

# みよし市こころの健康アンケート

## 調査結果報告書

令和6(2024)年3月

みよし市

# 目次

## I 調査概要

1	調査の目的	1
2	調査対象及び調査方法	1
3	回収状況	1
4	調査結果の表示方法	1

## II 調査結果

1	あなたの健康と普段の生活について	2
2	悩みやストレスについて	9
3	自殺やうつに対する認識・考えについて	17
4	自殺対策全般について	37
5	あなた自身のことについて	40

## 資料【調査票】

# I 調査の概要

## 1 調査の目的

本アンケート調査は、みよし市在住の16歳以上の市民に対して、こころの健康づくりに関する現状や考えを伺い、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しました。

## 2 調査対象及び調査方法

調査対象者：市内在住の16歳以上の男女2,000人（無作為抽出）

調査方法：郵送配布・郵送回収（WEBでの回答も可）

調査期間：令和5年9月15日から9月30日まで

## 3 回収状況

配布数	有効回収数 (紙)	有効回収数 (WEB)	有効回収数計	有効回収率
2,000件	610件	220件	830件	41.5%

## 4 調査結果の表示方法

- ・ 回答は各質問の回答者数（N）を基準とした百分率（%）で示してある。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る。
- ・ 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%を超える場合がある。
- ・ 本報告書中の表、グラフ等の見出し及び文章中での回答選択肢は、本来の意味を損なわない程度に省略して掲載している場合がある。

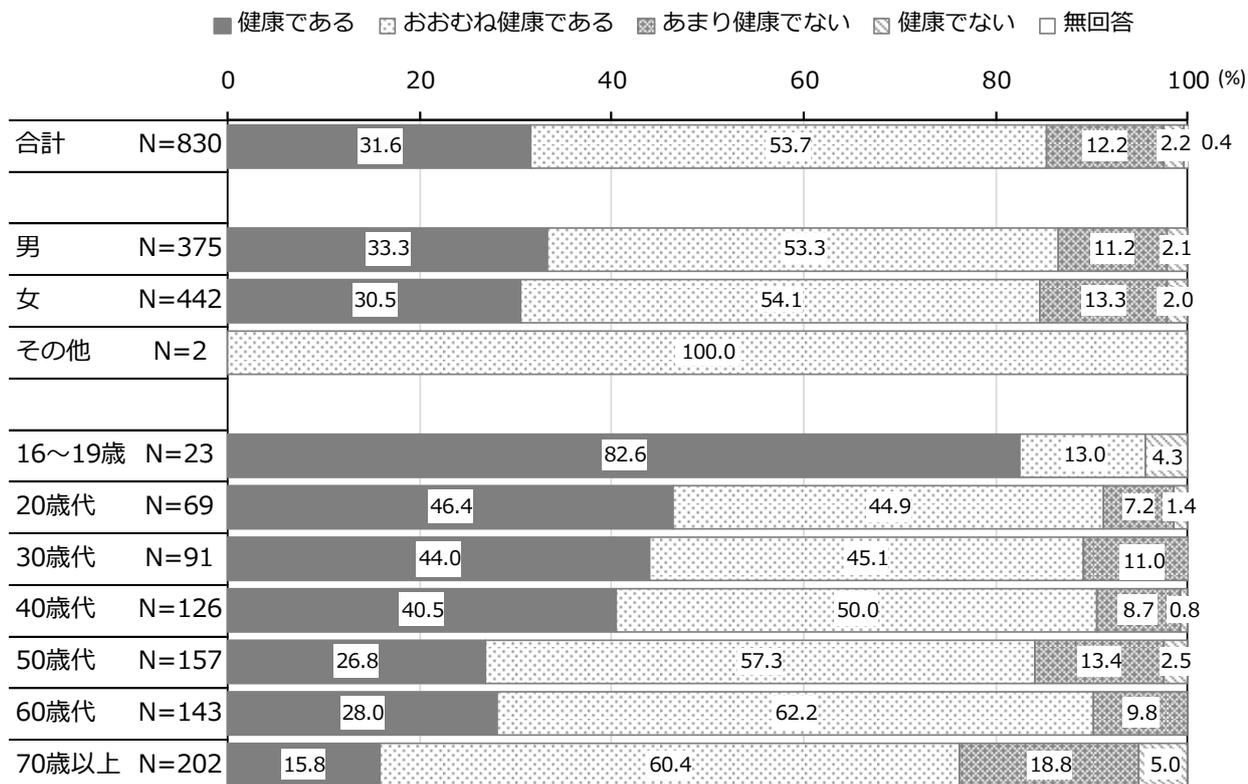
## Ⅱ 調査結果

### 1 あなたの健康と普段の生活について

問1. あなたの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)

「健康である」(31.6%)と「おおむね健康である」(53.7%)を合わせた『健康』である人は85.3%となっています。年代別で見ると「健康である」の割合は年齢が高くなるにつれ低くなる傾向にあります。

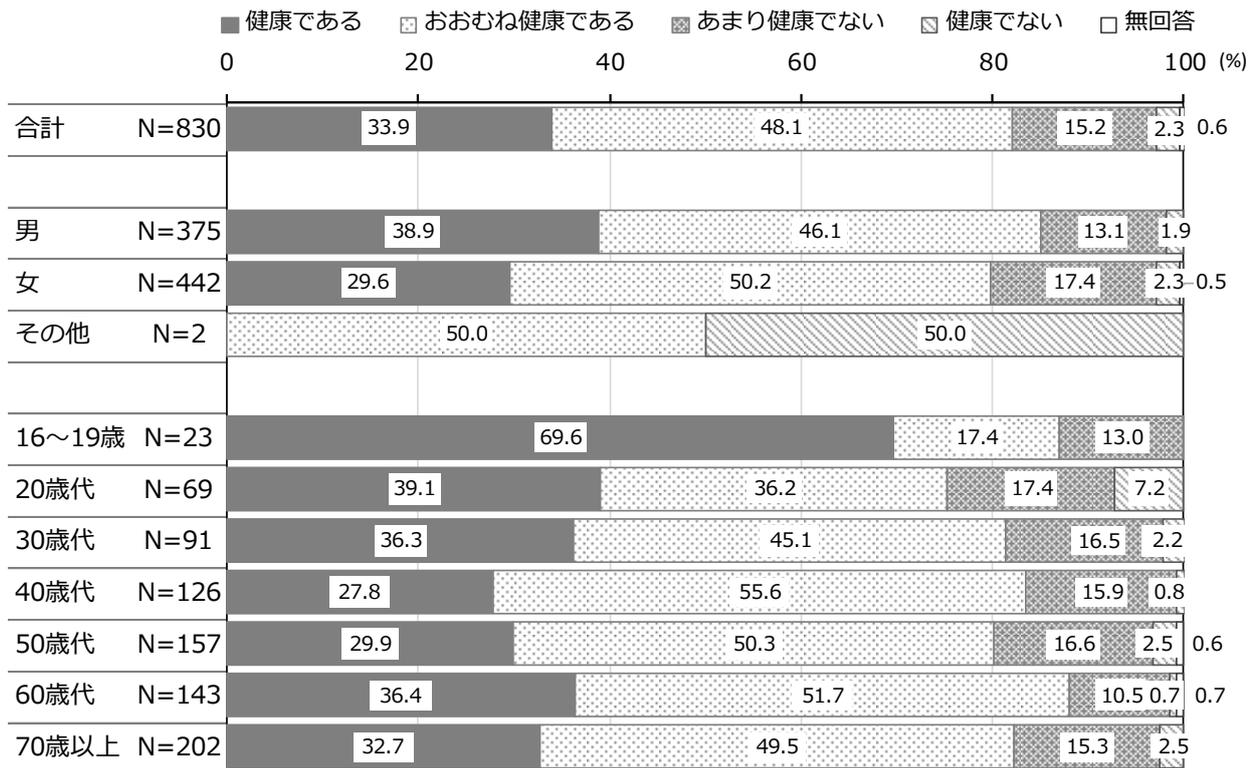
図表1【問1】からだの健康状態



問2. あなたの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)

「健康である」(33.9%)と「おおむね健康である」(48.1%)を合わせた『健康』である人は82.0%となっています。年齢別でみると20歳代のみ『健康』である人の割合が80%以下となっています。

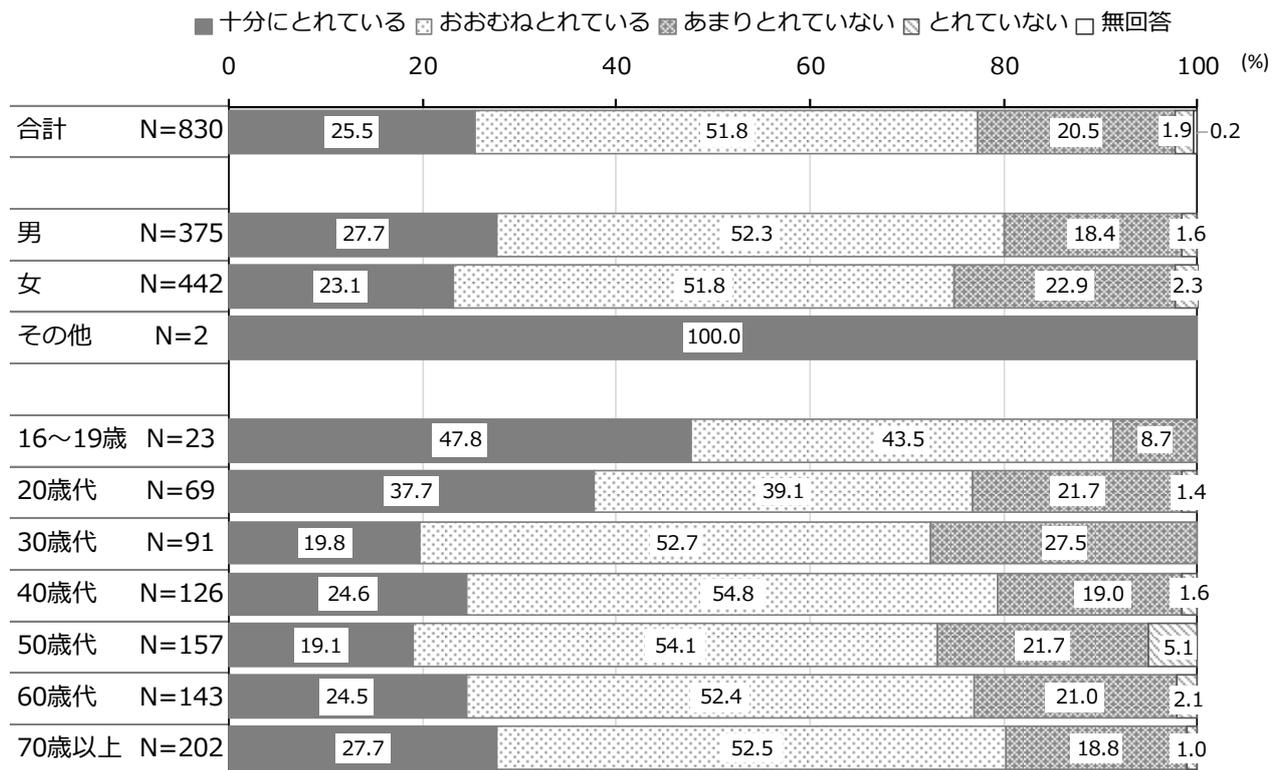
図表2【問2】こころの健康状態



問3. あなたは、この1か月間くらいで、十分に睡眠がとれていますか。(○は1つ)

「十分にとれている」(25.5%)と「おおむねとれている」(51.8%)を合わせた『睡眠がとれている』人は77.3%となっています。年代別でみると30歳代で「あまりとれていない」が27.5%と他の年代より高く、50歳代で「とれていない」が5.1%で最も高くなっています。

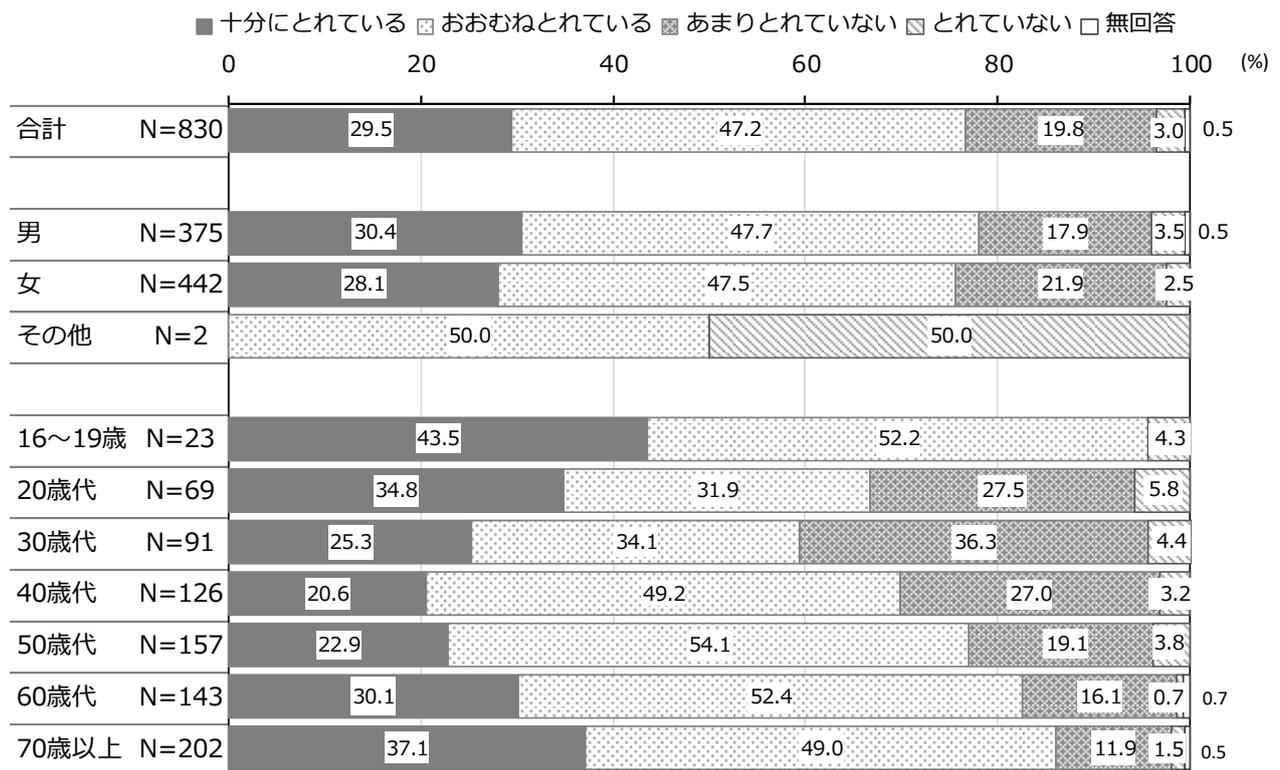
図表3【問3】睡眠



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

「十分にとれている」(29.5%)と「おおむねとれている」(47.2%)を合わせた『休養がとれている』人は76.7%となっています。年代別でみると、30歳代で『休養がとれていない』人(「あまりとれていない」と「とれていない」を合わせた割合)が他の年代よりも高くなっています。

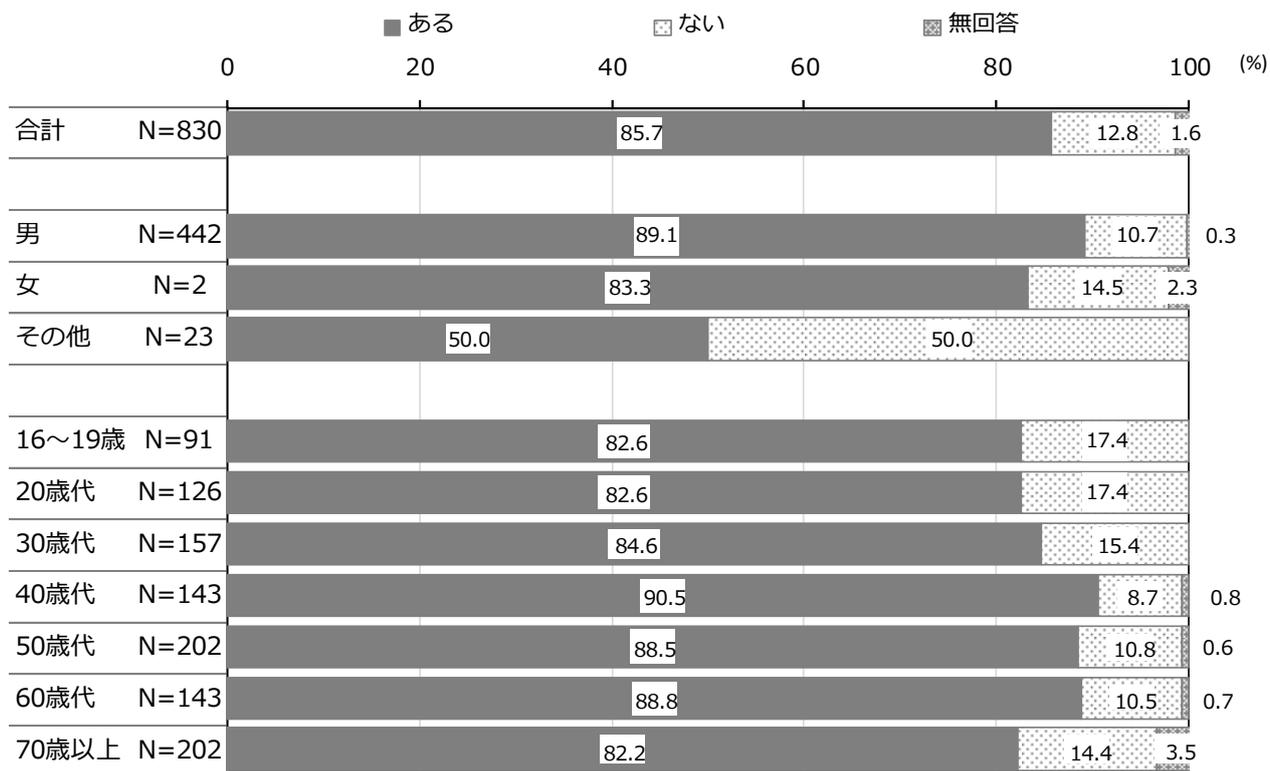
図表4【問4】休養



問5. あなたは生きがいがありますか。(○は1つ)

「ある」が85.7%、「ない」が12.8%となっています。  
 年代別で見ると、40歳代で「ある」の割合が90.5%と唯一90%を上回っています。

図表5 【問5】生きがい

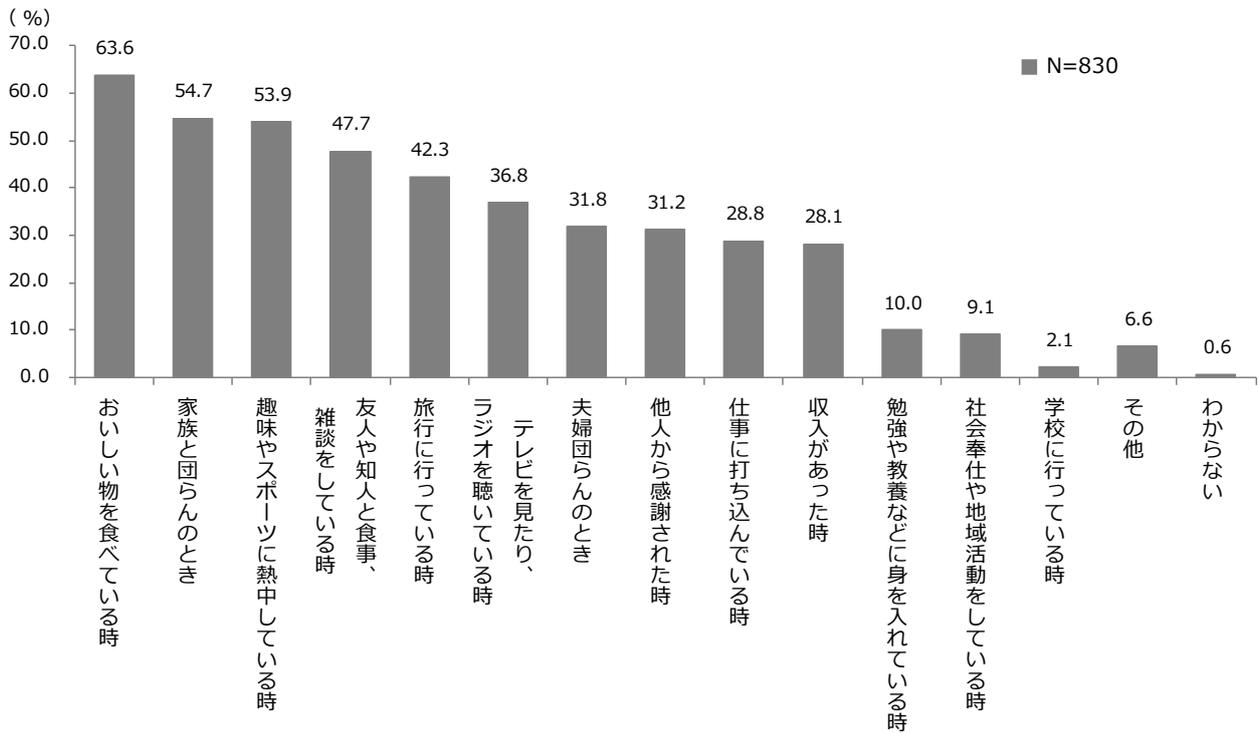


【問5で「1 ある」と回答した方におたずねします】

問 5-1. あなたが生きがい(喜びや楽しみ)を感じるのはどのような時ですか。  
(あてはまるものすべてに○)

「おいしい物を食べている時」が63.6%と最も高く、次いで「家族と団らんのとき」(54.7%)、「趣味やスポーツに熱中している時」(53.9%)と続いています。

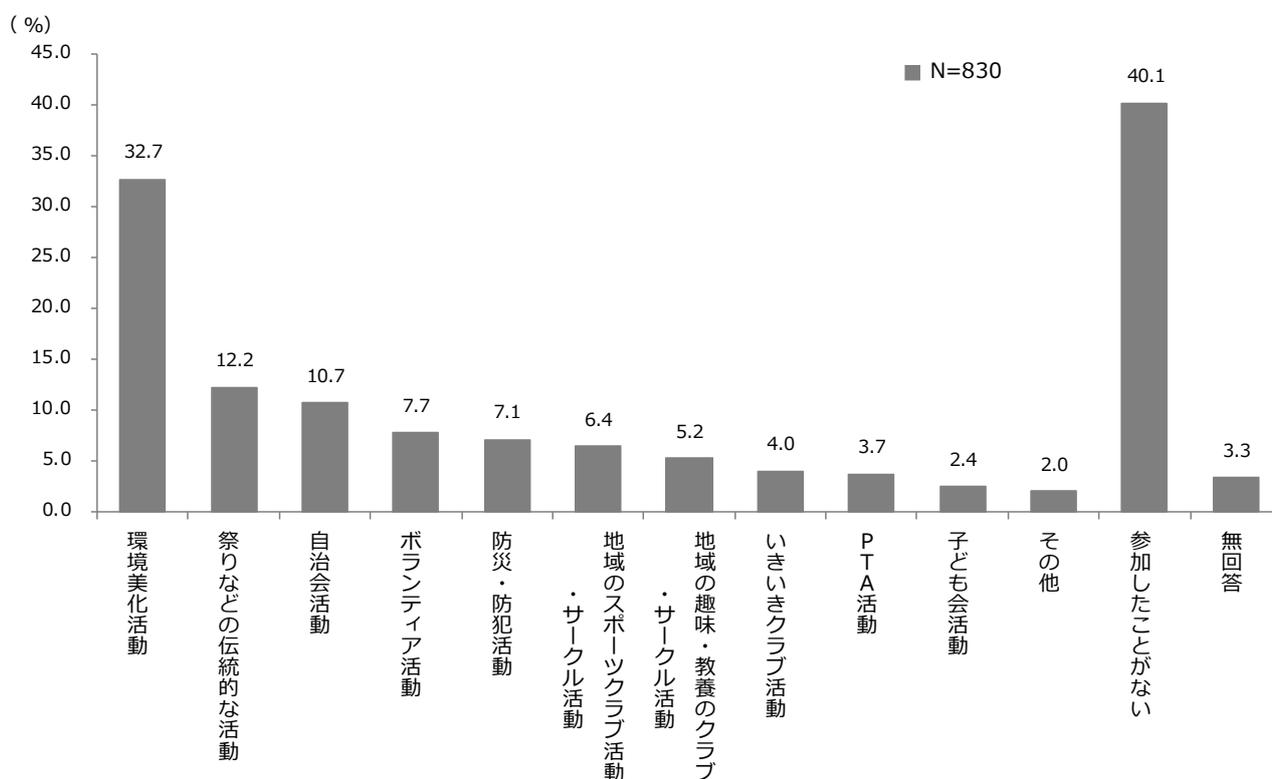
図表6 【問5-1】生きがいを感じる時



問6. あなたは、この1年間で、地域のどのような活動に参加していますか。  
 (あてはまるものすべてに○)

1年間で参加した活動としては、「環境美化活動」(32.7%)が最も多く、次いで「祭りなどの伝統的な活動」(12.2%)、「自治会活動」(10.7%)となっています。  
 一方、「参加したことがない」人の割合は40.1%になりました。

図表7【問6】地域活動



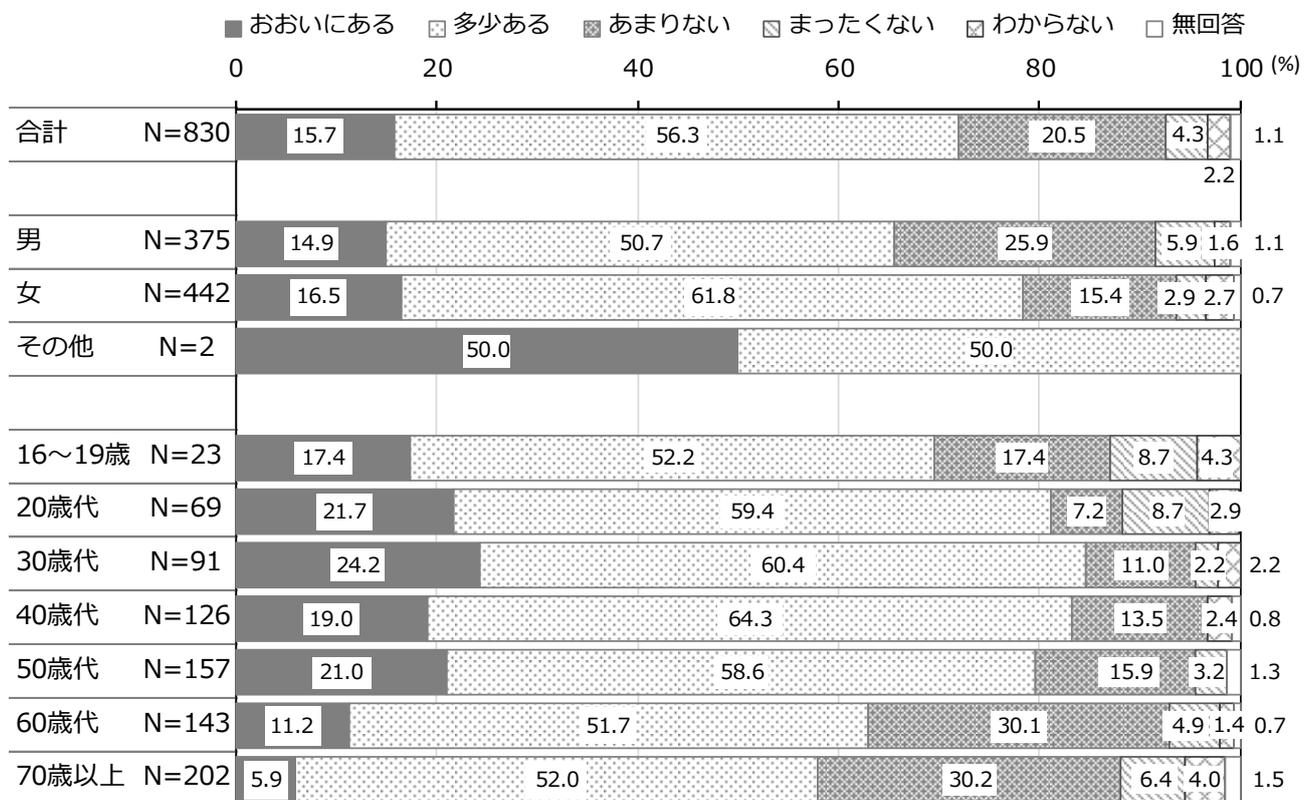
## 2 悩みやストレスについて

問7. あなたはこの1か月間に日常生活で不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。

(○は1つ)

「おおいにある」(15.7%)と「多少ある」(56.3%)を合わせた『ストレスがある』人の割合は72.0%となっています。また、男性よりも女性の方が『ストレスがある』人の割合が高くなっています。年代別でみると、20歳代～50歳代は『ストレスがある』人の割合が高くなっています。

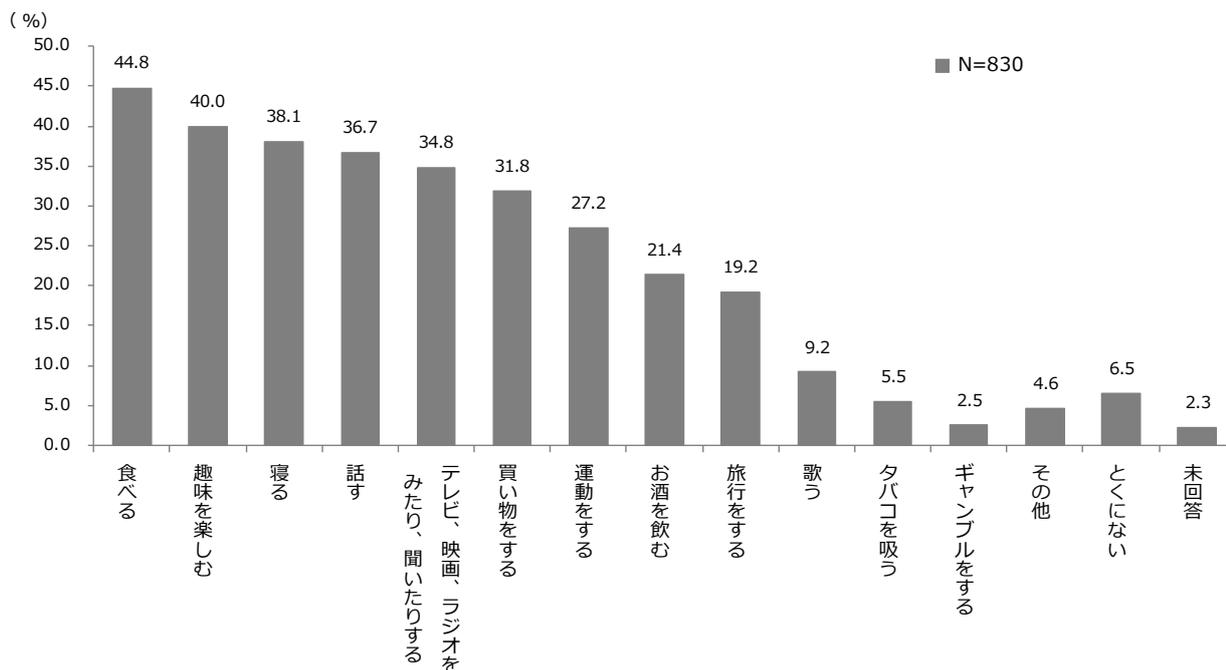
図表8 【問7】ストレスなど



問8. あなたは日常生活の不満、悩み、ストレスを解消するためにどのようなことをしますか。(あてはまるものすべてに○)

「食べる」(44.8%)が最も多く、次いで「趣味を楽しむ」(40.0%)、「寝る」(38.1%)、「話す」(36.7%)「テレビ、映画、ラジオをみたり、聞いたりする」(34.8%)となっています。

図表9【問8】ストレス解消法

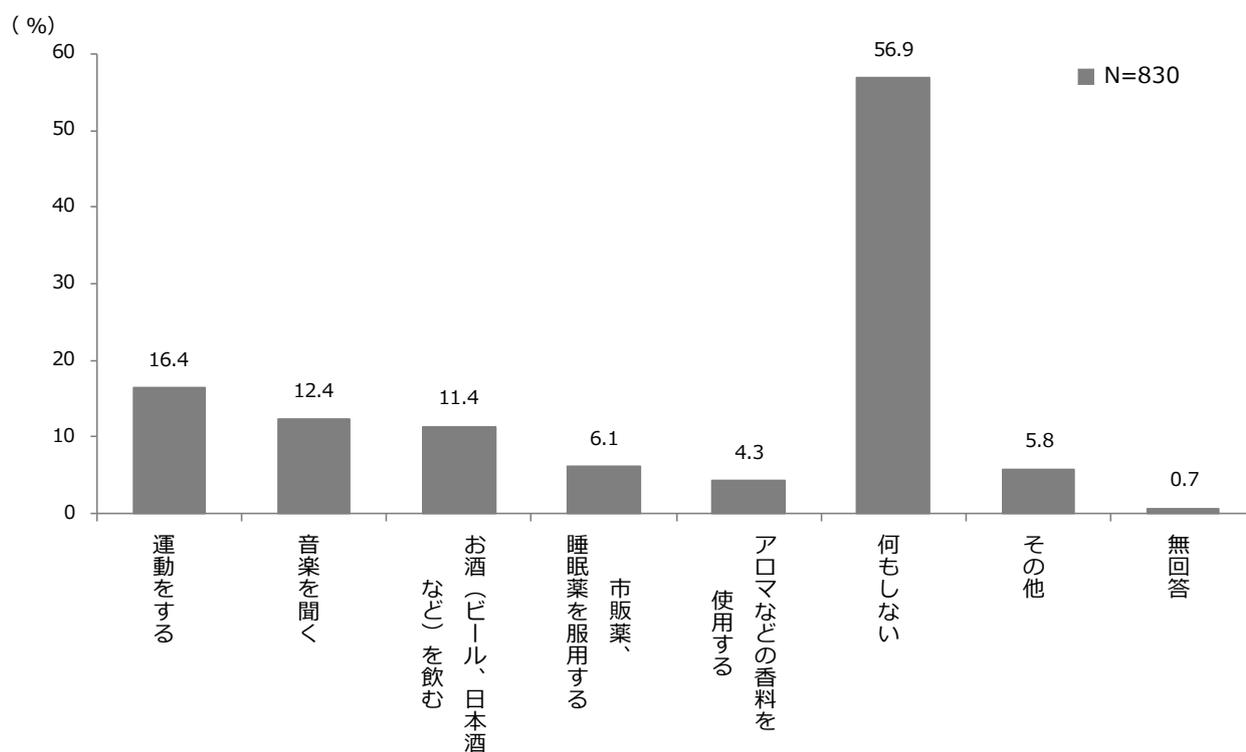


問9. あなたは、睡眠確保のために何か利用するものはありますか。

(あてはまるものすべてに○)

睡眠確保のために何か利用したものとしては、「運動をする」(16.4%)が最も多く、次いで「音楽を聞く」(12.4%)、「お酒(ビール、日本酒など)を飲む」(11.4%)となっています。一方、「何もしない」は56.9%となりました。

図表10【問9】睡眠確保

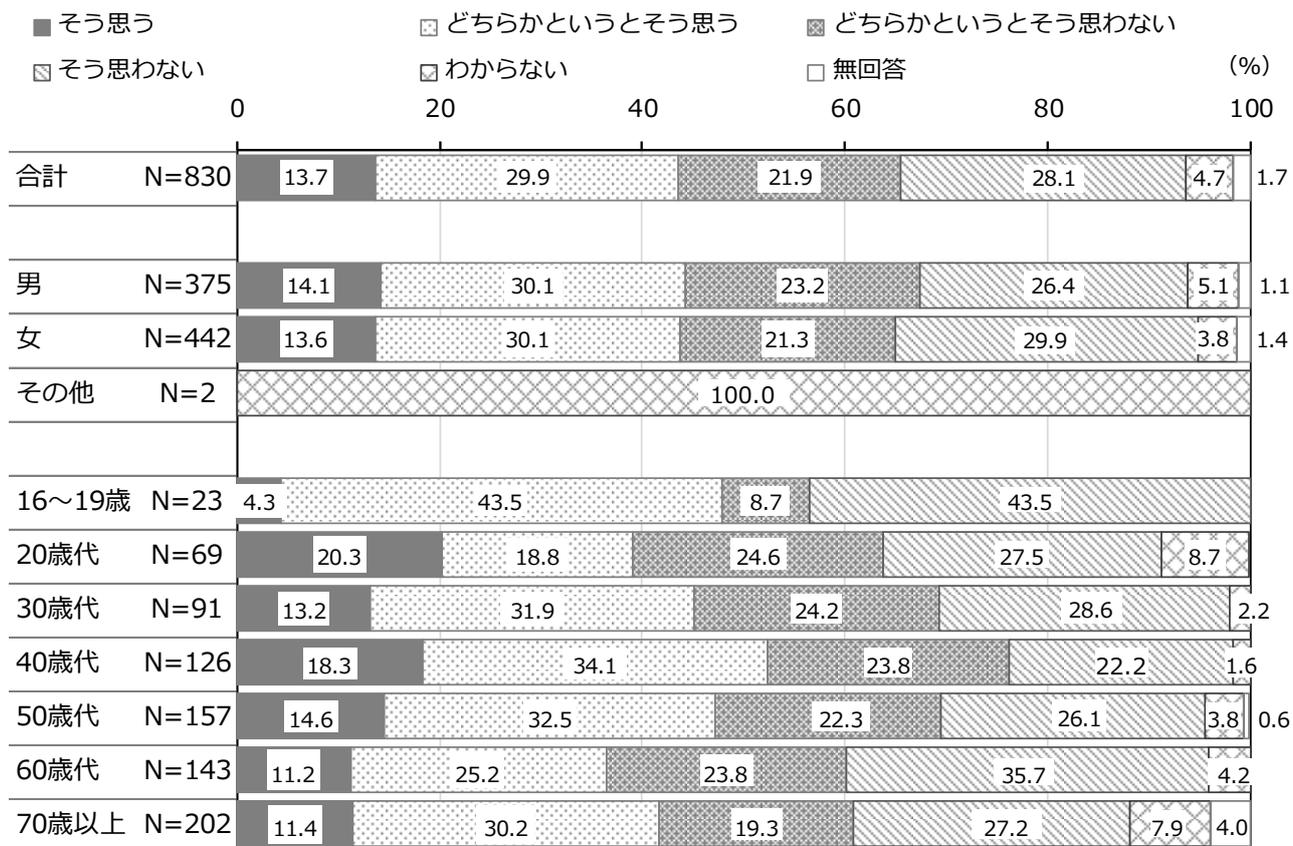


問10. あなたは、以下の質問についてどのように思いますか。(それぞれ1つに○)

① あなたは、悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談することにためらいを感じますか。

「そう思う」(13.7%)と「どちらかというと思う」(29.9%)を合わせた『誰かに相談することにためらいを感じる』人の割合は43.6%となっています。年代別でみると40歳代で『誰かに相談することにためらいを感じる』人の割合が52.4%と最も高くなっています。

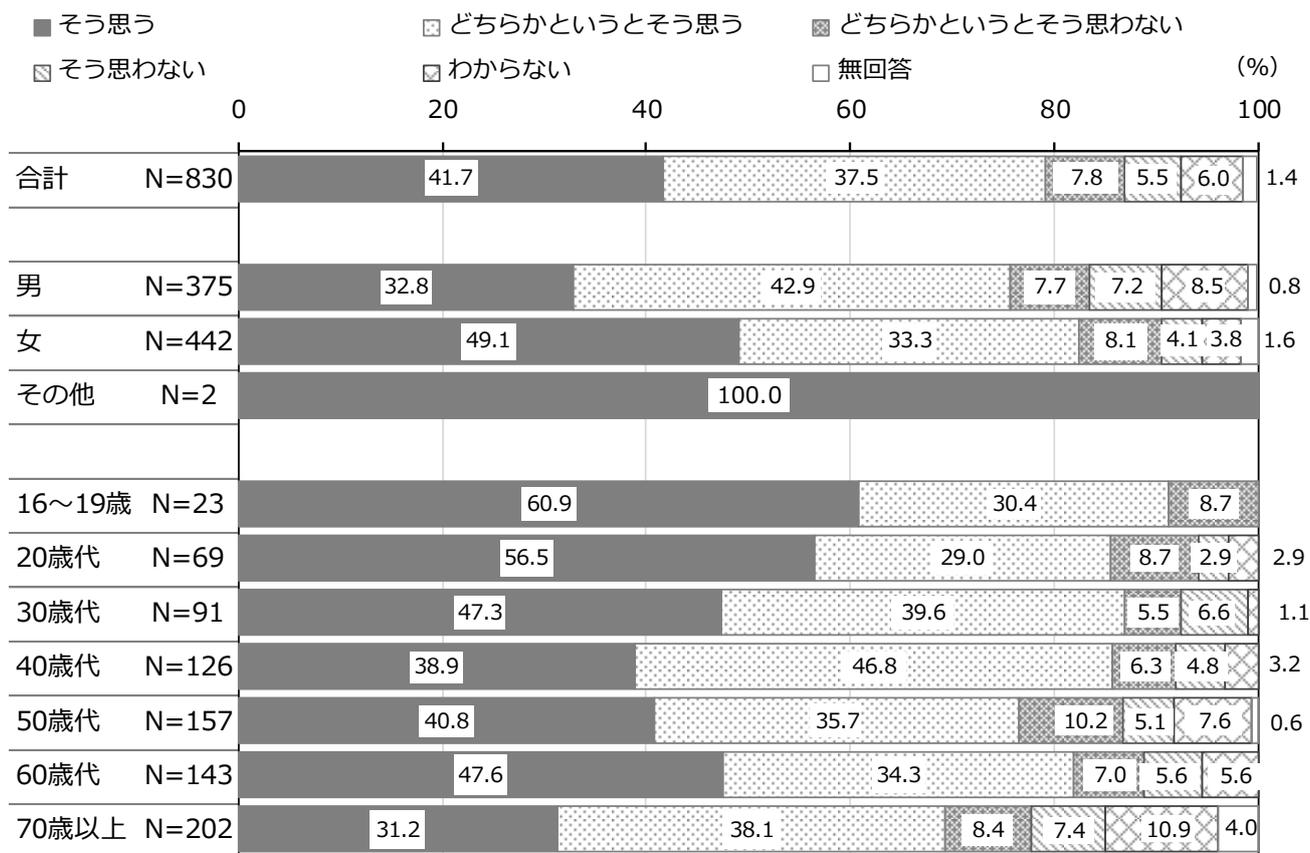
図表11 【問10—①】相談することにためらいを感じる



② あなたの不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいると思いますか。

「そう思う」(41.7%)と「どちらかというと思う」(37.5%)を合わせた『耳を傾けてくれる人がいる』と思う人の割合は79.2%となっています。男性よりも女性の方が『耳を傾けてくれる人がいる』と思う人の割合が高くなっています。年代別でみると10歳代で『耳を傾けてくれる人がいる』と思う人の割合が91.3%と最も高くなっています。

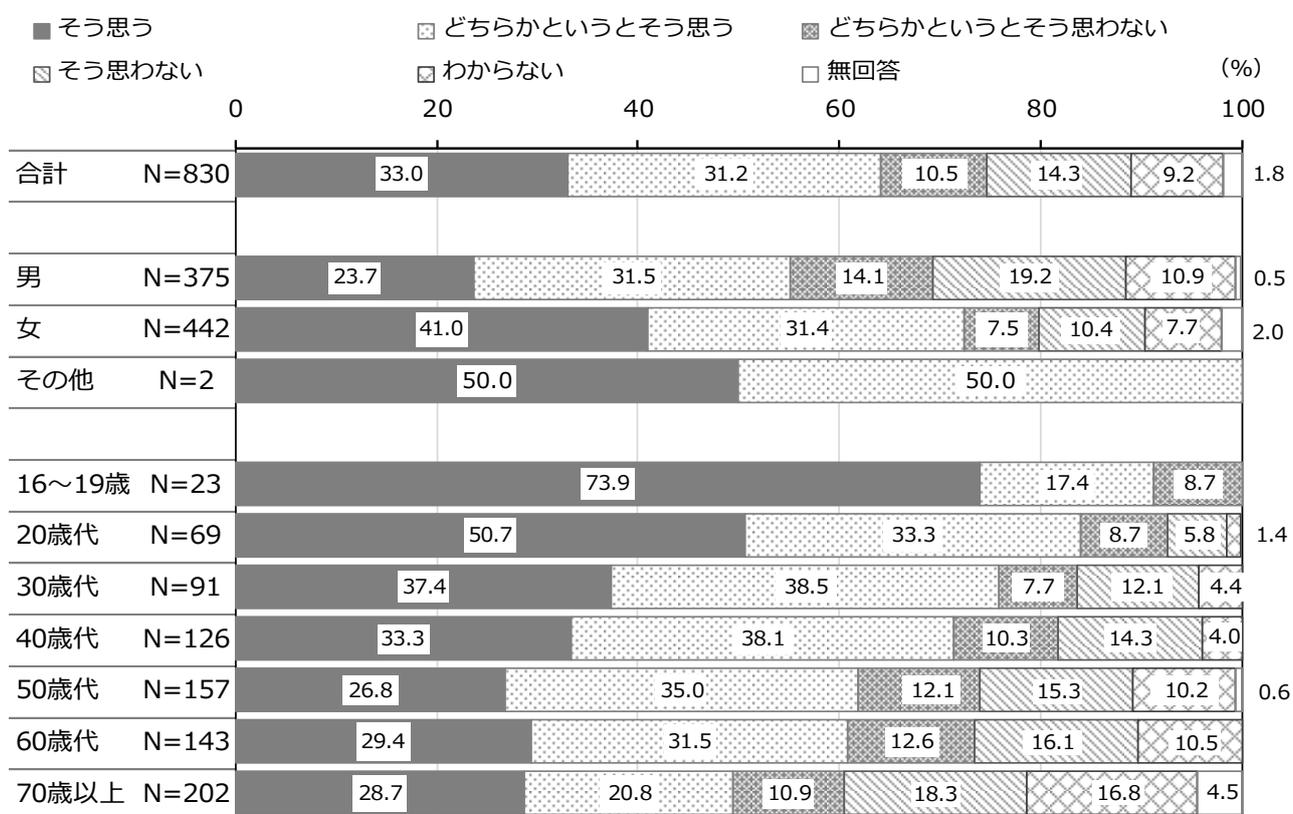
図表12 【問10-②】 耳を傾けてくれる人はいると思う



③ 必要なとき、あなたに物質的・金銭的な支援をしてくれる人はいると思いますか。

「そう思う」(33.0%)と「どちらかというと思う」(31.2%)を合わせた『支援をしてくれる』人がいる人の割合は64.2%となっています。男性よりも女性の方が『支援をしてくれる』人がいる人の割合が高くなっています。年代別でみると10歳代で『支援をしてくれる』人がいる人の割合が91.3%と最も高くなっています。

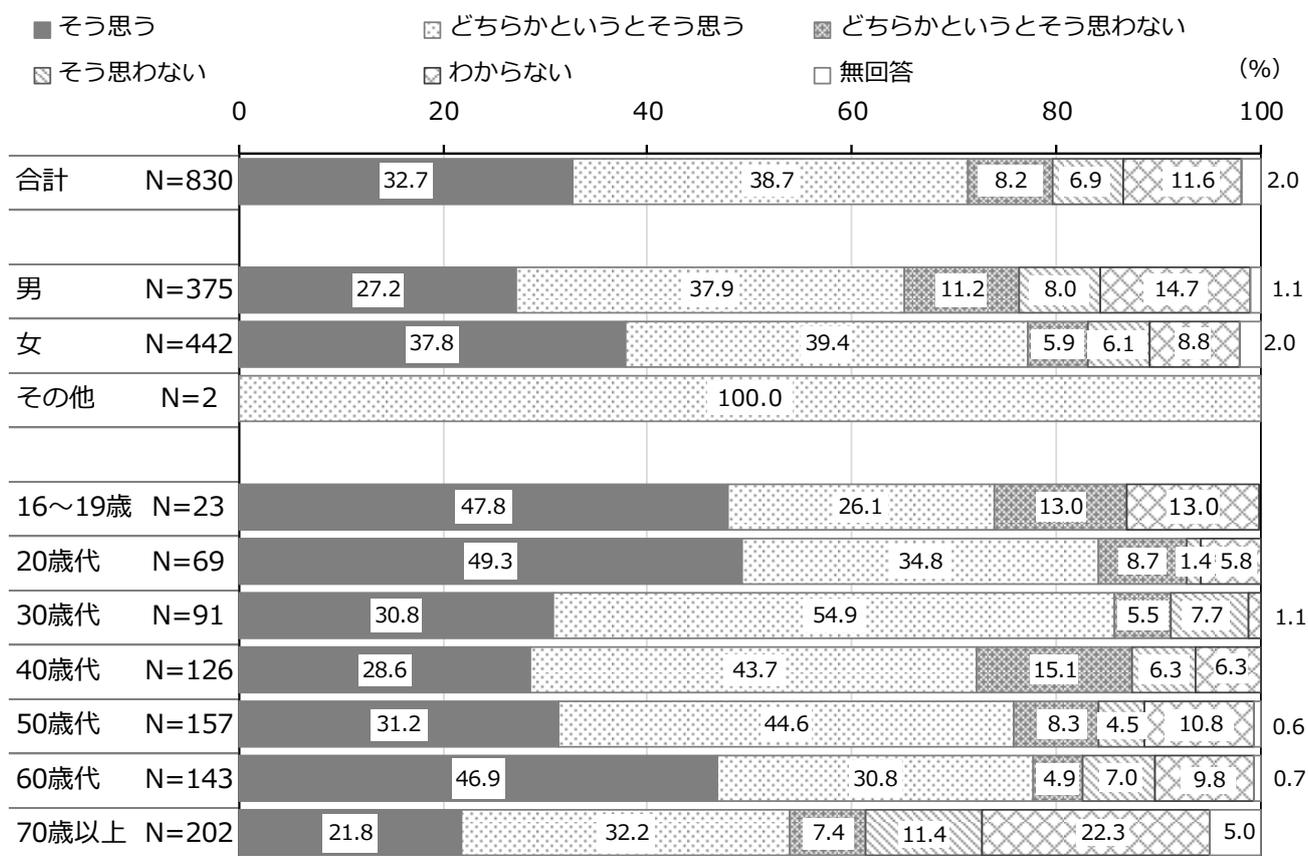
図表13 【問10—③】支援してくれる人がいると思う



④ あなたが不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてあげる人は、周囲にいますか。

「そう思う」(32.7%)と「どちらかというと思う」(38.7%)を合わせた『耳を傾けてあげる』人がいる割合は71.4%となっています。男性よりも女性の方が『耳を傾けてあげる』人がいる割合が高くなっています。年代別でみると30歳代で『耳を傾けてあげる』人がいる割合が85.7%と最も高くなっています。

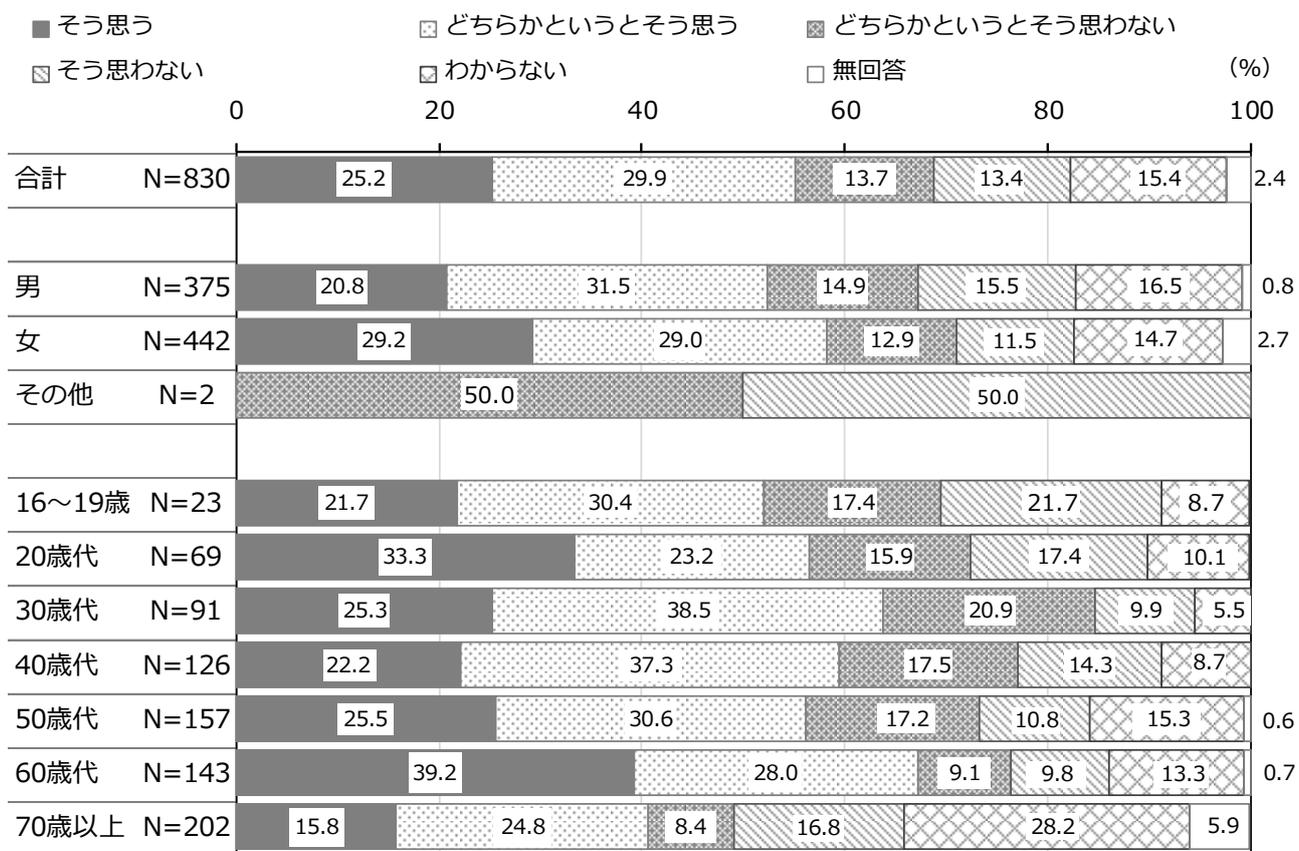
図表14 【問10—④】 耳を傾けてあげる人がいる



⑤ 必要なときに、あなたが物質的・金銭的な支援をしてあげる人は、周囲にいますか。

「そう思う」（25.2%）と「どちらかというと思う」（29.9%）を合わせた『支援をしてあげる』人がいる割合は55.1%となっています。男性よりも女性の方が『支援をしてあげる』人がいる割合が高くなっています。年代別でみると60歳代で『支援をしてあげる』人がいる割合が67.2%と最も高くなっています。

図表15 【問10—⑤】 支援をしてあげる人がいる



### 3 自殺やうつに対する認識・考えについて

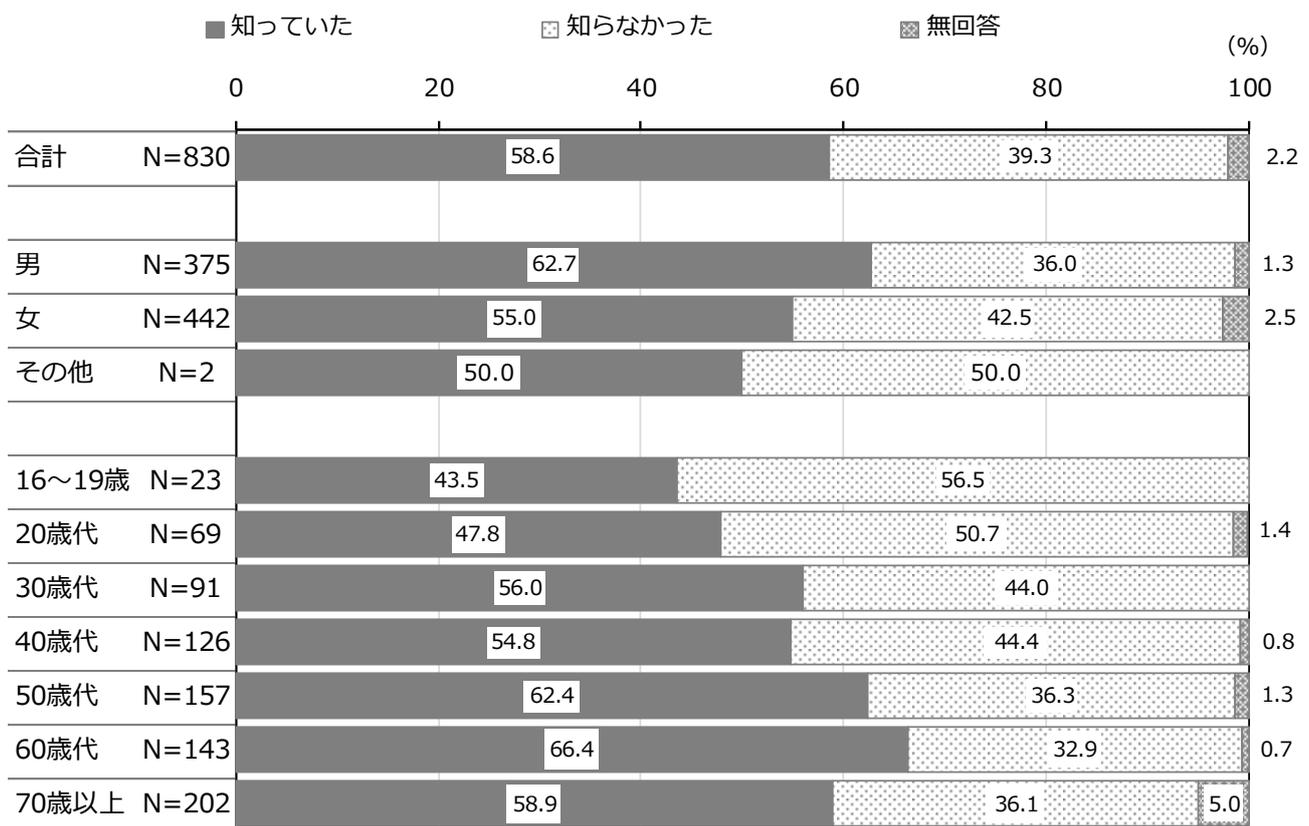
問11. 我が国の自殺者数は長い間、毎年3万人を超え、この数年は3万人を下回っていますが、令和4年においても、2万人以上の方が亡くなっています。

あなたは、毎年、このように多くの方が自殺で亡くなっていることを知っていましたか。

(○は1つ)

「知っていた」が58.6%、「知らなかった」が39.3%となっています。女性よりも男性の方が「知っていた」人の割合が高く、62.7%となっています。年代別で見ると60歳代で「知っていた」人の割合が66.4%と最も高くなっています。

図表16 【問11】自殺人数の認知度

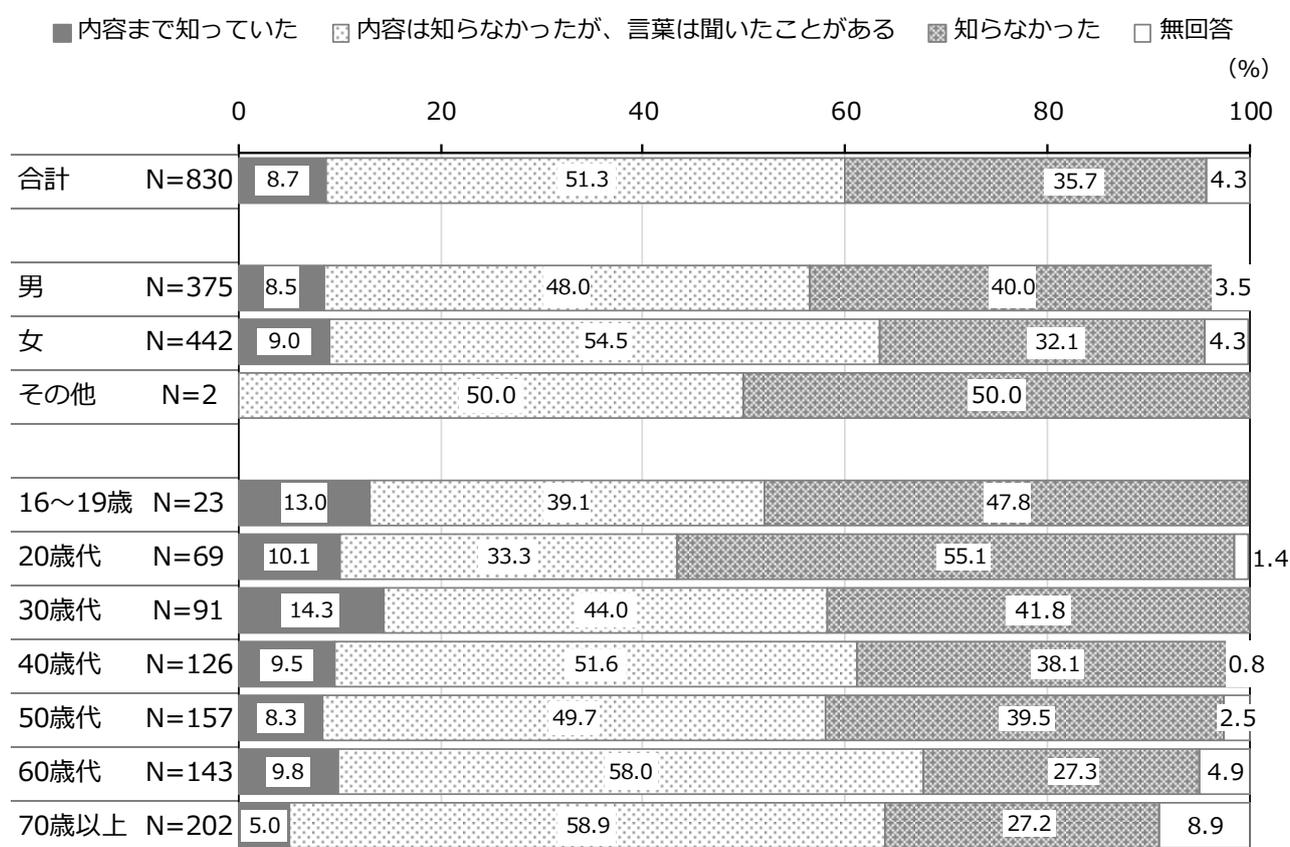


問12. あなたは、自殺対策に関する以下の事柄について知っていますか。次のa～hのそれぞれについて、該当するもの1つだけに○をつけてください。(それぞれ1つに○)

① こころの健康相談統一ダイヤル

「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」が51.3%と最も高く、次いで「知らなかった」が35.7%、「内容まで知っていた」が8.7%となっています。

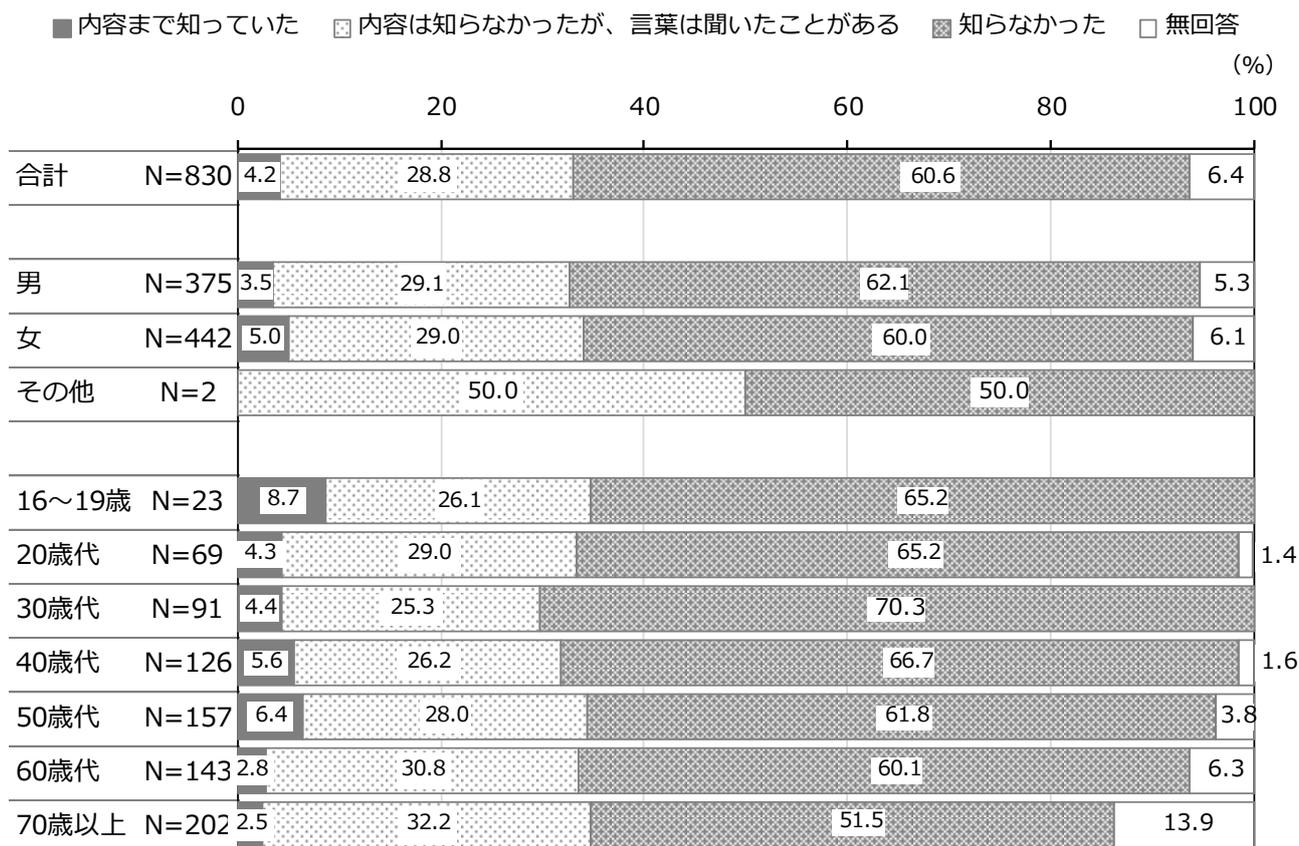
図表17 【問12—①】 こころの健康相談統一ダイヤル



## ② よりそいホットライン

「知らなかった」が60.6%と最も高く、次いで「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」が28.8%、「内容まで知っていた」が4.2%となっています。

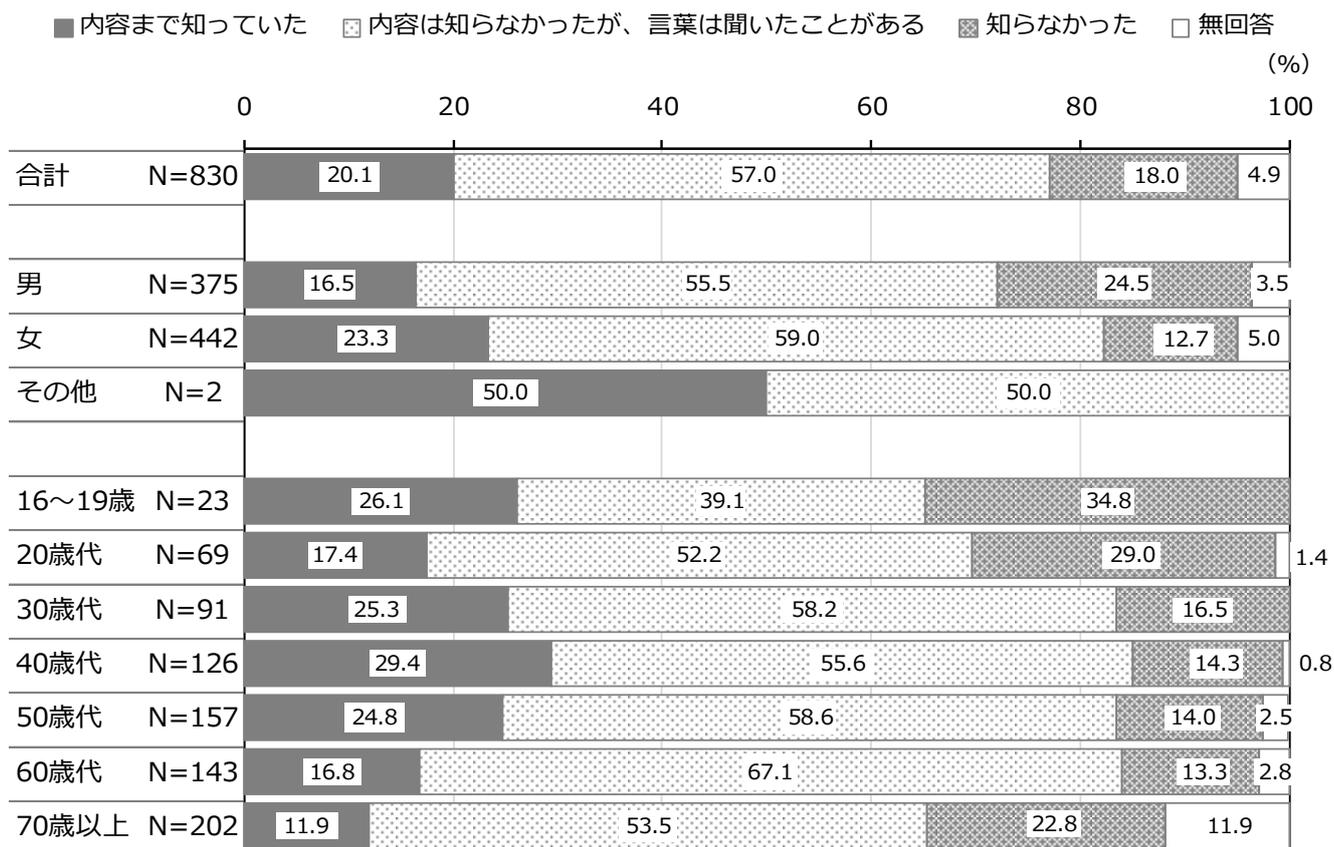
図表18 【問12-②】 よりそいホットライン



### ③ いのちの電話

「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」が57.0%と最も高く、次いで「内容まで知っていた」が20.1%、「知らなかった」が18.0%となっています。

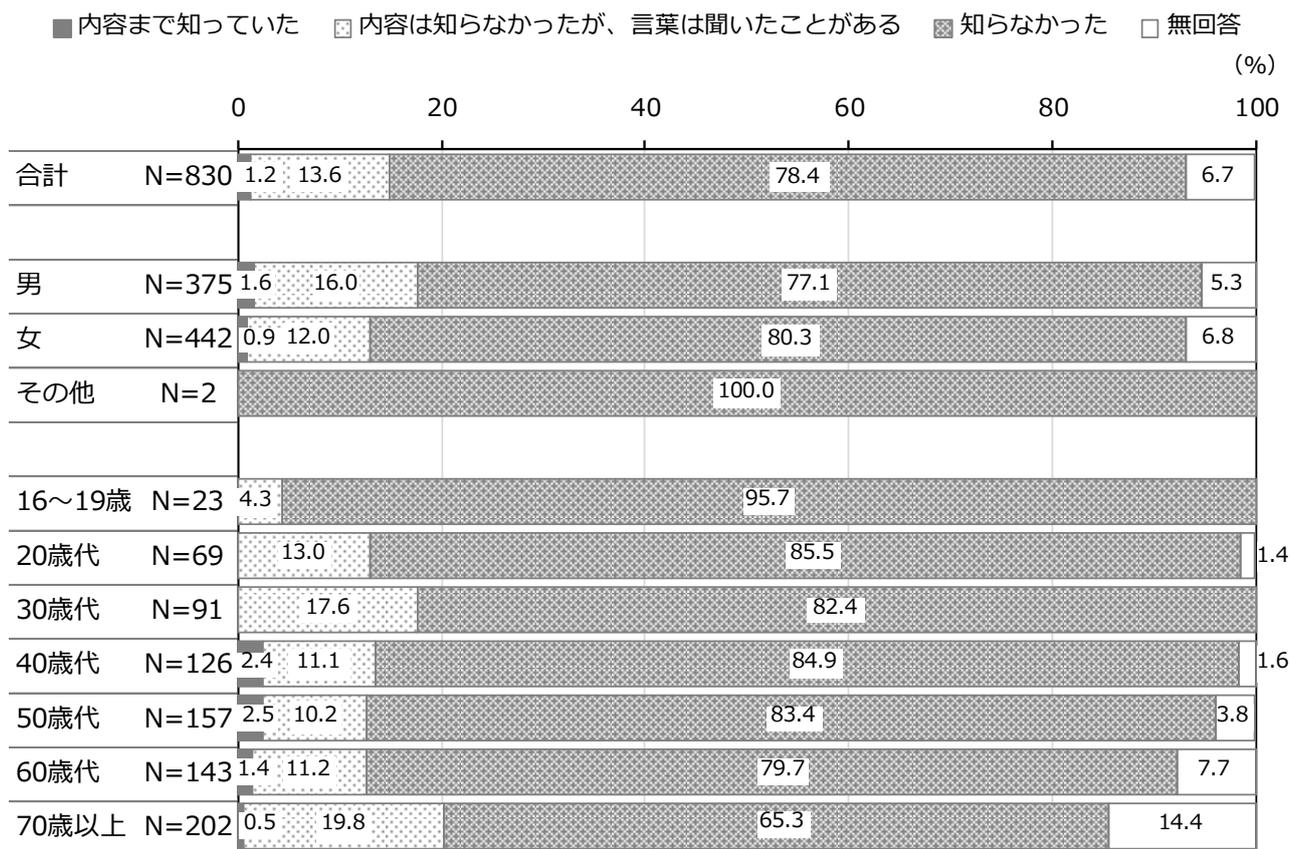
図表19 【問12—③】いのちの電話



#### ④ 自殺総合対策推進センター

「知らなかった」が78.4%と最も高く、次いで「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」が13.6%、「内容まで知っていた」が1.2%となっています。

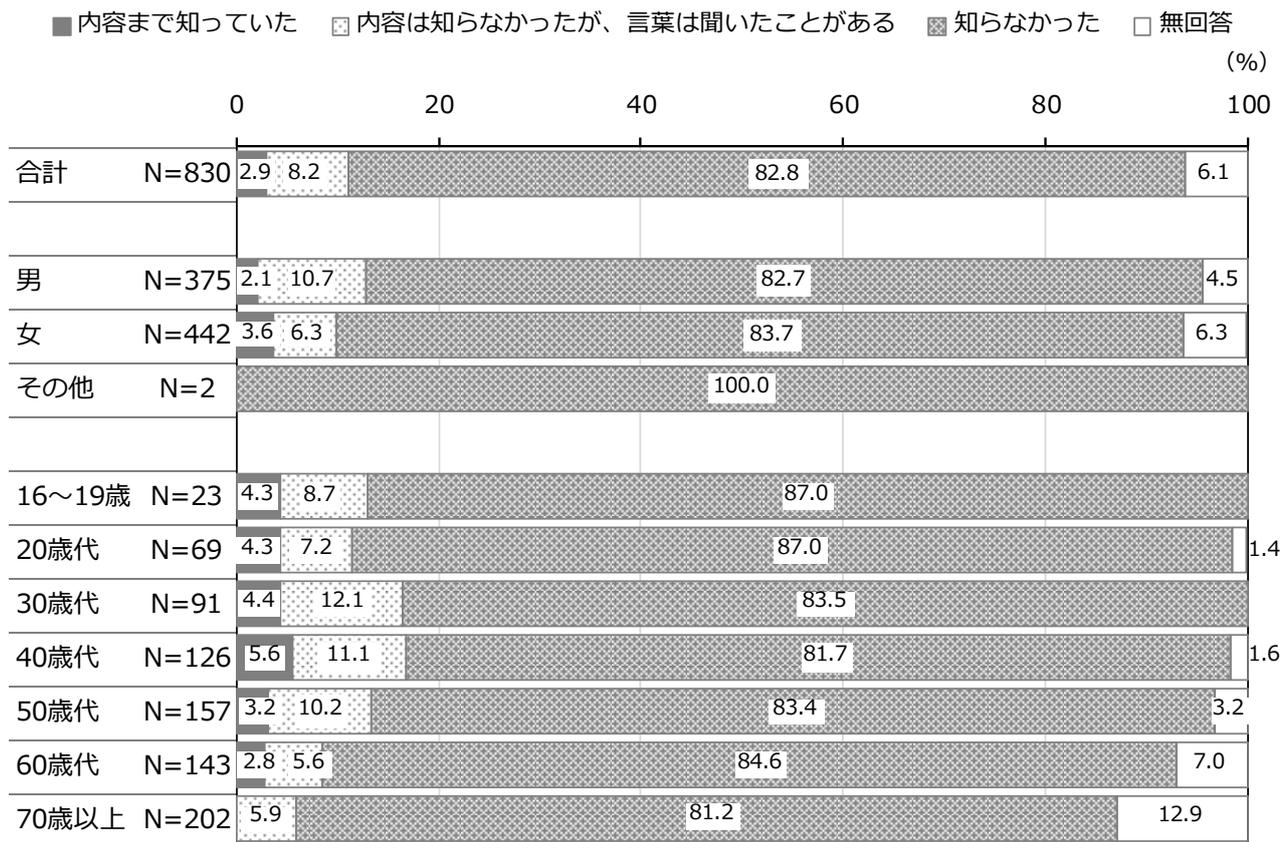
図表20【問12-④】自殺総合対策推進センター



⑤ ゲートキーパー

「知らなかった」が82.8%と最も高く、次いで「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」が8.2%、「内容まで知っていた」が2.9%となっています。

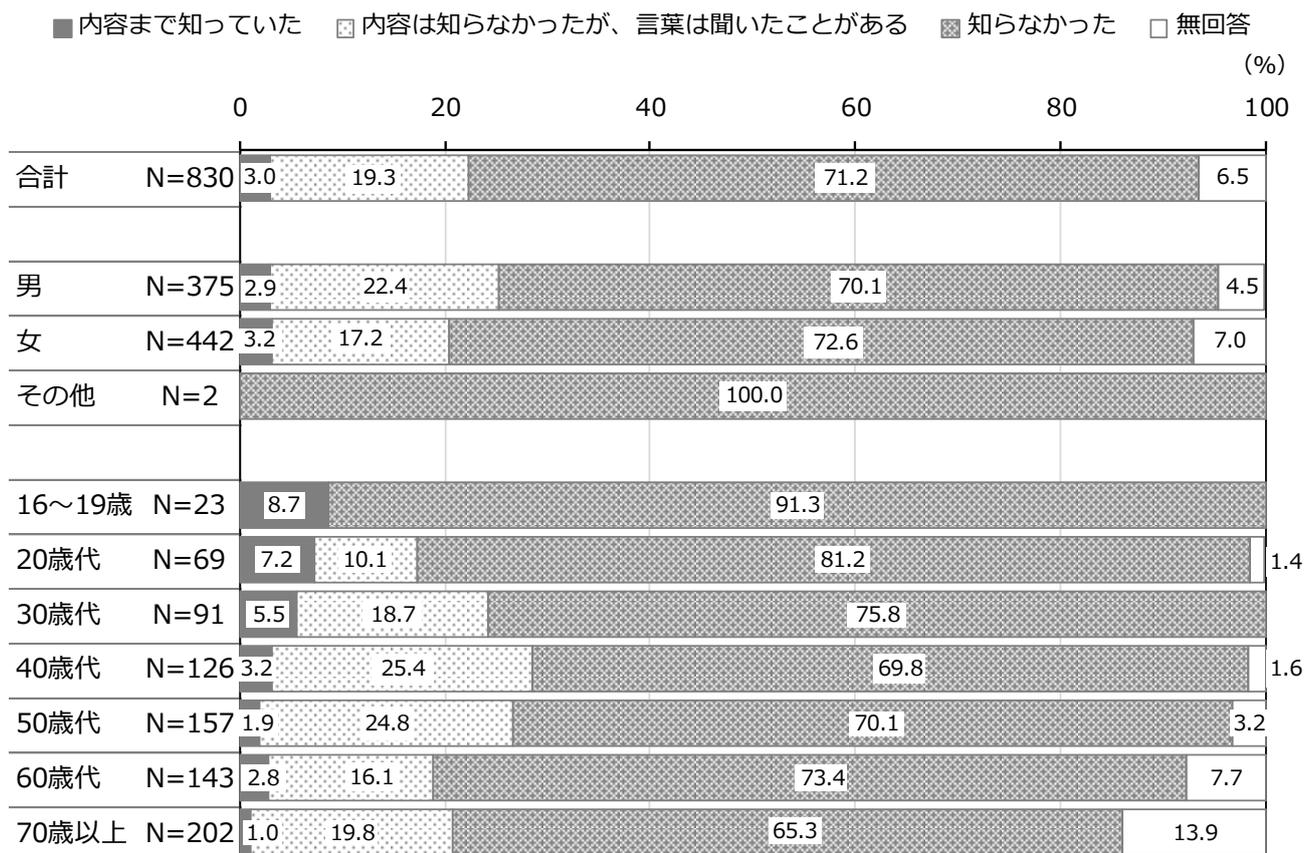
図表21 【問12-⑤】ゲートキーパー



## ⑥ 自殺対策基本法

「知らなかった」が71.2%と最も高く、次いで「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」が19.3%、「内容まで知っていた」が3.0%となっています。

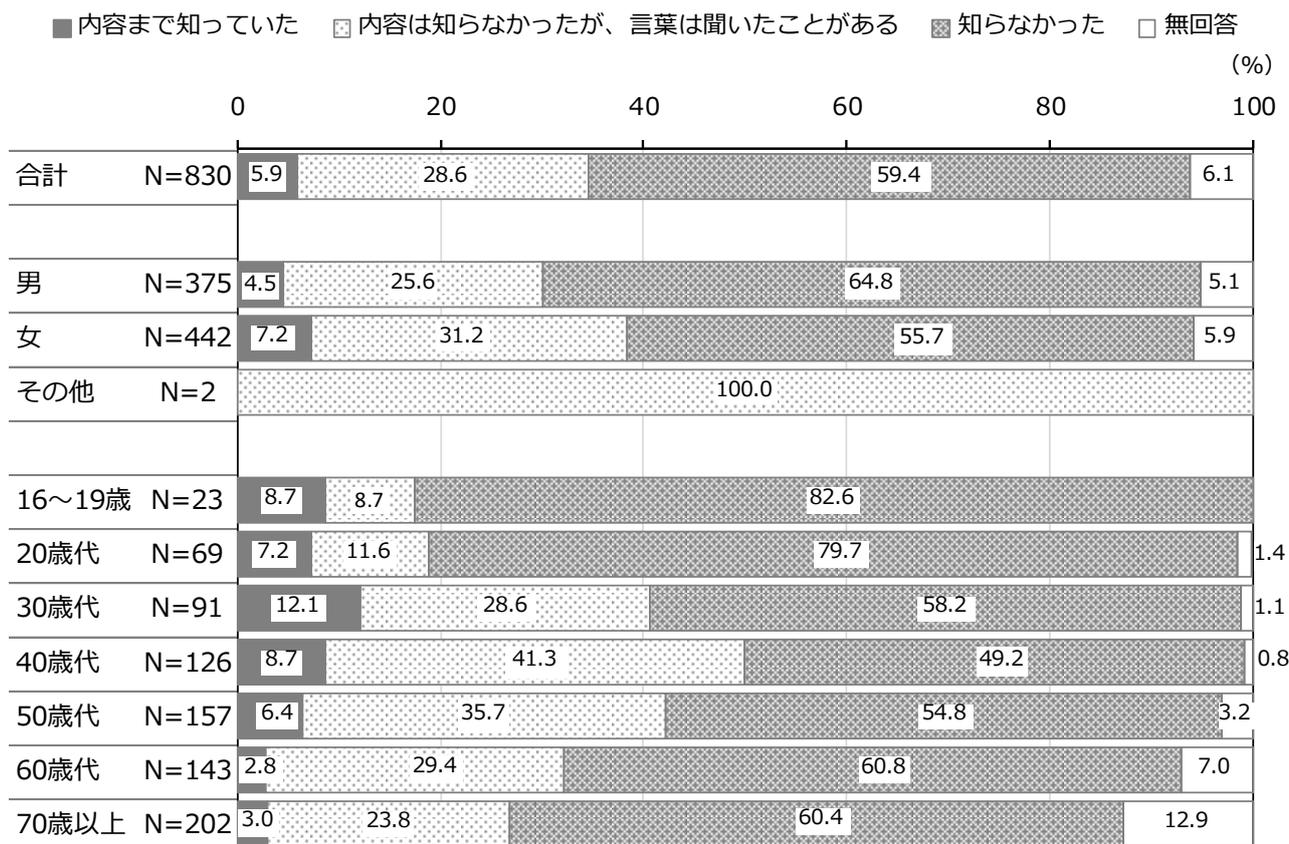
図表2.2 【問1.2-⑥】 自殺対策基本法



⑦ 自殺予防週間／自殺対策強化月間

「知らなかった」が59.4%と最も高く、次いで「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」が28.6%、「内容まで知っていた」が5.9%となっています。

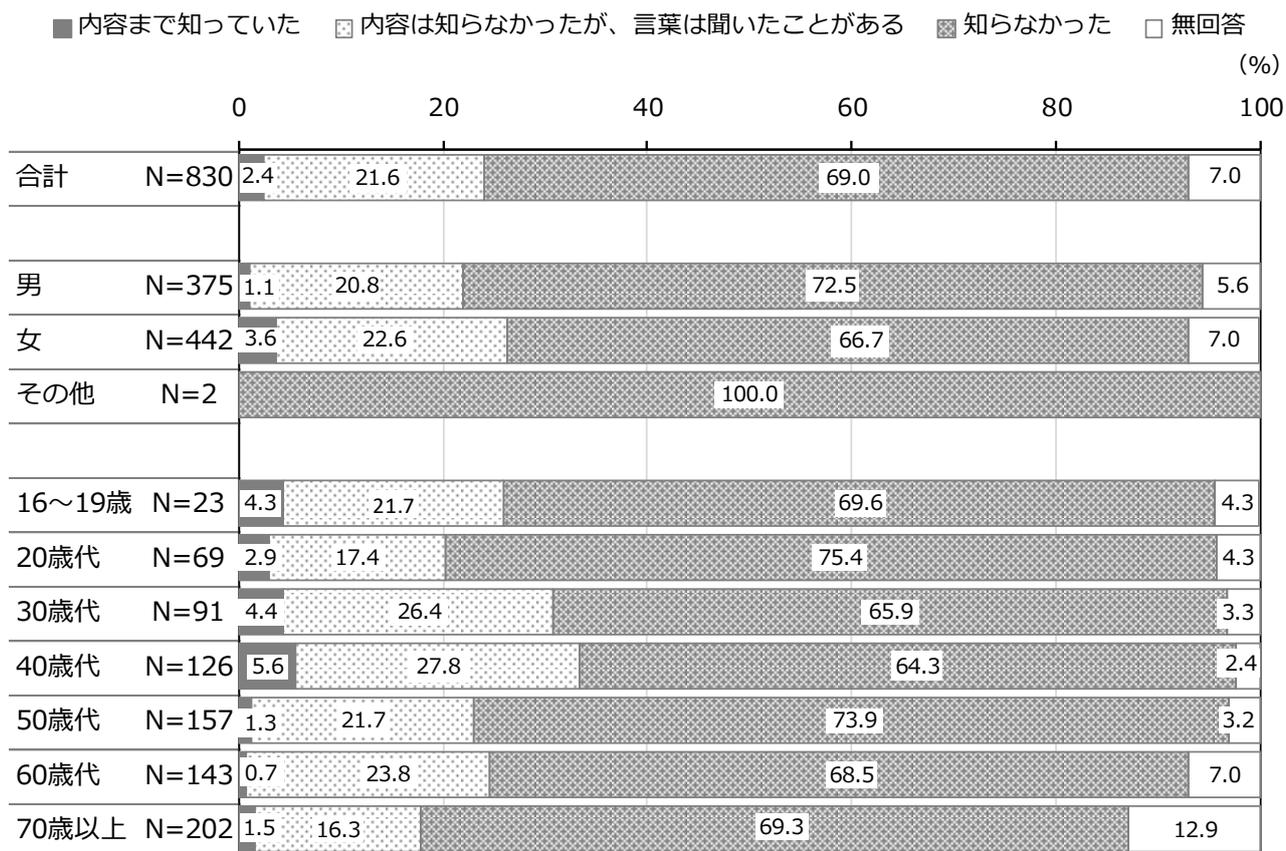
図表23 【問12—⑦】自殺予防週間／自殺対策強化月間



⑧ みよし市独自の窓口、HPなど

「知らなかった」が69.0%と最も高く、次いで「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」が21.6%、「内容まで知っていた」が2.4%となっています。

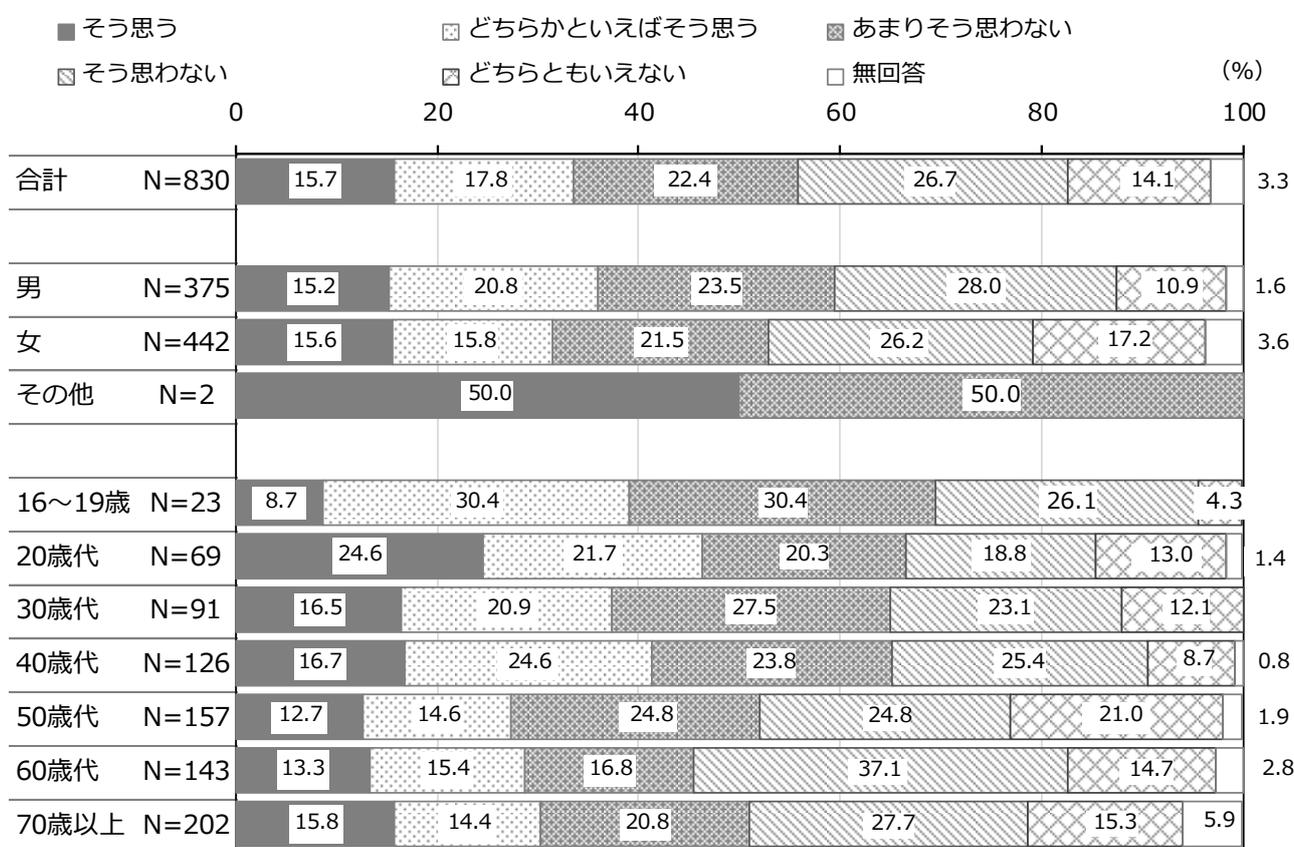
図表24 【問12—⑧】 みよし市独自の窓口HPなど



問13. 自殺対策は自分自身に関わる問題だと思いませんか。あなたのお考えに最も近いものに○をつけてください。(○は1つ)

「そう思う」(15.7%)と「どちらかといえばそう思う」(17.8%)を合わせた『自分自身の問題だと感じる』人がいる割合は33.5%となっています。女性よりも男性の方が『自分自身の問題だと感じる』人がいる割合が高くなっています。年代別でみると20歳代で『自分自身の問題だと感じる』人がいる割合が46.3%と最も高くなっています。

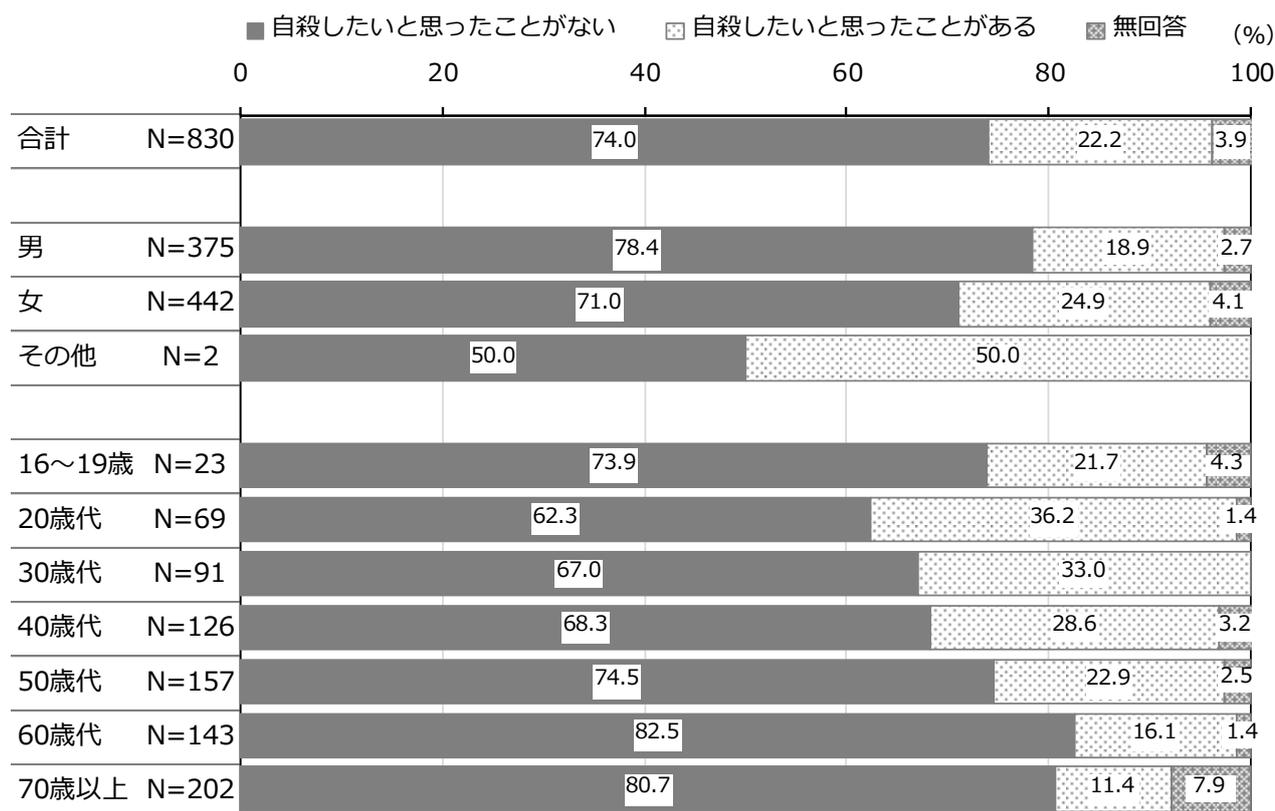
図表25 【問13】 自殺対策が自分に関係すると思う



問14. あなたは、これまでの人生のなかで、本気で自殺をしたいと考えたことがありますか。(○は1つ)

「自殺しようと思ったことがある」人の割合は22.2%となっています。性別で見ると男性(18.9%)よりも女性(24.9%)の人が多く、年代別では20歳代(36.2%)が最も多くなっています。

図表26 【問14】本気で自殺したいと思ったことがある



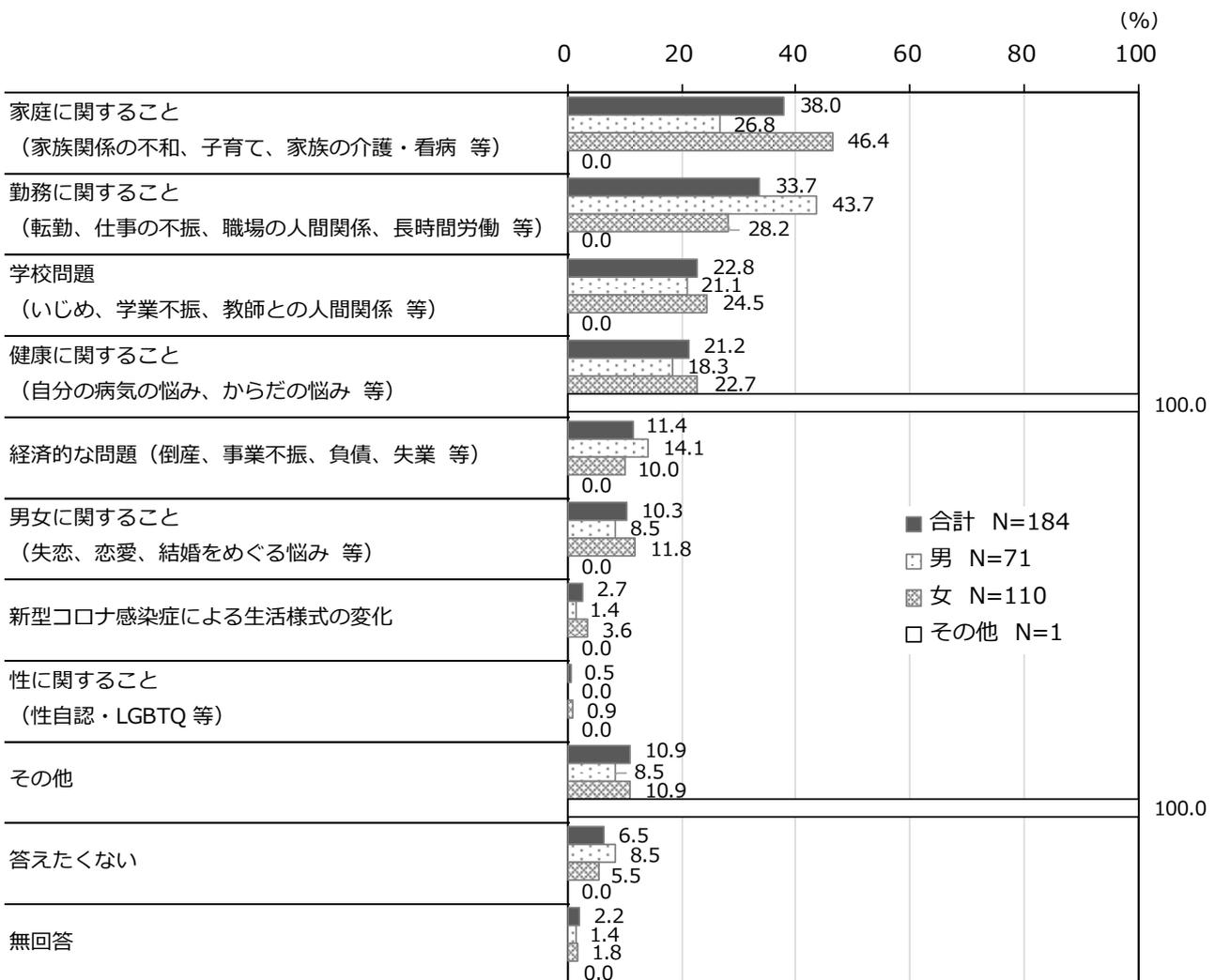
【①～④は、問14で「2 自殺したいと思ったことがある」と回答した方にお聞きします。】

① それはどのような事柄が要因ですか。(あてはまるものすべてに○)

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)」(43.7%)、「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)」(26.8%)が多く、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)」(46.4%)、「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)」(28.2%)が多くなっています。

「新型コロナウイルス感染症による生活様式の変化」は割合としては少なくなっていますが、男女別で見ると女性の割合が多くなっています。

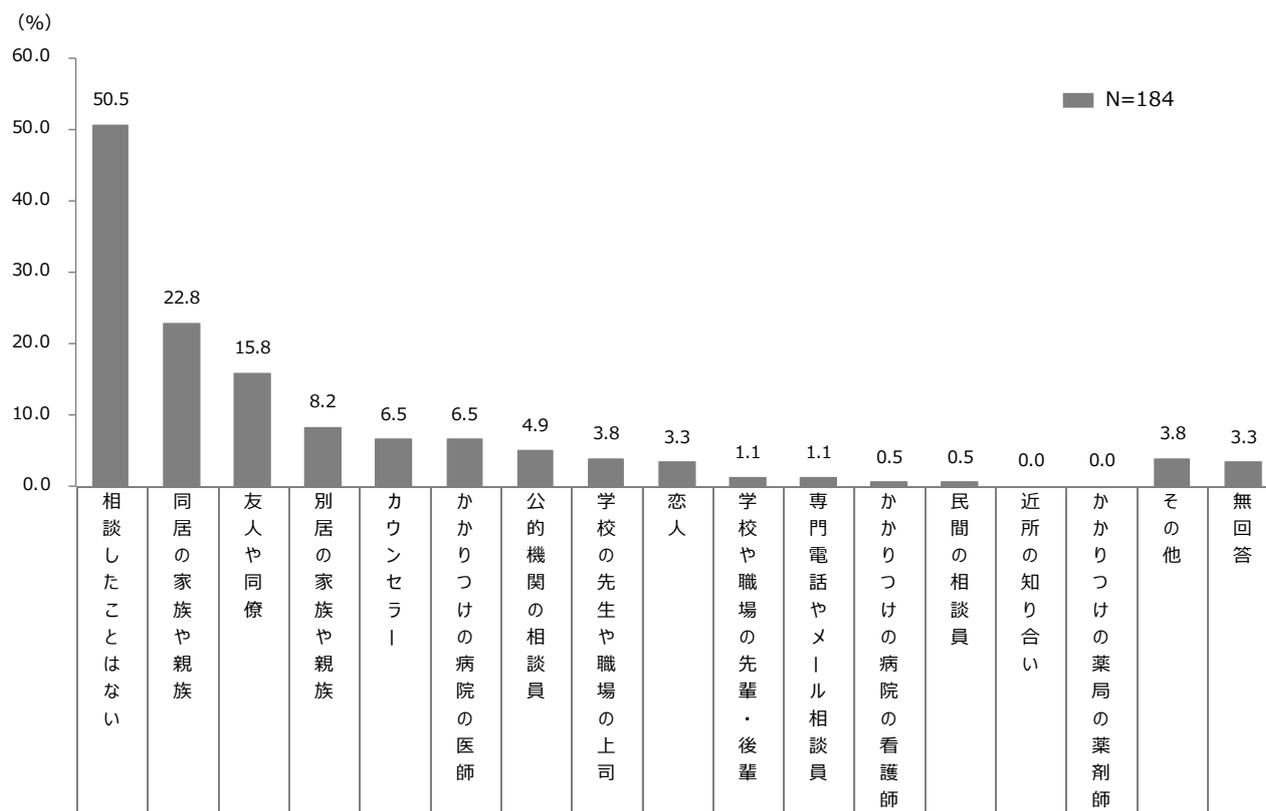
図表27 【問14—①】 自殺を考えた要因



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○)

「相談したことがない」(50.5%)が最も多く、次いで「同居の家族や親族」(22.8%)、「友人や同僚」(15.8%)となっています。

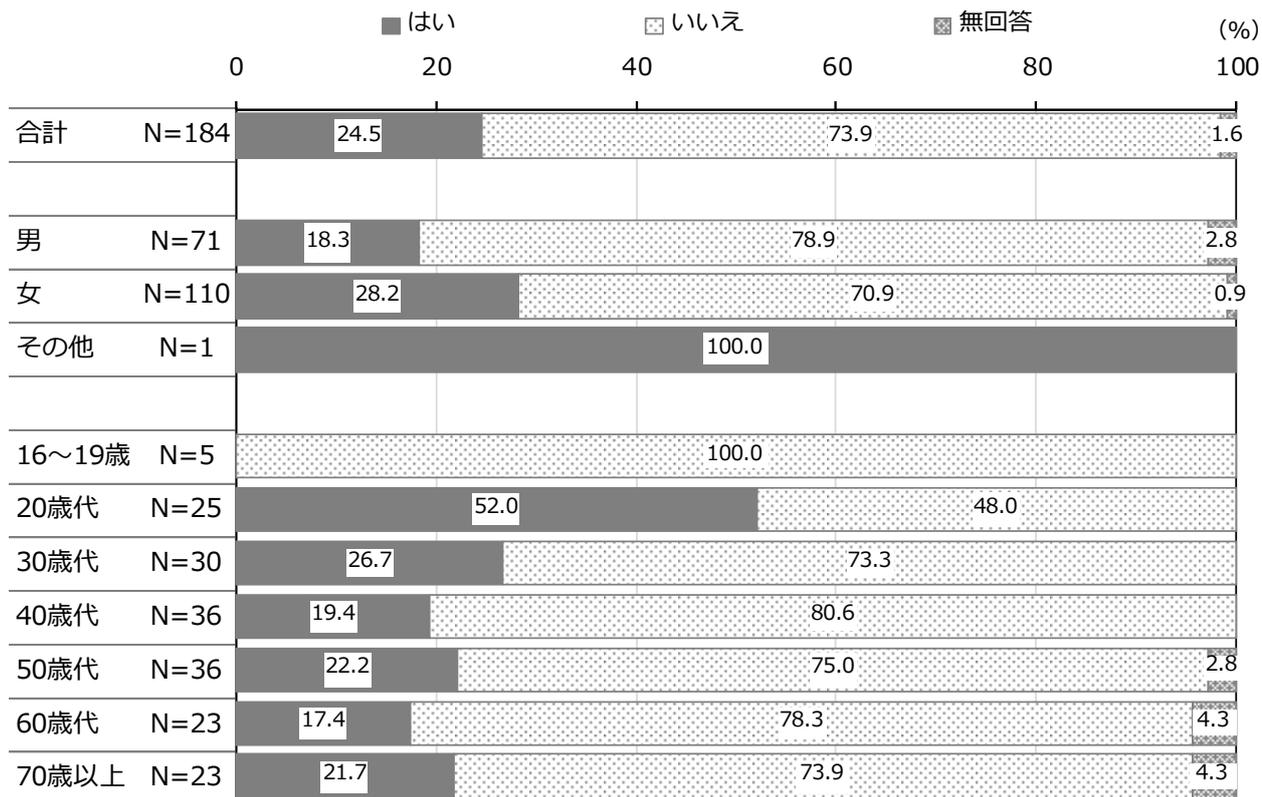
図表28 【問14-②】相談相手



③ あなたは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)

「はい」と回答した人の割合は24.5%となっています。性別で見ると男性(18.3%)よりも女性(28.2%)の人が多く、年代別では20歳代(52.0%)が最も多くなっています。

図表29 【問14-③】 1年以内に自殺したいと思ったことがある



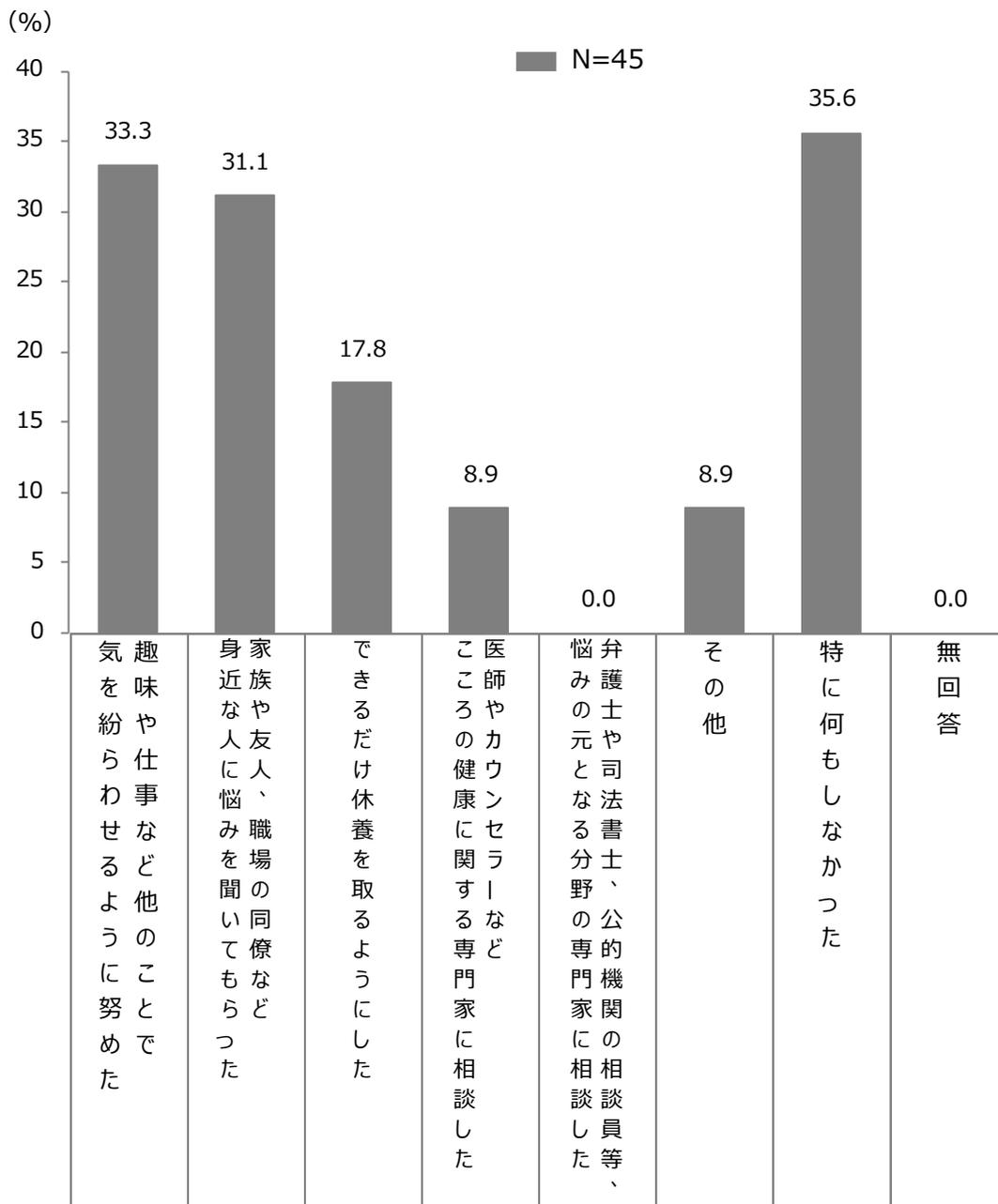
【③で「1 はい」と回答した方に】

④ そのように考えたとき、どのようにして乗り越えましたか。

(あてはまるものすべてに○)

「趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努めた」(33.3%)が最も多く、次いで「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった」(31.1%)、「できるだけ休養を取るようにした」(17.8%)となっています。一方、「特に何もしなかった」人の割合は35.6%となっています。

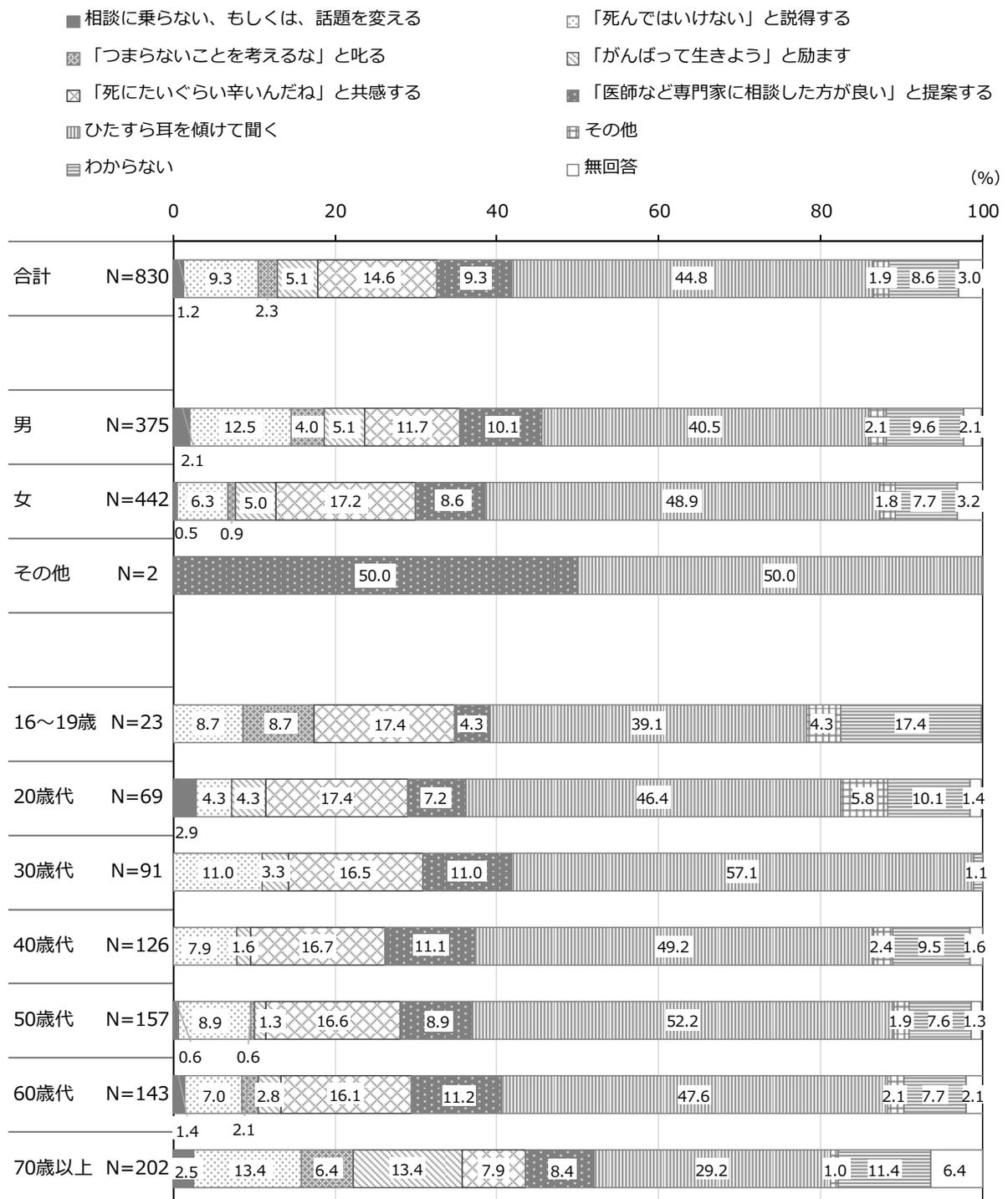
図表30 【問14-④】乗り越え方



問15. あなたは、もしも身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、どう対応するのが良いと思いますか。(○は1つ)

「ひたすら耳を傾けて聞く」(44.8%)が最も多く、次いで「死にたいぐらい辛いんだね」と共感する(14.6%)、「死んではいけない」と説得する(9.3%)、「医師など専門家に相談した方が良い」と提案する(9.3%)となっています。

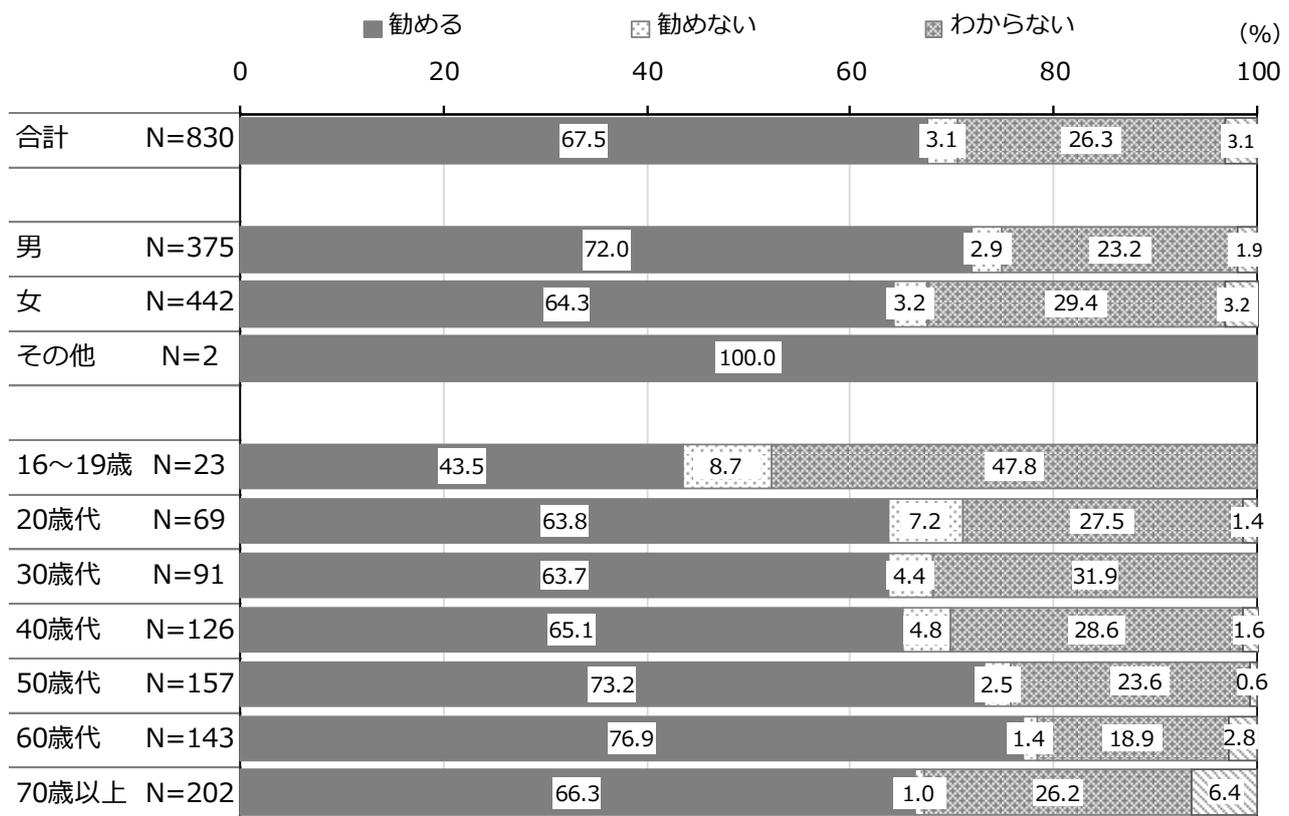
図表31 【問15】「死にたい」と相談された際の対応



問16. もし仮に、あなたが今、家族など身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、専門の相談窓口へ相談することを勧めますか。(○は1つ)

「勧める」と回答した人の割合は67.5%となっています。性別で見ると女性(64.3%)よりも男性(72.0%)が「勧める」人の割合が多く、年代別では60歳代(76.9%)で「勧める」人の割合が最も多くなっています。

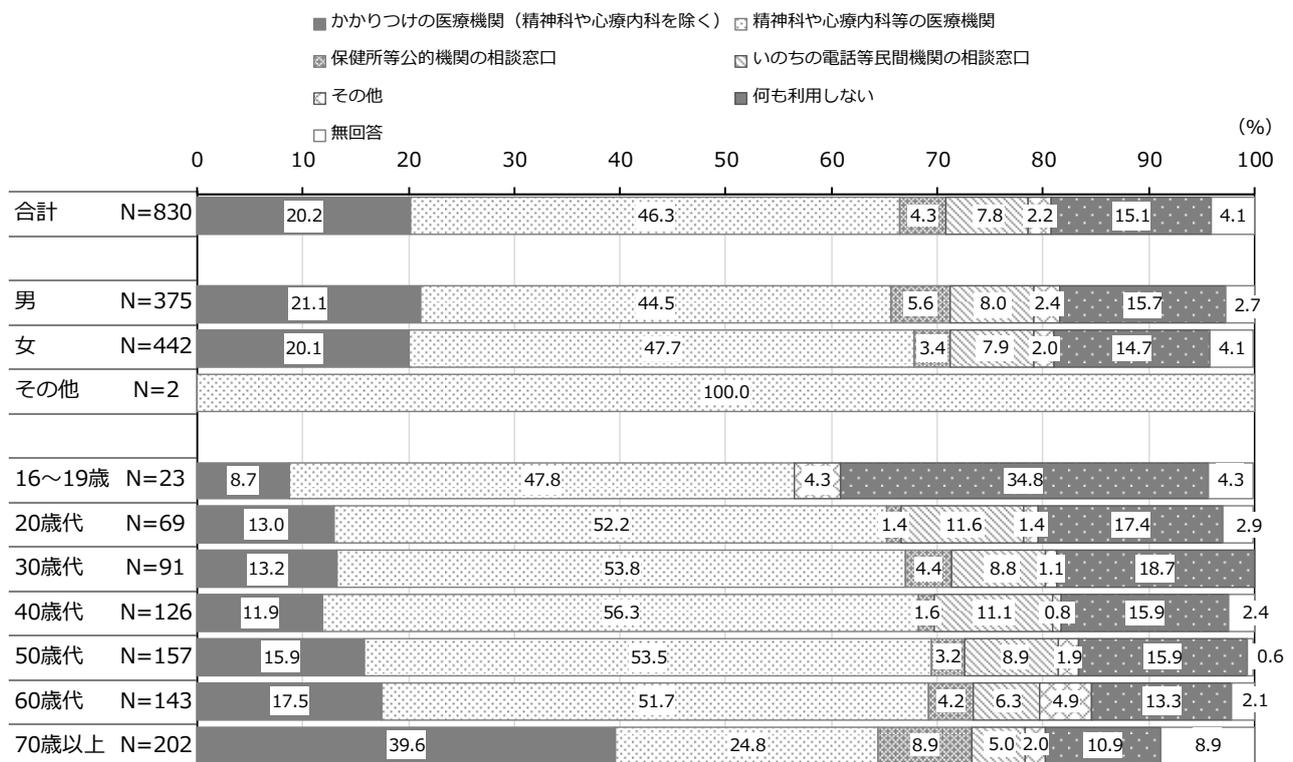
図表32 【問16】「うつ病のサイン」に気づいたときの対応



問17. もし仮に、あなたが自分自身の「うつ病のサイン」に気づいた場合、以下の専門相談窓口のうち、どれを利用したいと思いますか。(〇は最も近いものに1つ)

「精神科や心療内科等の医療機関」(46.3%)が最も多く、次いで「かかりつけの医療機関(精神科や心療内科を除く)」(20.2%)、「いのちの電話等民間機関の相談窓口」(7.8%)となっています。一方で、「何も利用しない」人の割合は、15.1%となっています。

図表33 【問17】利用したい相談窓口

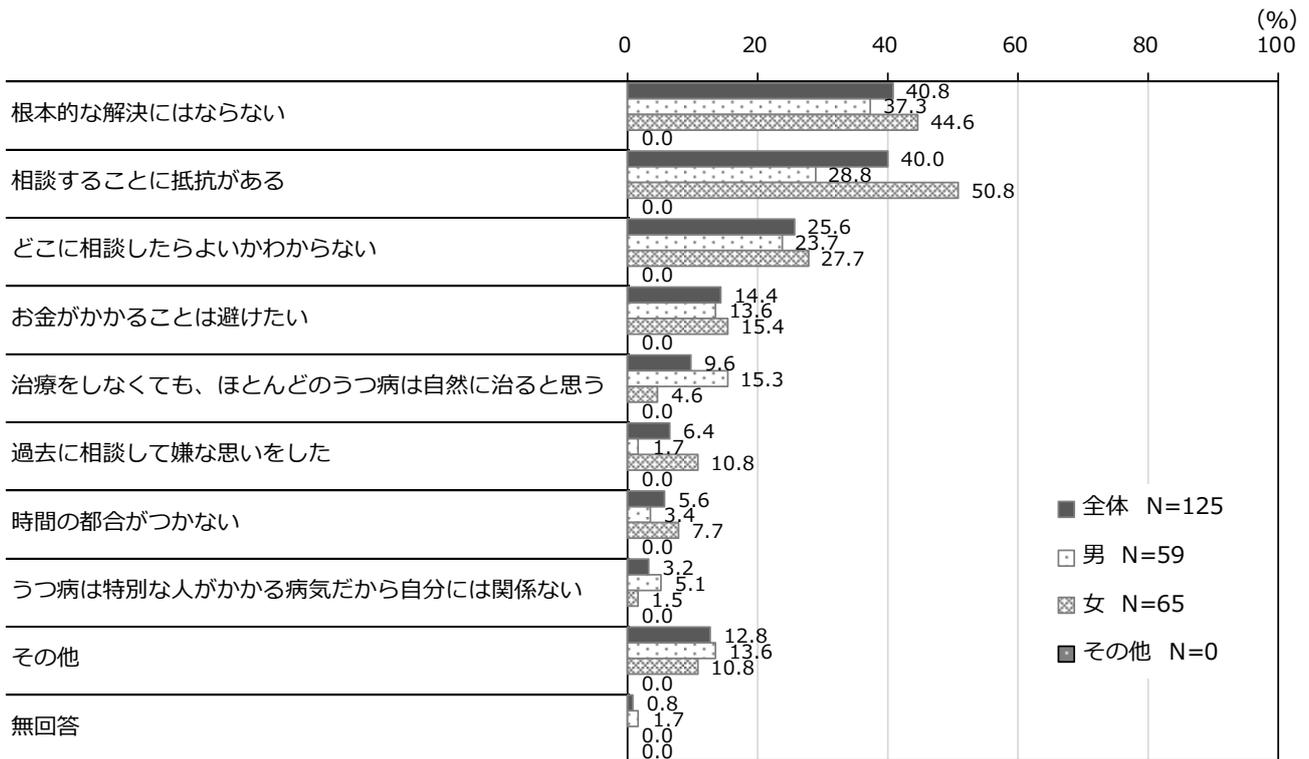


**【問 17 で「6 何も利用しない」と回答された方におたずねします】**

**問 17-1. 何も利用しないのはなぜですか。(〇はいくつでも)**

「根本的な解決にならない」(40.8%)が最も多く、次いで「相談することに抵抗がある」(40.0%)となっています。また女性では「相談することに抵抗がある」が50.8%で、男性よりも22.0%多くなっています。

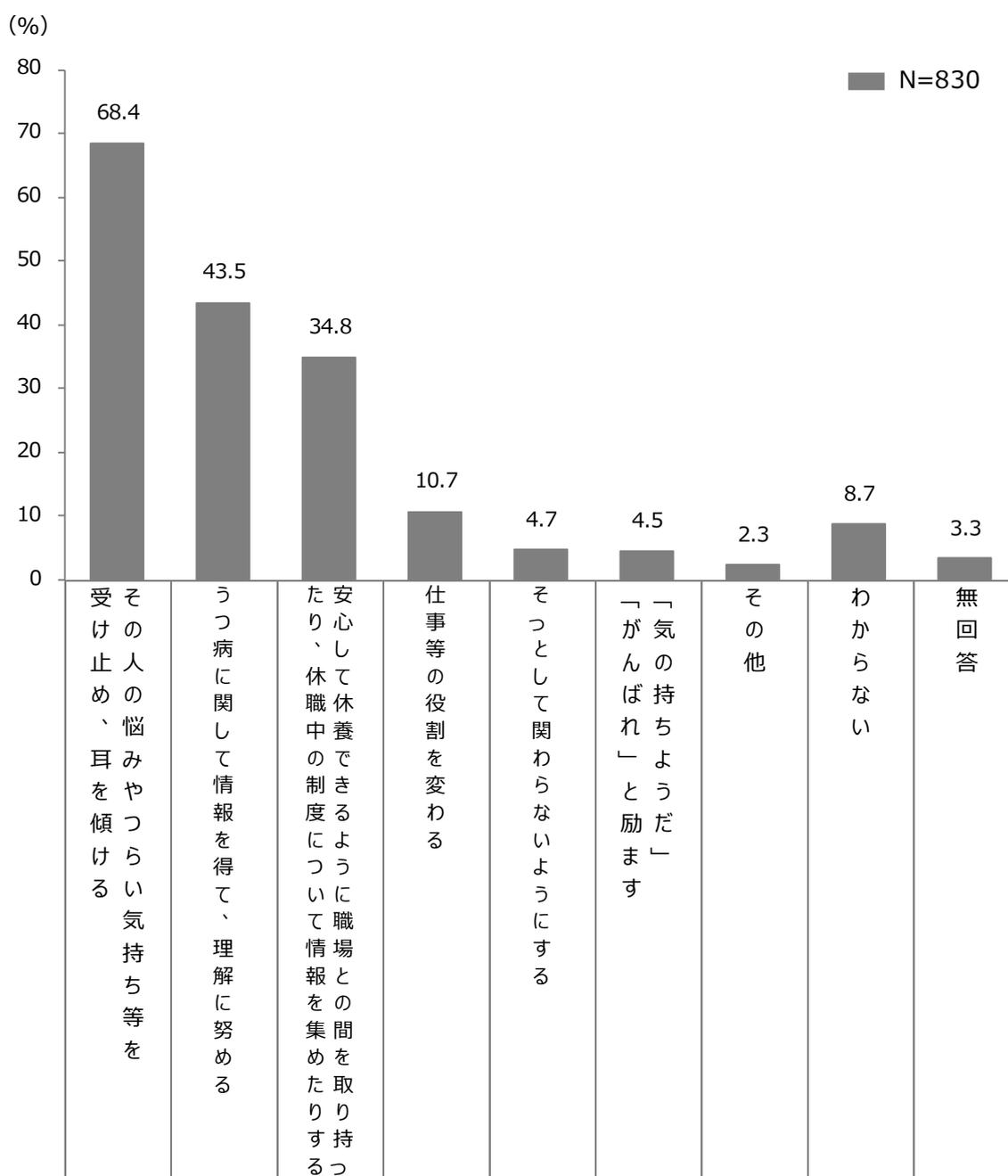
図表34 【問17-1】何も利用しない理由



問18. もし仮に、あなたの家族や身近な人がうつ病になった場合、あなたはどのように対応すると思いますか。(〇はいくつでも)

「その人の悩みやつらい気持ち等を受け止め、耳を傾ける」(68.4%)が最も多く、次いで「うつ病に関して情報を得て、理解に努める」(43.5%)、「安心して休養できるように職場との間を取り持ったり、休職中の制度について情報を集めたりする」(34.8%)となっています。

図表35 【問18】身内への対応

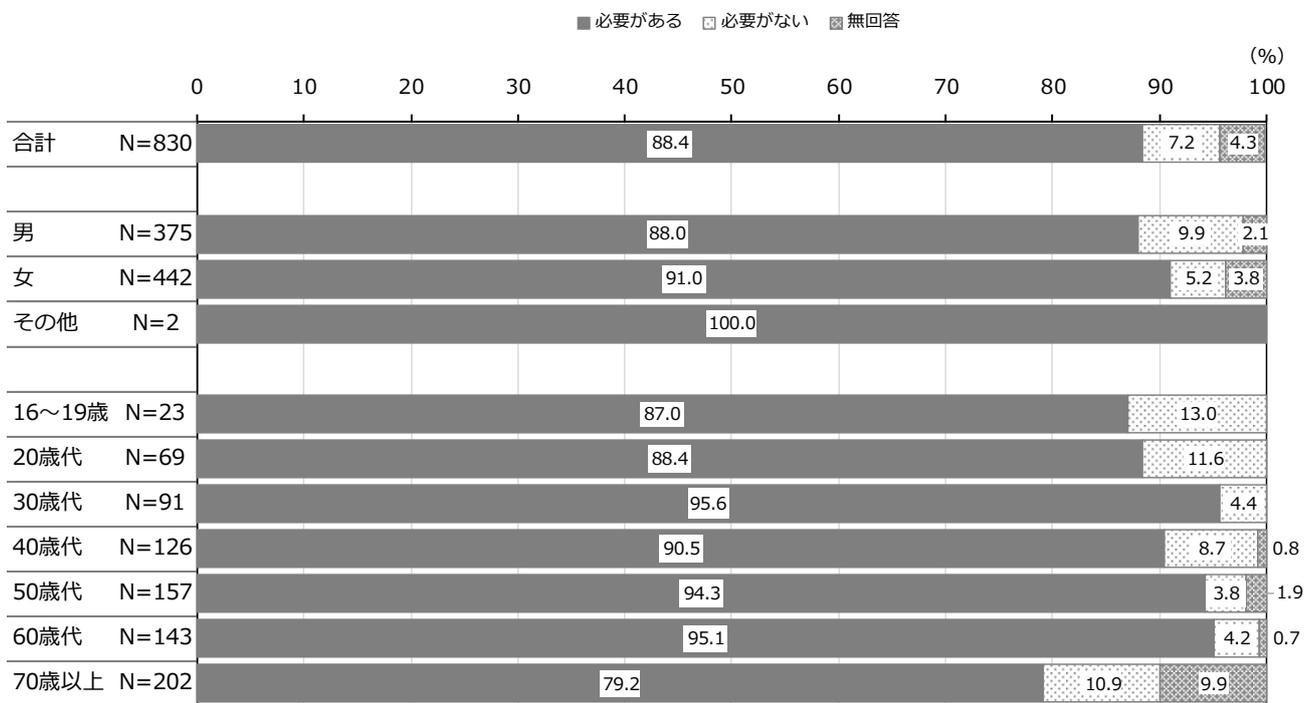


## 4 自殺対策全般について

### 問19. 自殺対策は社会的な取組として実施する必要があると思いますか。(〇は1つ)

「必要がある」と回答した人の割合は88.4%となっています。性別で見ると、男性(88.0%)、女性(91.0%)とどちらも9割前後となっており、年代別では70歳代(79.2%)を除きどの年代も9割前後が「必要がある」と回答しています。

図表36 【問19】社会的な取組みの必要性

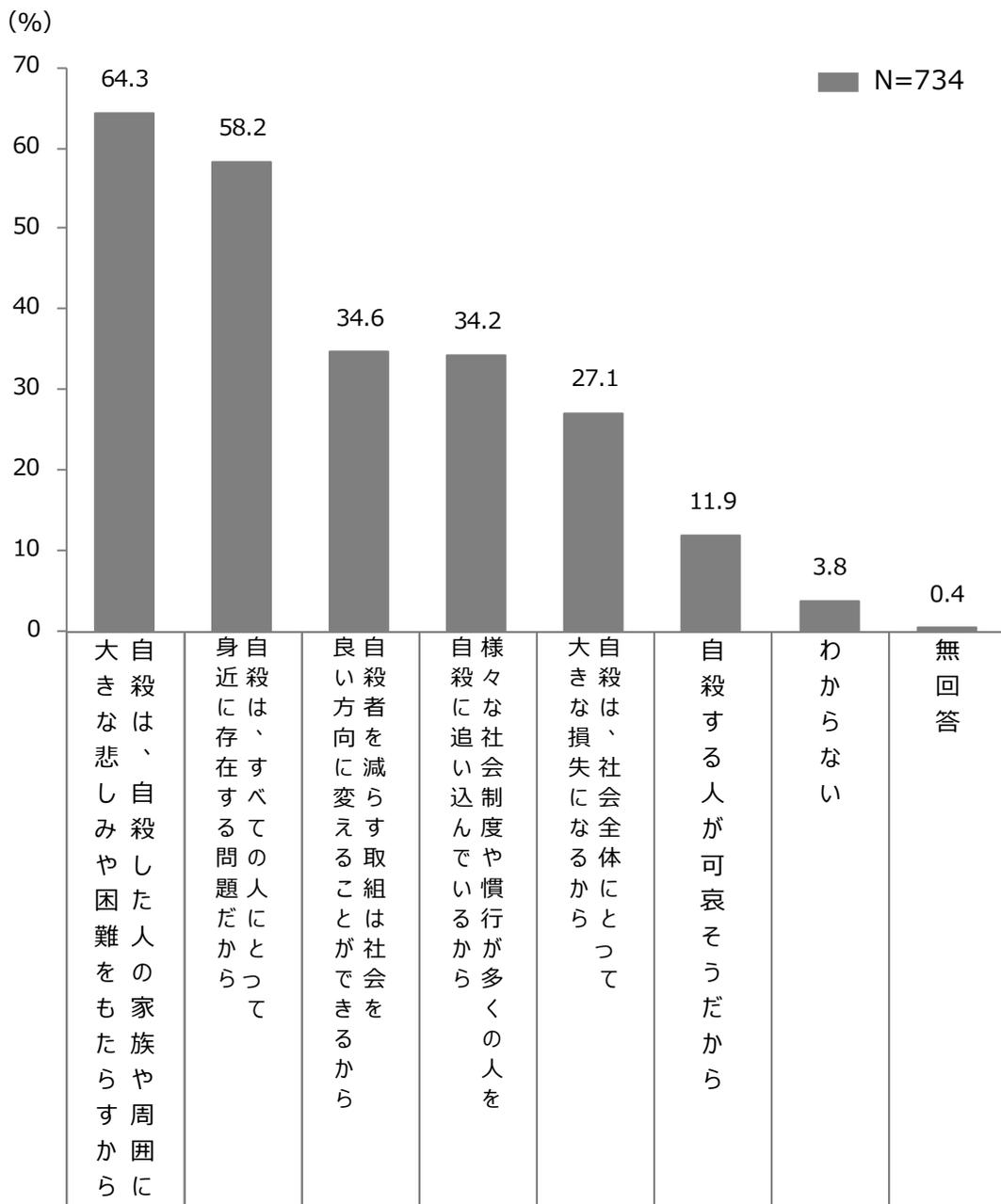


【問19で「1 必要がある」と回答した方に】

問19-1. そのように思うのはなぜですか。(あてはまるものすべてに○)

「自殺は、自殺した人の家族や周囲に大きな悲しみや困難をもたらすから」(64.3%)が最も多く、次いで「自殺は、すべての人にとって身近に存在する問題だから」(58.2%)、「自殺者を減らす取組は社会を良い方向に変えることができるから」(34.6%)となっています。

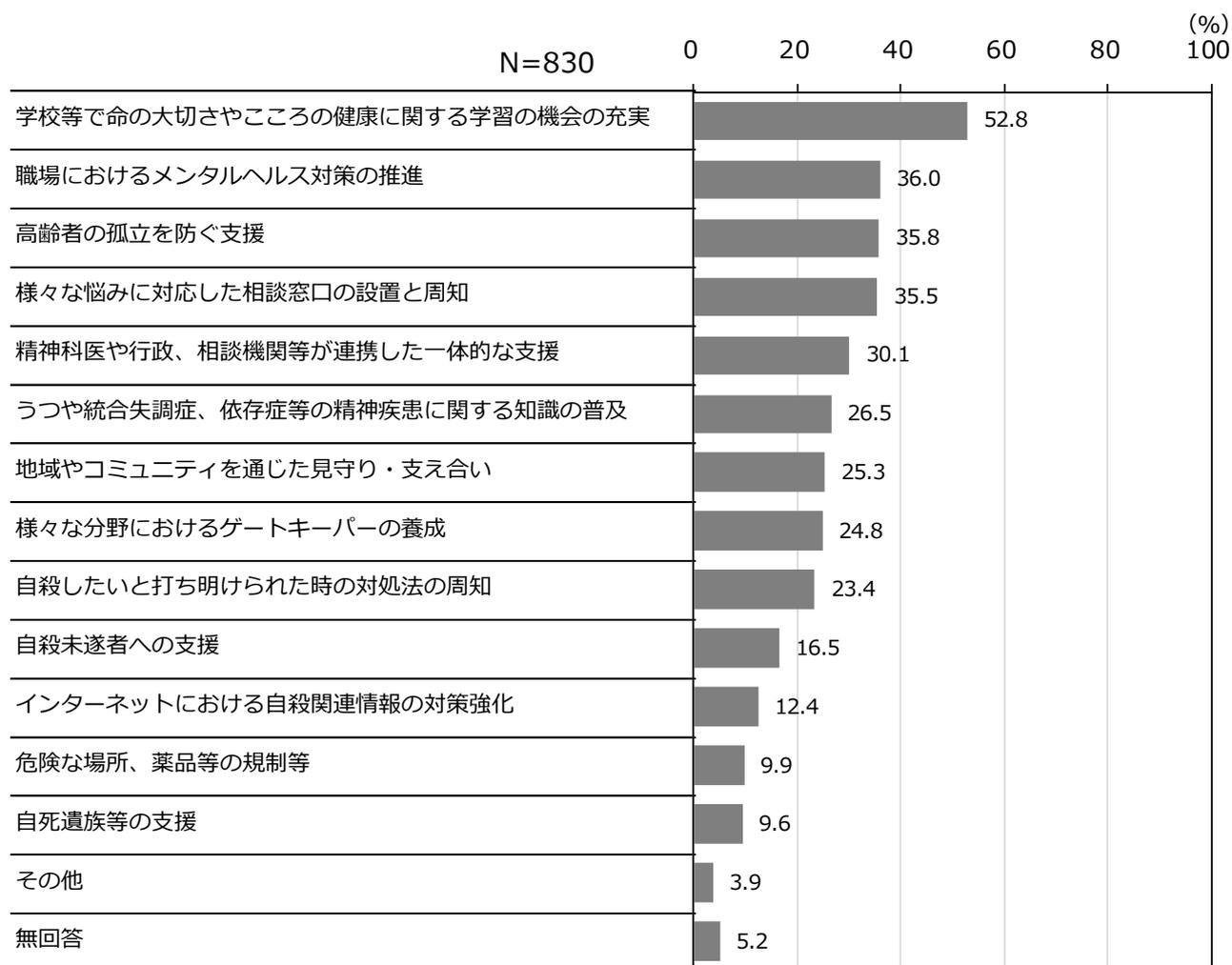
図表37 【問19-1】社会的な取組みの必要性の理由



問20. 今後、どのような自殺対策が重要だと考えますか。(あてはまるもの5つまでに○)

「学校等で命の大切さやこころの健康に関する学習の機会の充実」(52.8%)が最も多く、次いで「職場におけるメンタルヘルス対策の推進」(36.0%)、「高齢者の孤立を防ぐ支援」(35.8%)、「様々な悩みに対応した相談窓口の設置と周知」(35.5%)となっています。

図表38 【問20】重要な自殺対策

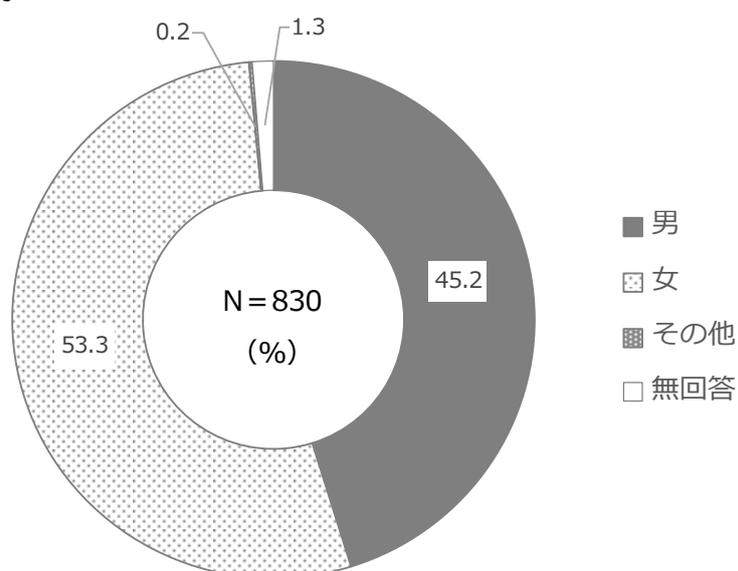


## 5 あなた自身のことについて

F1 あなたの性別をお答えください。(○は1つ)

「男」が45.2%、「女」が53.3%となっています。

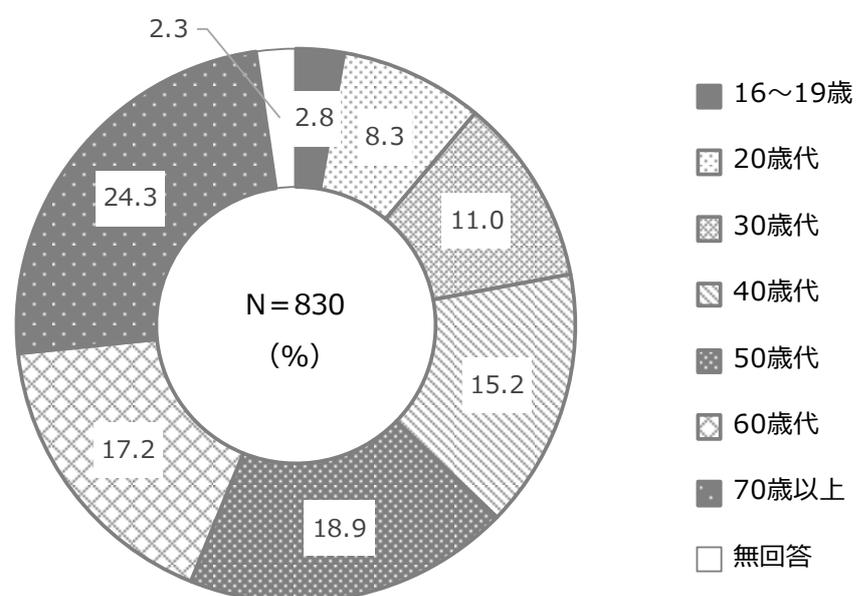
図表39【F1】性別



F2 あなたの年齢をお答えください。(令和5年9月1日現在)

「70歳代」が最も多く24.3%、次いで「50歳代」(18.9%)となっています。

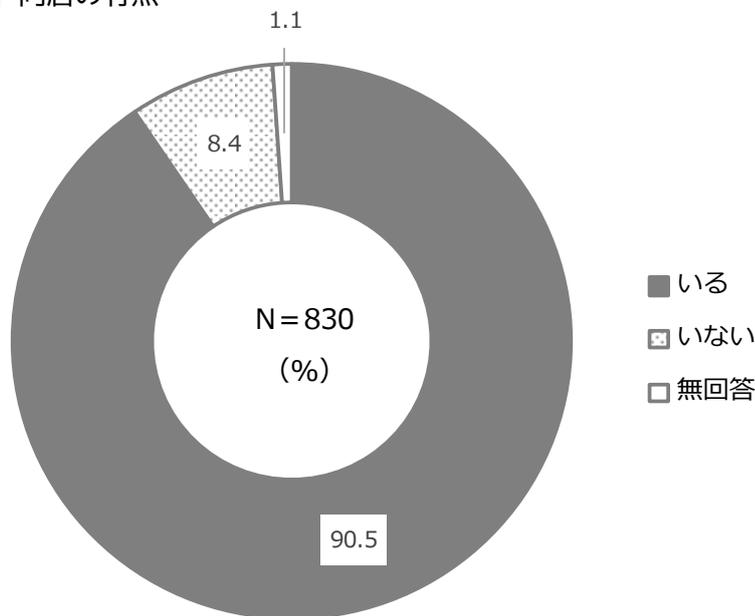
図表40【F2】年齢



F3 現在、同居している方はいますか。(○は1つ)

現在、同居して「いる」方は90.5%、同居して「いない」方は8.4%となっています。

図表4-1 【F3】同居の有無

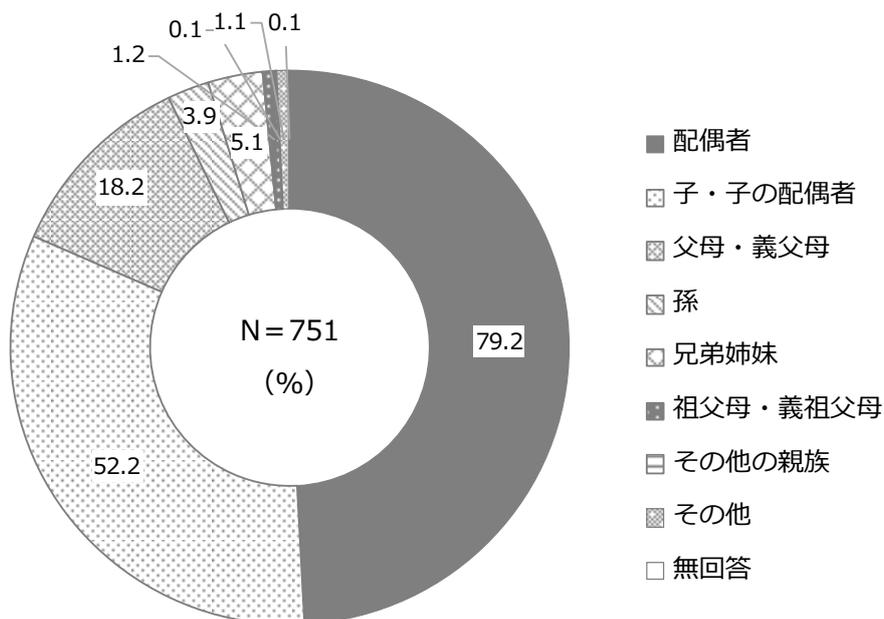


【F3で「1」と回答された方におたずねします】

F3-1 あなたの同居している家族構成をお答えください。(あてはまるものすべてに○)

「配偶者」が最も多く79.2%、次いで「子・子の配偶者」(52.2%)となっています。

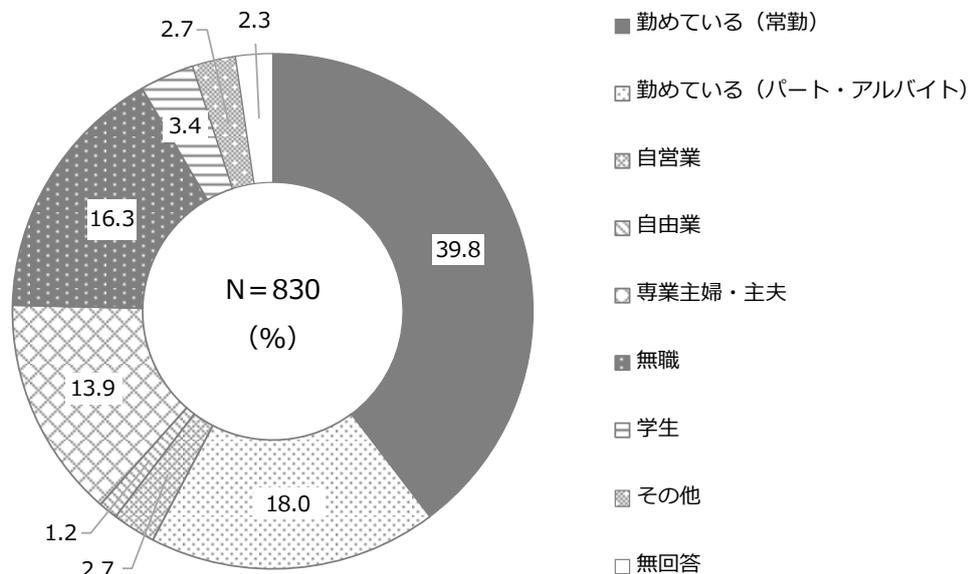
図表4-2 【F3-1】家族構成



F4 あなたの職業をお答えください。(〇は1つ)

「努めている（常勤）」が最も多く39.8%、次いで「勤めている（パート・アルバイト）」（18.0%）、「無職」（16.3%）となっています。

図表43 【F4】 職業

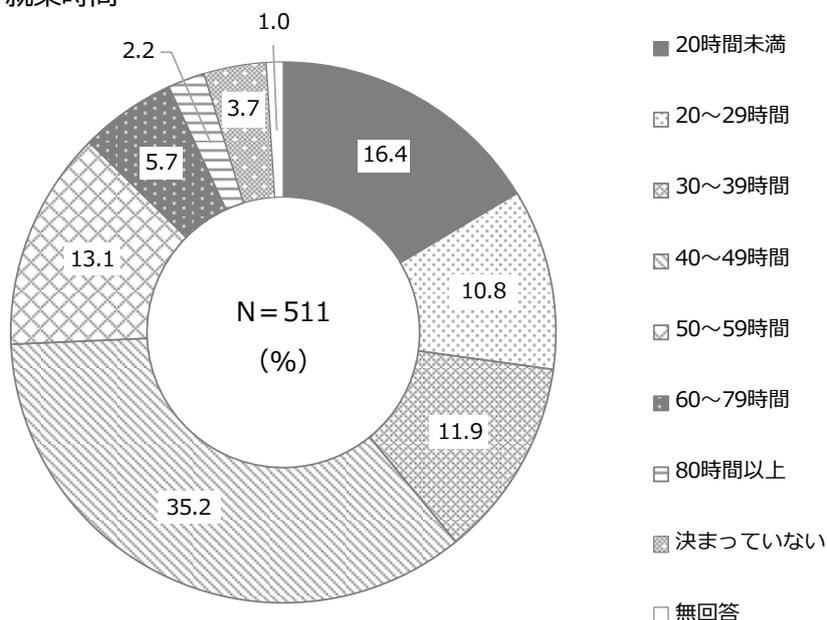


【F4で「1～4」と回答した方におたずねします】

F5 あなたの1週間の就業時間は何時間ですか。普段、残業や副業をしている場合はそれを含めた1週間の合計でお答えください。(〇は1つ)

1週間の就業時間は、「40～49時間」が最も多く35.2%、次いで「20時間未満」（16.4%）、「50～59時間」（13.1%）となっています。

図表44 【F5】 就業時間



資料【調査票】

## みよし市こころの健康に関するアンケート

市民の皆様には、日ごろから市政にご理解とご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。

この調査は、こころの健康に関する市民の皆様の現状や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す。本市において、このような調査は2回目となりますが、市全体の実情や傾向を把握するために、大変貴重な資料となります。

調査の実施にあたっては、16歳以上の市民の方から 2000 人を無作為で選ばせていただきました。

本調査は無記名であり、結果については統計的な処理を行いますので、あなたの回答が外部に漏れたり、ほかの目的に使用されたりすることは決してありません。

調査の主旨にご理解をいただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

令和5(2023)年9月

みよし市長 小山 祐

### ◆ご記入についてのお願い◆

- 1 回答は、宛名のご本人がお答えください。
- 2 ご本人がご記入できない場合は、身近な方が、ご本人のご意見を聞きながら記入してください。
- 3 お答えは、あてはまる番号を○で囲んでください。
- 4 質問によって、○をつける数を指定しておりますので、その範囲内でご記入ください。
- 5 「その他」をお選びになった場合は、( )内に具体的な内容をご記入ください。
- 6 この調査は、ご回答者を無作為で抽出しているため、宛名のご本人の様子がわかりません。ご病気などでお答えいただけない場合や、読みたくない、回答したくない場合などは、無理にご記入していただく必要はありません。なお、回答しにくい設問がある場合は回答できる設問だけご記入ください。
- 7 この調査の回答にかかる時間は約10分です。
- 8 この調査についてのお問い合わせは、下記をお願いいたします。
- 9 この調査はインターネットでも回答を受け付けております。パソコンやスマートフォン等で、下記のURL もしくはQRコードから回答ページにアクセスし、ID・パスワードを入力すると、アンケートにご回答いただけます。その場合は本調査票をご返送していただく必要はございません。尚、ID・パスワードは回答の重複を避ける為のもので、個人を特定することはありません。

◎回答後は返信用封筒に入れ、ポストに投函してください。(切手は不要です)

**【投函期限 令和5(2023)年9月30日(土)】**

みよし市 福祉部 保険健康課

〒470-0295 みよし市三好町小坂50番地

電話<0561>76-5880 FAX<0561>34-3388

E-mail [hoken@city.aichi-miyoshi.lg.jp](mailto:hoken@city.aichi-miyoshi.lg.jp)

この調査の内容については、

保険健康課へ聞いてください。

でんわ  
電話 0561-76-5880

## I あなたの健康と普段の生活について

問1. あなたの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     | 3 あまり健康でない |
| 2 おおむね健康である | 4 健康でない    |

問2. あなたの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     | 3 あまり健康でない |
| 2 おおむね健康である | 4 健康でない    |

問3. あなたは、この1か月間くらいで、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  | 3 あまりとれていない |
| 2 おおむねとれている | 4 とれていない    |

問4. あなたは、この1か月間くらいで、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  | 3 あまりとれていない |
| 2 おおむねとれている | 4 とれていない    |

問5. あなたは生きがいがありますか。(○は1つ)

- |      |            |
|------|------------|
| 1 ある | 2 ない ⇒ 問6へ |
|------|------------|

→【問5で「1 ある」と回答した方におたずねします】

問 5-1. あなたが生きがい(喜びや楽しみ)を感じるのはどのような時ですか。

(あてはまるものすべてに○)

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| 1 仕事に打ち込んでいる時        | 9 社会奉仕や地域活動をしている時 |
| 2 学校に行っている時          | 10 旅行に行っている時      |
| 3 勉強や教養などに身を入れている時   | 11 他人から感謝された時     |
| 4 趣味やスポーツに熱中している時    | 12 収入があった時        |
| 5 夫婦団らんのとき           | 13 おいしい物を食べている時   |
| 6 家族と団らんのとき          | 14 その他            |
| 7 友人や知人と食事、雑談をしている時  | ( )               |
| 8 テレビを見たり、ラジオを聴いている時 | 15 わからない          |



**【すべての方におたずねします】**

問6. あなたは、この1年間で、地域のどのような活動に参加していますか。

(あてはまるものすべてに○)

- |               |                       |
|---------------|-----------------------|
| 1 自治会活動       | 7 環境美化活動              |
| 2 PTA活動       | 8 地域のスポーツクラブ活動・サークル活動 |
| 3 子ども会活動      | 9 地域の趣味・教養のクラブ・サークル活動 |
| 4 いきいきクラブ活動   | 10 ボランティア活動           |
| 5 祭りなどの伝統的な活動 | 11 その他( )             |
| 6 防災・防犯活動     | 12 参加したことがない          |

**II 悩みやストレスについて**

問7. あなたはこの1か月間に日常生活で不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。

(○は1つ)

- |          |          |
|----------|----------|
| 1 おおいにある | 4 まったくない |
| 2 多少ある   | 5 わからない  |
| 3 あまりない  |          |

問8. あなたは日常生活の不満、悩み、ストレスを解消するためにどのようなことをしますか。(あてはまるものすべてに○)

- |          |                          |
|----------|--------------------------|
| 1 食べる    | 9 お酒を飲む                  |
| 2 歌う     | 10 タバコを吸う                |
| 3 買い物をする | 11 テレビ、映画、ラジオをみたり、聞いたりする |
| 4 話す     | 12 ギャンブルをする              |
| 5 運動をする  | 13 その他( )                |
| 6 旅行をする  |                          |
| 7 趣味を楽しむ | 14 とくにない                 |
| 8 寝る     |                          |

問9. あなたは、睡眠確保のために何か利用するものはありますか。

(あてはまるものすべてに○)

- |                    |          |
|--------------------|----------|
| 1 何もしない            | 5 音楽を聴く  |
| 2 市販薬、睡眠薬を服用する     | 6 運動をする  |
| 3 お酒(ビール、日本酒など)を飲む | 7 その他( ) |
| 4 アロマなどの香料を使用する    |          |

問10. あなたは、以下の質問についてどのように思いますか。(それぞれ1つに○)

	そう思う	そう思う どちらかというと	そう思わない どちらかというと	そう思わない	わからない
①あなたは、悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談することにためらいを感じますか。	1	2	3	4	5
②あなたの不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいると思いますか。	1	2	3	4	5
③必要なとき、あなたに物質的・金銭的な支援してくれる人はいると思いますか。	1	2	3	4	5
④あなたが不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてあげる人は、周囲にいますか。	1	2	3	4	5
⑤必要なときに、あなたが物質的・金銭的な支援をしてあげる人は、周囲にいますか。	1	2	3	4	5

以下の「Ⅲ 自殺やうつに対する認識・考えについて」では、あなたの自殺やうつに関する意識等についてお聞きします。回答を負担に感じる方は、回答していただくなくてもかまいません。その場合は8ページの「Ⅳ 自殺対策全般について」から引き続きご回答ください。

### Ⅲ 自殺やうつに対する認識・考えについて

問11. 我が国の自殺者数は長い間、毎年3万人を超え、この数年は3万人を下回っていますが、令和4年においても、2万人以上の方が亡くなっています。

あなたは、毎年、このように多くの方が自殺で亡くなっていることを知っていましたか。(○は1つ)

1 知っていた

2 知らなかった



問12. あなたは、自殺対策に関する以下の事柄について知っていますか。次のa～hのそれぞれについて、該当するもの1つだけに○をつけてください。(それぞれ1つに○)

	内容まで知っていた	内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある	知らなかった
①こころの健康相談統一ダイヤル	1	2	3
②よりそいホットライン	1	2	3
③いのちの電話	1	2	3
④自殺総合対策推進センター	1	2	3
⑤ゲートキーパー※	1	2	3
⑥自殺対策基本法	1	2	3
⑦自殺予防週間／自殺対策強化月間	1	2	3
⑧みよし市独自の窓口、HPなど	1	2	3

※ 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。

悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」、「どこに相談に行ったらよいかわからない」、「どのように解決したらよいかわからない」等の状況に陥ることがあります。周囲が悩みを抱えた人を支援するために、周囲の人々がゲートキーパーとして活動することが必要です。

自殺対策におけるゲートキーパーの役割は、心理社会的問題や生活上の問題、健康上の問題を抱えている人や、自殺の危険を抱えた人々に気づき適切にかかわることです。

ゲートキーパーに求められる役割は、それぞれの領域によって多少異なります。

✦ゲートキーパーの役割✦

- 気づき：家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ：早めに専門家に相談するように促す
- 見守り：温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

地域のかかりつけの医師、保健師等をはじめとする精神保健福祉従事者、行政等の相談窓口職員、関係機関職員、民生委員・児童委員や保健推進委員、ボランティアなど、さまざまな人たちがゲートキーパーの役割を担うことが期待されています。

主な相談機関	相談先
心の電話みよし	対象：小学生から20歳未満の方とおうちの方 0561-34-5874 毎週土曜日 正午～午後4時 (祝日、年末年始は休み)
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556 平日 18:30～22:30 (22時まで受付)
よりそいホットライン	0120-279-338 毎日 24時間
なごやいのちの電話	052-931-4343 毎日 24時間
いのちの電話インターネット相談	<a href="http://www.inochinodenwa-net.jp/">http://www.inochinodenwa-net.jp/</a> 毎日 24時間
あいちこころほっとライン 365	052-951-2881 毎日 9:00～20:30

問13. 自殺対策は自分自身に関わる問題だと思いますか。あなたのお考えに最も近いものに○をつけてください。(○は1つ)

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

問14. あなたは、これまでの人生のなかで、本気で自殺をしたいと考えたことがありますか。(○は1つ)

- |                  |          |
|------------------|----------|
| 1 自殺したいと思ったことがない | ⇒ 問 15 へ |
| 2 自殺したいと思ったことがある |          |

【①～④は、問 14 で「2 自殺したいと思ったことがある」と回答した方にお聞きします。】

①それはどのような事柄が要因ですか。(あてはまるものすべてに○)

- |                                      |
|--------------------------------------|
| 1 家庭に関すること(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病 等)   |
| 2 健康に関すること(自分の病気の悩み、からだの悩み 等)        |
| 3 経済的な問題(倒産、事業不振、負債、失業 等)            |
| 4 勤務に関すること(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働 等) |
| 5 男女に関すること(失恋、恋愛、結婚をめぐる悩み 等)         |
| 6 学校問題(いじめ、学業不振、教師との人間関係 等)          |
| 7 性に関すること(性自認・LGBTQ 等)               |
| 8 新型コロナウイルス感染症による生活様式の変化             |
| 9 その他( )                             |
| 10 答えたくない                            |

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



③あなたは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 はい

2 いいえ ⇒問 15 へ

→【③で「1 はい」と回答した方に】

④そのように考えたとき、どのようにして乗り越えましたか。

(あてはまるものすべてに○)

- 1 家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった
- 2 医師やカウンセラーなどこころの健康に関する専門家に相談した
- 3 弁護士や司法書士、公的機関の相談員等、悩みの元となる分野の専門家に相談した
- 4 できるだけ休養を取るようにした
- 5 趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努めた
- 6 その他 ( )
- 7 特に何もしなかった

【すべての方におたずねします】

問15. あなたは、もしも身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、どう対応するのが良いと思いますか。(○は1つ)

- 1 相談に乗らない、もしくは、話題を変える
- 2 「死んではいけない」と説得する
- 3 「つまらないことを考えるな」と叱る
- 4 「がんばって生きよう」と励ます
- 5 「死にたいぐらい辛いんだね」と共感する
- 6 「医師など専門家に相談した方が良い」と提案する
- 7 ひたすら耳を傾けて聞く
- 8 その他 ( )
- 9 わからない

以下に挙げた症状を「うつ病のサイン」といいます。

【うつ病のサイン】

○自分で感じる症状

気分が沈む、悲しい、イライラする、集中力がない、好きなこともやりたくない、大事なことを先送りにする、物事を悪いほうへ考える、決断ができない、自分を責める、死にたくなる

○周りから見てわかる症状

表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない、飲酒量が増える

○身体に出る症状

眠れない、食欲がない、便秘がち、身体がだるい、疲れやすい、性欲がない、頭痛、動悸、胃の不快感、めまい

このような症状が2週間以上続く場合、うつ病の可能性がります。



## IV 自殺対策全般について

問19. 自殺対策は社会的な取組として実施する必要があると思いますか。(○は1つ)

1 必要がある

2 必要がない ⇒問 20 へ

▶【問 19 で「1 必要がある」と回答した方に】

問 19-1. そのように思うのはなぜですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 自殺は、すべての人にとって身近に存在する問題だから
- 2 自殺は、自殺した人の家族や周囲に大きな悲しみや困難をもたらすから
- 3 自殺は、社会全体にとって大きな損失になるから
- 4 様々な社会制度や慣行が多くの人を自殺に追い込んでいるから
- 5 自殺者を減らす取組は社会を良い方向に変えることができるから
- 6 自殺する人が可哀そうだから
- 7 わからない

【すべての方におたずねします】

問20. 今後、どのような自殺対策が重要だと考えますか。(あてはまるもの5つまでに○)

- 1 学校等で命の大切さやこころの健康に関する学習の機会の充実
- 2 様々な分野におけるゲートキーパーの養成
- 3 地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い
- 4 様々な悩みに対応した相談窓口の設置と周知
- 5 危険な場所、薬品等の規制等
- 6 自殺未遂者への支援
- 7 自死遺族等の支援
- 8 高齢者の孤立を防ぐ支援
- 9 うつや統合失調症、依存症等の精神疾患に関する知識の普及
- 10 職場におけるメンタルヘルス対策の推進
- 11 自殺したいと打ち明けられた時の対処法の周知
- 12 インターネットにおける自殺関連情報の対策強化
- 13 精神科医や行政、相談機関等が連携した一体的な支援
- 14 その他 ( )



**V あなた自身のことについておたずねします。**

F1 あなたの性別をお答えください。(○は1つ)

1 男	2 女	3 その他
-----	-----	-------

F2 あなたの年齢をお答えください。(令和5年9月1日現在)

( )歳
------

F3 現在、同居している方はいますか。(○は1つ)

1 いる	2 いない
------	-------

→【F3で「1」と回答された方におたずねします】

F3-1 あなたの同居している家族構成をお答えください。(あてはまるものすべてに○)

1 配偶者	5 兄弟姉妹
2 子・子の配偶者	6 祖父母・義祖父母
3 父母・義父母	7 その他の親族
4 孫	8 その他 ( )

F4 あなたの職業をお答えください。(○は1つ)

1 勤めている(常勤)	} 「最後に」へ
2 勤めている(パート・アルバイト)	
3 自営業(事業経営・個人商店など)	
4 自由業(個人で、自分の専門的知識や技術を生かした職業に従事)	
5 専業主婦・主夫	
6 無職	
7 学生	
8 その他 ( )	

→【F4で「1~4」と回答した方におたずねします】

F5 あなたの1週間の就業時間は何時間ですか。普段、残業や副業をしている場合はそれを含めた1週間の合計でお答えください。(○は1つ)

1 20時間未満	4 40~49時間	7 80時間以上
2 20~29時間	5 50~59時間	8 決まっていない
3 30~39時間	6 60~79時間	

最後に こころの健康や自殺予防の対策等について、お気づきの点やご意見等がありましたら記入してください。


ご協力いただきまして、ありがとうございました。

同封の返信用封筒(切手不要)に入れて 9月30日(土)までに  
投函してください。



みよし市健康づくり大使  
「キューちゃん」



