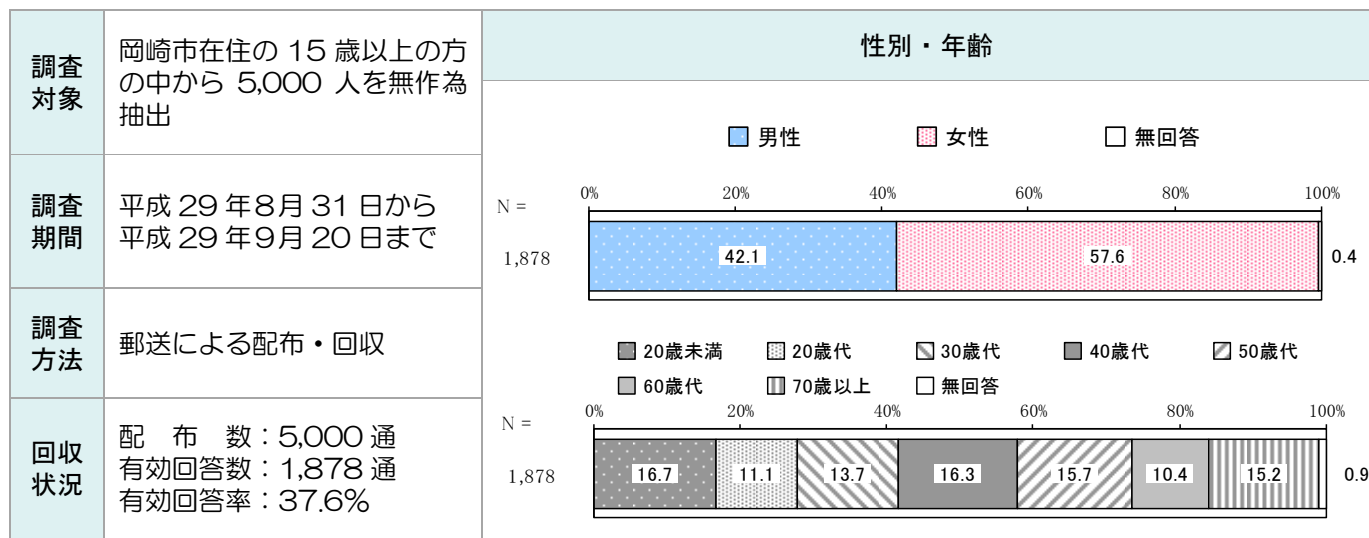


# 平成 29 年度 岡崎市メンタルヘルスに関する 市民意識調査結果 概要版

## I 調査の概要

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



### ～ 目次 ～

I 調査の概要	1	5 不安や悩み、ストレスについて	9
II 調査結果		6 地域とのつながりなどについて	14
1 うつ尺度について	2	7 こころの健康や病気に関することについて	15
2 からだやこころの健康状態について	4	8 相談相手・相談機関について	23
3 休養や睡眠について	5	9 岡崎市の事業について	25
4 アルコールについて	7		

### ～ 調査結果の表示方法 ～

- 回答は各質問の回答者数（N）を基数とした百分率（%）で示してあります。また、小数点以下第 2 位を四捨五入しているため、内訳の合計が 100.0%にならない場合があります。
- 複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が 100.0%を超える場合があります。
- クロス集計の場合、無回答を排除しているため、クロス集計の有効回答数の合計と単純集計（全体）の有効回答数が合致しないことがあります。
- 調査結果を図表にて表示していますが、グラフ以外の表は、最も高い割合のものを  で網かけをしています。（無回答を除く）

## Ⅱ 調査結果

### 1 うつ尺度について

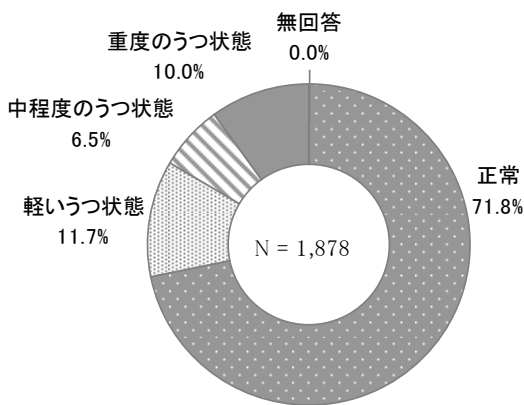
問 この1週間であなたのからだやこころの状態、物事の見え方などを教えてください。

#### 【うつ尺度】

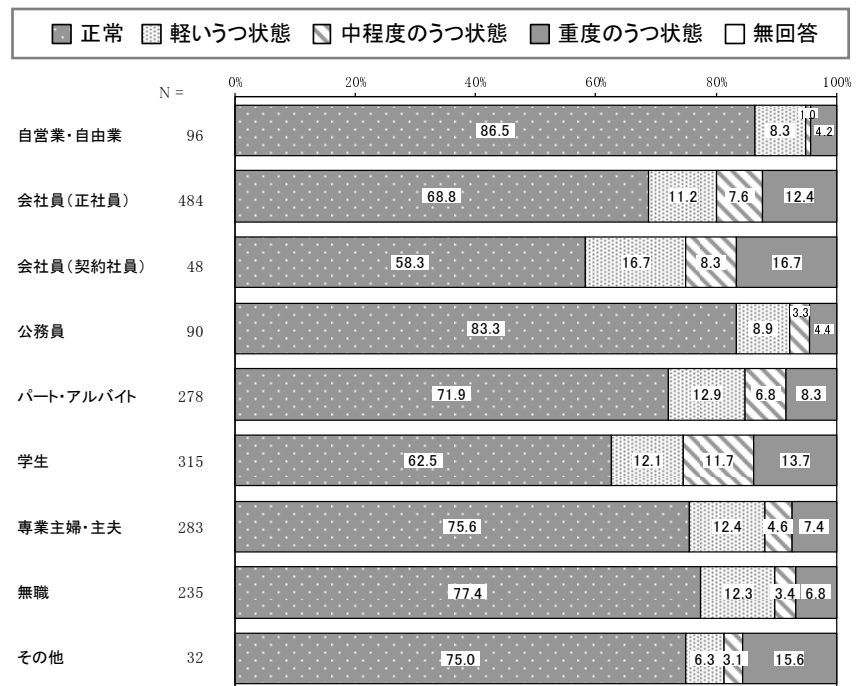
うつ尺度について、「正常」の割合が71.8%と最も高く、次いで「軽いうつ状態」の割合が11.7%、「重度のうつ状態」の割合が10.0%となっています。

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

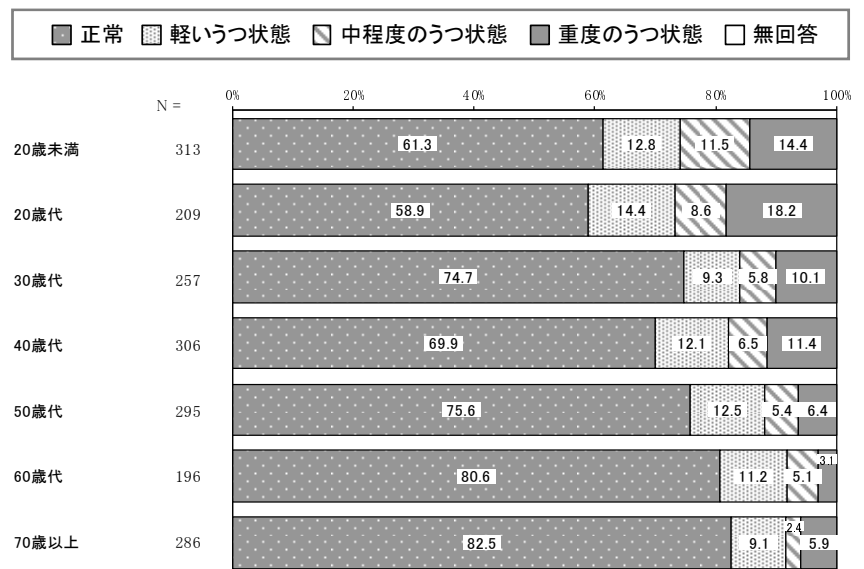
年齢別でみると、他に比べ、20歳未満、20歳代で「正常」の割合が低くなっています。



#### 【職業×うつ尺度】



#### 【年齢×うつ尺度】



#### 【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。

【うつ尺度の調査項目】

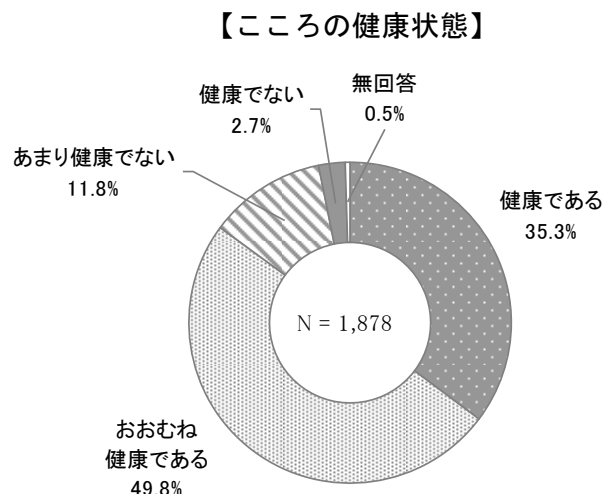
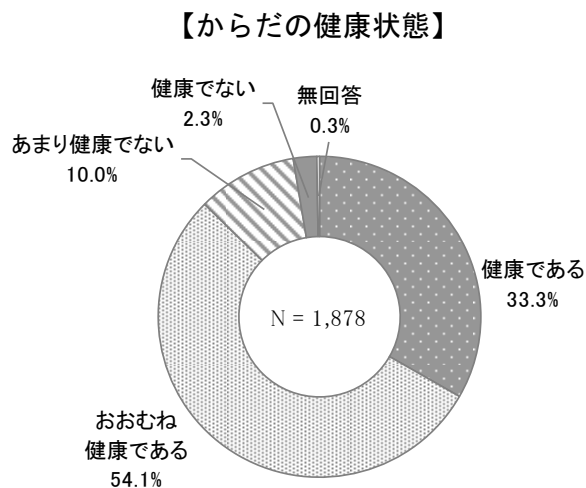
項目	得点配分			
	ほとんどなかった (1日未満)	少しはあった (1～2日)	時々あった (3～4日)	たいていそうだった (5～7日)
①普段はなんでもないことがわずらわしい	0点	1点	2点	3点
②食べたくない、食欲が落ちた	0点	1点	2点	3点
③家族や友人から励ましてもらっても、気分が晴れない	0点	1点	2点	3点
④他の人と同じ程度には、能力があると思う	3点	2点	1点	0点
⑤物事に集中できない	0点	1点	2点	3点
⑥ゆううつだ	0点	1点	2点	3点
⑦何をするのも面倒だ	0点	1点	2点	3点
⑧先のことについて積極的に考えることができる	3点	2点	1点	0点
⑨過去のことについてよくよ考える	0点	1点	2点	3点
⑩何か恐ろしい気持がする	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	3点	2点	1点	0点
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	3点	2点	1点	0点
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

## 2 からだやこころの健康状態について

### 問 現在のからだの健康状態・こころの健康状態

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

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

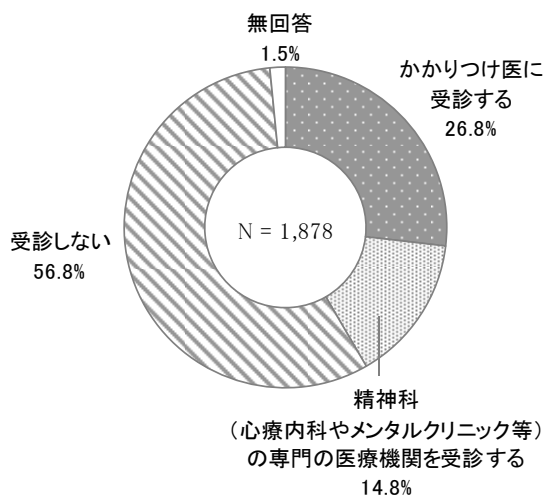


### 問 あなたは、こころの不調（不安感、イライラ感、落ち込み等）や不眠が2週間以上続く場合、医療機関などを受診しますか。（〇は1つ）

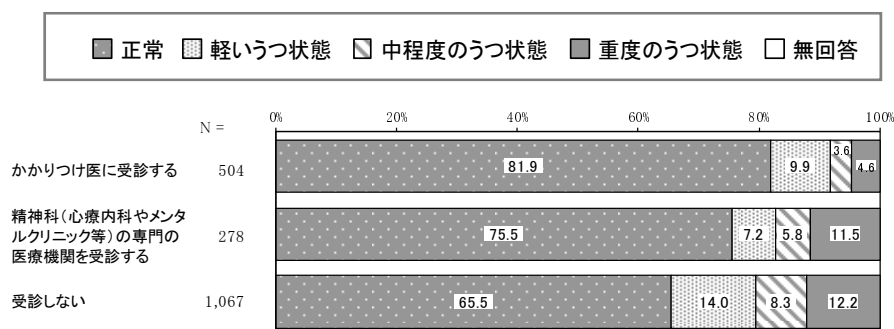
こころの不調や不眠が続く場合医療機関へ受診するかについては、「受診しない」の割合が56.8%と最も高く、次いで「かかりつけ医に受診する」の割合が26.8%、「精神科（心療内科やメンタルクリニック等）の専門の医療機関を受診する」の割合が14.8%となっています。

うつ尺度別でみると、受診しないで「正常」の割合が低くなっています。

このことから、こころの不調がある人には、早期に医療機関への受診を促し、早期対応を図ることが重要です。



### 【医療機関の受診の有無×うつ尺度】



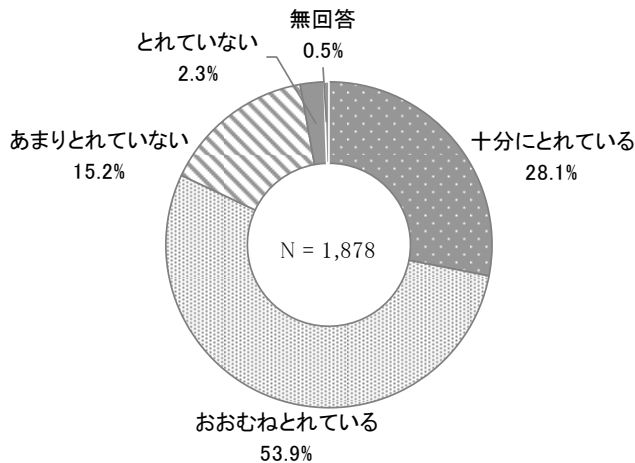
### 3 休養や睡眠について

問 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。(〇は1つ)

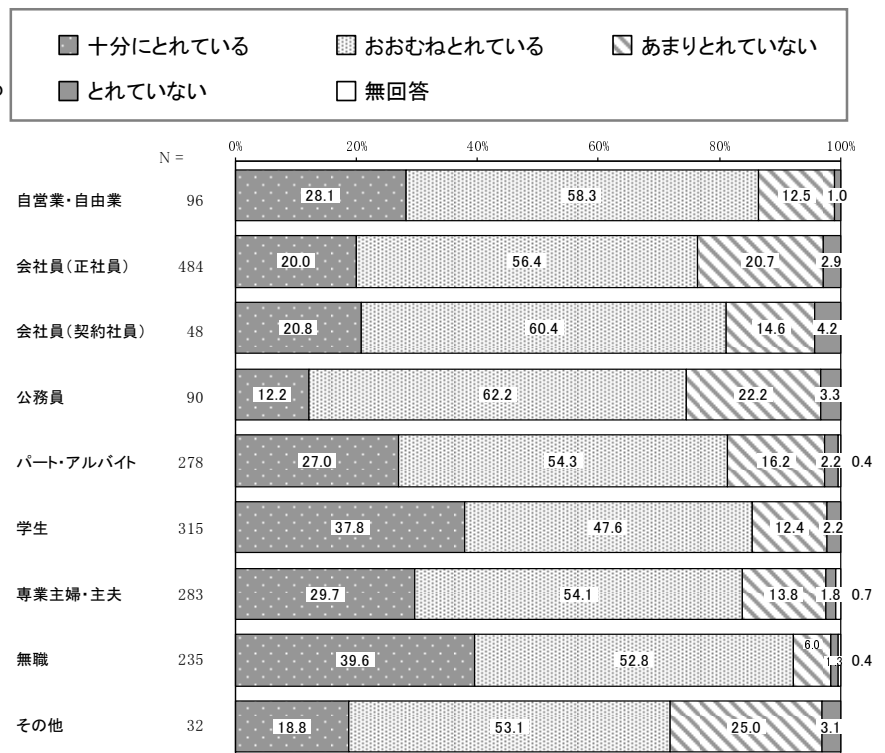
十分に休養をとることができているについては、「十分にとれている」と「おおむねとれている」をあわせた「とれている」の割合が82.0%、「あまりとれていない」と「とれていない」をあわせた「とれていない」の割合が17.5%となっています。

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

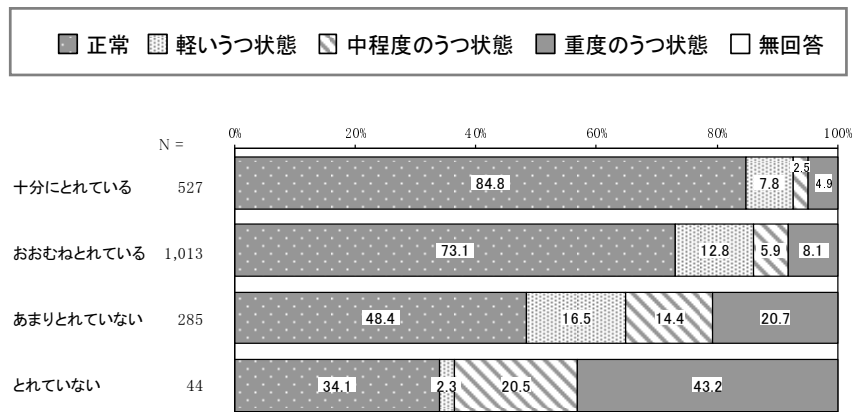
うつ尺度別でみると、十分な休養がとれていない人ほど「重度のうつ状態」の割合が高くなっています。



【職業×休養】



【休養×うつ尺度】



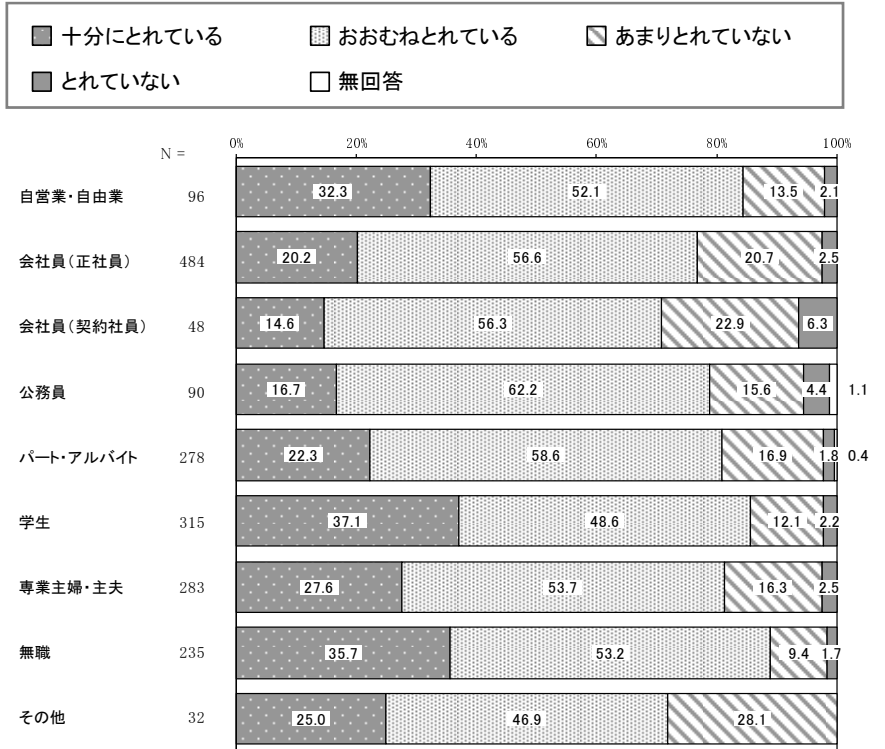
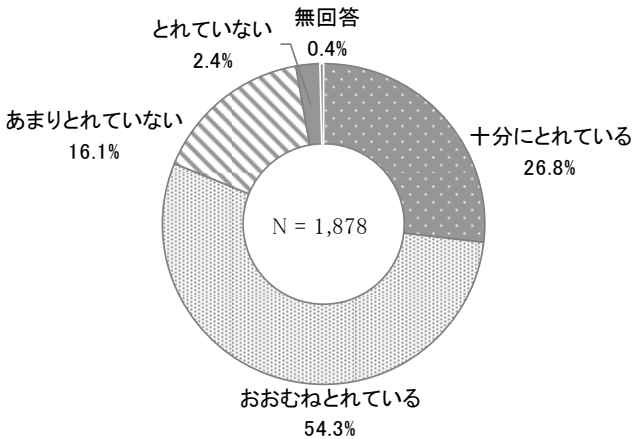
問 この1か月間くらいで、あなたは十分に睡眠がとれていますか。(〇は1つ)

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

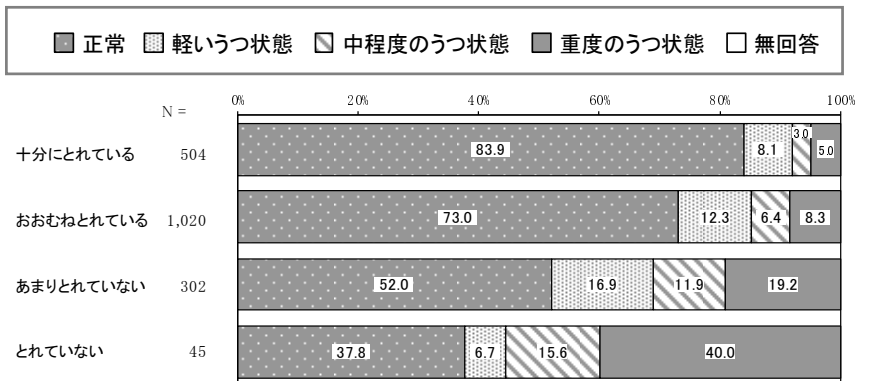
職業別でみると、他に比べ、無職で“とれている”の割合が高くなっています。また、会社員（契約社員）で“とれていない”の割合が高くなっています。

うつ尺度別でみると、十分な睡眠がとれていない人ほど「重度のうつ状態」の割合が高くなっています。

【職業×睡眠】



【睡眠×うつ尺度】



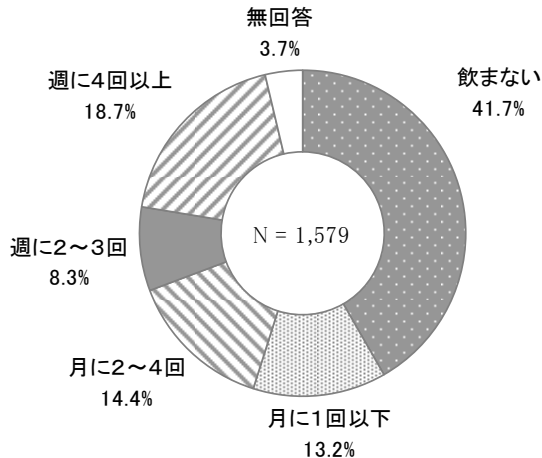
## 4 アルコールについて

問 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。(〇は1つ)

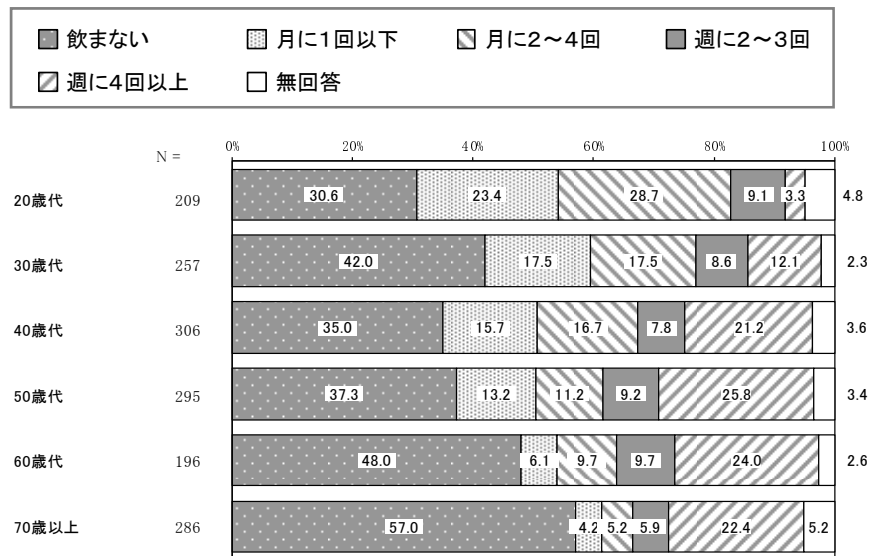
アルコールを飲む頻度については、「飲まない」の割合が41.7%と最も高く、次いで「週に4回以上」の割合が18.7%、「月に2~4回」の割合が14.4%となっています。

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

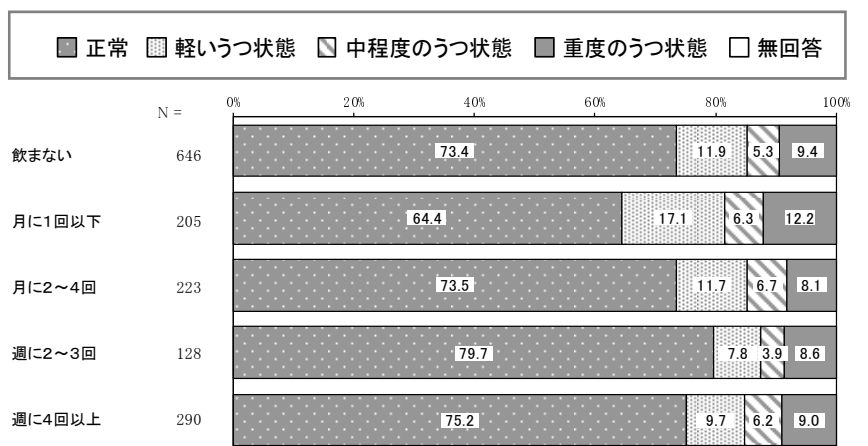
うつ尺度別でみると、他に比べ、月に1回以下で「正常」の割合が低くなっています。



【年齢×飲酒の頻度】



【飲酒の頻度×うつ尺度】



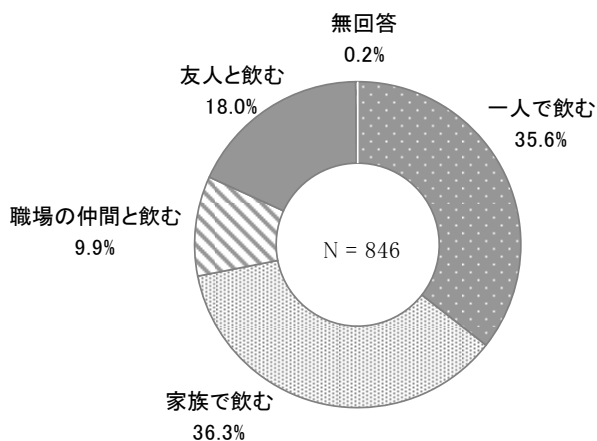


## 問 あなたは普段は、誰と飲むことが多いですか？（○は1つ）

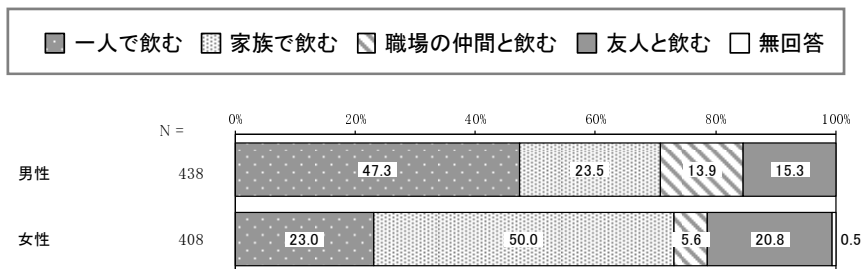
アルコールを一緒に飲む相手については、「家族で飲む」の割合が36.3%と最も高く、次いで「一人で飲む」の割合が35.6%、「友人と飲む」の割合が18.0%となっています。

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

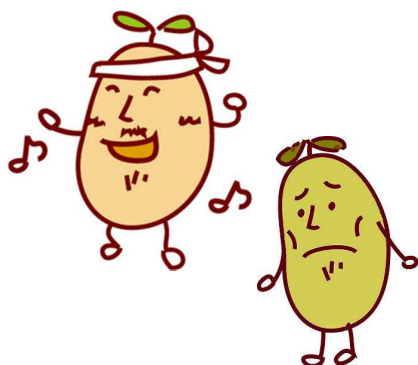
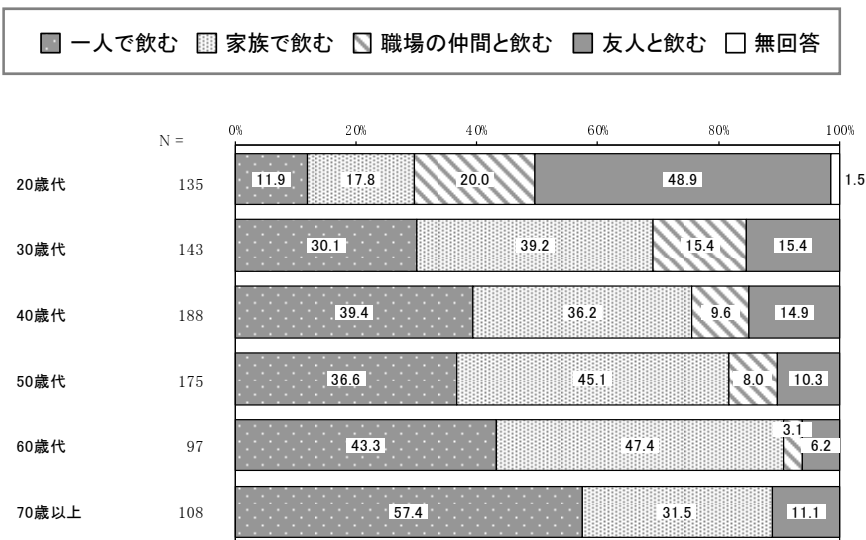
年齢別でみると、他に比べ、70歳以上で「一人で飲む」の割合が、50歳代、60歳代で「家族で飲む」の割合が高くなっています。



### 【性別 × 飲酒の相手】



### 【年齢 × 飲酒の相手】





問 飲酒について、当てはまるものすべてに○を付けて下さい。

飲酒について当てはまるものについて年齢別でみると、他に比べ、20歳代から40歳代で「悩みや不安を忘れるために飲む」の割合が高くなっています。また、40歳代、50歳代で「飲酒量を減らさなければと感じる」の割合が高くなっています。

うつ尺度別でみると、悩みや不安を忘れるために飲むで「正常」の割合が低くなっています。

【年齢・うつ尺度×飲酒について】

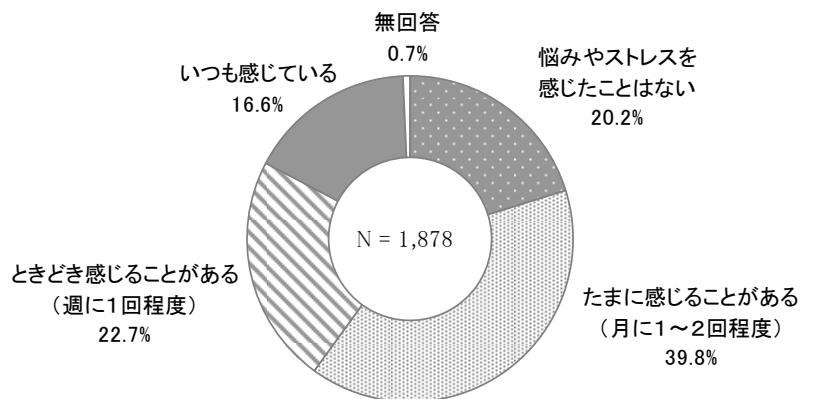
(単位：%)

区分	有効回答数(件)	悩みや不安を忘れるために飲む	飲酒量を減らさなければと感じる	他人から飲酒について非難された	飲酒後に罪悪感が生じたことがある	朝酒や迎え酒をしたことがある	左記に、あてはまらない	無回答
20歳代	135	11.9	5.2	—	4.4	3.0	77.8	0.7
30歳代	143	13.3	7.0	3.5	4.2	4.9	76.9	0.7
40歳代	188	12.8	10.6	2.7	6.9	3.2	77.1	0.5
50歳代	175	4.6	13.7	1.7	2.3	1.7	82.3	—
60歳代	97	3.1	9.3	—	1.0	2.1	87.6	—
70歳以上	108	4.6	9.3	1.9	2.8	2.8	80.6	3.7
正常	616	4.2	8.6	1.3	2.8	2.3	84.3	1.0
軽いうつ状態	99	11.1	7.1	2.0	4.0	3.0	79.8	—
中程度のうつ状態	51	29.4	19.6	5.9	3.9	3.9	56.9	2.0
重度のうつ状態	80	28.8	12.5	2.5	12.5	7.5	61.3	—

5 不安や悩み、ストレスについて

問 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)

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

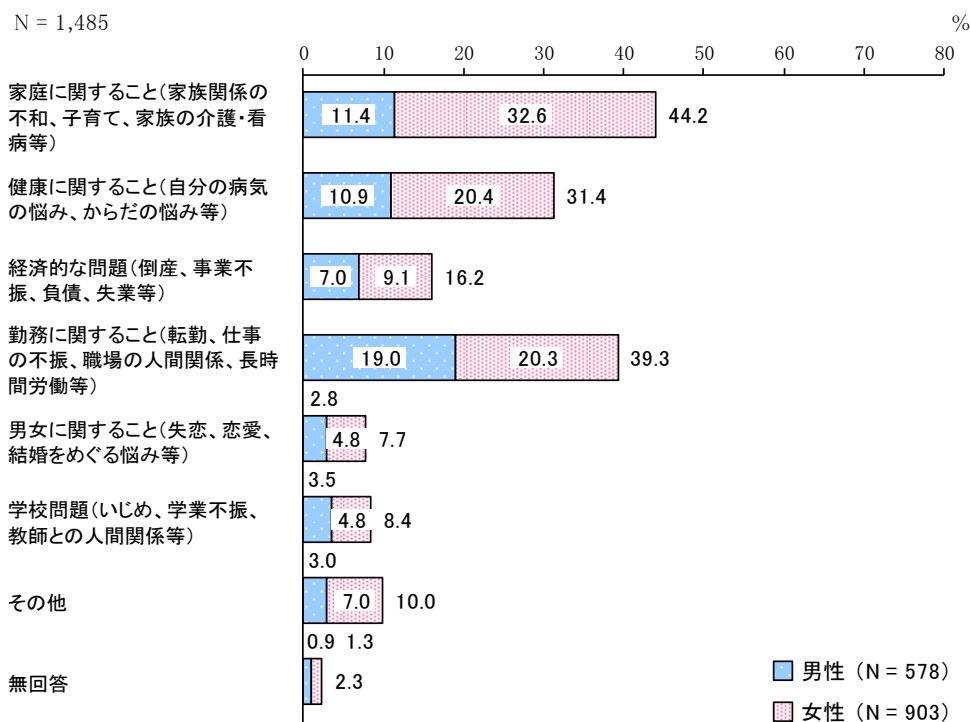


問 悩みや不安、ストレスを感じた原因は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

不安を感じる原因については、性別で見ると、男性に比べ、女性で「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）」「健康に関すること（自分の病気の悩み、からだの悩み等）」の割合が高くなっています。

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

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



※性別を回答していない方がいるため、男女の計と全体の計は一致していません

【年齢・職業×不安を感じる要因】

(単位：%)

区分	有効回答数(件)	介護・看病等	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)	男女に関すること(失恋、恋愛、結婚をめぐる悩み等)	学校問題(いじめ、学業不振、教師との人間関係等)	その他	無回答
20歳未満	214	24.3	15.4	6.1	13.1	13.6	43.0	28.0	1.9	
20歳代	187	34.2	19.8	13.9	67.9	22.5	7.0	5.9	1.1	
30歳代	232	52.6	18.5	15.9	50.4	6.9	1.3	5.2	0.4	
40歳代	273	59.3	33.7	22.0	57.5	6.6	2.9	4.4	1.1	
50歳代	243	48.1	39.9	21.0	44.4	2.1	1.6	10.3	1.6	
60歳代	153	43.8	43.1	20.3	25.5	2.0	1.3	7.8	2.6	
70歳以上	172	37.8	55.8	12.8	3.5	0.6	0.6	8.7	9.3	
自営業・自由業	70	52.9	37.1	41.4	25.7	5.7	—	5.7	1.4	
会社員(正社員)	412	34.7	19.9	16.3	78.9	9.5	1.2	2.4	1.2	
会社員(契約社員)	42	28.6	40.5	19.0	64.3	9.5	—	9.5	—	
公務員	81	33.3	19.8	8.6	71.6	6.2	2.5	6.2	1.2	
パート・アルバイト	233	63.9	36.5	21.0	47.2	7.7	2.1	7.7	1.7	
学生	216	24.5	13.9	6.0	9.3	13.9	49.1	28.7	1.9	
専業主婦・主夫	238	68.9	40.3	12.2	2.5	2.5	1.7	10.1	3.8	
無職	156	37.2	64.7	19.2	2.6	3.8	1.3	11.5	6.4	
その他	27	25.9	44.4	25.9	48.1	3.7	—	7.4	—	

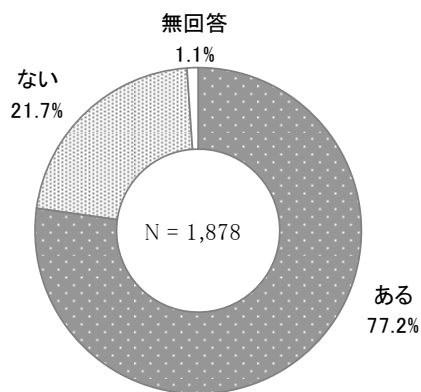
問 あなたは、不安なことや悩み事があった時に相談できる場所がありますか。(〇は1つ)

相談できる場所の有無については、「ある」の割合が77.2%、「ない」の割合が21.7%となっています。

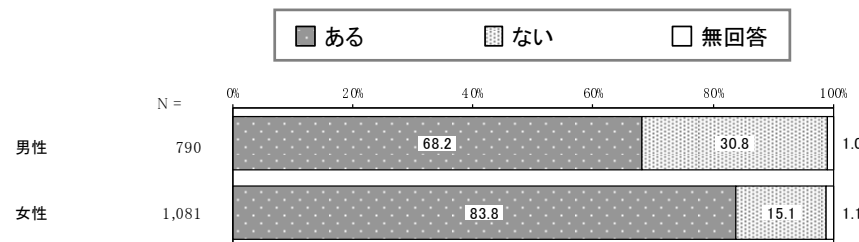
性別でみると、女性に比べ、男性で「ある」の割合が低くなっています。

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

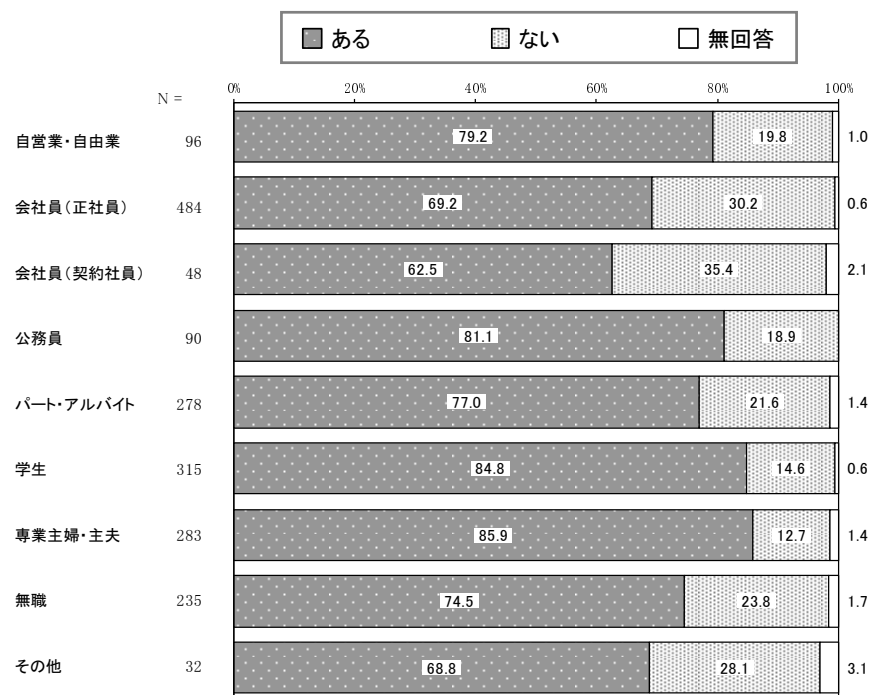
うつ尺度別でみると、ないで「正常」の割合が低くなっています。



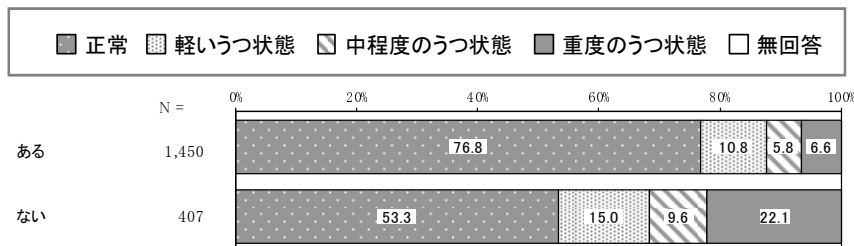
【性別×相談できる場所】



【職業×相談できる場所】



【相談できる場所の有無×うつ尺度】



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。  
(あてはまるものすべてに○)

相談相手については、性別で見ると、女性に比べ、男性で「相談しようと思わない」の割合が高くなっています。一方、男性に比べ、女性で「別居の家族や親族」「友人や同僚」の割合が高くなっています。

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

このことから、特に若者が相談しやすい体制づくりや相談に対する意識啓発が重要だということがうかがえます。

【相談相手×性別・年齢】

(単位：%)

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

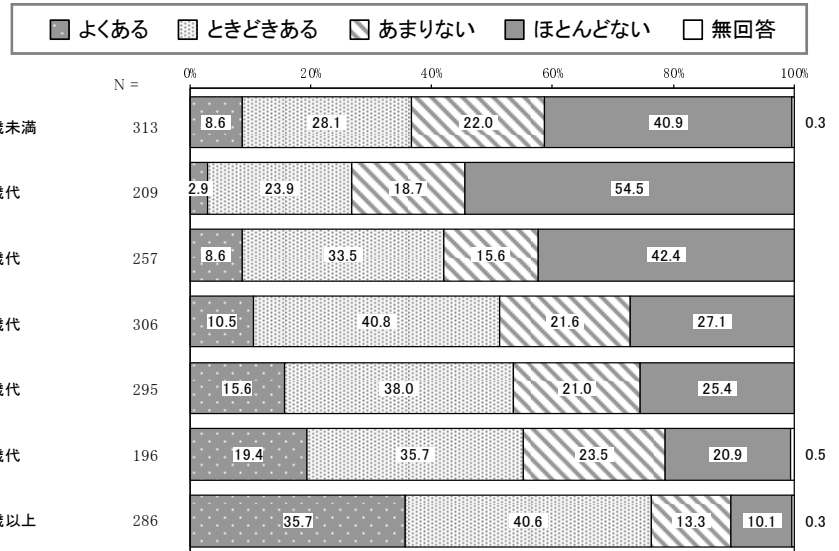
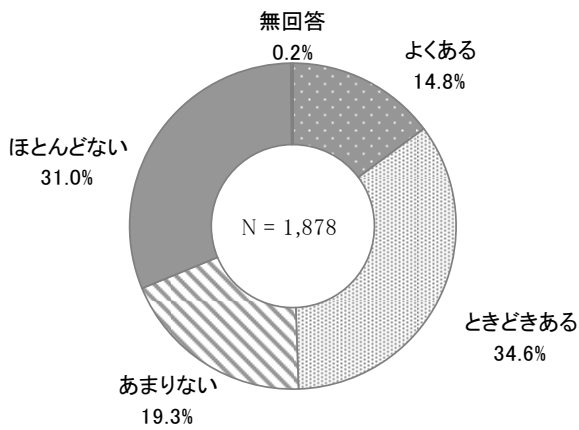
## 6 地域とのつながりなどについて

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

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

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

【年齢×地域の人との交流】

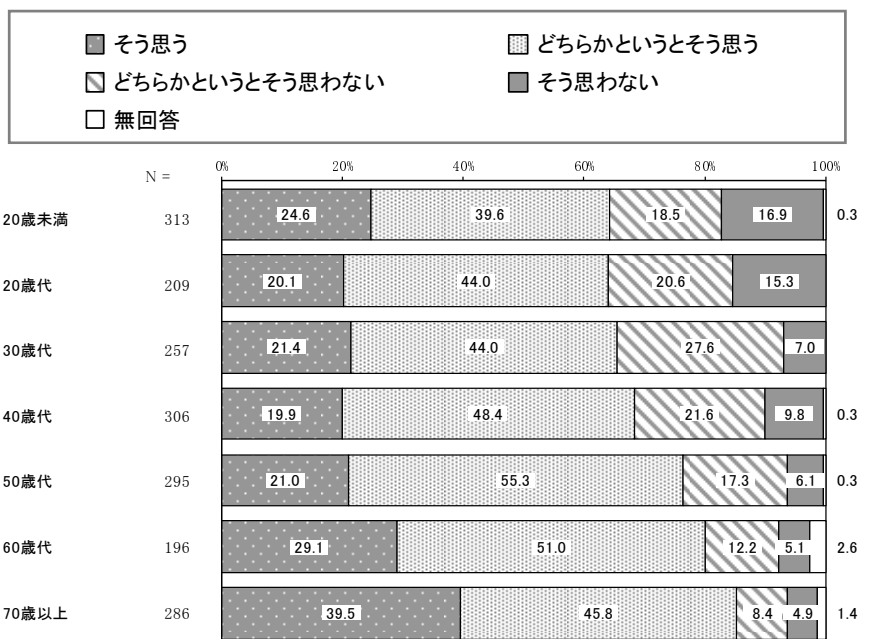
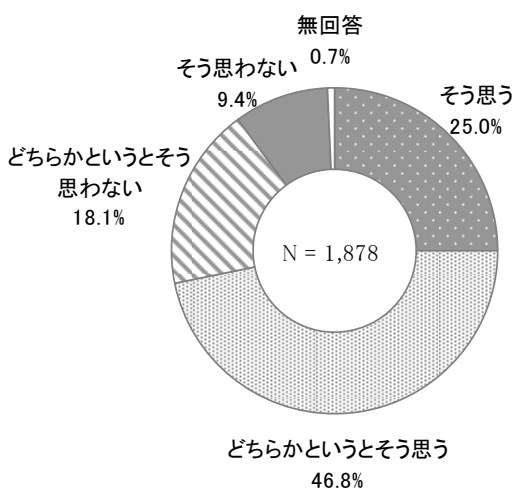


問 あなたは自分のことが好きだと思いますか。(〇は1つ)

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71.8%、「どちらかというと思わない」と「そう思わない」をあわせた“そう思わない”の割合が27.5%となっています。

年齢別でみると、年齢が下がるにつれ“そう思わない”の割合が高くなる傾向がみられることから、若者の自己肯定感を高める教育・啓発の推進が重要です。

【年齢×自己肯定感】



## 7 こころの健康や病気に関することについて

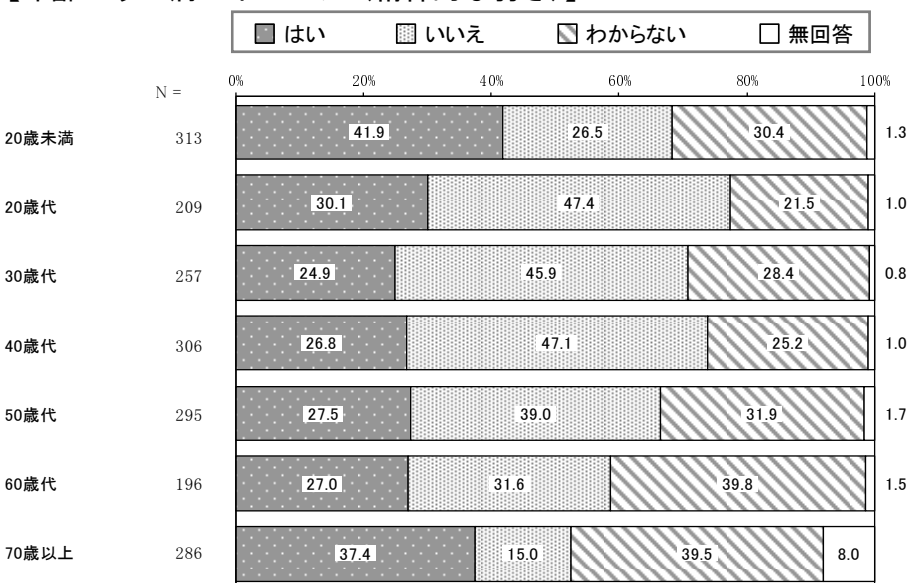
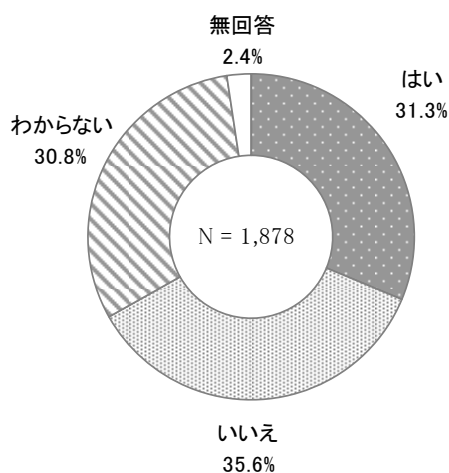
問 あなたの持つ「うつ病」のイメージについてお答えください。  
(それぞれの項目に○は1つ)

### ①うつ病は精神的な弱さが原因である

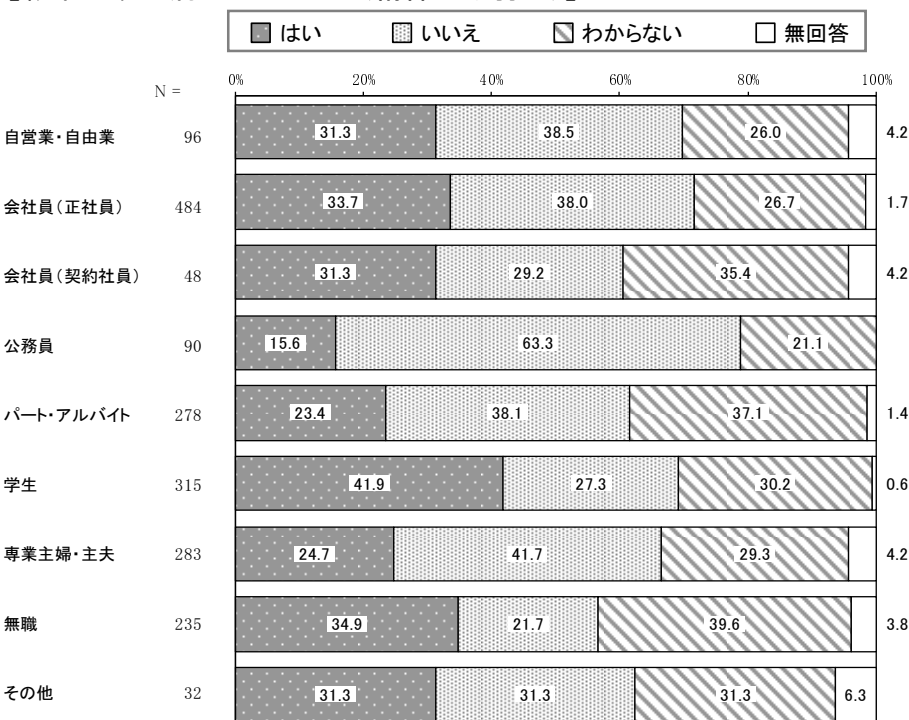
「うつ病」は精神的な弱さが原因だと思うかについては、「いいえ」の割合が35.6%と最も高く、次いで「はい」の割合が31.3%、「わからない」の割合が30.8%となっています。

年齢別、職業別でみると、他に比べ、20歳未満、学生で「はい」の割合が高くなっており、「自殺は、その多くが追い込まれた末の死」であるという認識を若者に対して啓発していくとともに、若者の自己肯定感を高める教育や啓発活動を進めていく必要があります。

【年齢×うつ病のイメージ（精神的な弱さ）】



【職業×うつ病のイメージ（精神的な弱さ）】





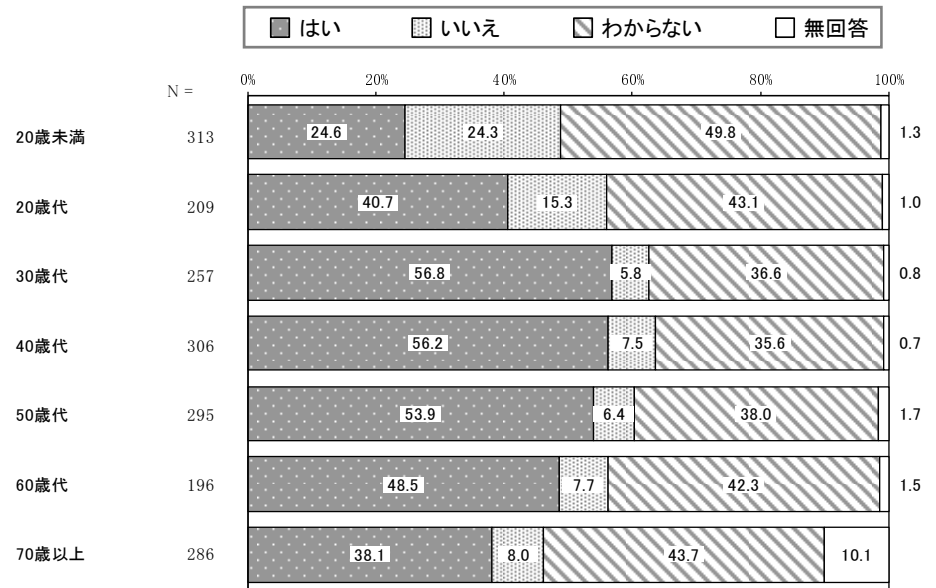
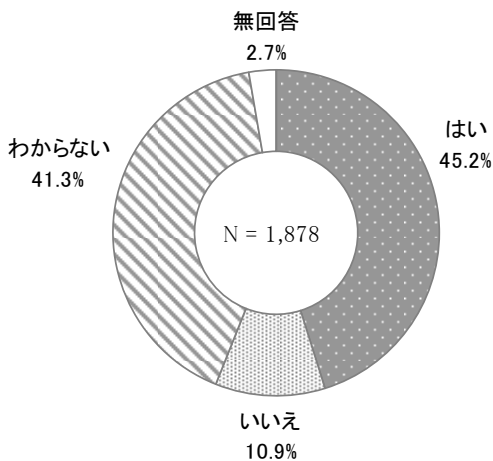
## ②うつ病の患者を励ましてはいけない

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

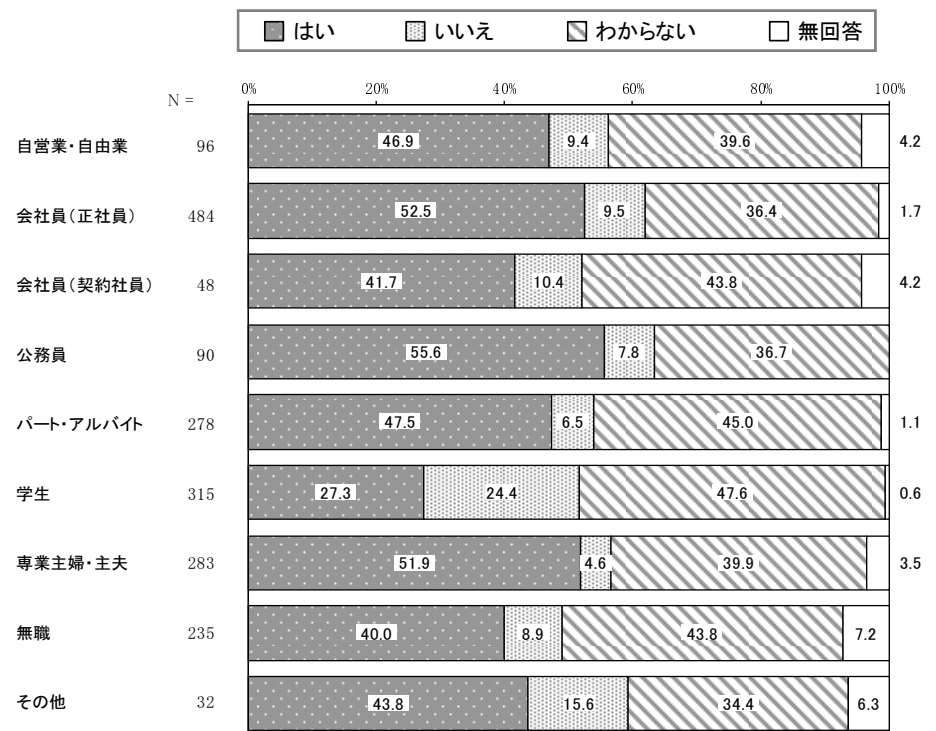
年齢別でみると、他に比べ、30歳代、40歳代、50歳代で「はい」の割合が高くなっています。

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

### 【年齢×うつ病のイメージ（励ましについて）】



### 【職業×うつ病のイメージ（励ましについて）】

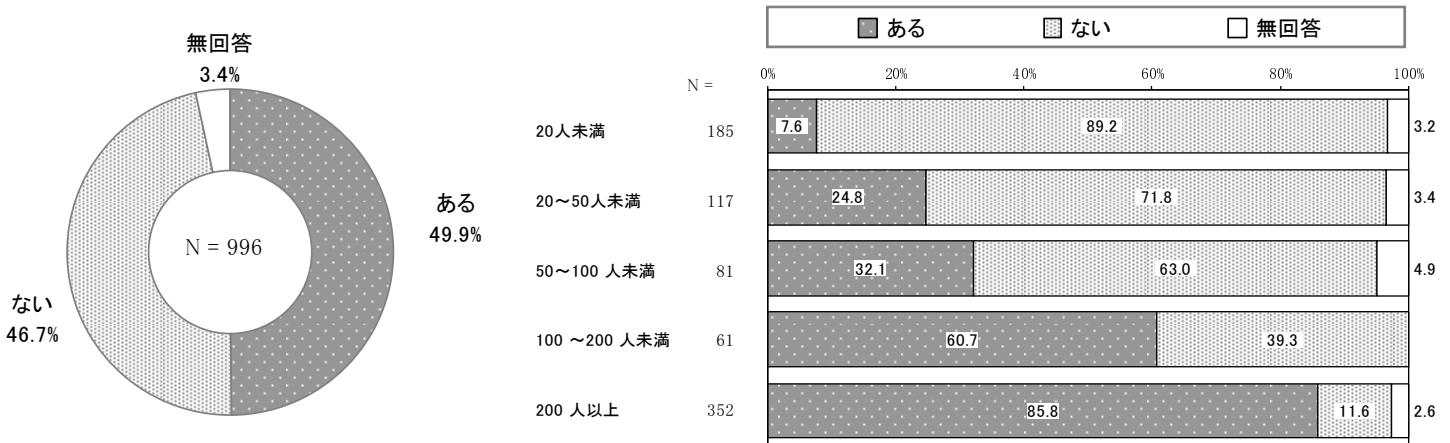


問 あなたの職場ではメンタルヘルスに関する制度がありますか。(〇は1つ)

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

従業員数別でみると、従業員が増えるにつれ「ある」の割合が高くなっています。

【従業員数×メンタルヘルス制度の有無】



職場でメンタルヘルスに関する制度が「ある」と回答された方にお聞きします。

問 どのような制度ですか。(あてはまるものすべてに〇)

メンタルヘルスに関する制度とはどんな制度かについては、「ストレスチェックテストを実施している」の割合が84.7%と最も高くなっています。

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

【従業員数×メンタルヘルスに関する制度の内容】

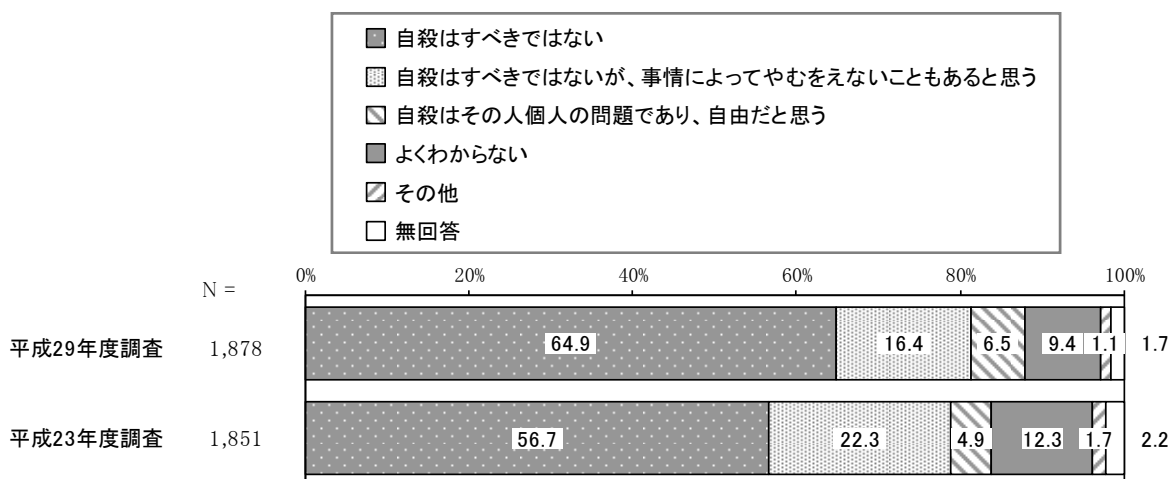
(単位：%)

区分	全体	20人未満	20~50人未満	50~100人未満	100~200人未満	200人以上
有効回答数(件)	497	14	29	26	37	302
メンタル面で相談できるメンタルヘルス専門医と契約している	29.8	14.3	13.8	11.5	13.5	36.8
メンタル面で相談できるカウンセラーと契約している	35.2	7.1	24.1	7.7	10.8	43.4
ストレスチェックテストを実施している	84.7	64.3	58.6	69.2	91.9	87.1
うつ病チェックテストを実施している	11.5	14.3	—	7.7	—	15.2
管理者向けにメンタルヘルスに関する研修を行っている	24.9	14.3	6.9	11.5	16.2	30.5
従業員向けにメンタルヘルスに関する研修を行っている	21.1	14.3	6.9	11.5	13.5	25.8
メンタルヘルスなどによる病休からの職場復帰の際に、復職が円滑にいくような配慮をしている(職場復帰支援)	26.4	—	13.8	11.5	16.2	31.1
その他	3.2	7.1	13.8	7.7	2.7	2.0
無回答	0.6	—	3.4	—	—	0.3

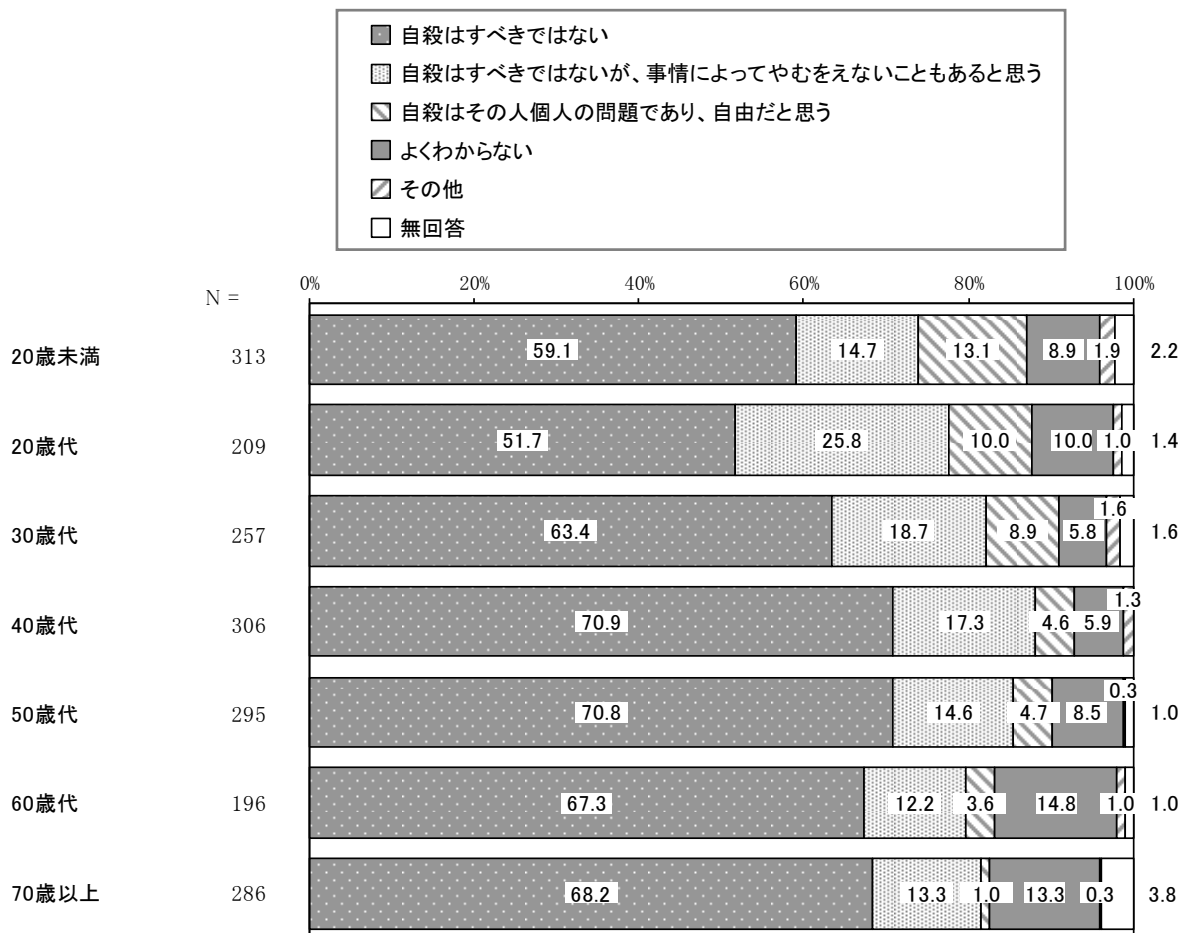
問 あなたは自殺についてどのように考えますか。(〇は1つ)

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

平成23年度調査と比較すると、「自殺はすべきではない」の割合が増加していますが、年齢別でみると、他に比べ、20歳代で「自殺はすべきではないが、事情によってやむをえないこともあると思う」の割合が、20歳未満においては、「自殺はその人個人の問題であり、自由だと思う」の割合が高くなっており、自殺を個人の自由な意思や選択の結果として捉えている傾向がうかがえます。

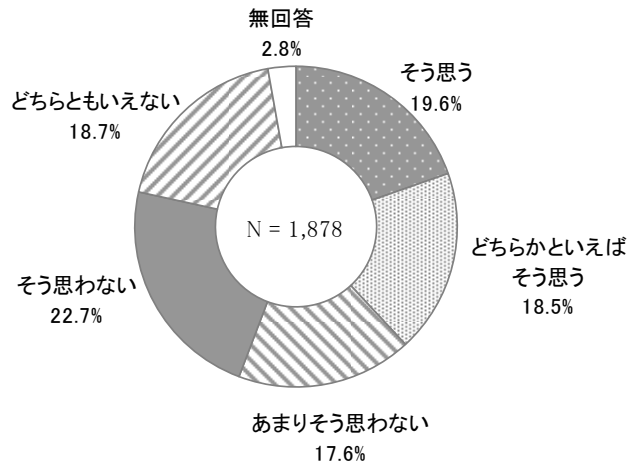


【年齢 × 自殺について】



問 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)

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

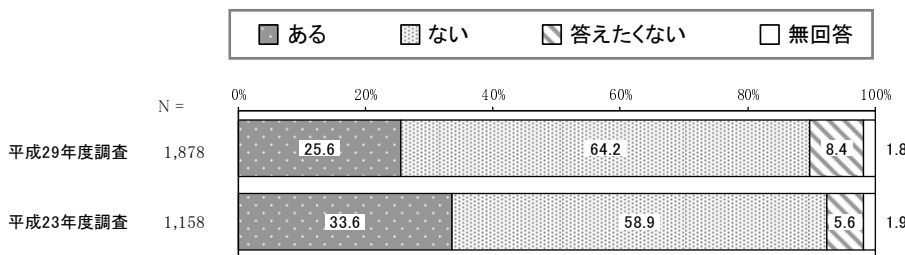


問 これまでに死にたいと思ったことがありますか。(〇は1つ)

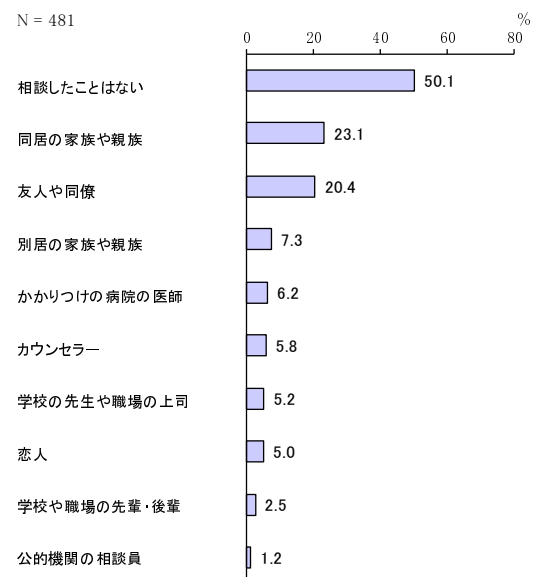
死にたいと思った経験については、「ない」の割合が64.2%と最も高く、次いで「ある」の割合が25.6%となっています。

平成23年度調査と比較すると、「ある」の割合が減少しています。

死にたいと思った時相談したかについては、「相談したことはない」の割合が50.1%と最も高く、一人で悩みを抱え込んでしまうリスクが高いことがうかがえます。そのため、相談体制の充実だけでなく、悩みや不安を抱えている人を取り巻く周囲の環境に対しても働きかけを行い、包括的な支援体制を整備していくことが求められます。



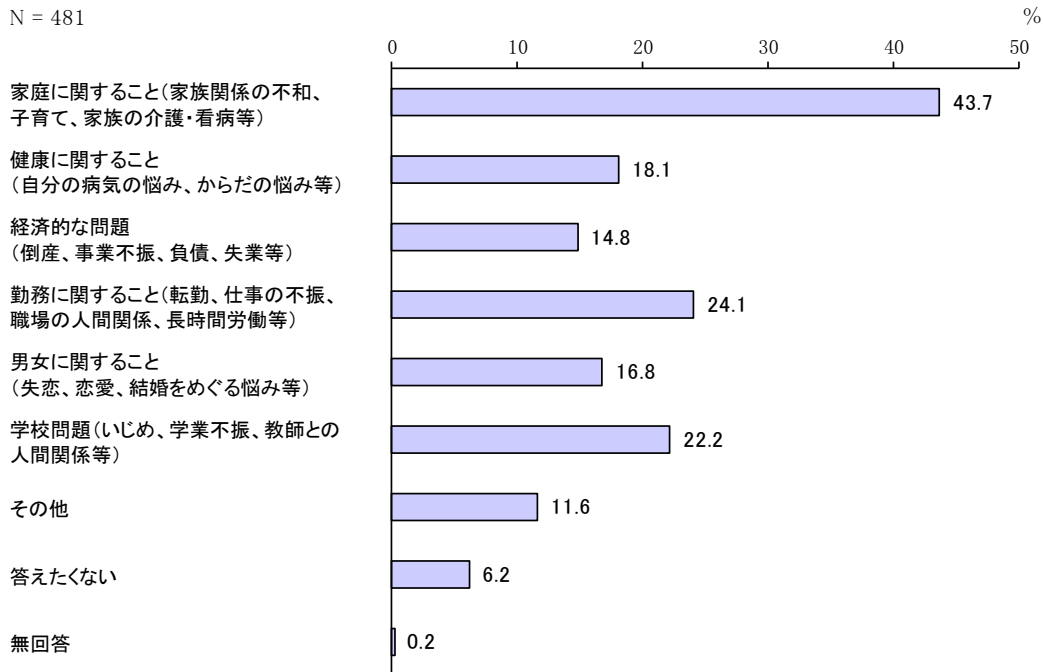
【死にたいと思った時の相談先 (上位10項目)】



これまでに死にたいと思ったことが「ある」と回答された方にお聞きします。

問 死にたいと思った原因は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

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



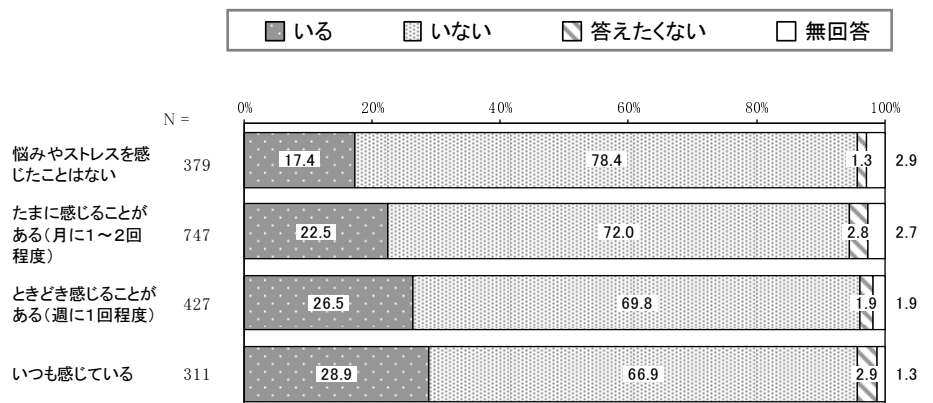
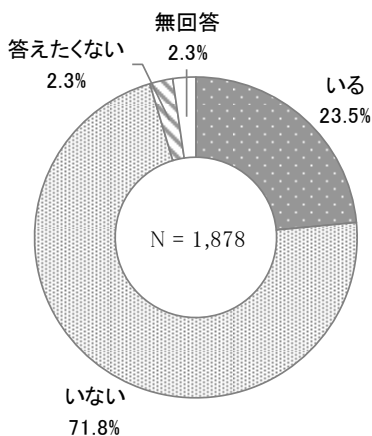
問 これまでに、お身内や友人・知人など、自ら命を絶たれた方はいますか。

(○は1つ)

身内や友人に自ら命を絶たれた方はいるかについては、「いない」の割合が71.8%と最も高く、次いで「いる」の割合が23.5%となっています。

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

【ストレスの有無×自ら命を絶たれた方】

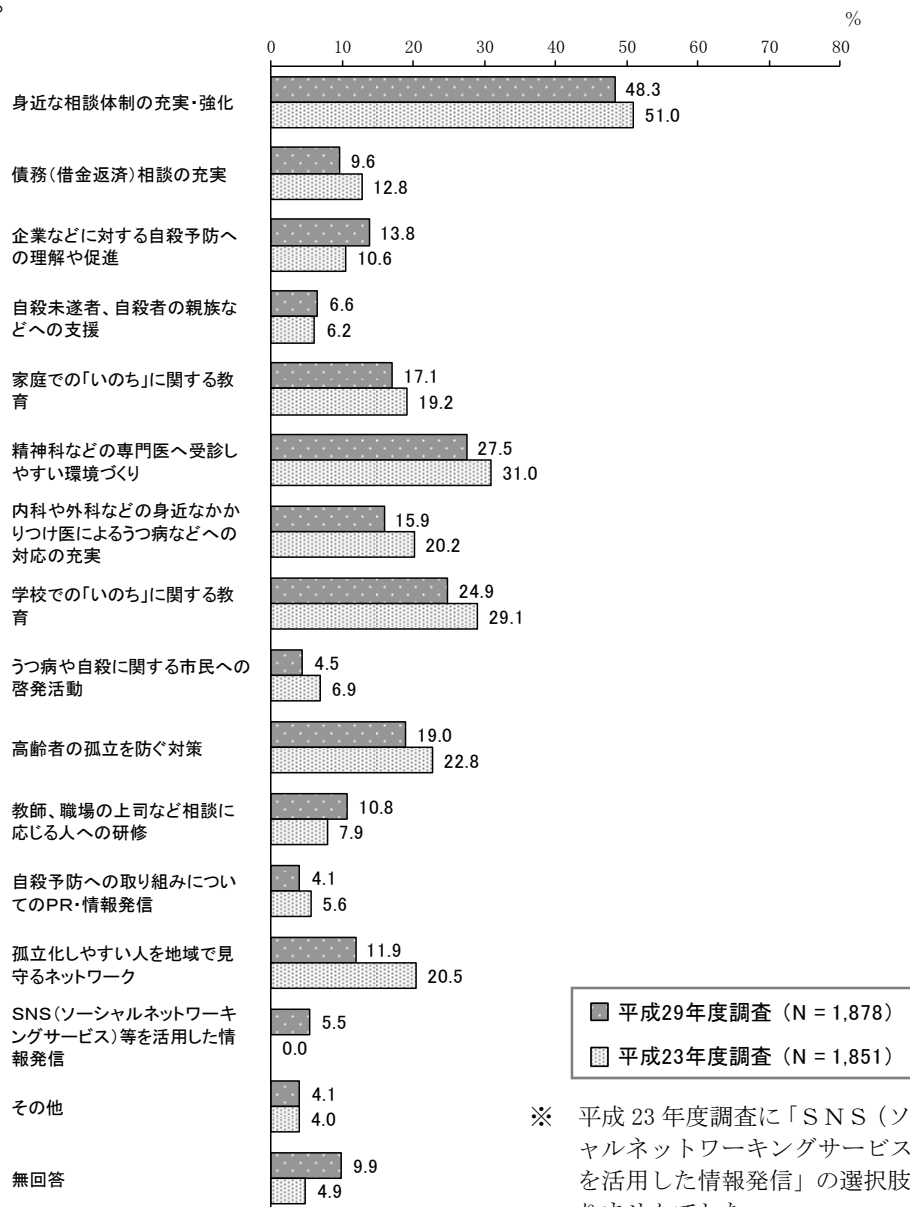


問 自殺予防の対策として、あなたが充実させる必要があると思うことは何ですか。  
(〇は3つまで)

自殺対策で充実させるべきことについては、「身近な相談体制の充実・強化」の割合が48.3%と最も高くなっています。平成23年度調査においても、「身近な相談体制の充実・強化」は最も高くなっており、相談体制の充実が求められています。その一方で、死にたいと思った時「相談したことはない」が最も高くなっていることから、相談に対する心理的抵抗を解消していくことも必要です。

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

うつ尺度別でみると、うつ状態が重くなるにつれ「身近な相談体制の充実・強化」「家庭での「いのち」に関する教育」「学校での「いのち」に関する教育」の割合が低く、「企業などに対する自殺予防への理解や促進」の割合が高くなっています。



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

【自殺予防対策×年齢・うつ尺度】

(単位：%)

区分	20歳未満	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	正常	軽うつ状態	中度うつ状態	重度のうつ状態
有効回答数(件)	313	209	257	306	295	196	286	1,348	220	123	187
身近な相談体制の充実・強化	42.5	48.8	42.8	52.9	52.9	48.0	50.7	50.8	45.5	45.5	35.3
債務(借金返済)相談の充実	10.5	7.7	9.7	11.1	11.2	9.2	7.3	9.2	7.3	10.6	15.0
企業などに対する自殺予防への理解や促進	20.1	22.5	20.2	11.4	10.5	6.1	6.3	11.7	18.2	19.5	20.3
自殺未遂者、自殺者の親族などへの支援	10.2	7.7	8.6	8.8	6.4	2.0	1.4	6.4	6.8	8.9	6.4
家庭での「いのち」に関する教育	13.4	10.0	18.3	16.3	21.0	26.0	16.4	19.7	11.8	11.4	9.1
精神科などの専門医へ受診しやすい環境づくり	31.3	24.4	31.5	33.0	25.1	24.5	20.3	26.6	30.5	27.6	30.5
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	9.3	10.5	19.8	20.6	19.0	14.3	15.4	15.7	15.0	14.6	19.8
学校での「いのち」に関する教育	25.2	22.0	19.1	23.9	24.1	34.7	27.6	27.7	21.4	17.9	13.4
うつ病や自殺に関する市民への啓発活動	3.2	1.9	4.3	3.6	6.8	8.7	3.1	4.6	2.7	4.9	5.3
高齢者の孤立を防ぐ対策	12.5	11.5	11.7	15.0	20.0	25.0	37.4	19.3	21.8	14.6	16.6
教師、職場の上司など相談に応じる人への研修	10.9	17.2	18.3	12.4	6.8	7.7	3.8	10.1	10.9	13.8	13.9
自殺予防への取り組みについてのPR・情報発信	3.5	2.4	2.3	5.6	4.7	4.6	5.2	3.9	5.5	3.3	4.3
孤立化しやすい人を地域で見守るネットワーク	6.7	8.1	13.2	9.5	12.9	16.3	17.8	13.4	8.6	10.6	5.9
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	15.7	9.6	4.3	3.9	2.0	1.0	0.7	5.0	5.5	7.3	8.0
その他	5.4	10.5	3.9	2.6	4.1	1.0	1.7	2.9	4.5	5.7	11.2
無回答	7.3	11.0	8.6	7.5	10.2	11.7	13.6	9.5	12.3	8.9	10.2



## 8 相談相手・相談機関について

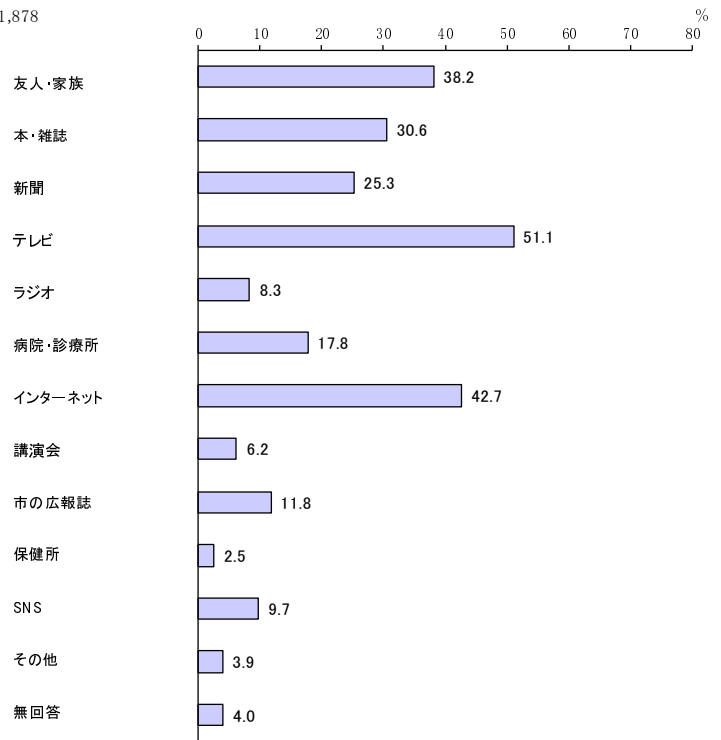
問 「こころの健康や病気」について、どのようなところから知識・情報を手に入れますか。(あてはまるものすべてに○)

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

年齢別でみると、他に比べ、30歳代で「インターネット」の割合が高く、20歳未満、20歳代においては、インターネット以外にも「SNS」の割合が高くなっています。年代に応じて、知識や情報の入手手段は多様化してきており、依然として身近な相談先が多くなっています。

うつ尺度別でみると、うつ状態が重くなるにつれ「友人・家族」の割合が低くなっています。また、他に比べ、中程度のうつ状態、「テレビ」の割合が低く、「インターネット」の割合が高くなっています。

N = 1,878



### 【知識・情報入手先×年齢・うつ尺度】

(単位：%)

区分	20歳未満	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	正常	軽うつ状態	中度のうつ状態	重度のうつ状態
有効回答数(件)	313	209	257	306	295	196	286	1,348	220	123	187
友人・家族	37.7	30.6	33.1	34.3	39.3	40.3	51.7	40.6	36.4	29.3	28.9
本・雑誌	20.4	17.2	31.1	36.9	42.0	38.8	27.6	32.3	27.7	26.8	24.1
新聞	15.7	6.2	12.8	23.9	30.8	44.9	44.4	26.9	25.0	21.1	17.6
テレビ	43.5	48.3	51.8	50.3	54.9	55.6	54.5	52.2	54.1	47.2	42.8
ラジオ	4.5	3.8	6.2	7.2	9.8	13.8	14.0	8.8	8.6	3.3	7.5
病院・診療所	12.5	18.7	17.5	21.9	15.9	18.4	21.0	17.3	19.1	17.9	19.8
インターネット	44.7	51.7	64.6	58.8	45.4	20.4	9.8	41.7	39.5	48.0	50.3
講演会	11.8	1.9	3.1	4.2	8.5	6.6	5.2	6.8	4.1	6.5	3.7
市の広報誌	4.2	7.7	12.5	12.1	12.2	16.3	18.2	12.5	10.5	9.8	9.6
保健所	1.0	1.4	1.9	2.3	3.4	3.6	4.2	2.8	2.7	1.6	0.5
SNS	26.8	26.3	10.5	3.3	1.0	1.5	—	8.8	10.0	14.6	13.4
その他	10.5	3.8	3.9	2.9	2.0	2.0	0.7	3.3	3.2	3.3	9.6
無回答	2.6	2.4	2.3	1.6	4.4	6.1	8.4	4.3	3.6	3.3	2.7

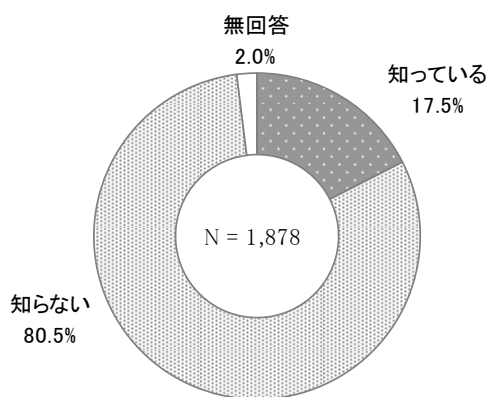
問 あなたは、岡崎市のこころの健康に関する相談窓口「岡崎市こころホットライン」(0564-64-7830) (無理しないで、なやみを電話!)をご存知ですか。(〇は1つ)

問 今後岡崎市こころホットラインを利用したいですか。(〇は1つ)

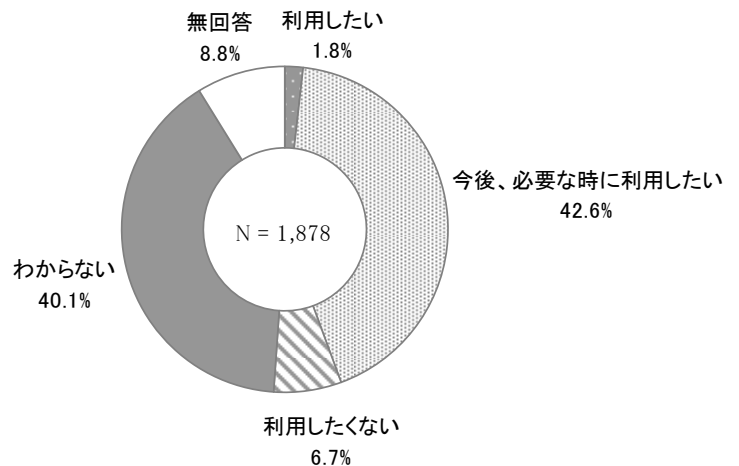
岡崎市のこころの健康に関する相談窓口「岡崎市こころホットライン」(0564-64-7830) (無理しないで、なやみを電話!)の認知度については、「知らない」の割合が80.5%となっており、より一層の周知が必要です。

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

【「岡崎市こころホットライン」認知度】



【「岡崎市こころホットライン」の利用意欲】



## 眠れてますか？

こころの悩み、  
ひとりで抱えないで！

ご家族・ご友人も相談できます

**岡崎市こころホットライン**

無理しないで なやみを 電話！

☎ **0564 (64) 7830**

(月～金曜日 祝日・年末年始除く 午後1時から午後8時まで)



岡崎市健康・食育キャラクター  
まめ吉

## 9 岡崎市の事業について

問 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○)

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

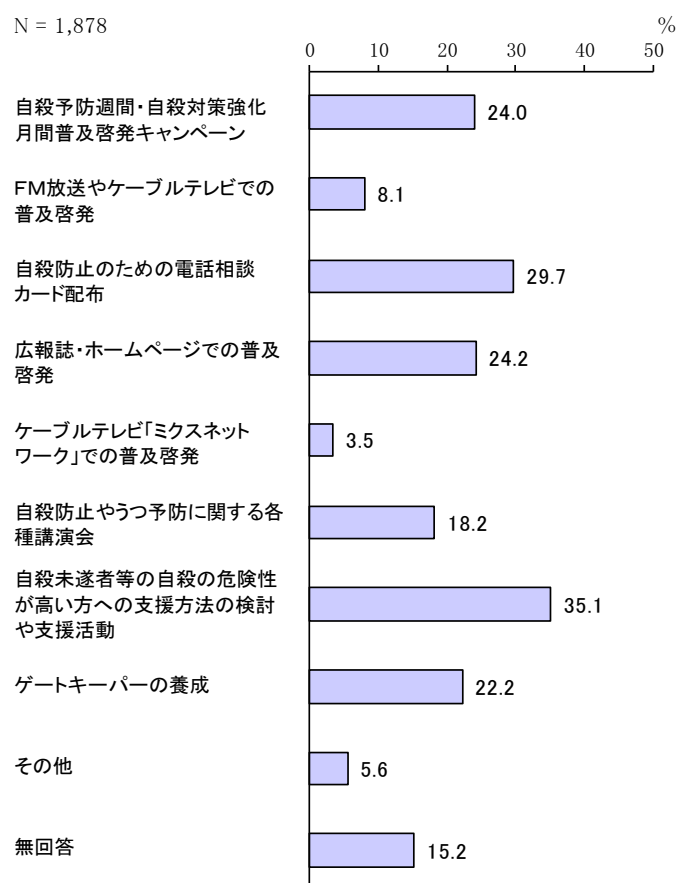
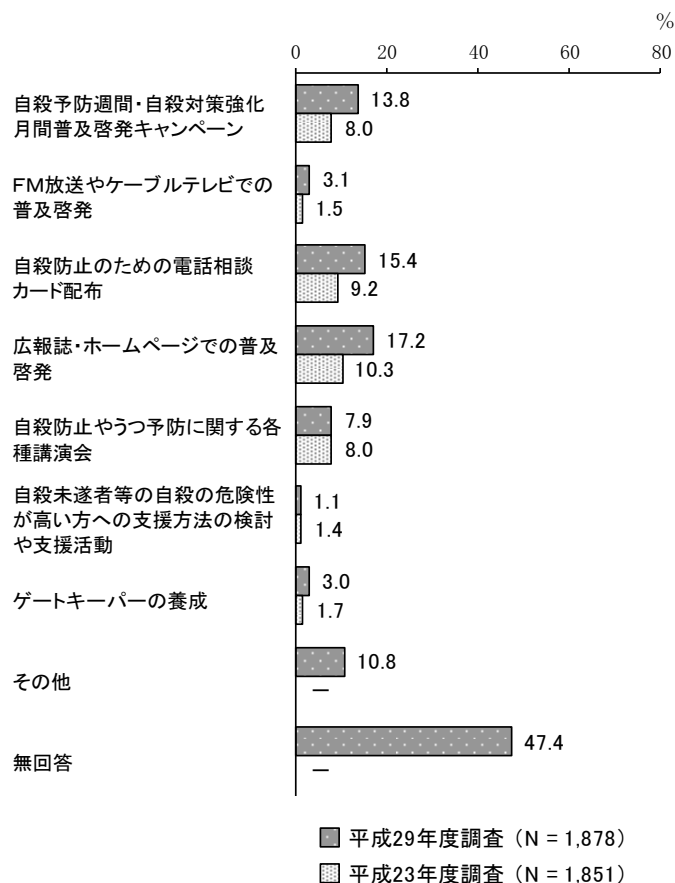
自殺予防の対策を見たり聞いたりした制度については、「広報誌・ホームページでの普及啓発」の割合が17.2%と最も高く、次いで「自殺防止のための電話相談カード配布」の割合が15.4%、「自殺予防週間・自殺対策強化月間普及啓発キャンペーン」の割合が13.8%となっています。

平成23年度調査と比較すると、「自殺防止のための電話相談カード配布」の割合が増加していることから、周知・啓発の効果が表れています

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

【岡崎市の対策で見たり聞いたりしたことのある事業】

【特に重要だと感じる取組み】



※平成23年度調査は、単数回答で平成29年度調査と回答様式が異なります。

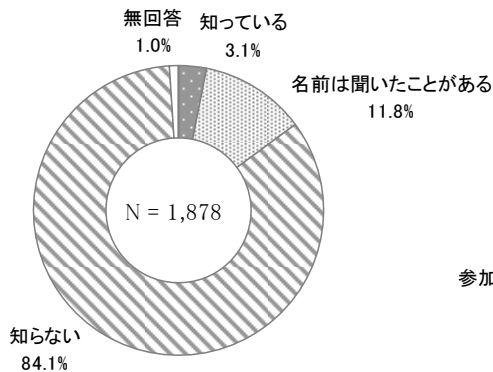
問 あなたは、ゲートキーパーのことを知っていますか。(〇は1つ)

問 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せんか。(〇は1つ)

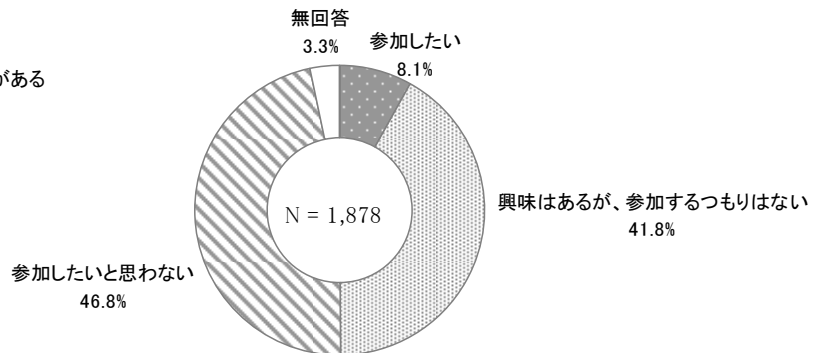
ゲートキーパーの認知度については、「知らない」の割合が84.1%と最も高く、次いで「名前は聞いたことがある」の割合が11.8%となっており、役割や研修について引き続き周知啓発が必要です。

ゲートキーパー研修への参加意欲については、「参加したいと思わない」の割合が46.8%と最も高く、次いで「興味はあるが、参加するつもりはない」の割合が41.8%となっています。「興味はあるが、参加するつもりはない」「参加したい」という興味を持っている人は約半数となっていることから、ゲートキーパーの必要性や研修会の効果について周知していくことが求められます。

【ゲートキーパーの認知度】

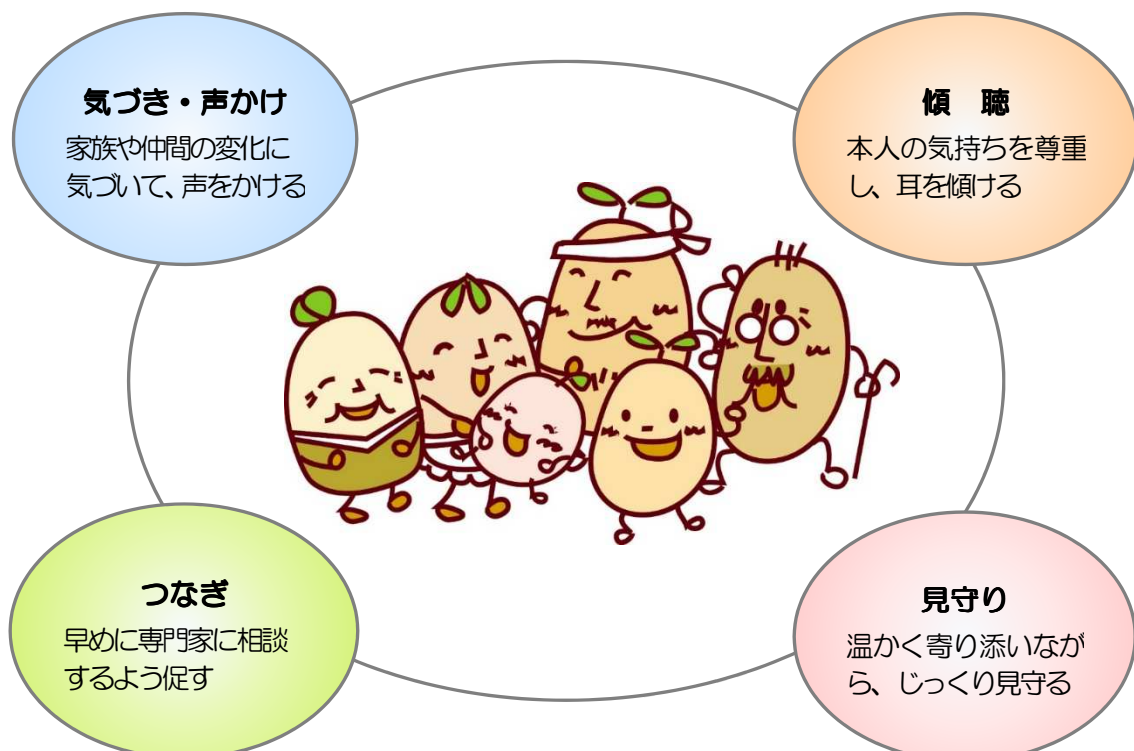


【ゲートキーパー研修への参加意欲】



## ～みんなが誰かのゲートキーパー～

『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。岡崎市では、平成21年度から、ゲートキーパーに求められる役割や悩んでいるかたへの接し方などについて研修を実施しています。あなたも支援の輪に加わりませんか？



## 10 調査結果のまとめについて

### ○自殺企図リスク者の傾向

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

### ○若年層の自殺対策

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

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

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

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

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

### ○就労者の自殺対策

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



【相談窓口一覧】

～ひとりで悩まないで、気軽にご相談ください～

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 精神・難病係	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～12時、13時～16時30分
	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	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。詳細は下記ホームページをご確認ください。 <a href="https://www.aichi-pref-email.jp/top.html">https://www.aichi-pref-email.jp/top.html</a>			
母子・子育て	乳幼児の健康に関することや、お母さんの不安や悩みについての相談	岡崎市保健所健康増進課 母子保健係	0564-23-6069	平日 9時～17時
生活	低所得や障がい者・高齢者世帯等の自立を手助けする貸付制度利用の相談(一定条件あり)	岡崎市社会福祉協議会	0564-23-8705	平日 8時30分～17時15分
	生活困窮・生活保護の相談	岡崎市役所地域福祉課	0564-23-6158	平日 8時30分～17時15分
労働	解雇、労働条件、いじめ等を含む労働問題に関する分野についての相談	岡崎労働基準監督署	0564-52-3161	平日 8時30分～17時15分
その他	言いつばなし・聞きつばなしの集い ※相談機関ではありません	こころほっとサロン(悩みを抱えている人、語り合う相手が欲しい人、同じ不安や悩みを抱えている人同士が、自由に語れる場)		毎月第2金曜日 申し込み不要 19時～21時 岡崎げんき館1階 和室
	自死遺族相談	愛知県 精神保健福祉センター	052-962-5377	毎月第3木曜日 予約: 平日9時～12時、13時～16時30分

※ 電話相談は原則無料、通話料金は自己負担です。また、特に記載のない限り土日祝日・年末年始は対応していません。日時や相談内容等については変更する場合がありますので、詳細は各機関にお問い合わせください。(平成29年12月現在)

<情報サイト>(H29.12月現在)

- ・「こころの耳」働く人のメンタルヘルスポータルサイト  
<http://kokoro.mhlw.go.jp/>
- ・こころもメンテしよう ～若者をささえるメンタルヘルスサイト～  
<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/index.html>
- ・こころのストレスチェックしてみませんか?



いのち支える

岡崎市 こころ チェック



平成29年度 岡崎市メンタルヘルスに関する  
市民意識調査 概要版

発行年月 平成29年12月

編集・発行 岡崎市保健所

〒444-8545 岡崎市若宮町2丁目1番地1

電話: 0564 (23) 6715

FAX: 0564 (23) 5071