

「こころの健康といのちに関する意識調査」にご協力をお願いします

かけがえのない あなたのいのち



令和2年 月 堺 市

## ～ ご記入に際してのお願い ～

○この調査票には、お名前・ご住所を記入しないでください。

○設問は全部で31問、両面刷りです。

○ご記入は、お送りした封筒のあて名のご本人にお願いいたします。

ご本人のご記入が困難な場合は、ご家族などの代理の方がご本人のお考えをお聞きのうえ、または、ご意向を汲み取ったうえでご記入をお願いします。

○答えにくい項目などは、無理にご記入いただかなくても結構です。

○回答には、あてはまる回答の番号に○印をつけてください。また、記入欄については、具体的にその内容をご記入ください。

○回答後は、この冊子ごと同封の返信用封筒に入れ、封筒にもお名前・ご住所は記入せずに、

月 日 ( )までに郵便ポストにご投函ください。(切手は不要です。)

ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

◆ご不明な点やご質問は、下記までお問い合わせください。

〒590-0078 堺市堺区南瓦町3-1

堺市役所 健康福祉局 健康部 精神保健課 精神企画係

TEL : 072-228-7062 FAX : 072-228-7943

E-mail [seiho@city.sakai.lg.jp](mailto:seiho@city.sakai.lg.jp)

## 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 その他(どちらでもある、分らないなど) |
|------|------|-----------------------|

問2 令和2年10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(パート・アルバイト、派遣等) |
| 3 自営業(事業経営・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 あなたの家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 親と子       | 4 祖父母と親と子     |
| 5 その他( )    |               |

問6 配偶者・パートナーとの関係はどれにあてはまりますか。（1つに○）

- |          |                 |
|----------|-----------------|
| 1 同居している | 2 単身赴任中(下宿中も含む) |
| 3 別居している | 4 離別している        |
| 5 死別している | 6 配偶者・パートナーはいない |
| 7 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 あなたはアルコール含有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」～「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(500ml)1本、チューハイ7%レギュラー缶では(350ml)1本、ウイスキー水割りダブルでは1杯

- |            |           |
|------------|-----------|
| 1 0~2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。

※6ドリンク(純アルコール60g)とは日本酒3合(540ml)、ビールロング缶3本(1500ml)、チューハイ7%レギュラー缶3本(1050ml)、ウイスキー水割りダブル3杯

- |                |            |
|----------------|------------|
| 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 |
|----------|----------|---------|

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)

※4ドリンクとは、日本酒では2合(360ml)、ビールロング缶では(500ml)2本、チューハイ7%レギュラー缶では(350ml)2本、ウイスキー水割りダブルでは2杯  
2ドリンクについては、(1)の※参照

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

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○)

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 よく利用している

2 時々利用している

3 利用しない

## 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 カラオケで歌う

6 音楽・映画・ビデオなど

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

12 旅行をする

13 読書をする

14 パソコンや携帯電話等で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)

16 車などの運転

17 スリルのある行為

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 (ぜんぜん)	時々 あった (1~2日)	しばしば あった (3~4日)	ほとんど いつもあった (5~7日)
(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 →	1	2	3
(2) 「うつ病」と「なまけ」は違うものである →	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 →	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 →	1	2	3
(5) 「うつ病」の回復のためには休息が必要である →	1	2	3
(6) 「うつ病」は自殺(自死)と関係がある →	1	2	3
(7) 「うつ病」には予防策がある →	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 →	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 →	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・保健センターなど)
- 4 その他の機関などに相談する
- 5 受診しない

→ (1) 受診を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 どこに受診を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)から(5)それぞれ1つに○)

	知っていた	聞いたことがある	知らない
(1) 全国の自殺者数が14年連続して3万人を超えていた →	1	2	3
(2) 毎年9月10日から16日までが自殺予防週間である →	1	2	3
(3) 毎年3月が自殺対策強化月間である →	1	2	3
(4) 自殺予防週間や自殺対策強化月間において、堺市が講演会などの啓発事業を行っている →	1	2	3
(5) 自殺対策における「ゲートキーパー※」について →	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。

**追加(案)問** 問21の(5)で1か2を選んだ方にお聞きます。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。
-----------------	-----------------

問 先ほどのゲートキーパーの問で2「研修に参加したことがない」を選んだ方に質問です。ゲートキーパー研修について興味がありますか。

1 興味がある	2 興味がない
---------	---------

問 興味がある方に質問です。なぜゲートキーパー研修に参加できていないのか、下記より当てはまるものを選んでください

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)から(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(産業医のメンタルヘルス相談)
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 事前に気づけなかったのかと思う	4 誰かに相談した方がよいと思う
5 カになれるのなら、話を聞きたいと思う	6 時間が解決してくれると思う
7 かわいそうに思う	8 何もふれず、そっとしておく方がよい
9 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 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 「バカなことを考えるな」と説得する	2 相談に乗らない、もしくは話題を変える
3 「がんばって生きよう」と励ます	4 自らのいのちを絶たないことを約束してもらう
5 「なぜそのような考えるのか」と理由を尋ねる	6 ひたすら耳を傾けて聞く

7 「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

8 対応方法を知らない

9 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すか。(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27で「1」又は「2」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

9 その他( )

10 相談しなかった

(2) (1) で10の【相談しなかった】を選んだ方にお聞きします。その理由は何ですか。  
(○はいくつでも可)

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る

4 「死にたい」と相談機関に相談できるとは知らなかった

5 相談できる相手がいなかった

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い

10 相談する必要がある

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、虐待等)

2 健康問題(身体の病気の悩み、こころの病気の悩み等)

3 経済生活問題(倒産、事業不振、負債、失業、就職失敗等)

4 勤務問題(転勤、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等)

5 男女問題(失恋、結婚をめぐる悩み、セクシャルハラスメント、暴力・暴言等)

6 学校問題(いじめ、学業不振、教師との人間関係等)

7 その他( )

→ (4) 最近1年以内に、実際に死のうと思いい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普及啓発

9 債務や労働問題等の法律相談

10 ストレス対処法の普及啓発

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により、起こった変化についてあてはまるものがあればあげてください(複数回答可)

1 仕事を失った

2 収入、小遣いが減った

3 家庭内の人間関係が変わった

4 不安が増した

5 職場、学校へ行く頻度が減った

6 職場の人、学校の人と関わる頻度が減った

7 睡眠時間が増えた

8 孤立感を感じる

9 ストレスが増えた

10 特に影響はなかった

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。

ご協力ありがとうございました。

月 日( )までに、同封の返信用封筒に入れ、切手を貼らずに投函してください。