

令和4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

令和5年3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	3
1	回答者属性	3
2	からだやこころの健康状態について	11
3	休養や睡眠について	16
4	アルコールについて	24
5	不安や悩み、ストレスについて	30
6	地域のつながりなどについて	49
7	こころの健康や病気に関することについて	61
8	相談相手・相談機関について	110
9	新型コロナウイルス感染症について	118
10	岡崎市の事業について	122
11	調査結果のまとめ	133
III	平成 29 年度調査比較項目	135
IV	調査票	144

I 調査の概要

1 調査の目的

平成 29 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

令和 4 年 11 月 2 日から令和 4 年 11 月 25 日まで

4 調査方法

郵送による配布・回収またはWEBによる回答

5 回収状況

配布数	有効回答数	有効回答率
5,000 通	1,832 件 (郵送 1,160 件、WEB 672 件)	36.6%

6 調査結果の表示方法

- ・回答比率は各質問の回答者数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(年代別集計など、複数項目の組み合わせで分類した集計のこと)の場合、無回答を除外しているため、クロス集計の回答者数の合計と単純集計(全体)の回答者数が合致しないことがあります。
- ・調査結果を図表に表示していますが、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)。
- ・帯グラフにおいて、割合が 0.0%であった場合、表示を省略しています。
- ・n=30 以下の場合、回答比率が大きく変動するため、コメントをしていない場合があります。

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。

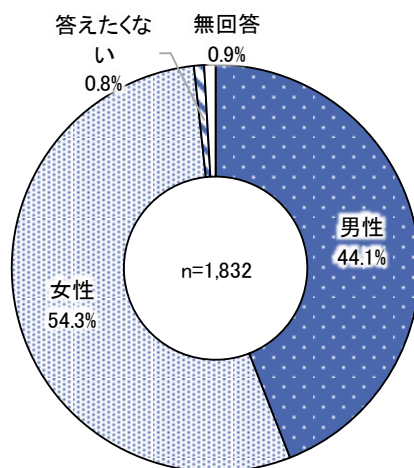
【調査項目／得点配分】

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	0点	1点	2点	3点
②食べたくない、食欲が落ちた	0点	1点	2点	3点
③家族や友人から励ましてもらっても、気分が晴れない	0点	1点	2点	3点
④他の人と同じ程度には、能力があると思う	<u>3点</u>	<u>2点</u>	<u>1点</u>	<u>0点</u>
⑤物事に集中できない	0点	1点	2点	3点
⑥ゆううつだ	0点	1点	2点	3点
⑦何をするのも面倒だ	0点	1点	2点	3点
⑧先のことについて積極的に考えることができる	<u>3点</u>	<u>2点</u>	<u>1点</u>	<u>0点</u>
⑨過去のことにについてくよくよ考える	0点	1点	2点	3点
⑩何か恐ろしい気持ちがある	0点	1点	2点	3点
⑪なかなか眠れない	0点	1点	2点	3点
⑫生活について不満なく過ごせる	<u>3点</u>	<u>2点</u>	<u>1点</u>	<u>0点</u>
⑬ふだんより口数が少ない、口が重い	0点	1点	2点	3点
⑭ひとりぼっちで寂しい	0点	1点	2点	3点
⑮皆がよそよそしいと思う	0点	1点	2点	3点
⑯毎日が楽しい	<u>3点</u>	<u>2点</u>	<u>1点</u>	<u>0点</u>
⑰急に泣き出すことがある	0点	1点	2点	3点
⑱悲しいと感じる	0点	1点	2点	3点
⑲皆が自分を嫌がっていると感じる	0点	1点	2点	3点
⑳仕事（学習）が手につかない	0点	1点	2点	3点

Ⅱ 調査結果

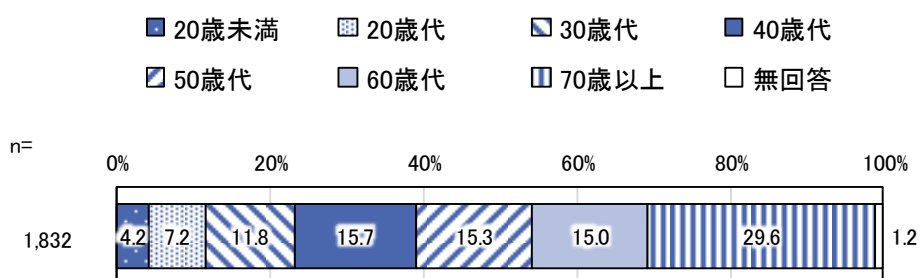
1 回答者属性

F 1 あなたの性別は

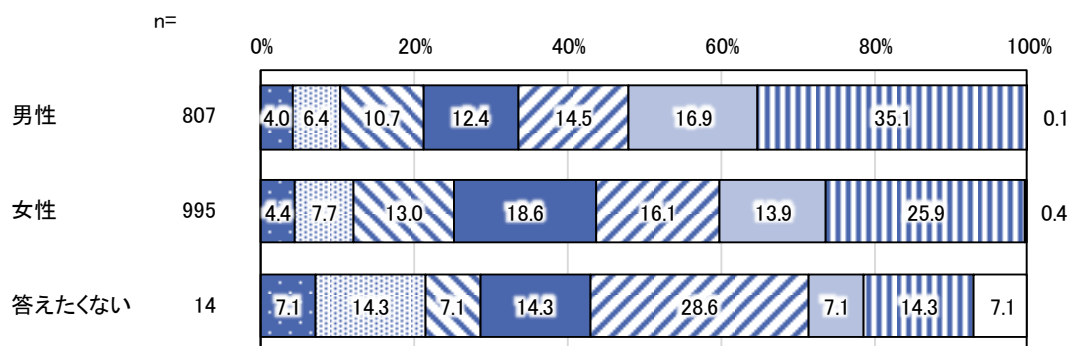


性別については、「男性」が44.1%、「女性」が54.3%、「答えたくない」が0.8%の割合となっています。

F 2 あなたの年齢は



【性別 (n=1,816/1,832)】



【年齢別回収率 (n=1,797/1,832)】

	全体	男性	女性
20 歳未満	25.7%	21.3%	29.3%
20 歳代	21.8%	17.3%	25.7%
30 歳代	30.9%	24.6%	36.9%
40 歳代	31.9%	22.2%	41.1%
50 歳代	35.1%	29.3%	40.0%
60 歳代	45.8%	45.3%	46.0%
70 歳以上	49.4%	51.5%	46.9%
計	36.6%	32.3%	39.8%

年齢については、「70 歳以上」が 29.6%と最も高く、次いで「40 歳代」が 15.7%、「50 歳代」が 15.3%の割合となっています。

性別でみると、男性の「70 歳以上」の割合が 35.1%と高くなっています。

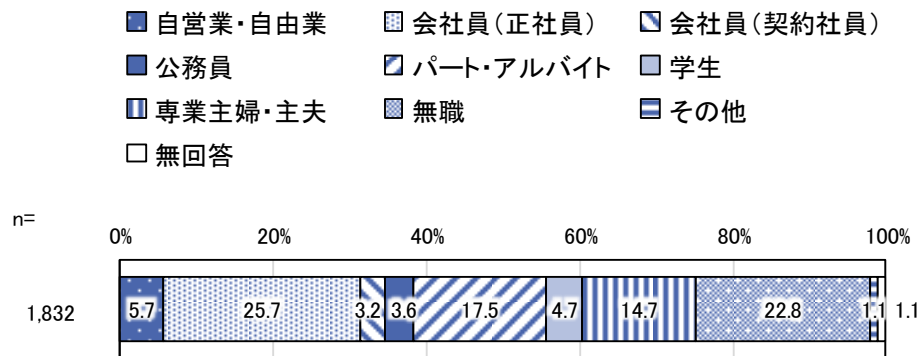
年齢別の回答率について、全体で男性が 32.3%、女性が 39.8%となっており、年齢別でみると、「70 歳以上」の割合が最も高く、男性が 51.5%、女性が 46.9%となっています。また、男性は「60 歳代」(45.3%)、「50 歳代」(29.3%)、女性は「60 歳代」(46.0%)、「40 歳代」(41.1%)が続いています。

F 3 あなたの住んでいる地域の小学校区はどこですか。小学校区が不明な方は町名（丁・字以下は不要）までをご記入ください。

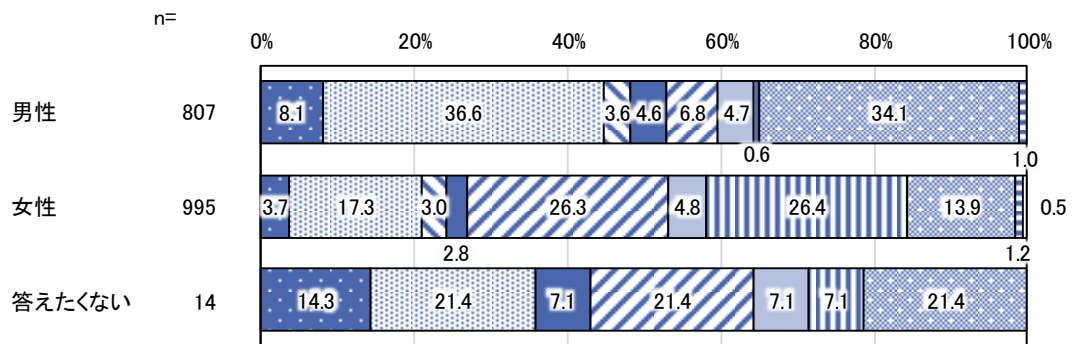
n=1,832					
梅園小学校	3.2%	山中小学校	1.4%	六ツ美中部小学校	1.2%
根石小学校	3.2%	本宿小学校	2.6%	六ツ美北部小学校	2.2%
男川小学校	2.5%	生平小学校	0.2%	六ツ美南部小学校	3.2%
美合小学校	1.7%	秦梨小学校	0.2%	城南小学校	2.1%
緑丘小学校	2.5%	常磐南小学校	0.5%	上地小学校	3.1%
羽根小学校	2.8%	常磐東小学校	0.2%	小豆坂小学校	2.7%
岡崎小学校	2.7%	常磐小学校	1.6%	北野小学校	2.2%
六名小学校	2.8%	恵田小学校	0.4%	六ツ美西部小学校	2.1%
三島小学校	2.4%	奥殿小学校	0.4%	豊富小学校	0.9%
竜美丘小学校	3.8%	細川小学校	2.8%	夏山小学校	0.3%
連尺小学校	2.9%	岩津小学校	2.0%	宮崎小学校	0.2%
広幡小学校	2.5%	大樹寺小学校	3.2%	形埜小学校	0.5%
井田小学校	4.8%	大門小学校	2.2%	下山小学校	0.2%
愛宕小学校	1.0%	矢作東小学校	3.4%	小学校区不明	1.1%
福岡小学校	3.4%	矢作北小学校	2.4%	町名不明	2.3%
竜谷小学校	0.8%	矢作西小学校	1.5%	無回答	2.3%
藤川小学校	1.7%	矢作南小学校	3.5%		

お住まいの小学校区は、上記のようになっています。

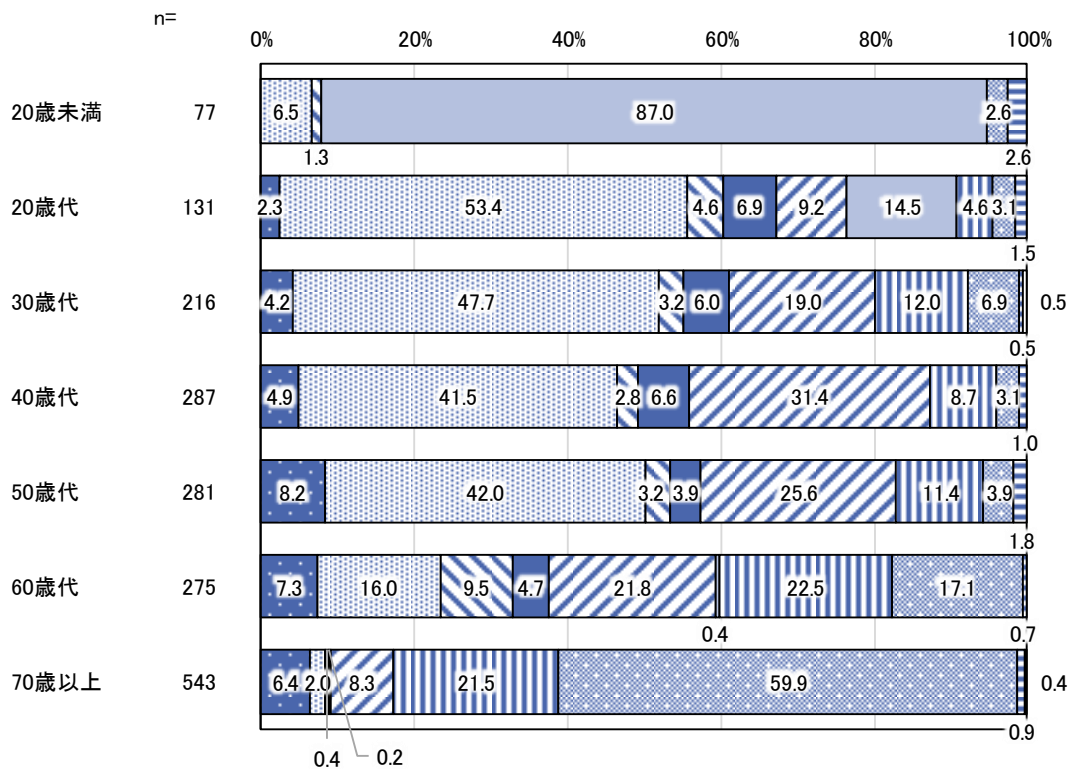
F 4 あなたの職業（主なものを1つ）は



【性別（n=1,816/1,832）】



【年齢別（n=1,810/1,832）】



職業については、「会社員（正社員）」の割合が 25.7%と最も高く、次いで「無職」の割合が 22.8%、「パート・アルバイト」の割合が 17.5%となっています。

性別でみると、男性は「会社員（正社員）」の割合が 36.6%、「無職」の割合が 34.1%と高くなっています。一方、女性は「専業主婦・主夫」の割合が 26.4%、「パート・アルバイト」の割合が 26.3%と高くなっています。

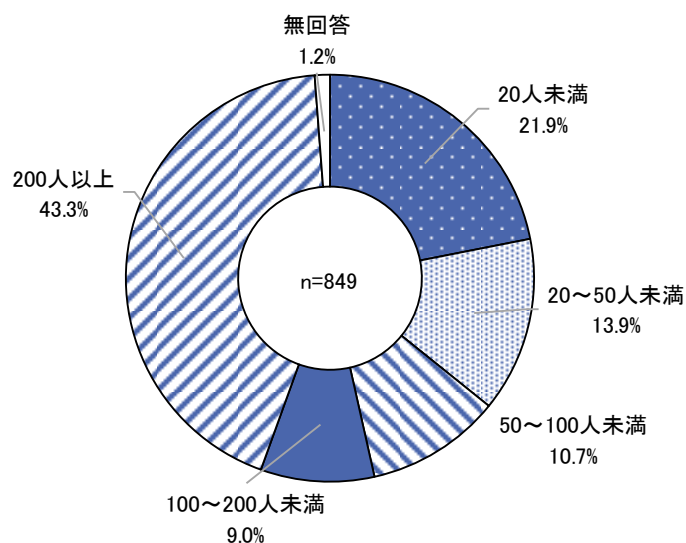
年齢別でみると、20 歳代から 50 歳代までは「会社員（正社員）」の割合が 40%以上と高くなっています。また、40 歳代では「パート・アルバイト」の割合も 31.4%と高くなっており、70 歳代以上は「無職」の割合が 59.9%と高くなっています。

【その他の主な回答内容】

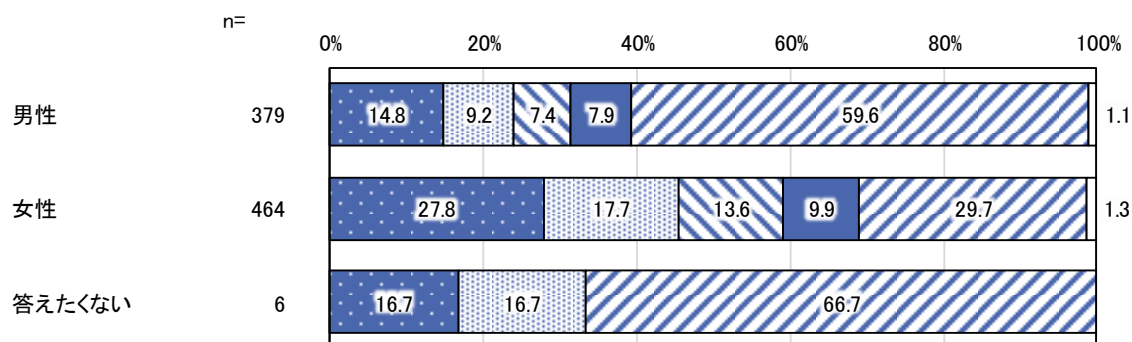
- ・派遣社員
- ・看護師
- ・シルバー人材センター など

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。

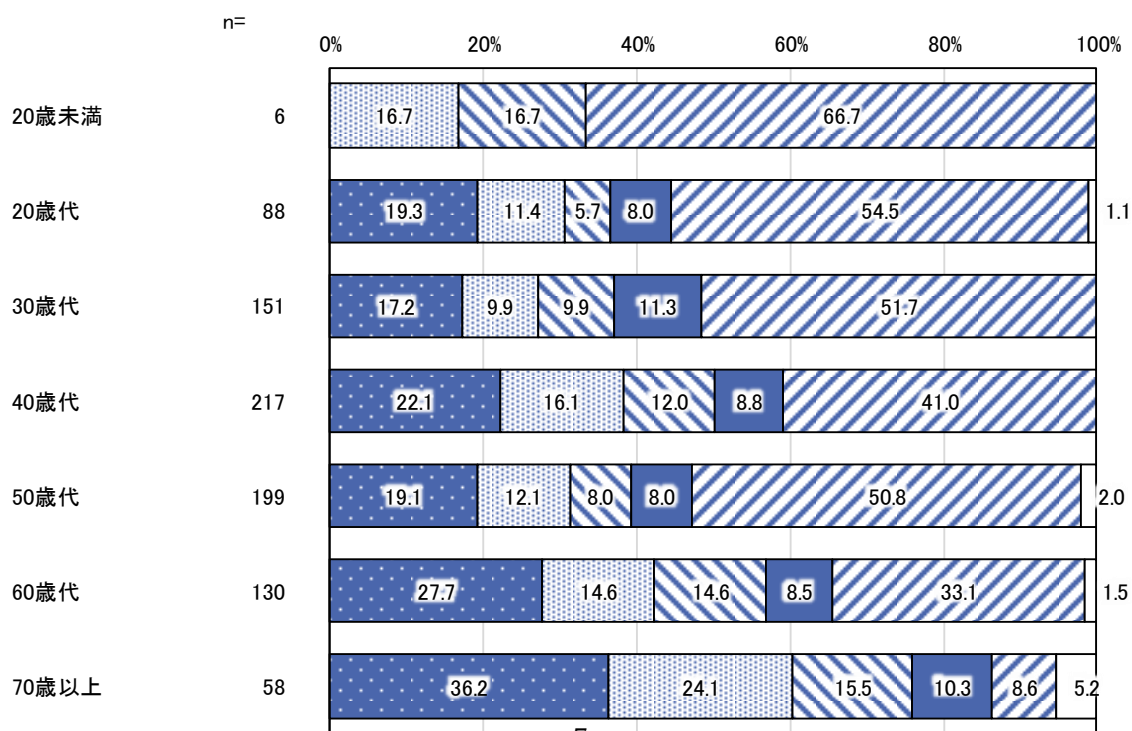
F 5 勤務先の従業員数をお答え下さい。（○は1つ）



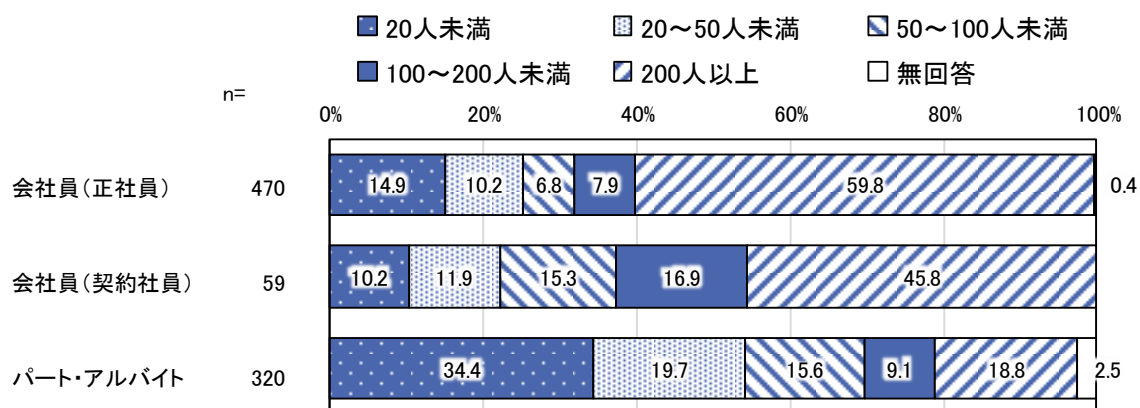
【性別（n=849/849）】



【年齢別（n=849/849）】



【職業別（n=849/849）】



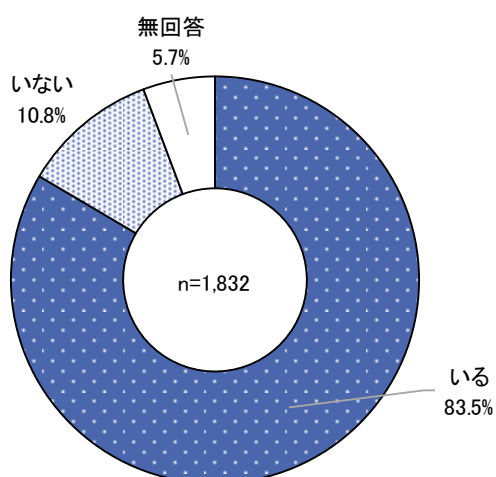
勤務先の従業員数については、「200人以上」の割合が43.3%と最も高く、次いで「20人未満」の割合が21.9%、「20～50人未満」の割合が13.9%となっています。

性別でみると、男性は「200人以上」の割合が59.6%と高くなっています。女性は「200人以上」の割合が29.7%で低くなっています。

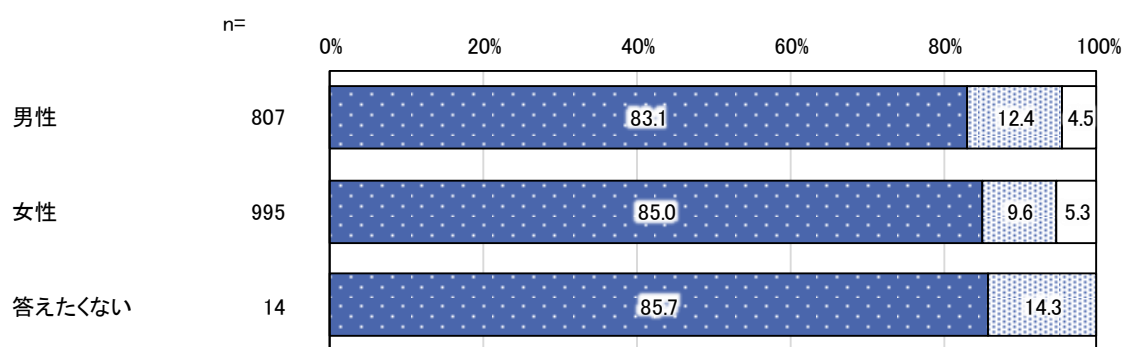
年齢別でみると、20歳代で「200人以上」の割合が54.5%と高くなっています。また、70歳以上で「20人未満」の割合が36.2%と高くなっています。

職業別でみると、会社員（正社員）で「200人以上」の割合が59.8%と高くなっています。また、パート・アルバイトでは「20人未満」の割合が34.4%と高くなっています。

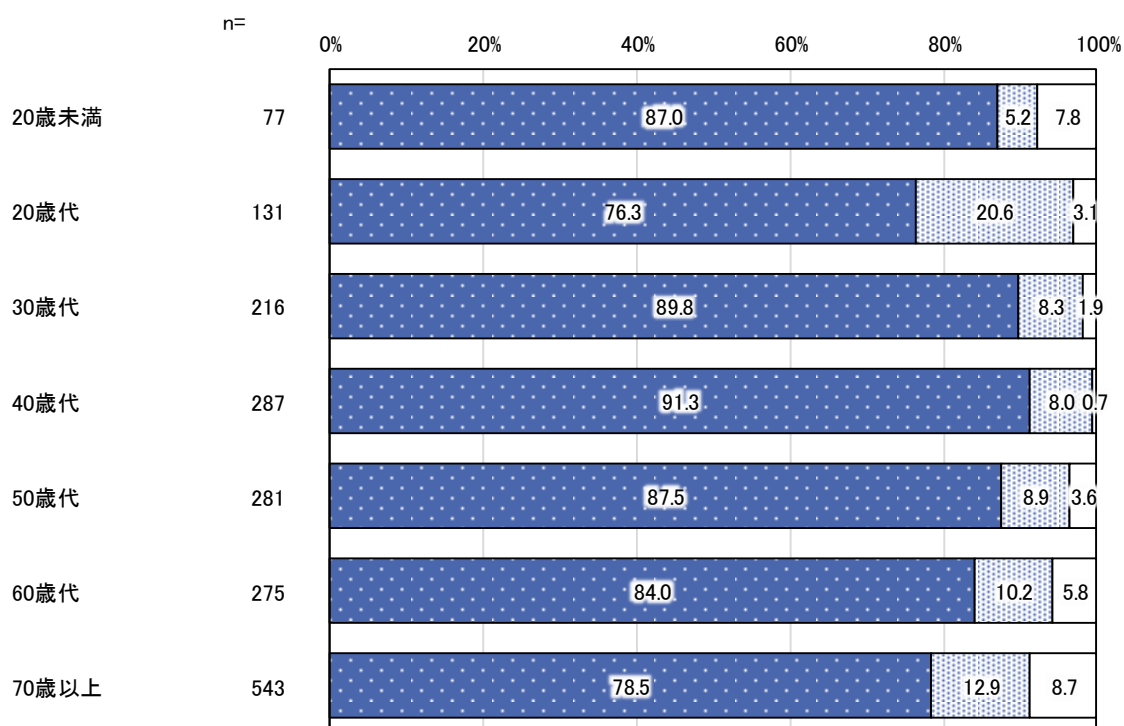
F 6 現在、同居している人はいますか。(〇は1つ)



【性別 (n=1,816/1,832)】



【年齢別 (n=1,810/1,832)】



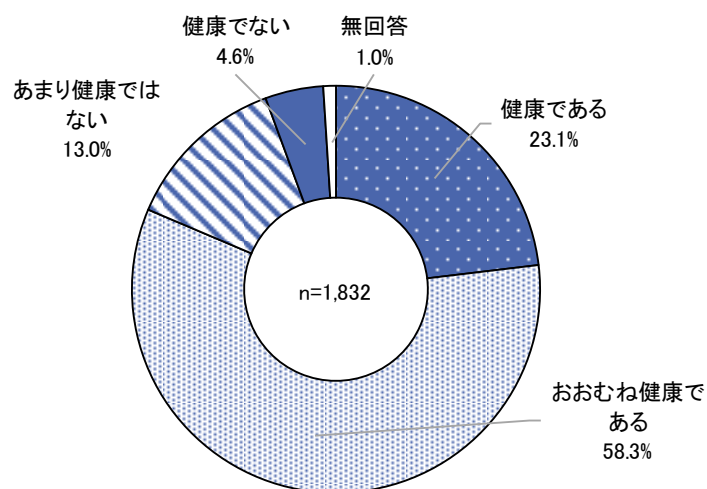
同居人の有無については、「いる」の割合が83.5%、「いない」の割合が10.8%となっています。

性別で見ても、大きな差はみられません。

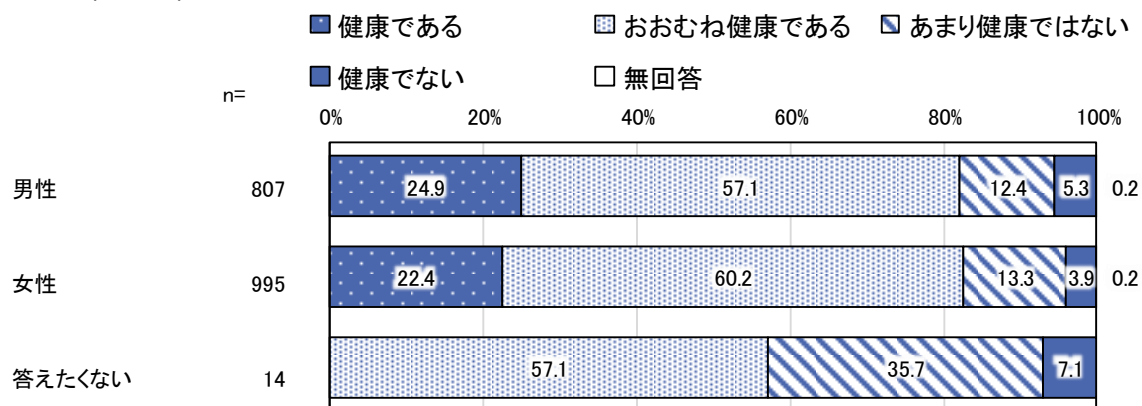
年齢別で見ると、20歳代で「いない」の割合が20.6%と高くなっています。

2 からだやこころの健康状態について

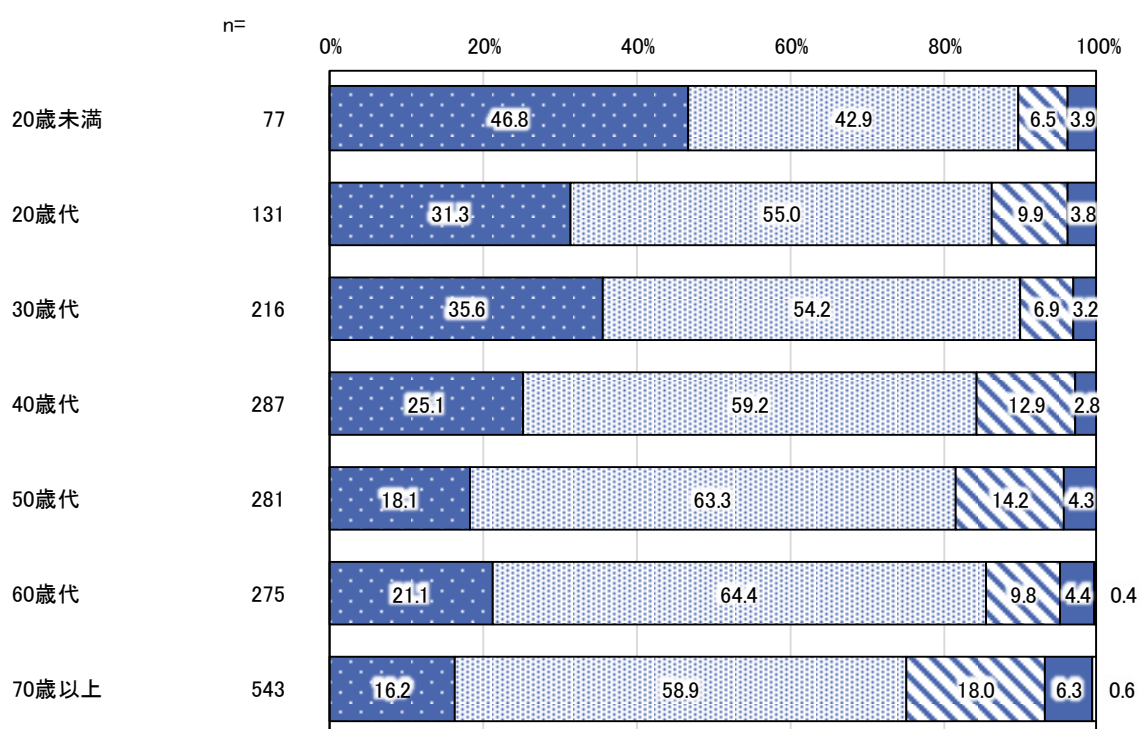
問1 あなたは、現在のからだの健康状態についてどのように感じていますか。(○は1つ)



【性別 (n=1,816/1,832)】



【年齢別 (n=1,810/1,832)】

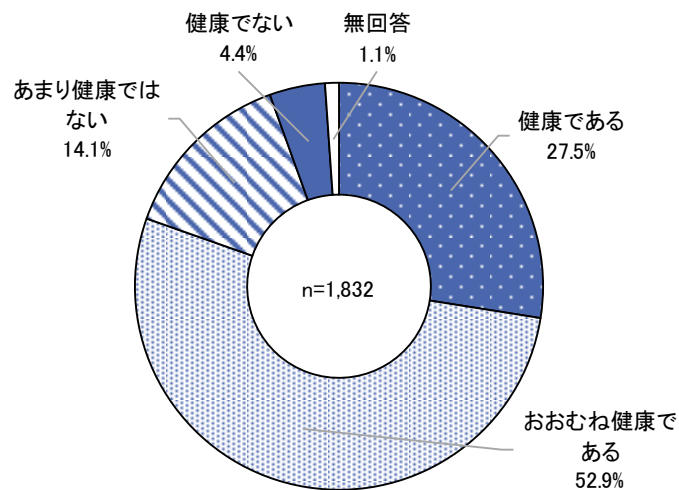


からだの健康状態については、「健康である」と「おおむね健康である」をあわせた“健康である”の割合が 81.4%、「あまり健康でない」と「健康でない」をあわせた“健康でない”の割合が 17.6%となっています。

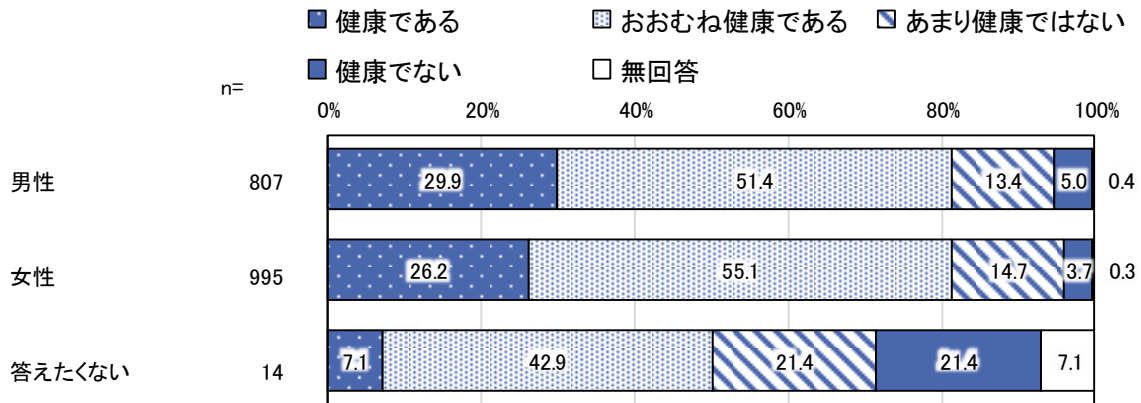
性別でみても、大きな差はみられません。

年齢別でみると、70 歳代以上で“健康でない”の割合が 24.3%と高くなっています。

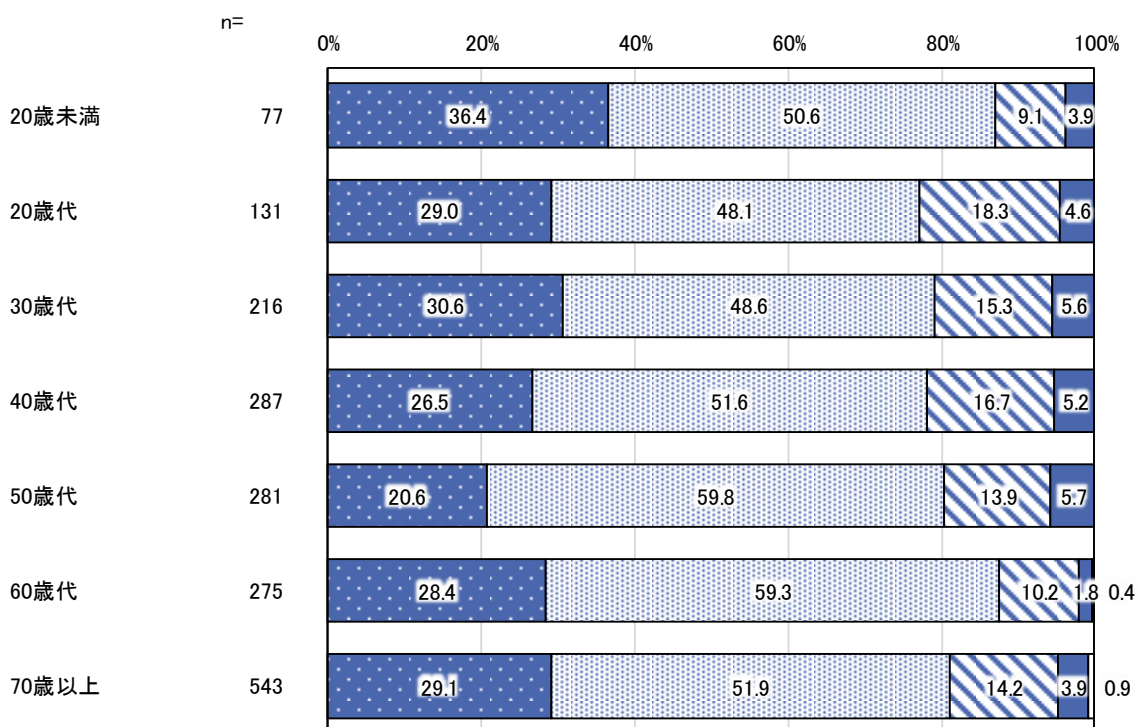
問2 あなたは、現在のこころの健康状態についてどのように感じていますか。(〇は1つ)



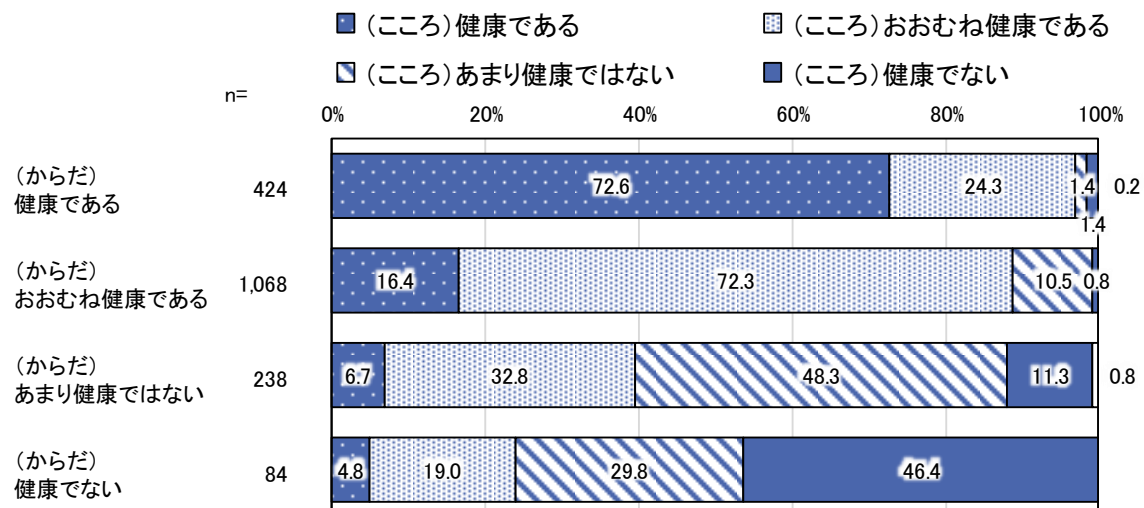
【性別 (n=1,816/1,832)】



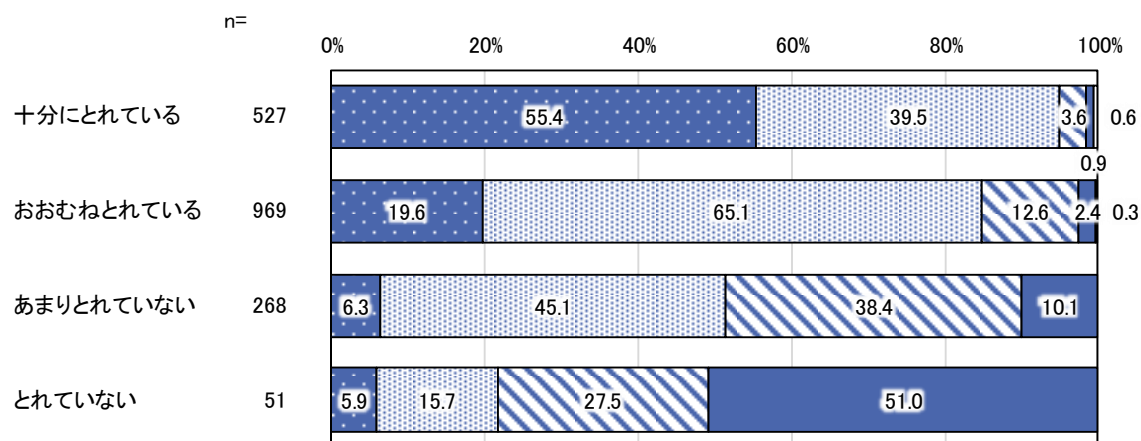
【年齢別 (n=1,810/1,832)】



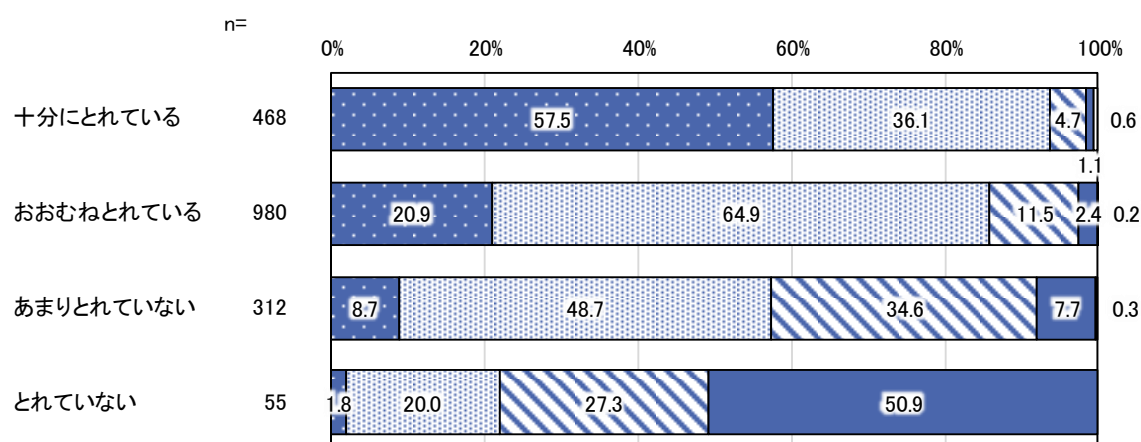
【からだの健康状態別 (n=1,814/1,832)】



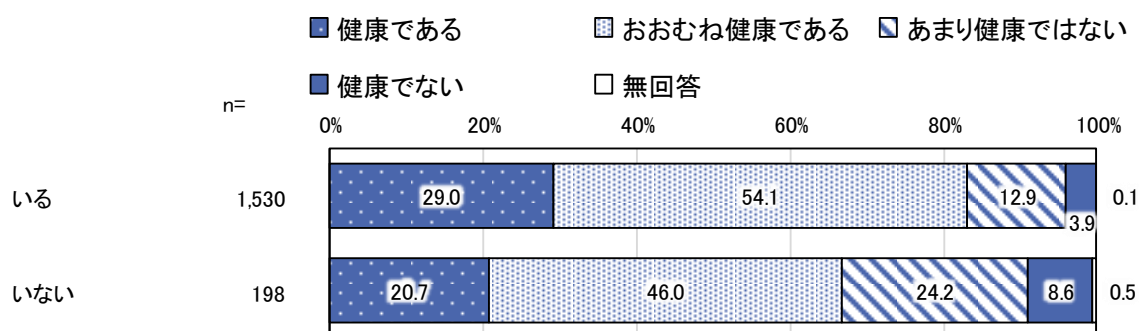
【直近1か月の休養状態別 (n=1,815/1,832)】



【直近1か月の睡眠状態別 (n=1,815/1,832)】



【同居人の有無別（n=1,728/1,832）】



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80.4%、「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18.5%となっています。

性別でも、大きな差はみられません。

年齢別でみると、20歳代、30歳代、40歳代で、こころが“健康でない”の割合が20%以上と高くなっています。

からだの健康状態別でみると、からだの健康状態が悪くなるにつれ、こころが“健康でない”の割合が高くなっています。

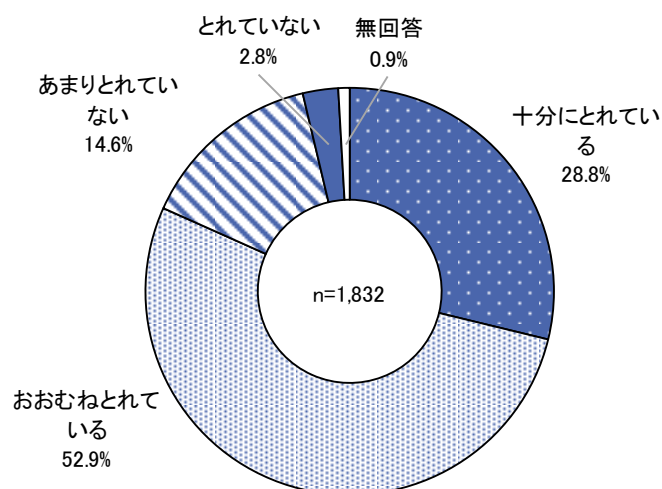
直近1か月の休養状態別でみると、休養がとれていない人ほど、こころが“健康でない”の割合が高くなっています。

直近1か月の睡眠状態別でみると、睡眠がとれていない人ほど、こころが“健康でない”の割合が高くなっています。

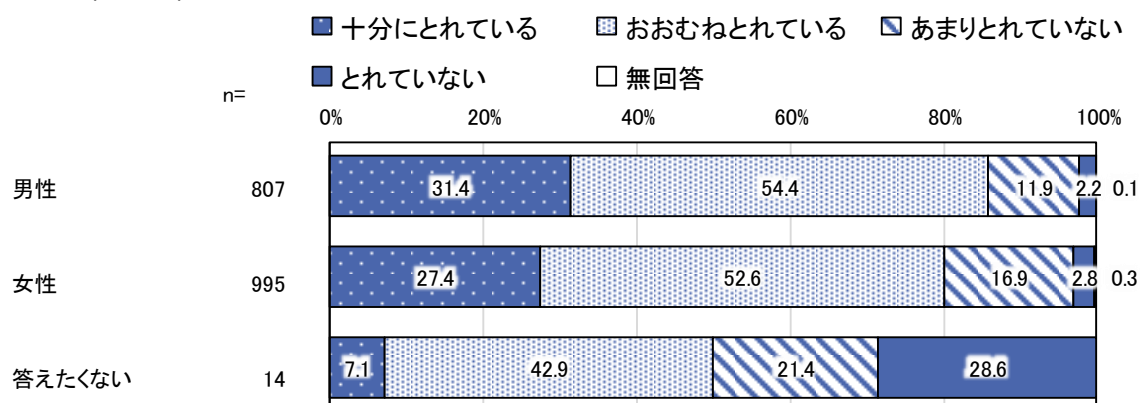
同居人の有無別でみると、同居人がいない人で、こころが“健康でない”の割合が32.8%と高くなっています。

3 休養や睡眠について

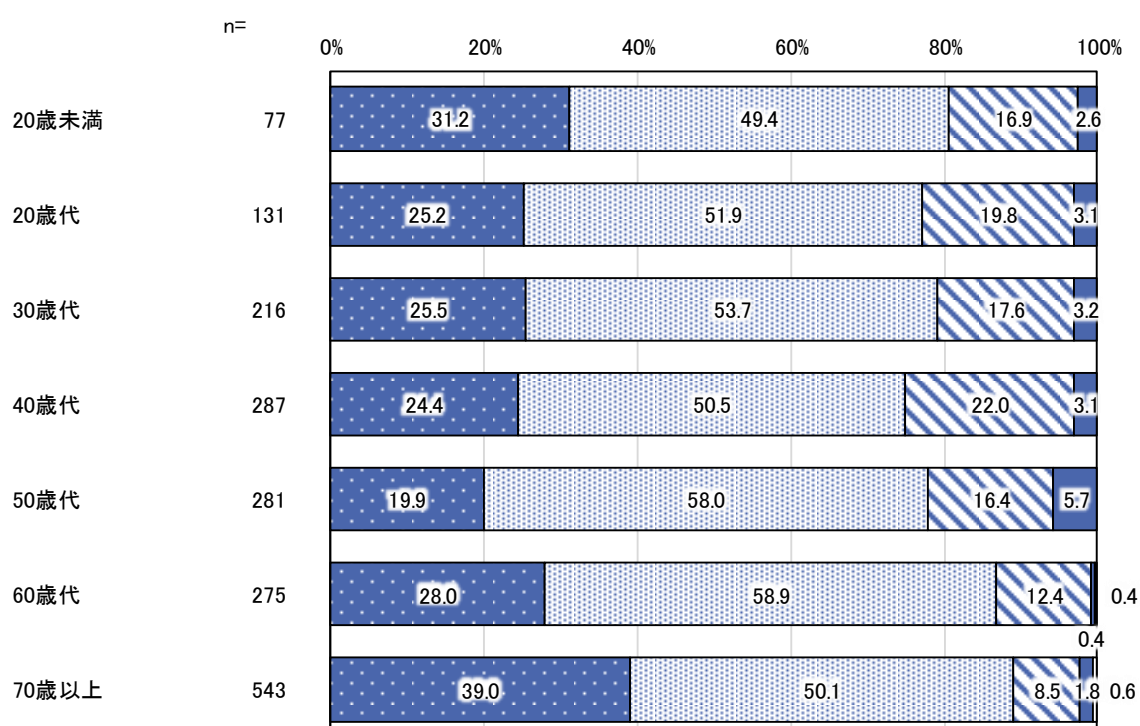
問3 この1か月間くらいで、あなたは十分に休養がとれていますか。(○は1つ)



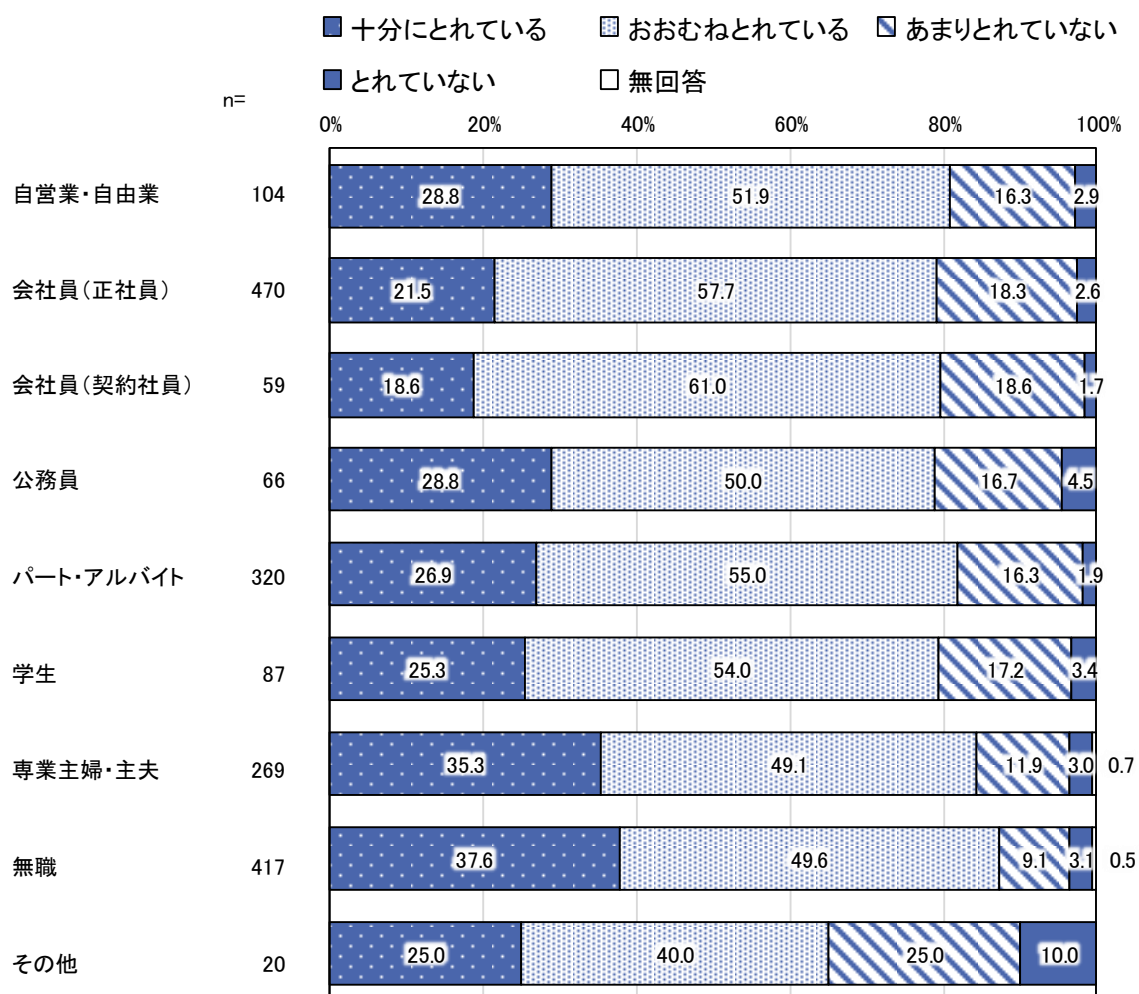
【性別 (n=1,816/1,832)】



【年齢別 (n=1,810/1,832)】



【職業別（n=1,812/1,832）】



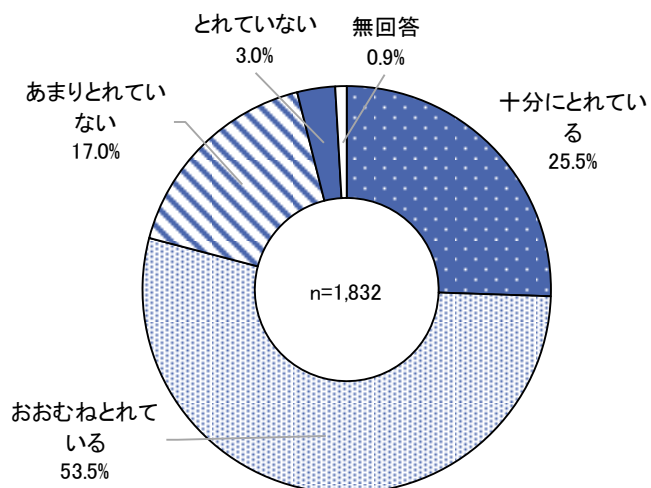
十分に休養をとることができるかについては、「十分にとれている」と「おおむねとれている」をあわせた“とれている”の割合が81.7%、「あまりとれていない」と「とれていない」をあわせた“とれてない”の割合が17.4%となっています。

性別でも、大きな差はみられません。

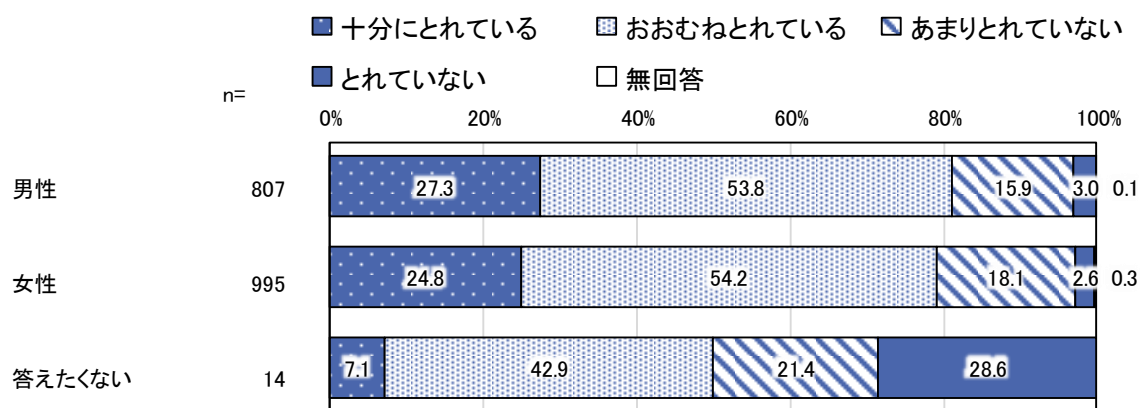
年齢別でみると、40歳代で“とれていない”の割合が25.1%と高くなっています。

職業別でみると、無職で“とれている”の割合が87.2%と高くなっています。

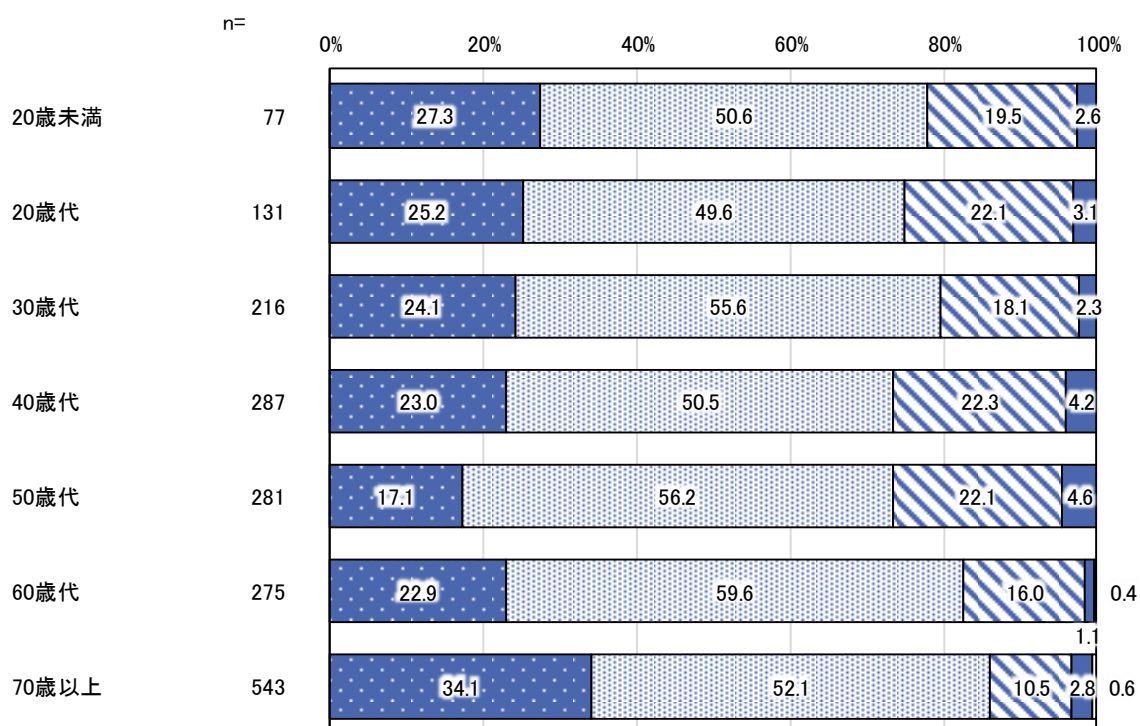
問4 この1か月間くらいで、あなたは十分に睡眠がとれていますか。(○は1つ)



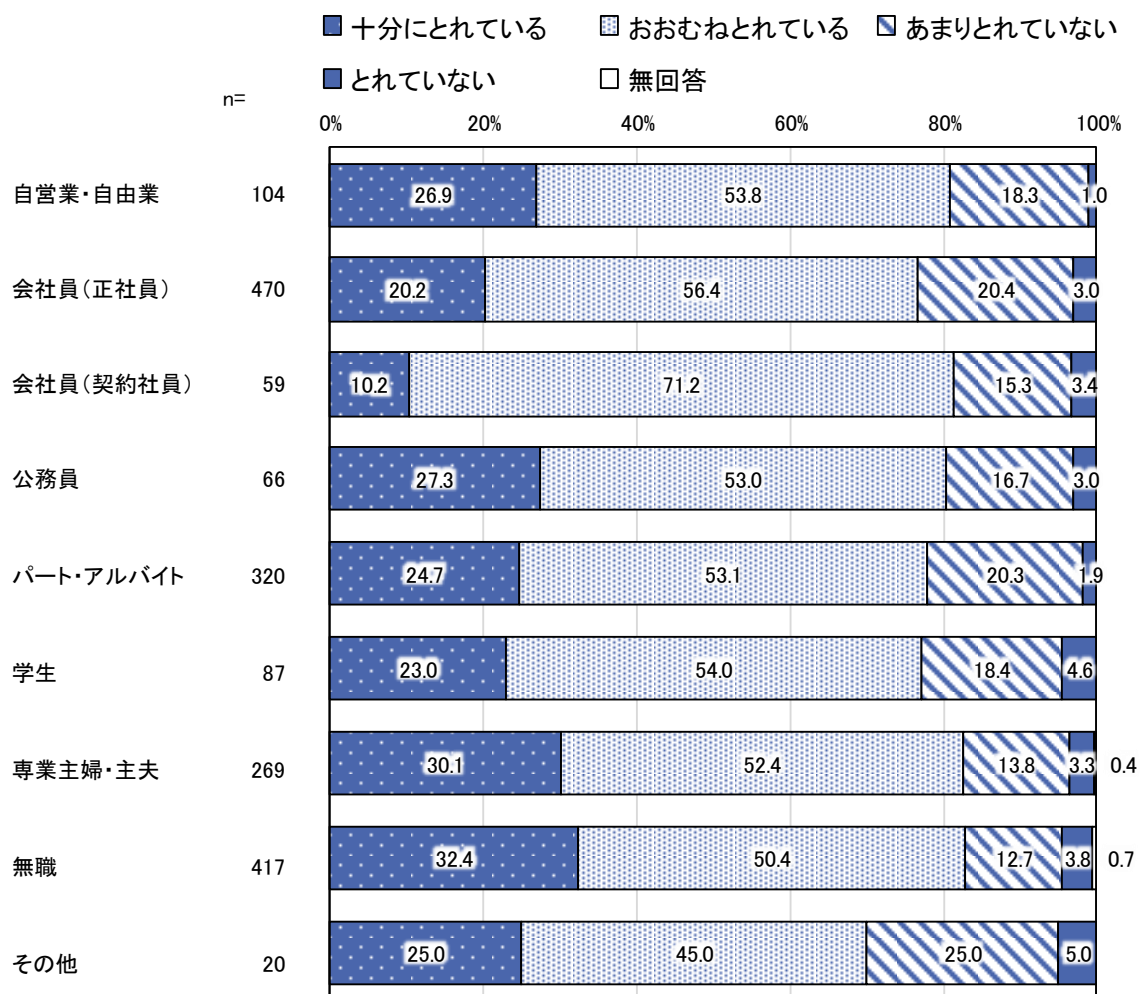
【性別 (n=1,816/1,832)】



【年齢別 (n=1,810/1,832)】



【職業別（n=1,812/1,832）】



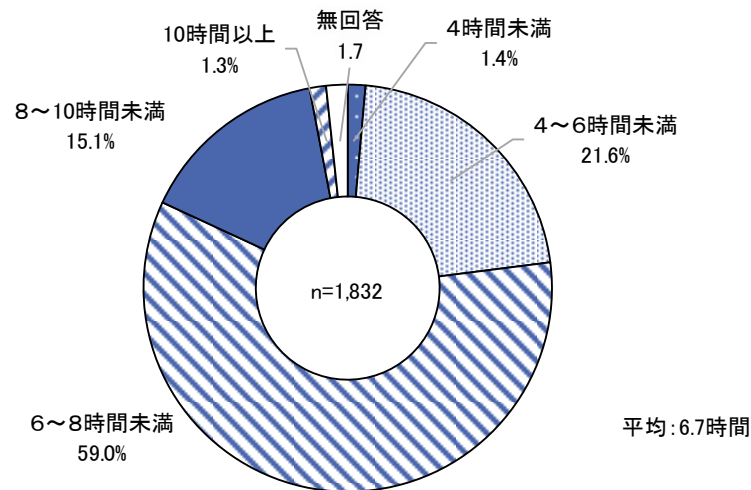
十分に睡眠をとることができるかについては、「十分にとれている」と「おおむねとれている」をあわせた“とれている”の割合が79.0%、「あまりとれていない」と「とれていない」をあわせた“とれていない”の割合が20.0%となっています。

性別でも、大きな差はみられません。

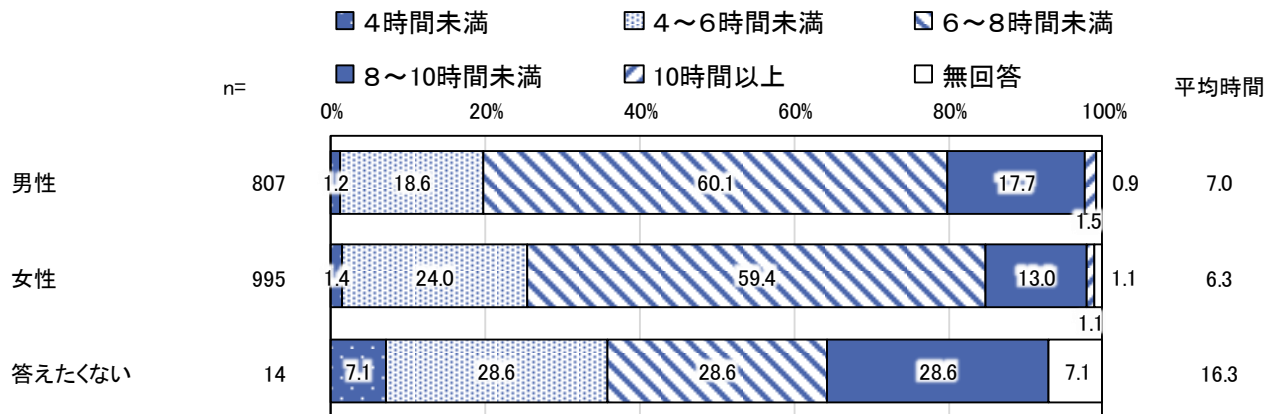
年齢別でみると、“とれていない”の割合が20歳代で25.2%、40歳代で26.5%、50歳代で26.7%と高くなっています。

職業別でみると、“とれている”の割合が専業主婦・主夫で82.5%、無職で82.8%と高くなっています。一方、“とれていない”の割合が会社員（正社員）で23.4%、パート・アルバイトで22.8%、学生で23.0%と高くなっています。

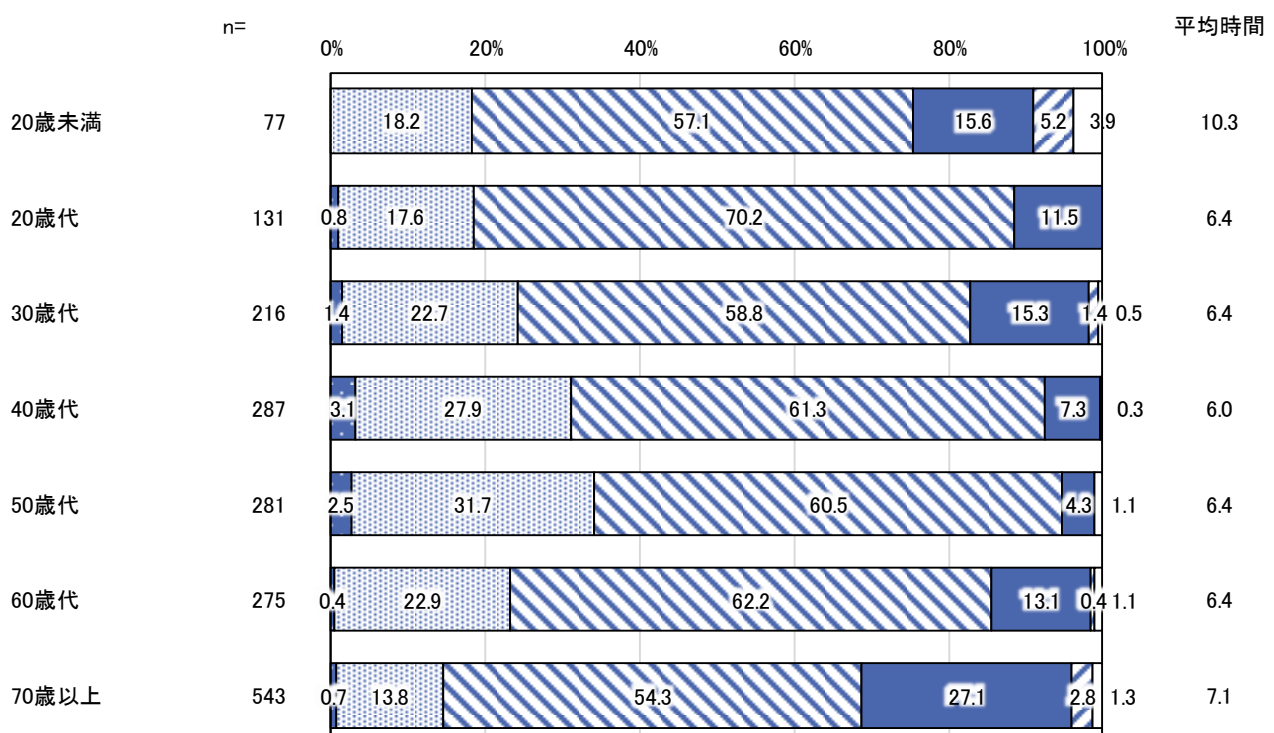
問5 この1か月間くらいで、あなたは平均して何時間くらい睡眠をとれていますか。



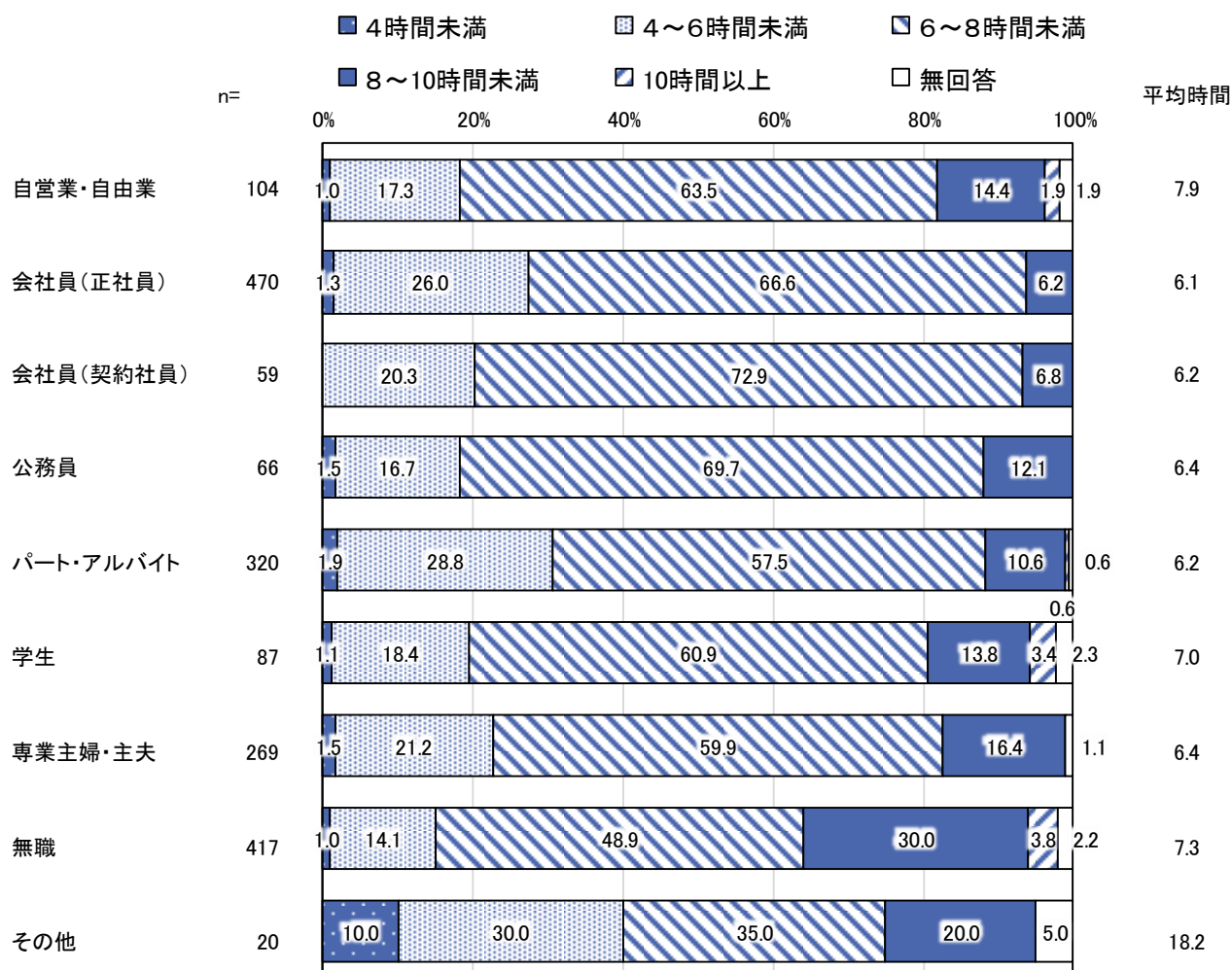
【性別 (n=1,816/1,832)】



【年齢別 (n=1,810/1,832)】



【職業別 (n=1,812/1,832)】



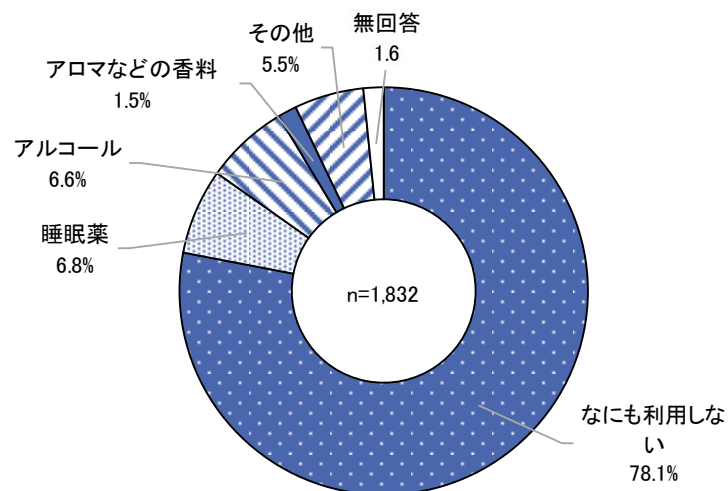
平均睡眠時間については、「6～8時間未満」の割合が59.0%と最も高く、次いで「4～6時間未満」の割合が21.6%、「8～10時間未満」の割合が15.1%となっており、平均睡眠時間は6.7時間となっています。

性別でみると、男性は「4～6時間未満」の割合が18.6%と低く、平均睡眠時間は7.0時間、女性は「4～6時間未満」で割合が24.0%と高くなっており、平均睡眠時間は6.3時間となっています。

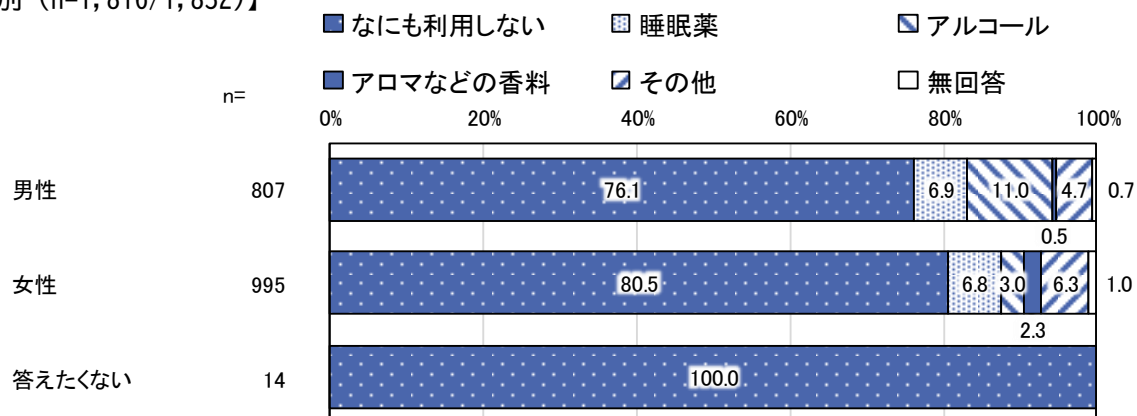
年齢別でみると、50歳代で「4～6時間未満」の割合が31.7%と高く、70歳代で「8～10時間未満」の割合が27.1%と高くなっています。また、平均睡眠時間は40歳代で6.0時間と最も短く、20歳未満で10.3時間と最も長くなっています。

職業別でみると、パート・アルバイトで「4～6時間未満」の割合が28.8%と高く、会社員(契約社員)で「6～8時間未満」が72.9%と高くなっています。また、無職では「8～10時間未満」の割合が30.0%と高くなっています。

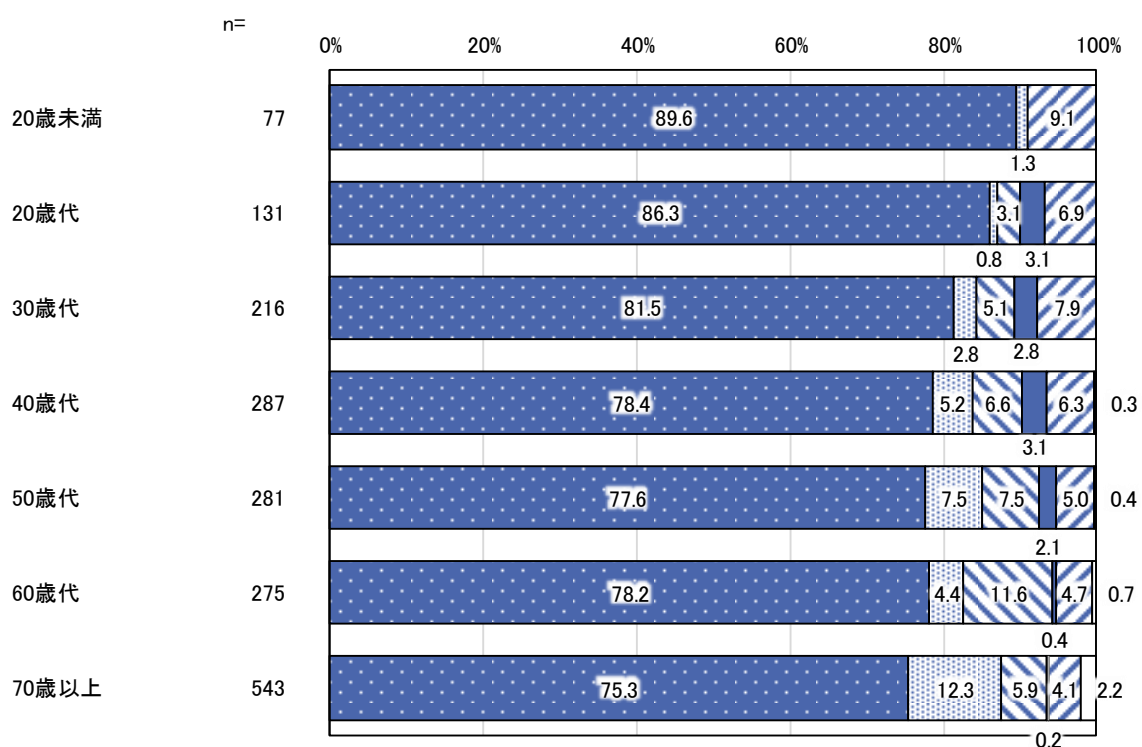
問6 睡眠の確保のために何か利用するものはありますか。(○は1つ)



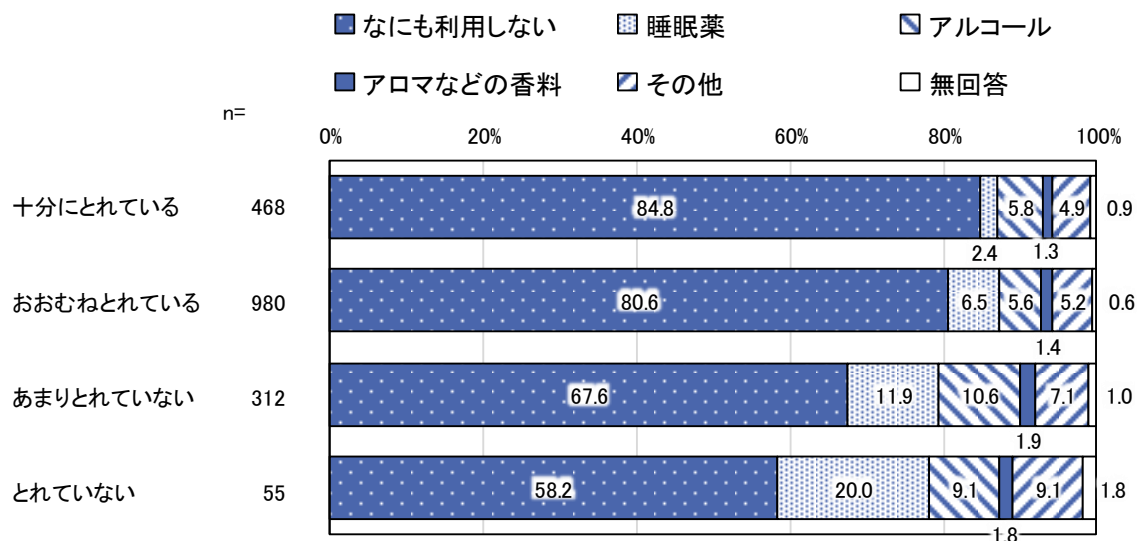
【性別 (n=1,816/1,832)】



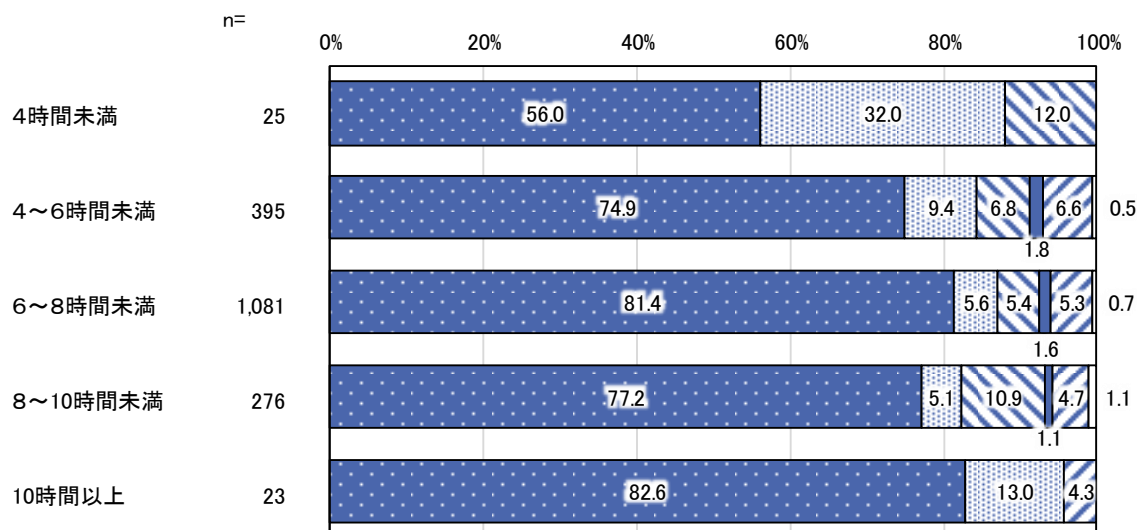
【年齢別 (n=1,810/1,832)】



【十分な睡眠の確保の有無別 (n=1,815/1,832)】



【平均睡眠時間別 (n=1,800/1,832)】



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78.1%と最も高くなっています。

性別でみると、男性で「アルコール」の割合が11.0%と高くなっています。

年齢別でみると、50 歳代以下で年齢が低くなるにつれ「なにも利用しない」の割合が高くなっています。また、60 歳代では「アルコール」の割合が11.6%、70 歳代以上では「睡眠薬」の割合が12.3%と高くなっています。

十分な睡眠の確保の有無別でみると、睡眠がとれていない人で「睡眠薬」の割合が20.0%と高くなっています。

平均睡眠時間別でみると、8～10 時間未満で「アルコール」の割合が10.9%と高くなっています。

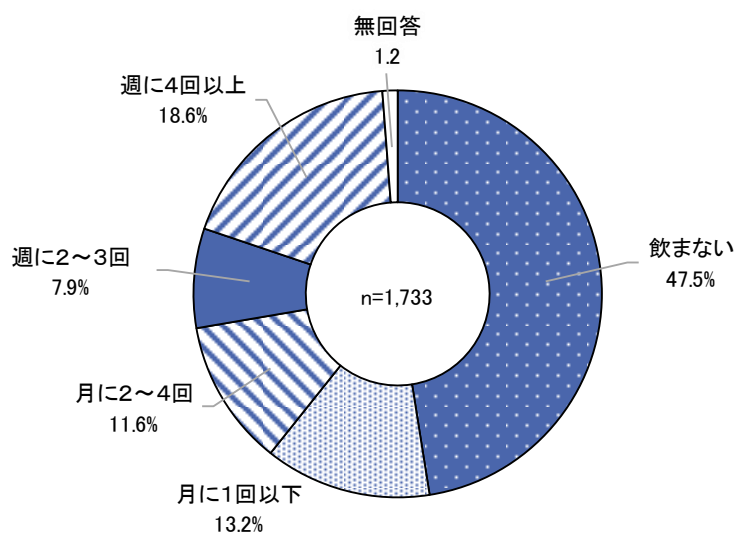
【その他の主な回答内容】

・運動をする ・乳酸菌飲料を飲む ・音楽を聴く など

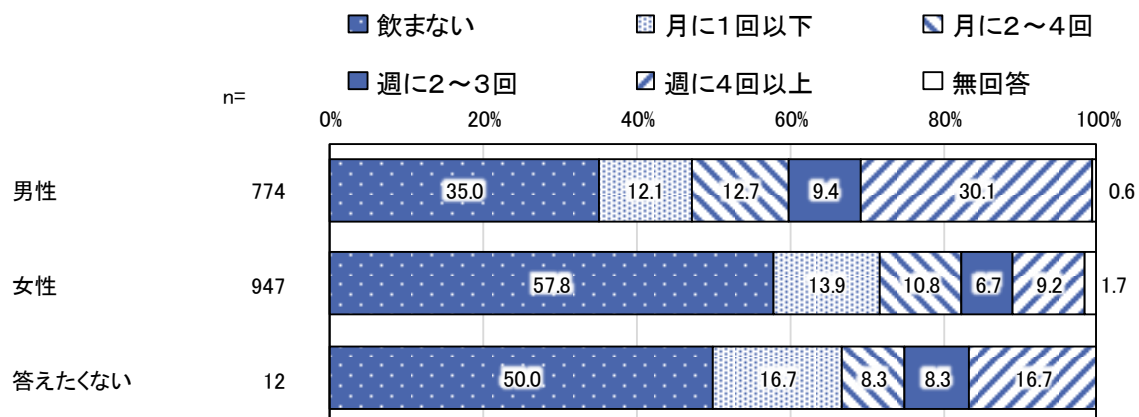
4 アルコールについて

20 歳以上の方にお聞きします。

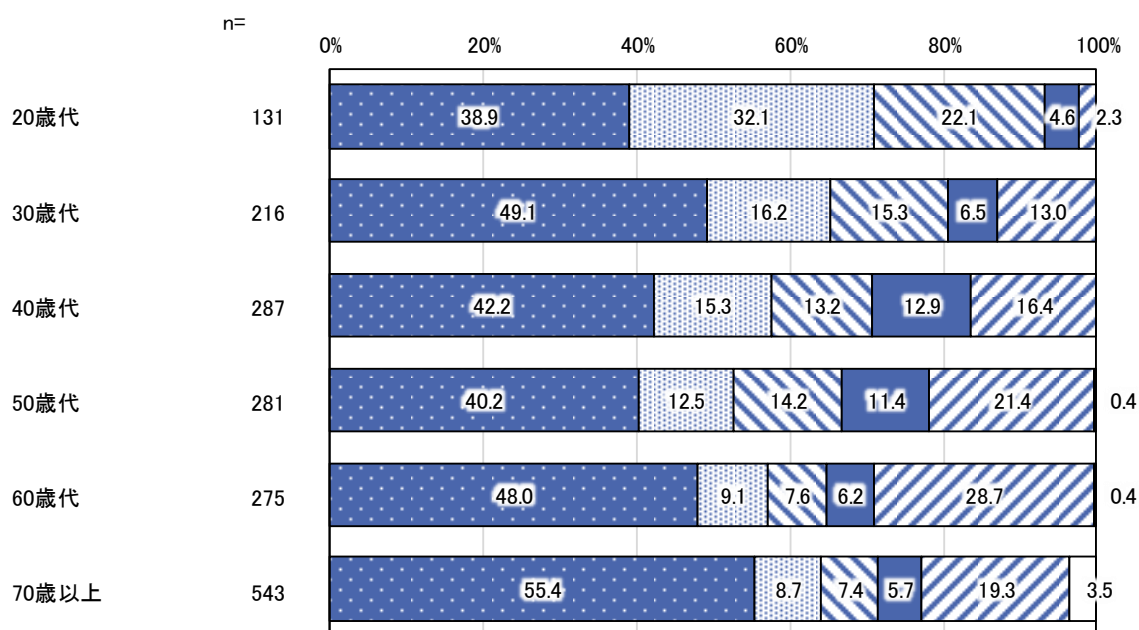
問7 あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか。(○は1つ)



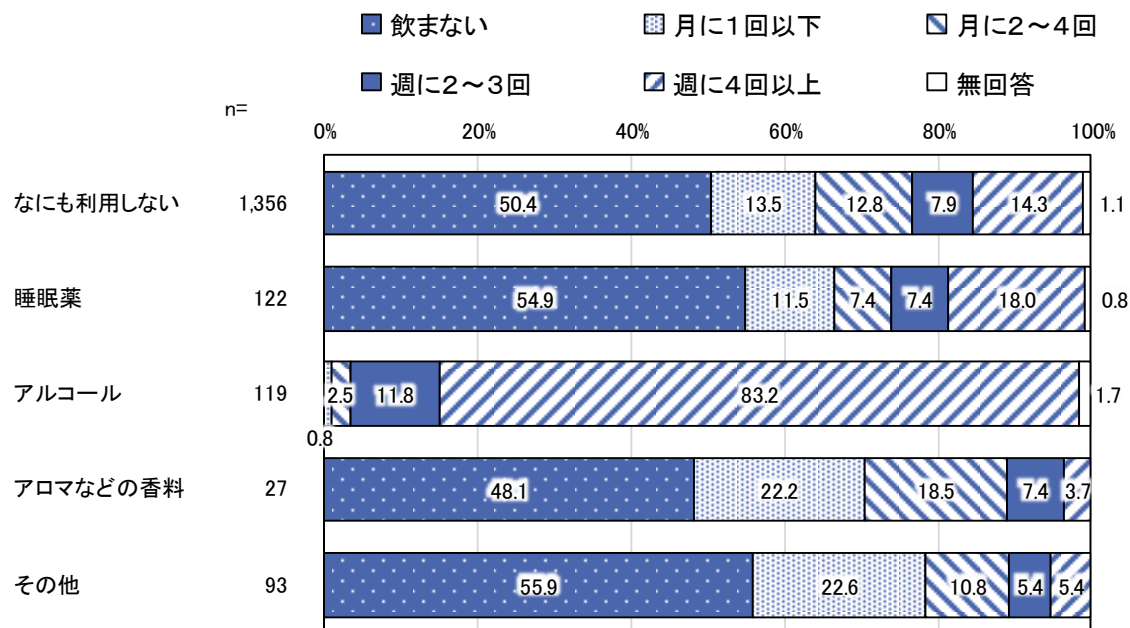
【性別 (n=1,733/1,733)】



【年齢別 (n=1,733/1,733)】



【睡眠確保のために使用するもの別 (n=1,717/1,733)】



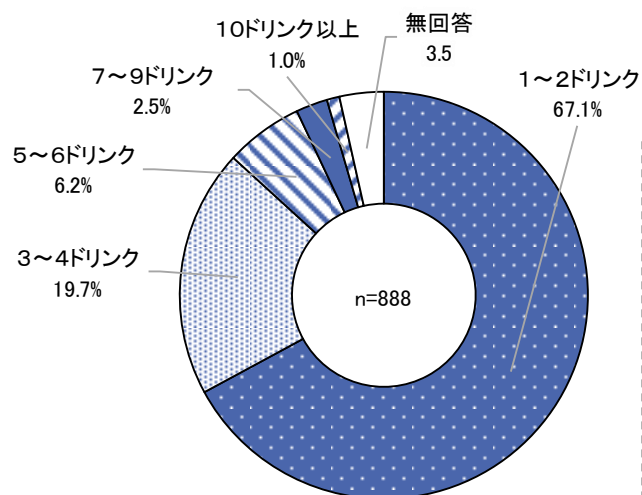
アルコールを飲む頻度については、「飲まない」の割合が47.5%と最も高く、次いで「週に4回以上」の割合が18.6%、「月に1回以下」の割合が13.2%となっています。

性別でみると、男性は「週に4回以上」の割合が30.1%と高くなっています。一方、女性は「飲まない」の割合が57.8%と高くなっています。

年齢別でみると、20歳代では「月に1回以下」の割合が32.1%と高く、60歳代では「週に4回以上」の割合が28.7%と高くなっています。

睡眠の確保のために使用するもの別でみると、アルコールで「週に4回以上」の割合が83.2%と高くなっています。

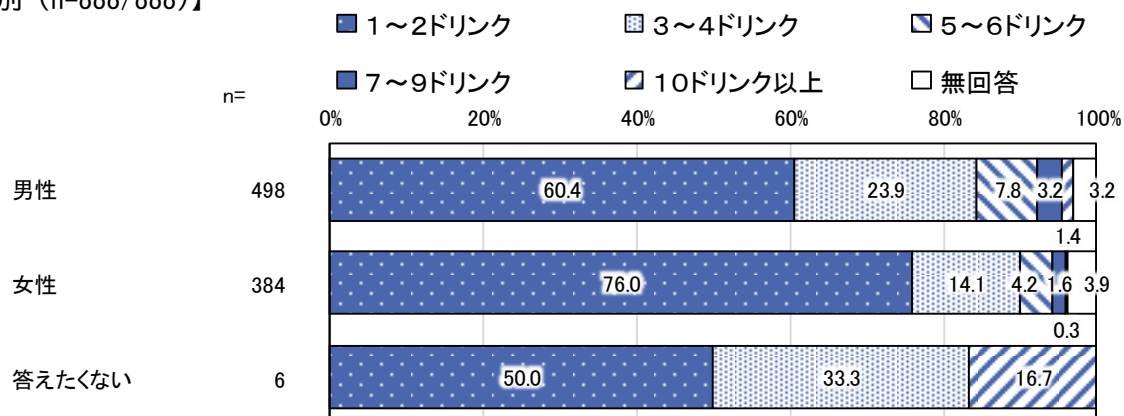
問8 飲酒するとき、通常どのくらいの量を飲みますか。(〇は1つ)



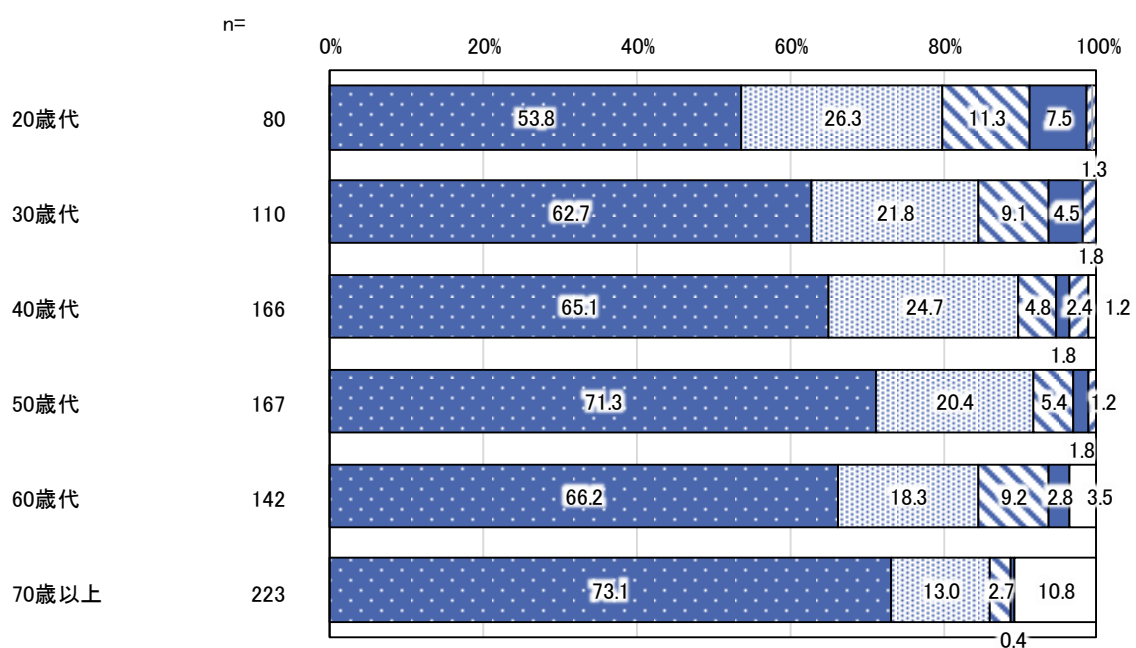
※ドリンクとは:

「日本酒」	1	合	=	2ドリンク
「ビール」	500 ml 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

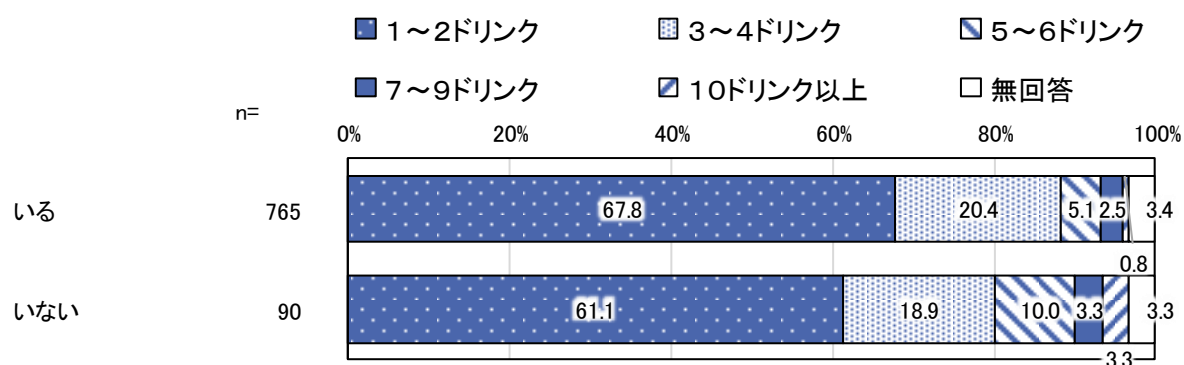
【性別 (n=888/888)】



【年齢別 (n=888/888)】



【同居人の有無別（n=855/888）】



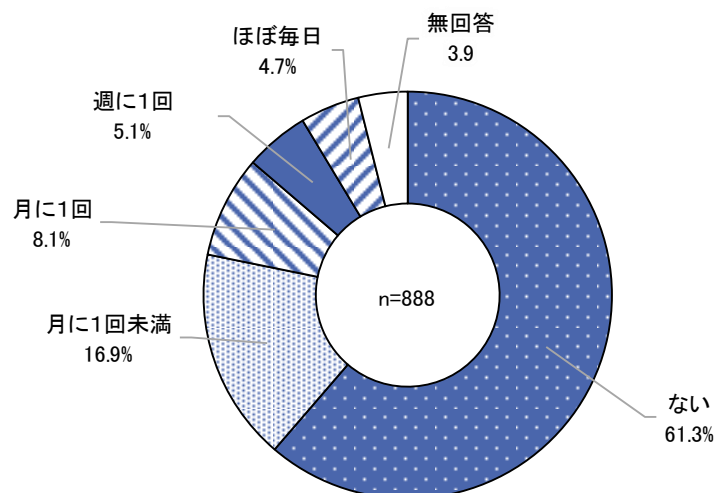
飲酒するときの摂取量については、「1～2ドリンク」の割合が67.1%と最も高く、次いで「3～4ドリンク」の割合が19.7%となっています。

性別でみると、男性は「3～4ドリンク」の割合が23.9%と高くなっています。一方、女性は「1～2ドリンク」の割合が76.0%と高くなっています。

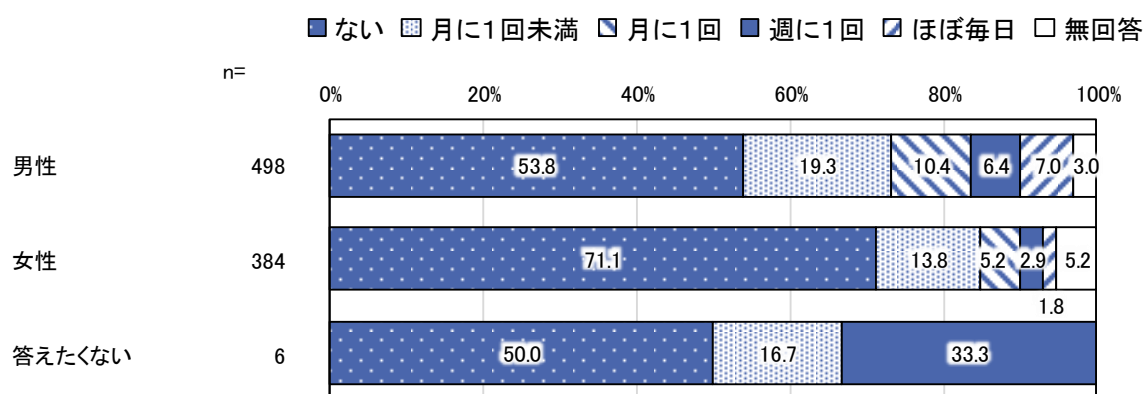
年齢別でみると、20歳代で「5～6ドリンク」以上の割合が20.1%と高くなっています。

同居人の有無別でみると、同居人がいない人で「5～6ドリンク」以上の割合が16.6%と高くなっています。

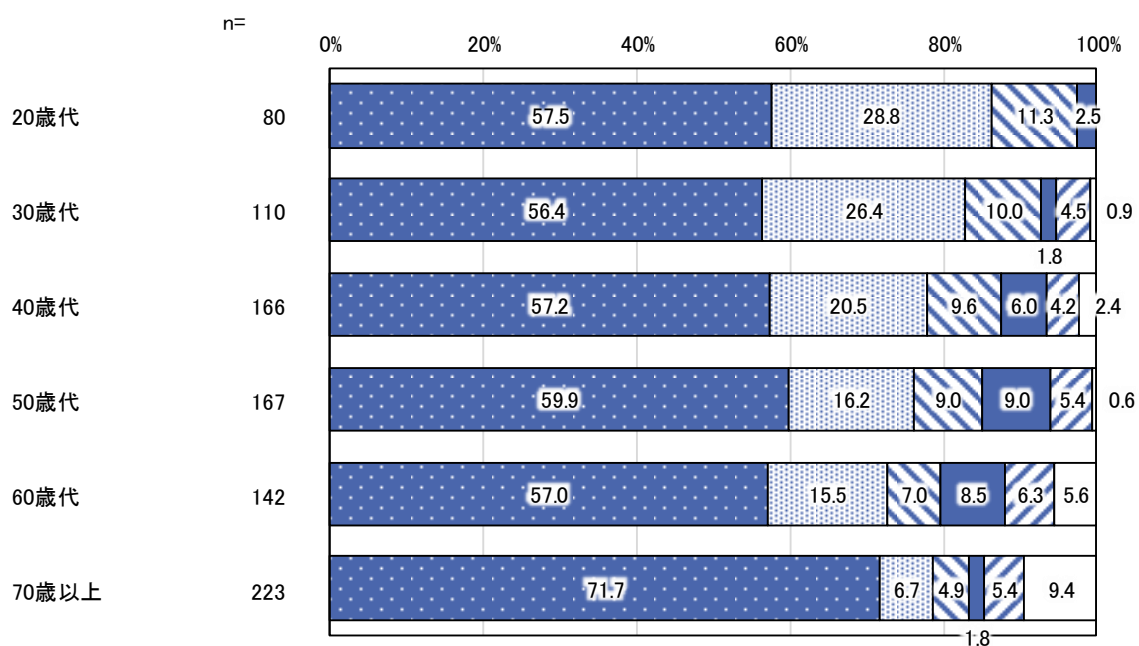
問9 1回に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか。(〇は1つ)



【性別 (n=888/888)】



【年齢別 (n=888/888)】



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 61.3%と最も高く、次いで「月に 1 回未満」の割合が 16.9%となっています。

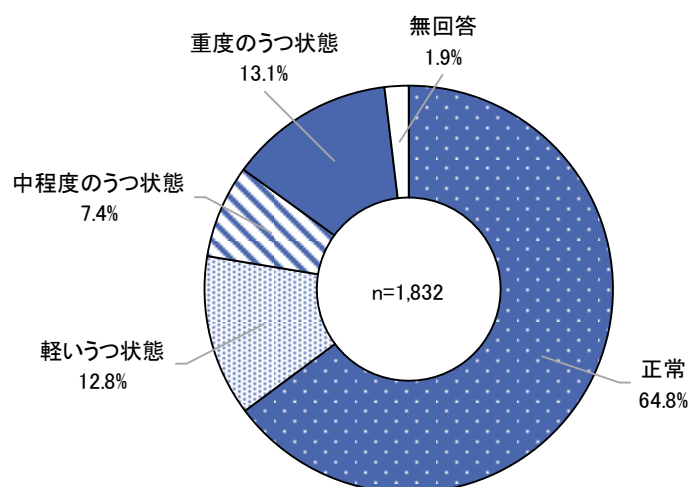
性別でみると、男性は「週に 1 回」以上の割合が 13.4%と高くなっています。一方、女性は「ない」が 71.1%と高くなっています。

年齢別でみると、60 歳代で「週に 1 回」以上の割合が 14.8%と高くなっています。

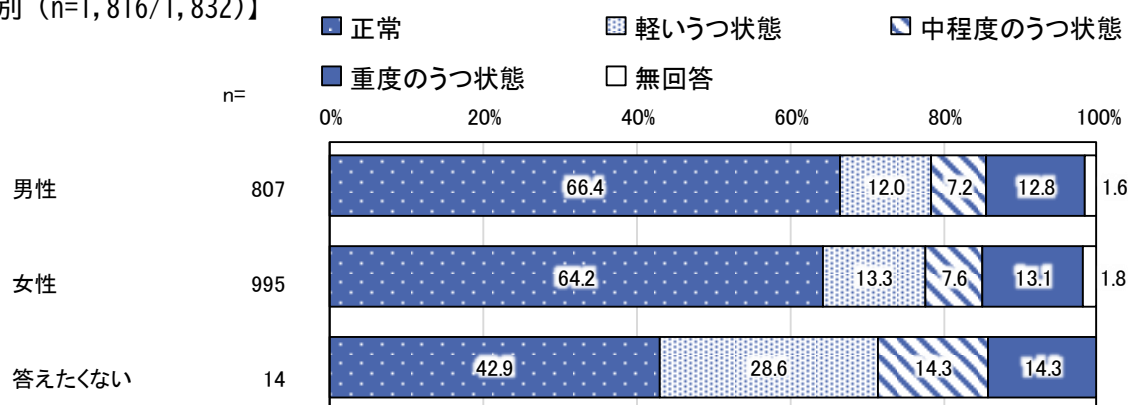
5 不安や悩み、ストレスについて

問 10 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。
(それぞれの項目に○は1つ)

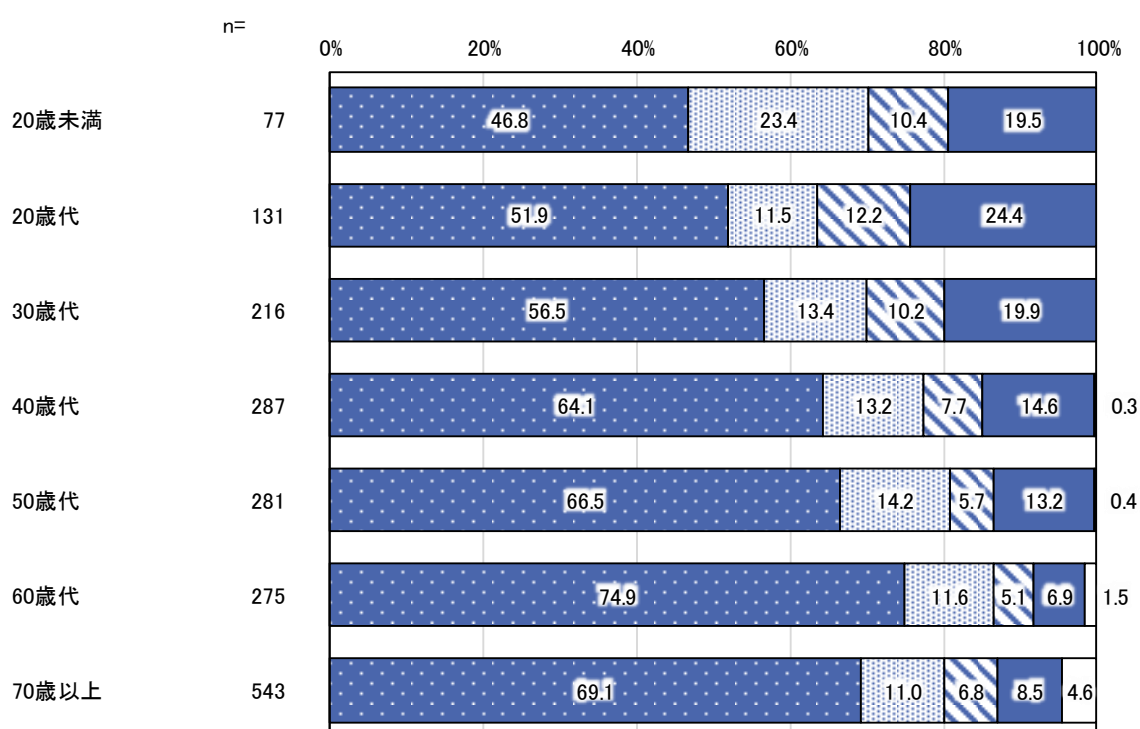
抑うつ尺度



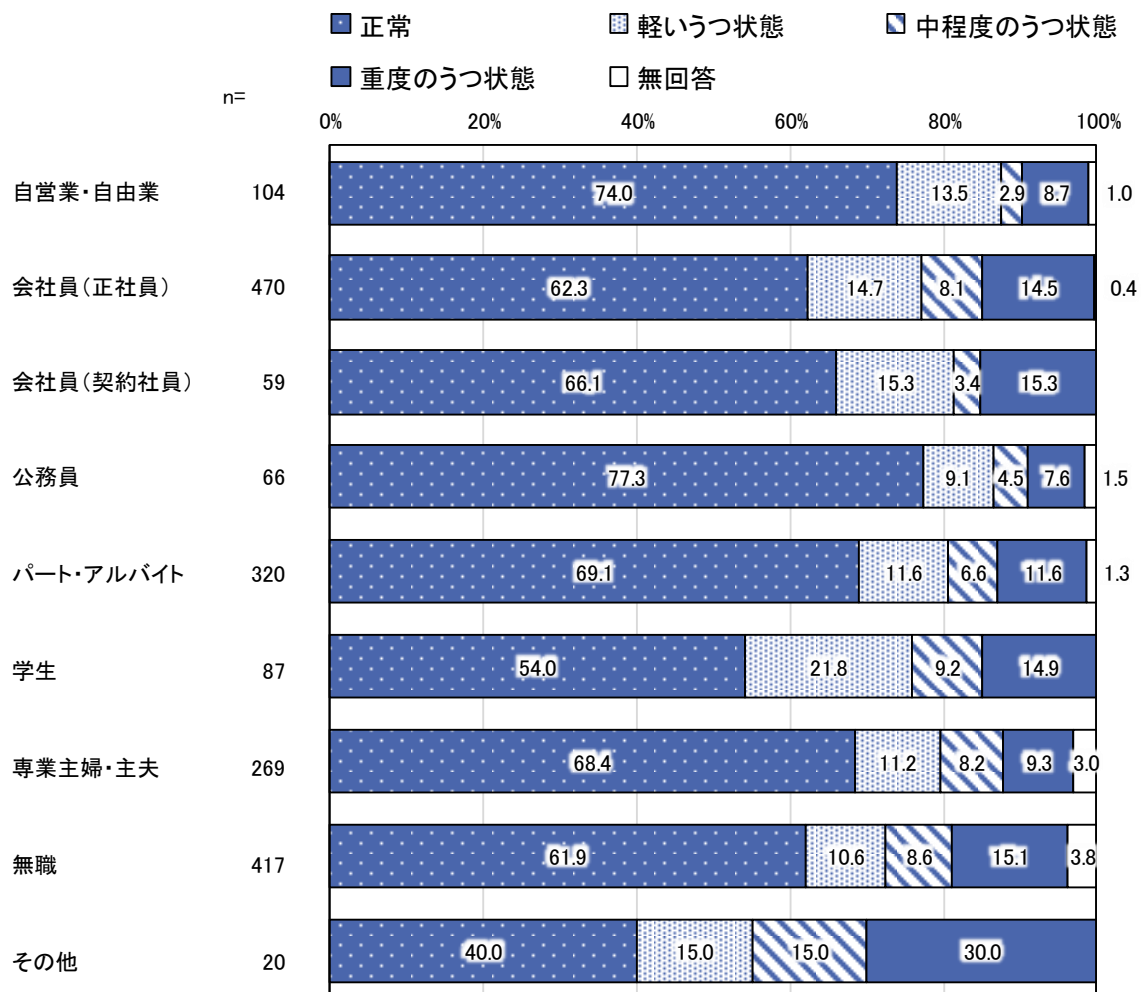
【性別 (n=1,816/1,832)】



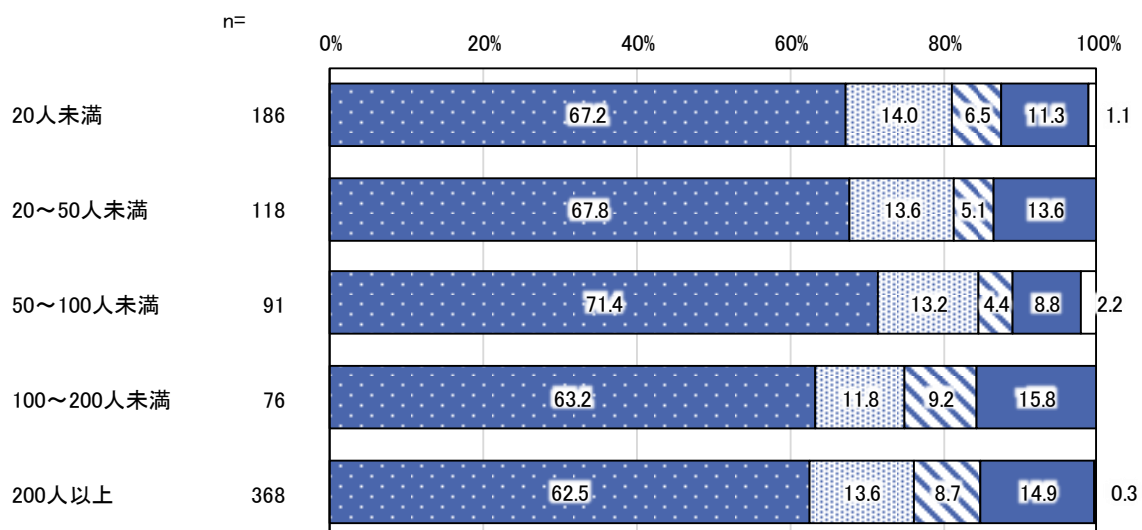
【年齢別 (n=1,810/1,832)】



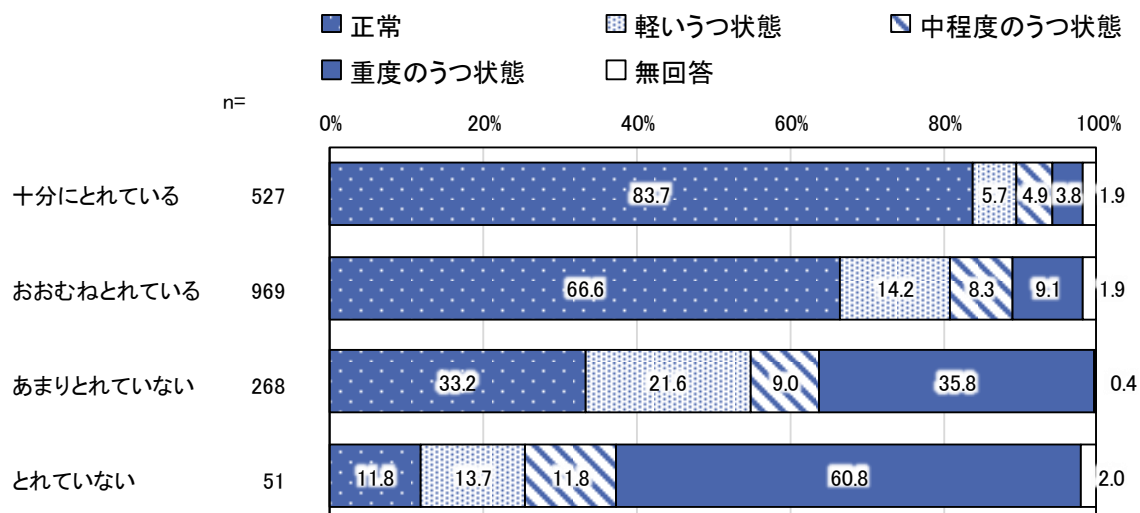
【職業別 (n=1,812/1,832)】



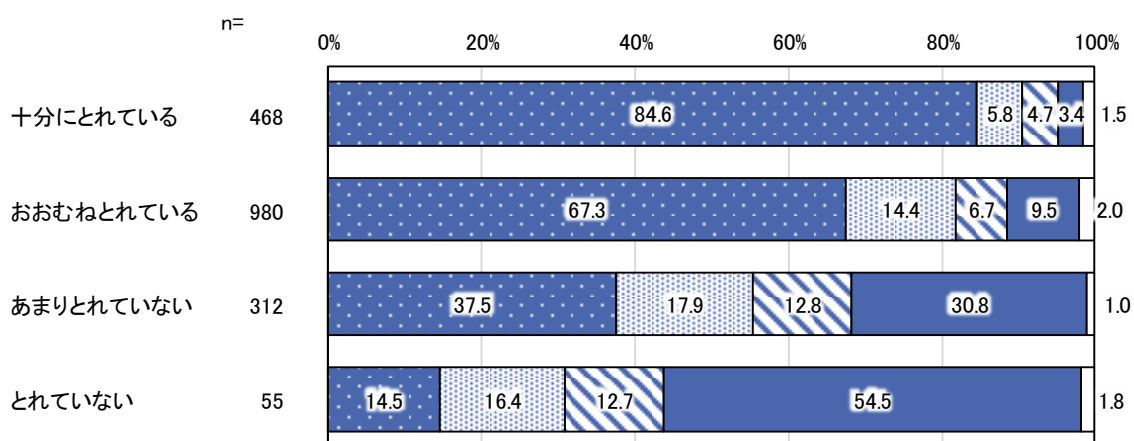
【従業員数別 (n=839/1,832)】



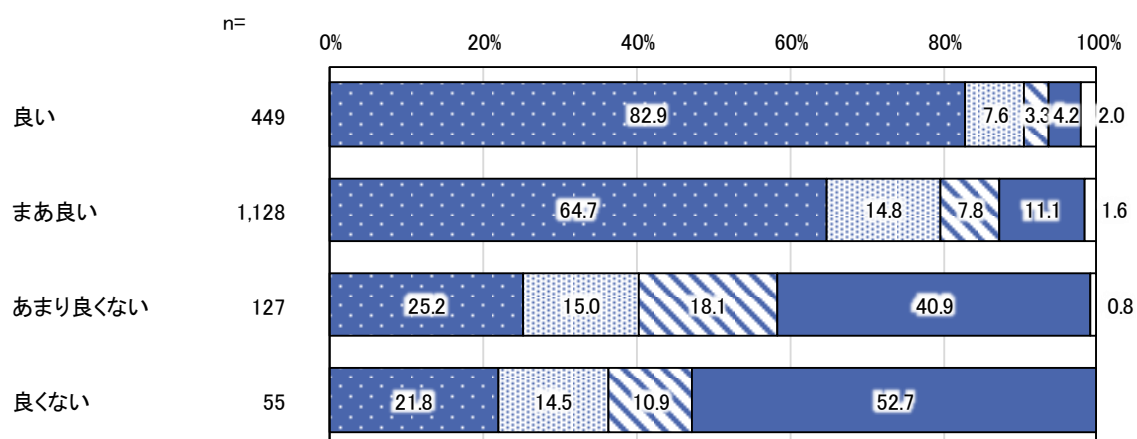
【最近1か月の休養の有無別 (n=1,815/1,832)】



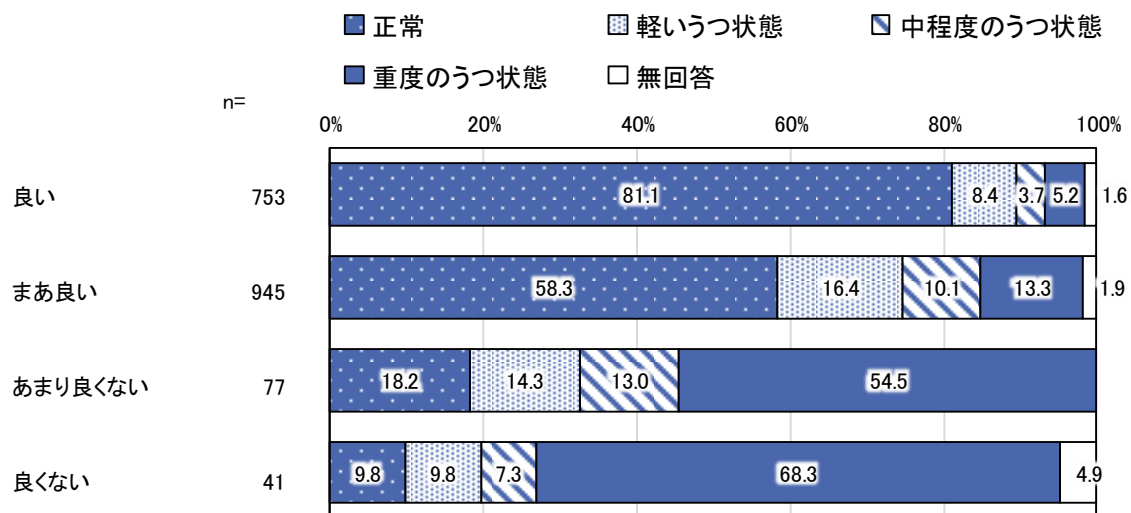
【最近1か月の睡眠の有無別 (n=1,815/1,832)】



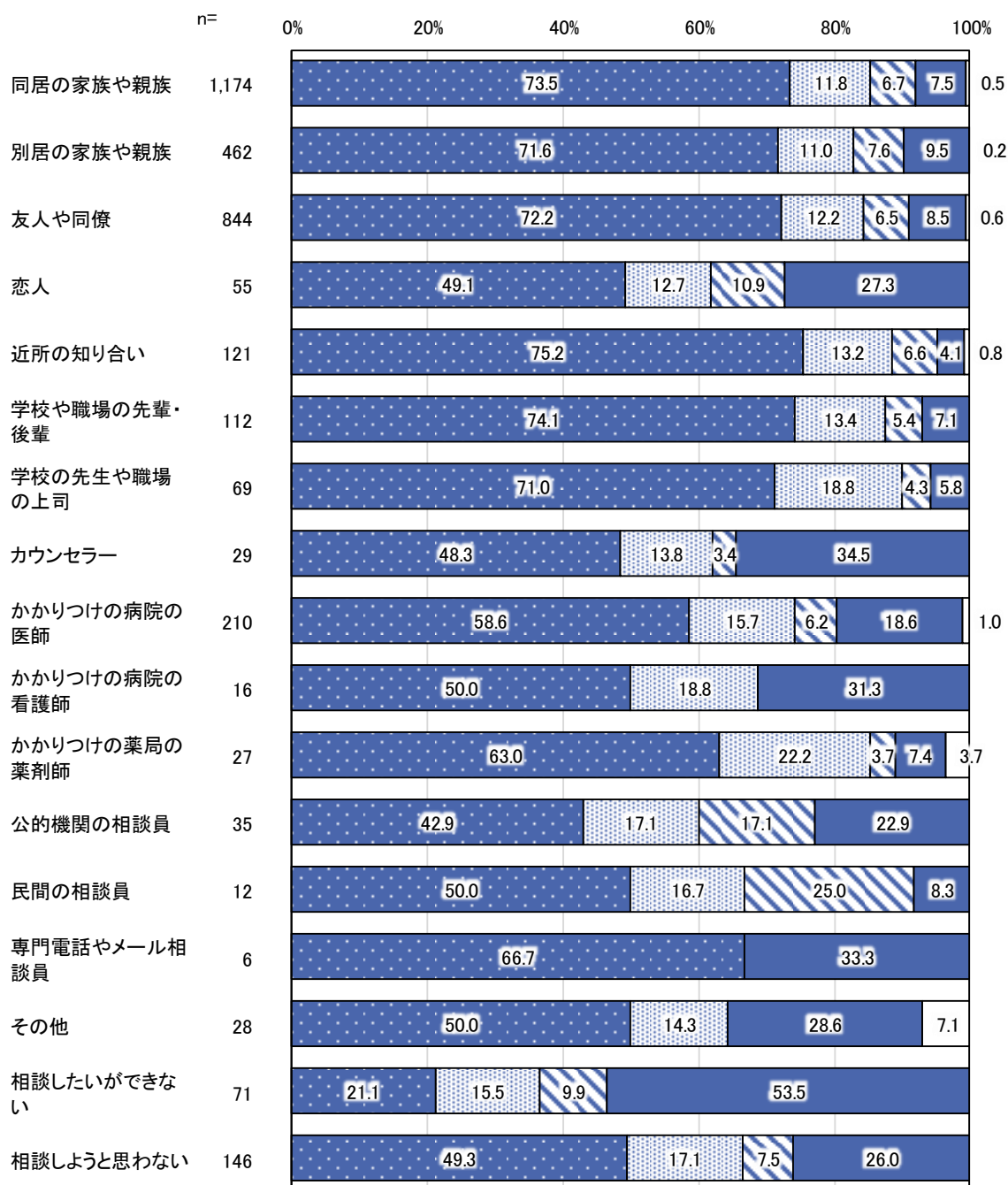
【学校や職場での人間関係別 (n=1,759/1,832)】



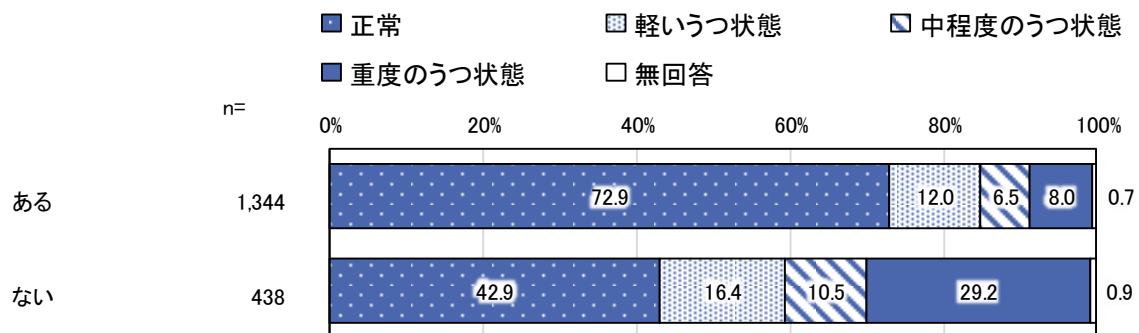
【友人や家族等との関係別 (n=1,816/1,832)】



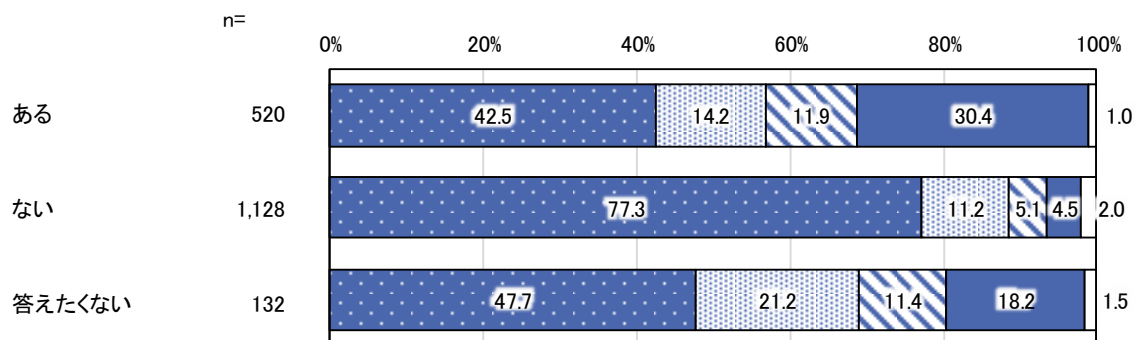
【不安や悩み等あるときの相談相手別 (n=1,832/1,832)】



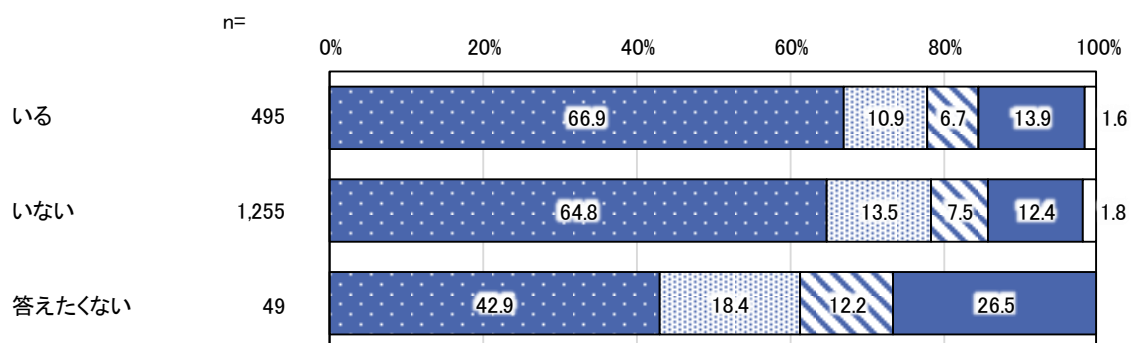
【相談できるところの有無別 (n=1,782/1,832)】



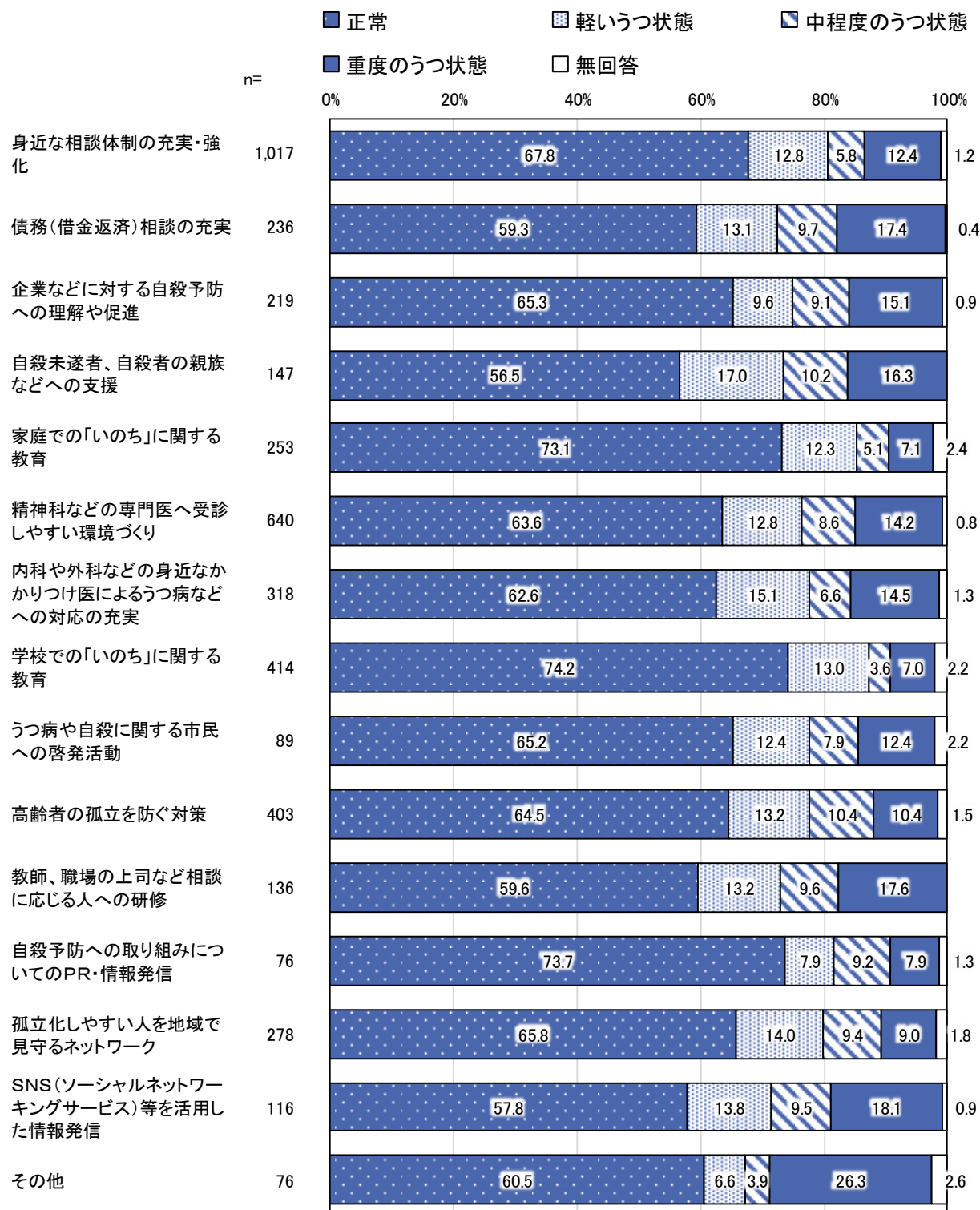
【死にたいと思ったことの有無別 (n=1,780/1,832)】



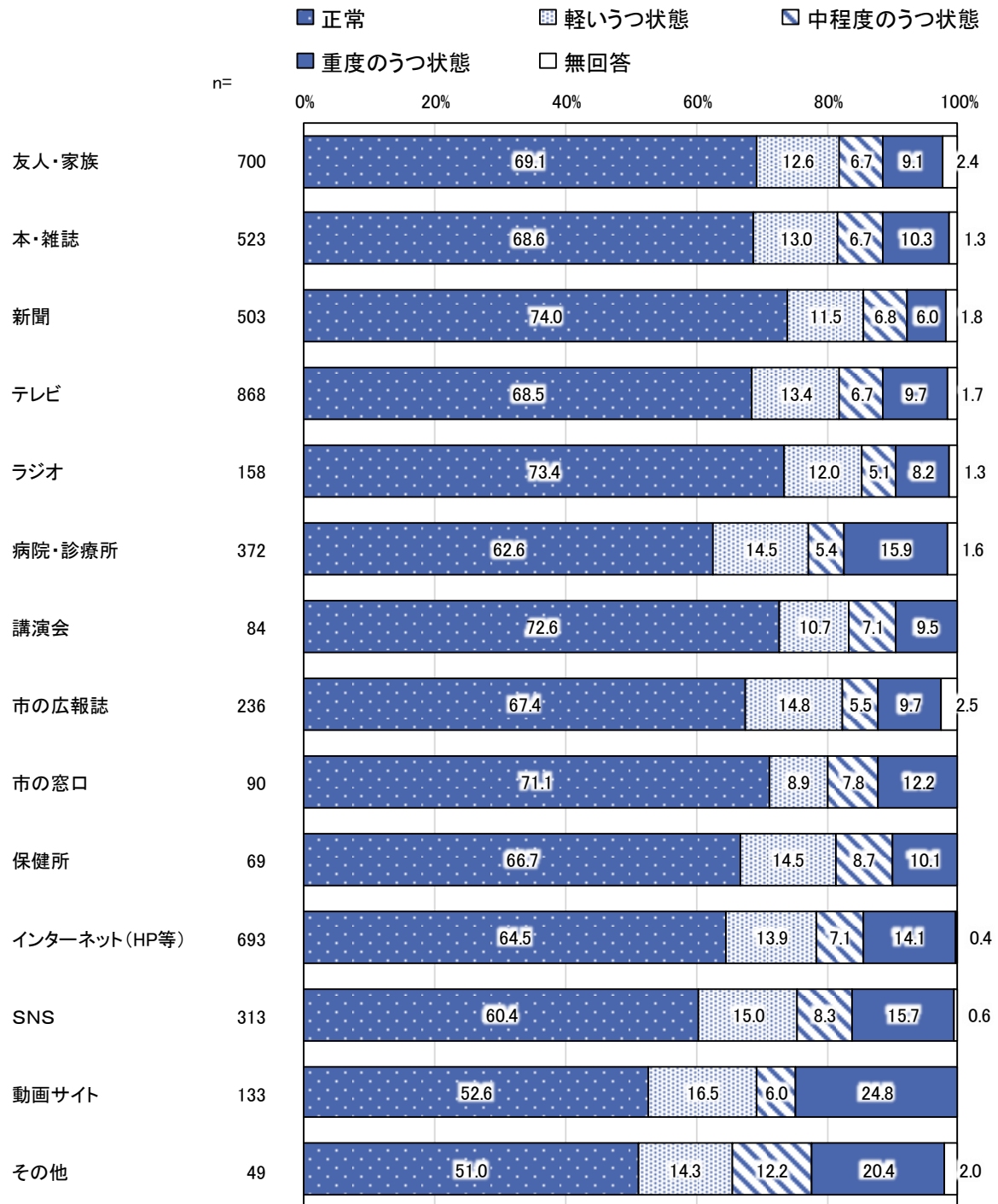
【身内や友人・知人など、自ら命を絶たれた方の有無別 (n=1,799/1,832)】



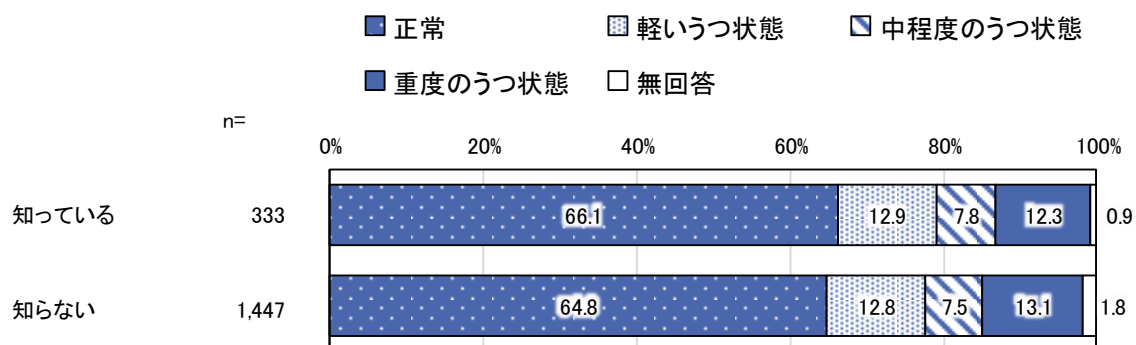
【充実させる必要があると思うこと別 ((n=1,832/1,832))】



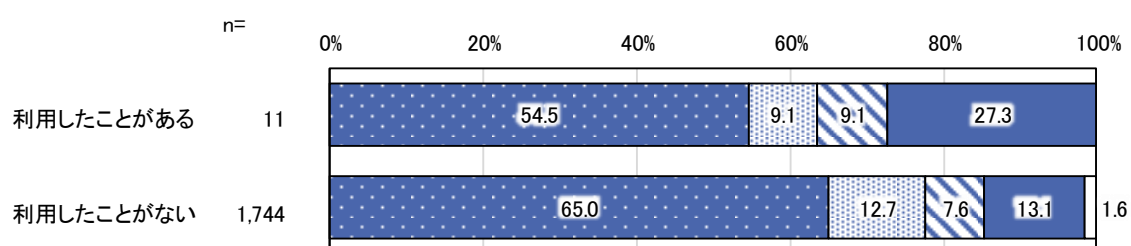
【知識・情報の入手手段別（n=1,832/1,832）】



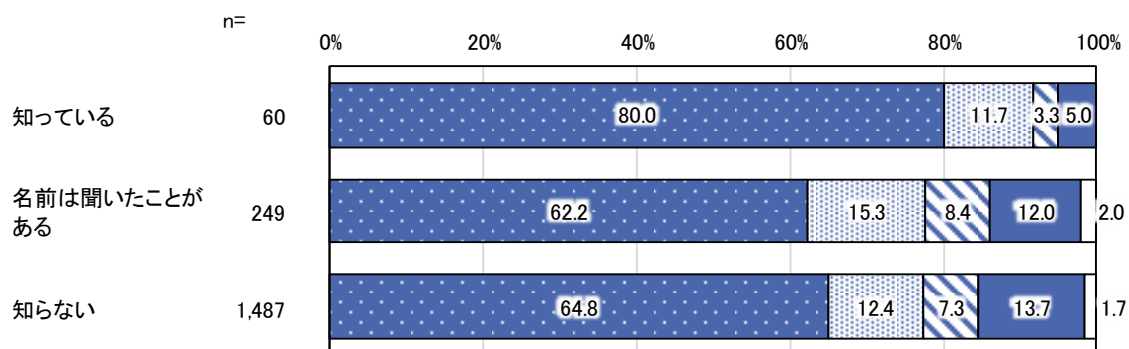
【「岡崎市こころホットライン」の認知度別（n=1,780/1,832）】



【「岡崎市こころホットライン」の利用の有無別（n=1,755/1,832）】



【ゲートキーパーの認知度別（n=1,796/1,832）】



抑うつ尺度について、「正常」の割合が64.8%と最も高く、次いで「重度のうつ状態」の割合が13.1%、「軽いうつ状態」の割合が12.8%となっています。また、「軽いうつ状態」、「中程度のうつ状態」、「重度のうつ状態」をあわせた“うつ状態”の割合は33.3%となっています。

性別でも、大きな差はみられません。

年齢別でみると、60歳代以下で年齢が低くなるほど、“うつ状態”の割合が高くなる傾向となっており、“うつ状態”の割合が20歳未満で53.3%、20歳代で48.1%、30歳代で43.5%と、若年層で高くなっています。

職業別でみると、“うつ状態”の割合が学生で45.9%、会社員（正社員）で37.3%と高くなっています。

従業員数別でみると、“うつ状態”の割合が200人以上で37.2%、100～200人未満で36.8%と高くなっています。

最近1か月間の休養の有無別でみると、休養がとれていないで「重度のうつ状態」の割合が60.8%と高くなっています。

最近1か月間の睡眠の有無別でみると、睡眠がとれていないで「重度のうつ状態」の割合が54.5%と高くなっています。

学校や職場での人間関係別でみると、良くないで「重度のうつ状態」の割合が52.7%と高くなっています。

友人や家族等との関係別でみると、良くないで「重度のうつ状態」の割合が68.3%と高くなっています。

不安や悩み等あるときの相談相手別でみると、“うつ状態”の割合が公的機関の相談員で57.1%、恋人で50.9%と高くなっています。また、相談したいができないで「重度のうつ状態」の割合が53.5%と高くなっています。

相談できるところの有無別でみると、相談できるところがないで“うつ状態”の割合が56.1%と高くなっています。

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で“うつ状態”の割合が56.5%と高くなっています。

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“うつ状態”の割合が57.1%と高くなっています。

充実させる必要があると思うこと別でみると、“うつ状態”で自殺未遂者、自殺者の親族などへの支援が43.5%、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が41.4%と割合が高くなっています。また、「正常」では、学校での「いのち」に関する教育が74.2%、自殺予防への取り組みについてのPR・情報発信が73.7%、家庭での「いのち」に関する教育が73.1%と割合が高くなっています。

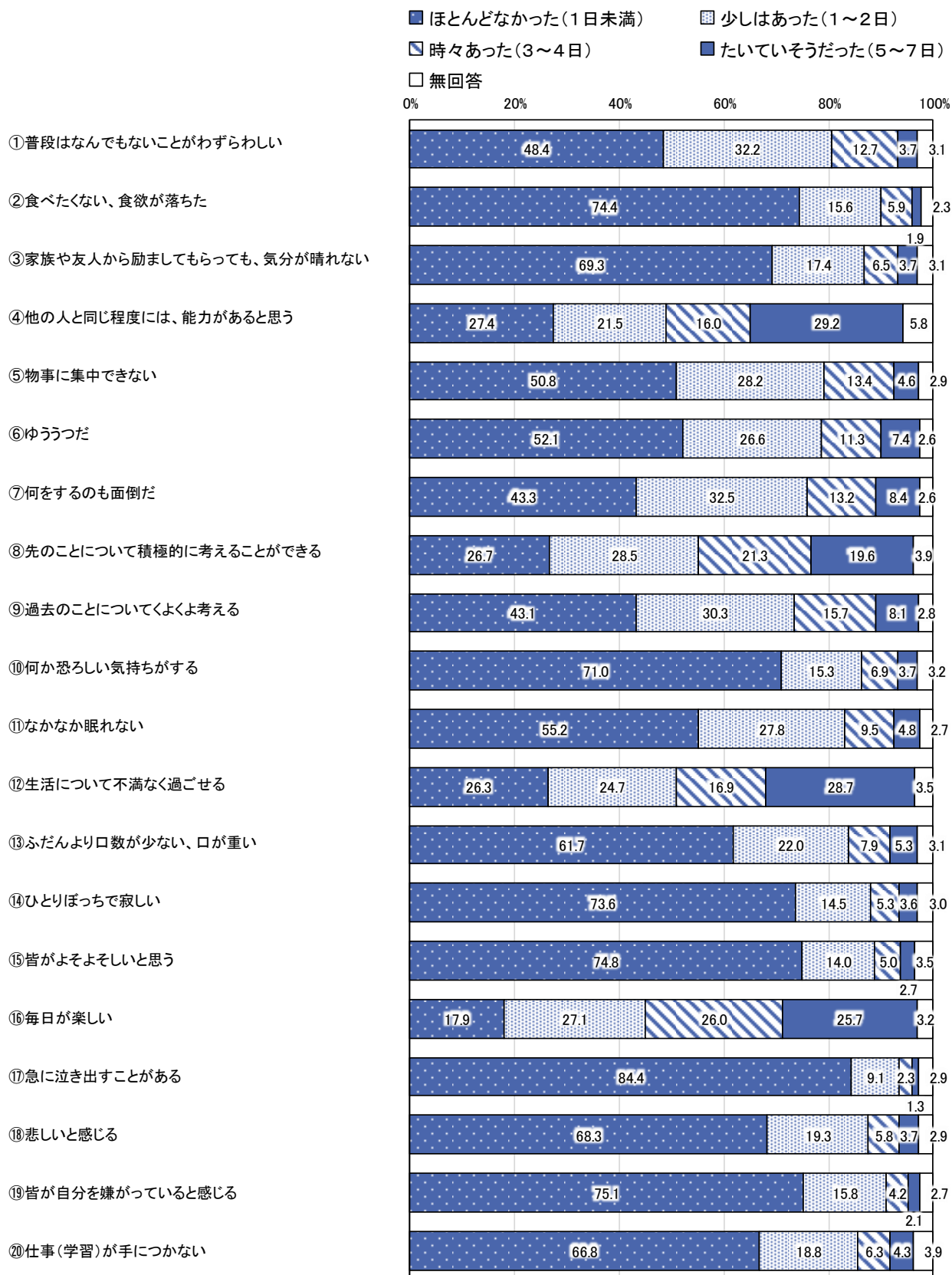
知識・情報の入手手段別でみると、動画サイトで「重度のうつ状態」の割合が24.8%と高くなっています。

「岡崎こころホットライン」の認知度別でみても、大きな差はみられません。

「岡崎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“うつ状態”の割合が33.4%となっています。

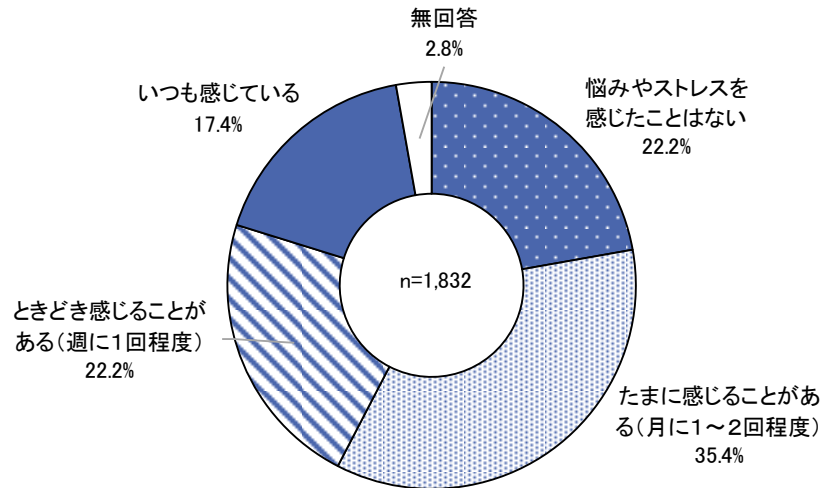
ゲートキーパーの認知度別でみると、知っているで「正常」の割合が80.0%と高くなっています。一方、“うつ状態”で名前は聞いたことがあるが35.7%、知らないが33.4%となっています。

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

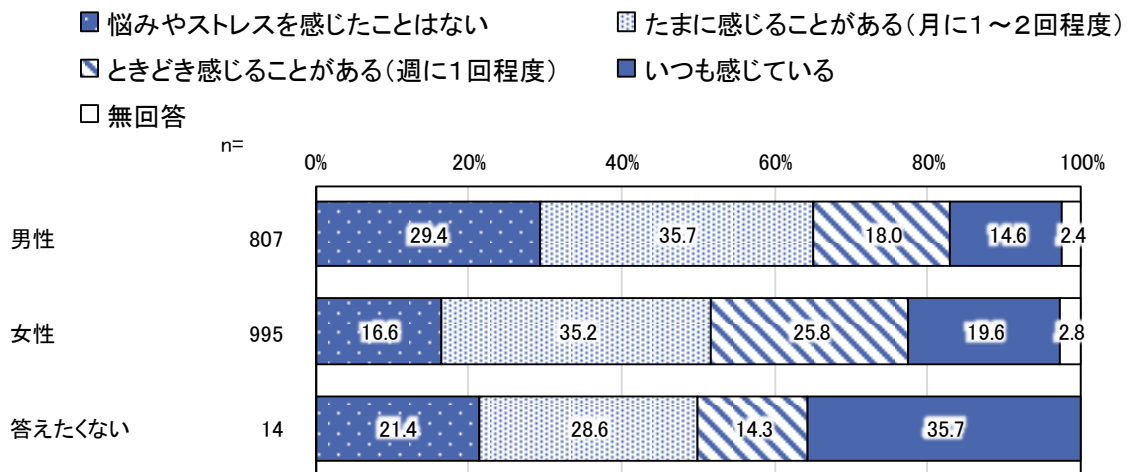


この1週間のからだやこころの状態、物事の感じ方などについては、「時々あった(3～4日)」と「たいていそうだった(5～7日)」をあわせた“3日以上あった”で、『⑦何をするのも面倒だ』が21.6%、『⑨過去のことについてくよくよ考える』が23.8%と割合が高くなっています。

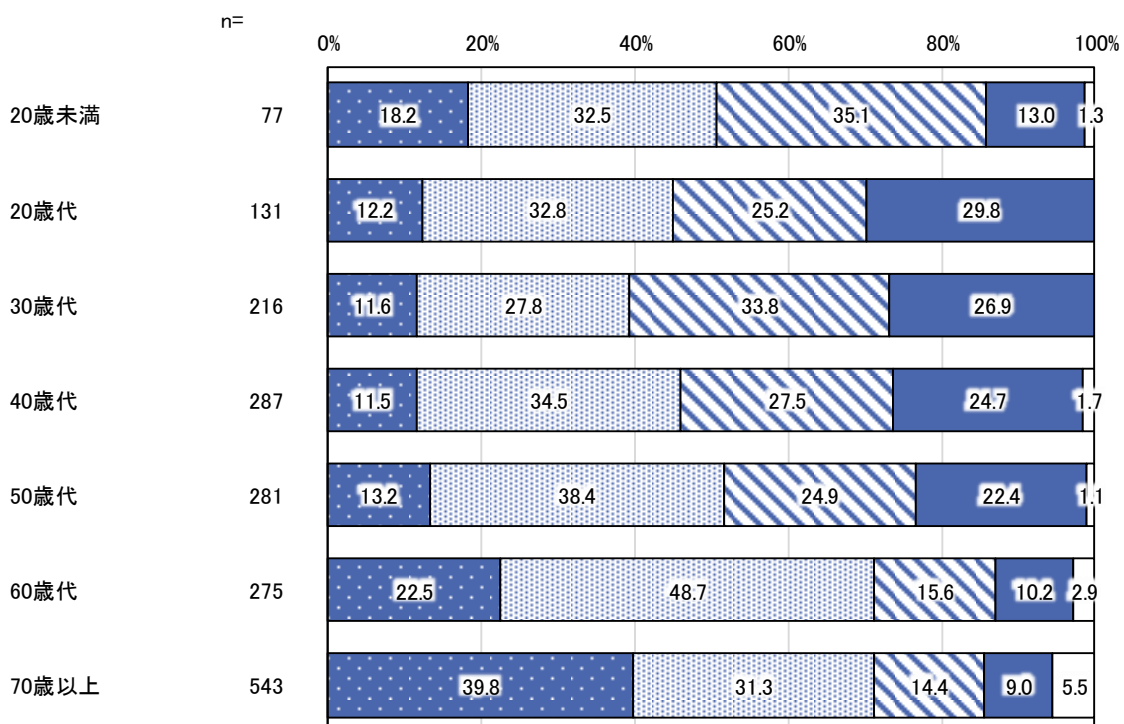
問 11 この1か月間くらいで、悩みや不安、ストレスを感じたことがありますか。(○は1つ)



【性別 (n=1,816/1,832)】



【年齢別 (n=1,810/1,832)】



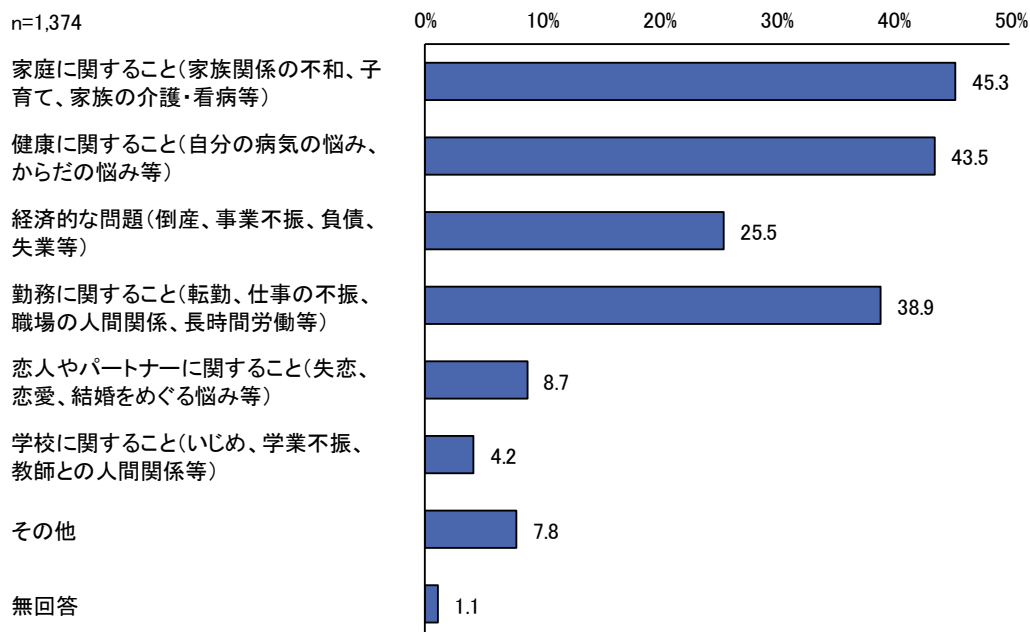
不安や悩みについては、「たまに感じることもある（月に1～2回程度）」の割合が35.4%と最も高く、次いで「悩みやストレスを感じたことはない」、「ときどき感じることもある（週に1回程度）」の割合がともに22.2%となっています。

性別でみると、男性で「悩みやストレスを感じたことはない」の割合が29.4%と高くなっています。

年齢別でみると、20歳代で「いつも感じている」の割合が29.8%と高くなっています。一方、70歳代以上では「悩みやストレスを感じたことはない」の割合が39.8%と高くなっています。

問 11 で「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」を回答された方にお聞きします。

問 11－1 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○）



【性別 (n=1,364/1,374)、年齢別 (n=1,360/1,374)、職業別 (n=1,360/1,374)】

(単位: %)

		有効回答数(件)	家庭・子育て・介護・看病等	健康・からだの悩み等	経済・失業・負債・倒産等	勤務・長時間労働等	恋愛・結婚・失恋等	学業・人間関係等	その他	無回答
性別 n=1,364	男性	551	33.8	39.6	29.4	45.4	7.3	2.9	6.7	0.5
	女性	802	53.1	46.0	22.3	34.5	9.6	4.9	8.6	1.5
	答えたくない	11	45.5	45.5	45.5	63.6	9.1	18.2	9.1	—
年齢別 n=1,360	20歳未満	62	25.8	17.7	14.5	14.5	16.1	58.1	4.8	1.6
	20歳代	115	33.9	33.9	33.0	64.3	26.1	2.6	5.2	—
	30歳代	191	56.5	28.3	37.7	57.1	14.1	3.7	5.8	—
	40歳代	249	51.8	38.6	36.1	55.8	9.2	3.2	6.8	0.4
	50歳代	241	45.2	39.8	26.6	57.3	5.8	0.8	8.7	—
	60歳代	205	49.8	47.8	20.5	26.3	3.9	—	9.8	0.5
	70歳以上	297	38.0	65.7	10.4	3.7	2.0	0.3	9.4	4.0
職業別 n=1,360	自営業・自由業	77	50.6	37.7	35.1	29.9	3.9	—	11.7	—
	会社員(正社員)	391	34.8	30.4	28.4	73.7	11.5	1.0	4.1	—
	会社員(契約社員)	46	45.7	47.8	39.1	67.4	4.3	2.2	4.3	—
	公務員	57	49.1	26.3	22.8	64.9	7.0	—	3.5	—
	パート・アルバイト	254	56.3	44.1	31.9	49.6	13.0	3.5	6.3	0.4
	学生	73	23.3	21.9	13.7	9.6	20.5	53.4	8.2	1.4
	専業主婦・主夫	199	66.8	55.8	13.6	1.0	4.0	1.5	11.1	2.0
	無職	245	37.1	64.9	21.2	3.3	2.4	0.4	12.2	3.3
	その他	18	38.9	33.3	38.9	66.7	11.1	—	22.2	—

悩みや不安、ストレス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45.3%と最も高く、次いで「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43.5%、「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38.9%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45.4%と高くなっています。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53.1%と高くなっています。

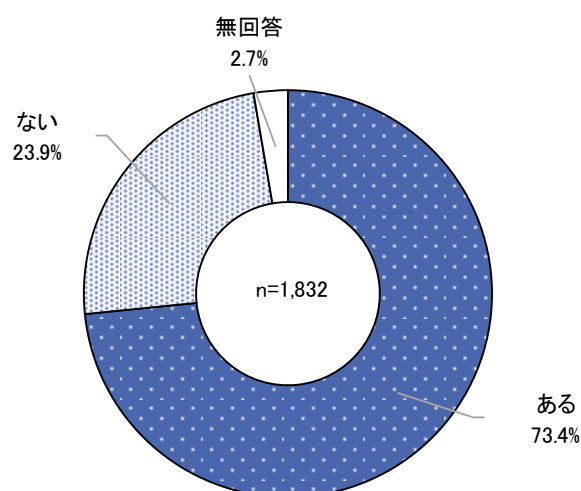
年齢別でみると、20歳未満で「学校に関すること（いじめ、学業不振、教師との人間関係等）」の割合が58.1%と高くなっています。また、70歳代以上では「健康に関すること（自分の病気の悩み、からだの悩み等）」の割合が65.7%と高くなっています。

職業別でみると、「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）」で会社員（正社員）が73.7%、会社員（契約社員）が67.4%、公務員が64.9%の割合で高くなっています。また、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66.8%、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64.9%と高くなっています。

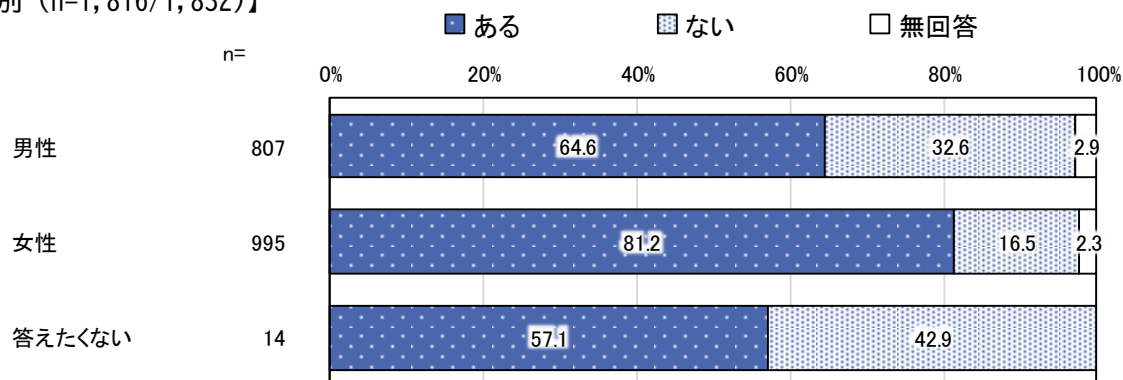
【その他の主な回答内容】

- ・ 仕事について
- ・ 地域のことについて
- ・ 将来について
- ・ 人間関係について（勤務、学校以外） など

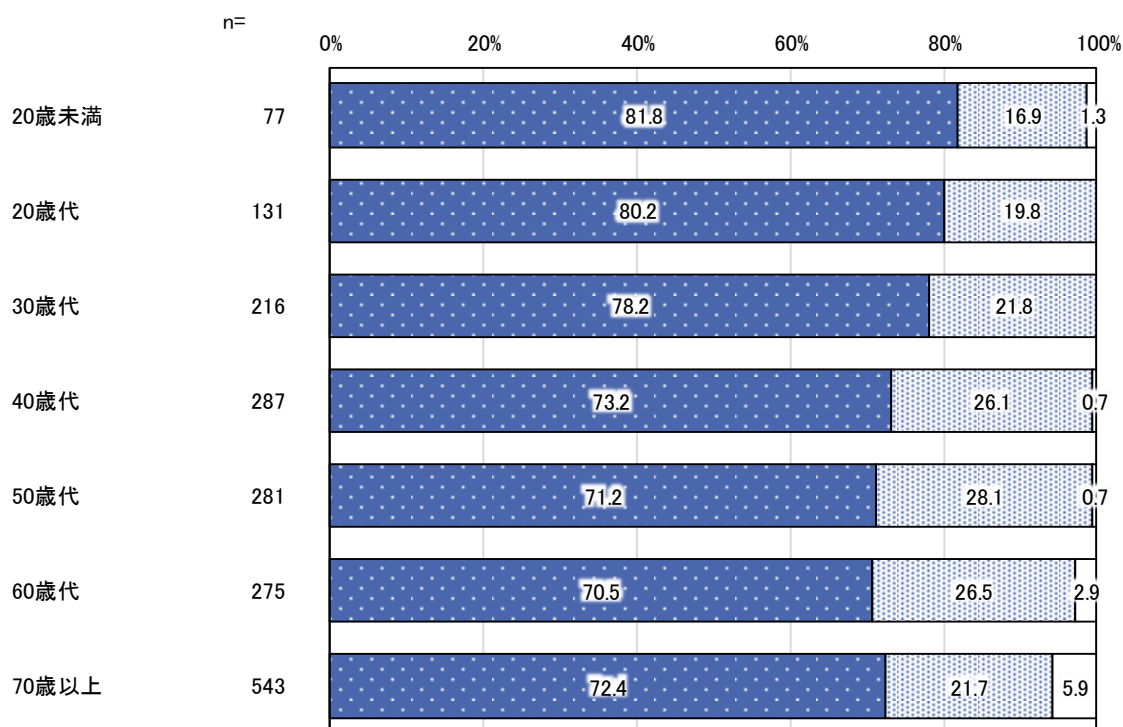
問 12 あなたは、不安なことや悩み事があった時に相談できる場所がありますか。(○は1つ)



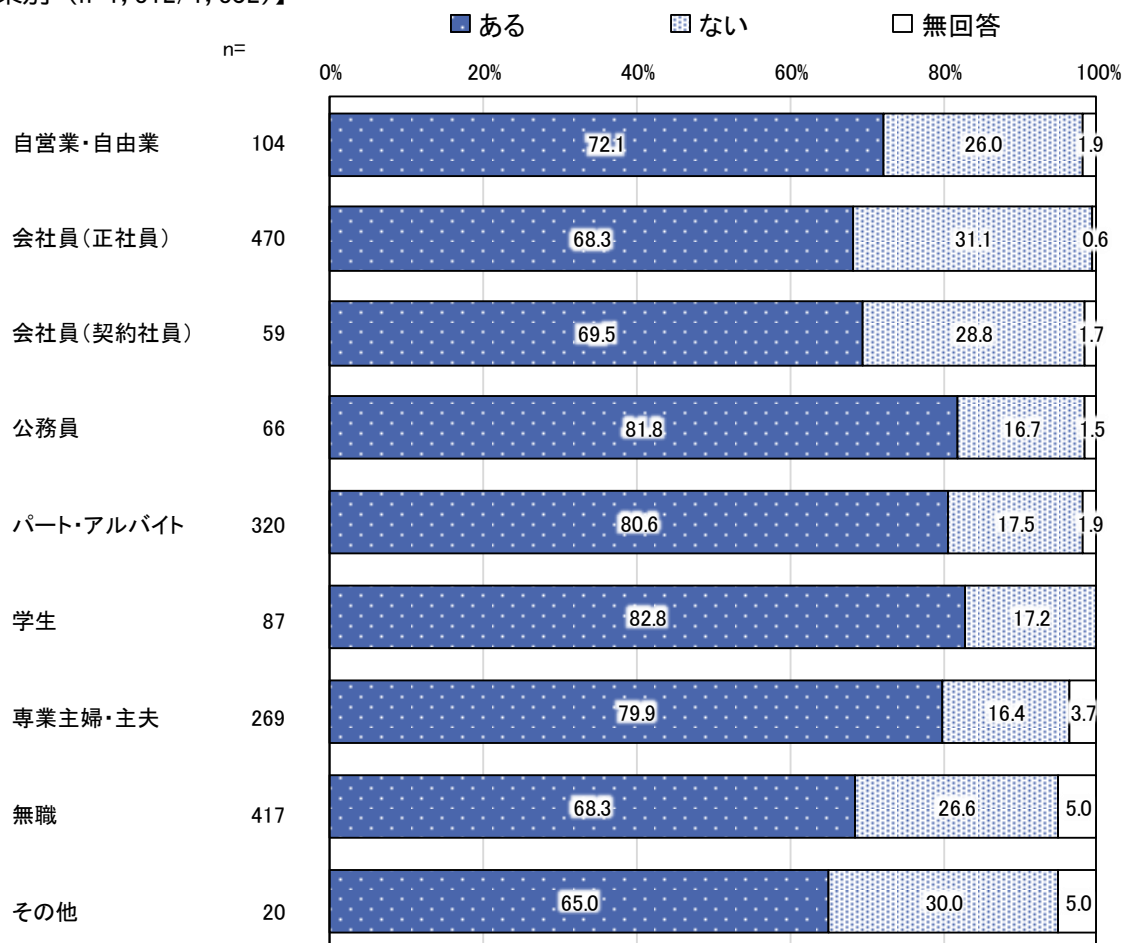
【性別 (n=1,816/1,832)】



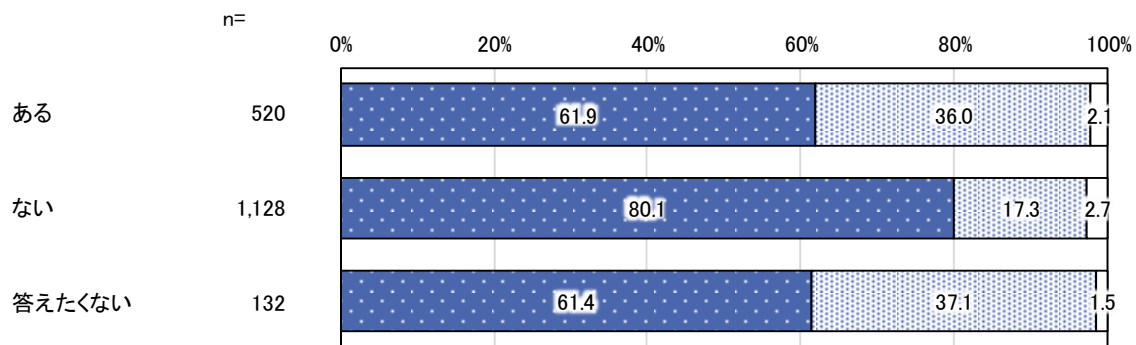
【年齢別 (n=1,810/1,832)】



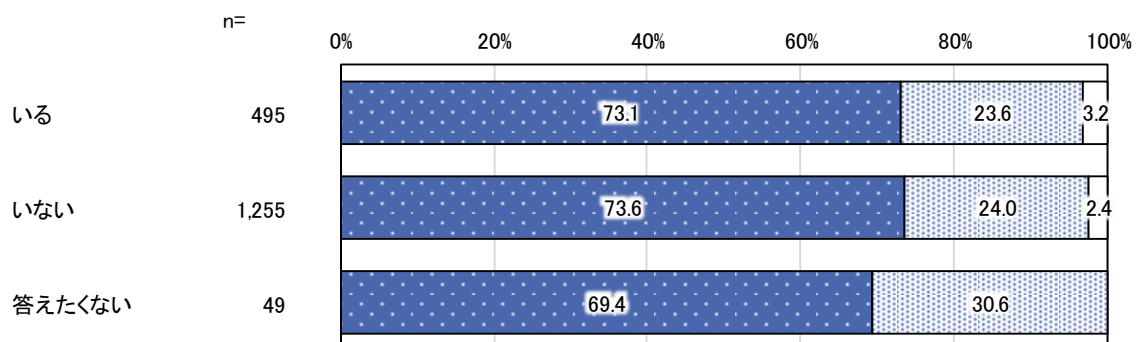
【職業別（n=1,812/1,832）】



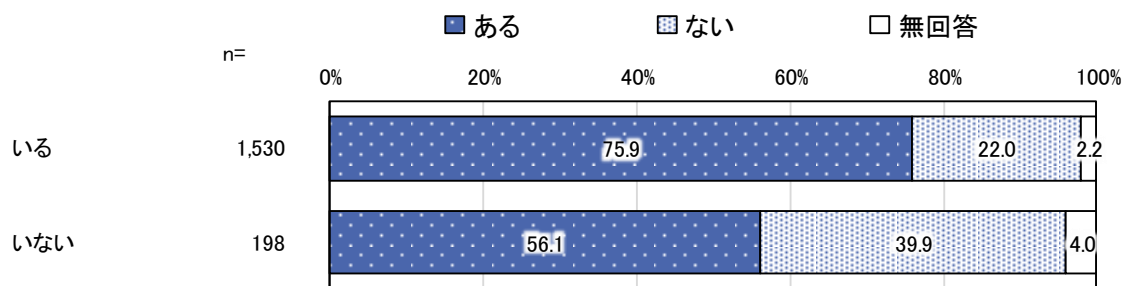
【死にたいと思ったことの有無別（n=1,780/1,832）】



【身内や友人・知人など、自ら命を絶たれた方の有無別（n=1,799/1,832）】



【同居人の有無別（n=1,728/1,832）】



相談できる場所の有無については、相談ができる場所が「ある」の割合が 73.4%、相談ができる場所が「ない」の割合が 23.9%となっています。

性別でみると、男性で相談ができる場所が「ない」の割合が 32.6%と高くなっています。

年齢別でみると、相談ができる場所が「ない」で 50 歳代の割合が 28.1%、60 歳代の割合が 26.5%と高くなっています。

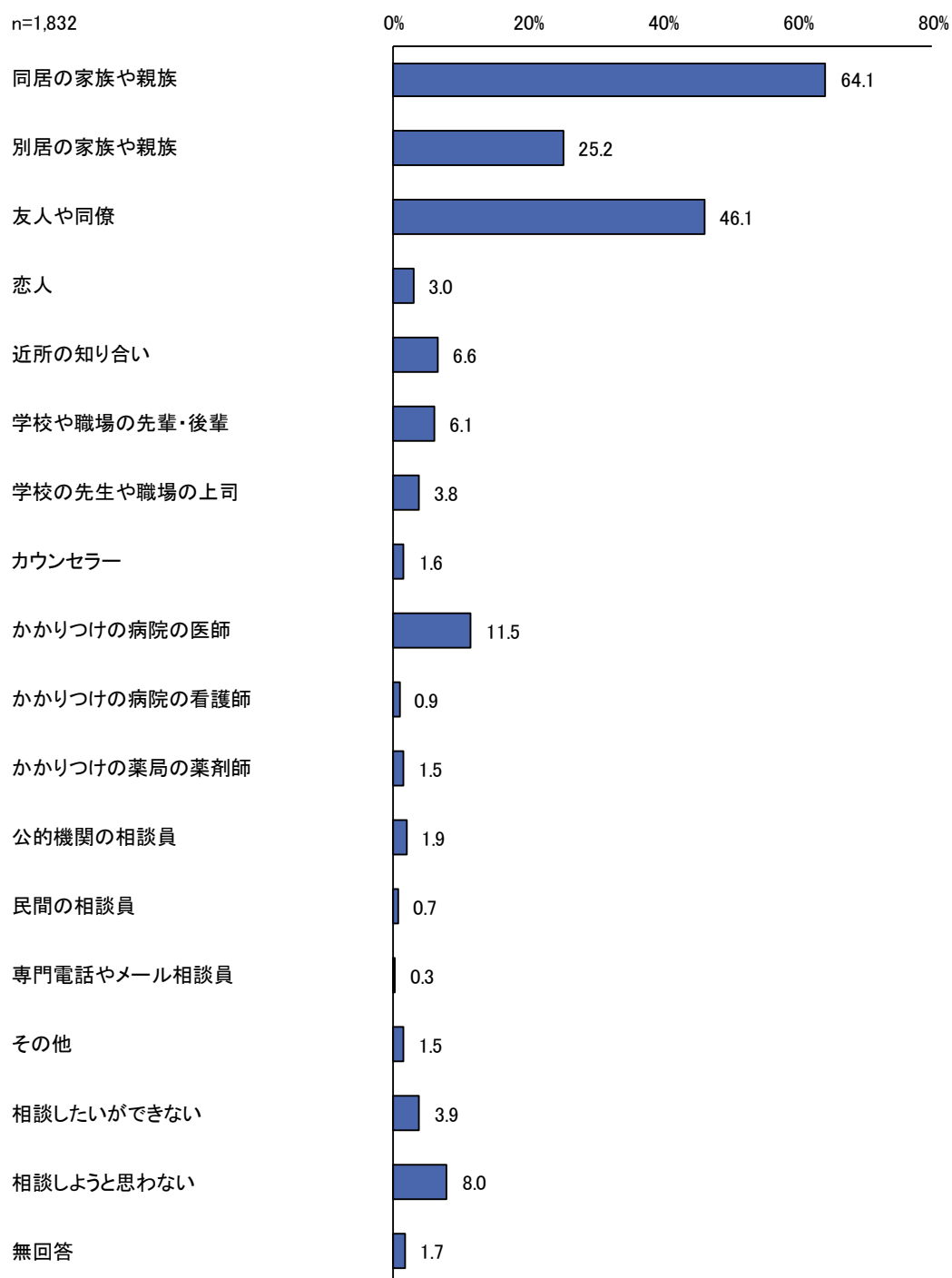
職業別でみると、会社員（正社員）で相談できる場所が「ない」の割合が 31.1%と高くなっています。

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、相談できる場所が「ある」の割合が 80.1%と高くなっています。

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、答えたくないで相談できる場所が「ない」の割合が 30.6%と高くなっています。

同居人の有無別でみると、同居人がいない人で、相談ができる場所が「ない」の割合が 39.9%と高くなっています。

問 13 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=1,816/1,832）、年齢別（n=1,810/1,832）、職業別（n=1,812/1,832）】

（単位：％）

		有効回答数（件）	同居の家族や親族	別居の家族や親族	友人や同僚	恋人	近所の知り合い	学校や職場の先輩・後輩	学校の先生や職場の上司	カウンセラー	かかりつけの病院の医師	かかりつけの病院の看護師	かかりつけの薬局の薬剤師	公的機関の相談員	民間の相談員	専門電話やメール相談員	その他	相談したいができない	相談しようと思わない	無回答
性別 n=1,816	男性	807	64.6	14.6	36.3	2.2	3.6	6.3	5.2	1.9	12.5	1.0	1.4	1.5	0.6	0.2	1.5	5.0	11.9	1.1
	女性	995	64.4	34.0	54.5	3.6	9.2	6.1	2.6	1.4	10.6	0.7	1.6	2.3	0.7	0.4	1.5	3.0	4.7	1.8
	答えたくない	14	71.4	21.4	35.7	—	—	—	—	—	7.1	—	—	—	—	—	7.1	—	14.3	—
年齢別 n=1,810	20歳未満	77	67.5	13.0	66.2	5.2	1.3	7.8	22.1	3.9	5.2	1.3	—	1.3	—	—	2.6	2.6	6.5	—
	20歳代	131	52.7	25.2	65.6	18.3	—	9.9	5.3	2.3	3.8	—	0.8	3.1	0.8	1.5	—	1.5	9.2	—
	30歳代	216	68.1	36.1	56.0	6.0	5.1	11.6	5.1	2.3	5.6	0.5	0.5	0.9	0.5	0.5	1.9	5.6	6.9	—
	40歳代	287	63.1	24.7	53.3	2.4	3.8	10.8	5.2	2.1	8.0	0.3	0.7	0.3	0.7	0.7	0.7	4.2	10.8	0.3
	50歳代	281	59.4	21.0	47.7	1.8	3.9	9.3	4.6	2.1	9.6	0.7	1.4	2.1	0.4	—	1.4	5.0	12.5	0.7
	60歳代	275	68.7	21.8	43.3	—	7.6	3.6	1.8	0.7	12.0	0.7	1.1	1.8	0.7	0.4	1.8	4.0	6.9	2.2
	70歳以上	543	67.0	26.9	32.4	0.2	11.8	0.2	—	0.7	18.8	1.3	2.9	2.9	0.6	—	2.0	3.1	5.0	3.3
職業別 n=1,812	自営業・自由業	104	67.3	22.1	34.6	1.9	6.7	1.9	2.9	—	13.5	—	—	1.0	1.0	1.0	1.0	2.9	10.6	1.0
	会社員（正社員）	470	59.6	19.6	50.4	6.2	1.5	11.9	6.8	1.5	5.5	0.4	1.1	0.4	0.2	0.2	0.6	5.5	12.6	0.6
	会社員（契約社員）	59	59.3	18.6	39.0	5.1	1.7	5.1	1.7	1.7	6.8	1.7	—	1.7	—	—	—	8.5	11.9	—
	公務員	66	72.7	27.3	53.0	3.0	—	19.7	7.6	3.0	3.0	—	—	1.5	—	1.5	—	1.5	7.6	1.5
	パート・アルバイト	320	67.8	32.2	63.1	2.2	7.2	7.8	2.5	1.6	9.7	—	0.6	1.6	0.9	—	1.9	1.3	5.0	0.6
	学生	87	62.1	10.3	67.8	6.9	1.1	6.9	19.5	3.4	2.3	1.1	—	1.1	—	1.1	2.3	3.4	5.7	—
	専業主婦・主夫	269	68.4	39.4	45.4	—	14.9	0.7	0.7	0.7	13.4	0.7	2.6	3.0	0.4	0.4	1.9	2.6	5.2	2.2
	無職	417	64.7	22.1	28.5	1.0	9.6	0.7	—	1.9	20.9	1.7	2.9	3.6	1.0	0.2	2.6	4.8	6.2	2.9
	その他	20	60.0	20.0	30.0	5.0	—	10.0	—	5.0	15.0	—	—	5.0	5.0	—	—	5.0	10.0	5.0

相談相手については、「同居の家族や親族」の割合が64.1%と最も高く、次いで「友人や同僚」の割合が46.1%、「別居の家族や親族」の割合が25.2%となっています。

性別でみると、男性で「別居の家族や親族」の割合が14.6%と低くなっています。

年齢別でみると、20歳代で「友人や同僚」の割合が65.6%、30歳代で「別居の家族や親族」の割合が36.1%と高くなっています。

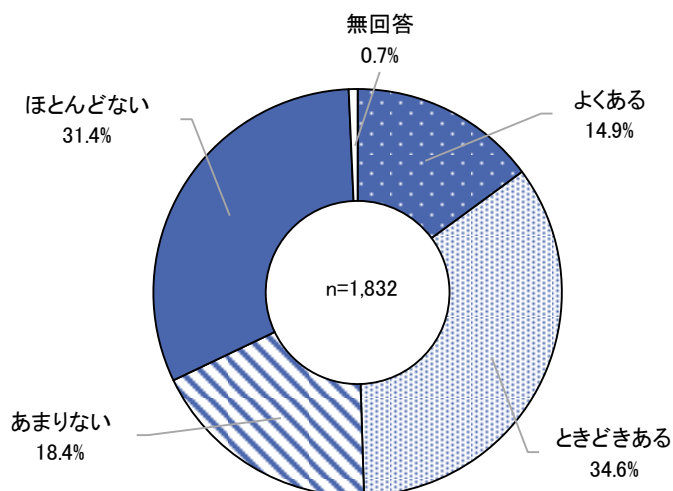
職業別でみると、学生で「友人や同僚」の割合が67.8%、専業主婦・主夫で「別居の家族や親族」の割合が39.4%、公務員で「学校や職場の先輩・後輩」の割合が19.7%と高くなっています。

【その他の主な回答内容】

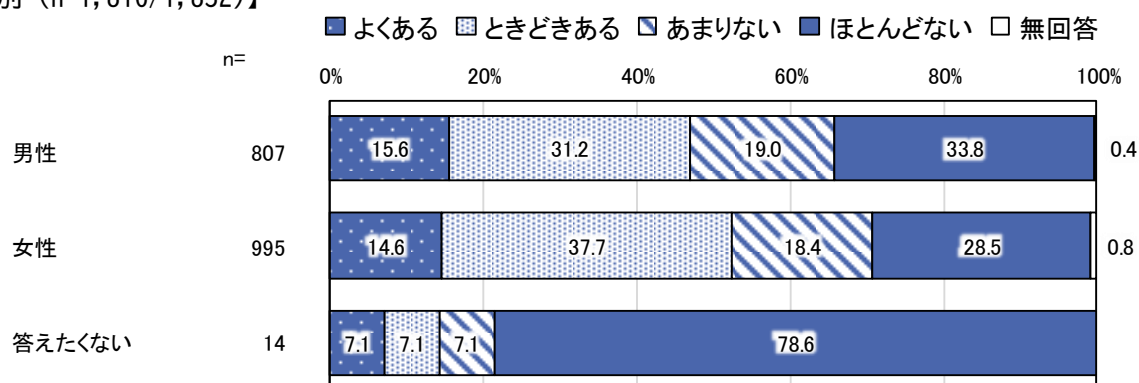
- ・施設の職員等
 - ・SNS等
- など

6 地域のつながりなどについて

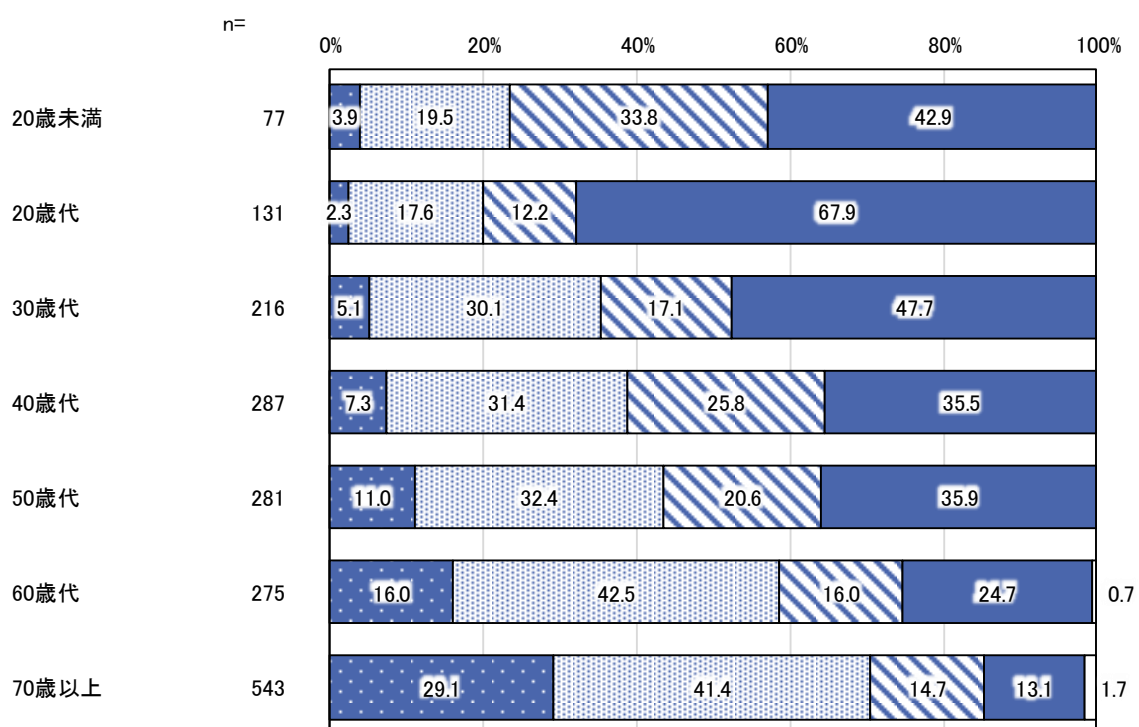
問 14 あなたは、町内の人や地域の人と話す機会がありますか。(〇は1つ)



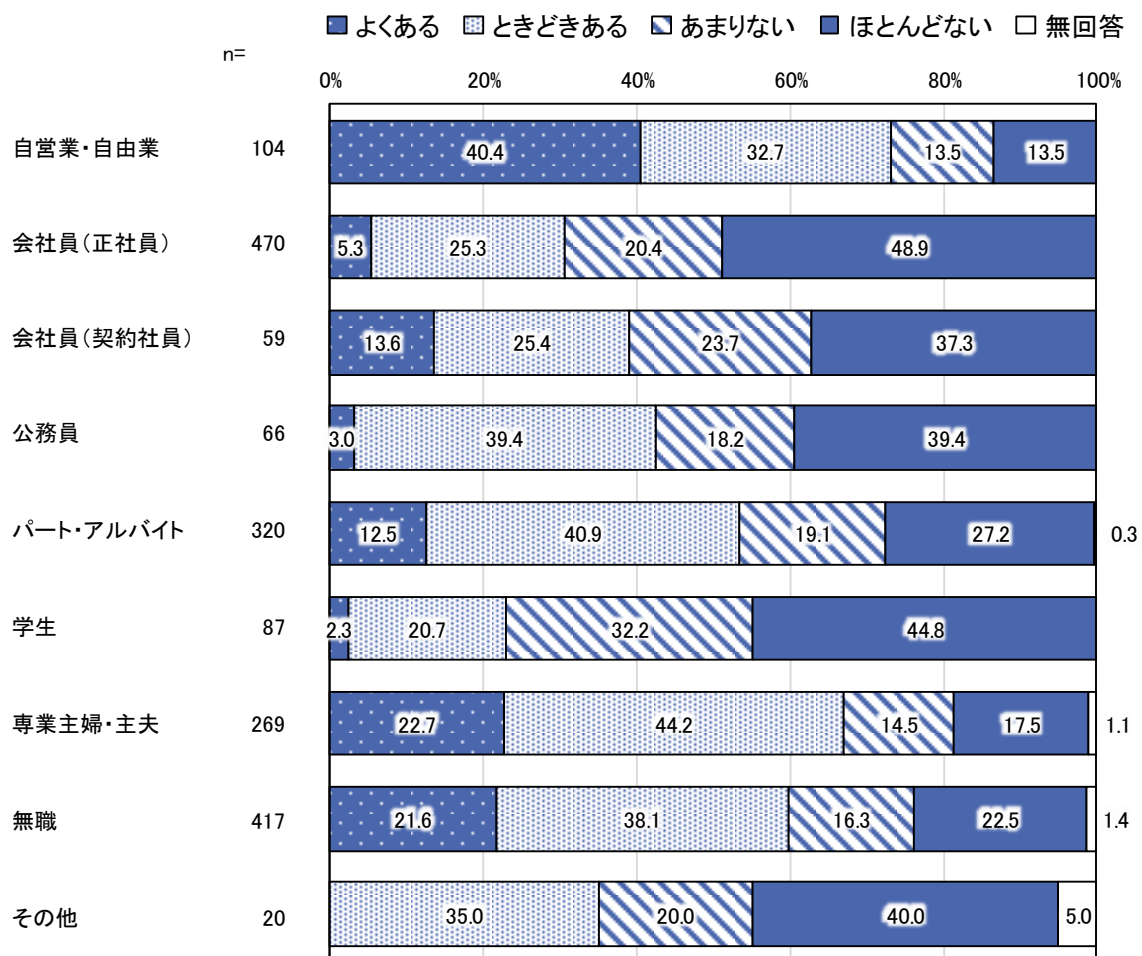
【性別 (n=1,816/1,832)】



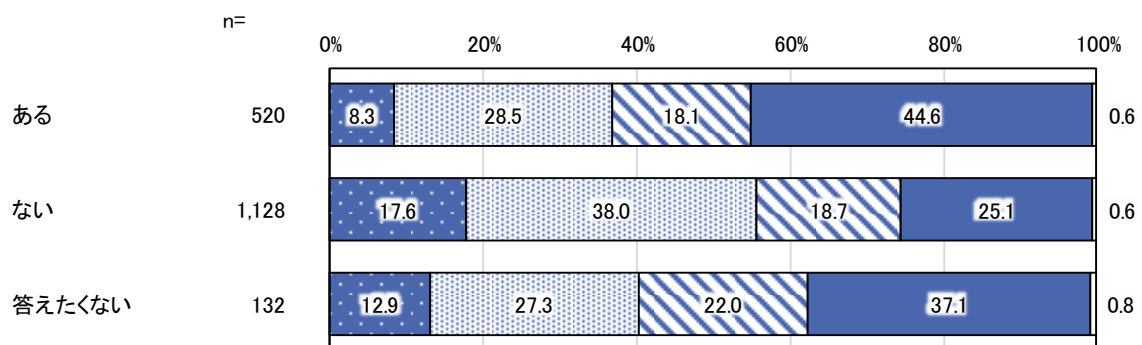
【年齢別 (n=1,810/1,832)】



【職業別 (n=1,812/1,832)】



【死にたいと思ったことの有無別 (n=1,780/1,832)】



町内や地域の人と話をする機会については、「よくある」と「ときどきある」をあわせた“話す機会がある”の割合が49.5%、「あまりない」と「ほとんどない」をあわせた“話す機会がない”の割合が49.8%となっています。

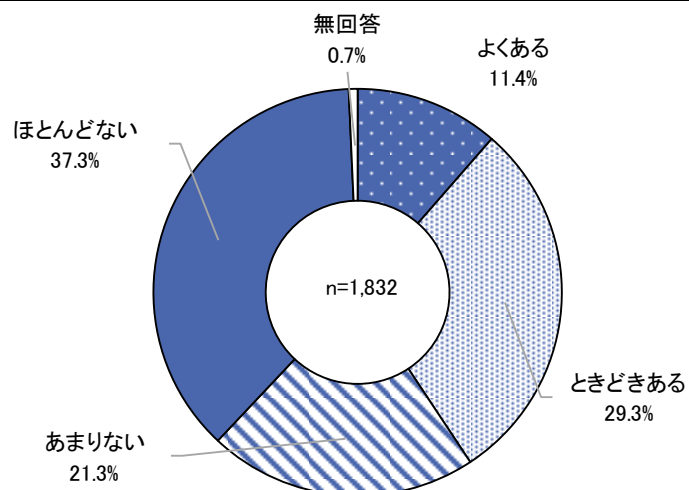
性別でみると、女性は“話す機会がある”の割合が52.3%、男性は“話す機会がない”の割合が52.8%となっています。

年齢別でみると、20歳以上で年齢が高くなるにつれ、“話す機会がある”の割合が高くなる傾向にあり、20歳代の割合が19.9%であるのに対し、70歳以上の割合は70.5%となっています。

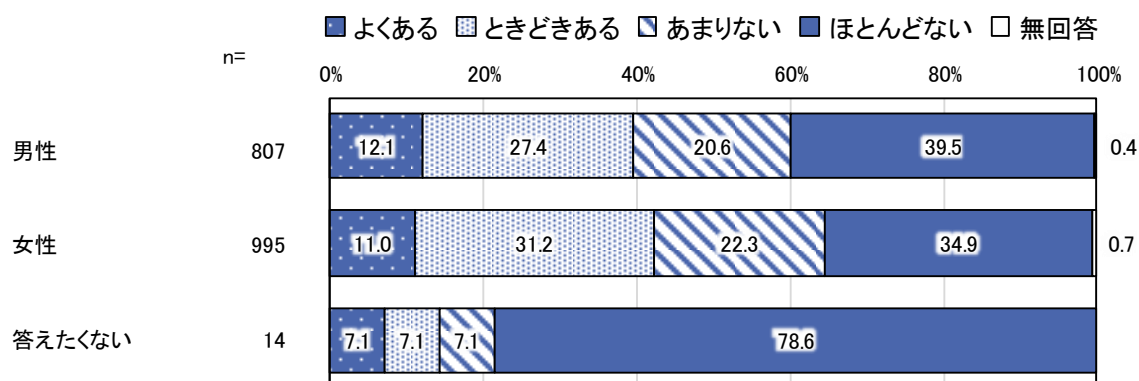
職業別でみると、自営業・自由業で“話す機会がある”の割合が73.1%と高くなっています。一方、学生では“話す機会がない”の割合が77.0%と高くなっています。

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“話す機会がない”の割合が62.7%と高くなっています。

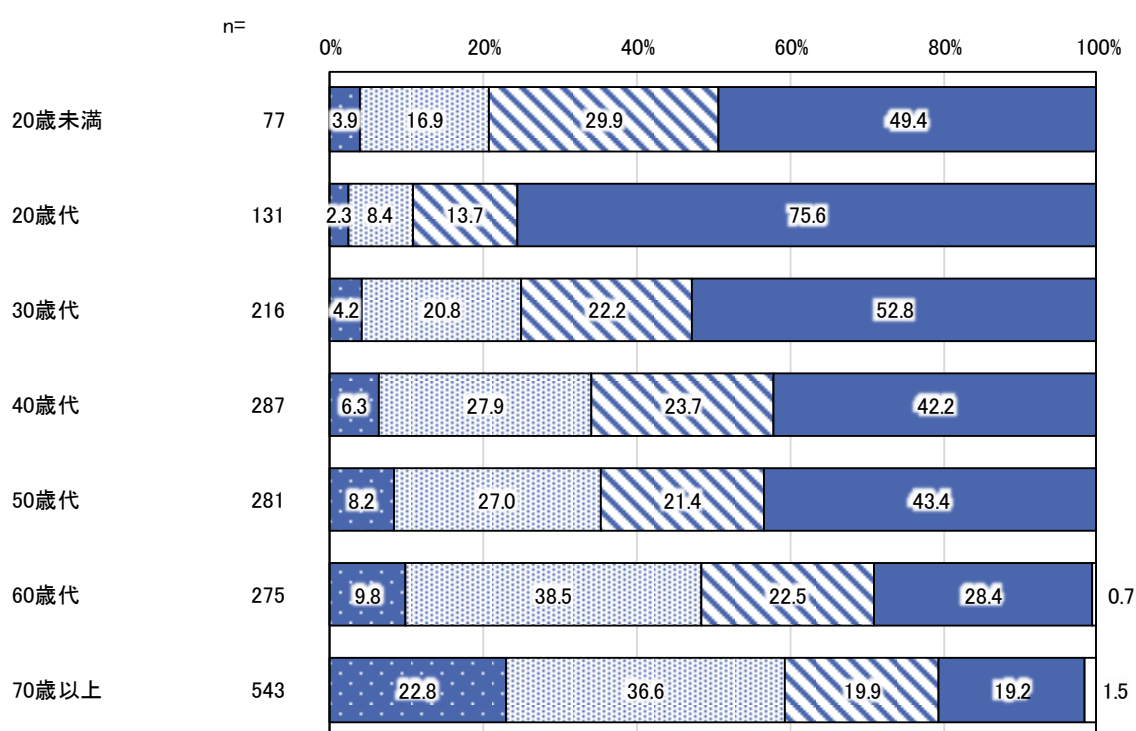
問 15 あなたは、町内の人や地域の人と交流したりする機会がありますか。(○は1つ)



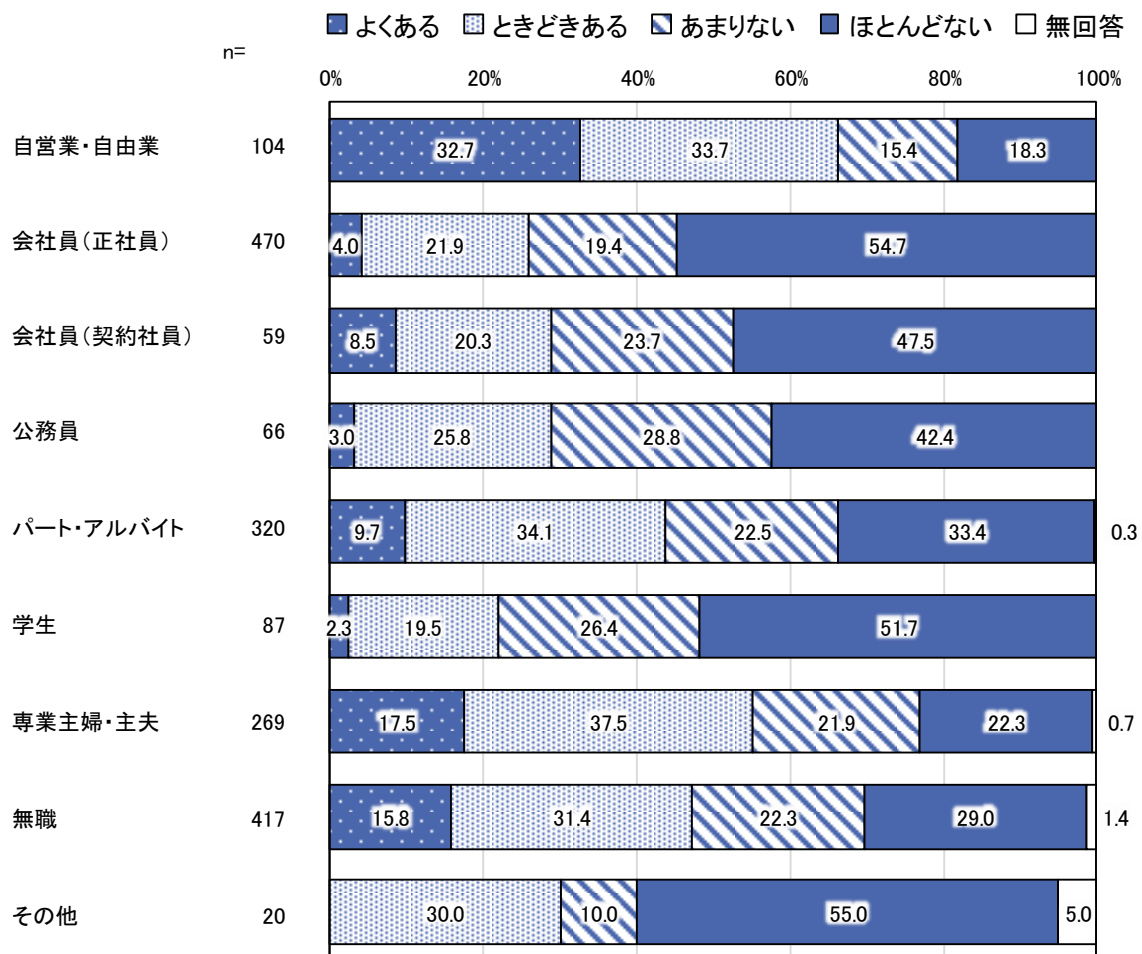
【性別 (n=1,816/1,832)】



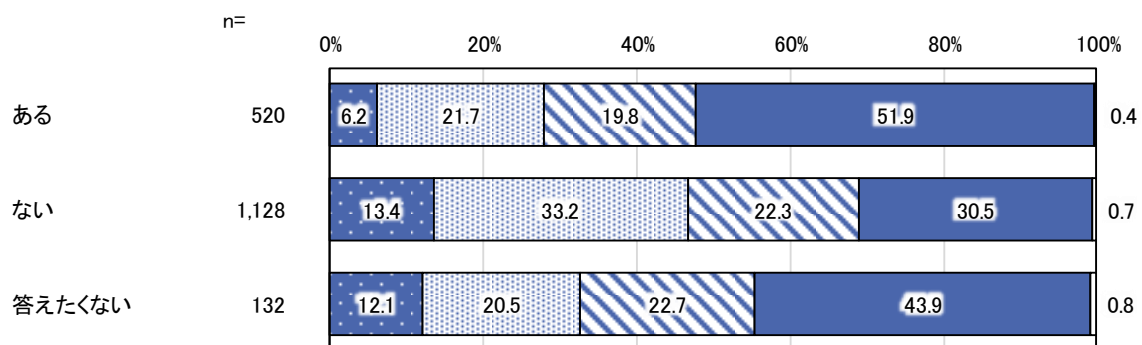
【年齢別 (n=1,810/1,832)】



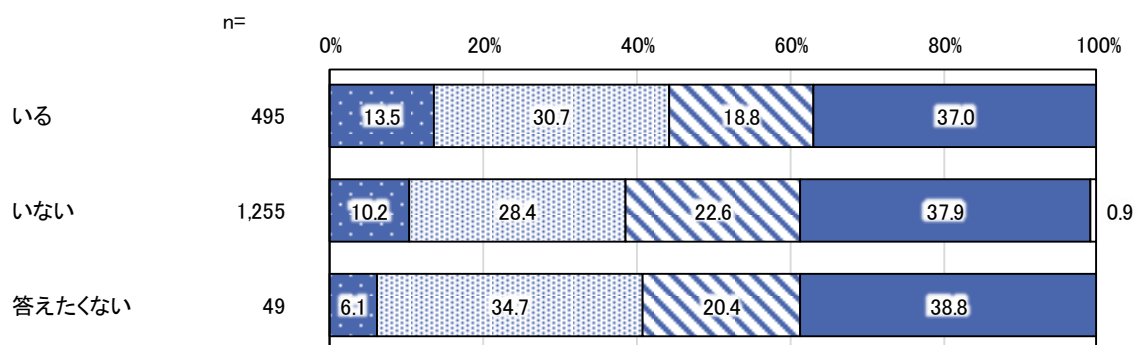
【職業別 (n=1,812/1,832)】



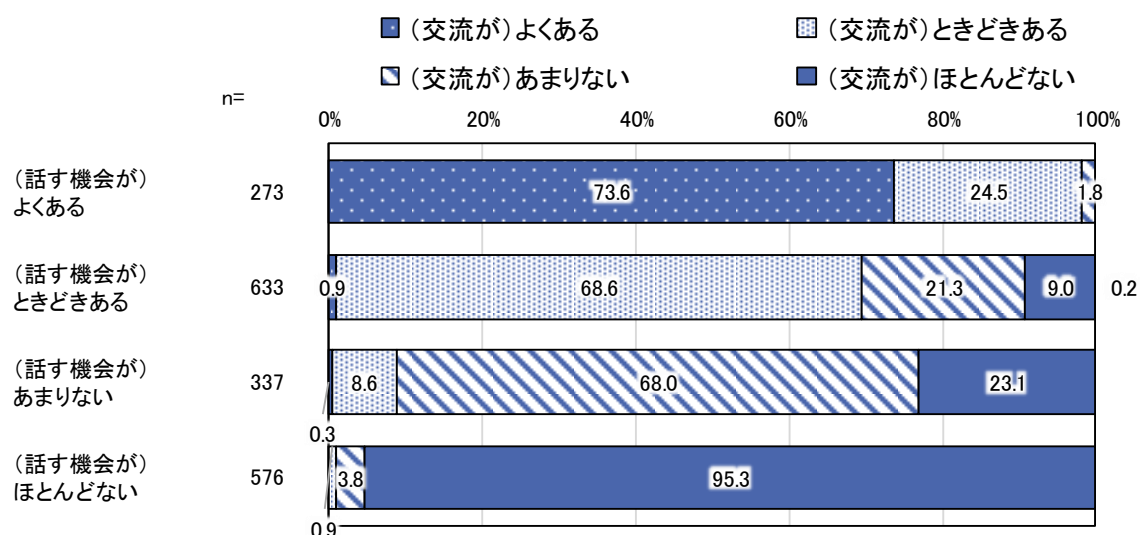
【死にたいと思ったことの有無別 (n=1,780/1,832)】



【身内や友人・知人など、自ら命を絶たれた方の有無別 (n=1,799/1,832)】



【地域の人と話す機会の頻度別（n=1,819/1,832）】



町内や地域の人と交流する機会については、「よくある」と「ときどきある」をあわせた“交流する機会がある”の割合が40.7%、「あまりない」と「ほとんどない」をあわせた“交流する機会がない”の割合が58.6%となっています。

性別でも、大きな差は見られません。

年齢別でみると、20歳代で“交流する機会がない”の割合が89.3%と高くなっており、70歳以上で“交流する機会がある”の割合が59.4%と高くなっています。

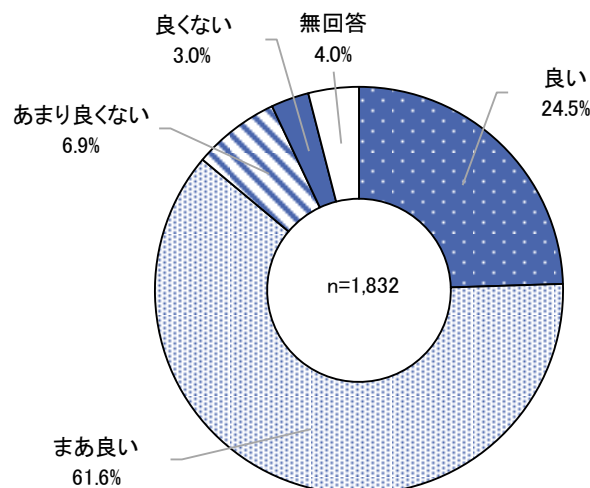
職業別でみると、自営業・自由業で“交流する機会がある”の割合が66.4%と高くなっています。一方、学生では“交流する機会がない”の割合が78.1%と高くなっています。

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“交流する機会がない”の割合が71.7%と高くなっています。

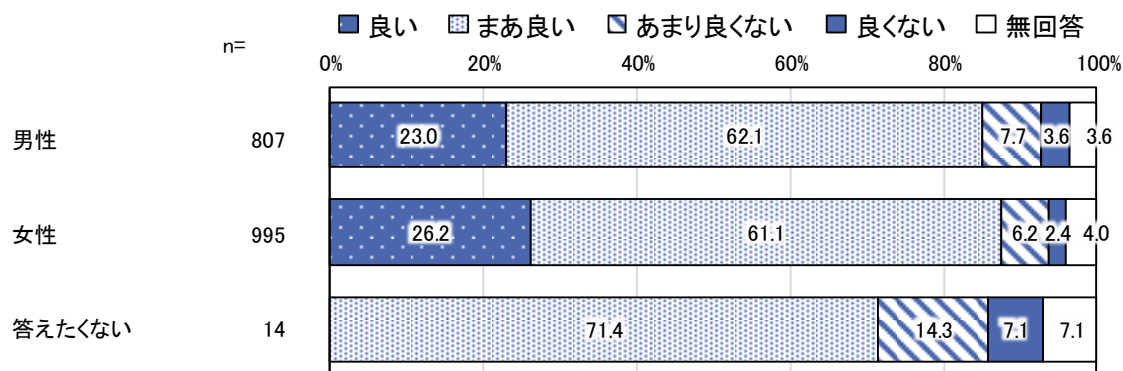
身内や友人・知人など、自ら命を絶たれた方の有無別でみると、身内等で自ら命を絶たれた方がいる人で“交流する機会がある”の割合が44.2%となっています。

地域の人と話をする機会の頻度別にみると、話をする機会がほとんどない人で交流する機会が「ない」の割合が95.3%と高くなっています。一方、話をする機会がよくある人で交流する機会が「ある」の割合が73.6%と高くなっています。

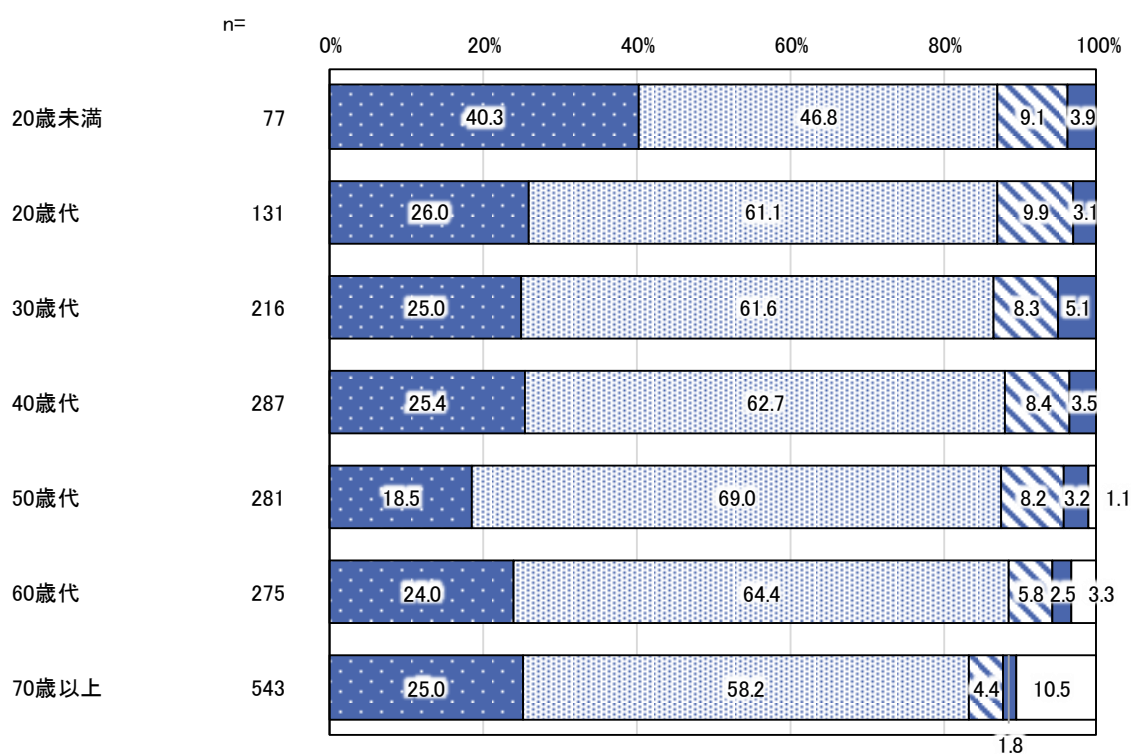
問 16 学校や職場（もしくは地域）での人間関係はどうか。（○は1つ）



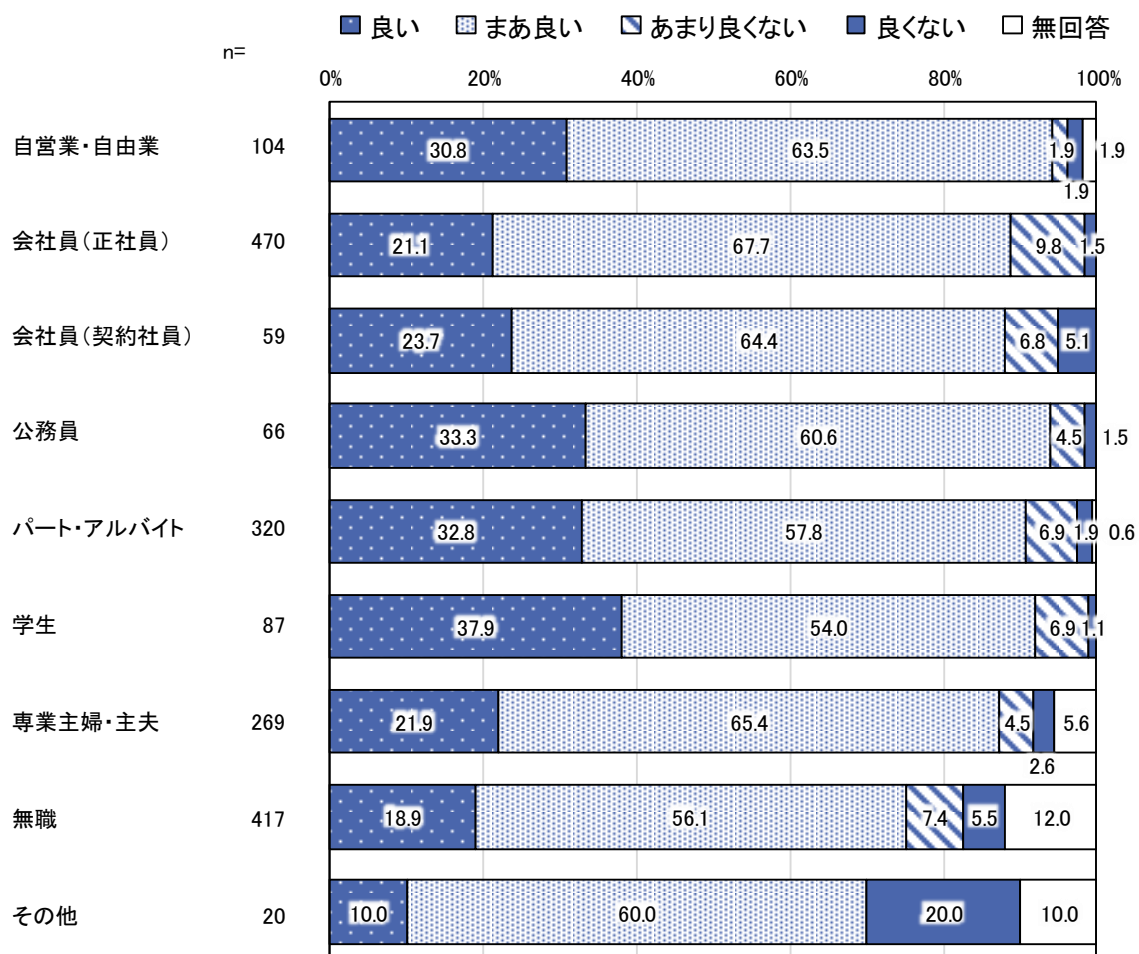
【性別（n=1,816/1,832）】



【年齢別（n=1,810/1,832）】



【職業別（n=1,812/1,832）】



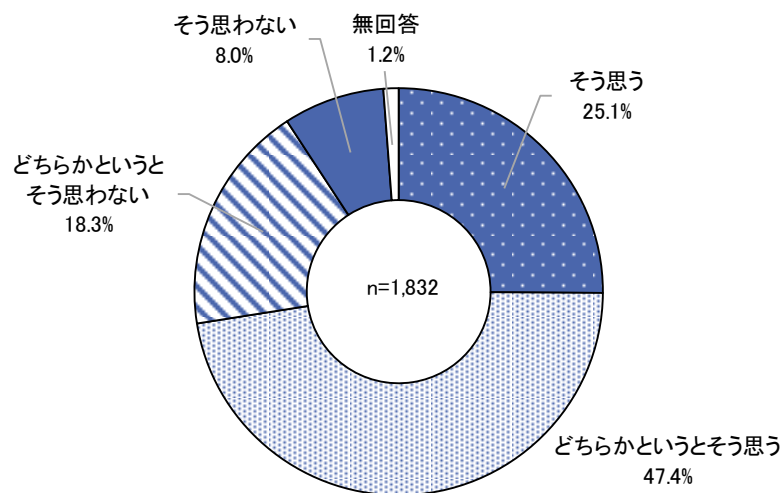
学校や職場での人間関係については、「良い」と「まあ良い」をあわせた“良い”の割合が86.1%、「あまり良くない」と「良くない」をあわせた“良くない”の割合が9.9%となっています。

性別でみても、大きな差はみられません。

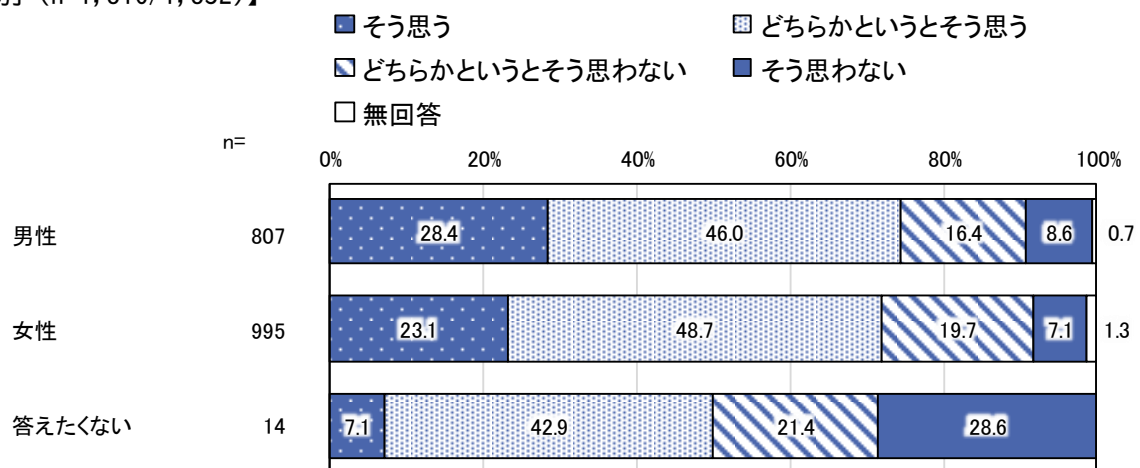
年齢別でみると、20歳未満で「良い」の割合が40.3%と高くなっています。

職業別でみると、学生で「良い」の割合が37.9%と高くなっています。

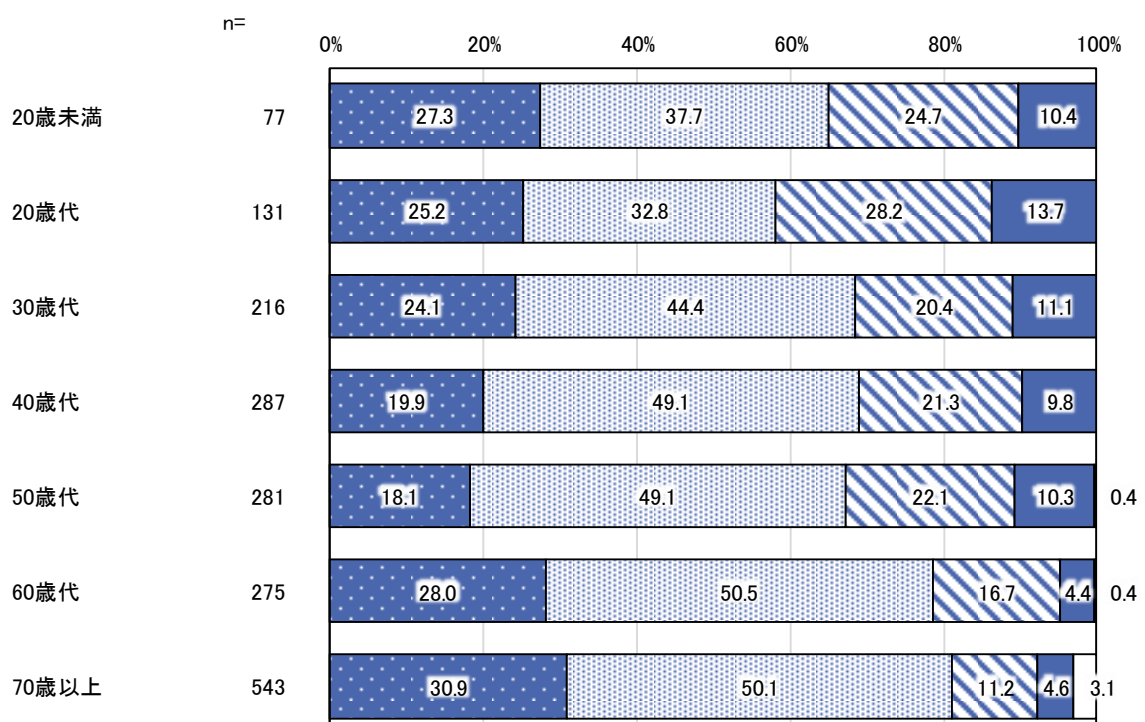
問 17 あなたは自分のことが好きだと思いますか。(〇は1つ)



【性別 (n=1,816/1,832)】



【年齢別 (n=1,810/1,832)】

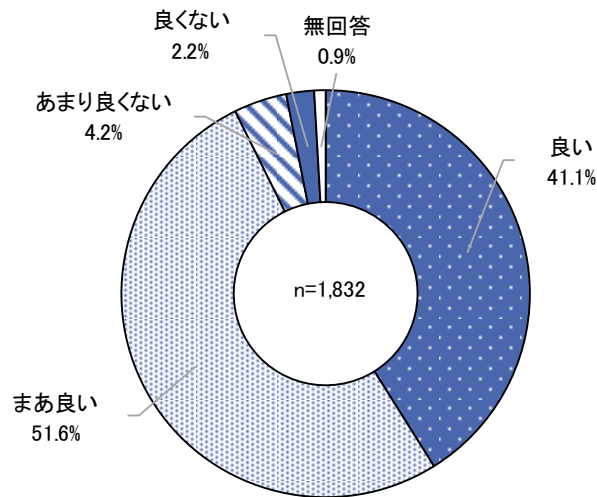


自分のことが好きかについては、「そう思う」と「どちらかというと思う」をあわせた“そう思う”の割合が72.5%、「どちらかというと思わない」と「そう思わない」をあわせた“そう思わない”の割合が26.3%となっています。

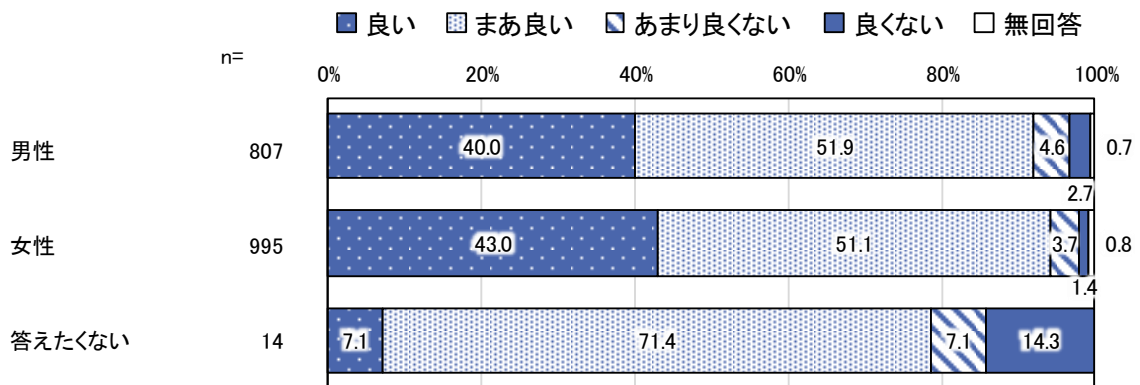
性別でみても、大きな差はみられません。

年齢別でみると、20歳代で“そう思わない”の割合が41.9%と高くなっています。

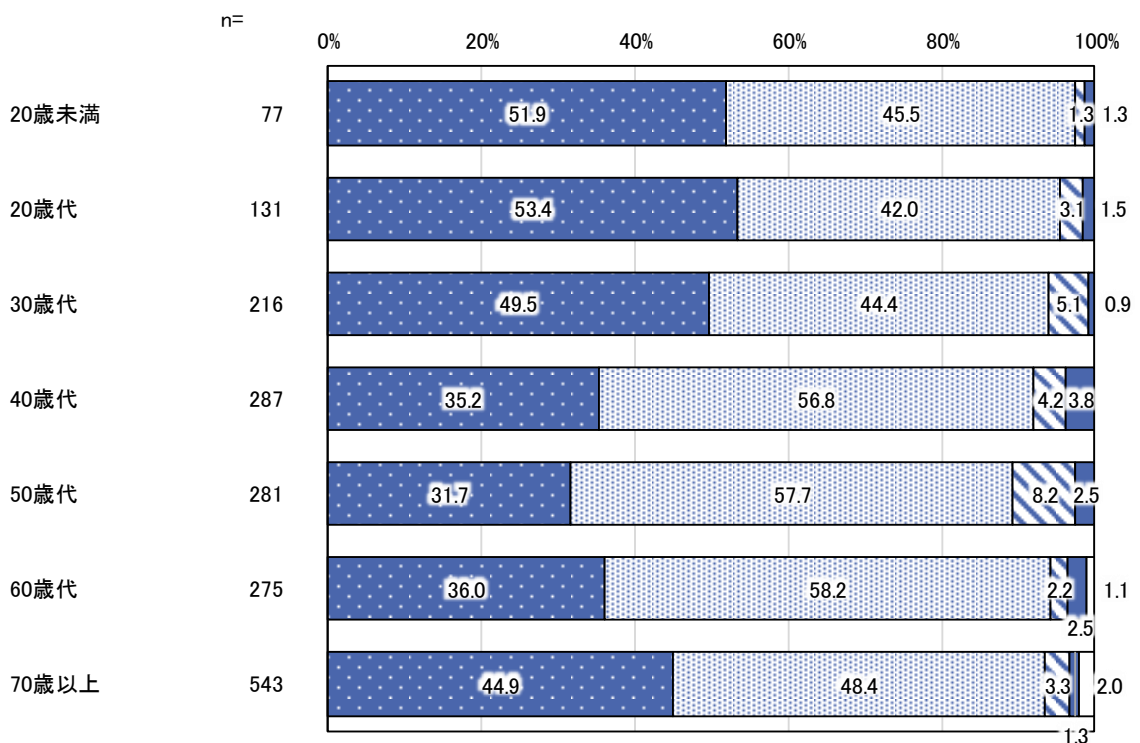
問 18 友人や家族等との関係はどうか。(○は1つ)



【性別 (n=1,816/1,832)】



【年齢別 (n=1,810/1,832)】



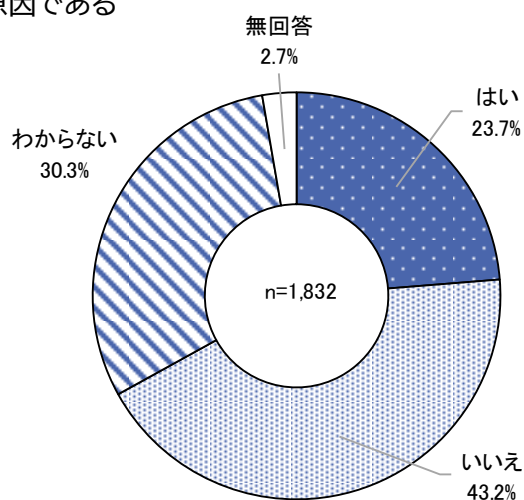
友人や家族等との関係については、「良い」と「まあ良い」をあわせた“良い”の割合が 92.7%、「あまり良くない」と「良くない」をあわせた“良くない”の割合が 6.4%となっています。性別でみても、大きな差はみられません。

年齢別でみると、50 歳代で“良くない”の割合が 10.7%と高くなっています。

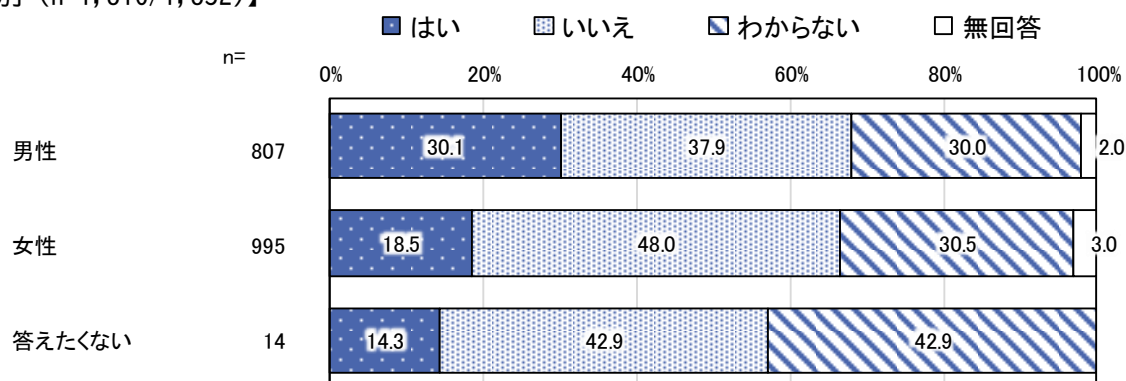
7 こころの健康や病気に関することについて

問 19 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)

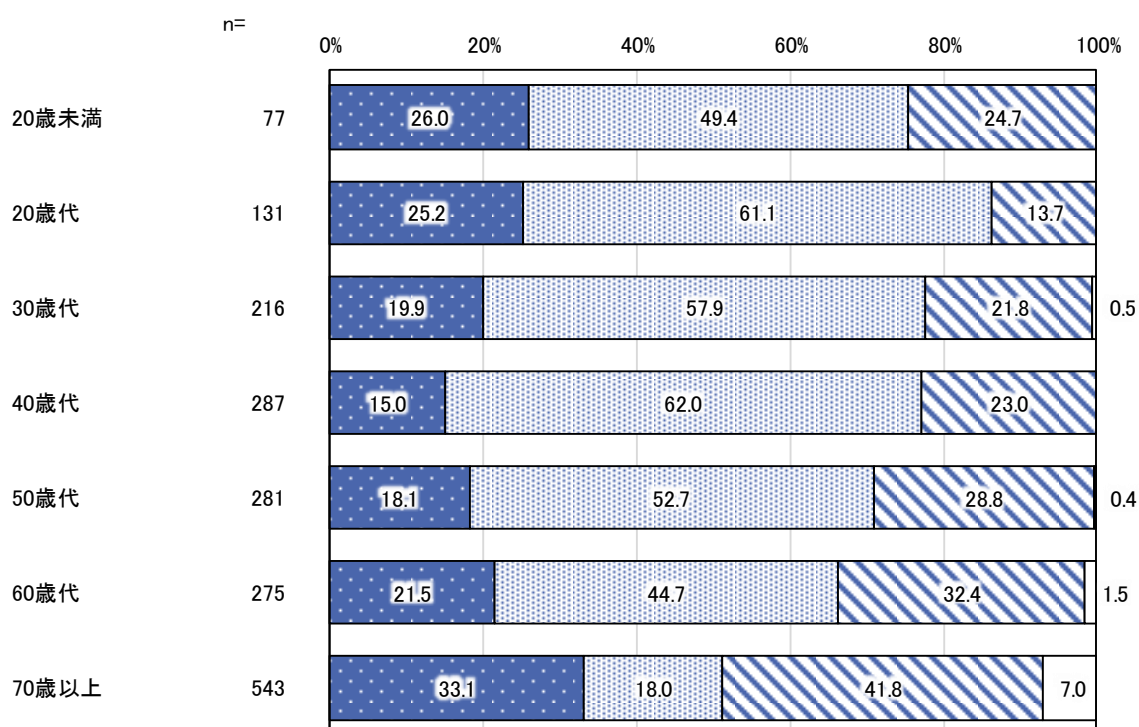
①うつ病は精神的な弱さが原因である



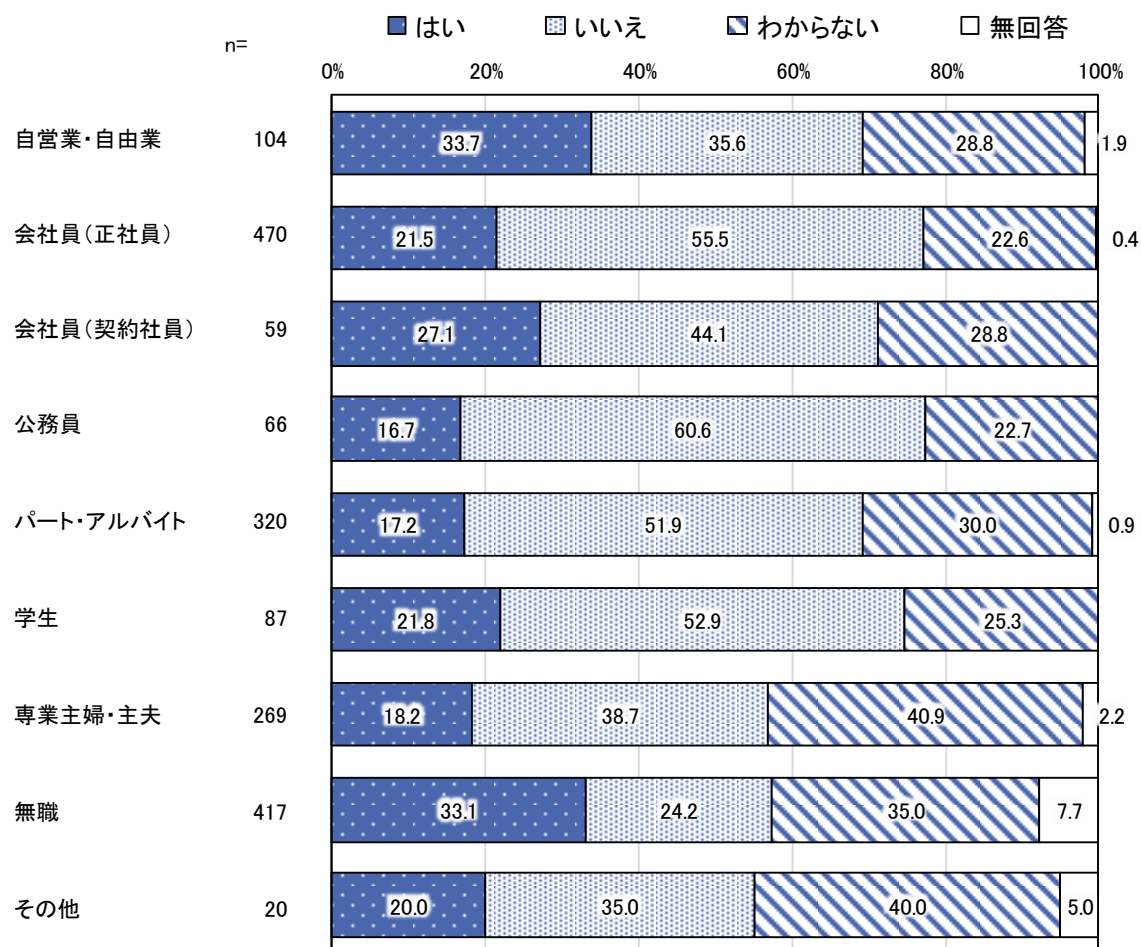
【性別 (n=1,816/1,832)】



【年齢別 (n=1,810/1,832)】



【職業別（n=1,812/1,832）】



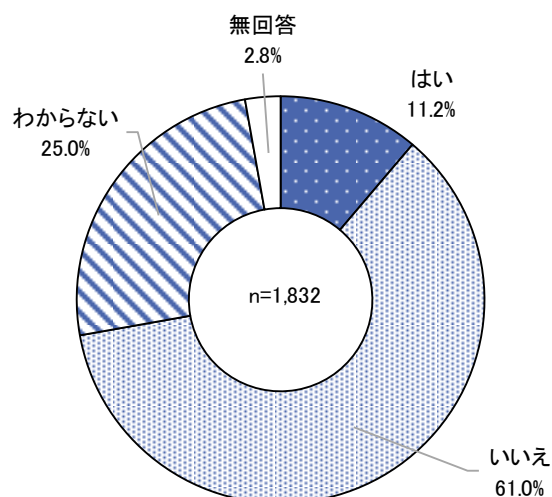
うつ病は精神的な弱さが原因であるについては、「いいえ」の割合が43.2%と最も高く、次いで「わからない」の割合が30.3%、「はい」の割合が23.7%となっています。

性別でみると、男性は「はい」の割合が30.1%、女性は「いいえ」の割合が48.0%と高くなっています。

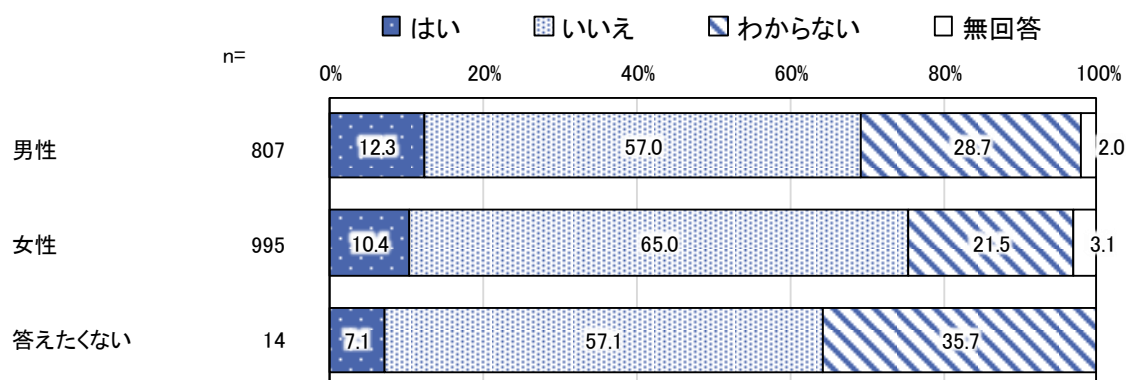
年齢別でみると、70歳以上で「はい」の割合が33.1%と高くなっており、「いいえ」では40歳代が62.0%、20歳代が61.1%の割合で高くなっています。

職業別でみると、自営業・自由業、無職で「はい」の割合が33.7%と高くなっています。また、公務員は「いいえ」の割合が60.6%で高く、専業主婦・主夫では「わからない」が40.9%と高くなっています。

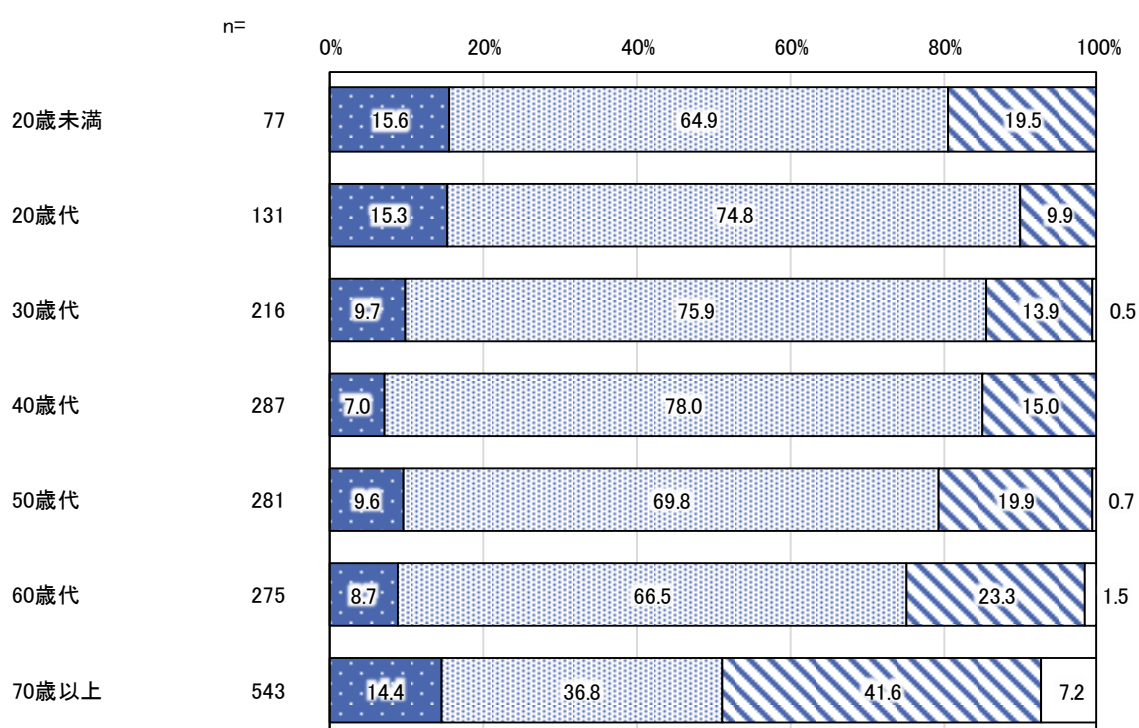
②うつ病は本人の怠け・甘えであり、病気ではない



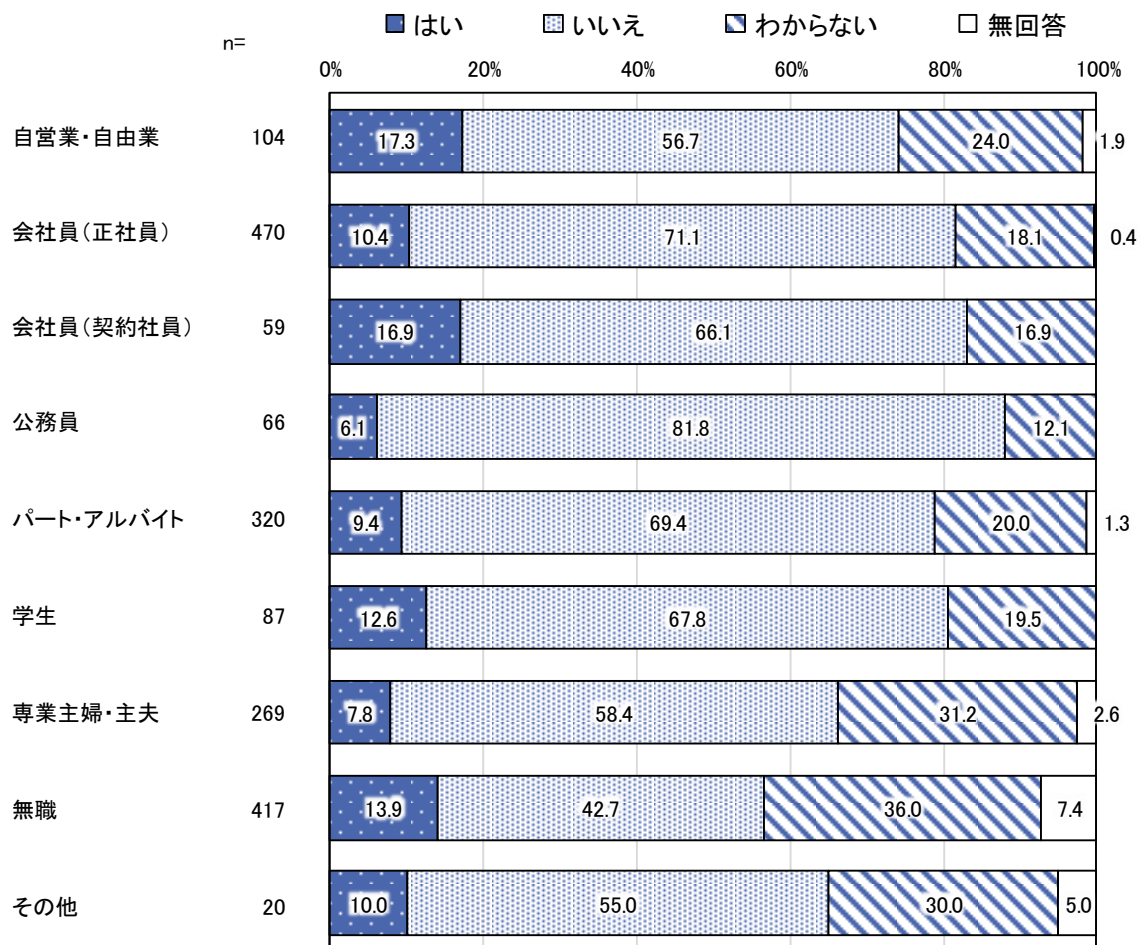
【性別 (n=1,816/1,832)】



【年齢別 (n=1,810/1,832)】



【職業別（n=1,812/1,832）】



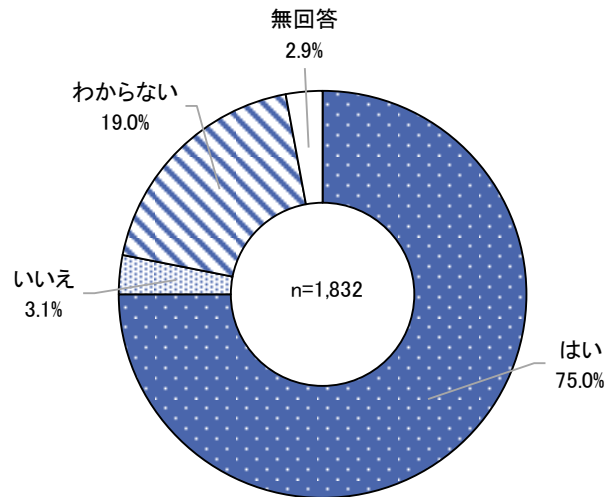
うつ病は本人の怠け・甘えが原因だと思うかについては、「いいえ」の割合が61.0%と最も高く、次いで「わからない」の割合が25.0%、「はい」の割合が11.2%となっています。

性別でみると、女性で「いいえ」の割合が65.0%と高くなっています。

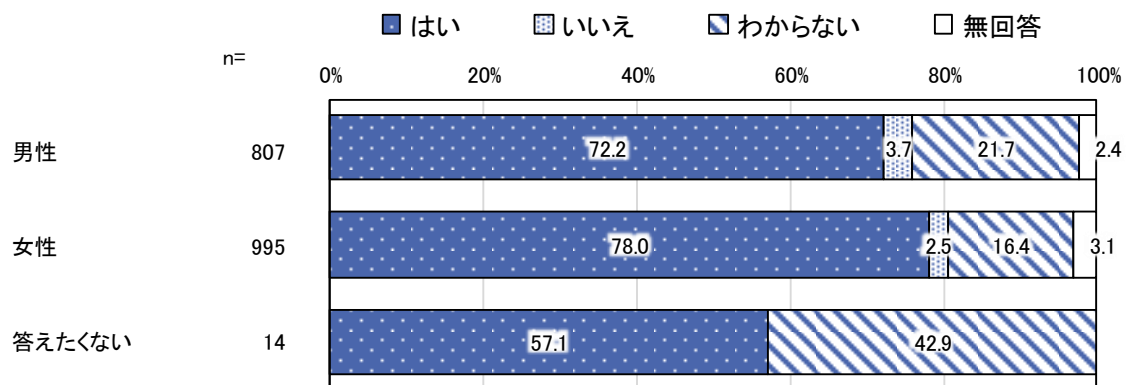
年齢別でみると、40歳代で「いいえ」の割合が78.0%と高く、70歳以上で「わからない」の割合が41.6%と高くなっています。

職業別でみると、公務員で「いいえ」の割合が81.8%と高くなっています。

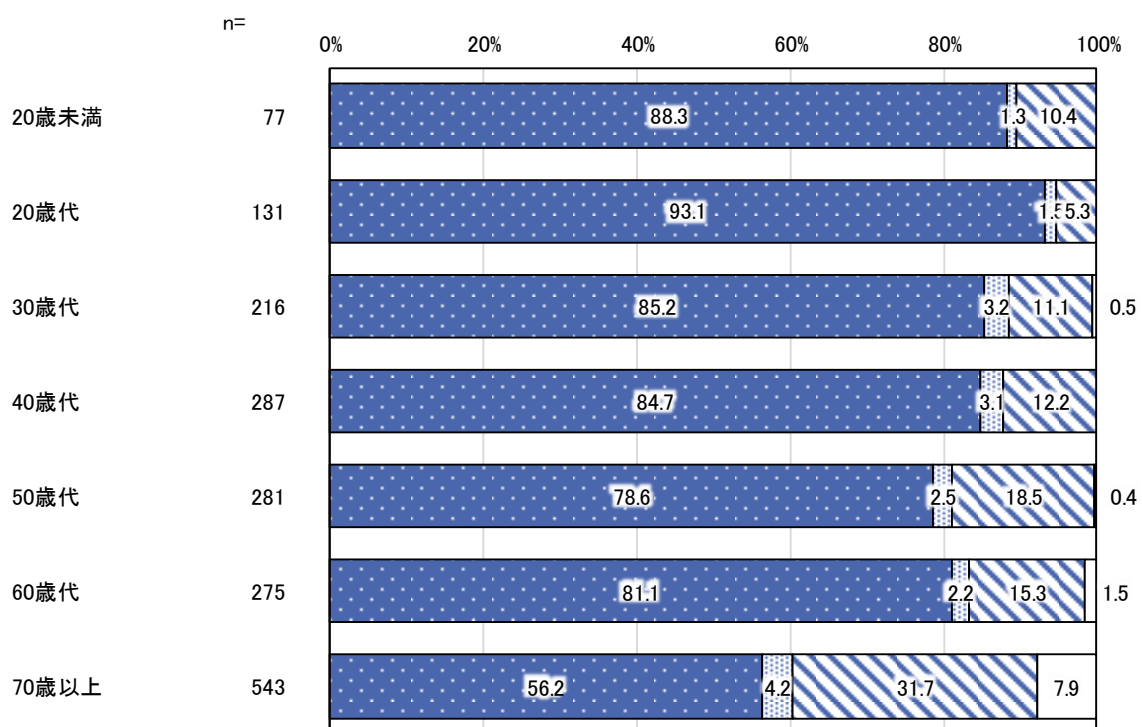
③うつ病は休養を取ることが大切である



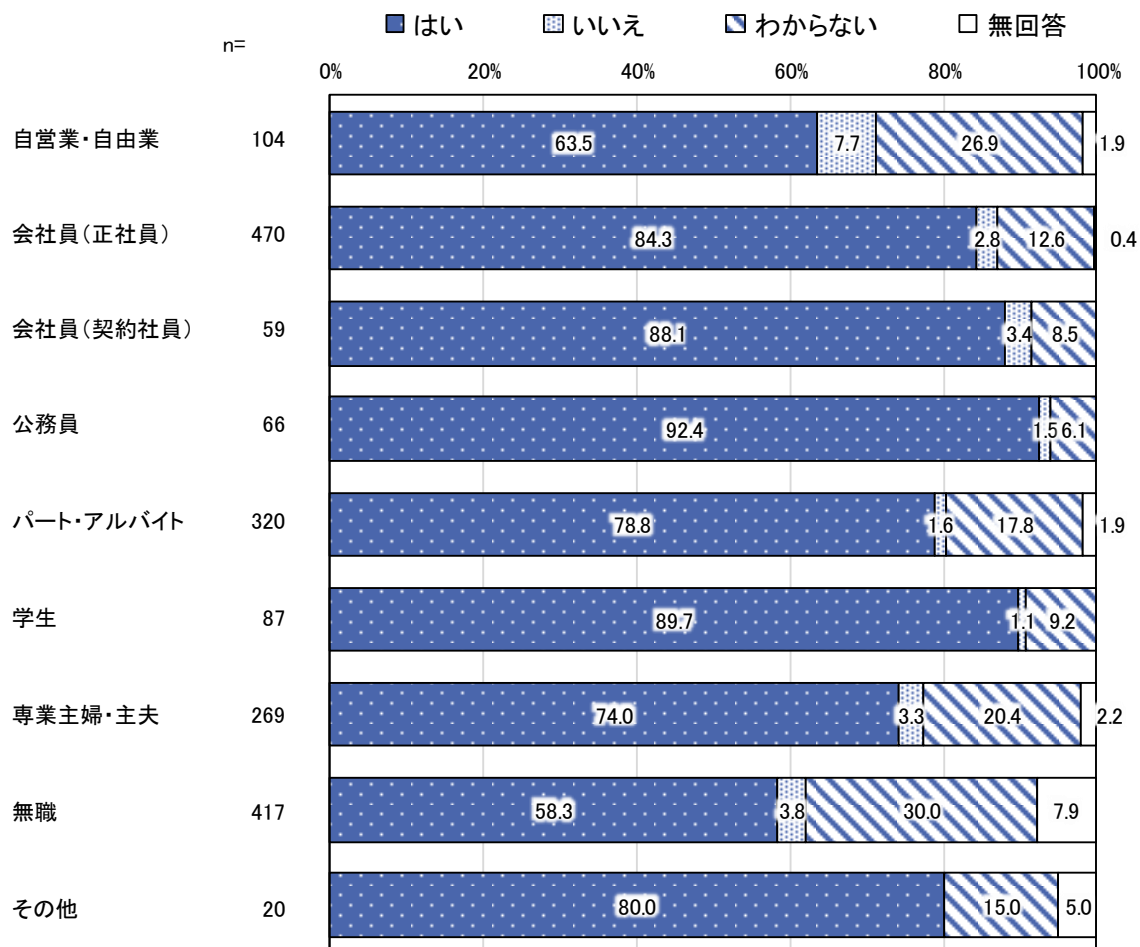
【性別 (n=1,816/1,832)】



【年齢別 (n=1,810/1,832)】



【職業別（n=1,812/1,832）】



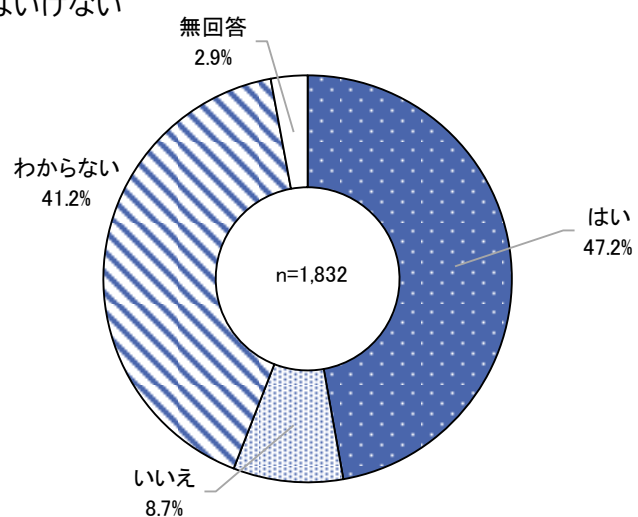
うつ病は休養をとることが大切だと思うかについては、「はい」の割合が75.0%と最も高く、次いで「わからない」の割合が19.0%、「いいえ」の割合が3.1%となっています。

性別でみると、女性で「はい」の割合が78.0%と高くなっています。

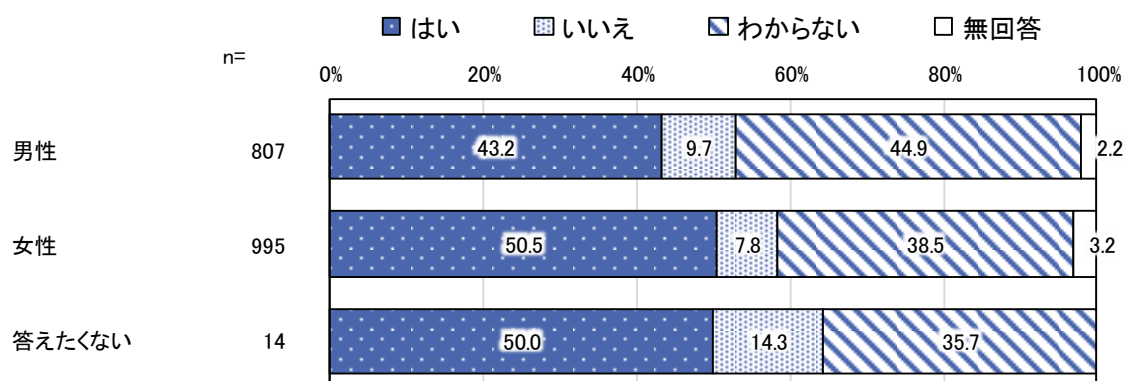
年齢別でみると、20歳代で「はい」の割合が93.1%と高く、70歳以上で「わからない」の割合が31.7%と高くなっています。

職業別でみると、「はい」の割合が公務員で92.4%、学生で89.7%、会社員（正社員）で88.1%と高く、無職で「わからない」の割合が30.0%と高くなっています。

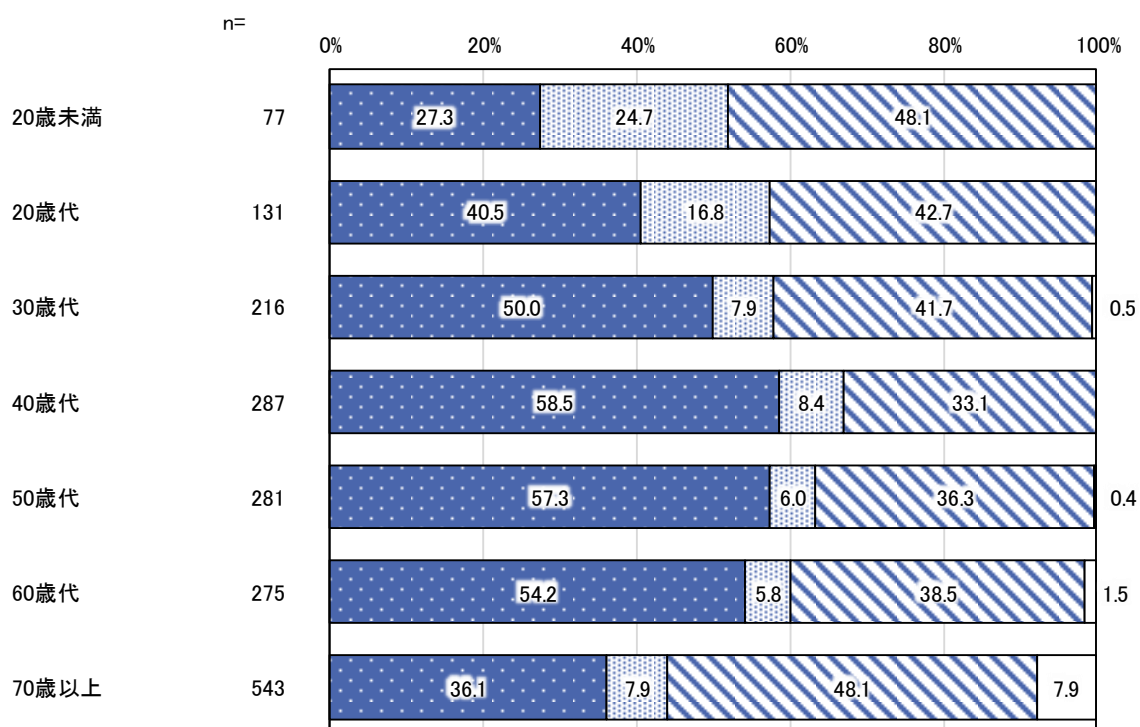
④うつ病の患者を励ましてはいけない



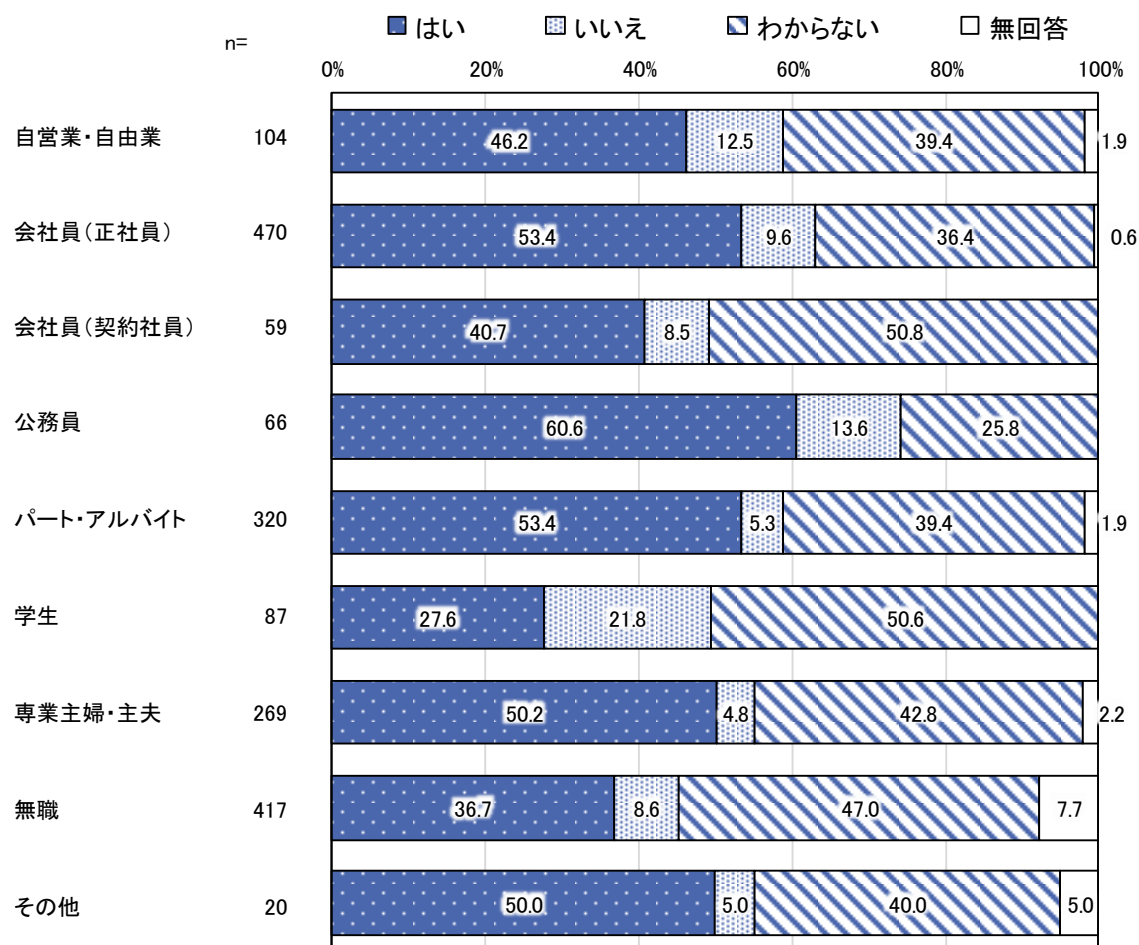
【性別 (n=1,816/1,832)】



【年齢別 (n=1,810/1,832)】



【職業別 (n=1,812/1,832)】



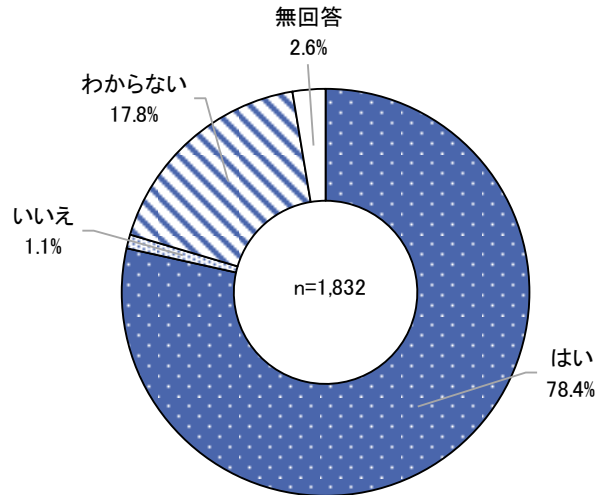
うつ病は患者を励ましてはいけないと思うかについては、「はい」の割合が47.2%と最も高く、次いで「わからない」の割合が41.2%、「いいえ」の割合が8.7%となっています。

性別でみると、男性で「いいえ」の割合が44.9%、女性で「はい」の割合が50.5%と高くなっています。

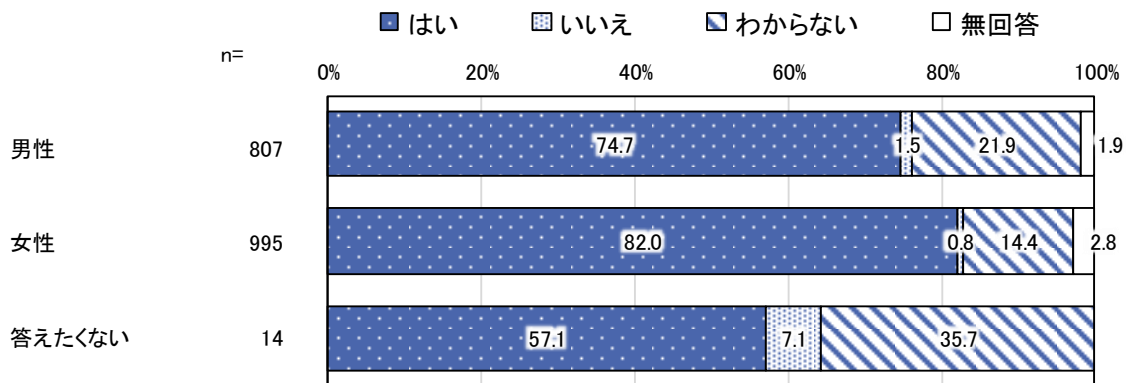
年齢別でみると、20歳未満で「いいえ」の割合が24.7%と高く、40歳代「はい」の割合が58.5%と高くなっています。また、20歳未満と70歳以上で「わからない」の割合がともに48.1%と高くなっています。

職業別でみると、公務員で「はい」の割合が60.6%と高く、学生で「いいえ」の割合が21.8%と高くなっています。

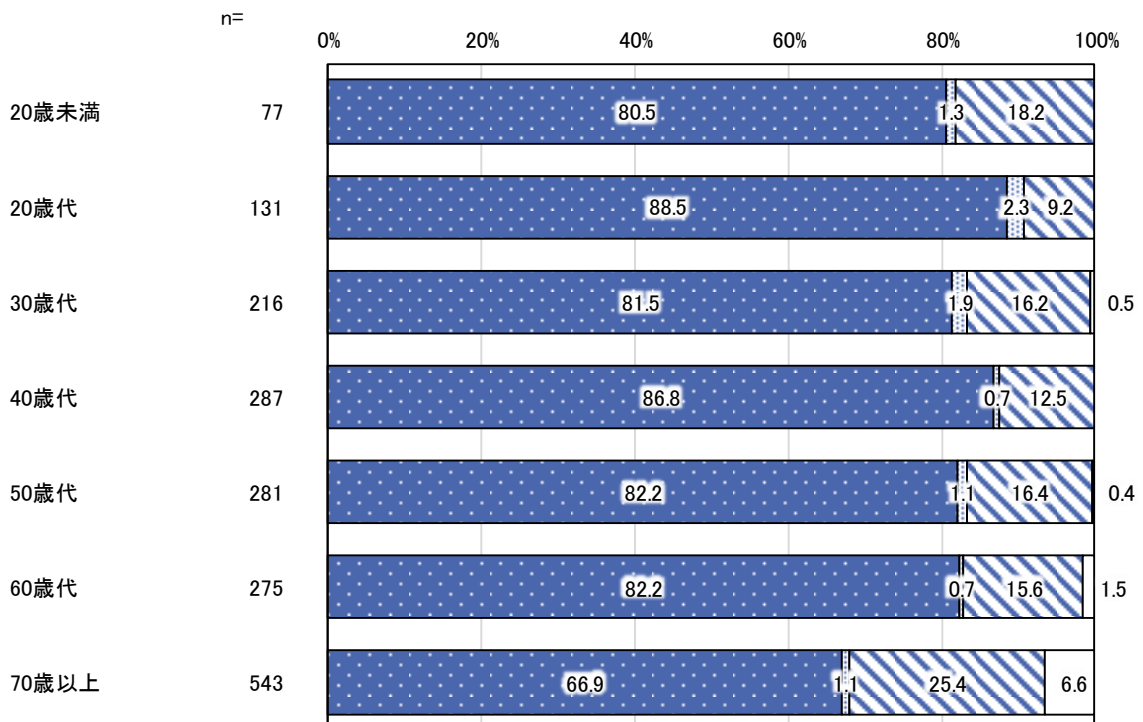
⑤うつ病は早期発見・早期対応が大切である



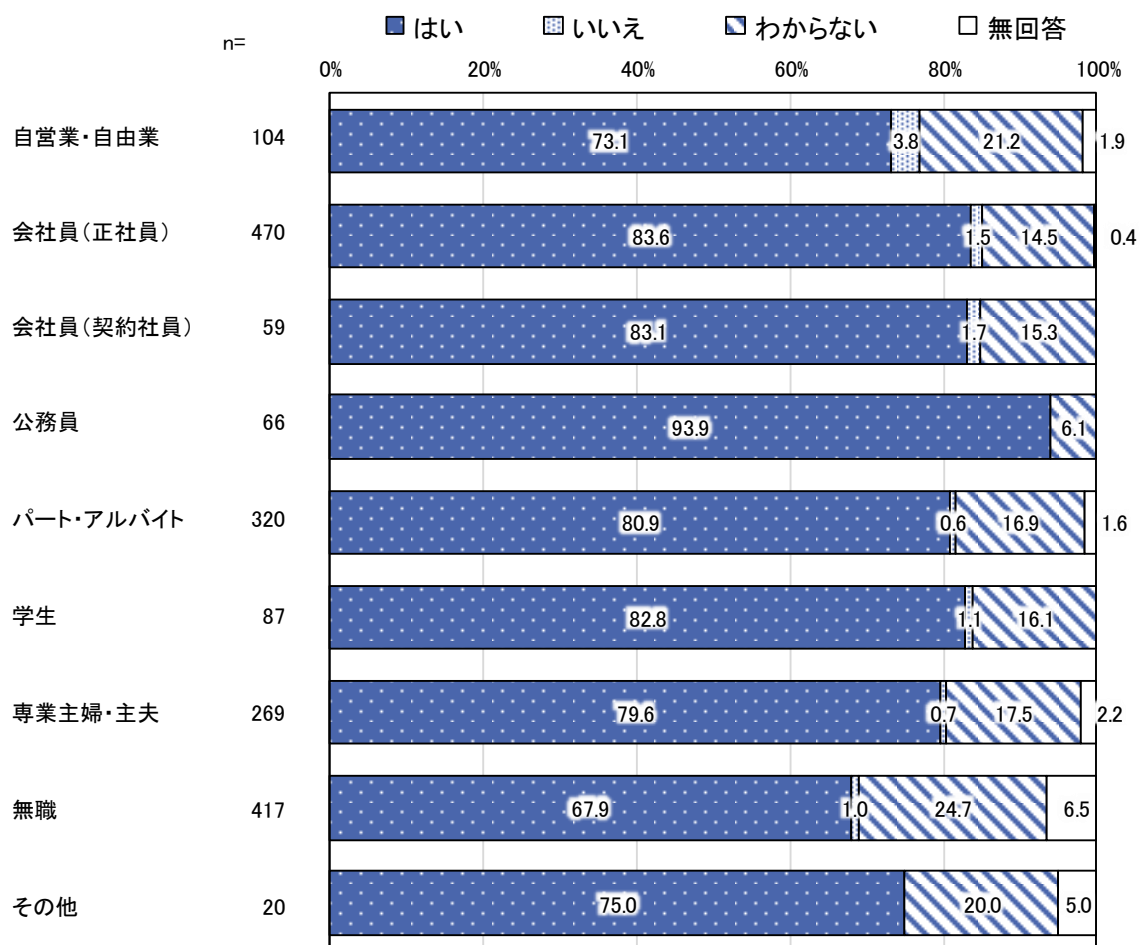
【性別 (n=1,816/1,832)】



【年齢別 (n=1,810/1,832)】



【職業別（n=1,812/1,832）】



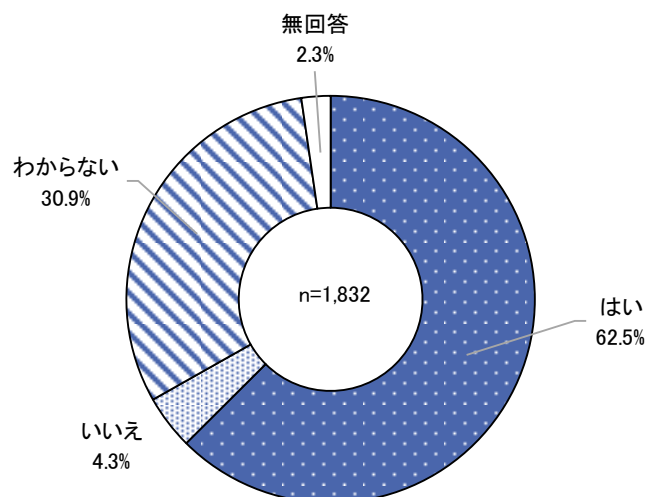
うつ病は早期発見、早期対応が大切だと思うかについては、「はい」の割合が78.4%と最も高く、次いで「わからない」の割合が17.8%、「いいえ」の割合が1.1%となっています。

性別でみると、女性で「はい」の割合が82.0%と高く、男性で「わからない」の割合が21.9%と高くなっています。

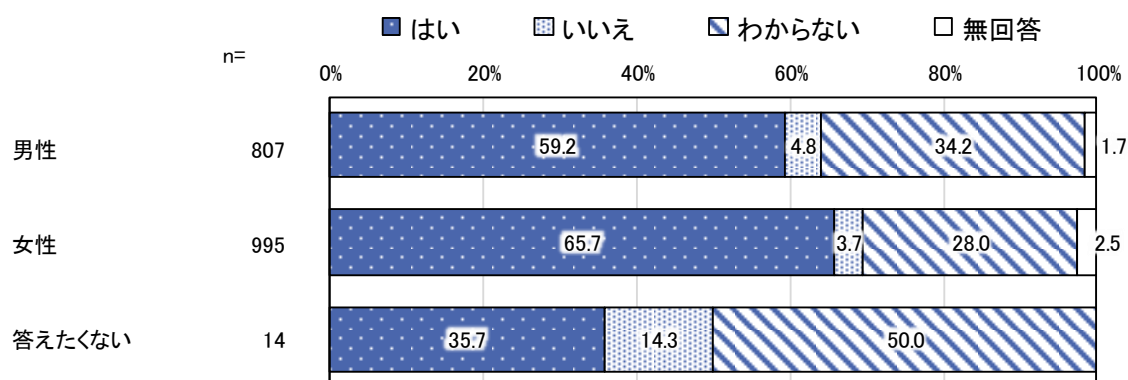
年齢別でみると、20歳代で「はい」の割合が88.5%と高くなっています。

職業別でみると、公務員で「はい」の割合が93.9%と高くなっています。

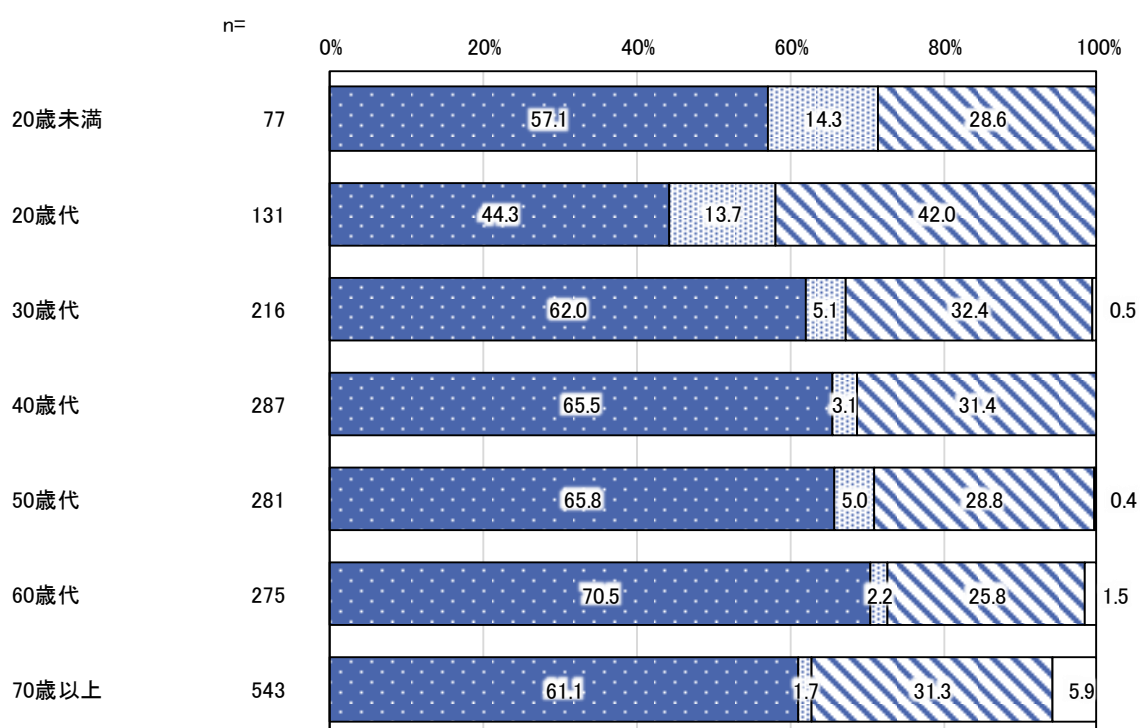
⑥うつ病は適切な治療により治る病気である



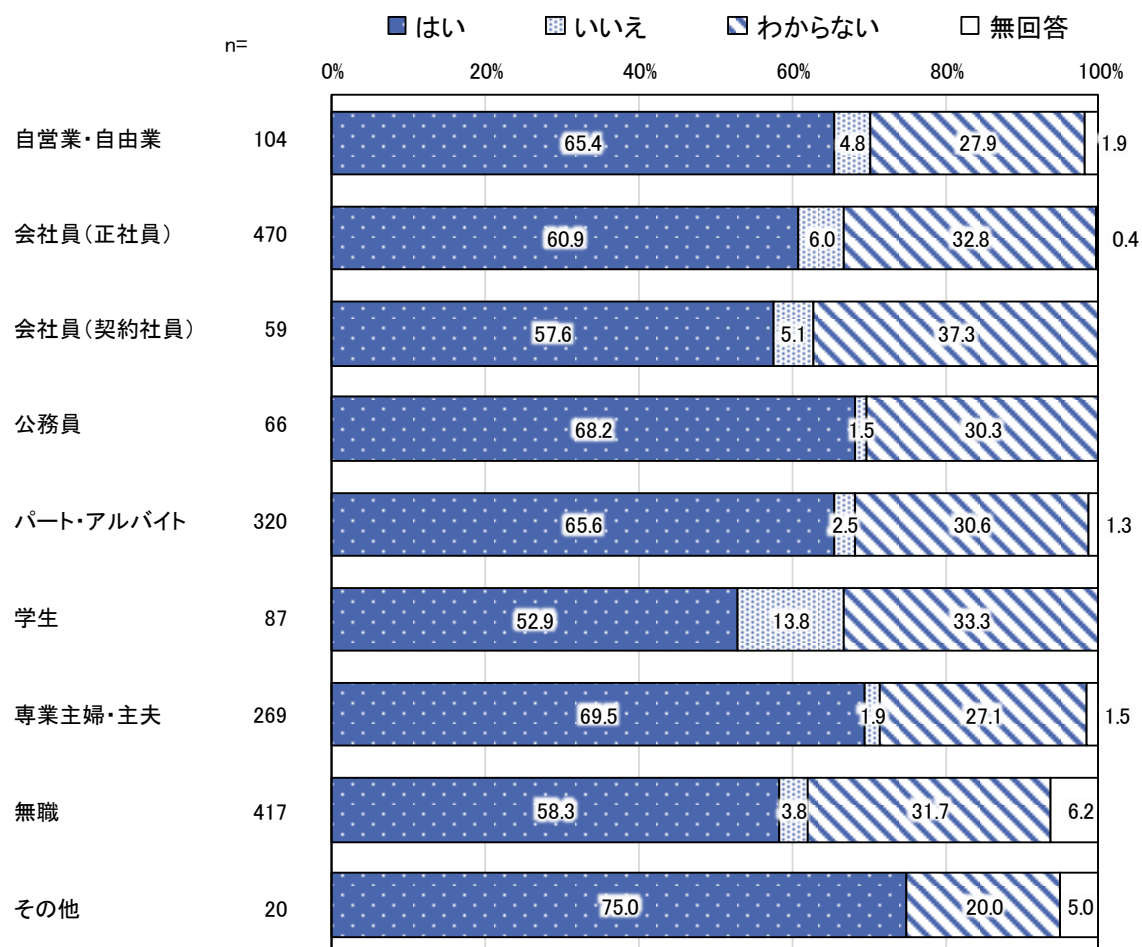
【性別 (n=1,816/1,832)】



【年齢別 (n=1,810/1,832)】



【職業別 (n=1,812/1,832)】



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62.5%と最も高く、次いで「わからない」の割合が30.9%、「いいえ」の割合が4.3%となっています。

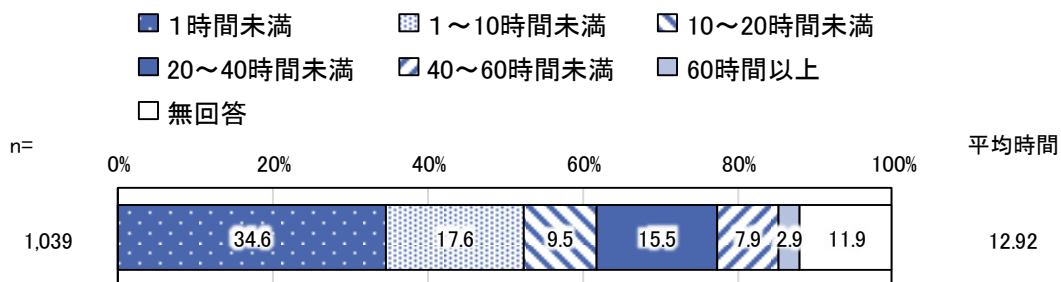
性別でみると、女性で「はい」の割合が65.7%と高くなっています。

年齢別でみると、20歳未満で「いいえ」の割合が14.3%と高く、20歳代で「わからない」の割合が11.1%と高くなっています。

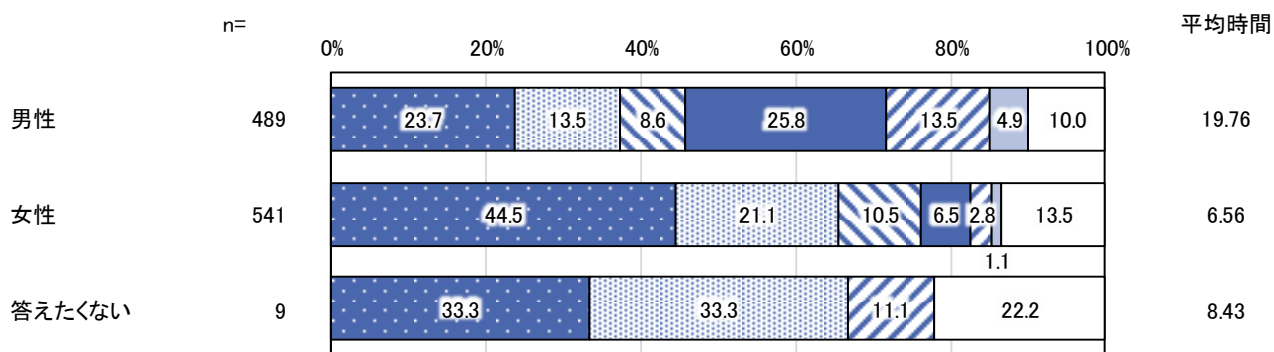
職業別でみると、学生で「いいえ」の割合が13.8%と高くなっています。

職業を持っている方にお聞きします。

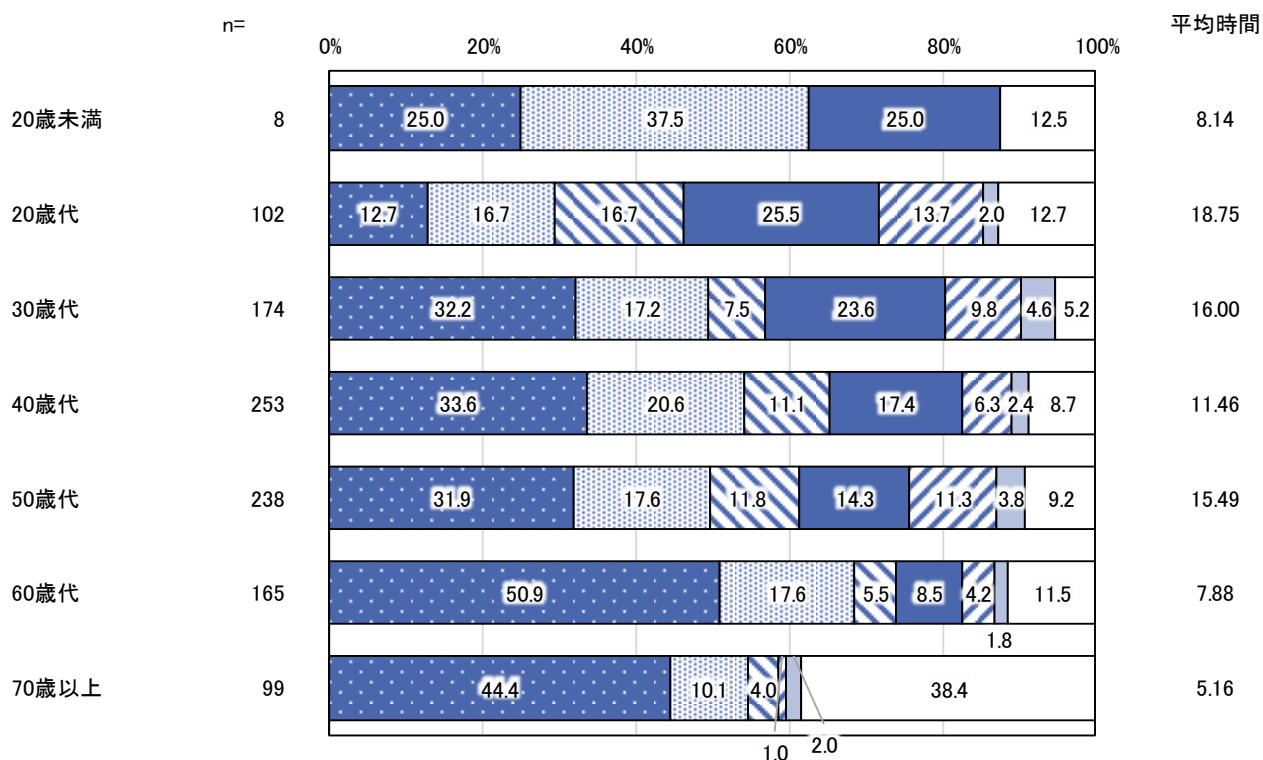
問 20 1か月に何時間くらい残業はありますか。(数値をそのまま記入してください。)



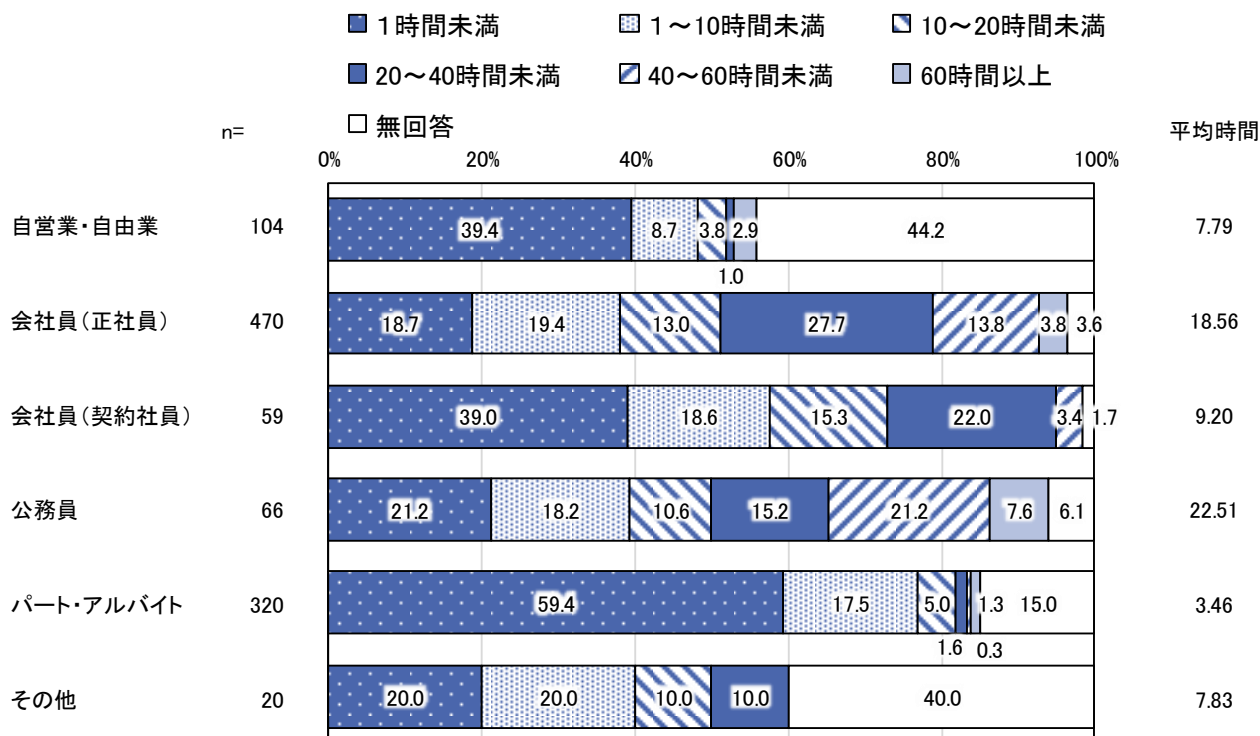
【性別 (n=1,039/1,039)】



【年齢別 (n=1,039/1,039)】



【職業別（n=1,039/1,039）】



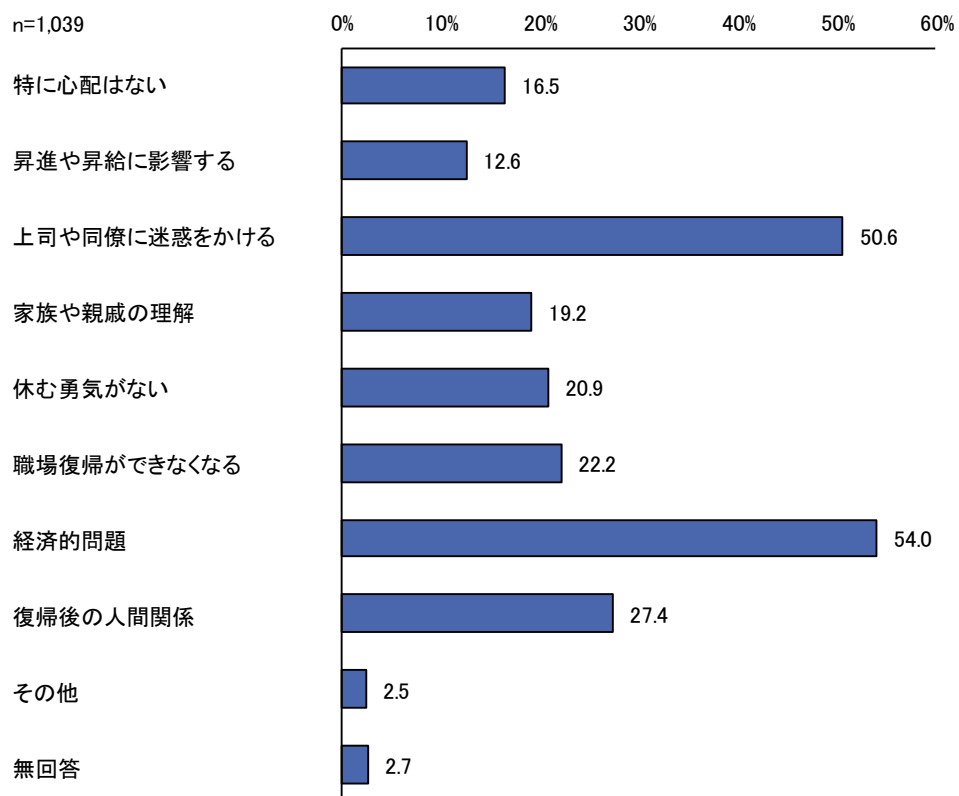
1か月の残業時間については、「1時間未満」の割合が34.6%と最も高く、次いで「1～10時間未満」の割合が17.6%、「20～40時間未満」の割合が15.5%となっています。

性別でみると、男性は「20～40時間未満」の割合が25.8%と高く、平均19.76時間、女性は「1時間未満」の割合が44.5%と高く、平均6.56時間となっています。

年齢別でみると、60歳代で「1時間未満」の割合が50.9%と高く、平均7.88時間、20歳代は「20～40時間未満」の割合が25.5%と高く、平均18.75時間となっています。

職業別でみると、パート・アルバイトで「1時間未満」の割合が59.4%と高くなっており、平均は3.46時間となっています。また、会社員（正社員）は「20～40時間未満」の割合が27.7%と高く平均18.56時間、公務員は「40～60時間未満」の割合が21.2%と高く平均22.51時間となっています。

問 21 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=1,039/1,039)、年齢別(n=1,039/1,039)、職業別(n=1,039/1,039)、従業員数別(n=839/1,039)】

(単位: %)

		有効回答数 (件)	特に心配 はない	昇進や昇給に 影響する	上司や同僚に 迷惑をかける	家族や親戚の 理解	休む勇気が ない	職場復帰が できない	経済的 問題	復帰後の 人間関係	その他	無 回 答
性別 n=1,039	男性	489	16.8	19.4	49.5	23.1	17.2	19.8	56.0	27.0	2.7	1.6
	女性	541	15.9	6.5	51.8	15.5	24.2	24.4	52.3	27.4	2.4	3.7
	答えたくない	9	33.3	11.1	44.4	33.3	22.2	22.2	44.4	55.6	-	-
年齢別 n=1,039	20歳未満	8	12.5	25.0	62.5	12.5	50.0	37.5	12.5	50.0	-	12.5
	20歳代	102	13.7	30.4	67.6	15.7	32.4	28.4	53.9	45.1	2.0	2.9
	30歳代	174	5.2	29.3	64.4	24.1	33.9	31.6	70.1	42.0	1.7	-
	40歳代	253	9.1	12.3	58.1	16.6	24.5	27.3	65.2	27.3	1.2	2.0
	50歳代	238	13.4	5.5	50.4	20.2	16.8	21.8	51.3	26.9	2.5	1.3
	60歳代	165	30.3	1.8	36.4	16.4	9.7	11.5	43.6	17.6	4.2	1.8
	70歳以上	99	42.4	-	13.1	24.2	3.0	4.0	24.2	-	5.1	13.1
職業別 n=1,039	自営業・自由業	104	26.9	1.9	6.7	20.2	11.5	5.8	43.3	4.8	9.6	8.7
	会社員(正社員)	470	10.2	23.0	62.6	21.5	23.8	28.5	61.1	38.7	1.9	0.4
	会社員(契約社員)	59	16.9	10.2	50.8	23.7	30.5	27.1	64.4	28.8	1.7	-
	公務員	66	7.6	18.2	77.3	12.1	24.2	24.2	34.8	30.3	1.5	-
	パート・アルバイト	320	24.4	0.9	42.8	16.9	15.9	15.9	49.4	18.4	1.3	4.1
	その他	20	10.0	-	35.0	10.0	40.0	40.0	50.0	10.0	5.0	20.0
従業員 数別 n=839	20人未満	186	18.3	3.8	48.4	13.4	15.1	15.6	54.8	16.7	3.2	3.2
	20～50人未満	118	19.5	3.4	50.0	18.6	23.7	21.2	60.2	24.6	1.7	-
	50～100人未満	91	22.0	6.6	56.0	22.0	17.6	25.3	53.8	29.7	2.2	1.1
	100～200人未満	76	15.8	6.6	52.6	15.8	30.3	30.3	63.2	34.2	-	2.6
	200人以上	368	11.7	25.8	59.2	24.2	23.1	27.4	57.1	39.4	1.1	1.1

仕事を休養する事での不安については、「経済的問題」の割合が54.0%と最も高く、次いで「上司や同僚に迷惑をかける」の割合が50.6%、「復帰後の人間関係」の割合が27.4%となっています。

性別でみると、女性で「昇進や昇給に影響する」の割合が6.5%と低くなっています。

年齢別でみると、20歳代は「昇進や昇給に影響する」の割合が30.4%、30歳代は「経済的問題」の割合が70.1%と高くなっています。また、70歳以上では「特に心配はない」の割合が42.4%と高くなっています。

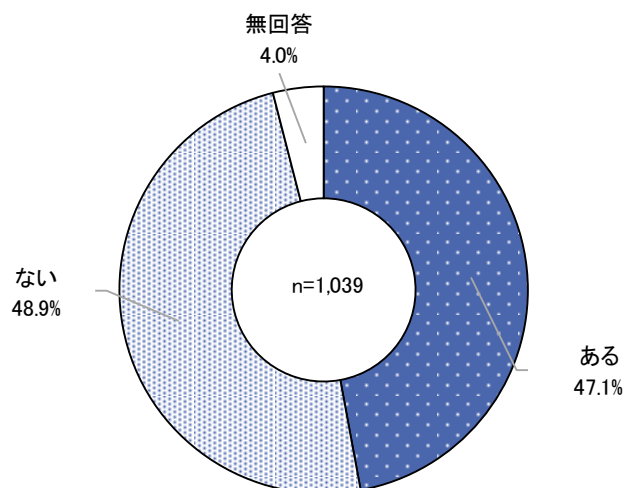
職業別でみると、公務員は「上司や同僚に迷惑をかける」の割合が77.3%、パート・アルバイトは「経済的問題」の割合が64.4%と高くなっています。

従業員数別でみると、200人以上で「昇進や昇給に影響する」の割合が25.8%、「復帰後の人間関係」の割合が39.4%と高くなっています。

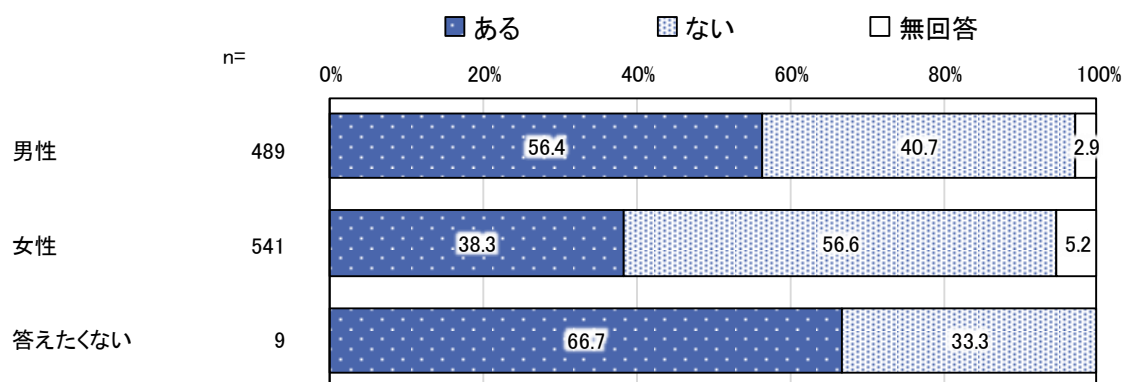
【その他の主な回答内容】

- ・顧客に迷惑をかける
- ・仕事がなくなる など

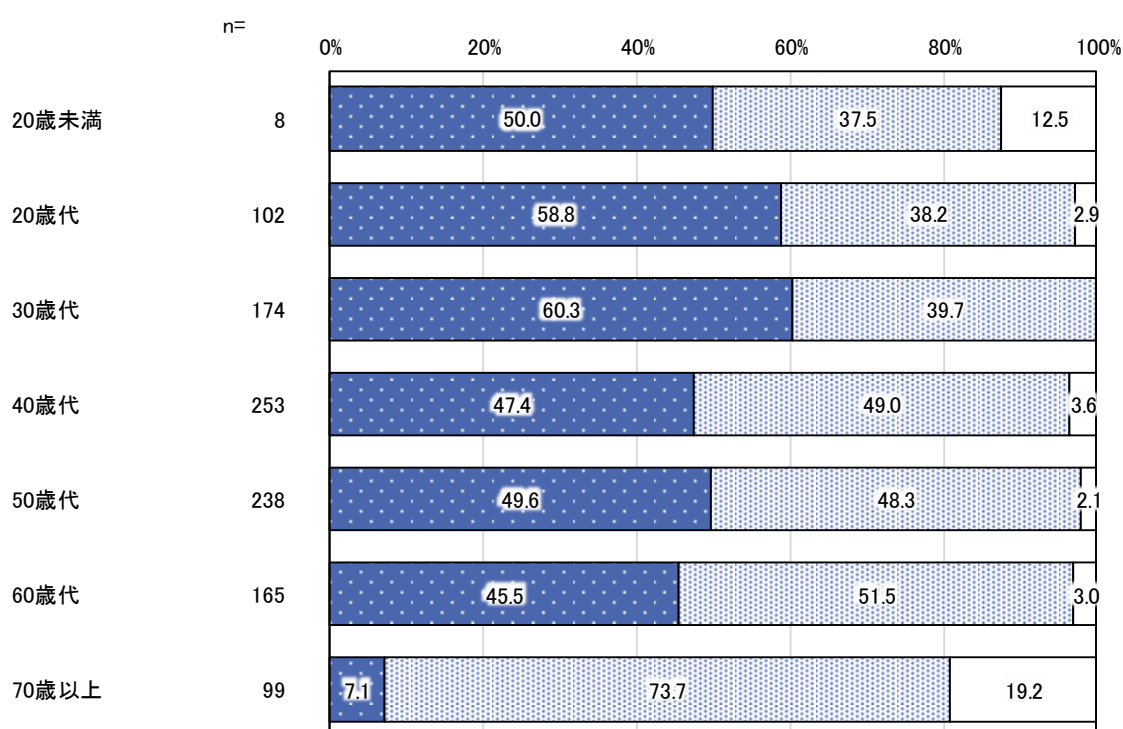
問 22 あなたの職場ではメンタルヘルスに関する制度がありますか。(○は1つ)



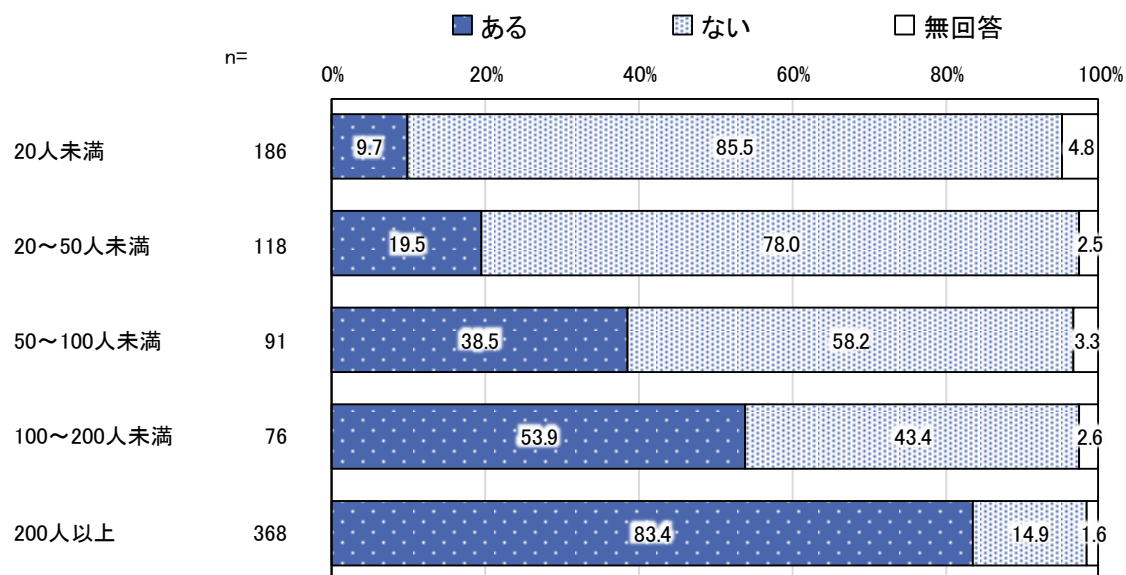
【性別 (n=1,039/1,039)】



【年齢別 (n=1,039/1,039)】



【従業員数別（n=839/1,039）】



メンタルヘルスに関する制度については、「ある」の割合が47.1%、「ない」の割合が48.9%となっています。

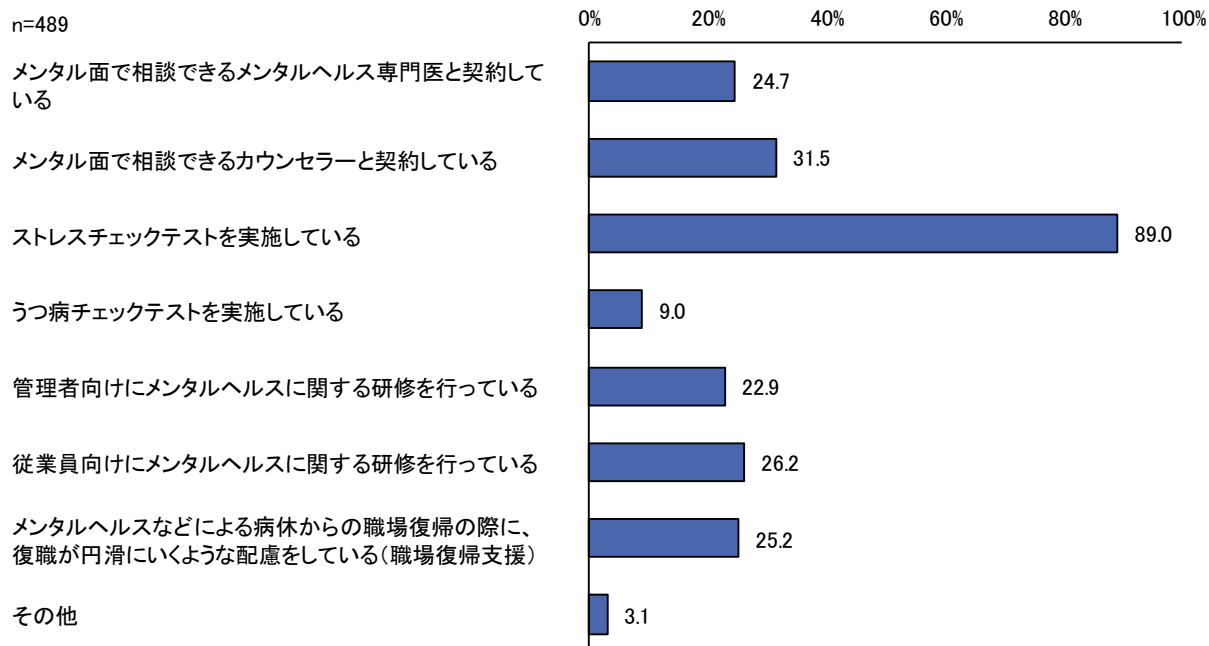
性別でみると、男性は「ある」の割合が56.4%と高くなっています。一方、女性は「ない」の割合が56.6%と高くなっています。

年齢別でみると、「ある」の割合が20歳代で58.8%、30歳代で60.3%と高くなっています。また、70歳以上は「ない」の割合が73.7%と高くなっています。

従業員数別でみると、従業員数が多くなるにつれ「ある」の割合が高く、200人以上で83.4%となっています。

問 22 で「1. ある」を回答された方にお聞きします。

問 22-1 どのような制度ですか。(あてはまるものすべてに○)



【性別 (n=489/489)、年齢別 (n=489/489)、従業員数別 (n=424/489)】

(単位: %)

			有効回答数（件）	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	ストレスチェックテストを実施している	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（職場復帰支援）	その他
性別 n=489	男性	276	30.1	39.1	89.5	10.9	30.4	32.2	30.1	1.8	
	女性	207	17.9	21.7	88.9	6.8	13.5	17.9	17.9	4.8	
	答えたくない	6	16.7	16.7	66.7	－	－	33.3	50.0	－	
年齢別 n=489	20歳未満	4	25.0	25.0	75.0	－	－	－	－	－	
	20歳代	60	20.0	31.7	88.3	8.3	13.3	31.7	13.3	3.3	
	30歳代	105	24.8	30.5	92.4	9.5	26.7	24.8	22.9	1.0	
	40歳代	120	21.7	32.5	88.3	15.0	24.2	28.3	23.3	4.2	
	50歳代	118	28.8	37.3	90.7	5.9	28.0	27.1	37.3	3.4	
	60歳代	75	26.7	22.7	89.3	5.3	18.7	21.3	25.3	2.7	
	70歳以上	7	28.6	28.6	28.6	－	－	14.3	－	14.3	
従業員 数別 n=424	20人未満	18	5.6	22.2	61.1	－	5.6	11.1	22.2	11.1	
	20～50人未満	23	17.4	26.1	73.9	4.3	8.7	21.7	17.4	－	
	50～100人未満	35	20.0	8.6	82.9	8.6	5.7	8.6	5.7	2.9	
	100～200人未満	41	9.8	12.2	90.2	4.9	12.2	19.5	9.8	7.3	
	200人以上	307	30.0	36.2	92.2	10.4	30.0	32.2	31.6	2.9	

メンタルヘルス制度が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89.0%で最も高く、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31.5%、「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」の割合が26.2%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カウンセラーと契約している」の割合が39.1%と高くなっています。女性では「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13.5%と低くなっています。

年齢別でみると、50歳代で「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37.3%と高くなっています。

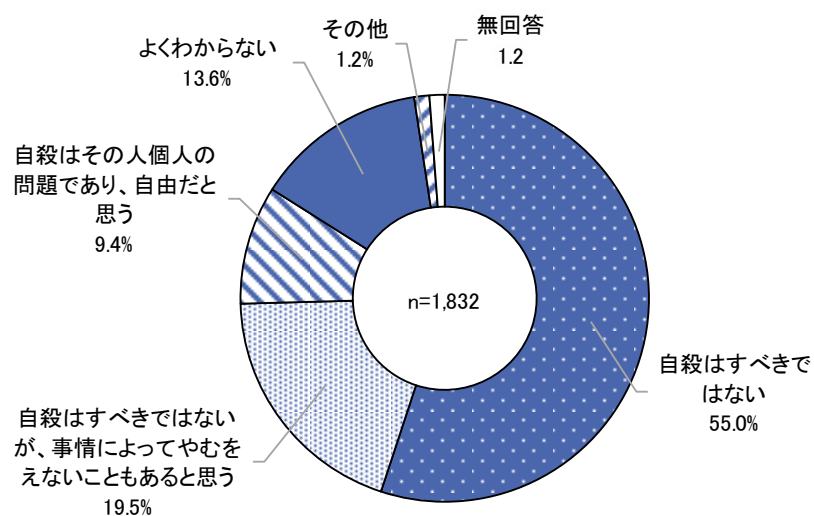
従業員数別でみると、200人以上で「従業員向けにメンタルヘルスに関する研修を行っている」の割合が32.2%と高くなっています。また、「メンタル面で相談できるカウンセラーと契約している」の割合が50～100人未満で8.6%、100～200人未満で12.2%と低くなっています。

【その他の主な回答内容】

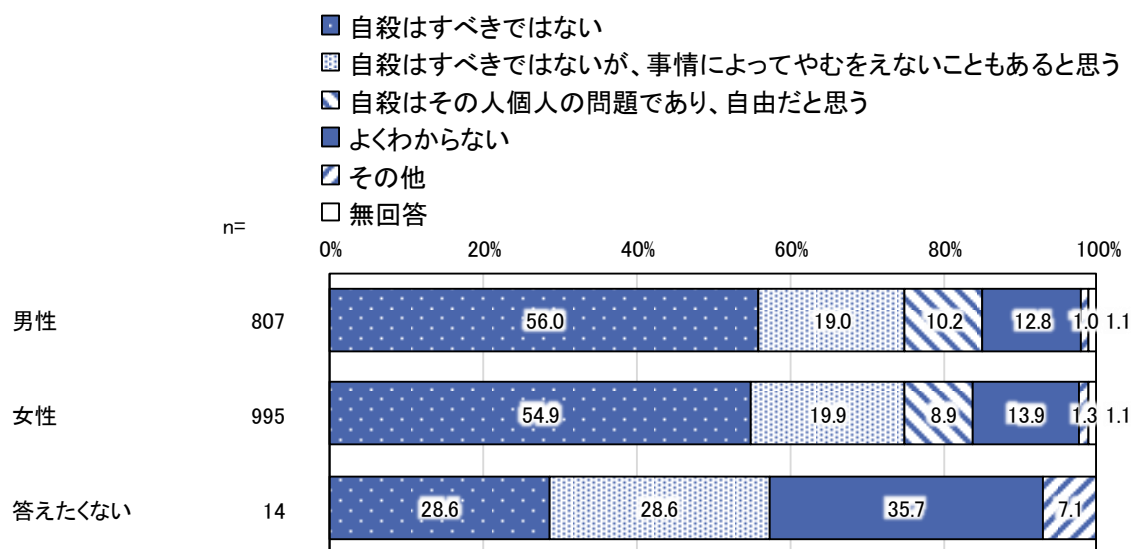
- ・相談窓口がある
 - ・産業医がいる
- など

※すべての方にお聞きします。

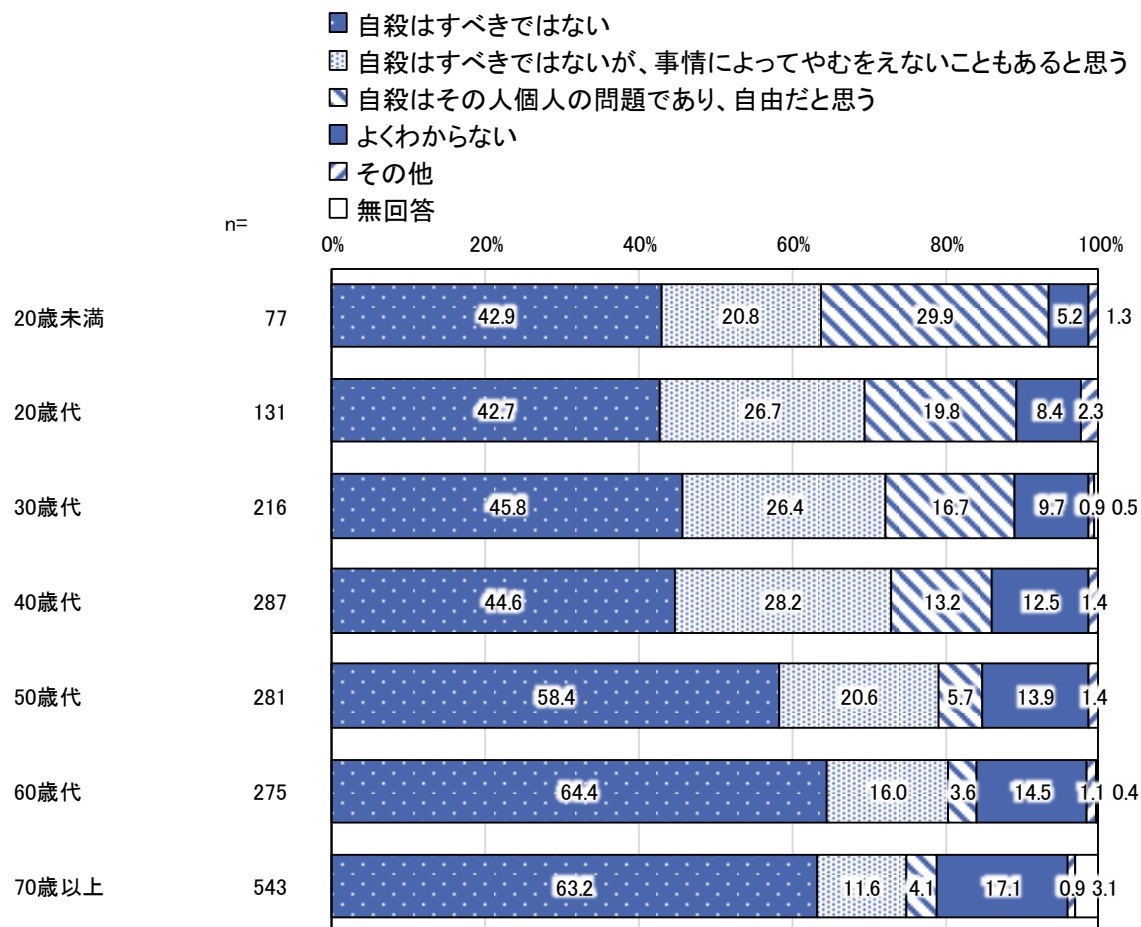
問 23 あなたは自殺についてどのように考えますか。(○は1つ)



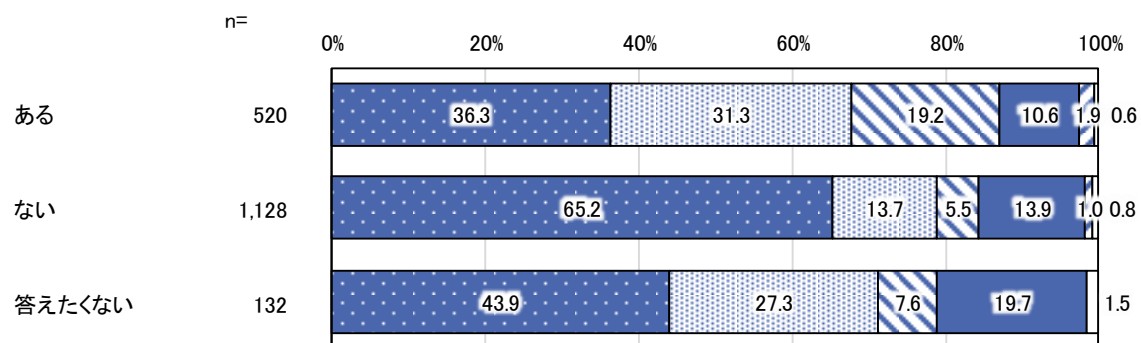
【性別 (n=1,816/1,832)】



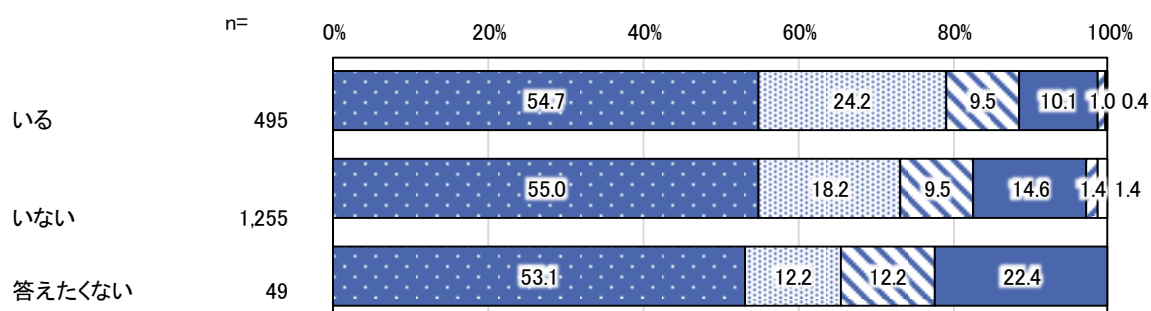
【年齢別（n=1,810/1,832）】



【死にたいと思ったことの有無別（n=1,780/1,832）】



【身内や友人・知人など、自ら命を絶たれた方の有無別（n=1,799/1,832）】



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 55.0%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 19.5%、「よくわからない」の割合が 13.6%となっています。

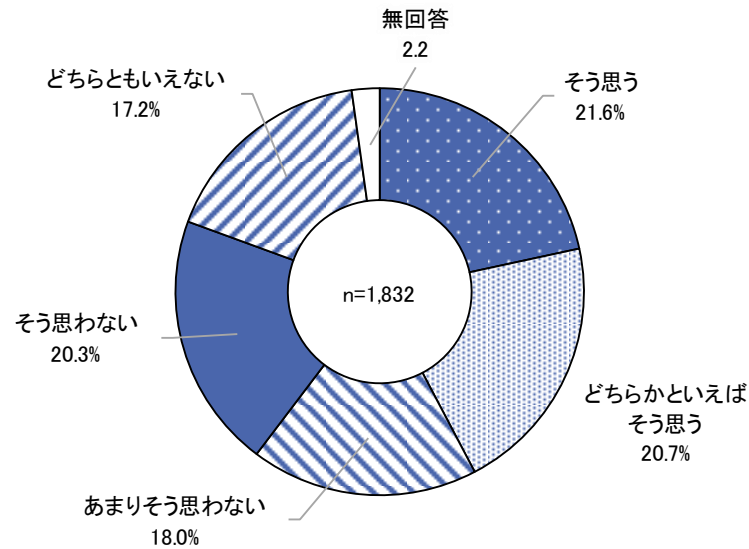
性別でみても、大きな差はみられません。

年齢別でみると、20 歳未満で「自殺はその人個人の問題であり、自由だと思う」の割合が 29.9%と高くなっています。

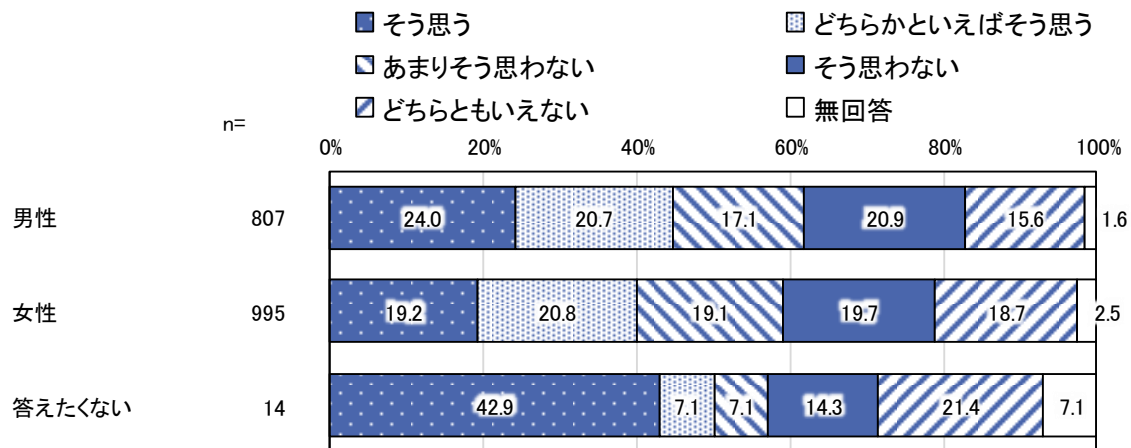
死にたいと思ったことの有無別でみると、死にたいと思ったことがある人で「自殺はすべきではないが、事情によってやむをえないこともあると思う」の割合が 31.3%と高くなっています。

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、身近に自ら命を絶たれた方がいる人で「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」の割合が 24.2%と高くなっています。

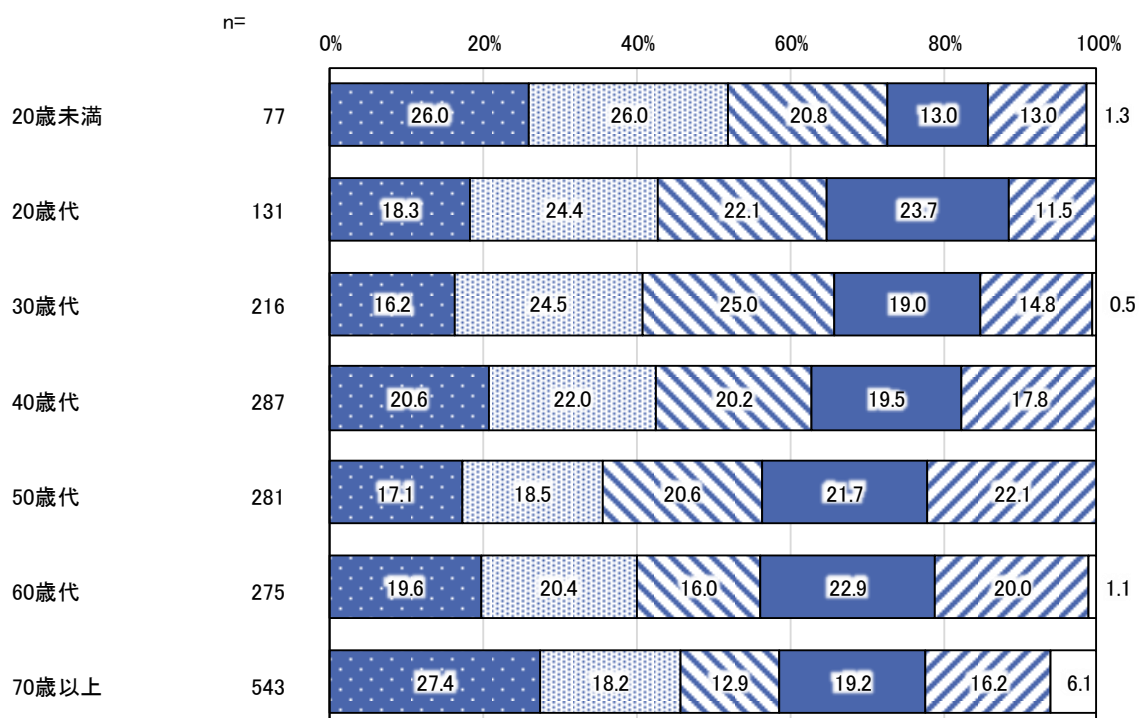
問 24 自殺対策は自分自身に関わる問題だと思いますか。(〇は1つ)



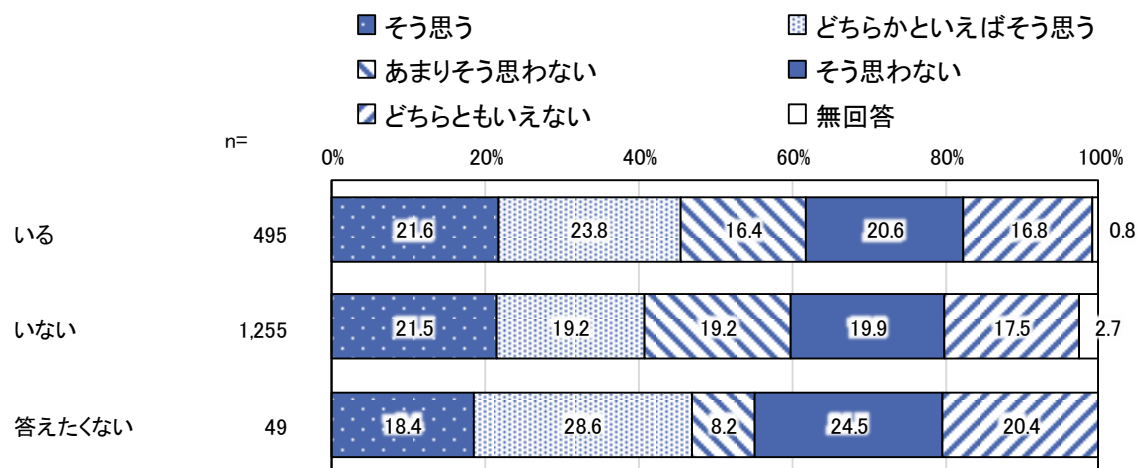
【性別 (n=1,816/1,832)】



【年齢別 (n=1,810/1,832)】



【身内や友人・知人など、自ら命を絶たれた方の有無別（n=1,799/1,832）】



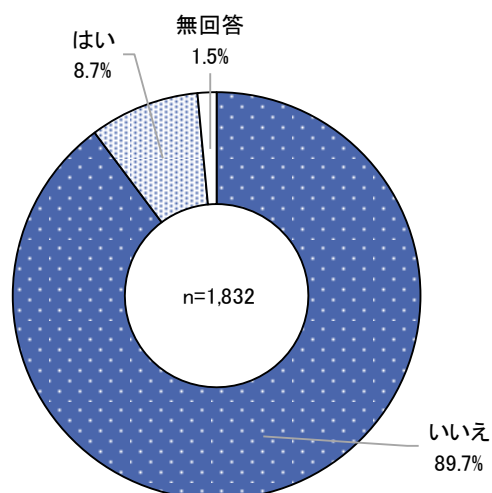
自殺対策は自分自身に関わると思うかについては、「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」をあわせた“そう思う”の割合が42.3%、「あまりそう思わない」と「そう思わない」をあわせた“そう思わない”の割合が38.3%となっています。

性別でみても、大きな差は見られません。

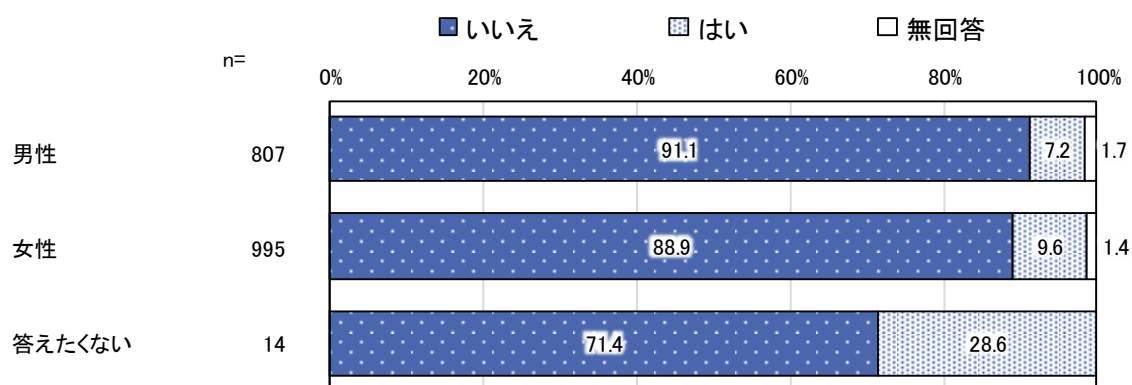
年齢別でみると、20歳未満で“そう思う”の割合が52.0%と高くなっています。また、20歳代で“そう思わない”の割合が45.8%と高くなっています。

身内や友人・知人など、自ら命を絶たれた方の有無別でみても、大きな差はみられません。

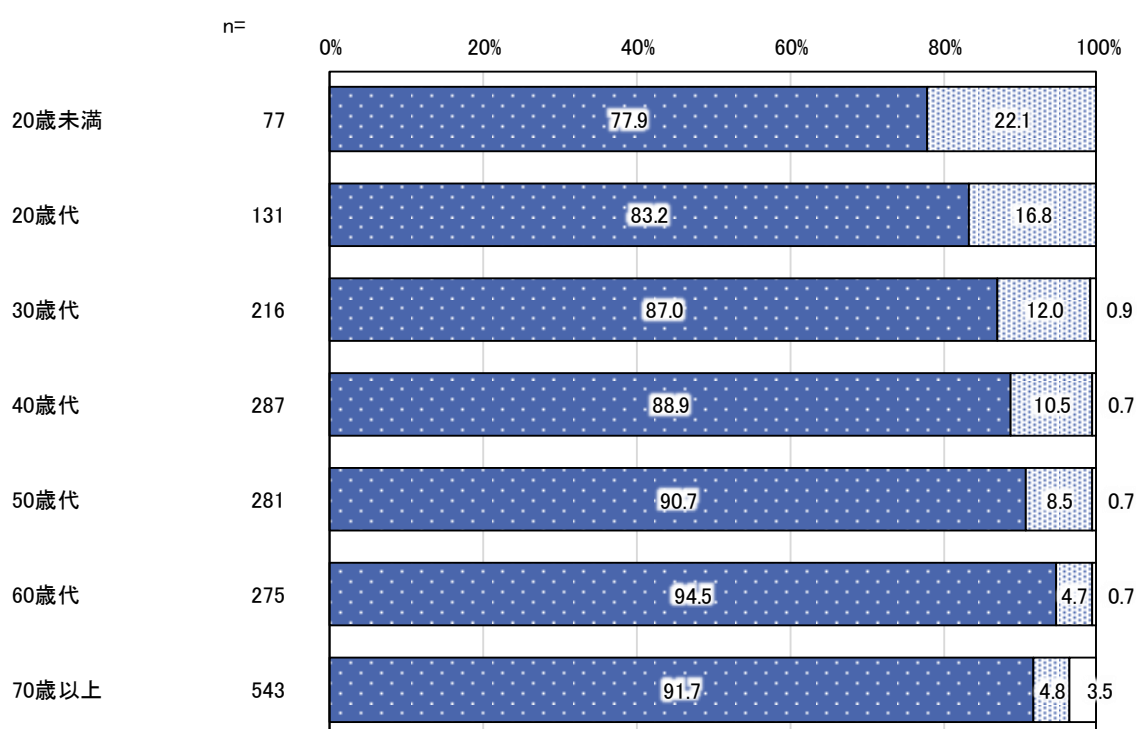
問 25 最近 1 年以内に自殺したいと思ったことがありますか。(○は 1 つ)



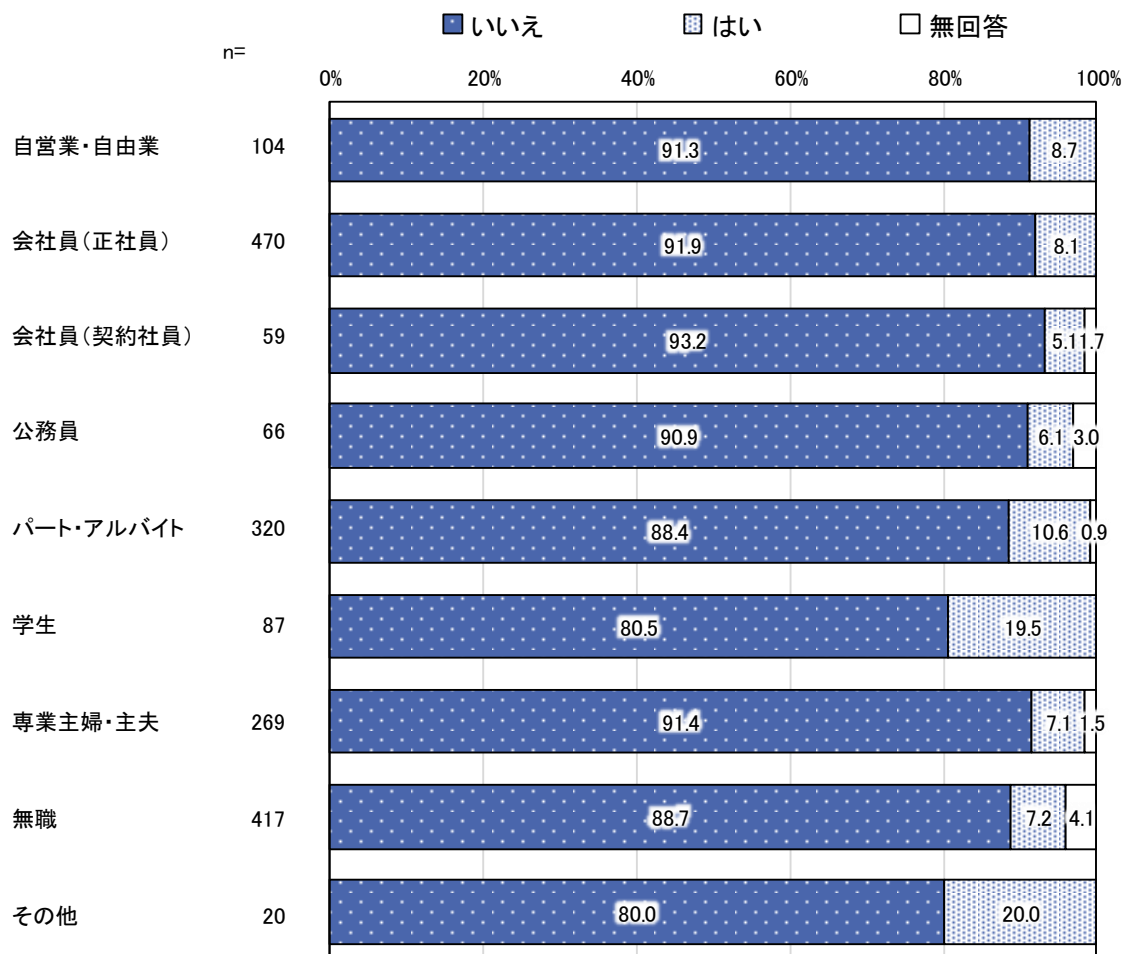
【性別 (n=1,816/1,832)】



【年齢別 (n=1,810/1,832)】



【職業別（n=1,812/1,832）】



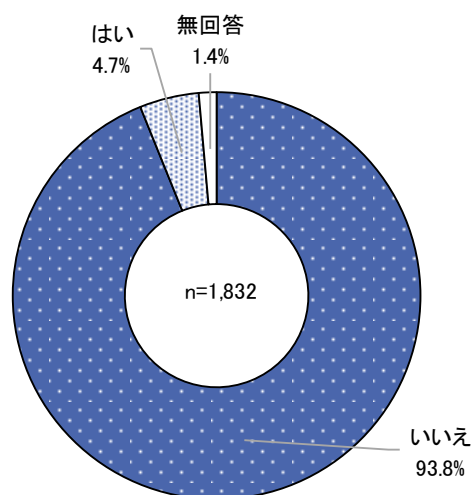
1年以内に自殺をしたいと思ったことがあるかについては、「いいえ」の割合が89.7%、「はい」の割合が8.7%となっています。

性別でも、大きな差はみられません。

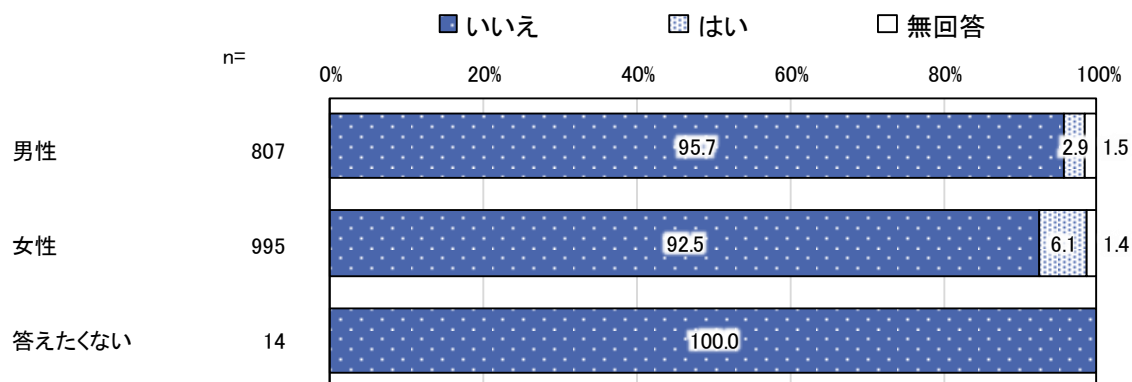
年齢別でみると、年齢が低くなるにつれ「はい」の割合が高くなる傾向にあり、20歳未満での割合は22.1%と高くなっています。

職業別でみると、学生で「はい」の割合が19.5%と高くなっています。

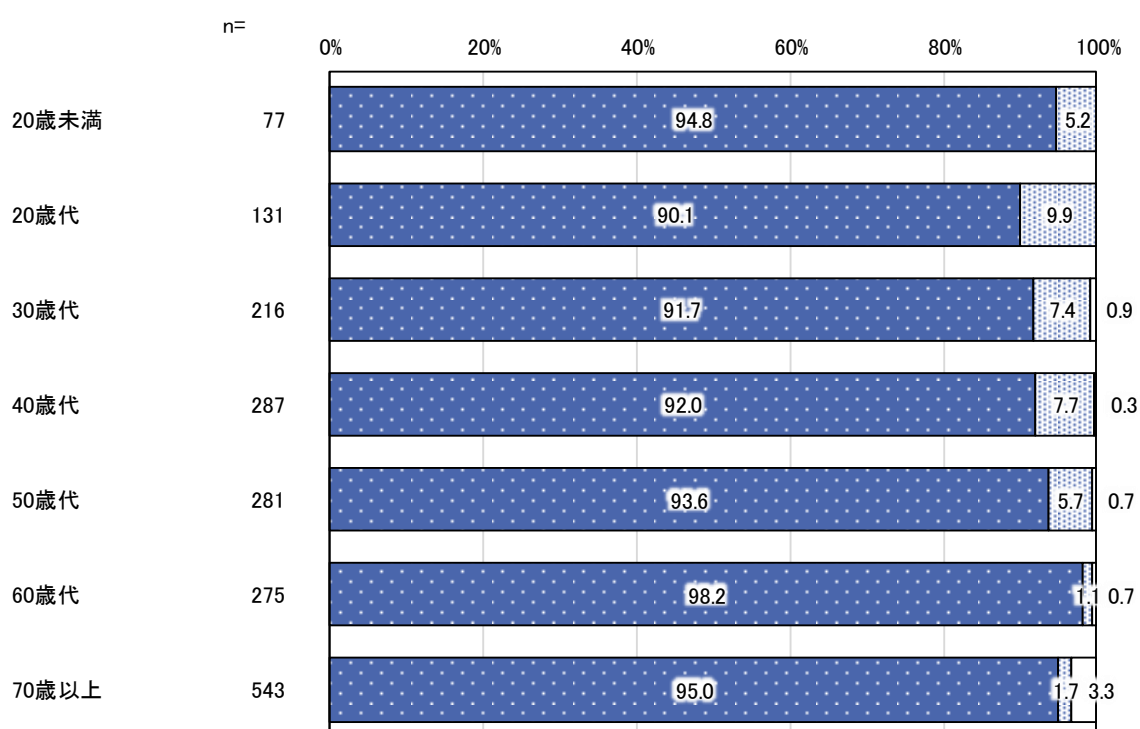
問 26 これまでに自殺未遂の経験がありますか。(○は1つ)



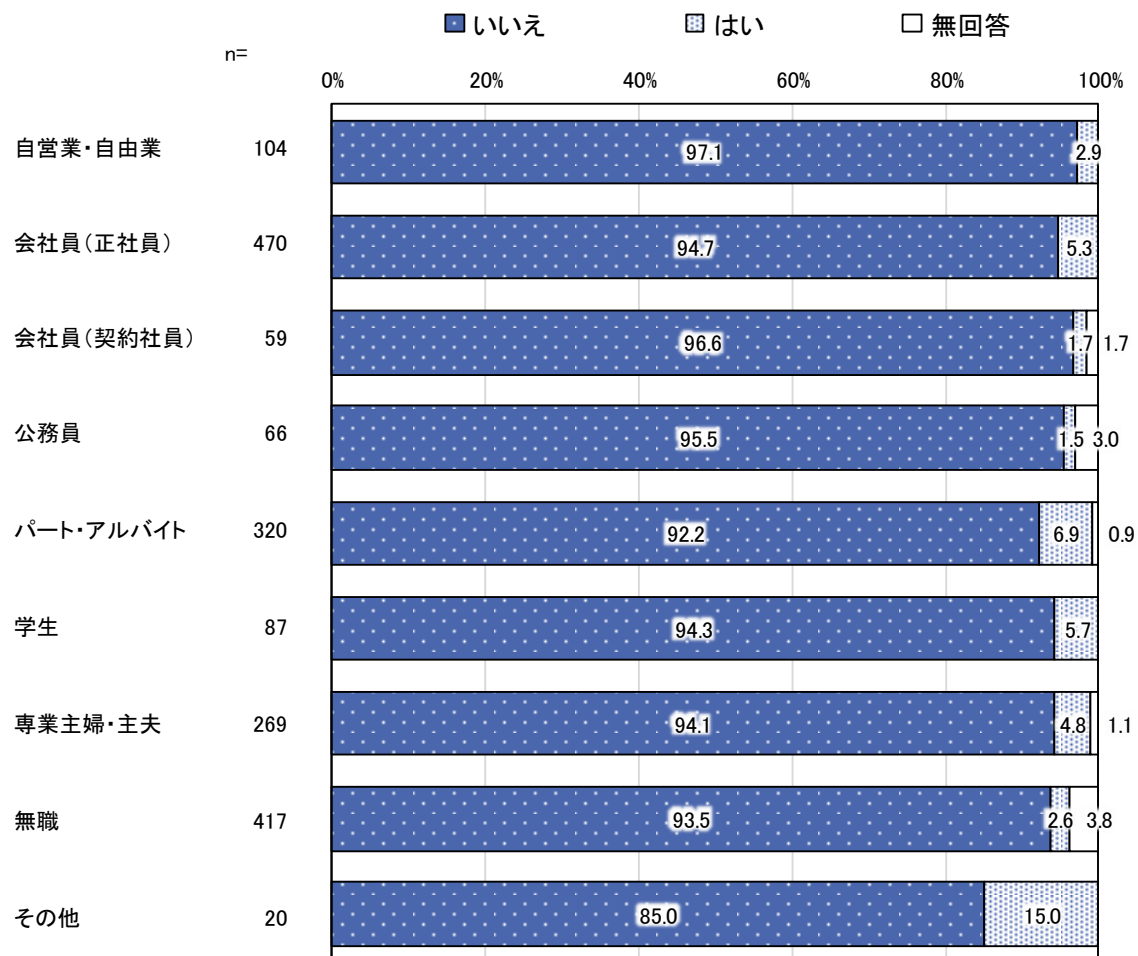
【性別 (n=1,816/1,832)】



【年齢別 (n=1,810/1,832)】



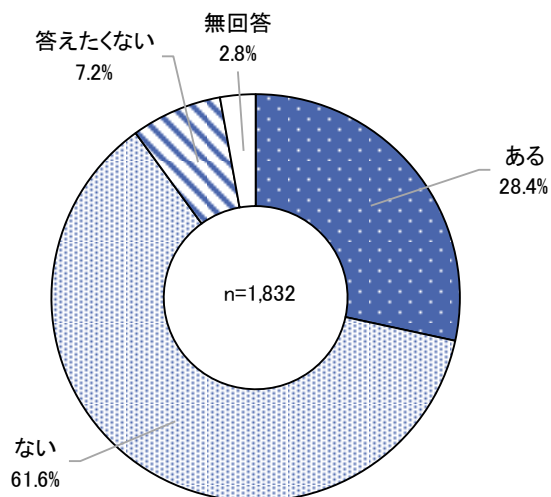
【職業別（n=1,812/1,832）】



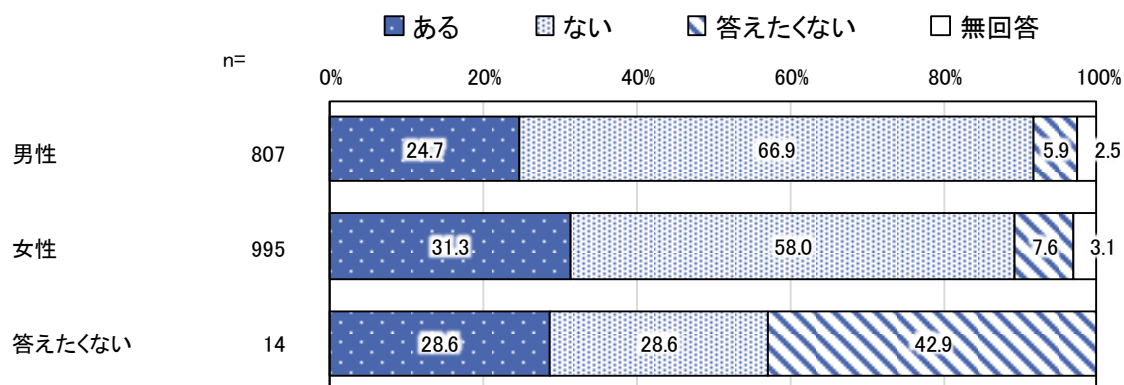
自殺未遂の経験の有無については、「いいえ」の割合が93.8%、「はい」の割合が4.7%となっています。

年齢別でみると、20歳代で「はい」の割合が9.9%と高くなっています。

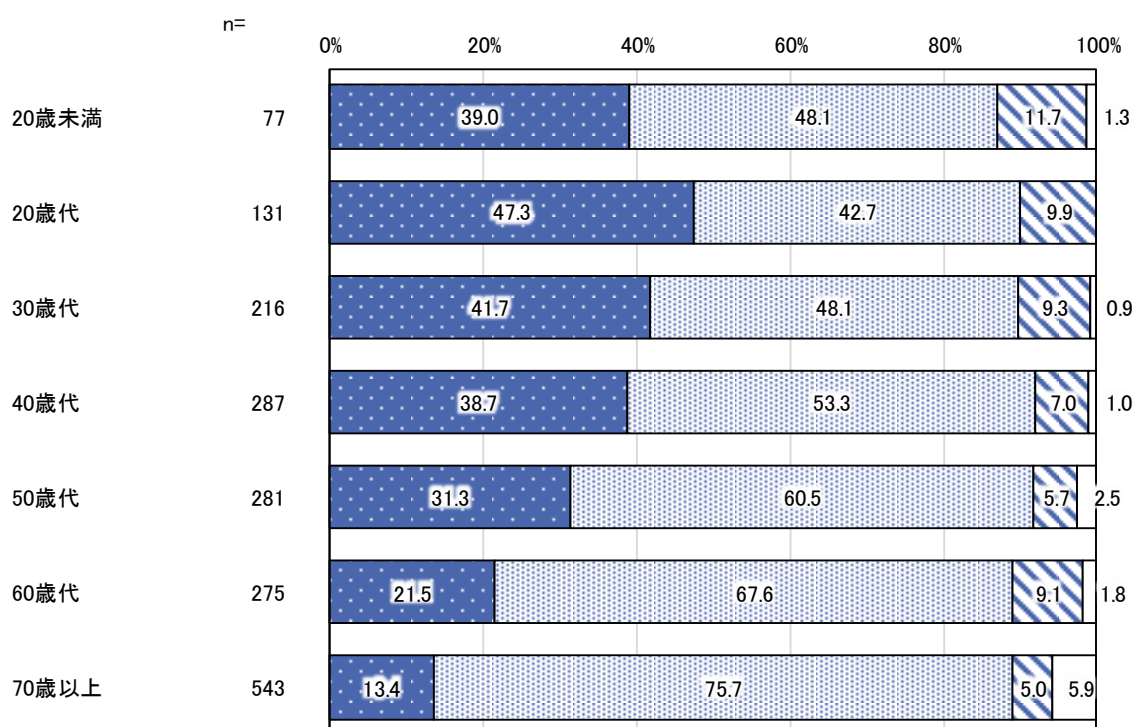
問 27 これまでに死にたいと思ったことがありますか。(○は1つ)



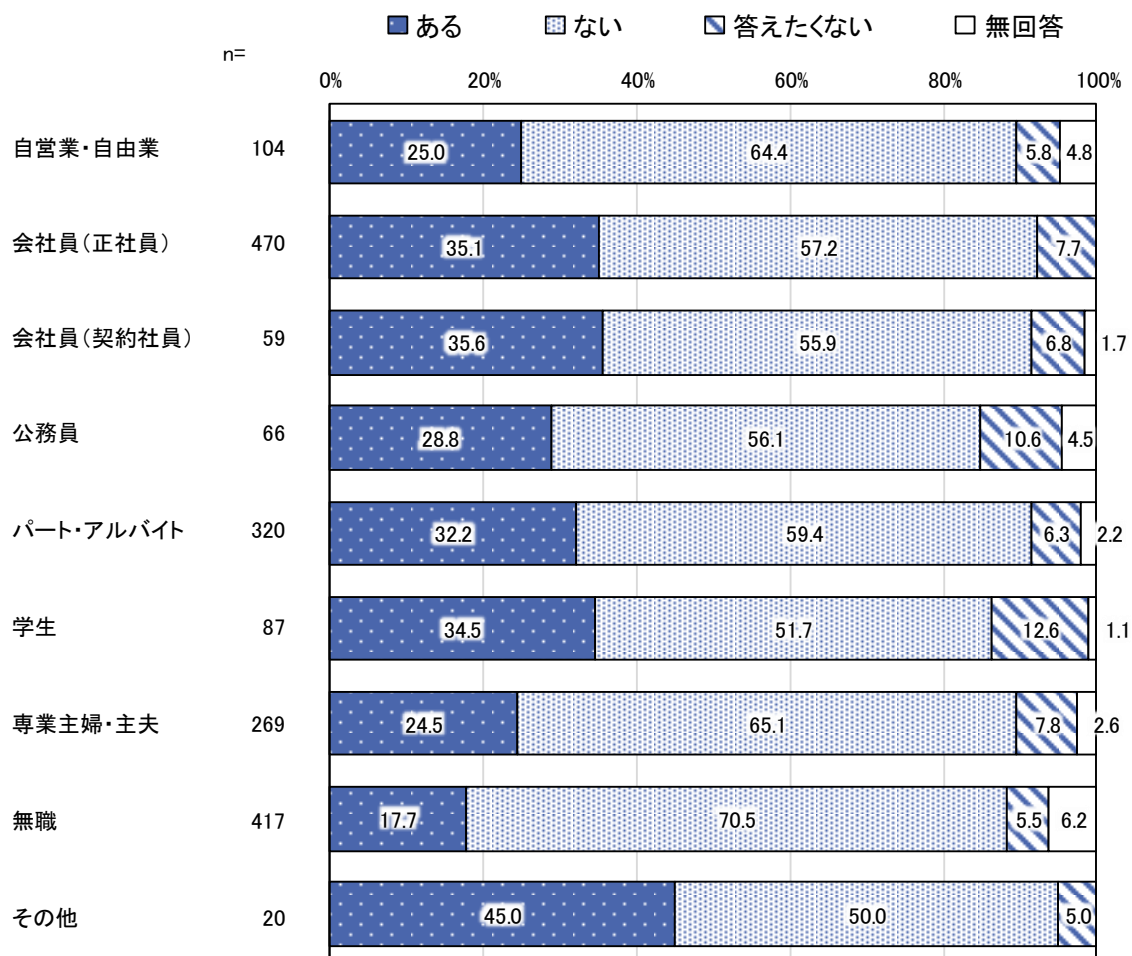
【性別 (n=1,816/1,832)】



【年齢別 (n=1,810/1,832)】



【職業別（n=1,812/1,832）】



死にたいと思った経験については、「ある」の割合が28.4%、「ない」の割合が61.6%、「答えたくない」の割合が7.2%となっています。

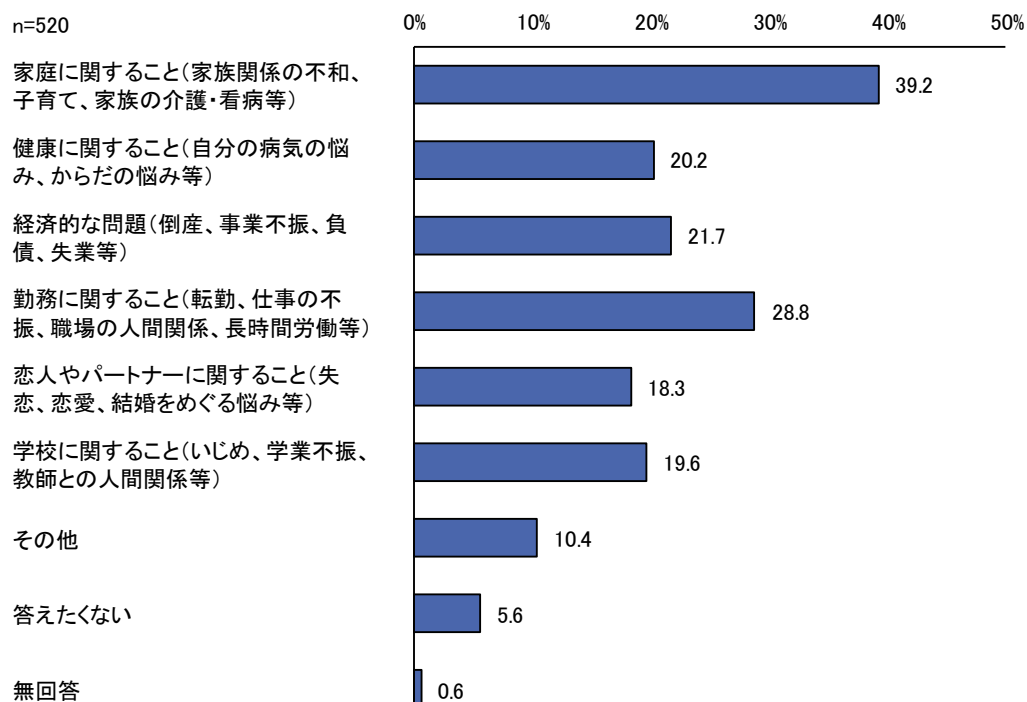
性別でみると、男性で「ない」の割合が66.9%と高くなっています。

年齢別でみると、年齢が低くなるにつれ「はい」の割合が高くなる傾向にあり、20歳代で47.3%と高くなっています。

職業別でみると、「はい」の割合が、会社員(契約社員)で35.6%、会社員(正社員)で35.1%、学生で34.5%と高くなっています。

問 27 で「1. ある」を回答された方にお聞きします。

問 27-1 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○)



【性別 (n=514/520)、年齢別 (n=513/520)、職業別 (n=513/520)】

(単位: %)

		有効回答数(件)	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)	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)	恋人やパートナーに関すること(失恋、恋愛、結婚をめぐる悩み等)	学校に関すること(いじめ、学業不振、教師との人間関係等)	その他	答えたくない	無回答
性別 n=514	男性	199	26.6	16.6	25.6	43.7	11.6	12.1	10.6	7.5	-
	女性	311	47.6	22.5	18.6	19.9	22.8	24.4	10.3	4.2	0.6
	答えたくない	4	-	25.0	50.0	-	-	25.0	25.0	25.0	-
年齢別 n=513	20歳未満	30	33.3	16.7	6.7	10.0	13.3	53.3	3.3	10.0	-
	20歳代	62	37.1	21.0	22.6	35.5	29.0	35.5	11.3	3.2	-
	30歳代	90	41.1	10.0	26.7	46.7	22.2	25.6	14.4	4.4	-
	40歳代	111	43.2	25.2	27.0	31.5	20.7	17.1	12.6	4.5	-
	50歳代	88	44.3	22.7	22.7	29.5	18.2	13.6	4.5	4.5	-
	60歳代	59	32.2	10.2	11.9	27.1	8.5	10.2	13.6	10.2	-
	70歳以上	73	34.2	30.1	19.2	6.8	11.0	4.1	9.6	6.8	2.7
職業別 n=513	自営業・自由業	26	50.0	11.5	34.6	30.8	11.5	3.8	11.5	3.8	-
	会社員(正社員)	165	36.4	15.8	22.4	49.1	22.4	15.2	8.5	5.5	-
	会社員(契約社員)	21	42.9	14.3	23.8	28.6	4.8	28.6	9.5	4.8	-
	公務員	19	31.6	10.5	5.3	52.6	15.8	26.3	-	5.3	-
	パート・アルバイト	103	53.4	21.4	22.3	19.4	23.3	24.3	11.7	2.9	-
	学生	30	30.0	20.0	3.3	-	20.0	60.0	3.3	13.3	-
	専業主婦・主夫	66	40.9	25.8	12.1	10.6	16.7	16.7	15.2	6.1	1.5
	無職	74	23.0	32.4	31.1	18.9	8.1	12.2	16.2	6.8	1.4
	その他	9	55.6	11.1	44.4	33.3	33.3	11.1	-	-	-

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39.2%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28.8%、「経済的な問題（倒産、事業不振、負債、失業等）」の割合が21.7%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43.7%、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47.6%と高くなっています。

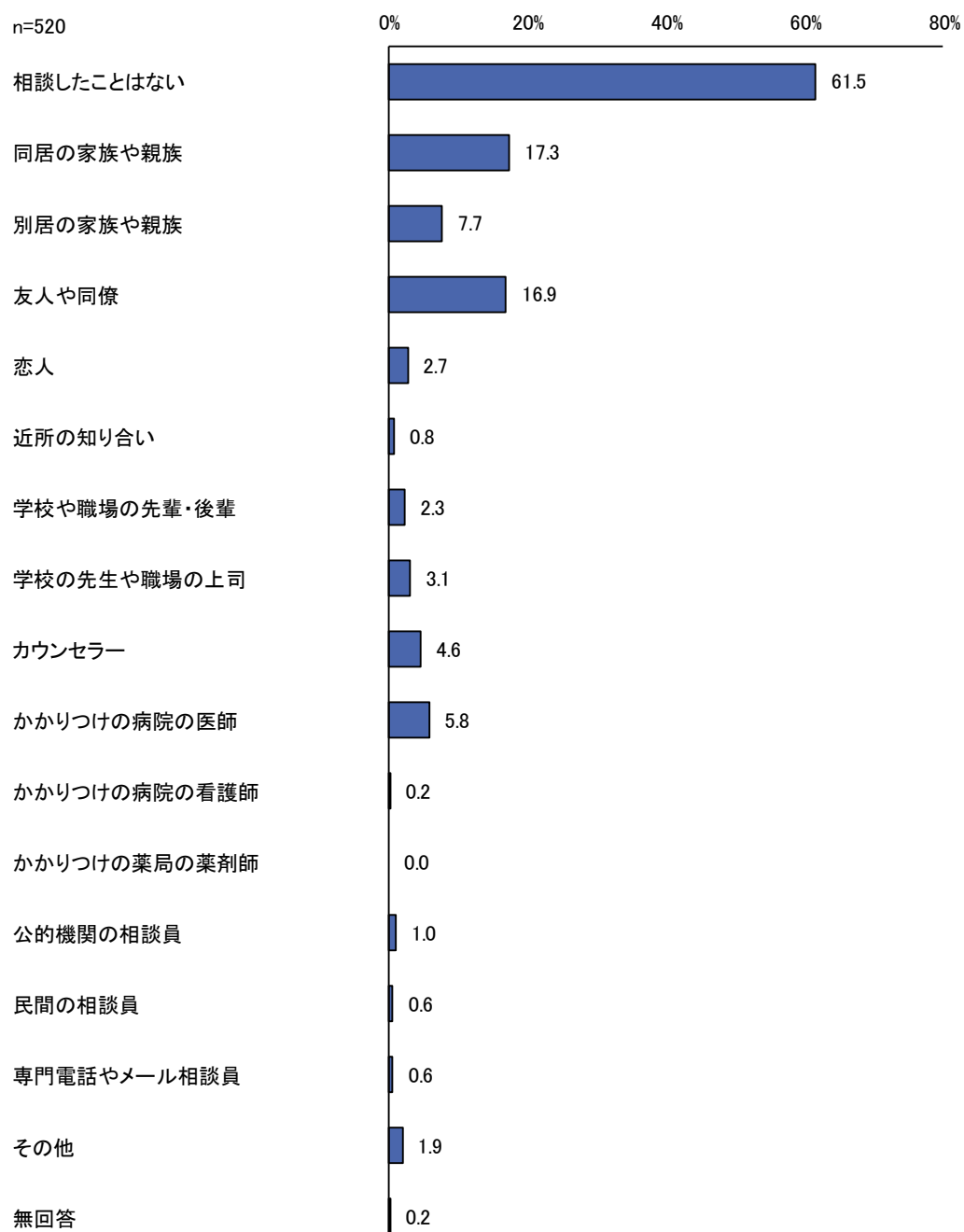
年齢別でみると、20歳代は「学校に関すること（いじめ、学業不振、教師との人間関係等）」の割合が35.5%、30歳代は「勤務に関すること（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等）」の割合が46.7%と高くなっています。

職業別でみると、パート・アルバイトは「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53.4%、無職は「健康に関すること（自分の病気の悩み、からだの悩み）」の割合32.4%と高くなっています。

【その他の主な回答内容】

- ・ 将来への不安
 - ・ 面倒くさくなった
 - ・ 生きていることが辛い
- など

問 27-2 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=514/520）、年齢別（n=513/520）、死にたいと思ったことの原因別（n=520/520）】

（単位：％）

		有効回答数（件）	相談したことはない	同居の家族や親族	別居の家族や親族	友人や同僚	恋人	近所の知り合い	学校や職場の先輩・後輩	学校の先生や職場の上司	カウンセラー	かかりつけの病院の医師	かかりつけの病院の看護師	かかりつけの薬局の薬剤師	公的機関の相談員	民間の相談員	専門電話やメール相談員	その他	無回答
性別 n=514	男性	199	68.8	14.1	4.0	13.6	1.0	0.5	3.5	4.0	6.0	5.5	0.5	-	1.0	1.0	1.0	1.5	-
	女性	311	56.3	19.9	10.3	19.3	3.9	1.0	1.6	2.6	3.5	6.1	-	-	1.0	0.3	0.3	1.9	0.3
	答えたくない	4	75.0	-	-	-	-	-	-	-	25.0	-	-	-	-	-	-	25.0	-
年齢別 n=513	20歳未満	30	56.7	23.3	-	16.7	-	-	3.3	10.0	13.3	-	-	-	3.3	-	-	10.0	-
	20歳代	62	58.1	21.0	6.5	16.1	6.5	-	1.6	3.2	8.1	12.9	1.6	-	-	-	-	1.6	-
	30歳代	90	63.3	12.2	10.0	22.2	5.6	-	3.3	1.1	4.4	3.3	-	-	-	-	-	1.1	-
	40歳代	111	55.0	24.3	9.0	18.0	1.8	-	2.7	3.6	4.5	6.3	-	-	0.9	0.9	0.9	2.7	-
	50歳代	88	62.5	15.9	6.8	18.2	2.3	-	1.1	4.5	5.7	5.7	-	-	1.1	1.1	1.1	-	-
	60歳代	59	66.1	15.3	5.1	13.6	-	3.4	5.1	3.4	1.7	6.8	-	-	3.4	1.7	1.7	-	1.7
	70歳以上	73	67.1	12.3	11.0	11.0	1.4	2.7	-	-	-	4.1	-	-	-	-	-	2.7	-
死にたい と思った 原因 n=520	家庭に関すること	204	62.7	13.7	11.3	17.2	4.4	0.5	1.5	2.0	4.9	5.9	-	-	2.0	0.5	0.5	1.0	-
	健康に関すること	105	55.2	20.0	7.6	15.2	1.0	-	-	4.8	5.7	13.3	-	-	-	-	1.0	5.7	-
	経済的な問題	113	65.5	15.9	8.8	14.2	2.7	-	2.7	2.7	1.8	8.0	-	-	0.9	0.9	1.8	0.9	-
	勤務に関すること	150	51.3	23.3	8.7	21.3	3.3	-	6.7	4.7	8.0	12.0	0.7	-	-	0.7	0.7	-	0.7
	恋人やパートナーに関すること	95	54.7	16.8	10.5	32.6	6.3	1.1	4.2	5.3	7.4	6.3	-	-	1.1	-	-	-	-
	学校に関すること	102	55.9	22.5	2.0	17.6	7.8	-	2.9	8.8	10.8	5.9	-	-	-	-	-	2.9	-
	その他	54	63.0	13.0	11.1	13.0	1.9	1.9	1.9	1.9	3.7	3.7	-	-	1.9	3.7	1.9	7.4	-
	答えたくない	29	82.8	6.9	-	3.4	-	3.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3.4	-

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61.5%と最も高く、次いで「同居の家族や親族」の割合が17.3%、「友人や同僚」の割合が16.9%となっています。

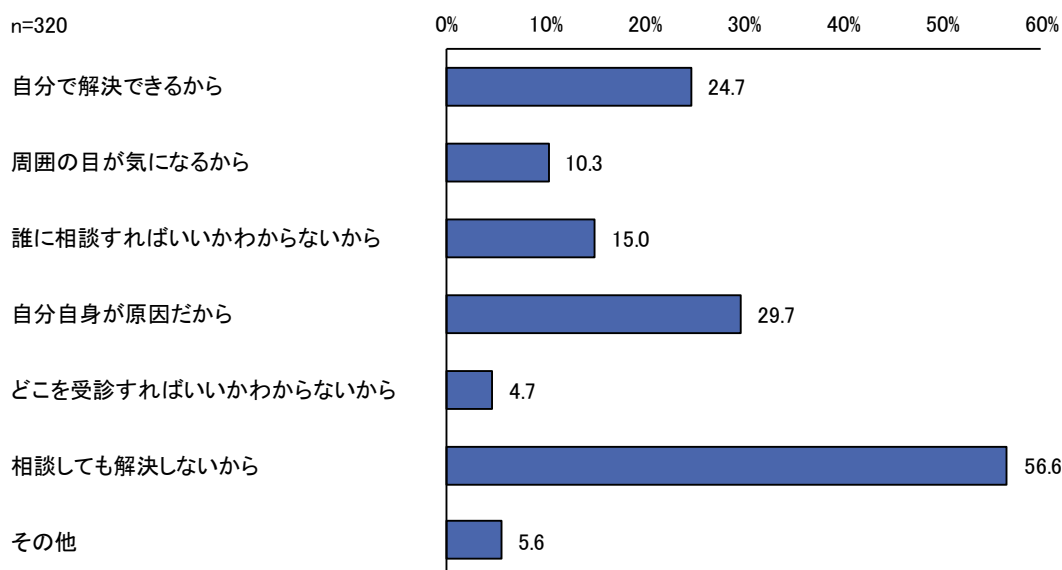
性別でみると、男性で「相談したことはない」の割合が68.8%と高くなっています。

年齢別でみると、20歳代は「かかりつけの病院の医師」の割合が12.9%と高く、40歳代は「同居の家族や親族」の割合が24.3%と高くなっています。

死にたいと思った原因別でみると、恋人やパートナーに関することは「友人や同僚」の割合が32.6%と高く、勤務に関する事で「相談したことはない」の割合が51.3%と低くなっています。

問 27-2 で「1. 相談したことはない」と回答された方にお聞きします。

問 27-3 それはどのような理由からですか。(あてはまるものすべてに○)



【性別 (n=315/320)、年齢別 (n=314/320)】

(単位: %)

		有効回答数 (件)	自分で 解決 できる	周囲の 目が 気にな	誰かに 相談す なれば いい	自分 自身が 原因だ	どこを 受診す なれば いい	相談し ても解 決しな	その他
性別 n=315	男性	137	32.1	7.3	15.3	37.2	5.8	48.2	2.2
	女性	175	17.1	13.1	15.4	24.6	4.0	64.6	8.6
	答えたくない	3	66.7	-	-	-	-	33.3	-
年齢別 n=314	20歳未満	17	29.4	17.6	17.6	47.1	-	35.3	17.6
	20歳代	36	30.6	11.1	22.2	38.9	11.1	55.6	8.3
	30歳代	57	21.1	19.3	17.5	31.6	5.3	63.2	3.5
	40歳代	61	16.4	6.6	16.4	32.8	6.6	63.9	4.9
	50歳代	55	12.7	5.5	14.5	16.4	3.6	69.1	3.6
	60歳代	39	38.5	12.8	12.8	25.6	2.6	38.5	5.1
	70歳以上	49	32.7	4.1	6.1	30.6	2.0	51.0	6.1

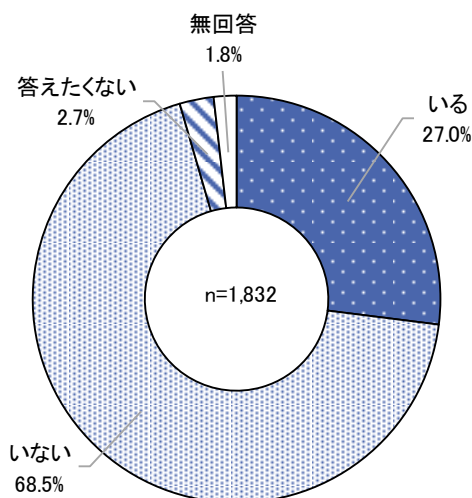
相談したことはない理由については、「相談しても解決しないから」の割合が56.6%と最も高く、次いで「自分自身が原因だから」の割合が29.7%、「自分で解決できるから」の割合が24.7%となっています。

性別でみると、男性は「自分で解決できるから」の割合が32.1%と高くなっています。一方、女性は「相談しても解決しないから」の割合が64.6%で高くなっています。

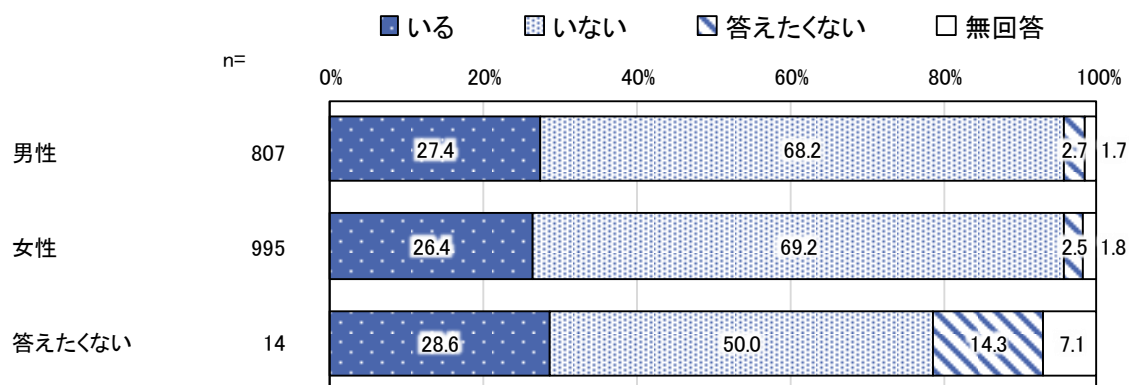
年齢別でみると、20歳代は「自分自身が原因だから」の割合が38.9%と高く、60歳代は「自分で解決できるから」の割合が38.5%と高くなっています。また、50歳代は「相談しても解決しないから」の割合が69.1%で高くなっています。

※すべての方にお聞きします。

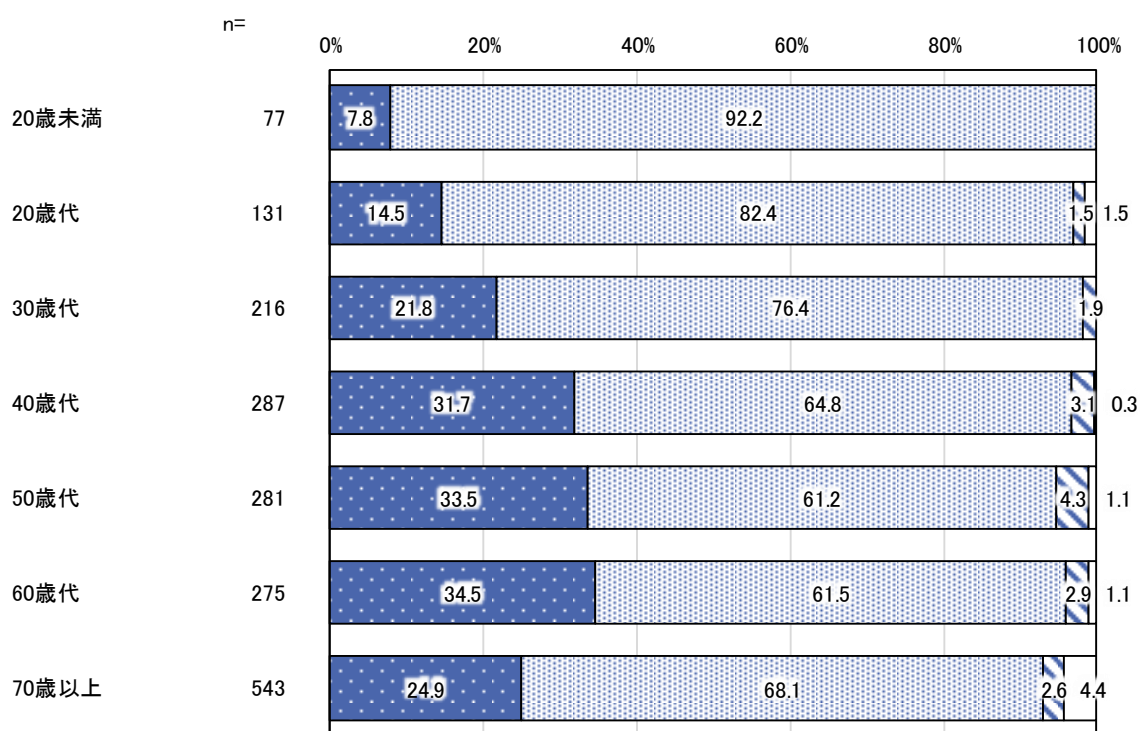
問 28 これまでに、お身内や友人・知人など、自ら命を絶たれた方はいますか。(○は1つ)



【性別 (n=1,816/1,832)】



【年齢別 (n=1,810/1,832)】



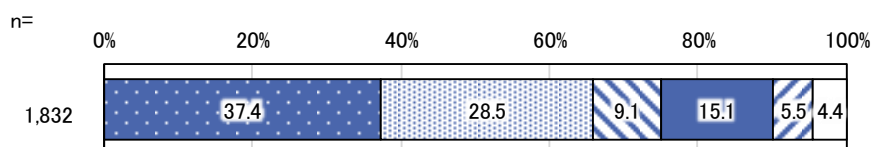
身内や友人・知人など、自ら命を絶たれた方の有無については、「いる」の割合が 27.0%、「いない」の割合が 68.5%、「答えたくない」の割合が 2.7%となっています。

性別でみても、大きな差はみられません。

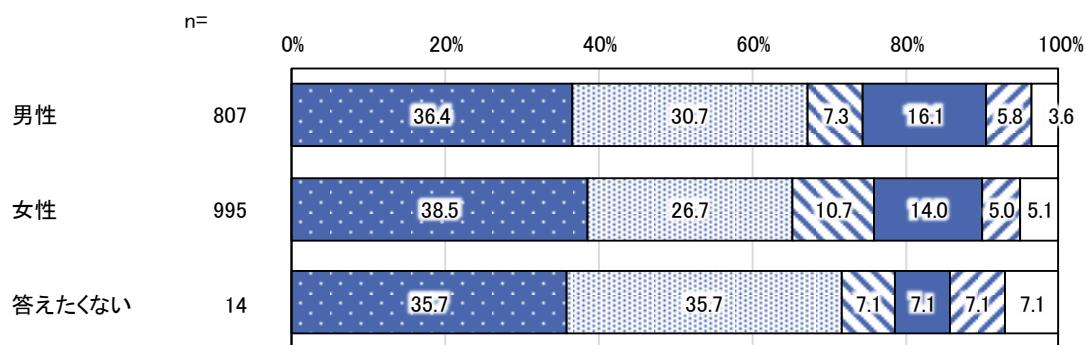
年齢別でみると、年齢が高くなるにつれ「いる」の割合が高くなる傾向となっており、40 歳代、50 歳代、60 歳代で 30%以上と高くなっています。

問 29 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）

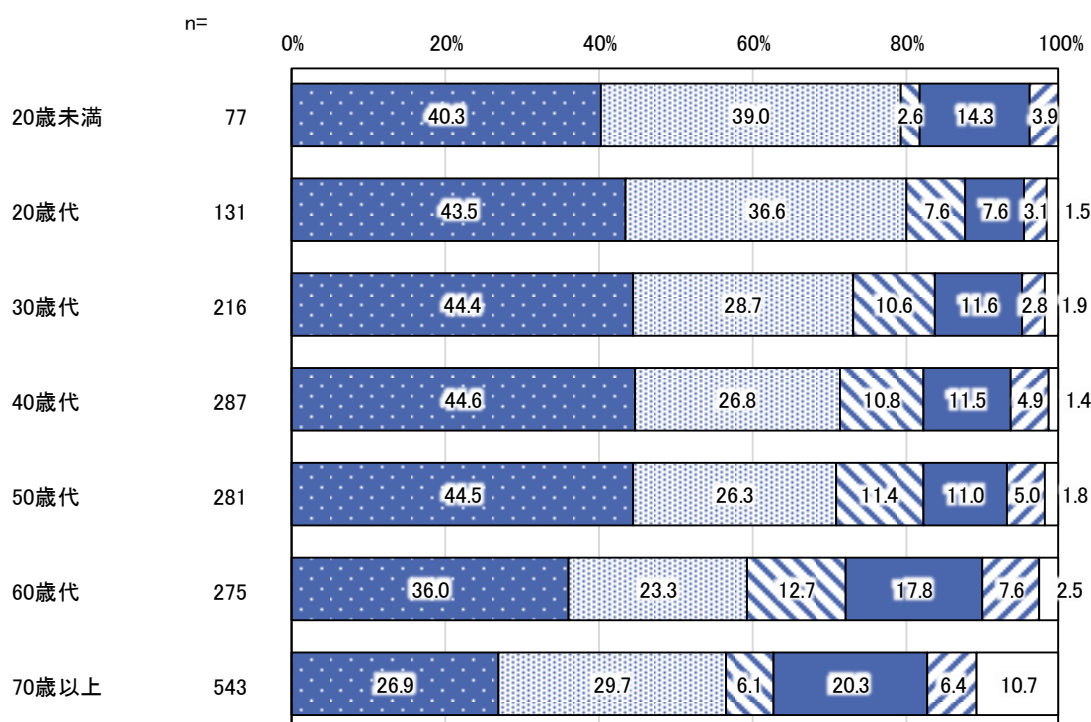
- 本人の様子に気づき、自ら声をかけることはできる
- ▨ 自ら声はかけにくい、本人から相談されれば受ける
- ▤ 相談を受けるだけでなく、確実に問題解決のため専門機関につなぐことをこころがける
- そっと見守り様子をみる
- ▤ 何もできない
- 無回答



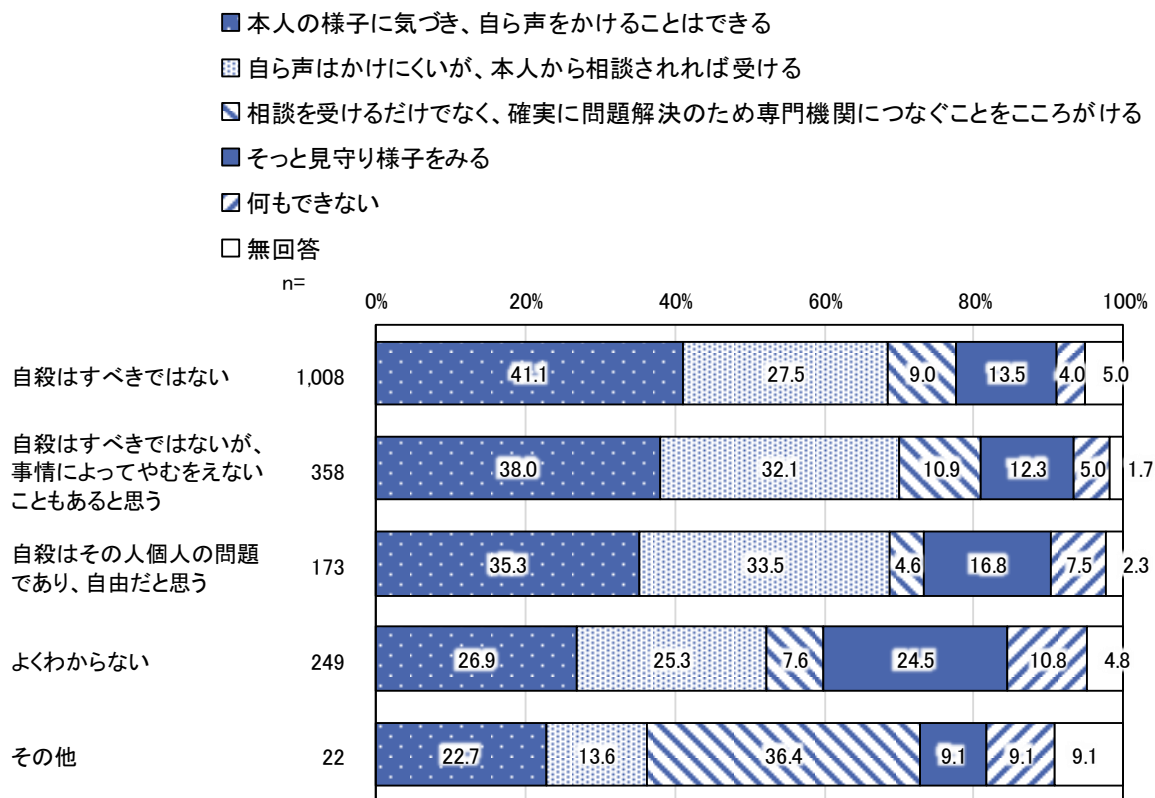
【性別（n=1,816/1,832）】



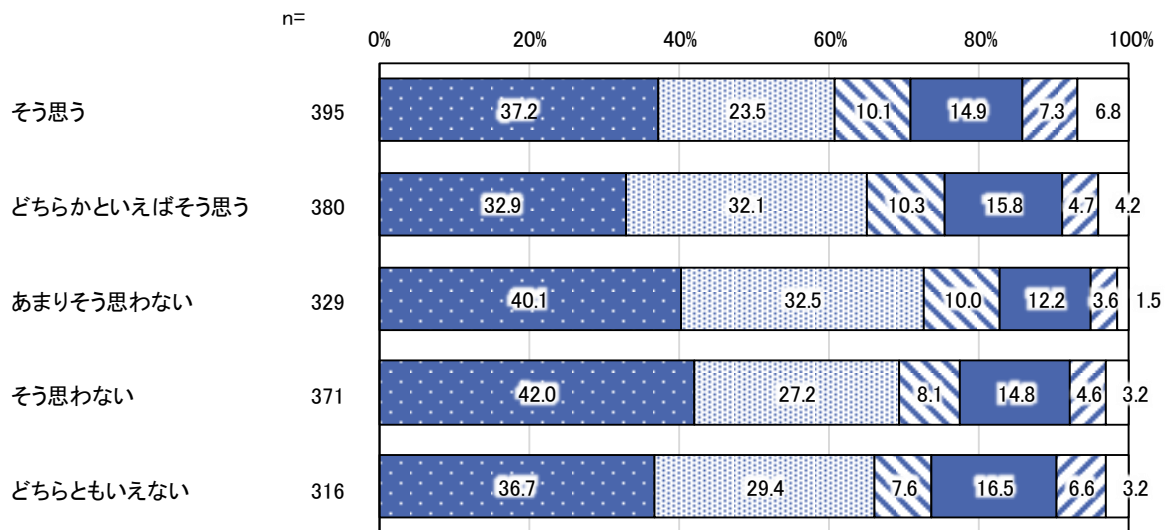
【年齢別（n=1,810/1,832）】



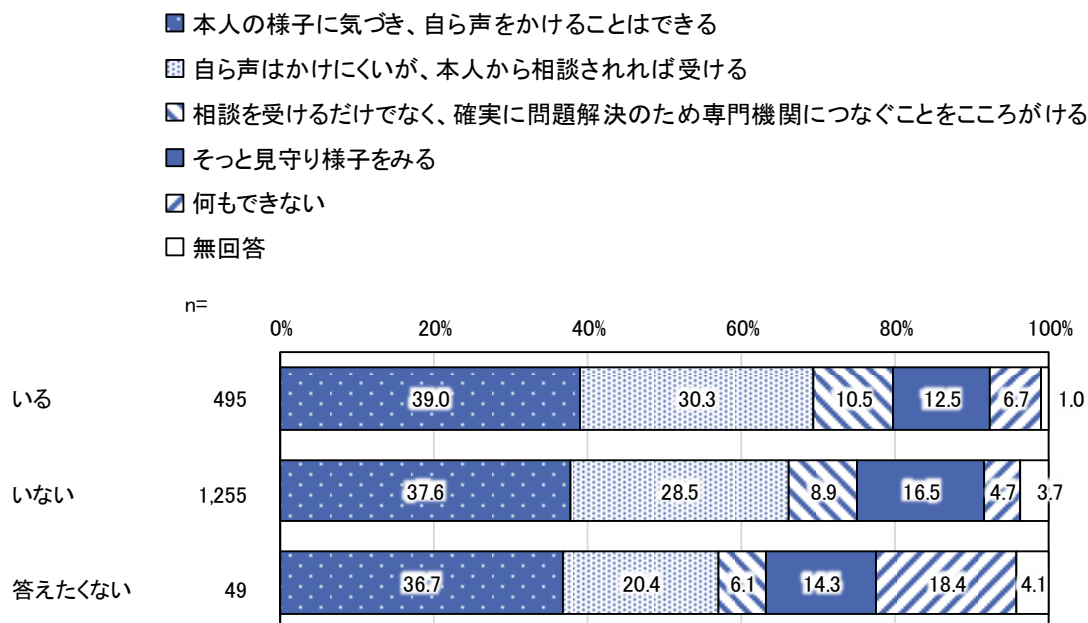
【自殺への考え方別（n=1,810/1,832）】



【自殺対策は自分自身に関わる問題か別（n=1,791/1,832）】



【身内や友人・知人など、自ら命を絶たれた方の有無別（n=1,799/1,832）】



身内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ことならでき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37.4%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28.5%、「そっと見守り様子をみる」の割合が15.1%となっています。

性別でも、大きな差はみられません。

年齢別でみると、20歳未満は「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39.0%と高く、70歳代以上で「そっと見守り様子をみる」の割合が20.3%と高く、「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26.9%で低くなっています。

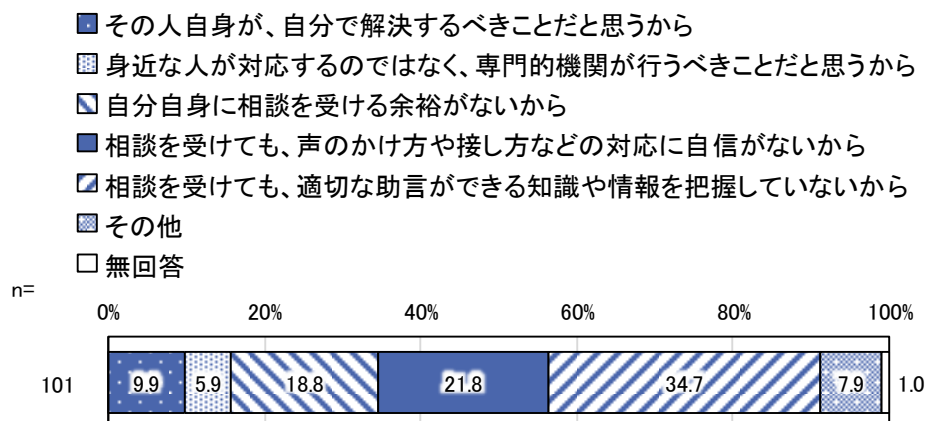
自殺への考え方でみると、よくわからないで「そっと見守り様子をみる」の割合が24.5%と高くなっています。

自殺対策は自分自身に関わる問題か別でみると、そう思わないで「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42.0%と高くなっています。

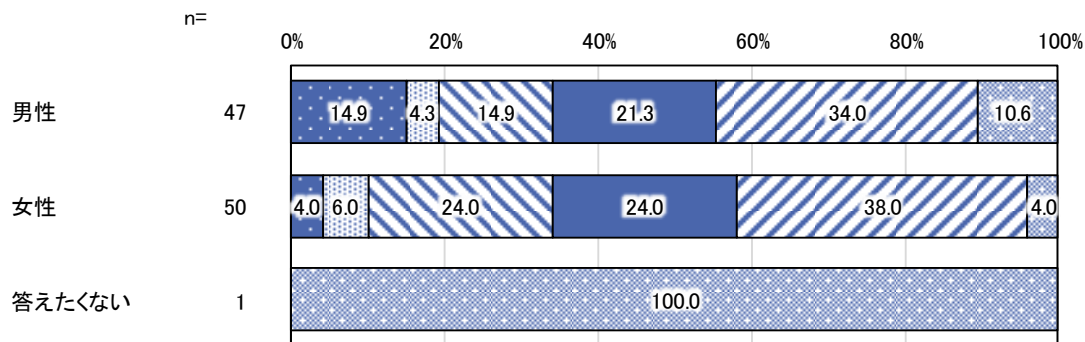
身内や友人・知人など、自ら命を絶たれた方の有無別でみると、答えたくないで「何もできない」の割合が18.4%と高くなっています。

問 29 で「5. 何もできない」を回答された方にお聞きします。

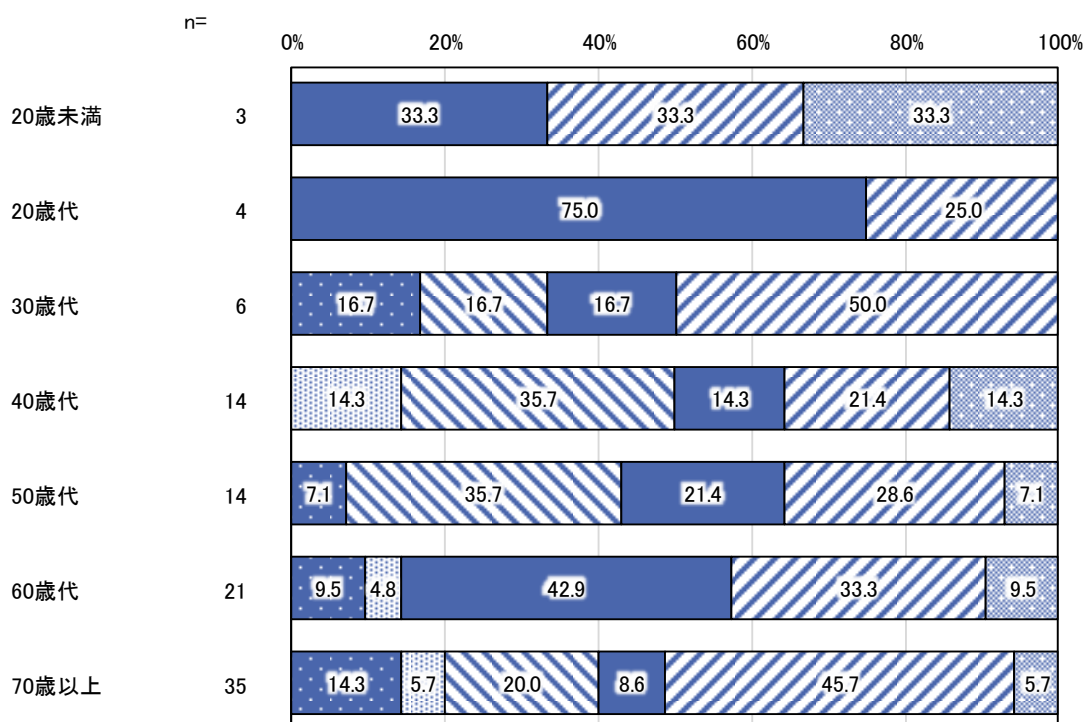
問 29－1 その理由は何ですか。(○は1つ)



【性別 (n=98/101)】



【年齢別 (n=97/101)】



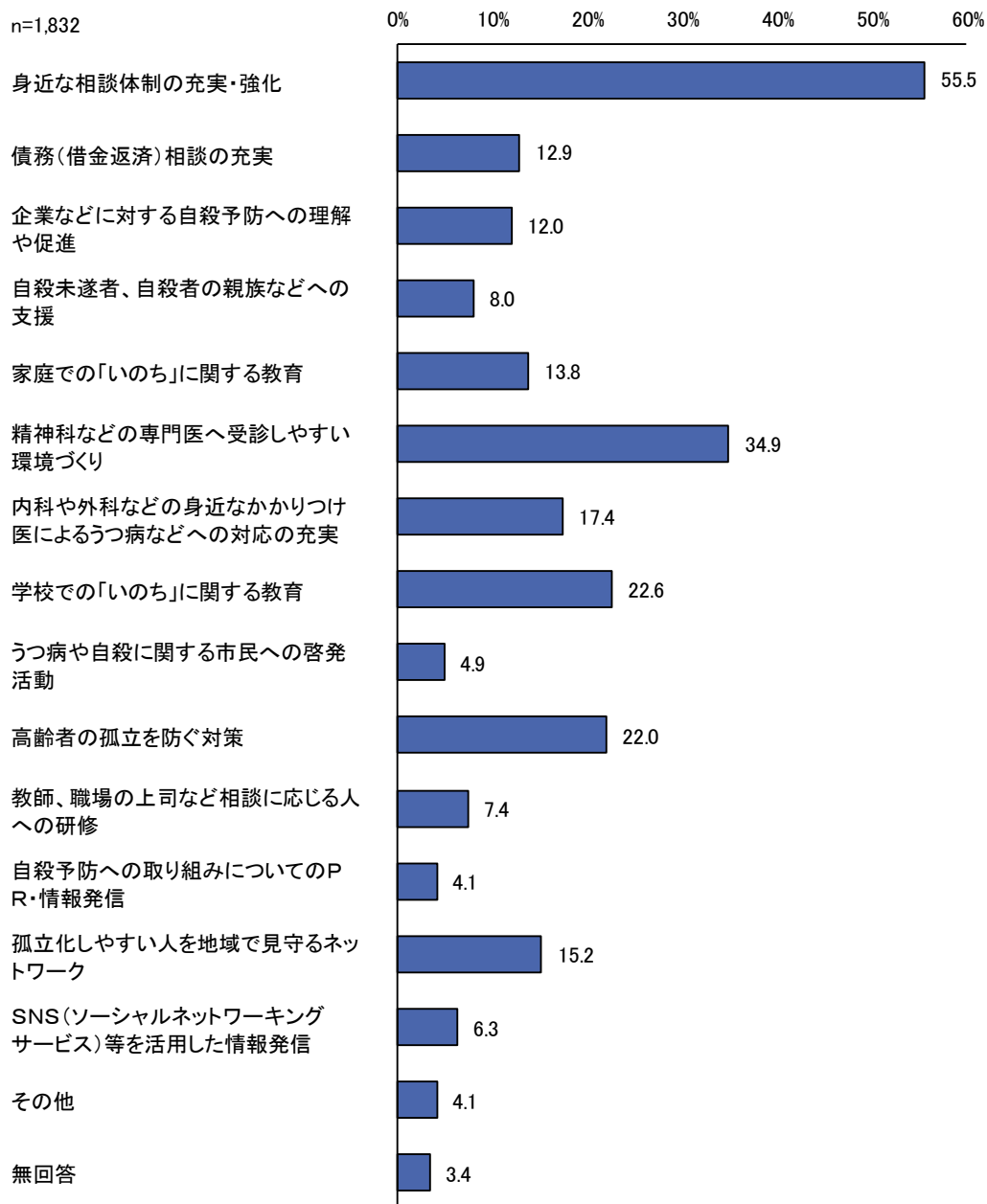
何もできない理由については、「相談を受けても、適切な助言ができる知識や情報を把握していないから」の割合が 34.7%と最も高く、次いで「相談を受けても、声のかけ方や接し方などの対応に自信がないから」の割合が 21.8%、「自分自身に相談を受ける余裕がないから」の割合が 18.8%となっています。

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」の割合が 14.9%、女性は「自分自身に相談を受ける余裕がないから」の割合が 24.0%と高くなっています。

年齢別でみると、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 45.7%と高くなっています。

※すべての方にお聞きします。

問 30 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。(〇は3つまで)



【性別(n=1,816/1,832)、年齢別(n=1,810/1,832)、職業別(n=1,812/1,832)、従業員数別(n=839/1,832)】

(単位:%)

		有効回答数(件)	身近な相談体制の充実・強化	債務(借金返済)相談の充実	企業などに対する自殺予防への理解や促進	自殺未遂者、自殺者の親族などへの支援	家庭での「いのち」に関する教育	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	学校での「いのち」に関する教育	活動うつ病や自殺に関する市民への啓発	高齢者の孤立を防ぐ対策	教師、職場の上司など相談に応じる人への研修	自殺予防への取り組みについてのPR・情報発信	孤立化しやすい人を地域で見守るネットワーク	SNS(ソーシャルネットワーク)等を活用した情報発信	その他	無回答
性別 n=1,816	男性	807	59.4	17.1	13.5	6.1	11.0	29.9	14.3	19.2	5.7	24.2	5.6	6.3	15.1	6.1	4.5	3.2
	女性	995	52.8	9.4	10.8	9.8	16.4	39.5	20.0	25.6	4.1	20.2	9.0	2.4	15.0	6.5	3.7	3.3
	答えたくない	14	42.9	7.1	14.3	-	-	21.4	14.3	21.4	-	28.6	7.1	7.1	28.6	7.1	14.3	14.3
年齢別 n=1,810	20歳未満	77	48.1	15.6	24.7	16.9	7.8	42.9	13.0	18.2	5.2	9.1	15.6	2.6	9.1	9.1	5.2	-
	20歳代	131	51.1	16.8	24.4	8.4	9.2	45.8	18.3	11.5	4.6	13.0	12.2	2.3	13.0	16.8	4.6	-
	30歳代	216	51.4	19.4	15.7	15.7	10.6	40.7	19.9	22.7	4.2	8.3	12.5	1.4	10.2	11.1	7.9	-
	40歳代	287	56.1	17.1	14.6	11.1	13.9	43.2	17.1	23.0	3.8	11.1	10.8	3.5	12.9	6.3	4.2	0.3
	50歳代	281	55.5	15.7	11.7	6.8	14.2	33.8	19.2	22.8	5.0	17.4	8.5	3.9	14.2	8.5	4.3	1.8
	60歳代	275	63.3	11.6	9.8	6.5	15.6	38.9	19.3	23.6	5.8	25.1	1.5	5.1	17.1	4.0	4.4	1.5
	70歳以上	543	55.6	5.9	5.7	3.7	16.2	23.6	15.1	25.6	5.0	37.6	4.1	6.1	19.0	1.7	2.2	9.2
職業別 n=1,812	自営業・自由業	104	55.8	14.4	4.8	5.8	25.0	23.1	17.3	30.8	4.8	22.1	2.9	7.7	9.6	7.7	5.8	2.9
	会社員(正社員)	470	56.2	19.4	16.4	7.9	9.4	38.5	16.2	16.6	5.3	15.5	10.2	3.2	13.8	8.1	5.1	0.6
	会社員(契約社員)	59	59.3	25.4	11.9	8.5	13.6	37.3	16.9	20.3	1.7	15.3	3.4	5.1	11.9	8.5	6.8	1.7
	公務員	66	65.2	13.6	24.2	19.7	3.0	40.9	16.7	22.7	6.1	12.1	7.6	3.0	10.6	3.0	1.5	4.5
	パート・アルバイト	320	54.4	11.3	11.9	8.8	17.5	37.5	20.6	28.8	2.8	16.9	10.0	2.5	16.6	6.3	4.4	2.2
	学生	87	49.4	13.8	25.3	14.9	5.7	43.7	17.2	18.4	5.7	11.5	14.9	4.6	9.2	11.5	3.4	-
	専業主婦・主夫	269	55.8	4.5	9.3	8.9	20.8	41.6	17.8	29.4	4.8	24.5	5.6	4.1	19.3	5.2	2.6	3.3
	無職	417	54.7	9.1	6.0	4.6	12.2	24.7	16.1	19.7	6.0	36.2	4.1	5.8	17.5	3.6	3.6	8.4
	その他	20	65.0	20.0	15.0	10.0	15.0	35.0	20.0	30.0	-	25.0	5.0	-	-	15.0	5.0	-
従業員数別 n=839	20人未満	186	54.3	16.7	9.7	10.2	15.6	39.8	17.2	23.7	3.8	17.2	7.0	3.2	10.2	7.0	4.3	2.2
	20～50人未満	118	50.8	11.9	8.5	5.9	15.3	33.9	16.9	28.0	3.4	21.2	10.2	3.4	18.6	6.8	3.4	2.5
	50～100人未満	91	52.7	23.1	9.9	13.2	14.3	36.3	22.0	23.1	1.1	18.7	8.8	5.5	17.6	6.6	1.1	2.2
	100～200人未満	76	61.8	13.2	11.8	7.9	7.9	34.2	25.0	14.5	2.6	19.7	6.6	2.6	11.8	9.2	6.6	1.3
	200人以上	368	57.6	17.9	20.4	7.1	10.6	40.2	16.0	19.3	5.4	12.5	11.7	2.2	15.2	7.9	6.5	-

【死にたいと思ったことの有無別（n=1,780/1,832）、死にたいと思ったことの原因別（n=520/1,832）、身内や友人・知人など、自ら命を絶たれた方の有無別（n=1,799/1,832）】

（単位：％）

		有効回答数（件）		身近な相談体制の充実・強化	債務（借金返済）相談の充実	企業などに対する自殺予防への理解や促進	自殺未遂者、自殺者の親族などへの支援	家庭での「いのち」に関する教育	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	学校での「いのち」に関する教育	活動	高齢者の孤立を防ぐ対策	教師、職場の上司など相談に応じる人への研修	R・情報発信	自殺予防への取り組みについてのPR・情報発信	孤立化しやすい人を地域で見守るネットワーク	SNS（ソーシャルネットワーク）等を活用した情報発信	その他	無回答
死にたいと思ったこと n=1,780	ある	520	49.4	15.6	13.5	10.2	12.5	39.6	18.5	18.7	5.8	13.5	12.3	3.3	12.3	9.4	6.5	1.2		
	ない	1128	60.2	11.3	11.7	6.6	15.2	33.9	16.9	25.6	4.4	26.2	5.5	4.7	16.6	5.1	3.0	2.7		
	答えたくない	132	53.0	17.4	11.4	12.9	9.1	31.8	19.7	16.7	5.3	20.5	7.6	3.0	16.7	5.3	4.5	4.5		
死にたいと思った原因 n=520	家庭に関すること	204	48.5	16.2	14.2	9.8	13.7	37.7	18.1	20.1	7.4	12.3	12.7	3.4	10.8	9.3	4.4	0.5		
	健康に関すること	105	46.7	11.4	13.3	9.5	8.6	39.0	22.9	17.1	2.9	18.1	11.4	3.8	12.4	9.5	5.7	1.9		
	経済的な問題	113	46.9	32.7	15.9	11.5	10.6	31.9	14.2	13.3	7.1	12.4	14.2	3.5	6.2	8.8	7.1	-		
	勤務に関すること	150	46.7	22.7	22.0	12.0	11.3	39.3	14.0	14.0	6.7	10.7	21.3	2.7	14.0	8.0	8.7	-		
	恋人やパートナーに関すること	95	50.5	17.9	12.6	11.6	6.3	47.4	13.7	21.1	2.1	14.7	10.5	-	14.7	14.7	7.4	-		
	学校に関すること	102	50.0	7.8	16.7	13.7	14.7	49.0	17.6	25.5	10.8	2.0	15.7	1.0	10.8	18.6	6.9	1.0		
	その他	54	50.0	11.1	7.4	9.3	13.0	46.3	14.8	14.8	3.7	11.1	7.4	3.7	11.1	5.6	24.1	1.9		
	答えたくない	29	34.5	20.7	17.2	17.2	10.3	27.6	27.6	20.7	13.8	27.6	-	6.9	17.2	10.3	-	3.4		
身内や友人・知人など、自ら命を絶たれた方 n=1,799	いる	495	55.4	16.0	13.3	9.1	14.1	33.9	18.8	19.6	5.9	20.6	9.1	5.1	16.0	5.7	5.5	1.2		
	いない	1255	56.5	12.0	11.6	7.6	13.8	36.8	17.1	23.6	4.5	23.0	7.1	3.8	15.0	6.7	3.7	2.8		
	答えたくない	49	51.0	14.3	12.2	14.3	16.3	18.4	16.3	28.6	4.1	16.3	2.0	4.1	18.4	8.2	6.1	6.1		

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55.5%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34.9%、「学校での「いのち」に関する教育」の割合が22.6%となっています。

性別でみると、女性で「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39.5%と高くなっています。

年齢別でみると、20歳未満で「企業などに対する自殺予防への理解や促進」の割合が24.7%と高く、20歳代では「企業などに対する自殺予防への理解や促進」の割合が24.4%、「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45.8%、「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」の割合が16.8%と高くなっています。また、70歳代以上で「高齢者の孤立を防ぐ対策」の割合が37.6%と高くなっています。

職業別でみると、会社員（契約社員）で「債務（借金返済）相談の充実」の割合が25.4%、学生で「企業などに対する自殺予防への理解や促進」の割合が25.3%、自営業・自由業で「家庭での「いのち」に関する教育」の割合が25.0%、無職で「高齢者の孤立を防ぐ対策」の割合が36.2%と高くなっています。

従業員数別でみると、50～100人未満で「債務（借金返済）相談の充実」の割合が23.1%、200人以上で「企業などに対する自殺予防への理解や促進」の割合が20.4%と高くなっています。

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「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39.6%と高くなっています。一方、死にたいと思っただけでなかった人では「身近な相談体制の充実・強化」の割合が60.2%と高くなっています。

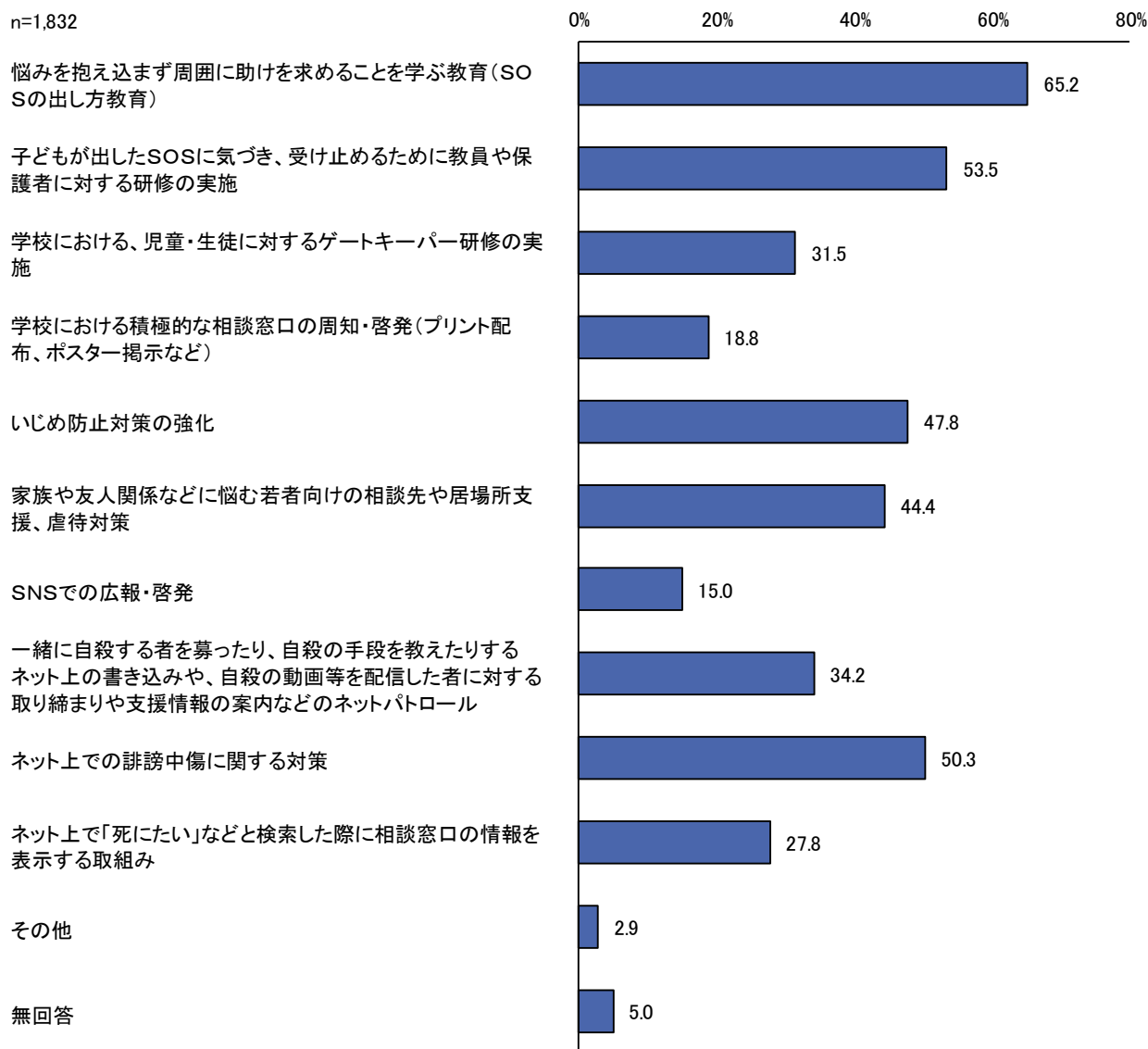
死にたいと思ったことの原因別でみると、経済的な問題で「債務（借金返済）相談の充実」の割合が32.7%、勤務に関することで「教師、職場の上司など相談に応じる人への研修」の割合が21.3%、学校に関することで「精神科などの専門医へ受診しやすい環境づくり」の割合が49.0%と高くなっています。

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「自殺未遂者、自殺者の親族などへの支援」の割合が14.3%と高くなっています。

【その他の主な回答内容】

- ・環境づくり
 - ・経済的支援
 - ・教育
- など

問 31 今後求められるものとして、どのような子ども・若者向けの自殺対策が有効であると思いますか。（あてはまるものすべてに○）



【性別（n=1,816/1,832）、年齢別（n=1,810/1,832）、職業別（n=1,812/1,832）、死にたいと思ったことの有無別（n=1,780/1,832）、身内や友人・知人など、自ら命を絶たれた方の有無別（n=1,799/1,832）】

（単位：％）

		有効回答数（件）	学びを 抱え込まず 周囲に助けを 求めることを 学ぶ教育（SOS の出し方教育）	子どもが 出したSOSに 気づき、受け 止めるための 教員や保護者 に対する研修 の実施	学校にお ける、児童・ 生徒に対する ゲートキーパー 研修の実施	学校にお ける積極的な 相談窓口の周 知・啓発 （プリント配 布、ポスター 掲示など）	いじめ防 止対策の強化	家族や友 人関係などに 悩む若者向け の相談先や居 場所支援、虐 待対策	SNSでの 広報・啓発	動画等配 信した者に 対する取り 締まりや、自 殺の手段支 援情報の案内 などのネット パトロール	ネット上 での誹謗中 傷に関する対 策	ネット上 で「死にたい 」などと検 索した際に 相談窓口の 情報を表示 する取組み	その他	無回 答
性別 n=1,816	男性	807	63.9	50.9	30.5	20.2	54.9	38.5	16.0	33.8	49.6	26.0	3.1	5.1
	女性	995	66.6	56.3	32.5	17.8	42.8	49.0	13.9	34.9	51.5	29.4	2.5	4.4
	答えたくない	14	57.1	42.9	35.7	7.1	35.7	50.0	35.7	35.7	42.9	35.7	14.3	14.3
年齢別 n=1,810	20歳未満	77	57.1	53.2	33.8	16.9	41.6	40.3	22.1	24.7	53.2	35.1	3.9	—
	20歳代	131	58.8	58.0	22.9	15.3	40.5	44.3	24.4	28.2	49.6	25.2	3.1	—
	30歳代	216	75.9	66.2	40.3	25.5	43.5	49.5	21.3	29.6	53.7	29.2	3.2	—
	40歳代	287	73.2	57.5	36.2	23.0	41.1	55.1	16.0	35.5	52.3	28.6	4.5	0.7
	50歳代	281	61.9	53.4	29.9	16.4	48.8	47.3	17.1	40.9	57.7	31.7	1.8	2.1
	60歳代	275	67.6	54.5	33.8	19.6	50.9	45.5	14.9	40.0	56.0	32.0	2.2	2.5
	70歳以上	543	60.4	45.9	27.6	15.8	54.5	35.7	7.7	32.8	42.0	22.8	2.6	13.1
死にたいと 思ったこと n=1,780	ある	520	64.4	56.5	31.7	17.7	40.2	46.5	17.7	34.4	51.0	32.1	6.0	3.7
	ない	1,128	67.9	53.4	32.7	19.8	52.3	44.6	13.8	34.9	50.3	25.7	1.4	4.5
	答えたくない	132	54.5	53.0	25.0	16.7	42.4	38.6	16.7	29.5	52.3	29.5	2.3	5.3
身内や友人・ 知人など、 自ら命を絶 たれた方 n=1,799	いる	495	67.7	54.5	34.9	18.4	46.1	45.1	14.1	39.0	53.1	33.9	3.8	3.4
	いない	1,255	65.0	53.5	30.7	18.8	48.8	44.6	15.3	31.9	49.0	24.9	2.5	4.7
	答えたくない	49	57.1	55.1	28.6	24.5	42.9	40.8	18.4	42.9	57.1	36.7	4.1	8.2

今後求められる子ども・若者向けの有効な自殺対策については、「悩みを抱え込まず周囲に助けを求めることを学ぶ教育（SOSの出し方教育）」の割合が65.2%と最も高く、次いで「子どもが出したSOSに気づき、受け止めるために教員や保護者に対する研修の実施」の割合が53.5%、「ネット上での誹謗中傷に関する対策」の割合が50.3%となっています。

性別でみると、男性で「いじめ防止対策の強化」の割合が54.9%と高くなっています。

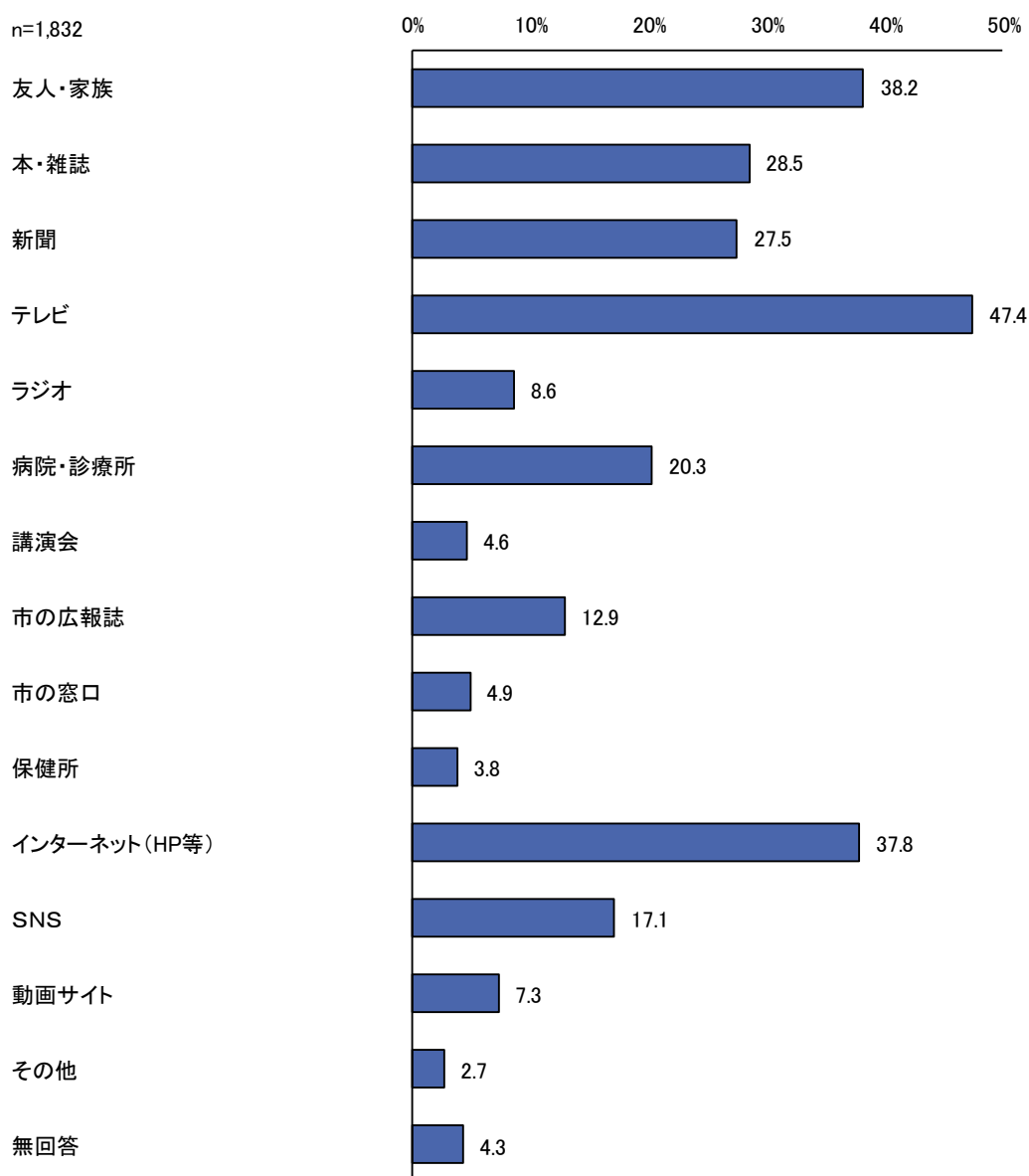
年齢別でみると、30歳代で「子どもが出したSOSに気づき、受け止めるために教員や保護者に対する研修の実施」の割合が66.2%、40歳代で「家族や友人関係などに悩む若者向けの相談先や居場所支援、虐待対策」の割合が55.1%と高くなっています。

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は「ネット上で「死にたい」などと検索した際に相談窓口の情報を表示する取組み」の割合が32.1%、死にたいと思ったことがない人は「いじめ防止対策の強化」の割合が52.3%と高くなっています。

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、「ネット上での誹謗中傷に関する対策」で、いるが33.9%、答えたくないが36.7%と高くなっています。

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=1,816/1,832）、年齢別（n=1,810/1,832）、職業別（n=1,812/1,832）、死にたいと思ったことの有無別（n=1,780/1,832）】

（単位：％）

		有効回答数（件）	友人・家族	本・雑誌	新聞	テレビ	ラジオ	病院・診療所	講演会	市の広報誌	市の窓口	保健所	インターネット（HP等）	SNS	動画サイト	その他	無回答
性別 n=1,816	男性	807	34.8	27.9	29.6	44.7	9.2	19.7	4.6	11.5	5.3	4.2	39.9	14.5	7.8	3.2	4.5
	女性	995	41.6	29.3	26.0	49.7	8.2	21.0	4.7	14.0	4.6	3.4	36.6	18.8	6.7	2.2	3.8
	答えたくない	14	7.1	21.4	21.4	35.7	-	14.3	-	-	-	-	35.7	42.9	-	7.1	7.1
年齢別 n=1,810	20歳未満	77	36.4	27.3	9.1	48.1	1.3	14.3	6.5	2.6	-	2.6	37.7	41.6	14.3	7.8	-
	20歳代	131	33.6	16.0	4.6	35.1	0.8	16.0	2.3	6.1	3.1	1.5	51.1	50.4	13.0	4.6	-
	30歳代	216	25.5	27.8	8.3	42.6	6.9	18.1	3.7	9.3	5.1	6.0	56.5	36.1	13.0	4.2	0.9
	40歳代	287	30.3	32.4	15.0	44.9	7.7	18.5	1.7	9.8	1.4	1.7	56.1	20.6	9.1	4.2	1.7
	50歳代	281	33.8	26.3	21.4	41.3	7.8	19.6	3.6	10.7	5.0	3.2	49.8	14.2	6.4	3.2	2.5
	60歳代	275	39.6	39.3	38.2	53.5	9.1	21.8	6.9	19.3	7.3	3.6	37.5	8.4	6.5	1.1	2.5
	70歳以上	543	50.8	26.0	47.9	53.4	12.9	24.1	6.3	16.8	6.6	4.8	12.7	2.2	2.2	0.7	9.8
職業別 n=1,812	自営業・自由業	104	33.7	35.6	31.7	47.1	11.5	22.1	4.8	11.5	5.8	4.8	35.6	13.5	9.6	2.9	6.7
	会社員（正社員）	470	28.1	24.7	14.3	38.7	6.2	17.4	3.4	8.7	3.0	3.2	55.7	26.2	7.9	5.5	1.5
	会社員（契約社員）	59	37.3	23.7	11.9	39.0	3.4	15.3	5.1	16.9	8.5	5.1	49.2	23.7	15.3	1.7	1.7
	公務員	66	24.2	34.8	24.2	47.0	4.5	15.2	7.6	15.2	4.5	6.1	42.4	9.1	4.5	1.5	-
	パート・アルバイト	320	40.3	30.9	21.6	48.1	7.2	20.6	2.8	14.7	3.1	1.9	44.7	18.8	10.3	1.3	4.4
	学生	87	29.9	27.6	10.3	49.4	1.1	13.8	5.7	3.4	1.1	1.1	41.4	46.0	14.9	6.9	-
	専業主婦・主夫	269	48.7	33.8	41.6	59.9	12.3	22.7	4.8	16.0	6.3	4.1	23.4	11.5	4.1	1.1	3.0
	無職	417	46.8	25.9	44.1	49.4	12.0	24.0	6.0	15.6	7.7	5.5	20.1	4.6	3.1	1.0	8.9
	その他	20	40.0	30.0	5.0	45.0	10.0	25.0	15.0	-	5.0	-	40.0	15.0	5.0	5.0	5.0
死にたいと思ったことの有無別 n=1,780	ある	520	29.4	30.0	17.7	41.0	7.9	20.8	5.0	11.3	3.8	2.9	46.3	23.5	11.9	3.3	2.9
	ない	1,128	42.6	28.6	32.0	51.2	9.3	20.1	4.5	13.6	5.5	4.3	34.8	14.5	5.5	2.2	4.3
	答えたくない	132	32.6	25.0	24.2	43.2	4.5	22.0	3.0	12.9	3.8	3.8	40.2	17.4	6.1	3.8	3.8

「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47.4%と最も高く、次いで「友人・家族」の割合が38.2%、「インターネット（HP等）」の割合が37.8%となっています。

性別でみると、女性は「友人・家族」の割合が41.6%と高くなっています。

年齢別でみると、20歳代で「SNS」の割合が50.4%、30歳代で「インターネット（HP等）」の割合が56.5%、70歳以上で「新聞」の割合が47.9%と高くなっています。

職業別でみると、会社員（正社員）で「インターネット（HP等）」の割合が55.7%、学生で「SNS」の割合が46.0%、専業主婦・主夫で「新聞」の割合が41.6%と高くなっています。

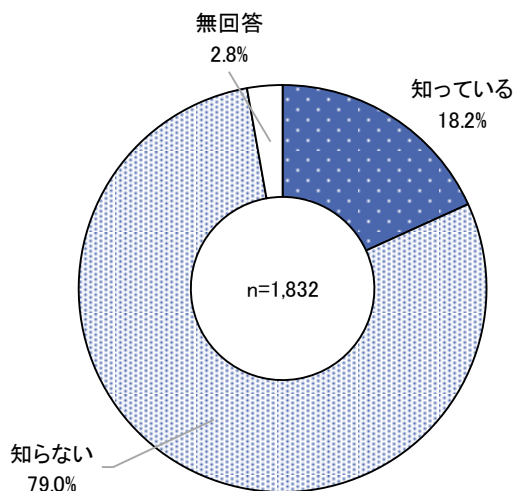
死にたいと思ったことの有無別でみると、死にたいと思ったことがある人で「インターネット（HP等）」の割合が46.3%、死にたいと思ったことがない人で「友人・家族」の割合が42.6%と高くなっています。

【その他の主な回答内容】

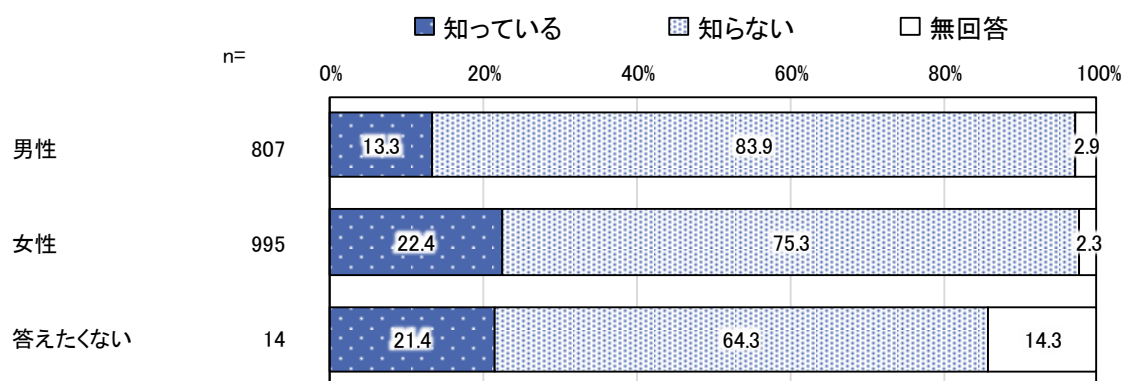
・ 職場 ・ 学校 など

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）

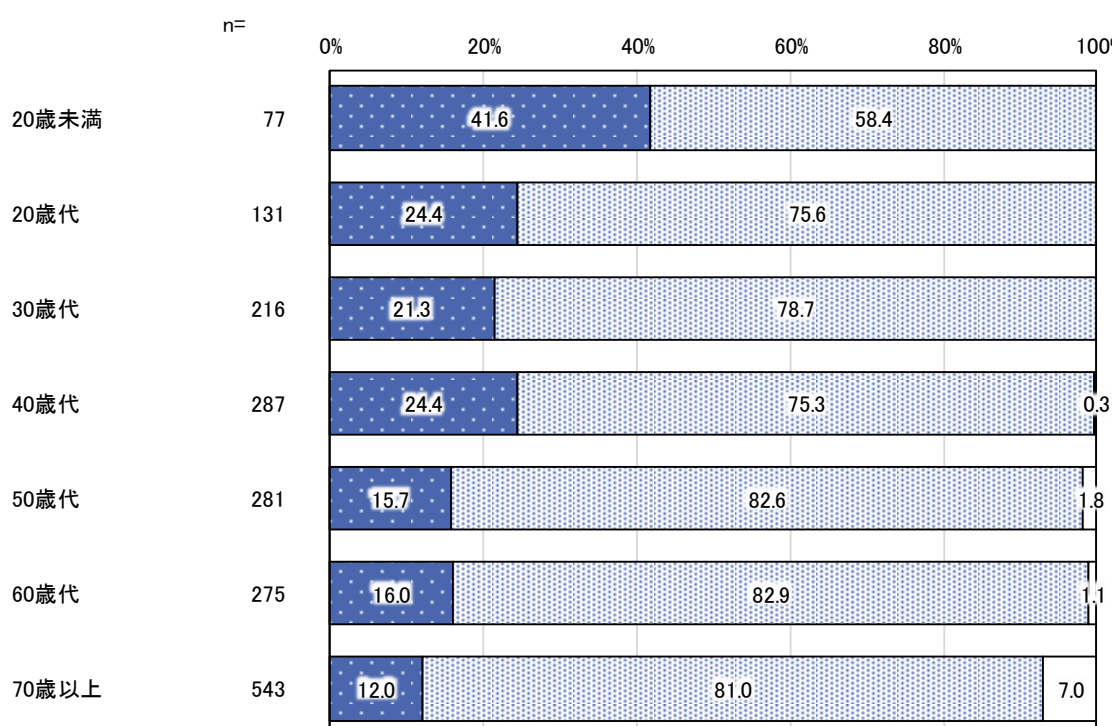
※「岡崎市こころホットライン」とは、様々なこころの悩みについての電話相談です。



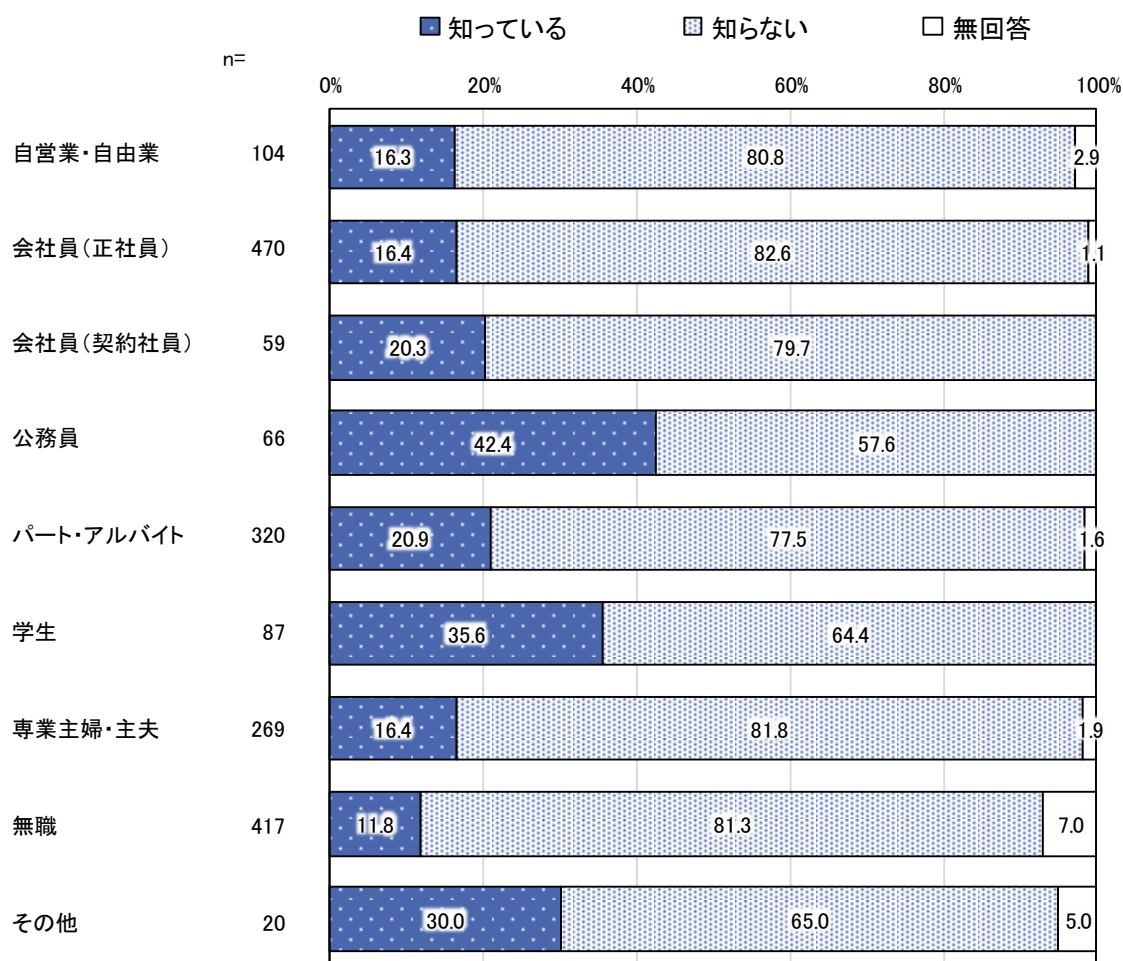
【性別（n=1,816/1,832）】



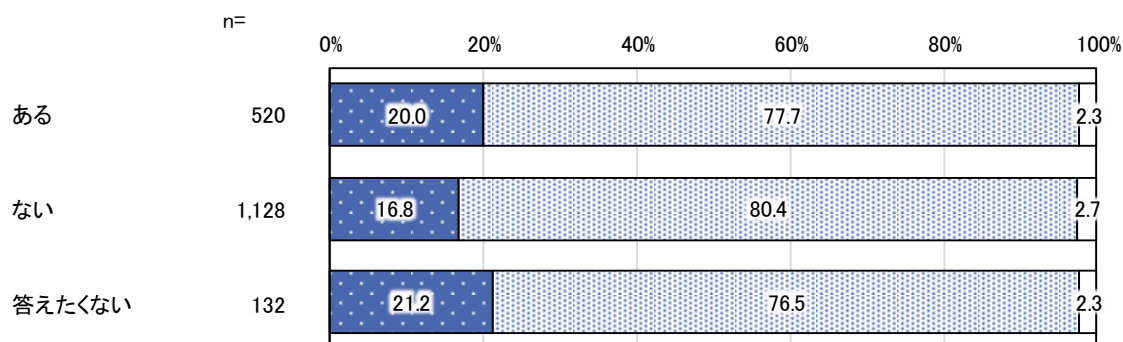
【年齢別（n=1,810/1,832）】



【職業別（n=1,812/1,832）】



【死にたいと思ったことの有無別（n=1,780/1,832）】



岡崎市のこころの健康に関する窓口「岡崎市こころホットライン」の認知度については、「知っている」の割合が18.2%、「知らない」の割合が79.0%となっています。

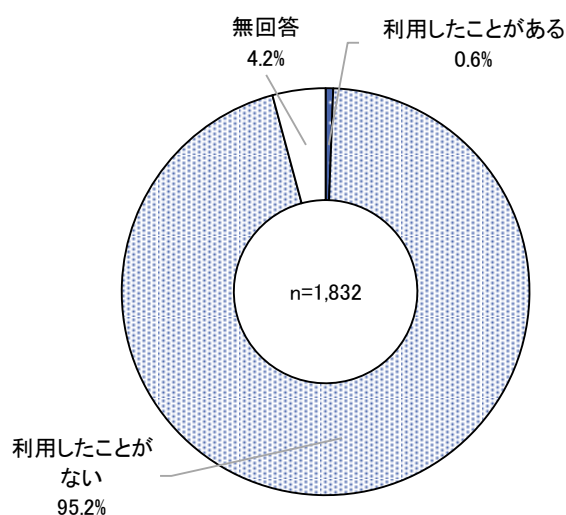
性別でみると、女性で「知っている」の割合が22.4%と高くなっています。

年齢別でみると、20歳未満で「知っている」の割合が41.6%と高くなっています。

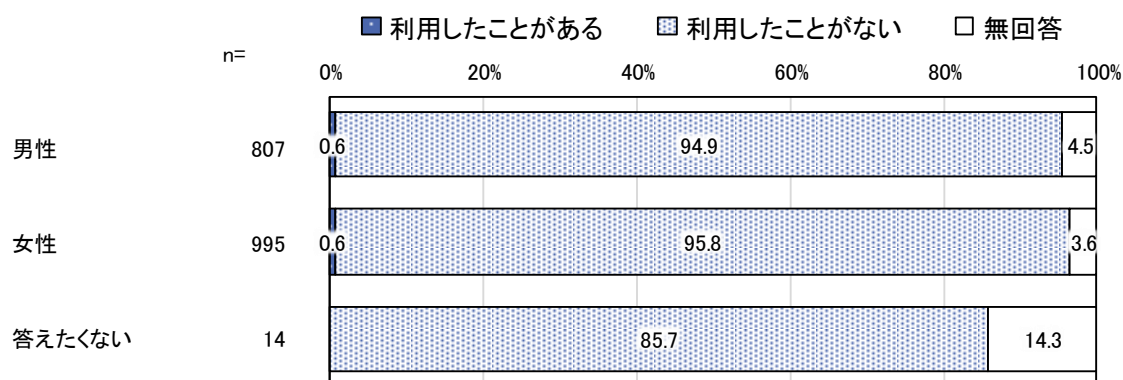
職業別でみると、「知っている」の割合が公務員で42.4%、学生で35.6%と高くなっています。

死にたいと思ったことの有無別でも、大きな差はみられません。

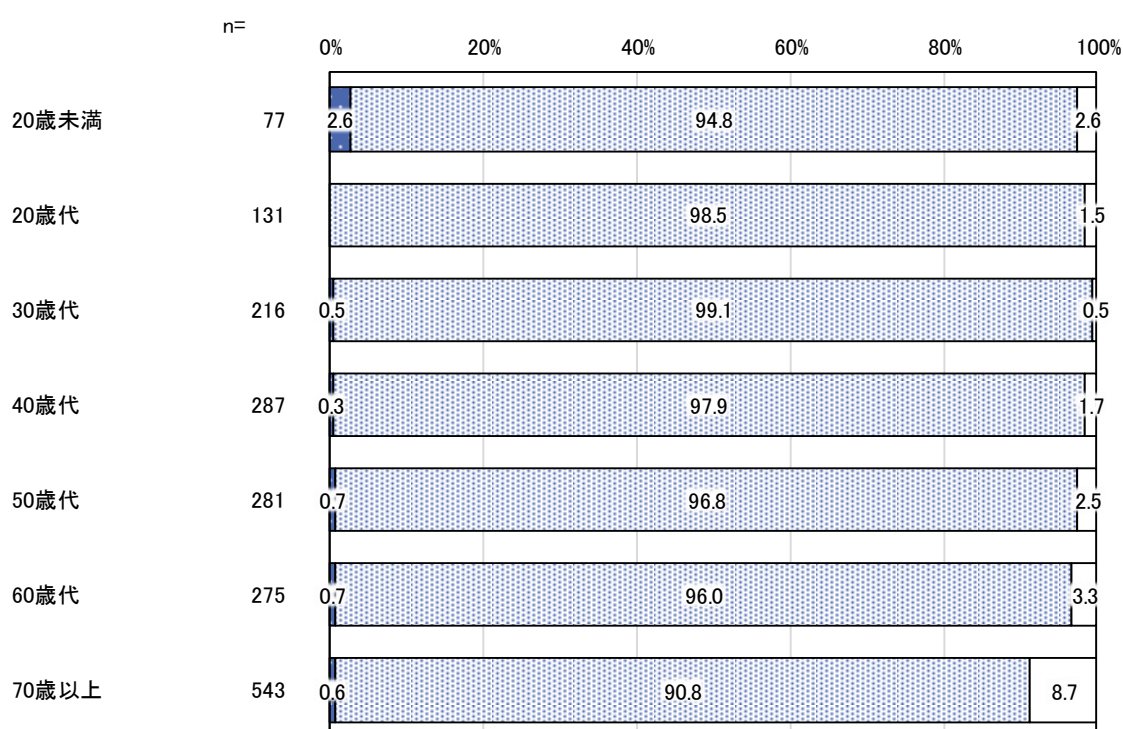
問 34 「岡崎市こころホットライン」を利用したことがありますか。(○は1つ)



【性別 (n=1,816/1,832)】



【年齢別 (n=1,810/1,832)】



「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0.6%、「利用したことがない」の割合が95.2%となっています。

性別でみても、大きな差はみられません。

年齢別でみても、大きな差はみられません。

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。

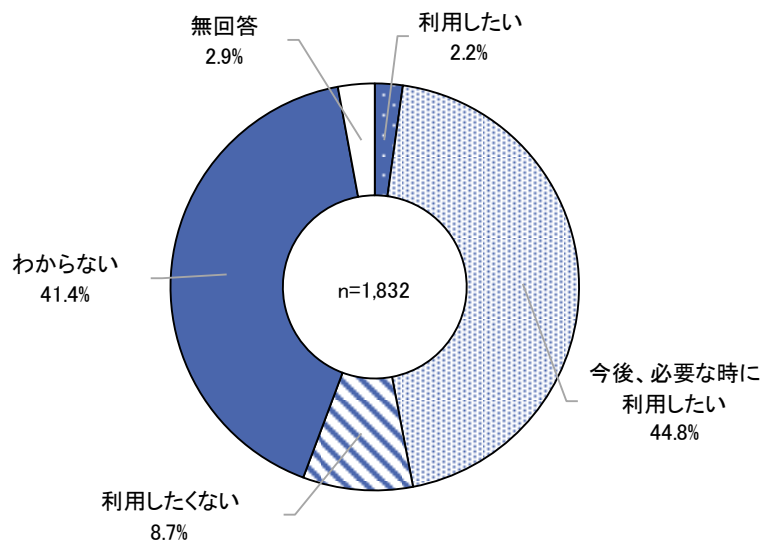
問 34－1 利用していかがでしたか。(○は1つ)

n	単位:件						無回答
	気持ちがすっきりした	不安が和らいだ	気持ちが整理ができた	適切な助言や情報が得られた	期待にそぐわなかった	その他	
11	4	－	－	1	4	1	1

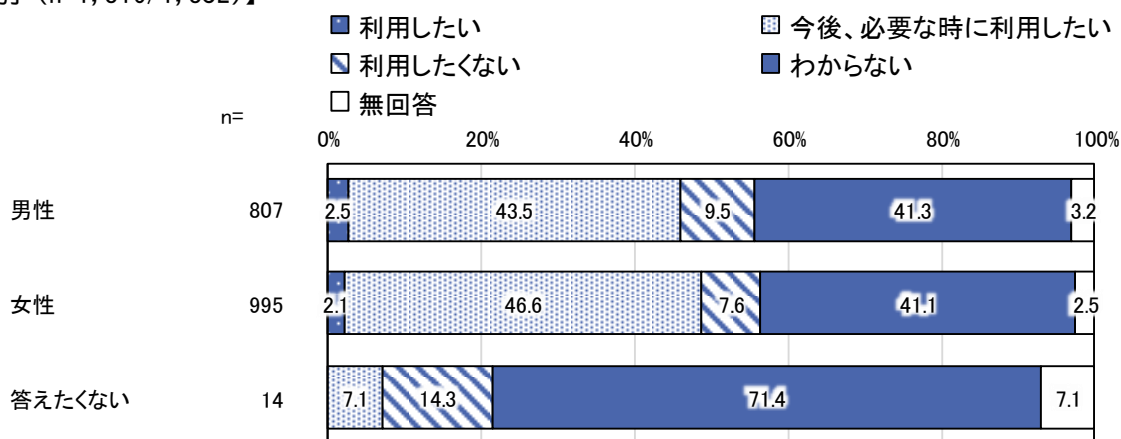
利用した感想については、「気持ちがすっきりした」、「期待にそぐわなかった」がともに4件、「適切な助言や情報が得られた」が1件となっています。

※すべての方にお聞きします。

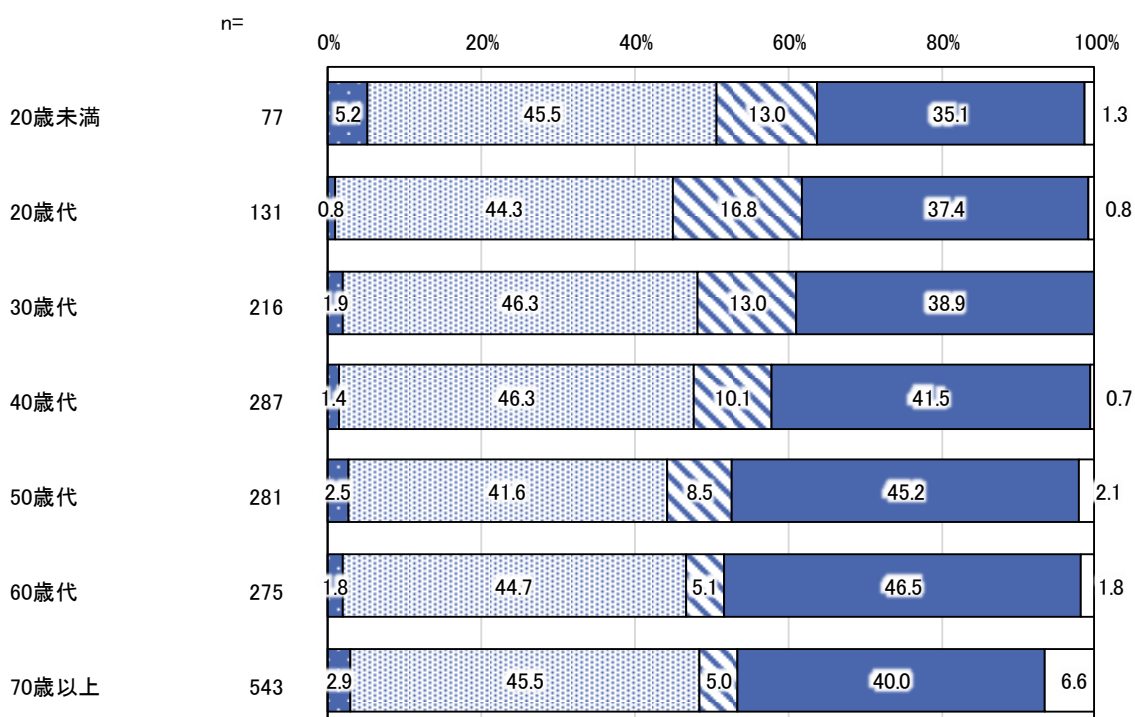
問 35 今後、岡崎市こころホットラインを利用したいですか。(○は1つ)



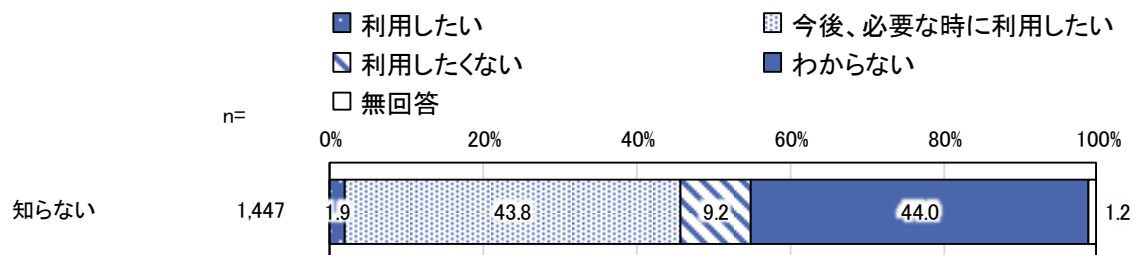
【性別 (n=1,816/1,832)】



【年齢別 (n=1,810/1,832)】



【岡崎市こころホットラインを知らない人 (n=1,447/1,832)】



今後の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44.8%と最も高く、次いで「わからない」の割合が41.4%となっています。

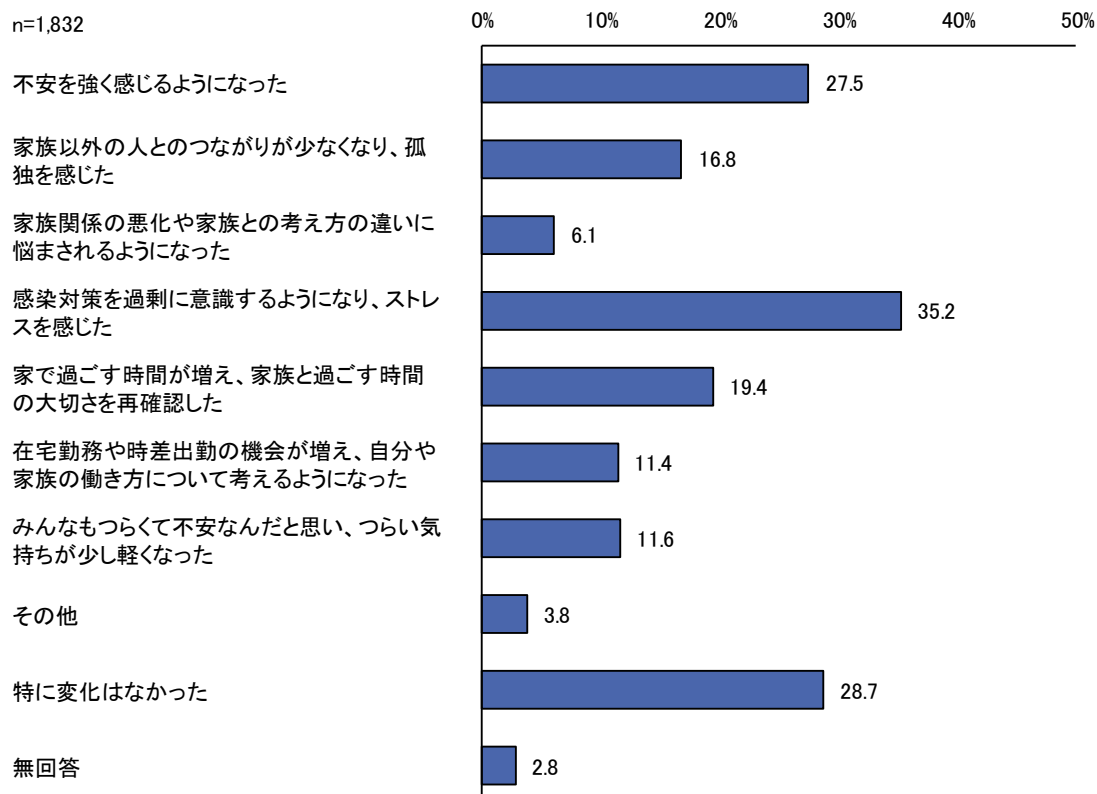
性別で見ても、大きな差はみられません。

年齢別で見ると、20歳代で「利用したくない」の割合が16.8%と高くなっています。

岡崎市こころホットラインを知らない人でみると、「わからない」の割合が44.0%と最も高く、次いで差がなく「今後、必要な時に利用したい」が43.8%となっています。

9 新型コロナウイルス感染症について

問 36 新型コロナウイルス感染症流行以降、あなたの心情や考えに変化がありましたか。コロナ流行から回答時点までのあなたの気持ちについてお答えください。（あてはまるものすべてに○）



【性別 (n=1,816/1,832)、年齢別 (n=1,810/1,832)、職業別 (n=1,812/1,832)】

(単位: %)

		有効回答数（件）	不安を強く感じるようになった	家族以外の人とのつながりが少なくなり、孤独を感じた	家族関係の悪化や家族との考え方の違いに悩まされるようになった	感染対策を過剰に意識するようになった	家で過ごす時間の大切さを再確認した	在宅勤務や時差出勤の機会が増え、自分や家族の働き方について考えるようになった	みんなもつらくて不安なんだ と思う、つらい気持ち が少し軽減になった	その他	特に変化はなかった	無回答
性別 n=1,816	男性	807	26.0	12.9	4.0	31.5	17.6	12.4	8.1	3.1	34.6	2.7
	女性	995	28.6	20.3	8.0	38.6	21.1	10.6	14.6	4.4	23.5	2.8
	答えたくない	14	14.3	—	—	21.4	7.1	28.6	7.1	—	50.0	—
年齢別 n=1,810	20歳未満	77	23.4	13.0	3.9	33.8	19.5	9.1	7.8	—	39.0	—
	20歳代	131	27.5	19.8	13.0	42.0	18.3	15.3	8.4	4.6	30.5	—
	30歳代	216	25.5	25.0	12.5	45.4	23.6	20.4	5.6	2.8	22.7	—
	40歳代	287	23.0	13.9	7.3	36.2	24.0	18.1	10.1	6.3	26.8	0.3
	50歳代	281	26.0	16.0	9.3	41.6	16.0	19.2	6.4	4.3	24.6	2.1
	60歳代	275	20.7	16.4	4.0	36.4	13.5	8.7	14.2	4.4	34.2	1.5
	70歳以上	543	34.8	15.3	1.3	25.8	20.4	1.5	17.7	2.8	29.5	7.2
職業別 n=1,812	自営業・自由業	104	27.9	12.5	4.8	31.7	15.4	4.8	12.5	1.9	37.5	2.9
	会社員（正社員）	470	23.6	16.8	8.3	42.6	19.1	22.6	5.7	3.2	24.9	1.1
	会社員（契約社員）	59	25.4	18.6	5.1	25.4	20.3	23.7	15.3	6.8	33.9	—
	公務員	66	24.2	19.7	6.1	39.4	25.8	18.2	10.6	3.0	24.2	—
	パート・アルバイト	320	25.6	15.6	9.7	40.9	19.1	11.6	13.4	4.4	26.9	2.2
	学生	87	20.7	13.8	4.6	31.0	17.2	11.5	6.9	1.1	43.7	—
	専業主婦・主夫	269	29.0	21.6	6.3	32.3	22.7	5.9	19.7	6.7	26.8	1.9
	無職	417	34.1	15.8	2.2	27.3	19.4	1.9	12.2	2.9	30.2	6.7
	その他	20	25.0	10.0	—	35.0	—	5.0	5.0	5.0	30.0	5.0

新型コロナウイルス感染症流行以降の心情や考えに変化については、「感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた」の割合が 35.2%と最も高く、次いで「特に変化はなかった」の割合が 28.7%、「不安を強く感じるようになった」の割合が 27.5%となっています。

性別でみると、女性は「家族以外の人とのつながりが少なくなり、孤独を感じた」の割合が 20.3%と高くなっています。一方、男性は「特に変化はなかった」の割合が 34.6%と高くなっています。

年齢別でみると、30 歳代で「感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた」の割合が 45.4%と高くなっています。また、20 歳未満で「特に変化はなかった」の割合が 39.0%と高くなっています。

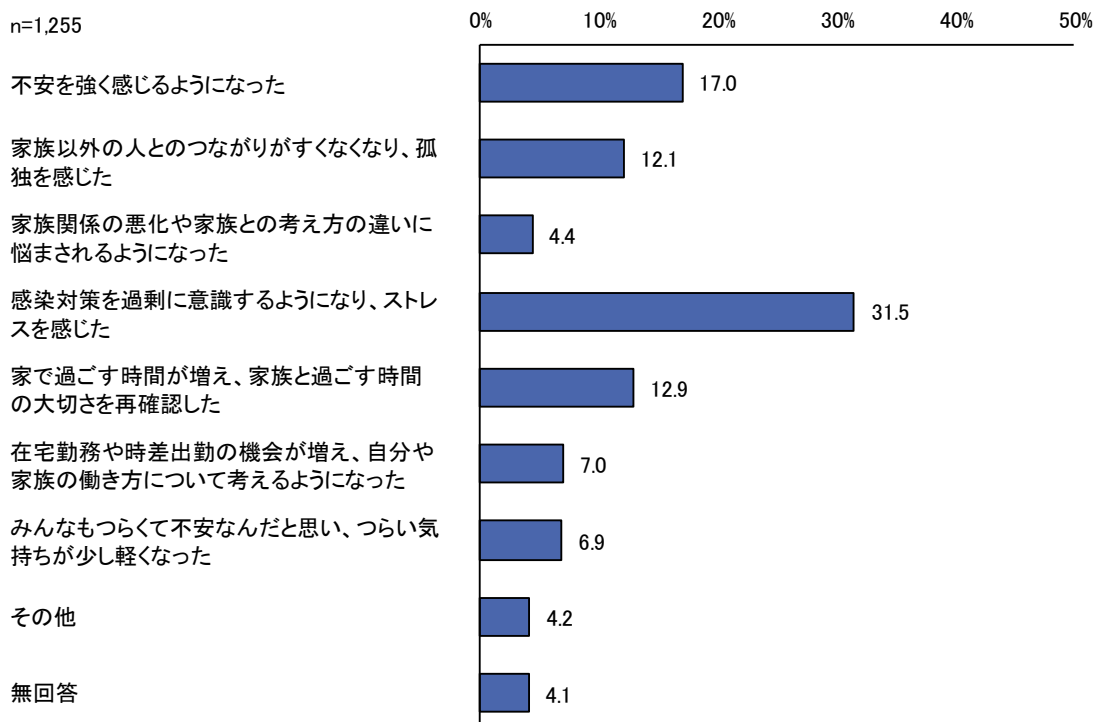
職業別でみると、「在宅勤務や時差出勤の機会が増え、自分や家族の働き方について考えるようになった」の割合が、会社員（正社員）で 22.6%、会社員（契約社員）で 23.7%と高くなっています。また、学生では「特に変化はなかった」の割合が 43.7%と高くなっています。

【その他の主な回答内容】

- ・外出できないストレス
- ・感染の不安
- ・逆に楽だった
- など

問 36 で「9. 特に変化はなかった」以外を回答された方にお聞きします。

問 36－1 問 36 でお答えの中から、最も強く感じたものを 1 つ選んでお答えください。(○は 1 つ)



【性別 (n=1,246/1,255)、年齢別 (n=1,241/1,255)、職業別 (n=1,243/1,255)】

(単位: %)

		有効回答数 (件)	不安を強く 感じるよう になった	家族以外の人 とのつながり がなくなった	家族関係の悪 化や家族との 考えの違いに 悩まされるよ うになった	感染対策を過 剰に意識する ようになった	家で過ごす時 間の増加、家 族と過ごす時 間の大切さを 再確認した	在宅勤務や時 差出勤の機会 が増えた	軽い気持ちで つらくて不安 な感じが少し 軽くなった	みんなもつら く不安なんだ と思い、つら い気持ちが少 し	その他	無回答
性別 n=1,246	男性	506	17.6	11.7	3.0	31.2	13.0	9.9	5.3	4.2	4.2	
	女性	733	16.2	12.4	5.3	32.1	13.0	5.0	7.6	4.4	4.0	
	答えたくない	7	28.6	-	-	14.3	14.3	14.3	14.3	-	14.3	
年齢別 n=1,241	20歳未満	47	21.3	14.9	4.3	44.7	8.5	2.1	2.1	2.1	-	
	20歳代	91	11.0	12.1	11.0	36.3	9.9	11.0	3.3	4.4	1.1	
	30歳代	167	15.0	11.4	5.4	36.5	15.0	12.6	-	3.0	1.2	
	40歳代	209	13.4	9.6	3.3	33.0	17.2	11.5	3.3	5.7	2.9	
	50歳代	206	16.0	10.7	6.3	35.0	11.7	10.2	3.9	4.4	1.9	
	60歳代	177	15.3	15.3	3.4	33.9	7.9	5.6	9.6	4.5	4.5	
	70歳以上	344	22.1	12.2	1.7	22.7	14.2	0.3	14.0	4.1	8.7	
職業別 n=1,243	自営業・自由業	62	19.4	11.3	4.8	33.9	9.7	3.2	11.3	1.6	4.8	
	会社員(正社員)	348	12.4	10.6	5.2	37.4	12.1	16.1	1.4	3.4	1.4	
	会社員(契約社員)	39	12.8	10.3	-	28.2	15.4	10.3	10.3	5.1	7.7	
	公務員	50	20.0	10.0	4.0	28.0	16.0	12.0	4.0	4.0	2.0	
	パート・アルバイト	227	14.1	13.7	5.3	32.6	15.4	4.4	7.5	4.0	3.1	
	学生	49	18.4	16.3	4.1	44.9	8.2	4.1	4.1	-	-	
	専業主婦・主夫	192	18.8	11.5	4.7	24.5	14.6	2.6	8.9	8.3	6.3	
	無職	263	24.0	12.5	2.3	25.5	12.5	1.1	11.0	3.4	7.6	
	その他	13	7.7	15.4	7.7	53.8	-	-	-	15.4	-	

心情や考えの中で最も強く感じたものについては、「感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた」の割合が 31.5%と最も高く、次いで「不安を強く感じるようになった」の割合が 17.0%、「家で過ごす時間が増え、家族と過ごす時間の大切さを再確認した」の割合が 12.9%となっています。

性別でみても、大きな差はみられません。

年齢別でみると、20 歳未満で「感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた」の割合が 44.7%、70 歳以上で「みんなもつらくて不安なんだと思い、つらい気持ちが少し軽くなった」の割合が 14.0%と高くなっています。

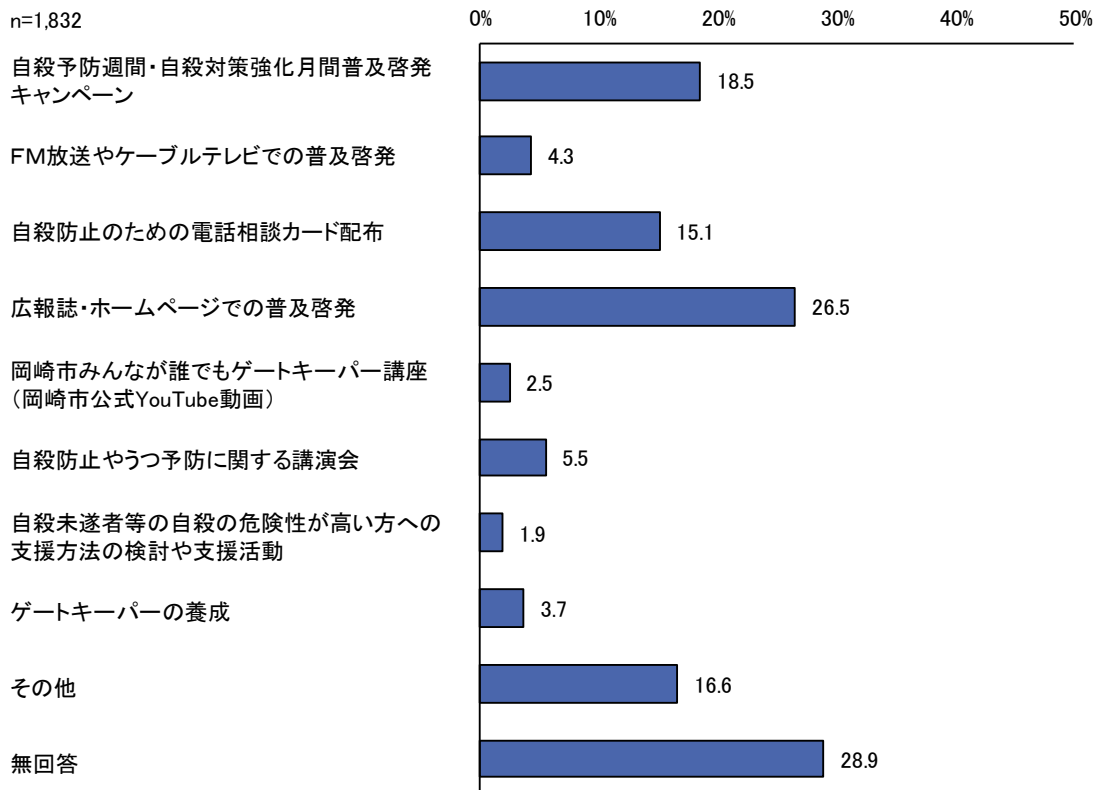
職業別でみると、学生で「感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた」の割合が 44.9%と高くなっています。

【その他の主な回答内容】

- ・ 家族に対する思い
- ・ 経済的不安 など

10 岡崎市の事業について

問 37 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○）



※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。

【性別 (n=1,816/1,832)、年齢別 (n=1,810/1,832)】

(単位:%)

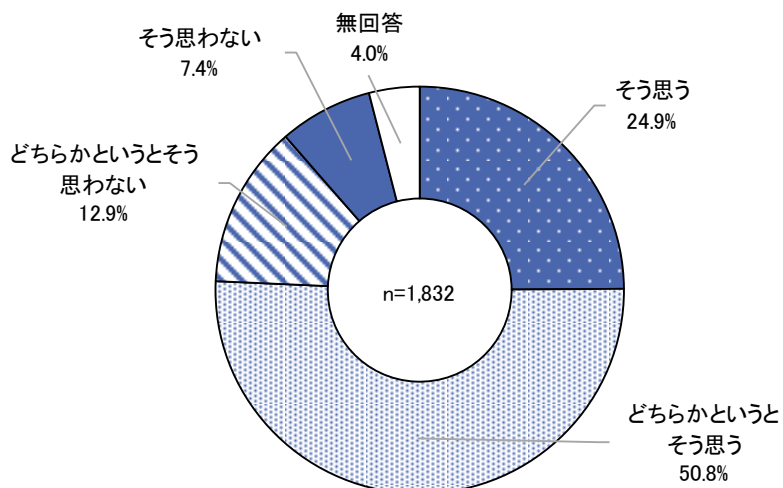
		有効回答数（件）	自殺予防週間・自殺対策強化月間普及啓発キャンペーン	F M 放送やケーブルテレビでの普及啓発	自殺防止のための電話相談カード配布	広報誌・ホームページでの普及啓発	岡崎市みんなが誰でもゲートキーパー講座（岡崎市公式YouTube動画）	自殺防止やうつ予防に関する講演会	自殺未遂者等の自殺の危険性が高い方への支援方法の検討や支援活動	ゲートキーパーの養成	その他	無回答
性別 n=1,816	男性	807	17.8	4.8	8.6	27.4	2.7	6.1	1.7	3.1	21.6	26.4
	女性	995	19.3	3.8	20.5	26.0	2.3	5.2	2.0	4.1	12.6	30.7
	答えたくない	14	14.3	-	28.6	7.1	-	-	-	-	14.3	35.7
年齢別 n=1,810	20歳未満	77	24.7	1.3	45.5	18.2	1.3	10.4	3.9	2.6	15.6	3.9
	20歳代	131	17.6	3.8	31.3	18.3	0.8	2.3	2.3	0.8	17.6	17.6
	30歳代	216	25.0	6.9	18.1	20.8	2.3	6.9	3.7	4.2	25.0	13.4
	40歳代	287	24.4	3.5	23.0	32.1	1.7	6.3	1.4	1.7	17.8	16.7
	50歳代	281	17.1	5.3	12.5	26.3	2.5	3.9	0.4	2.8	20.3	28.8
	60歳代	275	18.2	3.6	10.5	35.3	3.6	6.9	3.3	3.6	13.5	30.9
	70歳以上	543	13.6	3.9	5.9	24.9	2.9	5.0	1.1	5.5	12.3	45.9

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は、「広報誌・ホームページでの普及啓発」の割合が 26.5%と最も高く、次いで「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 18.5%、「その他」が 16.6%となっています。

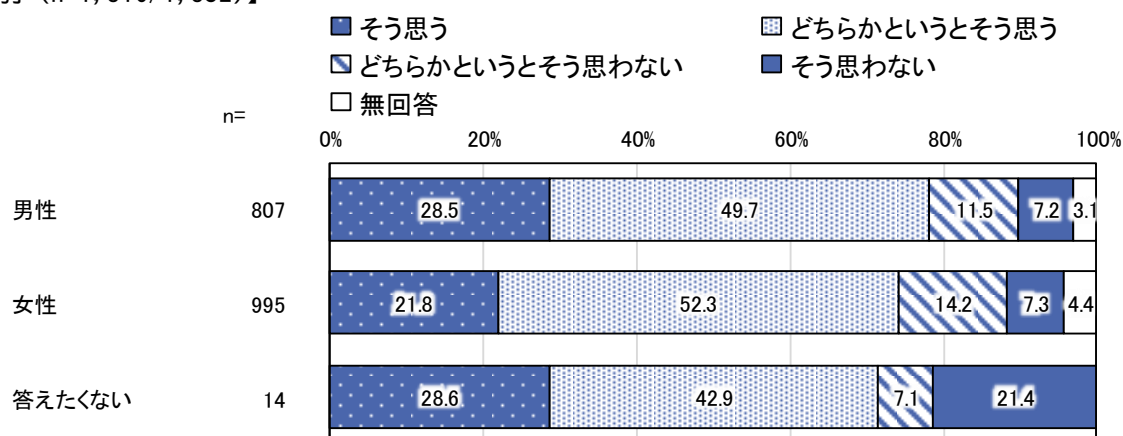
性別でみると、女性で「自殺防止のための電話相談カード配布」の割合が 20.5%と高くなっています。

年齢別でみると、「自殺防止のための電話相談カード配布」の割合が 20 歳未満で 45.5%、20 歳代で 31.3%と高くなっています。

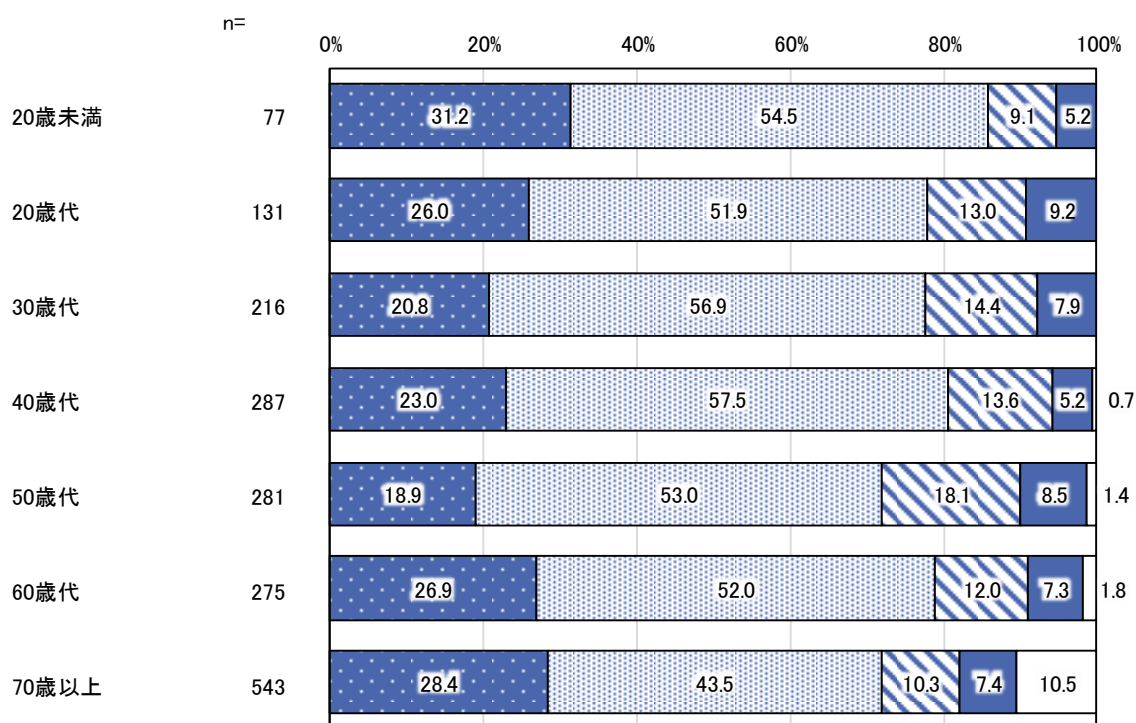
問 38 あなたは、市民が、自殺予防について学ぶ機会があった方がよいと思いますか。(〇は1つ)



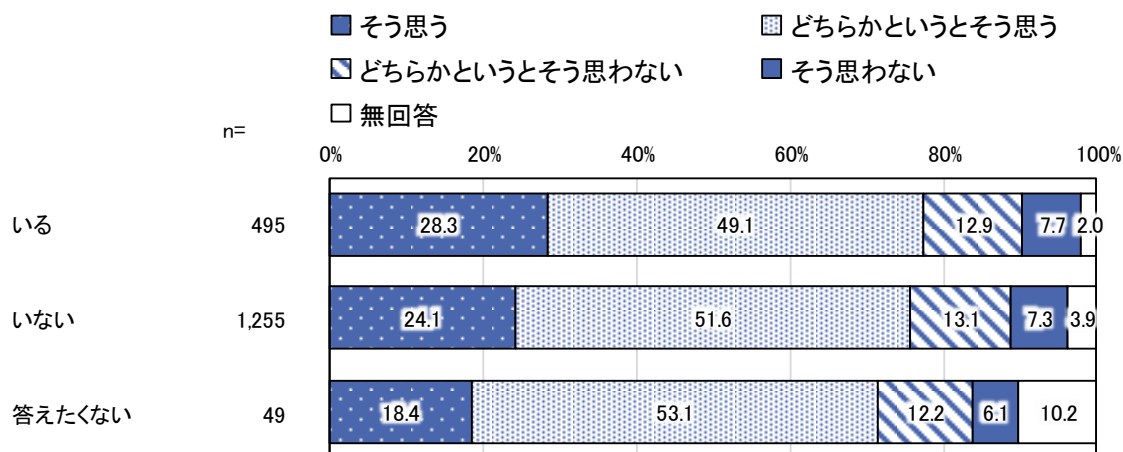
【性別 (n=1,816/1,832)】



【年齢別 (n=1,810/1,832)】



【身内や友人・知人など、自ら命を絶たれた方の有無別（n=1,799/1,832）】



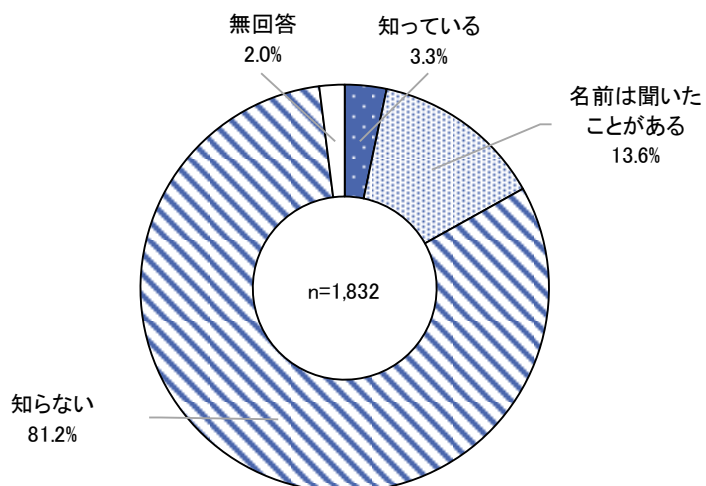
自殺について学ぶ機会が必要かについては、「そう思う」と「どちらかというと思う」をあわせた“そう思う”の割合が75.7%、「どちらかというと思わない」と「そう思わない」をあわせた“そう思わない”の割合が20.3%となっています。

性別でみると、男性で「そう思う」の割合が28.5%と高くなっています。

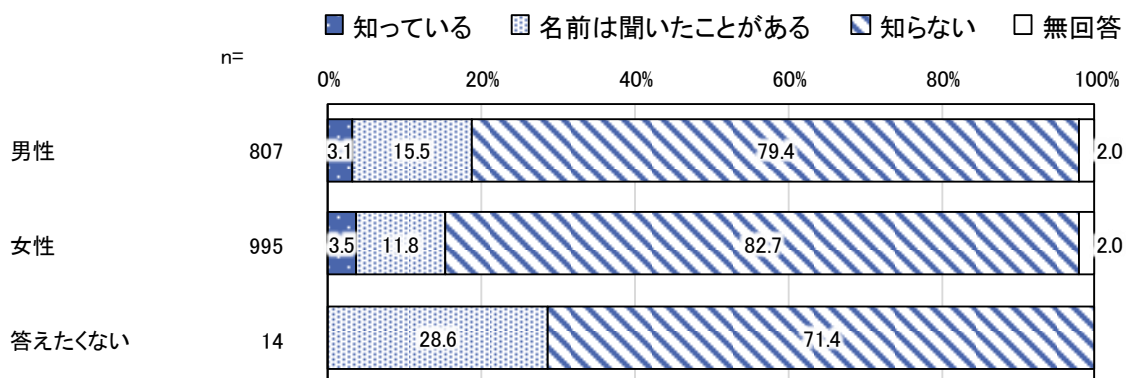
年齢別でみると、20歳未満で“そう思う”の割合が85.7%と高くなっています。

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、身近に自ら命を絶たれた方がいるか答えたくない人で“そう思う”の割合が71.5%と低くなっています。

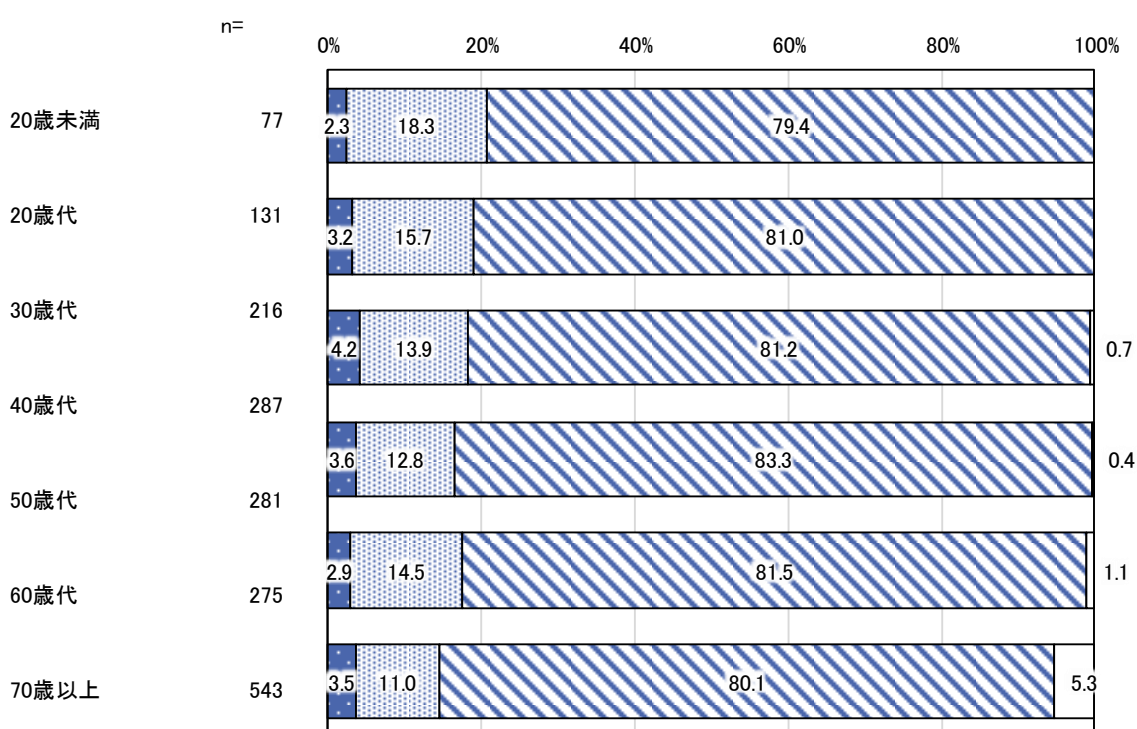
問 39 あなたは、ゲートキーパーのことを知っていますか。(〇は1つ)



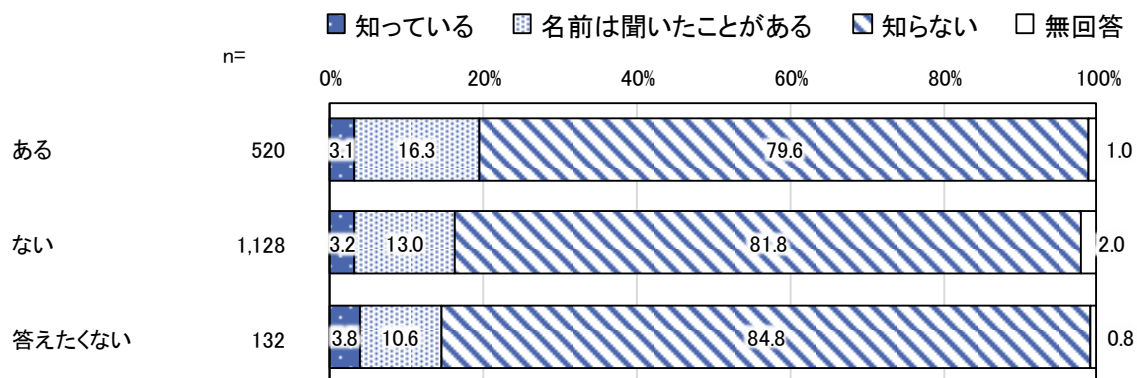
【性別 (n=1,816/1,832)】



【年齢別 (n=1,810/1,832)】



【死にたいと思ったことの有無別（n=1,780/1,832）】



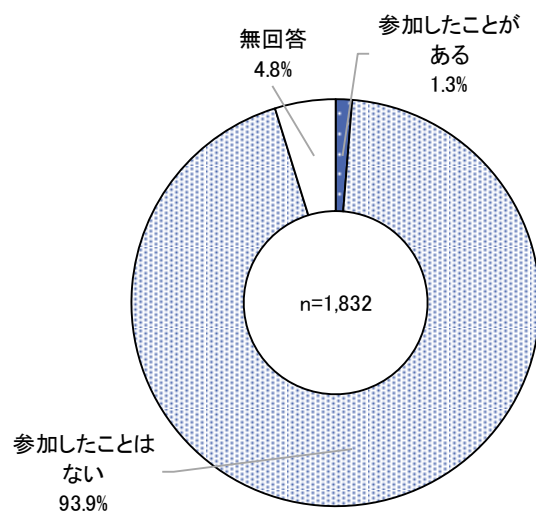
ゲートキーパーの認知度については、「知らない」の割合が81.2%と最も高く、次いで「名前は聞いたことがある」の割合が13.6%となっています。

性別でみても、大きな差はみられません。

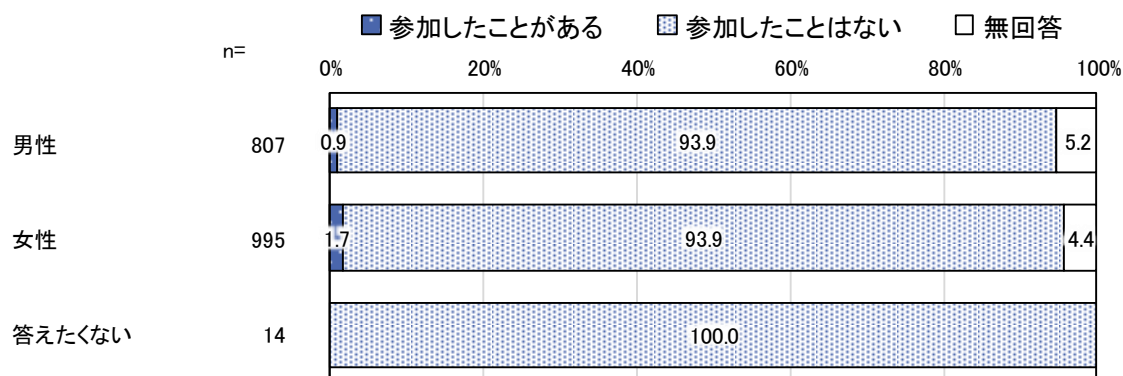
年齢別でみると、20歳未満で「名前は聞いたことがある」の割合が18.3%と高くなっています。

死にたいと思ったことの有無別でみると、答えたくないで「知らない」の割合が84.8%と高くなっています。

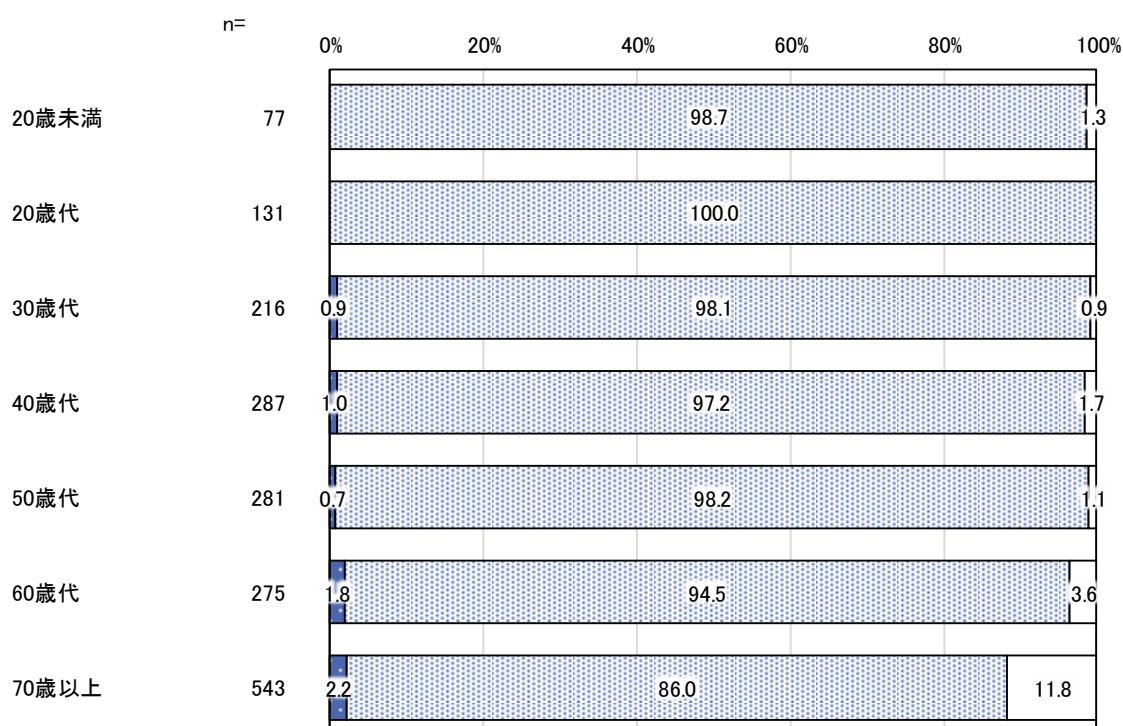
問 40 あなたは、ゲートキーパー研修に参加したことがありますか。(○は1つ)



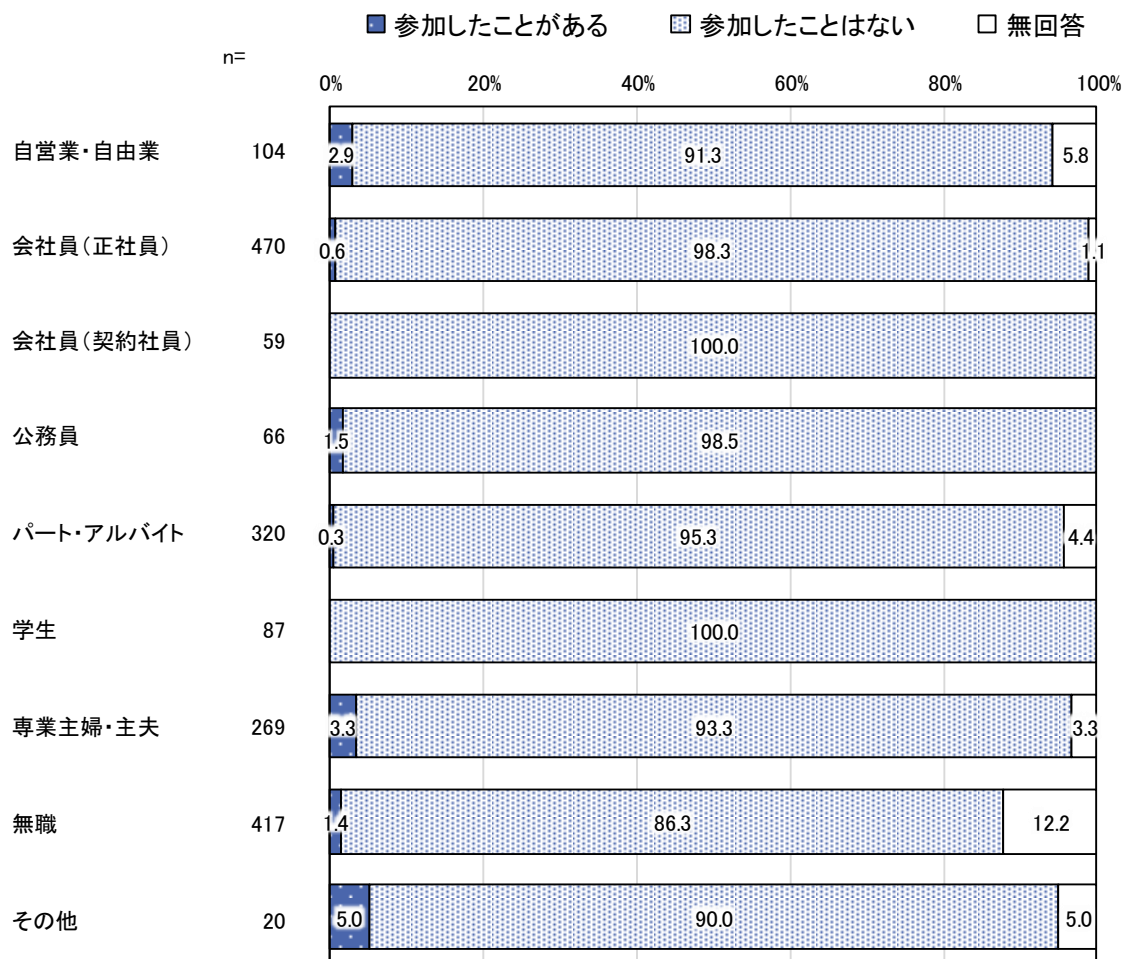
【性別 (n=1,816/1,832)】



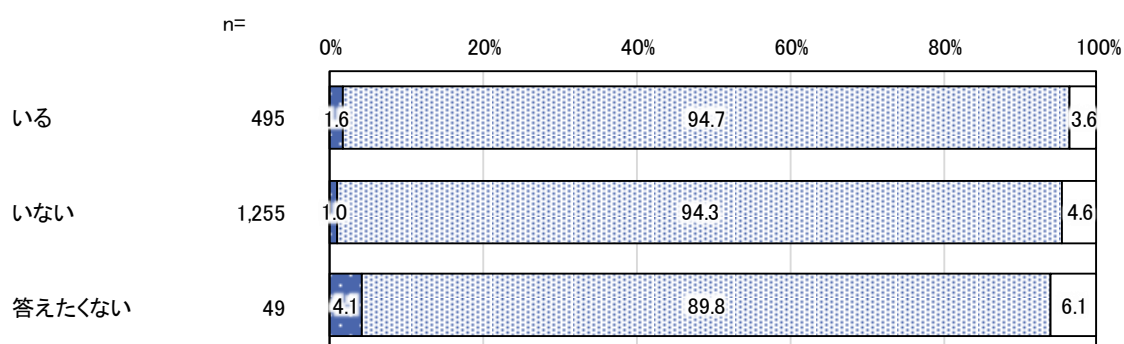
【年齢別 (n=1,810/1,832)】



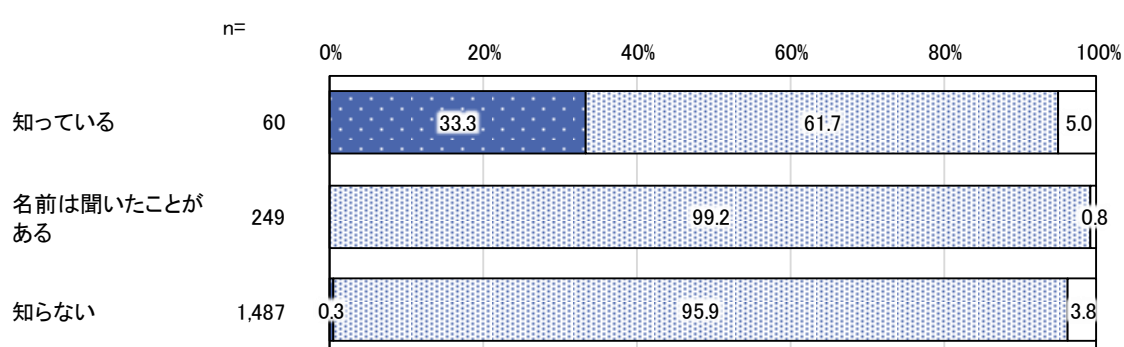
【職業別（n=1,812/1,832）】



【身内や友人・知人など、自ら命を絶たれた方の有無別（n=1,799/1,832）】



【ゲートキーパーの認知度別（n=1,796/1,832）】



ゲートキーパー研修の参加の有無については、「参加したことがある」の割合が1.3%、「参加したことはない」の割合が93.9%となっています。

性別でみても、大きな差はみられません。

年齢別でみると、20歳未満、20歳代で「参加したことがある」人はいませんでした。

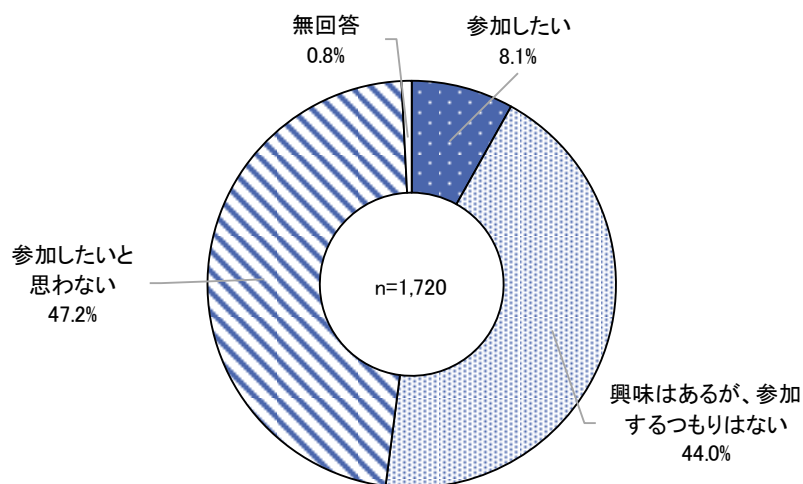
職業別でみると、会社員（契約社員）、学生で「参加したことがある」人はいませんでした。

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、答えたくない人で「参加したことがある」の割合が4.1%と高くなっています。

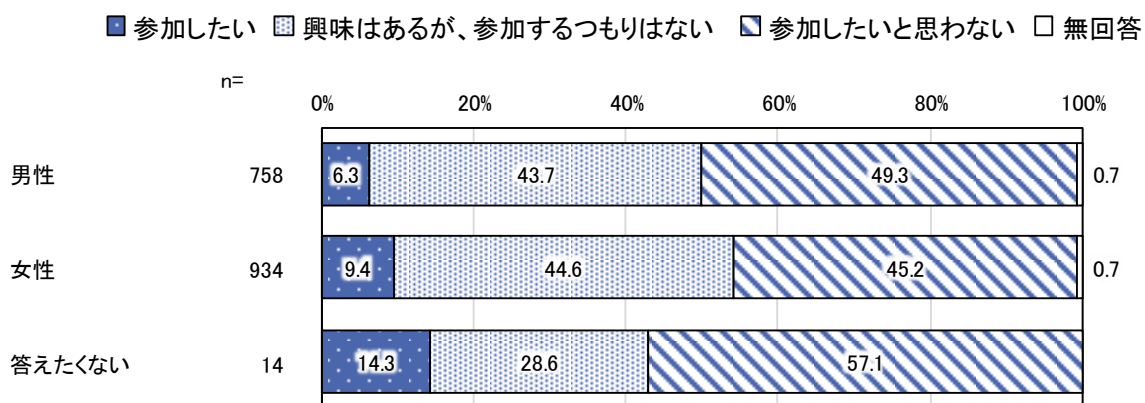
ゲートキーパーの認知度別でみると、知っているで「参加したことがある」の割合が33.3%と高くなっています。

問 40 で「2. 参加したことはない」を回答された方にお聞きします。

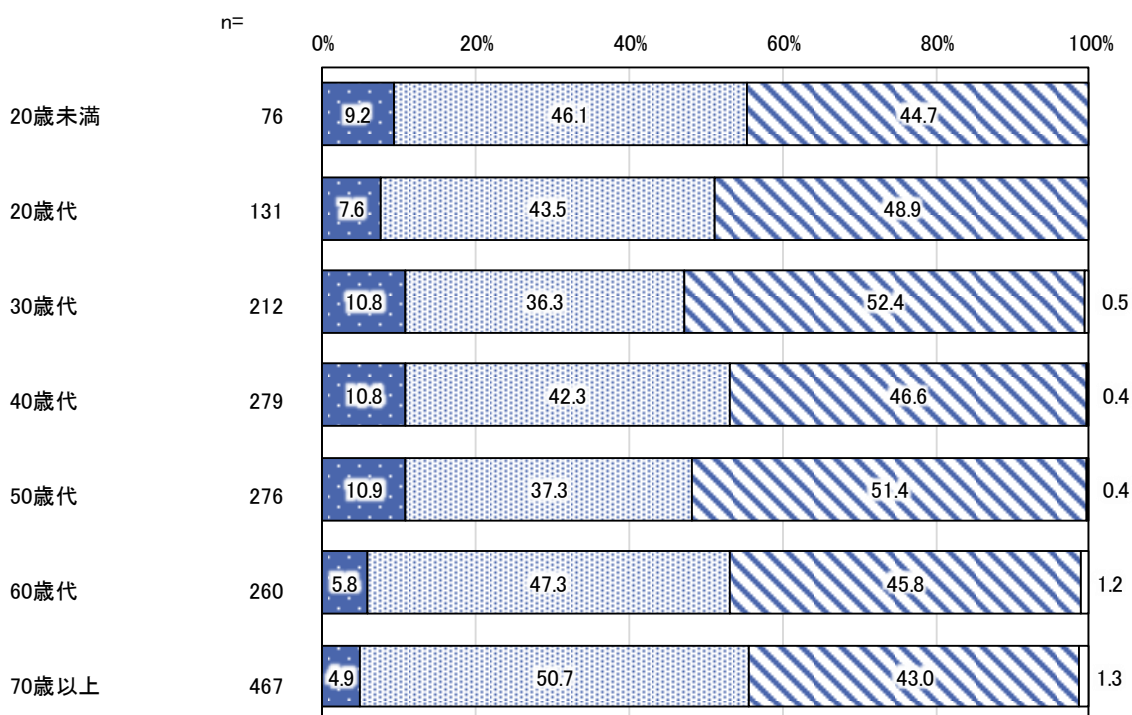
問 40－1 岡崎市が実施しているゲートキーパー研修に参加したいと思いますか。(○は1つ)



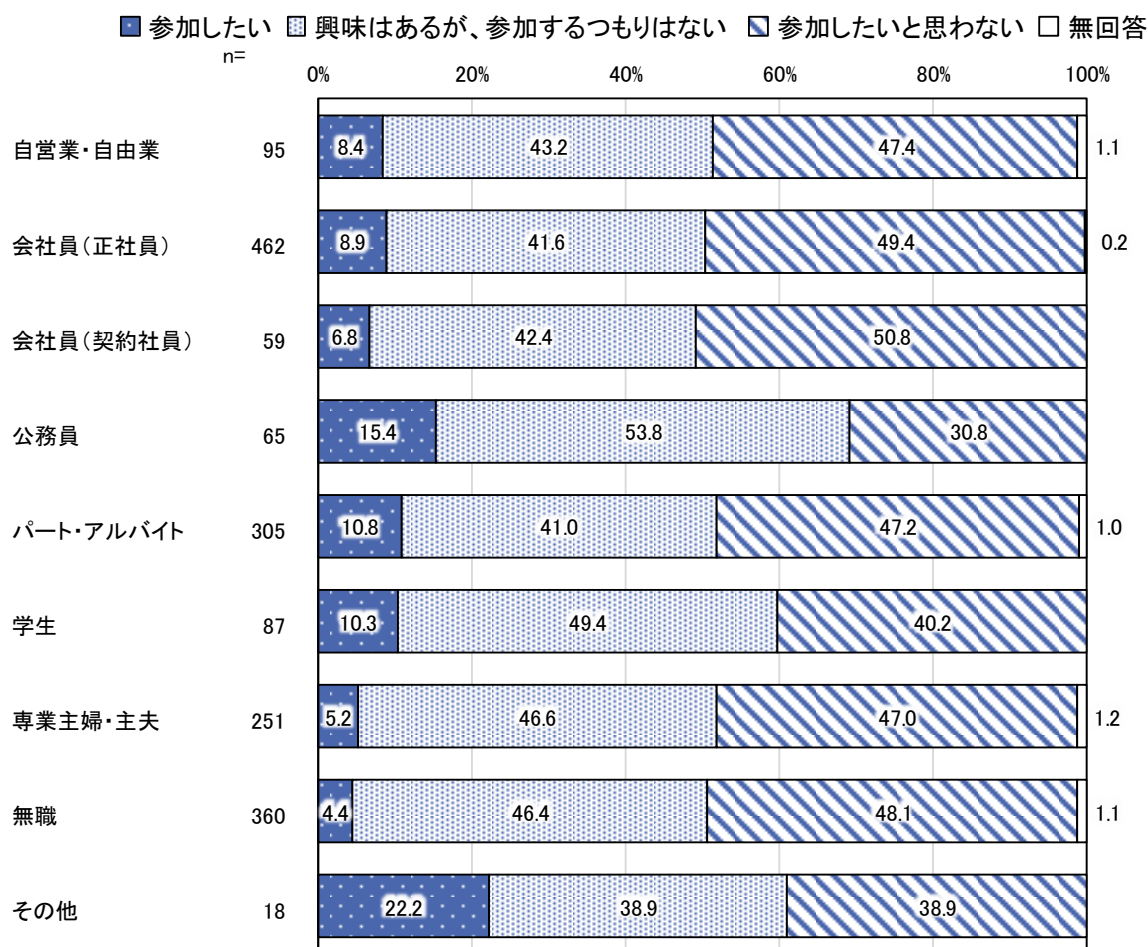
【性別 (n=1,706/1,720)】



【年齢別 (n=1,701/1,720)】



【職業別（n=1,702/1,720）】



ゲートキーパー研修の参加意欲については、「参加したいと思わない」の割合が47.2%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44.0%となっています。性別でも、大きな差は見られません。

年齢別でみると、70歳以上で「興味はあるが、参加するつもりはない」の割合が50.7%と高く、30歳代で「参加したいと思わない」の割合が52.4%と高くなっています。

職業別でみると、公務員で「興味はあるが、参加するつもりはない」の割合が53.8%と高くなっています。

11 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28.4%と、平成29年度調査と比較すると2.8%増加しており、全体の3割に近づく割合となっており、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となっています。(問27)

【若年層の自殺対策】

自殺に対する考えとして、「自殺すべきではない」と考えている人の割合が55.0%と、平成29年度調査と比較すると9.9ポイント減少しています。年齢別でみると、他の年代に比べ、40歳以下では「自殺すべきではない」と考えている人の割合は50%以下となっています。20歳未満では「自殺はその人個人の問題であり、自由だと思う」の割合が他の年代が20%以下であるのに対し、29.9%と高くなっています。(問23)

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、平成29年度調査と比較しても7.2ポイント増加しています。また、「精神科などの専門医へ受診しやすい環境づくり」についても平成29年度調査と比較して7.4ポイント増加しています。(問30)

「こころの健康や病気」に関する知識や情報の入手手段は、20歳代、30歳代、40歳代で「インターネット（HP等）」の割合が50%以上と高くなっています。20歳代では「SNS」の割合も高くなっており、50.4%となっています。60歳代、70歳以上では「テレビ」の割合が高く50%以上となっています。また、70歳以上で、「友人・家族」の割合も高く、50.8%となっています。(問32)

市の自殺予防事業について、「広報誌・ホームページでの普及啓発」の割合が高く、平成29年度調査と比較すると9.3ポイント増加しています。年齢別でみると、20歳未満、20歳代で「自殺防止のための電話相談カード配布」の割合が最も高くなっています。40歳代以上では「広報誌・ホームページでの普及啓発」が最も高くなっています。(問37)

うつ病に対するイメージについて、「うつ病は精神的な弱さが原因である」の設問に対し、「はい」と答えた割合は、平成29年度調査と比較すると7.6ポイント減少しています。年齢別でみると、「うつ病の患者を励ましてはいけない」の設問に対し、20歳未満で「いいえ」と答えた割合が他の年代が20%以下であるのに対し、24.7%と高くなっています。(問19)

【就労者の自殺対策】

勤労者においては、正社員、契約社員ともにこれまでに死にたいと思ったことが「ある」人の割合が35%台と高くなっており、原因を年齢別にみると、30歳代で「勤務に関すること」の割合が46.7%と他の年代よりも高くなっています。また、年齢にかかわらず、誰かに「相談したことはない」が最も高く、理由としては「相談しても解決しないから」が最も高くなっています。(問27、問27-1、問27-2、問27-3)

職場において、メンタルヘルスに関する制度が「ない」で48.9%と、「ある」の47.1%をわずかに1.8ポイント上回っており、従業員規模が少ないほど「ある」の割合が低くなる傾向となっています。(問22)

【うつ傾向者の自殺対策】

重度のうつ状態の人でこれまでに死にたいと思ったことが「ある」人の割合が30.4%と「ない」人に比べて高くなっています。また、学生で“うつ状態”の割合が45.9%と高くなっています。

うつ状態が重くなるにつれ、休養や睡眠がとれていない状況となっています。

“うつ状態”の人が不安や悩み等があるときの相談相手は、公的機関の相談員の割合が57.1%、恋人の割合が50.9%と高くなっています。

“うつ状態”の人の周りの環境をみても、学校や職場での人間関係が「良くない」で52.7%、友人や家族等が「良くない」で68.3%と割合が高くなっています。（問10）

【平成29年度調査との比較からの考察】（135ページ～143ページ）

平成29年度調査と比較すると、「自殺すべきではない」と考える割合が低くなっており、死にたいと思ったことが「ある」人がわずかに増加しています。（問23、問27）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」、「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37）

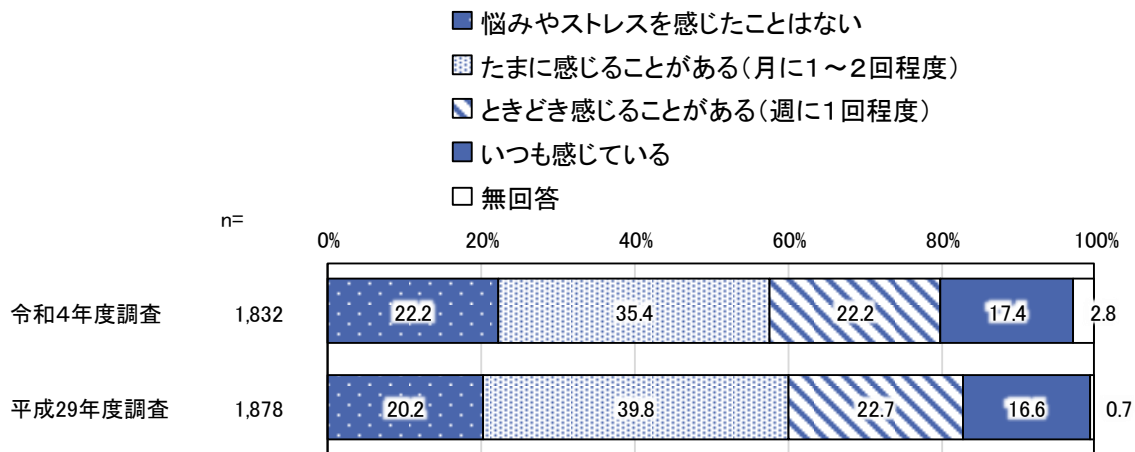
一方で、自殺予防の対策として充実させる必要があると思うことは、「身近な相談体制の充実・強化」、「精神科などの専門医へ受診しやすい環境づくり」で増加しており、より身近で専門的な相談体制の充実が求められています。（問30）

Ⅲ 平成 29 年度調査比較項目

【前回比較項目一覧】

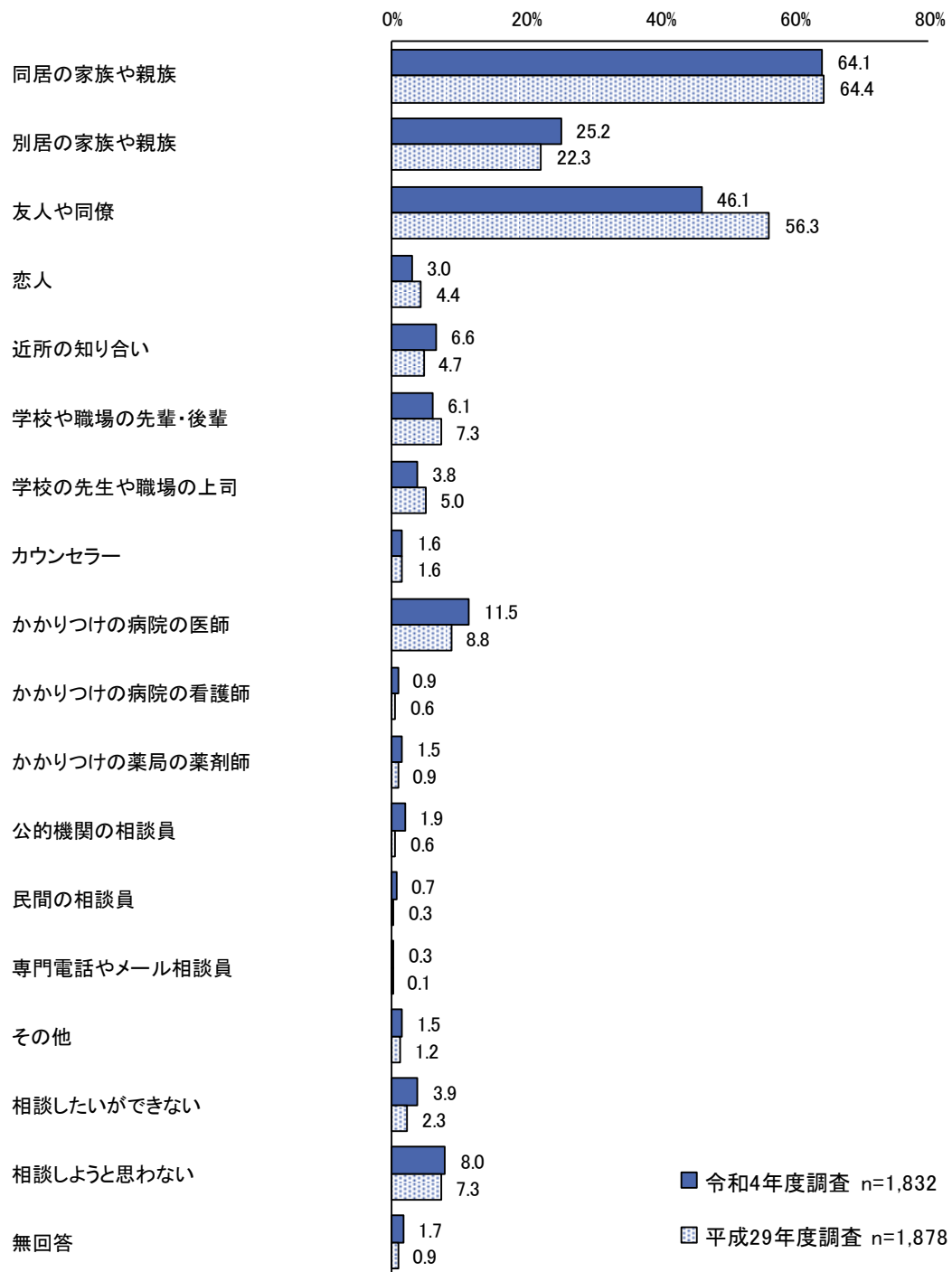
項目	該当ページ
問 11 この1か月間くらいで、悩みや不安、ストレスを感じたことがありますか。	135
問 13 あなたは、不安や悩みや辛い気持ちがあるとき、誰に相談しますか。	136
問 19 あなたの持つ「うつ病」のイメージについてお答えください。 (それぞれの項目に○は1つ)	137
問 21 仮に、あなたがうつ病になった場合、仕事を休業するとどのようなことが心配されますか。	139
問 23 あなたは自殺についてどのように考えますか。	139
問 27 これまでに死にたいと思ったことがありますか。	140
問 27-2 そのように考えた時、誰かに相談しましたか。	140
問 29 あ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とき、どのような事ならできると思いますか。	141
問 29-1 その理由は何ですか。	141
問 30 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。	142
問 37 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。	143

問 11 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。



平成 29 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

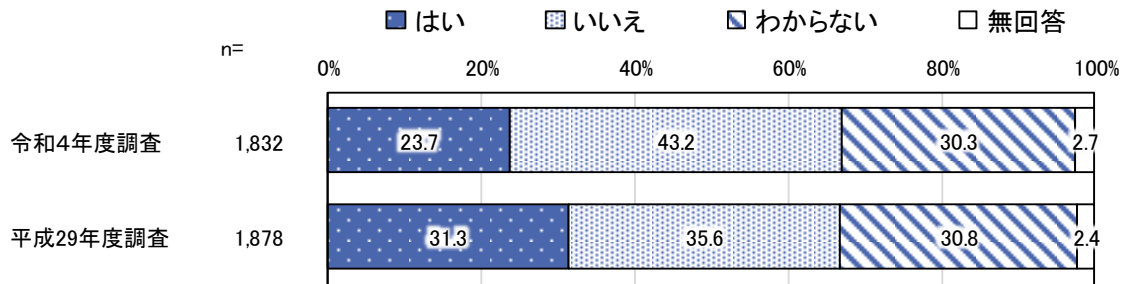
問 13 あなたは、不安や悩みや辛い気持ちがあるとき、誰に相談しますか。



平成 29 年度調査と比較すると、「友人や同僚」の割合が 10.2 ポイント減少しています。

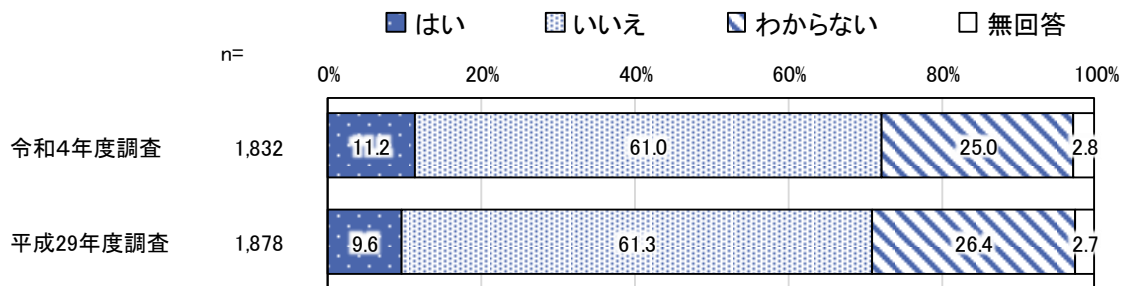
問 19 あなたの持つ「うつ病」のイメージについてお答えください。(それぞれの項目に○は1つ)

①うつ病は精神的な弱さが原因である



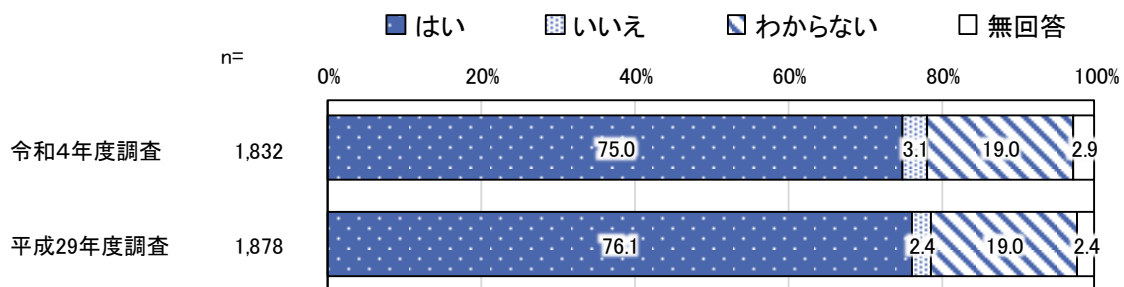
平成 29 年度調査と比較すると、「いいえ」の割合が 7.6 ポイント増加しています。

②うつ病は本人の怠け・甘えであり、病気ではない



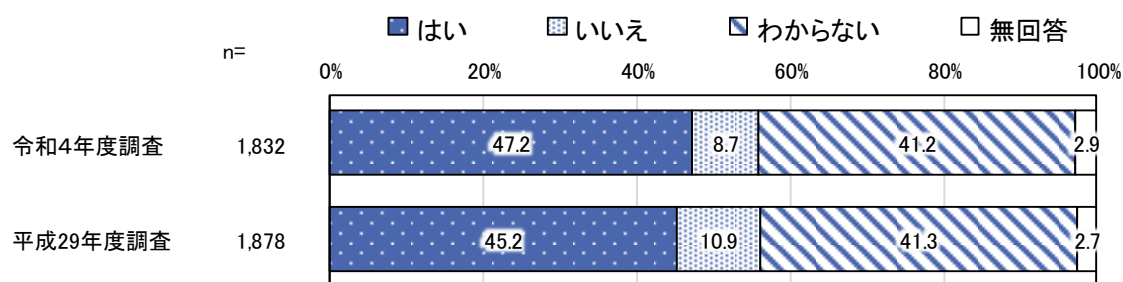
平成 29 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

③うつ病は休養を取ることが大切である



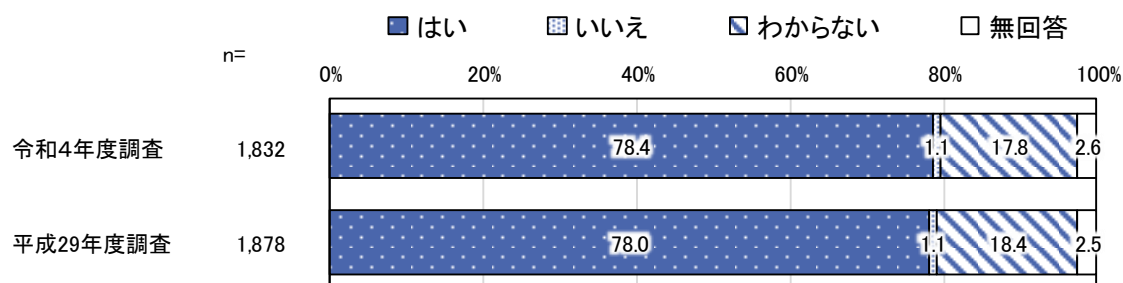
平成 29 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

④うつ病の患者を励ましてはいけない



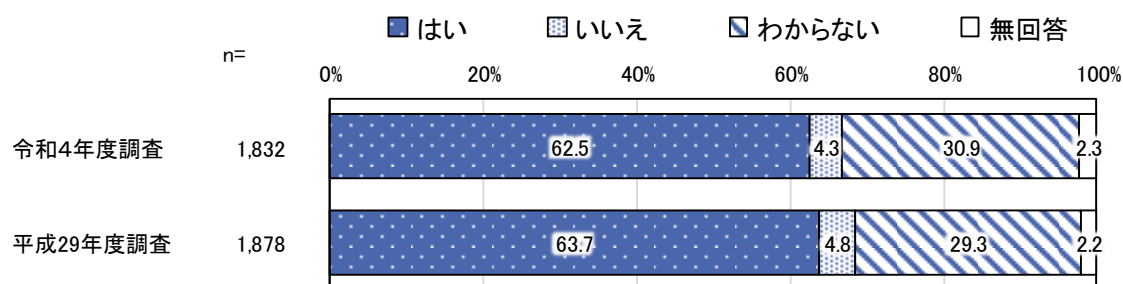
平成 29 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

⑤うつ病は早期発見・早期対応が大切である



平成 29 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

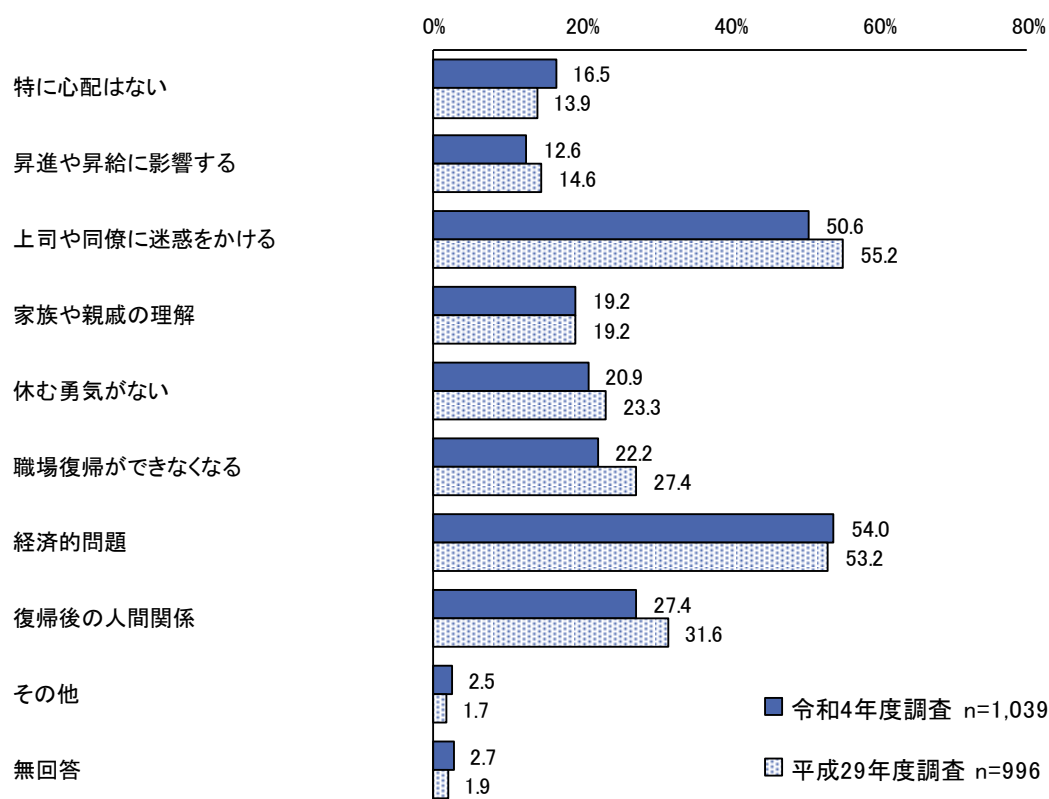
⑥うつ病は適切な治療により治る病気である



平成 29 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

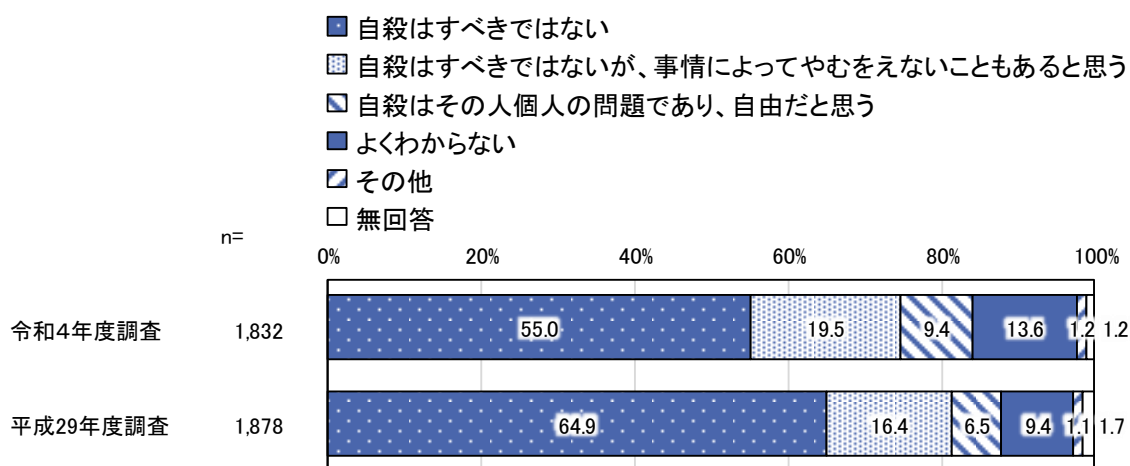
職業を持っている方にお聞きします。

問 21 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。



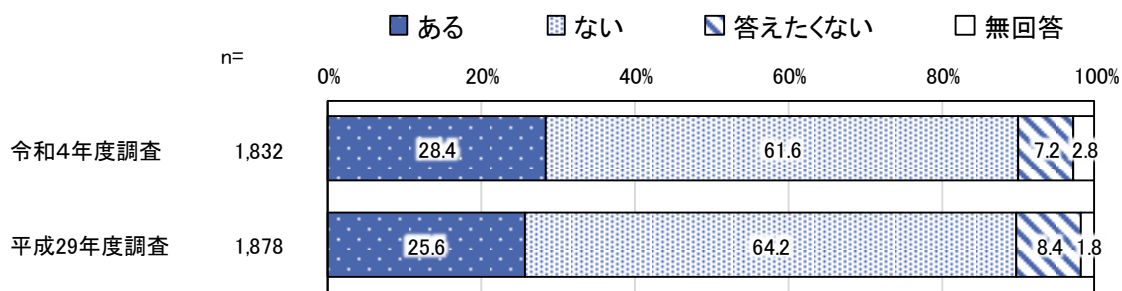
平成 29 年度調査と比較すると、「上司や同僚に迷惑をかける」の割合が 4.6 ポイント減少しています。

問 23 あなたは自殺についてどのように考えますか。



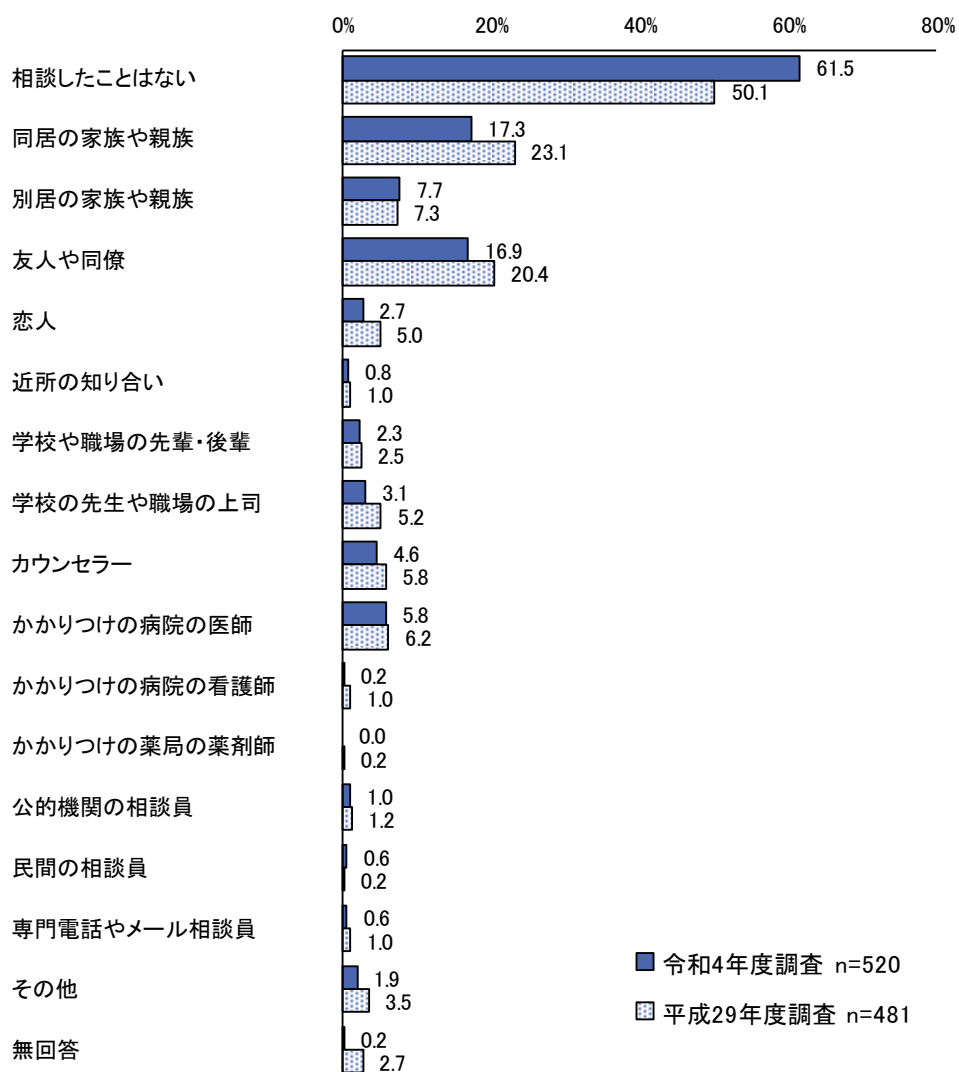
平成 29 年度調査と比較すると、「自殺すべきではない」の割合が 9.9 ポイント減少しています。

問 27 これまでに死にたいと思ったことがありますか。



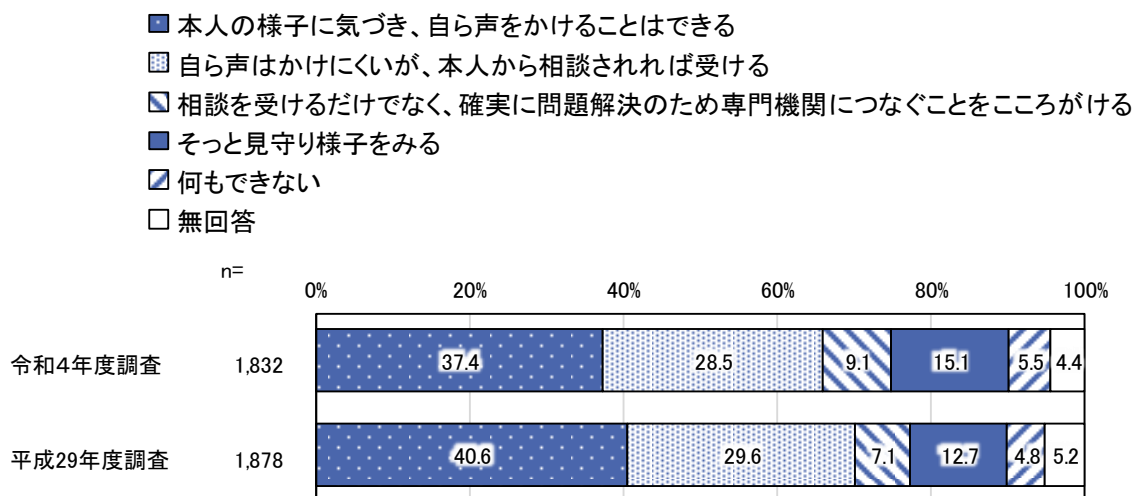
平成 29 年度調査と比較すると、「ある」の割合が 2.8 ポイント増加しています。

問 27-2 そのように考えた時、誰かに相談しましたか。



平成 29 年度調査と比較すると、「相談したことはない」の割合が 11.4 ポイント増加しています。また、「同居の家族や存続」の割合が 5.8 ポイント、「友人や同僚」の割合が 3.5 ポイント減少しています。

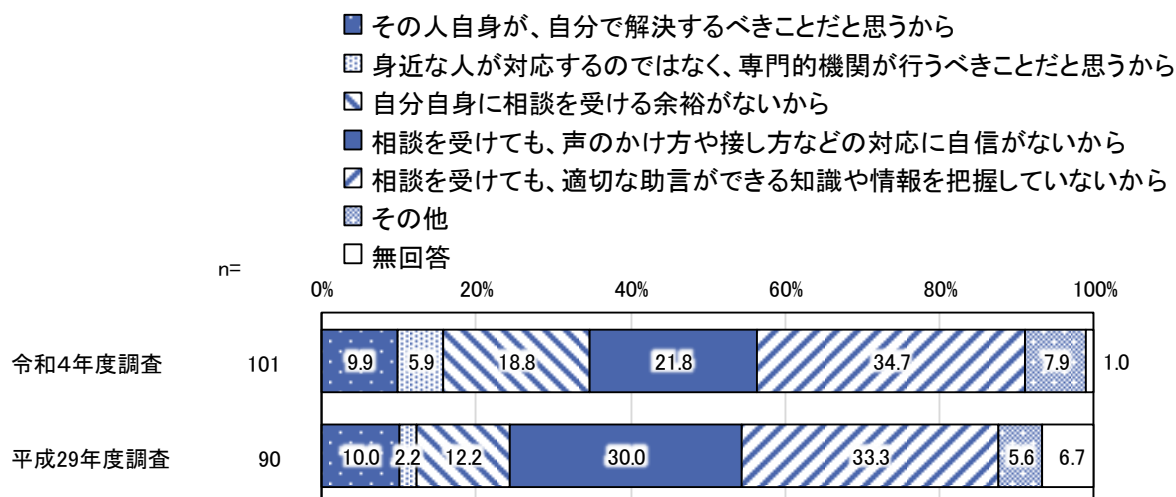
問 29 あなたの身近な人の様子が、明らかに精神的に不安定であると感じたとき、どのような事ならできるとおもいますか。



平成 29 年度調査と比較すると、「そっと見守り様子をみる」の割合が 2.4 ポイント増加しています。また、「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 3.2 ポイント減少しています。

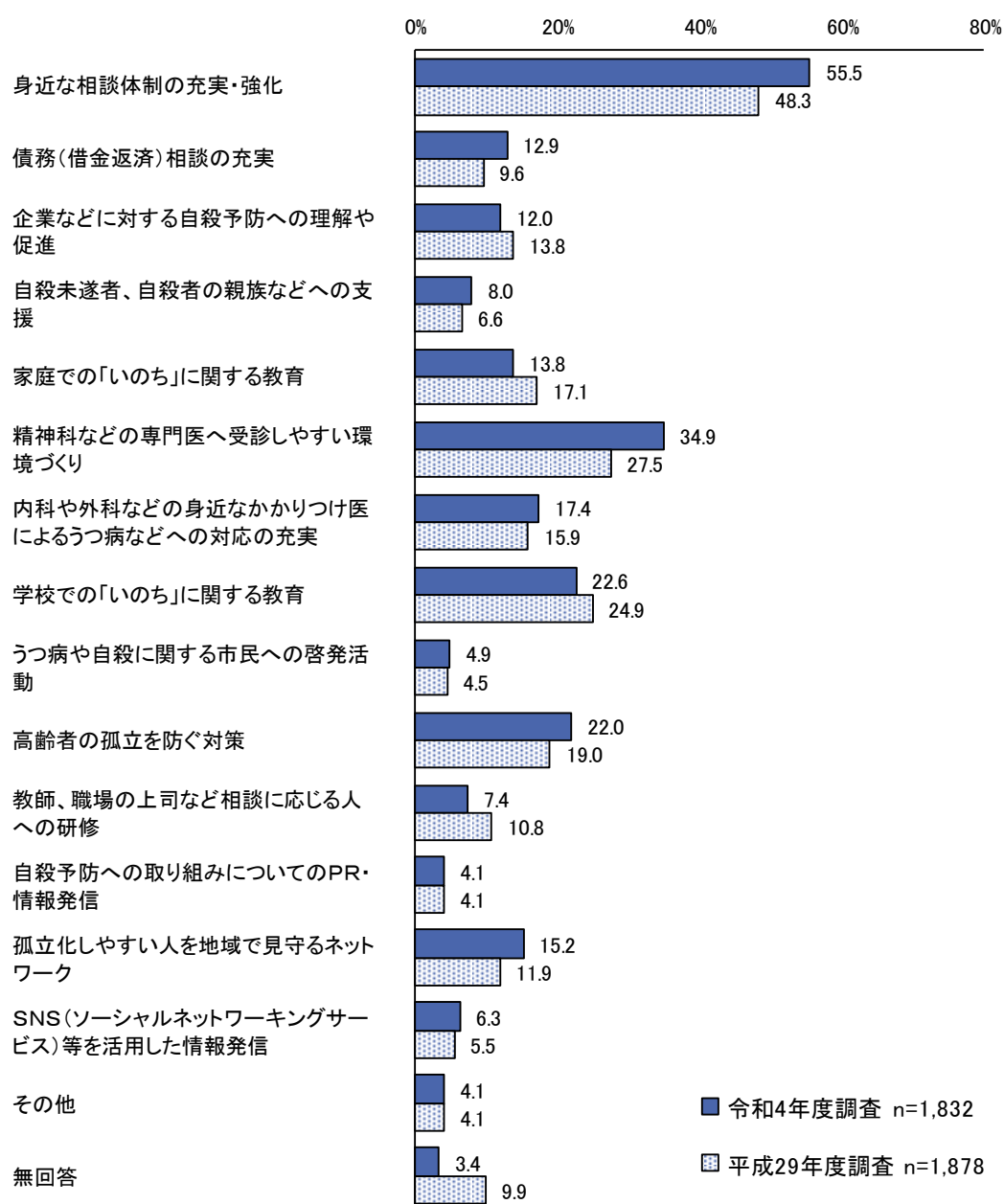
問 29 で「5. 何もできない」を回答された方にお聞きます。

問 29－1 その理由は何ですか。



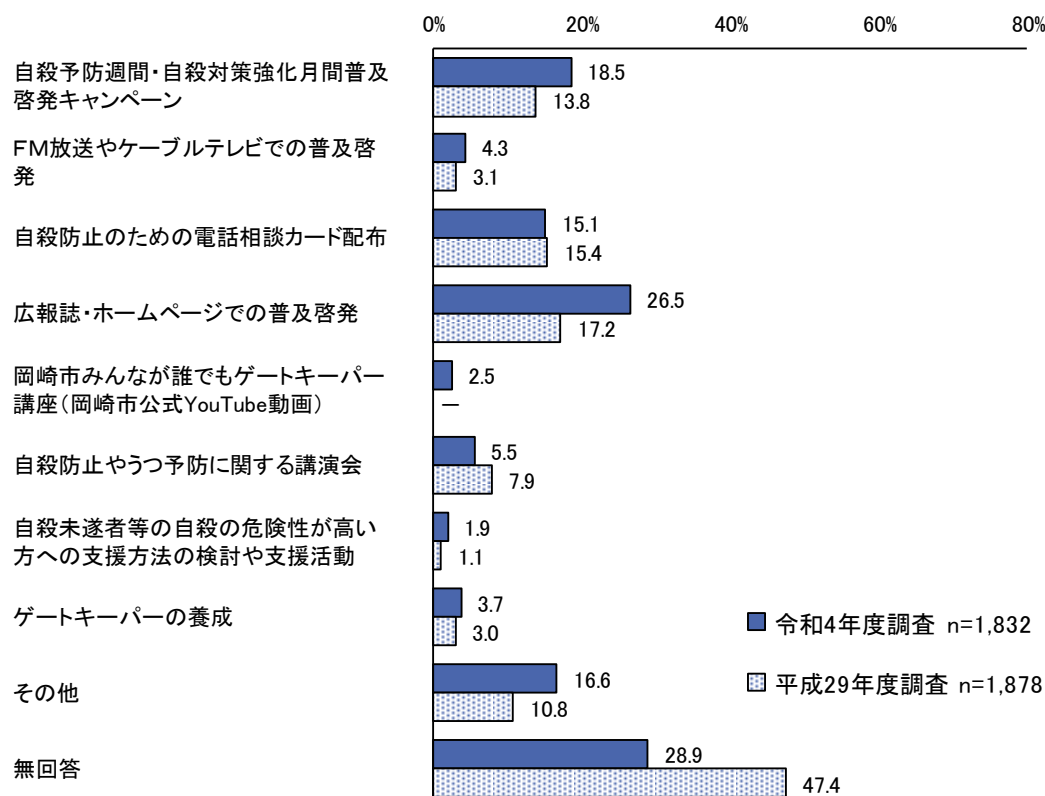
平成 29 年度調査と比較すると、「自分自身に相談を受ける余裕がないから」の割合が 6.6 ポイント増加しています。また、「相談を受けても、声のかけ方や接し方などの対応に自信がないから」の割合が 8.2 ポイント減少しています。

問 30 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。



平成 29 年度調査と比較すると、「身近な相談体制の充実・強化」の割合が 7.2 ポイント、「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 7.4 ポイント増加しています。

問 37 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。



※「岡崎市みんなが誰でもゲートキーパー講座（岡崎市公式 YouTube 動画）」は平成 29 年度調査項目に該当なし。

講演会については新型コロナウイルス感染症の影響で中止等あり。

平成 29 年度調査と比較すると、「広報誌・ホームページでの普及啓発」の割合が 9.3 ポイント、「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 4.7 ポイント増加しています。

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。

令和4年11月

岡崎市長 中根 康浩

【ご記入に当たってのお願い】

◇調査票の記入について

- ・封筒の宛名の方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。
- ・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。
- ・この調査票は、**11月25日(金)**までにご記入の上、同封の返信用封筒に入れ、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)

- ・Webでも回答いただけます。右のQRコードを読み取っていただくか、

「https://
アンケート調査のWebページにアクセスしてください

- ・IDとパスワードを入力し、ご回答ください。

ID: XXXXX パスワード: YYYYYY

- ・Webでご回答いただいた場合は、この調査票を返送していただく必要はございません。

◇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。

岡崎市保健部 健康増進課 こころの健康推進係(平日 9:00~17:00)

電話 0564-23-6715

Fax 0564-23-5071

1 ご本人についておうかがいします



F 1 あなたの性別は

- | | | |
|-------|-------|-----------|
| 1. 男性 | 2. 女性 | 3. 答えたくない |
|-------|-------|-----------|

F 2 あなたの年齢は

() 歳

F 3 あなたの住んでいる地域の小学校区はどこですか。小学校区が不明な方は町名（丁・字以下は不要）までをご記入ください。

() 小学校 不明な場合 () 町

F 4 あなたの職業（主なものを1つ）は

- | | | |
|------------|--------------|--------------|
| 1. 自営業・自由業 | 2. 会社員（正社員） | 3. 会社員（契約社員） |
| 4. 公務員 | 5. パート・アルバイト | 6. 学生 |
| 7. 専業主婦・主夫 | 8. 無職 | 9. その他 () |

上記の4の質問で、「2」と「3」と「6」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）

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 20人未満 | 2. 20～50人未満 |
| 3. 50～100人未満 | 4. 100～200人未満 |
| 5. 200人以上 | |

F 6 現在、同居している人はいますか。（○は1つ）

- | | |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|

2 からだやこころの健康状態についておうかがいします

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）

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 健康である | 2. おおむね健康である |
| 3. あまり健康ではない | 4. 健康でない |

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）

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 健康である | 2. おおむね健康である |
| 3. あまり健康ではない | 4. 健康でない |

3 休養や睡眠についておうかがいします

問3 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)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 十分にとれている | 2. おおむねとれている |
| 3. あまりとれていない | 4. とれていない |

問4 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)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 十分にとれている | 2. おおむねとれている |
| 3. あまりとれていない | 4. とれていない |

問5 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。

1日平均()時間

問6 睡眠の確保のために何か利用するものはありますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. なにも利用しない | 2. 睡眠薬 |
| 3. アルコール | 4. アロマなどの香料 |
| 5. その他() | |



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7 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10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8 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9 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 | |



※ここからは、すべての方にお聞きします。

5 不安や悩み、ストレスについておうかがいします

問 10 この1週間であなたのからだやこころの状態、物事の感じ方などを教えてください。

(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何か恐ろしい気持ちがある	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

問 11 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 11 で「2~4」を回答された方にお聞きます。

問 11-1 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. 恋人やパートナーに関すること(失恋、恋愛、結婚をめぐる悩み等)
- 6. 学校に関すること(いじめ、学業不振、教師との人間関係等)
- 7. その他()

※すべての方にお聞きます。

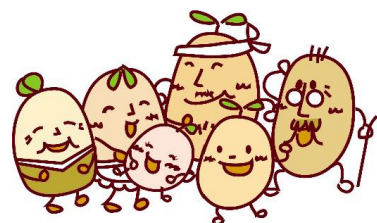
問 12 あなたは、不安なことや悩み事があった時に相談できるところがありますか。(○は1つ)

- 1. ある
- 2. ない

問 13 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 | |



6 地域のつながりなどについておうかがいします

問 14 あなたは、町内の人や地域の人と話す機会がありますか。(○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 15 あなたは、町内の人や地域の人と交流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 16 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 17 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 18 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 19 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 20 1か月に何時間くらい残業はありますか。(数値をそのまま記入してください。)

1か月()時間

問 21 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 22 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 22 で「1. ある」を回答された方にお聞きします。

問 22-1 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 () |

※すべての方にお聞きします。

問 23 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 24 自殺対策は自分自身に関わる問題だと思いますか。(○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 25 最近 1 年以内に自殺したいと思ったことがありますか。(○は 1 つ)

1. いいえ 2. はい

問 26 これまでに自殺未遂の経験がありますか。(○は 1 つ)

1. いいえ 2. はい

問 27 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 27 で「1. ある」を回答された方にお聞きします。

問 27-1 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. 恋人やパートナーに関すること(失恋、恋愛、結婚をめぐる悩み等)
6. 学校に関すること(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 27-2 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() |

問 27-2 で「1. 相談したことはない」と回答された方にお聞きします。

問 27-3 それはどのような理由からですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------------------------|-----------------|
| 1. 自分で解決できるから | 2. 周囲の目が気になるから |
| 3. 誰に相談すればいいかわからないから | 4. 自分自身が原因だから |
| 5. どこを受診すればいいかわからないから | 6. 相談しても解決しないから |
| 7. その他() | |

※すべての方にお聞きします。

問 28 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)

- | | | |
|-------|--------|-----------|
| 1. いる | 2. いない | 3. 答えたくない |
|-------|--------|-----------|

問 29 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感じますか。(○は1つ)

- | |
|--|
| 1. 本人の様子に気づき、自ら声をかけることはできる |
| 2. 自ら声はかけにくいですが、本人から相談されれば受ける |
| 3. 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ころがける |
| 4. そっと見守り様子をみる |
| 5. 何もできない |

問 29 で「5. 何もできない」を回答された方にお聞きします。

問 29-1 その理由は何ですか。(○は1つ)

- | |
|--------------------------------------|
| 1. その人自身が、自分で解決すべきことだと思うから |
| 2. 身近な人が対応するのではなく、専門的機関が行うべきことだと思うから |
| 3. 自分自身に相談を受ける余裕がないから |
| 4. 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 |
| 5. 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 |
| 6. その他 () |

※すべての方にお聞きします。

問 30 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)

- | |
|--------------------------------------|
| 1. 身近な相談体制の充実・強化 |
| 2. 債務(借金返済)相談の充実 |
| 3. 企業などに対する自殺予防への理解や促進 |
| 4. 自殺未遂者、自殺者の親族などへの支援 |
| 5. 家庭での「いのち」に関する教育 |
| 6. 精神科などの専門医へ受診しやすい環境づくり |
| 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 |
| 8. 学校での「いのち」に関する教育 |
| 9. うつ病や自殺に関する市民への啓発活動 |
| 10. 高齢者の孤立を防ぐ対策 |
| 11. 教師、職場の上司など相談に応じる人への研修 |
| 12. 自殺予防への取り組みについてのPR・情報発信 |
| 13. 孤立化しやすい人を地域で見守るネットワーク |
| 14. 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 |
| 15. その他 () |

問 31 今後求められるものとして、どのような子ども・若者向けの自殺対策が有効であると思いますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 悩みを抱え込まず周囲に助けを求めることを学ぶ教育（SOSの出し方教育）
2. 子どもが出したSOSに気づき、受け止めるために教員や保護者に対する研修の実施
3. 学校における、児童・生徒に対するゲートキーパー※研修の実施
4. 学校における積極的な相談窓口の周知・啓発（プリント配布、ポスター掲示など）
5. いじめ防止対策の強化
6. 家族や友人関係などに悩む若者向けの相談先や居場所支援、虐待対策
7. SNSでの広報・啓発
8. 一緒に自殺する者を募ったり、自殺の手段を教えたりするネット上の書き込みや、自殺の動画を配信した者に対する取り締まりや支援情報の案内などのネットパトロール
9. ネット上での誹謗中傷に関する対策
10. ネット上で「死にたい」などと検索した際に相談窓口の情報を表示する取組み
11. 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。

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. 講演会 | 8. 市の広報誌 |
| 9. 市の窓口 | 10. 保健所 | 11. インターネット（HP等） | |
| 12. SNS | 13. 動画サイト | 14. 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（ ） |

※すべての方にお聞きます。

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)

- | | |
|------------|------------------|
| 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 新型コロナウイルス感染症についておうかがいします

問 36 新型コロナウイルス感染症流行以降、あなたの心情や考えに変化がありましたか。コロナ流行から回答時点までのあなたの気持ちについてお答えください。

(あてはまるものすべてに○)

- | |
|---|
| 1. 不安を強く感じるようになった |
| 2. 家族以外の人とのつながりが少なくなり、孤独を感じた |
| 3. 家族関係の悪化や家族との考え方の違いに悩まされるようになった |
| 4. 感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた |
| 5. 家で過ごす時間が増え、家族と過ごす時間の大切さを再確認した |
| 6. 在宅勤務や時差出勤の機会が増え、自分や家族の働き方について考えるようになった |
| 7. みんなもつらくて不安なんだと思い、つらい気持ちが少し軽くなった |
| 8. その他 () |
| 9. 特に変化はなかった |

問 36 で「1～8」を回答された方にお聞きます。

問 36-1 問 35 でお答えの中から、最も強く感じたものを1つ選んでお答えください。

(○は1つ)

- | |
|---|
| 1. 不安を強く感じるようになった |
| 2. 家族以外の人とのつながりが少なくなり、孤独を感じた |
| 3. 家族関係の悪化や家族との考え方の違いに悩まされるようになった |
| 4. 感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた |
| 5. 家で過ごす時間が増え、家族と過ごす時間の大切さを再確認した |
| 6. 在宅勤務や時差出勤の機会が増え、自分や家族の働き方について考えるようになった |
| 7. みんなもつらくて不安なんだと思い、つらい気持ちが少し軽くなった |
| 8. その他 () |

※すべての方にお聞きます。

10 岡崎市の事業についておうかがいします

問 37 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. 岡崎市民みんなが誰でもゲートキーパー[※]講座(岡崎市公式 YouTube 動画)
6. 自殺防止やうつ予防に関する講演会
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()



※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 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)

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 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)

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 あなたは、ゲートキーパー研修に参加したことがありますか。(○は1つ)

1. 参加したことがある
2. 参加したことはない

→ 問 40 で「2. 参加したことはない」を回答された方にお聞きます。

問 40-1 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)

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

11 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。

