

と話をしない日もあり、気付くとTVと話していることが多くなりました。高齢者の多い地域でもあり、市民センターでの活動もなくなるとますます人と会わないことが多くなります。一人住いの方も多いのです。コロナ対策をしながら集える場所はできませんか。

- コロナの影響で、外でのイベントや会合などいろいろ中止となり、気晴らしする場がなくなっています。特に子どもが遊べる場がありません。もっと安心して小さい子どもが遊べるような会があれば、親のストレスも軽減されるのではと思います。
- コロナの影響で、若者に限らずこの世の中に今現在、生活している国民すべて色々な問題で自信を失っています。とともに、10代～20代の若い人が将来、未来が見えず、自分が何をしたいのか、わからない人が沢山います。ネットの社会に依存して、自分の考えとか思いとかを、直接（人）に言えない人間が増えている。時代の流れで全てが簡素化になるのはいいのですが、私は50代の主婦ですが、とても残念。考えなくなってしまう、面倒とってしまう世の中にならないことを祈ります。
- 現在、コロナウィルスが蔓延しており自粛生活が続いている状態のため、人と関わる機会が減り孤独感を感じたり、何のために生きているのだろうかという気持ちが芽生えることが多くなった。また、家にいることでストレスが溜まり発散する機会もないためどうすればいいのかと逆に相談したい。私には、子どもがいないがこの期間で経済的にも精神的にも不安定となり子どもにあたってしまおうといった人も少なからず存在していると思う。現在は、それらが潜在化しておりSOSを求めるもの難しい状況なのではないだろうか。そのため、学校の先生による家庭訪問を実施することを提案したい。

(11) その他

- 学生の頃、生きたくないって思った時に、いのちの電話があることを知り、少し心が楽になった。ただ、本当にかけていいのかとか心配があり、かけることはできなかったけど、今思えば、その存在に助けられていました。
- 自然にふれるイベントに参加できれば発散するかもしれません。休耕地開拓イベントとか。山整備イベントとか。
- もっと心療内科や精神科との連携をしてほしい。
- うつ病や飲酒の問題について、正しい知識を市民が知っておく必要があると思います。
- 今回、三浦春馬さんが亡くなりましたが、テレビを見ていると、どれだけ責任感の強い人でも、その後のスケジュールに関して迷惑をかけるなどの判断ができないような状況になり命を絶つと報道されていました。家族、友人として、何かできるようなことがあれば知りたい。・学校や保護者向けに、講演会などしてもらえると良いのかと思います。☆不都合なく生きてきた人間の方が想像力が乏しいと思うので（私自身がそうだと年を重ねるほど思う）。
- メンタル面で思い詰めている人は周囲の人の意見を聞く耳を持たなくなっていると思います。そこまですると親身になって寄り添いたくても一個人では手をつけられなくてこちら側もメンタルやられます。定期健診の案内と共に心理面でも相談出来るアプローチを取り組んではどうでしょうか。身体、心の面だけでなく女性の悩み全般として総合的に。
- 10年前脳梗塞で左半身マヒとなり一時うつになり自殺願望がありました。毎日毎日息を吐く度に「死にたい、死にたい」を言い続け家族に大迷惑をかけました。何万回言ったか分かりませんが、くり言を聞いてくれる人がいたから、抜け出す事が出来ました。ただ聞いてあげる（しんぼう強く）だけですが誰かの力になればと思っています。

Ⅲ まとめと考察

1 調査結果のまとめ

【ストレスについて】

日常のストレスが「とても多い」「多い」と回答した人の割合は30.9%であった。[平成27年度こころの健康に関する実態調査結果（以下、「H27」という）：31.0%]

性自認別では、「男性」と「女性」に大きな差はみられなかった。

年齢別では、「20歳代」が最も高く、次いで「30歳代」「50歳代」「40歳代」であった。

[H27：高い方から「40歳代」「30歳代」「20歳代」「50歳代」]

同居している家族等の状況別では、「親」との同居が最も高く、次いで「子」との同居、「三世代」の同居であった。[H27：高い方から「親」「その他」「三世代」]

主に介護・看護をしている方が「いる」人や、未就学児が「いる」人は、「いない」人と比べて、日常のストレスが「とても多い」「多い」と回答した人の割合が高かった。

最近1か月で感じた日常生活での不満、悩み、苦勞、ストレスの内容は、性自認別の男性では、高い方から「健康問題」「勤務問題」「経済・生活問題」であり、女性では「健康問題」「家庭問題」「勤務問題」であった。[H27：女性 高い方から「健康問題」「家庭問題」「経済・生活問題」]

悩みやストレスについて、相談できる人が「いる」と回答した人の割合について、全体では74.8%であった。[H27：79.6%]

性自認別では、「女性」のほうが「男性」よりも、相談できる人が「いる」と回答した人の割合が高かった。

年齢別では、「20歳代」と「30歳代」が高く、「40歳代」以降は、低くなった。

相談できる人が「いる」人は、「いない」人よりも、日常のストレスが「とても多い」「多い」と回答した人の割合が低かった。

悩みやストレスを解消する方法については、性自認別の男性では、高い方から「テレビ・映画・ラジオ」「寝る」「お酒」であった。女性は、高い方から「買物」「食べる」「会話・電話」であった。[H27：男性 高い方から「テレビ・映画・ラジオ」「お酒」「寝る」、女性 高い方から「買物」「会話・電話」「テレビ・映画・ラジオ」]

悩みやストレスなどを、だれかに相談したり、助けを求めたりすることについて「恥ずかしいことだと思う」と回答した人の割合は、12.9%であった。[H27：15.1%]

性自認別では、「男性」のほうが「女性」よりも「恥ずかしいと思う」人の割合が高かった。

「恥ずかしいことだと思う」人は、そうでない人よりも、日常のストレスが「とても多い」「多い」と回答した人の割合が高くなった。

うつや不安障害を罹患している可能性がある人の割合は、9.7%であった。[H27：8.8%]

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」と回答した人の割合は、19.9%であった。[平成28年度自殺対策に関する意識調査（厚生労働省）：23.6%] [H27：（過去1年の間に死にたいと考えたことがある）13.2%]

年齢別では、「20歳代」が最も高く、次いで「30歳代」「50歳代」であった。[平成28年度自殺対策に関する意識調査（厚生労働省）：高い方から「50歳代」「30歳代」「40歳代」]

身近な人から「死にたい」と打ち明けられたことがある方は12.0%であった。[H27：9.5%]

【健康状態・生活習慣について】

現在の健康状態について、「健康」または「まあまあ健康」と感じている人は75.4%であった。[H27：71.7%]

最近1か月の間、「睡眠で困ったことがあった」と回答した人は34.3%であった。[H27：30.3%]

よく眠れない日が2週間以上続いた場合、「精神科・心療内科などに行く」と回答した人は34.0%、「精神科・心療内科以外の病院に行く」18.0%、「行かない」44.4%であった。[H27：「精神科・心療内科などに行く」33.4%、「精神科・心療内科以外の病院に行く」21.7%、「行かない」41.6%]

「精神疾患は生活習慣病と同じく誰もがかかりうる病気だと思う」と回答した人は75.8%であった。[H27：74.1%] また、「20歳代」から「50歳代」は、80%以上であった。

心の病気や悩み、ストレスで病院を受診しているかについて、「通院している」4.4%、「過去に受診したことがある」11.0%であった。[H27：「通院している」4.8%、「過去に受診したことがある」9.1%]

K6高得点者（うつや不安障害を罹患している可能性の高い者）で、「受診したことがない」と回答した人は54.8%であった。[H27：59.2%]

お酒を「ほとんど毎日飲む」人は22.1%であった。[H27：22.1%]

性自認別では、「ほとんど毎日飲む」と回答した人の割合は、「男性」35.4%、「女性」12.9%であった。[H27：「男性」38.1%、「女性」11.4%]

アルコール依存症の可能性が高い人（CAGE該当）は、11.6%であった。[H27：11.9%]
「ほとんど毎日飲む」人のうち、35.3%がCAGE該当であった。[H27：34.6%]

年齢別では、高い方から「40歳代」「30歳代」「50歳代」であった。

「ギャンブル（パチンコ、パチスロ、競馬、競輪、競艇など）をする」と回答した人は14.1%であった。[H27：15.4%]

年齢別では、高い方から「40歳代」「30歳代」「60歳代」[H27：「50歳代」「40歳代」「60歳代」]

CAGE該当との関係では、「ギャンブルをする」人の割合は、「CAGE該当」21.8%、「CAGE非該当」14.0%であった。[H27：「CAGE該当」28.3%、「CAGE非該当」14.6%]

ギャンブルをする人のうち、ギャンブル依存の可能性がある人（The Lie/Bet Questionnaire 該当）の割合は18.7%であった。[H27：20.1%]

【地域生活などについて】

この1週間に「友人・知人と世間話をしなかった」人は22.0%であった。[H27：16.4%]

この1週間に「近所の人と世間話をしなかった」人は57.1%であった。[H27：48.7%]

「近所に、ちょっとしたことを頼める人がいない」人は52.2%であった。[H27：48.4%]

いずれも、そうでない人と比較すると、日常のストレスが「とても多い」と回答した人の割合が高かった。

地域の行事や近隣にある趣味の活動に「参加しない」人は43.0%であった。[H27：39.4%]

「よく参加している」人と比較して日常の「ストレスがとても多い」と回答した人の割合が高かった。

地域の治安について「不安」「少し不安」と答えた人の割合は、24.1%であった。[H27:32.3%]

地域の治安について「不安」「少し不安」と答えた人は、「とても良い」「良い」と答えた人と比較して、日常の「ストレスがとても多い」と回答した人の割合が高かった。

「一般的に、あなたは人を信用するほうですか」との問いに対して、「思わない」と答えた人の割合は6.9%であった。[H27:6.7%]

「思わない」と答えた人は、「そう思う」「どちらかと言えばそう思う」「どちらかと言えばそう思わない」と回答した人と比較して、日常のストレスが「とても多い」と回答した人の割合が高かった。

現在の暮らしの状況を総合的にみて「普通」と感じていると回答した人の割合は64.7% [H27：58.7%]、「やや苦しい」18.6% [H27：23.4%]、「ゆとりがある」10.5% [H27：8.6%]、「大変苦しい」4.7% [H27：7.4%]であった。

「大変苦しい」と感じている人は、「やや苦しい」「普通」「ゆとりがある」と回答した人と比較して、日常のストレスが「とても多い」と回答した人、「K6高得点者」、及び「CAGE該当者」の割合が最も高かった。

「あなたは、どのくらいご自分で幸せだと感じていますか」との問いに対して、「とても幸せ」「幸せ」と回答した人の割合は、73.2%であった。[H27:71.2%]

「全く幸せでない」と回答した人の割合は、2.0%[H27:2.2%]で、「とても幸せ」「幸せ」「あまり幸せでない」「わからない」と比べて、日常のストレスが「とても多い」と回答した人の割合が突出して高かった。

北九州市内の相談窓口について、「知っている」と回答した人の割合は、高い方から「消費生活センター」58.2%[H27:64.9%]、「各区役所保健福祉課」48.0%[H27:46.6%]、「地域包括支援センター」41.5%[H27:39.1%]、「いのちの電話」34.0%[H27:35.2%]、「子ども総合センター」28.3%[H27:27.8%]、「自殺予防こころの相談電話」16.3%[H27:16.8%]、「各区役所いのちをつなぐネットワークコーナー」15.9%[H27:16.2%]であった。

相談窓口を全く知らない人は、知っている人よりも「ストレスがとても多い」と感じている人の割合が高かった。

【その他】

本調査は、行政区である7区の調査対象人口比に応じて標本数を配分し、無作為抽出したものの。回収率は、49.9%と高いものだったが、年齢別では、若年層の回収率が低く、高齢層の回収率が高い傾向があった。

2 考察

【市民のこころの健康について】

本調査では、北九州市民の30.9%が「日常のストレスがとても多い、または多い」と回答した。また、うつや不安障害に罹患している可能性がある人（K6高得点者）は、9.7%であった。CAGEによるスクリーニングの結果、11.6%がアルコール依存症の可能性が高かった。

これらは、平成27年7月に行った同調査（以下、「H27調査」という。）と比べて、その割合に大きな増減はなく、依然として、こころの健康問題を抱えている市民は少なくないことが分かった。

「日常のストレスがとても多い、または多い」をひとつの指標とすると、本調査では、おおよそ、以下のような要素との関連が指摘できる。

- ・年齢区分：20代～50代
- ・就労状況：無職（求職中）、学生、正規雇用
- ・同居家族等の状況：二世帯同居、三世帯同居
- ・うつや不安障害に罹患している可能性がある（K6高得点者）
- ・アルコール依存症の可能性が高い
- ・だれかに相談したり助けを求めたりすることを恥ずかしいと思っている
- ・この1週間に、友人・知人、近所の人との世間話をしていない
- ・近所に、ちょっとしたことを頼める人がいない
- ・地域の行事や、近隣にある趣味の活動に参加しない
- ・地域の治安に不安がある
- ・一般的に、人を信用するほうとは思わない
- ・現在の暮らしの状況が、大変苦しい
- ・自分は全く幸せでないと思っている

自殺は、様々な要因が重なるなかで、生きることが困難な状況に追い込まれて亡くなるといわれているが、本調査結果においても、うつ病やアルコール問題のほか、地域生活、経済状況などの多岐にわたる要素間での関連性が示唆されるものとなった。

【自殺を考えた経験について】

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聞いたところ、「自殺したいと考えたことがある」と答えた人の割合は19.9%であった。なお、調査方法が異なるため、直接比較はできないが、国が実施した「平成28年度自殺対策に関する意識調査」では「自殺したいと考えたことがある」と回答した人の割合は全国で23.6%であった。

性自認別では、男性よりも女性が自殺したいと考えたことがあると答えた人の割合が高く、年齢別でみると、20歳代が33.5%と最も高く、30歳代から50歳代まで25%以上となってい

る。つまり、20歳から50歳までの市民は、4人に1人以上の割合で本気で自殺を考えた経験があることになる。

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」と答えた人が、そのように考えたとき、どのようにして思いとどまったかについては、高い方から「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった」「趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努めた」「特に何もしなかった」であった。

一方、「医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家へ相談した」「弁護士や司法書士、公的機関の相談員等、悩みのもととなる分野の専門家に相談した」と答えた人は、僅かであった。

本気で自殺したいと考えたとき、専門家への相談は何らかの困難さがあると考えられる一方で、家族や友人、同僚などへの相談については抵抗感が少なく、これら身近な人は悩みを抱える人のゲートキーパーになり得るものと考えられた。

【精神疾患についての意識について】

自殺に至る方の多くは、その直前に何らかの精神疾患に罹患していたことが知られている。また、精神疾患は誰もが罹る可能性がある一般的な疾病と考えられており、厚生労働省も五大疾病として早期治療や病診連携といった施策を進めている。

精神疾患は生活習慣病と同じく誰もがかかりうる病気だと思うか聞いたところ、「そう思う」と回答した人の割合は、H27調査74.1%から75.8%へと僅かに増加した。年齢別にみると、20代から50代の80%以上が「そう思う」と回答しており、H27調査との比較では、80歳以上を除き、全ての年代で「そう思う」と回答した人の割合が上がった。

一方、不眠は精神疾患の症状としても頻度が高く病気の早期サインと捉えられるが、よく眠れない日が2週間以上続いたら病院に行くか聞いたところ「行かない」と回答した人の割合は、H27調査41.6%から44.4%と僅かに増加した。年齢別にみると、20歳代が57.6%と最も高く、次に30歳代54.5%であった。

これらの結果から、精神疾患は生活習慣病と同じく誰もがかかりうる病気であるとの正しい知識は、特に若年層から中高年層を中心に広がりつつあるものの、いざ自分のことに置き換えると、精神科の病院等への受診行動に繋がりにくいのではないかと考えられた。

【依存症について】

アルコール依存症簡易スクリーニングテストのCAGEに該当する人の割合はH27年度調査では11.9%、今回は11.6%となり、前回の実態調査と比較して大きな変化は見られず、依然としてアルコール依存症の可能性が高い人が多い状況が見られた。

CAGE該当者はK6の高得点者の割合が高かった(78.9%)。また、CAGE該当者のうち、本気で自殺したいと考えた人は29.9%だった。これはCAGE非該当者のうち、本気で自殺したいと考えた人よりも10.4%高い。

ギャンブルをする人のうち、ギャンブル依存症簡易スクリーニングテストのThe Lie/Bet Questionnaire 該当者は、18.7%だった。

ギャンブルをする人のうち「自殺したいと考えたことがある」人の割合は、24.7%、ギャンブルをしない人では19.2%だった。

ギャンブルとCAGE該当との関係について、CAGE該当者の中でギャンブルをする人の割合は21.8%だった。CAGE非該当者でギャンブルをする人は14.0%であり、CAGE該当者は非該当者に比べ、ギャンブルをする割合が高かった。

上記の結果から、アルコール依存症の可能性が高い人は、うつや不安・気分障害に罹患している割合が高く、自殺に傾きやすいことが推測される。

ギャンブルについては、ギャンブルをすると答えた人の方が、自殺に傾きやすいようである。

【若年層について】

我が国における若年層の自殺は深刻な状況にあり、令和2年版 自殺対策白書によると15～39歳の死因順位の1位は自殺であり、国際的にも15～34歳の死因の1位が自殺となっているのは、先進国（G7）では日本のみである。

本調査は20歳以上の市民を対象としており、20歳代、30歳代の回答結果の概要は、以下のとおりである。

- ・ 日常のストレスが「とても多い」「多い」と答えた人の割合は、20歳代が49.4%で最も高く、次いで30歳代45.5%であった。
- ・ 悩みやストレスについて「相談できる人がいる」と答えた人の割合は、20歳代が89.2%で最も高く、次いで30歳代87.6%であった。
- ・ だれかに相談したり助けを求めたりすることは「恥ずかしくない」と答えた人の割合は、20歳代が89.2%で最も高く、次いで30歳代88.6%であった。
- ・ 精神疾患は、誰もがかかりうる病気だと「思う」と答えた人の割合は、30歳代が88.1%で最も高く、次いで20歳代88.0%であった。
- ・ うつや不安障害に罹患している可能性がある「K6高得点者」は、20歳代が22.8%で最も高く、次いで30歳代16.3%であった。なかでも、20歳代の女性は28.7%と最も高かった。なお、就労状況別では、学生が28.6%で最も高かった。
- ・ 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」と答えた人の割合は、20歳代が33.5%で最も高く、次いで30歳代27.2%であった。なかでも、20歳代の女性は39.4%で最も高かった。
- ・ よく眠れない日が2週間以上続いても「病院に行かない」と答えた人の割合は、20歳代が57.6%で最も高く、次いで30歳代54.5%であった。
- ・ 地域の行事や、近隣にある趣味の活動に「参加しない」人の割合は、20歳代が68.4%で最も高く、次いで30歳代54.5%であった。
- ・ 北九州市の様々な相談窓口の認知度については、「20歳代」「30歳代」とともに、他の世代と比べて概ね低いものだった。

これらの結果から、若年層は、他の年齢層に比べて、精神疾患についてのスティグマが少な

く、自ら相談や援助を求めることの心理的ハードルは低いものと考えられた。

一方で、社会資源の情報や、具体的場面における受療行動の考え方、地域活動への参加など、日常生活における周囲との繋がり希薄であり、適切な相談先を見つけられずに危機的状況に陥りやすい傾向にあるものとも考えられた。

【女性について】

警察庁の自殺統計によれば、我が国の自殺者数は、令和2年1月から6月までは対前年比で減少し、7月以降は増加している。自殺者数は、依然として女性よりも男性が多いものの、様々な年代において、女性の自殺は増加傾向にある。

本調査における女性の回答結果の概要は、以下のとおりである。

- ・現在の状況について、女性は「パート・アルバイト」の80.5%、「専業主婦・主夫」の97.7%を占めていた。
- ・この1週間に「友人・知人と世間話をしていない」女性の41.1%は、日常のストレスが「とても多い」「多い」と回答しており、男性31.2%と比べて9.9ポイント高かった。
- ・「近所にちょっとしたことを頼める人がいない」女性の43%は、日常のストレスが「とても多い」「多い」と回答しており、男性33.4%と比べて9.6ポイント高かった。
- ・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」と答えた人が、そのように考えたとき、どのようにして思いとどまったかについて、女性は、「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった」との回答が最も多かった。
- ・最近1ヶ月間で感じた日常生活での不満、悩み、苦勞、ストレスの内容について、女性は、男性と比べて「家庭問題」の割合が高く、「経済・生活問題」「勤務問題」はやや低かった。
- ・現在の暮らしの状況を総合的にみて「大変苦しい」と答えた人のうち、日常のストレスが「とても多い」「多い」と回答した人の割合は、女性86.5%に対し、男性67.4%であり、19.1ポイントの差があった。

これらの結果から、女性は、男性よりも、家族や友人・知人、近所の人等とのコミュニケーションや関わりが、日常のストレスやこころの健康に強く影響しているという特徴がみられた。

また、経済的な問題を抱えている女性は、男性よりも強いストレスを感じている。または、より深刻な経済的な問題に直面していることも考えられた。

【中高年層について】

悩みやストレスなどを、だれかに相談したり、助けを求めたりすることは、恥ずかしいことだと思うか聞いたところ、「そう思う」と回答した人の割合は、H27調査15.1%から12.9%へと僅かながら減少した。ただし、男性は、女性よりも恥ずかしいと思うと回答した人の割合が高くなり、年齢別では、中高年層がやや高くなった。

また、悩みやストレスについて、相談できる人がいるかどうか聞いたところ、「いる」と回答した人の割合は、H27調査79.6%から74.8%と減少した。年齢別でみると40歳代以降、特に

男性は、女性に比べて相談できる人がいると回答した人の割合は低かった。

一方で、消費生活センターや地域包括支援センターなどの市内の様々な相談窓口について知っているか聞いたところ、他の年代と比べて、おおむね中高年層での認知度は高かった。

このことから、中高年層は、悩んだときの相談窓口について一定の知識は持っているものの、特に男性は、だれかに相談したり助けを求めたりすることへのためらいが少なくないため、実際には、誰にも相談できずに悩みを抱え込んでしまうリスクがあるものと考えられる。

【今後の自殺対策について】

こころの健康に関する問題は、複雑な要素が絡み合っていることが示唆されたことから、今後も、各分野との連携を図りながら総合的な自殺対策に取り組んでいく必要があるものと考えられる。

また、今後の自殺対策については、引き続き地域住民を対象に、具体的な受診行動への働きかけについても意識しながらゲートキーパー研修等を開催する等、こころの健康づくりの活動の一環として取り組んでいく必要があると考える。

さらに、年代や性別の特徴を踏まえ、啓発活動や研修を進めていく必要があるものとする。例えば、若年層や女性については、具体的な社会資源や地域活動についての情報提供を強化していくことや、中高年層の特に男性に向けては、援助要請に関する心理的抵抗感を軽減することを目的とした広報活動や研修を展開すること等が考えられる。また、市民がアルコールやギャンブルの相談に関する情報を必要とした際に、容易にアクセスできるように発信するとともに、現在アルコールやギャンブルを問題と考えていない人にも情報が届くことが必要と思われる。

【補足：新型コロナウイルス感染症拡大の影響について】

国は、令和2年9月に「新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査」を実施し、不安やストレスが高まっていることや、生活への影響が生じている等の結果が報告された。

今回の調査時期は令和2年7月であり、新型コロナウイルス感染症の拡大が、市民の意識や行動に影響を及ぼし、それが回答結果に反映された可能性も考えられた。

例えば、この1週間に「友人・知人と世間話をしなかった」及び「近所の人と世間話をしなかった」、「近所にちょっとしたことを頼める人がいない」、並びに「地域の行事や趣味の活動に参加しない」と回答した人の割合は、いずれも H27 調査から増加している。これらの結果は、人間関係の希薄化や地域コミュニティの衰退等の可能性も考えられたが、新型コロナウイルスの感染拡大防止に伴う市民の生活スタイルの変化が、結果に影響を与えたのではないかと考えられた。

【参考】

「こころの健康に関する実態調査 報告書」（平成28年2月）北九州市立精神保健福祉センター

IV 調査結果に関する意見

今年度のこころの健康に関する実態調査の結果を概括いたします。

調査票の回収率が約 50%であり割と高いと思われました。性別・年齢・居住区いずれもバランスよく意見が拾えていました。統計処理を行っていないので何とも言えませんが、生データを見たところ自覚的ストレスを感じている人の割合は 20 歳-50 歳台の就学・就業年齢で高いようでした。職種による相違はないようでした。

また、これは前回調査と同じであります。就業年齢では仕事に関して、退職後の高齢者では健康問題での悩みが多かったです。8割の人が悩みを相談できておりその相手は家族や親族でした。したがって、独身で職場でも孤立している就労者や一人暮らしの高齢者の悩みにどのように適切に対応していくかが大きな問題でありましょう。

自殺を考えたことのある人の割合に男女差はありませんでした。年齢に関しては自覚的ストレスの結果同様に就学・就労者で高いようでした。60-80 歳では半減していました。これは自殺既遂者が高齢者に多いという事実とは齟齬がありました。自殺を考えるとという事が直線的に自殺を試みるということに結びつくとは言えないかもしれません。誰しも、ストレスや悩みを抱えて生活しており時には死にたいと思うことはあるでしょう。それをだれかに聴いてもらいストレスや悩みを他者と共有することで、自殺を試みるという手段に及ばずにすんでいるでしょう。

新型コロナ感染症による経済的不況や新型コロナ感染症自体がうつ病などの精神疾患を増加させるとの報告もあります。したがって、今後自殺者が増加に転じる可能性もあるので注意が必要でしょう。

飲酒やギャンブルの問題は男性に多いようですが、女性でも一定数おられますので、引き続きこの領域への対策は継続する必要があるでしょう。

治安、生活満足度の結果も居住区で僅かではあるが差があるようでしたが、それらはどのような原因によるものなのでしょうか興味を持ちました。

また、平成 23 年、平成 27 年にも同様の調査が行われ、今回、3 回目とのことですので、これらの結果を材料に比較検討すれば、市民のこころの健康増進にさらに役立つ結果が得られる可能性もあります。

いずれにせよ、北九州市に住む人々全員が安心して幸せに暮らせるように、この調査結果が有効活用させることを願う次第です。

令和 3 年 2 月

産業医科大学医学部精神医学教室 教授 吉村玲児

(北九州市自殺対策連絡会議 副議長)

參考資料

調 查 票

こころの健康に関する実態調査

日頃から市政にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

現在は、ストレス社会といわれるように多くの方が学業や仕事、介護、健康などに関する不安や悩みをかかえています。

北九州市では、市民の皆様が生活する上で、こころの健康についてどのように感じているかをおたずねし、今後の保健福祉行政についての基礎資料とするため、「こころの健康に関する実態調査」を実施することとなりました。

この調査は、市内にお住まいの20歳以上の方の中から無作為抽出した4,500人の方にアンケート調査を行うもので、今回、このアンケートをあなた様にお願いすることとなりました。

この調査により得られた回答・データは、調査結果の集計・統計・分析以外の目的に使用することはありません。また、回収した調査の結果は統計的に処理しますので、調査の過程や結果の公表にあたっては、ご回答いただいた方にご迷惑をかける事は一切ありません。

お忙しいところお手数をおかけしますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

令和2年7月 北九州市

◆ご記入についてのお願い◆

- 1 調査票は無記名でお願いします。
- 2 あて名のご本人にご回答をお願いします。もし、ご本人にご記入いただけない場合は、可能であれば、身近な方がご本人のご意見を聞きながらご記入いただきますようお願いいたします。
- 3 ご記入は、鉛筆、ボールペンなどいずれでも結構です。
- 4 ご記入は、質問の番号にそってお願いいたします。回答にあたっては、空欄での回答をさけ、できるだけあなたの状況に近い番号に○をつけてください。
- 5 ご記入の調査票は同封の返信用封筒(切手は不要)に入れて、郵便ポストへご投函ください。

締め切りは **令和2年7月31日(金)** です。

*この調査についてのお問い合わせは、下記にお願いいたします。

〒802-8560 北九州市小倉北区馬借一丁目7-1

北九州市立精神保健福祉センター こころのアンケート係

TEL : 093-522-8744 FAX : 093-522-8776

I あなた自身のことや家族のこと

問1 あなた(あて名のご本人)の性別はどちらですか。(1つに○)

- 1 男性 2 女性 3 その他

※ 性別は戸籍上の区分にとらわれず、ご自身の主観によりご記入ください。

問2 あなたの年齢はおいくつですか。(1つに○)

- 1 20～24歳 2 25～29歳 3 30～34歳 4 35～39歳
5 40～44歳 6 45～49歳 7 50～54歳 8 55～59歳
9 60～64歳 10 65～69歳 11 70～74歳 12 75～79歳
13 80歳以上

問3 あなたのお住まいの区はどこですか。(1つに○)

- 1 門司区 2 小倉北区 3 小倉南区 4 若松区
5 八幡東区 6 八幡西区 7 戸畑区

問4 あなたの現在の状況は次のどれにあてはまりますか。(主なもの1つに○)

- 1 自営業 2 正規雇用 3 パート・アルバイト
4 派遣社員・契約社員・嘱託員 5 学生 6 専業主婦・主夫
7 無職(求職中) 8 無職(求職していない 年金等のみで生活されている方も含みます)
9 その他

問5 現在、配偶者はいますか。(1つに○)

- 1 配偶者あり 2 未婚 3 死別 4 離別

※ 届け出の有無にかかわらずご記入ください。

問6 あなたの同居している家族等の状況に一番近いものを選んでください。(1つに○)

- 1 ひとり暮らし 2 夫婦(※)だけ
3 あなた(あなた夫婦(※))と親 4 あなた(あなた夫婦(※))と子
5 あなた(あなた夫婦(※))を含めて三世代 6 その他

(※) 夫婦には、パートナーを含みます。

問 11 悩みやストレスについて、相談できる人がいますか。(1つに○)

1 いる

2 いない

【1 いる】と答えた方におたずねします。】

問 11-1 よく相談するのはどこ又はどなたですか。あてはまるものを全て選んでください(○はいくつでも)

- | | | |
|-----------|-----------|--------|
| 1 家族や親族 | 2 友人 | 3 近所の人 |
| 4 職場の人 | 5 学校の先生 | 6 公的機関 |
| 7 民間の相談機関 | 8 医師等医療機関 | 9 電話相談 |
| 10 その他 | | |

問 12 悩みやストレスをどのようにして解消していますか。あてはまるものを全て選んでください。(○はいくつでも)

- | | | | | |
|-----------|-----------|------------|---------------|--------|
| 1 買物 | 2 音楽 | 3 スポーツ | 4 食べる | 5 寝る |
| 6 会話・電話 | 7 メール・SNS | 8 インターネット | 9 お酒 | 10 タバコ |
| 11 ギャンブル | 12 読書 | 13 旅行・ドライブ | 14 テレビ・映画・ラジオ | |
| 15 ゲーム(※) | 16 処方薬を飲む | 17 その他() | | |
| 18 特になし | | | | |

(※) ゲーム機、パソコン、スマホ等を使ったゲームを指します。

問 13 悩みやストレスなどを、だれかに相談したり、助けを求めたりすることは恥ずかしいことだと思いますか。(1つに○)

1 思う

2 思わない

問 14 過去1ヶ月の間、あなたがどのように感じていたかについておたずねします。(それぞれ1つに○)

項目	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない
① 神経過敏になっていると感じましたか	1	2	3	4	5
② 絶望的と感じましたか	1	2	3	4	5
③ そわそわしたり落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
④ 気分が沈みこんで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
⑤ 何をするのも面倒だと感じましたか	1	2	3	4	5
⑥ 自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

問 15 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。
以下の中であなたのお考えに最も近いものに○をつけてください。(1つに○)

- 1 自殺したいと思ったことがある 2 自殺したいと思ったことがない

【「1 自殺したいと思ったことがある」と答えた方におたずねします。】

問 15-1 そのように考えたとき、どのようにして思いとどまりましたか。あてはまるものを全て選んでください。(○はいくつでも)

- 1 家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった
- 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した
- 3 弁護士や司法書士、公的機関の相談員等、悩みのもととなる分野の専門家に相談した
- 4 できるだけ休養を取るようにした
- 5 趣味や仕事など他のことで気をまぎらわせるように努めた
- 6 その他 ()
- 7 特に何もしなかった

問 16 これまでに、身近な人から「死にたい」と打ち明けられたことがありますか。(1つに○)

- 1 ある 2 ない

【「1 ある」と答えた方におたずねします。】

問 16-1 その時は、どのように対応しましたか。あてはまるものに○をつけてください。(それぞれ1つに○)

① 話を親身に聴いた	1 はい	2 いいえ
② 落ち着くまで一緒に過ごした	1 はい	2 いいえ
③ 相談機関や医療機関で相談することをすすめた	1 はい	2 いいえ
④ 相談機関や医療機関に同伴した	1 はい	2 いいえ
⑤ その他の対応 ()		

Ⅲ あなたの健康状態や生活習慣

問 17 あなたの現在の健康状態について、ご自身ではどう感じていますか。(1つに○)

- 1 健康 2 まあまあ健康 3 あまり健康でない 4 健康でない

問 18 最近1ヶ月の間に、眠れないなど睡眠でお困りのことがありましたか。(1つに○)

- 1 あった 2 なかった

問 19 もし、あなたがよく眠れない日が2週間以上続いたら、病院に行きますか。(1つに○)

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1 精神科・心療内科などに行く | 2 精神科・心療内科以外の病院に行く |
| 3 行かない | |

問 20 あなたは、精神疾患は生活習慣病と同じく誰もがかかりうる病気だと思いますか。(1つに○)

- | | |
|------|--------|
| 1 思う | 2 思わない |
|------|--------|

問 21 こころの病気や悩み、ストレスで病院を受診したことがありますか。(1つに○)

- | | | |
|----------|----------------|-------------|
| 1 通院している | 2 過去に受診したことがある | 3 受診したことはない |
|----------|----------------|-------------|

問 22 お酒を飲みますか。(1つに○)

- | | | | |
|------------|--------|------------|--------|
| 1 ほとんど毎日飲む | 2 時々飲む | 3 ほとんど飲まない | 4 飲まない |
|------------|--------|------------|--------|

問 23 あなたの飲酒の状況についておたずねします。(それぞれ1つに○)

①	あなたは今までに、飲酒を減らさなければいけないと思ったことはありますか	1 はい	2 いいえ
②	あなたは今までに、飲酒を批判されて腹が立ったり、いらであったりしたことがありますか	1 はい	2 いいえ
③	あなたは今までに、飲酒に後ろめたい気持ちや罪悪感をもったことがありますか	1 はい	2 いいえ
④	あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか	1 はい	2 いいえ

問 24 ギャンブル(パチンコ、パチスロ、競馬、競輪、競艇など)はしますか。(1つに○)

- | | |
|-------------|-------|
| 1 <u>する</u> | 2 しない |
|-------------|-------|

↓
【「1 する」と答えた方におたずねします。】

問 24-1 あなたのギャンブルの状況についておたずねします。(それぞれ1つに○)

①	あなたは過去1年間に、ギャンブルで使った金額に関して、あなたにとって重要な人にウソをつかざるを得なかったことはありますか	1 ある	2 ない
②	あなたはもっとギャンブルをする回数を増やしたり、大きな金額の賭けが必要だと感じたことがありますか	1 ある	2 ない

V その他

問 32 北九州市では、こころの健康づくりに関することや各種相談窓口の紹介など、ホームページで情報を発信していますが、知っていますか。(それぞれ1つに○)

① 北九州市こころの体温計 (ストレスや落ち込み度など、こころの状態をチェックできるホームページ)	1 知っている	2 知らない
② 北九州市いのちとこころの情報サイト (こころの健康づくりやこころの病気の基礎知識・各種相談窓口などを掲載しているホームページ)	1 知っている	2 知らない

問 33 北九州市内にはさまざまな相談の窓口がありますが、次の相談機関を知っていますか。(○はいくつでも)

- 1 各区役所保健福祉課 (子どもや家庭問題、DV、精神保健、障害福祉に関する相談)
- 2 地域包括支援センター (高齢者のための保健・医療・福祉の「総合相談窓口」)
- 3 子ども総合センター (児童相談所) (発達、非行、児童虐待など子どもに関する相談)
- 4 消費生活センター (消費者トラブルに関する相談)
- 5 各区役所いのちをつなぐネットワークコーナー (生活困窮に関する相談)
- 6 自殺予防こころの相談電話 (電話によるこころの相談、情報提供)
- 7 いのちの電話 (電話による相談、自殺予防の相談)

問 34 こころの健康づくりに関することや自殺対策で必要なことなど、ご意見等がございましたら、お聞かせください。

お忙しいところご協力いただき、ありがとうございました。

令和2年7月31日(金)までに、同封の返信用封筒に入れ、

切手を貼らずに郵便ポストへご投函ください。

こころの健康に関する実態調査報告書

(北九州市印刷物登録番号 第 号)

令和3年 月 発行 令和3年 月 印刷

発行／北九州市立精神保健福祉センター

〒802-8560

北九州市小倉北区馬借一丁目7-1

北九州市総合保健福祉センター5階

TEL (093) 522-8729

FAX (093) 522-8776