人の様子に気づき、自ら声をかけることのできる
- ▨ 自ら声はかけにくい、本人から相談されれば受ける
- ▩ 相談を受けるだけでなく、確実に問題解決のため専門機関につなぐことをころがける
- そっと見守り様子をみる
- ▨ 何もできない
- 無回答

【自殺への考え方別 (N=1,846/1,878)】

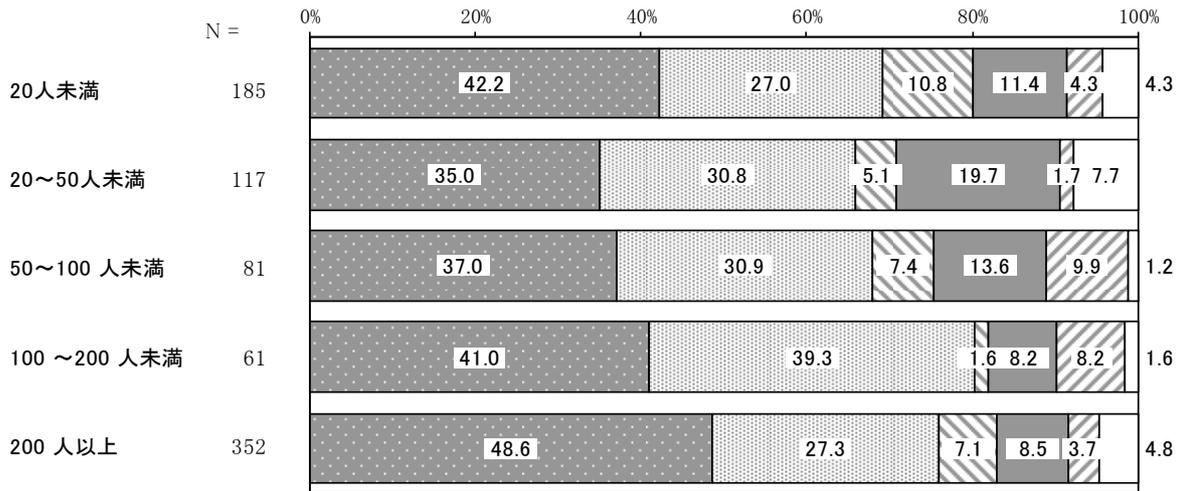


【自殺対策は自分自身に関わる問題か別 (N=1,826/1,878)】





【従業員数別 (N = 796/1, 878)】



あなたの身近な人の様子が明らかに精神的に不安定であると感じた時どんな事なら出来ると思うかについては、「本人の様子に気づき、自ら声をかけることはできる」の割合が 40.6%と最も高く、次いで「自ら声はかけにくい、本人から相談されれば受ける」の割合が 29.6%、「そっと見守り様子を見る」の割合が 12.7%となっています。

性別でみると、男性は「自ら声はかけにくい、本人から相談されれば受ける」の割合が高くなっています。

年齢別でみると、20歳代、30歳代で「本人の様子に気づき、自ら声をかけることはできる」の割合が高くなっています。

自ら命を絶った人の有無別でみると、大きな差異はみられません。

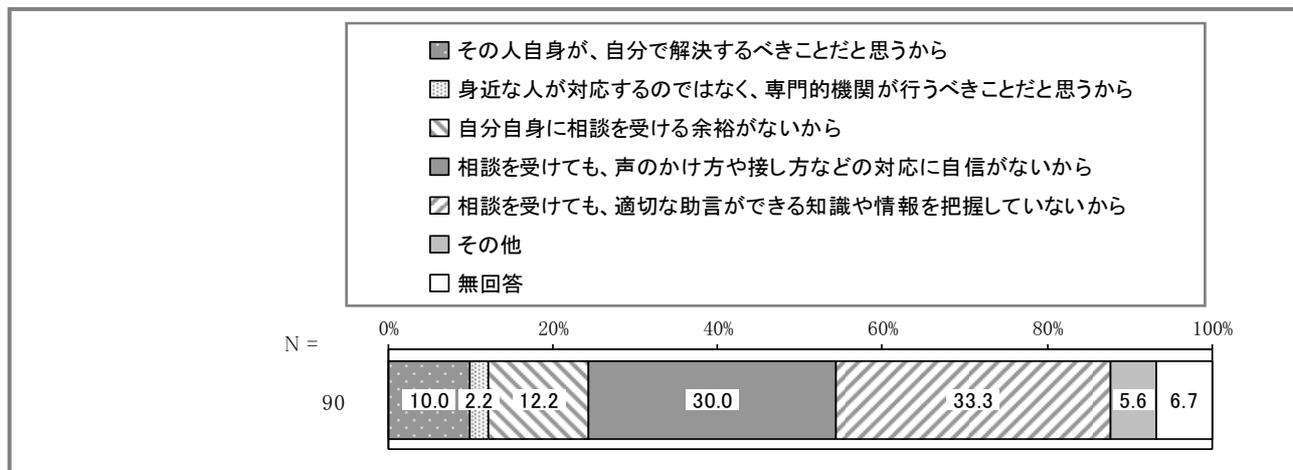
自殺への考え方別でみると、自殺はすべきではないで「本人の様子に気づき、自ら声をかけることはできる」の割合が高くなっています。一方、自殺はその人個人の問題であり、自由だと思いうで「そっと見守り様子を見る」の割合が高くなっています。

自殺対策は自分自身に関わる問題か別でみると、大きな差異はみられません。

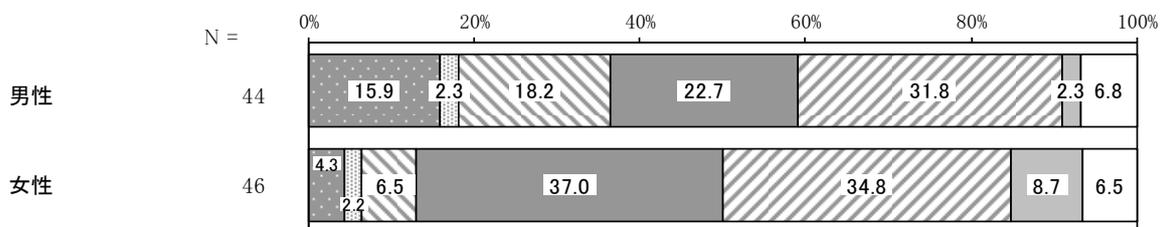
従業員数別でみると、200人以上で「本人の様子に気づき、自ら声をかけることはできる」の割合が、100~200人未満で「自ら声はかけにくい、本人から相談されれば受ける」の割合が、20~50人未満で「そっと見守り様子を見る」の割合が高くなっています。

問 30 で「5. 何もできない」を回答された方にお聞きします。

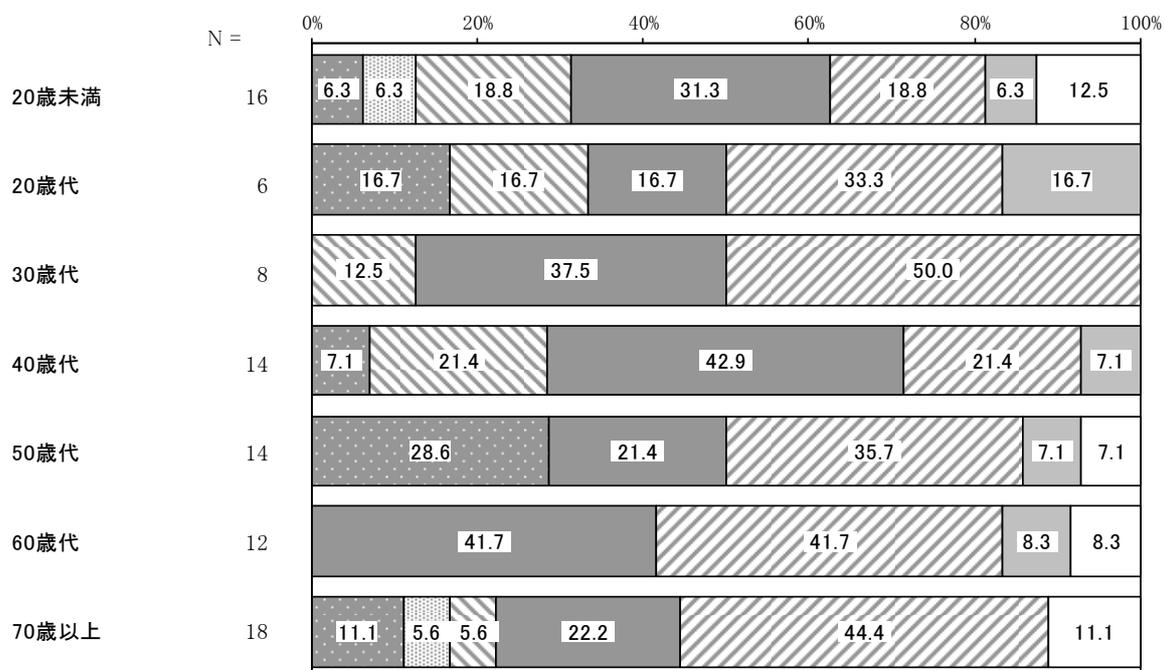
問 30-1 その理由は何ですか。(○は1つ)



【性別 (N=90/90)】



【年齢別 (N=88/90)】



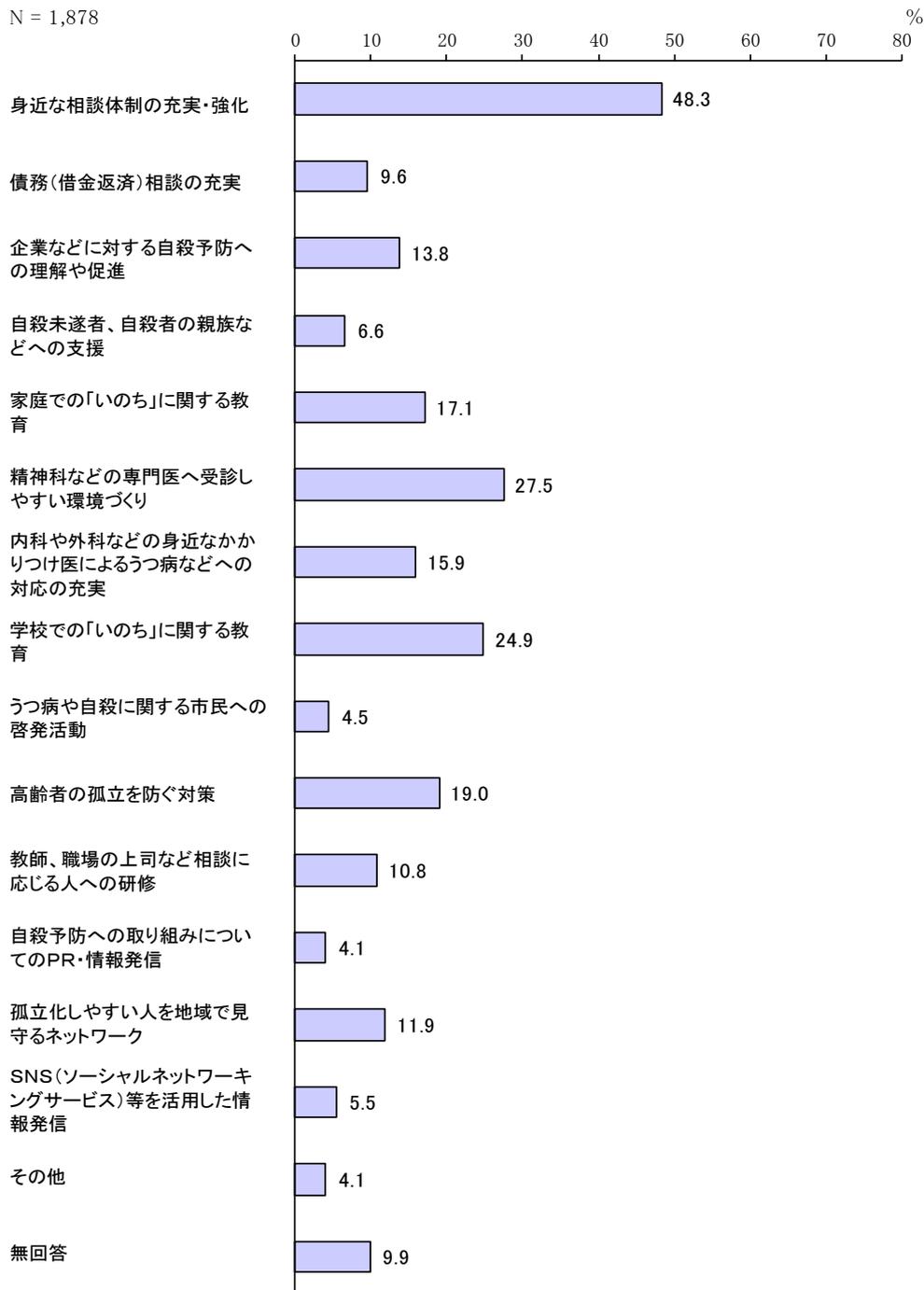
何もできない理由については、「相談を受けても、適切な助言ができる知識や情報を把握していないから」の割合が 33.3%と最も高く、次いで「相談を受けても、声のかけ方や接し方などの対応に自信がないから」の割合が 30.0%、「自分自身に相談を受ける余裕がないから」の割合が 12.2%となっています。

性別でみると、男性は「その人自身が、自分で解決すべきことだと思うから」「自分自身に相談を受ける余裕がないから」の割合が高くなっています。一方、女性は「相談を受けても、声のかけ方や接し方などの対応に自信がないから」の割合が高くなっています。

年齢別でみると、40歳代、60歳代で「相談を受けても、声のかけ方や接し方などの対応に自信がないから」の割合が、50歳代で「その人自身が、自分で解決すべきことだと思うから」の割合が高くなっています。また、60歳代、70歳以上で「相談を受けても、適切な助言ができる知識や情報を把握していないから」の割合が高くなっています。

問 31 自殺予防の対策として、あなたが充実させる必要があると思うことは何ですか。
(○は3つまで)

N = 1,878



※ 平成 23 年度調査に「SNS (ソーシャルネットワーキングサービス) 等を活用した情報発信」の選択肢はありませんでした。

【性別（N=1,871/1,878）・年齢別（N=1,862/1,878）】

（単位：％）

区分	男性	女性	20歳未満	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
有効回答数(件)	790	1,081	313	209	257	306	295	196	286
身近な相談体制の充実・強化	50.9	46.5	42.5	48.8	42.8	52.9	52.9	48.0	50.7
債務(借金返済)相談の充実	13.0	7.1	10.5	7.7	9.7	11.1	11.2	9.2	7.3
企業などに対する自殺予防への理解や促進	16.1	12.3	20.1	22.5	20.2	11.4	10.5	6.1	6.3
自殺未遂者、自殺者の親族などへの支援	5.7	7.3	10.2	7.7	8.6	8.8	6.4	2.0	1.4
家庭での「いのち」に関する教育	14.6	19.1	13.4	10.0	18.3	16.3	21.0	26.0	16.4
精神科などの専門医へ受診しやすい環境づくり	23.2	30.7	31.3	24.4	31.5	33.0	25.1	24.5	20.3
内科や外科などの身近なかかりつけ医によるうつ病などへの対応の充実	12.3	18.5	9.3	10.5	19.8	20.6	19.0	14.3	15.4
学校での「いのち」に関する教育	24.1	25.5	25.2	22.0	19.1	23.9	24.1	34.7	27.6
うつ病や自殺に関する市民への啓発活動	4.8	4.3	3.2	1.9	4.3	3.6	6.8	8.7	3.1
高齢者の孤立を防ぐ対策	20.5	17.8	12.5	11.5	11.7	15.0	20.0	25.0	37.4
教師、職場の上司など相談に応じる人への研修	10.0	11.5	10.9	17.2	18.3	12.4	6.8	7.7	3.8
自殺予防への取り組みについてのPR・情報発信	5.4	3.1	3.5	2.4	2.3	5.6	4.7	4.6	5.2
孤立化しやすい人を地域で見守るネットワーク	12.0	11.8	6.7	8.1	13.2	9.5	12.9	16.3	17.8
SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)等を活用した情報発信	5.1	5.7	15.7	9.6	4.3	3.9	2.0	1.0	0.7
その他	5.4	3.1	5.4	10.5	3.9	2.6	4.1	1.0	1.7
無回答	9.0	10.4	7.3	11.0	8.6	7.5	10.2	11.7	13.6

【職業別 (N=1,861/1,878)】

(単位：%)

区分	自営業・自由業	会社員(正社員)	会社員(契約社員)	公務員	パート・アルバイト	学生	専業主婦・主夫	無職	その他
有効回答数(件)	96	484	48	90	278	315	283	235	32
身近な相談体制の充実・強化	47.9	52.7	52.1	48.9	46.8	42.9	50.5	44.7	46.9
債務(借金返済)相談の充実	11.5	13.0	22.9	6.7	7.6	11.1	4.9	6.4	9.4
企業などに対する自殺予防への理解や促進	3.1	18.4	12.5	17.8	9.7	20.0	12.4	8.1	6.3
自殺未遂者、自殺者の親族などへの支援	5.2	7.9	—	15.6	6.5	9.5	5.7	0.9	3.1
家庭での「いのち」に関する教育	30.2	13.0	18.8	14.4	22.3	13.7	22.6	13.6	15.6
精神科などの専門医へ受診しやすい環境づくり	21.9	25.8	25.0	31.1	33.5	31.1	27.2	21.3	21.9
内科や外科などの身近なかかりつけ医によるうつ病などへの対応の充実	19.8	13.4	10.4	16.7	20.1	9.8	23.7	12.8	28.1
学校での「いのち」に関する教育	27.1	22.7	25.0	16.7	24.1	25.4	30.0	24.3	31.3
うつ病や自殺に関する市民への啓発活動	5.2	4.3	6.3	3.3	6.1	3.5	5.3	3.0	3.1
高齢者の孤立を防ぐ対策	16.7	16.3	18.8	13.3	16.5	13.0	21.6	35.3	15.6
教師、職場の上司など相談に応じる人への研修	8.3	12.4	4.2	14.4	8.6	12.1	13.8	5.5	15.6
自殺予防への取り組みについてのPR・情報発信	5.2	4.3	—	6.7	3.2	3.5	3.5	4.7	6.3
孤立化しやすい人を地域で見守るネットワーク	11.5	10.7	18.8	10.0	12.2	7.6	13.4	17.4	12.5
SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)等を活用した情報発信	3.1	5.8	4.2	4.4	2.5	15.6	1.8	0.9	6.3
その他	5.2	5.2	4.2	5.6	4.0	5.1	2.1	3.0	—
無回答	10.4	7.6	12.5	6.7	10.4	7.9	8.8	17.4	12.5

【従業員数別（N=796/1,878）】

（単位：％）

区分	20人未満	20～50人未満	50～100人未満	100～200人未満	200人以上
有効回答数(件)	185	117	81	61	352
身近な相談体制の充実・強化	45.4	56.4	58.0	34.4	53.1
債務(借金返済)相談の充実	8.1	12.0	11.1	9.8	13.9
企業などに対する自殺予防への理解や促進	9.2	12.0	14.8	19.7	18.2
自殺未遂者、自殺者の親族などへの支援	9.2	5.1	4.9	11.5	6.0
家庭での「いのち」に関する教育	21.1	14.5	17.3	11.5	15.9
精神科などの専門医へ受診しやすい環境づくり	33.5	26.5	30.9	19.7	27.0
内科や外科などの身近なかかりつけ医によるうつ病などへの対応の充実	21.6	12.0	17.3	6.6	14.8
学校での「いのち」に関する教育	21.6	19.7	21.0	31.1	24.1
うつ病や自殺に関する市民への啓発活動	4.9	6.0	4.9	4.9	4.5
高齢者の孤立を防ぐ対策	18.9	14.5	13.6	16.4	17.0
教師、職場の上司など相談に応じる人への研修	9.7	12.0	7.4	13.1	11.4
自殺予防への取り組みについてのPR・情報発信	3.8	5.1	—	3.3	4.3
孤立化しやすい人を地域で見守るネットワーク	9.7	7.7	16.0	13.1	13.4
SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)等を活用した情報発信	4.3	3.4	3.7	8.2	4.8
その他	3.8	6.0	3.7	4.9	4.8
無回答	9.2	12.8	4.9	13.1	7.4

【死にたいと思ったことの有無別 (N=1,844/1,878)・死にたいと思った原因別 (N=758/1,878)】

(単位：%)

区分	ある	ない	答えたくない	家庭に関する事	健康に関する事	経済的な問題	勤務に関する事	男女に関する事	学校問題	その他	答えたくない
有効回答数(件)	481	1,206	157	210	87	71	116	81	107	56	30
身近な相談体制の充実・強化	44.9	50.4	44.6	48.6	43.7	45.1	41.4	40.7	36.4	37.5	46.7
債務(借金返済)相談の充実	11.2	9.1	8.9	11.0	9.2	26.8	8.6	17.3	12.1	10.7	13.3
企業などに対する自殺予防への理解や促進	14.8	13.4	15.3	14.8	14.9	14.1	25.0	11.1	15.0	17.9	6.7
自殺未遂者、自殺者の親族などへの支援	8.1	6.5	4.5	8.1	11.5	7.0	9.5	8.6	3.7	8.9	10.0
家庭での「いのち」に関する教育	13.7	19.2	14.6	12.4	13.8	8.5	13.8	14.8	8.4	7.1	6.7
精神科などの専門医へ受診しやすい環境づくり	30.1	26.0	29.9	30.0	36.8	28.2	27.6	27.2	32.7	23.2	36.7
内科や外科などの身近なかかりつけ医によるうつ病などへの対応の充実	15.8	15.8	19.7	14.8	14.9	14.1	15.5	21.0	16.8	16.1	13.3
学校での「いのち」に関する教育	18.7	28.2	18.5	17.1	17.2	15.5	18.1	23.5	19.6	16.1	6.7
うつ病や自殺に関する市民への啓発活動	3.5	4.8	4.5	2.4	5.7	4.2	4.3	1.2	4.7	1.8	3.3
高齢者の孤立を防ぐ対策	14.8	20.6	21.0	14.8	18.4	14.1	12.1	21.0	10.3	12.5	10.0
教師、職場の上司など相談に応じる人への研修	11.9	10.4	10.2	13.3	6.9	5.6	16.4	12.3	15.0	1.8	16.7
自殺予防への取り組みについてのPR・情報発信	3.5	4.7	1.9	4.8	4.6	4.2	4.3	1.2	2.8	3.6	—
孤立化しやすい人を地域で見守るネットワーク	9.8	12.8	12.1	10.0	18.4	5.6	8.6	6.2	10.3	12.5	6.7
SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)等を活用した情報発信	7.1	5.1	5.1	6.7	8.0	4.2	8.6	7.4	10.3	7.1	6.7
その他	7.5	2.9	3.2	7.1	5.7	4.2	8.6	6.2	9.3	19.6	20.0
無回答	10.4	8.5	13.4	11.4	9.2	19.7	10.3	14.8	14.0	8.9	3.3

【身内や友人などで自ら命を絶った人の有無別（N=1,834/1,878）】

(単位：%)

区分	いる	いない	答えたくない
有効回答数(件)	442	1,349	43
身近な相談体制の充実・強化	49.8	49.1	48.8
債務(借金返済)相談の充実	9.3	10.2	4.7
企業などに対する自殺予防への理解や促進	13.1	14.6	9.3
自殺未遂者、自殺者の親族などへの支援	9.0	5.9	7.0
家庭での「いのち」に関する教育	21.0	16.5	14.0
精神科などの専門医へ受診しやすい環境づくり	27.1	28.5	25.6
内科や外科などの身近なかかりつけ医によるうつ病などへの対応の充実	18.1	15.5	14.0
学校での「いのち」に関する教育	24.4	25.6	25.6
うつ病や自殺に関する市民への啓発活動	5.0	4.4	4.7
高齢者の孤立を防ぐ対策	22.2	18.2	23.3
教師、職場の上司など相談に応じる人への研修	8.8	11.9	7.0
自殺予防への取り組みについてのPR・情報発信	4.8	4.1	2.3
孤立化しやすい人を地域で見守るネットワーク	12.2	12.2	9.3
SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)等を活用した情報発信	5.0	5.6	9.3
その他	4.3	4.0	4.7
無回答	6.8	8.5	14.0

自殺予防対策で充実させるべきことについては、「身近な相談体制の充実・強化」の割合が48.3%と最も高く、次いで「精神科などの専門医へ受診しやすい環境づくり」の割合が27.5%、「学校での「いのち」に関する教育」の割合が24.9%となっています。

性別でみると、男性は「債務（借金返済）相談の充実」の割合が高くなっています。一方、女性は「精神科などの専門医へ受診しやすい環境づくり」「内科や外科などの身近なかかりつけ医によるうつ病などへの対応の充実」の割合が高くなっています。

年齢別でみると、20歳未満で「自殺未遂者、自殺者の親族などへの支援」「SNS（ソーシャルネットワークサービス）等を活用した情報発信」の割合が、20歳未満、20歳代、30歳代で「企業などに対する自殺予防への理解や促進」の割合が、40歳代、50歳代で「身近な相談体制の充実・強化」の割合が、50歳代、60歳代で「家庭での「いのち」に関する教育」の割合が、70歳以上で「高齢者の孤立を防ぐ対策」の割合が高くなっています。

職業別でみると、自営業・自由業で「家庭での「いのち」に関する教育」の割合が、会社員（契約社員）で「債務（借金返済）相談の充実」の割合が、公務員で「自殺未遂者、自殺者の親族などへの支援」の割合が高くなっています。

従業員数別でみると、20人未満で「内科や外科などの身近なかかりつけ医によるうつ病などへの対応の充実」の割合が、100～200人未満で「学校での「いのち」に関する教育」の割合が高くなっています。

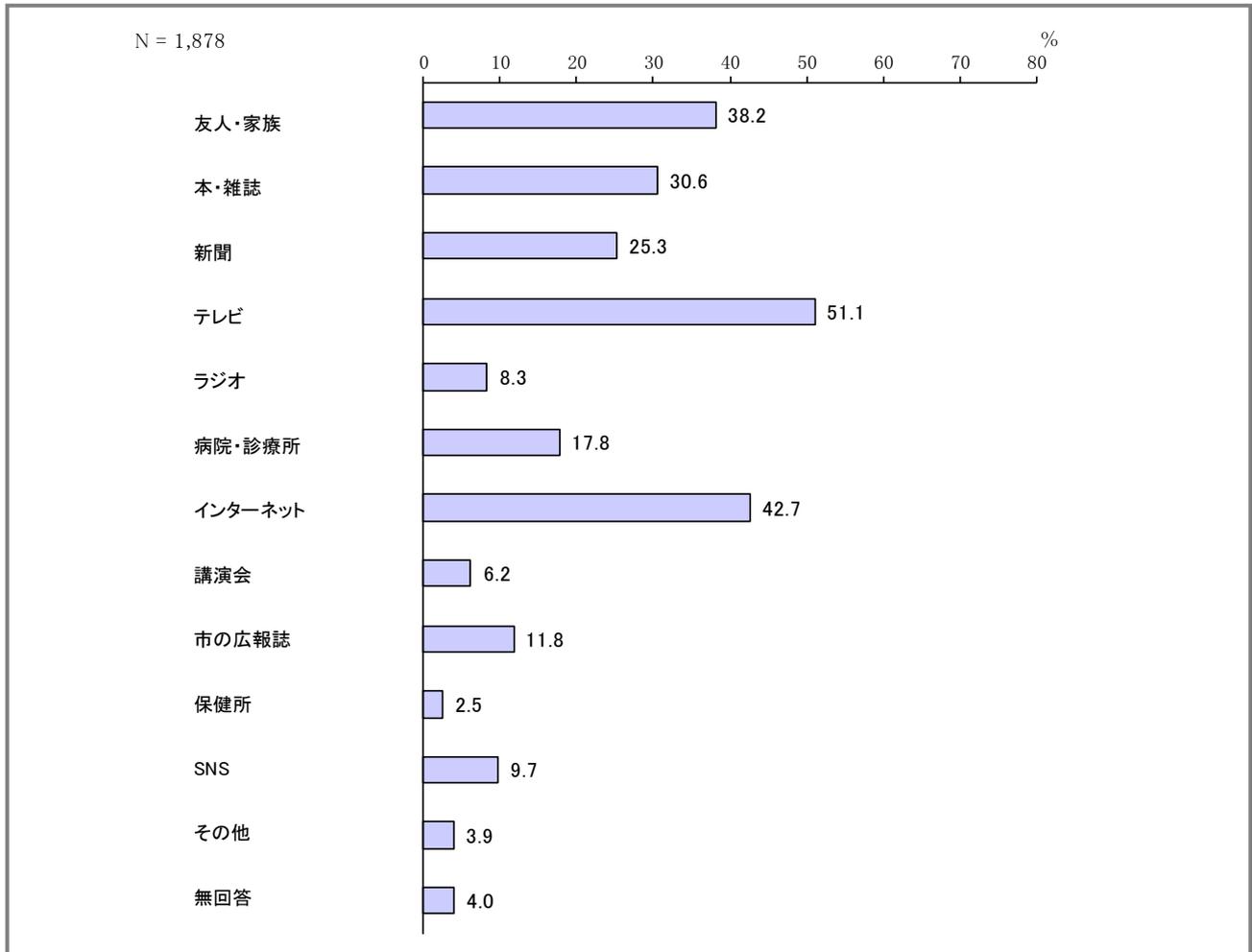
死にたいと思ったことの有無別でみると、死にたいと思ったことがある人で「家庭での「いのち」に関する教育」「学校での「いのち」に関する教育」「高齢者の孤立を防ぐ対策」の割合が高くなっています。

死にたいと思った原因別でみると、健康に関する事で「精神科などの専門医へ受診しやすい環境づくり」の割合が高くなっています。また、経済的な問題で「債務（借金返済）相談の充実」の割合が、勤務に関する事で「企業などに対する自殺予防への理解や促進」の割合が高くなっています。

身内や友人などで自ら命を絶った人の有無別でみると、身内に自殺した人がいる人で「家庭での「いのち」に関する教育」の割合が高くなっています。

8 相談相手・相談機関について

問 32 「こころの健康や病気」について、どのようなところから知識・情報を手に入れますか。(あてはまるものすべてに○)



【性別（N=1,871/1,878）・年齢別（N=1,862/1,878）】

（単位：％）

区分	男性	女性	20歳未満	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
有効回答数(件)	790	1,081	313	209	257	306	295	196	286
友人・家族	32.7	42.5	37.7	30.6	33.1	34.3	39.3	40.3	51.7
本・雑誌	26.3	34.0	20.4	17.2	31.1	36.9	42.0	38.8	27.6
新聞	26.7	24.4	15.7	6.2	12.8	23.9	30.8	44.9	44.4
テレビ	47.2	53.9	43.5	48.3	51.8	50.3	54.9	55.6	54.5
ラジオ	10.5	6.8	4.5	3.8	6.2	7.2	9.8	13.8	14.0
病院・診療所	15.4	19.6	12.5	18.7	17.5	21.9	15.9	18.4	21.0
インターネット	42.0	43.4	44.7	51.7	64.6	58.8	45.4	20.4	9.8
講演会	5.8	6.5	11.8	1.9	3.1	4.2	8.5	6.6	5.2
市の広報誌	9.1	13.8	4.2	7.7	12.5	12.1	12.2	16.3	18.2
保健所	2.4	2.6	1.0	1.4	1.9	2.3	3.4	3.6	4.2
SNS	8.6	10.6	26.8	26.3	10.5	3.3	1.0	1.5	—
その他	5.1	3.1	10.5	3.8	3.9	2.9	2.0	2.0	0.7
無回答	4.9	3.1	2.6	2.4	2.3	1.6	4.4	6.1	8.4

【職業別（N=1,861/1,878）】

（単位：％）

区分	自営業・自由業	会社員（正社員）	会社員（契約社員）	公務員	パート・アルバイト	学生	専業主婦・主夫	無職	その他
有効回答数(件)	96	484	48	90	278	315	283	235	32
友人・家族	41.7	29.8	27.1	25.6	43.2	37.5	48.4	43.8	40.6
本・雑誌	41.7	29.1	20.8	36.7	35.6	20.6	37.8	26.8	43.8
新聞	27.1	17.8	27.1	26.7	26.3	14.9	29.3	46.4	28.1
テレビ	57.3	46.7	56.3	44.4	55.8	45.1	58.0	53.6	46.9
ラジオ	16.7	7.6	2.1	8.9	7.6	4.1	8.8	12.3	15.6
病院・診療所	10.4	16.5	14.6	16.7	24.5	12.7	17.3	24.7	12.5
インターネット	37.5	52.5	52.1	51.1	50.0	45.4	36.4	16.6	40.6
講演会	6.3	4.1	2.1	10.0	4.0	13.0	5.7	3.8	6.3
市の広報誌	9.4	8.9	8.3	14.4	15.8	4.1	18.0	14.0	28.1
保健所	5.2	1.0	—	5.6	2.2	0.6	3.9	4.7	3.1
SNS	3.1	9.3	4.2	12.2	5.0	28.9	4.6	—	6.3
その他	2.1	5.2	—	4.4	0.7	10.8	1.1	1.3	—
無回答	5.2	2.7	8.3	3.3	3.6	2.2	4.2	7.2	6.3

【死にたいと思ったことの有無別（N=1,844/1,878）】

（単位：％）

区分	ある	ない	答えたくない
有効回答数(件)	481	1,206	157
友人・家族	34.9	40.0	35.0
本・雑誌	32.8	30.7	26.1
新聞	19.1	28.0	26.1
テレビ	47.4	53.6	47.8
ラジオ	8.1	8.7	7.6
病院・診療所	21.0	16.9	16.6
インターネット	49.9	40.3	42.0
講演会	5.0	6.9	4.5
市の広報誌	10.2	12.6	11.5
保健所	2.5	2.8	0.6
SNS	11.6	9.6	6.4
その他	5.8	2.9	3.8
無回答	3.7	3.6	5.1

「こころの健康や病気」の情報の入手先については、「テレビ」の割合が51.1%と最も高く、次いで「インターネット」の割合が42.7%、「友人・家族」の割合が38.2%となっています。

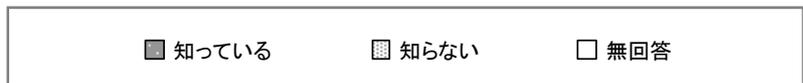
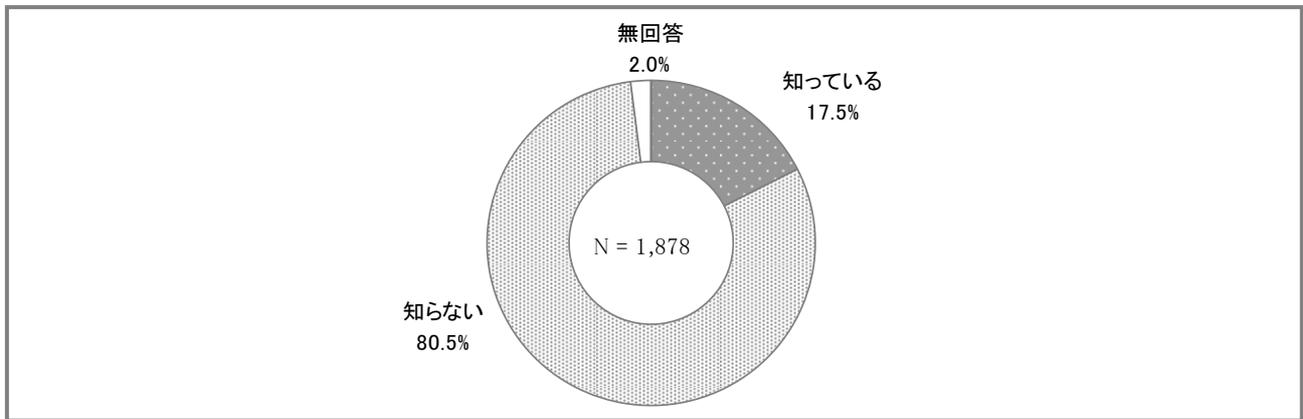
性別でみると、女性は「友人・家族」「本・雑誌」「テレビ」の割合が高くなっています。

年齢別でみると、30歳代で「インターネット」の割合が高くなっています。また、50歳代で「本・雑誌」の割合が、70歳以上で「友人・家族」の割合が高くなっています。

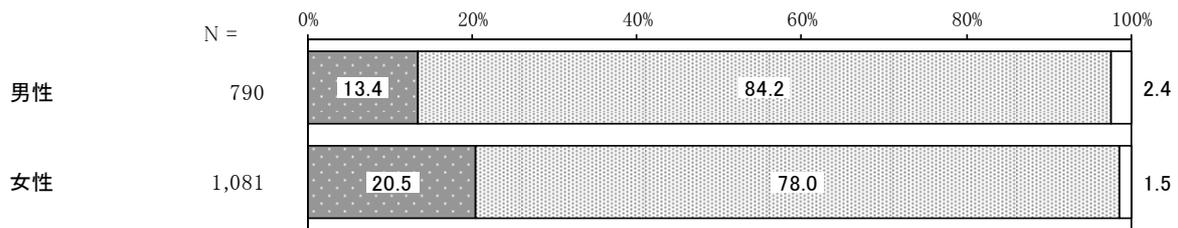
職業別でみると、会社員（正社員）、会社員（契約社員）、公務員、パート・アルバイトで「インターネット」の割合が高くなっています。また、専業主婦・主夫で「友人・家族」「本・雑誌」の割合が、無職で「新聞」の割合が、学生で「SNS」の割合が高くなっています。

死にたいと思ったことの有無別でみると、死にたいと思ったことがない人で「友人・家族」「新聞」「テレビ」の割合が高くなっています。また、あるで「インターネット」の割合が高くなっています。

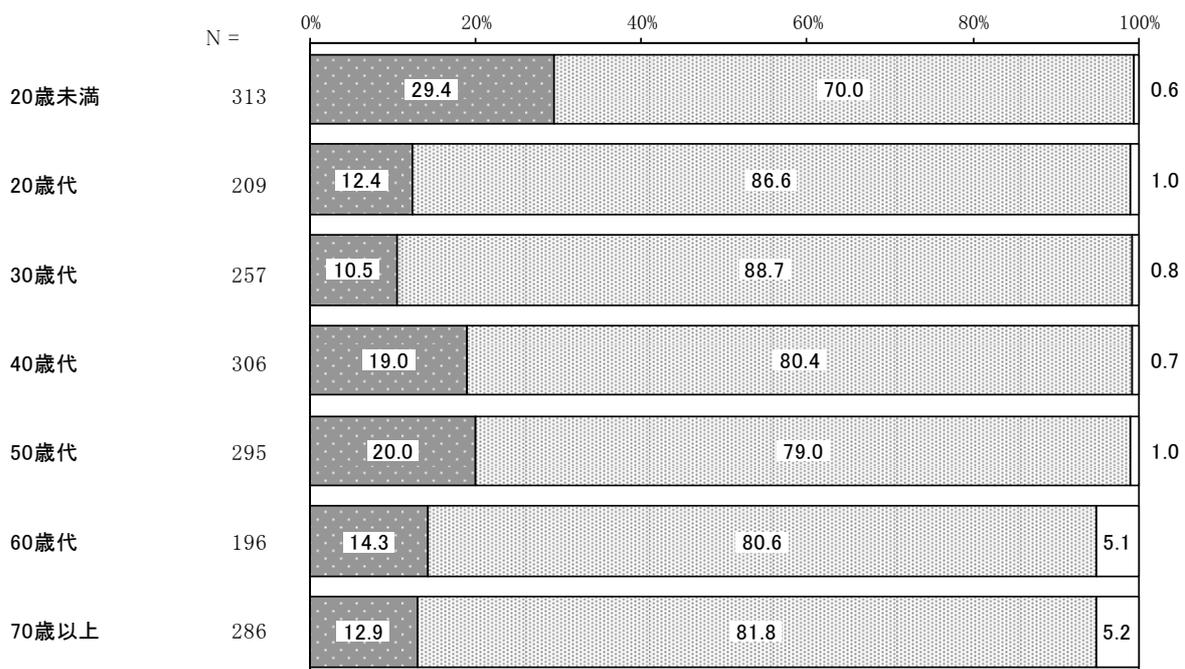
問 33 あなたは、岡崎市のこころの健康に関する相談窓口「岡崎市こころホットライン」(0564-64-7830) (無理しないで、なやみを電話!) をご存知ですか。
(○は1つ)



【性別 (N=1,871/1,878)】

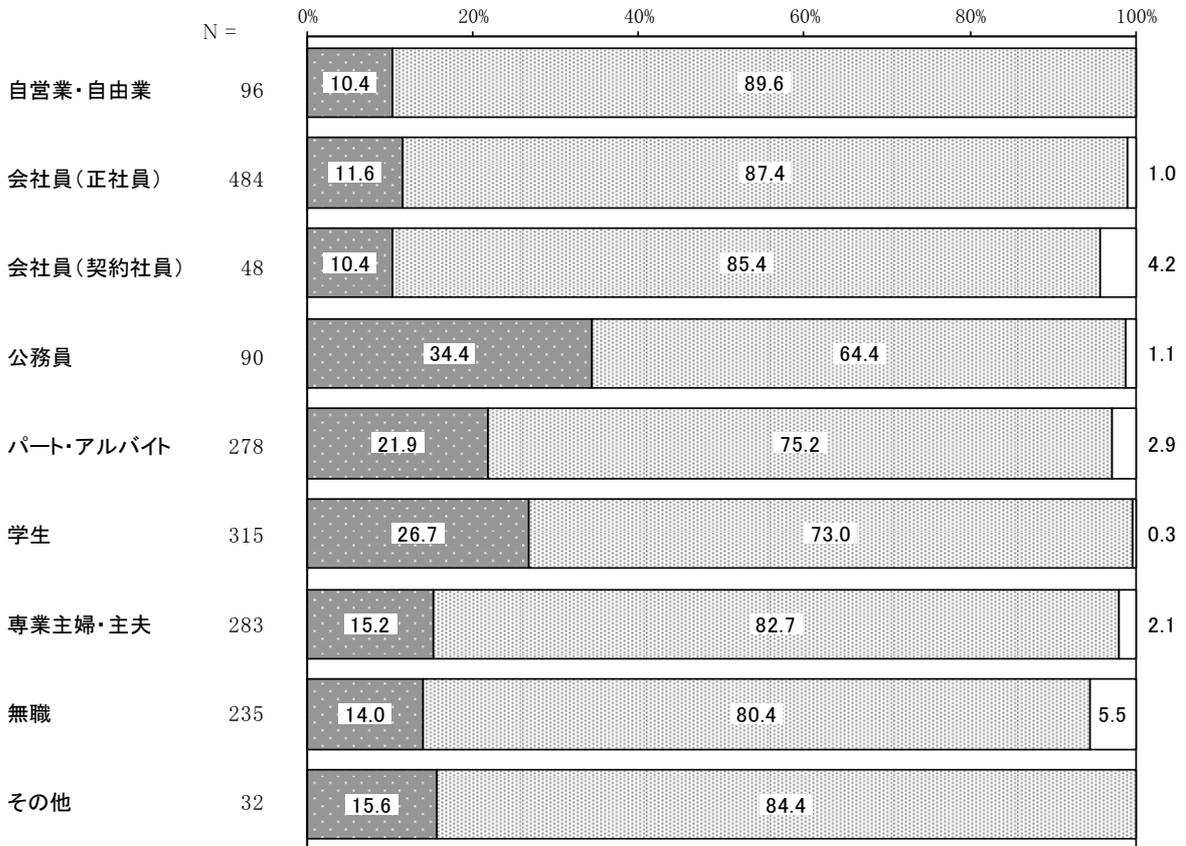


【年齢別 (N=1,862/1,878)】

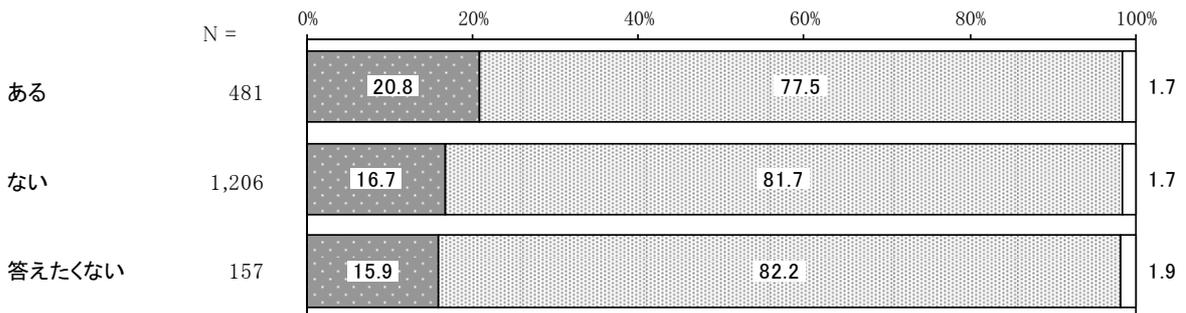




【職業別 (N=1,861/1,878)】



【死にたいと思ったことの有無別 (N=1,844/1,878)】



岡崎市のこころの健康に関する相談窓口「岡崎市こころホットライン」(0564-64-7830) (無理しないで、なやみを電話!) の認知度については、「知っている」の割合が 17.5%、「知らない」の割合が 80.5%となっています。

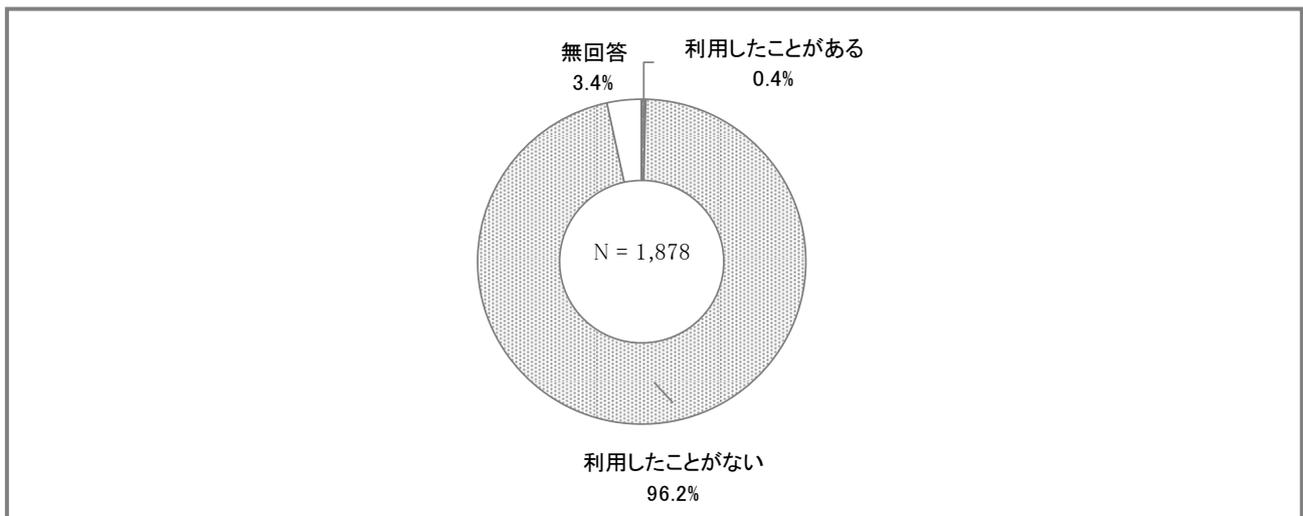
性別でみると、男性は「知らない」の割合が高くなっています。一方、女性は「知っている」の割合が高くなっています。

年齢別でみると、20歳未満で「知っている」の割合が高くなっています。また、20歳代、30歳代で「知らない」の割合が高くなっています。

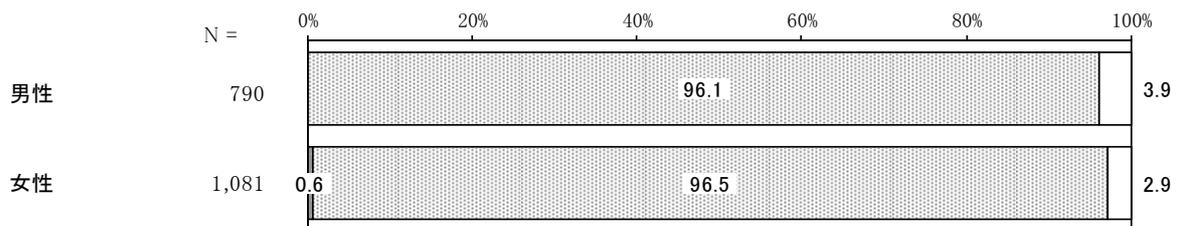
職業別でみると、公務員で「知っている」の割合が高くなっています。また、自営業・自由業、会社員(正社員)で「知らない」の割合が高くなっています。

死にたいと思ったことの有無別でみると、大きな差異はみられません。

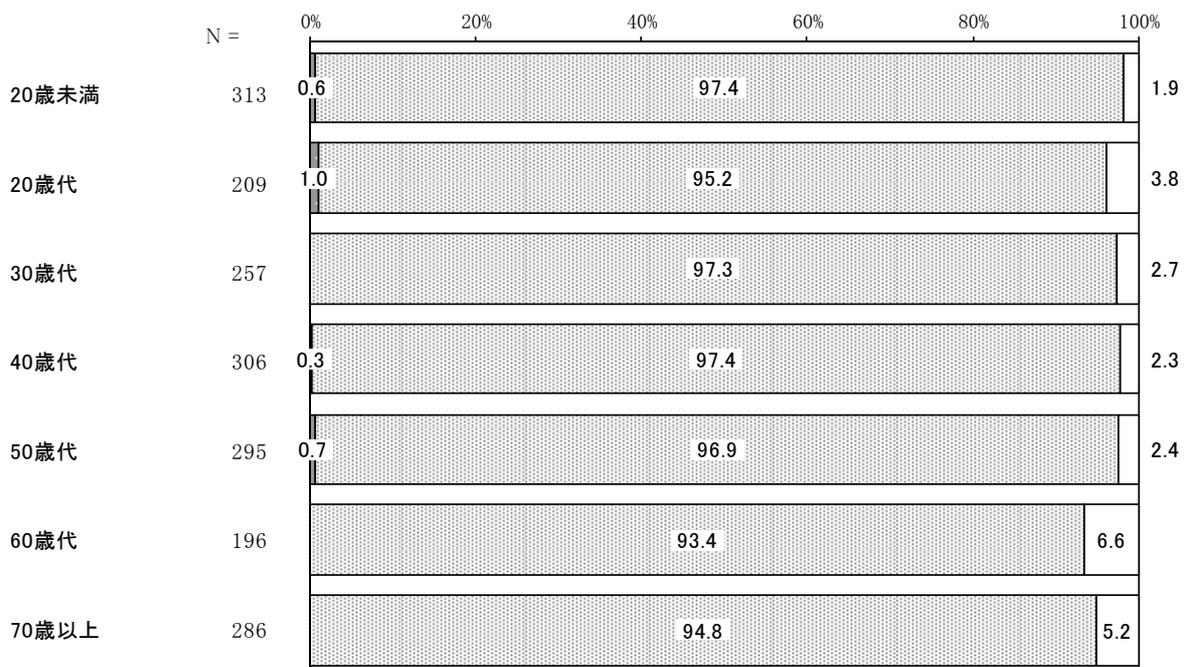
問 34 「岡崎市こころホットライン」を利用したことがありますか。(○は1つ)



【性別 (N=1,871/1,878)】



【年齢別 (N=1,862/1,878)】



「岡崎市こころホットライン」を利用した経験については、「利用したことがある」の割合が0.4%、「利用したことがない」の割合が96.2%となっています。

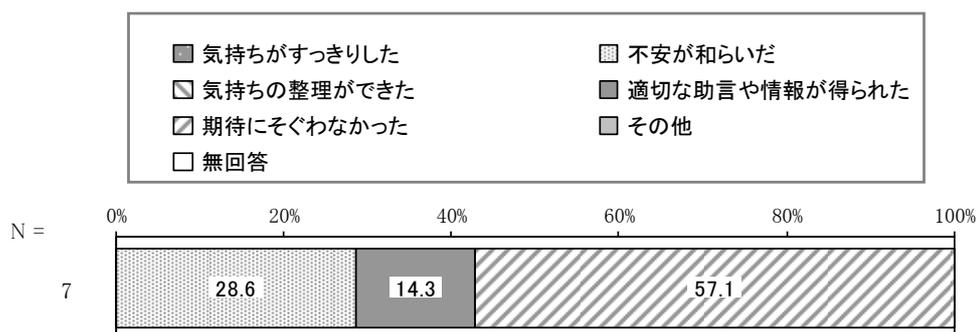
性別でみると、大きな差異はみられません。

年齢別でみると、大きな差異はみられません。

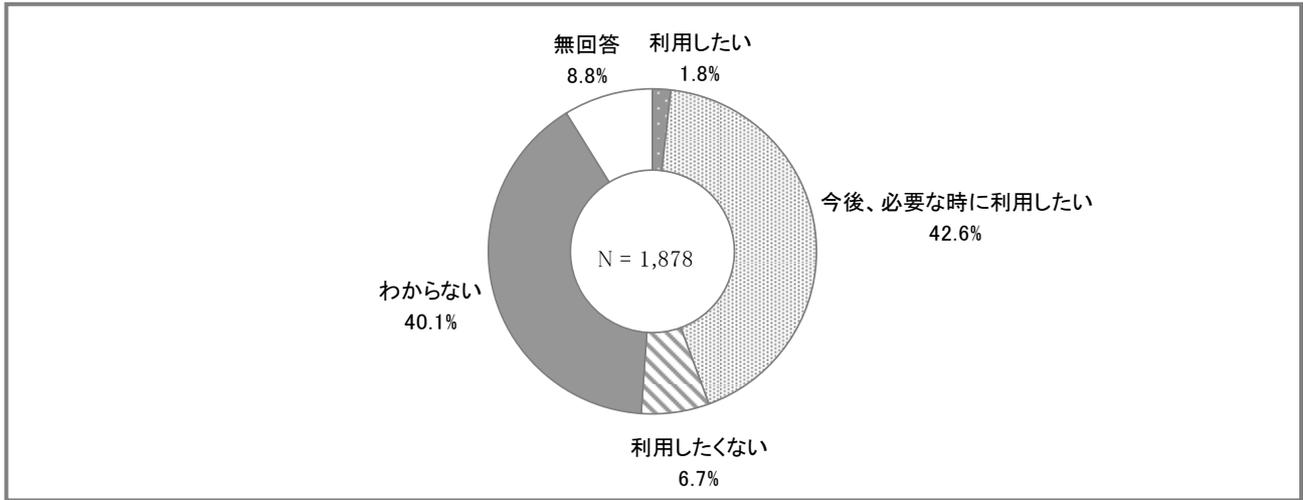
問 34 で「1. 利用したことがある」を回答された方にお聞きします。

問 34-1 利用していかがでしたか。(○は1つ)

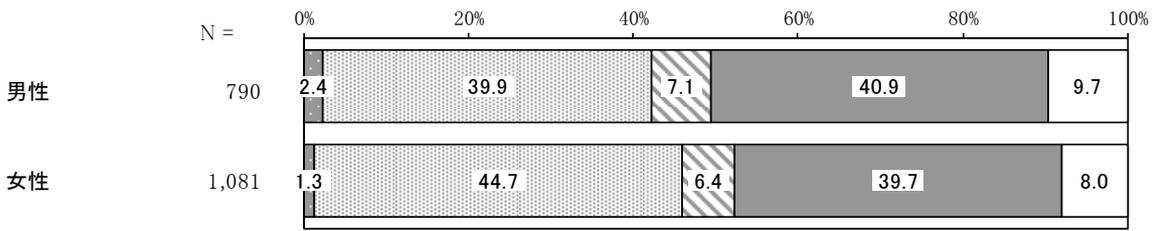
利用した感想については、「期待にそぐわなかった」が4件、「不安が和らいだ」が2件、「適切な助言や情報が得られた」が1件となっています。



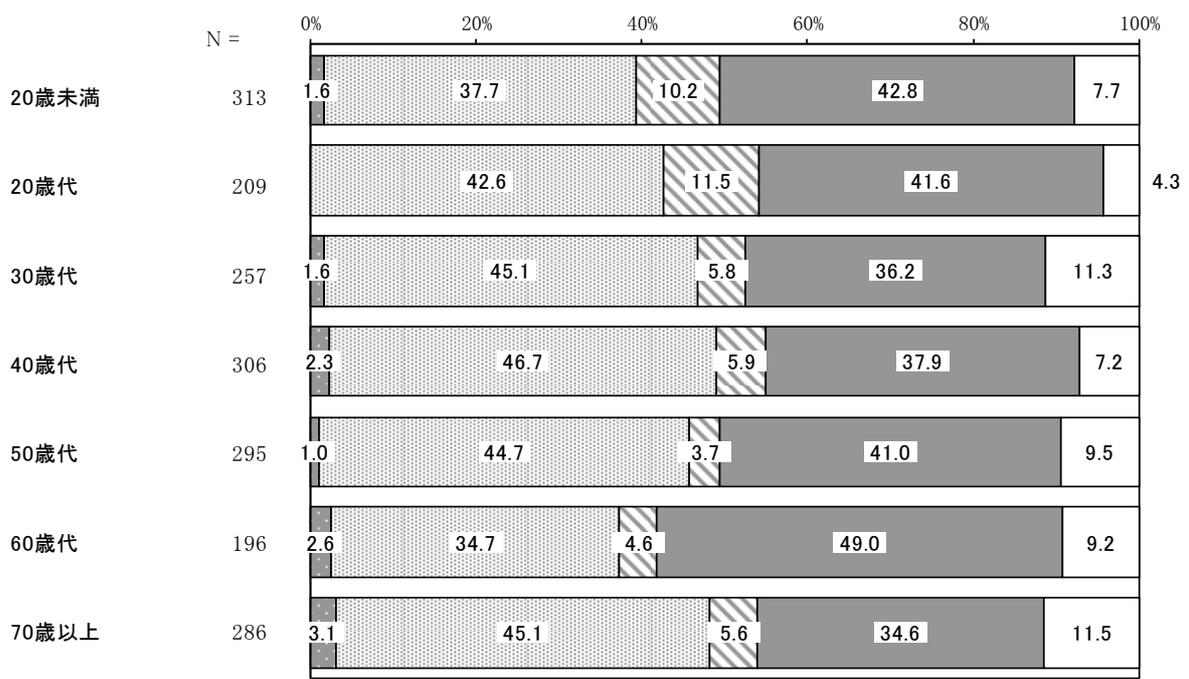
問 35 今後岡崎市こころホットラインを利用したいですか。(○は1つ)



【性別 (N = 1,871/1,878)】

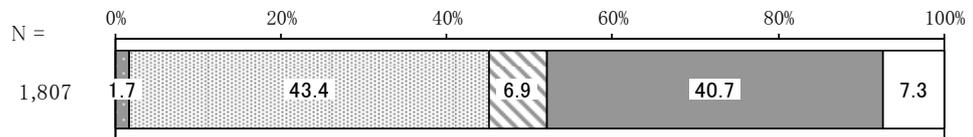


【年齢別 (N = 1,862/1,878)】





【岡崎市こころホットラインを知らない人 (N=1,807/1,878)】



今後、岡崎市こころホットラインの利用意欲については、「今後、必要な時に利用したい」の割合が42.6%と最も高く、次いで「わからない」の割合が40.1%となっています。

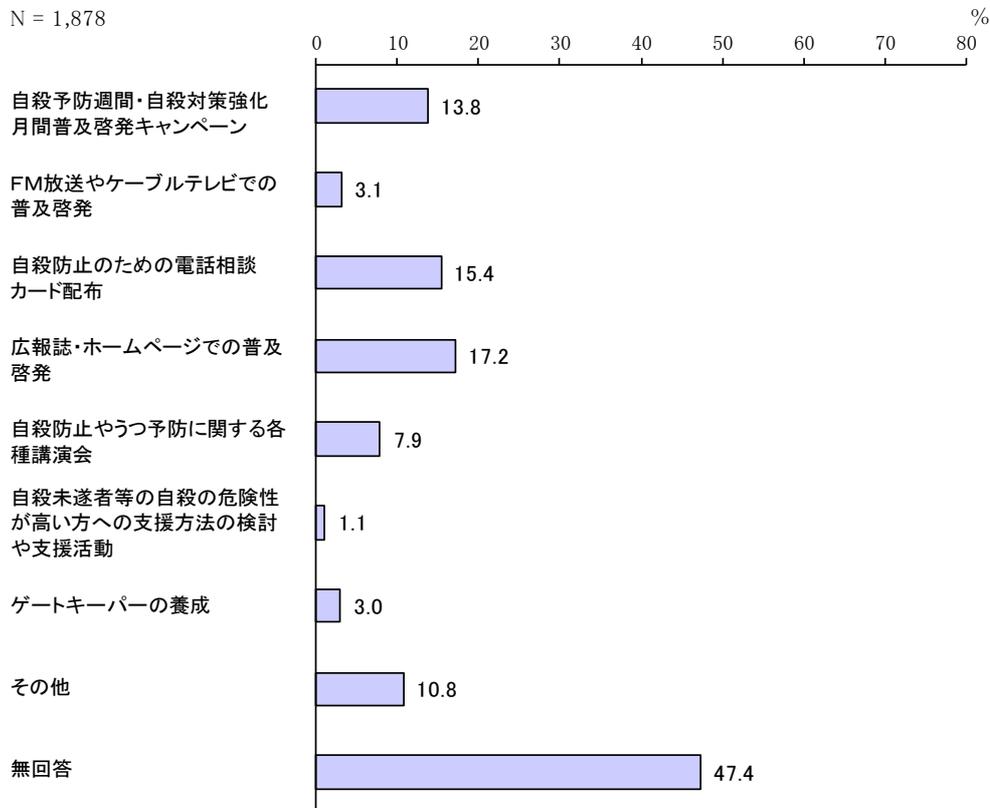
性別でみると、大きな差異はみられません。

年齢別でみると、20歳未満、20歳代で「利用したくない」の割合が高くなっています。

岡崎市こころホットラインを知らない人でみると、「今後、必要な時に利用したい」の割合が43.4%と最も高く、次いで「わからない」の割合が40.7%となっており、全体と大きな差異はみられません。

9 岡崎市の事業について

問 36 岡崎市が自殺予防のために行っている事業について、見たり聞いたりしたことのある事業をお答えください。(あてはまるものすべてに○)



※平成 23 年度調査は、単数回答で平成 29 年度調査と回答様式が異なります。

【性別（N=1,871/1,878）・年齢別（N=1,862/1,878）】

（単位：％）

区分	男性	女性	20歳未満	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
有効回答数(件)	790	1,081	313	209	257	306	295	196	286
自殺予防週間・自殺対策強化月間普及啓発キャンペーン	13.7	14.1	15.7	13.4	10.9	13.1	12.5	14.8	17.1
FM放送やケーブルテレビでの普及啓発	4.2	2.2	3.5	2.9	2.3	2.6	3.1	3.1	3.8
自殺防止のための電話相談カード配布	11.3	18.5	37.4	16.7	9.3	16.7	11.9	5.1	5.6
広報誌・ホームページでの普及啓発	17.7	16.8	7.3	12.0	16.3	18.3	21.0	24.0	22.0
自殺防止やうつ予防に関する各種講演会	6.8	8.7	9.3	6.2	3.5	7.8	8.8	10.2	9.4
自殺未遂者等の自殺の危険性が高い方への支援方法の検討や支援活動	0.9	1.2	1.0	—	0.8	1.6	1.4	0.5	1.7
ゲートキーパーの養成	2.7	3.2	1.9	1.0	0.8	2.3	3.7	5.6	5.9
その他	11.9	10.0	9.3	13.4	11.3	13.1	6.4	14.3	9.8
無回答	48.4	46.5	35.8	48.8	53.7	46.1	53.9	46.4	48.6

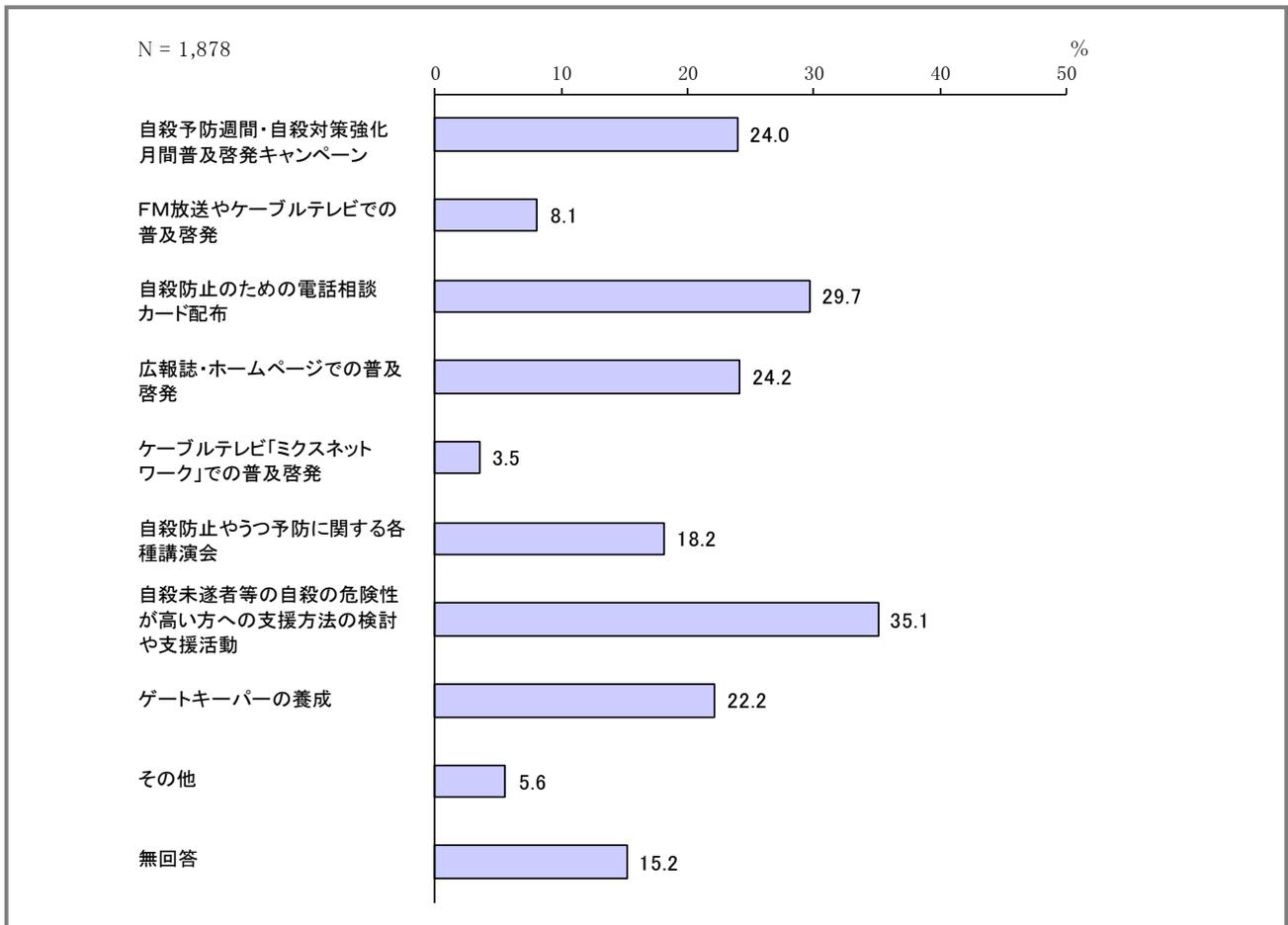
自殺予防の対策を見たり聞いたりした制度については、「広報誌・ホームページでの普及啓発」の割合が17.2%と最も高く、次いで「自殺防止のための電話相談カード配布」の割合が15.4%、「自殺予防週間・自殺対策強化月間普及啓発キャンペーン」の割合が13.8%となっています。

性別でみると、女性は「自殺防止のための電話相談カード配布」の割合が高くなっています。

年齢別でみると、60歳代で「広報誌・ホームページでの普及啓発」の割合が高くなっています。

また、20歳未満で「自殺防止のための電話相談カード配布」の割合が高くなっています。

問 37 前問の事業の中で、あなたが特に重要だと思う取組みはどれですか。重要だと思う事業をお答えください。(〇は3つまで)



【性別（N=1,871/1,878）・年齢別（N=1,862/1,878）】

（単位：％）

区分	男性	女性	20歳未満	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
有効回答数(件)	790	1,081	313	209	257	306	295	196	286
自殺予防週間・自殺対策強化月間普及啓発キャンペーン	25.2	23.2	28.4	18.7	23.0	21.6	21.0	29.1	26.6
FM放送やケーブルテレビでの普及啓発	9.1	7.3	12.1	11.0	4.7	7.2	9.2	7.7	4.2
自殺防止のための電話相談カード配布	27.2	31.7	31.9	28.7	26.5	31.4	31.9	30.1	27.3
広報誌・ホームページでの普及啓発	24.7	23.8	14.7	20.1	25.7	24.8	27.8	30.6	27.6
ケーブルテレビ「ミクスネットワーク」での普及啓発	4.1	3.1	4.5	3.3	2.3	2.0	5.1	3.6	3.5
自殺防止やうつ予防に関する各種講演会	16.7	19.4	22.7	18.7	18.3	16.3	14.9	19.9	17.5
自殺未遂者等の自殺の危険性が高い方への支援方法の検討や支援活動	32.3	37.5	32.3	34.4	46.3	39.2	34.2	35.7	25.9
ゲートキーパーの養成	20.0	23.9	18.5	18.7	24.1	27.5	26.8	22.4	17.1
その他	7.5	4.3	5.8	7.2	8.6	5.2	4.1	5.6	3.5
無回答	16.7	13.9	14.1	16.3	9.7	12.7	14.2	12.8	25.2

【身内や友人などで自ら命を絶った人の有無別（N=1,834/1,878）】

（単位：％）

区分	いる	いない	答えたくない
有効回答数(件)	442	1,349	43
自殺予防週間・自殺対策強化月間普及啓発キャンペーン	23.8	25.0	7.0
FM放送やケーブルテレビでの普及啓発	6.3	8.8	9.3
自殺防止のための電話相談カード配布	29.2	29.9	14.0
広報誌・ホームページでの普及啓発	25.6	23.7	30.2
ケーブルテレビ「ミクスネットワーク」での普及啓発	3.8	3.6	2.3
自殺防止やうつ予防に関する各種講演会	19.2	18.1	14.0
自殺未遂者等の自殺の危険性が高い方への支援方法の検討や支援活動	39.8	34.1	32.6
ゲートキーパーの養成	27.8	20.7	14.0
その他	6.1	5.1	11.6
無回答	13.1	15.5	18.6

【死にたいと思った原因別（N=758/1,878）】

（単位：％）

区分	家庭に関する事 こと	健康に関する事 こと	経済的な問題	勤務に関する事 こと	男女に関する事 こと	学校問題	その他	答えたくない
有効回答数(件)	210	87	71	116	81	107	56	30
自殺予防週間・自殺対策強化月間普及啓発キャンペーン	17.6	20.7	23.9	17.2	16.0	20.6	8.9	23.3
FM放送やケーブルテレビでの普及啓発	9.5	6.9	5.6	7.8	13.6	10.3	8.9	3.3
自殺防止のための電話相談カード配布	28.1	33.3	33.8	24.1	32.1	32.7	26.8	30.0
広報誌・ホームページでの普及啓発	23.8	26.4	16.9	21.6	21.0	16.8	10.7	3.3
ケーブルテレビ「ミクスネットワーク」での普及啓発	5.7	4.6	2.8	1.7	4.9	4.7	5.4	6.7
自殺防止やうつ予防に関する各種講演会	19.0	21.8	15.5	24.1	21.0	15.9	14.3	13.3
自殺未遂者等の自殺の危険性が高い方への支援方法の検討や支援活動	38.6	37.9	38.0	33.6	45.7	40.2	28.6	43.3
ゲートキーパーの養成	25.2	28.7	28.2	25.0	24.7	24.3	25.0	26.7
その他	5.7	8.0	4.2	11.2	8.6	6.5	12.5	20.0
無回答	12.9	10.3	23.9	18.1	7.4	16.8	25.0	6.7

特に重要だと感じる取り組みについては、「自殺未遂者等の自殺の危険性が高い方への支援方法の検討や支援活動」の割合が35.1%と最も高く、次いで「自殺防止のための電話相談カード配布」の割合が29.7%、「広報誌・ホームページでの普及啓発」の割合が24.2%となっています。

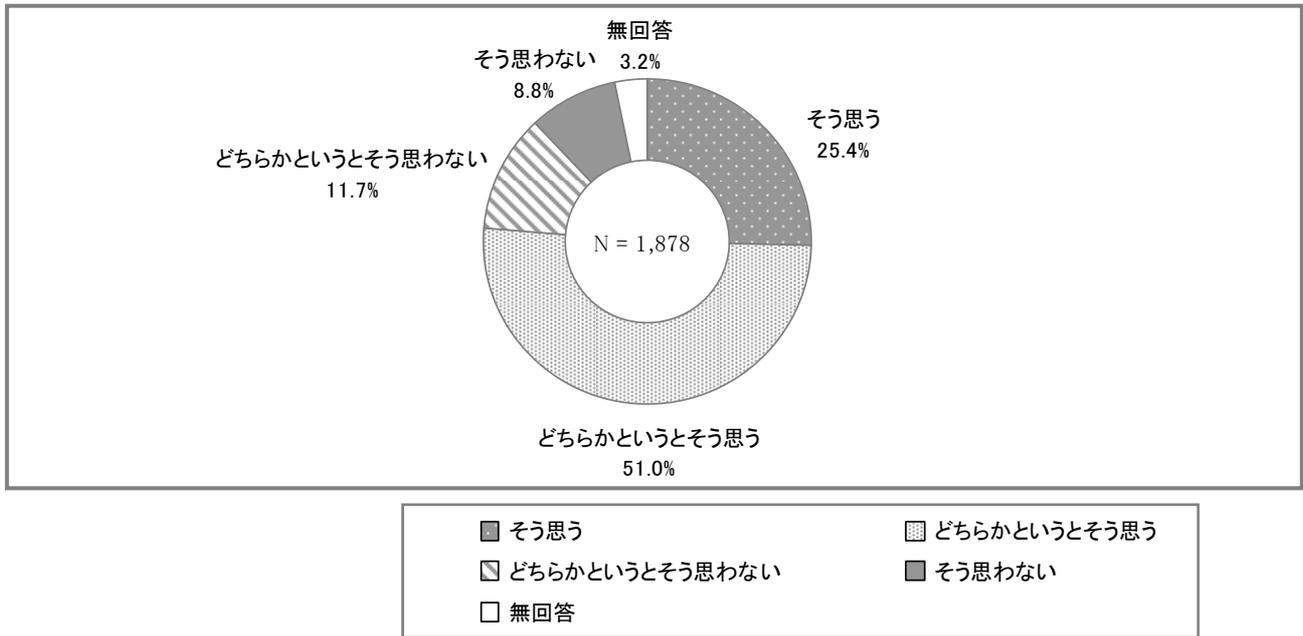
性別でみると、女性は「自殺未遂者等の自殺の危険性が高い方への支援方法の検討や支援活動」の割合が高くなっています。

年齢別でみると、30歳代で「自殺未遂者等の自殺の危険性が高い方への支援方法の検討や支援活動」の割合が、20歳未満、60歳代、70歳以上で「自殺予防週間・自殺対策強化月間普及啓発キャンペーン」の割合が高くなっています。また、60歳代で「広報誌・ホームページでの普及啓発」の割合が高くなっています。

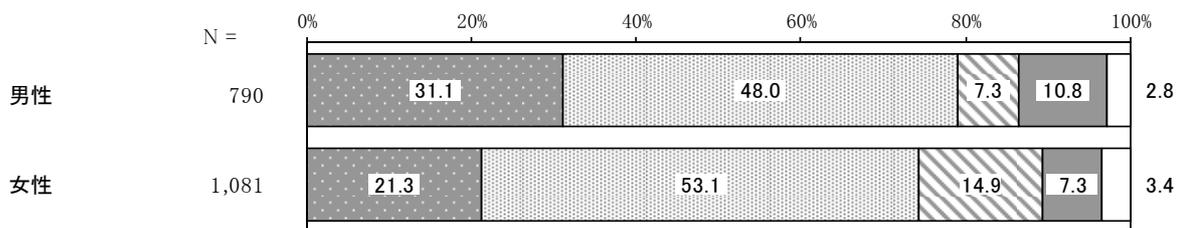
身内や友人などで自ら命を絶った人の有無別でみると、身内に自殺した人がいる人で「ゲートキーパーの養成」の割合が高くなっています。

死にたいと思った原因別でみると、男女に関する事で「自殺未遂者等の自殺の危険性が高い方への支援方法の検討や支援活動」の割合が高くなっています。

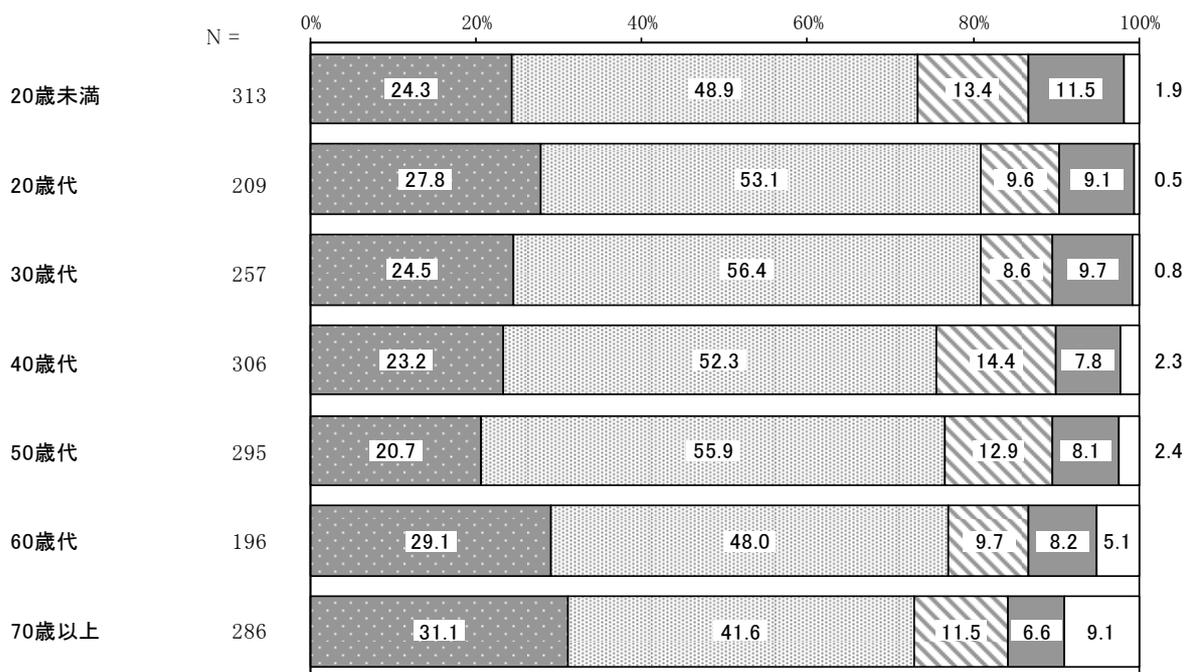
問 38 あなたは、市民が、自殺予防について学ぶ機会があった方がよいと思いますか。
 (○は1つ)

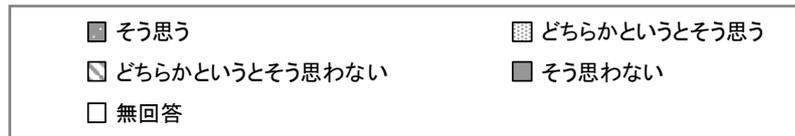


【性別 (N = 1,871/1,878)】

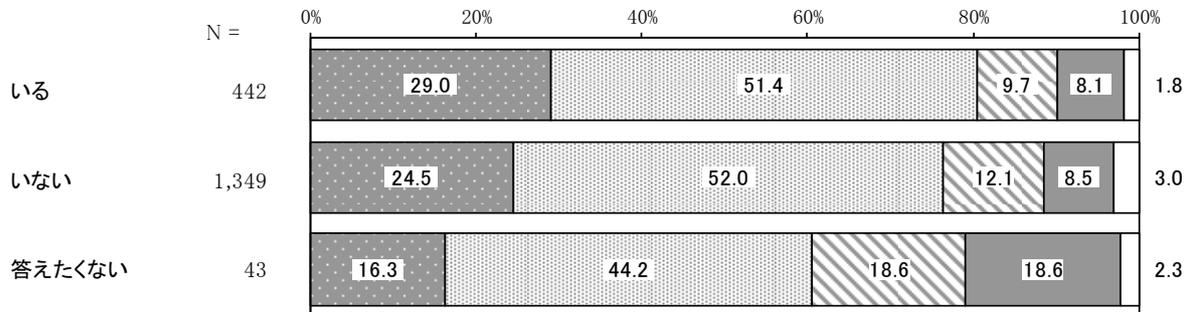


【年齢別 (N = 1,862/1,878)】





【身内や友人などで自ら命を絶った人の有無別 (N=1,834/1,878)】



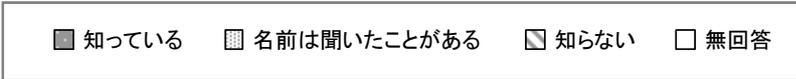
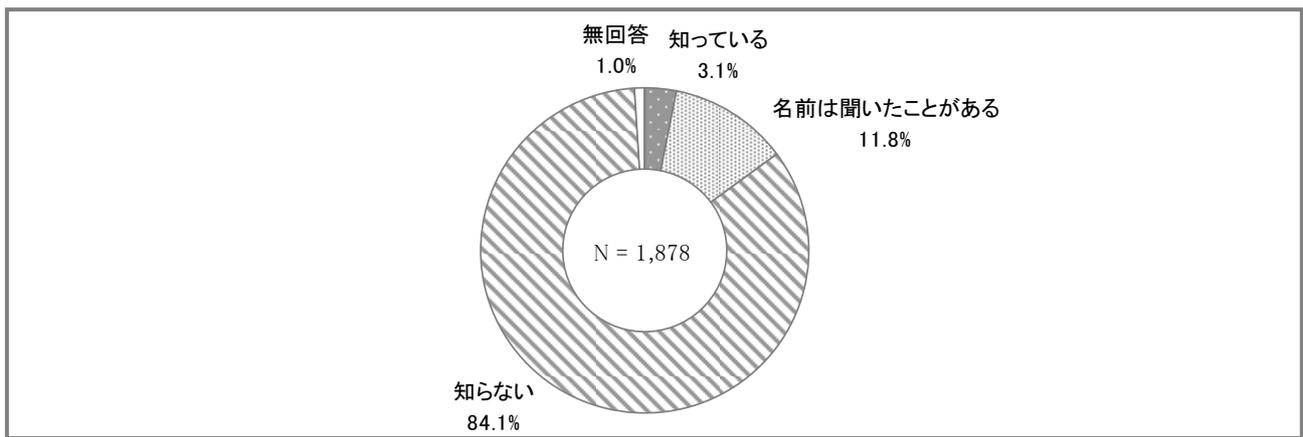
自殺について学ぶ機会が必要かについては、「そう思う」と「どちらかというと思う」をあわせた“そう思う”の割合が76.4%、「どちらかというと思わない」と「そう思わない」をあわせた“そう思わない”の割合が20.5%となっています。

性別でみると、男性は“そう思う”の割合が高くなっています。

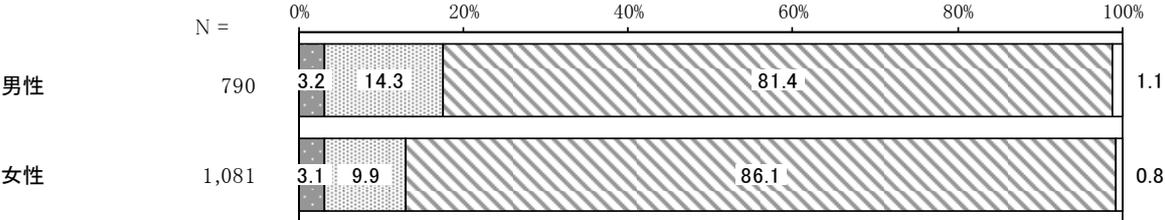
年齢別でみると、20歳以上で年齢が上がるにつれ“そう思う”の割合が低くなる傾向がみられます。

身内や友人などで自ら命を絶った人の有無別でみると、大きな差異はみられません。

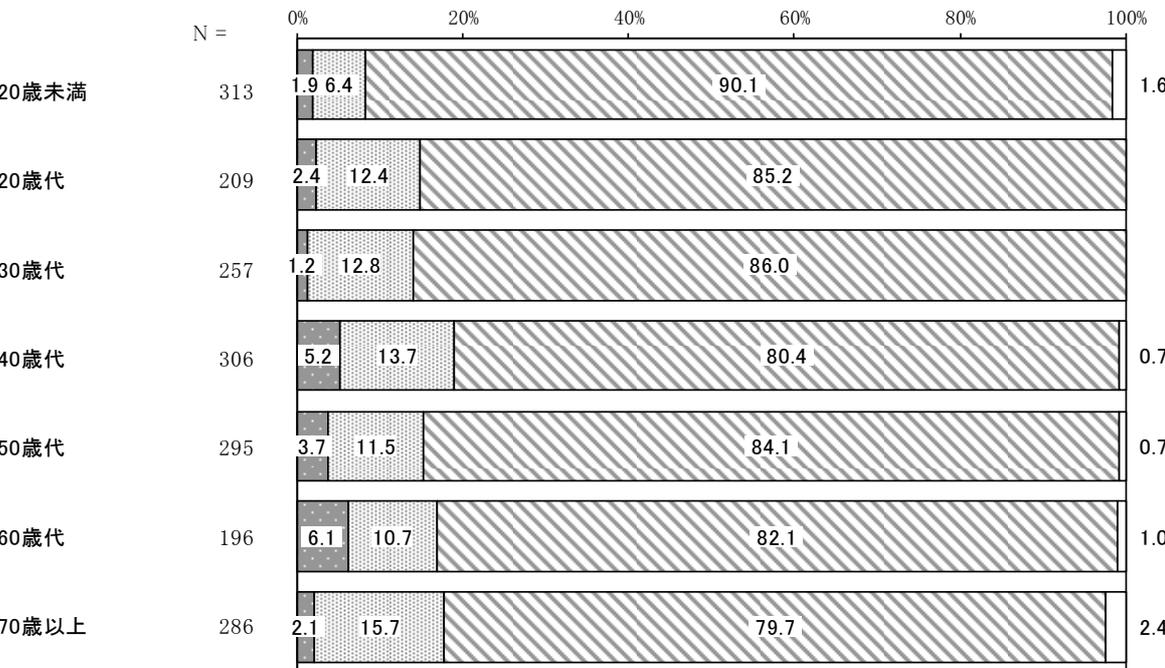
問 39 あなたは、ゲートキーパーのことを知っていますか。(○は1つ)



【性別 (N = 1,871/1,878)】

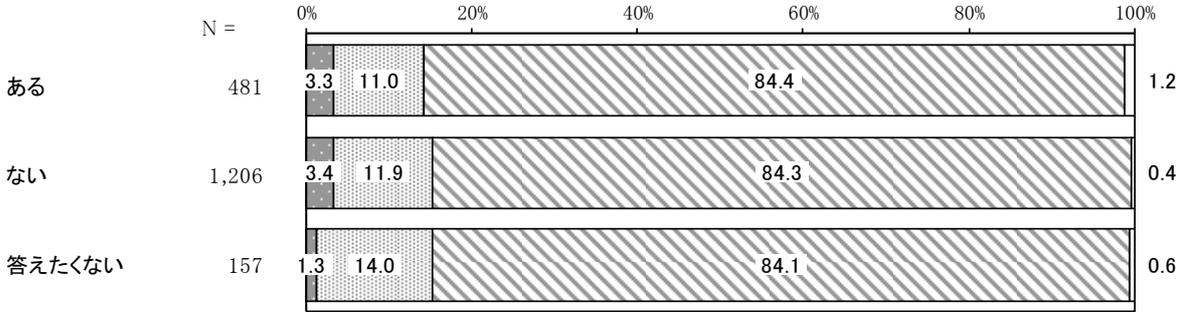


【年齢別 (N = 1,862/1,878)】





【死にたいと思ったことの有無別 (N=1,844/1,878)】



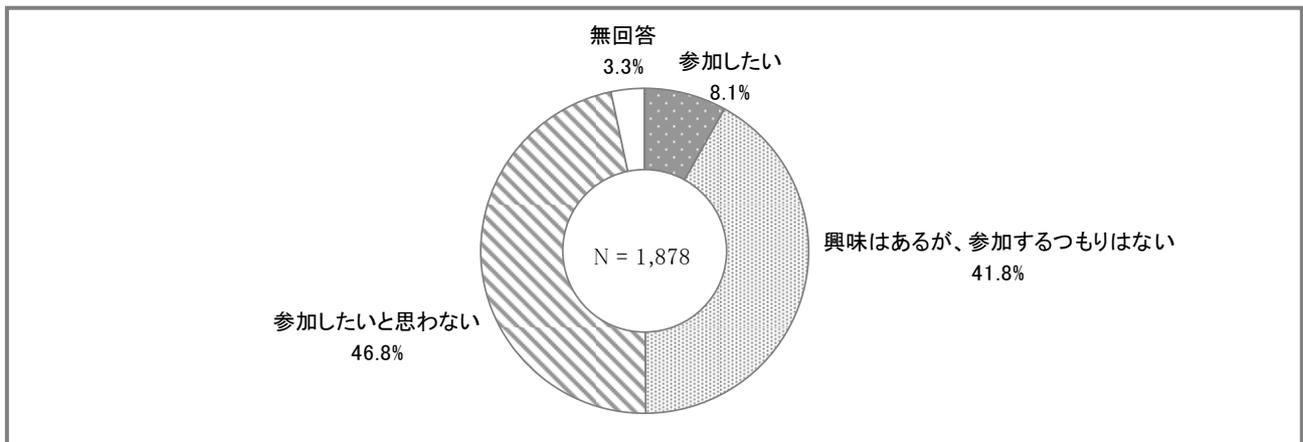
ゲートキーパーの認知度については、「知らない」の割合が84.1%と最も高く、次いで「名前は聞いたことがある」の割合が11.8%となっています。

性別でみると、大きな差異はみられません。

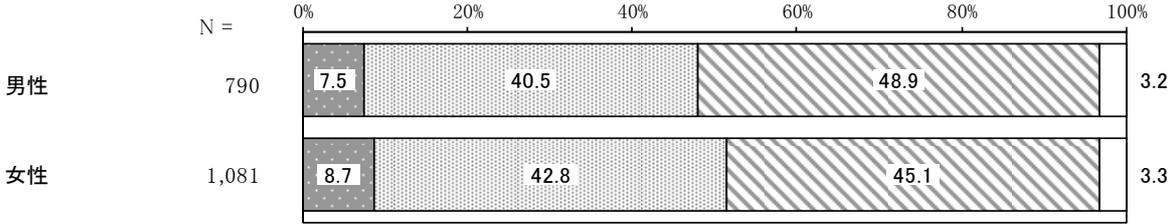
年齢別でみると、20歳未満で「知らない」の割合が高くなっています。

死にたいと思ったことの有無別でみると、大きな差異はみられません。

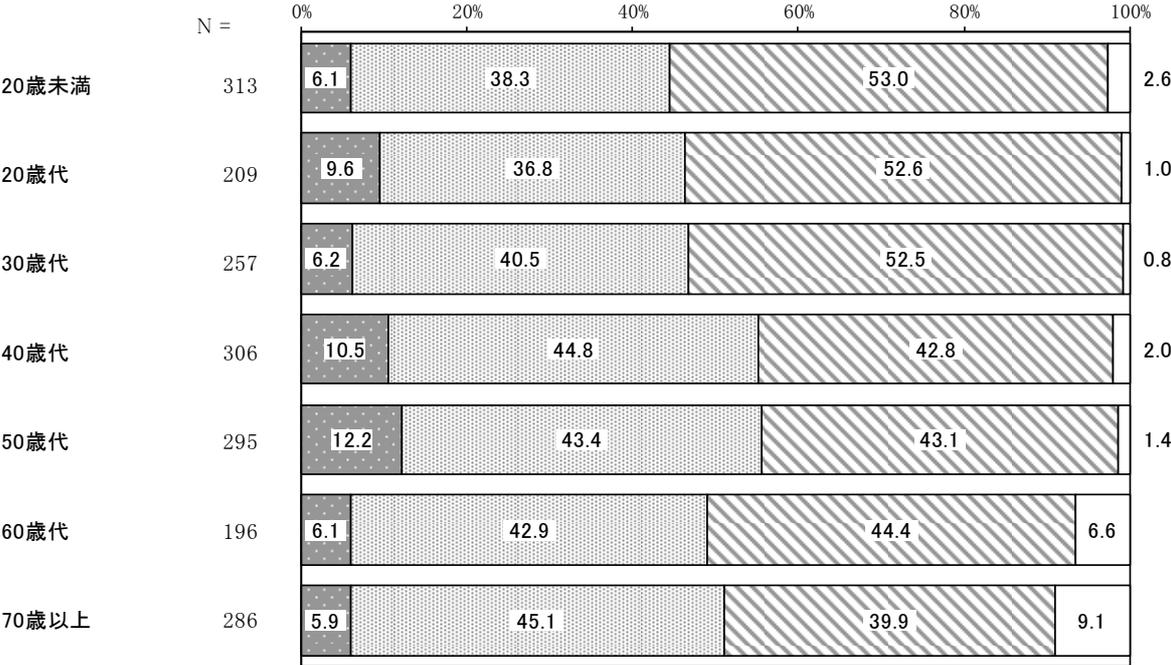
問 40 岡崎市が実施しているゲートキーパー研修に参加したいと思いますか。
 (○は1つ)

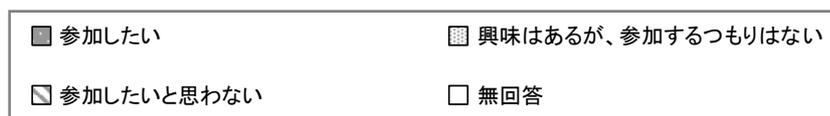


【性別 (N = 1,871/1,878)】

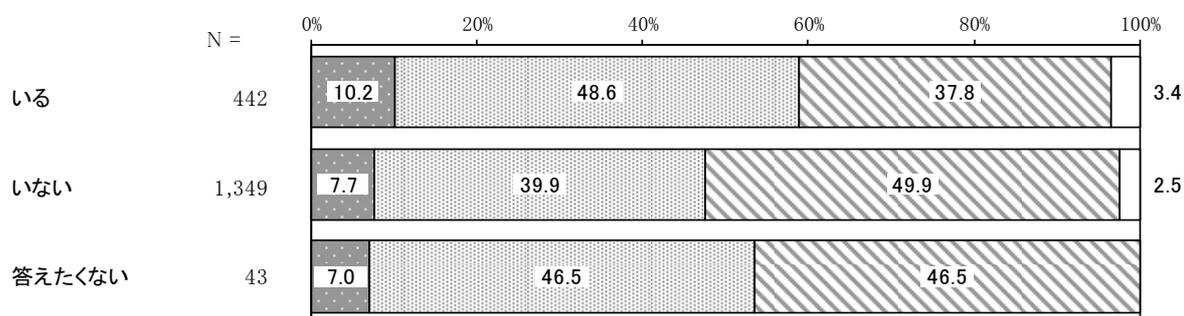


【年齢別 (N = 1,862/1,878)】

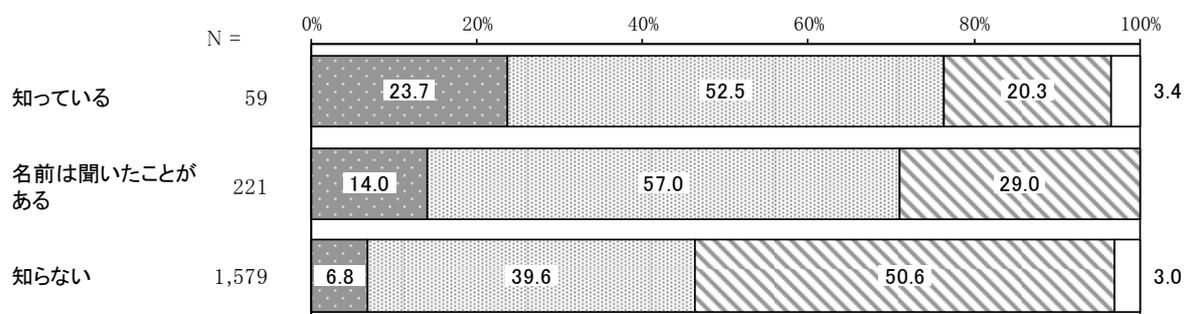




【身内や友人などで自ら命を絶った人の有無別 (N=1,834/1,878)】



【ゲートキーパーの認知度別 (N=1,859/1,878)】



ゲートキーパーの研修への参加意欲については、「参加したいと思わない」の割合が 46.8%と最も高く、次いで「興味はあるが、参加するつもりはない」の割合が 41.8%となっています。

性別でみると、大きな差異はみられません。

年齢別でみると、20歳未満から30歳代で「参加したいと思わない」の割合が高くなっています。また、20歳代、40歳代、50歳代で「参加したい」の割合が高くなっています。

身内や友人などで自ら命を絶った人の有無別でみると、身内に自殺した人がいる人で「興味はあるが、参加するつもりはない」の割合が高くなっています。また、いない、答えたくないで「参加したいと思わない」の割合が高くなっています。

ゲートキーパーの認知度別でみると、認知度が高くなるにつれ「参加したい」の割合が高く、「参加したいと思わない」の割合が高くなっています。

10 調査結果のまとめ

○自殺企図リスク者の傾向

これまでに死にたいと思ったことが「ある」人の割合が 25.6%と、平成 23 年度調査と比較すると減少していますが、依然として 4 人に 1 人がこれまでに死にたいと思ったことがあり、自殺企図の可能性のある人が潜在していると考えられる現状です。(問 28)

中でも、年齢別にみると 20 歳代、40 歳代でこれまでに死にたいと思ったことが「ある」の割合が高くなっています。また、職業別では、会社員（契約社員）で、抑うつ尺度でみるとうつ状態が重くなるにつれ「ある」の割合が高くなっており、若者や非正規雇用者、うつ傾向の人が、自殺企図に至るリスクの高い人ととらえ、自殺防止対策を展開していくことが必要です。(問 28)

○若年層の自殺対策

自殺に対する考えとして、全体の傾向としては「自殺はすべきではない」と考えている人は、平成 23 年度調査と比較すると増加しています。しかし、年齢別でみると、他の年代に比べ、20 歳代で「自殺はすべきではないが、事情によってやむをえないこともあると思う」の割合が、20 歳未満においては、「自殺はその人個人の問題であり、自由だと思う」の割合が高くなっており、自殺を個人の自由な意思や選択の結果として捉えている傾向がうかがえます。また、年齢が下がるにつれ、自分のことが好きだと「どちらかというと思わない」と「そう思わない」を合わせた“そう思わない”自己肯定感の低い人の割合が高くなる傾向がみられ、全体では 2 割半ばとなっている中、20 歳未満、20 歳代では 3 割強となっています。(問 26、問 21)

「自殺は、その多くが追い込まれた末の死」であるという認識を若者に対して啓発していくとともに、若者の自己肯定感を高める教育や啓発活動を進めていくことが必要です。

自殺予防の対策として充実させる必要があると思うことは、「身近な相談体制の充実・強化」の割合が最も高く、20 歳未満、20 歳代でも同様の傾向となっています。しかし一方で、悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることは恥ずかしいことだと思う人が、他の年代に比べ、20 歳代で高くなっており、相談体制を充実する一方で、相談に対する心理的抵抗を解消していくことも必要です。(問 31)

「こころの健康や病気」に関する知識や情報の入手手段は、30 歳代で「インターネット」の割合が高く、20 歳未満、20 歳代においては、インターネット以外にも「SNS」の割合が高くなっています。年代に応じて、知識や情報の入手手段は多様化してきていますが、どの年代においても「テレビ」の割合が高くなっています。また、身近な相談相手としての「友人・家族」の割合も高くなっています。(問 32)

また、市の自殺予防事業について、大学生等を対象に実施している「自殺防止のための電話相談カード配布」の認知度が 20 歳未満において高いことから、学校を通じた周知・啓発の効果が高いことがうかがえます。(問 36)

うつ病に対するイメージについて、20 歳未満では、「うつ病は精神的な弱さが原因である」「うつ病は本人の怠け・甘えであり、病気ではないと思う」などの設問に対し「はい」と答えた割合が他の年代に比べ高くなっており、うつ病に対する認識が十分でないことがうかがえ、若年層に対してうつ病の正しい理解を啓発していくことも必要となります。(問 23)

○就労者の自殺対策

就労者においては、正社員に比べ、契約社員でこれまでに死にたいと思ったことが「ある」人の割合が高くなっている中、契約社員は、不安なことや悩み事があった時に相談できるところは「ない」人の割合が高く、また、相談したり、助けを求めたりすることは恥ずかしいことだと“思う”割合が高い、職場の人間関係が“良くない”の割合が高い、地域との交流機会は“ない”の割合が高いなど、相談に結びついていなかったり、支援をしてくれる人が周囲におらず、一人で悩みを抱え込んでしまうリスクが高くなっている可能性がうかがえます。(問 28、問 15、問 17、問 20、問 18)

職場において、メンタルヘルスに関する制度が「ある」人が半数である一方、職場の従業員規模が少ないほど「ある」の割合が低くなっています。就労者の自殺対策のためには、従業員規模が少ない職場であっても、メンタルヘルスに関する制度を整え、利用できる環境づくりをすることが必要です。企業をはじめとした、労働分野に関わるさまざまな機関に対しての、メンタルヘルスに関する取り組みの充実に向けた働きかけをしていくことが求められます。(問 25)

○うつ傾向者の自殺対策

うつ状態が重くなるにつれ、これまでに死にたいと思ったことが「ある」人が多くなっており、「うつ病」と「自殺」の関連性がうかがわれます。うつ状態は、契約社員、学生で「正常」の割合が低くなっています。また、契約社員では、睡眠が“とれている”の割合が低いといった傾向が見られます。中程度のうつ状態・重度のうつ状態の人では、飲酒について「悩みや不安を忘れるために飲む」「飲酒量を減らさなければと感じる」の割合が高いなど、睡眠や多量飲酒との関わりもみられ、こうした面からうつのシグナルを早期に発見し、対応につなげていくことが必要です。(問 5、問 13)

うつ状態が重くなるにつれ、不安なことや悩み事があった時に相談できるところは「ない」人が高くなっており、一人で悩みを抱え込んでしまうリスクが高いことがうかがえます。一方で、自殺予防対策として充実させる必要があると思うことについては、うつ状態が重くなるにつれ「身近な相談体制の充実・強化」を求める割合が低くなっていき、「企業などに対する自殺予防への理解や促進」を求める割合が高くなる傾向があります。身近な相談体制の充実だけでなく、うつ状態の人を取り巻く労働環境に対しても働きかけを行い、包括的な支援体制を整備していくことが求められます。(問 13)

○平成 23 年度調査との比較からの考察 (140~149 ページ)

平成 23 年度調査と比較すると、「自殺はすべきではない」と考える割合が高くなっており、死にたいと思ったことが「ある」人が減少しています。また、岡崎市が自殺予防のために行っている事業の認知度は、「自殺予防週間・自殺対策強化月間普及啓発キャンペーン」「自殺防止のための電話相談カード配布」「広報誌・ホームページでの普及啓発」で増加しており、継続的な事業の実施や啓発が必要です。(問 26、問 28、問 36)

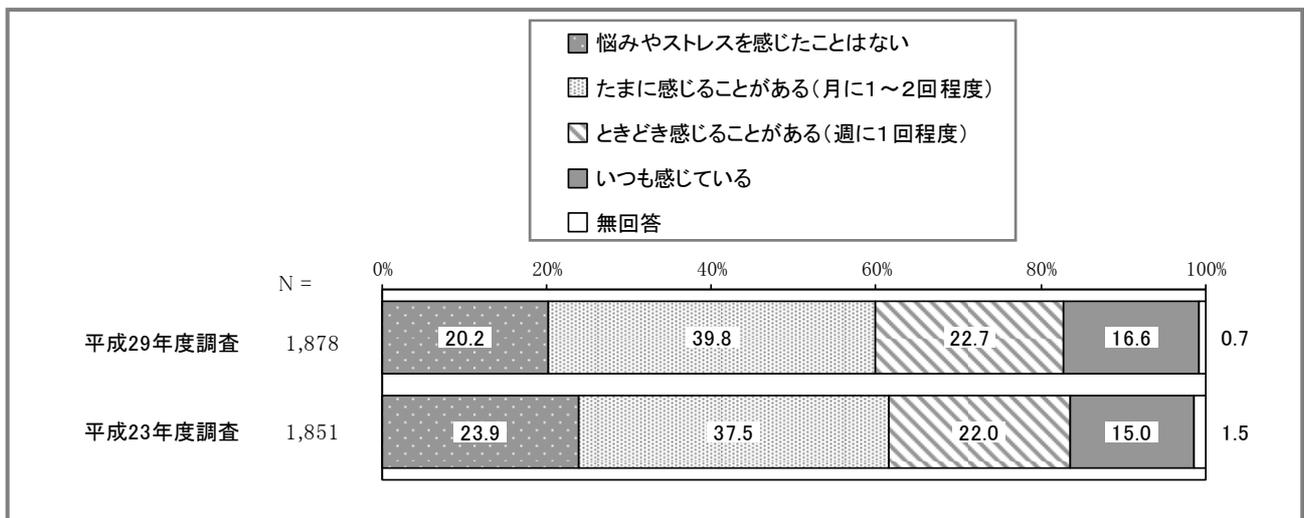
一方で、「うつ病」のイメージについての質問では、6 項目中 4 項目で「わからない」が増加しています。「うつ病」という言葉自体は周知されているものの、正しい理解や認識の面で課題が残されており、各種講演会や啓発活動の内容について検討が必要です。(問 23)

Ⅲ 平成 23 年度調査比較項目

前回比較項目一覧

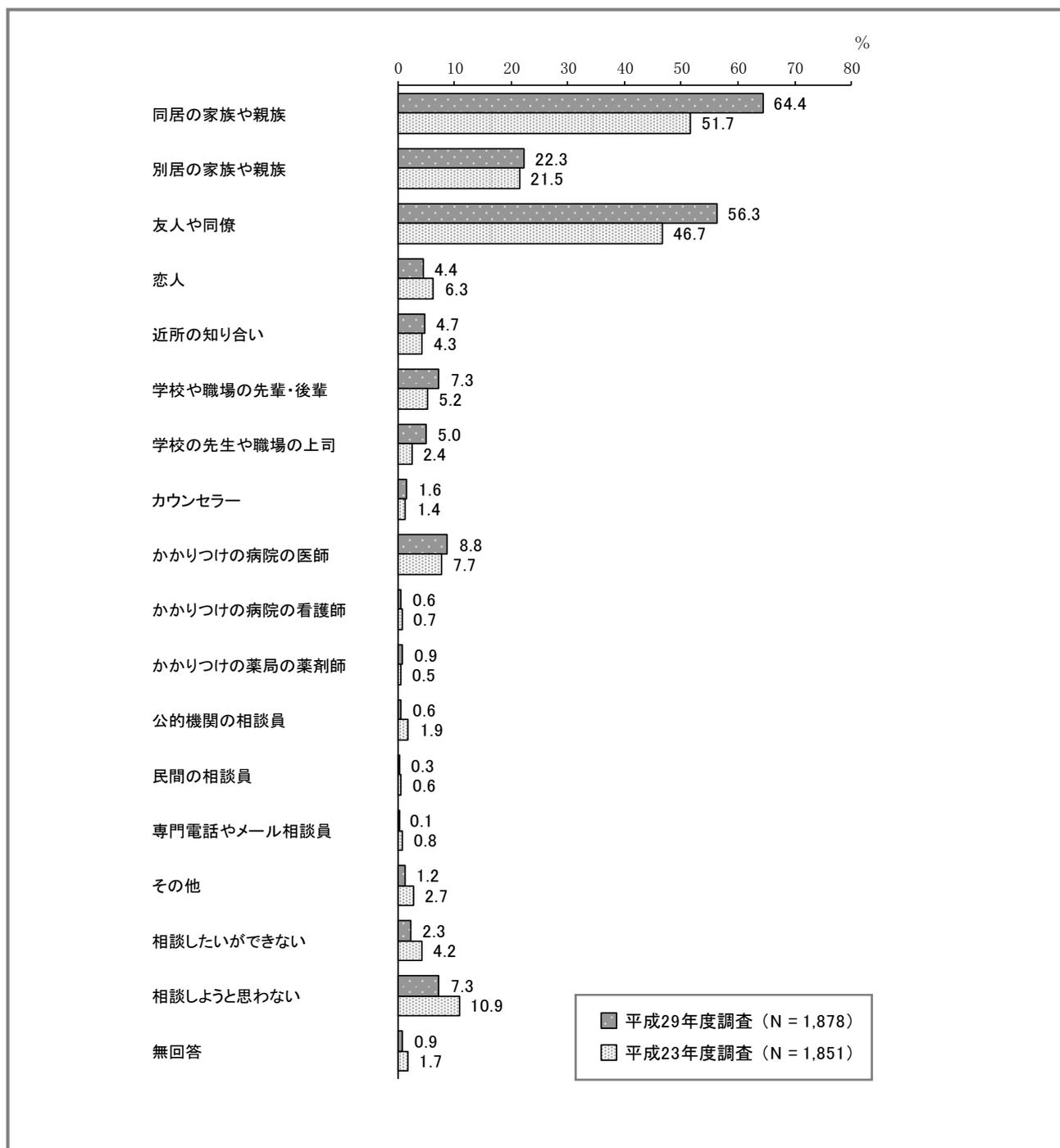
項目	該当ページ
問 14 この1か月間くらいで、悩みや不安、ストレスを感じたことがありますか。	140 ページ
問 16 あなたは、不安や悩みや辛い気持ちがあるとき、誰かに相談しますか。	141 ページ
問 17 あなたは、悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることは恥ずかしいことだと思いますか。	142 ページ
問 18 あなたは、町内の人や地域の人と話をしたり、交流したりする機会はありますか。	142 ページ
問 23 あなたの持つ「うつ病」のイメージについてお答えください。(それぞれの項目に○は1つ)	143 ページ
問 24 仮に、あなたがうつ病になった場合、仕事を休業するとどのようなことが心配されますか。	145 ページ
問 26 あなたは自殺についてどのように考えますか。	145 ページ
問 28 これまでに死にたいと思ったことがありますか。	146 ページ
問 28-2 そのように考えた時、誰かに相談しましたか。	146 ページ
問 30 あなたの身近な人の様子が、明らかに精神的に不安定である(落ち込み、表情が暗い、元気がない等)と感じたとき、どのような事ならできると思いますか。(○は1つ)	147 ページ
問 30-1 その理由は何ですか。	147 ページ
問 31 自殺予防の対策として、あなたが充実させる必要があると思うことは何ですか。	148 ページ
問 36 岡崎市が自殺予防のために行っている事業について、見たり聞いたりしたことのある事業をお答えください。	149 ページ

問 14 この1か月間くらいで、悩みや不安、ストレスを感じたことがありますか。
(○は1つ)



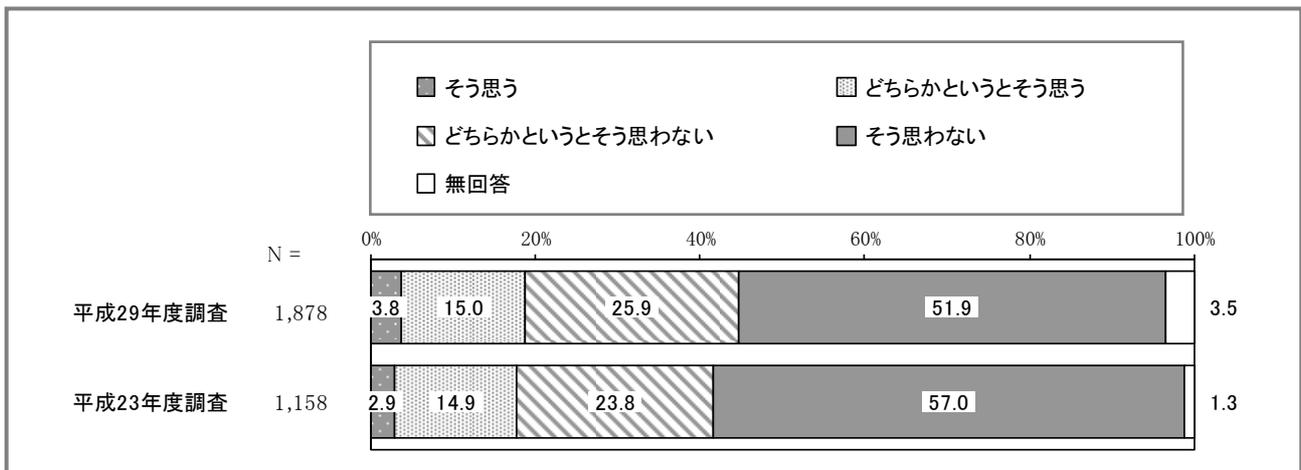
平成 23 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

問 16 あなたは、不安や悩みや辛い気持ちがあるとき、誰に相談しますか。
 (あてはまるものすべてに○)



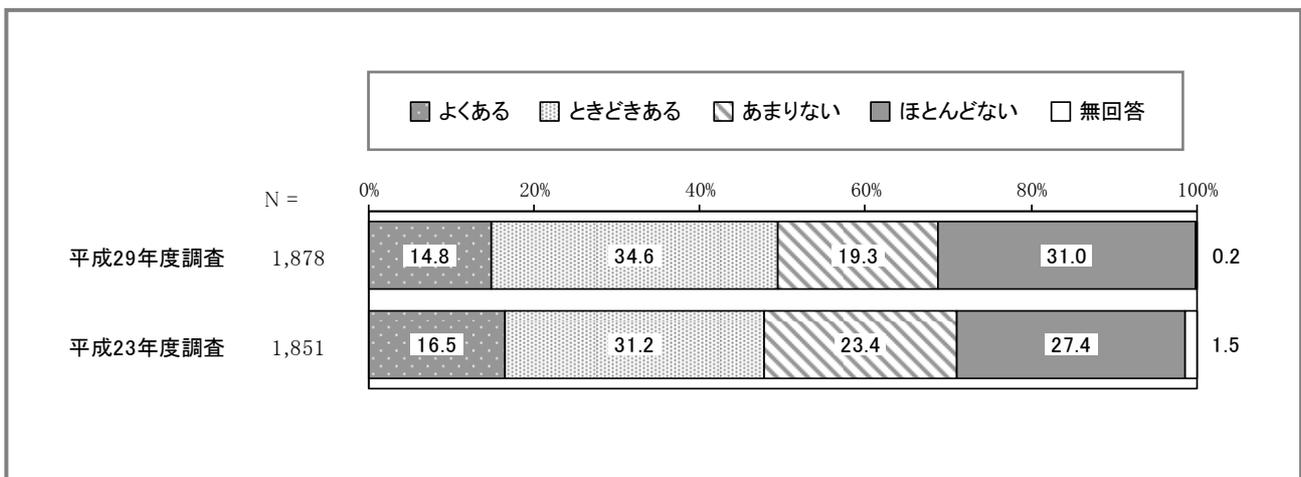
平成 23 年度調査と比較すると、「同居の家族や親族」「友人や同僚」の割合が増加しています。

問 17 あなたは、悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることは恥ずかしいことだと思いますか。(○は1つ)



平成 23 年度調査と比較すると、「そう思わない」の割合が減少しています。

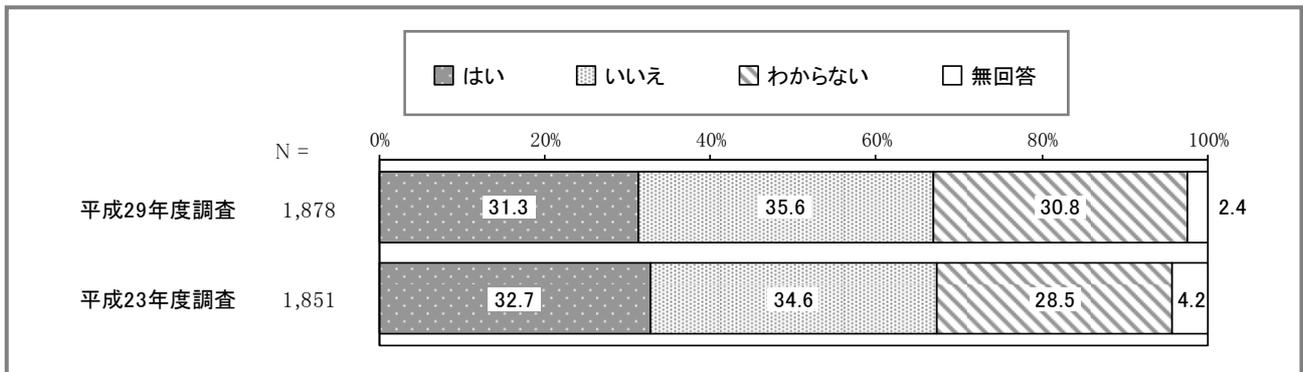
問 18 あなたは、町内の人や地域の人と話をしたり、交流したりする機会がありますか。(○は1つ)



平成 23 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

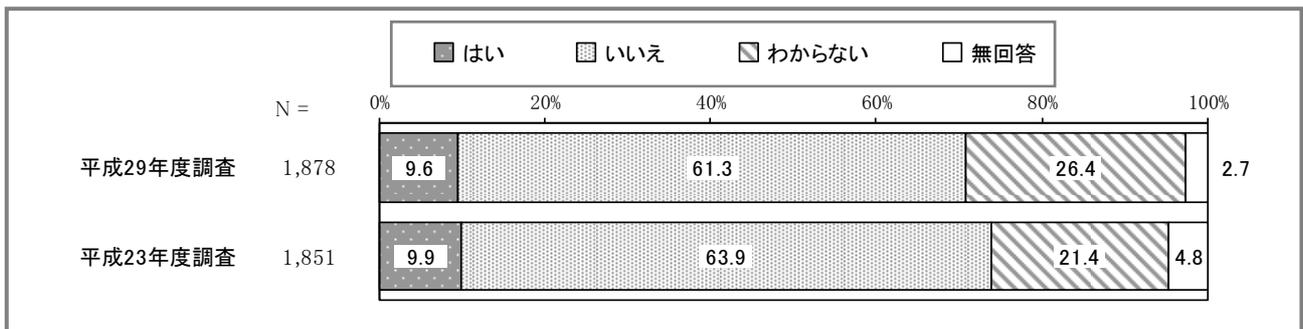
問 23 あなたの持つ「うつ病」のイメージについてお答えください。
 (それぞれの項目に○は1つ)

①うつ病は精神的な弱さが原因である



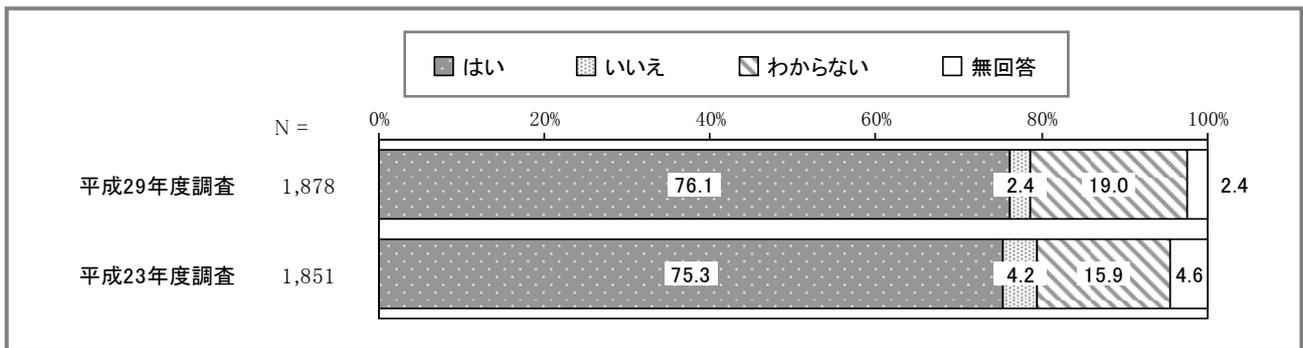
平成 23 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

②うつ病は本人の怠け・甘えであり、病気ではない



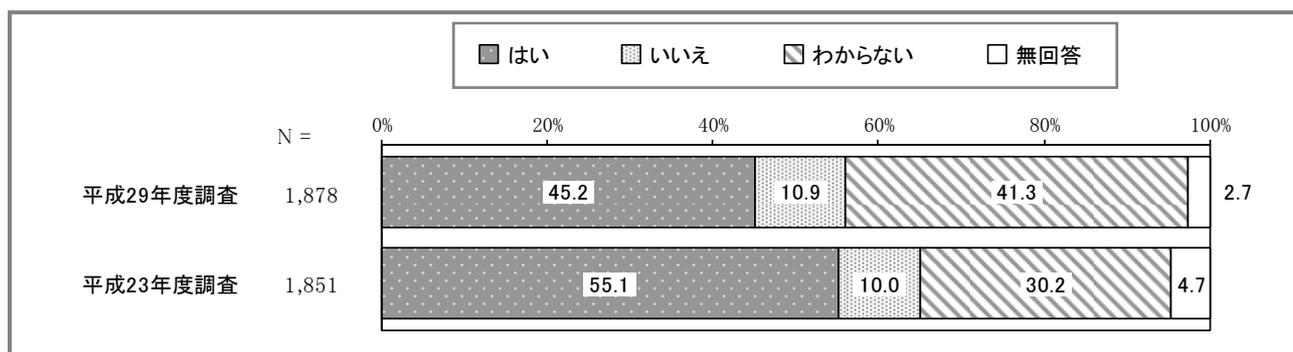
平成 23 年度調査と比較すると、「わからない」の割合が増加しています。

③うつ病は休養を取ることが大切である



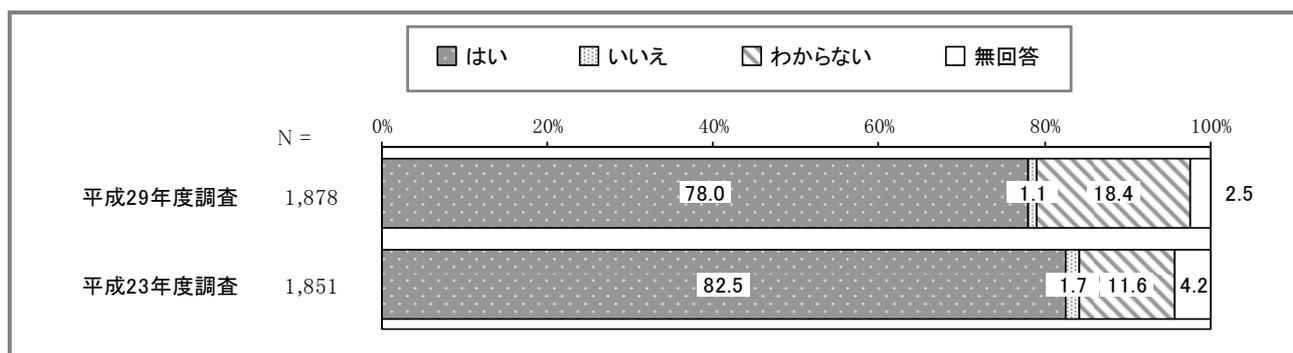
平成 23 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

④ うつ病の患者を励ましてはいけない



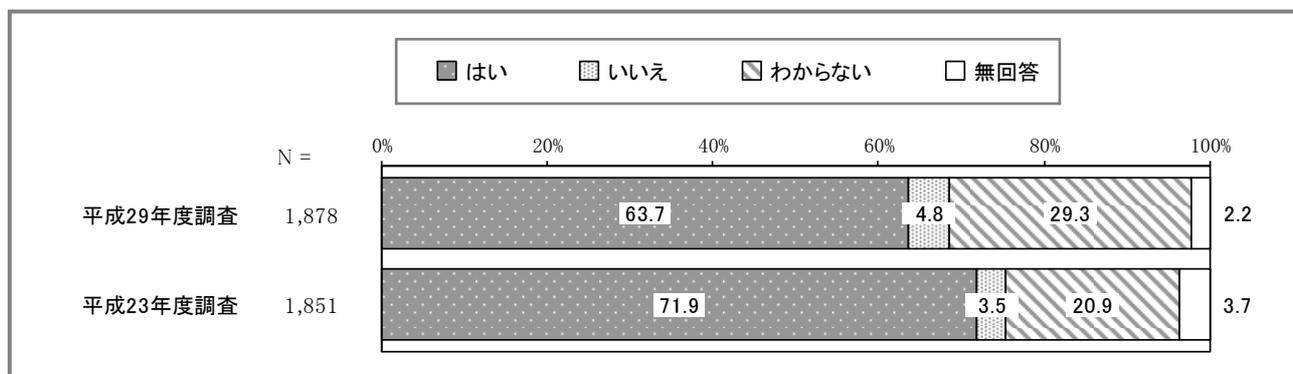
平成 23 年度調査と比較すると、「わからない」の割合が増加しています。一方、「はい」の割合が減少しています。

⑤ うつ病は早期発見・早期対応が大切である



平成 23 年度調査と比較すると、「わからない」の割合が増加しています。

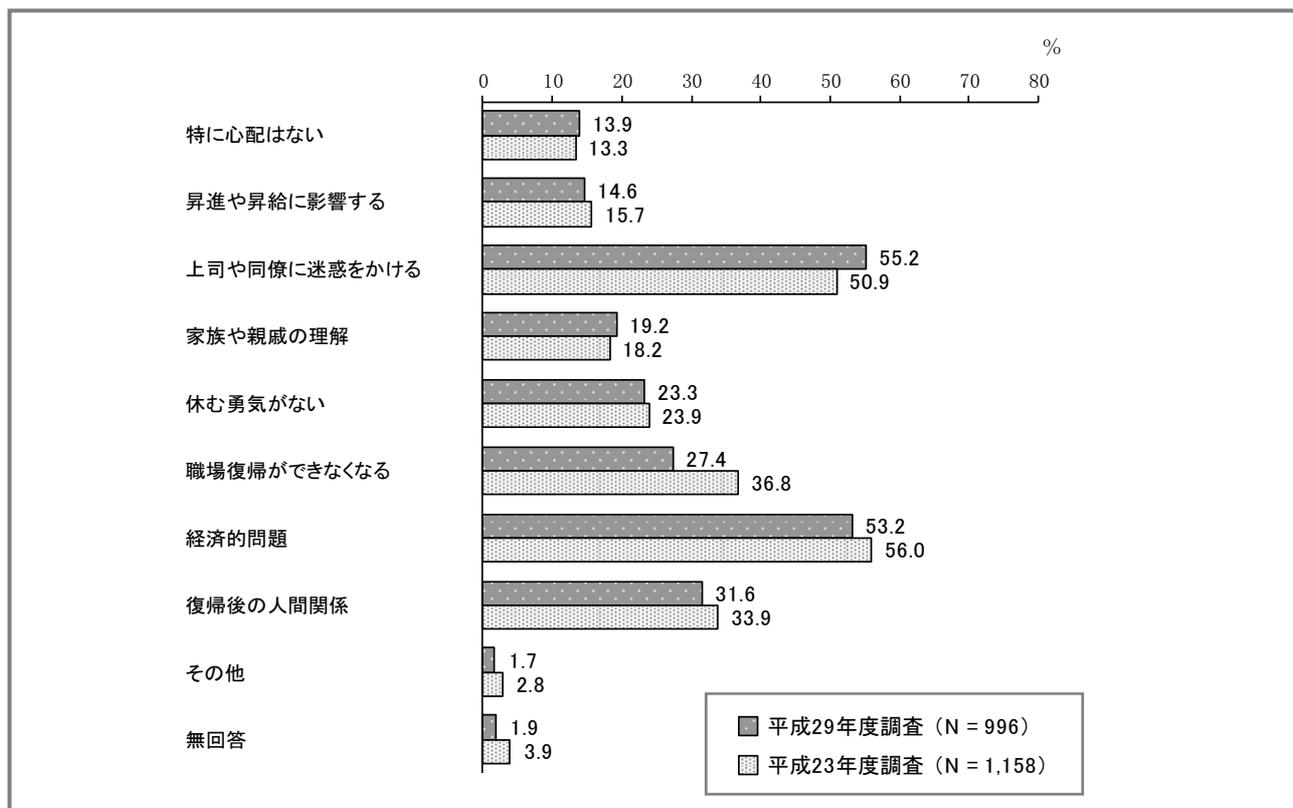
⑥ うつ病は適切な治療により治る病気である



平成 23 年度調査と比較すると、「わからない」の割合が増加しています。一方、「はい」の割合が減少しています。

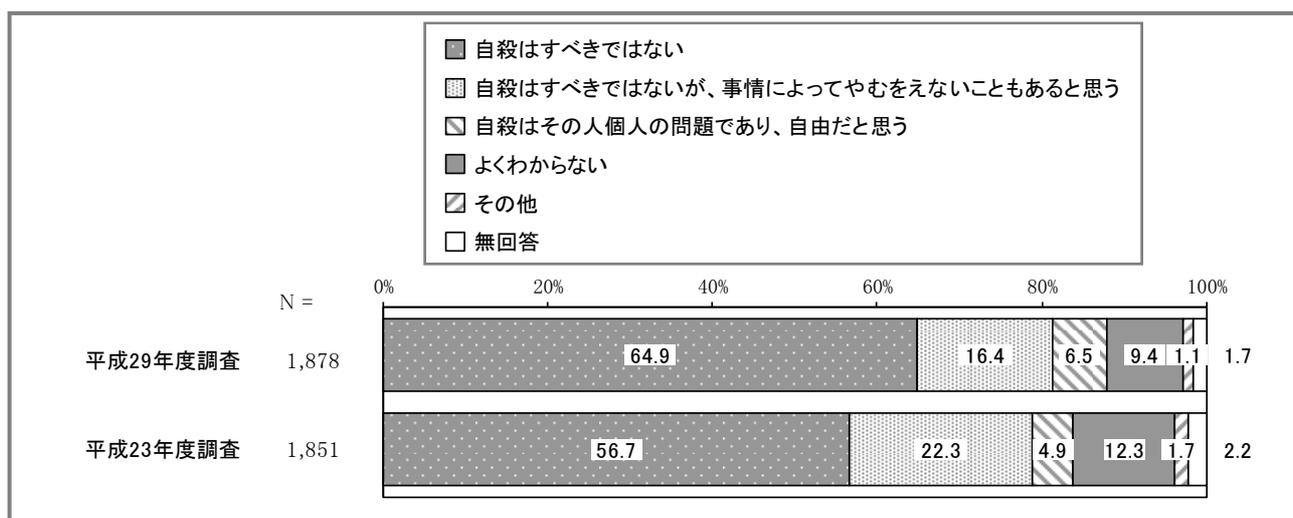
職業を持っている方にお聞きします。

問 24 仮に、あなたがうつ病になった場合、仕事を休業するとどのようなことが心配されますか。(あてはまるものすべてに○)



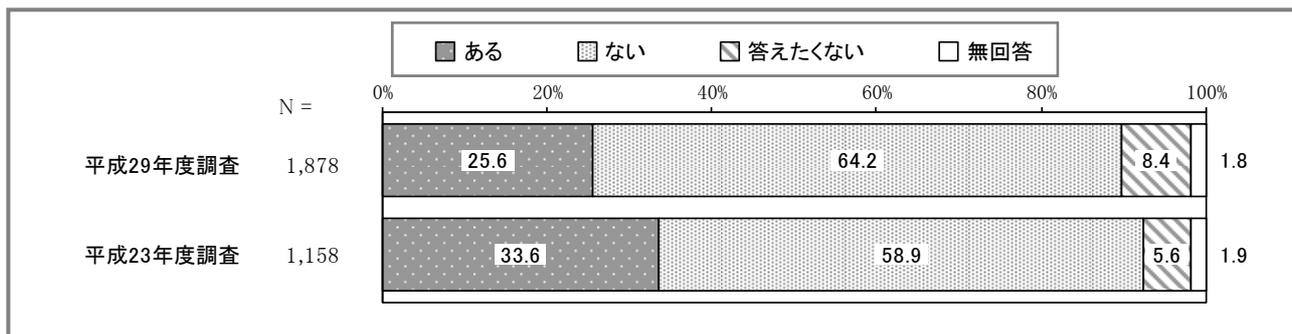
平成 23 年度調査と比較すると、「職場復帰ができなくなる」の割合が低くなっています。

問 26 あなたは自殺についてどのように考えますか。(○は1つ)



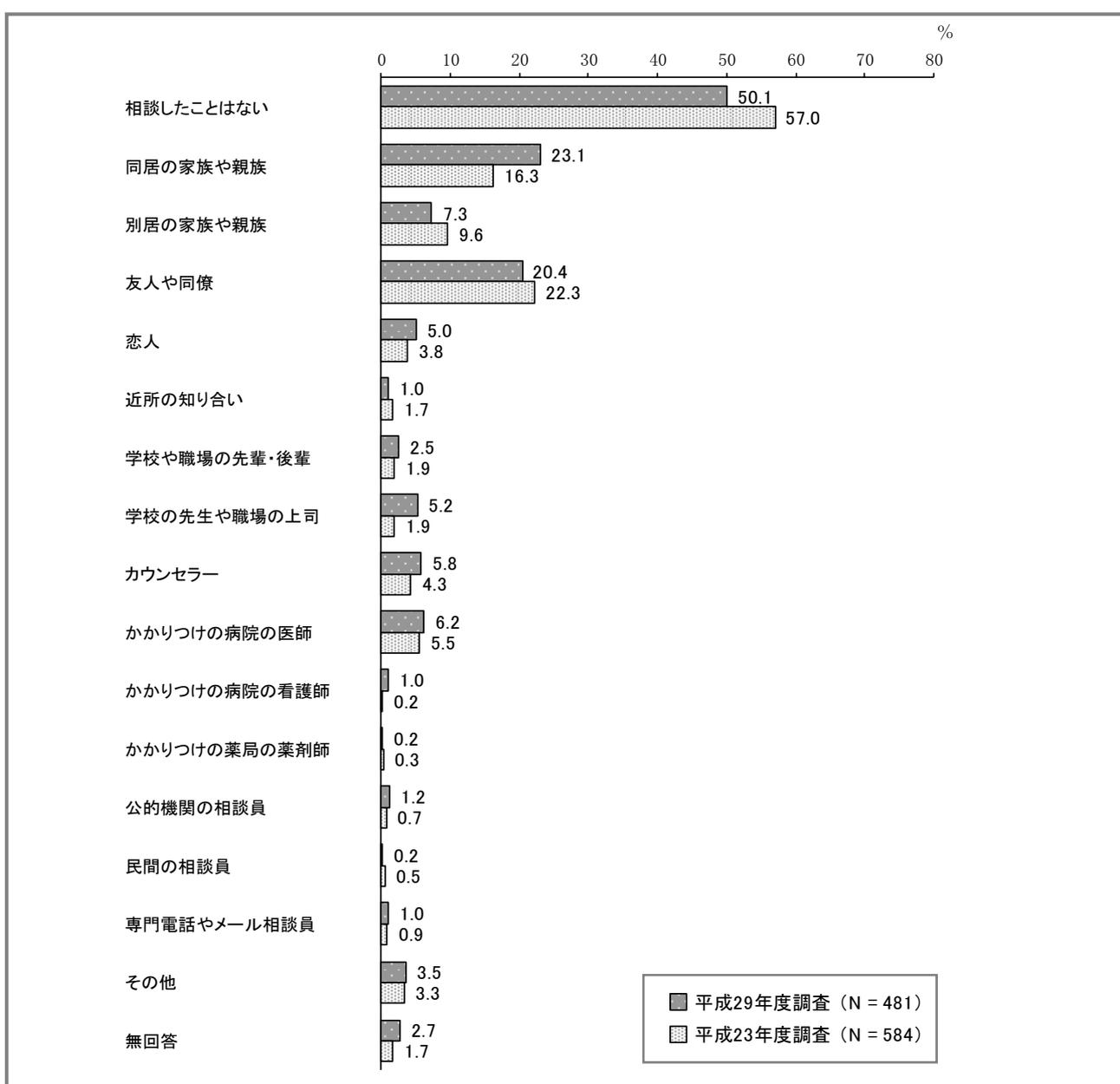
平成 23 年度調査と比較すると、「自殺はすべきではない」の割合が増加しています。一方、「自殺はすべきではないが、事情によってやむをえないこともあると思う」の割合が減少しています。

問 28 これまでに死にたいと思ったことがありますか。(○は1つ)



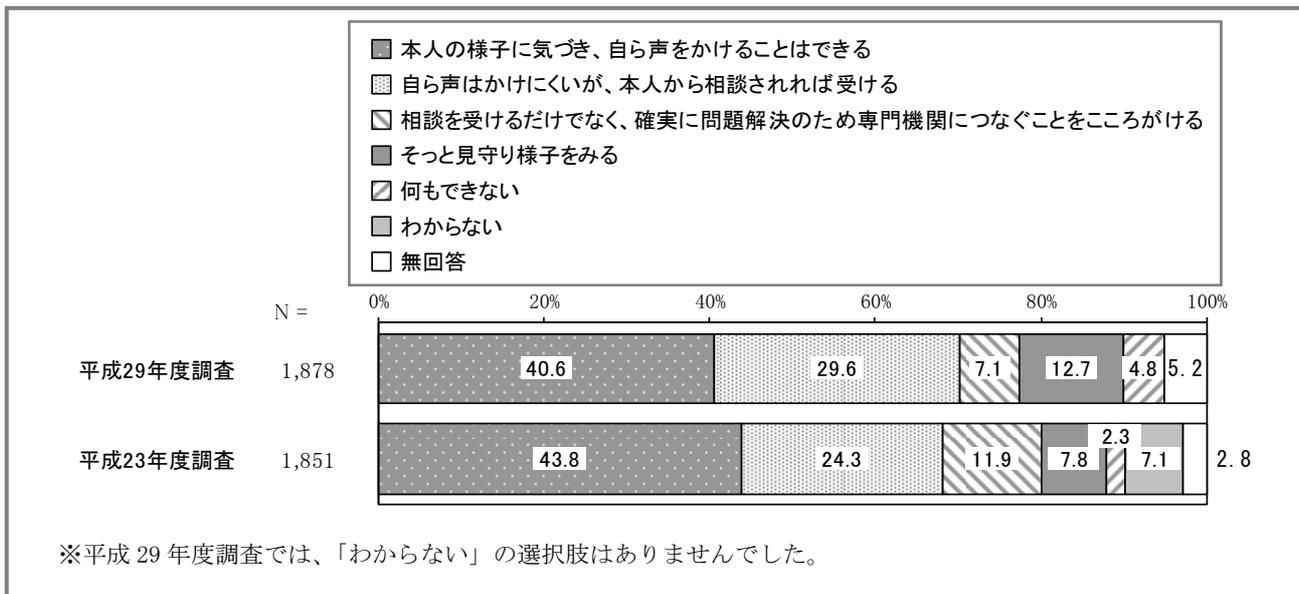
平成 23 年度調査と比較すると、「ある」の割合が減少しています。

問 28-2 そのように考えた時、誰かに相談しましたか。(あてはまるものすべてに○)



平成 23 年度調査と比較すると、「相談したことはない」の割合が減少しています。また、「同居の家族や親族」の割合が増加しています。

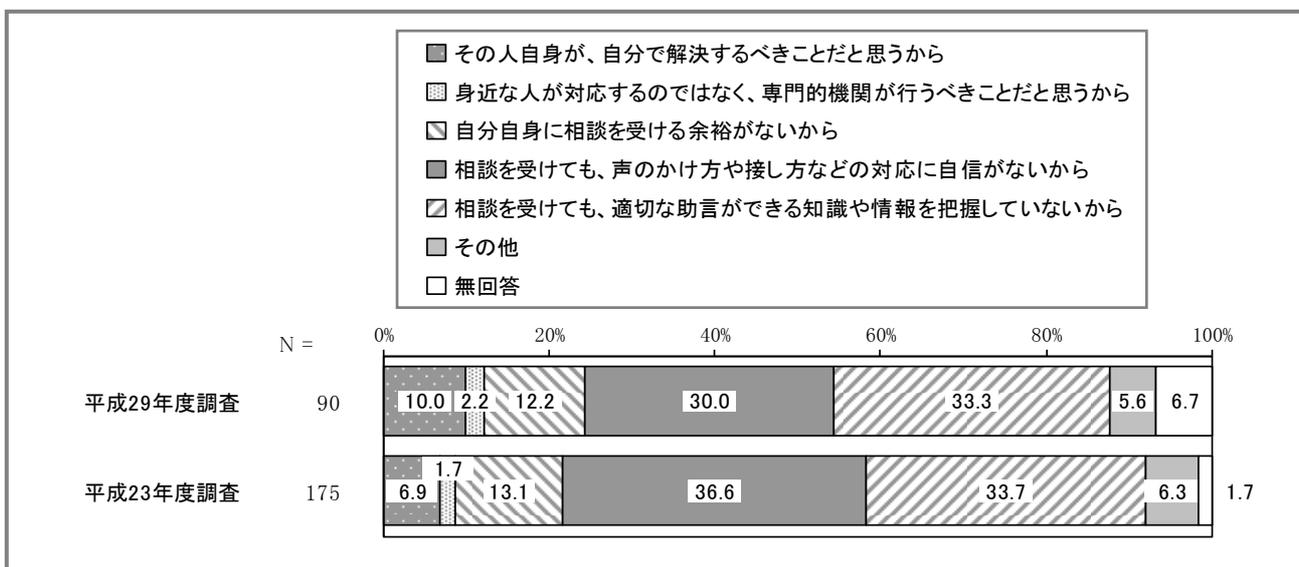
問 30 あなたの身近な人の様子が、明らかに精神的に不安定である（落ち込み、表情が暗い、元気がない等）と感じたとき、どのような事ならできると思いますか。（〇は1つ）



平成23年度調査と比較すると、「自ら声はかけにくい、本人から相談されれば受ける」の割合が増加しています。

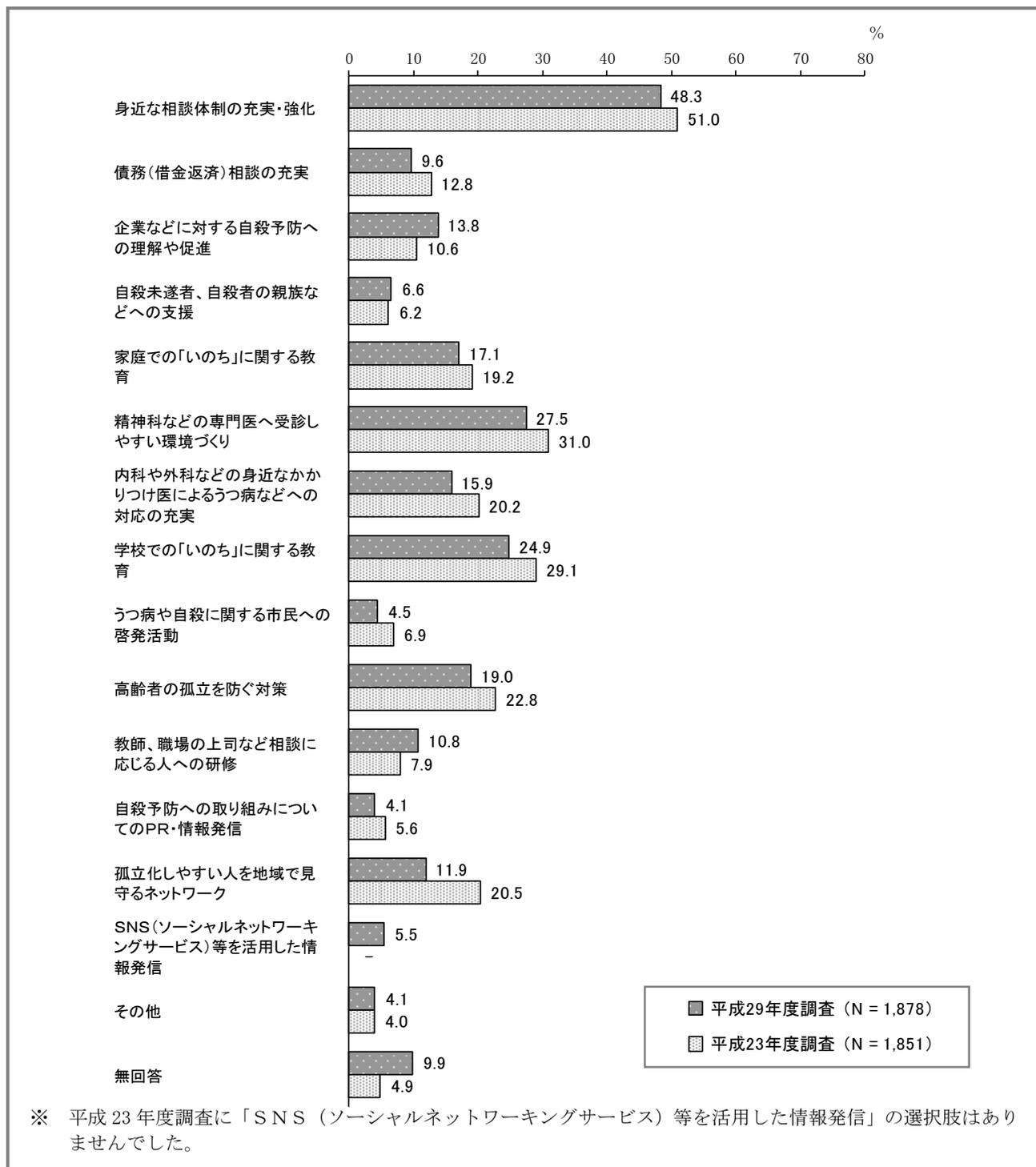
問 30 で「5. 何もできない」を回答された方にお聞きします。

問 30-1 その理由は何ですか。（〇は1つ）



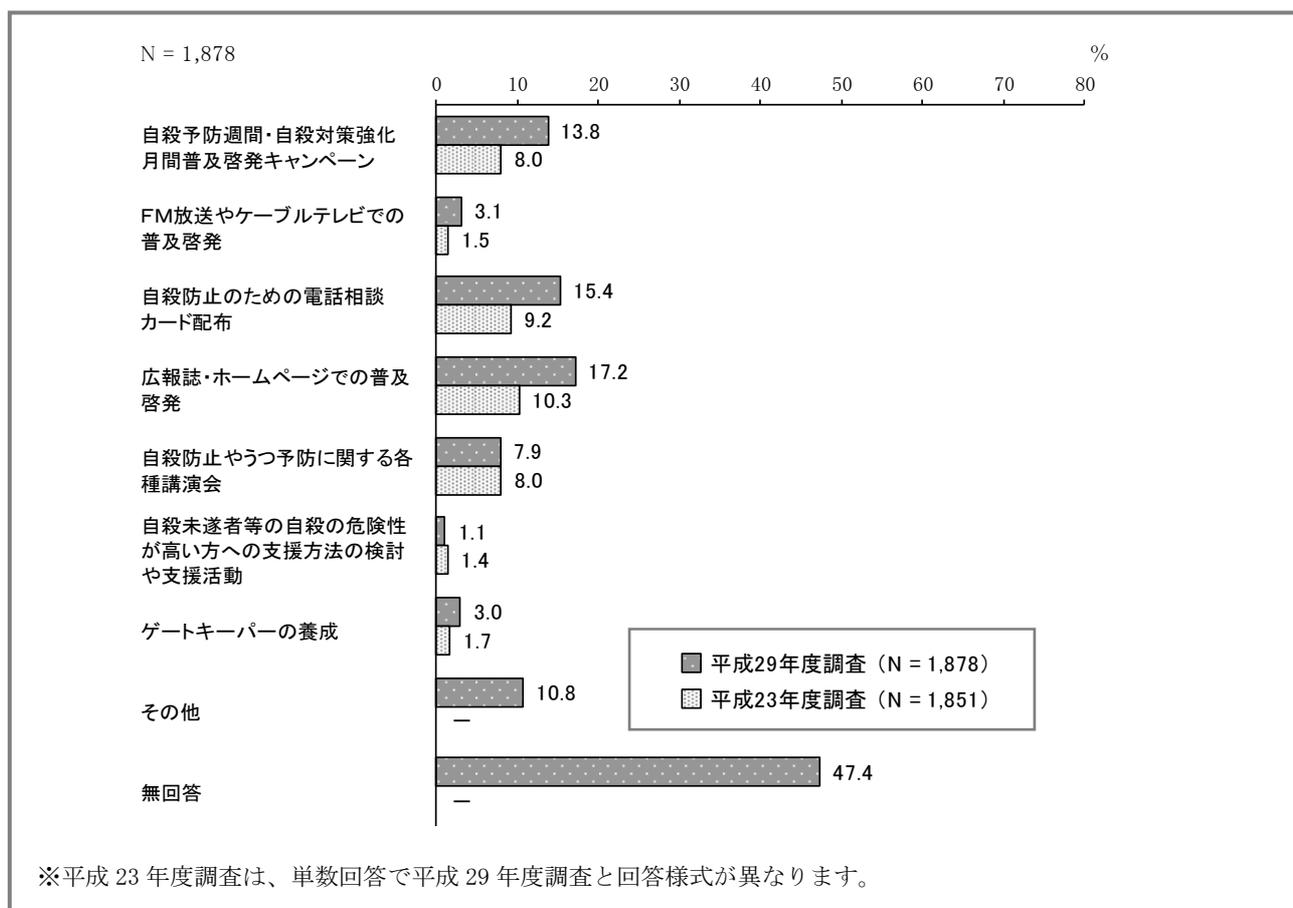
平成23年度調査と比較すると、「相談を受けても、声のかけ方や接し方などの対応に自信がないから」の割合が減少しています。

問 31 自殺予防の対策として、あなたが充実させる必要があると思うことは何ですか。
(○は3つまで)



平成 23 年度調査と比較すると、「孤立化しやすい人を地域で見守るネットワーク」の割合が減少しています。

問 36 岡崎市が自殺予防のために行っている事業について、見たり聞いたりしたことのある事業をお答えください。(あてはまるものすべてに○)

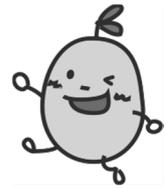


平成 23 年度調査と比較すると、「自殺予防週間・自殺対策強化月間普及啓発キャンペーン」「自殺防止のための電話相談カード配布」「広報誌・ホームページでの普及啓発」の割合が増加しています。

IV 調査票



メンタルヘルスに関する市民意識調査 ご協力をお願い



皆様には日頃から、市政の発展にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

この調査は、こころの健康に関する市民の皆さまの現状やお考えなどをお聞きし、総合的なこころの健康づくりを推進するための基礎資料を得るために実施するもので、市内にお住まいの15歳以上の方の中から5,000人をお無作為に抽出させていただき、回答をお願いするものです。調査は無記名で回答していただき、回答結果は統計的に処理致しますので、回答が他に漏れたり、他の目的に利用されることは一切ございません。ご多忙とは存じますが、この調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

平成 29 年 8 月

岡崎市長 内田 康宏

【ご記入に当たってのお願い】

◇調査票の記入について

- この調査は封筒の宛名のご本人が対象となります。
- なんらかの事情でご本人が記入できない場合は、ご家族の方などに代筆していただくか、ご自身の意思を尊重して代わってご回答していただく方をお願いいたします。
- 平成 29 年 8 月 1 日現在の内容でご記入ください。
- 設問に選択肢のあるものは、あてはまる番号に○をつけてください。お答えが「その他」にあてはまる場合は、() 内に具体的にご記入ください。
- 設問によって、○をつけていただく数を () 内に指定していますので、ご注意ください。

◇調査票の回収について

ご記入いただきました調査票は、同封の返信用封筒に入れ、**9月20日(水)**までに郵送していただきますようお願いいたします。(切手は不要です)

◇調査についてのご質問などは、下記までお問い合わせください。

岡崎市保健所 健康増進課 精神・難病係

電話 0564-23-6715

Fax 0564-23-5071

4 アルコールについておうかがいします

20歳以上の方にお聞きします。

問8 あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか。(○は1つ)

1. 飲まない(問13へ進んでください)
2. 月に1回以下
3. 月に2~4回
4. 週に2~3回
5. 週に4回以上

問9 飲酒するとき、通常どのくらいの量を飲みますか。(○は1つ)

1. 1~2ドリンク
2. 3~4ドリンク
3. 5~6ドリンク
4. 7~9ドリンク
5. 10ドリンク以上

※ こちらの目安を参考にしてください。

「日本酒」	1合	=2ドリンク	「ビール」	500ml	1缶	=2ドリンク
「ワイン」	グラス1杯	=1.5ドリンク	「焼酎」	お湯割り1杯	=1ドリンク	
「ウイスキー」	水割りダブル1杯	=2ドリンク	「梅酒」	小コップ1杯	=1ドリンク	

問10 1回に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか。(○は1つ)

1. ない
2. 月に1回未満
3. 月に1回
4. 週に1回
5. ほぼ毎日

問11 あなたは普段は、誰と飲むことが多いですか?(○は1つ)

1. 一人で飲む
2. 家族で飲む
3. 職場の仲間と飲む
4. 友人と飲む

問12 飲酒について、当てはまるものすべてに○を付けて下さい。

1. 悩みや不安を忘れるために飲む
2. 飲酒量を減らさなければと感じる
3. 他人から飲酒について非難された
4. 飲酒後に罪悪感が生じたことがある
5. 朝酒や迎え酒をしたことがある
6. 1~5に、あてはまらない



問 13 この1週間であなたのからだやこころの状態、物事の見え方などを教えてください。

※ここからは、すべての方にお聞きします。

(それぞれの項目に○は1つ)

項 目	ほとんどなかった (1日未満)	少しはあった (1~2日)	時々あった (3~4日)	たいていそうだった (5~7日)
①普段はなんでもないことがわずらわしい	1	2	3	4
②食べたくない、食欲が落ちた	1	2	3	4
③家族や友人から励ましてもらっても、気分が晴れない	1	2	3	4
④他の人と同じ程度には、能力があると思う	1	2	3	4
⑤物事に集中できない	1	2	3	4
⑥ゆううつだ	1	2	3	4
⑦何をするのも面倒だ	1	2	3	4
⑧先のことについて積極的に考えることができる	1	2	3	4
⑨過去のことについてくよくよ考える	1	2	3	4
⑩何か恐ろしい気がする	1	2	3	4
⑪なかなか眠れない	1	2	3	4
⑫生活について不満なく過ごせる	1	2	3	4
⑬ふだんより口数が少ない、口が重い	1	2	3	4
⑭ひとりぼっちで寂しい	1	2	3	4
⑮皆がよそよそしいと思う	1	2	3	4
⑯毎日が楽しい	1	2	3	4
⑰急に泣き出すことがある	1	2	3	4
⑱悲しいと感じる	1	2	3	4
⑲皆が自分を嫌がっていると感じる	1	2	3	4
⑳仕事(学習)が手につかない	1	2	3	4

5 不安や悩み、ストレスについておうかがいします

問 14 この1か月間くらいで、悩みや不安、ストレスを感じたことがありますか。(○は1つ)

1. 悩みやストレスを感じたことはない
2. たまに感じることもある(月に1~2回程度)
3. ときどき感じることもある(週に1回程度)
4. いつも感じている



問 14で「2~4」を回答された方にお聞きします。

問 14-1 それはどのような事柄が原因ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 家庭に関すること(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等)
2. 健康に関すること(自分の病気の悩み、からだの悩み等)
3. 経済的な問題(倒産、事業不振、負債、失業等)
4. 勤務に関すること(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等)
5. 男女に関すること(失恋、恋愛、結婚をめぐる悩み等)
6. 学校問題(いじめ、学業不振、教師との人間関係等)
7. その他()

問 15 あなたは、不安なことや悩み事があった時に相談できる場所はありますか。(○は1つ)

1. ある
2. ない

問 16 あなたは、不安や悩みや辛い気持ちがあるとき、誰に相談しますか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 同居の家族や親族 | 2. 別居の家族や親族 |
| 3. 友人や同僚 | 4. 恋人 |
| 5. 近所の知り合い | 6. 学校や職場の先輩・後輩 |
| 7. 学校の先生や職場の上司 | 8. カウンセラー |
| 9. かかりつけの病院の医師 | 10. かかりつけの病院の看護師 |
| 11. かかりつけの薬局の薬剤師 | 12. 公的機関の相談員 |
| 13. 民間の相談員 | 14. 専門電話やメール相談員 |
| 15. その他() | 16. 相談したいができない |
| 17. 相談しようと思わない | |

問 16-1 へ

問 16 で「12～14」を回答された方にお聞きします。

問 16-1 あなたは、その相談先をどのようにして知りましたか。

(あてはまる主なもの 2 つまでに○)

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 市広報・パンフレットなど | 2. テレビ・ラジオ |
| 3. 新聞・雑誌・書籍 | 4. ホームページ |
| 5. SNS、動画サイトなど | 6. 家族・友人・知人などの紹介 |
| 7. 医療機関 | 8. 市の窓口 |
| 9. その他 () | |

問 17 あなたは、悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることは恥ずかしいことだと思いますか。(○は1つ)

- | | |
|------------------|----------------|
| 1. そう思う | 2. どちらかというそう思う |
| 3. どちらかというそう思わない | 4. そう思わない |

6 地域とのつながりなどについておうかがいします

問 18 あなたは、町内の人や地域の人と話をしたり、交流したりする機会がありますか。

(○は1つ)

- | | |
|----------|-----------|
| 1. よくある | 2. ときどきある |
| 3. あまりない | 4. ほとんどない |

問 19 あなたがお住まいの地域の人々は日頃から互いに気遣(きづか)ったり声をかけ合っていると思いますか。(○は1つ)

- | | |
|------------------|----------------|
| 1. そう思う | 2. どちらかというそう思う |
| 3. どちらかというそう思わない | 4. そう思わない |

問 20 学校や職場(もしくは地域)での人間関係はどうですか。(○は1つ)

- | | |
|------------|---------|
| 1. 良い | 2. まあ良い |
| 3. あまり良くない | 4. 良くない |

問 21 あなたは自分のことが好きだと思いますか。(○は1つ)

- | | |
|------------------|----------------|
| 1. そう思う | 2. どちらかというそう思う |
| 3. どちらかというそう思わない | 4. そう思わない |

問 22 友人や家族等との関係はどうですか。(○は1つ)

- | | |
|------------|---------|
| 1. 良い | 2. まあ良い |
| 3. あまり良くない | 4. 良くない |



7 こころの健康や病気に関することについておうかがいします

問 23 あなたの持つ「うつ病」のイメージについてお答えください。

(それぞれの項目に○は1つ)

項 目	はい	いいえ	わからない
①うつ病は精神的な弱さが原因である	1	2	3
②うつ病は本人の怠け・甘えであり、病気ではない	1	2	3
③うつ病は休養を取ることが大切である	1	2	3
④うつ病の患者を励ましてはいけない	1	2	3
⑤うつ病は早期発見・早期対応が大切である	1	2	3
⑥うつ病は適切な治療により治る病気である	1	2	3

職業を持っている方にお聞きします。

問 24 仮に、あなたがうつ病になった場合、仕事を休業するとどのようなことが心配されますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. 特に心配はない | 2. 昇進や昇給に影響する |
| 3. 上司や同僚に迷惑をかける | 4. 家族や親戚の理解 |
| 5. 休む勇気がない | 6. 職場復帰ができなくなる |
| 7. 経済的問題 | 8. 復帰後の人間関係 |
| 9. その他 () | |

問 25 あなたの職場ではメンタルヘルスに関する制度がありますか。(○は1つ)

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

問 25 で「1. ある」を回答された方にお聞きします。

問 25-1 どのような制度ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|--|
| 1. メンタル面で相談できるメンタルヘルス専門医と契約している |
| 2. メンタル面で相談できるカウンセラーと契約している |
| 3. ストレスチェックテストを実施している |
| 4. うつ病チェックテストを実施している |
| 5. 管理者向けにメンタルヘルスに関する研修を行っている |
| 6. 従業員向けにメンタルヘルスに関する研修を行っている |
| 7. メンタルヘルスなどによる病休からの職場復帰の際に、復職が円滑にいくような配慮をしている(職場復帰支援) |
| 8. その他 () |

問 26 あなたは自殺についてどのように考えますか。(○は1つ)

1. 自殺はすべきではない
2. 自殺はすべきではないが、事情によってやむをえないこともあると思う
3. 自殺はその人個人の問題であり、自由だと思う
4. よくわからない
5. その他 ()

問 27 自殺対策は自分自身に関わる問題だと思えますか。(○は1つ)

1. そう思う
2. どちらかといえばそう思う
3. あまりそう思わない
4. そう思わない
5. どちらともいえない

問 28 これまでに死にたいと思ったことがありますか。(○は1つ)

1. ある
2. ない
3. 答えたくない

問 28 で「1. ある」を回答された方にお聞きします。

問 28-1 それは、どのような事柄が原因ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 家庭に関すること(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等)
2. 健康に関すること(自分の病気の悩み、からだの悩み等)
3. 経済的な問題(倒産、事業不振、負債、失業等)
4. 勤務に関すること(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等)
5. 男女に関すること(失恋、恋愛、結婚をめぐる悩み等)
6. 学校問題(いじめ、学業不振、教師との人間関係等)
7. その他 ()
8. 答えたくない

問 28-2 そのように考えた時、誰かに相談しましたか。(あてはまるものすべてに○)

1. 相談したことはない
2. 同居の家族や親族
3. 別居の家族や親族
4. 友人や同僚
5. 恋人
6. 近所の知り合い
7. 学校や職場の先輩・後輩
8. 学校の先生や職場の上司
9. カウンセラー
10. かかりつけの病院の医師
11. かかりつけの病院の看護師
12. かかりつけの薬局の薬剤師
13. 公的機関の相談員
14. 民間の相談員
15. 専門電話やメール相談員
16. その他 ()

8 相談相手・相談機関についておうかがいします

問 32 「こころの健康や病気」について、どのようなところから知識・情報を手に入れますか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|-------------|-----------|------------|--------|
| 1. 友人・家族 | 2. 本・雑誌 | 3. 新聞 | 4. テレビ |
| 5. ラジオ | 6. 病院・診療所 | 7. インターネット | 8. 講演会 |
| 9. 市の広報誌 | 10. 保健所 | 11. SNS | |
| 12. その他 () | | | |

問 33 あなたは、岡崎市のこころの健康に関する相談窓口「岡崎市こころホットライン」※(0564-64-7830) (無理しないで、なやみを!) をご存知ですか。(○は1つ)

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

※ 「岡崎市こころホットライン」とは、様々なこころの悩みについての電話相談です。

問 34 「岡崎市こころホットライン」を利用したことがありますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 利用したことがある | 2. 利用したことがない |
|--------------|--------------|

問 34 で「1. 利用したことがある」を回答された方にお聞きします。

問 34-1 利用していかがでしたか。(○は1つ)

- | | |
|---------------|------------------|
| 1. 気持ちがすっきりした | 2. 不安が和らいだ |
| 3. 気持ちの整理ができた | 4. 適切な助言や情報が得られた |
| 5. 期待にそぐわなかった | 6. その他 () |

問 35 今後岡崎市こころホットラインを利用したいですか。(○は1つ)

- | | |
|------------|------------------|
| 1. 利用したい | 2. 今後、必要な時に利用したい |
| 3. 利用したくない | 4. わからない |

9 岡崎市の事業についておうかがいします

問 36 岡崎市が自殺予防のために行っている事業について、見たり聞いたりしたことのある事業をお答えください。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|------------------------------------|
| 1. 自殺予防週間・自殺対策強化月間普及啓発キャンペーン |
| 2. FM放送やケーブルテレビでの普及啓発 |
| 3. 自殺防止のための電話相談カード配布 |
| 4. 広報誌・ホームページでの普及啓発 |
| 5. 自殺防止やうつ予防に関する各種講演会 |
| 6. 自殺未遂者等の自殺の危険性が高い方への支援方法の検討や支援活動 |
| 7. ゲートキーパー※の養成 |
| 8. その他 () |



※ ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

問 37 前問の事業の中で、あなたが特に重要だと思う取組みはどれですか。重要だと思う事業をお答えください。(〇は3つまで)

1. 自殺予防週間・自殺対策強化月間普及啓発キャンペーン
2. FM放送やケーブルテレビでの普及啓発
3. 自殺防止のための電話相談カード配布
4. 広報誌・ホームページでの普及啓発
5. ケーブルテレビ「ミクスネットワーク」での普及啓発
6. 自殺防止やうつ予防に関する各種講演会
7. 自殺未遂者等の自殺の危険性が高い方への支援方法の検討や支援活動
8. ゲートキーパーの養成
9. その他 ()

問 38 あなたは、市民が、自殺予防について学ぶ機会があった方がよいと思いますか。(〇は1つ)

1. そう思う
2. どちらかというと思う
3. どちらかというと思わない
4. そう思わない

問 39 あなたは、ゲートキーパーのことを知っていますか。(〇は1つ)

1. 知っている
2. 名前は聞いたことがある
3. 知らない

問 40 岡崎市が実施しているゲートキーパー研修に参加したいと思いますか。(〇は1つ)

1. 参加したい
2. 興味はあるが、参加するつもりはない
3. 参加したいと思わない

10 その他

問 41 こころの健康や自殺予防の対策などについて、お気づきの点やご意見などがございましたら、記入してください。

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。



平成 29 年度 岡崎市メンタルヘルスに関する市民意識調査

発行年月 平成 29 年 12 月

編集・発行 岡崎市保健所

〒 444-8545 岡崎市若宮町 2 丁目 1 番地 1

電話 : 0564 (23) 6715

FAX : 0564 (23) 5071