

「こころの健康についての 大分市民意識調査」結果

令和 5 年

大分市保健所 保健予防課

目次

| | |
|--|----|
| I 調査概要 | 1 |
| II 調査結果 | |
| 1 回答者の属性 | 2 |
| 問1 年齢 | |
| 問2 性別 | |
| 問3 配偶者・パートナー | |
| 問4 同居者 | |
| 問5 職業 | |
| 2 健康と生活 | 5 |
| 問6 現在の健康状態 | |
| 問7 睡眠による休養 | |
| 問8 楽しみや生きがい | |
| 問9 飲酒頻度 | |
| 問10 支えになってくれる人(ソーシャルサポート) | |
| 3 悩みやストレス | 8 |
| 問11 過去1か月の不安や悩み、苦労やストレス | |
| 問11-2 その原因 | |
| 問11-3 利用した相談機関 | |
| 問12 精神健康度 | |
| 4 相談と受診 | 11 |
| 問13 悩みをかかえたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、 助けを求めたりすることにためらいを感じるか | |
| 問13-2 ためらう理由 | |
| 問14 悩みをかかえたときやストレスを感じたときの対処法 | |
| 問15 不満や悩み、苦労やストレスなどを相談する人 | |

| | | |
|-------|--------------------------------|----|
| 問16 | 相談機関を調べる方法 | |
| 5 | うつについて..... | 14 |
| 問17 | もし、うつ病を疑うサインが2週間以上続いたら受診をするか | |
| 問17-2 | 受診をしない場合の理由 | |
| 6 | 新型コロナウイルス感染症の影響について..... | 16 |
| 問18 | 新型コロナウイルス感染症の感染状況 | |
| 問19 | 新型コロナウイルス感染症拡大による生活や健康への影響 | |
| 問19-2 | 影響を受けた原因 | |
| 問19-3 | 影響を最も強く感じた時期 | |
| 問20 | 新型コロナウイルス感染症拡大による趣味や娯楽等への影響 | |
| 問20-2 | 現在の影響 | |
| 7 | 自殺について..... | 20 |
| 問21 | 自殺についての考え | |
| 問22 | 自殺に関する知識 | |
| 問23 | 身近な人から「死にたい」と打ち明けられたときの対応 | |
| 問24 | これまでの人生のなかで、本気で自殺したいと考えたことがあるか | |
| 問25 | 最近1年以内に自殺したいと考えたことがあるか | |
| 問25-2 | その理由に新型コロナウイルス感染症が関連しているか | |
| 問25-3 | これまでに自殺したいと思ったとき、どのようにして乗り越えたか | |
| 問26 | 大分市の自殺対策事業で知っているもの | |
| 問27 | 自殺者減少のために重要だと思うこと | |

I 調査概要

1) 調査目的

大分市民のこころの健康や自殺に関する意識の実態を把握し、行動計画の評価及び次期行動計画の策定における自殺対策の基礎資料として活用する。

2) 調査対象

住民基本台帳から無作為抽出した 20 歳以上の市民 3,000 人

3) 調査方法

郵送による自記式質問紙（無記名）の配布、郵送またはインターネットによる回収

4) 調査時期

令和 5 年 7 月 1 日～ 8 月 10 日

5) 回収状況

回 収 数：1,335 件（回収率 44.5%）

有効回答数：1,335 件（有効回答率 44.5%）

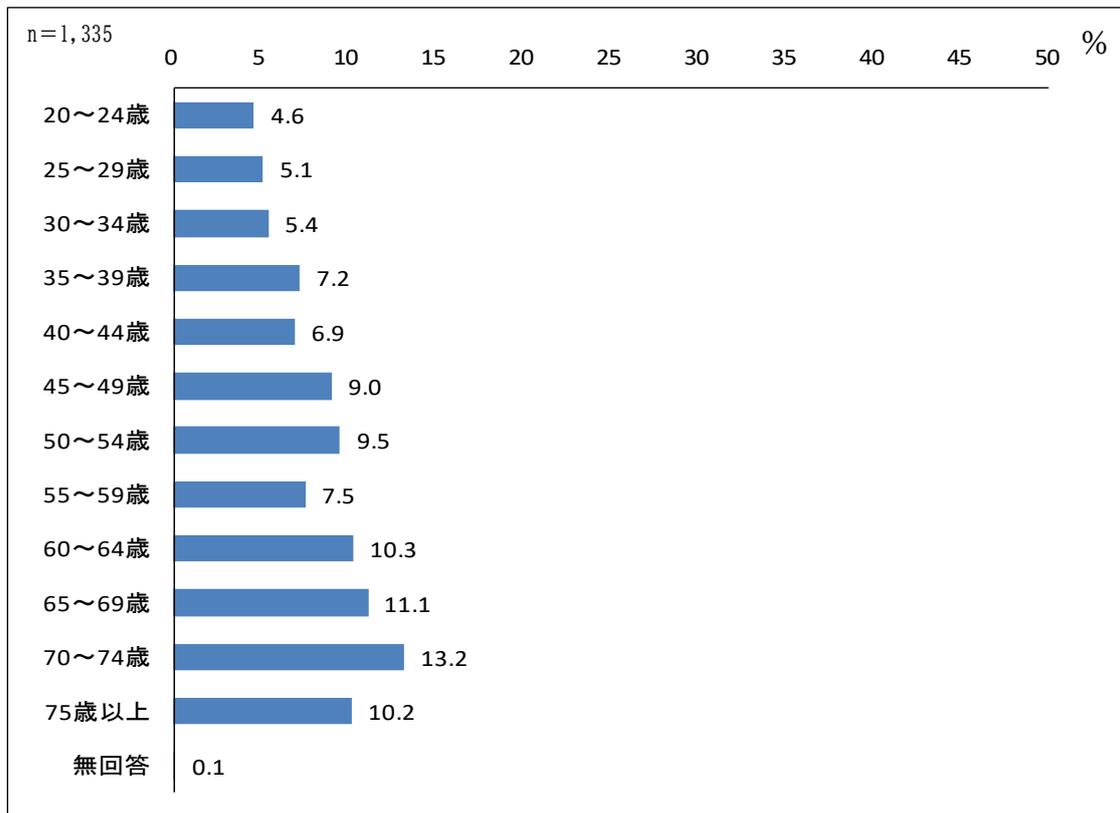
6) 調査結果の表示方法

- ・回答は各質問の回答者数を基数とした百分率（%）で示しています。また、少数点以下第 2 位を四捨五入しているため、内訳の合計が 100.0%にならない場合があります。
- ・複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかを示すため、回答比率の合計が 100.0%を超える場合があります。

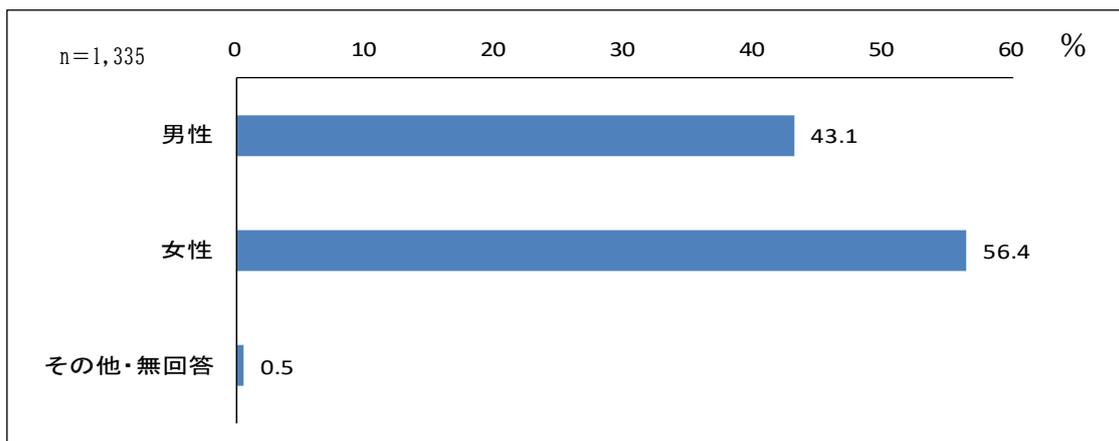
II 調査結果

1 回答者の属性

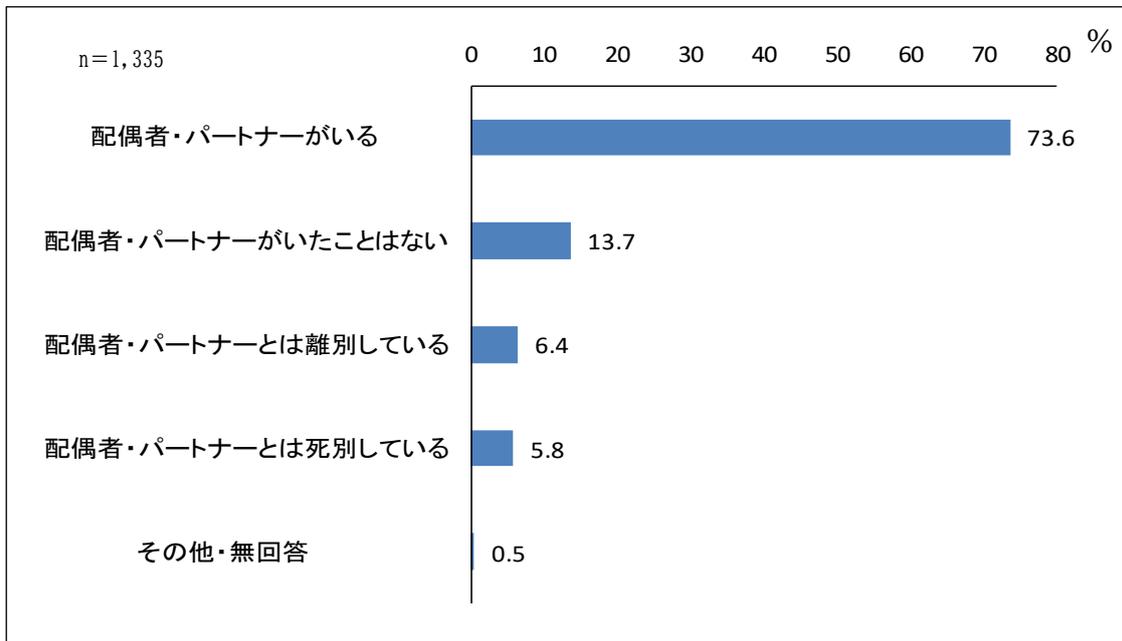
問1. あなたの年齢はおいくつですか。(あてはまるもの1つに○)



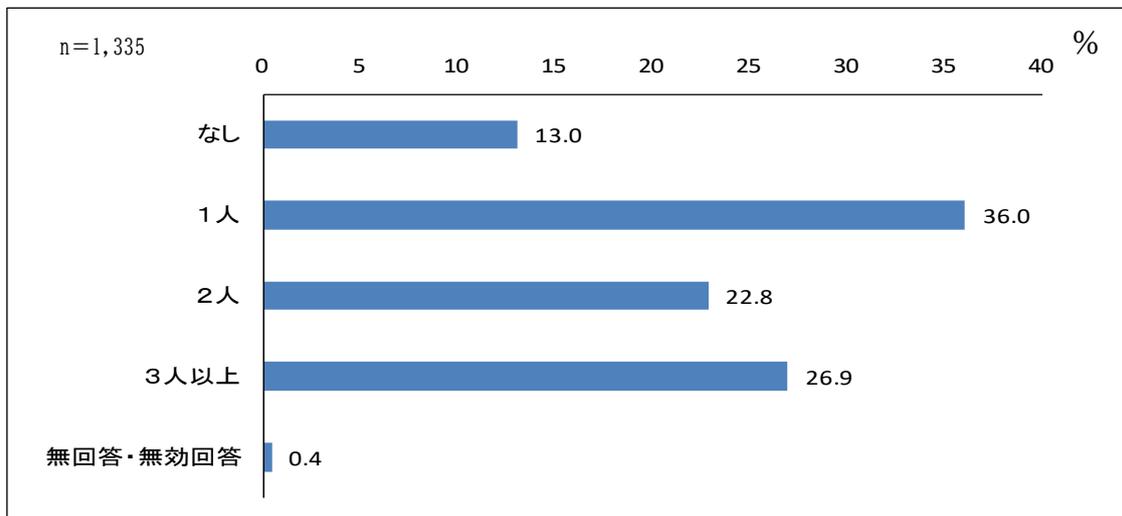
問2. あなたの性別を教えてください。(あてはまるもの1つに○)



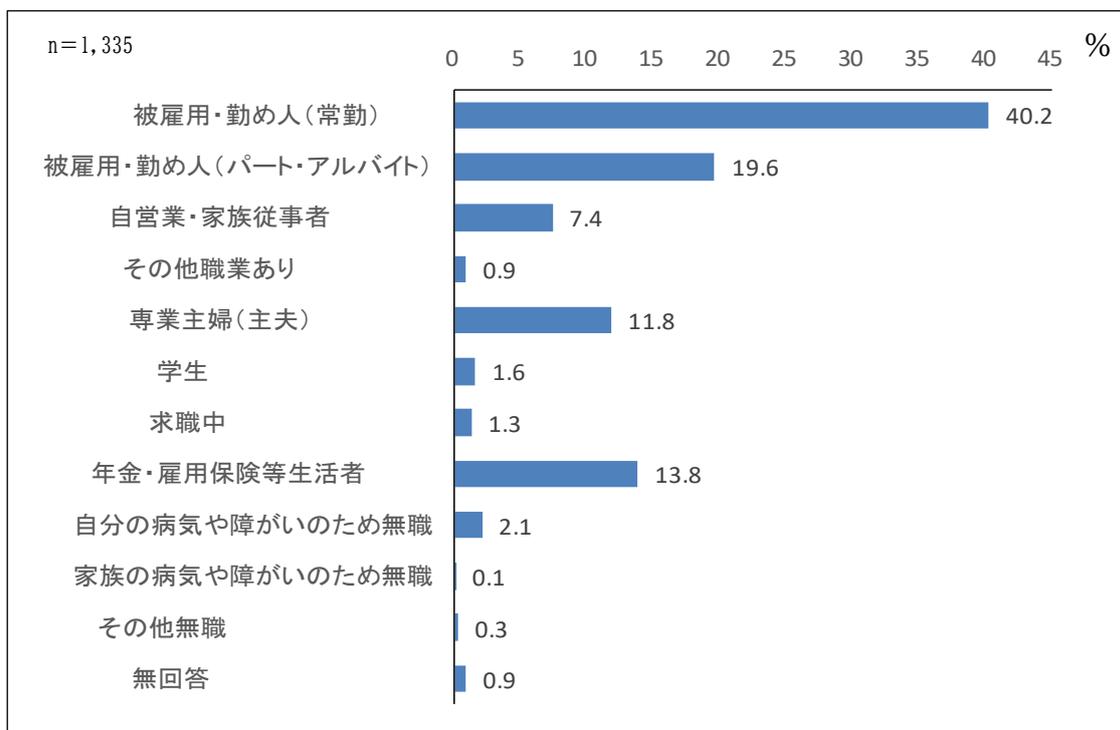
問3. あなたにあてはまるものを教えてください。(あてはまるもの1つに○)



問4. あなたと同居している人は何人いますか。(あなた自身を含まない) (あてはまるもの1つに○)



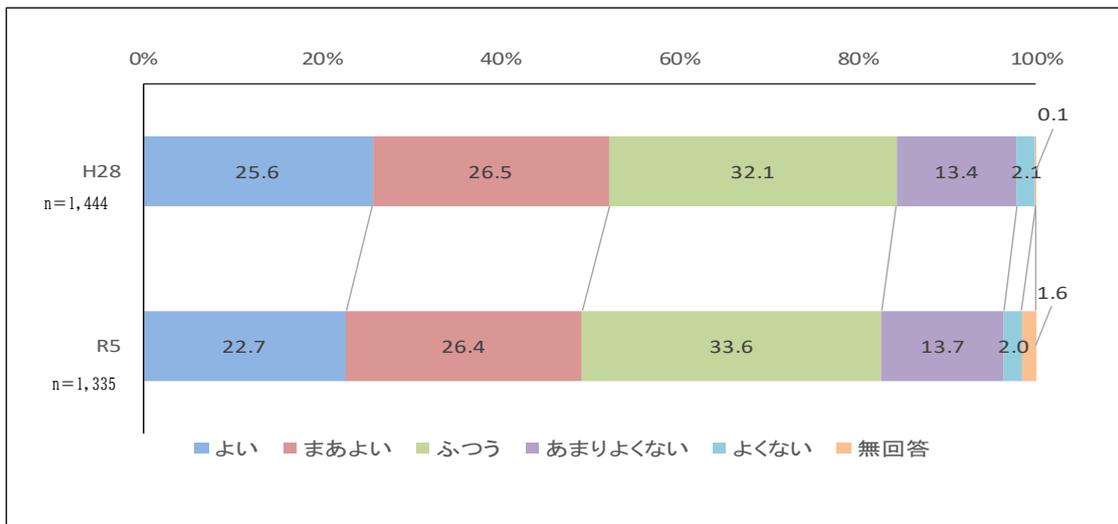
問5. あなたの主な職業等について教えてください。(あてはまるもの1つに○)



2 健康と生活

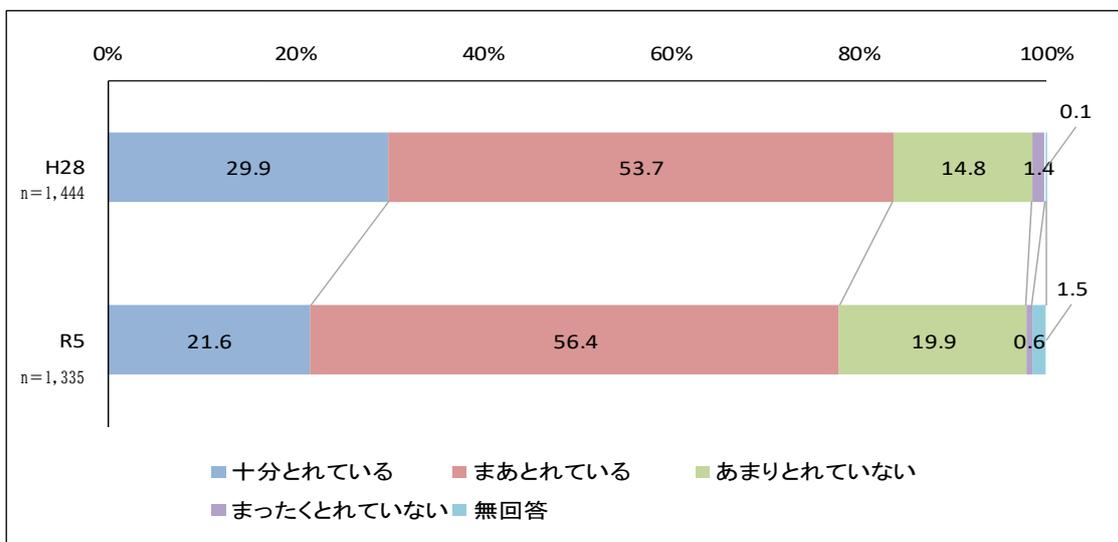
問6. 現在の健康状態について教えてください。(あてはまるもの1つに○)

「よい」「まあよい」「ふつう」と回答した人は、H28、R5ともに全体の8割以上でした。



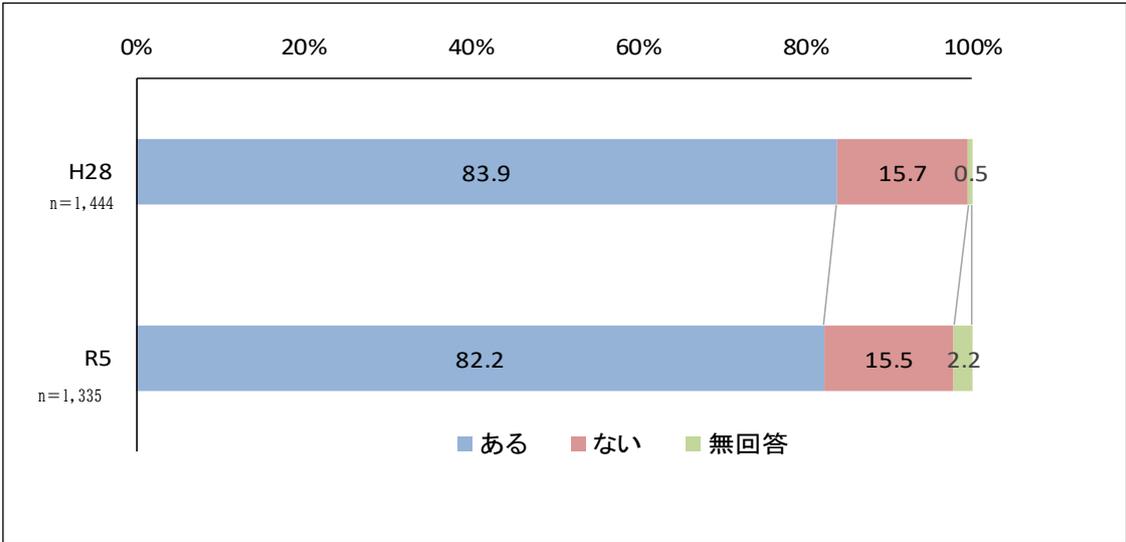
問7. この1か月間、睡眠によって十分休養がとれましたか。(あてはまるもの1つに○)

睡眠による休養が取れていない人は、「あまりとれていない」「まったくとれていない」を合わせると20.5%で、H28(16.2%)よりやや多くなりました。



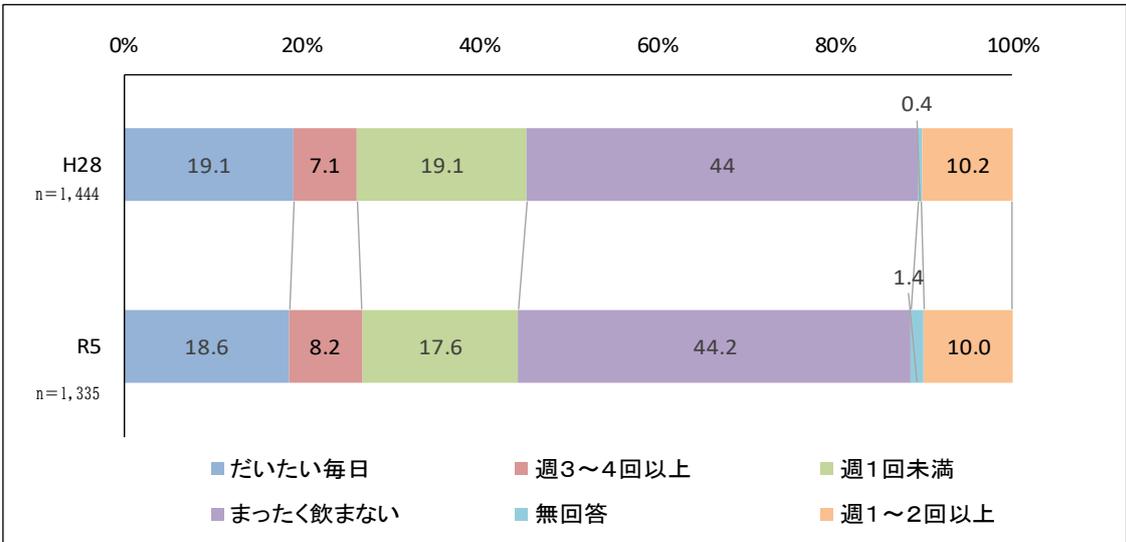
問8. 日常生活の中で、楽しみや生きがいとなるものがありますか。

80%を超える方が「ある」と回答しました。H28とR5を比較したところ、ほぼ同様の結果になりました。



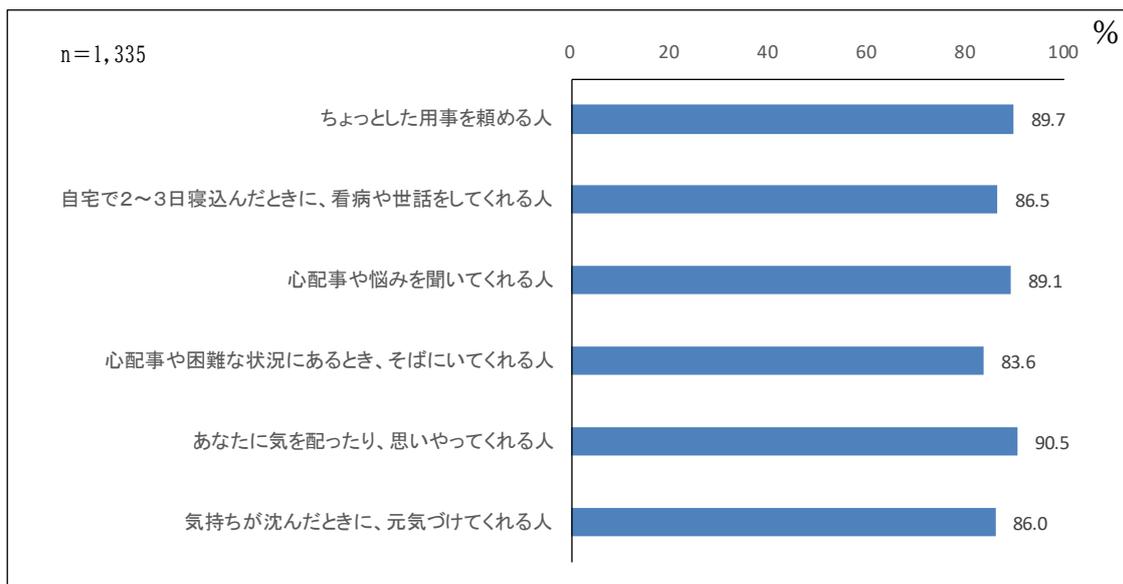
問9. どのくらいの頻度でお酒を飲みますか。(あてはまるもの1つに○)

H28、R5とも、「まったく飲まない」人の割合が最も高くなっています。



問 10. あなたには、以下のような人はいますか。(それぞれの項目であてはまるものに○)

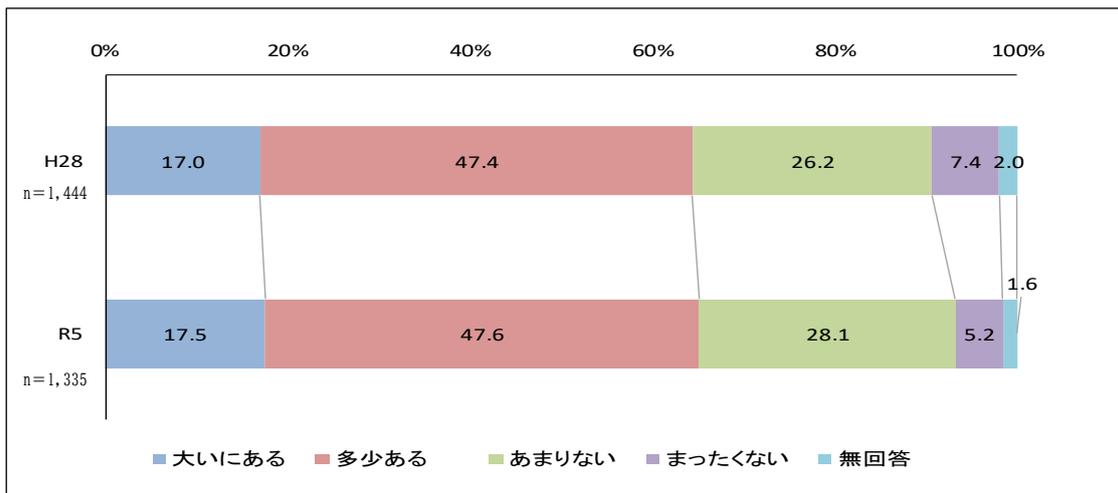
支えになってくれる人(ソーシャルサポート)が周りにいるかどうかを、6つの例を挙げて質問したところ、すべての項目で「いる」と回答した人が80%を超える結果となりました。



3 悩みやストレス

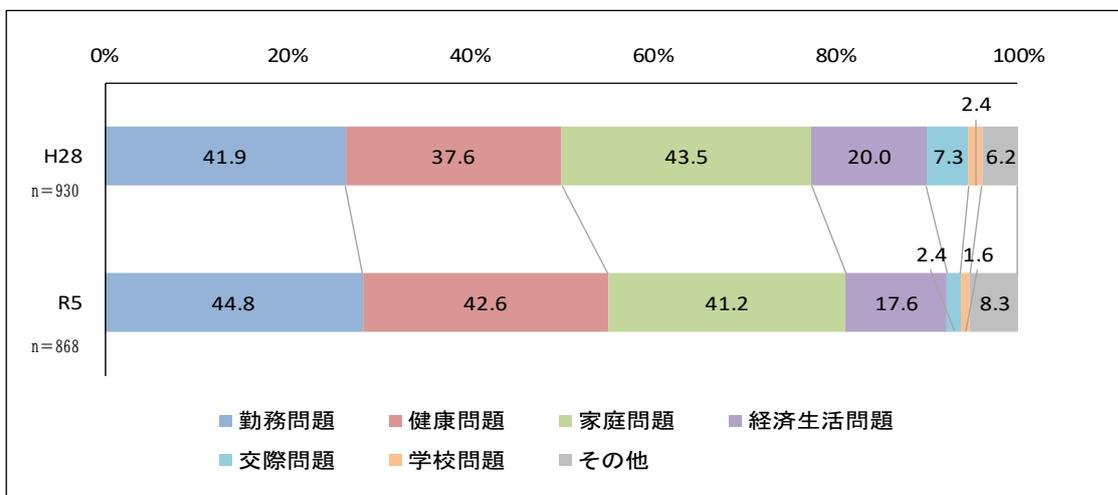
問 11. 過去 1 か月間の間に、日常生活で不安や悩み、苦労やストレスなどがありましたか。(あてはまるもの 1 つに○)

「大いにある」「多少ある」と回答した方は、65%前後であり、H28、R5 で大きな変化はありませんでした。



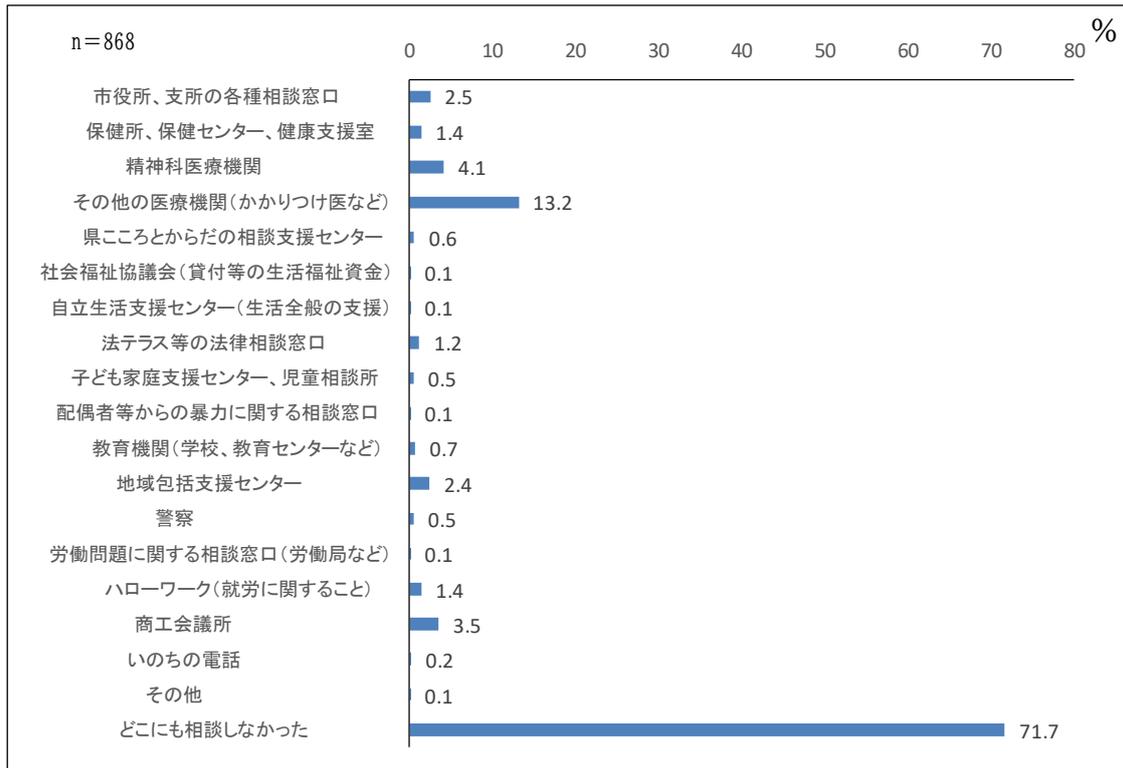
問 11-2. 問 11 で「大いにある」「多少ある」と答えた方にお聞きします。それは、どのようなことが原因ですか。(あてはまるものすべてに○)

H28、R5 とも、「勤務問題」「健康問題」「家庭問題」が上位 3 つを占めています。R5 の調査では、「勤務問題」が一番多くなっています。



問 11-3. そのとき、相談機関を利用しましたか。(あてはまるものすべてに○)

相談機関の利用について、「どこにも相談しなかった」が71.7%と最も多く、次いで「その他の医療機関（かかりつけ医など）」13.2%となりました。



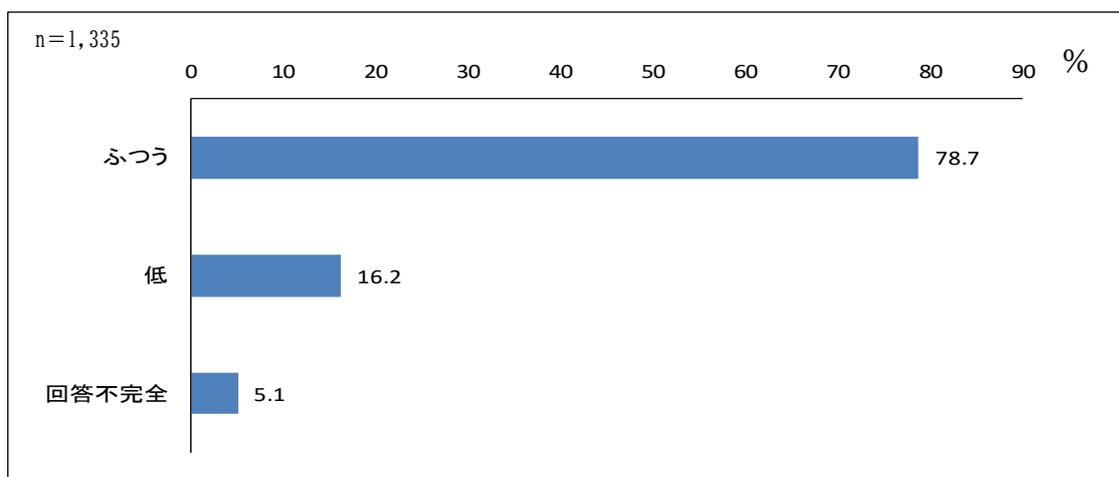
問 12. 過去 1 か月の間に次のようなことがありましたか。あった場合は、どのくらいの頻度でありましたか。そのとき、相談機関を利用しましたか。(それぞれの項目であてはまるもの 1 つに○)

補足：

過去 1 か月間に次のように感じたことがあるかを以下の 6 問でたずね、それぞれに対する「全くない」「少しだけ」「ときどき」「たいてい」「いつも」の 5 段階回答を 0～4 点に換算して合計し、10 点以上を「精神健康度が低い」、9 点以下を「ふつう」と判定しました。

- 1) 神経過敏に感じましたか。
- 2) 絶望的だと感じましたか。
- 3) そわそわ、落ち着かなく感じましたか。
- 4) 気分が沈み込んで、何が起ころしても気が晴れないように感じましたか。
- 5) 何をするのも骨折りだと感じましたか。
- 6) 自分は価値のない人間だと感じましたか。

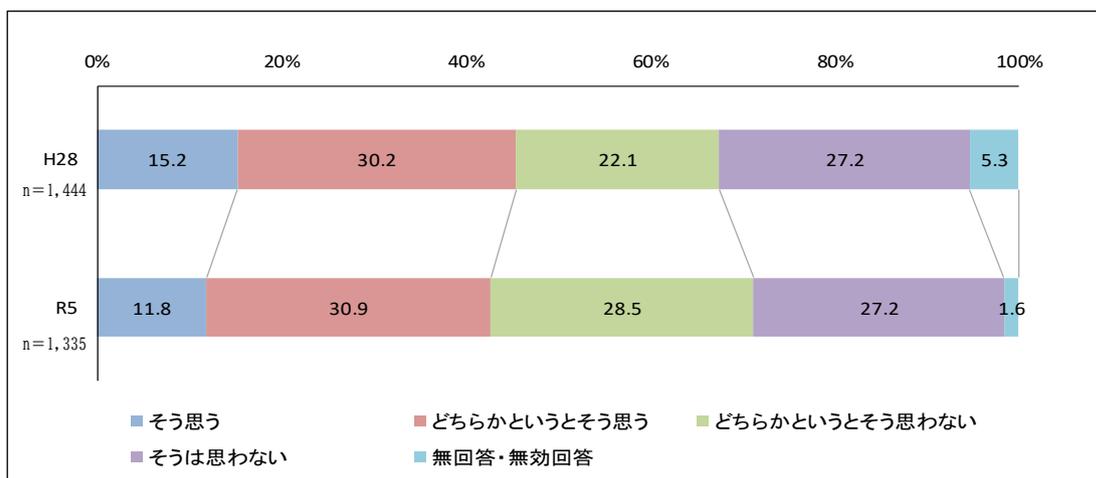
10 点以上の「精神健康度が低い」という判定結果となった人は 16.2%でした。



4 相談と受診

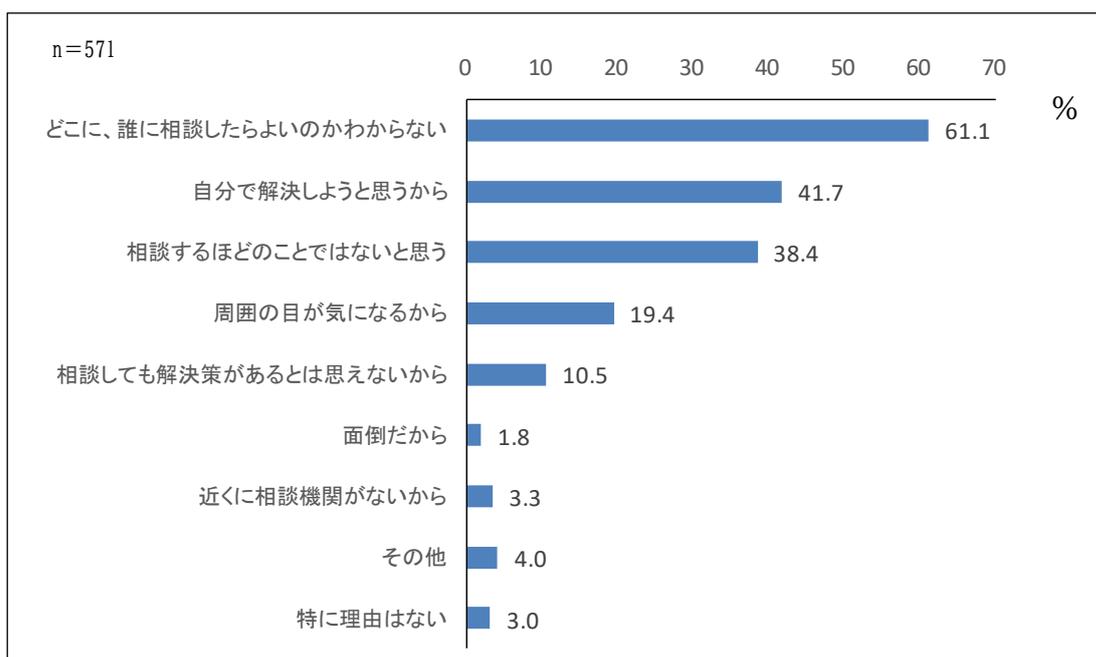
問 13. 悩みをかかえたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか。(あなたの考えにもっとも近いものに1つ○)

「ためらいを感じる」人は11.8%で、H28（15.2%）よりやや減少しました。



問 13-2. 問 13 で「そう思う」「どちらかというと思う」と答えた方にお聞きします。それはどのような理由からですか。(あてはまるものすべてに○)

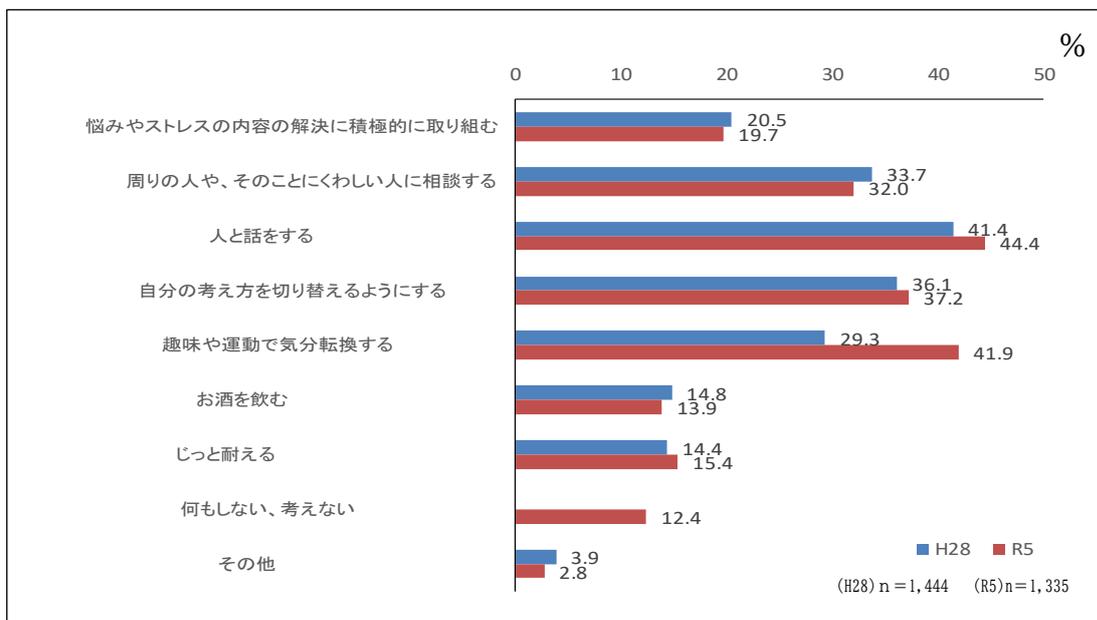
「相談先がわからない」が最も多くなっています。一方で、「周囲の目が気になる」「相談しても解決策があるとは思えない」という回答も一定数ありました。



問 14. 悩みをかかえたときやストレスを感じたときに、どのようにしていますか。(あてはまるものすべてに○)

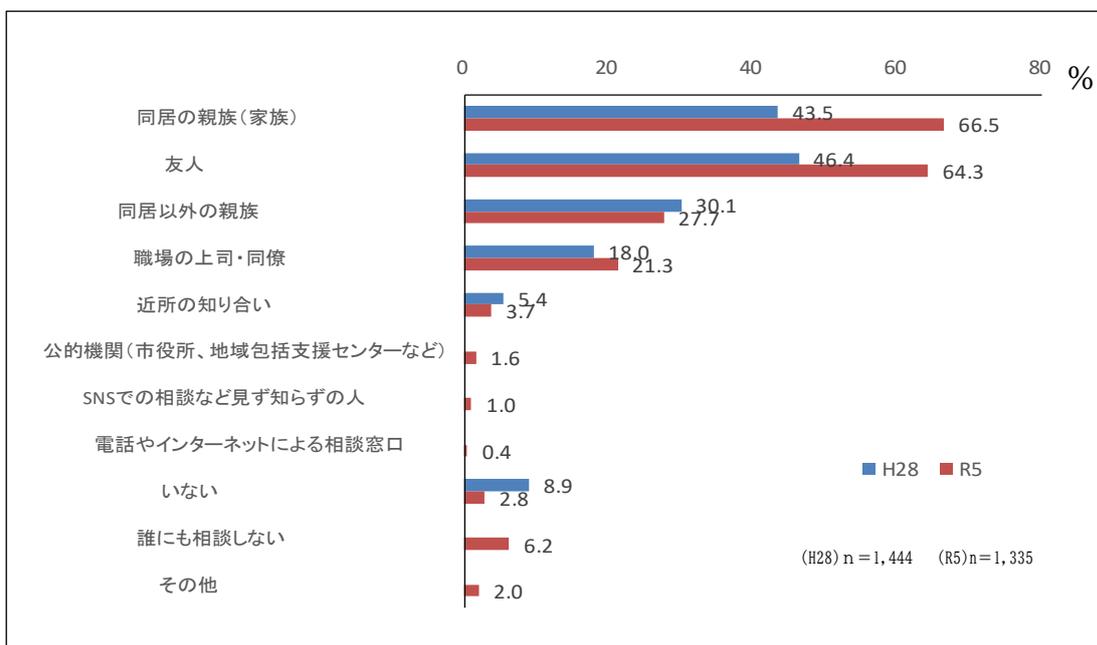
「人と話をする」「気分転換する」「考え方を切り替える」「人に相談する」と回答した人が多くなっています。

H28 と R5 では、選択肢が異なるので単純比較はできませんが、共通する選択肢についてはほぼ同じ結果となっています。



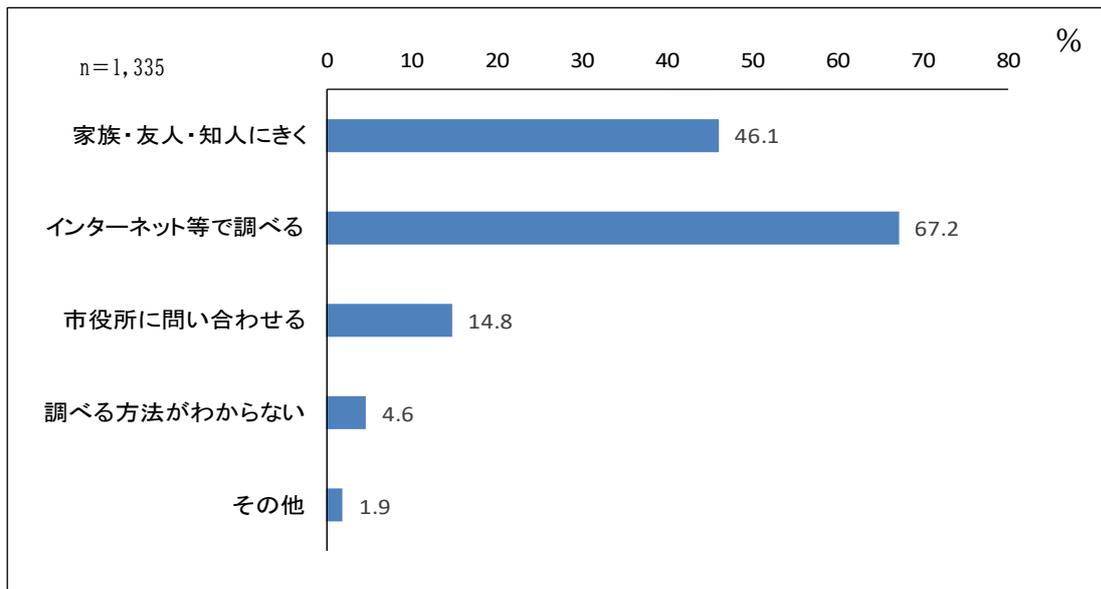
問 15. あなたが不満や悩み、苦労やストレスなどを相談する人は誰ですか。(あてはまるものすべてに○)

H28、R5 ともに「同居の親族 (家族)」「友人」が多くなっています。



問 16. あなたが相談機関に相談するとしたら、相談機関をどのような方法で調べますか。(あてはまるものすべてに○)

「インターネット等で調べる」が67.2%と最も多く、次に「家族・友人・知人に聞く」が多くなっています。



5 うつについて

以下の症状は、「うつ病を疑うサイン」です。

○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、落ち着かない、好きなこともやりたくない、大事なことを先送り する、人に会いたくない、物事を悪い方へ考える、決断ができない、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、飲酒量が増える

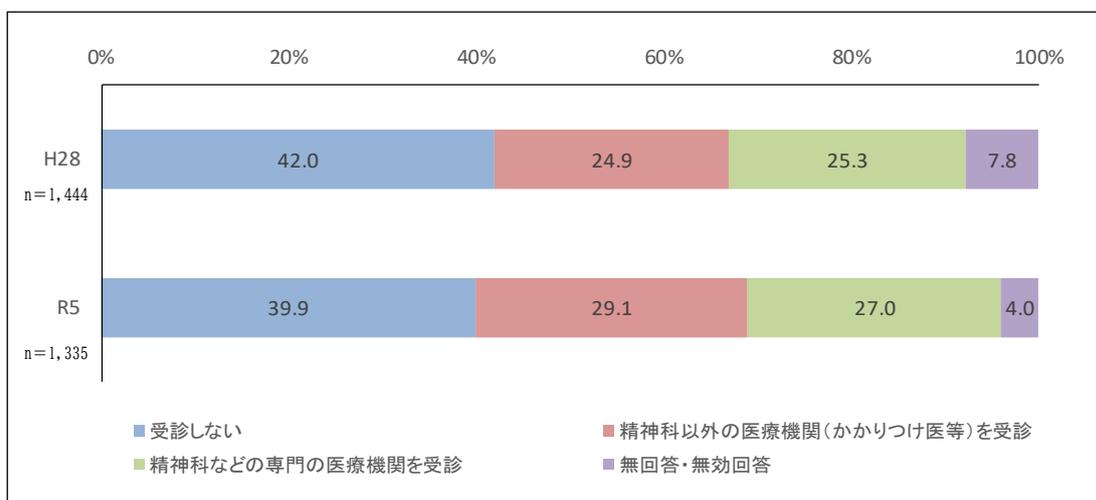
○身体に出る症状

眠れない、食欲がない、便秘がち、身体がだるい、疲れやすい、性欲がない、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、うつ病の可能性あります。

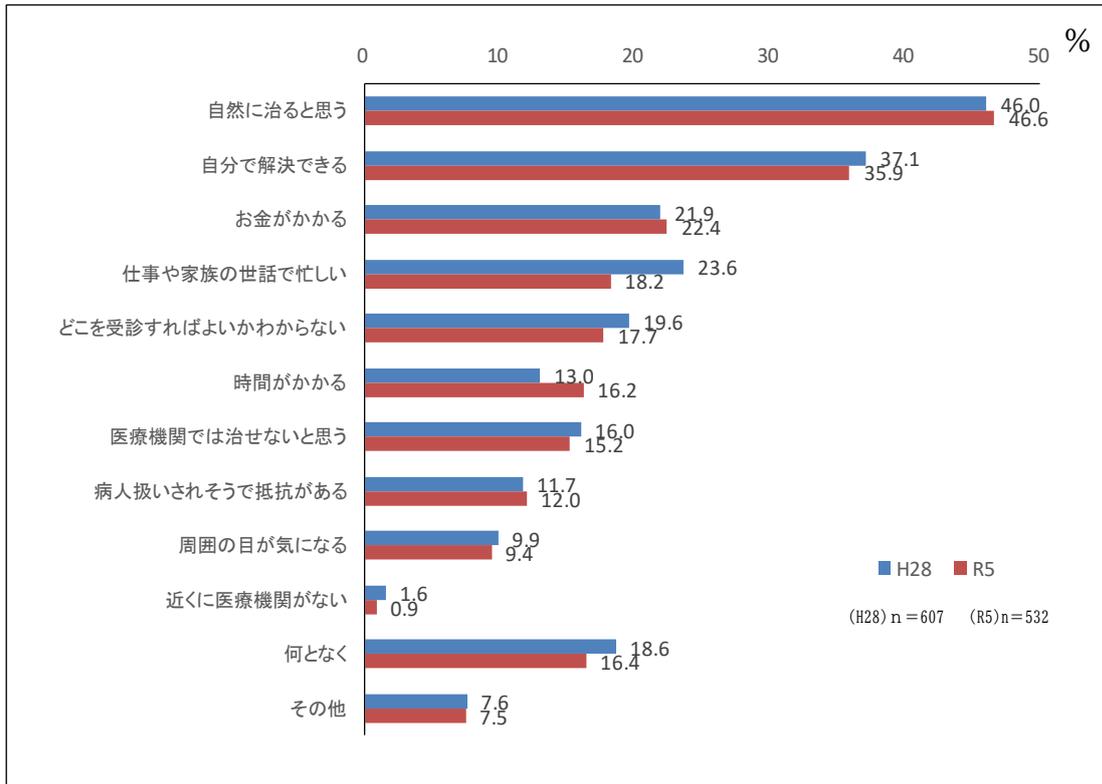
問 17. もしも上記の症状（うつ病を疑うサイン）が2週間以上続いたら、医療機関を受診しますか。（あなたのお考えにもっとも近いものに1つ○）

H28と比較して、R5は「受診しない」と回答した人が減少し、「受診する」と回答した人が増加しています。



問 17-2. 前の問 17 で「受診しない」と答えた方にお聞きします。それは、どのような理由からですか。(あてはまるものすべてに○)

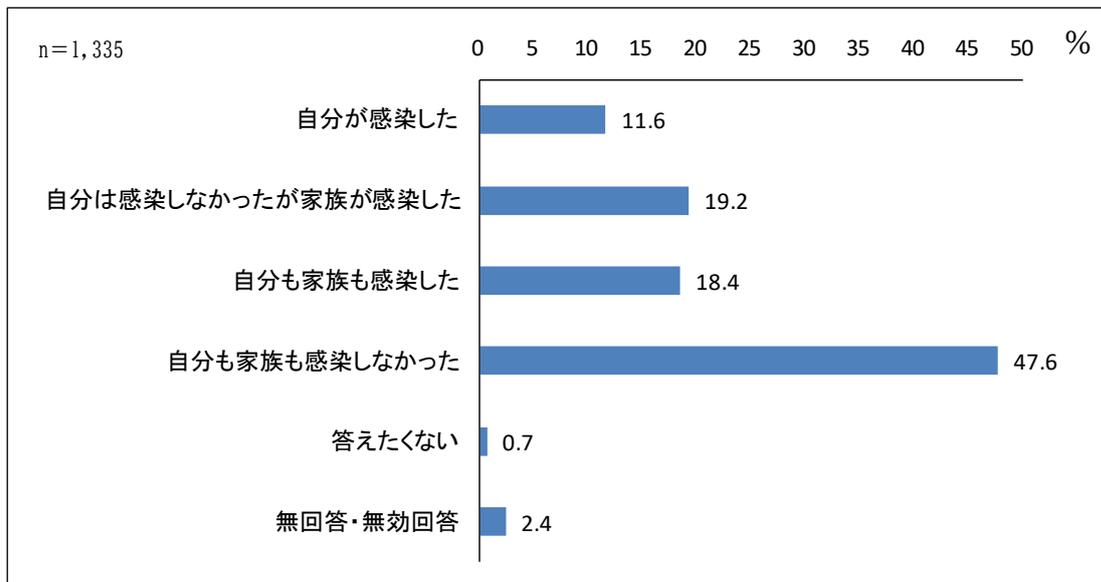
H28、R5 とともに「自然に治る」「自分で解決できる」といった受診しなくても解決するという考えが多くなっています。一方で、「受診先がわからない」「病人扱いされそう」「周囲の目が気になる」と回答した人も一定数います。



6 新型コロナウイルス感染症の影響について

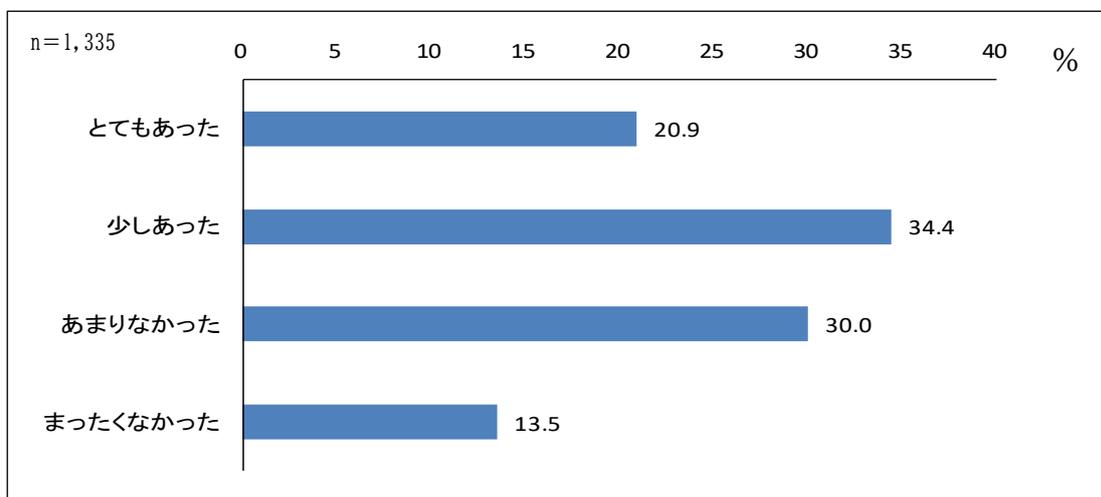
問 18. あなたやあなたの家族の、新型コロナウイルス感染症の感染状況について教えてください。(あてはまるものに1つ○)

30.0%は自身の感染経験があり、37.6%が家族の感染を経験しています。



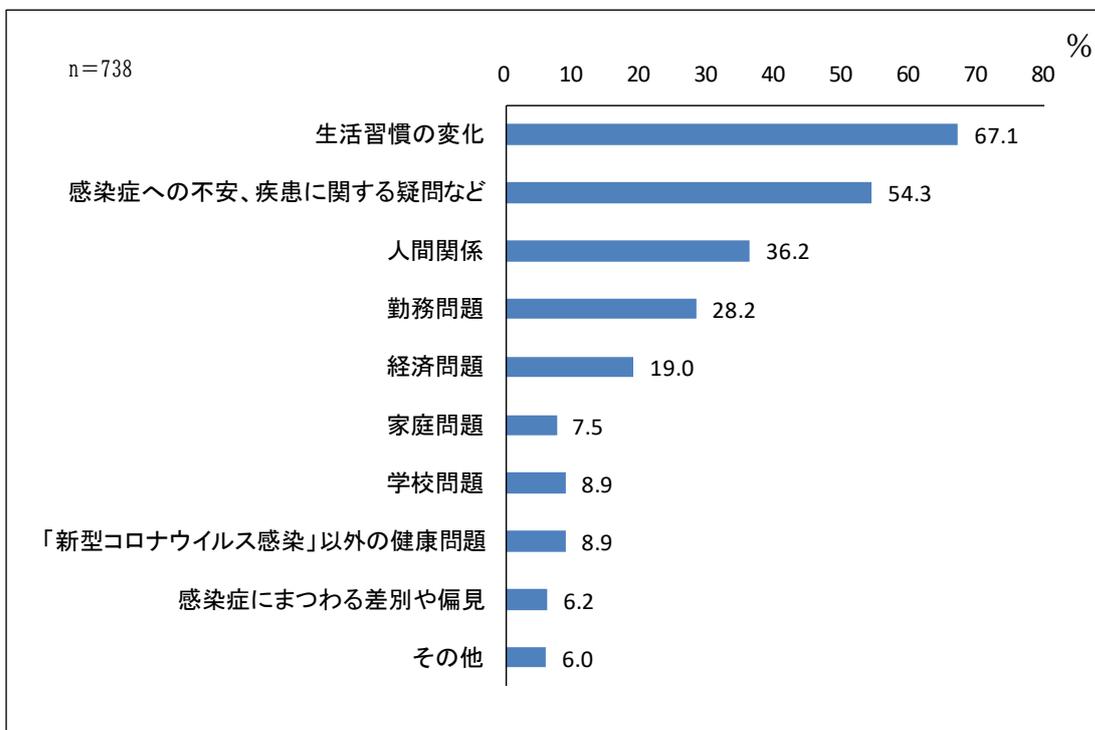
問 19. 新型コロナウイルス感染症感染拡大によって、あなたの生活や心身の健康に影響がありましたか。(あてはまるものに1つ○)

「とてもあった」「少しあった」を合わせると、55.3%が何らかの影響を受けていました。



問 19-2. 前の問 19 で「とてもあった」「少しあった」と答えた方にお聞きします。それはどのようなことが原因ですか。(あてはまるものすべてに○)

「生活習慣の変化」が最も多く、「感染症への不安」「人間関係」の順に多くなっています。



生活習慣の変化（外出制限、余暇制限、運動習慣減少など）

人間関係（友人・知人と過ごす時間の減少など）

勤務問題（働き方の変化、解雇、休業、経営難など）

経済問題（収入減、生活困窮、家計が苦しい、新たな借金など）

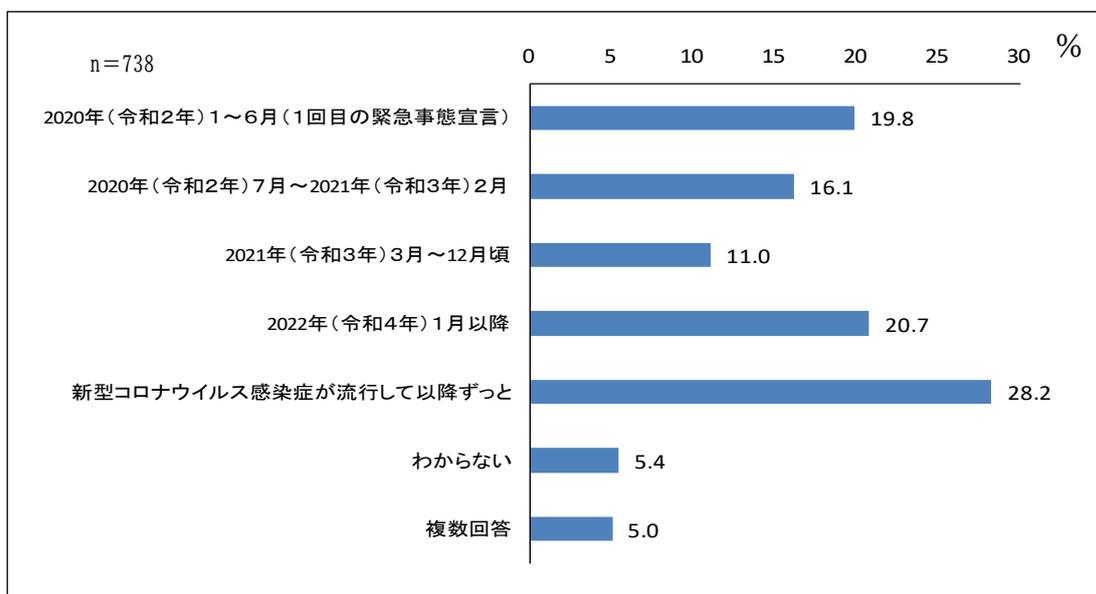
家庭問題（家庭内のストレス増加、DV、虐待、コロナ離婚など）

学校問題（学習機会の減少、休校など）

「新型コロナウイルス感染症の感染に関すること」以外の健康問題（受診・通院自粛、手術の延期、体調がすぐれないなど）

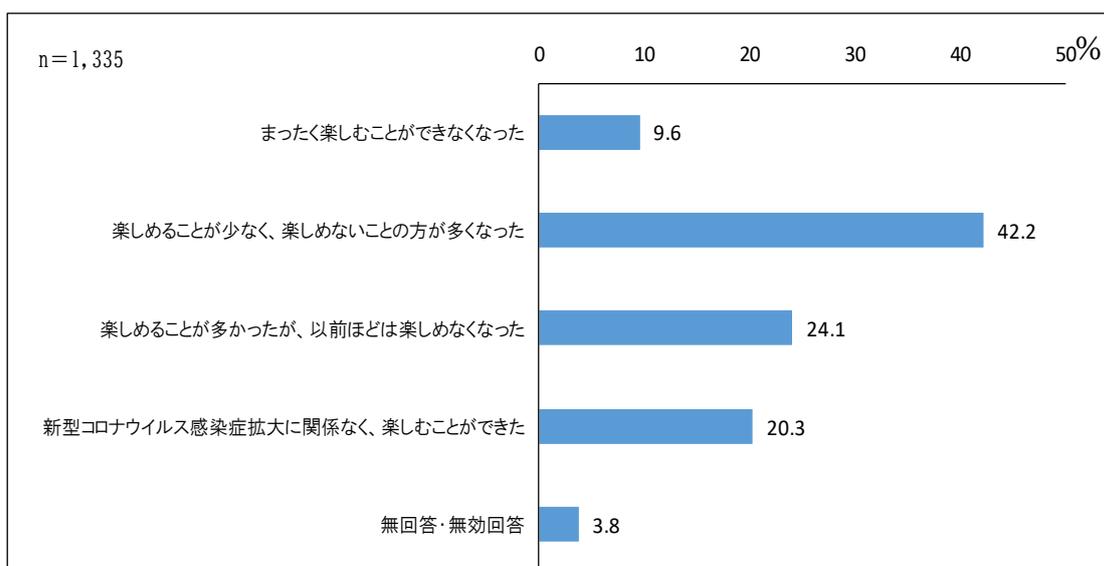
問 19-3. それはどの時期に影響を最も強く感じましたか。(あてはまるものに1つ〇)

「影響がずっと続いている」が28.2%と最も多くなっています。



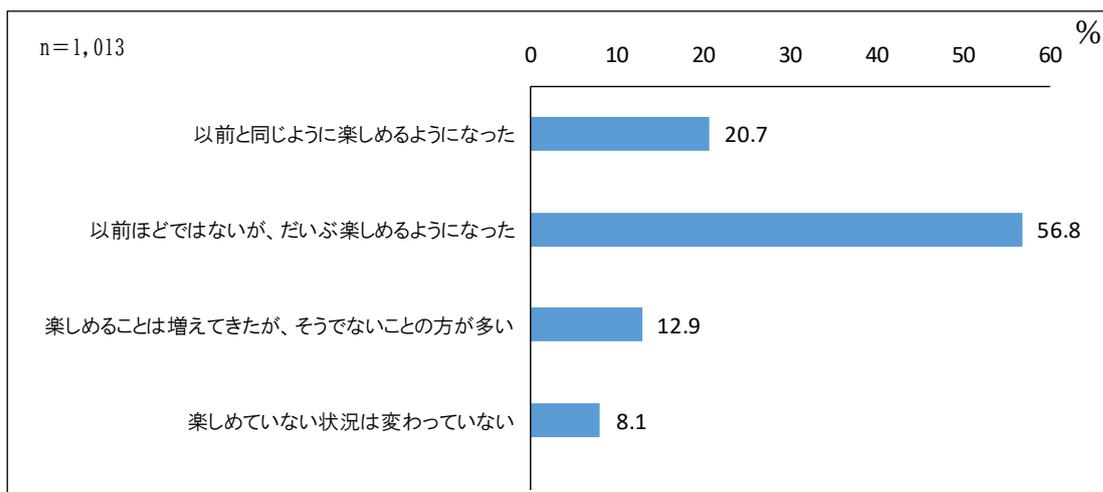
問 20. 新型コロナウイルス感染症拡大により、あなたがもともと楽しみにしていた趣味や娯楽等は、影響を受けましたか。(あてはまるものに1つ〇)

「影響を受けた」は合わせて75.9%あり、なかでも強く影響を受けて「全く楽しめなくなった」人は9.6%でした。



問 20.2 前の問 20 で「まったく楽しむことができなくなった」「楽しむことが少なく、楽しめないことの方が多かった」「楽しむことが多かったが、以前ほどは楽しめなくなった」とお答えした方にお聞きします。現在はいかがですか。(あてはまるものに1つ○)

「現在は楽しめるようになった」と回答した人が多いですが、まだ、そうできていないという人も 21.0%います。



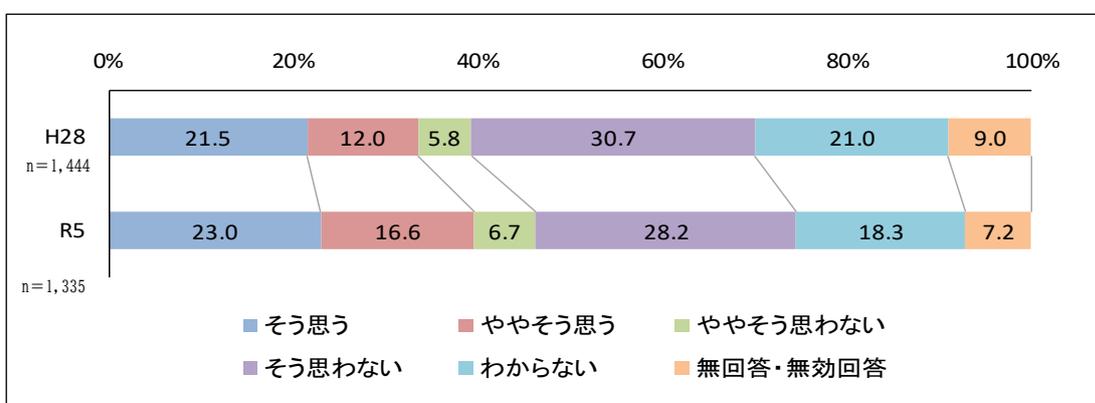
7 自殺について

問 21. あなたは、自殺についてどのように思いますか。(それぞれの項目について、あなたの考えにもっとも近いものに1つ○)

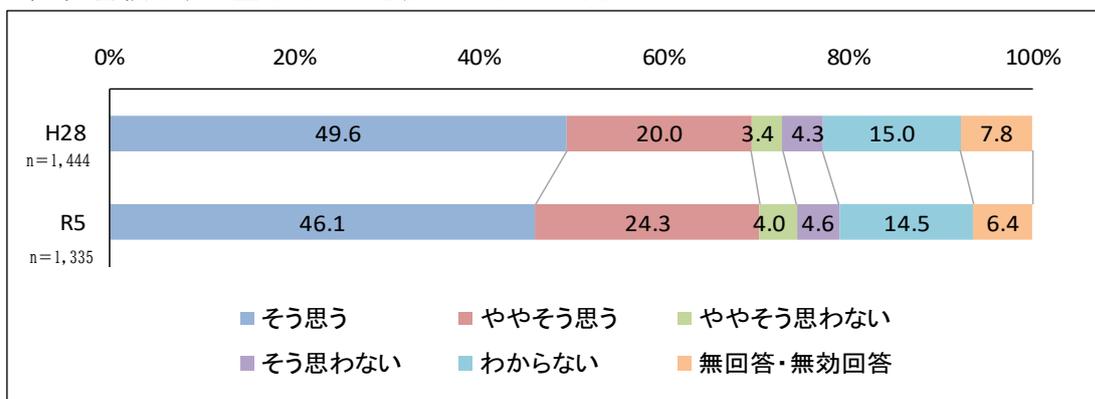
H28 と R5 の結果に大きな変化は見られませんでした。

「自殺は弱い人間のすることだ」という考えについて、R5 は「そう思わない」と回答した人は増加して、半数以上を占めました。また、「自殺は個人の問題だ」という考えについて、「そう思わない」と回答した人は減少しました。

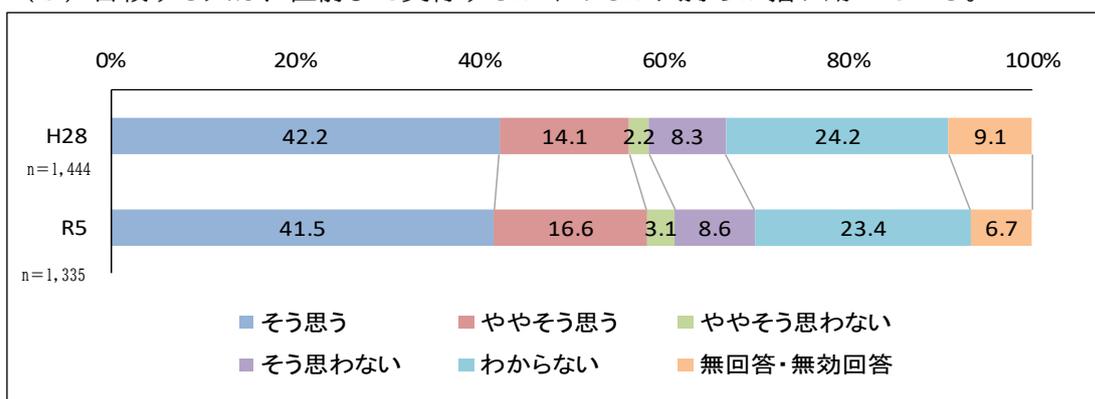
(1) 生死は最終的に本人の判断に任せるべきである。



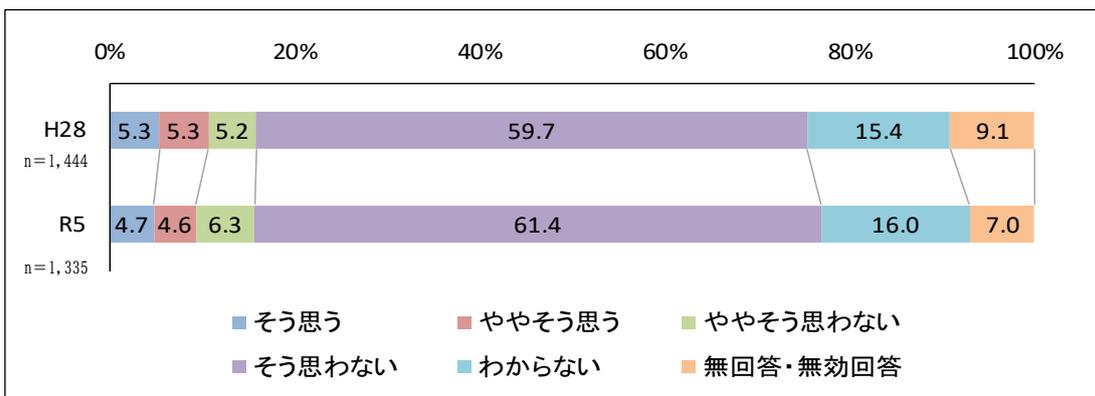
(2) 自殺せずに生きていけば良いことがある。



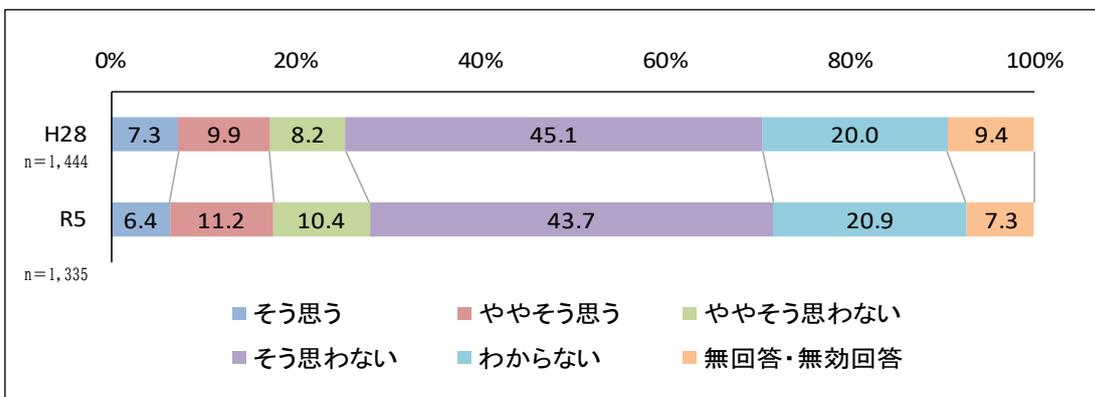
(3) 自殺する人は、直前まで実行するかやめるか気持ちが揺れ動いている。



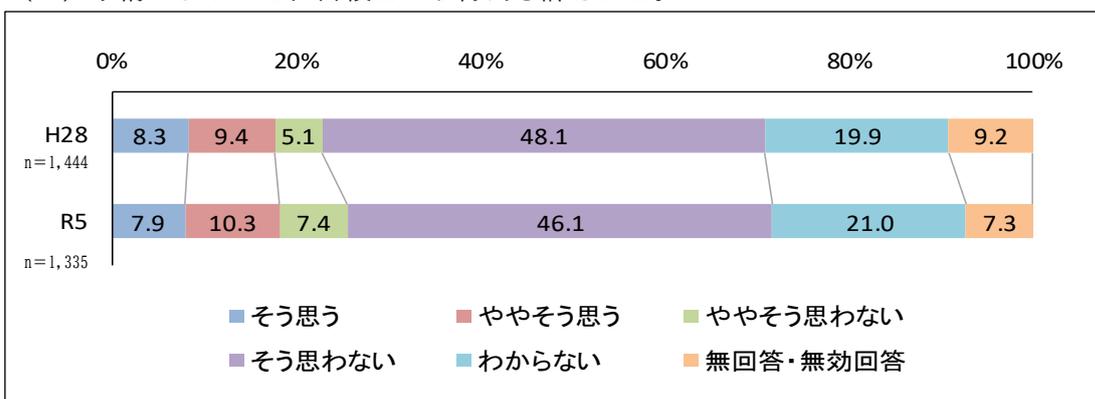
(4) 責任を取って自殺することは仕方がない。



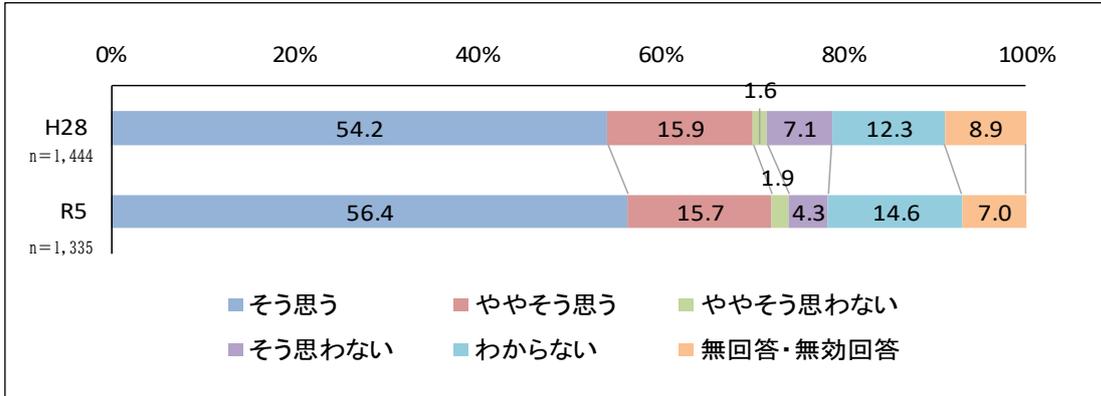
(5) 自殺は繰り返されるので、周囲の人が止めることはできない。



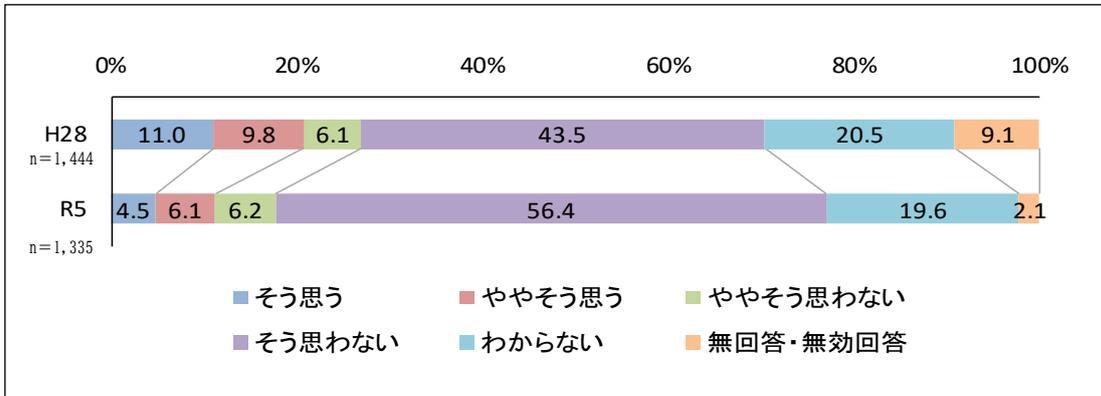
(6) 事情によっては、自殺という行為も許される。



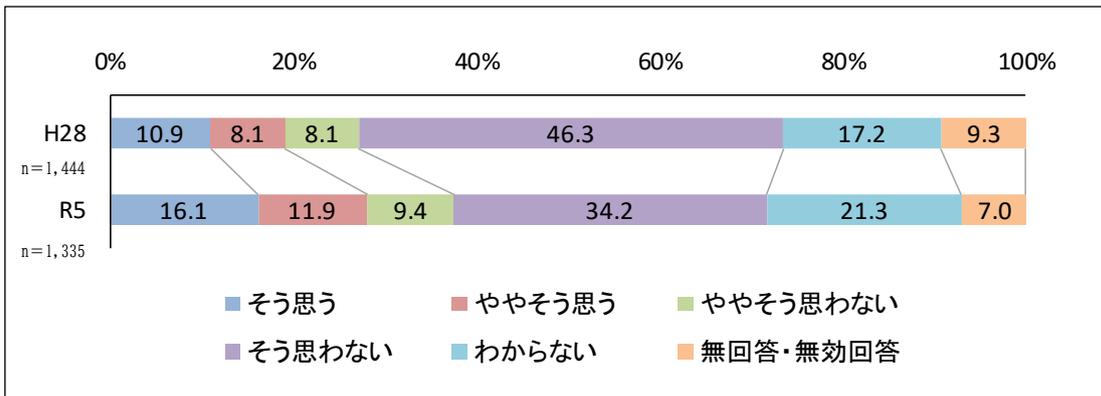
(7) 自殺する人は、よほどつらいことがあったのだと思う。



(8) 自殺は弱い人間のすることである。



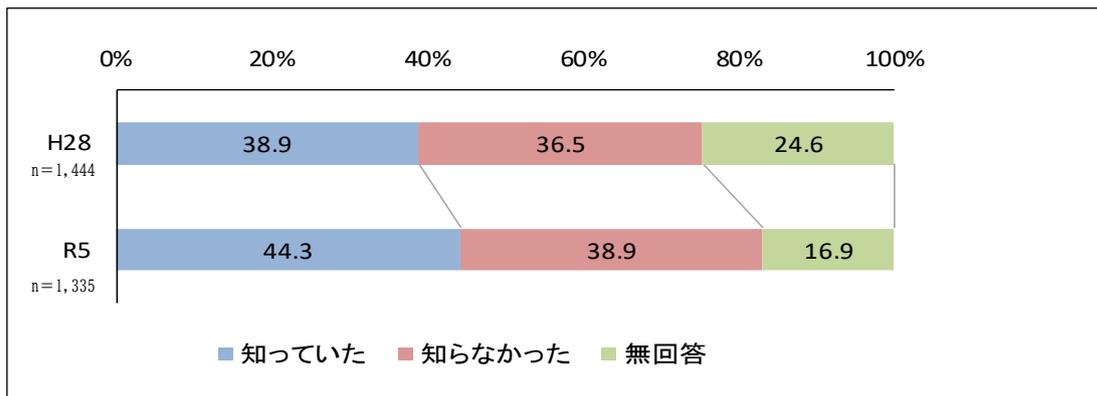
(9) 個人の問題だと思う。



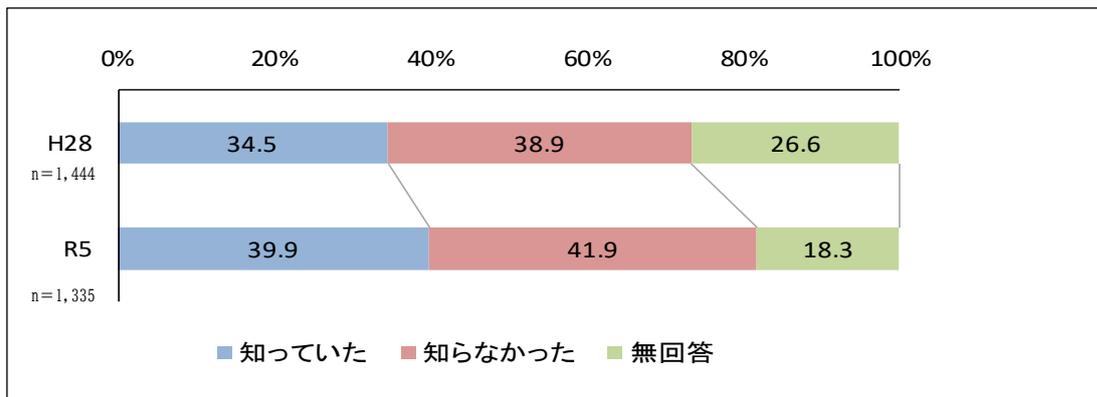
問 22. 以下の自殺に関する基礎知識について、お聞きします。(あてはまるものに1つ○)

自殺に関する知識は、H28と比較するとどの項目も「知っていた」の割合は少しずつ高くなっています。

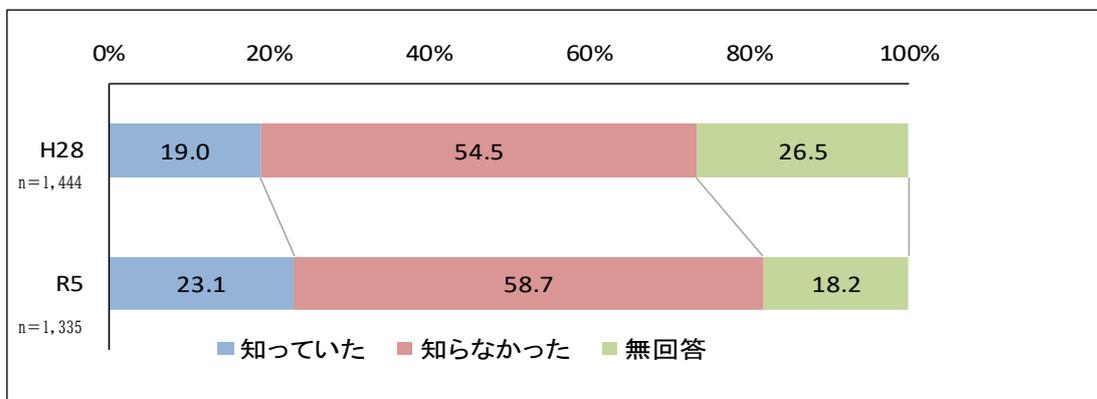
(1) 自殺後に振り返ってみると、自殺の前兆(サイン)を示していた人は多い。



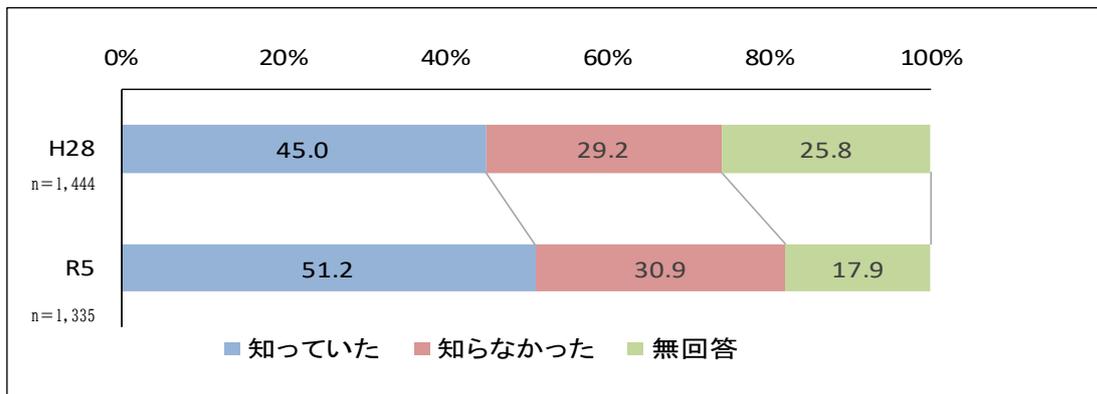
(2) 自殺をする人の多くは、同時に「できればもっと生きたい」と思っている。



(3) 自殺未遂した人の多くは、「助かってよかった」と答える。

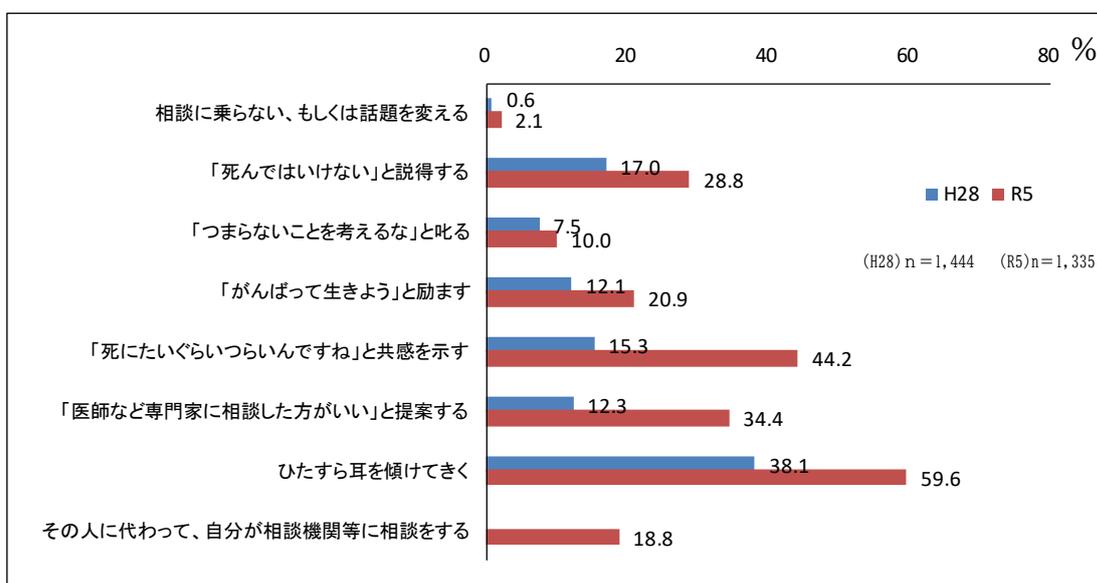


(4) 自殺を考えている人の「死にたい気持ち」は、適切な支援によって変えられる。



問 23. もし身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、まずはどのように対応しますか。(あなたのお考えに近いものすべてに○)

「ひたすら耳を傾ける」「共感を示す」「専門家に相談することを提案する」の適切な対応をすると回答した人が増えています。一方で、適切とは言い難い「説得する」「励ます」と回答した人も増えています。



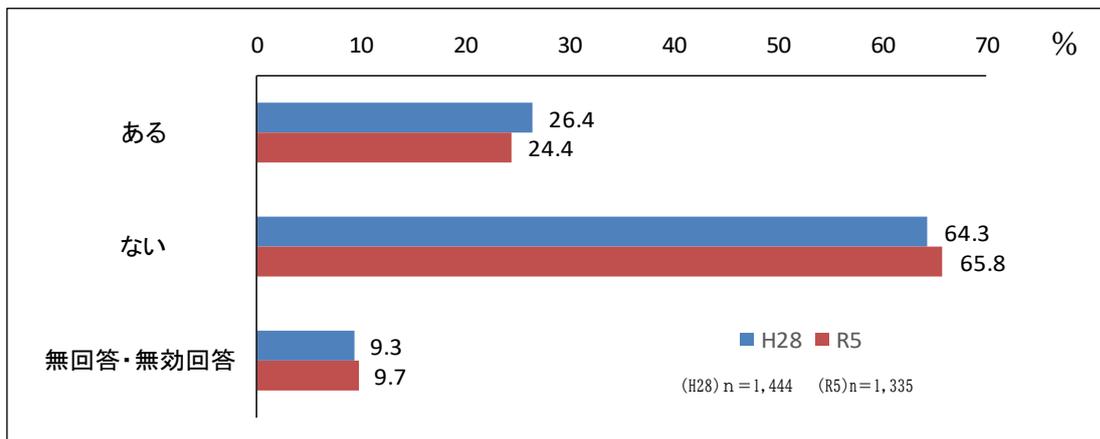
※補足※

『身近な人から「死にたい」と打ち明けられたときの対応』としては、以下の対応が適切とされています。

- ・「死にたいくらいつらいんですね」と共感を示す
- ・「医師など専門家に相談した方がいい」と提案する
- ・ひたすら耳を傾けてきく
- ・その人に代わって、自分が相談機関等に相談する

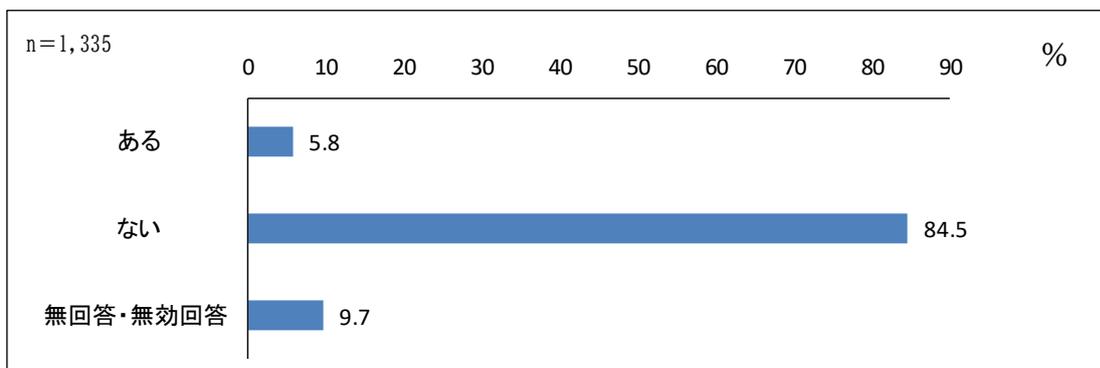
問 24. あなたはこれまでの人生のなかで、本気で自殺したいと考えたことがありますか。(あなたのお考えに近いものに1つ○)

H28 と R5 で、大きな変化はありませんでした。



問 25. 最近1年以内に自殺したいと考えたことがありますか。

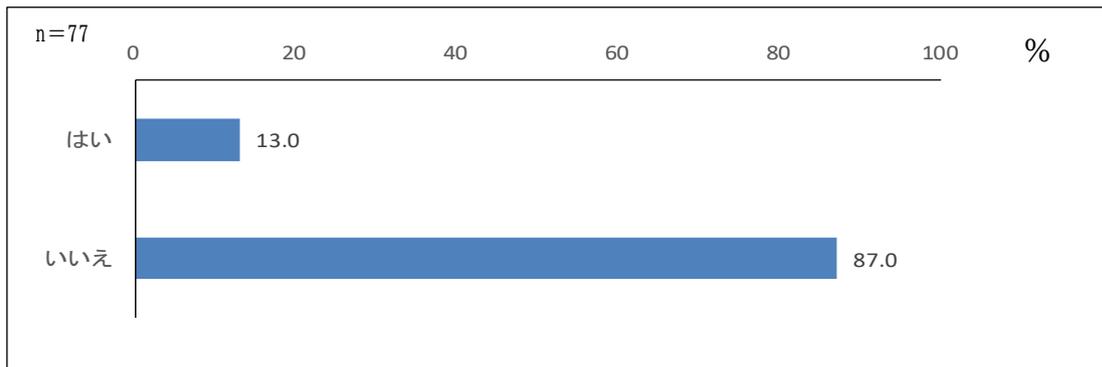
最近1年間に「自殺したい」と考えたことがある人は、5.8%でした。



問 25-2. 前の問 25 で「ある」と答えた方にお聞きします。

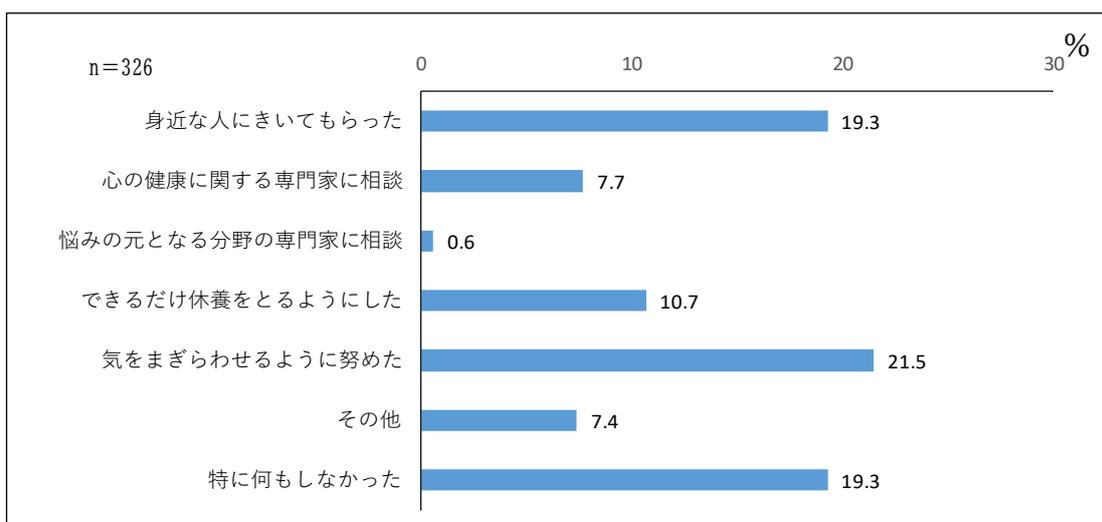
自殺したいと考えた理由には、新型コロナウイルス感染症が関連していますか。

最近 1 年間に自殺したいと考えた人のうち、そう考えた理由に新型コロナウイルス感染症が関連していると回答した人は、13.0%でした。



問 25-3. これまでに自殺したいと思ったとき、どのようにして乗り越えましたか。または、乗り越えようと思えますか。(あてはまるものすべてに○)

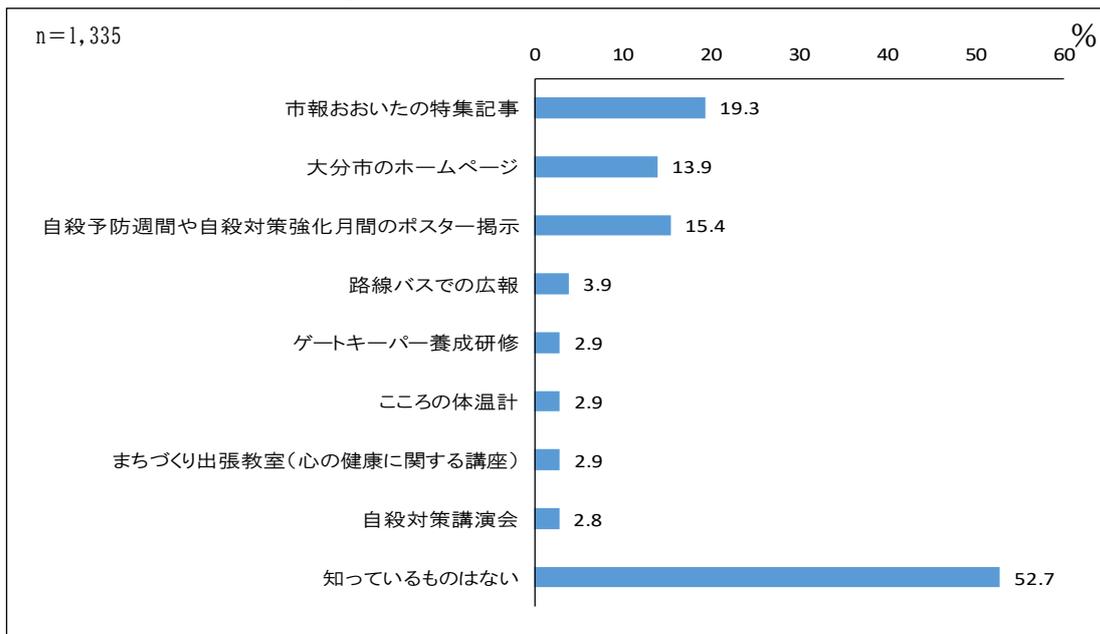
「気をまぎらわせるように努めた」「身近な人に聞いてもらった」と回答した人が多くなっています。一方で「心の健康に関する専門家に相談」「悩みの元となる分野の専門家に相談」と回答した人は10%以下となっています。



問 26. 大分市が行っている自殺対策事業中のご存じのものがありますか。(あてはまるものすべてに○)

「市報おおいたの特集記事」が19.3%、「大分市のホームページ」が13.9%ですが、「知っているものはない」が最も多く52.7%でした。

「ゲートキーパー養成研修」も2.9%と低い数字となっています。



問 27. 自殺者減少のために重要だと思うことは何だと思いますか。(あなたが特に重要だと思うものすべてに○)

市民が重要だと思うことは多岐にわたる結果となり、その中でも「学校でのいのちの教育の充実」が53.6%と最も多くなっています。

