

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結果(学生版) 概要版

I 調査の概要

岡崎市では、こころの健康に関する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ための基礎資料として活用することを目的として調査を実施しました。



調査対象：岡崎市の短大・大学等に通う学生の方 4,336 人

調査期間：令和4年4月1日～令和4年6月30日まで

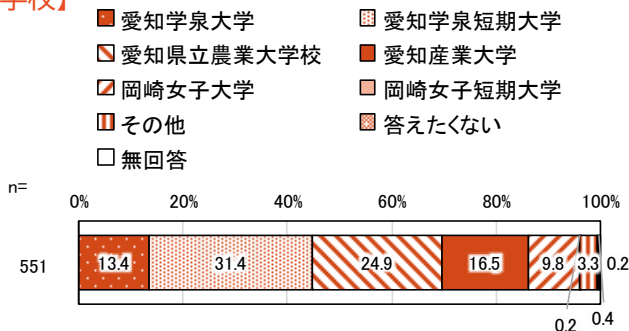
調査方法：対面による配布・回収、またはWEBによる回答

回収状況：配布数：4,336 人、有効回答数：551 件、有効回答率：12.7%

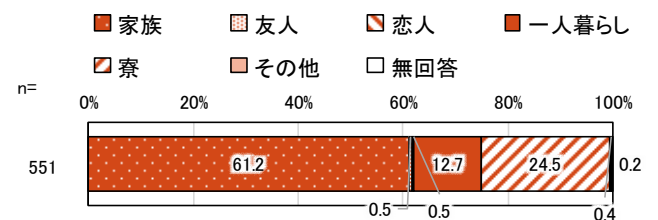
◎調査結果の表示方法◎

- ・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。

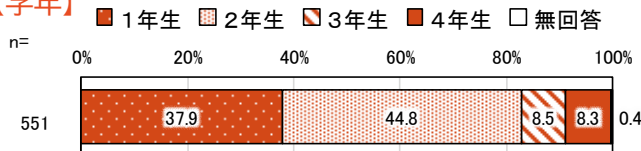
【学校】



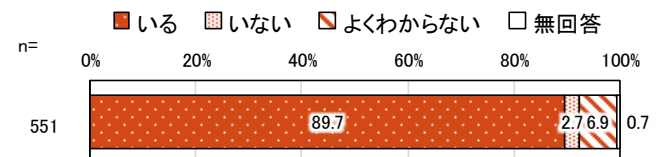
【同居人】



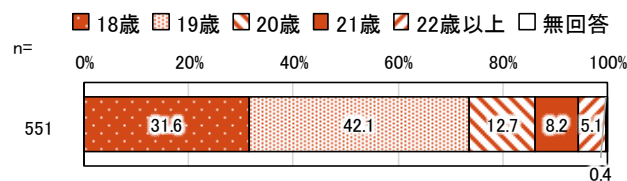
【学年】



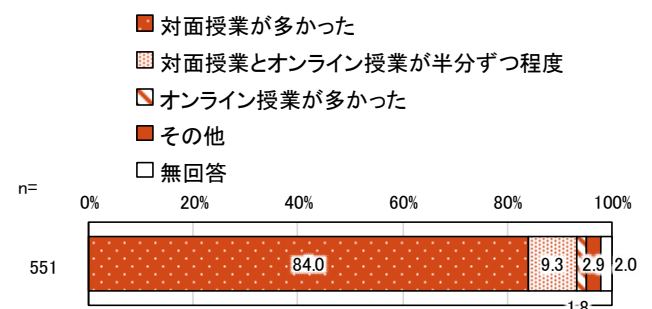
【親しい友人の有無】



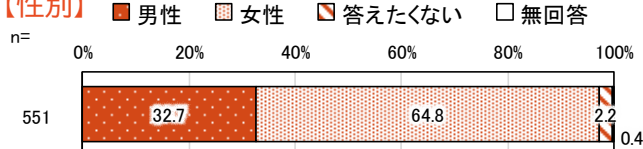
【年齢】



【昨年の授業形式】



【性別】



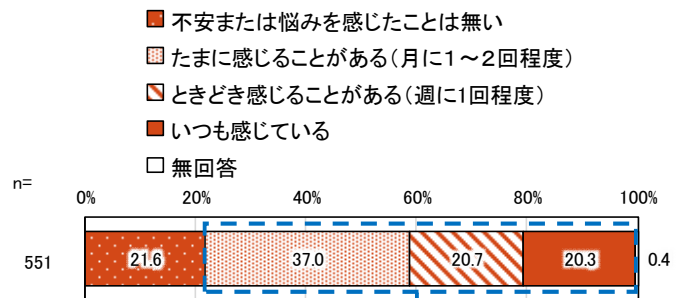
Ⅱ 調査結果

1 不安や悩み、ストレスについて



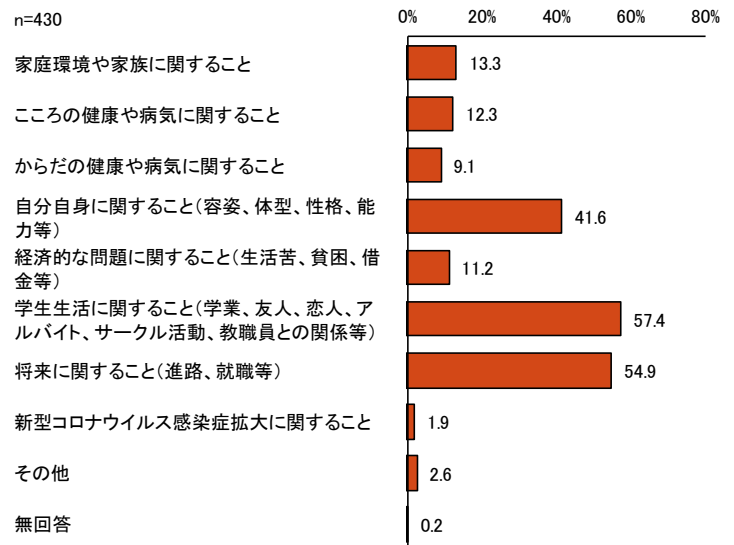
問 この1か月くらいで、不安または悩みを感じたことはありますか。(○は1つ)

この1か月くらいで不安や悩みを感じたことの有無については、「たまに感じることもある(月に1～2回程度)」が37.0%と最も高く、次いで「不安または悩みを感じたことは無い」が21.6%、「ときどき感じることもある(週に1回程度)」が20.7%の割合となっています。



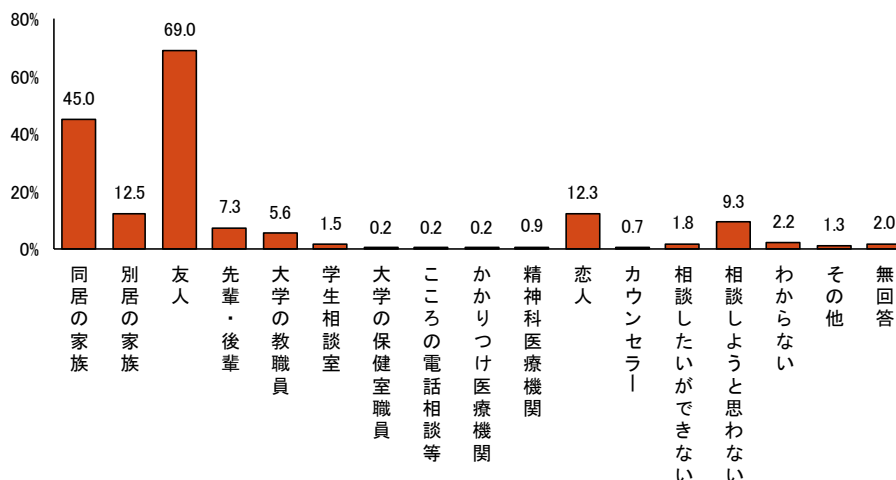
問 それはどのような事柄が原因ですか。
(あてはまる番号3つまでに○)

不安や悩みの原因については、「学生生活に関すること(学業、友人、恋人、アルバイト、サークル活動、教職員との関係等)」が57.4%と最も高く、次いで「将来に関すること(進路、就職等)」が54.9%、「自分自身に関すること(容姿、体型、性格、能力等)」が41.6%の割合となっています。



問 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。(あてはまる番号すべてに○)

不安や悩みの相談相手については、「友人」が69.0%と最も高く、次いで「同居の家族」が45.0%、「別居の家族」が12.5%の割合となっています。



【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できる	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

<うつ尺度>

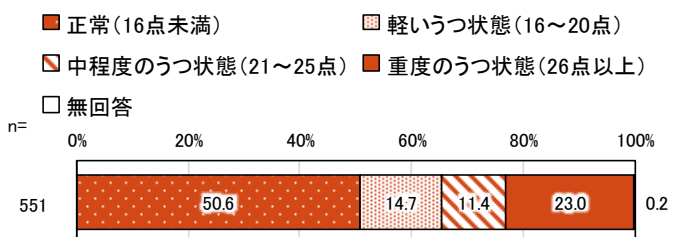
このテストでは、感情要素を「①普段はなんでもないことがわずらわしい」や「②食べたくない、食欲が落ちた」などのマイナス要素 16 項目と「④他の人と同じ程度には、能力があると思う」などのプラス要素 4 項目の計 20 項目を 0 点から 3 点までの 4 段階により評価し、その総得点から 4 段階（16 点未満：正常、16～20 点：軽いうつ状態、21～25 点：中程度のうつ状態、26 点以上：重度のうつ状態）で評価します。

問 4 この 1 週間でのあなたのからだやこころの状態、物の感じ方について教えてください。
(それぞれの項目に○は 1 つ)



【うつ尺度】

抑うつ尺度について、「正常」の割合が 50.6%と最も高く、次いで「重度のうつ状態」が 23.0%、「軽いうつ状態」の割合が 14.7%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 49.1%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『⑥ゆううつだ』の割合が35.3%、『⑦何をするのも面倒だ』の割合が35.0%と高くなっています。

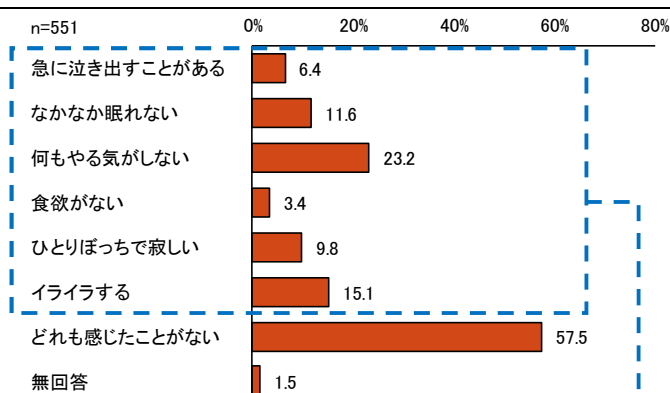
単位：%

	ほとんど なかった (1日未満) n=511	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)	無回答
①普段はなんでもないことがわずらわしい	57.5	24.1	12.7	3.3	2.4
②食べたくない、食欲が落ちた	65.3	21.2	8.0	3.3	2.2
③家族や友人から励ましてもらっても、気分が晴れない	59.3	22.0	9.6	6.7	2.4
④他の人と同じ程度には、能力があると思う	20.0	30.9	21.2	25.8	2.2
⑤物事に集中できない	31.2	35.9	22.0	8.5	2.4
⑥ゆううつだ	34.3	28.3	19.1	16.2	2.2
⑦何をするのも面倒だ	27.0	35.8	19.4	15.6	2.2
⑧先のことについて積極的に考えることができる	13.6	35.2	26.5	22.5	2.2
⑨過去のことについてよく考える	24.7	30.3	25.0	17.8	2.2
⑩何か恐ろしい気がする	63.3	18.3	8.5	7.6	2.2
⑪なかなか眠れない	50.8	25.2	12.9	8.9	2.2
⑫生活について不満なく過ごせる	16.2	23.2	22.3	35.9	2.4
⑬ふだんより口数が少ない、口が重い	49.4	31.4	11.8	5.3	2.2
⑭ひとりぼっちで寂しい	62.1	20.0	10.9	4.9	2.2
⑮皆がよそよそしいと思う	67.9	20.0	7.1	2.7	2.4
⑯毎日が楽しい	9.3	24.1	24.7	39.6	2.4
⑰急に泣き出すことがある	68.4	19.4	7.4	2.5	2.2
⑱悲しいと感じる	53.7	27.0	11.8	5.3	2.2
⑲皆が自分を嫌がっていると感じる	63.9	23.2	6.5	4.2	2.2
⑳仕事(学習)が手につかない	45.2	28.3	14.0	10.3	2.2

2 新型コロナウイルス感染症の影響について

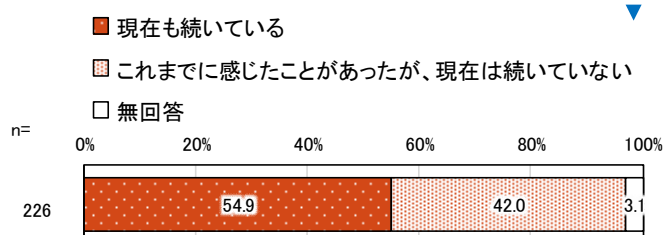
問 新型コロナウイルス感染症拡大による生活環境の変化(外出制限等)の影響で、「あなたのからだやこころの状態、物の感じ方」に生じた変化はありますか。(あてはまる番号3つまでに○)

新型コロナウイルス感染症拡大による生活環境の変化の影響については、「どれも感じたことがない」が57.5%と最も高く、次いで「何もやる気がしない」が23.2%、「イライラする」が15.1%の割合となっています。



問 それは現在も続いていますか。(○は1つ)

新型コロナウイルス感染症拡大による生活環境の変化の影響が現在も続いているかについては、「現在も続いている」が54.9%、「これまでに感じたことがあったが、現在は続いていない」が42.0%の割合となっています。

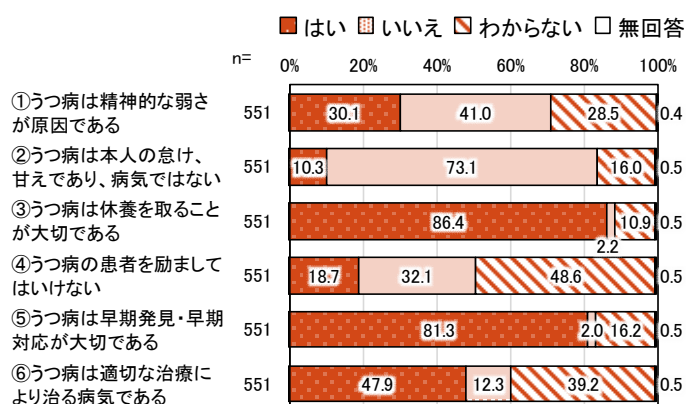


3 こころの健康や病気に関することや相談機関情報の入手先について



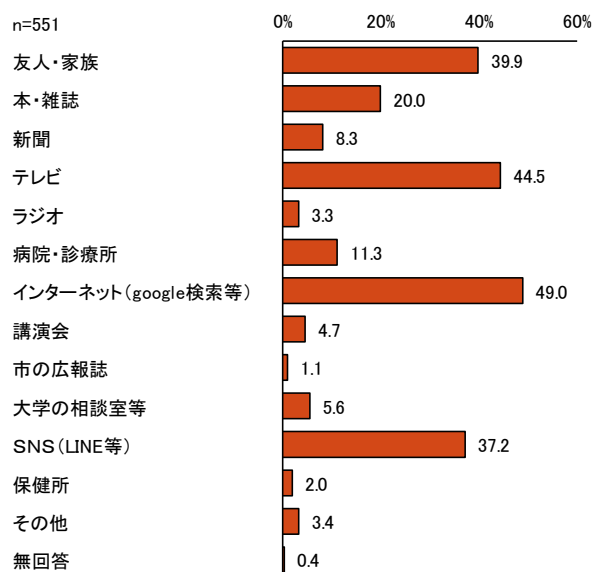
問 あなたの持つ「うつ病」のイメージについてお答えください。(それぞれの項目に○は1つ)

『うつ病は精神的な弱さが原因である』では「いいえ」が41.0%、『うつ病は本人の怠け・甘えであり、病気ではない』は、「いいえ」が73.1%、『うつ病は休養をとることが大切である』は「はい」が86.4%、『うつ病の患者を励ましてはいけない』は「わからない」が48.6%、『うつ病は早期発見、早期対応が大切である』は、「はい」が81.3%、『うつ病は適切な治療により治る病気である』は「はい」が47.9%とそれぞれ最も高くなっています。



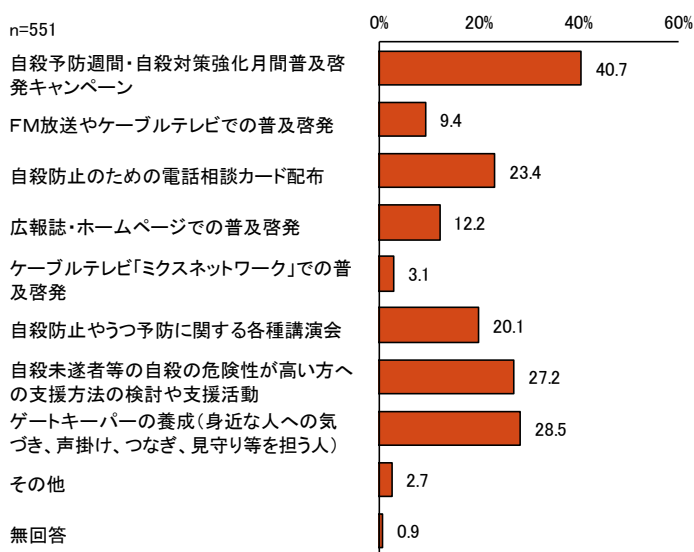
問 「こころの健康や病気」について、どのようなところから知識・情報を手に入れますか。(あてはまるものすべてに○)

「こころの健康や病気」の情報の入手先については、「インターネット(google 検索等)」の割合が49.0%と最も高く、次いで「テレビ」の割合が44.5%、「友人・家族」の割合が39.9%となっています。



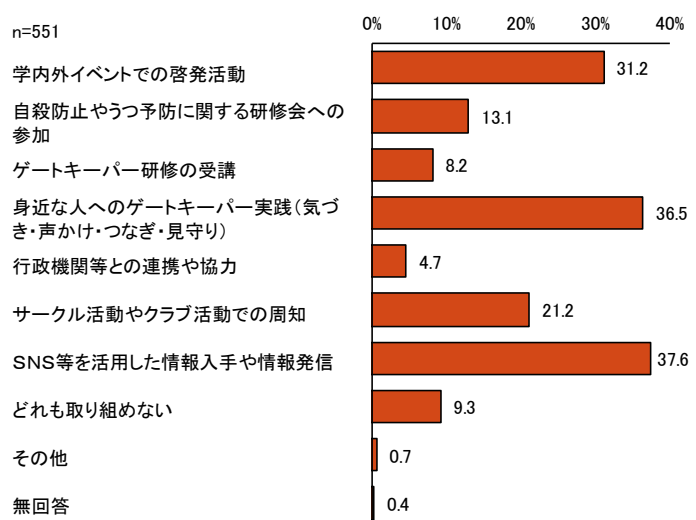
問 岡崎市の事業の中で、あなたが特に重要だと思う取組はどれですか。(○は3つまで)

岡崎市の事業の中で、あなたが特に重要だと思う取組は、「自殺予防週間・自殺対策強化月間普及啓発キャンペーン」の割合が40.7%と最も高く、次いで「ゲートキーパーの養成(身近な人への気づき、声掛け、つなぎ、見守り等を担う人)」の割合が28.5%、「自殺未遂者等の自殺の危険性が高い方への支援方法の検討や支援活動」が27.2%となっています。



問 大学生として、あなた自身が取り組めると思う活動はありますか。(あてはまる番号すべてに○)

大学生として自身が取り組めると思う活動の有無については、「SNS等を活用した情報入手や情報発信」の割合が37.6%と最も高く、次いで「身近な人へのゲートキーパー実践(気づき・声かけ・つなぎ・見守り)」の割合が36.5%、「学内外イベントでの啓発活動」の割合が31.2%となっています。



【相談窓口一覧】



分野	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間等
こころの健康	精神疾患等、精神保健福祉に関する相談	岡崎市保健所健康増進課 こころの健康推進係	0564-23-6715	平日 9時～17時 (要予約)
		愛知県 精神保健福祉センター	052-962-5377	平日 9時～17時 (要予約)
	様々なこころの悩みについての電話相談	岡崎市こころホットライン (こころの健康電話相談)	0564-64-7830	平日 13時～20時
		あいち こころほっとライン 365	052-951-2881	毎日 9時～16時 30分
		名古屋いのちの電話	052-931-4343	毎日 24時間
		よりそいホットライン	0120-279-338	毎日 24時間 (通話料無料)
		あいち自殺防止センター	052-870-9090	毎週金曜日 20時～23時

●ひきこもり・メンタルヘルスEメール相談(匿名で相談可能)●

詳細はホームページをご確認ください。<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/seishin-c/soudan-mail.html>

●あいちこころのサポート相談(SNS)●

月曜～土曜 20時～24時(最終受付23時30分)、日曜 20時～翌月曜8時(最終受付7時30分)

- (1)LINE【ID:@aichi_soudan】「あいちこころのサポート相談」を「友だち登録」し、トーク画面下の「相談を開始する」から、移動先画面にて事前アンケートに回答の上、相談を開始してください。
- (2)Twitter【ID:@aichi_soudan】「あいちこころのサポート相談」アカウントをフォローし、ダイレクトメッセージ画面から事前アンケートに回答後、相談を開始してください。
- (3)Facebook【ID:@aichi.soudan】「あいちこころのサポート相談」アカウントをフォローし、メッセージ画面から事前アンケートに回答後、相談を開始してください。

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(学生版) 概要版

発行年月 令和5年3月

編集・発行 岡崎市保健所 健康増進課 こころの健康推進係

〒444-8545 岡崎市若宮町2丁目1番地1

電話: 0564 (23) 6715 FAX: 0564 (23) 5071