
こころの健康といのちに関する意識調査 調査報告書

令和8年（2026年）3月



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
II 調査結果	2
1 回答者属性	2
2 健康、睡眠、アルコール飲料の摂取について	7
3 ストレスや悩み事について	19
4 こころの健康について	27
5 自殺（自死）について	45
III 調査票	100

I 調査の概要

1 調査の目的

堺市では、自殺対策を総合的かつ計画的に推進し、市民一人ひとりがかけがえのない命を支えあい、生きる喜びを実感できる社会をめざし、平成21年3月に「堺市自殺対策推進計画」を、平成25年3月に「堺市自殺対策強化プラン」を、令和4年3月から「堺市自殺対策推進計画（第3次）」を策定し、継続的に自殺対策に取り組んでいます。

本調査は、令和2年度に行った前回調査と合わせて、「こころの健康」に焦点を置き、自殺（自死）問題に対する市民の考え方などを把握することにより、これまでの計画で行ってきた事業の評価をするとともに、今後の自殺対策の基礎資料とすることを目的として実施しています。

2 調査対象

堺市在住の15歳以上の方5,000人（居住区・性別・年齢層別に無作為抽出）

3 調査期間

令和7年11月21日から令和7年12月22日

4 調査方法

郵送配布


郵送回収またはインターネットによる回答

5 回収状況

配布数	有効回答数	有効回答率
5,000通	1,629通	32.6%

（うちインターネットによる回答 653件）

6 調査結果の表示方法

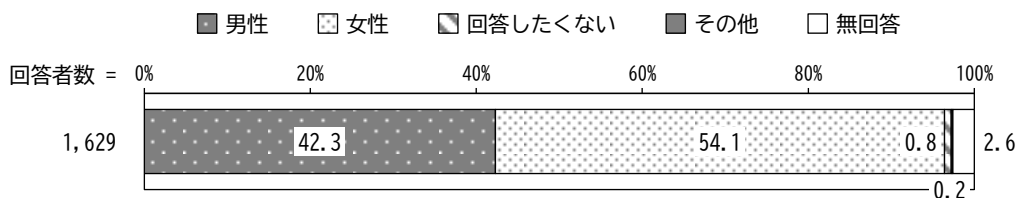
- ・回答は各質問の回答者数（N）を基数とした百分率（(%)）で示してあります。また、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100.0%にならない場合があります。
- ・複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が100.0%を超える場合があります。
- ・クロス集計の場合、無回答を排除しているため、クロス集計の有効回答数の合計と単純集計全体）の有効回答数が合致しないことがあります。なお、クロス集計とは、複数項目の組み合わせで分類した集計のことで、複数の質問項目を交差して並べ、表やグラフを作成することにより、その相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

II 調査結果

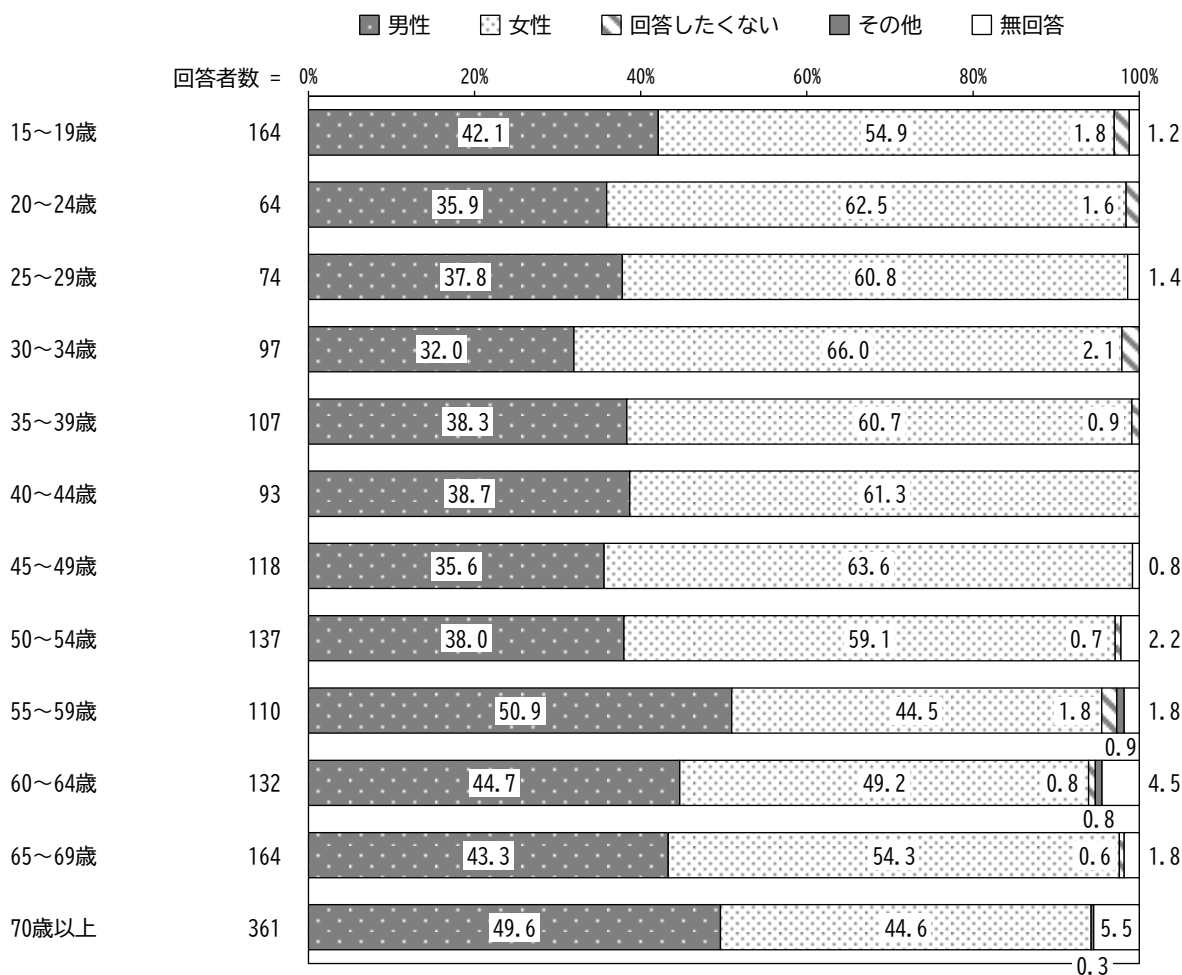
1 回答者属性

問1 あなた（お送りした封筒のあて名のご本人）に当てはまるものを選んでください。（1つに○）

「男性」の割合が42.3%、「女性」の割合が54.1%となっています。

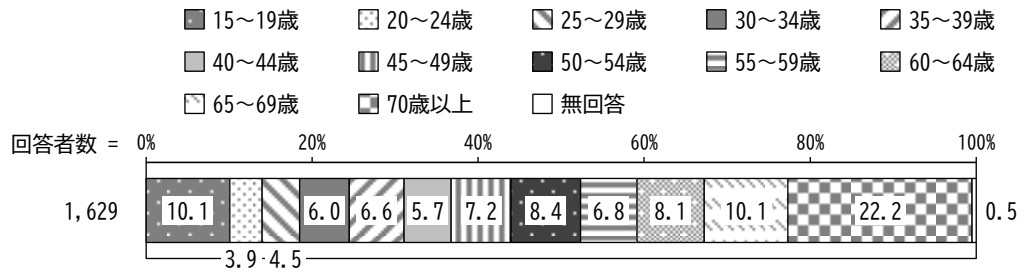


【年齢別】



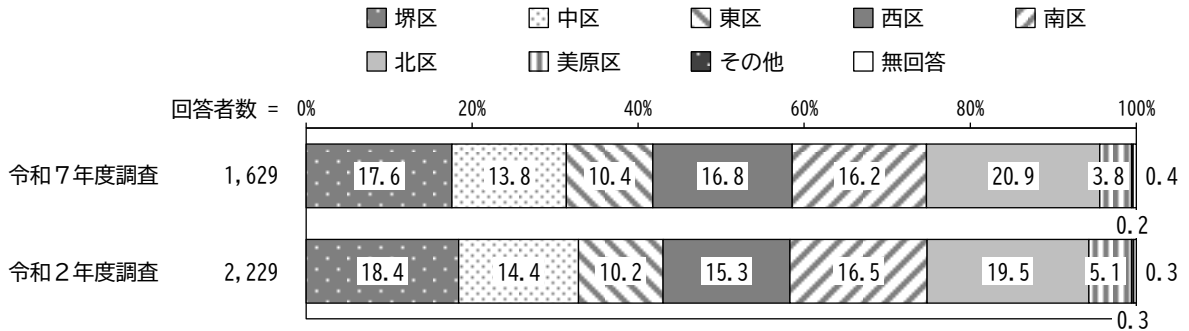
問2 令和7年9月1日現在のあなたの年齢はおいくつですか。(1つに○)

回答者の年齢区別の割合は以下のとおりです。



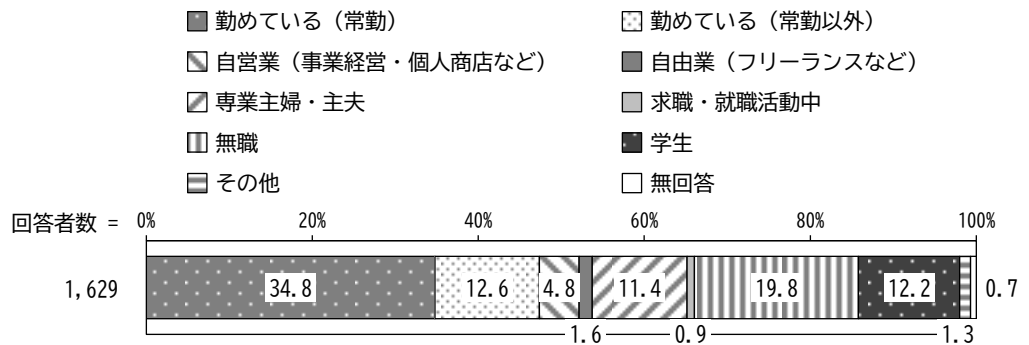
問3 あなたのお住まいは何区ですか。(1つに○)

回答者の居住区別の割合は以下のとおりです。
令和2年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



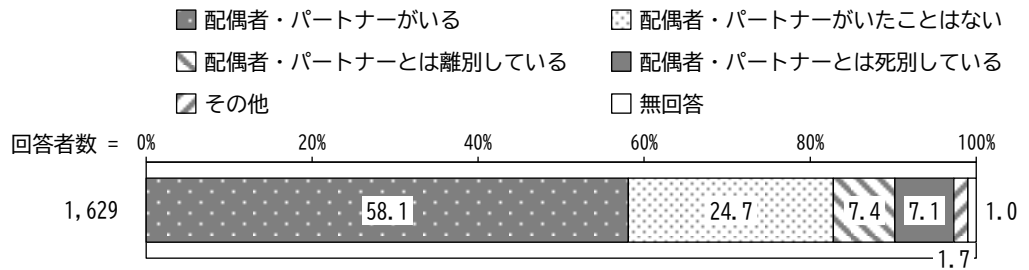
問4 あなたは次のどれにあてはまりますか。(主なもの1つに○)

「勤めている(常勤)」の割合が34.8%と最も高く、次いで「無職」の割合が19.8%、「勤めている(常勤以外)」の割合が12.6%となっています。



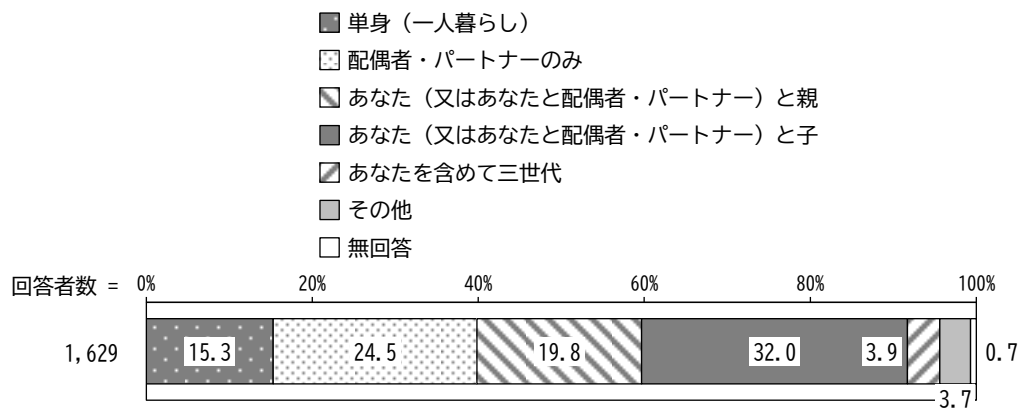
問5 あなたにあてはまるものを選んでください。(1つに○)

「配偶者・パートナーがいる」の割合が58.1%と最も高く、次いで「配偶者・パートナーがいたことはない」の割合が24.7%となっています。



問6 あなたの世帯構成はどれにあてはまりますか。(1つに○)

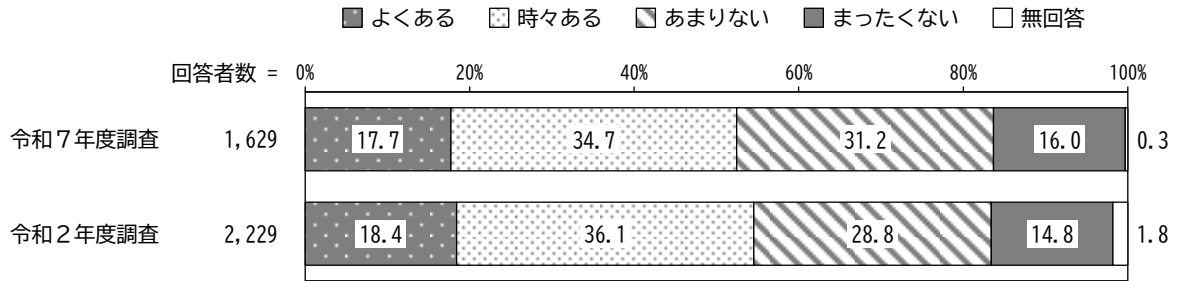
「あなた（又はあなたと配偶者・パートナー）と子」の割合が32.0%と最も高く、次いで「配偶者・パートナーのみ」の割合が24.5%、「あなた（又はあなたと配偶者・パートナー）と親」の割合が19.8%となっています。



問7 あなたは、地域の人と話をしたり、交流する機会がありますか。(1つに○)

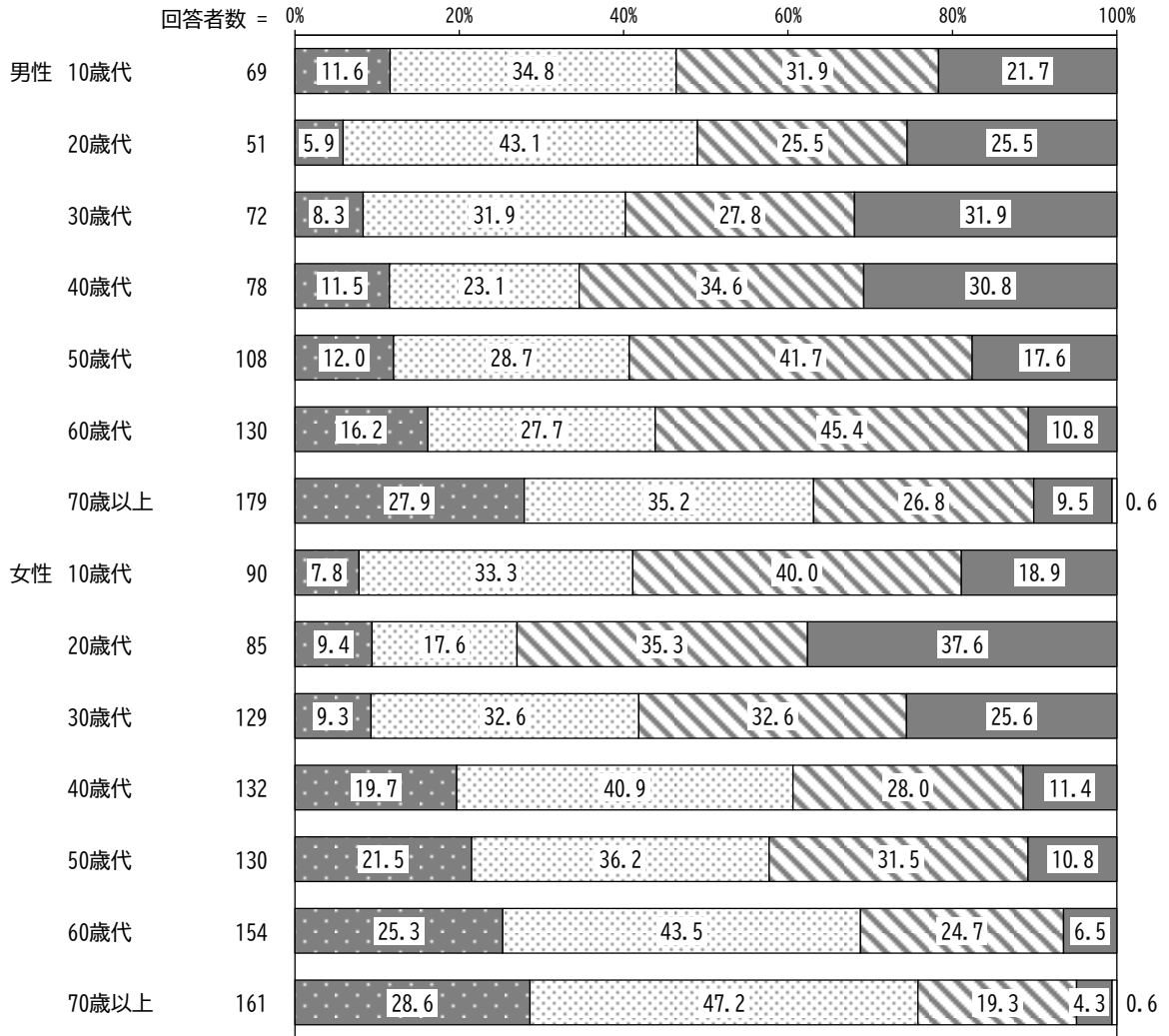
「よくある」と「時々ある」を合わせた“ある”の割合が52.4%、「あまりない」と「まったくない」を合わせた“ない”の割合が47.2%となっています。

令和2年度調査と比較すると、“ない”の割合が増加しています。



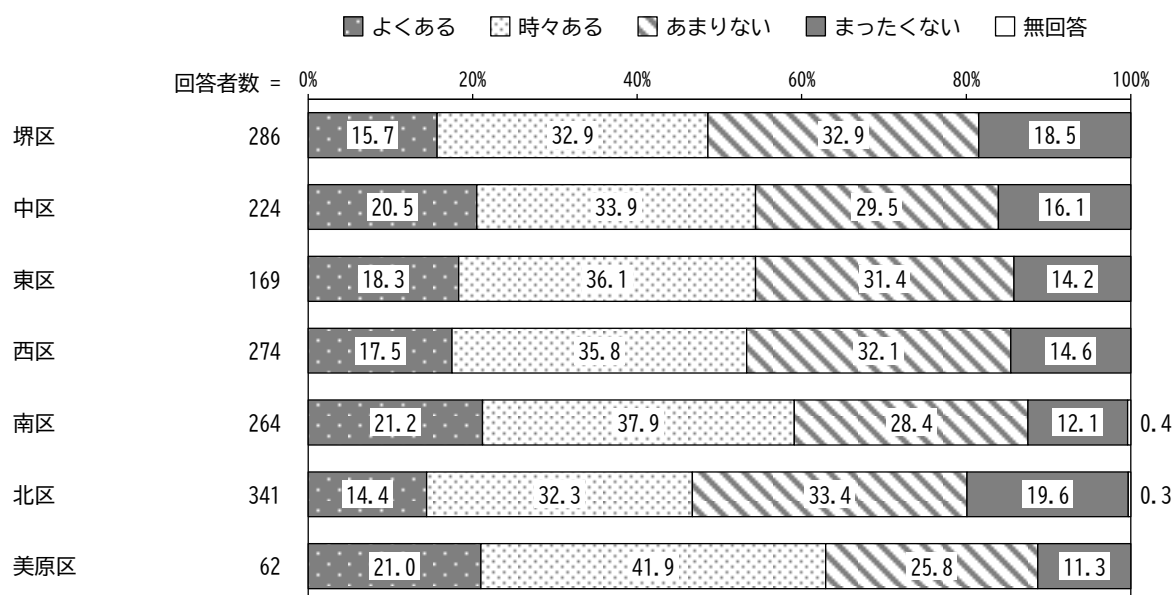
【性・年齢別】

性・年齢別でみると、女性の30歳代以上で年齢が高くなるにつれ“ある”の割合が高くなる傾向がみられます。また、他に比べ、女性の20歳代で“ない”の割合が高くなっています。



【地区別】

地区別で見ると、他に比べ、美原区で「よくある」と「時々ある」を合わせた“ある”の割合が高くなっています。また、他に比べ、北区で「あまりない」と「まったくない」を合わせた“ない”の割合が高くなっています。

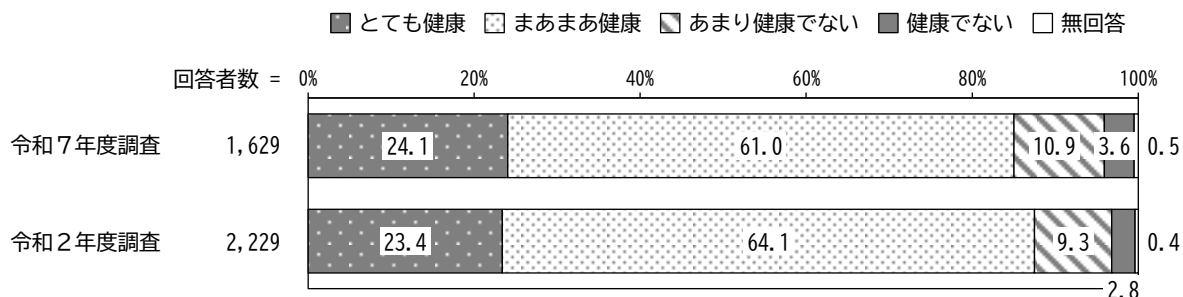


2 健康、睡眠、アルコール飲料の摂取について

問8 現在、あなたは健康ですか。(1つに○)

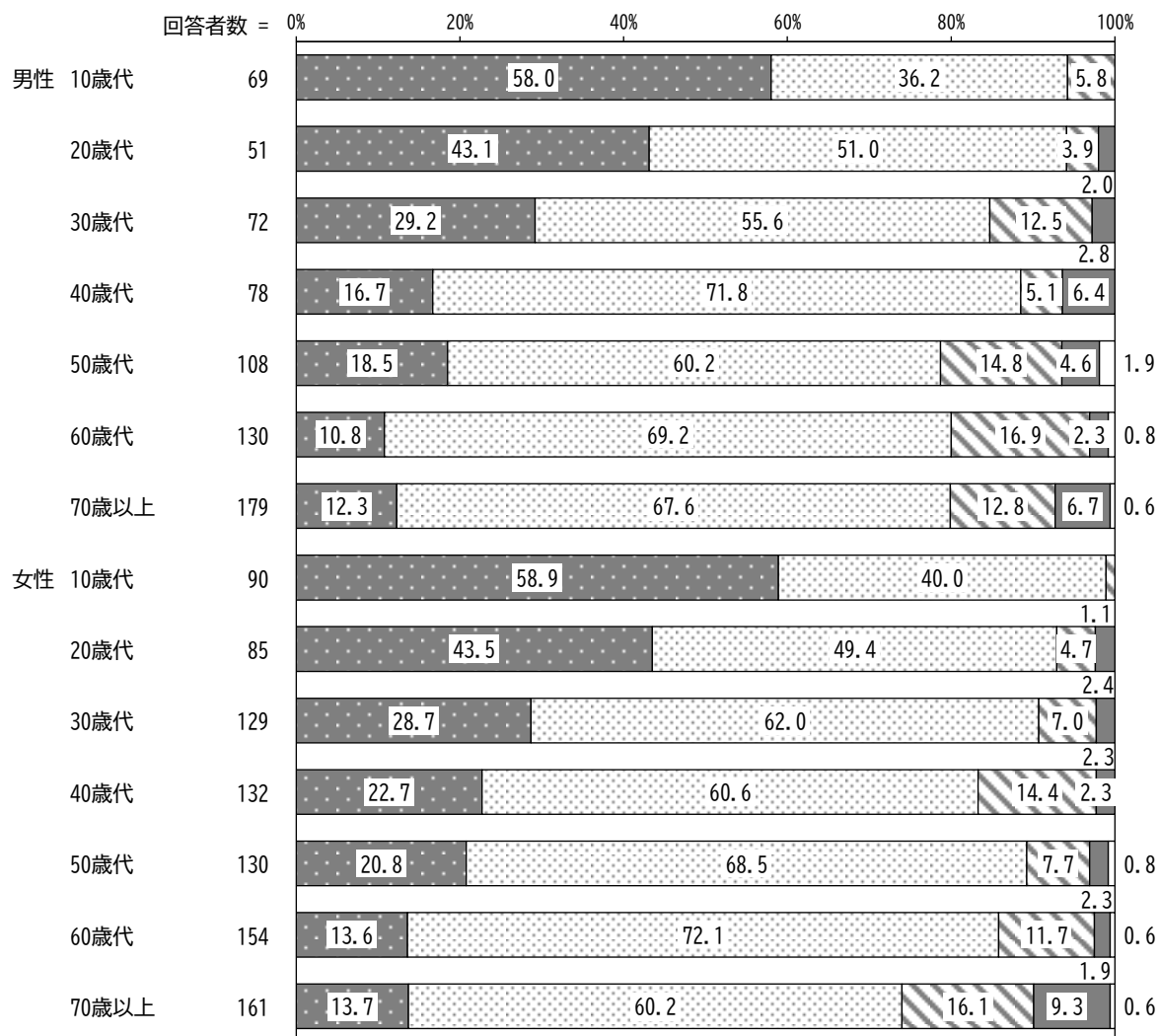
「とても健康」と「まあまあ健康」を合わせた“健康”の割合が85.1%、「あまり健康でない」と「健康でない」を合わせた“健康でない”の割合が14.5%となっています。

令和2年度調査と比較すると、“健康でない”がやや増加しています。



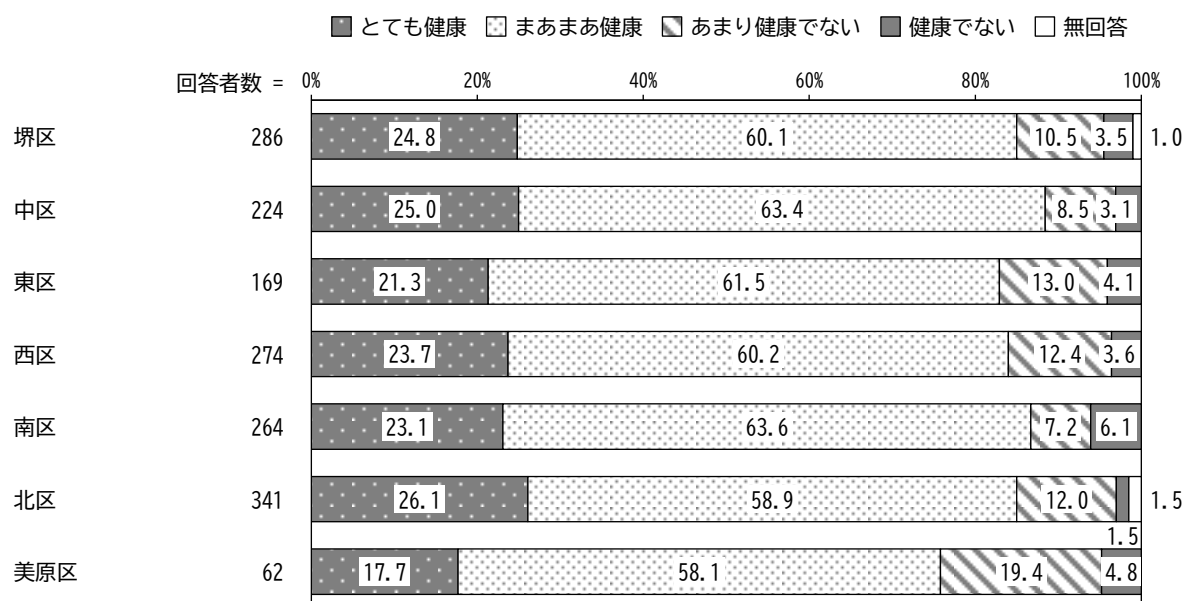
【性・年齢別】

性・年齢別でみると、男性、女性ともに、年齢が低くなるほど「とても健康」の割合が高くなる傾向がみられます。“健康”の割合は、男女70歳以上および男性50歳代で8割未満と低めになっています。



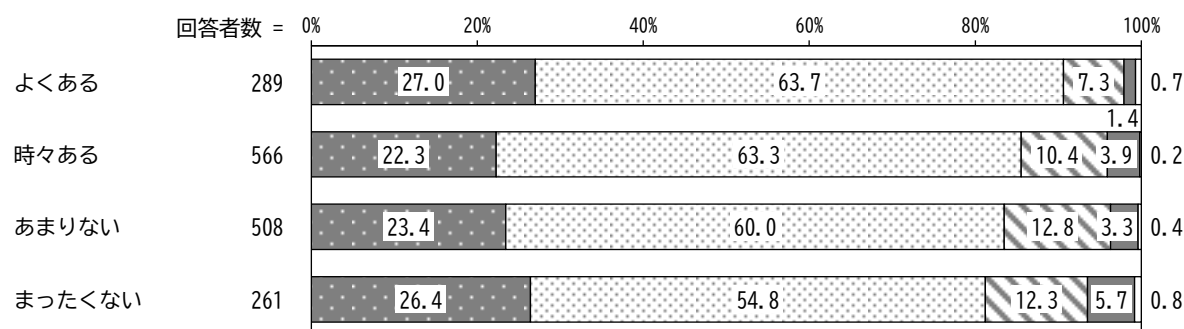
【地区別】

地区別でみると、他に比べ、美原区で「あまり健康でない」と「健康でない」を合わせた“健康でない”が低くなっています。



【地域との交流別】

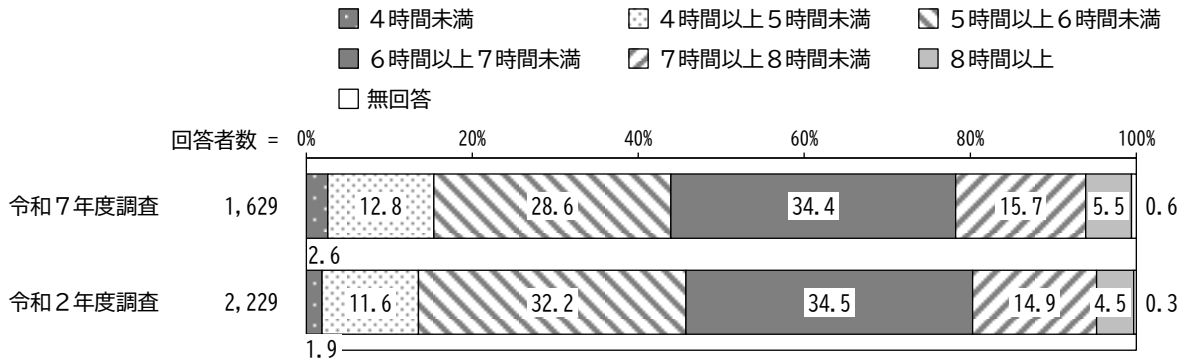
地域との交流別でみると、交流が多くなるにつれて「とても健康」と「まあまあ健康」を合わせた“健康”の割合が高くなる傾向がみられます。一方、交流が少なくなるほど“健康でない”の割合が高くなる傾向がみられます。



問9 この1か月の1日当たりの平均睡眠時間はどれくらいですか。(1つに○)

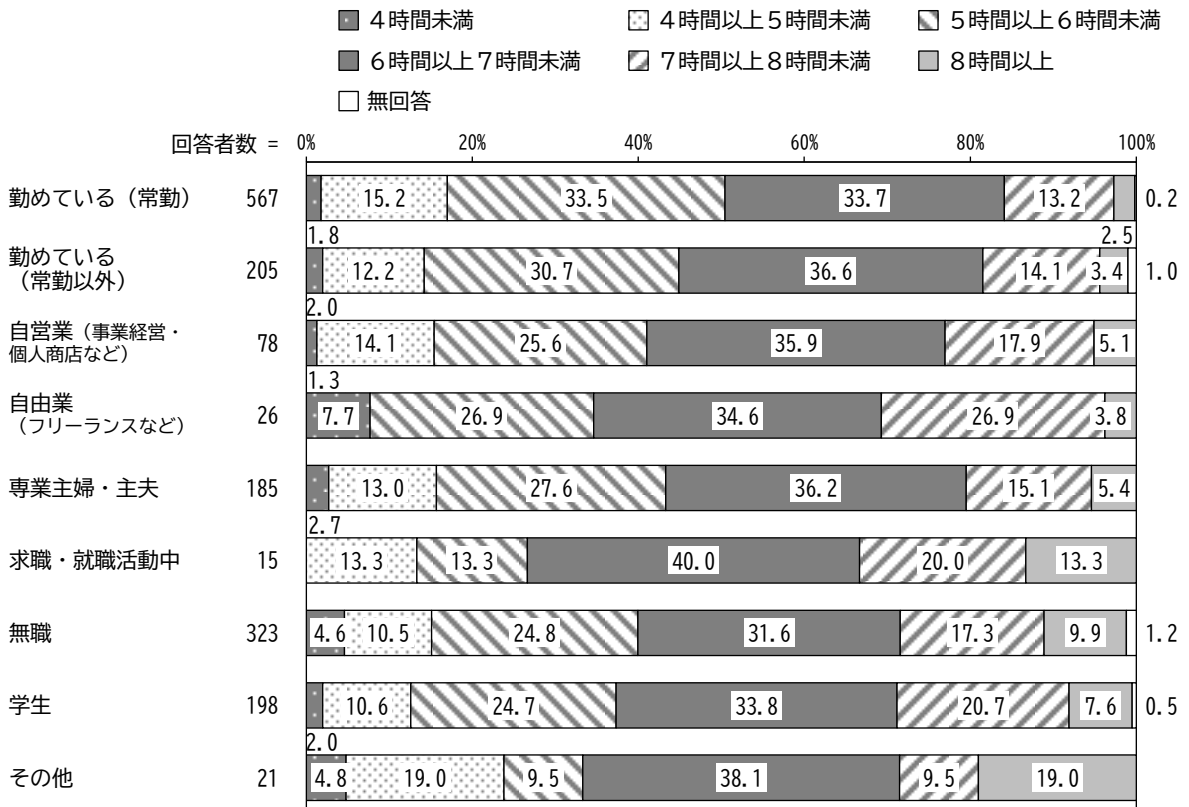
「6時間以上7時間未満」の割合が34.4%と最も高く、次いで「5時間以上6時間未満」の割合が28.6%、「7時間以上8時間未満」の割合が15.7%となっています。

令和2年度調査と比較すると、「5時間以上6時間未満」の割合が減少しており、6時間以上の割合がやや増加しています。



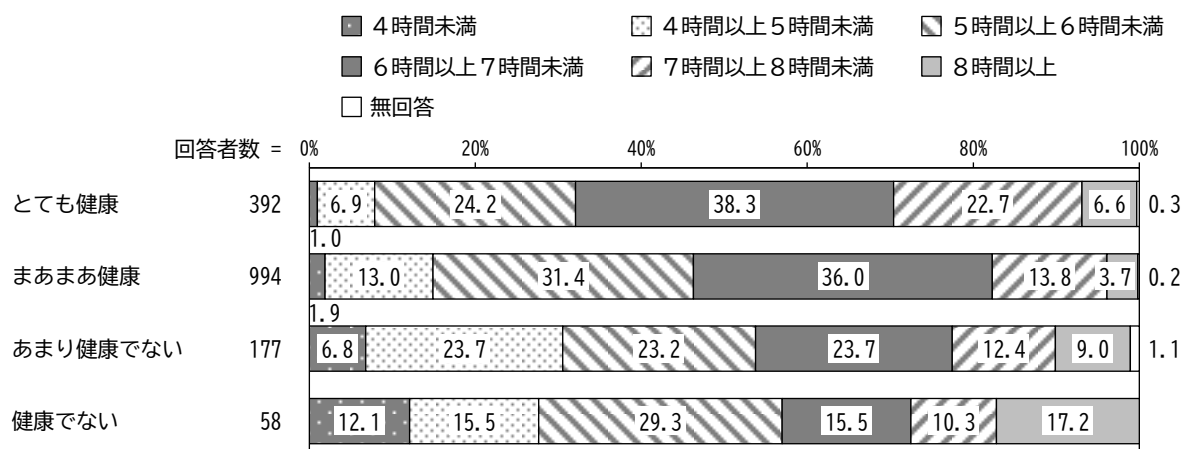
【就労状況別】

就労状況別でみると、他に比べ、自由業で「7時間以上8時間未満」の割合が、求職・就職活動中で「6時間以上7時間未満」および「8時間以上」の割合が高くなっています。



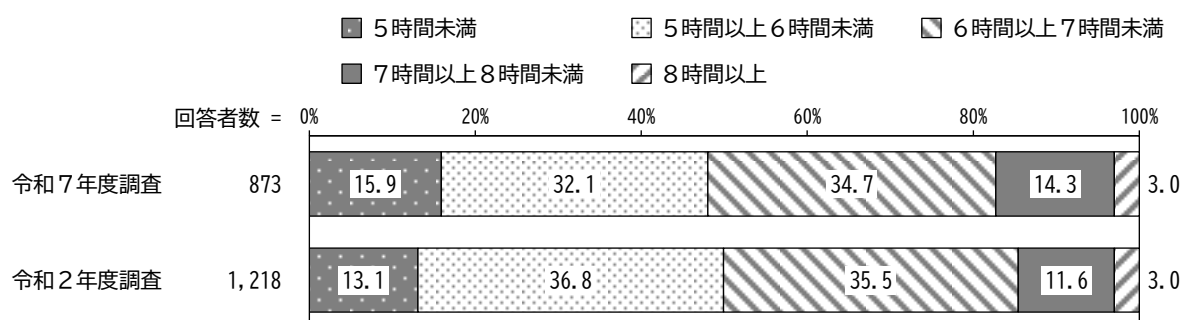
【健康状態】

健康状態別でみると、健康ではないほど「4時間未満」の割合が高くなる傾向がみられます。一方、健康なほど「6時間以上7時間未満」「7時間以上8時間未満」の割合が高くなる傾向がみられます。



【勤労者のみ前回比較】

令和2年度調査と比較すると、「5時間以上6時間未満」の割合が減少しています。

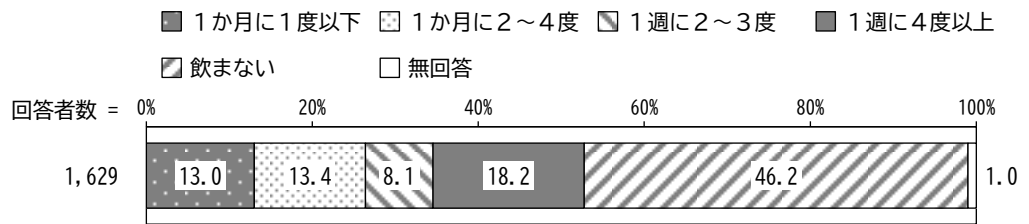


※ 無回答を除いています。

※ 「勤めている（常勤）」「勤めている（常勤以外）」「自営業（事業経営・個人商店等）」「自由業（フリーランスなど）」を勤労者としています。

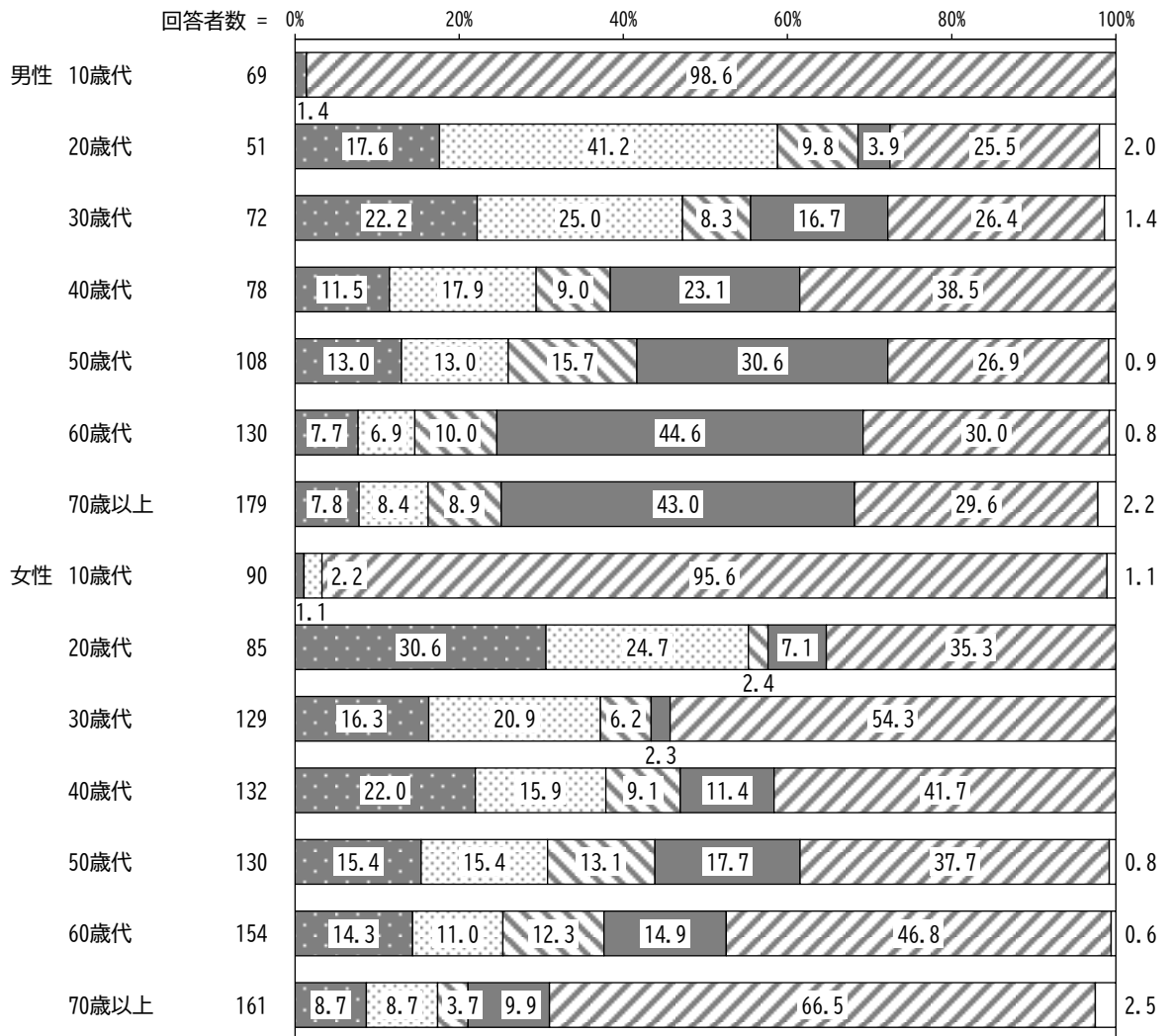
問10 あなたはお酒（アルコール飲料）をどのくらいの頻度で飲みますか。（1つに○）

「飲まない」の割合が46.2%と最も高く、次いで「1週に4度以上」の割合が18.2%、「1か月に2～4度」の割合が13.4%となっています。



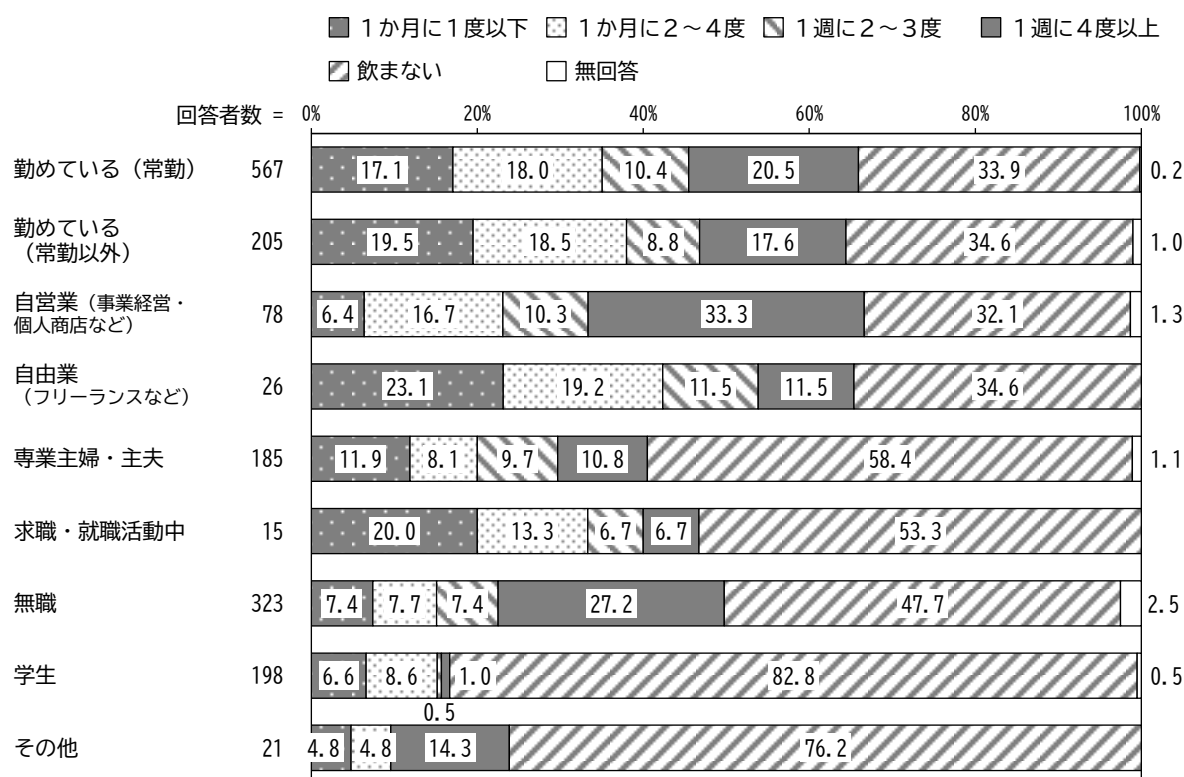
【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、すべての年代で、男性に比べ、女性で「飲まない」の割合が高くなっています。また、男性で年齢が高くなるにつれ「1週に4度以上」の割合が高くなる傾向がみられ、60歳代以上で4割台となっています。



【就労状況別】

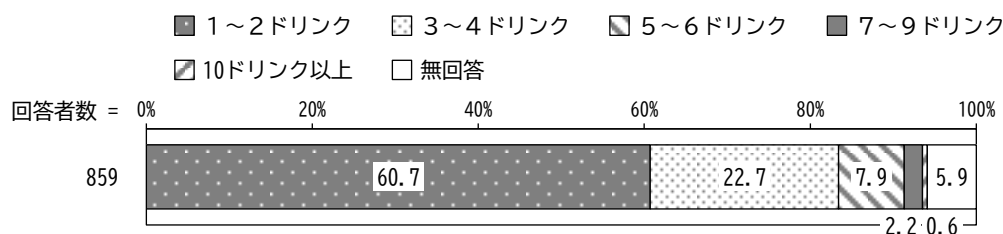
就労状況別でみると、「飲まない」の割合は、勤務者で3割～3割半、専業主婦・主夫と求職・就職活動中で5割台、無職で5割弱、学生で8割強となっています。また、他に比べ、自営業（事業経営・個人商店など）と無職で「1週に4度以上」の割合が高くなっています。



問10で「1. 1か月に1度以下」～「4. 1週に4度以上」とお答えの方にお聞きします。

（1）飲酒する時には通常どのくらいの量を飲みますか。（1つに○）

「1～2ドリンク」の割合が60.7%と最も高く、次いで「3～4ドリンク」の割合が22.7%となっています。

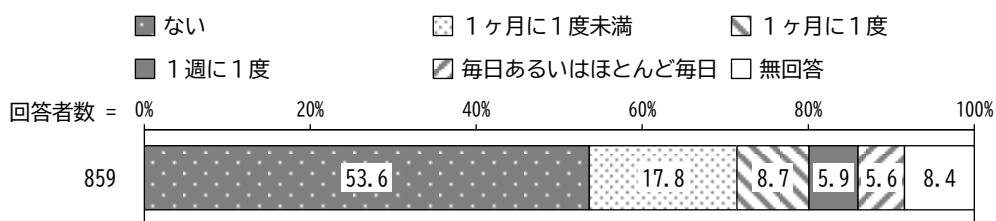


※ドリンクの定義は調査票（2ページ）参照

問 10 で「1. 1 か月に 1 度以下」～「4. 1 週に 4 度以上」とお答えの方にお聞きします。

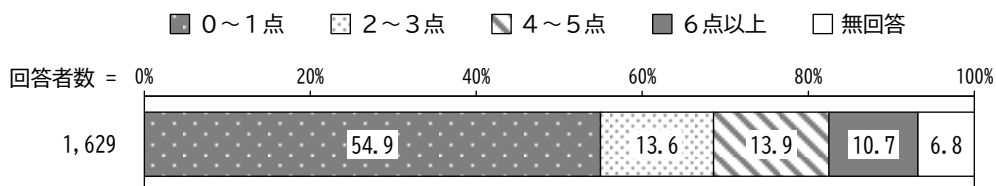
(2) 1 度に 6 ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか。(1 つに○)

「ない」の割合が 53.6%と最も高く、次いで「1 か月に 1 度未満」の割合が 17.8%となっています。



< AUDIT-C (オーディットシー) による問題飲酒の評価 >

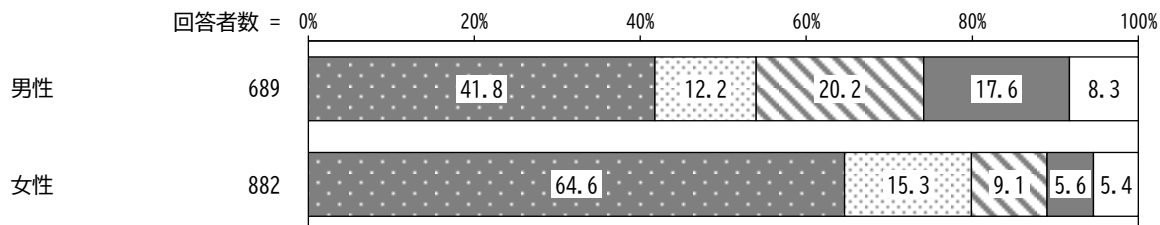
問 10 (1) (2) の設問 (AUDIT-C※) をもとに、飲酒習慣に関し点数化したところ、「0～1 点」の割合が 54.9%と最も高く、次いで「4～5 点」の割合が 13.9%、「2～3 点」の割合が 13.6%となっています。



※ AUDIT-C とは、AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test) という問題飲酒の簡易スクリーニングテスト 10 項目うち、最初の 3 項目だけを実施し、問題飲酒を評価するものです。
 AUDIT-C では、12 点満点で男性なら 6 点以上、女性なら 4 点以上が AUDIT での 8 点以上に相当するとされ、アルコール依存症などの健康障害のリスクを高める問題飲酒者とされています。
 (参考：地方独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターのホームページより)

【性別】

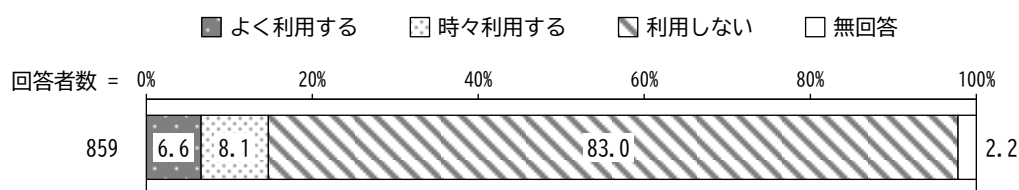
性別で見ると、問題飲酒者とされている女性の「4～5 点」「6 点以上」の割合は合わせて 14.7%となっています。また、男性の「6 点以上」の割合は 17.6%となっています。



問 10 で「1. 1 か月に 1 度以下」～「4. 1 週に 4 度以上」とお答えの方にお聞きします。

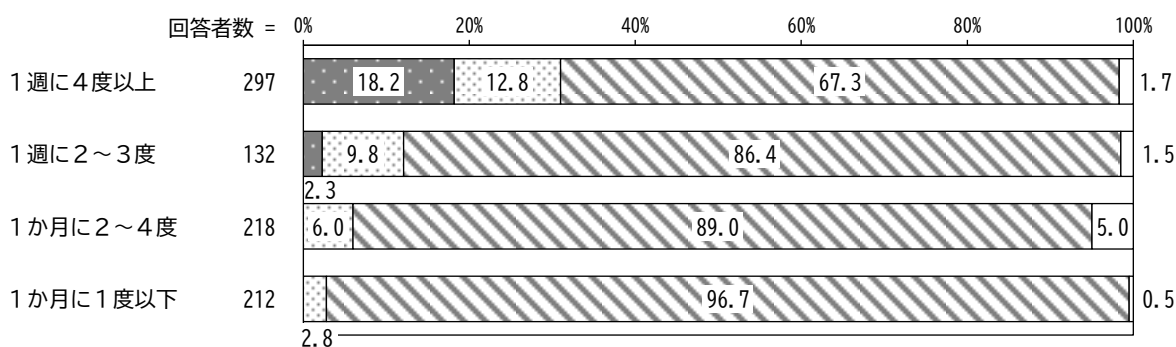
(3) 眠りを助けるために、アルコール飲料を用いることはありますか。(1 つに○)

「利用しない」の割合が 83.0% と最も高く、次いで「時々利用する」の割合が 8.1% となっています。



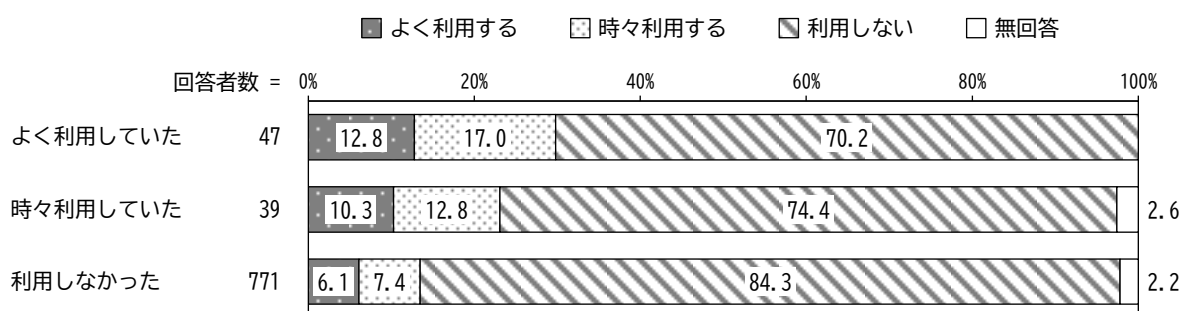
【飲酒の頻度別】

飲酒の頻度別でみると、飲酒の頻度が高くなるにつれて「よく利用する」「時々利用する」の割合が高くなる傾向がみられます。一方、飲酒の頻度が低くなるほど「利用しない」の割合が高くなる傾向がみられます。



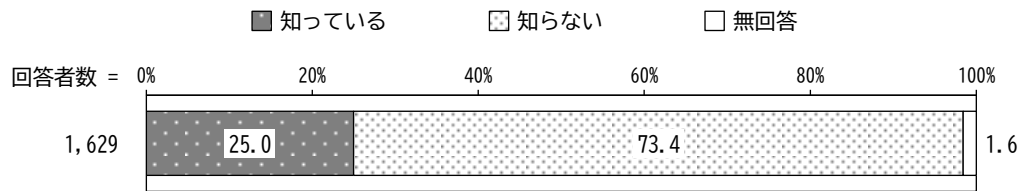
【睡眠薬や精神安定剤の利用別】

睡眠薬や精神安定剤の利用別でみると、利用頻度が高くなるにつれて、「よく利用する」「時々利用する」の割合が高くなる傾向がみられます。



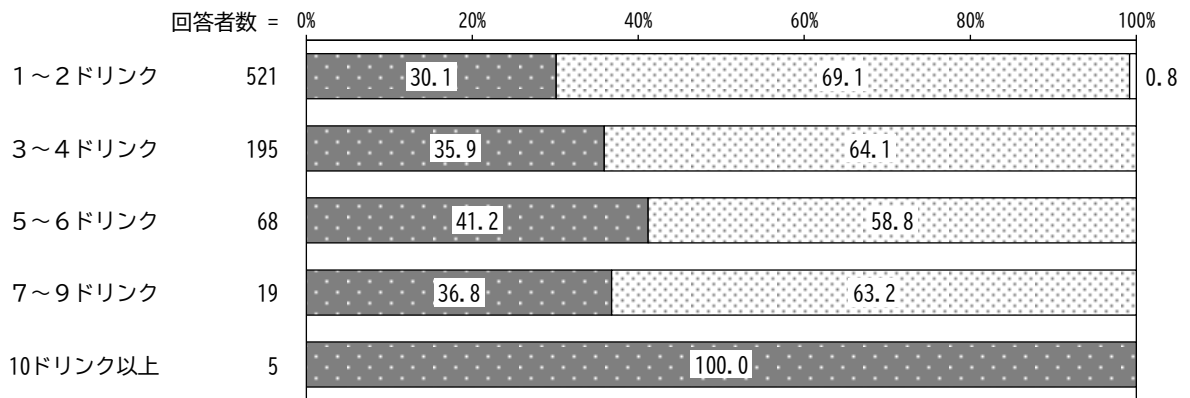
問 11 生活習慣病のリスクを高める飲酒の量は男性が1日40g以上、女性が1日20g以上であることを知っていますか。(男性は4ドリンク以上、女性は2ドリンク以上) (1つに○)

「知っている」の割合が25.0%、「知らない」の割合が73.4%となっています。



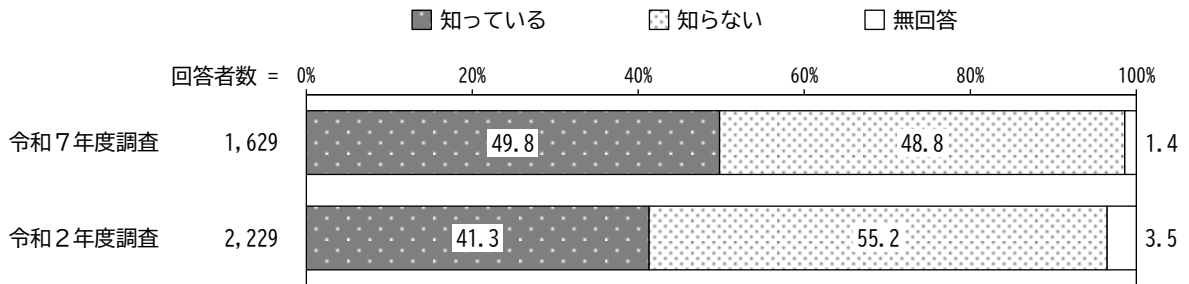
【飲酒量別】

飲酒量別で見ると、9ドリンク未満では「知っている」の割合はいずれも3割から4割強となっていますが、5～6ドリンクで最も高くなっています。



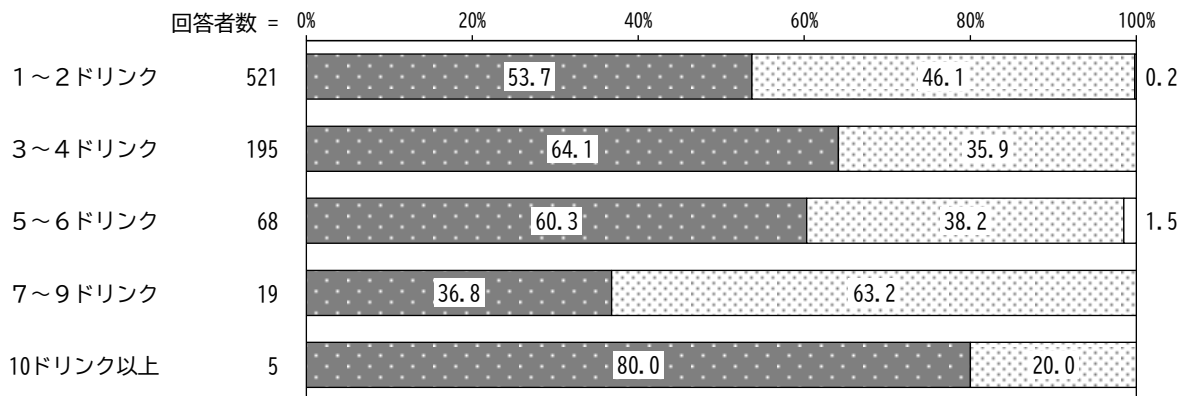
問12 アルコール飲料が睡眠を浅くすることをご存じですか。(1つに○)

「知っている」の割合が49.8%、「知らない」の割合が48.8%となっています。
 令和2年度調査と比較すると、「知っている」の割合が増加し、「知らない」の割合が減少しています。



【飲酒量別】

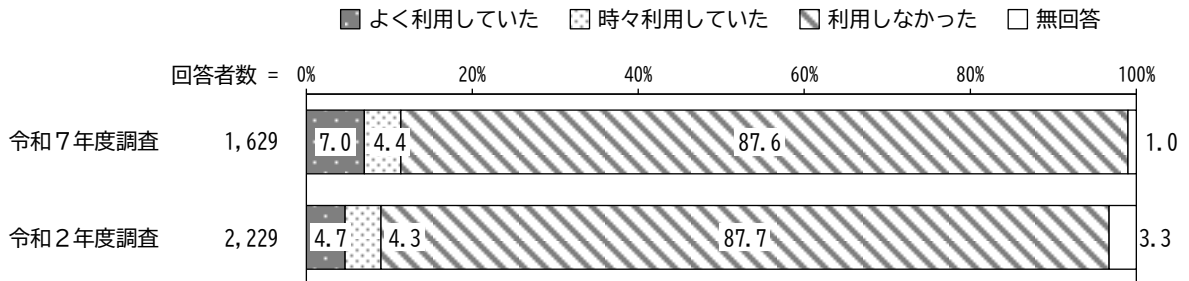
飲酒量別で見ると、他に比べ、10ドリンク以上で「知っている」の割合が高く、7～9ドリンクで「知らない」の割合が高くなっています。



問13 この1か月間、眠りを助けるために、睡眠薬や精神安定剤（市販薬も含む）を用いたことがありますか。（1つに○）

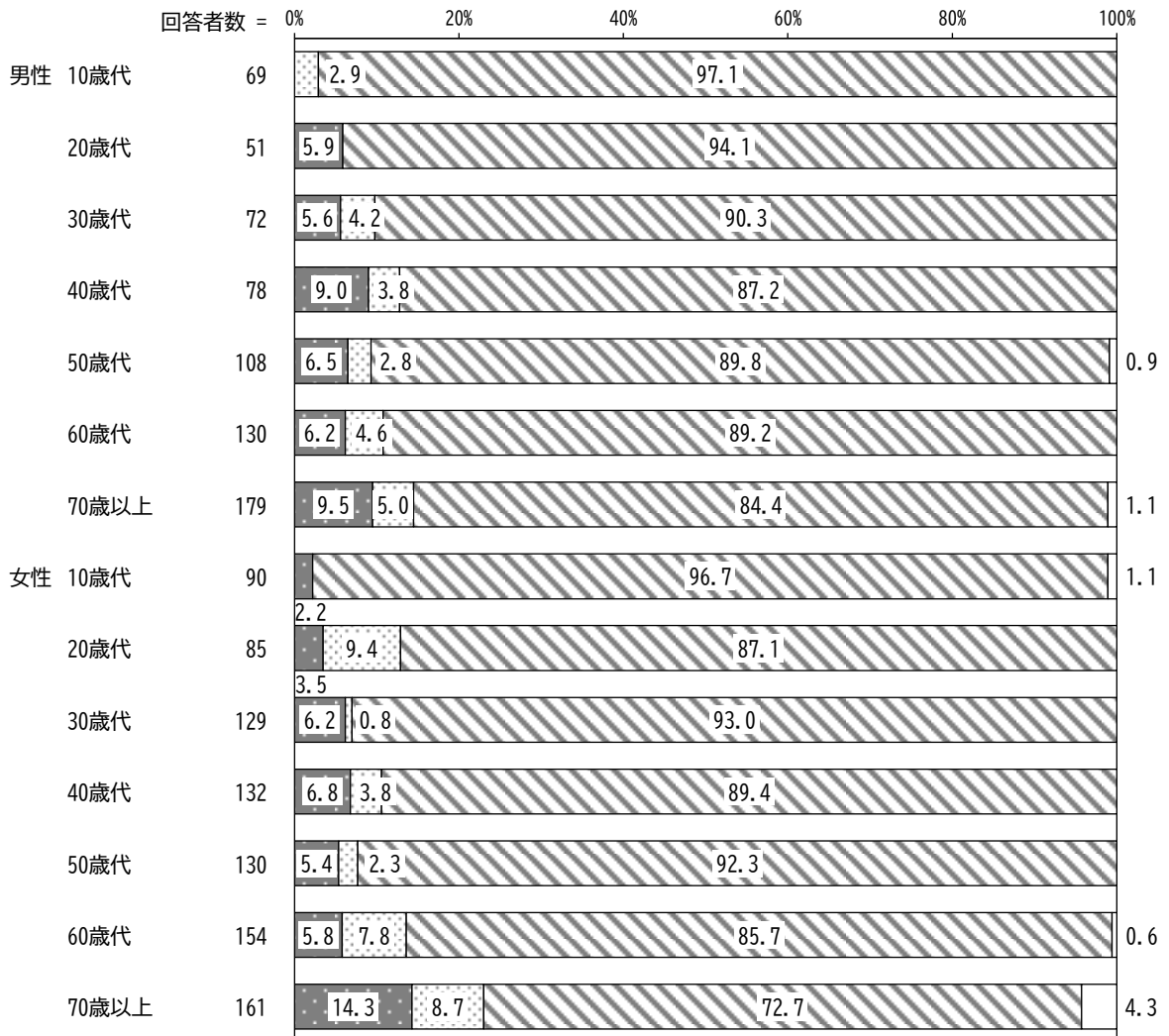
「よく利用していた」と「時々利用していた」をあわせた“利用していた”の割合が11.4%、「利用しなかった」の割合が87.6%となっています。

令和2年度調査と比較すると、「よく利用していた」がやや増加しています。



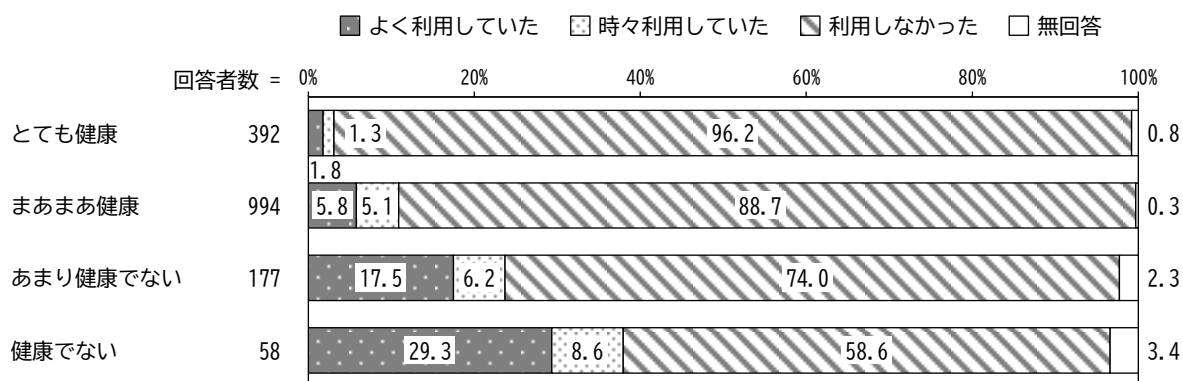
【性・年齢別】

性・年齢別でみると、“利用していた”の割合は、女性の70歳以上で2割以上と高くなっています。



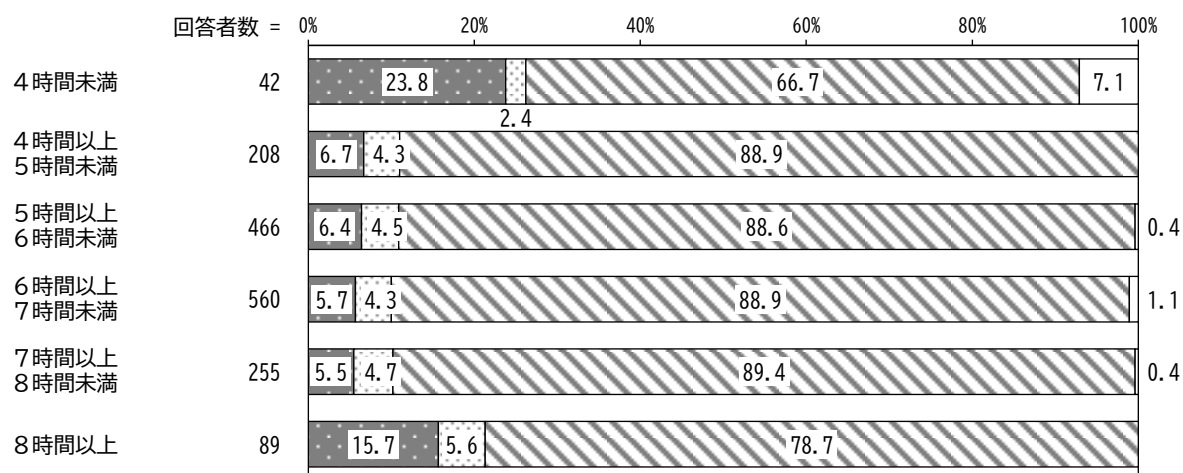
【健康状態別】

健康状態別で見ると、健康でないほど「よく利用していた」「時々利用していた」の割合が高くなる傾向がみられます。一方、健康なほど「利用しなかった」の割合が高くなる傾向がみられます。



【平均睡眠時間別】

平均睡眠時間別で見ると、他に比べ、4時間未満と8時間以上で「よく利用していた」の割合が高くなっています。

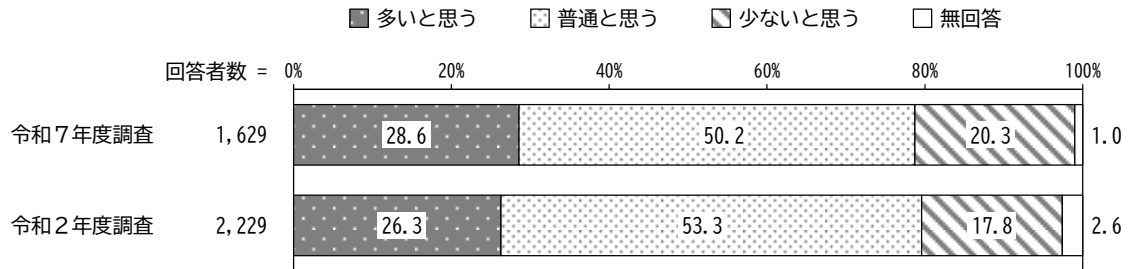


3 ストレスや悩み事について

問 14 あなたは現在、日常生活でストレスが多いと感じていますか。(1つに○)

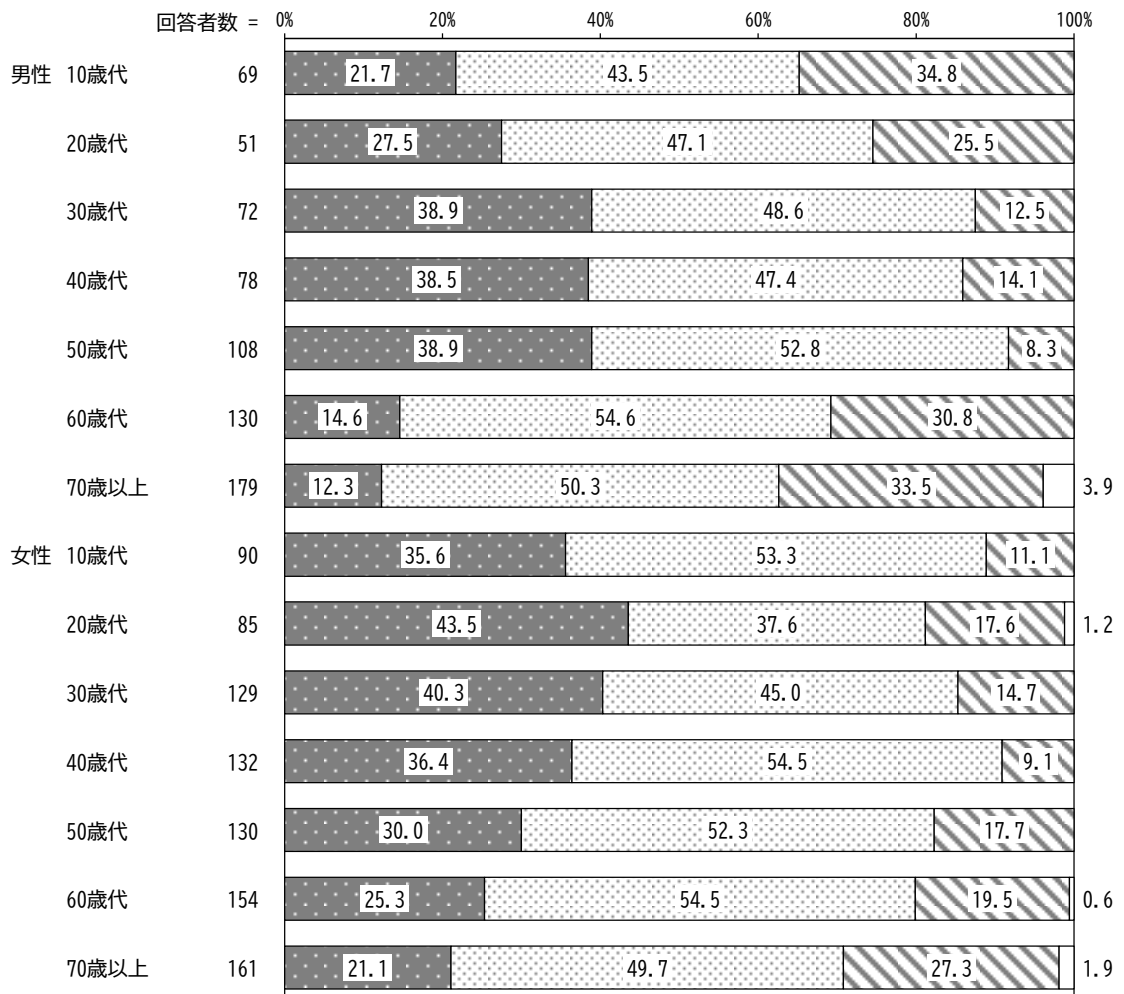
「普通と思う」の割合が50.2%と最も高く、次いで「多いと思う」の割合が28.6%、「少ないと思う」の割合が20.3%となっています。

令和2年度調査と比較すると、「普通と思う」が減少し、「多いと思う」「少ないと思う」がともにやや増加しています。



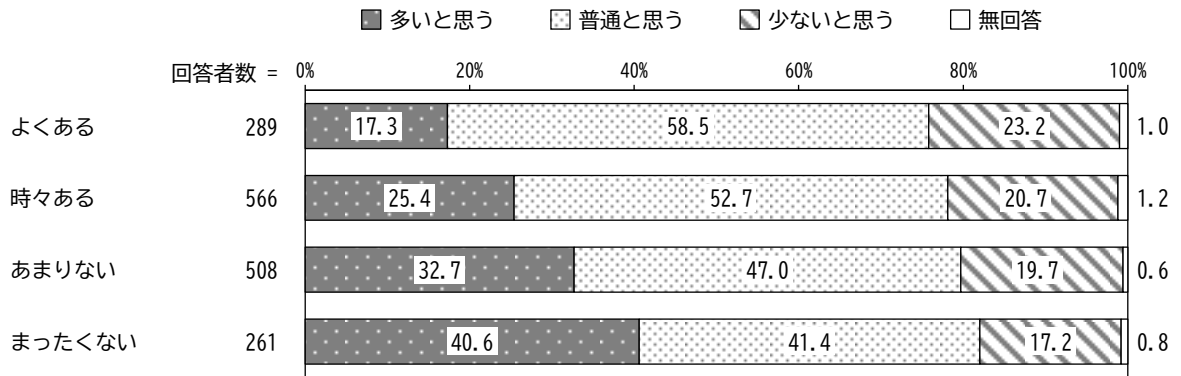
【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、他に比べ、男性の30～50歳代、女性の20～40歳代で「多いと思う」の割合が3割半以上と高くなっています。一方、男性の10歳代と60歳代以上では「少ないと思う」の割合が3割以上と高くなっています。



【地域との交流別】

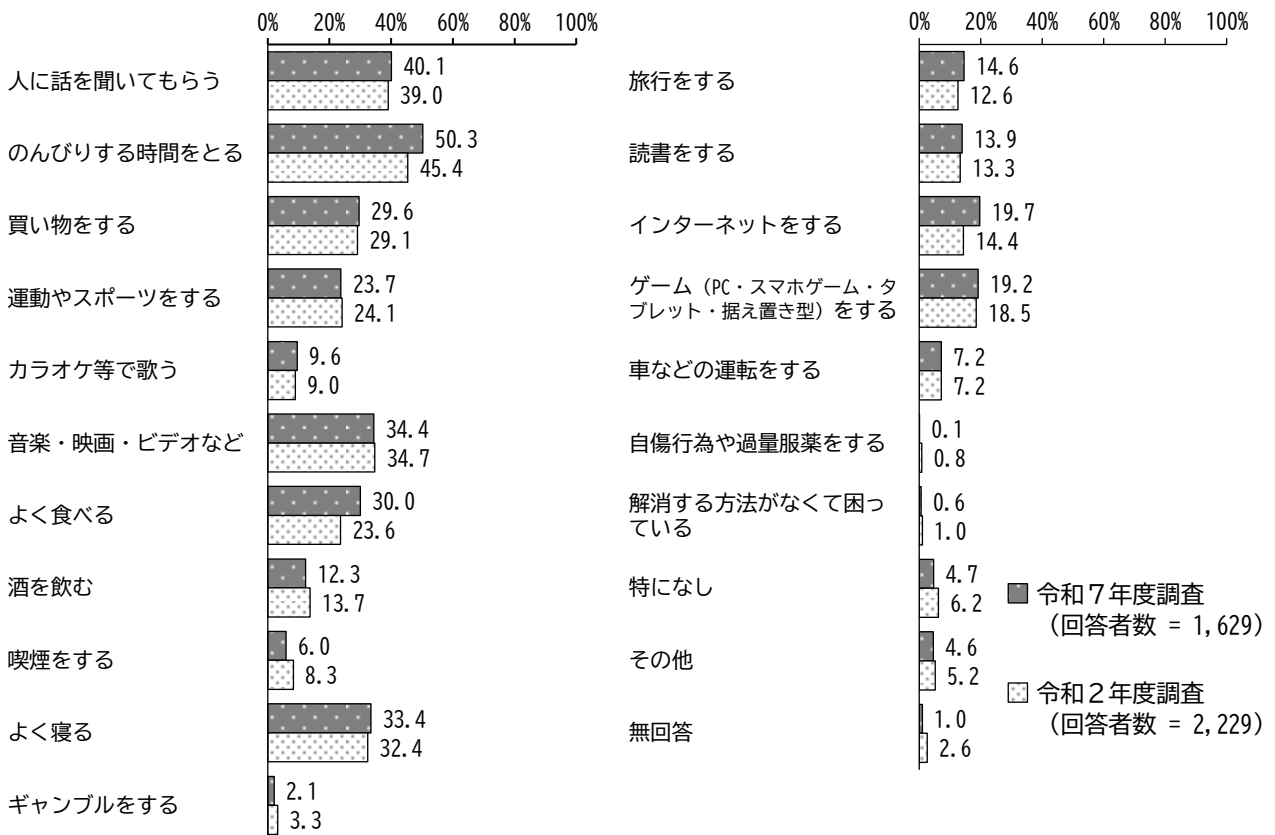
地域との交流別でみると、交流が少なくなるほど「多いと思う」の割合が高くなる傾向がみられます。一方、交流が多くなるにつれて「普通と思う」「少ないと思う」の割合が高くなる傾向がみられます。



問 15 あなたは、どのような方法でストレスを解消していますか。(〇はいくつでも)

「のんびりする時間をとる」の割合が50.3%と最も高く、次いで「人に話を聞いてもらう」の割合が40.1%、「音楽・映画・ビデオなど」の割合が34.4%となっています。

令和2年度調査と比較すると、「のんびりする時間をとる」「よく食べる」「インターネットをする」の割合が増加しています。



【性別】

性別でみると、男性に比べ、女性で「人に話を聞いてもらう」「のんびりする時間をとる」「買い物をする」「よく食べる」「よく寝る」「旅行をする」の割合が高くなっています。一方、女性に比べ、男性で「運動やスポーツをする」「酒を飲む」「ゲームをする」「車などの運転をする」の割合が高くなっています。

単位：％

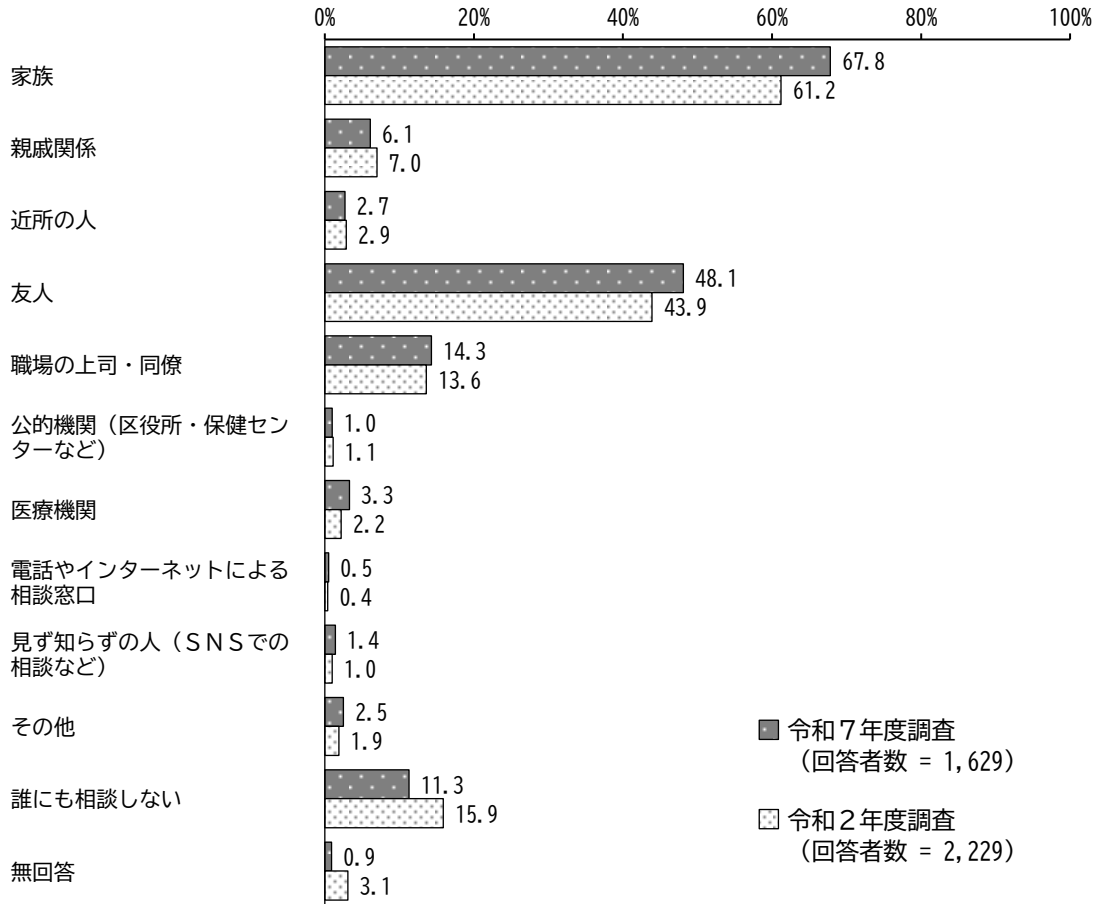
区分	回答者数(件)	人に話を聞いてもらう	のんびりする時間をとる	買い物をする	運動やスポーツをする	カラオケ等で歌う	音楽・映画・ビデオなど	よく食べる	酒を飲む	喫煙をする	よく寝る
男性	689	21.8	45.7	16.0	31.3	8.7	31.5	19.2	19.9	10.2	27.6
女性	882	55.2	55.0	40.7	17.2	10.3	37.3	39.3	6.9	2.9	38.3
回答したくない	13	30.8	61.5	30.8	7.7	30.8	38.5	38.5	-	-	38.5
その他	3	66.7	-	-	-	-	33.3	-	-	-	-

区分	ギャンブルをする	旅行をする	読書をする	インターネットをする	ゲーム(PC・スマホ・タブレット型)をする	車などの運転をする	自傷行為や過量服薬をする	解消する方法がなくて困っている	特になし	その他	無回答
男性	4.6	9.9	11.6	20.9	24.4	11.8	-	0.6	6.4	4.4	1.0
女性	0.2	18.7	15.3	19.3	15.9	3.7	0.2	0.7	2.9	4.8	0.9
回答したくない	-	7.7	30.8	23.1	15.4	-	-	-	7.7	7.7	-
その他	-	-	33.3	-	-	33.3	-	-	-	33.3	-

問16 あなたは、悩みやストレスを感じたときに、誰に相談しますか。(〇はいくつでも)

「家族」の割合が67.8%と最も高く、次いで「友人」の割合が48.1%、「職場の上司・同僚」の割合が14.3%となっています。

令和2年度調査と比較すると、「家族」「友人」が増加しており、「誰にも相談しない」が減少しています。



【性別】

性別でみると、男性に比べ、女性で「家族」「友人」の割合が高くなっています。一方、女性に比べ、男性で「誰にも相談しない」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	回答者数（件）	家族	親戚関係	近所の人	友人	職場の上司・同僚	保健センター（区役所・公的機関）など	医療機関	電話やインターネットによる相談窓口	見ず知らずの人（SNSでの相談など）	その他	誰にも相談しない	無回答
男性	689	61.4	4.6	2.0	35.0	14.7	1.3	4.9	0.7	1.5	1.5	17.3	1.5
女性	882	73.5	7.1	3.4	59.0	14.4	0.8	2.2	0.3	1.4	3.4	6.1	0.6
回答したくない	13	61.5	7.7	-	30.8	15.4	-	-	-	7.7	-	30.8	-
その他	3	66.7	-	-	33.3	33.3	33.3	-	-	-	-	-	-

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、10歳代では男女とも「友人」の割合が最も高くなっていますが、その他の年代では男女とも「家族」が最も高くなっています。また、他に比べ、女性の20歳代、40歳代で「家族」の割合が高く、8割を超えています。男性の50～60歳代で「誰にも相談しない」の割合が高く、2割を超えています。

単位：％

区分	回答者数（件）	家族	親戚関係	近所の人	友人	職場の上司・同僚	保健センター（区役所・公的機関）など	医療機関	電話やインターネットによる相談窓口	見ず知らずの人（SNSでの相談など）	その他	誰にも相談しない	無回答
男性 10歳代	69	59.4	4.3	-	78.3	1.4	-	-	-	2.9	-	10.1	-
20歳代	51	68.6	5.9	-	60.8	11.8	-	3.9	-	2.0	3.9	9.8	-
30歳代	72	68.1	6.9	1.4	43.1	44.4	-	2.8	-	2.8	-	13.9	-
40歳代	78	65.4	3.8	1.3	20.5	30.8	1.3	6.4	1.3	3.8	3.8	16.7	-
50歳代	108	52.8	3.7	-	31.5	26.9	1.9	4.6	1.9	0.9	0.9	21.3	-
60歳代	130	57.7	4.6	3.1	23.8	4.6	0.8	6.9	-	-	-	26.9	0.8
70歳以上	179	63.7	4.5	4.5	24.6	1.1	2.8	6.1	1.1	0.6	2.2	14.5	4.5
女性 10歳代	90	68.9	5.6	-	77.8	-	-	-	-	1.1	5.6	11.1	-
20歳代	85	85.9	3.5	-	70.6	21.2	2.4	2.4	-	4.7	5.9	3.5	1.2
30歳代	129	78.3	5.4	0.8	65.9	24.8	-	3.1	-	0.8	4.7	3.9	-
40歳代	132	81.1	8.3	2.3	62.1	23.5	-	3.0	-	3.8	3.0	5.3	-
50歳代	130	75.4	6.2	1.5	63.1	21.5	1.5	0.8	2.3	0.8	1.5	3.8	-
60歳代	154	71.4	6.5	7.1	51.3	9.7	0.6	3.2	-	-	1.9	5.8	-
70歳以上	161	59.6	11.8	8.1	38.5	1.9	1.2	1.9	-	-	3.1	9.3	2.5

【世帯構成別】

世帯構成別でみると、単身（一人暮らし）では「友人」が最も高く、その他の層では「家族」が最も高くなっています。他に比べ、配偶者・パートナーのみ、あなた（又はあなたと配偶者・パートナー）と子で「家族」の割合が高くなっています。また、他に比べ、あなた（又はあなたと配偶者・パートナー）と親で「友人」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	回答者数（件）	家族	親戚関係	近所の人	友人	職場の上司・同僚	公的機関（区役所・保健センターなど）	医療機関	電話やインターネットによる相談窓口	見ず知らずの人（SNSでの相談など）	その他	誰にも相談しない	無回答
単身（一人暮らし）	249	36.9	6.8	4.0	47.4	12.9	1.6	7.2	-	1.2	4.4	19.7	2.0
配偶者・パートナーのみ	399	77.9	4.5	3.3	37.8	8.3	0.3	3.0	0.3	0.5	1.5	10.3	1.3
あなた（又はあなたと配偶者・パートナー）と親	322	65.8	4.7	1.2	63.4	11.2	0.9	2.5	-	2.5	4.3	11.5	-
あなた（又はあなたと配偶者・パートナー）と子	522	75.7	8.8	2.5	47.5	22.8	1.7	1.9	1.3	1.5	0.6	8.4	0.4
あなたを含めて三世代	64	70.3	1.6	4.7	42.2	10.9	-	7.8	-	1.6	4.7	7.8	-
その他	61	70.5	3.3	-	49.2	8.2	-	1.6	-	1.6	6.6	8.2	3.3

【地域との交流別】

地域との交流別でみると、交流が多くなるにつれて「友人」の割合が高くなる傾向がみられます。一方、交流が少なくなるほど「誰にも相談しない」の割合が高くなる傾向がみられます。また、他に比べ、時々あるで「家族」の割合が高くなっています。

単位：％

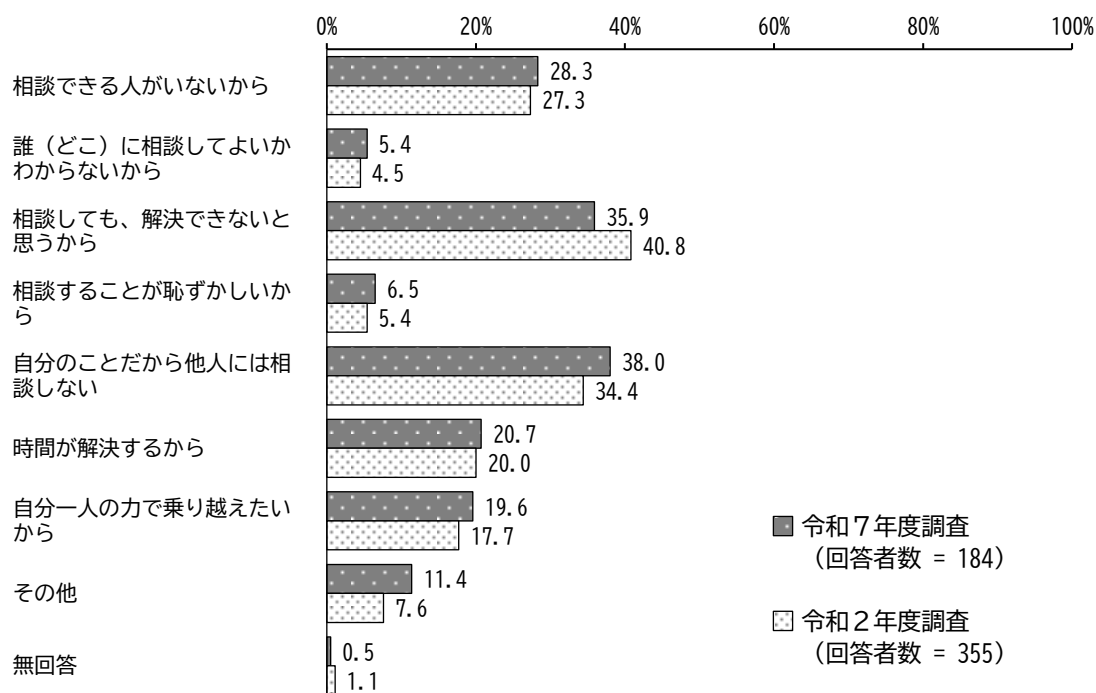
区分	回答者数（件）	家族	親戚関係	近所の人	友人	職場の上司・同僚	公的機関（区役所・保健センターなど）	医療機関	電話やインターネットによる相談窓口	見ず知らずの人（SNSでの相談など）	その他	誰にも相談しない	無回答
よくある	289	67.8	6.2	6.6	60.2	10.0	1.0	2.1	-	0.3	3.1	7.3	0.7
時々ある	566	72.8	7.2	3.7	48.4	15.5	1.6	3.4	0.9	0.9	1.9	8.3	0.9
あまりない	508	67.7	5.5	0.6	44.1	13.8	1.0	4.1	0.6	2.8	2.2	12.2	0.6
まったくない	261	57.9	4.6	0.4	42.1	17.6	-	3.1	-	1.1	3.8	19.9	1.5

問 16 で「11. 誰にも相談しない」とお答えの方にお聞きします。

(1) 悩み事があっても相談しないのはなぜですか。(○はいくつでも)

「自分のことだから他人には相談しない」の割合が38.0%と最も高く、次いで「相談しても、解決できないと思うから」の割合が35.9%、「相談できる人がいないから」の割合が28.3%となっています。

令和2年度調査と比較すると、「相談しても、解決できないと思うから」の割合が減少し、「自分のことだから他人には相談しない」が増加しています。



【性別】

性別でみると、男性に比べ、女性で「相談しても、解決できないと思うから」の割合が高くなっています。一方、女性に比べ、男性で「自分のことだから他人には相談しない」「自分一人の力で乗り越えたいから」の割合が高くなっています。

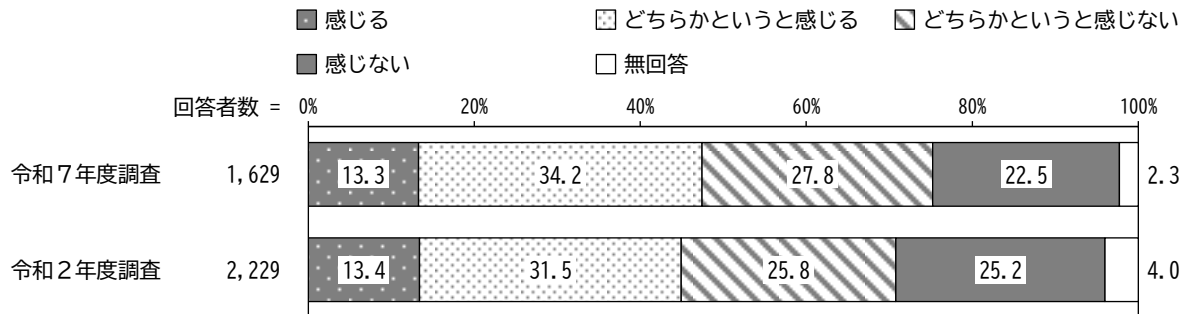
単位：%

区分	回答者数(件)	相談できる人がいないから	誰(どこ)に相談してよいかわからないから	相談しても、解決できないと思うから	相談することが恥ずかしいから	自分には相談しないから	時間が解決するから	自分一人の力で乗り越えたいから	その他	無回答
男性	119	30.3	5.9	33.6	9.2	41.2	18.5	24.4	11.8	0.8
女性	54	27.8	5.6	48.1	1.9	31.5	20.4	7.4	11.1	-
回答したくない	4	25.0	-	-	-	25.0	25.0	25.0	-	-
その他	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-

問17 あなたは、悩み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
 ためらいを感じますか。(1つに○)

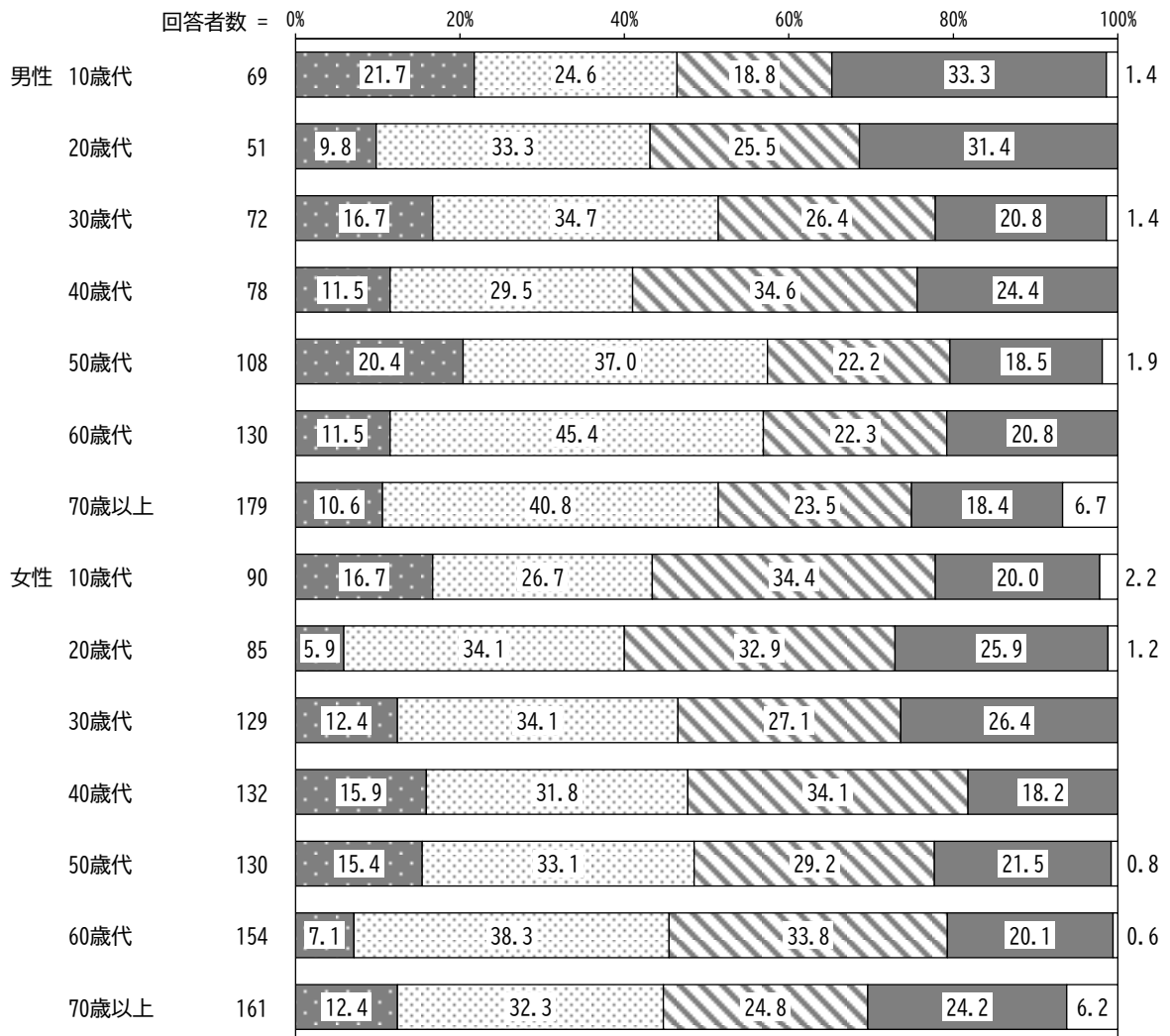
「感じる」と「どちらかというと感じる」を合わせた“感じる”の割合が47.5%、「どちらかという
 と感じない」と「感じない」を合わせた“感じない”の割合が50.3%となっています。

令和2年度調査と比較すると、“感じる”がやや増加しています。



【性・年齢別】

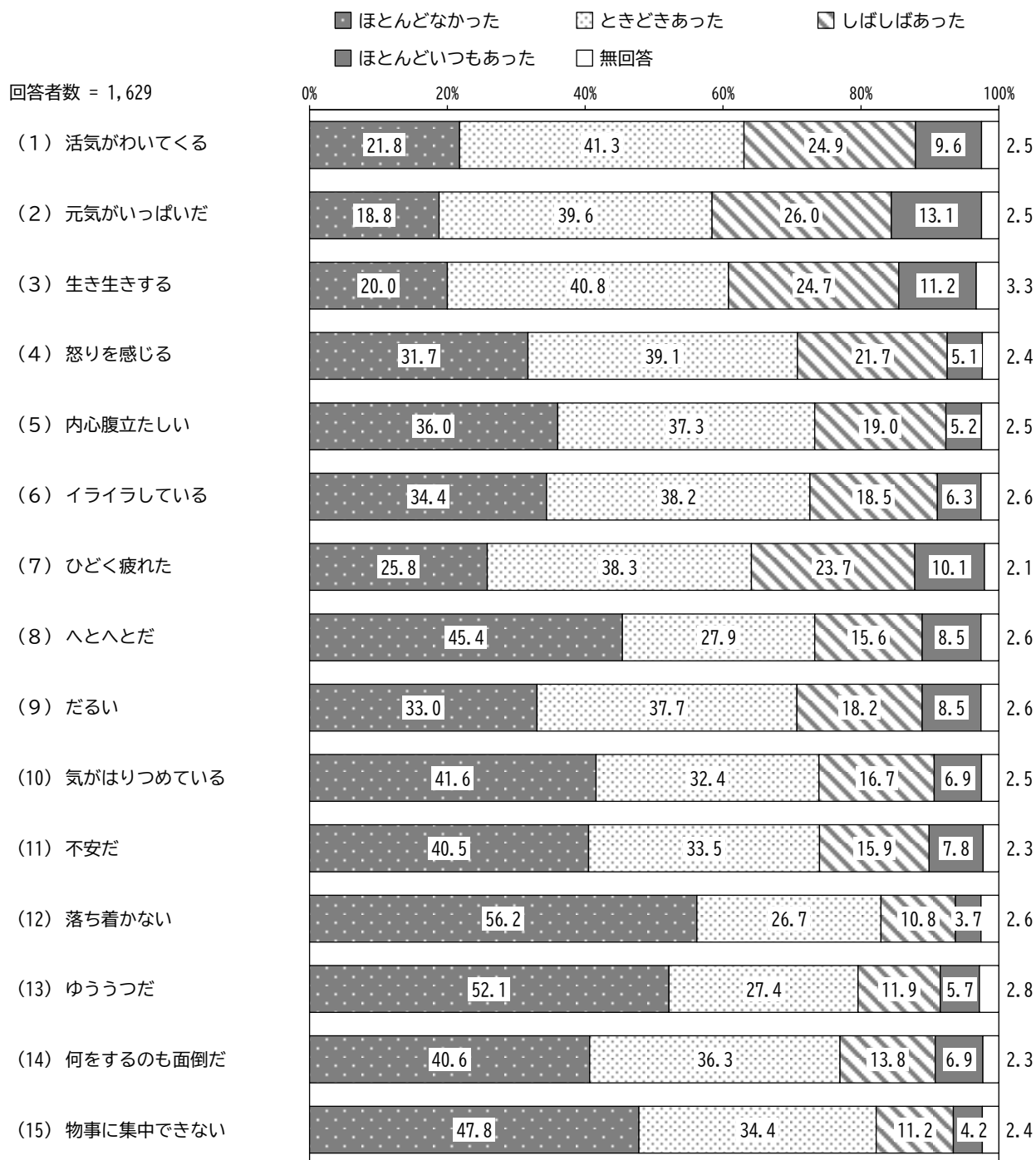
性・年齢別でみると、他に比べ、男性の50～60歳代で“感じる”の割合が高く、5割を超えています。
 一方、男性の40歳代で“感じない”の割合が高くなっています。

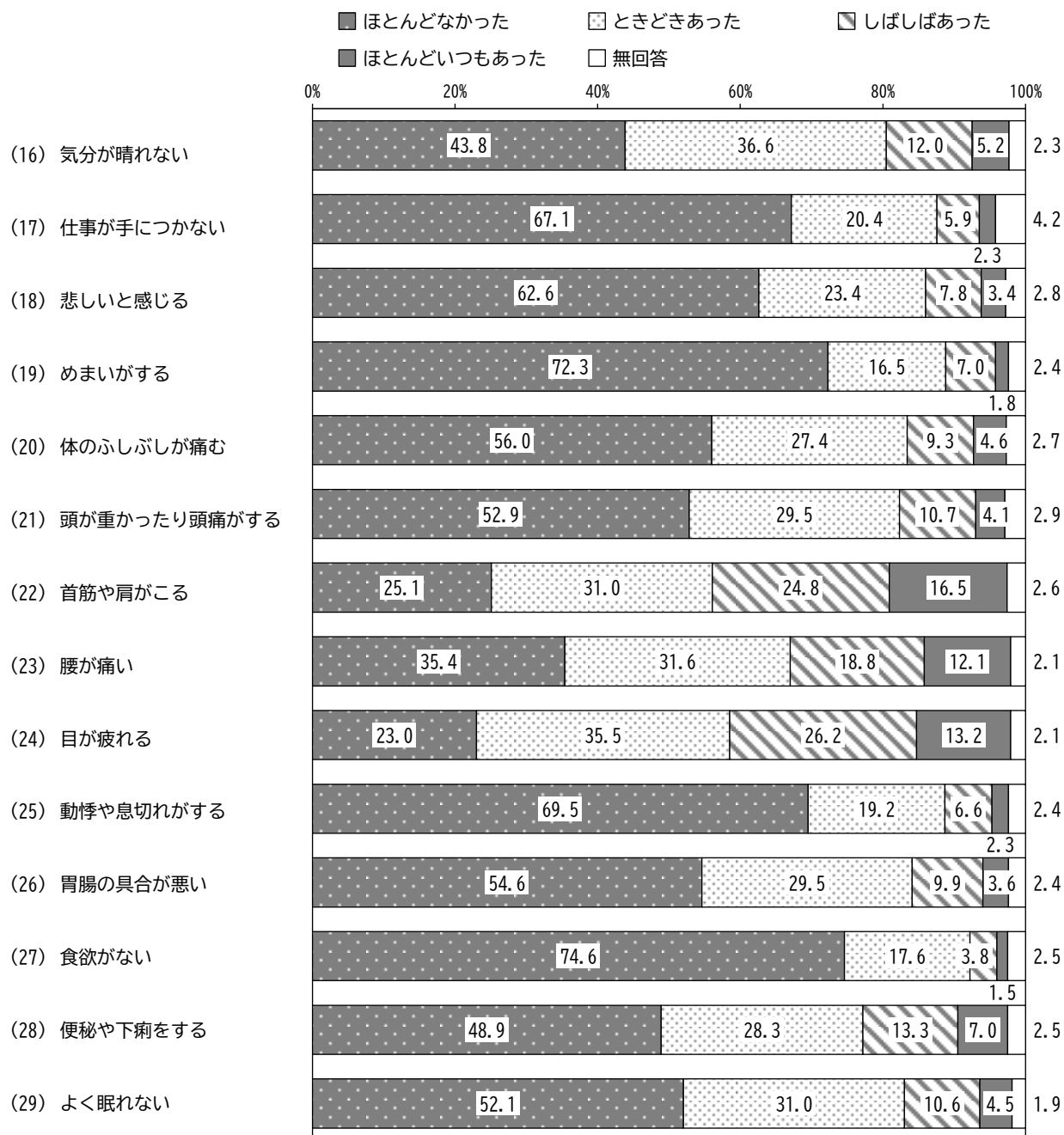


4 こころの健康について

問 18 最近1ヶ月のあなたのからだやこころの状態についてお伺いします。
 ((1)~(29)それぞれ1つに○)

「ほとんどなかった」の割合は、『(27) 食欲がない』『(19)めまいがする』で7割以上と高くなっています。また、「しばしばあった」「ほとんどいつもあった」を合わせた“あった”の割合は、『(22)首筋や肩がこる』『(24)目が疲れる』『(2)元気がいっぱいだ』で4割前後と高くなっています。





※ 問 18 については、厚生労働省版ストレスチェック【職業性ストレス簡易調査票 57 項目】の領域 B) を使用しています。

こちらの領域 B は、29 問の項目から成り立っており、「ほとんどあった 1 点」「ときどきあった 2 点」「しばしばあった 3 点」「ほとんどいつもあった 4 点」の順に点数をそれぞれつけていき、その合計点数が 77 点以上であれば高ストレス者に該当することになります。

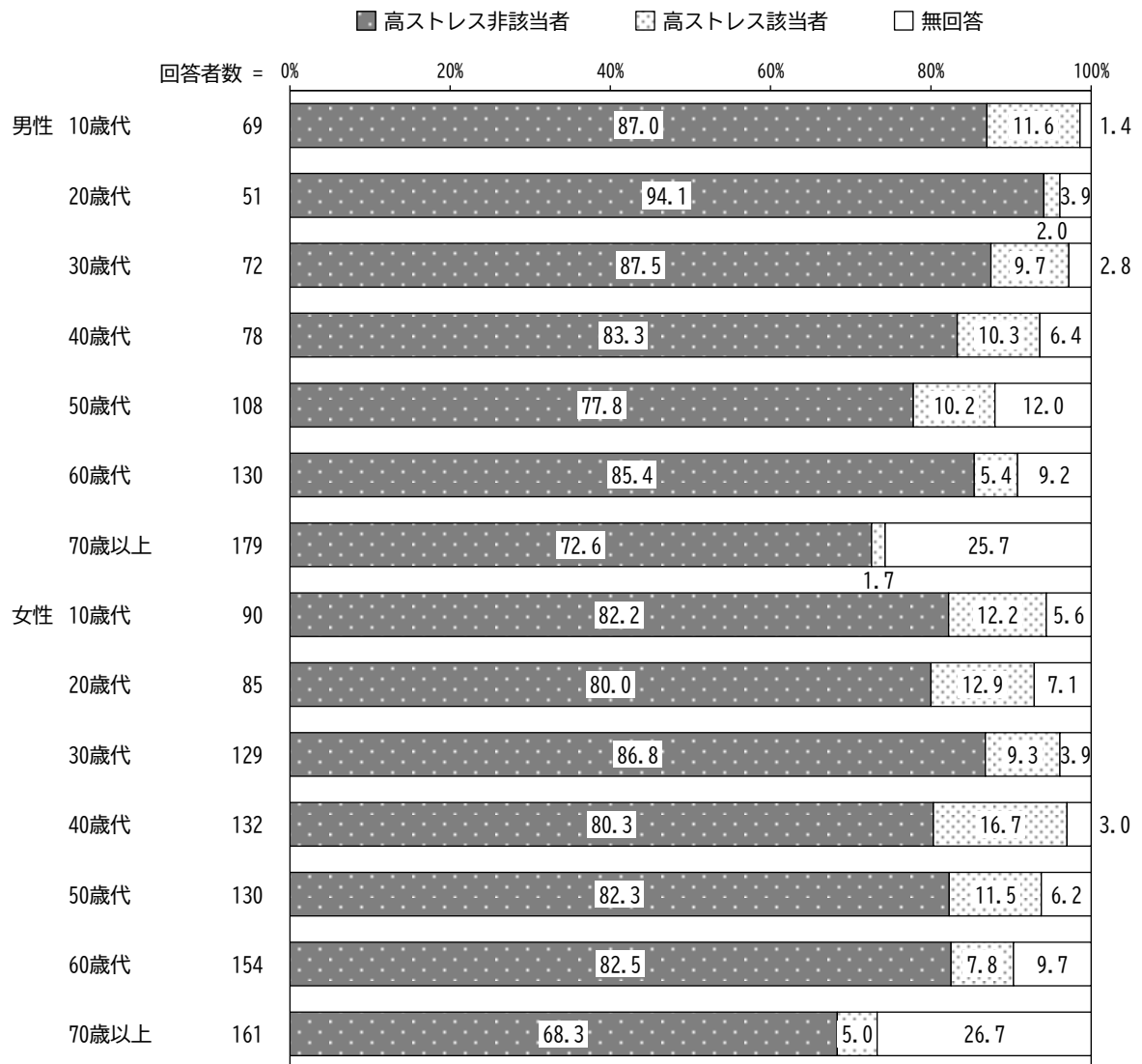
なお、問 1 から問 3 に関しては、点数が低いほどストレスが高いと評価される設問になっているので、こちらは点数を逆転させて計算する必要があります。

(参考：厚生労働省版ストレス実施プログラムのホームページより)

高ストレス者とそうでない人

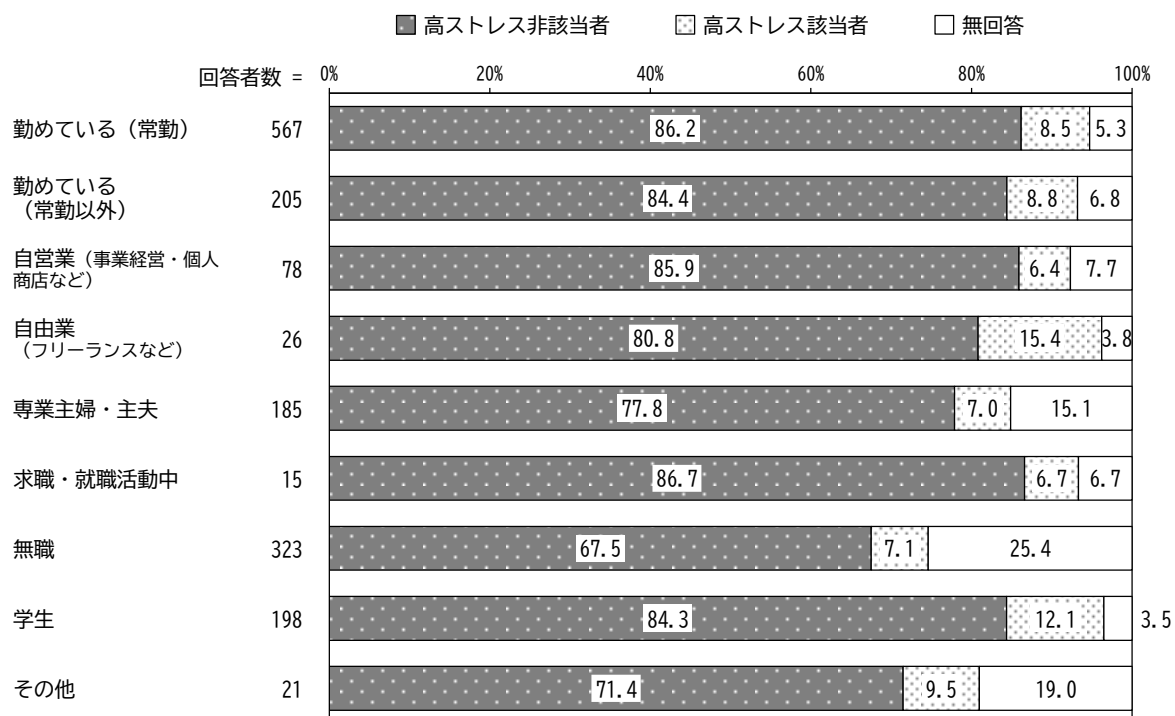
【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、30歳代以外のすべての年代で、男性に比べ、女性で「高ストレス該当者」の割合が高く、特に女性の40歳代で「高ストレス該当者」の割合が高くなっています。



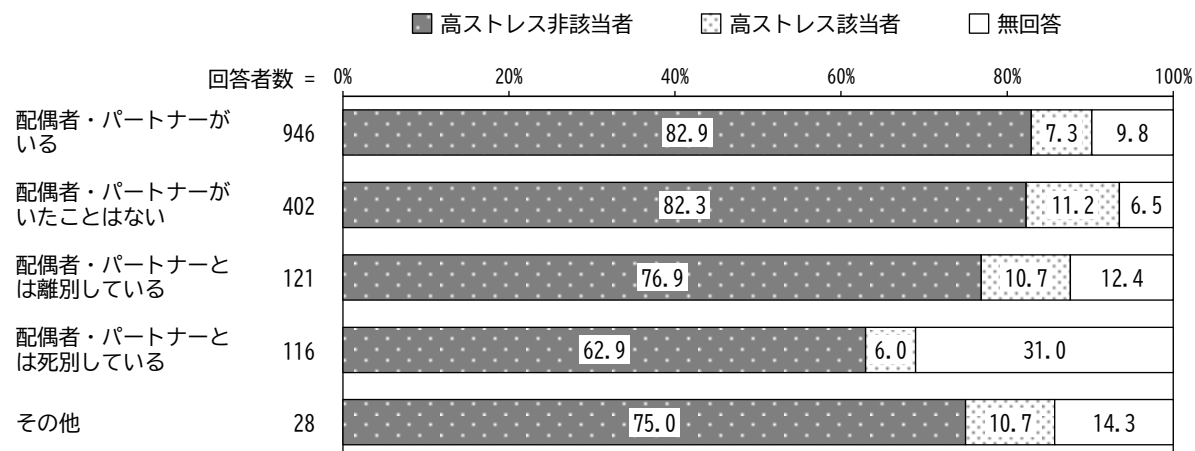
【就労状況別】

就労状況別でみると、他に比べ、自由業（フリーランスなど）で「高ストレス該当者」の割合が高くなっています。



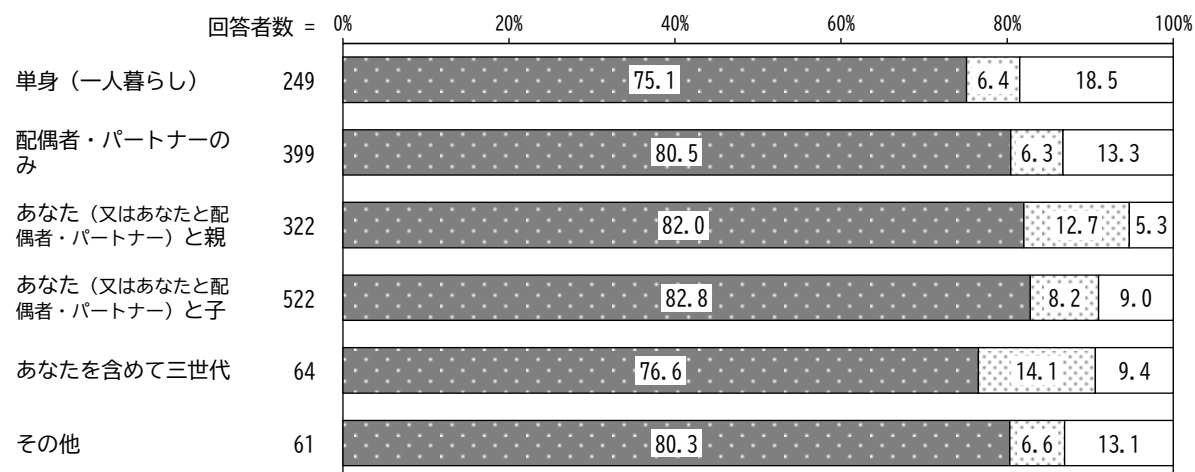
【配偶者の有無別】

配偶者の有無別でみると、他に比べ、配偶者・パートナーがいる、配偶者・パートナーとは死別しているで「高ストレス該当者」の割合が低くなっています。



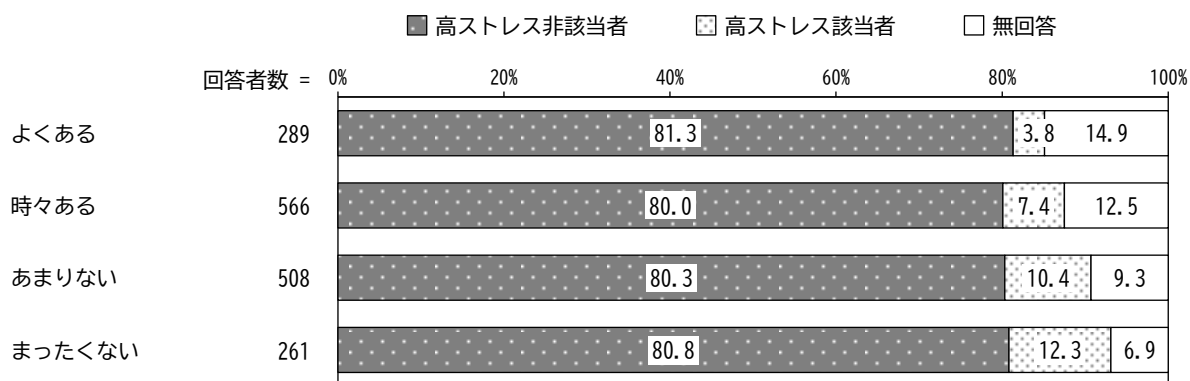
【世帯構成別】

世帯構成別でみると、他に比べ、あなたを含めて三世代で「高ストレス該当者」の割合が高くなっています。



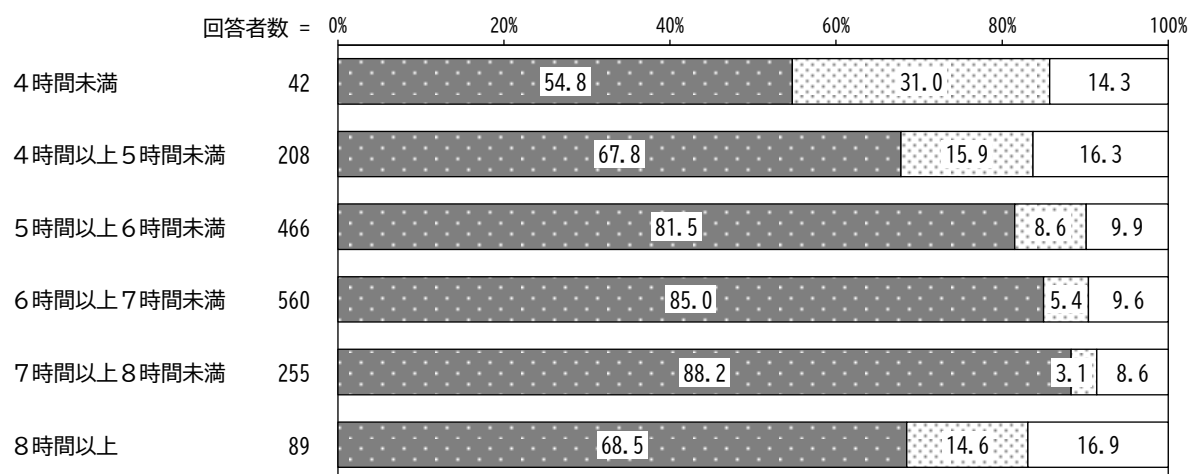
【地域との交流別】

地域との交流別でみると、交流が少なくなるほど「高ストレス該当者」の割合が高くなる傾向がみられます。



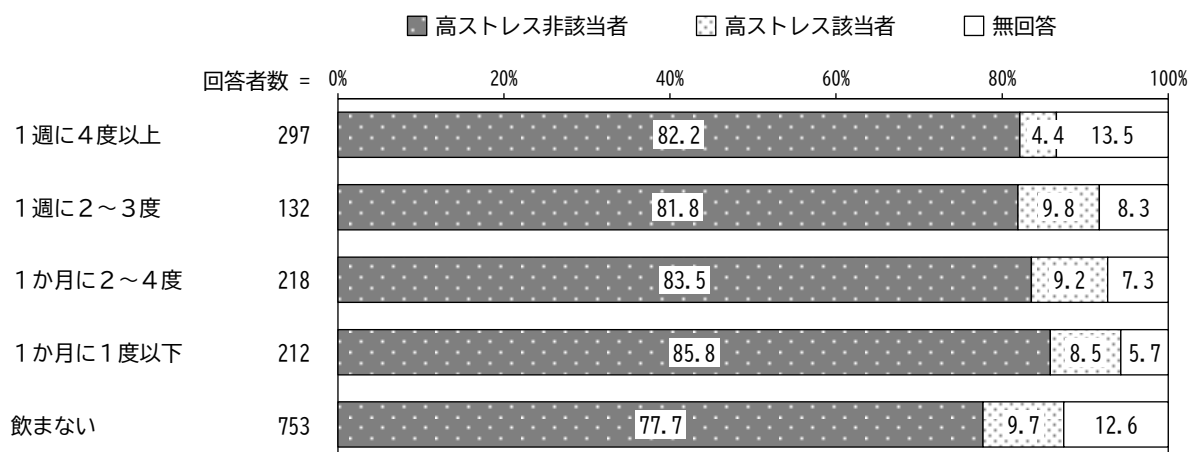
【平均睡眠時間別】

平均睡眠時間別でみると、8時間以上を除いて、睡眠時間が短くなるほど「高ストレス該当者」の割合が高くなる傾向がみられます。



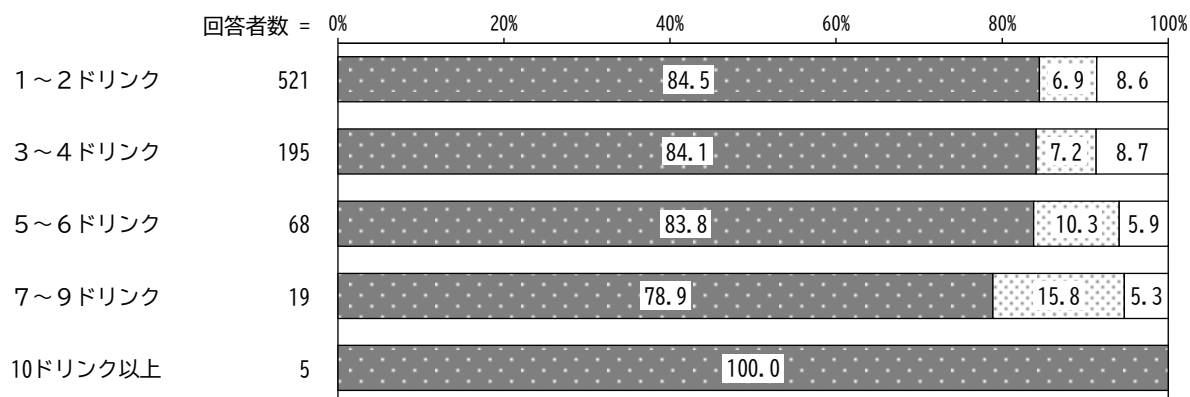
【飲酒の頻度別】

飲酒の頻度別でみると、飲まないで「高ストレス非該当者」の割合が低くなっています。



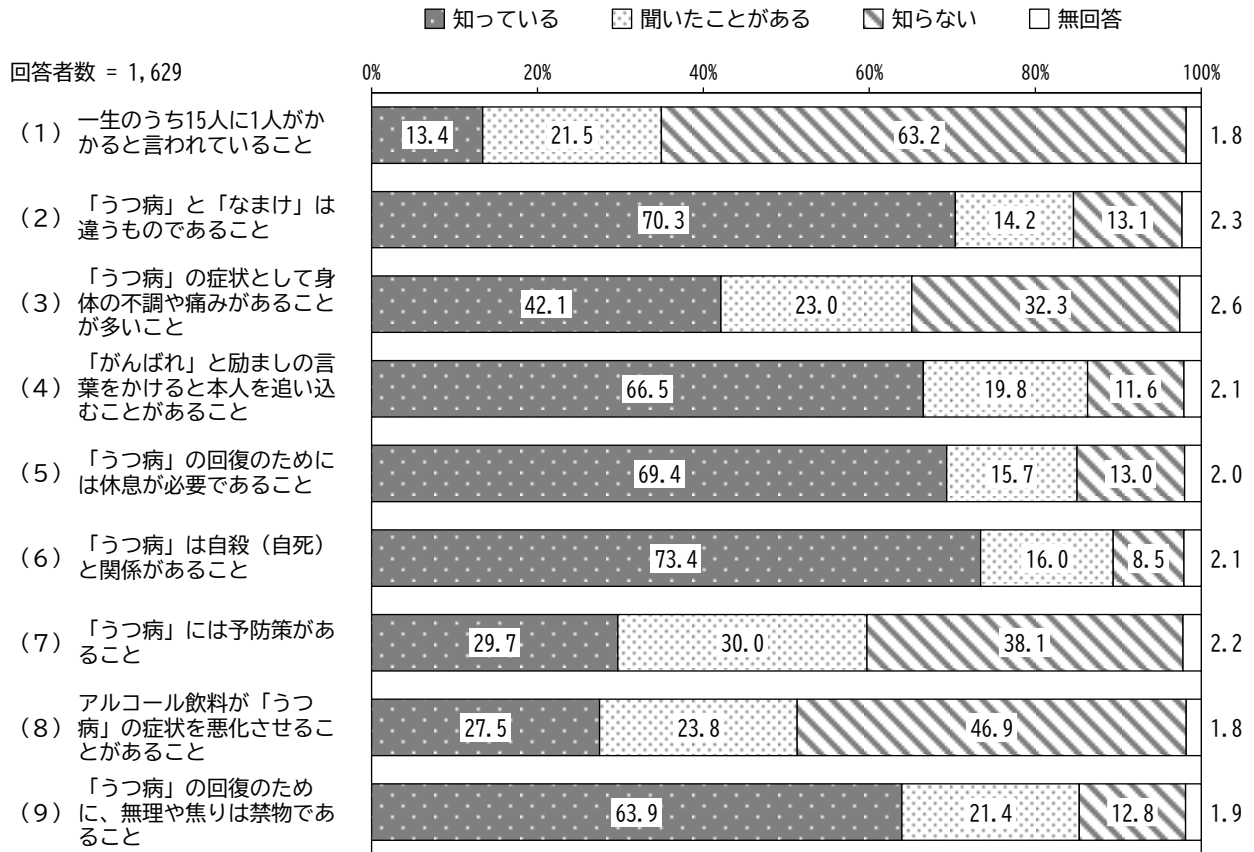
【飲酒量別】

飲酒量別でみると、7~9ドリンクで「高ストレス該当者」の割合が高くなっています。



問19 「うつ病」について、次のことをご存じですか。(1)～(9)それぞれ1つに○

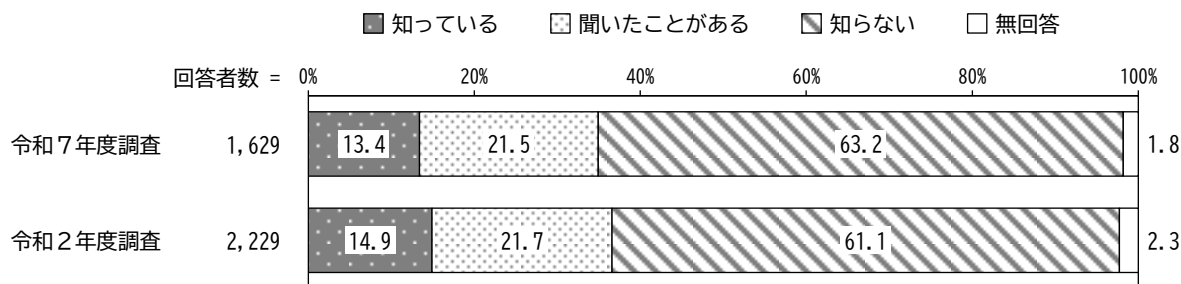
『(6)「うつ病」は自殺(自死)と関係があること』『(2)「うつ病」と「なまけ」は違うものであること』で「知っている」の割合が7割以上と高くなっています。一方、『(1)一生のうち15人に1人がかかると言われていること』では「知らない」の割合が6割以上と高くなっています。



(1) 一生のうち15人に1人がかかると言われていること

【前回比較】

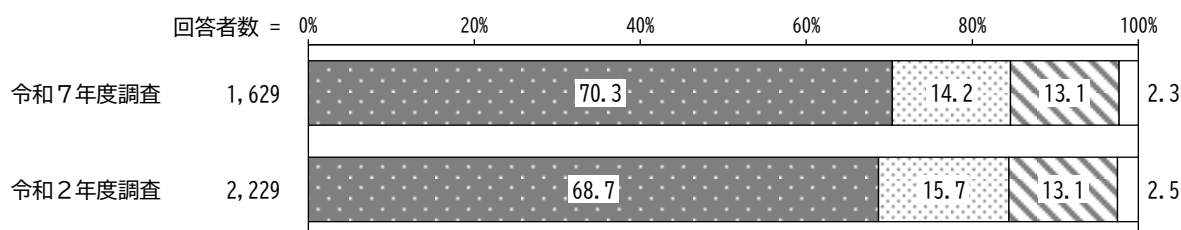
令和2年度調査と比較すると、「知らない」の割合がやや増加しています。



(2) 「うつ病」と「なまけ」は違うものであること

【前回比較】

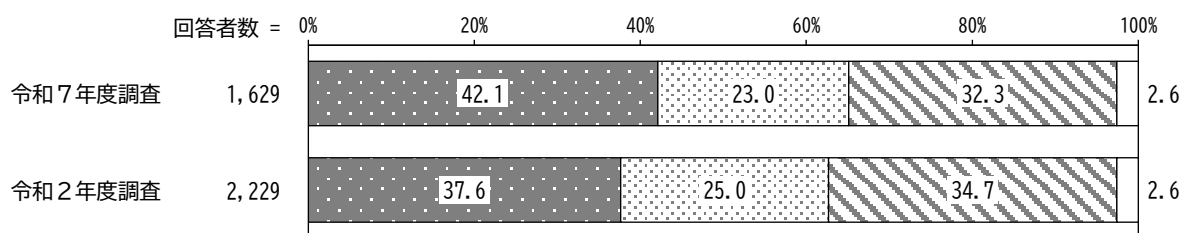
令和2年度調査と比較すると、「知っている」の割合がやや増加しています。



(3) 「うつ病」の症状として身体の不調や痛みがあることが多いこと

【前回比較】

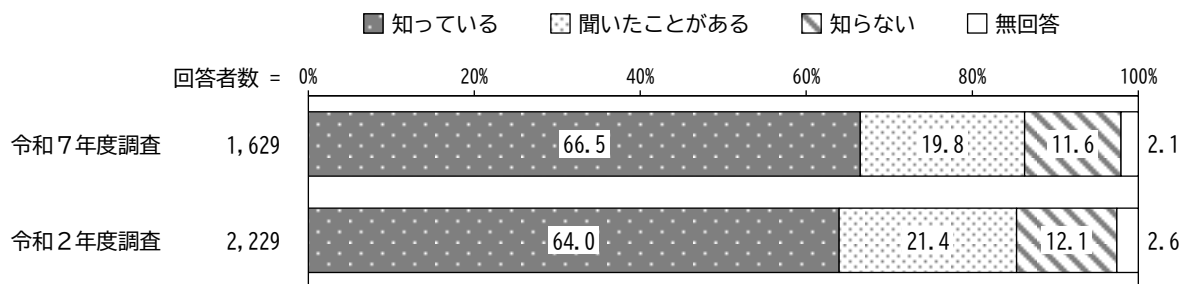
令和2年度調査と比較すると、「知っている」の割合が増加しています。



(4) 「がんばれ」と励ましの言葉をかけると本人を追い込むことがあること

【前回比較】

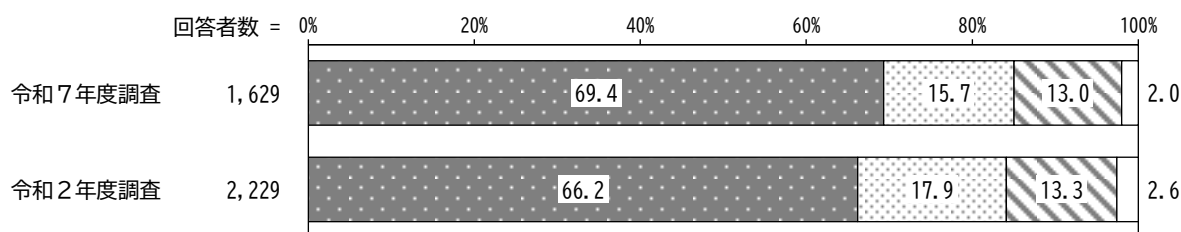
令和2年度調査と比較すると、「知っている」の割合がやや増加しています。



(5) 「うつ病」の回復のためには休息が必要であること

【前回比較】

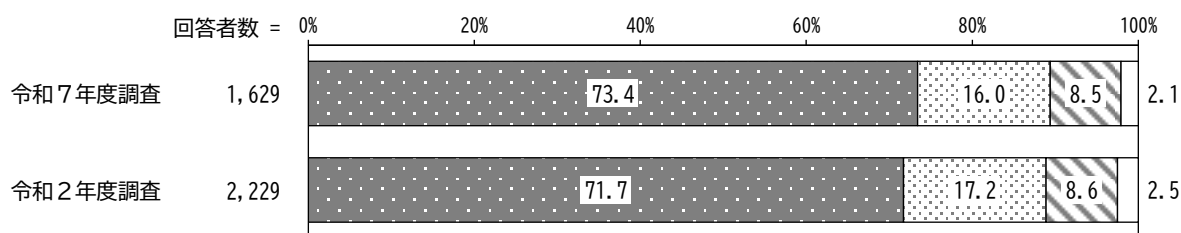
令和2年度調査と比較すると、「知っている」の割合が増加しています。



(6) 「うつ病」は自殺（自死）と関係があること

【前回比較】

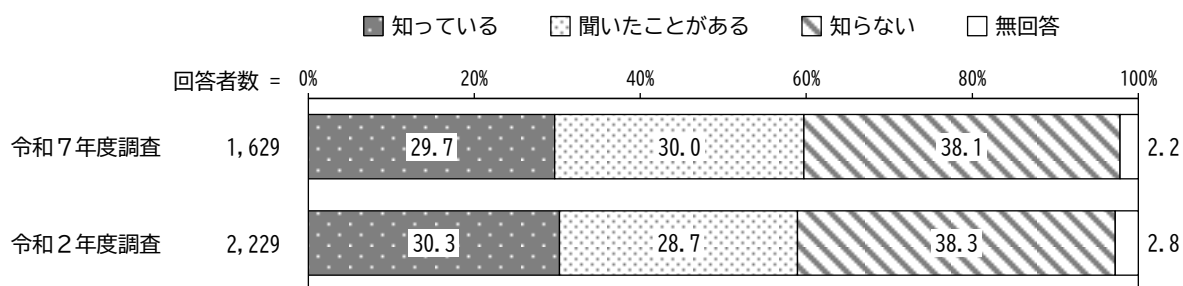
令和2年度調査と比較すると、「知っている」の割合がやや増加しています。



(7) 「うつ病」には予防策があること

【前回比較】

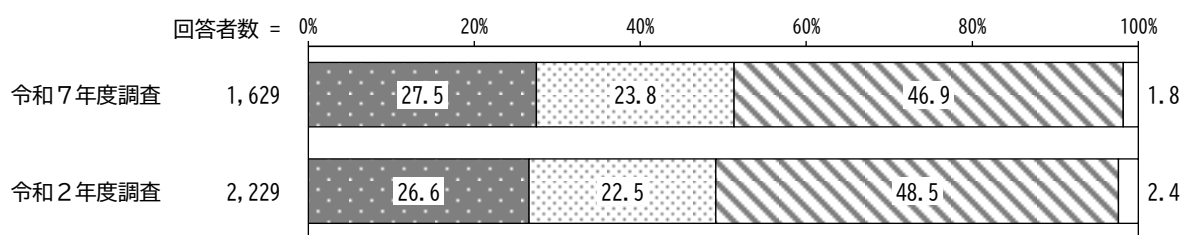
令和2年度調査と比較すると、「聞いたことがある」の割合がやや増加しています。



(8) アルコール飲料が「うつ病」の症状を悪化させることがあること

【前回比較】

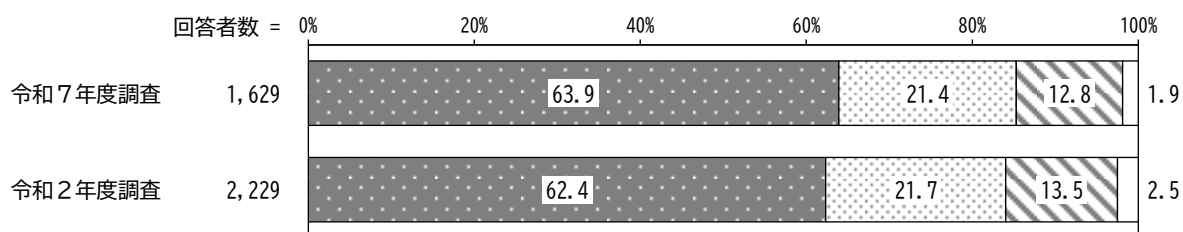
令和2年度調査と比較すると、「知らない」の割合がやや減少しています。



(9) 「うつ病」の回復のために、無理や焦りは禁物であること

【前回比較】

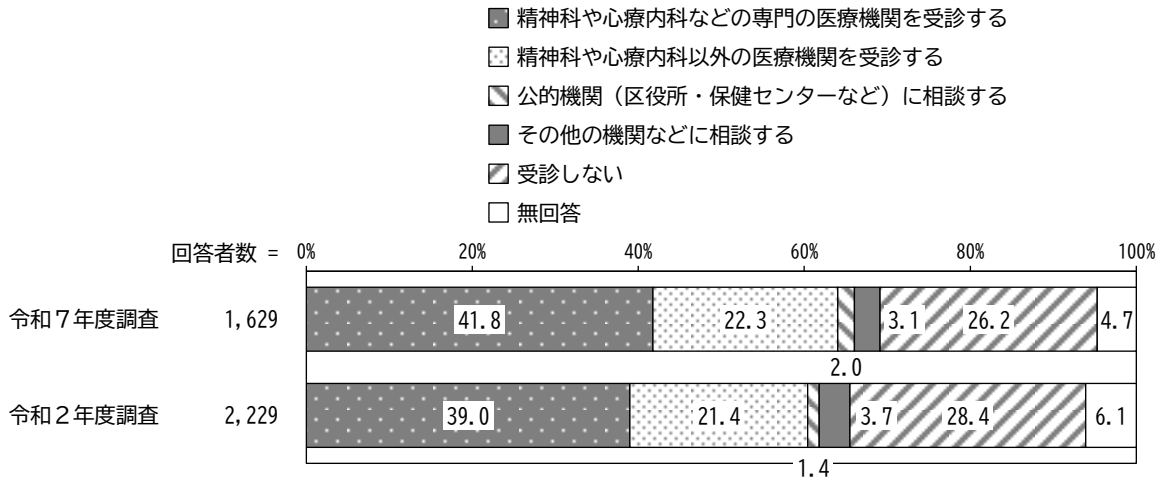
令和2年度調査と比較すると、「知っている」の割合がやや増加しています。



問 20 「うつ病」の初期症状には、気分が落ち込むことに加えて、眠れない、夜中や早朝に目が覚める、頭痛、胃痛などの症状が伴う場合があります。このような初期症状が2週間以上続いたとしたら、あなたは医療機関を受診しますか。(1つに○)

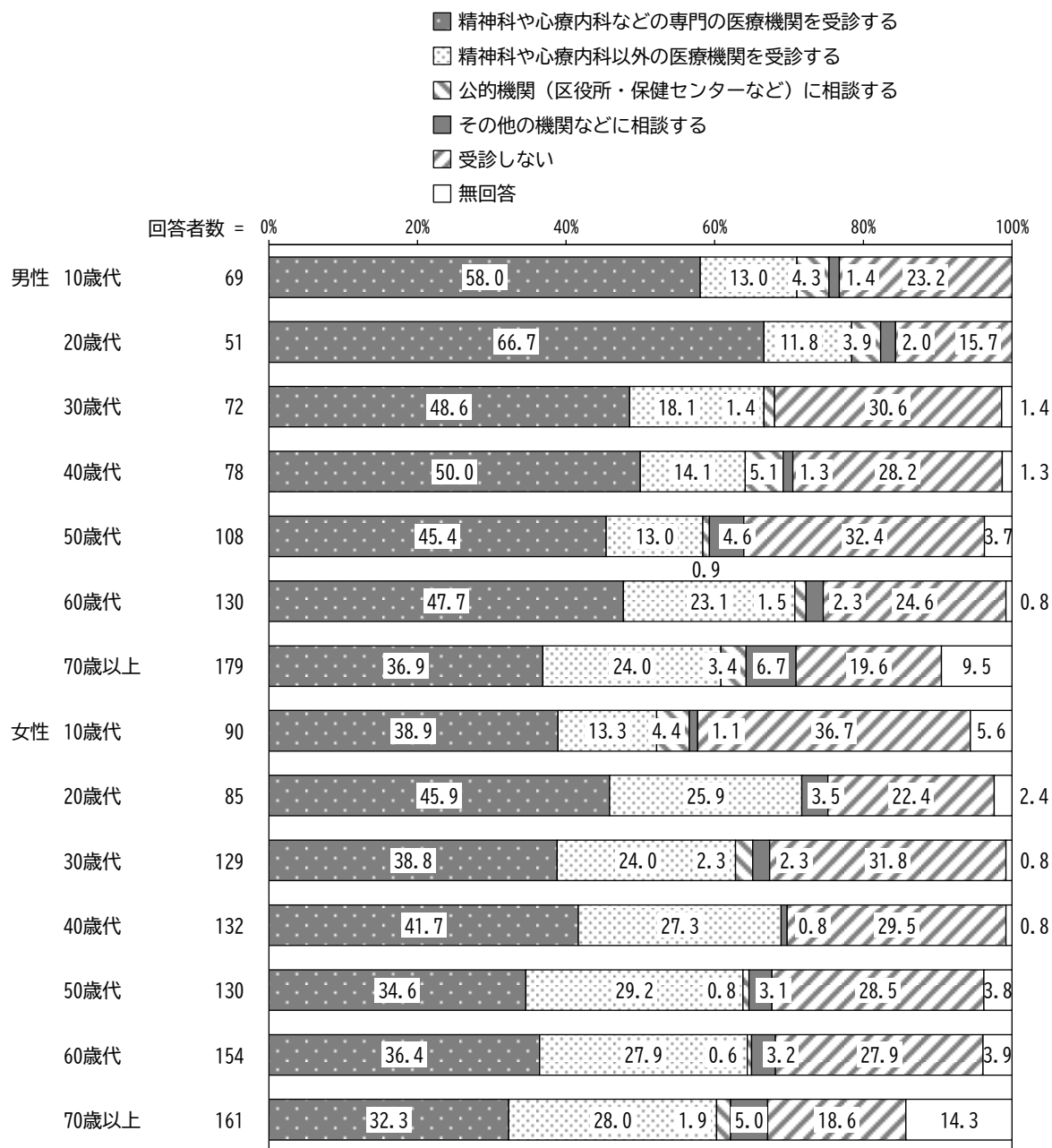
「精神科や心療内科などの専門の医療機関を受診する」の割合が41.8%と最も高く、次いで「受診しない」の割合が26.2%、「精神科や心療内科以外の医療機関を受診する」の割合が22.3%となっています。

令和2年度調査と比較すると、「精神科や心療内科などの専門の医療機関を受診する」の割合がやや増加し、「受診しない」の割合がやや減少しています。



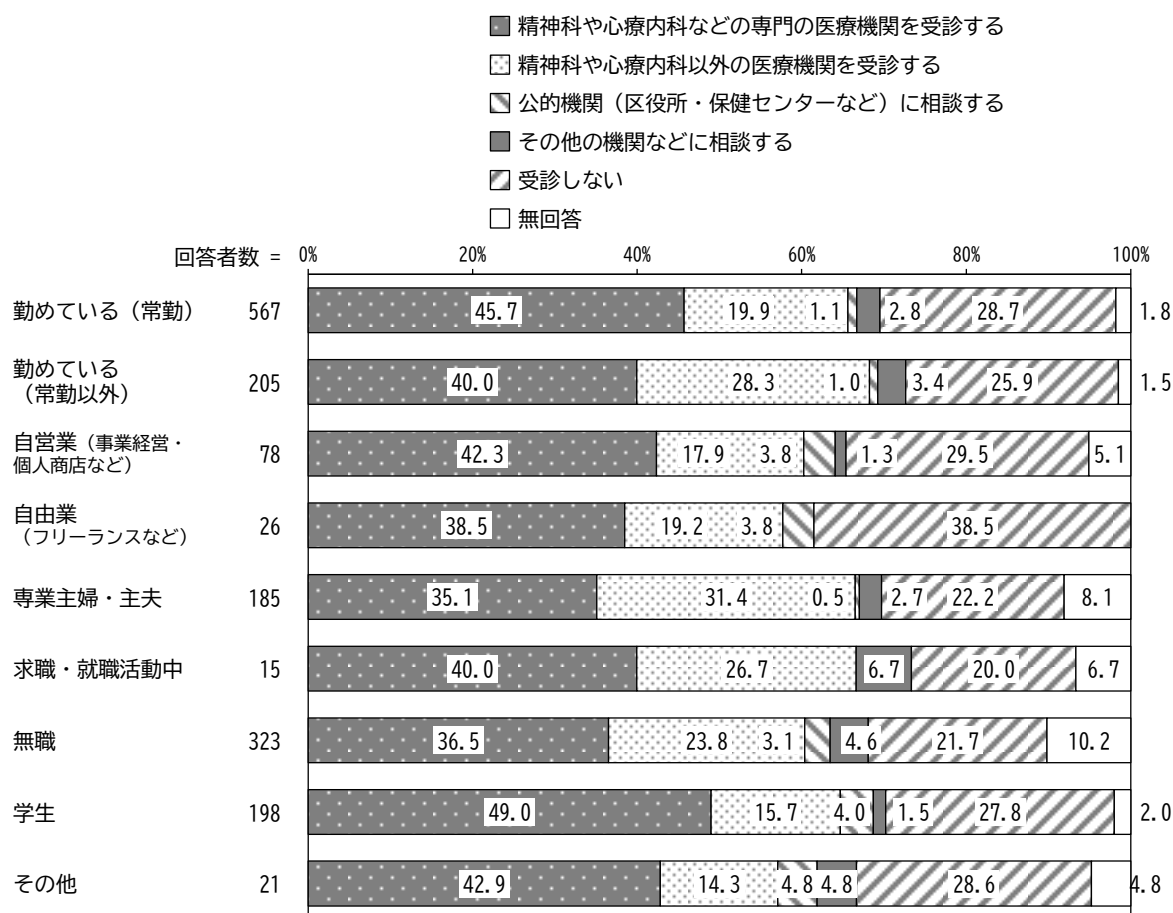
【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、全ての年代で「精神科や心療内科などの専門の医療機関を受診する」が最も高くなっており、特に、男性の20歳代で66.7%と高くなっています。



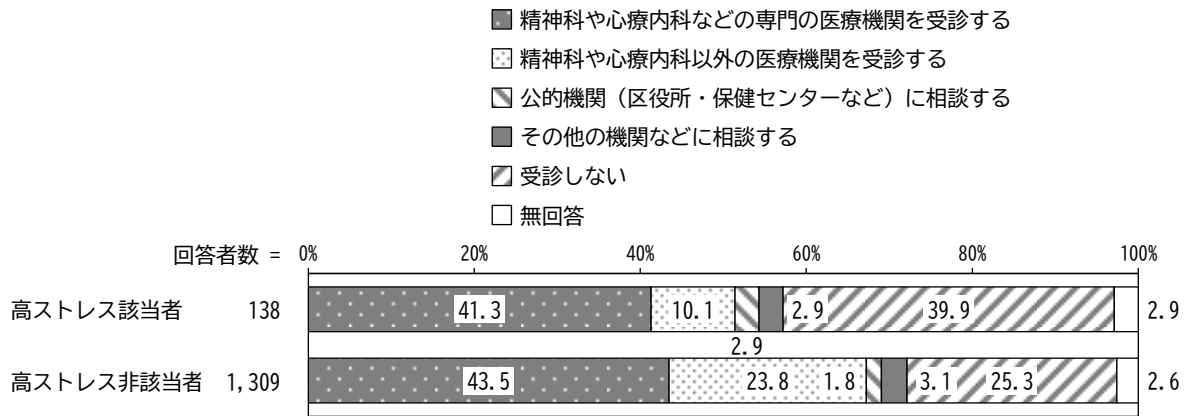
【就労状況別】

就労状況別でみると、他に比べ、学生で「精神科や心療内科などの専門の医療機関を受診する」の割合が高くなっています。また、他に比べ、専業主婦・主夫で「精神科や心療内科以外の医療機関を受診する」の割合が、自由業（フリーランスなど）で「受診しない」の割合が高くなっています。



【高ストレス者とそうでない人別】

高ストレス者とそうでない人別でみると、高ストレス該当者に比べ、高ストレス非該当者で「精神科や心療内科以外の医療機関を受診する」の割合が高くなっています。また、高ストレス非該当者に比べ、高ストレス該当者で「受診しない」の割合が高くなっています。

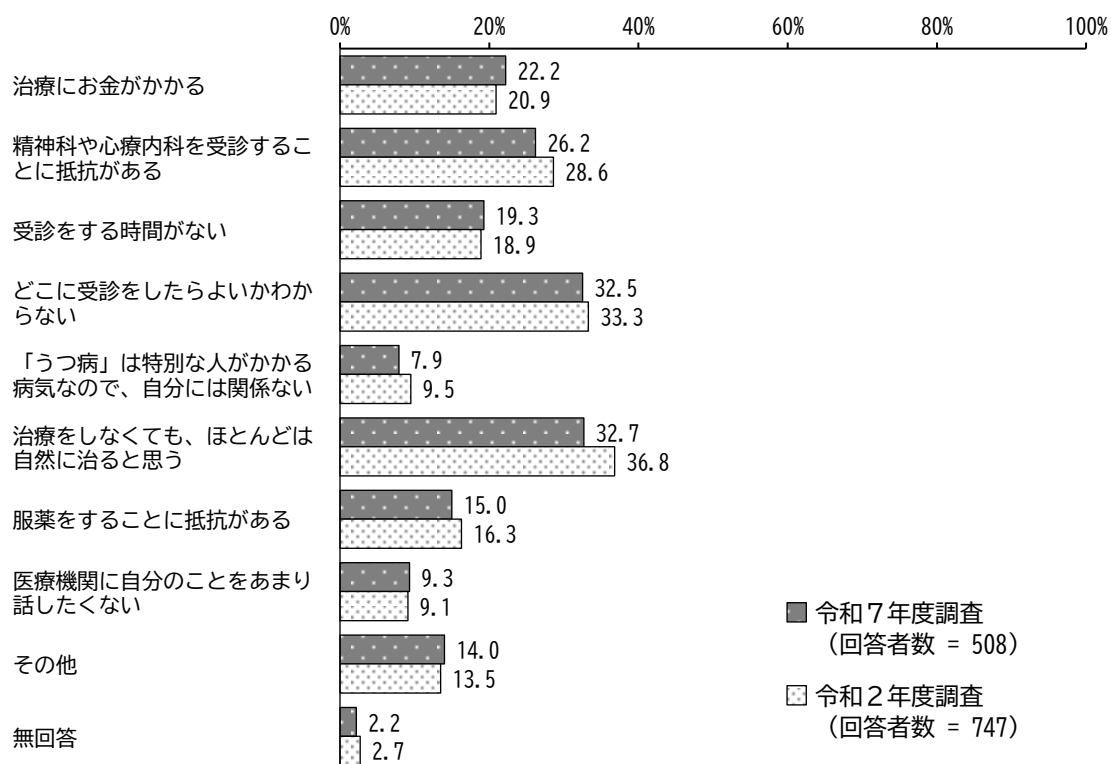


問 20 で「3. 公的機関（区役所・保健センターなど）に相談する」「4. その他の機関などに相談する」「5. 受診しない」とお答えの方にお聞きします。

（1）医療機関を受診しないのはなぜですか。（○はいくつでも）

「治療をしなくても、ほとんどは自然に治ると思う」の割合が 32.7%と最も高く、次いで「どこに受診をしたらよいかわからない」の割合が 32.5%、「精神科や心療内科を受診することに抵抗がある」の割合が 26.2%となっています。

令和 2 年度調査と比較すると、「治療をしなくても、ほとんどは自然に治ると思う」の割合が減少しています。



【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「うつ病」は特別な人がかかる病気なので、自分には関係ない」「治療をしなくても、ほとんどは自然に治ると思う」の割合が高くなっています。また、男性に比べ、女性で「医療機関に自分のことをあまり話したくない」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	回答者数（件）	治療にお金がかかる	精神科や心療内科を受診することに抵抗がある	受診をする時間がない	いどこに受診をしたらよいかわからない	自分には関係ない	「うつ病」は特別な人がかかる病気なので、自分には関係ない	治療をしなくても、ほとんどは自然に治ると思う	服薬することに抵抗がある	医療機関に自分のことをあまり話したくない	その他	無回答
男性	212	24.1	24.1	18.9	35.4	12.7	36.8	12.3	6.6	9.0	3.3	
女性	279	20.1	28.3	19.7	31.2	4.3	30.1	17.2	11.8	17.6	1.4	
回答したくない	5	80.0	-	40.0	-	-	-	20.0	-	40.0	-	
その他	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

【就労状況別】

就労状況別でみると、他に比べ、自由業（フリーランスなど）で「治療にお金がかかる」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	回答者数（件）	治療にお金がかかる	精神科や心療内科を受診することに抵抗がある	受診をする時間がない	いどこに受診をしたらよいかわからない	自分には関係ない	「うつ病」は特別な人がかかる病気なので、自分には関係ない	治療をしなくても、ほとんどは自然に治ると思う	服薬することに抵抗がある	医療機関に自分のことをあまり話したくない	その他	無回答
勤めている（常勤）	185	27.0	27.0	28.1	30.3	7.6	33.5	16.8	9.7	13.5	0.5	
勤めている（常勤以外）	62	19.4	30.6	22.6	41.9	11.3	29.0	11.3	9.7	21.0	1.6	
自営業（事業経営・個人商店など）	27	7.4	14.8	18.5	22.2	14.8	37.0	18.5	-	3.7	11.1	
自由業（フリーランスなど）	11	36.4	27.3	18.2	36.4	-	27.3	9.1	18.2	18.2	-	
専業主婦・主夫	47	10.6	21.3	14.9	36.2	-	42.6	17.0	4.3	8.5	4.3	
求職・就職活動中	4	-	-	-	25.0	-	75.0	-	25.0	-	-	
無職	95	22.1	30.5	1.1	31.6	8.4	25.3	16.8	10.5	16.8	4.2	
学生	66	27.3	24.2	19.7	30.3	10.6	34.8	7.6	12.1	13.6	-	
その他	8	-	25.0	37.5	50.0	-	37.5	12.5	-	12.5	-	

【高ストレス者とそうでない人別】

高ストレス者とそうでない人別でみると、高ストレス非該当者に比べ、高ストレス該当者で「治療にお金がかかる」「精神科や心療内科を受診することに抵抗がある」「受診をする時間がない」「服薬することに抵抗がある」「医療機関に自分のことをあまり話したくない」の割合が高くなっています。また、高ストレス該当者に比べ、高ストレス非該当者で「治療をしなくても、ほとんどは自然に治ると思う」の割合が高くなっています。

単位：%

区分	回答者数（件）	治療にお金がかかる	精神科や心療内科を受診することに抵抗がある	受診をする時間がない	いどこに受診をしただらよ	自分には関係ない	「うつ病」は特別な人がかかる病気ではない	治療をしなくても、ほとんどは自然に治ると思う	服薬することに抵抗がある	医療機関に自分のことをあまり話したくない	その他	無回答
高ストレス該当者	63	38.1	33.3	39.7	34.9	4.8	17.5	22.2	17.5	17.5	1.6	
高ストレス非該当者	395	19.7	25.8	16.7	31.6	7.8	36.2	13.7	8.4	13.4	1.5	

【自殺企図の有無別】

自殺企図の有無別でみると、他に比べ、あったで「治療にお金がかかる」「精神科や心療内科を受診することに抵抗がある」「治療をしなくても、ほとんどは自然に治ると思う」「服薬することに抵抗がある」「医療機関に自分のことをあまり話したくない」の割合が高くなっています。また、答えたくないで「受診をする時間がない」の割合が高くなっています。

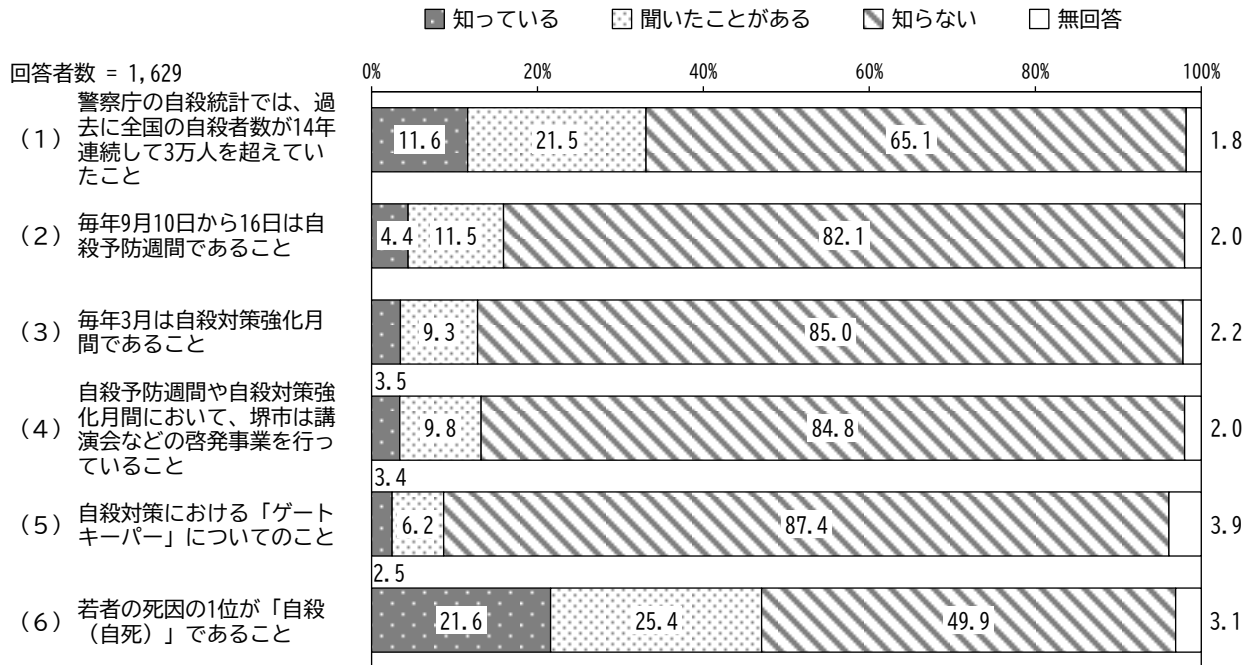
単位：%

区分	回答者数（件）	治療にお金がかかる	精神科や心療内科を受診することに抵抗がある	受診をする時間がない	いどこに受診をしただらよ	自分には関係ない	「うつ病」は特別な人がかかる病気ではない	治療をしなくても、ほとんどは自然に治ると思う	服薬することに抵抗がある	医療機関に自分のことをあまり話したくない	その他	無回答
あった	10	60.0	50.0	30.0	30.0	-	50.0	40.0	40.0	-	-	
なかった	51	31.4	31.4	19.6	25.5	3.9	27.5	21.6	5.9	21.6	2.0	
答えたくない	12	50.0	33.3	58.3	33.3	16.7	16.7	16.7	25.0	-	-	

5 自殺（自死）について

問 21 あなたは、次のことをご存じですか。（(1)～(6)それぞれ1つに○）

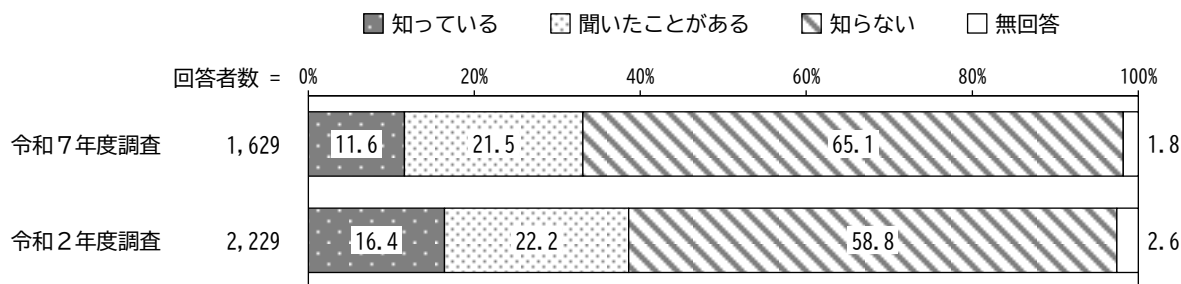
『(6)若者の死因の1位が「自殺（自死）」であること』で「知っている」「聞いたことがある」の割合が高くなっています。また、『(5)自殺対策における「ゲートキーパー」についてのこと』で「知らない」の割合が高くなっています。



(1) 警察庁の自殺統計では、過去に全国の自殺者数が14年連続して3万人を超えていたこと

【前回比較】

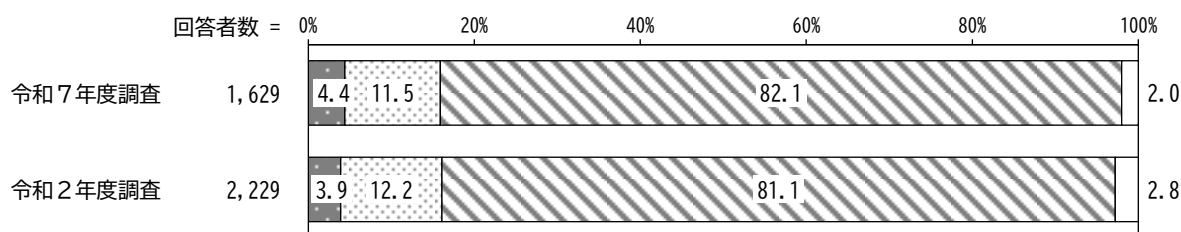
令和2年度調査と比較すると、「知らない」の割合が増加し、「知っている」の割合が減少しています。



(2) 毎年9月10日から16日は自殺予防週間であること

【前回比較】

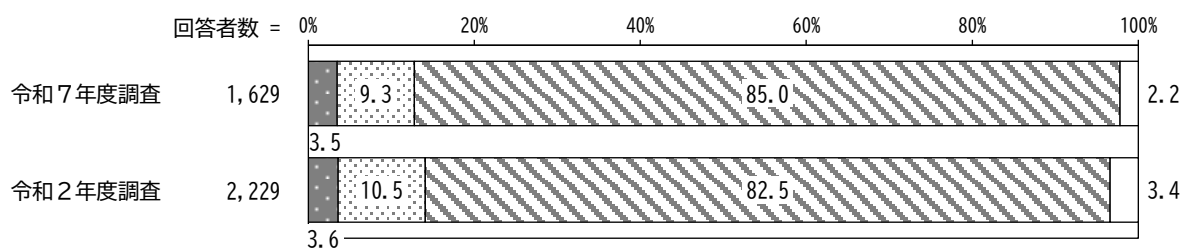
令和2年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



(3) 毎年3月は自殺対策強化月間であること

【前回比較】

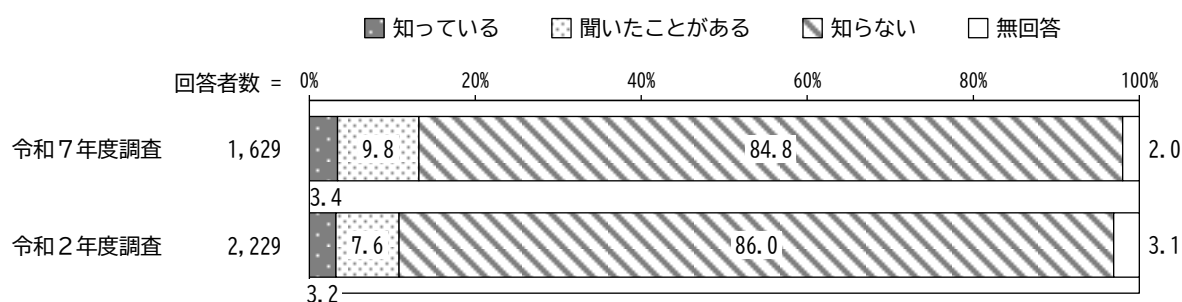
令和2年度調査と比較すると、「知らない」の割合がやや増加しています。



(4) 自殺予防週間や自殺対策強化月間において、堺市は講演会などの啓発事業を行っていること

【前回比較】

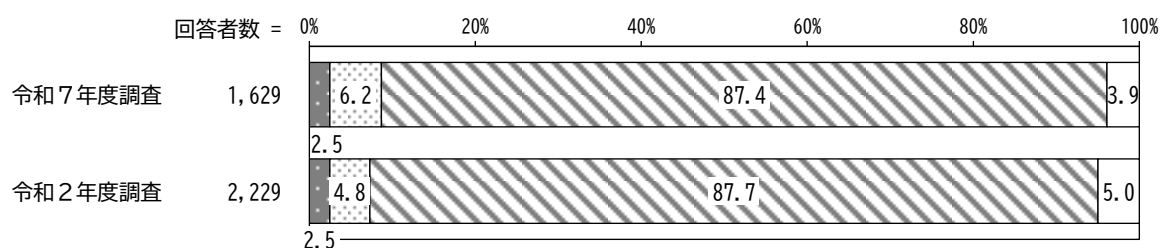
令和2年度調査と比較すると、「知らない」の割合がやや減少しています。



(5) 自殺対策における「ゲートキーパー」についてのこと

【前回比較】

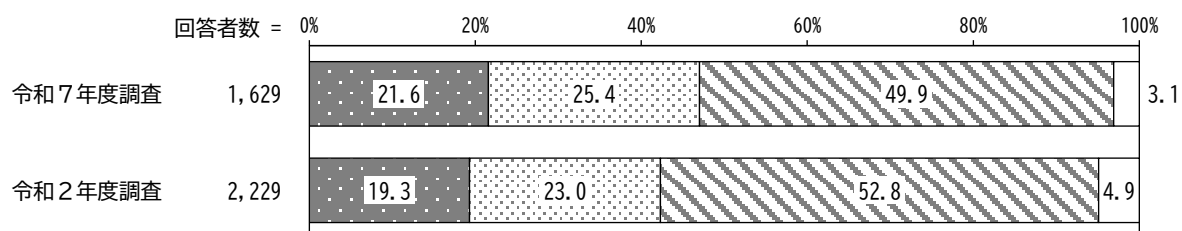
令和2年度調査と比較すると、「聞いたことがある」の割合がやや増加しています。



(6) 若者の死因の1位が「自殺（自死）」であること

【前回比較】

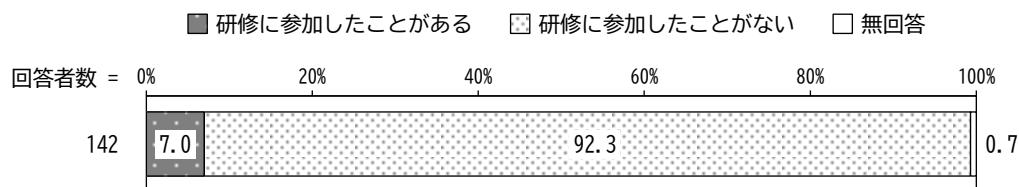
令和2年度調査と比較すると、「知らない」の割合が減少し、「知っている」「聞いたことがある」の割合が増加しています。



問 21 (5) で「1. 知っている」か「2. 聞いたことがある」を選んだ方にお聞きします。

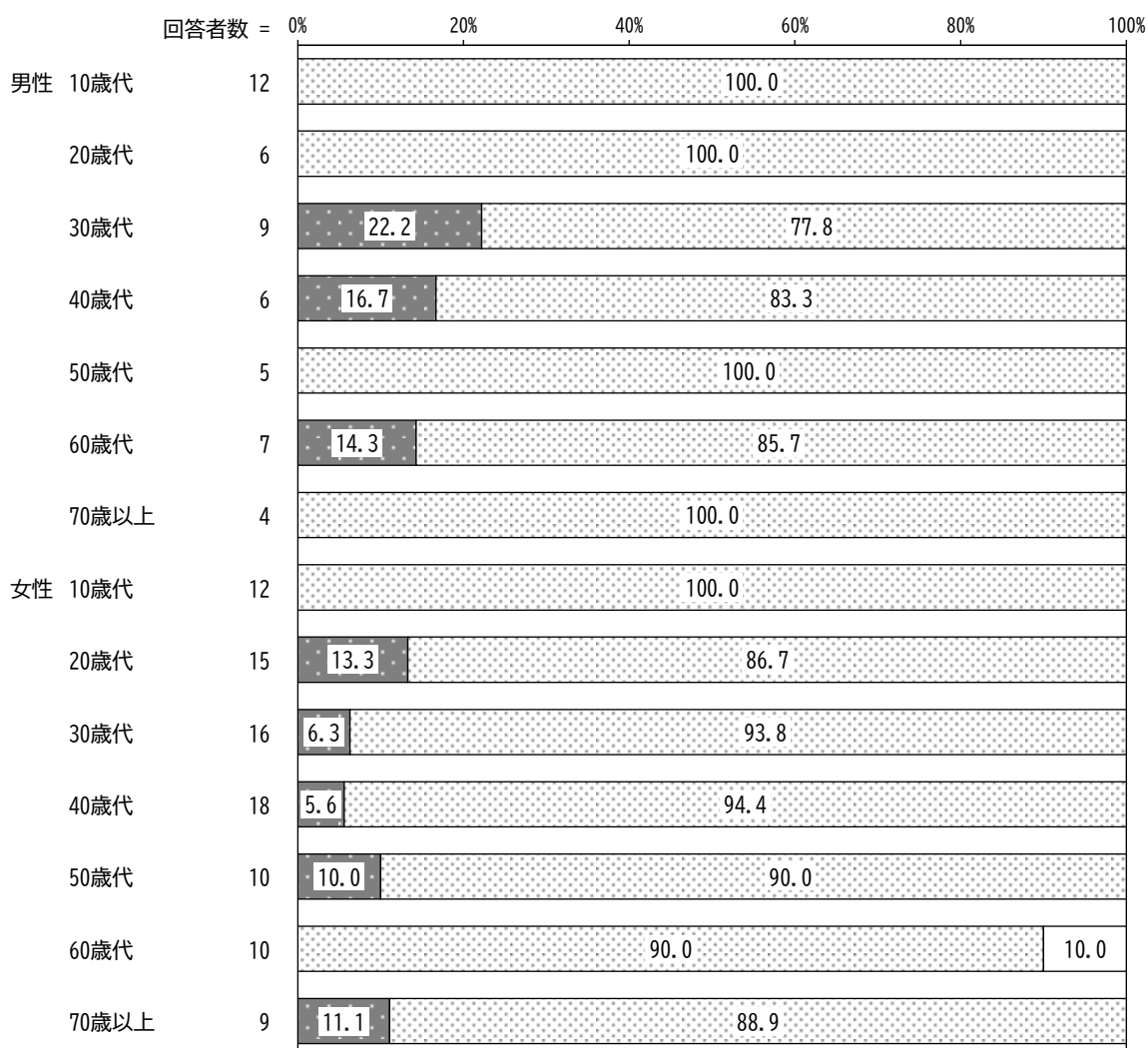
(1) ゲートキーパー研修について次に当てはまる項目を選んでください。(1つに○)

「研修に参加したことがある」の割合が 7.0%、「研修に参加したことがない」の割合が 92.3%となっています。



【性・年齢別】

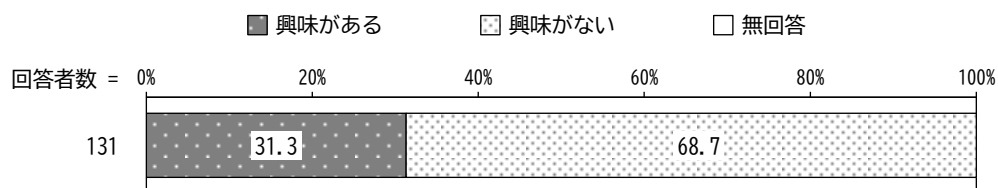
性・年齢別で見ると、他に比べ、男性の 30 歳代で「研修に参加したことがある」の割合が高くなっています。



(1) で「2. 研修に参加したことがない」を選んだ方にお聞きします。

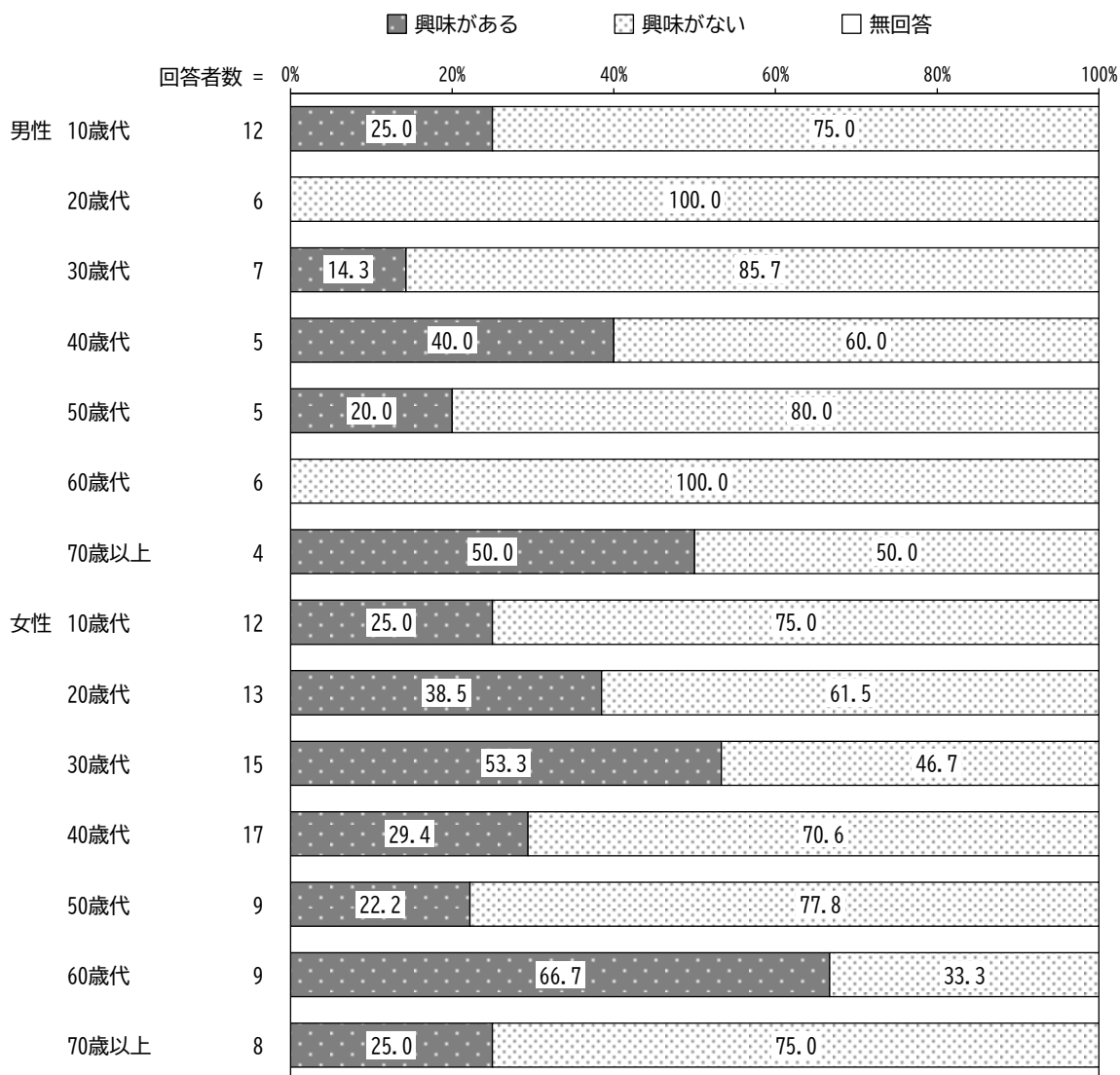
(2) ゲートキーパー研修について興味がありますか。(1つに○)

「興味がある」の割合が31.3%、「興味がない」の割合が68.7%となっています。



【性・年齢別】

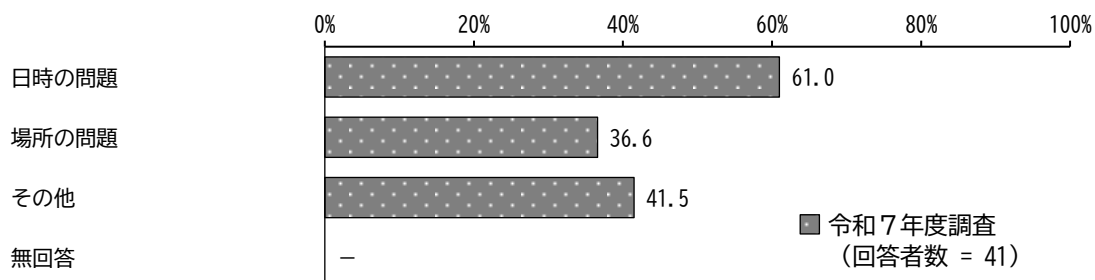
性・年齢別でみると、女性の60歳代で「興味がある」の割合が高くなっています。また、男性の20歳代と60歳代では「興味がない」の割合が100%となっています。



(2) で「1. 興味がある」を選んだ方にお聞きします。

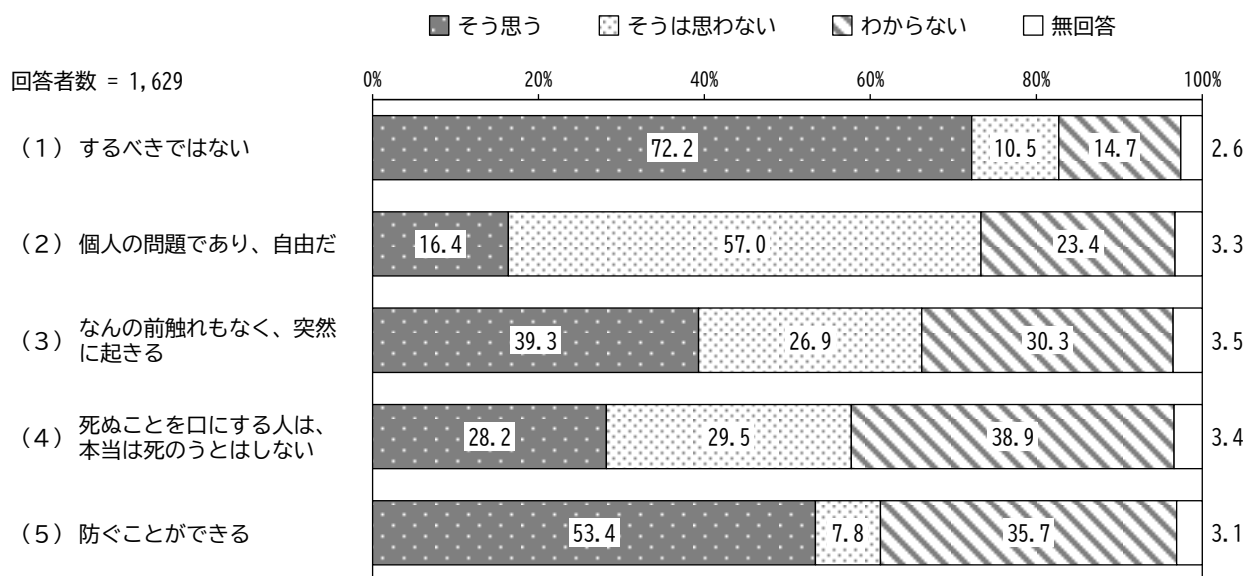
(3) なぜゲートキーパー研修に参加したことがないのか、下記より当てはまるものを選んでください。(〇はいくつでも)

「日時の問題」の割合が61.0%、「場所の問題」の割合が36.6%となっています。



問 22 自殺（自死）について、あなたの考えに最も近いものをお答えください。
((1)~(5)それぞれ1つに〇)

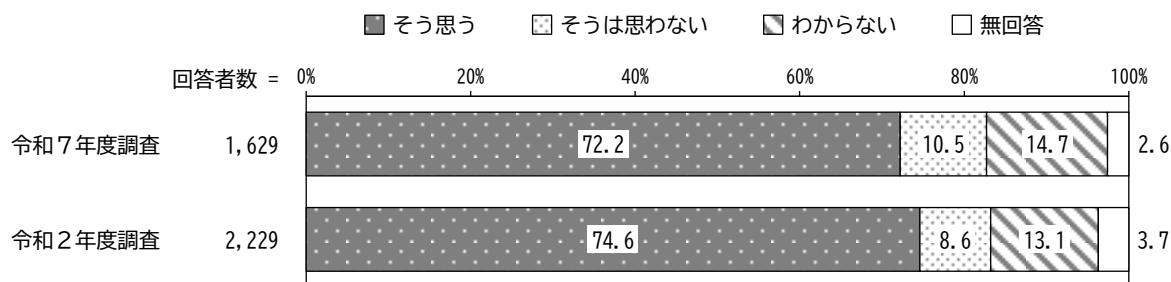
『(1)すべきではない』で「そう思う」の割合が高くなっています。また、『(2)個人の問題であり、自由だ』で「そうは思わない」の割合が、『(4)死ぬことを口にする人は、本当は死のうとはしない』で「わからない」の割合が高くなっています。



(1) するべきではない

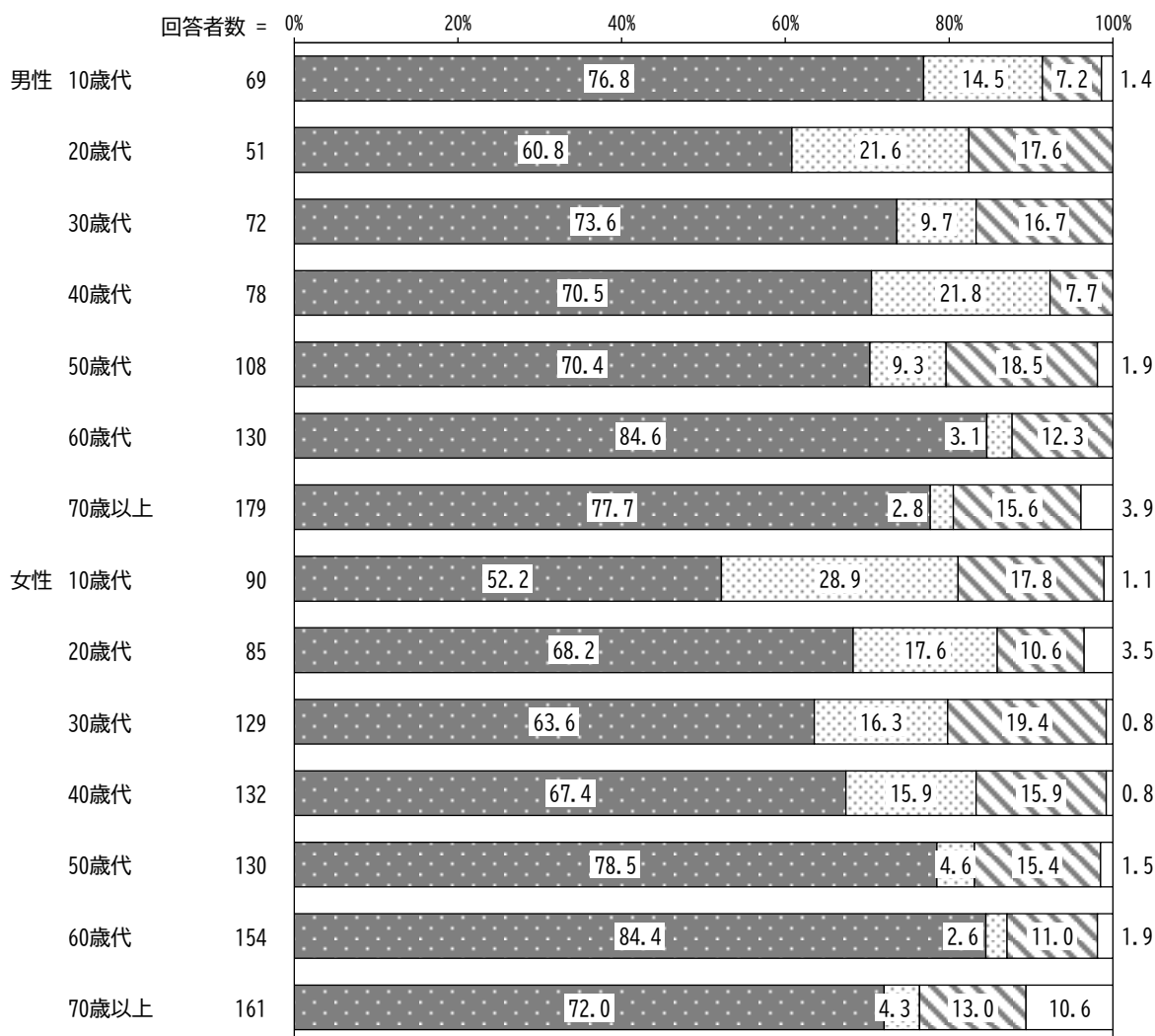
【前回比較】

令和2年度調査と比較すると、「そうは思わない」の割合がやや増加しています。



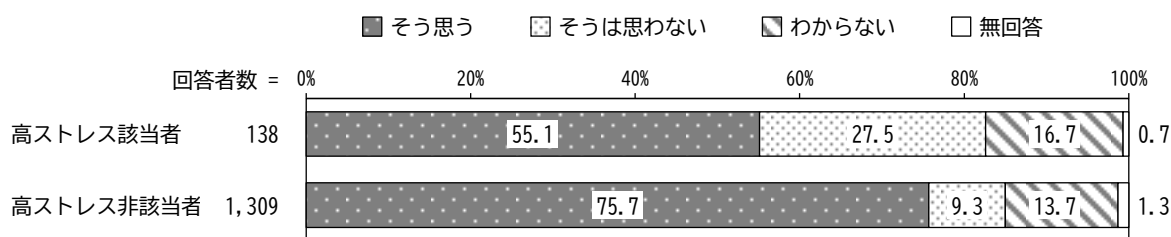
【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、他に比べ、男性の20歳代、40歳代、女性の10歳代で「そうは思わない」の割合が2割以上と高くなっています。



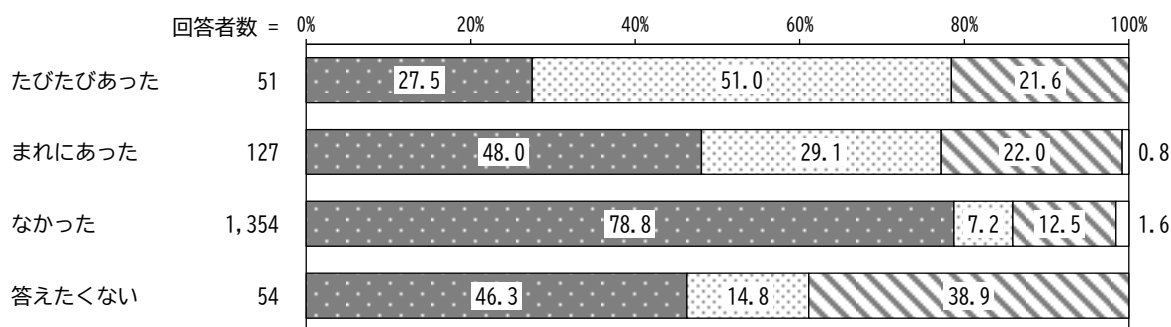
【高ストレス者とそうでない人別】

高ストレス者とそうでない人別でみると、高ストレス該当者に比べ、高ストレス非該当者で「そう思う」の割合が高くなっています。また、高ストレス非該当者に比べ、高ストレス該当者で「そうは思わない」の割合が高くなっています。



【「死にたい」ほどの悩みの有無別】

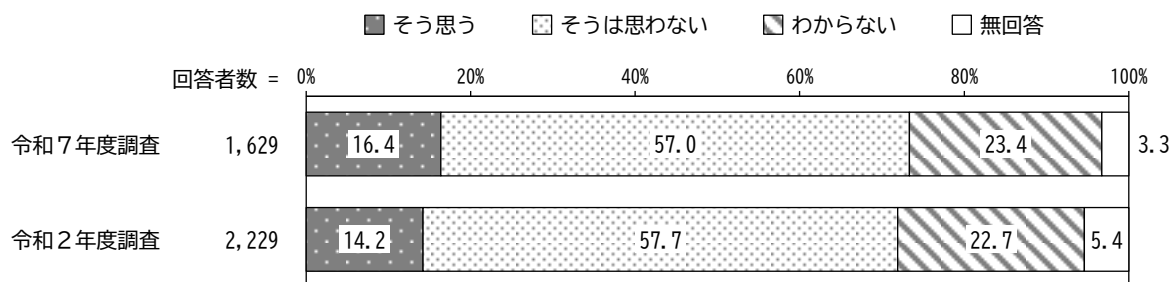
「死にたい」ほどの悩みの有無別でみると、死にたいと思うことが少ないほど「そう思う」の割合が高くなる傾向がみられます。また、「まれにあった」「たびたびあった」と死にたいと思うことが多くなるにつれて「そうは思わない」の割合が高くなる傾向がみられます。



(2) 個人の問題であり、自由だ

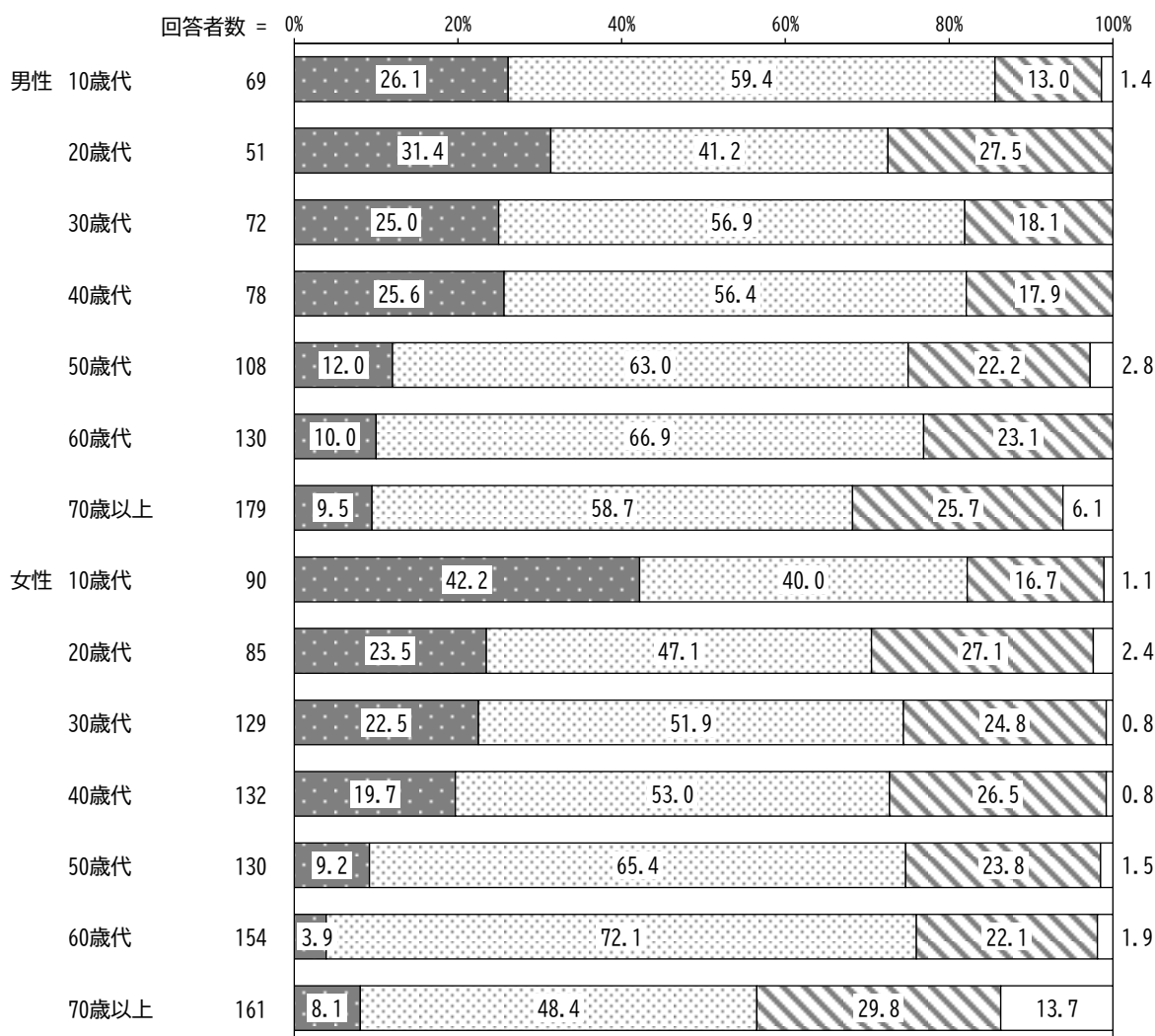
【前回比較】

令和2年度調査と比較すると、「そう思う」がやや増加しています。



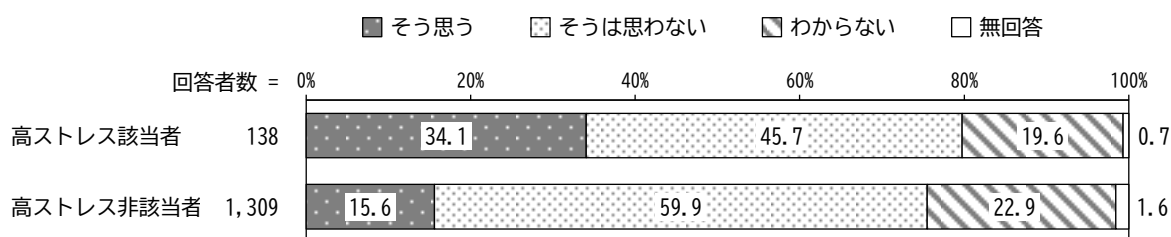
【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、男性の40歳代以下、女性の30歳代以下で「そう思う」の割合が2割以上と高く、特に女性の10歳代で42.2%と高くなっています。また、女性の60歳代では「そうは思わない」の割合が7割以上と高くなっています。



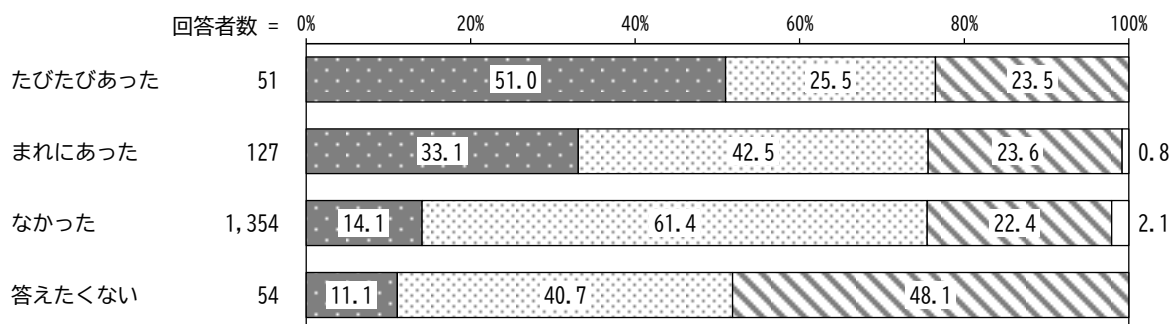
【高ストレス者とそうでない人別】

高ストレス者とそうでない人別でみると、高ストレス非該当者に比べ、高ストレス該当者で「そう思う」の割合が高くなっています。また、高ストレス該当者に比べ、高ストレス非該当者で「そうは思わない」の割合が高くなっています。



【「死にたい」ほどの悩みの有無別】

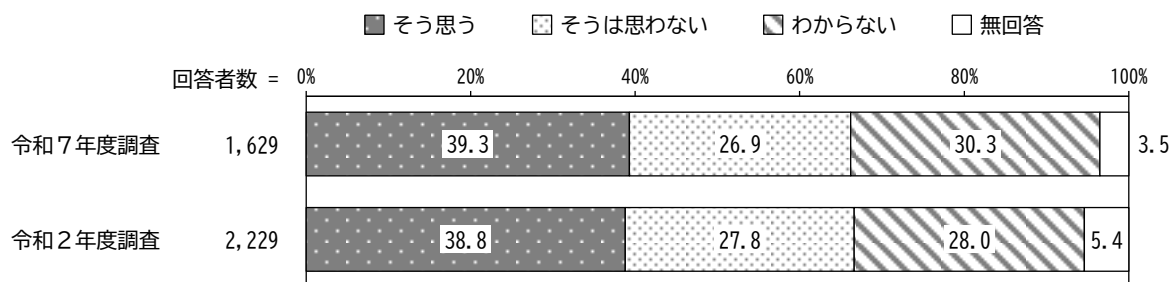
「死にたい」ほどの悩みの有無別でみると、死にたいと思うことが多くなるにつれて「そう思う」の割合が高くなる傾向がみられます。また、死にたいと思うことが少ないほど「そうは思わない」の割合が高くなる傾向がみられます。



(3) なんの前触れもなく、突然に起きる

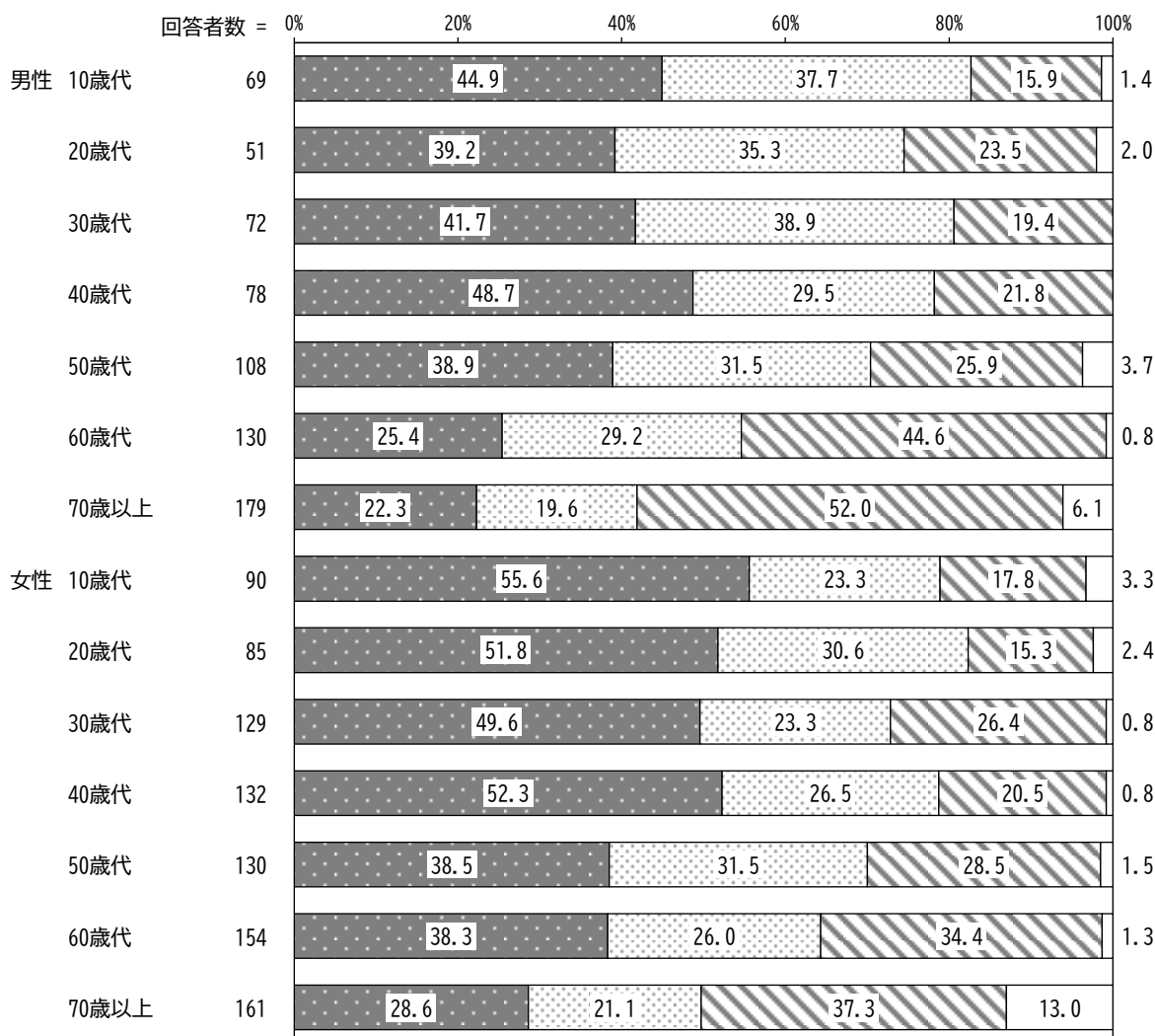
【前回比較】

令和2年度調査と比較すると、「わからない」の割合がやや増加しています。



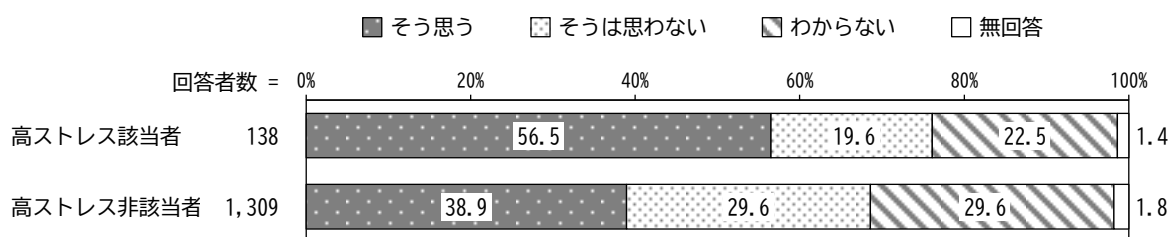
【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、他に比べ、女性の40歳代以下で「そう思う」の割合が5割前後と高くなっています。



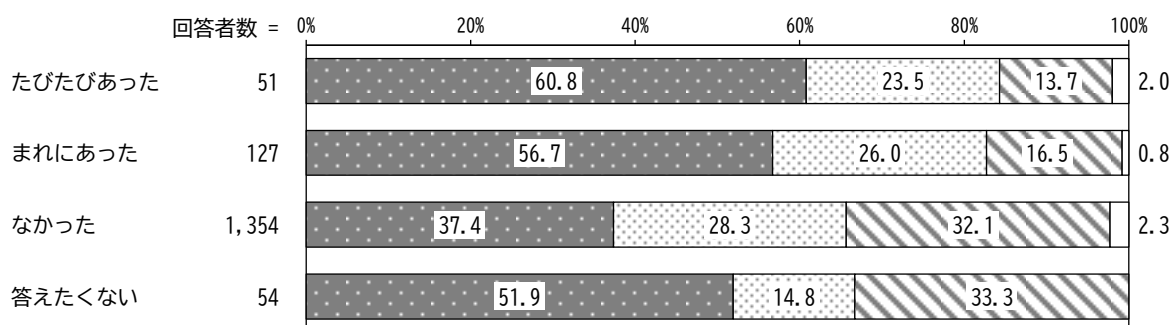
【高ストレス者とそうでない人別】

高ストレス者とそうでない人別でみると、高ストレス非該当者に比べ、高ストレス該当者で「そう思う」の割合が高くなっています。また、高ストレス該当者に比べ、高ストレス非該当者で「そうは思わない」「わからない」の割合が高くなっています。



【「死にたい」ほどの悩みの有無別】

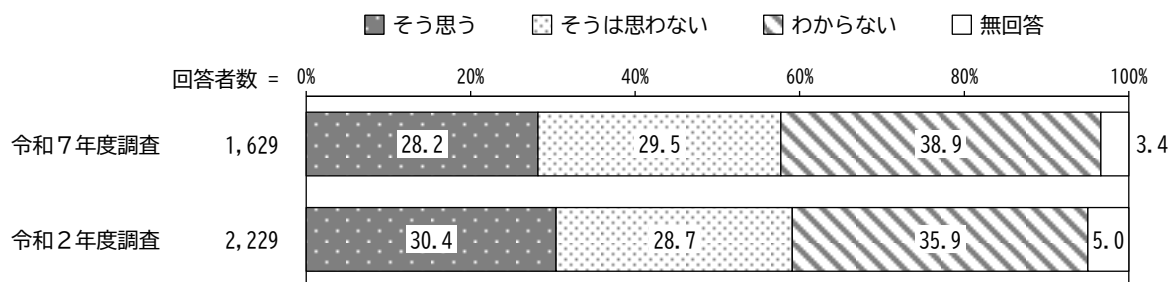
「死にたい」ほどの悩みの有無別でみると、死にたいと思うことが多くなるにつれて「そう思う」の割合が高くなる傾向がみられます。また、死にたいと思うことが少ないほど「そうは思わない」「わからない」の割合が高くなる傾向がみられます。



(4) 死ぬことを口にする人は、本当は死のうとはしない

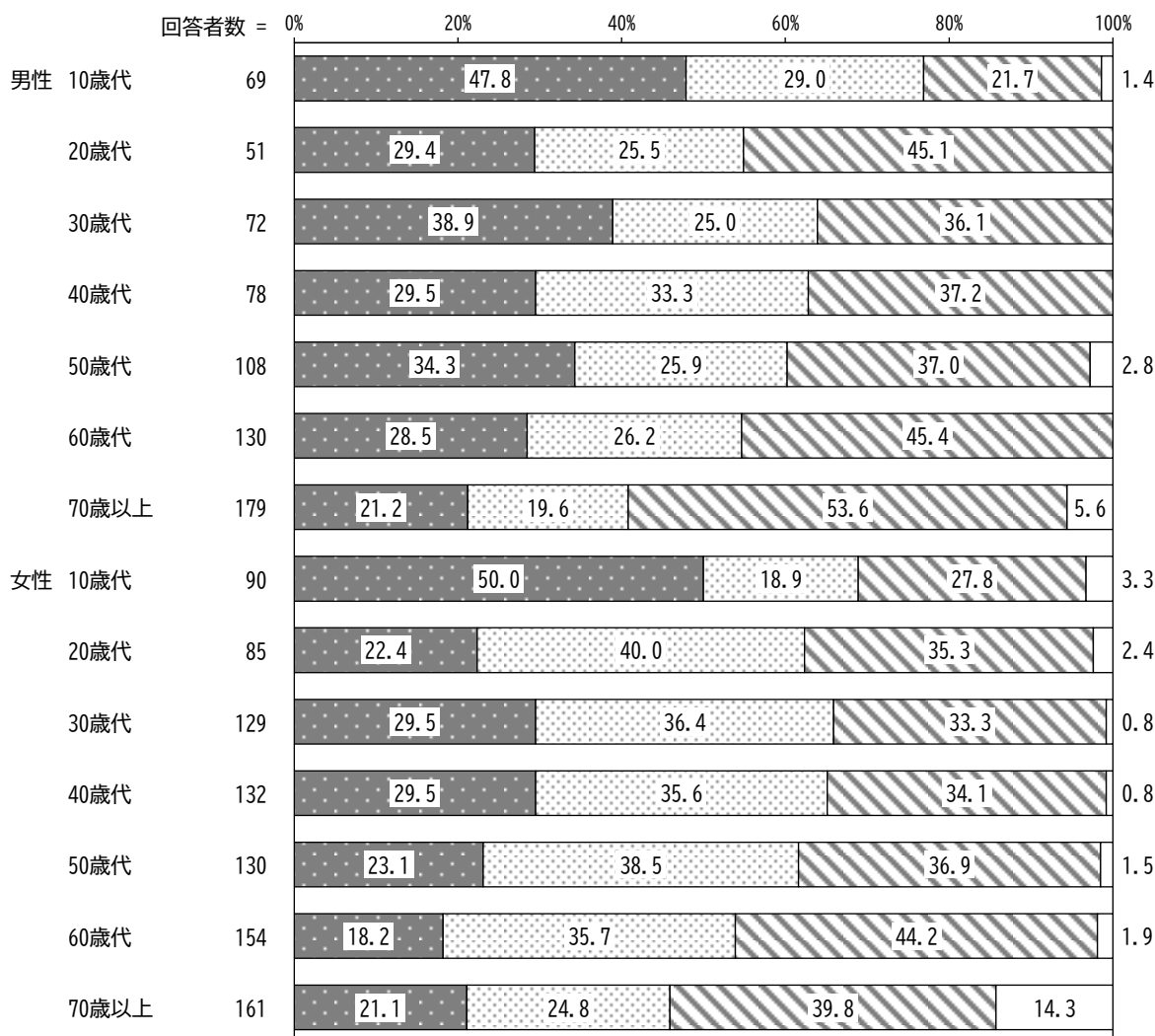
【前回比較】

令和2年度調査と比較すると、「わからない」が増加しています。



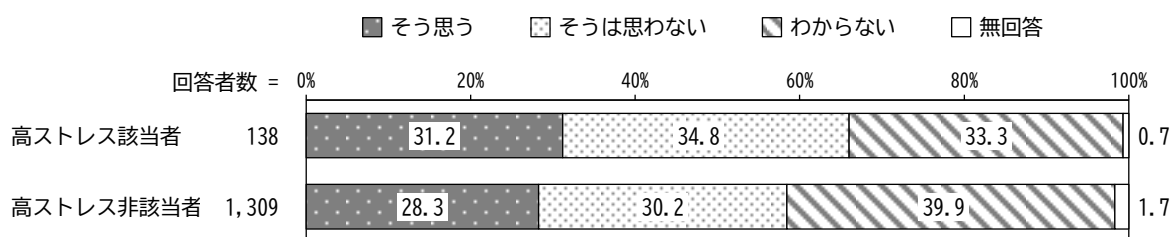
【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、他に比べ、男女とも10歳代で「そう思う」の割合が5割前後と高くなっています。



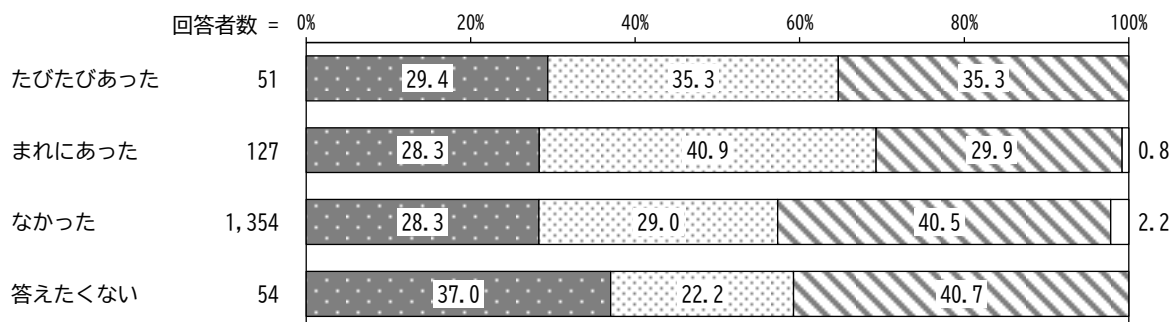
【高ストレス者とそうでない人別】

高ストレス者とそうでない人別でみると、高ストレス非該当者に比べ、高ストレス該当者で「そう思う」「そうは思わない」の割合がともに高くなっています。また、高ストレス該当者に比べ、高ストレス非該当者で「わからない」の割合が高くなっています。



【「死にたい」ほどの悩みの有無別】

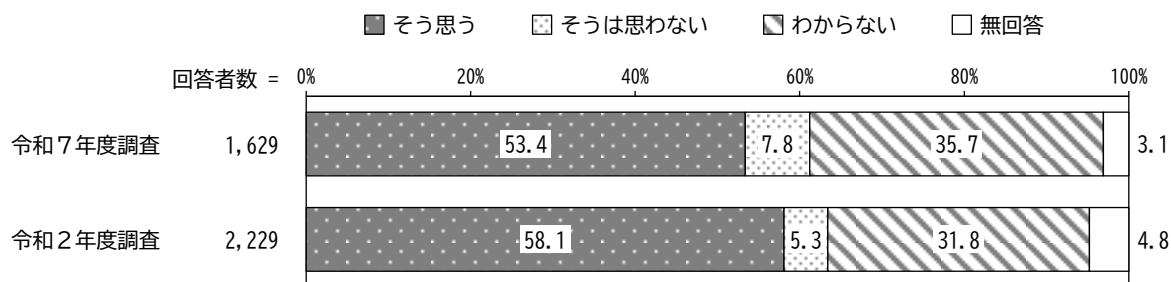
「死にたい」ほどの悩みの有無別でみると、死にたいと思うことがまれにあった層で「そうは思わない」の割合が高くなっています。



(5) 防ぐことができる

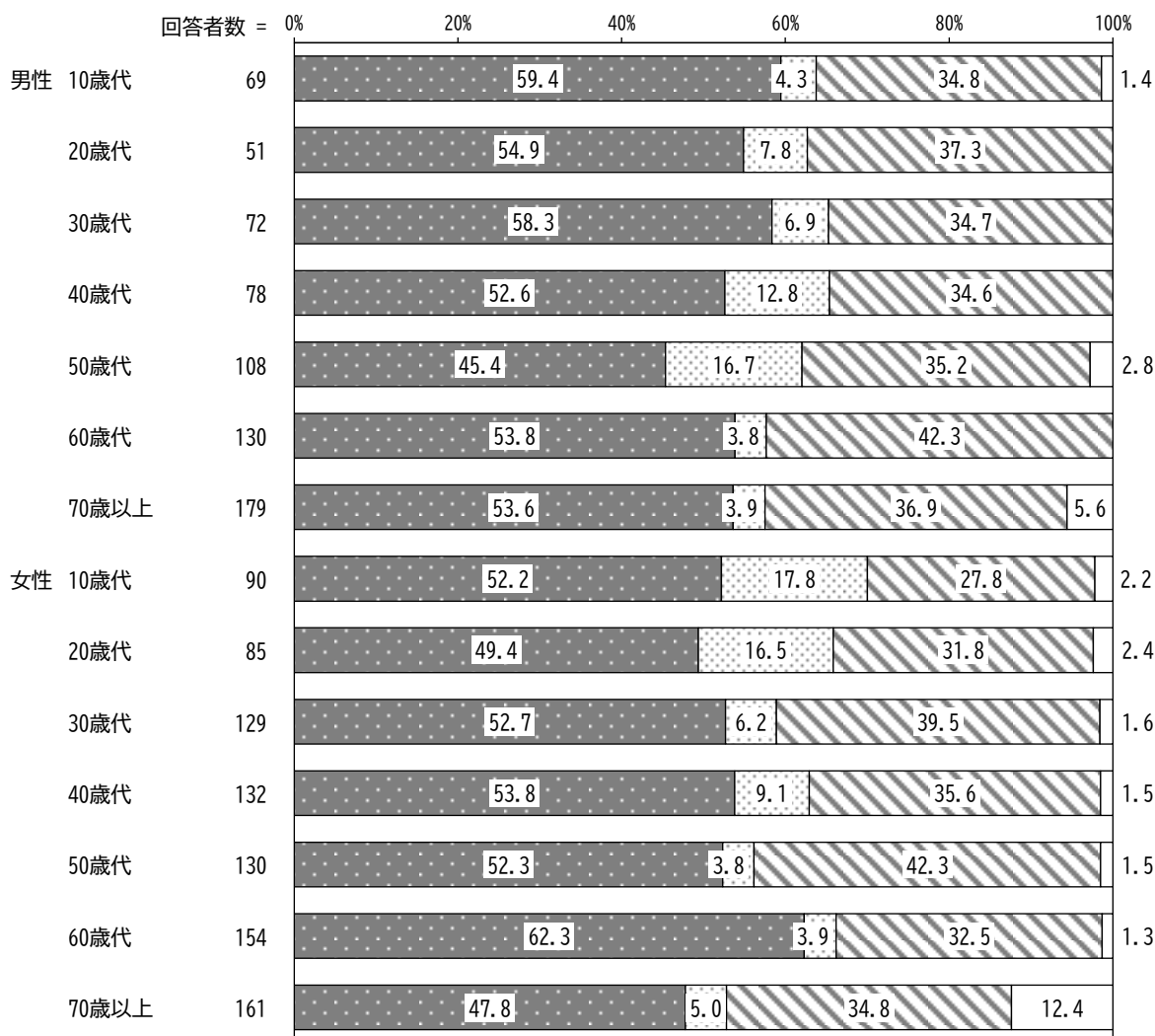
【前回比較】

令和2年度調査と比較すると、「そう思う」の割合が減少し、「わからない」の割合が増加しています。



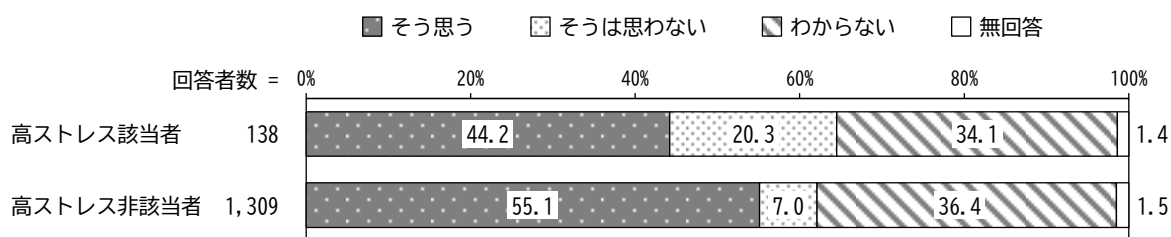
【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、他に比べ、女性の60歳代で「そう思う」の割合が6割以上と高くなっています。



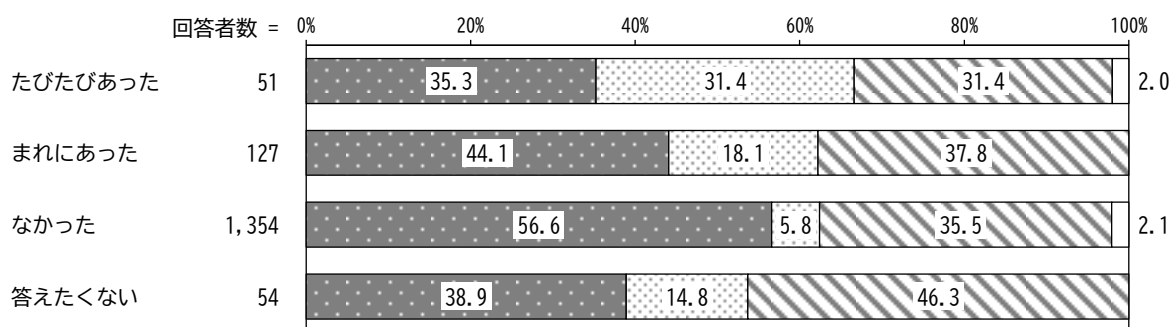
【高ストレス者とそうでない人別】

高ストレス者とそうでない人別でみると、高ストレス非該当者に比べ、高ストレス該当者で「そうは思わない」の割合が高くなっています。また、高ストレス該当者に比べ、高ストレス非該当者で「そう思う」の割合が高くなっています。



【「死にたい」ほどの悩みの有無別】

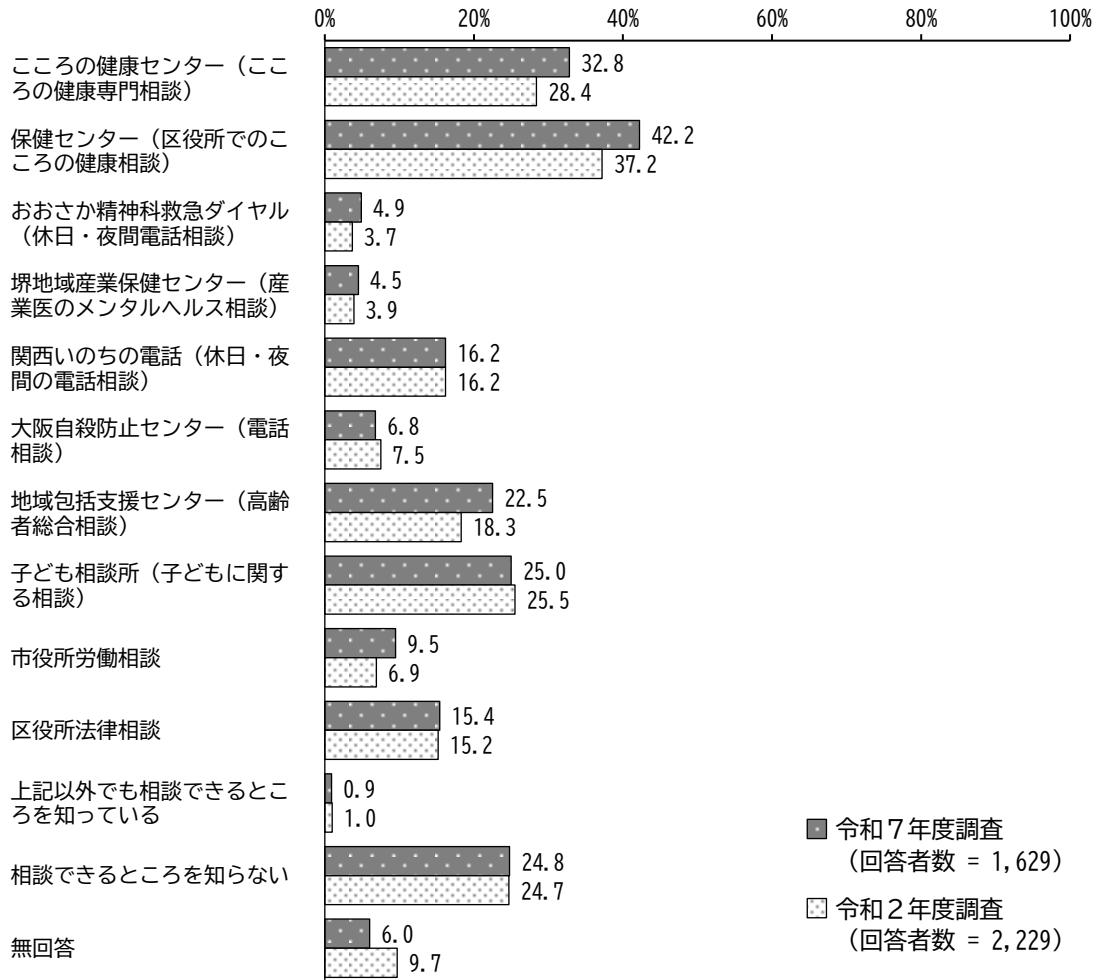
「死にたい」ほどの悩みの有無別でみると、死にたいと思うことが多くなるにつれて「そうは思わない」の割合が高くなり、「そう思う」の割合が低くなる傾向がみられます。



問 23 あなたは、次の相談機関をご存じですか。(〇はいくつでも)

「保健センター（区役所でのこころの健康相談）」の割合が42.2%と最も高く、次いで「こころの健康センター（こころの健康専門相談）」の割合が32.8%、「子ども相談所（子どもに関する相談）」の割合が25.0%となっています。

令和2年度調査と比較すると、「こころの健康センター（こころの健康専門相談）」「保健センター（区役所でのこころの健康相談）」「地域包括支援センター（高齢者総合相談）」の割合が増加しています。



【就労状況別】

就労状況別でみると、自由業（フリーランスなど）、学生では「こころの健康センター（こころの健康専門相談）」、自営業（事業経営・個人商店など）、求職・就職活動中では「相談できるところを知らない」、その他の層では「保健センター（区役所でのこころの健康相談）」の割合が最も高くなっています。

単位：％

区分	回答者数（件）	こころの健康センター（こころの健康専門相談）	保健センター（区役所でのこころの健康相談）	おおよさか精神科・救急ダイヤル（休日・夜間電話相談）	おおよさか精神科・救急ダイヤル（休日・夜間電話相談）	おおよさか精神科・救急ダイヤル（休日・夜間電話相談）	おおよさか精神科・救急ダイヤル（休日・夜間電話相談）	おおよさか精神科・救急ダイヤル（休日・夜間電話相談）	おおよさか精神科・救急ダイヤル（休日・夜間電話相談）
勤めている（常勤）	567	36.7	41.4	5.3	5.8	15.3	7.4		
勤めている（常勤以外）	205	33.2	52.7	5.9	5.9	22.0	8.3		
自営業（事業経営・個人商店など）	78	25.6	26.9	2.6	3.8	17.9	7.7		
自由業（フリーランスなど）	26	46.2	38.5	11.5	7.7	23.1	15.4		
専業主婦・主夫	185	25.9	41.1	2.2	3.8	20.5	4.9		
求職・就職活動中	15	26.7	26.7	-	-	6.7	-		
無職	323	17.3	35.9	4.6	3.7	10.2	4.0		
学生	198	56.1	52.5	7.1	2.0	17.7	9.1		
その他	21	33.3	42.9	-	4.8	14.3	9.5		

区分	地域包括支援センター（高齢者総合相談）	子どもに関する相談所（子ども）	市役所労働相談	区役所法律相談	上記以外でも相談できるところを知らない	相談できるところを知らない	無回答
勤めている（常勤）	19.6	27.5	10.4	12.2	1.4	28.0	3.2
勤めている（常勤以外）	29.3	33.7	11.7	19.0	0.5	17.1	2.4
自営業（事業経営・個人商店など）	11.5	19.2	11.5	15.4	-	33.3	7.7
自由業（フリーランスなど）	30.8	23.1	7.7	19.2	-	38.5	-
専業主婦・主夫	34.6	25.4	7.6	18.4	-	16.8	9.2
求職・就職活動中	6.7	6.7	-	-	-	60.0	-
無職	28.2	10.5	9.3	23.8	0.9	27.2	11.8
学生	10.1	37.4	7.1	5.1	1.0	18.2	3.5
その他	9.5	23.8	4.8	14.3	-	38.1	9.5

【自殺企図の有無別】

自殺企図の有無別でみると、いずれの層でも「こころの健康センター（こころの健康専門相談）」「保健センター（区役所でのこころの健康相談）」が4割を超えています。特に答えたくないで「こころの健康センター（こころの健康専門相談）」が5割を超えて高くなっています。

単位：%

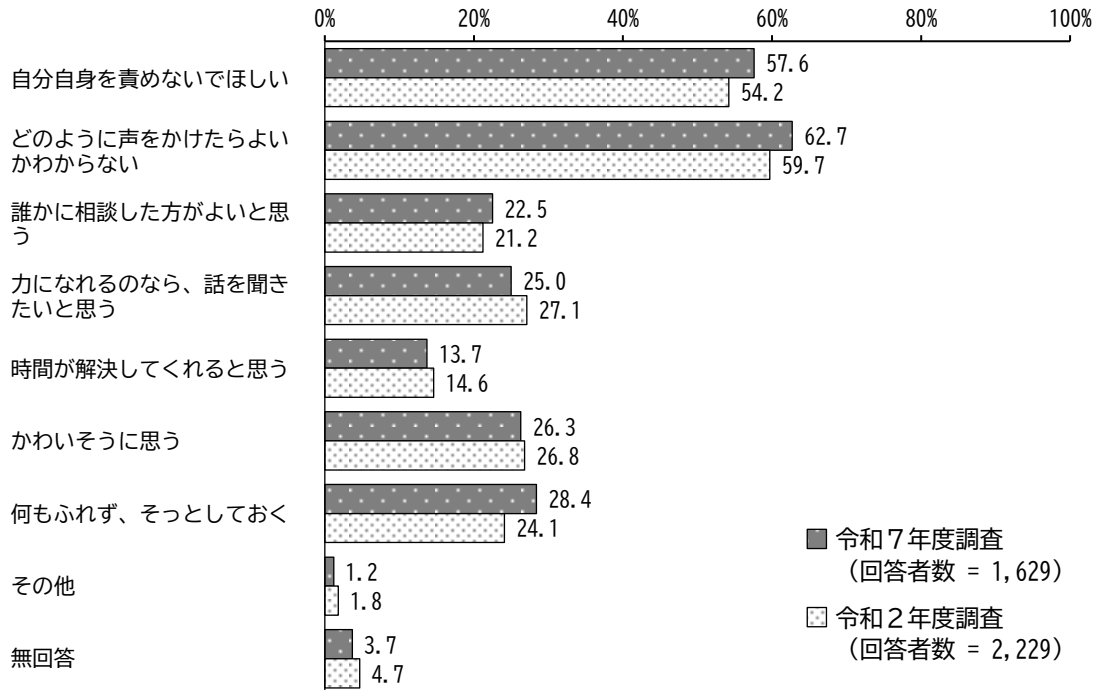
区分	回答者数（件）	こころの健康センター（こころの健康専門相談）	保健センター（区役所でのこころの健康相談）	おおよさか精神科・救急ダイヤル（休日・夜間電話相談）	堺地域産業保健センター（産業医のメンタルヘルス相談）	（休日の夜の電話相談）	大阪自殺防止センター（電話相談）
あった	36	41.7	47.2	5.6	8.3	22.2	11.1
なかった	119	49.6	46.2	9.2	6.7	22.7	10.1
答えたくない	21	57.1	42.9	-	4.8	9.5	14.3

区分	地域包括支援センター（高齢者総合相談）	子ども相談所（子どもに関する相談）	市役所労働相談	区役所法律相談	上記以外でも相談できるところを知っている	相談できるところを知らない	無回答
あった	27.8	19.4	5.6	8.3	-	25.0	2.8
なかった	22.7	37.0	12.6	14.3	-	18.5	3.4
答えたくない	14.3	47.6	9.5	4.8	-	19.0	4.8

問 24 身近な人を自殺（自死）で亡くされたご遺族等に対して、あなたはどのようにお考えですか。
（〇はいくつでも）

「どのように声をかけたらよいかわからない」の割合が62.7%と最も高く、次いで「自分自身を責めないでほしい」の割合が57.6%、「何もふれず、そっとしておく」の割合が28.4%となっています。

令和2年度調査と比較すると、「自分自身を責めないでほしい」「どのように声をかけたらよいかわからない」「何もふれず、そっとしておく」の割合が増加しています。



【性別】

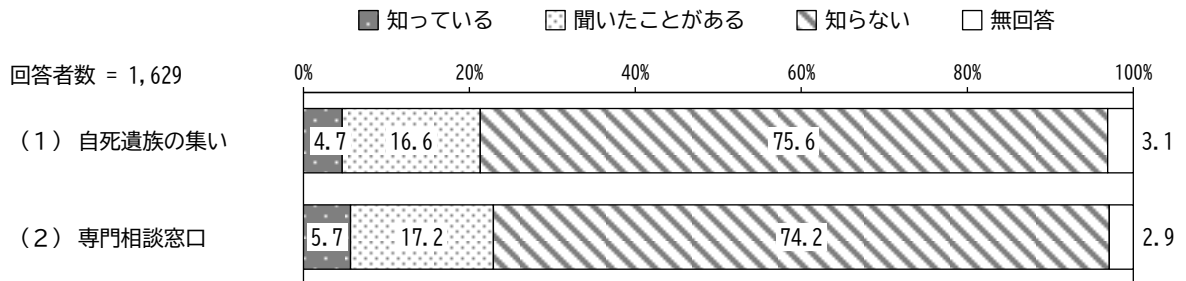
性別でみると、男性に比べ女性で「自分自身を責めないでほしい」の割合が高く、差が大きくなっています。

単位：%

区分	回答者数 (件)	自分自身を責めないでほしい	どのように声をかけたらよいかわからない	誰かに相談した方がよいと思う	力になれるのなら、話を聞きたいと思う	時間が解決してくれると思う	かわいそうに思う	何もふれず、そっとしておく	その他	無回答
男性	689	49.9	59.2	22.8	23.1	15.7	30.6	30.2	1.5	3.6
女性	882	64.3	66.4	21.8	26.9	12.5	23.5	27.8	0.9	3.2
回答したくない	13	46.2	53.8	30.8	15.4	7.7	7.7	46.2	7.7	7.7
その他	3	-	66.7	33.3	33.3	-	-	-	-	33.3

問 25 ご家族や友人など大切な人を自殺（自死）で亡くされた方々が集まり、思いを分かち合うための集い（自死遺族の集い）があることや、堺市こころの健康センターにご遺族の方の専門相談窓口が設けられていることをご存じですか。（それぞれ1つに○）

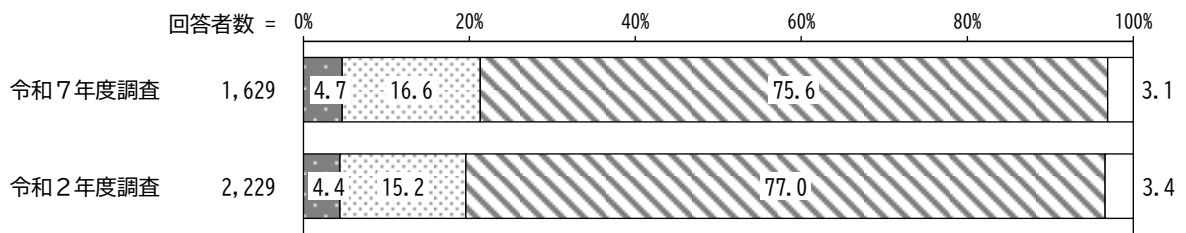
『(1) 自死遺族の集い』『(2) 専門相談窓口』ともに「知らない」の割合が高く、7割台となっています。



(1) 自死遺族の集い

【前回比較】

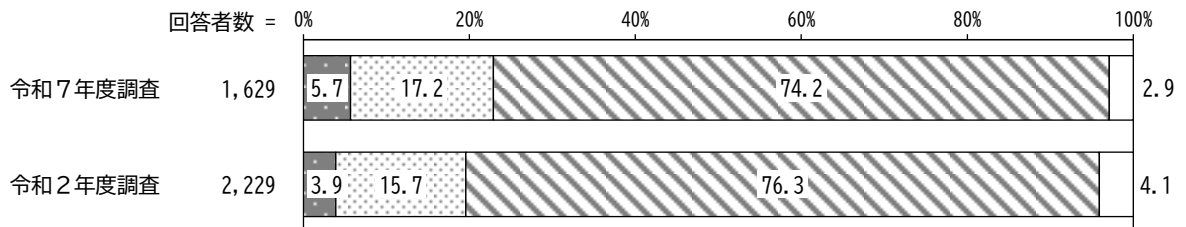
令和2年度調査と比較すると、「聞いたことがある」の割合がやや増加しています。一方、「知らない」の割合はやや減少しています。



(2) 専門相談窓口

【前回比較】

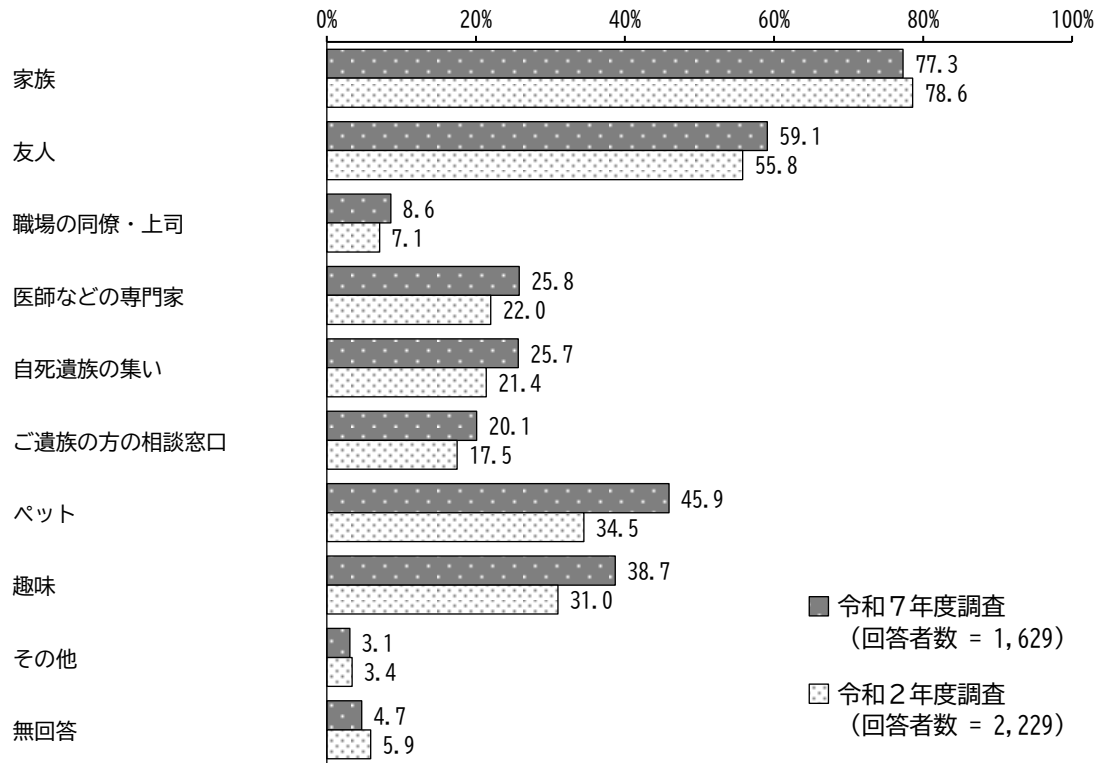
令和2年度調査と比較すると、「知っている」「聞いたことがある」の割合がともにやや増加しています。



問 26 身近な人を自殺（自死）で亡くされたご遺族にとって、何が、こころの支えとなると思いますか。（〇はいくつでも）

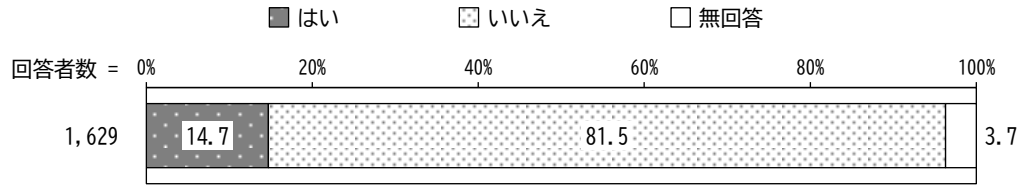
「家族」の割合が77.3%と最も高く、次いで「友人」の割合が59.1%、「ペット」の割合が45.9%となっています。

令和2年度調査と比較すると、「家族」「その他」「無回答」以外は、いずれも増加しており、特に「ペット」の割合が大きく増加しています。



問 27 (1) 今まで周りから「死にたい」と打ち明けられたことがありますか。(1つに○)

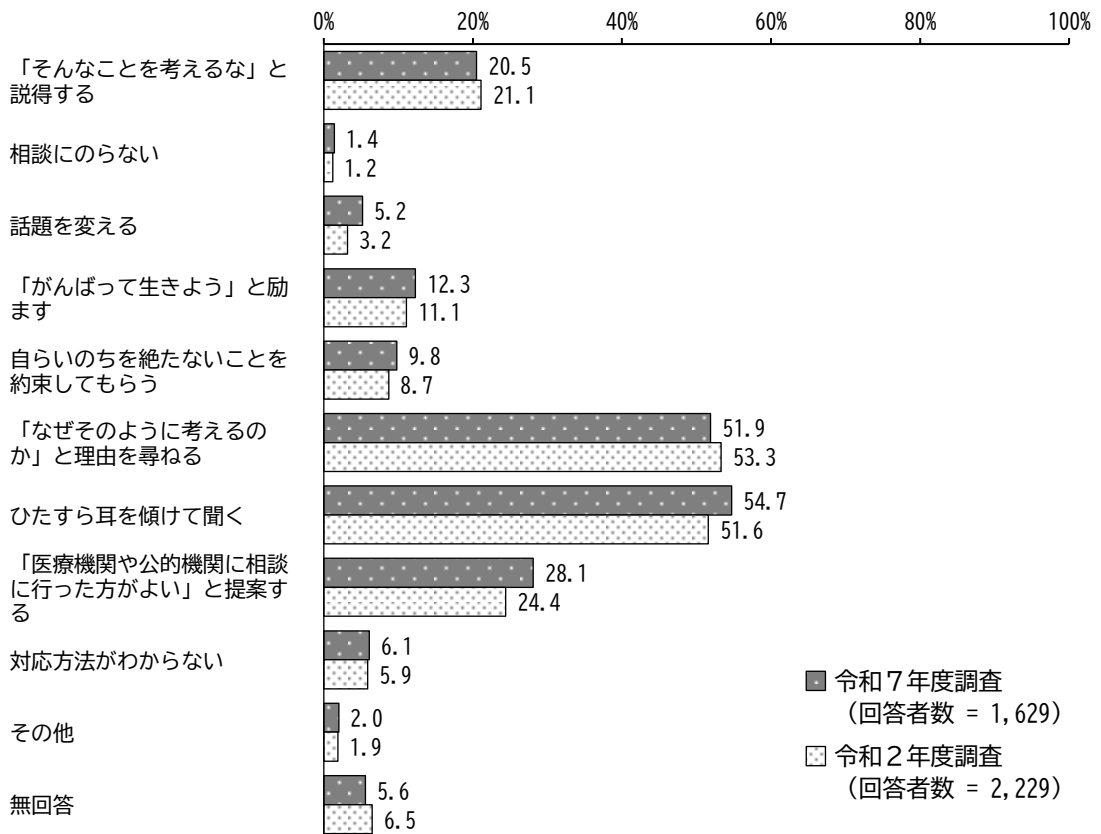
「はい」の割合が14.7%、「いいえ」の割合が81.5%となっています。



(2) もしも身近な人から「死にたい」と打ち明けられたら、まずはどのように対応しますか。(○はいくつでも)

「ひたすら耳を傾けて聞く」の割合が54.7%と最も高く、次いで「「なぜそのように考えるのか」と理由を尋ねる」の割合が51.9%、「医療機関や公的機関に相談に行った方がよい」と提案する」の割合が28.1%となっています。

令和2年度調査と比較すると、「ひたすら耳を傾けて聞く」「医療機関や公的機関に相談に行った方がよい」と提案する」の割合が増加しています。



【性別】

性別でみると、男性は「なぜそのように考えるのか」と理由を尋ねる」、女性は「ひたすら耳を傾けて聞く」の割合が最も高くなっています。

単位：%

区分	回答者数(件)	「そんなことを考える」と納得する	相談にのらない	話題を変える	「がんばって生きよう」と励ます	自らのちを絶たないことを約束してもらえない	「なぜそのように考えるのか」と理由を尋ねる	ひたすら耳を傾けて聞く	「医療機関や公的機関に相談を行った方がよい」と提案する	対応方法がわからない	その他	無回答
男性	689	28.3	2.2	6.4	16.5	9.1	48.9	45.6	27.6	7.4	2.3	5.4
女性	882	14.6	0.8	4.4	8.8	10.3	54.8	62.0	28.9	5.3	1.7	5.1
回答したくない	13	7.7	-	-	-	7.7	53.8	69.2	15.4	-	7.7	15.4
その他	3	-	-	-	-	-	33.3	66.7	-	-	-	33.3

【自殺企図の有無別】

自殺企図の有無別でみると、いずれの層でも「ひたすら耳を傾けて聞く」の割合が最も高くなっており、特に、なかったで高くなっています。

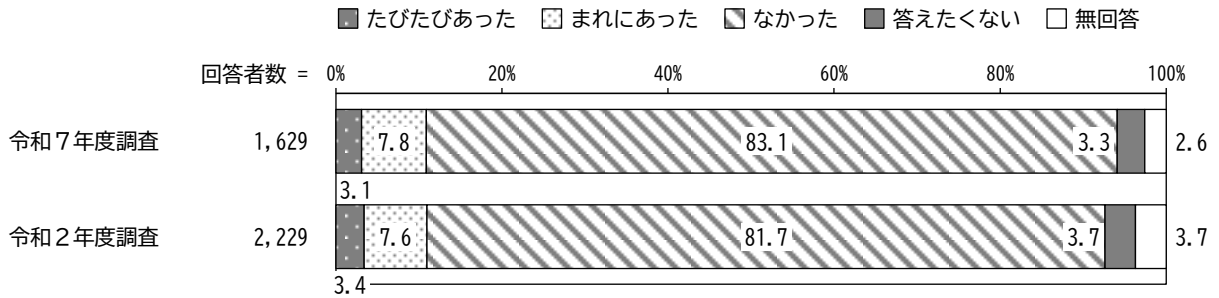
単位：%

区分	回答者数(件)	「そんなことを考える」と納得する	相談にのらない	話題を変える	「がんばって生きよう」と励ます	自らのちを絶たないことを約束してもらえない	「なぜそのように考えるのか」と理由を尋ねる	ひたすら耳を傾けて聞く	「医療機関や公的機関に相談を行った方がよい」と提案する	対応方法がわからない	その他	無回答
あった	36	13.9	8.3	8.3	5.6	16.7	50.0	63.9	16.7	2.8	11.1	2.8
なかった	119	12.6	-	7.6	11.8	9.2	56.3	71.4	27.7	2.5	4.2	2.5
答えたくない	21	14.3	-	-	9.5	9.5	42.9	57.1	23.8	9.5	-	14.3

問28 あなたは、最近1年間で「死にたい」と思うほど悩まれたことはありましたか。(1つに○)

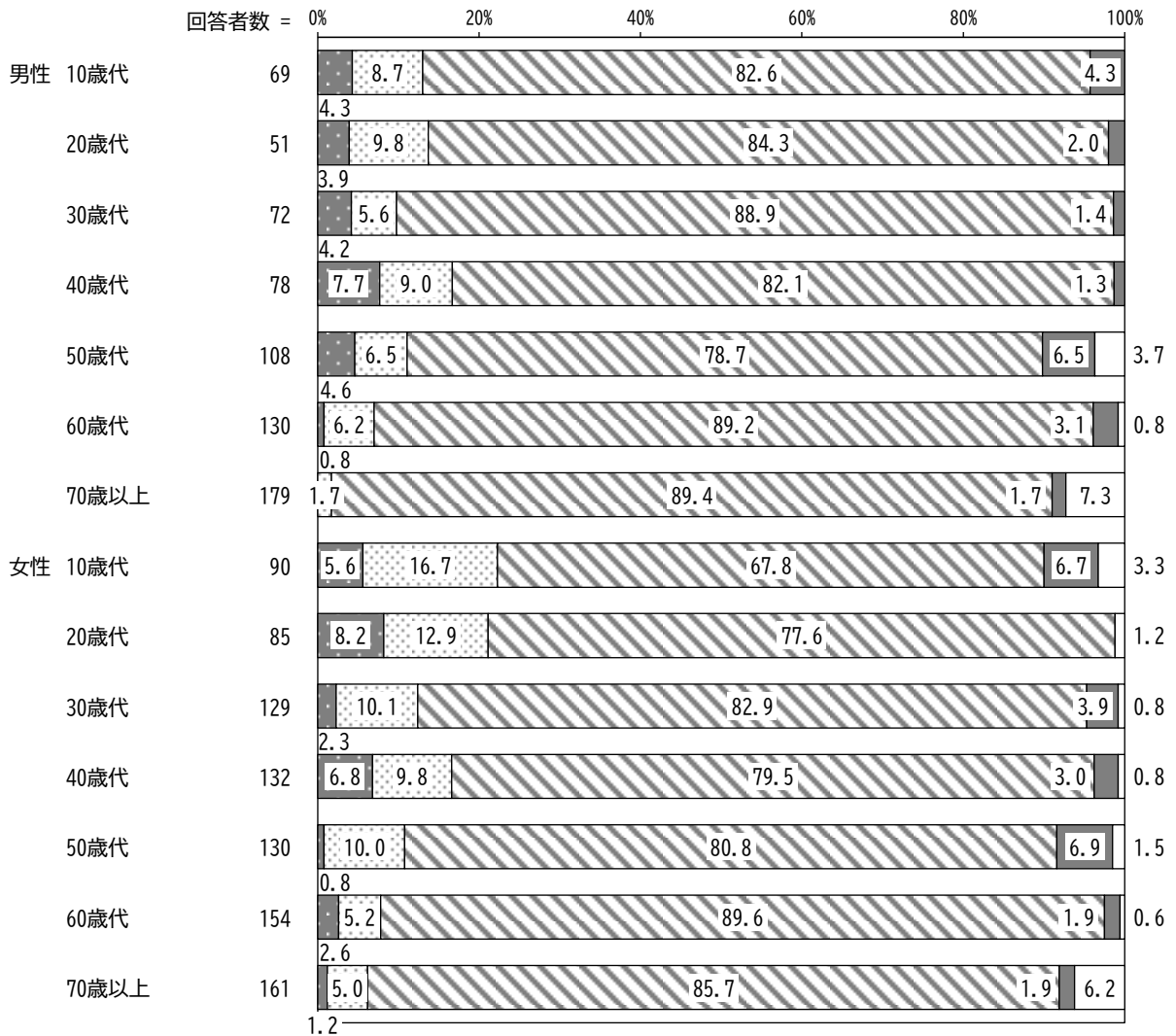
「なかった」の割合が83.1%と最も高くなっています。また、「たびたびあった」と「まれにあった」をあわせた“あった”の割合は10.9%となっています。

令和2年度調査と比較すると、「なかった」の割合がやや増加しています。



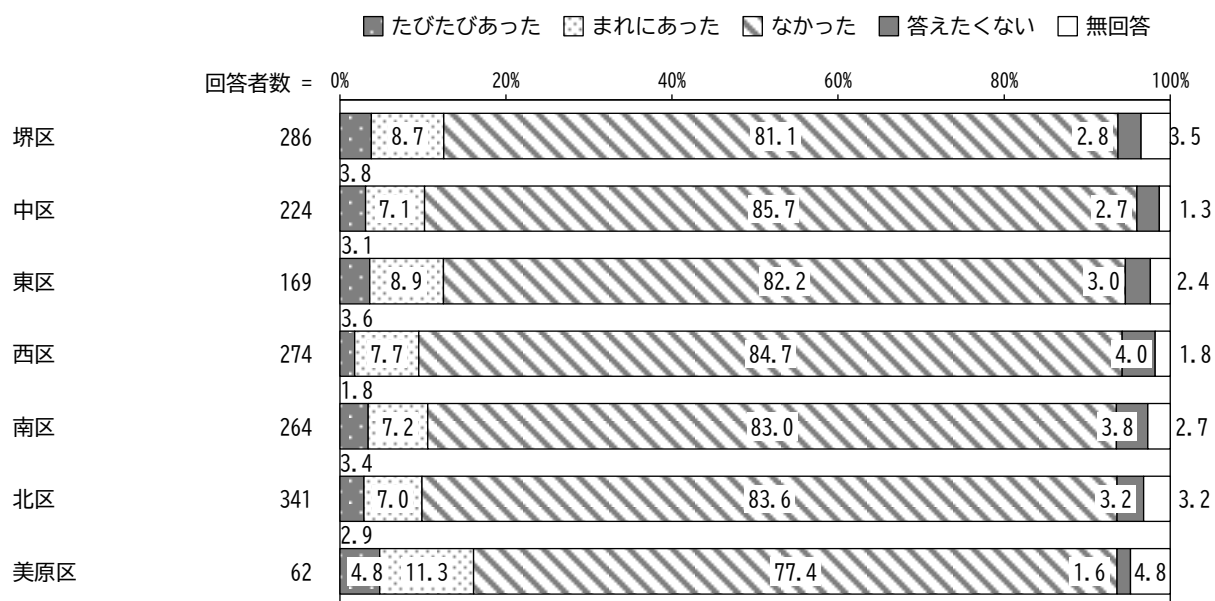
【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、他に比べ、女性の10歳代、20歳代で“あった”の割合が高く、2割を超えています。



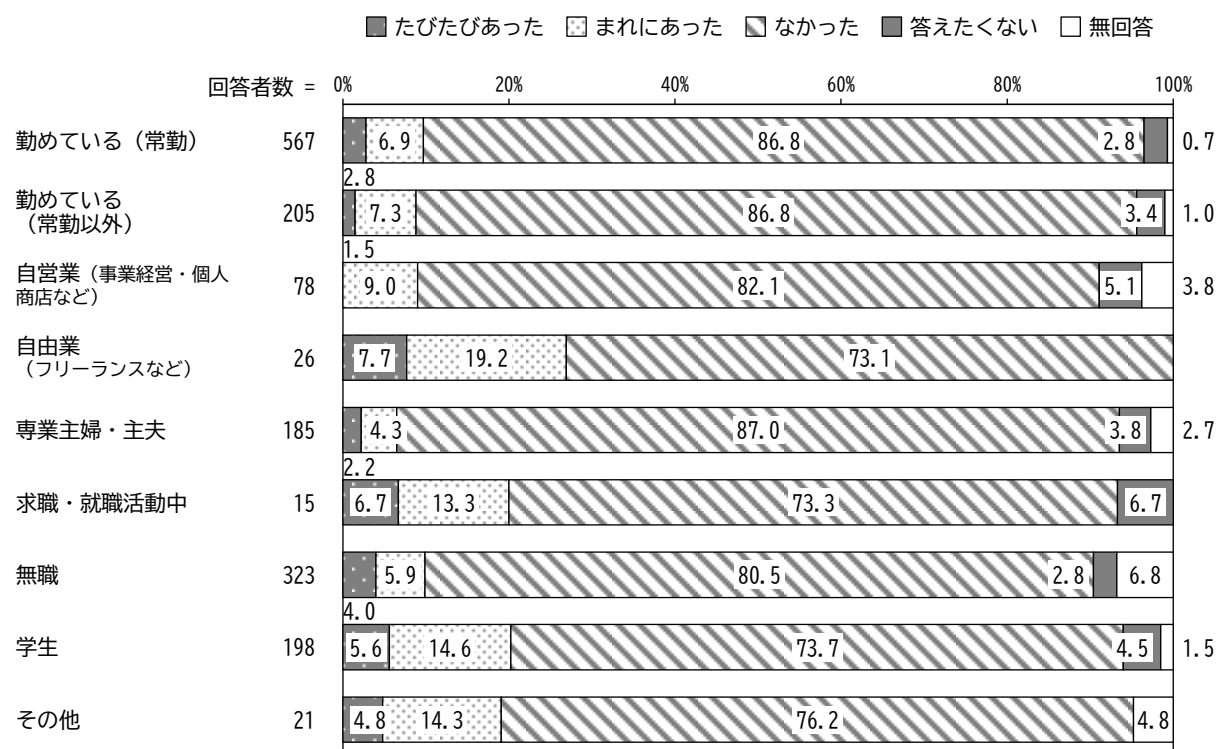
【地区別】

地区別で見ると、他に比べ、美原区で「たびたびあった」と「まれにあった」を合わせた“あった”が16.1%と高くなっています。



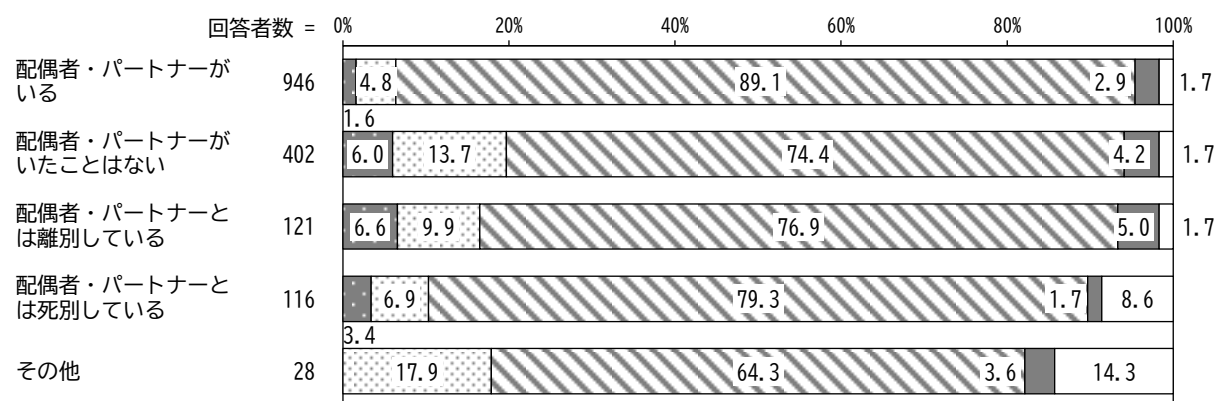
【就労状況別】

就労状況別でみると、他に比べ、自由業（フリーランスなど）、求職・就職活動中、学生で「たびたびあった」と「まれにあった」を合わせた“あった”の割合が高く、2割を超えています。



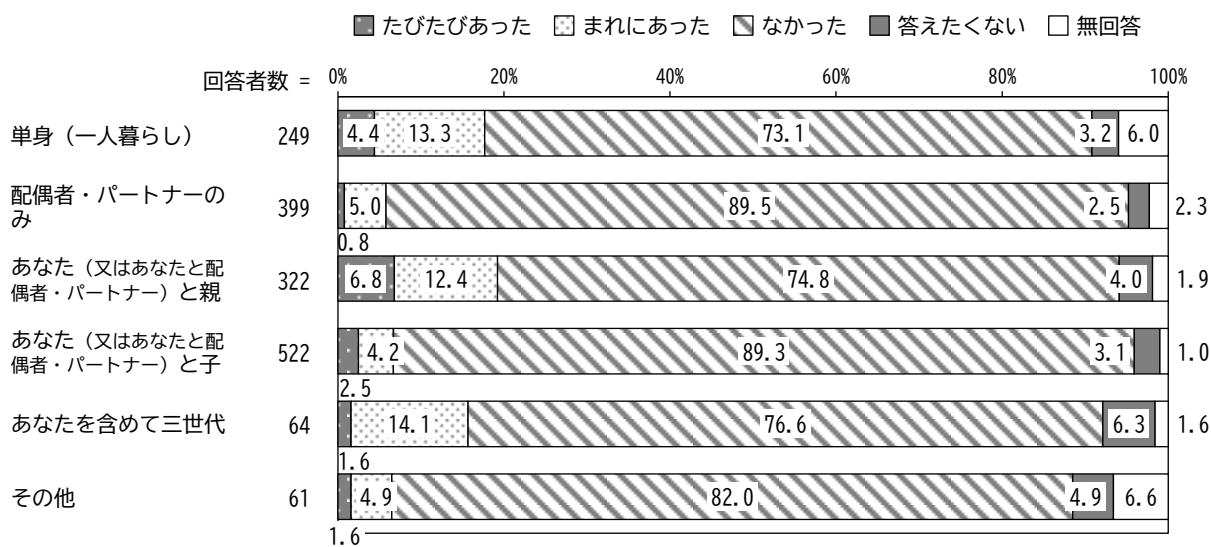
【配偶者の有無別】

配偶者の有無別でみると、他に比べ、配偶者・パートナーがいるで「なかった」の割合が高くなっています。



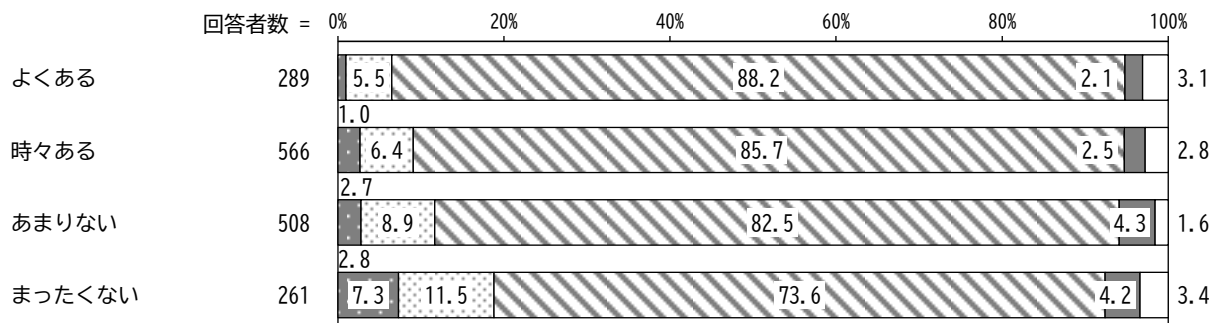
【世帯構成別】

世帯構成別でみると、他に比べ、単身（一人暮らし）、あなた（又はあなたと配偶者・パートナー）と親で、「たびたびあった」と「まれにあった」を合わせた“あった”の割合が高くなっています。



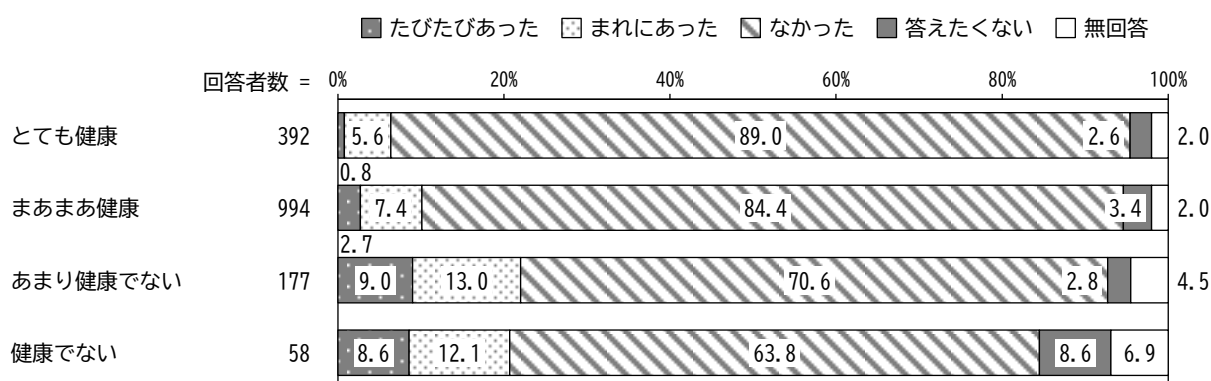
【地域との交流別】

地域との交流別でみると、交流が少なくなるほど“あった”の割合が高くなる傾向がみられます。また、交流が多くなるにつれて「なかった」の割合が高くなる傾向がみられます。



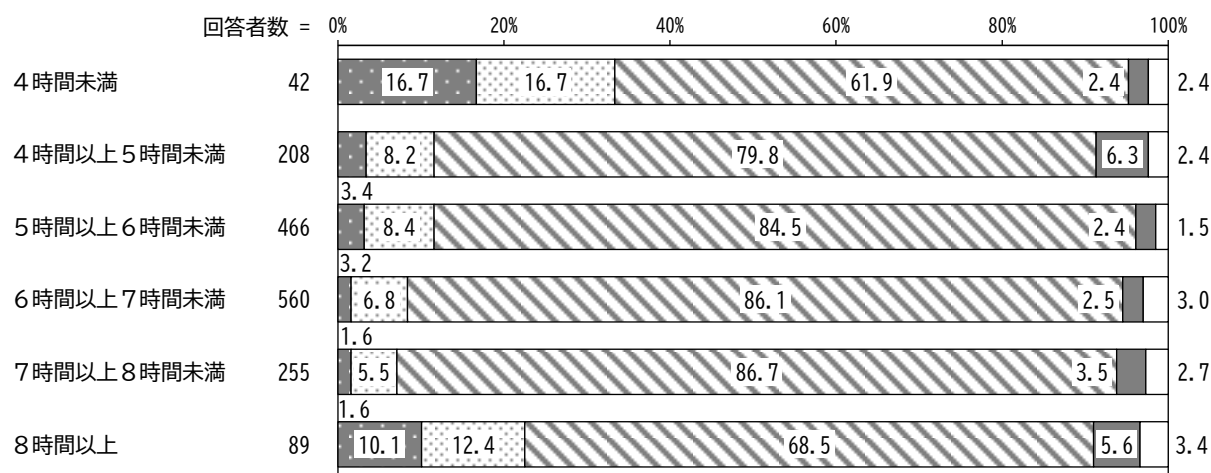
【健康状態別】

健康状態別でみると、健康なほど「なかった」の割合が高くなる傾向がみられます。



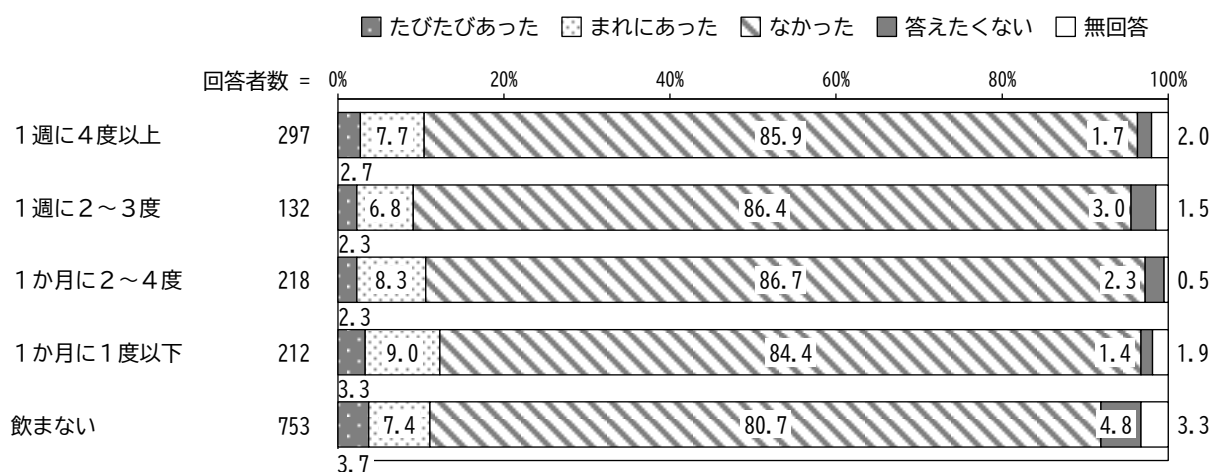
【平均睡眠時間別】

平均睡眠時間別でみると、他に比べ、4時間未満で「たびたびあった」「まれにあった」の割合がともに高くなっています。また、他に比べ、8時間以上でも「たびたびあった」「まれにあった」の割合がともに高くなっています。



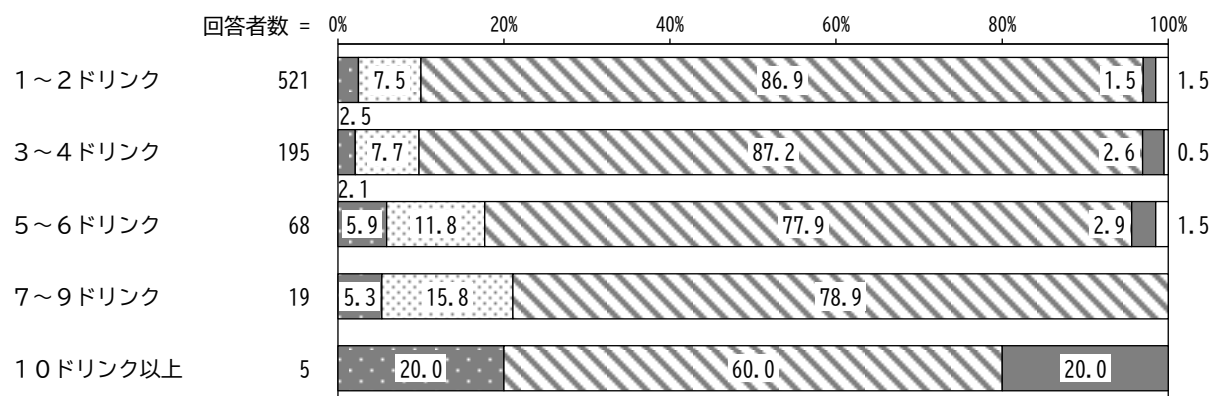
【飲酒の頻度別】

飲酒の頻度別でみると、飲まないで「なかった」の割合が低くなっています。



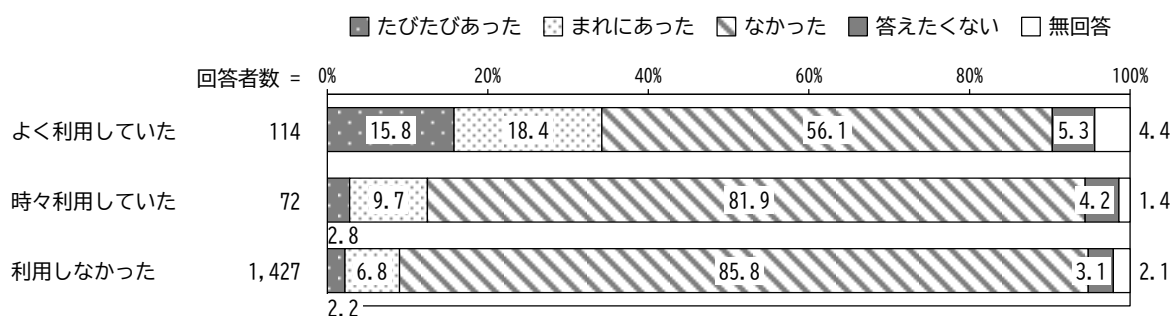
【飲酒量別】

飲酒量別でみると、概ね飲酒量が多くなるにつれて「たびたびあった」と「まれにあった」を合わせた“あった”の割合が高くなる傾向がみられます。また、概ね飲酒量が少ないほど「なかった」の割合が高くなる傾向がみられます。



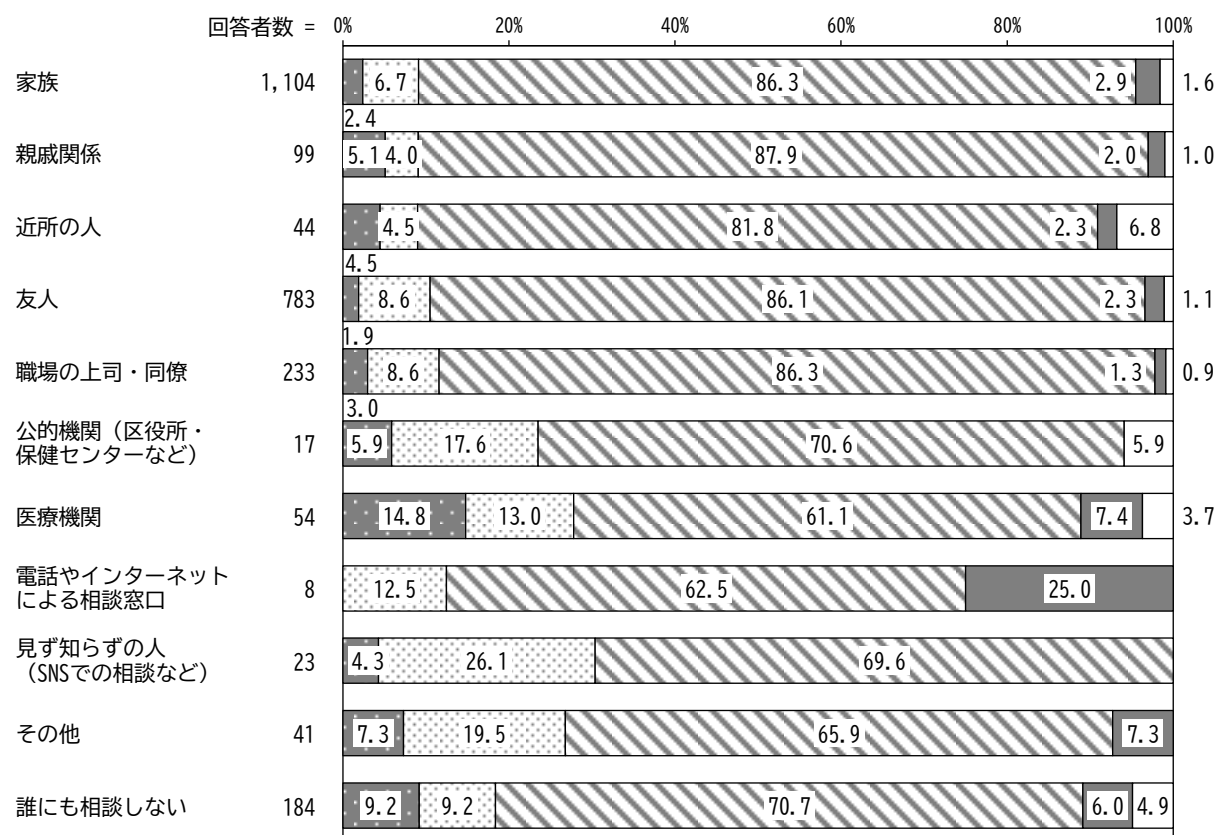
【睡眠薬や精神安定剤の利用別】

睡眠薬や精神安定剤の利用別でみると、利用が多いほど「たびたびあった」と「まれにあった」を合わせた“あった”の割合が高くなる傾向がみられます。また、利用が少なくなるにつれて「なかった」の割合が高くなる傾向がみられます。



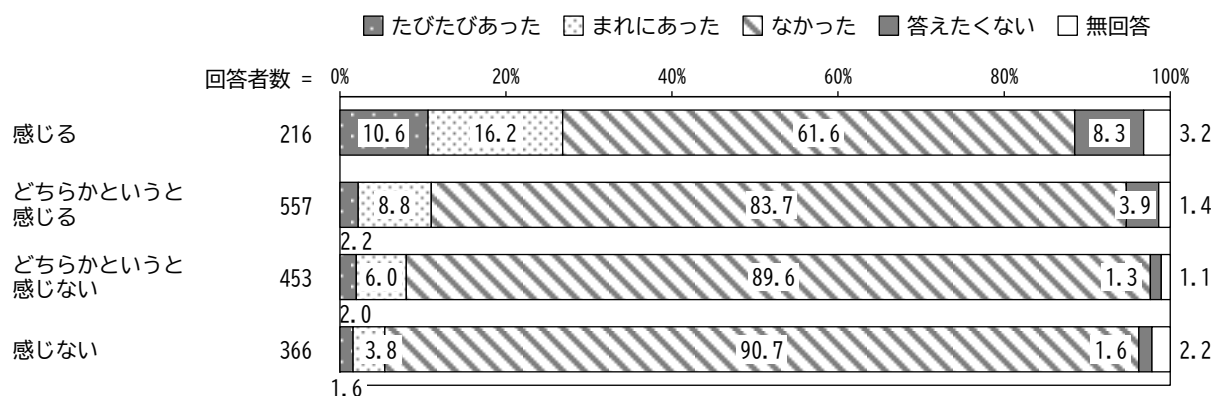
【相談相手の有無別】

相談相手の有無別でみると、他に比べ、医療機関で「たびたびあった」の割合が高くなっています。また、見ず知らずの人（SNS での相談など）で「まれにあった」および“あった”の割合が高くなっています。



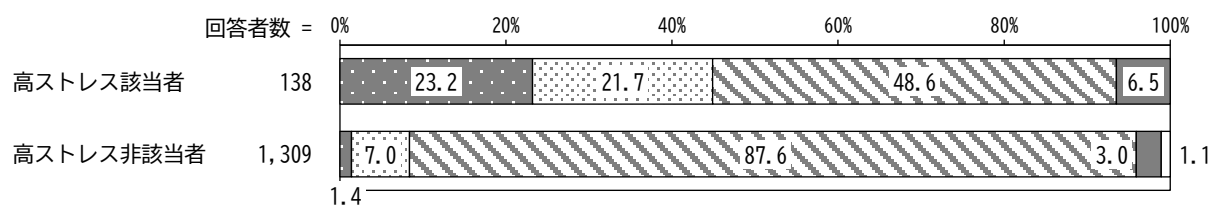
【相談することへのためらい別】

相談することへのためらい別でみると、ためらいを感じるほど「たびたびあった」と「まれにあった」を合わせた“あった”の割合が高くなる傾向がみられます。また、ためらいを感じなくなるにつれて「なかった」の割合が高くなる傾向がみられます。



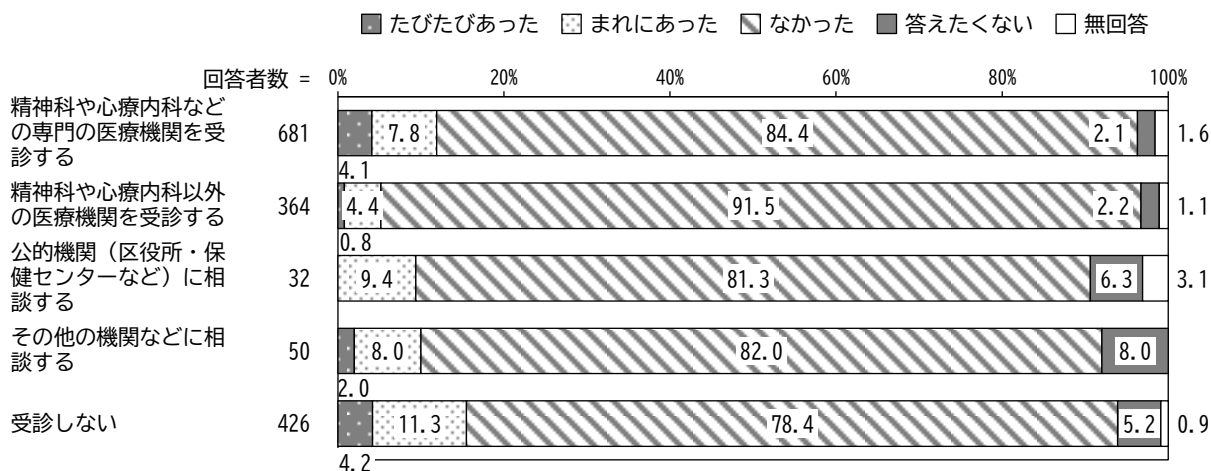
【高ストレス者とそうでない人別】

高ストレス者とそうでない人別でみると、高ストレス非該当者に比べ、高ストレス該当者で「たびたびあった」「まれにあった」の割合が高くなっています。また、高ストレス該当者に比べ、高ストレス非該当者で「なかった」の割合が高くなっており、約40ポイントの差がみられます。



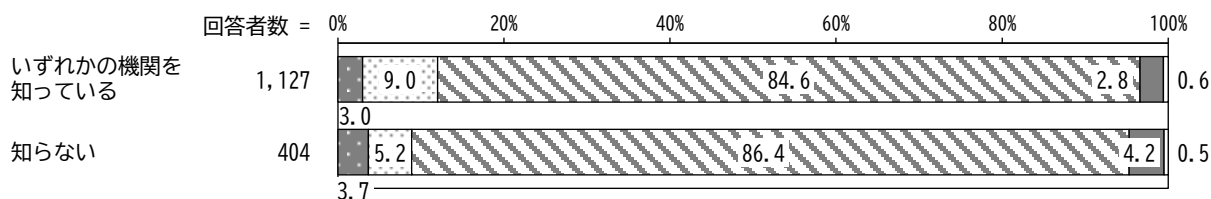
【「うつ病」初期時の受診意向別】

「うつ病」初期時の受診意向別でみると、他に比べ、精神科や心療内科以外の医療機関を受診するで「なかった」の割合が高くなっています。



【相談機関の認知別】

相談機関の認知別でみると、いずれかの機関を知っているで「たびたびあった」と「まれにあった」を合わせた“あった”が高くなっています。

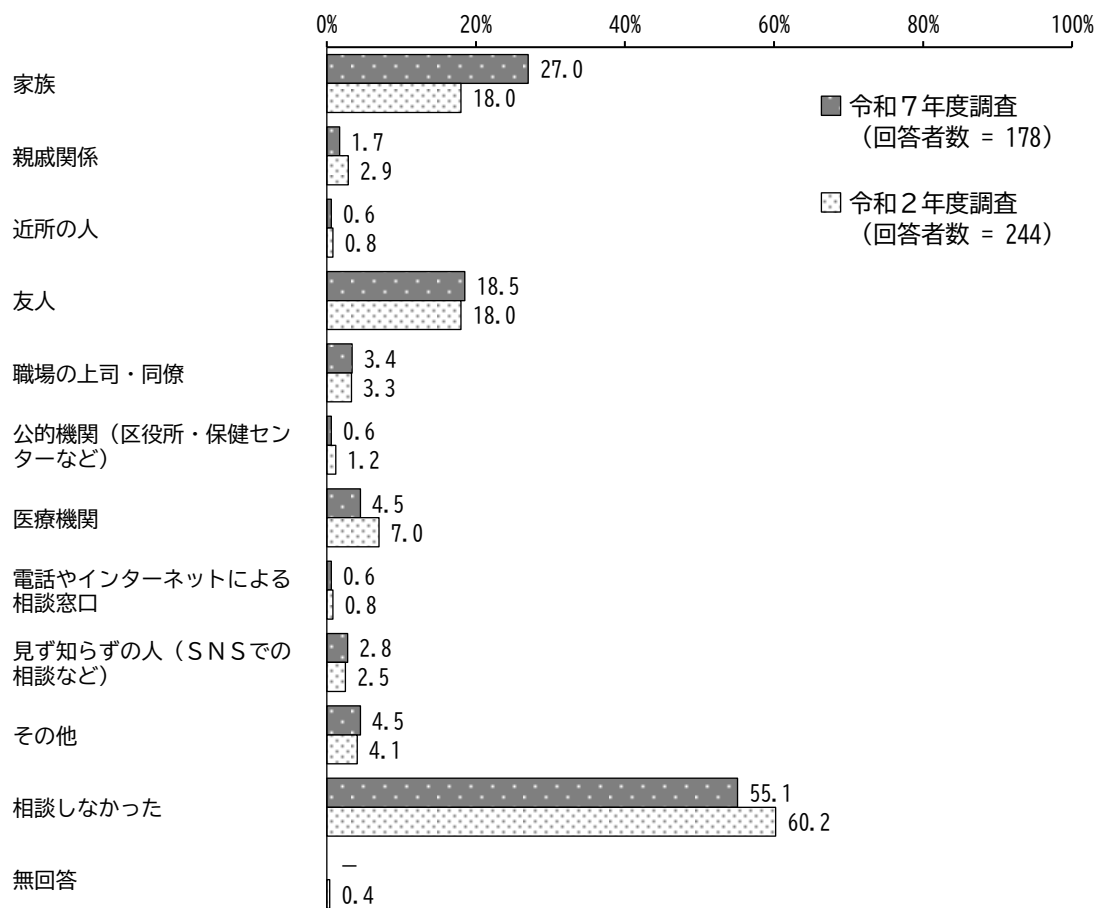


問 28 で「1. たびたびあった」又は「2. まれにあった」とお答えの方にお聞きします。

(1) そのとき、誰かに相談しましたか。(〇はいくつでも)

「相談しなかった」の割合が 55.1%と最も高く、次いで「家族」の割合が 27.0%、「友人」の割合が 18.5%となっています。

令和 2 年度調査と比較すると、「家族」の割合が大きく増加し、「相談しなかった」の割合が減少しています。



【性・年齢別】

性・年齢別でみると、男性の60歳代、女性の70歳以上では「家族」の割合が最も高くなっていますが、その他の層では「相談しなかった」の割合が最も高くなっています。また、他に比べ、男性の10歳代、60歳代、女性の10歳代で「友人」の割合が高く、3割以上となっています。

単位：％

区分	回答者数(件)	家族	親戚関係	近所の人	友人	職場の上司・同僚	保健センター(区役所・)	公的機関	医療機関	電話やインターネットによる相談窓口	見ず知らずの人(SNSでの相談など)	その他	相談しなかった	無回答
男性 10歳代	9	33.3	-	-	33.3	-	-	-	-	-	-	11.1	44.4	-
20歳代	7	14.3	-	-	14.3	14.3	-	-	-	-	-	-	71.4	-
30歳代	7	28.6	28.6	14.3	28.6	28.6	-	-	-	-	-	-	57.1	-
40歳代	13	7.7	-	-	7.7	7.7	-	-	-	-	-	-	76.9	-
50歳代	12	41.7	-	-	16.7	-	8.3	16.7	-	-	-	-	50.0	-
60歳代	9	44.4	-	-	33.3	-	-	11.1	-	-	-	-	33.3	-
70歳以上	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0	-
女性 10歳代	20	15.0	-	-	30.0	-	-	-	5.0	5.0	5.0	50.0	50.0	-
20歳代	18	27.8	-	-	27.8	-	-	-	-	-	-	5.6	61.1	-
30歳代	16	12.5	-	-	12.5	6.3	-	6.3	-	-	12.5	50.0	50.0	-
40歳代	22	31.8	-	-	18.2	4.5	-	4.5	-	9.1	4.5	45.5	45.5	-
50歳代	14	28.6	-	-	7.1	-	-	-	-	7.1	-	64.3	64.3	-
60歳代	12	33.3	-	-	16.7	-	-	-	-	-	-	58.3	58.3	-
70歳以上	10	60.0	10.0	-	-	-	-	30.0	-	-	10.0	40.0	40.0	-

【地区別】

地区別でみると、他に比べ、北区で「家族」の割合が高くなっています。また、他に比べ、堺区で「友人」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	回答者数(件)	家族	親戚関係	近所の人	友人	職場の上司・同僚	保健センター(区役所・)	公的機関	医療機関	電話やインターネットによる相談窓口	見ず知らずの人(SNSでの相談など)	その他	相談しなかった	無回答
堺区	36	22.2	2.8	-	25.0	2.8	2.8	5.6	-	-	2.8	8.3	52.8	-
中区	23	17.4	-	-	17.4	-	-	8.7	-	-	4.3	-	65.2	-
東区	21	28.6	-	-	19.0	4.8	-	4.8	-	-	-	4.8	47.6	-
西区	26	26.9	-	-	19.2	-	-	-	-	-	-	-	53.8	-
南区	28	28.6	3.6	-	17.9	-	-	10.7	3.6	3.6	7.1	53.6	53.6	-
北区	34	35.3	2.9	2.9	11.8	8.8	-	-	-	5.9	5.9	55.9	55.9	-
美原区	10	30.0	-	-	20.0	10.0	-	-	-	-	-	-	60.0	-

【就労状況別】

就労状況別でみると、他に比べ、無職、その他で「家族」の割合が高くなっています。また、他に比べ、求職・就職活動中、学生で「友人」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	回答者数(件)	家族	親戚関係	近所の人	友人	職場の上司・同僚	公的機関(区役所・保健センターなど)	医療機関	電話やインターネットによる相談窓口	見ず知らずの人(SNSでの相談など)	その他	相談しなかった	無回答
勤めている(常勤)	55	27.3	3.6	1.8	12.7	10.9	-	1.8	-	3.6	1.8	56.4	-
勤めている(常勤以外)	18	22.2	-	-	11.1	-	-	-	-	-	5.6	66.7	-
自営業(事業経営・個人商店など)	7	-	-	-	28.6	-	-	-	-	14.3	14.3	57.1	-
自由業(フリーランスなど)	7	14.3	-	-	-	-	-	-	-	-	14.3	71.4	-
専業主婦・主夫	12	16.7	8.3	-	8.3	-	-	8.3	-	8.3	8.3	66.7	-
求職・就職活動中	3	33.3	-	-	33.3	-	-	33.3	-	-	-	66.7	-
無職	32	43.8	-	-	18.8	-	-	9.4	-	-	-	40.6	-
学生	40	20.0	-	-	32.5	-	-	-	2.5	2.5	7.5	55.0	-
その他	4	75.0	-	-	25.0	-	25.0	50.0	-	-	-	25.0	-

【配偶者の有無別】

配偶者の有無別でみると、他に比べ、配偶者・パートナーがいたことはないで「家族」の割合が低く、「友人」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	回答者数(件)	家族	親戚関係	近所の人	友人	職場の上司・同僚	公的機関(区役所・保健センターなど)	医療機関	電話やインターネットによる相談窓口	見ず知らずの人(SNSでの相談など)	その他	相談しなかった	無回答
配偶者・パートナーがいる	60	33.3	-	-	10.0	1.7	-	5.0	-	6.7	1.7	51.7	-
配偶者・パートナーがいたことはない	79	19.0	2.5	1.3	29.1	6.3	-	-	1.3	1.3	6.3	55.7	-
配偶者・パートナーとは離別している	20	35.0	-	-	10.0	-	5.0	15.0	-	-	-	60.0	-
配偶者・パートナーとは死別している	12	33.3	8.3	-	8.3	-	-	16.7	-	-	16.7	58.3	-
その他	5	40.0	-	-	20.0	-	-	-	-	-	-	40.0	-

【世帯構成別】

世帯構成別でみると、他に比べ、配偶者・パートナーのみで「家族」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	回答者数(件)	家族	親戚関係	近所の人	友人	職場の上司・同僚	公的機関(区役所・保健センターなど)	医療機関	電話やインターネットによる相談窓口	見ず知らずの人(SNSでの相談など)	その他	相談しなかった	無回答
単身(一人暮らし)	44	27.3	2.3	-	25.0	2.3	-	6.8	-	2.3	4.5	52.3	-
配偶者・パートナーのみ	23	39.1	-	-	-	-	-	4.3	-	4.3	-	56.5	-
あなた(又はあなたと配偶者・パートナー)と親	62	22.6	3.2	1.6	24.2	6.5	1.6	1.6	1.6	1.6	8.1	53.2	-
あなた(又はあなたと配偶者・パートナー)と子	35	28.6	-	-	11.4	2.9	-	5.7	-	5.7	2.9	57.1	-
あなたを含めて三世代	10	20.0	-	-	30.0	-	-	-	-	-	-	60.0	-
その他	4	25.0	-	-	-	-	-	25.0	-	-	-	75.0	-

【地域との交流別】

地域との交流別でみると、他に比べ、よくあるで「家族」、時々あるで「友人」の割合が高くなっています。また、他に比べ、まったくないで「相談しなかった」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	回答者数(件)	家族	親戚関係	近所の人	友人	職場の上司・同僚	公的機関(区役所・保健センターなど)	医療機関	電話やインターネットによる相談窓口	見ず知らずの人(SNSでの相談など)	その他	相談しなかった	無回答
よくある	19	36.8	-	-	15.8	-	-	10.5	5.3	5.3	10.5	52.6	-
時々ある	51	27.5	3.9	2.0	27.5	3.9	-	5.9	-	-	3.9	47.1	-
あまりない	59	32.2	1.7	-	20.3	3.4	1.7	5.1	-	3.4	-	54.2	-
まったくない	49	16.3	-	-	8.2	4.1	-	-	-	4.1	8.2	65.3	-

【健康状態別】

健康状態別でみると、とても健康で「友人」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	回答者数 (件)	家族	親戚関係	近所の人	友人	職場の上司・同僚	公的機関 (保健センターなど)	医療機関	電話やインターネットによる相談窓口	見ず知らずの人(SNSでの相談など)	その他	相談しなかった	無回答
とても健康	25	32.0	-	-	36.0	-	-	4.0	4.0	4.0	-	44.0	-
まあまあ健康	101	22.8	1.0	1.0	15.8	4.0	-	2.0	-	3.0	4.0	59.4	-
あまり健康でない	39	33.3	5.1	-	12.8	5.1	2.6	10.3	-	-	10.3	53.8	-
健康でない	12	33.3	-	-	25.0	-	-	8.3	-	8.3	-	41.7	-

【平均睡眠時間別】

平均睡眠時間別でみると、他に比べ、6時間以上7時間未満、7時間以上8時間未満で「友人」の割合が、5時間以上6時間未満で「家族」の割合が、4時間以上5時間未満で「相談しなかった」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	回答者数 (件)	家族	親戚関係	近所の人	友人	職場の上司・同僚	公的機関 (保健センターなど)	医療機関	電話やインターネットによる相談窓口	見ず知らずの人(SNSでの相談など)	その他	相談しなかった	無回答
4時間未満	14	21.4	-	-	7.1	-	-	7.1	-	7.1	-	64.3	-
4時間以上5時間未満	24	4.2	4.2	-	16.7	4.2	-	-	-	4.2	-	75.0	-
5時間以上6時間未満	54	35.2	-	-	11.1	7.4	-	-	-	1.9	7.4	48.1	-
6時間以上7時間未満	47	27.7	-	-	27.7	-	2.1	4.3	2.1	2.1	-	55.3	-
7時間以上8時間未満	18	33.3	5.6	5.6	27.8	5.6	-	-	-	-	11.1	50.0	-
8時間以上	20	30.0	5.0	-	20.0	-	-	25.0	-	5.0	10.0	45.0	-

【飲酒の頻度別】

飲酒の頻度別でみると、他に比べ、1週に4度以上、飲まないで「家族」の割合が高くなっています。また、1か月に1度以下で「相談しなかった」の割合が高くなっています。

単位：%

区分	回答者数(件)	家族	親戚関係	近所の人	友人	職場の上司・同僚	公的機関(区役所・保健センターなど)	医療機関	電話やインターネットによる相談窓口	見ず知らずの人(SNSでの相談など)	その他	相談しなかった	無回答
1週に4度以上	31	32.3	3.2	-	19.4	3.2	3.2	6.5	-	3.2	-	54.8	-
1週に2～3度	12	25.0	-	-	8.3	-	-	-	-	16.7	-	66.7	-
1か月に2～4度	23	17.4	-	-	21.7	8.7	-	-	-	4.3	4.3	56.5	-
1か月に1度以下	26	11.5	-	-	19.2	3.8	-	-	-	-	7.7	69.2	-
飲まない	84	33.3	2.4	1.2	19.0	2.4	-	7.1	1.2	1.2	6.0	47.6	-

【飲酒量別】

飲酒量別でみると、他に比べ、3～4ドリンクで「家族」の割合が、1～2ドリンクで「友人」の割合が、7～9ドリンクで「職場の上司・同僚」の割合が高くなっています。

単位：%

区分	回答者数(件)	家族	親戚関係	近所の人	友人	職場の上司・同僚	公的機関(区役所・保健センターなど)	医療機関	電話やインターネットによる相談窓口	見ず知らずの人(SNSでの相談など)	その他	相談しなかった	無回答
1～2ドリンク	52	19.2	-	-	23.1	1.9	1.9	1.9	-	3.8	5.8	61.5	-
3～4ドリンク	19	36.8	-	-	15.8	5.3	-	5.3	-	10.5	-	42.1	-
5～6ドリンク	12	16.7	-	-	16.7	8.3	-	-	-	-	-	66.7	-
7～9ドリンク	4	25.0	25.0	-	-	25.0	-	-	-	-	-	75.0	-
10ドリンク以上	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0	-

【睡眠薬や精神安定剤の利用別】

睡眠薬や精神安定剤の利用別でみると、他に比べ、時々利用するで「家族」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	回答者数(件)	家族	親戚関係	近所の人	友人	職場の上司・同僚	公的機関(区役所・保健センターなど)	医療機関	電話やインターネットによる相談窓口	見ず知らずの人(SNSでの相談など)	その他	相談しなかった	無回答
よく利用する	39	28.2	2.6	-	17.9	-	-	12.8	-	2.6	2.6	53.8	-
時々利用する	9	44.4	-	-	11.1	-	-	-	-	-	-	55.6	-
利用しない	128	25.0	1.6	0.8	19.5	4.7	0.8	2.3	0.8	3.1	5.5	55.5	-

【ストレスの有無別】

ストレスの有無別でみると、他に比べ、多いと思うで「家族」の割合が低くなっています。

単位：％

区分	回答者数(件)	家族	親戚関係	近所の人	友人	職場の上司・同僚	公的機関(区役所・保健センターなど)	医療機関	電話やインターネットによる相談窓口	見ず知らずの人(SNSでの相談など)	その他	相談しなかった	無回答
多いと思う	118	25.4	1.7	-	18.6	3.4	0.8	5.9	-	3.4	4.2	55.9	-
普通と思う	47	29.8	-	-	19.1	2.1	-	-	2.1	2.1	6.4	48.9	-
少ないと思う	13	30.8	7.7	7.7	15.4	7.7	-	7.7	-	-	-	69.2	-

【相談することへのためらい別】

相談することへのためらい別でみると、他に比べ、感じるで「家族」の割合が低く、「相談しなかった」の割合が高くなっています。また、どちらかというと感じないで「友人」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	回答者数 (件)	家族	親戚関係	近所の人	友人	職場の上司・同僚	公的機関(区役所・保健センターなど)	医療機関	電話やインターネットによる相談窓口	見ず知らずの人(SNSでの相談など)	その他	相談しなかった	無回答
感じる	58	19.0	-	-	8.6	3.4	-	5.2	-	1.7	5.2	67.2	-
どちらかというと感じる	61	27.9	1.6	-	18.0	3.3	1.6	1.6	1.6	4.9	3.3	54.1	-
どちらかというと感じない	36	30.6	5.6	2.8	33.3	5.6	-	5.6	-	2.8	5.6	41.7	-
感じない	20	35.0	-	-	25.0	-	-	10.0	-	-	5.0	50.0	-

【高ストレス者とそうでない人別】

高ストレス者とそうでない人別でみると、高ストレス該当者に比べ、高ストレス非該当者で「友人」の割合が高くなっています。また、高ストレス非該当者に比べ、高ストレス該当者で「相談しなかった」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	回答者数 (件)	家族	親戚関係	近所の人	友人	職場の上司・同僚	公的機関(区役所・保健センターなど)	医療機関	電話やインターネットによる相談窓口	見ず知らずの人(SNSでの相談など)	その他	相談しなかった	無回答
高ストレス該当者	62	24.2	1.6	-	12.9	1.6	-	6.5	-	3.2	1.6	59.7	-
高ストレス非該当者	109	29.4	1.8	0.9	21.1	4.6	0.9	2.8	0.9	2.8	6.4	52.3	-

【「うつ病」初期時の受診意向別】

「うつ病」初期時の受診意向別でみると、他に比べ、精神科や心療内科などの専門の医療機関を受診するで「相談しなかった」の割合が低くなっています。

単位：％

区分	回答者数 (件)	家族	親戚関係	近所の人	友人	職場の上司・同僚	公的機関（区役所・保健センターなど）	医療機関	電話やインターネットによる相談窓口	見ず知らずの人（SNSでの相談など）	その他	相談しなかった	無回答
精神科や心療内科などの専門の医療機関を受診する	81	34.6	2.5	-	25.9	4.9	1.2	9.9	1.2	2.5	4.9	43.2	-
精神科や心療内科以外の医療機関を受診する	19	31.6	-	-	5.3	5.3	-	-	-	5.3	5.3	52.6	-
公的機関（区役所・保健センターなど）に相談する	3	-	-	-	33.3	-	-	-	-	-	-	66.7	-
その他の機関などに相談する	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0	-
受診しない	66	21.2	1.5	1.5	15.2	1.5	-	-	-	3.0	4.5	63.6	-

【相談機関の認知別】

相談機関の認知別でみると、いずれかの機関を知っているに比べ、知らないで「相談しなかった」の割合が高くなっています。また、知らないに比べ、いずれかの機関を知っているで「家族」「友人」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	回答者数 (件)	家族	親戚関係	近所の人	友人	職場の上司・同僚	公的機関（区役所・保健センターなど）	医療機関	電話やインターネットによる相談窓口	見ず知らずの人（SNSでの相談など）	その他	相談しなかった	無回答
いずれかの機関を知っている	135	28.1	1.5	-	20.7	3.0	0.7	5.2	0.7	2.2	5.2	52.6	-
知らない	36	19.4	2.8	2.8	13.9	2.8	-	2.8	-	5.6	2.8	63.9	-

【自殺企図の有無別】

自殺企図の有無別でみると、他に比べ、答えたくないで「相談しなかった」の割合が高くなっています。また、他に比べ、あったで「家族」「医療機関」の割合が高くなっています。

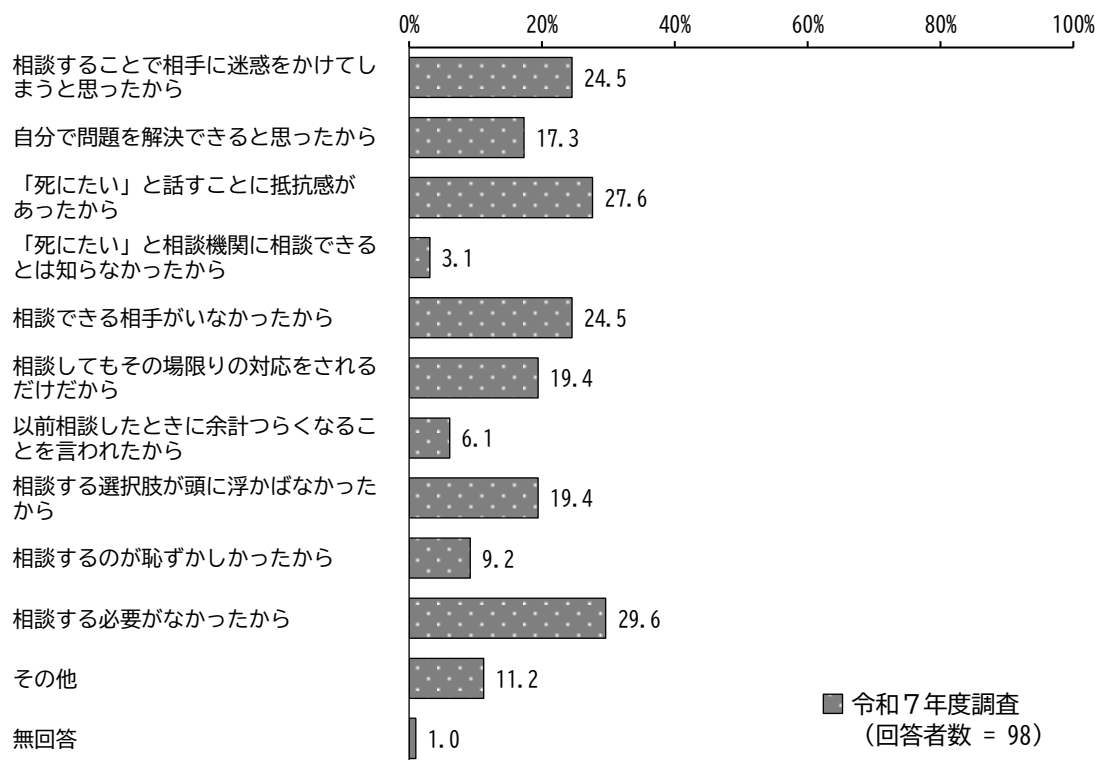
単位：%

区分	回答者数 (件)	家族	親戚関係	近所の人	友人	職場の上司・同僚	公的機関 (保健センターなど)	医療機関	電話やインターネット による相談窓口	見ず知らずの人(S Sでの相談など)	その他	相談しなかった	無回答
あった	36	36.1	2.8	-	16.7	-	-	13.9	-	2.8	2.8	52.8	-
なかった	119	25.2	0.8	0.8	20.2	3.4	-	1.7	0.8	2.5	5.9	52.9	-
答えたくない	21	19.0	4.8	-	14.3	9.5	4.8	4.8	-	4.8	-	71.4	-

(1) で「11. 相談しなかった」を選んだ方にお聞きします。

(2) 相談しなかった理由は何ですか。(〇はいくつでも)

「相談する必要がなかったから」の割合が29.6%と最も高く、次いで「死にたい」と話すことに抵抗感があったから」の割合が27.6%、「相談することで相手に迷惑をかけてしまうと思ったから」「相談できる相手がいなかったから」の割合が24.5%となっています。



【性別】

性別でみると、男性に比べ、女性で「相談することで相手に迷惑をかけてしまうと思ったから」「死にたい」と話すことに抵抗感があったから」「相談してもその場限りの対応をされるだけだから」「相談する選択肢が頭に浮かばなかったから」の割合が高くなっています。また、女性に比べ、男性で「自分で問題を解決できると思ったから」「相談できる相手がいなかったから」「相談する必要がなかったから」の割合が高くなっています。

単位：%

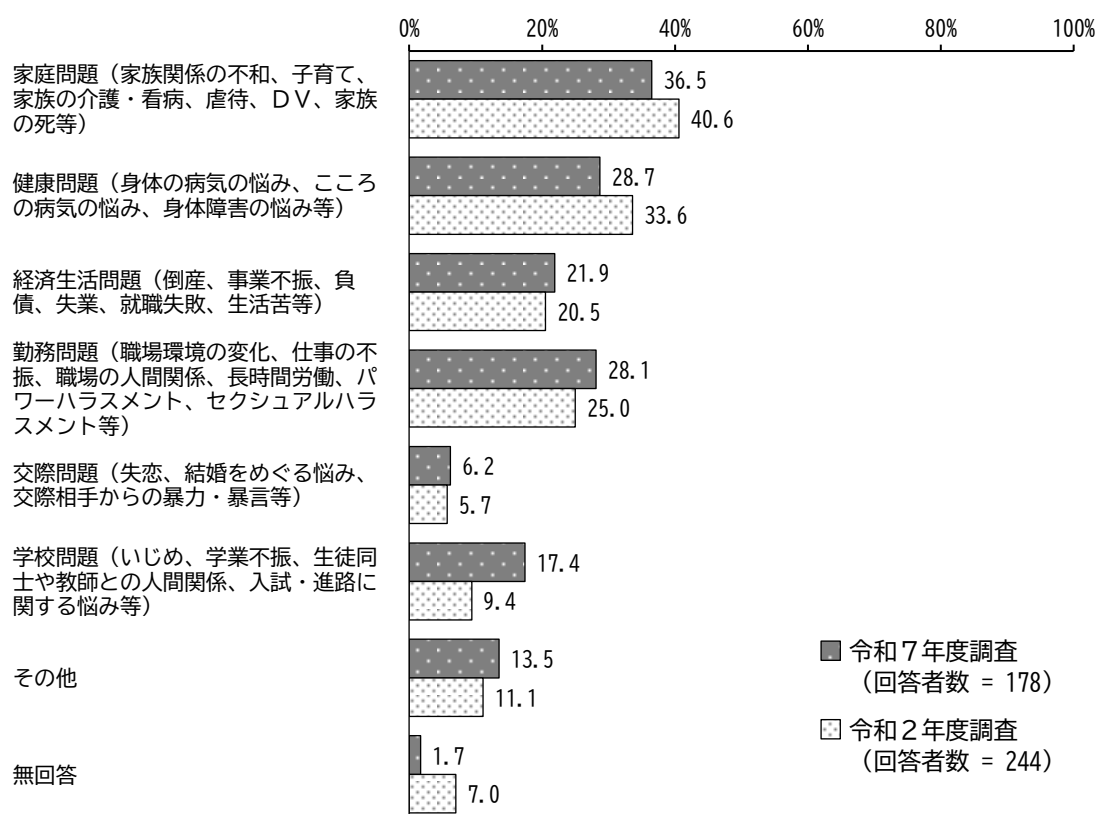
区分	回答者数 (件)	相談してしまうこと で相手から迷惑を か	自分で問題を解決 できると思っ たから	「死にたい」と話 すことに抵抗 感	「死にたい」と相 談機関に相談 できるとは知ら なかったから	相談できる相手 がいなかったか ら	相談してもその 場限りの対応を されるだけだか ら	以前相談したと きに余計つらく なること	相談する選 択肢が頭に 浮かばな かつたから	相談する のが 恥ずかし かつたか ら	相談する 必要が なかつ たから	その他	無 回 答
男性	36	16.7	22.2	22.2	2.8	30.6	16.7	2.8	11.1	5.6	38.9	19.4	-
女性	59	30.5	15.3	32.2	3.4	22.0	22.0	8.5	25.4	11.9	22.0	5.1	1.7
回答したくない	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0	-
その他	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

問 28 で「1. たびたびあった」又は「2. まれにあった」とお答えの方にお聞きします。

(3) そう思うほど悩まれた原因は何ですか。(〇はいくつでも)

「家庭問題（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病、虐待、DV、家族の死等）」の割合が36.5%と最も高く、次いで「健康問題（身体の病気の悩み、こころの病気の悩み、身体障害の悩み等）」の割合が28.7%、「勤務問題（職場環境の変化、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働、パワーハラスメント、セクシュアルハラスメント等）」の割合が28.1%となっています。

令和2年度調査と比較すると、「学校問題（いじめ、学業不振、生徒同士や教師との人間関係、入試・進路に関する悩み等）」「勤務問題（職場環境の変化、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働、パワーハラスメント、セクシュアルハラスメント等）」の割合が増加しています。一方、「家庭問題（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病、虐待、DV、家族の死等）」「健康問題（身体の病気の悩み、こころの病気の悩み、身体障害の悩み等）」の割合は減少しています。



【性別】

性別でみると、男性に比べ、女性で「家庭問題（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病、虐待、DV、家族の死等）」の割合が高くなっています。また、女性に比べ、男性で「健康問題（身体の病気の悩み、こころの病気の悩み、身体障害の悩み等）」「経済生活問題（倒産、事業不振、負債、失業、就職失敗、生活苦等）」「勤務問題（職場環境の変化、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働、パワーハラスメント、セクシュアルハラスメント等）」の割合が高くなっています。

単位：％

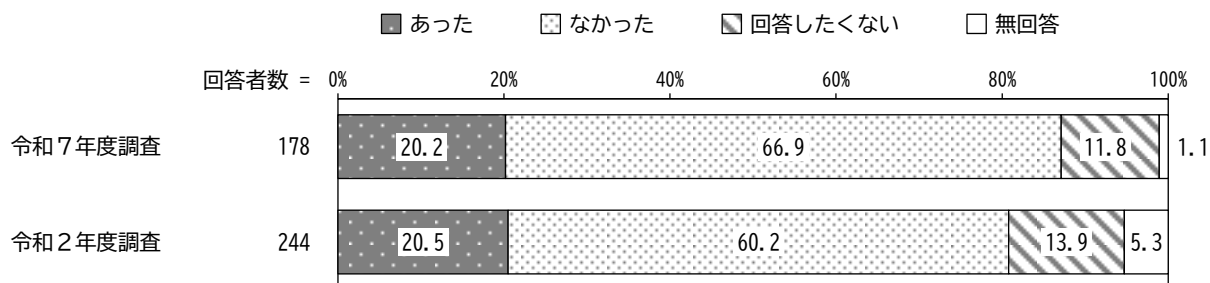
区分	回答者数（件）	V、家庭問題（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病、虐待、DV、家族の死等）	健康問題（身体の病気の悩み、こころの病気の悩み、身体障害の悩み等）	経済生活問題（倒産、事業不振、負債、失業、就職失敗、生活苦等）	勤務問題（職場環境の変化、長時間労働、パワーハラスメント、セクシュアルハラスメント等）	交際問題（失恋、結婚をめぐる悩み、交際相手からの暴力・暴言等）	学校問題（いじめ、学業不振、入試・進路に関する悩み等）	その他	無回答
男性	61	24.6	39.3	34.4	41.0	6.6	19.7	6.6	4.9
女性	112	42.9	23.2	16.1	21.4	6.3	16.1	17.0	-
回答したくない	3	33.3	-	-	33.3	-	33.3	33.3	-
その他	0	-	-	-	-	-	-	-	-

問 28 で「1. たびたびあった」又は「2. まれにあった」とお答えの方にお聞きします。

(4) 最近1年以内に、実際に死のうと思ったことや、行動に移そうとしたことがありましたか。
(1つに○)

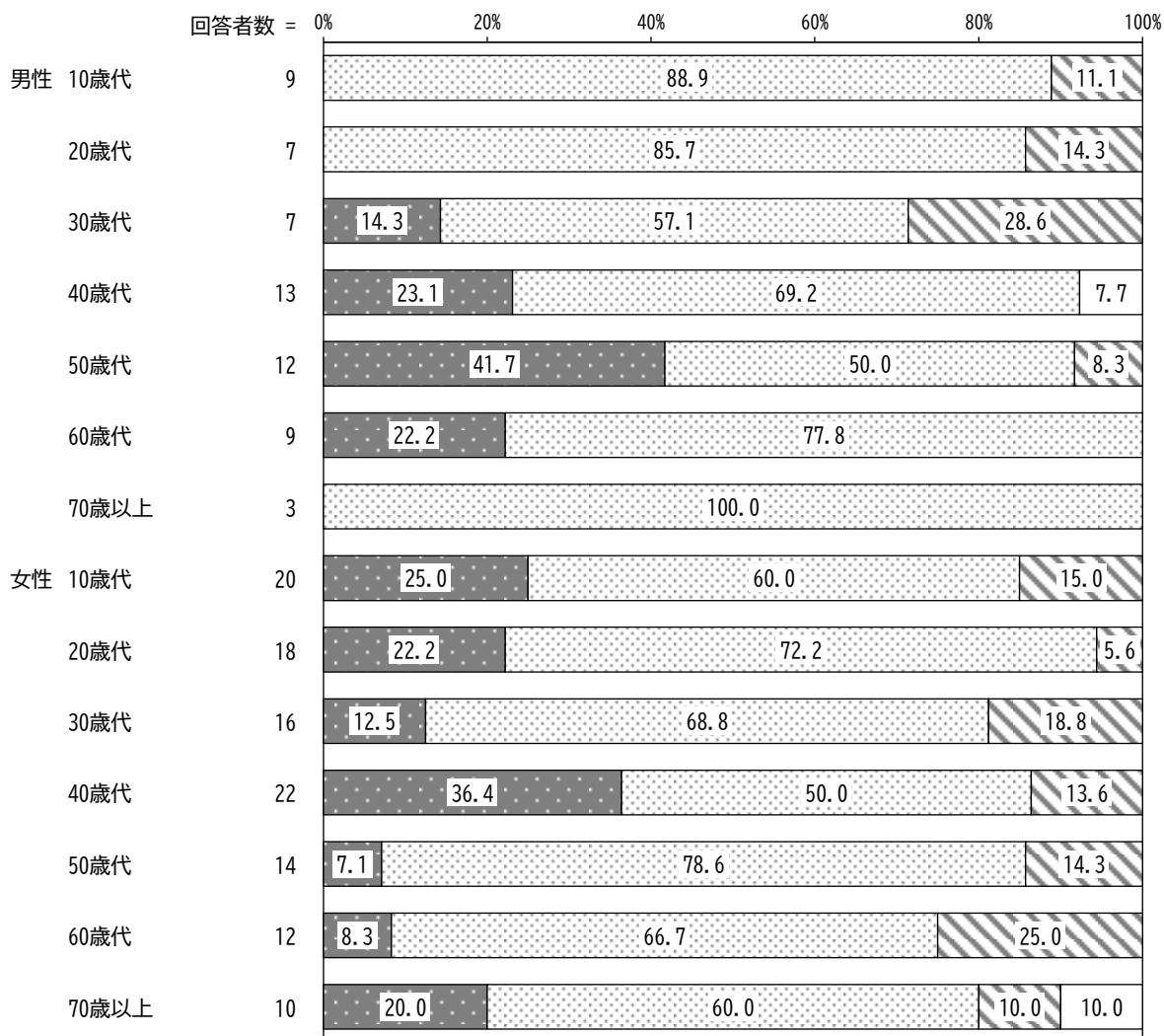
「なかった」の割合が66.9%と最も高く、次いで「あった」の割合が20.2%、「答えたくない」の割合が11.8%となっています。

令和2年度調査と比較すると、「なかった」の割合が増加しています。



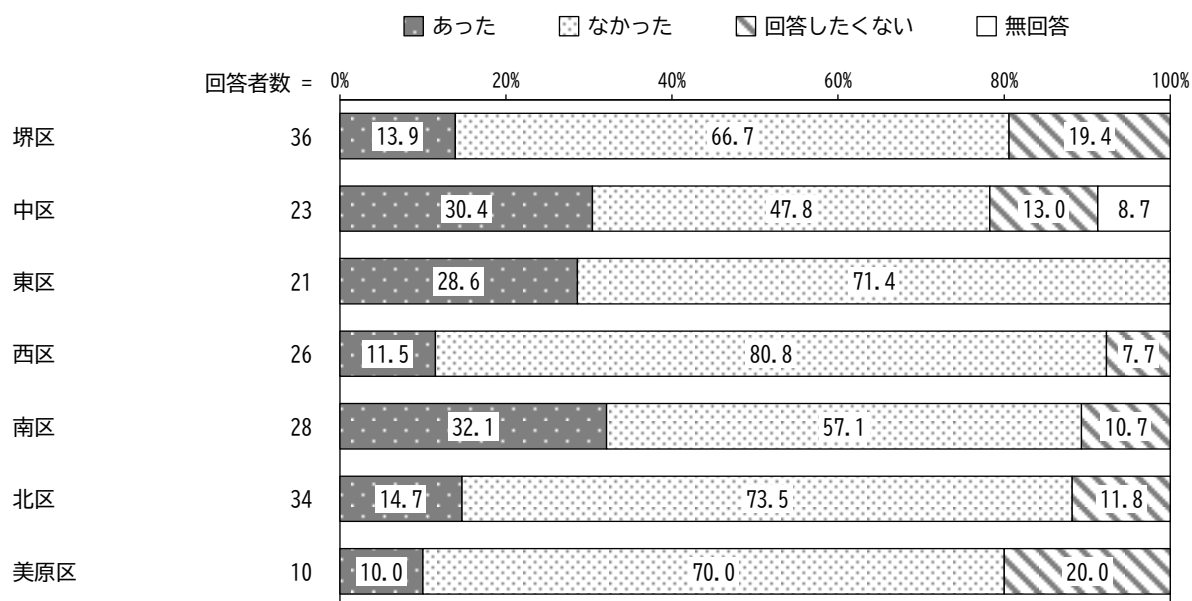
【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、他に比べ、男性の50歳代、女性の40歳代で「あった」の割合が高くなっています。



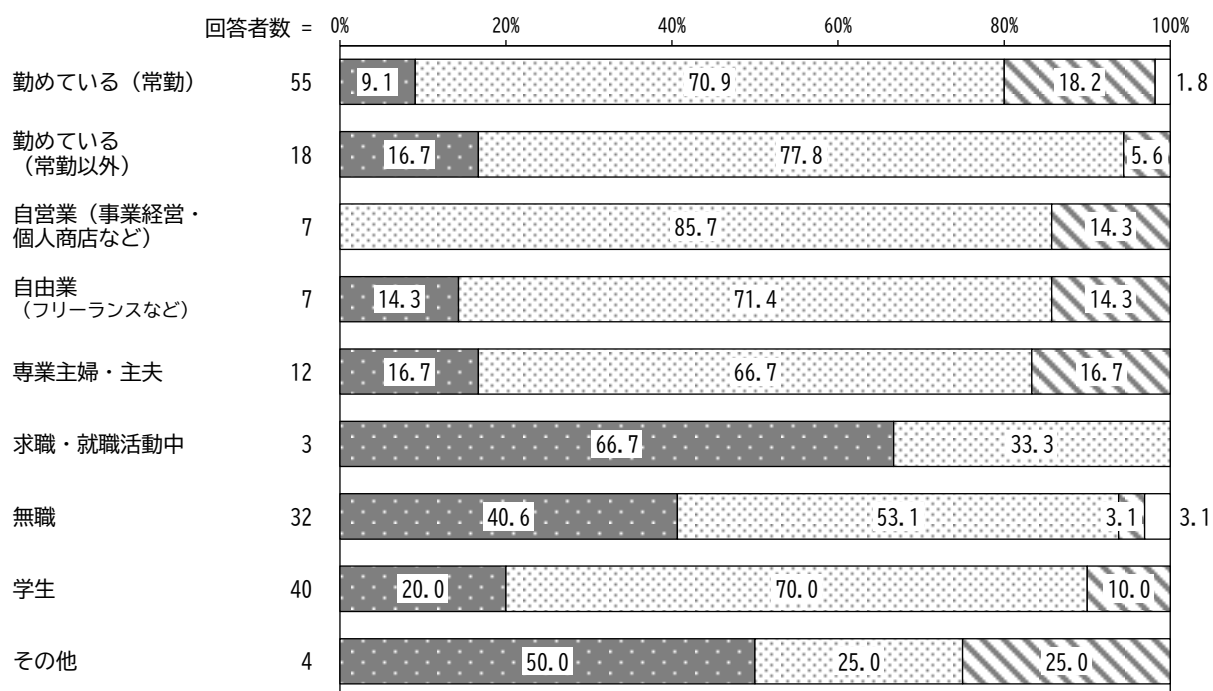
【地区別】

地区別でみると、他に比べ、南区、中区で「あった」の割合が高くなっています。また、他に比べ、西区で「なかった」の割合が高くなっています。



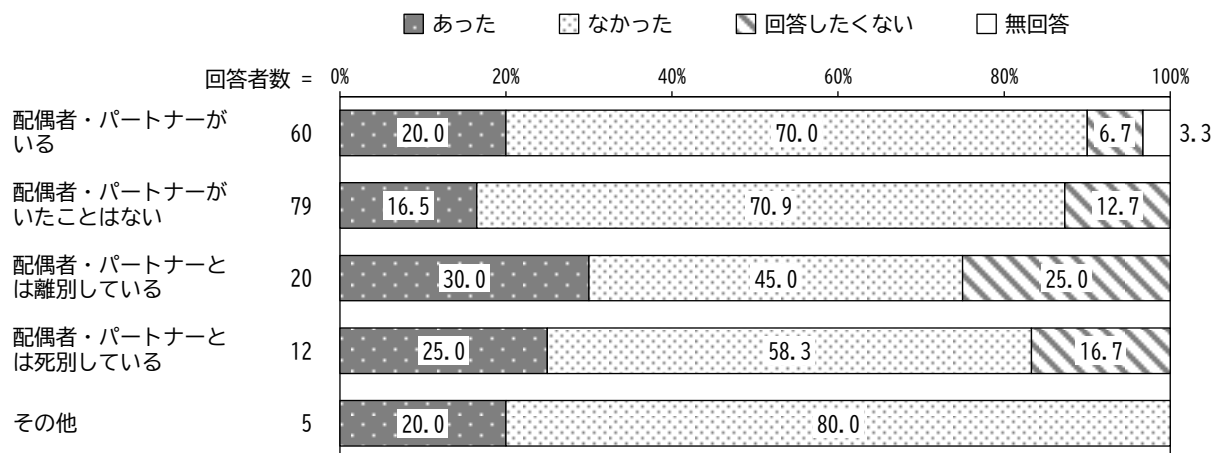
【就労状況別】

就労状況別でみると、他に比べ、求職・就職活動中で「あった」の割合が高くなっています。また、他に比べ、自営業（事業経営・個人商店など）で「なかった」の割合が高くなっています。



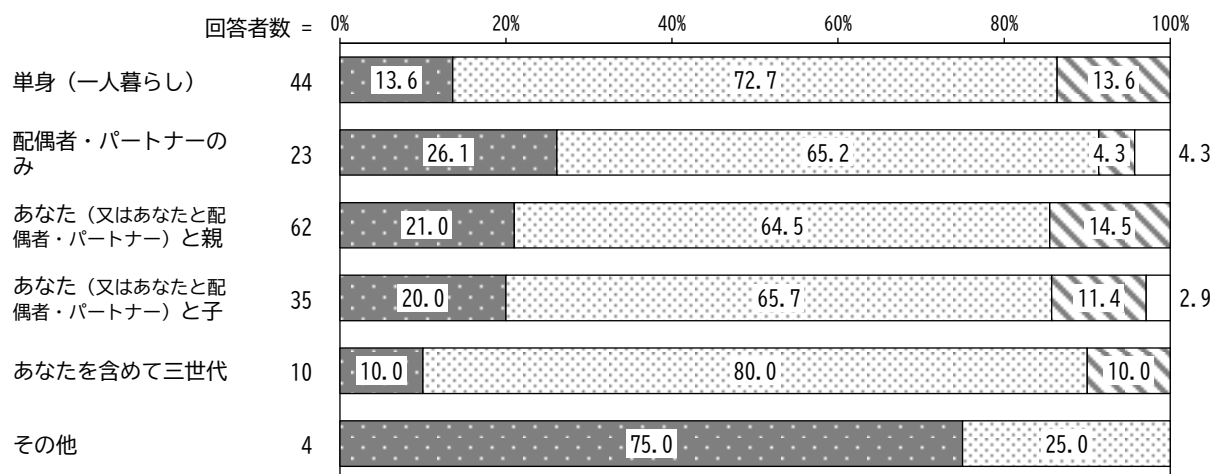
【配偶者の有無別】

配偶者の有無別で見ると、他に比べ、配偶者・パートナーとは離別しているで「あった」の割合が高くなっています。



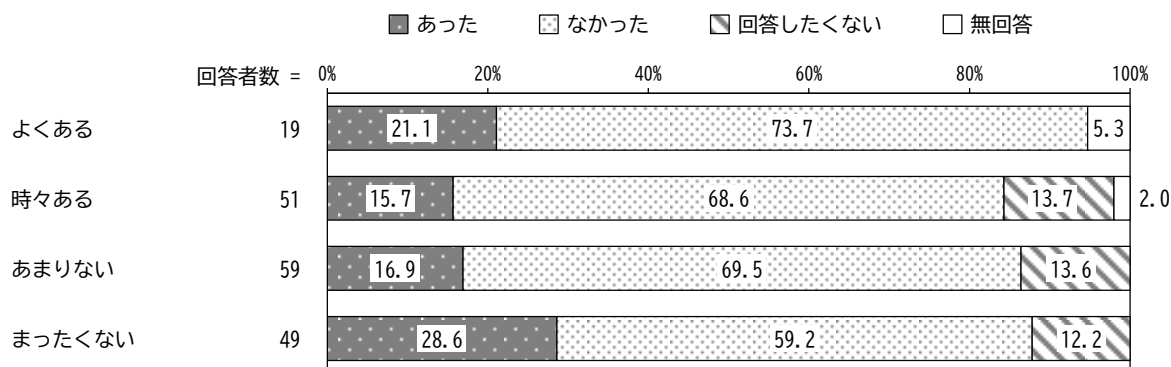
【世帯構成別】

世帯構成別で見ると、その他を除くと、他に比べ、配偶者・パートナーのみで「あった」の割合が高くなっています。また、他に比べ、あなたを含めて三世代で「なかった」の割合が高くなっています。



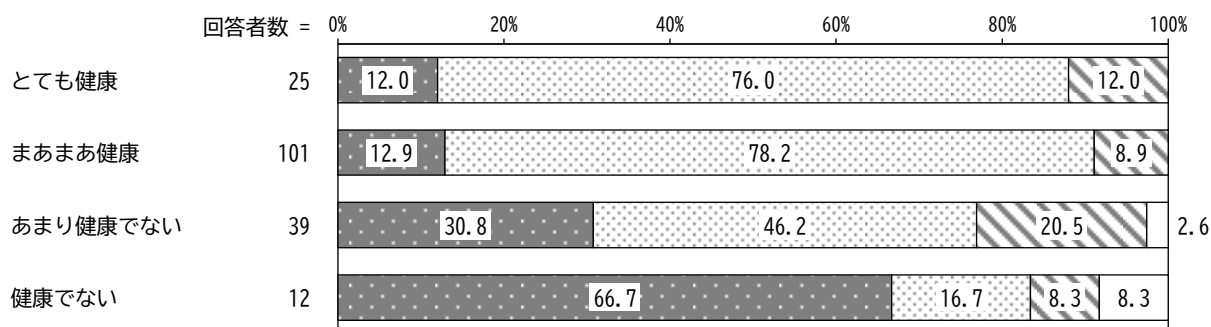
【地域との交流別】

地域との交流別でみると、他に比べ、まったくないで「あった」の割合が高くなっています。また、他に比べ、よくあるで「なかった」の割合が高くなっています。



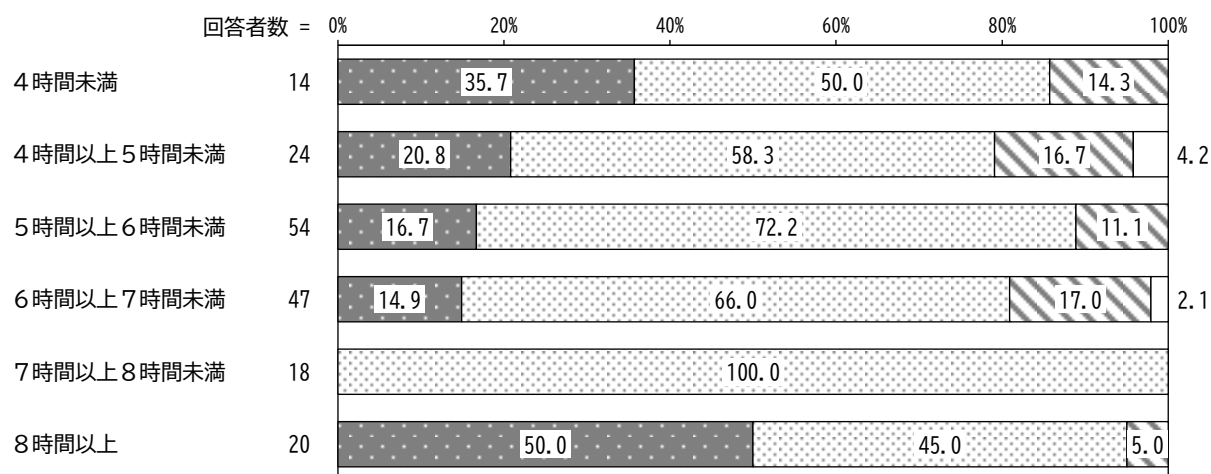
【健康状態別】

健康状態別でみると、健康であるほど「あった」の割合が低くなっています。



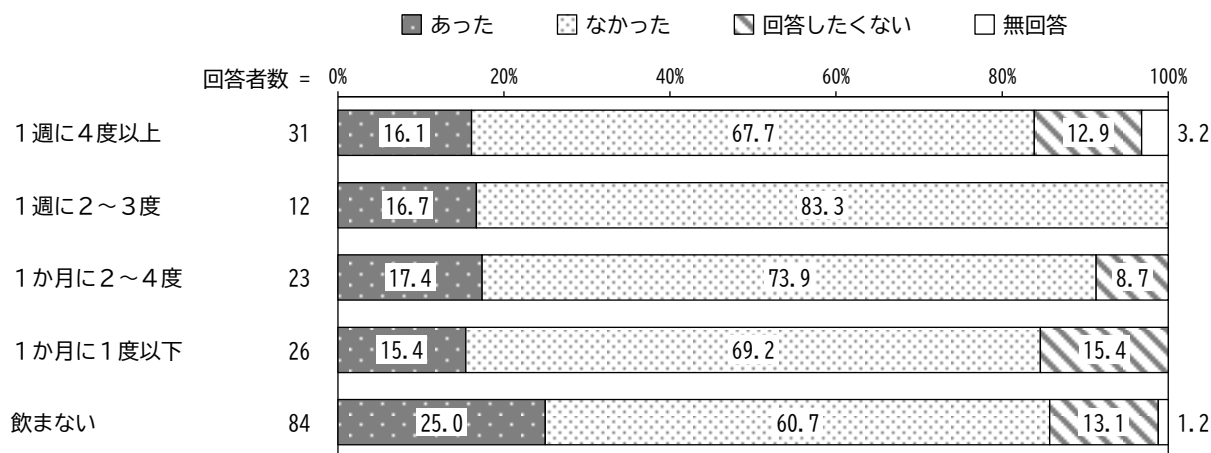
【平均睡眠時間別】

平均睡眠時間別でみると、他に比べ、8時間以上で「あった」の割合が高くなっています。また、他に比べ、7時間以上8時間未満で「なかった」の割合が高くなっています。



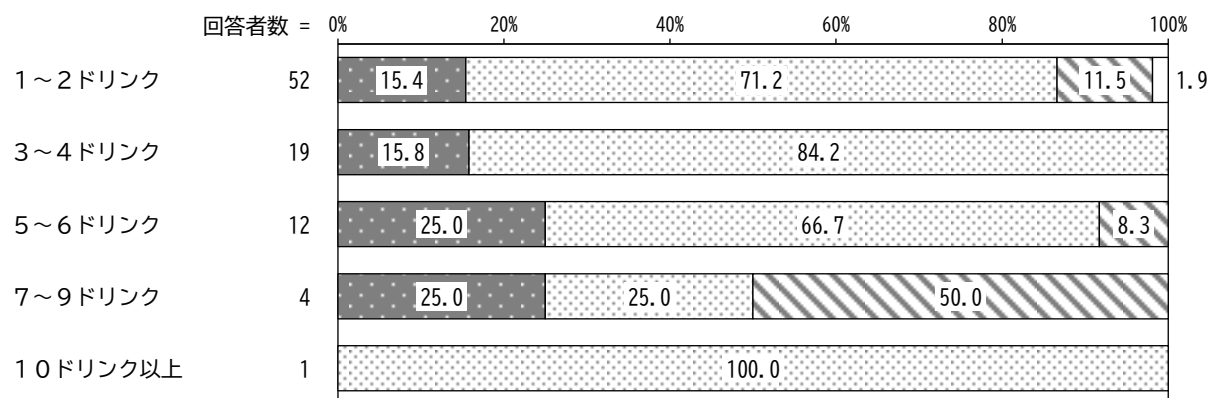
【飲酒の頻度別】

飲酒の頻度別で見ると、他に比べ、飲まないで「あった」の割合が高くなっています。また、他に比べ、1週に2～3度で「なかった」の割合が高くなっています。



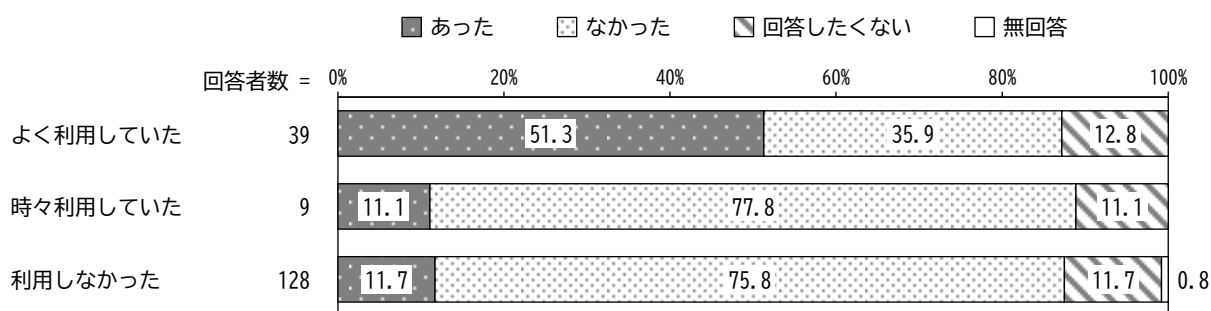
【飲酒量別】

飲酒量別で見ると、他に比べ、5～6ドリンク、7～9ドリンクで「あった」の割合が高くなっています。



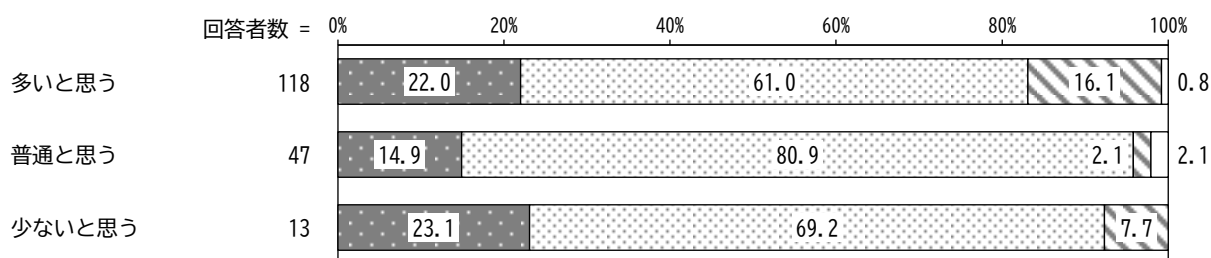
【睡眠薬や精神安定剤の利用別】

睡眠薬や精神安定剤の利用別でみると、よく利用していたで「あった」の割合が高くなっています。



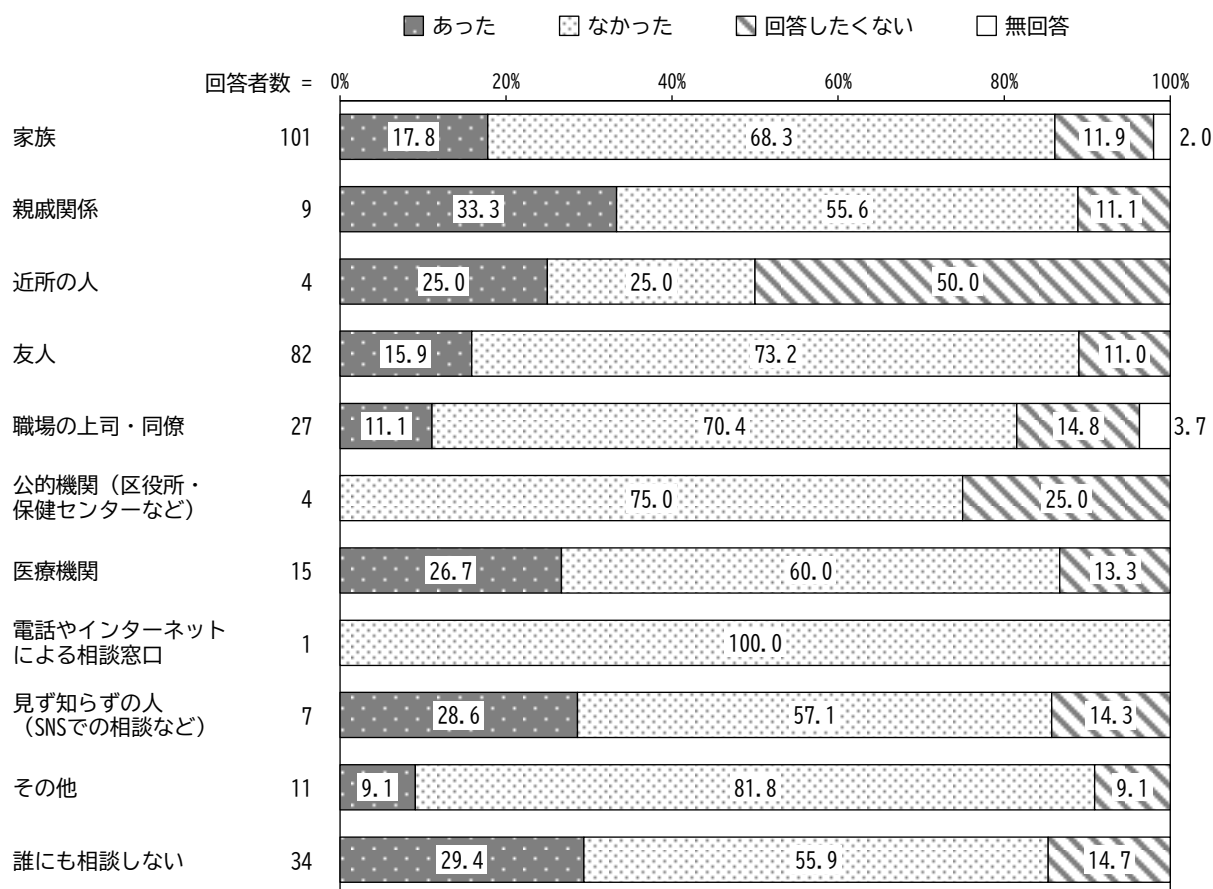
【ストレスの有無別】

ストレスの有無別でみると、普通と思うで「なかった」の割合が高くなっています。



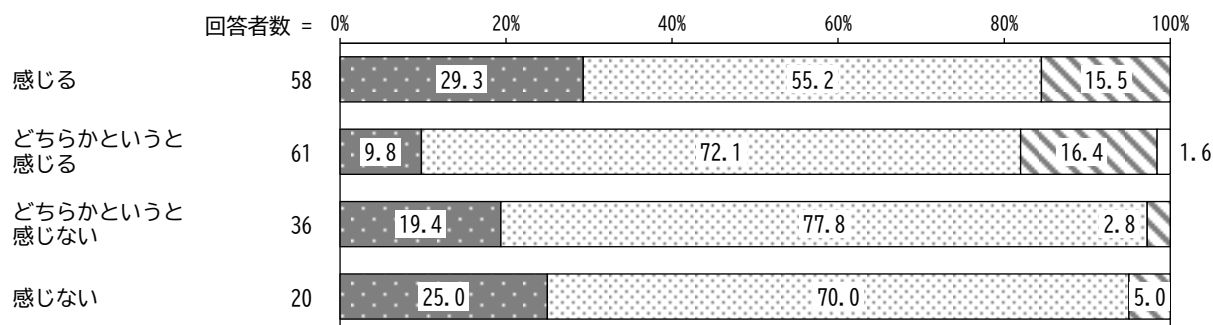
【相談相手の有無別】

相談相手の有無別でみると、他に比べ、親戚関係で「あった」の割合が高くなっています。



【相談することへのためらい別】

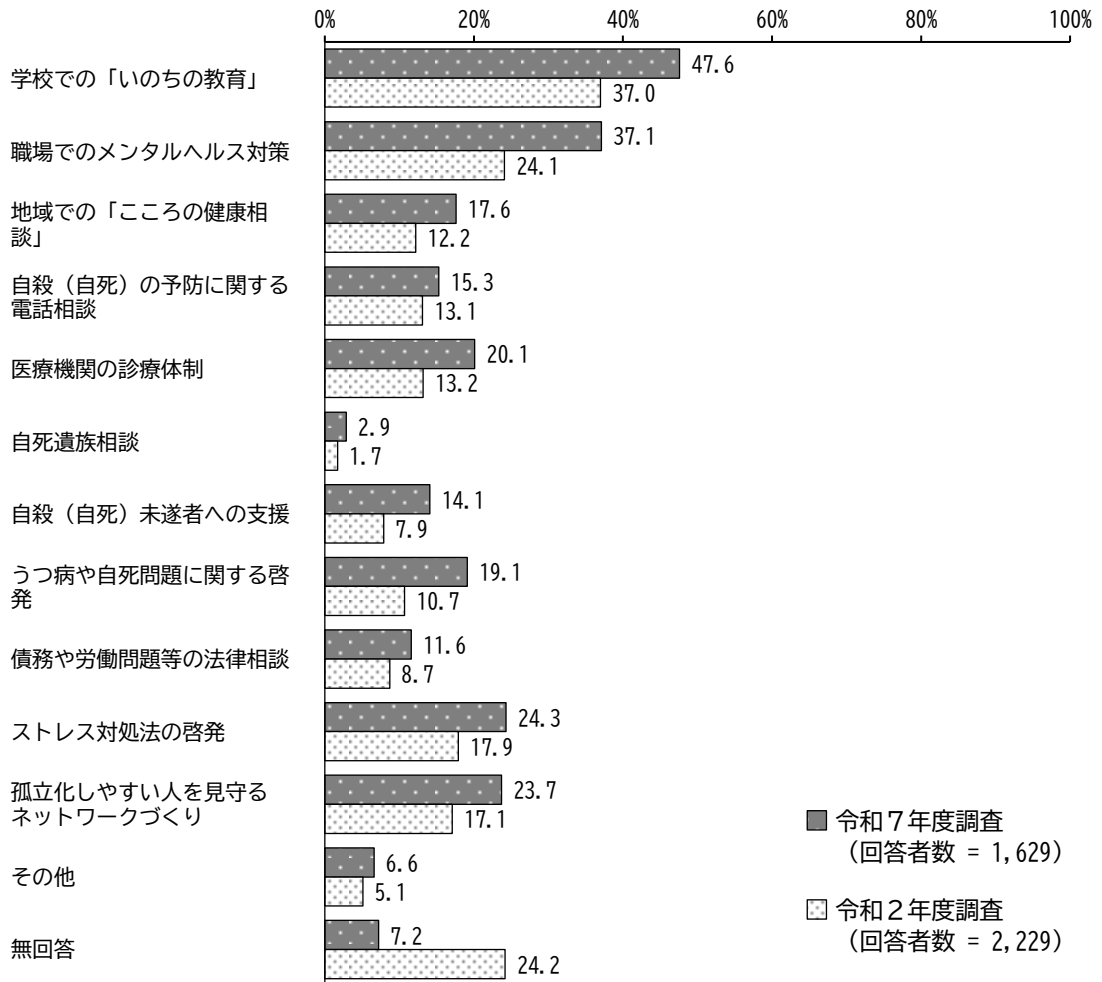
相談することへのためらい別でみると、他に比べ、感じるで「あった」の割合が高くなっています。



問 29 自殺（自死）を防ぐには、どのような対策の充実が必要だと思いますか。（〇は3つまで）

「学校での「いのちの教育」」の割合が 47.6%と最も高く、次いで「職場でのメンタルヘルス対策」の割合が 37.1%、「ストレス対処法の啓発」の割合が 24.3%となっています。

令和2年度調査と比較すると、「無回答」以外のすべての項目で増加しており、「職場でのメンタルヘルス対策」の割合が最も増加しています。



【「死にたい」ほどの悩みの有無別】

「死にたい」ほどの悩みの有無別でみると、他に比べ、たびたびあったでは「医療機関の診療体制」「うつ病や自死問題に関する啓発」の割合が高くなっています。また、たびたびあったとなかったで「職場でのメンタルヘルス対策」の割合が、なかったで「学校での「いのちの教育」」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	回答者数(件)	学校での「いのちの教育」	職場でのメンタルヘルス対策	地域での「こころの健康相談」	自殺(自死)の予防に関する電話相談	医療機関の診療体制	自死遺族相談	自殺(自死)未遂者への支援	うつ病や自死問題に関する啓発	債務や労働問題等の法律相談	ストレス対処法の啓発	孤立化しやすい人を見守るネットワークづくり	その他	無回答
たびたびあった	51	19.6	37.3	15.7	11.8	31.4	2.0	13.7	27.5	13.7	29.4	15.7	9.8	7.8
まれにあった	127	25.2	26.8	14.2	14.2	22.8	0.8	19.7	21.3	15.0	29.1	26.0	12.6	3.1
なかった	1,354	52.1	39.5	18.5	16.0	19.9	3.4	14.3	19.1	11.6	23.9	24.4	5.6	5.6
答えたくない	54	35.2	22.2	14.8	11.1	20.4	-	7.4	18.5	9.3	27.8	14.8	14.8	11.1

【自殺企図の有無別】

自殺企図の有無別でみると、他に比べ、あったとなかったで「職場でのメンタルヘルス対策」、なかったで「ストレス対処法の啓発」、答えたくないで「医療機関の診療体制」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	回答者数(件)	学校での「いのちの教育」	職場でのメンタルヘルス対策	地域での「こころの健康相談」	自殺(自死)の予防に関する電話相談	医療機関の診療体制	自死遺族相談	自殺(自死)未遂者への支援	うつ病や自死問題に関する啓発	債務や労働問題等の法律相談	ストレス対処法の啓発	孤立化しやすい人を見守るネットワークづくり	その他	無回答
あった	36	27.8	33.3	16.7	13.9	27.8	-	22.2	25.0	16.7	25.0	16.7	16.7	5.6
なかった	119	23.5	31.9	15.1	13.4	21.8	1.7	17.6	23.5	14.3	32.8	25.2	10.9	2.5
答えたくない	21	14.3	14.3	9.5	9.5	38.1	-	14.3	19.0	14.3	19.0	23.8	9.5	9.5

III 調査票

インターネットでの回答は、下記のQRコードまたはURLからアクセスし、右記のIDとパスワードをご入力ください。



インターネット回答URL
https://htnlights.post-survey.com/sakai_kenkou/

ID:*****
 パスワード:sakai

こころの健康といのちに関する意識調査

あなた自身やご家族について

問1 あなた（お送りした封筒のあて名のご本人）に当てはまるものを選んでください。（1つに○）

1. 男性 2. 女性 3. 回答したくない 4. その他（ ）

問2 令和7年9月1日現在のあなたの年齢はおいくつですか。（1つに○）

1. 15～19歳 2. 20～24歳 3. 25～29歳 4. 30～34歳 5. 35～39歳 6. 40～44歳 7. 45～49歳 8. 50～54歳 9. 55～59歳 10. 60～64歳 11. 65～69歳 12. 70歳以上

問3 あなたのお住まいはどの区ですか。（1つに○）

1. 堺区 2. 中区 3. 東区 4. 西区 5. 南区 6. 北区 7. 美原区 8. その他（ ）

問4 あなたは次のどれにあてはまりますか。（主なもの1つに○）

1. 勤めている（常勤） 2. 勤めている（非常勤以外）
 3. 自営業（専業経営・個人商店など） 4. 自由業（フリーランスなど）
 5. 専業主婦・主夫 6. 求職・就職活動中
 7. 無職 8. 学生
 9. その他（ ）

問5 あなたにあてはまるものを選んでください。（1つに○）※パートナーとは配偶者に準ずるもの（内縁関係等）とします。

1. 配偶者・パートナーがいる 2. 配偶者・パートナーがいたことはない
 3. 配偶者・パートナーとは離別している 4. 配偶者・パートナーとは死別している
 5. その他（ ）

問6 あなたの世帯構成はどれにあてはまりますか。（1つに○）

1. 単身（一人暮らし） 2. 配偶者・パートナーのみ
 3. あなた（又はあなたと配偶者・パートナー）と親 4. あなた（又はあなたと配偶者・パートナー）と子
 5. あなたを含めて三世帯 6. その他（ ）

問7 あなたは、地域の人と話をしたり、交流する機会がありますか。（1つに○）

1. よくある 2. 時々ある
 3. あまりない 4. まったくない

健康、睡眠、アルコール飲料の摂取について

問8 現在、あなたは健康ですか。（1つに○）

1. とても健康 2. まあまあ健康
 3. あまり健康でない 4. 健康でない

問9 この1か月間の1日当たりの平均睡眠時間はどれくらいですか。（1つに○）

1. 4時間未満 2. 4時間以上 5時間未満
 3. 5時間以上 6時間未満 4. 6時間以上 7時間未満
 5. 7時間以上 8時間未満 6. 8時間以上

問10 あなたはお酒（アルコール飲料）をどのくらいの頻度で飲みますか。（1つに○）

1. 1か月に1度以下 2. 1か月に2～4度
 3. 1週に2～3度 4. 1週に4度以上
 5. 飲まない ⇒ 問11にお進みください。

【問10で「1か月に1度以下」～「4. 1週に4度以上」とお答えの方にお聞きします】

→ (1) 飲酒する時には通常どのくらいの量を飲みますか。（1つに○）

※ ①2ドリンク（純アルコール20g）とは、日本酒では1合（180ml）、ビールロング缶では1本（500ml）、チューハイ7%レギュラー缶では1本（350ml）、ウイスキー水割りダブルでは1杯に相当します。

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

→ (2) 1週に6ドリンク以上飲酒することかどのくらいの頻度でありますか。（1つに○）

※ ①6ドリンク（純アルコール60g）とは、日本酒では3合（540ml）、ビールロング缶では3本（1500ml）、チューハイ7%レギュラー缶では3本（1050ml）、ウイスキー水割りダブルでは3杯に相当します。

1. ない 2. 1ヶ月に1度未満
 3. 1ヶ月に1度 4. 1週に1度
 5. 毎日あるいはほとんど毎日

→ (3) 眠りを助けるために、アルコール飲料を用いることはありますか。（1つに○）

1. よく利用する 2. 時々利用する 3. 利用しない

こころの健康について

問18 最近1ヶ月のあなたのからだやこころの状態についてお聞かせください。(1)～(29)それぞれ1つに○

	ほとんど なかった	ときどき あった	しばしば あった	ほとんど いつもあった
(1) 活気がいなくなる	→ 1	2	3	4
(2) 元気がいっぱいではない	→ 1	2	3	4
(3) 生き生きする	→ 1	2	3	4
(4) 怒りを感じる	→ 1	2	3	4
(5) 内心鬱立たしい	→ 1	2	3	4
(6) イライラしている	→ 1	2	3	4
(7) ひどく疲れた	→ 1	2	3	4
(8) へんどだ	→ 1	2	3	4
(9) だるい	→ 1	2	3	4
(10) 気がはりつめている	→ 1	2	3	4
(11) 不安だ	→ 1	2	3	4
(12) 落ち着かない	→ 1	2	3	4
(13) ゆううつだ	→ 1	2	3	4
(14) 何をしても面倒だ	→ 1	2	3	4
(15) 物事に集中できない	→ 1	2	3	4
(16) 気分が晴れない	→ 1	2	3	4
(17) 仕事に手につかない	→ 1	2	3	4
(18) 悲しいと感じる	→ 1	2	3	4
(19) めまいがする	→ 1	2	3	4
(20) 体のふしぶしが痛む	→ 1	2	3	4
(21) 頭が重かったり頭痛がする	→ 1	2	3	4
(22) 首筋や肩がこる	→ 1	2	3	4
(23) 腰が痛い	→ 1	2	3	4
(24) 目が疲れる	→ 1	2	3	4
(25) 動悸や息切れがする	→ 1	2	3	4
(26) 胃腸の具合が悪い	→ 1	2	3	4
(27) 食欲がない	→ 1	2	3	4
(28) 便秘や下痢がする	→ 1	2	3	4
(29) よく眠れない	→ 1	2	3	4

問19 「うつ病」について、次のことをご存じですか。(1)～(9)それぞれ1つに○

	知っている	聞いたことがある	知らない
(1) 一生のうち15人に1人がかかると言われていること	→ 1	2	3
(2) 「うつ病」となまげは違うものであること	→ 1	2	3
(3) 「うつ病」の症状として身体の不調や痛みがあることが多いこと	→ 1	2	3
(4) 「がんばれ」と励ましの言葉をかけると本人を追い込むことがあること	→ 1	2	3
(5) 「うつ病」の回復のためには休息が必要であること	→ 1	2	3
(6) 「うつ病」は自殺(自死)と関係があること	→ 1	2	3
(7) 「うつ病」には予防策があること	→ 1	2	3
(8) アルコール飲料が「うつ病」の症状を悪化させることがあること	→ 1	2	3
(9) 「うつ病」の回復のために、無理や焦りは禁物であること	→ 1	2	3

問20 「うつ病」の初期症状には、気分が落ち込むことに加えて、眠れない、夜中や早朝に目が覚める、頭痛、胃痛などの症状が伴う場合があります。このような初期症状が2週間以上続いたとしたら、あなたは医療機関を受診しますか。(1つに○)

1. 精神科や心療内科などの専門の医療機関を受診する
2. 精神科や心療内科以外の医療機関を受診する
3. 公営機関(区役所・保健センターなど)に相談する
4. その他の機関などに相談する
5. 受診しない

【問20で「3. 公営機関(区役所・保健センターなど)に相談する」「4. その他の機関などに相談する」

「5. 受診しない」とお答えの方にお聞きします】

→ (1) 医療機関を受診しないのはなぜですか。(○はいくつでも)

1. 治療にお金がかかる
2. 精神科や心療内科を受診することに抵抗がある
3. 受診する時間がない
4. どこに受診したらよいかかわからない
5. 「うつ病」は特別な人がかかる病気なので、自分には関係ない
6. 治療をしなくても、ほとんどは自然に治ると思う
7. 服薬することに抵抗がある
8. 医療機関に自分のことをあまり話したくない
9. その他 ()

自殺（自死）についてのお考え

問21 あなたは、次のことをご存じですか。(1)～(6)それぞれ1つに○

	知っている	聞いたことがある	知らない
(1) 警察庁の自殺統計では、過去に全国の自殺者数が14年連続して3万人を超えていたこと	→ 1	→ 2	→ 3
(2) 毎年9月10日から16日は自殺予防週間であること	→ 1	→ 2	→ 3
(3) 毎年3月は自殺対策強化月間であること	→ 1	→ 2	→ 3
(4) 自殺予防週間や自殺対策強化月間において、堺市は講演会などの啓発事業を行っていること	→ 1	→ 2	→ 3
(5) 自殺対策における「ゲートキーパー」※1のこと	→ 1	→ 2	→ 3
(6) 若者の死因の1位が「自殺(自死)」であること※	→ 1	→ 2	→ 3

※ゲートキーパー：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、見守る人です。
 ※若者とは、15歳から39歳までをいいます。

【問21(5)で「1. 知っているか? 2. 聞いたことがある」を選んだ方にお聞きします。】
 (1) ゲートキーパー 研修について次に当てはまる項目を選んでください。(1つに○)

1. 研修に参加したことがある
 2. 研修に参加したことがない

【(1)で「2. 研修に参加したことがない」を選んだ方にお聞きします。】
 (2) ゲートキーパー 研修について興味がありますか。(1つに○)

1. 興味がある
 2. 興味がない

【(2)で「1. 興味がある」を選んだ方にお聞きします。】

(3) なぜゲートキーパー 研修に参加したことがないのか、下記より当てはまるものを選んでください。
 (○はいくつでも)

1. 日時の問題
 2. 場所の問題
 3. その他 ()

問22 自殺（自死）について、あなたの考えに最も近いものをお答えください。(1)～(5)それぞれ1つに○

	そう思う	そうは思わない	わからない
(1) するべきではない	→ 1	→ 2	→ 3
(2) 個人の問題であり、自由だ	→ 1	→ 2	→ 3
(3) なんの前触れもなく、突然に起きる	→ 1	→ 2	→ 3
(4) 死ぬことを口にする人は、本当は死のうとほしくない	→ 1	→ 2	→ 3
(5) 防ぐことができる	→ 1	→ 2	→ 3

問23 あなたは、次の相談機関をご存じですか。(○はいくつでも)

1. ころの健康センター(ころの健康専門相談) 2. 保健センター(区役所でのころの健康相談)
 3. おおさか精神科救急ダイヤル(休日・夜間電話相談) 4. 堺地域産業保健センター(産業界のメンタルヘルズ相談)
 5. 関西のいのちの電話(休日・夜間の電話相談) 6. 大阪自殺防止センター(電話相談)
 7. 地域包括支援センター(高齢者総合相談) 8. 子ども相談所(子どもに関する相談)
 9. 市役所労働相談 10. 区役所法律相談
 11. 上記以外でも相談できるところを知っている ()
 12. 相談できるところを知らない

問24 身近な人を自殺(自死)で亡くされたご遺族に対して、あなたはどのようにお考えですか。

(○はいくつでも)

1. 自分自身を責めないでほしい 2. どのように声をかけたらよいかわからない
 3. 誰かに相談した方がよいと思う 4. 力になれるのなら、話を聞きたいと思う
 5. 時間が解決してくれると思う 6. かわいそうに思う
 7. 何もふれず、そっとしておく 8. その他()

問25 ご家族や友人など大切な人を自殺(自死)で亡くされた方々が集まり、思いを分かち合うための集い(自死遺族の集い)があることや、堺市ころの健康センターにご遺族の方の専門相談窓口が設けられていることをご存じですか。(それぞれ1つに○)

- (1) 自死遺族の集い 1. 知っている 2. 聞いたことがある 3. 知らない
 (2) 専門相談窓口 1. 知っている 2. 聞いたことがある 3. 知らない

問26 身近な人を自殺(自死)で亡くされたご遺族にとって、何が、ころの支えとなると思いますか。

(○はいくつでも)

1. 家族 2. 友人 3. 職場の同僚・上司
 4. 医師などの専門家 5. 自死遺族の集い 6. ご遺族の方の相談窓口
 7. ペット 8. 趣味 9. その他()

問27 (1) 今まで開りから「死にたい」と打ち明けられたことがありますか。(1つに○)

1. はい 2. いいえ
 (2) もしも身近な人から「死にたい」と打ち明けられたら、まずはどのように対応しますか。
 (○はいくつでも)

1. 「そんなことを考えるな」と説教する 2. 相談にのらない
 3. 話題を変える 4. 「がんばって生きよう」と励ます
 5. 自らの力を絶たないことを約束してもらう 6. 「なぜそのように考えるのか」と理由を尋ねる
 7. ひたすら耳を傾けて聞く 8. 「医療機関や公的機関に相談に行った方がよい」と提案する
 9. 対応方法がわからない 10. その他()

問28 あなたは、最近1年間で「死にたい」と思うほど悩まれたことはありませんか。(1つに○)

1. たびたびあった 2. まれにあった 3. なかった 4. 答えたくない

【問28で「1. たびたびあった」又は「2. まれにあった」とお答えの方にお聞きします】

(1) そのとき、誰かに相談しましたか。(○はいくつでも)

1. 家族
2. 親戚関係
3. 近所の人
4. 友人
5. 職場の上司・同僚
6. 公的機関(区役所・保健センターなど)
7. 医療機関
8. 電話やインターネットによる相談窓口
9. 見ず知らずの人(SNSでの相談など)
10. その他()
11. 相談しなかった

【(1)で「11. 相談しなかった」を選んだ方にお聞きします】

→(2) 相談しなかった理由は何ですか。(○はいくつでも)

1. 相談することで相手に迷惑をかけてしまう
2. 自分で問題を解決できると思ったから
と思つたから
3. 「死にたい」と話すことに抵抗感があったから
4. 「死にたい」と相談機関に相談できるとは
知らなかったから
5. 相談できる相手がいなかったから
6. 相談してもその場限りの対応をされる
だけだから
7. 以前相談したときに余計つらくなつたから
言われたから
8. 相談する選択が頭で浮かばなかったから
9. 相談するのが恥ずかしかったから
10. 相談する必要がなかったから
11. その他()

→(3) そう思うほど悩まれた原因は何ですか。(○はいくつでも)

1. 家庭問題(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病、虐待、DV、家族の死等)
2. 健康問題(身体の病気の悩み、こころの病気の悩み、身体障害の悩み等)
3. 経済生活問題(倒産、事業不振、負債、失業、就職失敗、生活苦等)
4. 勤務問題(職場環境の変化、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働、パワーハラスメント、セクシュアルハラスメント等)
5. 交際問題(失恋、結婚をめぐる悩み、交際相手からの暴力・暴言等)
6. 学校問題(いじめ、学業不振、生徒同士や教師との人間関係、入試・進路に関する悩み等)
7. その他()

→(4) 最近1年以内に、実際に死のうと思つたことや、行動に移そうとしたことがありますか。(1つに○)

1. あつた 2. なかった 3. 回答したくない

問29 自殺(自死)を防ぐには、どのような対策の充実が必要だと思いますか。(○は3つまで)

1. 学校でのいのちの教育
2. 職場でのメンタルヘルス対策
3. 地域でのこころの健康相談
4. 自殺(自死)の予防に関する電話相談
5. 医療機関の診療体制
6. 自殺遺族相談
7. 自殺(自死)未遂者への支援
8. うつ病や自死問題に関する啓発
9. 債務や労働問題等の法律相談
10. ストレス対処法の啓発
11. 孤立しやすい人を見守るネットワークづくり
12. その他()

問30 このアンケート調査や、堺市で行う対策について、ご意見がありましたらご記入ください。

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。

堺市

こころの健康といのちに関する意識調査 調査報告書

【発行】堺市 健康福祉局 健康部 精神保健課
堺市堺区南瓦町 3 番 1 号

TEL 072-228-7062

【調査協力】株式会社エム・アールビジネス