
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3年（2021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	112

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げがえのない命を支え、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、平成 29 年 3 月から「堺市自殺対策推進計画（第 2 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、平成 27 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 2 年 11 月 1 日から令和 2 年 11 月 23 日


4 調査方法

郵送による配布・回収

5 回収状況

配布数	有効回答数	有効回答率
5,000 通	2,229 通	44.6%

6 調査結果の表示方法

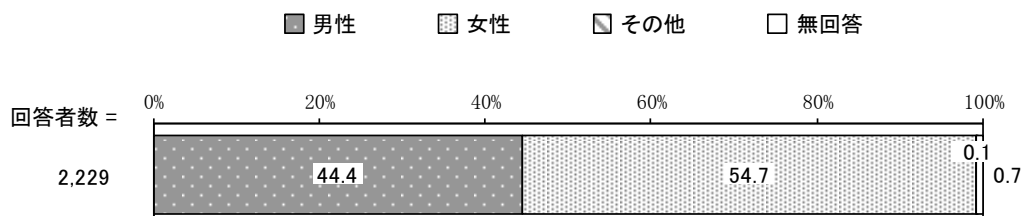
- ・回答は各質問の回答者数（N）を基数とした百分率（%）で示してあります。また、小数点以下第 2 位を四捨五入しているため、内訳の合計が 100.0%にならない場合があります。
- ・複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が 100.0%を超える場合があります。
- ・クロス集計の場合、無回答を排除しているため、クロス集計の有効回答数の合計と単純集計（全体）の有効回答数が合致しないことがあります。なお、クロス集計とは、複数項目の組み合わせで分類した集計のことで、複数の質問項目を交差して並べ、表やグラフを作成することにより、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

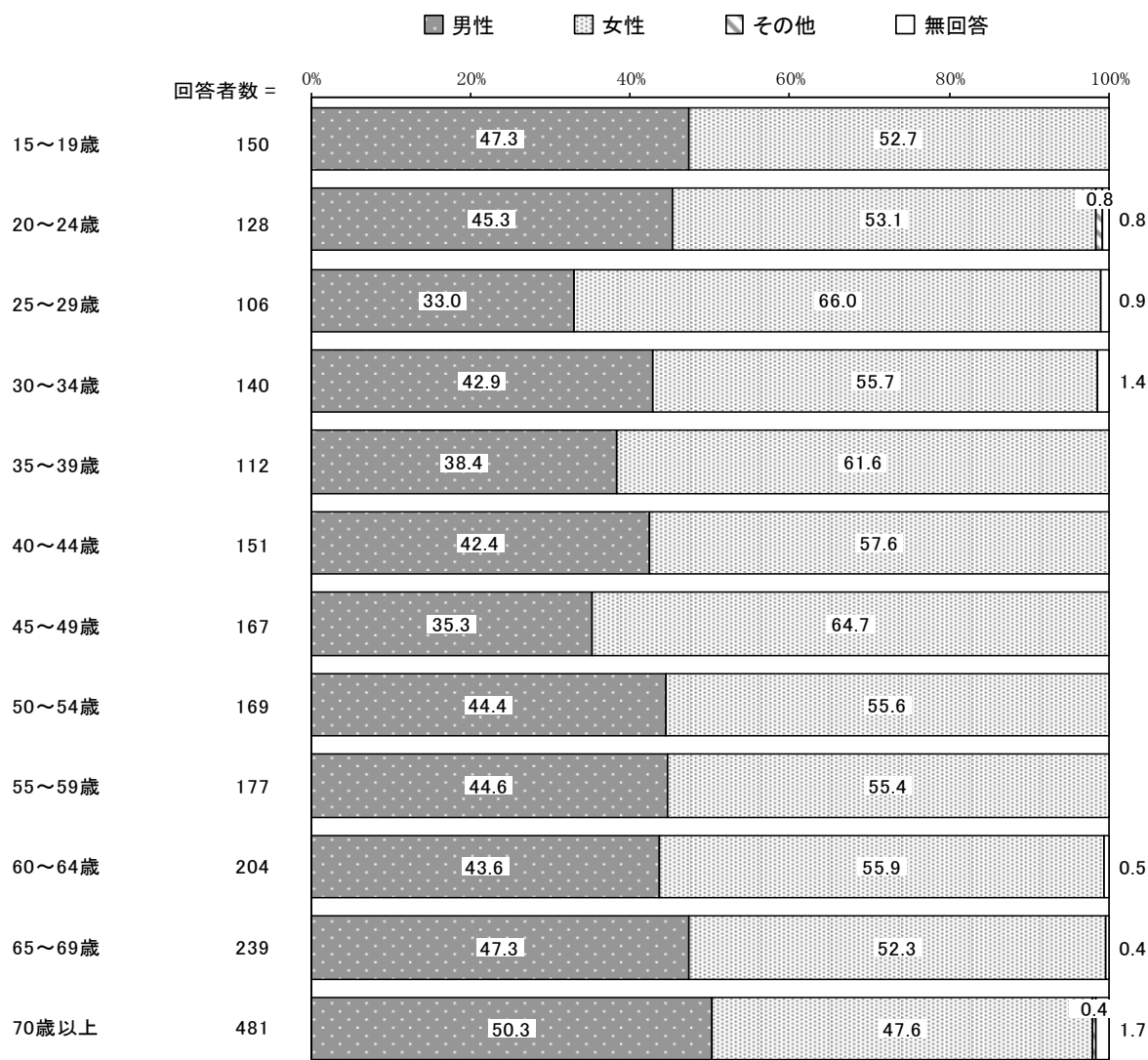
1 回答者属性

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

「男性」の割合が44.4%、「女性」の割合が54.7%となっています。



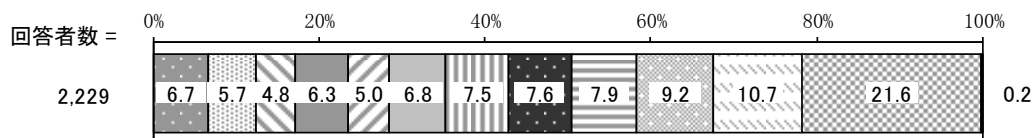
【年齢別】



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○)

回答者の年齢区分別の割合は以下のとおりです。

- 15～19歳
- 20～24歳
- 25～29歳
- 30～34歳
- 35～39歳
- 40～44歳
- 45～49歳
- 50～54歳
- 55～59歳
- 60～64歳
- 65～69歳
- 70歳以上
- 無回答

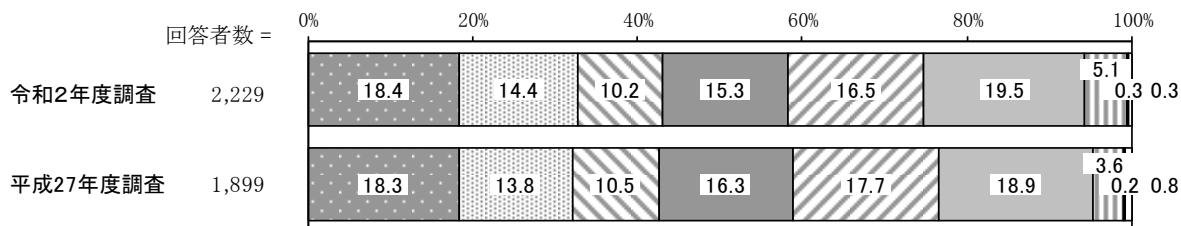


問3 あなたのお住まいは、何区ですか。(1つに○)

回答者の居住区別の割合は以下のとおりです。

平成27年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

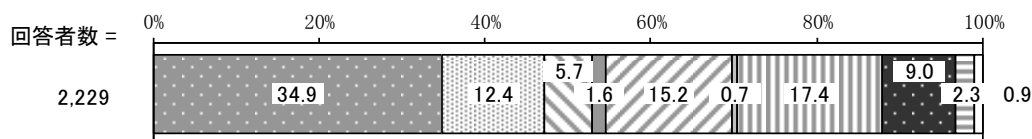
- 堺区
- 中区
- 東区
- 西区
- 南区
- 北区
- 美原区
- その他
- 無回答



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○)

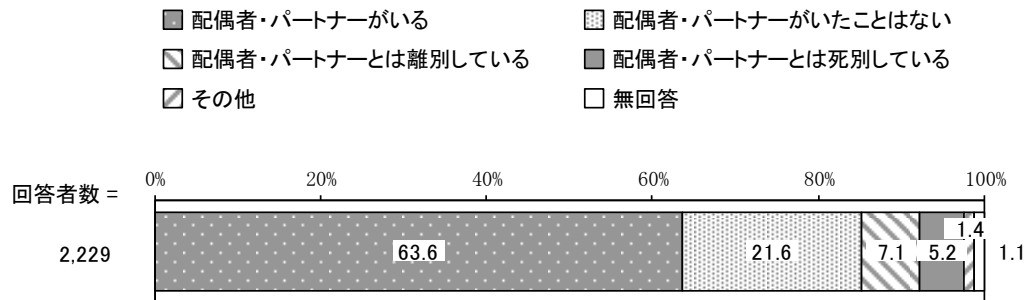
「勤めている(常勤)」の割合が34.9%と最も高く、次いで「無職」の割合が17.4%、「専業主婦・主夫」の割合が15.2%となっています。

- 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(フリーランス等)
- 専業主婦・主夫
- 求職・就職活動中
- 無職
- 学生
- その他
- 無回答



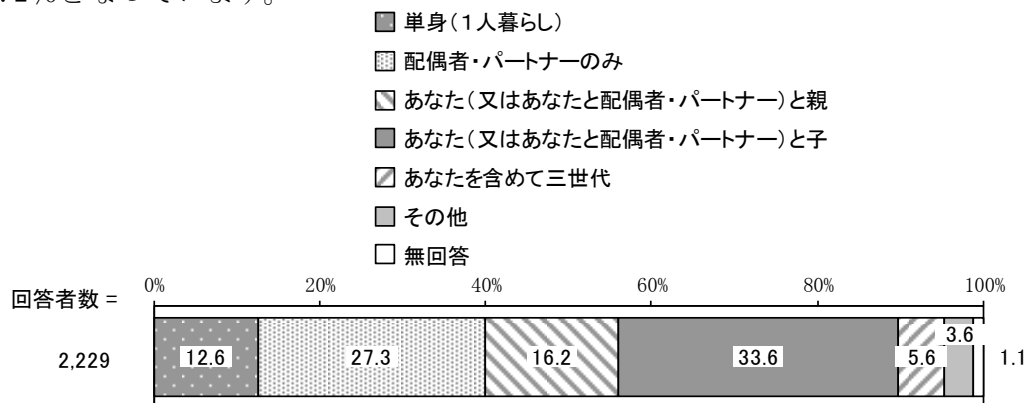
問5 あなたにあてはまるものを選んでください。(1つに○)

「配偶者・パートナーがいる」の割合が63.6%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21.6%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○)

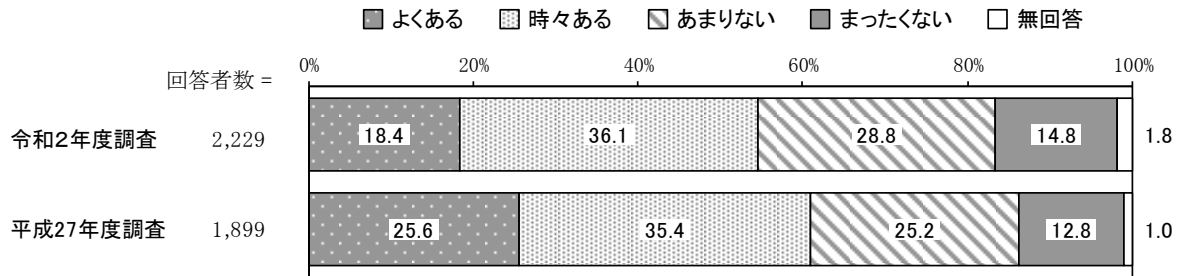
「あなた（又はあなたと配偶者・パートナー）と子」の割合が33.6%と最も高く、次いで「配偶者・パートナーのみ」の割合が27.3%、「あなた（又はあなたと配偶者・パートナー）と親」の割合が16.2%となっています。



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

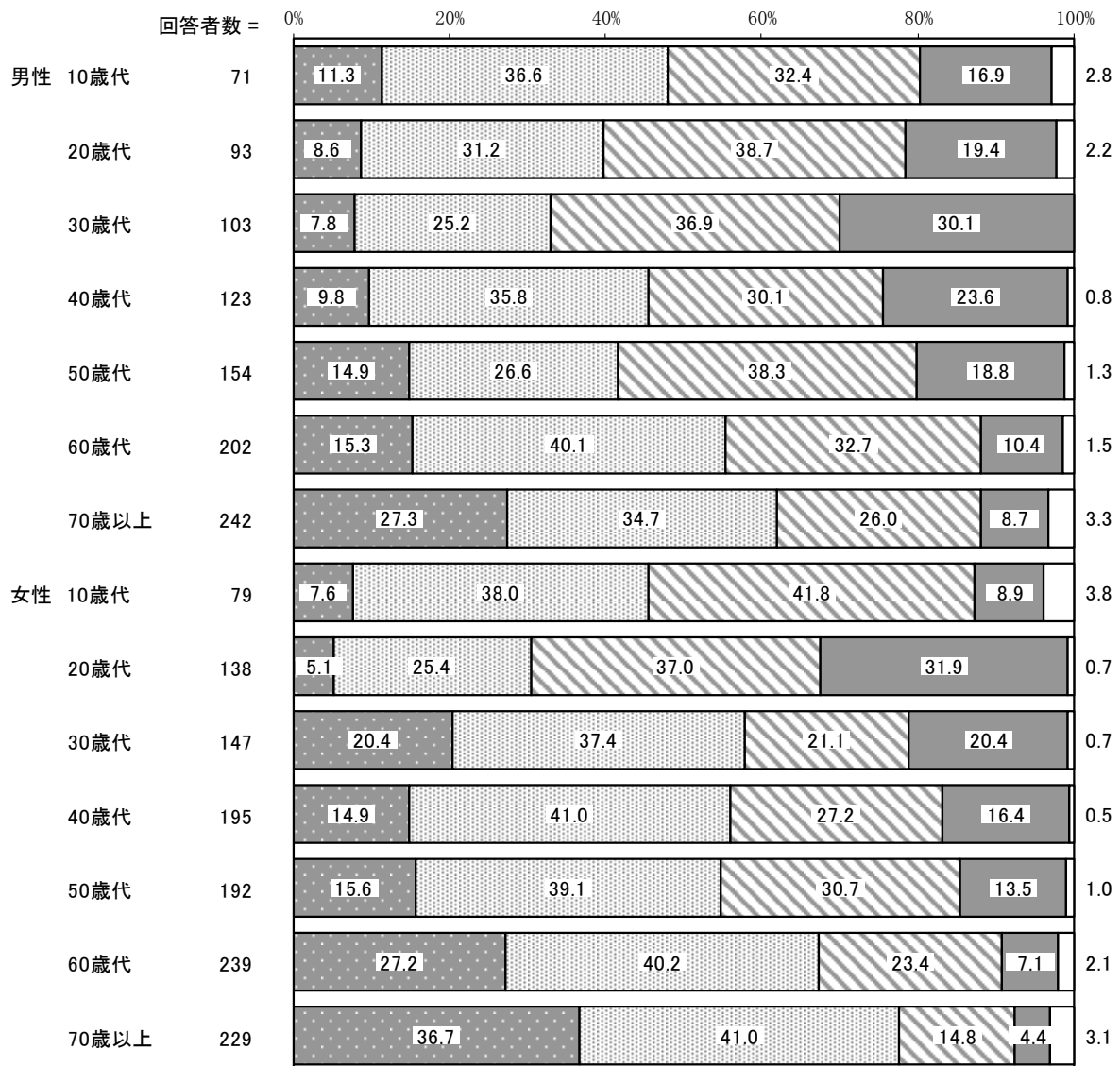
「よくある」と「時々ある」を合わせた“ある”の割合が54.5%、「あまりない」と「まったくない」を合わせた“ない”の割合が43.6%となっています。

平成27年度調査と比較すると、「よくある」の割合が減少しています。



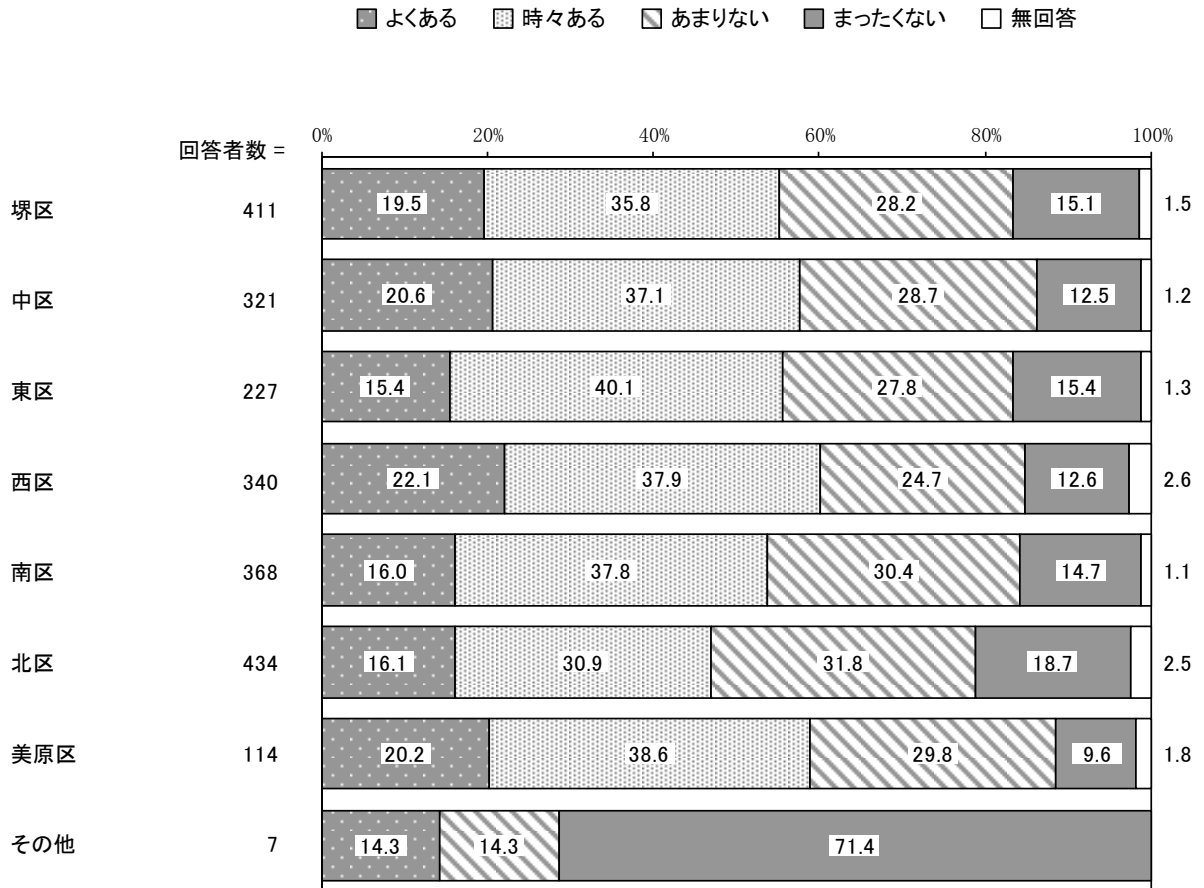
【性・年齢別】

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、男性の30歳代、女性の20歳代で“ない”の割合が高くなっています。



【地区別】

地区別でみると、他に比べ、東区で「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。

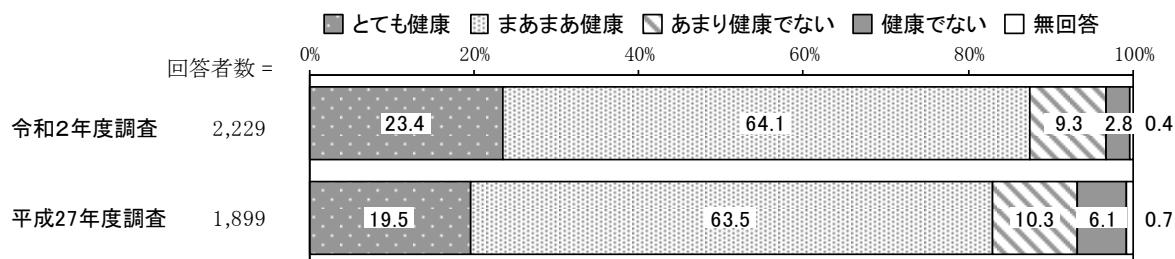


2 健康、睡眠、アルコール飲料の摂取について

問8 現在、あなたは健康ですか。(1つに〇)

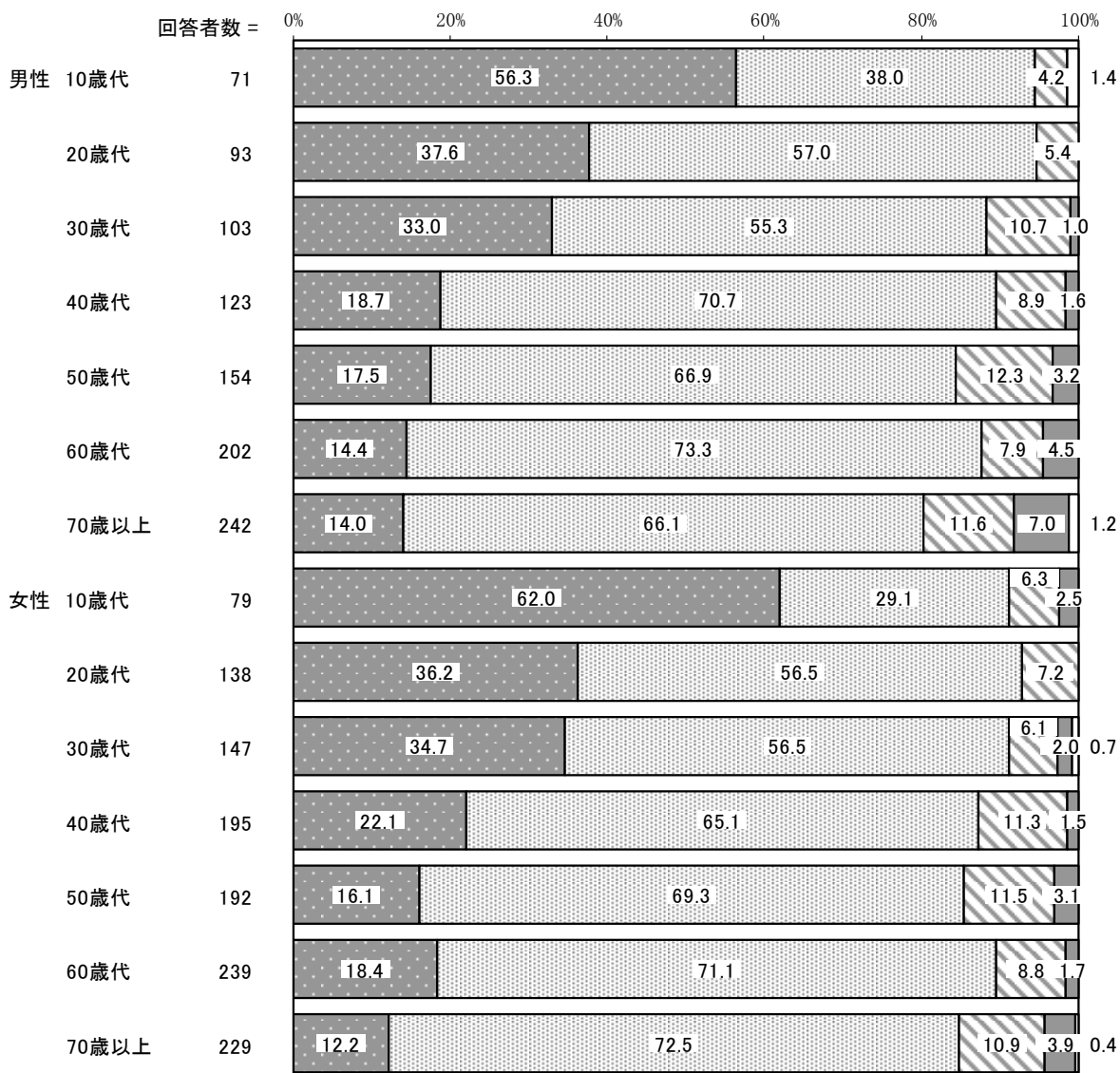
「とても健康」と「まあまあ健康」を合わせた“健康”の割合が87.5%、「あまり健康ではない」と「健康ではない」を合わせた“健康ではない”の割合が12.1%となっています。

平成27年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



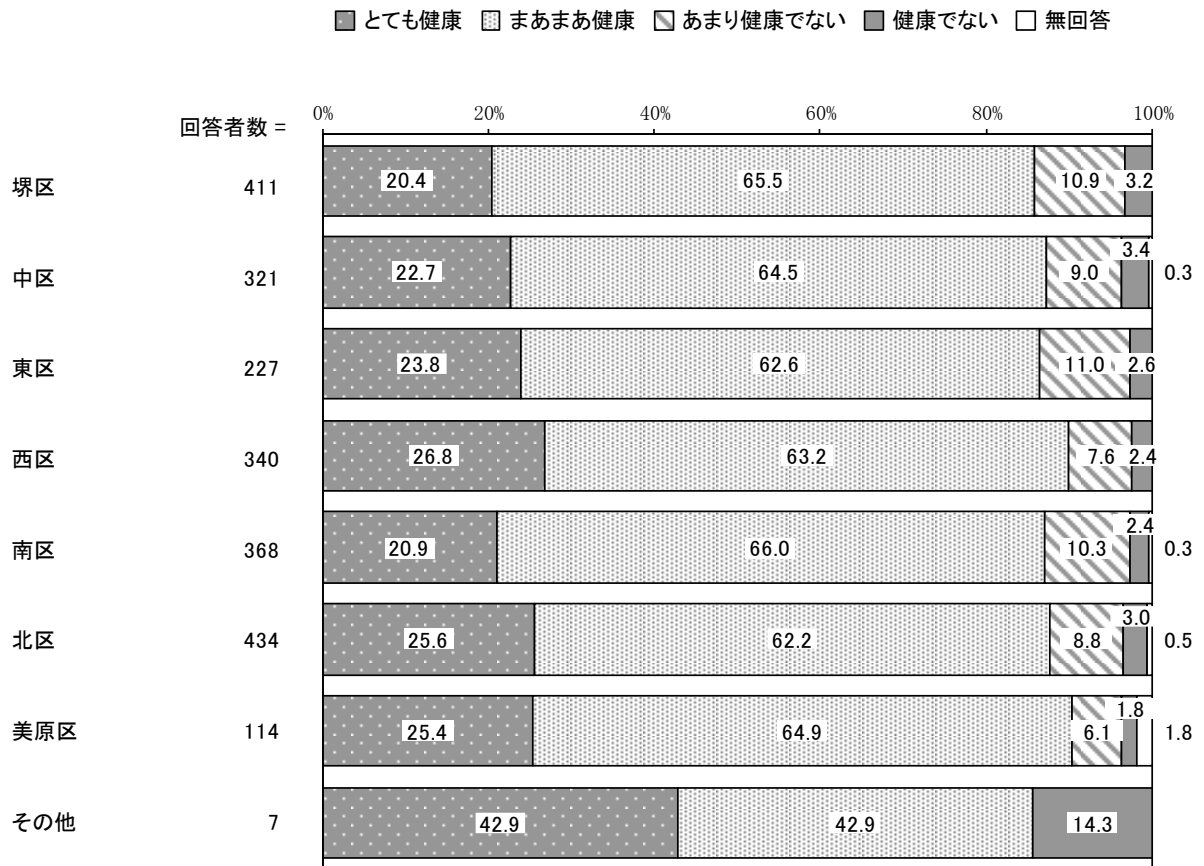
【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、男性、女性ともに、年齢が低くなるほど“健康”の割合が高くなる傾向がみられます。また、男性で年齢が高くなるにつれ“健康ではない”の割合が高くなる傾向がみられます。



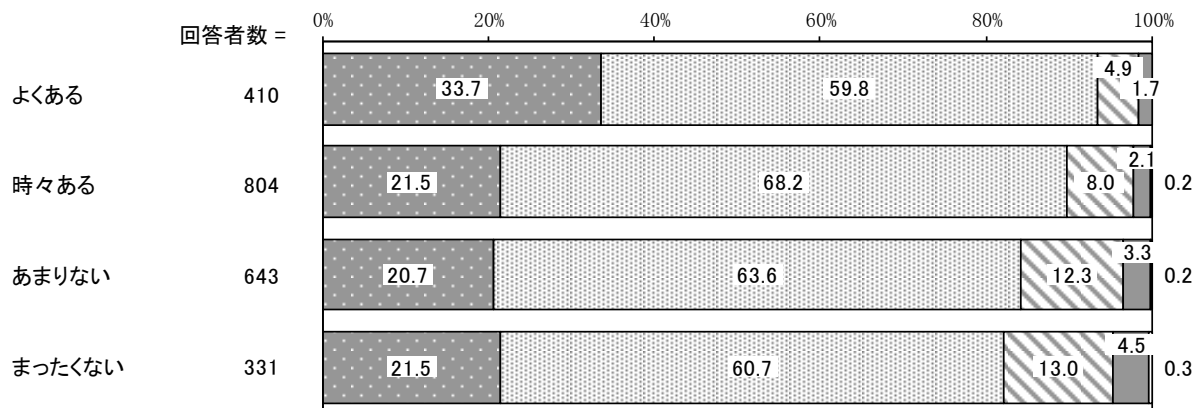
【地区別】

地区別でみると、大きな差異はみられません。



【地域との交流別】

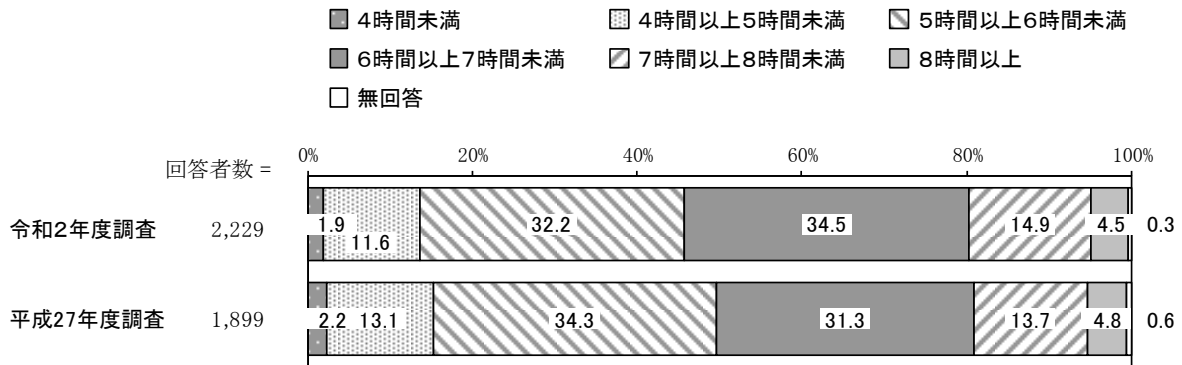
地域との交流別でみると、交流が多くなるにつれて「とても健康」と「まあまあ健康」を合わせた“健康”の割合が高くなる傾向がみられます。一方、交流が少なくなるほど「あまり健康ではない」と「健康ではない」を合わせた“健康ではない”の割合が高くなる傾向がみられます。



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○)

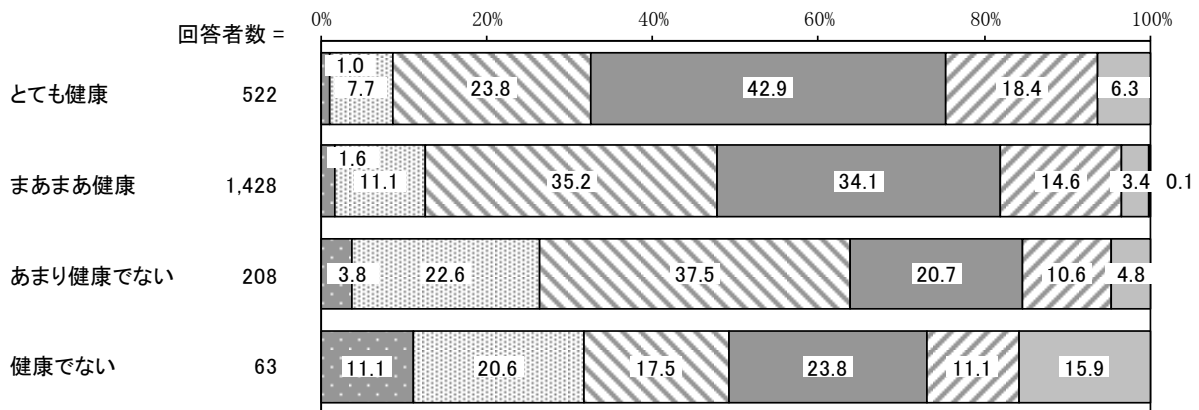
「6時間以上7時間未満」の割合が34.5%と最も高く、次いで「5時間以上6時間未満」の割合が32.2%、「7時間以上8時間未満」の割合が14.9%となっています。

平成27年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



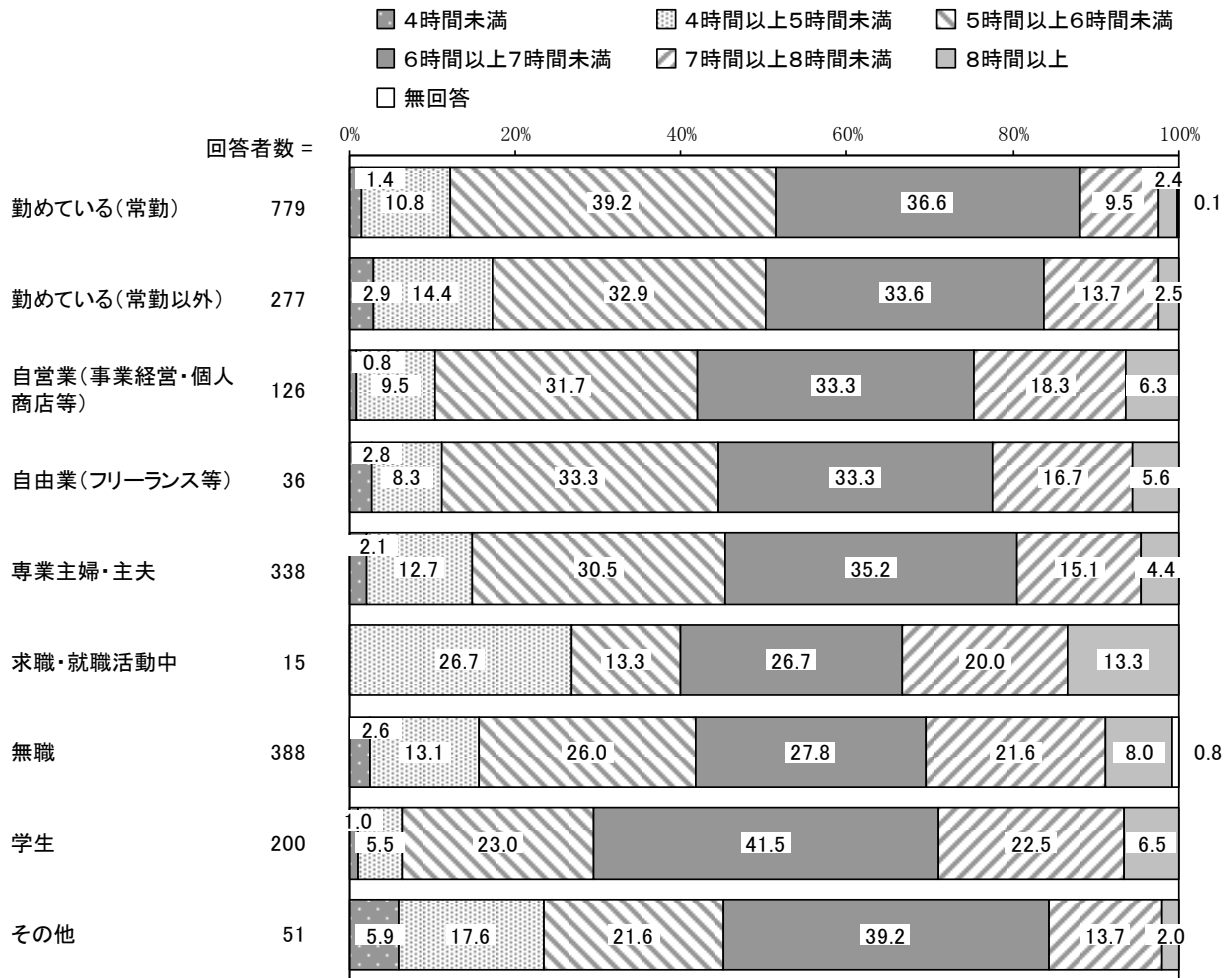
【健康状態別】

健康状態別でみると、健康ではないほど「4時間未満」「4時間以上5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」の割合が高くなる傾向がみられます。また、他に比べ、あまり健康でないで「5時間以上6時間未満」の割合が、健康ではないで「8時間以上」の割合が高くなっています。



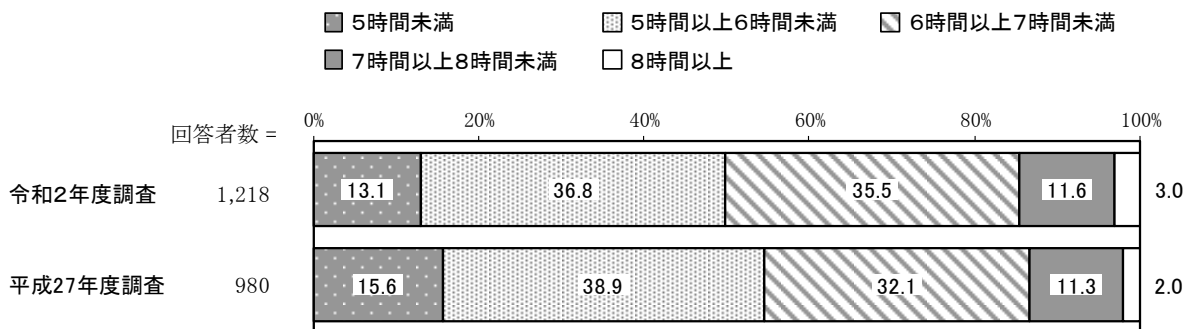
【就労状況別】

就労状況別で見ると、他に比べ、求職・就職活動中で「4時間以上5時間未満」の割合が高くなっています。また、他に比べ、勤めている（常勤）で「5時間以上6時間未満」の割合が、学生で「6時間以上7時間未満」「7時間以上8時間未満」の割合が高くなっています。



【勤労者のみ前回比較】

平成27年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

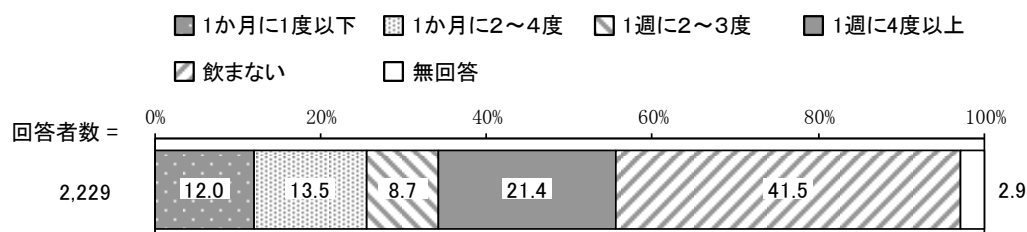


※無回答を除いています。

※「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（フリーランス等）」を勤労者としています。

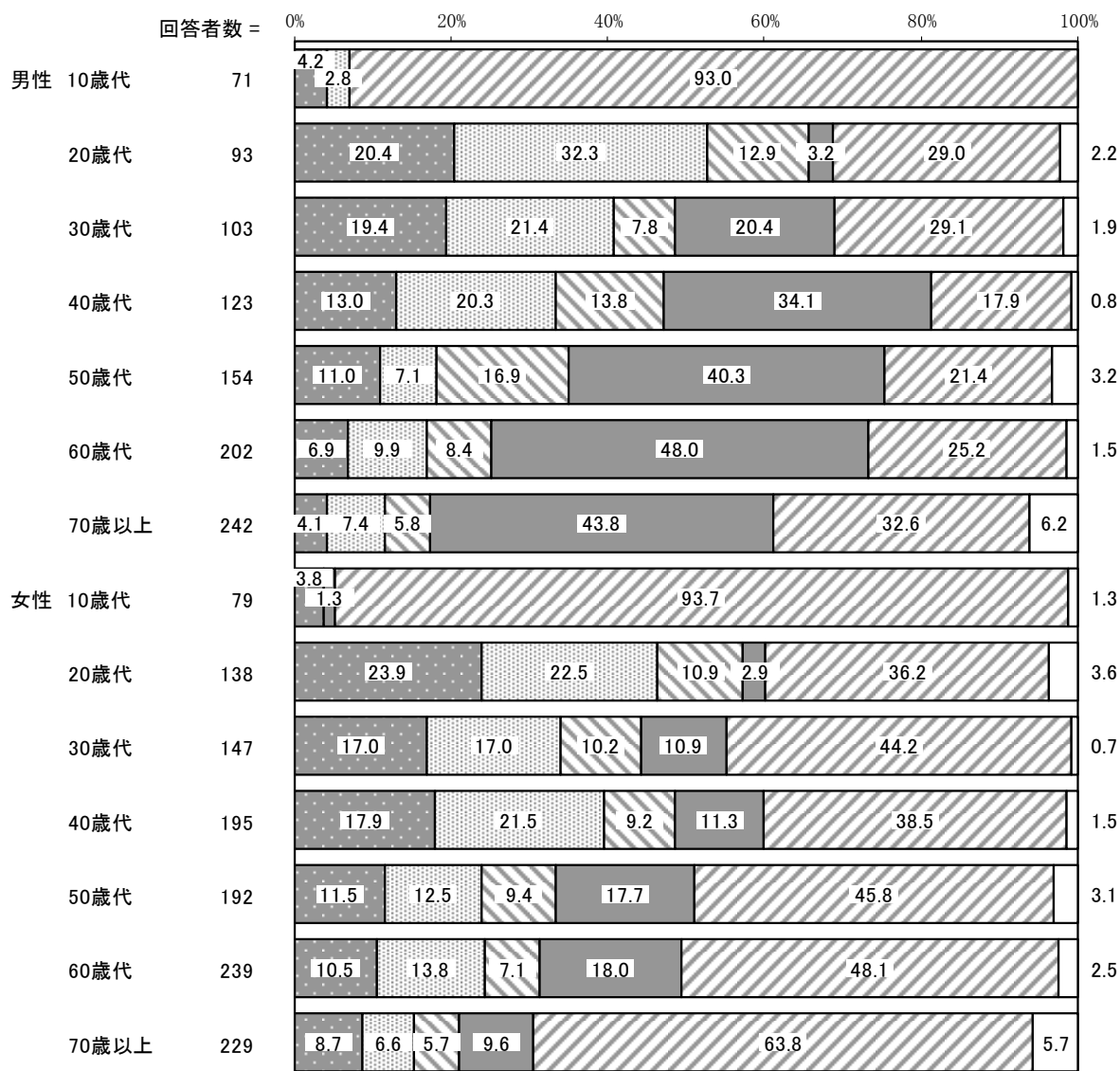
問10 あなたは、お酒（アルコール飲料）をどのくらいの頻度で飲みますか。
（1つに○）

「飲まない」の割合が41.5%と最も高く、次いで「1週に4度以上」の割合が21.4%、「1か月に2～4度」の割合が13.5%となっています。



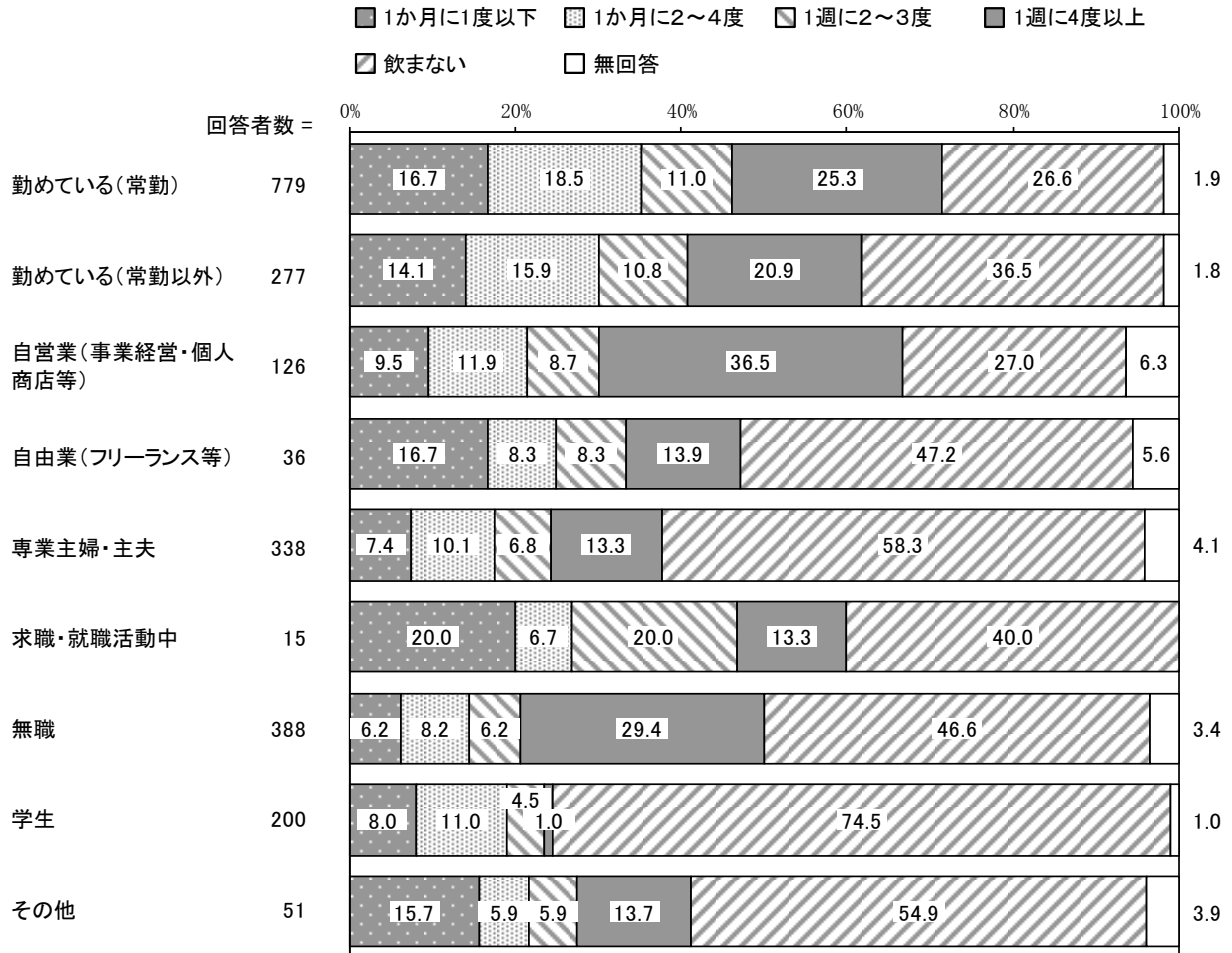
【性・年齢別】

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、50歳代以上で約4割となっています。



【就労状況別】

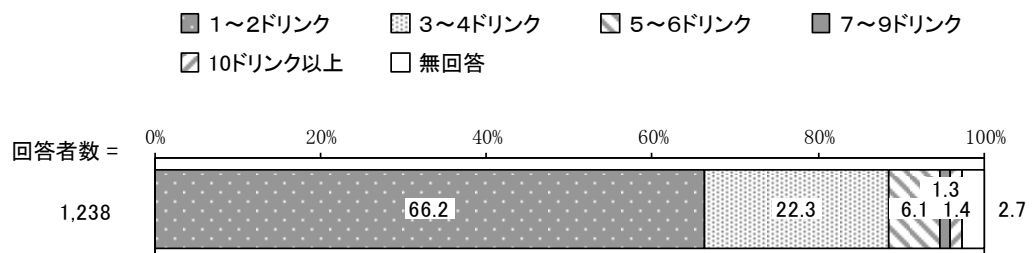
就労状況別で見ると、他に比べ、求職・就職活動中で「1か月に1度以下」「1週に2～3度」の割合が高くなっています。また、他に比べ、勤めている（常勤）で「1か月に2～4度」の割合が、自営業（事業経営・個人商店等）で「1週に4度以上」の割合が、学生で「飲まない」の割合が高くなっています。



問 10 で「1か月に1度以下」～「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○)

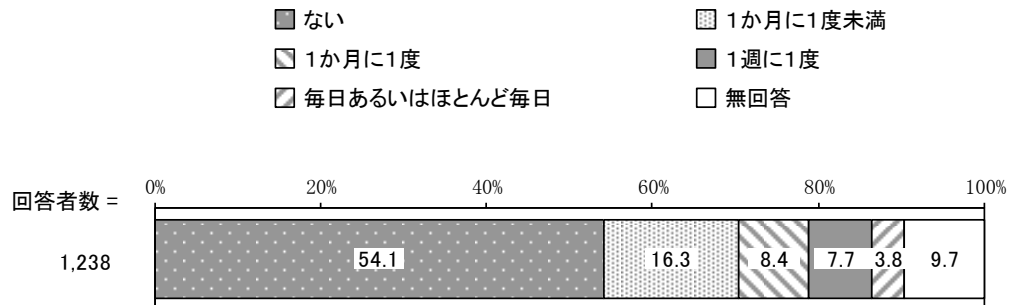
「1～2ドリンク」の割合が66.2%と最も高く、次いで「3～4ドリンク」の割合が22.3%となっています。



※ドリンクの定義は調査票（114ページ）参照

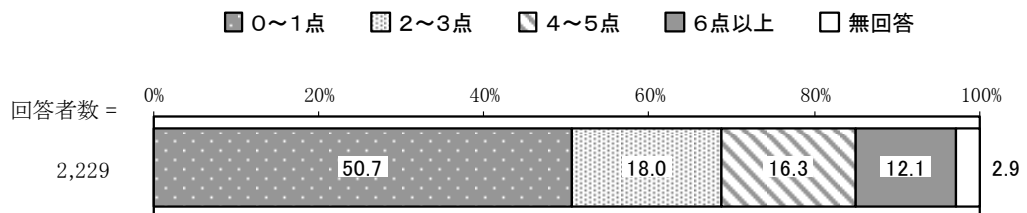
(2) 1度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか。
(1つに○)

「ない」の割合が54.1%と最も高く、次いで「1か月に1度未満」の割合が16.3%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>

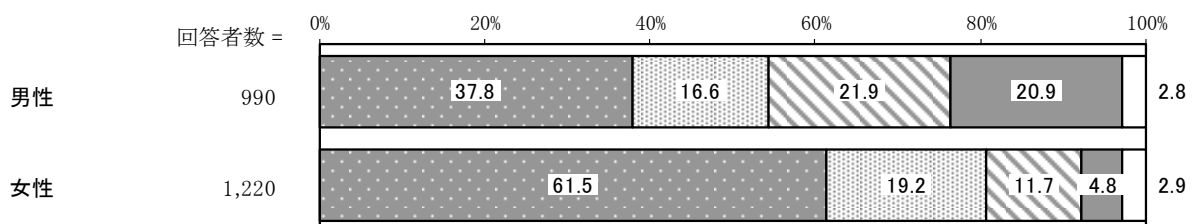
問10(1)(2)の設問(AUDIT-C※)をもとに、飲酒習慣に関し点数化したところ、「0~1点」の割合が50.7%と最も高く、次いで「2~3点」の割合が18.0%、「4~5点」の割合が16.3%となっています。



※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)

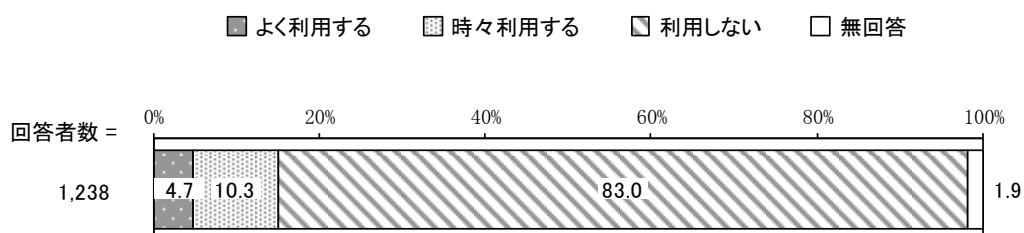
【性別】

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16.5%となっています。また、男性の「6点以上」の割合は20.9%となっています。



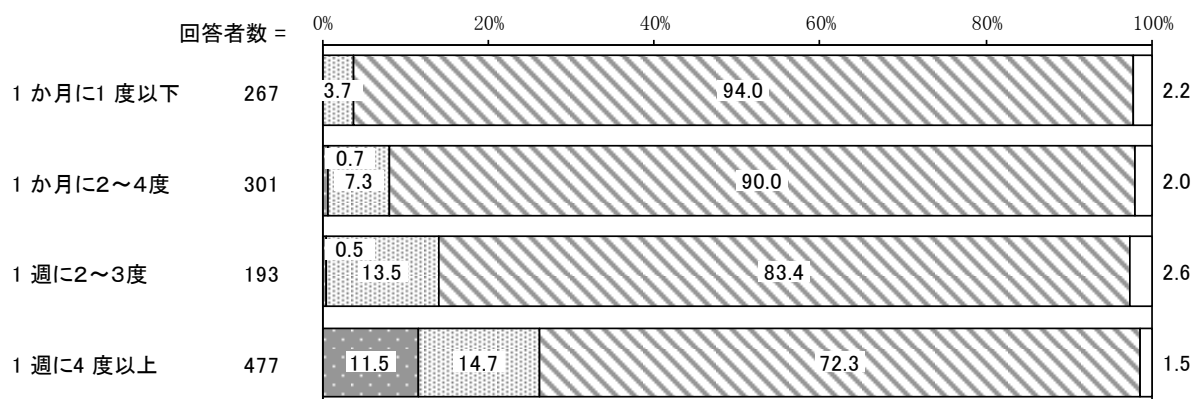
(3) 眠りを助けるために、アルコール飲料を用いることはありますか。(1つに○)

「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10.3%となっています。



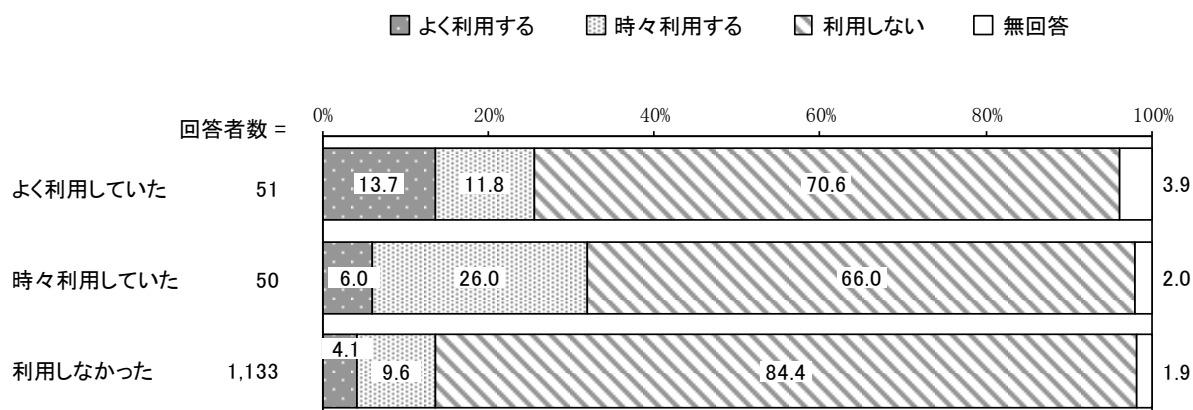
【飲酒の頻度別】

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。



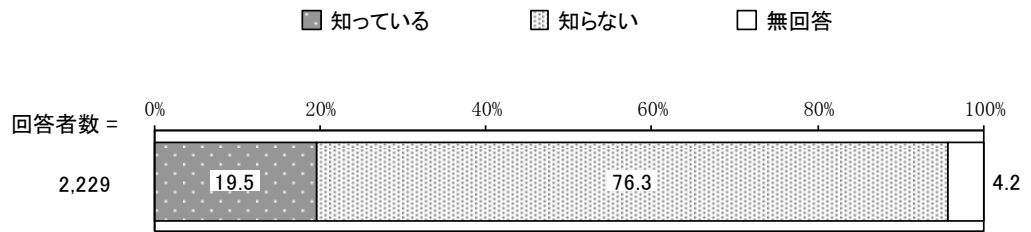
【睡眠薬や精神安定剤の利用別】

睡眠薬や精神安定剤の利用別でみると、他に比べ、よく利用していたで、「よく利用する」の割合が高くなっています。また、他に比べ、時々利用していたで「時々利用する」の割合が、利用しなかったで「利用しない」の割合が高くなっています。



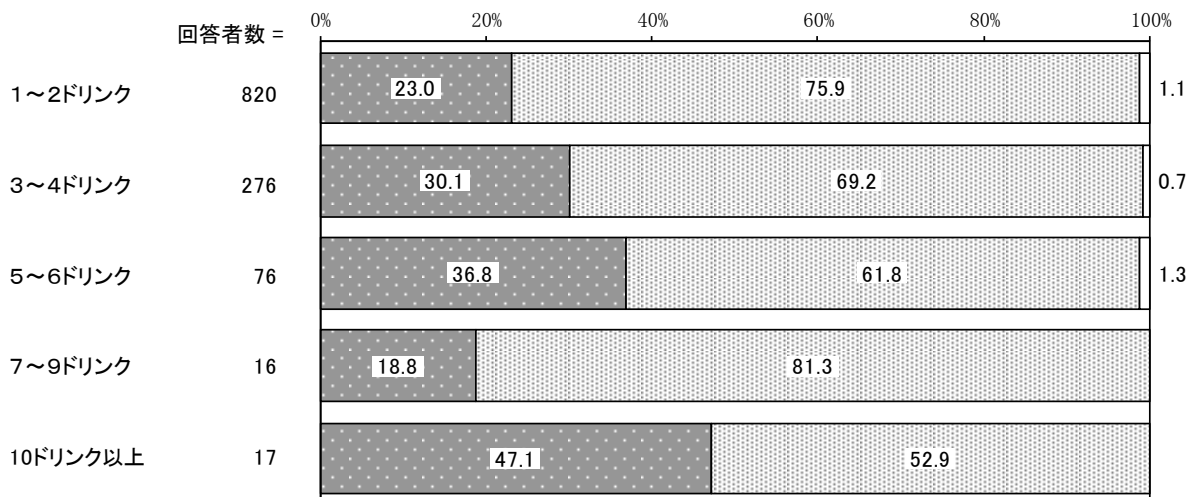
問 11 生活習慣病のリスクを高める飲酒の量は男性が1日4ドリンク以上、女性が1日2ドリンク以上であることを知っていますか。(1つに○)

「知っている」の割合が19.5%、「知らない」の割合が76.3%となっています。



【1日あたりの飲酒量別】

1日あたりの飲酒量別で見ると、飲酒量が多くなるほど「知っている」の割合が高くなる傾向がみられます。また、他に比べ、7～9ドリンクで「知らない」の割合が高くなっています。

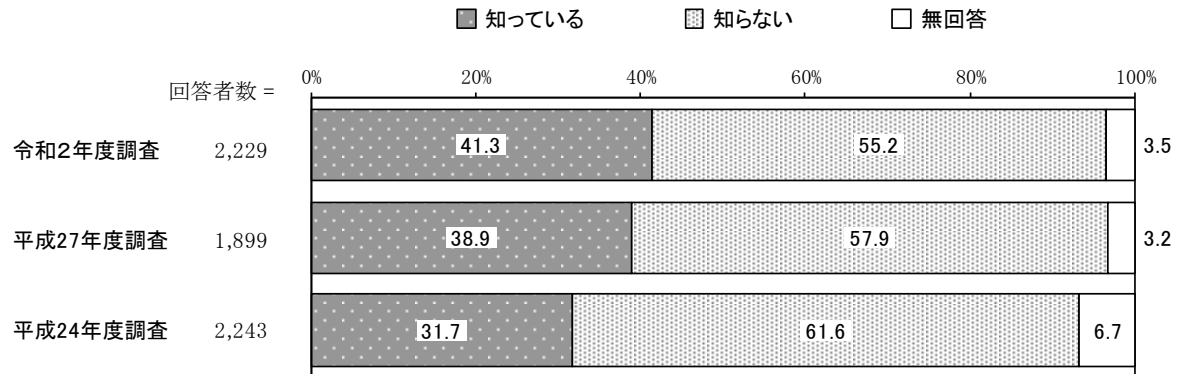


問 12 お酒（アルコール飲料）が睡眠を浅くすることをご存じですか。（1つに○）

「知っている」の割合が41.3%、「知らない」の割合が55.2%となっています。

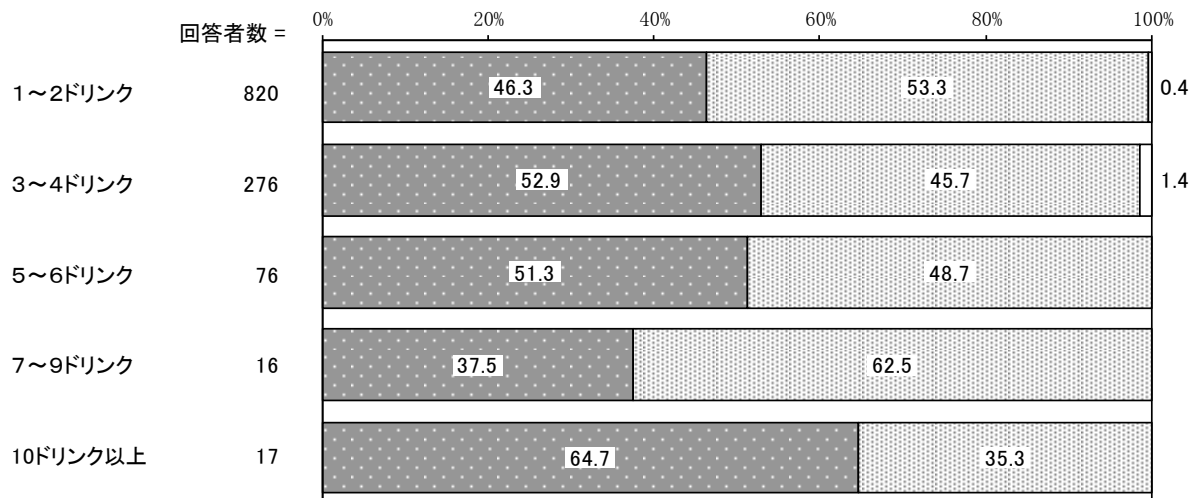
平成27年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

平成24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。一方、「知らない」の割合が減少しています。



【1日あたりの飲酒量別】

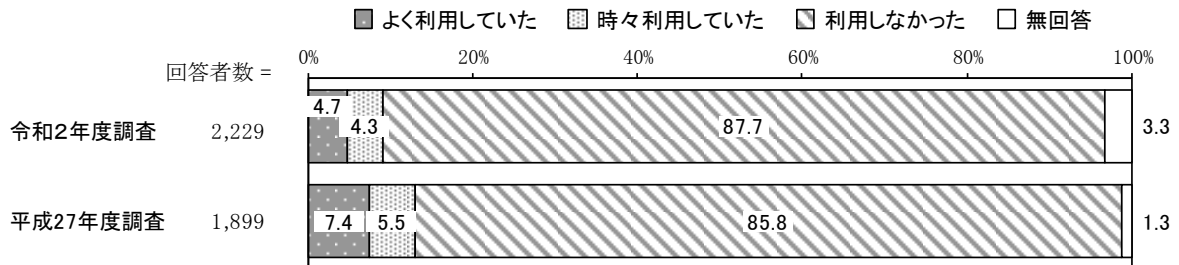
1日あたりの飲酒量別で見ると、飲酒量が多くなるほど「知っている」の割合が高くなる傾向がみられます。また、他に比べ、7～9ドリンクで「知らない」の割合が高くなっています。



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○）

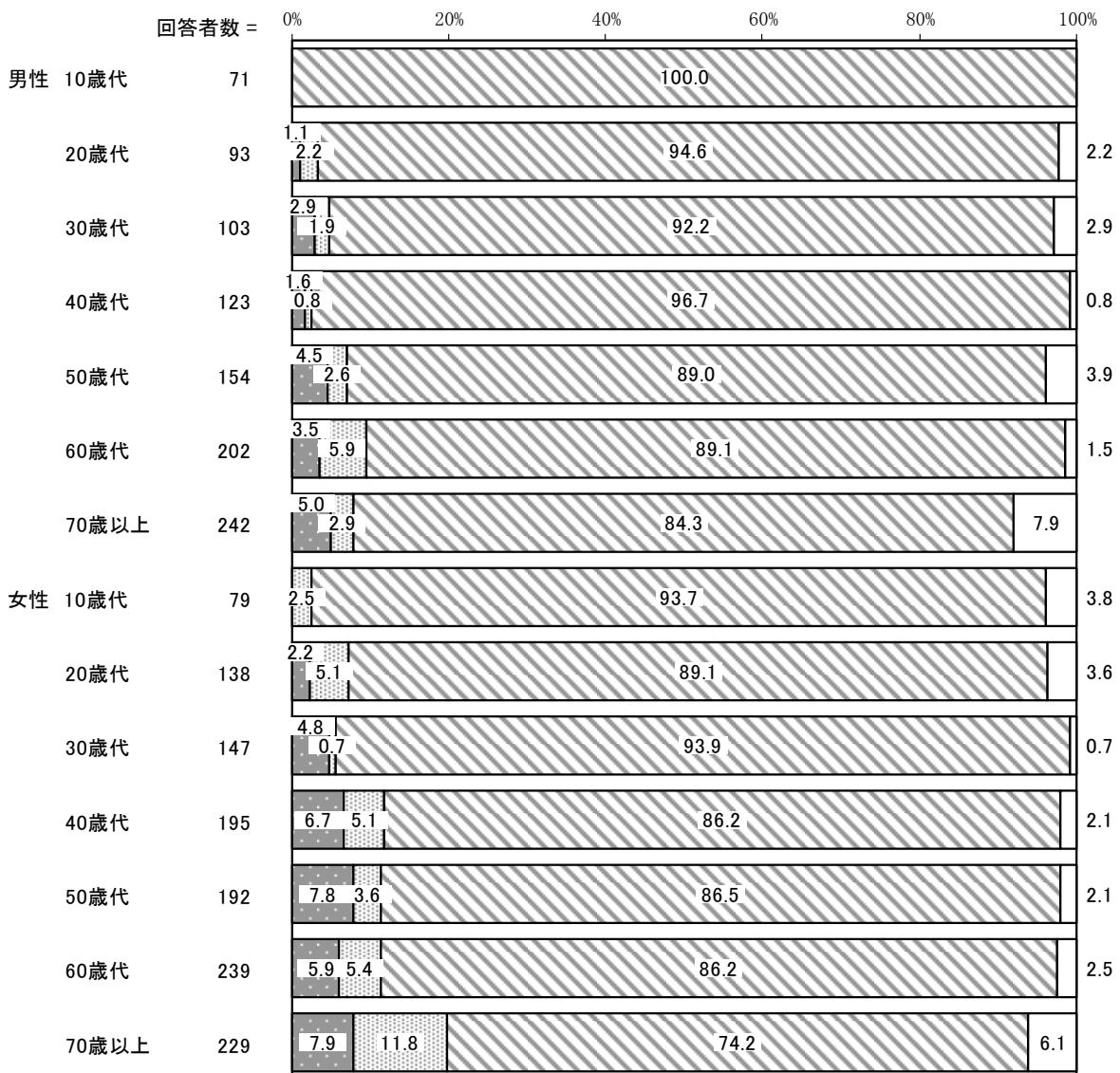
「よく利用していた」と「時々利用していた」をあわせた“利用していた”の割合が9.0%、「利用しなかった」の割合が87.7%となっています。

平成27年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



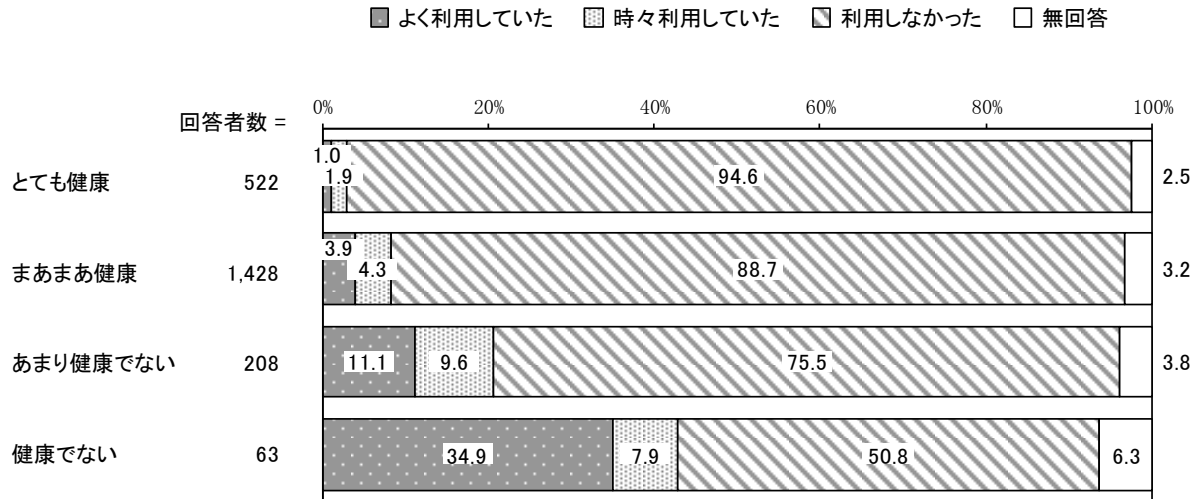
【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、女性で年齢が高くなるにつれ“利用していた”の割合が高くなる傾向がみられ、女性の70歳以上で約2割となっています。



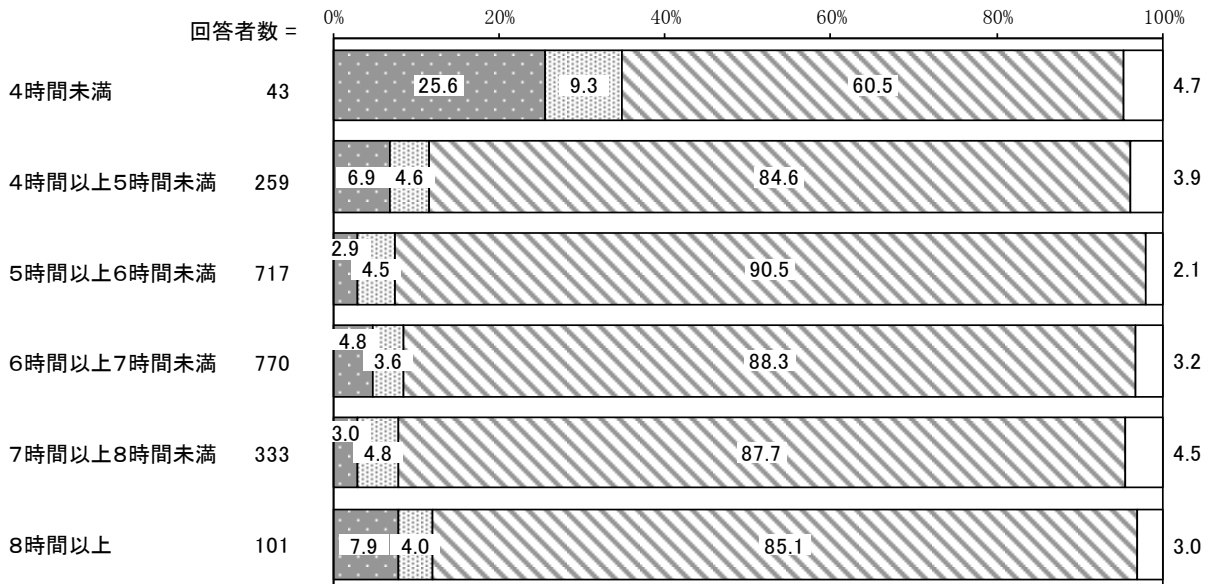
【健康状態別】

健康状態別で見ると、健康ではないほど「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時間未満で「よく利用していた」の割合が高くなっています。また、他に比べ、5時間以上6時間未満で「利用しなかった」の割合が高くなっています。

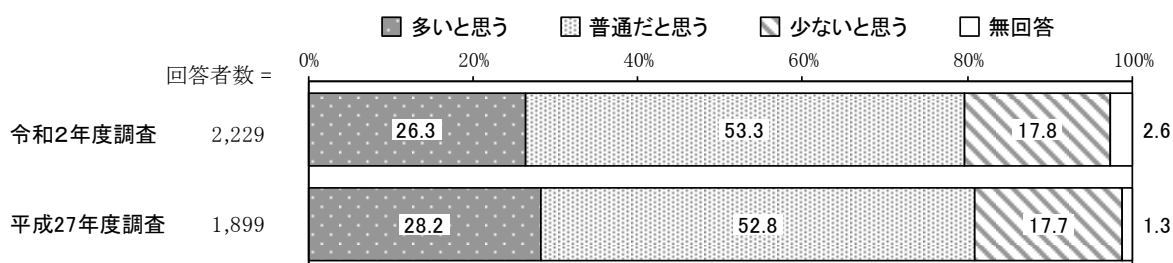


3 ストレスや悩み事について

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○)

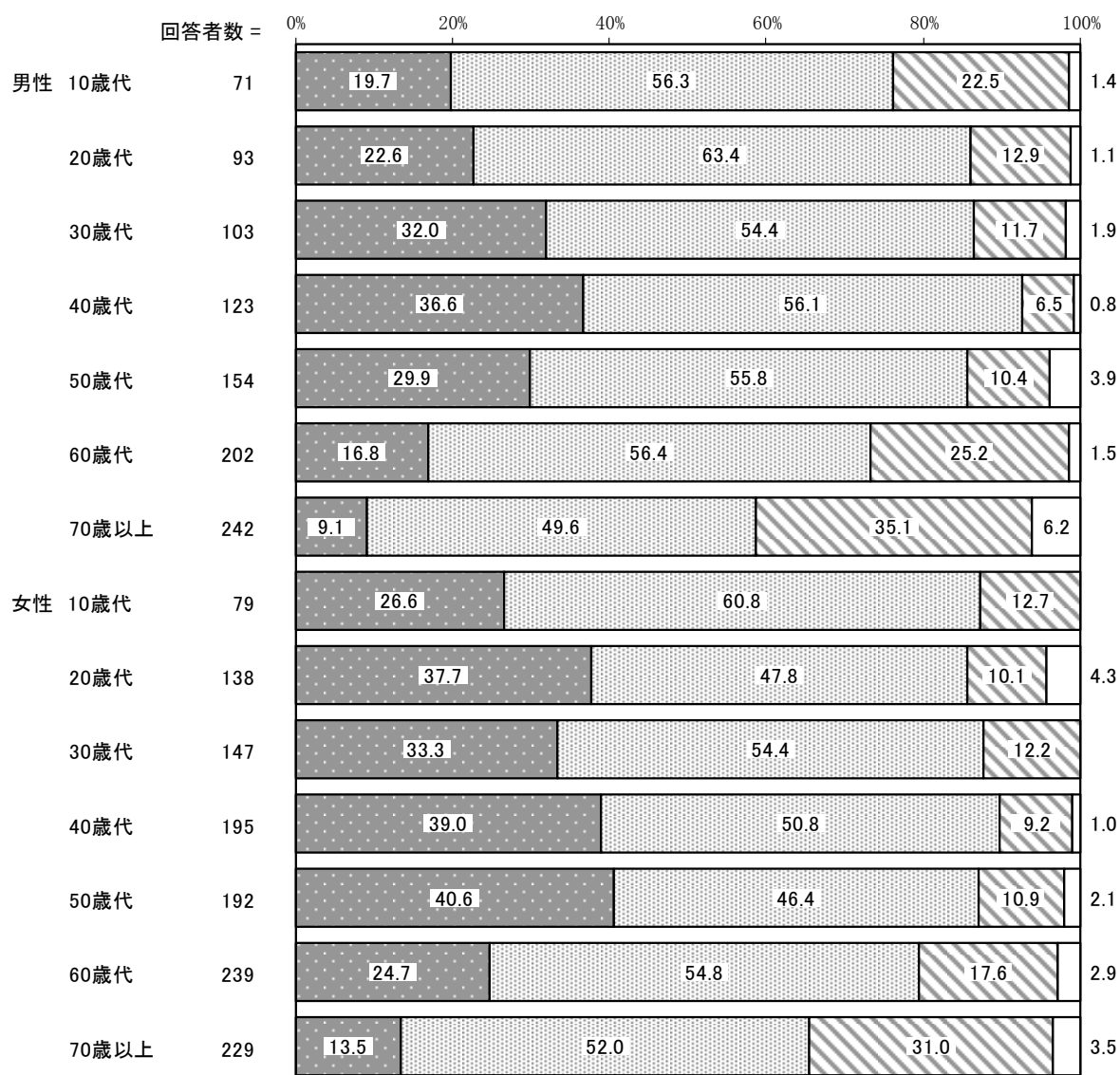
「普通だと思う」の割合が 53.3%と最も高く、次いで「多いと思う」の割合が 26.3%、「少ないと思う」の割合が 17.8%となっています。

平成 27 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



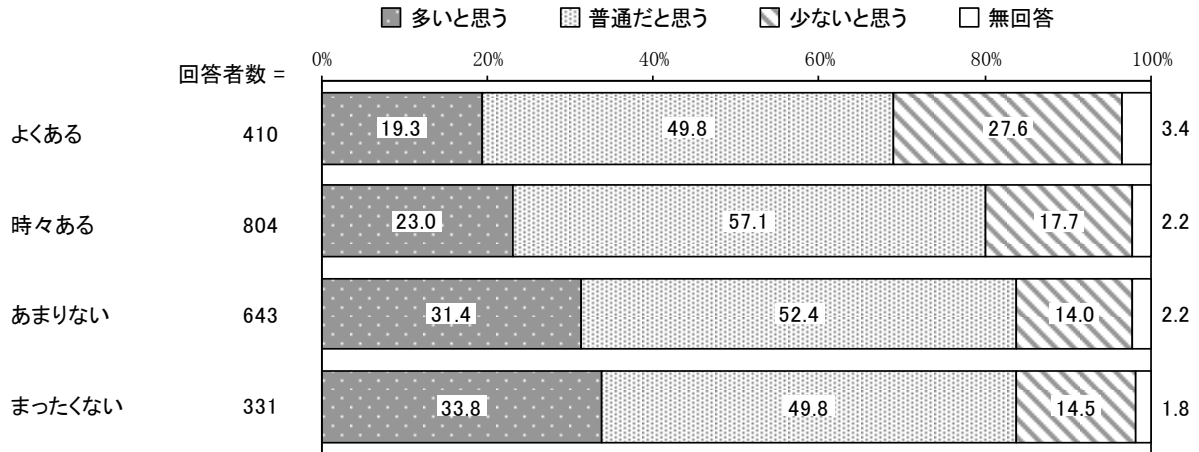
【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、他に比べ、男性の 40 歳代、女性の 40 歳代、50 歳代で「多いと思う」の割合が高くなっています。また、男女とも 70 歳以上で「少ないと思う」の割合が高くなっています。



【地域との交流別】

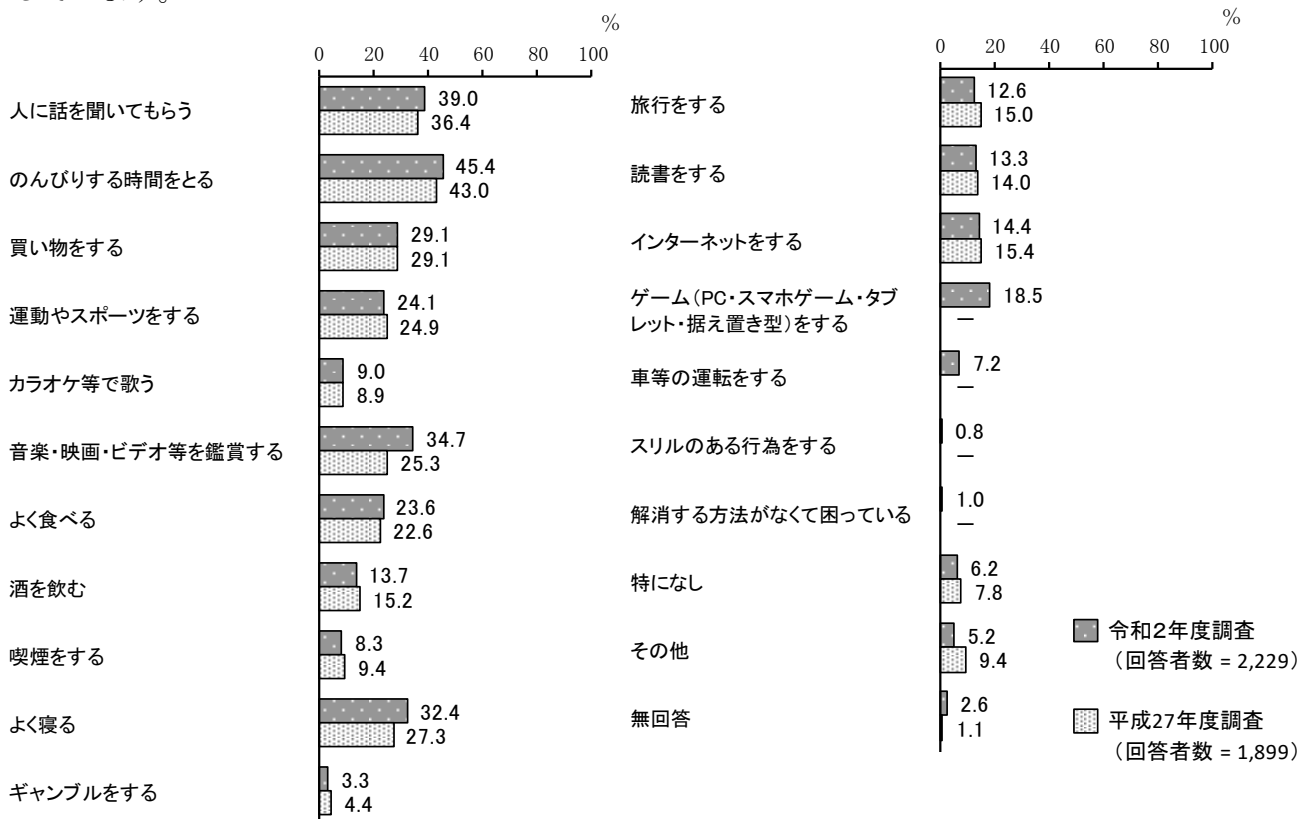
地域との交流別でみると、交流が少なくなるほど「多いと思う」の割合が高くなる傾向がみられます。一方、交流が多くなるにつれて「少ないと思う」の割合が高くなる傾向がみられます。また、他に比べ、時々あるで「普通だと思う」の割合が高くなっています。



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45.4%と最も高く、次いで「人に話を聞いてもらう」の割合が39.0%、「音楽・映画・ビデオ等を鑑賞する」の割合が34.7%となっています。

平成27年度調査と比較すると、「音楽・映画・ビデオ等を鑑賞する」「よく寝る」の割合が増加しています。



※平成27年度調査に「ゲーム(PC・スマホゲーム・タブレット・据え置き型)をする」「車等の運転をする」「スリルのある行為をする」「解消する方法がなくて困っている」の選択肢はありません。

【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」「買い物をする」「よく食べる」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」「喫煙をする」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・ビデオ等を鑑賞する	よく食べる	酒を飲む	喫煙をする	よく寝る
男性	990	22.1	40.3	14.6	31.5	8.5	30.5	16.2	20.7	14.0	29.2
女性	1220	52.5	49.7	40.5	18.0	9.4	38.0	29.6	8.0	3.6	34.8
その他	3	66.7	66.7	100.0	66.7	33.3	66.7	100.0	33.3	33.3	100.0

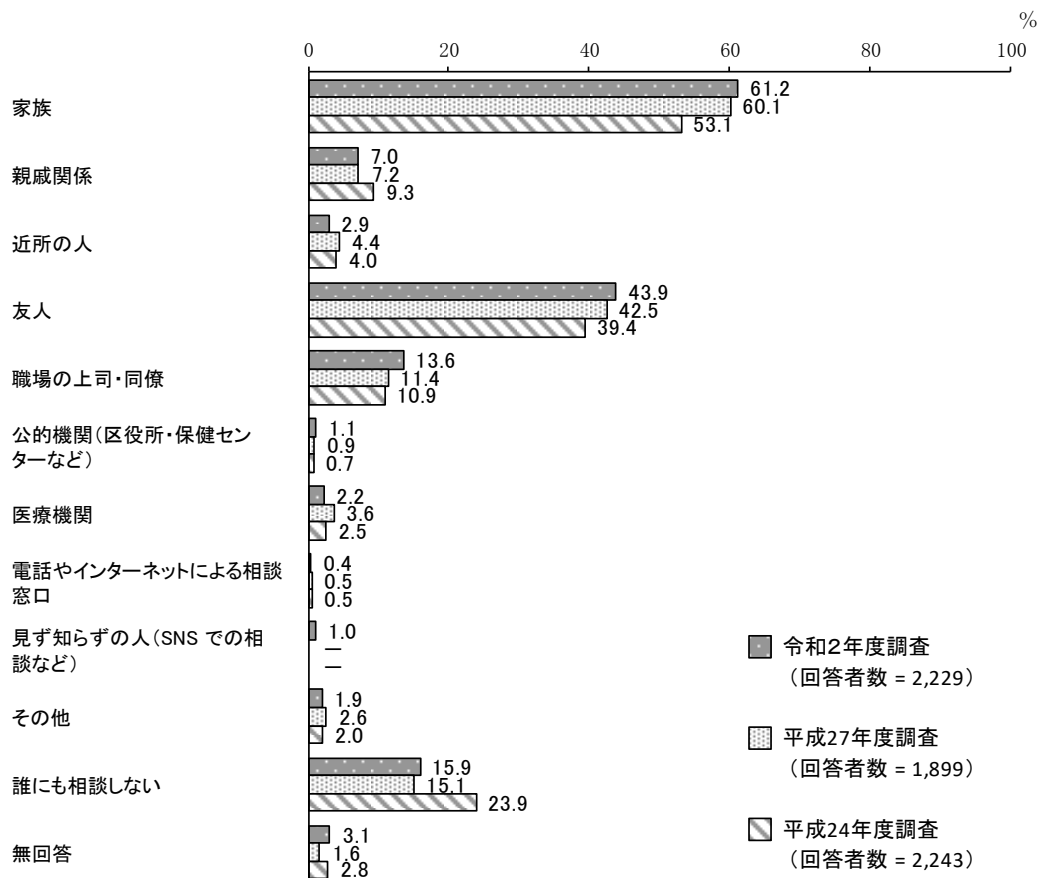
区分	ギャンブルをする	旅行をする	読書をする	インターネットをする	ゲーム(PC・スマホゲーム・タブレット・据え置き型)をする	車等の運転をする	スリルのある行為をする	解消する方法がなくて困っている	特になし	その他	無回答
男性	6.3	10.7	12.0	14.9	22.2	11.9	1.1	0.9	9.6	4.3	2.7
女性	0.9	14.2	14.2	13.9	15.6	3.3	0.4	1.1	3.4	5.9	2.4
その他	33.3	33.3	66.7	33.3	33.3	66.7	33.3	—	—	33.3	—

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 61.2%と最も高く、次いで「友人」の割合が 43.9%、「誰にも相談しない」の割合が 15.9%となっています。

平成 27 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

平成 24 年度調査と比較すると、「家族」の割合が増加しています。一方、「誰にも相談しない」の割合が減少しています。



※平成 27 年度調査と平成 24 年度調査に「見ず知らずの人 (SNS での相談など)」の選択肢はありません。

【性別】

性別でみると、男性に比べ、女性で「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	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
男性	990	57.5	3.6	1.0	31.0	13.8	0.6	1.4	0.1	0.3	2.0	20.8	3.9
女性	1220	64.7	9.6	4.3	54.3	13.4	1.3	2.7	0.5	1.5	1.9	11.7	2.2
その他	3	66.7	66.7	33.3	66.7	33.3	33.3	33.3	33.3	33.3	—	33.3	—

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、20歳代以上の年代で、男性に比べ、女性で「友人」の割合が高くなっています。また、他に比べ、女性の30歳代、40歳代で「家族」の割合が、男性の40歳代以上で「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	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
男性 10歳代	71	47.9	1.4	—	64.8	7.0	—	—	—	—	2.8	12.7	—
20歳代	93	55.9	1.1	2.2	55.9	21.5	—	—	—	—	—	19.4	2.2
30歳代	103	67.0	4.9	1.0	35.0	33.0	1.9	2.9	—	1.0	—	10.7	2.9
40歳代	123	61.0	4.1	—	24.4	17.1	0.8	—	0.8	—	0.8	24.4	0.8
50歳代	154	58.4	1.9	0.6	24.0	21.4	0.6	0.6	—	—	2.6	23.4	4.5
60歳代	202	55.0	6.4	1.5	27.7	10.4	—	4.0	—	1.0	3.0	22.3	2.0
70歳以上	242	56.2	3.3	1.2	20.2	0.8	0.8	0.8	—	—	2.9	23.6	9.1
女性 10歳代	79	63.3	2.5	1.3	64.6	1.3	—	—	—	3.8	2.5	15.2	—
20歳代	138	65.2	3.6	—	65.2	13.8	1.4	2.2	0.7	7.2	0.7	10.1	4.3
30歳代	147	75.5	9.5	8.2	66.0	19.0	2.7	2.7	0.7	0.7	0.7	7.5	—
40歳代	195	73.8	10.3	5.1	57.9	26.2	—	4.1	0.5	1.5	2.1	10.3	1.5
50歳代	192	64.6	4.7	2.6	49.0	21.9	2.1	2.6	1.6	—	1.6	12.5	2.1
60歳代	239	64.4	12.6	5.0	51.5	8.8	0.4	0.4	—	0.4	2.9	9.2	2.5
70歳以上	229	50.2	16.2	5.7	41.0	0.9	2.2	5.2	—	—	2.2	17.5	3.5

【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。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、あなた（又はあなたと配偶者・パートナー）と子で「家族」「職場の上司・同僚」の割合が、単身（1人暮らし）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	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(1人暮らし)	281	25.6	10.3	3.9	42.0	13.2	2.1	4.6	0.4	1.1	3.9	28.8	4.6
配偶者・パートナーのみ	608	70.1	6.7	2.3	34.7	10.4	0.5	1.6	0.2	0.5	1.5	13.7	3.9
あなた(又はあなたと 配偶者・パートナー)と親	361	54.6	2.5	1.1	59.0	13.3	0.8	1.9	0.6	2.5	1.7	16.3	2.8
あなた(又はあなたと 配偶者・パートナー)と子	750	70.9	7.9	4.1	42.7	17.2	1.2	1.5	0.4	0.5	1.5	13.2	2.1
あなたを含めて三世代	125	62.4	8.8	2.4	47.2	11.2	0.8	3.2	0.8	—	2.4	14.4	1.6
その他	80	57.5	3.8	1.3	62.5	15.0	2.5	2.5	—	3.8	3.8	13.8	1.3

【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：％

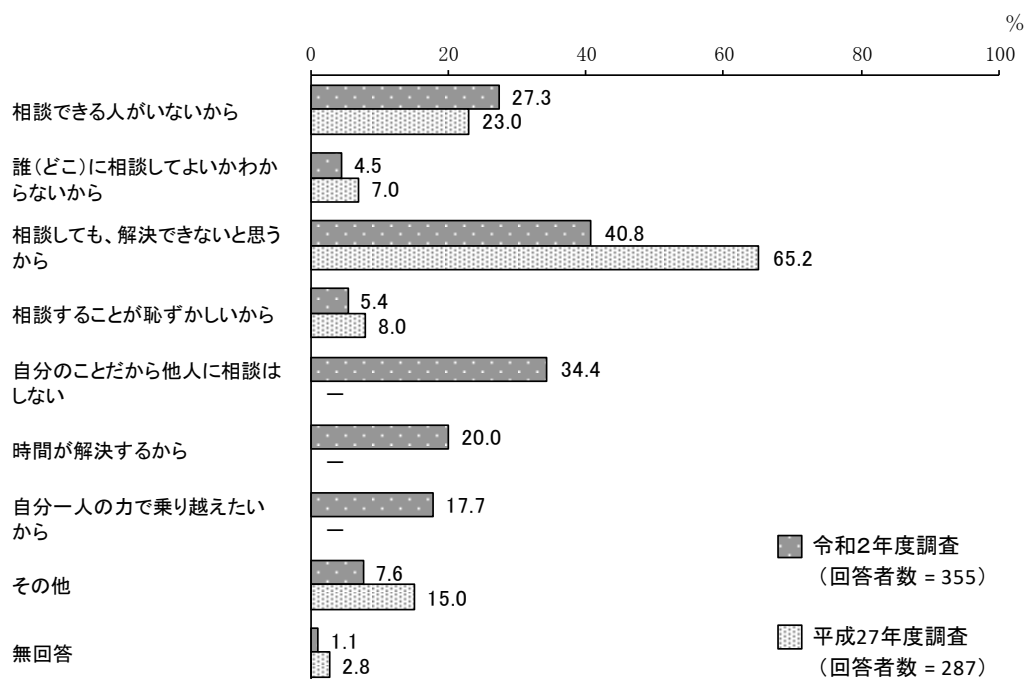
区分	回答者数 (件)	家族	親戚関係	近所の人	友人	職場の上司・同僚	公的機関 (区役所・ 保健センターなど)	医療機関	電話やインターネットに よる相談窓口	見ず知らずの人 (SNSでの相談など)	その他	誰にも相談しない	無回答
よくある	410	59.5	10.2	10.0	55.1	9.0	1.0	2.4	0.5	0.2	2.7	10.2	5.4
時々ある	804	64.9	8.3	2.4	44.9	14.1	1.7	1.7	0.2	1.0	2.4	12.3	2.9
あまりない	643	61.6	4.7	0.3	40.4	15.7	0.3	2.6	0.2	1.2	1.4	18.0	2.3
まったくない	331	55.0	4.5	0.3	35.3	14.8	1.2	2.1	0.9	1.5	1.2	26.6	1.5

問 16 で「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。(〇はいくつでも)

「相談しても、解決できないと思うから」の割合が 40.8%と最も高く、次いで「自分のことだから他人に相談はしない」の割合が 34.4%、「相談できる人がいないから」の割合が 27.3%となっています。

平成 27 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」の割合が減少しています。



※前回調査に「自分のことだから他人に相談はしない」「時間が解決するから」「自分一人の力で乗り越えたいから」の選択肢はありません。

【性別】

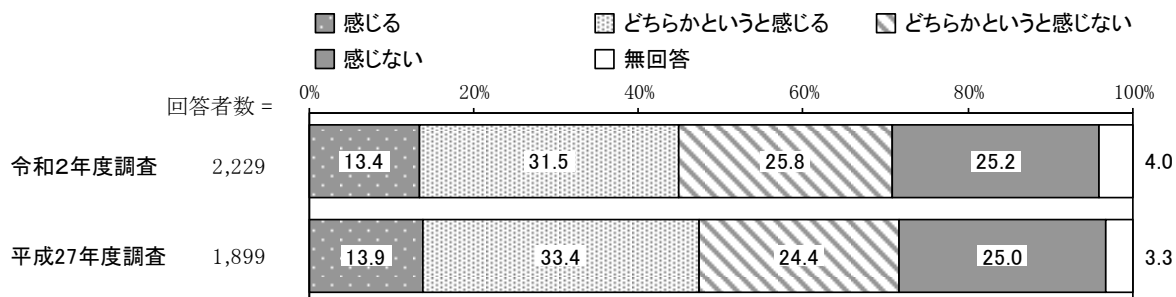
性別でみると、男性に比べ、女性で「相談しても、解決できないと思うから」の割合が高くなっています。一方、女性に比べ、男性で「自分のことだから他人に相談はしない」の割合が高くなっています。

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	自分のことだから他人に相談はしない	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	206	26.7	4.4	36.4	2.4	37.9	18.9	19.9	7.8	1.5
女性	143	28.0	4.9	47.6	9.8	28.7	20.3	15.4	7.0	0.7
その他	1	100.0	—	—	—	100.0	—	—	100.0	—

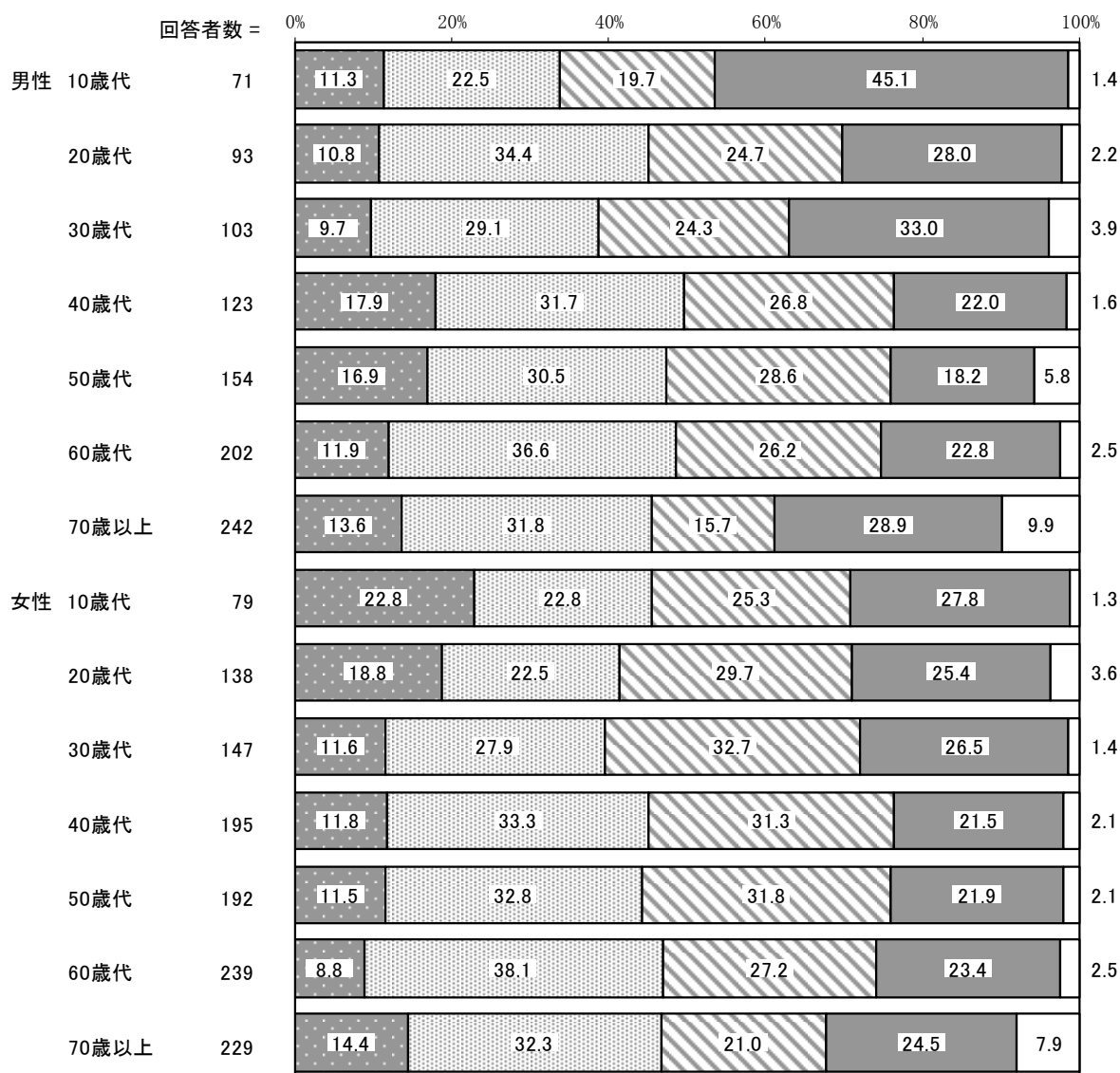
問 17 あなたは、悩みやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか。(1つに○)

「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44.9%、「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51.0%となっています。
平成27年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性・年齢別】

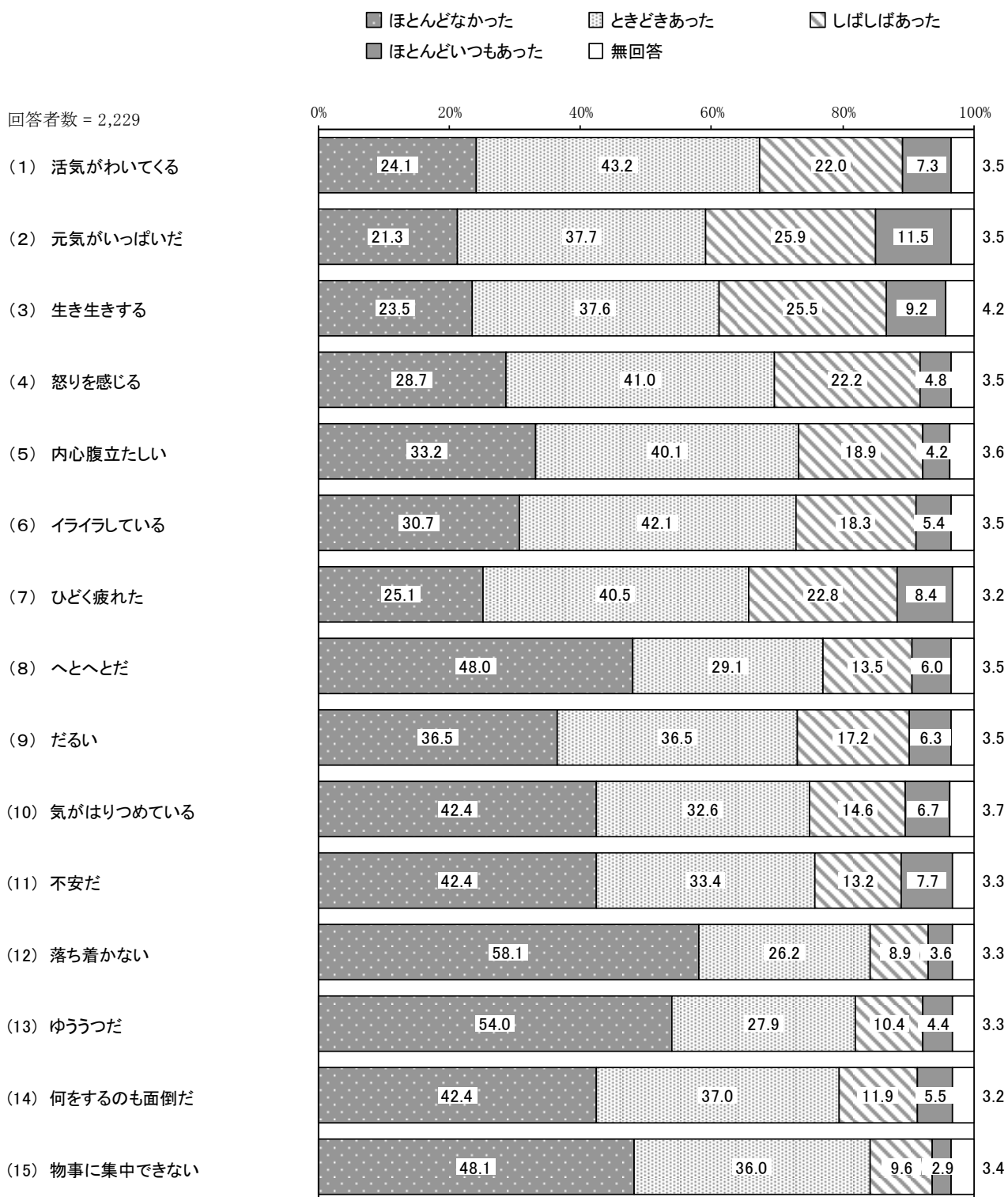
性・年齢別で見ると、他に比べ、男性の40歳代から60歳代で“感じる”の割合が高くなっています。また、男性の10歳代で“感じない”の割合が高くなっています。

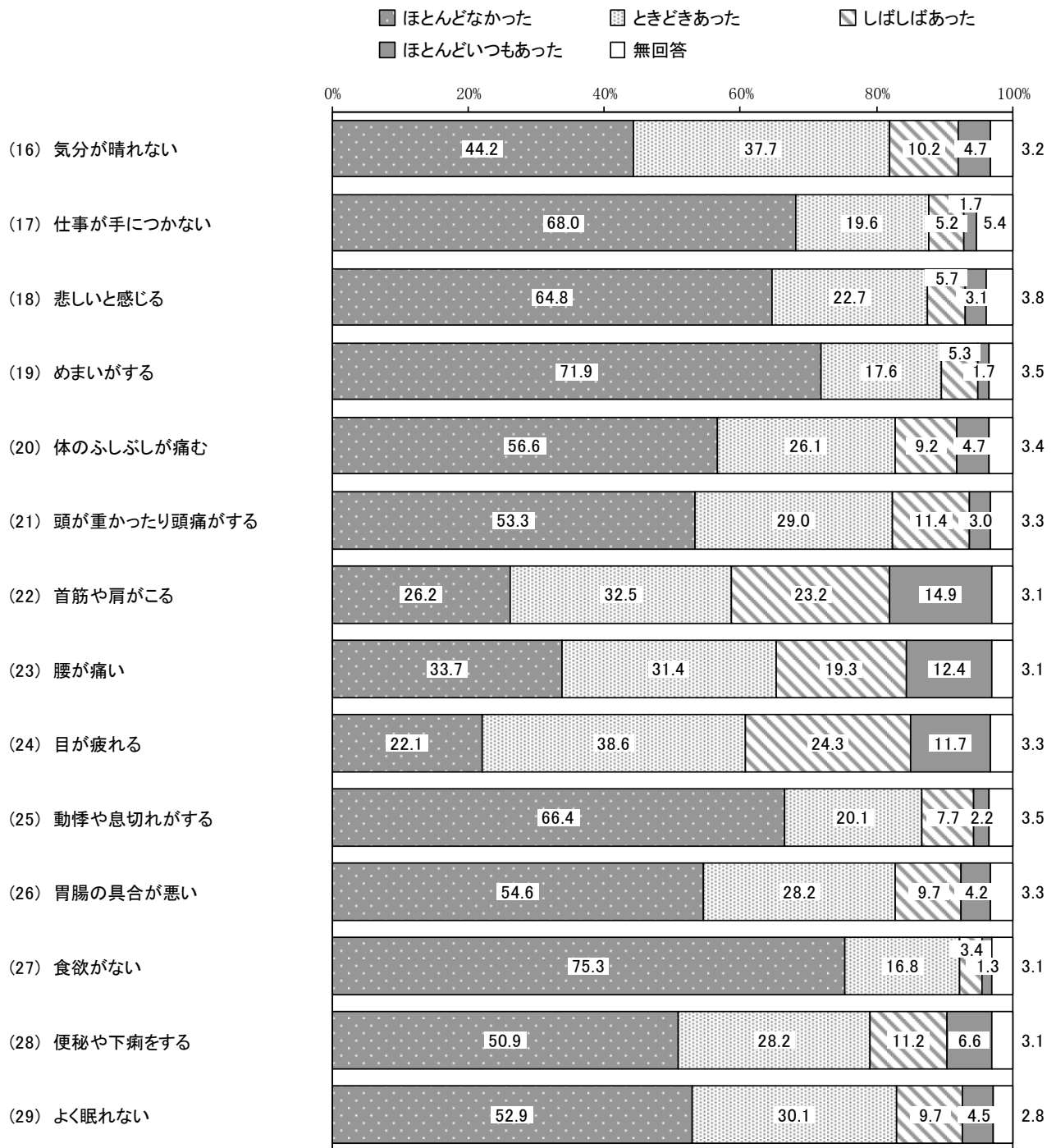


4 こころの健康について

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○)

『(27) 食欲がない』で「ほとんどなかった」の割合が高くなっています。また、『(1) 活気がわいてくる』で「ときどきあった」の割合が、『(2) 元気がいっぱいだ』『(3) 生き生きする』で「しばしばあった」の割合が、『(22) 首筋や肩がこる』で「ほとんどいつもあった」の割合が高くなっています。





※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。

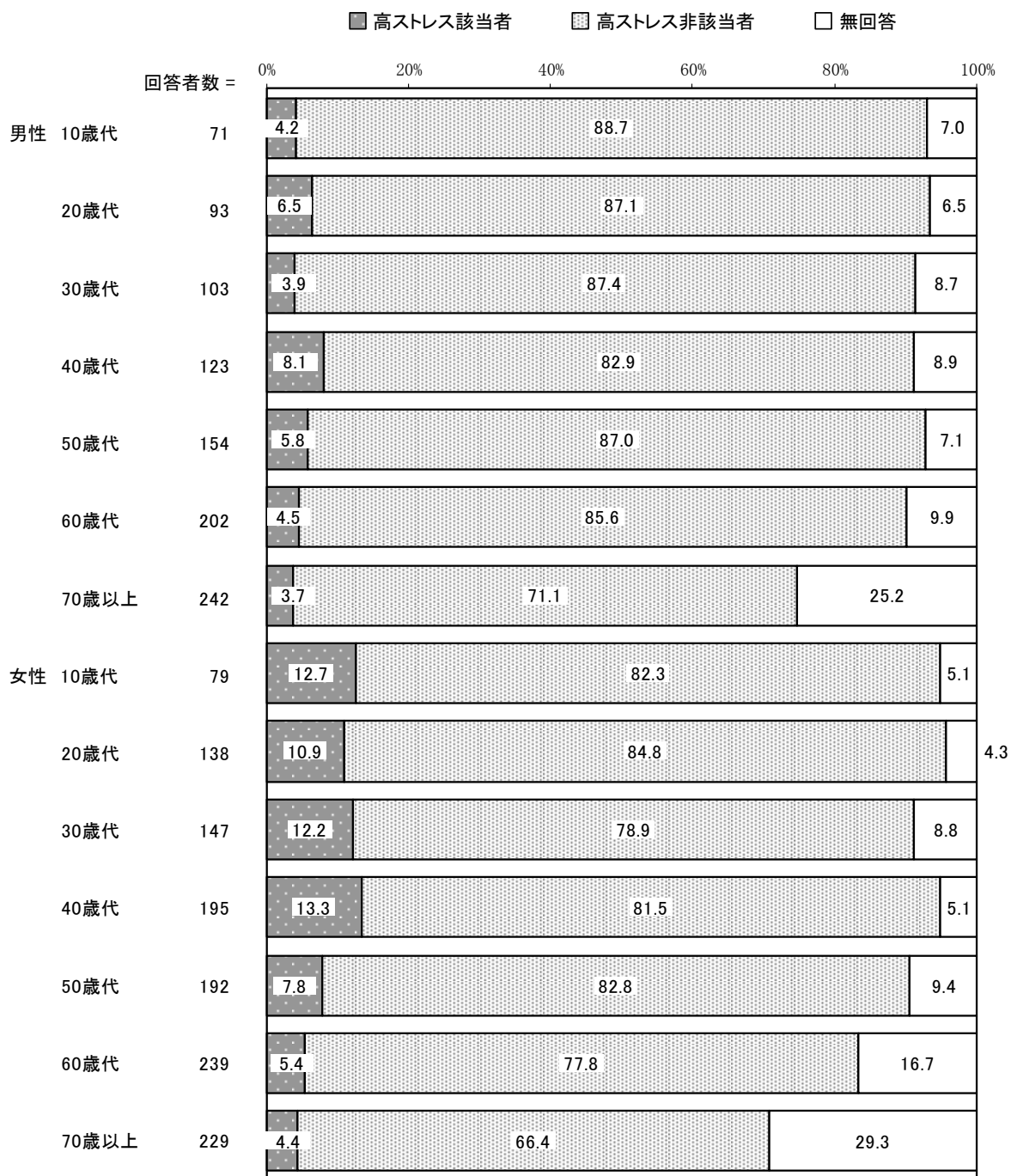
なお、問 1 から問 3 に関しては、点数が低いほどストレスが高いと評価される設問になっているので、こちらは点数を逆転させて計算する必要があります。

(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

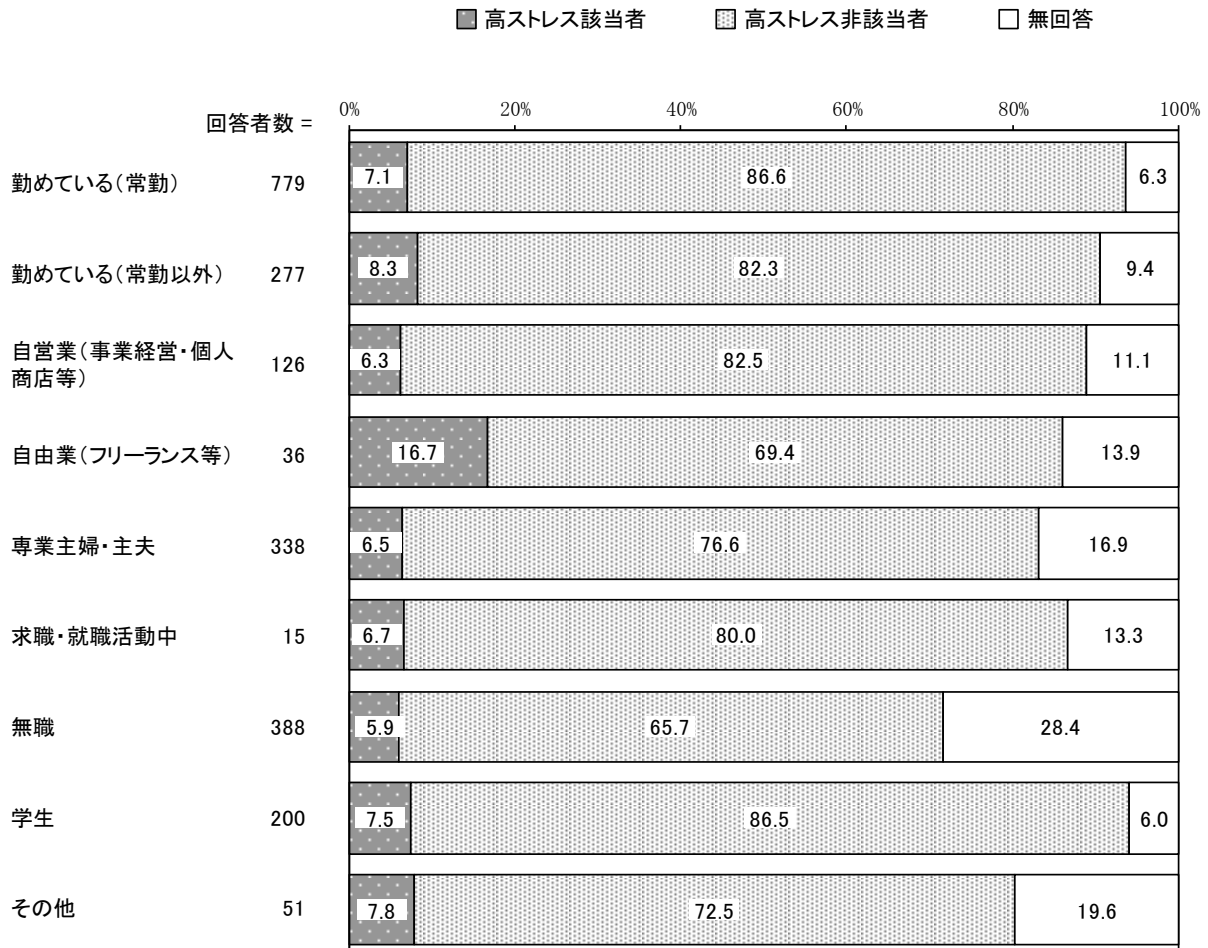
【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、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歳代以下で「高ストレス該当者」の割合が高くなっています。



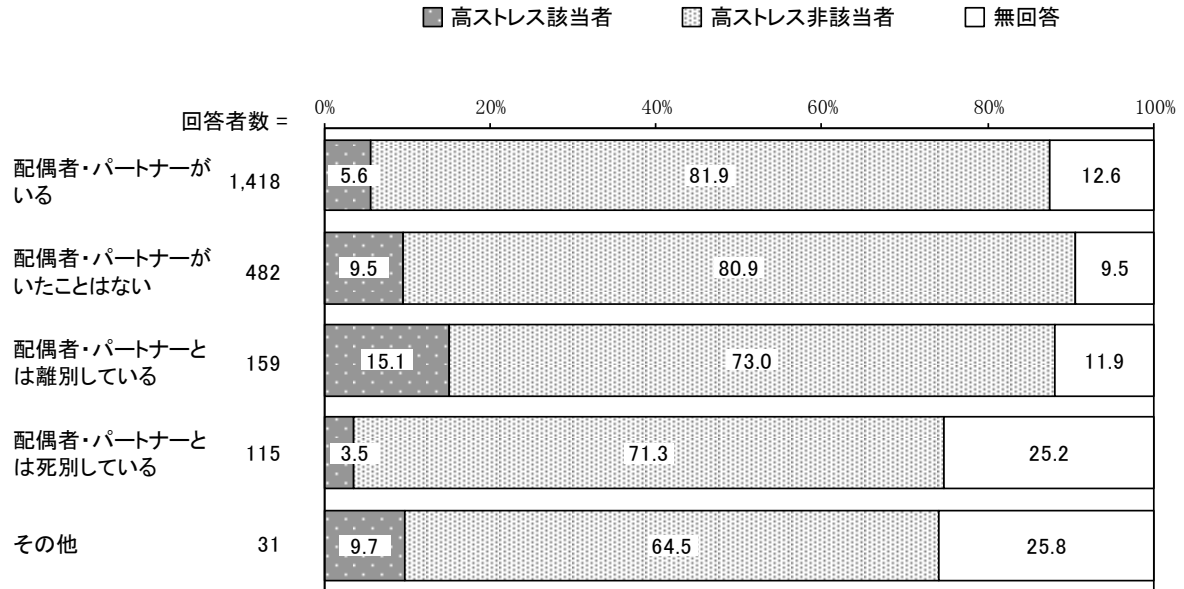
【就労状況別】

就労状況別で見ると、他に比べ、自由業（フリーランス等）で「高ストレス該当者」の割合が高くなっています。また、他に比べ、勤めている（常勤）、学生で「高ストレス非該当者」の割合が高くなっています。



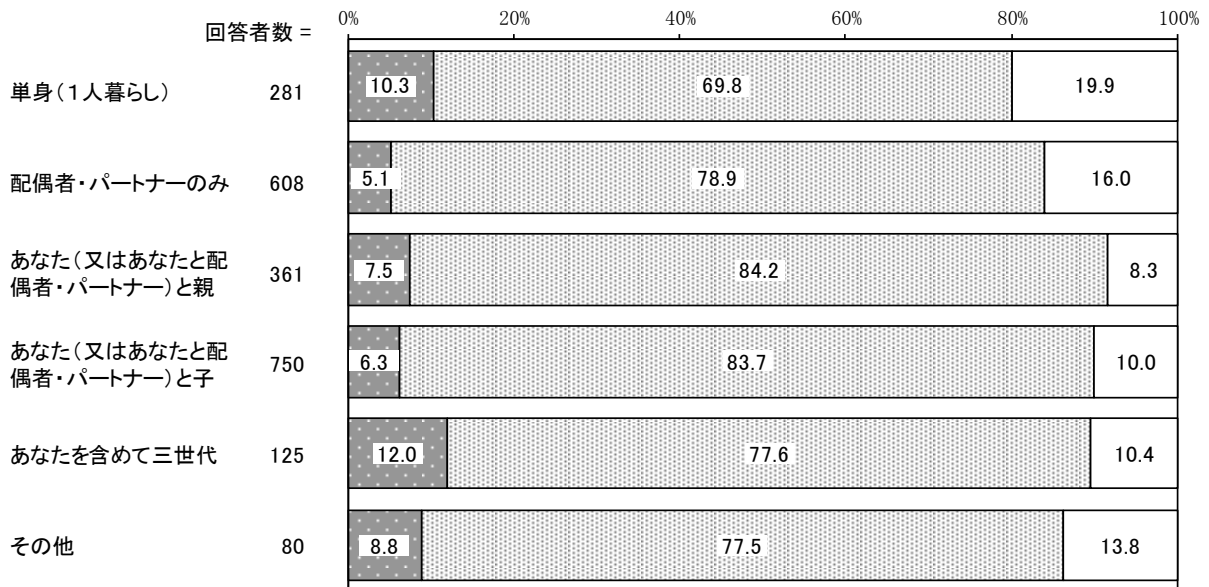
【配偶者の有無別】

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



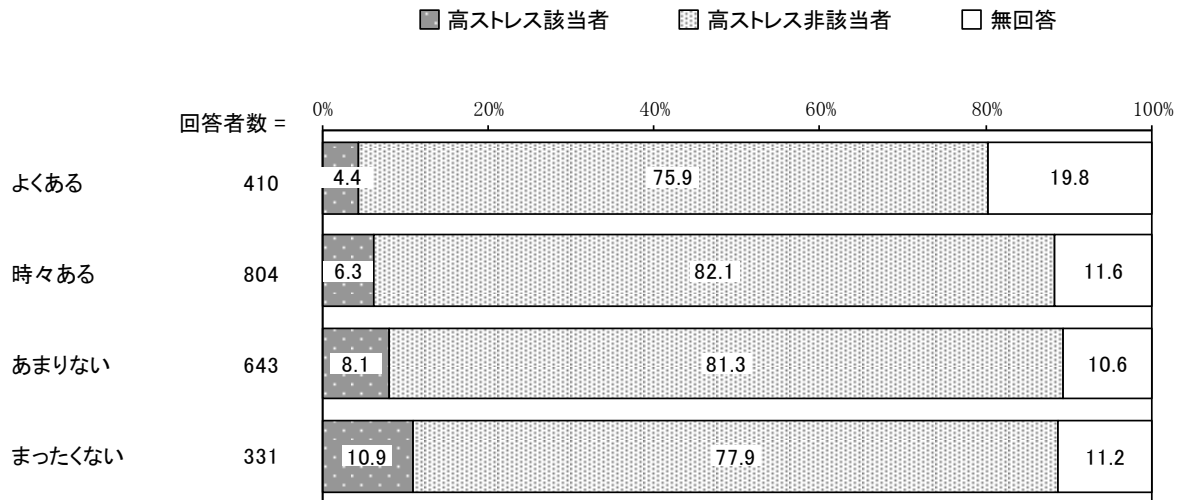
【世帯構成別】

世帯構成別でみると、他に比べ、あなた（又はあなたと配偶者・パートナー）と親で「高ストレス非該当者」の割合が高くなっています。



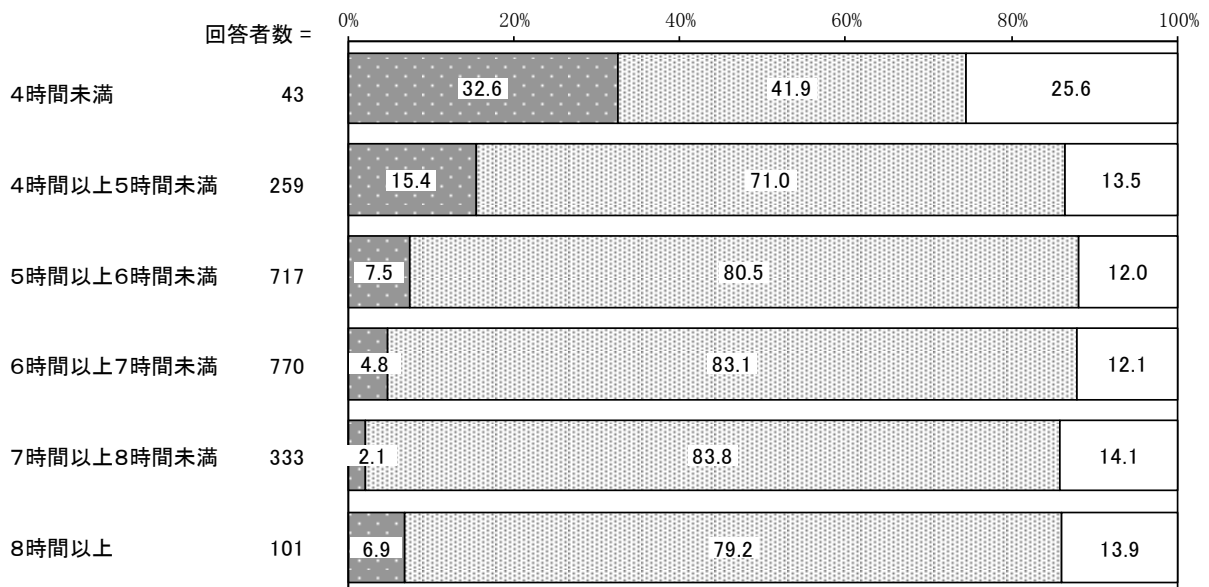
【地域との交流別】

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。



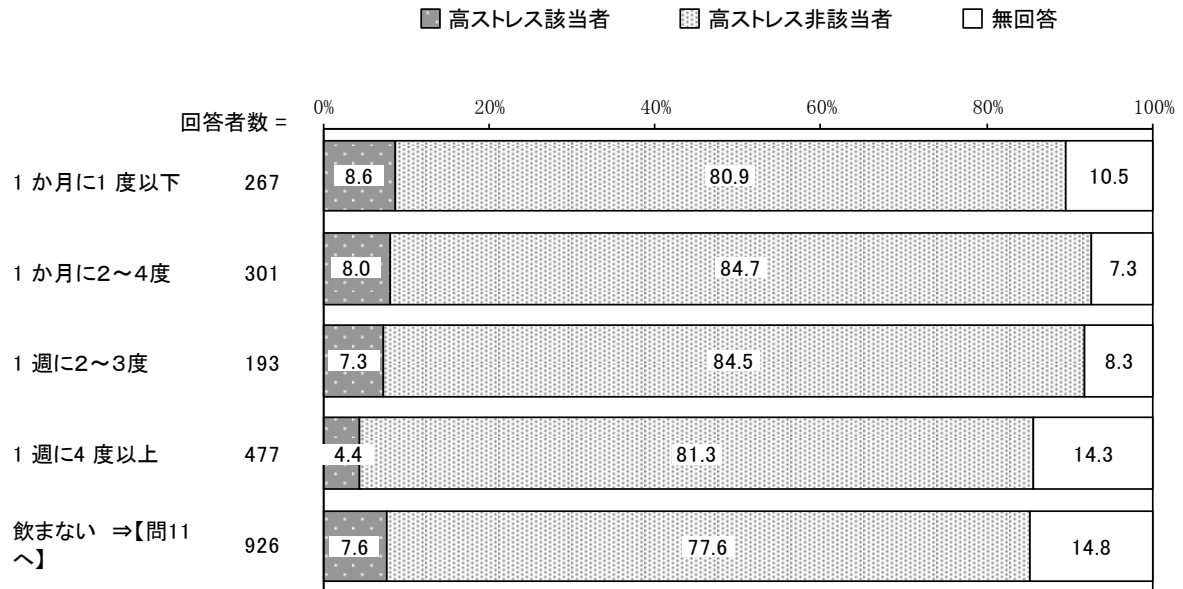
【平均睡眠時間別】

平均睡眠時間別でみると、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。



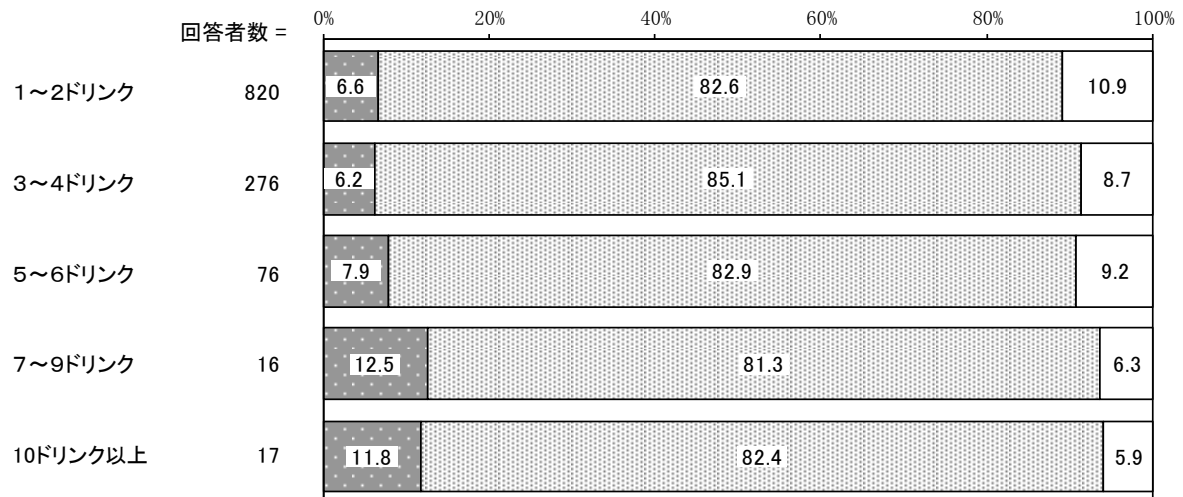
【飲酒の頻度別】

飲酒の頻度別でみると、大きな差異はみられません。



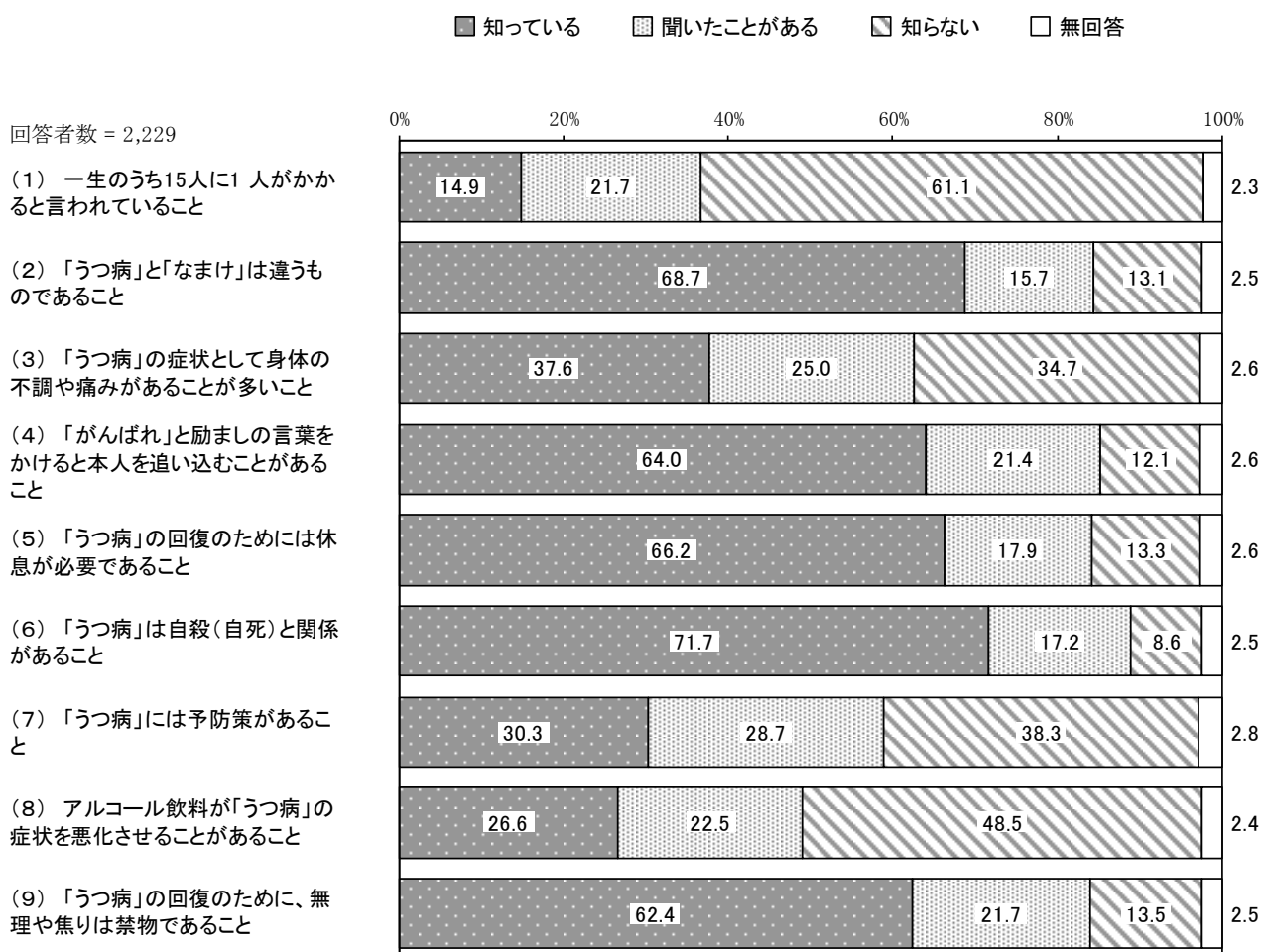
【飲酒量別】

飲酒量別でみると、7ドリンク以上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○)

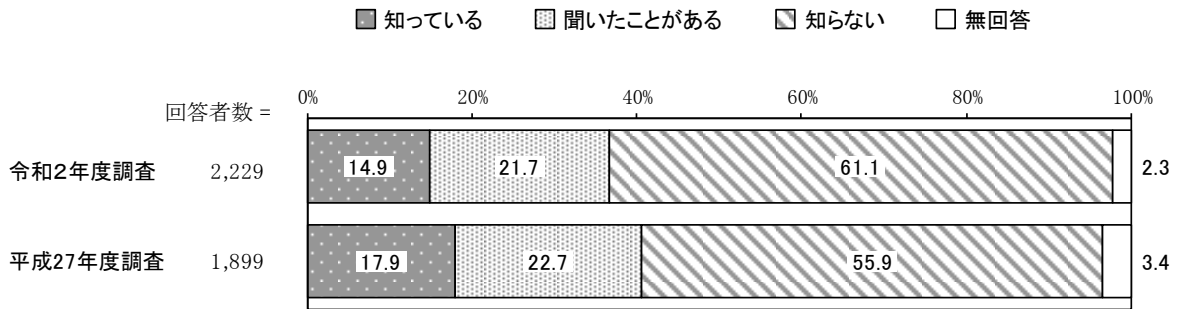
『(6)「うつ病」は自殺(自死)と関係があること』で「知っている」の割合が高くなっています。また、『(7)「うつ病」には予防策があること』で「聞いたことがある」の割合が、『(1)一生のうち15人に1人がかかると言われていること』で「知らない」の割合が高くなっています。



(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】

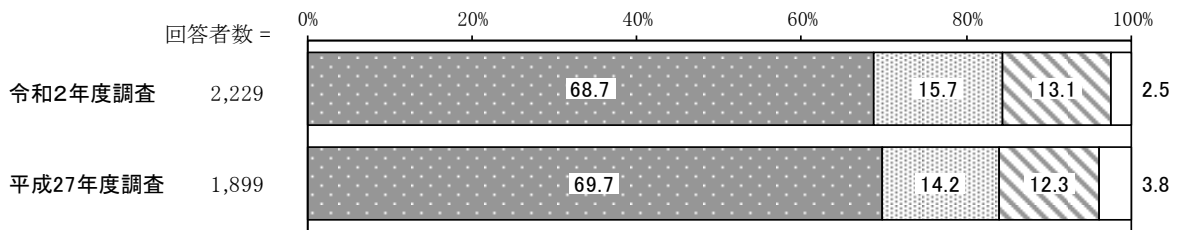
平成27年度調査と比較すると、「知らない」の割合が増加しています。



(2) 「うつ病」と「なまけ」は違うものであること

【前回比較】

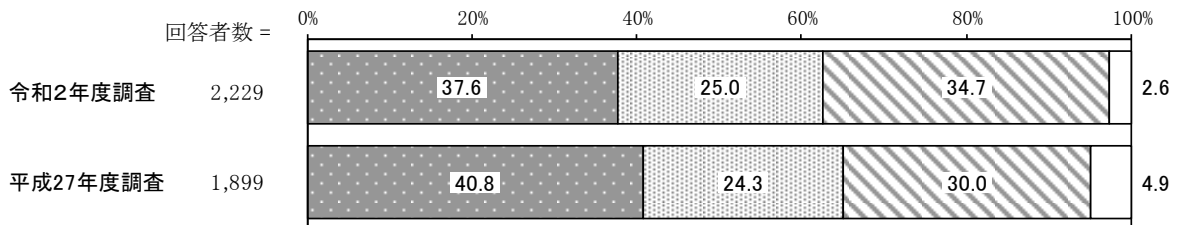
平成27年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



(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】

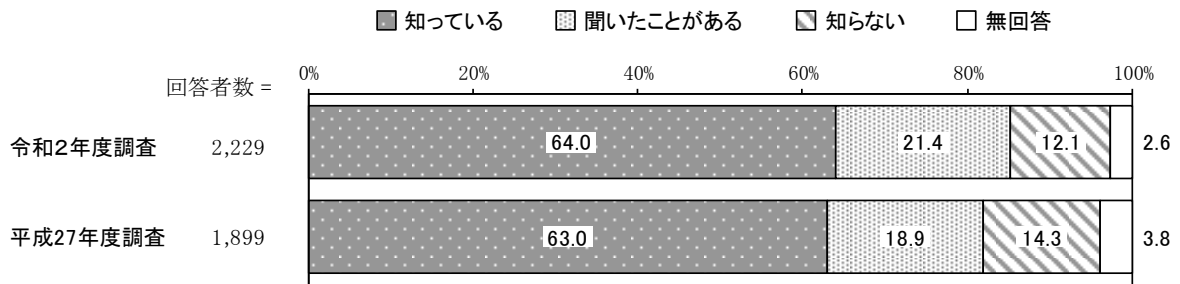
平成27年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



(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】

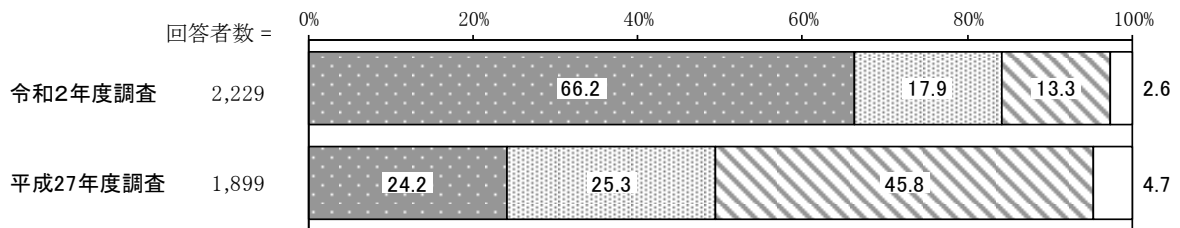
平成27年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



(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】

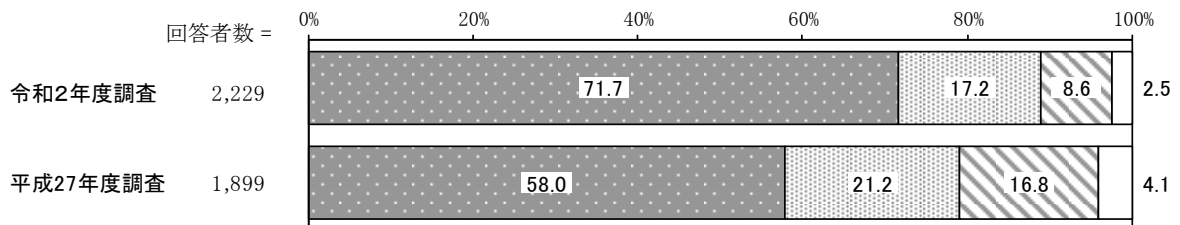
平成27年度調査と比較すると、「知っている」の割合が増加しています。一方、「聞いたことがある」「知らない」の割合が減少しています。



(6) 「うつ病」は自殺（自死）と関係があること

【前回比較】

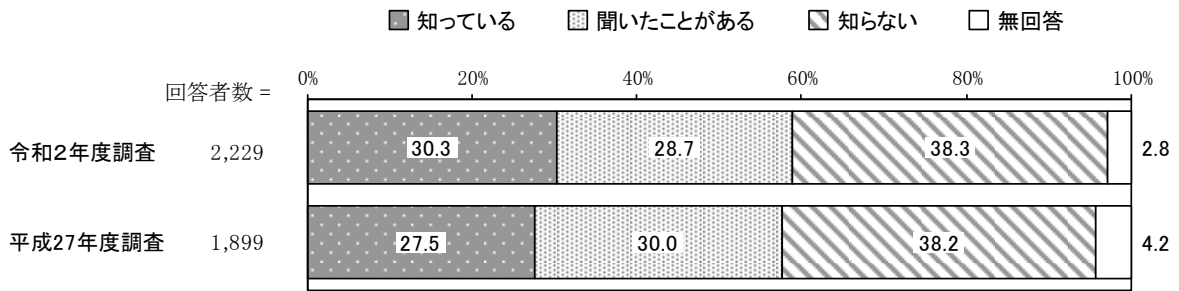
平成27年度調査と比較すると、「知っている」の割合が増加しています。一方、「知らない」の割合が減少しています。



(7) 「うつ病」には予防策があること

【前回比較】

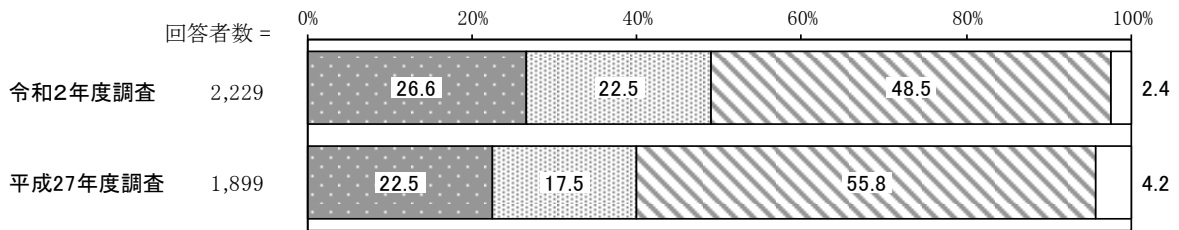
平成27年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



(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】

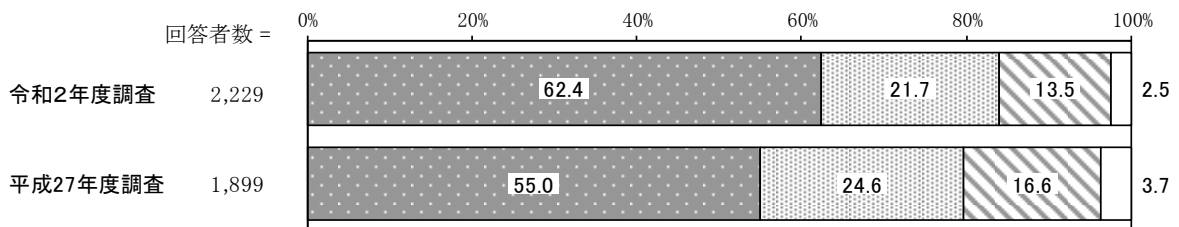
平成27年度調査と比較すると、「知らない」の割合が減少しています。



(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】

平成27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。

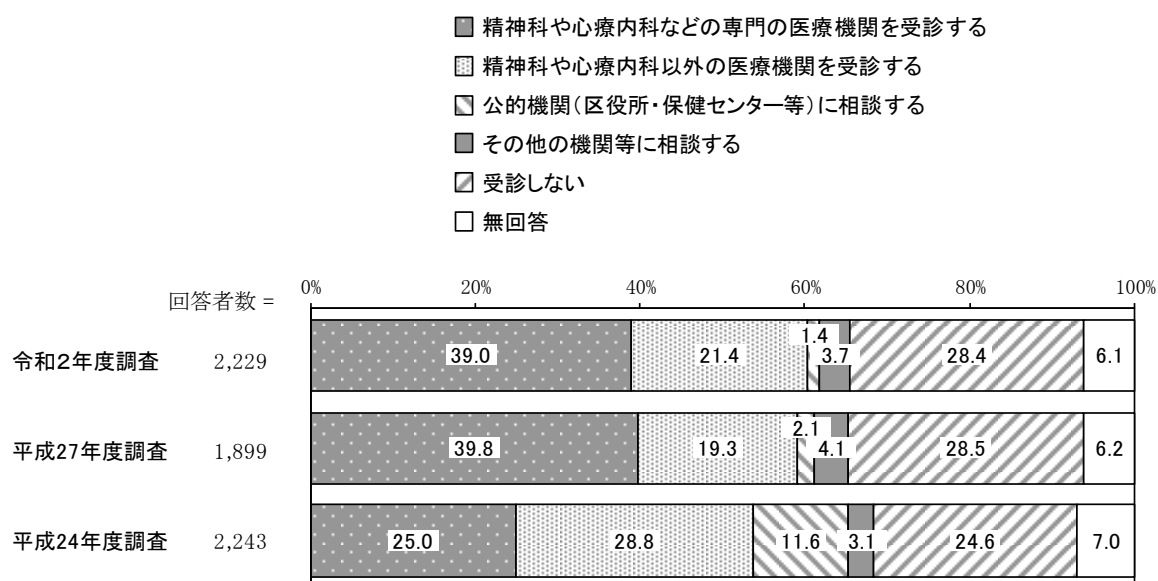


問 20 「うつ病」の初期症状には、気分が落ち込むことに加えて、眠れない、夜中や早朝に目が覚める、頭痛、胃痛などの症状が伴う場合があります。このような初期症状が2週間以上続いたとしたら、あなたは医療機関を受診しますか。
(1つに○)

「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 39.0%と最も高く、次いで「受診しない」の割合が 28.4%、「精神科や心療内科以外の医療機関を受診する」の割合が 21.4%となっています。

平成 27 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

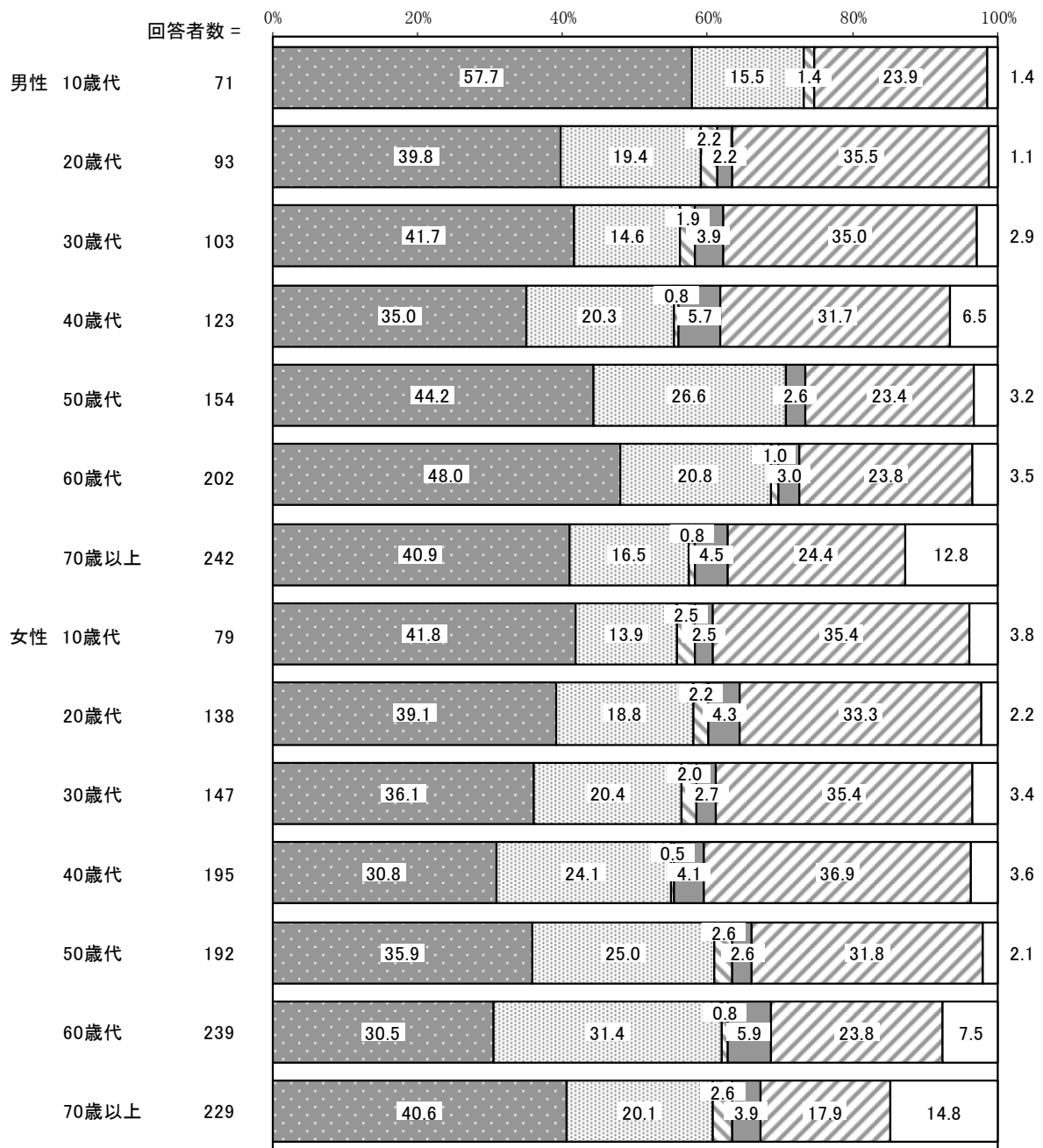
平成 24 年度調査と比較すると、「精神科や心療内科などの専門の医療機関を受診する」の割合が増加しています。一方、「精神科や心療内科以外の医療機関を受診する」「公的機関（区役所・保健センター等）に相談する」の割合が減少しています。



【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、他に比べ、男性の20歳代から40歳代、女性の女性10歳代から40歳代で「受診しない」の割合が高くなっています。また、男性の10歳代で「精神科や心療内科などの専門の医療機関を受診する」の割合が、女性の60歳代で「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。

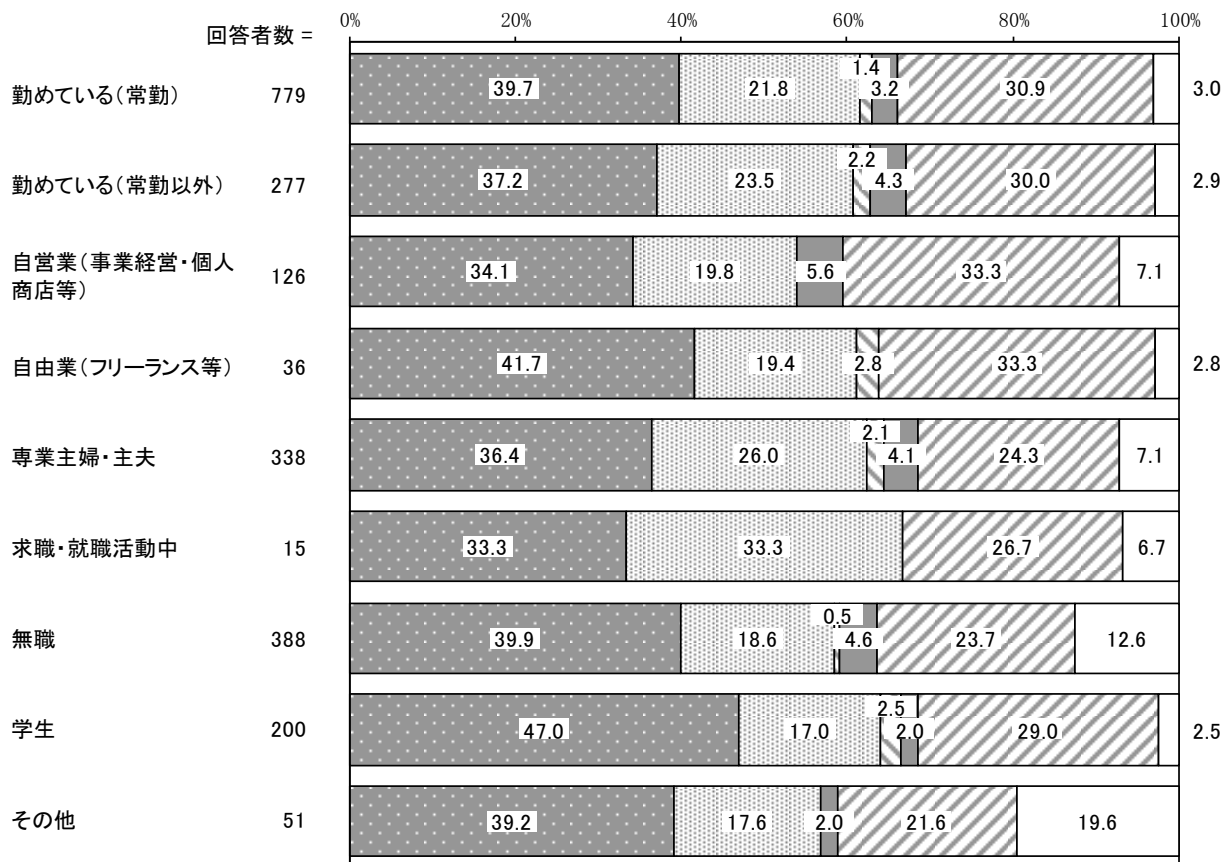
- 精神科や心療内科などの専門の医療機関を受診する
- ▨ 精神科や心療内科以外の医療機関を受診する
- ▤ 公的機関(区役所・保健センター等)に相談する
- その他の機関等に相談する
- ▨ 受診しない
- 無回答



【就労状況別】

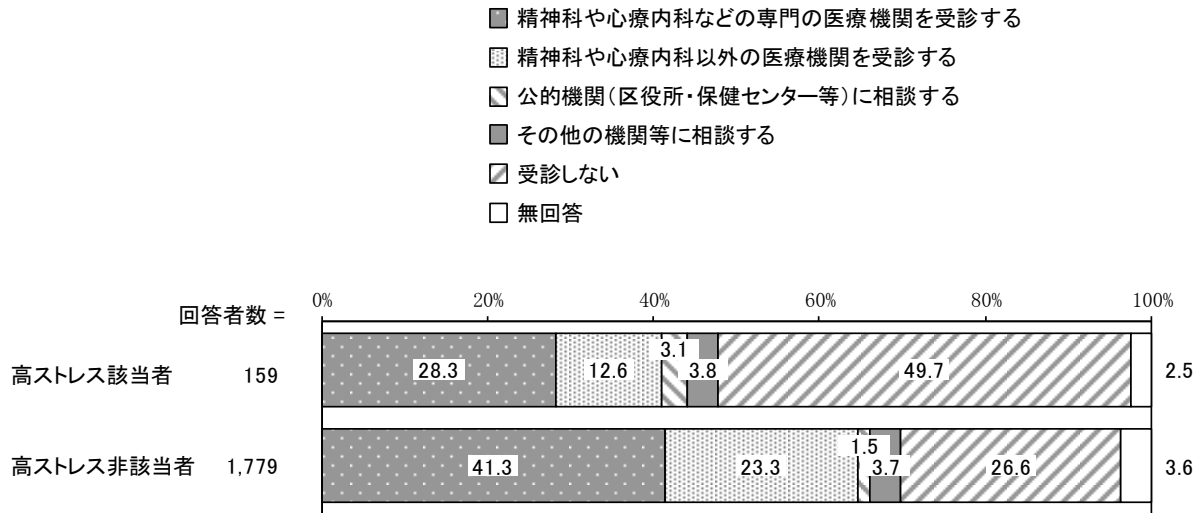
就労状況別でみると、他に比べ、学生で「精神科や心療内科などの専門の医療機関を受診する」の割合が高くなっています。また、他に比べ、求職・就職活動中で「精神科や心療内科以外の医療機関を受診する」の割合が、自営業（事業経営・個人商店等）、自由業（フリーランス等）で「受診しない」の割合が高くなっています。

- 精神科や心療内科などの専門の医療機関を受診する
- ▨ 精神科や心療内科以外の医療機関を受診する
- ▩ 公的機関（区役所・保健センター等）に相談する
- その他の機関等に相談する
- 受診しない
- 無回答



【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「精神科や心療内科などの専門の医療機関を受診する」「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。

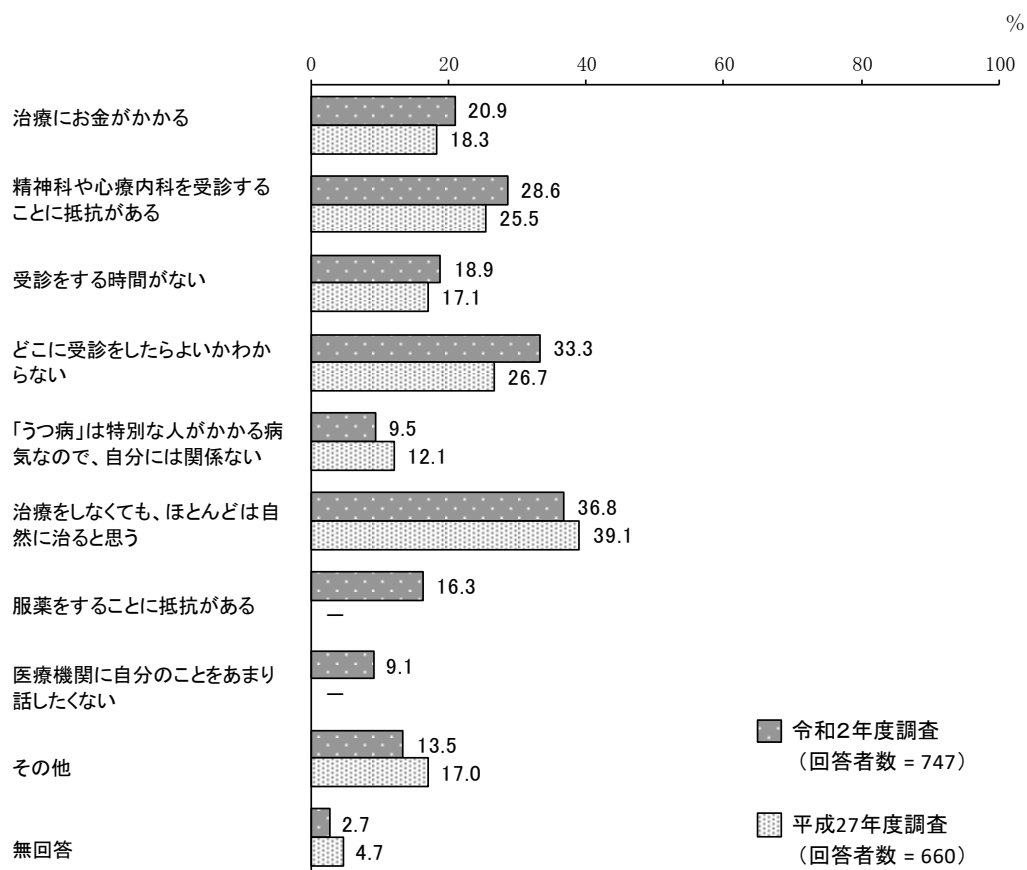


問 20 で「公的機関に相談する」～「受診しない」を選んだ方にお聞きします

(1) 医療機関を受診しないのはなぜですか。(〇はいくつでも)

「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 36.8%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 33.3%、「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 28.6%となっています。

平成 27 年度調査と比較すると、「どこに受診をしたらよいかわからない」の割合が増加しています。



※平成 27 年度調査に「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」の選択肢はありません。

【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」の割合が高くなっています。また、男性に比べ、女性で「服薬をすることに抵抗がある」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	どこに受診をしたらよいかわからない	「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	服薬を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	313	21.7	26.8	21.4	32.3	15.3	40.6	8.0	9.3	8.6	3.8
女性	427	20.4	30.2	16.9	33.7	4.9	34.0	22.2	8.9	17.1	1.9
その他	2	50.0	50.0	100.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	—

【就労状況別】

就労状況別でみると、他に比べ、自由業（フリーランス等）で「治療にお金がかかる」「服薬を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、他に比べ、勤めている（常勤）で「受診をする時間がない」「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、勤めている（常勤以外）で「どこに受診をしたらよいかわからない」の割合が、無職で「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」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	どこに受診をしたらよいかわからない	「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	服薬を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)	277	25.6	31.8	33.9	33.2	7.9	42.6	13.4	7.6	11.6	0.4
勤めている(常勤以外)	101	21.8	21.8	10.9	41.6	8.9	26.7	15.8	9.9	18.8	—
自営業(事業経営・個人商店等)	49	8.2	26.5	14.3	26.5	6.1	36.7	18.4	2.0	8.2	10.2
自由業(フリーランス等)	13	38.5	23.1	—	15.4	7.7	23.1	30.8	15.4	38.5	7.7
専業主婦・主夫	103	15.5	28.2	10.7	31.1	4.9	31.1	26.2	8.7	17.5	2.9
求職・就職活動中	4	75.0	50.0	50.0	50.0	—	—	50.0	25.0	—	—
無職	112	20.5	25.9	2.7	33.0	17.0	34.8	13.4	12.5	8.9	7.1
学生	67	14.9	28.4	16.4	31.3	11.9	41.8	10.4	11.9	10.4	1.5
その他	12	16.7	58.3	8.3	33.3	25.0	50.0	33.3	8.3	25.0	—

【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」「服薬を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	どこに受診をしたらよいかわからない	「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	服薬を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	90	30.0	35.6	32.2	36.7	6.7	25.6	31.1	21.1	17.8	1.1
高ストレス非該当者	565	18.9	28.0	16.8	32.4	9.4	40.2	14.3	7.6	13.1	2.5

【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」「受診をする時間がない」「どこに受診をしたらよいかわからない」「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、他に比べ、なかったで「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、答えたくないで「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。

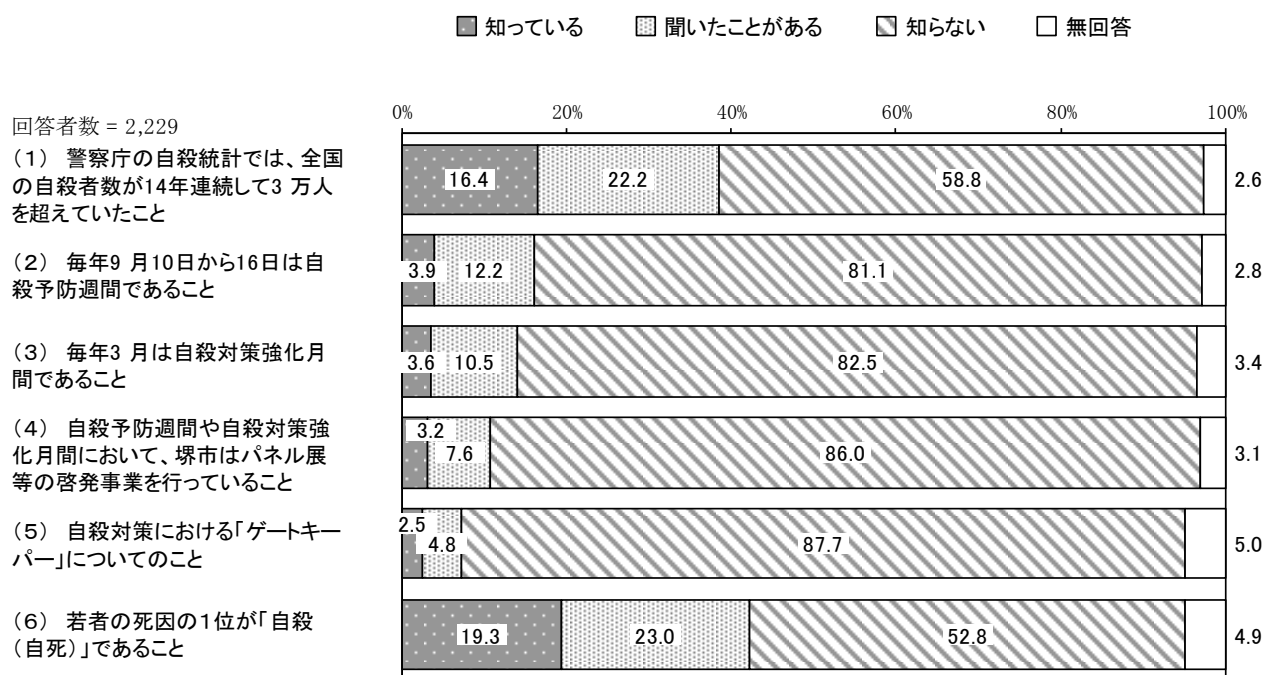
単位：％

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	どこに受診をしたらよいかわからない	「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	服薬を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	24	45.8	33.3	29.2	37.5	4.2	25.0	20.8	33.3	29.2	—
なかった	69	27.5	34.8	17.4	34.8	1.4	20.3	23.2	8.7	18.8	—
答えたくない	20	25.0	25.0	20.0	25.0	—	40.0	25.0	15.0	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○）

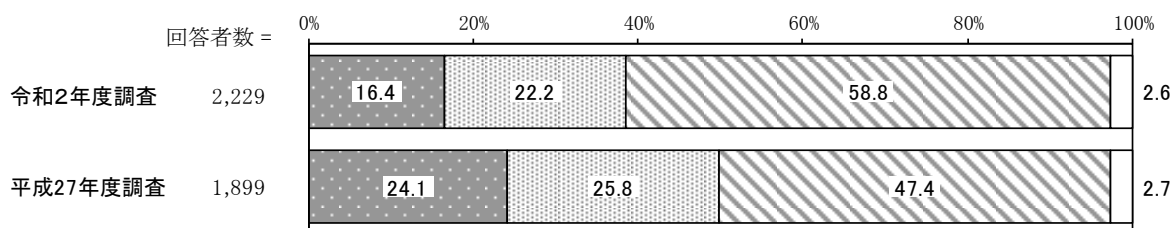
『（6）若者の死因の1位が「自殺（自死）」であること』で「知っている」「聞いたことがある」の割合が高くなっています。また、『（5）自殺対策における「ゲートキーパー」についてのこと』で「知らない」の割合が高くなっています。



（1）警察庁の自殺統計では、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】

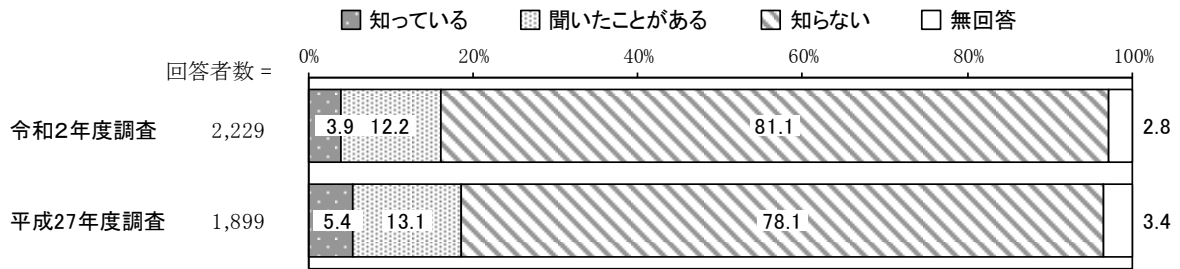
平成27年度調査と比較すると、「知らない」の割合が増加しています。一方、「知っている」の割合が減少しています。



(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】

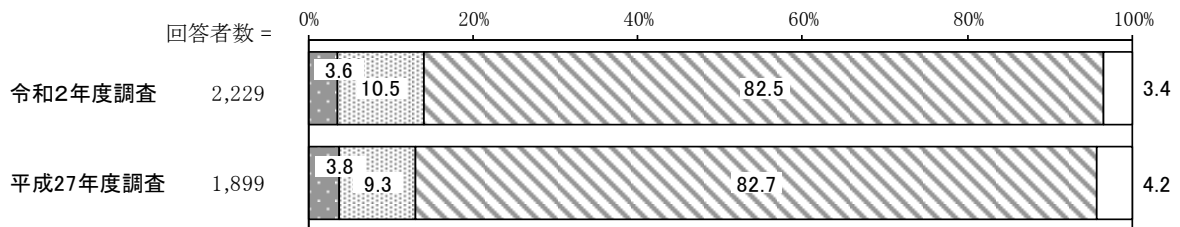
平成 27 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



(3) 毎年 3 月は自殺対策強化月間であること

【前回比較】

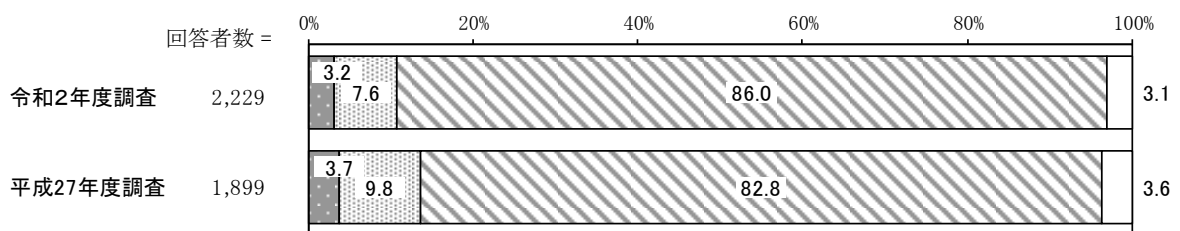
平成 27 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



(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

【前回比較】

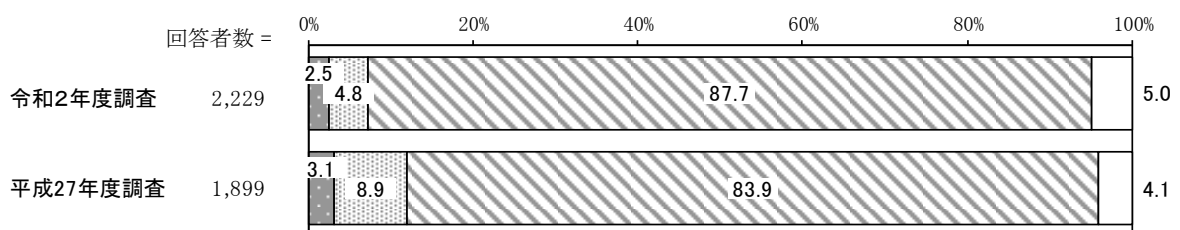
平成 27 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



(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】

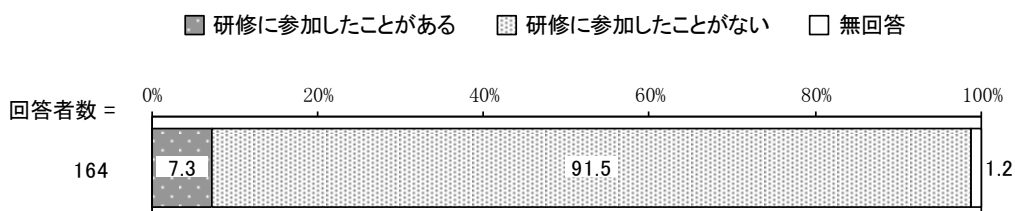
平成 27 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



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

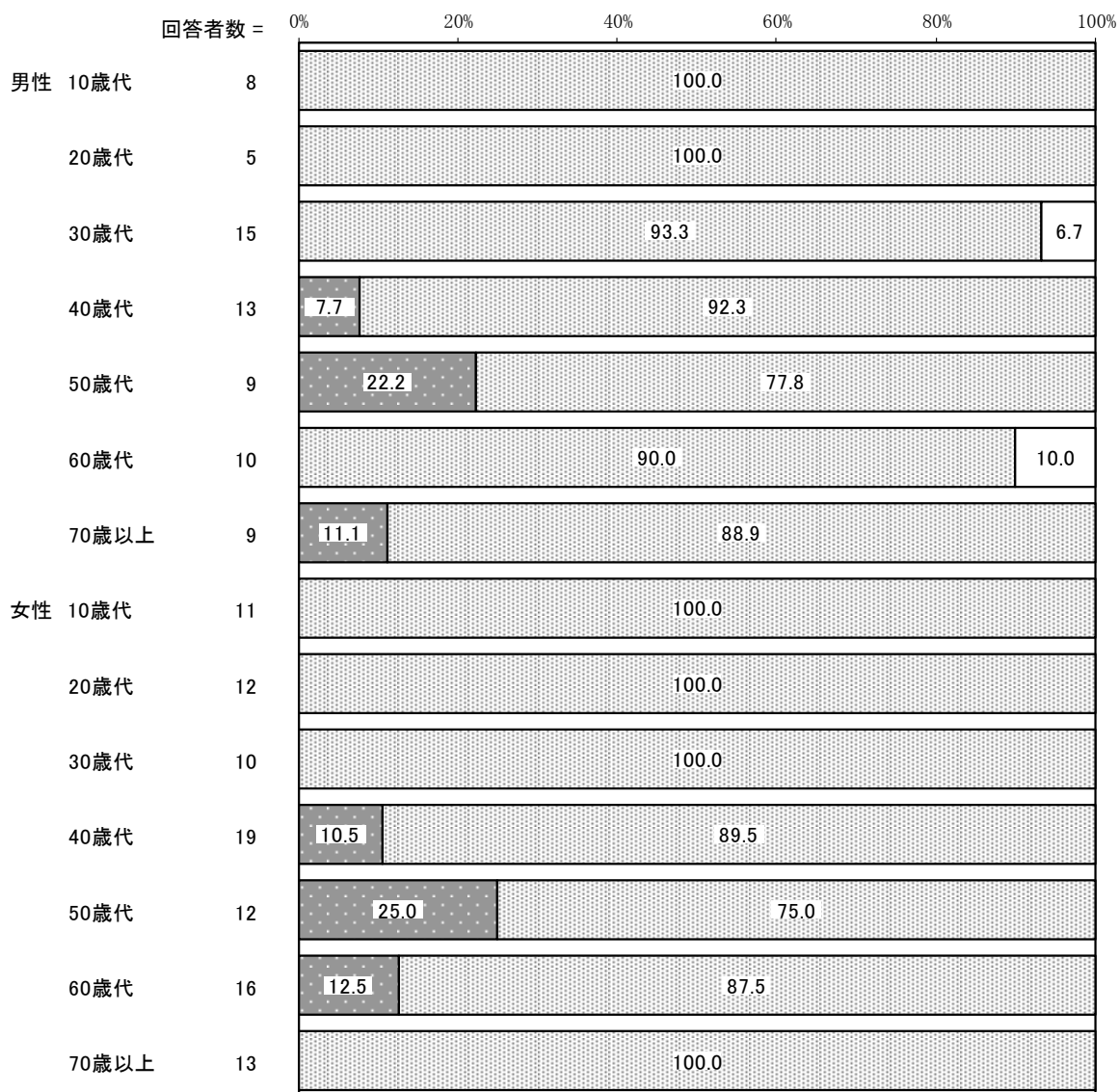
(1) ゲートキーパー研修について次にあてはまる項目を選んでください。
(1つに○)

「研修に参加したことがある」の割合が7.3%、「研修に参加したことがない」の割合が91.5%
となっています。



【性・年齢別】

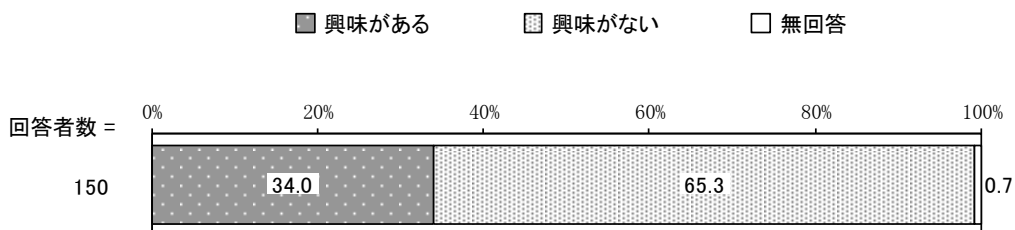
性・年齢別で見ると、他に比べ、女性の50歳代で「研修に参加したことがある」の割合が高くなっています。



(1) で「研修に参加したことがない」を選んだ方にお聞きします

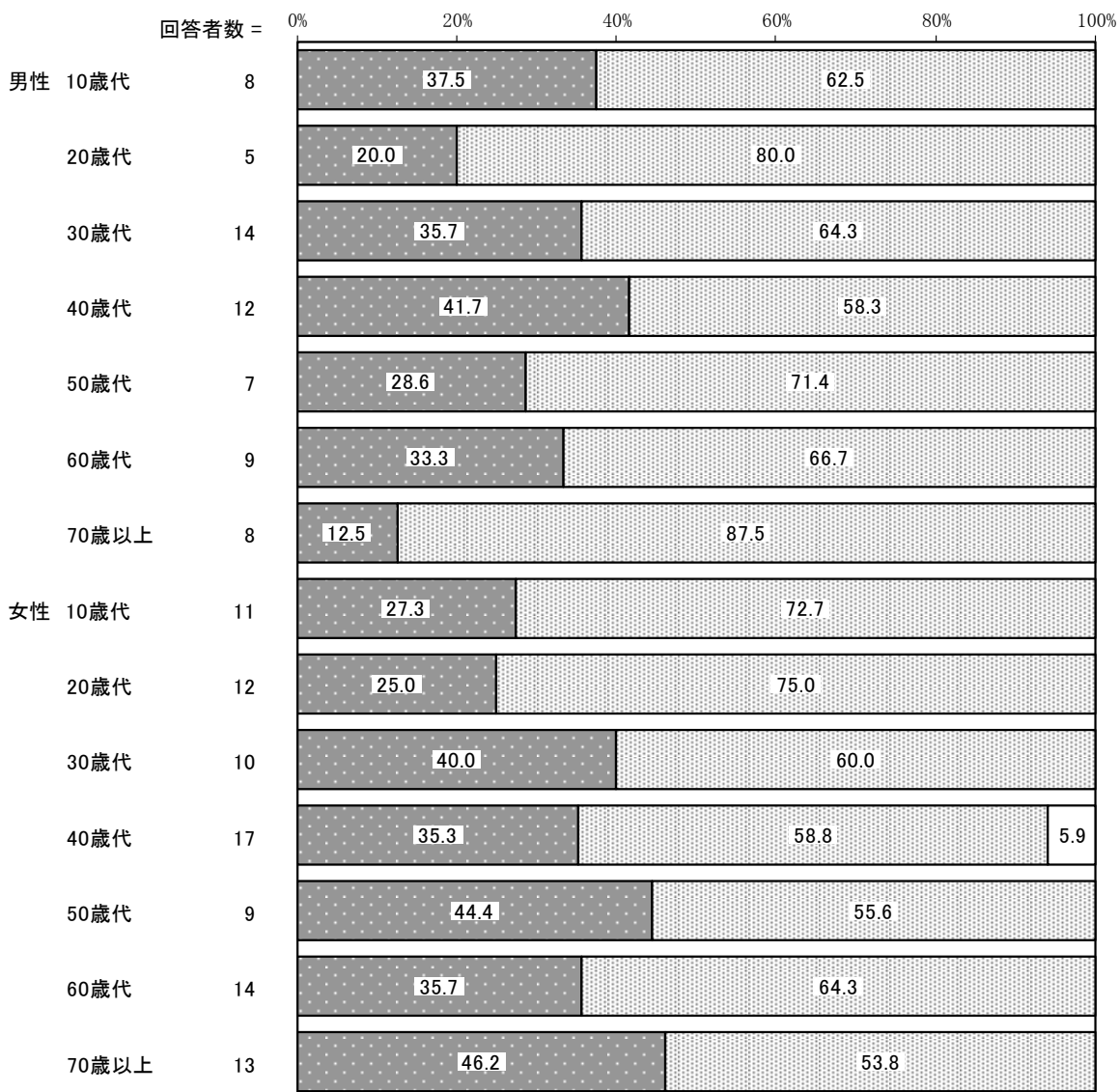
(2) ゲートキーパー研修について興味がありますか。(1つに○)

「興味がある」の割合が 34.0%、「興味がない」の割合が 65.3%となっています。



【性・年齢別】

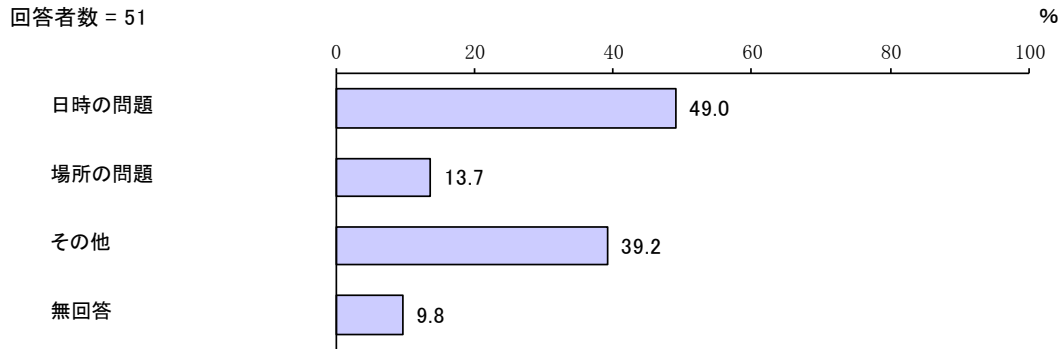
性・年齢別でみると、女性の70歳以上で「興味がある」の割合が高くなっています。また、男性の70歳以上、20歳代で「興味がない」の割合が高くなっています。



(2) で「興味がある」を選んだ方にお聞きします

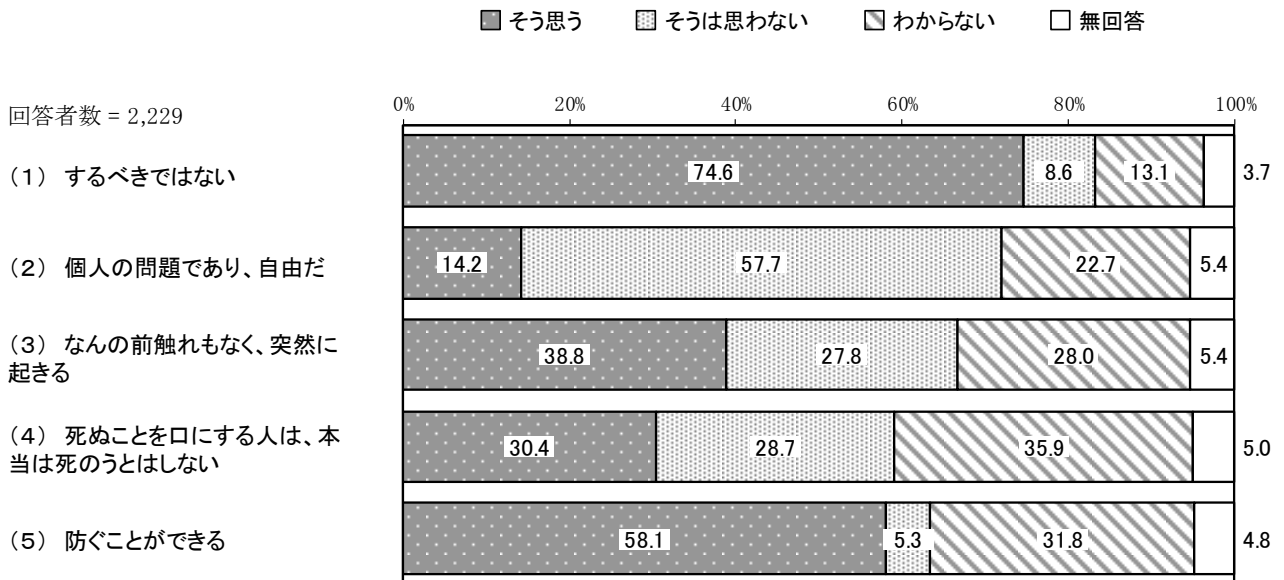
(3) ゲートキーパー研修に参加したことがない理由にあてはまるものを選んでください。(〇はいくつでも)

「日時の問題」の割合が49.0%、「場所の問題」の割合が13.7%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)

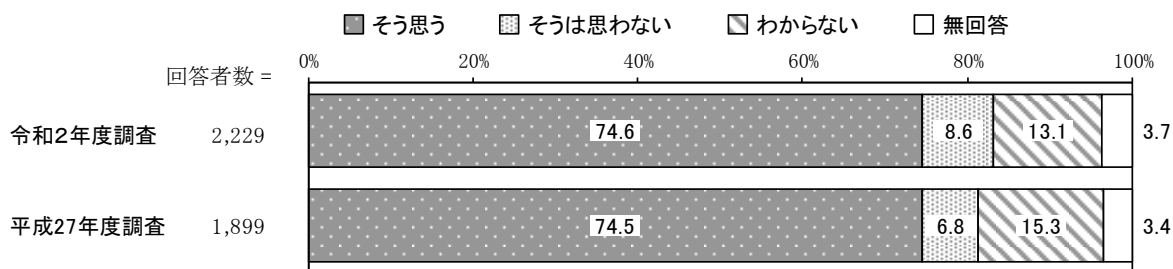
『(1) するべきではない』で「そう思う」の割合が高くなっています。また、『(2) 個人の問題であり、自由だ』で「そうは思わない」の割合が、『(4) 死ぬことを口にする人は、本当は死のうとはしない』で「わからない」の割合が高くなっています。



(1) すべきではない

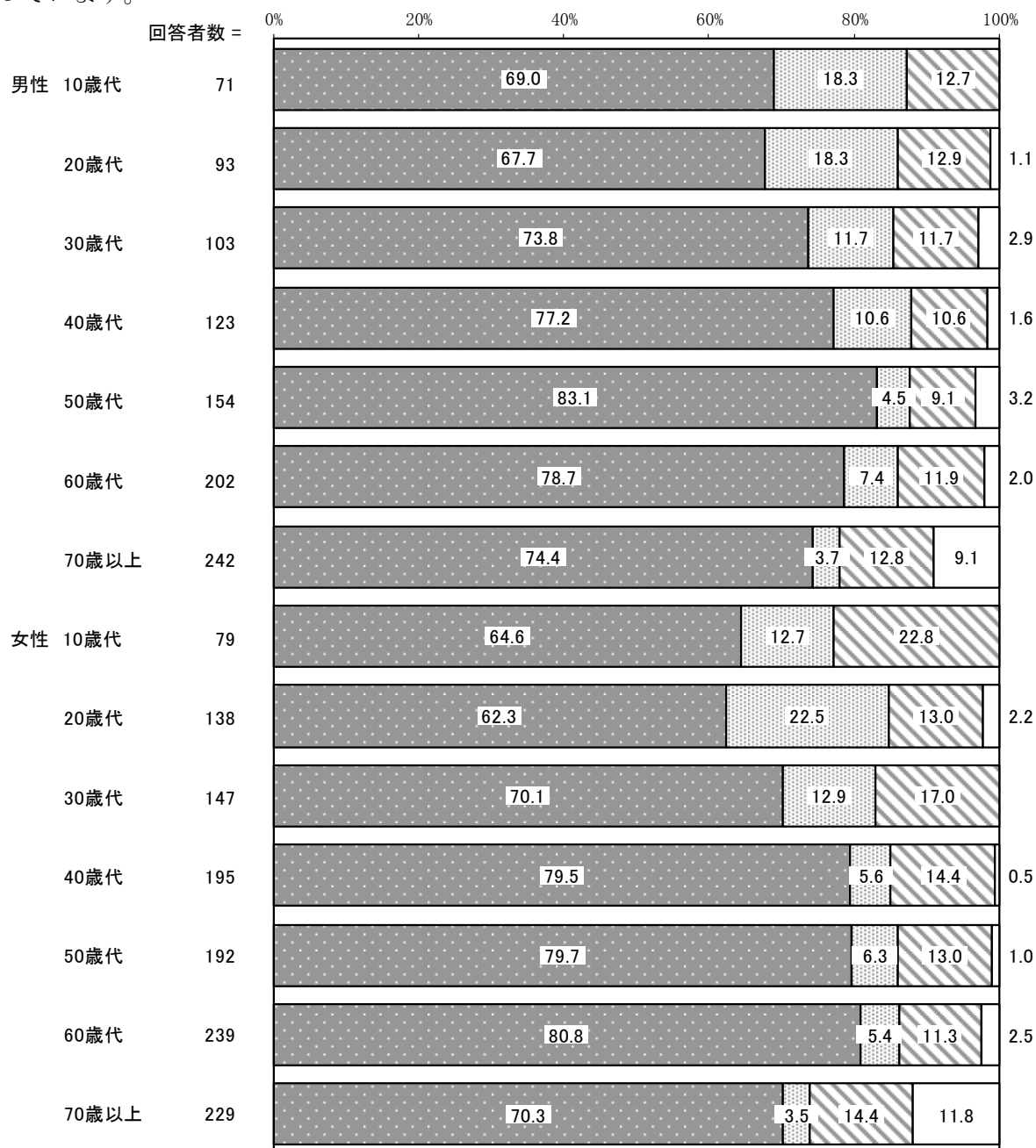
【前回比較】

平成 27 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



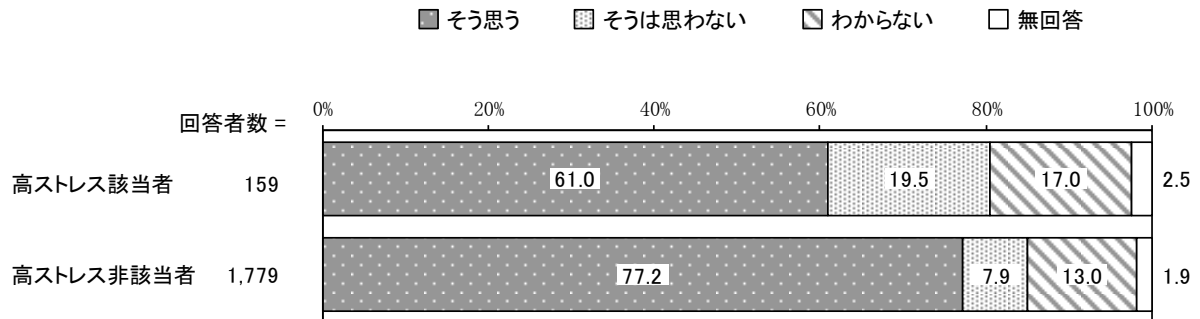
【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、他に比べ、男女とも 40 歳代から 60 歳代で「そう思う」の割合が高くなっています。また、男性の 10 歳代、20 歳代、女性の 20 歳代で「そうは思わない」の割合が高くなっています。



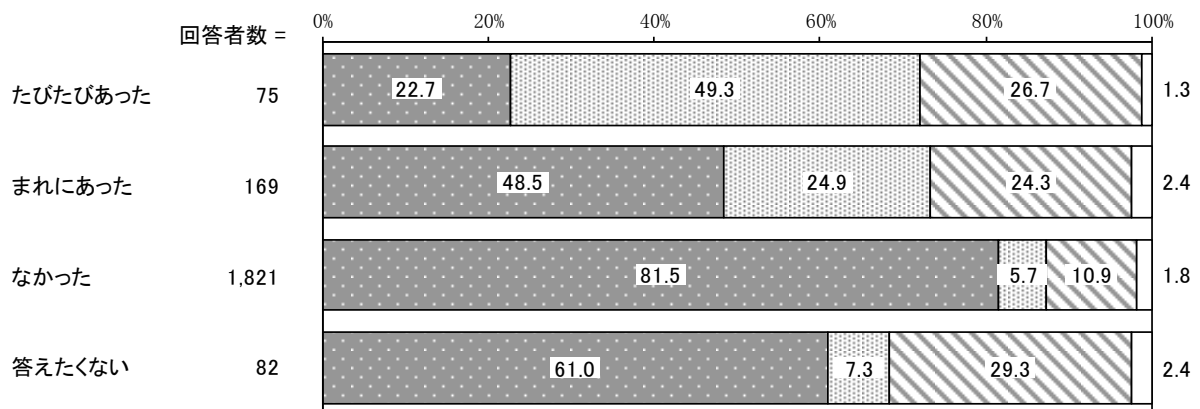
【高ストレス者とそうでない人別】

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「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】

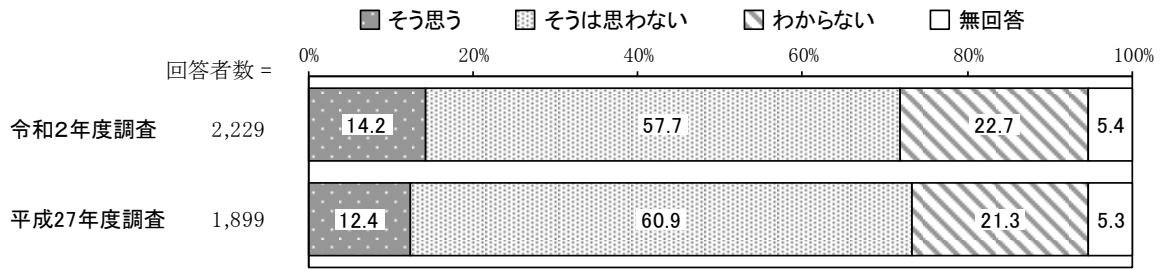
「死にたい」ほどの悩みの有無別でみると、死にたいと思うことがなかったで「そう思う」の割合が高くなる傾向がみられます。また、「まれにあった」「たびたびあった」と死にたいと思うことが多くなるにつれて「そうは思わない」の割合が高くなる傾向がみられます。



(2) 個人の問題であり、自由だ

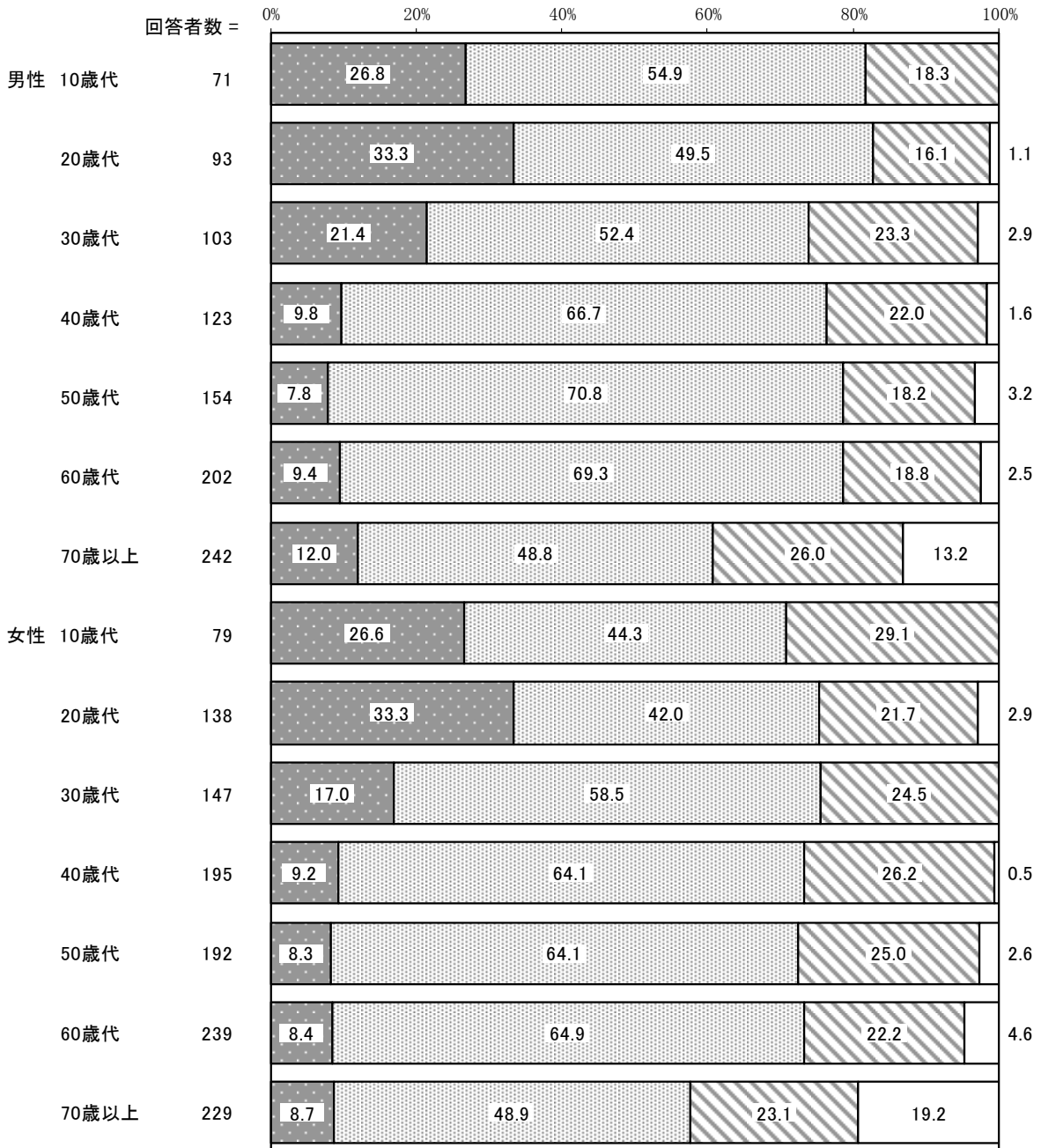
【前回比較】

平成 27 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



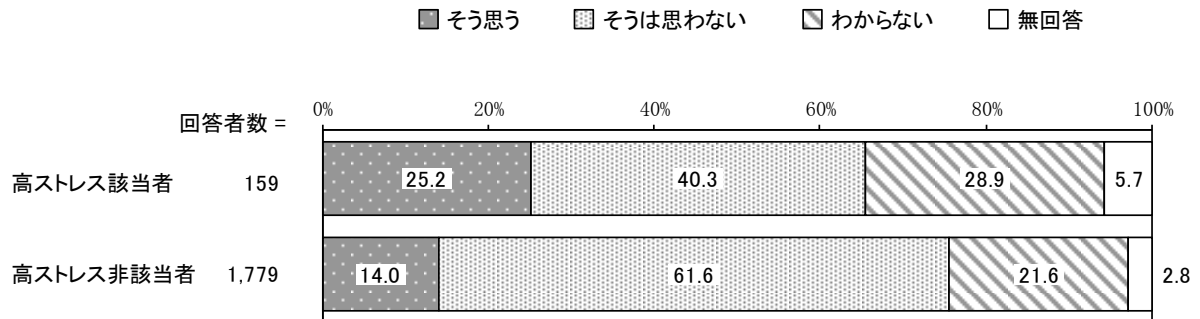
【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、男性、女性とも 10 歳代～30 歳代で「そう思う」の割合が高くなる傾向がみられます。また、男女とも 60 歳代以下で年齢が高くなるにつれ「そうは思わない」の割合が高くなる傾向がみられます。



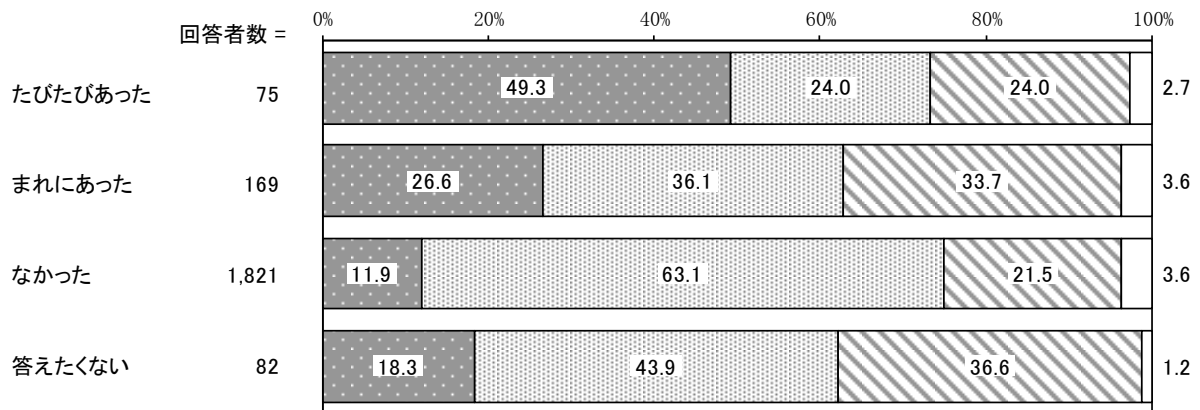
【高ストレス者とそうでない人別】

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「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】

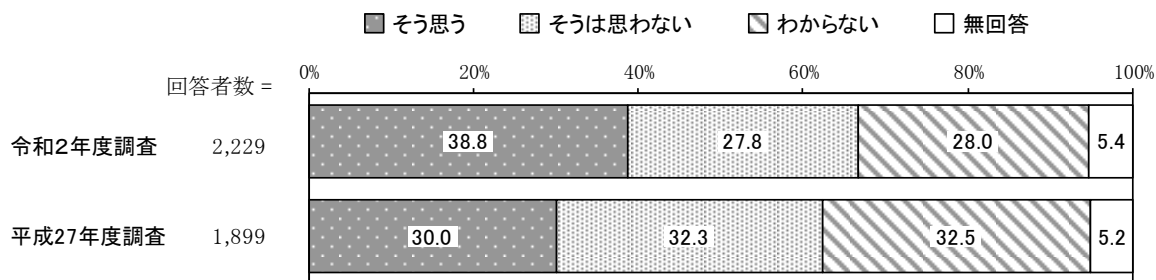
「死にたい」ほどの悩みの有無別でみると、死にたいと思うことが多くなるにつれて「そう思う」の割合が高くなる傾向がみられます。また、死にたいと思うことがなかったで「そうは思わない」の割合が高くなる傾向がみられます。



(3) なんの前触れもなく、突然に起きる

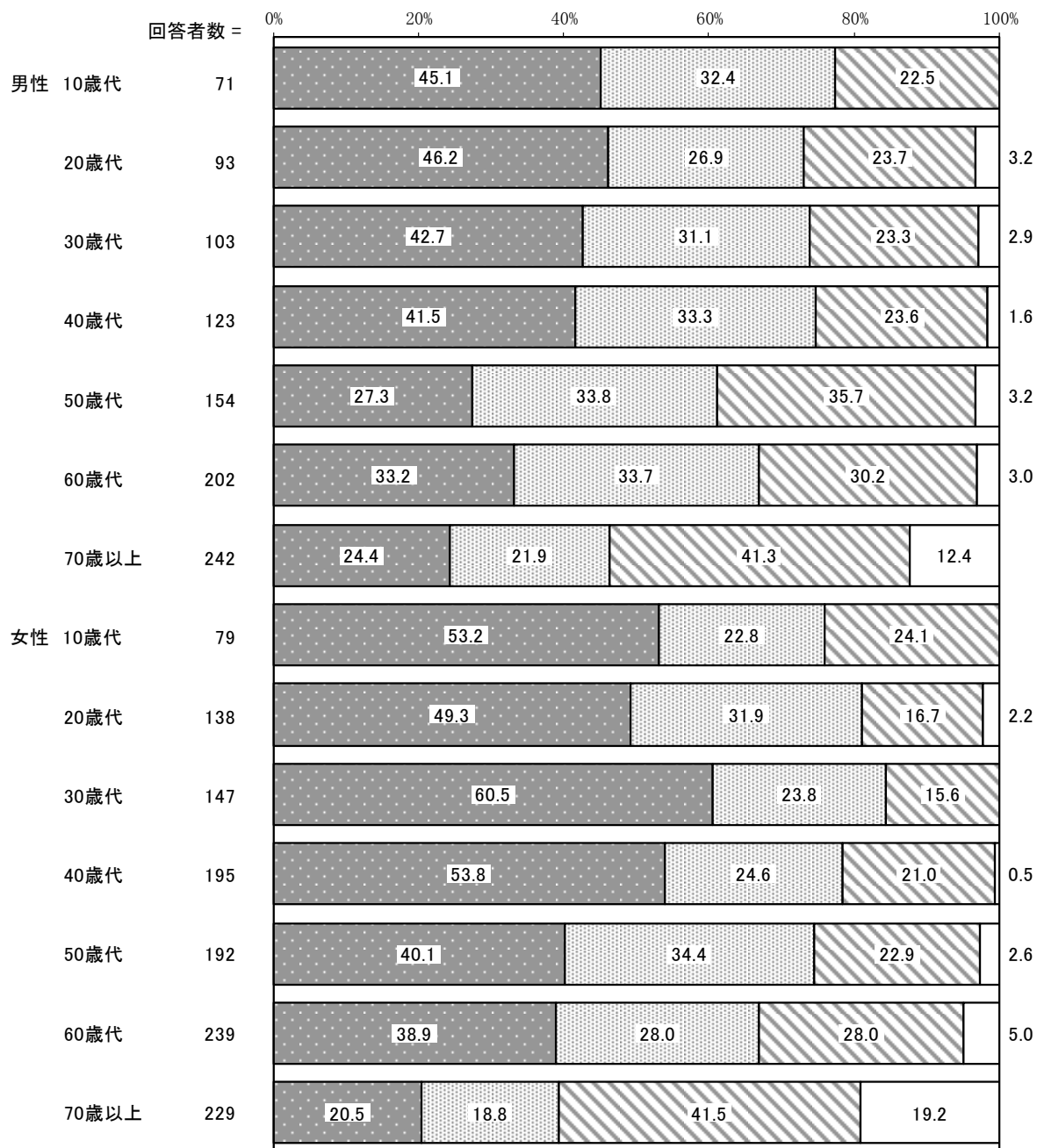
【前回比較】

平成 27 年度調査と比較すると、「そう思う」の割合が増加しています。



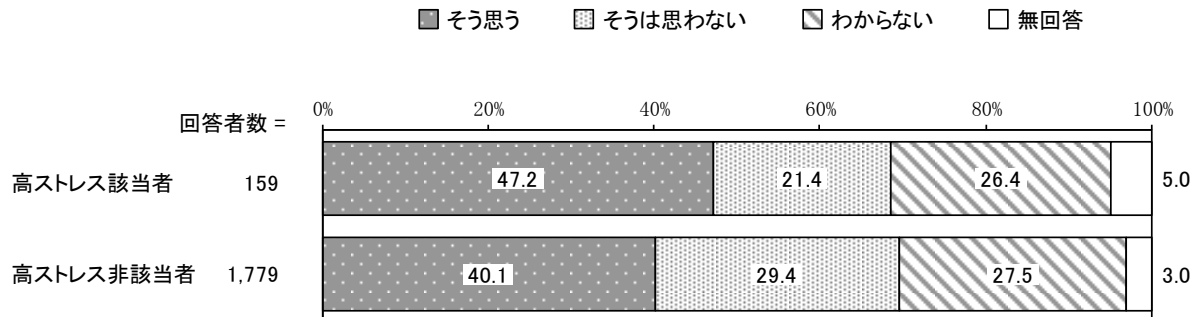
【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、男性で年齢が低くなるにつれ「そう思う」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 30 歳代で「そう思う」の割合が高くなっています。



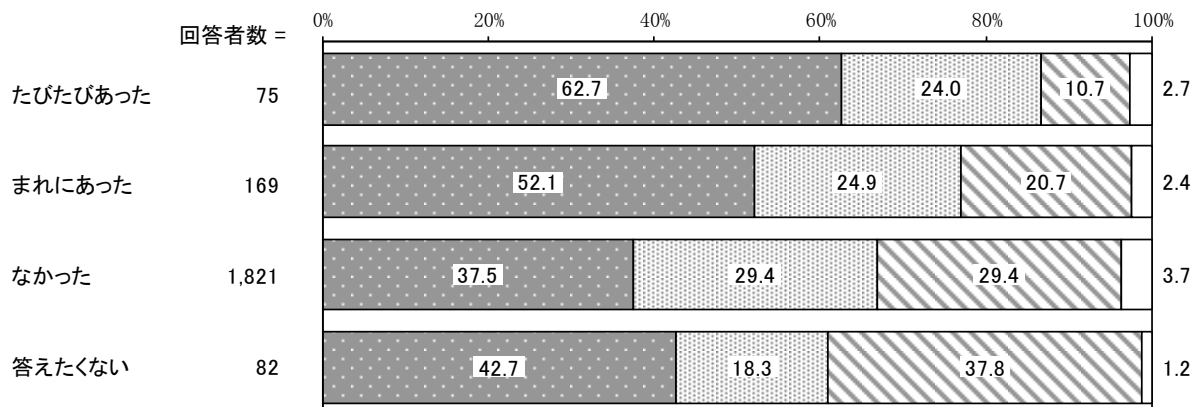
【高ストレス者とそうでない人別】

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】

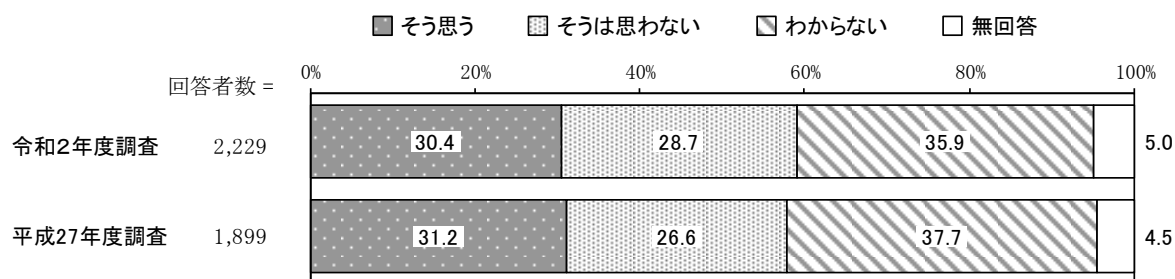
「死にたい」ほどの悩みの有無別でみると、死にたいと思うことが多くなるにつれて「そう思う」の割合が高くなる傾向がみられます。また、死にたいと思うことがないほど「わからない」の割合が高くなる傾向がみられます。



(4) 死ぬことを口にする人は、本当は死のうとはしない

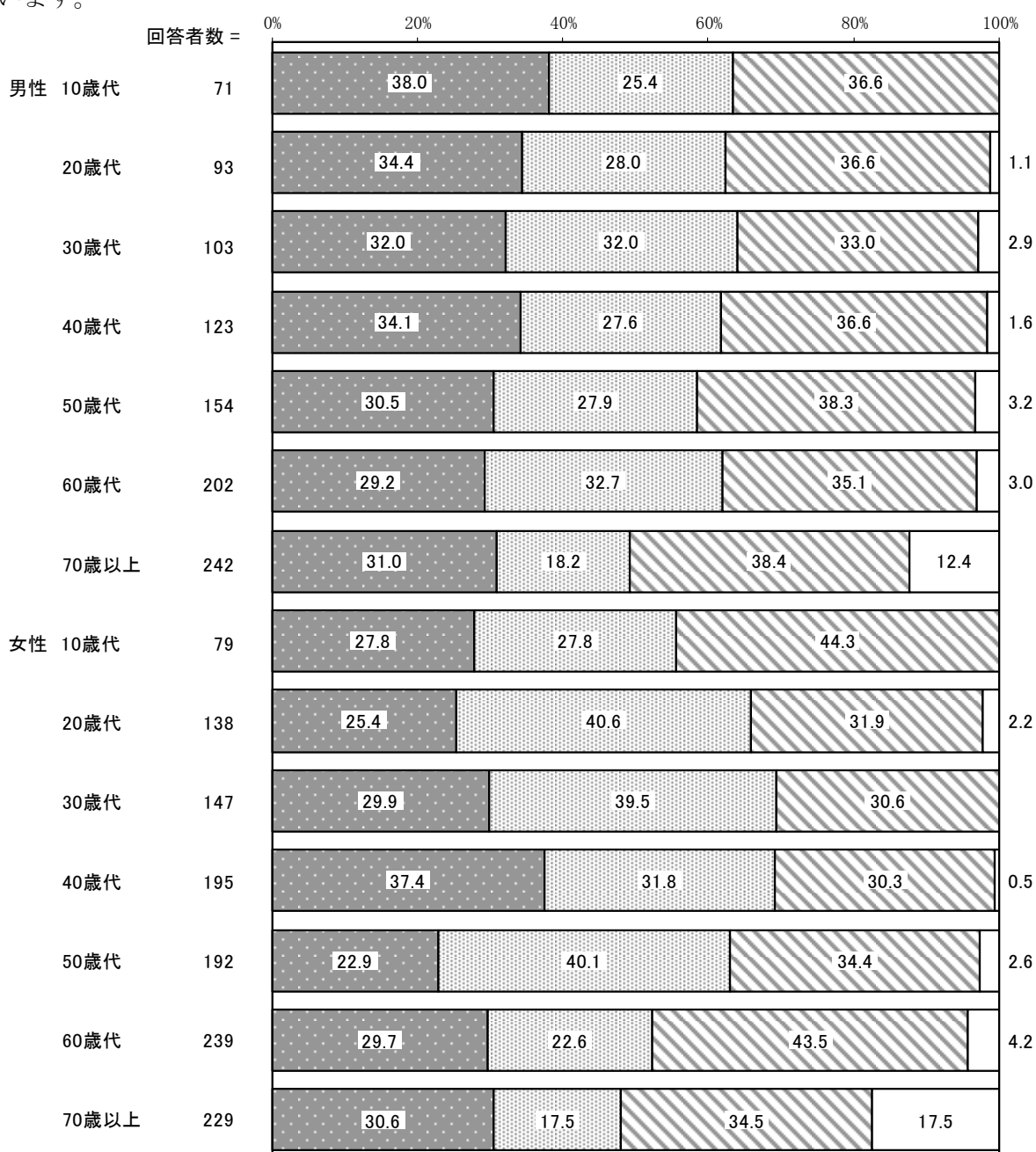
【前回比較】

平成 27 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



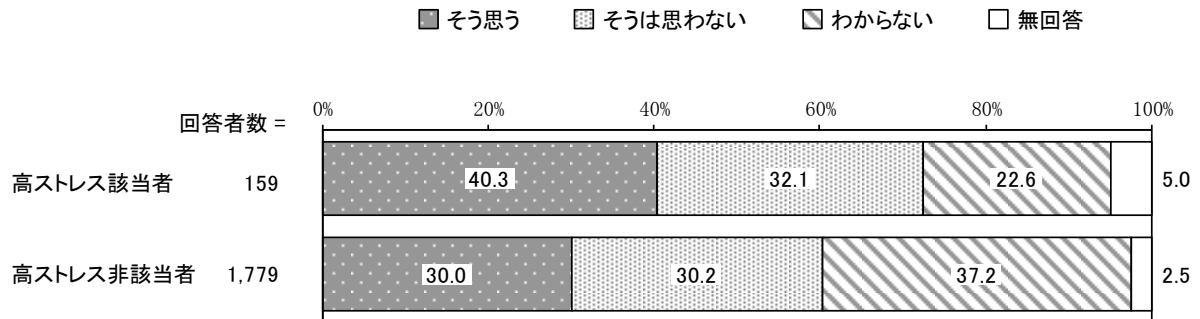
【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、他に比べ、男性の10歳代、女性の40歳代で「そう思う」の割合が高くなっています。また、女性の20歳代、30歳代、50歳代で「そうは思わない」の割合が高くなっています。



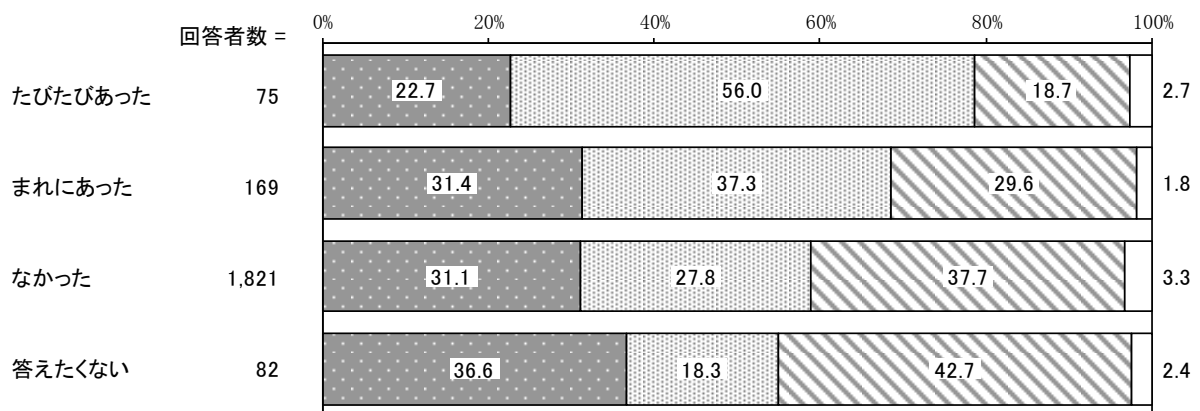
【高ストレス者とそうでない人別】

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「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】

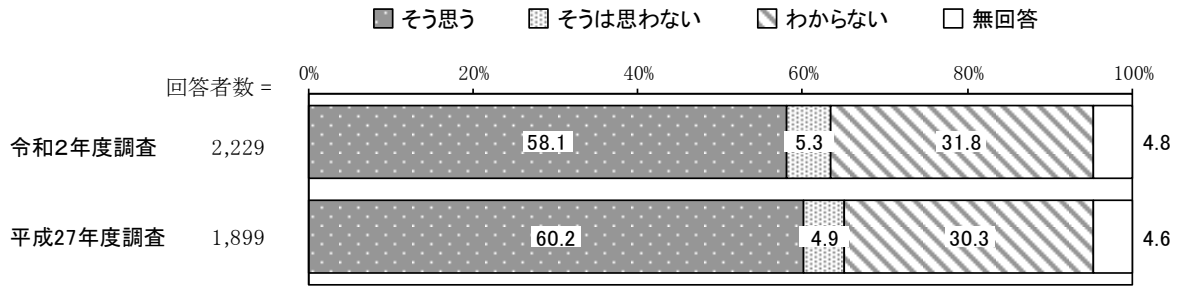
「死にたい」ほどの悩みの有無別でみると、死にたいと思うことがないほど「そう思う」「わからない」の割合が高くなる傾向がみられます。また、死にたいと思うことがたびたびあったで「そうは思わない」の割合が高くなる傾向がみられます。



(5) 防ぐことができる

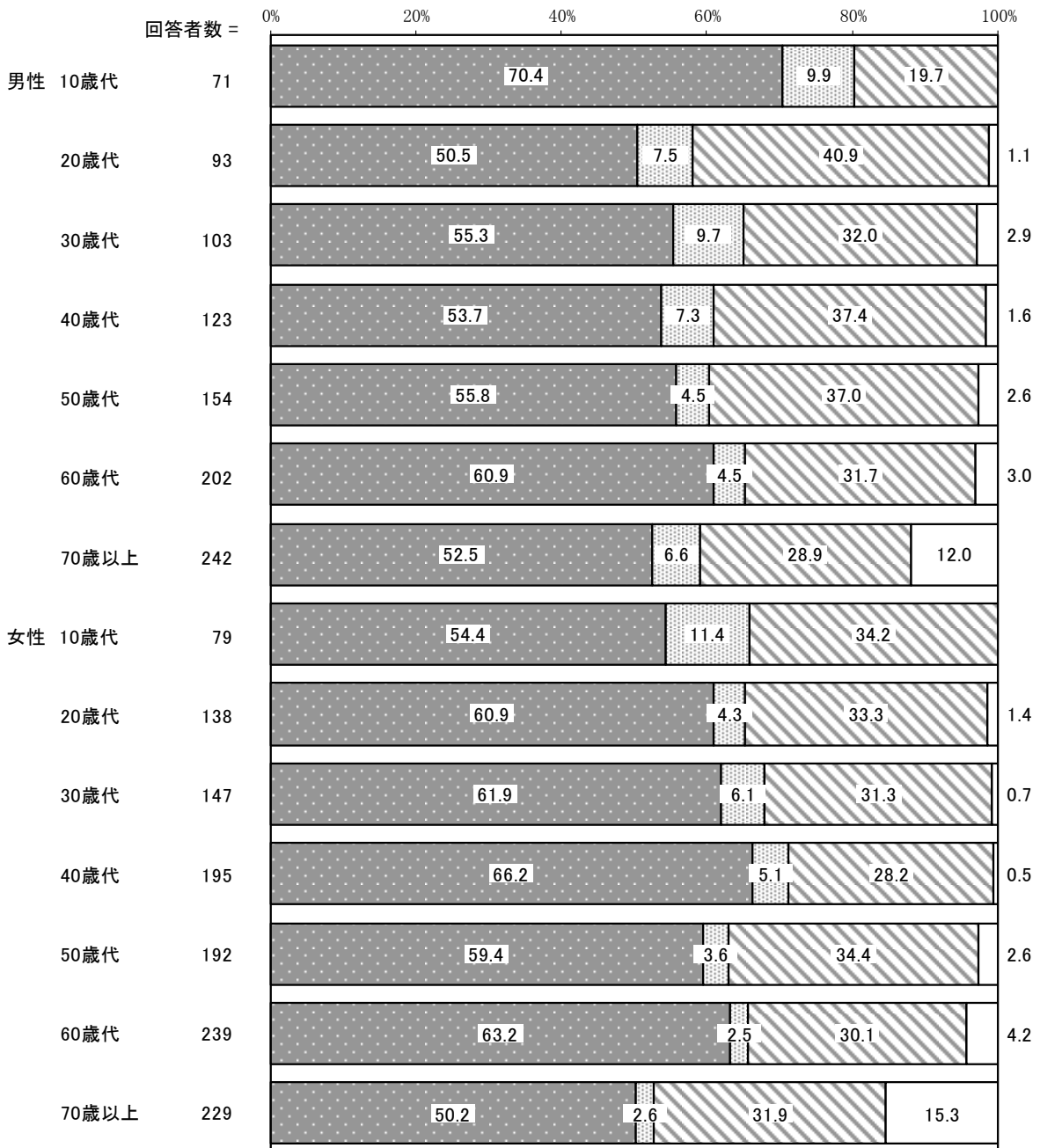
【前回比較】

平成 27 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



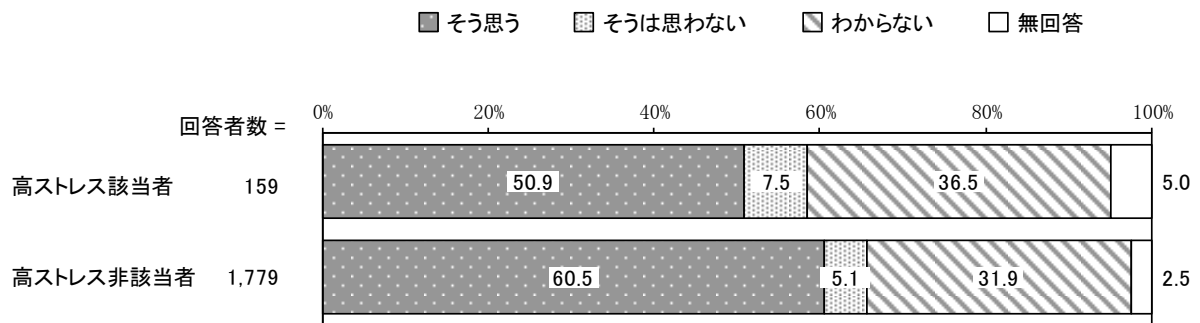
【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、他に比べ、男性の10歳代で「そう思う」の割合が高くなっています。



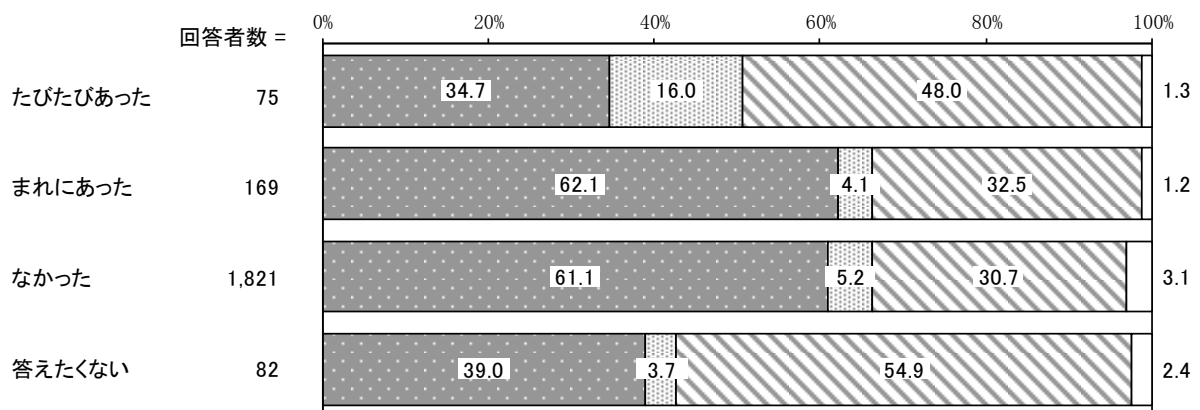
【高ストレス者とそうでない人別】

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「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】

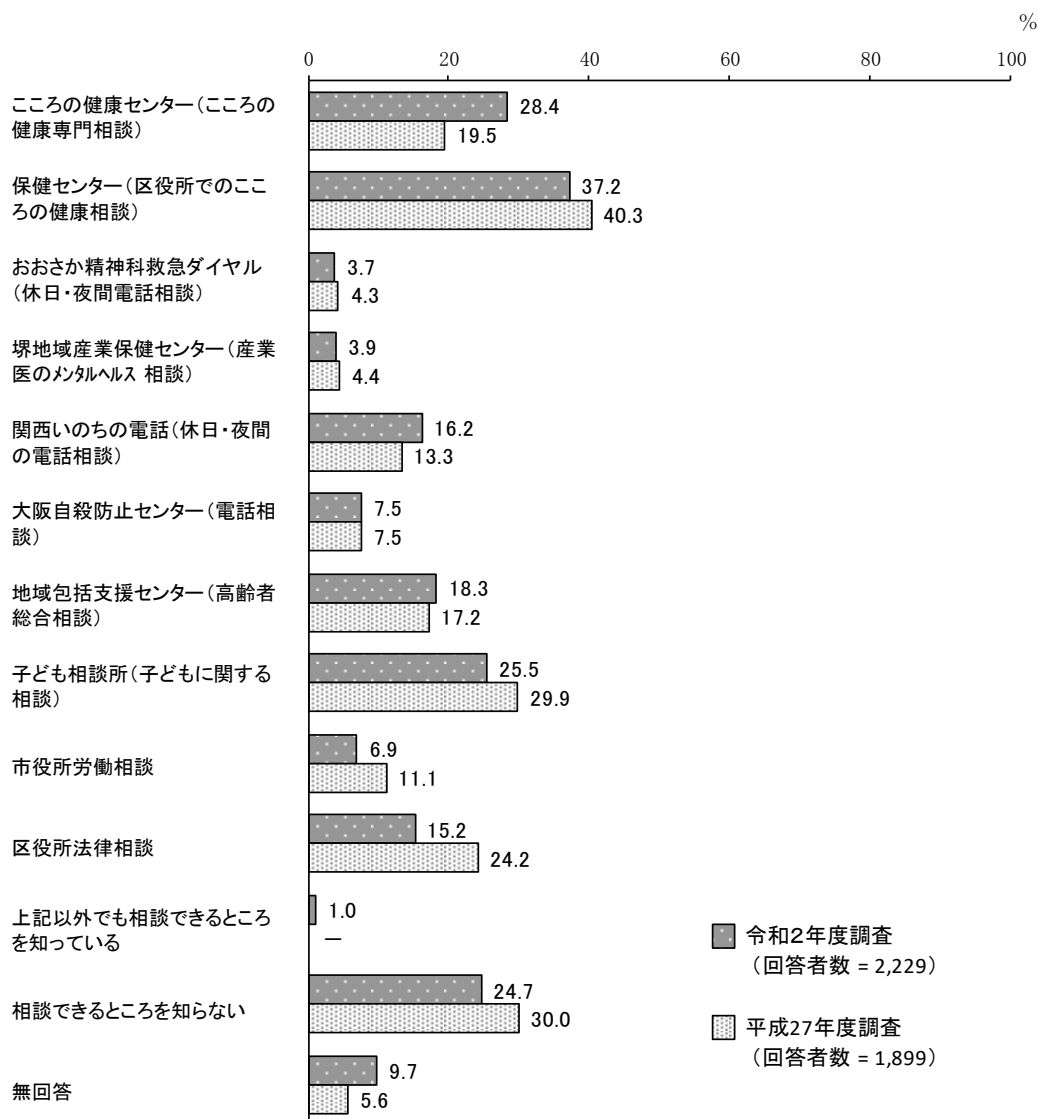
「死にたい」ほどの悩みの有無別でみると、他に比べ、まれにあった、なかったで「そう思う」の割合が高くなっています。また、他に比べ、たびたびあったで「そうは思わない」の割合が、答えたくないで「わからない」の割合が高くなっています。



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 37.2%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 28.4%、「子ども相談所（子どもに関する相談）」の割合が 25.5%となっています。

平成 27 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）」の割合が増加しています。一方、「区役所法律相談」「相談できるところを知らない」の割合が減少しています。



※平成 27 年度調査に「上記以外でも相談できるところを知っている」の選択肢はありません。

【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「こころの健康センター（こころの健康専門相談）」「関西いのちの電話（休日・夜間の電話相談）」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「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）」「区役所法律相談」の割合が、学生で「子ども相談所（子どもに関する相談）」の割合が、自営業（事業経営・個人商店等）、自由業（フリーランス等）で「相談できるところを知らない」の割合が高くなっています。

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）	関西いのちの電話 （休日・夜間の電話相談）	大阪自殺防止センター （電話相談）
勤めている(常勤)	779	31.2	36.6	4.2	5.9	14.5	7.8
勤めている(常勤以外)	277	35.7	42.2	4.3	3.2	19.5	7.2
自営業(事業経営・個人商店等)	126	19.0	27.0	1.6	2.4	15.1	8.7
自由業(フリーランス等)	36	27.8	25.0	5.6	—	16.7	8.3
専業主婦・主夫	338	23.1	44.1	3.6	3.0	24.0	9.2
求職・就職活動中	15	53.3	33.3	—	—	26.7	—
無職	388	14.4	32.2	3.4	1.5	10.8	5.2
学生	200	50.5	43.0	3.5	6.0	14.5	10.0
その他	51	21.6	33.3	2.0	2.0	21.6	2.0

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
勤めている(常勤)	16.3	25.9	9.1	13.5	1.3	28.8	8.2
勤めている(常勤以外)	22.0	34.3	8.7	17.0	0.7	20.6	7.6
自営業(事業経営・個人商店等)	16.7	17.5	7.1	12.7	—	27.8	19.0
自由業(フリーランス等)	8.3	13.9	8.3	8.3	2.8	36.1	11.1
専業主婦・主夫	25.1	28.4	3.8	22.5	0.9	14.2	7.7
求職・就職活動中	6.7	33.3	6.7	—	—	20.0	—
無職	19.3	14.2	5.4	19.1	1.0	30.2	15.5
学生	8.5	39.5	4.0	4.5	1.0	19.5	5.0
その他	27.5	13.7	5.9	15.7	—	17.6	9.8

【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「こころの健康センター（こころの健康専門相談）」「おおさか精神科救急ダイヤル（休日・夜間電話相談）」「関西いのちの電話（休日・夜間の電話相談）」「大阪自殺防止センター（電話相談）」「子ども相談所（子どもに関する相談）」の割合が高くなっています。また、他に比べ、答えたくないで「相談できるところを知らない」の割合が高くなっています。

単位：％

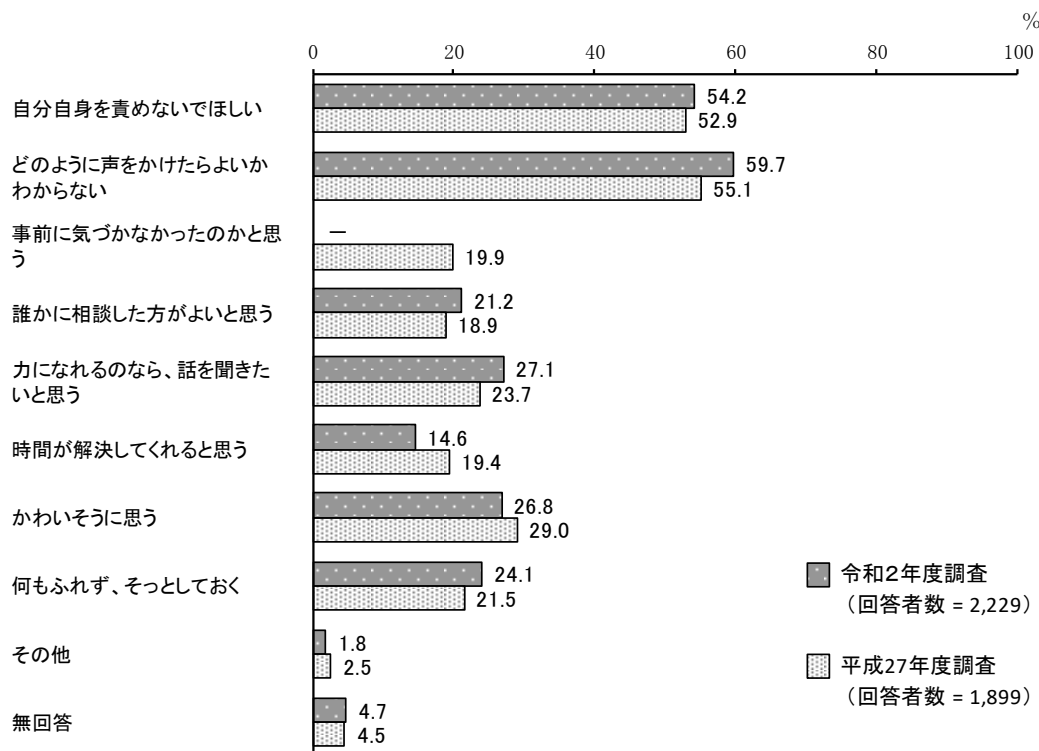
区分	回答者数（件）	こころの健康センター （こころの健康専門相談）	保健センター （区役所でのこころの健康相談）	おおさか精神科救急ダイヤル （休日・夜間電話相談）	堺地域産業保健センター （産業医のメンタルヘルス相談）	関西いのちの電話 （休日・夜間の電話相談）	大阪自殺防止センター （電話相談）
あった	50	54.0	34.0	16.0	4.0	18.0	16.0
なかった	147	30.6	32.7	2.7	2.7	12.2	6.1
答えたくない	34	38.2	35.3	5.9	—	14.7	5.9

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	12.0	30.0	6.0	12.0	2.0	22.0	12.0
なかった	17.0	27.2	4.8	10.2	0.7	29.3	4.1
答えたくない	11.8	20.6	—	—	2.9	32.4	8.8

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 59.7%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 54.2%、「力になれるのなら、話を聞きたいと思う」の割合が 27.1%となっています。

平成 27 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



※令和 2 年度調査に「事前に気づけなかったのかと思う」の選択肢はありません。

【性別】

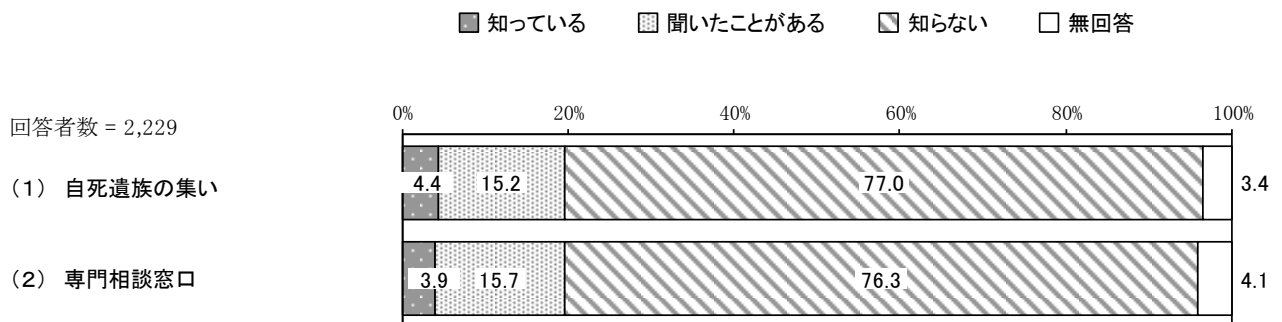
性別でみると、男性、女性ともに「自分自身を責めないでほしい」「どのように声をかけたらよいかわからない」の割合が高くなっています。また、女性で「力になれるのなら、話を聞きたいと思う」の割合が高くなっています。

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	990	44.7	54.3	20.3	22.8	16.6	29.0	24.8	2.0	5.7
女性	1220	62.2	64.4	22.0	30.5	13.0	25.1	23.5	1.7	3.4
その他	3	66.7	66.7	66.7	33.3	66.7	33.3	66.7	—	—

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○）

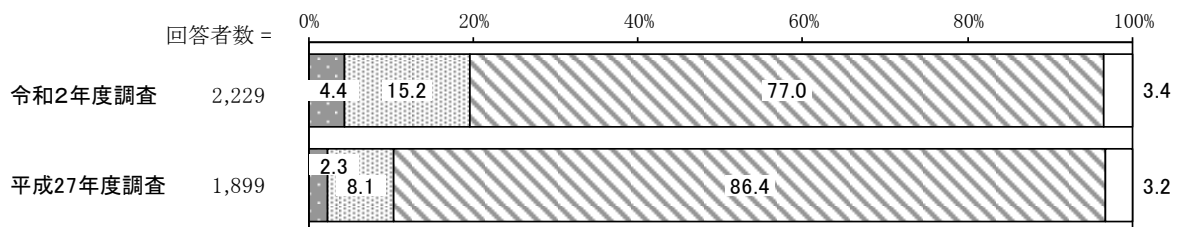
『(1) 自死遺族の集い』『(2) 専門相談窓口』ともに「知らない」の割合が高くなっています。



(1) 自死遺族の集い

【前回比較】

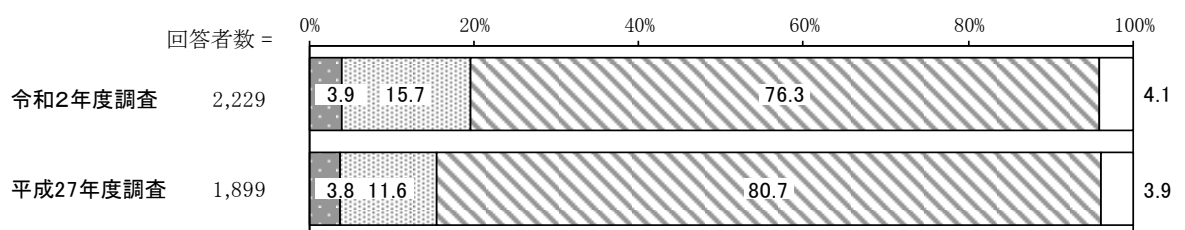
平成 27 年度調査と比較すると、「聞いたことがある」の割合が増加しています。一方、「知らない」の割合が減少しています。



(2) 専門相談窓口

【前回比較】

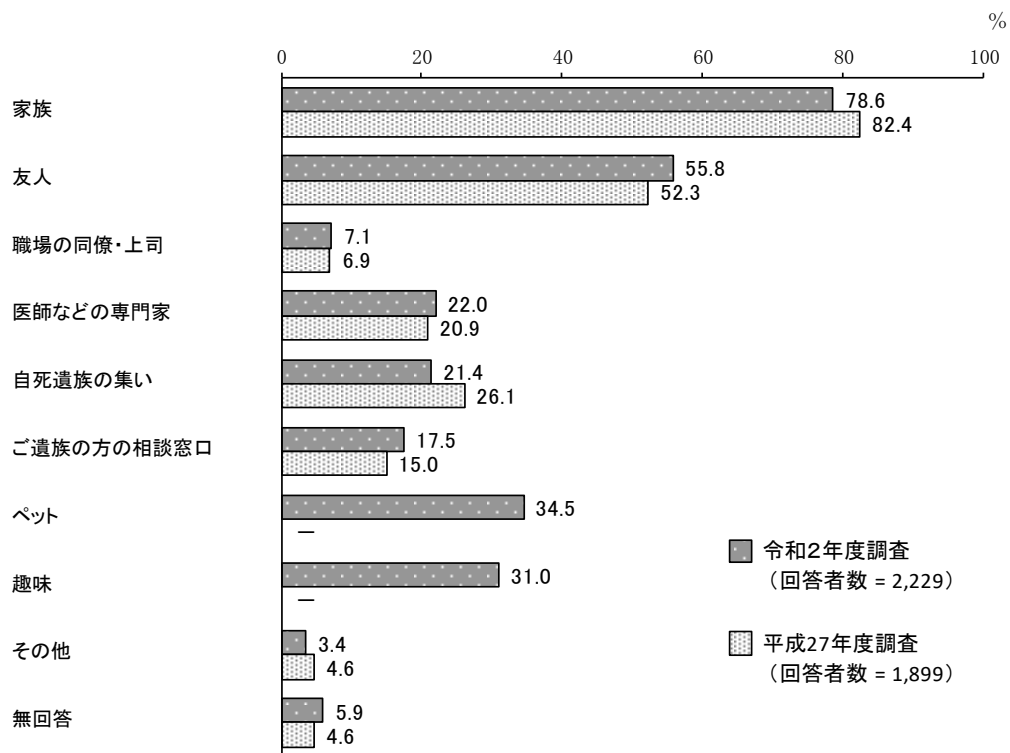
平成 27 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



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。(〇はいくつでも)

「家族」の割合が 78.6%と最も高く、次いで「友人」の割合が 55.8%、「ペット」の割合が 34.5%となっています。

平成 27 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

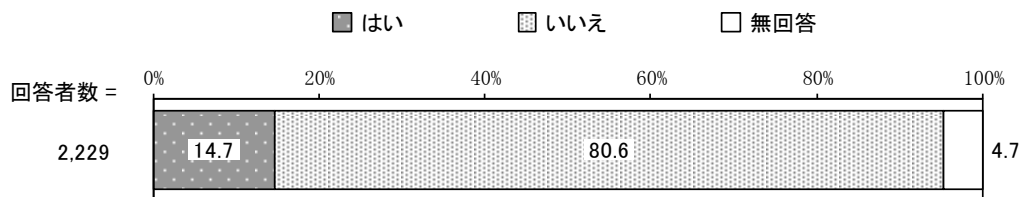


※平成 27 年度調査に「ペット」「趣味」の選択肢はありません。

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○)

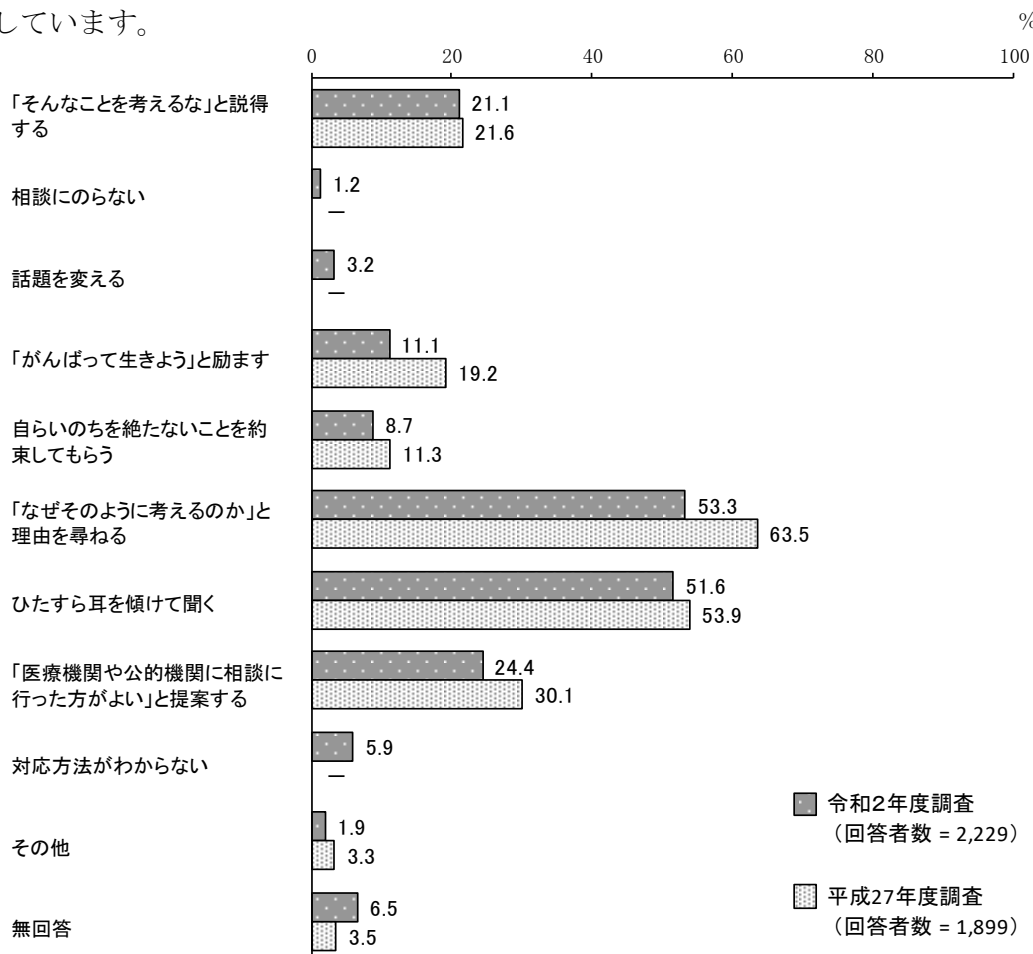
「はい」の割合が14.7%、「いいえ」の割合が80.6%となっています。



(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)

「なぜそのように考えるのか」と理由を尋ねる」の割合が53.3%と最も高く、次いで「ひたすら耳を傾けて聞く」の割合が51.6%、「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24.4%となっています。

平成27年度調査と比較すると、「がんばって生きよう」と励ます」「なぜそのように考えるのか」と理由を尋ねる」「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」の割合が減少しています。



※平成27年度調査に「対応方法がわからない」の選択肢はありません。平成27年度調査では「相談にのらない」「話題を変える」が、「相談に乗らない、もしくは話題を変える」(1.6%)という選択肢でした。

【性別】

性別でみると、男性、女性ともに「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」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	回答者数(件)	「そんなことを考えるな」と説得する	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う	「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に行った方がよい」と提案する	対応方法がわからない	その他	無回答
男性	990	27.9	1.9	3.7	13.6	8.5	49.5	43.9	23.6	7.2	1.3	6.3
女性	1220	15.7	0.5	2.7	9.1	8.9	56.6	58.2	25.1	5.0	2.5	6.1
その他	3	33.3	33.3	66.7	33.3	33.3	66.7	33.3	33.3	—	—	—

【自殺企図の有無別】

自殺企図の有無別でみると、他に比べ、なかったで「そんなことを考えるな」と説得する」「がんばって生きよう」と励ます」の割合が高くなっています。また、他に比べ、あったで「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」の割合が高くなっています。

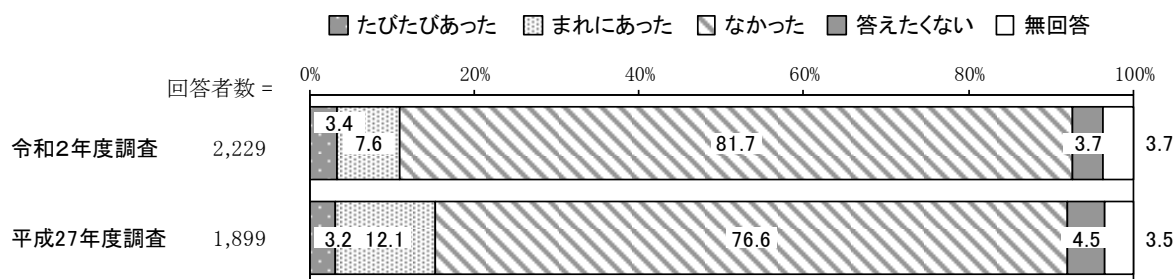
単位：％

区分	回答者数(件)	「そんなことを考えるな」と説得する	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う	「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に行った方がよい」と提案する	対応方法がわからない	その他	無回答
あった	50	10.0	4.0	8.0	4.0	12.0	68.0	60.0	32.0	6.0	8.0	2.0
なかった	147	12.2	0.7	1.4	9.5	5.4	60.5	60.5	23.1	5.4	1.4	2.0
答えたくない	34	2.9	5.9	2.9	—	5.9	52.9	55.9	11.8	2.9	8.8	2.9

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○)

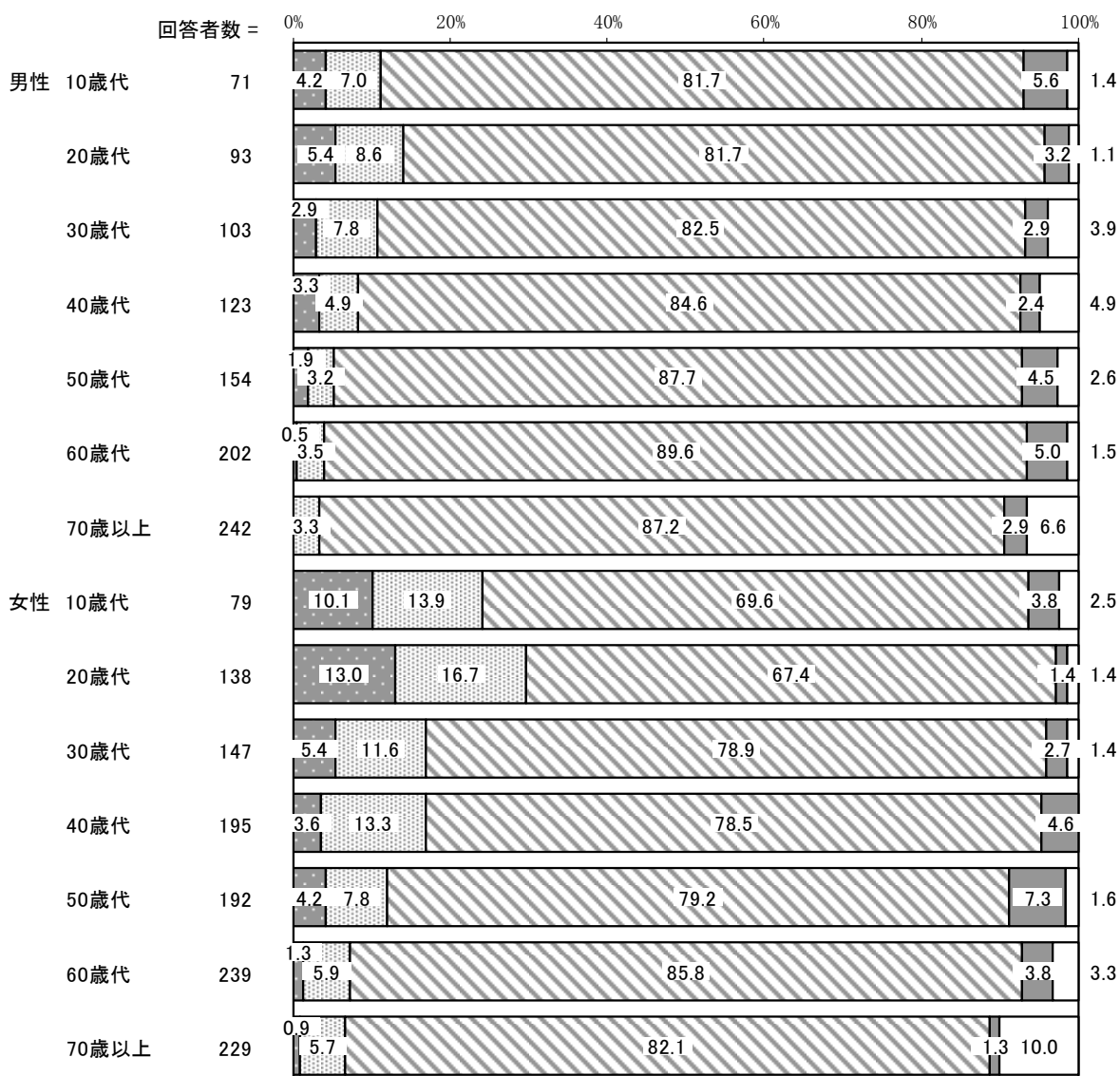
「なかった」の割合が 81.7%と最も高くなっています。また、「たびたびあった」と「まれにあった」をあわせた“あった”の割合は 11.0%となっています。

平成 27 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。



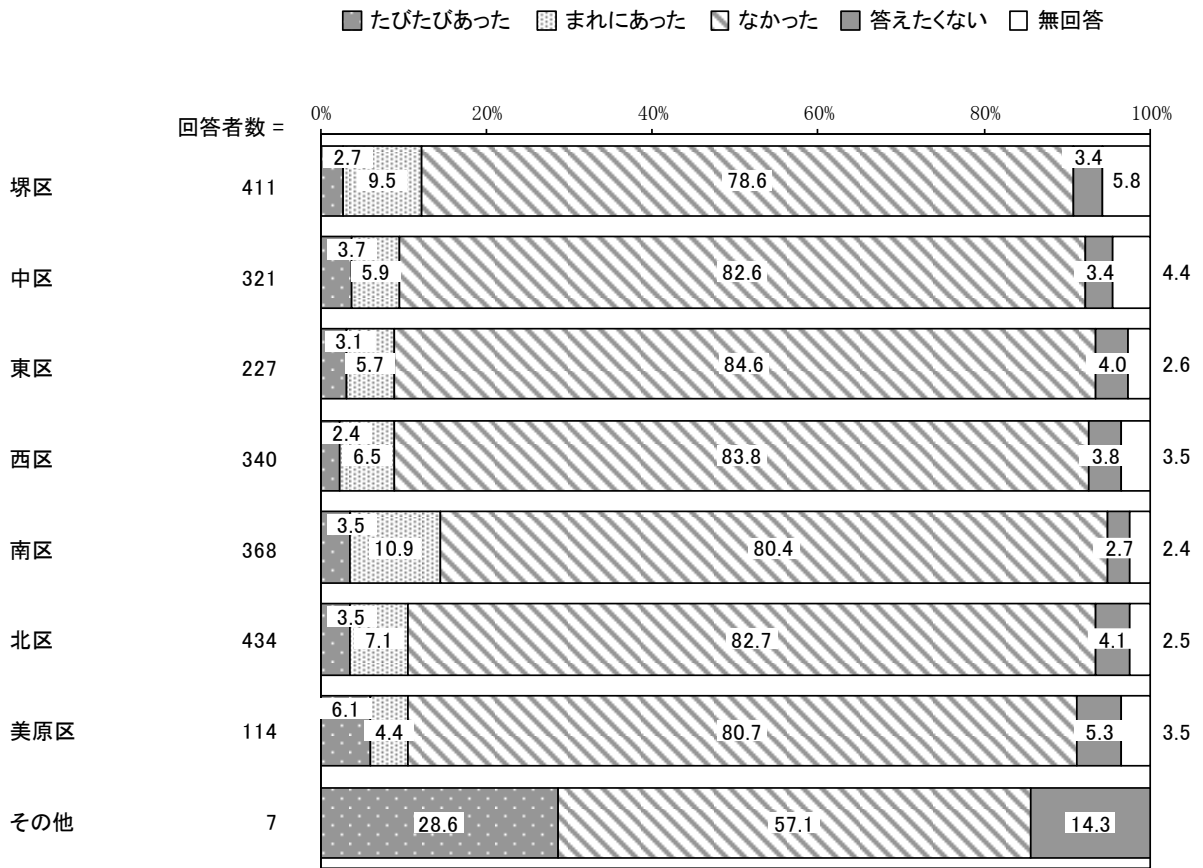
【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、男女とも年齢が高くなるにつれ「なかった」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 10 歳代、20 歳代で“あった”の割合が高くなっています。



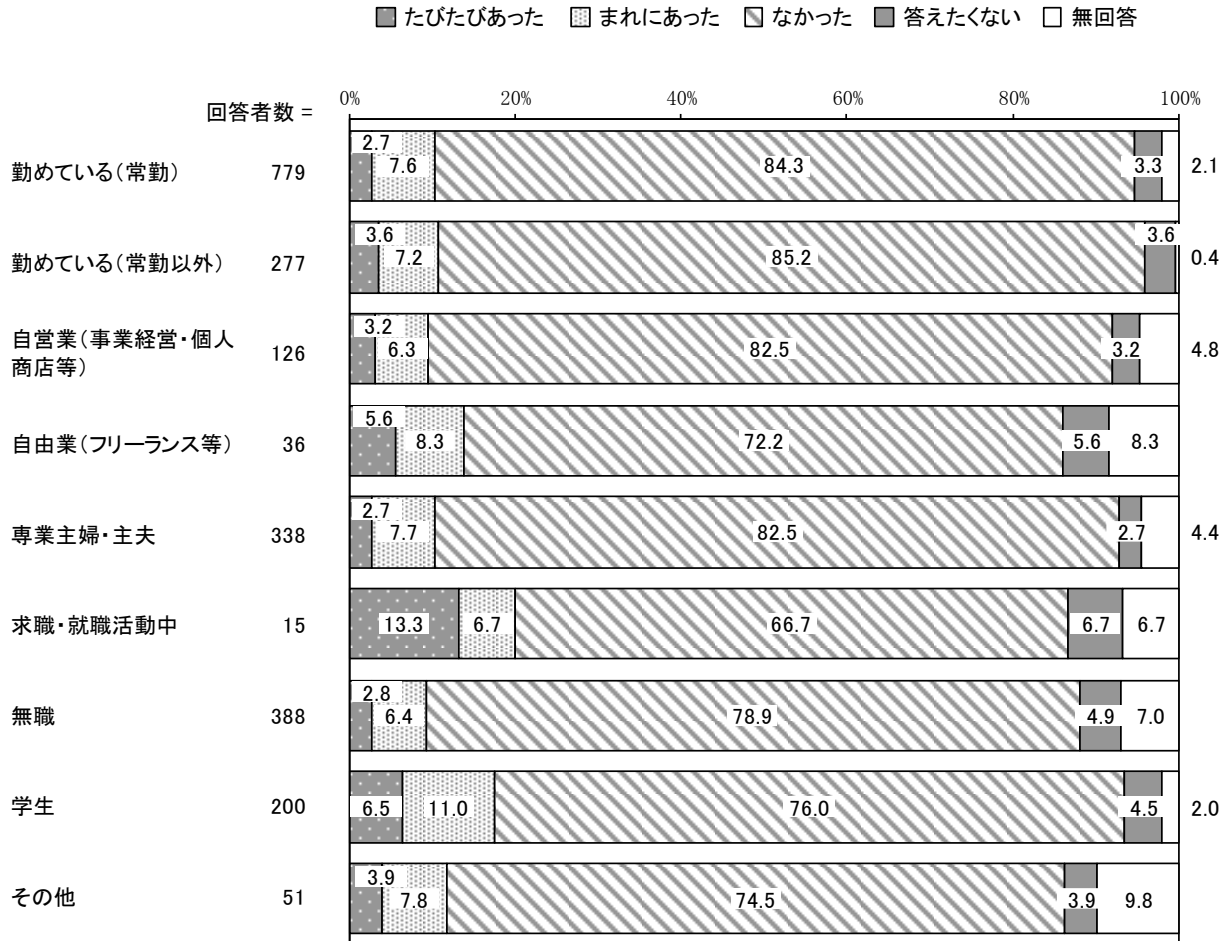
【地区別】

地区別でみると、大きな差異はみられません。



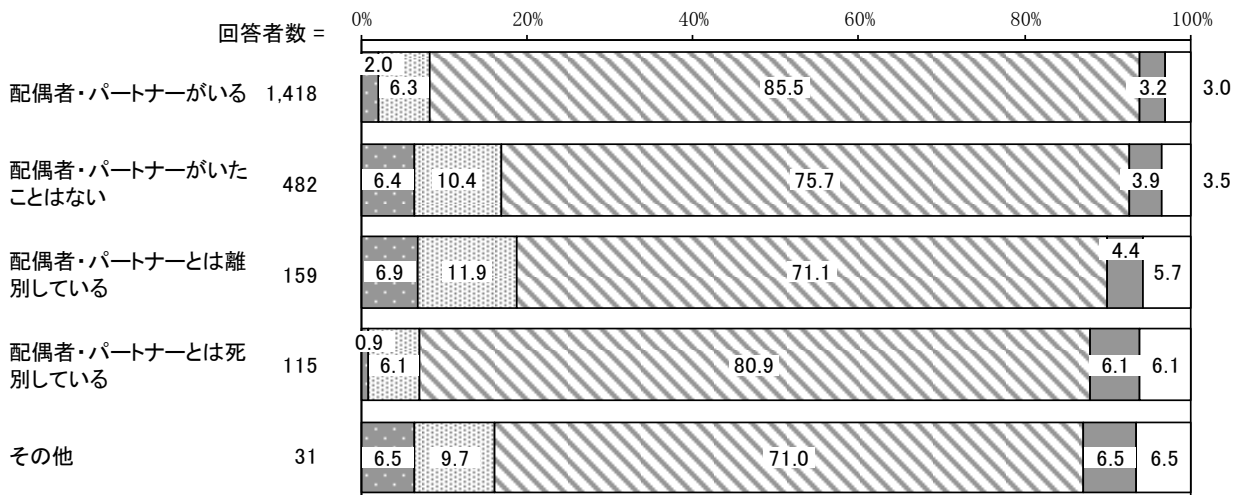
【就労状況別】

就労状況別でみると、他に比べ、求職・就職活動中で「たびたびあった」の割合が高くなっています。また、他に比べ、勤めている（常勤以外）で「なかった」の割合が高くなっています。



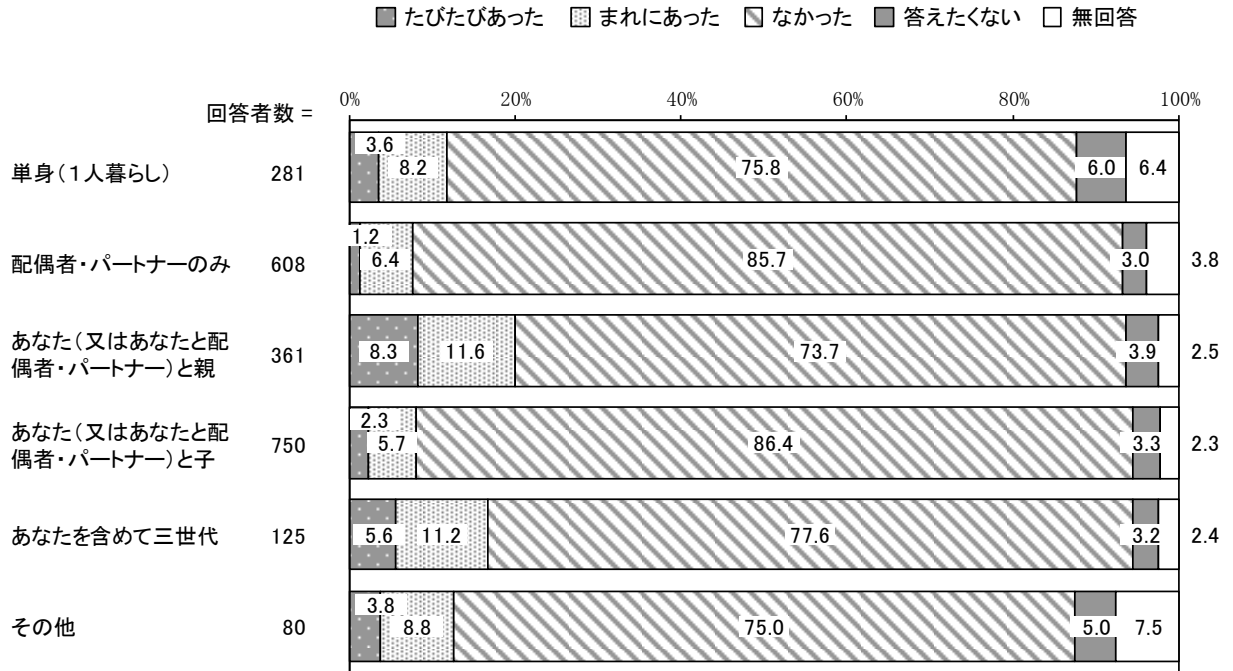
【配偶者の有無別】

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。



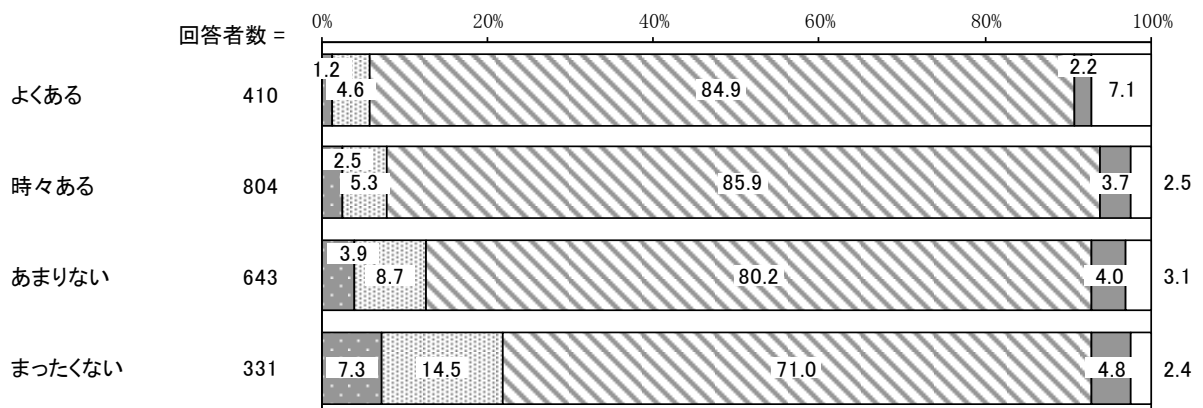
【世帯構成別】

世帯構成別で見ると、他に比べ、あなた（又はあなたと配偶者・パートナー）と子で「なかった」の割合が高くなっています。



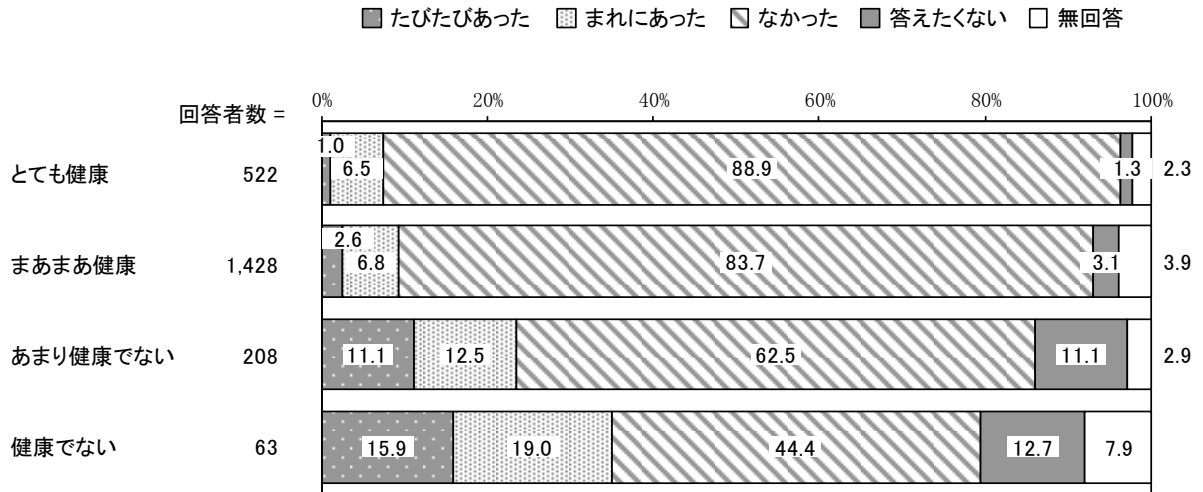
【地域との交流別】

地域との交流別で見ると、交流が少なくなるほど「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、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。



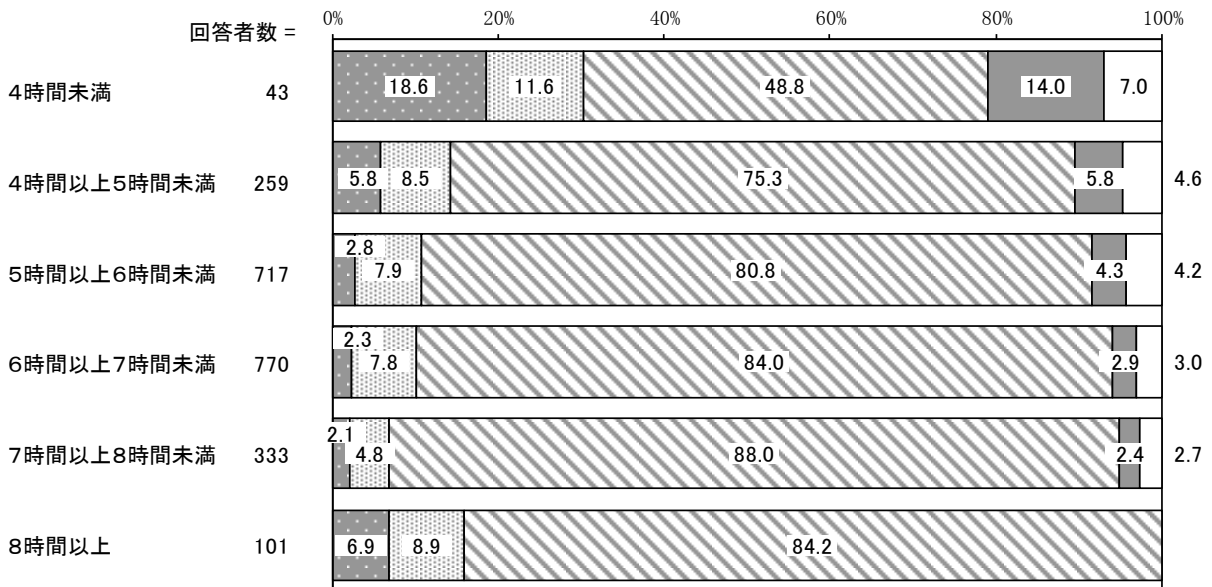
【健康状態別】

健康状態別でみると、健康ではないほど「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、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。



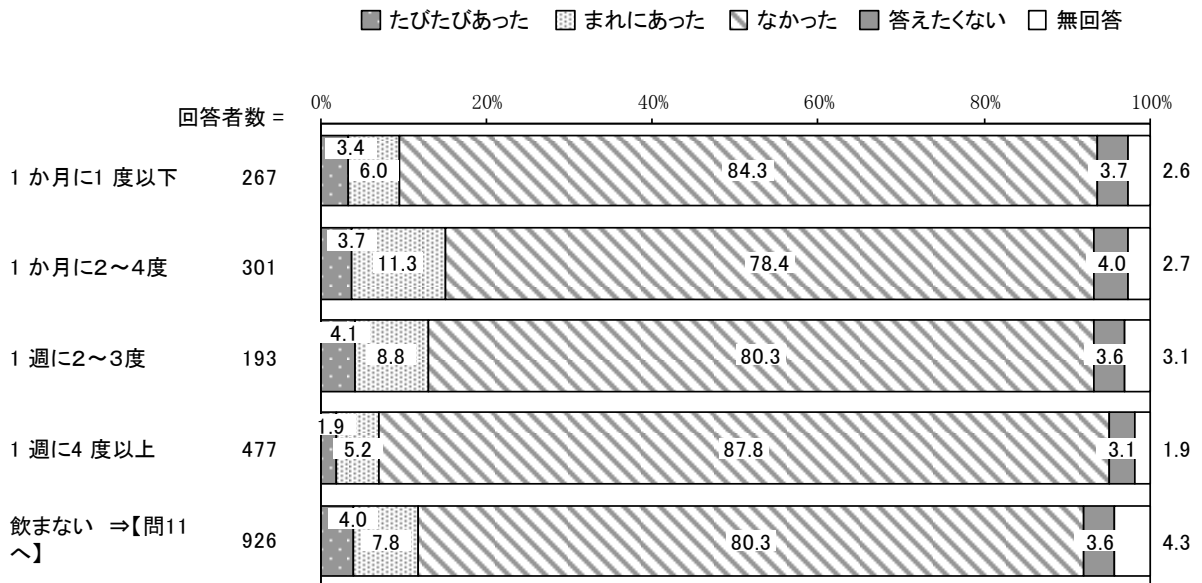
【平均睡眠時間別】

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」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。



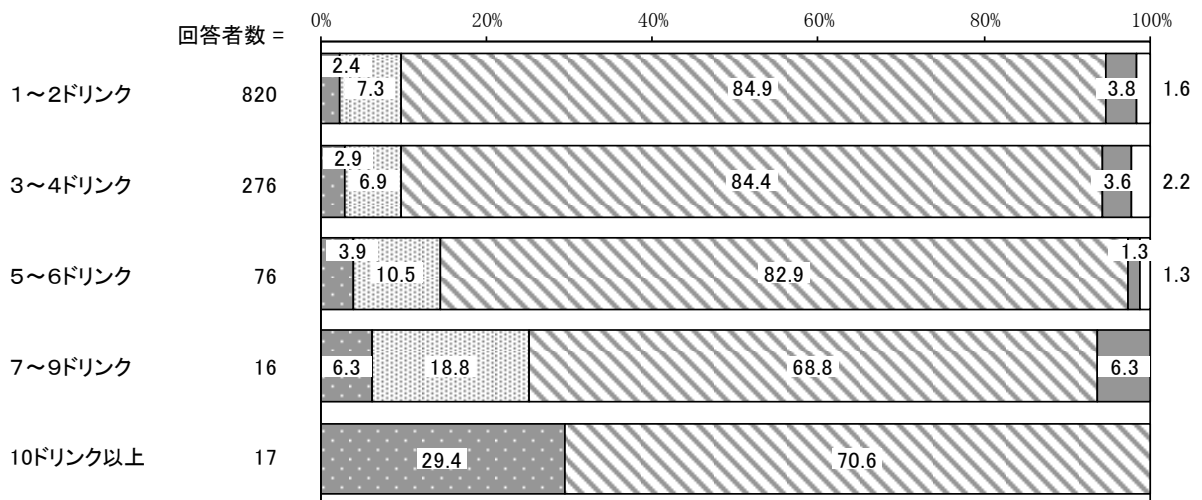
【飲酒の頻度別】

飲酒の頻度別でみると、大きな差異はみられません。



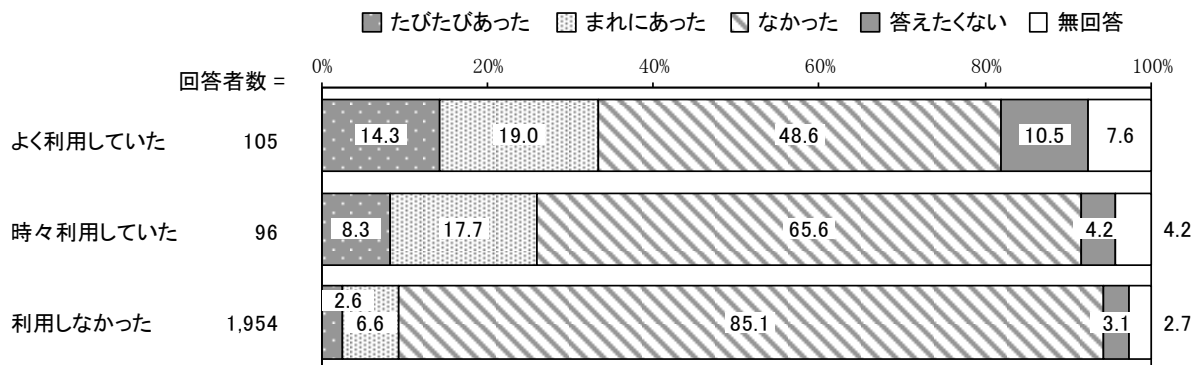
【飲酒量別】

飲酒量別でみると、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、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。



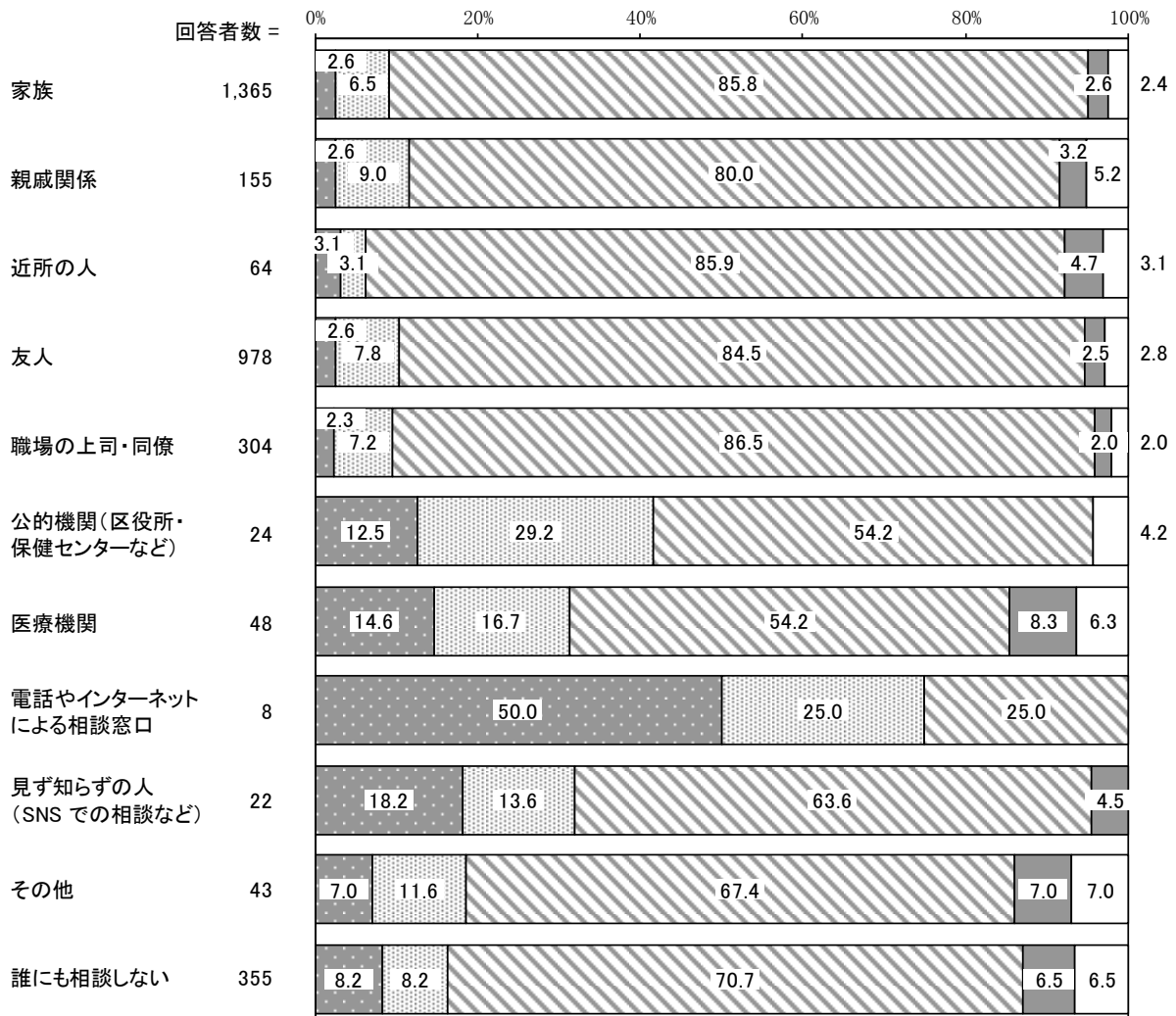
【睡眠薬や精神安定剤の利用別】

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。



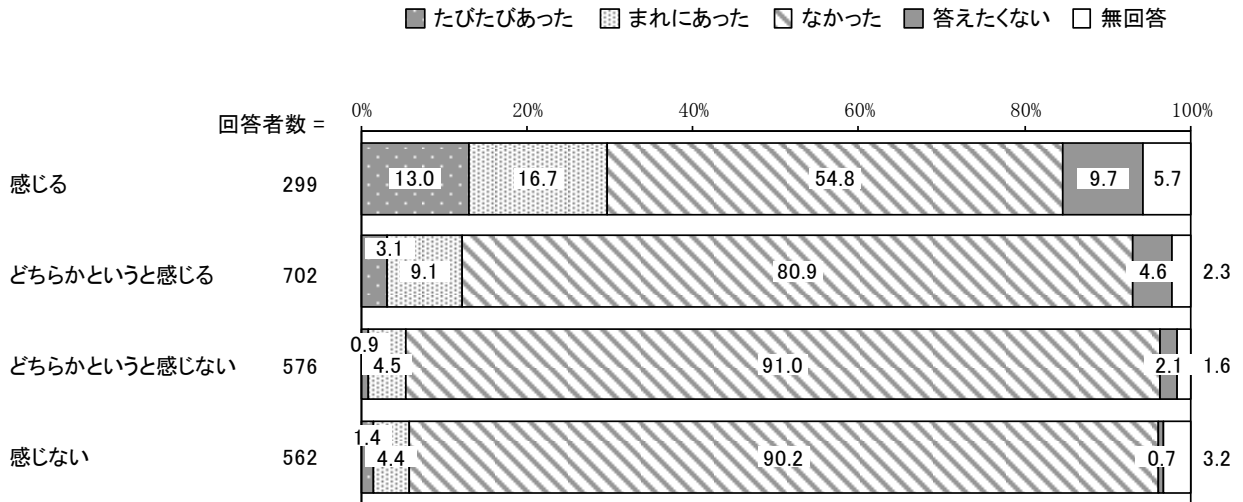
【相談相手の有無別】

相談相手の有無別でみると、他に比べ、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）で「たびたびあった」の割合が高くなっています。また、他に比べ、公的機関（区役所・保健センターなど）で「まれにあった」の割合が、職場の上司・同僚で「なかった」の割合が高くなっています。



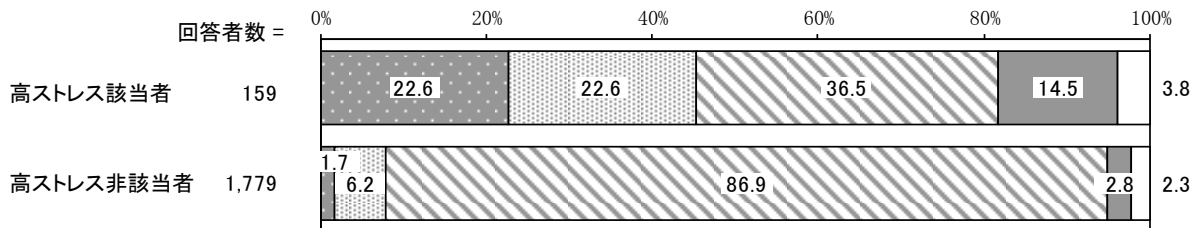
【相談することへのためらい別】

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。



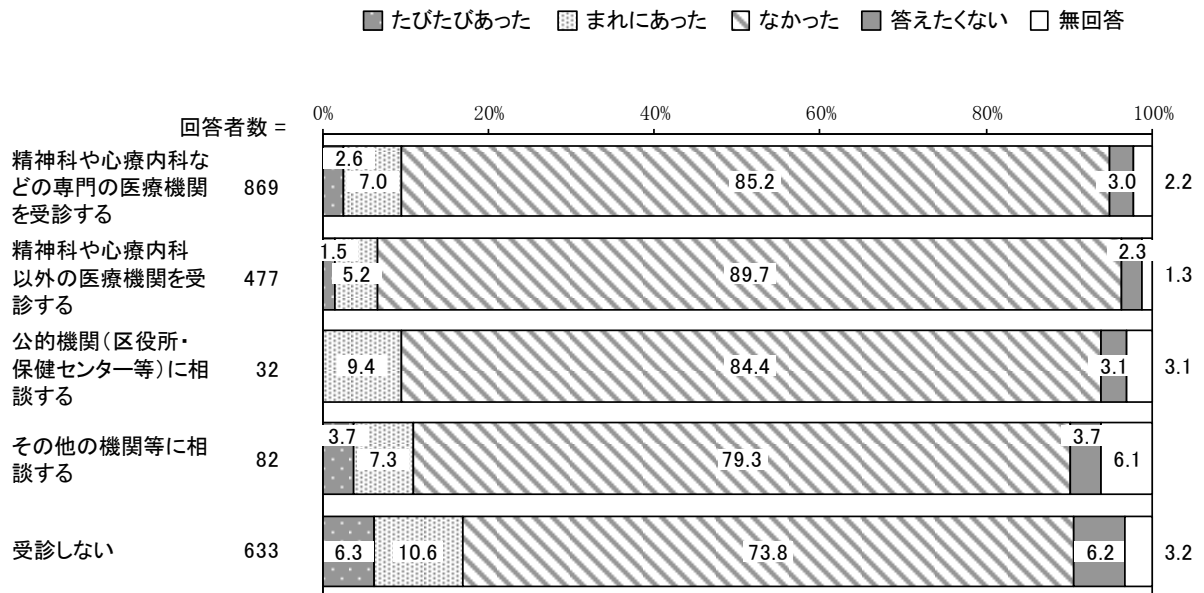
【高ストレス者とそうでない人別】

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」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。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います。



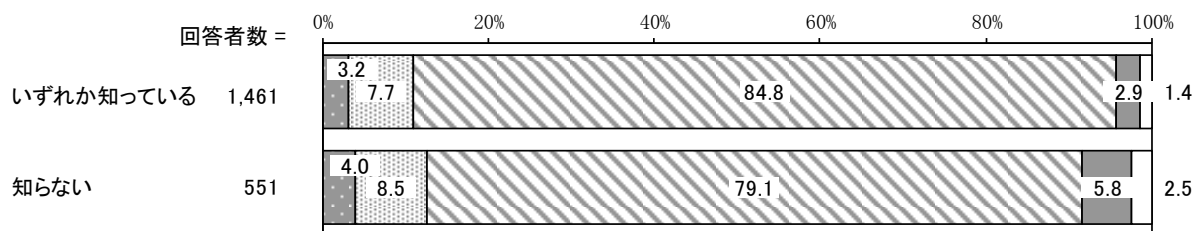
【「うつ病」初期時の受診意向別】

「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、大きな差異はみられません。

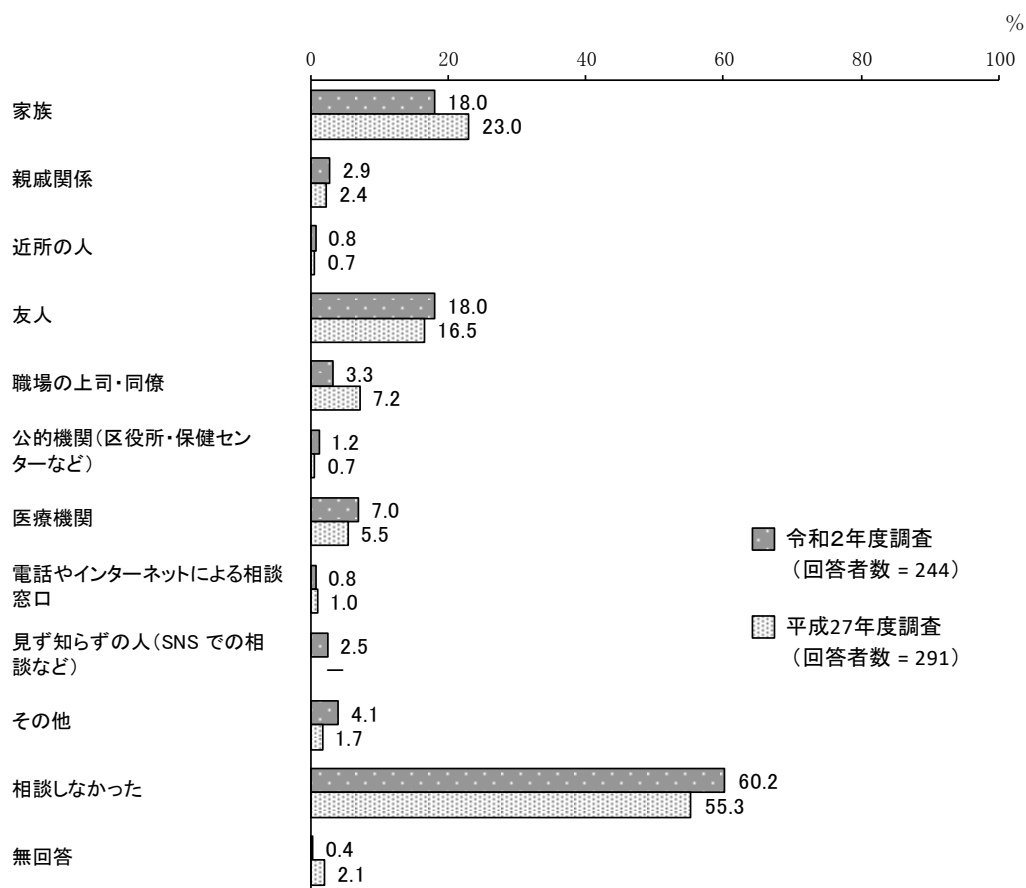


問 28 で「たびたびあった」または「まれにあった」とお答えの方にお聞きします。

(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 60.2%と最も高く、次いで「家族」、「友人」の割合が 18.0%となっています。

平成 27 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



※平成 27 年度調査に「見ず知らずの人 (SNS での相談など)」の選択肢はありません。

【性・年齢別】

性・年齢別でみると、他に比べ、男性の40歳代以上、女性の70歳以上で「相談しなかった」の割合が高くなっています。また、女性の30歳代、60歳代で「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	保健センターなど 公的機関(区役所・)	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	8	25.0	—	—	12.5	12.5	—	—	—	—	12.5	37.5	—
20歳代	13	7.7	—	—	30.8	—	—	7.7	—	—	—	53.8	—
30歳代	11	27.3	—	—	9.1	—	18.2	18.2	—	—	—	54.5	—
40歳代	10	20.0	10.0	—	—	—	—	—	—	—	10.0	70.0	—
50歳代	8	12.5	—	—	12.5	12.5	—	—	—	—	—	75.0	—
60歳代	8	12.5	—	—	—	—	—	12.5	—	—	—	75.0	—
70歳以上	8	12.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	75.0	12.5
女性 10歳代	19	15.8	5.3	—	36.8	5.3	—	—	—	10.5	10.5	52.6	—
20歳代	41	12.2	—	—	26.8	2.4	—	4.9	2.4	7.3	4.9	61.0	—
30歳代	25	32.0	4.0	—	24.0	—	—	8.0	—	—	—	52.0	—
40歳代	33	15.2	—	—	18.2	—	—	9.1	—	—	6.1	63.6	—
50歳代	23	13.0	4.3	4.3	21.7	4.3	—	8.7	—	—	4.3	65.2	—
60歳代	17	35.3	5.9	—	5.9	5.9	—	—	—	—	5.9	52.9	—
70歳以上	15	13.3	6.7	—	—	—	—	13.3	—	—	—	73.3	—

【地区別】

地区別でみると、他に比べ、南区で「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	保健センターなど 公的機関(区役所・)	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	50	14.0	2.0	—	22.0	4.0	2.0	4.0	—	2.0	2.0	60.0	—
中区	31	6.5	—	—	19.4	3.2	—	6.5	—	3.2	6.5	67.7	3.2
東区	20	20.0	—	—	15.0	—	5.0	10.0	—	—	5.0	65.0	—
西区	30	16.7	6.7	—	20.0	6.7	—	3.3	—	3.3	6.7	53.3	—
南区	53	34.0	3.8	—	20.8	—	—	9.4	—	1.9	5.7	45.3	—
北区	46	13.0	2.2	2.2	8.7	2.2	—	8.7	—	—	2.2	69.6	—
美原区	12	8.3	—	—	16.7	8.3	—	—	8.3	8.3	—	83.3	—
その他	2	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	—	50.0	—

【就労状況別】

就労状況別でみると、他に比べ、専業主婦・主夫で「家族」の割合が高くなっています。また、他に比べ、学生で「友人」の割合が、無職で「医療機関」の割合が、自営業（事業経営・個人商店等）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	保健センターなど	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）	80	12.5	1.3	1.3	18.8	5.0	—	3.8	1.3	2.5	1.3	62.5	1.3	
勤めている（常勤以外）	30	13.3	6.7	—	10.0	3.3	—	—	—	—	6.7	73.3	—	
自営業（事業経営・個人商店等）	12	16.7	—	—	25.0	—	—	—	—	—	—	75.0	—	
自由業（フリーランス等）	5	40.0	—	—	20.0	—	20.0	40.0	—	—	—	40.0	—	
専業主婦・主夫	35	28.6	2.9	—	5.7	—	—	5.7	—	—	5.7	60.0	—	
求職・就職活動中	3	—	—	—	33.3	—	—	—	—	—	—	66.7	—	
無職	36	25.0	5.6	2.8	11.1	2.8	5.6	16.7	2.8	2.8	2.8	58.3	—	
学生	35	14.3	2.9	—	37.1	5.7	—	5.7	—	5.7	11.4	45.7	—	
その他	6	33.3	—	—	33.3	—	—	33.3	—	—	—	33.3	—	

【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「家族」の割合が高くなっています。また、他に比べ、配偶者・パートナーとは離別しているで「友人」「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	保健センターなど	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	117	22.2	4.3	0.9	11.1	2.6	0.9	4.3	0.9	3.4	4.3	62.4	0.9	
配偶者・パートナーがいたことはない	81	9.9	1.2	—	25.9	3.7	2.5	9.9	1.2	2.5	6.2	58.0	—	
配偶者・パートナーとは離別している	30	16.7	—	3.3	26.7	3.3	—	13.3	—	—	—	63.3	—	
配偶者・パートナーとは死別している	8	37.5	12.5	—	12.5	—	—	—	—	—	—	50.0	—	
その他	5	20.0	—	—	20.0	20.0	—	—	—	—	—	40.0	—	

【世帯構成別】

世帯構成別でみると、他に比べ、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、あなたを含めて三世代で「家族」「友人」の割合が、単身（1人暮らし）で「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(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(1人暮らし)	33	21.2	6.1	6.1	18.2	3.0	6.1	18.2	3.0	6.1	3.0	45.5	—
配偶者・パートナーのみ	46	19.6	2.2	—	8.7	—	—	6.5	—	2.2	2.2	63.0	2.2
あなた(又はあなたと配偶者・パートナー)と親	72	8.3	—	—	23.6	4.2	1.4	5.6	1.4	2.8	4.2	68.1	—
あなた(又はあなたと配偶者・パートナー)と子	60	23.3	5.0	—	15.0	5.0	—	5.0	—	—	5.0	60.0	—
あなたを含めて三世代	21	23.8	4.8	—	28.6	—	—	4.8	—	4.8	9.5	52.4	—
その他	10	20.0	—	—	20.0	10.0	—	—	—	—	—	60.0	—

【地域との交流別】

地域との交流別でみると、他に比べ、時々あるで「家族」「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」「よくある」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	24	12.5	8.3	4.2	20.8	—	—	—	—	—	—	66.7	4.2
時々ある	63	30.2	1.6	—	28.6	6.3	—	7.9	—	1.6	6.3	46.0	—
あまりない	81	13.6	1.2	—	16.0	2.5	—	7.4	1.2	3.7	6.2	61.7	—
まったくない	72	15.3	2.8	1.4	11.1	2.8	4.2	8.3	1.4	2.8	1.4	68.1	—

【健康状態別】

健康状態別で見ると、健康でないで「家族」「医療機関」「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
とても健康	39	23.1	5.1	—	23.1	5.1	—	2.6	2.6	—	2.6	51.3	—
まあまあ健康	134	15.7	1.5	—	16.4	3.7	0.7	5.2	—	2.2	5.2	63.4	0.7
あまり健康でない	49	16.3	2.0	2.0	18.4	—	2.0	12.2	—	4.1	4.1	55.1	—
健康でない	22	27.3	9.1	4.5	18.2	4.5	4.5	13.6	4.5	4.5	—	68.2	—

【平均睡眠時間別】

平均睡眠時間別で見ると、他に比べ、8時間以上で「家族」「医療機関」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「友人」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 (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
4時間未満	13	23.1	7.7	7.7	15.4	7.7	7.7	7.7	7.7	7.7	7.7	61.5	7.7
4時間以上5時間未満	37	10.8	—	—	16.2	5.4	2.7	5.4	—	5.4	—	70.3	—
5時間以上6時間未満	77	18.2	1.3	—	15.6	1.3	—	3.9	—	2.6	3.9	68.8	—
6時間以上7時間未満	78	17.9	5.1	1.3	20.5	1.3	1.3	7.7	1.3	1.3	5.1	52.6	—
7時間以上8時間未満	23	21.7	4.3	—	26.1	8.7	—	8.7	—	—	8.7	43.5	—
8時間以上	16	25.0	—	—	12.5	6.3	—	18.8	—	—	—	56.3	—

【飲酒の頻度別】

飲酒の頻度別でみると、他に比べ、飲まないで「家族」の割合が高くなっています。また、他に比べ、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 か月に1 度以下	25	12.0	—	—	16.0	4.0	4.0	12.0	—	—	—	68.0	—
1 か月に2～4度	45	17.8	2.2	—	17.8	6.7	—	4.4	—	2.2	2.2	57.8	—
1 週に2～3度	25	12.0	4.0	—	20.0	—	—	12.0	—	4.0	4.0	56.0	—
1 週に4 度以上	34	20.6	5.9	2.9	23.5	2.9	2.9	5.9	2.9	8.8	2.9	55.9	—
飲まない	109	21.1	2.8	0.9	16.5	2.8	0.9	6.4	0.9	0.9	5.5	60.6	0.9

【飲酒量別】

飲酒量別でみると、他に比べ、1～2ドリンクで「家族」の割合が高くなっています。また、他に比べ、5～6ドリンクで「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
1～2ドリンク	80	18.8	3.8	—	16.3	2.5	1.3	8.8	—	1.3	1.3	57.5	—
3～4ドリンク	27	14.8	—	—	22.2	3.7	—	7.4	—	7.4	7.4	51.9	—
5～6ドリンク	11	9.1	—	—	36.4	9.1	—	—	—	9.1	—	63.6	—
7～9ドリンク	4	—	—	—	25.0	—	—	—	—	—	—	75.0	—
10ドリンク以上	5	20.0	20.0	20.0	20.0	20.0	20.0	20.0	20.0	20.0	—	80.0	—

【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、利用が多いほど「医療機関」の割合が高くなる傾向がみられます。また、利用が少なくなるほど「相談しなかった」の割合が高くなる傾向がみられます。また、他に比べ、時々利用していたで「見ず知らずの人（SNSでの相談など）」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
よく利用していた	35	17.1	2.9	5.7	20.0	2.9	5.7	25.7	2.9	2.9	2.9	51.4	—
時々利用していた	25	24.0	4.0	—	20.0	—	—	12.0	—	16.0	4.0	52.0	—
利用しなかった	178	18.0	2.8	—	17.4	3.9	0.6	2.8	0.6	0.6	3.9	62.4	0.6

【ストレスの有無別】

ストレスの有無別でみると、大きな差異はみられません。

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	159	17.0	1.9	1.3	19.5	3.1	1.3	6.9	1.3	3.1	5.7	59.7	0.6
普通だと思う	73	20.5	5.5	—	13.7	4.1	1.4	8.2	—	1.4	—	60.3	—
少ないと思う	8	25.0	—	—	25.0	—	—	—	—	—	—	62.5	—

【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、どちらかというと感じないで「家族」の割合が高くなっています。また、ためらいを感じなくなるにつれて「友人」の割合が高くなる傾向がみられます。また、ためらいを感じるほど「相談しなかった」の割合が高くなる傾向がみられます。

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	89	14.6	1.1	1.1	14.6	3.4	3.4	9.0	2.2	4.5	2.2	70.8	1.1
どちらかというと感じる	86	19.8	3.5	—	16.3	3.5	—	5.8	—	1.2	2.3	62.8	—
どちらかというと感じない	31	29.0	3.2	—	19.4	3.2	—	3.2	—	3.2	6.5	48.4	—
感じない	33	15.2	6.1	3.0	30.3	3.0	—	6.1	—	—	9.1	36.4	—

【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	72	18.1	—	—	13.9	1.4	—	5.6	—	5.6	1.4	70.8	—
高ストレス非該当者	142	19.0	4.9	0.7	21.8	4.9	2.1	7.7	1.4	1.4	4.9	54.2	—

【「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「家族」の割合が高くなっています。また、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「友人」の割合が高くなっている。

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	84	22.6	2.4	1.2	21.4	8.3	1.2	13.1	1.2	3.6	4.8	46.4	—
精神科や心療内科以外の医療機関を受診する	32	12.5	9.4	—	31.3	—	—	3.1	—	—	3.1	53.1	—
公的機関(区役所・保健センター等)に相談する	3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	100.0	—
その他の機関等に相談する	9	33.3	—	—	11.1	—	—	—	—	—	—	66.7	—
受診しない	107	15.0	1.9	0.9	14.0	0.9	1.9	3.7	0.9	2.8	4.7	71.0	—

【相談機関の認知別】

相談機関の認知別でみると、いずれか知っているに比べ、知らないで「家族」「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、いずれか知っているで「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
いずれか知っている	159	17.0	4.4	1.3	22.0	4.4	1.9	8.8	1.3	1.9	3.8	57.2	0.6
知らない	69	23.2	—	—	11.6	1.4	—	1.4	—	2.9	4.3	66.7	—

【自殺企図の有無別】

自殺企図の有無別で見ると、他に比べ、なかったで「家族」の割合が高くなっています。また、他に比べ、あったで「友人」「医療機関」「見ず知らずの人（SNSでの相談など）」の割合が高くなっています。

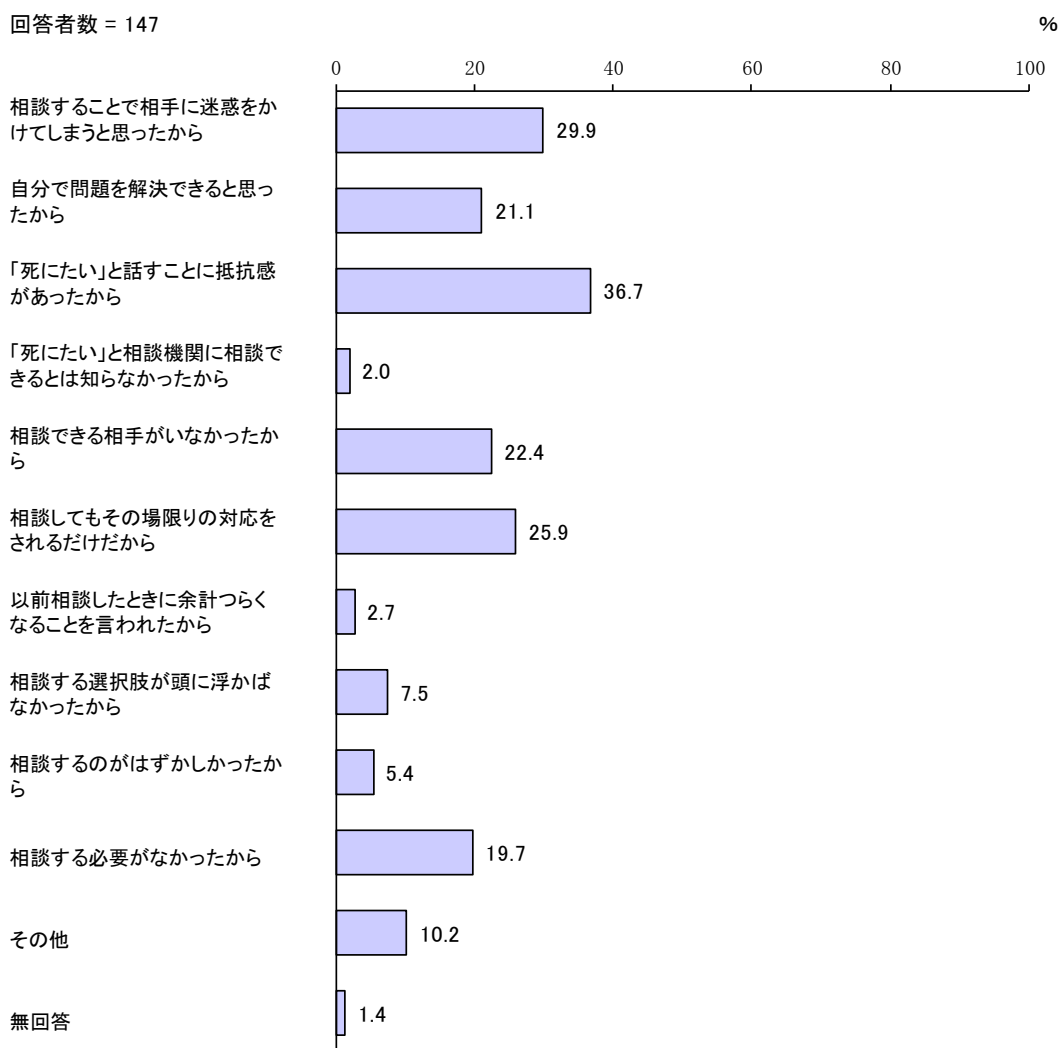
単位：％

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
あった	50	14.0	2.0	2.0	22.0	2.0	2.0	16.0	4.0	10.0	2.0	64.0	—
なかった	147	21.8	4.1	0.7	16.3	4.8	1.4	4.8	—	—	3.4	58.5	0.7
答えたくない	34	5.9	—	—	17.6	—	—	2.9	—	2.9	11.8	64.7	—

「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)

「死にたい」と話すことに抵抗感があったから」の割合が 36.7%と最も高く、次いで「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」の割合が 29.9%、「相談してもその場限りの対応をされるだけだから」の割合が 25.9%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」の割合が高くなっています。また、女性に比べ、男性で「相談できる相手がいなかったから」の割合が高くなっています。

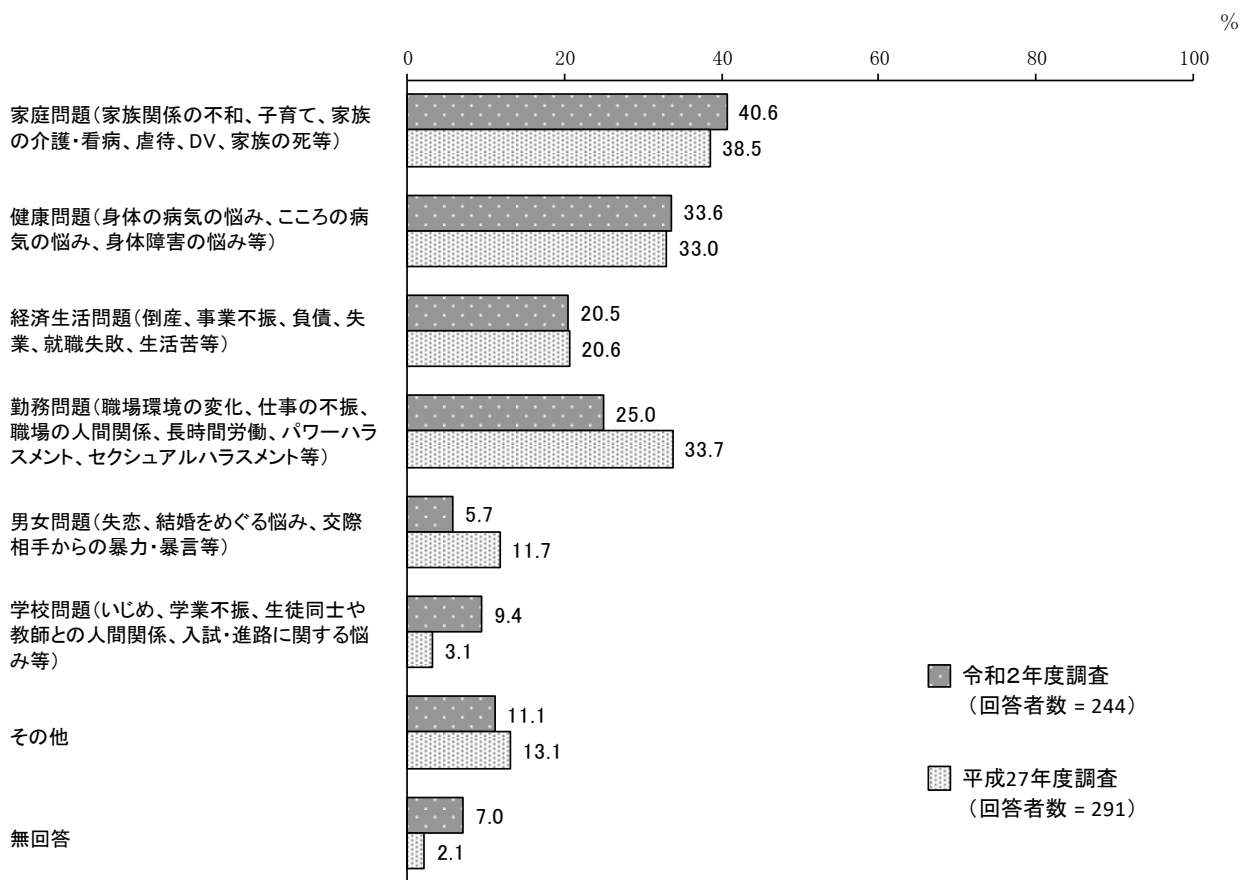
単位：%

区分	回答者数(件)	相談することで相手に迷惑をかけてしまうと思ったから	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があったから	「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を言われたから	相談する選択肢が頭に浮かばなかったから	相談するのがはずかしかったから	相談する必要がなかったから	その他	無回答
男性	42	19.0	16.7	28.6	4.8	35.7	26.2	2.4	14.3	2.4	23.8	4.8	—
女性	104	34.6	23.1	40.4	1.0	17.3	26.0	2.9	4.8	6.7	17.3	12.5	1.9
その他	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	100.0	—	—

(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40.6%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33.6%、「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25.0%となっています。

平成27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）」の割合が増加しています。一方、「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）」「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）」の割合が減少しています。



【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「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。

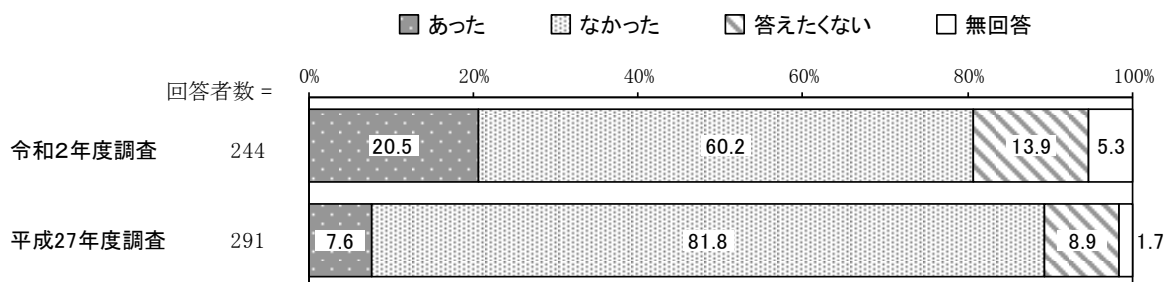
単位：％

区分	回答者数（件）	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、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）	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）	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）	その他	無回答
男性	67	29.9	31.3	31.3	31.3	7.5	9.0	4.5	10.4
女性	173	44.5	34.7	16.2	22.0	4.6	8.7	13.9	5.2
その他	2	50.0	50.0	50.0	100.0	50.0	100.0	—	—

(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○)

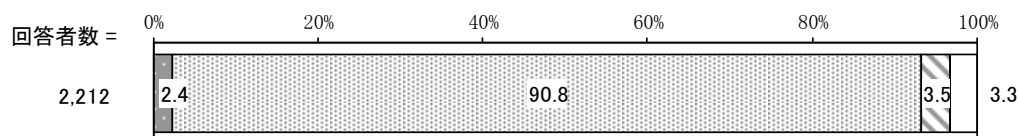
「なかった」の割合が60.2%と最も高く、次いで「あった」の割合が20.5%、「答えたくない」の割合が13.9%となっています。

平成27年度調査と比較すると、「あった」「答えたくない」の割合が増加しています。一方、「なかった」の割合が減少しています。



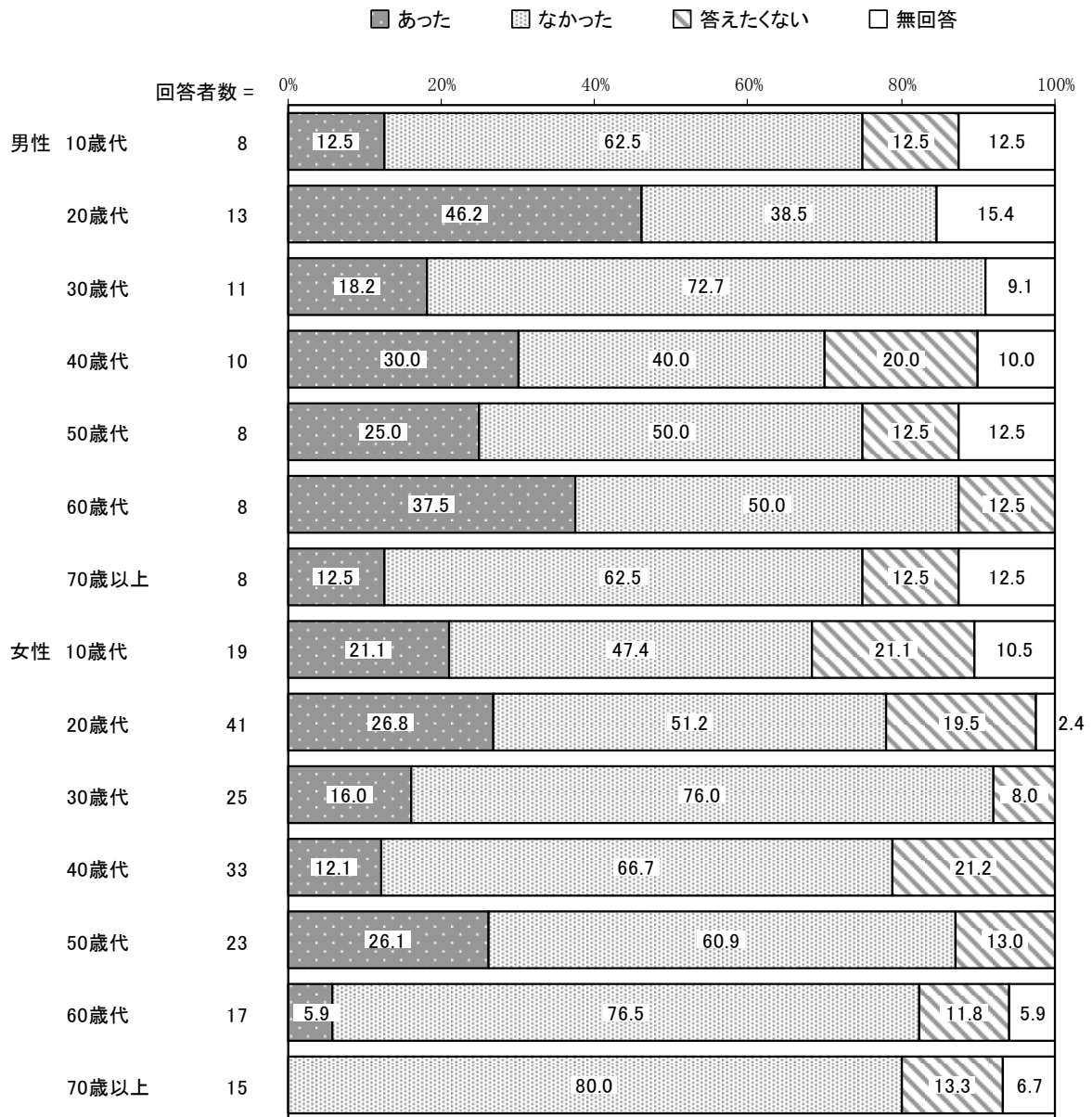
【参考：平成24年度調査】

平成24年度調査では対象者が異なるため、参考として掲載します。



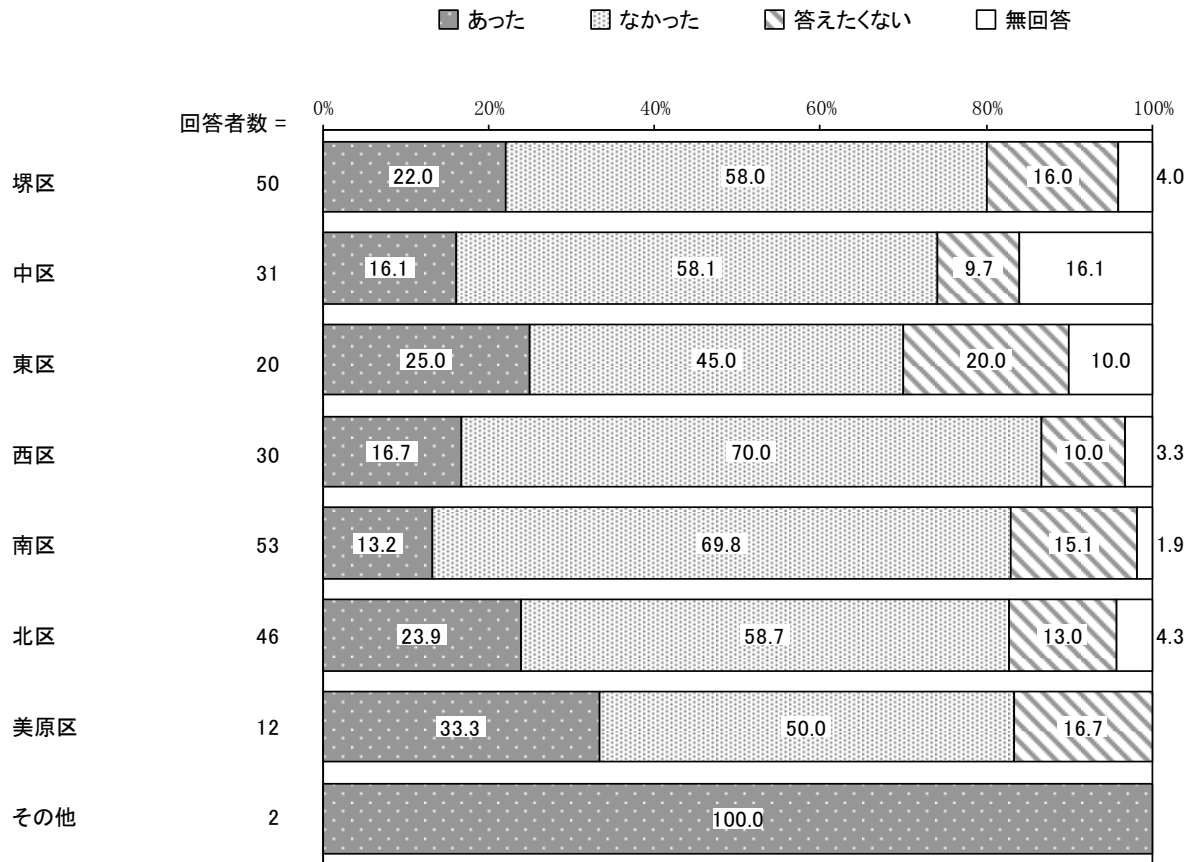
【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、他に比べ、男性の20歳代で「あった」の割合が高くなっています。



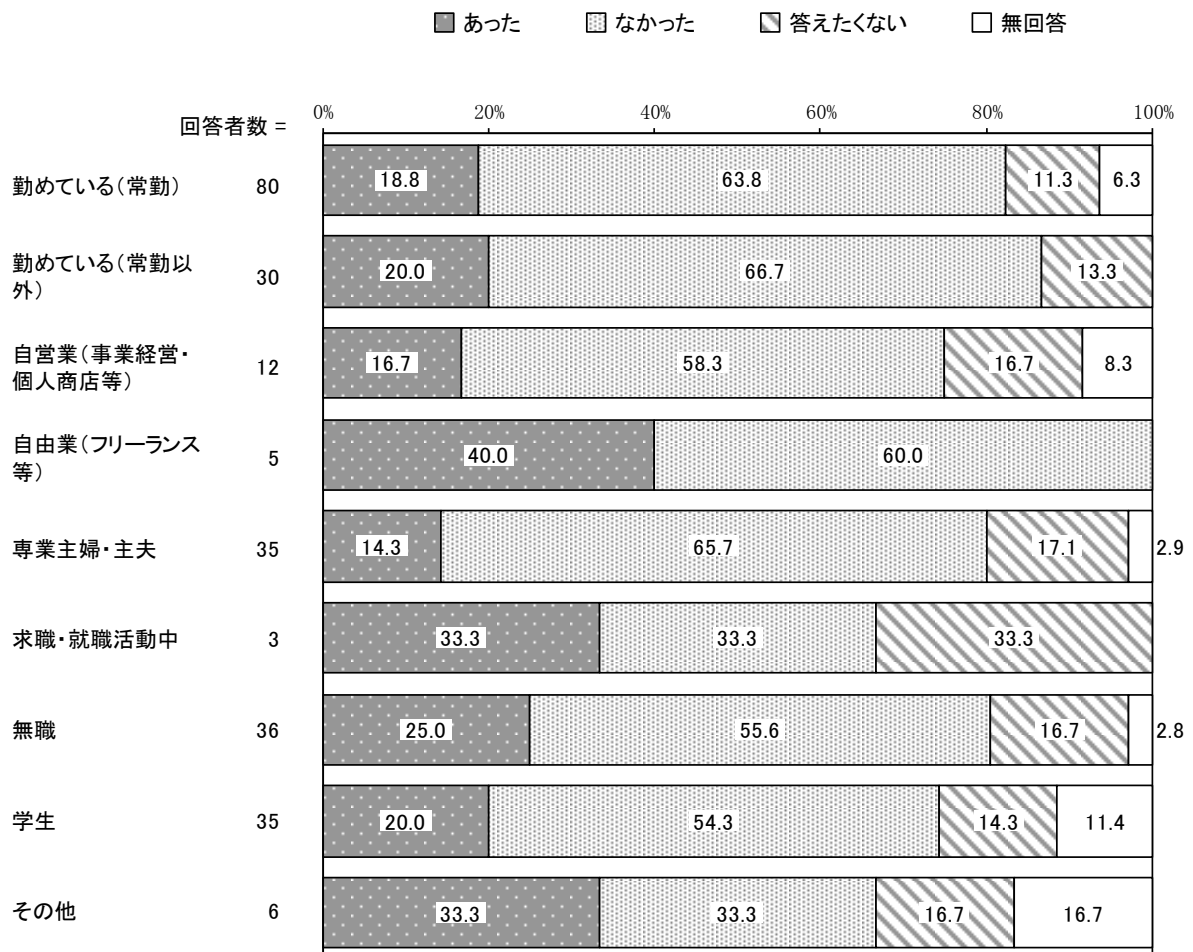
【地区別】

地区別でみると、他に比べ、美原区で「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。



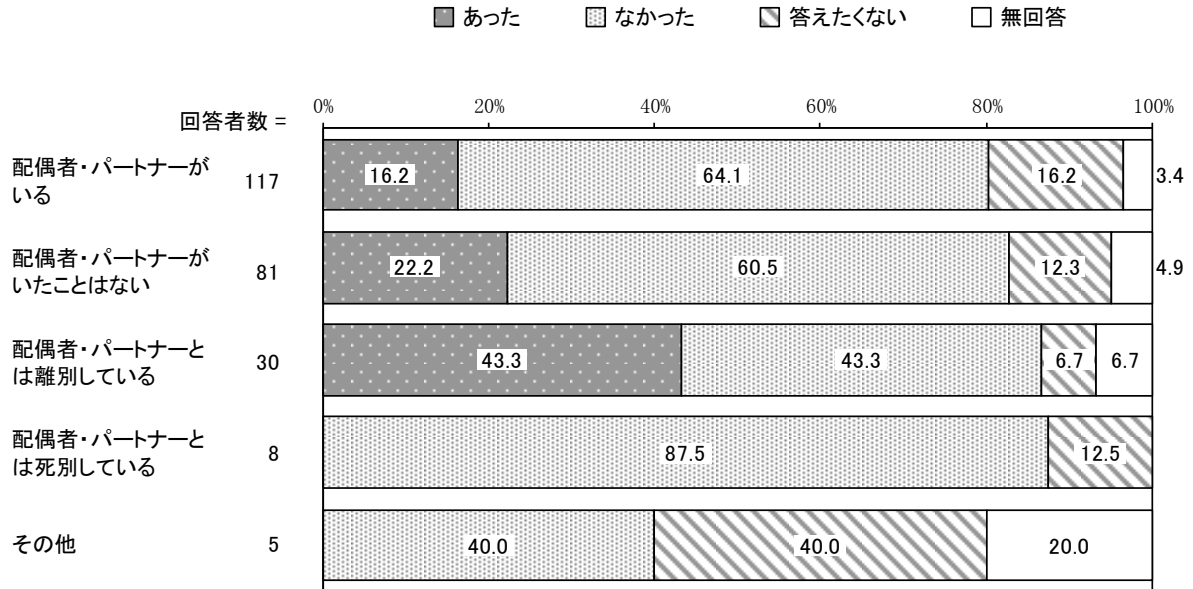
【就労状況別】

就労状況別で見ると、他に比べ、自由業（フリーランス等）で「あった」の割合が高くなっています。また、他に比べ、勤めている（常勤以外）で「なかった」の割合が高くなっています。



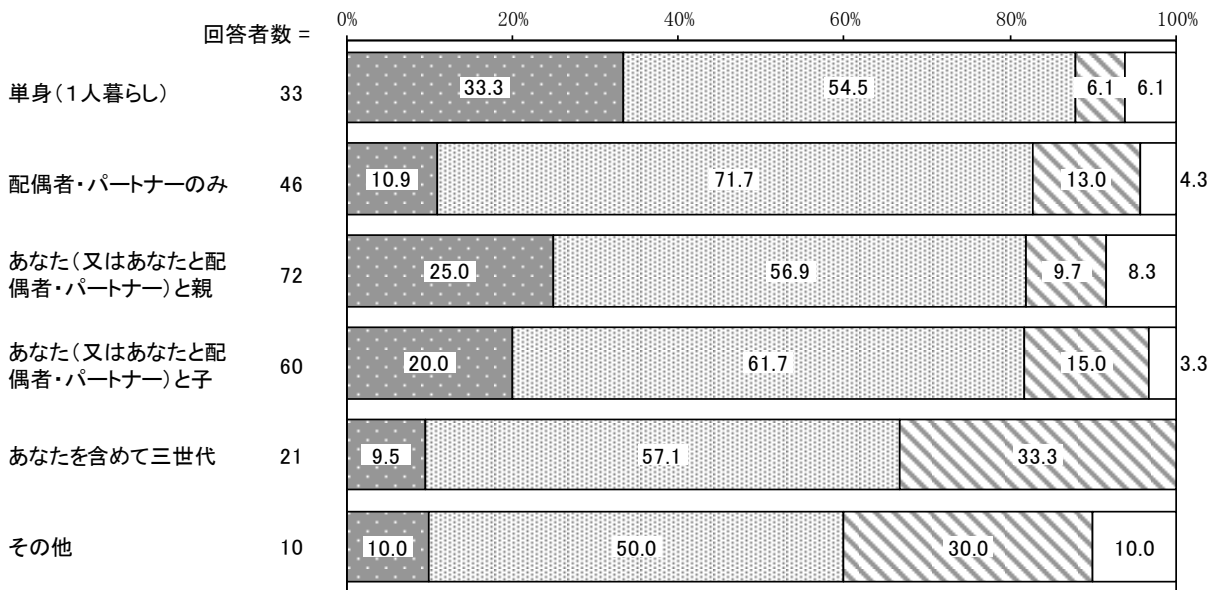
【配偶者の有無別】

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。また、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。



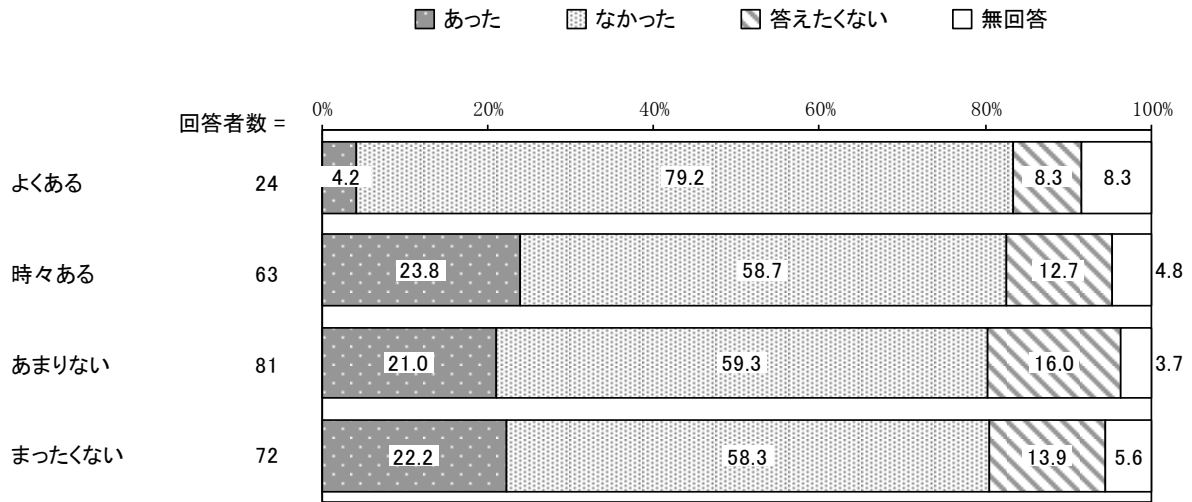
【世帯構成別】

世帯構成別で見ると、他に比べ、単身（1人暮らし）で「あった」の割合が高くなっています。また、他に比べ、配偶者・パートナーのみで「なかった」の割合が高くなっています。



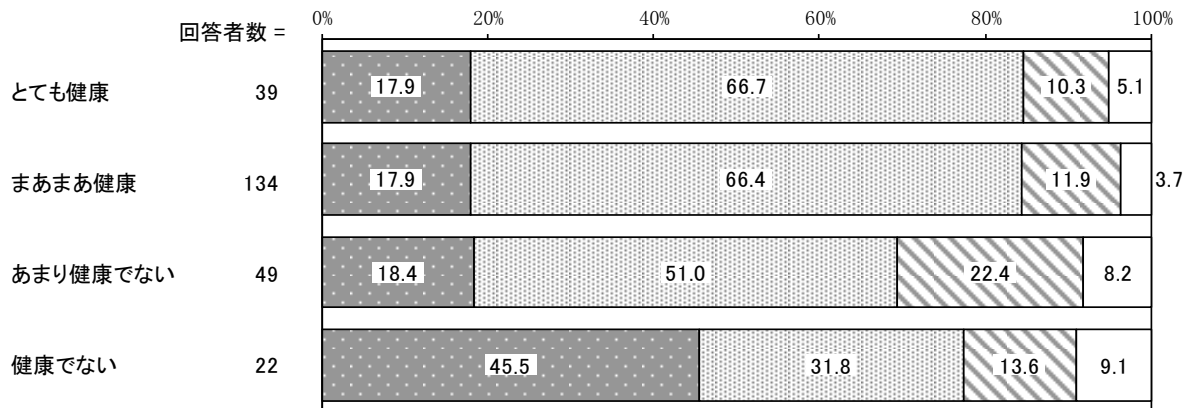
【地域との交流別】

地域との交流別で見ると、他に比べ、時々あるで「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。



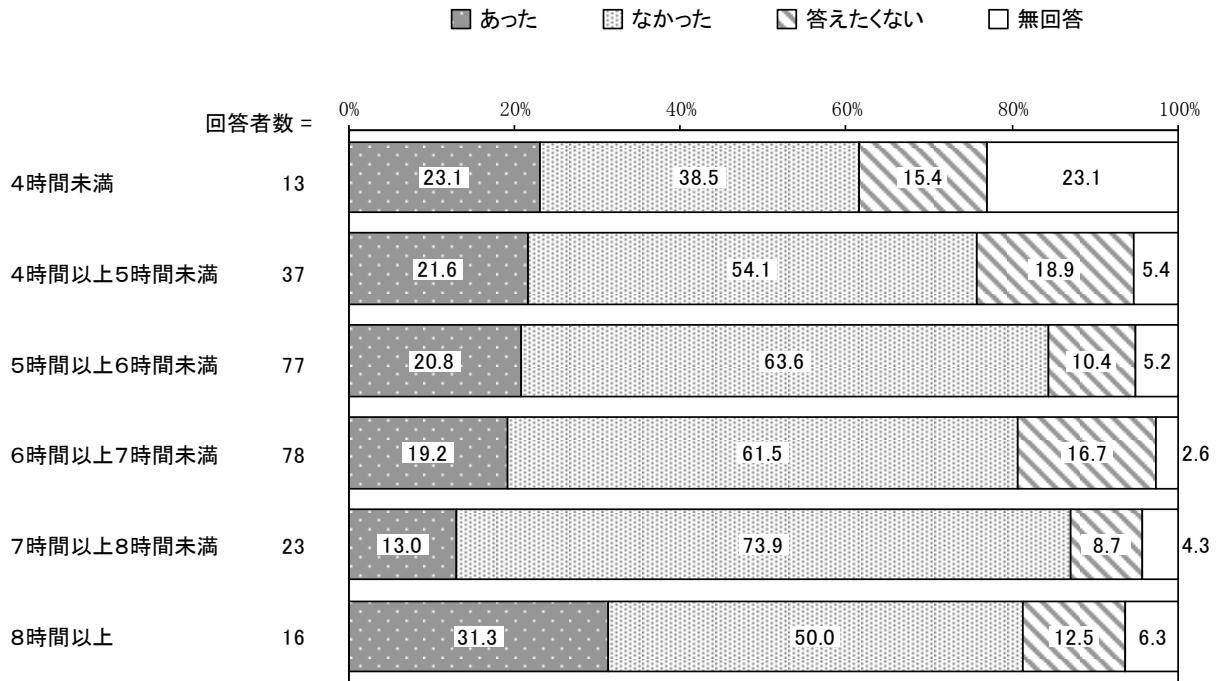
【健康状態別】

健康状態別で見ると、他に比べ、健康でないで「あった」の割合が高くなっています。また、他に比べ、とても健康、まあまあ健康で「なかった」の割合が高くなっています。



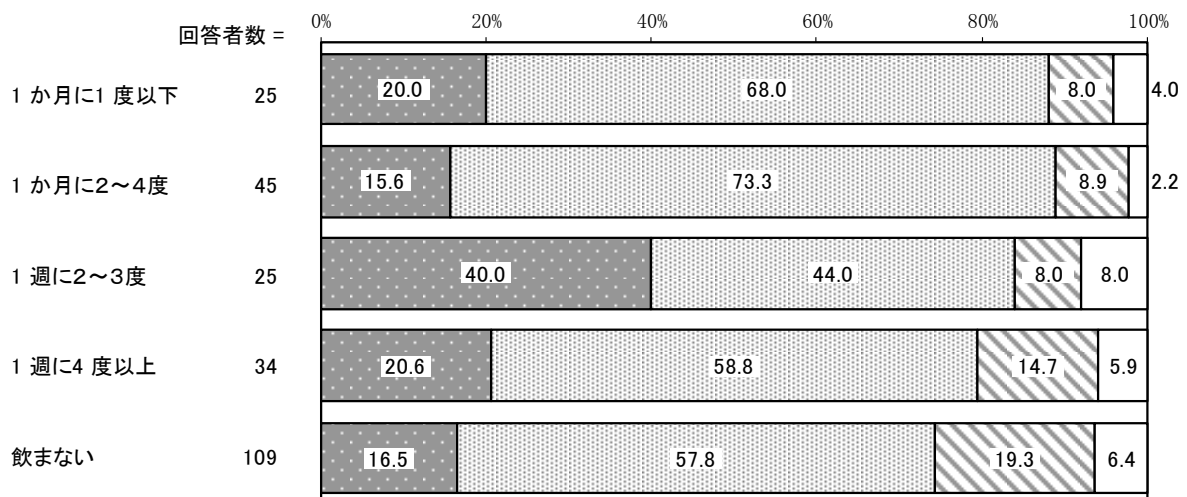
【平均睡眠時間別】

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。



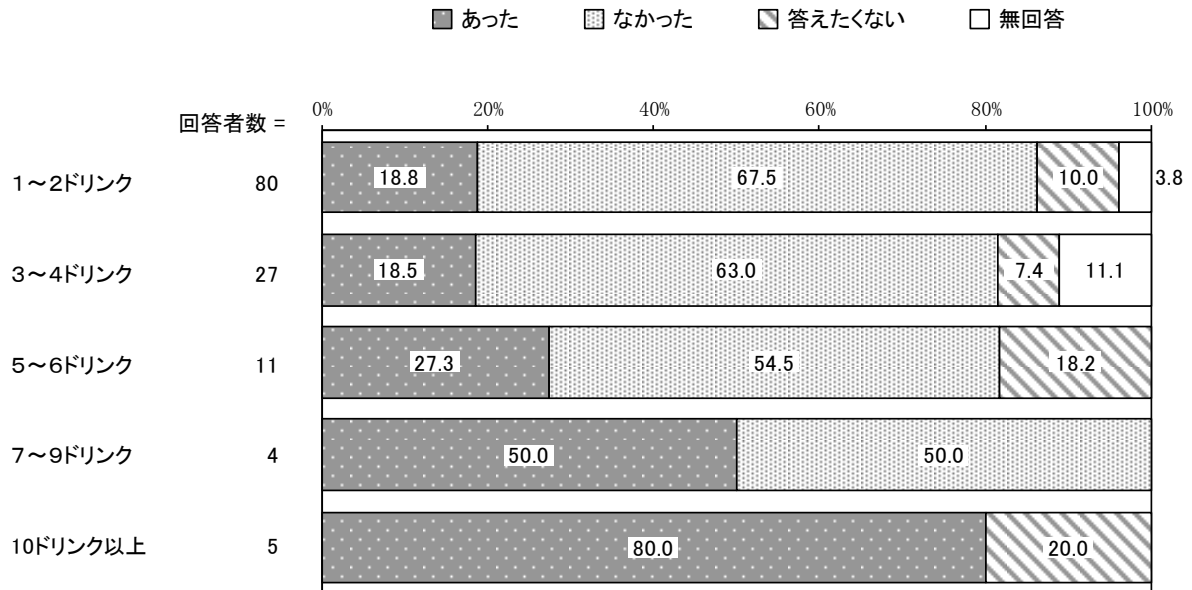
【飲酒の頻度別】

飲酒の頻度別でみると、他に比べ、1週に2～3度で「あった」の割合が高くなっています。また、他に比べ、1か月に2～4度で「なかった」の割合が高くなっています。



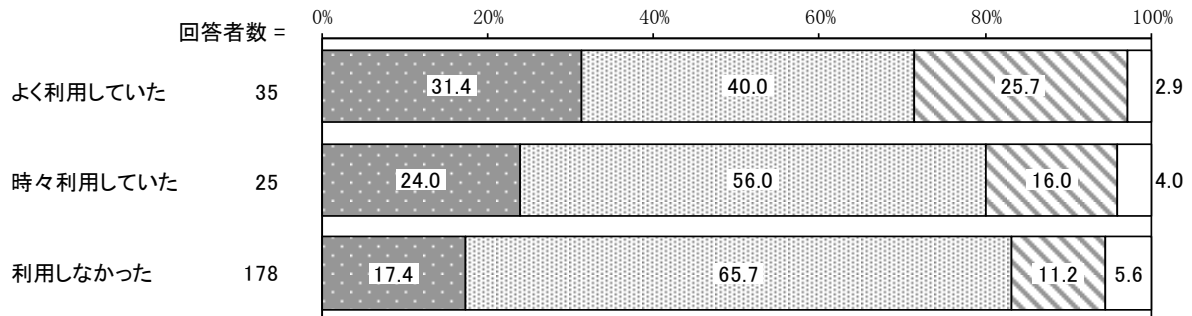
【飲酒量別】

飲酒量別で見ると、他に比べ、飲酒量が多くなるほど「あった」の割合が高くなる傾向がみられます。また、飲酒量が少なくなるにつれて「なかった」の割合が高くなっています。



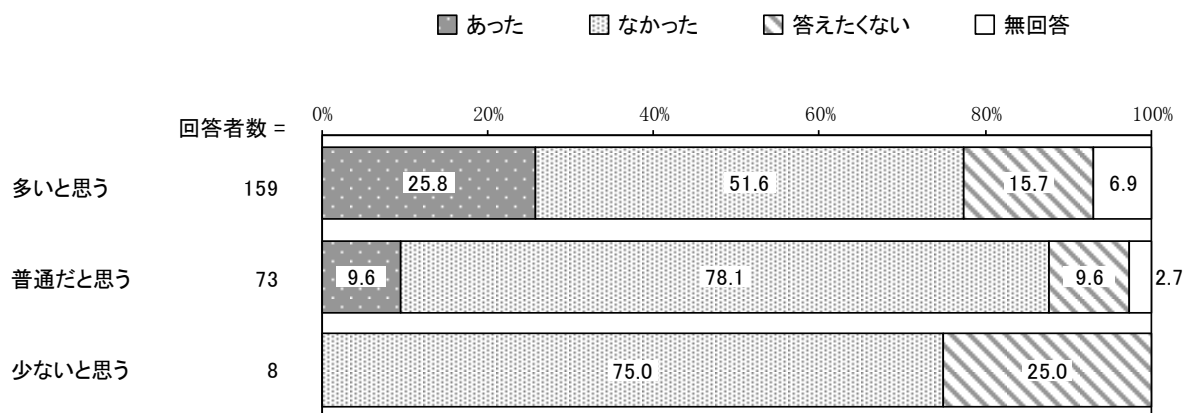
【睡眠薬や精神安定剤の利用別】

睡眠薬や精神安定剤の利用別で見ると、利用が多いほど「あった」の割合が高くなる傾向がみられます。また、利用が少なくなるほど「なかった」の割合が高くなる傾向がみられます。



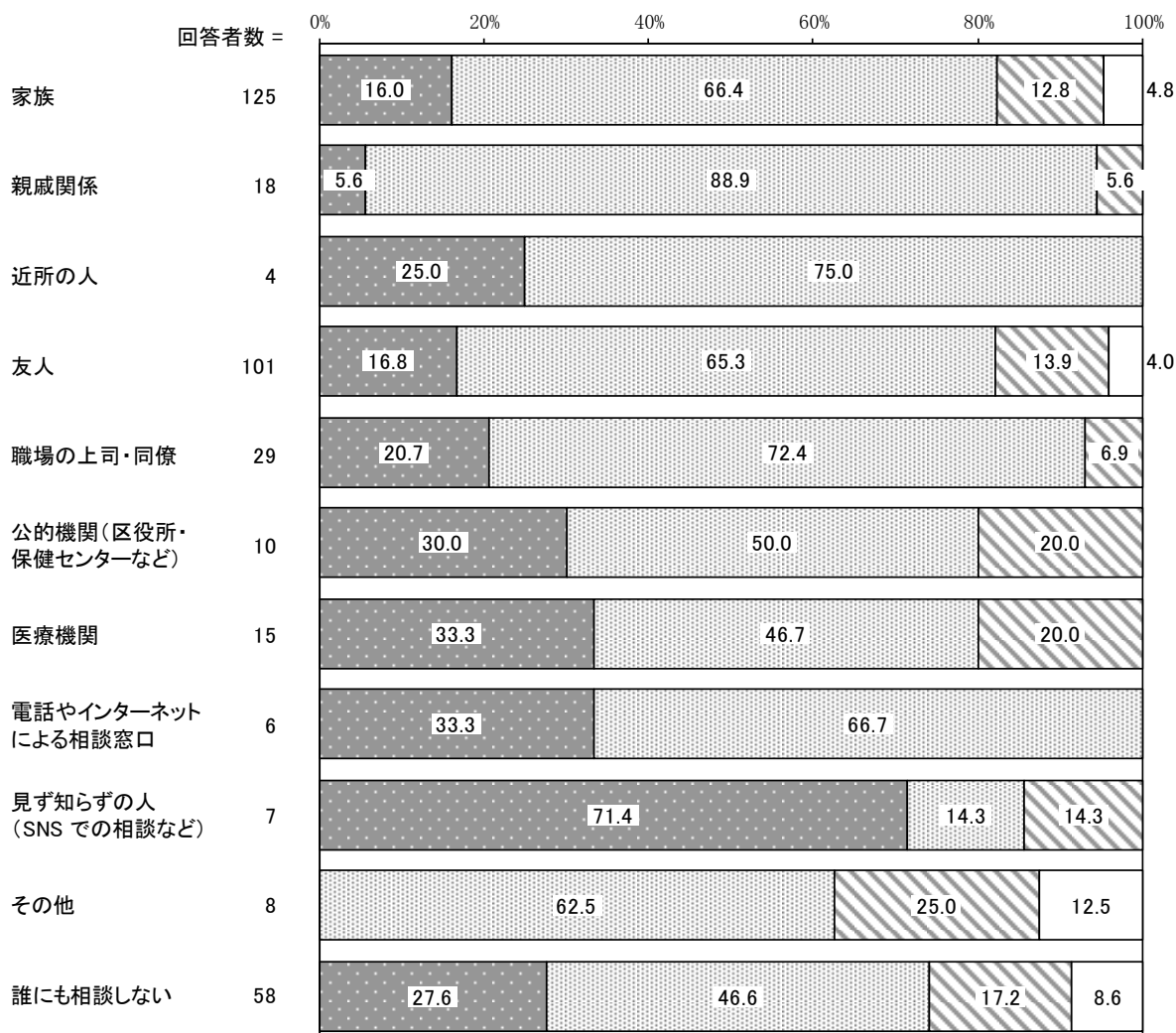
【ストレスの有無別】

ストレスの有無別でみると、他に比べ、多いと思うで「あった」の割合が高くなっています。また、他に比べ、普通だと思うで「なかった」の割合が高くなっています。



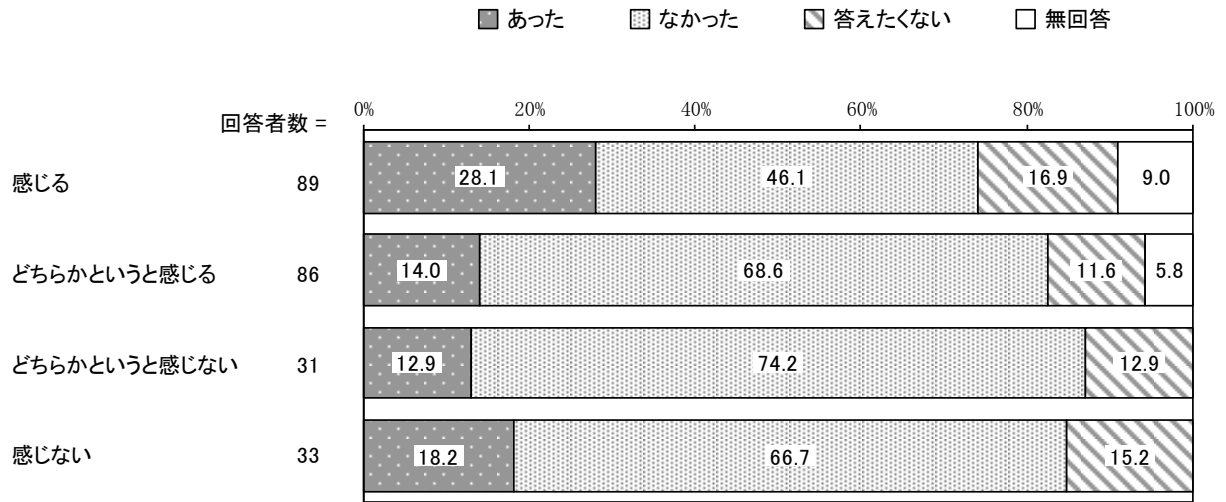
【相談相手の有無別】

相談相手の有無別でみると、他に比べ、見ず知らずの人（SNS での相談など）で「あった」の割合が高くなっています。また、他に比べ、親戚関係で「なかった」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】

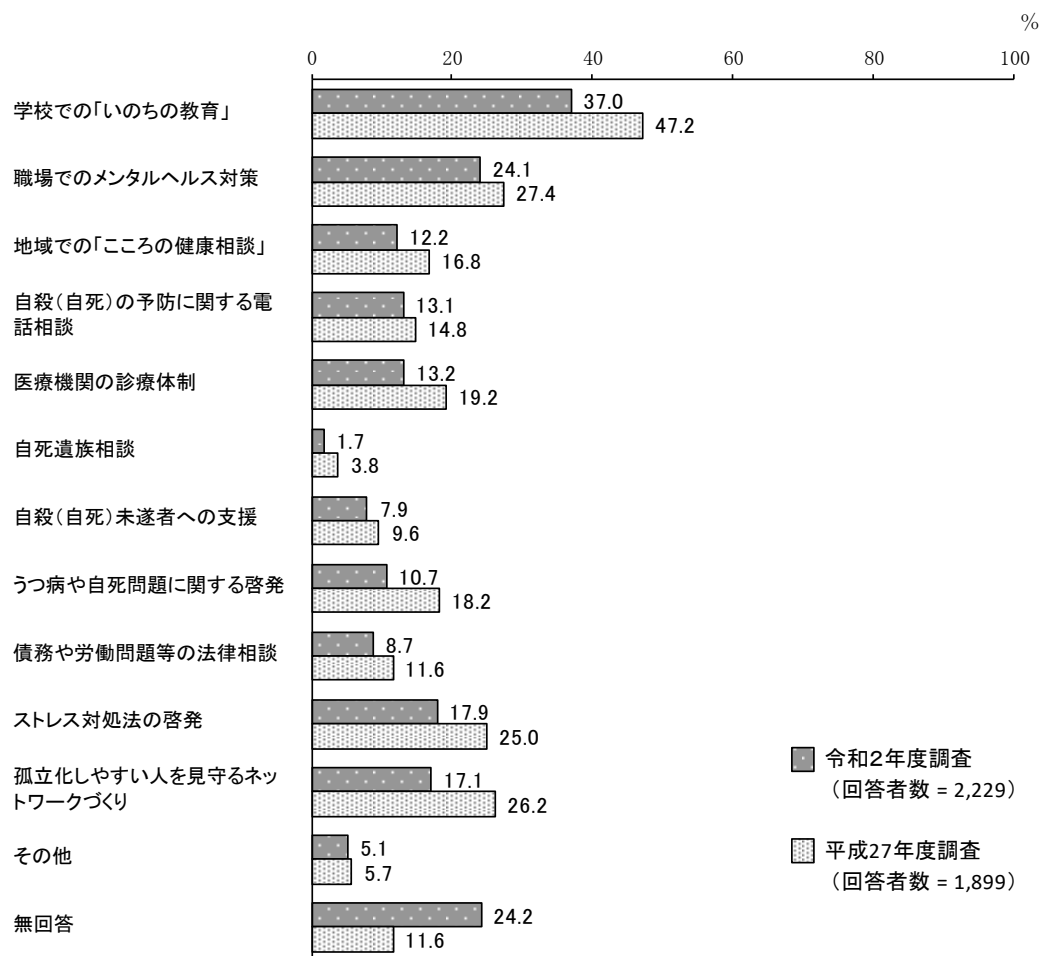
相談することへのためらい別でみると、他に比べ、感じるで「あった」の割合が高くなっています。また、どちらかというと感じないで「なかった」の割合が高くなっています。



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。
（○は3つまで）

「学校での「いのちの教育」」の割合が 37.0%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 24.1%、「ストレス対処法の啓発」の割合が 17.9%となっています。

平成 27 年度調査と比較すると、「学校での「いのちの教育」」「医療機関の診療体制」「うつ病や自死問題に関する啓発」「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」の割合が減少しています。



【「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、なかったで「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」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	自殺遺族相談	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	75	6.7	14.7	5.3	13.3	17.3	1.3	9.3	10.7	9.3	22.7	13.3	22.7	17.3
まれにあった	169	18.9	23.1	9.5	14.8	13.6	2.4	5.9	15.4	4.1	22.5	15.4	8.9	22.5
なかった	1821	41.4	25.5	13.2	13.2	13.1	1.5	8.3	10.7	9.2	17.7	17.8	4.0	22.8
答えたくない	82	24.4	18.3	4.9	13.4	15.9	4.9	6.1	11.0	9.8	19.5	17.1	6.1	26.8

【自殺企図の有無別】

自殺企図の有無別でみると、他に比べ、なかったで「学校での「いのちの教育」「職場でのメンタルヘルス対策」「ストレス対処法の啓発」の割合が高くなっています。また、他に比べ、あったで「自殺(自死)の予防に関する電話相談」「医療機関の診療体制」「自殺(自死)未遂者への支援」の割合が、答えたくないで「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。

単位：%

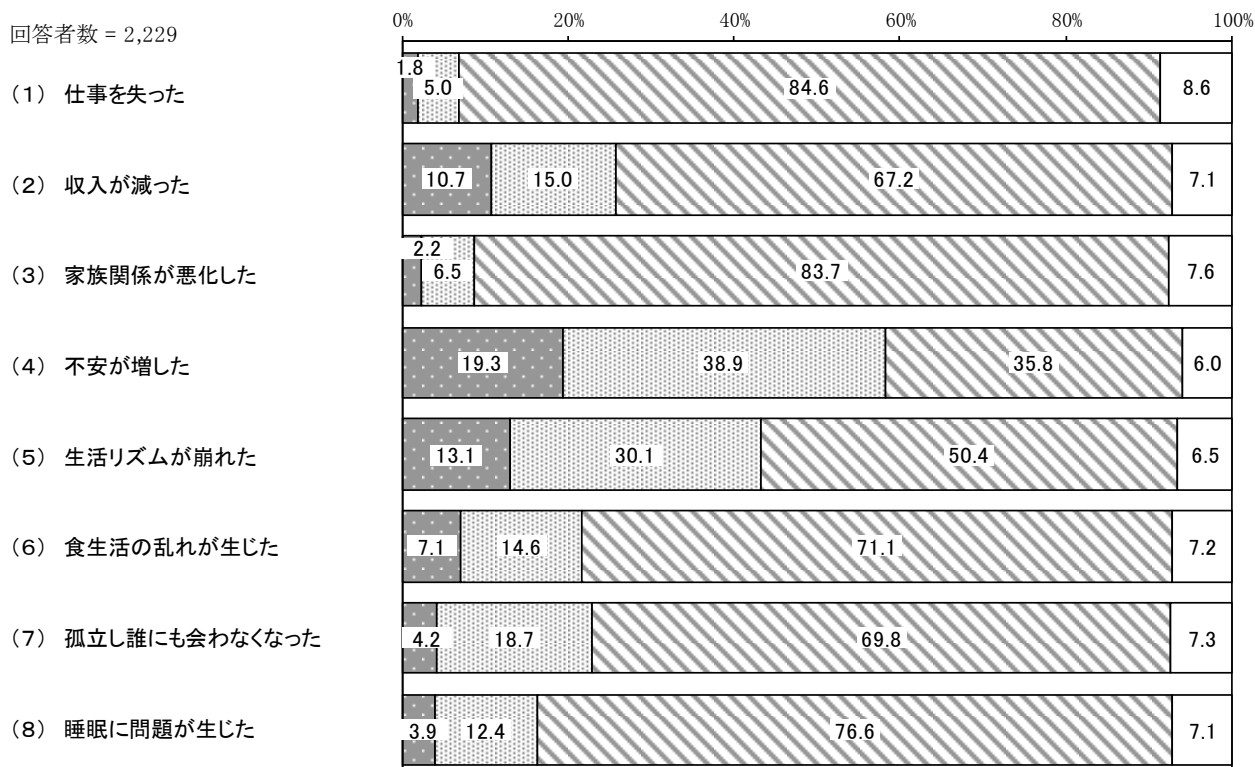
区分	回答者数(件)	学校での「いのちの教育」	職場でのメンタルヘルス対策	地域での「こころの健康相談」	自殺(自死)の予防に関する電話相談	医療機関の診療体制	自殺遺族相談	自殺(自死)未遂者への支援	うつ病や自死問題に関する啓発	債務や労働問題等の法律相談	ストレス対処法の啓発	孤立化しやすい人を見守るネットワークづくり	その他	無回答
あった	50	2.0	12.0	10.0	20.0	26.0	4.0	14.0	14.0	6.0	16.0	6.0	20.0	18.0
なかった	147	19.7	24.5	6.8	11.6	12.2	1.4	5.4	12.2	6.1	25.2	16.3	10.2	22.4
答えたくない	34	14.7	17.6	11.8	17.6	11.8	—	2.9	20.6	2.9	17.6	17.6	20.6	14.7

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○）

『（4）不安が増した』で「あてはまる」「少しあてはまる」をあわせた“あてはまる”の割合が高く、約6割となっています。

■ あてはまる ▨ 少しあてはまる ▩ あてはまらない □ 無回答

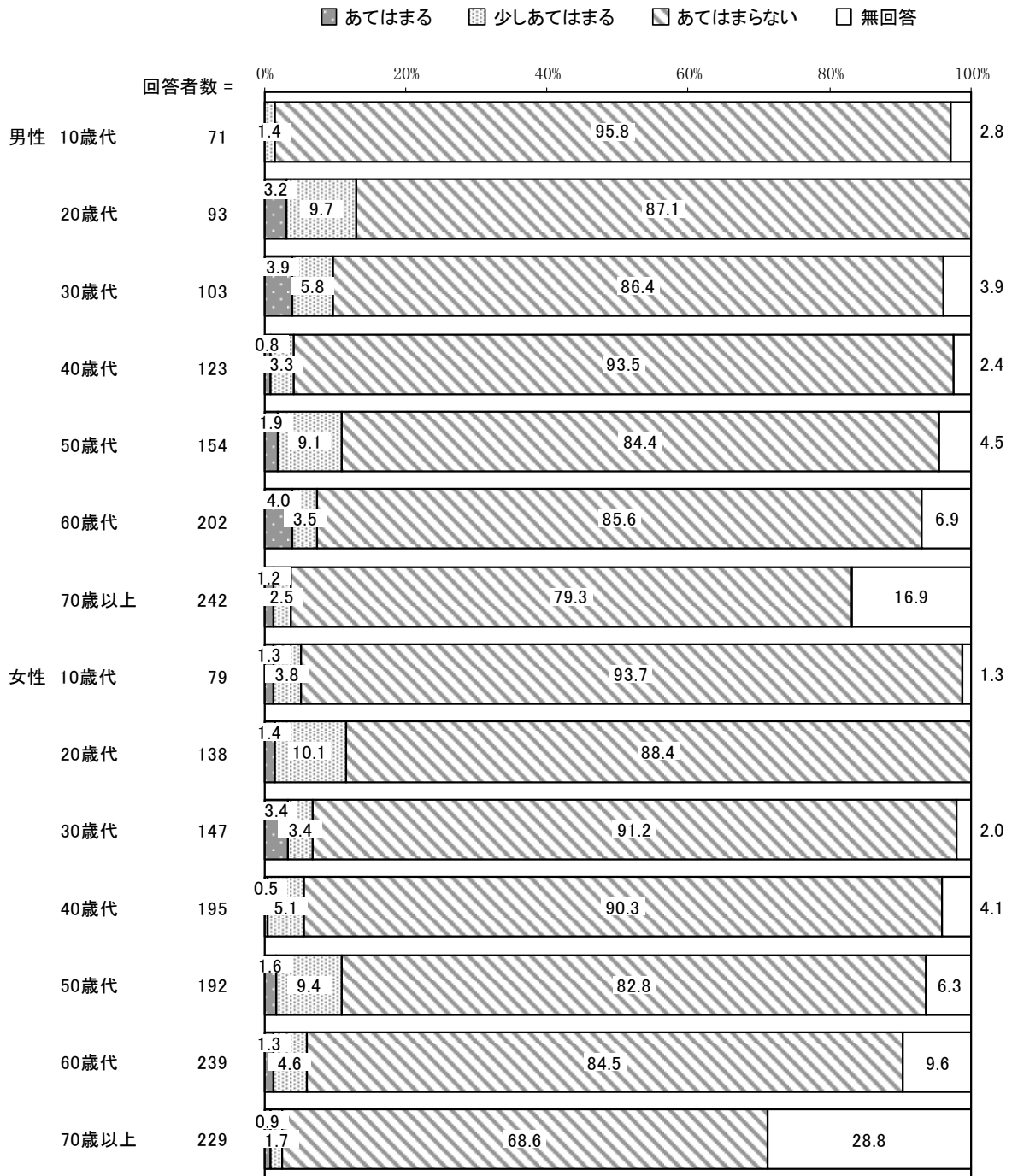
回答者数 = 2,229



(1) 仕事を失った

【性・年齢別】

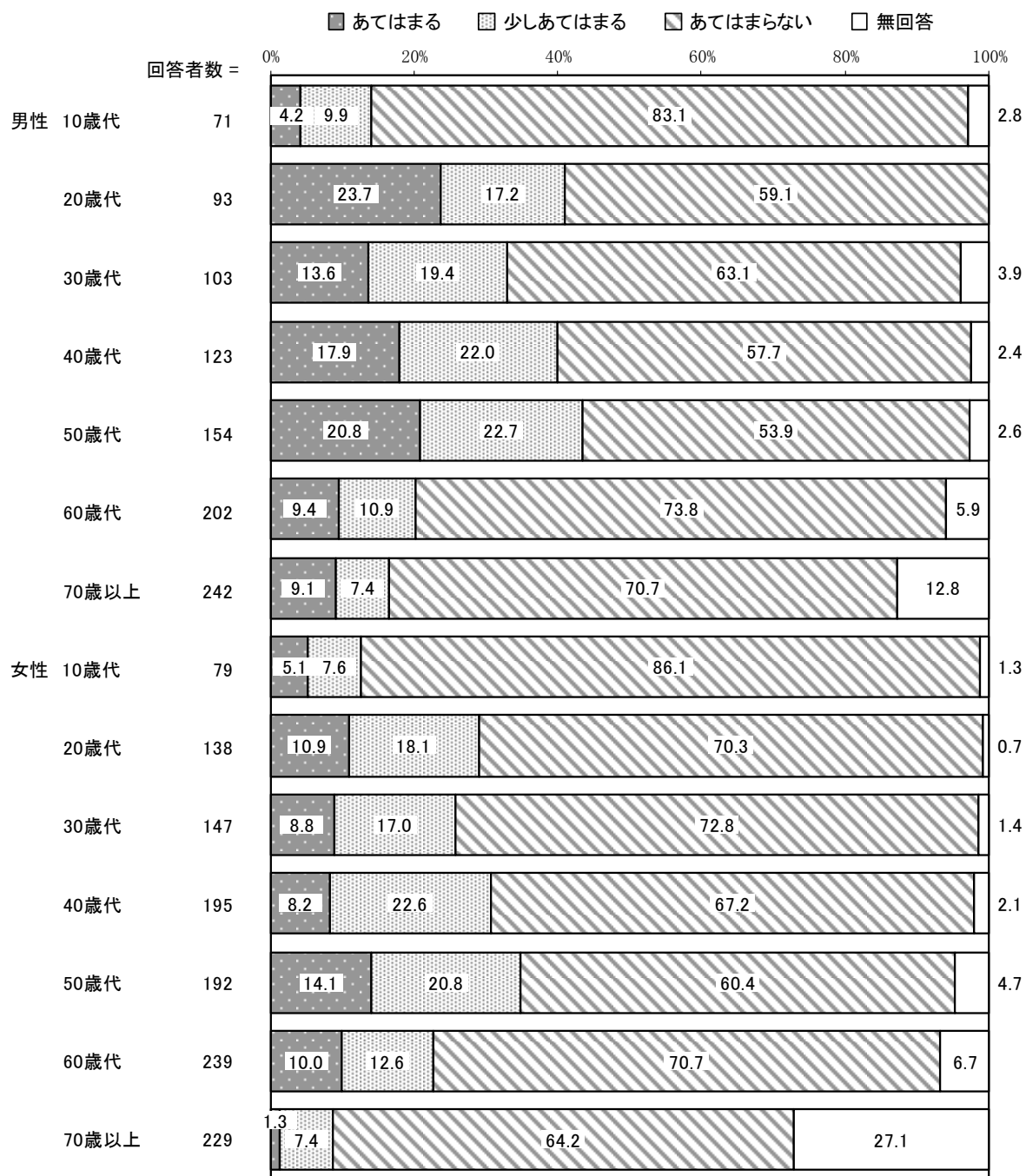
性・年齢別で見ると、他に比べ、男性の20歳代、50歳代、女性の20歳代、50歳代で“あてはまる”の割合が高く、1割を超えています。



(2) 収入が減った

【性・年齢別】

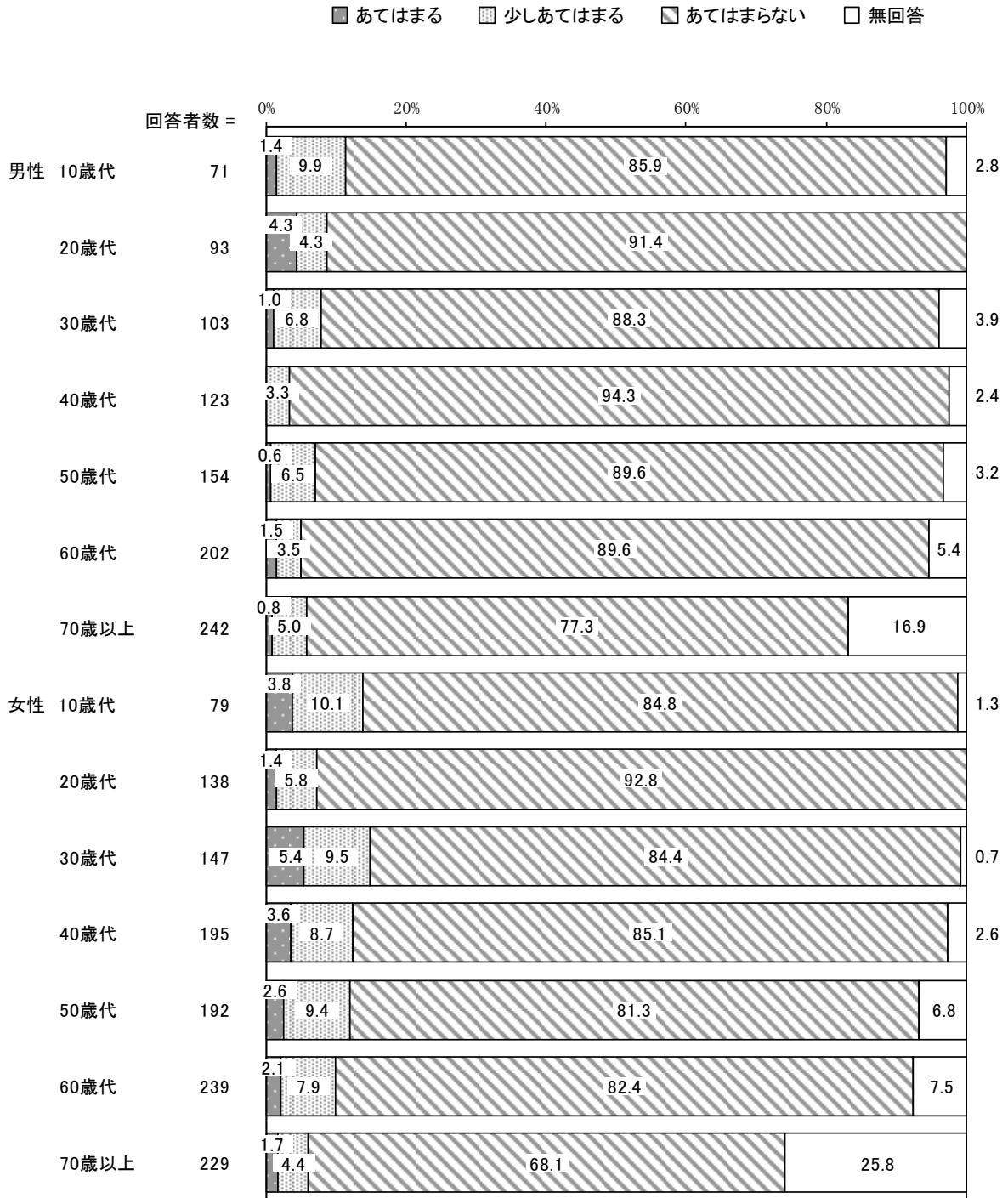
性・年齢別で見ると、他に比べ、男性の20歳代、40歳代、50歳代、女性の50歳代で“あてはまる”の割合が高くなっています。



(3) 家族関係が悪化した

【性・年齢別】

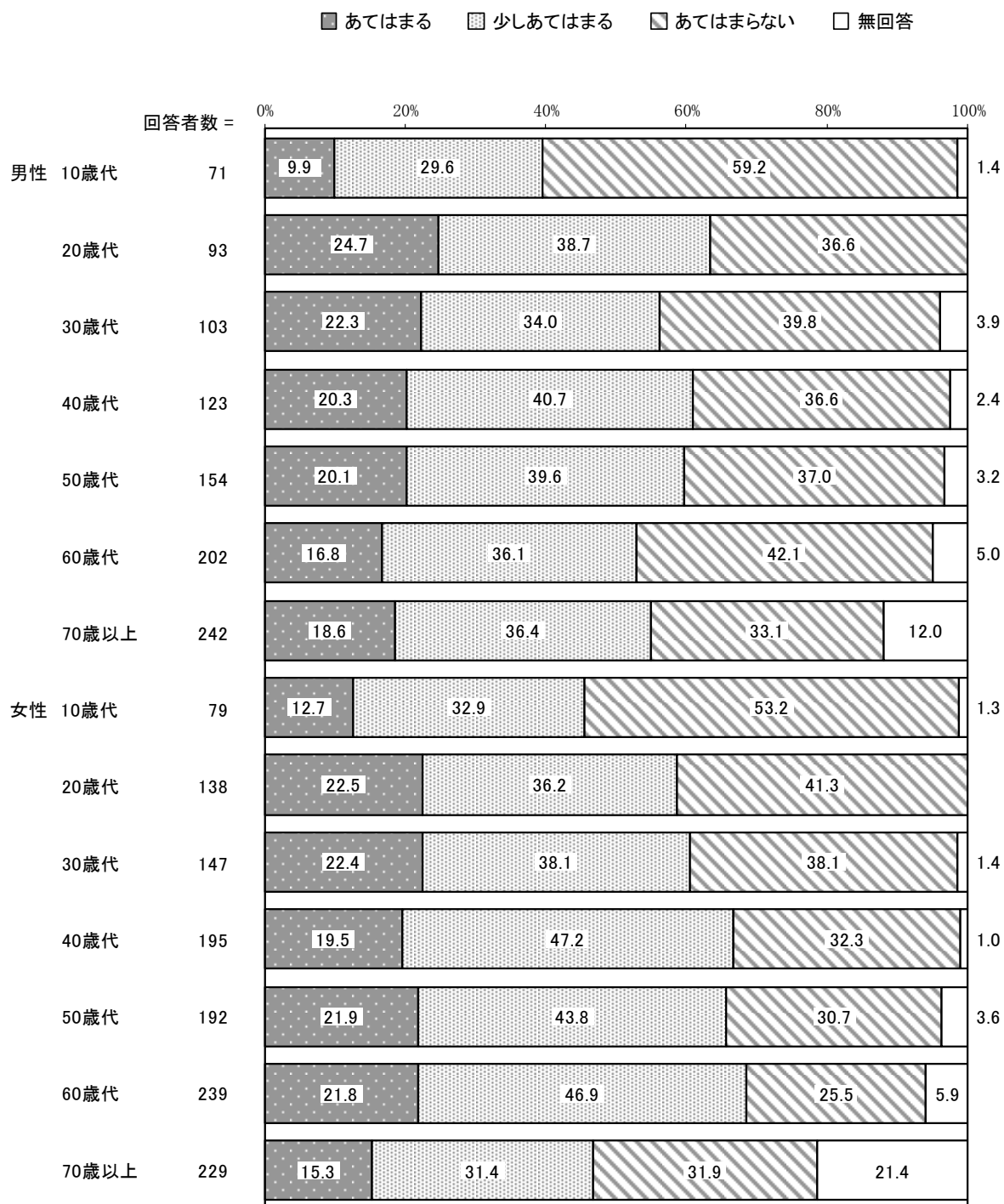
性・年齢別で見ると、他に比べ、女性の女性10歳代、30歳代で“あてはまる”の割合が高くなっています。



(4) 不安が増した

【性・年齢別】

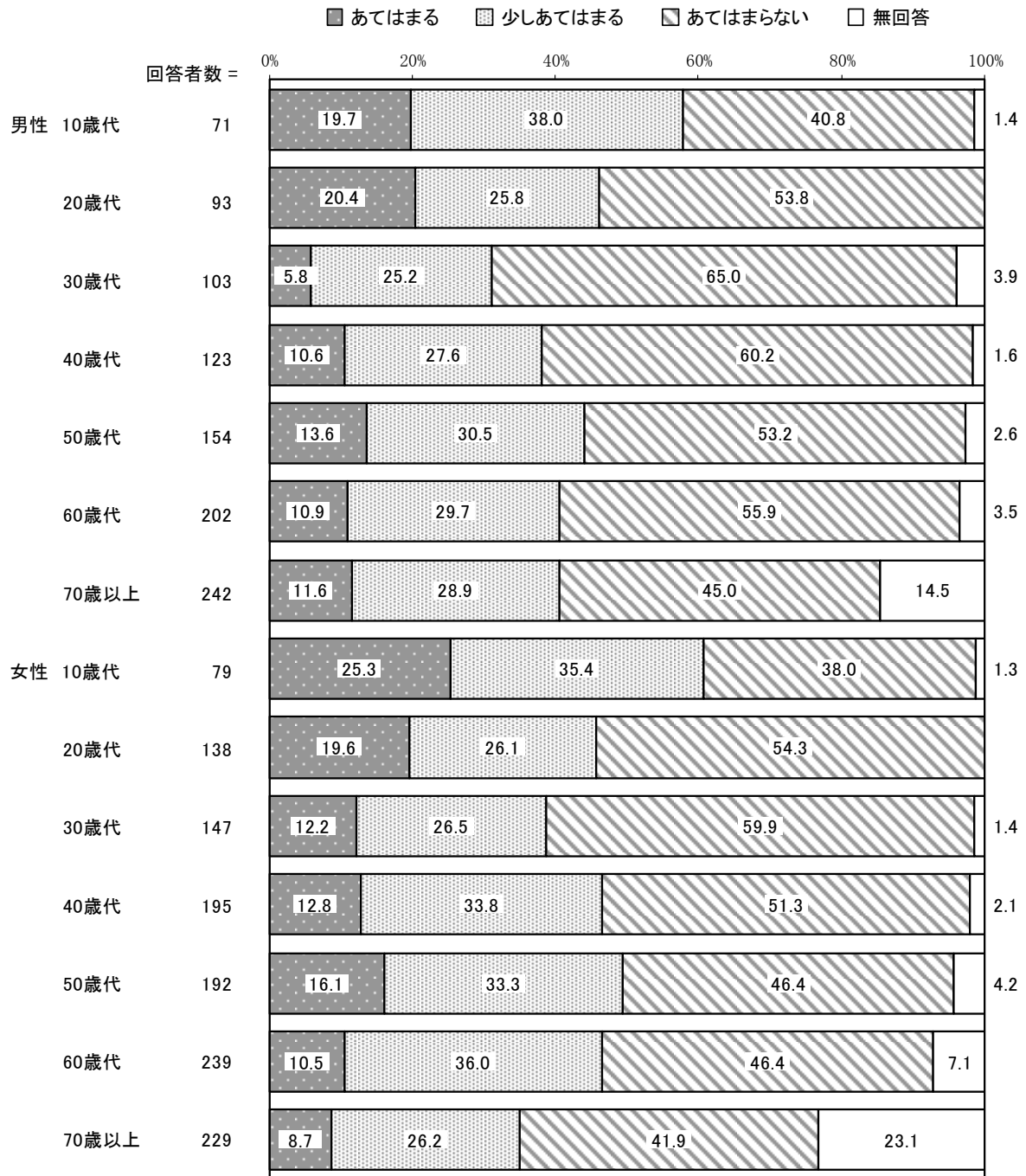
性・年齢別で見ると、男性、女性ともに20歳以上で“あてはまる”の割合が高くなる傾向がみられます。また、男性の10歳代で「あてはまらない」の割合が高くなっています。



(5) 生活リズムが崩れた

【性・年齢別】

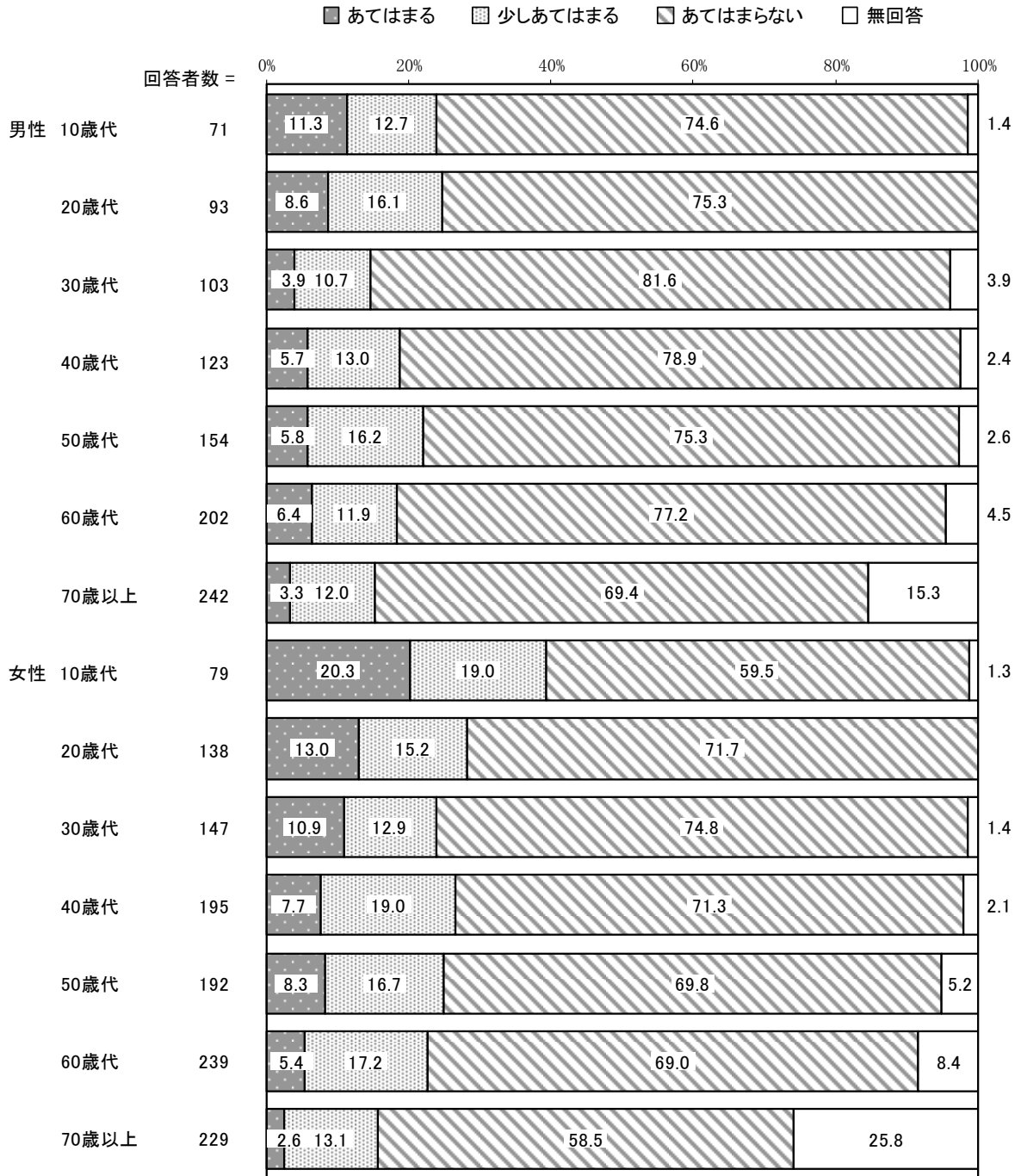
性・年齢別で見ると、他に比べ、男性の10歳代、女性の10歳代で“あてはまる”の割合が高くなっています。また、男性の30歳代で「あてはまらない」の割合が高くなっています。



(6) 食生活の乱れが生じた

【性・年齢別】

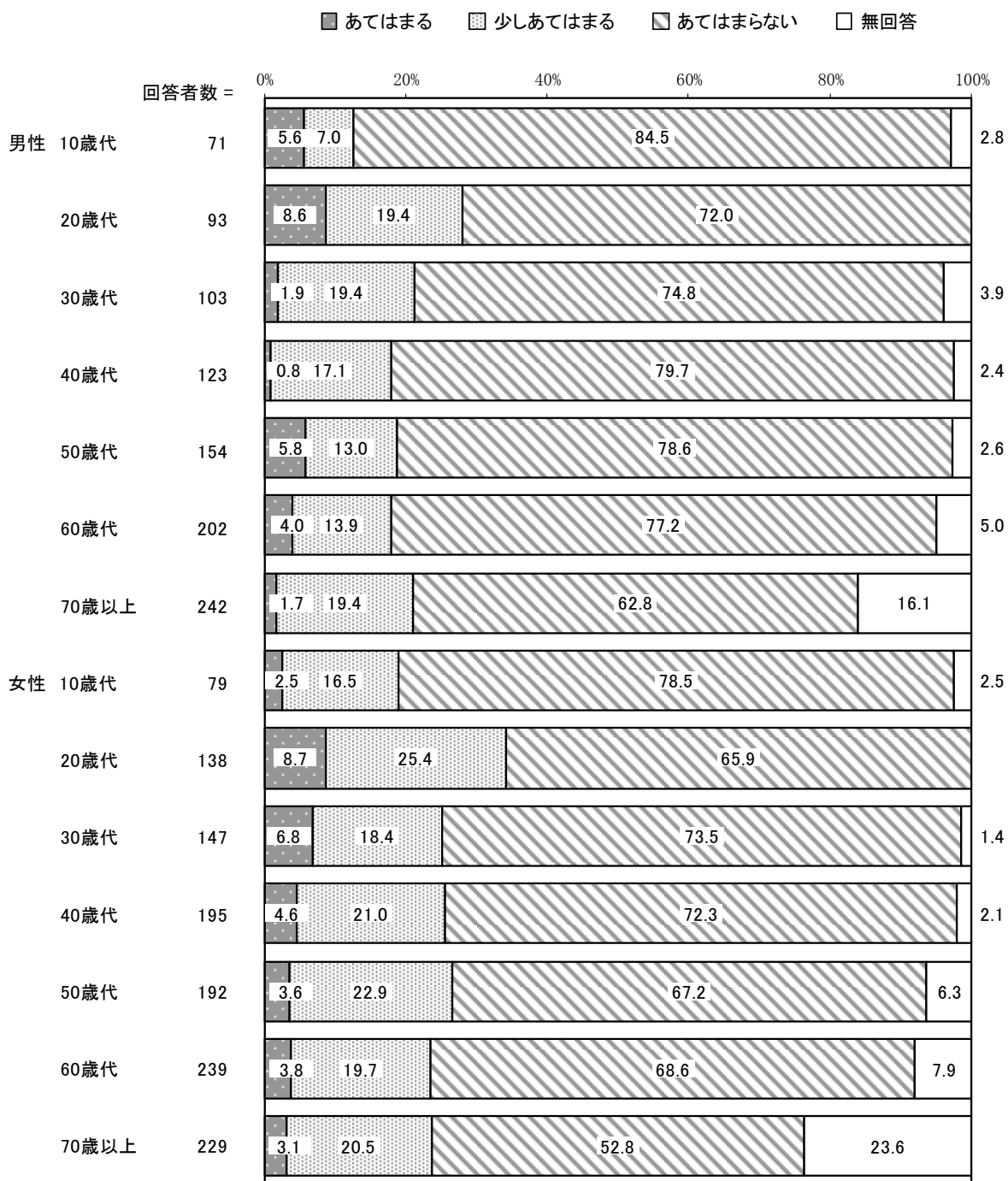
性・年齢別で見ると、他に比べ、女性の10歳代で“あてはまる”の割合が高くなっています。また、男性の30歳代、40歳代、60歳代で「あてはまらない」の割合が高くなっています。



(7) 孤立し誰にも会わなくなった

【性・年齢別】

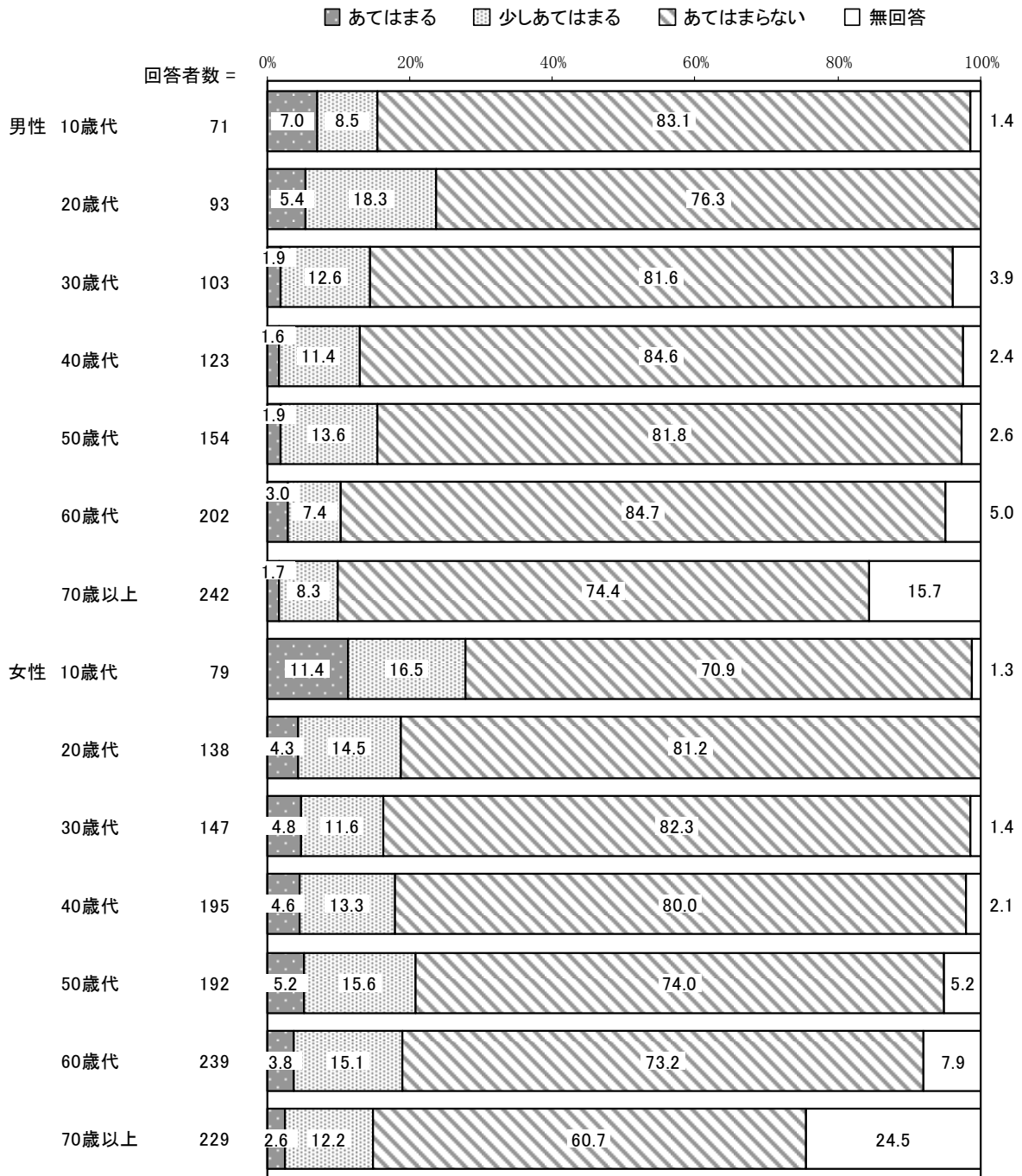
性・年齢別で見ると、他に比べ、女性の20歳代で“あてはまる”の割合が高くなっています。また、男性の10歳代で「あてはまらない」の割合が高くなっています。



(8) 睡眠に問題が生じた

【性・年齢別】

性・年齢別で見ると、他に比べ、女性の10歳代で“あてはまる”の割合が高くなっています。また、男性の40歳代、60歳代で「あてはまらない」の割合が高くなっています。



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(専業経営・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帯 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. まままあ健康
 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)、ビールでは1本(500ml)、チューハイや%リキュール一缶では1本(350ml)、ウイスキー一割りダブルでは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度以上6ドリンク以上飲酒することかどのくらいの頻度がありますか。(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)、ビールでは3本(1500ml)、チューハイや%リキュール一缶では3本(1050ml)、ウイスキー一割りダブルでは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)、ビールでは2本(1000ml)、チューハイや%リキュール一缶では2本(700ml)、ウイスキー一割りダブルでは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)が睡眠を減らす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. 多いと感じる 2. 普通だと感じる 3. 少ないと感じる

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. ギャップルをする
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・ 16. 車等の運転をする
据え置き型)をする
17. スリルのある行楽をする
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()

【問 16で「1. 誰にも相談しない」とお答えの方にお聞きします】

(1) 悩み事で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. 自分一人の方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) 活気がやいてくる	→ 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) 内々腹立たしい	→ 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) 「かみばし」と同じく「うつ病」の言葉がけを本人を助けてあげることがあること	→ 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) アルコール飲酒が「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. どこを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と病気になるので、自分には関係ない
6. 治療をしなくても、ほとんども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()

5

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) 個人の自由であり、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. おおさか精神神経急ぎダイヤル(休日・夜間電話相談)
4. 堺地域産業保健センター(産業界のがん相談)
5. 関西のちの電話(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ことを知っている
12. 相談できることを知らない

問 24 身近な人を自殺(自死)で亡くされたご経験等に対して、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. 何もいれず、そっとしておく
8. その他()

6

問25 ご親族や友人など大切な人を自殺（自死）で亡くされた方が集まり、思いを分かち合うための集い（自殺道族の集い）があることや、堺市のご遺族の方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) 自殺道族の集い
 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、このころの支えとなつておられると思いますか。（○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. 自殺道族の集い 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. 自らの心を解かないことを約束してもらう 6. 「なぜか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（医師所・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） 11. 相談しなかった
 10. その他 ()

【11. 相談しなかった】を選んでお聞きします
 (2) 相談しなかった理由は何ですか。（○はいくつでも）

1. 相談することで相談内容を打ち明けてしまうと悪化してしまうから
 2. 自分で問題を解決できると思っていたから
 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で済まされるだけだから
 7. 以前相談したときに余計なことを言われたから 8. 相談する選択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

問29 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、家族の外遊・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、突然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. なかつた 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. 孤立しやすい人を支え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、あなたに起こつ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○）

(1) 仕事を失つた	→	1	2	3
(2) 収入が減つた	→	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。



相談機関一覧（悩み相談）

さまざまな悩みについて相談できる専門の相談機関があります。

こころの悩みに関するおもな相談窓口

こころの健康センター	●電話相談：「こころの電話相談」 TEL：072-243-5500 平日 9:00～12:00、12:45～17:00（祝日・年末年始を除く） ●専門相談：「ひまこもり相談」「薬物依存相談」「ギャンブル依存停 談」「自殺遺族相談」「暴力被害者カウンセリング」 TEL：072-245-9192 平日9:00～17:30（祝日・年末年始を除く）
各区 保健センター	●こころの健康、こころの病気（アルコール依存症等）についての相談 平日 9:00～17:30（祝日・年末年始を除く）
南区	保健センター 072-238-0123 ちめが丘保健センター 072-241-6484
中区	中央保健センター 072-270-8100
東区	東保健センター 072-287-8120
西区	西保健センター 072-271-2012
南区	南保健センター 072-243-1222
北区	北保健センター 072-258-6600
美南区	美南保健センター 072-362-8681
おおさか依存症ホットライン	●電話相談：0570-061-999 毎週土・日曜日 13:00～17:00
関西ののちの電話	●電話相談：06-6309-1121 24時間 365日
大阪自殺防止センター	●電話相談：06-6260-4343 金曜日 13:00～日曜日 22:00
おおさか精神科緊急ダイヤル	●電話相談：夜間・休日の精神科急患医療機関などのご案内 0570-01-5000 平日 17:00～翌朝9:00 土・日・祝・年末年始 9:00～翌朝9:00

「ゲートキーパーとは...」
悩んでいる人に向き、
声をかけ、話を聴いて、必
要な支援につなげ、片寄る
人のことで、11のちの門
番子ども館向けられてい
ます。
堺市では例年、ゲート
キーパー養成研修を実施
しています。おなたも参加
してみませんか？

ゲートキーパーになろう
堺市ゲートキーパー養成研修電子テキスト【研修録】をWEBで公開中。
詳細は左のバーコードを読み取るか下記のように
検索してください。

堺市 ゲートキーパー 検索
https://www.city.sakai.jp/kenko/kerko/kerko/soc
ar/jisatsu.taisaku/gatekeeper-onyu.htm

そのほかの相談窓口
堺市ホームページの「相談機関一覧」をご覧ください。
詳細は左のバーコードを読み取るか下記のように検索してください。

堺市 相談機関一覧 検索
https://www.city.sakai.jp/kenko/kerko/sodany/jiseitsutaisaku/chirya/index.html

「こころの健康」といふ健康と関係する意識調査をおよび「お酒、くすり、ギャンブル等、インターネット・ゲームに関する意識行動調査」にご協力をお願いします

日頃から、堺市のまちづくりにご理解とご協力をいただきありがとうございます。このたび、「こころの健康」に焦点を置きつつ、自殺（自死）や依存症の問題に対する市民の皆様様の考え方や行動等を知り、今後のまちづくり（計画策定等）の基礎資料とすることを目的に、15歳以上の市民の方から意図なく選出しました5,000人の皆様を対象に、「こころの健康」といふ健康と関係する意識調査と「お酒、くすり、ギャンブル等、インターネット・ゲームに関する意識行動調査」を実施することといたしました。

一人でも多くの市民の方々に、より健康に過ごしていただきたいという本調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

令和2年11月 堺市

- ～ ご記入に際してのお願い ～
- 調査票は「こころの健康」といふ健康と関係する意識調査（設問31問、両面刷り）と「お酒、くすり、ギャンブル等、インターネット・ゲームに関する意識行動調査」（設問29問、両面刷り）の合計2部あります。お手数をおかけしますが、どちらにもご記入をお願いいたします。
※両調査の間1～問6は同一の質問です。2つ目の調査票へのご記入の際には、省略していただいても構いません。
 - 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上、または、ご意向をくみ取ったうえでご記入をお願いいたします。
 - 回答にはあてはまる回答の番号に○をつけてください。
また、記入欄については具体的な内容をご記入ください。
 - 調査票には、お名前、ご住所の記入は不要です。
 - ◆ 答えにくい項目などは、無理にご記入いたただかなくて構いません。
 - ◆ ご回答いただいた内容は、本調査の目的以外には使用いたしません。
 - ◆ 回答後は、調査票2部を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令和2年11月23日（月）までに郵便ポストにご投函ください。（切手は不要です。）
 - ◆ ご不明な点やご質問は、下記の問い合わせ先までご連絡ください。
<問い合わせ先>
堺市健康福祉局健康部 精神保健課
TEL：072-228-7062 FAX：072-228-7943 Eメール：seho@city.sakai.jp

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

T E L 072-228-7062

【調査協力】株式会社 名豊