4．本市のこころの健康に関する活動について（自殺対策、依存症対策）

調査結果の概要

テーマ	本市のこころの健康に関する活動について（自殺対策、依存症対策）
担当課	健康福祉局　健康部　精神保健課
設問数	15 問
趣旨・目的	本市では、平成 21 年に自殺対策推進計画、令和 4 年に依存症地域支援計画を策定し、自殺対策及び依存症対策に取り組んでいます。 今回のアンケートは、市民のこころの健康に関する状況を明らかにし、自殺対策及び依存症対策の施策への評価と、対策をより効果的に行うための基礎資料とするために実施するものです。
調査結果	各設問のページをご覧ください。
調査結果に係る担当課の所見	・問 45、54 では、相談機関を知ったきっかけは年齢層によって異なるため、今後も広報さかいやインターネット媒体等を活用した広報を実施します。 ・問 48 では、ゲートキーパーの認知度が低い状況でした。また、「死にたい」と打ち明けられた場合の対応について、『「そんなことを考えるな」と説得する」、「話題を変える」、「「がんばって生きよう」と励ます」』の各項目は 1 割程度の回答があり、望ましい対応に関する誤解(※)があるため、引き続きゲートキーパーについての広報と、自殺の危険を示すサインに気づき、適切に対応をすることができる人を増やすためのゲートキーパー研修を実施します。 ※説得や励まし、話題を変えること等は、「しんどさを感じている自分を否定された」「しんどさをわかってもらえなかった」といった思いに繋がることがあり、一般的には「望ましい対応」とは考えられていません。

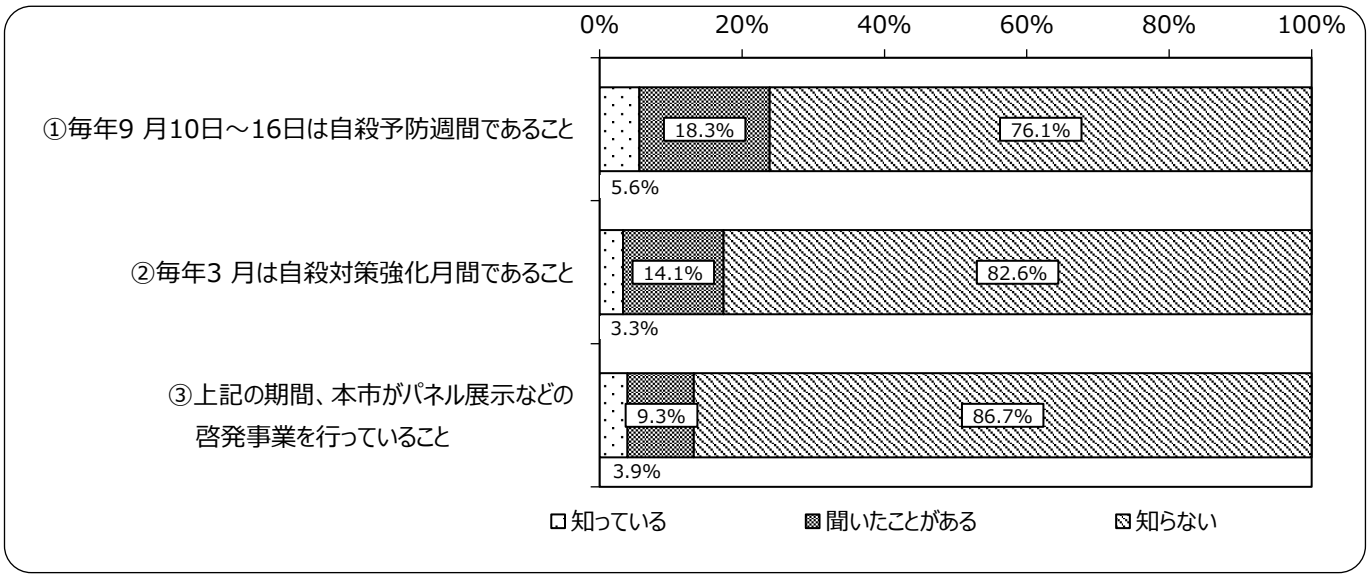
自殺対策について

（1）自殺問題に関する理解度について

問 42　以下の項目を知っていますか。	**【各項目：1 つ選択】**

各項目において、「知らない」と回答した方が 70%代～80%代を占めた。（令和 4 年度①74.3%、②81.5%、③85.1%）

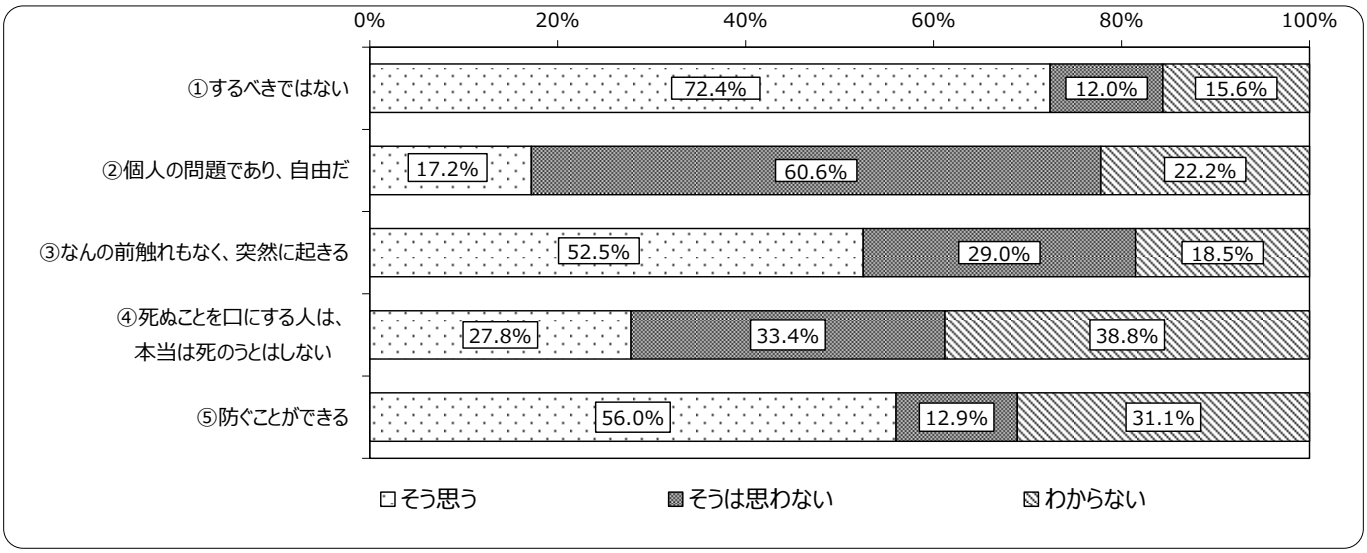
選択項目(N=482)	知っている	聞いたことがある	知らない	計（回答総数）
①毎年9 月10日～16日は自殺予防週間であること	27	88	367	482
	5.6%	18.3%	76.1%	100.0%
②毎年3 月は自殺対策強化月間であること	16	68	398	482
	3.3%	14.1%	82.6%	100.0%
③上記の期間、本市はパネル展示などの啓発事業を行っていること	19	45	418	482
	3.9%	9.3%	86.7%	100.0%



問 43　自殺（自死）についてのあなたの考えに最も近いものをお答えください。　【各項目：1 つ選択】

「⑤防ぐことができる」の問いに対して、「そう思う」と回答した方は半数を占め、令和 4 年度と同じく 56.0%となっている。

選択項目(N=482)	そう思う	そうは思わない	わからない	計（回答総数）
①するべきではない	349	58	75	482
	72.4%	12.0%	15.6%	100.0%
②個人の問題であり、自由だ	83	292	107	482
	17.2%	60.6%	22.2%	100.0%
③なんの前触れもなく、突然に起きる	253	140	89	482
	52.5%	29.0%	18.5%	100.0%
④死ぬことを口にする人は、本当は死のうとはしない	134	161	187	482
	27.8%	33.4%	38.8%	100.0%
⑤防ぐことができる	270	62	150	482
	56.0%	12.9%	31.1%	100.0%



（2）自殺対策に関する相談窓口の認知度について

問 44．あなたは、次の相談機関を知っていますか。　【複数選択可：いくつでも】

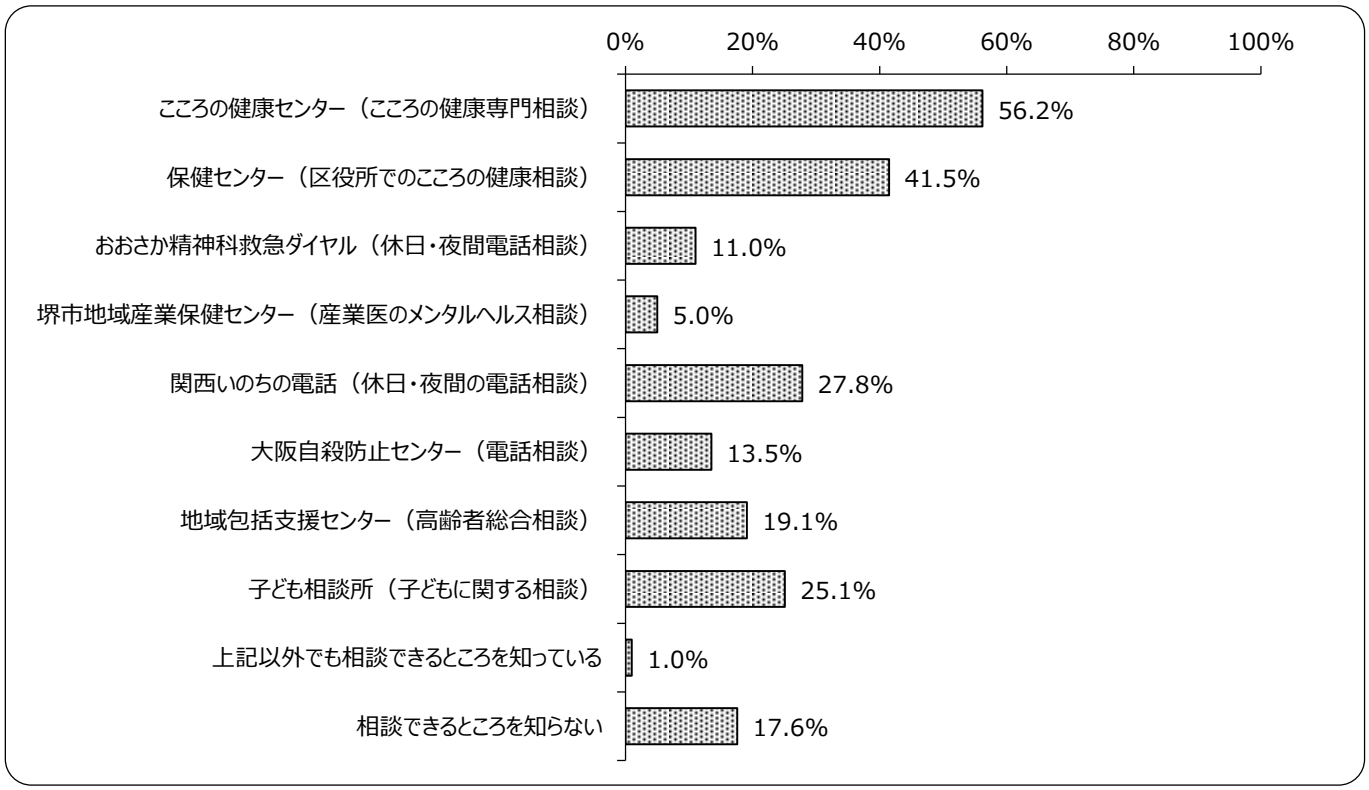
「相談できるところを知らない」と回答した方は 17.6%であり、令和 4 年度の 19.5%から減少した。

	選択項目（N=482）	回答数	回答数/N
1	こころの健康センター（こころの健康専門相談）	271	56.2%
2	保健センター（区役所でのこころの健康相談）	200	41.5%
3	おおさか精神科救急ダイヤル（休日・夜間電話相談）	53	11.0%
4	堺市地域産業保健センター（産業医のメンタルヘルス相談）	24	5.0%
5	関西いのちの電話（休日・夜間の電話相談）	134	27.8%
6	大阪自殺防止センター（電話相談）	65	13.5%
7	地域包括支援センター（高齢者総合相談）	92	19.1%
8	子ども相談所（子どもに関する相談）	121	25.1%
9	上記以外でも相談できるところを知っている	5	1.0%
10	相談できるところを知らない	85	17.6%

［9 その他］

【主な回答】

- 男女共同参画センター
- 生きづらビット



問 45. 問 44 で 1～9 と回答された方に伺います。あなたが相談機関を知ったきっかけについて、あてはまるものをお答えください。 【複数選択可：いくつでも】

「広報さかい」と回答した方の割合は 70 歳以上で一番多く、18 歳以上 30 歳未満で一番少なかった。
「SNS」と回答した方の割合は 18 歳以上 30 歳未満で一番多く、70 歳以上は 0 人であった。

	選択項目（N=397）	回答数	回答数/N
1	広報さかい	228	57.4%
2	テレビ・ラジオ	167	42.1%
3	新聞・雑誌	76	19.1%
4	イベント・セミナー	19	4.8%
5	パンフレット・ポスター・チラシ	68	17.1%
6	ホームページ・インターネット	105	26.4%
7	SNS	12	3.0%
8	家族・友人・知人	33	8.3%
9	職場・学校	50	12.6%
10	その他	7	1.8%

［7 SNS 具体的に］

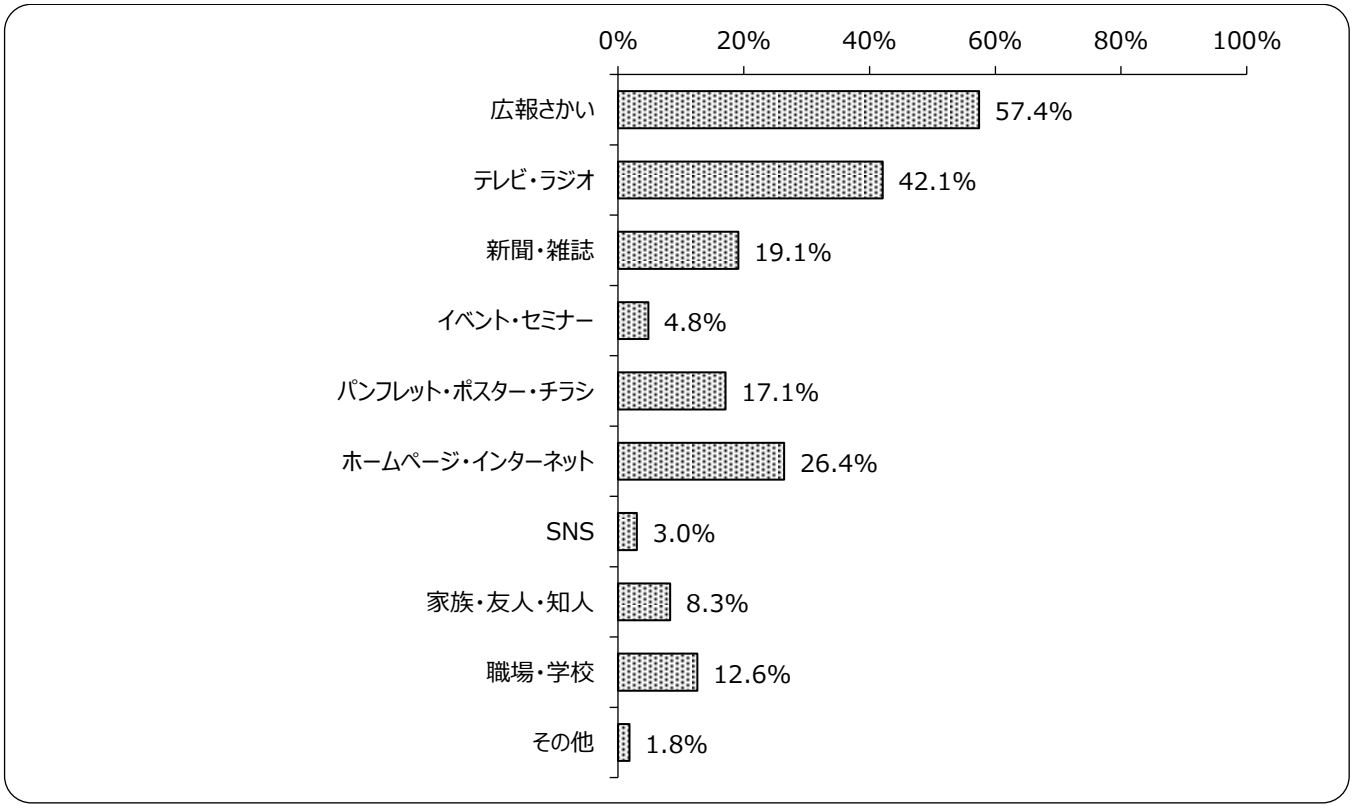
【主な回答】

- LINE
- X（旧 Twitter）
- Instagram
- さかい子育て応援アプリ

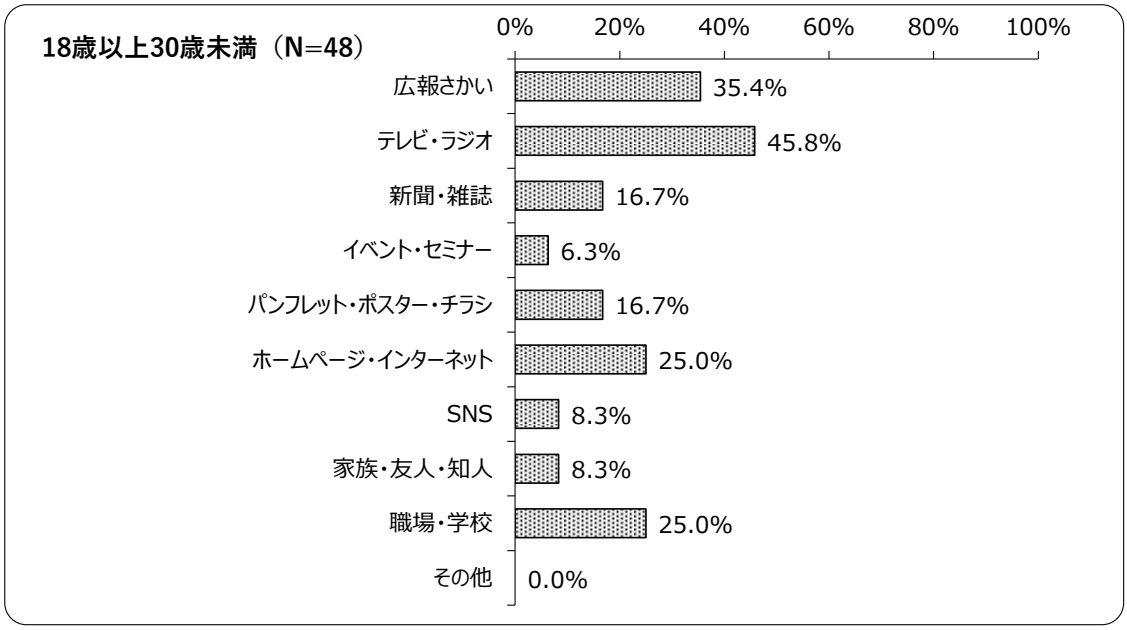
［10 その他］

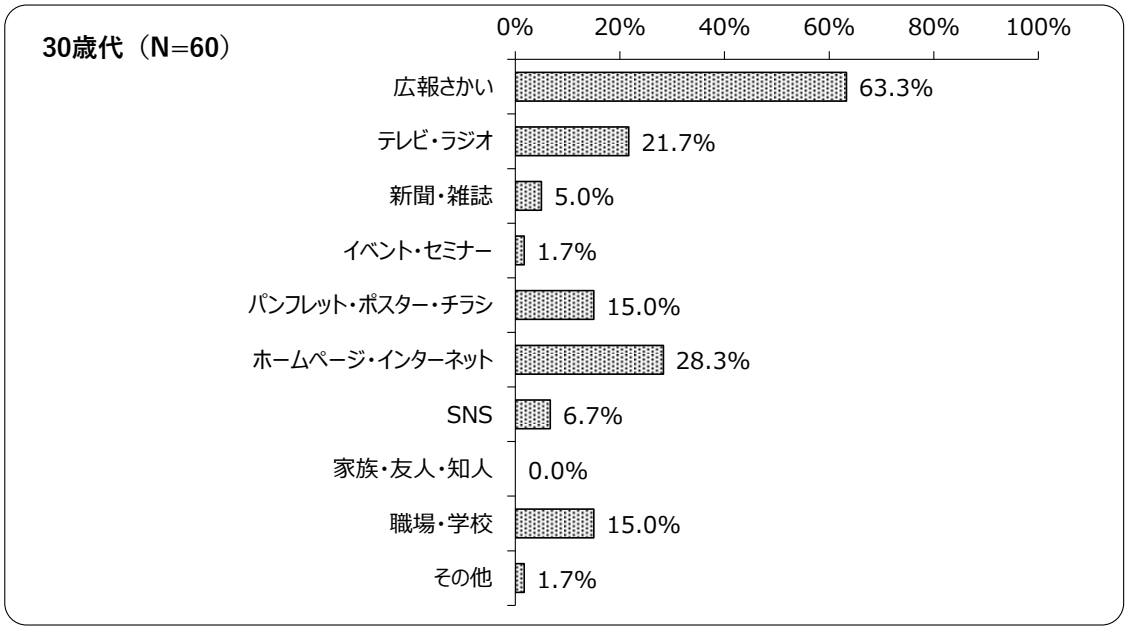
【主な回答】

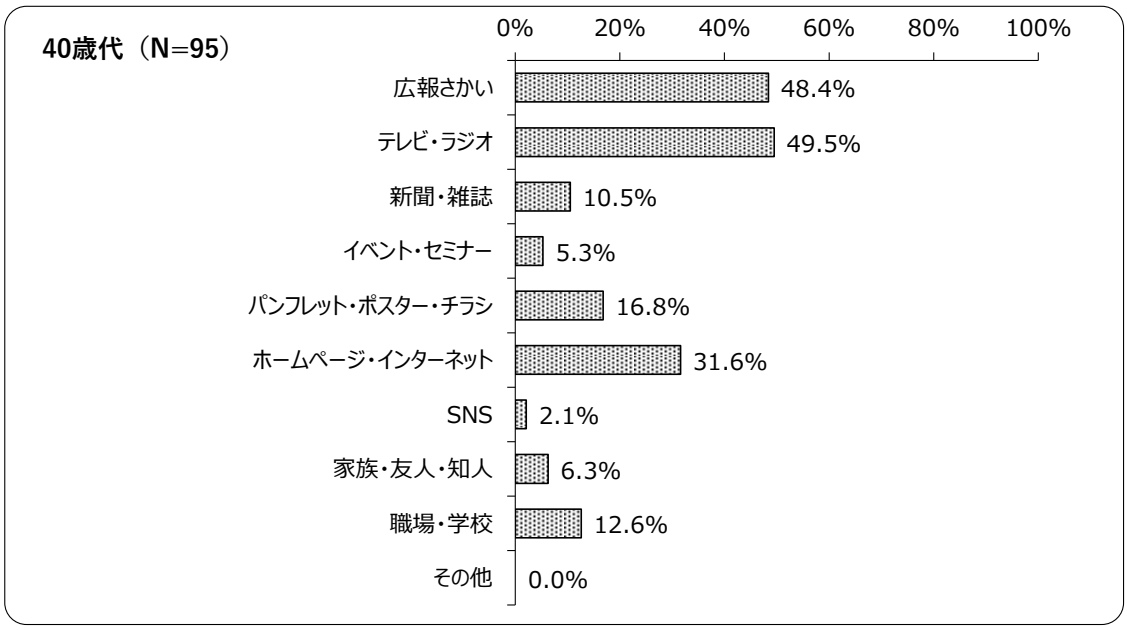
- 医療機関

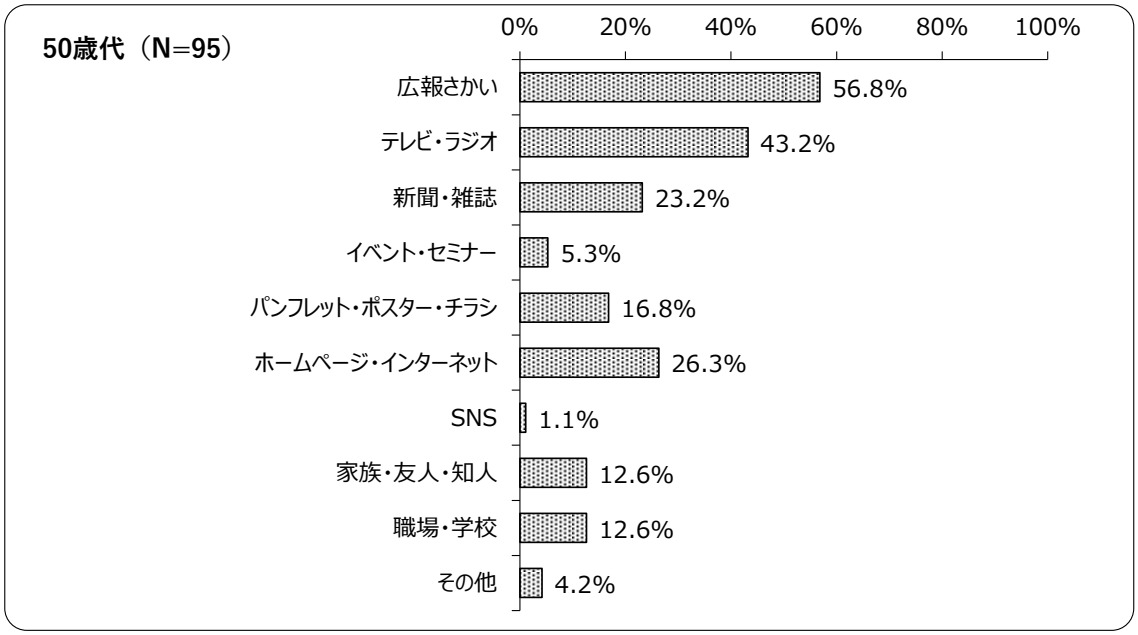


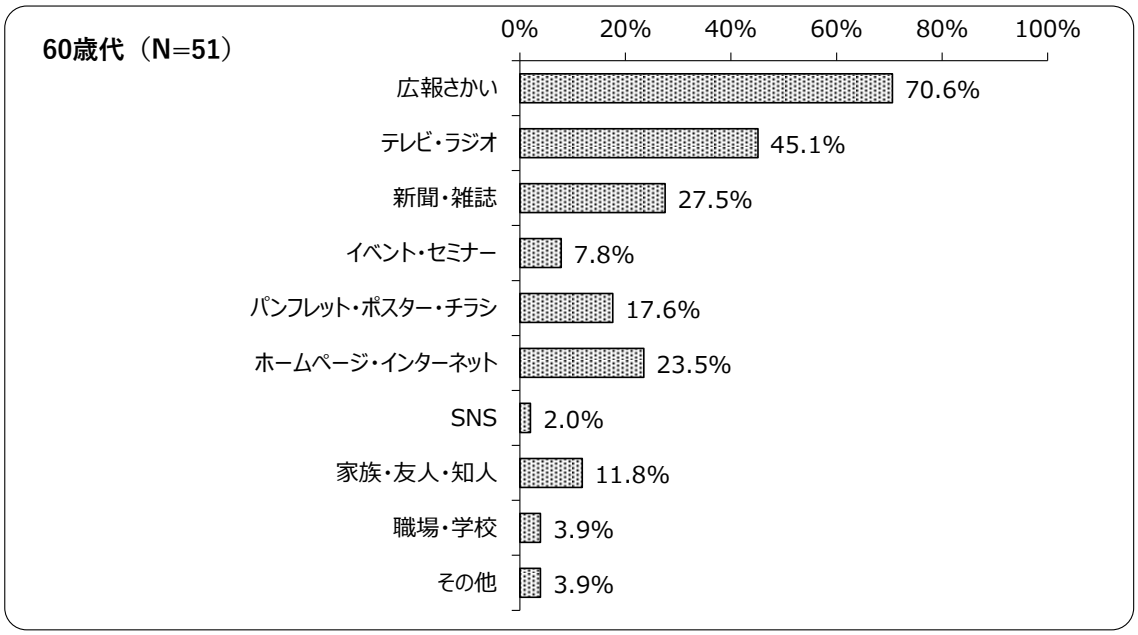
«年齢別»

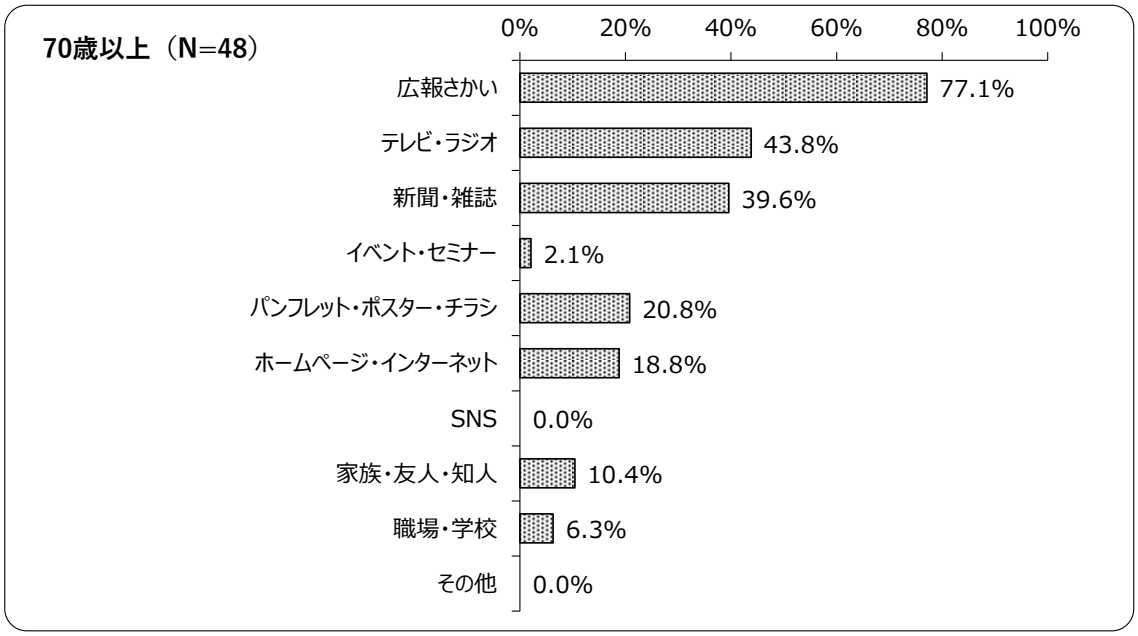

18歳以上30歳未満（N=48）
0%
20%
40%
60%
80%
100%
広報さかい 35.4%
テレビ・ラジオ 45.8%
新聞・雑誌 16.7%
イベント・セミナー 6.3%
パンフレット・ポスター・チラシ 16.7%
ホームページ・インターネット 25.0%
SNS 8.3%
家族・友人・知人 8.3%
職場・学校 25.0%
その他 0.0%


30歳代（N=60）
0%
20%
40%
60%
80%
100%
広報さかい 63.3%
テレビ・ラジオ 21.7%
新聞・雑誌 5.0%
イベント・セミナー 1.7%
パンフレット・ポスター・チラシ 15.0%
ホームページ・インターネット 28.3%
SNS 6.7%
家族・友人・知人 0.0%
職場・学校 15.0%
その他 1.7%


40歳代（N=95）
0%
20%
40%
60%
80%
100%
広報さかい 48.4%
テレビ・ラジオ 49.5%
新聞・雑誌 10.5%
イベント・セミナー 5.3%
パンフレット・ポスター・チラシ 16.8%
ホームページ・インターネット 31.6%
SNS 2.1%
家族・友人・知人 6.3%
職場・学校 12.6%
その他 0.0%


50歳代（N=95）
0%
20%
40%
60%
80%
100%
広報さかい 56.8%
テレビ・ラジオ 43.2%
新聞・雑誌 23.2%
イベント・セミナー 5.3%
パンフレット・ポスター・チラシ 16.8%
ホームページ・インターネット 26.3%
SNS 1.1%
家族・友人・知人 12.6%
職場・学校 12.6%
その他 4.2%


60歳代（N=51）
0%
20%
40%
60%
80%
100%
広報さかい 70.6%
テレビ・ラジオ 45.1%
新聞・雑誌 27.5%
イベント・セミナー 7.8%
パンフレット・ポスター・チラシ 17.6%
ホームページ・インターネット 23.5%
SNS 2.0%
家族・友人・知人 11.8%
職場・学校 3.9%
その他 3.9%

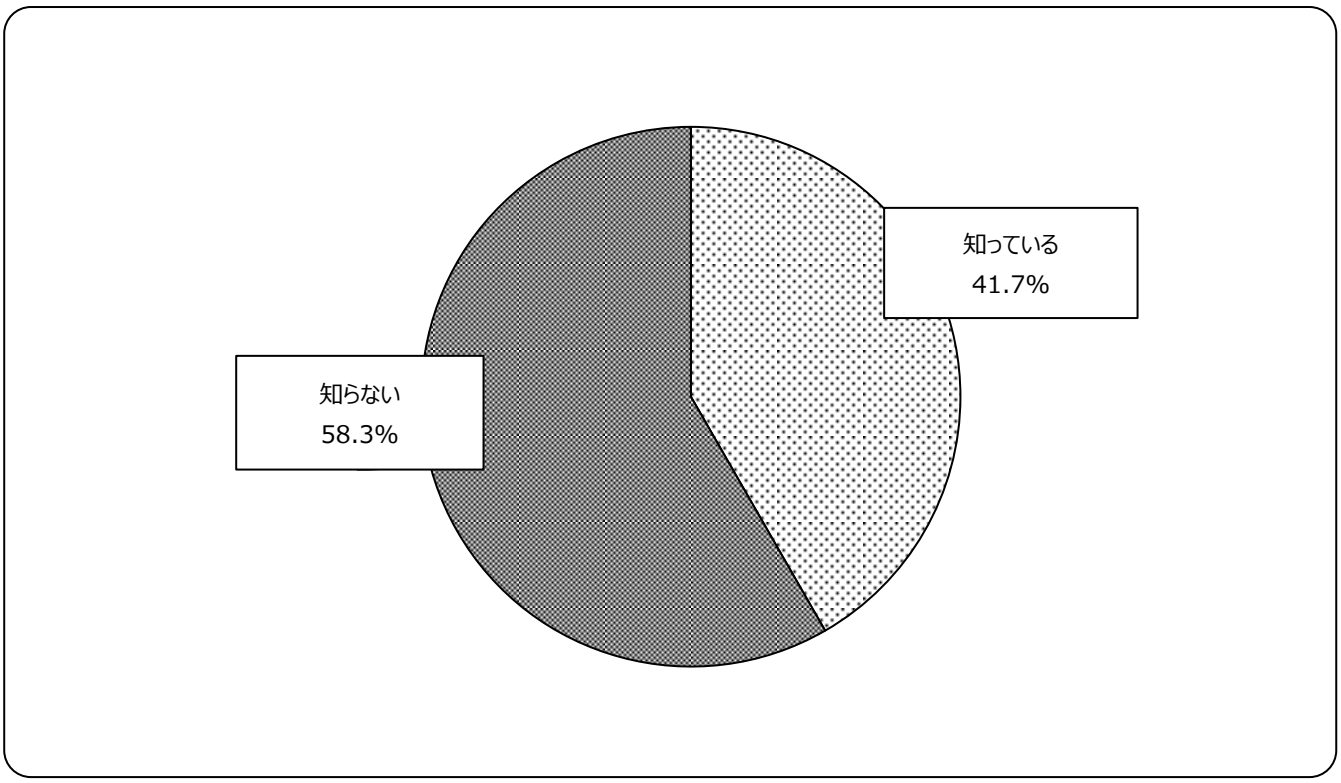

70歳以上（N=48）
0%
20%
40%
60%
80%
100%
広報さかい 77.1%
テレビ・ラジオ 43.8%
新聞・雑誌 39.6%
イベント・セミナー 2.1%
パンフレット・ポスター・チラシ 20.8%
ホームページ・インターネット 18.8%
SNS 0.0%
家族・友人・知人 10.4%
職場・学校 6.3%
その他 0.0%

（3）「相談機関一覧」について

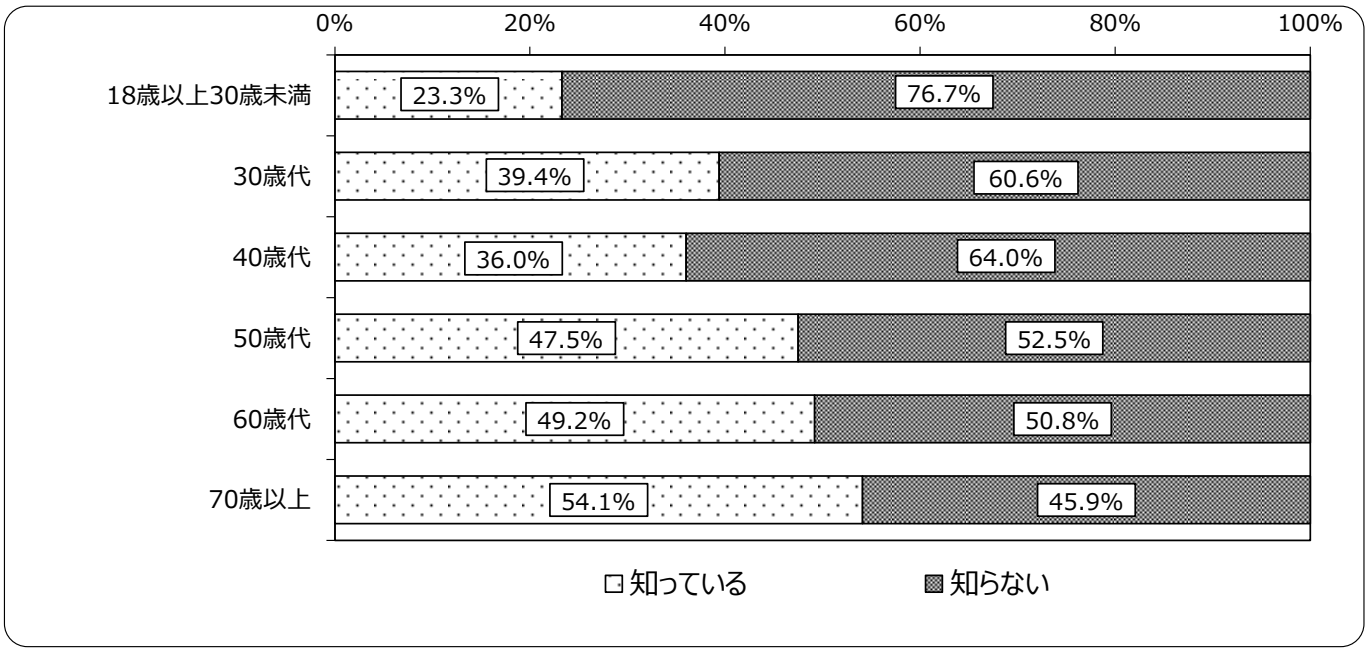
問 46. 本市がホームページなどに掲載している「相談機関一覧」を知っていますか。　【1 つ選択】

「知っている」と回答した方の割合は 70 歳以上で一番多く、18 歳以上 30 歳未満で一番少なかった。

	選択項目（N=482）	回答数	構成比
1	知っている	201	41.7%
2	知らない	281	58.3%
	計（回答総数）	482	100.0%



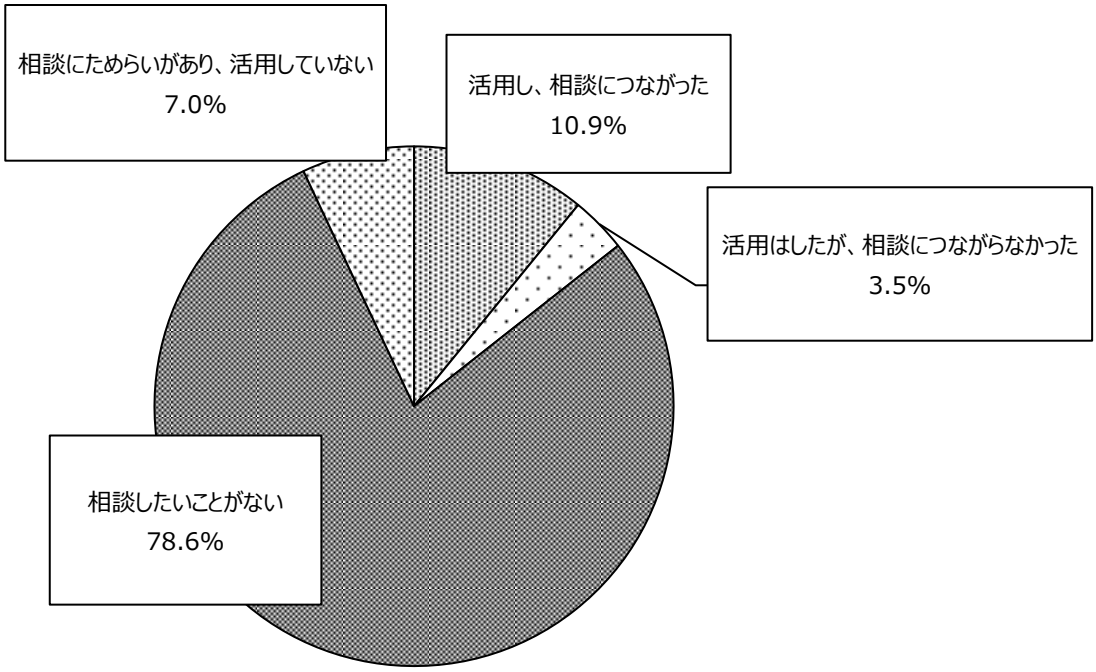
«年齢別»



問 47. 問 46 で「1 知っている」と回答された方にお伺います。
「相談機関一覧」を活用して相談につながったことがありましたか。 【1 つ選択】

「活用し、相談につながった」が 10.9%だった。（令和 4 年度 18.3%）

	選択項目（N=201）	回答数	構成比
1	活用し、相談につながった	22	10.9%
2	活用はしたが、相談につながらなかった	7	3.5%
3	相談したいことがない	158	78.6%
4	相談にためらいがあり、活用していない	14	7.0%
	計（回答総数）	201	100.0%



（4）ゲートキーパー※について

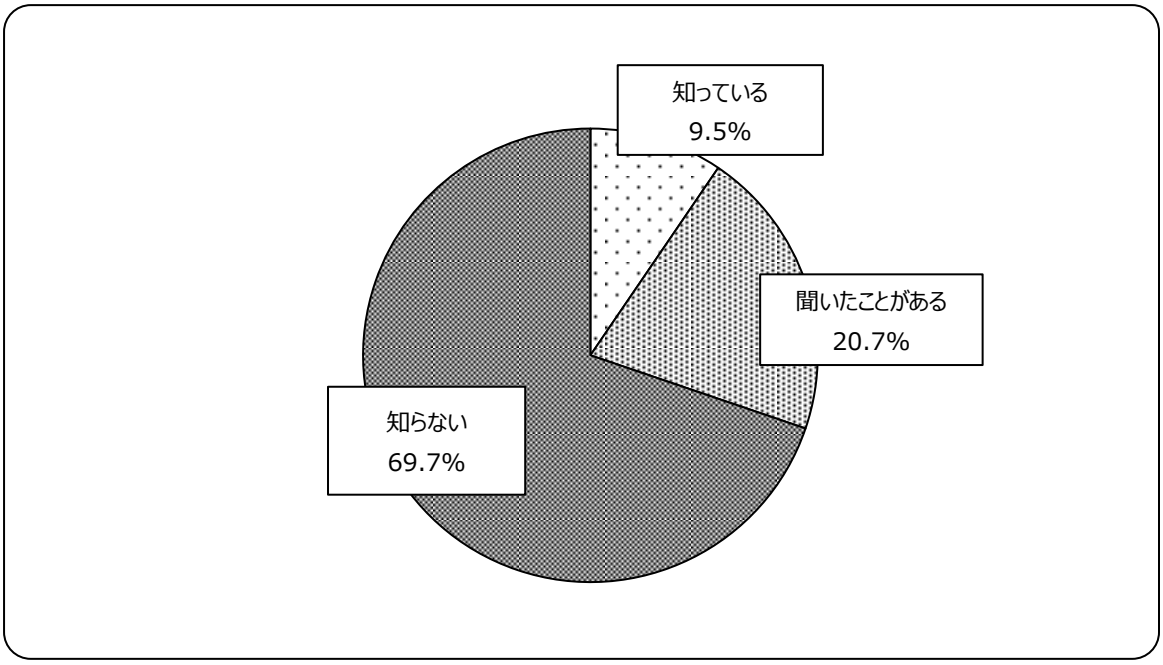
問 48. 自殺対策における「ゲートキーパー」を知っていますか。

※「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人です。様々な問題に悩み自殺に考えが及んでしまう時、誰にも相談できず、一人で悩んでいたりします。身近な人のちょっとした関わりがとても助けになります。

【1 つ選択】

「知らない」と回答した方は 69.7%であり、令和 4 年度の 75.1%から減少した。

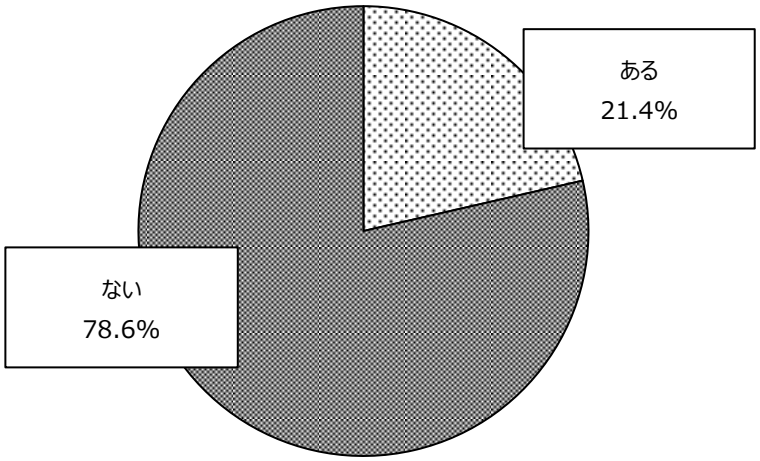
	選択項目（N=482）	回答数	構成比
1	知っている	46	9.5%
2	聞いたことがある	100	20.7%
3	知らない	336	69.7%
	計（回答総数）	482	100.0%



問 49. 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 つ選択】**

「ある」と回答した方は 21.4%であった。（令和 4 年度 24.1%）

	選択項目（N=482）	回答数	構成比
1	ある	103	21.4%
2	ない	379	78.6%
	計（回答総数）	482	100.0%



問 50. もしも身近な人から「死にたい」と打ち明けられたら、まずどのような対応をしますか。【複数選択可：いくつでも】

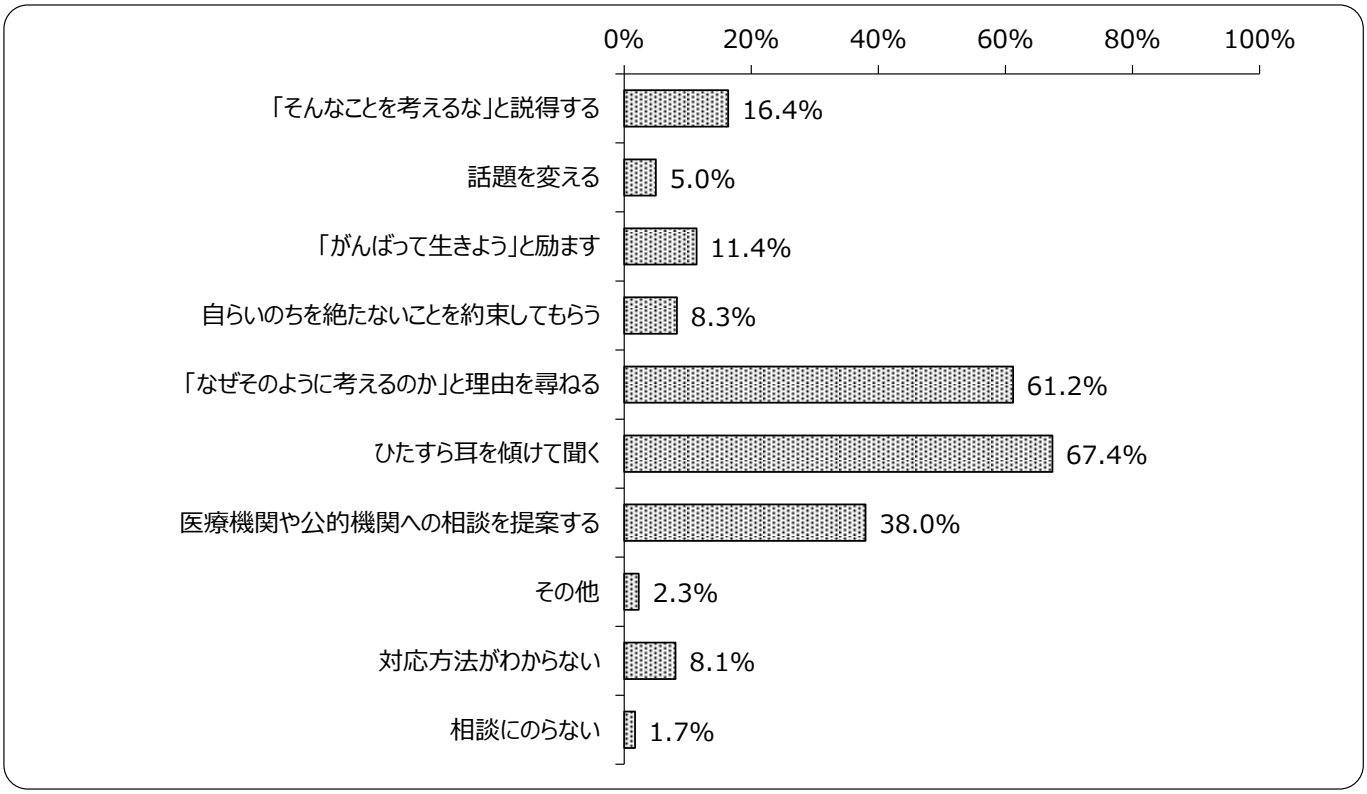
「そんなことを考えるな」と説得する」「話題を変える」「「がんばって生きよう」と励ます」の各項目は令和 4 年度と同様に 1 割程度の回答があった。

	選択項目（N=482）	回答数	回答数/N
1	「そんなことを考えるな」と説得する	79	16.4%
2	話題を変える	24	5.0%
3	「がんばって生きよう」と励ます	55	11.4%
4	自らいのちを絶たないことを約束してもらう	40	8.3%
5	「なぜそのように考えるのか」と理由を尋ねる	295	61.2%
6	ひたすら耳を傾けて聞く	325	67.4%
7	医療機関や公的機関への相談を提案する	183	38.0%
8	その他	11	2.3%
9	対応方法がわからない	39	8.1%
10	相談にのらない	8	1.7%

［8 その他］

【主な回答】

- 定期的に声をかけて、関わりをもつ。
- 解決方法を思いつく限り考える。
- 好きそうな所に連れて行く。
- 一人ぼっちじゃないことを伝える。



依存症対策について

（1）依存症に関する理解について

問 51．依存症は、社会的に偏見や誤解があると言われています。依存症に対し、どのようなイメージ（考え）をお持ちですか。　【複数選択可：いくつでも】

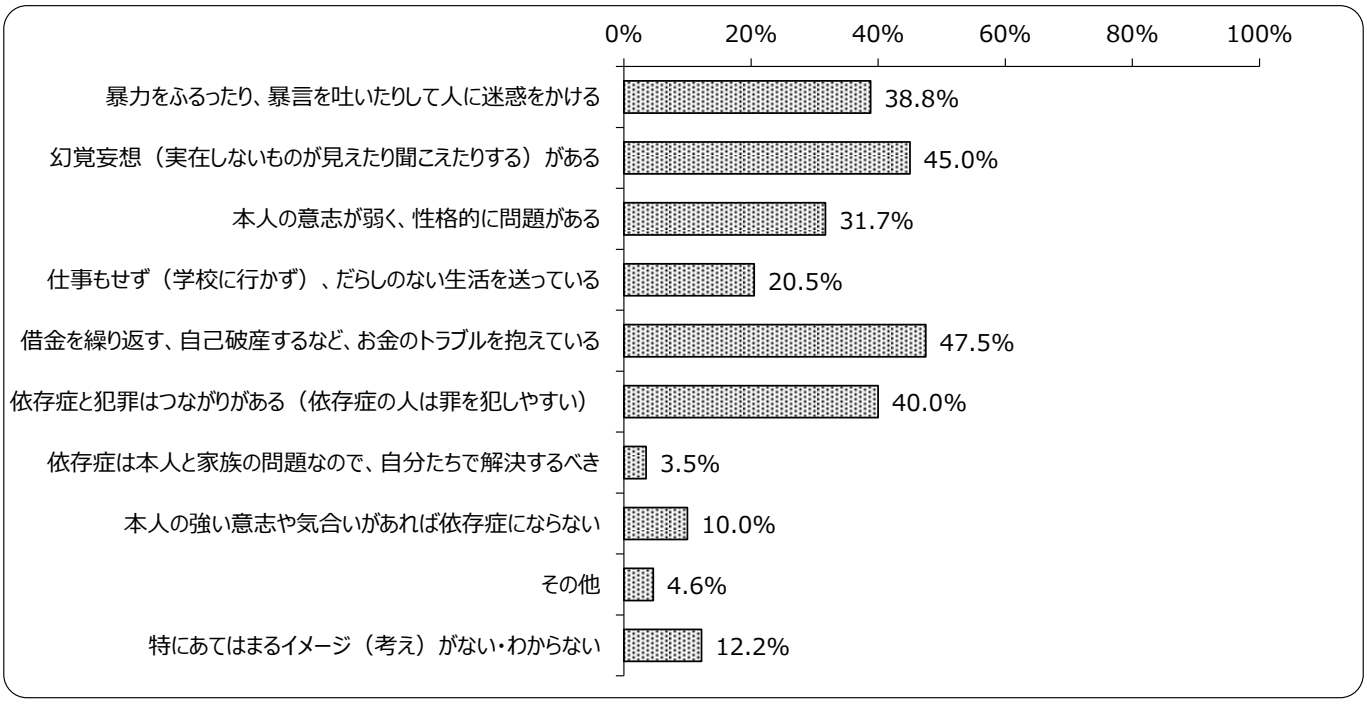
「特にあてはまるイメージ（考え）がない・わからない」と回答した方の割合は 70 歳以上で一番多く、18 歳以上 30 歳未満で一番少なかった。

	選択項目（N=482）	回答数	回答数/N
1	暴力をふるったり、暴言を吐いたりして人に迷惑をかける	187	38.8%
2	幻覚妄想（実在しないものが見えたり聞こえたりする）がある	217	45.0%
3	本人の意志が弱く、性格的に問題がある	153	31.7%
4	仕事もせず（学校に行かず）、だらしのない生活を送っている	99	20.5%
5	借金を繰り返す、自己破産するなど、お金のトラブルを抱えている	229	47.5%
6	依存症と犯罪はつながりがある（依存症の人は罪を犯しやすい）	193	40.0%
7	依存症は本人と家族の問題なので、自分たちで解決するべき	17	3.5%
8	本人の強い意志や気合いがあれば依存症にならない	48	10.0%
9	その他	22	4.6%
10	特にあてはまるイメージ（考え）がない・わからない	59	12.2%

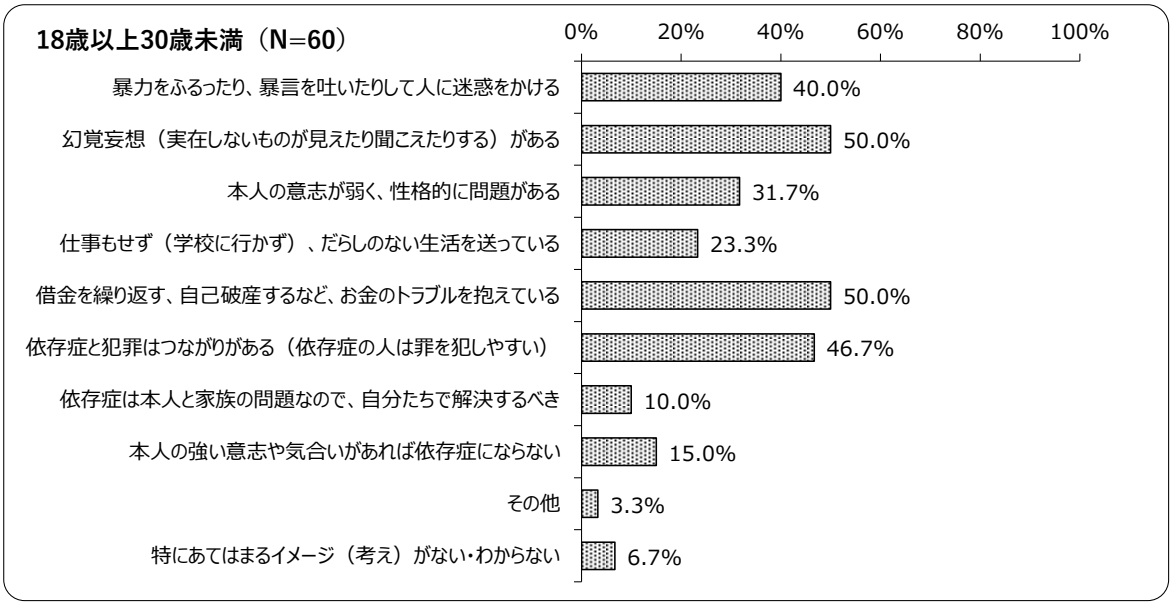
［9 その他］

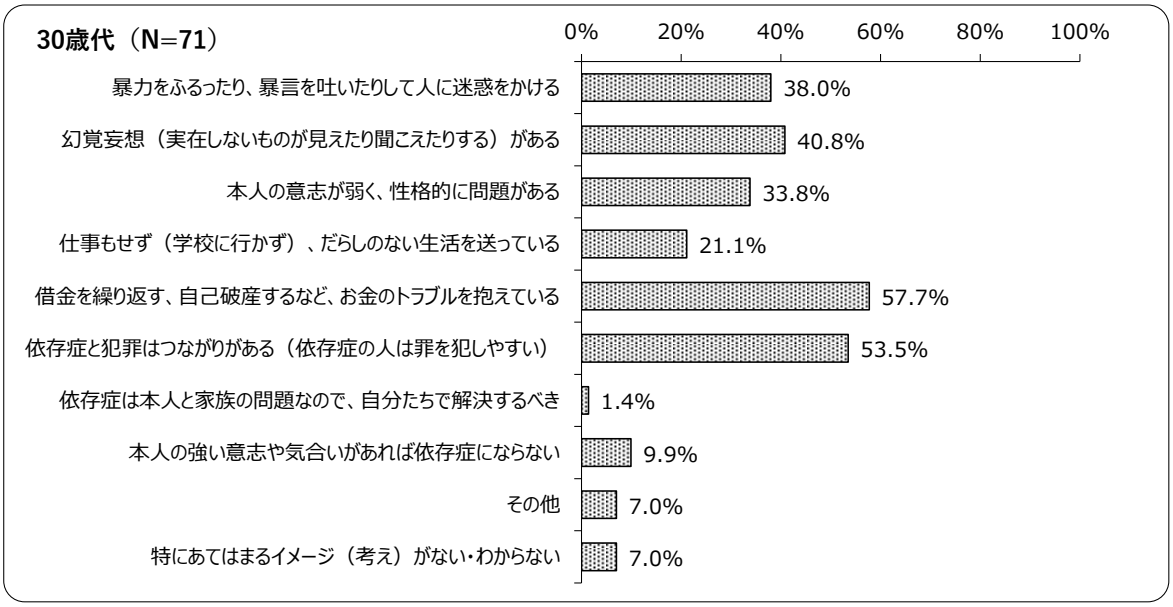
【主な回答】

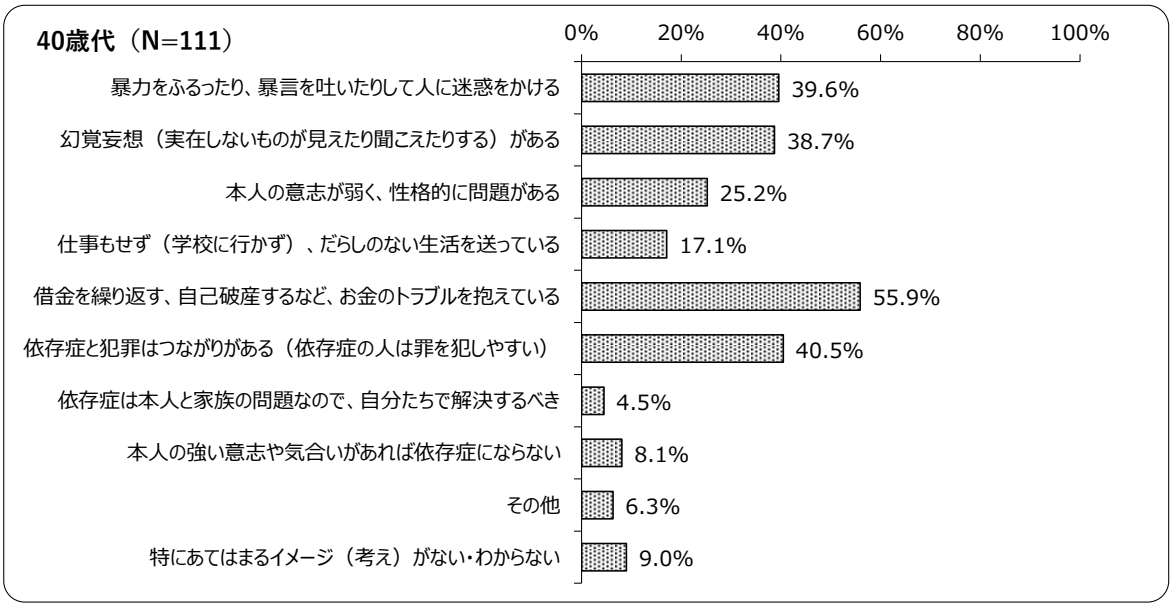
- 家庭環境に問題を抱えている。
- 心の病気、専門医が必要
- 悩みを抱えている。
- 誰でもなりうる病気で、自分自身でコントロールできない。

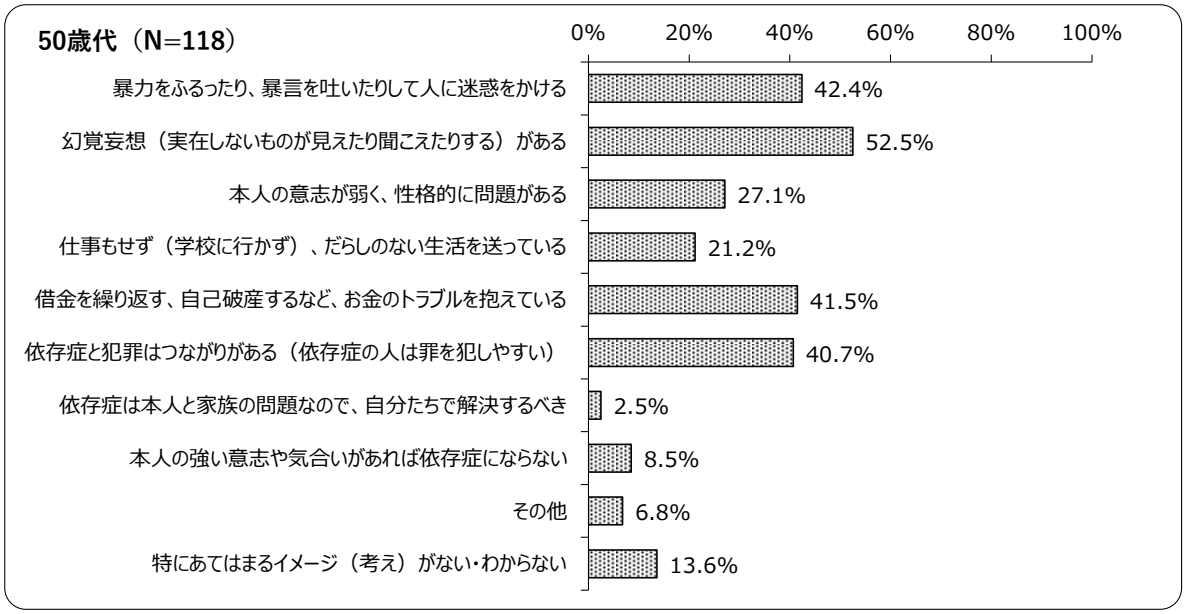


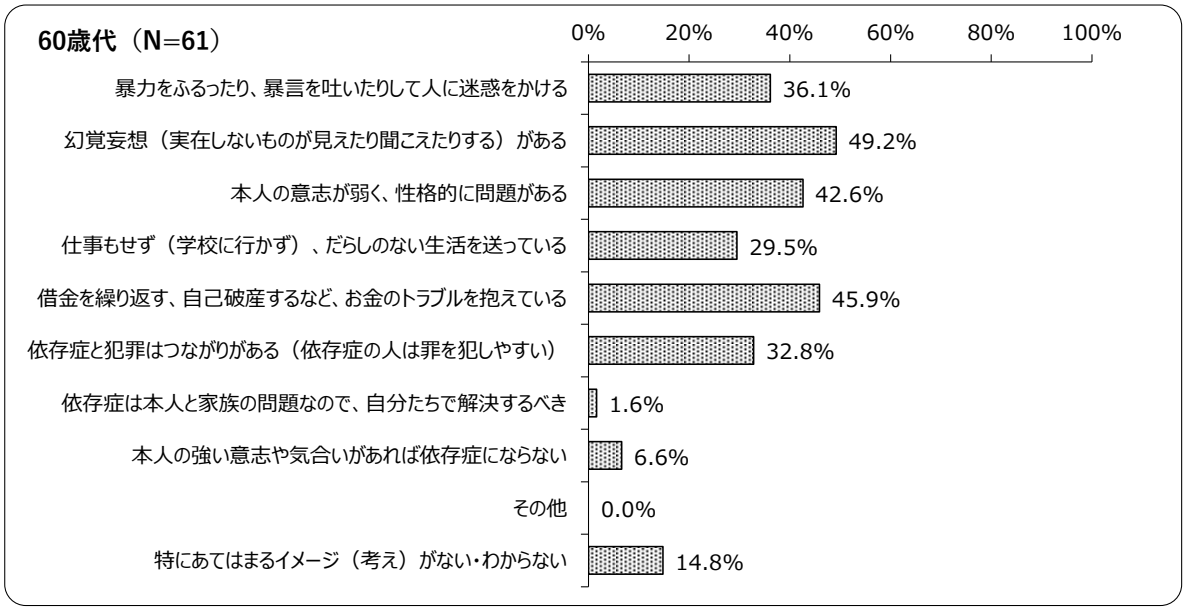
«年齢別»

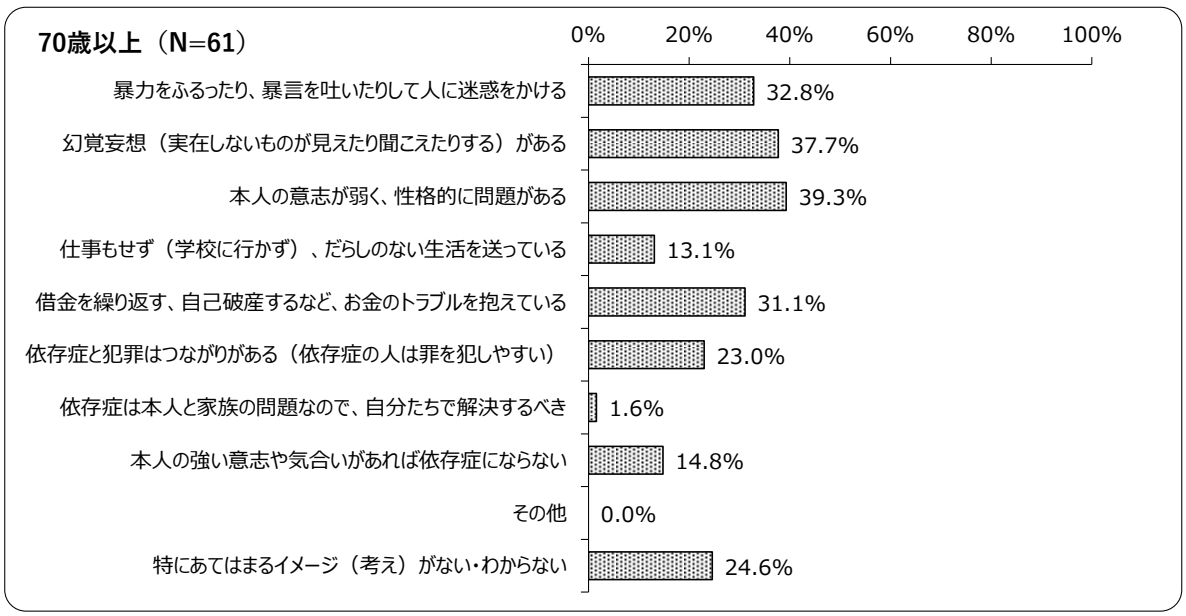

18歳以上30歳未満（N=60）
0%
20%
40%
60%
80%
100%
暴力をふるったり、暴言を吐いたりして人に迷惑をかける 40.0%
幻覚妄想（実在しないものが見えたり聞こえたりする）がある 50.0%
本人の意志が弱く、性格的に問題がある 31.7%
仕事もせず（学校に行かず）、だらしのない生活を送っている 23.3%
借金を繰り返す、自己破産するなど、お金のトラブルを抱えている 50.0%
依存症と犯罪はつながりがある（依存症の人は罪を犯しやすい） 46.7%
依存症は本人と家族の問題なので、自分たちで解決するべき 10.0%
本人の強い意志や気合いがあれば依存症にならない 15.0%
その他 3.3%
特にあてはまるイメージ（考え）がない・わからない 6.7%


30歳代（N=71）
0%
20%
40%
60%
80%
100%
暴力をふるったり、暴言を吐いたりして人に迷惑をかける 38.0%
幻覚妄想（実在しないものが見えたり聞こえたりする）がある 40.8%
本人の意志が弱く、性格的に問題がある 33.8%
仕事もせず（学校に行かず）、だらしのない生活を送っている 21.1%
借金を繰り返す、自己破産するなど、お金のトラブルを抱えている 57.7%
依存症と犯罪はつながりがある（依存症の人は罪を犯しやすい） 53.5%
依存症は本人と家族の問題なので、自分たちで解決するべき 1.4%
本人の強い意志や気合いがあれば依存症にならない 9.9%
その他 7.0%
特にあてはまるイメージ（考え）がない・わからない 7.0%


40歳代（N=111）
0%
20%
40%
60%
80%
100%
暴力をふるったり、暴言を吐いたりして人に迷惑をかける 39.6%
幻覚妄想（実在しないものが見えたり聞こえたりする）がある 38.7%
本人の意志が弱く、性格的に問題がある 25.2%
仕事もせず（学校に行かず）、だらしのない生活を送っている 17.1%
借金を繰り返す、自己破産するなど、お金のトラブルを抱えている 55.9%
依存症と犯罪はつながりがある（依存症の人は罪を犯しやすい） 40.5%
依存症は本人と家族の問題なので、自分たちで解決するべき 4.5%
本人の強い意志や気合いがあれば依存症にならない 8.1%
その他 6.3%
特にあてはまるイメージ（考え）がない・わからない 9.0%


50歳代（N=118）
0%
20%
40%
60%
80%
100%
暴力をふるったり、暴言を吐いたりして人に迷惑をかける
42.4%
幻覚妄想（実在しないものが見えたり聞こえたりする）がある
52.5%
本人の意志が弱く、性格的に問題がある
27.1%
仕事もせず（学校に行かず）、だらしのない生活を送っている
21.2%
借金を繰り返す、自己破産するなど、お金のトラブルを抱えている
41.5%
依存症と犯罪はつながりがある（依存症の人は罪を犯しやすい）
40.7%
依存症は本人と家族の問題なので、自分たちで解決するべき
2.5%
本人の強い意志や気合いがあれば依存症にならない
8.5%
その他
6.8%
特にあてはまるイメージ（考え）がない・わからない
13.6%


60歳代（N=61）
0%
20%
40%
60%
80%
100%
暴力をふるったり、暴言を吐いたりして人に迷惑をかける
36.1%
幻覚妄想（実在しないものが見えたり聞こえたりする）がある
49.2%
本人の意志が弱く、性格的に問題がある
42.6%
仕事もせず（学校に行かず）、だらしのない生活を送っている
29.5%
借金を繰り返す、自己破産するなど、お金のトラブルを抱えている
45.9%
依存症と犯罪はつながりがある（依存症の人は罪を犯しやすい）
32.8%
依存症は本人と家族の問題なので、自分たちで解決するべき
1.6%
本人の強い意志や気合いがあれば依存症にならない
6.6%
その他
0.0%
特にあてはまるイメージ（考え）がない・わからない
14.8%


70歳以上（N=61）
0%
20%
40%
60%
80%
100%
暴力をふるったり、暴言を吐いたりして人に迷惑をかける
32.8%
幻覚妄想（実在しないものが見えたり聞こえたりする）がある
37.7%
本人の意志が弱く、性格的に問題がある
39.3%
仕事もせず（学校に行かず）、だらしのない生活を送っている
13.1%
借金を繰り返す、自己破産するなど、お金のトラブルを抱えている
31.1%
依存症と犯罪はつながりがある（依存症の人は罪を犯しやすい）
23.0%
依存症は本人と家族の問題なので、自分たちで解決するべき
1.6%
本人の強い意志や気合いがあれば依存症にならない
14.8%
その他
0.0%
特にあてはまるイメージ（考え）がない・わからない
24.6%

問 52. 依存症について、次のうち知っているものをお答えください。　【複数選択可：いくつでも】

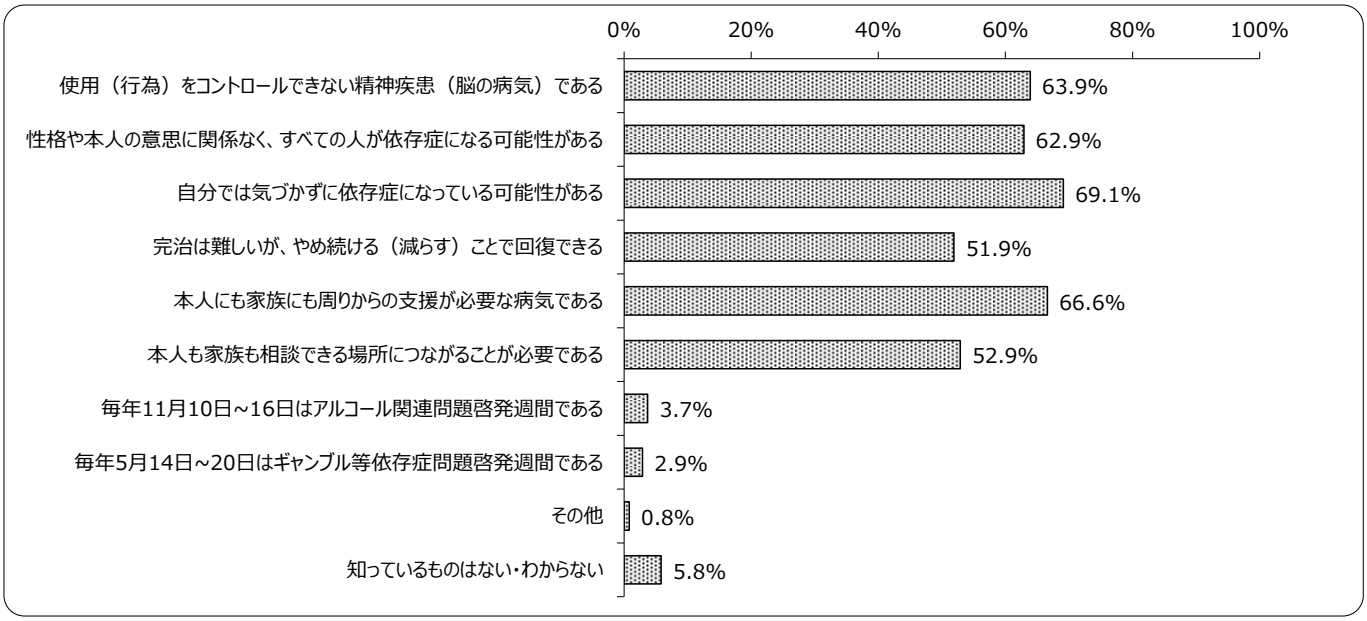
「知っているものはない・わからない」と回答した方は 5.8%であり、令和 4 年度の 8.1%から減少した。

	選択項目（N=482）	回答数	回答数/N
1	使用（行為）をコントロールできない精神疾患（脳の病気）である	308	63.9%
2	性格や本人の意思に関係なく、すべての人が依存症になる可能性がある	303	62.9%
3	自分では気づかずに依存症になっている可能性がある	333	69.1%
4	完治は難しいが、やめ続ける（減らす）ことで回復できる	250	51.9%
5	本人にも家族にも周りからの支援が必要な病気である	321	66.6%
6	本人も家族も相談できる場所につながることが必要である	255	52.9%
7	毎年11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間である	18	3.7%
8	毎年5月14日～20日はギャンブル等依存症問題啓発週間である	14	2.9%
9	その他	4	0.8%
10	知っているものはない・わからない	28	5.8%

［9 その他］

【主な回答】

- 根気強く取り組めばだいたい克服できる。
- 自分で突然気づいて辞められることもある。
- 周りの偏見が大きいため、本人や家族の負担が大きく、そこに対する理解を深める情報発信がまず必要だと感じる。



（2）依存症対策に関する相談窓口及び支援機関の認知度について

問 53. 依存症について、本人や家族が相談できる場所（相談機関）として次のうち知っているものをお答えください。
【複数選択可：いくつでも】

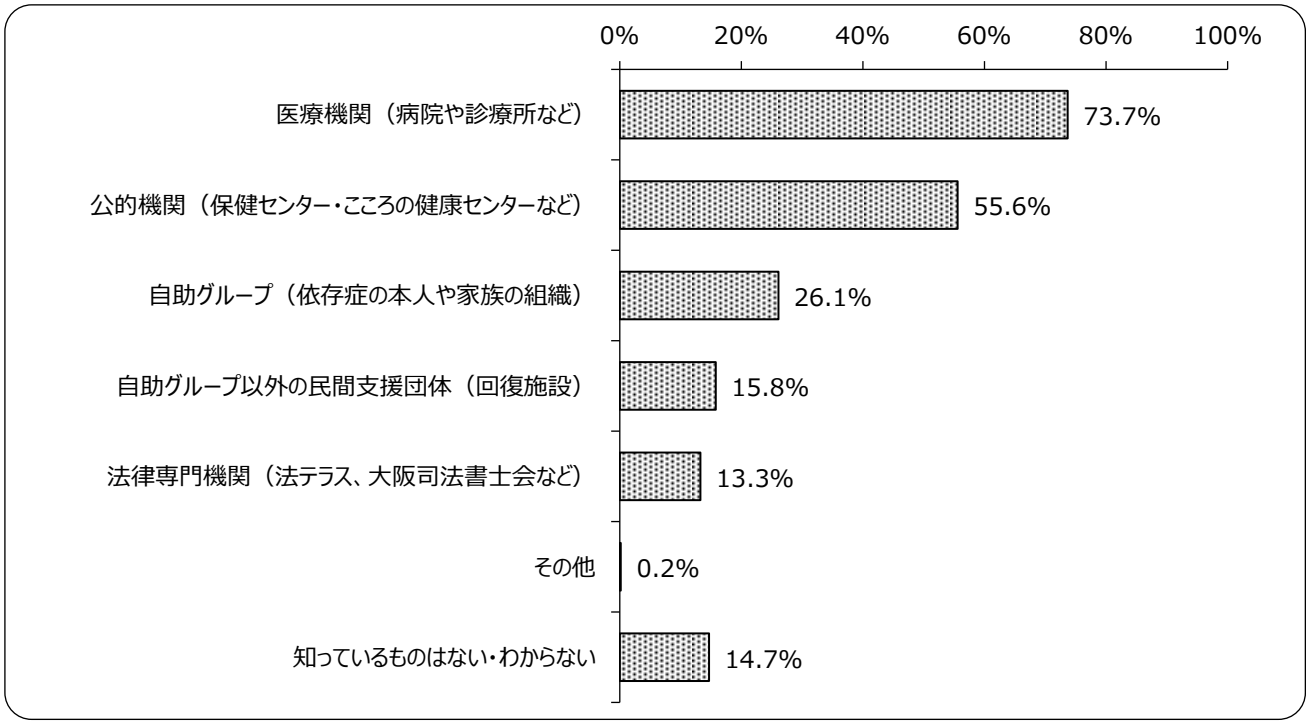
「知っているものはない・わからない」と回答した方は 14.7%であり、令和 4 年度の 22.6%から減少した。

	選択項目（N=482）	回答数	回答数/N
1	医療機関（病院や診療所など）	355	73.7%
2	公的機関（保健センター・こころの健康センターなど）	268	55.6%
3	自助グループ（依存症の本人や家族の組織）	126	26.1%
4	自助グループ以外の民間支援団体（回復施設）	76	15.8%
5	法律専門機関（法テラス、大阪司法書士会など）	64	13.3%
6	その他	1	0.2%
7	知っているものはない・わからない	71	14.7%

［6 その他］

【主な回答】

●友人・知人



問 54. 問 53 で 1～6 と回答された方に伺います。
あなたが依存症の相談機関を知ったきっかけについて、あてはまるものをお答えください。
【複数選択可：いくつでも】

「広報さかい」と回答した方の割合は 60 歳代で一番多く、18 歳以上 30 歳未満で一番少なかった。
「SNS」と回答した方の割合は 18 歳以上 30 歳未満で一番多く、70 歳以上は 0 人であった。

	選択項目（N=411）	回答数	回答数/N
1	広報さかい	170	41.4%
2	テレビ・ラジオ	207	50.4%
3	新聞・雑誌	93	22.6%
4	イベント・セミナー	33	8.0%
5	パンフレット・ポスター・チラシ	62	15.1%
6	ホームページ・インターネット	122	29.7%
7	SNS	15	3.6%
8	家族・友人・知人	50	12.2%
9	職場・学校	46	11.2%
10	その他	15	3.6%

［7 SNS 具体的に］

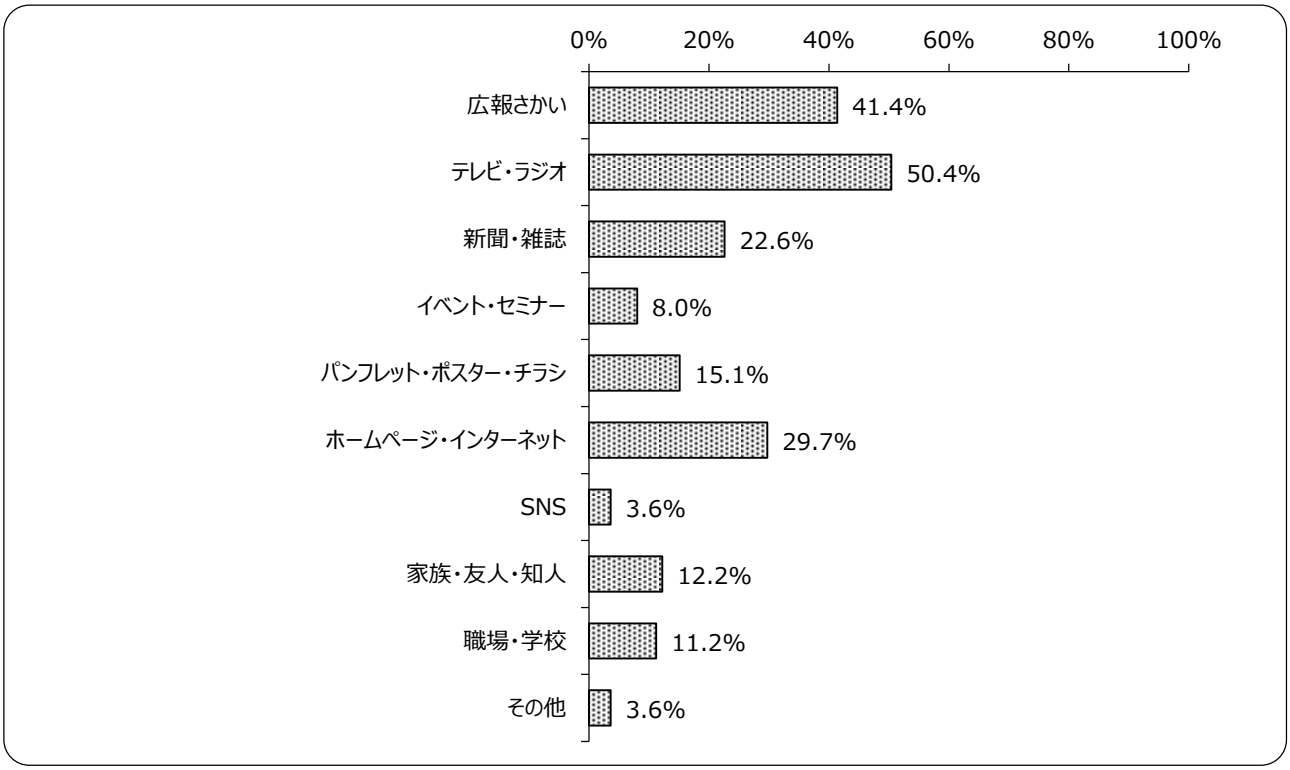
【主な回答】

- LINE
- X（旧 Twitter）
- Facebook

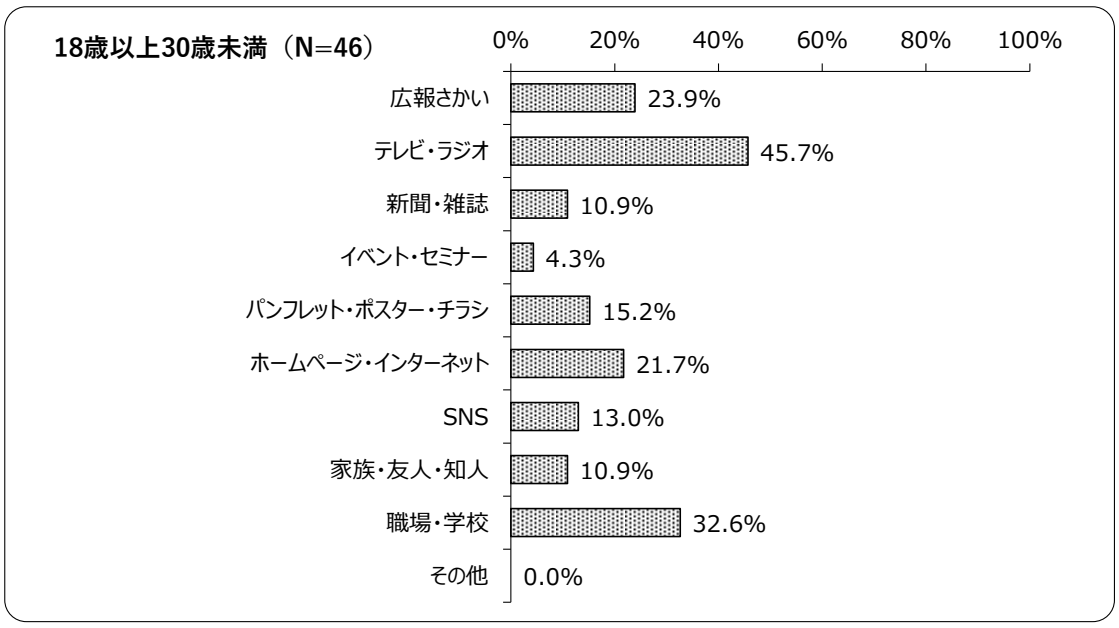
［10 その他］

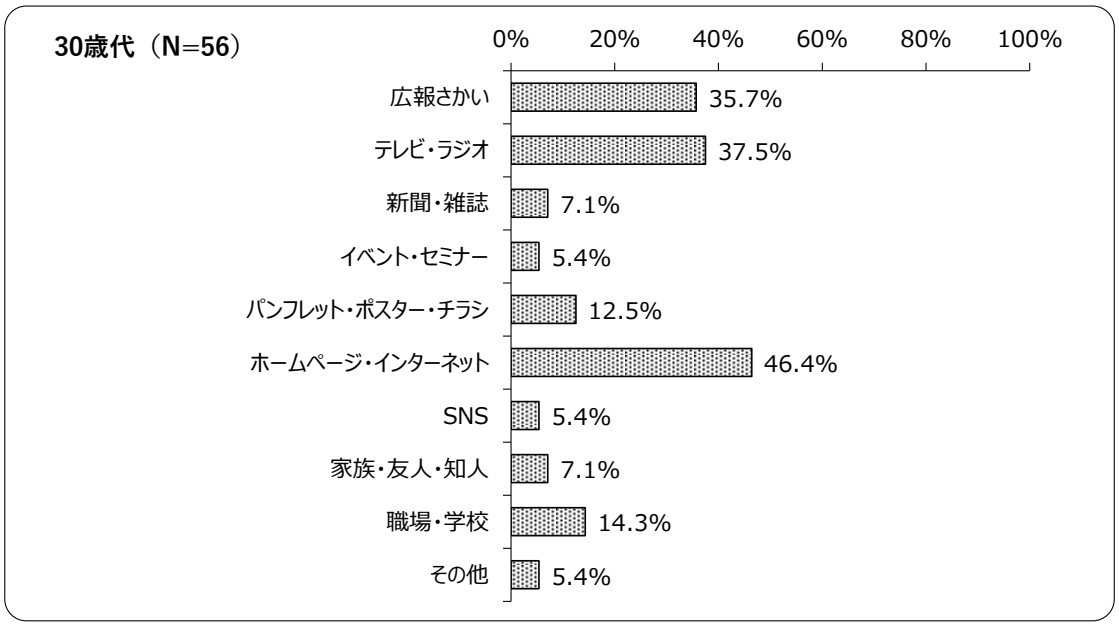
【主な回答】

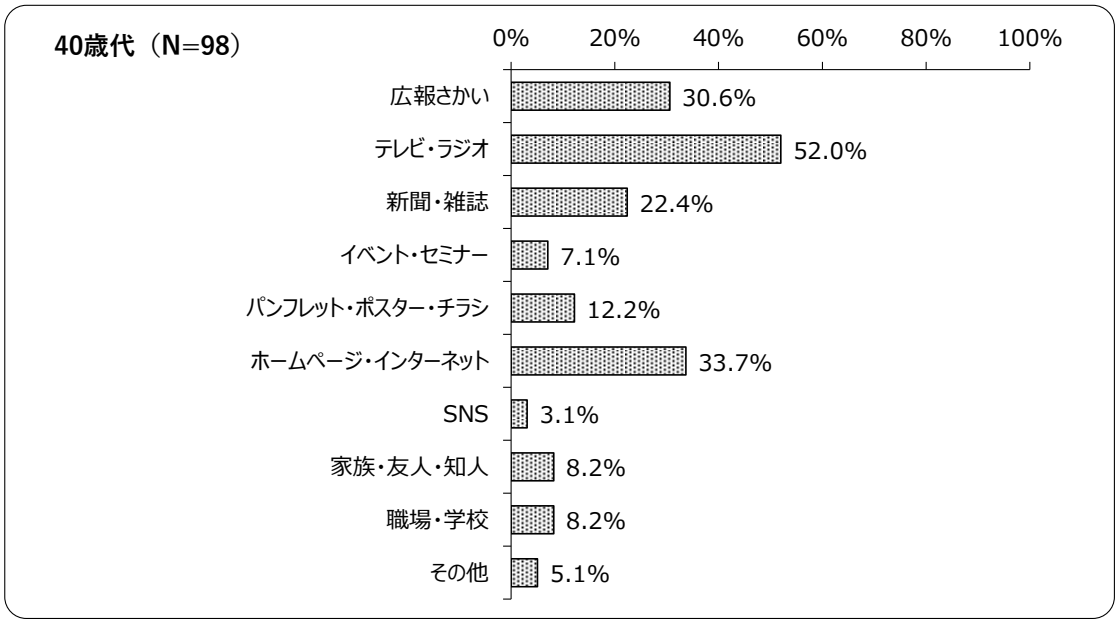
- 医療機関
- 書籍、漫画
- テレビ
- 学校教育

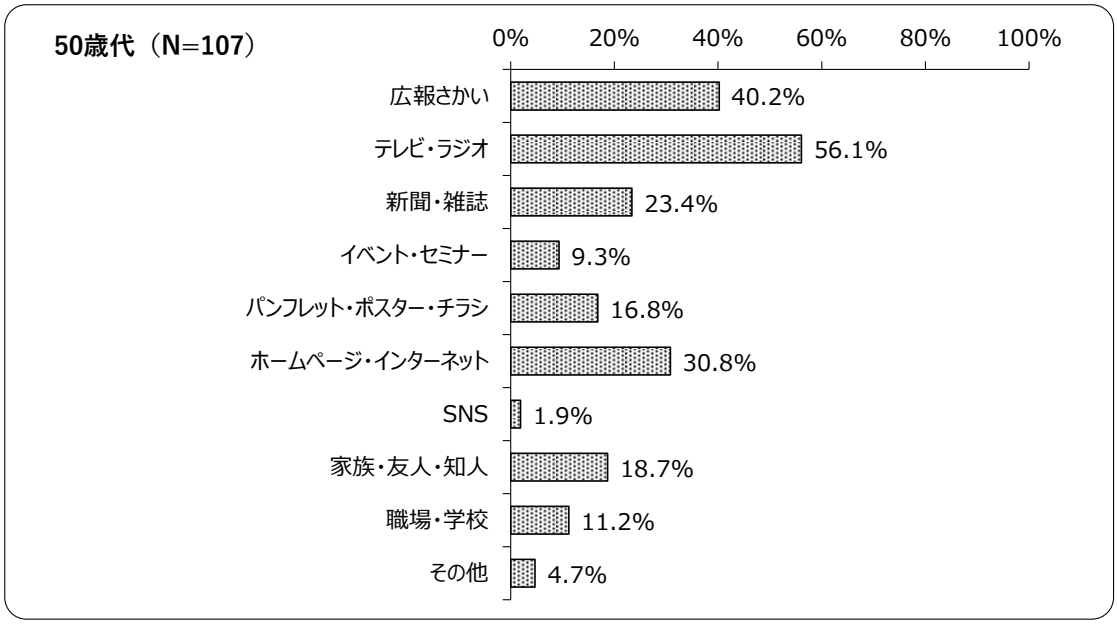


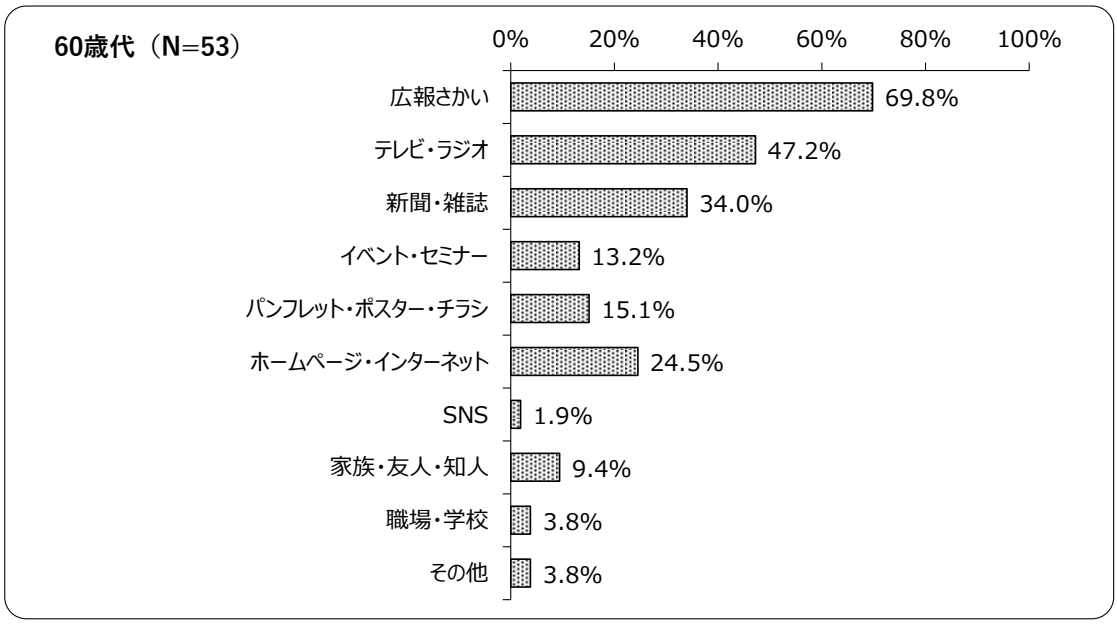
«年齢別»

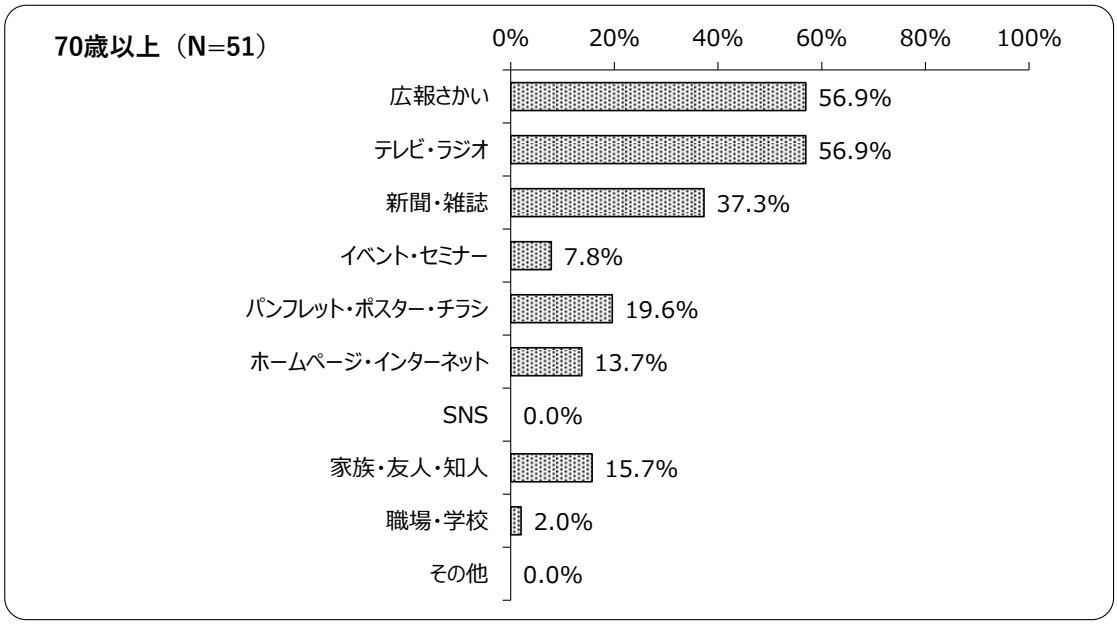

18歳以上30歳未満（N=46）
0%
20%
40%
60%
80%
100%
広報さかい 23.9%
テレビ・ラジオ 45.7%
新聞・雑誌 10.9%
イベント・セミナー 4.3%
パンフレット・ポスター・チラシ 15.2%
ホームページ・インターネット 21.7%
SNS 13.0%
家族・友人・知人 10.9%
職場・学校 32.6%
その他 0.0%


30歳代（N=56）
0%
20%
40%
60%
80%
100%
広報さかい 35.7%
テレビ・ラジオ 37.5%
新聞・雑誌 7.1%
イベント・セミナー 5.4%
パンフレット・ポスター・チラシ 12.5%
ホームページ・インターネット 46.4%
SNS 5.4%
家族・友人・知人 7.1%
職場・学校 14.3%
その他 5.4%


40歳代（N=98）
0%
20%
40%
60%
80%
100%
広報さかい 30.6%
テレビ・ラジオ 52.0%
新聞・雑誌 22.4%
イベント・セミナー 7.1%
パンフレット・ポスター・チラシ 12.2%
ホームページ・インターネット 33.7%
SNS 3.1%
家族・友人・知人 8.2%
職場・学校 8.2%
その他 5.1%


50歳代（N=107）
0%
20%
40%
60%
80%
100%
広報さかい 40.2%
テレビ・ラジオ 56.1%
新聞・雑誌 23.4%
イベント・セミナー 9.3%
パンフレット・ポスター・チラシ 16.8%
ホームページ・インターネット 30.8%
SNS 1.9%
家族・友人・知人 18.7%
職場・学校 11.2%
その他 4.7%


60歳代（N=53）
0%
20%
40%
60%
80%
100%
広報さかい 69.8%
テレビ・ラジオ 47.2%
新聞・雑誌 34.0%
イベント・セミナー 13.2%
パンフレット・ポスター・チラシ 15.1%
ホームページ・インターネット 24.5%
SNS 1.9%
家族・友人・知人 9.4%
職場・学校 3.8%
その他 3.8%


70歳以上（N=51）
0%
20%
40%
60%
80%
100%
広報さかい 56.9%
テレビ・ラジオ 56.9%
新聞・雑誌 37.3%
イベント・セミナー 7.8%
パンフレット・ポスター・チラシ 19.6%
ホームページ・インターネット 13.7%
SNS 0.0%
家族・友人・知人 15.7%
職場・学校 2.0%
その他 0.0%

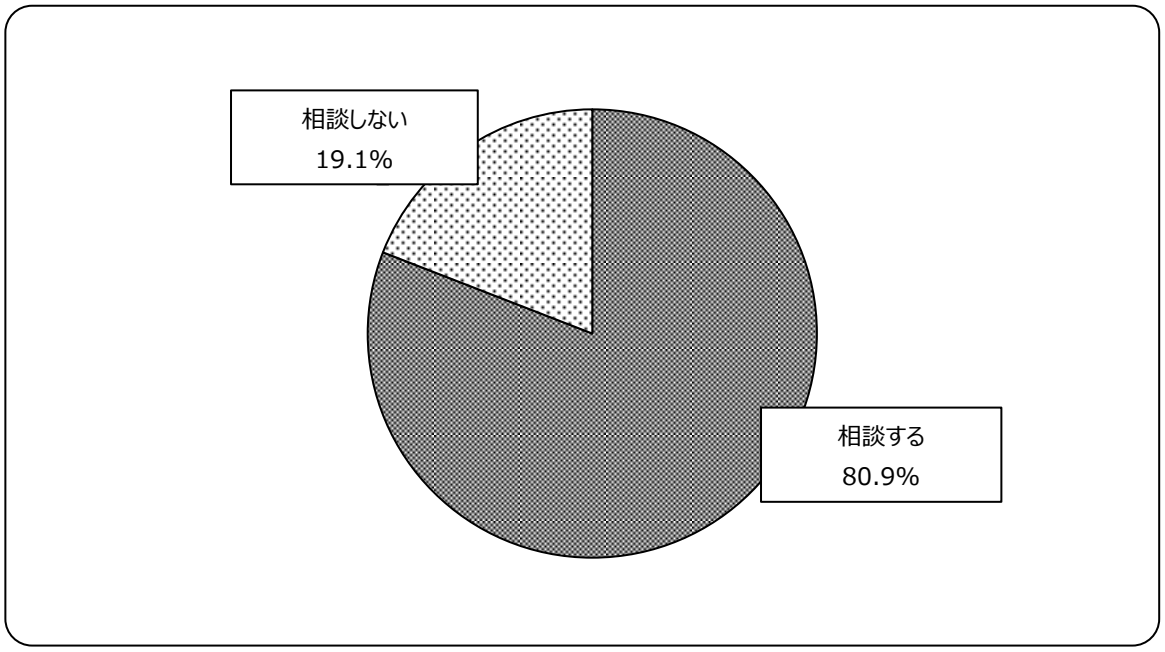
問 55. あなたやあなたの家族が依存症かもしれないと思ったとき、相談機関を知っていたら相談しますか。

【1 つ選択】

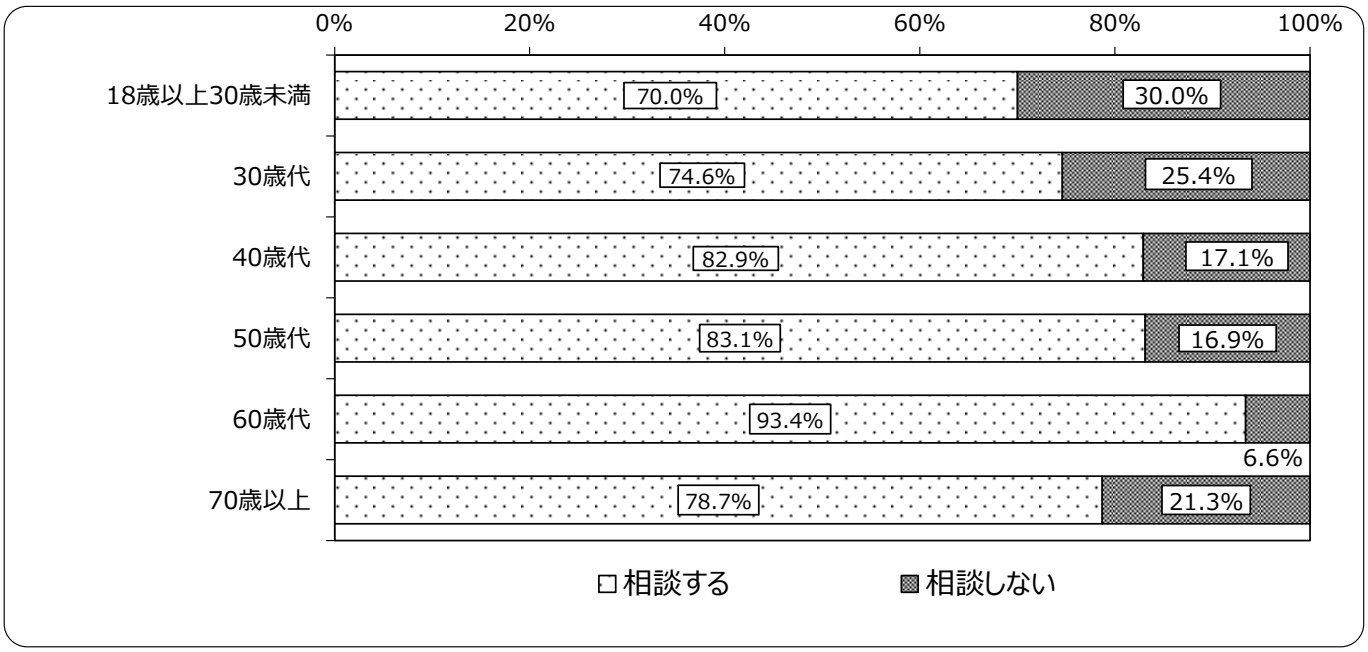
「相談する」と回答した方は 80.9%であり、令和 4 年度の 89.0%から減少した。

「相談しない」と回答した方の割合は 18 歳以上 30 歳未満で一番多く、次いで 30 歳代で多かった。

	選択項目（N=482）	回答数	構成比
1	相談する	390	80.9%
2	相談しない	92	19.1%
	計（回答総数）	482	100.0%



«年齢別»

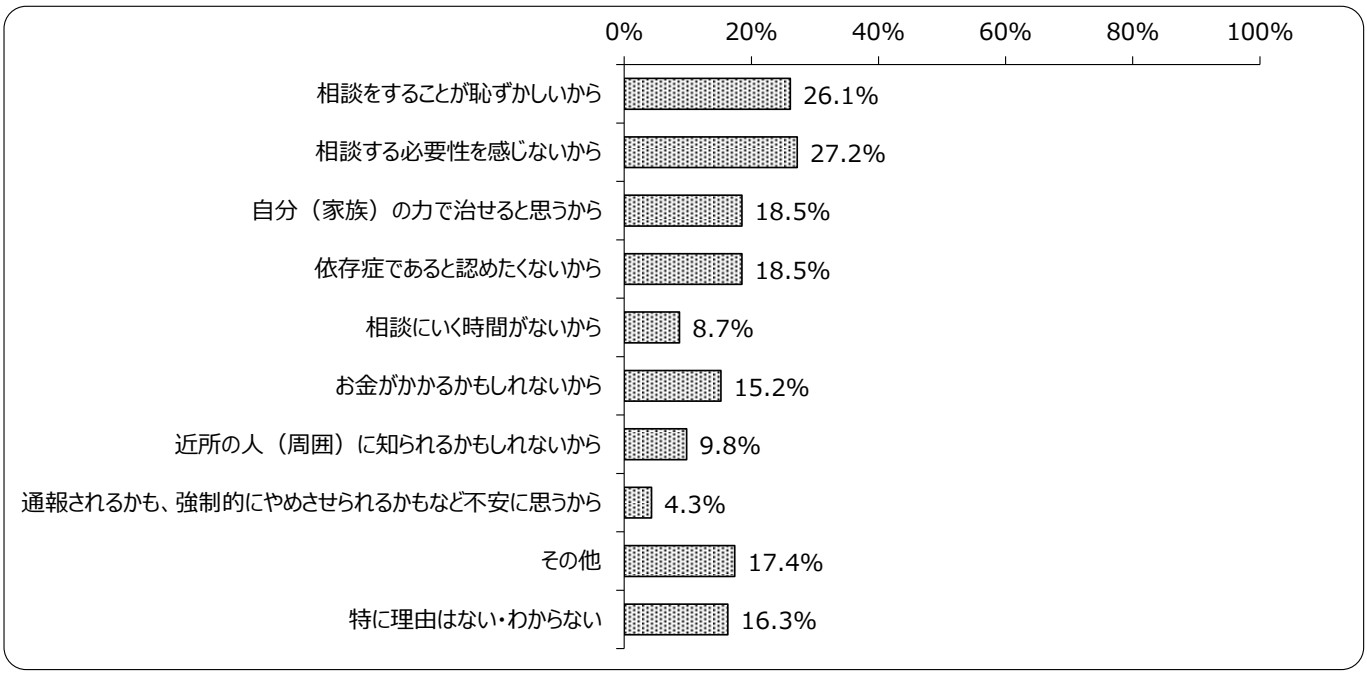


問 56. 問 55 で「2 相談しない」と回答された方に伺います。
相談しない理由にあてはまるものをお答えください。　【複数選択可：いくつでも】

「相談する必要性を感じないから」と回答した方は 27.2%と一番多く、令和 4 年度の 15.1%から増加した。

	選択項目（N=92）	回答数	回答数/N
1	相談をすることが恥ずかしいから	24	26.1%
2	相談する必要性を感じないから	25	27.2%
3	自分（家族）の力で治せると思うから	17	18.5%
4	依存症であると認めたくないから	17	18.5%
5	相談にいく時間がないから	8	8.7%
6	お金がかかるかもしれないから	14	15.2%
7	近所の人（周囲）に知られるかもしれないから	9	9.8%
8	通報されるかも、強制的にやめさせられるかもなど不安に思うから	4	4.3%
9	その他	16	17.4%
10	特に理由はない・わからない	15	16.3%

［9 その他］

【主な回答】

- 依存症になっていることに気づかない。
- 本人が自覚しないまま進めても進展しない。
- 相談先を信頼できない、効果が期待できない。