

# メンタルヘルスに関する市民意識調査 報告書

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	報告書の見方	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	6
III-4	現在治療中の病気とその種類	7
III-5	生活習慣について	9
	(1) 規則的な食事	9
	(2) 適度な運動	10
	(3) 趣味や娯楽	12
	(4) 飲酒習慣	13
	(5) 飲酒量	14
	(6) 一日の睡眠時間	16
	(7) 目が覚めたときの疲労感	17
	(8) 睡眠で十分な休養がとれているか	18
	(9) 普段の外出の頻度	20
	(10) 現在の状況となつてどれくらい経つか	21
III-6	悩みやストレスについて	22
	(1) 日常生活での悩みやストレスの有無	22
	(2) 悩みやストレスの内容	23
	(3) 最も気になる悩みやストレスの内容	28
	(4) 悩みやストレスの相談	30
	(5) 悩みやストレスがあった時の対処法	32
	(6) 困ったときに助けてくれる人	38

III-7	こころの状態について .....	41
	(1) こころの状態 .....	41
	(2) うつ病と思われるときの対処と理由 .....	46
	(3) 受診しやすくするにはどうすれば良いか .....	50
	(4) 親しい人の自殺の経験 .....	51
	(5) 過去1年以内に死にたいと思ったことがあるか .....	52
	(6) SNS やインターネットを利用した相談 .....	56
	(7) 過去1年以内に自殺しようとしたか .....	57
III-8	自殺対策について .....	60
	(1) 自殺対策として大切なこと .....	60
	(2) 相談機関認知度 .....	73
	(3) ゲートキーパーを知っているか .....	76
	(4) ゲートキーパーを何で知ったか .....	78
	(5) ゲートキーパー研修を受講したか .....	78
	(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 .....	80
	(7) 自殺対策強化月間を知っているか .....	82
	(8) 自殺予防週間を知っているか .....	82
III-9	新型コロナウイルス感染症の影響について .....	83
	(1) 新型コロナウイルス感染症以後の気持ち .....	83
	(2) 新型コロナウイルス感染症で必要な支援や対策 .....	86
	調査票 .....	87

# 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%

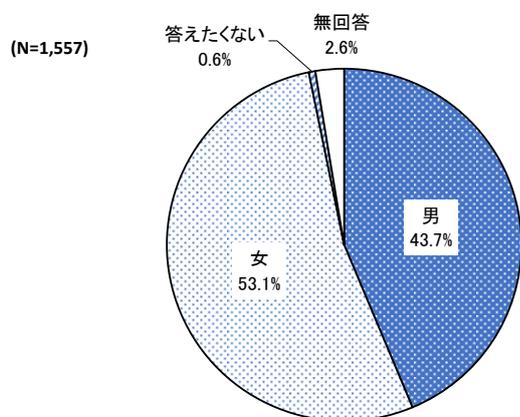
大地区別	発送数	回収数	回収率
湯築・桑原・道後	447	197	44.1%
石井・浮穴・久谷	533	220	41.3%
小野・久米	344	163	47.4%
東・拓南	235	99	42.1%
雄郡・新玉	300	144	48.0%
味酒・清水	322	126	39.1%
垣生・余土	227	107	47.1%
生石・味生	327	135	41.3%
三津浜	179	90	50.3%
中島	15	7	46.7%
潮見・久枝	233	94	40.3%
和気・堀江	171	66	38.6%
北条	167	69	41.3%
無回答		40	-

#### I-5 報告書の見方

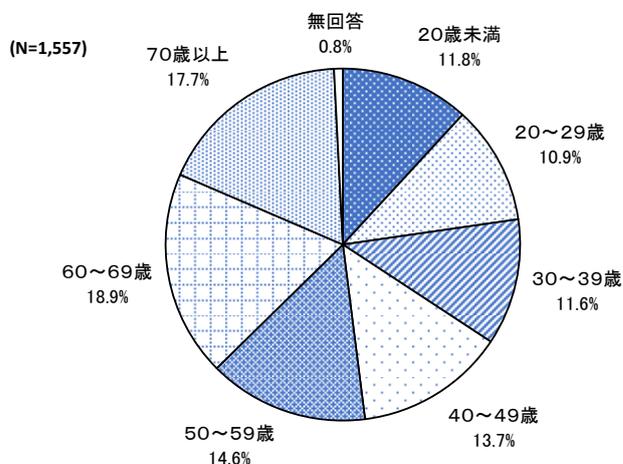
- 図表中の「N」（Number of samples の略）は、設問に対する回答者の総数を示しており、回答者の構成比（%）を算出するための基数である。なお、回答者の総数が 10 件未満の場合は、分析コメントを省略している。
- 回答結果の割合「%」は有効サンプル数に対して、それぞれの回答数の割合を小数点以下第 2 位で四捨五入している。そのため、単数回答（複数の選択肢から 1 つの選択肢を選ぶ方式）であっても合計値が 100.0%にならない場合がある。
- 複数回答（複数の選択肢から 2 つ以上の選択肢を選ぶ方式）の設問の場合、回答は選択肢ごとの有効回答数に対して、それぞれの割合を示している。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、落ち着きがなく感じましたか」「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」「何をするのも骨折り（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

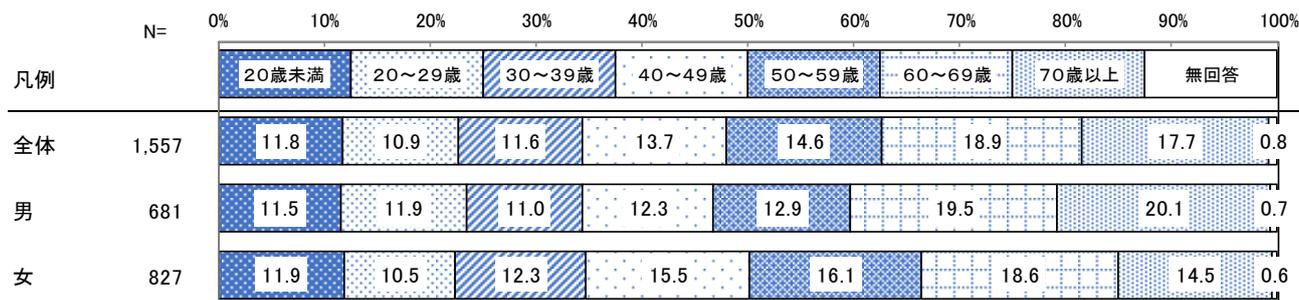
### II-1 性別



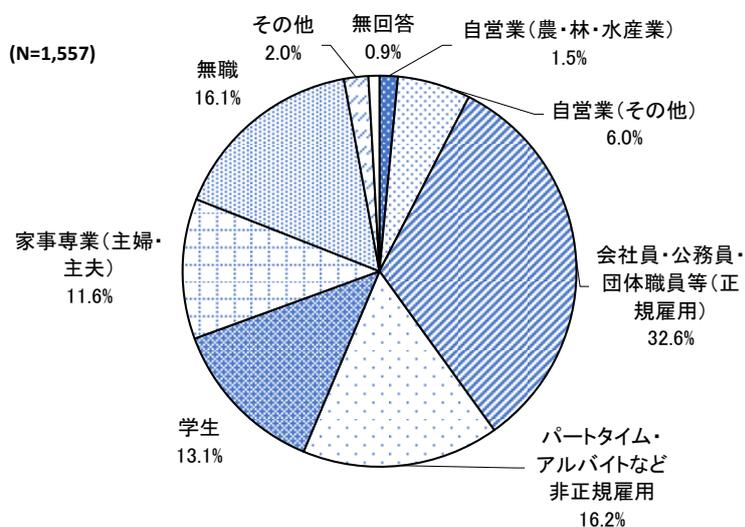
### II-2 年代



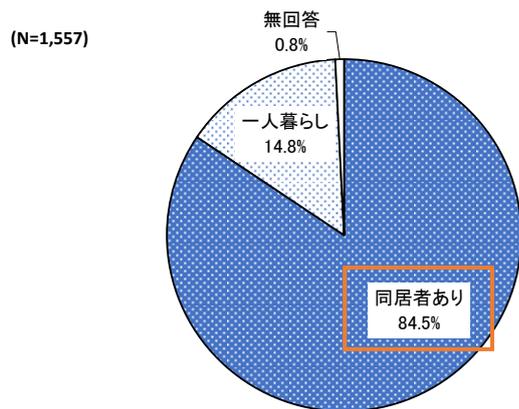
### 性別×年代



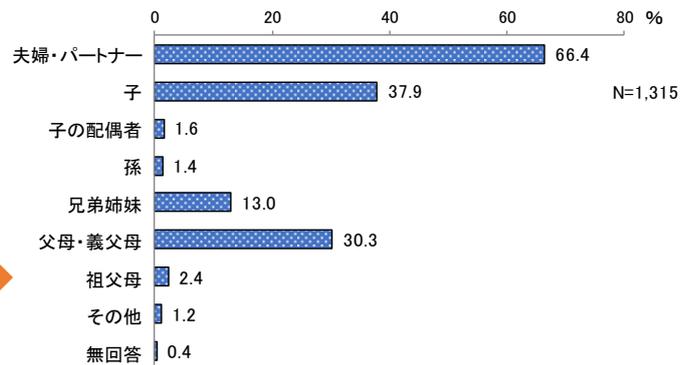
### II-3 職業



## II-4 世帯構成



## 同居者

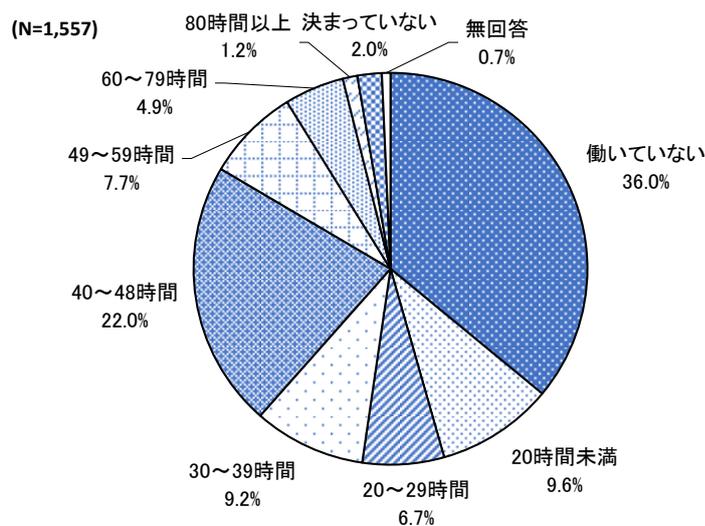


## III アンケート結果

### 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。



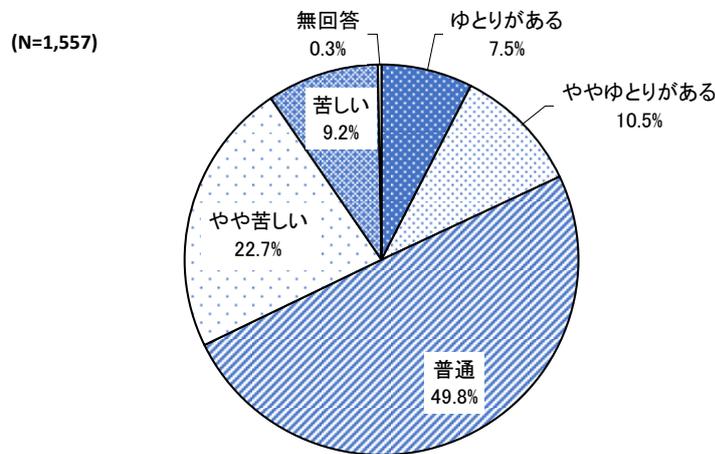
### Ⅲ-2 現在の暮らし向き

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。

こころの状態別でみると、点数が高い属性ほど【苦しい】の割合が高く、[15点以上]では60%を超えている。また、死にたいという気持ち別でみると、頻繁に死にたいと思った方の約60%が現在の暮らし向きは苦しいと回答している。

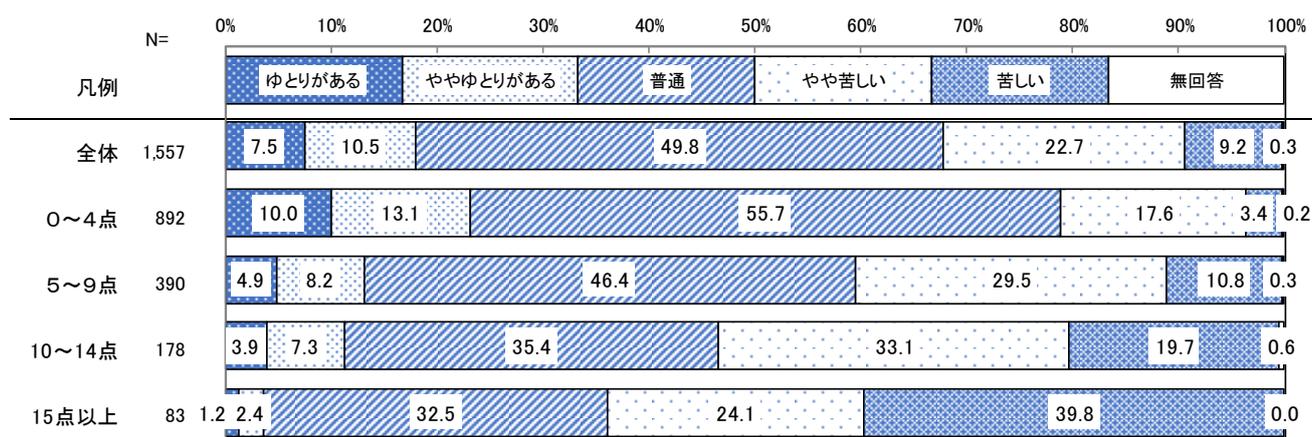


#### こころの状態別について

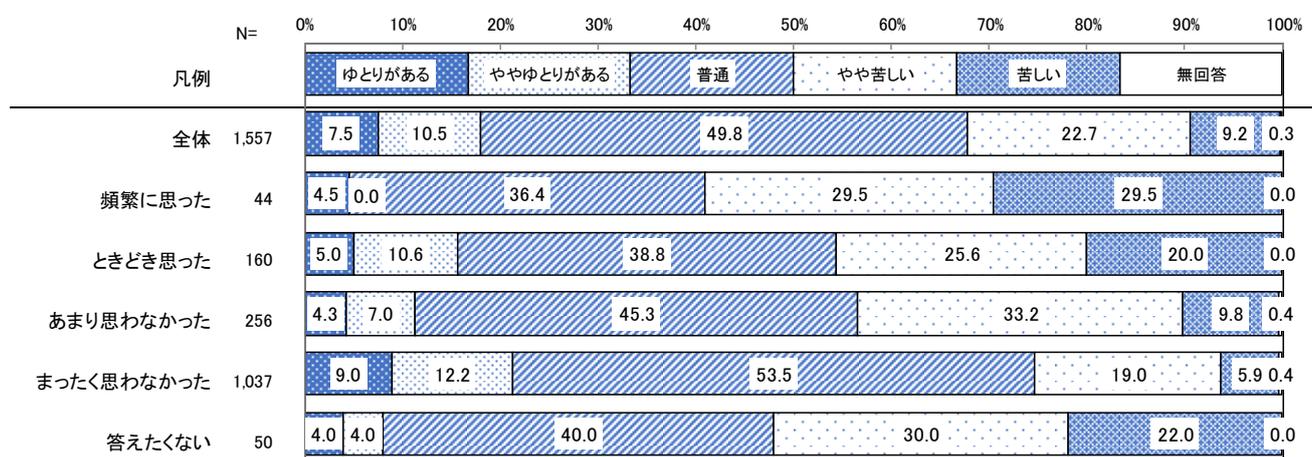
【こころの状態】には、K6という尺度を用いている。「神経過敏に感じましたか」「絶望的だと感じましたか」「そわそわ、落ち着きがなくなりましたか」「気分が沈み込んで、何が起ころっても気が晴れないように感じましたか」「何をするにも骨折り（苦勞すること）だと感じましたか」「自分は価値のない人間だと感じましたか」の6つの質問について、それぞれ5段階（「まったくない」（0点）、「少しだけ」（1点）、「ときどき」（2点）、「たいてい」（3点）、「いつも」（4点））で点数化する。これら6つの質問の合計点数（24点満点）が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があるとしている。

報告書では、こころの状態の点数を4つの区分に分け（0～4点、5～9点、10～14点、15点以上）クロス集計軸として算出している。

## こころの状態別



## 死にたいという気持ち別



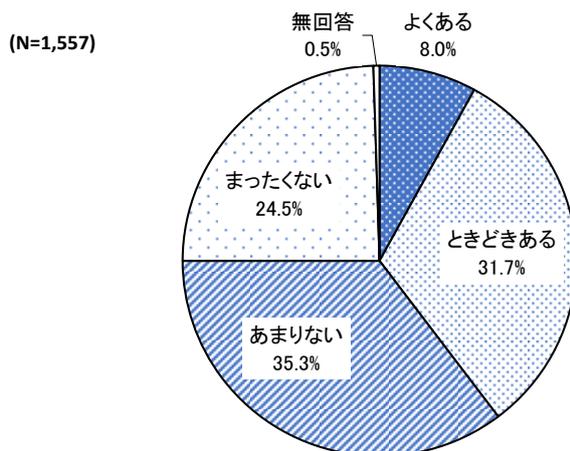
## Ⅲ-3 地域との交流

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)

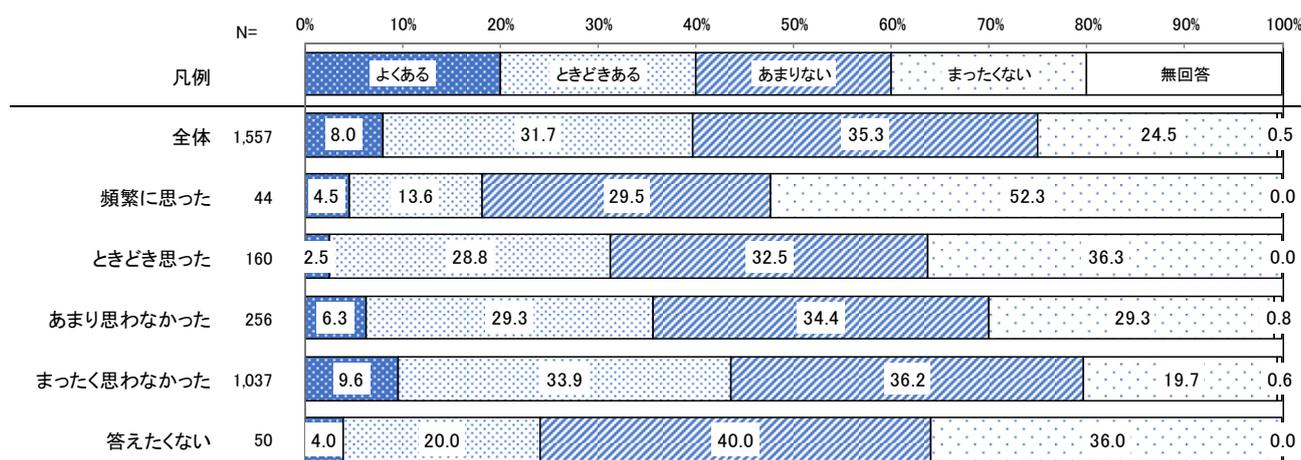
地域との交流は「あまりない」が35.3%で最も高く、次いで「ときどきある」が31.7%、「まったくない」が24.5%となっている。

【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。

死にたいという気持ち別でみると、頻繁に死にたいと思ったと回答した方の80%以上が地域との交流がないと回答している。



### 死にたいという気持ち別



### 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)

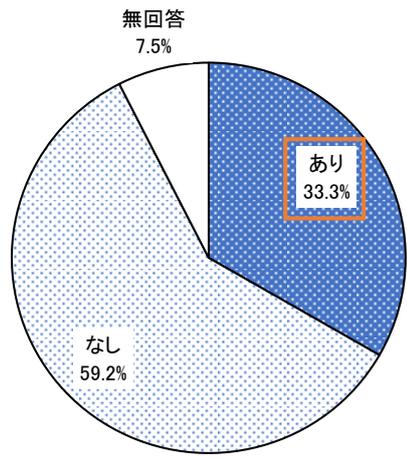
現在治療中の病気が「あり」と回答した方は33.3%、「なし」と回答した方は59.2%となっている。

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。

性別で見ると、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。

なお、現在治療中の病気の有無は、こころの状態や死にたいという気持ち別で大差は見られなかった。

(N=1,557)



全体(回答者数 519人)

位	病名	件数
1	高血圧症	139
2	糖尿病	63
3	脂質異常症	44
4	心臓病	36
5	悪性腫瘍	25
6	うつ病	19
7	緑内障	15
7	喘息	15
9	関節リウマチ	14
10	不安障害	9

男性(回答者数 254人)

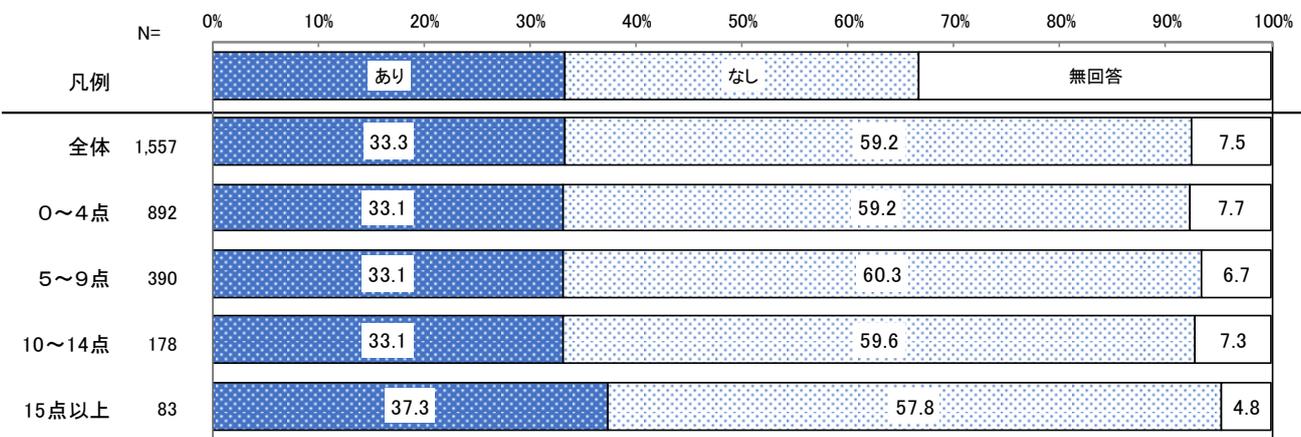
位	病名	件数
1	高血圧症	81
2	糖尿病	53
3	心臓病	24
4	脂質異常症	18
5	悪性腫瘍	10
6	脳梗塞	7
6	緑内障	7
6	喘息	7
9	不整脈	5
9	うつ病	5

女性(回答者数 253人)

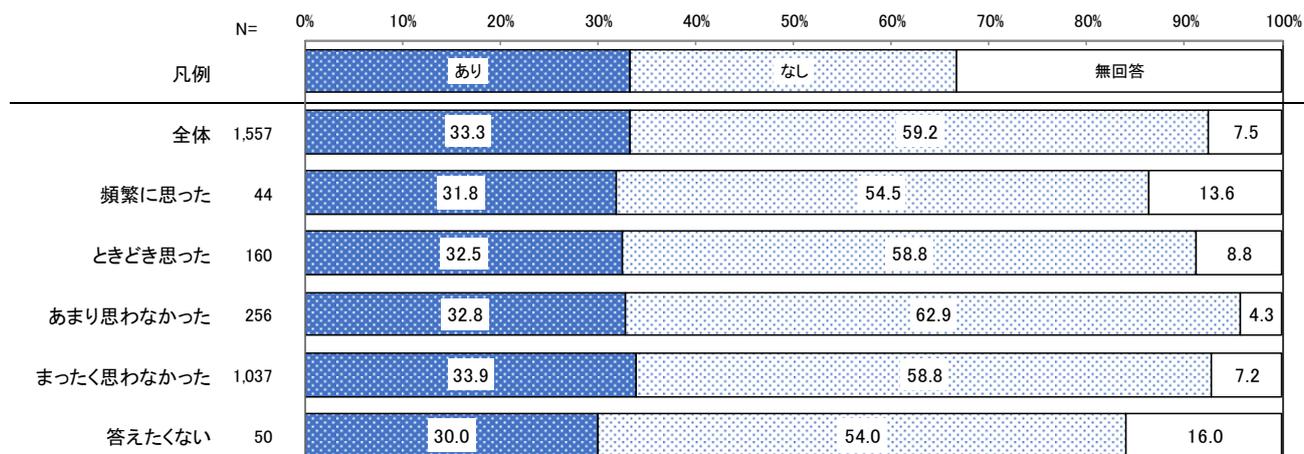
位	病名	件数
1	高血圧症	56
2	脂質異常症	25
3	悪性腫瘍	14
4	うつ病	13
5	心臓病	10
5	糖尿病	10
5	関節リウマチ	10
8	緑内障	8
8	喘息	8
10	潰瘍性大腸炎	6
10	不眠症	6
10	甲状腺機能亢進症	6
10	骨粗しょう症	6

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。

こころの状態別



## 死にたいという気持ち別



### 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。

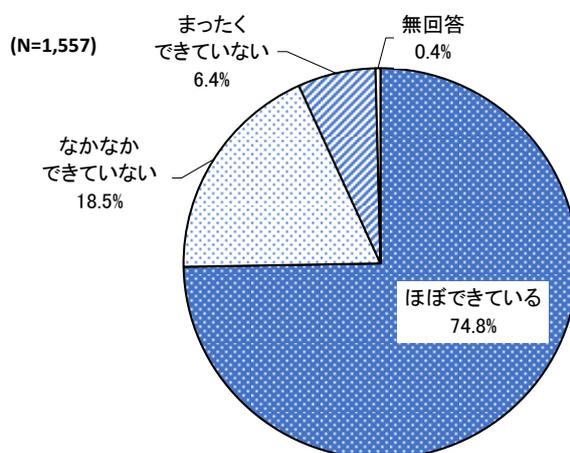
#### (1) 規則的な食事

1. 食事は一日3回、ほぼ規則的にとれていますか

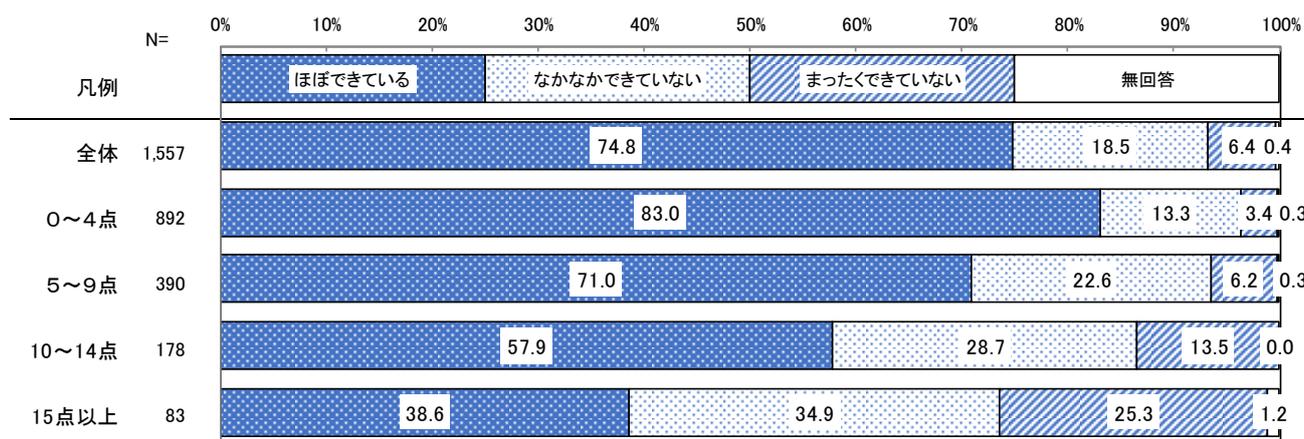
規則的な食事は「ほぼできている」が74.8%で最も高く、次いで「なかなかできていない」が18.5%、「まったくできていない」が6.4%となっている。

【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。

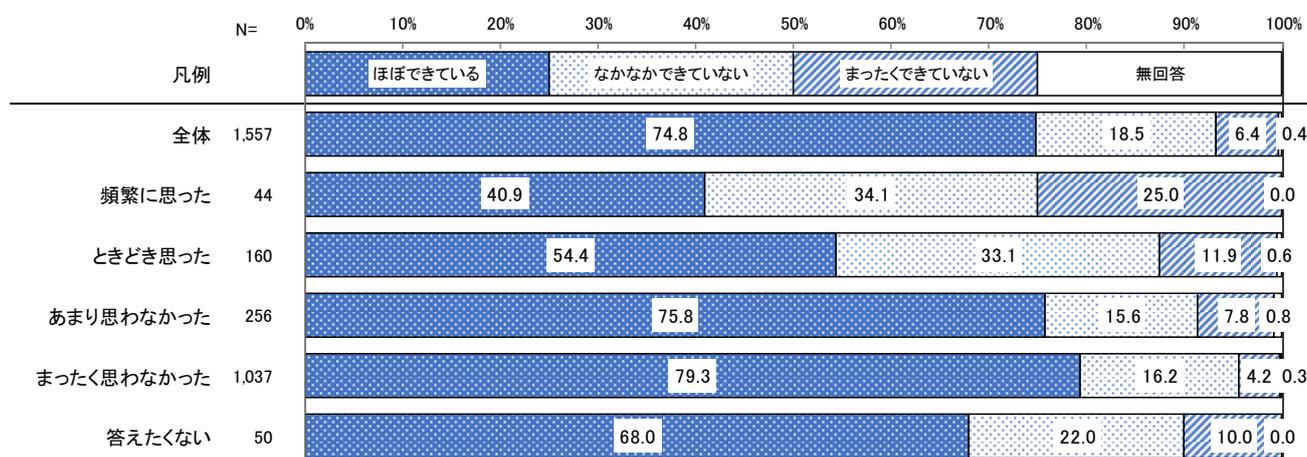
こころの状態別でみると、点数が高い属性ほど【できていない】の割合が高く、[15点以上]では60%を超えている。また、死にたいという気持ち別でみると、頻繁に死にたいと思った方の約60%が規則的な食事ができていないと回答している。



## こころの状態別



## 死にたいという気持ち別



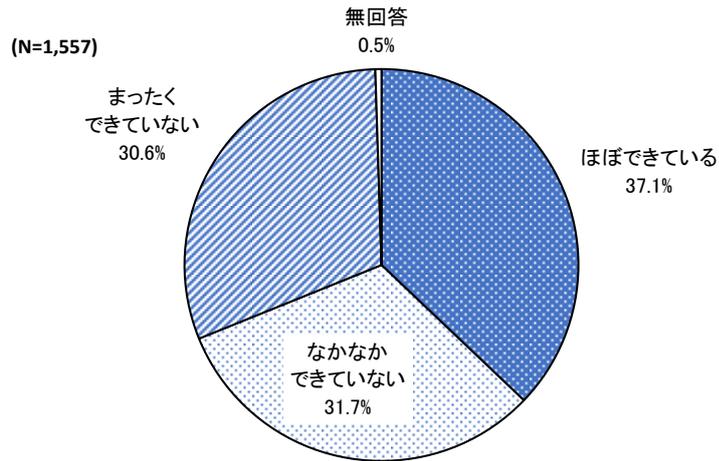
## (2) 適度な運動

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

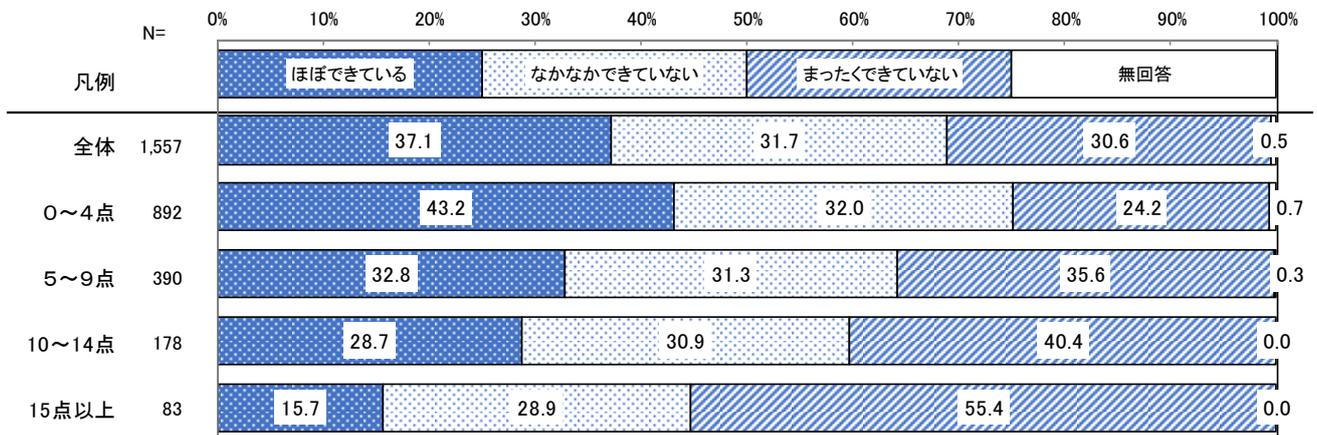
適度な運動は「ほぼできている」が37.1%で最も高く、次いで「なかなかできていない」が31.7%、「まったくできていない」が30.6%となっている。

【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。

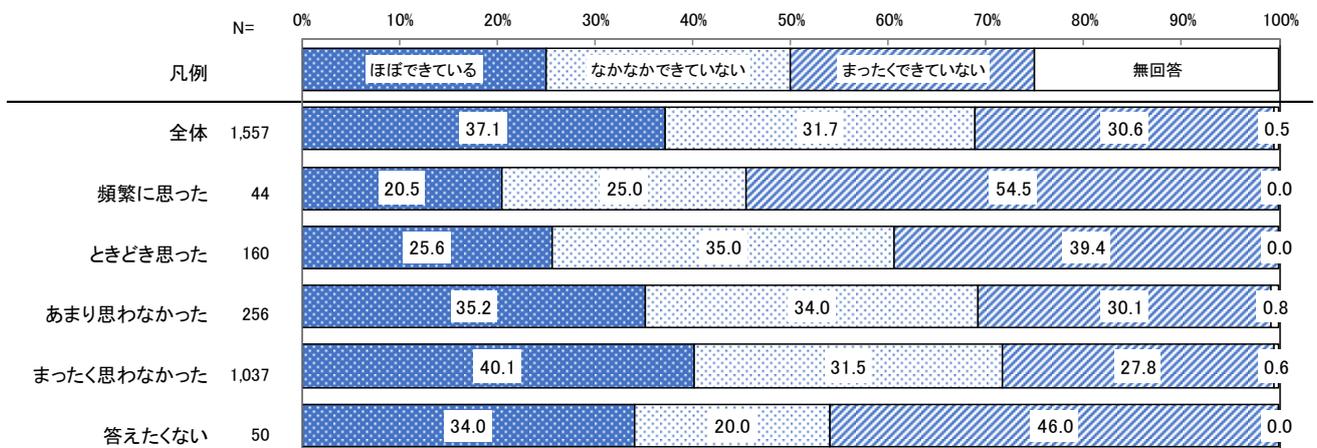
こころの状態別でみると、点数が高い属性ほど【できていない】の割合が高く、[15点以上]では84.3%となっている。また、死にたいという気持ち別でみると、死にたいと思った頻度が高い方ほど適度な運動ができていない結果となっている。



### こころの状態別



### 死にたいという気持ち別



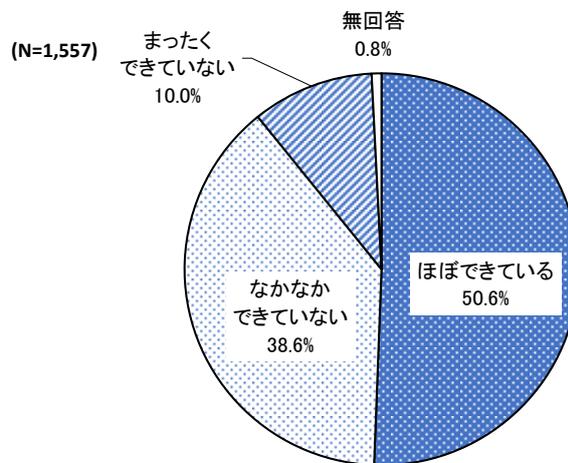
### (3) 趣味や娯楽

#### 3. 趣味・娯楽を楽しんでいますか

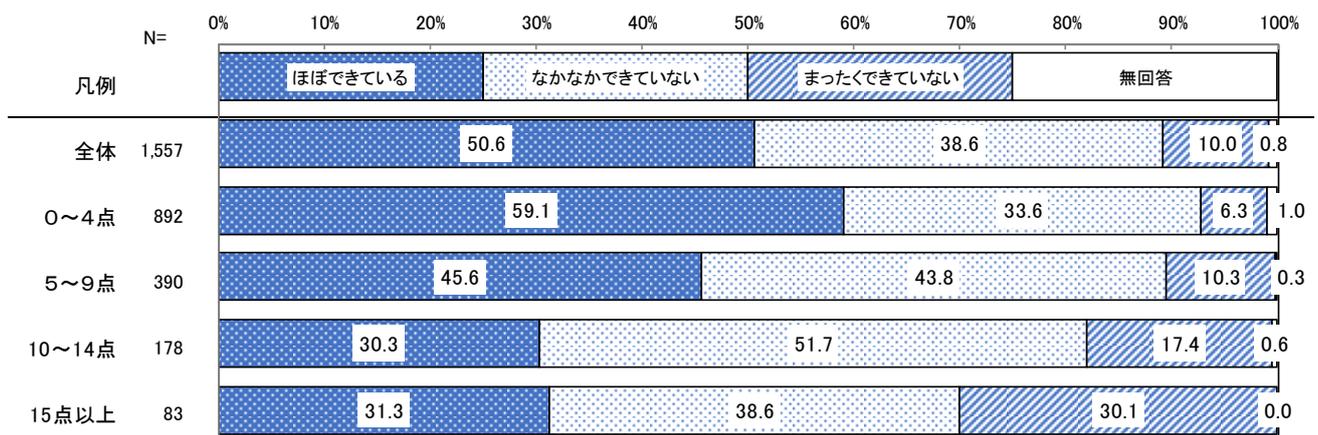
趣味や娯楽は「ほぼできている」が50.6%と最も高く、次いで「なかなかできていない」が38.6%、「まったくできていない」が10.0%となっている。

【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。

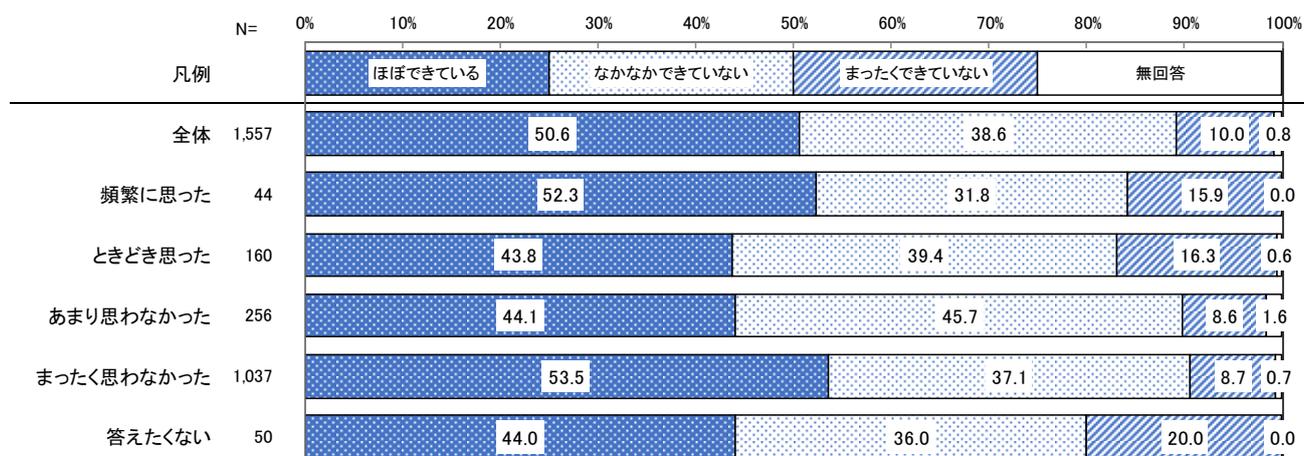
こころの状態別でみると、5点以上の方は【できていない】の割合が50%を超えており、趣味や娯楽を楽しんでいない結果となっている。また、死にたいという気持ち別でみると、すべての属性で【できていない】の割合が40%台から50%台となり、大差はみられない。



#### こころの状態別



## 死にたいという気持ち別



## (4) 飲酒習慣

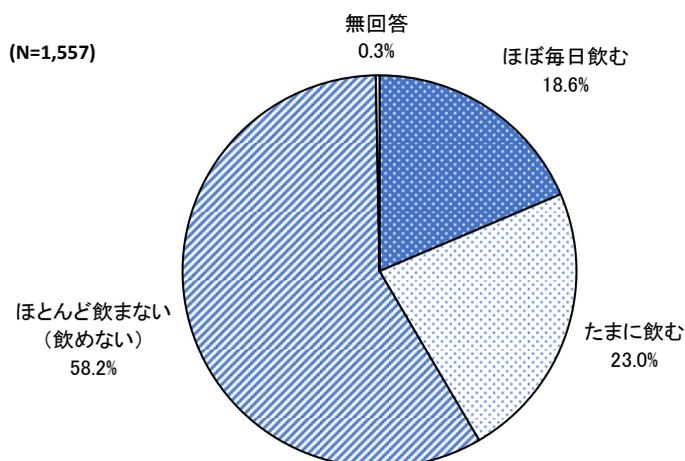
問6 あなたの日常生活についてうかがいます。(それぞれに○は1つ)

(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。

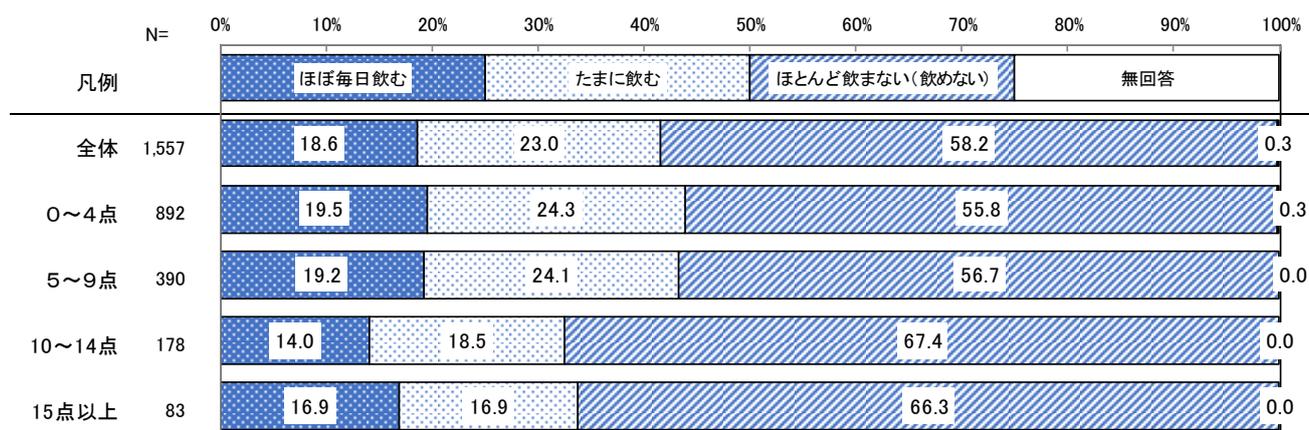
飲酒習慣は「ほとんど飲まない(飲めない)」が58.2%と最も高く、次いで「たまに飲む」が23.0%、「ほぼ毎日飲む」が18.6%となっている。

【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。

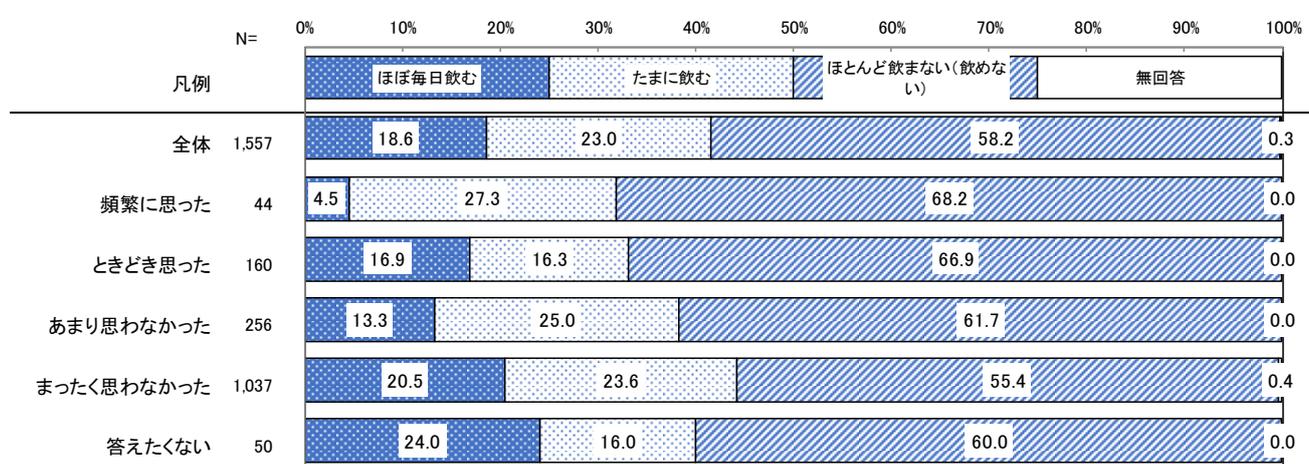
こころの状態別でみると、点数が低い属性ほど【飲酒習慣がある】の割合が高く、9点以下では40%程度となっている。また、死にたいという気持ち別でみると、死にたいと思わなかった方ほど【飲酒習慣がある】の割合が高く、[まったく思わなかった]と回答した方では44.1%となっている。



## こころの状態別



## 死にたいという気持ち別



## (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)

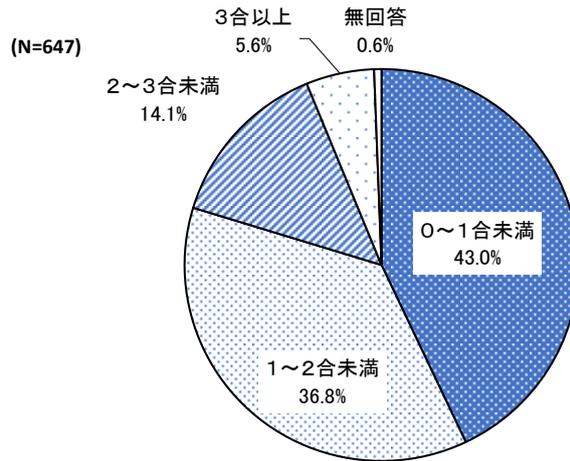
(3) 飲酒日の一日量はどのくらいですか。日本酒に換算してお答えください。

<日本酒換算表> \*下記が日本酒1合と同じになります。

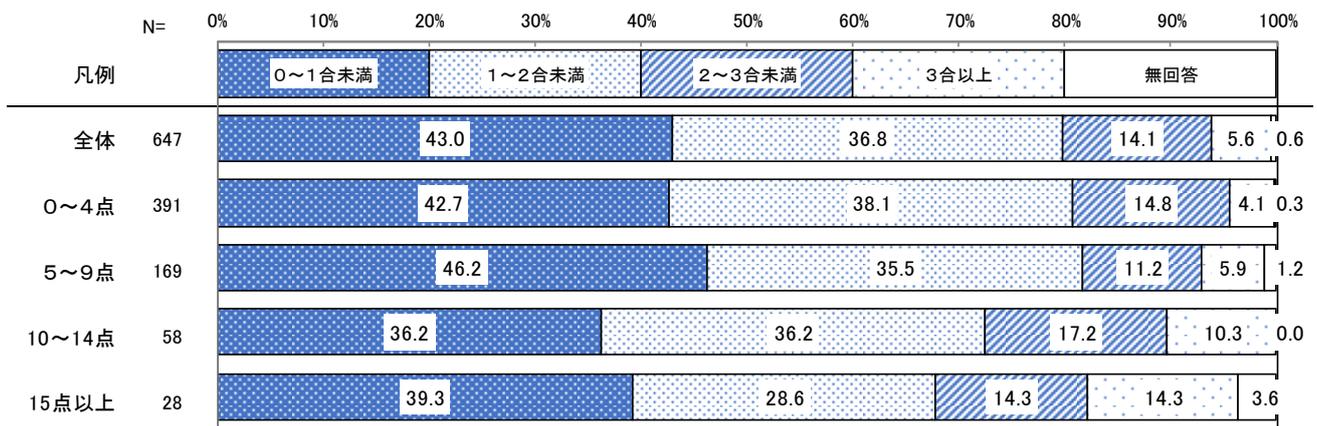
種類	ビール	焼酎	ワイン	ウイスキー	チューハイ	
%	5%	25%	14%	43%	5%	7%
量	500ml	110ml	180ml	60ml	520ml	350ml
	中ビン1本	0.6合	1/4本	ダブル1本	1.5缶	1缶

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。

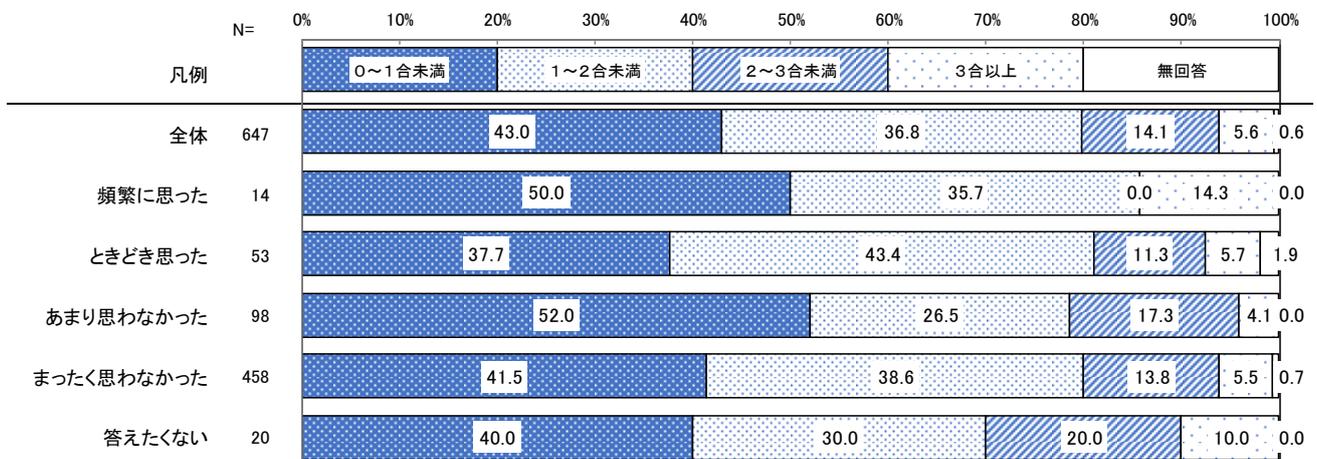
こころの状態別でみると、すべての点数において「0～1合未満」の割合が高くなっている。また、死にたいという気持ち別でみると、ほとんどの属性で「0～1合未満」の割合が高くなっている。



### こころの状態別



### 死にたいという気持ち別



## (6) 一日の睡眠時間

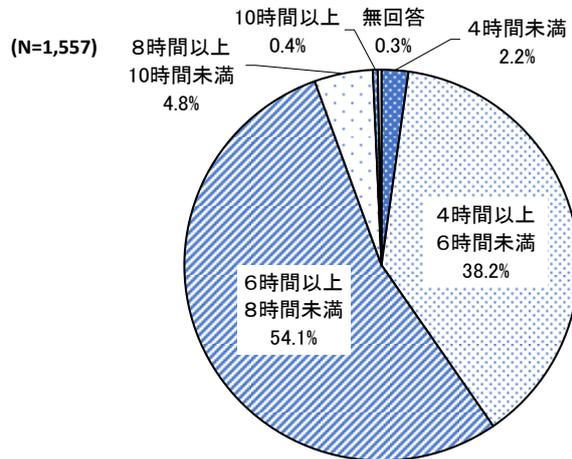
問6 あなたの日常生活についてうかがいます。(それぞれに○は1つ)

(4) 一日の睡眠時間は何時間ですか。

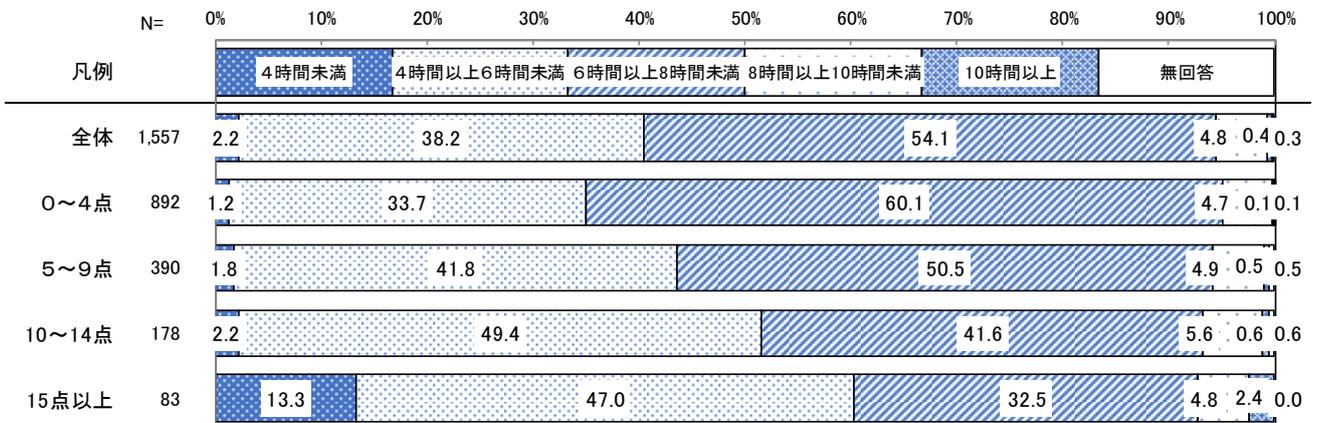
一日の睡眠時間は「6時間以上8時間未満」が54.1%で最も高く、次いで「4時間以上6時間未満」が38.2%、「8時間以上10時間未満」が4.8%となっている。

【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。

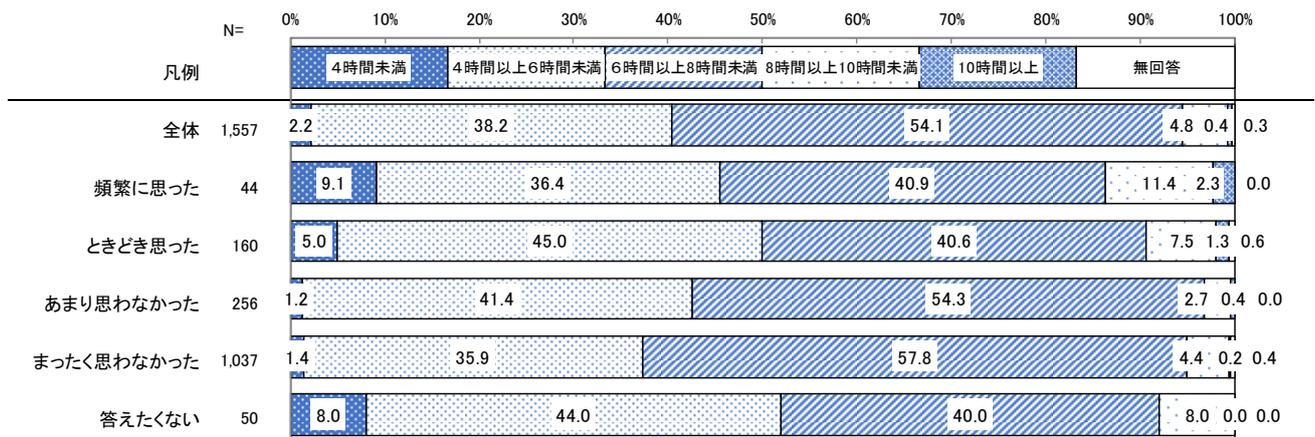
こころの状態別でみると、点数が高い属性ほど睡眠時間が短くなっており、10点以上では睡眠時間【6時間未満】の割合が50%を超えている。また、死にたいという気持ち別でみると、死にたいと思った頻度が高い方ほど睡眠時間が短くなっており、[ときどき思った]と回答した方の【6時間未満】の割合は50%となっている。



## こころの状態別



## 死にたいという気持ち別



### (7) 目が覚めたときの疲労感

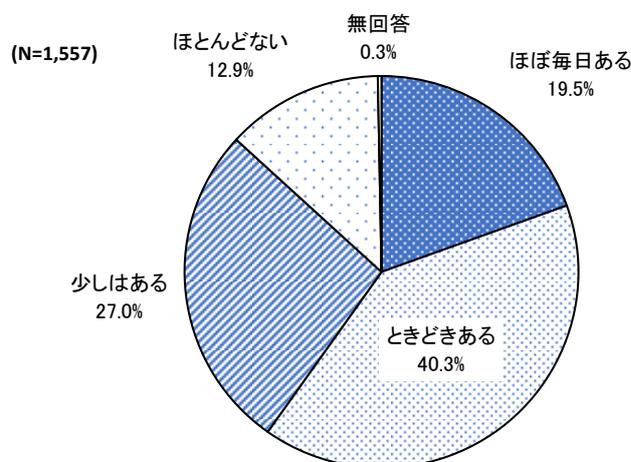
問6 あなたの日常生活についてうかがいます。(それぞれに○は1つ)

(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。

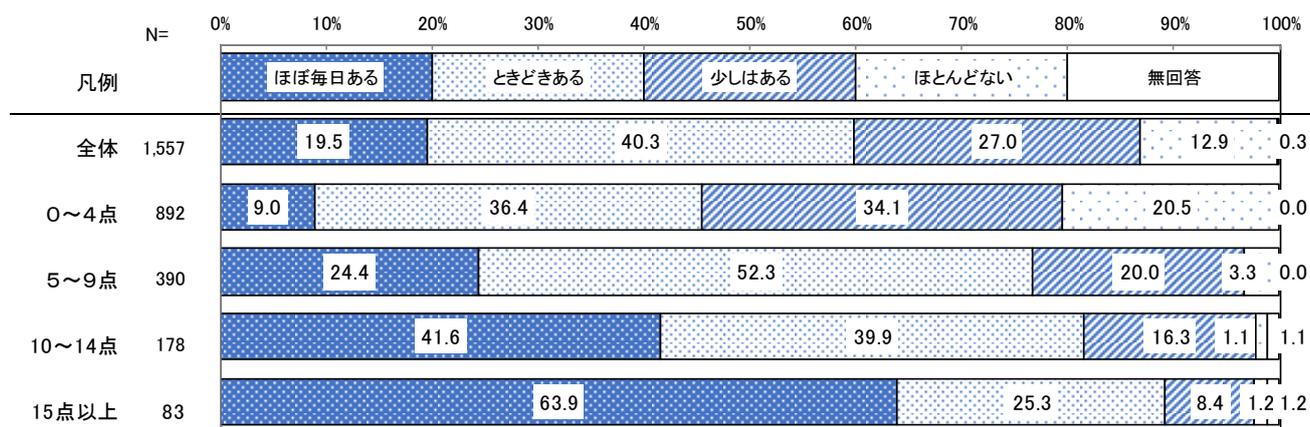
目が覚めたときの疲労感は「ときどきある」が40.3%で最も高く、次いで「少しはある」が27.0%、「ほぼ毎日ある」が19.5%となっている。

【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。

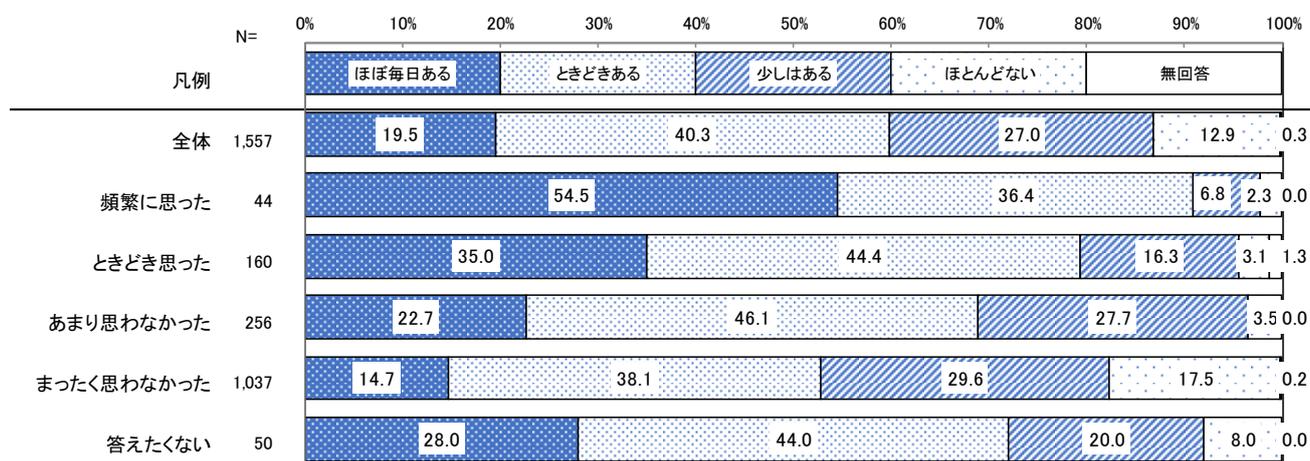
こころの状態別でみると、点数が高い属性ほど疲労感を感じており、5点以上では90%以上が疲労感を感じている結果となった。また、死にたいという気持ち別でみると、すべての属性で疲労感を感じており、80%台から90%以上が疲労感を感じている結果となった。



## こころの状態別



## 死にたいという気持ち別



### (8) 睡眠で十分な休養がとれているか

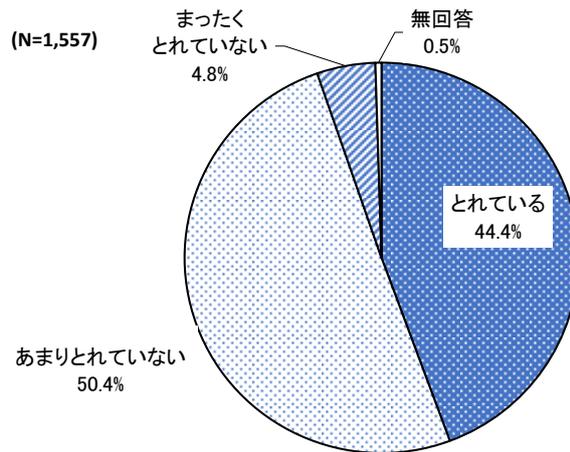
問6 あなたの日常生活についてうかがいます。(それぞれに○は1つ)

(6) 睡眠で十分な休養がとれていますか。

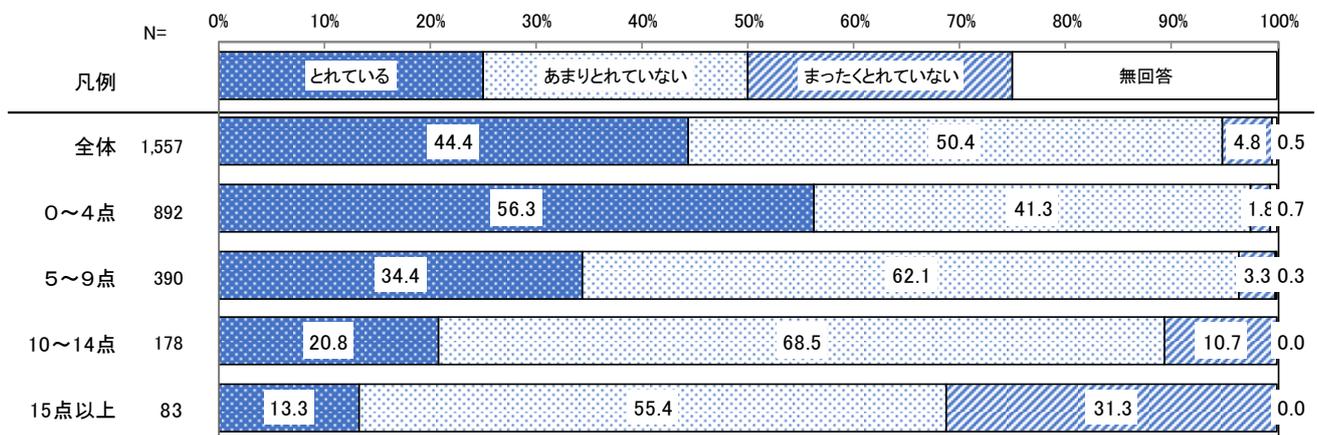
睡眠による休養感は「あまりとれていない」が50.4%で最も高く、次いで「とれている」44.4%、「まったくとれていない」が4.8%となっている。

【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。

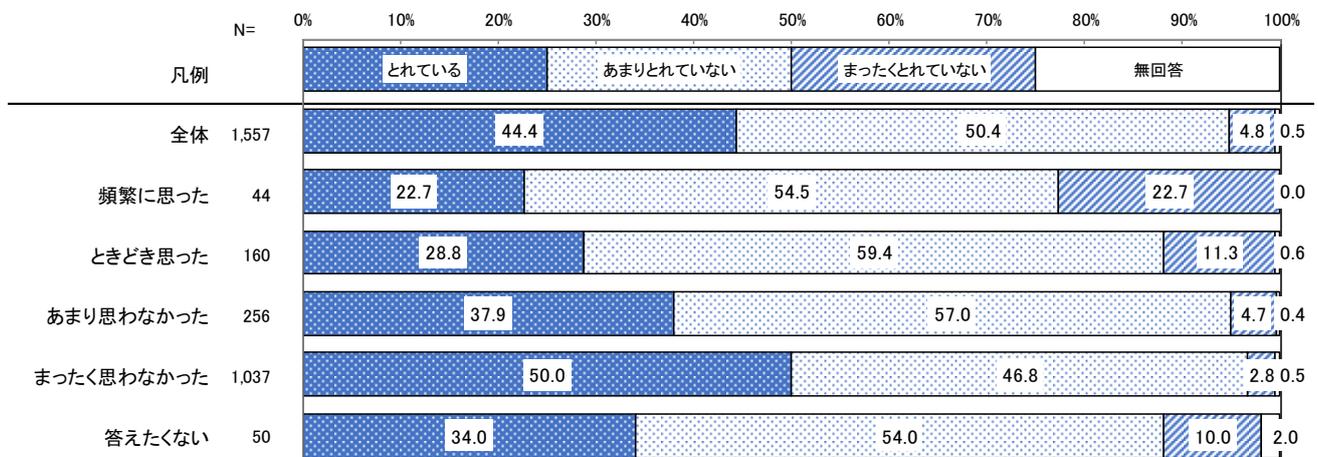
こころの状態別でみると、点数が高い属性ほど休養感を得られておらず、[15点以上]では86.7%の方が【とれていない】と回答している。また、死にたいという気持ち別でみると、死にたいと思った頻度が高い方ほど休養感を得られておらず、[頻繁に思った]では77.2%が【とれていない】と回答している。



### こころの状態別



### 死にたいという気持ち別



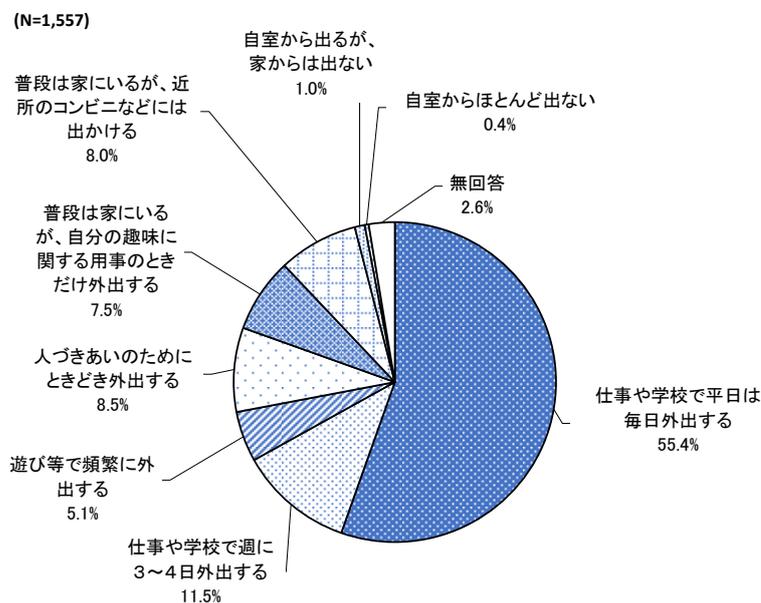
## (9) 普段の外出の頻度

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)

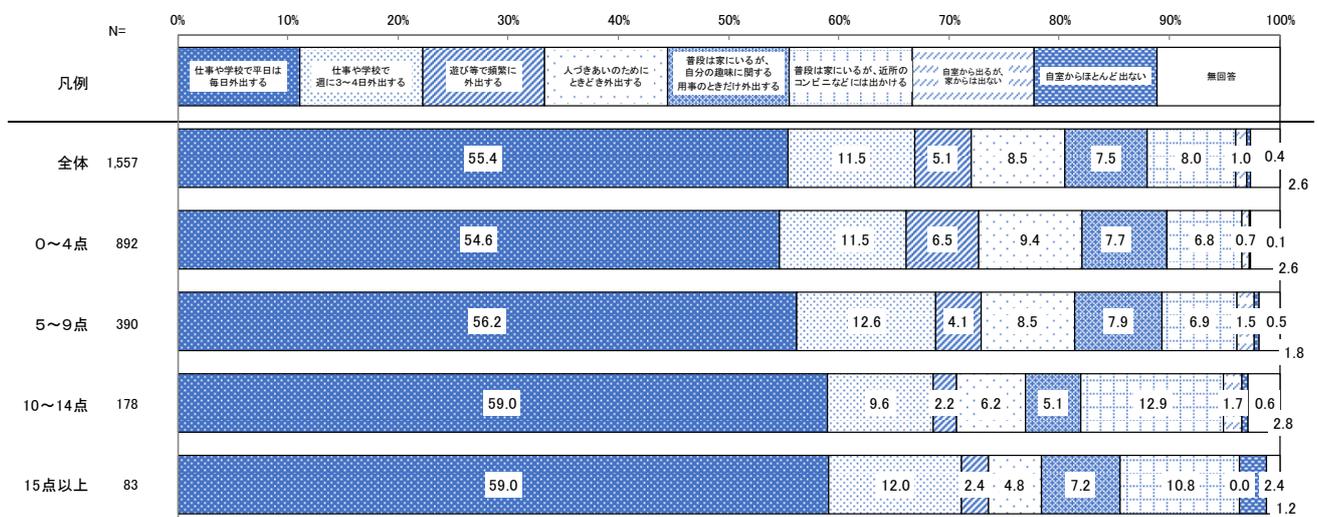
(7) 普段どのくらい外出しますか。現在のことについてお答えください。

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。

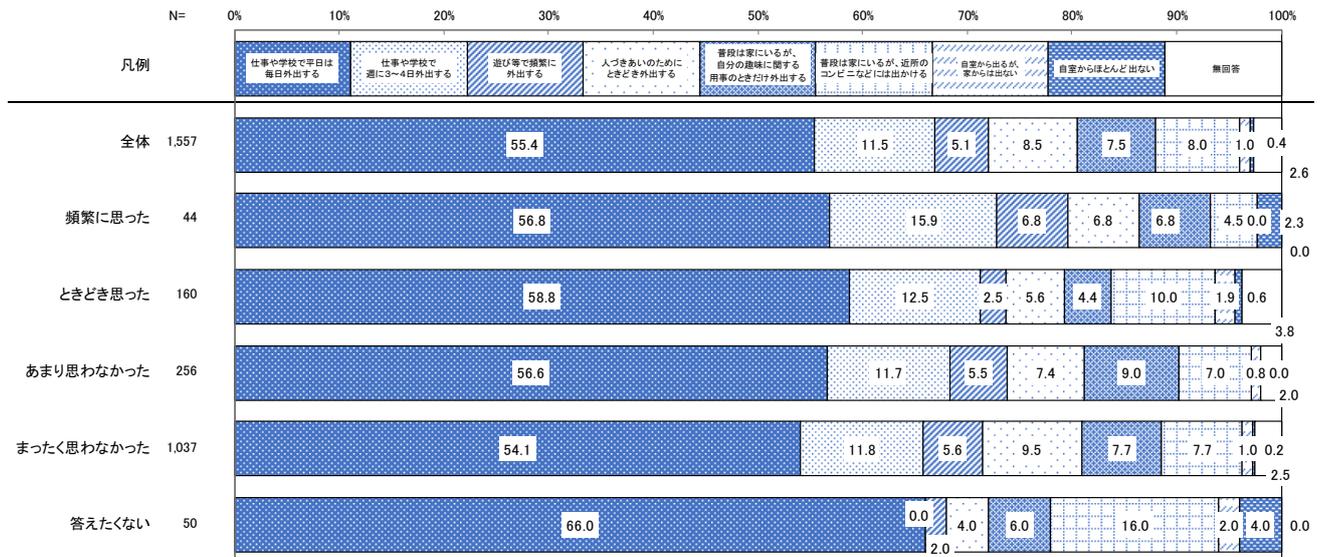
こころの状態別でみると、点数が高い属性ほど「普段は家にいるが、近所のコンビニなどには出かける」の割合が高く、10点以上では10%を超えている。また、死にたいという気持ち別でみると、[ときどき思った]では「普段は家にいるが、近所のコンビニなどには出かける」の割合が[答えたくない]を除いて最も高く、10.0%となっている。



## こころの状態別



## 死にたいという気持ち別

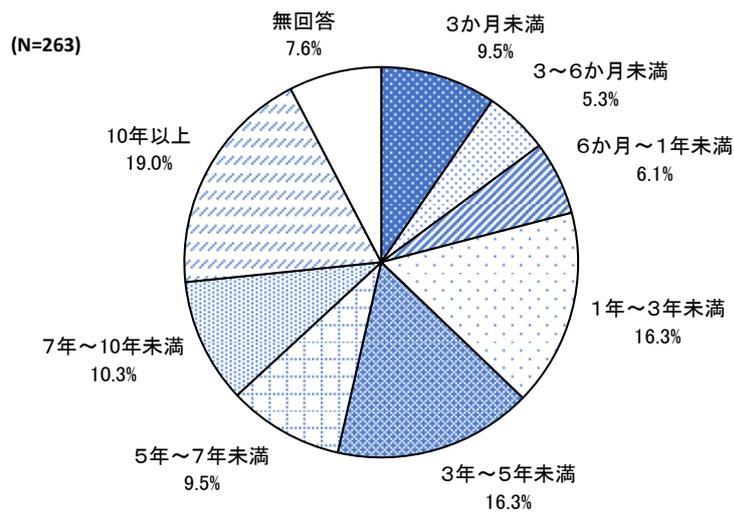


### (10) 現在の状況となってどれくらい経つか

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。



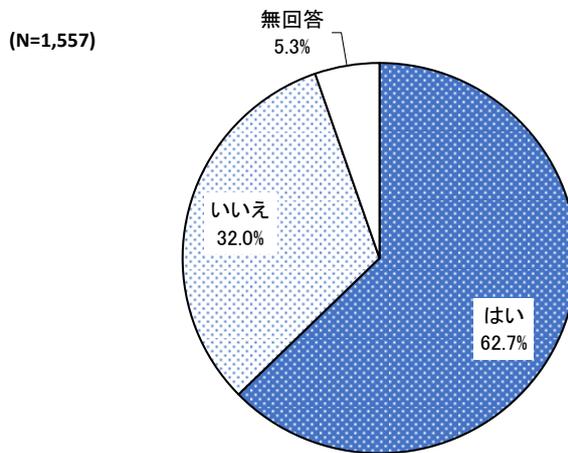
### Ⅲ-6 悩みやストレスについて

#### (1) 日常生活での悩みやストレスの有無

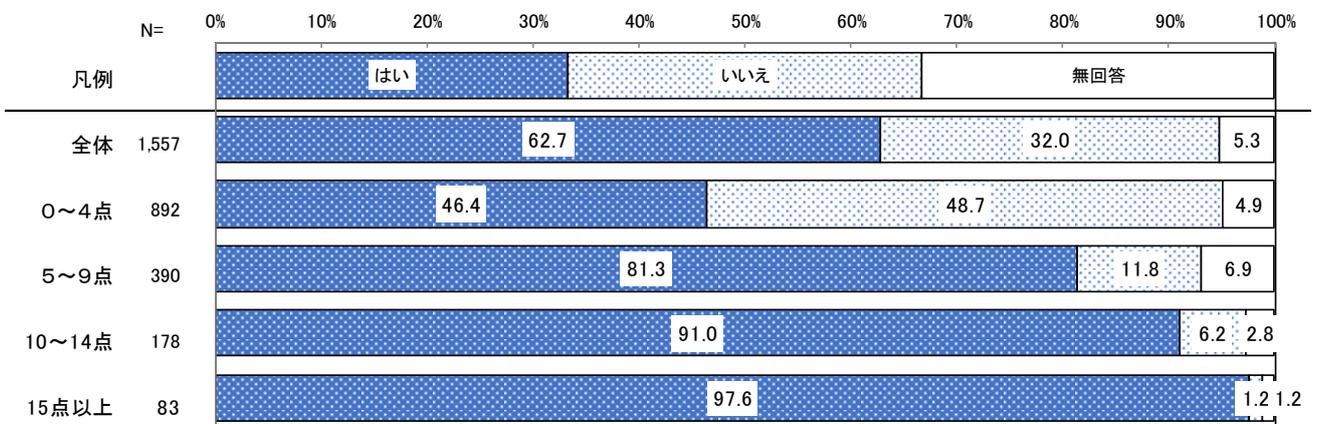
問7 (1) 日常生活での悩みやストレスはありますか。(○は1つ)

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。

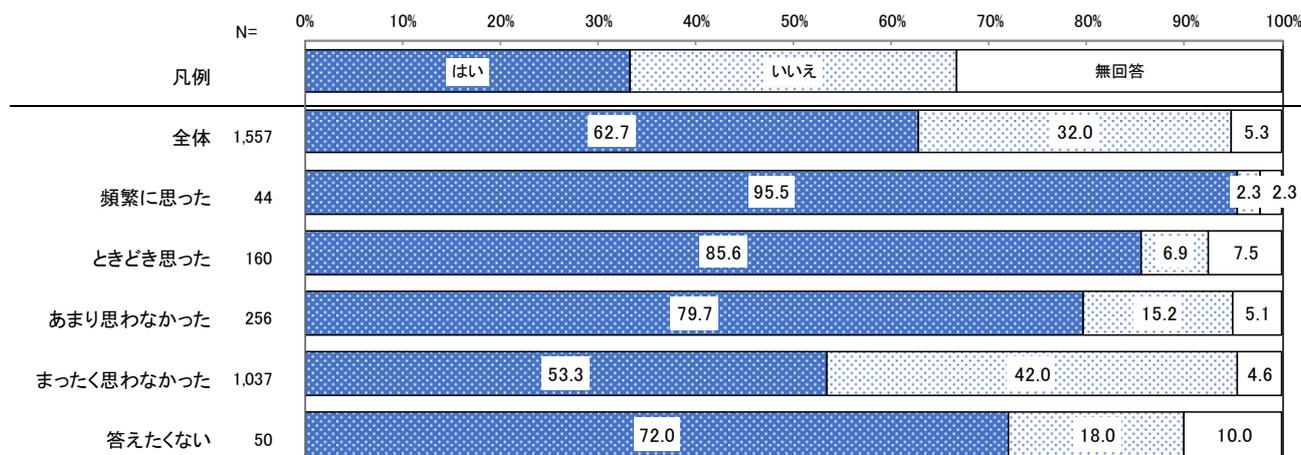
こころの状態別でみると、点数が高い属性ほど悩みやストレスを感じており、10点以上では90%以上が「はい」と回答している。また、死にたいという気持ち別でみると、死にたいと思った頻度が高い方ほど悩みやストレスを感じており、[頻繁に思った]と回答した方では95.5%の方が悩みやストレスを感じている。一方で「まったく思わなかった」と回答した方でも、53.3%が悩みやストレスを感じている結果となった。



#### こころの状態別



## 死にたいという気持ち別



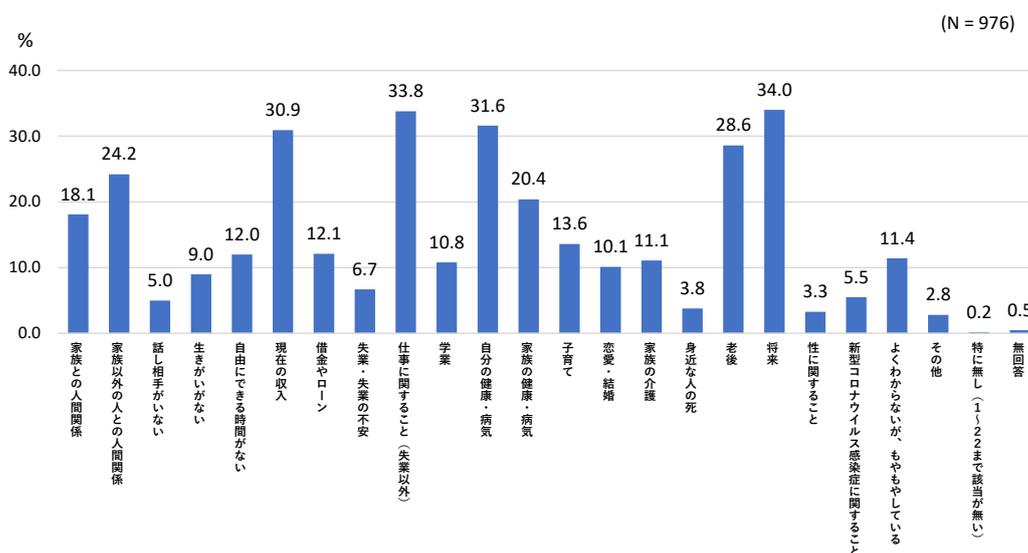
## (2) 悩みやストレスの内容

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。(○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。

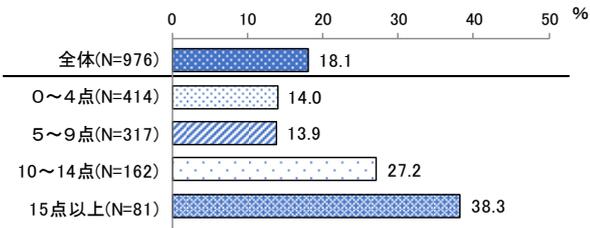
こころの状態別でみると、ほとんどの属性で「将来」や「仕事に関すること(失業以外)」、「自分の健康・病気」について悩みやストレスを抱えている結果となっている。特に[15点以上]では「現在の収入」と「将来」に悩みやストレスを強く感じており、その割合は50%を超えている。

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が高い方ほど家族や家族以外の人との人間関係や「生きがい」に悩みやストレスを強く感じており、死にたいと思った頻度が低い人に比べて割合が高くなっている。

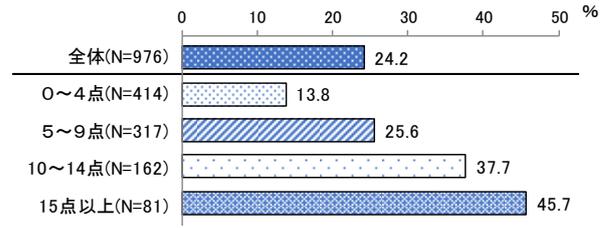


## こころの状態別

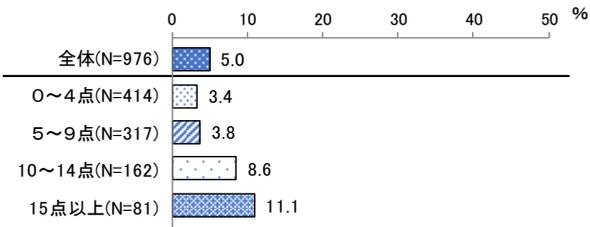
家族との人間関係



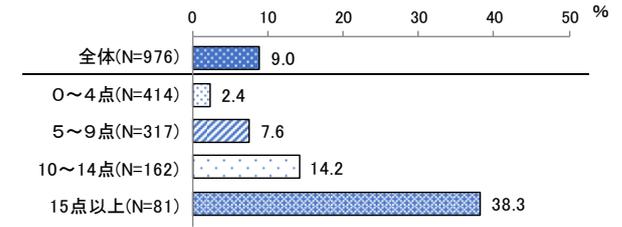
家族以外の人との人間関係



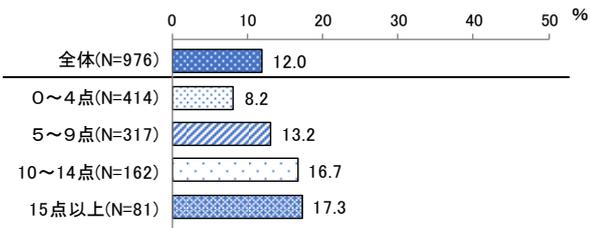
話し相手がいない



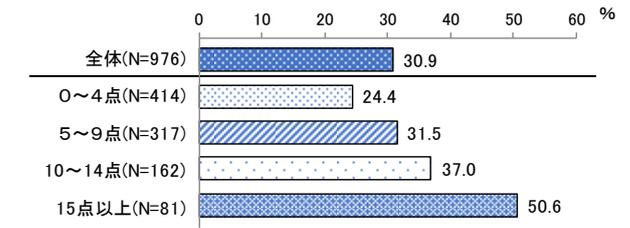
生きがいががない



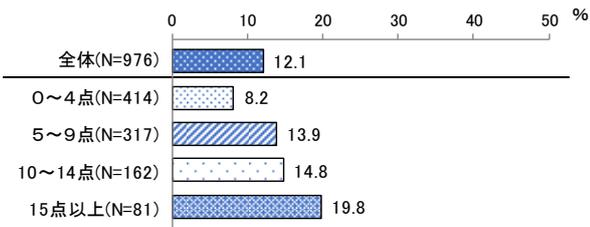
自由にできる時間がない



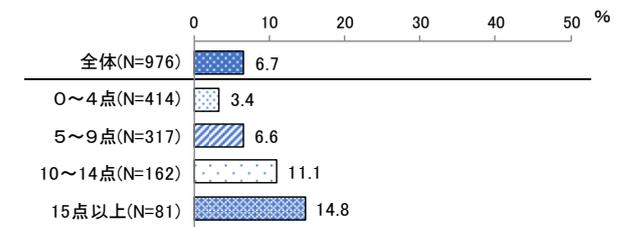
現在の収入



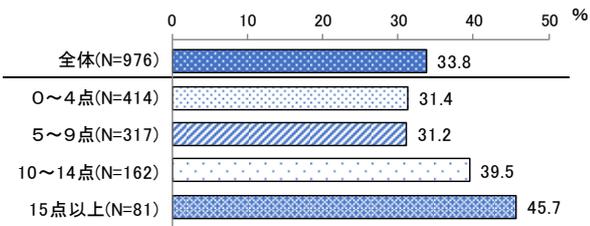
借金やローン



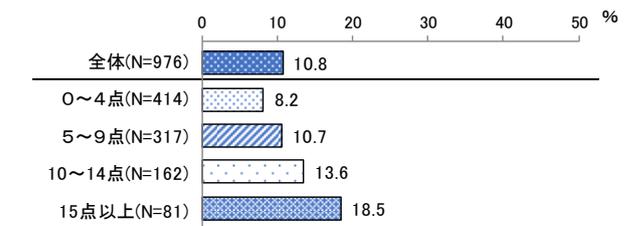
失業・失業の不安



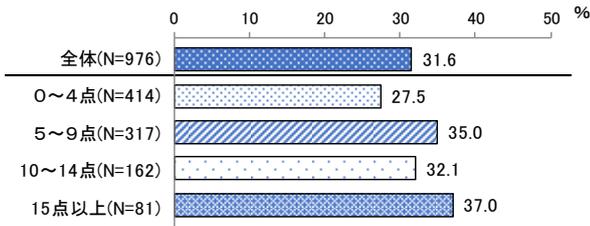
仕事に関すること(失業以外)



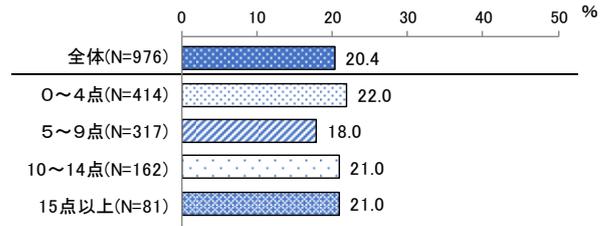
学業



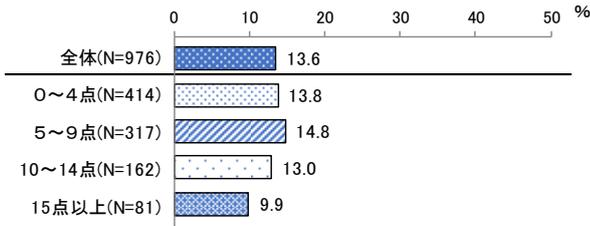
自分の健康・病気



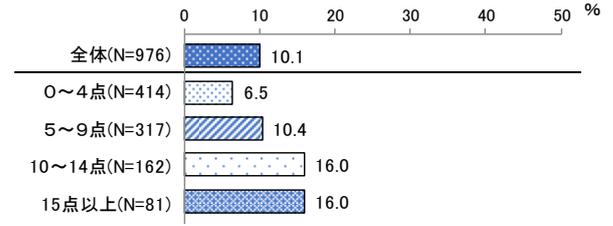
家族の健康・病気



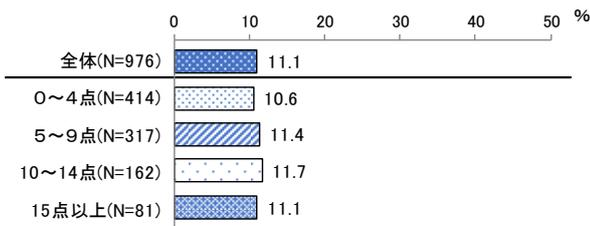
子育て



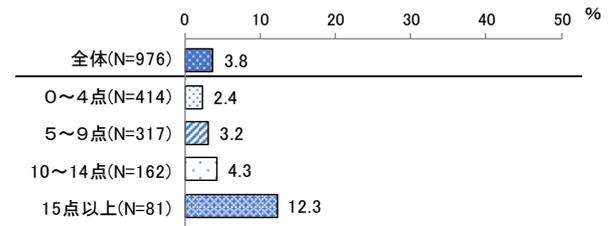
恋愛・結婚



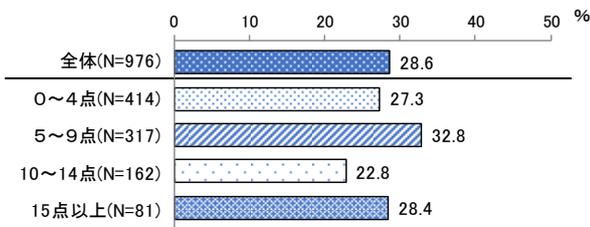
家族の介護



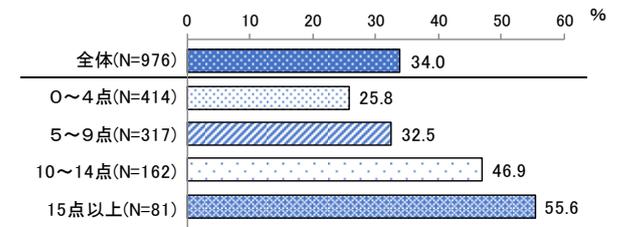
身近な人の死



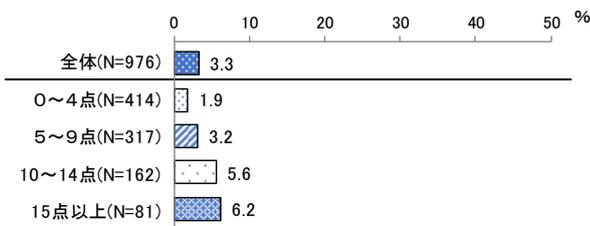
老後



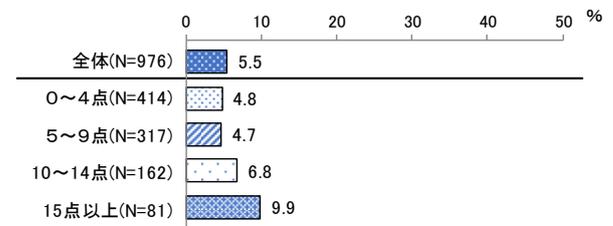
将来



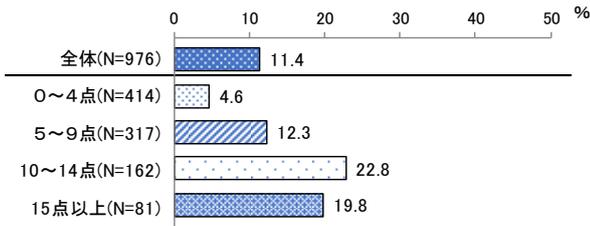
性に関すること



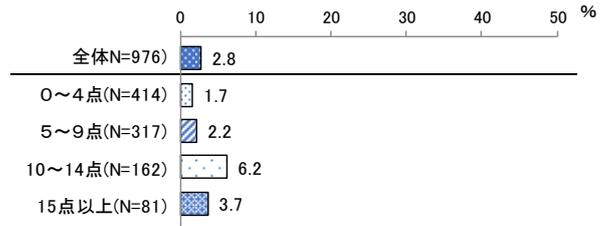
新型コロナウイルス感染症に関すること



よくわからないが、もやもやしている

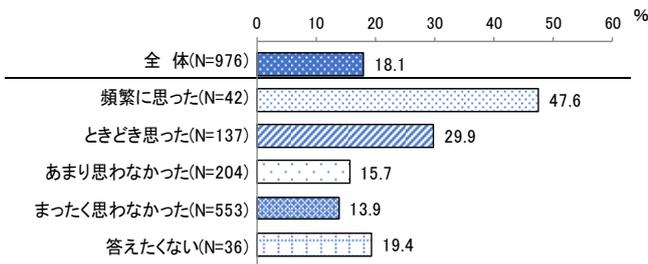


その他

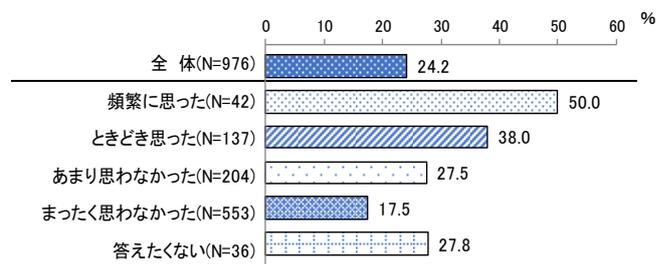


## 死にたいという気持ち別

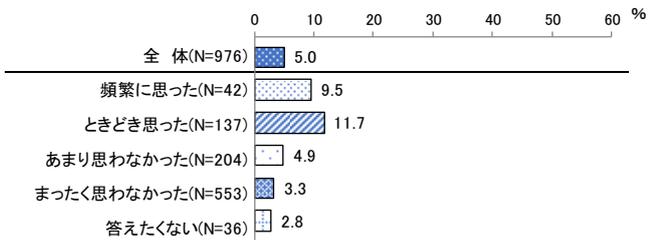
家族との人間関係



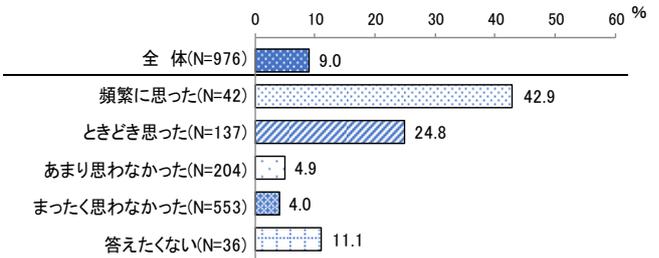
家族以外の人との人間関係



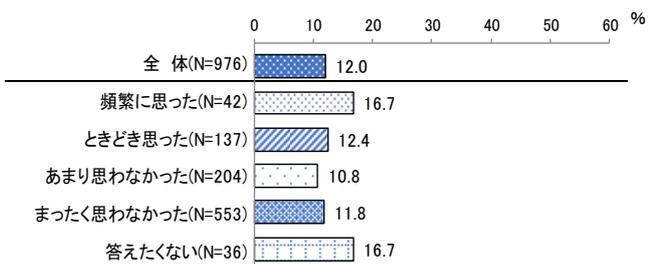
話し相手がいない



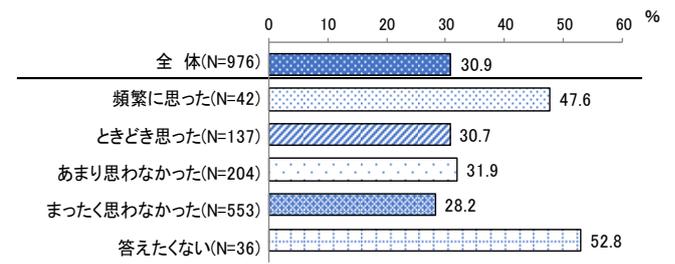
生きがいがいない



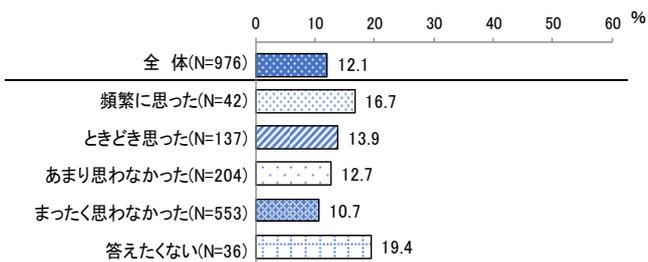
自由にできる時間がない



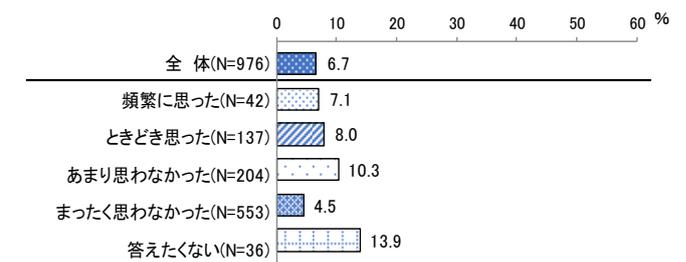
現在の収入



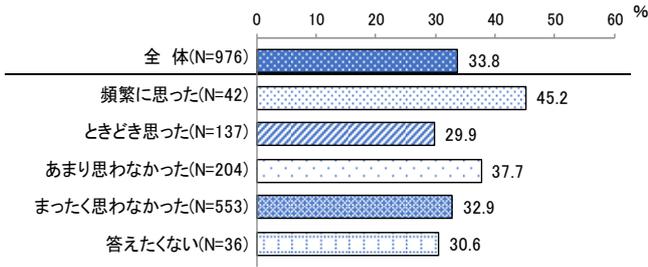
借金やローン



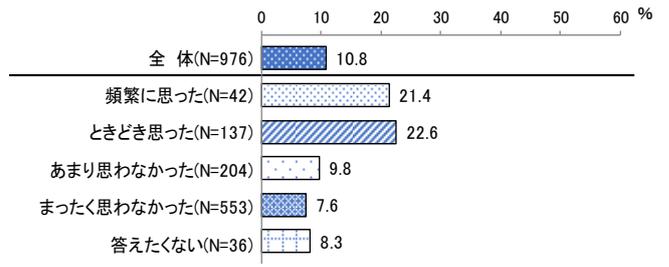
失業・失業の不安



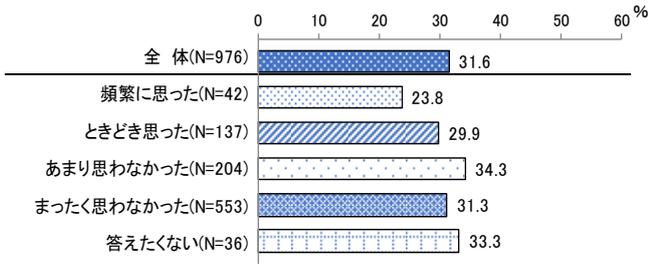
仕事に関すること(失業以外)



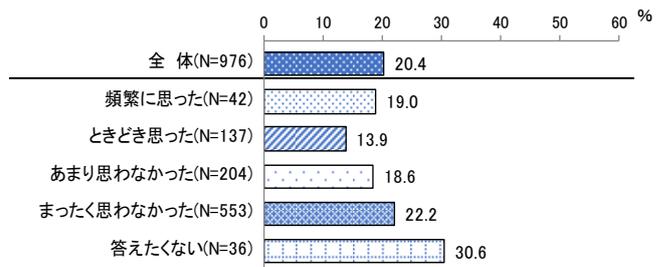
学業



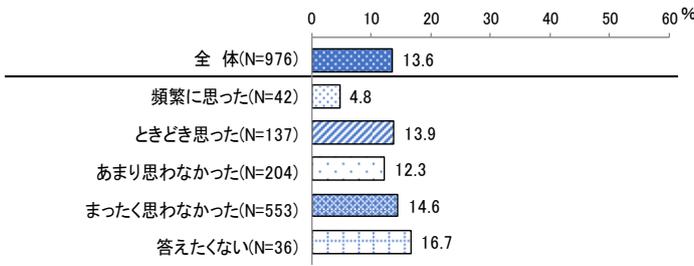
自分の健康・病気



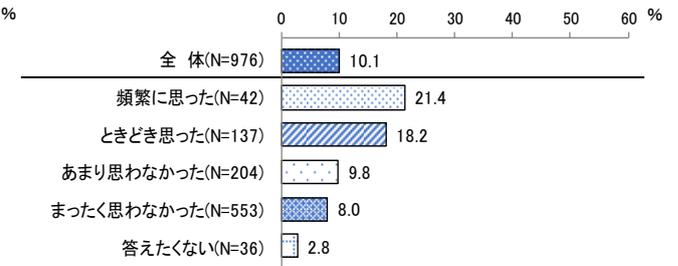
家族の健康・病気



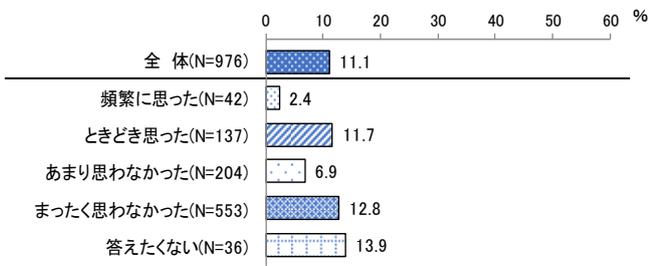
子育て



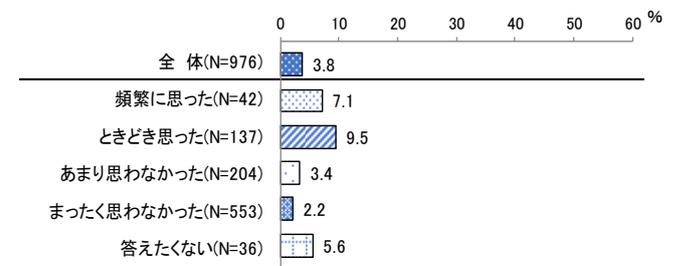
恋愛・結婚



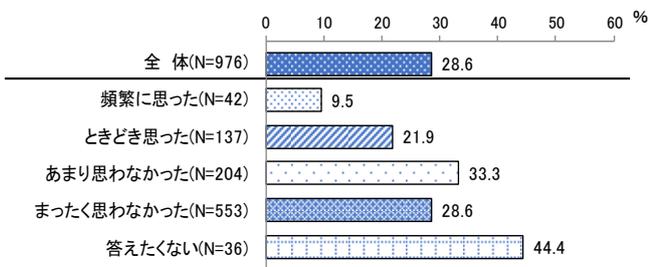
家族の介護



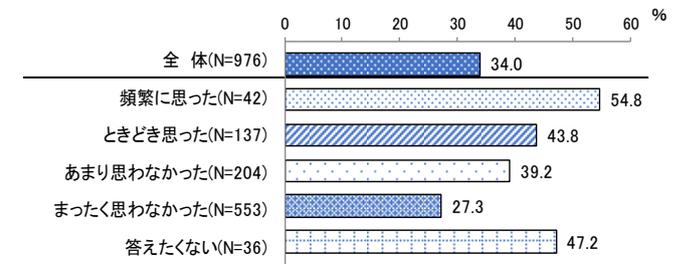
身近な人の死

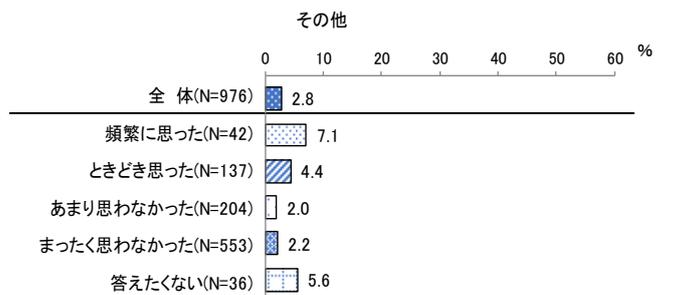
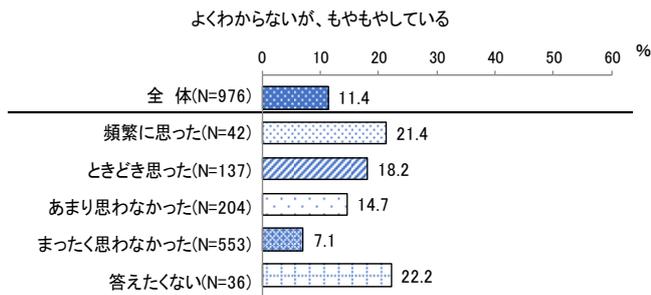
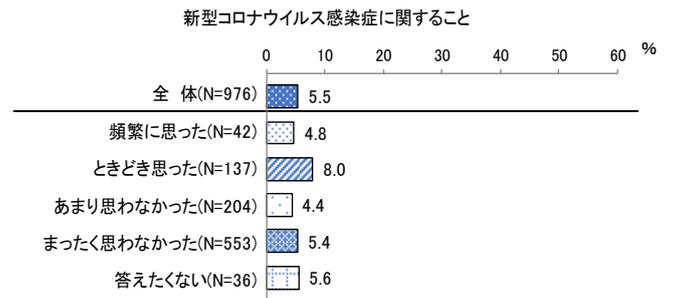
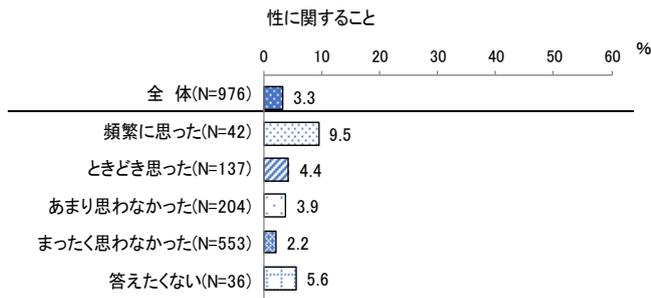


老後



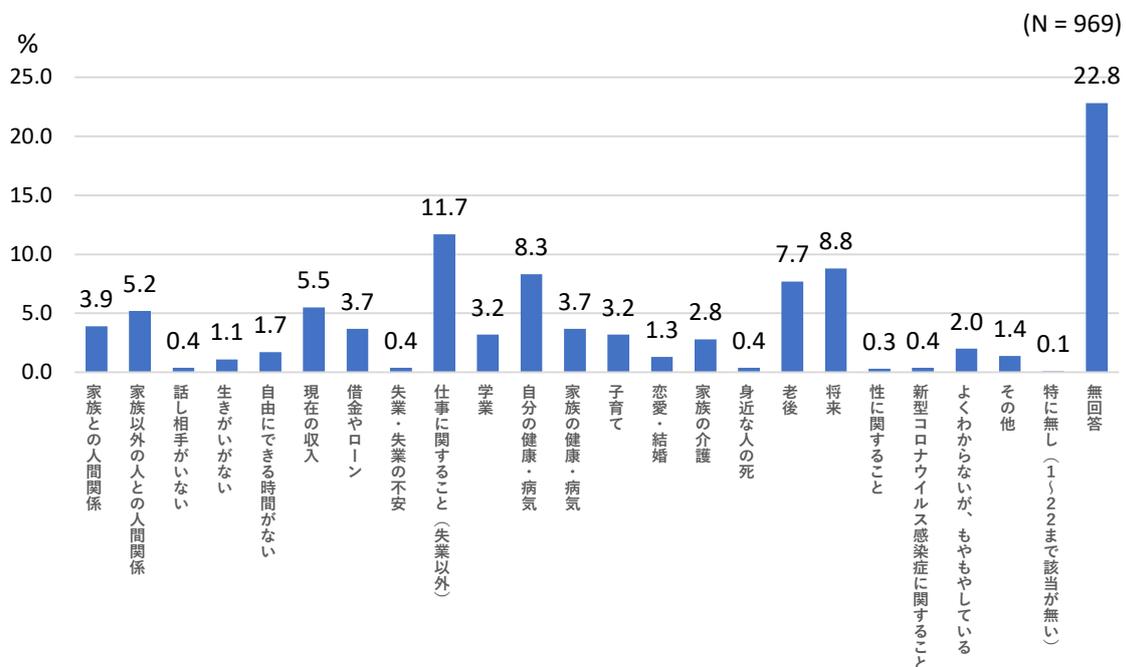
将来





### (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。

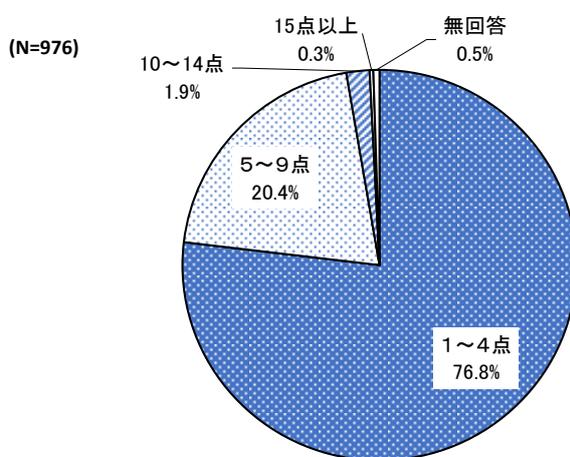


## 悩みやストレスの点数

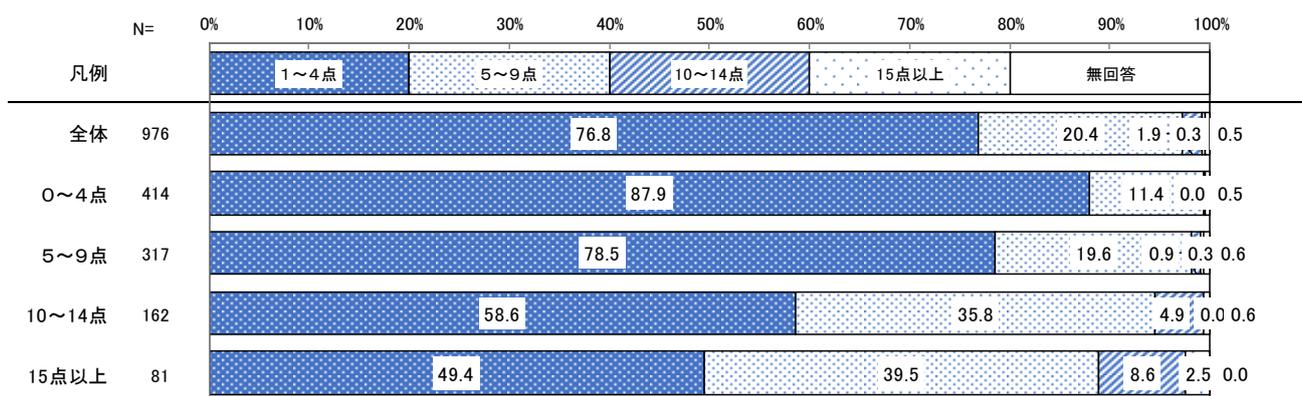
複数項目に関する選択件数を「悩みやストレスの数」として点数化した。

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。

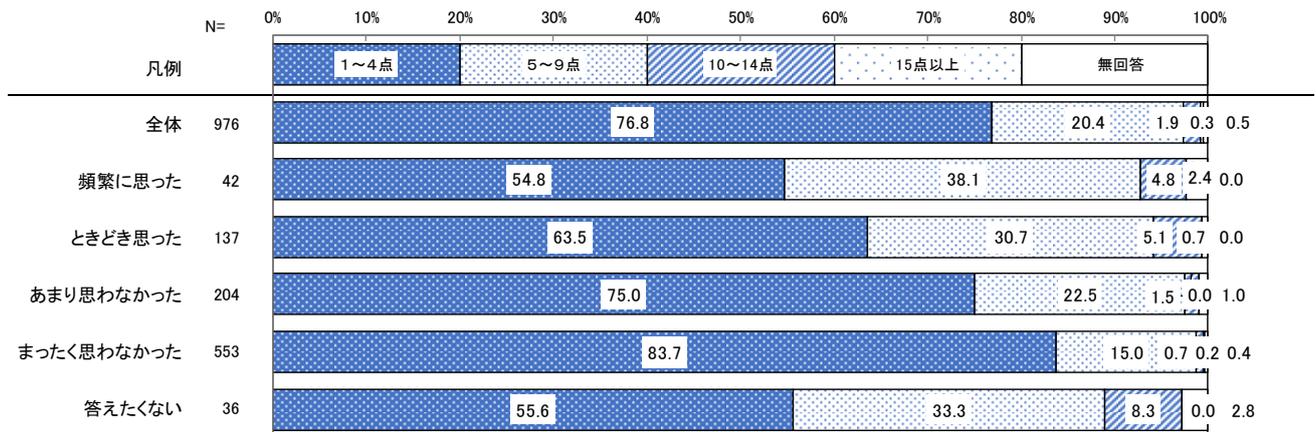
こころの状態別でみると、点数が高い属性ほど悩みやストレスの点数が高くなっている。また、死にたいという気持ち別でみると、死にたいと思った頻度が高い方ほど悩みやストレスの点数が高くなっている。



## 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

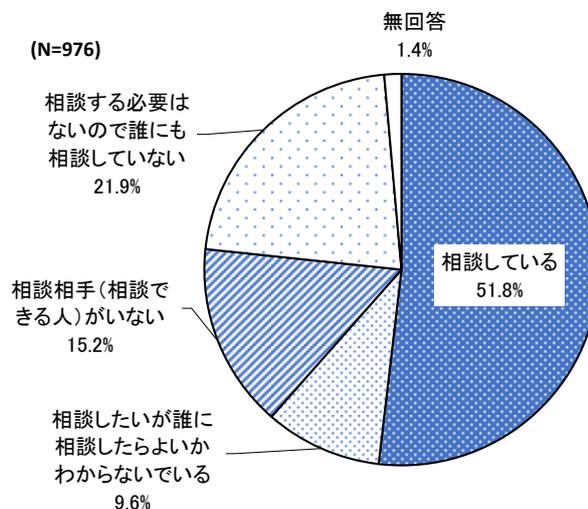
問7 (4) 悩みやストレスを日ごろ誰かに相談していますか。(○は1つ)

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。

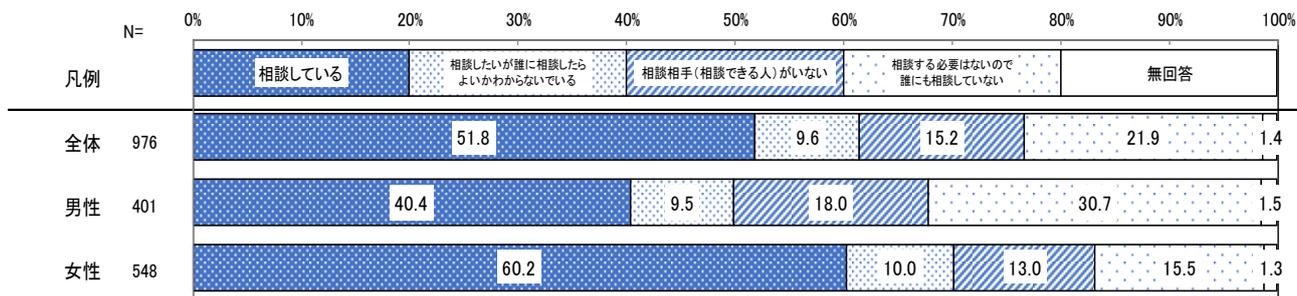
性別でみると、「相談している」の割合は、女性が男性と比べて約20%上回っている。

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。

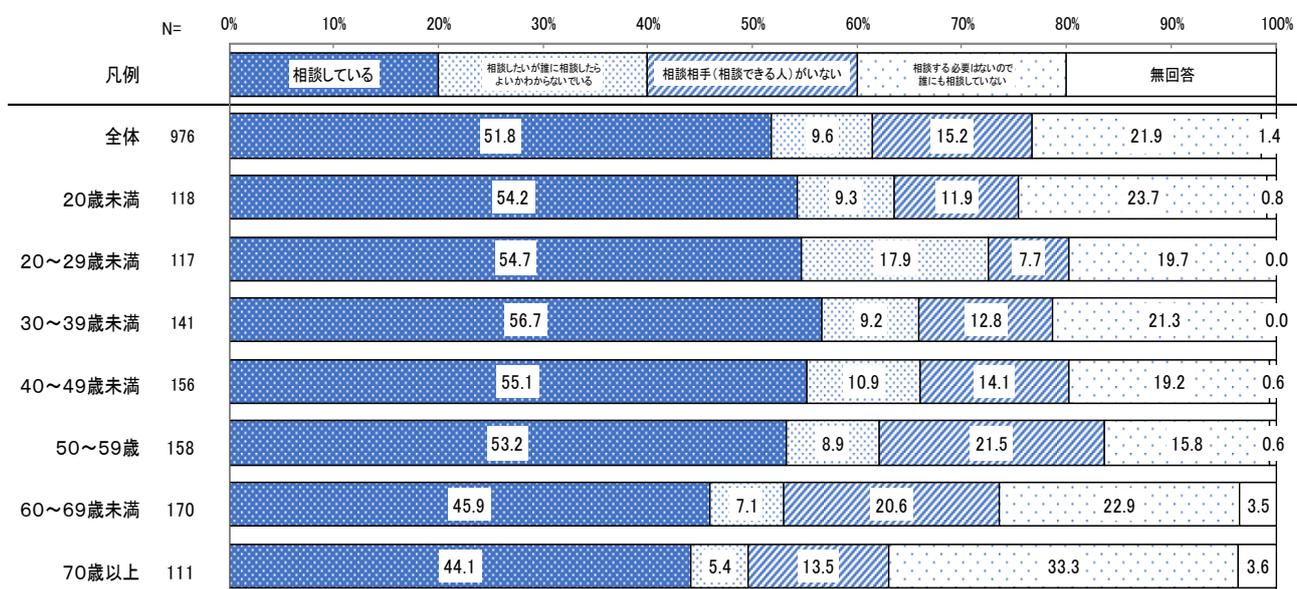
こころの状態別でみると、点数が高い属性ほど悩みやストレスを相談しておらず、[15点以上]では35.8%の方が「相談相手（相談できる人）がない」と回答している。また、死にたいという気持ち別でみると、死にたいと思った頻度が高い方ほど悩みやストレスを相談しておらず、[頻繁に思った]では35.7%の方が「相談相手（相談できる人）がない」と回答している。



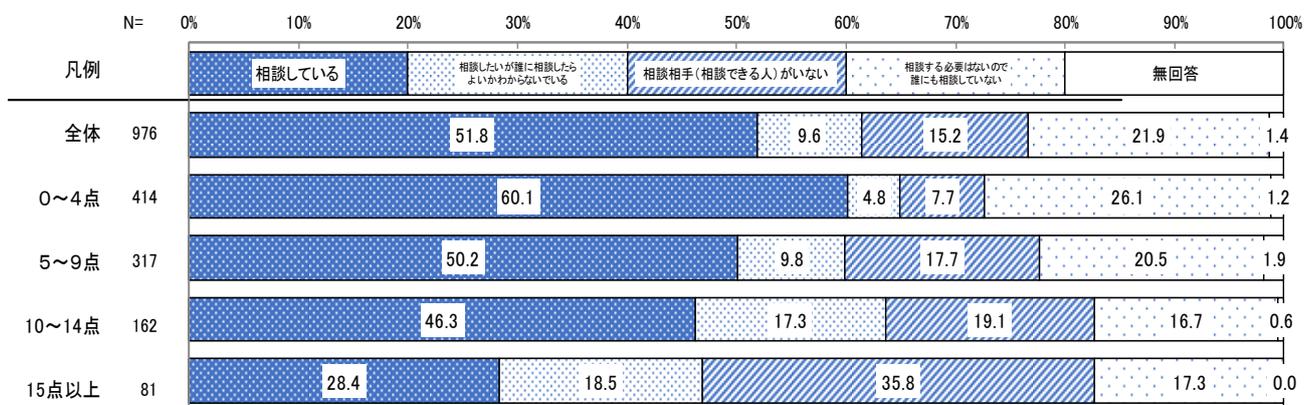
## 性別



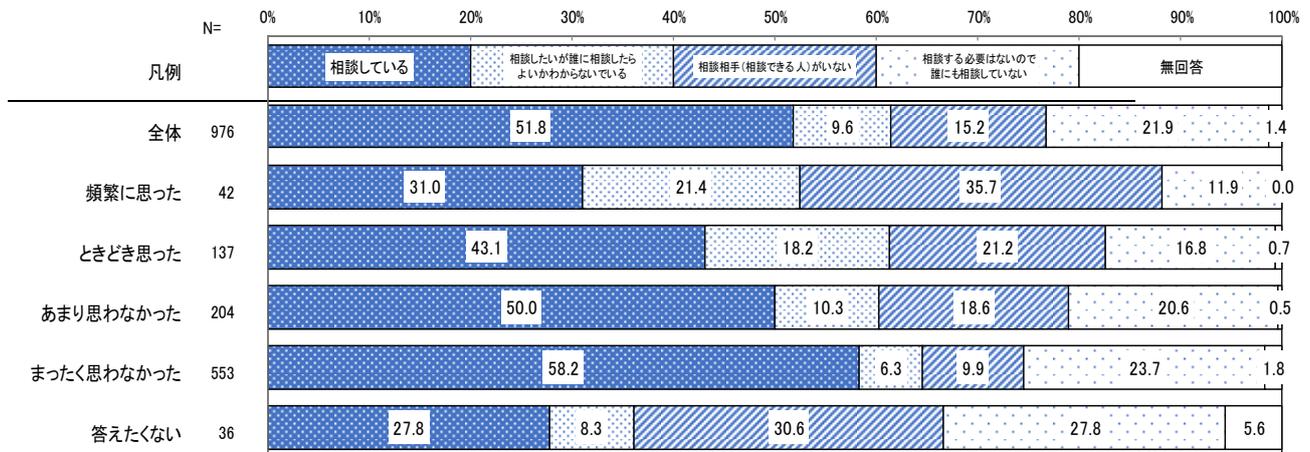
## 年代別



## こころの状態別



## 死にたいという気持ち別



### (5) 悩みやストレスがあった時の対処法

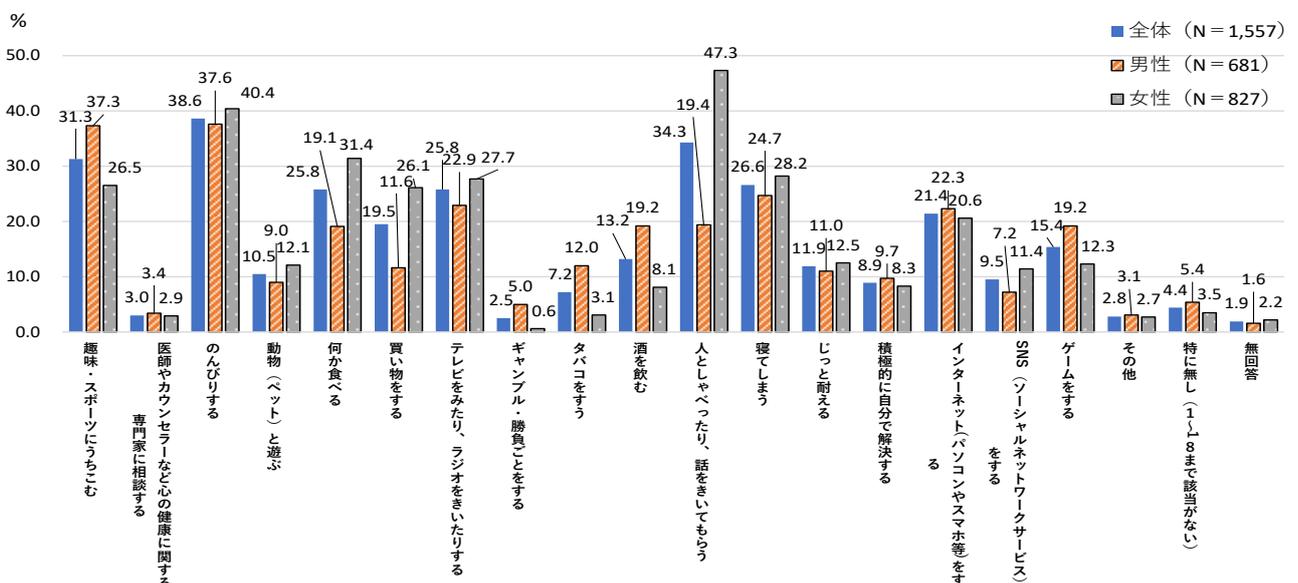
問7 (5) あなたは、悩みやストレスなどがあったとき、どうしていますか。

(○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。

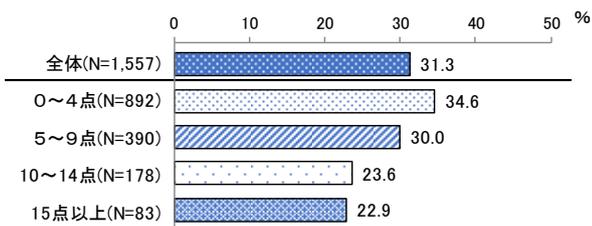
性別で見ると、男性では「のんびりする」が37.6%、女性では「人としゃべったり、話をきいてもらう」が47.3%で、最も高くなっている。

こころの状態別で見ると、点数が高い属性ほど「寝てしまう」や「じっと耐える」の割合が高く、[15点以上]ではともに40%を超えている。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「寝てしまう」や「インターネット(パソコンやスマホ等)をする」、「SNS(ソーシャルネットワークサービス)」の割合が高くなっている。

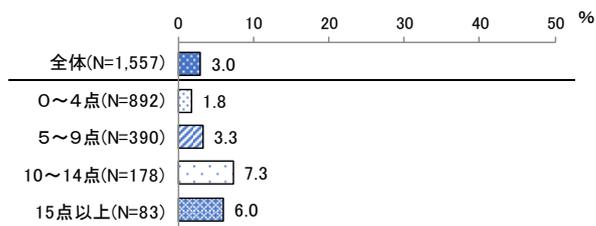


## こころの状態別

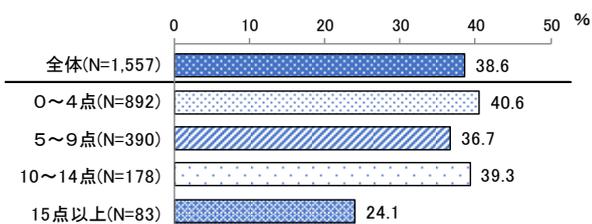
趣味・スポーツにうちこむ



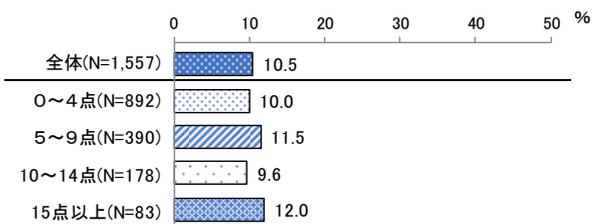
医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家に相談する



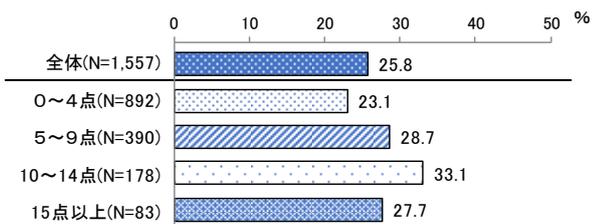
のんびりする



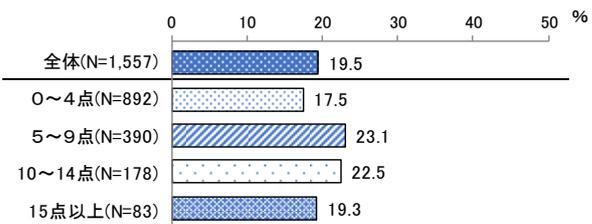
動物(ペット)と遊ぶ



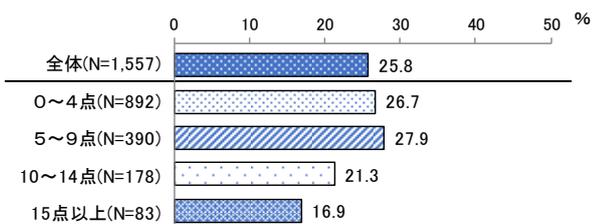
何か食べる



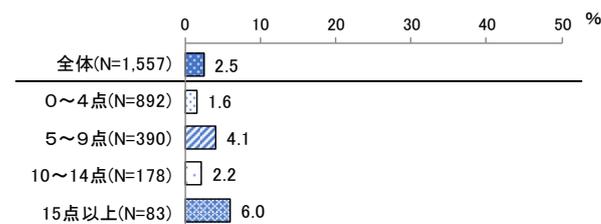
買い物をする



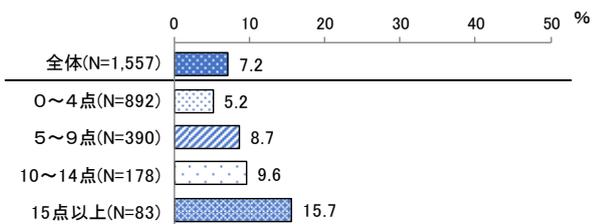
テレビをみたり、ラジオをきいたりする



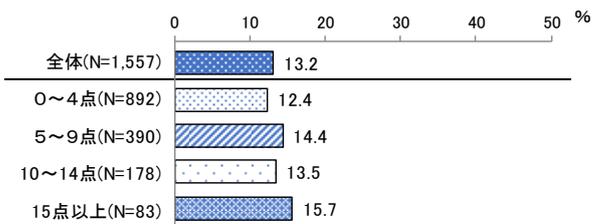
ギャンブル・勝負ごとをする



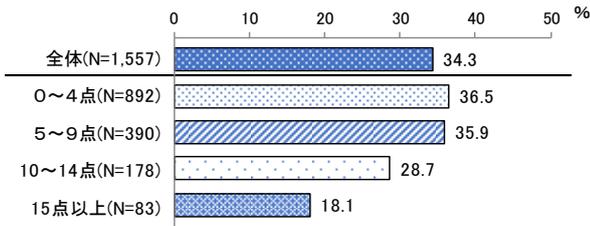
タバコをすう



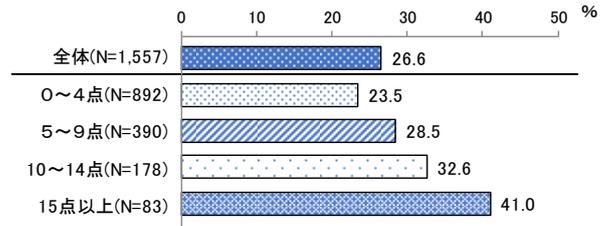
酒を飲む



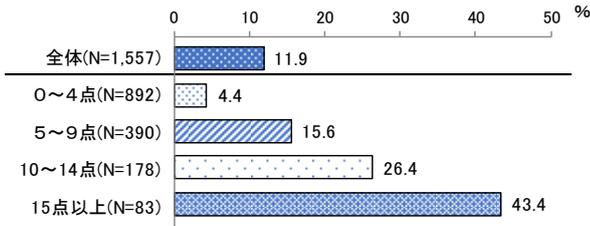
人としゃべったり、話をきいてもらう



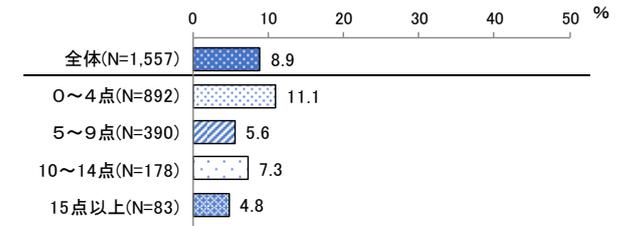
寝てしまう



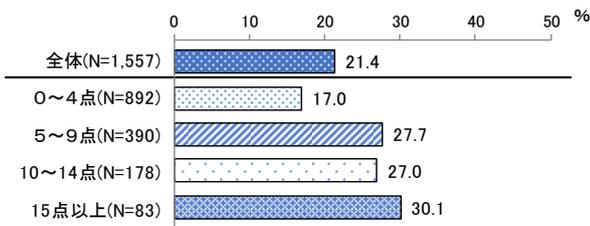
じっと耐える



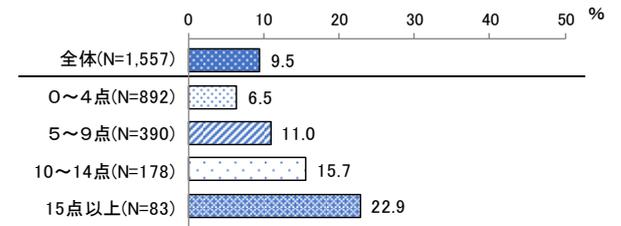
積極的に自分で解決する



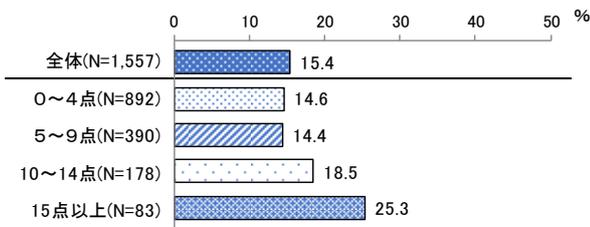
インターネット(パソコンやスマホ等)をする



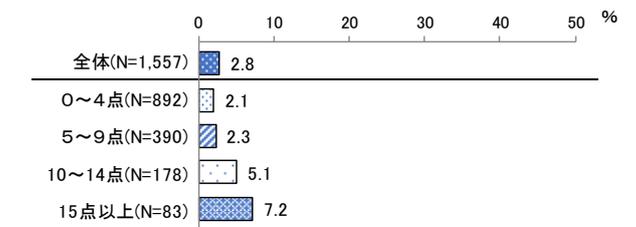
SNS(ソーシャルネットワークサービス)をする



ゲームをする

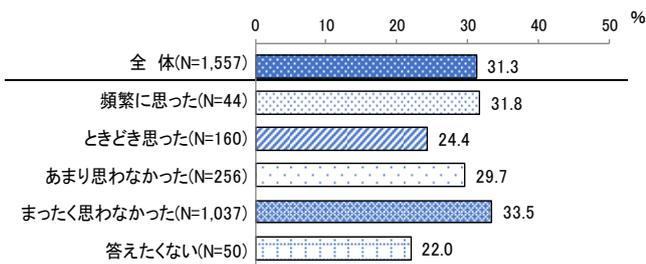


その他

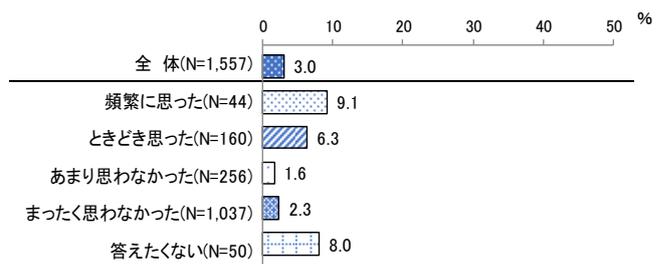


## 死にたいという気持ち別

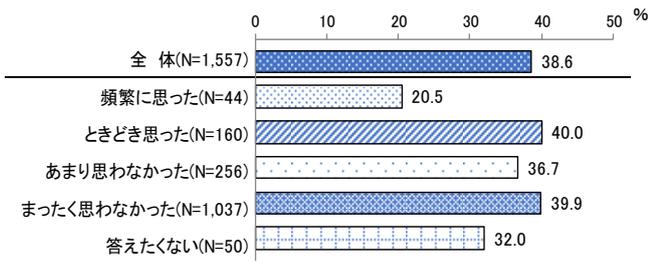
趣味・スポーツにうちこむ



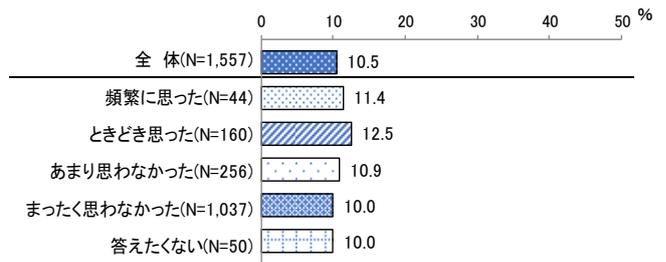
医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家に相談する



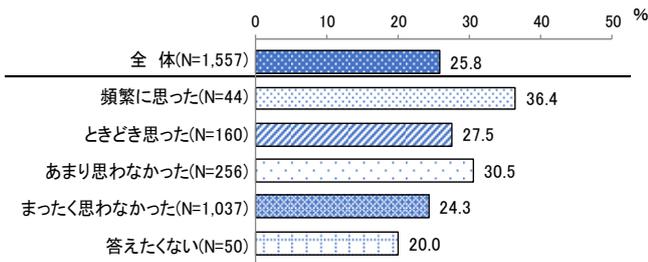
のんびりする



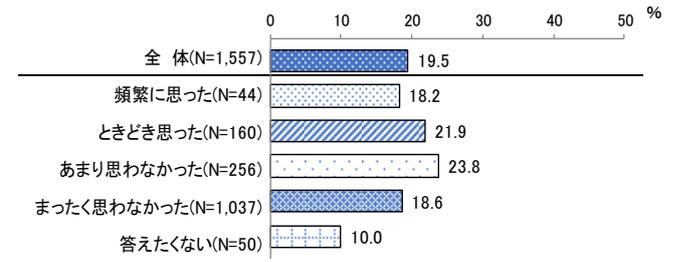
動物(ペット)と遊ぶ



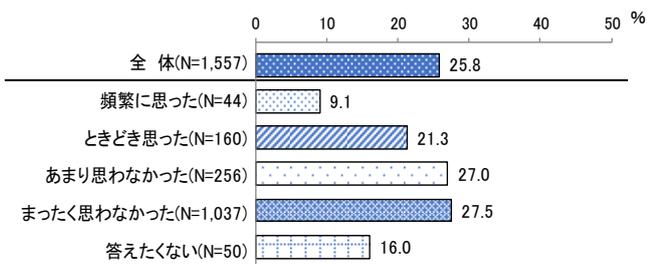
何か食べる



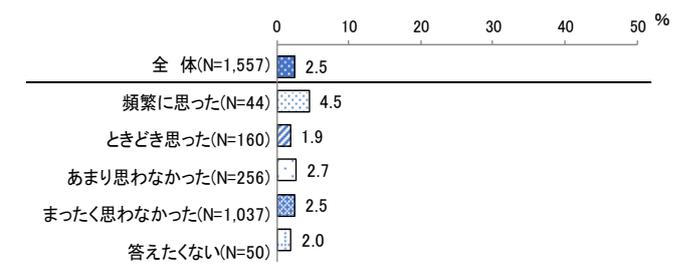
買い物をする



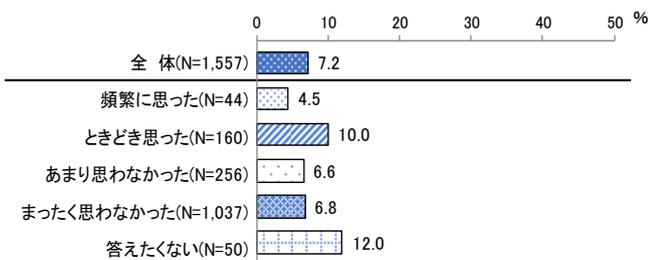
テレビをみたり、ラジオをきいたりする



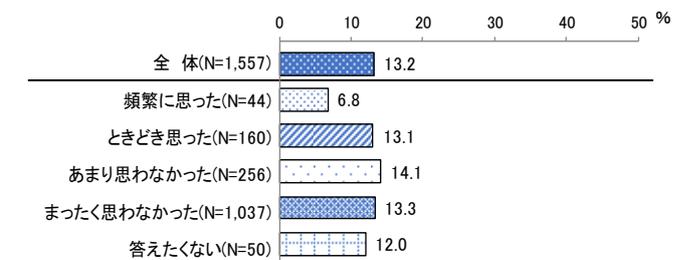
ギャンブル・勝負ごとをする



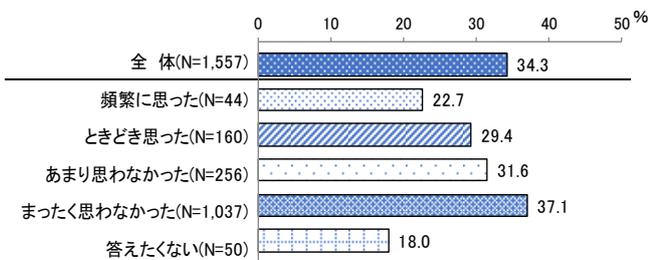
タバコをすう



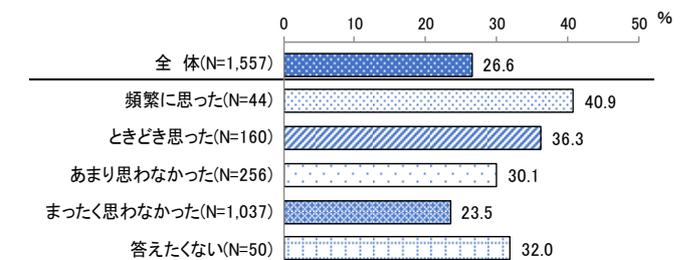
酒を飲む

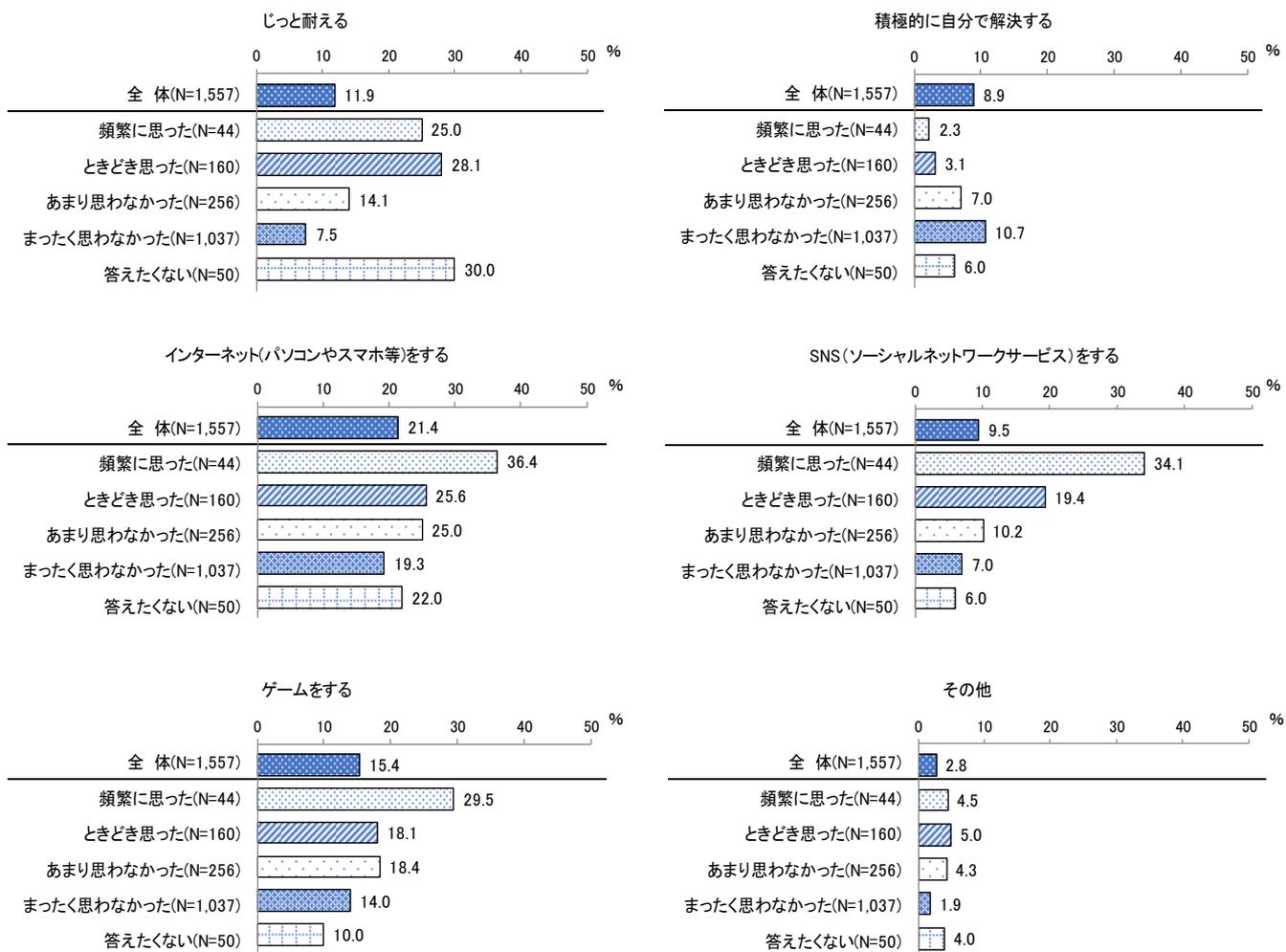


人としゃべったり、話をきいてもらう



寝てしまう



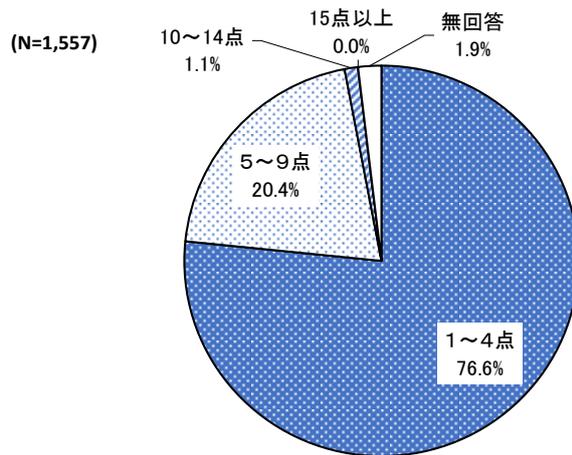


## 悩みやストレスがあったときの対処法の点数

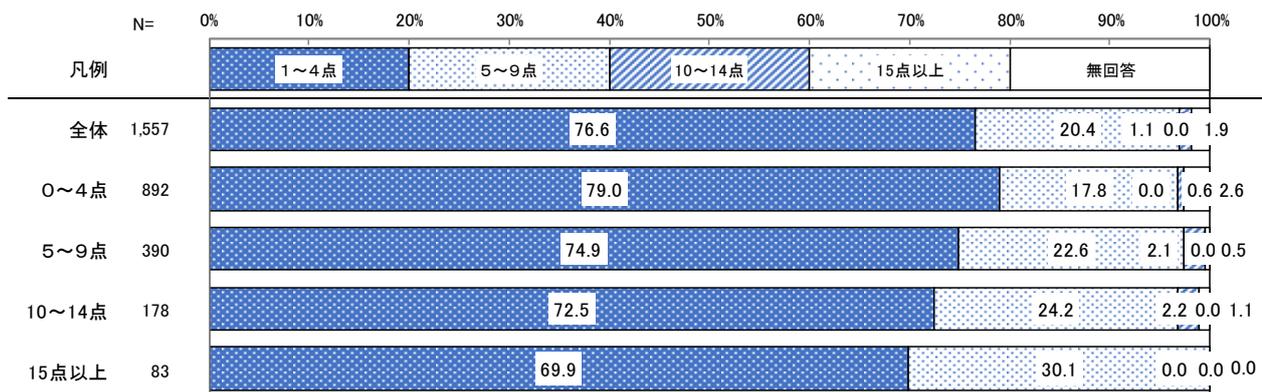
複数項目に関する選択件数を「悩みやストレスがあったときの対処法の数」として点数化した。

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。

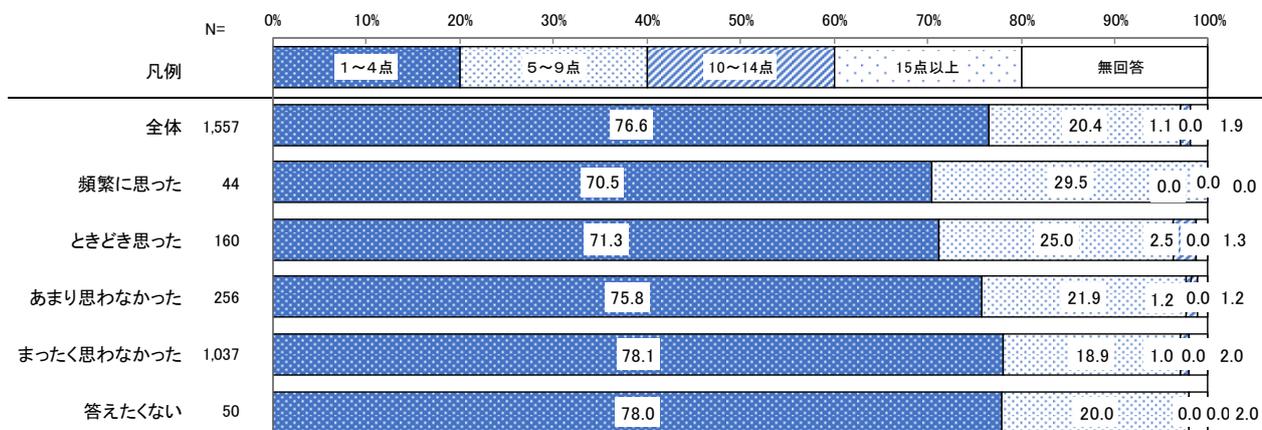
こころの状態別でみると、点数が高い属性の方ほど悩みやストレスがあったときの対処法の点数が高くなっている。また、死にたいという気持ち別でみると、死にたいと思った頻度が高い方ほど悩みやストレスがあったときの対処法の点数が高くなっている。



### こころの状態別



### 死にたいという気持ち別



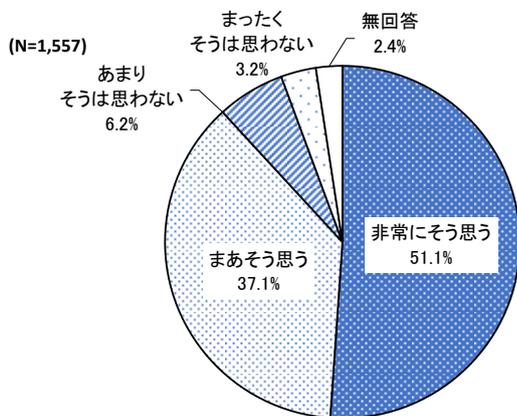
## (6) 困ったときに助けてくれる人

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)

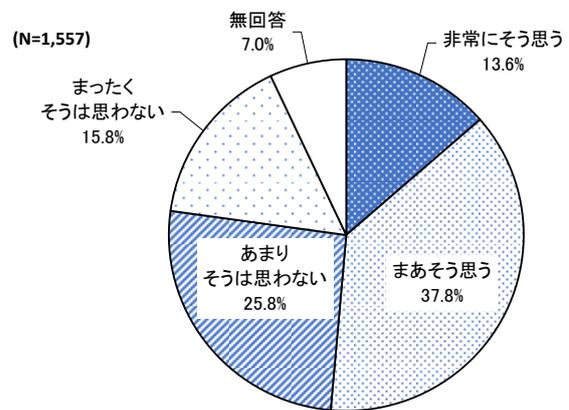
困ったときに助けてくれる人について、【**そう思う**】(「非常に**そう思う**」と「まあ**そう思う**」の合計)の割合は「**家族**」が88.2%で最も高く、次いで「**友人・知人**」が62.3%、「**親戚**」が51.4%、「**学校・職場関係の人**」が37.3%、「**近所の人**」が17.1%となっている。

死にたいという気持ち別でみると、すべての属性で【**そう思う**】の割合は、「**家族**」「**友人・知人**」「**親戚**」の順で高くなっている。一方で「**家族**」の【**そう思う**】の割合をみると、[頻繁に思った]は72.7%、[まったく思わなかった]は91.9%と約20ポイントの差が見られた。

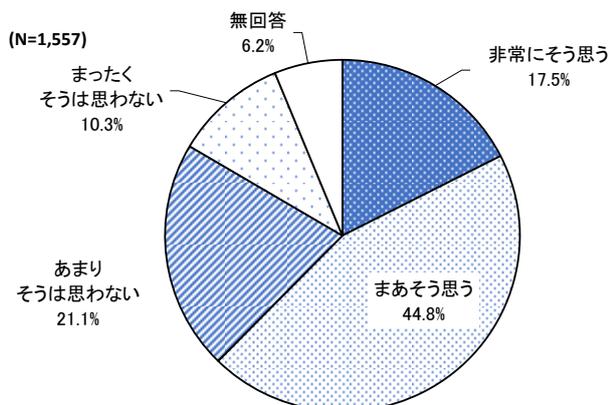
### 1. 家族



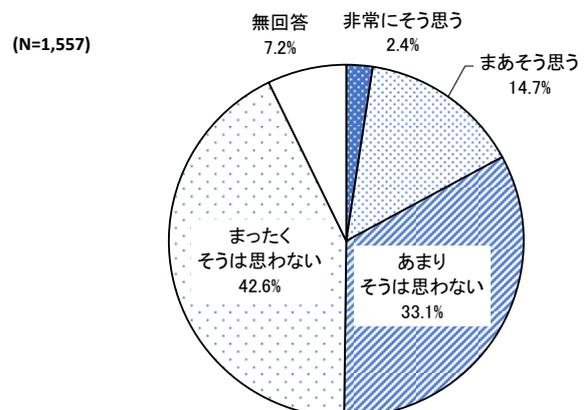
### 2. 親戚



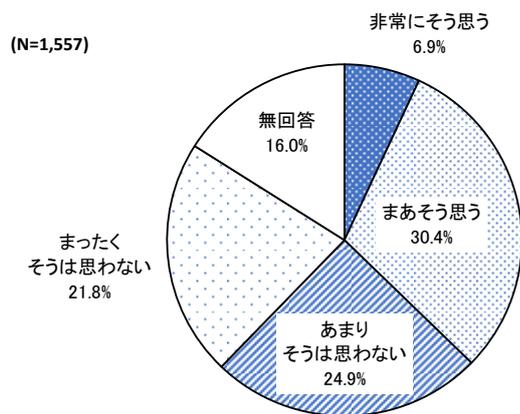
### 3. 友人・知人



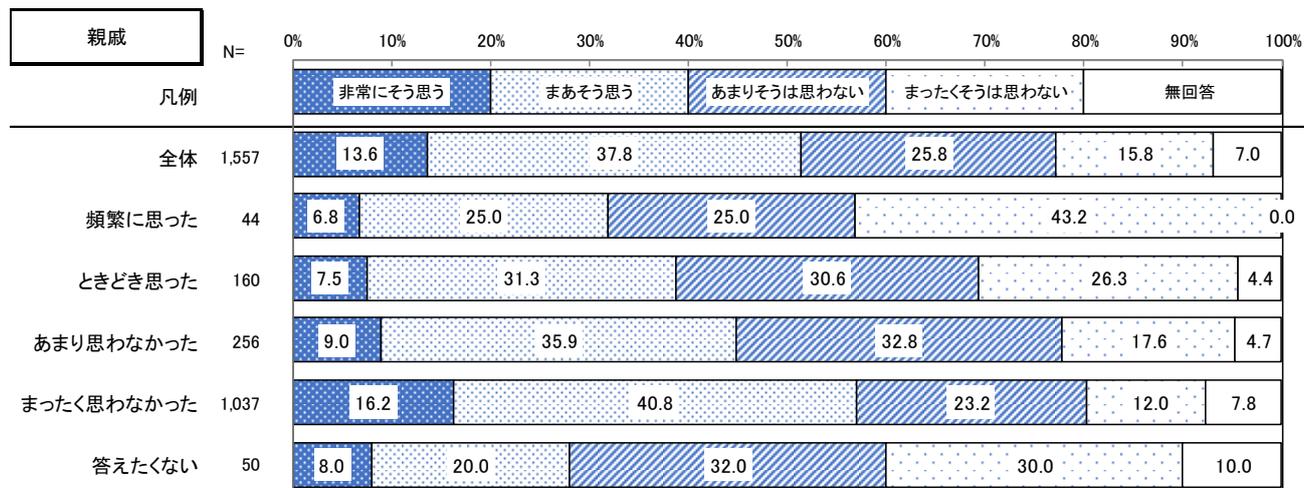
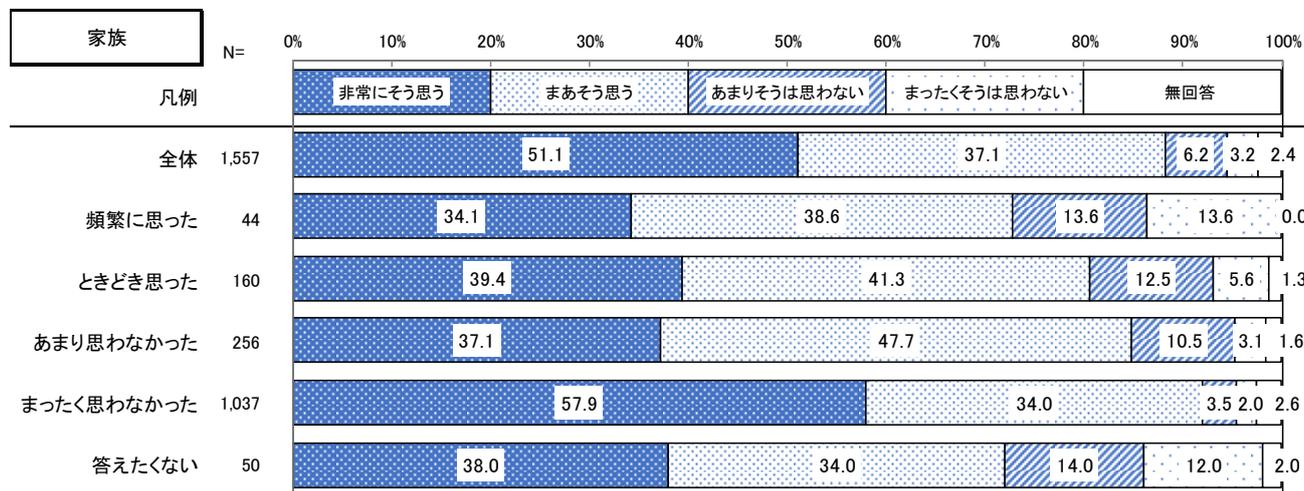
### 4. 近所の人

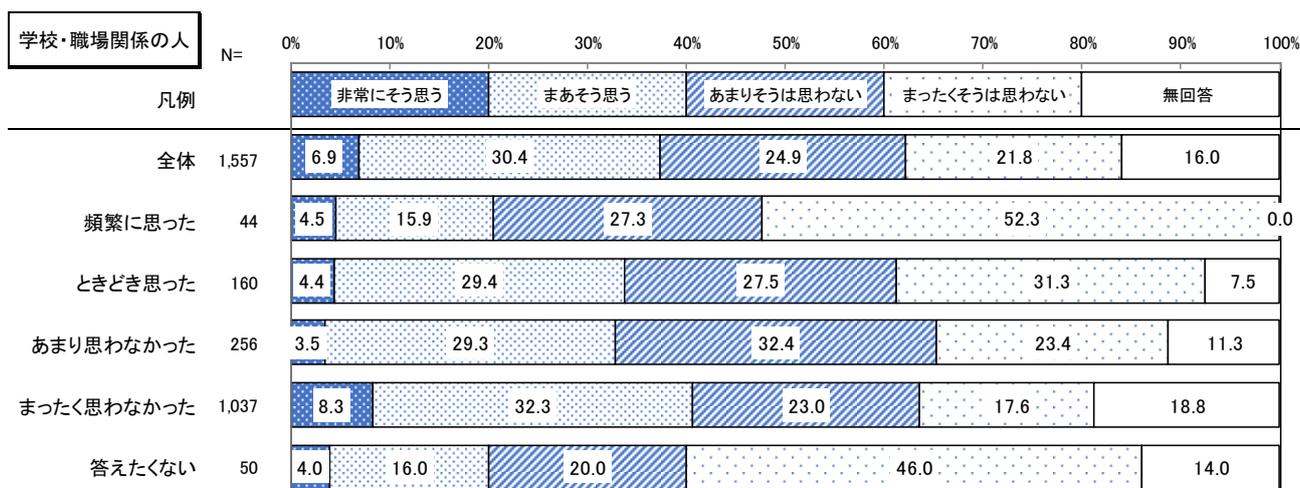
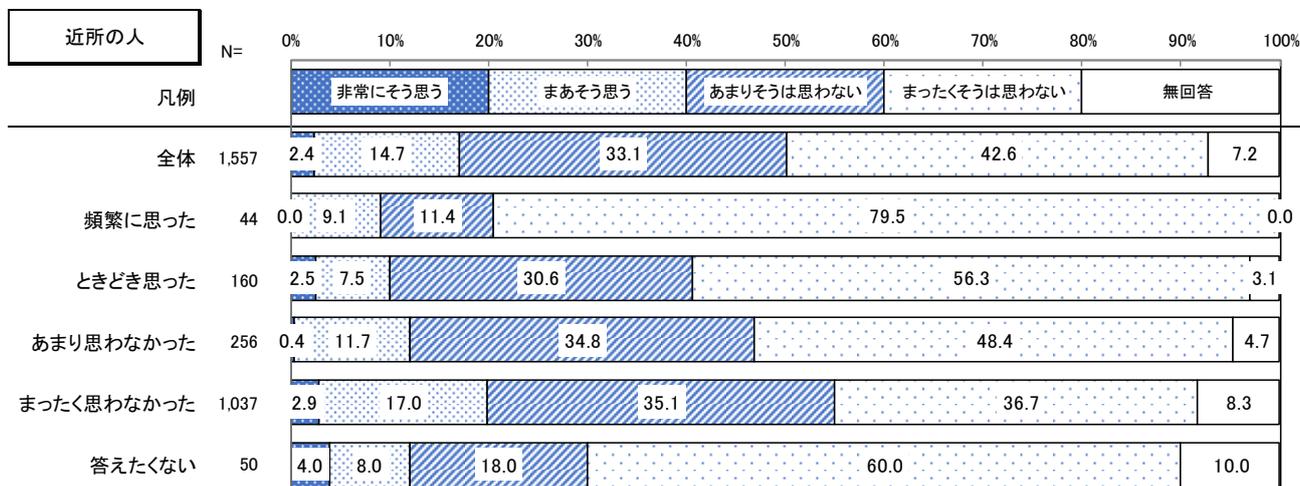
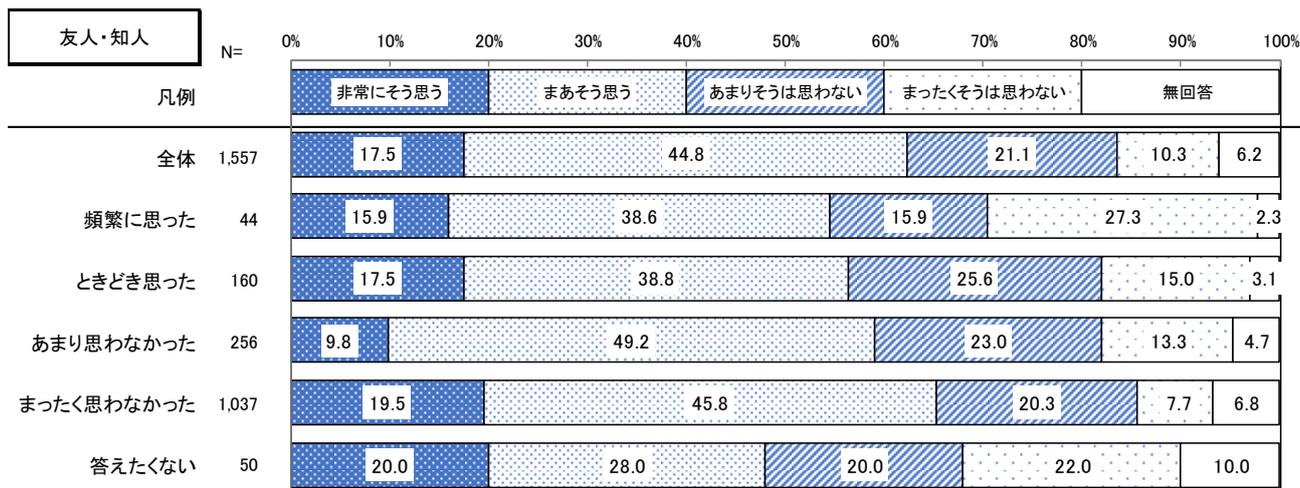


## 5. 学校・職場関係の人



### 死にたいという気持ち別





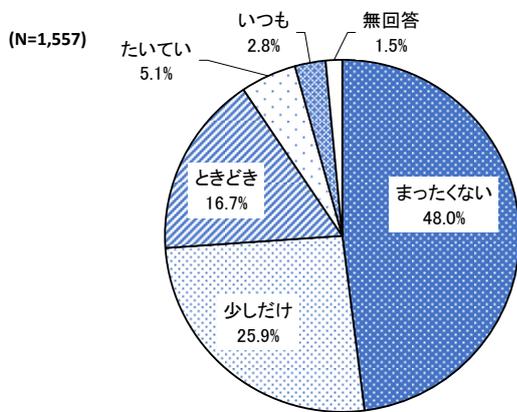
### III-7 こころの状態について

#### (1) こころの状態

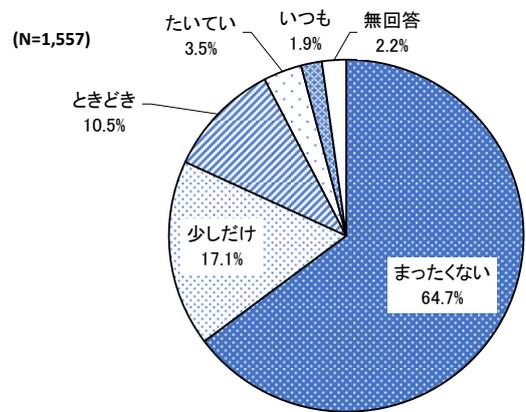
問8 過去30日間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。(それぞれに○は1つ)

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（苦勞すること）だと感じた」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。

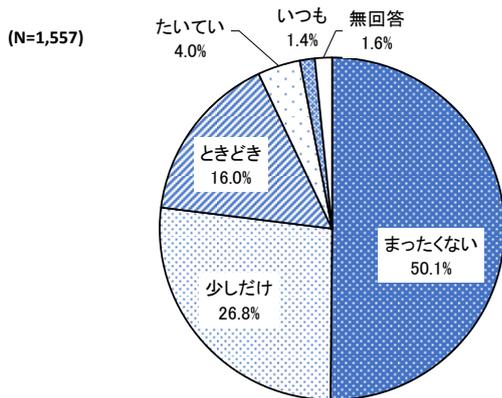
##### 1. 神経過敏に感じたか



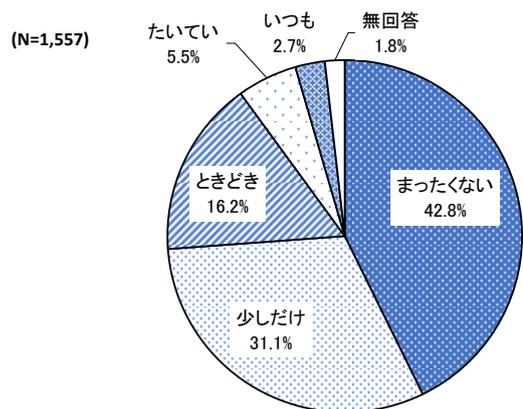
##### 2. 絶望的だと感じたか



##### 3. そわそわ、落ち着きがなく感じたか

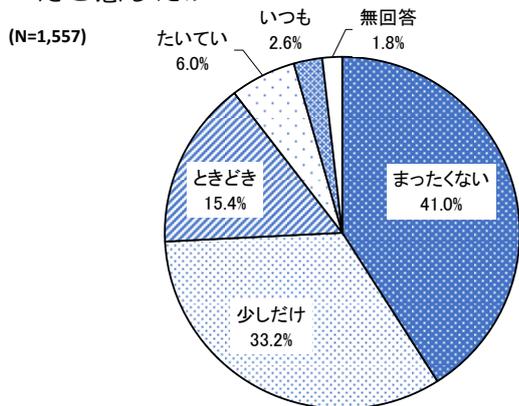


##### 4. 気分が沈んで、何が起ころっても気が晴れないように感じたか

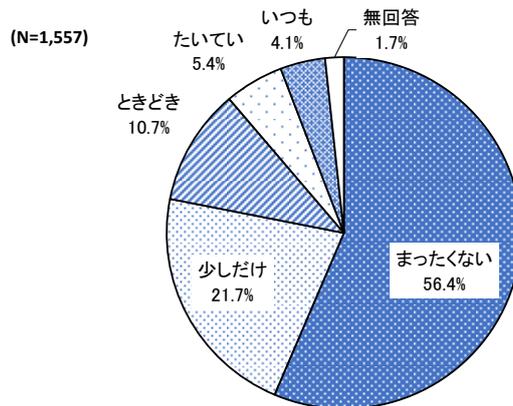


5. 何をするのも骨折り（苦勞すること）

だと感じたか



6. 自分は価値の無い人間だと感じたか

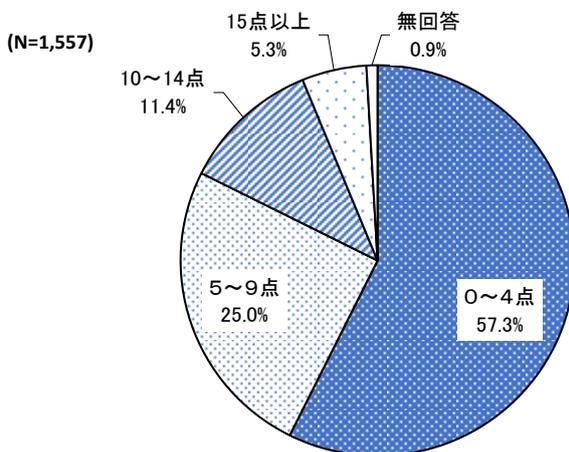


こころの状態

「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、

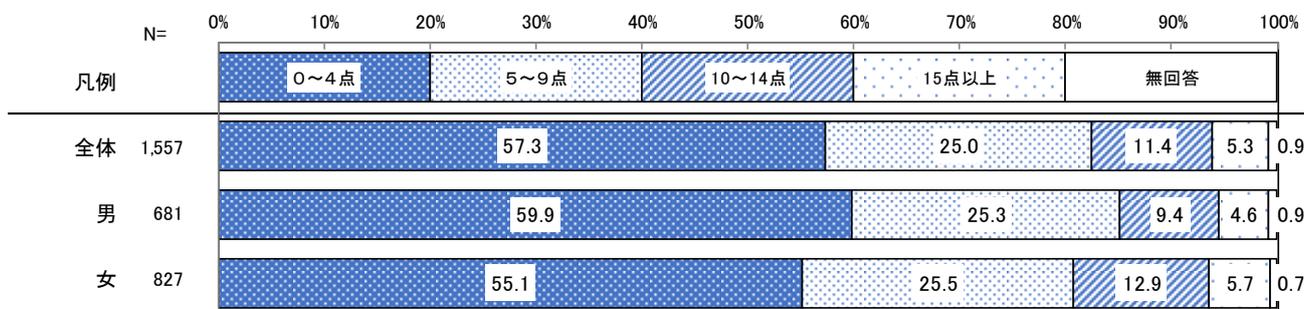
「いつも」=4点として合計を算出した。合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があるとしている。

「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。



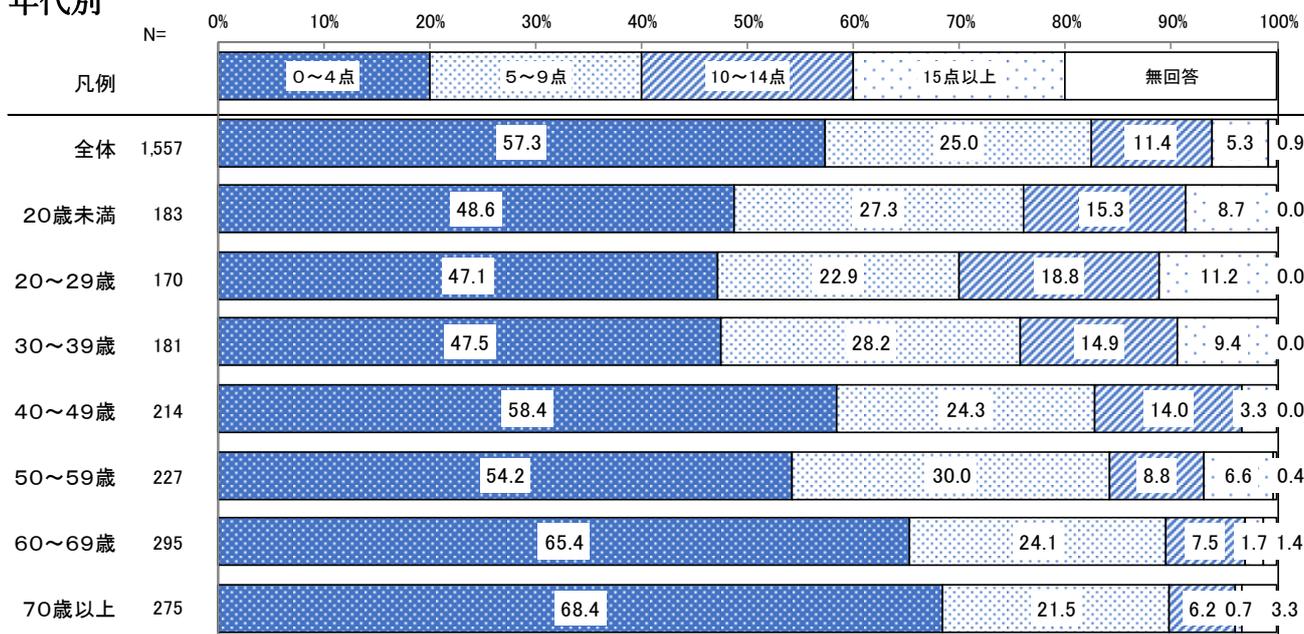
性別でみると、10点以上の割合は男性が14.0%、女性が18.6%と女性が約4ポイント上回る結果となっている。

## 性別



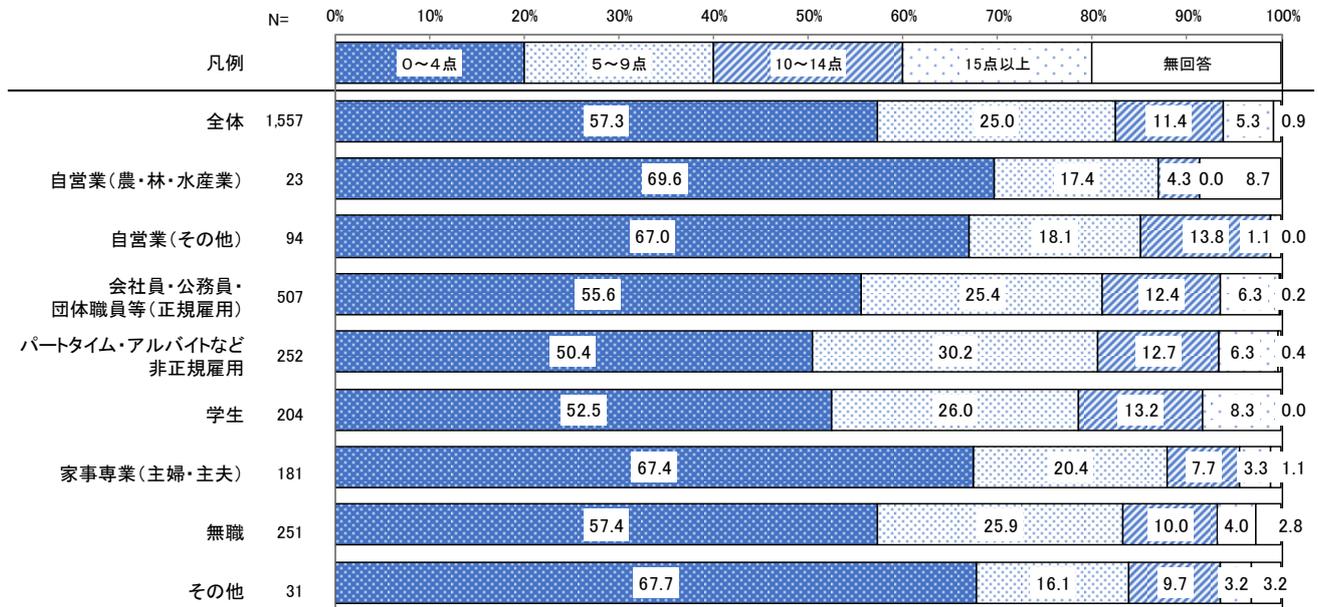
年代別でみると、10点以上の割合は[20~29歳]が30.0%と最も高くなっている。

## 年代別



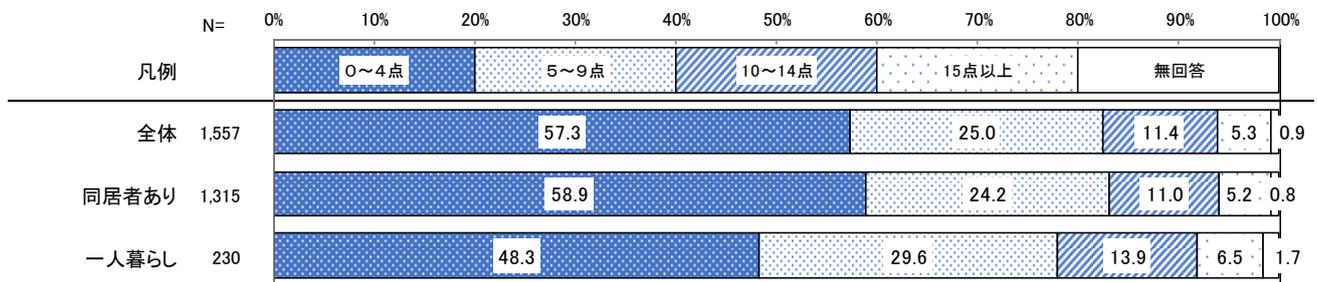
職業別でみると、10点以上の割合は[学生]が21.5%で最も高く、次いで[パートタイム・アルバイトなど非正規雇用]、[会社員・公務員・団体職員等（正規雇用）]が20%弱となっている。

## 職業別

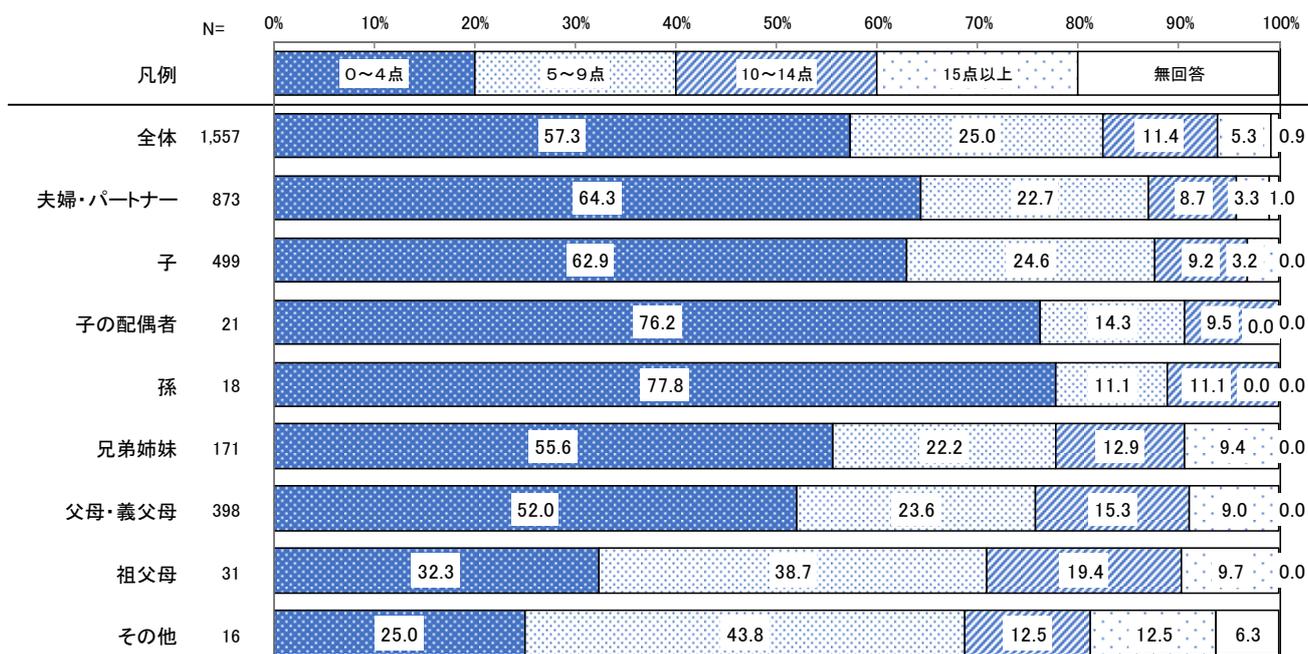


世帯構成別でみると、[一人暮らし]の方が[同居者あり]に比べて、点数が高くなっている。特に「5～9点」は約5ポイント上回る結果となっている。また、同居者別でみると、ほとんどの属性で「0～4点」が高くなっている。一方で[祖父母]では「15点以上」の割合が9.7%となっている。

## 世帯構成別



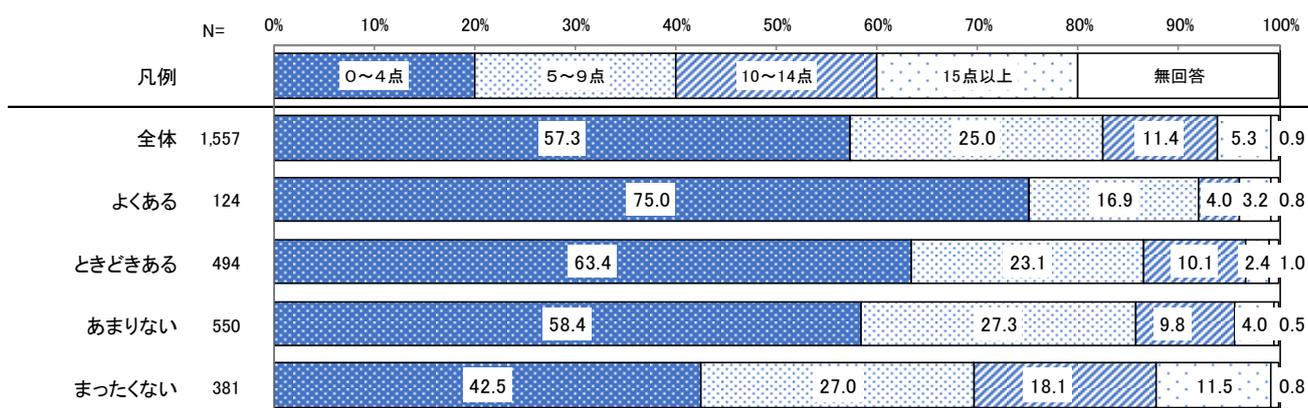
## 同居者別



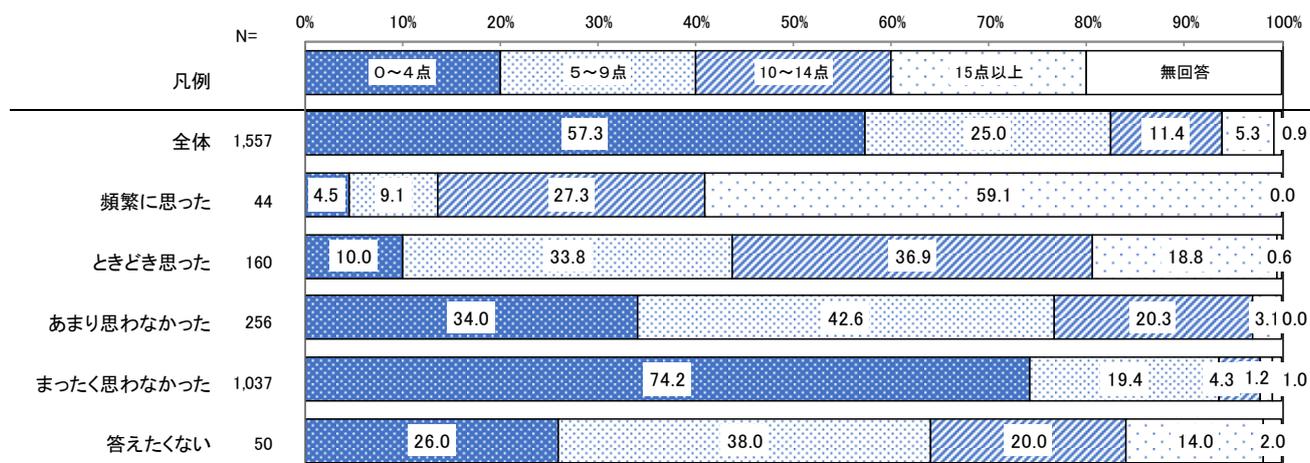
地域や町内との交流別でみると、交流が少ない方ほど点数が高くなっている。特に「まったくない」では15点以上の割合が10%を超える結果となっている。

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。

## 地域や町内との交流別



## 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

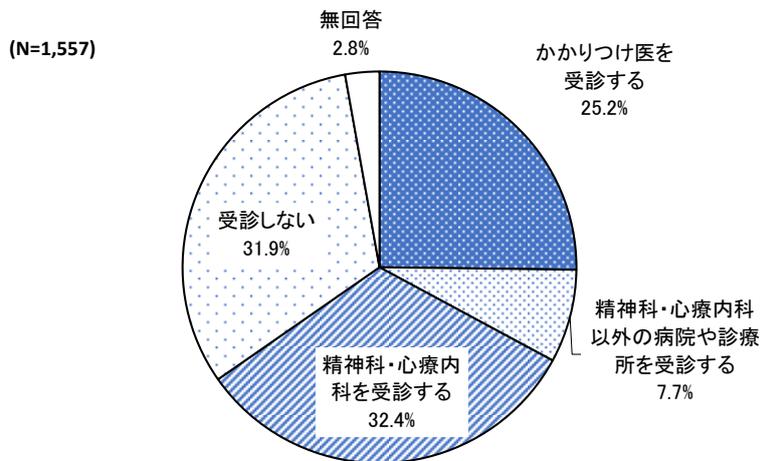
眠れない、食欲がない、便秘がち、身体がだるい、疲れやすい、頭痛、動悸、胃の不快感、めまい

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。

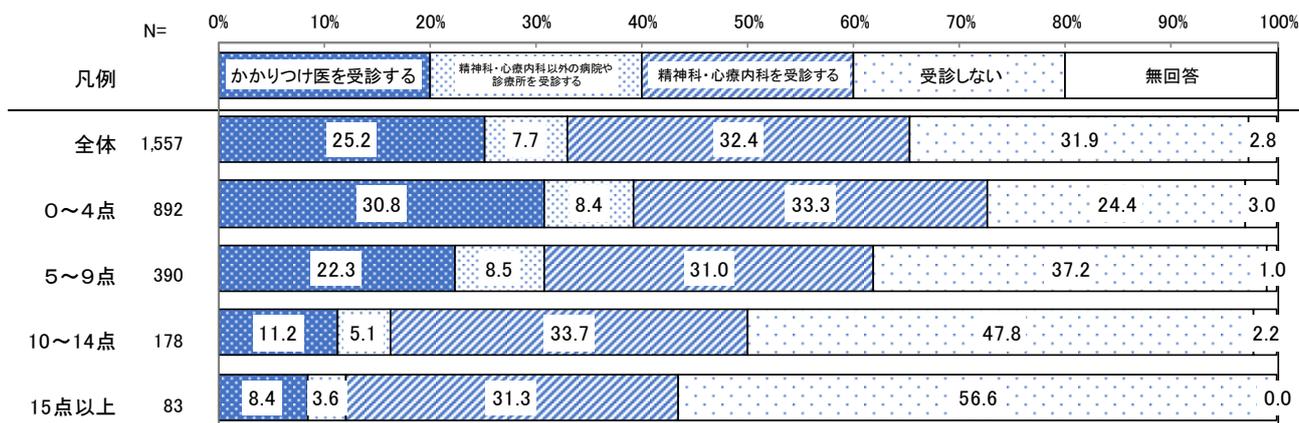
うつ病と思われるときの対処法は「精神科・心療内科を受診する」が32.4%で最も高く、次いで「受診しない」が31.9%、「かかりつけ医を受診する」が25.2%となっている。

【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。

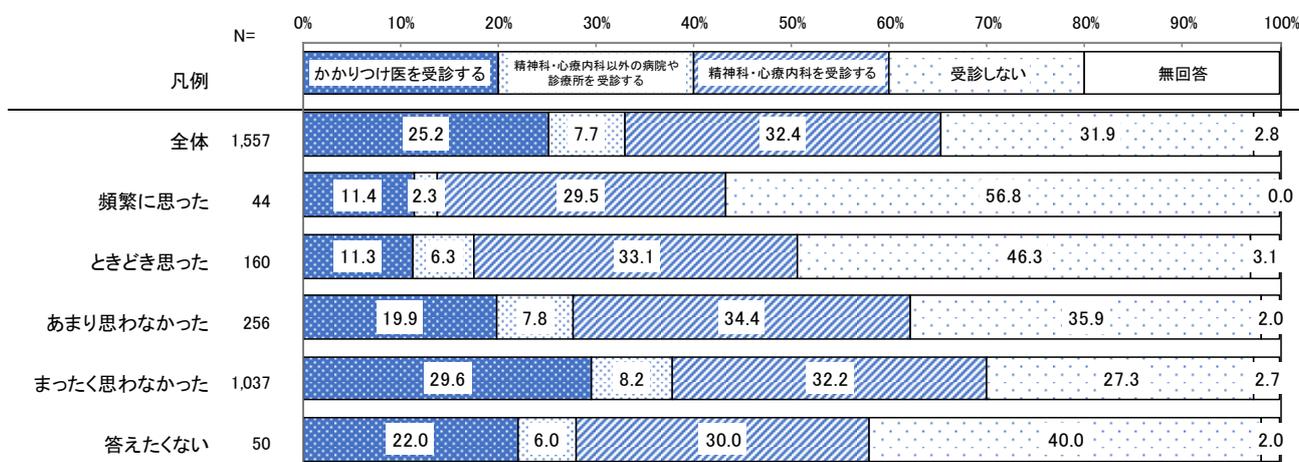
こころの状態別でみると、点数が高い属性ほど「受診しない」の割合が高く、[15点以上]では56.6%となっている。また、死にたいという気持ち別でみると、死にたいと思った頻度が高い方ほど「受診しない」の割合が高く、[頻繁に思った]では56.8%となっている。



### こころの状態別



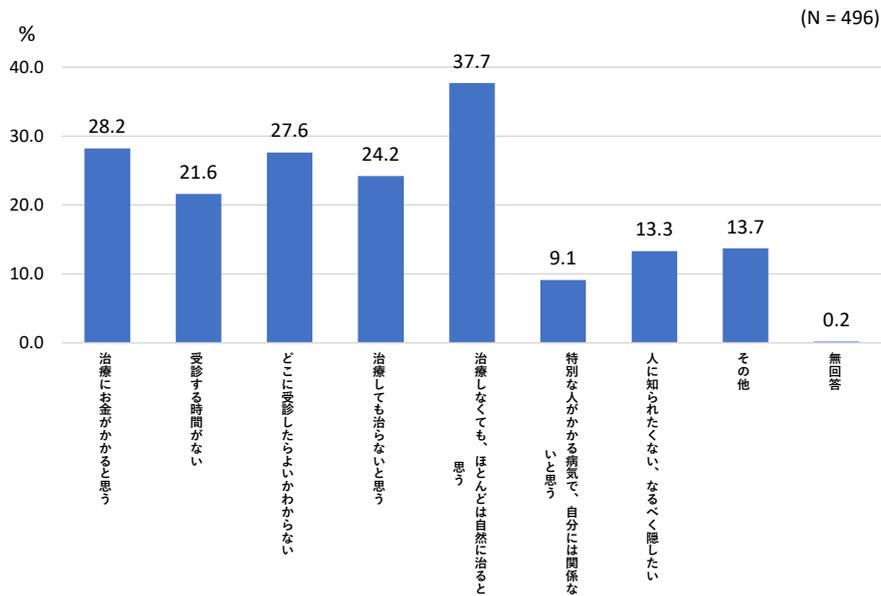
### 死にたいという気持ち別



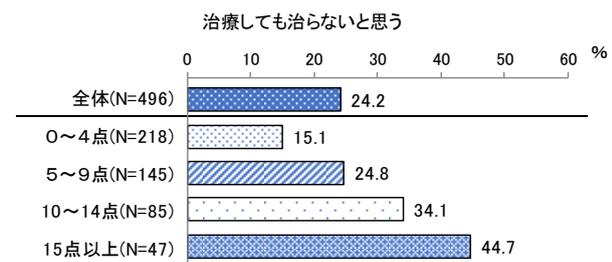
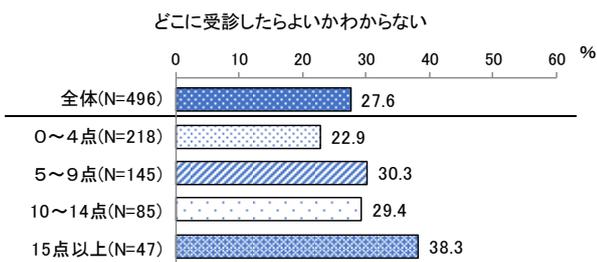
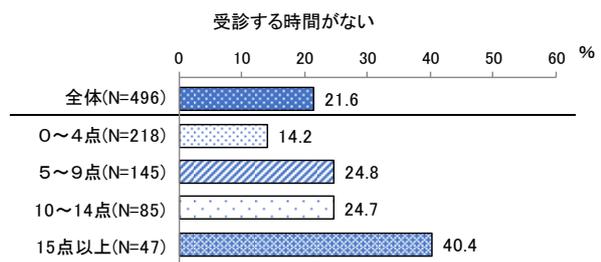
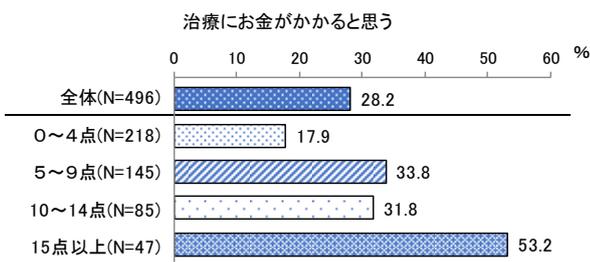
問9 (2) その理由をお答えください。(〇はいくつでも)

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。

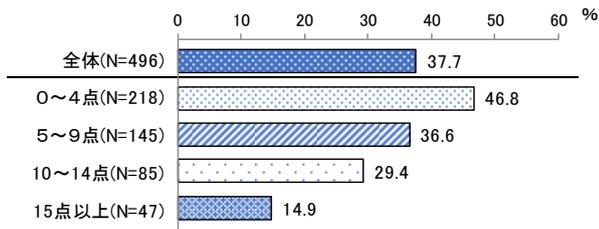
こころの状態別でみると、点数が高い属性ほど「治療にお金がかかると思う」、「受診する時間がない」、「治療しても治らないと思う」、「人に知られたくない、なるべく隠したい」の割合が高くなっている。また、死にたいという気持ち別でみると、死にたいと思った頻度が高い方ほど「治療にお金がかかると思う」の割合が高く、特に「頻繁に思った」と回答した方はその割合が50%を超えている。



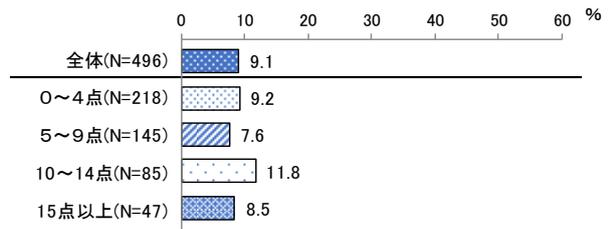
こころの状態別



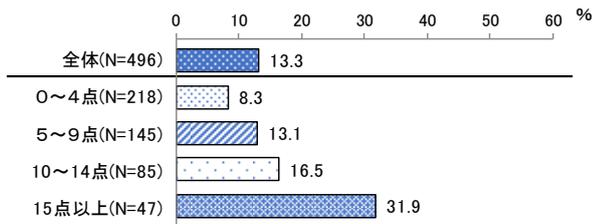
治療しなくても、ほとんどは自然に治ると思う



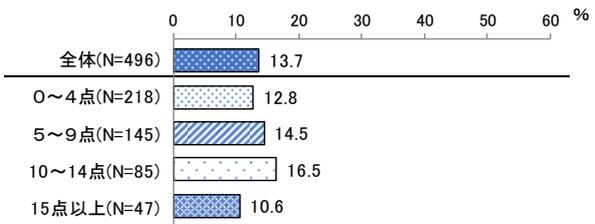
特別な人がかかる病気で、自分には関係ないと思う



人に知られたくない、なるべく隠したい

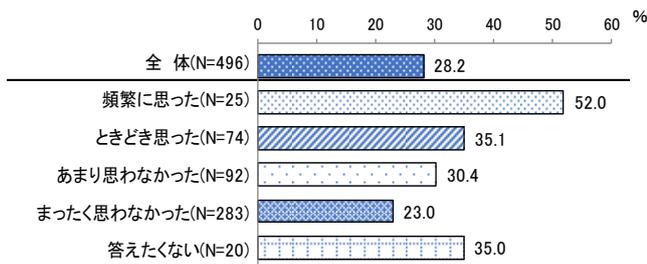


その他

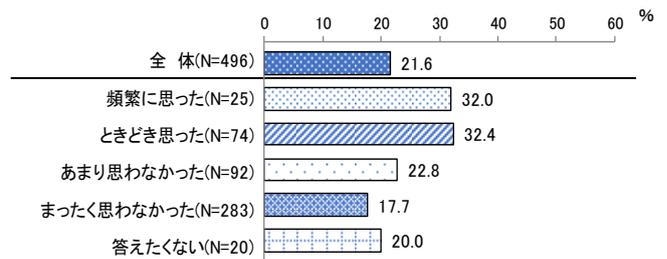


## 死にたいという気持ち別

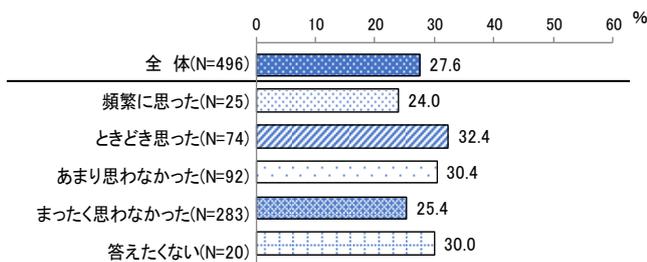
治療にお金がかかると思う



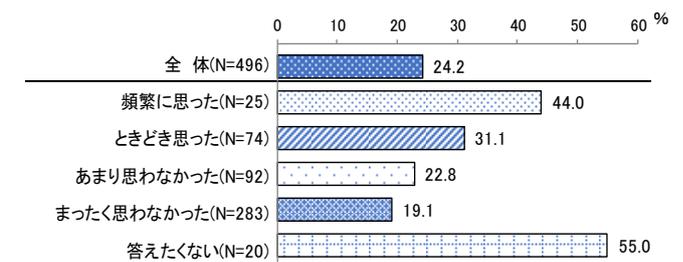
受診する時間がない



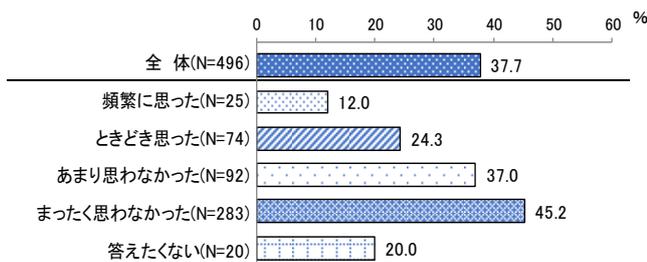
どこに受診したらよいかわからない



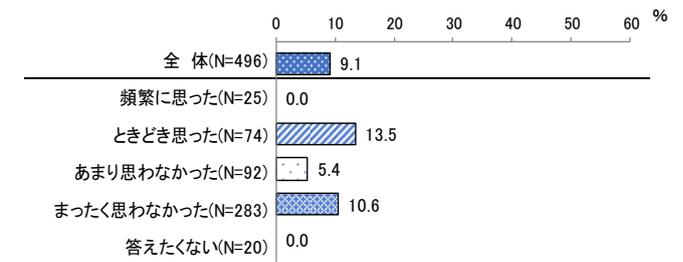
治療しても治らないと思う

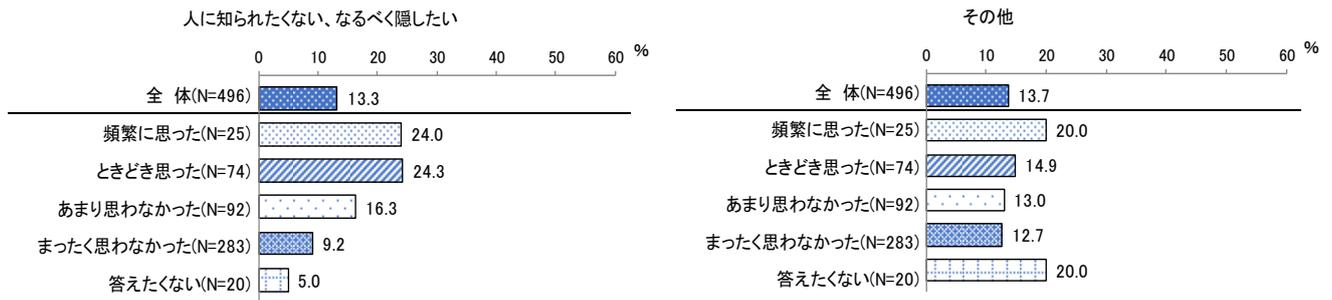


治療しなくても、ほとんどは自然に治ると思う



特別な人がかかる病気で、自分には関係ないと思う

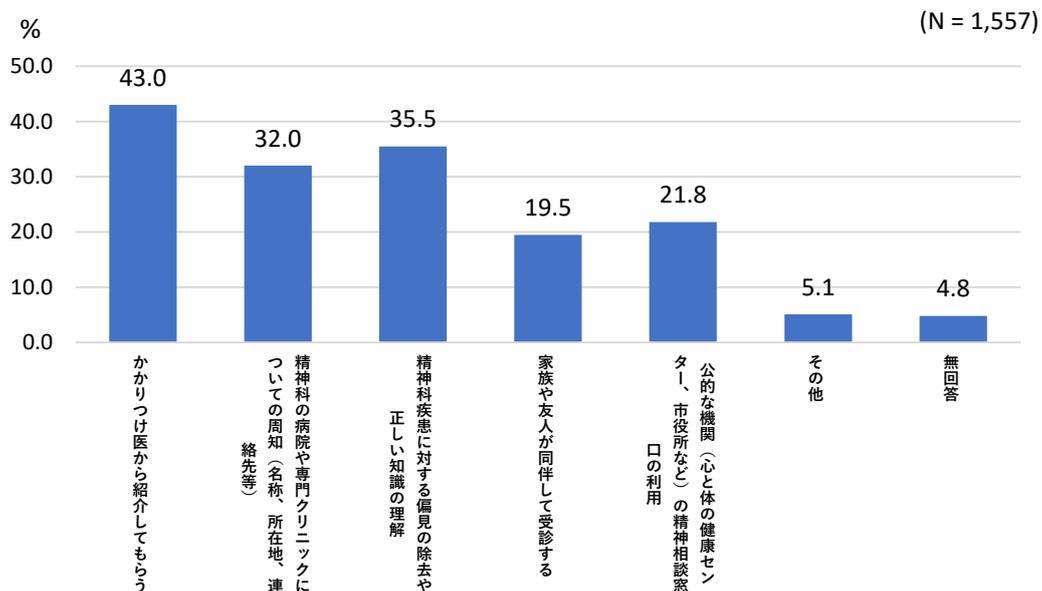




### (3) 受診しやすくするにはどうすれば良いか

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。(〇はいくつでも可)

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。

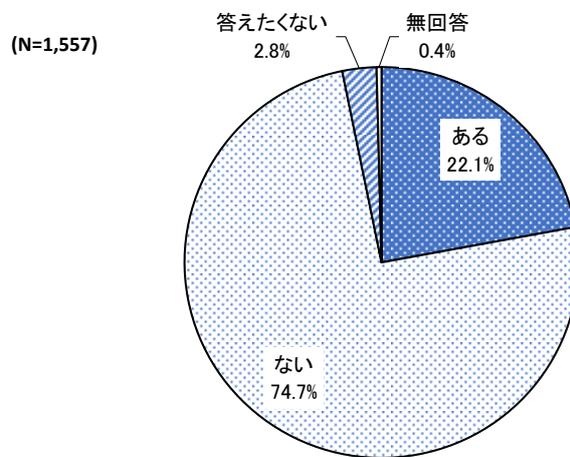


#### (4) 親しい人の自殺の経験

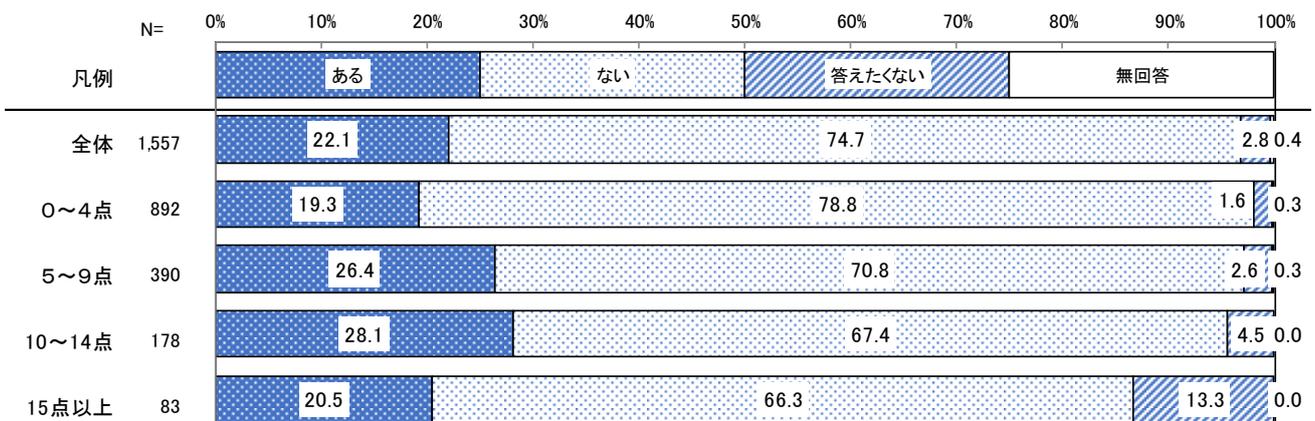
問11 これまであなたの人生の中で、家族、友人・知人などで親しい方が自殺をされた経験がありますか。(○は1つ)

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。

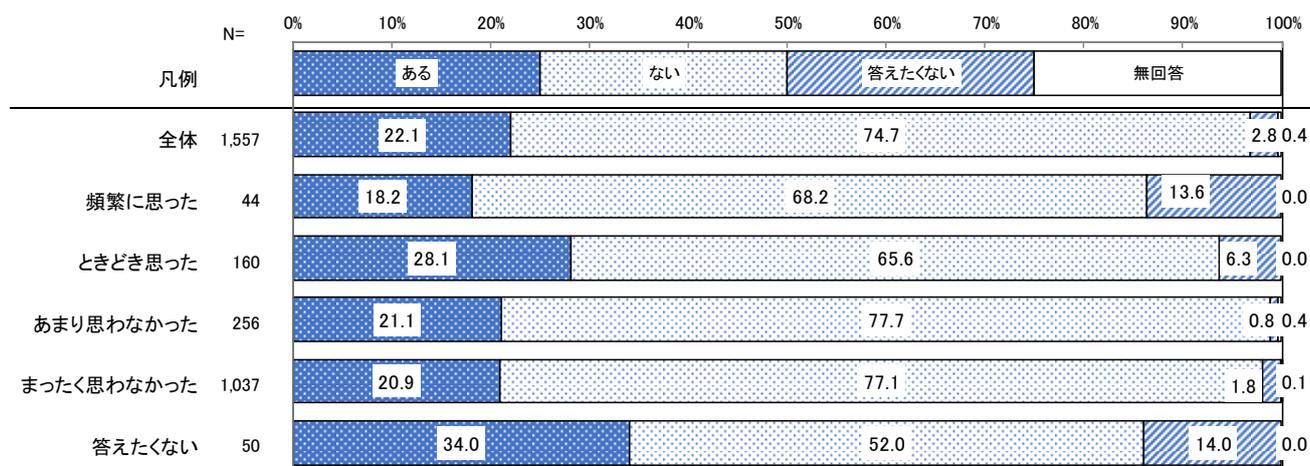
こころの状態別でみると、5点以上では「ある」の割合が20%を超えている。また、死にたいという気持ち別でみると、[ときどき思った]では「ある」の割合が[答えたくない]を除いて最も高く、28.1%となっている。



#### こころの状態別



## 死にたいという気持ち別

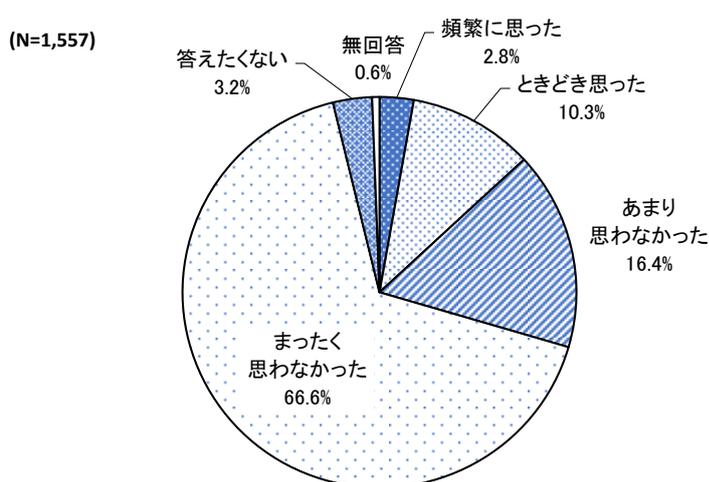


### (5) 過去1年以内に死にたいと思ったことがあるか

問12 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。

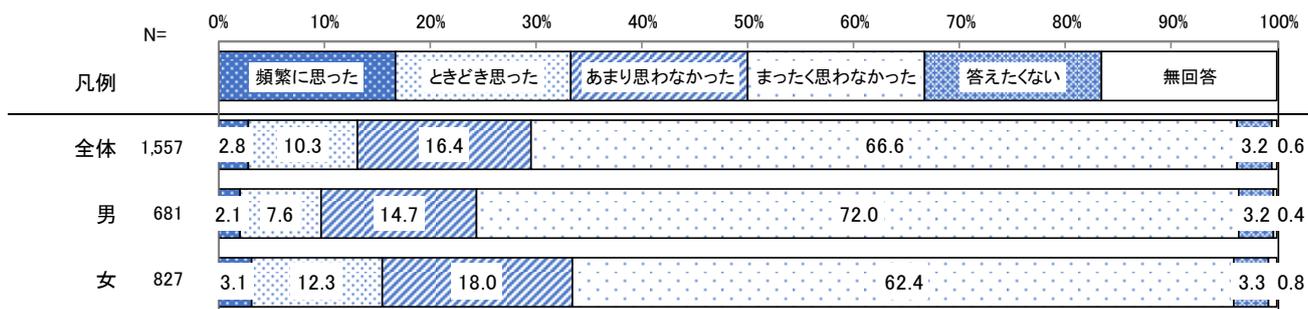
【死にたいと思ったことがある】(「頻繁に思った」と「ときどき思った」の合計)の割合は13.1%となっている。



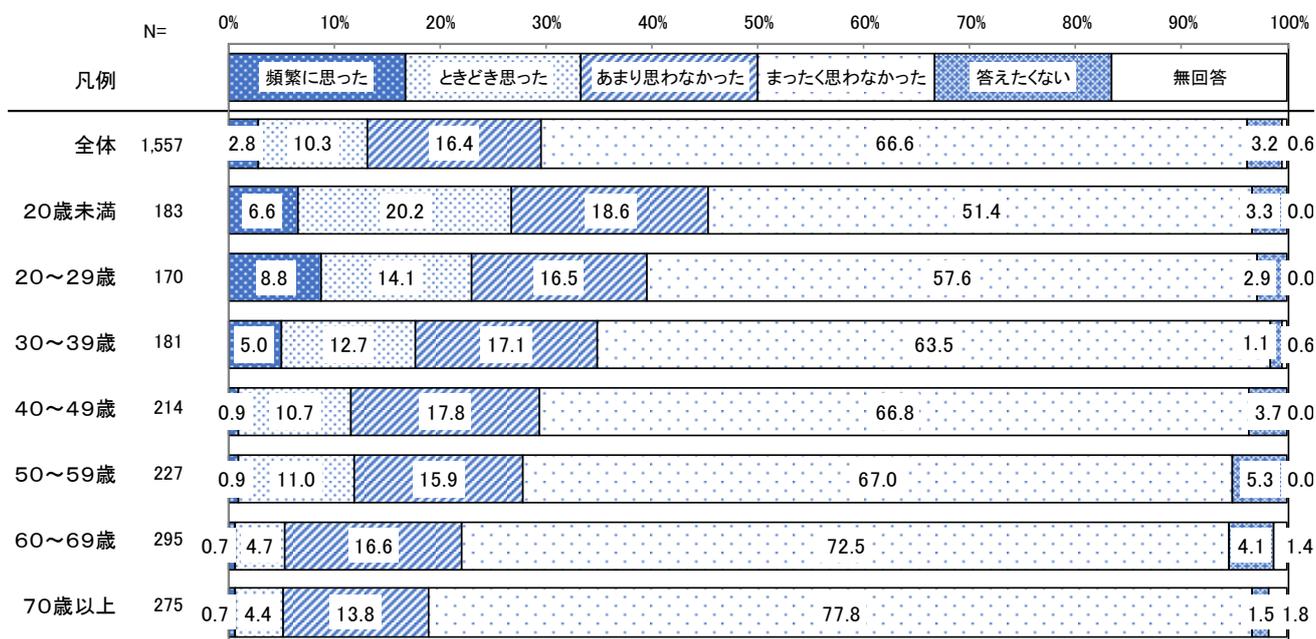
性別でみると、【死にたいと思ったことがある】の割合は男性が9.7%、女性が15.4%と、女性が約6ポイント上回る結果となっている。

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%台、30歳代では17.7%となっている。

## 性別



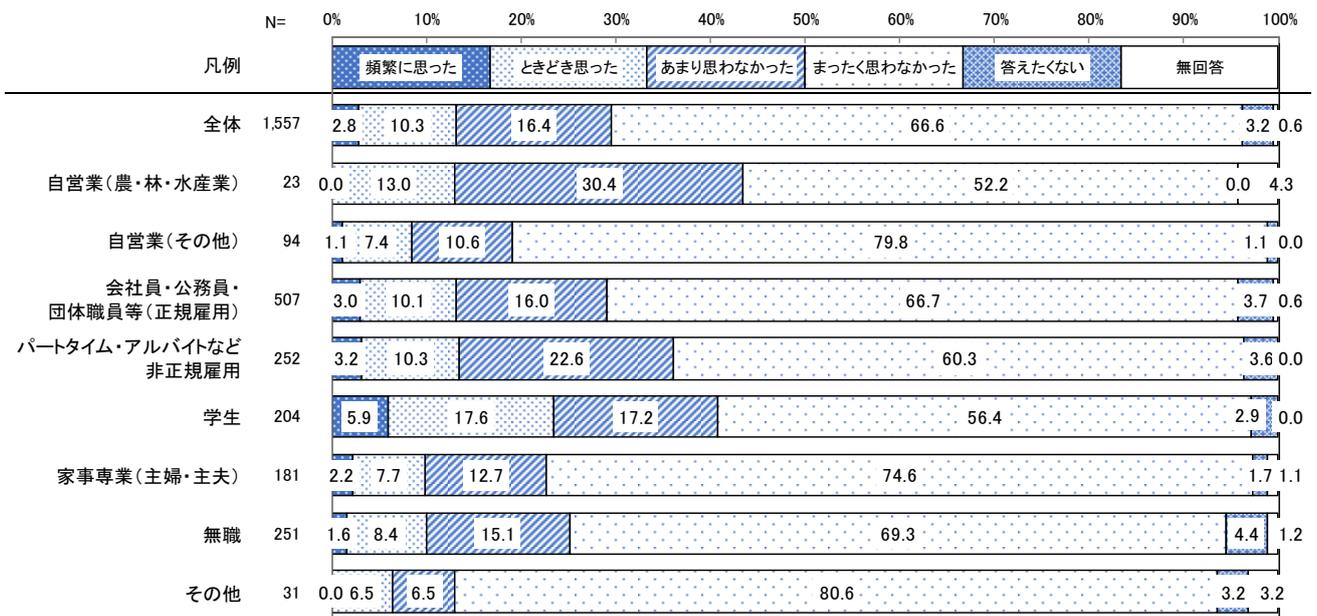
## 年代別



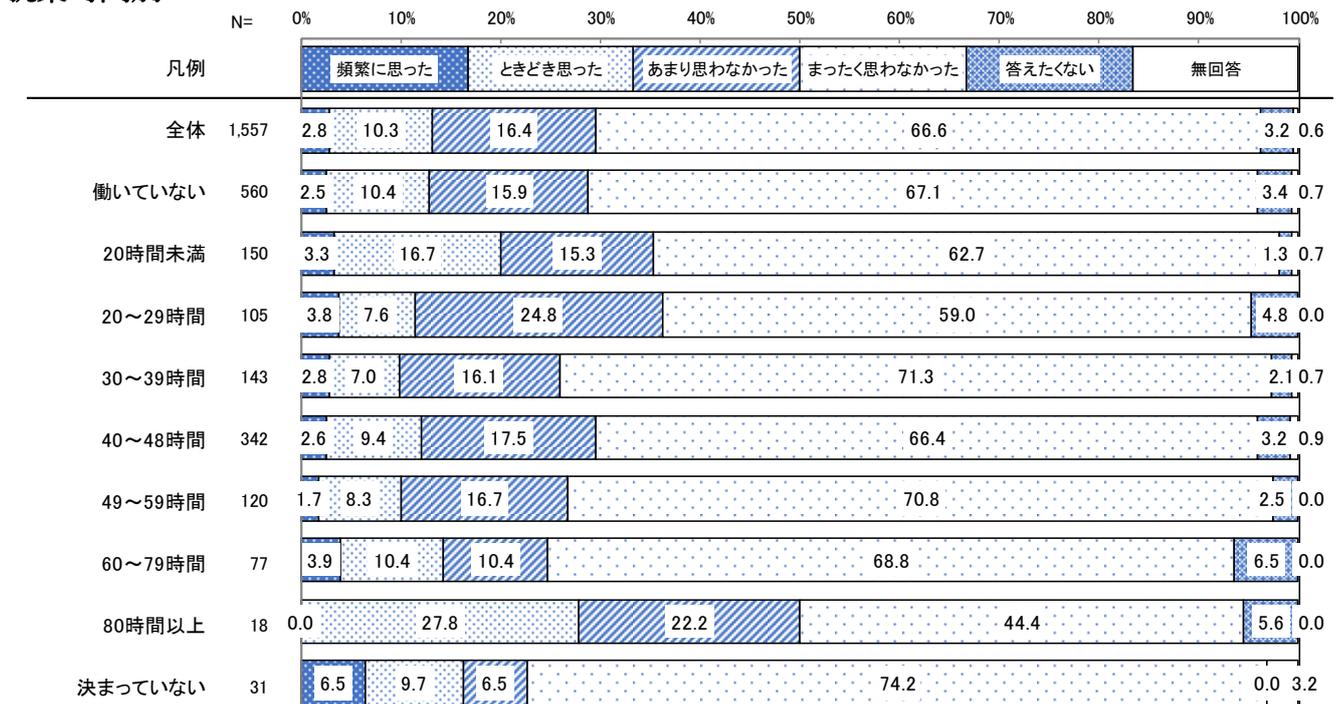
職業別でみると、【死にたいと思ったことがある】の割合は[学生]が23.5%で最も高く、次いで[パートタイム・アルバイトなど非正規雇用]、[会社員・公務員・団体職員等（正規雇用）]、[自営業（農・林・水産業）]がいずれも約13%となっている。

就業時間別でみると、【死にたいと思ったことがある】の割合は[80時間以上]が27.8%で最も高く、次いで[20時間未満]が20.0%となっている。

## 職業別

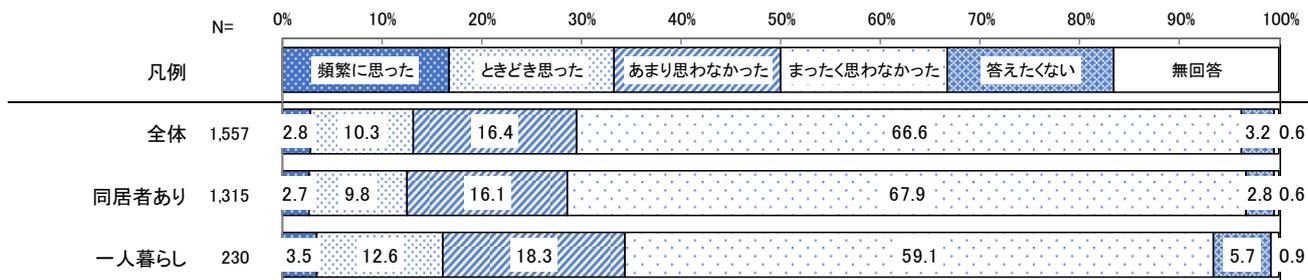


## 就業時間別

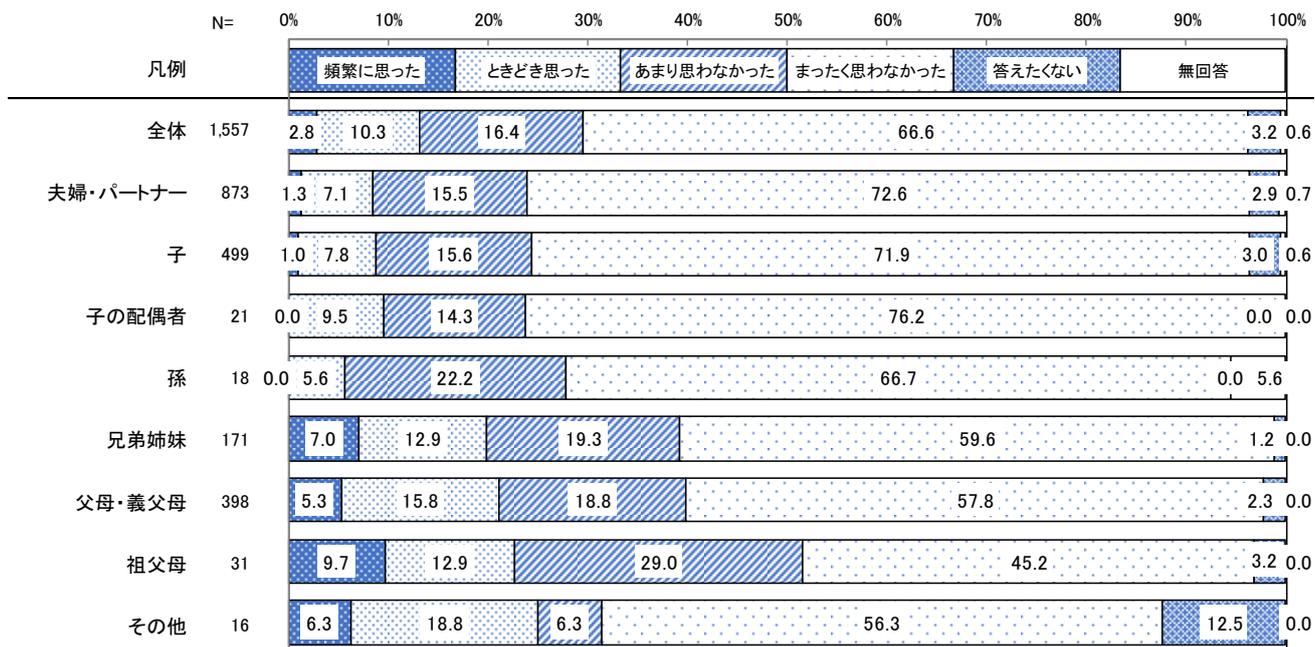


世帯構成別でみると、【死にたいと思ったことがある】の割合は[同居者あり]が12.5%、[一人暮らし]が16.1%と、[一人暮らし]が約4ポイント上回る結果となっている。また、同居者別でみると、【死にたいと思ったことがある】の割合は[兄弟姉妹]、[父母・義父母]、[祖父母]で高く、20%前後となっている。

## 世帯構成別

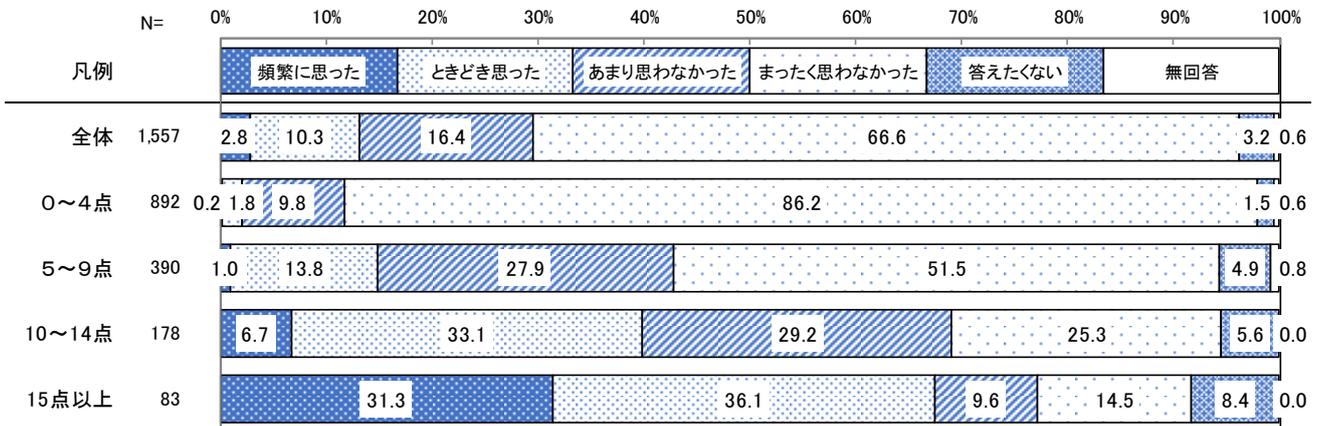


## 同居者別



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

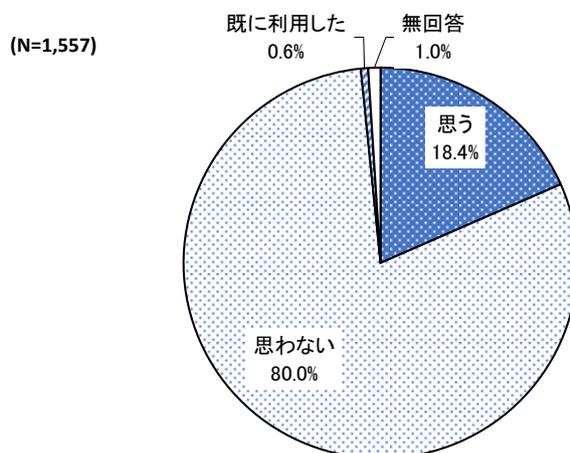


### (6) SNS やインターネットを利用した相談

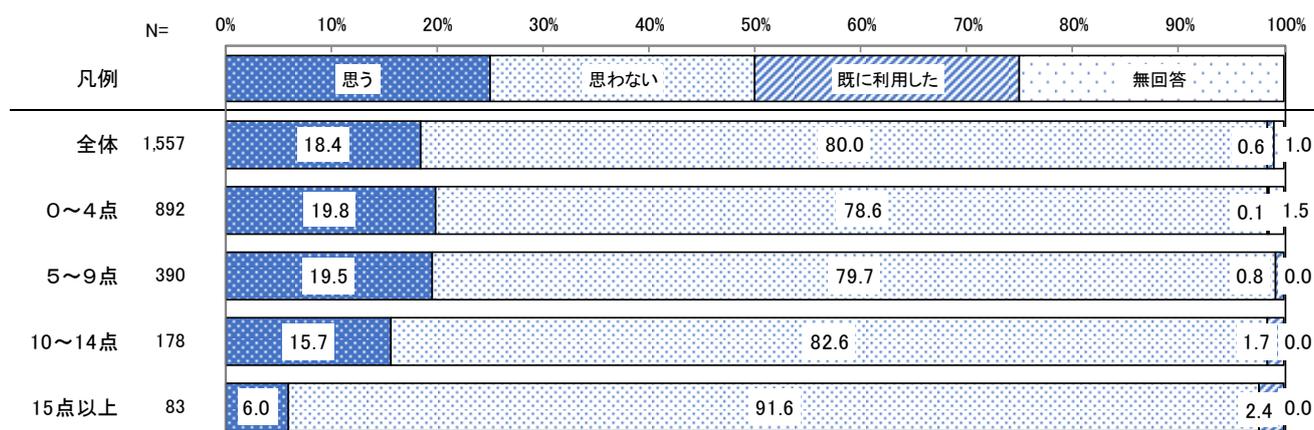
問13 SNS（ソーシャルネットワークサービス）やインターネットを利用した自殺に関する相談窓口があれば、相談しようと思えますか。（○は1つ）

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。

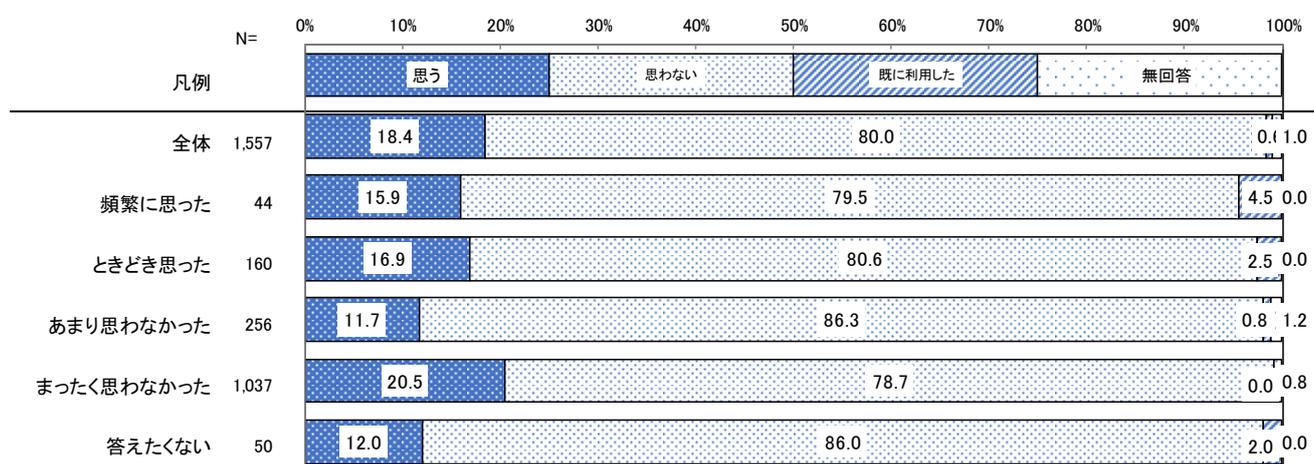
こころの状態別でみると、点数が高い属性ほど「思わない」の割合が高く、特に[15点以上]では91.6%となっている。また、死にたいという気持ち別でみると、すべての属性で「思わない」の割合が高くなっている。一方で「まったく思わなかった」では「思う」の割合が約20%と高くなっている。



## こころの状態別



## 死にたいという気持ち別



### (7) 過去1年以内に自殺しようとしたか

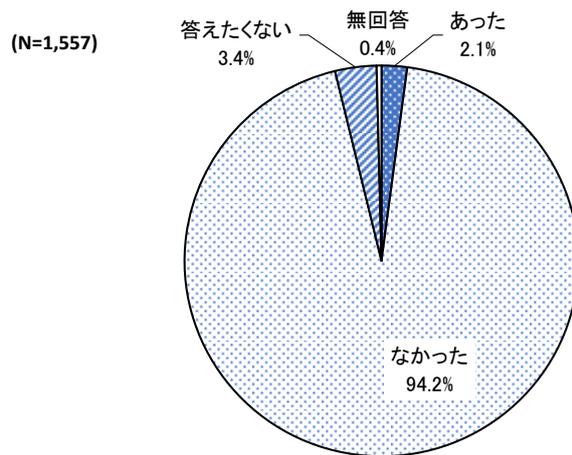
問14 過去1年以内に、実際に自殺しようとしたことがありますか。(○は1つ)

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。

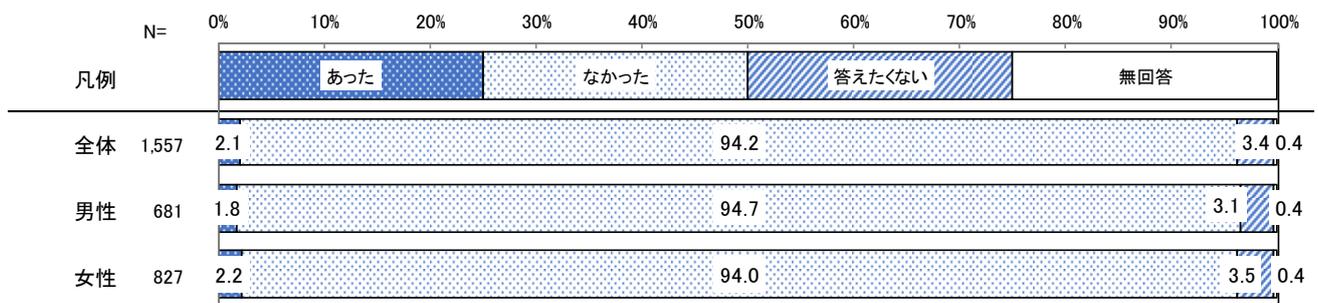
性別でみると、男性と女性で大きな違いはみられない。

年代別でみると、[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。

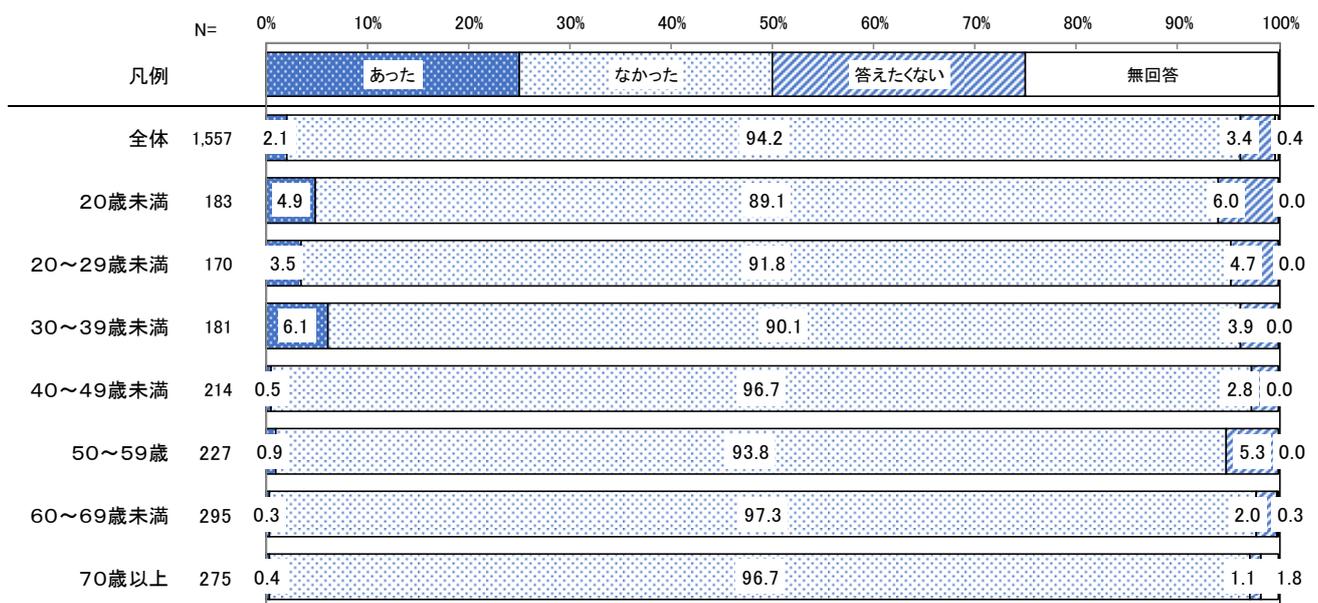
こころの状態別でみると、点数が高い属性ほど自殺を図ったことがあり、[15点以上]では18.1%の方が「あった」と回答している。また、死にたいという気持ち別でみると、死にたいと思った頻度が高い方ほど「あった」と回答しており、[頻繁に思った]では31.8%となっている。



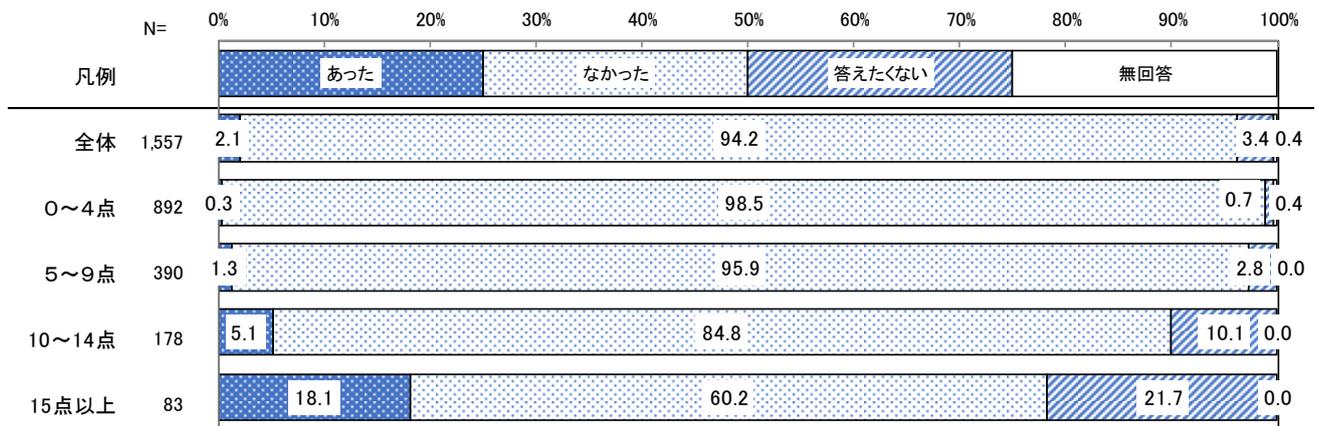
## 性別



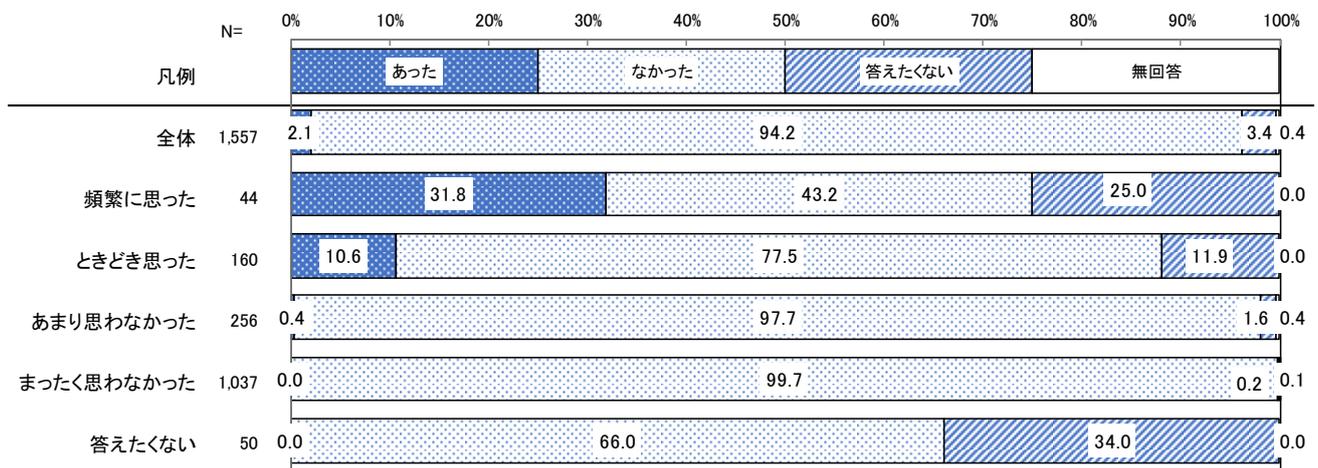
## 年代別



## 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

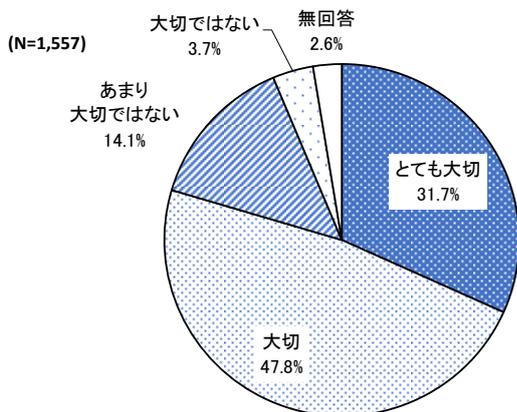
#### (1) 自殺対策として大切なこと

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）

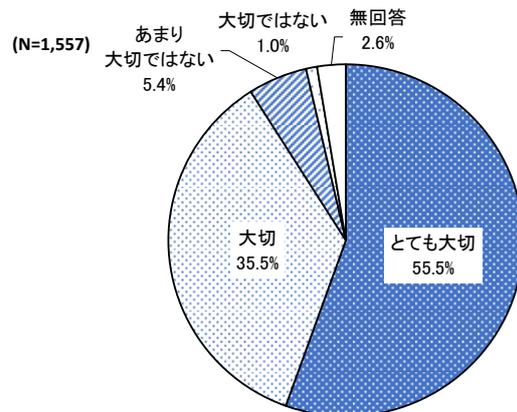
自殺対策として大切なことについて、【大切】（「とても大切」と「大切」の合計）の割合は「高齢者の孤立を防ぐ対策」、「景気の早期回復」がともに約91%で高く、次いで「学校での「いのちの教育」や「こころの教育」」、「自殺未遂者への支援」がともに約88%、「債務（借金返済）相談の充実」と「家庭での「いのちの教育」や「こころの教育」」がともに87.1%となっている。

こころの状態別でみると、「自殺電話相談（「いのちの電話」など）」の【大切】は点数が低い属性が80%を超えているのに対して、[15点以上]では61.5%と20ポイント以上の差がみられた。また、死にたいという気持ち別でみると、「自殺予防に関する市民への啓発運動」の【大切】は死にたいと思った頻度が高い方ほど割合が低く、[頻繁に思った]と[まったく思わなかった]では約20ポイントの差がみられた。

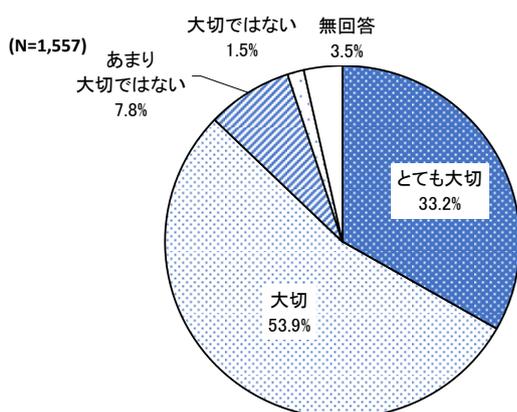
#### 1. 自殺予防に関する市民への啓発運動



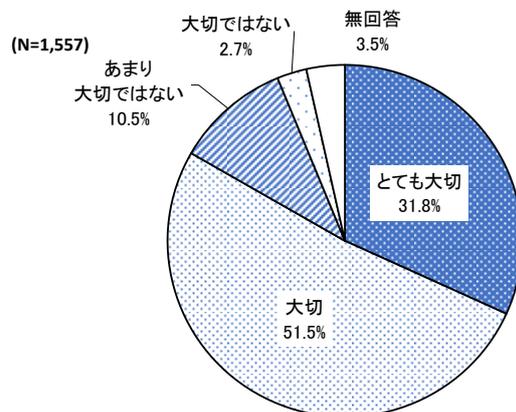
#### 2. 景気の早期回復



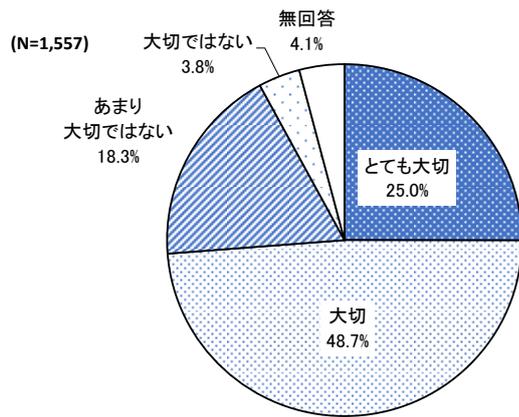
#### 3. 債務（借金返済）相談の充実



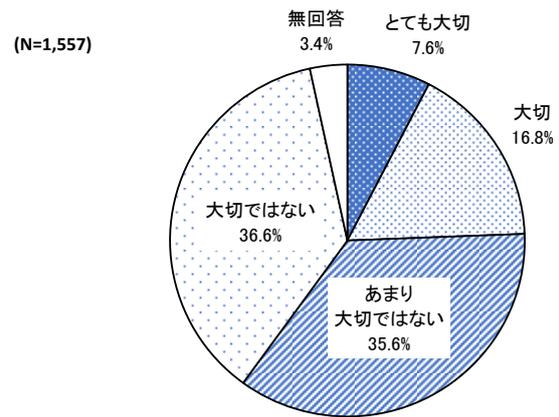
#### 4. 職場や地域での「こころの相談」の充実



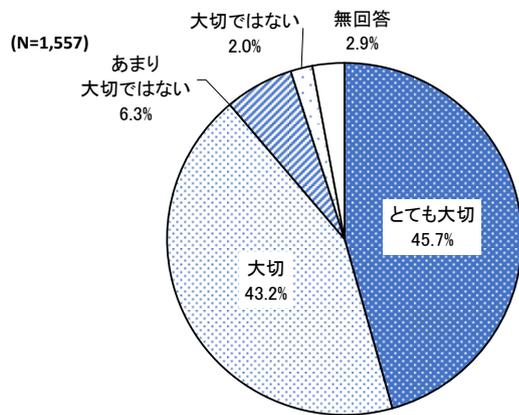
5. インターネットを利用した「こころの相談」



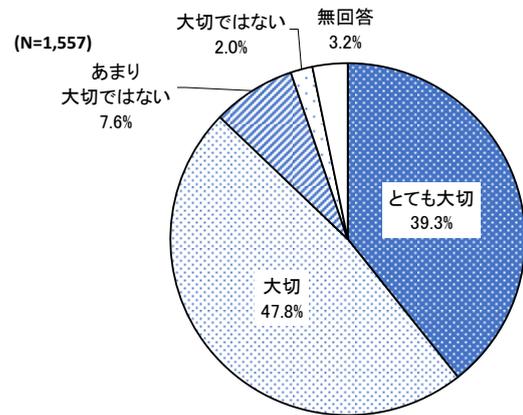
6. 宗教による相談やこころの支え



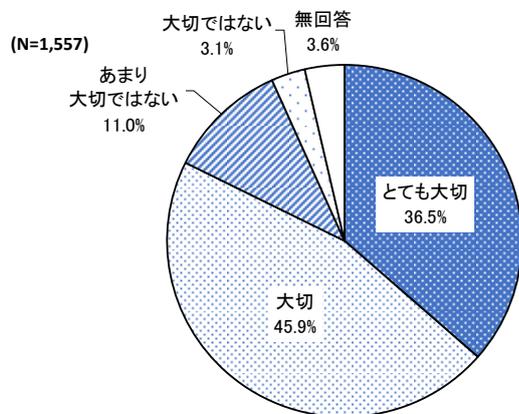
7. 学校での「いのちの教育」や「こころの教育」



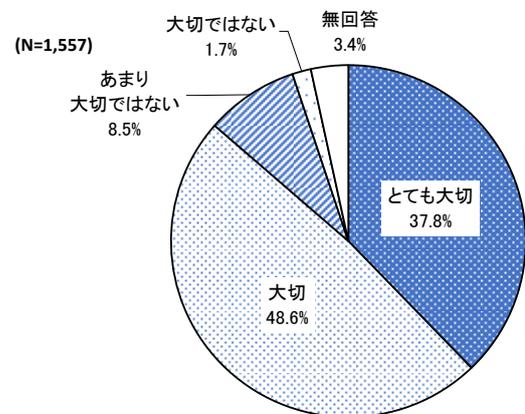
8. 家庭での「いのち教育」や「こころの教育」



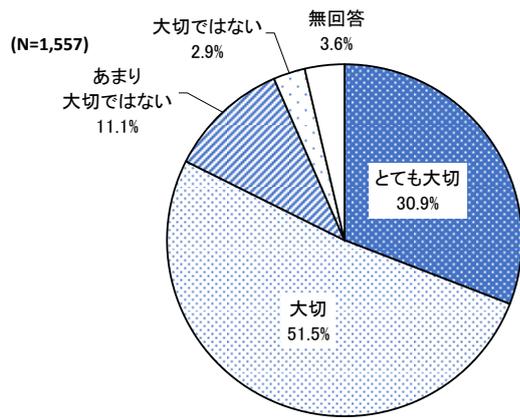
9. 学校や職場で、教師・上司等相談に応じる人への研修



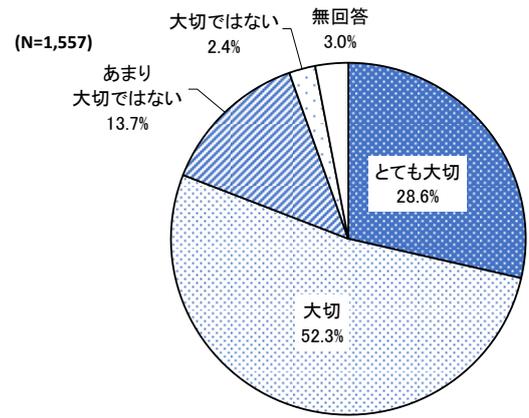
10. もっと精神科を受診しやすくする



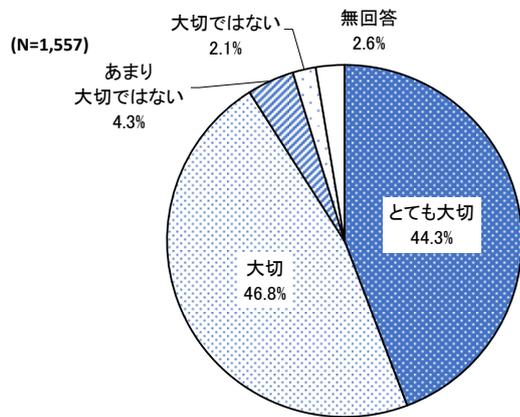
11. 自殺電話相談（「いのちの電話」など）



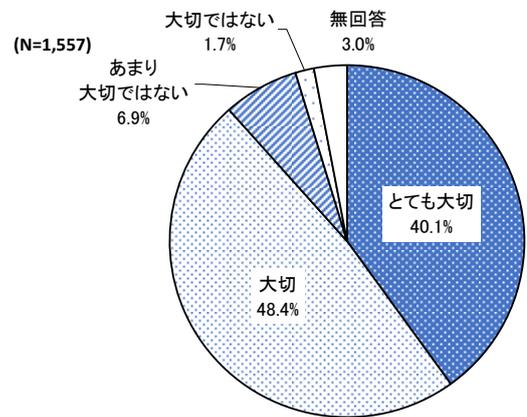
12. かかりつけの医師の目くばり



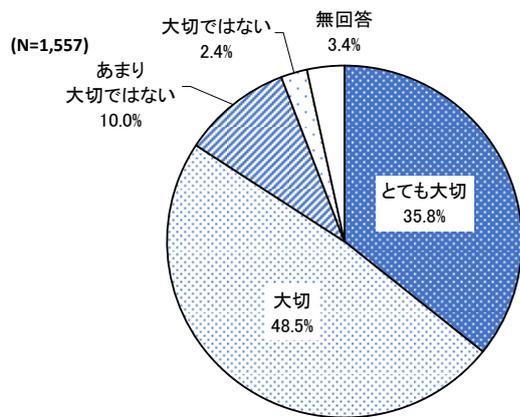
13. 高齢者の孤立を防ぐ対策



14. 自殺未遂者への支援

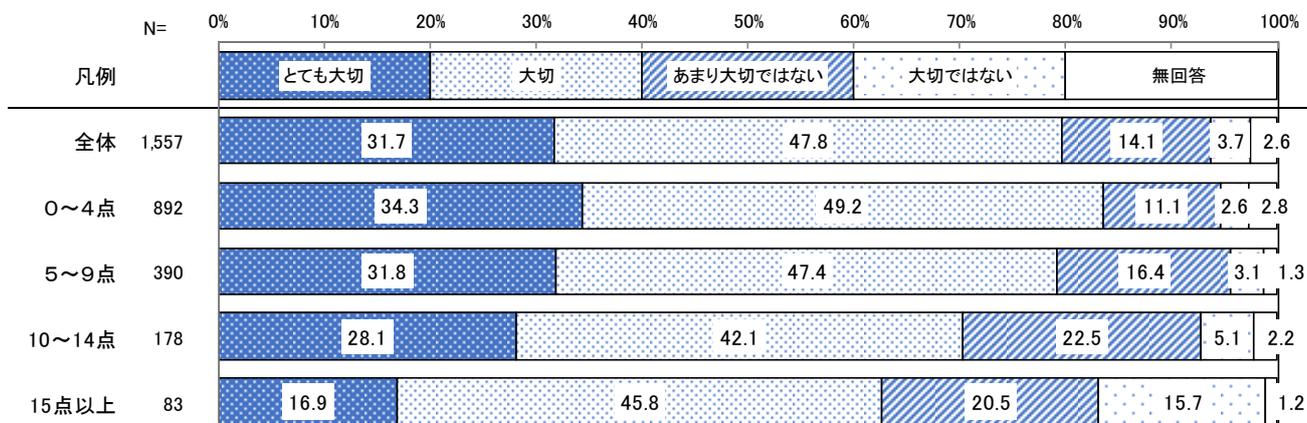


15. 自殺者の親族等への支援

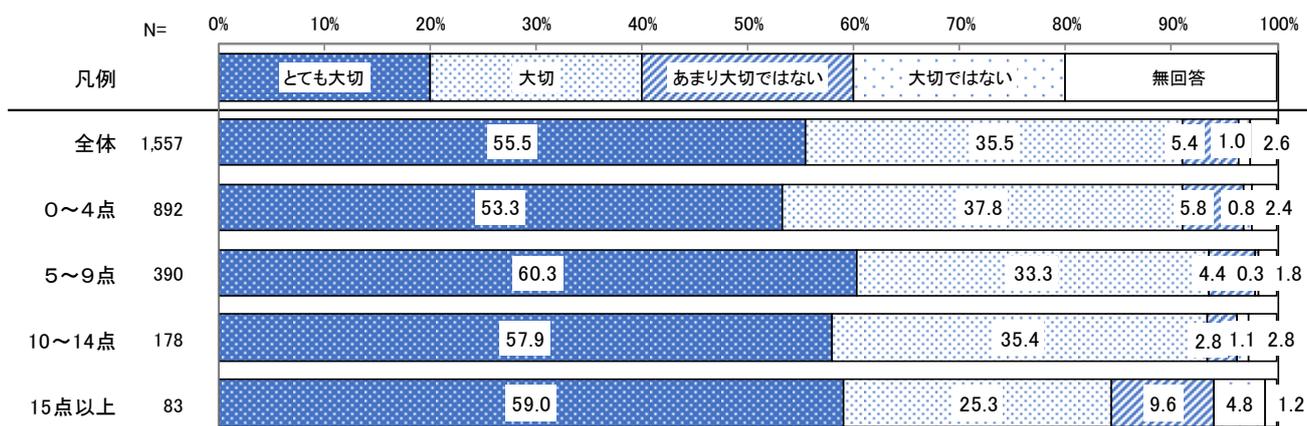


## こころの状態別

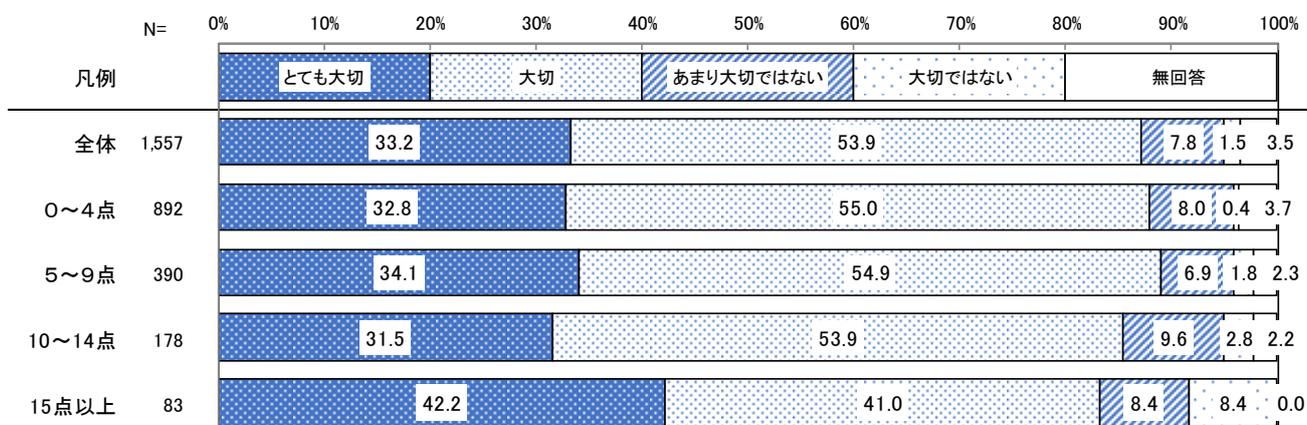
### 1. 自殺予防に関する市民への啓発運動



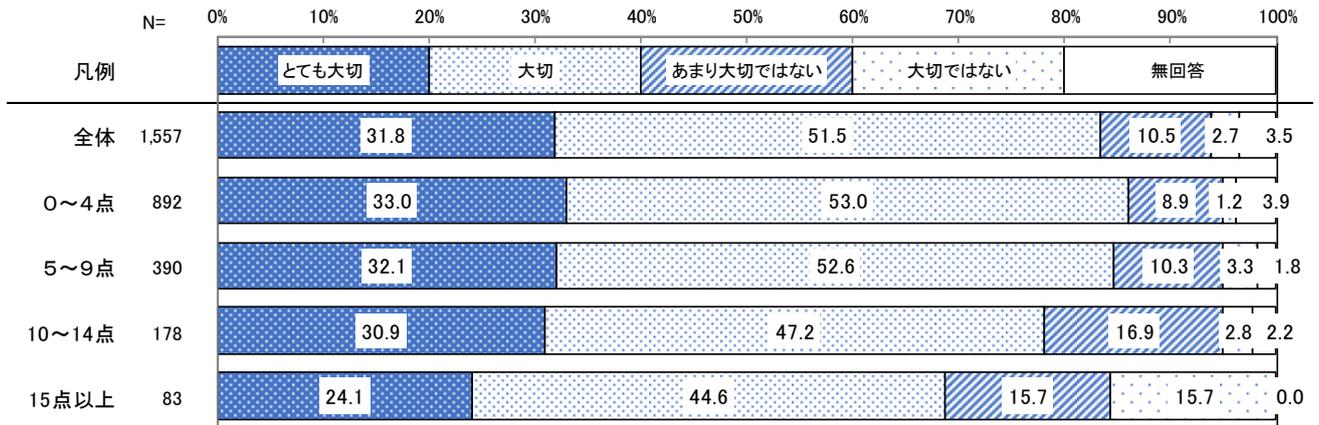
### 2. 景気の早期回復



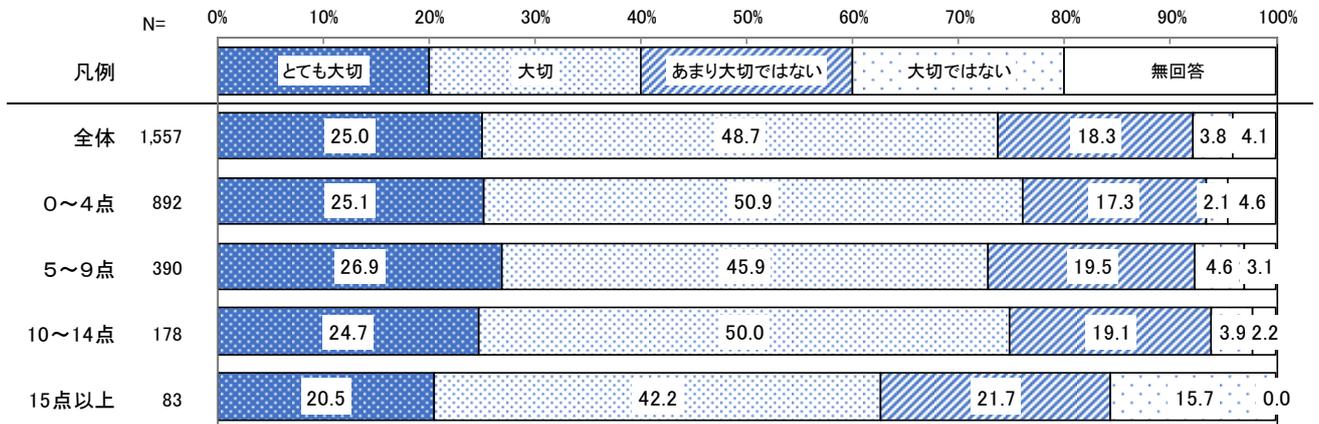
### 3. 債務(借金返済)相談の充実



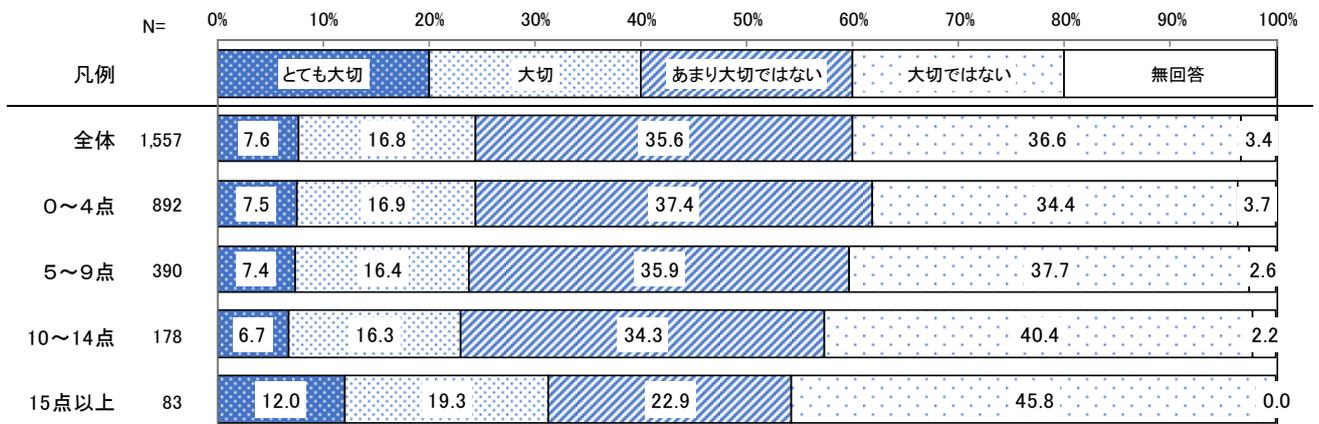
4. 職場や地域での「こころの相談」の充実



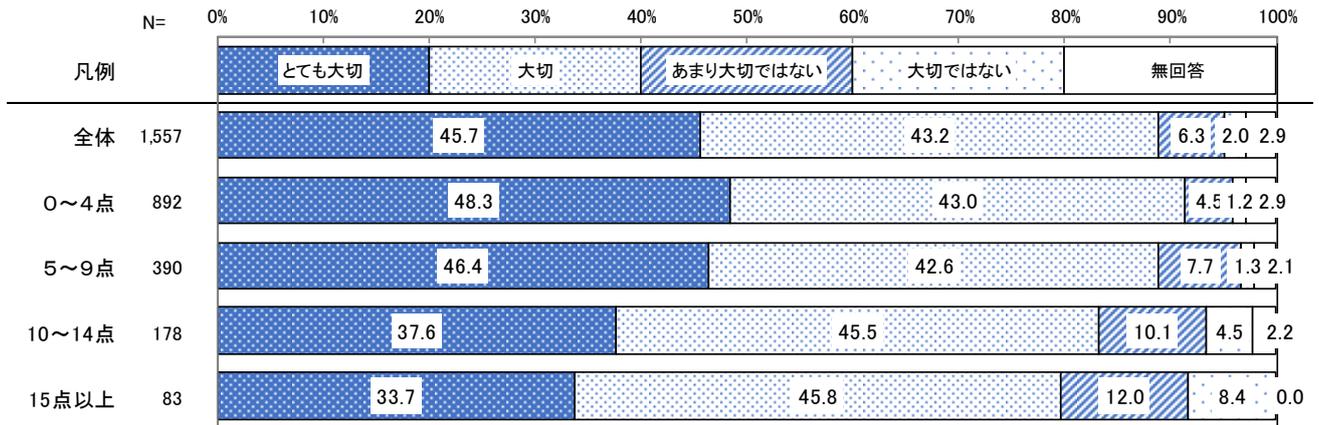
5. インターネットを利用した「こころの相談」



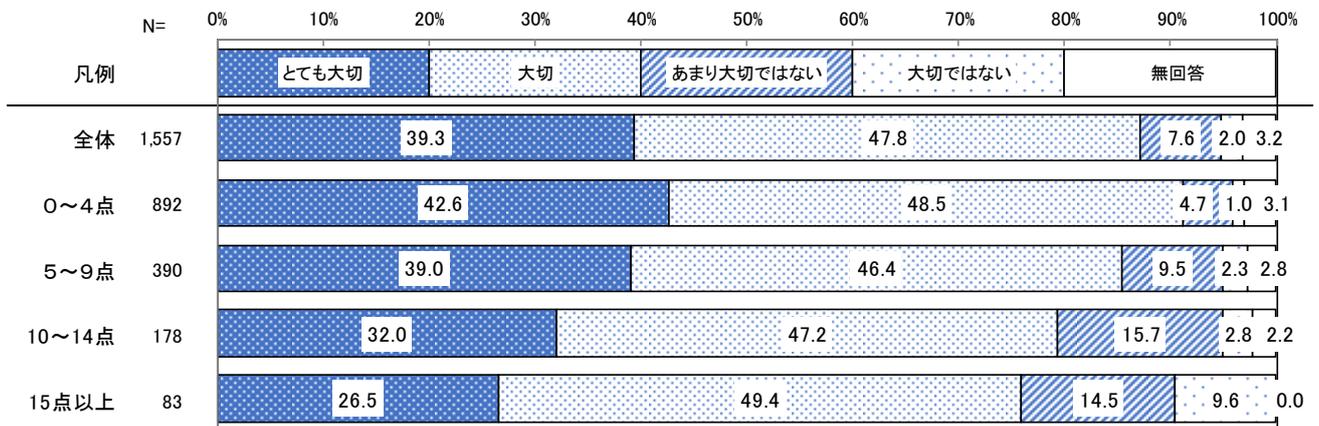
6. 宗教による相談やこころの支え



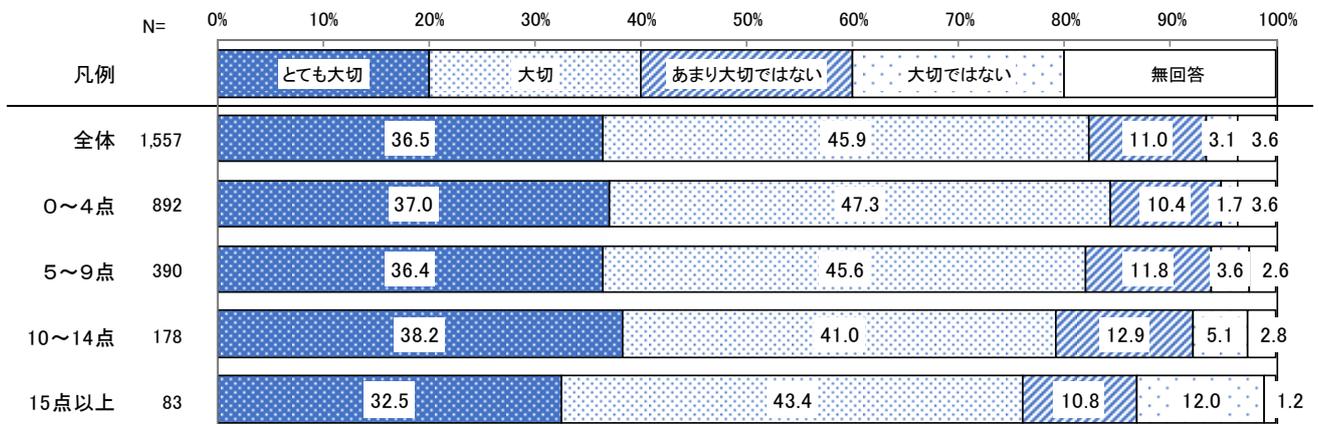
7. 学校での「いのちの教育」や「こころの教育」



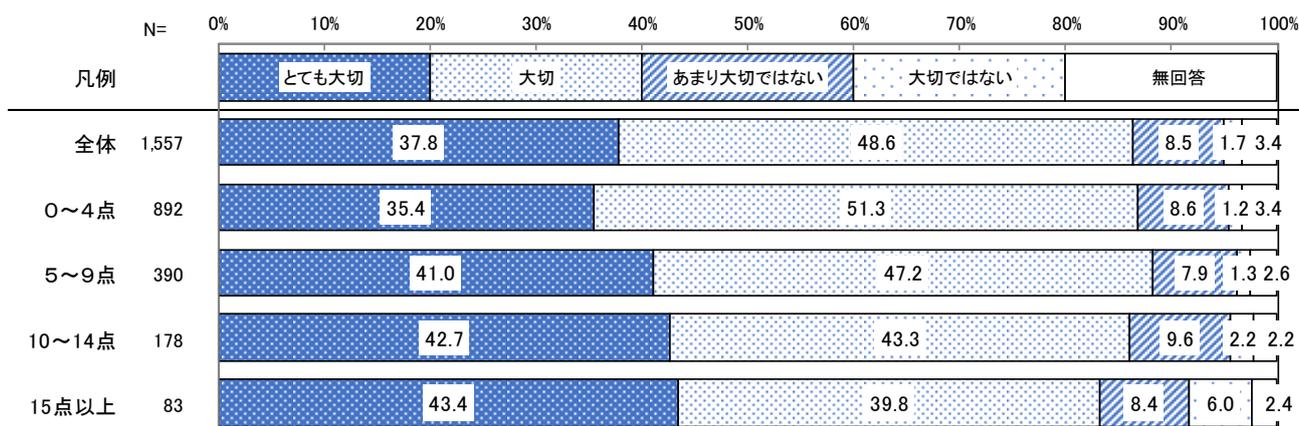
8. 家庭での「いのちの教育」や「こころの教育」



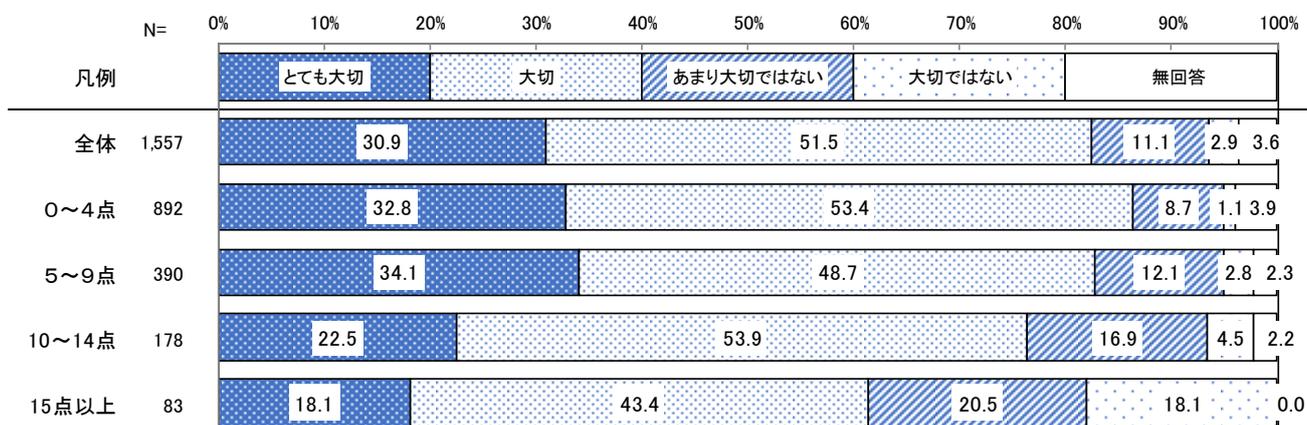
9. 学校や職場で、教師・上司等相談に応じる人への研修



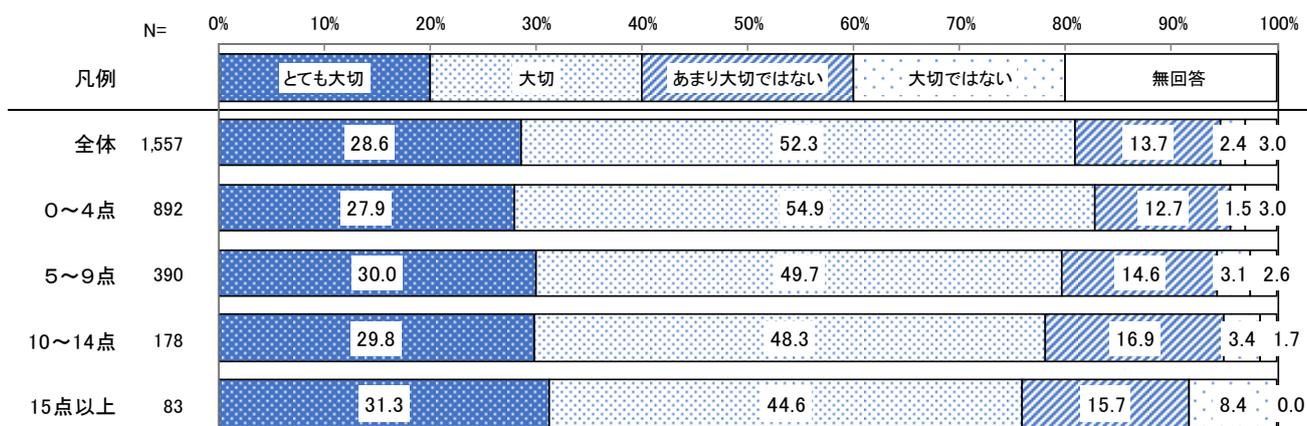
10. もっと精神科を受診しやすくする



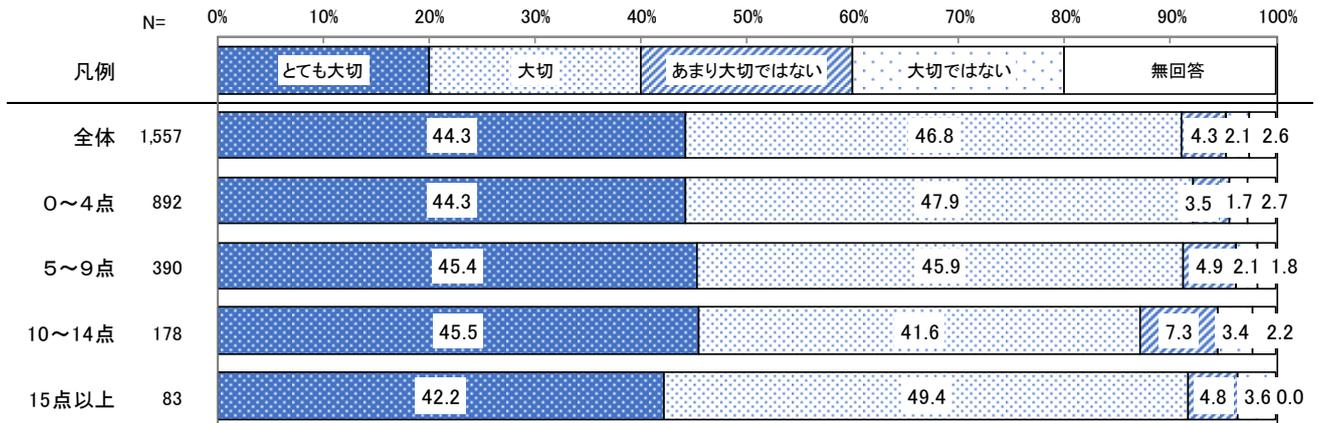
11. 自殺電話相談(「いのちの電話」など)



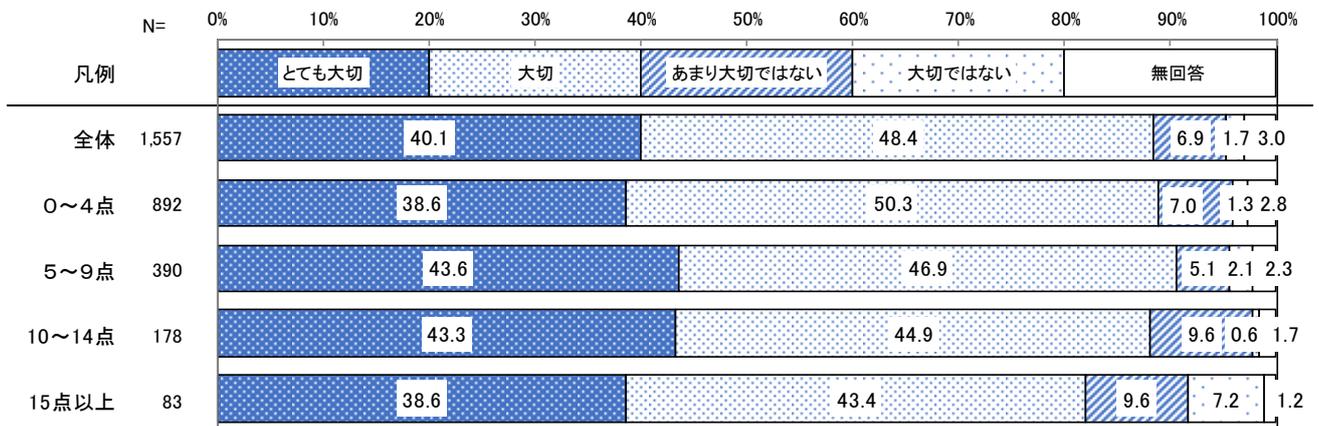
12. かかりつけの医師の目くばり



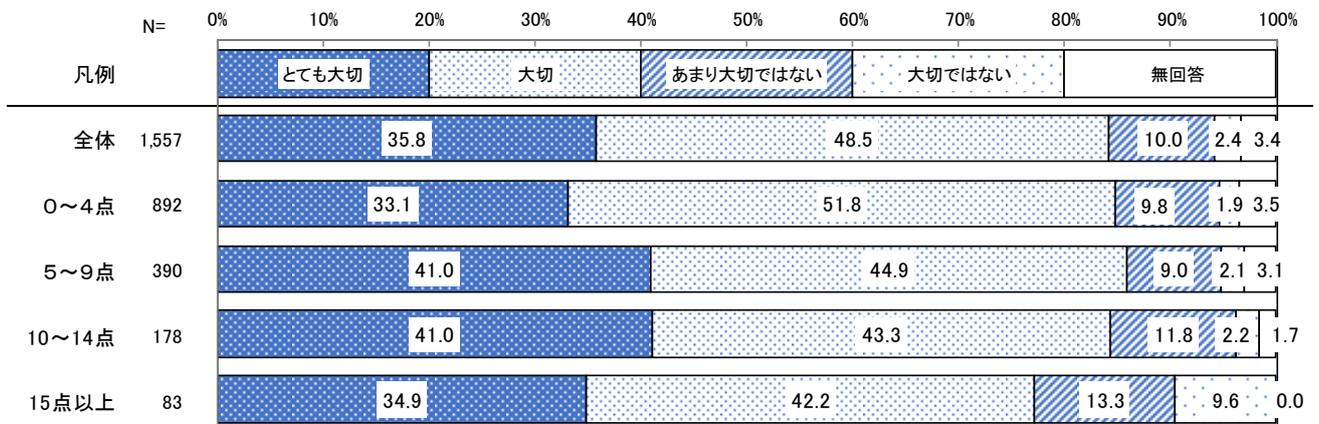
13. 高齢者の孤立を防ぐ対策



14. 自殺未遂者への支援

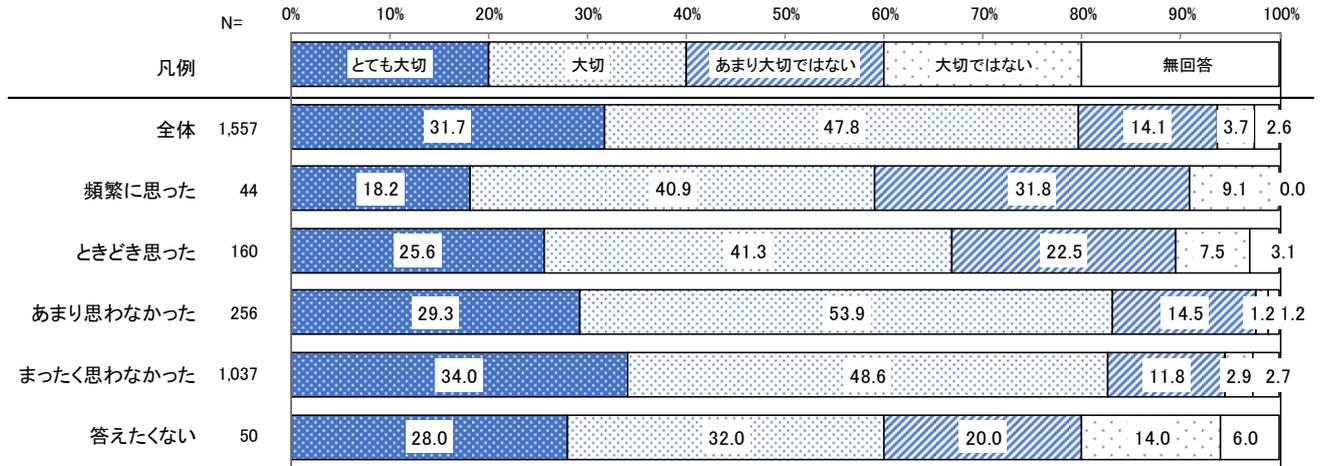


15. 自殺者の親族等への支援

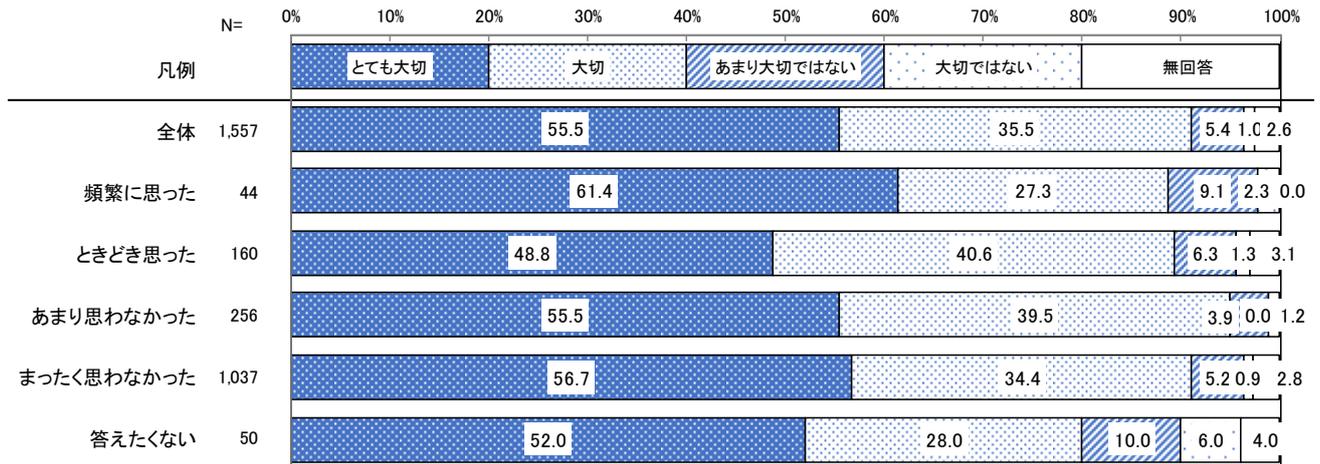


# 死にたいという気持ち別

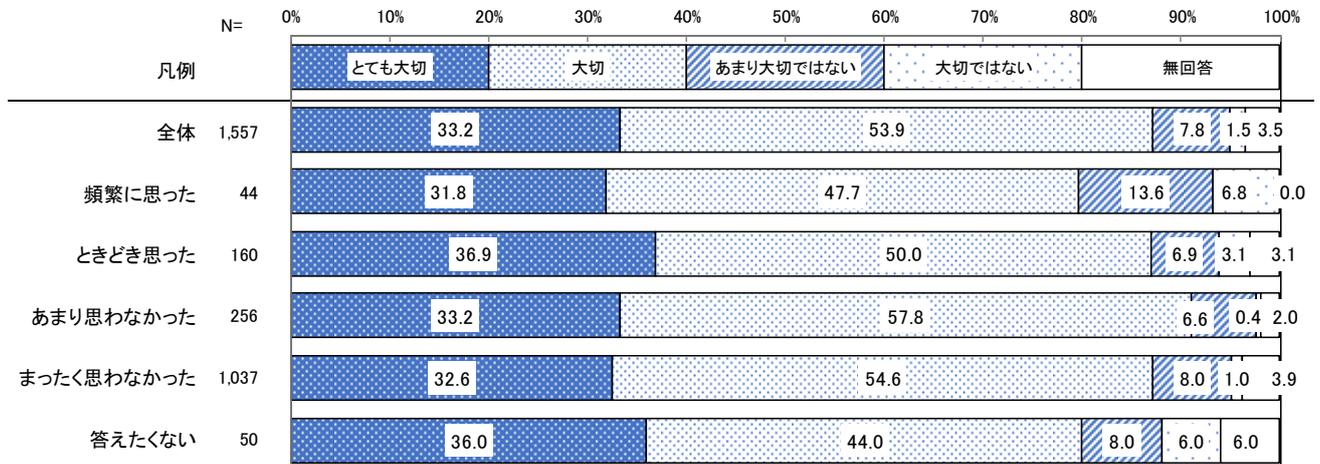
## 1. 自殺予防に関する市民への啓発運動



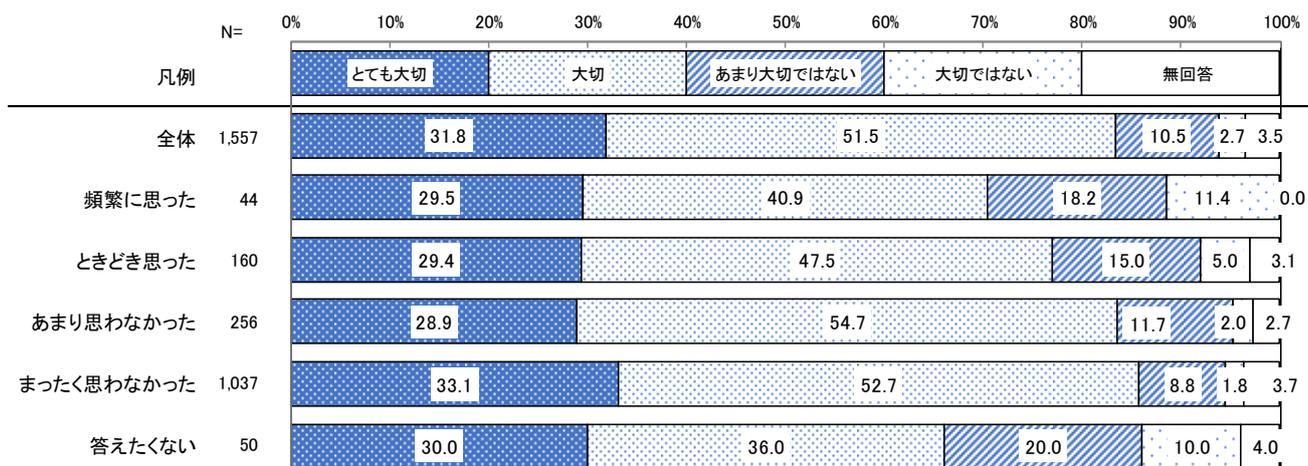
## 2. 景気の早期回復



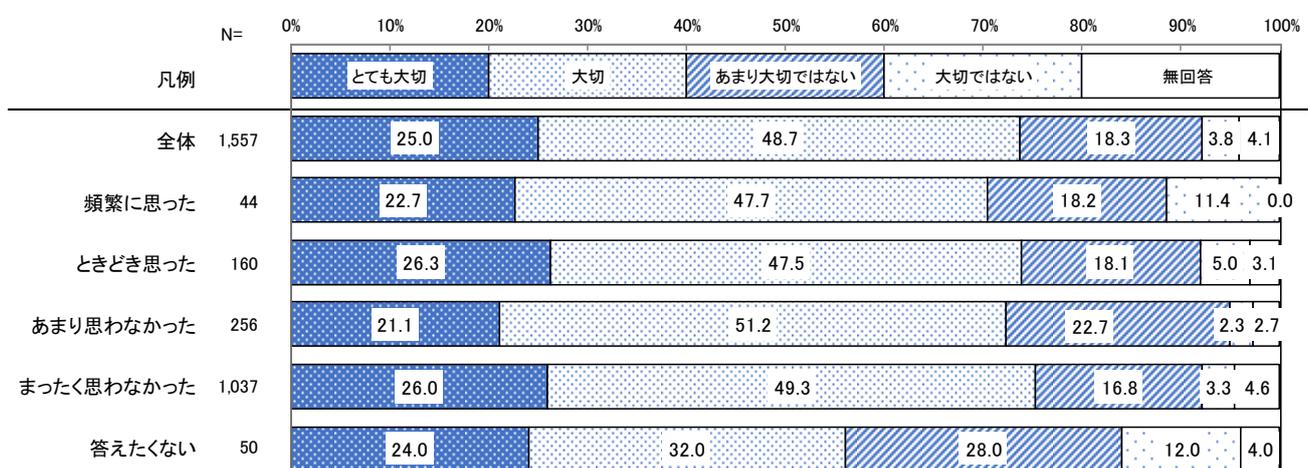
## 3. 債務(借金返済)相談の充実



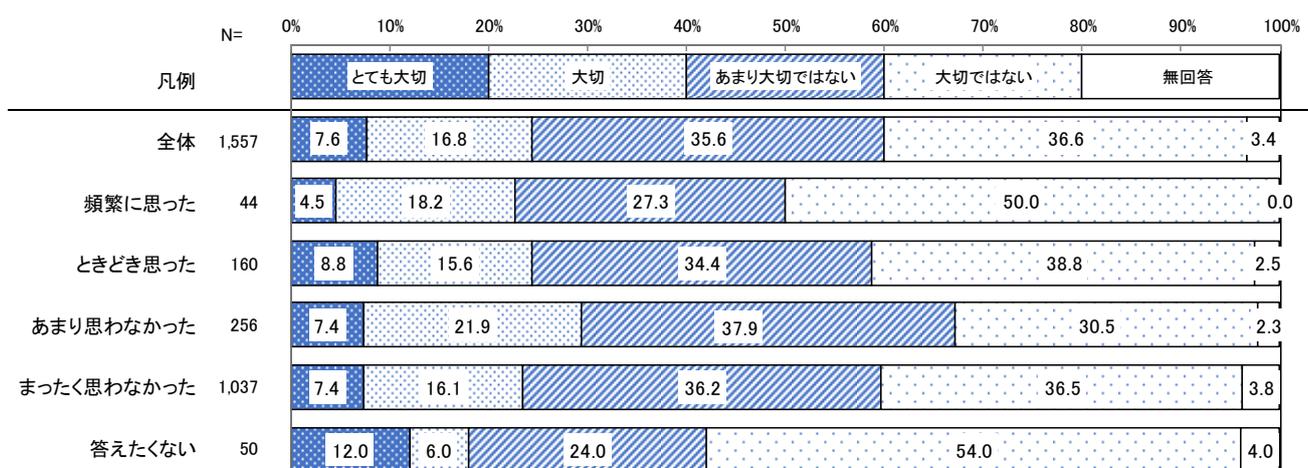
#### 4. 職場や地域での「こころの相談」の充実



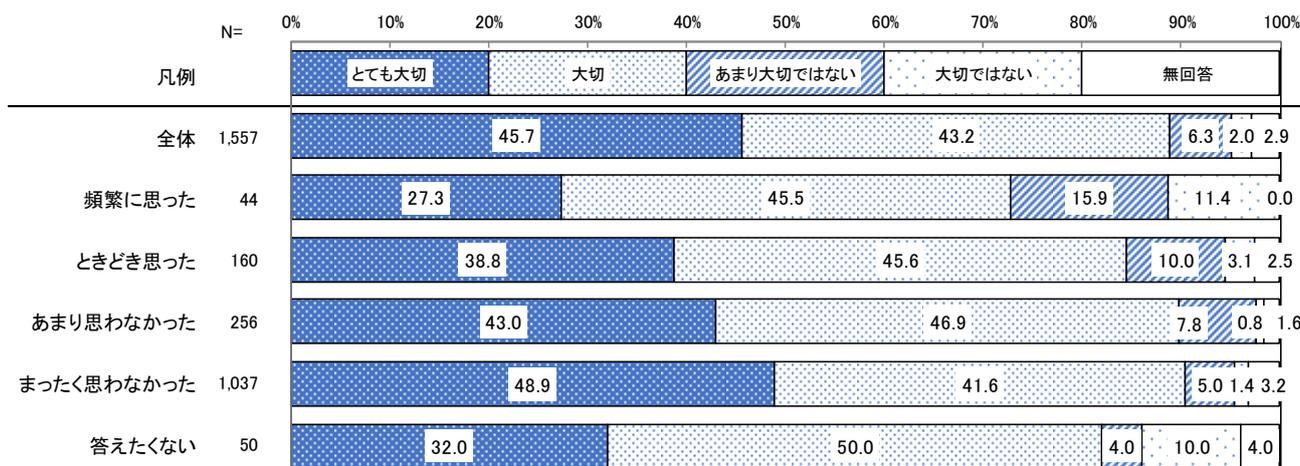
#### 5. インターネットを利用した「こころの相談」



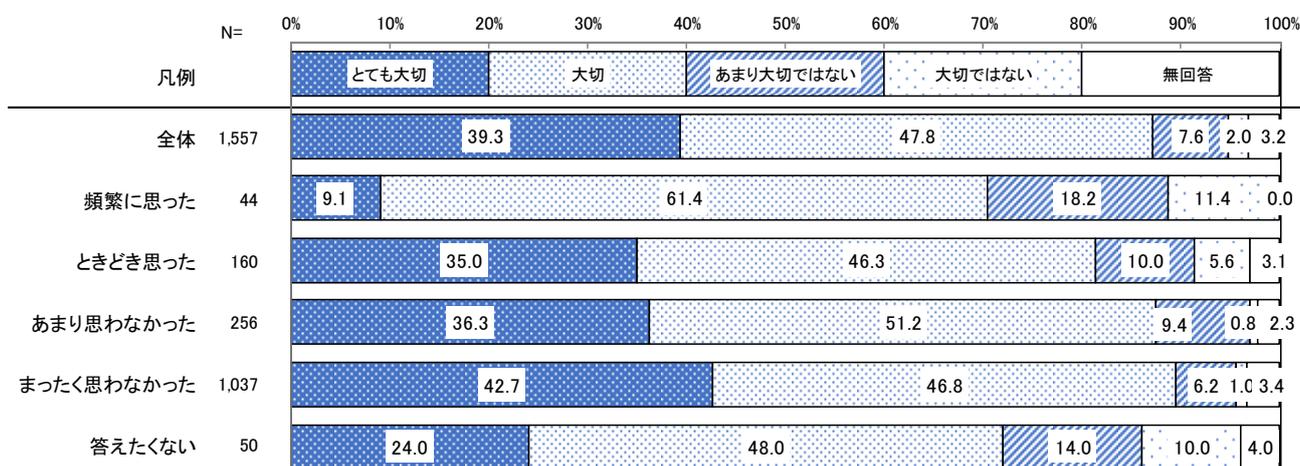
#### 6. 宗教による相談やこころの支え



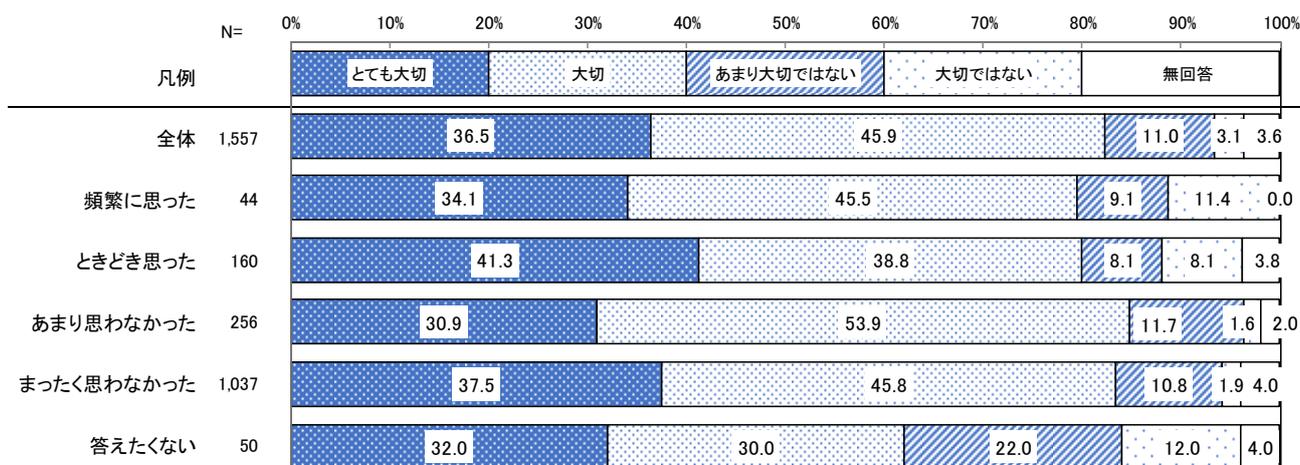
7. 学校での「いのちの教育」や「こころの教育」



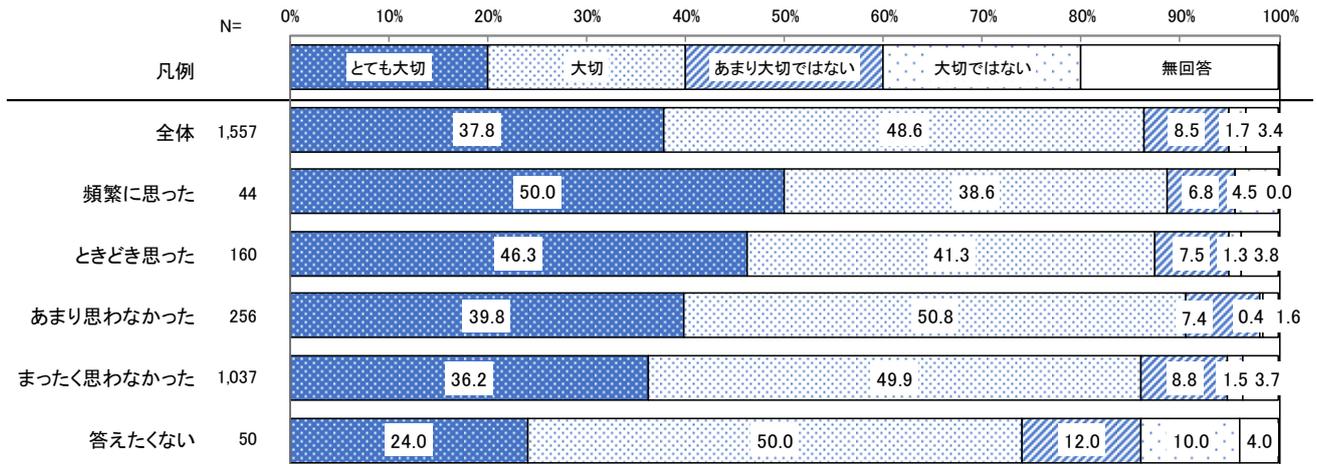
8. 家庭での「いのちの教育」や「こころの教育」



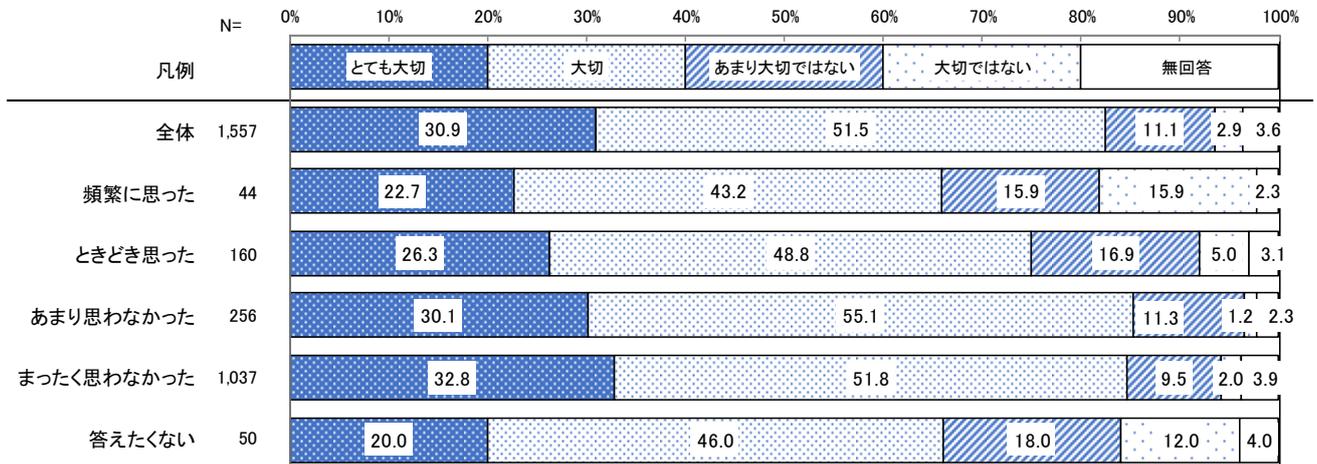
9. 学校や職場で、教師・上司等相談に応じる人への研修



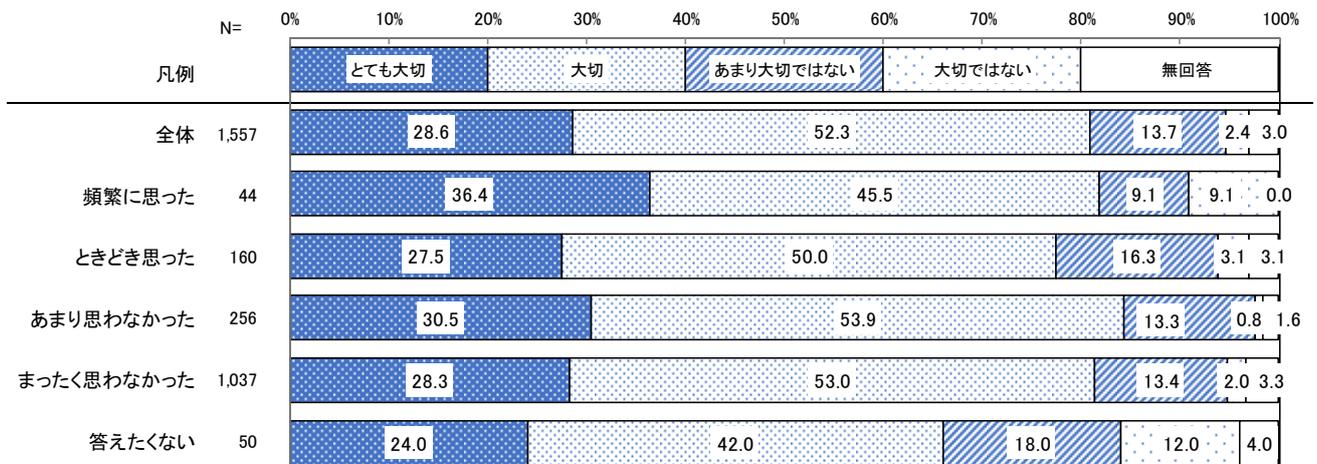
10. もっと精神科を受診しやすくする



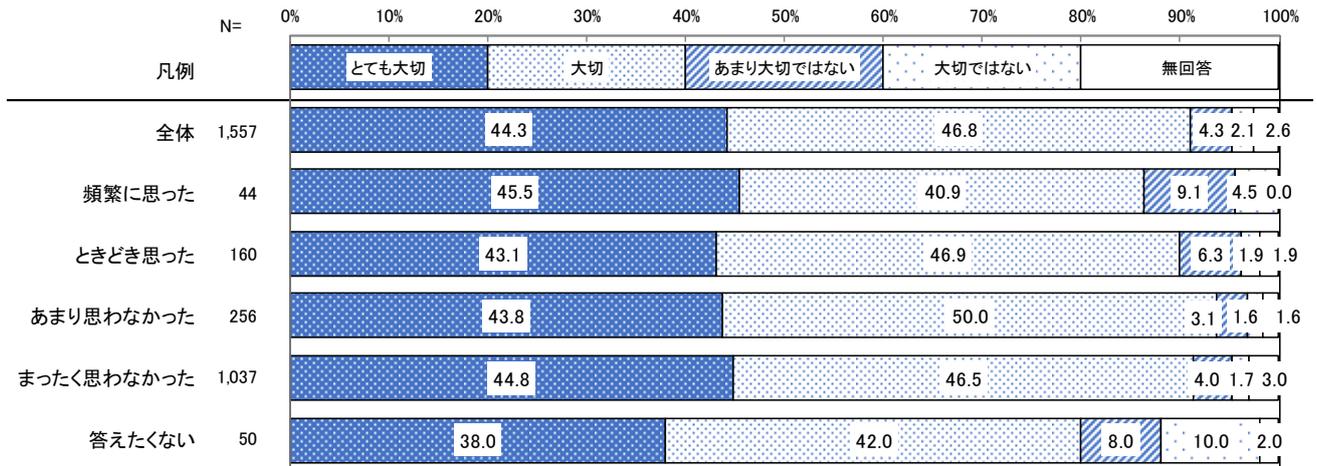
11. 自殺電話相談(「いのちの電話」など)



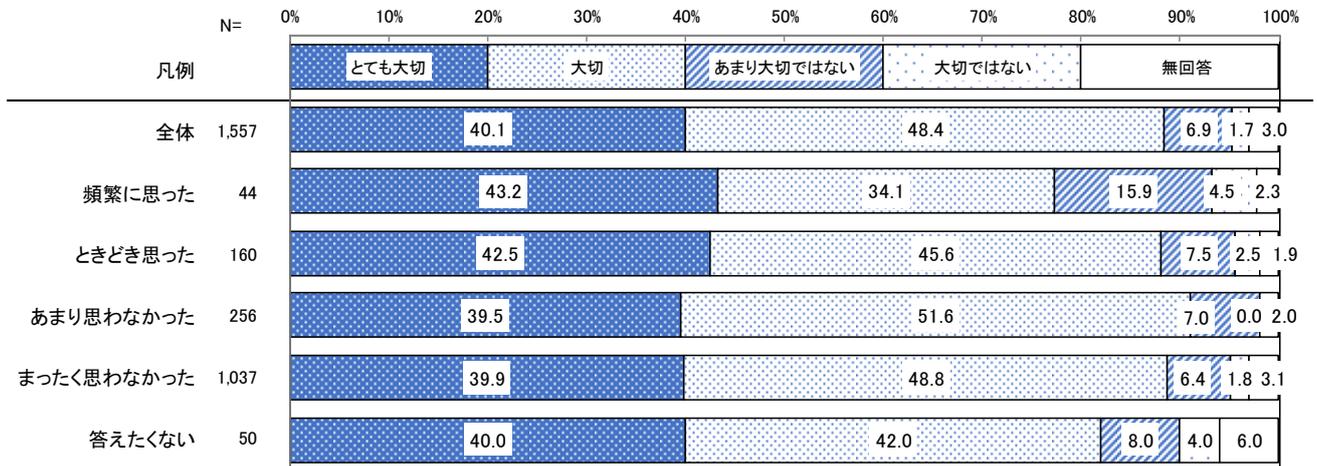
12. かかりつけの医師の目くばり



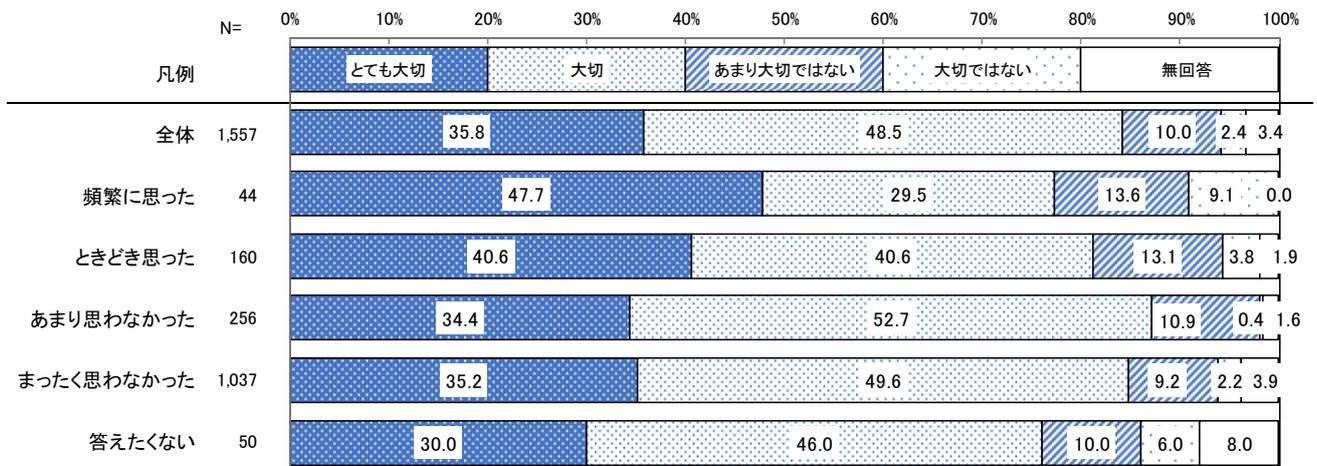
13. 高齢者の孤立を防ぐ対策



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

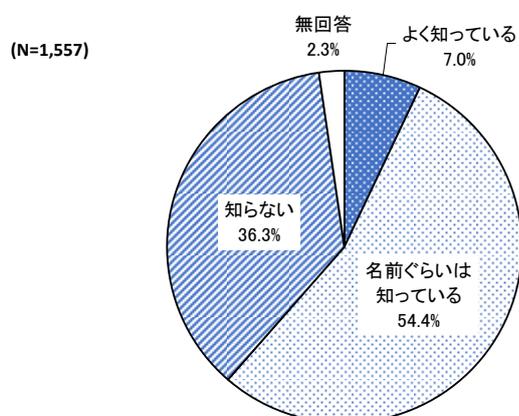
問16 次の相談機関を知っていますか。

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)

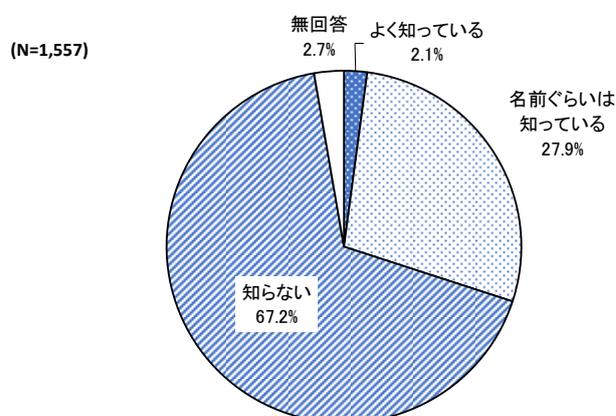
相談機関の認知度について、【知っている】(「よく知っている」と「名前ぐらいは知っている」の合計)の割合は「松山市保健所」が67.0%で最も高く、次いで「愛媛いのちの電話」が61.4%、「地域包括支援センター」が60.2%となっている。

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。

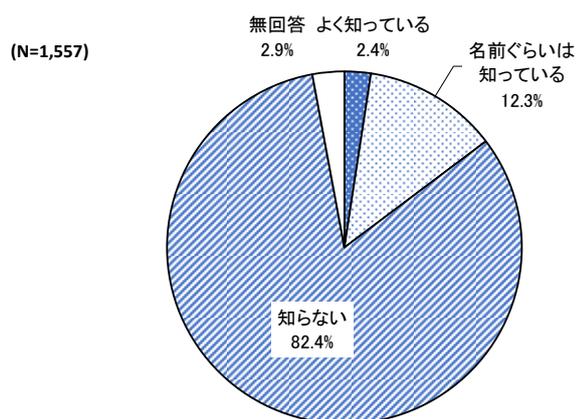
### 1. 愛媛いのちの電話



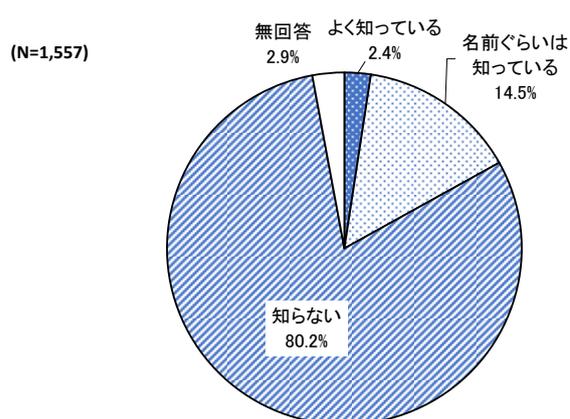
### 2. 松山自殺防止センター



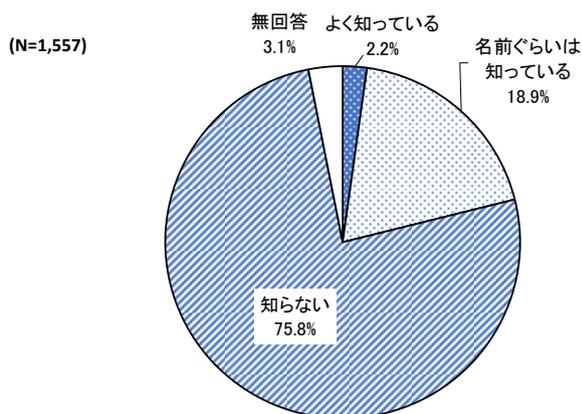
### 3. こころ塾



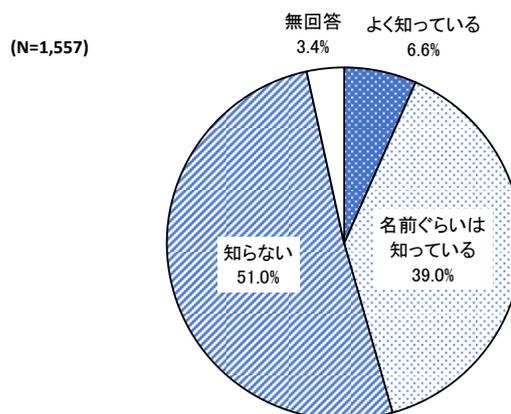
### 4. 日本産業カウンセラー協会



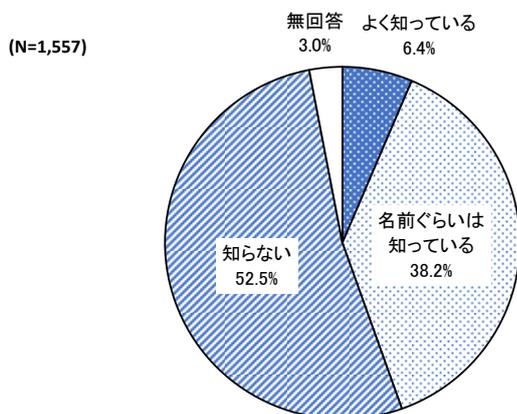
5. 愛媛産業保健総合支援センター



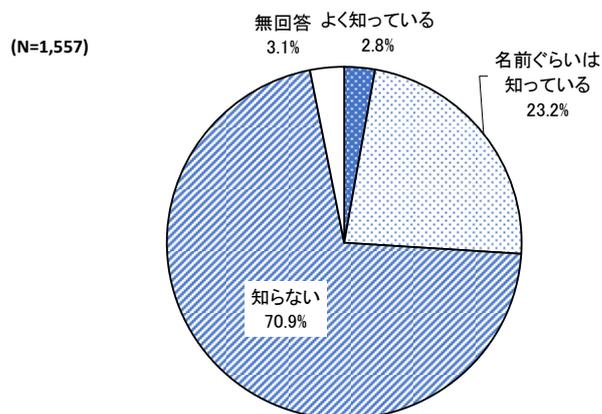
6. 愛媛県福祉総合支援センター



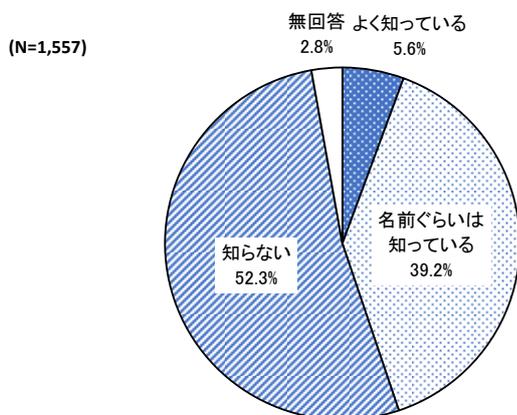
7. 松山市子ども総合相談センター事務所



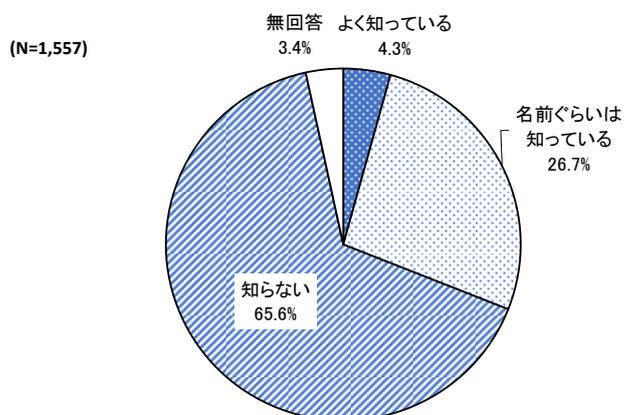
8. こども・子育て・DV らいん相談@まつやま



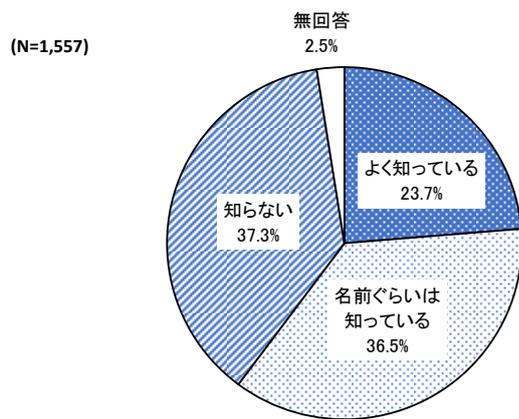
9. 松山市福祉・子育て相談窓口



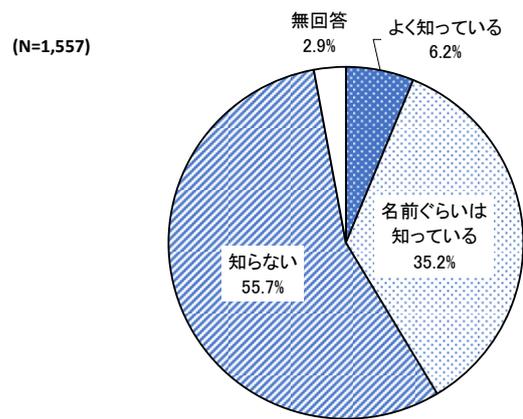
10. コムズ相談室



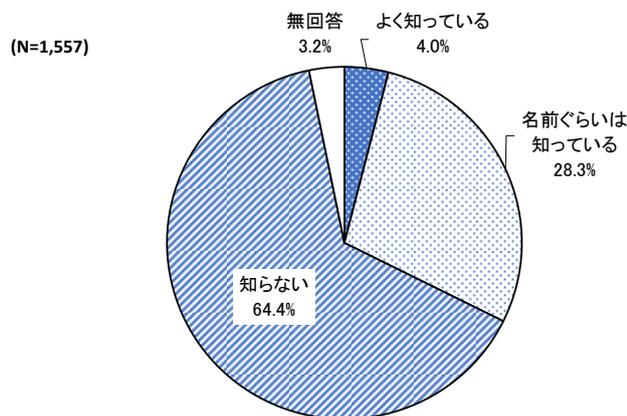
11. 地域包括支援センター



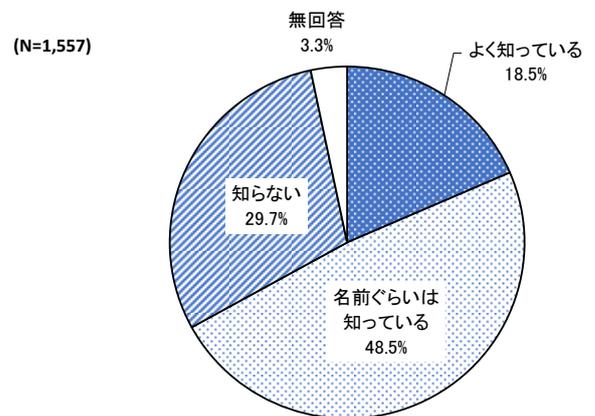
12. 松山市市民生活課



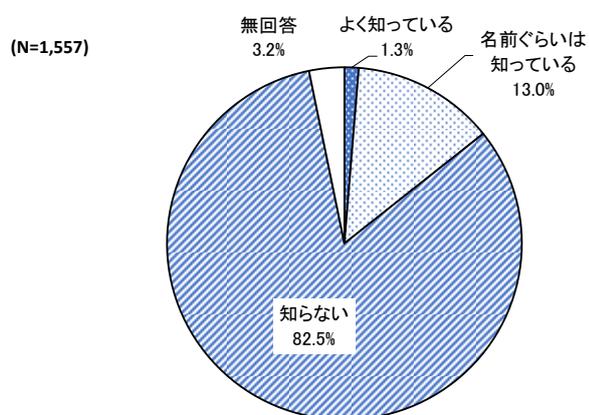
13. 愛媛県心と体の健康センター



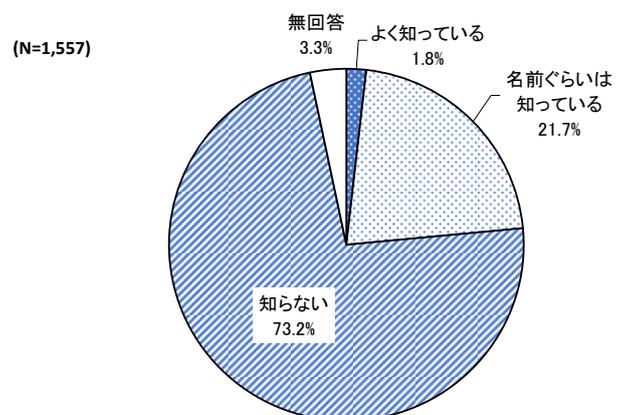
14. 松山市保健所



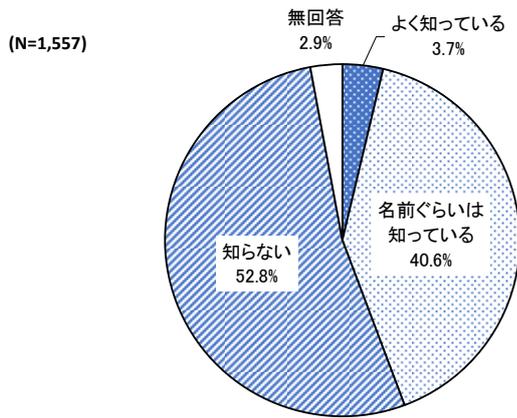
15. LGBTQのための無料電話相談（愛媛弁護士会）



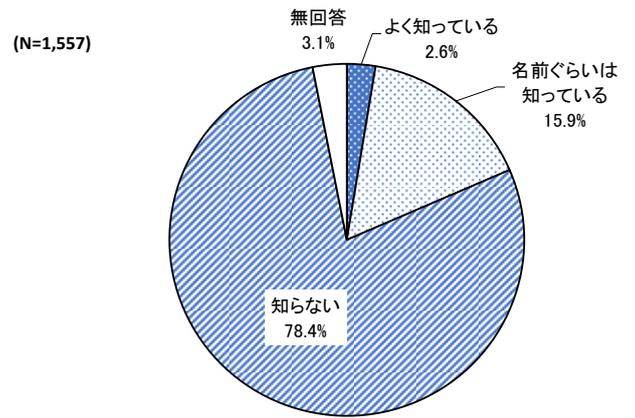
16. 被害者支援センターえひめ



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



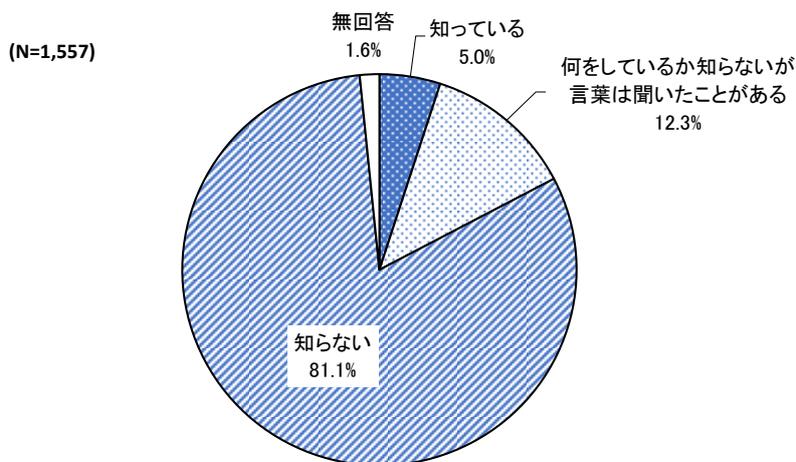
(3) ゲートキーパーを知っているか

問17 ゲートキーパーについておたずねします。

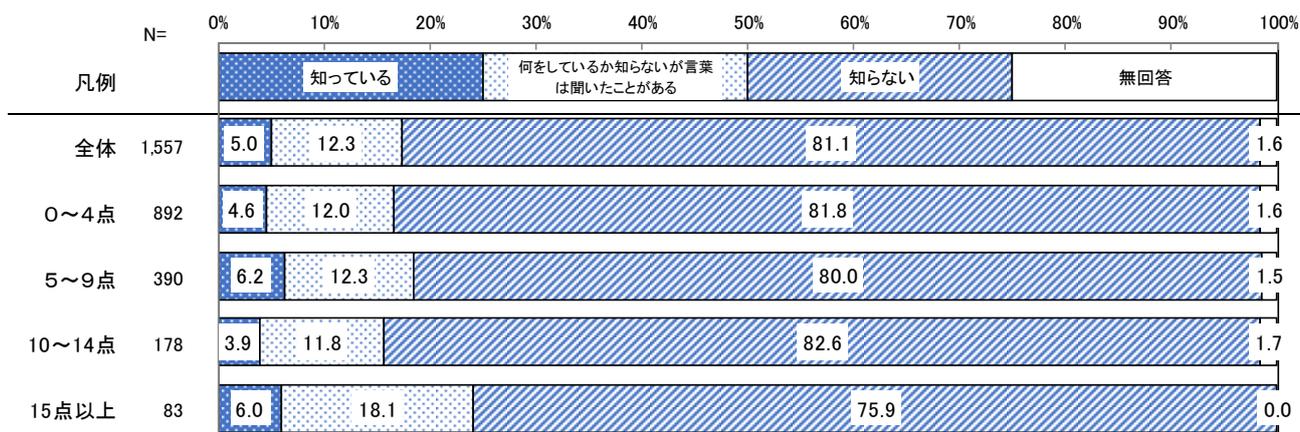
(1) ゲートキーパーを知っていますか。(○は1つ)

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。

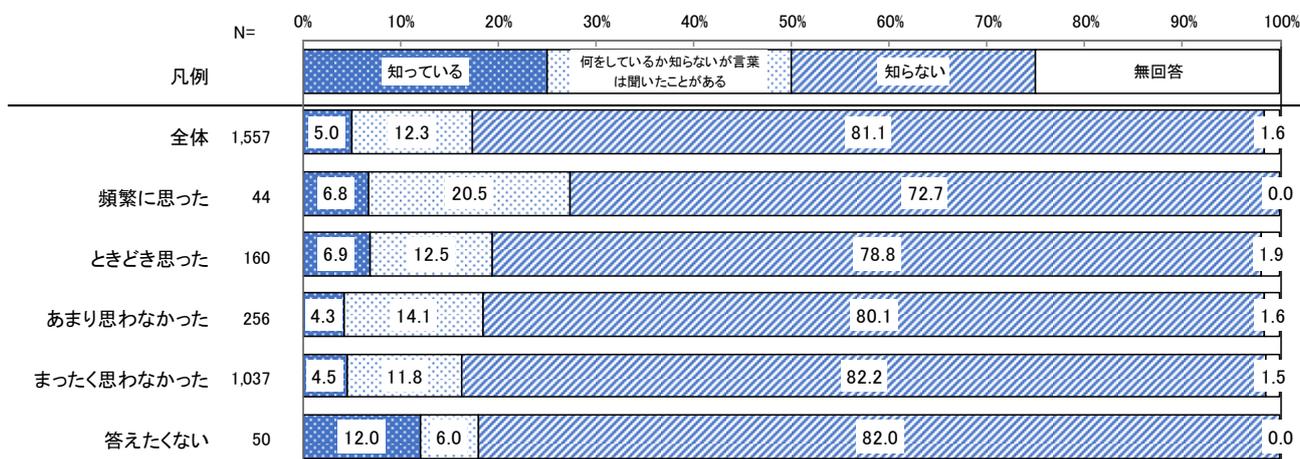
こころの状態別でみると、すべての属性で「知らない」が70%台から80%以上と高くなっている。また、死にたいという気持ち別でみると、すべての属性で「知らない」が70%台から80%以上と高くなっている。一方で死にたいと思った頻度が高い方ほどゲートキーパーを知っている割合が高く、[ときどき思った]と[頻繁に思った]ではともに約7%の方が「知っている」と回答している。



## こころの状態別



## 死にたいという気持ち別

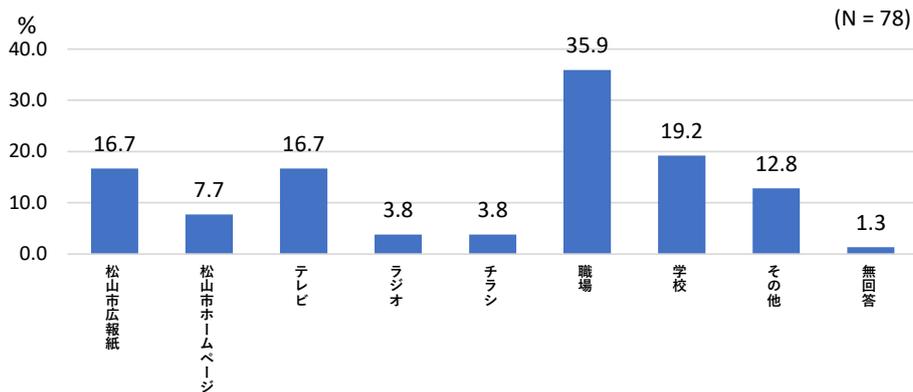


#### (4) ゲートキーパーを何で知ったか

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。



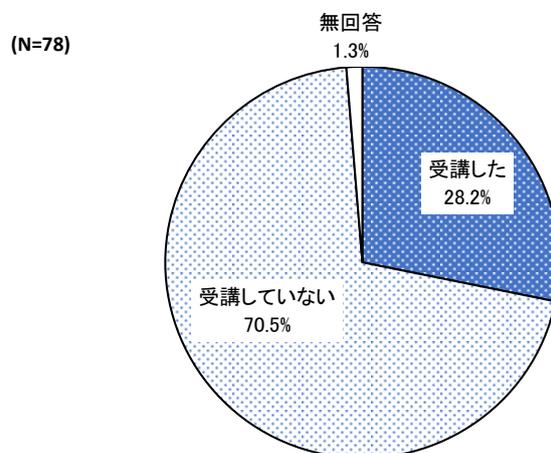
#### (5) ゲートキーパー研修を受講したか

問17 ゲートキーパーについておたずねします。

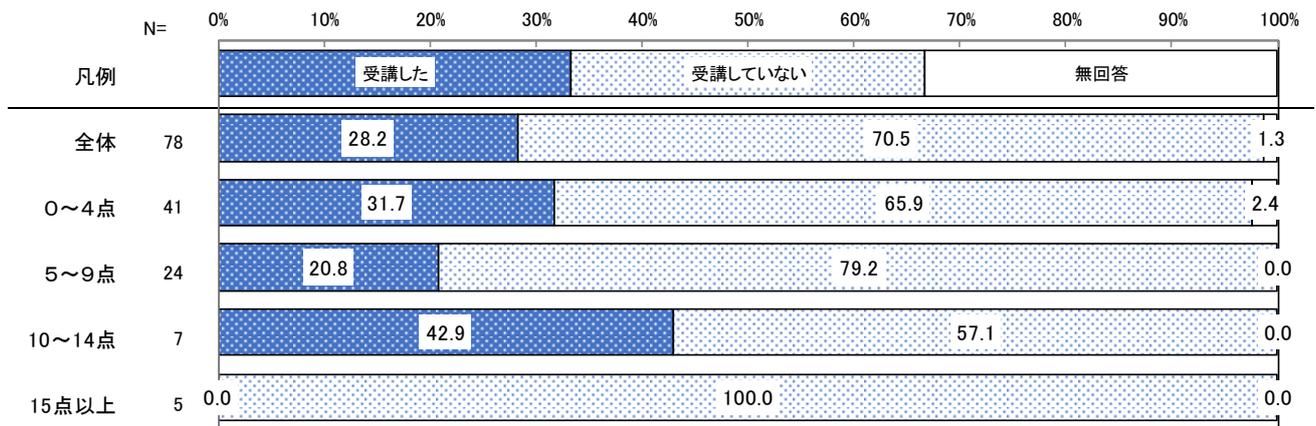
(3) ゲートキーパー研修を受講したことはありますか。(○は1つ)

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。

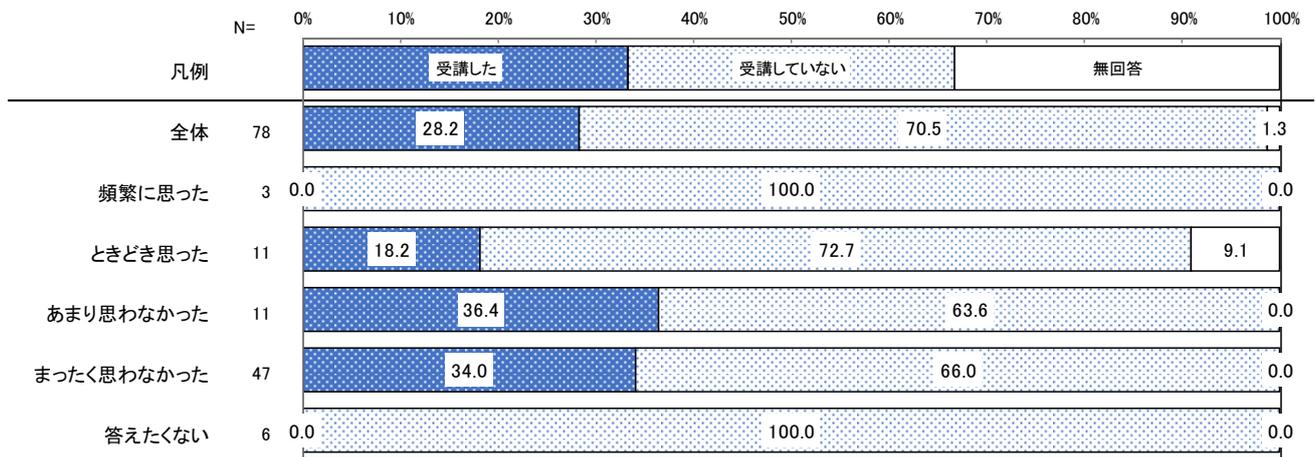
こころの状態別でみると、「受講していない」の割合は[5～9点]が79.2%と高くなっている。また、死にたいという気持ち別でみると、「受講した」の割合は過去に死にたいと思った頻度が低い属性が30%を超える結果となっている。



## 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

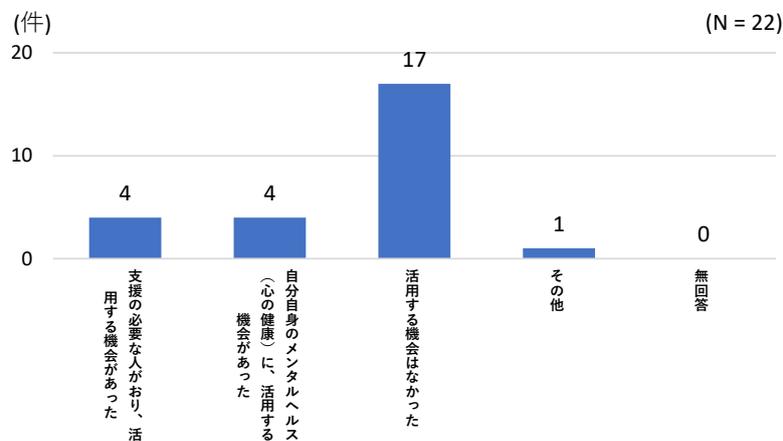
問17 ゲートキーパーについておたずねします。

(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)

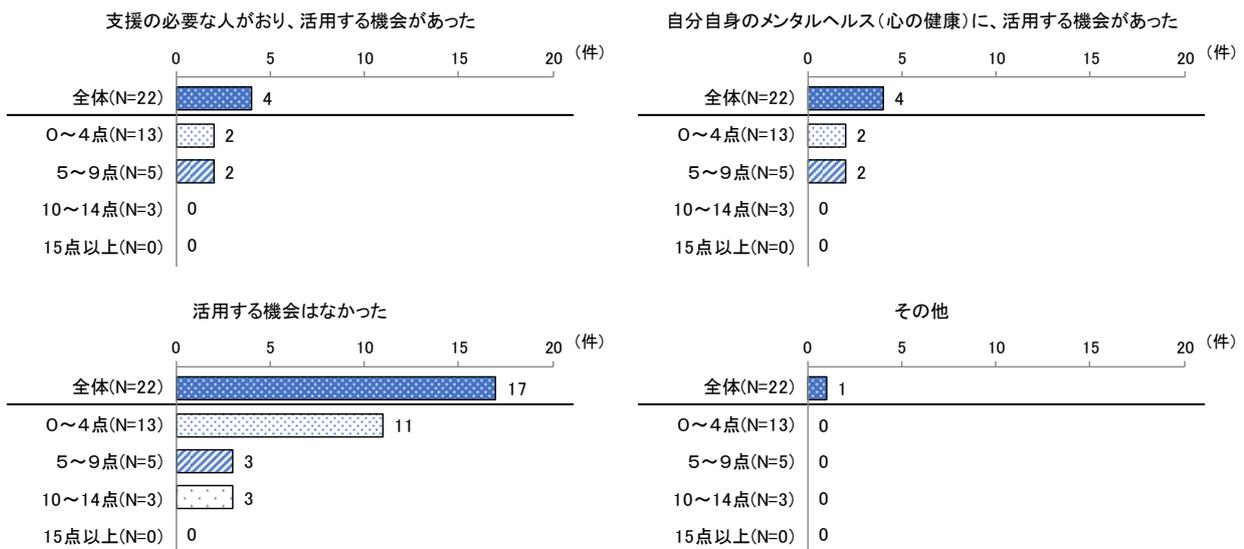
ここでは回答者数が少ないため、集計結果を件数で示している。

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。

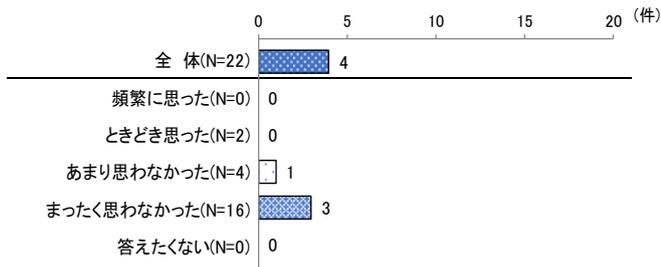


### こころの状態別

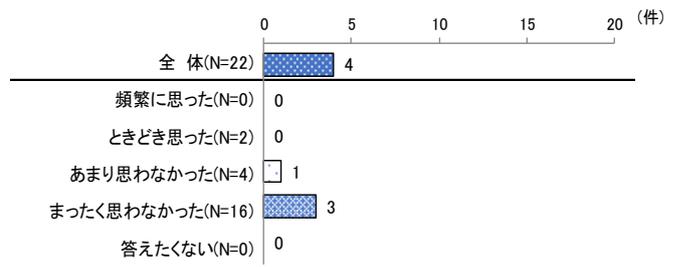


## 死にたいという気持ち別

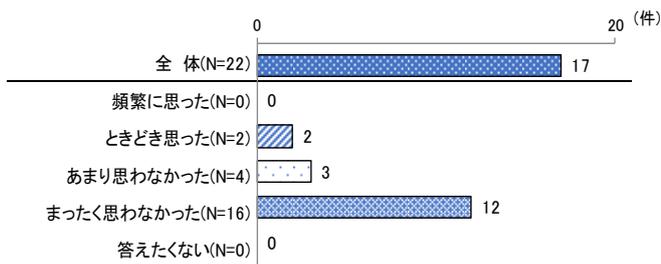
支援の必要な人がおり、活用する機会があった



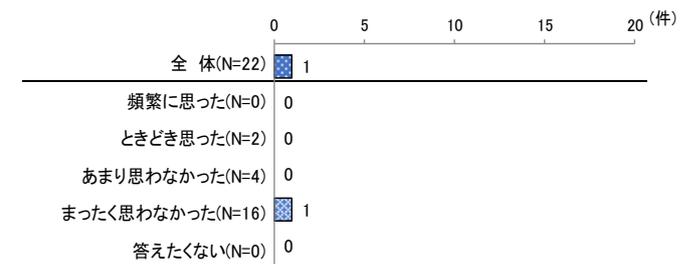
自分自身のメンタルヘルス(心の健康)に、活用する機会があった



活用する機会はなかった



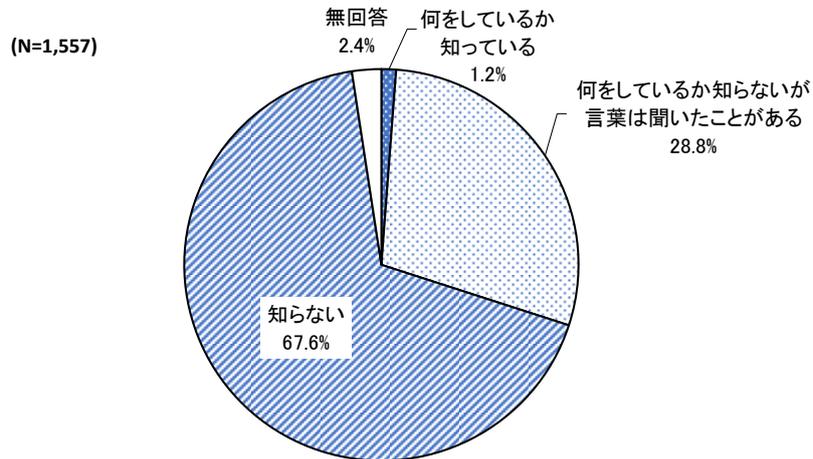
その他



## (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）

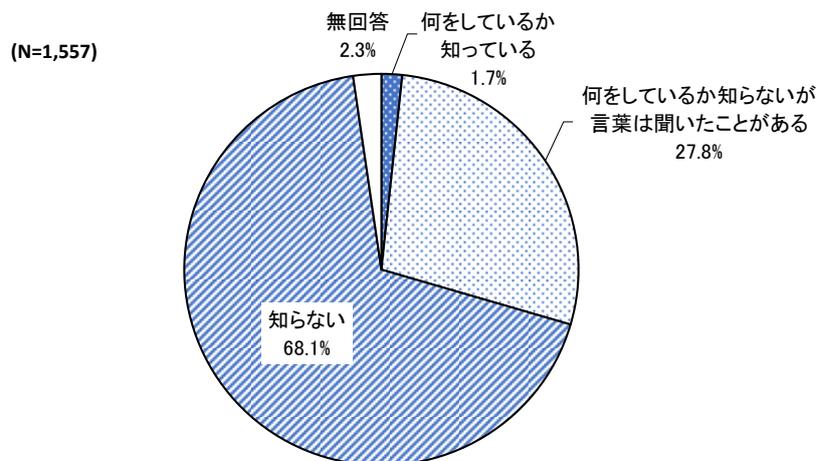
自殺対策強化月間（3月）の認知度は「知らない」が67.6%、「何をしているか知らないが言葉は聞いたことがある」が28.8%、「何をしているか知っている」が1.2%となっている。



## (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

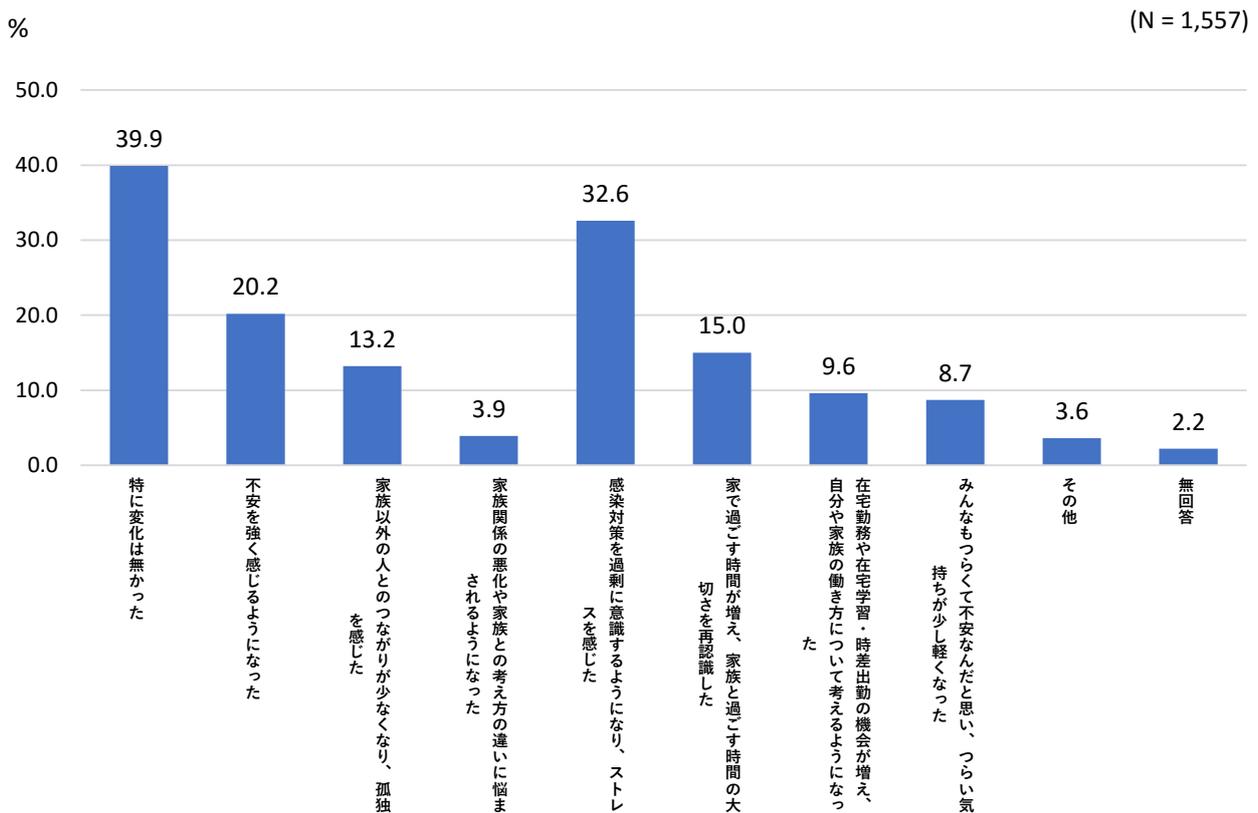
#### (1) 新型コロナウイルス感染症以後の気持ち

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。

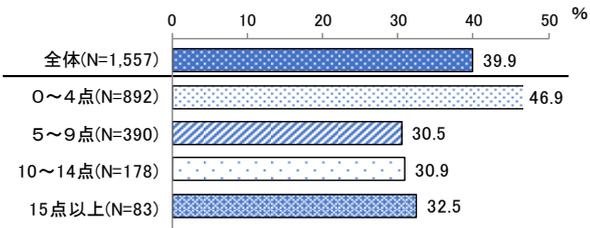
こころの状態別でみると、[0～4点]では「特に変化は無かった」が46.9%で最も高く、5点以上14点以下では、「感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた」が40%台、[15点以上]では「不安を強く感じるようになった」が33.7%とそれぞれ最も高くなっている。

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。

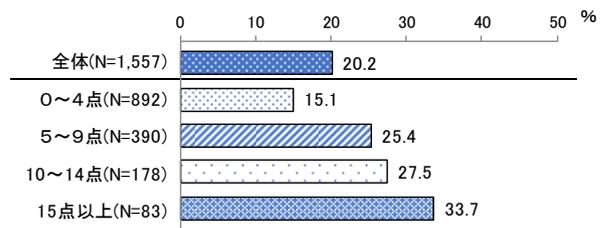


## こころの状態別

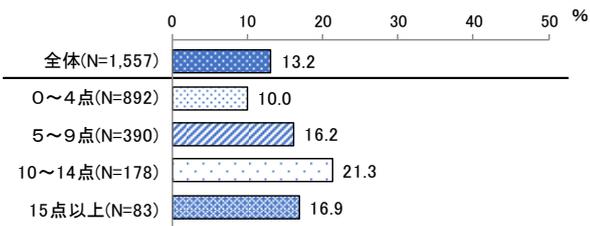
特に変化は無かった



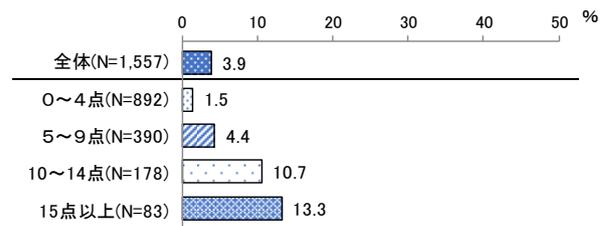
不安を強く感じるようになった



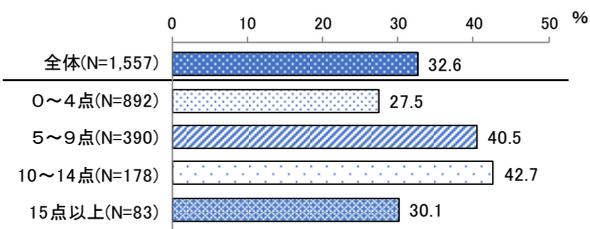
家族以外の人とのつながりが少なくなり、孤独を感じた



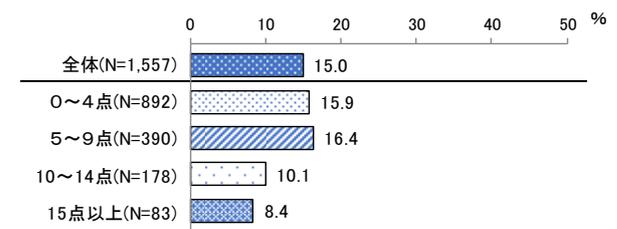
家族関係の悪化や家族との考え方の違いに悩まされるようになった



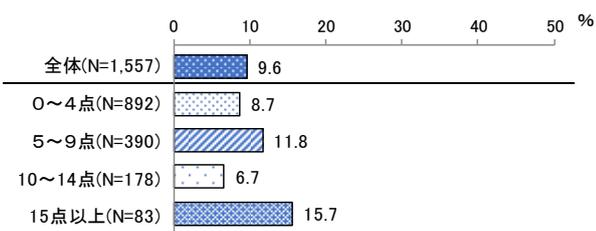
感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた



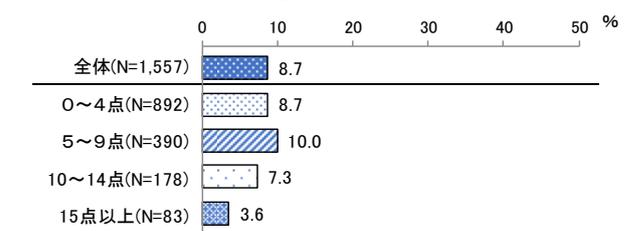
家で過ごす時間が増え、家族と過ごす時間の大切さを再認識した



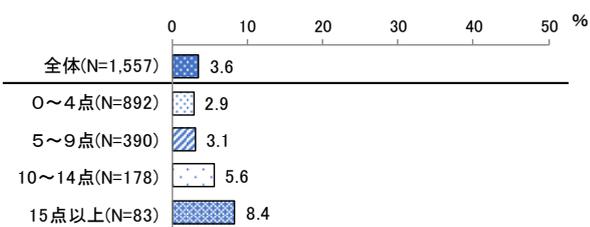
在宅勤務や在宅学習・時差出勤の機会が増え、自分や家族の働き方について考えるようになった



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

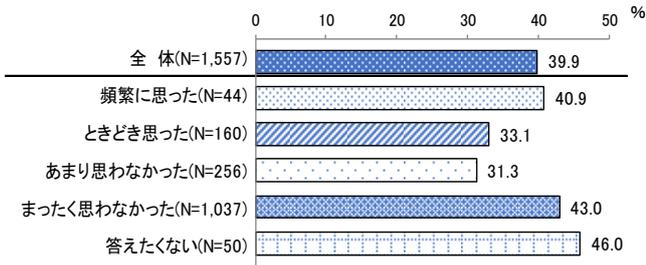


その他

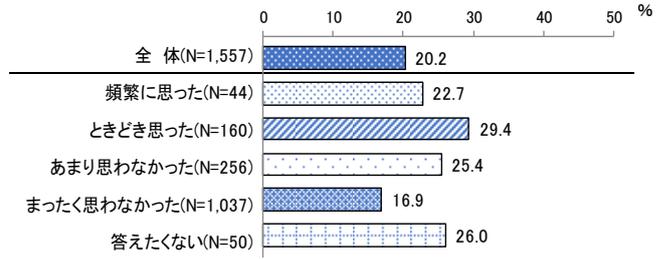


# 死にたいという気持ち別

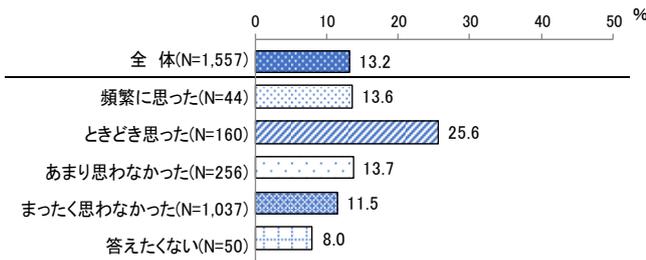
特に変化は無かった



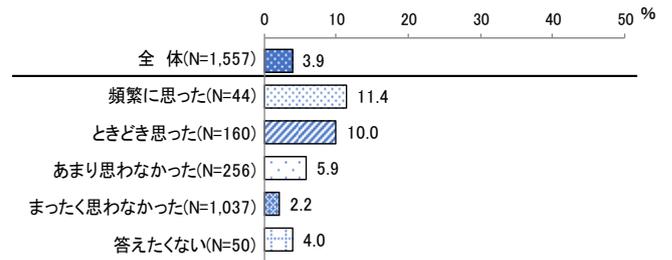
不安を強く感じるようになった



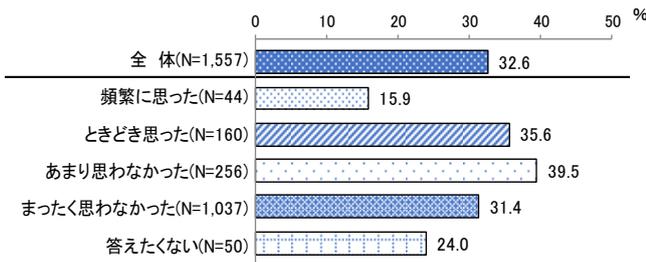
家族以外の人のつながりが少なくなり、孤独を感じた



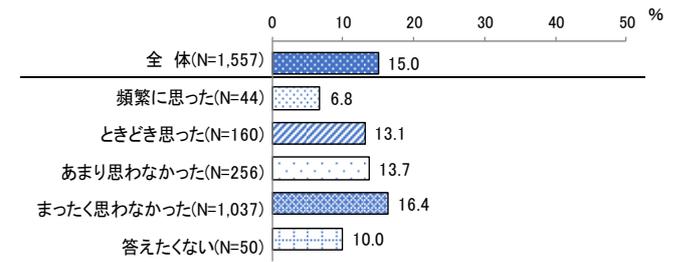
家族関係の悪化や家族との考え方の違いに悩まされるようになった



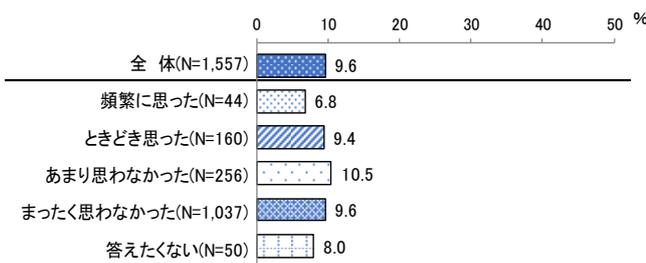
感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた



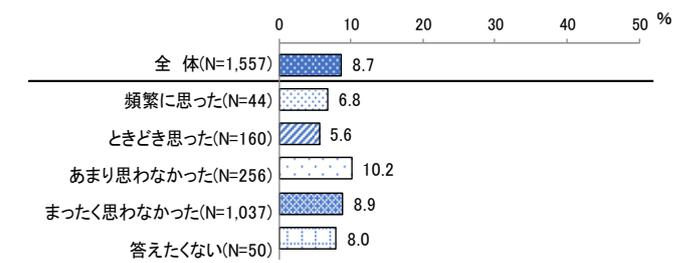
家で過ごす時間が増え、家族と過ごす時間の大切さを再認識した



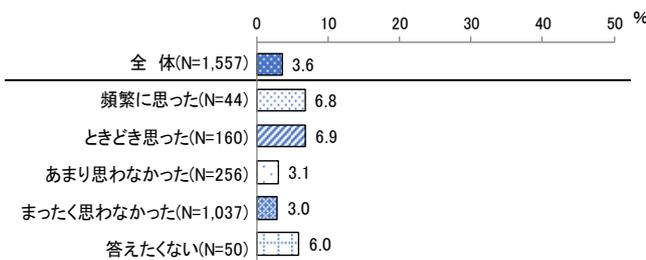
在宅勤務や在宅学習・時差出勤の機会が増え、自分や家族の働き方について考えるようになった



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



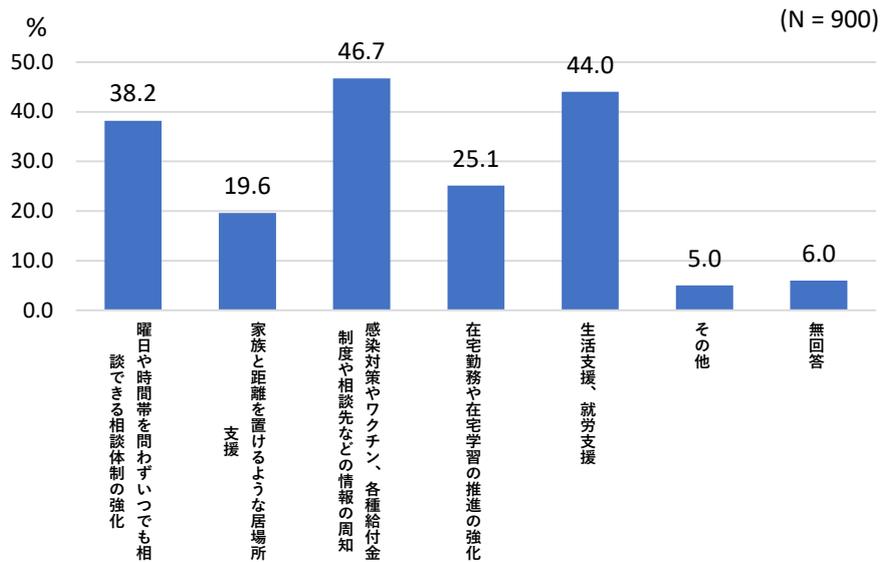
その他



## (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アンケート調査のお願い

日頃より市政に御理解と御協力をいただき、厚く御礼申し上げます。

この度、5年に一度行っているメンタルヘルス(こころの健康)に関するアンケート調査を実施することになりました。

調査の趣旨を御理解いただき、ぜひ御協力をお願いいたします。

松山市長 野志 克仁

**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。

**対象者** 市内にお住まいの15歳以上の方 無作為抽出

**調査結果の取り扱い** 回答は無記名で、個人が特定されることはありません。

## お願い

20分程度で回答できます。

令和5年9月25日(月)までに回答をお願いします。

## 記入方法

・調査は、封筒の宛名の方の現時点のことについてご本人が回答してください。

ご本人が記入できない場合は、代理の方が聞き取った内容をご記入ください。

・回答は、あてはまる項目を選び、その番号を○で囲んでください。

## 回答方法

### ①郵送で返送する

アンケート用紙にご記入のうえ、同封の封筒に入れてポストへ投函してください。

封筒への記名、切手の貼付は必要ありません。

### ②WEB(パソコン・スマートフォン・タブレット)で回答する

URL または、二次元コードを選択してください。

<https://logoform.jp/form/ARpd/mental>



WEB で回答された場合は、調査票の返送は必要ありません。

#### \*第2次松山市自殺対策基本計画

令和2年3月に策定した計画で、市民一人ひとりが、自殺に関する関心と理解を深め、自殺対策の担い手として寄り添い、共に支え合いながら「誰もが健康で自分らしくいきいきと暮らせるまちづくり」を目指した計画です。詳細は、松山市ホームページでご覧になれます。

第2次松山市自殺対策基本計画



〈問い合わせ先〉

松山市保健所

保健予防課 精神保健担当

電話 (089)911-1816

FAX (089)923-6062

**あなたのIDは \_\_\_\_\_ です。**

WEB（パソコン・スマートフォン・タブレット）で回答する方はこのIDを入力してください。  
 なお、このIDは、重複回答やあなた以外の方の回答を防止するためのものです。個人情報の照合は行わず、個人を特定して回答を使用することは決してありません。

**I はじめに、あなたご自身のことについておたずねします**

問1 あなたのことについてお答えください。（それぞれに○は1つ）

性別	1. 男	2. 女	3. ( )	※答えたくない等自由に記載				
年齢	1. 20歳未満	2. 20～29歳	3. 30～39歳	4. 40～49歳	5. 50～59歳	6. 60～69歳	7. 70歳以上	
職業	1. 自営業（農・林・水産業）		2. 自営業（その他）		3. 会社員・公務員・団体職員等（正規雇用）		4. パートタイム・アルバイトなど非正規雇用	
	5. 学生		6. 家事専業（主婦・主夫）		7. 無職		8. その他 ( )	
世帯構成	ア 世帯構成をお答えください。							
	1. 同居者あり      2. 一人暮らし（地区の設問へ）							
	↓							
	イ 同居している人を選んでください。（複数回答可）							
	1. 夫婦・パートナー	2. 子	3. 子の配偶者	4. 孫	5. 兄弟姉妹	6. 父母・義父母	7. 祖父母	8. その他 ( )
地区	お住まい（地区）に当てはまるものを一つ選んでください。							
	1. 湯山	2. 日浦	3. 五明	4. 伊台	5. 久米	6. 小野	7. 石井	
	8. 浮穴	9. 荏原	10. 坂本	11. 八坂	12. 素鷲	13. 道後	14. 東雲	
	15. 番町	16. 桑原	17. 新玉	18. 雄郡	19. 清水	20. 味酒	21. 生石	
	22. 余土	23. 垣生	24. 味生	25. 三津浜	26. 宮前	27. 高浜	28. 泊	
	29. 由良	30. 中島	31. 和気	32. 潮見	33. 堀江	34. 久枝	35. 浅海	
	36. 立岩	37. 難波	38. 正岡	39. 北条	40. 河野	41. 粟井		
	42. 松山市以外							
	*地区名が不明な方は町名をご記入ください。（ _____ 町）							

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. 働いていない	2. 20時間未満	3. 20～29時間	4. 30～39時間	5. 40～48時間
6. 49～59時間	7. 60～79時間	8. 80時間以上	9. 決まっていない	

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）

1. ゆとりがある	2. ややゆとりがある	3. 普通	4. やや苦しい	5. 苦しい
-----------	-------------	-------	----------	--------

次のページへお進みください

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)

1. よくある	2. ときどきある	3. あまりない	4. まったくない
---------	-----------	----------	-----------

問5 現在治療中の病気はありますか。(○は1つ)

1ありの方は、病名も記入してください。

1. あり(病名 _____ )	2. なし
------------------	-------

## Ⅱ 生活習慣についておたずねします

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。

	ほぼ できている	なかなか できていない	まったく できていない
1. 食事は一日3回、ほぼ規則的にとれていますか	1	2	3
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	1	2	3
3. 趣味・娯楽を楽しんでいますか	1	2	3

(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。

1. ほぼ毎日飲む	2. たまに飲む	3. ほとんど飲まない(飲めない)
-----------	----------	-------------------

(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。

1. 0~1合未満	2. 1~2合未満	3. 2~3合未満	4. 3合以上
-----------	-----------	-----------	---------

<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

(4) 一日の睡眠時間は何時間ですか。

1. 4時間未満	2. 4時間以上6時間未満	3. 6時間以上8時間未満
4. 8時間以上10時間未満	5. 10時間以上	

(5) 朝、目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。

1. ほぼ毎日ある	2. ときどきある	3. 少しはある	4. ほとんどない
-----------	-----------	----------	-----------

次のページへお進みください

(6) 睡眠で十分な休養がとれていますか。

- |          |              |               |
|----------|--------------|---------------|
| 1. とれている | 2. あまりとれていない | 3. まったくとれていない |
|----------|--------------|---------------|

(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。

- |                                  |                      |
|----------------------------------|----------------------|
| 1. 仕事や学校で平日は毎日外出する               | 2. 仕事や学校で週に3~4日外出する  |
| 3. 遊び等で頻繁に外出する                   | 4. 人づきあいのためにときどき外出する |
| 5. 普段は家にいるが、自分の趣味に関する用事のときだけ外出する |                      |
| 6. 普段は家にいるが、近所のコンビニなどには出かける      |                      |
| 7. 自室から出るが、家からは出ない               | 8. 自室からほとんど出ない       |

↓ (7) で5~8を選んだ方のみお答えください。

(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。

- |            |            |             |            |
|------------|------------|-------------|------------|
| 1. 3か月未満   | 2. 3~6か月未満 | 3. 6か月~1年未満 | 4. 1年~3年未満 |
| 5. 3年~5年未満 | 6. 5年~7年未満 | 7. 7年~10年未満 | 8. 10年以上   |

### Ⅲ 悩みやストレスについておたずねします

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)

- |       |                               |
|-------|-------------------------------|
| 1. はい | 2. いいえ → 4ページの間7 (5) へ進んでください |
|-------|-------------------------------|

↓ 以下の(2)~(4)の質問は、(1)で 1. はいと答えた方のみお答えください。

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

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| 1. 家族との人間関係           | 2. 家族以外の人との人間関係        |
| 3. 話し相手がない            | 4. 生きがいがない             |
| 5. 自由にできる時間がない        | 6. 現在の収入               |
| 7. 借金やローン             | 8. 失業・失業の不安            |
| 9. 仕事に関すること(失業以外)     | 10. 学業                 |
| 11. 自分の健康・病気          | 12. 家族の健康・病気           |
| 13. 子育て               | 14. 恋愛・結婚              |
| 15. 家族の介護             | 16. 身近な人の死             |
| 17. 老後                | 18. 将来                 |
| 19. 性に関すること           | 20. 新型コロナウイルス感染症に関すること |
| 21. よくわからないが、もやもやしている | 22. その他(具体的に: )        |
| 23. 特に無し(1~22まで該当が無い) |                        |

(3) (2)の回答の中でもっとも気になる悩みやストレスを一つ選んで番号を記入してください。

番
---

次のページへお進みください

(4) 悩みやストレスを日ごろ誰かに相談していますか。(〇は1つ)

- |                             |
|-----------------------------|
| 1. 相談している                   |
| 2. 相談したいが誰に相談したらよいかわからないでいる |
| 3. 相談相手(相談できる人)がいない         |
| 4. 相談する必要はないので誰にも相談していない    |

(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。  
(〇はいくつでも可)

- |                                |                  |
|--------------------------------|------------------|
| 1. 趣味・スポーツにうちこむ                |                  |
| 2. 医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家に相談する |                  |
| 3. のんびりする                      | 4. 動物(ペット)と遊ぶ    |
| 5. 何か食べる                       | 6. 買い物をする        |
| 7. テレビをみたり、ラジオをきいたりする          | 8. ギャンブル・勝負ごとをする |
| 9. タバコをすう                      | 10. 酒を飲む         |
| 11. 人としゃべったり、話をきいてもらう          | 12. 寝てしまう        |
| 13. じっと耐える                     | 14. 積極的に自分で解決する  |
| 15. インターネット(パソコンやスマホ等)をする      |                  |
| 16. SNS(ソーシャルネットワークサービス)をする    |                  |
| 17. ゲームをする                     |                  |
| 18. その他( )                     |                  |
| 19. 特に無し(1~18まで該当がない)          |                  |

(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。(それぞれに〇は1つ)

	非常に そう思う	まあ そう思う	あまり そうは思わない	まったく そうは思わない
家族	1	2	3	4
親戚	1	2	3	4
友人・知人	1	2	3	4
近所の人	1	2	3	4
学校・職場関係の人	1	2	3	4

次のページへお進みください

#### Ⅳ こころの状態についておたずねします

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）

	まったくない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
そわそわ、落ち着きがなくなりましたか	1	2	3	4	5
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ましたか	1	2	3	4	5
何をするのも骨折（苦勞すること） だと感じましたか	1	2	3	4	5
自分は価値の無い人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

問9にお答えいただく前に、以下をお読みください。

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、うつ病の可能性がります。

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）

1. かかりつけ医を受診する
2. 精神科・心療内科以外の病院や診療所を受診する
3. 精神科・心療内科を受診する
4. 受診しない

問9（1）の質問で4. 受診しないと答えた方のみ、6ページ問9（2）にお答えください。

次のページへお進みください

(2) その理由をお答えください。(〇はいくつでも)

1. 治療にお金がかかると思う
2. 受診する時間がない
3. どこに受診したらよいかわからない
4. 治療しても治らないと思う
5. 治療しなくても、ほとんどは自然に治ると思う
6. 特別な人がかかる病気で、自分には関係ないと思う
7. 人に知られたくない、なるべく隠したい
8. その他(具体的に _____ )

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。(〇はいくつでも可)

1. かかりつけ医から紹介してもらう
2. 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)
3. 精神科疾患に対する偏見の除去や正しい知識の理解
4. 家族や友人が同伴して受診する
5. 公的な機関(心と体の健康センター、市役所など)の精神相談窓口の利用
6. その他(具体的に: _____ )

問11 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。(〇は1つ)

1. ある	2. ない	3. 答えたくない
-------	-------	-----------

問12 過去1年以内に、死にたいと思ったことはありますか。(〇は1つ)

1. 頻繁に思った	2. ときどき思った	3. あまり思わなかった
4. まったく思わなかった	5. 答えたくない	

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すか。(〇は1つ)

1. 思う	2. 思わない	3. 既に利用した
-------	---------	-----------

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。(〇は1つ)

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

次のページへお進みください

アンケートの途中ですが、回答する中で負担に感じたり、相談したい悩み等があれば下記の相談窓口をご活用ください。引き続き回答が可能な方は、ご回答をお願いいたします。

【QRコードを利用できる方】

松山市の相談先一覧



【QRコードを利用できない方】

松山市保健所保健予防課までご連絡ください

電話：089-911-1816  
FAX：089-923-6062

月～金 8:30～17:15（休日・祝日・年末年始を除く）



松山市自殺対策推進キャラクター「リスにん」

**V 自殺対策についておたずねします**

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）

	とても大切	大切	あまり大切ではない	大切ではない
1. 自殺予防に関する市民への啓発運動	1	2	3	4
2. 景気の早期回復	1	2	3	4
3. 債務（借金返済）相談の充実	1	2	3	4
4. 職場や地域での「こころの相談」の充実	1	2	3	4
5. インターネットを利用した「こころの相談」	1	2	3	4
6. 宗教による相談やこころの支え	1	2	3	4
7. 学校での「いのちの教育」や「こころの教育」	1	2	3	4
8. 家庭での「いのちの教育」や「こころの教育」	1	2	3	4
9. 学校や職場で、教師・上司等相談に応じる人への研修	1	2	3	4
10. もっと精神科を受診しやすくする	1	2	3	4
11. 自殺電話相談（「いのちの電話」など）	1	2	3	4
12. かかりつけの医師の目くばり	1	2	3	4
13. 高齢者の孤立を防ぐ対策	1	2	3	4
14. 自殺未遂者への支援	1	2	3	4
15. 自殺者の親族等への支援	1	2	3	4

次のページへお進みください

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。（それぞれに〇は1つ）

	よく知っている	名前ぐらいは知っている	知らない
1. 愛媛いのちの電話 こころの悩み相談電話	1	2	3
2. 松山自殺防止センター 生きづらさや自殺について悩んでいる方・遺族の方の相談	1	2	3
3. こころ塾 うつ病に悩む本人・家族等、企業の方の相談	1	2	3
4. 日本産業カウンセラー協会 職場のメンタルヘルス・人間関係の相談	1	2	3
5. 愛媛産業保健総合支援センター 職場のメンタルヘルス、健康づくり相談	1	2	3
6. 愛媛県福祉総合支援センター 児童についての悩みや児童虐待等の相談	1	2	3
7. 松山市子ども総合相談センター事務所 子育て・妊娠・出産・いじめ・不登校・ヤングケアラーなどの相談	1	2	3
8. こども・子育て・DVらいん相談@まつやま SNSを活用した相談 (18歳までの子ども・ひとり親家庭・DVに関すること)	1	2	3
9. 松山市福祉・子育て相談窓口 ひとり親家庭に関する相談（生活、貸付） 高齢者相談・障がい者総合相談、生活困窮に関する相談	1	2	3
10. コムズ相談室 女性・男性・生き方・子育て・DVなどの相談	1	2	3
11. 地域包括支援センター 高齢者の総合相談	1	2	3
12. 松山市市民生活課 弁護士・ファイナンシャルプランナー・司法書士による 多重債務や法律等に関する相談	1	2	3
13. 愛媛県心と体の健康センター こころの病気・精神保健に関する相談	1	2	3
14. 松山市保健所 こころの病気・精神保健に関する相談	1	2	3
15. LGBTQのための無料電話相談（愛媛弁護士会） 同性愛や性別違和の相談	1	2	3
16. 被害者支援センターえひめ 犯罪被害にあわれた方の相談	1	2	3
17. 愛媛県人権啓発センター 人権問題に関する相談	1	2	3
18. 精神科救急医療情報センター 夜間や休日の精神科疾患の医療相談	1	2	3

次のページへお進みください

問17 ゲートキーパーについておたずねします。

〔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、見守る人のことです。〕



松山市自殺対策推進キャラクター「リスにん」

(1) ゲートキーパーを知っていますか。(○は1つ)

1. 知っている      2. 何をしているか知らないが言葉は聞いたことがある      3. 知らない

↓ (1) で 1. 知っている と答えた方のみお答えください。

(2) 何で知りましたか。(○はいくつでも可)

1. 松山市広報紙      2. 松山市ホームページ      3. テレビ      4. ラジオ      5. チラシ  
6. 職場      7. 学校      8. その他 (      )

(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)

1. 受講した      2. 受講していない

↓ (3) で 1. 受講した と答えた方のみお答えください。

(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)

1. 支援の必要な人がおり、活用する機会があった  
2. 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  
3. 活用する機会はなかった  
4. その他 (      )

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)

1. 何をしているか知っている  
2. 何をしているか知らないが言葉は聞いたことがある  
3. 知らない

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)

1. 何をしているか知っている  
2. 何をしているか知らないが言葉は聞いたことがある  
3. 知らない

次のページへお進みください

**VI 最後に新型コロナウイルス感染症の影響についておたずねします**

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。  
(〇はいくつでも可)

<ol style="list-style-type: none"><li>1. 特に変化は無かった</li><li>2. 不安を強く感じるようになった</li><li>3. 家族以外の人とのつながりが少なくなり、孤独を感じた</li><li>4. 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</li><li>5. 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</li><li>6. 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</li><li>7. 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</li><li>8. 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</li><li>9. その他 ( )</li></ol>
---

↓ 問20で2～9と答えた方のみお答えください。

(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)

<ol style="list-style-type: none"><li>1. 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</li><li>2. 家族と距離を置けるような居場所支援</li><li>3. 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</li><li>4. 在宅勤務や在宅学習の推進の強化</li><li>5. 生活支援、就労支援</li><li>6. その他 ( )</li></ol>
--

こころの健康や自殺対策について、お気づきの点や御意見などがありましたら記入してください。

質問は以上です。御協力ありがとうございました。  
記入もれがないか、もう一度、御確認のうえ、  
同封の返信用封筒（切手不要）に入れて、  
**9月25日（月）まで**にポストに投函してください。



松山市自殺対策推進キャラクター「リスにん」



メンタルヘルスに関する市民意識調査  
報告書

---

発行年月：令和5年12月

編集：松山市