

# 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）にあてはまるものを選んでください。（1つに○）

- |       |       |           |
|-------|-------|-----------|
| 1. 男性 | 2. 女性 | 3. その他（ ） |
|-------|-------|-----------|

問2 令和2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、何区ですか。（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 あなたにあてはまるものを選んでください。（主なもの1つに○）

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| 1. 勤めている（常勤）       | 2. 勤めている（常勤以外）  |
| 3. 自営業（事業経営・個人商店等） | 4. 自由業（フリーランス等） |
| 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（1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代             | 6. その他（ ）                 |

問7 あなたは、地域の人と話をしたり、交流したりする機会がありますか。（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へ】 |             |

【問10で「1」～「4」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○）

※「2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○）

※「6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か月に1度未満 |
| 3. 1か月に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 |
|-----------|-----------|----------|

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4ドリンク以上、女性が1日2ドリンク以上であることを知っていますか。（1つに○）

※「4ドリンク」（純アルコール40g）とは、日本酒では2合（360ml）、ビールロング缶では2本（1000ml）、チューハイ7%レギュラー缶では2本（700ml）、ウイスキー水割りダブルでは2杯に相当します。  
「2ドリンク」については、(1)の※を参照してください。

- |          |         |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

問 12 お酒（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○）

- |          |         |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

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○）

- |             |             |            |
|-------------|-------------|------------|
| 1. よく利用していた | 2. 時々利用していた | 3. 利用しなかった |
|-------------|-------------|------------|

## 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○）

- |          |           |           |
|----------|-----------|-----------|
| 1. 多いと思う | 2. 普通だと思う | 3. 少ないと思う |
|----------|-----------|-----------|

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。(○はいくつでも)

1. 人に話を聞いてもらう	2. のんびりする時間をとる
3. 買い物をする	4. 運動やスポーツをする
5. カラオケ等で歌う	6. 音楽・映画・ビデオ等を鑑賞する
7. よく食べる	8. 酒を飲む
9. 喫煙をする	10. よく寝る
11. ギャンブルをする	12. 旅行をする
13. 読書をする	14. インターネットをする
15. ゲーム(PC・スマホゲーム・タブレット・据え置き型)をする	16. 車等の運転をする
17. スリルのある行為をする	18. 解消する方法がなくて困っている
19. 特になし	20. その他( )

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。(○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. 誰にも相談しない

【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)

1. 相談できる人がいないから
2. 誰(どこ)に相談してよいかわからないから
3. 相談しても、解決できないと思うから
4. 相談することが恥ずかしいから
5. 自分のことだから他人に相談はしない
6. 時間が解決するから
7. 自分一人の力で乗り越えたいから
8. その他( )

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にためらいを感じますか。(1つに○)

1. 感じる	2. どちらかというと感じる
3. どちらかというと感じない	4. 感じない

## こころの健康について

問 18 最近1か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	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) 活気がわいてくる	→	1	2	3	4
(2) 元気がいっぱいだ	→	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) 内心腹立たしい	→	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) へとへとだ	→	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) 何をするのも面倒だ	→	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) 仕事が手につかない	→	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) 便秘や下痢をする	→	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「なまけ」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. 公的機関(区役所・保健センター等)に相談する
4. その他の機関等に相談する
5. 受診しない

【問 20 で「3」～「5」を選んだ方にお聞きします】

→ (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. 受診をする時間がない
4. どこに受診したらよいかわからない
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. 服薬を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、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、堺市はパネル展等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※」についてのこと →	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、見守る人です。

※若者とは15歳から39歳までをいいます。

【問21の(5)で「1」「2」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あ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「興味がある」を選んだ方にお聞きします】

(3) ゲートキーパー研修に参加したことがない理由にあ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、本当は死のうとはしない →	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. こころの健康センター（こころの健康専門相談）

2. 保健センター（区役所でのこころの健康相談）

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（産業医のカウンセリング相談）

5. 関西いのちの電話（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等に対して、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。  
(○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○)

- |       |        |
|-------|--------|
| 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」と説得する    | 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. 自らののち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したか。(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」または「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           |

【「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と思ったから | 2. 自分で問題を解決できると思ったから           |
| 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ることを言われたから | 8. 相談する選択肢が頭に浮かばなかったから         |
| 9. 相談するのがはずかしかったから           | 10. 相談する必要がなかったから              |
| 11. その他 ( )                  |                                |

次ページ (3) (4) へ

→ (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. 男女問題 (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○)

- |        |         |           |
|--------|---------|-----------|
| 1. あった | 2. なかった | 3. 答えたくない |
|--------|---------|-----------|

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. 自死遺族相談              |
| 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. 孤立化しやすい人を見守るネットワークづくり | 12. その他 ( )            |

問 30 新型コロナウイルス感染症の影響 (自粛生活等) により、あなたに起こった変化についてあてはまるものをあげてください。((1)~(8)それぞれ1つに○)

		あてはまる	少しあてはまる	あてはまらない
(1) 仕事を失った	→	1	2	3
(2) 収入が減った	→	1	2	3
(3) 家族関係が悪化した	→	1	2	3
(4) 不安が増した	→	1	2	3
(5) 生活リズムが崩れた	→	1	2	3
(6) 食生活の乱れが生じた	→	1	2	3
(7) 孤立し誰にも会わなくなった	→	1	2	3
(8) 睡眠に問題が生じた	→	1	2	3

問 31 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。