

メンタルヘルスに関する市民意識調査 概要版

令和5年12月
松 山 市

— もくじ —

I	調査概要	1
I-1	調査の目的	1
I-2	調査対象	1
I-3	調査方法	1
I-4	アンケート回収状況	1
I-5	概要版の見方	2
II	回答者の属性	3
II-1	性別	3
II-2	年代	3
II-3	職業	3
II-4	世帯構成 同居者	4
III	アンケート結果	4
III-1	1週間の就業時間	4
III-2	現在の暮らし向き	5
III-3	地域との交流	5
III-4	現在治療中の病気とその種類	6
III-5	生活習慣について	7
	(1) 規則的な食事	7
	(2) 適度な運動	7
	(3) 趣味や娯楽	8
	(4) 飲酒習慣	8
	(5) 飲酒量	9
	(6) 一日の睡眠時間	10
	(7) 目が覚めたときの疲労感	10
	(8) 睡眠で十分な休養がとれているか	11
	(9) 普段の外出の頻度	11
	(10) 現在の状況となつてどれくらい経つか	12
III-6	悩みやストレスについて	12
	(1) 日常生活での悩みやストレスの有無	12
	(2) 悩みやストレスの内容	14
	(3) 最も気になる悩みやストレスの内容	14
	(4) 悩みやストレスの相談	16
	(5) 悩みやストレスがあった時の対処法	18
	(6) 困ったときに助けてくれる人	20

III-7	こころの状態について	21
(1)	こころの状態	21
(2)	うつ病と思われるときの対処と理由	25
(3)	受診しやすくするにはどうすれば良いか	26
(4)	親しい人の自殺の経験	27
(5)	過去1年以内に死にたいと思ったことがあるか	27
(6)	SNSやインターネットを利用した相談	29
(7)	過去1年以内に自殺しようとしたか	30
III-8	自殺対策について	32
(1)	自殺対策として大切なこと	32
(2)	相談機関認知度	35
(3)	ゲートキーパーを知っているか	38
(4)	ゲートキーパーを何で知ったか	40
(5)	ゲートキーパー研修を受講したか	40
(6)	ゲートキーパー研修受講後に知識を活用する機会があったか	42
(7)	自殺対策強化月間を知っているか	44
(8)	自殺予防週間を知っているか	44
III-9	新型コロナウイルス感染症の影響について	45
(1)	新型コロナウイルス感染症以後の気持ち	45
(2)	新型コロナウイルス感染症で必要な支援や対策	48

I 調査概要

I-1 調査の目的

こころの健康や自殺対策に関する市民の皆様のお考えなどをお聞きし、その結果を自殺対策の基礎資料とし、今後の自殺対策推進施策の検討に役立てます。

I-2 調査対象

市内にお住まいの15歳以上の方から3,500名を無作為抽出

I-3 調査方法

郵送配付、郵送回収、インターネットでのオンライン回答

I-4 アンケート回収状況（有効回答数 1,557件 回収率 44.5%）

性別	発送数	回収数	回収率
男	1,750	681	38.9%
女	1,750	827	47.3%
答えたくない		9	-
無回答		40	-

年代別	発送数	回収数	回収率
20歳未満	500	183	36.6%
20～29歳	500	170	34.0%
30～39歳	500	181	36.2%
40～49歳	500	214	42.8%
50～59歳	500	227	45.4%
60～69歳	500	295	59.0%
70歳以上	500	275	55.0%
無回答		12	-

回答方法別	回収数	回収率（全体内訳）
郵送回答	1,018	65.4%
オンライン回答	539	34.6%

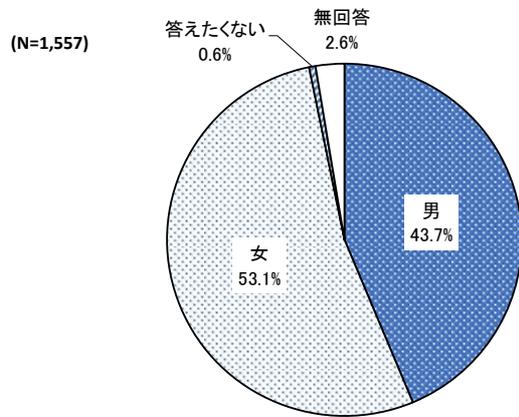
大地区別	発送数	回収数	回収率
湯築・桑原・道後	447	197	44.1%
石井・浮穴・久谷	533	220	41.3%
小野・久米	344	163	47.4%
東・拓南	235	99	42.1%
雄郡・新玉	300	144	48.0%
味酒・清水	322	126	39.1%
垣生・余土	227	107	47.1%
生石・味生	327	135	41.3%
三津浜	179	90	50.3%
中島	15	7	46.7%
潮見・久枝	233	94	40.3%
和気・堀江	171	66	38.6%
北条	167	69	41.3%
無回答		40	-

I-5 概要版の見方

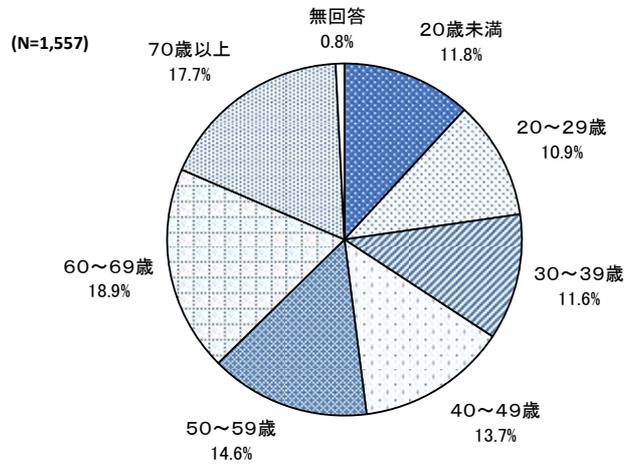
- 図表中の「N」（Number of samples の略）は、設問に対する回答者の総数を示しており、回答者の構成比（%）を算出するための基数である。なお、回答者の総数が 10 件未満の場合は、分析コメントを省略している。
- 回答結果の割合「%」は有効サンプル数に対して、それぞれの回答数の割合を小数点以下第 2 位で四捨五入している。そのため、単数回答（複数の選択肢から 1 つの選択肢を選ぶ方式）であっても合計値が 100.0%にならない場合がある。
- 複数回答（複数の選択肢から 2 つ以上の選択肢を選ぶ方式）の設問の場合、回答は選択肢ごとの有効回答数に対して、それぞれの割合を示している。そのため、合計が 100.0%を超える場合がある。
- 【こころの状態】には、K6 という尺度を用いている。「神経過敏に感じましたか」「絶望的だと感じましたか」「そわそわ、落ち着きがなくなりましたか」「気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか」「何をすることも骨折り（苦勞すること）だと感じましたか」「自分は価値のない人間だと感じましたか」の 6 つの質問について 5 段階（「まったくない」（0 点）、「少しだけ」（1 点）、「ときどき」（2 点）、「たいてい」（3 点）、「いつも」（4 点））で点数化する。合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があるとしている。

II 回答者の属性

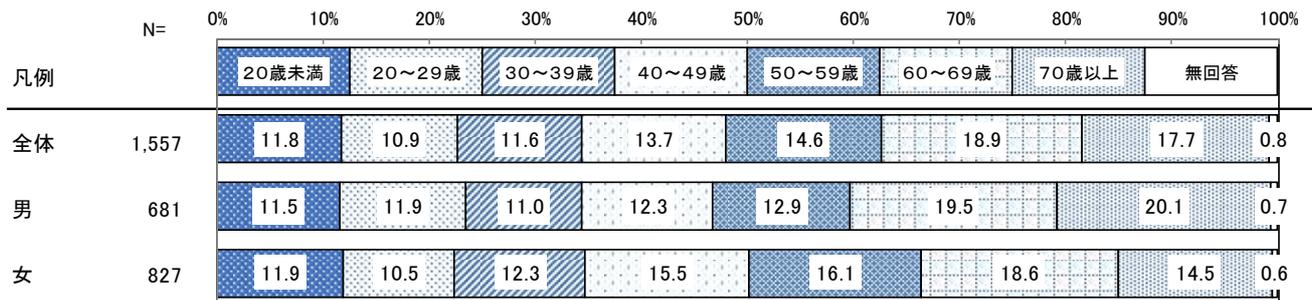
II-1 性別



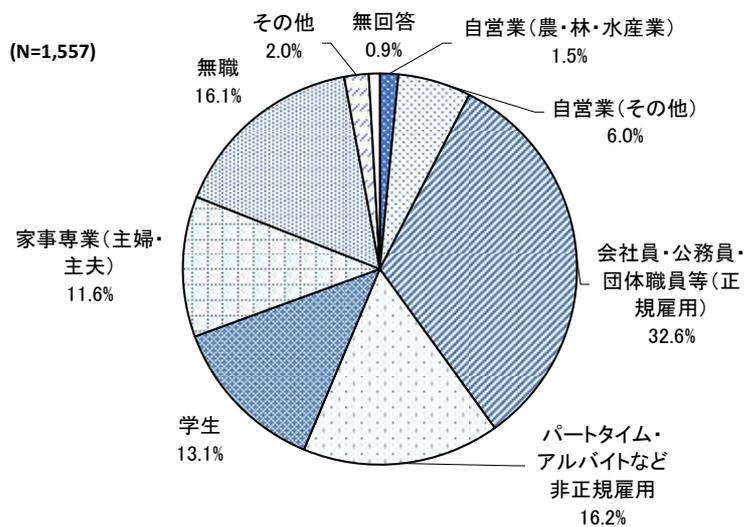
II-2 年代



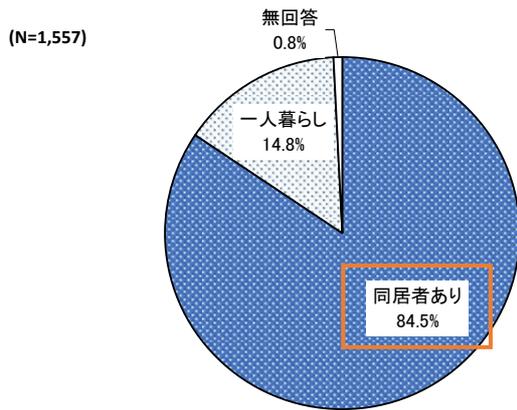
性別×年代



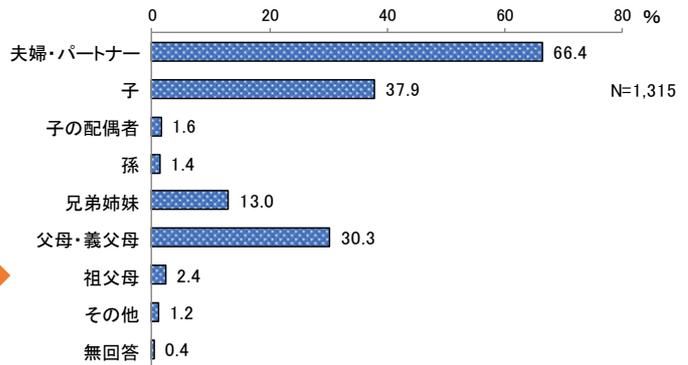
II-3 職業



II-4 世帯構成



同居者

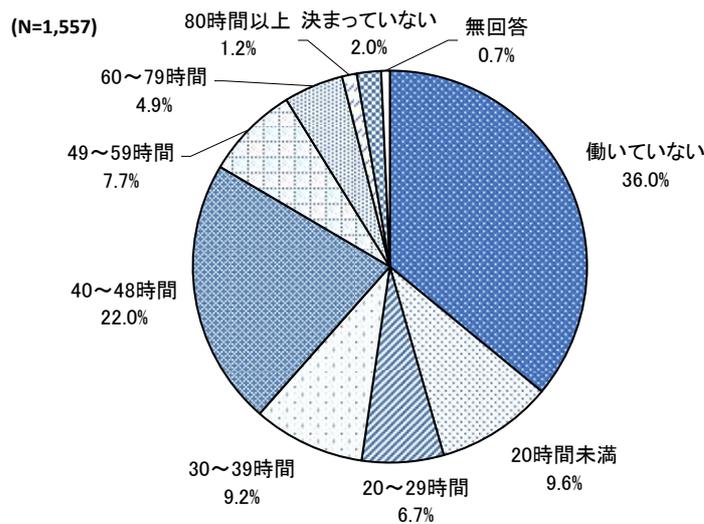


III アンケート結果

III-1 1週間の就業時間

問2 あなたの普段1週間の就業時間はどのくらいですか。普段残業や副業をしている場合は、それを含めた1週間の合計で、お答えください。(○は1つ)

1週間の就業時間は「働いていない」(36.0%)を除き、「40～48時間」が22.0%で最も高く、次いで「20時間未満」、「30～39時間」がともに約10%、「49～59時間」が7.7%となっている。

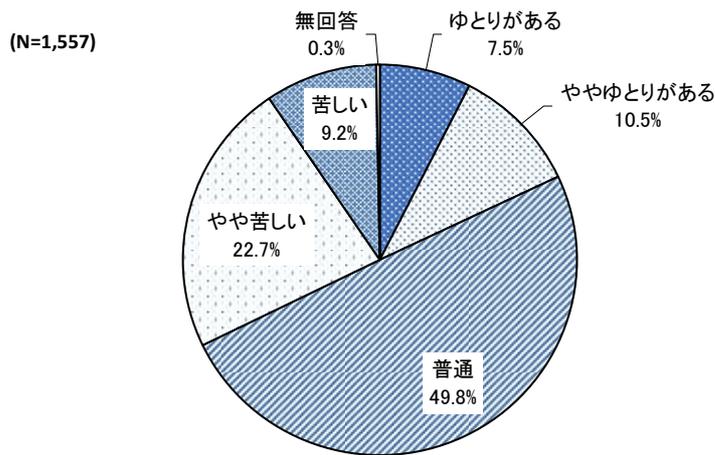


Ⅲ-2 現在の暮らし向き

問3 現在の暮らし向きについてどう感じていますか。もっとも近いと思われるものをお答えください。(○は1つ)

現在の暮らし向きは「普通」が49.8%で最も高く、次いで「やや苦しい」が22.7%、「ややゆとりがある」が10.5%となっている。

【ゆとりがある】（「ゆとりがある」と「ややゆとりがある」の合計）は18.0%、【苦しい】（「苦しい」と「やや苦しい」の合計）は31.9%と、暮らし向きが苦しいと感じる方が上回っている。

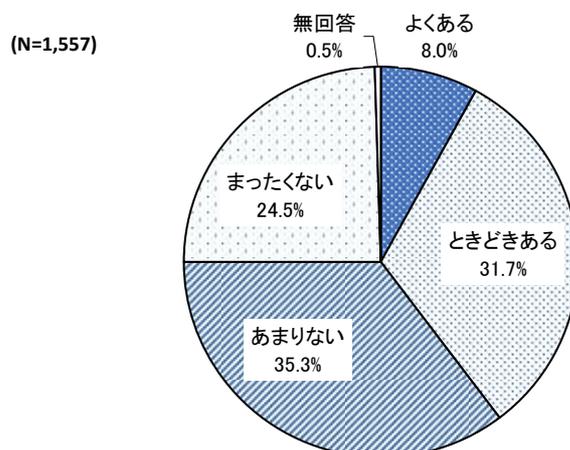


Ⅲ-3 地域との交流

問4 あなたは町内や地域の人と話をしたり、交流する機会がありますか。(○は1つ)

地域との交流は「あまりない」が35.3%で最も高く、次いで「ときどきある」が31.7%、「まったくない」が24.5%となっている。

【ある】（「よくある」と「ときどきある」の合計）は39.7%、【ない】（「あまりない」と「まったくない」の合計）は59.8%と、地域との交流がないと回答した方が上回っている。



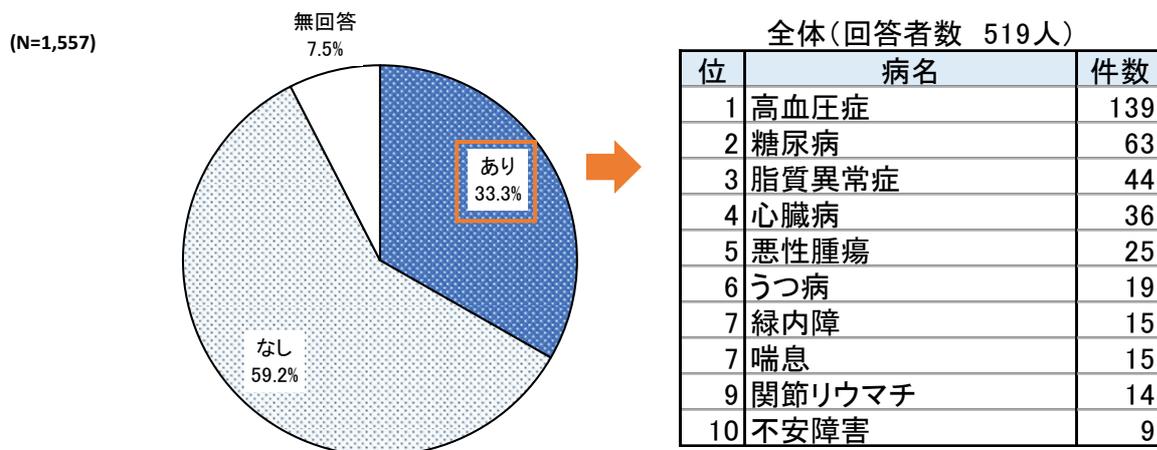
Ⅲ-4 現在治療中の病気とその種類

問5 現在治療中の病気はありますか。(○は1つ)

現在治療中の病気が「あり」と回答した方は33.3%、「なし」と回答した方は59.2%となっている。

現在治療中の病気があると回答した方のうち、最も多い病名は「高血圧症」(139件)であり、次いで「糖尿病」(63件)、「脂質異常症」(44件)、「心臓病」(36件)となっている。

性別でみると、男性、女性ともに「高血圧症」が最も多く、次いで男性では「糖尿病」(53件)、女性では「脂質異常症」(25件)となっている。



男性(回答者数 254人)

位	病名	件数
1	高血圧症	81
2	糖尿病	53
3	心臓病	24
4	脂質異常症	18
5	悪性腫瘍	10
6	脳梗塞	7
6	緑内障	7
6	喘息	7
9	不整脈	5
9	うつ病	5

女性(回答者数 253人)

位	病名	件数
1	高血圧症	56
2	脂質異常症	25
3	悪性腫瘍	14
4	うつ病	13
5	心臓病	10
5	糖尿病	10
5	関節リウマチ	10
8	緑内障	8
8	喘息	8
10	潰瘍性大腸炎	6
10	不眠症	6
10	甲状腺機能亢進症	6
10	骨粗しょう症	6

病名は上位10位まで掲載しています。

なお、病名は複数回答可のため、それぞれの回答者数と件数の合計は一致しません。

Ⅲ-5 生活習慣について

問6 あなたの日常生活についてうかがいます。(それぞれに○は1つ)

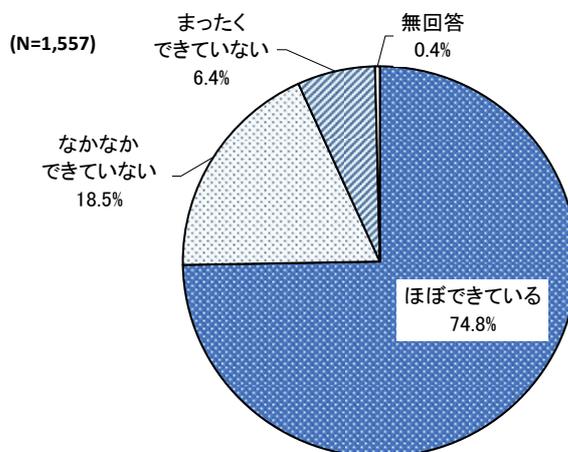
(1) 食事、運動、趣味について、お答えください。

(1) 規則的な食事

1. 食事は一日3回、ほぼ規則的にとれていますか

規則的な食事は「ほぼできている」が74.8%で最も高く、次いで「なかなかできていない」が18.5%、「まったくできていない」が6.4%となっている。

【できていない】（「なかなかできていない」と「まったくできていない」の合計、以下同様）は24.9%と「ほぼできている」を下回り、70%以上の方が規則的な食事ができていると回答している。

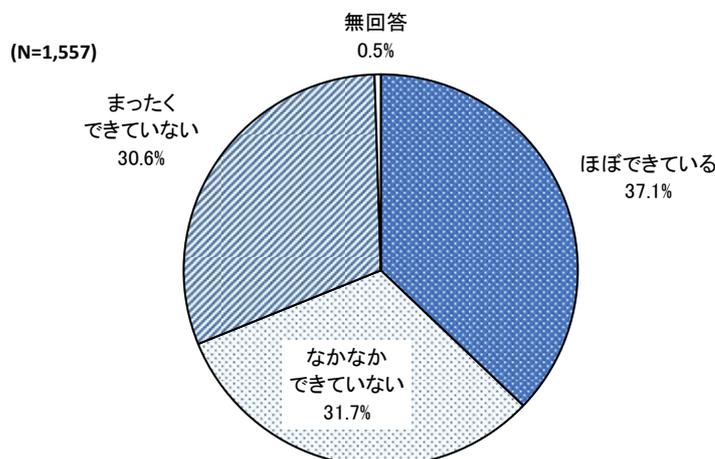


(2) 適度な運動

2. 一日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか

適度な運動は「ほぼできている」が37.1%で最も高く、次いで「なかなかできていない」が31.7%、「まったくできていない」が30.6%となっている。

【できていない】の割合は62.3%と、「ほぼできている」を上回る結果となっている。

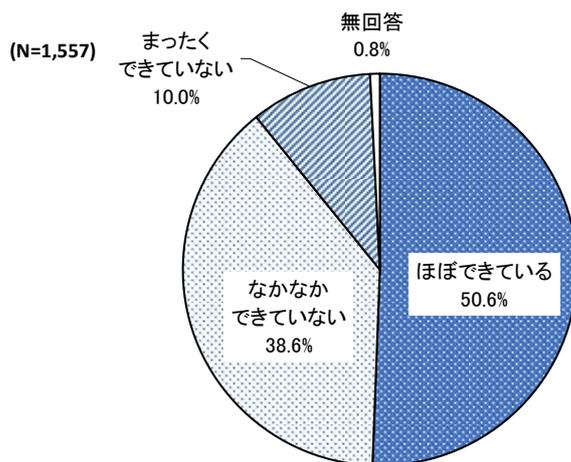


(3) 趣味や娯楽

3. 趣味・娯楽を楽しんでいますか

趣味や娯楽は「ほぼできている」が50.6%と最も高く、次いで「なかなかできていない」が38.6%、「まったくできていない」が10.0%となっている。

【できていない】の割合は48.6%と、「ほぼできている」と同程度となっている。



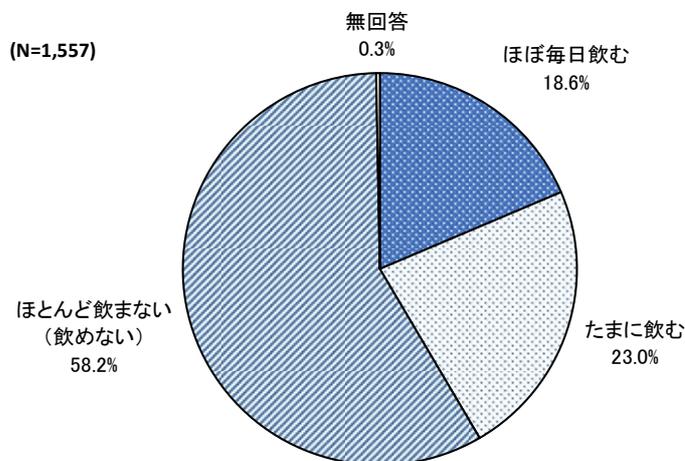
(4) 飲酒習慣

問6 あなたの日常生活についてうかがいます。(それぞれに○は1つ)

(2) お酒(日本酒・ビール・洋酒等)を飲む頻度をお答えください。

飲酒習慣は「ほとんど飲まない(飲めない)」が58.2%と最も高く、次いで「たまに飲む」が23.0%、「ほぼ毎日飲む」が18.6%となっている。

【飲酒習慣がある】(「ほぼ毎日飲む」と「たまに飲む」の合計)は41.6%となっている。



(5) 飲酒量

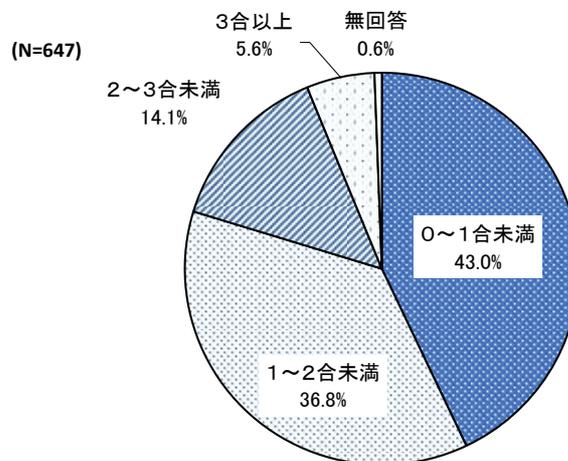
問6 あなたの日常生活についてうかがいます。(それぞれに○は1つ)

(3) 飲酒日の一日量はどのくらいですか。日本酒に換算してお答えください。

<日本酒換算表> *下記が日本酒1合と同じになります。

種類	ビール	焼酎	ワイン	ウイスキー	チューハイ	
%	5%	25%	14%	43%	5%	7%
量	500ml	110ml	180ml	60ml	520ml	350ml
	中ビン1本	0.6合	1/4本	ダブル1本	1.5缶	1缶

飲酒習慣があると回答した方の飲酒量は「0～1合未満」が43.0%で最も高く、次いで「1～2合未満」が36.8%、「2～3合未満」が14.1%となっている。



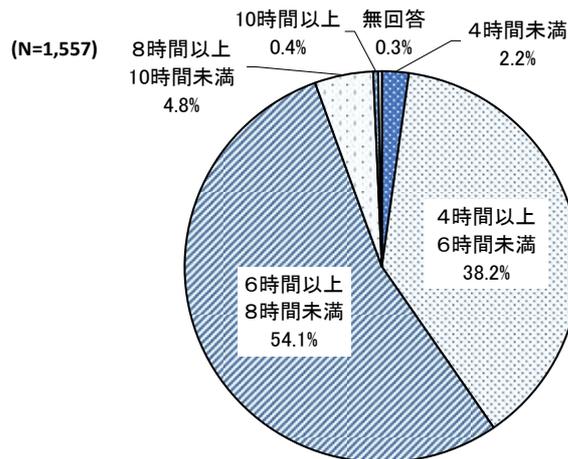
(6) 一日の睡眠時間

問6 あなたの日常生活についてうかがいます。(それぞれに○は1つ)

(4) 一日の睡眠時間は何時間ですか。

一日の睡眠時間は「6時間以上8時間未満」が54.1%で最も高く、次いで「4時間以上6時間未満」が38.2%、「8時間以上10時間未満」が4.8%となっている。

【6時間未満】（「4時間未満」と「4時間以上6時間未満」の合計）は40.4%となっている。



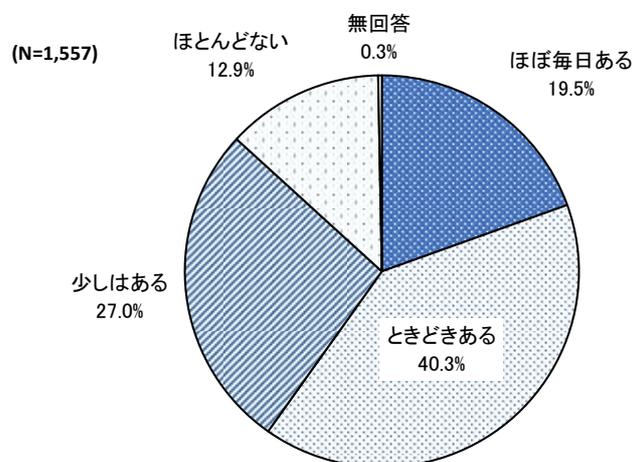
(7) 目が覚めたときの疲労感

問6 あなたの日常生活についてうかがいます。(それぞれに○は1つ)

(5) 朝、目が覚めたとき疲れを感じるか、気分のすぐれないことがありますか。

目が覚めたときの疲労感は「ときどきある」が40.3%で最も高く、次いで「少しはある」が27.0%、「ほぼ毎日ある」が19.5%となっている。

【疲労感がある】（「ほぼ毎日ある」と「ときどきある」、「少しはある」の合計）は86.8%と、多くの方が疲労感を感じている結果となった。



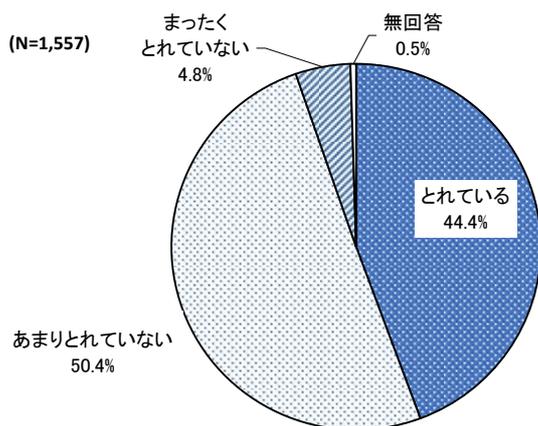
(8) 睡眠で十分な休養がとれているか

問6 あなたの日常生活についてうかがいます。(それぞれに○は1つ)

(6) 睡眠で十分な休養がとれていますか。

睡眠による休養感は「あまりとれていない」が50.4%で最も高く、次いで「とれている」が44.4%、「まったくとれていない」が4.8%となっている。

【とれていない】(「あまりとれていない」と「まったくとれていない」の合計)は55.2%と、休養感を得られていないと回答した方が上回る結果となっている。

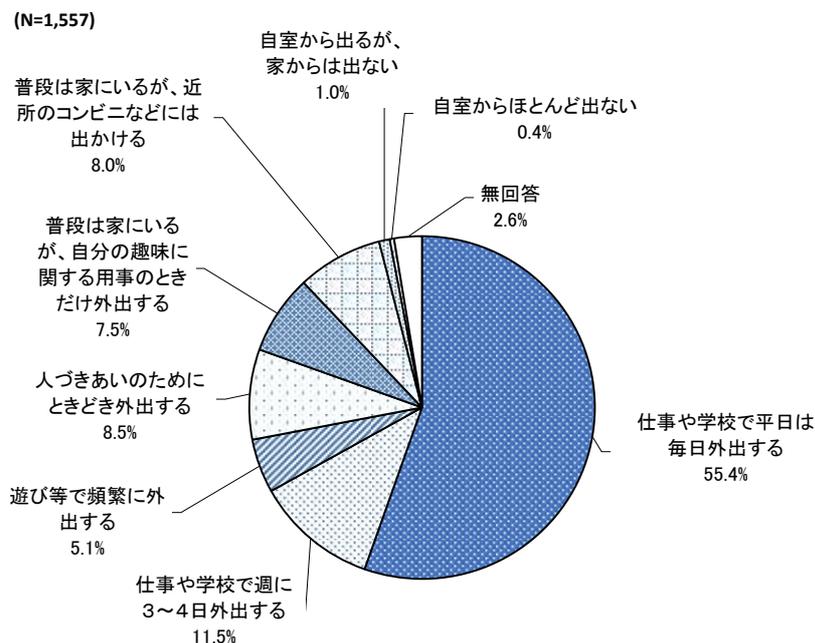


(9) 普段の外出の頻度

問6 あなたの日常生活についてうかがいます。(それぞれに○は1つ)

(7) 普段どのくらい外出しますか。現在のことについてお答えください。

普段の外出の頻度は「仕事や学校で平日は毎日外出する」が55.4%で最も高く、次いで「仕事や学校で週に3~4日外出する」が11.5%、「人づきあいのためにときどき外出する」が8.5%となっている。

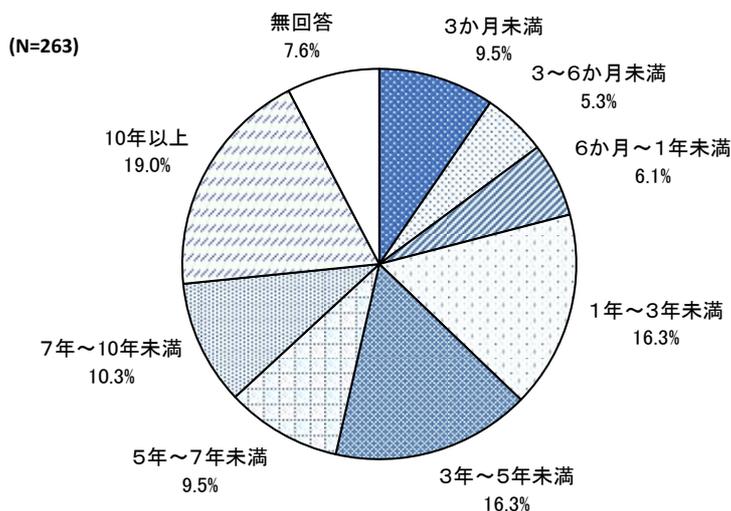


(10) 現在の状況となってどれくらい経つか

問6 あなたの日常生活についてうかがいます。(それぞれに○は1つ)

(8) あなたの外出状況が現在の状態となって、どれくらい経ちますか。

現在の外出状況は「10年以上」が19.0%で最も高く、次いで「1年～3年未満」と「3年～5年未満」がともに16.3%、「7年～10年未満」が10.3%となっている。



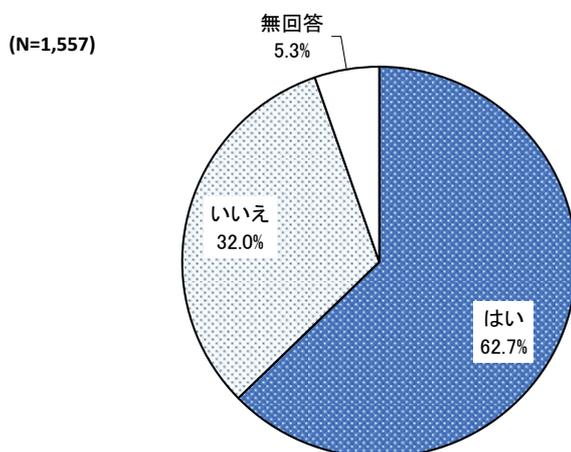
III-6 悩みやストレスについて

(1) 日常生活での悩みやストレスの有無

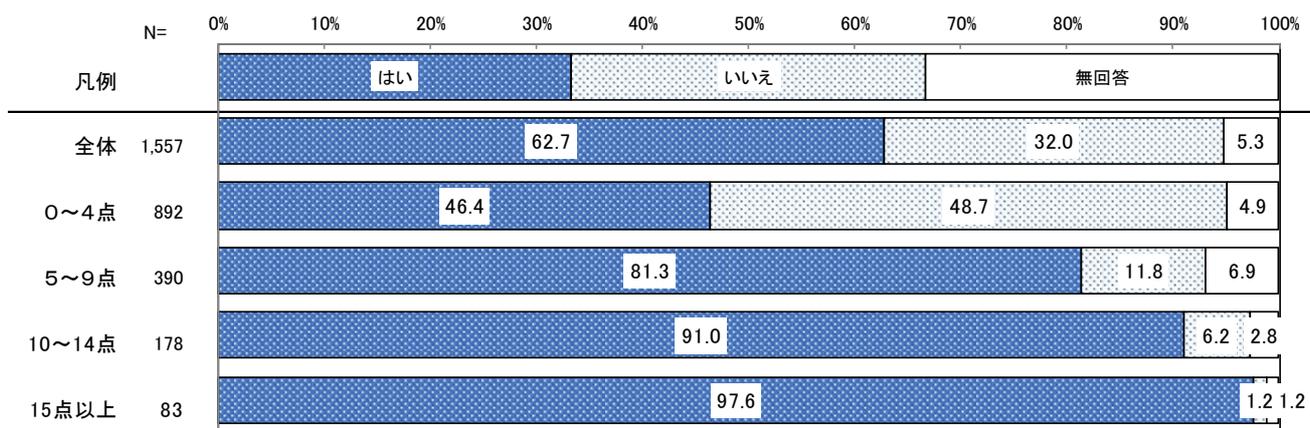
問7 (1) 日常生活での悩みやストレスはありますか。(○は1つ)

悩みやストレスがあると回答した方は62.7%、ないと回答した方は32.0%となっている。

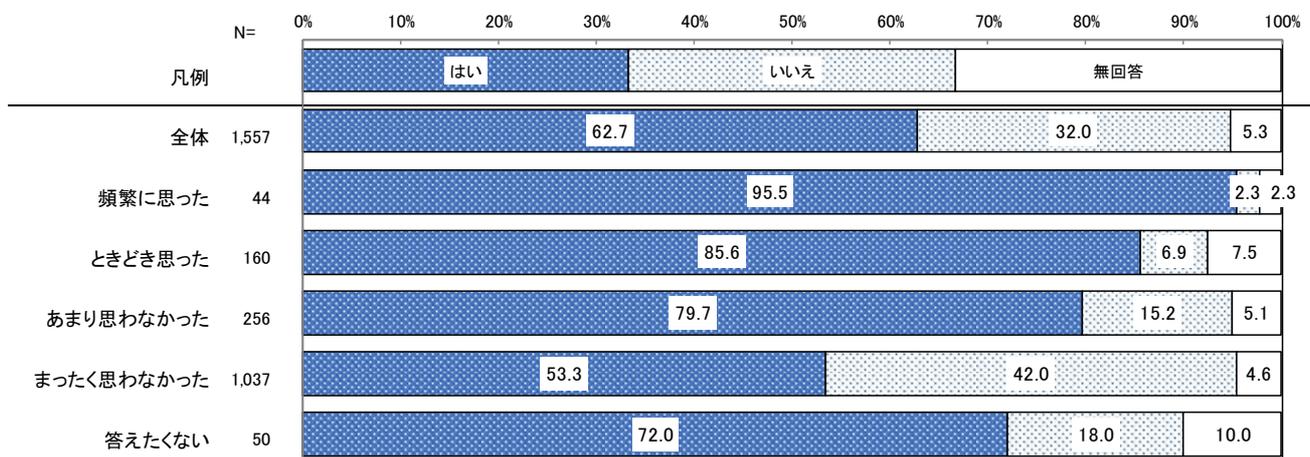
こころの状態別でみると、点数が高い属性ほど悩みやストレスを感じており、10点以上では90%以上が「はい」と回答している。また、死にたいという気持ち別でみると、死にたいと思った頻度が高い方ほど悩みやストレスを感じており、[頻繁に思った]と回答した方では95.5%の方が悩みやストレスを感じている。一方で「まったく思わなかった」と回答した方でも、53.3%が悩みやストレスを感じている結果となった。



こころの状態別



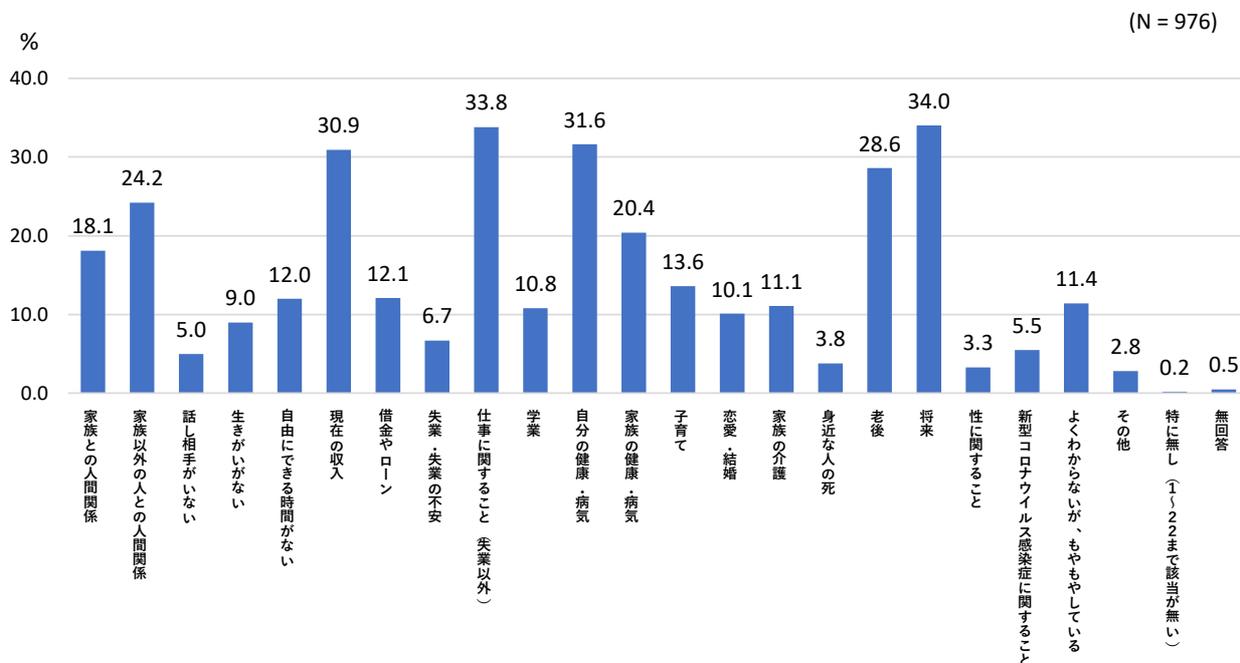
死にたいという気持ち別



(2) 悩みやストレスの内容

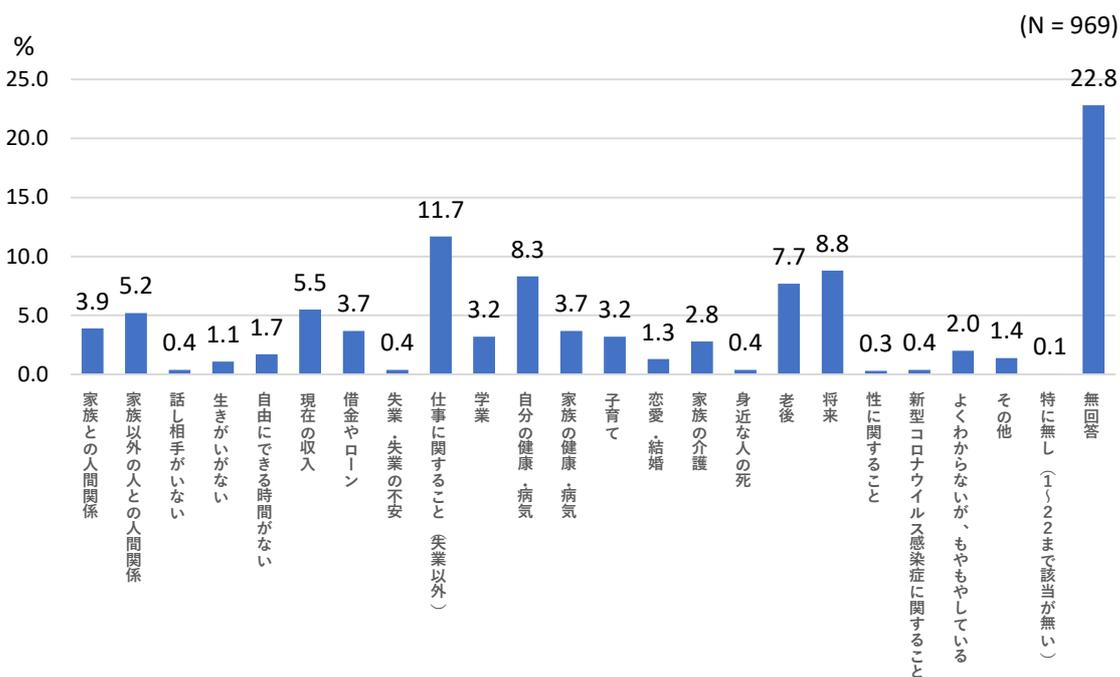
問7 (2) あなたの悩みやストレスとはどのような内容ですか。(〇はいくつでも可)

悩みやストレスの内容は「将来」が34.0%で最も高く、次いで「仕事に関すること(失業以外)」が33.8%、「自分の健康・病気」が31.6%、「現在の収入」が30.9%となっている。



(3) 最も気になる悩みやストレスの内容

最も気になる悩みやストレスは「仕事に関すること(失業以外)」が11.7%で最も高く、次いで「将来」が8.8%、「自分の健康・病気」が8.3%、「老後」が7.7%となっている。

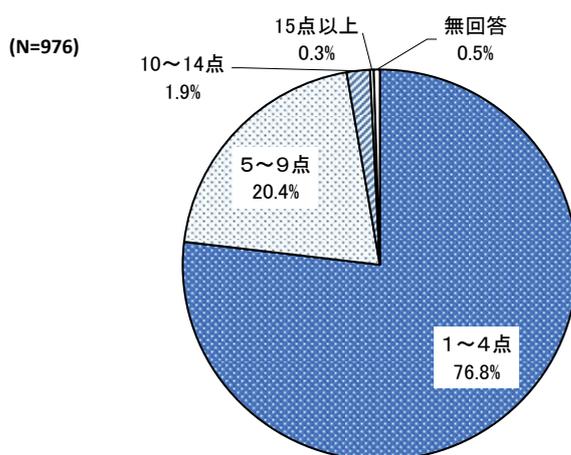


悩みやストレスの点数

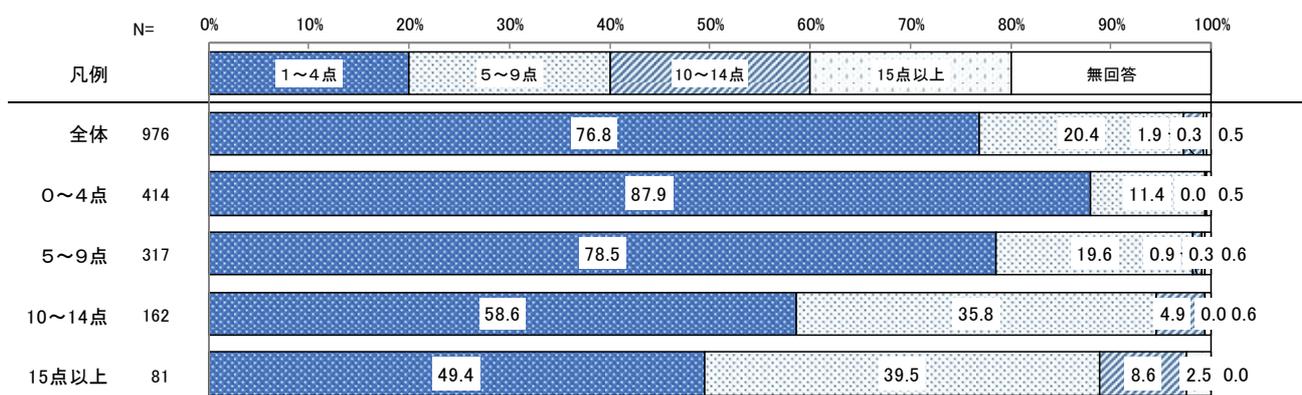
複数項目に関する選択件数を「悩みやストレスの数」として点数化した。

悩みやストレスの点数は「1～4点」が76.8%で最も高く、次いで「5～9点」が20.4%、「10～14点」が1.9%となっている。

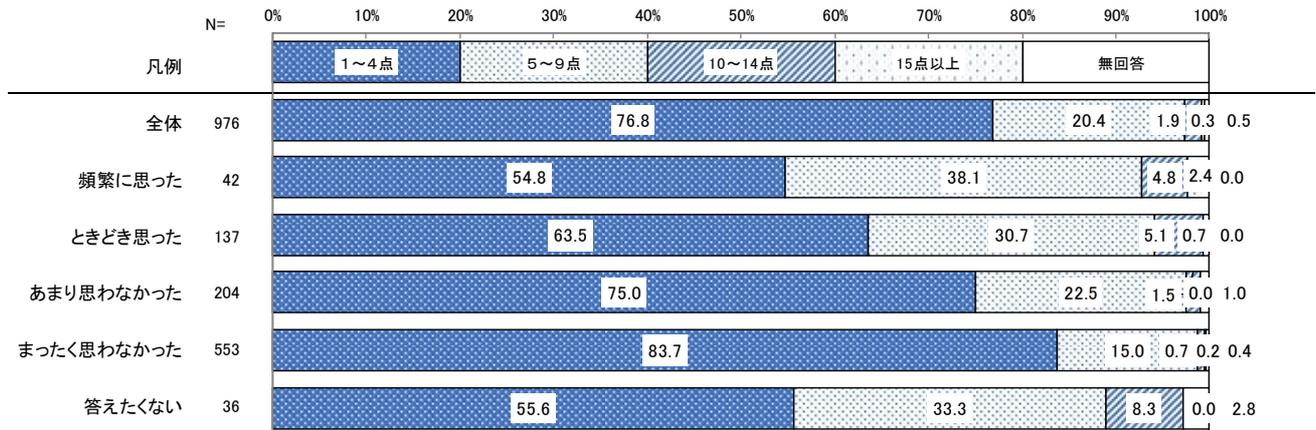
こころの状態別でみると、点数が高い属性ほど悩みやストレスの点数が高くなっている。また、死にたいという気持ち別でみると、死にたいと思った頻度が高い方ほど悩みやストレスの点数が高くなっている。



こころの状態別



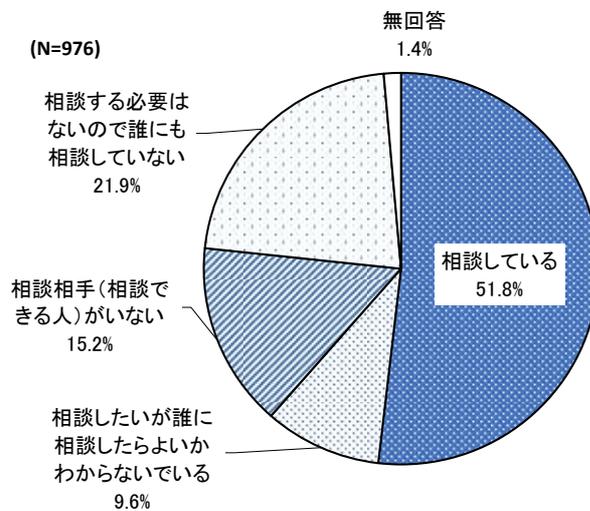
死にたいという気持ち別



(4) 悩みやストレスの相談

問7 (4) 悩みやストレスを日ごろ誰かに相談していますか。(○は1つ)

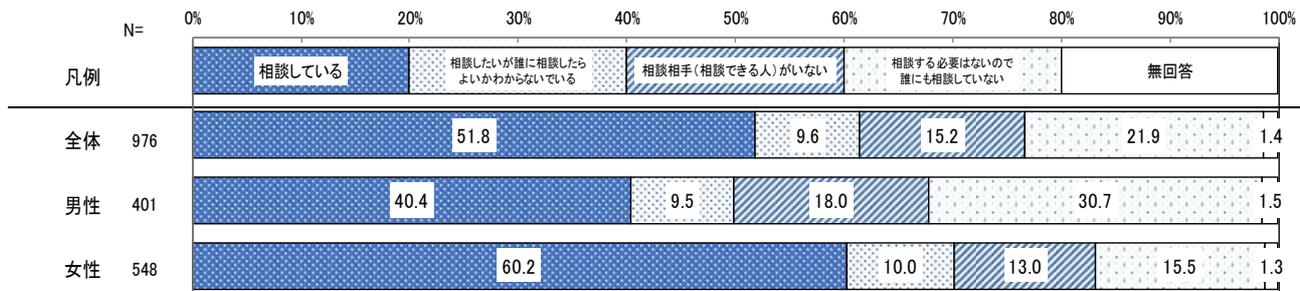
悩みやストレスの相談は「相談している」が51.8%で最も高く、次いで「相談する必要はないので誰にも相談していない」が21.9%、「相談相手(相談できる人)がいない」が15.2%となっている。



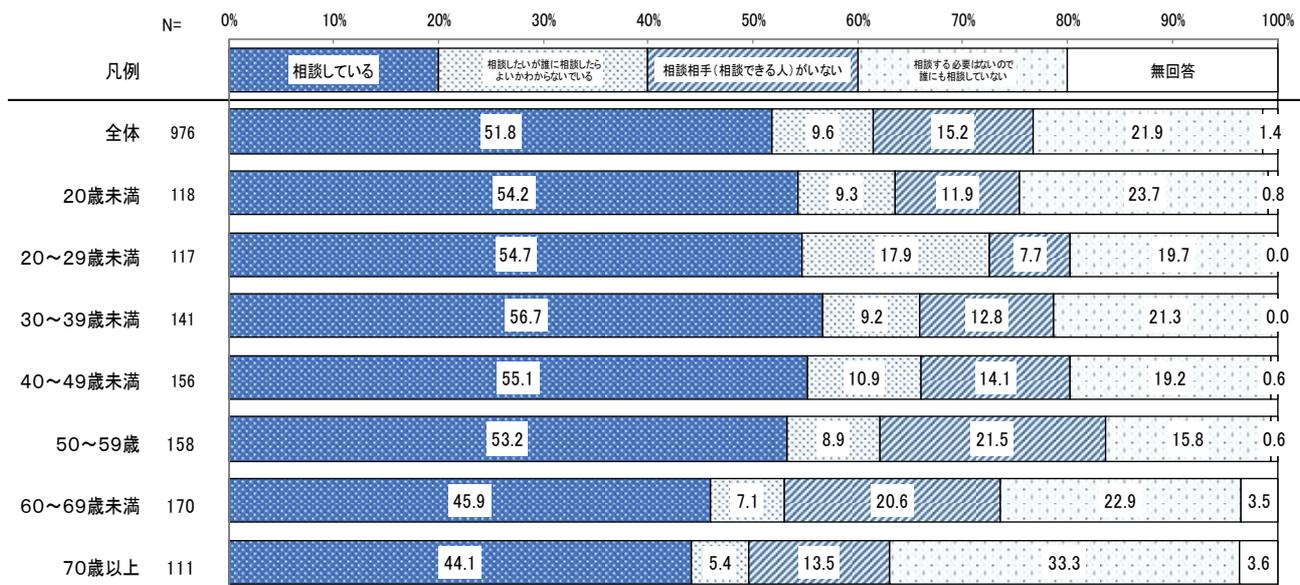
性別でみると、「相談している」の割合は、女性が男性と比べて約 20%上回っている。

年代別でみると、[70 歳以上]で「相談する必要はないので誰にも相談していない」が 33.3%と高くなっている。

性別



年代別



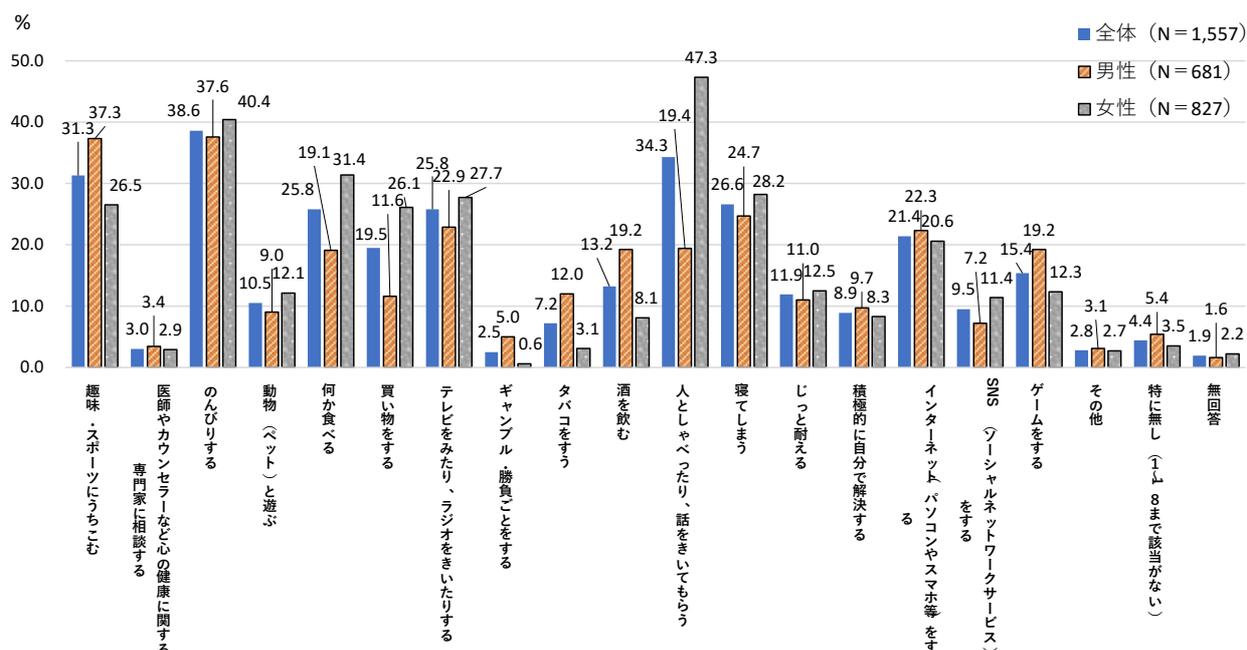
(5) 悩みやストレスがあった時の対処法

問7 (5) あなたは、悩みやストレスなどがあったとき、どうしていますか。

(○はいくつでも可)

悩みやストレスの対処法は全体で「のんびりする」が38.6%で最も高く、次いで「人としゃべったり、話をきいてもらう」が34.3%、「趣味・スポーツにうちこむ」が31.3%となっている。

性別でみると、男性では「のんびりする」が37.6%、女性では「人としゃべったり、話をきいてもらう」が47.3%で最も高くなっている。

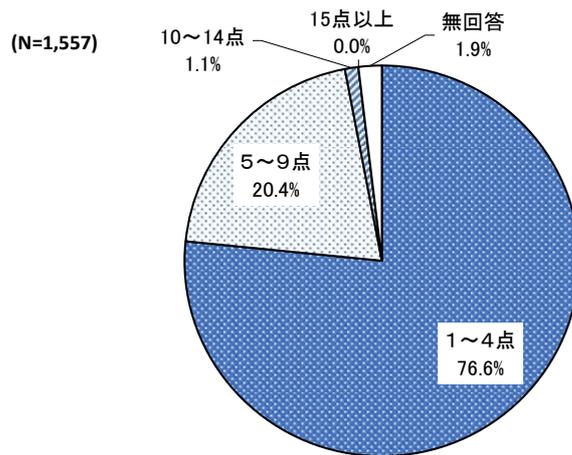


悩みやストレスがあったときの対処法の点数

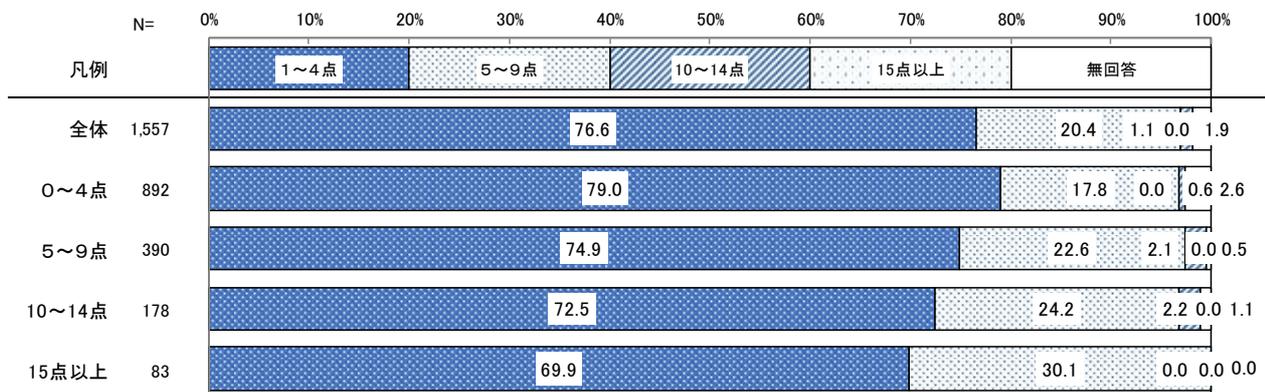
複数項目に関する選択件数を「悩みやストレスがあったときの対処法の数」として点数化した。

悩みやストレスの点数は「1~4点」が76.6%で最も高く、次いで「5~9点」が20.4%、「10~14点」が1.1%となっている。

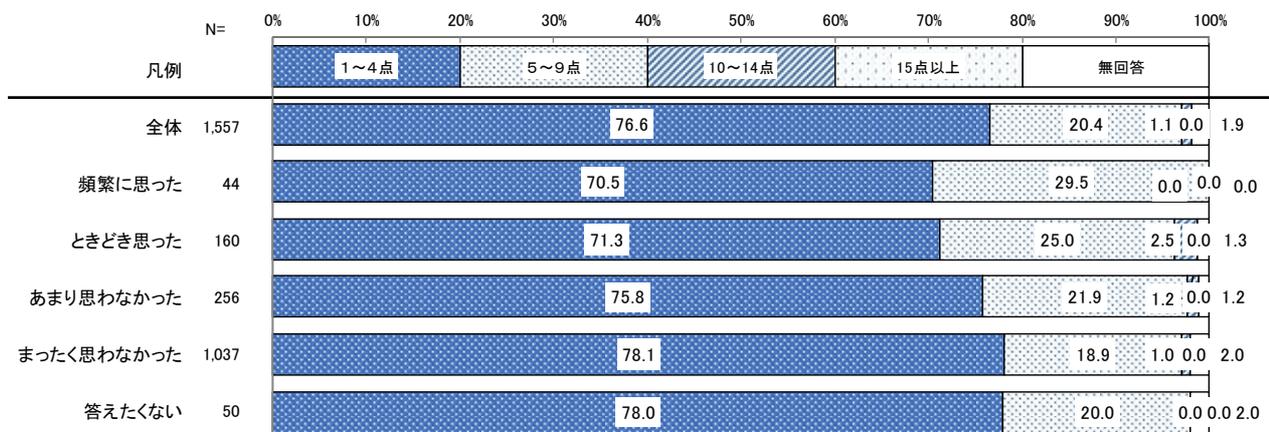
こころの状態別でみると、点数が高い属性の方ほど悩みやストレスがあったときの対処法の点数が高くなっている。また、死にたいという気持ち別でみると、死にたいと思った頻度が高い方ほど悩みやストレスがあったときの対処法の点数が高くなっている。



こころの状態別



死にたいという気持ち別

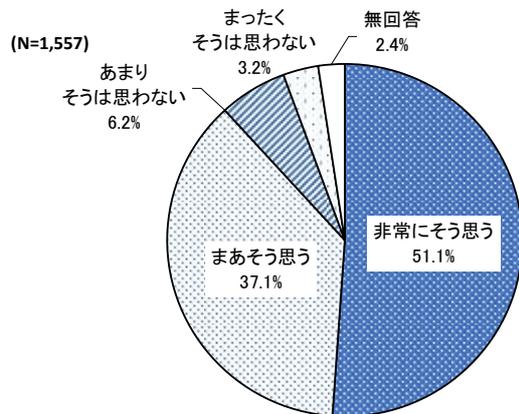


(6) 困ったときに助けてくれる人

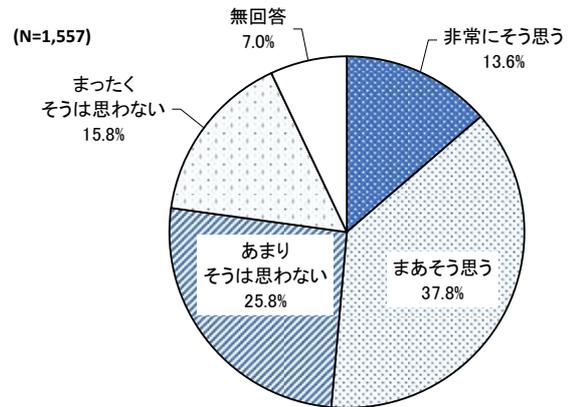
問7 (6) あなたのまわりの方々は、「あなたに何か困ったことがあって、自分の力ではどうしようもないとき、助けてくれる」と思いますか。(それぞれに○は1つ)

困ったときに助けてくれる人について、【**そう思う**】(「非常にそう思う」と「まあそう思う」の合計)の割合は「家族」が88.2%で最も高く、次いで「友人・知人」が62.3%、「親戚」が51.4%、「学校・職場関係の人」が37.3%、「近所の人」が17.1%となっている。

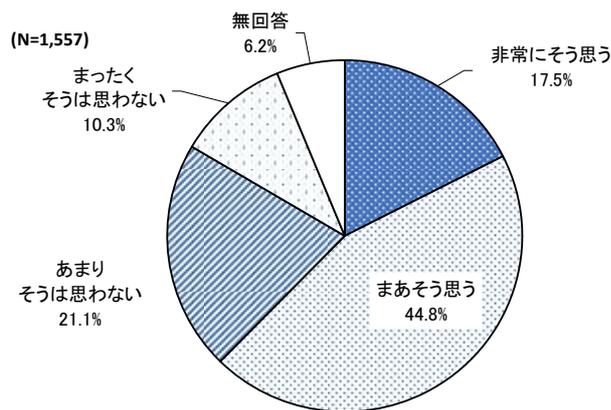
1. 家族



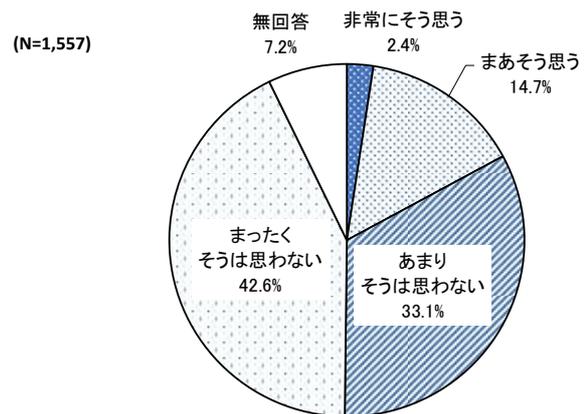
2. 親戚



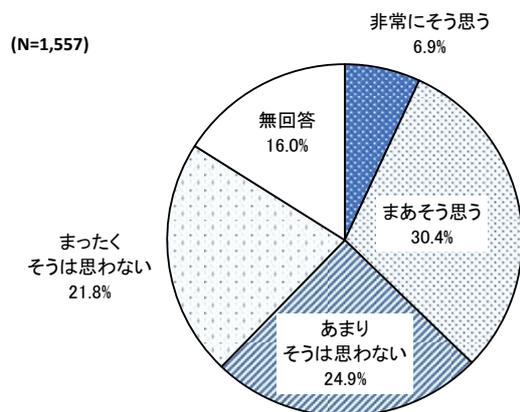
3. 友人・知人



4. 近所の人



5. 学校・職場関係の人



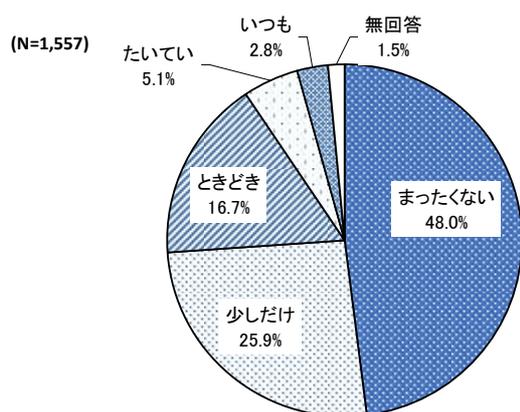
Ⅲ-7 こころの状態について

(1) こころの状態

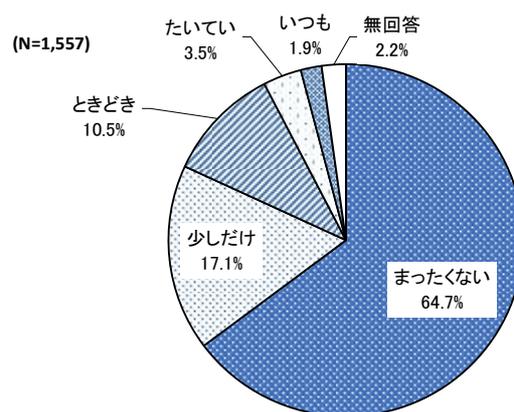
問8 過去30日間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。(それぞれに○は1つ)

こころの状態について、すべての項目で「まったくない」が最も高くなっている。一方で【ある】（「少しだけ」と「ときどき」、「たいてい」、「いつも」の合計）の割合は、「何をするのも骨折り（苦勞すること）と感じた」が57.2%で最も高く、次いで「気分が沈んで、何が起ころっても気が晴れないように感じた」が55.5%、「神経過敏に感じた」が50.5%となっている。

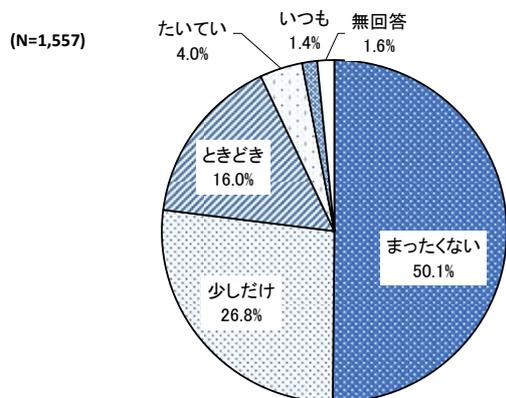
1. 神経過敏に感じたか



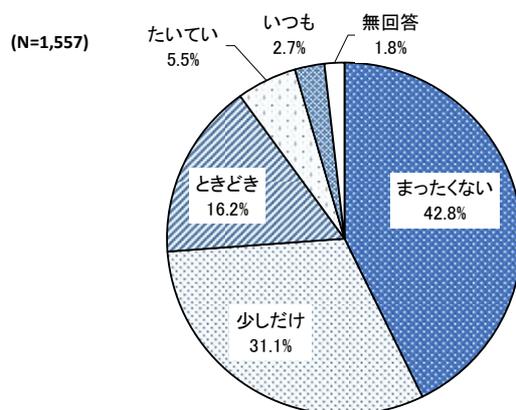
2. 絶望的だと感じたか



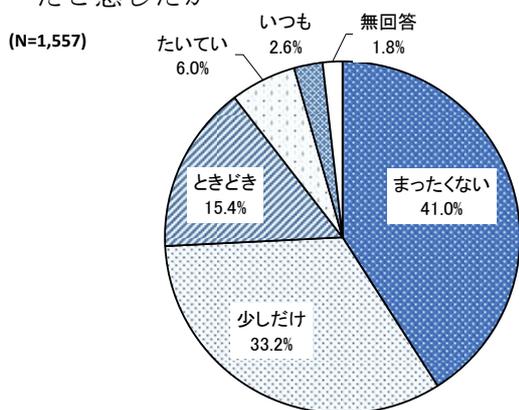
3. そわそわ、落ち着きがなく感じたか



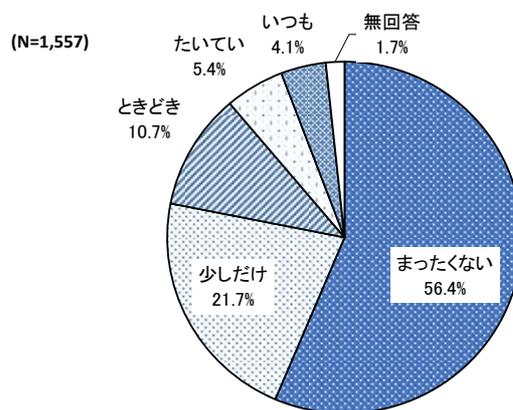
4. 気分が沈んで、何が起ころっても
気が晴れないように感じたか



5. 何をするのも骨折り（苦労すること）
だと感じたか



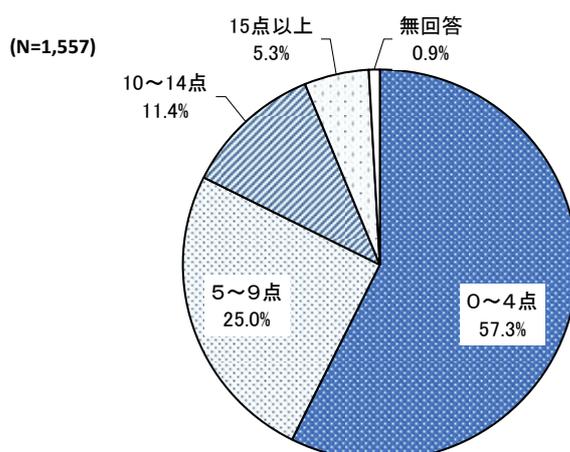
6. 自分は価値の無い人間だと感じたか



こころの状態

「まったくない」=0点、「少しだけ」=1点、「ときどき」=2点、「たいてい」=3点、「いつも」=4点として合計を算出した。合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があるとしている。

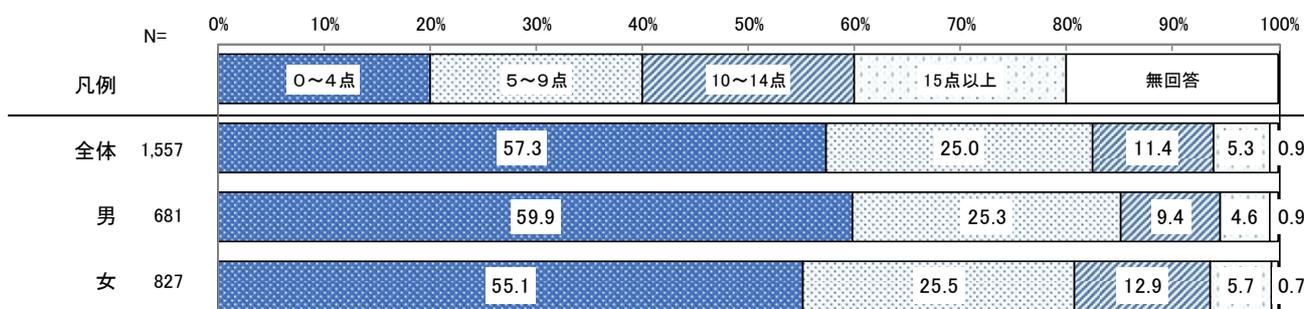
「0～4点」が57.3%で最も高く、次いで「5～9点」が25.0%、「10～14点」が11.4%、「15点以上」が5.3%となっている。また、10点以上は16.7%となっている。



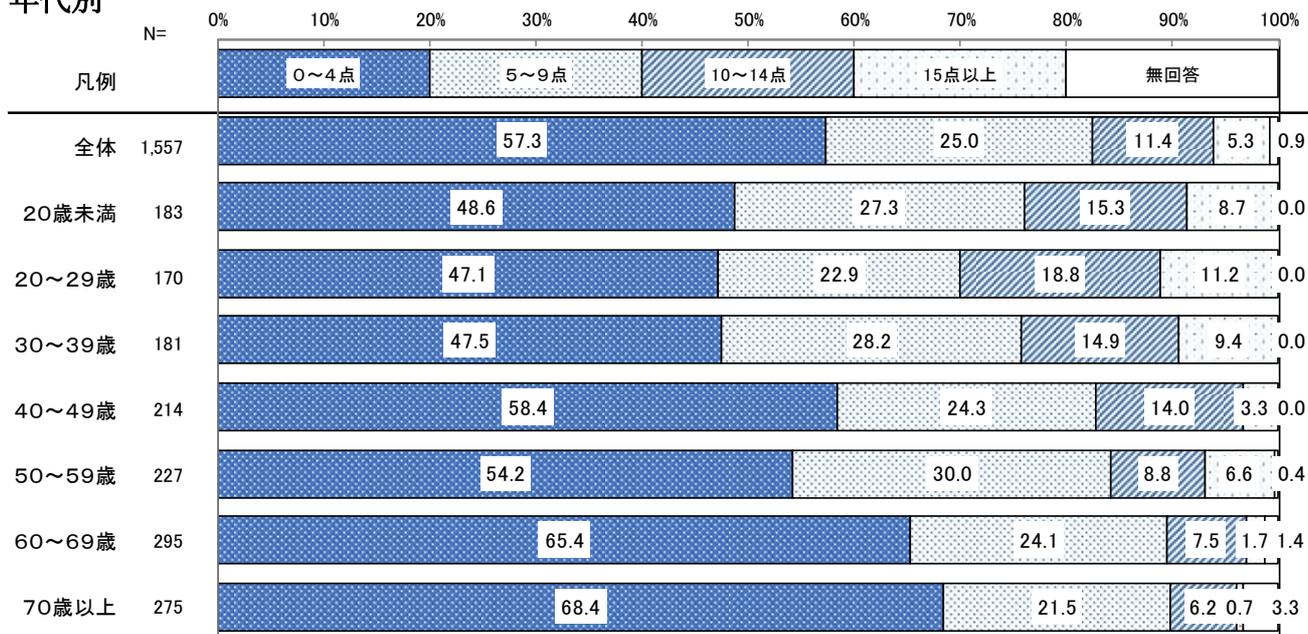
性別でみると、10点以上の割合は男性が14.0%、女性が18.6%と女性が約4ポイント上回る結果となっている。

年代別でみると、10点以上の割合は[20～29歳]が30.0%と最も高くなっている。

性別

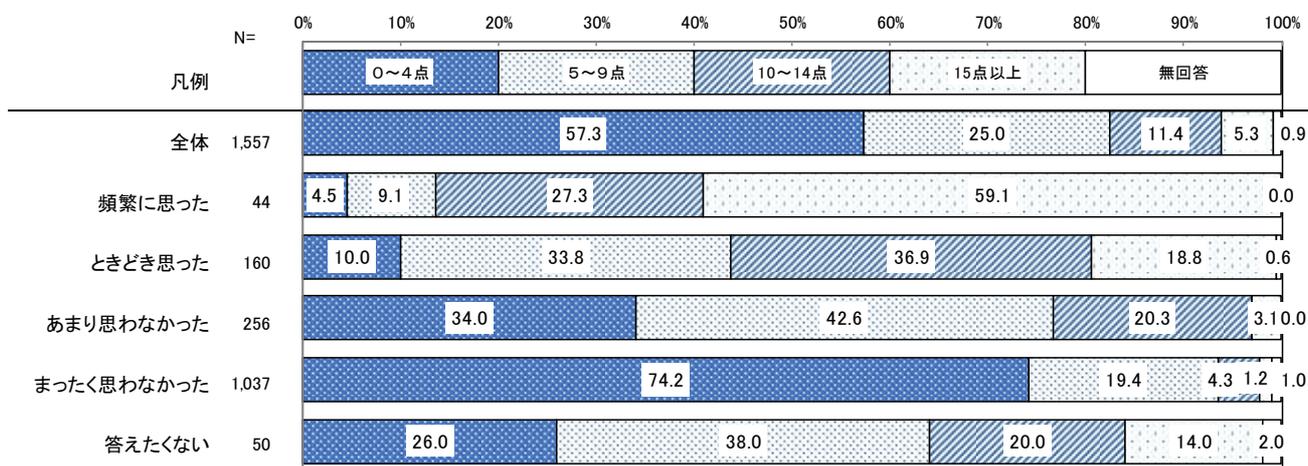


年代別



死にたいという気持ち別でみると、死にたいと思った頻度が高い方ほど10点以上の割合が高くなっており、[頻繁に思った]では86.4%、[ときどき思った]では55.7%となっている。

死にたいという気持ち別



(2) うつ病と思われるときの対処と理由

問9 (1) あなたは、もしも「うつ病のサイン」が2週間以上続いたときに、医療機関を受診しますか。(○は1つ)

以下にあげた症状を「うつ病のサイン」といいます。

○自分で感じる症状

気分が沈む、悲しい、イライラする、集中力がない、好きなこともやりたくない、決断ができない
大事なことを先送りする、物事を悪いほうへ考える、自分を責める、死にたくなる

○周りから見てわかる症状

表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない

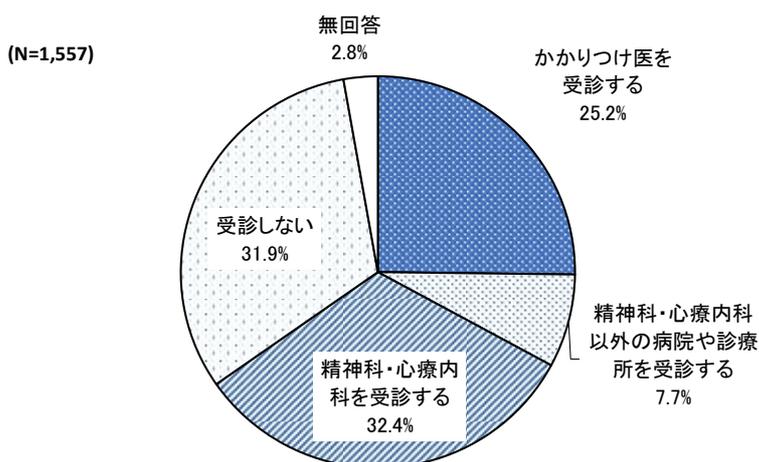
○身体に出る症状

眠れない、食欲がない、便秘がち、身体がだるい、疲れやすい、頭痛、動悸、胃の不快感、めまい

このような症状が2週間以上続く場合、うつ病の可能性があります。

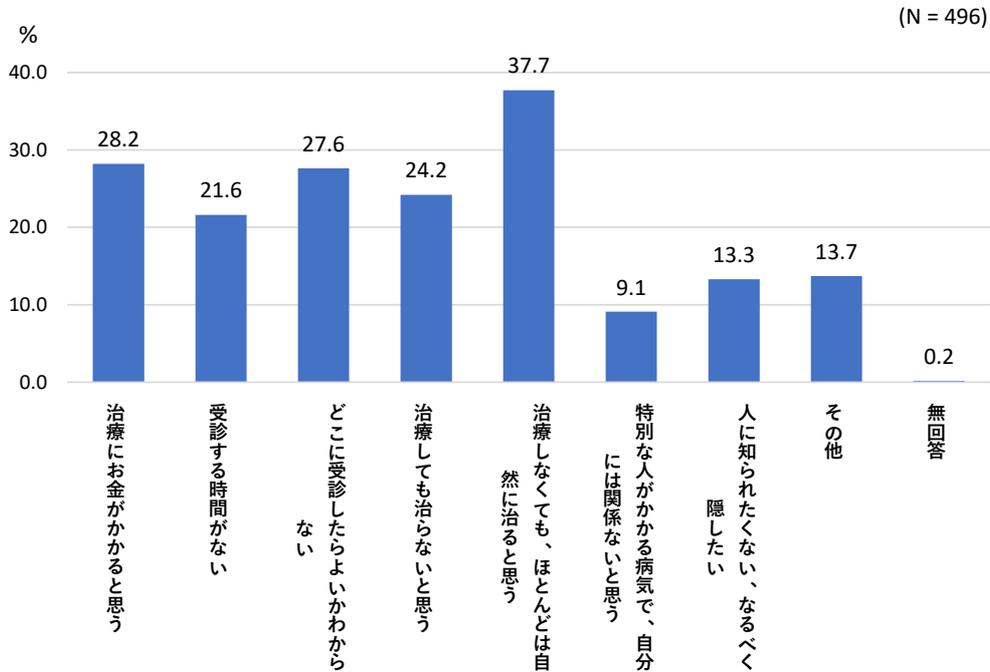
うつ病と思われるときの対処法は「精神科・心療内科を受診する」が32.4%で最も高く、次いで「受診しない」が31.9%、「かかりつけ医を受診する」が25.2%となっている。

【医療機関を受診する】（「かかりつけ医を受診する」と「精神科・心療内科以外の病院や診療所を受診する」、「精神科・心療内科を受診する」の合計）は65.3%と半数以上の方が医療機関を受診する結果となっている。



問9 (2) その理由をお答えください。(○はいくつでも)

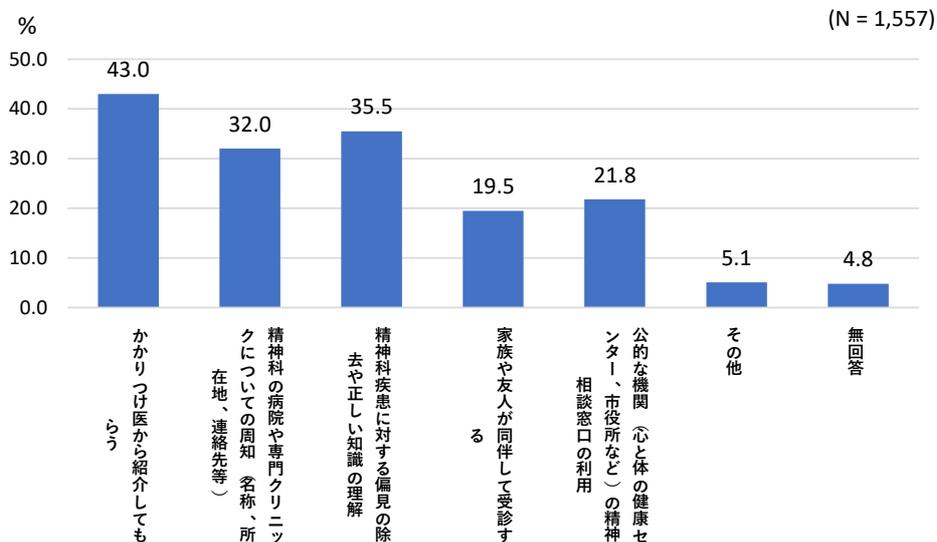
医療機関を受診しない理由は「治療しなくても、ほとんどは自然に治ると思う」が37.7%で最も高く、次いで「治療にお金がかかると思う」が28.2%、「どこに受診したらよいかわからない」が27.6%となっている。



(3) 受診しやすくするにはどうすれば良いか

問10 もっと精神科・心療内科の受診をしやすくするには、どのようにしたらよいと思いますか。(○はいくつでも可)

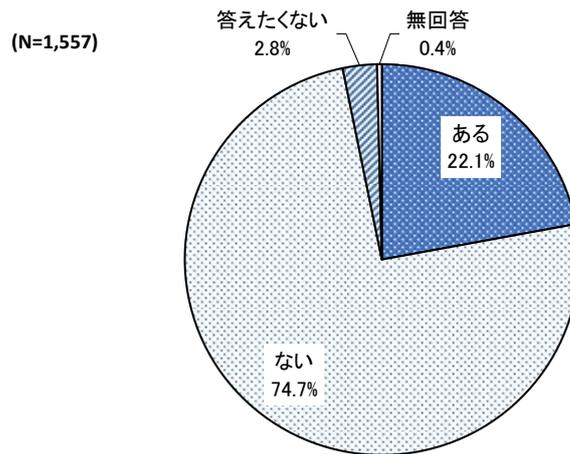
受診しやすくするためには「かかりつけ医から紹介してもらおう」が43.0%で最も高く、次いで「精神科疾患に対する偏見の除去や正しい知識の理解」が35.5%、「精神科の病院や専門クリニックについての周知(名称、所在地、連絡先等)」が32.0%となっている。



(4) 親しい人の自殺の経験

問1 1 これまであなたの人生の中で、家族、友人・知人などで親しい方が自殺をされた経験がありますか。(○は1つ)

親しい人の自殺の経験は「ある」が22.1%、「ない」が74.7%、「答えたくない」が2.8%となっており、70%以上の方は親しい人の自殺経験はないという結果となっている。

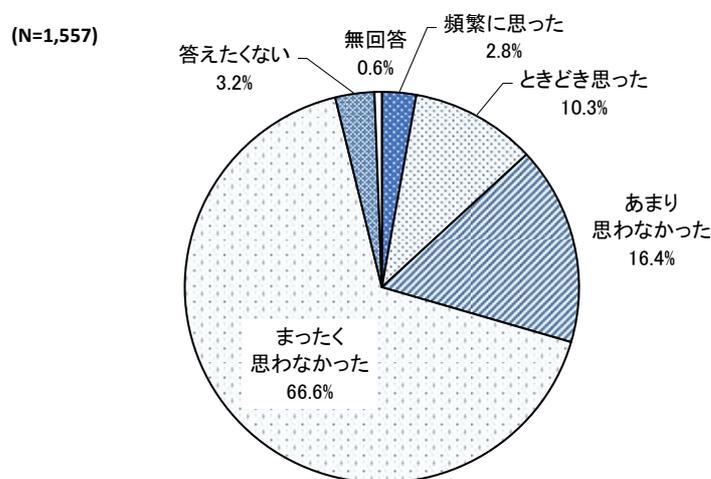


(5) 過去1年以内に死にたいと思ったことがあるか

問1 2 過去1年以内に、死にたいと思ったことはありますか。(○は1つ)

過去1年以内に死にたいと思ったかは「まったく思わなかった」が66.6%で最も高く、次いで「あまり思わなかった」が16.4%、「ときどき思った」が10.3%となっている。

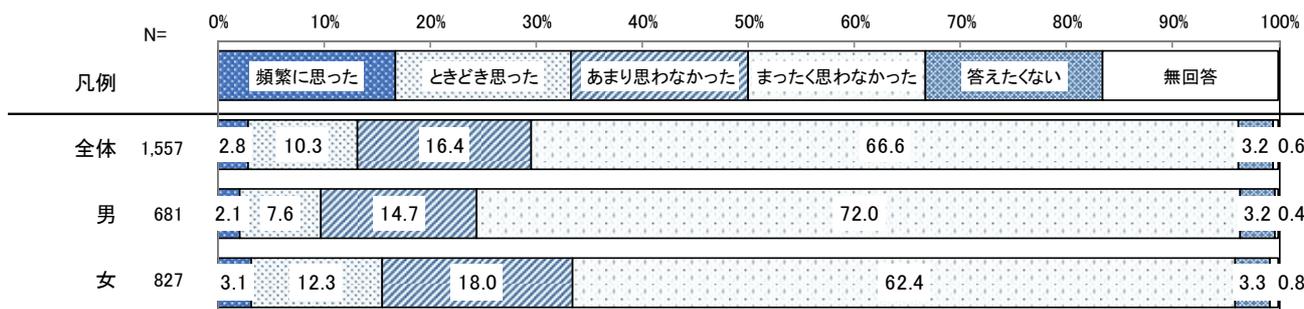
【死にたいと思ったことがある】（「頻繁に思った」と「ときどき思った」の合計）の割合は13.1%となっている。



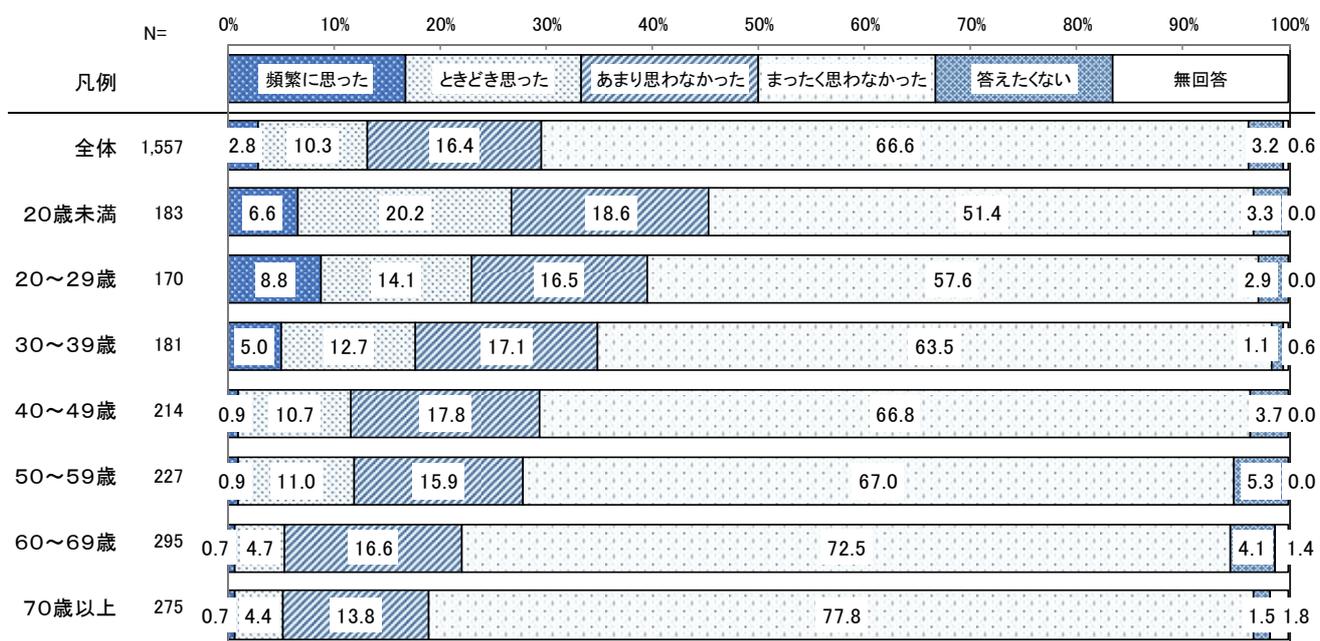
性別でみると、【死にたいと思ったことがある】の割合は男性が9.7%、女性が15.4%と、女性が約6ポイント上回る結果となっている。

年代別でみると、【死にたいと思ったことがある】の割合は若年層ほど割合が高く、29歳以下では20%半ば、30歳代では17.7%となっている。

性別

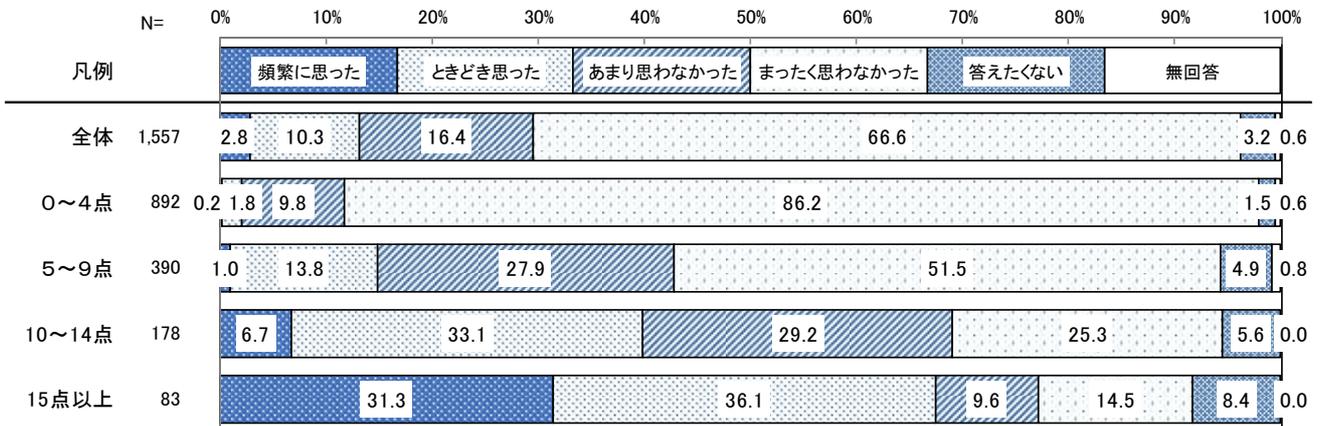


年代別



こころの状態別でみると、点数が高い属性ほど【死にたいと思ったことがある】の割合が高く、[15点以上]では67.4%となっている。

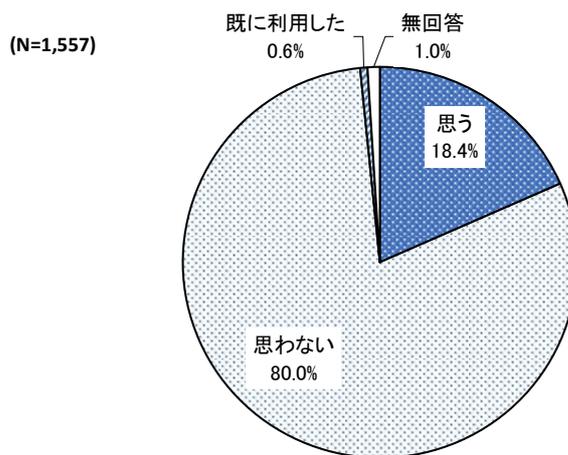
こころの状態別



(6) SNS やインターネットを利用した相談

問13 SNS（ソーシャルネットワークサービス）やインターネットを利用した自殺に関する相談窓口があれば、相談しようと思いませんか。（○は1つ）

SNS やインターネットを利用した相談は「思わない」が80.0%、「思う」が18.4%、「既にご利用した」が0.6%となっている。80%の方が SNS やインターネットを利用した相談は行わないという結果となっている。



(7) 過去1年以内に自殺しようとしたか

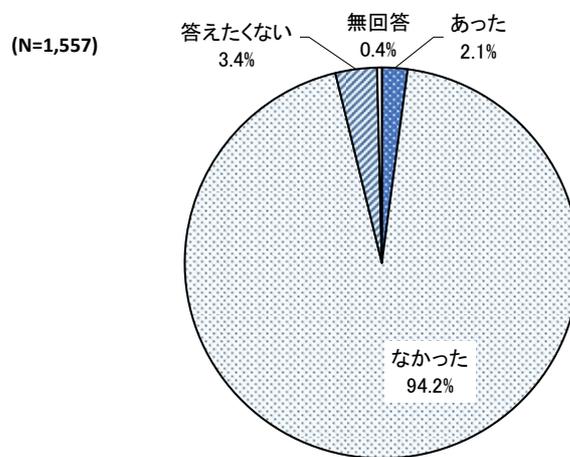
問14 過去1年以内に、実際に自殺しようとしたことがありますか。(○は1つ)

過去1年以内に自殺しようとしたかは「なかった」が94.2%、「あった」が2.1%、「答えたくない」が3.4%となっている。

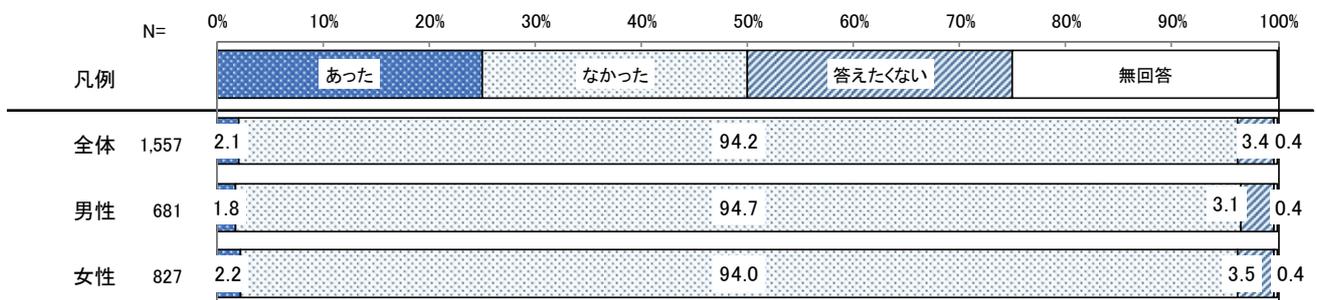
性別で見ると、男性と女性で大きな違いはみられない。

年代別で見ると、[30～39歳]では「あった」の割合が6.1%で他の年代と比べて最も高い。

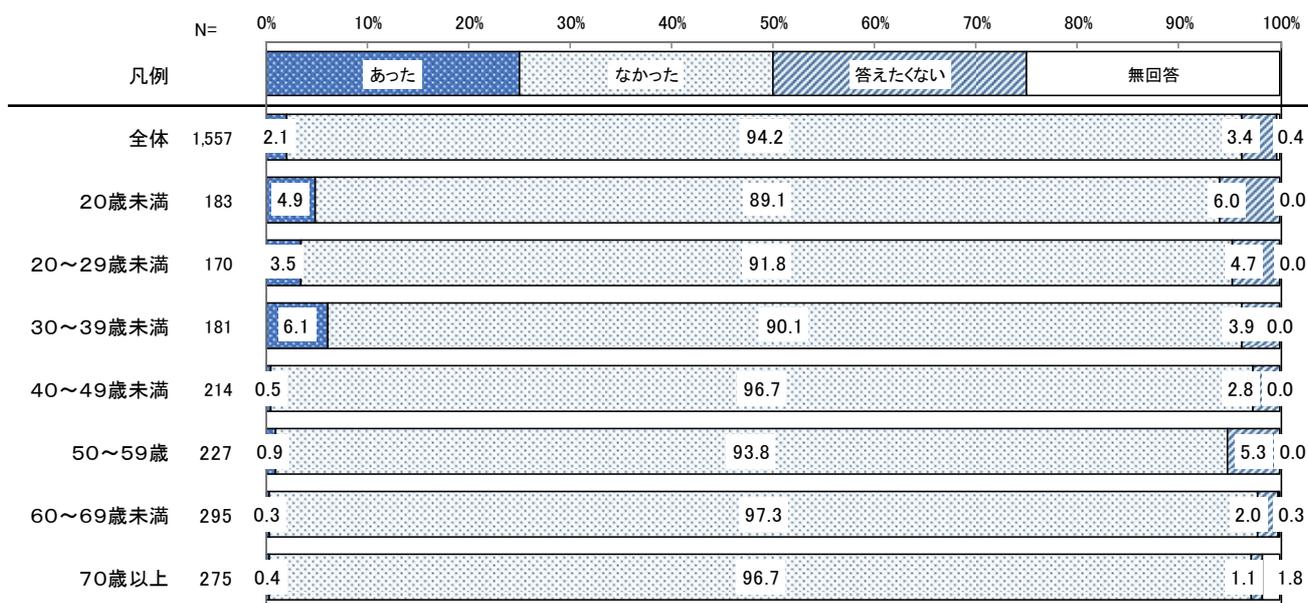
こころの状態別で見ると、点数が高い属性ほど自殺を図ったことがあり、[15点以上]では18.1%の方が「あった」と回答している。また、死にたいという気持ち別で見ると、死にたいと思った頻度が高い方ほど「あった」と回答しており、[頻繁に思った]では31.8%となっている。



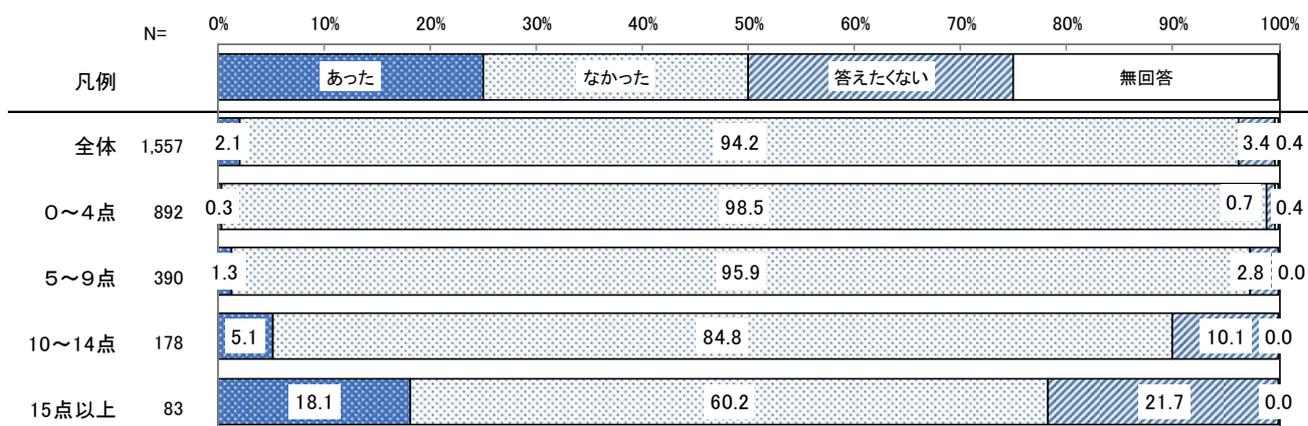
性別



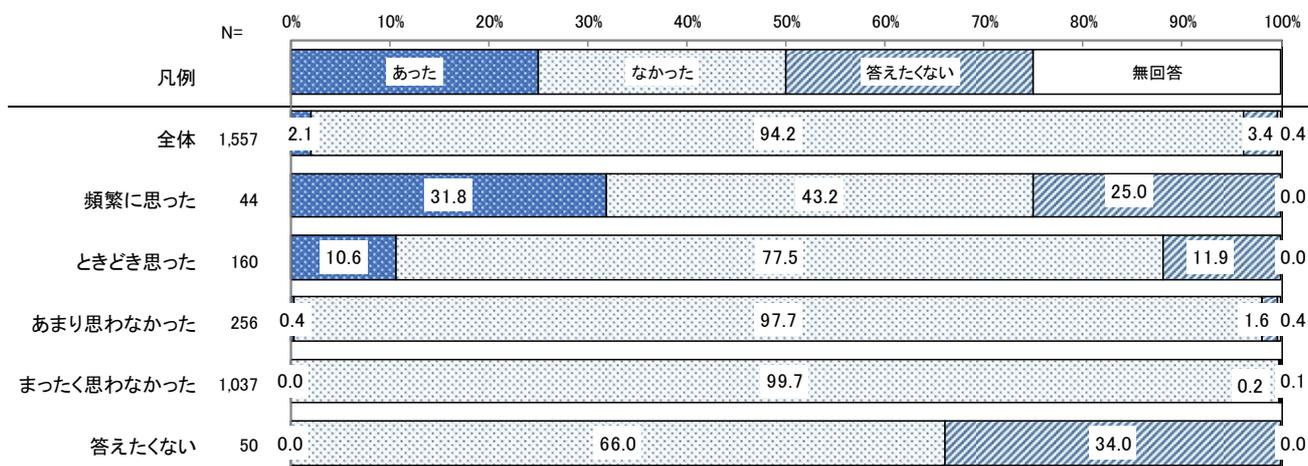
年代別



こころの状態別



死にたいという気持ち別



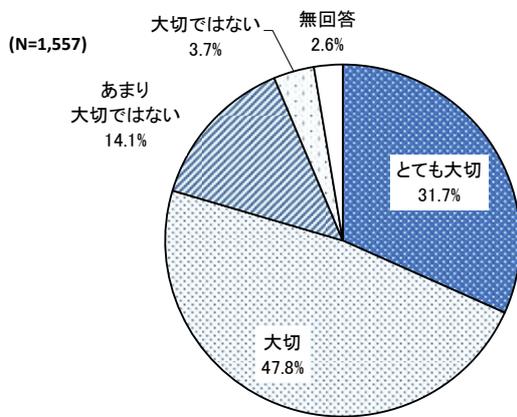
III-8 自殺対策について

(1) 自殺対策として大切なこと

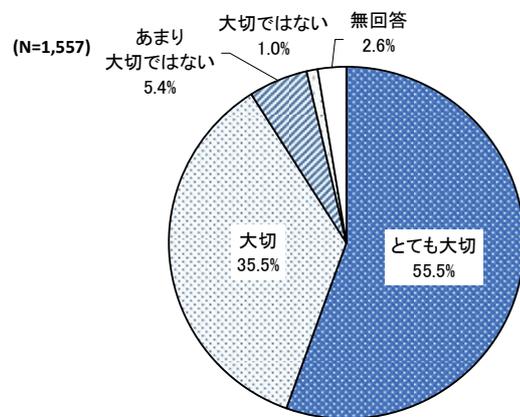
問15 自殺対策として、あなたが大切だと思うのはどのようなものでしょうか。次の1～15までのそれぞれの項目について、お答えください。（それぞれに○は1つ）

自殺対策として大切なことについて、【大切】（「とても大切」と「大切」の合計）の割合は「高齢者の孤立を防ぐ対策」、「景気の早期回復」がともに約91%で高く、次いで「学校での「いのちの教育」や「こころの教育」」、「自殺未遂者への支援」がともに約88%、「債務（借金返済）相談の充実」と「家庭での「いのちの教育」や「こころの教育」」がともに87.1%となっている。

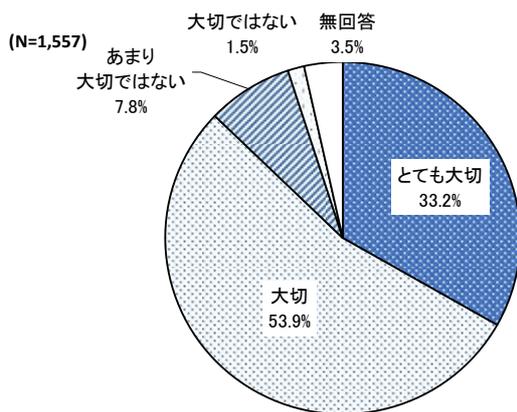
1. 自殺予防に関する市民への啓発運動



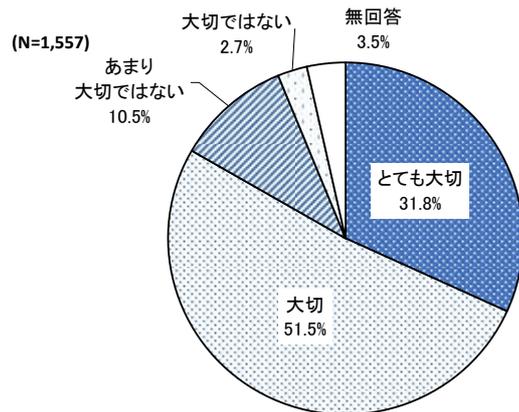
2. 景気の早期回復



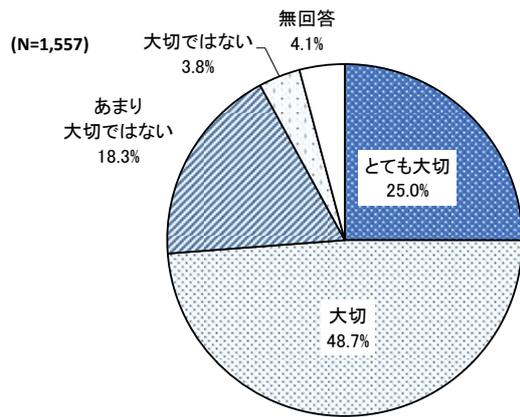
3. 債務（借金返済）相談の充実



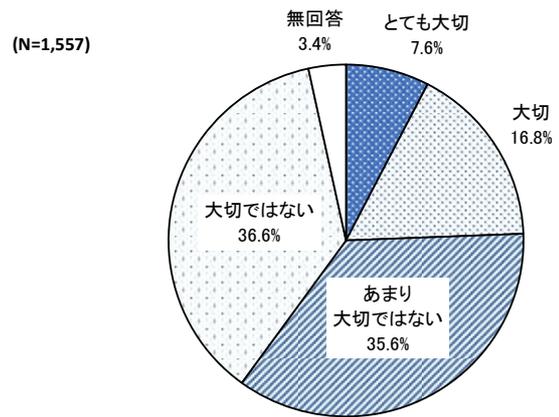
4. 職場や地域での「こころの相談」の充実



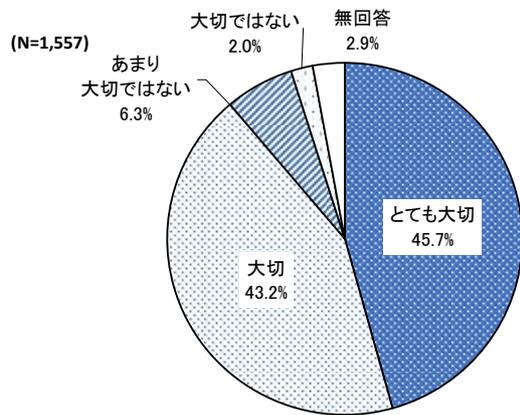
5. インターネットを利用した「こころの相談」



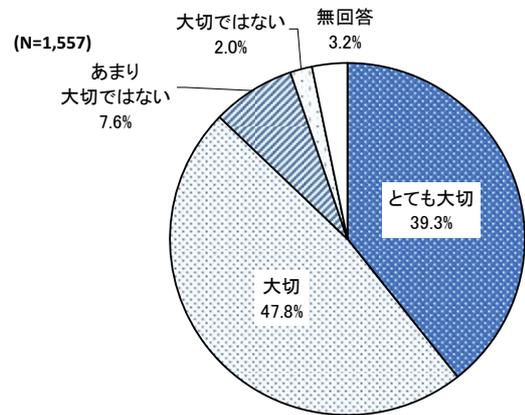
6. 宗教による相談やこころの支え



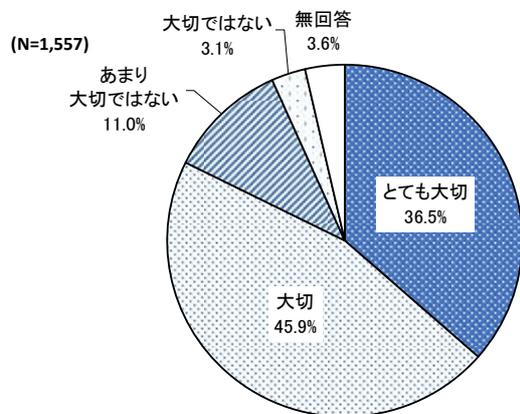
7. 学校での「いのちの教育」や「こころの教育」



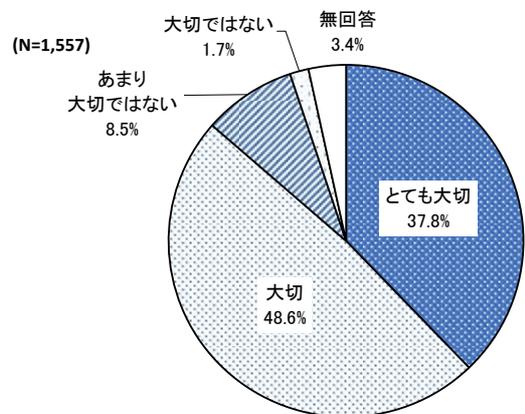
8. 家庭での「いのち教育」や「こころの教育」



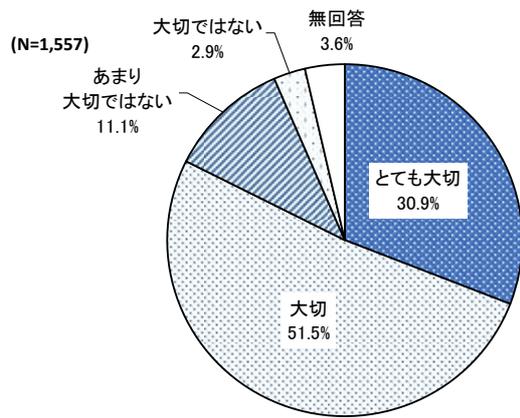
9. 学校や職場で、教師・上司等相談に応じる人への研修



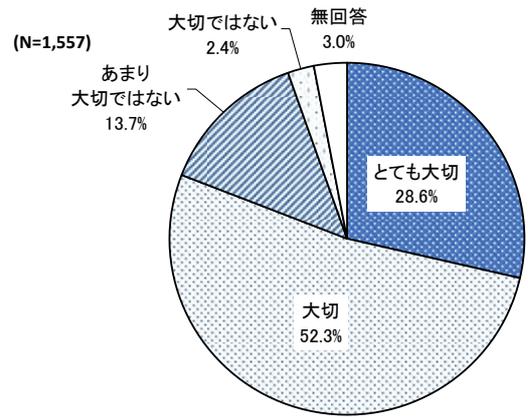
10. もっと精神科を受診しやすくする



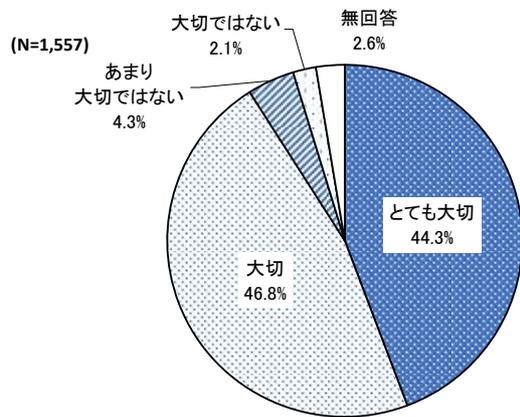
11. 自殺電話相談（「いのちの電話」など）



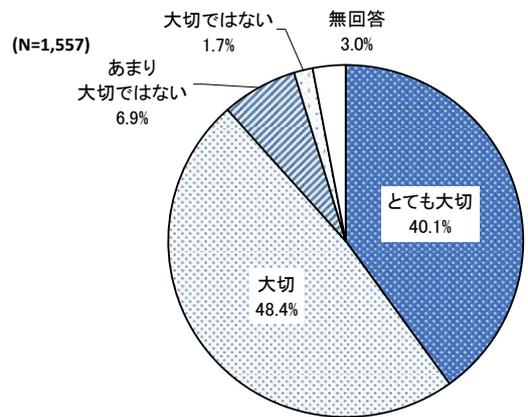
12. かかりつけの医師の目くばり



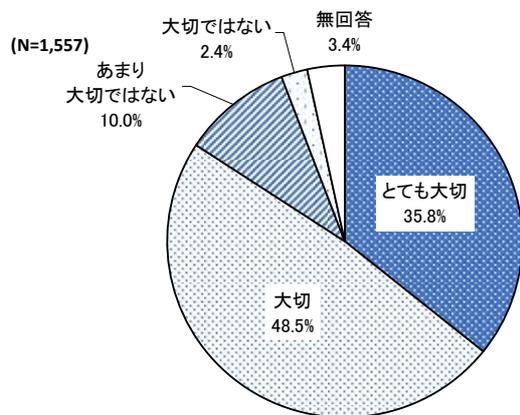
13. 高齢者の孤立を防ぐ対策



14. 自殺未遂者への支援



15. 自殺者の親族等への支援



(2) 相談機関認知度

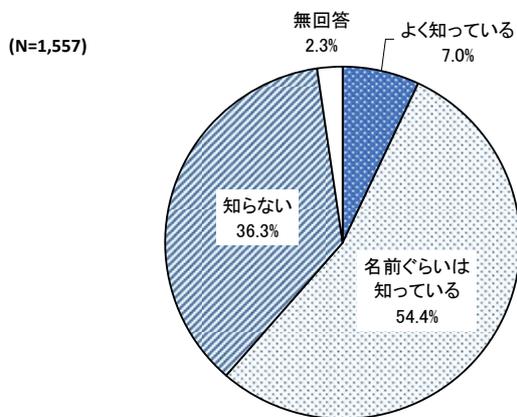
問16 次の相談機関を知っていますか。

1~18のそれぞれの項目について、お答えください。(それぞれに○は1つ)

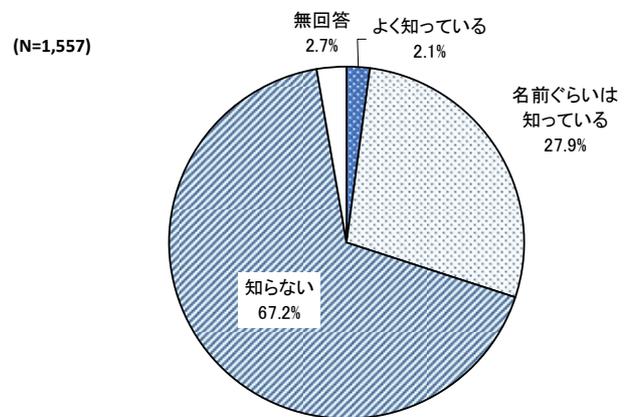
相談機関の認知度について、【知っている】(「よく知っている」と「名前ぐらいは知っている」の合計)の割合は「松山市保健所」が67.0%で最も高く、次いで「愛媛いのちの電話」が61.4%、「地域包括支援センター」が60.2%となっている。

一方で「知らない」の割合は「LGBTQのための無料電話相談(愛媛弁護士会)」と「こころ塾」がともに約82%で高く、次いで「日本産業カウンセラー協会」が80.2%となっている。

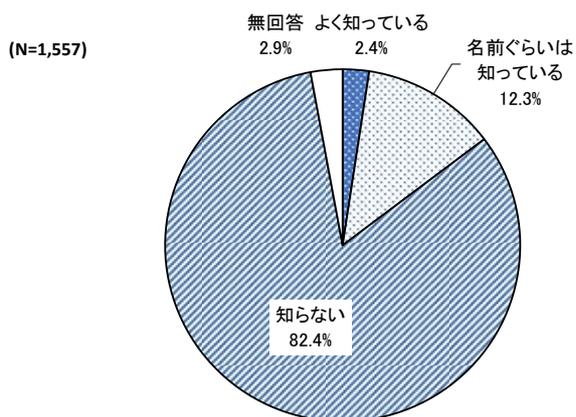
1. 愛媛いのちの電話



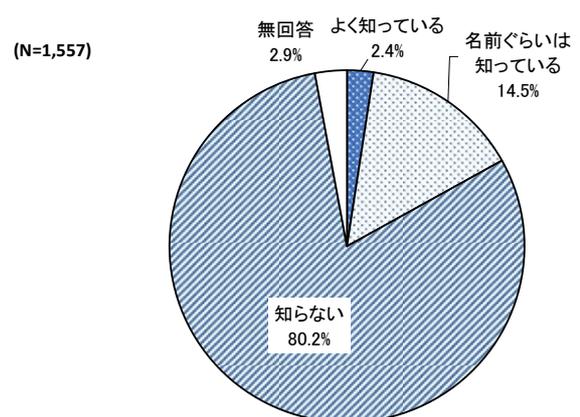
2. 松山自殺防止センター



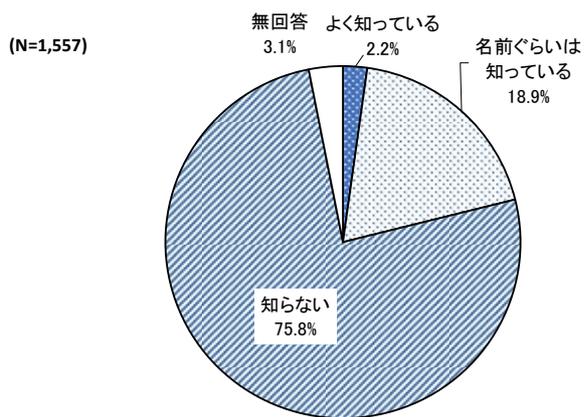
3. こころ塾



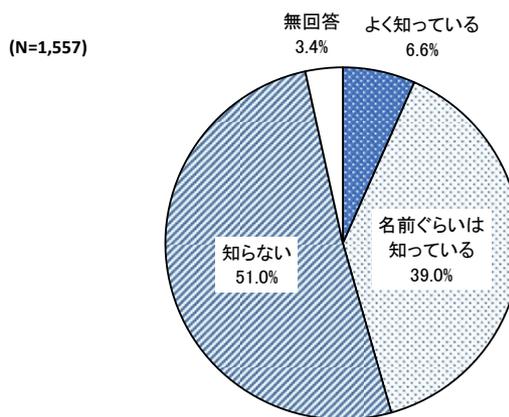
4. 日本産業カウンセラー協会



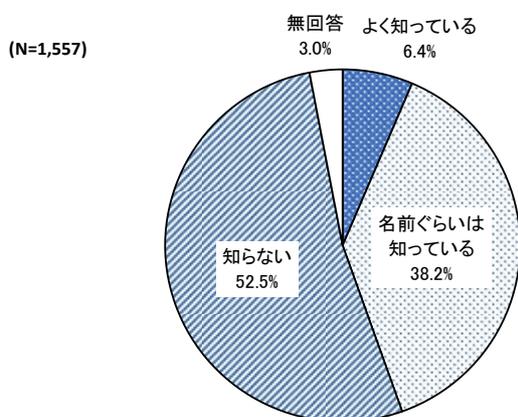
5. 愛媛産業保健総合支援センター



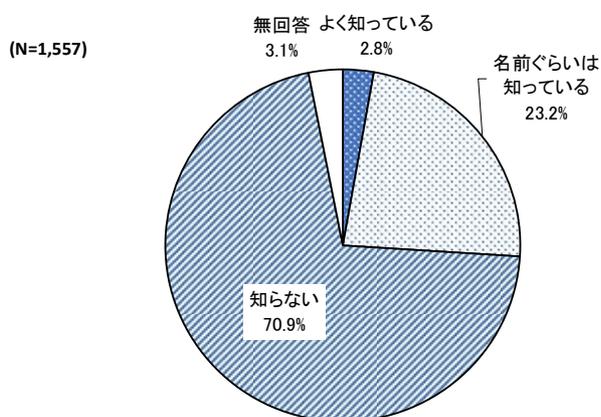
6. 愛媛県福祉総合支援センター



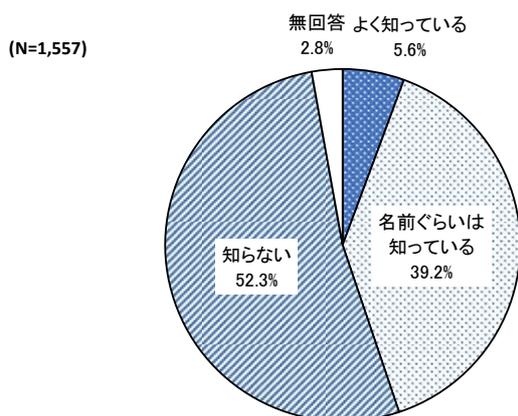
7. 松山市子ども総合相談センター事務所



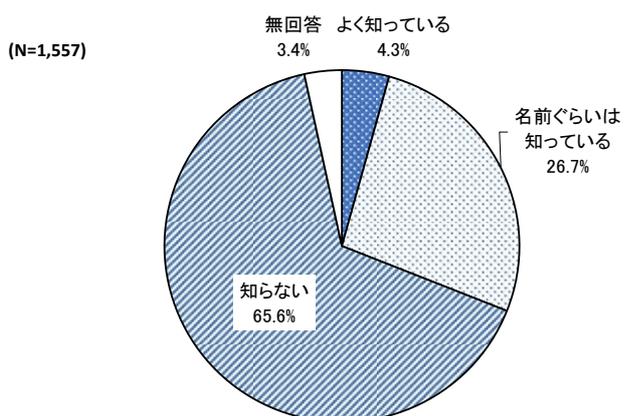
8. こども・子育て・DV らいん相談@まつやま



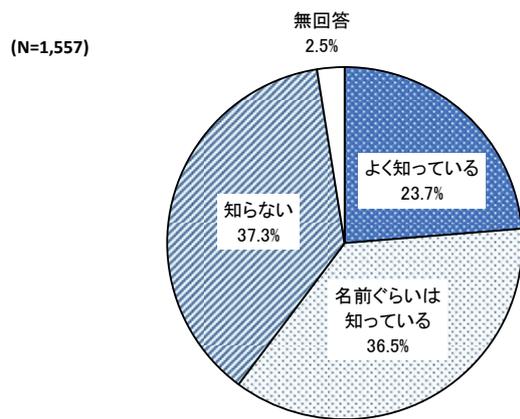
9. 松山市福祉・子育て相談窓口



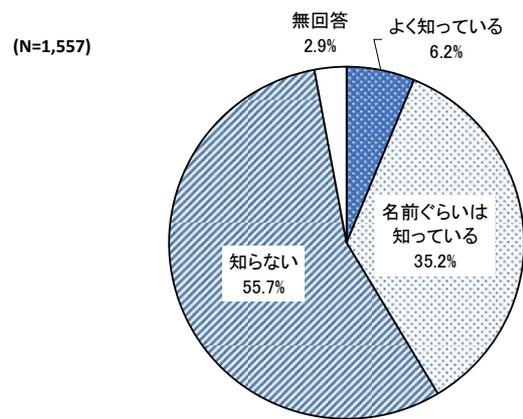
10. コムズ相談室



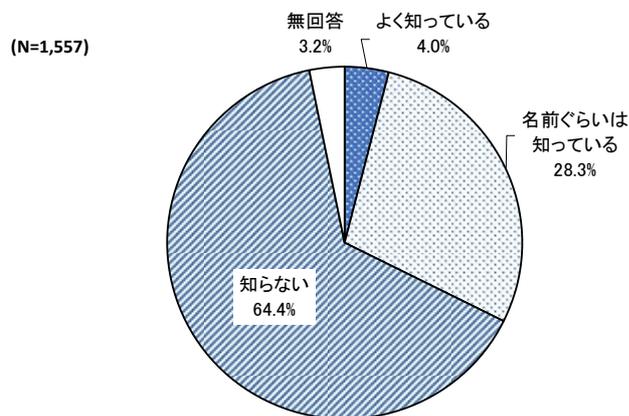
11. 地域包括支援センター



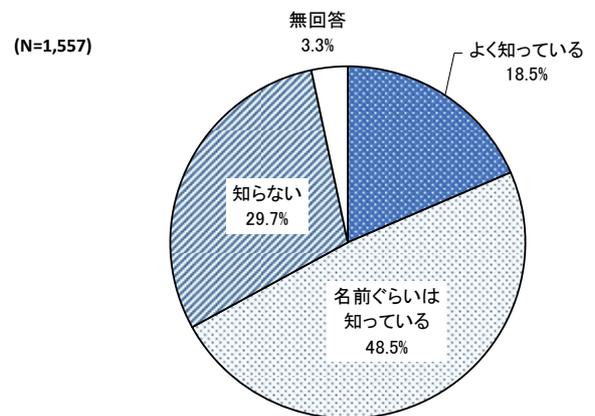
12. 松山市市民生活課



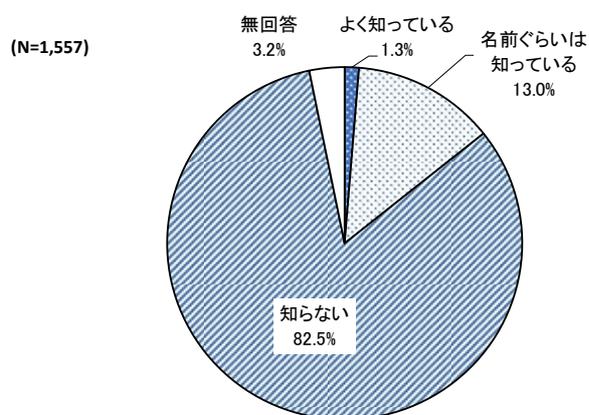
13. 愛媛県心と体の健康センター



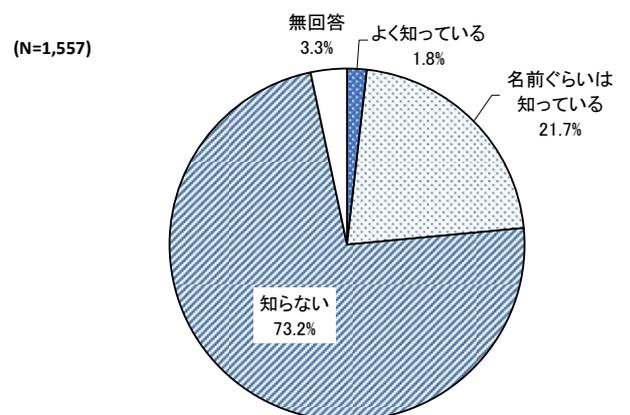
14. 松山市保健所



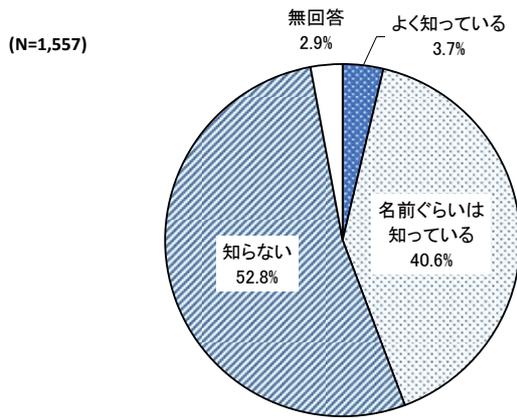
15. LGBTQのための無料電話相談（愛媛弁護士会）



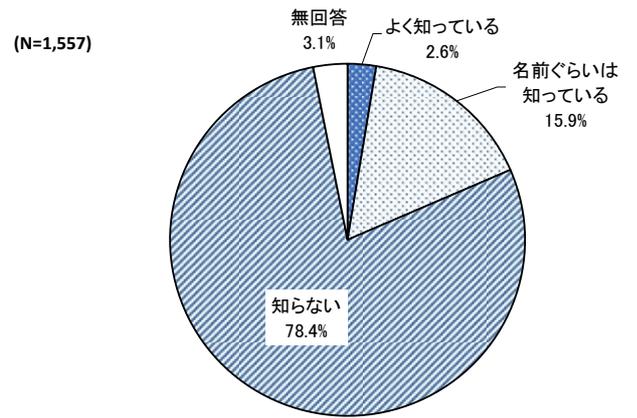
16. 被害者支援センターえひめ



17. 愛媛県人権啓発センター



18. 精神科救急医療情報センター



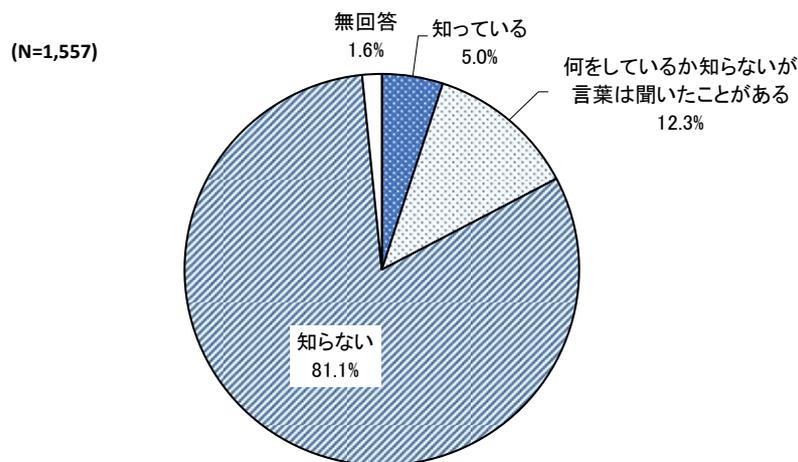
(3) ゲートキーパーを知っているか

問17 ゲートキーパーについておたずねします。

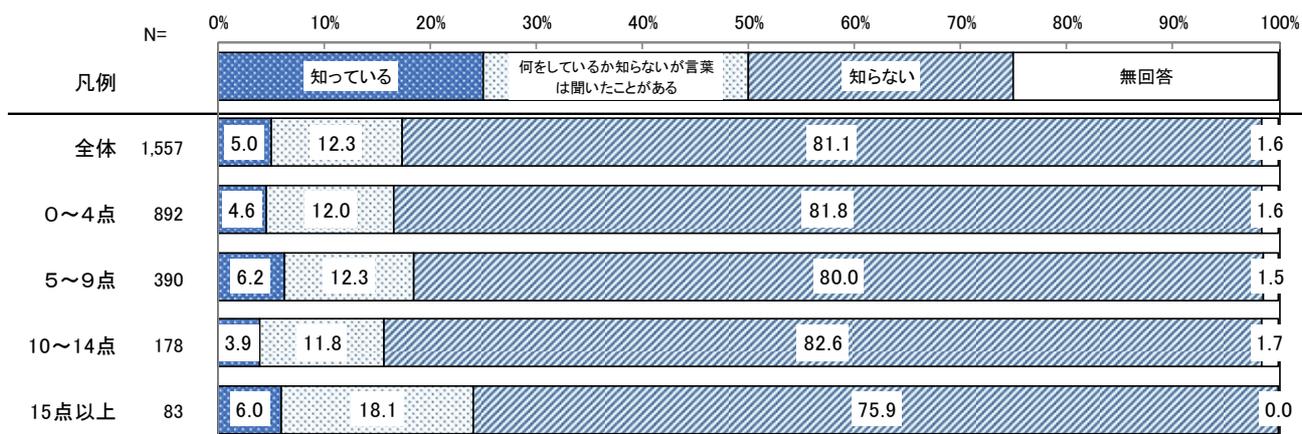
(1) ゲートキーパーを知っていますか。(○は1つ)

ゲートキーパーの認知度は「知らない」が81.1%、「何をしているか知らないが言葉は聞いたことがある」が12.3%、「知っている」が5.0%となっている。

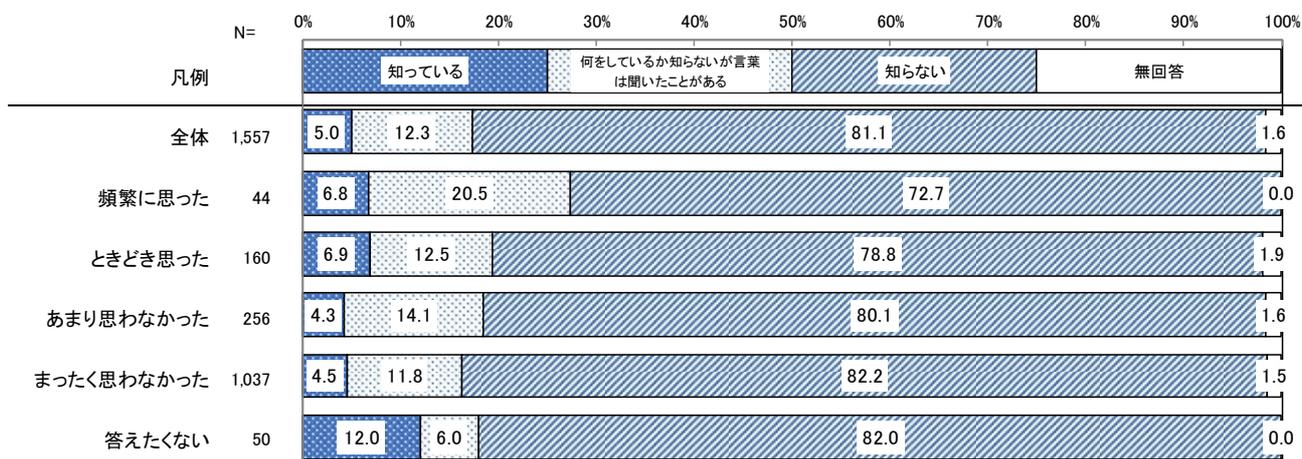
こころの状態別でみると、すべての属性で「知らない」が70%半ばから80%以上と高くなっている。また、死にたいという気持ち別でみると、すべての属性で「知らない」が70%半ばから80%以上と高くなっている。一方で死にたいと思った頻度が高い方ほどゲートキーパーを知っている割合が高く、[ときどき思った]と[頻繁に思った]ではともに約7%の方が「知っている」と回答している。



こころの状態別



死にたいという気持ち別

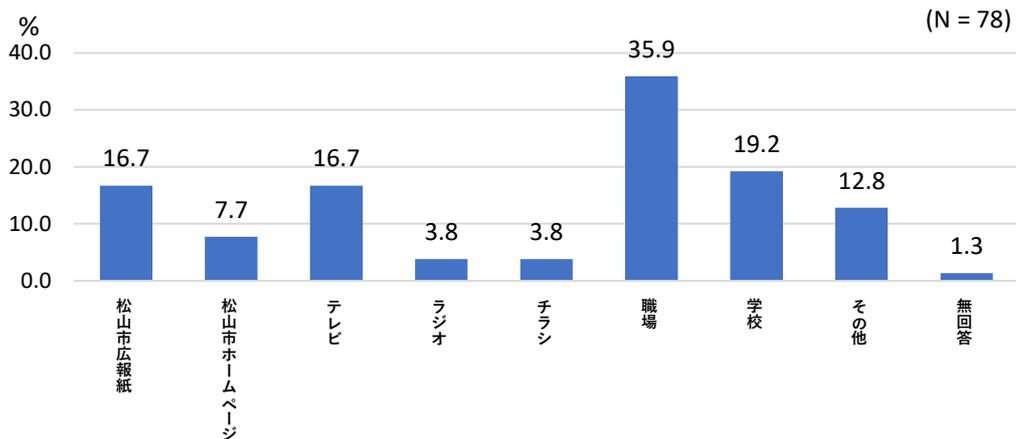


(4) ゲートキーパーを何で知ったか

問17 ゲートキーパーについておたずねします。

(2) 何で知りましたか。(○はいくつでも可)

ゲートキーパーを知ったきっかけは「職場」が35.9%で最も高く、次いで「学校」が19.2%、「松山市広報紙」と「テレビ」がともに16.7%となっている。



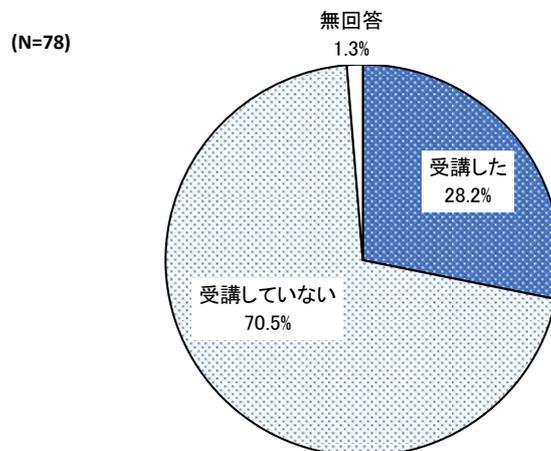
(5) ゲートキーパー研修を受講したか

問17 ゲートキーパーについておたずねします。

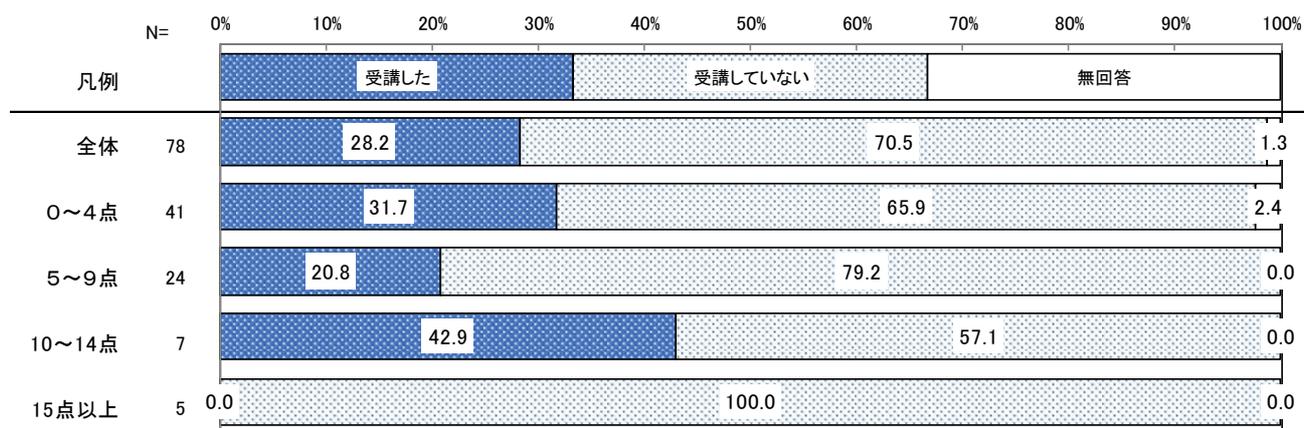
(3) ゲートキーパー研修を受講したことはありますか。(○は1つ)

ゲートキーパー研修の受講歴は「受講していない」が70.5%、「受講した」が28.2%となっている。

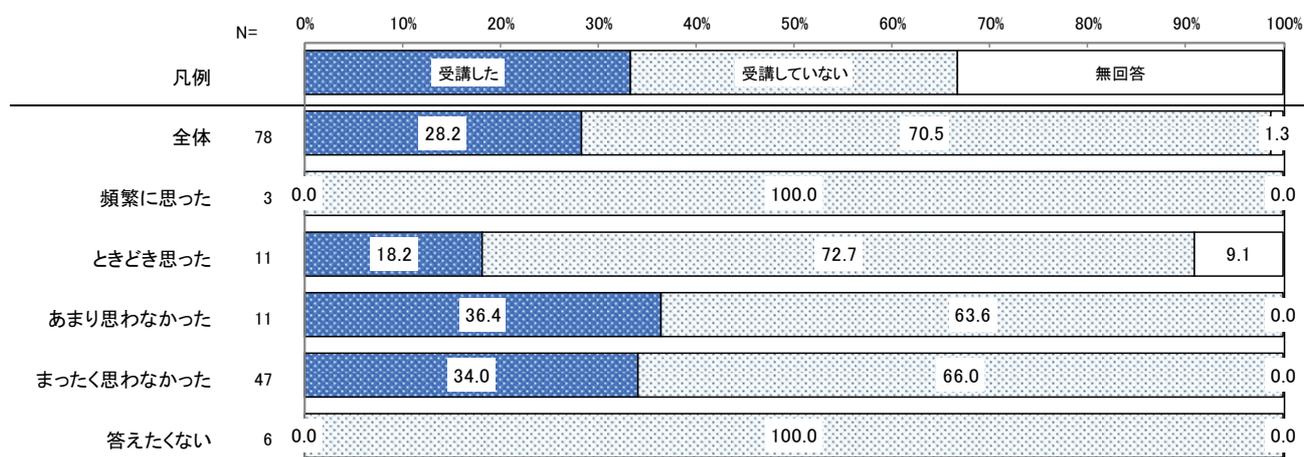
こころの状態別でみると、「受講していない」の割合は[5～9点]が約80%と高くなっている。また、死にたいという気持ち別でみると、「受講した」の割合は過去に死にたいと思った頻度が低い属性が30%を超える結果となっている。



こころの状態別



死にたいという気持ち別



(6) ゲートキーパー研修受講後に知識を活用する機会があったか

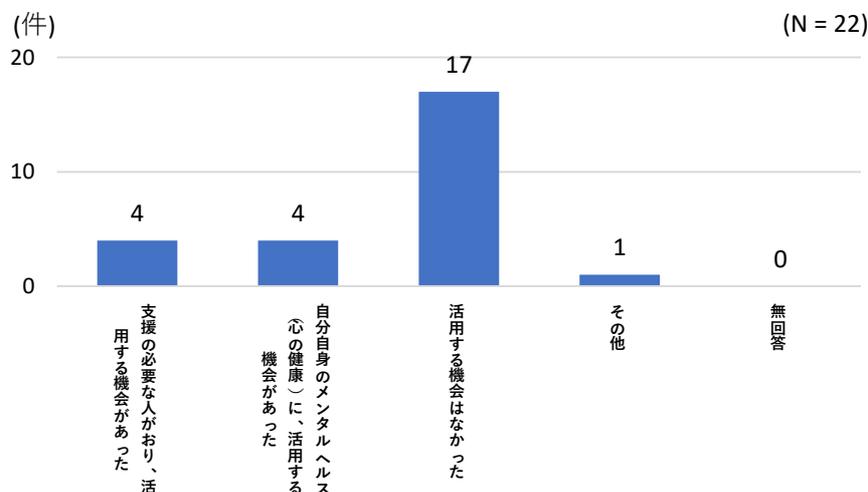
問17 ゲートキーパーについておたずねします。

(4) 受講後に知識を活用する機会がありましたか。(○はいくつでも可)

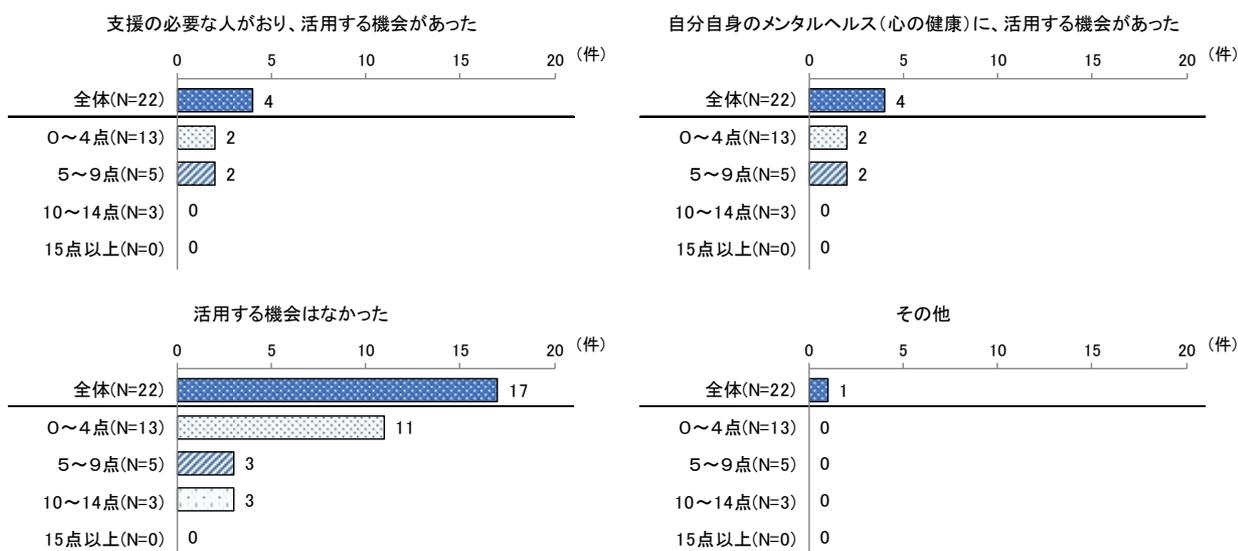
ここでは回答者数が少ないため、集計結果を件数で示している。

ゲートキーパー研修受講後の活用の機会は「活用する機会はなかった」が17件で最も高く、次いで「支援の必要な人がおり、活用する機会があった」と「自分自身のメンタルヘルス(心の健康)に、活用する機会があった」がともに4件となっている。

こころの状態別でみると、すべての属性で「活用する機会はなかった」が高くなっている。また、死にたいという気持ち別でも、すべての属性で「活用する機会はなかった」が高くなっている。

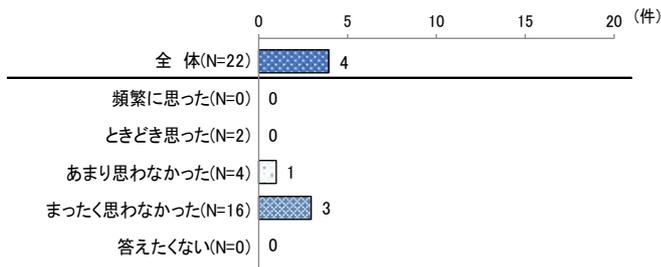


こころの状態別

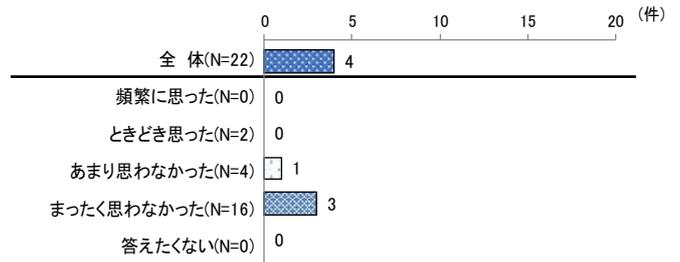


死にたいという気持ち別

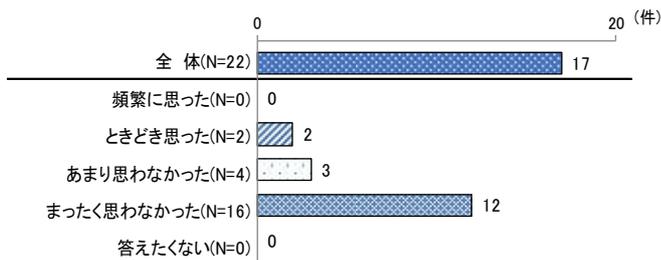
支援の必要な人がおり、活用する機会があった



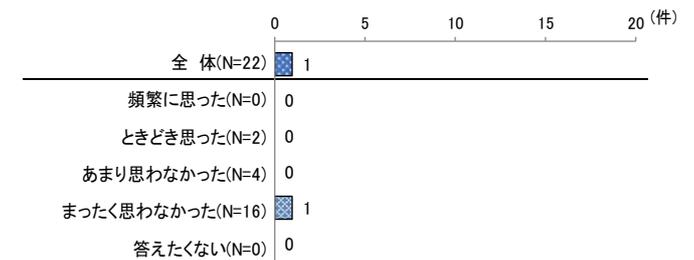
自分自身のメンタルヘルス(心の健康)に、活用する機会があった



活用する機会は無かった



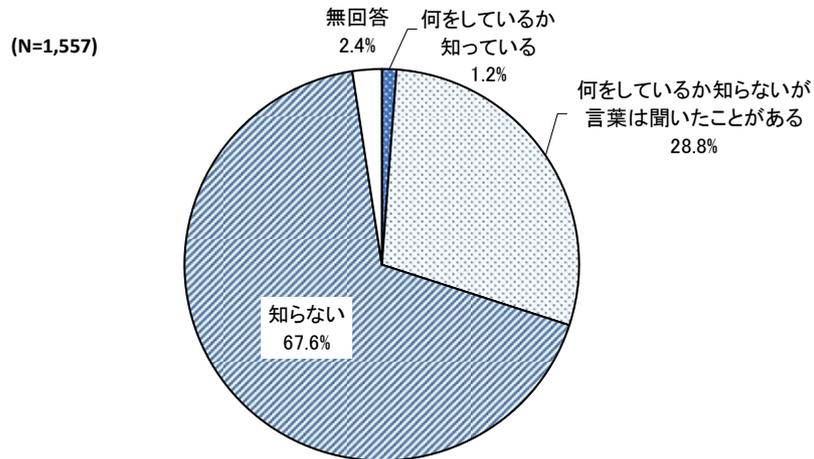
その他



(7) 自殺対策強化月間を知っているか

問18 自殺対策強化月間（3月）について知っていますか。（○は1つ）

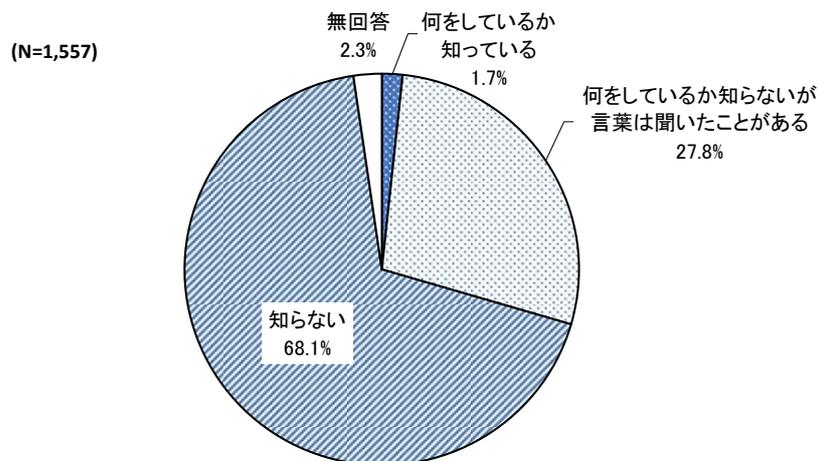
自殺対策強化月間（3月）の認知度は「知らない」が67.6%、「何をしているか知らないが言葉は聞いたことがある」が28.8%、「何をしているか知っている」が1.2%となっている。



(8) 自殺予防週間を知っているか

問19 自殺予防週間（9月10日～16日）について知っていますか。（○は1つ）

自殺予防週間（9月10日～16日）の認知度は「知らない」が68.1%、「何をしているか知らないが言葉は聞いたことがある」が27.8%、「何をしているか知っている」が1.7%となっている。



Ⅲ-9 新型コロナウイルス感染症の影響について

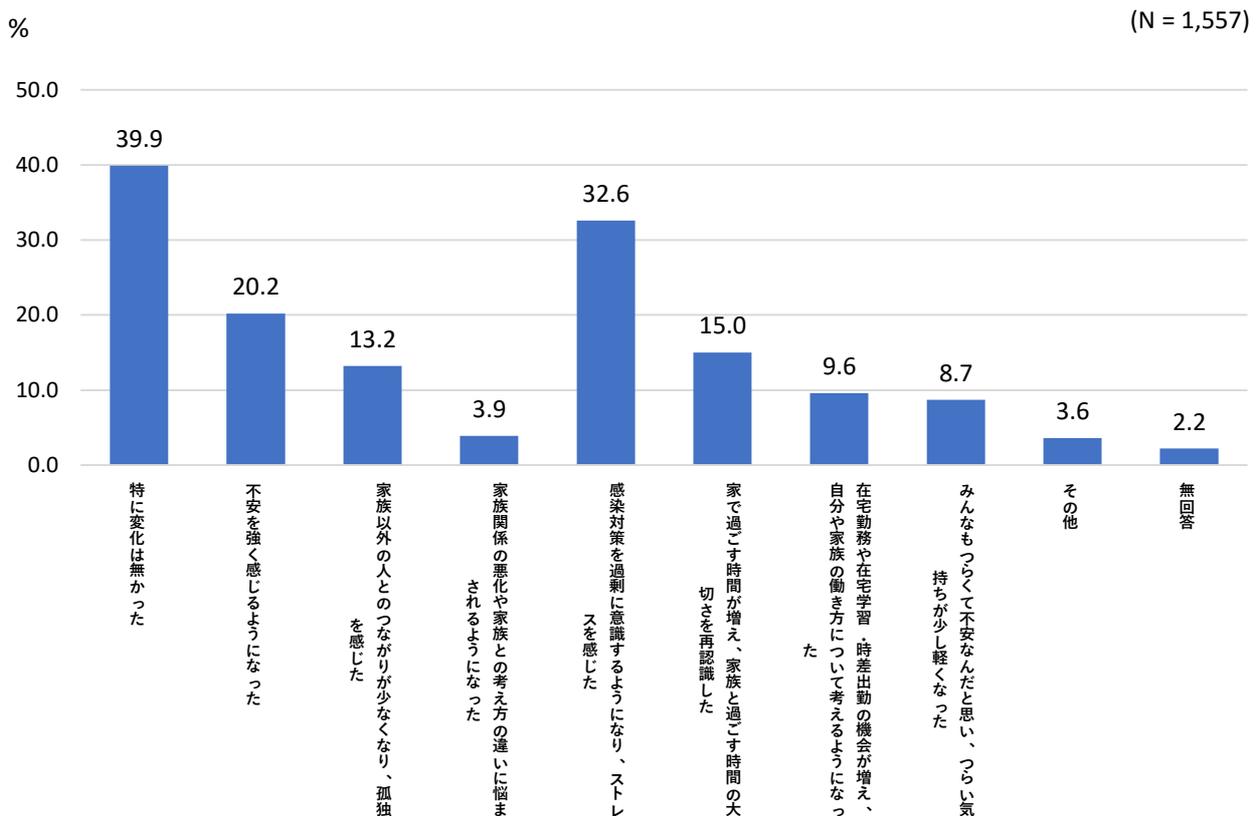
(1) 新型コロナウイルス感染症以後の気持ち

問20 (1) 新型コロナウイルス感染症流行以降、あなたの心情や考えに変化はありましたか。
コロナ流行から回答時点までのあなたの気持ちについて、お答えください。
(○はいくつでも可)

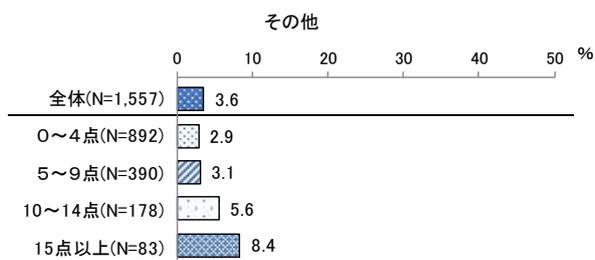
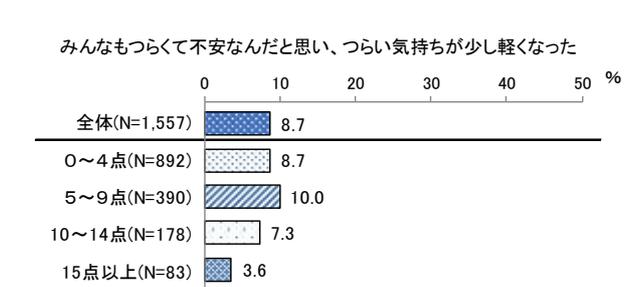
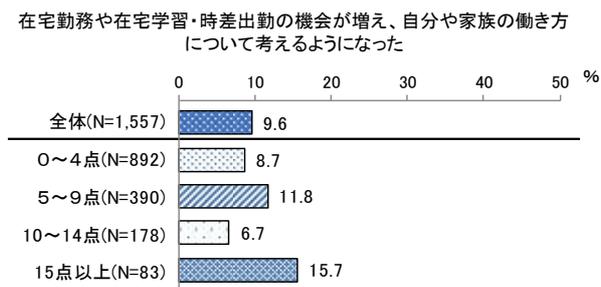
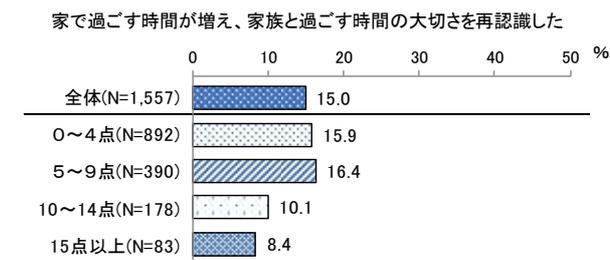
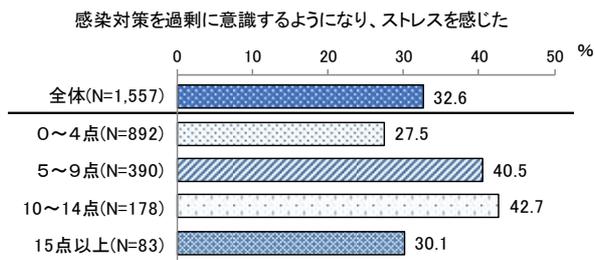
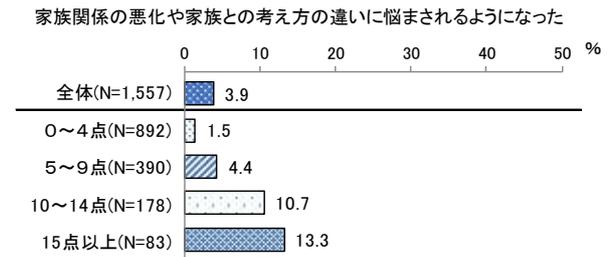
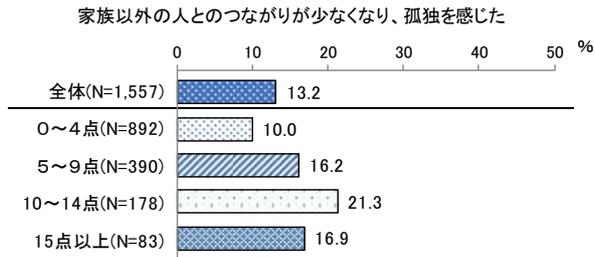
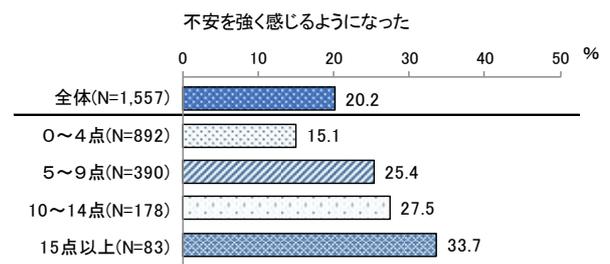
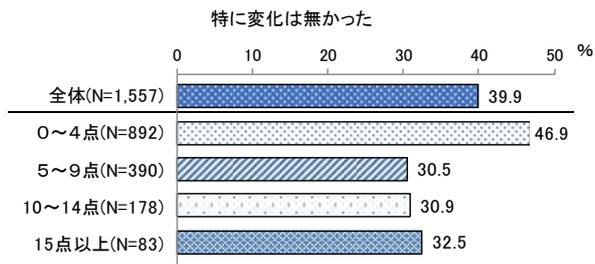
新型コロナウイルス感染症以後の気持ちの変化は「特に変化は無かった」が39.9%で最も高く、次いで「感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた」が32.6%、「不安を強く感じるようになった」が20.2%となっている。

こころの状態別でみると、[0～4点]では「特に変化は無かった」が46.9%で最も高く、5点以上14点以下では、「感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた」が40%台、[15点以上]では「不安を強く感じるようになった」が33.7%とそれぞれ最も高くなっている。

死にたいという気持ち別でみると、死にたいと思った頻度に関係なく「特に変化は無かった」や「感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた」が高くなっている。

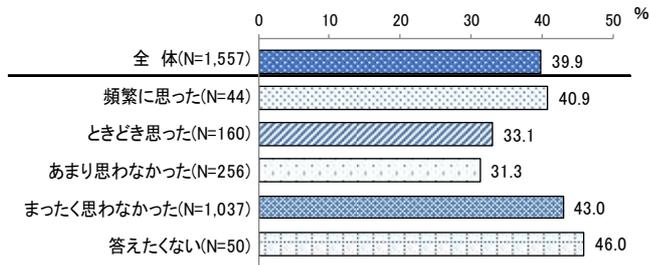


こころの状態別

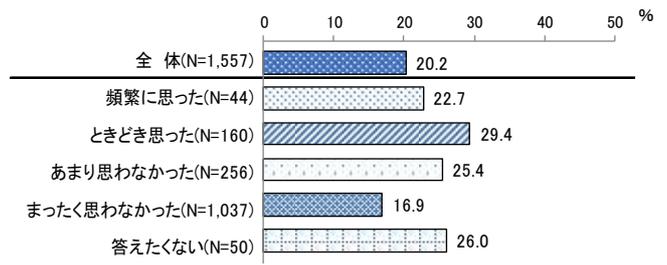


死にたいという気持ち別

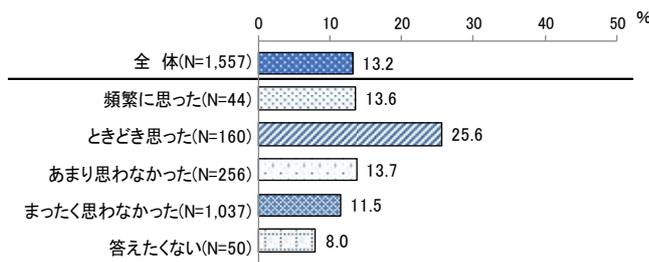
特に変化は無かった



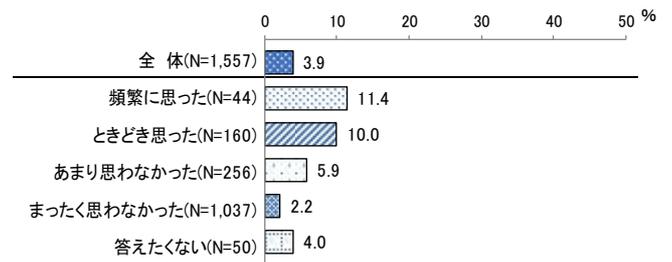
不安を強く感じるようになった



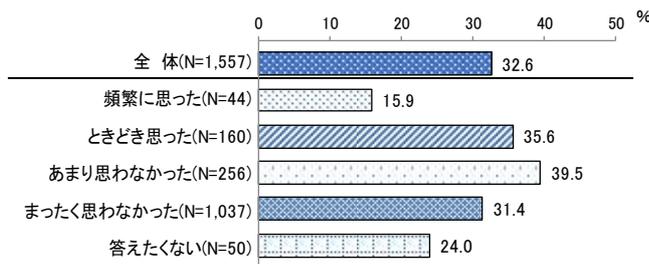
家族以外の人とのつながりが少なくなり、孤独を感じた



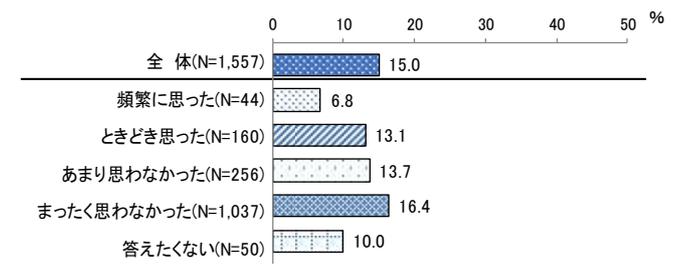
家族関係の悪化や家族との考え方の違いに悩まされるようになった



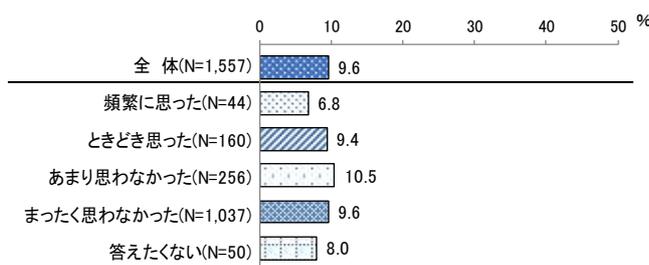
感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた



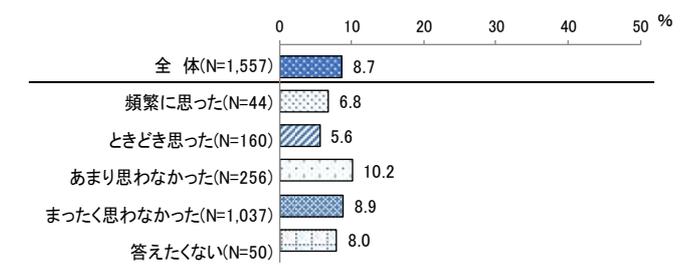
家で過ごす時間が増え、家族と過ごす時間の大切さを再認識した



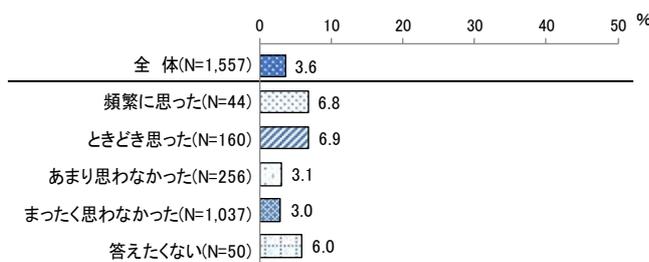
在宅勤務や在宅学習・時差出勤の機会が増え、自分や家族の働き方について考えるようになった



みんなもつらくて不安なんだと思い、つらい気持ちが少し軽くなった



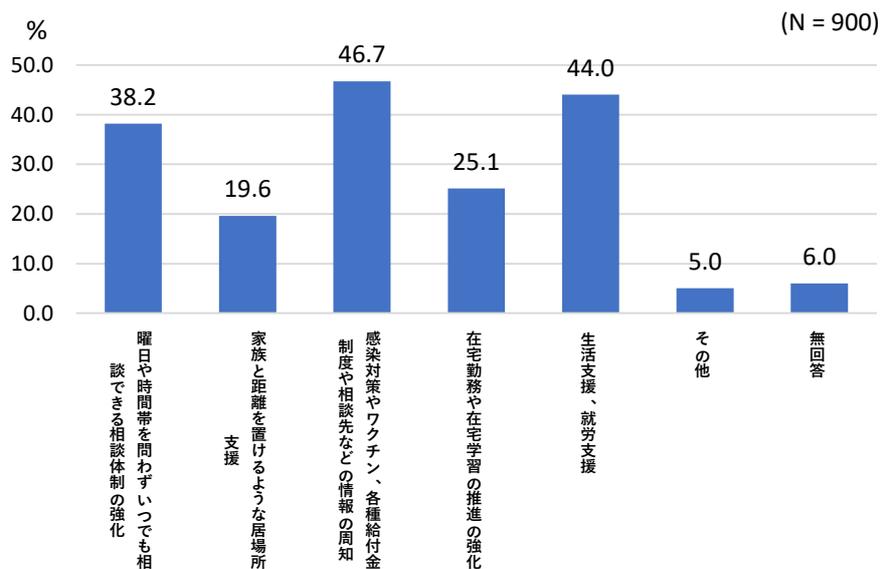
その他



(2) 新型コロナウイルス感染症で必要な支援や対策

問20 (2) コロナ禍での心情や考えの変化に伴い、どのような支援や対策が必要だと思いますか。(〇はいくつでも可)

新型コロナウイルス感染症で必要な支援や対策は「感染対策やワクチン、各種給付金制度や相談先などの情報の周知」が46.7%で最も高く、次いで「生活支援、就労支援」が44.0%、「曜日や時間帯を問わずいつでも相談できる相談体制の強化」が38.2%となっている。



メンタルヘルスに関する市民意識調査
概要版

発行年月：令和5年12月

編集：松山市