

町田市
こころの健康に関する市民意識調査
調査結果報告書

2018 年 2 月

町 田 市

目 次

I	調査の概要	1
1	調査の目的	1
2	調査対象	1
3	調査期間	1
4	調査方法	1
5	回収状況	1
6	調査結果の表示方法	1
II	調査結果	2
1	回答者属性	2
F 1	あなたの性別は。	2
F 2	あなたの年齢は、おいくつですか。	2
F 3	あなたは、どちらにお住まいですか。	3
F 4	あなたの職業は。	3
F 5	勤務先の従業員数をお答え下さい。	6
2	からだやこころの健康状態について	9
問 1	あなたは、現在のからだの健康状態についてどのように感じていますか。	9
問 2	あなたは、現在のこころの健康状態についてどのように感じていますか。	10
問 3	あなたは、こころの不調（不安感、イライラ感、落ち込み等）や不眠が2週間以上 続く場合、医療機関などを受診しますか。	13
問 3-1	それはどのような理由からですか。	14
3	休養や睡眠について	17
問 4	この1か月間くらいで、あなたは十分に休養がとれていますか。	17
問 5	この1か月間くらいで、あなたは十分に睡眠がとれていますか。	19
問 6	この1か月間くらいで、あなたは平均して何時間くらい睡眠がとれていますか。	21
問 7	睡眠の確保のために何か利用するものはありますか。	23
4	アルコールについて	24
問 8	あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか。	24
問 9	飲酒するとき、通常どのくらいの量を飲みますか。	25
問 10	1回に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか。	26
問 11	あなたは普段は、誰と飲むことが多いですか？	27
問 12	飲酒について、当てはまるものすべてに○を付けて下さい。	28
問 13	この1週間であなたのからだやこころの状態、物事の見え方などを教えてください。	30

5	不安や悩み、ストレスについて	51
問 14	この1か月間くらいで、悩みや不安、ストレスを感じたことがありますか。	51
問 14-1	それはどのような事柄が原因ですか。	53
問 15	あなたの不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいると 思いますか。	56
問 16	あなたは、不安や悩みやつらい気持ちがあるとき、誰に相談しますか。	60
問 16-1	あなたは、その相談先をどのようにして知りましたか。	64
問 17	あなたは、悩みを抱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。	65
6	地域とのつながりなどについて	69
問 18	あなたは、町内の人や地域の人と話をしたり、交流したりする機会がありますか。	69
問 19	あなたがお住まいの地域の人々は日頃から互いに気遣ったり声をかけ合っている と思いますか。	72
問 20	学校や職場（もしくは地域）での人間関係はどうですか。	74
問 21	あなたは自分のことが好きだと思えますか。	77
問 22	友人や家族等との関係はどうですか。	78
7	こころの健康や病気に関することについて	79
問 23	あなたの持つ「うつ病」のイメージについてお答えください。	79
問 24	仮に、あなたがうつ病になった場合、仕事を休業するとどのようなこと が心配されますか。	92
問 25	あなたの職場ではメンタルヘルスに関する制度がありますか。	94
問 25-1	どのような制度ですか。	97
問 26	あなたは自殺についてどのように考えますか。	100
問 27	自殺対策は自分自身に関わる問題だと思えますか。	102
問 28	あなたは、これまでの人生のなかで、自殺したいと考えたことがありますか。	104
問 28-1	それは、どのような事柄が原因ですか。	106
問 28-2	そのように考えたとき、どのようにして乗り越えましたか。	108
問 29	これまでに、お身内や友人・知人など、自ら命を絶たれた方はいますか。	111
問 30	あなたの身近な人の様子が、明らかに精神的に不安定である（落ち込み、 表情が暗い、元気がない等）と感じたとき、どのような事ならできると思えますか。 112	
問 30-1	その理由は何ですか。	116
問 31	もし仮に、あなたが、今あなたの家族など身近な人の「うつ病のサイン」に 気づいたとき、専門の相談窓口へ相談することを勧めますか。	116

8 町田市の事業について	118
問 32 あなたは、児童生徒が、自殺予防について学ぶ機会があった方がよいと思いますか。 .	118
問 33 児童生徒の段階において、どのようなことを学べば、自殺予防に資すると思いますか。	121
問 34 今後求められるものとして、どのような自殺対策が必要になると思いますか。	124
問 35 「こころの健康や病気」について、どのようなところから知識・情報を 手に入れますか。	131
問 36 あなたは、自殺対策に関する以下の事柄について知っていましたか。	134
問 37 町田市が実施しているゲートキーパー研修に参加したいと思いますか。	147

Ⅲ 地区別分析..... 149

問 8 あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか。	149
問 11 あなたは普段は、誰と飲むことが多いですか?.....	149
問 14 この1か月間くらいで、悩みや不安、ストレスを感じたことがありますか。	150
問 17 あなたは、悩みを抱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。	150
問 18 あなたは、町内の人や地域の人と話をしたり、交流したりする機会がありますか。 ...	151
問 19 あなたがお住まいの地域の人々は日頃から互いに気遣ったり声をかけ合っている と思いますか。	151
問 24 仮に、あなたがうつ病になった場合、仕事を休業するとどのようなことが 心配されますか。	152
問 25 あなたの職場ではメンタルヘルスに関する制度がありますか。	152
問 27 自殺対策は自分自身に関わる問題だと思いますか。	153
問 28-2 そのように考えたとき、どのようにして乗り越えましたか。	153
問 37 町田市が実施しているゲートキーパー研修に参加したいと思いますか。	154

Ⅳ 調査票..... 155

I 調査の概要

1 調査の目的

本調査は、こころの健康に関する市民の現状や考えなどを聞き、総合的なこころの健康づくりを推進するための基礎資料を得るために実施したものです。

2 調査対象

町田市在住の 18 歳以上を住民基本台帳法で規定されている住民票から無作為抽出

3 調査期間

2017 年 11 月 1 日から 2017 年 11 月 30 日まで


4 調査方法

郵送による配布・回収

5 回収状況

配 布 数	有効回答数	有効回答率
3,000 通	1,019 通	34.0%

6 調査結果の表示方法

- ・回答は各質問の回答者数（N）を基数とした百分率（%）で示してあります。また、小数点以下第 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という見方になるため、回答比率の合計が 100.0%を超える場合があります。
- ・クロス集計の場合、無回答を排除しているため、クロス集計の有効回答数の合計と単純集計（全体）の有効回答数が合致しないことがあります。なお、クロス集計とは、複数項目の組み合わせで分類した集計のことで、複数の質問項目を交差して並べ、表やグラフを作成することにより、その相互の関係を明らかにするための集計方法です。
- ・調査結果を図表にて表示していますが、グラフ以外の表は、最も高い割合のものを  で網かけをしています。（無回答を除く）
- ・国調査とは、厚生労働省が実施した「平成 28 年度自殺対策に関する意識調査」のことです。

調査対象：全国 20 歳以上の日本国籍を有する者 3,000 人

調査時期：2016 年 10 月 13 日から 10 月 30 日まで

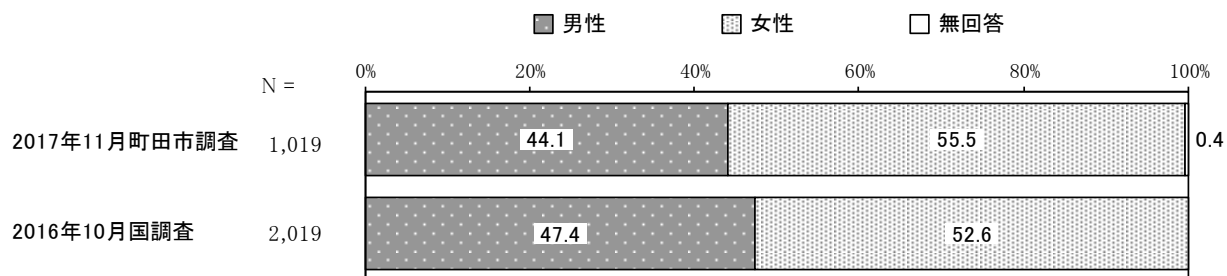
調査方法：調査員による留置法（封筒による密封回収）

Ⅱ 調査結果

1 回答者属性

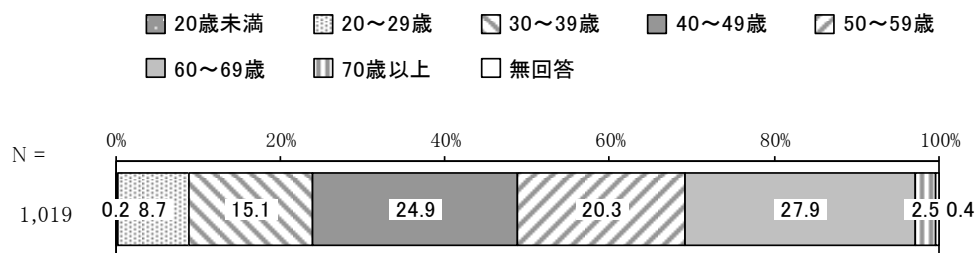
F 1 あなたの性別は。(〇は1つ)

「男性」の割合が44.1%、「女性」の割合が55.5%となっています。
国調査と比較すると、大きな差異はみられません。



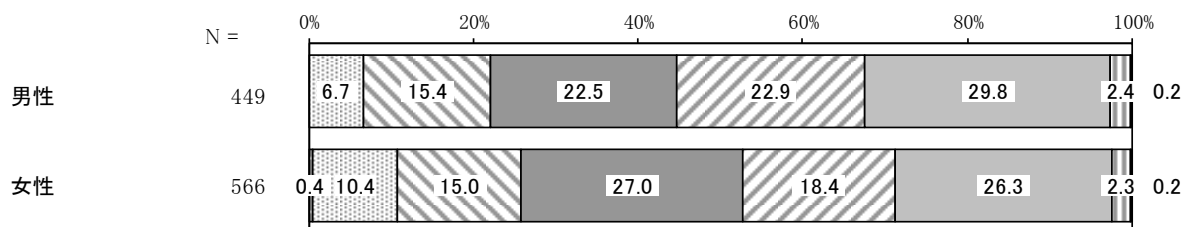
F 2 あなたの年齢は、おいくつですか。(〇は1つ)

「60～69歳」の割合が27.9%と最も高く、次いで「40～49歳」の割合が24.9%、「50～59歳」の割合が20.3%となっています。



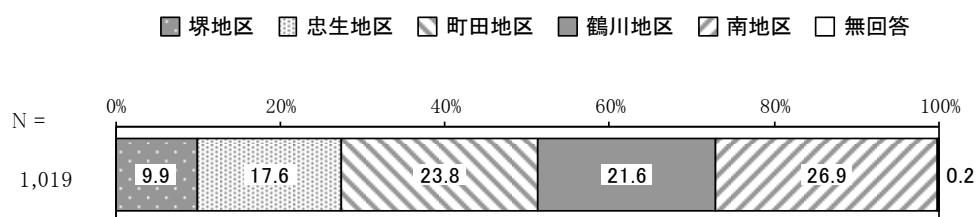
【性別】

性別でみると、大きな差異はみられません。



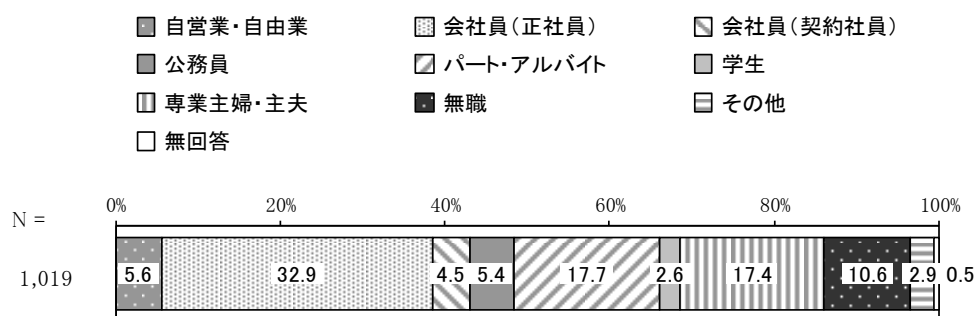
F 3 あなたは、どちらにお住まいですか。(〇は1つ)

「南地区」の割合が26.9%と最も高く、次いで「町田地区」の割合が23.8%、「鶴川地区」の割合が21.6%となっています。



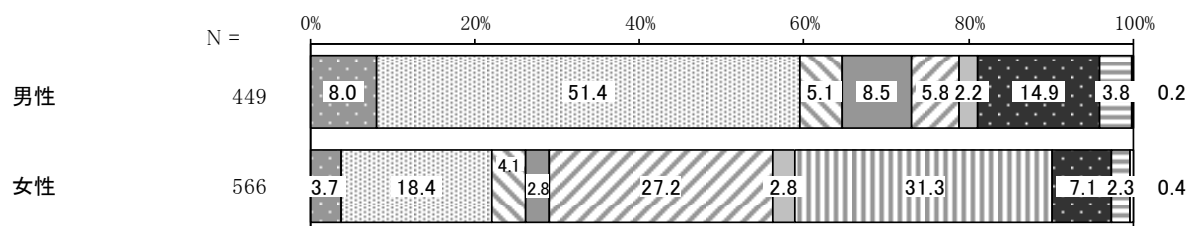
F 4 あなたの職業（主なものを1つ）は。

「会社員（正社員）」の割合が32.9%と最も高く、次いで「パート・アルバイト」の割合が17.7%、「専業主婦・主夫」の割合が17.4%となっています。



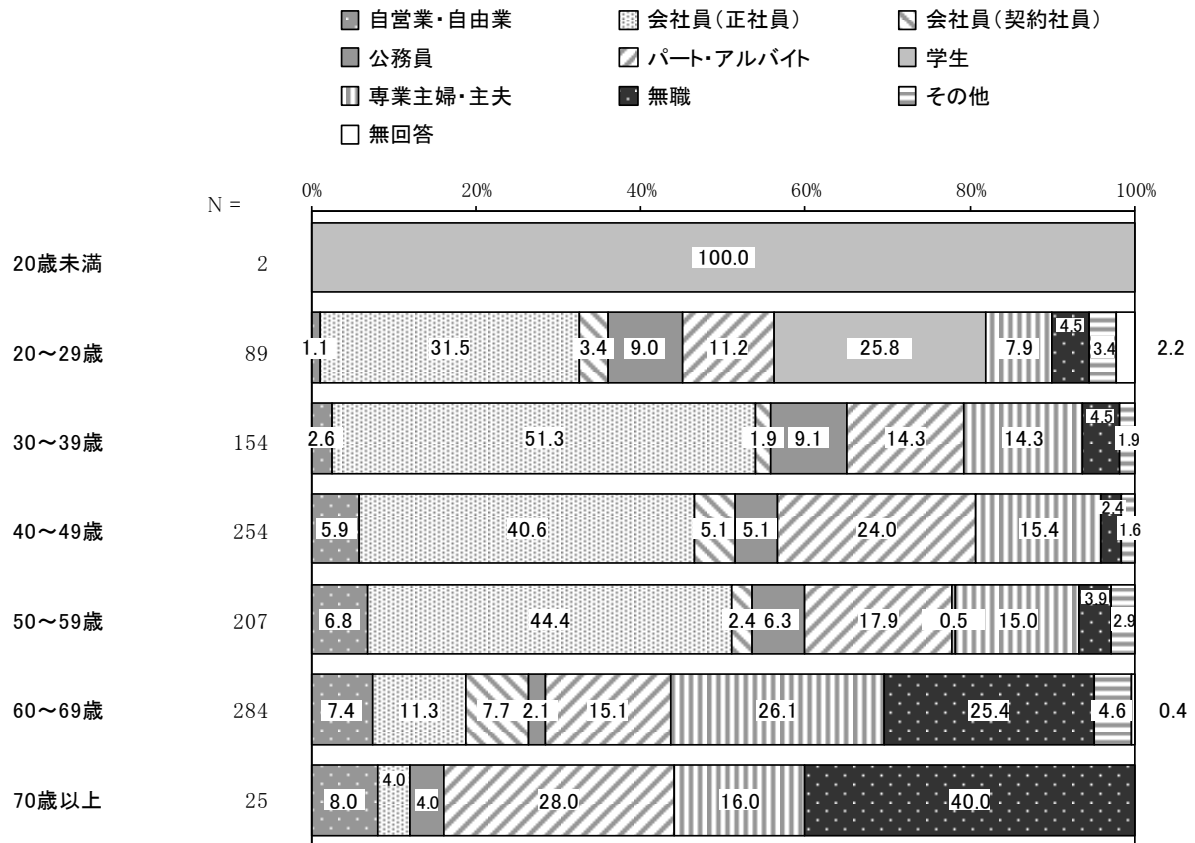
【性 別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「会社員（正社員）」「公務員」「無職」の割合が高くなっています。また、男性に比べ、女性で「パート・アルバイト」「専業主婦・主夫」の割合が高くなっています。



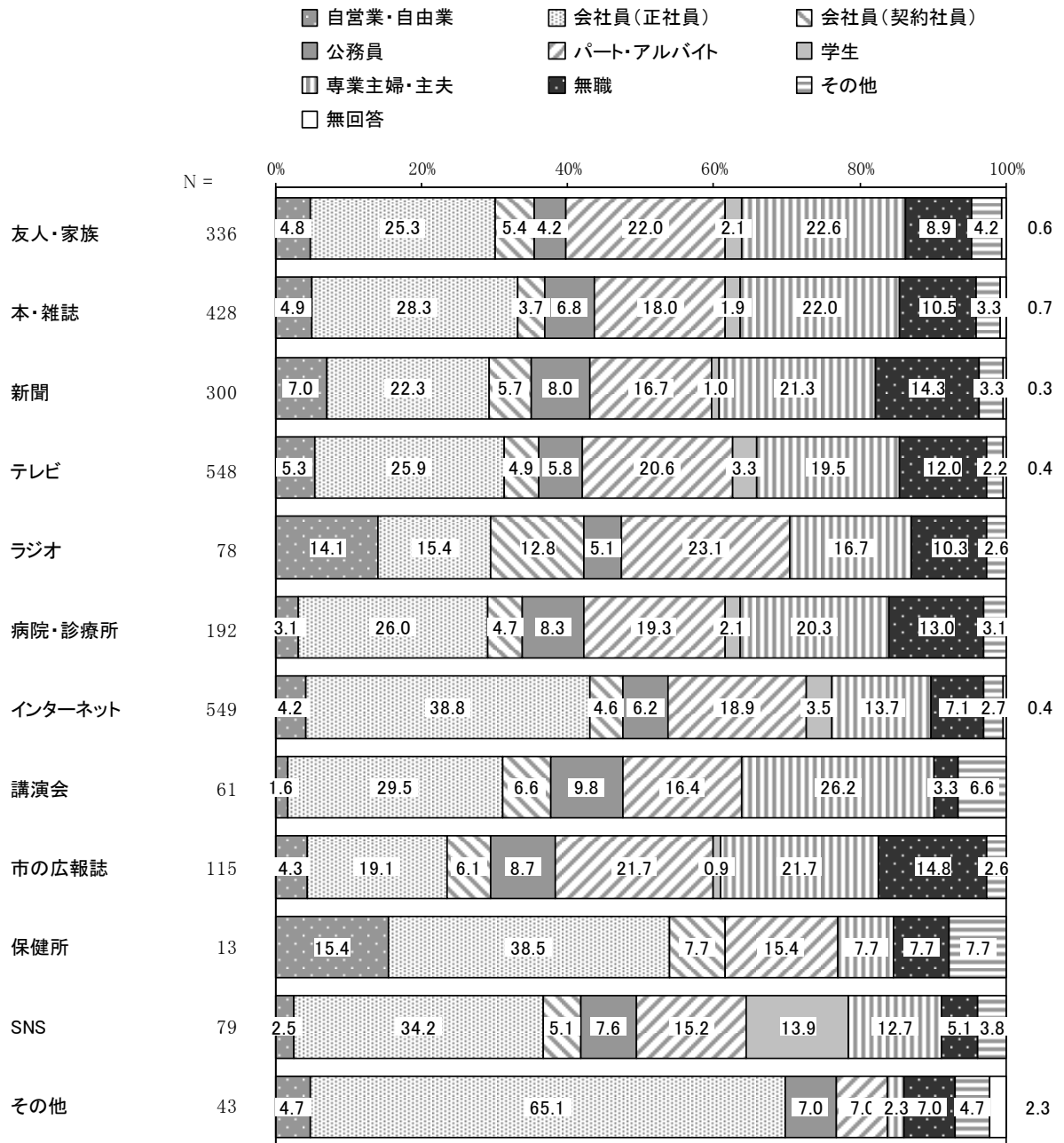
【年齢別】

年齢別でみると、年齢が高くなるにつれ「無職」の割合が高くなる傾向がみられます。また、他に比べ、30～39歳で「会社員（正社員）」の割合が高くなっています。



【知識・情報の入手先別】

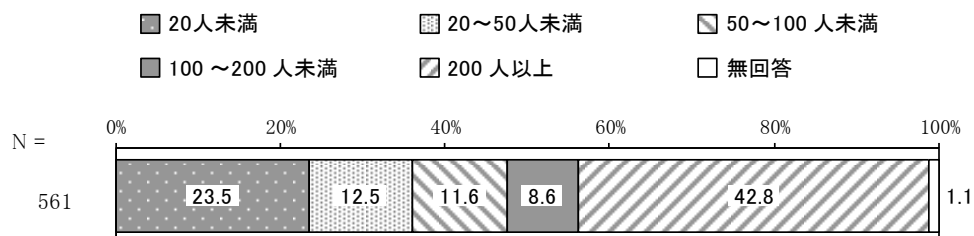
知識・情報の入手先別でみると、インターネット、保健所で「会社員（正社員）」の割合が高く、約4割となっています。



上記の4の質問で、「2. 会社員（正社員）」と「3. 会社員（契約社員）」と「5. パート・アルバイト」に回答された方にお聞きします。

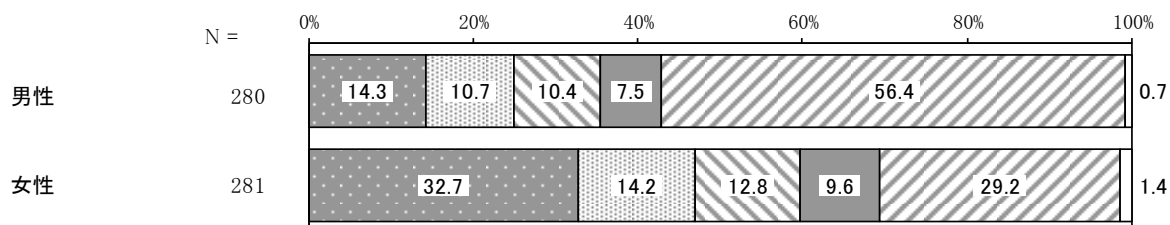
F 5 勤務先の従業員数をお答え下さい。（○は1つ）

「200 人以上」の割合が 42.8%と最も高く、次いで「20 人未満」の割合が 23.5%、「20～50 人未満」の割合が 12.5%となっています。



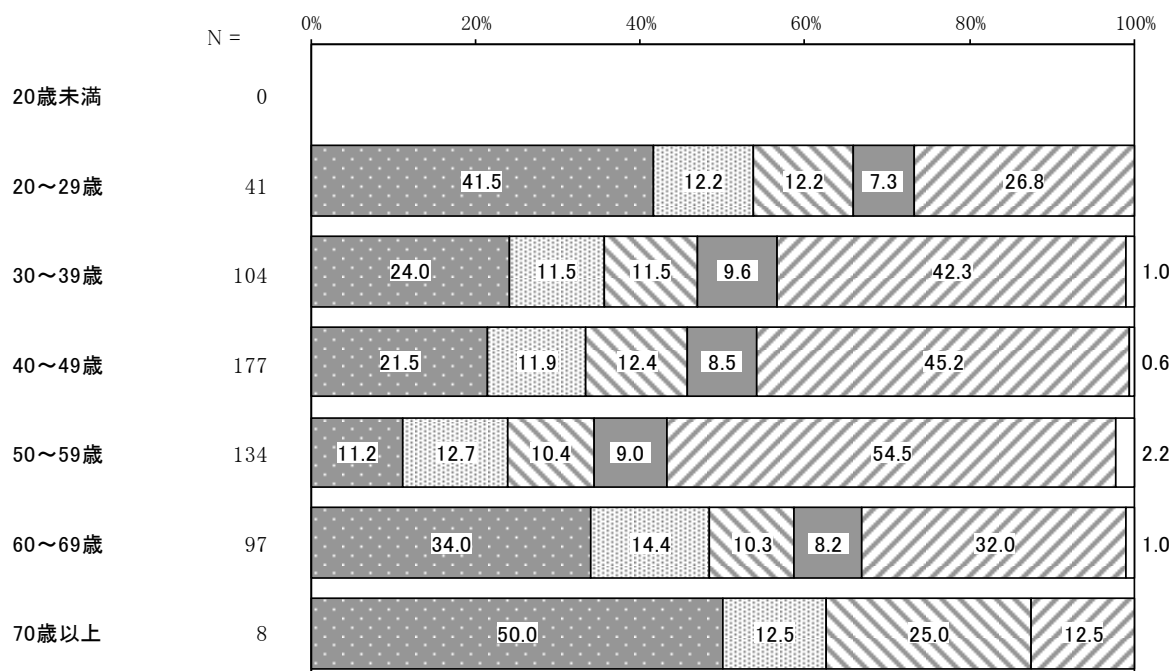
【性 別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「200 人以上」の割合が高くなっています。また、男性に比べ、女性で「20 人未満」の割合が高くなっています。



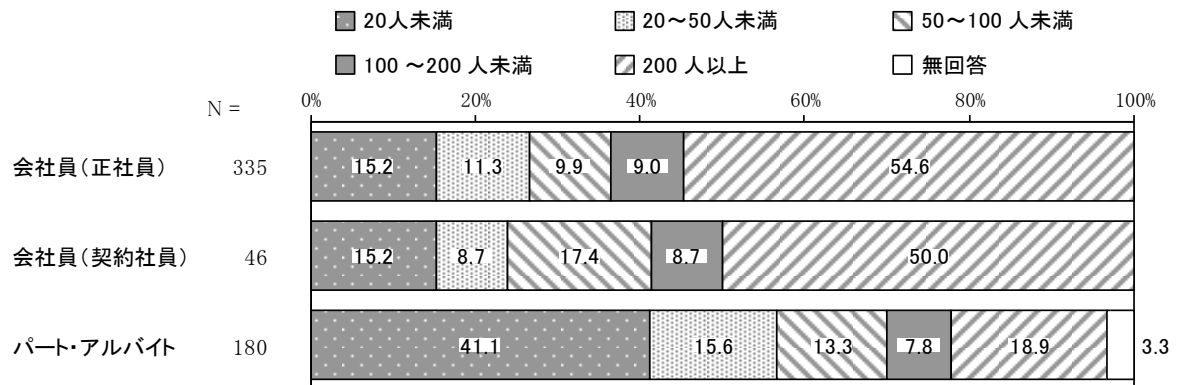
【年齢別】

年齢別でみると、他に比べ、50～59 歳で「200 人以上」の割合が高く、5 割台半ばとなっています。また、20～29 歳で「20 人未満」の割合が高く、約 4 割となっています。



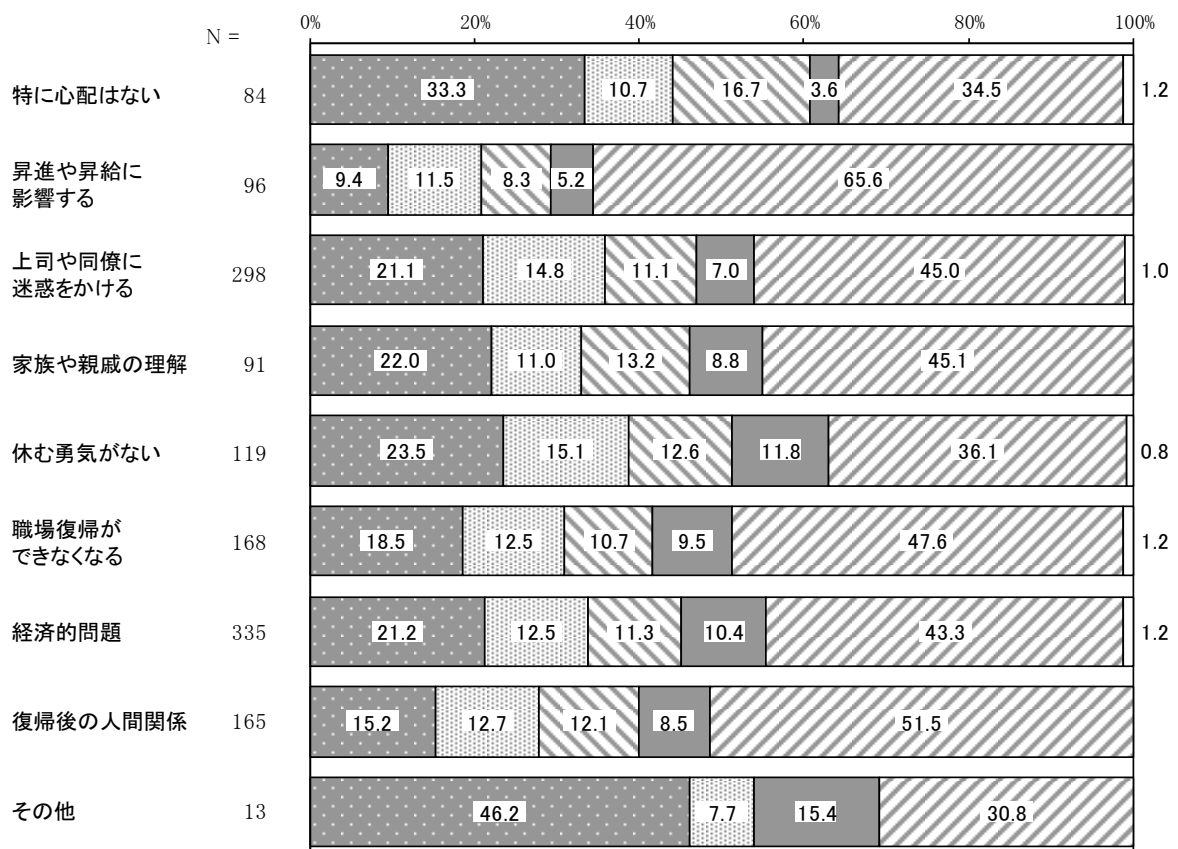
【職業別】

職業別でみると、他に比べ、会社員（正社員）で「200 人以上」の割合が高く、5 割台半ばとなっています。また、パート・アルバイトで「20 人未満」の割合が高く、約 4 割となっています。



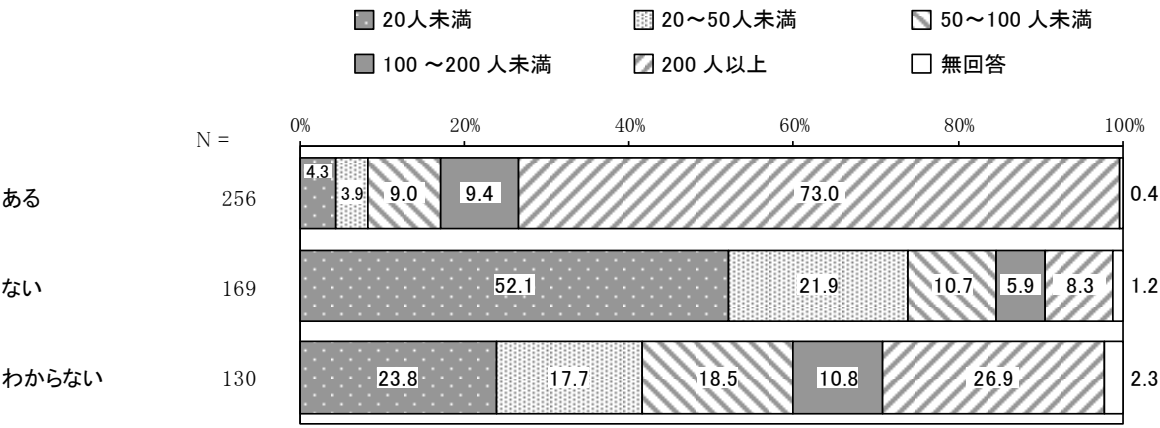
【休業の際の心配事別】

休業の際の心配事別でみると、他に比べ、昇進や昇給に影響するで「200 人以上」の割合が高く、6 割台が半ばとなっています。また、特に心配はないで「20 人未満」の割合が高く、約 3 割となっています。



【職場でのメンタルヘルス制度の有無別】

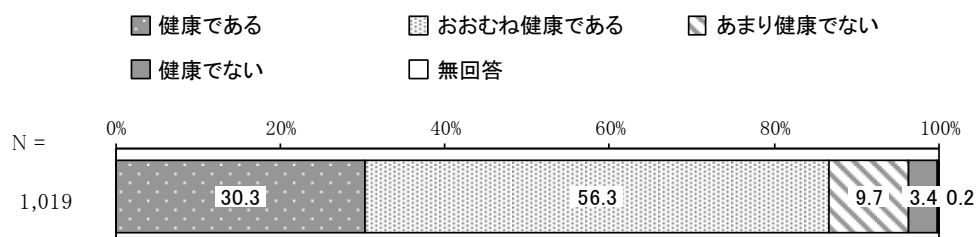
職場でのメンタルヘルス制度の有無別でみると、制度がない職場に比べ、制度がある職場で「200 人以上」の割合が高くなっています。また、制度がある職場に比べ、制度がない職場で「20 人未満」「20～50 人未満」の割合が高くなっています。



2 からだやこころの健康状態について

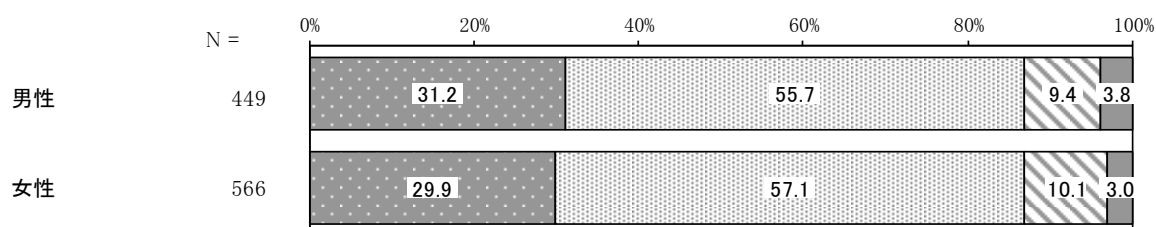
問1 あなたは、現在のからだの健康状態についてどのように感じていますか。
(○は1つ)

「健康である」と「おおむね健康である」をあわせた“健康である”の割合が 86.6%、「あまり健康でない」と「健康でない」をあわせた“健康でない”の割合が 13.1%となっています。



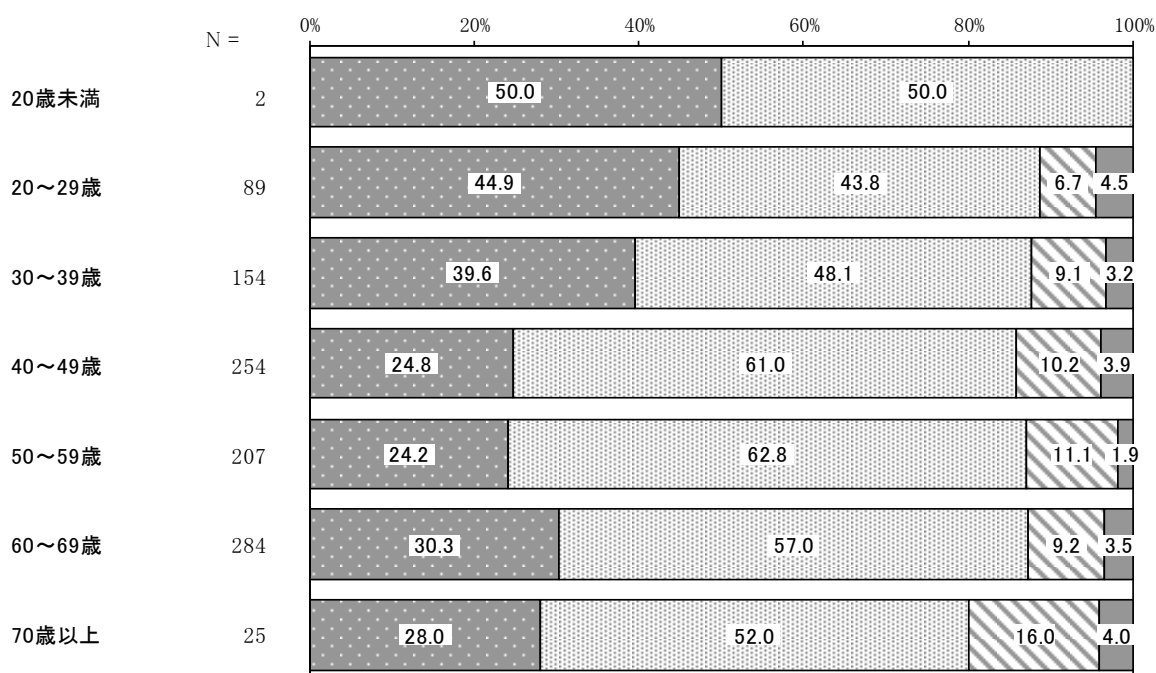
【性 別】

性別でみると、大きな差異はみられません。



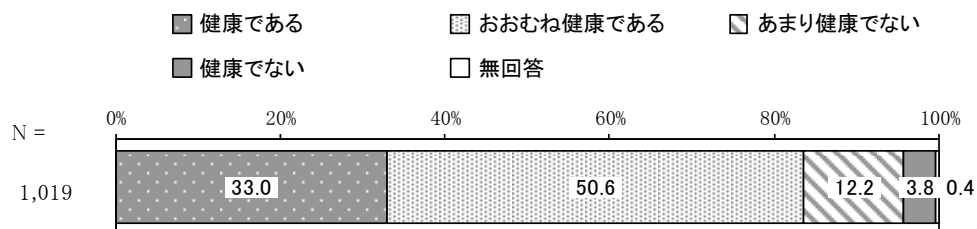
【年齢別】

年齢別でみると、年齢が低くなるにつれ「健康である」の割合が低くなる傾向がみられます。また、他に比べ、70歳以上で“健康でない”の割合が高く、2割となっています。



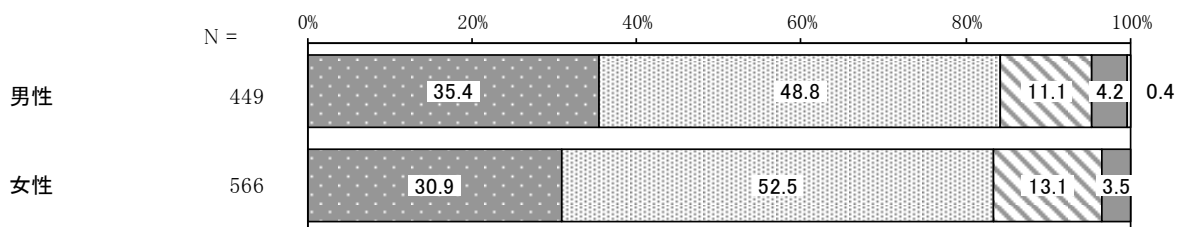
問2 あなたは、現在のこころの健康状態についてどのように感じていますか。
(○は1つ)

「健康である」と「おおむね健康である」をあわせた“健康である”の割合が83.6%、「あまり健康でない」と「健康でない」をあわせた“健康でない”の割合が16.0%となっています。



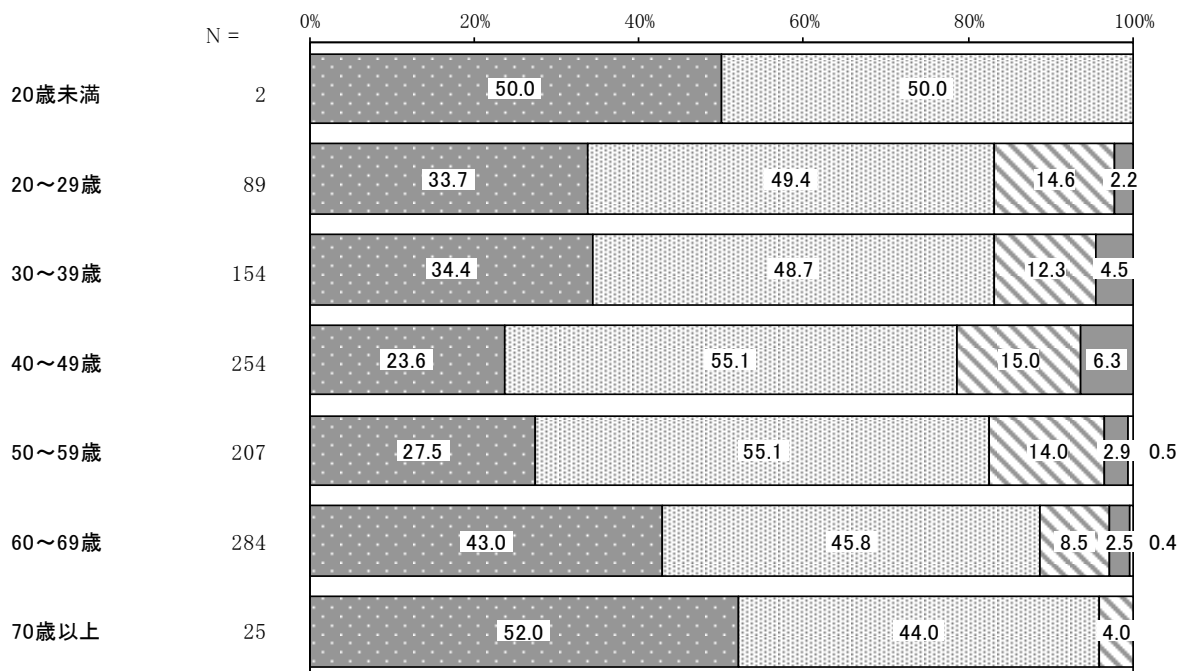
【性 別】

性別でみると、大きな差異はみられません。



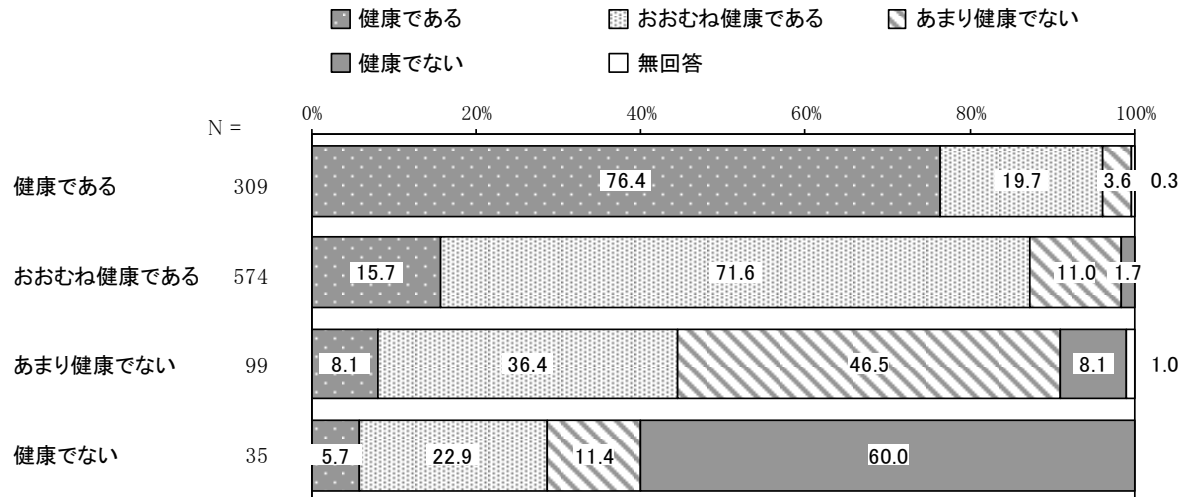
【年齢別】

年齢別でみると、他に比べ、70歳以上で“健康である”の割合が高く、9割台半ばとなっています。また、40～49歳で“健康でない”の割合が高く、約2割となっています。



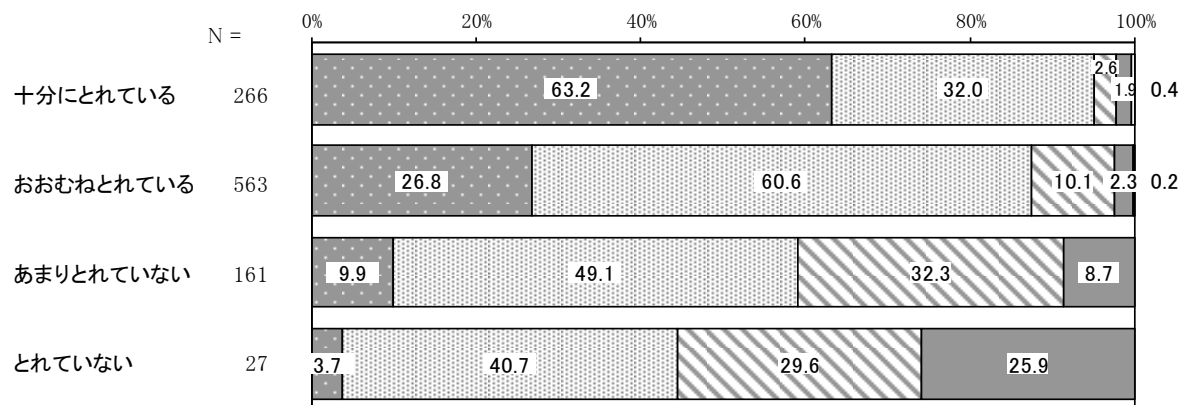
【からだの健康状態別】

健康状態別でみると、からだの健康状態が健康である人ほどこころの健康状態が“健康である”の割合が高くなっています。



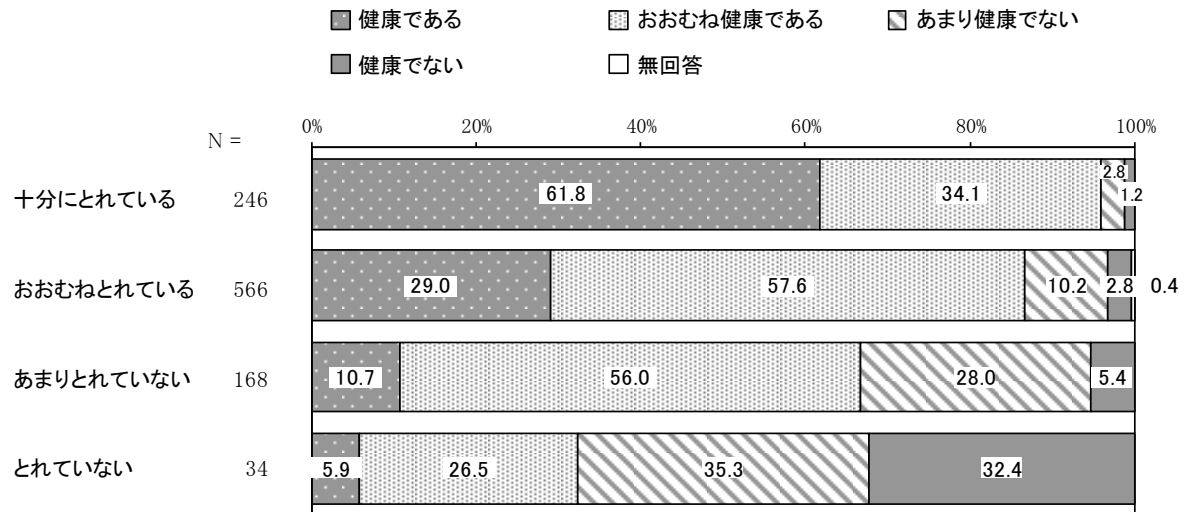
【直近 1 か月の休養状態別】

直近 1 か月の休養状態別でみると、休養がとれている人ほどこころの健康状態が“健康である”の割合が高くなっています。



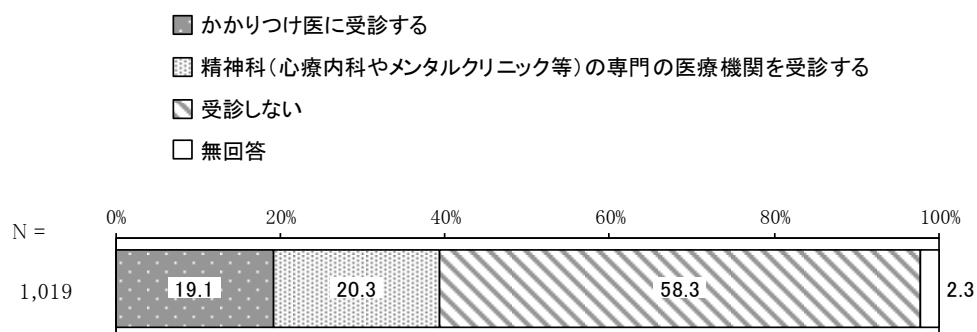
【直近 1 か月の睡眠状態別】

直近 1 か月の睡眠状態別でみると、睡眠が取れている人ほどこころの健康状態が“健康である”の割合が高くなっています。



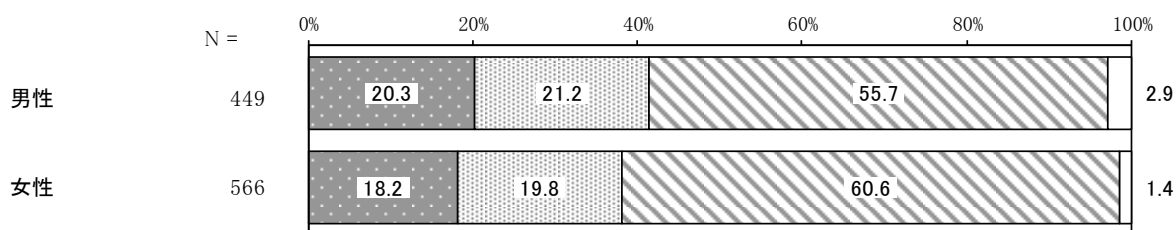
問3 あなたは、こころの不調（不安感、イライラ感、落ち込み等）や不眠が2週間以上続く場合、医療機関などを受診しますか。（〇は1つ）

「受診しない」の割合が58.3%と最も高く、次いで「精神科（心療内科やメンタルクリニック等）の専門の医療機関を受診する」の割合が20.3%、「かかりつけ医に受診する」の割合が19.1%となっています。



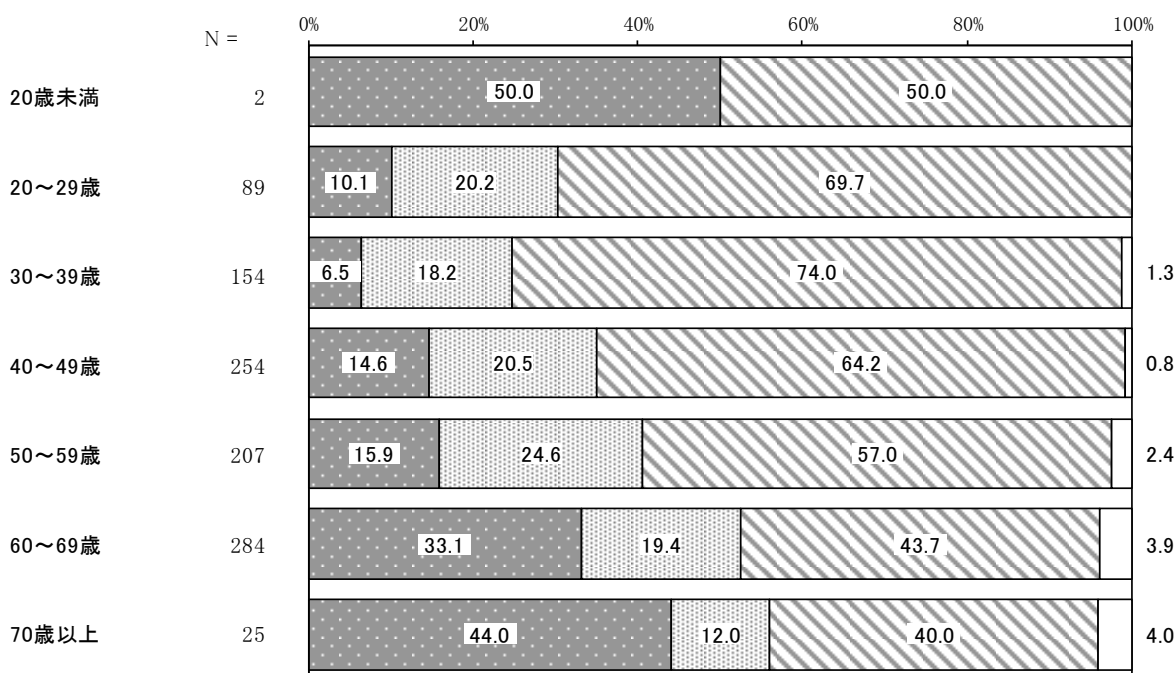
【性別】

性別でみると、大きな差異はみられません。



【年齢別】

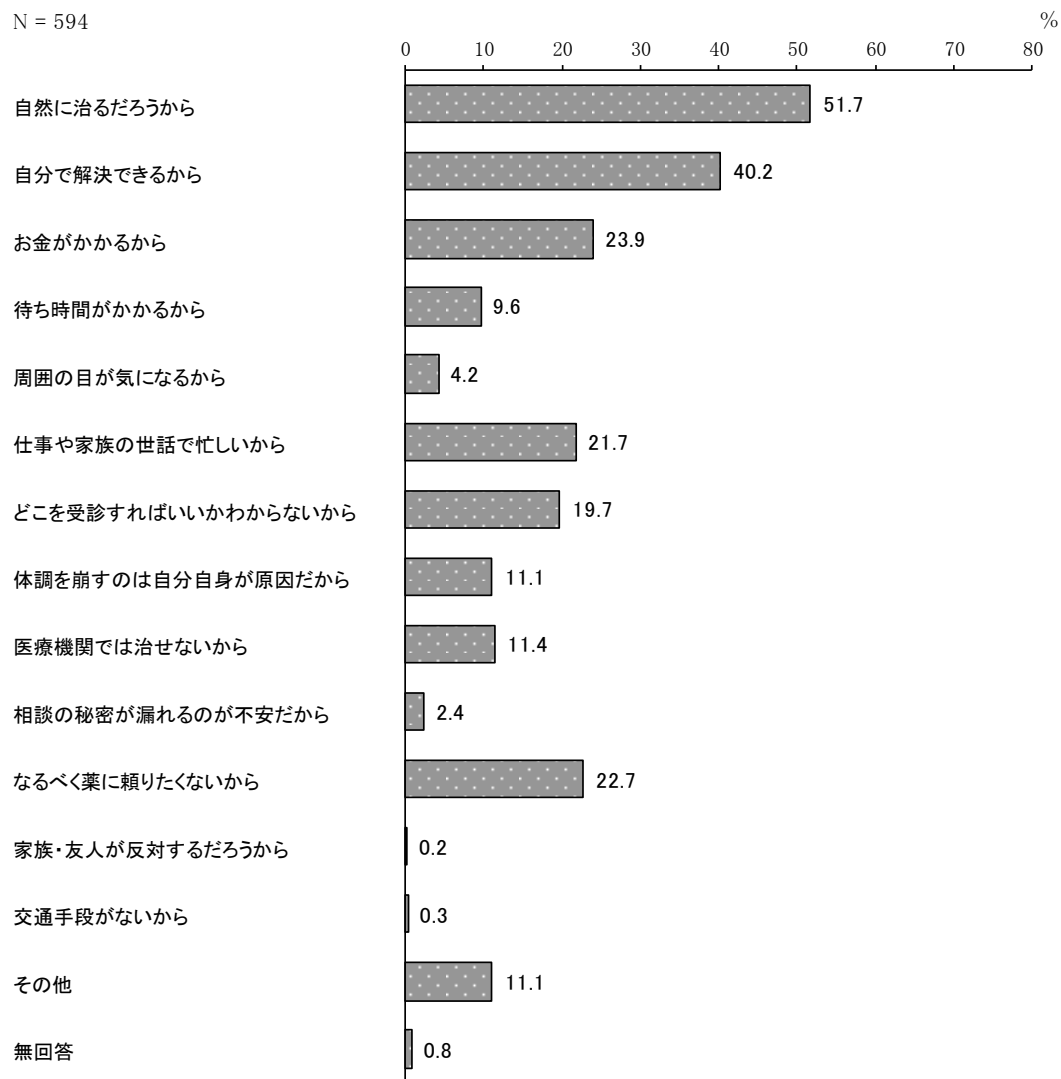
年齢別でみると、30歳以上で年齢が高くなるにつれ「かかりつけ医に受診する」の割合が高くなっており、70歳以上で4割台半ばとなっています。また、他に比べ、30～39歳で「受診しない」の割合が高く、7割台半ばとなっています。



問3で「3. 受診しない」と回答された方にお聞きします。

問3－1 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○）

「自然に治るだろうから」の割合が51.7%と最も高く、次いで「自分で解決できるから」の割合が40.2%、「お金がかかるから」の割合が23.9%となっています。



【性 別】

性別でみると、男性に比べ、女性で「仕事や家族の世話で忙しいから」「なるべく薬に頼りたくないから」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数（件）	自然に治るだろうから	自分で解決できるから	お金がかかるから	待ち時間がかかるから	周囲の目が気になるから	仕事や家族の世話で忙しいから	どこを受診すればいいかわからないから
男性	250	52.8	42.4	23.6	10.0	4.0	15.6	18.4
女性	343	51.0	38.5	24.2	9.3	4.4	26.2	20.7

区分	体調を崩すのは自分自身が原因だから	医療機関では治せないから	相談の秘密が漏れるのが不安だから	なるべく薬に頼りたくないから	家族・友人が反対するだろうから	交通手段がないから	その他	無回答
男性	11.2	9.6	1.6	15.2	—	—	9.6	1.2
女性	10.8	12.8	2.9	28.3	0.3	0.6	12.2	0.6

【年齢別】

年齢別でみると、他に比べ、20～29歳で「自然に治るだろうから」の割合が高く、約7割となっています。また、60～69歳で「自分で解決できるから」の割合が、30～59歳で「仕事や家族の世話で忙しいから」の割合が高くなっています。

単位：％

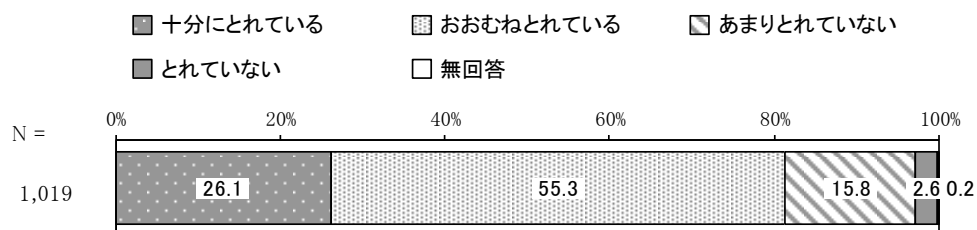
区分	有効回答数 (件)	自然に治るだろうから	自分で解決できるから	お金がかかるから	待ち時間がかかるから	周囲の目が気になるから	仕事や家族の世話で忙しいから	どこを受診すればいいかわからないから
20歳未満	1	100.0	—	—	—	—	—	—
20～29歳	62	74.2	40.3	37.1	9.7	8.1	12.9	24.2
30～39歳	114	50.0	32.5	27.2	10.5	6.1	30.7	27.2
40～49歳	163	50.3	34.4	29.4	11.0	5.5	27.6	20.2
50～59歳	118	54.2	36.4	16.9	13.6	2.5	28.8	18.6
60～69歳	124	42.7	58.1	15.3	4.0	0.8	5.6	12.9
70歳以上	10	40.0	50.0	10.0	—	—	—	—

区分	体調を崩すのは自分自身が原因だから	医療機関では治せないから	相談の秘密が漏れるのが不安だから	なるべく薬に頼りたくないから	家族・友人が反対するだろうから	交通手段がないから	その他	無回答
20歳未満	100.0	—	—	—	—	—	—	—
20～29歳	24.2	8.1	1.6	21.0	—	—	9.7	—
30～39歳	9.6	6.1	—	25.4	0.9	—	17.5	—
40～49歳	7.4	9.2	3.1	21.5	—	0.6	9.8	2.5
50～59歳	9.3	12.7	5.9	24.6	—	—	11.0	—
60～69歳	12.9	19.4	0.8	21.8	—	0.8	8.1	0.8
70歳以上	—	10.0	—	20.0	—	—	10.0	—

3 休養や睡眠について

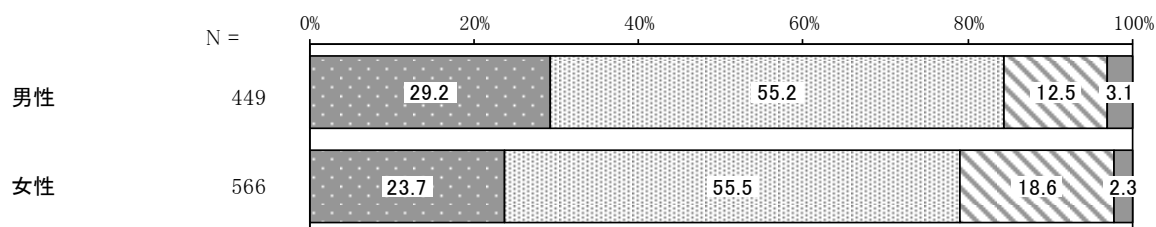
問4 この1か月間くらいで、あなたは十分に休養がとれていますか。(○は1つ)

「十分にとれている」と「おおむねとれている」をあわせた“とれている”の割合が81.4%、「あまりとれていない」と「とれていない」をあわせた“とれていない”の割合が18.4%となっています。



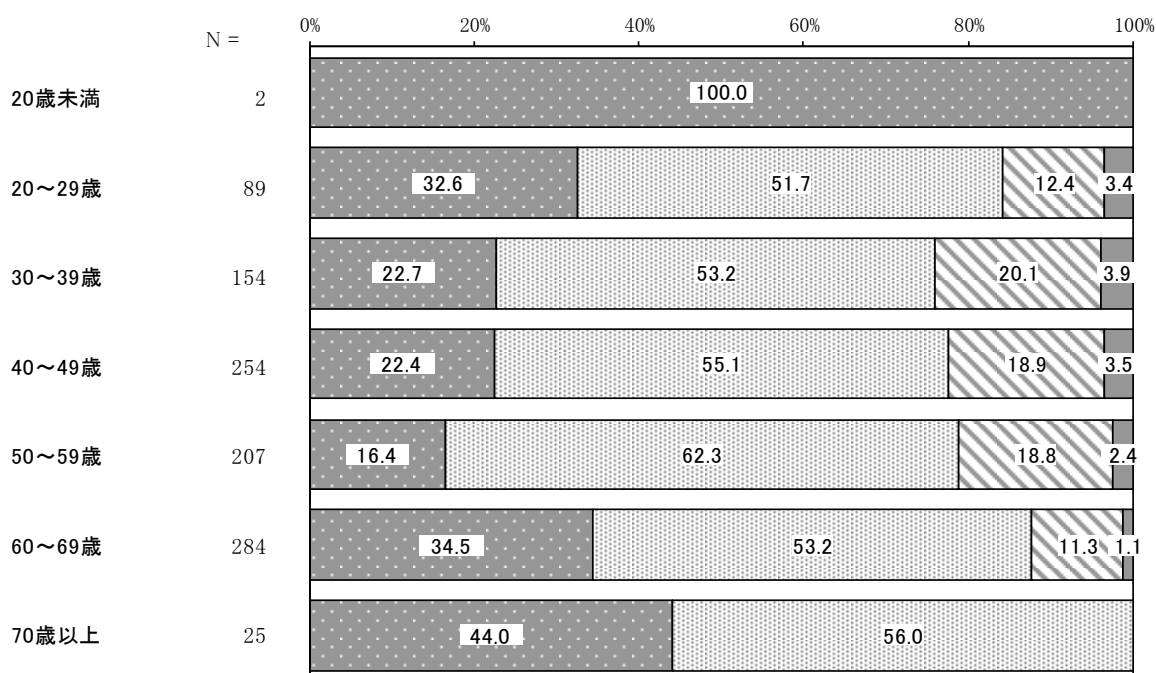
【性別】

性別でみると、男性に比べ、女性で“とれていない”の割合が高くなっています。



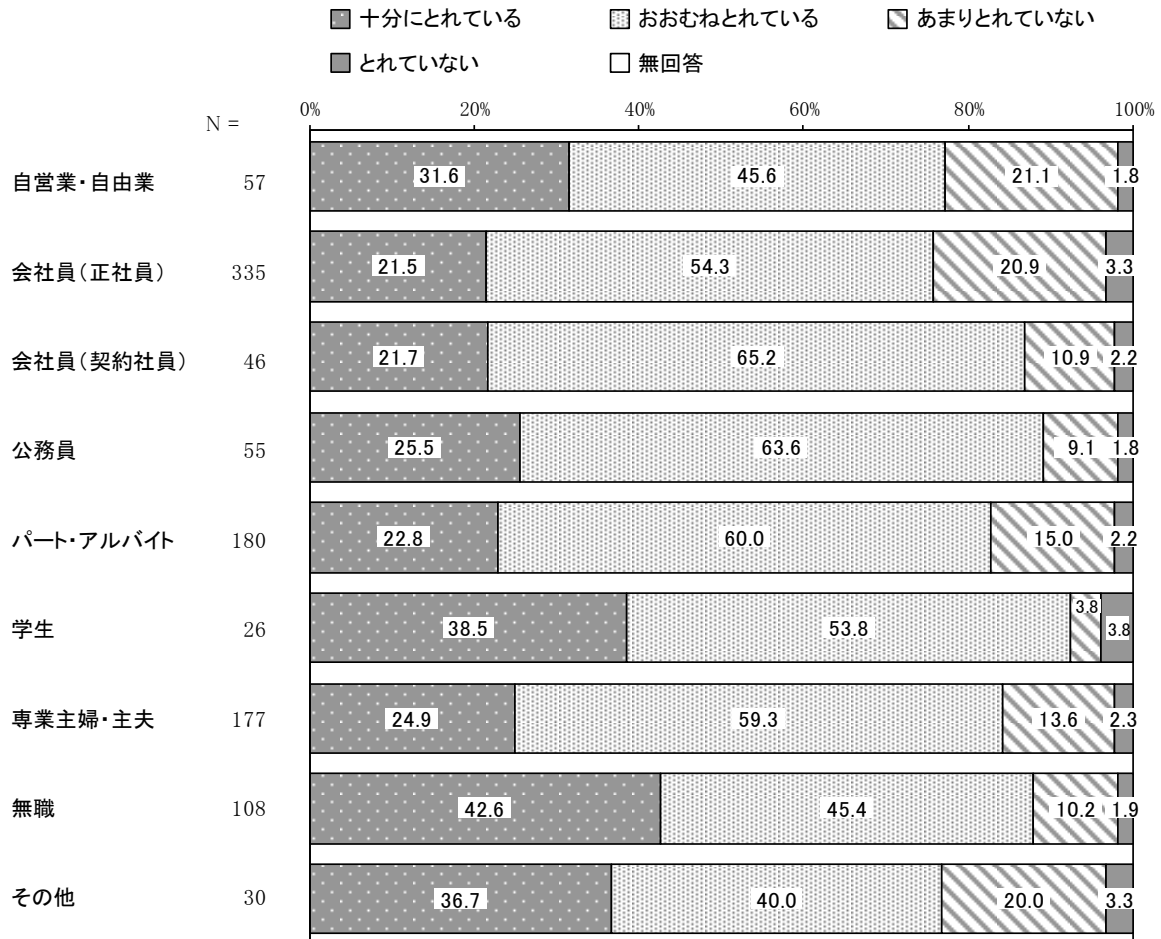
【年齢別】

年齢別でみると、他に比べ、30～59歳で“とれていない”の割合が高くなっています。



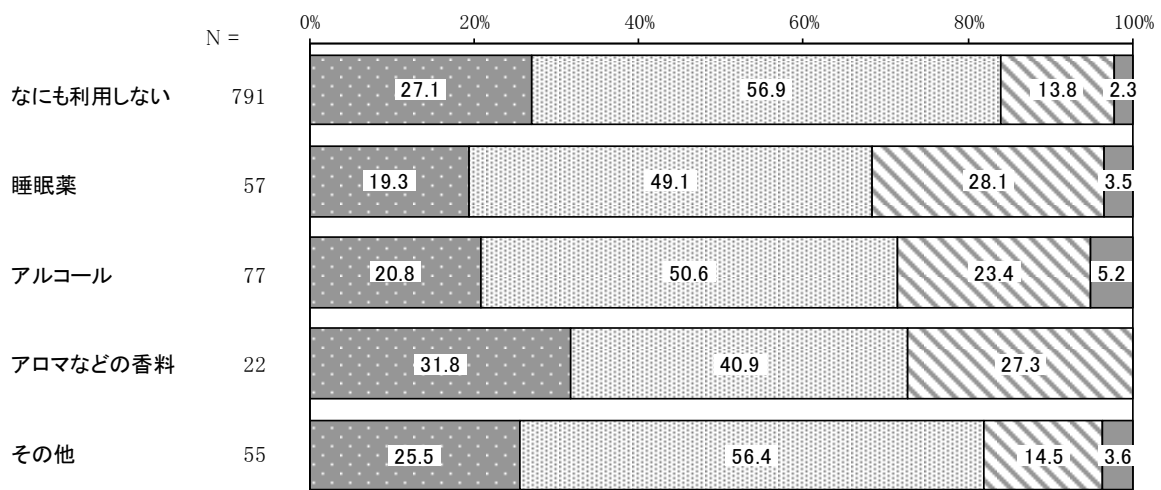
【職業別】

職業別でみると、他に比べ、公務員、学生、無職で“とれている”の割合が高く、約9割となっています。また、自営業・自由業、会社員（正社員）で“とれていない”の割合が高く、約2割となっています。



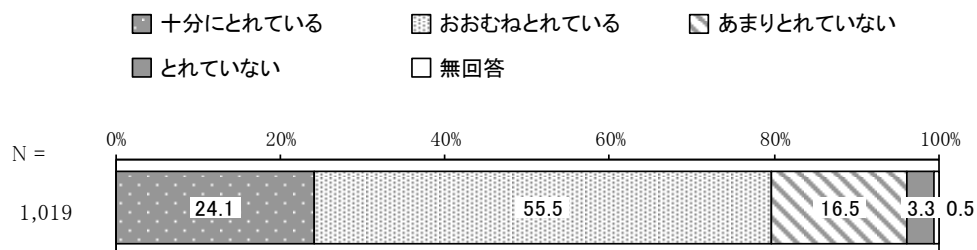
【睡眠確保のために使用するもの別】

睡眠確保のために使用するもの別でみると、他に比べ、なにも利用しないで“とれている”の割合が高く、8割台半ばとなっています。また、睡眠薬、アルコール、アロマなどの香料で“とれていない”の割合が高く、約3割となっています。



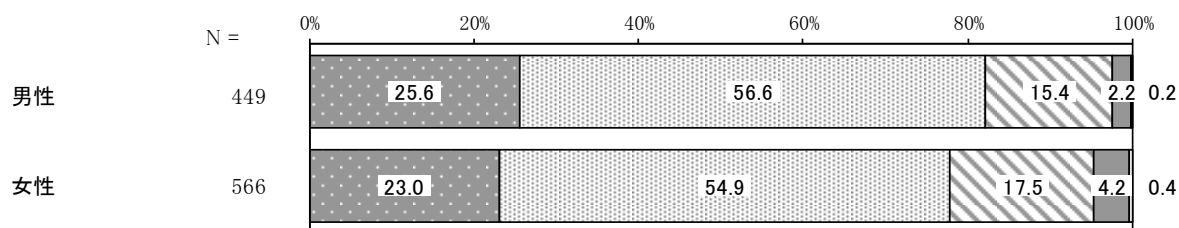
問5 この1か月間くらいで、あなたは十分に睡眠がとれていますか。(○は1つ)

「十分にとれている」と「おおむねとれている」をあわせた“とれている”の割合が79.6%、「あまりとれていない」と「とれていない」をあわせた“とれていない”の割合が19.8%となっています。



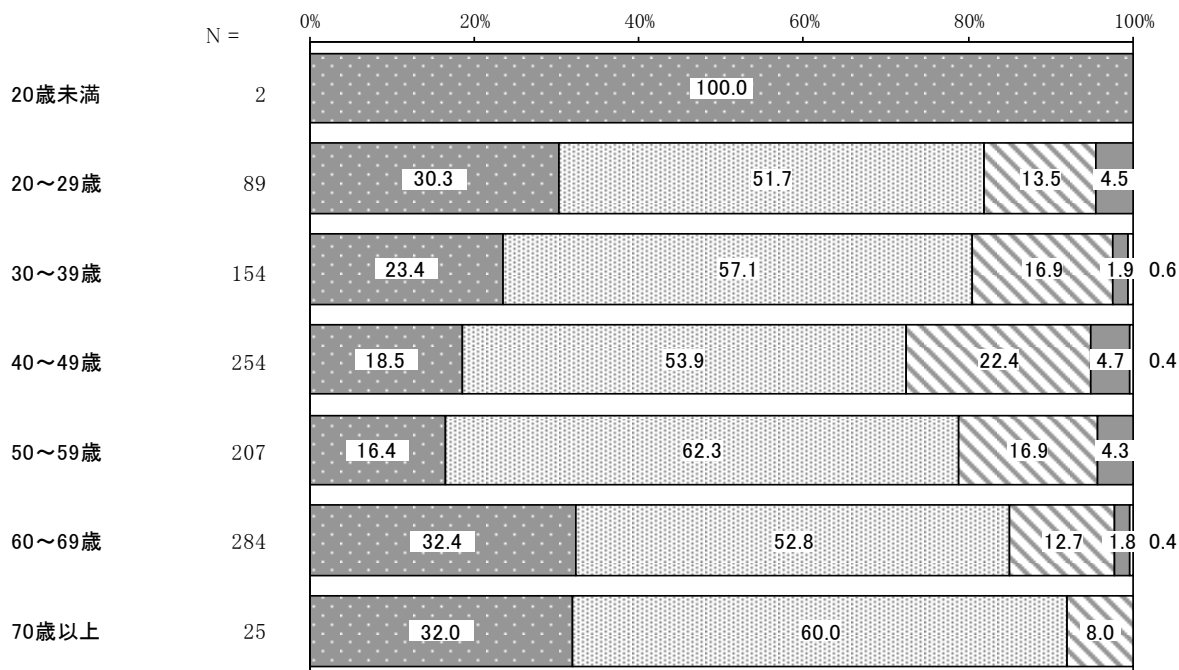
【性別】

性別でみると、大きな差異はみられません。



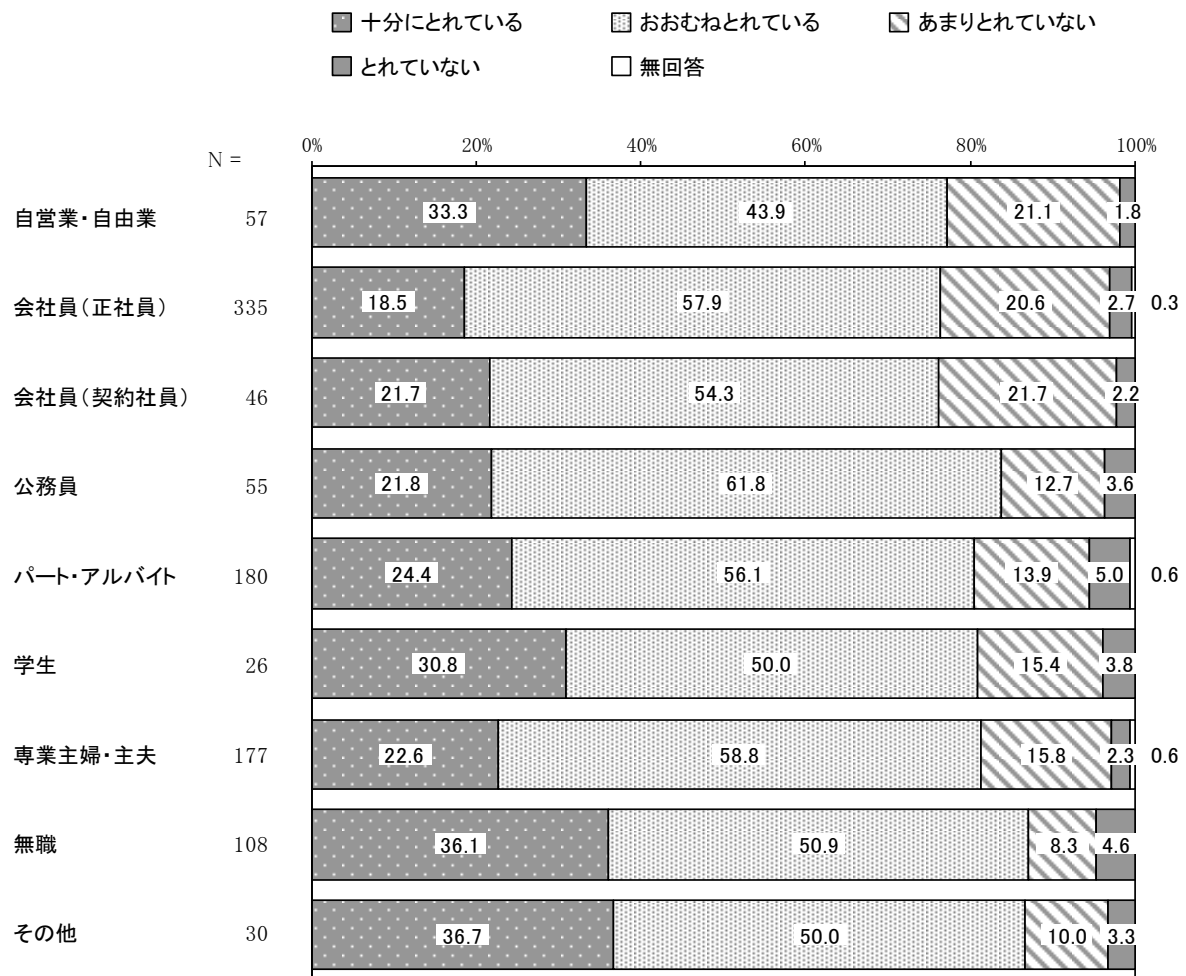
【年齢別】

年齢別でみると、他に比べ、70歳以上で“とれている”の割合が高く、約9割となっています。また、40～49歳で“とれていない”の割合が高く、約3割となっています。



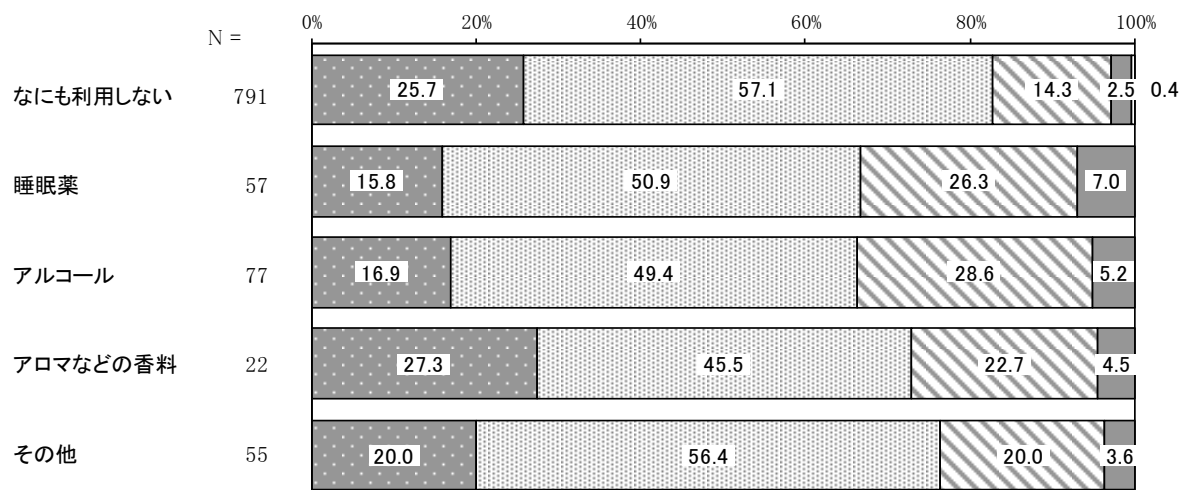
【職業別】

職業別でみると、他に比べ、無職で“とれている”の割合が高く、約9割となっています。



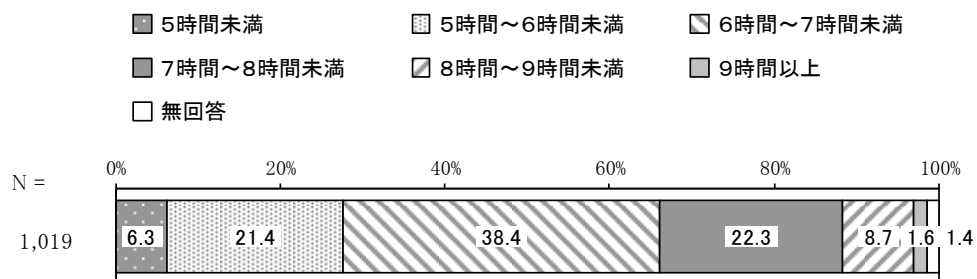
【睡眠確保のために使用するもの別】

睡眠確保のために使用するもの別でみると、他に比べ、なにも利用しないで“とれている”の割合が高く、約8割となっています。また、睡眠薬、アルコールで“とれていない”の割合が高く、約3割となっています。



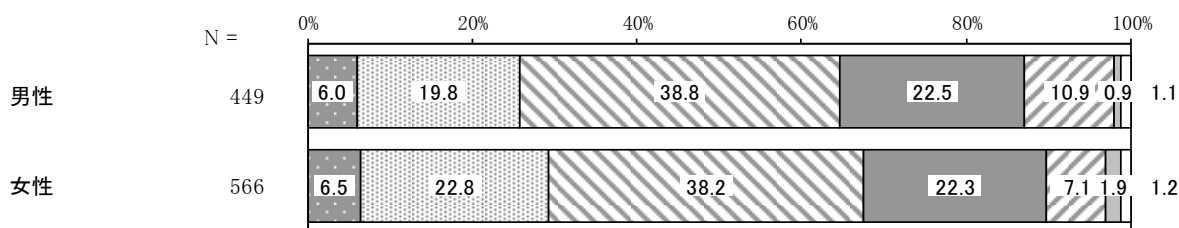
問6 この1か月間くらいで、あなたは平均して何時間くらい睡眠がとれていますか。

「6時間～7時間未満」の割合が38.4%と最も高く、次いで「7時間～8時間未満」の割合が22.3%、「5時間～6時間未満」の割合が21.4%となっています。



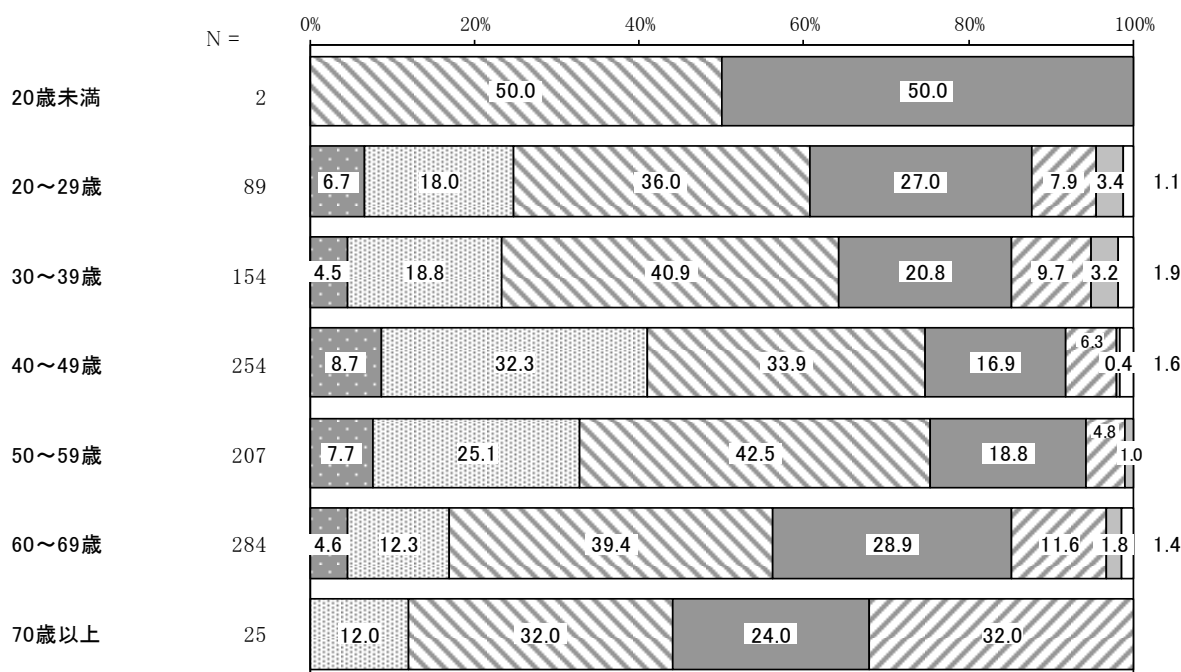
【性別】

性別でみると、大きな差異はみられません。



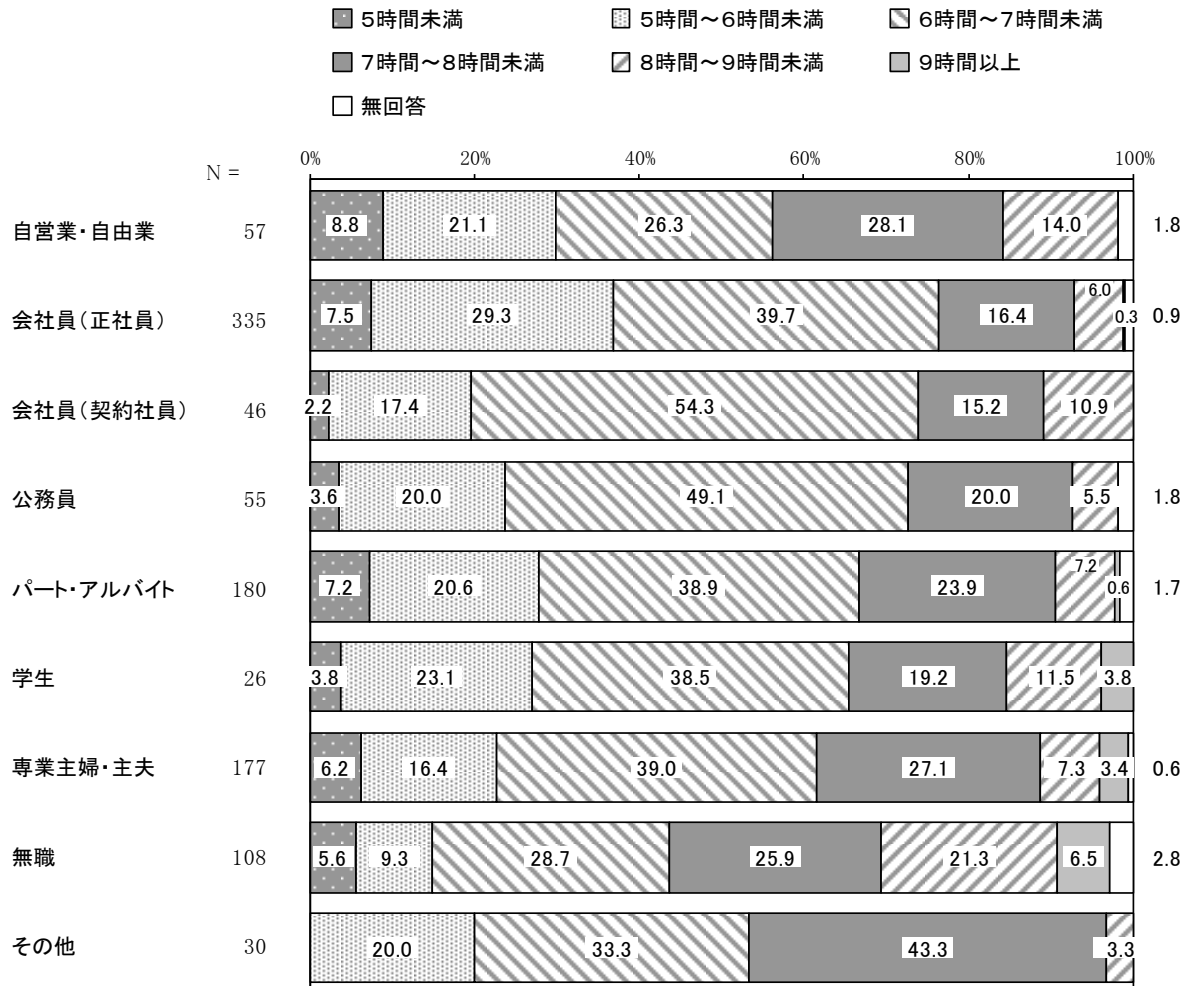
【年齢別】

年齢別でみると、他に比べ、70歳以上で「8時間～9時間未満」の割合が、60～69歳で「7時間～8時間未満」の割合が高く、約3割となっています。また、40～49歳で「5時間～6時間未満」の割合が高く、約3割となっています。



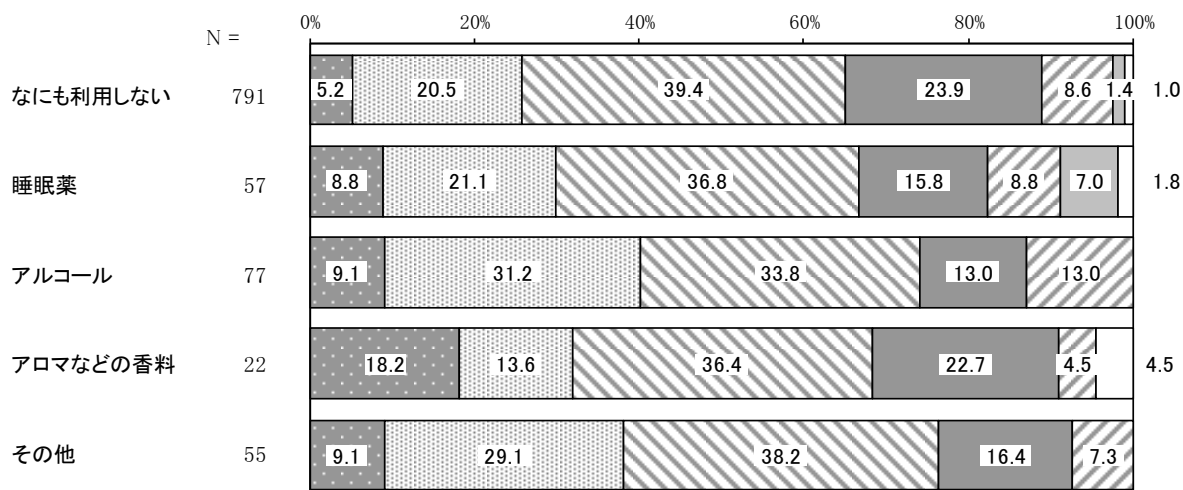
【職業別】

職業別でみると、他に比べ、会社員（契約社員）で「6時間～7時間未満」の割合が高く、5割台半ばとなっています。また、会社員（正社員）で「5時間～6時間未満」の割合が高く、約3割となっています。



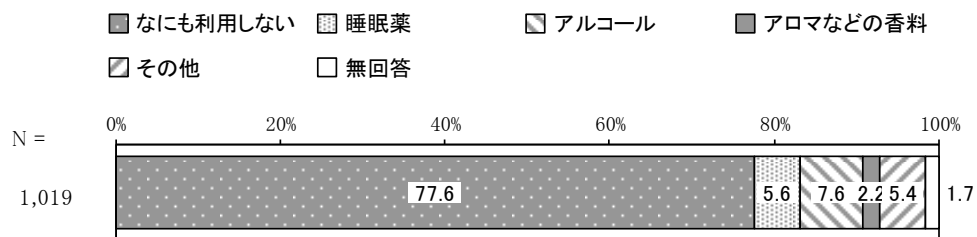
【睡眠確保のために使用するもの別】

睡眠確保のために使用するもの別でみると、他に比べ、アルコールで「5時間～6時間未満」の割合が高く、約3割となっています。また、アロマなどの香料で「5時間未満」の割合が高く、約2割となっています。



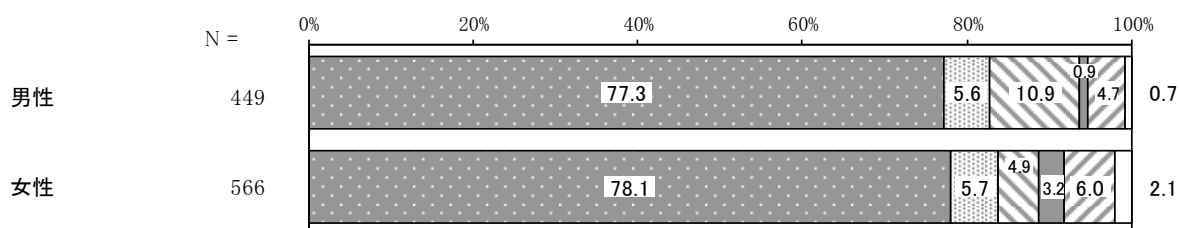
問7 睡眠の確保のために何か利用するものはありますか。(〇は1つ)

「なにも利用しない」の割合が77.6%と最も高くなっています。



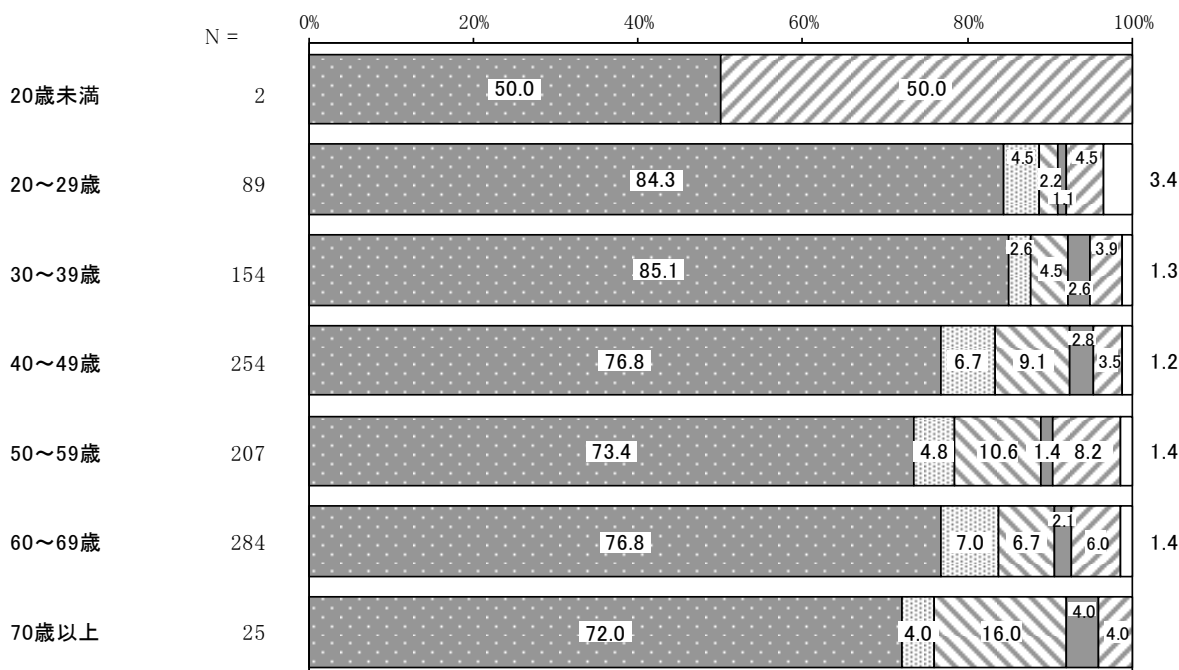
【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「アルコール」の割合が高くなっています。



【年齢別】

年齢別でみると、20～39歳で「なにも利用しない」の割合が高く、8割台半ばとなっています。また、70歳以上で「アルコール」の割合が高くなっています。

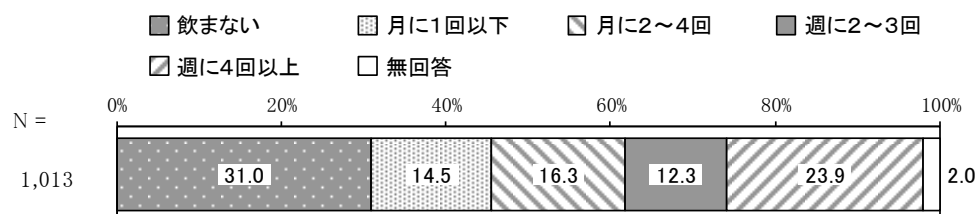


4 アルコールについて

20 歳以上の方にお聞きします。(問 12 まで)

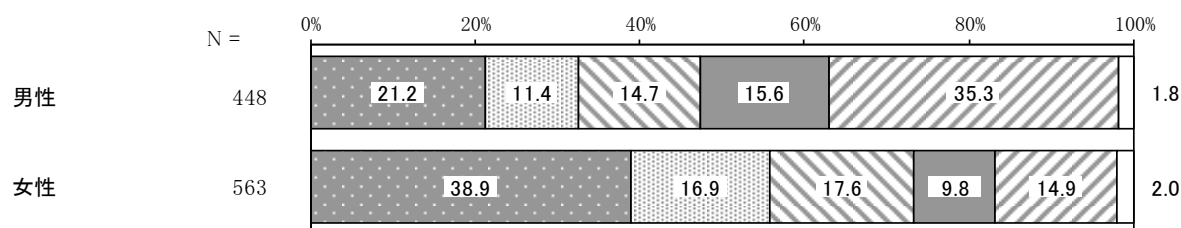
問 8 あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか。(○は 1 つ)

「飲まない」の割合が 31.0%と最も高く、次いで「週に 4 回以上」の割合が 23.9%、「月に 2 ～ 4 回」の割合が 16.3%となっています。



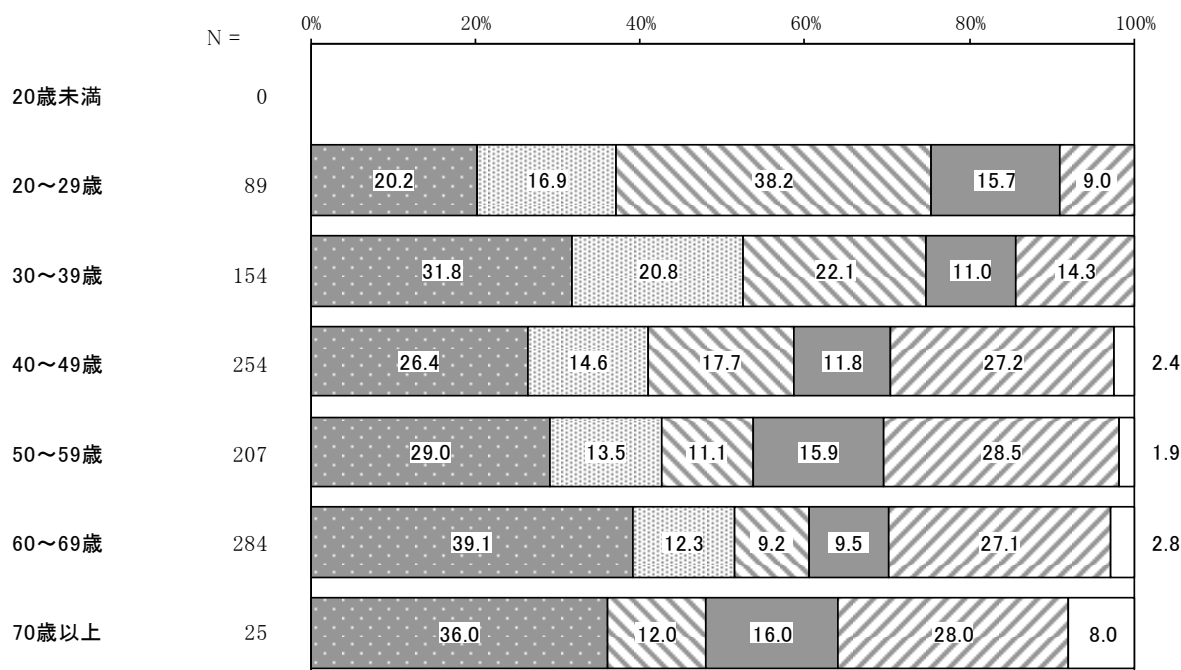
【性 別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「飲まない」「月に 1 回以下」の割合が低く、「週に 2 ～ 3 回」「週に 4 回以上」の割合が高くなっています。



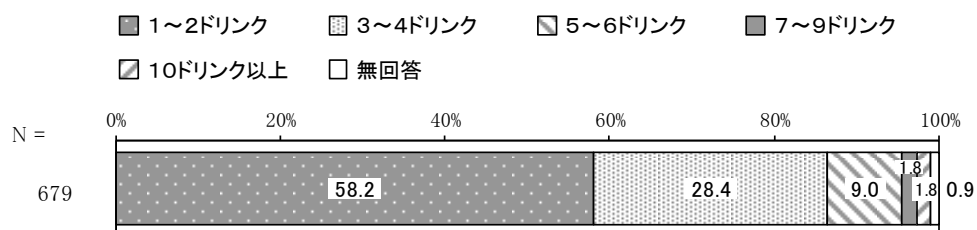
【年齢別】

年齢別でみると、他に比べ、40 歳以上で「週に 4 回以上」の割合が高く、約 3 割となっています。



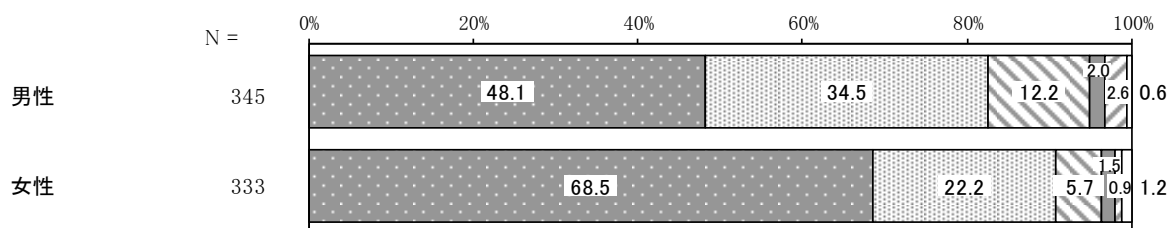
問9 飲酒するとき、通常どのくらいの量を飲みますか。(○は1つ)

「1～2ドリンク」の割合が58.2%と最も高く、次いで「3～4ドリンク」の割合が28.4%となっています。



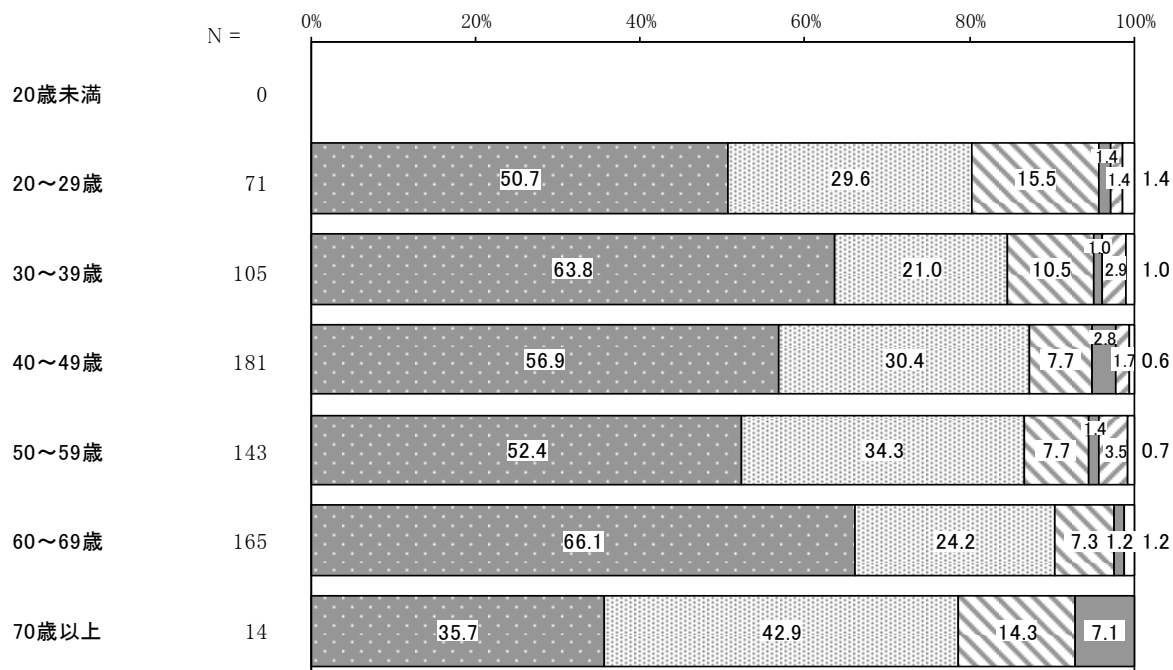
【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「1～2ドリンク」の割合が低く、「3～4ドリンク」「5～6ドリンク」の割合が高くなっています。



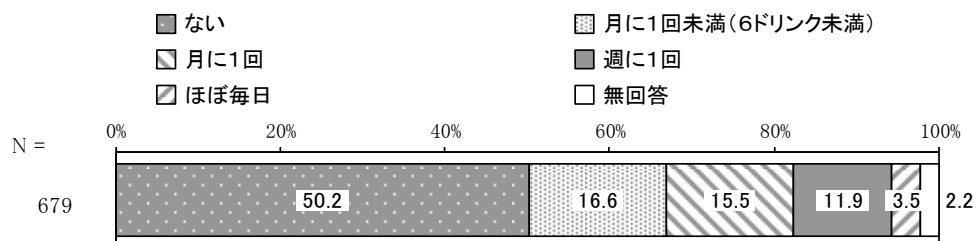
【年齢別】

年齢別でみると、他に比べ、70歳以上で「3～4ドリンク」の割合が高く、約4割となっています。また、20～29歳、70歳以上で「5～6ドリンク」の割合が高くなっています。



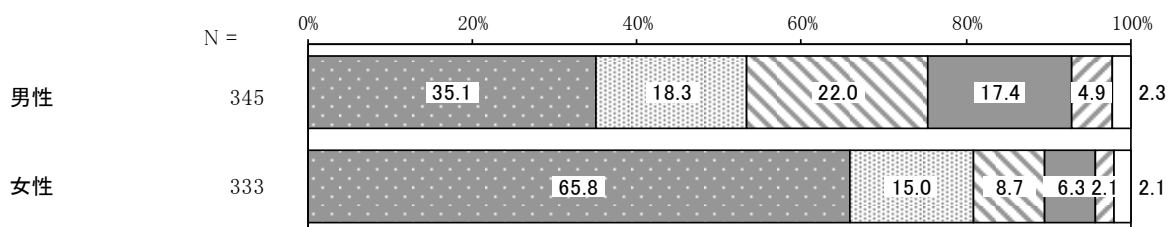
問 10 1回に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか。
(○は1つ)

「ない」の割合が50.2%と最も高く、次いで「月に1回未満(6ドリンク未満)」の割合が16.6%、「月に1回」の割合が15.5%となっています。



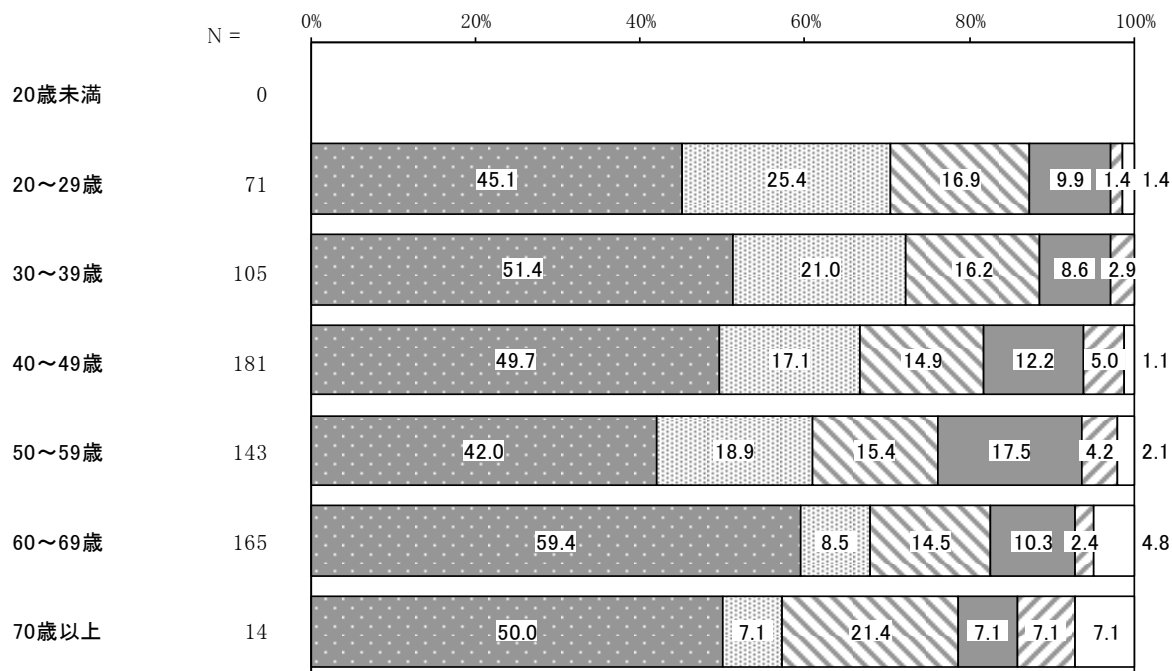
【性 別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「ない」の割合が低く、「月に1回」「週に1回」の割合が高くなっています。



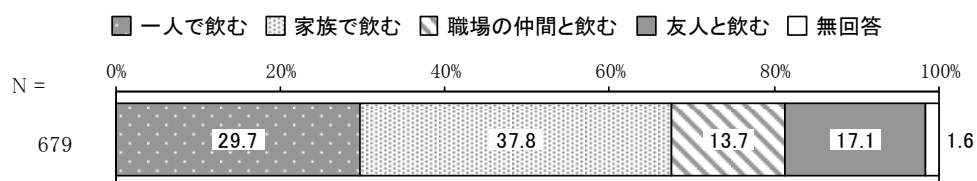
【年齢別】

年齢別でみると、他に比べ、60～69歳で「ない」の割合が高く、約6割となっています。また、50～59歳で「週に1回」の割合が高く、約2割となっています。



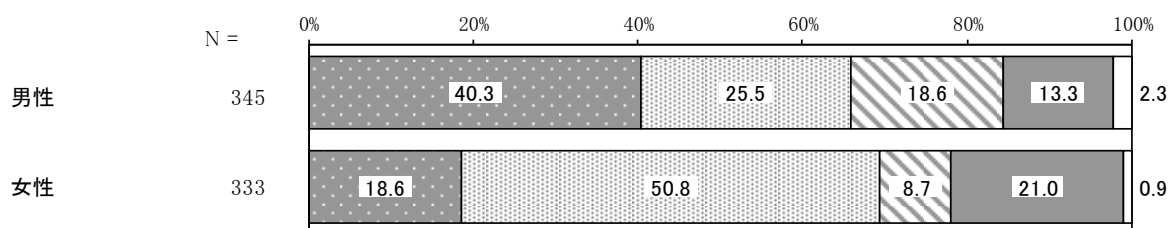
問 11 あなたは普段は、誰と飲むことが多いですか？（○は1つ）

「家族で飲む」の割合が 37.8%と最も高く、次いで「一人で飲む」の割合が 29.7%、「友人と飲む」の割合が 17.1%となっています。



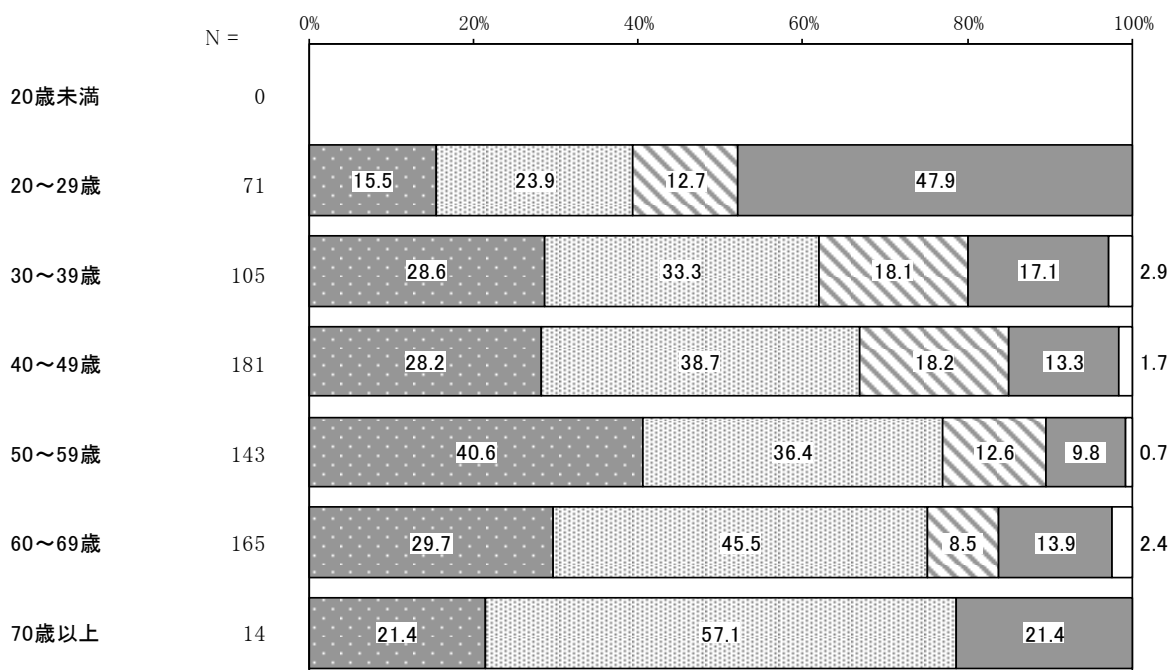
【性 別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「一人で飲む」「職場の仲間と飲む」の割合が高くなっています。また、男性に比べ、女性で「家族で飲む」「友人と飲む」の割合が高くなっています。



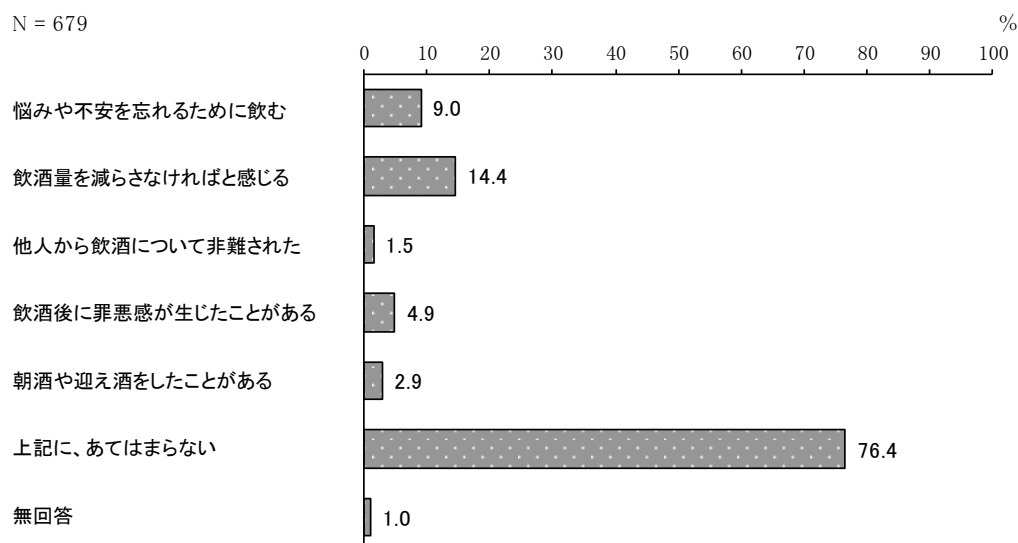
【年齢別】

年齢別でみると、他に比べ、70歳以上で「家族で飲む」の割合が高く、約6割となっています。また、20～29歳で「友人と飲む」の割合が高く、50～59歳で「一人で飲む」の割合が高くなっています。



問 12 飲酒について、当てはまるものすべてに○を付けて下さい。

「上記に、あてはまらない」の割合が 76.4%と最も高く、次いで「飲酒量を減らさなければと感じる」の割合が 14.4%となっています。



【性 別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「飲酒量を減らさなければと感じる」の割合が高く、2割となっています。また、男性に比べ、女性で「左記に、あてはまらない」の割合が高く、約8割となっています。

単位：%

区分	有効回答数(件)	悩みや不安を忘れるために飲む	飲酒量を減らさなければと感じる	他人から飲酒について非難された	飲酒後に罪悪感が生じたことがある	朝酒や迎え酒をしたことがある	左記に、あてはまらない	無回答
男性	345	9.6	20.0	1.7	5.2	4.1	71.3	0.9
女性	333	8.4	8.7	1.2	4.5	1.8	81.7	1.2

【年齢別】

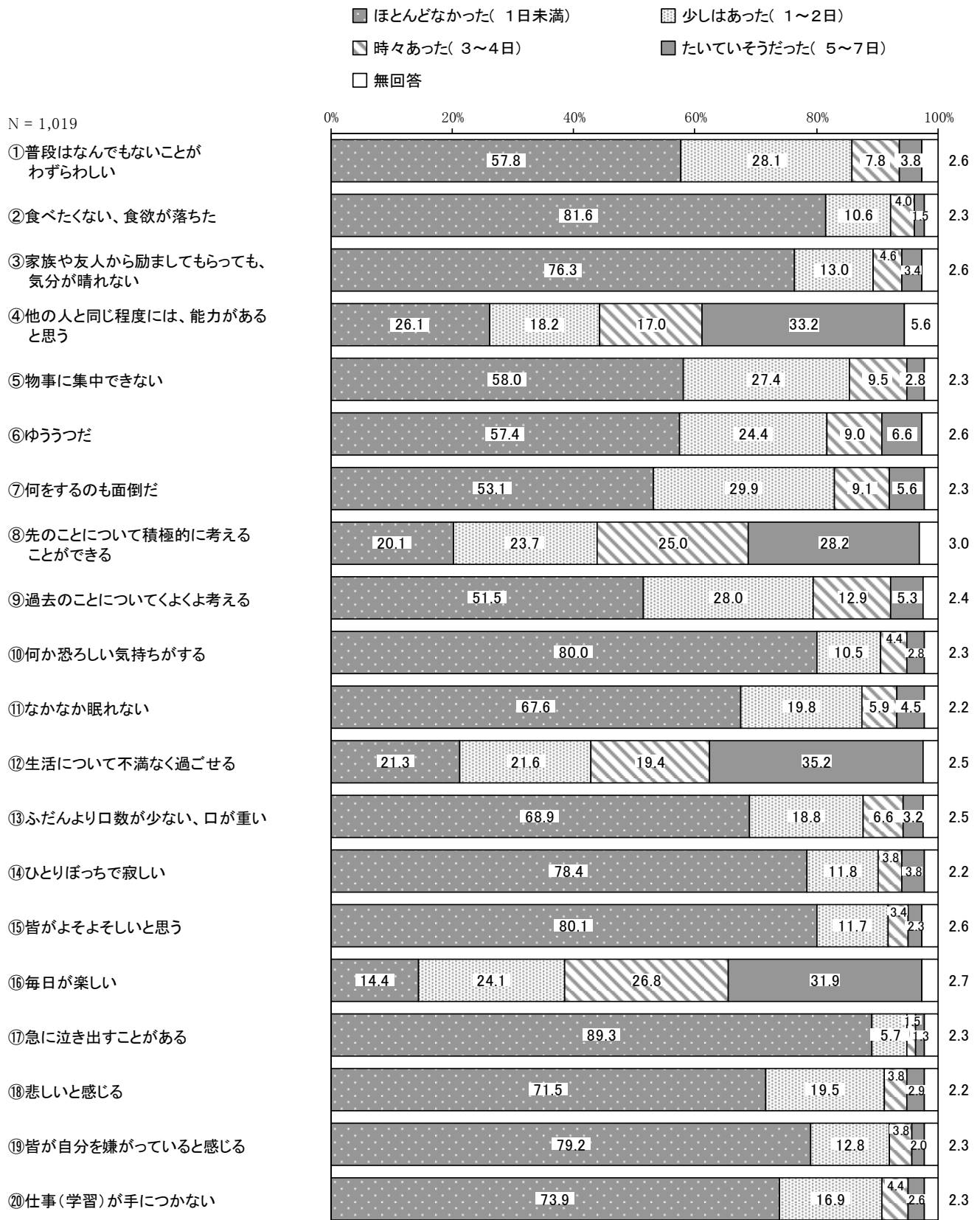
年齢別でみると、他に比べ、70 歳以上で「左記に、あてはまらない」の割合が高く、約 9 割となっています。また、40～59 歳で「飲酒量を減らさなければと感じる」の割合が高く、約 2 割となっています。

単位：％

区分	有効回答数 (件)	悩みや不安を忘れる ために飲む	飲酒量を減らさなければ と感じる	他人から飲酒について 非難された	飲酒後に罪悪感が生じた ことがある	朝酒や迎え酒をした ことがある	左記に、あてはまらない	無回答
20 歳未満	—	—	—	—	—	—	—	—
20～29 歳	71	12.7	5.6	2.8	8.5	2.8	76.1	2.8
30～39 歳	105	13.3	8.6	—	3.8	2.9	79.0	—
40～49 歳	181	10.5	18.2	2.8	7.2	2.8	72.4	—
50～59 歳	143	9.8	18.9	2.1	4.9	4.2	72.0	1.4
60～69 歳	165	3.0	14.5	—	1.8	2.4	81.8	1.8
70 歳以上	14	—	7.1	—	—	—	92.9	—

問 13 この1週間であなたのからだやこころの状態、物事の見え方などを教えてください。（それぞれの項目に○は1つ）

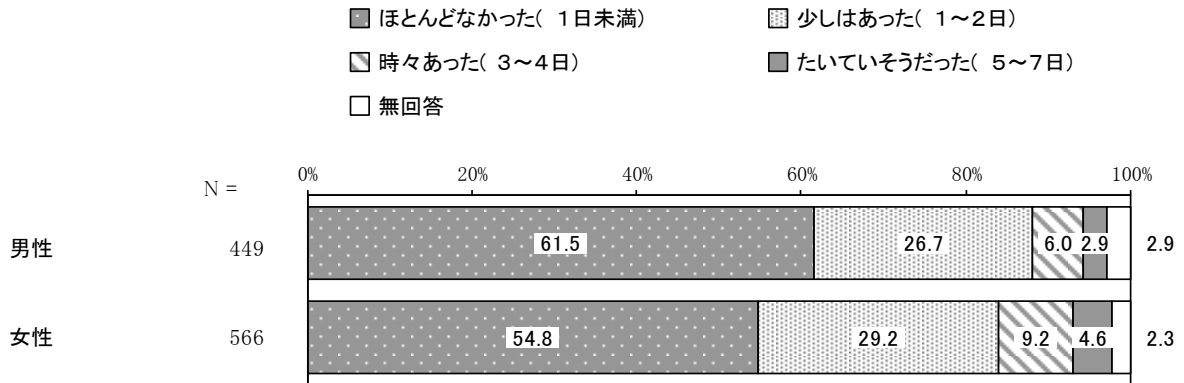
⑰急に泣き出すことがあるで「ほとんどなかった(1日未満)」の割合が高く、約9割となっています。また、⑫生活について不満なく過ごせるで「たいていそうだった(5～7日)」の割合が高く、3割台半ばとなっています。



①普段はなんでもないことがわずらわしい

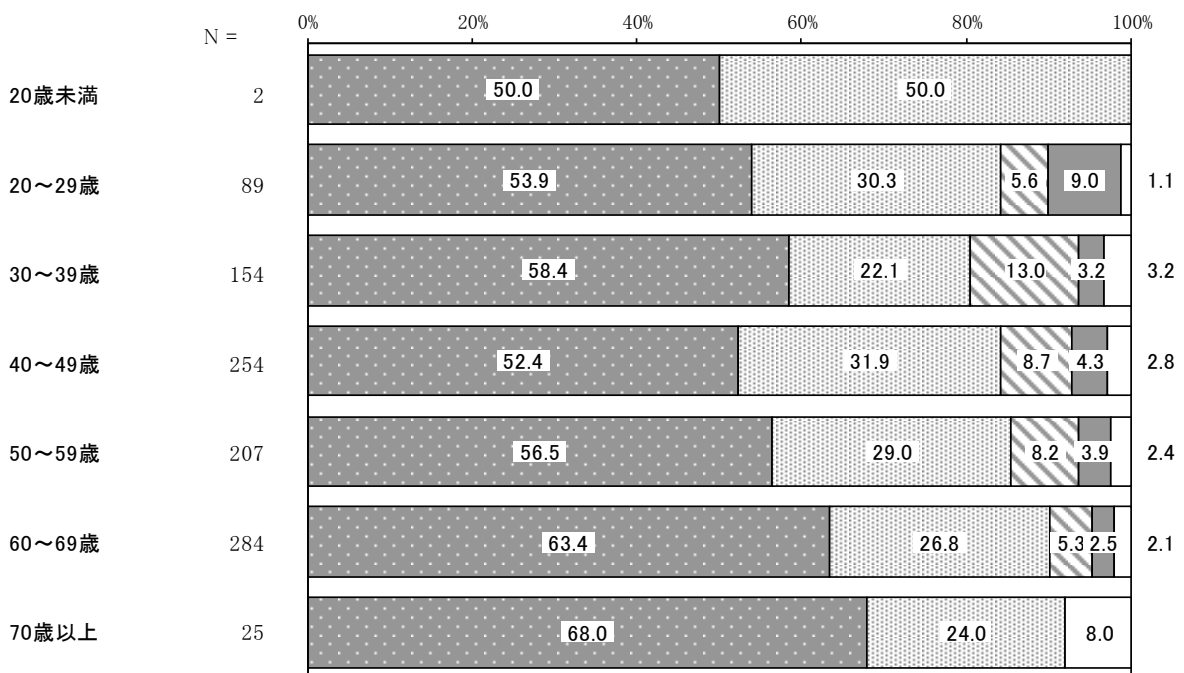
【性 別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「ほとんどなかった(1日未満)」の割合が高く、約6割となっています。



【年齢別】

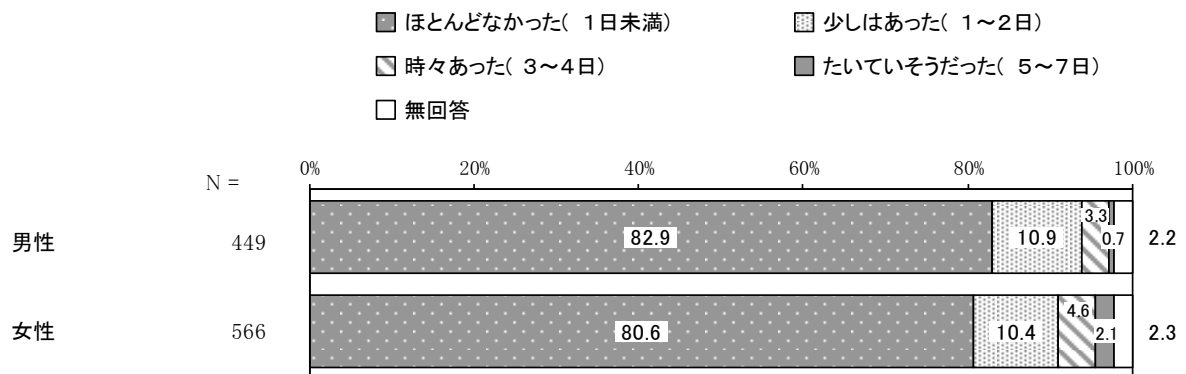
年齢別でみると、他に比べ、70歳以上で「ほとんどなかった(1日未満)」の割合が高く、約7割となっています。また、30~39歳で「時々あった(3~4日)」の割合が高くなっています。



②食べたくない、食欲が落ちた

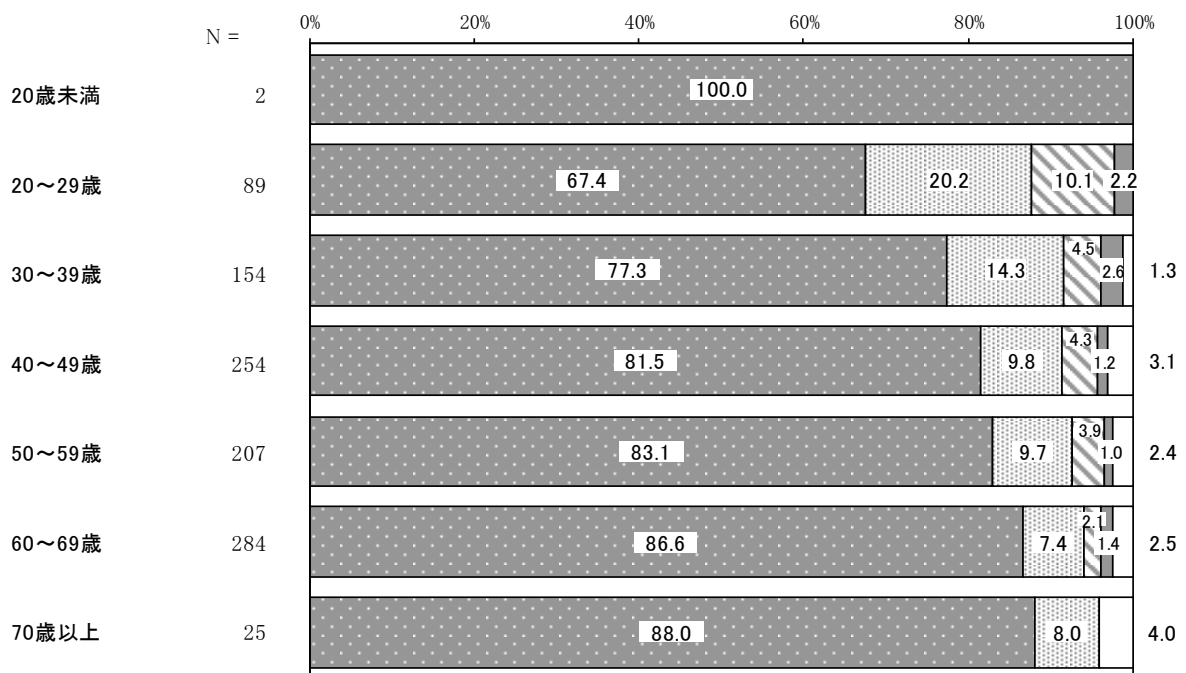
【性 別】

性別でみると、大きな差異はみられません。



【年齢別】

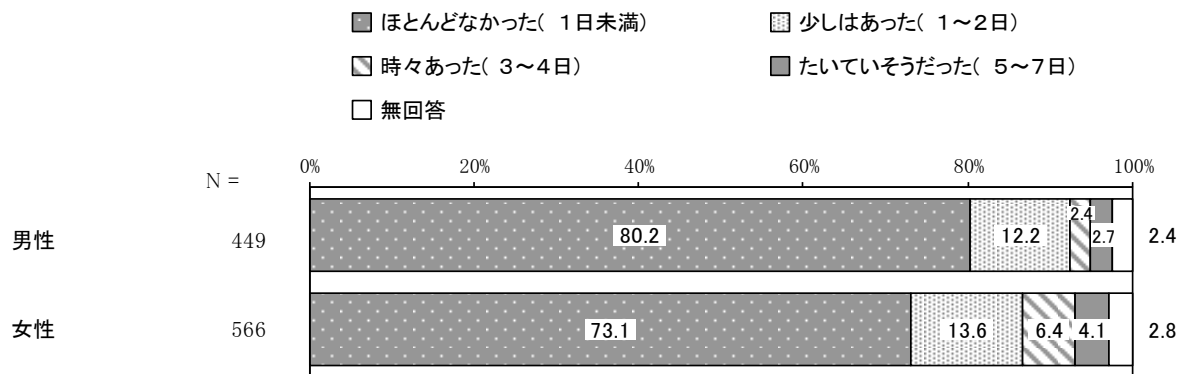
年齢別でみると、年齢が高くなるにつれ「ほとんどなかった(1日未満)」の割合が高くなっています。また、他に比べ、20~29歳で「少しはあった(1~2日)」「時々あった(3~4日)」の割合が高くなっています。



③家族や友人から励ましてもらっても、気分が晴れない

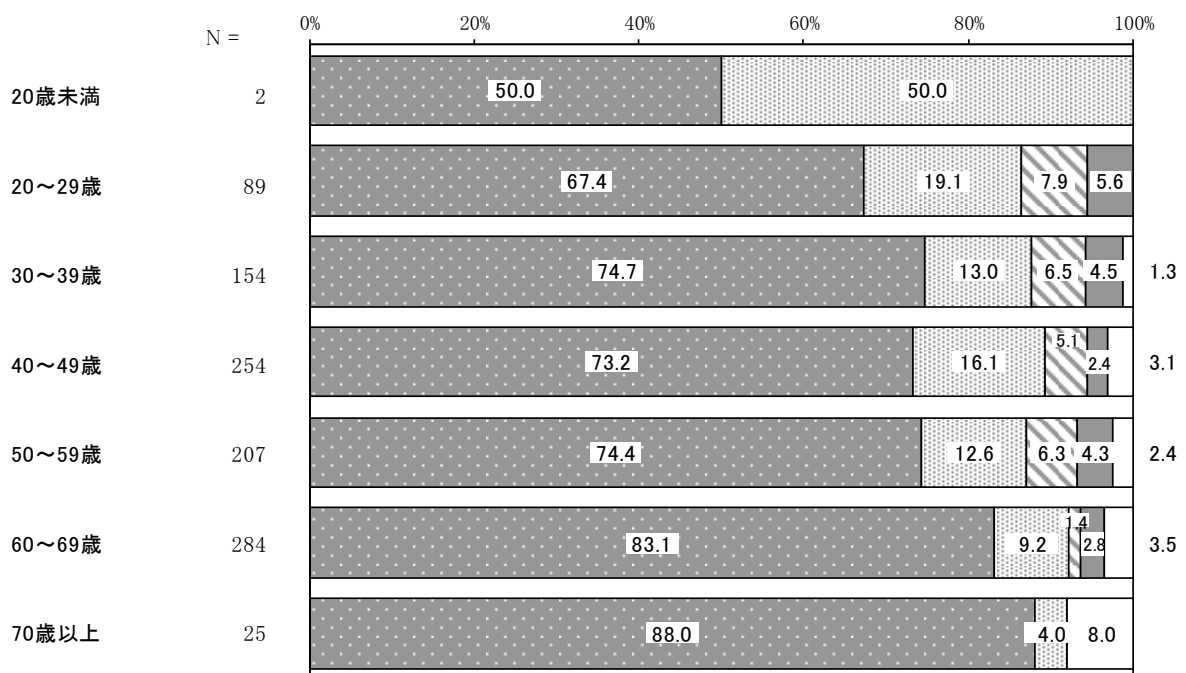
【性 別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「ほとんどなかった(1日未満)」の割合が高く、約8割となっています。



【年齢別】

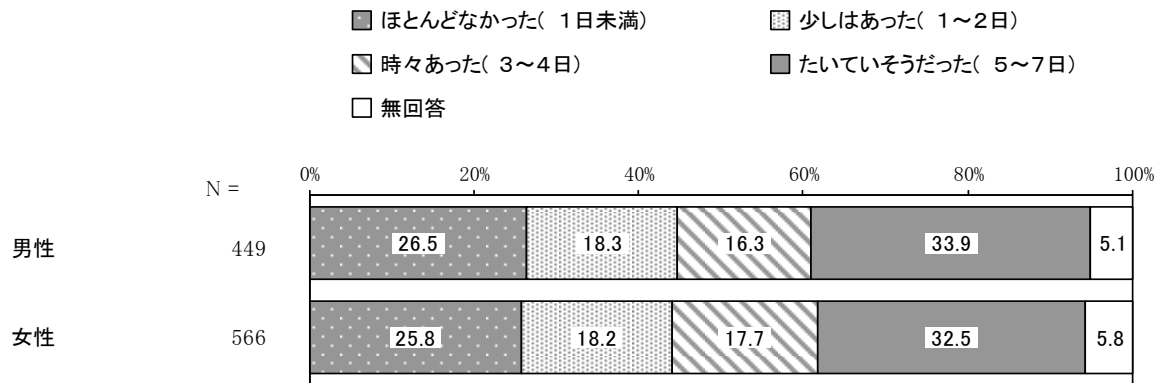
年齢別でみると、年齢が高くなるにつれ「ほとんどなかった(1日未満)」の割合が高くなる傾向がみられます。



④他の人と同じ程度には、能力があると思う

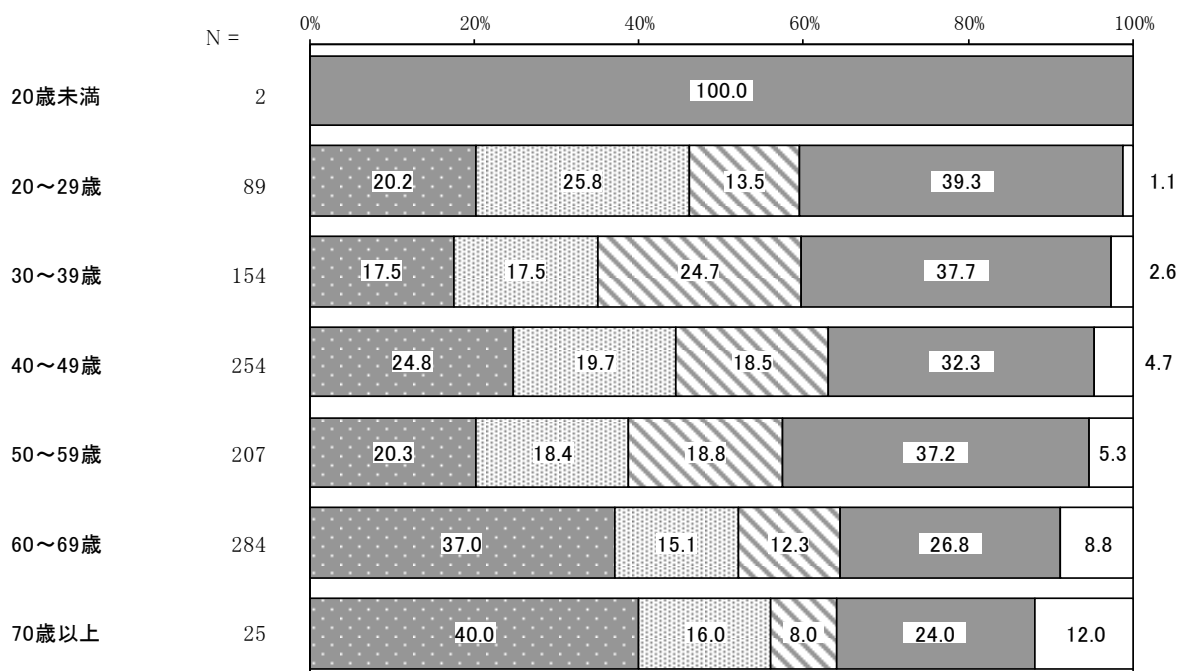
【性 別】

性別でみると、大きな差異はみられません。



【年齢別】

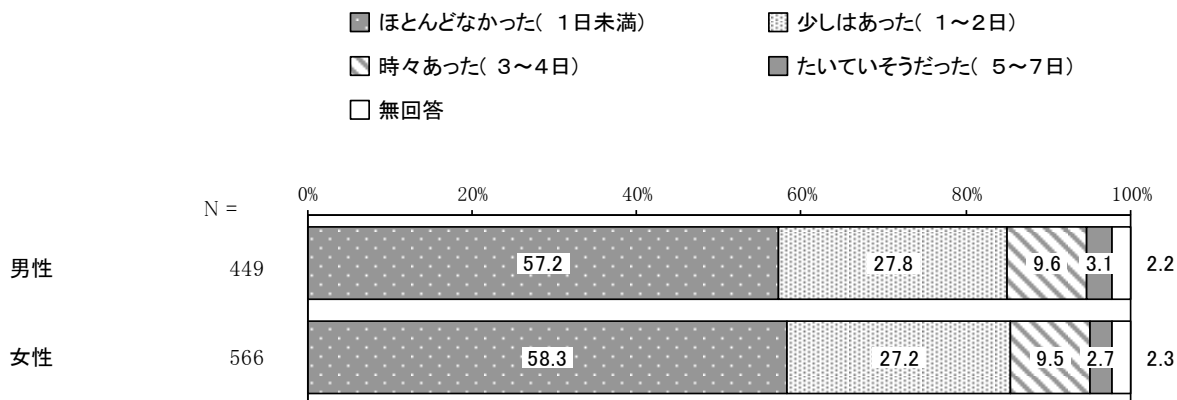
年齢別でみると、他に比べ、60歳以上で「ほとんどなかった(1日未満)」の割合が高く、約4割となっています。また、20~29歳、30~39歳、50~59歳で「たいていそうだった(5~7日)」の割合が高く、約4割となっています。



⑤物事に集中できない

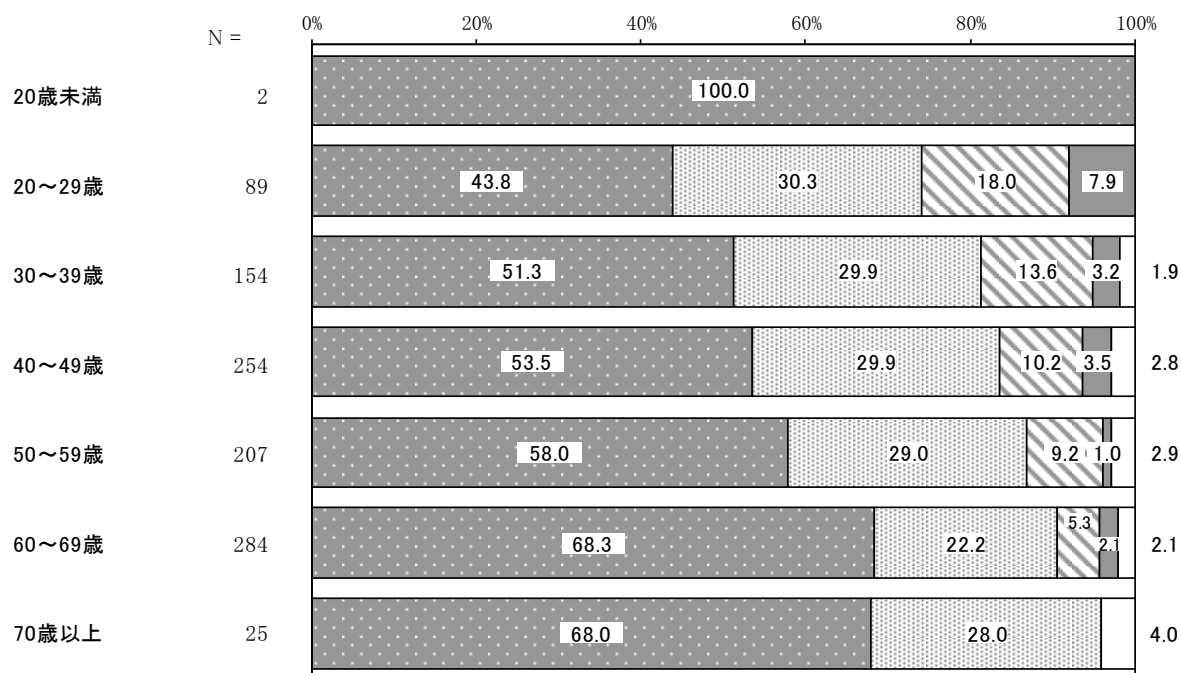
【性 別】

性別でみると、大きな差異はみられません。



【年齢別】

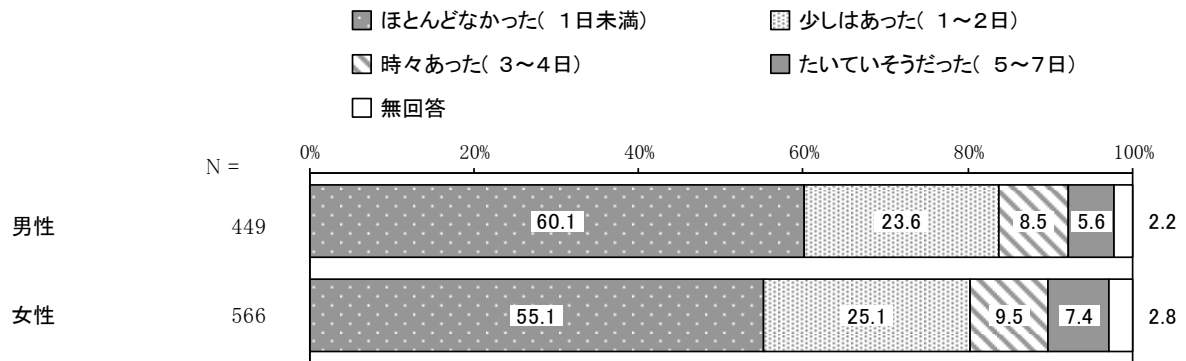
年齢別でみると、年齢が高くなるにつれ「ほとんどなかった(1日未満)」の割合が高くなる傾向がみられます。また、他に比べ、20～29歳で「時々あった(3～4日)」「たいていそうだった(5～7日)」の割合が高くなっています。



⑥ゆううつだ

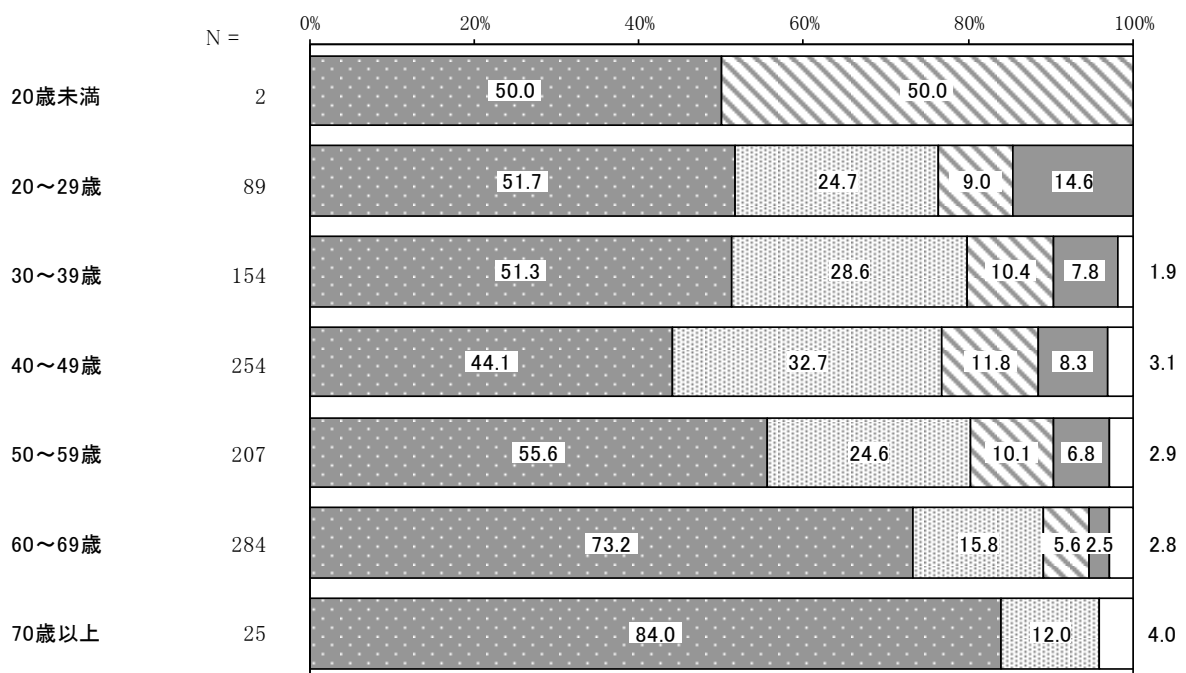
【性 別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「ほとんどなかった(1日未満)」の割合が高く、約6割となっています。



【年齢別】

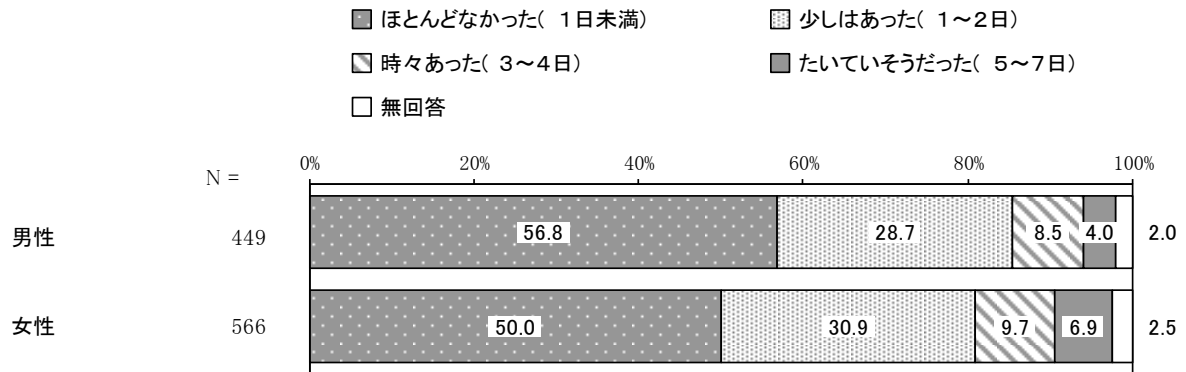
年齢別でみると、他に比べ、70歳以上で「ほとんどなかった(1日未満)」の割合が高く、8割台半ばとなっています。また、20~29歳で「たいていそうだった(5~7日)」の割合が高く、1割台半ばとなっています。



⑦何をするのも面倒だ

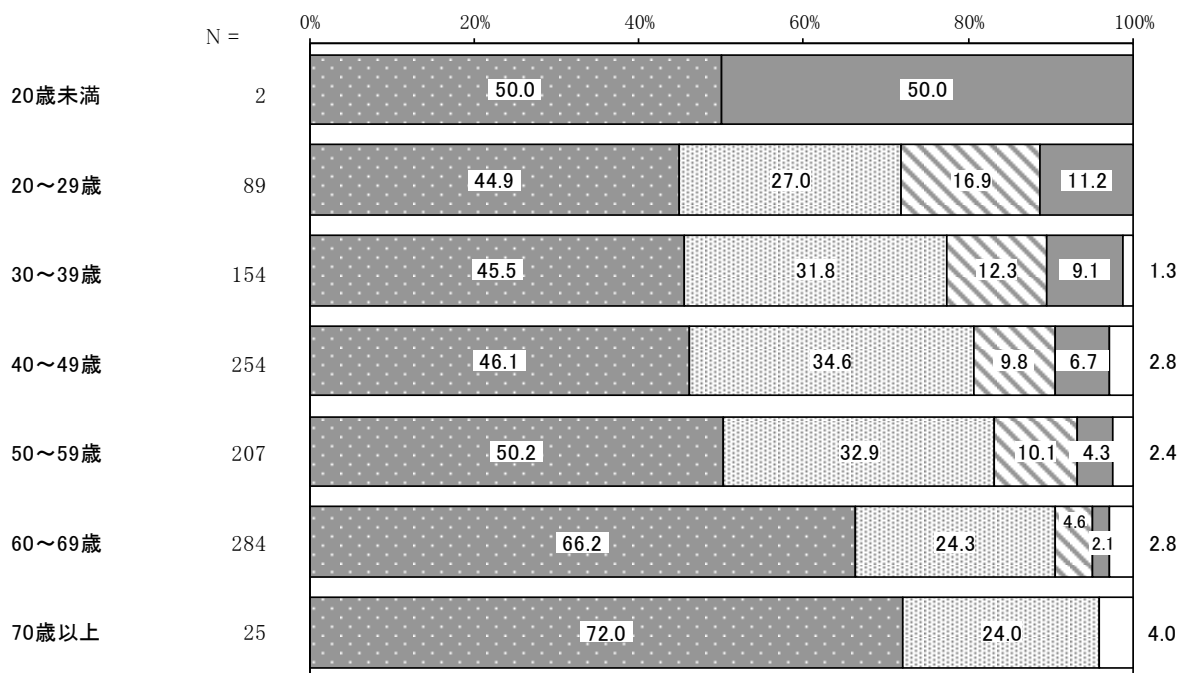
【性 別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「ほとんどなかった(1日未満)」の割合が高く、5割台半ばとなっています。



【年齢別】

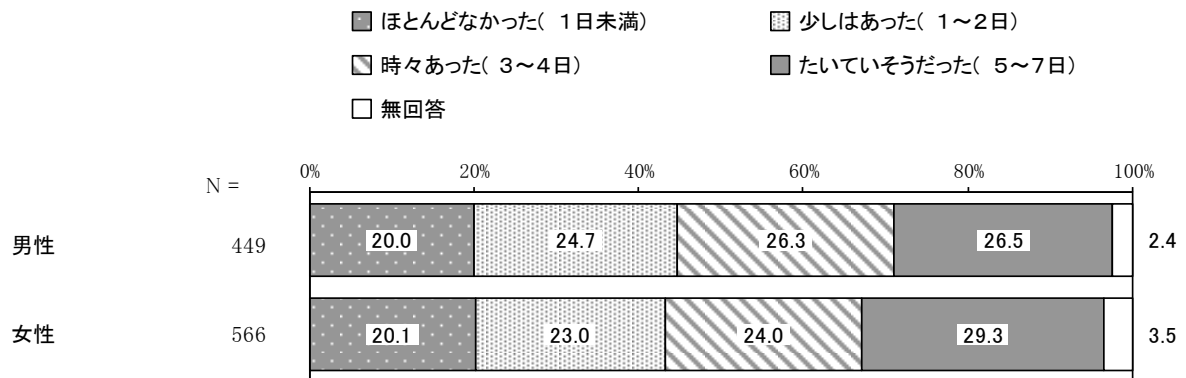
年齢別でみると、年齢が低くなるにつれ「たいていそうだった(5~7日)」の割合が高くなっています。また、他に比べ、70歳以上で「ほとんどなかった(1日未満)」の割合が高く、約7割となっています。



⑧先のことについて積極的に考えることができる

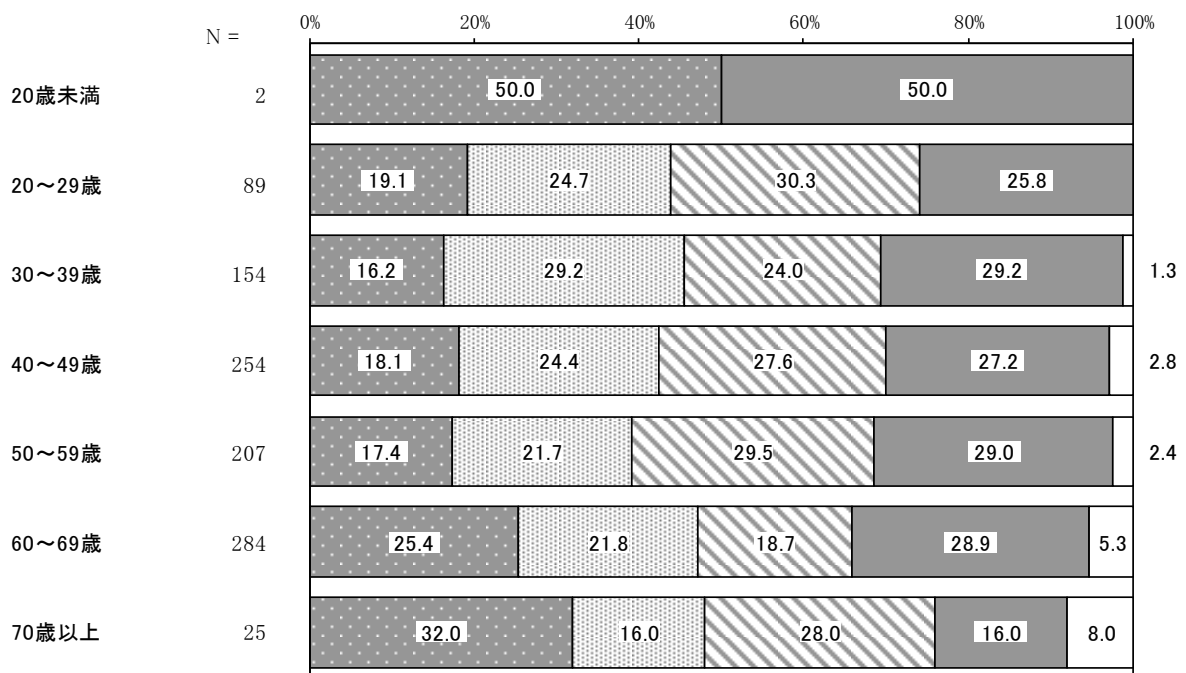
【性 別】

性別でみると、大きな差異はみられません。



【年齢別】

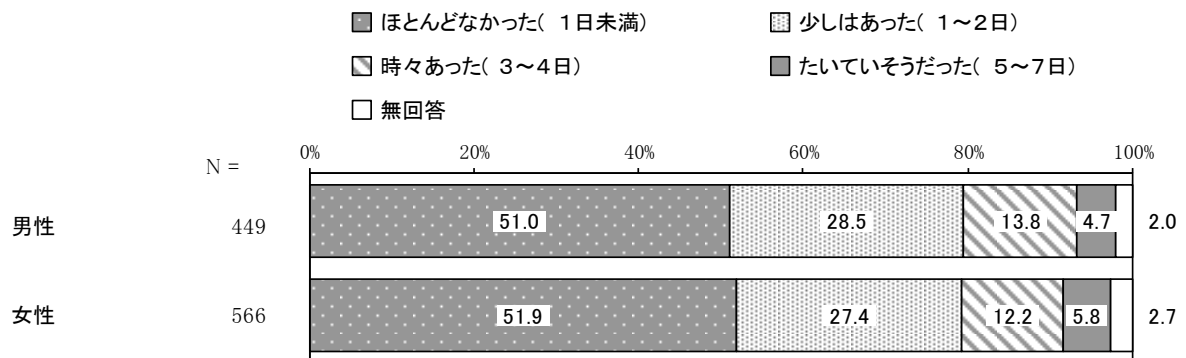
年齢別でみると、他に比べ、70歳以上で「ほとんどなかった(1日未満)」の割合が高く、約3割となっています。



⑨過去のことにについてくよくよ考える

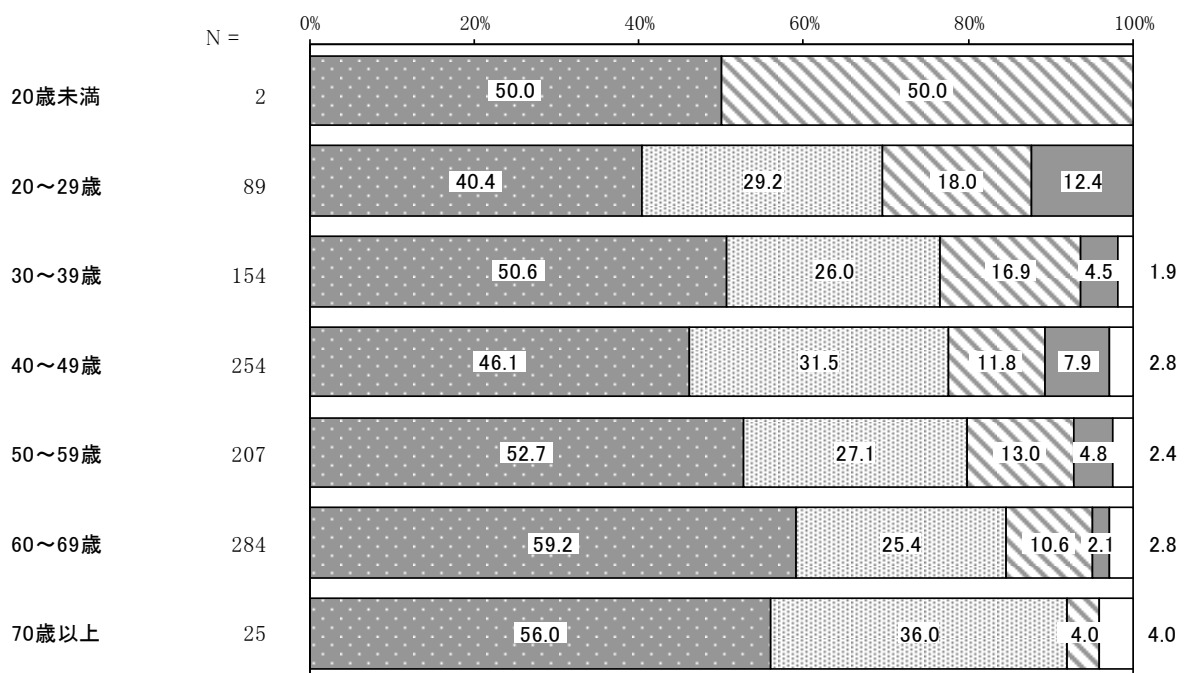
【性 別】

性別でみると、大きな差異はみられません。



【年齢別】

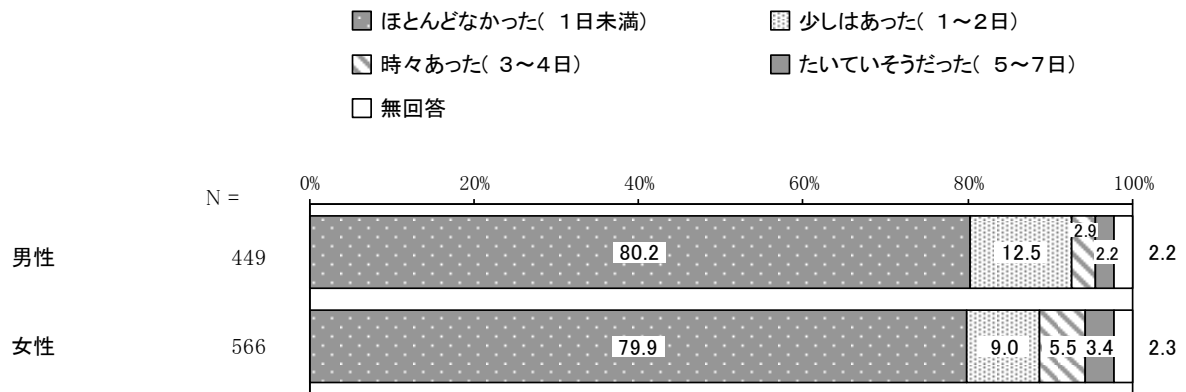
年齢別でみると、他に比べ、60～69歳で「ほとんどなかった(1日未満)」の割合が高く、約6割となっています。また、20～29歳で「たいていそうだった(5～7日)」の割合が高く、約1割となっています。



⑩何か恐ろしい気持ちができる

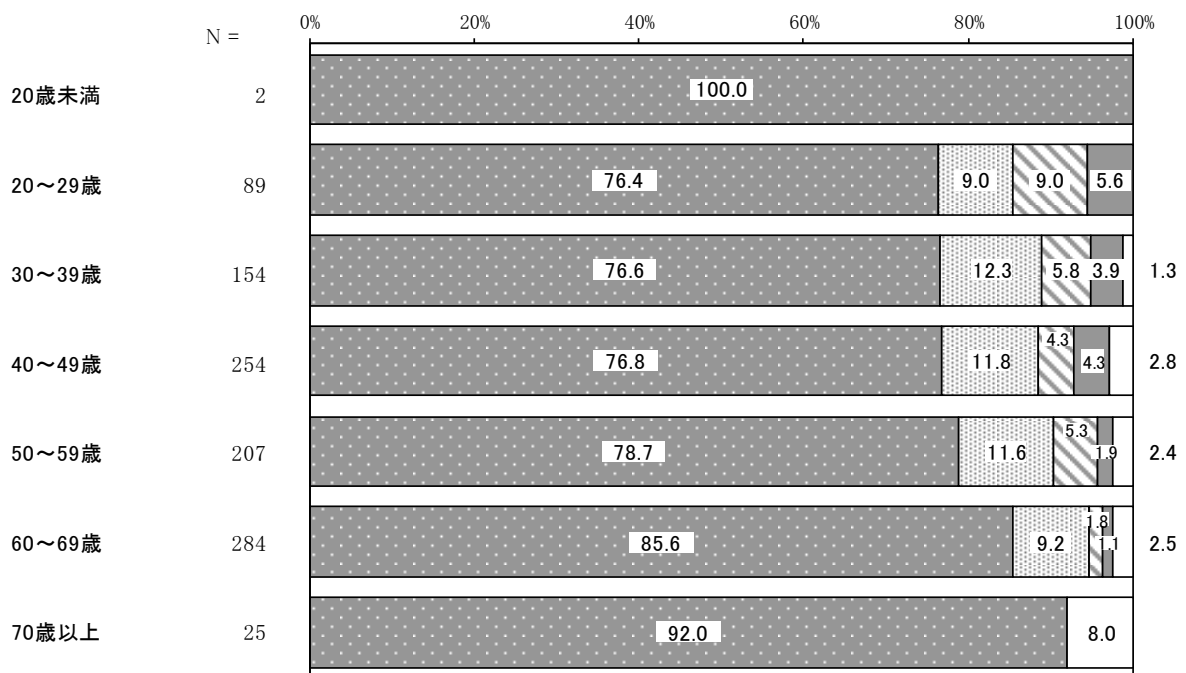
【性 別】

性別でみると、大きな差異はみられません。



【年齢別】

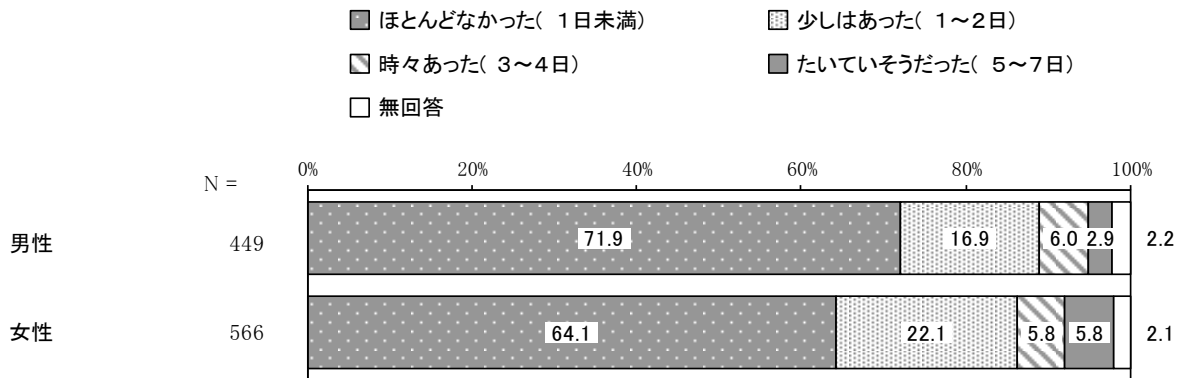
年齢別でみると、他に比べ、70歳以上で「ほとんどなかった(1日未満)」の割合が高く、約9割となっています。



⑪なかなか眠れない

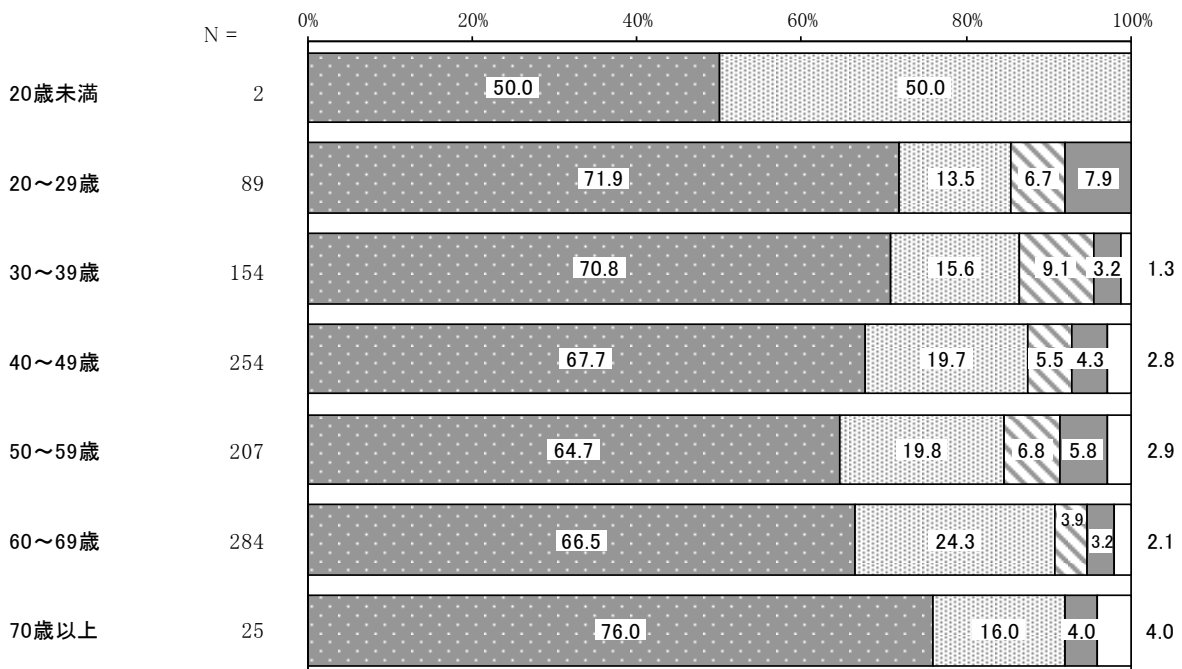
【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「ほとんどなかった(1日未満)」の割合が高く、約7割となっています。また、男性に比べ、女性で「少しはあった(1～2日)」の割合が高く、約2割となっています。



【年齢別】

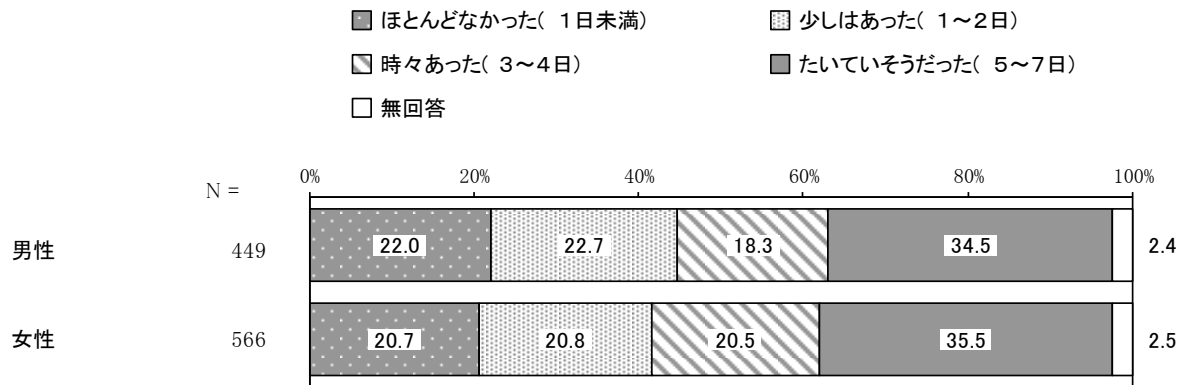
年齢別でみると、他に比べ、70歳以上で「ほとんどなかった(1日未満)」の割合が高く、7割台半ばとなっています。また、60～69歳で「少しはあった(1～2日)」の割合が高く、2割台半ばとなっています。



⑫生活について不満なく過ごせる

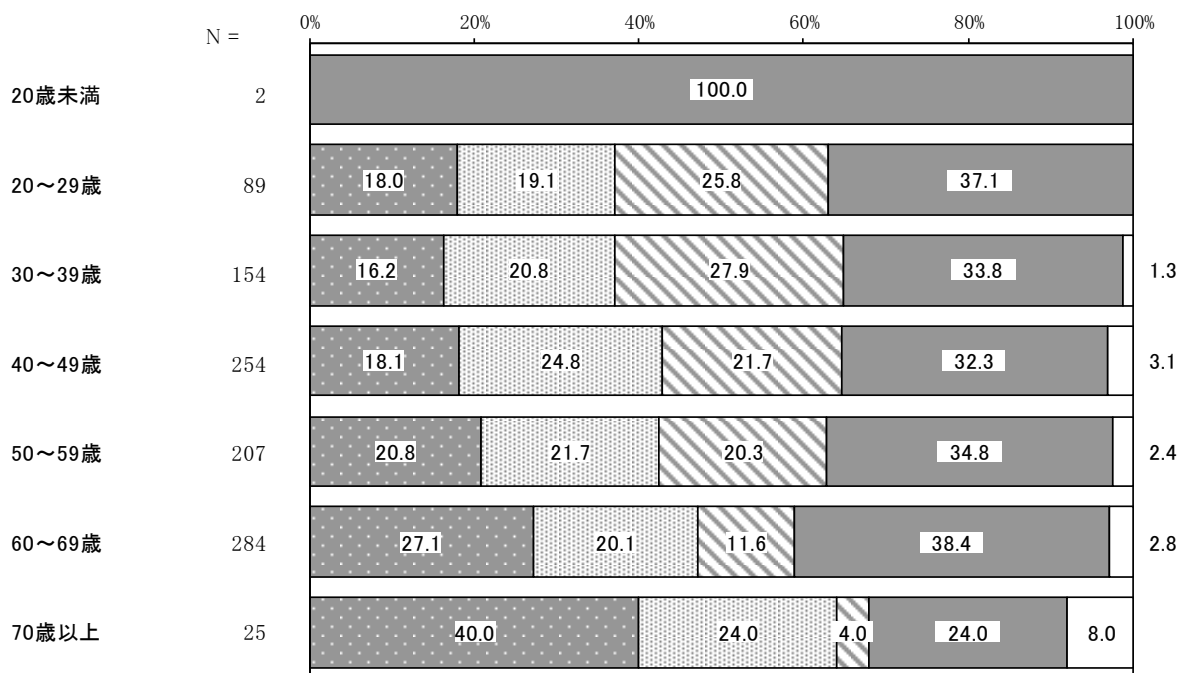
【性 別】

性別でみると、大きな差異はみられません。



【年齢別】

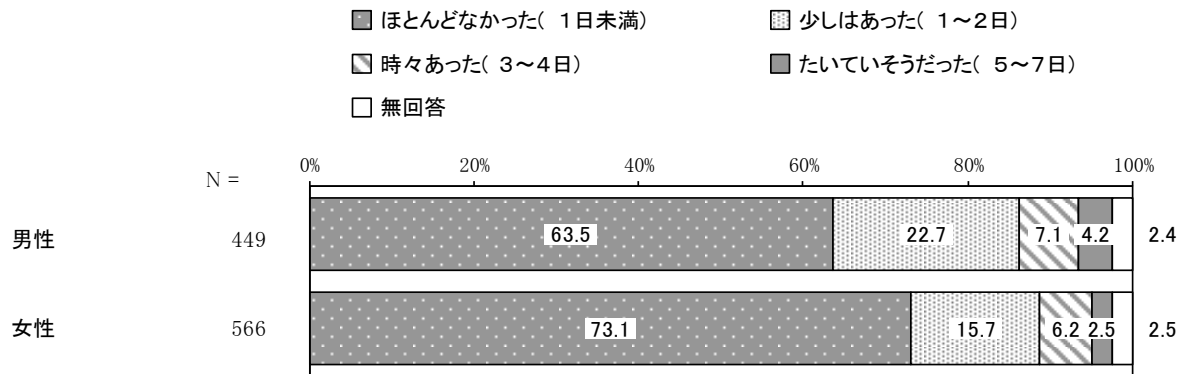
年齢別でみると、他に比べ、20～29歳、60～69歳で「たいていそうだった(5～7日)」の割合が高く、約4割となっています。また、70歳以上で「ほとんどなかった(1日未満)」の割合が高く、4割となっています。



⑬ふだんより口数が少ない、口が重い

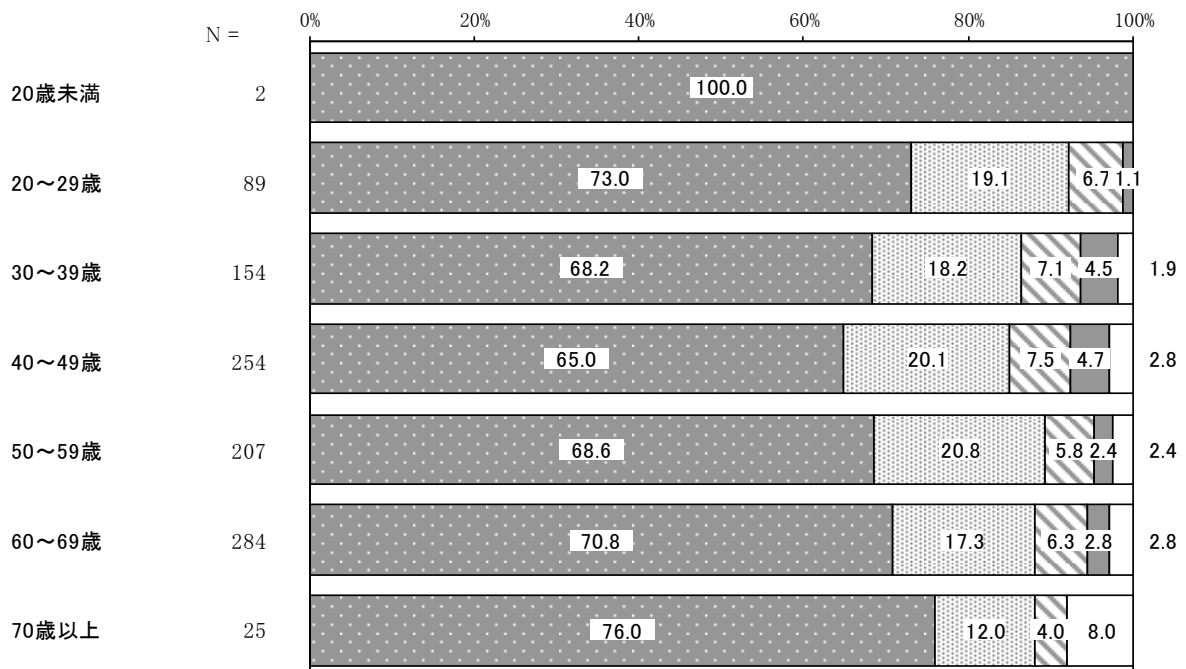
【性 別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「少しはあった(1～2日)」の割合が高く、約2割となっています。また、男性に比べ、女性で「ほとんどなかった(1日未満)」の割合が高く、約7割となっています。



【年齢別】

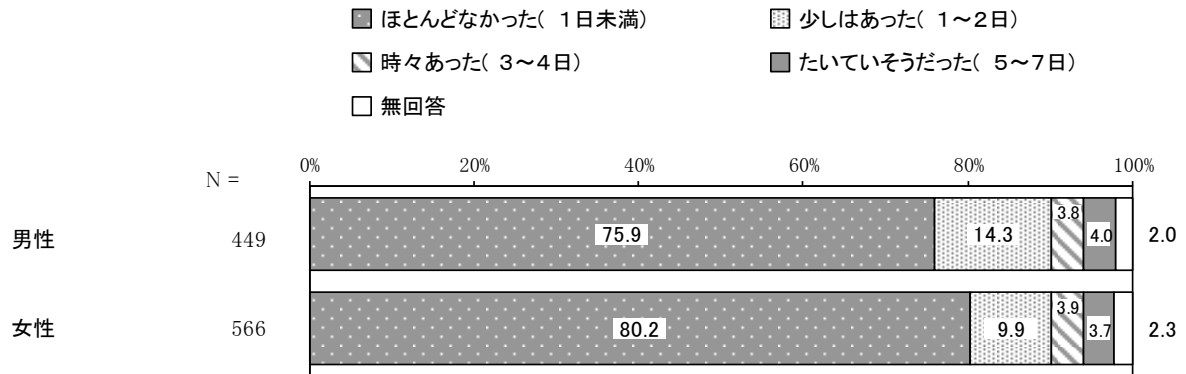
年齢別でみると、他に比べ、70歳以上で「ほとんどなかった(1日未満)」の割合が高く、7割台半ばとなっています。



⑭ひとりぼっちで寂しい

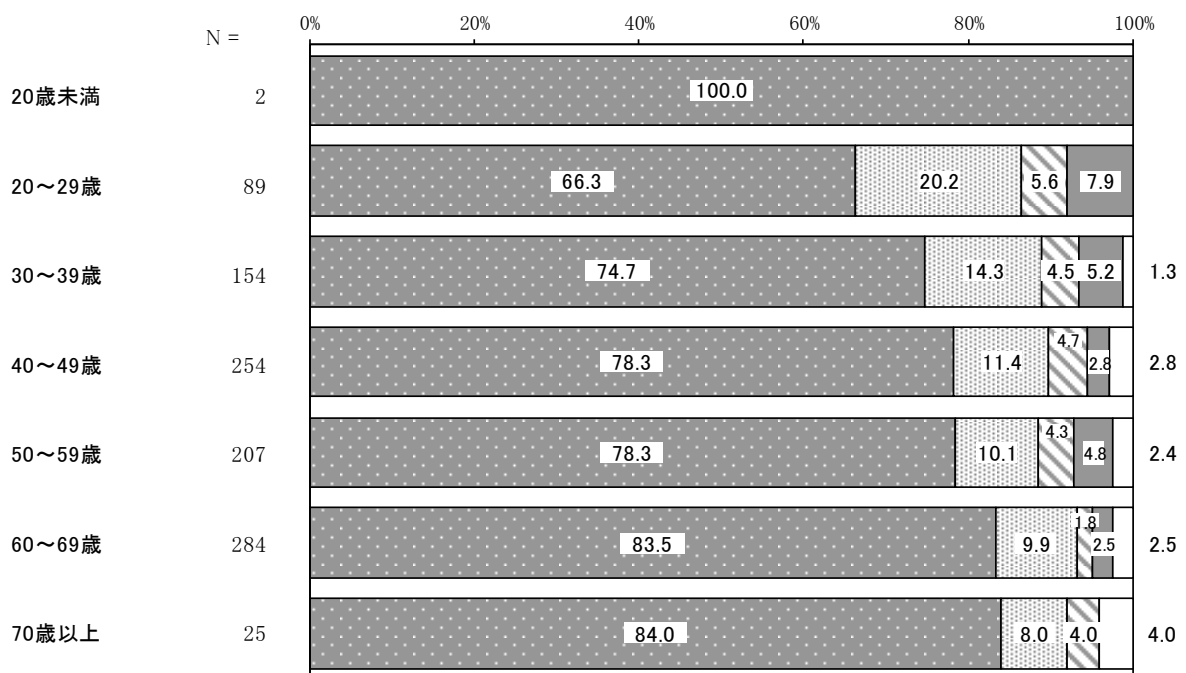
【性 別】

性別でみると、大きな差異はみられません。



【年齢別】

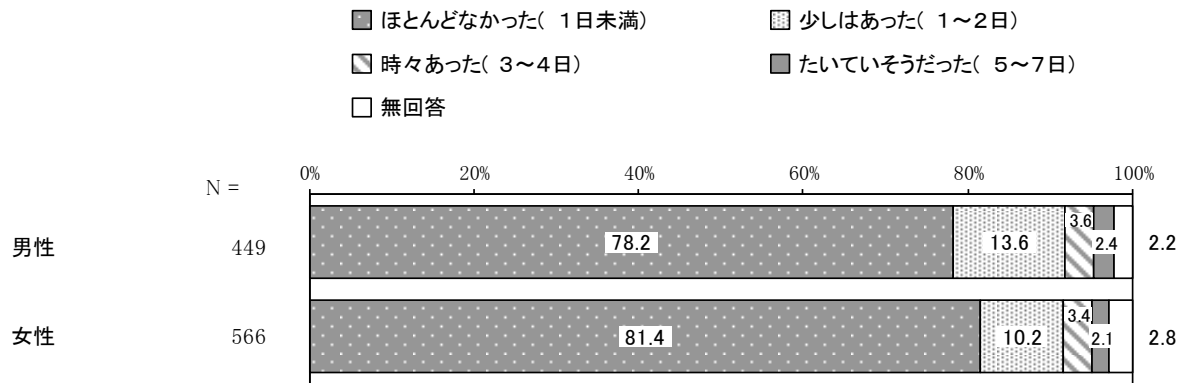
年齢別でみると、年齢が高くなるにつれ「ほとんどなかった(1日未満)」の割合が高くなる傾向がみられます。また、他に比べ、20~29歳で「少しはあった(1~2日)」の割合が高く、約2割となっています。



⑮皆がよそよそしいと思う

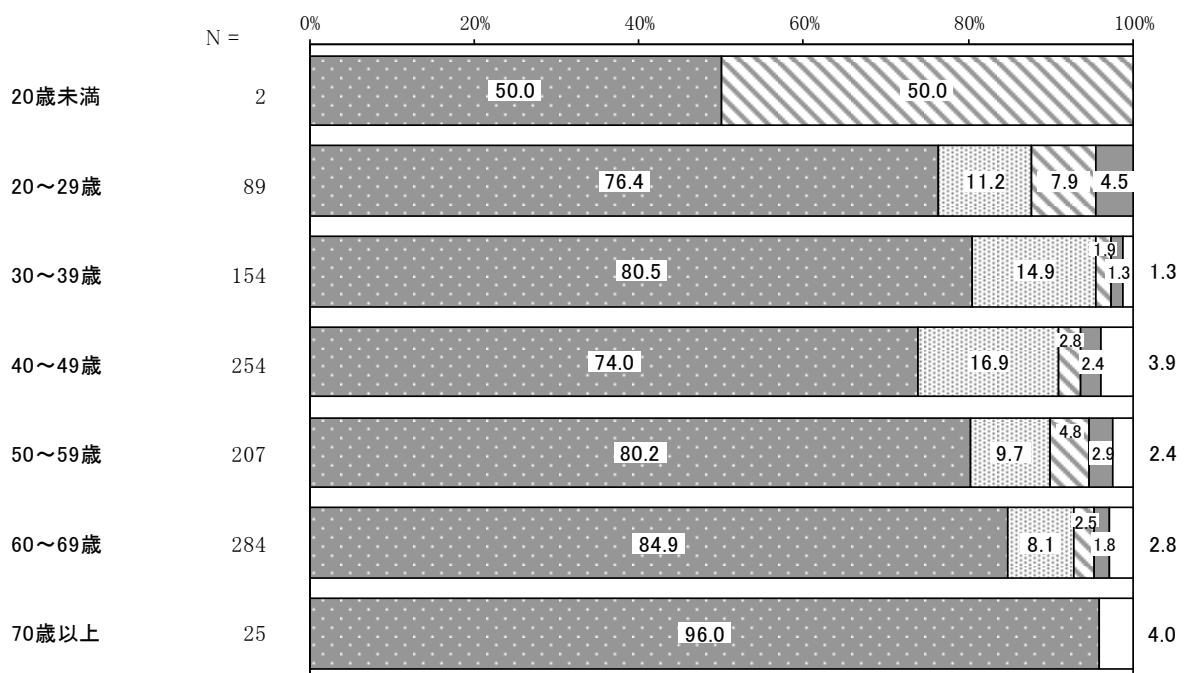
【性 別】

性別でみると、大きな差異はみられません。



【年齢別】

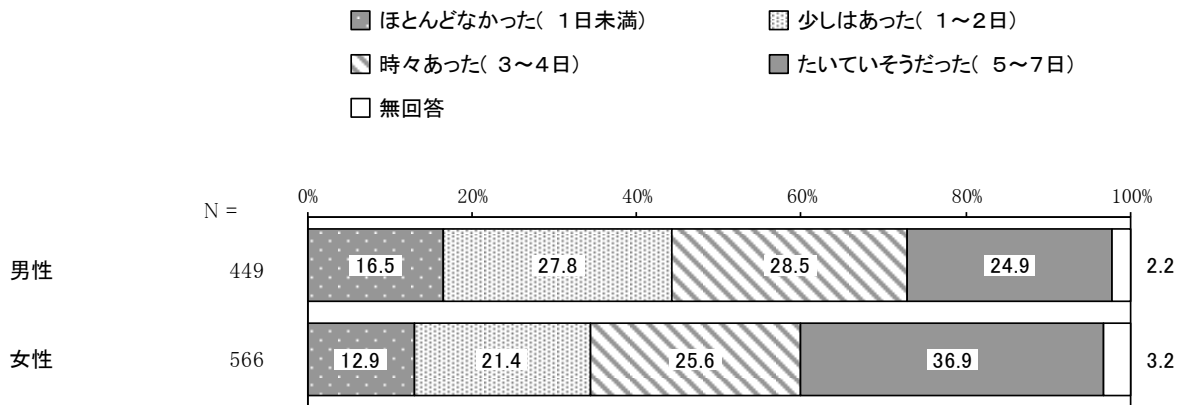
年齢別でみると、他に比べ、70歳以上で「ほとんどなかった(1日未満)」の割合が高く、9割台半ばとなっています。また、30～49歳で「少しはあった(1～2日)」の割合が高く、1割台半ばとなっています。



⑩毎日が楽しい

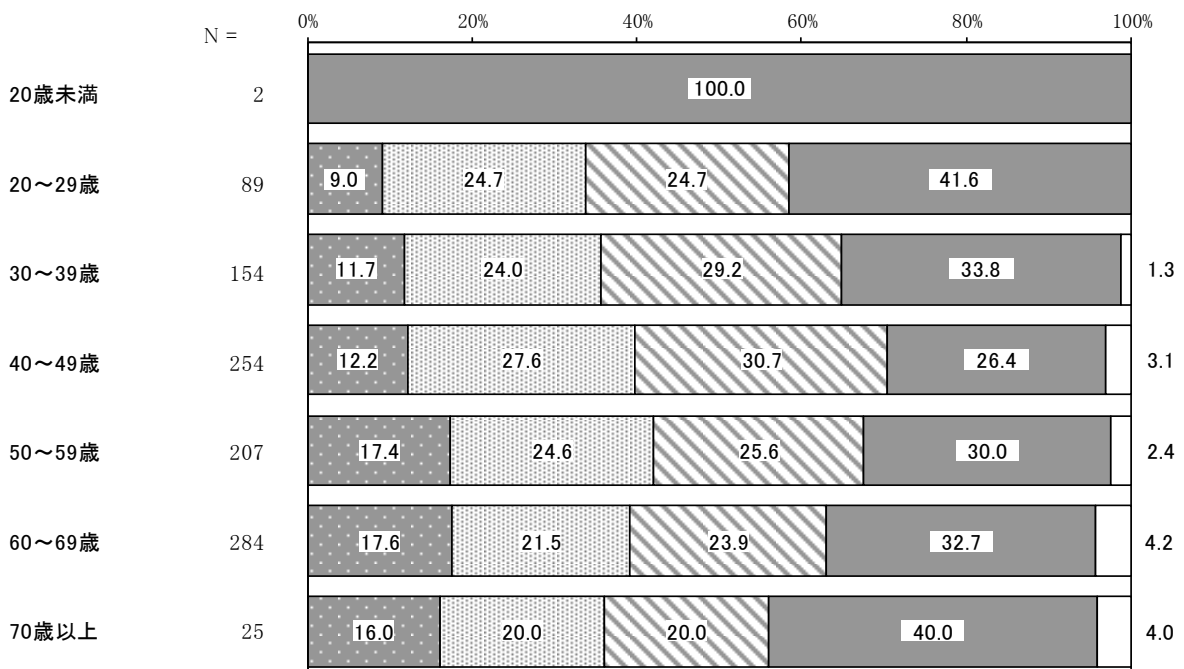
【性 別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「少しはあった(1～2日)」の割合が高く、約3割となっています。また、男性に比べ、女性で「たいていそうだった(5～7日)」の割合が高く、約4割となっています。



【年齢別】

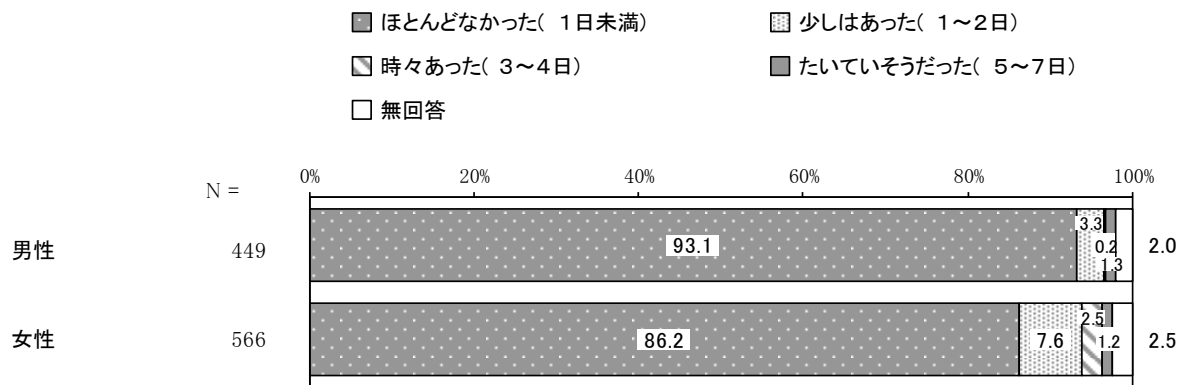
年齢別でみると、70歳未満で年齢が高くなるにつれ「ほとんどなかった(1日未満)」の割合が高くなっています。また、他に比べ、20～29歳、70歳以上で「たいていそうだった(5～7日)」の割合が高く、約4割となっています。



⑰急に泣き出すことがある

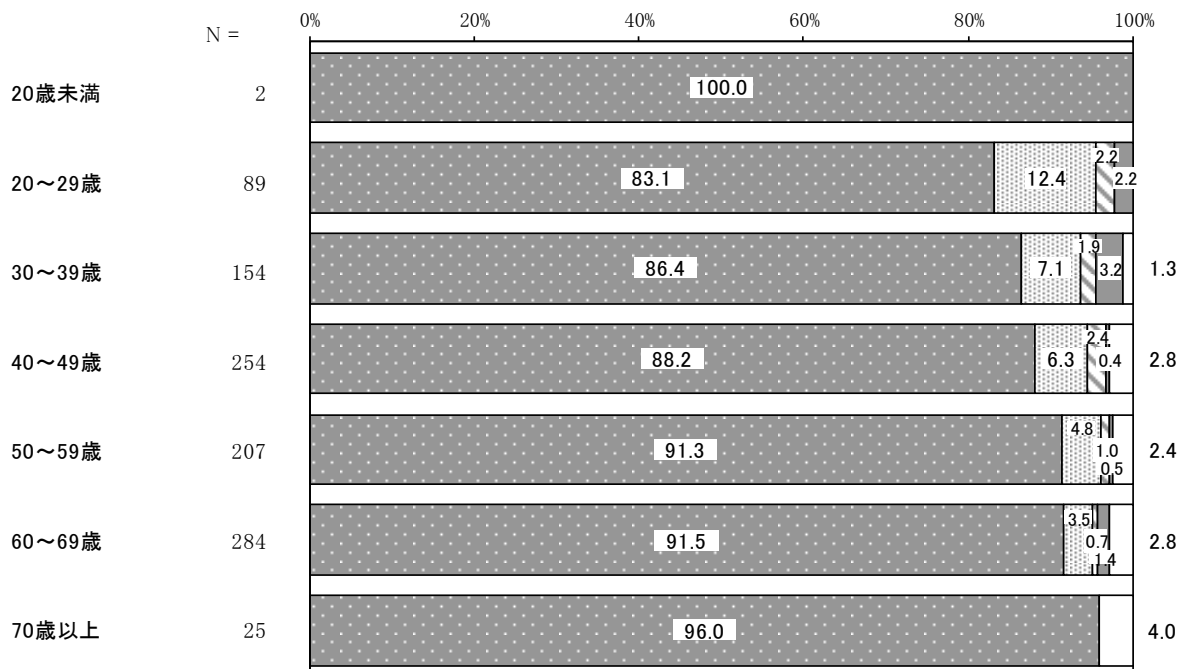
【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「ほとんどなかった(1日未満)」の割合が高く、約9割となっています。



【年齢別】

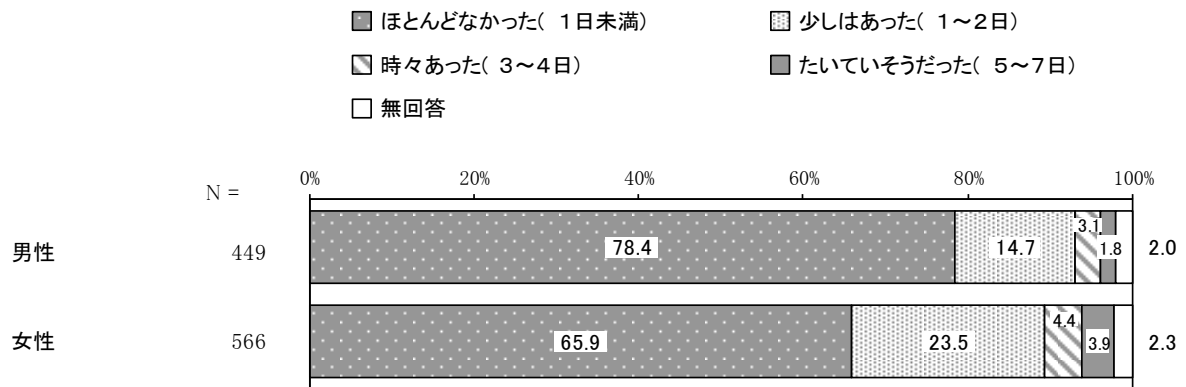
年齢別でみると、年齢が高くなるにつれ「ほとんどなかった(1日未満)」の割合が高くなっています。また、他に比べ、20~29歳で「少しはあった(1~2日)」の割合が高く、約1割となっています。



⑩悲しいと感じる

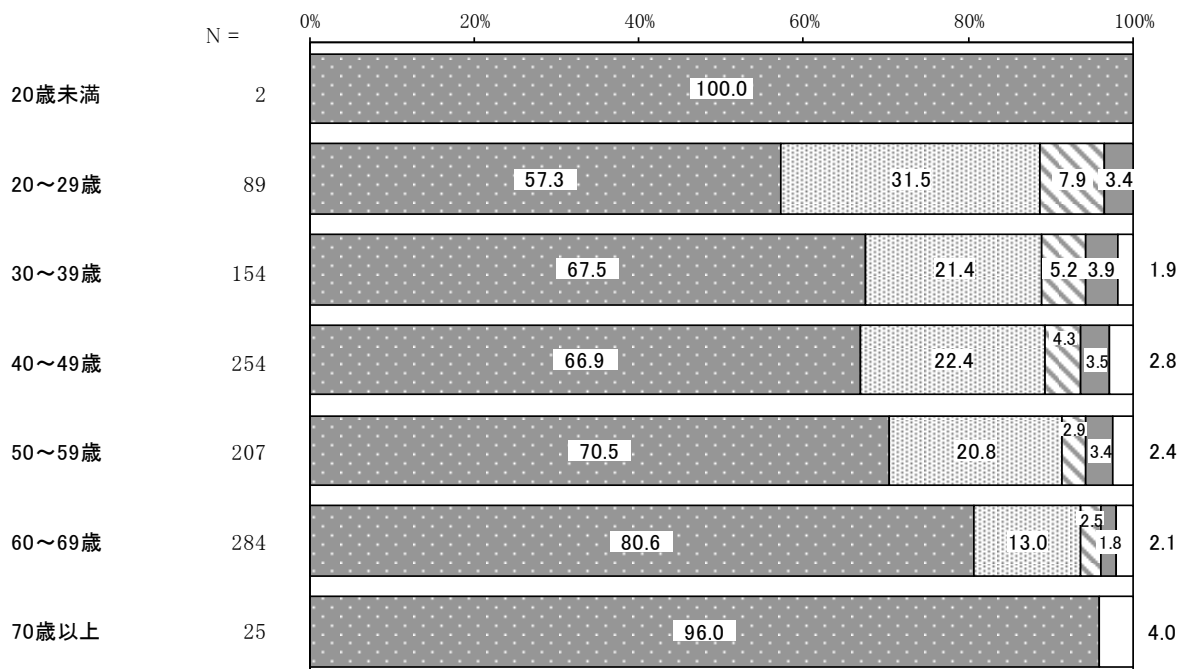
【性 別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「ほとんどなかった(1日未満)」の割合が高く、約8割となっています。また、男性に比べ、女性で「少しはあった(1～2日)」の割合が高く、約2割となっています。



【年齢別】

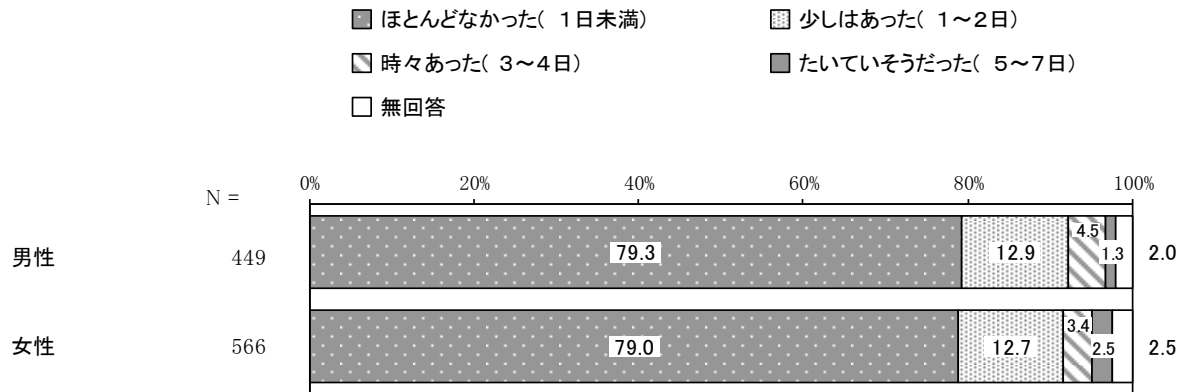
年齢別でみると、年齢が高くなるにつれ「ほとんどなかった(1日未満)」の割合が高くなる傾向がみられます。また、他に比べ、20～29歳で「少しはあった(1～2日)」の割合が高く、約3割となっています。



⑱皆が自分を嫌がっていると感じる

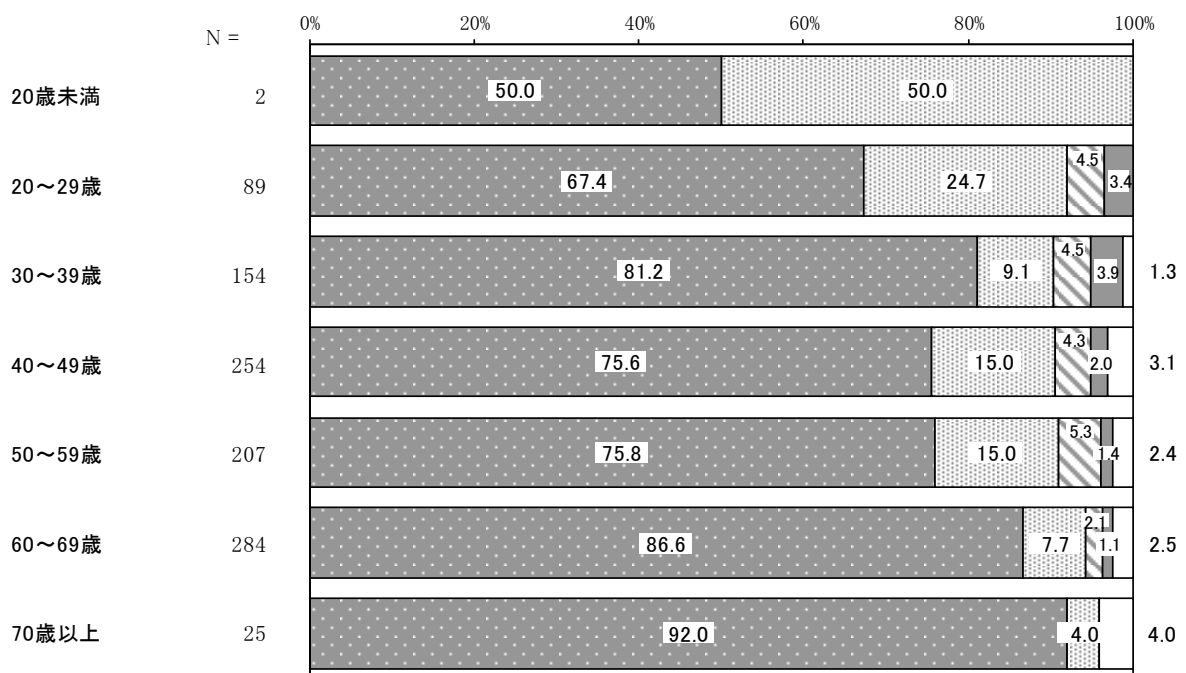
【性 別】

性別でみると、大きな差異はみられません。



【年齢別】

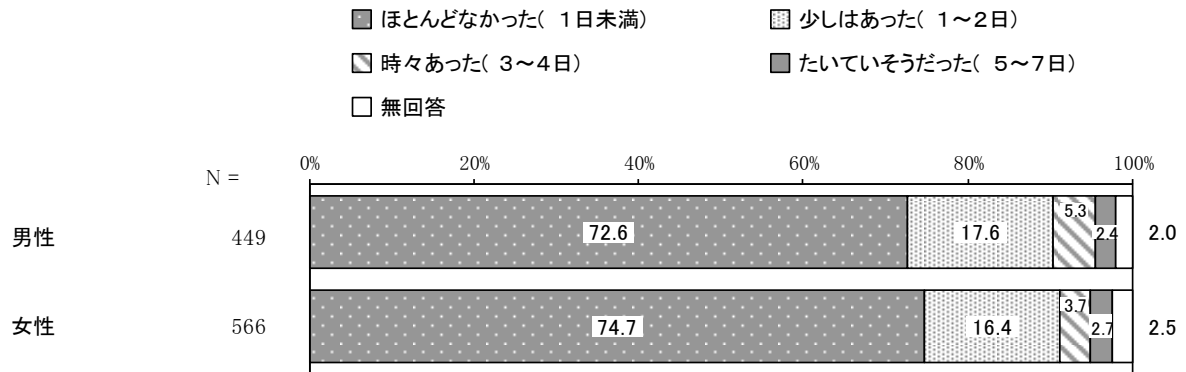
年齢別でみると、他に比べ、60歳以上で「ほとんどなかった(1日未満)」の割合が高く、約9割となっています。また、20～29歳で「少しはあった(1～2日)」の割合が高く、2割台半ばとなっています。



②0仕事（学習）が手につかない

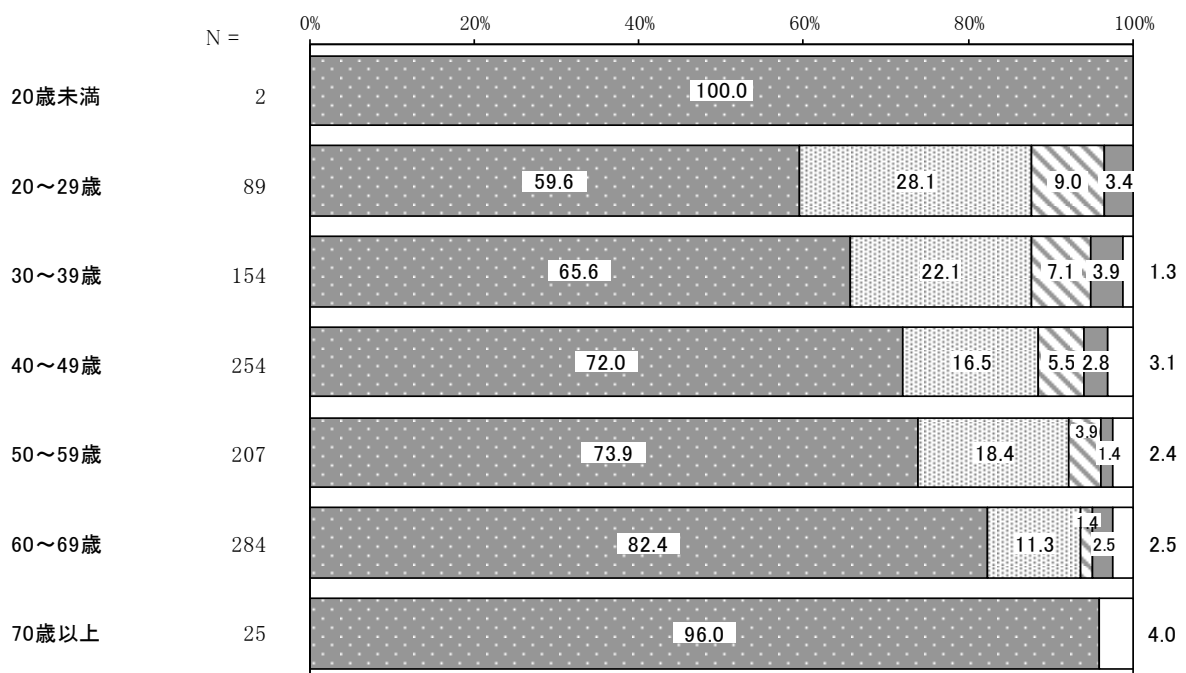
【性 別】

性別でみると、大きな差異はみられません。



【年齢別】

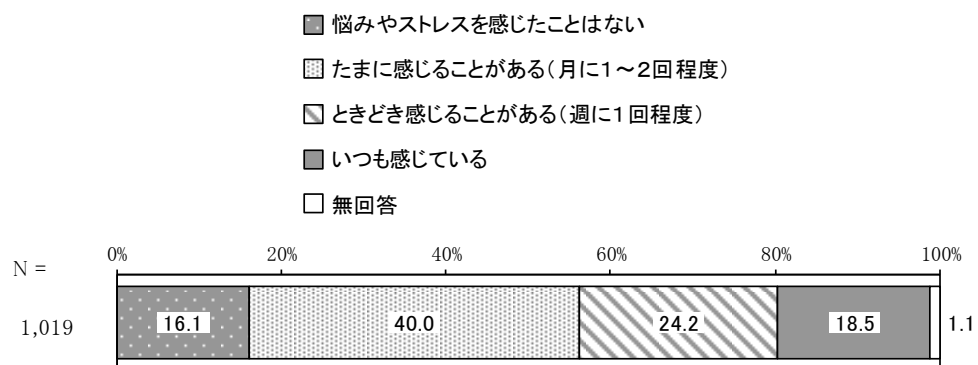
年齢別でみると、年齢が高くなるにつれ「ほとんどなかった(1日未満)」の割合が高くなっています。また、他に比べ、20～29歳で「少しはあった(1～2日)」の割合が高く、約3割となっています。



5 不安や悩み、ストレスについて

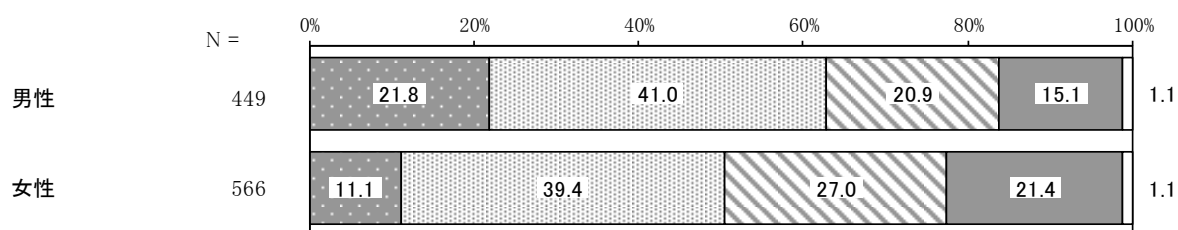
問 14 この1か月間くらいで、悩みや不安、ストレスを感じたことがありますか。
(○は1つ)

「たまに感じることもある（月に1～2回程度）」の割合が40.0%と最も高く、次いで「ときどき感じることもある（週に1回程度）」の割合が24.2%、「いつも感じている」の割合が18.5%となっています。



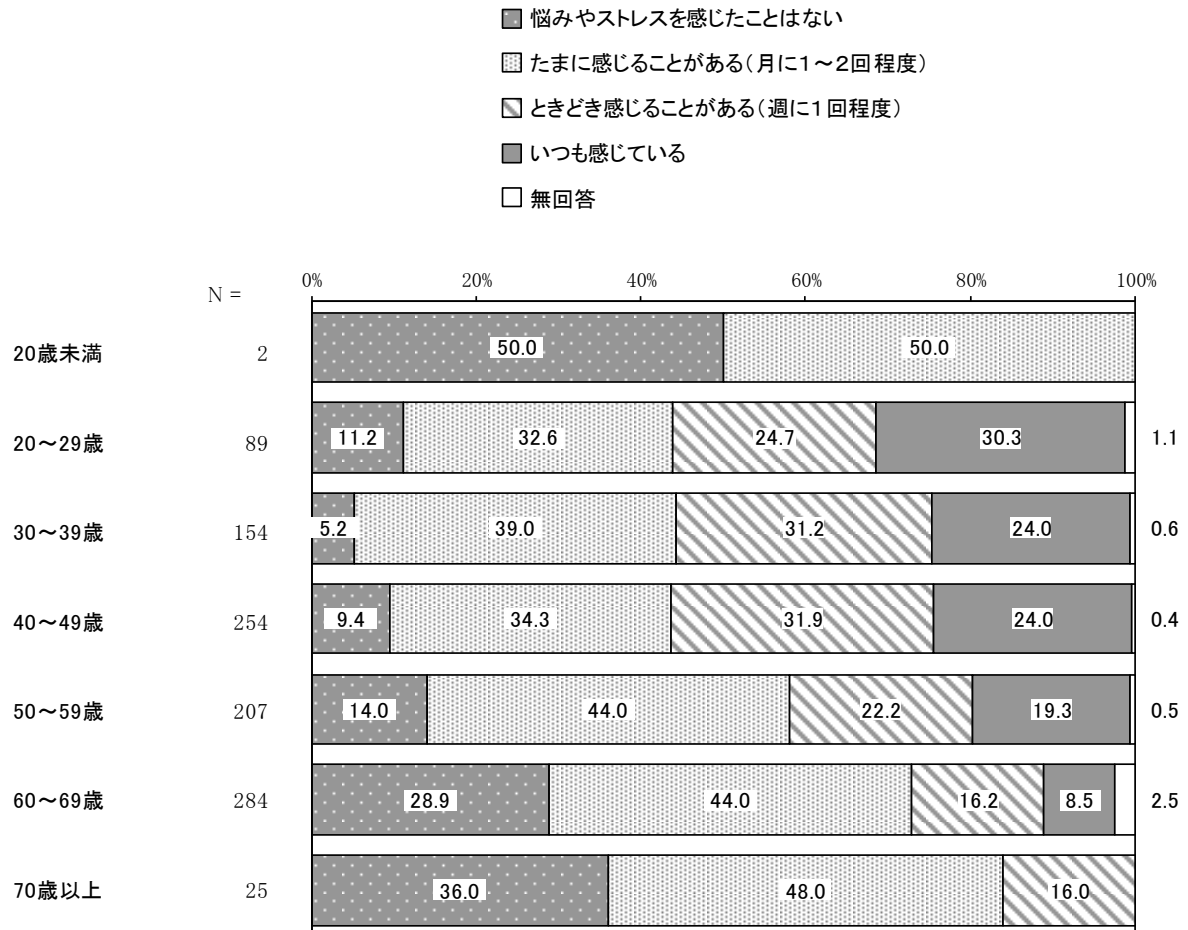
【性 別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「悩みやストレスを感じたことはない」の割合が高く、約2割となっています。また、男性に比べ、女性で「ときどき感じることもある（週に1回程度）」「いつも感じている」の割合が高くなっています。



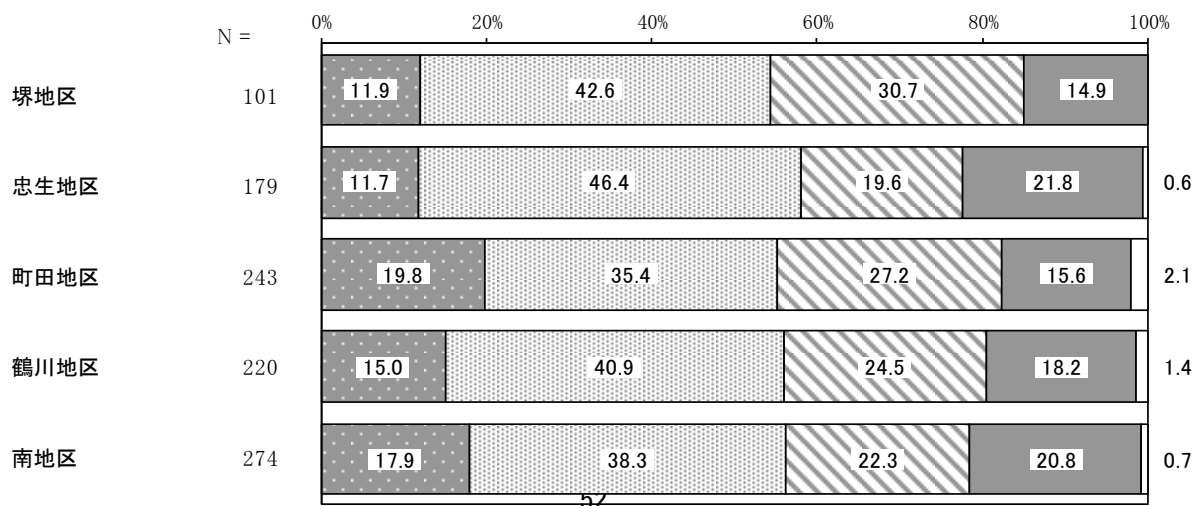
【年齢別】

年齢別でみると、年齢が低くなるにつれ「いつも感じている」の割合が高く、20～29歳で約3割となっています。また、30～49歳で「ときどき感じることもある（週に1回程度）」の割合が高く、約3割となっています。



【地区別】

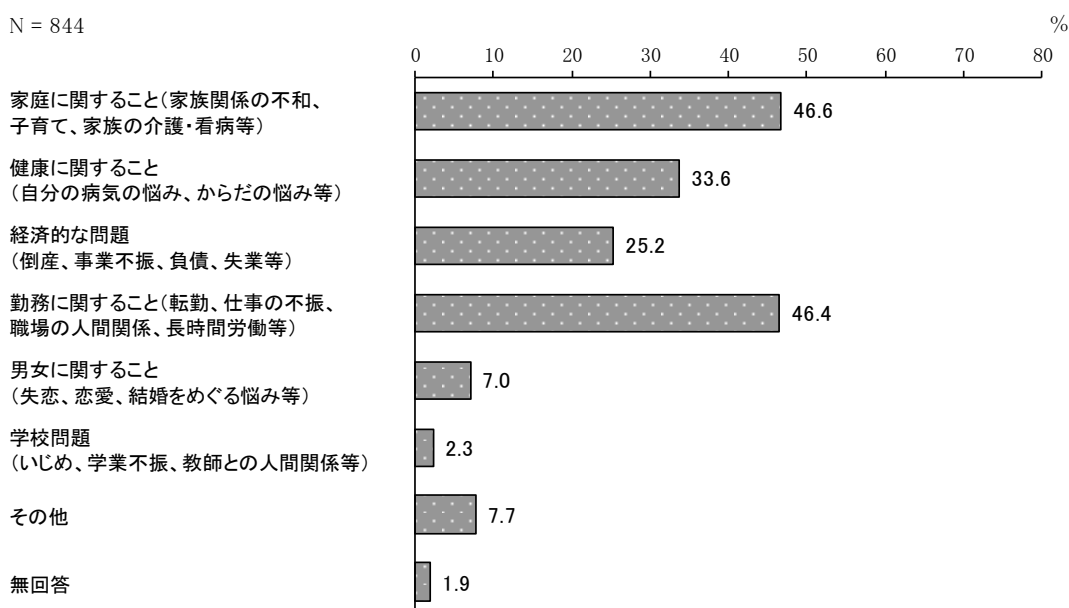
地区別でみると、他に比べ、忠生地区、鶴川地区、南地区で「いつも感じている」の割合が高く、約2割となっています。また、堺地区、町田地区で「ときどき感じることもある（週に1回程度）」の割合が高く、約3割となっています。



問 14 で「2. たまに感じることもある（月に 1～2 回程度）」「3. ときどき感じることもある（週に 1 回程度）」「4. いつも感じている」を回答された方にお聞きします。

問 14－1 それはどのような事柄が原因ですか。（あてはまるものすべてに○）

「家庭に関すること（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等）」の割合が 46.6%と最も高く、次いで「勤務に関すること（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等）」の割合が 46.4%、「健康に関すること（自分の病気の悩み、からだの悩み等）」の割合が 33.6%となっています。



【性 別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「勤務に関すること（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等）」の割合が高く、約 6 割となっています。また、男性に比べ、女性で「家庭に関すること（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等）」の割合が高く、約 6 割となっています。

単位：％

区分	有効回答数（件）	家庭に関すること （家族関係の不和、子育て、 家族の介護・看病等）	健康に関すること （自分の病気の悩み、からだの 悩み等）	経済的な問題 （倒産、事業不振、負債、 失業等）	勤務に関すること （転勤、仕事の不振、職場の 人間関係、長時間労働等）	男女に関すること （失恋、恋愛、結婚をめぐる 悩み等）	学校問題 （いじめ、学業不振、教師との 人間関係等）	その他	無回答
男性	346	30.3	31.2	26.0	60.1	6.4	1.7	6.4	2.3
女性	497	57.9	35.2	24.7	37.0	7.4	2.6	8.7	1.6

【年齢別】

年齢別でみると、他に比べ、20～39 歳で「勤務に関すること（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等）」の割合が高く、約 6 割となっています。また、40～49 歳で「家庭に関すること（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等）」の割合が、70 歳以上で「健康に関すること（自分の病気の悩み、からだの悩み等）」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数（件）	家庭に関すること （家族関係の不和、子育て、 家族の介護・看病等）	健康に関すること （自分の病気の悩み、からだの 悩み等）	経済的な問題 （倒産、事業不振、負債、 失業等）	勤務に関すること （転勤、仕事の不振、職場の 人間関係、長時間労働等）	男女に関すること （失恋、恋愛、結婚をめぐる 悩み等）	学校問題 （いじめ、学業不振、教師との 人間関係等）	その他	無回答
20 歳未満	1	—	—	—	—	—	100.0	—	—
20～29 歳	78	26.9	33.3	24.4	61.5	28.2	6.4	11.5	1.3
30～39 歳	145	49.7	19.3	25.5	57.2	9.0	1.4	5.5	1.4
40～49 歳	229	54.1	31.9	31.4	53.7	7.0	4.4	6.1	1.7
50～59 歳	177	48.0	36.7	20.3	55.4	2.8	—	5.1	1.7
60～69 歳	195	42.6	42.1	22.6	20.5	1.5	0.5	12.3	3.1
70 歳以上	16	43.8	50.0	31.3	—	—	—	6.3	—

【職業別】

職業別でみると、他に比べ、会社員（正社員）、公務員で「勤務に関すること（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等）」の割合が高く、7割台半ばとなっています。また、専業主婦・主夫で「家庭に関すること（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等）」の割合が、無職で「健康に関すること（自分の病気の悩み、からだの悩み等）」の割合が、自営業・自由業で「経済的な問題（倒産、事業不振、負債、失業等）」の割合が高くなっています。

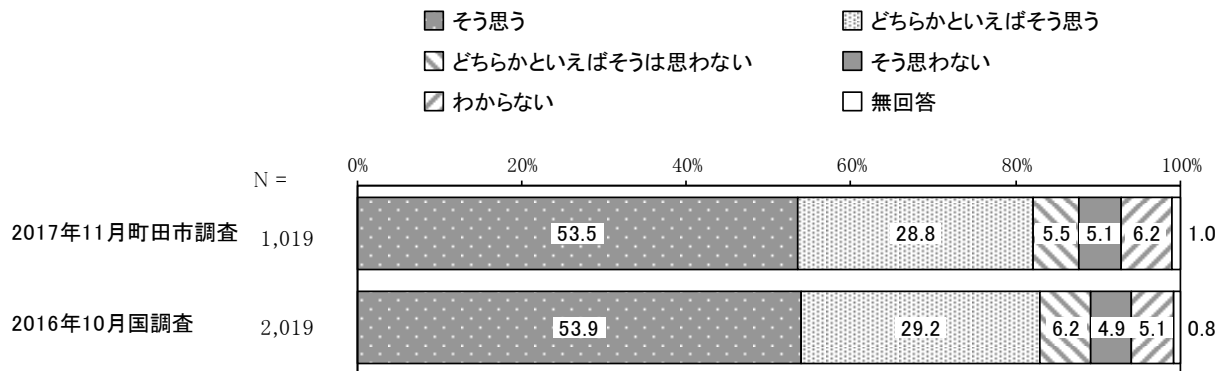
単位：％

区分	有効回答数（件）	家庭に関すること （家族関係の不和、子育て、 家族の介護・看病等）	健康に関すること （自分の病気の悩み、からだの 悩み等）	経済的な問題 （倒産、事業不振、負債、 失業等）	勤務に関すること （転勤、仕事の不振、職場の 人間関係、長時間労働等）	男女に関すること （失恋、恋愛、結婚をめぐる 悩み等）	学校問題 （いじめ、学業不振、教師との 人間関係等）	その他	無回答
自営業・自由業	46	37.0	32.6	56.5	32.6	13.0	4.3	13.0	4.3
会社員（正社員）	285	36.8	24.9	22.8	76.8	9.1	0.4	3.5	1.1
会社員（契約社員）	37	29.7	29.7	29.7	56.8	—	—	5.4	5.4
公務員	47	38.3	27.7	6.4	74.5	6.4	—	2.1	—
パート・アルバイト	157	63.1	42.7	29.9	46.5	7.0	4.5	3.8	—
学生	23	17.4	17.4	26.1	30.4	34.8	26.1	26.1	4.3
専業主婦・主夫	150	69.3	34.0	14.0	2.7	2.7	1.3	14.7	3.3
無職	73	34.2	60.3	34.2	8.2	—	1.4	13.7	2.7
その他	22	45.5	27.3	36.4	40.9	—	—	9.1	4.5

問 15 あなたの不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいると思いますか。(〇は1つ)

「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」をあわせた“そう思う”の割合が82.3%、「どちらかといえばそうは思わない」と「そう思わない」をあわせた“そう思わない”の割合が10.6%となっています。

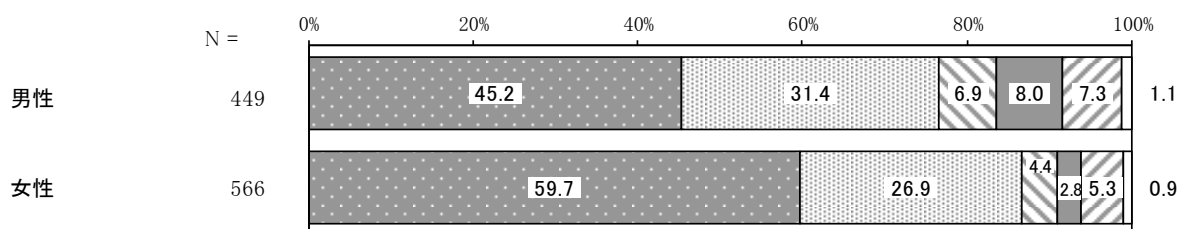
国調査と比較すると、大きな差異はみられません。



※国調査：平成28年度自殺対策に関する意識調査（厚生労働省）

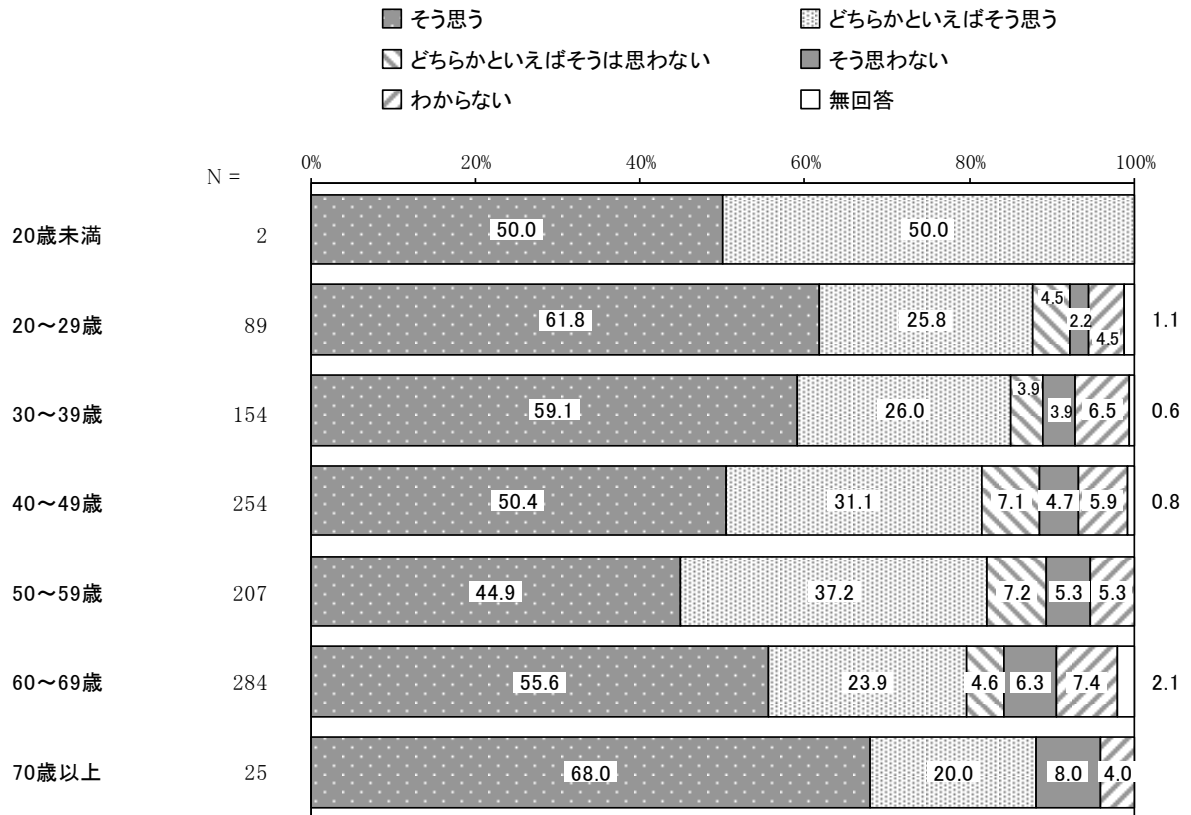
【性 別】

性別でみると、男性に比べ、女性で“そう思う”の割合が高く、8割台半ばとなっています。



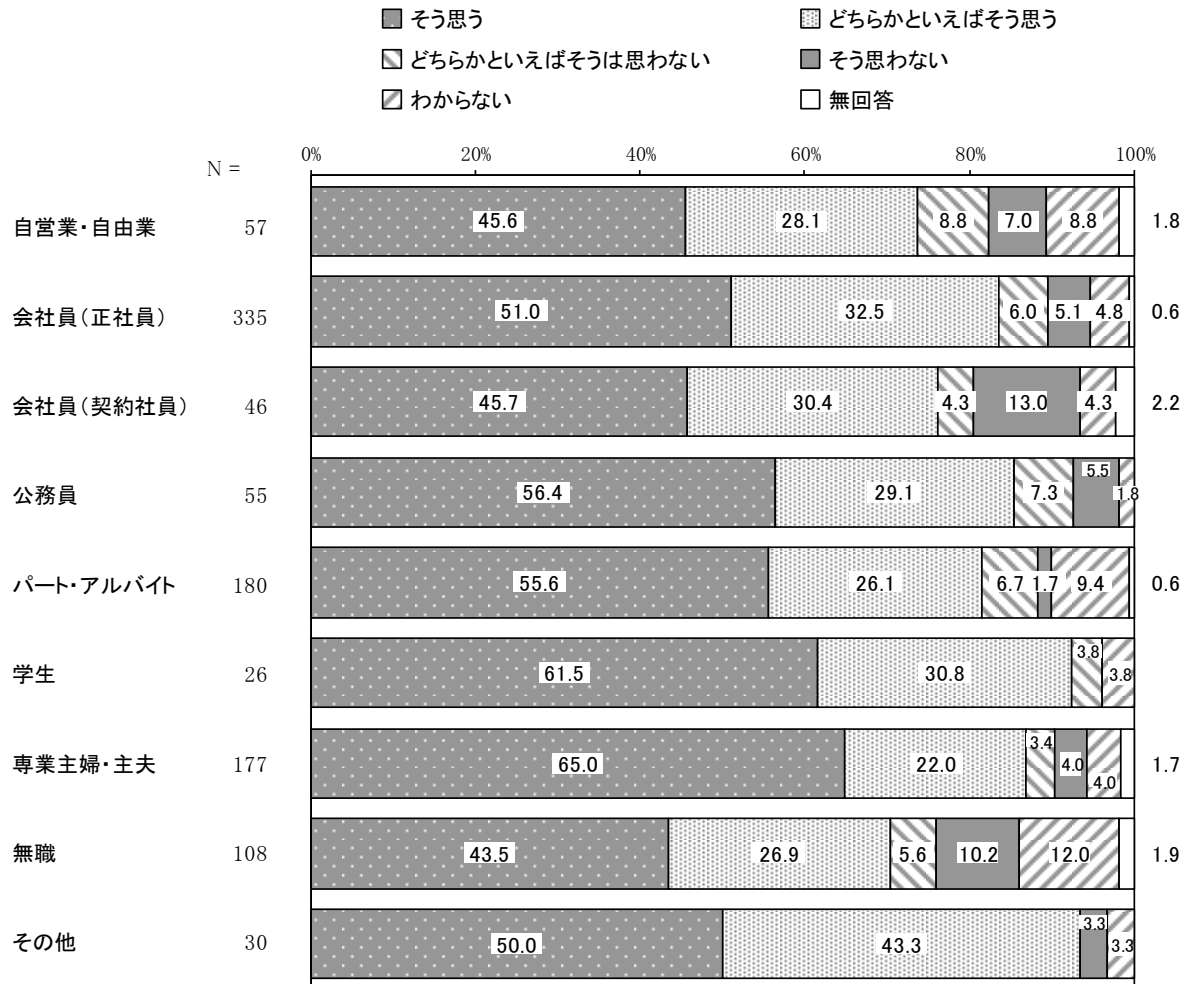
【年齢別】

年齢別でみると、他に比べ、20～29歳、70歳以上で“そう思う”の割合が高く、約9割となっています。



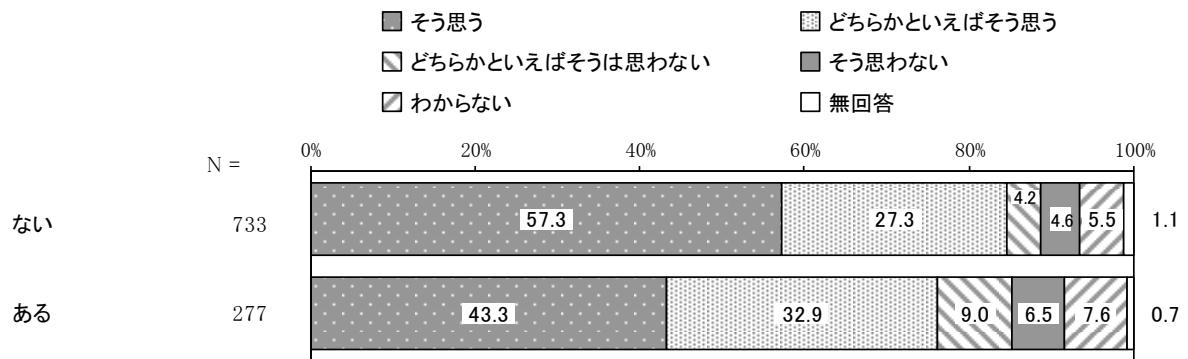
【職業別】

職業別でみると、他に比べ、学生、専業主婦・主夫で“そう思う”の割合が高く、約9割となっています。また、会社員（契約社員）で“そう思わない”の割合が高く、約2割となっています。



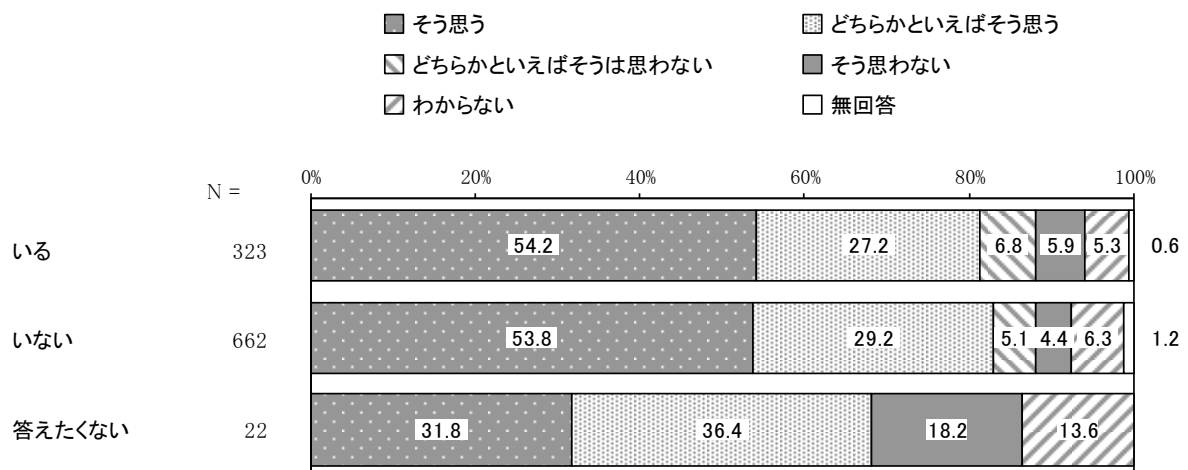
【自殺したいと思ったことの有無別】

自殺したいと思ったことの有無別でみると、自殺したいと思ったことがある人に比べ、ない人で“そう思う”の割合が高く、8割台半ばとなっています。



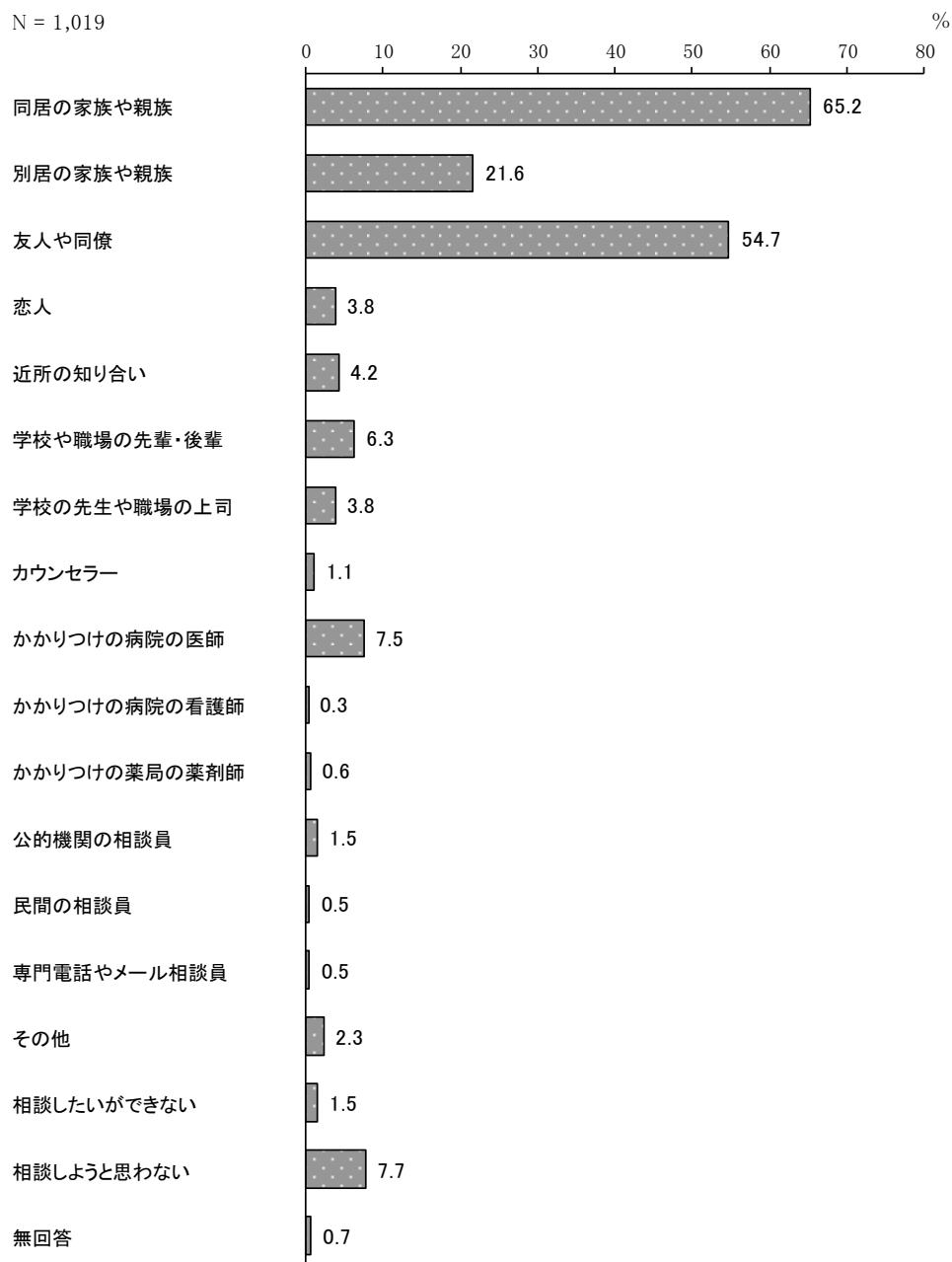
【身内で自殺した人の有無別】

身内で自殺した人の有無別でみると、大きな差異はみられません。



問 16 あなたは、不安や悩みやつらい気持ちがあるとき、誰に相談しますか。
(あてはまるものすべてに○)

「同居の家族や親族」の割合が 65.2%と最も高く、次いで「友人や同僚」の割合が 54.7%、
「別居の家族や親族」の割合が 21.6%となっています。



【性 別】

性別でみると、男性に比べ、女性で「別居の家族や親族」「友人や同僚」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数 (件)	同居の家族や親族	別居の家族や親族	友人や同僚	恋人	近所の知り合い	学校や職場の先輩・ 後輩	学校の先生や職場の 上司	カウンセラー	かかりつけの病院の 医師
男性	449	67.7	11.1	41.9	2.4	1.8	7.8	5.3	0.9	8.5
女性	566	63.1	30.0	65.2	4.9	6.2	5.1	2.7	1.2	6.7

区分	かかりつけの病院の 看護師	かかりつけの薬局の 薬剤師	公的機関の相談員	民間の相談員	専門電話やメール 相談員	その他	相談したいができない	相談しようと思わない	無回答
男性	0.2	0.7	0.4	0.4	0.4	1.3	2.0	9.6	0.9
女性	0.4	0.5	2.3	0.5	0.5	2.8	1.1	6.2	0.5

【年齢別】

年齢別でみると、他に比べ、50～59 歳、70 歳以上で「同居の家族や親族」の割合が高く、約 7 割となっています。また、20～29 歳で「友人や同僚」「恋人」の割合が、70 歳以上で「かかりつけの病院の医師」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数 (件)	同居の家族や親族	別居の家族や親族	友人や同僚	恋人	近所の知り合い	学校や職場の先輩・ 後輩	学校の先生や職場の 上司	カウンセラー	かかりつけの病院の 医師
20 歳未満	2	100.0	—	50.0	—	—	—	—	—	—
20～29 歳	89	60.7	13.5	79.8	21.3	—	7.9	9.0	—	7.9
30～39 歳	154	64.9	27.9	59.1	6.5	4.5	10.4	5.8	1.9	4.5
40～49 歳	254	64.2	24.8	57.9	2.8	5.9	8.3	5.1	0.8	7.9
50～59 歳	207	67.6	21.7	52.7	1.0	3.4	6.8	3.4	1.9	8.2
60～69 歳	284	65.5	19.4	45.1	0.4	3.9	2.1	0.7	0.7	7.4
70 歳以上	25	72.0	8.0	40.0	—	12.0	—	—	—	16.0

区分	かかりつけの病院の 看護師	かかりつけの薬局の 薬剤師	公的機関の相談員	民間の相談員	専門電話やメール 相談員	その他	相談したいができない	相談しようと思わない	無回答
20 歳未満	—	—	—	—	—	—	—	—	—
20～29 歳	—	1.1	1.1	1.1	—	3.4	2.2	3.4	1.1
30～39 歳	1.3	—	1.3	0.6	—	2.6	0.6	6.5	0.6
40～49 歳	—	0.8	1.6	0.4	0.8	2.8	2.4	8.3	0.4
50～59 歳	—	—	1.0	—	0.5	2.9	1.0	7.7	—
60～69 歳	0.4	1.1	2.1	0.7	0.7	0.7	1.4	8.5	1.4
70 歳以上	—	—	—	—	—	—	—	8.0	—

【職業別】

職業別でみると、他に比べ、公務員で「同居の家族や親族」の割合が高く、7割台半ばとなっています。また、学生で「友人や同僚」「恋人」の割合が、無職で「かかりつけの病院の医師」の割合が高くなっています。

単位：％

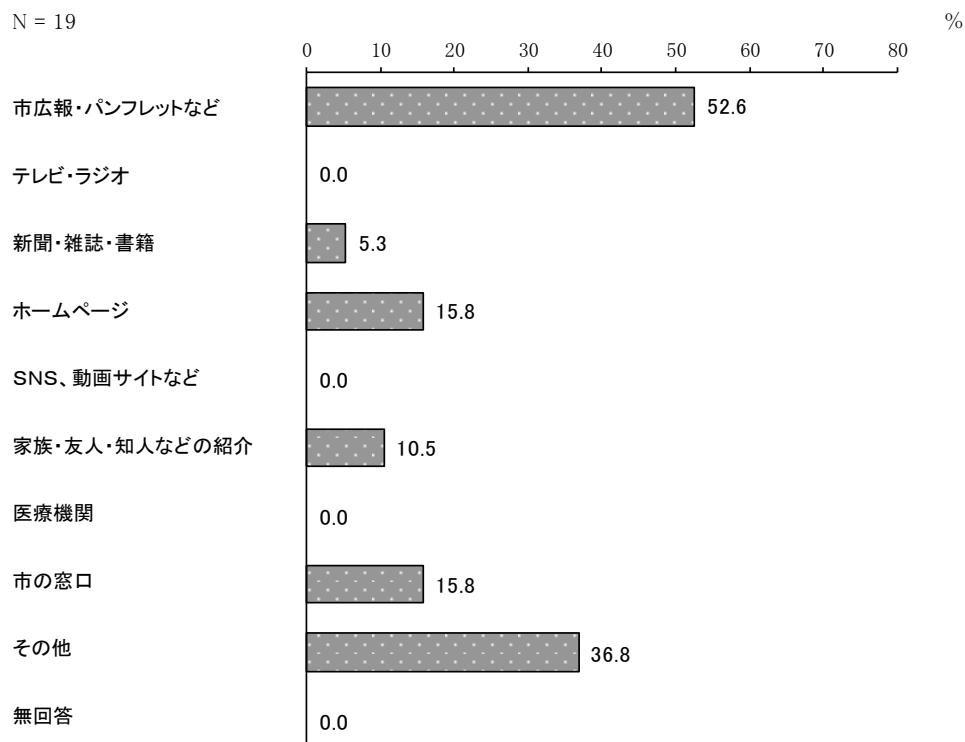
区分	有効回答数 (件)	同居の家族や親族	別居の家族や親族	友人や同僚	恋人	近所の知り合い	学校や職場の先輩・後輩	学校の先生や職場の上司	カウンセラー	かかりつけの病院の医師
自営業・自由業	57	57.9	12.3	43.9	—	—	1.8	—	—	8.8
会社員(正社員)	335	66.3	16.4	55.8	5.1	1.2	10.7	8.7	1.2	5.1
会社員(契約社員)	46	65.2	13.0	45.7	6.5	2.2	10.9	2.2	—	8.7
公務員	55	76.4	14.5	54.5	9.1	3.6	12.7	10.9	1.8	7.3
パート・アルバイト	180	60.0	29.4	66.1	2.8	8.3	3.9	1.1	1.1	5.6
学生	26	50.0	11.5	88.5	15.4	—	3.8	3.8	—	7.7
専業主婦・主夫	177	72.3	36.2	58.2	—	9.6	—	—	1.7	7.3
無職	108	62.0	15.7	31.5	2.8	2.8	—	—	0.9	15.7
その他	30	60.0	23.3	43.3	3.3	3.3	23.3	—	—	10.0

区分	かかりつけの病院の看護師	かかりつけの薬局の薬剤師	公的機関の相談員	民間の相談員	専門電話やメール相談員	その他	相談したいができない	相談しようと思わない	無回答
自営業・自由業	—	—	—	—	1.8	1.8	1.8	12.3	—
会社員(正社員)	—	—	0.6	0.3	0.3	1.2	1.5	7.8	0.6
会社員(契約社員)	—	—	2.2	—	—	2.2	2.2	10.9	2.2
公務員	—	1.8	1.8	—	—	1.8	1.8	5.5	—
パート・アルバイト	—	2.2	1.7	0.6	—	3.3	1.1	6.7	0.6
学生	—	—	—	—	—	3.8	3.8	3.8	—
専業主婦・主夫	—	—	2.8	1.1	1.1	1.1	1.1	5.6	0.6
無職	2.8	0.9	1.9	0.9	0.9	4.6	1.9	9.3	1.9
その他	—	—	3.3	—	—	3.3	—	13.3	—

問 16 で「12. 公的機関の相談員」「13. 民間の相談員」「14. 専門電話やメール相談員」を回答された方にお聞きします。

問 16－1 あなたは、その相談先をどのようにして知りましたか。
(あてはまる主なもの 2 つまでに○)

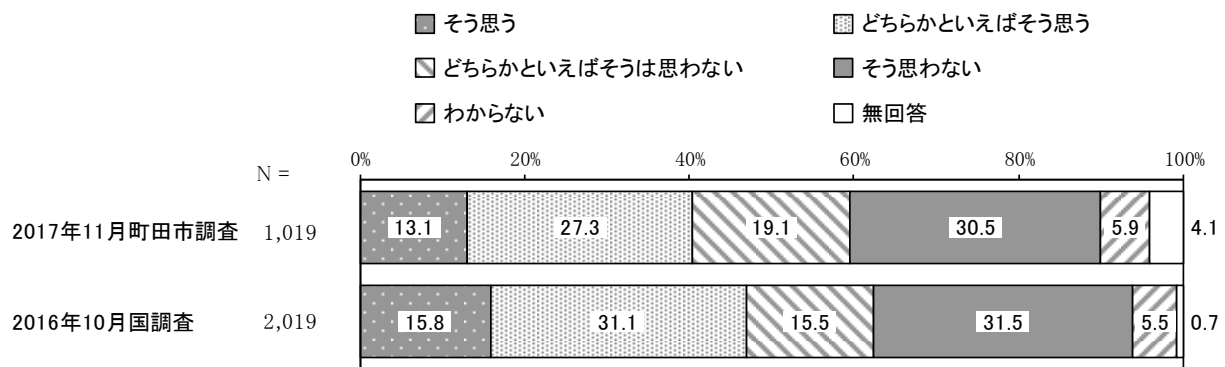
「市広報・パンフレットなど」の割合が 52.6%と最も高く、次いで「ホームページ」、「市の窓口」の割合が 15.8%となっています。



問 17 あなたは、悩みを抱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。(○は1つ)

「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」をあわせた“そう思う”の割合が 40.4%、「どちらかといえばそうは思わない」と「そう思わない」をあわせた“そう思わない”の割合が 49.6%となっています。

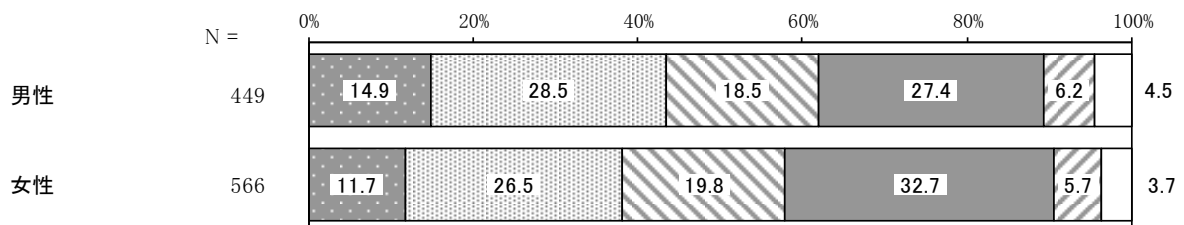
国調査と比較すると、国に比べ、“そう思う”の割合が低くなっています。



※国調査：平成 28 年度自殺対策に関する意識調査（厚生労働省）

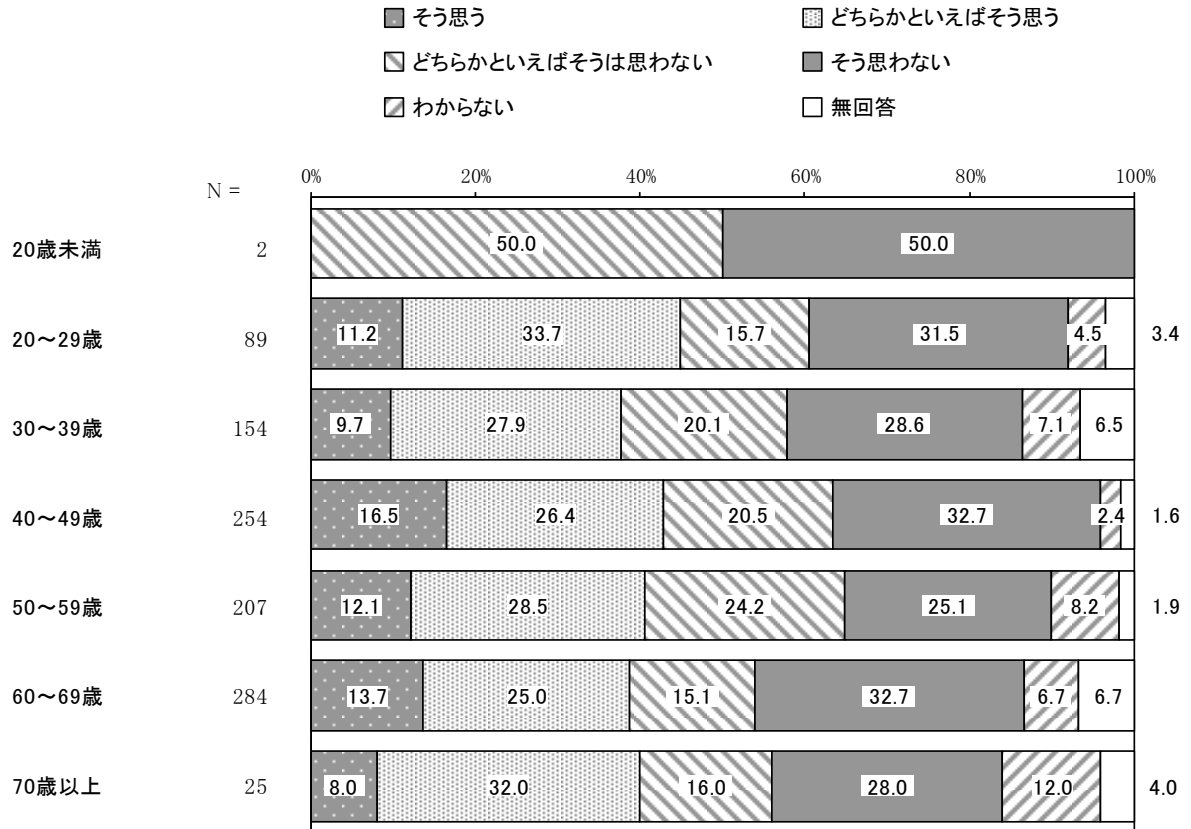
【性 別】

性別でみると、男性に比べ、女性で“そう思わない”の割合が高く、約 5 割となっています。



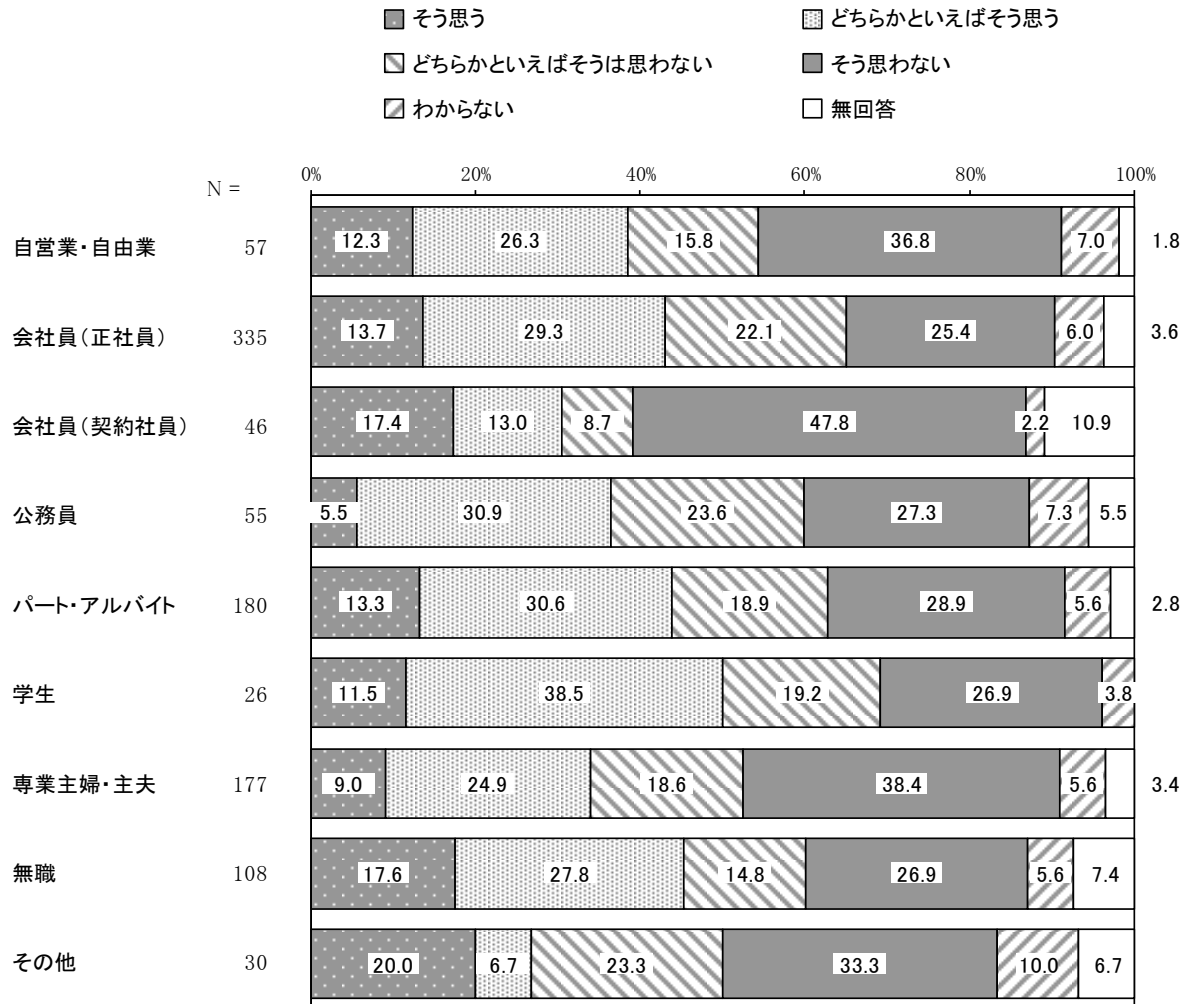
【年齢別】

年齢別でみると、他に比べ、20～29歳で“そう思う”の割合が高く、4割台半ばとなっています。



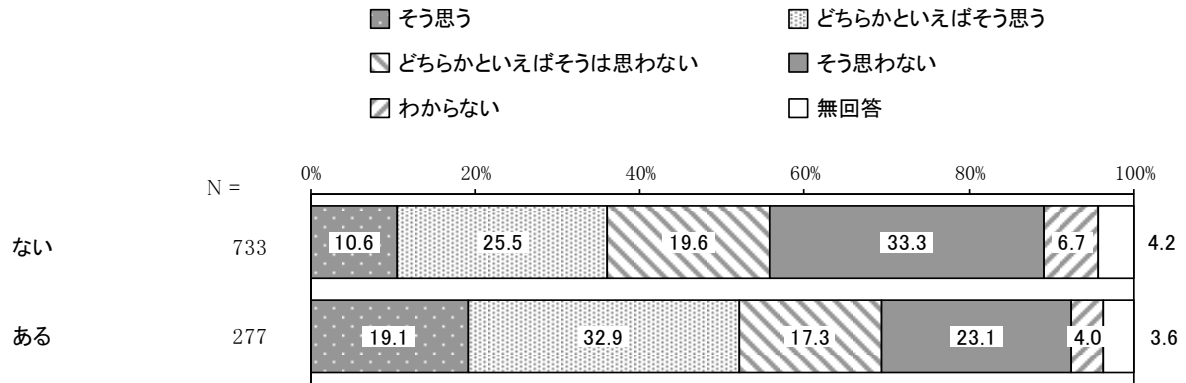
【職業別】

職業別でみると、他に比べ、学生で“そう思う”の割合が高く、5割となっています。また、会社員（契約社員）、専業主婦・主夫で“そう思わない”の割合が高く、約6割となっています。



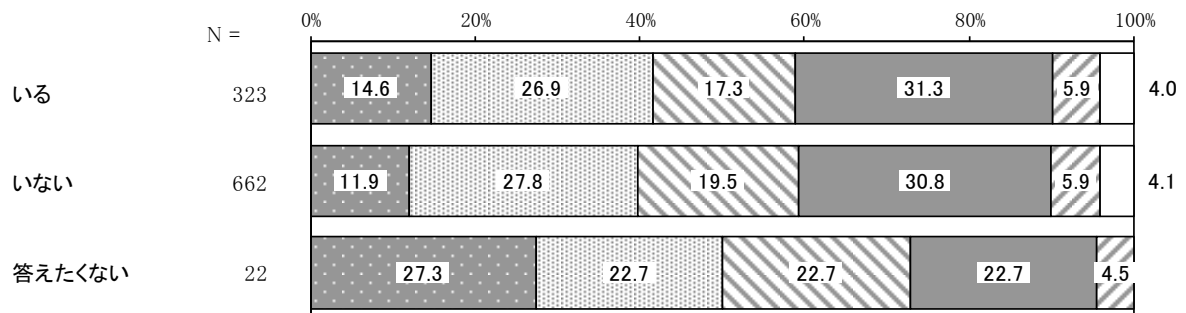
【自殺したいと思ったことの有無別】

自殺したいと思ったことの有無別みると、自殺したいと思ったことがない人に比べ、ある人で“そう思う”の割合が高く、約5割となっています。



【身内で自殺した人の有無別】

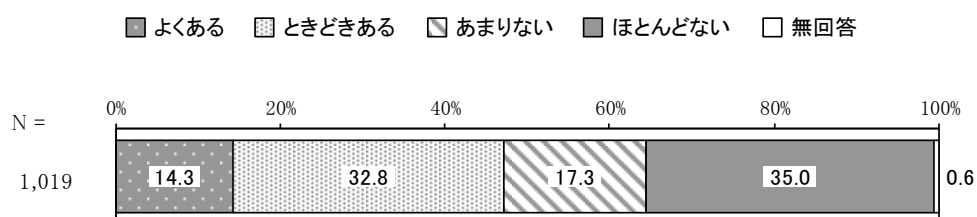
身内で自殺した人の有無別でみると、大きな差異はみられません。



6 地域とのつながりなどについて

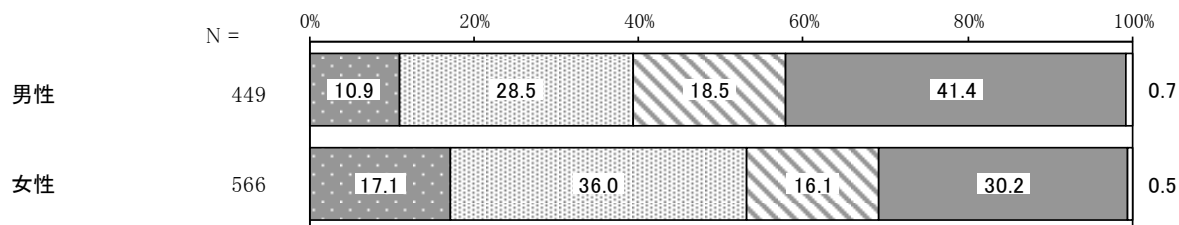
問 18 あなたは、町内の人や地域の人と話をしたり、交流したりする機会がありますか。(○は1つ)

「よくある」と「ときどきある」をあわせた“ある”の割合が 47.1%、「あまりない」と「ほとんどない」をあわせた“ない”の割合が 52.3%となっています。



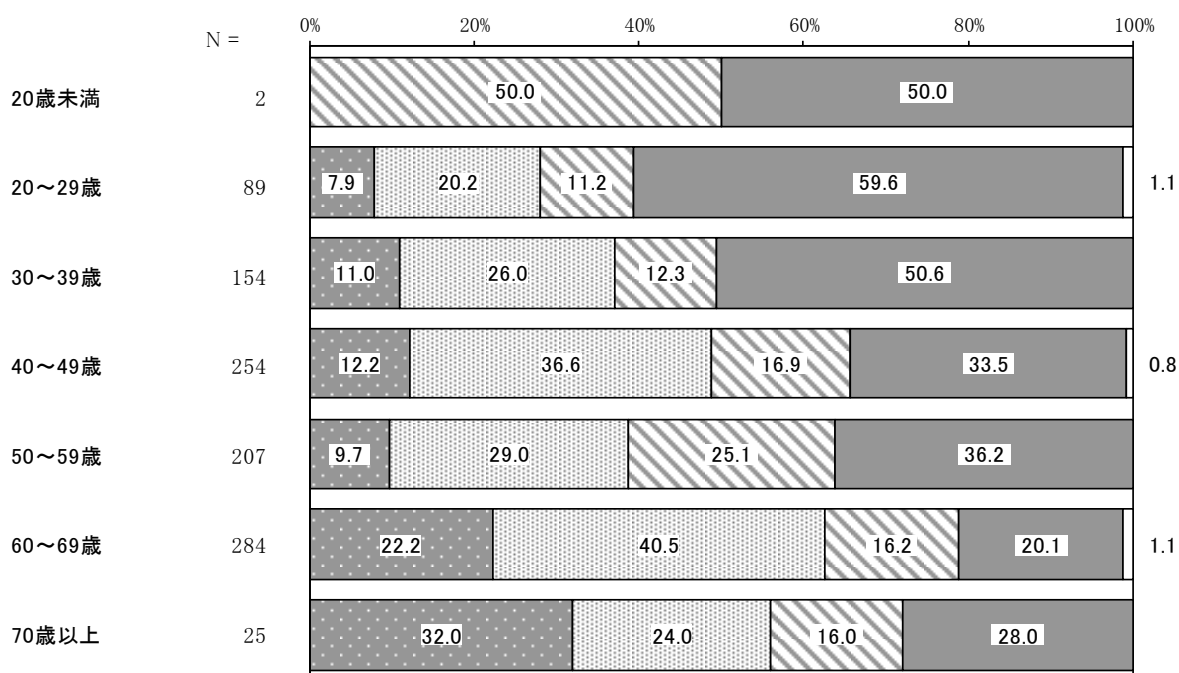
【性 別】

性別でみると、女性に比べ、男性で“ない”の割合が高く、約 6 割となっています。



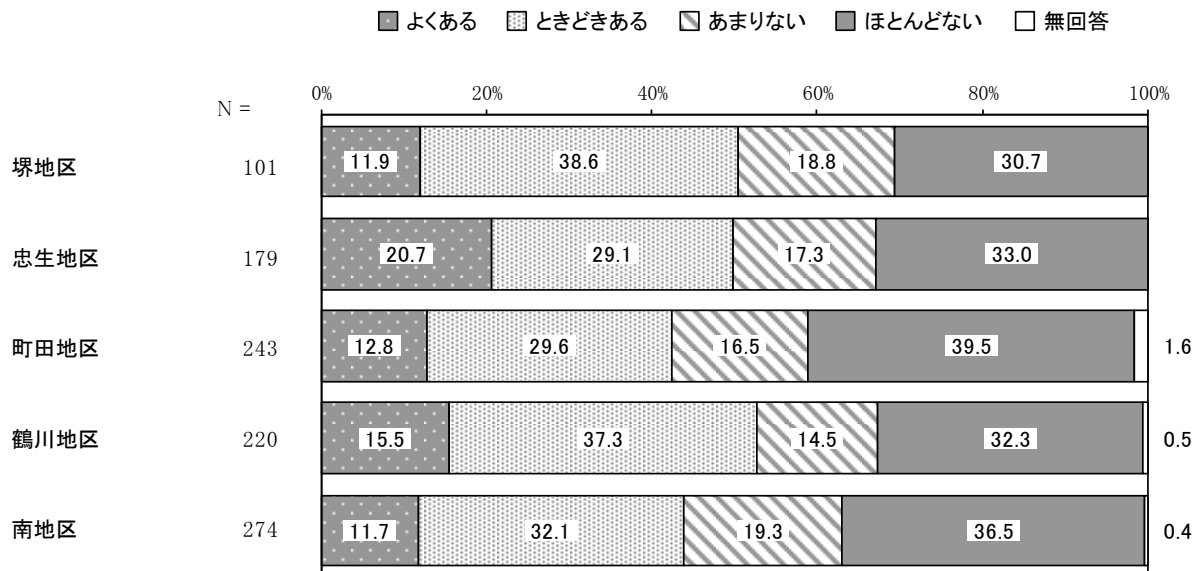
【年齢別】

年齢別でみると、他に比べ、60～69 歳で“ある”の割合が高く、約 6 割となっています。また、20～29 歳で“ない”の割合が高く、約 7 割となっています。



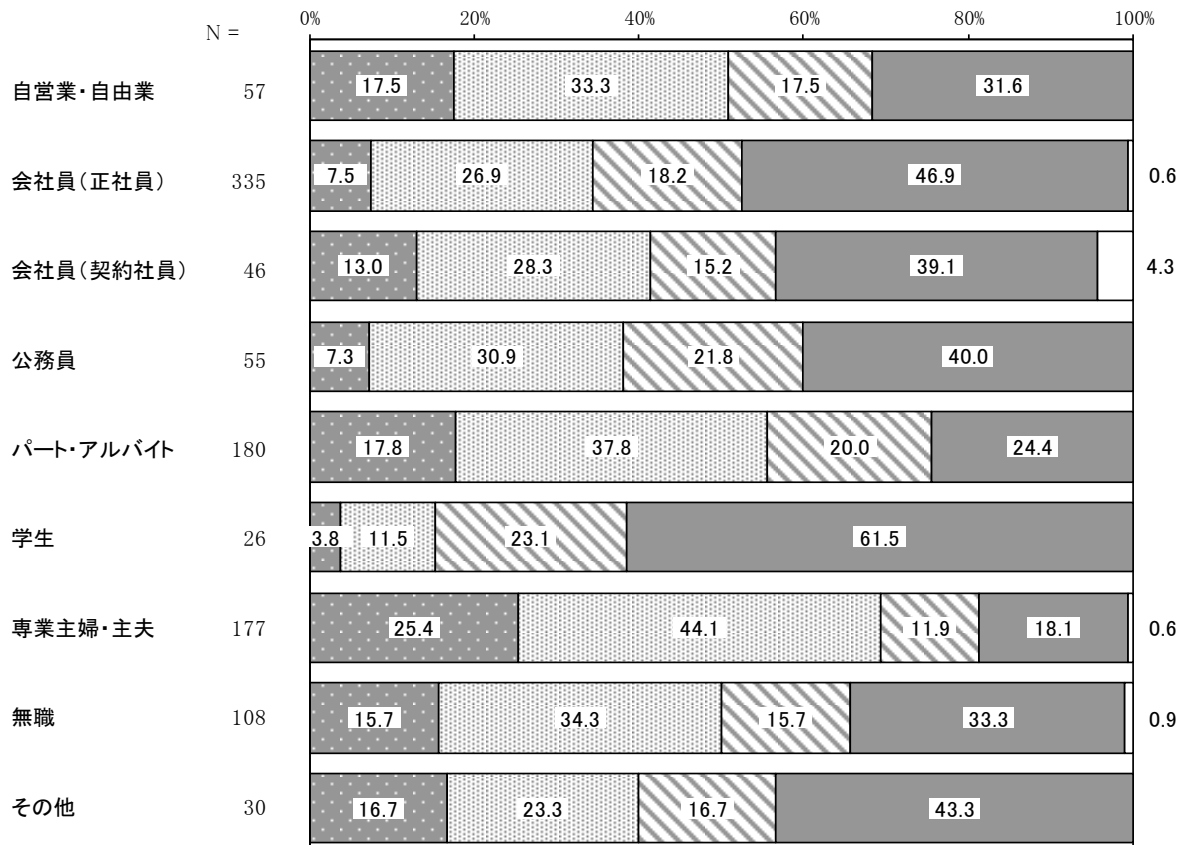
【地区別】

地区別でみると、他に比べ、町田地区、南地区で“ない”の割合が高く、5割台半ばとなっています。



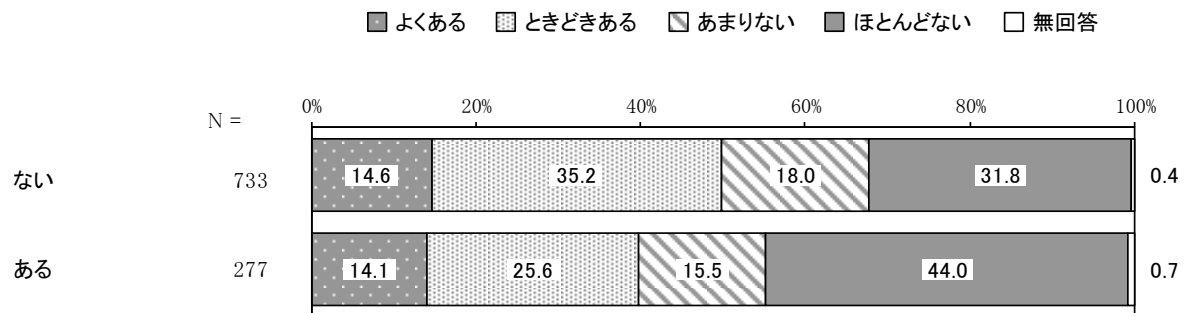
【職業別】

職業別でみると、他に比べ、専業主婦・主夫で“ある”の割合が高く、約7割となっています。また、学生で“ない”の割合が高く、8割台半ばとなっています。



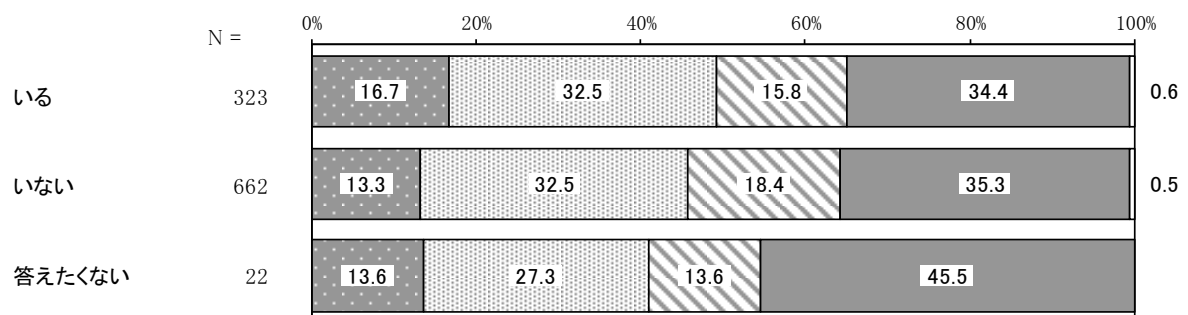
【自殺したいと思ったことの有無別】

自殺したいと思ったことの有無別でみると、自殺したいと思ったことがない人に比べ、ある人で“ない”の割合が高く、約6割となっています。



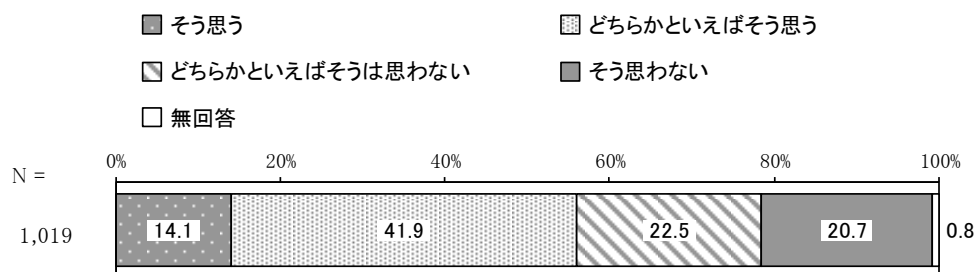
【身内で自殺した人の有無別】

身内で自殺した人の有無別でみると、大きな差異はみられません。



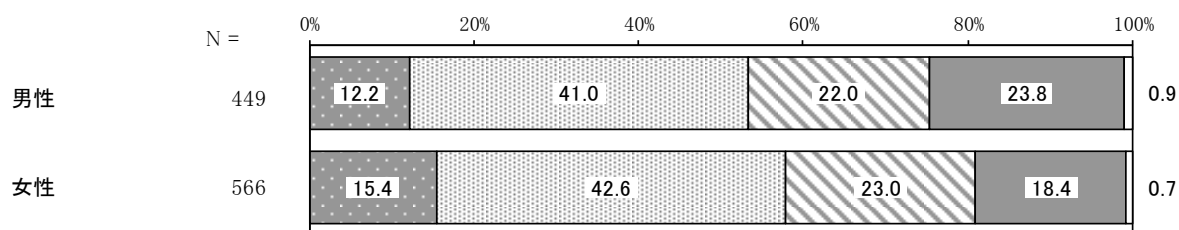
問 19 あなたがお住まいの地域の人々は日頃から互いに気遣ったり声をかけ合っていると思いますか。(〇は1つ)

「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」をあわせた“そう思う”の割合が 56.0%、「どちらかといえばそうは思わない」と「そう思わない」をあわせた“そう思わない”の割合が 43.2%となっています。



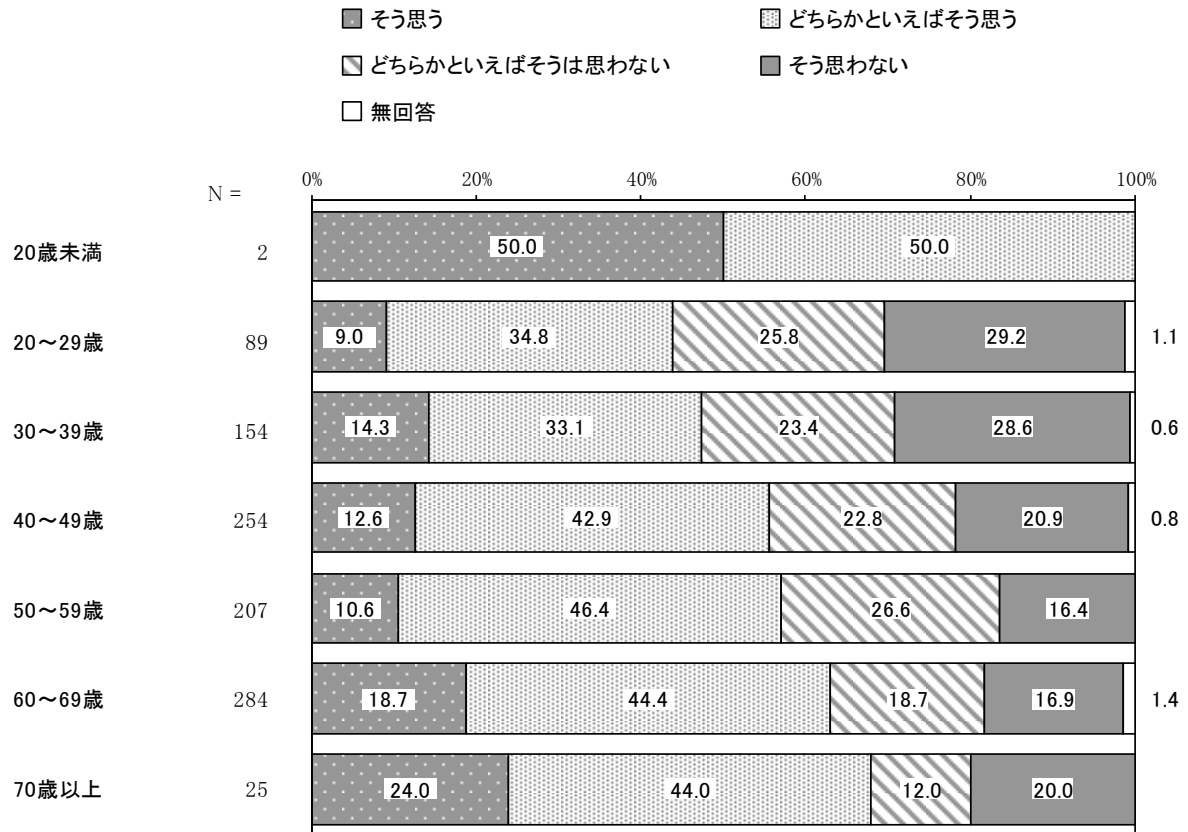
【性 別】

性別でみると、大きな差異はみられません。



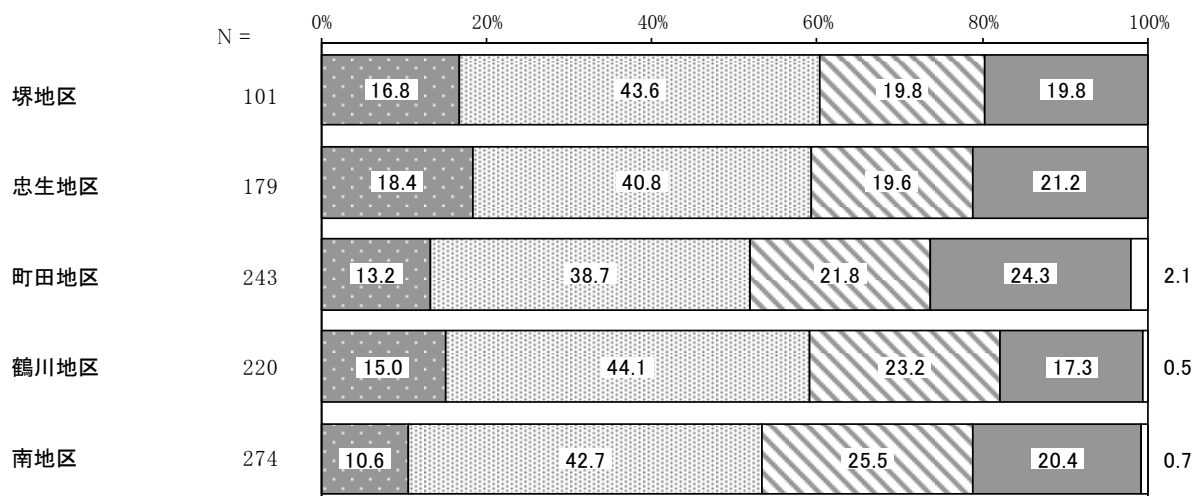
【年齢別】

年齢別でみると、年齢が高くなるにつれ“そう思う”の割合が高くなっており、70歳以上で約7割となっています。



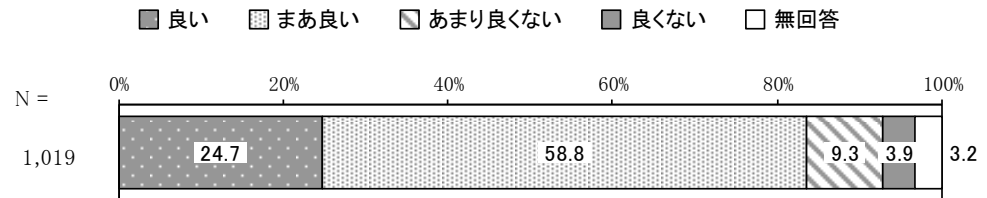
【地区別】

地区別でみると、他に比べ、町田地区、南地区で“そう思わない”の割合が高く、4割台半ばとなっています。



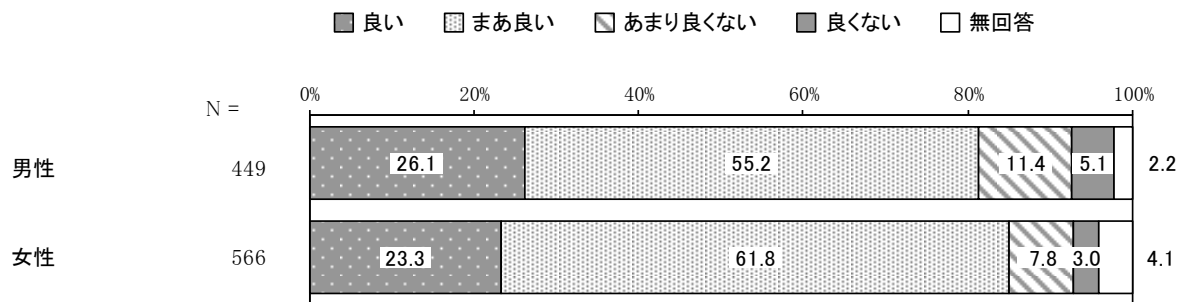
問 20 学校や職場（もしくは地域）での人間関係はどうですか。（○は1つ）

「良い」と「まあ良い」をあわせた“良い”の割合が 83.5%、「あまり良くない」と「良くない」をあわせた“良くない”の割合が 13.2%となっています。



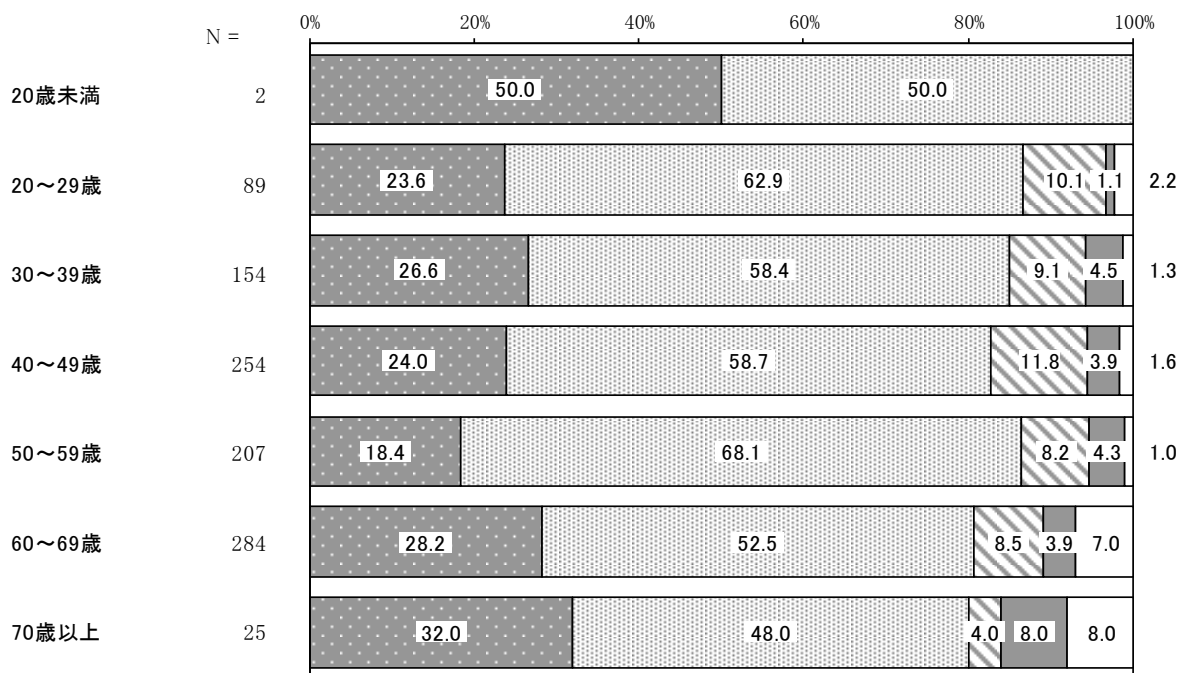
【性 別】

性別でみると、女性に比べ、男性で“良くない”の割合が高く、1割台半ばとなっています。



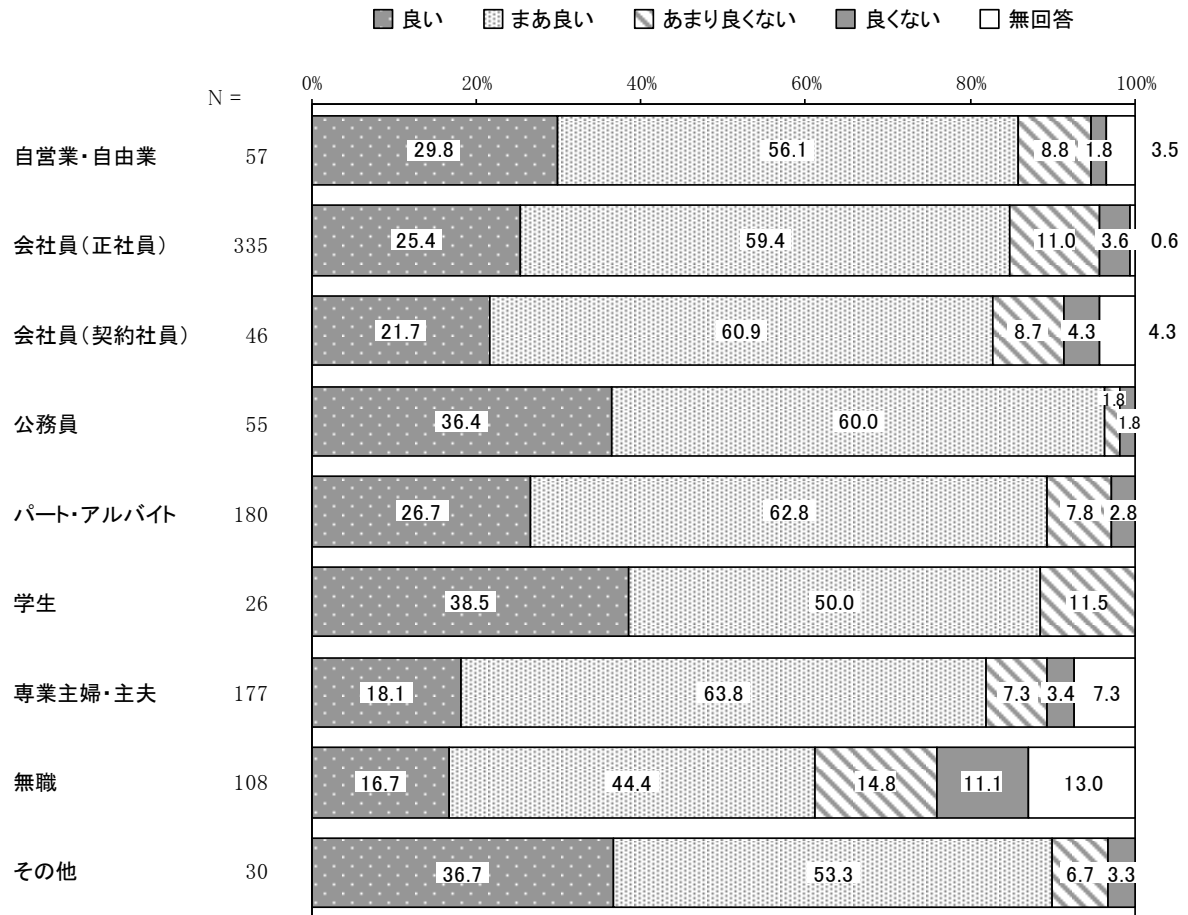
【年齢別】

年齢別でみると、他に比べ、20～39歳、50～59歳で“良い”の割合が高く、8割台半ばとなっています。



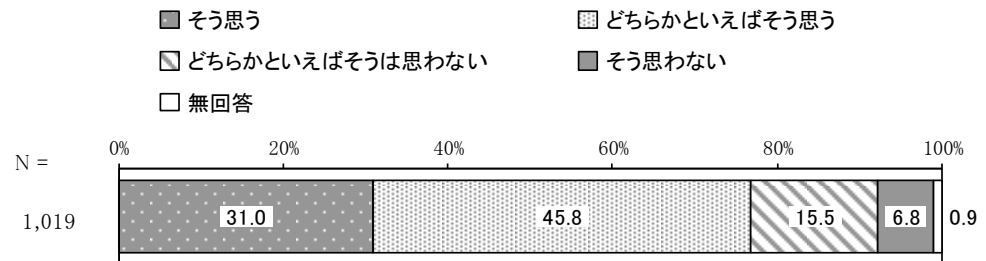
【職業別】

職業別でみると、他に比べ、公務員で“良い”の割合が高く、9割台半ばとなっています。また、無職で“良くない”の割合が高く、2割台半ばとなっています。



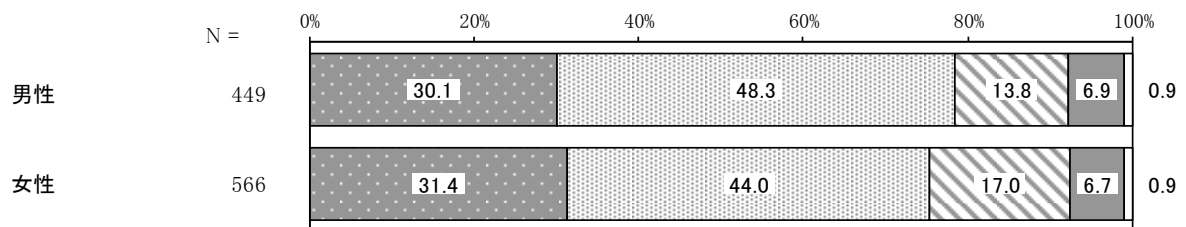
問 21 あなたは自分のことが好きだと思いますか。(○は1つ)

「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」をあわせた“そう思う”の割合が 76.8%、「どちらかといえばそうは思わない」と「そう思わない」をあわせた“そう思わない”の割合が 22.3% となっています。



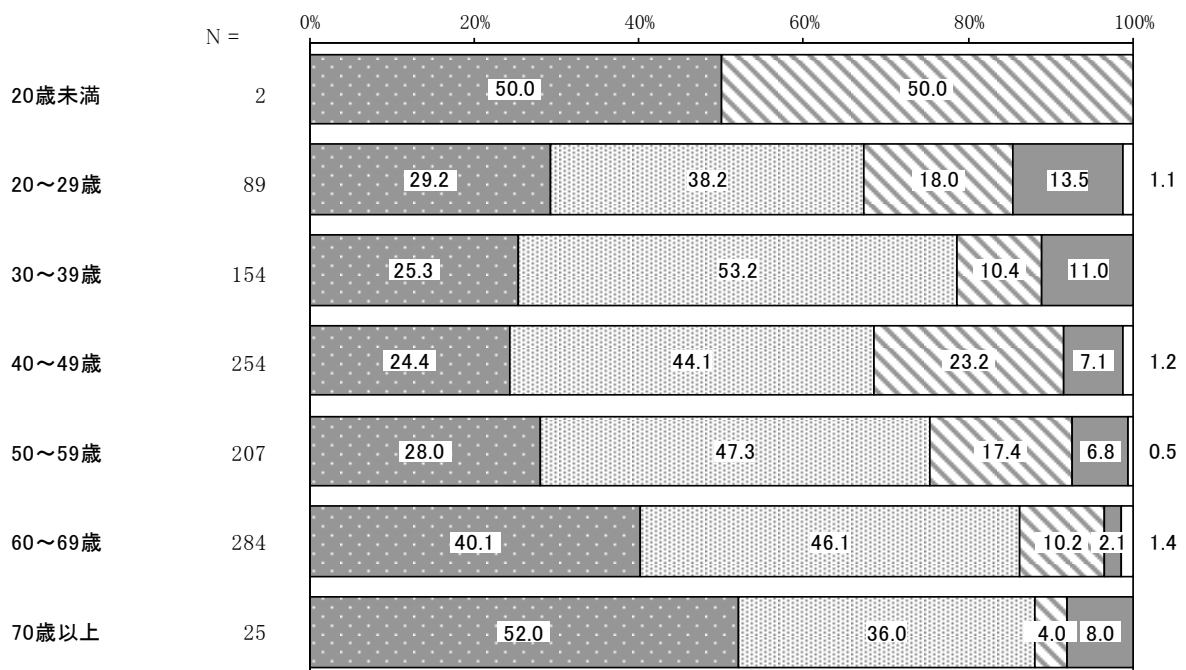
【性 別】

性別でみると、大きな差異はみられません。



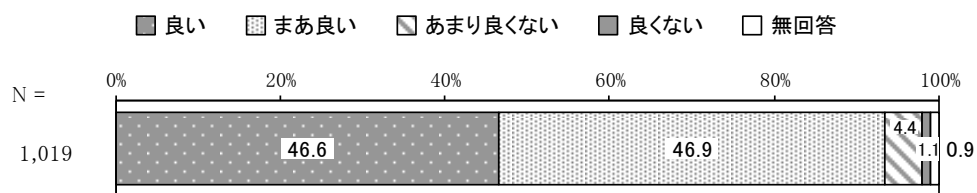
【年齢別】

年齢別でみると、60 歳以上で“そう思う”の割合が高く、8 割を超えています。また、20～29 歳、40～49 歳で“そう思わない”の割合が高く、約 3 割となっています。



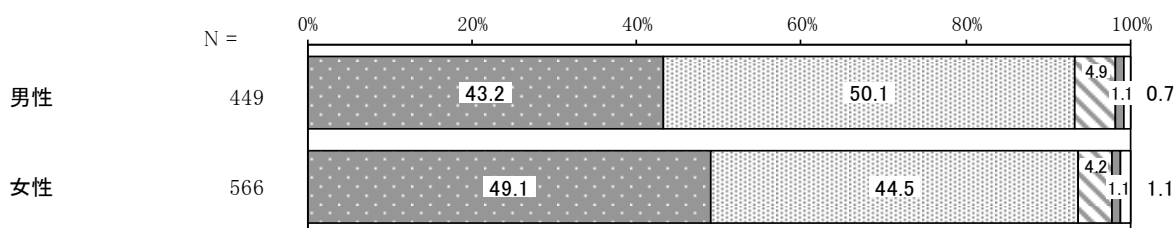
問 22 友人や家族等との関係はどうですか。(○は1つ)

「良い」と「まあ良い」をあわせた「良い」の割合が 93.5%、「あまり良くない」と「良くない」をあわせた「良くない」の割合が 5.6%となっています。



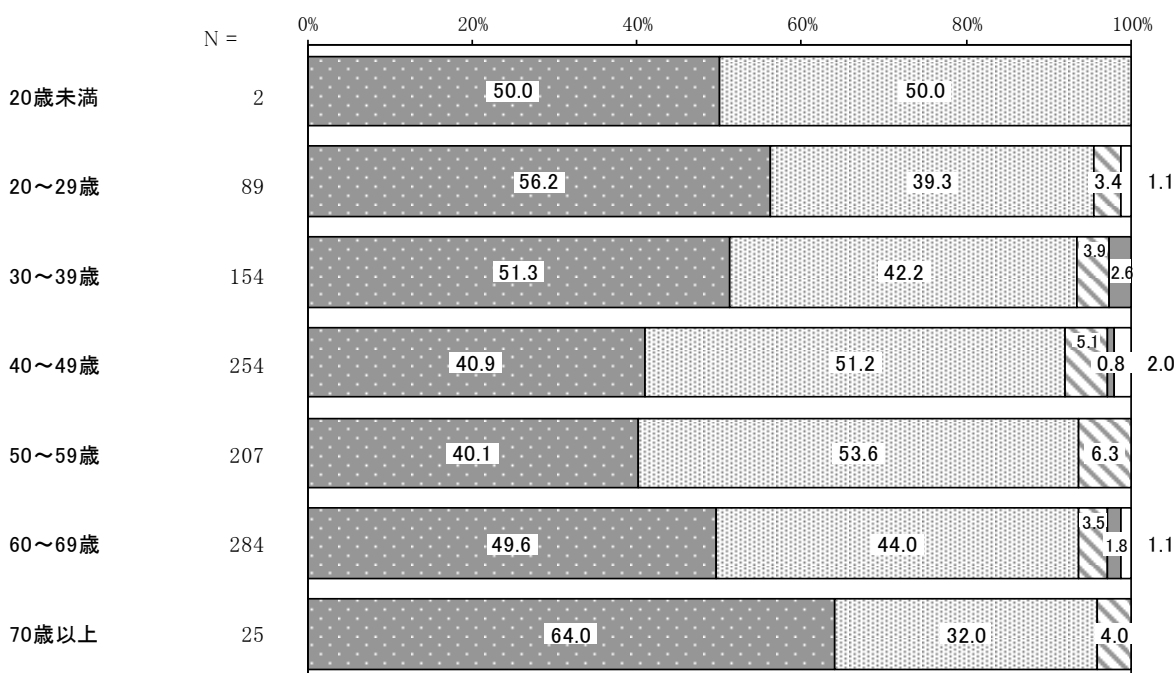
【性 別】

性別でみると、男性に比べ、女性で「良い」の割合が高く、約5割となっています。



【年齢別】

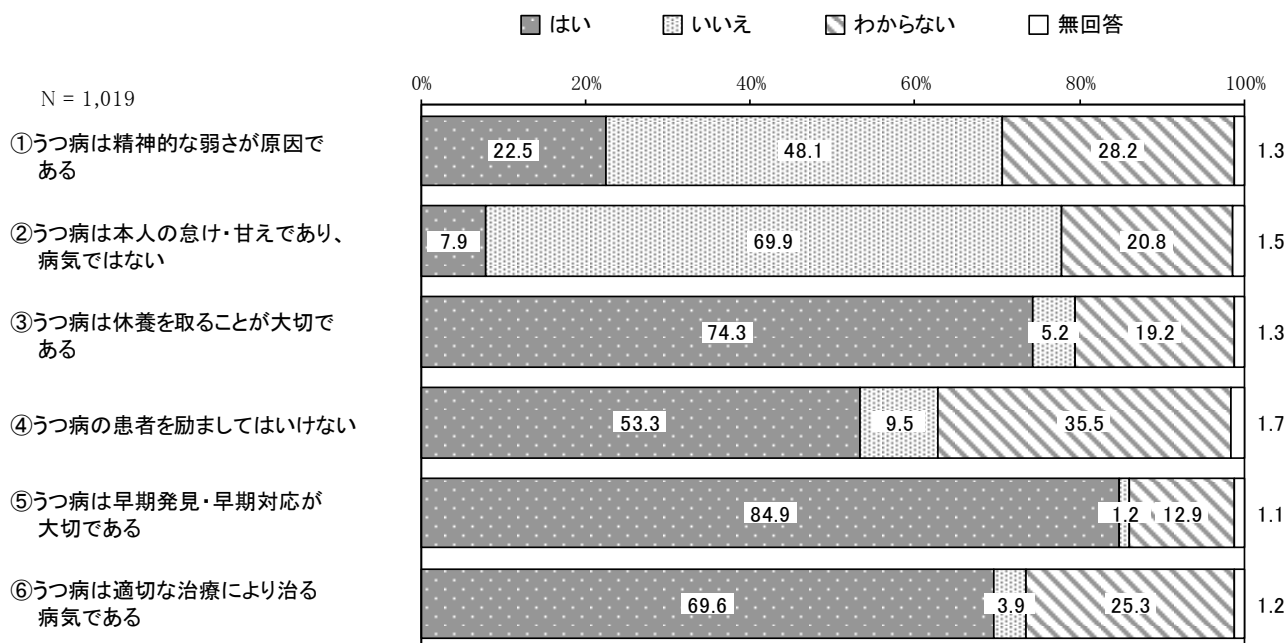
年齢別でみると、他に比べ、70歳以上で「良い」の割合が高く、6割台半ばとなっています。



7 こころの健康や病気に関することについて

問 23 あなたの持つ「うつ病」のイメージについてお答えください。
(それぞれの項目に○は1つ)

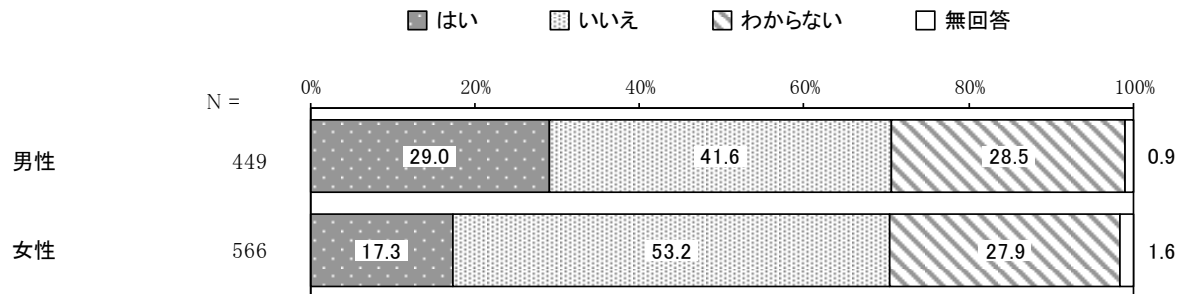
⑤うつ病は早期発見・早期対応が大切であるで「はい」の割合が高く、8割台半ばとなっています。



①うつ病は精神的な弱さが原因である

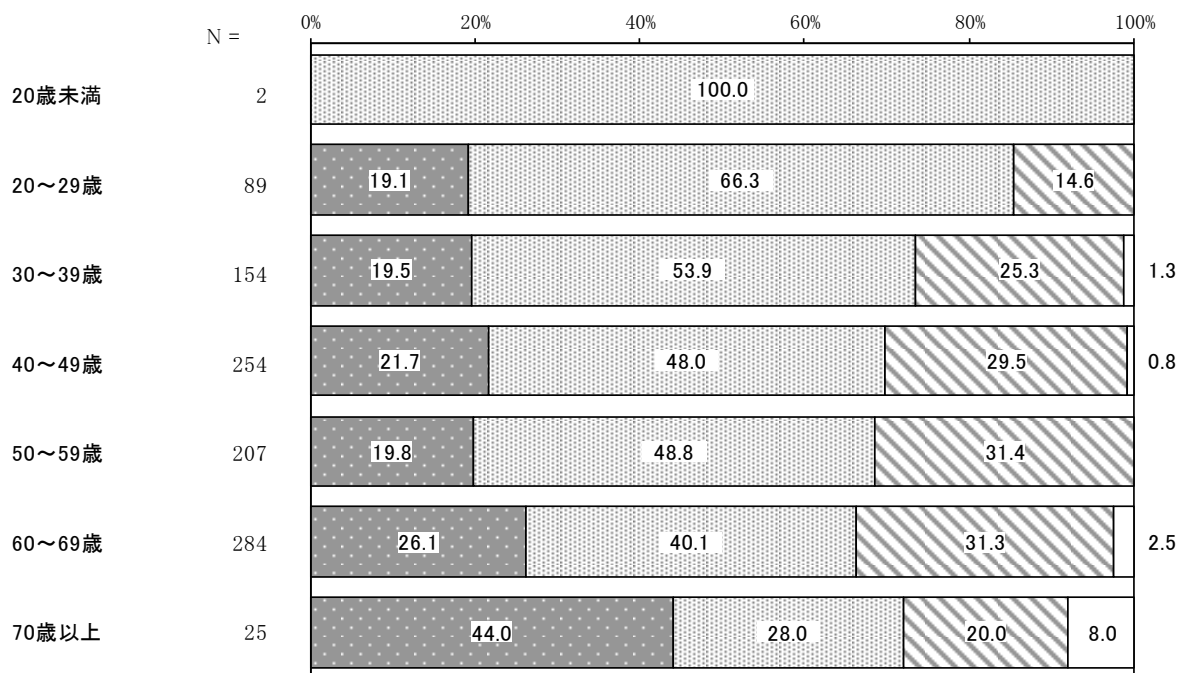
【性 別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「はい」の割合が高く、約3割となっています。



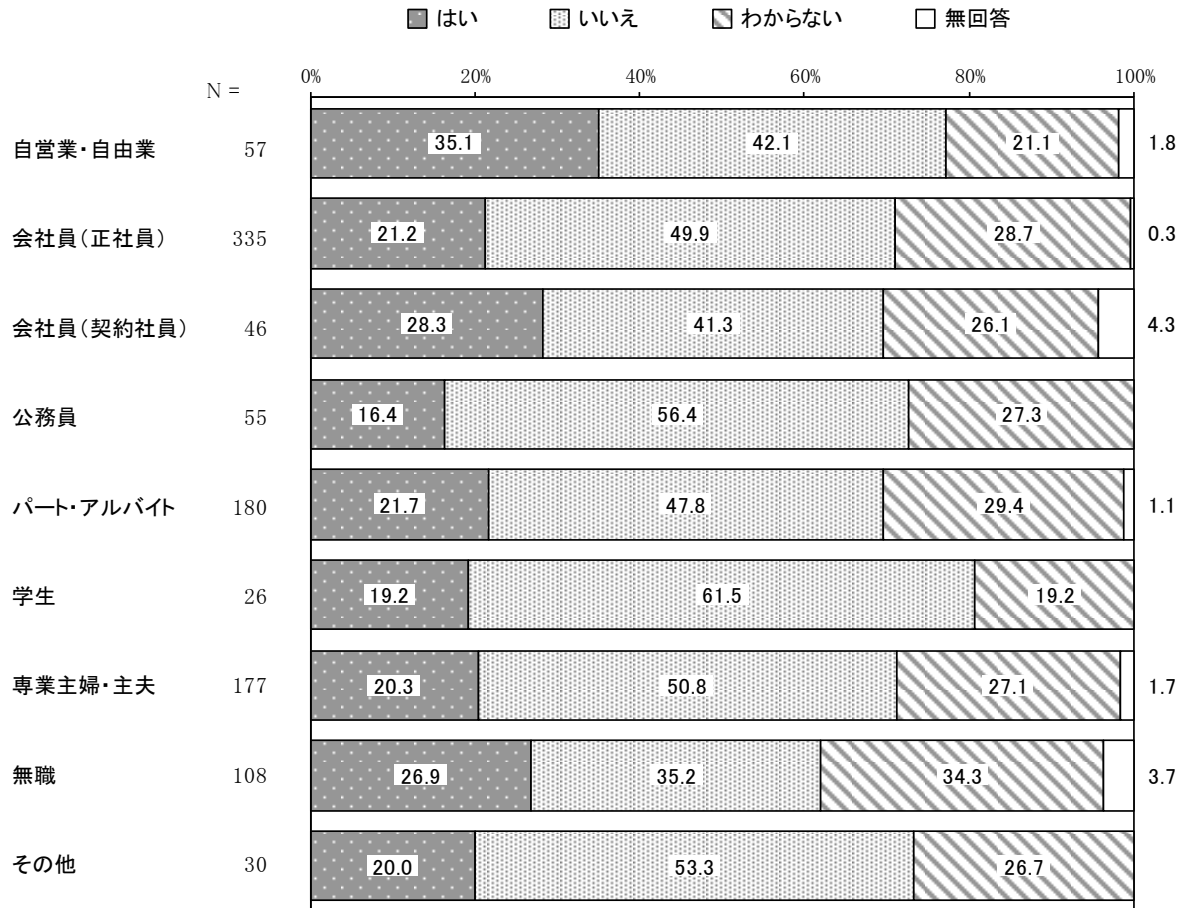
【年齢別】

年齢別でみると、年齢が低くなるにつれ「いいえ」の割合が高くなる傾向がみられます。また、他に比べ、70歳以上で「はい」の割合が高く、4割台半ばとなっています。



【職業別】

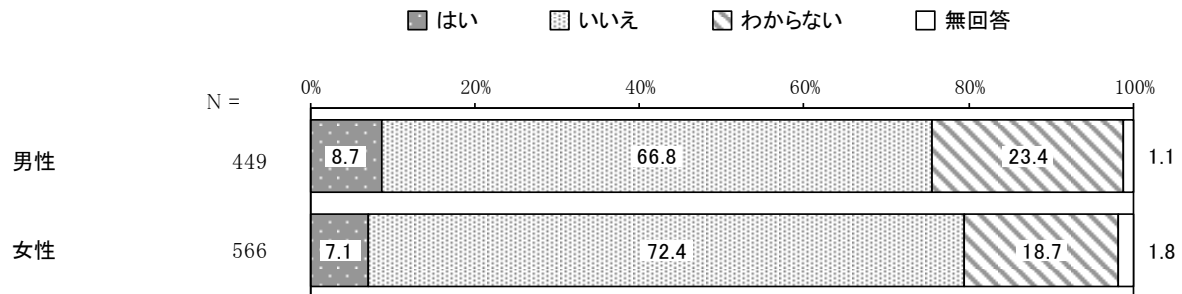
職業別でみると、他に比べ、公務員、学生で「いいえ」の割合が高く、約6割となっています。また、自営業・自由業で「はい」の割合が高く、3割台半ばとなっています。



②うつ病は本人の怠け・甘えであり、病気ではない

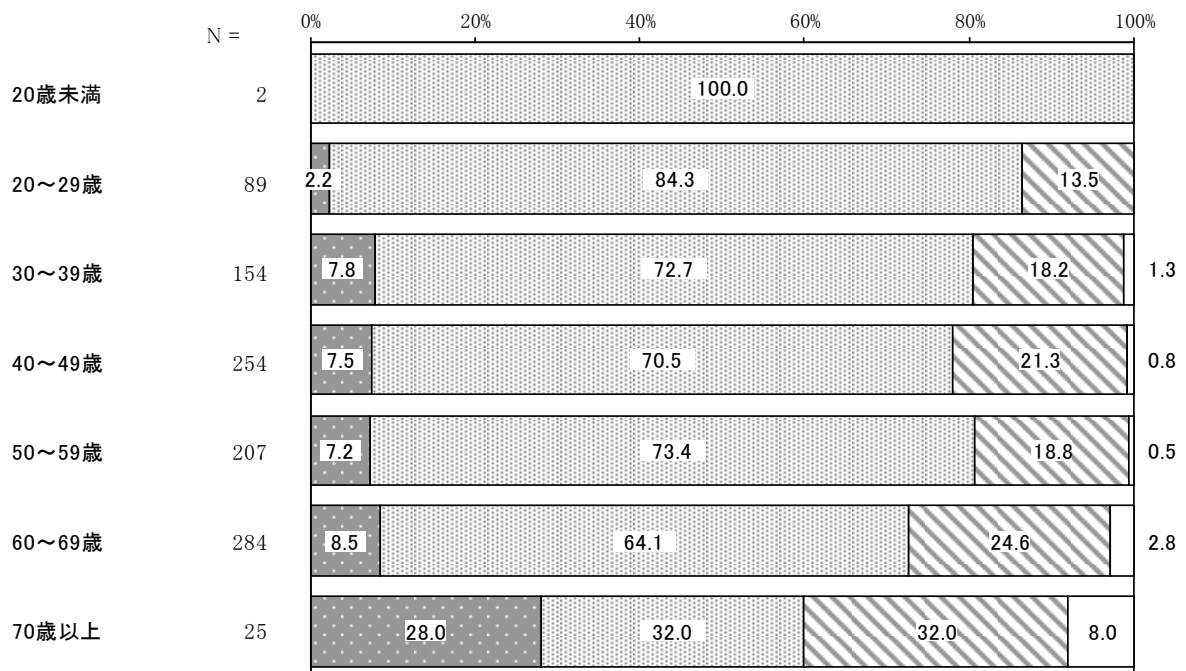
【性 別】

性別でみると、男性に比べ、女性で「いいえ」の割合が高く、約7割となっています。



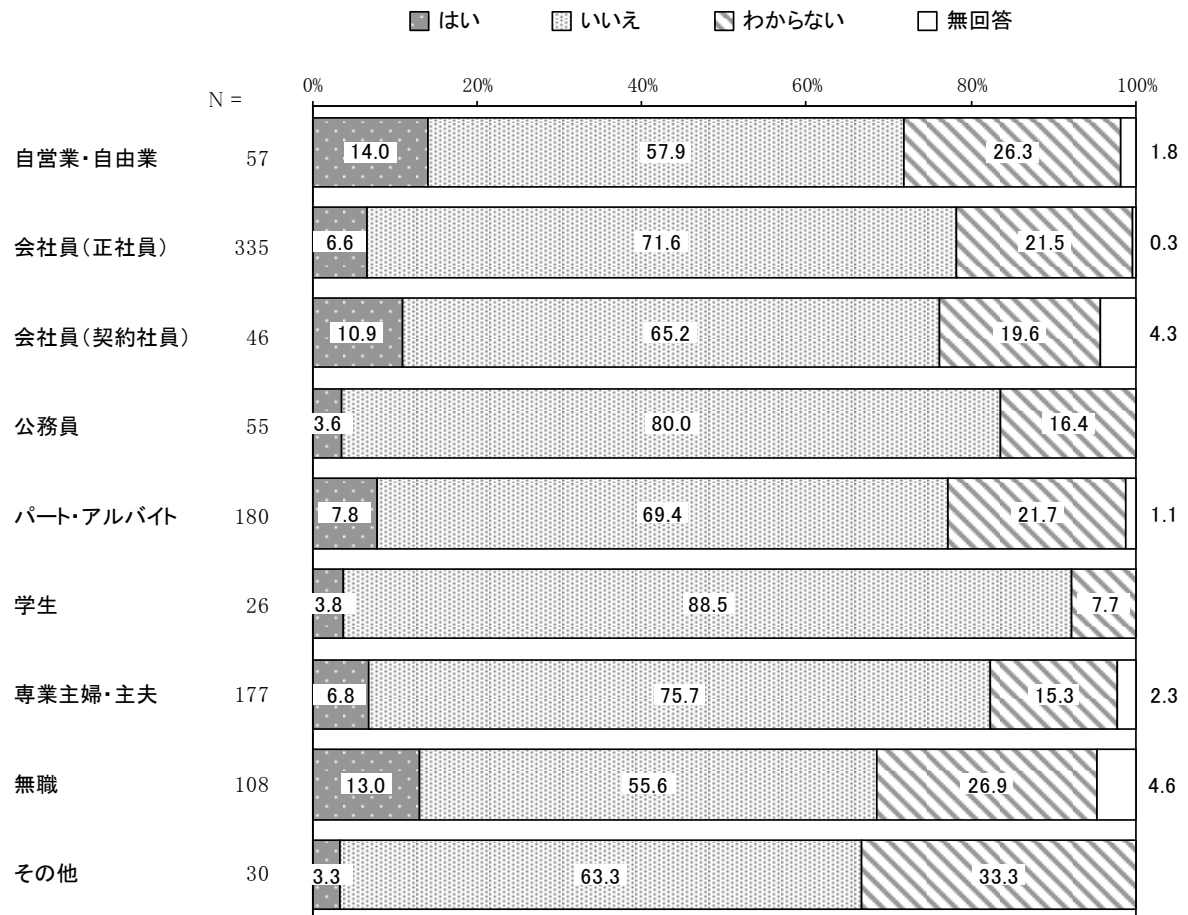
【年齢別】

年齢別でみると、他に比べ、20～29歳で「いいえ」の割合が高く、8割台半ばとなっています。また、70歳以上で「はい」の割合が高く、約3割となっています。



【職業別】

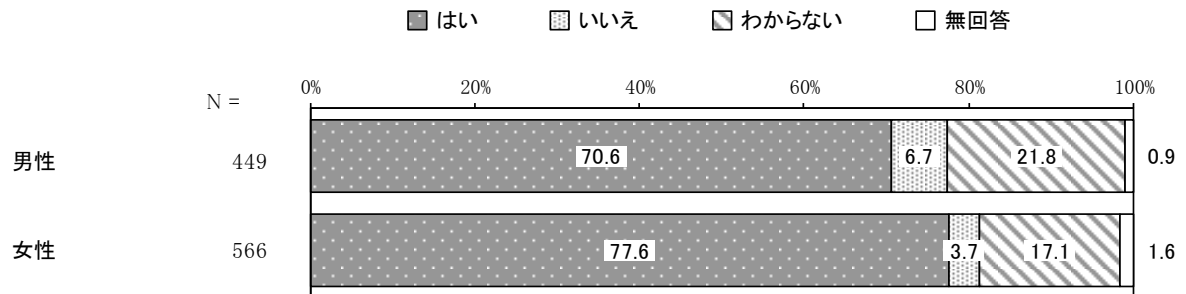
職業別でみると、他に比べ、学生で「いいえ」の割合が高く、約9割となっています。また、自営業・自由業で「はい」の割合が高く、1割台半ばとなっています。



③うつ病は休養を取ることが大切である

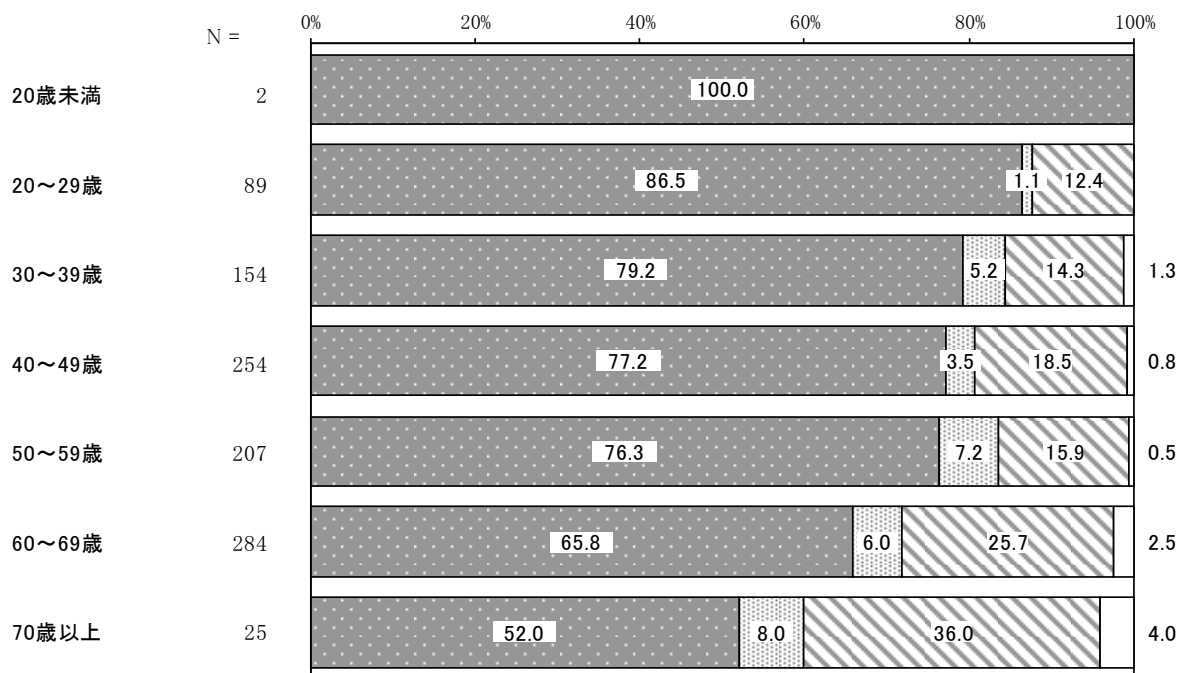
【性 別】

性別でみると、男性に比べ、女性で「はい」の割合が高く、約8割となっています。



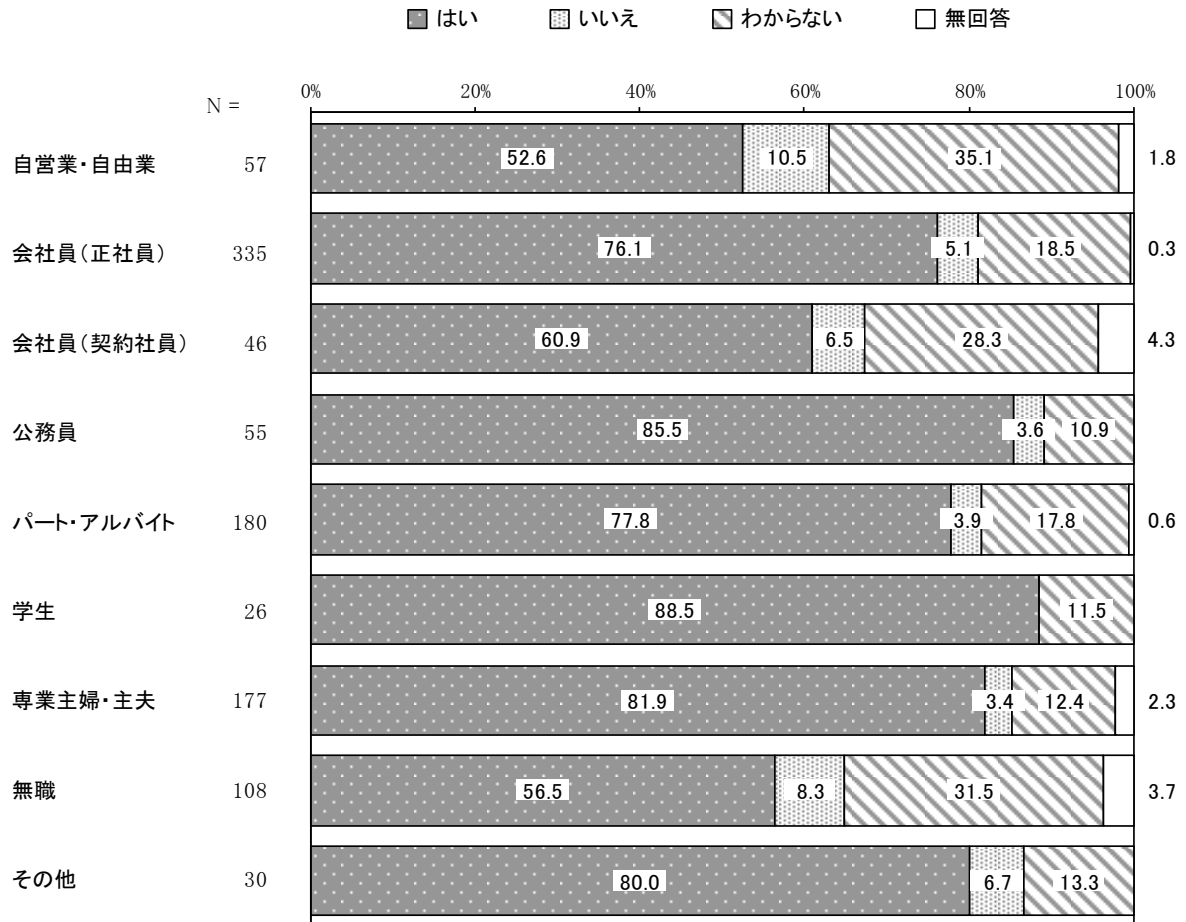
【年齢別】

年齢別でみると、年齢が高くなるにつれ「はい」の割合が高くなっており、20～29歳で8割台半ばとなっています。



【職業別】

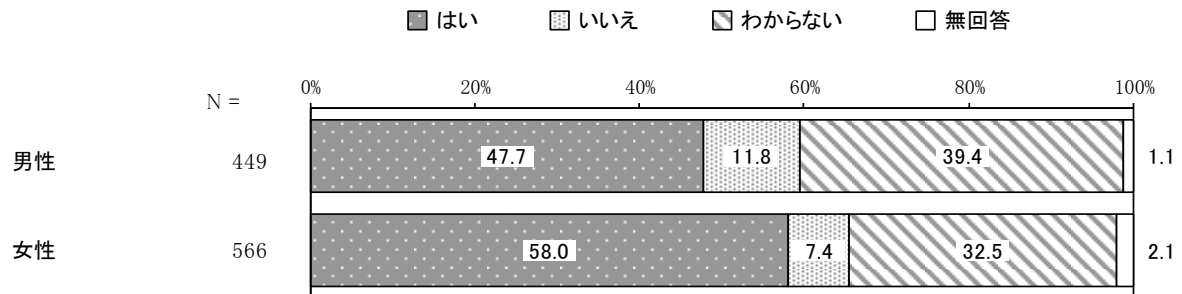
職業別でみると、他に比べ、学生で「はい」の割合が高く、約9割となっています。また、自営業・自由業、無職で「はい」の割合が低く、5割台となっています。



④うつ病の患者を励ましてはいけない

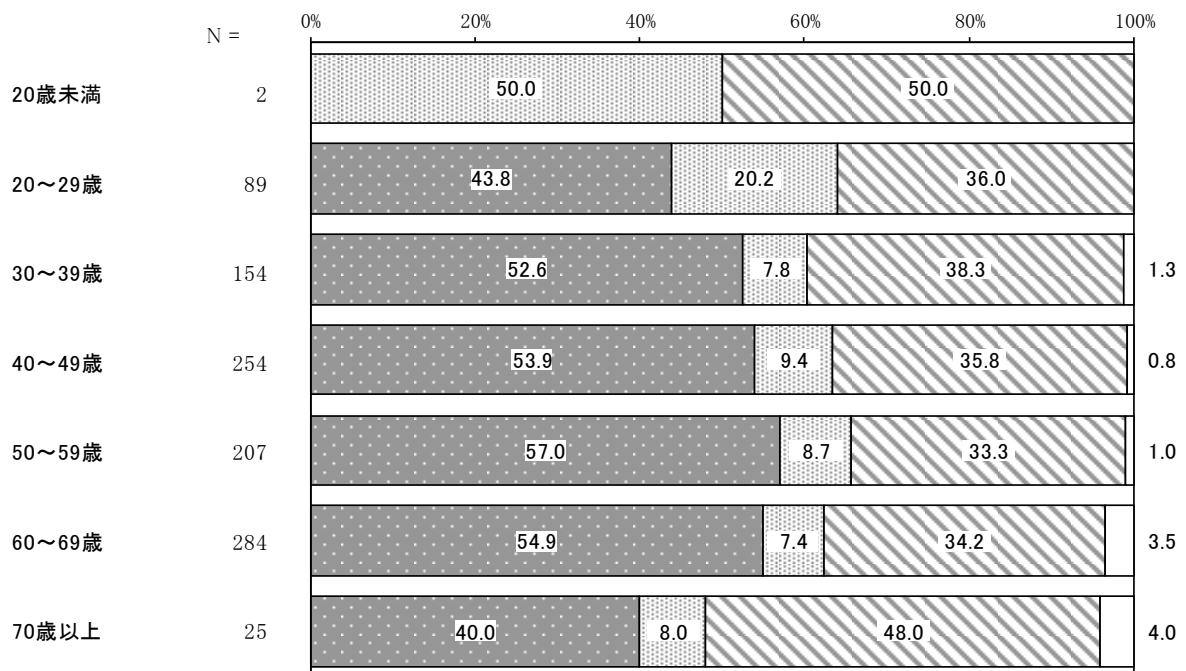
【性 別】

性別でみると、男性に比べ、女性で「はい」の割合が高く、約6割となっています。



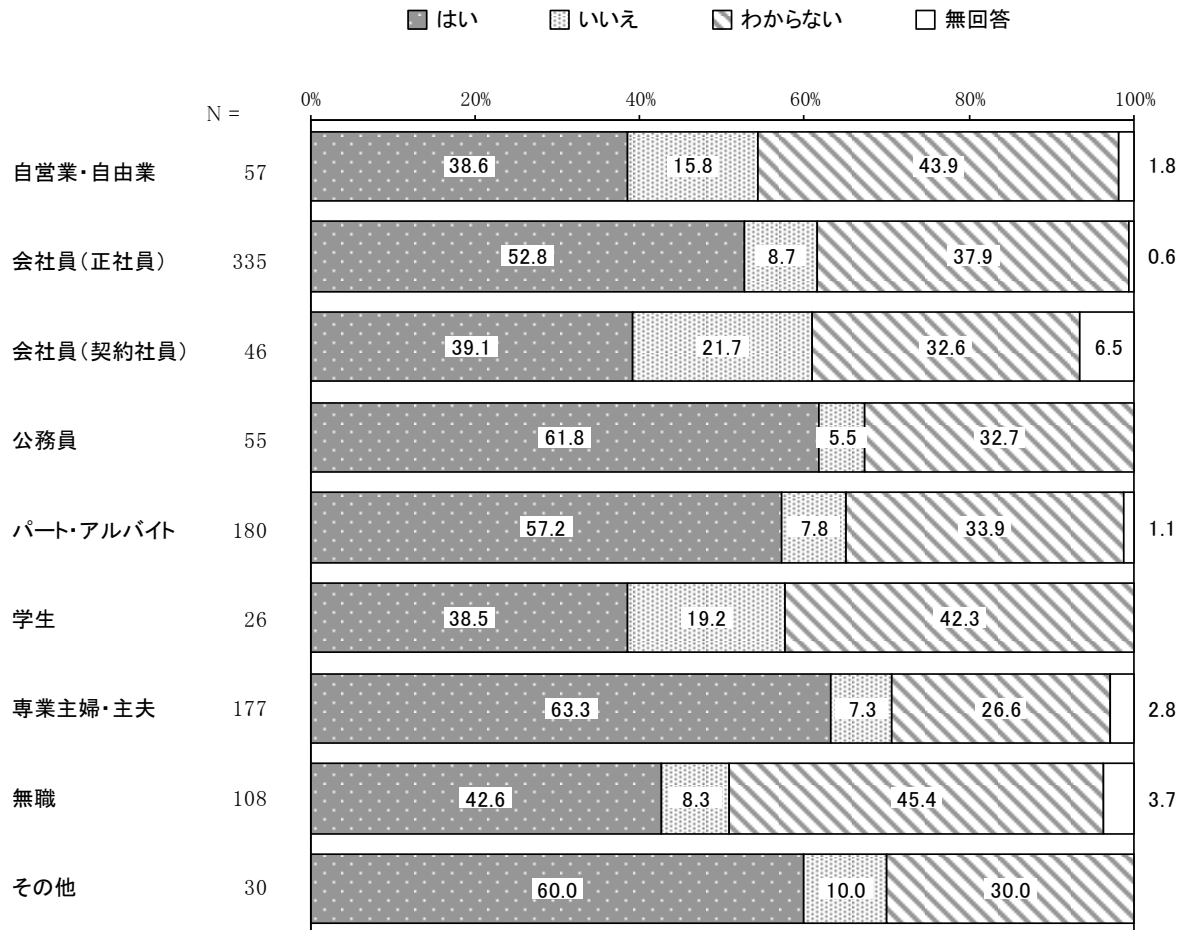
【年齢別】

年齢別でみると、他に比べ、20～29歳で「いいえ」の割合が高く、約2割となっています。



【職業別】

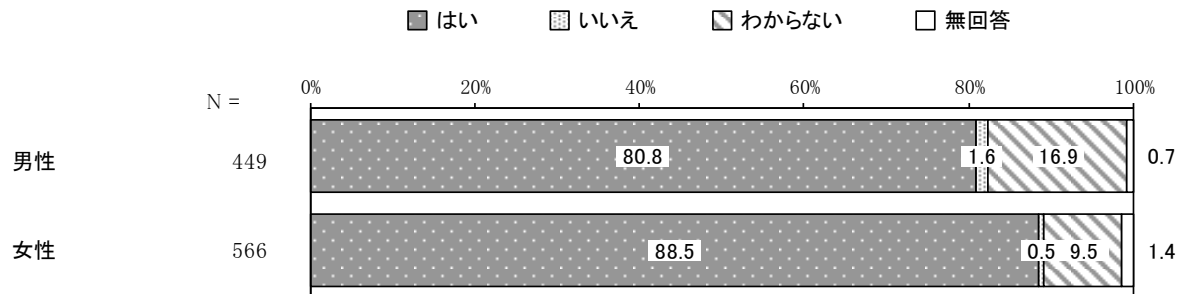
職業別でみると、他に比べ、公務員、専業主婦・主夫で「はい」の割合が高く、約6割となっています。また、会社員（契約社員）、学生で「いいえ」の割合が高く、約2割となっています。



⑤うつ病は早期発見・早期対応が大切である

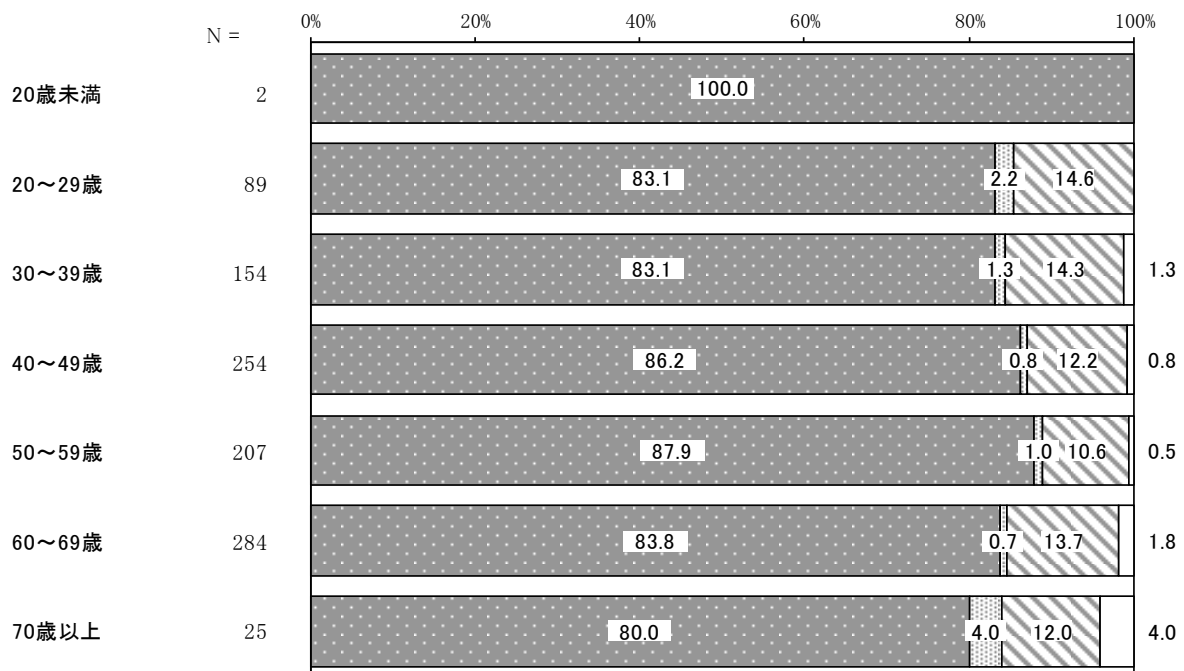
【性 別】

性別でみると、男性に比べ、女性で「はい」の割合が高く、約9割となっています。



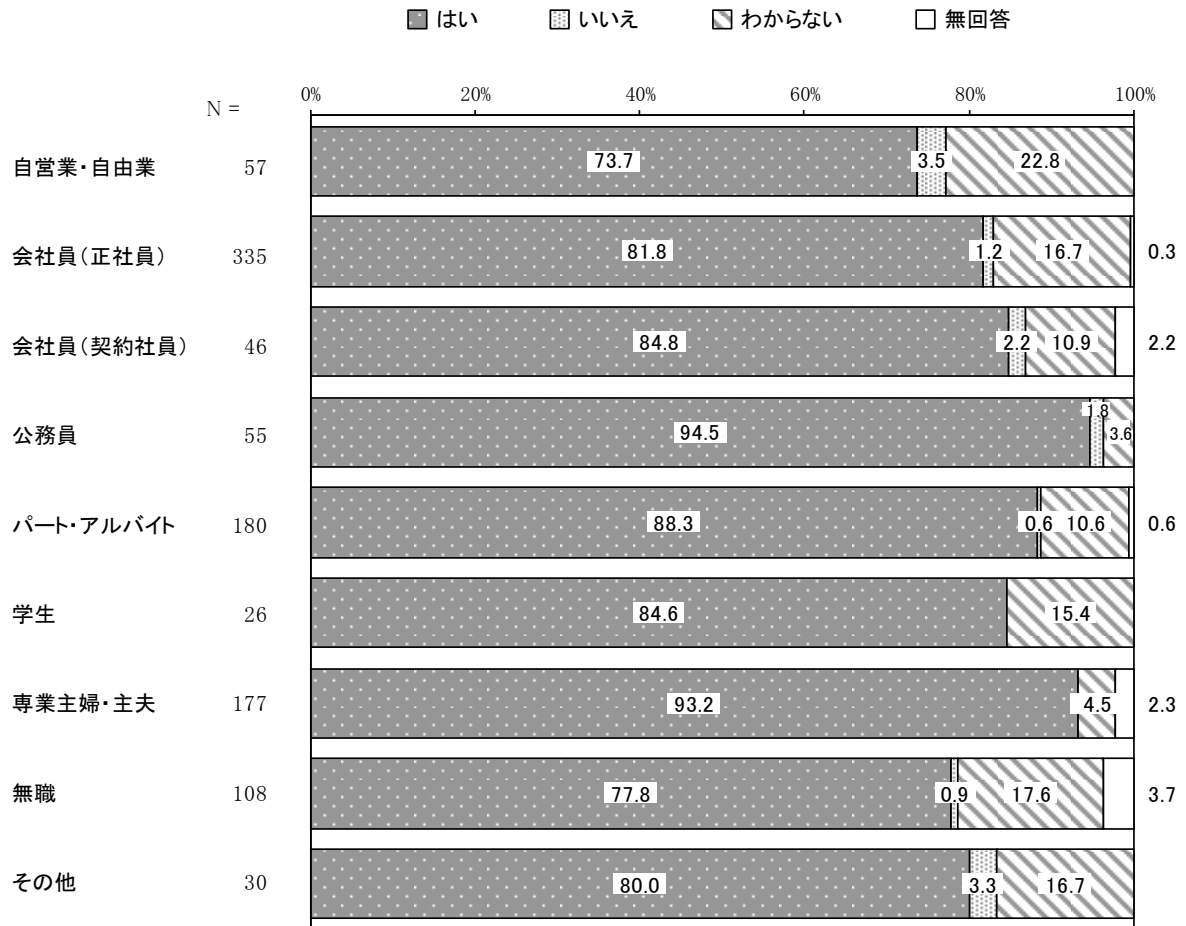
【年齢別】

年齢別でみると、他に比べ、50～59歳で「はい」の割合が高く、約9割となっています。



【職業別】

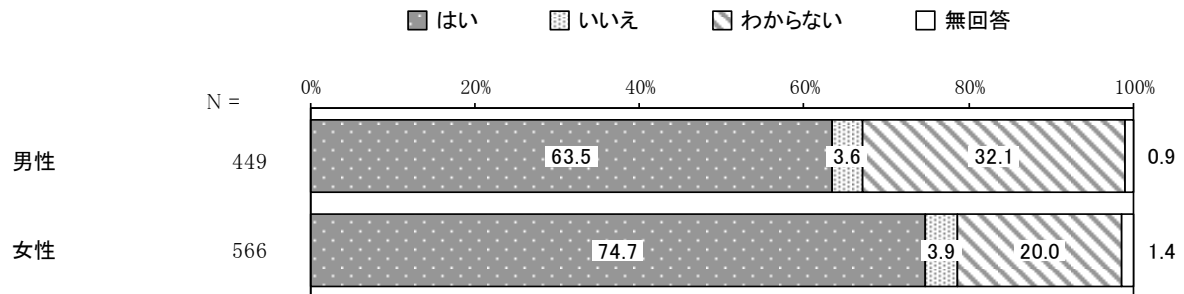
職業別でみると、他に比べ、公務員、専業主婦・主夫で「はい」の割合が高く、9割を超えています。



⑥うつ病は適切な治療により治る病気である

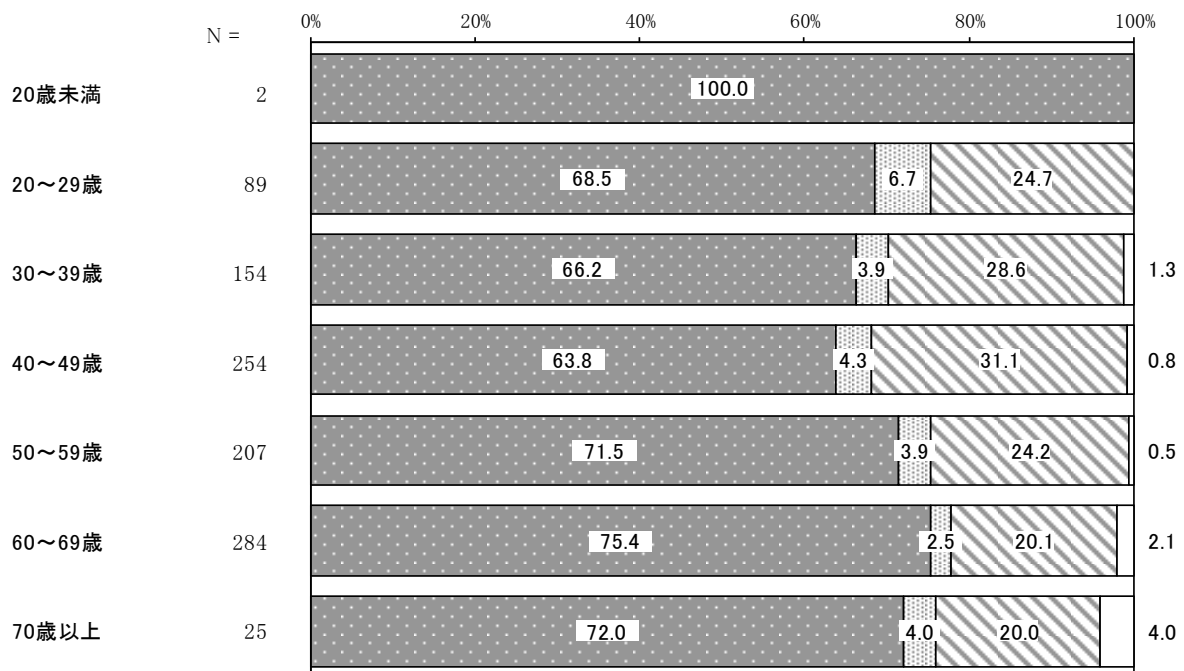
【性 別】

性別でみると、男性に比べ、女性で「はい」の割合が高く、7割台半ばとなっています。



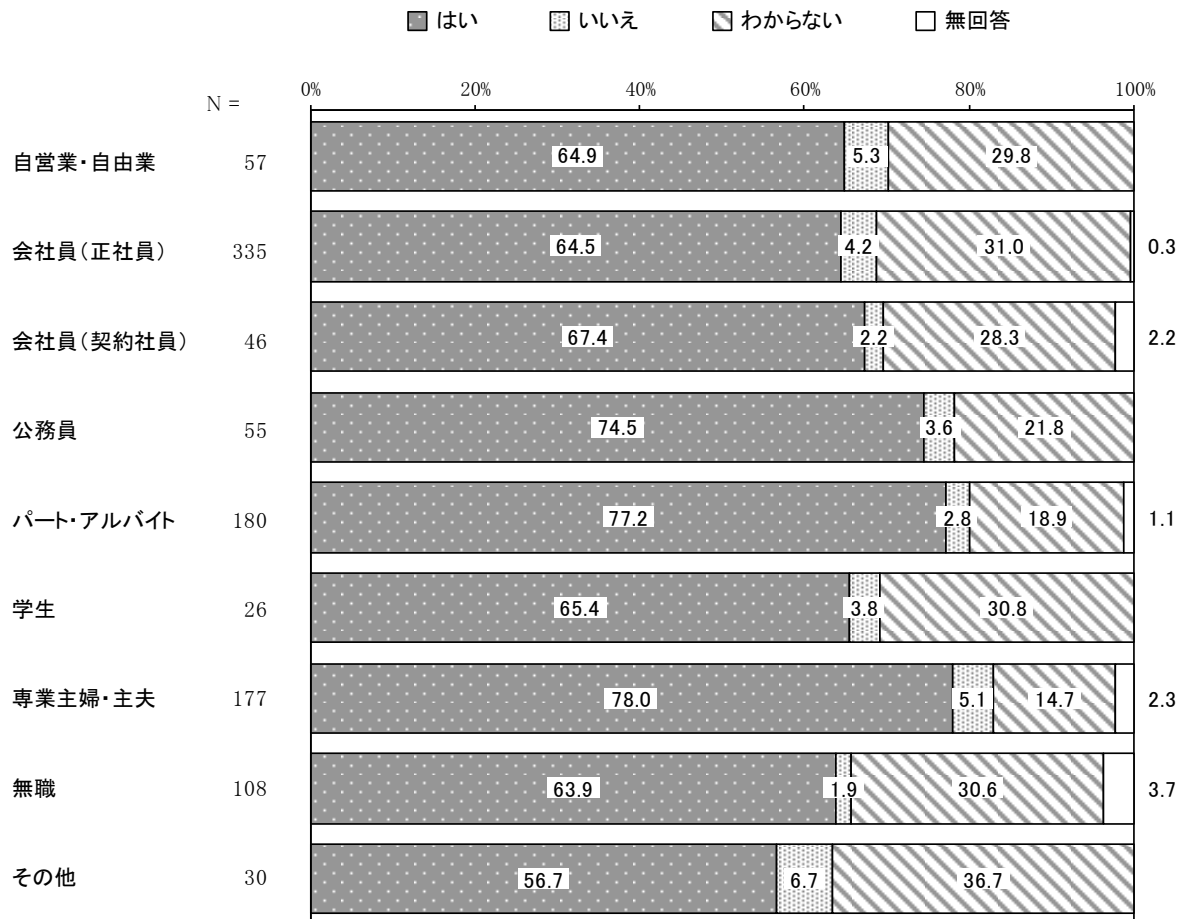
【年齢別】

年齢別でみると、他に比べ、60～69歳で「はい」の割合が高く、7割台半ばとなっています。



【職業別】

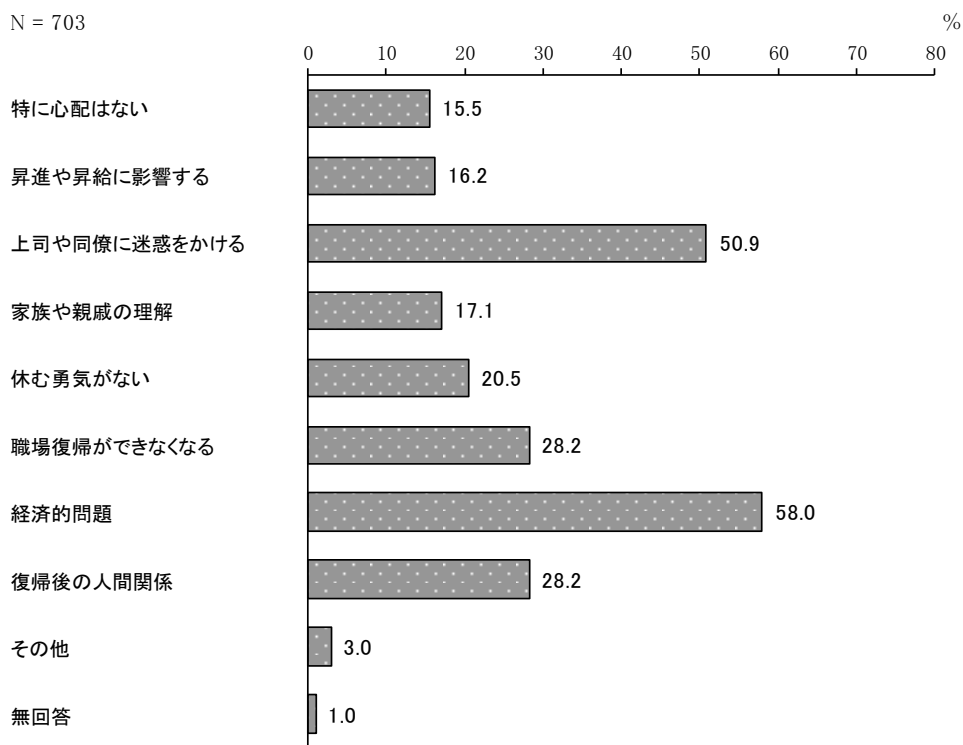
職業別でみると、他に比べ、パート・アルバイト、専業主婦・主夫で「はい」の割合が高く、約8割となっています。



職業を持っている方にお聞きします。(問 25－1 まで)

問 24 仮に、あなたがうつ病になった場合、仕事を休業するとどのようなことが心配されますか。(あてはまるものすべてに○)

「経済的問題」の割合が 58.0%と最も高く、次いで「上司や同僚に迷惑をかける」の割合が 50.9%、「職場復帰ができなくなる」、「復帰後の人間関係」の割合が 28.2%となっています。



【性 別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「昇進や昇給に影響する」の割合が高く、約 2 割となっています。

単位：%

区分	有効回答数(件)	特に心配はない	昇進や昇給に影響する	上司や同僚に迷惑をかける	家族や親戚の理解	休む勇気がない	職場復帰ができなくなる	経済的問題	復帰後の人間関係	その他	無回答
男性	371	14.3	23.5	50.9	17.3	18.3	27.5	60.4	28.0	3.5	0.8
女性	331	16.6	8.2	51.1	16.9	23.0	29.0	55.6	28.4	2.4	1.2

【年齢別】

年齢別でみると、年齢が低くなるにつれ「上司や同僚に迷惑をかける」「休む勇気がない」「職場復帰ができなくなる」の割合が高くなる傾向がみられます。また、他に比べ、40～49歳で「経済的問題」の割合が高く、約7割となっています。

単位：％

区分	有効回答数 (件)	特に心配はない	昇進や昇給に影響する	上司や同僚に迷惑を かける	家族や親戚の理解	休む勇気がない	職場復帰ができなくなる	経済的問題	復帰後の人間関係	その他	無回答
20歳未満	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
20～29歳	53	11.3	17.0	62.3	17.0	30.2	41.5	64.2	43.4	3.8	—
30～39歳	125	13.6	24.8	58.4	16.0	23.2	32.0	60.8	32.8	0.8	—
40～49歳	209	6.7	21.5	56.9	21.1	23.0	32.1	68.9	32.1	3.8	1.4
50～59歳	167	12.6	14.4	51.5	15.0	21.0	26.3	59.3	31.1	2.4	—
60～69歳	137	32.1	3.6	32.1	14.6	10.9	17.5	38.7	10.9	3.6	2.9
70歳以上	11	63.6	—	18.2	9.1	—	—	9.1	—	9.1	—

【地区別】

地区別でみると、他に比べ、鶴川地区で「上司や同僚に迷惑をかける」の割合が高く、5割台半ばとなっています。また、忠生地区で「職場復帰ができなくなる」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数 (件)	特に心配はない	昇進や昇給に影響する	上司や同僚に迷惑を かける	家族や親戚の理解	休む勇気がない	職場復帰ができなくなる	経済的問題	復帰後の人間関係	その他	無回答
堺地区	74	13.5	17.6	48.6	13.5	24.3	27.0	62.2	31.1	4.1	—
忠生地区	121	15.7	14.9	47.1	16.5	22.3	35.5	63.6	30.6	3.3	0.8
町田地区	171	17.5	15.2	50.9	22.8	19.3	26.9	50.9	32.2	2.3	0.6
鶴川地区	144	16.0	20.1	54.2	13.9	18.8	31.3	59.7	26.4	2.8	1.4
南地区	193	14.0	14.5	51.8	16.1	20.2	22.8	58.0	23.3	3.1	1.6

【職業別】

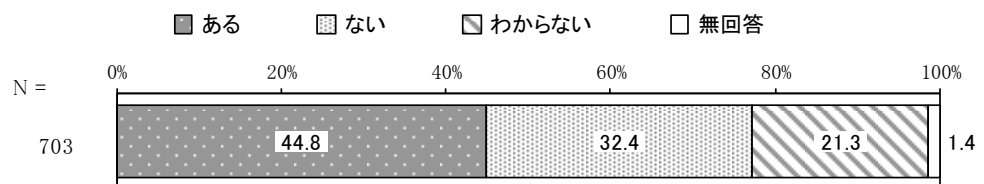
職業別でみると、他に比べ、会社員（正社員）で「上司や同僚に迷惑をかける」の割合が高く、約6割となっています。また、公務員で「昇進や昇給に影響する」「職場復帰ができなくなる」「復帰後の人間関係」の割合が、自営業・自由業、会社員（正社員）、会社員（契約社員）で「経済的問題」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数（件）	特に心配はない	昇進や昇給に影響する	上司や同僚に迷惑をかける	家族や親戚の理解	休む勇気がない	職場復帰ができなくなる	経済的問題	復帰後の人間関係	その他	無回答
自営業・自由業	57	19.3	1.8	17.5	15.8	15.8	8.8	64.9	5.3	12.3	—
会社員（正社員）	335	8.7	24.2	58.8	14.3	23.9	33.7	64.5	34.6	2.4	0.3
会社員（契約社員）	46	15.2	10.9	41.3	21.7	17.4	28.3	65.2	32.6	4.3	2.2
公務員	55	14.5	29.1	70.9	25.5	27.3	36.4	47.3	45.5	1.8	—
パート・アルバイト	180	26.7	5.6	45.6	18.3	17.2	23.3	49.4	18.9	1.7	—
その他	30	20.0	3.3	36.7	20.0	3.3	16.7	33.3	16.7	—	16.7

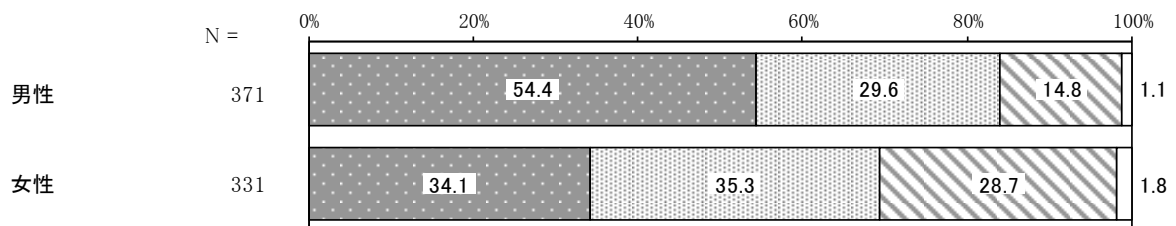
問 25 あなたの職場ではメンタルヘルスに関する制度がありますか。（○は1つ）

「ある」の割合が44.8％と最も高く、次いで「ない」の割合が32.4％、「わからない」の割合が21.3％となっています。



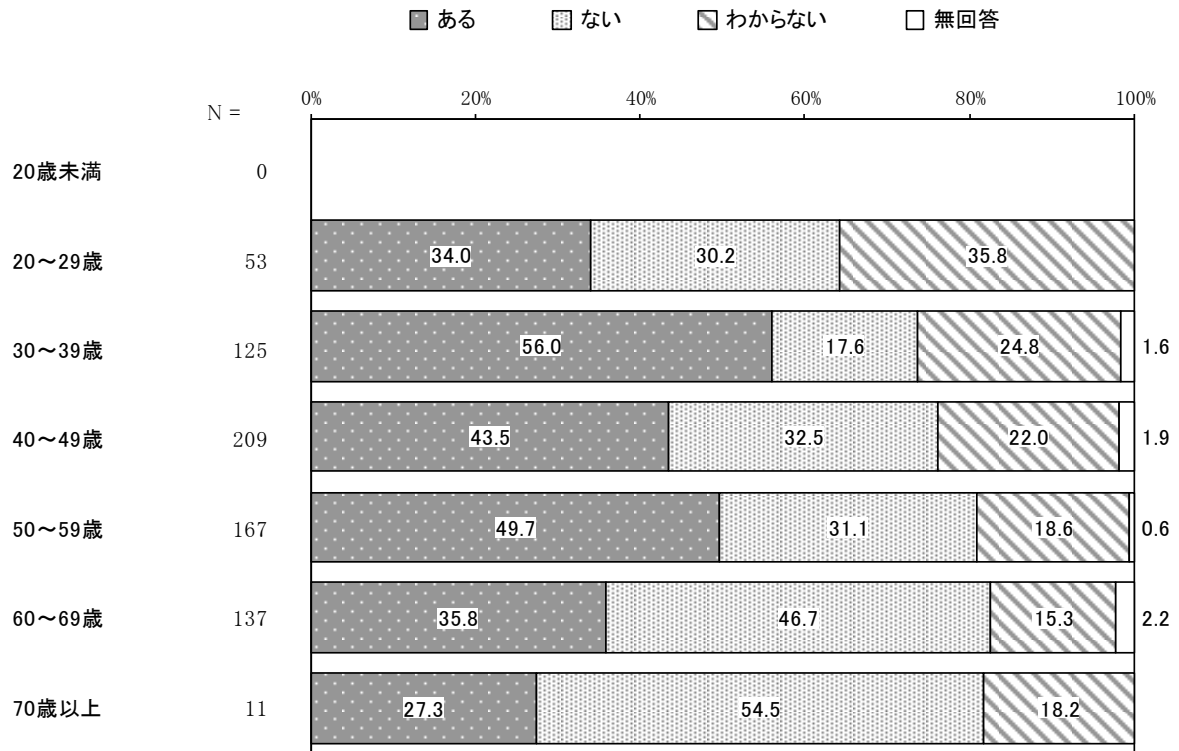
【性 別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「ある」の割合が高く、5割台半ばとなっています。



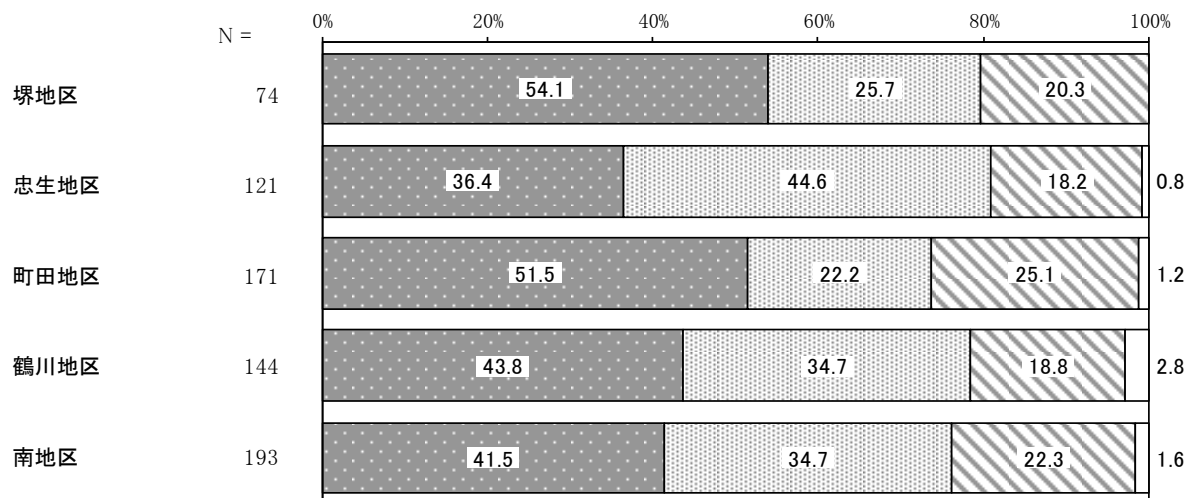
【年齢別】

年齢別でみると、他に比べ、30～39歳で「ある」の割合が高く、5割台半ばとなっています。



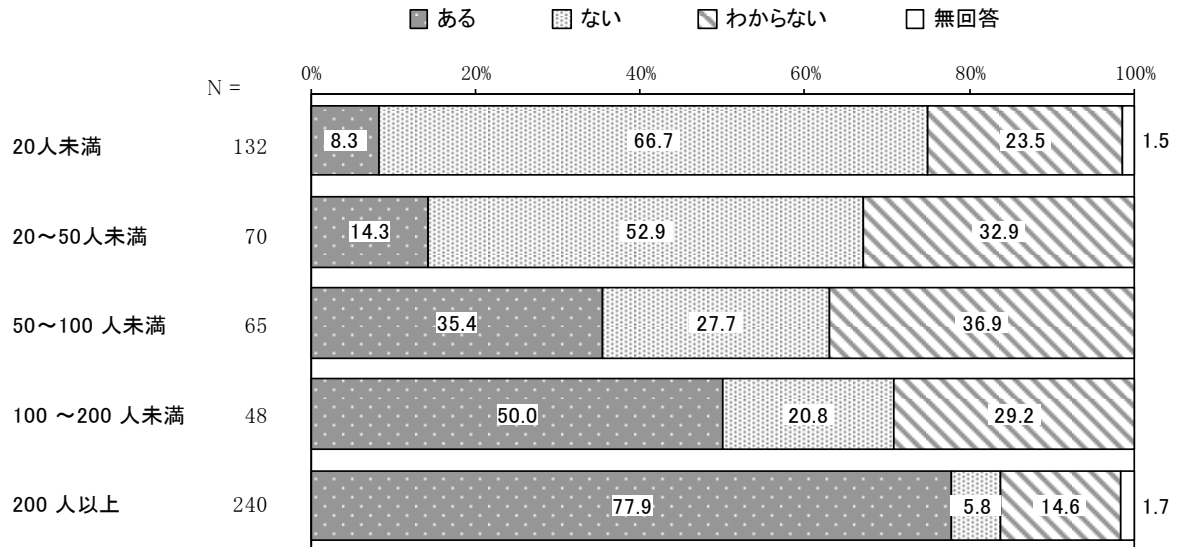
【地区別】

地区別でみると、他に比べ、堺地区で「ある」の割合が高く、5割台半ばとなっています。また、忠生地区で「ない」の割合が高く、4割台半ばとなっています。



【従業員数別】

従業員数別でみると、従業員数が多くなるにつれ「ある」の割合が高くなっており、200 人以上で約 8 割となっています。

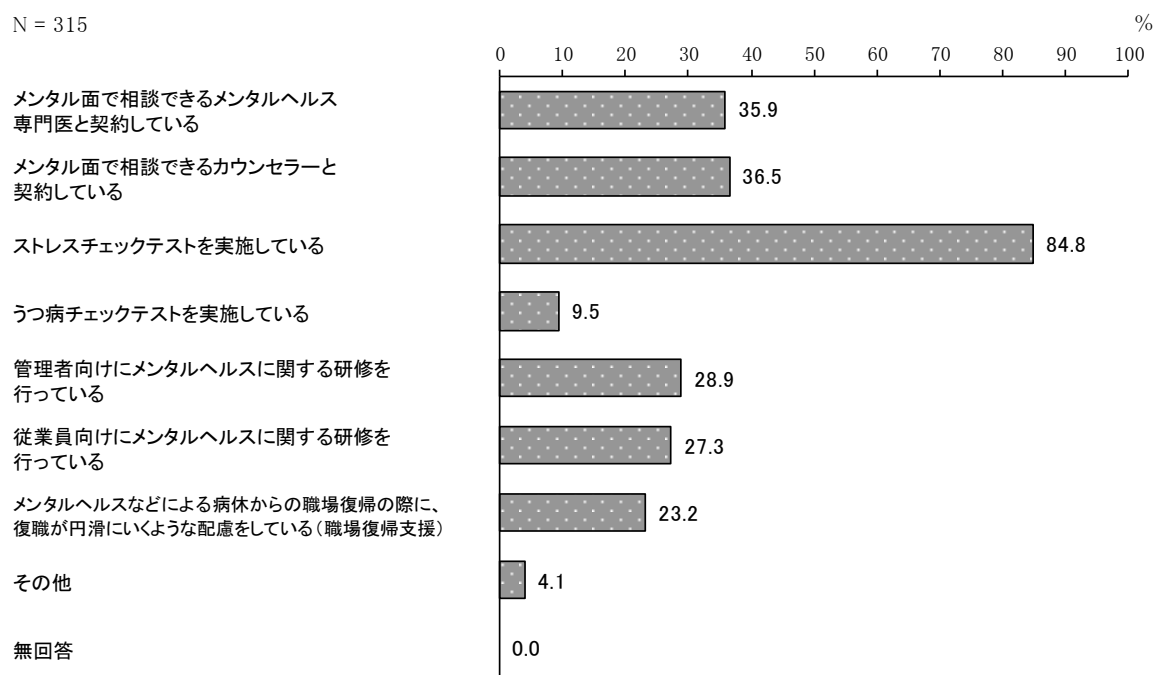


問 25 で「1. ある」を回答された方にお聞きします。

問 25－1 どのような制度ですか。（あてはまるものすべてに○）

「ストレスチェックテストを実施している」の割合が 84.8%と最も高く、次いで「メンタル面で相談できるカウンセラーと契約している」の割合が 36.5%、「メンタル面で相談できるメンタルヘルス専門医と契約している」の割合が 35.9%となっています。

N = 315



【性 別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「メンタル面で相談できるメンタルヘルス専門医と契約している」「メンタル面で相談できるカウンセラーと契約している」「管理者向けにメンタルヘルスに関する研修を行っている」「従業員向けにメンタルヘルスに関する研修を行っている」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数（件）	メンタル面で相談できるメンタルヘルス専門医と契約している	メンタル面で相談できるカウンセラーと契約している	ストレスチェックテストを実施している	うつ病チェックテストを実施している	管理者向けにメンタルヘルスに関する研修を行っている	従業員向けにメンタルヘルスに関する研修を行っている	メンタルヘルスなどによる病休からの職場復帰の際に、復職が円滑にいくような配慮をしている（職場復帰支援）	その他	無回答
男性	202	43.6	38.6	84.7	9.9	35.1	32.7	22.8	1.0	—
女性	113	22.1	32.7	85.0	8.8	17.7	17.7	23.9	9.7	—

【年齢別】

年齢別でみると、年齢が高くなるにつれ「メンタル面で相談できるメンタルヘルス専門医と契約している」の割合が高くなっています。また、年齢が低くなるにつれ「ストレスチェックテストを実施している」の割合が高くなる傾向がみられます。

単位：％

区分	有効回答数（件）	メンタルヘルス専門医と契約している	メンタル面で相談できるカウンセラーと契約している	ストレスチェックテストを実施している	うつ病チェックテストを実施している	管理者向けにメンタルヘルスに関する研修を行っている	従業員向けにメンタルヘルスに関する研修を行っている	メンタルヘルスなどによる病休からの職場復帰の際に、復職が円滑にいくような配慮をしている（職場復帰支援）	その他	無回答
20 歳未満	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
20～29 歳	18	11.1	33.3	94.4	16.7	11.1	16.7	11.1	5.6	—
30～39 歳	70	35.7	35.7	88.6	7.1	21.4	30.0	15.7	2.9	—
40～49 歳	91	34.1	38.5	89.0	8.8	37.4	28.6	26.4	5.5	—
50～59 歳	83	41.0	34.9	79.5	10.8	33.7	27.7	26.5	4.8	—
60～69 歳	49	42.9	34.7	75.5	10.2	22.4	24.5	26.5	2.0	—
70 歳以上	3	—	66.7	100.0	—	—	—	33.3	—	—

【従業員数別】

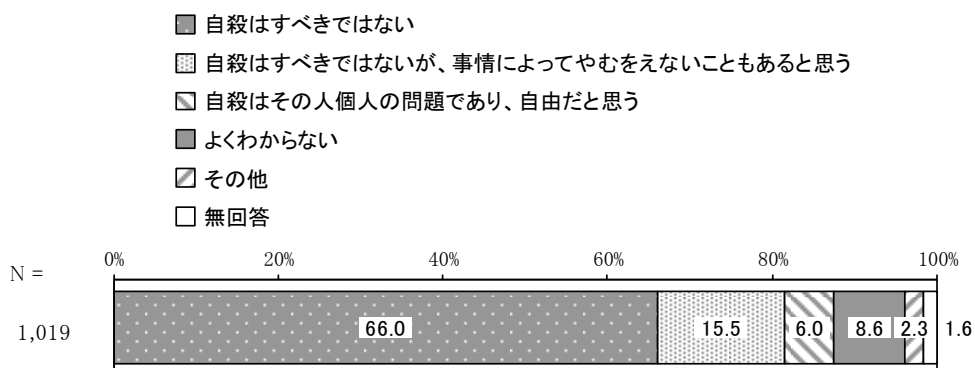
従業員数別でみると、他に比べ、50～200 人未満で「ストレスチェックテストを実施している」の割合が高く、約9割となっています。また、20～50 人未満、200 人以上で「メンタル面で相談できるメンタルヘルス専門医と契約している」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数（件）	メンタル面で相談できるメンタルヘルス専門医と契約している	メンタル面で相談できるカウンセラーと契約している	ストレスチェックテストを実施している	うつ病チェックテストを実施している	管理者向けにメンタルヘルスに関する研修を行っている	従業員向けにメンタルヘルスに関する研修を行っている	メンタルヘルスなどによる病休からの職場復帰の際に、復職が円滑にいくような配慮をしている（職場復帰支援）	その他	無回答
20 人未満	11	18.2	9.1	72.7	9.1	—	—	9.1	18.2	—
20～50 人未満	10	40.0	30.0	70.0	10.0	20.0	30.0	20.0	—	—
50～100 人未満	23	13.0	21.7	91.3	4.3	4.3	13.0	—	13.0	—
100 ～200 人未満	24	16.7	20.8	91.7	4.2	20.8	25.0	8.3	4.2	—
200 人以上	187	41.2	40.6	84.0	8.0	31.0	25.7	28.3	3.2	—

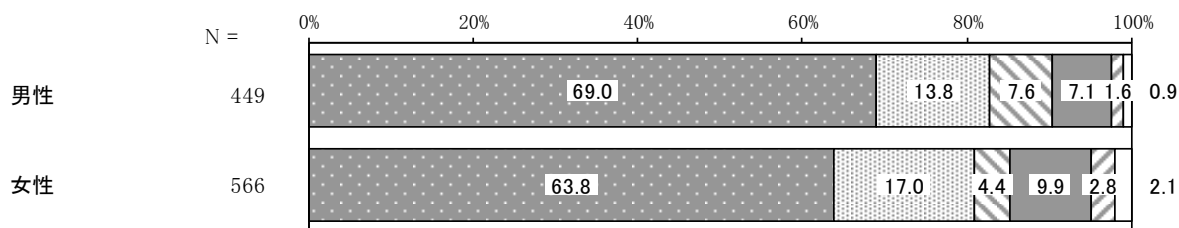
問 26 あなたは自殺についてどのように考えますか。(○は1つ)

「自殺はすべきではない」の割合が 66.0%と最も高く、次いで「自殺はすべきではないが、事情によってやむをえないこともあると思う」の割合が 15.5%となっています。



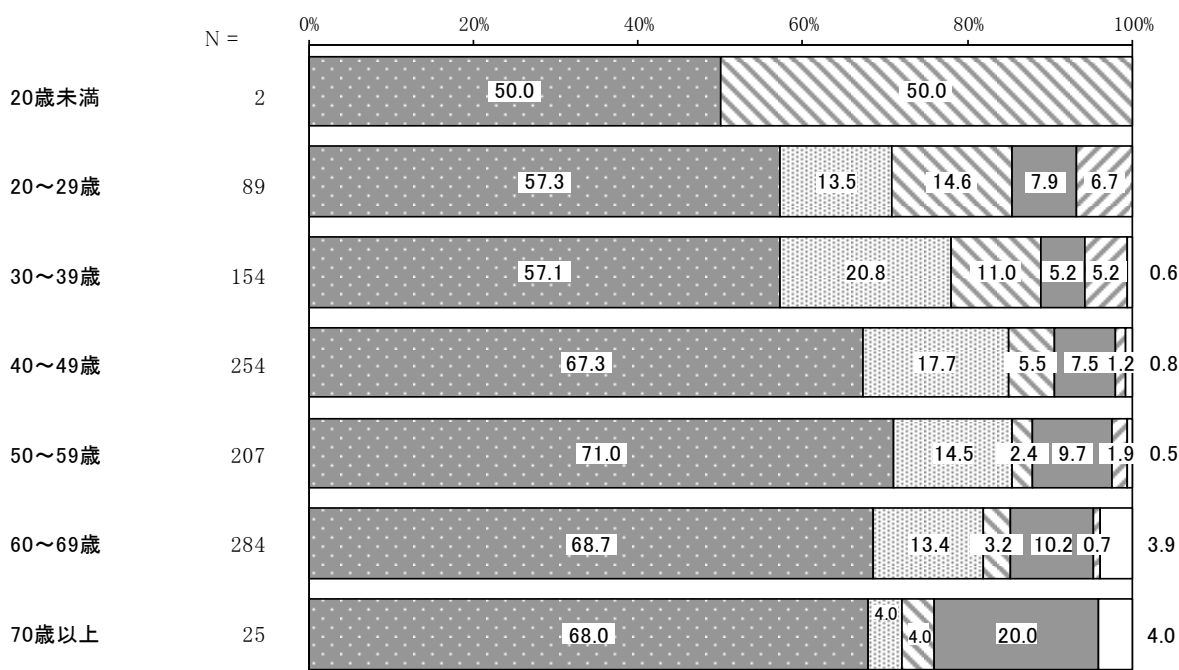
【性 別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「自殺はすべきではない」の割合が高く、約 7 割となっています。



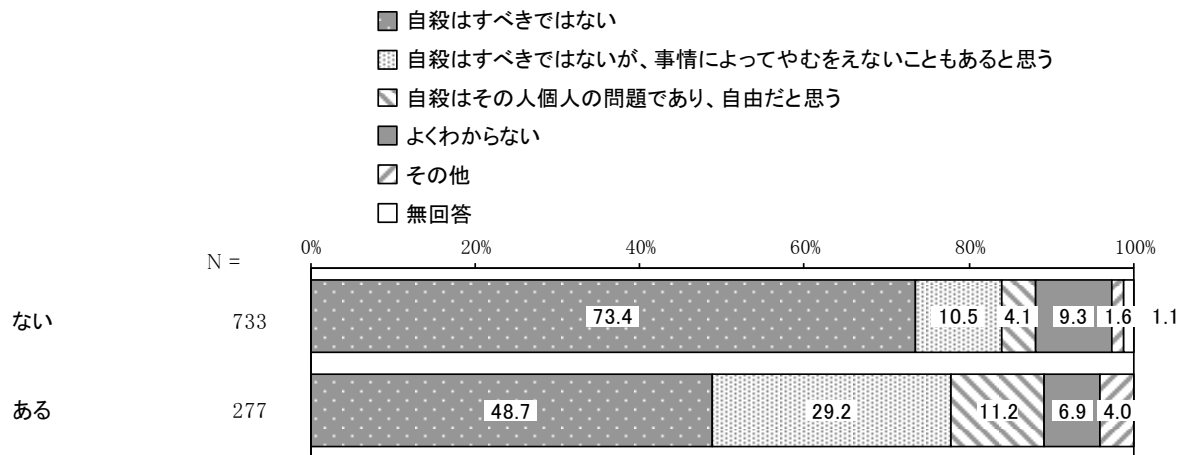
【年齢別】

年齢別でみると、他に比べ、40 歳以上で「自殺はすべきではない」の割合が高く、約 7 割となっています。また、20～39 歳で「自殺はその人個人の問題であり、自由だと思う」の割合が高く、1 割を超えています。



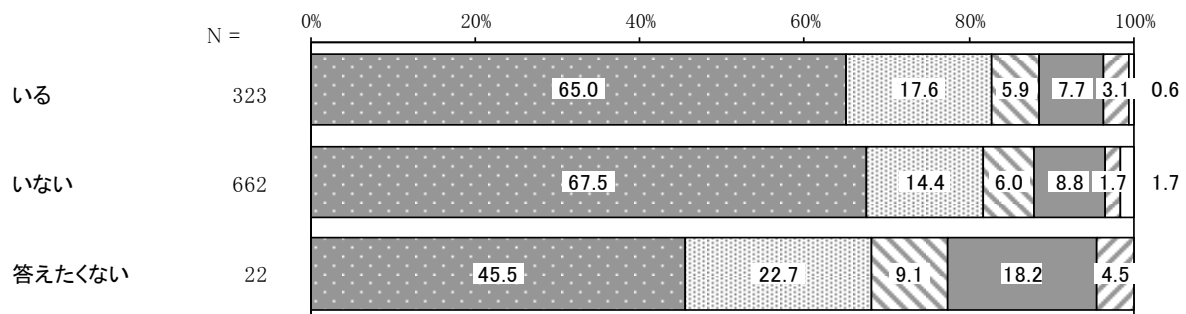
【自殺したいと思ったことの有無別】

自殺したいと思ったことの有無別でみると、自殺をしたいと思ったことがある人に比べ、ない人で「自殺はすべきではない」の割合が高く、約7割となっています。また、自殺をしたいと思ったことがない人に比べ、ある人で「自殺はすべきではないが、事情によってやむをえないこともあると思う」「自殺はその人個人の問題であり、自由だと思う」の割合が高くなっています。



【身近に自殺した人の有無別】

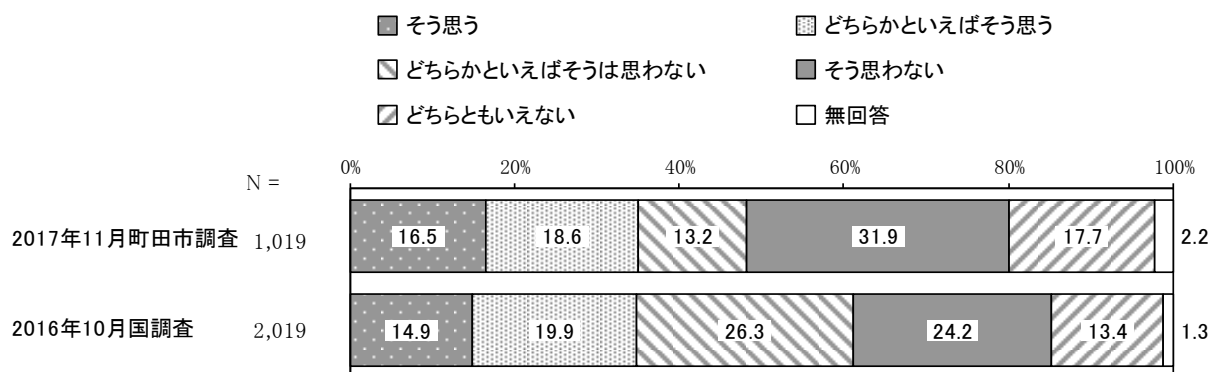
身近に自殺した人の有無別でみると、大きな差異はみられません。



問 27 自殺対策は自分自身に関わる問題だと思いますか。(〇は1つ)

「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」をあわせた“そう思う”の割合が 35.1%、「どちらかといえばそうは思わない」と「そう思わない」をあわせた“そう思わない”の割合が 45.1%となっています。

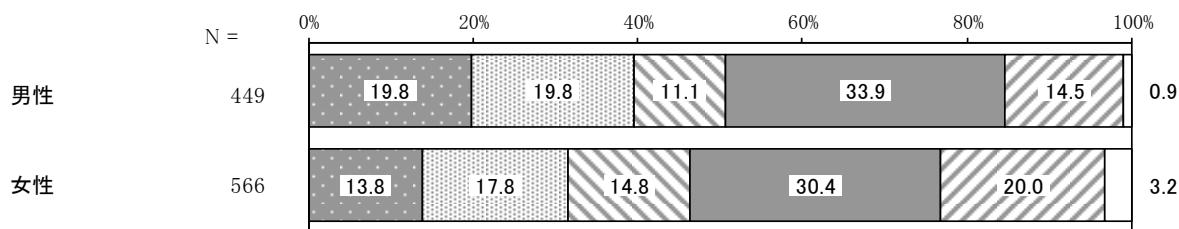
国調査と比較すると、国に比べ、“そう思わない”の割合が低くなっています。



※国調査：平成 28 年度自殺対策に関する意識調査（厚生労働省）

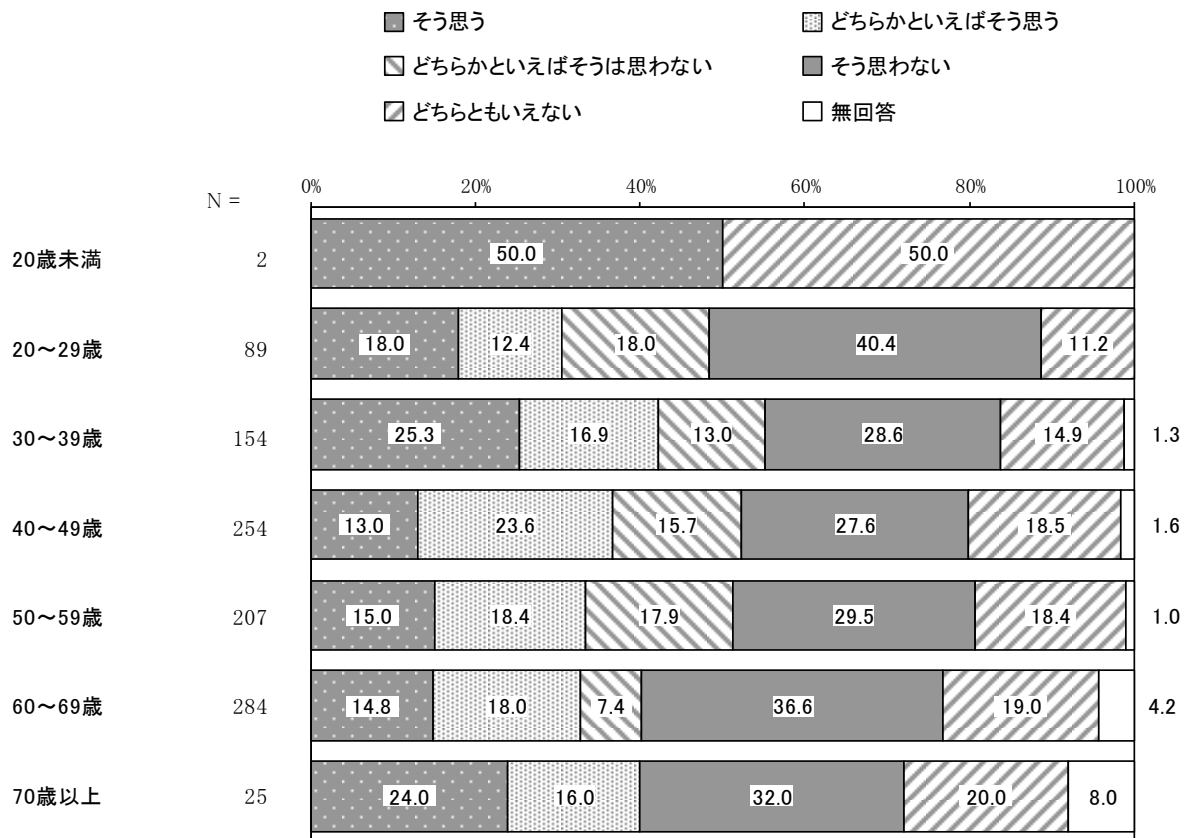
【性 別】

性別でみると、女性に比べ、男性で“そう思う”の割合が高く、約 4 割となっています。



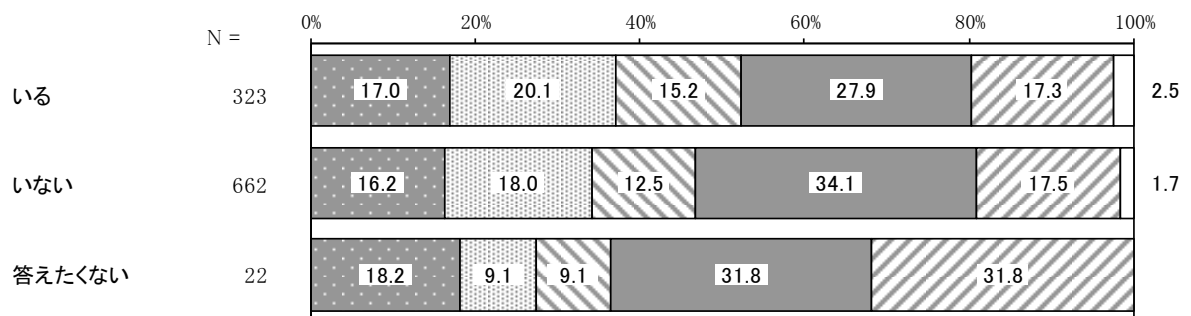
【年齢別】

年齢別でみると、他に比べ、30～39歳、70歳以上で“そう思う”の割合が高く、約4割となっています。また、20～29歳で“そう思わない”の割合が高く、約6割となっています。



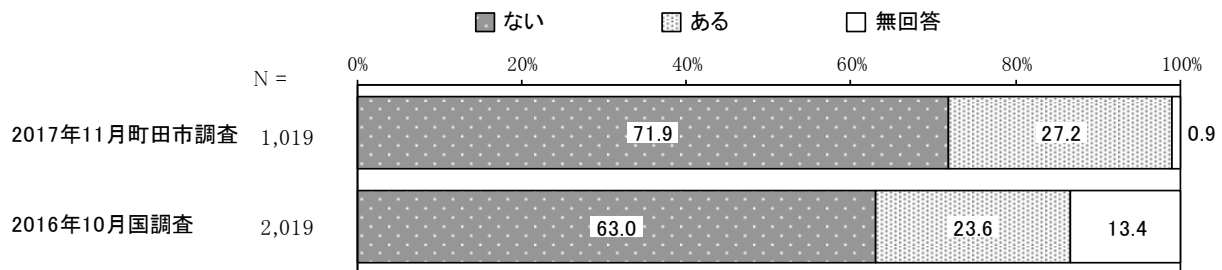
【身近に自殺した人の有無別】

身近に自殺した人の有無別でみると、大きな差異はみられません。



問 28 あなたは、これまでの人生のなかで、自殺したいと考えたことがありますか。
(○は1つ)

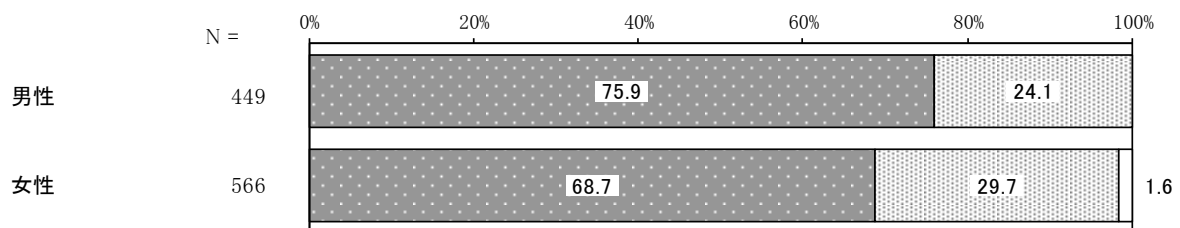
「ない」の割合が71.9%、「ある」の割合が27.2%となっています。
国調査と比較すると、国に比べ、「ない」の割合が高くなっています。



※国調査：平成28年度自殺対策に関する意識調査（厚生労働省）

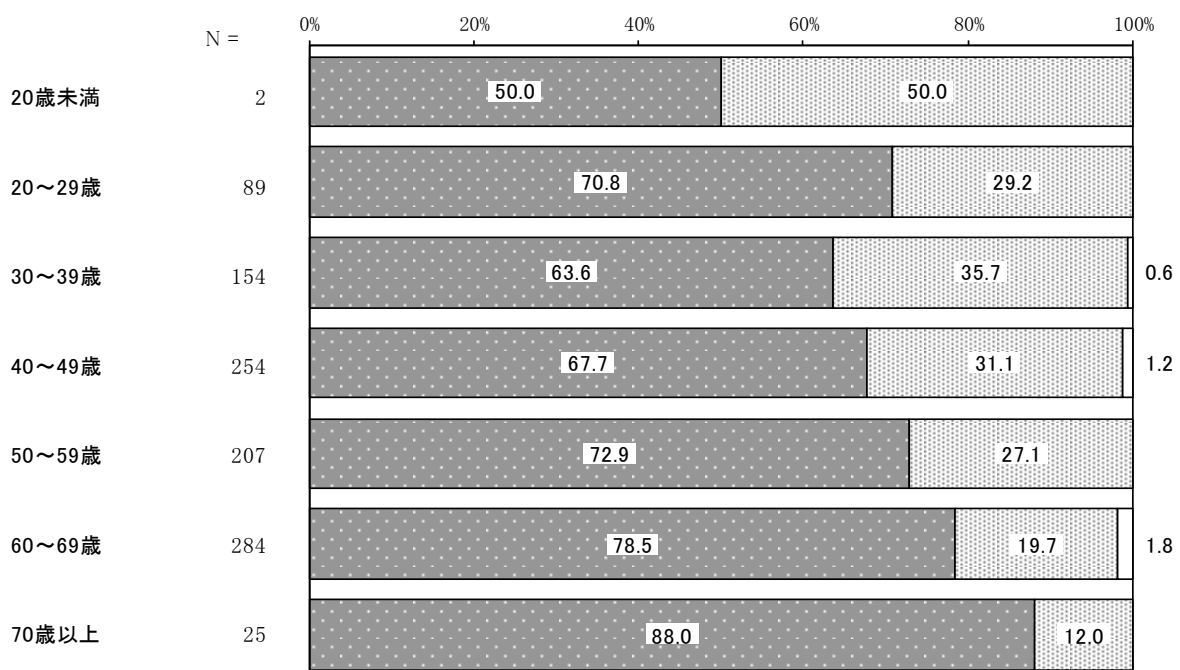
【性 別】

性別でみると、男性に比べ、女性で「ある」の割合が高く、約3割となっています。



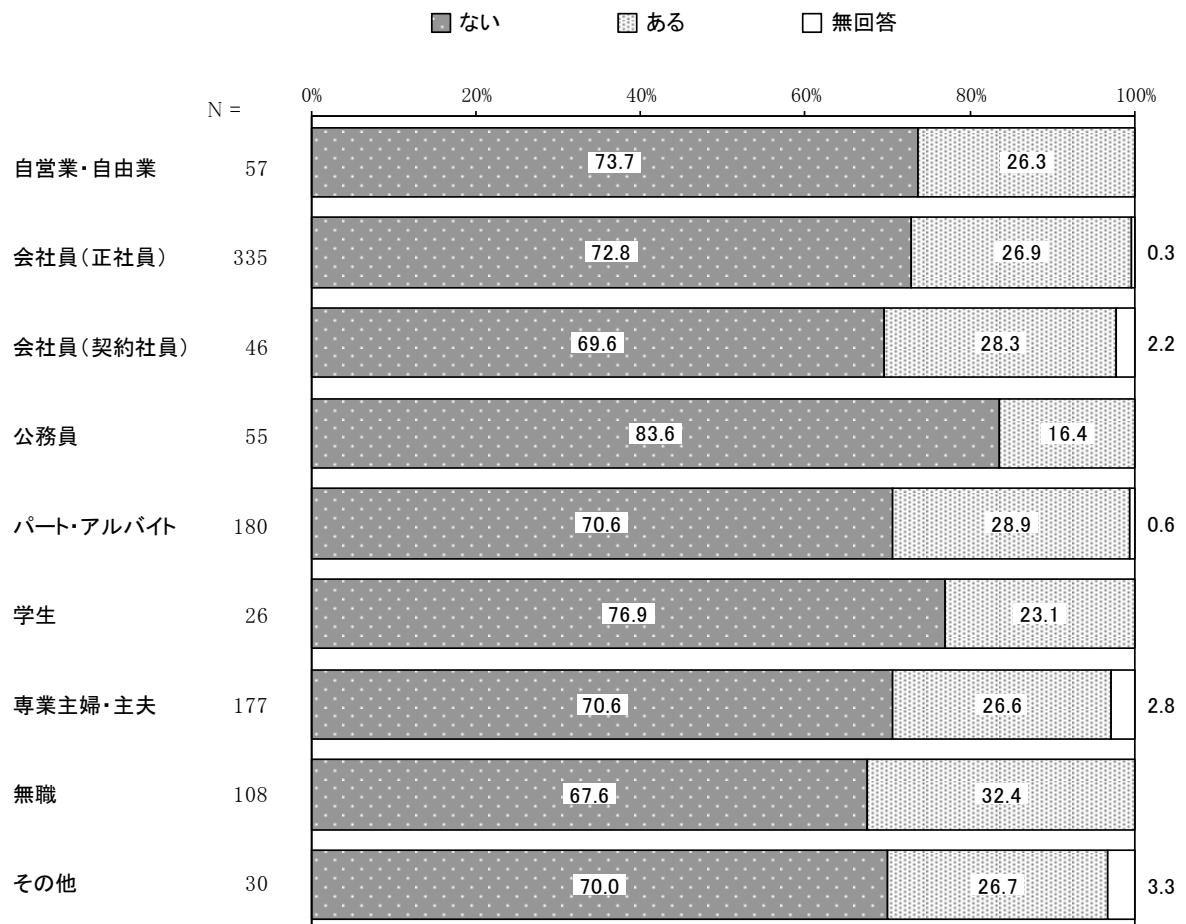
【年齢別】

年齢別でみると、30歳以上で年齢が高くなるにつれ「ない」の割合が高くなっています。また、他に比べ、30～39歳で「ある」の割合が高く、3割台半ばとなっています。



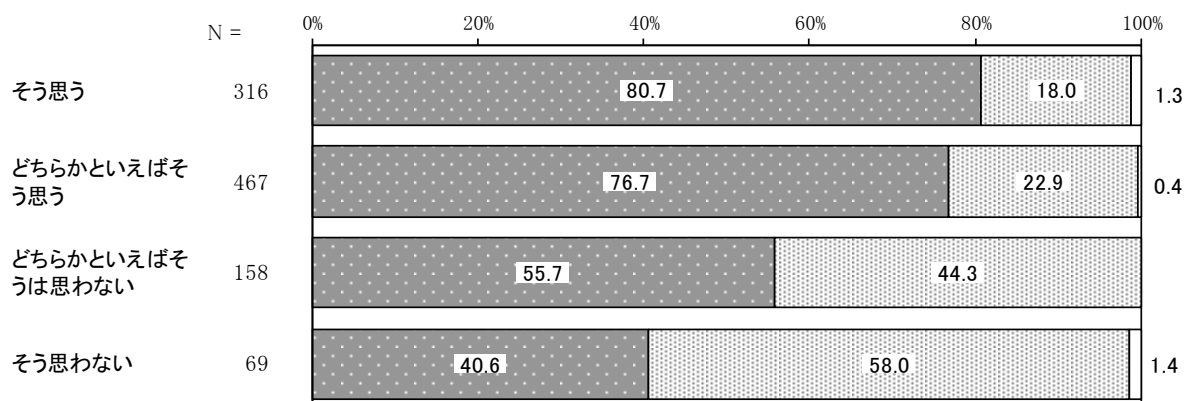
【職業別】

職業別でみると、他に比べ、公務員で「ない」の割合が高く、約8割となっています。



【自分のことが好きか別】

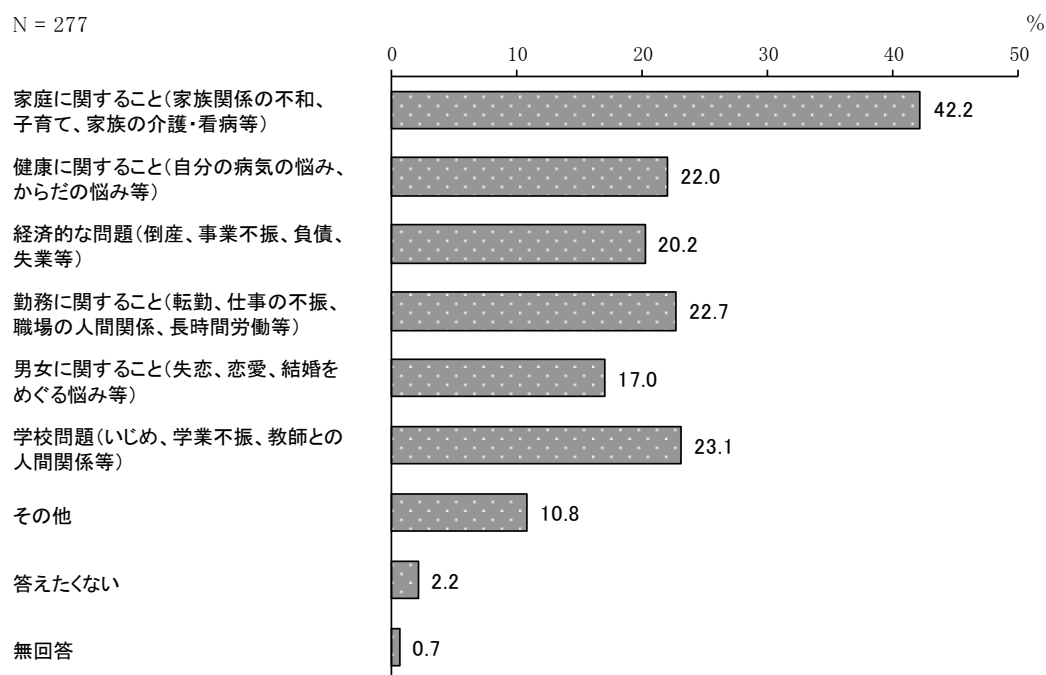
自分のことが好きか別でみると、自分のことが好きと思わないほど「ある」の割合が高くなっています。



問 28 で「2. ある」を回答された方にお聞きします。

問 28－1 それは、どのような事柄が原因ですか。(あてはまるものすべてに○)

「家庭に関すること(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等)」の割合が 42.2%と最も高く、次いで「学校問題(いじめ、学業不振、教師との人間関係等)」の割合が 23.1%、「勤務に関すること(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等)」の割合が 22.7%となっています。



【性 別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「経済的な問題」「勤務に関すること」の割合が高くなっています。また、男性に比べ、女性で「家庭に関すること」「学校問題」の割合が高くなっています。

単位：%

区分	有効回答数(件)	家庭に関すること	健康に関すること	経済的な問題	勤務に関すること	男女に関すること	学校問題	その他	答えたくない	無回答
男性	108	28.7	21.3	25.9	33.3	15.7	16.7	13.0	4.6	—
女性	168	51.2	22.0	16.7	16.1	17.9	27.4	9.5	0.6	1.2

【年齢別】

年齢別でみると、他に比べ、50～59歳で「家庭に関すること」の割合が高く、約5割となっています。また、30～39歳で「学校問題」の割合が、20～29歳で「健康に関すること」の割合が、20～29歳、40～49歳で「勤務に関すること」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数 (件)	家庭に関すること	健康に関すること	経済的な問題	勤務に関すること	男女に関すること	学校問題	その他	答えたくない	無回答
20歳未満	1	—	—	—	—	—	100.0	—	—	—
20～29歳	26	34.6	38.5	19.2	34.6	19.2	30.8	19.2	—	—
30～39歳	55	41.8	21.8	18.2	14.5	16.4	41.8	10.9	3.6	—
40～49歳	79	45.6	17.7	22.8	34.2	22.8	24.1	3.8	3.8	—
50～59歳	56	48.2	17.9	17.9	16.1	17.9	16.1	10.7	1.8	1.8
60～69歳	56	35.7	25.0	23.2	17.9	8.9	7.1	16.1	—	1.8
70歳以上	3	66.7	—	—	—	—	—	33.3	—	—

【職業別】

職業別でみると、他に比べ、専業主婦・主夫で「家庭に関すること」の割合が高く、約6割となっています。また、無職で「健康に関すること」の割合が高く、約4割となっています。

単位：％

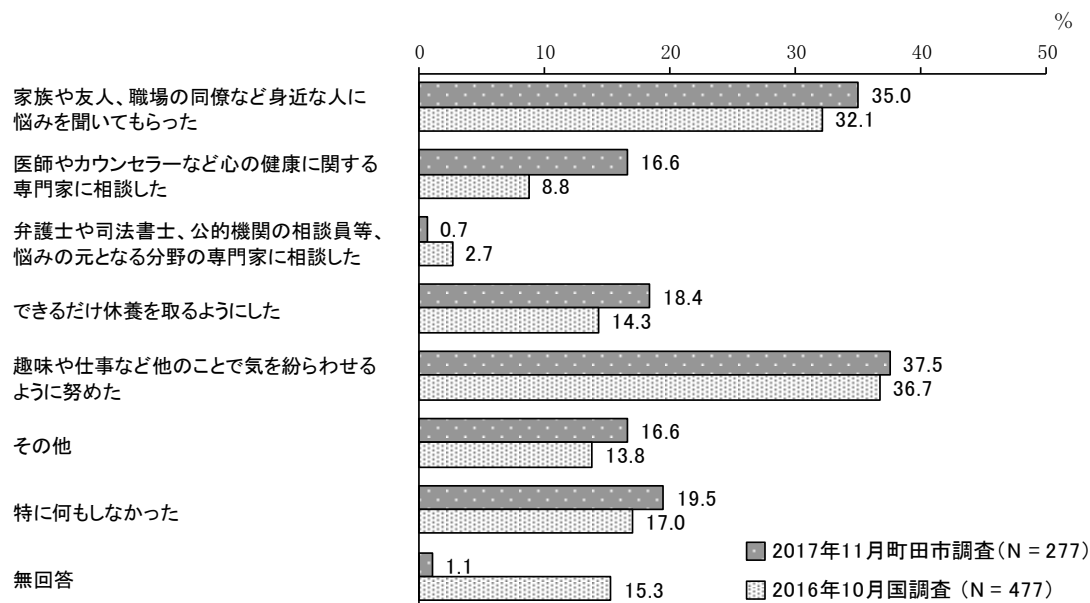
区分	有効回答数 (件)	家庭に関すること	健康に関すること	経済的な問題	勤務に関すること	男女に関すること	学校問題	その他	答えたくない	無回答
自営業・自由業	15	53.3	13.3	26.7	20.0	40.0	20.0	13.3	—	—
会社員(正社員)	90	32.2	14.4	15.6	33.3	12.2	30.0	8.9	4.4	—
会社員(契約社員)	13	46.2	15.4	30.8	15.4	23.1	—	7.7	—	—
公務員	9	44.4	11.1	11.1	22.2	33.3	33.3	11.1	—	—
パート・アルバイト	52	48.1	19.2	28.8	21.2	28.8	32.7	1.9	1.9	—
学生	6	50.0	33.3	16.7	16.7	16.7	33.3	16.7	—	—
専業主婦・主夫	47	61.7	27.7	6.4	6.4	14.9	19.1	10.6	—	4.3
無職	35	25.7	42.9	31.4	22.9	—	5.7	28.6	2.9	—
その他	8	50.0	25.0	37.5	37.5	12.5	—	12.5	—	—

問 28 で「2. ある」を回答された方にお聞きします。

問 28－2 そのように考えたとき、どのようにして乗り越えましたか。
(あてはまるものすべてに○)

「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」の割合が 37.5%と最も高く、次いで「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」の割合が 35.0%、「特に何もしなかった」の割合が 19.5%となっています。

国調査と比較すると、国に比べ、「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」の割合が高くなっています。



※国調査：平成 28 年度自殺対策に関する意識調査（厚生労働省）

【性 別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「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」の割合が高く、4 割台半ばとなっています。また、男性に比べ、女性で「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」の割合が高く、約 4 割となっています。

単位：％

区分	有効回答数 (件)	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	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	弁護士や司法書 士、公的機関の 相談員等、悩 みの元となる 分野の専門家に 相談した	できるだけ休養 を取るようにし 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	その他	特に何もしな かった	無回 答
男性	108	27.8	14.8	0.9	16.7	44.4	13.0	21.3	0.9
女性	168	39.9	17.9	0.6	19.6	33.3	18.5	18.5	1.2

【年齢別】

年齢別でみると、他に比べ、20～29 歳で「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」「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」「できるだけ休養を取るようにした」の割合が高くなっています。また、50～59 歳で「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」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数（件）	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	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	弁護士や司法書士、公的機関の相談員等、悩みの元となる分野の専門家に相談した	できるだけ休養を取るようにした	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	その他	特に何もしなかった	無回答
20 歳未満	1	100.0	—	—	—	—	—	—	—
20～29 歳	26	53.8	26.9	—	38.5	46.2	34.6	3.8	—
30～39 歳	55	27.3	14.5	—	27.3	23.6	10.9	23.6	3.6
40～49 歳	79	38.0	16.5	2.5	15.2	43.0	13.9	24.1	—
50～59 歳	56	37.5	17.9	—	17.9	48.2	14.3	16.1	—
60～69 歳	56	26.8	14.3	—	7.1	32.1	17.9	19.6	1.8
70 歳以上	3	33.3	—	—	—	—	33.3	33.3	—

【自殺したいと思ったことの原因別】

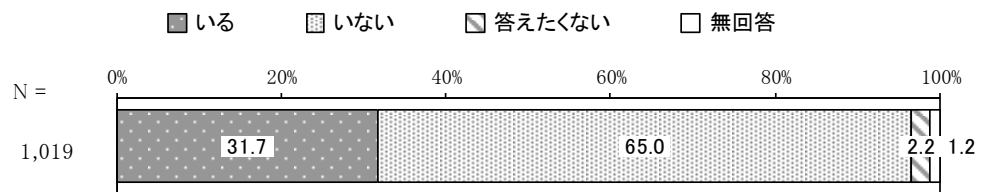
自殺したいと思ったことの原因別でみると、他に比べ、勤務に関すること、男女に関すること
 っで「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった」の割合が高く、約5割と
 なっています。また、健康に関することで「医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家に
 相談した」「できるだけ休養を取るようにした」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数 (件)	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	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	弁護士や司法書士、公的機関の 相談員等、悩みの元となる 分野の専門家に相談した	できるだけ休養を取るよう にした	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	その他	特に何もしなかった	無回答
家庭に関すること	117	37.6	21.4	0.9	16.2	41.0	13.7	22.2	—
健康に関すること	61	32.8	41.0	1.6	39.3	32.8	26.2	9.8	1.6
経済的な問題	56	35.7	10.7	—	17.9	44.6	17.9	25.0	1.8
勤務に関すること	63	47.6	22.2	—	31.7	49.2	14.3	9.5	—
男女に関すること	47	48.9	14.9	4.3	19.1	46.8	27.7	8.5	—
学校問題	64	39.1	10.9	1.6	20.3	40.6	15.6	23.4	—
その他	30	23.3	16.7	3.3	16.7	23.3	36.7	16.7	3.3
答えたくない	6	16.7	—	—	—	16.7	—	66.7	—

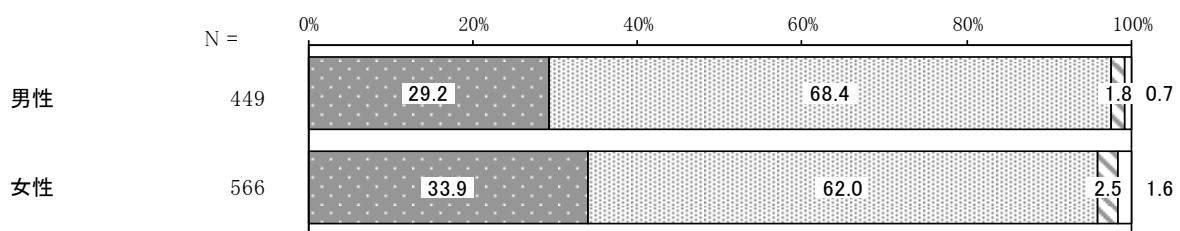
問 29 これまでに、お身内や友人・知人など、自ら命を絶たれた方はいますか。
(○は1つ)

「いない」の割合が65.0%と最も高く、次いで「いる」の割合が31.7%となっています。



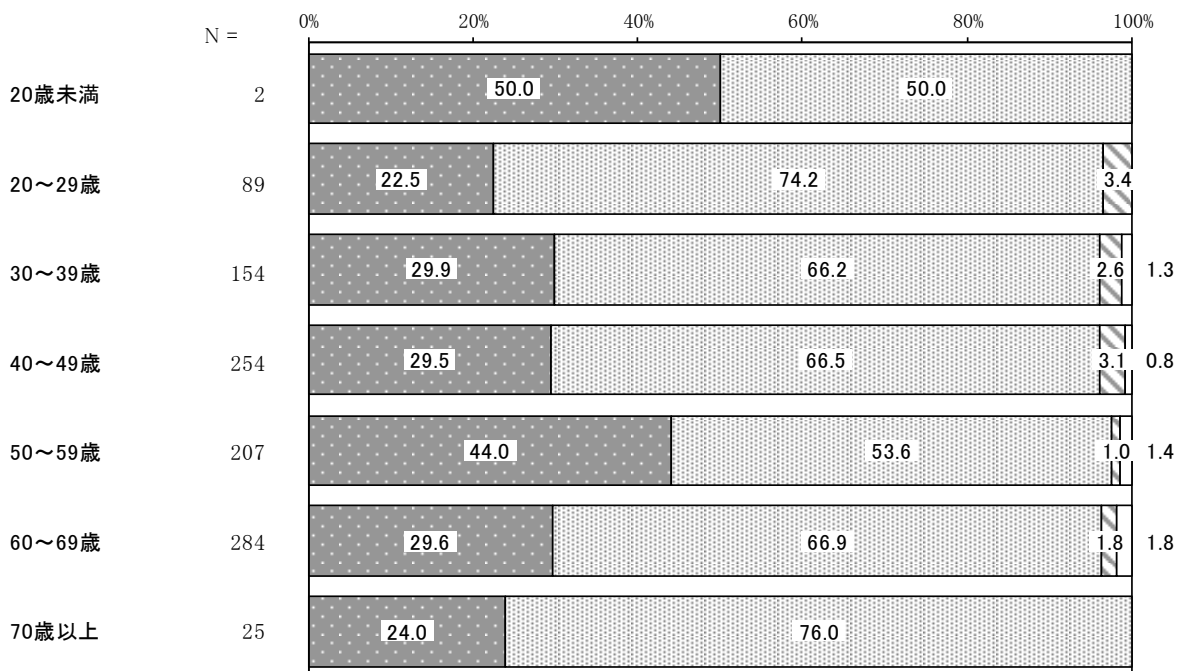
【性 別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「いない」の割合が高く、約7割となっています。



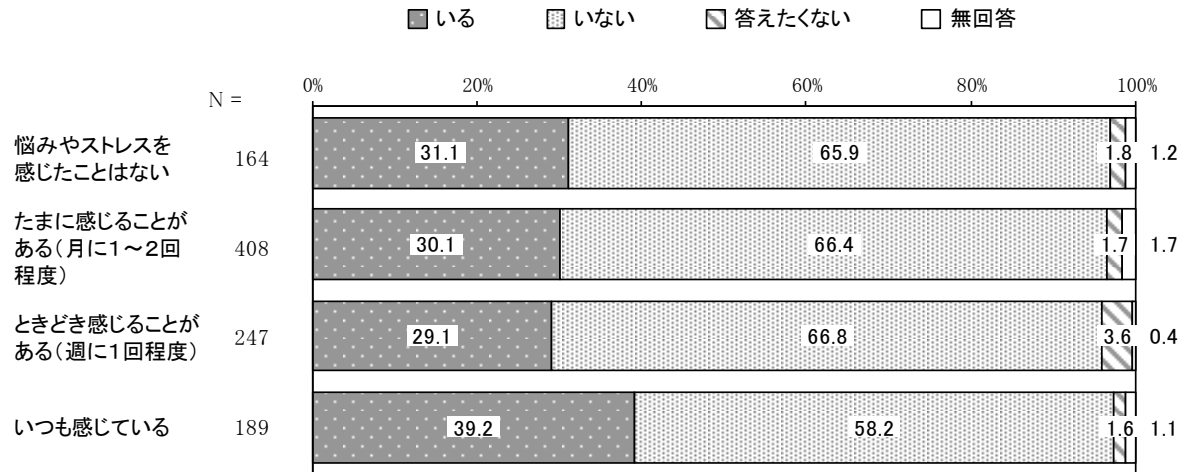
【年齢別】

年齢別でみると、他に比べ、50～59歳で「いる」の割合が高く、4割台半ばとなっています。また、20～29歳、70歳以上で「いない」の割合が高く、7割台半ばとなっています。



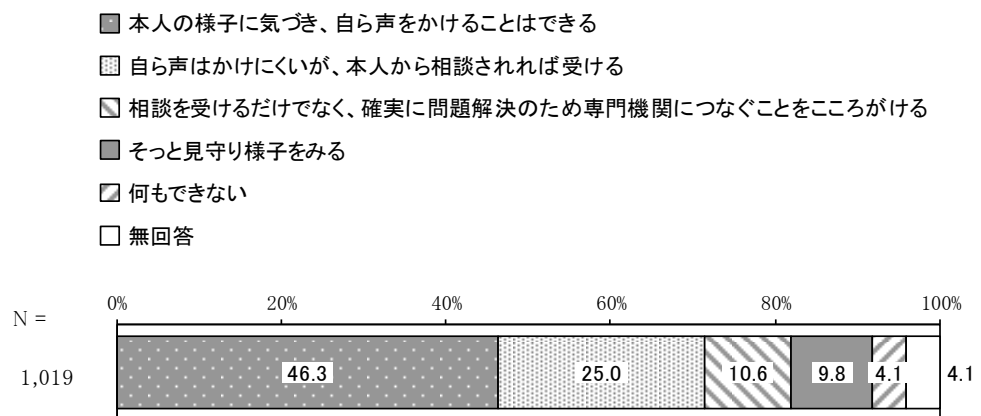
【ストレスの有無別】

ストレスの有無別でみると、他に比べ、ストレスをいつも感じている人で「いる」の割合が高く、約4割となっています。



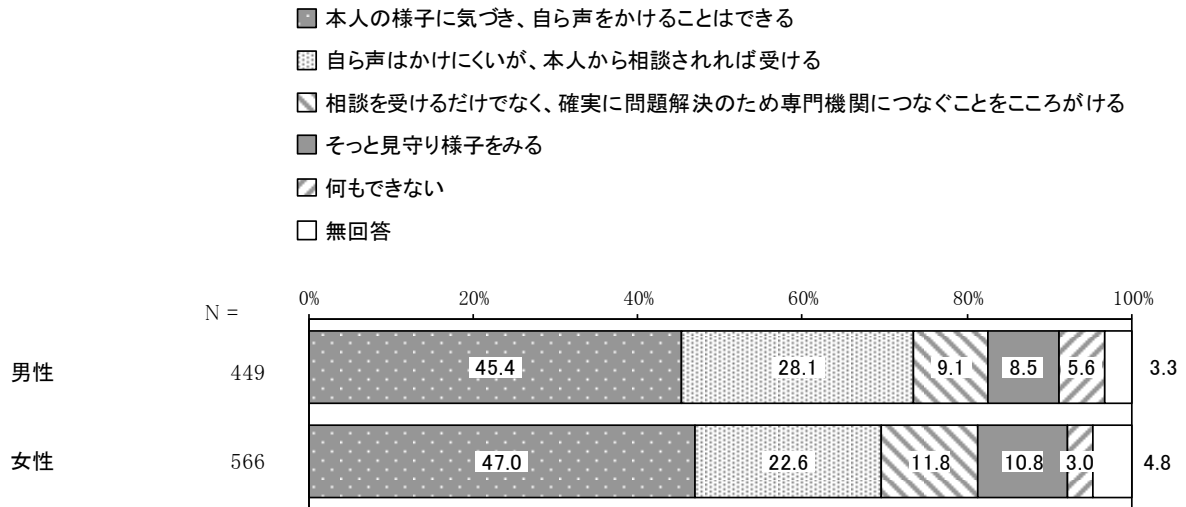
問 30 あなたの身近な人の様子が、明らかに精神的に不安定である（落ち込み、表情が暗い、元気がない等）と感じたとき、どのような事ならできると思いますか。（〇は1つ）

「本人の様子に気づき、自ら声をかけることはできる」の割合が46.3%と最も高く、次いで「自ら声はかけにくい、本人から相談されれば受ける」の割合が25.0%、「相談を受けるだけでなく、確実に問題解決のため専門機関につなぐことをこころがける」の割合が10.6%となっています。



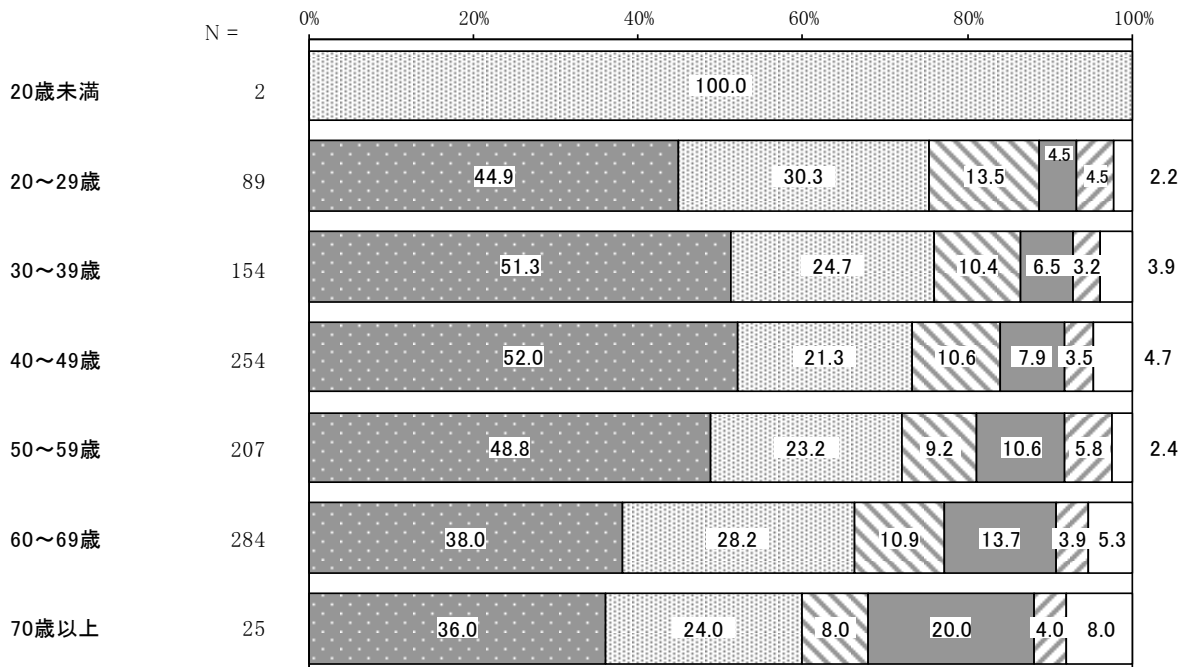
【性 別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「自ら声はかけにくい、本人から相談されれば受ける」の割合が高く、約3割となっています。



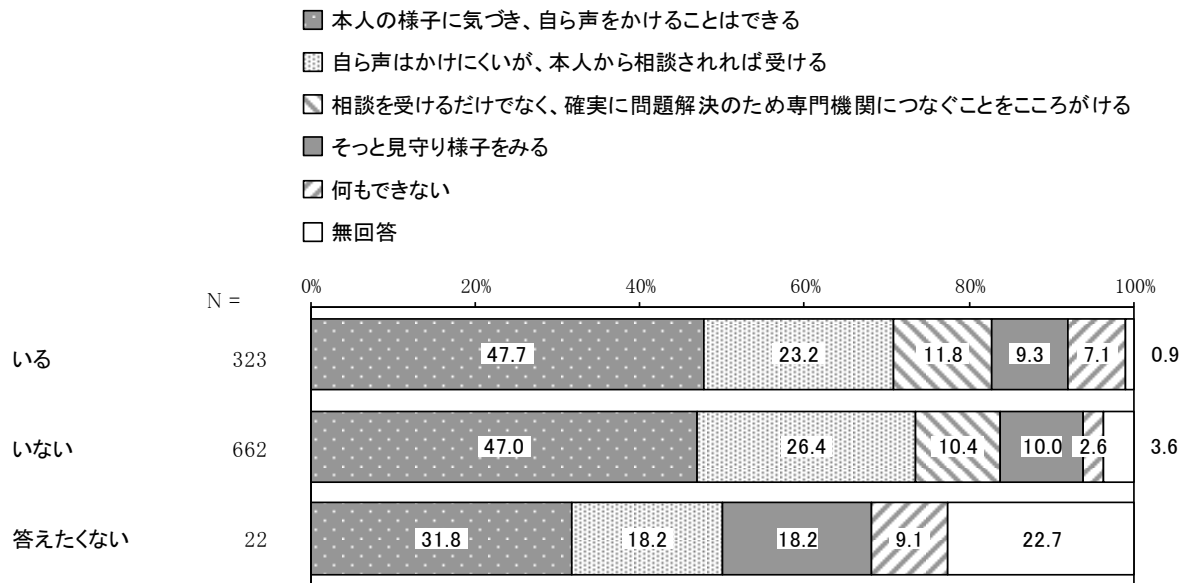
【年齢別】

年齢別でみると、年齢が高くなるにつれ「そっと見守り様子をみる」の割合が高くなっています。また、他に比べ、30～59歳で「本人の様子に気づき、自ら声をかけることはできる」の割合が高く、約5割となっています。



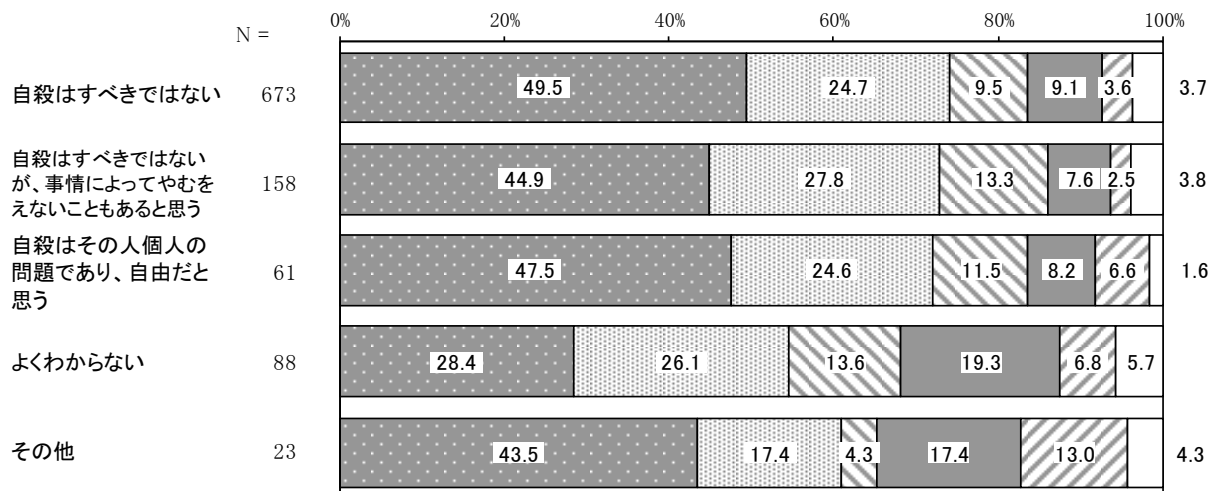
【身内で自殺した人の有無別】

身内で自殺した人の有無別でみると、大きな差異はみられません。



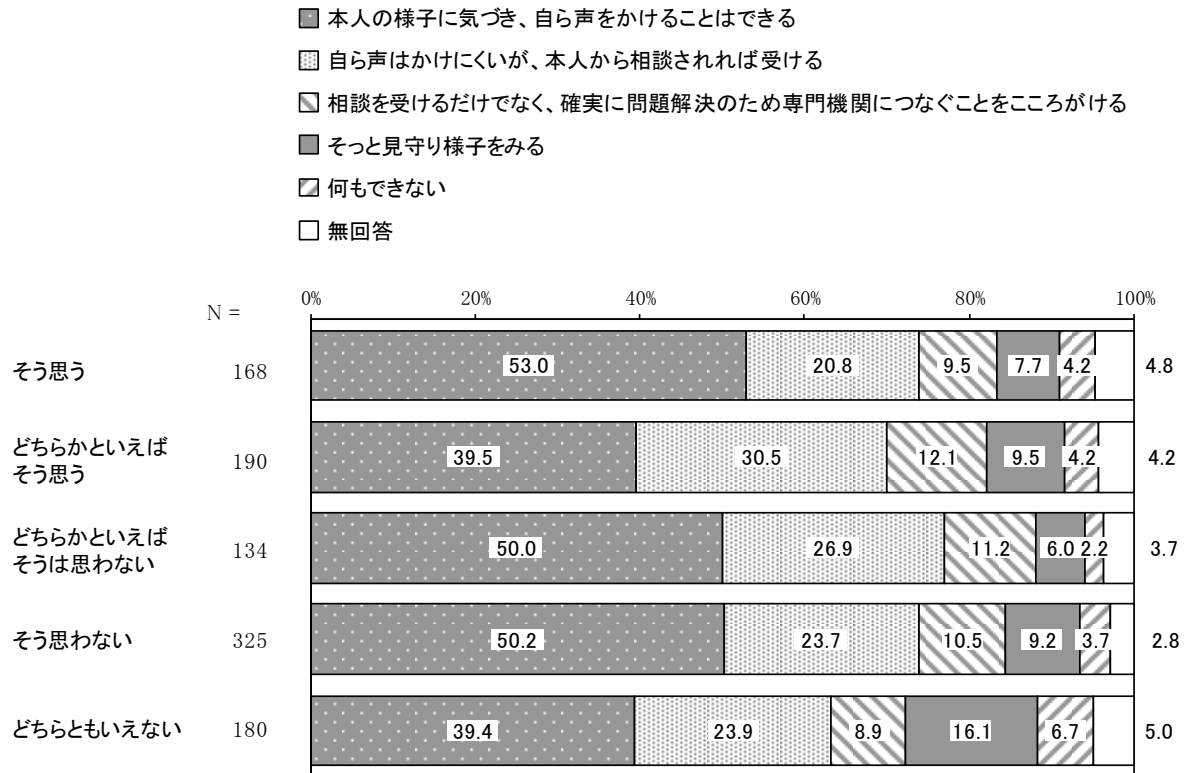
【自殺への考え方別】

自殺への考え方別でみると、他に比べ、自殺はすべきではない、自殺はその人個人の問題であり、自由だと思うで「本人の様子に気づき、自ら声をかけることはできる」の割合が高く、約5割となっています。また、よくわからないで「そっと見守り様子をみる」の割合が高くなっています。



【自殺対策は自分自身に関わる問題か別】

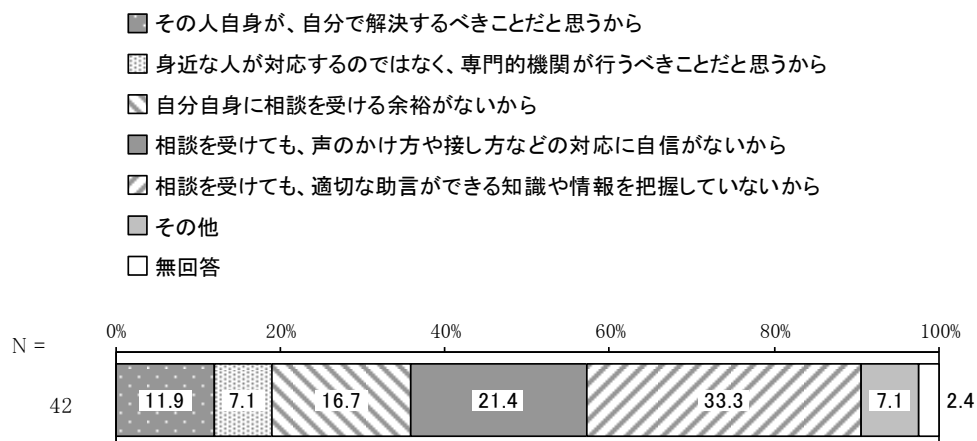
自殺対策は自分自身に関わる問題か別でみると、自分自身に関わる問題だと思う人、思わない人のいずれも「本人の様子に気づき、自ら声をかけることはできる」の割合が高く、約5割となっています。



問 30 で「5. 何もできない」を回答された方にお聞きます。

問 30－1 その理由は何ですか。（○は1つ）

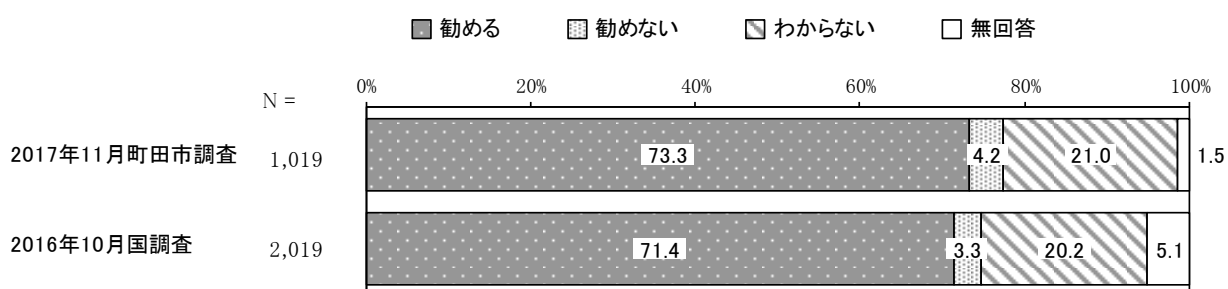
「相談を受けても、適切な助言ができる知識や情報を把握していないから」の割合が 33.3%と最も高く、次いで「相談を受けても、声のかけ方や接し方などの対応に自信がないから」の割合が 21.4%、「自分自身に相談を受ける余裕がないから」の割合が 16.7%となっています。



問 31 もし仮に、あなたが、今あなたの家族など身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、専門の相談窓口へ相談することを勧めますか。（○は1つ）

「勧める」の割合が 73.3%と最も高く、次いで「わからない」の割合が 21.0%となっています。

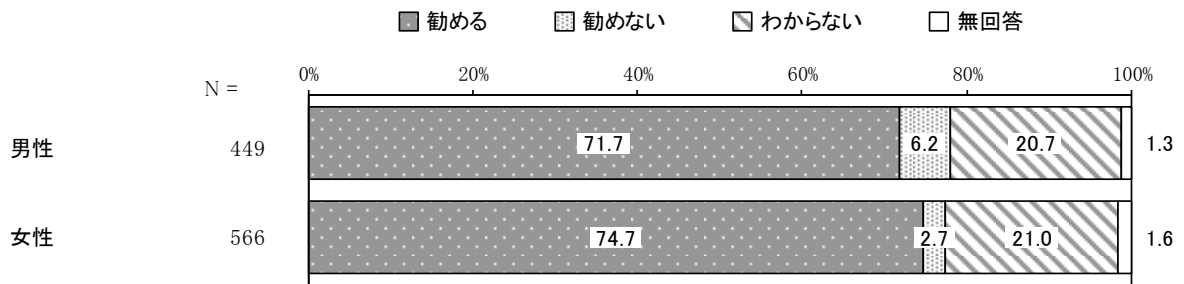
国調査と比較すると、大きな差異はみられません。



国調査：平成 28 年度自殺対策に関する意識調査（厚生労働省）

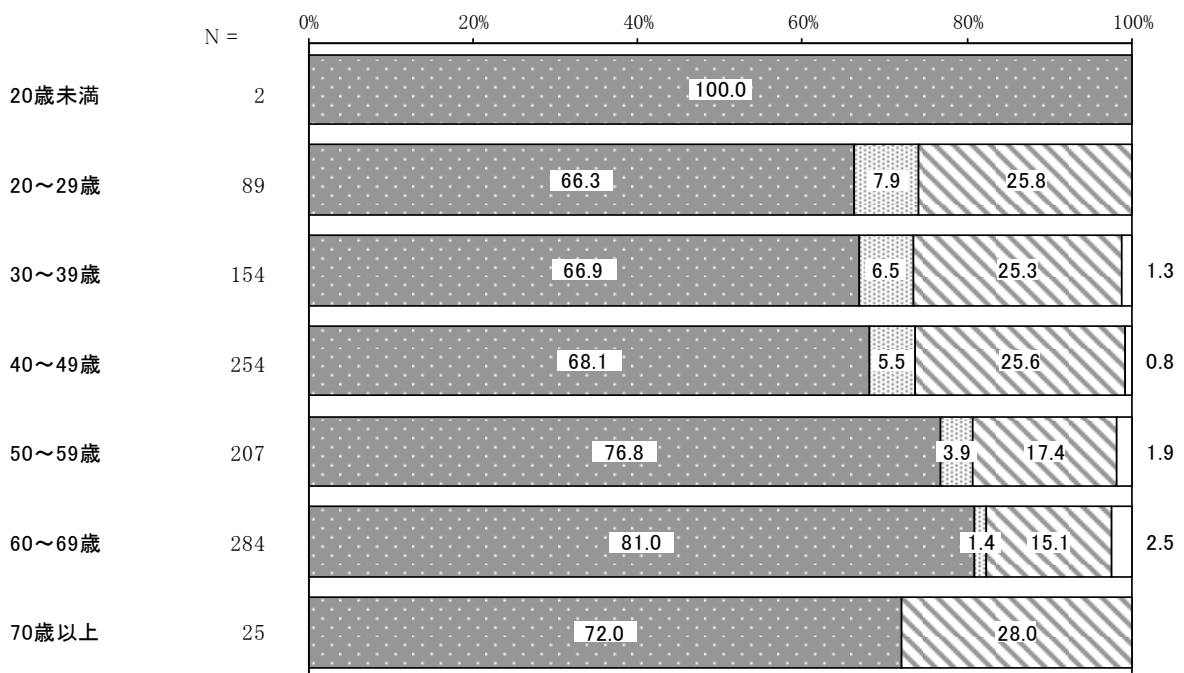
【性 別】

性別でみると、大きな差異はみられません。



【年齢別】

年齢別でみると、70歳未満で年齢が高くなるにつれ「勧める」の割合が高くなっており、60～69歳で約8割となっています。

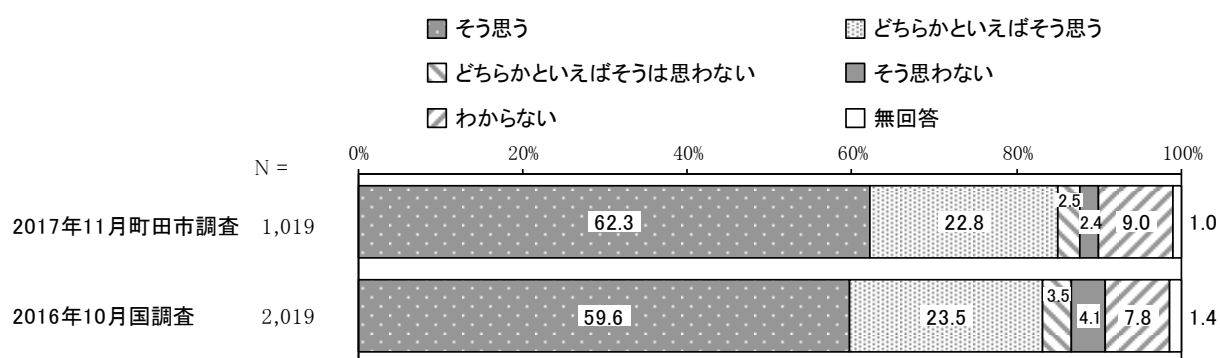


8 町田市の事業について

問 32 あなたは、児童生徒が、自殺予防について学ぶ機会があった方がよいと思いますか。(〇は1つ)

「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」をあわせた“そう思う”の割合が 85.1%、「どちらかといえばそうは思わない」と「そう思わない」をあわせた“そう思わない”の割合が 5.0%となっています。

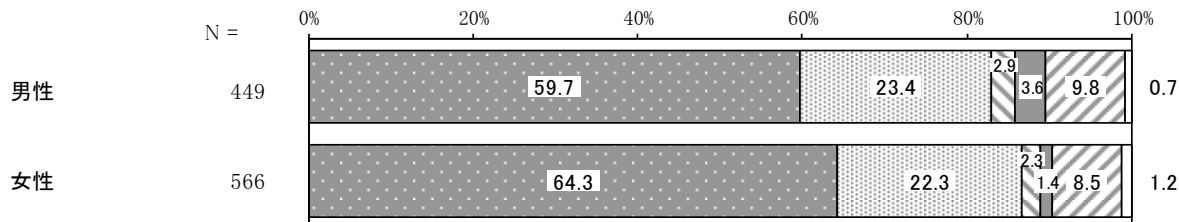
国調査と比較すると、大きな差異はみられません。



国調査：平成 28 年度自殺対策に関する意識調査（厚生労働省）

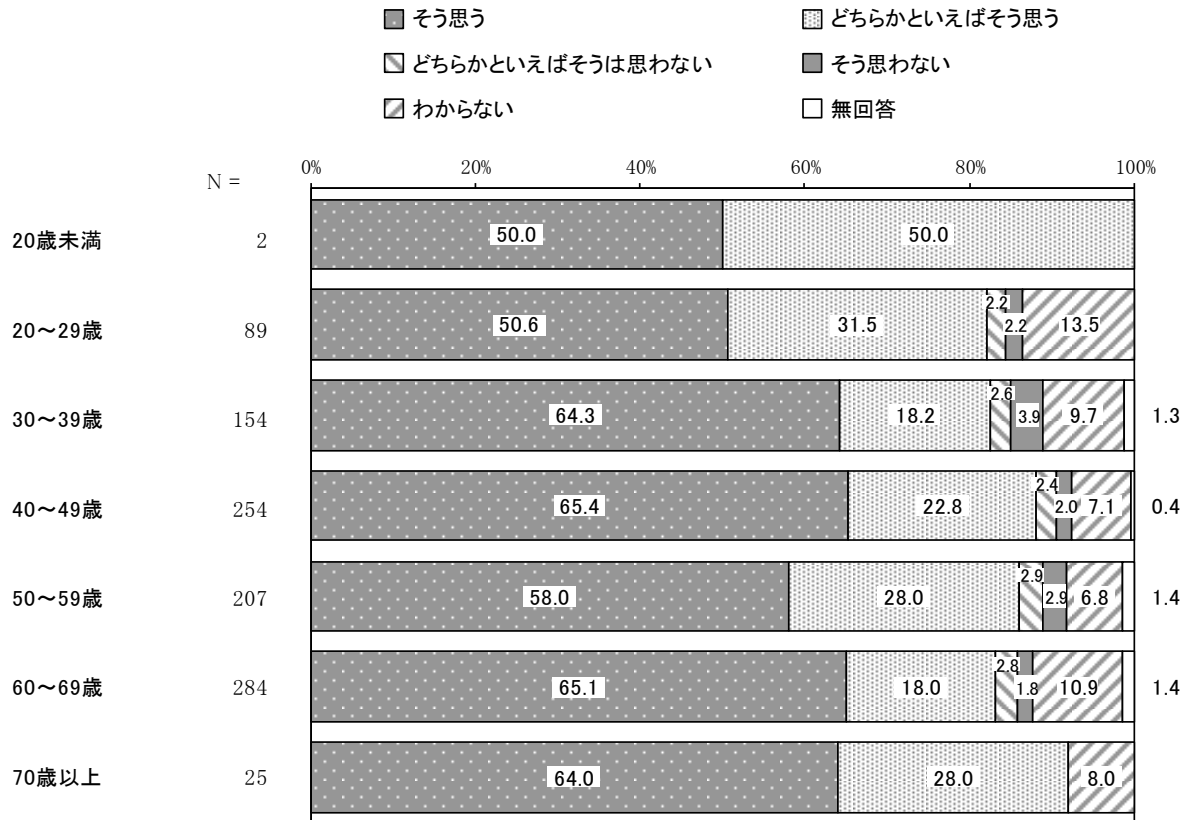
【性 別】

性別でみると、大きな差異はみられません。



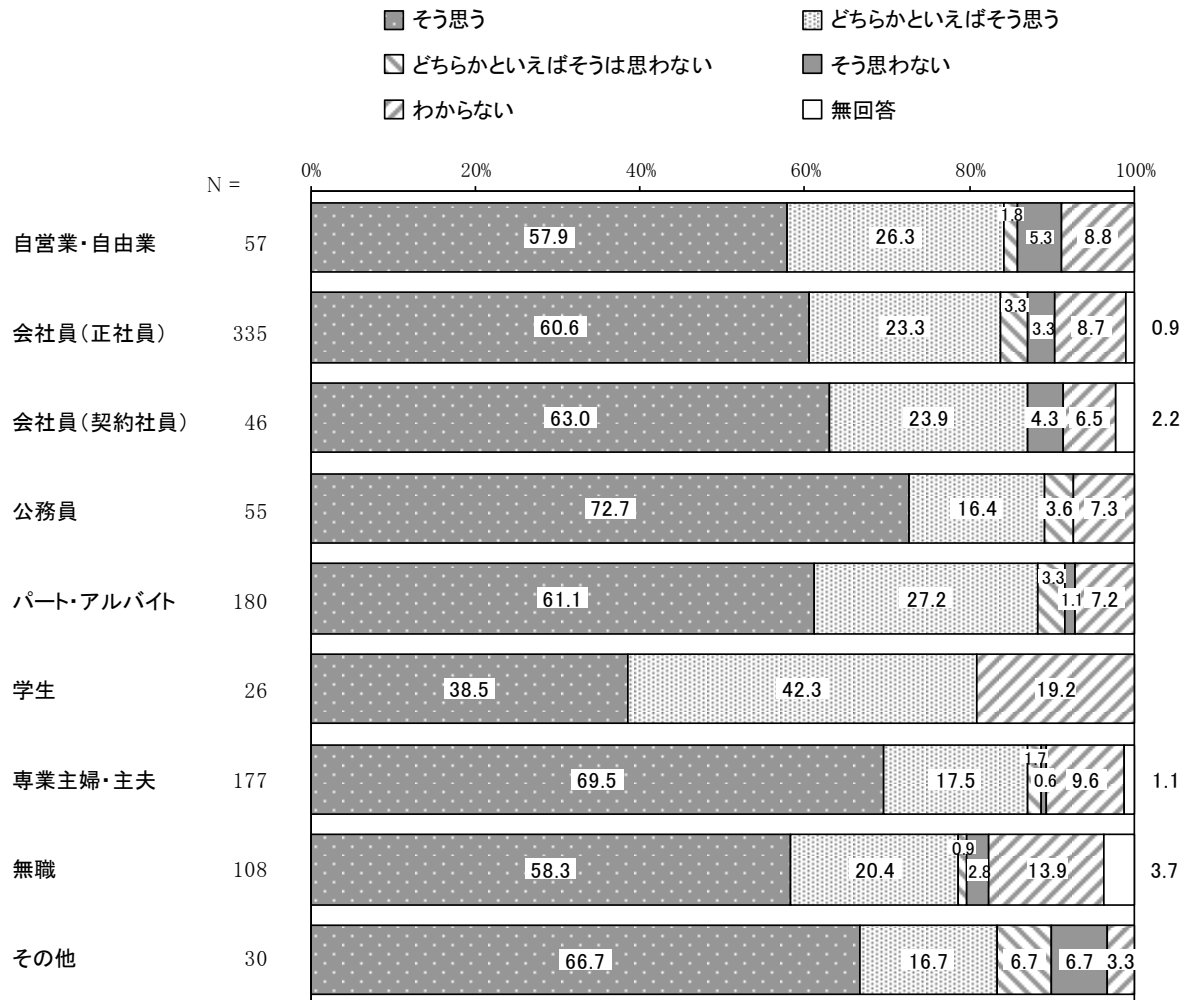
【年齢別】

年齢別でみると、他に比べ、40～49 歳、70 歳以上で“そう思う”の割合が高く、約 9 割となっています。



【職業別】

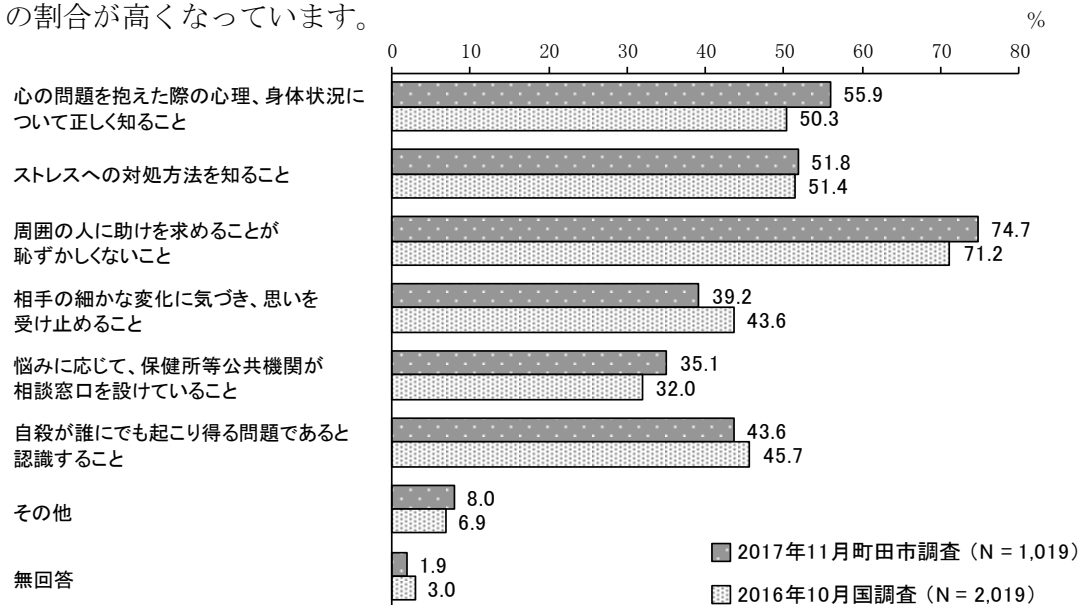
職業別でみると、他に比べ、公務員、パート・アルバイトで“そう思う”の割合が高く、約9割となっています。



問 33 児童生徒の段階において、どのようなことを学べば、自殺予防に資すると思いますか。（あてはまるものすべてに○）

「周囲の人に助けを求めることが恥ずかしくないこと」の割合が 74.7%と最も高く、次いで「心の問題を抱えた際の心理、身体状況について正しく知ること」の割合が 55.9%、「ストレスへの対処方法を知ること」の割合が 51.8%となっています。

国調査と比較すると、国に比べ、「心の問題を抱えた際の心理、身体状況について正しく知ること」の割合が高くなっています。



国調査：平成 28 年度自殺対策に関する意識調査（厚生労働省）

【性 別】

性別でみると、男性に比べ、女性で「周囲の人に助けを求めることが恥ずかしくないこと」「悩みに応じて、保健所等公共機関が相談窓口を設けていること」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数（件）	心の問題を抱えた際の心理、身体状況について正しく知ること	ストレスへの対処方法を知ること	周囲の人に助けを求めることが恥ずかしくないこと	相手の細かな変化に気づき、思いを受け止めること	悩みに応じて、保健所等公共機関が相談窓口を設けていること	自殺が誰にでも起こり得る問題であると認識すること	その他	無回答
男性	449	54.1	52.1	68.4	37.6	30.7	41.6	7.1	2.0
女性	566	57.6	51.6	80.0	40.6	38.7	45.2	8.7	1.8

【年齢別】

年齢別でみると、年齢が低くなるにつれ「ストレスへの対処方法を知ること」の割合が高くなる傾向がみられます。また、他に比べ、40～49歳で「周囲の人に助けを求めることが恥ずかしくないこと」の割合が、50～59歳で「心の問題を抱えた際の心理、身体状況について正しく知ること」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数（件）	心の問題を抱えた際の心理、身体状況について正しく知ること	ストレスへの対処方法を知ること	周囲の人に助けを求めることが恥ずかしくないこと	相手の細かな変化に気づき、思いを受け止めること	悩みに応じて、保健所等公共機関が相談窓口を設けていること	自殺が誰にでも起こり得る問題であると認識すること	その他	無回答
20歳未満	2	50.0	100.0	50.0	—	—	50.0	—	—
20～29歳	89	52.8	60.7	68.5	36.0	39.3	51.7	14.6	—
30～39歳	154	53.9	56.5	72.7	34.4	37.7	48.1	13.6	2.6
40～49歳	254	52.8	54.3	82.3	39.0	37.0	47.6	7.5	0.8
50～59歳	207	66.2	46.9	73.4	41.5	32.4	43.0	7.2	1.9
60～69歳	284	54.2	48.6	73.6	41.2	34.2	37.0	3.5	2.8
70歳以上	25	48.0	36.0	56.0	40.0	20.0	20.0	12.0	4.0

【職業別】

職業別でみると、他に比べ、公務員、パート・アルバイト、専業主婦・主夫で「周囲の人に助けを求めることが恥ずかしくないこと」の割合が高くなっています。また、学生で「ストレスへの対処方法を知ること」の割合が高く、約7割となっています。

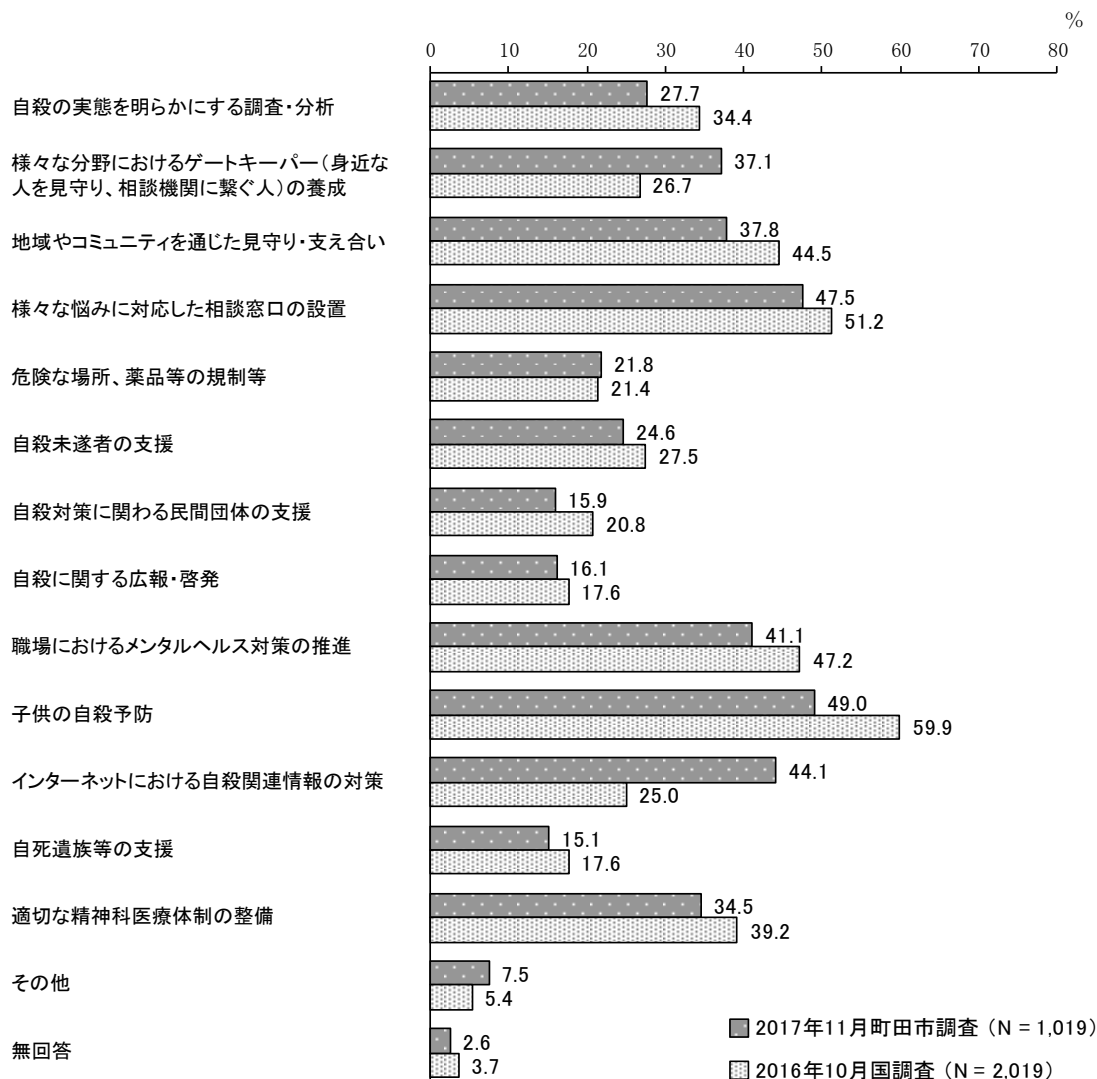
単位：％

区分	有効回答数(件)	心の問題を抱えた際の心理、身体状況について正しく知ること	ストレスへの対処方法を知ること	周囲の人に助けを求めることが恥ずかしくないこと	相手の細かな変化に気づき、思いを受け止めること	悩みに応じて、保健所等公共機関が相談窓口を設けていること	自殺が誰にでも起こり得る問題であると認識すること	その他	無回答
自営業・自由業	57	56.1	43.9	77.2	38.6	24.6	29.8	8.8	1.8
会社員(正社員)	335	53.7	53.7	72.2	36.4	32.5	44.5	8.1	1.5
会社員(契約社員)	46	47.8	50.0	67.4	34.8	30.4	52.2	4.3	2.2
公務員	55	63.6	60.0	78.2	52.7	40.0	47.3	9.1	—
パート・アルバイト	180	60.6	53.3	80.6	37.2	37.8	40.6	9.4	1.7
学生	26	46.2	69.2	46.2	30.8	42.3	46.2	15.4	—
専業主婦・主夫	177	61.0	46.9	82.5	44.6	42.9	45.2	5.6	1.7
無職	108	50.0	43.5	68.5	38.0	30.6	39.8	8.3	5.6
その他	30	50.0	66.7	70.0	46.7	33.3	56.7	10.0	—

問 34 今後求められるものとして、どのような自殺対策が必要になると思いますか。
(あてはまるものすべてに○)

「子供の自殺予防」の割合が 49.0%と最も高く、次いで「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」の割合が 47.5%、「インターネットにおける自殺関連情報の対策」の割合が 44.1%となっています。

国調査と比較すると、国に比べ、「様々な分野におけるゲートキーパー（身近な人を見守り、相談機関に繋ぐ人）の養成」「インターネットにおける自殺関連情報の対策」の割合が高く、「自殺の実態を明らかにする調査・分析」「地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い」「職場におけるメンタルヘルス対策の推進」「子供の自殺予防」の割合が低くなっています。



国調査：平成 28 年度自殺対策に関する意識調査（厚生労働省）

【性 別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「自殺の実態を明らかにする調査・分析」の割合が高くなっています。また、男性に比べ、女性で「危険な場所、薬品等の規制等」「職場におけるメンタルヘルス対策の推進」「子供の自殺予防」「インターネットにおける自殺関連情報の対策」「自死遺族等の支援」「適切な精神科医療体制の整備」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数（件）	自殺の実態を明らかにする調査・分析	様々な分野におけるゲートキーパー（身近な人を見守り、相談機関に繋ぐ人）の養成	地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い	様々な悩みに対応した相談窓口の設置	危険な場所、薬品等の規制等	自殺未遂者の支援	自殺対策に関わる民間団体の支援
男性	449	31.4	34.5	38.3	45.2	16.7	22.0	15.1
女性	566	24.9	39.2	37.6	49.6	25.8	26.9	16.6

区分	自殺に関する広報・啓発	職場におけるメンタルヘルス対策の推進	子供の自殺予防	インターネットにおける自殺関連情報の対策	自死遺族等の支援	適切な精神科医療体制の整備	その他	無回答
男性	14.7	36.5	41.9	37.6	10.2	27.6	9.6	2.2
女性	17.3	44.9	54.9	49.5	19.1	40.1	5.7	2.7

【年齢別】

年齢別でみると、他に比べ、20～29歳で「職場におけるメンタルヘルス対策の推進」の割合が、40～49歳で「子供の自殺予防」の割合が高く、約6割となっています。また、40～59歳で「インターネットにおける自殺関連情報の対策」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数 (件)	自殺の実態を明らかに する調査・分析	様々な分野におけるゲート キーパー(身近な人を見守り、 相談機関に繋ぐ人)の養成	地域やコミュニティを通じた 見守り・支え合い	様々な悩みに対応した相談 窓口の設置	危険な場所、薬品等の規制等	自殺未遂者の支援	自殺対策に関わる民間団体の 支援
20歳未満	2	50.0	100.0	50.0	50.0	—	50.0	50.0
20～29歳	89	29.2	31.5	38.2	43.8	25.8	31.5	11.2
30～39歳	154	22.7	35.7	33.8	37.7	25.3	24.7	17.5
40～49歳	254	24.0	37.4	34.3	45.3	20.5	22.0	15.7
50～59歳	207	27.1	37.2	39.1	48.8	22.7	26.6	16.9
60～69歳	284	33.5	39.4	41.9	54.6	19.7	24.3	15.5
70歳以上	25	28.0	32.0	40.0	52.0	20.0	8.0	16.0

区分	自殺に関する広報・啓発	職場におけるメンタル ヘルス対策の推進	子供の自殺予防	インターネットにおける 自殺関連情報の対策	自死遺族等の支援	適切な精神科医療体制の 整備	その他	無回答
20歳未満	—	50.0	50.0	—	—	—	—	—
20～29歳	15.7	58.4	55.1	41.6	14.6	34.8	9.0	1.1
30～39歳	14.9	39.0	53.2	44.2	14.9	33.8	11.0	3.2
40～49歳	13.8	41.7	57.5	49.6	15.7	32.3	9.1	2.8
50～59歳	16.4	42.5	48.3	47.8	17.9	37.7	5.3	1.9
60～69歳	19.4	36.3	40.5	38.0	13.7	35.6	4.9	2.5
70歳以上	12.0	28.0	20.0	40.0	4.0	24.0	12.0	4.0

【職業別】

職業別でみると、他に比べ、公務員、専業主婦・主夫で「子供の自殺予防」の割合が高く、6割以上となっています。また、自営業・自由業、専業主婦・主夫、その他で「インターネットにおける自殺関連情報の対策」の割合が高く、5割以上となっています。

単位：％

区分	有効回答数 (件)	自殺の実態を明らかに する調査・分析	様々な分野におけるゲート キーパー(身近な人を見守り、 相談機関に繋ぐ人)の養成	地域やコミュニティを通じた 見守り・支え合い	様々な悩みに対応した相談 窓口の設置	危険な場所、薬品等の規制等	自殺未遂者の支援	自殺対策に関わる民間団体の 支援
自営業・自由業	57	17.5	33.3	36.8	43.9	24.6	21.1	12.3
会社員(正社員)	335	24.5	35.2	38.8	42.1	17.3	21.5	14.9
会社員(契約社員)	46	37.0	32.6	50.0	43.5	17.4	15.2	17.4
公務員	55	27.3	49.1	32.7	50.9	23.6	36.4	18.2
パート・アルバイト	180	26.7	37.8	36.1	55.0	26.7	24.4	18.3
学生	26	38.5	42.3	50.0	46.2	23.1	26.9	11.5
専業主婦・主夫	177	23.2	43.5	40.1	51.4	24.9	27.1	15.3
無職	108	38.0	33.3	32.4	50.9	20.4	30.6	17.6
その他	30	50.0	20.0	26.7	40.0	23.3	20.0	13.3

区分	自殺に関する広報・啓発	職場におけるメンタル ヘルス対策の推進	子供の自殺予防	インターネットにおける 自殺関連情報の対策	自死遺族等の支援	適切な精神科医療体制の 整備	その他	無回答
自営業・自由業	15.8	28.1	35.1	52.6	15.8	31.6	8.8	1.8
会社員(正社員)	12.5	41.2	46.0	37.9	11.6	28.7	8.4	1.5
会社員(契約社員)	8.7	43.5	39.1	39.1	8.7	39.1	6.5	2.2
公務員	18.2	54.5	65.5	45.5	14.5	29.1	12.7	－
パート・アルバイト	17.2	38.9	50.0	46.7	16.1	36.7	5.6	3.9
学生	23.1	69.2	46.2	38.5	3.8	23.1	3.8	－
専業主婦・主夫	21.5	42.9	61.6	50.8	23.2	46.9	6.2	2.3
無職	16.7	30.6	39.8	42.6	16.7	30.6	9.3	5.6
その他	16.7	53.3	50.0	56.7	13.3	43.3	3.3	3.3

【自殺したいと思ったことの有無別】

自殺したいと思ったことの有無別でみると、自殺したいと思ったことがない人に比べ、ある人で「自殺の実態を明らかにする調査・分析」「自殺未遂者の支援」「適切な精神科医療体制の整備」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数（件）	自殺の実態を明らかにする調査・分析	様々な分野におけるゲートキーパー（身近な人を見守り、相談機関に繋ぐ人）の養成	地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い	様々な悩みに対応した相談窓口の設置	危険な場所、薬品等の規制等	自殺未遂者の支援	自殺対策に関わる民間団体の支援
ない	733	25.8	37.7	38.5	48.7	21.1	22.4	14.9
ある	277	33.6	36.1	35.7	44.4	24.2	30.3	19.1

区分	自殺に関する広報・啓発	職場におけるメンタルヘルス対策の推進	子供の自殺予防	インターネットにおける自殺関連情報の対策	自死遺族等の支援	適切な精神科医療体制の整備	その他	無回答
ない	14.7	40.8	48.0	44.3	13.8	32.6	6.3	2.0
ある	19.5	42.2	52.0	43.3	18.4	40.1	10.8	3.6

【自殺したいと思ったことの原因別】

自殺したいと思ったことの原因別でみると、他に比べ、男女に関することで「子供の自殺予防」の割合が高く、6割台半ばとなっています。また、家庭に関すること、学校問題で「職場におけるメンタルヘルス対策の推進」の割合が、家庭に関すること、健康に関すること、男女に関することで「インターネットにおける自殺関連情報の対策」の割合が高く、約5割となっています。

単位：％

区分	有効回答数 (件)	自殺の実態を明らかに する調査・分析	様々な分野におけるゲート キーパー(身近な人を見守り、 相談機関に繋ぐ人)の養成	地域やコミュニティを通じた 見守り・支え合い	様々な悩みに対応した相談 窓口の設置	危険な場所、薬品等の規制等	自殺未遂者の支援	自殺対策に関わる民間団体の 支援
家庭に関すること	117	39.3	36.8	37.6	47.9	26.5	32.5	17.9
健康に関すること	61	36.1	34.4	32.8	50.8	23.0	34.4	26.2
経済的な問題	56	37.5	32.1	35.7	50.0	28.6	30.4	21.4
勤務に関すること	63	33.3	31.7	31.7	42.9	23.8	33.3	17.5
男女に関すること	47	27.7	38.3	42.6	46.8	31.9	34.0	27.7
学校問題	64	34.4	39.1	31.3	43.8	29.7	25.0	20.3
その他	30	46.7	36.7	43.3	43.3	20.0	33.3	30.0
答えたくない	6	33.3	50.0	33.3	33.3	—	50.0	16.7

区分	自殺に関する広報・啓発	職場におけるメンタル ヘルス対策の推進	子供の自殺予防	インターネットにおける 自殺関連情報の対策	自死遺族等の支援	適切な精神科医療体制の 整備	その他	無回答
家庭に関すること	20.5	50.4	53.0	49.6	22.2	41.0	11.1	3.4
健康に関すること	26.2	39.3	50.8	47.5	19.7	45.9	13.1	6.6
経済的な問題	21.4	42.9	44.6	44.6	19.6	41.1	10.7	3.6
勤務に関すること	22.2	47.6	44.4	39.7	15.9	46.0	12.7	—
男女に関すること	25.5	46.8	66.0	51.1	21.3	44.7	12.8	4.3
学校問題	26.6	53.1	60.9	40.6	23.4	43.8	14.1	3.1
その他	20.0	33.3	40.0	33.3	23.3	43.3	26.7	—
答えたくない	—	16.7	33.3	33.3	16.7	33.3	—	—

【身内で自殺した人の有無別】

身内で自殺した人の有無別でみると、身内に自殺した人がいない人に比べ、いる人で「自殺の実態を明らかにする調査・分析」「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」「自殺未遂者の支援」「自殺対策に関わる民間団体の支援」「自殺に関する広報・啓発」「インターネットにおける自殺関連情報の対策」「自死遺族等の支援」「適切な精神科医療体制の整備」の割合が高くなっています。

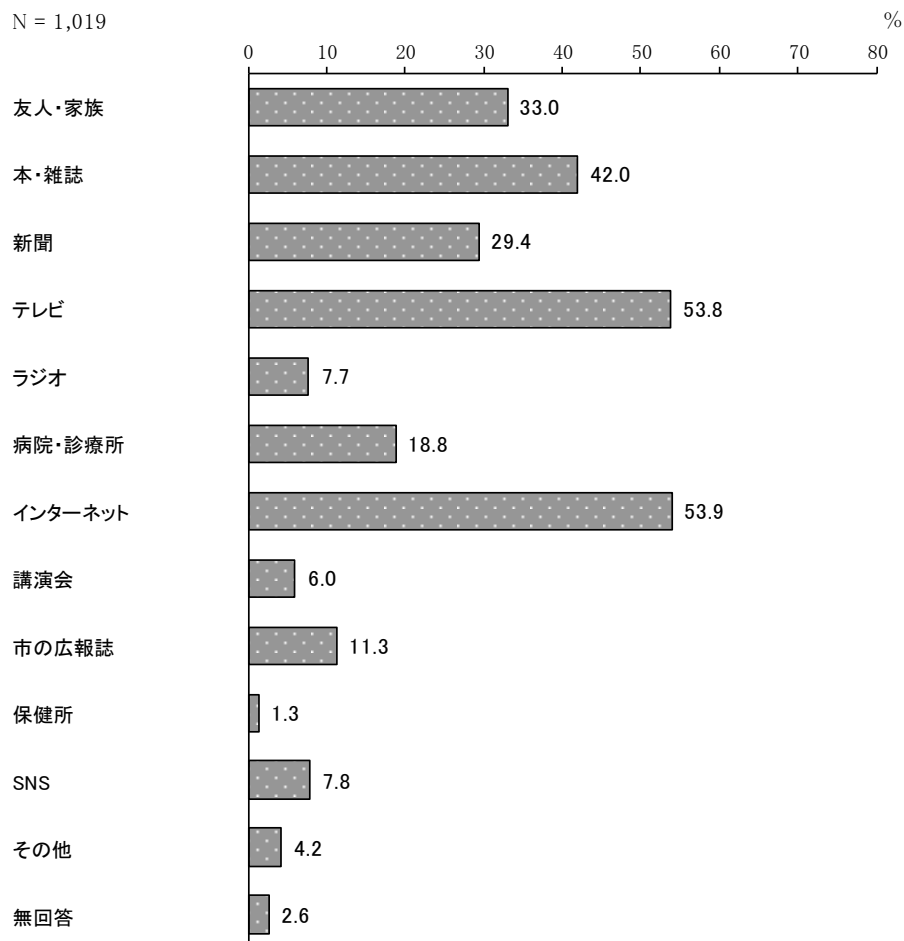
単位：％

区分	有効回答数（件）	自殺の実態を明らかにする調査・分析	様々な分野におけるゲートキーパー（身近な人を見守り、相談機関に繋ぐ人）の養成	地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い	様々な悩みに対応した相談窓口の設置	危険な場所、薬品等の規制等	自殺未遂者の支援	自殺対策に関わる民間団体の支援
いる	323	32.5	38.4	37.8	53.3	24.8	31.6	19.8
いない	662	25.8	37.0	38.7	45.0	20.5	21.3	14.2
答えたくない	22	22.7	27.3	18.2	54.5	27.3	36.4	18.2

区分	自殺に関する広報・啓発	職場におけるメンタルヘルス対策の推進	子供の自殺予防	インターネットにおける自殺関連情報の対策	自死遺族等の支援	適切な精神科医療体制の整備	その他	無回答
いる	19.5	42.7	51.4	48.6	20.7	39.9	9.0	0.9
いない	14.2	41.1	48.3	42.3	12.4	32.0	6.9	2.3
答えたくない	27.3	36.4	59.1	45.5	18.2	40.9	4.5	4.5

問 35 「こころの健康や病気」について、どのようなところから知識・情報を手に入れますか。（あてはまるものすべてに○）

「インターネット」の割合が 53.9%と最も高く、次いで「テレビ」の割合が 53.8%、「本・雑誌」の割合が 42.0%となっています。



【性 別】

性別でみると、男性に比べ、女性で「友人・家族」「本・雑誌」「テレビ」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数 (件)	友人・家族	本・雑誌	新聞	テレビ	ラジオ	病院・診療所	インターネット	講演会	市の広報誌	保健所	SNS	その他	無回答
男性	449	27.6	35.4	30.1	49.7	8.7	16.3	56.1	5.1	9.6	1.3	6.2	5.1	2.7
女性	566	37.1	47.0	29.0	57.2	6.9	21.0	52.1	6.7	12.5	1.2	9.0	3.5	2.7

【年齢別】

年齢別でみると、年齢が高くなるにつれ「友人・家族」「本・雑誌」「新聞」「ラジオ」「市の広報誌」の割合が高くなる傾向がみられます。また、他に比べ、30～39歳で「インターネット」の割合が高く、6割台半ばとなっています。

単位：％

区分	有効回答数 (件)	友人・家族	本・雑誌	新聞	テレビ	ラジオ	病院・診療所	インターネット	講演会	市の広報誌	保健所	SNS	その他	無回答
20歳未満	2	—	100.0	—	50.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—
20～29歳	89	29.2	33.7	16.9	53.9	1.1	27.0	59.6	4.5	7.9	1.1	33.7	4.5	1.1
30～39歳	154	26.6	29.9	11.0	50.0	1.3	18.2	66.9	3.2	5.8	—	12.3	6.5	3.2
40～49歳	254	28.3	39.4	17.3	47.6	4.7	19.3	63.4	5.9	9.1	1.6	7.9	4.7	3.1
50～59歳	207	35.3	43.5	34.8	52.7	8.2	13.0	56.0	6.3	8.7	1.4	3.4	4.8	2.4
60～69歳	284	39.8	51.1	48.6	61.3	15.1	21.8	37.7	8.1	17.6	1.8	0.7	2.5	2.5
70歳以上	25	44.0	52.0	56.0	72.0	12.0	8.0	32.0	4.0	32.0	—	4.0	—	—

【職業別】

職業別でみると、他に比べ、学生で「テレビ」「インターネット」「SNS」の割合が高くなっています。また、公務員、専業主婦・主夫で「本・雑誌」の割合が高く、約5割となっています。

単位：％

区分	有効回答数 (件)	友人・家族	本・雑誌	新聞	テレビ	ラジオ	病院・診療所	インターネット	講演会	市の広報誌	保健所	SNS	その他	無回答
自営業・自由業	57	28.1	36.8	36.8	50.9	19.3	10.5	40.4	1.8	8.8	3.5	3.5	3.5	3.5
会社員(正社員)	335	25.4	36.1	20.0	42.4	3.6	14.9	63.6	5.4	6.6	1.5	8.1	8.4	2.4
会社員(契約社員)	46	39.1	34.8	37.0	58.7	21.7	19.6	54.3	8.7	15.2	2.2	8.7	—	2.2
公務員	55	25.5	52.7	43.6	58.2	7.3	29.1	61.8	10.9	18.2	—	10.9	5.5	—
パート・アルバイト	180	41.1	42.8	27.8	62.8	10.0	20.6	57.8	5.6	13.9	1.1	6.7	1.7	3.3
学生	26	26.9	30.8	11.5	69.2	—	15.4	73.1	—	3.8	—	42.3	—	—
専業主婦・主夫	177	42.9	53.1	36.2	60.5	7.3	22.0	42.4	9.0	14.1	0.6	5.6	0.6	1.7
無職	108	27.8	41.7	39.8	61.1	7.4	23.1	36.1	1.9	15.7	0.9	3.7	2.8	5.6
その他	30	46.7	46.7	33.3	40.0	6.7	20.0	50.0	13.3	10.0	3.3	10.0	6.7	3.3

【自殺したいと思ったことの有無別】

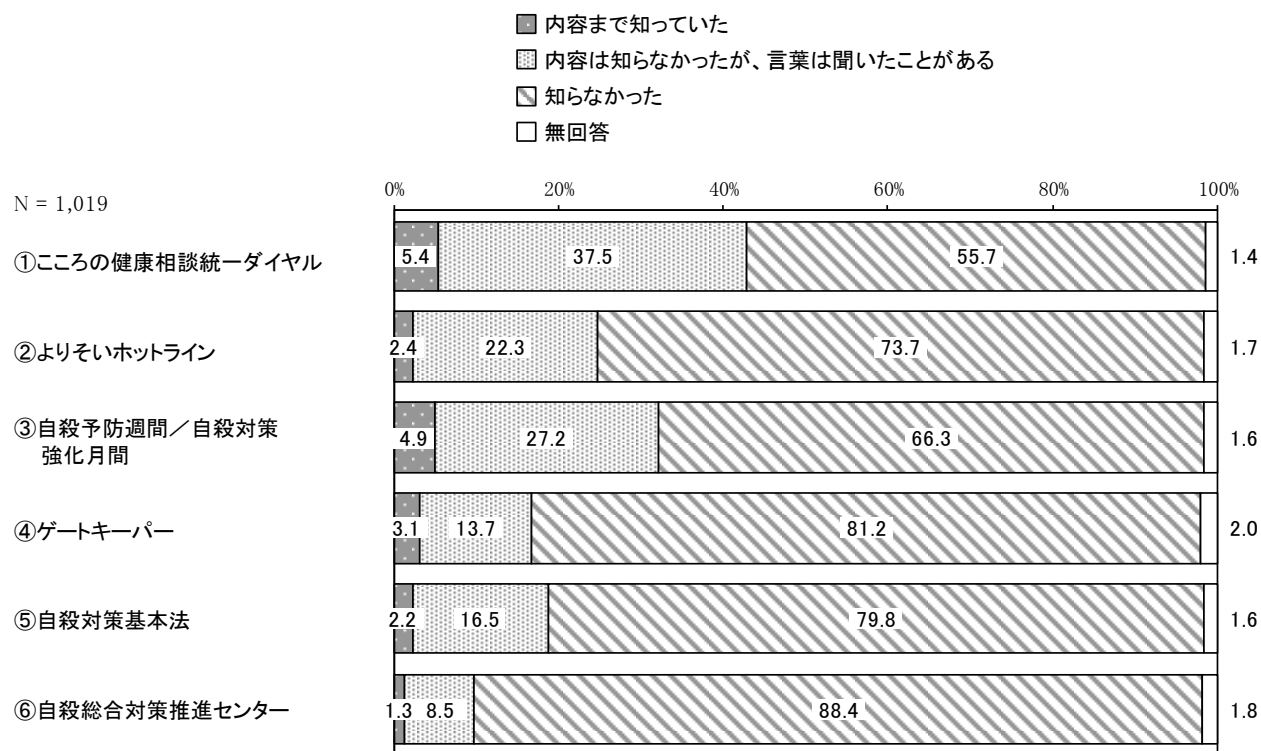
自殺したいと思ったことの有無別でみると、自殺したいと思ったことがある人に比べ、ない人で「新聞」「テレビ」の割合が高くなっています。また、自殺したいと思ったことがない人に比べ、ある人で「病院・診療所」「インターネット」「SNS」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数 (件)	友人・家族	本・雑誌	新聞	テレビ	ラジオ	病院・診療所	インターネット	講演会	市の広報誌	保健所	SNS	その他	無回答
ない	733	33.0	41.5	31.5	55.9	7.8	17.2	52.7	5.3	11.7	1.5	6.4	4.0	2.2
ある	277	32.9	43.3	23.1	48.0	6.9	23.1	58.8	7.2	9.7	0.7	11.6	4.7	3.2

問 36 あなたは、自殺対策に関する以下の事柄について知っていましたか。
(○は1つ)

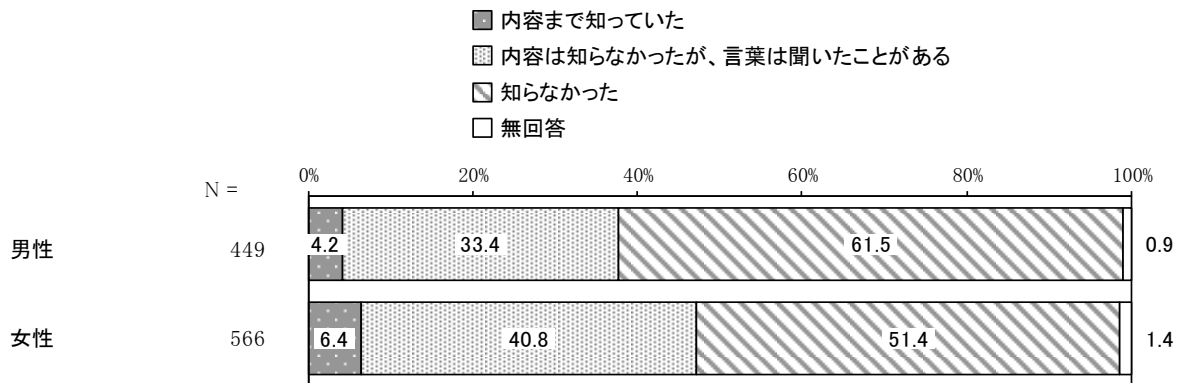
いずれの項目でも「内容まで知っていた」の割合が低く、1割未満となっています。また、⑥自殺総合対策推進センターで「知らなかった」の割合が高く、約9割となっています。



①こころの健康相談統一ダイヤル

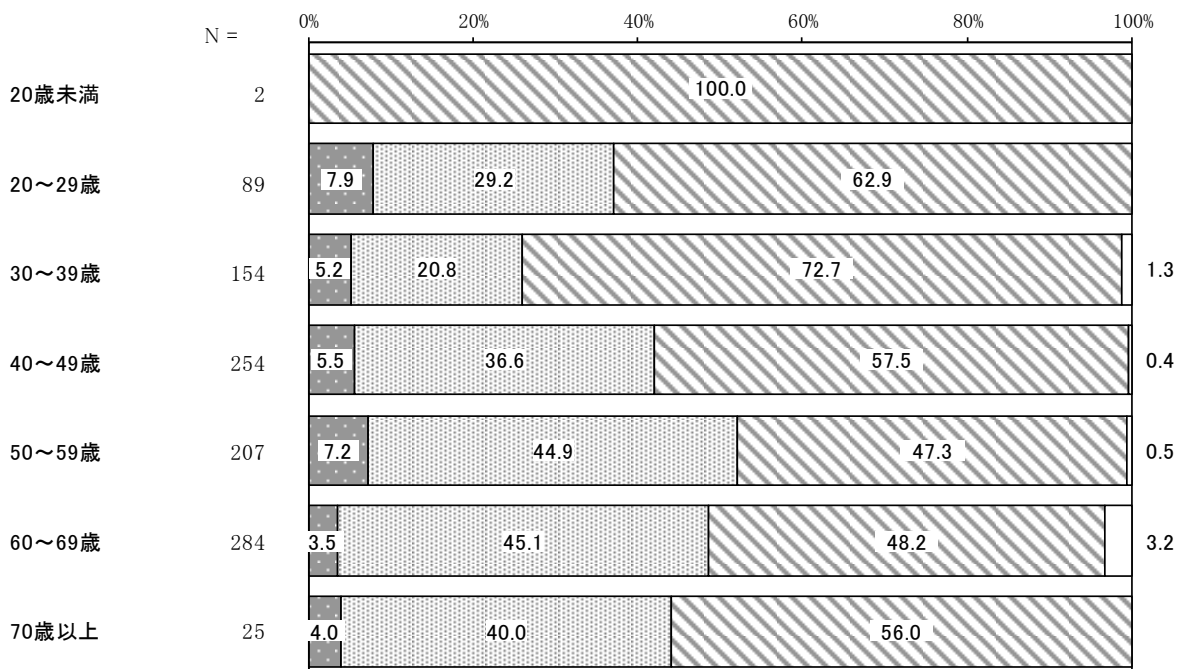
【性 別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「知らなかった」の割合が高く、約6割となっています。また、男性に比べ、女性で「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」の割合が高く、約4割となっています。



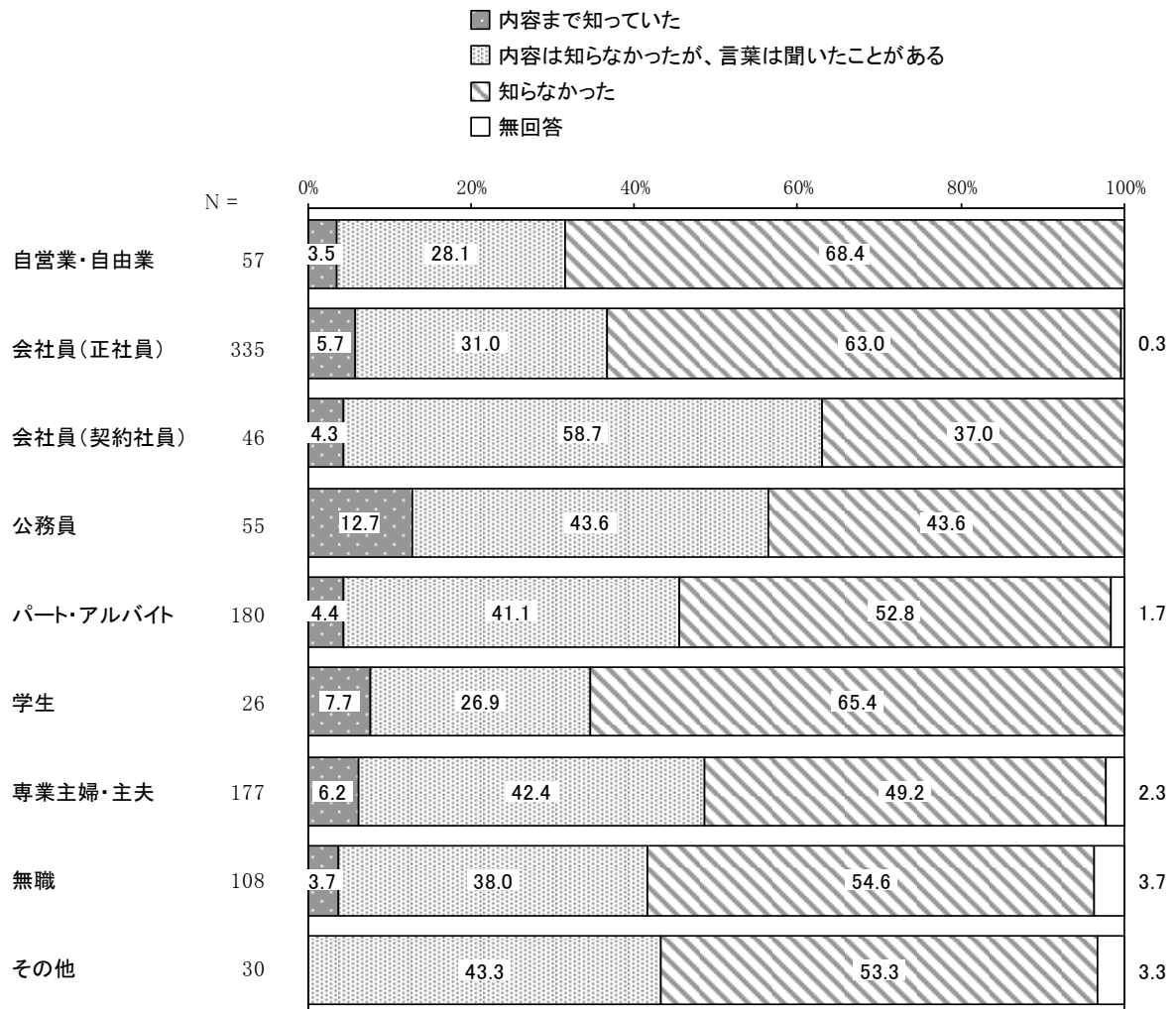
【年齢別】

年齢別でみると、他に比べ、30～39歳で「知らなかった」の割合が高く、約7割となっています。また、50～69歳で「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」の割合が高く、4割台半ばとなっています。



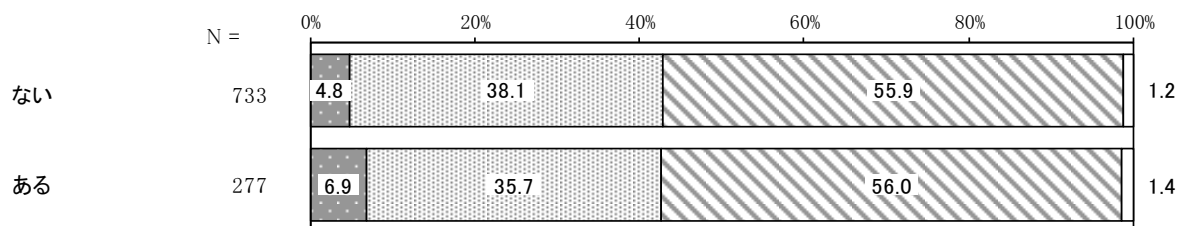
【職業別】

職業別でみると、他に比べ、自営業・自由業で「知らなかった」の割合が高く、約7割となっています。また、会社員（契約社員）で「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」の割合が高く、約6割となっています。



【自殺したいと思ったことの有無別】

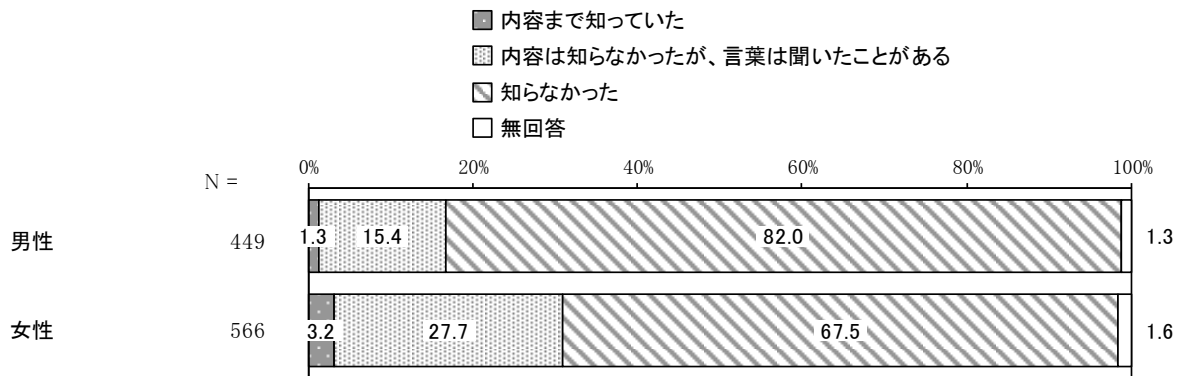
自殺したいと思ったことの有無別でみると、大きな差異はみられません。



②よりそいホットライン

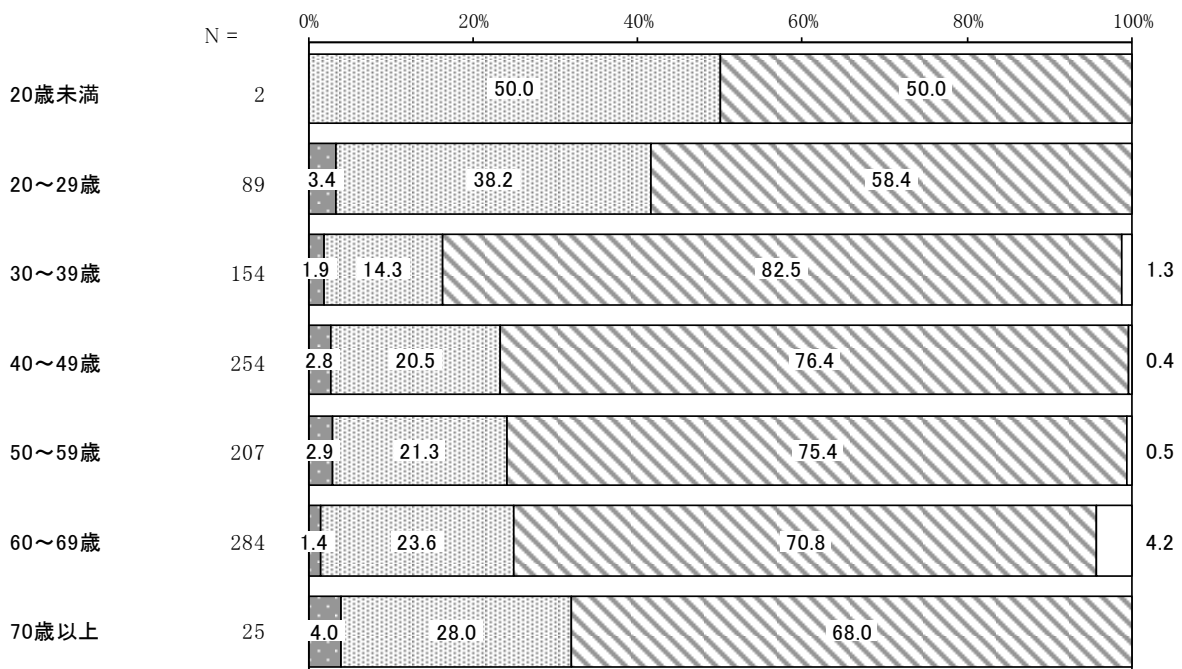
【性 別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「知らなかった」の割合が高く、約8割となっています。また、男性に比べ、女性で「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」の割合が高く、約3割となっています。



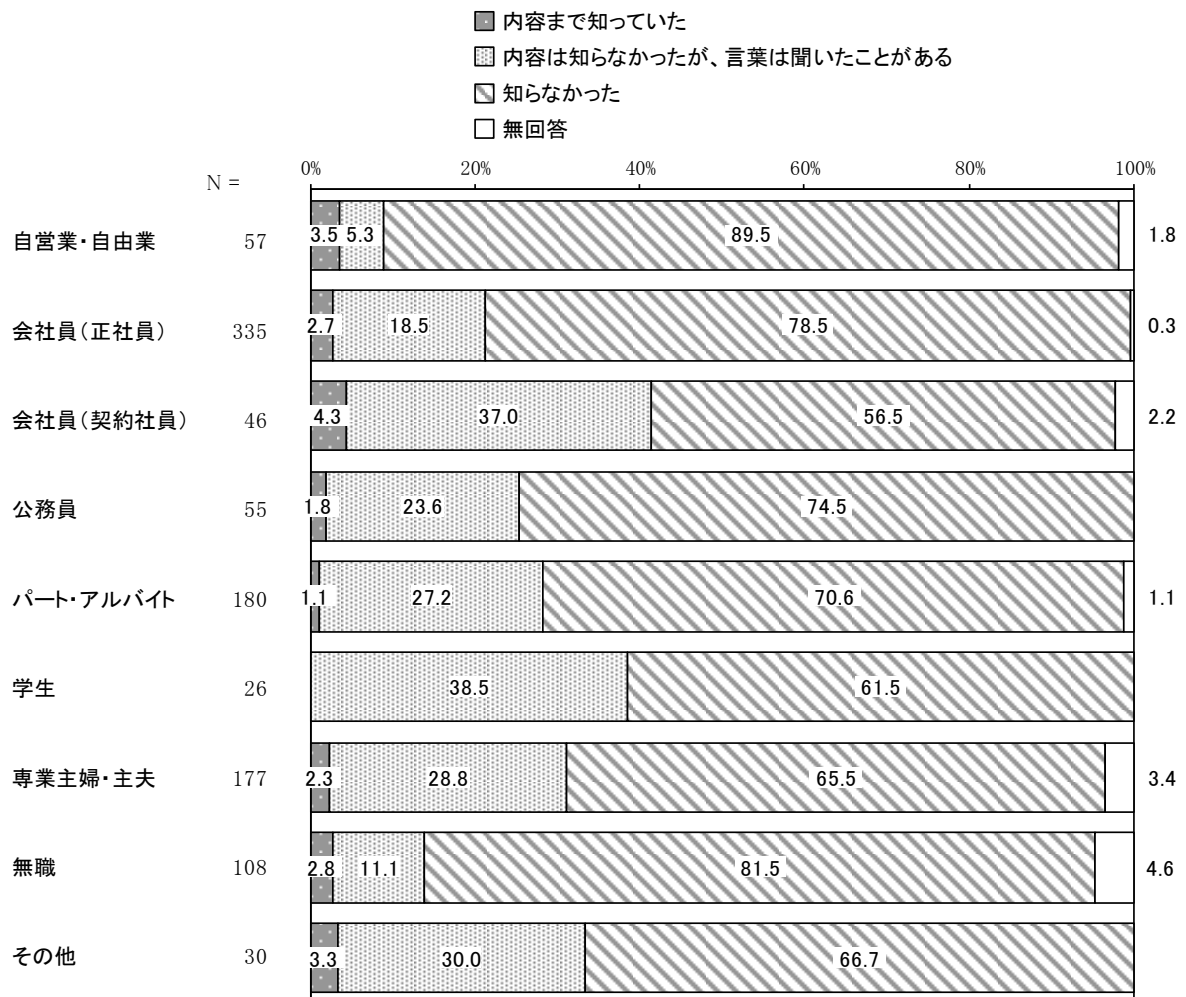
【年齢別】

年齢別でみると、他に比べ、30～39歳で「知らなかった」の割合が高く、約8割となっています。また、20～29歳で「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」の割合が高く、約4割となっています。



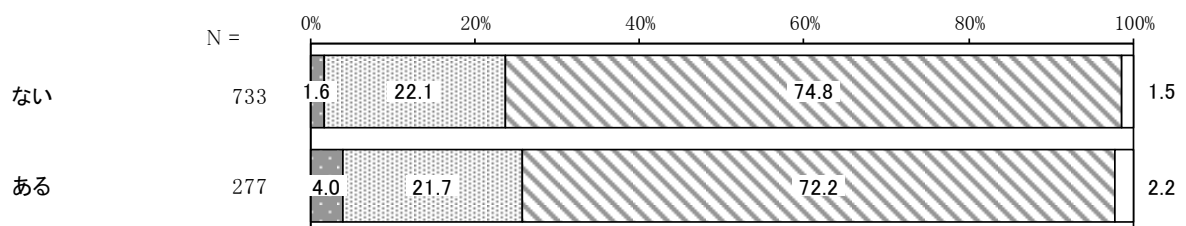
【職業別】

職業別でみると、他に比べ、自営業・自由業で「知らなかった」の割合が高く、約9割となっています。また、会社員（契約社員）、学生で「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」の割合が高く、約4割となっています。



【自殺したいと思ったことの有無別】

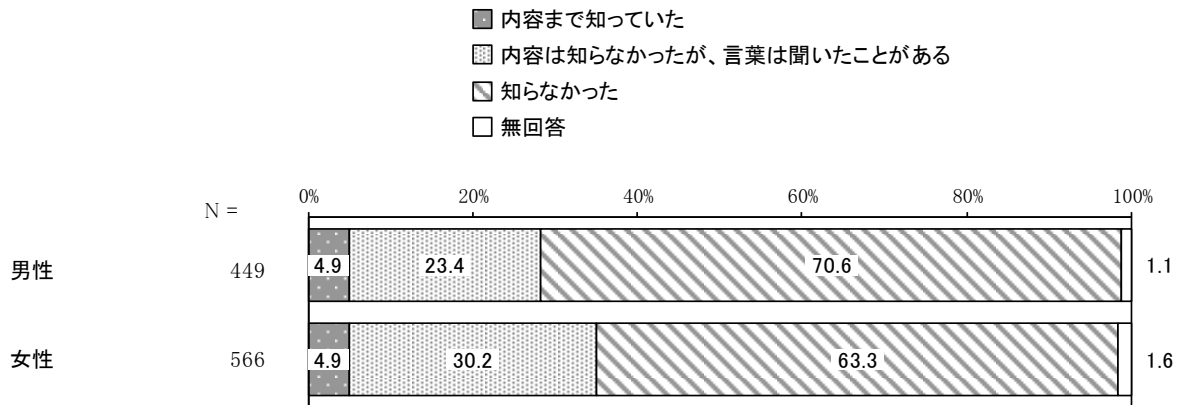
自殺したいと思ったことの有無別でみると、大きな差異はみられません。



③自殺予防週間／自殺対策強化月間

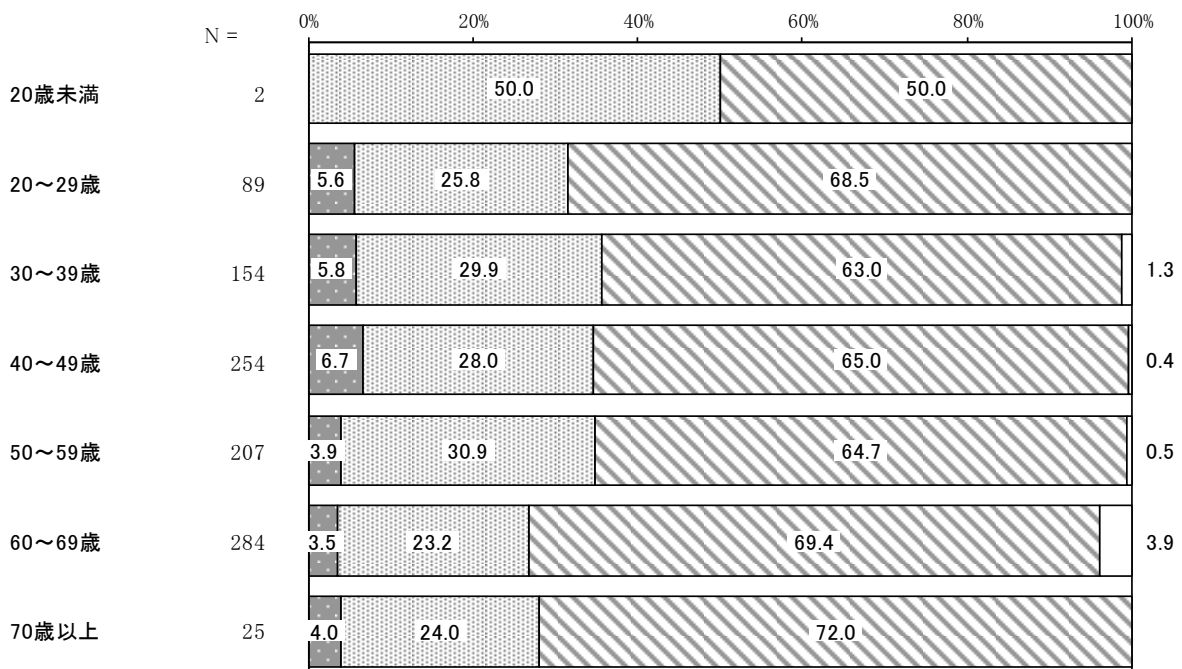
【性 別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「知らなかった」の割合が高く、約7割となっています。また、男性に比べ、女性で「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」の割合が高く、約3割となっています。



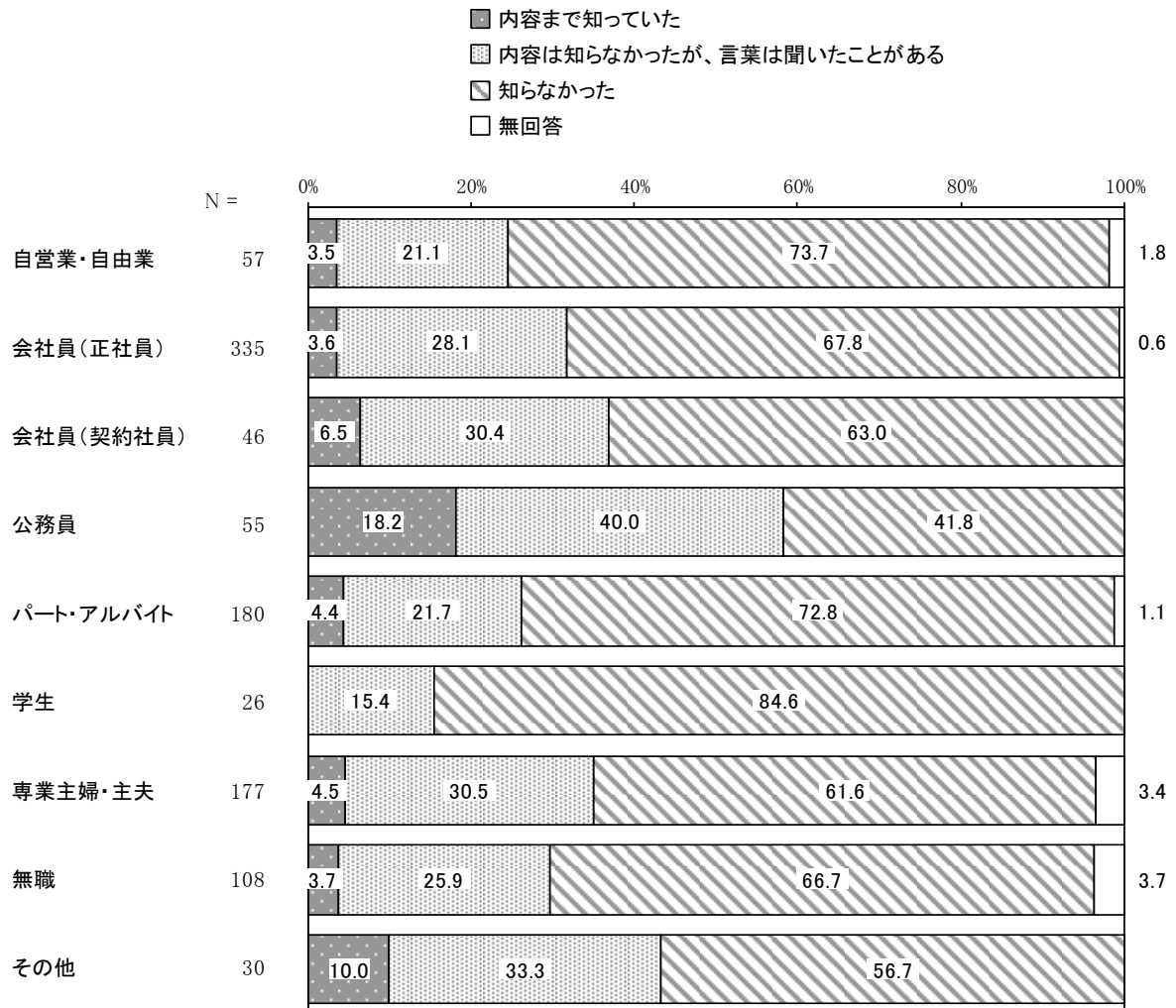
【年齢別】

年齢別でみると、他に比べ、20～29歳、60歳以上で「知らなかった」の割合が高く、約7割となっています。また、30～59歳で「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」の割合が高く、約3割となっています。



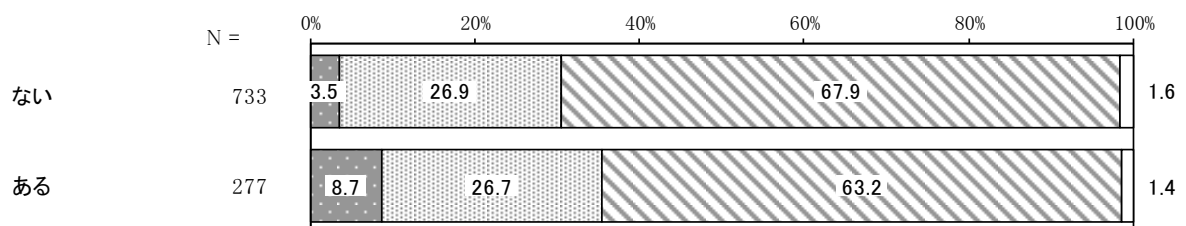
【職業別】

職業別でみると、他に比べ、学生で「知らなかった」の割合が高く、8割台半ばとなっています。また、公務員で「内容まで知っていた」「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」の割合が高くなっています。



【自殺したいと思ったことの有無別】

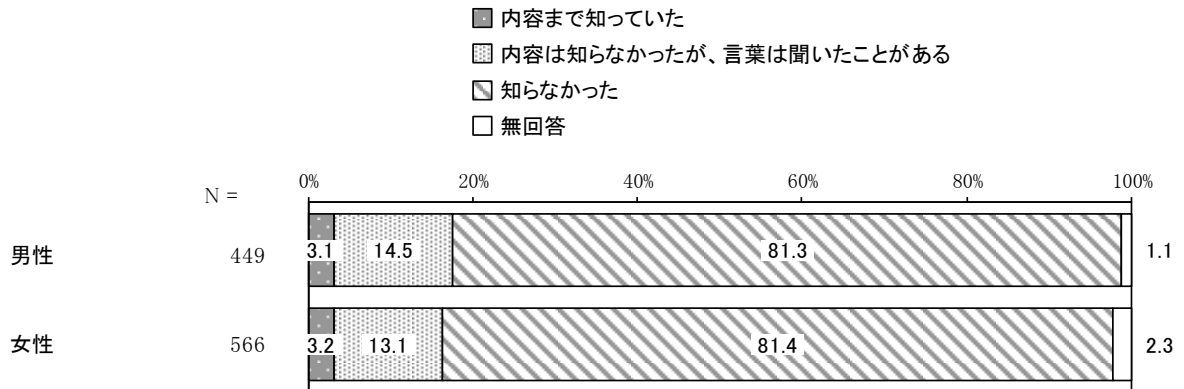
自殺したいと思ったことの有無別でみると、自殺したいと思ったことがない人に比べ、ある人で「内容まで知っていた」の割合が高くなっています。



④ゲートキーパー（身近な人を見守り、相談機関に繋ぐ人）

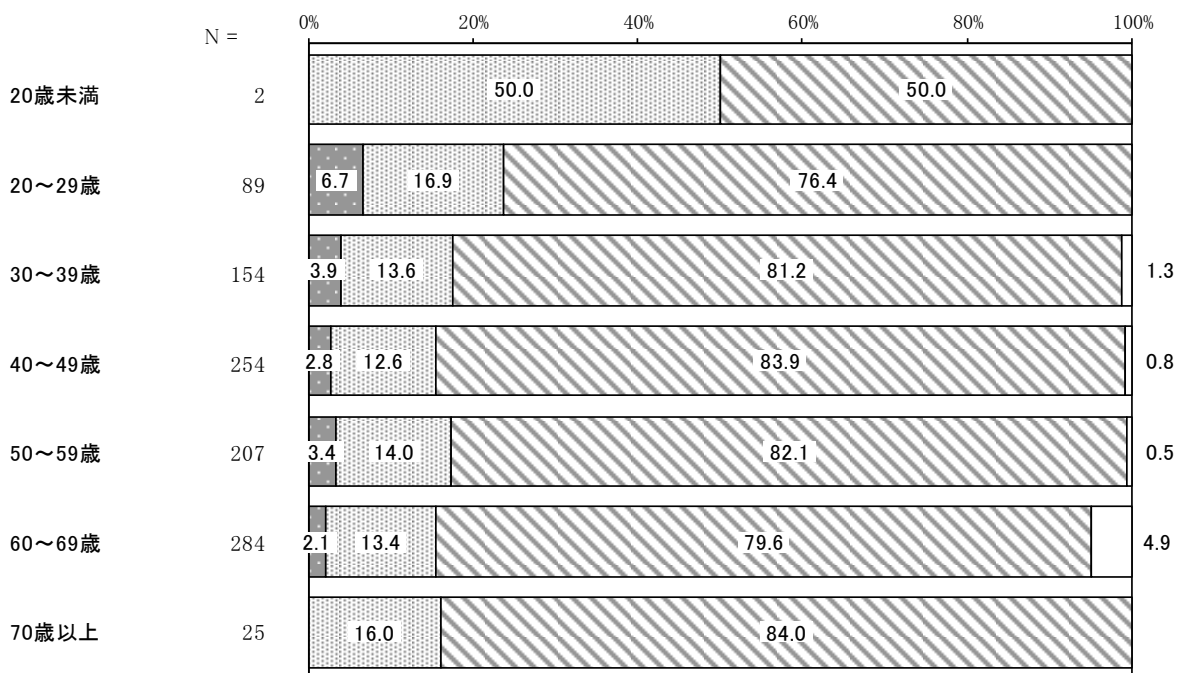
【性 別】

性別でみると、大きな差異はみられません。



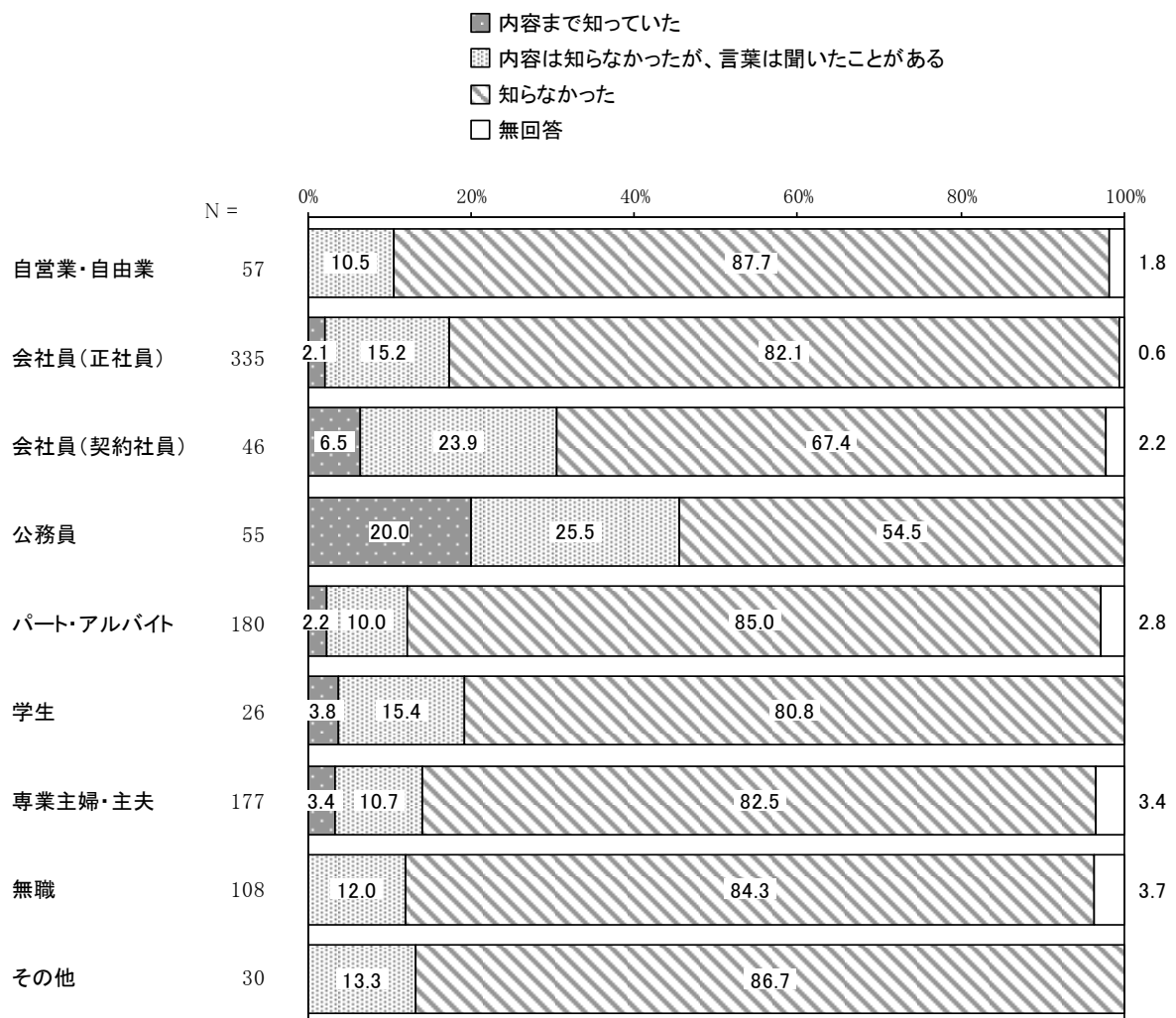
【年齢別】

年齢別でみると、大きな差異はみられません。



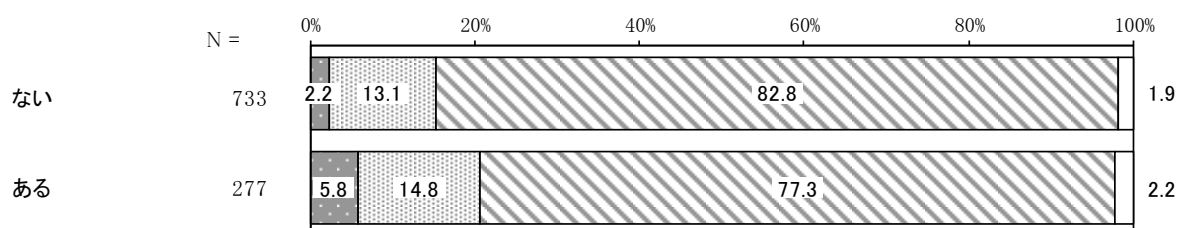
【職業別】

職業別でみると、他に比べ、自営業・自由業で「知らなかった」の割合が高く、約9割となっています。また、公務員で「内容まで知っていた」「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」の割合が高くなっています。



【自殺したいと思ったことの有無別】

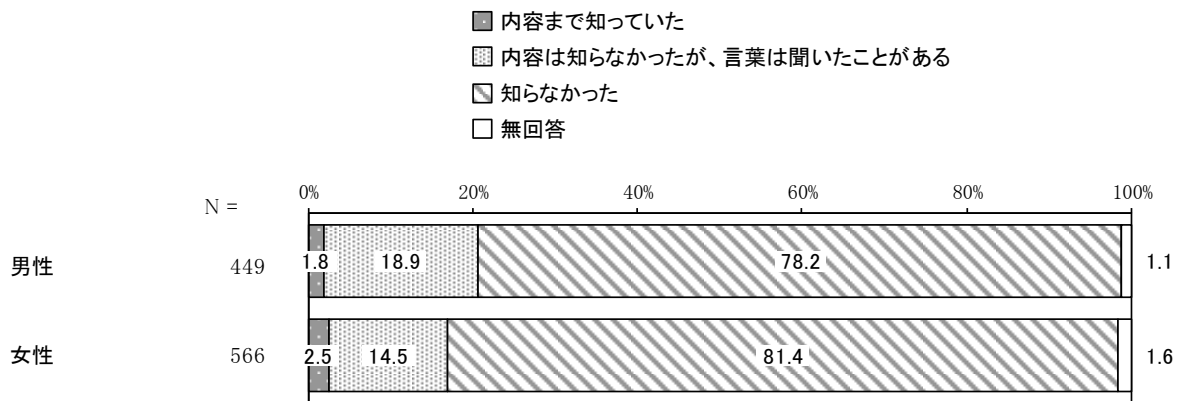
自殺したいと思ったことの有無別でみると、自殺したいと思ったことがある人に比べ、ない人で「知らなかった」の割合が高く、約8割となっています。



⑤自殺対策基本法

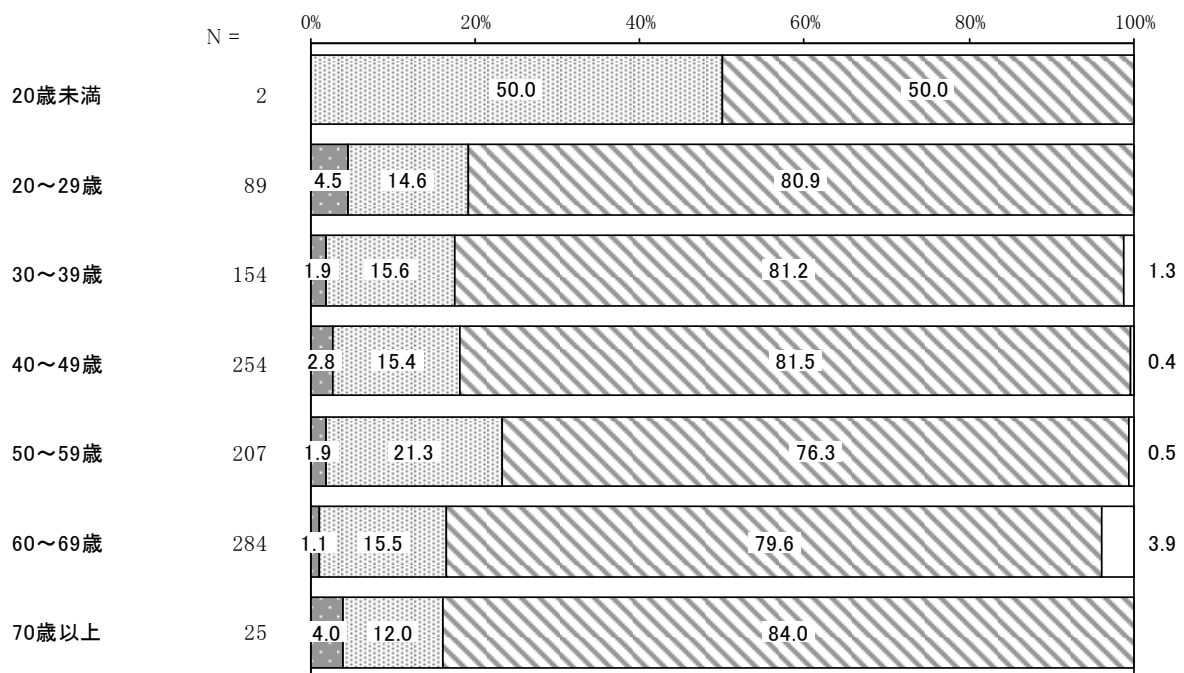
【性 別】

性別でみると、大きな差異はみられません。



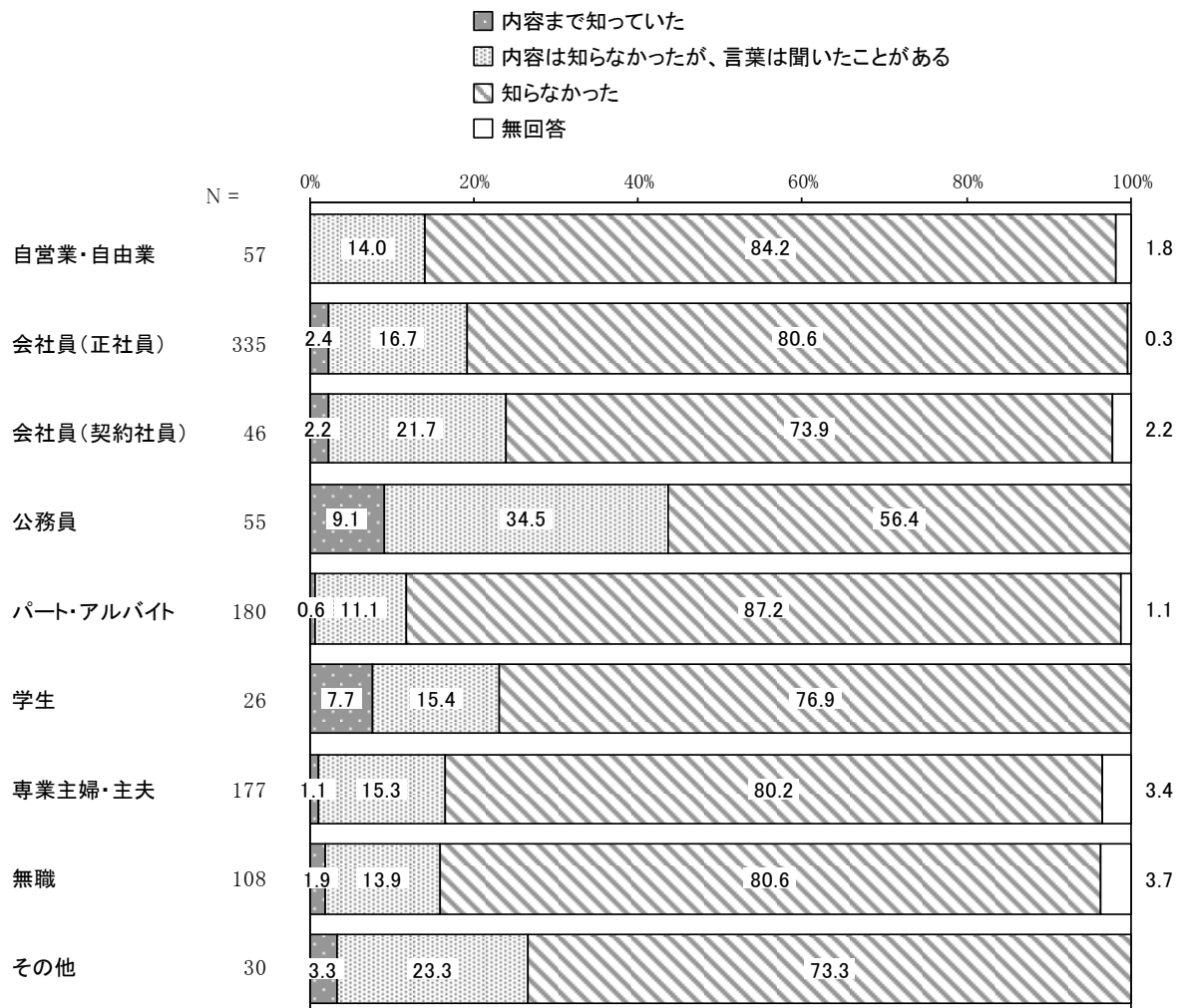
【年齢別】

年齢別でみると、他に比べ、70歳以上で「知らなかった」の割合が高く、8割台半ばとなっています。また、50～59歳で「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」の割合が高く、約2割となっています。



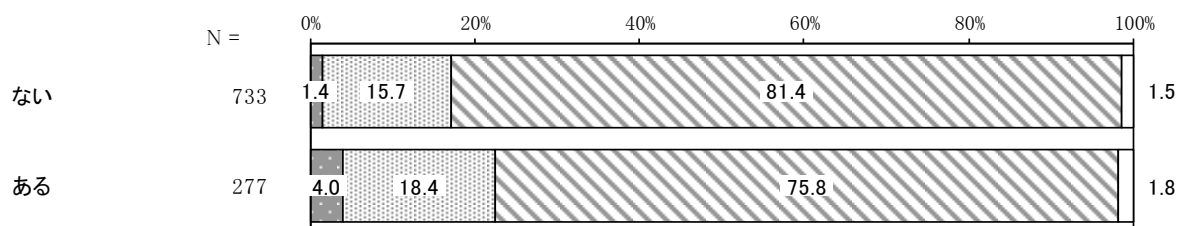
【職業別】

職業別でみると、他に比べ、パート・アルバイトで「知らなかった」の割合が高く、約9割となっています。また、公務員で「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」の割合が高く、3割台半ばとなっています。



【自殺したいと思ったことの有無別】

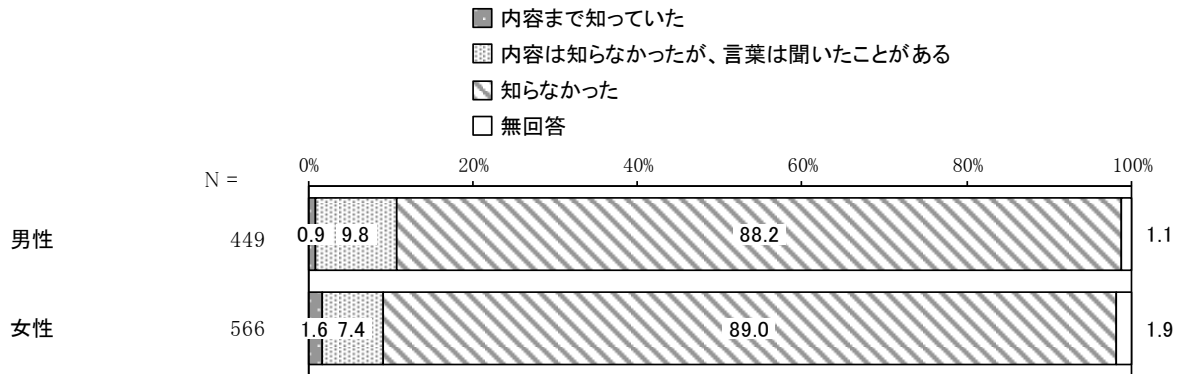
自殺したいと思ったことの有無別でみると、自殺したいと思ったことがある人に比べ、ない人で「知らなかった」の割合が高く、約8割となっています。



⑥自殺総合対策推進センター

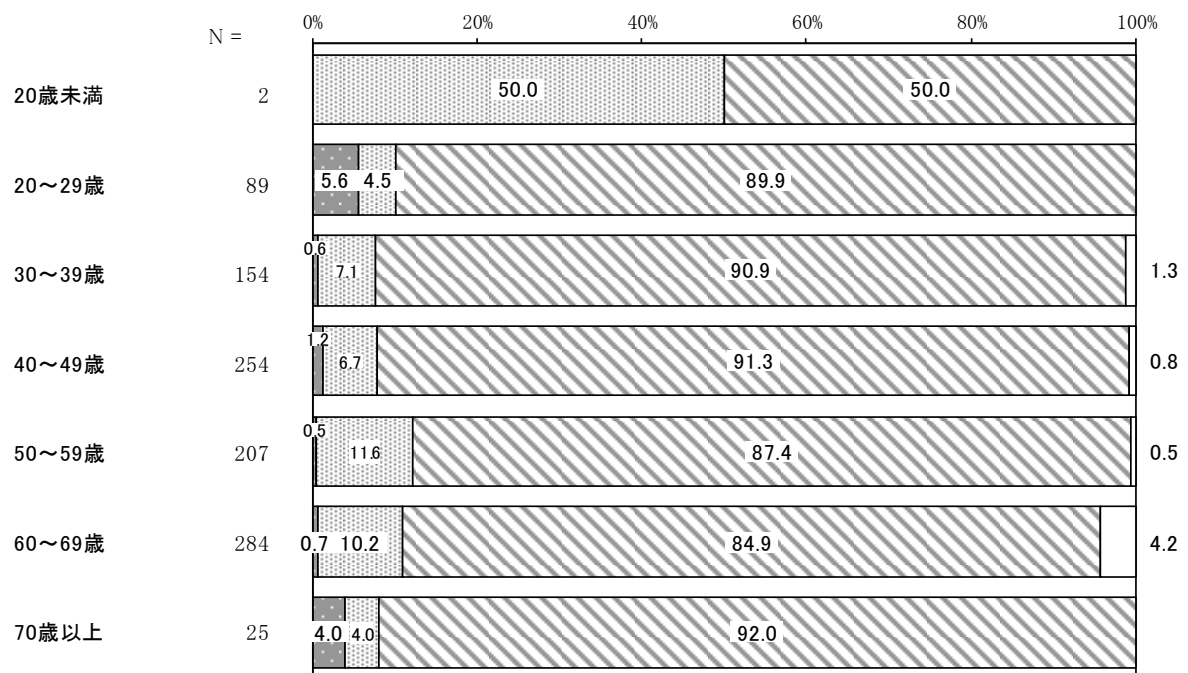
【性 別】

性別でみると、大きな差異はみられません。



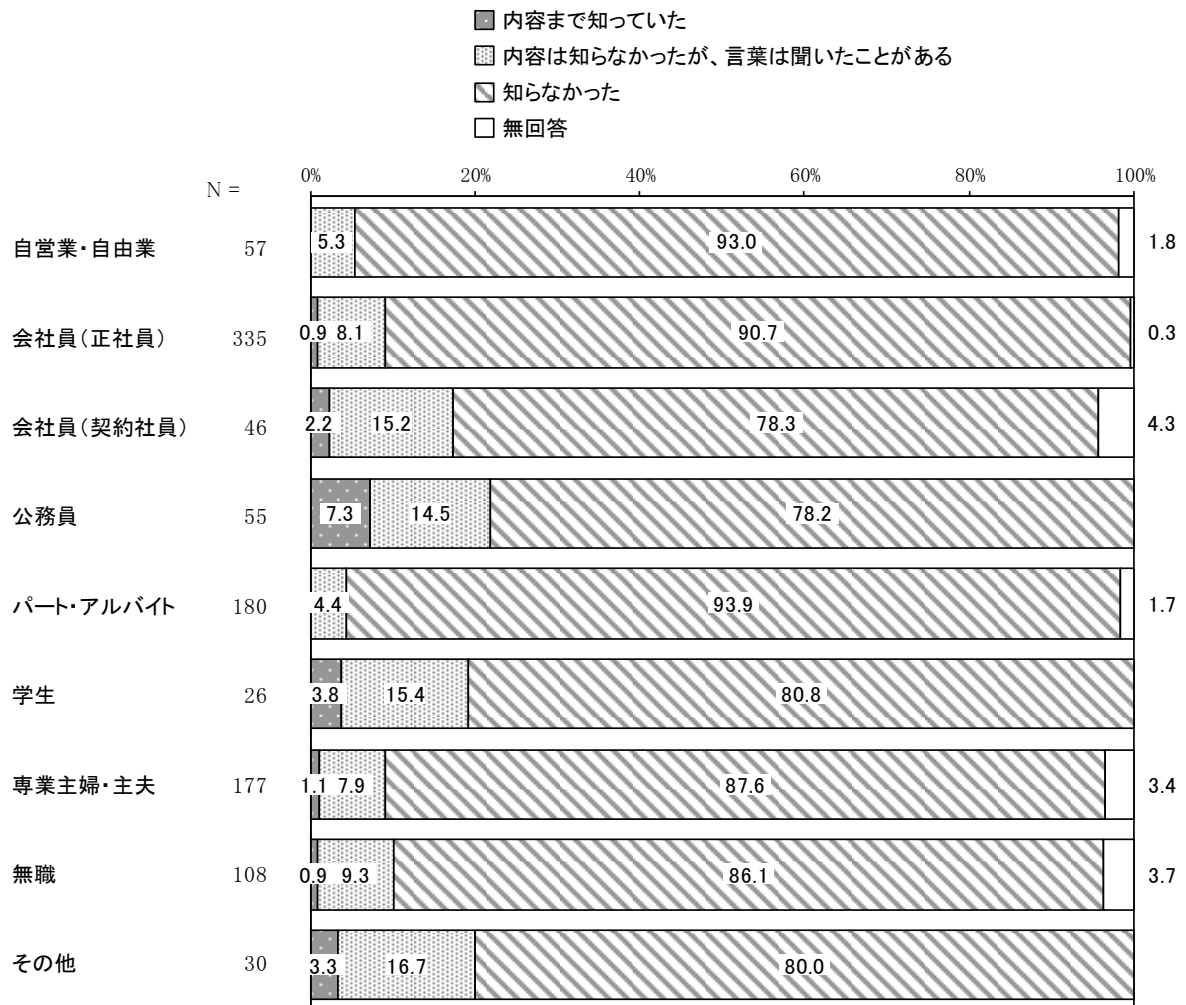
【年齢別】

年齢別でみると、他に比べ、50～69 歳で「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」の割合が高く、1 割を超えています。



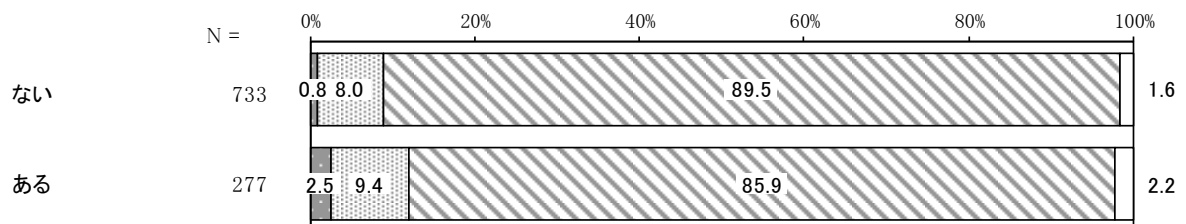
【職業別】

職業別でみると、他に比べ、自営業・自由業、会社員（正社員）、パート・アルバイト、専業主婦・主夫で「知らなかった」の割合が高く、約9割となっています。また、会社員（契約社員）、公務員、学生で「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」の割合が高く、1割台半ばとなっています。



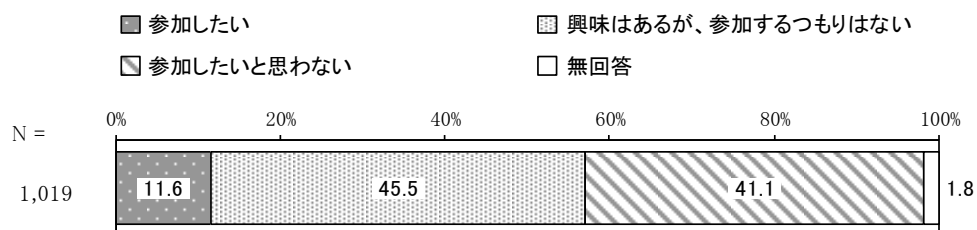
【自殺したいと思ったことの有無別】

自殺したいと思ったことの有無別でみると、大きな差異はみられません。



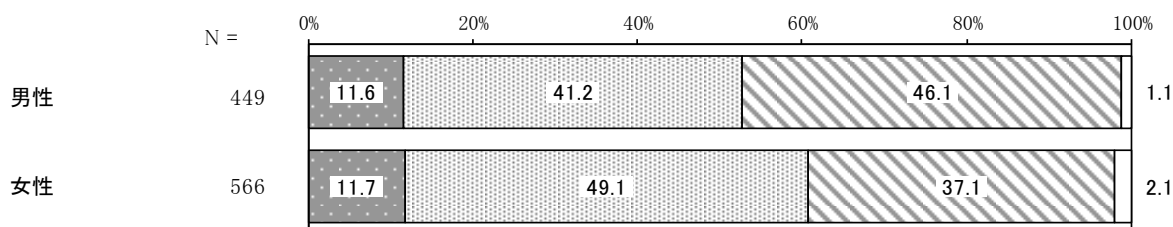
問 37 町田市が実施しているゲートキーパー研修に参加したいと思いますか。
(○は1つ)

「興味はあるが、参加するつもりはない」の割合が45.5%と最も高く、次いで「参加したいと思わない」の割合が41.1%、「参加したい」の割合が11.6%となっています。



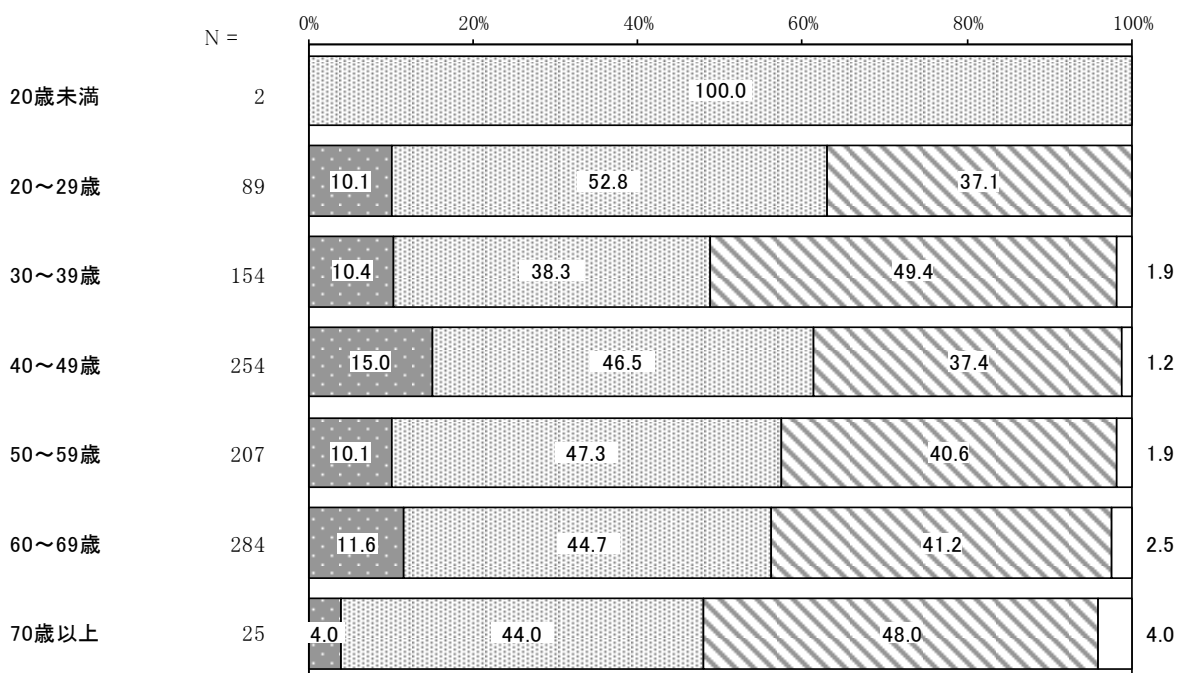
【性 別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「参加したいと思わない」の割合が高く、4割台半ばとなっています。また、男性に比べ、女性で「興味はあるが、参加するつもりはない」の割合が高く、約5割となっています。



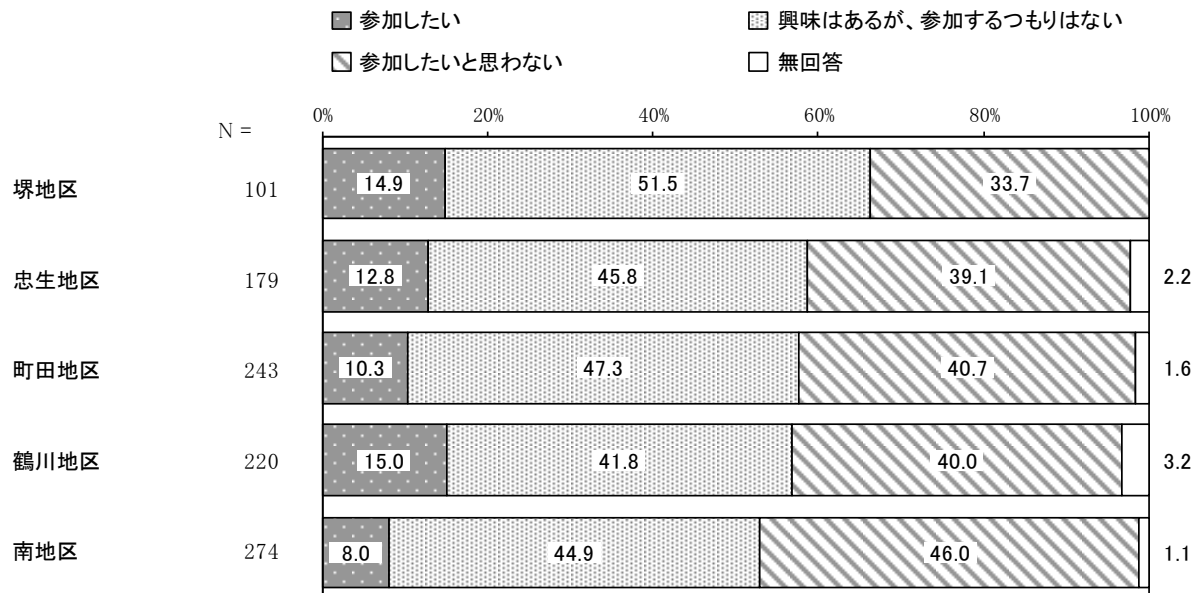
【年齢別】

年齢別でみると、他に比べ、20～29歳、50～59歳で「興味はあるが、参加するつもりはない」の割合が、30～39歳、70歳以上で「参加したいと思わない」の割合が高く、約5割となっています。



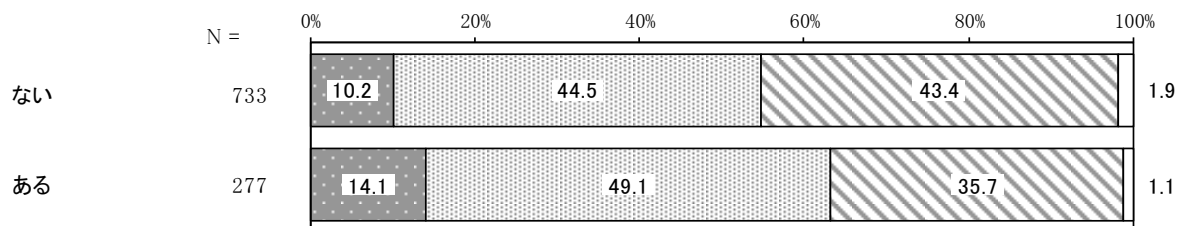
【地区別】

地区別でみると、他に比べ、堺地区、町田地区で「興味はあるが、参加するつもりはない」の割合が高く、約5割となっています。また、南地区で「参加したいと思わない」の割合が高く、4割台半ばとなっています。



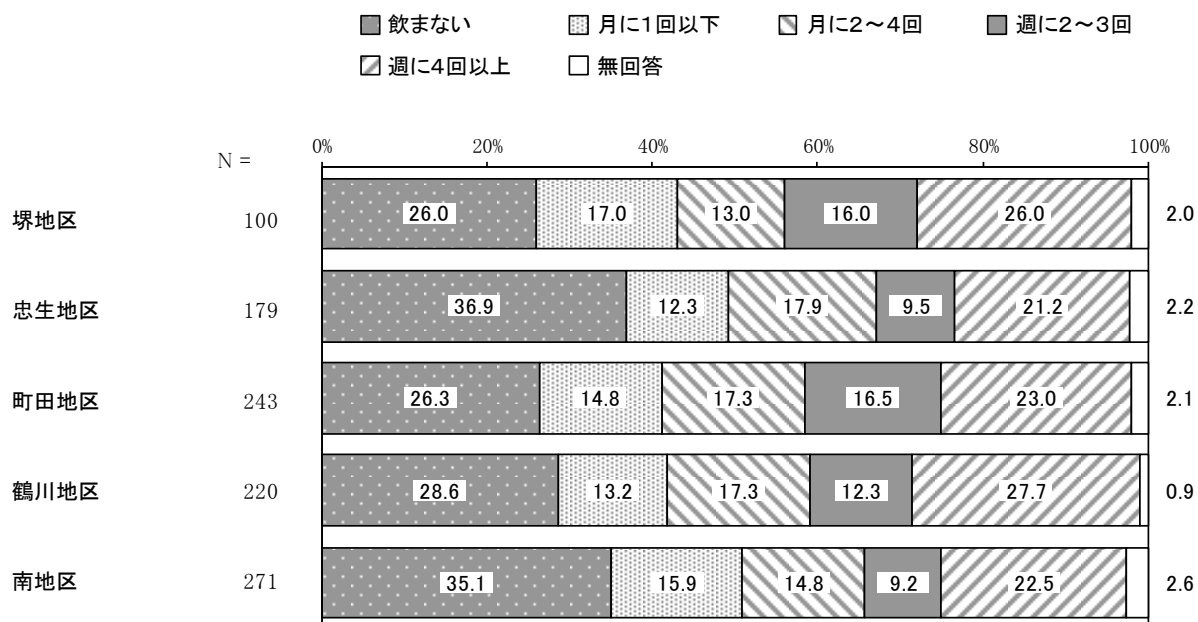
【自殺したいと思ったことの有無別】

自殺したいと思ったことの有無別でみると、自殺したいと思ったことがある人に比べ、ない人で「参加したいと思わない」の割合が高く、約4割となっています。

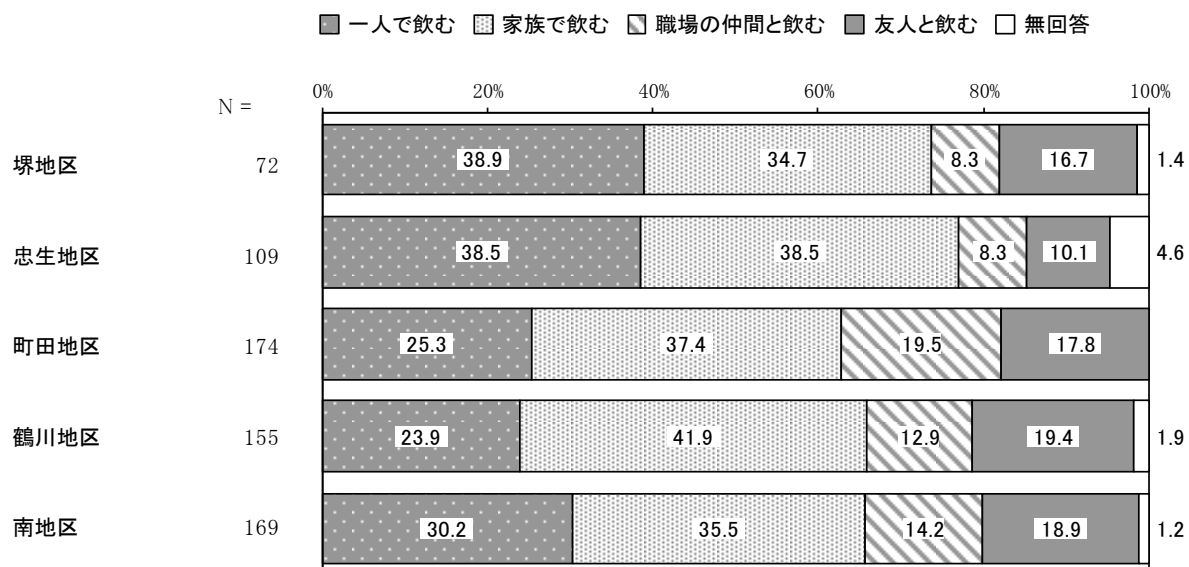


Ⅲ 地区別分析

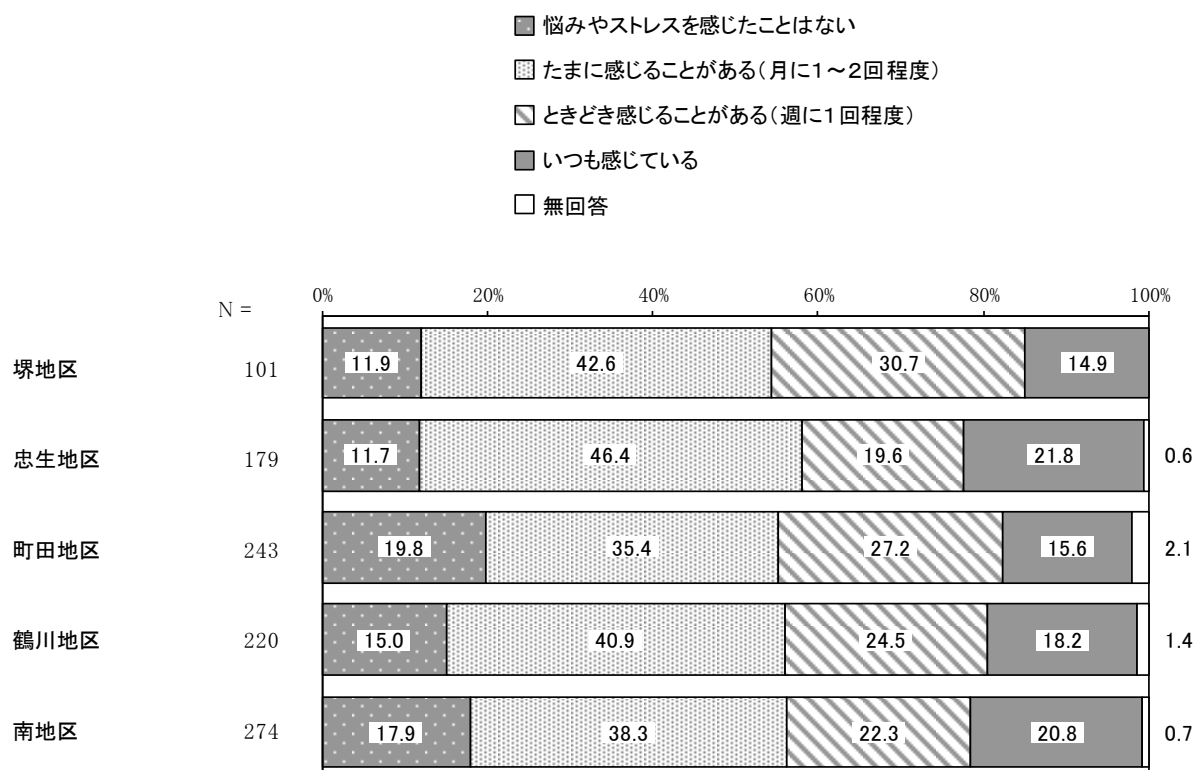
問 8 あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか。(○は1つ)



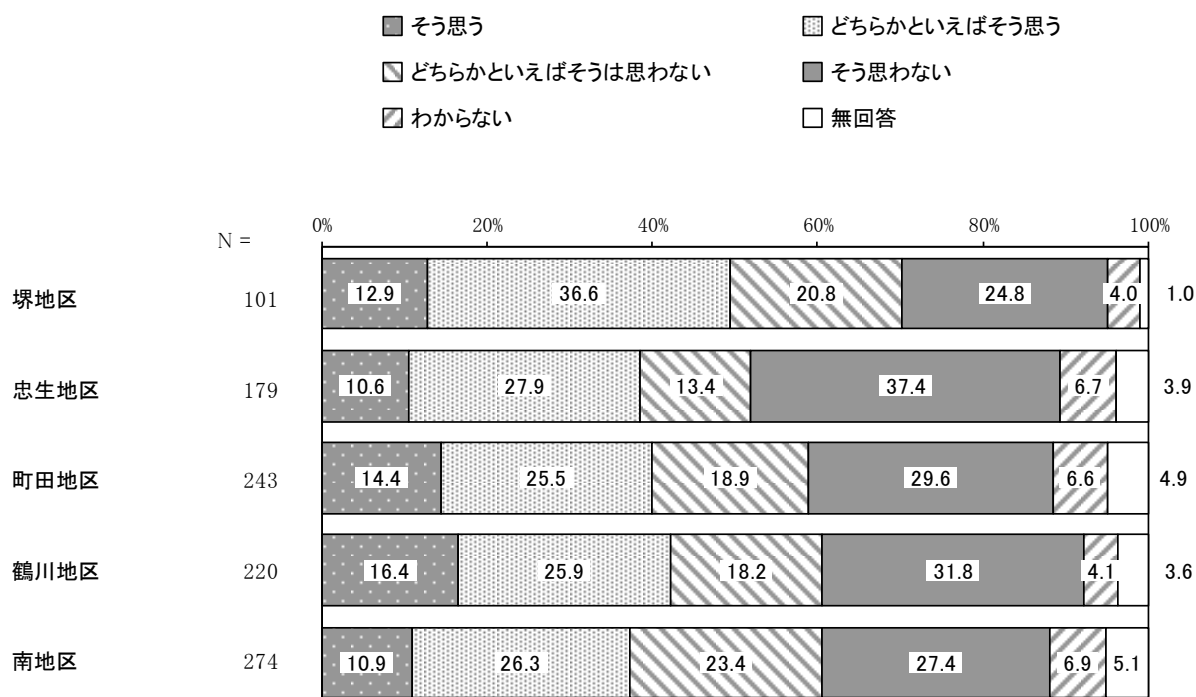
問 11 あなたは普段は、誰と飲むことが多いですか？(○は1つ)



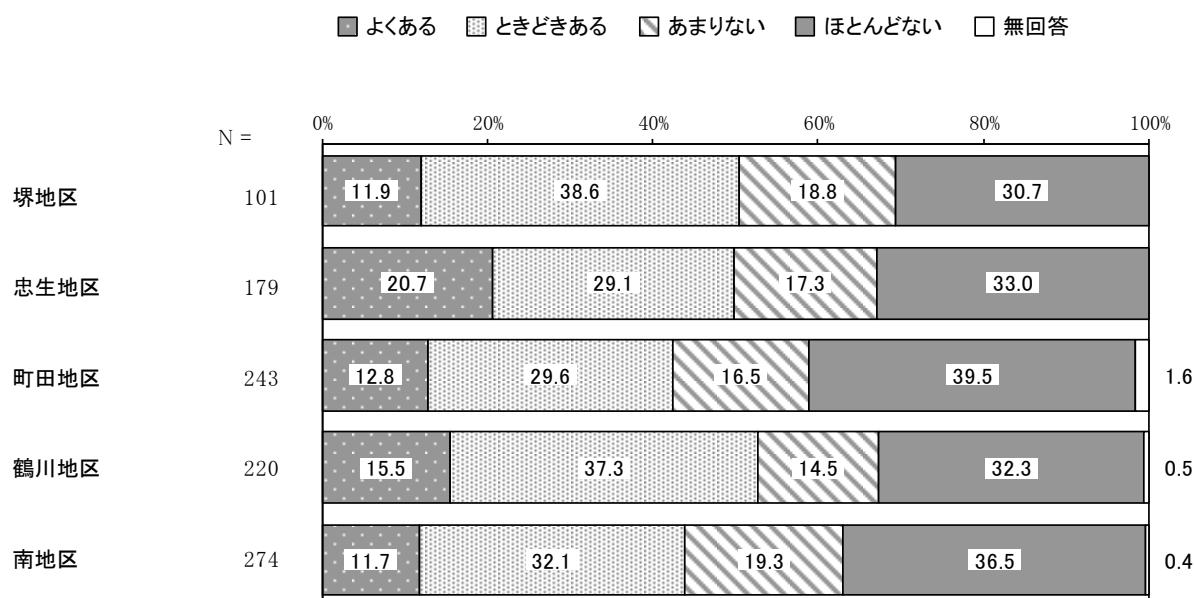
問 14 この1か月間くらいで、悩みや不安、ストレスを感じたことがありますか。
(○は1つ)



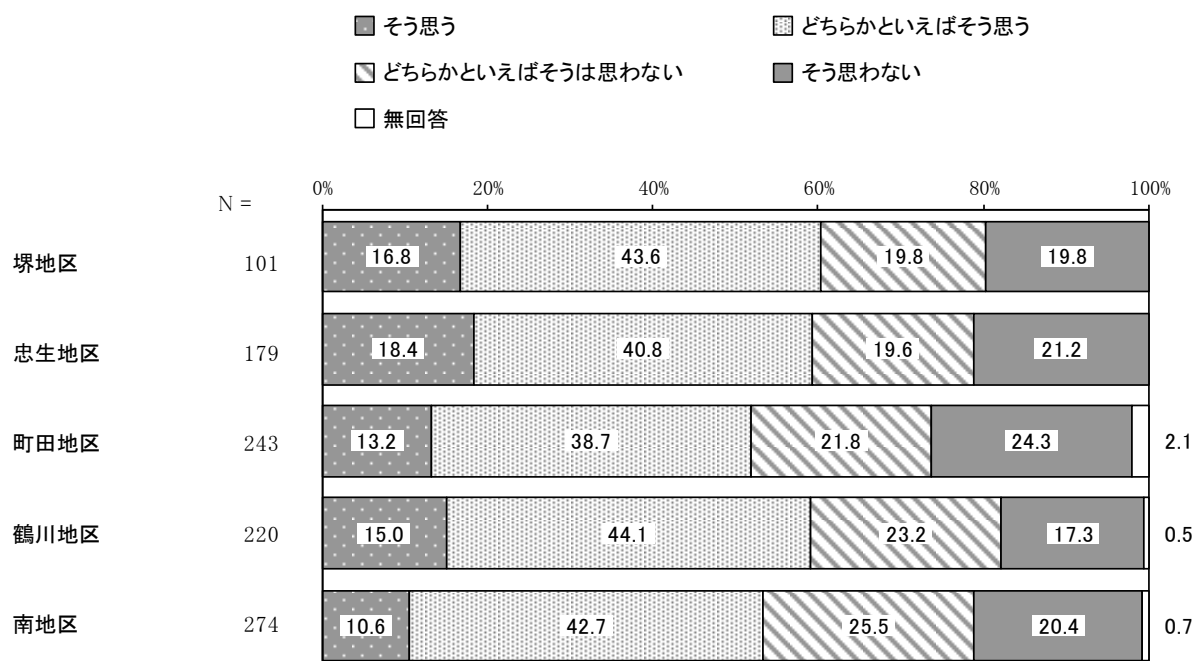
問 17 あなたは、悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか。(○は1つ)



問 18 あなたは、町内の人や地域の人と話をしたり、交流したりする機会がありますか。(○は1つ)



問 19 あなたがお住まいの地域の人々は日頃から互いに気遣ったり声をかけ合っていると思いますか。(○は1つ)



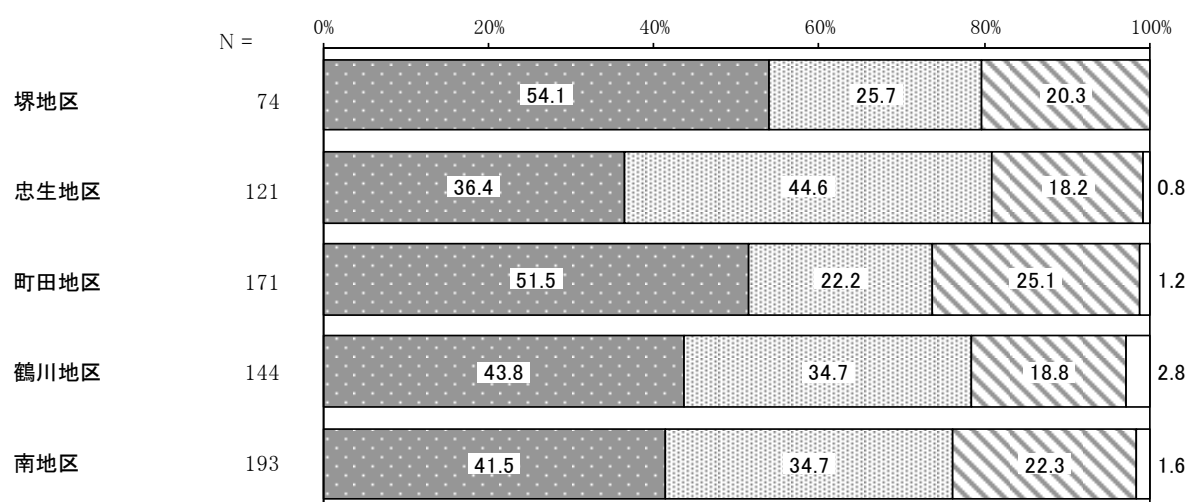
問 24 仮に、あなたがうつ病になった場合、仕事を休業するとどのようなことが心配されますか。(あてはまるものすべてに○)

単位：％

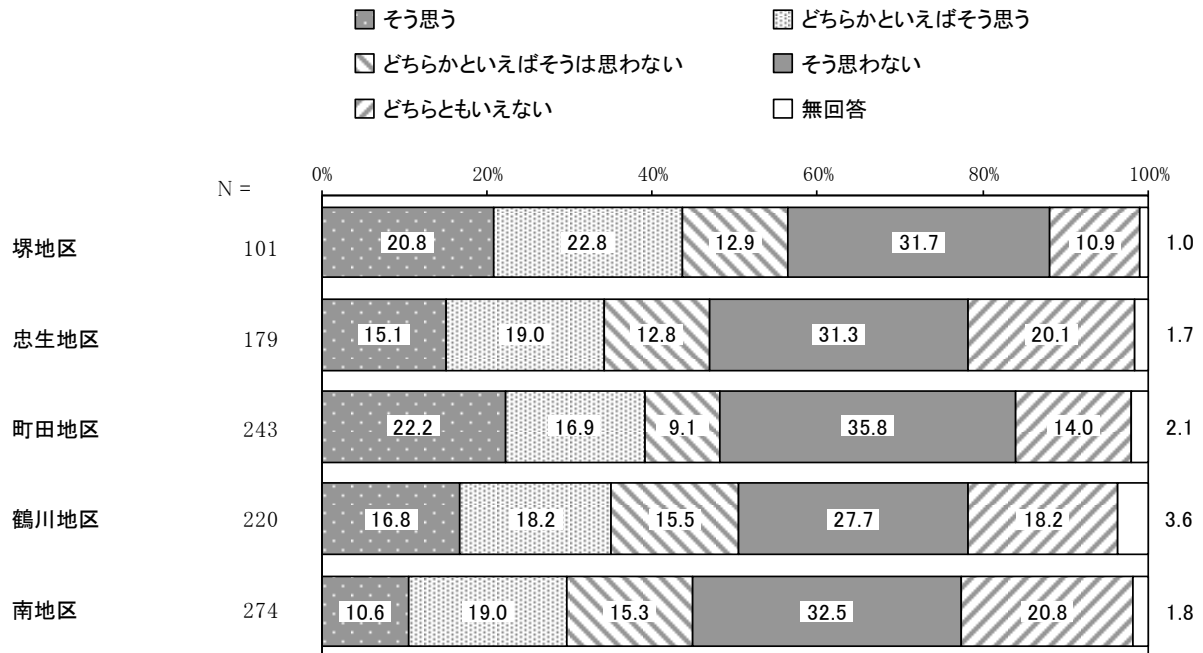
区分	有効回答数 (件)	特に心配はない	昇進や昇給に影響する	上司や同僚に迷惑をかける	家族や親戚の理解	休む勇気がない	職場復帰ができなくなる	経済的問題	復帰後の人間関係	その他	無回答
堺地区	74	13.5	17.6	48.6	13.5	24.3	27.0	62.2	31.1	4.1	—
忠生地区	121	15.7	14.9	47.1	16.5	22.3	35.5	63.6	30.6	3.3	0.8
町田地区	171	17.5	15.2	50.9	22.8	19.3	26.9	50.9	32.2	2.3	0.6
鶴川地区	144	16.0	20.1	54.2	13.9	18.8	31.3	59.7	26.4	2.8	1.4
南地区	193	14.0	14.5	51.8	16.1	20.2	22.8	58.0	23.3	3.1	1.6

問 25 あなたの職場ではメンタルヘルスに関する制度がありますか。(○は1つ)

■ ある ■ ない ■ わからない □ 無回答



問 27 自殺対策は自分自身に関わる問題だと思いますか。(○は1つ)

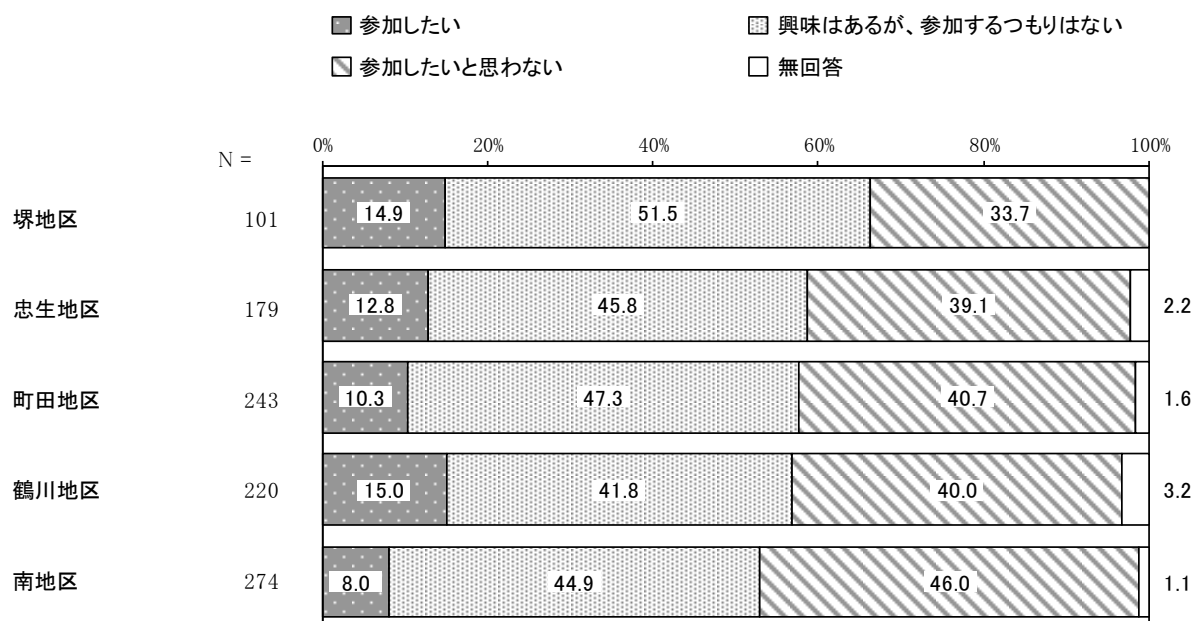


問 28-2 そのように考えたとき、どのようにして乗り越えましたか。
(あてはまるものすべてに○)

単位：％

区分	有効回答数(件)	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	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	弁護士や司法書士、公的機関の相談員等、悩みの元となる分野の専門家に相談した	できるだけ休養を取るようにした	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	その他	特に何もしなかった	無回答
堺地区	28	28.6	21.4	—	25.0	42.9	14.3	17.9	—
忠生地区	42	38.1	11.9	2.4	21.4	40.5	14.3	19.0	2.4
町田地区	65	32.3	16.9	—	20.0	36.9	20.0	16.9	1.5
鶴川地区	59	39.0	16.9	—	11.9	35.6	6.8	28.8	—
南地区	82	35.4	17.1	1.2	18.3	36.6	22.0	15.9	1.2

問 37 町田市が実施しているゲートキーパー研修に参加したいと思いますか。
(○は1つ)



IV 調査票

こころの健康に関する市民意識調査 ご協力のお願い

皆様には日頃から、市政の発展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。

この調査は、こころの健康に関する市民の皆さまの現状やお考えなどをお聞きし、総合的なこころの健康づくりを推進するための基礎資料を得るために実施するもので、10月19日現在市内にお住まいの18歳以上の方の中から3,000人を無作為に抽出させていただき、回答をお願いするものです。調査は無記名で回答していただき、回答結果は統計的に処理致しますので、回答が他に漏れたり、他の目的に利用されることは一切ございません。ご多忙とは存じますが、この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申し上げます。

平成 29 年 11 月

町田市長 石坂 丈一

【ご記入に当たってのお願い】

◇調査票の記入について

- ・この調査は、封筒の宛名のご本人が対象となります。
- ・ご本人が回答することが難しい場合は、ご家族の方などご本人の意思を尊重してご回答できる方をお願いいたします。
- ・平成 29 年 11 月 1 日現在の内容でご記入ください。
- ・設問に選択肢のあるものは、あてはまる番号に○をつけてください。お答えが「その他」にあてはまる場合は、() 内に具体的にご記入ください。
- ・設問によって、○をつけていただく数を () 内に指定していますので、ご注意ください。

◇調査票の回収について

ご記入いただきました調査票は、同封の返信用封筒に入れ、**11月30日(木)**までに郵送して下さいますようお願いいたします。(切手は不要です)

◇調査についてのご質問などは、下記までお問い合わせください。

町田市保健所 健康推進課 健康推進係

電話 042-724-4236※ Fax 050-3101-4923

(月～金 8 時 30 分～17 時 00 分 ※土日祝、12/29～1/3 は休み)

1 ご本人についておうかがいします

F 1 あなたの性別は。(○は1つ)

- | | |
|-------|-------|
| 1. 男性 | 2. 女性 |
|-------|-------|

F 2 あなたの年齢は、おいくつですか。(○は1つ)

- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 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 | |

F 3 あなたは、どちらにお住まいですか。(○は1つ)

- | |
|--|
| 1. 堺地区 (相原町・小山市・小山ヶ丘) |
| 2. 忠生地区 (小山田桜台・上小山田町・木曽町・木曽西・木曽東・下小山田町・図師町・忠生・常盤町・根岸・根岸町・矢部町・山崎・山崎町) |
| 3. 町田地区 (玉川学園・旭町・南大谷・東玉川学園・中町・本町田・原町田・森野) |
| 4. 鶴川地区 (大蔵町・小野路町・金井・金井町・真光寺・真光寺町・広袴・広袴町・三輪町・三輪緑山・薬師台・鶴川・野津田町・能ヶ谷) |
| 5. 南地区 (小川・金森・金森東・高ヶ坂・つくし野・鶴間・成瀬・成瀬が丘・成瀬台・南つくし野・西成瀬・南成瀬・南町田) |

F 4 あなたの職業 (主なものを1つ) は。

- | | | |
|------------|--------------|---------------|
| 1. 自営業・自由業 | 2. 会社員 (正社員) | 3. 会社員 (契約社員) |
| 4. 公務員 | 5. パート・アルバイト | 6. 学生 |
| 7. 専業主婦・主夫 | 8. 無職 | 9. その他 () |

上記の4の質問で、「2」と「3」と「5」に回答された方にお聞きします。

F 5 勤務先の従業員数をお答え下さい。(○は1つ)

- | | | |
|---------------|-------------|--------------|
| 1. 20人未満 | 2. 20～50人未満 | 3. 50～100人未満 |
| 4. 100～200人未満 | 5. 200人以上 | |

2 からだやこころの健康状態についておうかがいします

問1 あなたは、現在のからだの健康状態についてどのように感じていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. 健康である | 2. おおむね健康である |
| 3. あまり健康でない | 4. 健康でない |

問2 あなたは、現在のこころの健康状態についてどのように感じていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. 健康である | 2. おおむね健康である |
| 3. あまり健康でない | 4. 健康でない |

問3 あなたは、こころの不調(不安感、イライラ感、落ち込み等)や不眠が2週間以上続く場合、医療機関などを受診しますか。(○は1つ)

- | |
|--------------------------------------|
| 1. かかりつけ医に受診する |
| 2. 精神科(心療内科やメンタルクリニック等)の専門の医療機関を受診する |
| 3. 受診しない |

問3で「3. 受診しない」と回答された方にお聞きします。

問3-1 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○)

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1. 自然に治るだろうから | 2. 自分で解決できるから |
| 3. お金がかかるから | 4. 待ち時間がかかるから |
| 5. 周囲の目が気になるから | 6. 仕事や家族の世話で忙しいから |
| 7. どこを受診すればいいかわからないから | 8. 体調を崩すのは自分自身が原因だから |
| 9. 医療機関では治せないから | 10. 相談の秘密が漏れるのが不安だから |
| 11. なるべく薬に頼りたくないから | 12. 家族・友人が反対するだろうから |
| 13. 交通手段がないから | 14. その他() |

3 休養や睡眠についておうかがいします

問4 この1か月間くらいで、あなたは十分に休養がとれていますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 十分にとれている | 2. おおむねとれている |
| 3. あまりとれていない | 4. とれていない |

問5 この1か月間くらいで、あなたは十分に睡眠がとれていますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 十分にとれている | 2. おおむねとれている |
| 3. あまりとれていない | 4. とれていない |

問6 この1か月間くらいで、あなたは平均して何時間くらい睡眠がとれていますか。

1日平均()時間

問7 睡眠の確保のために何か利用するものはありますか。(○は1つ)

- | | | |
|-------------|-----------|----------|
| 1. なにも利用しない | 2. 睡眠薬 | 3. アルコール |
| 4. アロマなどの香料 | 5. その他() | |

4 アルコールについておうかがいします

20 歳以上の方にお聞きします。

問 8 あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか。(○は1つ)

- | | |
|------------------------|-----------|
| 1. 飲まない(問 13 へ進んでください) | 2. 月に1回以下 |
| 3. 月に2~4回 | 4. 週に2~3回 |
| 5. 週に4回以上 | |

問 9 飲酒するとき、通常どのくらいの量を飲みますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|------------|
| 1. 1~2ドリンク | 2. 3~4ドリンク |
| 3. 5~6ドリンク | 4. 7~9ドリンク |
| 5. 10ドリンク以上 | |

※ こちらの目安を参考にしてください。

「日本酒」	1	合=2ドリンク	「ビール」	500 ml	1 缶=2ドリンク
「ワイン」	グラス 1 杯	=1.5ドリンク	「焼酎」	お湯割り 1 杯	=1ドリンク
「ウイスキー」	水割りダブル 1 杯	=2ドリンク	「梅酒」	小コップ 1 杯	=1ドリンク

問 10 1 回に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか。(○は1つ)

- | | |
|---------|--------------------|
| 1. ない | 2. 月に1回未満(6ドリンク未満) |
| 3. 月に1回 | 4. 週に1回 |
| 5. ほぼ毎日 | |

問 11 あなたは普段は、誰と飲むことが多いですか?(○は1つ)

- | | |
|-------------|----------|
| 1. 一人で飲む | 2. 家族で飲む |
| 3. 職場の仲間と飲む | 4. 友人と飲む |

問 12 飲酒について、当てはまるものすべてに○を付けて下さい。

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 悩みや不安を忘れるために飲む | 2. 飲酒量を減らさなければと感じる |
| 3. 他人から飲酒について非難された | 4. 飲酒後に罪悪感が生じたことがある |
| 5. 朝酒や迎え酒をしたことがある | 6. 1~5に、あてはまらない |

問 13 この1週間であなたのからだやこころの状態、物事を感じ方などを教えてください。
 ※ここからは、すべての方に各問についてお聞きします。
 （それぞれの項目に○は1つ）

項 目	ほとんどなかった (1日未満)	少しはあった (1～2日)	時々あった (3～4日)	たいていそうだった (5～7日)
①普段はなんでもないことがわずらわしい	1	2	3	4
②食べたくない、食欲が落ちた	1	2	3	4
③家族や友人から励ましてもらっても、気分が晴れない	1	2	3	4
④他の人と同じ程度には、能力があると思う	1	2	3	4
⑤物事に集中できない	1	2	3	4
⑥ゆううつだ	1	2	3	4
⑦何をするのも面倒だ	1	2	3	4
⑧先のことについて積極的に考えることができる	1	2	3	4
⑨過去のことについてくよくよ考える	1	2	3	4
⑩何か恐ろしい気持ちがある	1	2	3	4
⑪なかなか眠れない	1	2	3	4
⑫生活について不満なく過ごせる	1	2	3	4
⑬ふだんより口数が少ない、口が重い	1	2	3	4
⑭ひとりぼっちで寂しい	1	2	3	4
⑮皆がよそよそしいと思う	1	2	3	4
⑯毎日が楽しい	1	2	3	4
⑰急に泣き出すことがある	1	2	3	4
⑱悲しいと感じる	1	2	3	4
⑲皆が自分を嫌がっていると感じる	1	2	3	4
⑳仕事（学習）が手につかない	1	2	3	4

5 不安や悩み、ストレスについておうかがいします

問 14 この1か月間くらいで、悩みや不安、ストレスを感じたことがありますか。(○は1つ)

1. 悩みやストレスを感じたことはない
2. たまに感じることもある(月に1～2回程度)
3. ときどき感じることもある(週に1回程度)
4. いつも感じている

問 14 で「2～4」を回答された方にお聞きします。

問 14-1 それはどのような事柄が原因ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 家庭に関すること(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等)
2. 健康に関すること(自分の病気の悩み、からだの悩み等)
3. 経済的な問題(倒産、事業不振、負債、失業等)
4. 勤務に関すること(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等)
5. 男女に関すること(失恋、恋愛、結婚をめぐる悩み等)
6. 学校問題(いじめ、学業不振、教師との人間関係等)
7. その他()

問 15 あなたの不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいると思いますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1. そう思う | 2. どちらかといえばそう思う |
| 3. どちらかといえばそうは思わない | 4. そう思わない |
| 5. わからない | |

問 16 あなたは、不安や悩みやつらい気持ちがあるとき、誰に相談しますか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 同居の家族や親族 | 2. 別居の家族や親族 |
| 3. 友人や同僚 | 4. 恋人 |
| 5. 近所の知り合い | 6. 学校や職場の先輩・後輩 |
| 7. 学校の先生や職場の上司 | 8. カウンセラー |
| 9. かかりつけの病院の医師 | 10. かかりつけの病院の看護師 |
| 11. かかりつけの薬局の薬剤師 | 12. 公的機関の相談員 |
| 13. 民間の相談員 | 14. 専門電話やメール相談員 |
| 15. その他() | 16. 相談したいができない |
| 17. 相談しようと思わない | |

問 16-1 へ

問 16 で「12～14」を回答された方にお聞きします。

問 16－1 あなたは、その相談先をどのようにして知りましたか。

(あてはまる主なもの2つまでに○)

- | | |
|--------------------------------|------------------|
| 1. 市広報・パンフレットなど | 2. テレビ・ラジオ |
| 3. 新聞・雑誌・書籍 | 4. ホームページ |
| 5. SNS、動画サイトなど | 6. 家族・友人・知人などの紹介 |
| 7. 医療機関 | 8. 市の窓口 |
| 9. その他（ ） | |

問 17 あなたは、悩みを抱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。(○は1つ)

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1. そう思う | 2. どちらかといえばそう思う |
| 3. どちらかといえばそうは思わない | 4. そう思わない |
| 5. わからない | |

6 地域とのつながりなどについておうかがいします

問 18 あなたは、町内の人や地域の人と話をしたり、交流したり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. ほとんどない |

問 19 あなたがお住まいの地域の人々は日頃から互いに気遣（きづか）ったり声をかけ合っていると思いますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1. そう思う | 2. どちらかといえばそう思う |
| 3. どちらかといえばそうは思わない | 4. そう思わない |

問 20 学校や職場（もしくは地域）での人間関係はどうですか。(○は1つ)

- | | |
|------------|---------|
| 1. 良い | 2. まあ良い |
| 3. あまり良くない | 4. 良くない |

問 21 あなたは自分のことが好きだと思いますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1. そう思う | 2. どちらかといえばそう思う |
| 3. どちらかといえばそうは思わない | 4. そう思わない |

問 22 友人や家族等との関係はどうですか。(○は1つ)

- | | |
|-------|---------|
| 1. 良い | 2. まあ良い |
|-------|---------|

3. あまり良くない

4. 良くない

7 こころの健康や病気に関することについておうかがいします

問 23 あなたの持つ「うつ病」のイメージについてお答えください。
(それぞれの項目に○は1つ)

項 目	はい	いいえ	わからない
①うつ病は精神的な弱さが原因である	1	2	3
②うつ病は本人の怠け・甘えであり、病気ではない	1	2	3
③うつ病は休養を取ることが大切である	1	2	3
④うつ病の患者を励ましてはいけない	1	2	3
⑤うつ病は早期発見・早期対応が大切である	1	2	3
⑥うつ病は適切な治療により治る病気である	1	2	3

職業を持っている方にお聞きします。

問 24 仮に、あなたがうつ病になった場合、仕事を休業するとどのようなことが心配されますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. 特に心配はない | 2. 昇進や昇給に影響する |
| 3. 上司や同僚に迷惑をかける | 4. 家族や親戚の理解 |
| 5. 休む勇気がない | 6. 職場復帰ができなくなる |
| 7. 経済的問題 | 8. 復帰後の人間関係 |
| 9. その他 () | |

問 25 あなたの職場ではメンタルヘルスに関する制度がありますか。(○は1つ)

1. ある 2. ない 3. わからない

問 25 で「1. ある」を回答された方にお聞きします。

問 25-1 どのような制度ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. メンタル面で相談できるメンタルヘルス専門医と契約している
2. メンタル面で相談できるカウンセラーと契約している
3. ストレスチェックテストを実施している
4. うつ病チェックテストを実施している
5. 管理者向けにメンタルヘルスに関する研修を行っている
6. 従業員向けにメンタルヘルスに関する研修を行っている
7. メンタルヘルスなどによる病休からの職場復帰の際に、復職が円滑にいくような配慮をしている(職場復帰支援)
8. その他 ()

問 26 あなたは自殺についてどのように考えますか。(○は1つ)

1. 自殺はすべきではない
2. 自殺はすべきではないが、事情によってやむをえないこともあると思う
3. 自殺はその人個人の問題であり、自由だと思う
4. よくわからない
5. その他 ()

問 27 自殺対策は自分自身に関わる問題だと思いますか。(○は1つ)

1. そう思う
2. どちらかといえばそう思う
3. どちらかといえばそうは思わない
4. そう思わない
5. どちらともいえない

問 28 あなたは、これまでの人生のなかで、自殺したいと考えたことがありますか。
(○は1つ)

1. ない
2. ある

問 28 で「2. ある」を回答された方にお聞きします。

問 28-1 それは、どのような事柄が原因ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 家庭に関すること(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等)
2. 健康に関すること(自分の病気の悩み、からだの悩み等)
3. 経済的な問題(倒産、事業不振、負債、失業等)
4. 勤務に関すること(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等)
5. 男女に関すること(失恋、恋愛、結婚をめぐる悩み等)
6. 学校問題(いじめ、学業不振、教師との人間関係等)
7. その他 ()
8. 答えたくない

問 28-2 そのように考えたとき、どのようにして乗り越えましたか。
(あてはまるものすべてに○)

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、悩みの元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紛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 29 これまでに、お身内や友人・知人など、自ら命を絶たれた方はいますか。(○は1つ)

1. いる

2. いない

3. 答えたくない

問 30 あなたの身近な人の様子が、明らかに精神的に不安定である（落ち込み、表情が暗い、元気がない等）と感じたとき、どのような事ならできると思えますか。(○は1つ)

1. 本人の様子に気づき、自ら声をかけることはできる

2. 自ら声はかけにくいですが、本人から相談されれば受ける

3. 相談を受けるだけでなく、確実に問題解決のため専門機関につなぐことをこころがける

4. そっと見守り様子をみる

5. 何もできない

問 30 で「5. 何もできない」を回答された方にお聞きします。

問 30-1 その理由は何ですか。(○は1つ)

1. その人自身が、自分で解決すべきことだと思うから

2. 身近な人が対応するのではなく、専門的機関が行うべきことだと思うから

3. 自分自身に相談を受ける余裕がないから

4. 相談を受けても、声のかけ方や接し方などの対応に自信がないから

5. 相談を受けても、適切な助言ができる知識や情報を把握していないから

6. その他（ ）

問 31 もし仮に、あなたが、今あなたの家族など身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、専門の相談窓口へ相談することを勧めますか。(○は1つ)

1. 勧める

2. 勧めない

3. わからない

8 町田市の事業についておうかがいします

問 32 あなたは、児童生徒が、自殺予防について学ぶ機会があった方がよいと思いますか。(○は1つ)

1. そう思う

2. どちらかといえばそう思う

3. どちらかといえばそうは思わない

4. そう思わない

5. わからない

問 33 児童生徒の段階において、どのようなことを学べば、自殺予防に資すると思いますか。
(あてはまるものすべてに○)

1. 心の問題を抱えた際の心理、身体状況について正しく知ること
2. ストレスへの対処方法を知ること
3. 周囲の人に助けを求めることが恥ずかしくないこと
4. 相手の細かな変化に気づき、思いを受け止めること
5. 悩みに応じて、保健所等公共機関が相談窓口を設けていること
6. 自殺が誰にでも起こり得る問題であると認識すること
7. その他 ()

問 34 今後求められるものとして、どのような自殺対策が必要になると思いますか。
(あてはまるものすべてに○)

1. 自殺の実態を明らかにする調査・分析
2. 様々な分野におけるゲートキーパー(身近な人を見守り、相談機関に繋ぐ人)の養成
3. 地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い
4. 様々な悩みに対応した相談窓口の設置
5. 危険な場所、薬品等の規制等
6. 自殺未遂者の支援
7. 自殺対策に関わる民間団体の支援
8. 自殺に関する広報・啓発
9. 職場におけるメンタルヘルス対策の推進
10. 子供の自殺予防
11. インターネットにおける自殺関連情報の対策
12. 自死遺族等の支援
13. 適切な精神科医療体制の整備
14. その他 ()

問 35 「こころの健康や病気」について、どのようなところから知識・情報を手に入れますか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|-------------|-----------|------------|--------|
| 1. 友人・家族 | 2. 本・雑誌 | 3. 新聞 | 4. テレビ |
| 5. ラジオ | 6. 病院・診療所 | 7. インターネット | 8. 講演会 |
| 9. 市の広報誌 | 10. 保健所 | 11. SNS | |
| 12. その他 () | | | |

問 36 あなたは、自殺対策に関する以下の事柄について知っていましたか。(○は1つ)

項 目	内容まで知っていた	内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある	知らなかった
①こころの健康相談統一ダイヤル	1	2	3
②よりそいホットライン	1	2	3
③自殺予防週間／自殺対策強化月間	1	2	3
④ゲートキーパー（身近な人を見守り、相談機関に繋ぐ人）	1	2	3
⑤自殺対策基本法	1	2	3
⑥自殺総合対策推進センター	1	2	3

問 37 町田市が実施しているゲートキーパー研修に参加したいと思いますか。(○は1つ)

- | | |
|---------------|----------------------|
| 1. 参加したい | 2. 興味はあるが、参加するつもりはない |
| 3. 参加したいと思わない | |

9 その他

問 38 こころの健康や自殺予防の対策などについて、お気づきの点やご意見などがございましたら、記入してください。

以上でアンケートは終わりです。ご協力ありがとうございました。

町田市
こころの健康に関する市民意識調査
調査結果報告書
2018 年 2 月発行

【発行】 町田市保健所健康推進課健康推進係
〒194-8520 町田市森野 2-2-22 7 階 705 窓口
TEL : 042-724-4236 FAX : 050-3101-4923
【刊行物番号】 17-110