

こころの健康に関する実態調査 報告書

27

22

2

5

26

194

28

18

10

1

3

3

6

25

41

58

60

65

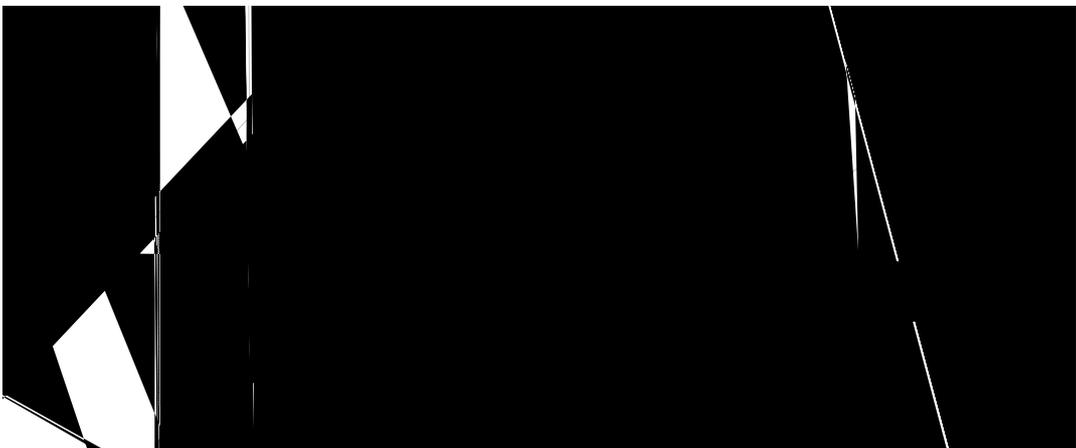
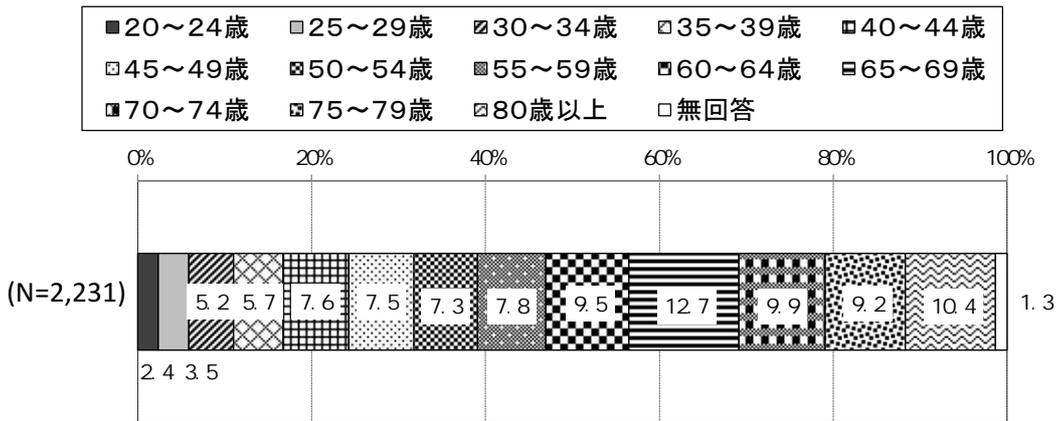
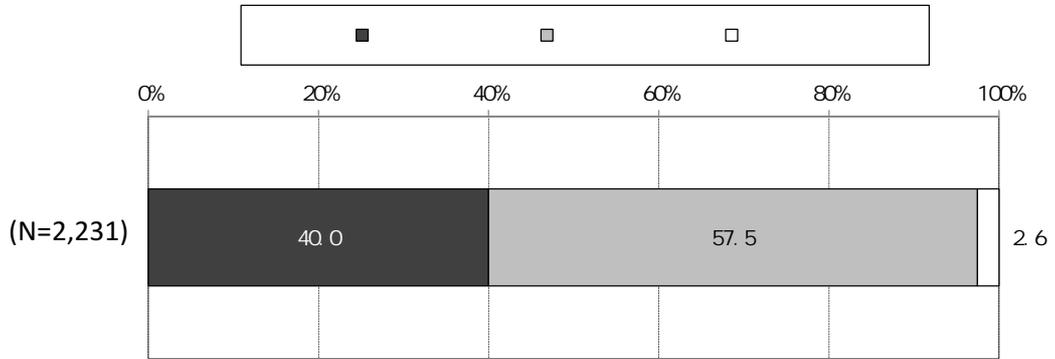
68

71

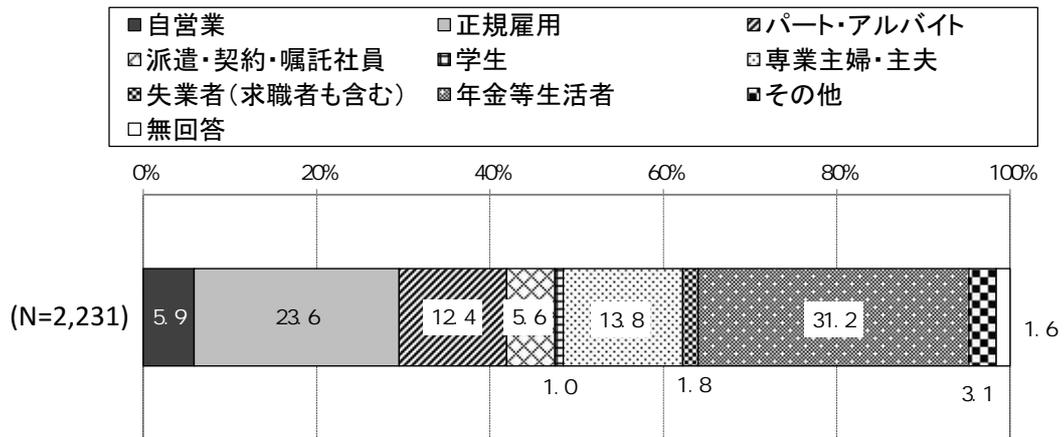
2

100
100

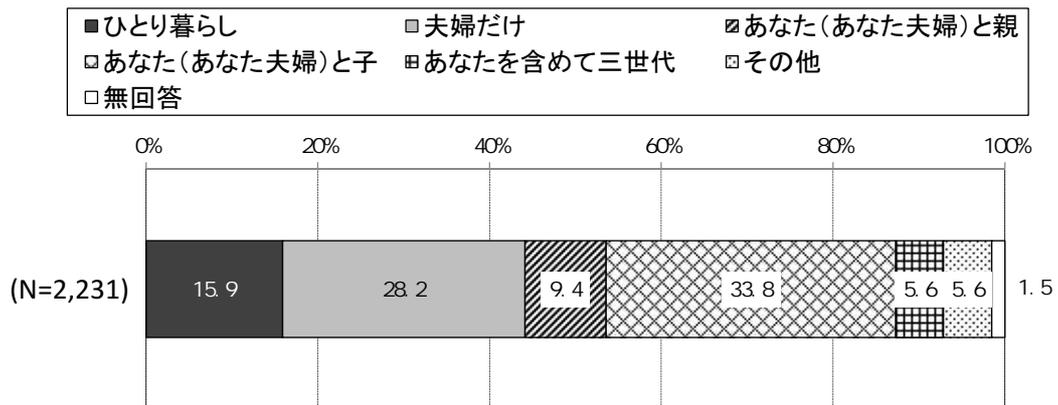
歲



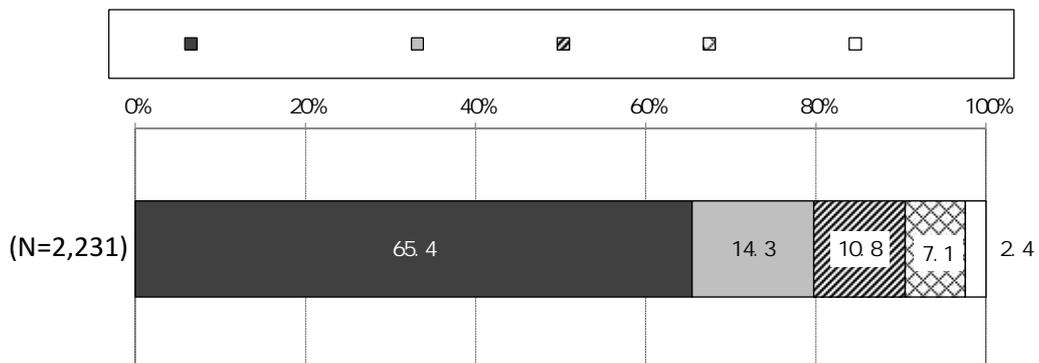
4



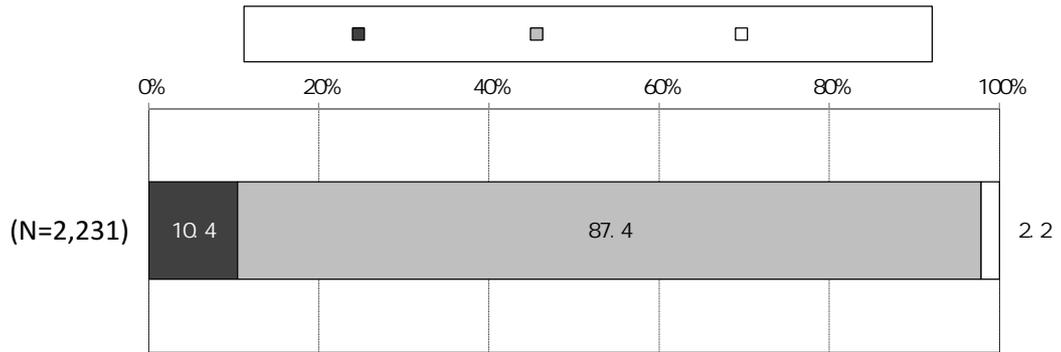
5



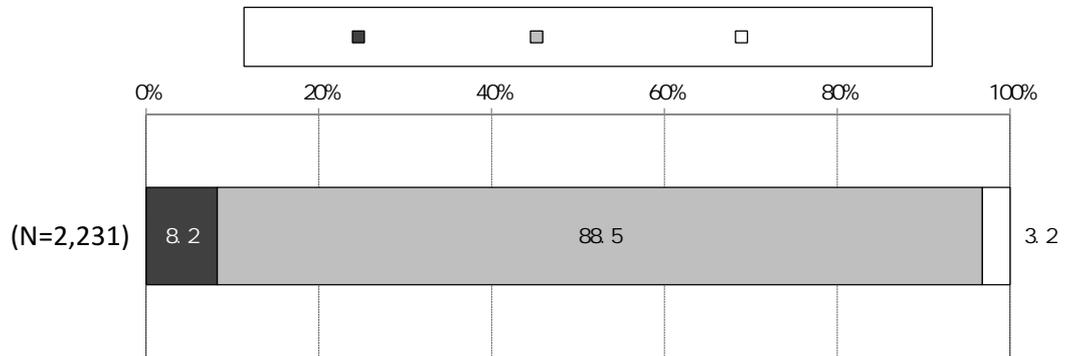
6



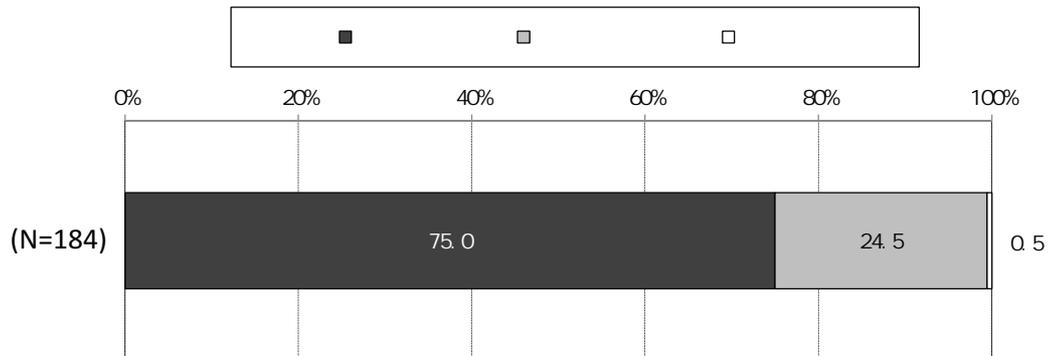
7

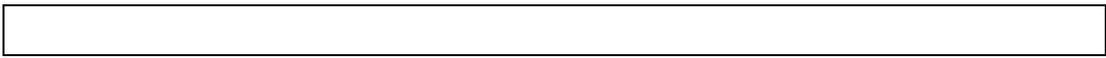


8

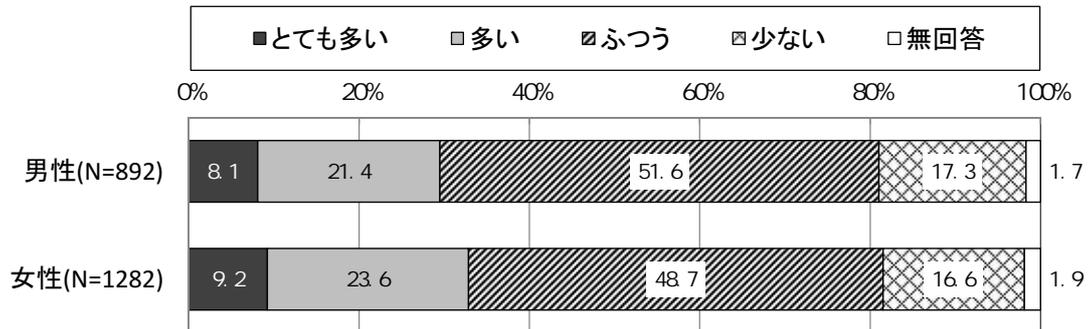
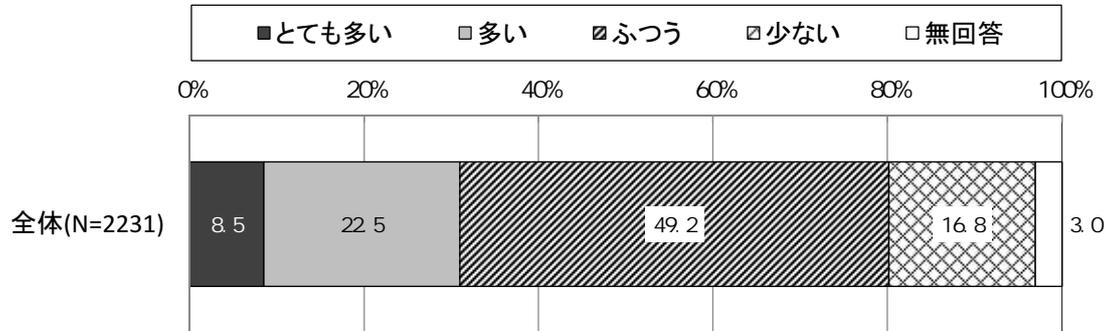


9

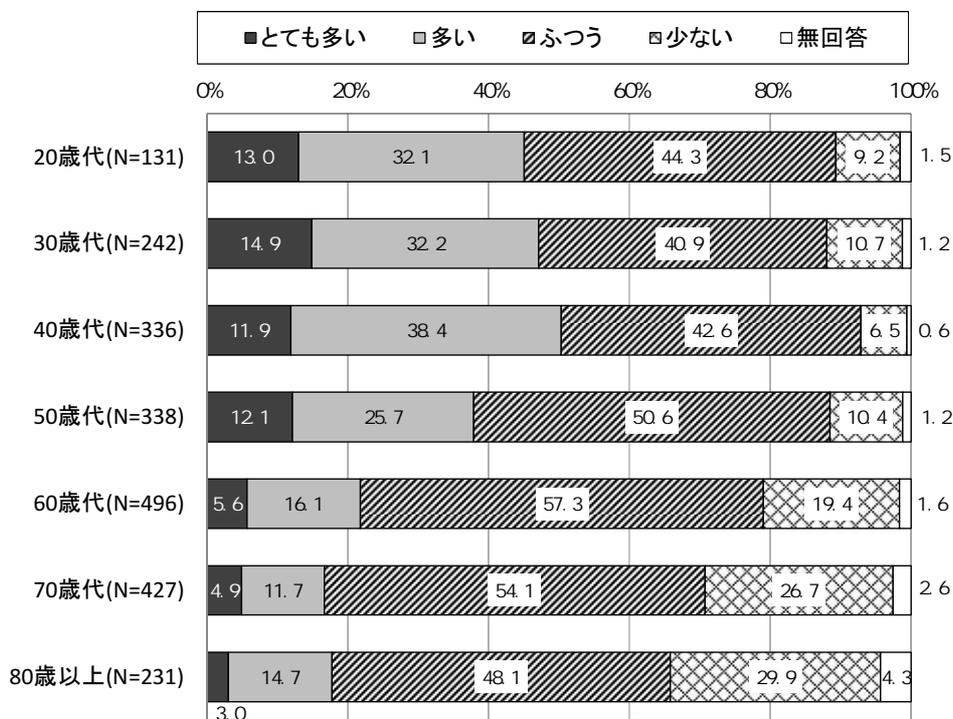




8.5

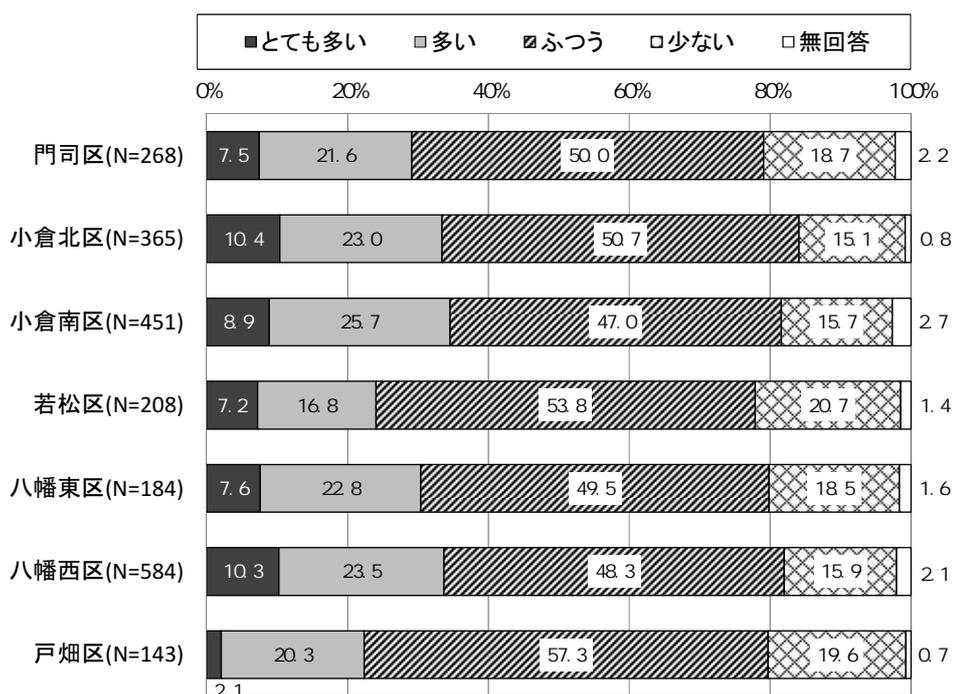


30 20



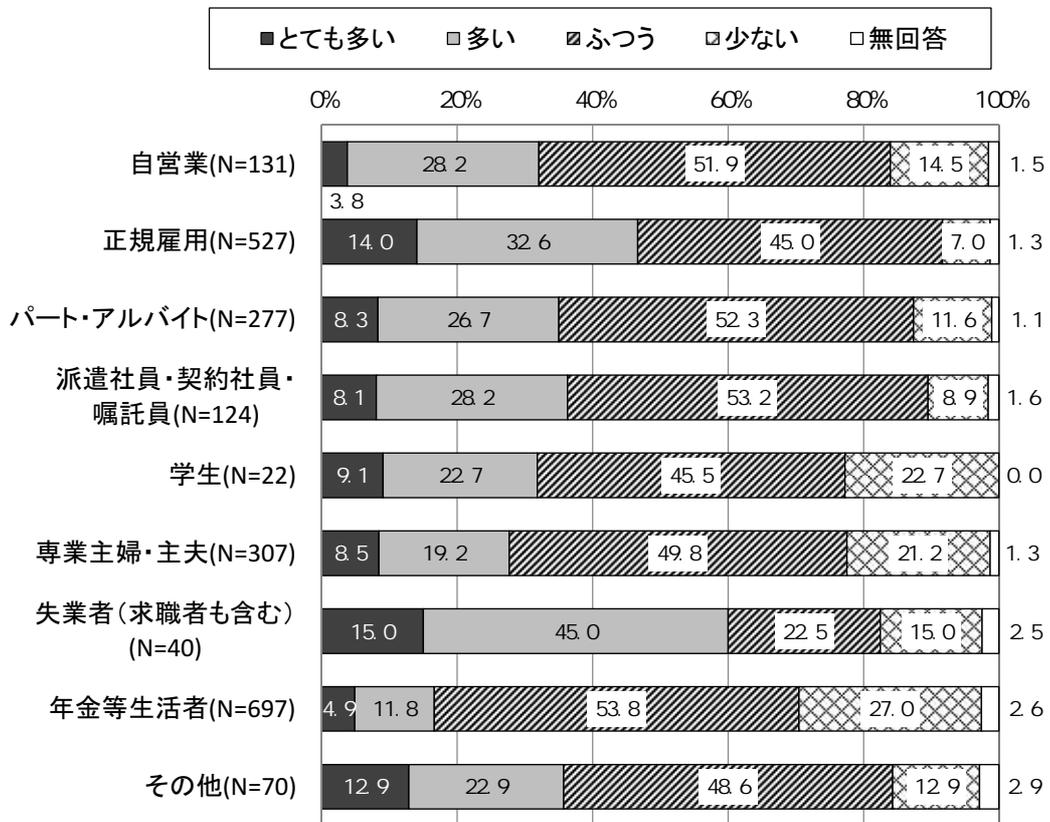
1Q 4

2 1

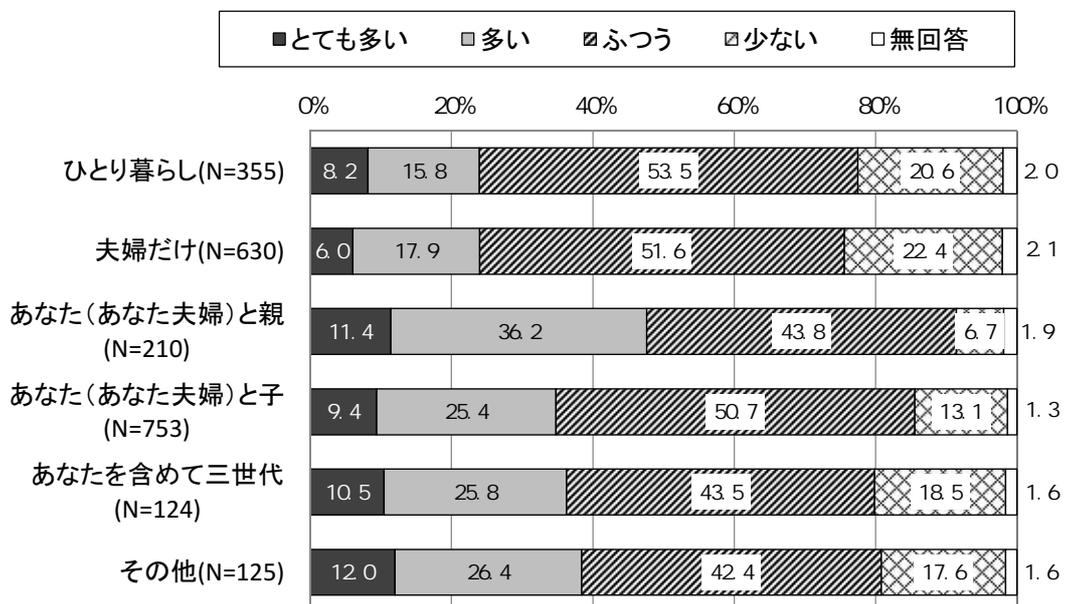


15.0

14.0

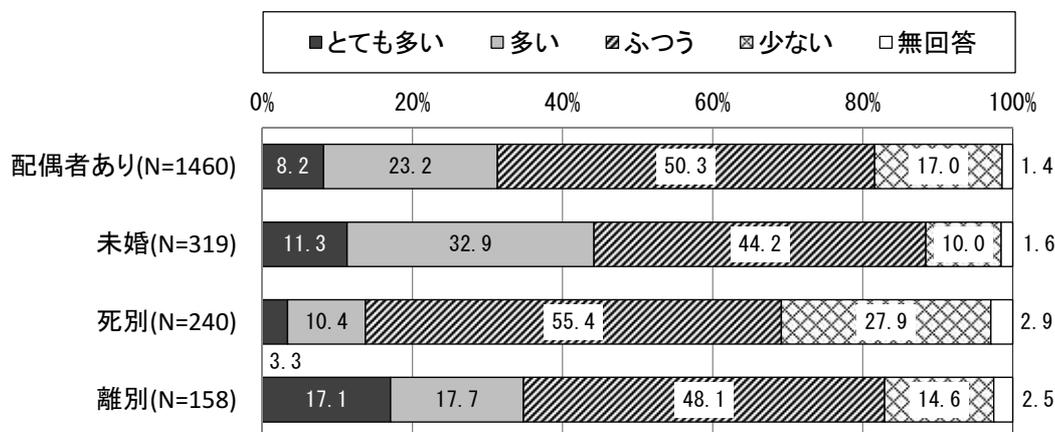


2



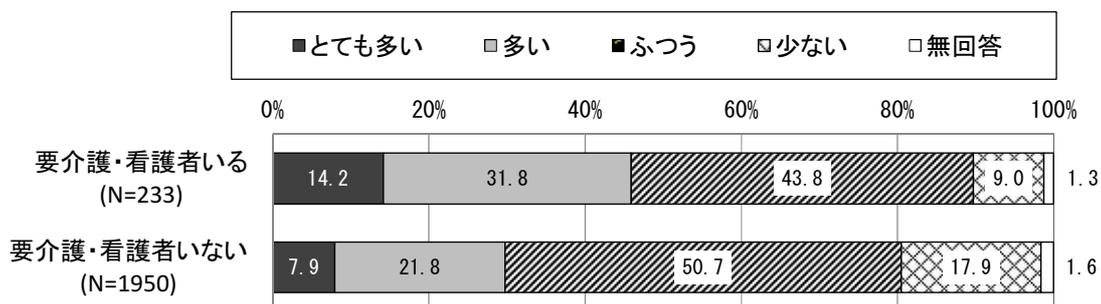
○ ストレスと婚姻状況

婚姻状況別にみると、「未婚者」および「離別者」でストレスが高かった。



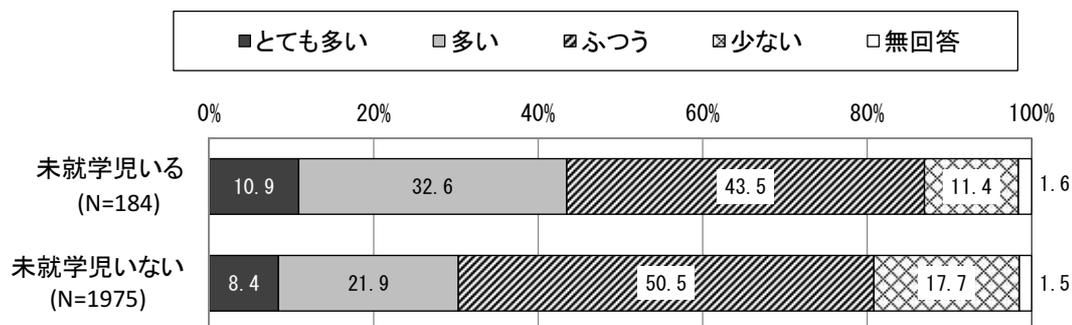
○ ストレスと介護・看護

家族に介護・看護が必要な人が「いる」人は、ストレスが高かった。



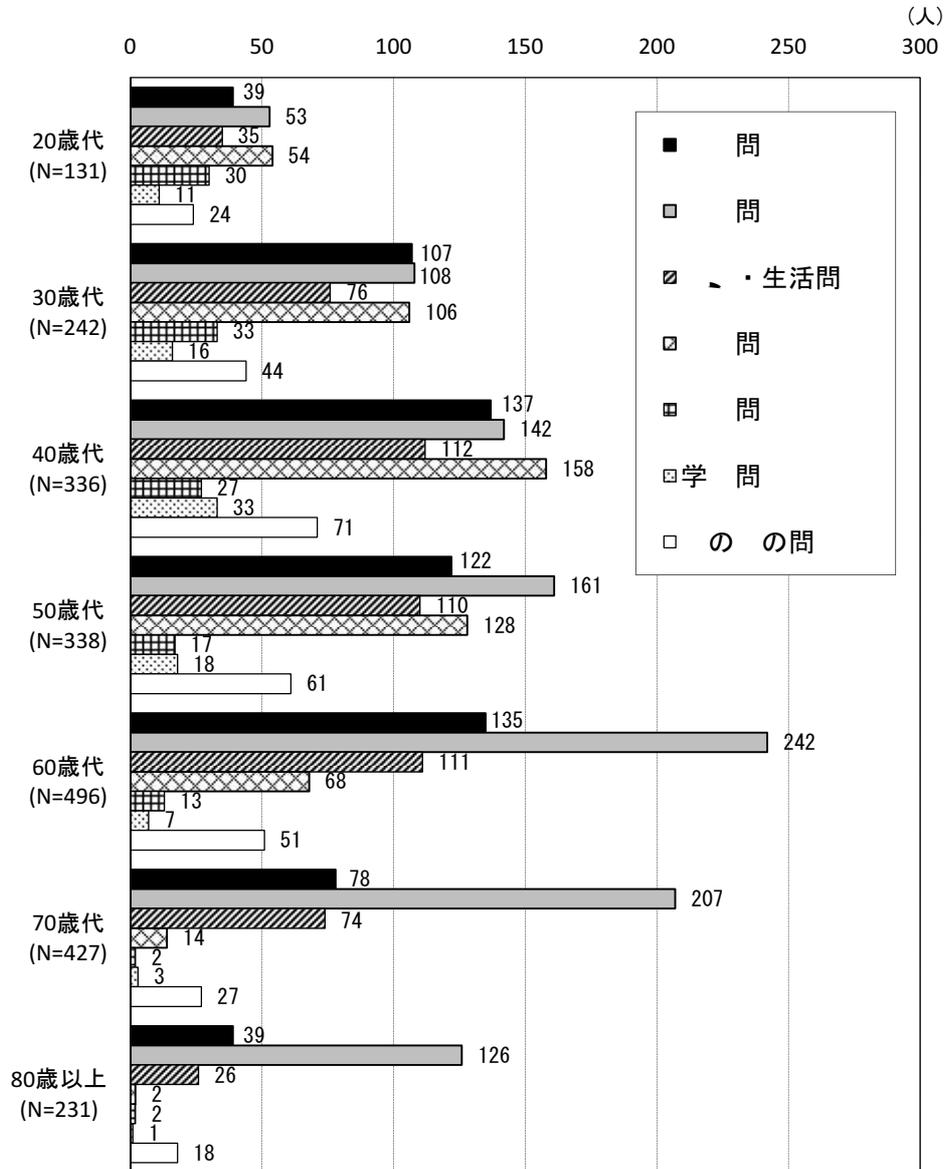
○ ストレスと未就学児

未就学児が「いる」場合は、「いない」場合に比べてストレスが高い。



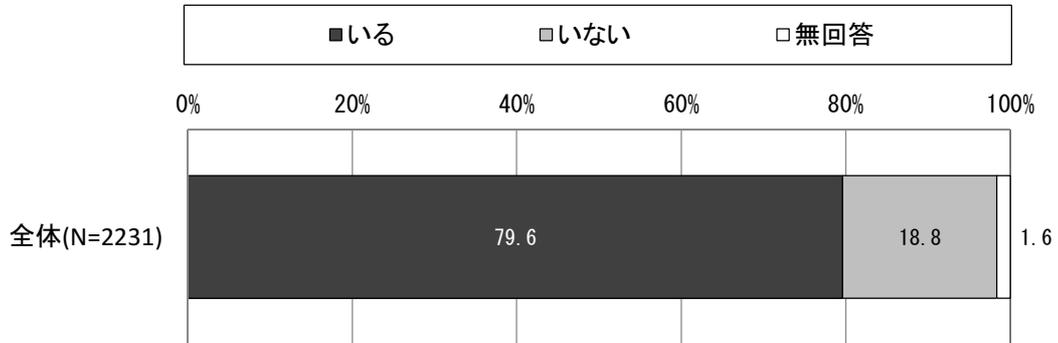
○ とストレス

年齢別にみると、20歳代から50歳代までは、「勤務問題」、「健康問題」、「家庭問題」が多いが、60歳代以降では「健康問題」が突出して多くなっている。



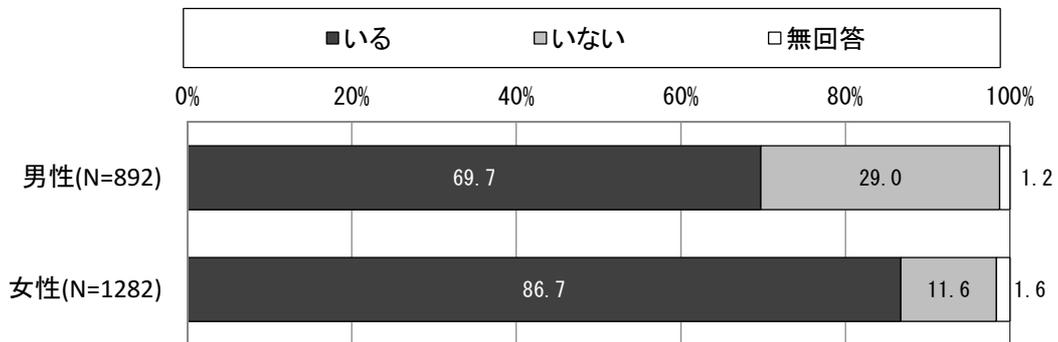
問 11 'x' ストレス、で 人が

悩みやストレスを相談できる人が「いる」人は、全体の 79.6%であった。



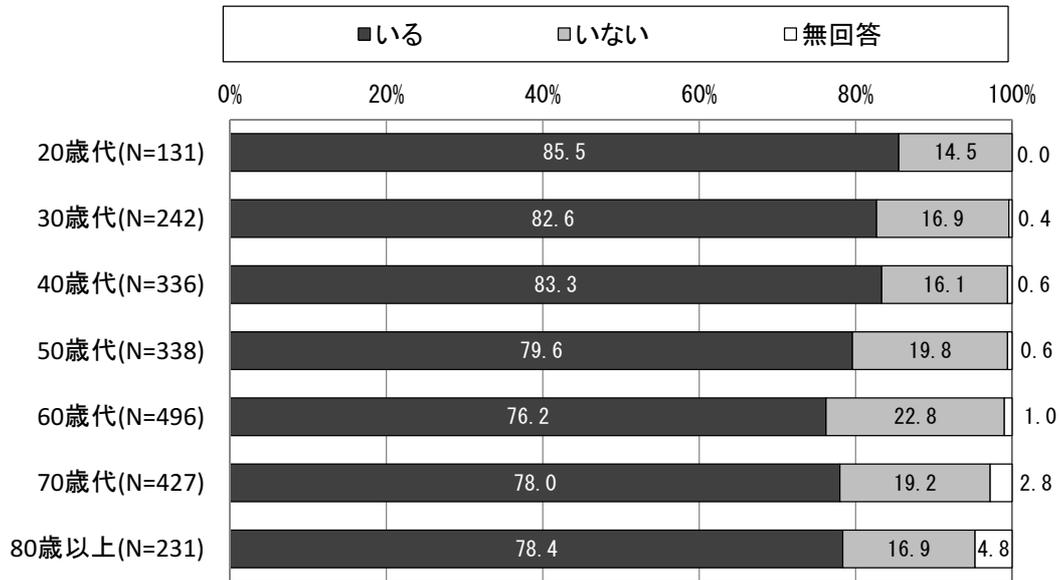
○ 'x' で 人の と

男女別にみると、悩みやストレスを相談できる人が「いる」人は、男性で 69.7%、女性で 86.7%であった。



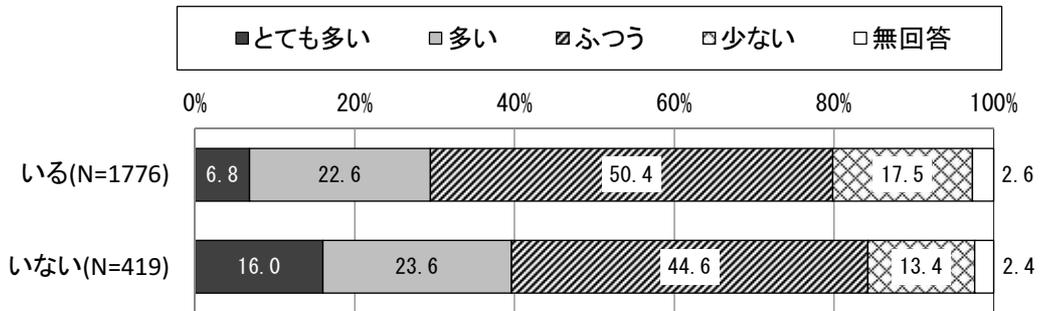
○ で 人 の と

年齢別にみると、50歳代以降では相談できる人が「いる」人の割合がやや低くなっている。



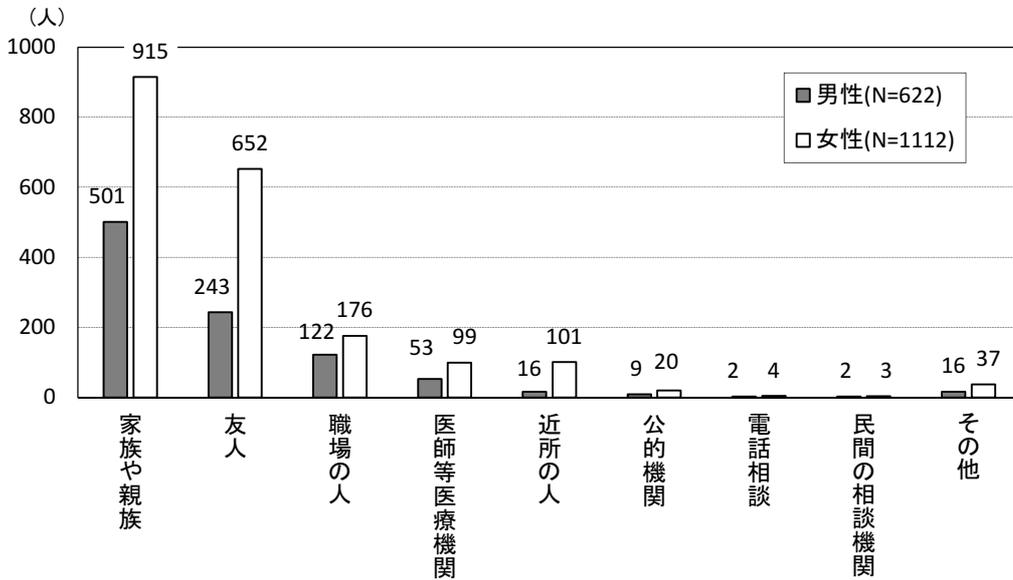
○ で 人 の と ストレスの

相談できる人が「いない」と回答した人は、「いる」と回答した人に比べて、ストレスが高い人が多かった。



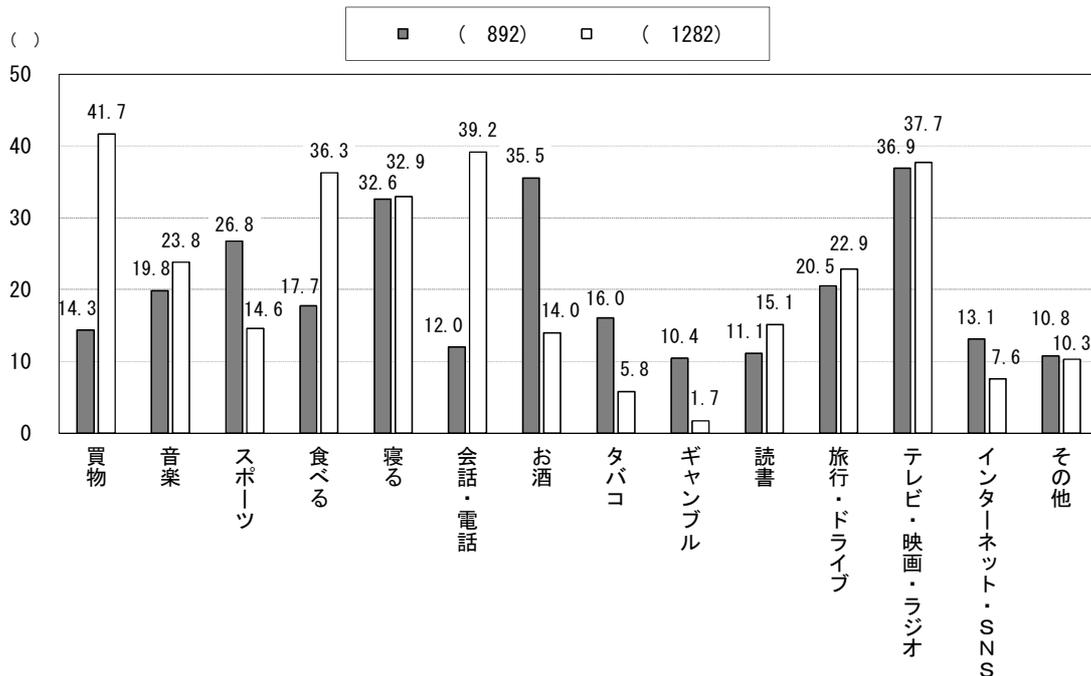
問 の なたで

相談相手については、男女ともに「家族や親族」、「友人」、「職場の人」の順となっている。



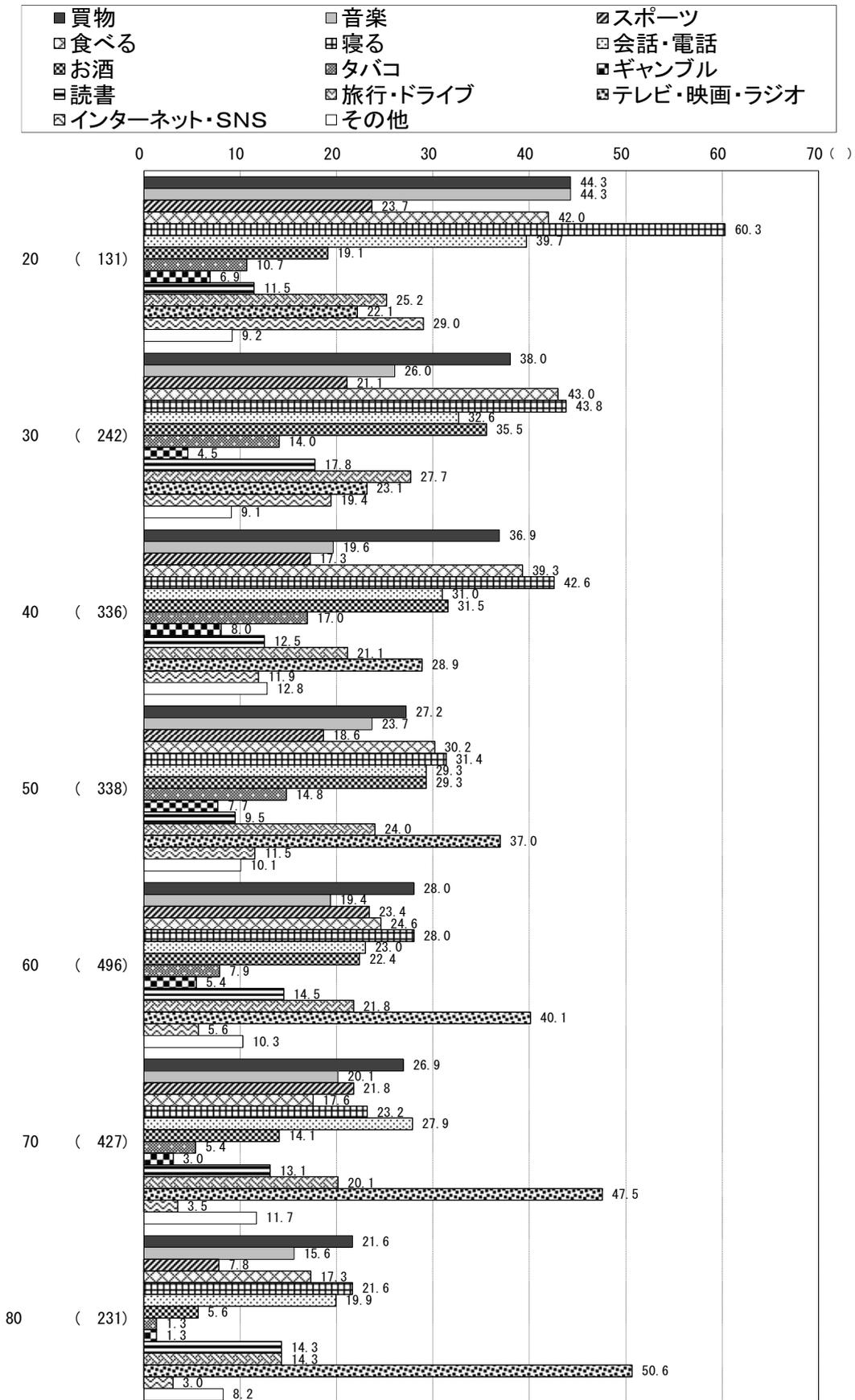
問 12 ストレス の 解消法 の について

ストレス解消法としては、男性では、「テレビ・映画・ラジオ」、「お酒」、「寝る」、「スポーツ」の順、女性では「買い物」、「会話・電話」、「テレビ・映画・ラジオ」、「食べる」の順となっており、男女の違いが顕著である。



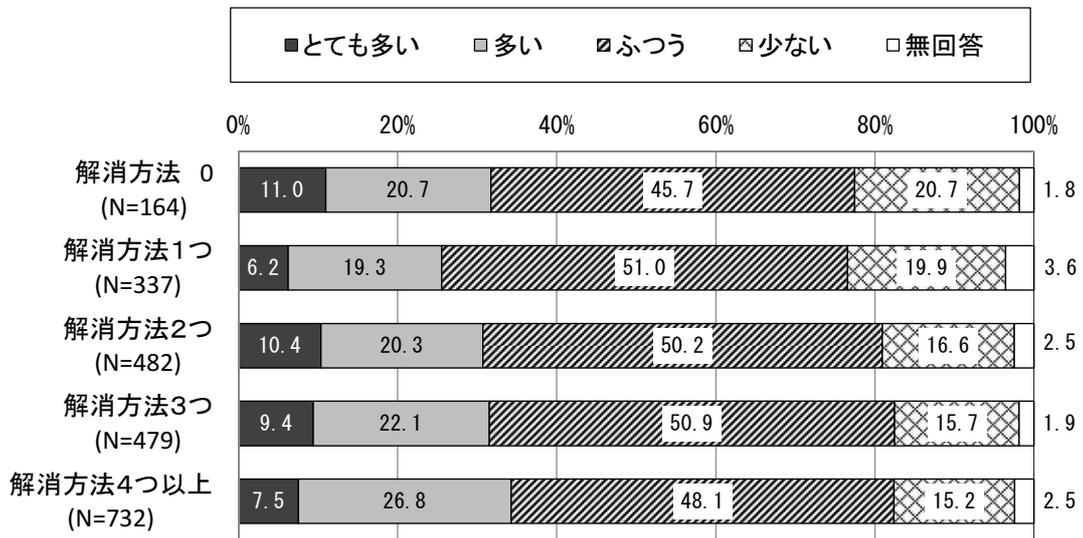
○ とストレス

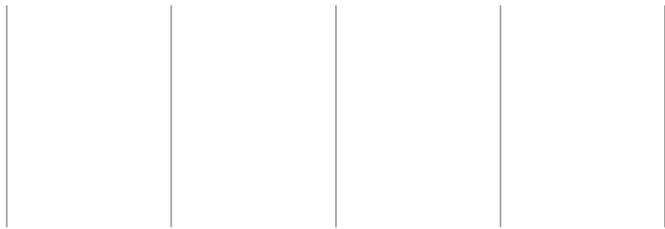
年齢別にみると、20歳代から40歳代までは、いずれも「寝る」が最も多い。一方、50歳代以降では、「テレビ・映画・ラジオ」が最も多くなっている。



○ ストレスと の

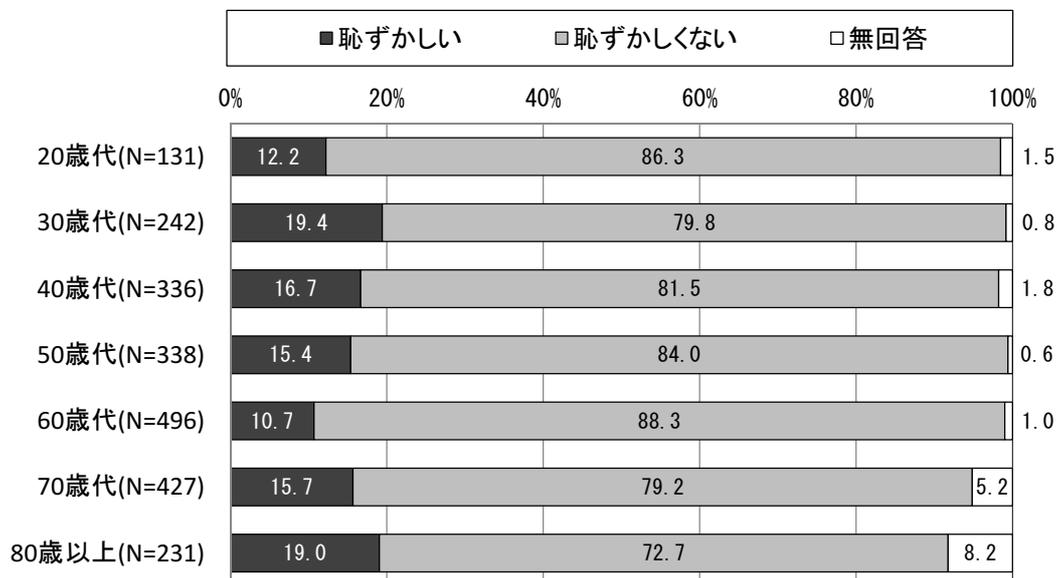
解消法を全く持たない人は、ストレスが「とても多い」と感じている人が多い。





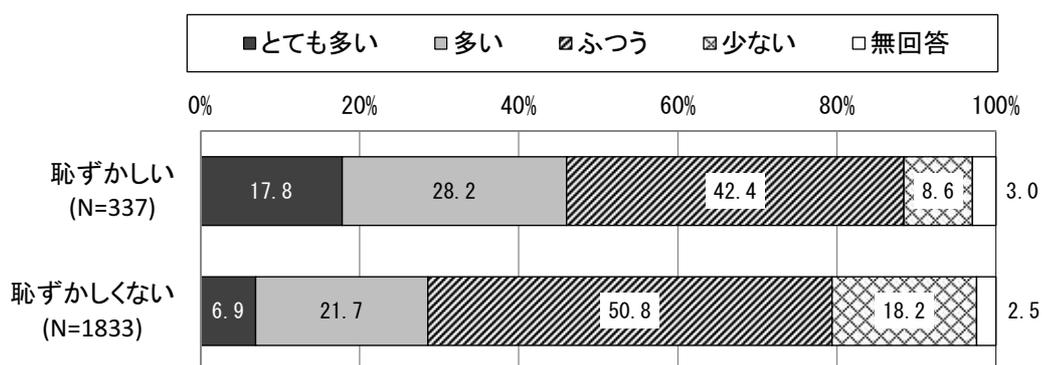
○ との

30歳代と80歳以上で、だれかに相談したり助けを求めたりすることは「恥ずかしい」と思っている人が多い。



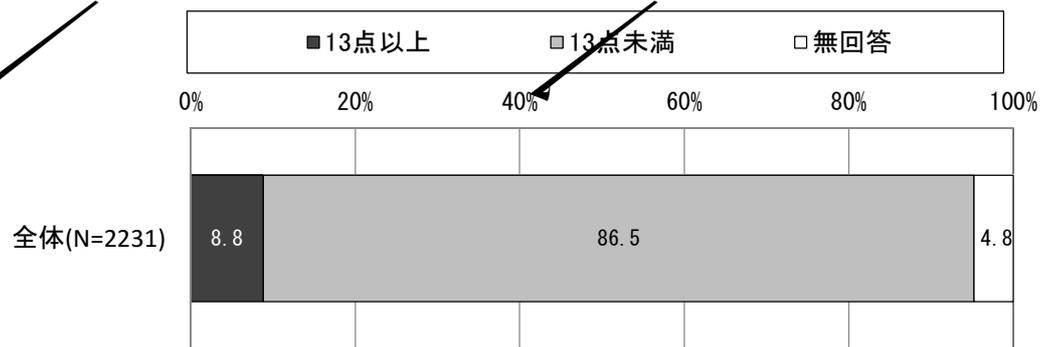
○ ストレスとの

だれかに相談したり助けを求めたりすることは「恥ずかしい」と思っている人は、ストレスが多いと回答した人が多い。



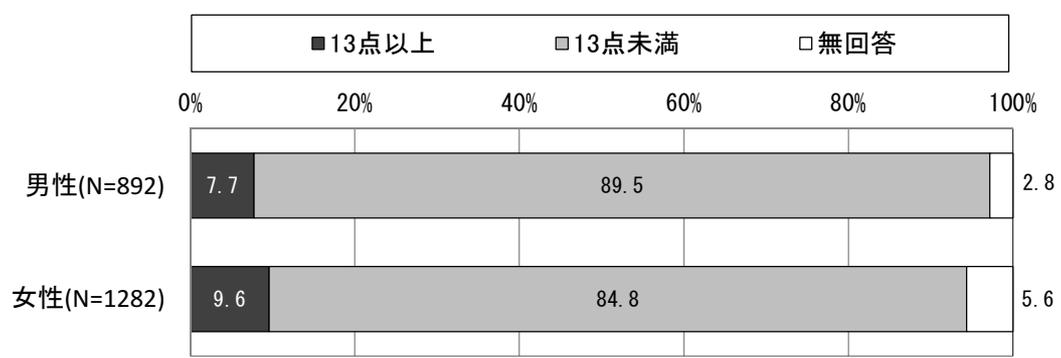
問 14 過去1ヶ月の間、あなたがどのように感じていたかについておたずねします。

一般的なところの健康状態について尋ねた。これは、K6として標準化されていて健康状態を、ついでにしている。K6は、ついでにしている。K6は、ついでにしている。



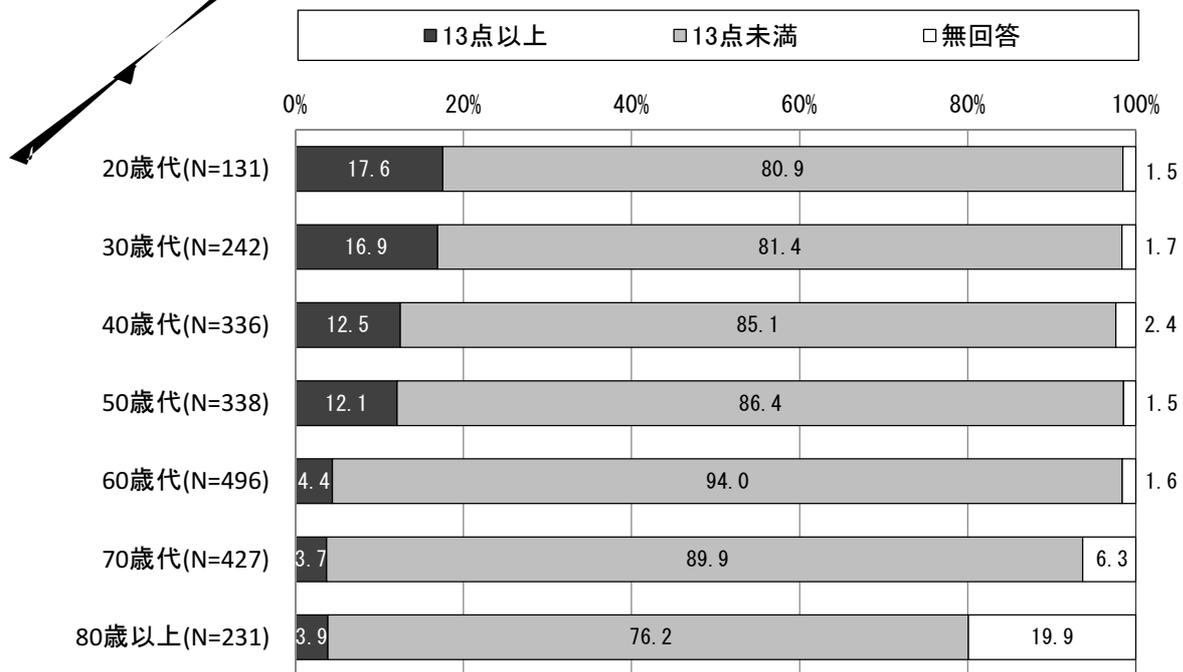
○ 性別とK6

K6のスコアは、性別によって異なる。



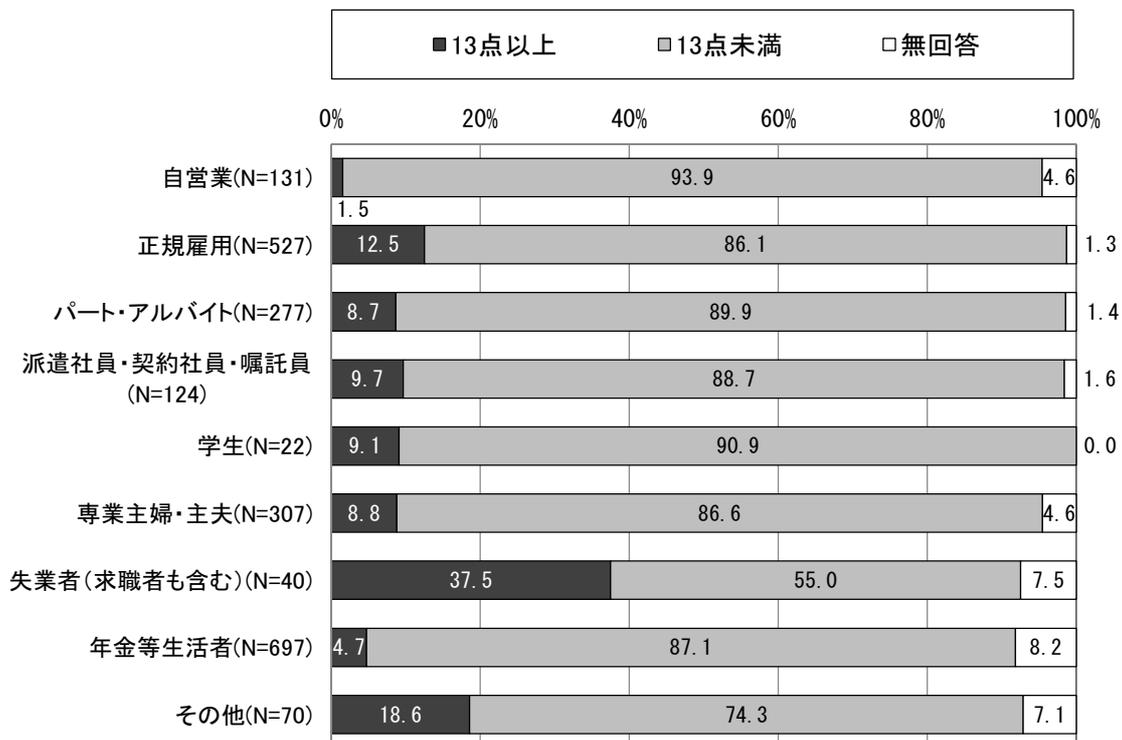
○ 年齢とK6

い と K6 の い れ。



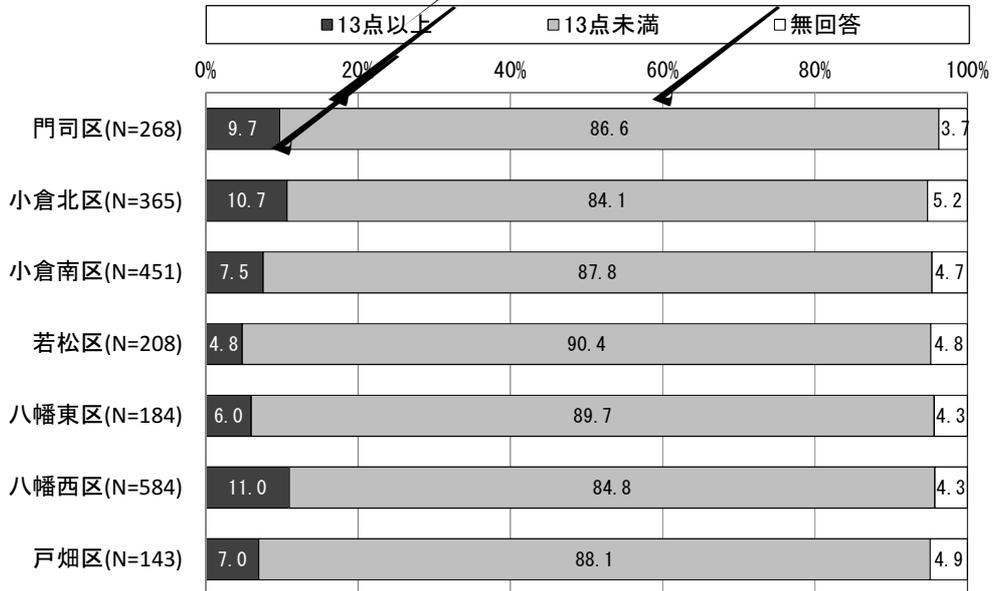
○ 就労状況とK6

状 に と、 ← はK6 の に い。



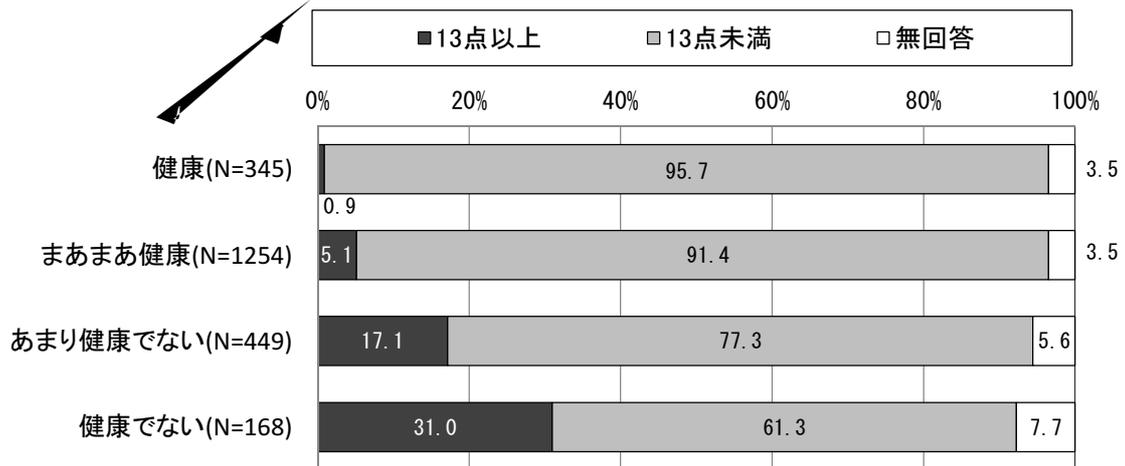
○ 居住区とK6

1、この調査結果によると、K6の平均点は、健康状態のほかに、居住区によっても異なることがわかった。



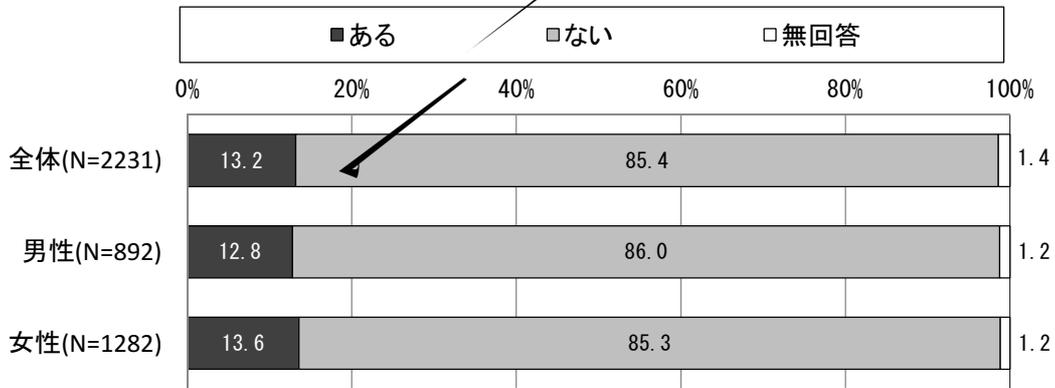
○ 自覚的健康状態とK6

この調査結果によると、K6の平均点は、健康状態によって異なることがわかった。



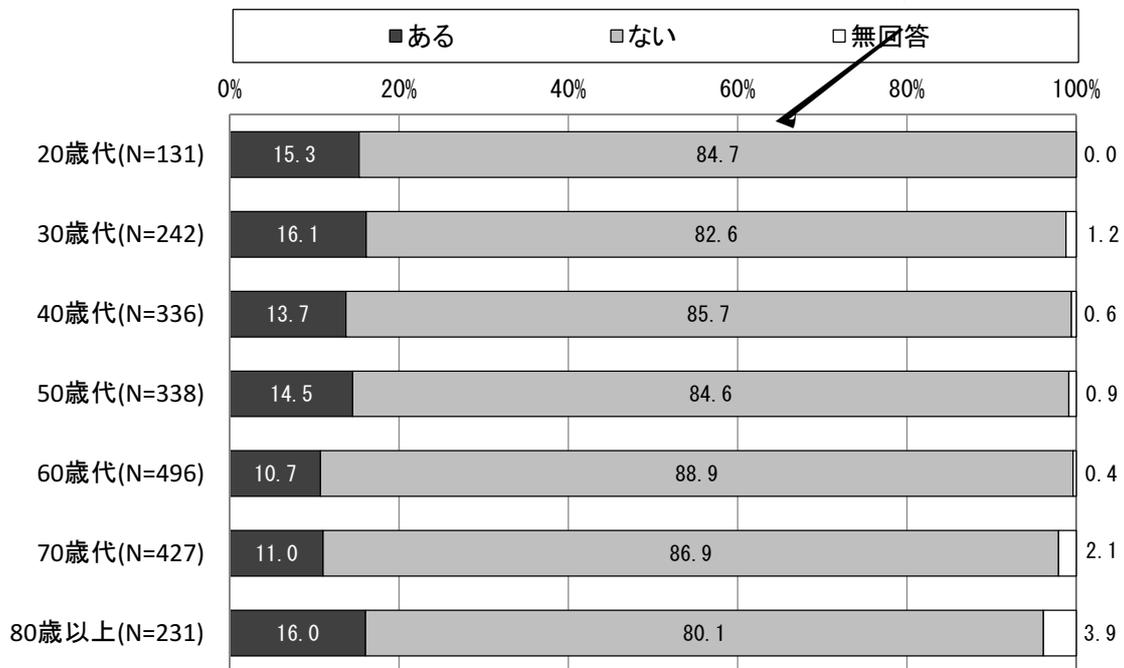
問15 あなたは過去1年の間に、「死にたい」と考えたことがありますか。

1 の 1 の に たい と たこと と してい 。
 に と、 1 、 は1 て の た。



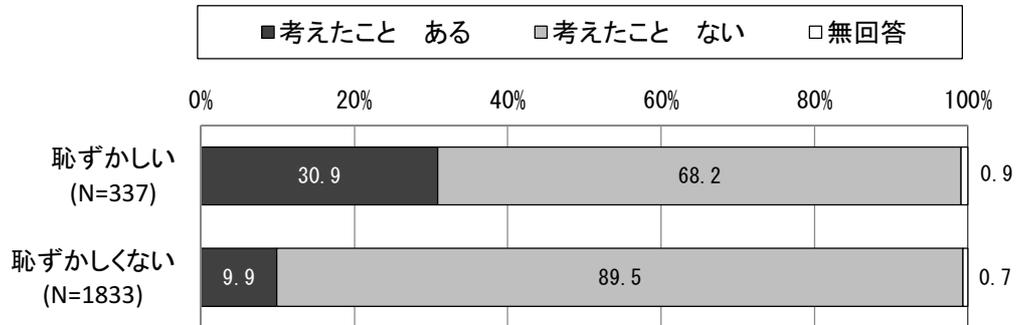
○ 年齢との関係

1 の に たい と たこと の は、 と た。



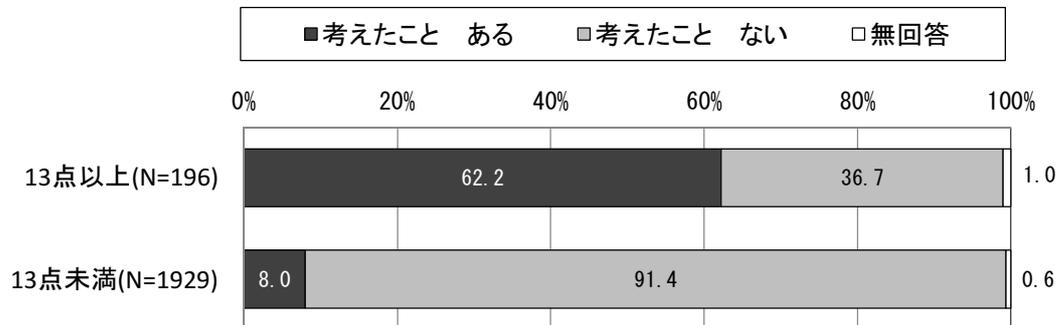
○ 相談への恥ずかしさとの関係

これにしたことは、いいとてい、ていない
に、て、にたいとたこと の た。

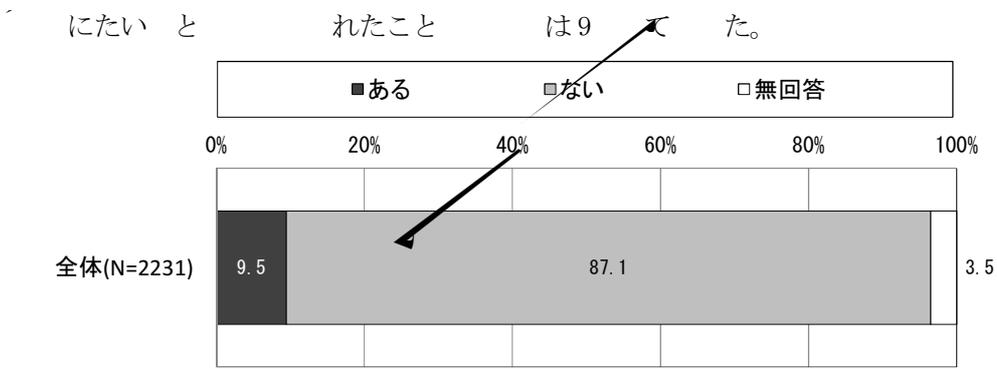


○ K6との関係

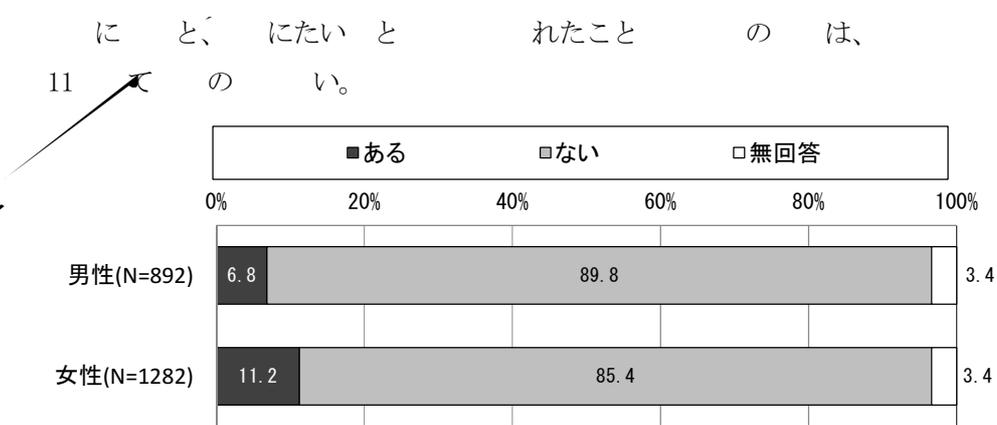
K6 は、1 の に にたいとたこと の と
に た。



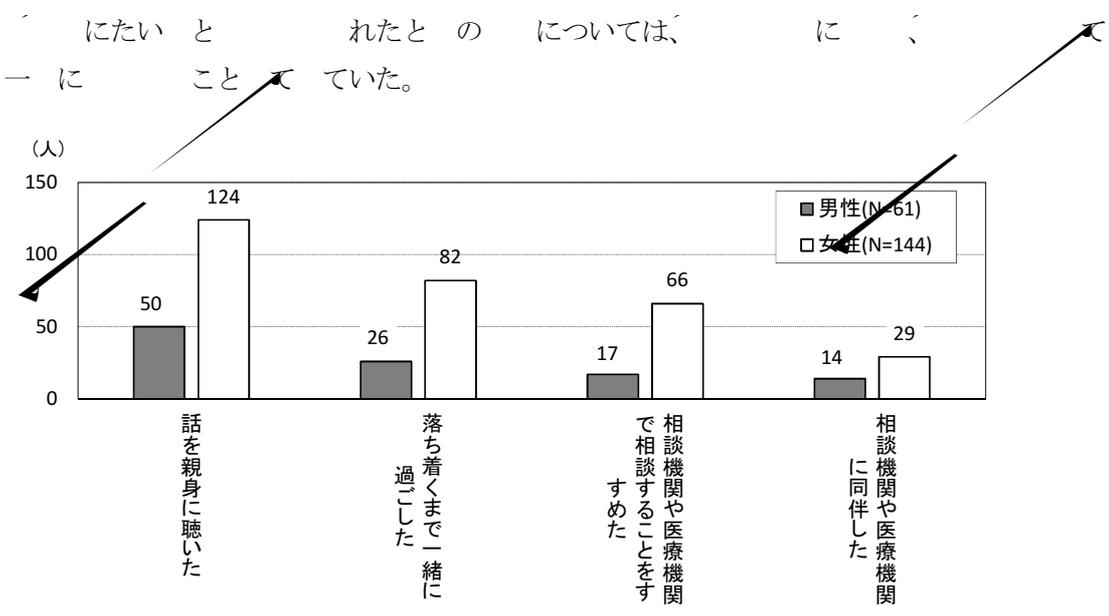
問 16 これまでに、身近な人から「死にたい」と打ち明けられたことがありますか。



○ 性別との関係



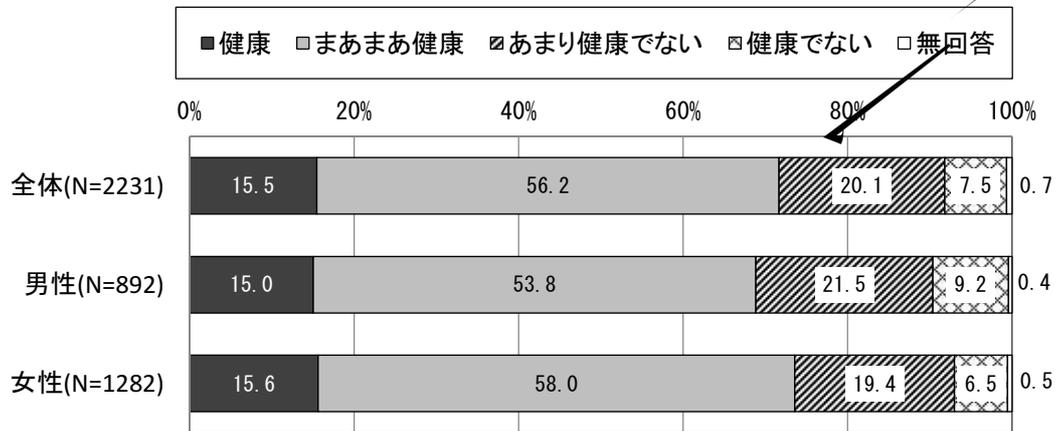
副問 その時は、どのように対応しましたか。(複数回答)



3 健康状態・生活習慣について

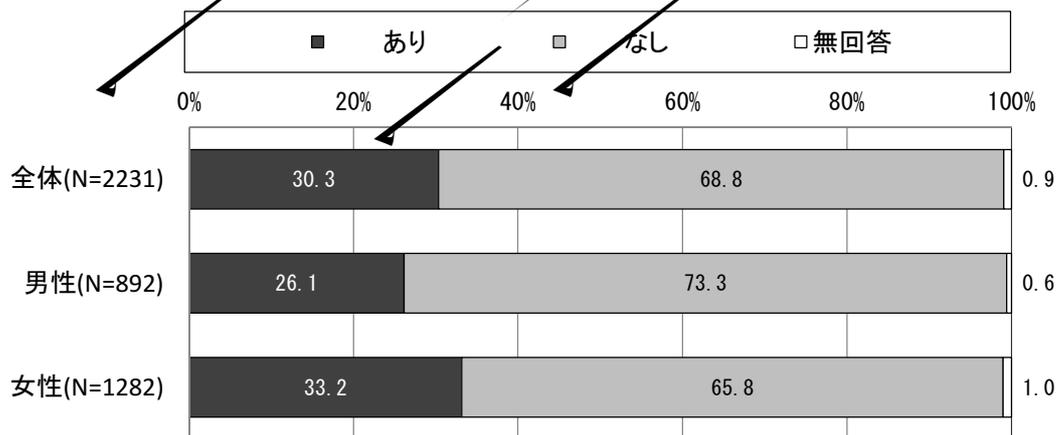
問 17 あなたの現在の健康状態について、ご自身ではどう感じていますか。

的健康状態については、健康、健康とてい は て 1 た。



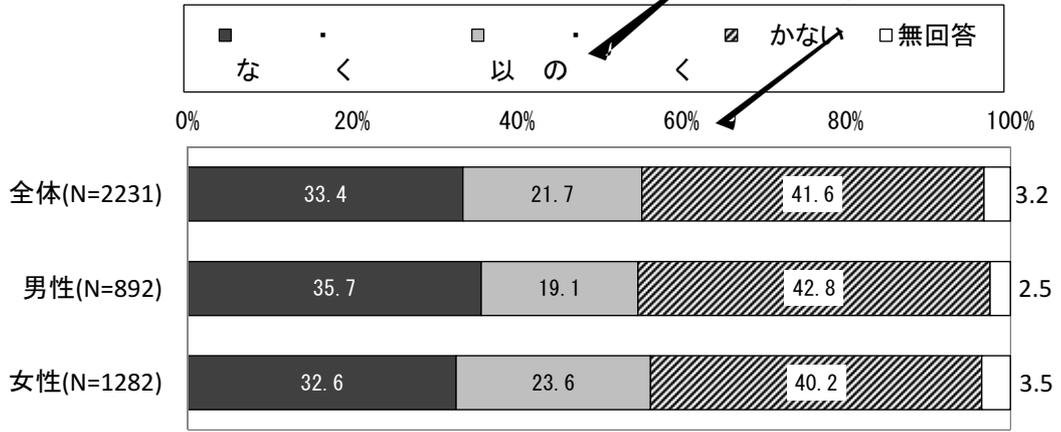
問 18 最近1ヶ月の間に、眠れないなど睡眠でお困りのことがありましたか。

1 の に、 たこと た は て た。 に と、 1、 の い。



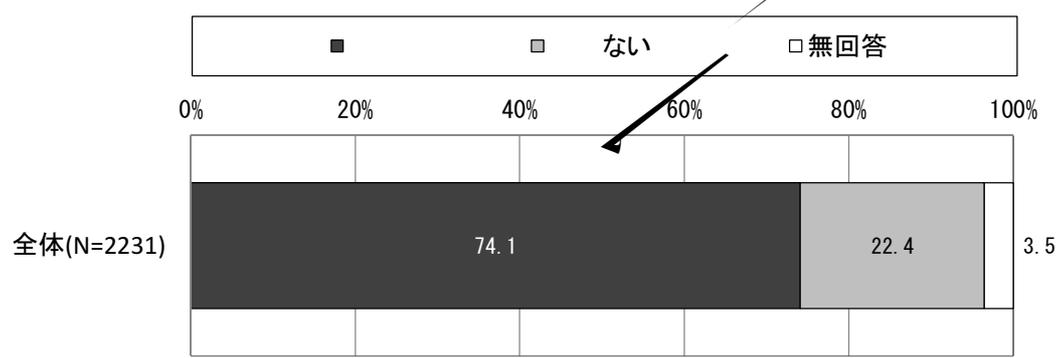
問 19 もし、あなたがよく眠れない日が2週間以上続いたら、病院に行きますか。

に た の については、 などに と した
 は く の に は 1 く、 ない 1 て た。

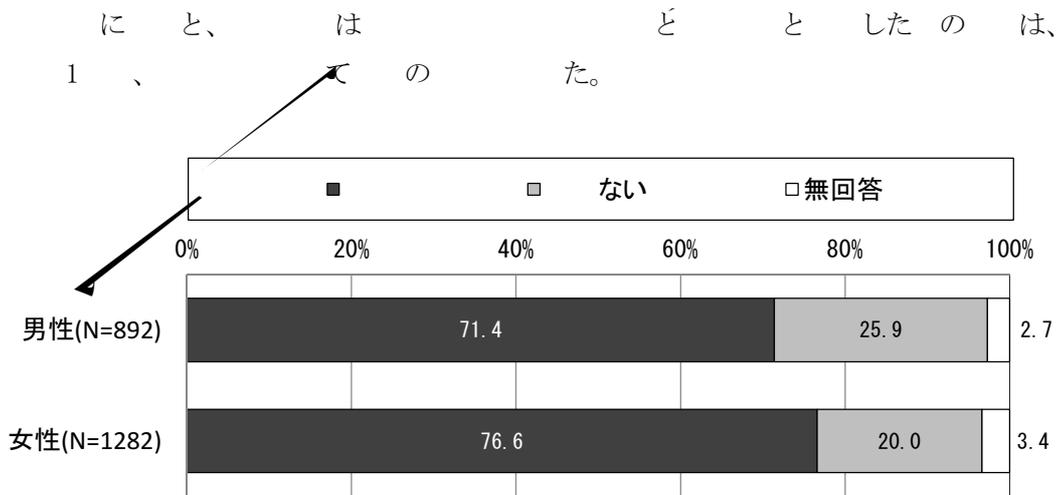


問 20 あなたは、精神疾患は生活習慣病と同じく誰もがかかりうる病気だと思いますか。

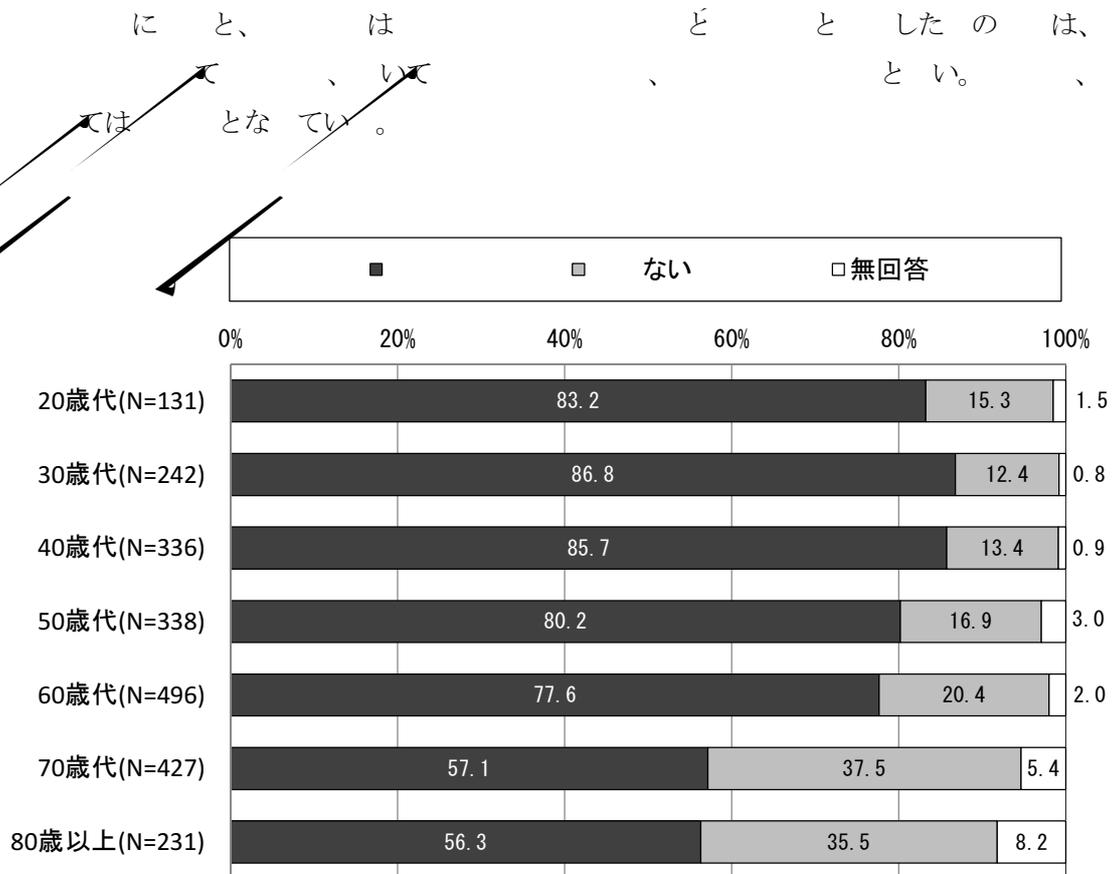
は ど と した は 1 て た。



○ 性別と精神疾患についての意識

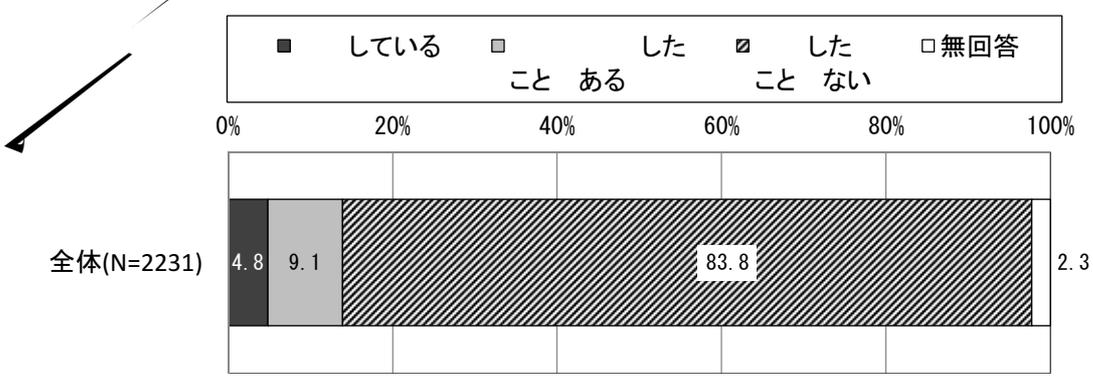


○ 年齢と精神疾患についての意識



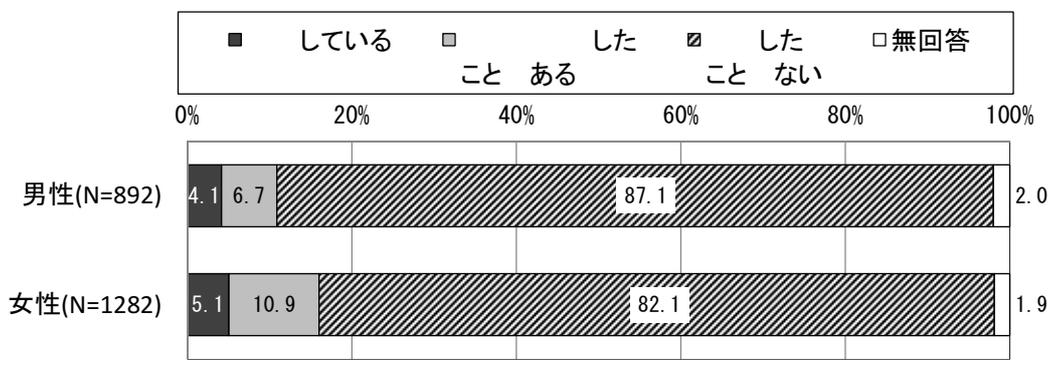
問21 こころの病気や悩み、ストレスで病院を受診したことがありますか。

「していない」と「はい、したことある」は91.9%、「いいえ、したことない」は2.3%です。



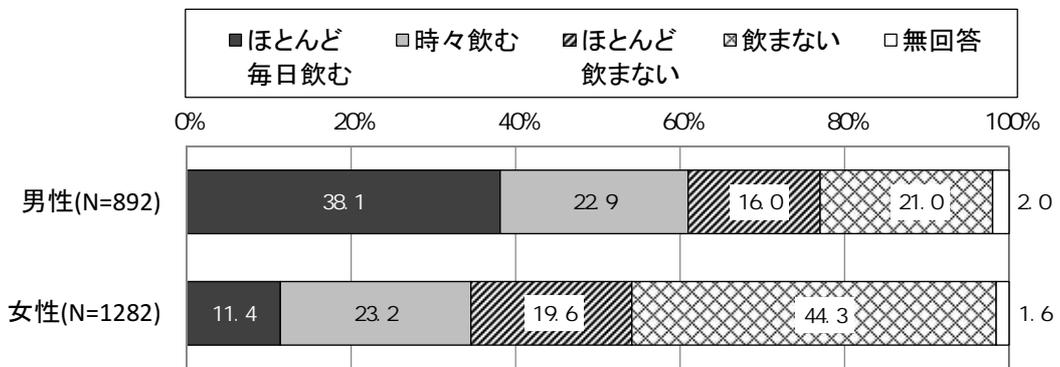
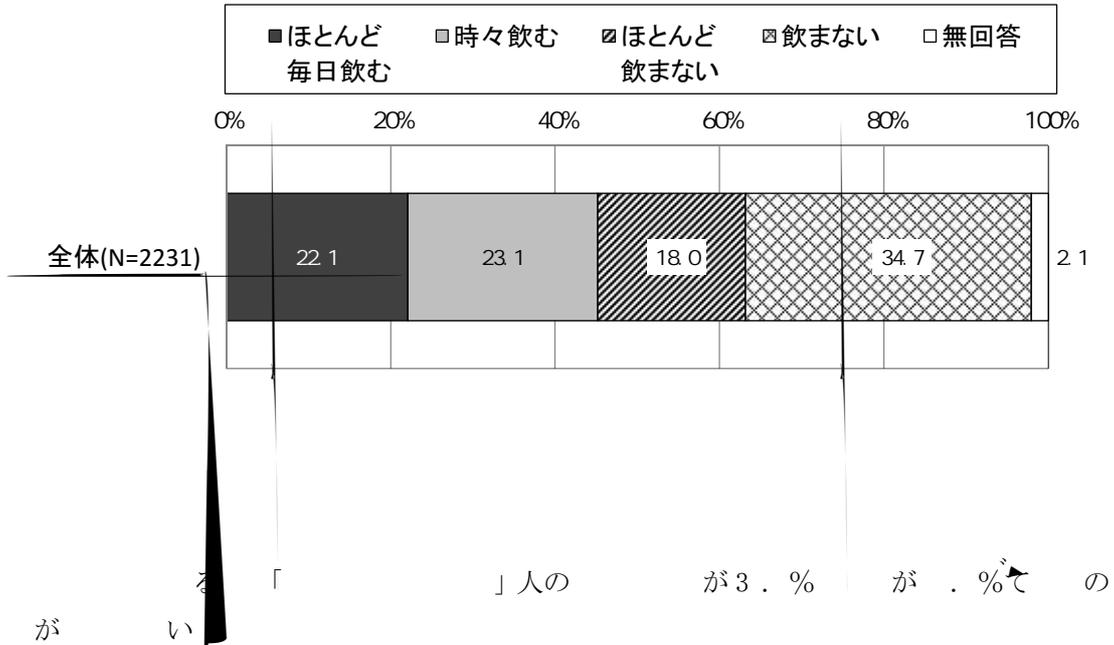
○ 性別と受診歴

「していない」と「はい、したことある」は91.9%、「いいえ、したことない」は2.3%です。

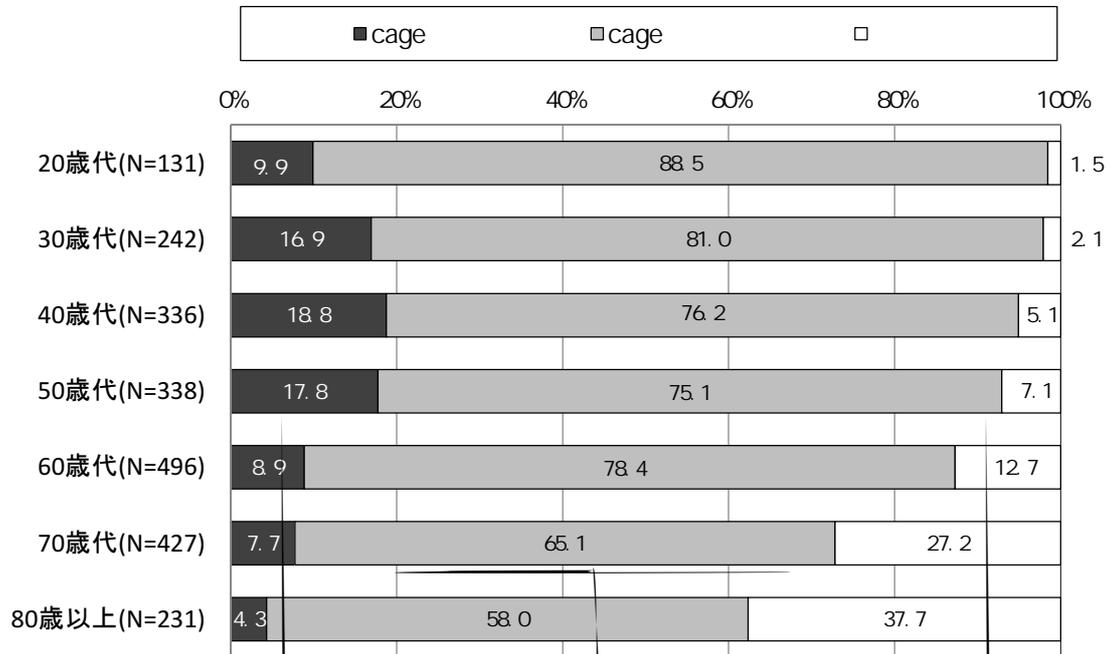


22

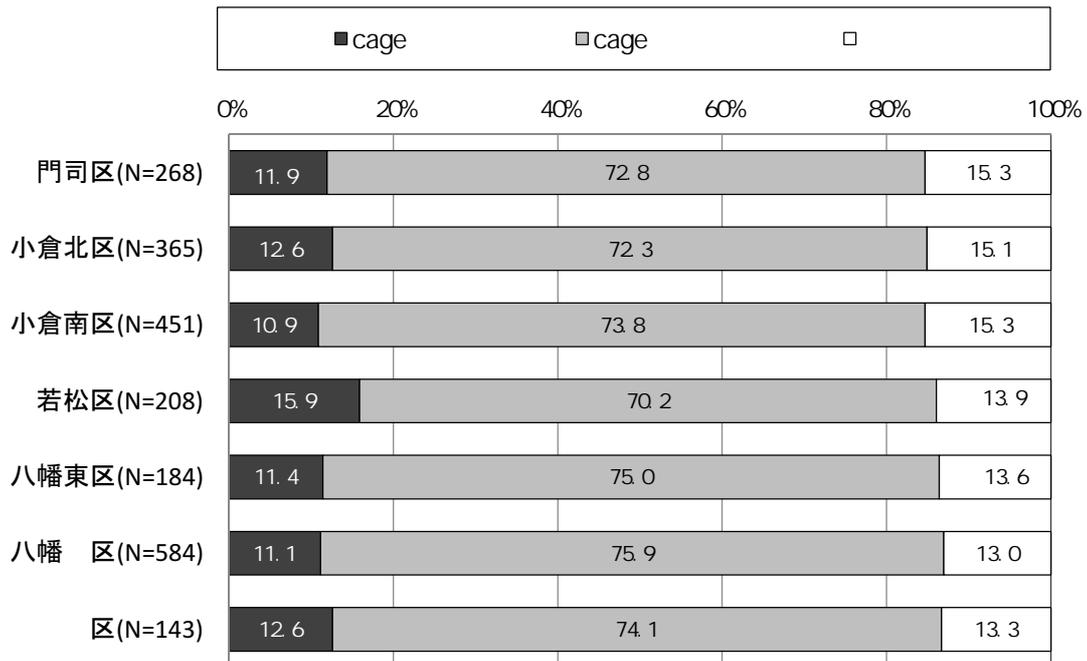
「 」人 22. % 「 」人 23. % 「 」人 . %
 「 」人 3. %

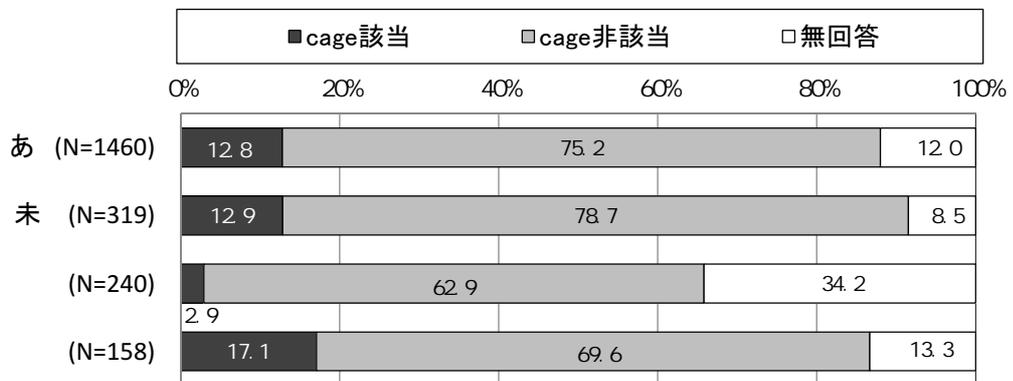
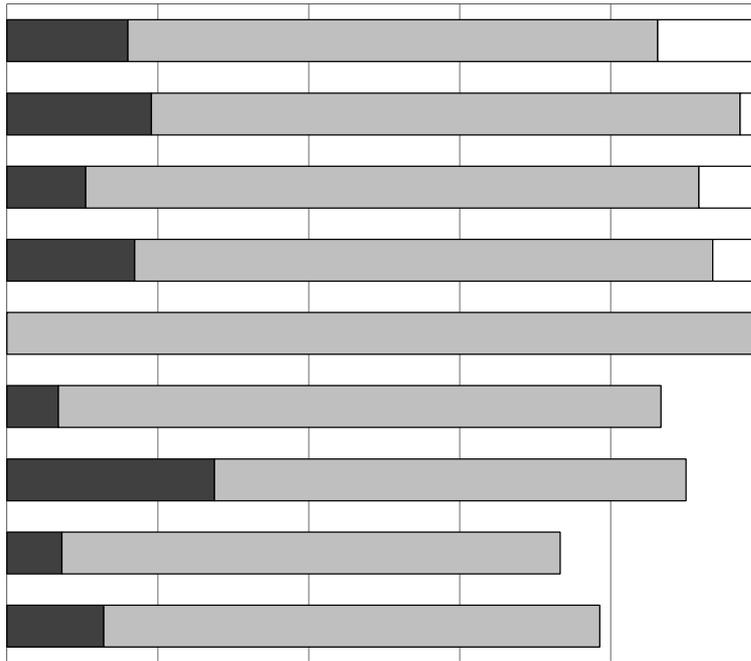


る 3 5 て の が

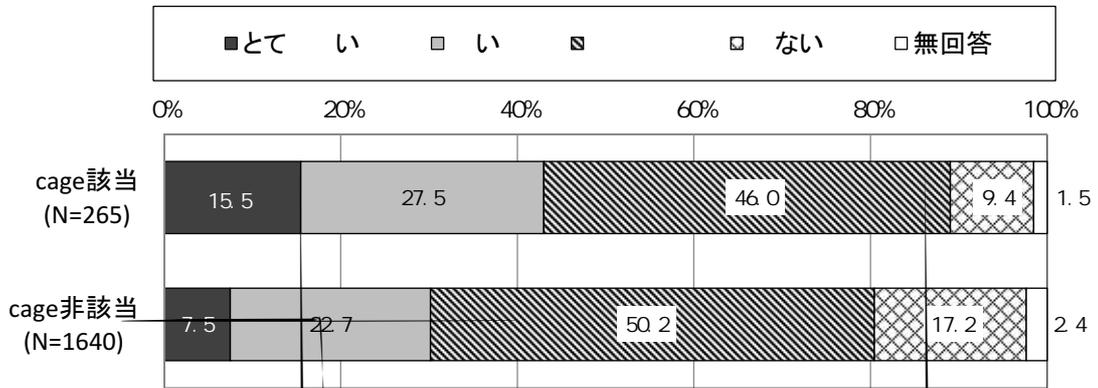


る の 「 が 2. %て 」て 5.9% いて「

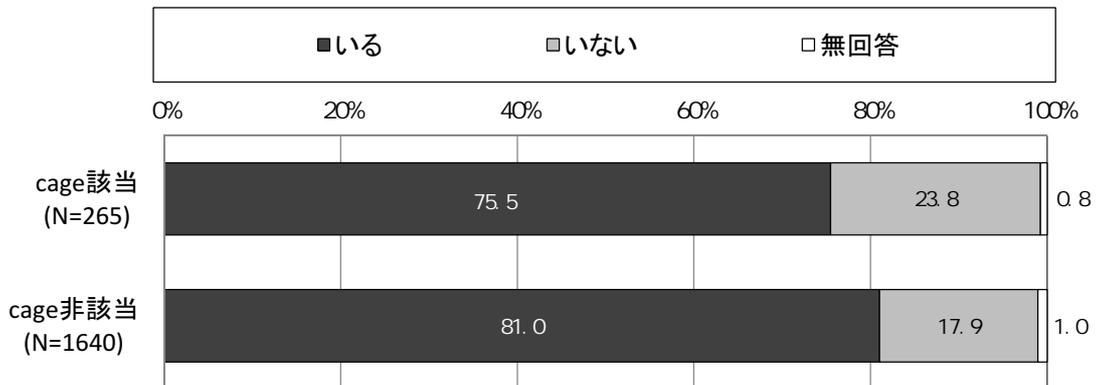




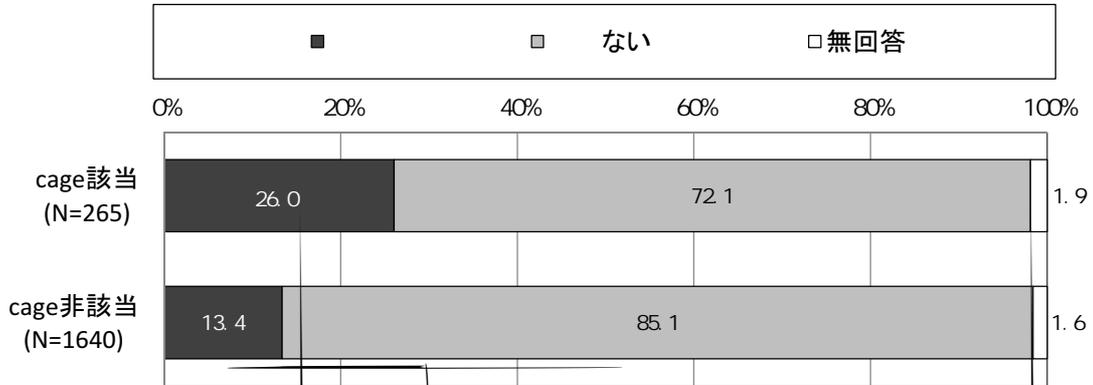
が「てい」い」て 3.2% て 3. % て
 がい が



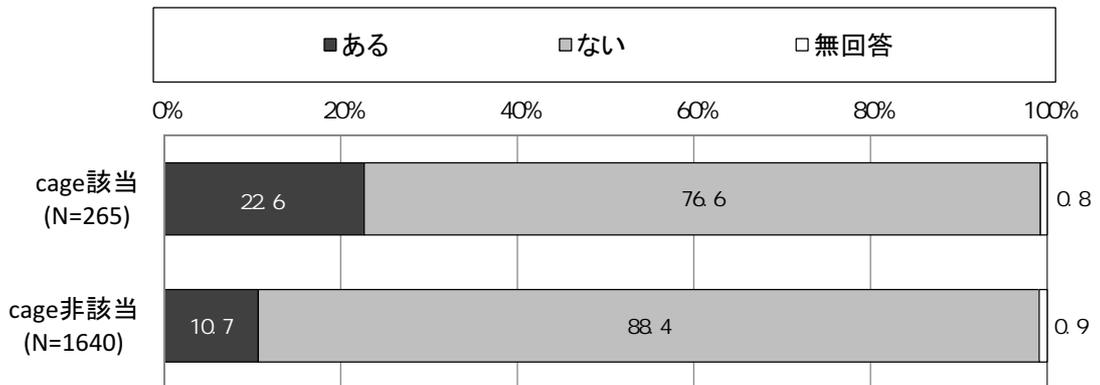
て る人が「い い」人の 23. %て
 の .9%



「**て**」の 3. %
 「**る**」の 2. %
 「**しい**」の 2. %
 「**」**の 2. %

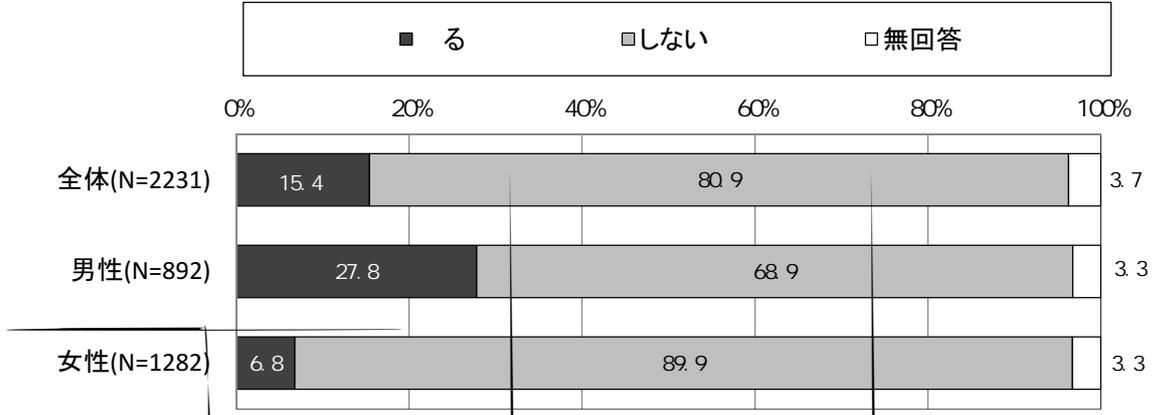


「**て**」の . %
 「**い**」の 22. %
 「**が**」の 22. %
 「**る**」の 22. %

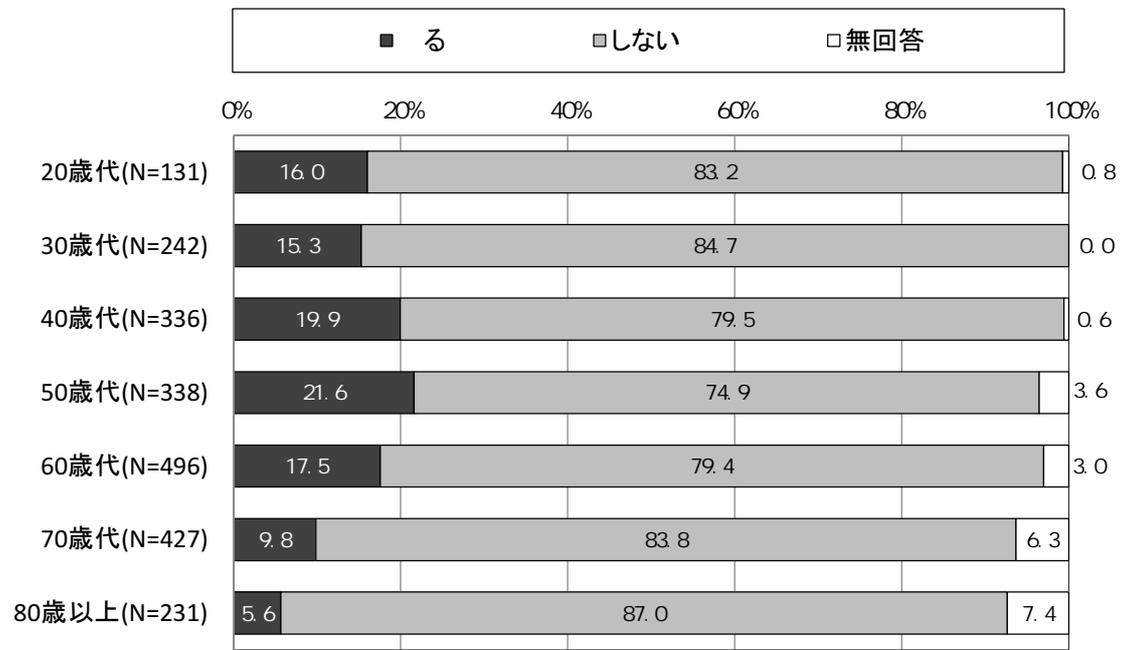


24

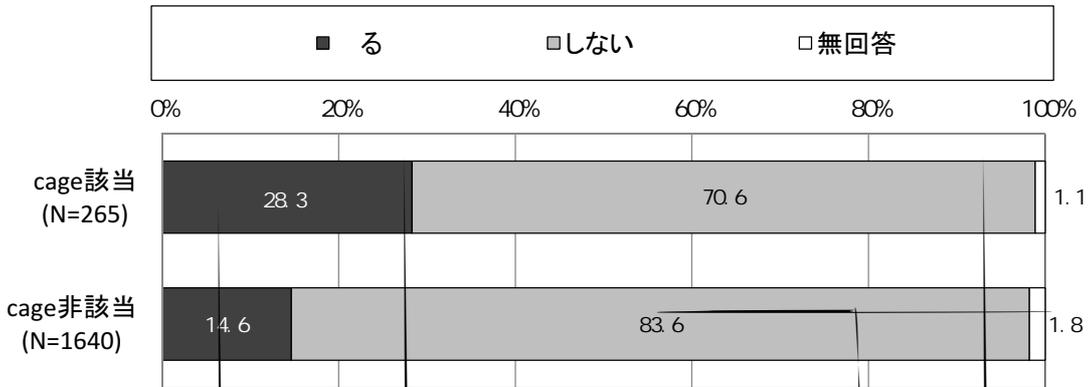
「る」し人の 5. %て
 る が2. % が. %て のがい



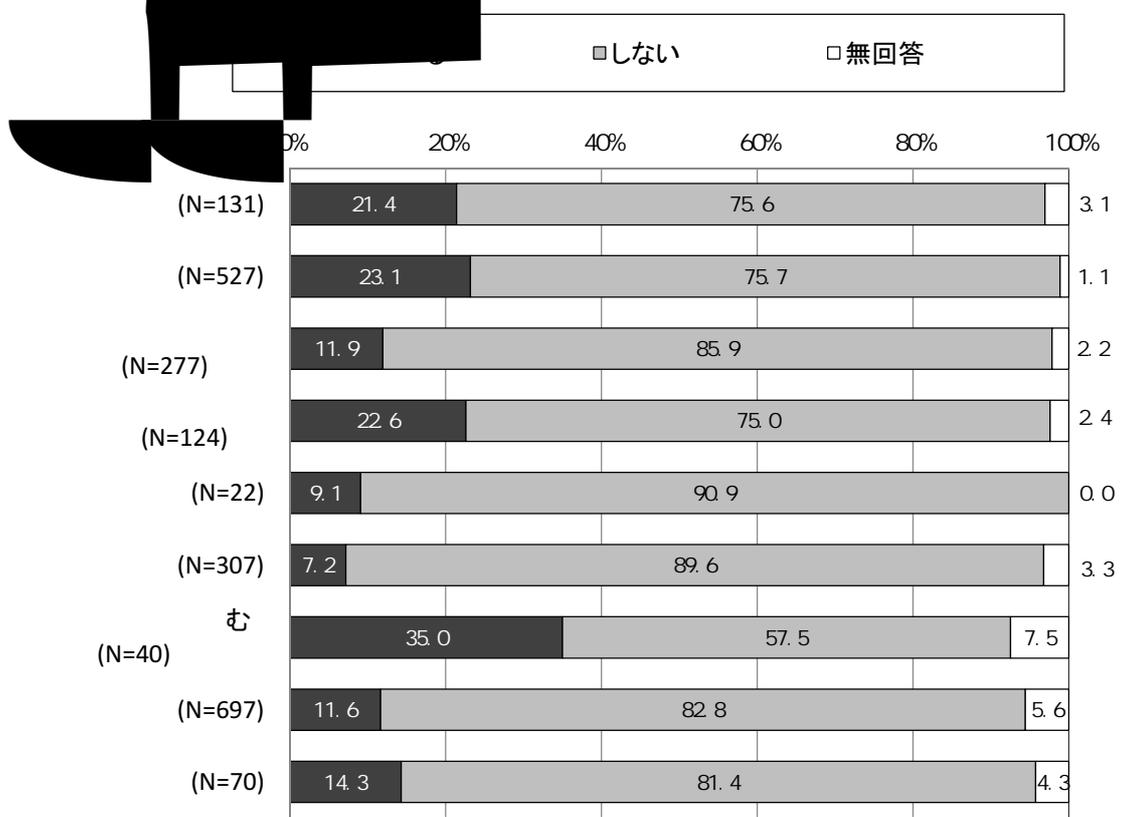
「る」人の 5 が2. %て いて 9.9%
 ている



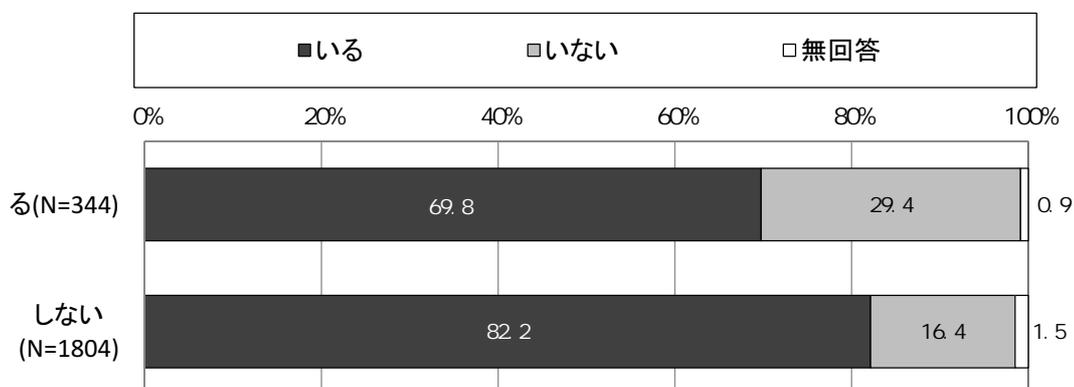
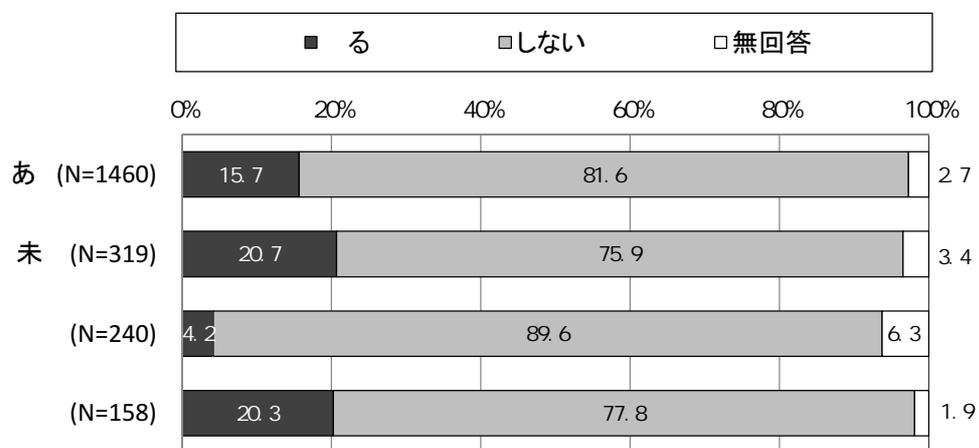
の . % 「る」人の 2.3%



「る」が 23.8% 「しない」が 76.2% 「無回答」が 0%
 「る」が 22.1% 「しない」が 77.9% 「無回答」が 0%

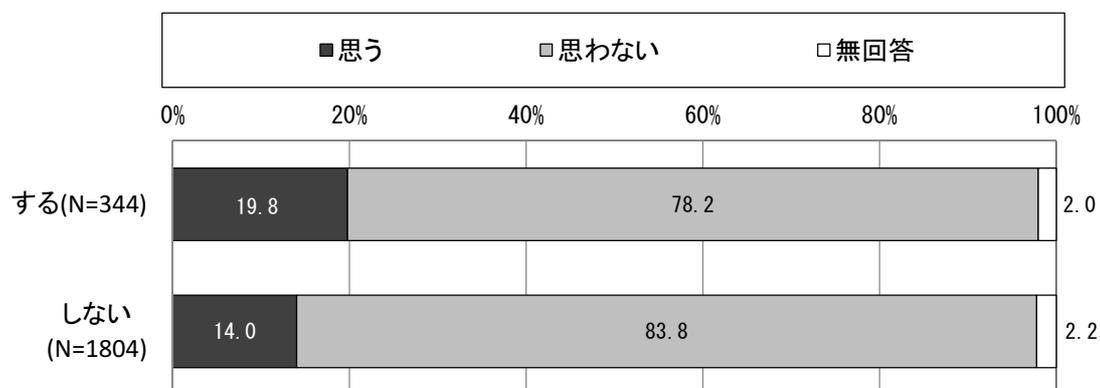


る人の



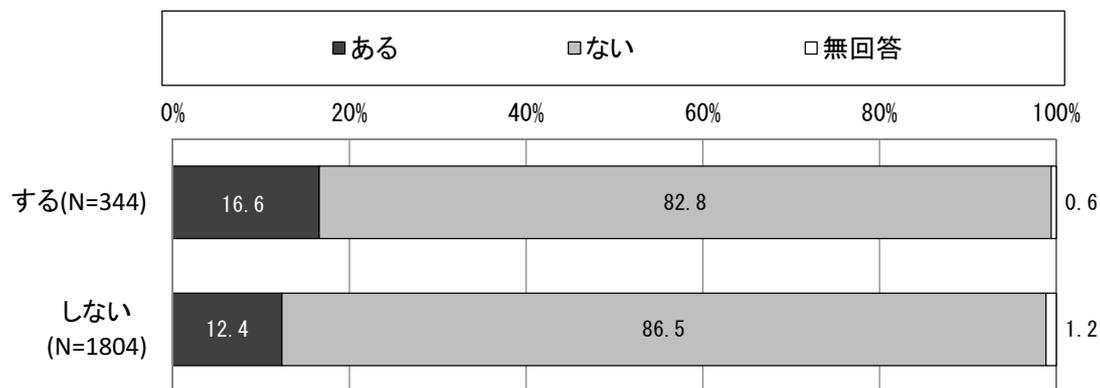
○ 相談することを恥ずかしいと思う気持ちとの関係

ギャンブルを「する」人のうち、相談することを恥ずかしいと「思う」人の割合は 19.8% であり、ギャンブルを「しない」人の 14.0%より高かった。



○ 死にたいと考えたことの有無との関係

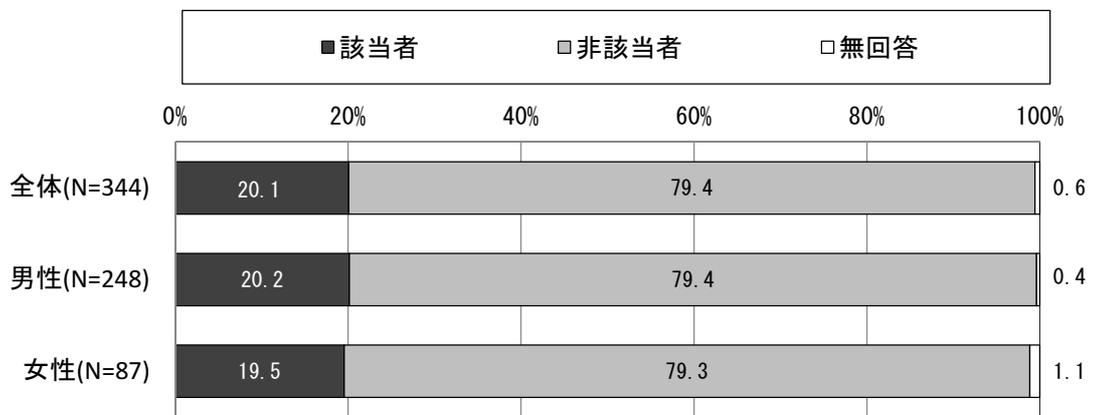
ギャンブルを「する」人のうち、死にたいと考えたことが「ある」人の割合は 1.6% であり、ギャンブルを「しない」人の 1.4%より高かった。



副問① 過去1年間にギャンブルで使った金額に関して、あなたにとって重要な人にウソをつかざるを得なかったことはありますか

副問② あなたはもっとギャンブルをする回数を増やしたり、大きな金額の賭けが必要だと感じたことがありますか

ギャンブルを「する」とした人にし、というの
 をった。のうち1で、ギャンブルのがある。
 この割合は、0.1%であった。
 によると、の割合は0. %、19. %で、なはない。

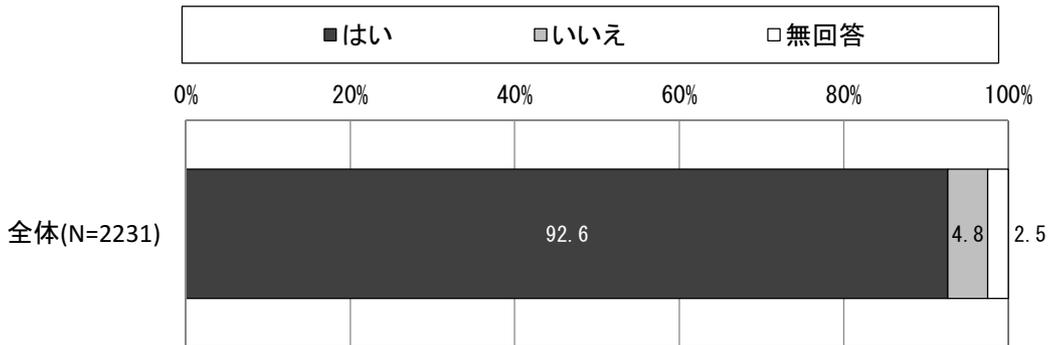


4 地域生活について

問 25 この1週間のあなたの生活についておたずねします。あてはまるもの1つに○をつけてください。

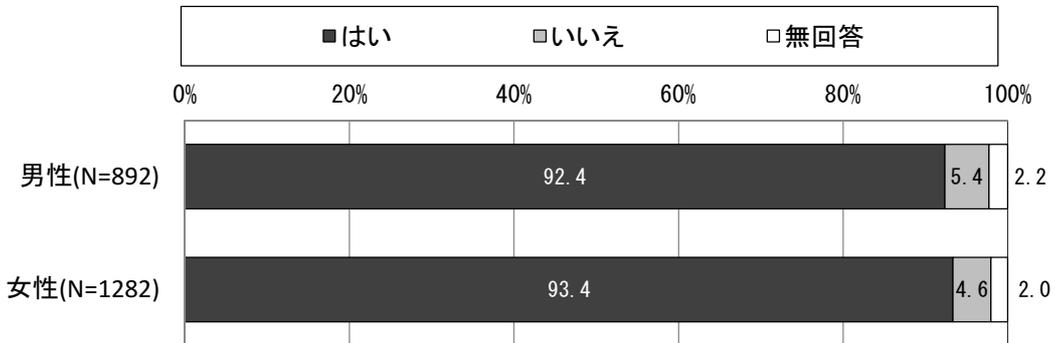
① 外出しましたか

この1週間に外出をした人は9.4%、しなかった人は4.8%であった。



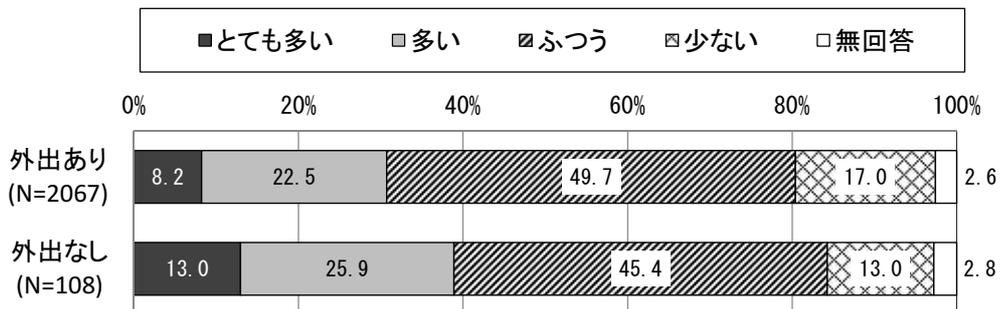
○外出の有無と性別

性別によらず、外出をした人の割合は92.4%、しなかった人の割合は4.6%であった。



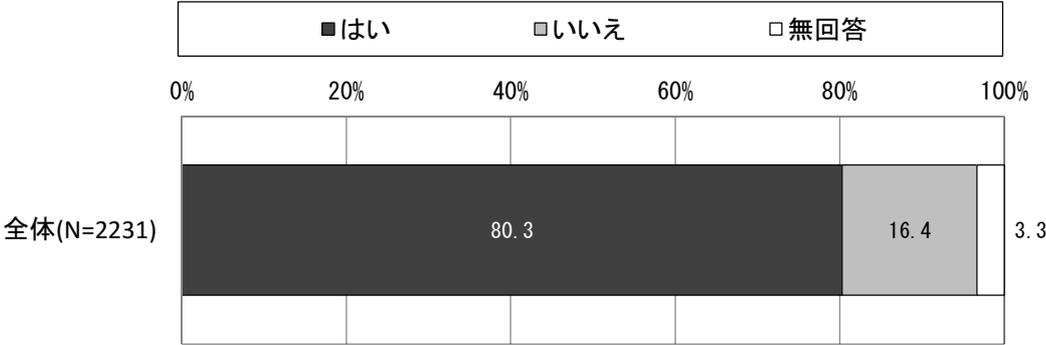
○外出の有無とストレス

外出をした人のうち、ストレスが「とても多い」と「多い」と感じた人の割合は13.0%で、外出をしなかった人のうち、ストレスが「とても多い」と「多い」と感じた人の割合は25.9%であった。



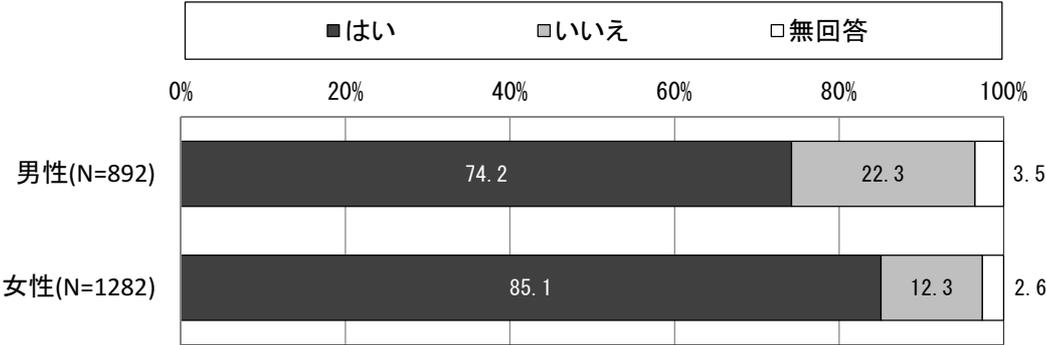
② 友人・知人と世間話をしましたか

この1 に 人 人と をした人は80.3%、しなかった人は1.4%であった。



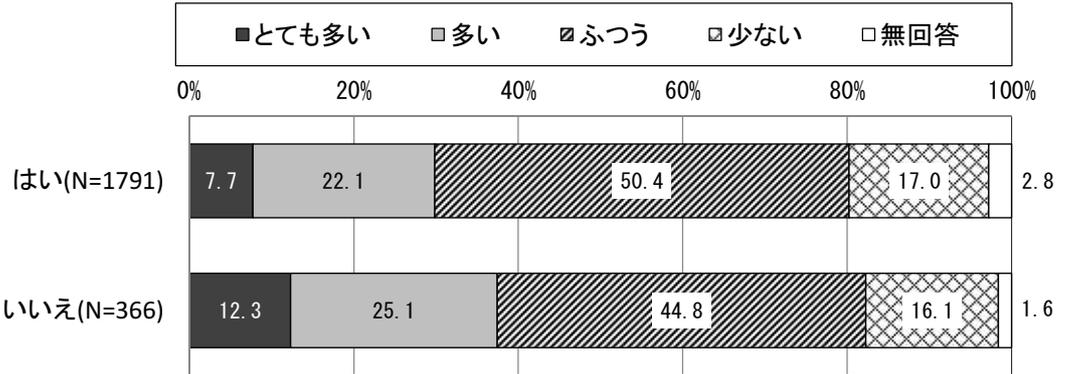
○友人・知人との世間話の有無と性別

に ると、 では .3%、 では1.3%の人が、 人 人と をしなかつた。



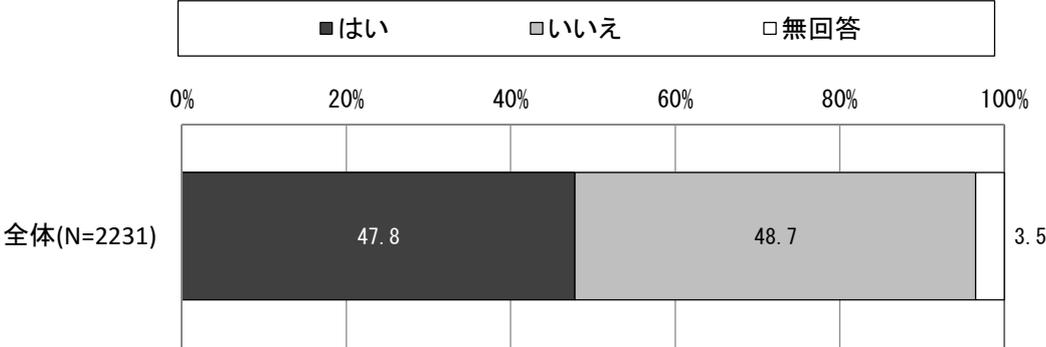
友人・知人との世間話の有無とストレス

人 人と をしなかった人のうち、 が「と い」と した人の割合は1.3%で、 をした人の . %に 高かった。



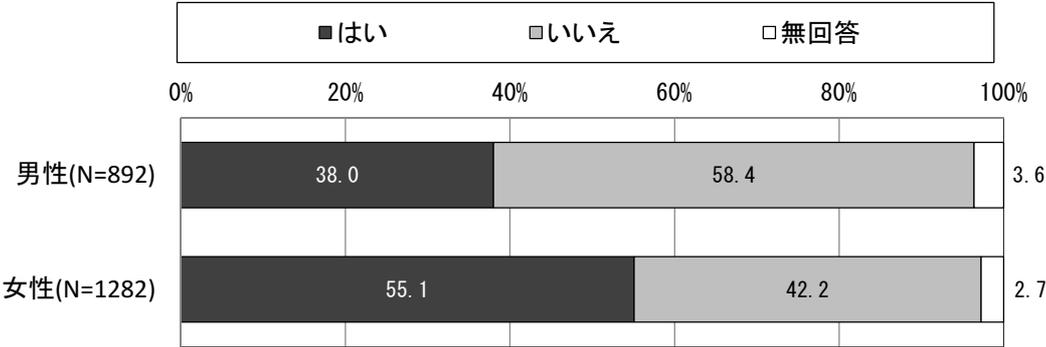
③ 近所の人と世間話をしましたか。

この1 に の人と をした人は4.8%、しなかった人は48.7%であった。



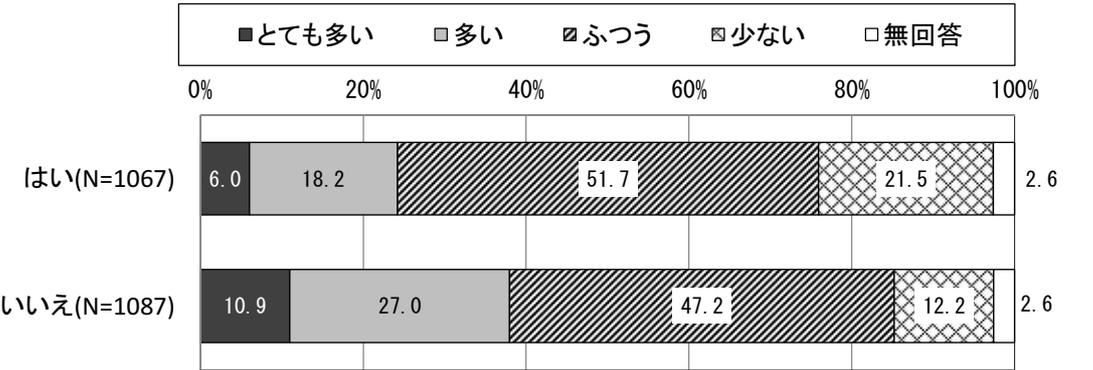
○近所の人との世間話の有無と性別

に ると、 では 8.4%、 では4.7%の人が、 の人と をしなかつた。



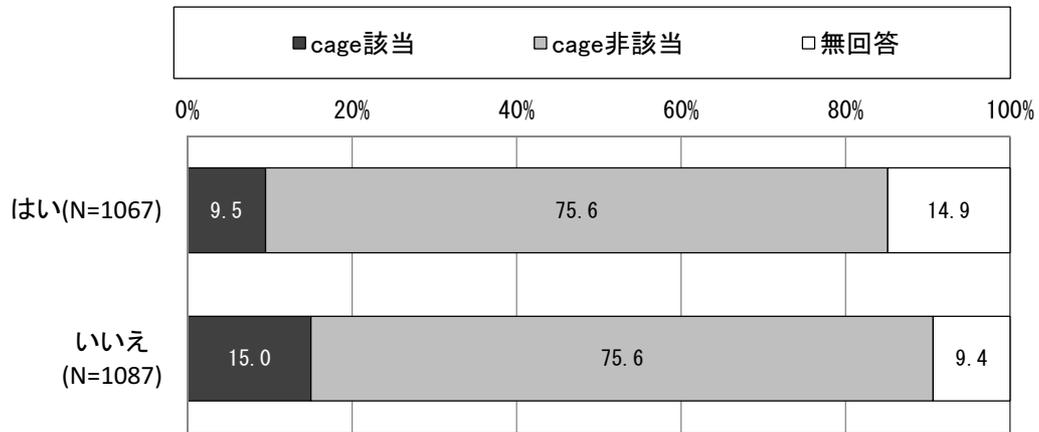
○ 近所の人との世間話の有無とストレス

の人と をしなかった人のうち、 が「と い」と した人の割合は 10.9%で、 をした人の .0%に 高かった。



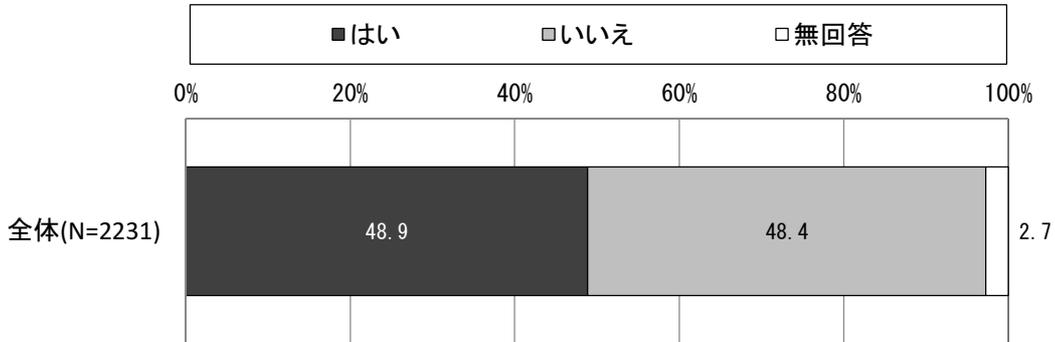
○ 近所の人との世間話の有無とCAGE

の人と をしなかった人のうち、 の割合は 1.0%で、 をし た人の9. %に 高かった。



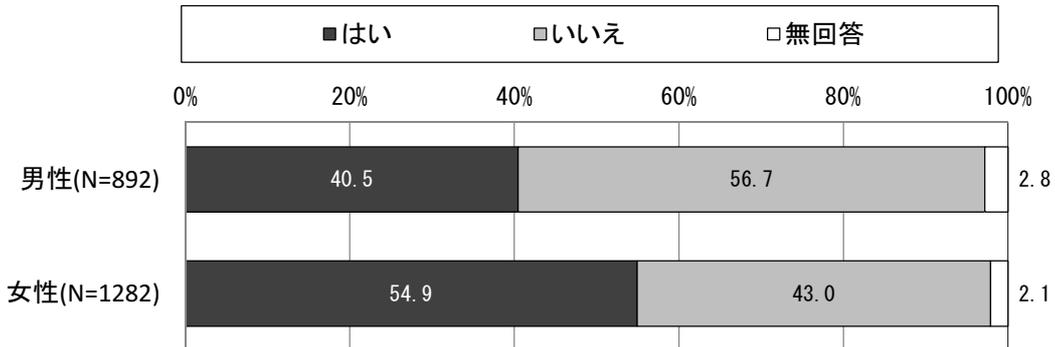
問 26 近所に、ちょっとしたことを頼める人がいますか。

る人がいる人は48.9%、いない人は48.4%であった。



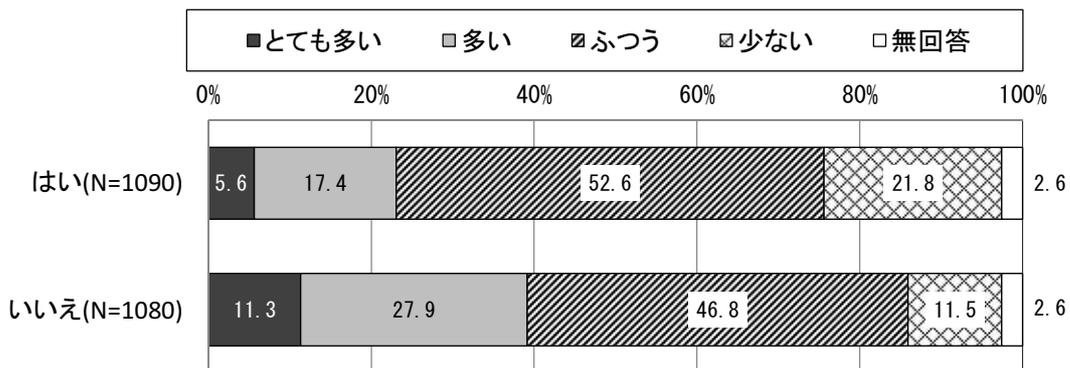
○ 頼みごとができる隣人の有無と性別

にると、では . %、では43.0%の人が、る人がいないとした。



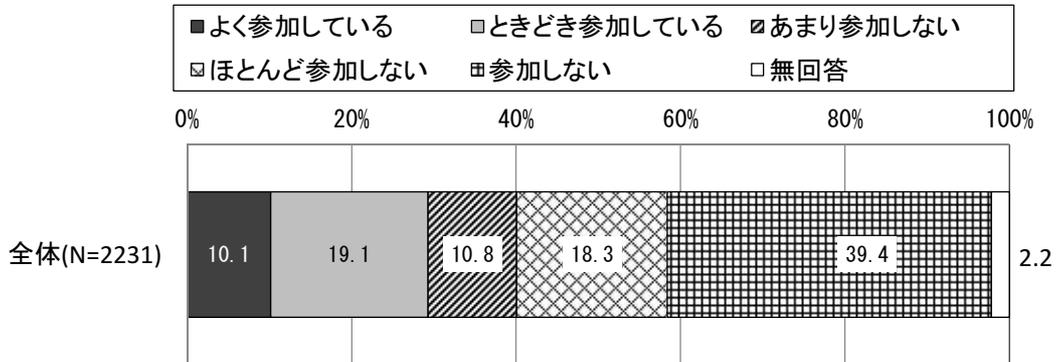
○ 頼みごとができる隣人の有無とストレス

る人がいない人のうち、が「と い」とした人の割合は11.3%で、る人がいる人の . %に 高かった。



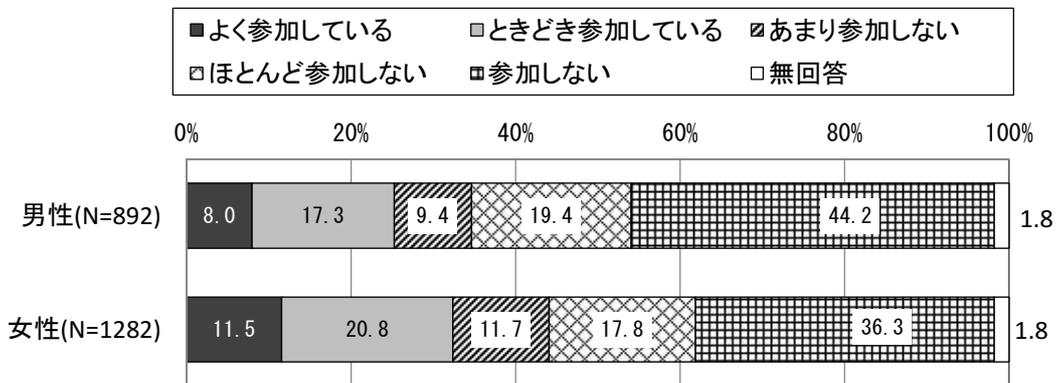
問27 地域の行事や、近隣にある趣味の活動によく参加していますか。

「よく参加している」人は10.1%、「参加しない」人は、39.4%であった。



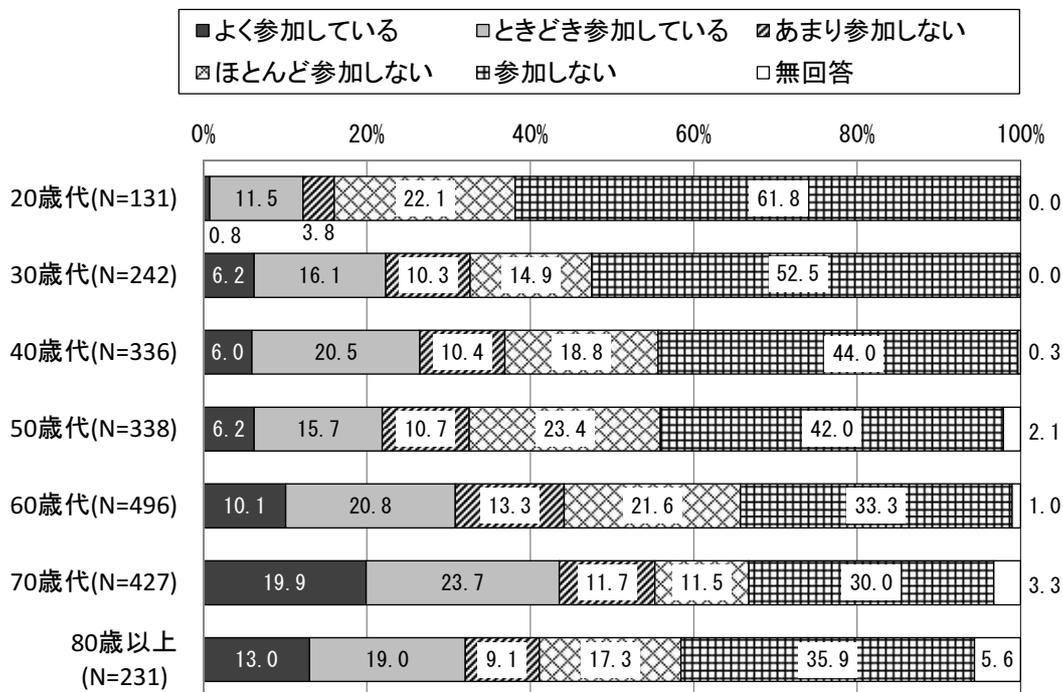
○ 地域参加と性別

性別によっても、参加している割合は異なる。男性では44.2%、女性では36.3%の人が「参加しない」とした。「よく参加している」、「ときどき参加している」を合算すると、男性の方が参加している割合が高い。



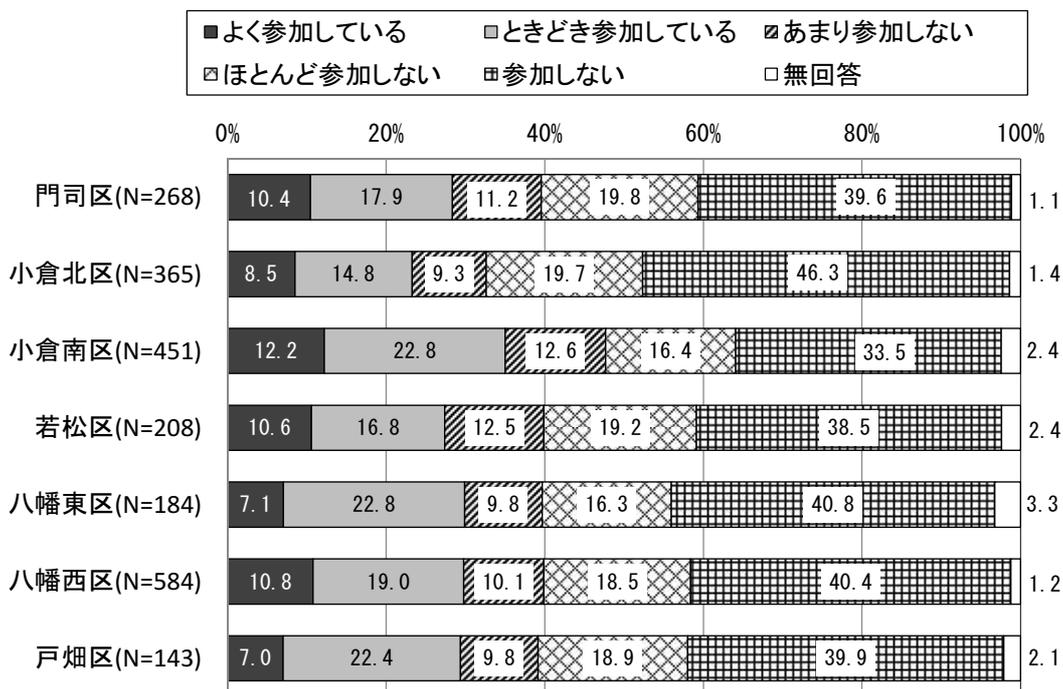
○ 地域参加と年齢

によると、に「よく参加している」と「よく参加している」の割合は、0%が低い。また、「ほとんど参加しない」の割合は、0%が1.8%と低い。



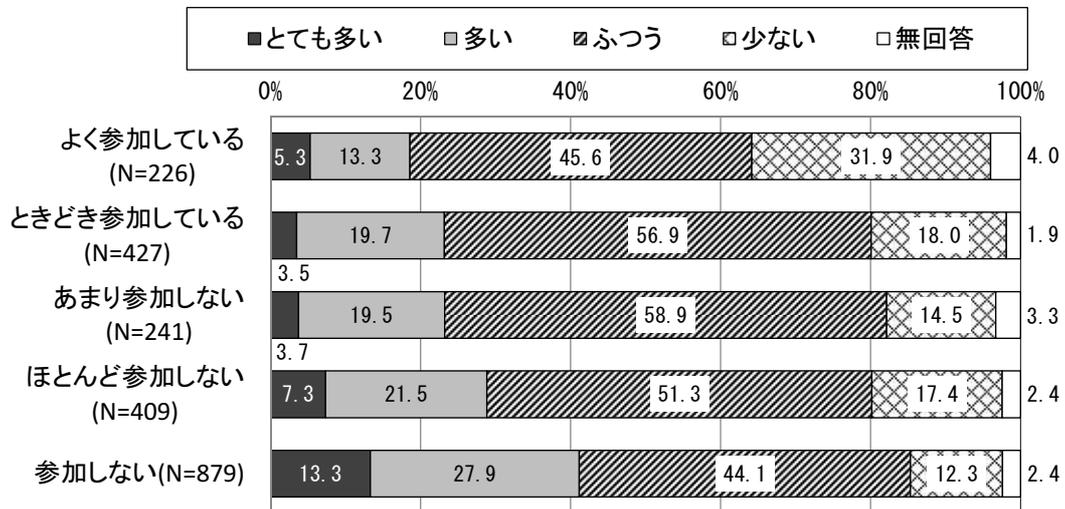
○ 地域参加と居住区

によると、に「よく参加している」と「よく参加している」人は、「よく参加している」が高、3.0%であった。また、「ほとんど参加しない」の割合は、「よく参加している」が4.3%と高かった。



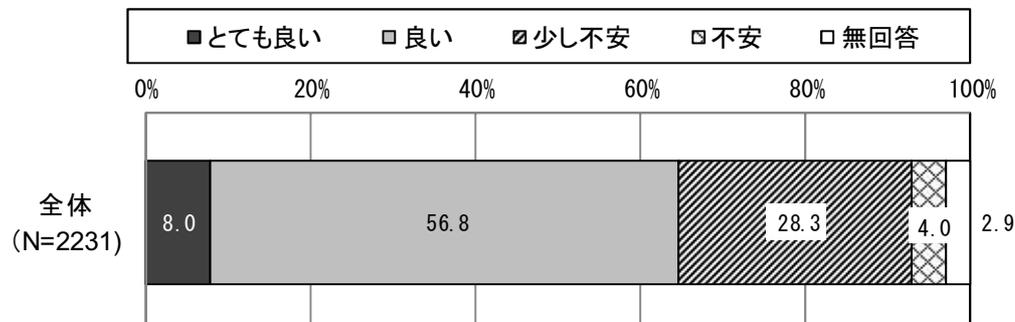
○ 地域参加とストレス

に「 しない」人のうち、 が「と い」と した人の割合が 13.3%
 で、「よ ー いる」と した人の .3%に 高かった。



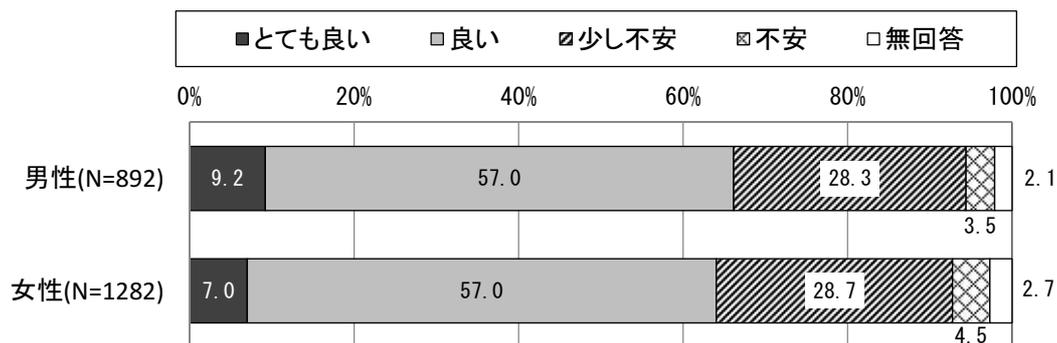
問 28 地域の治安についてどのようにお感じになりますか。

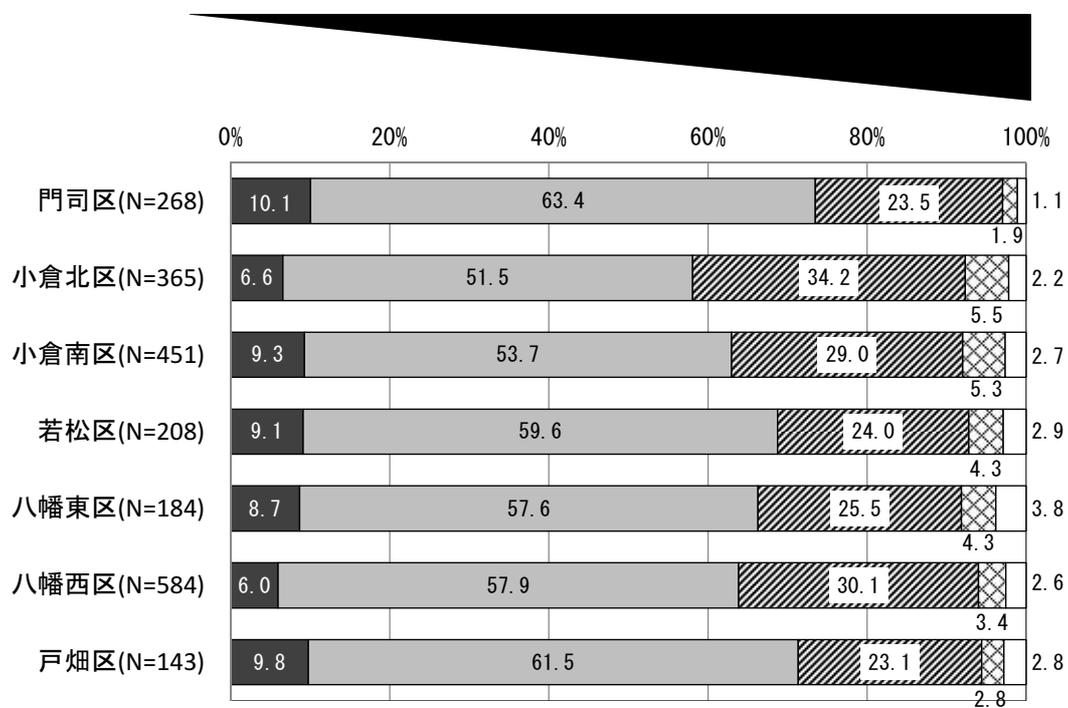
「不安」または「少し不安」と感じている人が 32.3%であった。



○治安と性別

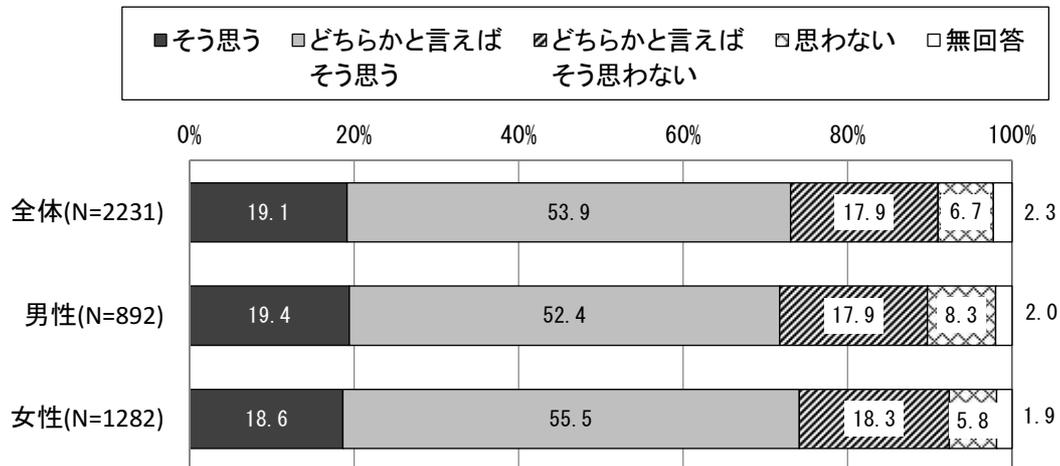
「不安」または「少し不安」と感じている人の割合は、男性では 31.8%、女性では 33.2%であった。





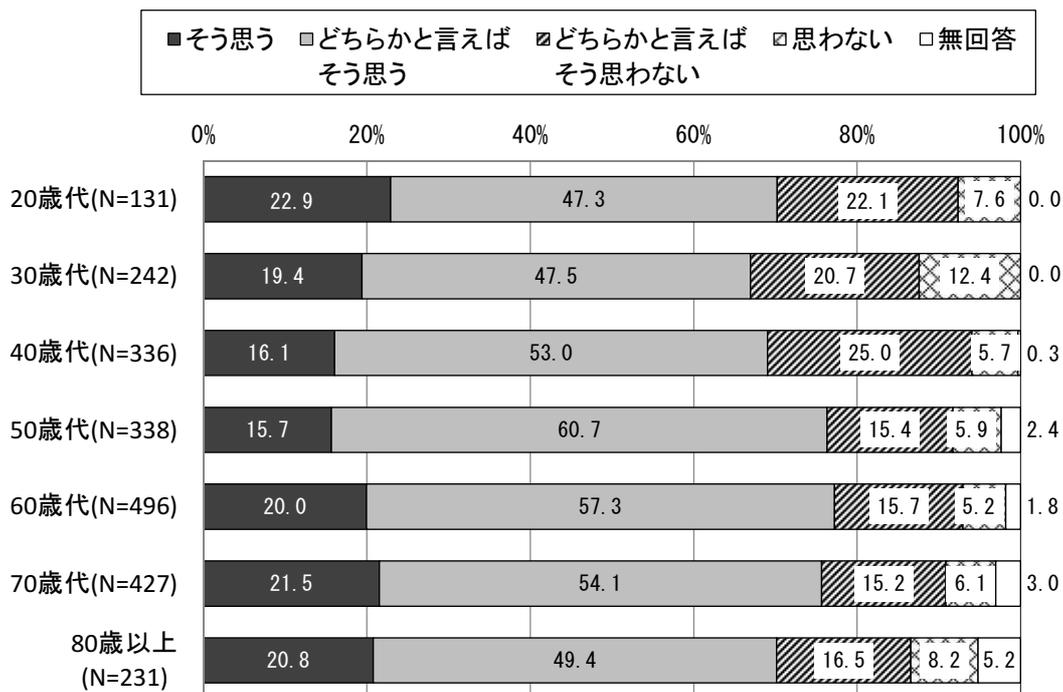
問 29 一般的に、あなたは人を信用するほうですか。

「そう思う」人は 19.1%、「どちらかといえばそう思う」人は 53.9%であり、計 73.0%が人を信用する傾向であった。



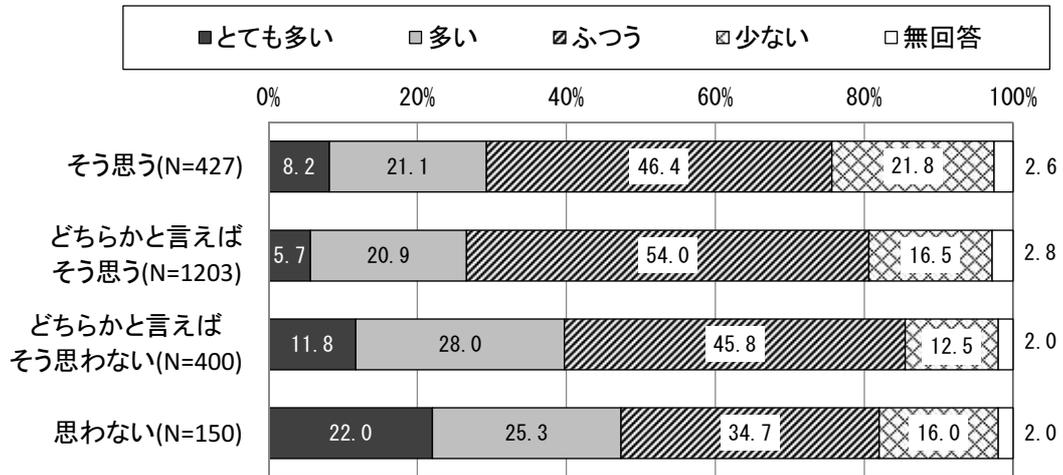
○ 人を信用する傾向と年齢

年齢別にみると、「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」を合わせた割合は、50歳代～70歳代が他の年代と比べて高かった。



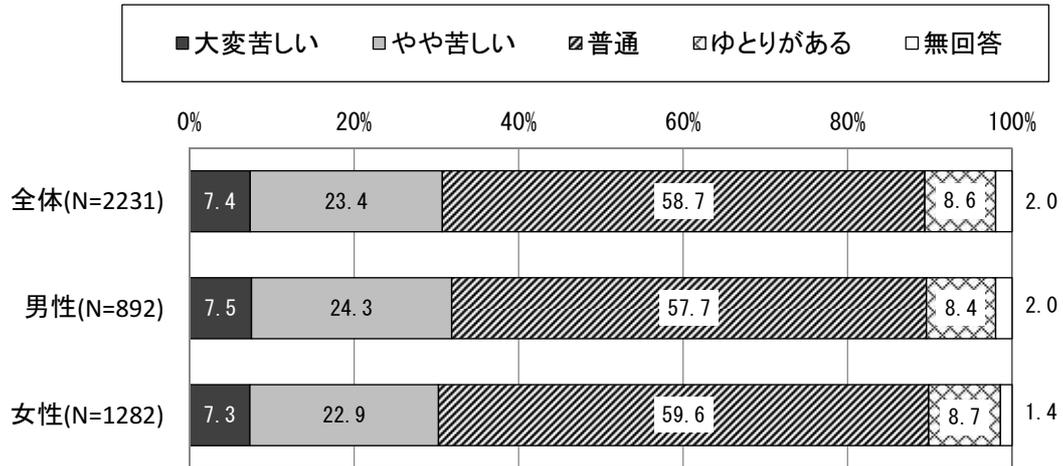
○ 人を信用する傾向とストレス

人を信用するほうとは「思わない」と回答した人のうち、ストレスが「とても多い」と回答した人の割合は22.0%と高かった。



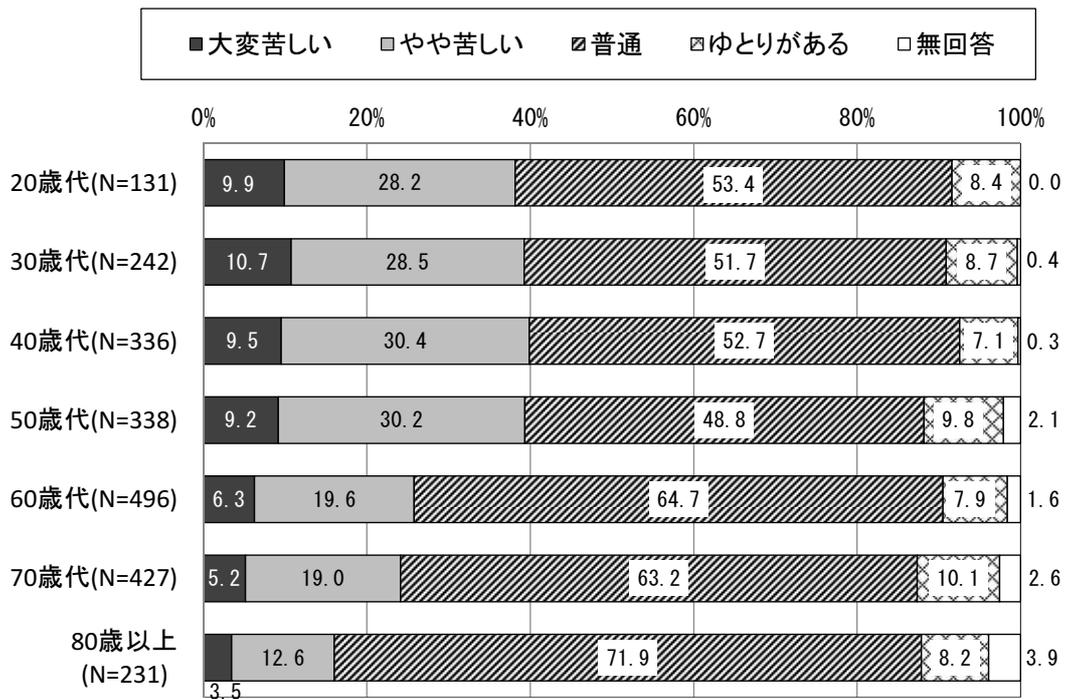
問30 現在の暮らしの状況を総合的にみて、どう感じていますか。

「普通」と感じている人が最も多く58.7%、次いで「やや苦しい」23.4%、「ゆとりがある」8.6%、「大変苦しい」7.4%の順であった。



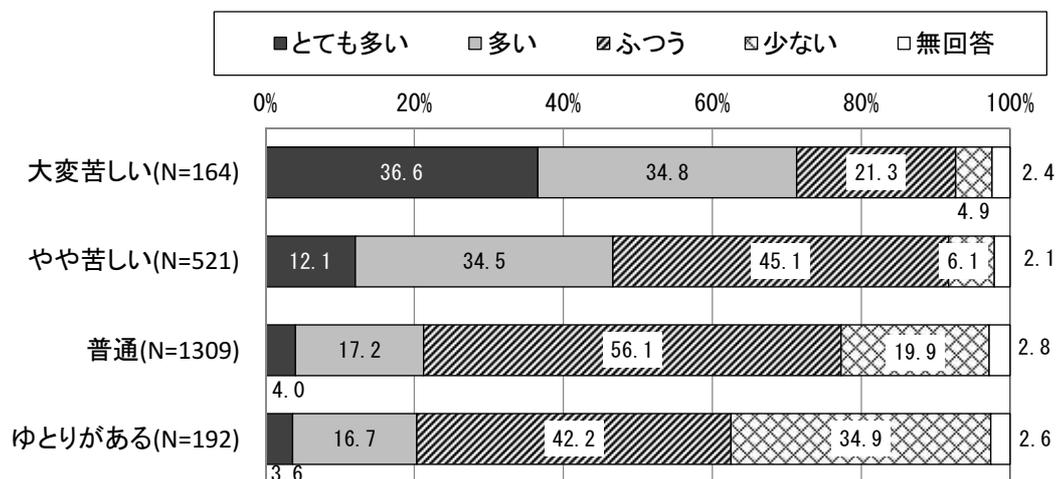
○ 暮らしの状況と年齢

「大変苦しい」と回答した人の割合は、30歳代が10.7%と最も高く、次いで20歳代9.9%、40歳代9.5%となっており、40歳代以降は年齢が上がるにしたがって低くなっている。



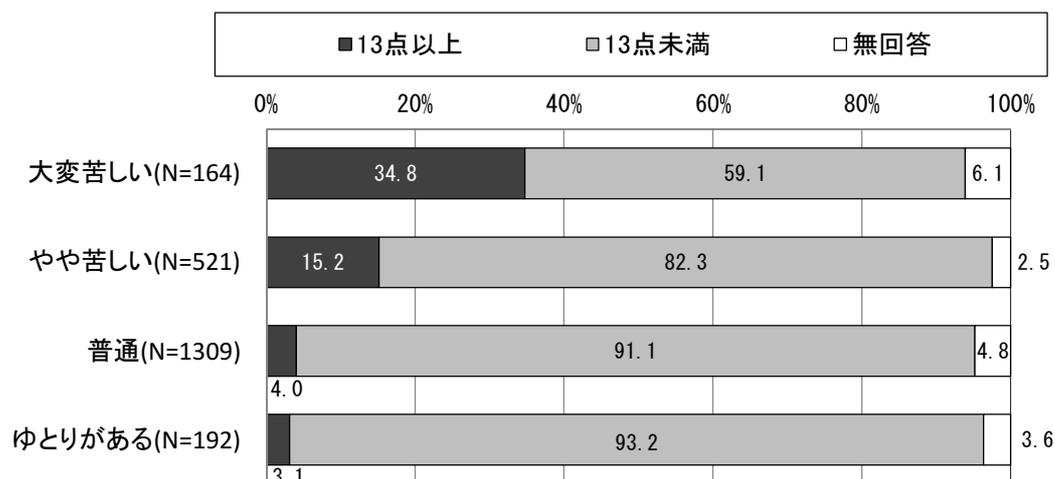
○ 暮らしの状況とストレス

ストレスが「とても多い」と回答した人の割合は、「大変苦しい」と回答した人では36.6%と高く、「やや苦しい」と回答した人では12.1%であった。一方、「普通」、「ゆとりがある」と回答した人ではそれぞれ4.0%、3.6%と低かった。



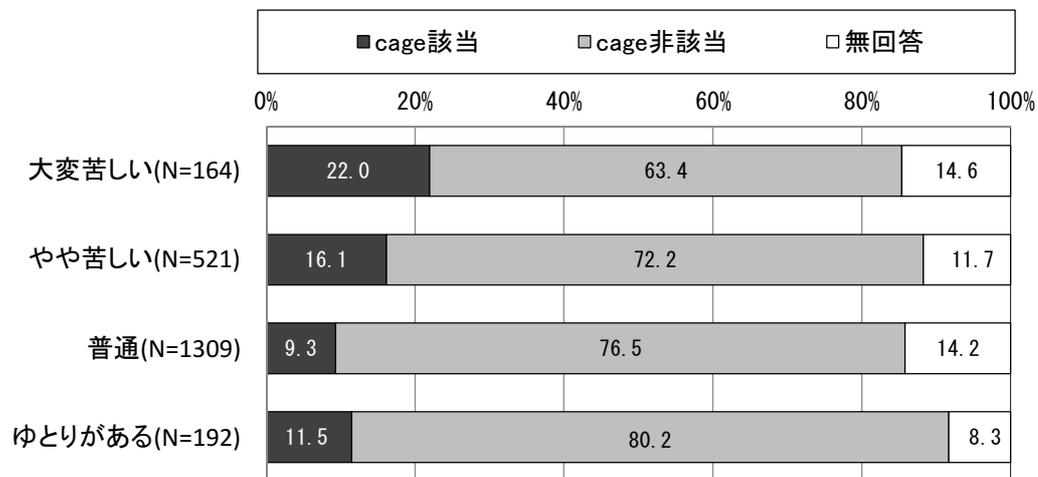
○ 暮らしの状況とK6

「大変苦しい」と回答した人のうち、K6高得点の割合は34.8%と高かった。



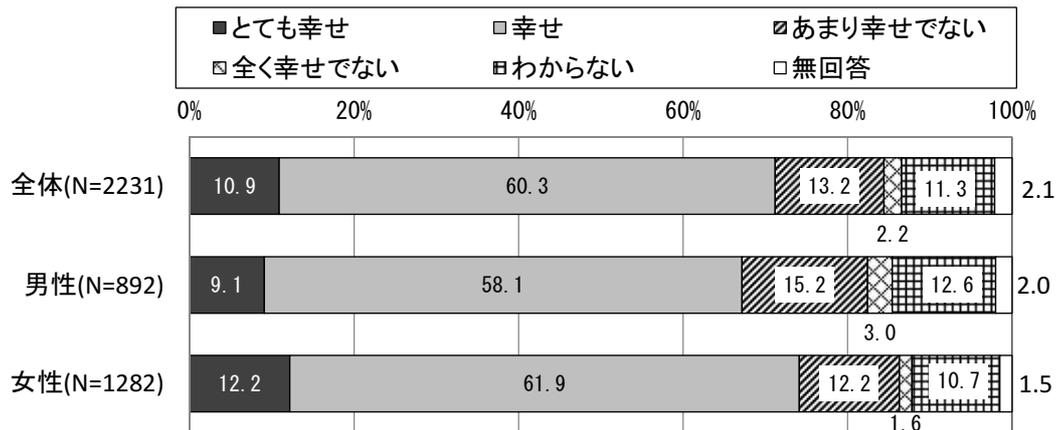
○ 暮らしの状況とCAGE該当者

「大変苦しい」と回答した人のうち、 — の割合は22.0%と高かった。



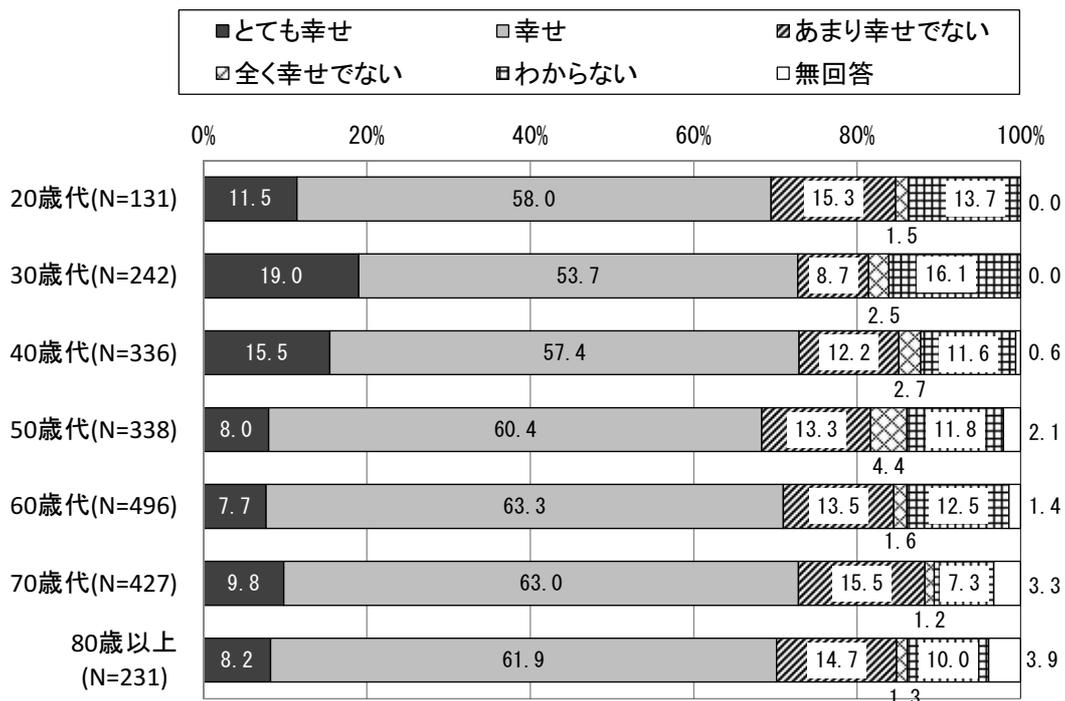
問31 あなたは、どのくらいご自分で幸せだと感じていますか。

「とても せ」10.9%、「 せ」60.3%、「あまり せでない」13.2%、「く せでない」2.2%であった。男性では「とても せ」が9.1%、「 せ」が58.1%であるのに し、女性では「とても せ」が12.2%、「 せ」が61.9%となっており、男性に比べて女性の方が せと感じている割合が多かった。



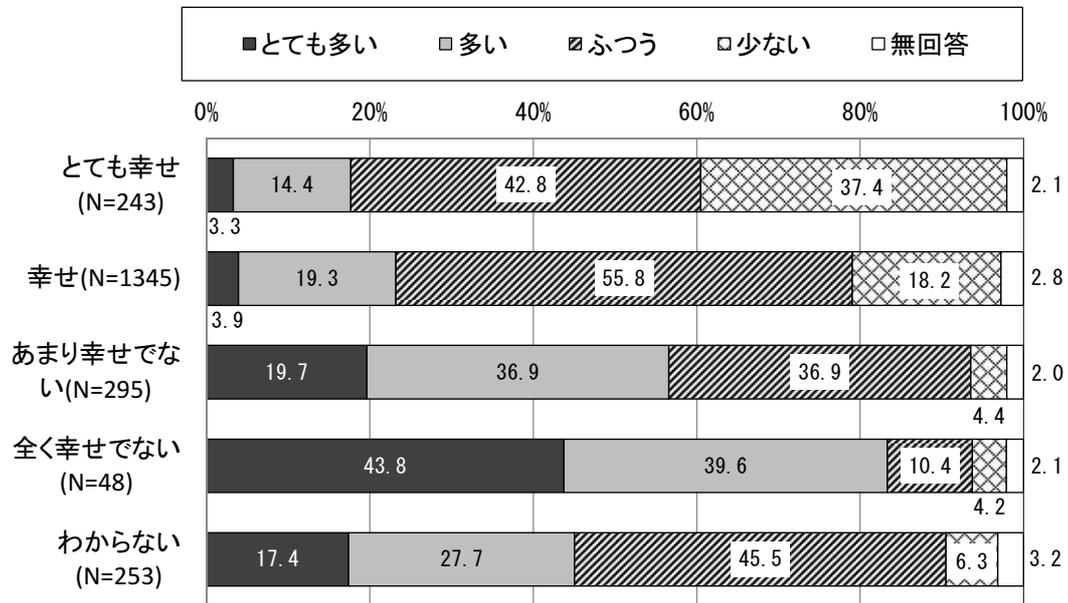
○ 幸福度と年齢

年齢別にみると、「とても せ」の割合は30歳代が19.0%、40歳代が15.5%と、他の年代に比べて高かった。



○ 幸福度とストレス

「くせでない」と回答した人では、ストレスが「とても多い」と回答した人の割合が43.8%と高かった。

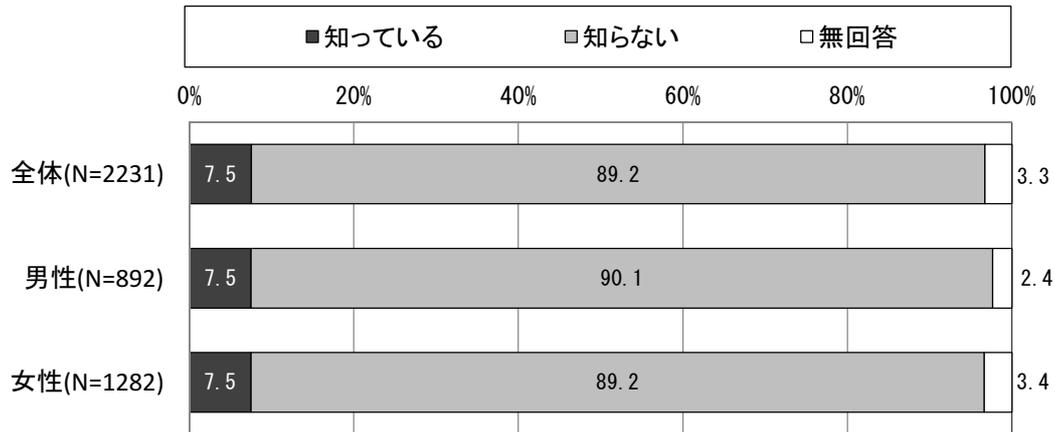


5 相談窓口について

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

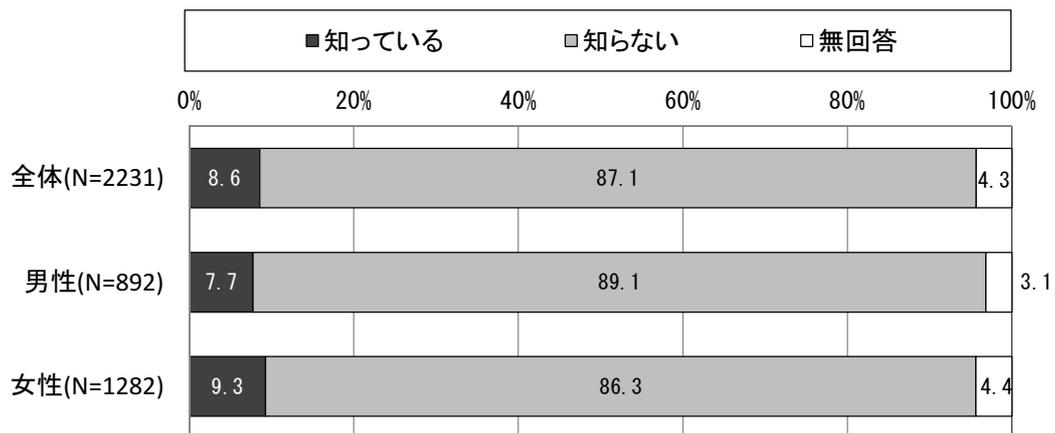
① 北九州市こころの体温計

「知っている」と回答した人は7.5%であった。



② 北九州市いのちとこころの情報サイト

「知っている」と回答した人は8.6%であった。



6 自由意見

アンケート調査の最後に、回答者の自由な意見を記述していただいた。多くの貴重なご意見をいただいたが、紙幅の関係上、一部掲載する。なお、自由記述欄は、個人が特定されないよう多少の改編を加えたものがある。

(1) 調査について

- アンケートでの情報収集も大事だとは思いますが、実際に1件1件訪問して実状を把握することも大事だと思います。仕事が作業にならないように改善宜しくをお願いします。
- こころの状態は都度変化してゆく。直近のことを質問されているが、長いスパンで捉えられた方がいいと思われる。
- アンケートに参加させていただいて、ありがとうございました。落ちこんでいる時だったので、北九州市が、このようなことに取り組んでいることを知り、少しうれしい気持ちになりました。
- こういった調査の実施後は、予防第一で何かしらの対策をしていただきたいです。
- 今回の調査で同封いただいた冊子により、行政の相談窓口が細部に分かれ充実している事を始めて知りました。一覧表にまとめ各家庭に配布し、常に目にする事でイザという時に心強い味方になってくれる気がします。
- 市の行政サービスとしてこころの健康づくりの機関をあまり知りませんでした。何かの機会にPRをされたらと思います。私も知っておきたいと思います。
- 今回のアンケートで、北九州市の年間の自殺者数（200名程）を知り、驚きました。

(2) こころや身体の健康について

- 年1回は、健康診断を受けています。
- 体の健康が心の健康につながると思う。
- 思い詰めないで誰かと話をする事。気分転換をする。
- 家にこもらず、外に出る事が大事だと思います。ボランティアなど積極的にすることをおすすめします。とにかく体を動かすことが大事だと思います。
- 心と体の健康づくりに大切なのは『食』だと考えます。『食』をおろそかにしない事は、ひいては本人にとってのコミュニケーションを豊かにすることに繋がるのでは？とも思います。
- 最低1日1人以上の人と話すことと笑うことを心掛けている。
- “こころの健康づくり”は社会、家庭内で「自分の居所」があるかどうか、また、高齢者にとっては人と話す機会があるかどうかは大きなテーマ。
- “こころの健康”と体を動かす（運動する）ことは密接に関係するので、その点を心掛ける事が大切だと思います。
- こころの健康づくりの対策などを行政のみが取り組むのは、効果が薄いように感じます。
- 眠る事が大事です。不眠が続くなら医師などに相談してみる事です。

(3) 地域生活について

- 私は、高齢者ですが、地域に担当している民生委員が定期的に訪問して日常生活の指導や相談等をしてくださるので、安心して生活できています。
- 私は、民生委員をしています。家族の病気や家族関係の問題は、めずらしい事ではありません。ひとりで悩まず話してみませんか。
- 今、町内会や老人会等の交流の場をただ面倒というだけで、参加しない人が多い。それでは、隣近所の事もよく分らないので、何か起こった時に、カベになりそう。
- 最近自治会を脱退する方が増えています。脱退する事で孤立し、ご近所との関係も希薄になり、内向的になるのではないのでしょうか。まずは自治会へ入会し、人との関わりを持つことではないのでしょうか。
- 長年住んでいるが、近隣の人との交流がほとんどなく、老人会や自治会加入の勧誘もない。何事も「向う3軒両隣」的な復活がいいのでは？と思います。
- 地域・職場その他行事に積極的に参加し人間関係を築き上げて行く事が大切……とわかっていても小さい頃からそのような環境で育たないと大人になってから自分を変える事は難しいので、小さい頃から地域の行事に参加させることも大切。
- 子どもも大人も、お互いに地域全体で見守りあうことが大切。
- 身近な人同士がささえあうことが大切・・・とわかってはいるのですが、忙しさにかまけて自分のことで精一杯の毎日です。

(4) 子ども・若者に関する事

- 少子化問題をなくす為に、子どもがいる家庭への援助をもっと増やすべき。
- 学校教育で道徳をもっと重視しないといけない。
- 全ての子供達が夢を持ち未来に希望が持てる世の中になって欲しい。学ぶ機会の格差が無くして欲しい。未来に希望が持てれば自殺も減ると思う。
- いじめの発覚した学校等に対して、教師だけでなく、地域全体で見守るの必要性があると感じます。
- 昨今の「子供の貧困」に胸が痛みます。気軽に相談できる窓口が各区役所にあればと思います。
- 子供の頃から命の大切さ、人への接し方、人のために何かすることの大切さ、人への思いやり、人と同じ時間を共有するそういうことを心から教えて行くべきだと思います。自分以外の人のことを考える人が多くなると世の中も救われるのではないのでしょうか。
- 小・中学生の間に大切な友を作る事が大切だと感じます。スマートフォンなどの普及により、便利になりすぎて、機会を失っていることがあるように思います。
- 経済的困難のため進学できないなど負の連鎖を解消して欲しい。
- 母子家庭で、給与収入があるため、母子手当がもらえず、生活に困っています。母子手当の収入支給上限を上げてもらいたいです。
- 経済的な困窮が問題であると考えてるので、子どもの頃から金銭感覚をしっかりと身につける教育が必要だと思う。

- 友達から「死にたい」と言われた事があります。その時は知識がなく、対応の仕方を知っていれば良かったと後悔しました。悩みの大きさは個人で違うと思いました。中学、高校の時から自殺対策などをやって行く方が良いと思います。
- 就職するために北九州市に来たので、知人・友人はおらず、また、単身世帯が多い地域のためか、近所付き合いもありません。職場と自宅の往復のみの生活で、孤独感を感じます。新たな人間関係をつくるきっかけがあればと思います。

(5) 高齢者に関すること

- 私は、後期高齢者です。何でも気軽に話せる場所がほしい。特に小さい子供から高校生までの子供達と話せる機会があると、子供からエネルギー、笑いや力をもらえる。その様な行事などをして欲しい。
- 健康を害している高齢者で、心の病になる人がたくさんいるはずですが、行政は、もっと積極的に働きかけ、見つけだし、アドバイスをして欲しいです。
- 自分が高齢になった時、年金だけで暮らせるのかとても不安になる時があります。私の親の介護も必要になるだろうし、その時、行政に相談して何かしてもらえるのか不安です。
- 介護施設の充実をお願いします。
- 年金が少ないため生活に不安をかかえ、自殺をした方がいるというニュースを見ました。本当に生活をしていけるか、年金の額を考え直した方が良いと思います。施設に入るのも金額が高いので、1人暮らしの方は困っていると思います。
- 職場を定年で退職すると、高齢者が働けるところが極めて少なく低所得に苦しむ生活になっている。
- 65才を過ぎても元気な人が居るにもかかわらず働く所がない。求人が多いのに年齢が高いだけで断られる。
- 女性労働力の活用と高齢者のやりがいと経済支援を兼ねるため、60才以上の人に保育ママ、保育パパ制度を導入し、行政の職員が監督指導する。

(6) 生活苦に関すること

- 低所得者（生活保護者除く）の対策が不十分。
- 生活苦のない社会であれば、自殺者は減少すると思われます。
- 生活苦で亡くなっている方、生活保護を本当に困っておられる方に支給して頂きたい。自殺対策としては、有益だと思う。
- 生活苦でやっていけない人の事をもっと考えて、無理な税収をしないほしい。

(7) 経済・労働等に関すること

- 地域の産業を振興させることで、多くの方が働けることが一番大事であると思う。
- 現在社会は就職難で低賃金である。これでは、心にゆとり等持てるはずがない。生活に余裕を持てる社会にすべきだと思う。

- 雇用の充実が大切だと思います。
- 正規雇用されやすい社会の実現に向け、行政も取り組んで頂きたい。
- 非正規雇用をなくし、中高年の職業をもっと増やしてほしい。
- 夜勤や交代勤務の従事者に心のバランスを崩す傾向があるので、企業への啓発をもっと積極的に行ってほしいと思います。
- 企業内のパワハラ、過労働強制等々に、真実公開の実行力を伴う施策が急務である。
- 職場内であれば、上司や同僚からの理解、適度に思いやれる関係性づくり。職場待遇の充実。
- 職場復帰支援などのサービスがより充実されるとありがたいです。
- 精神疾患（特にうつ病）を患った後、社会復帰するまでの医師以外の複合的な支援のシステムがあるとすぐに職場復帰するより緩やか復帰でき、社会復帰しやすいと思う。
- 職場と地域の連絡がとれて保健指導に生かされるとよいと思います。

(8) 相談窓口に関すること

- もっと声をきいて欲しい。土、日、日に相談ができないのを何とかして欲しい。
- 電話相談は入口でもその後につながる場所を設け、対面で話せる場所を欲しがっていると思います。
- 区役所にも助けてくれる人がいます。とても感謝して暮しています。
- 気軽に相談できる電話相談に助けられました。本人だけでなく家族の事も相談できる相談電話ありがたいです。
- どんなに窓口があっても個々の内に限り、サインを感じることができる方々がいなければ、市やセンターの啓発活動も無意味なものとなります。
- 相談の窓口があっても果たして本当に親身になっていただけるのか、不安に感じます。
- 初めての出産の時に家族から育児の力を得られず、つらくなつたがありました。その頃、保健さんから連絡があり、話を聞いてくださり、病を介していただきました。おかげで、今は、こころの健康を取り戻しました。ありがとうございました。

(9) 自殺対策に資する普及啓発に関すること

- 変化に気づくのは難しいかもしれませんが、本人が気づくことはほとんどないでしょうから家族や周りの人が気付いて、心の対応が大切だと思う。
- 声掛けする事が大切だと思う。
- 死にたいと思っている人は、それを口には出さないように思います。その人に関わる人が、その人の小さな心のサインや変化に気付いてあげられるような環境や関係が一番必要のように思います。
- 一人で悩まず相談が一番
- 相談窓口への誘い方等の啓発活動が大事だと思います。

- 一人でもいいので、寄りそって十分に話しを聞いてもらえるだけで救われる方がいると思います。
- 自分の力だけではどうにもならない時はあるので、1人で頼らずに助けを出ることができる環境を増やし、それを市民全体が知ることが大切だと思う。
- 相談できる場所があること、相談することははずかしいことではないこと、面倒なことではないことを知っていることが大切なことだと思います。
- 悩みの大きさは人それぞれ。相談されたら自分にとっては大した事ない内でも、その人にとっては重要な悩み。解決がなくても”大変だったね”と一にしんだり、一に寄り添って同じ気持ちでいてくれると感じる事で安心する。
- こころの病気（うつ病など）は誰でもかかる病気である。自分は関係ないというような認識を変えて、普遍のこととしてこころの健康づくりを啓発していくことが必要だと思います。
- こころの病気になったときは、本人にとって良い環境作りのため身近な人に一に行動してもらえたらと思う。
- うつ病患者の理解を深めていくような講座やセミナーを積極的に企業や自治体で実施して欲しい。
- 家族がうつ病などになったときの対応とかの講座を多く開いて欲しい。ストレス社会でうつ病はとて身近な病気になってきていると思う。
- 各相談窓口の紹介は、ホームよりもスーパー等の入口にはり紙でもしたほうが目につきやすい。
- インターネットなどは出来ないので、町内の福祉力員さんや民生委員さんをして、高齢者や孤独な方に心を開いてもらえるよう積極的に働きかけてもらいたい。
- こころの病気や自殺のこと、相談する機関があることを知っていなければならないと思います。講座や相談など流し、聞いてほしいです。

(10) その他

- 講座やコースなど、もっと増やして、もっともっとが外に出たくなるようにして欲しいと思います。
- 本場や公園のように、市民がゆっくり過ごせる公園を増やして欲しい。
- 北九州の福祉は取りわれ過ぎて効果が効かない。
- 病を受診したくても体調がく行けなかったり、予約が必要な上、すぐに受診ができなかったりするので、無料で受けられるカウンセリングや行政からの往診や相談等をしてくれる制度が身近にあればと思う。

Ⅲ まとめと考察

1 ストレスについて

日常生活の中で、8.5%の方が「ストレスがとても多い」と感じており、男女に大きな差はみられない。

ストレスの内 は、男性では「健康問題」、「勤務問題」、「経済・生活問題」の順に多く、女性では「健康問題」、「家庭問題」、「経済・生活問題」の順に多い。

年代では、30代に「ストレスがとても多い」と回答している人が目立つ。

家族 では、親との2世代同居でストレスが高く、ひとり暮らしや だけではストレスが低かった。また、介護・ 護している人、未就学 がいる人は、ストレスが高い。

悩みやストレスについて相談できる人がいる人は79.6%と多くを めるが、相談できる人がいない 2割の人は、ストレスが高い人が多い。

ストレス解消 の内 は、男性では、「テレビ・ ・ラ 」、「お 」、「る」、「ス ー」の順、女性では、「い 」、「会話・電話」、「テレビ・ ・ラ 」、「食べる」の順となっており、男女の違いが である。

悩みやストレスを人に相談することが「 ずかしい」という意識は男性に多い。このような意識を持つ人には、ストレスが多いと回答した人が多い。

6高得点者、すなわちうつや不安 害を 患している 性の高い方が8.8%もみられる。

また、過 1年の間に死にたいと考えたことのある方は13.2%もおり、女性の方が多い。さらに、身近な人から「死にたい」と ち けられたことがある方は9.5%であり、これも女性が多い。 ち けられたときには、「話を親身に く」、「落ち くまで一 に過ごす」といった適切な対応が取れている。

2 健康状態・生活習慣について

「健康」または「まあまあ健康」と感じている人は71.7%、最近1か の間に 眠で困ったことがあった人が30.3%であった。

よく眠れない日が2 間以上続いた場合、精神 ・心 内 に行く人は33.4%である。精神 ・心 内 以外の病 に行く人が21.7%、病 に行かない人が41.6%で、まだまだ精神 ・心 内 の 居が高いことが されている。

心の病気や悩み、現在 中の方は4.8%、受診 のある方は9.1%であり、 回調査（ 22年度）と比べると、 中もしくは受診 がある方の割合は増えている。また、 6高得点者（うつや不安 害を 患している 性の高い者）のうち、受診 のない方が59.2%いるが、 回調査より減っている。

精神疾患についての意識をたずねると、「精神疾患は生活 病と同じく誰もがかかりうる病気だと思う」人は74.1%である。20代 50代の80%以上が、精神疾患は身近な問題として捉え、この意識が い世代に している傾向にある。

ストレスと関連する生活 として、 について質問したが、「ほとんど毎日 む」人は22.1%で、そのうち69.1%は男性である。

で2 目以上あてはまった人（ 当者）は、スク ーニン 上、アルコール の 性が高い人である。「ほとんど毎日 む」人のうち、34.6%の人が 当者である。また、 当者の割合は、年齢別には40 代、50 代、30 代の順に高く、男性が多かった。 当者はストレスが高い上、「相談する人がいない」、「相談することが ずかしいと思う」、「死にたいと考えたことがある」などの割合が高い。

また、今回の調査ではギ ン ルについてたずねた。ギ ン ルをする人は15.4%で、男性に多い。ギ ン ルをする人の割合は、年齢別では50 代、40 代、60 代の順に高く、 当者は非 当者に比べて高かった。この 果より、ギ ン ルとお の不健康な 環が 定される。また、ギ ン ルをする人は、「相談する人がいない」、「相談することが ずかしいと思う」、「死にたいと考えたことがある」などの割合が高い傾向がみられた。なお、ギ ン ルをする人のうち、ギ ン ル の 性がある人（ で1 目でも 当）の割合は20.1%であった。

3 地域生活などについて

地域生活については、「この1 間に友人・知人と世間話をしなかった」人が16.4%、「この1 間に近所の人と世間話をしなかった」人が48.7%いたが、これらの人は、それぞれ世間話をした人と比 して、ストレスが高かった。

「近所にちょっとしたことを める人がいない」人は48.4%であり、「ストレスがとても多い」と回答した人の割合が、高かった。同様に、 当者の割合も高い傾向がみられた。

地域の行事や近隣にある 味の活動に「参加しない」人は39.4%で、「よく参加している」人と比 して「ストレスがとても多い」と回答した人の割合が2.5 と高い。

回調査（ 22年度）と比して、地域での交流をしない人の割合が増えている。

また、地域の治安について「不安」または「少し不安」と答えた32.3%の方は、「ストレスがとても多い」と回答した人の割合が高い。

さらに、「一 的に、あなたは人を 用するほうですか」との問いに対して、「思わない」または「どちらかといえばそう思わない」と答えた方は24.6%おり、これも「ストレスがとても多い」と回答した人の割合が高かった。

現在の暮らしの状 を総合的にみて「普 」と感じている人が58.7%、「やや苦しい」が23.4%、「ゆとりがある」が8.6%、「大変苦しい」が7.4%であった。50 代以 40%近くの人が生活が苦しいと感じている。 回調査（ 22年度）と比して、「大変苦しい」、「苦しい」と感じている人は減少している。「大変苦しい」と感じている人にストレスが多く、「大変苦しい」と感じている人の34.8%が 6高得点者、22.0%が 当者であった。

71.2%の人が、「とて多 せ」または「 せ」と回答した。「全く せでない」と感じている人は、「ストレスがとても多い」と回答した人の割合が高かった。

最後に、北九州市内の相談窓口を知っているか ねた。「知っている」と回答した人の割合は、「消費生活センター」64.9%、「各区役所保健福祉課」46.6%、「地域包括支援センター」39.1%、「いのちの電話」35.2%、「子ども総合センター」27.8%、「自殺予防こころの相談電話」16.8%、「各区役所いのちをつなぐネットワークコーナー」16.2%の順であった。相談窓

口を全く知らない人は、知っている人よりも「ストレスがとても多い」と感じている人の割合が高かった。年齢別にみると、子育て世代は「各区役所保健福祉課」、高齢者は「地域包括支援センター」を知っており、各年代の必要性に応じた窓口を知られている。また、他の相談窓口と比べ、「消費生活センター」は全年齢で知っている人の割合が多かった。

4 その他

本調査は、地域の代表性を得るべく、行政区である7区に分割し、49.6%という比較的高い回収率を得た。ただし、回収されたデータは、60代の方が多く、20代～30代の方からのものが比較的に少ないため、年齢の実態が見えやすいとは言えない。

参考

「こころの健康に関する実態調査報告書」(2023年3月) 北九州市立精神保健福祉センター

IV 調査結果に関する意見

本調査は、22年に実施した「こころの健康に関する実態調査」から5年経過した市民の実態を把握するものであった。

10年に3人をえ、それよりも高いを持っていた自殺者数だが、18年に制定された自殺対策本による取り組みの効果もあってか24年には3人を切り、26年には25人となっている。以に比べ男女ともに中高年の自殺者は減少したが、それに比べると者の自殺については減少しているとは言い難い現状があり、今後、年への対策強化が課題である。また、雇用者（労働者）のうち職場や仕事で強い不安やストレスを感じている人は6割に達していると言われ、自殺者数も高でしている。々も職域のメンタルヘルスの問題については取り組んでおり、大きな課題として捉えている。27年12より労働者のメンタルヘルス対策として、「ストレスチェック制度」が義務化された。今後どのように開していくか目したい。

本実態調査のータは、特定の時期・特定の地域の一面であることに意した上で、回調査とも比しながら意見を述べたい。

今回の調査で、ストレスが多いと感じている市民は8.5%、うつ状態やうつ病、不安害などの性のある人も8.8%とそれが回調査と比してやや上しているという果だった。自殺者は減少しているとはいえ、して安心できる果ではない。

悩みやストレスについて相談できる人がいる人は回同様8割程度であったが、地域との交流は回より減少しているという果であった。地域行政・保健・医など民が一体となつての力も必要だが、市民が個人のネットワークや地域のネットワークなどのセーフティネットを予めしておくということも重要となる。

「精神疾患は誰もがかかりうる病気」という認識は、2030代では最も高い傾向にあり、これは精神保健にわる々にとってばしい果であった。北九州市立精神保健福祉センターでサイトを運している「こころの体」の利用者に年が多いということからも、インターネットなどでこころの健康や精神疾患に関する情報を手に入れやすくなり理解が進んでいる性がある。しかし、年齢が高くなるにつれ、その認識は低くなることは課題でありさらに普及・啓発が必要である。

回調査でも問題として捉えられていたアルコールだが、やはり今回の調査でもアルコールの性のある人の数はとして全調査に比べても高い割合であった。アルコールはとも身近なものだが、それに伴う問題はであり、本人の健康害のみならず、運転、力、待、自殺などのさまざまな問題が密接に関係している。しかし、地域住民にその認識はまだまだまっていない現状にある。26年よりアルコール健康害対策本が制定され、行政、保健医福祉、事業者、地域住民、NPO等、様々な域の人たちがそれぞれの務として取り組んでいくことになった。に関して良い意味でもい意味でもな北九州市民であるが、このがいとなり、市民に対しては、まず者もめた適正の普及・啓発がすすんでいくことを期待したい。

また、今回、新たに加されたギンルに関する調査果も興味いものがあった。近年、精神医学のアカミックな診断でもアルコール、ギンル、その他の一部の

問題群を対象は違っても共通の社会病理であるアディクション（嗜癖：生活を破綻に迫いやる好ましくない習慣）と捉える方向がある。本調査の示すところも今後は地域精神保健活動の中で、アディクションへのアプローチがより重要になってゆくということかもしれない。

「うつ」、「アルコール」、「自殺」は死のトライアングルとも言われ、互いに関係している。それらを未然に防ぐ普及・啓発により市民意識の変容や問題が浮き上がったときに対応できる地域行政・保健・医療など官民が一体となったの努力が期待される。また、今回の調査により年齢による意識や行動などの違いも明らかになったことから、今後は若者、中高年、高齢者などの各年代に合わせた細やかな対策が必要である。我々も地域の動きを見守り、応援していきたいと考えている。

本実態調査を基にして、多くの方がこころの健康づくりについて考えるきっかけとなるよう
っている。

28年1

医 精神医
(市自殺対策 会)

こころの健康に関する実態調査

から市政に 理 と 力をいた き、 にありがとう います。
は、 ト 社会といわれるように多くの方が や 、 、健康など
に関する や をかかえています。

市では、市民の が生活する上で、こころの健康についてどのように
ているかを た し、今後の保健 行政についての基 とするた、「こ
ころの健康に関する実態調査」を実 することとなりました。

この調査は、市 に まいの 20 上の方の中から した 4,500
の方にアン ート調査を行うもので、今回、このアン ートをあなた に いす
ることとなりました。

この調査により られた回 ・デー は、調査 の ・ の
に することはありませ 。また、回 した調査の は に 理します
ので、調査の や の にあたっては、回 いた いた方に をか
る は一 ありませ 。

しいところ を か しますが、調査の を 理 いた き、 力
く さいますよう しいたします。

27年7

市

◆ご記入についてのお願い◆

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

締め切りは 平成27年7月31日(金) です。

この調査についての 問い合わせは、 に しいたします。

802 8560 市 一

市 精神保健 シ ー こころのアン ート係

TEL : 093-522-8729 FAX : 093-522-8776

I あなた自身のことや家族のこと

問1 あなた(あて名のご本人)の性別はどちらですか。(1つに○)

1	2
---	---

問2 あなたの年齢はおいくつですか。(1つに○)

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	上		

問3 あなたのお住まいの区はどこですか。(1つに○)

1	2	3	4 若
5	6	7	

問4 あなたの 状況は のどれにあてはまりますか。(なもの1つに○)

1 自	2	3 ート・アル イト
4 社 ・ 社 ・	5 生	6 ・
7 者 (者も)	8 年 生活者	9 その

問5 あなたの の 構成に 番近いものを してください。(つに○)

1 とり らし	2
3 あなた (あなた) と	4 あなた (あなた) と
5 あなたを て 代	6 その

問 、 はいますか。(つに○)

1 者あり	2 未	3 死	4
-------	-----	-----	---

問7 あなたが に をしている方はいますか。(つに〇)

- 1 いる 2 いない

問 入 の どもがいますか。(1つに〇)

- 1 いる 2 いない

↓
1 いる 答 た方におたず します。

こども を 用していますか。(1つに〇)

- 1 はい 2 いいえ

II あなたの悩みやストレス

問 日 のスト スについて、どのようにお になりますか。(つに〇)

- 1 とても多い 2 多い 3 っう 4 ない

問 あなたが 近1月 で た日 での不 、 、 、スト スのうち、
にあてはまるものがありましたか。(それ れ1つに〇)

項 目	あった	なかった
問題 (関係の 、 て、 の ・ 病、 の死 など)	1	2
健康問題 (自 の病 の 、 体の など)	1	2
・生活問題 (、 、 、 の 、 生活 など)	1	2
問題 (の 、 、 の 関係など)	1	2
問題 (を ぐる 、 、 、その を ぐ る など)	1	2
問題 (、 との関係、い 、その に関する など)	1	2
その (関係、 など上)	1	2

問 スト スについて、 できる人がいますか。(1つに○)

1 <u>いる</u>	2 <u>いない</u>
-------------	--------------

1 いる 答 方におたず します。
 よく するのはどこ はどなたですか。あてはまるものを て てください。
 (○はいくつでも)

1 や	2	3 の
4 の	5 関	6 民 の 関
7 医 医療 関	8	9 その

問 スト スをどのようにして していますか。あてはまるもの て てください。
 (○はいくつでも)

1	2	3 <u>—</u>	4 <u>る</u>
5 <u>る</u>	6 会 ・	7	8 <u>コ</u>
9 <u>ン ル</u>	10	11 行・ ライ	
12 <u>・ ・ラ</u>		13 イン <u>ー ト・</u>	
14 その (<u> </u>)		15 <u>になし</u>	

問 スト スなどを、だれかに したり、 けを めたりするこ は ずかしいこ
 だ いますか。(1つに○)

1 <u>う</u>	2 <u>わない</u>
------------	--------------

問 1 月の 、あなたがどのように ていたかについておたず します。
 (それ れ1つに○)

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

問 あなたは 1年の に にたい たこ がありますか。(1つに○)

- 1 ある 2 ない

問 これまでに、身近な人から にたい ち けられたこ がありますか。(1つに○)

- 1 ある 2 ない

↓
1 ある 答 た方におたず します。

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

対 応	はい	いいえ
を に いた。	1	2
くまで一 に した。	1	2
関や医療 関で することをすす た。	1	2
関や医療 関に した。	1	2
その の対応 ()	—	—

Ⅲ あなたの健康状態や生活習慣

問 あなたの の 状 について、ご 身ではどう ていますか。(1つに○)

- 1 健康 2 まあまあ健康 3 あまり健康でない 4 健康でない

問 近 月の に、 れないなど でお りのこ がありましたか。(1つに○)

- 1 あった 2 なかった

問 もし、あなたがよく れない日が2 いたら、 に きますか。(1つに○)

- 1 精神 ・ 療 などに行く 2 精神 ・ 療 の病 に行く
3 行かない

問 何かかかろうる だ いま

問 スで を したこ がありますか。(1つに

問 ますか。(1つに0)

問 あなたの の状況についておたず します。(それ れ1つに

	は
あなたは今までに、 を らさな れ い ないと った ことはありますか。	1 っ

IV あなたの生活

問 この1のあなたの についておたず します。あてはまるもの1つに○をつけて ください。(それ れ1つに○)

	はい	いいえ
しましたか。	1	2
・ と をしましたか。	1	2
の と をしましたか。	1	2

問 近 に、ち っ したこ を める人がいますか。(1つに○)

1 はい	2 いいえ
------	-------

問 の 、近 にある の によく していますか。(1つに○)
(ボ ン 、 り、 、 人 など)

1 よく している	2 ときどき している	3 あまり しない
4 と ど しない	5 しない	

問 の についてどのようにお になりますか。(1つに○)

1 とても い	2 い	3 し	4
---------	-----	-----	---

問 に、あなたは人を信用する うですか。(1つに○)

1 そう う	2 ど らかと言え そう う
3 ど らかと言え そう わない	4 わない

問 の らしの状況を 合 に て、どう ていますか。(1つに○)

1 変 しい	2 やや しい	3 普通	4 ゆとりがある
--------	---------	------	----------

問 あなたは、どのくらいご で だ ていますか。(1つに○)

1 とても せ	2 せ	3 あまり せでない
4 く せでない	5 わからない	

V その他

問 〇では、この 〇りにするこ 〇の など、〇ペ 〇で 〇を信じていますが、〇っていますか。(それ 〇れ1つに〇)

	知っている	知らない
市こころの体 〇 (ト 〇や 〇など、こころの 〇態をチ 〇クできる 〇 〇)	1	2
② 市いの 〇ところの 〇イト(こころの健康づくりやこころの 〇病気の基礎知識・各種相談窓口などを掲載しているホームページ)	1	2

問 〇には、さま 〇まな 〇の 〇がありますが、〇の 〇を 〇っていますか。(〇はいくつでも)

- 1 各 〇保健 〇 (〇どもや 〇問題、 〇、精神保健、 〇に関する 〇)
- 2 地域 〇援 〇ン 〇ー (高齢者のた 〇の保健・医療・ 〇の「 〇合 〇」)
- 3 〇ども 〇合 〇ン 〇ー (〇) (発 〇、 〇行、 〇待など 〇どもに関する 〇)
- 4 〇生活 〇ン 〇ー (〇者トラ 〇ルに関する 〇)
- 5 各 〇いの 〇をつなぐ 〇ト 〇ークコ 〇ー 〇ー (生活 〇に関する 〇)
- 6 自殺 〇防こころの 〇 (〇によるこころの 〇、 〇)
- 7 いの 〇の 〇 (〇による 〇、自殺 〇防の 〇)

問 この 〇りにするこ 〇で 〇要なこ 〇など、ご意見 〇がご 〇いましたら、お聞か 〇ください。

〇しいところ 〇力いた 〇き、ありがとう 〇いました。

平成27年7月31日(金)までに 〇の 〇に 〇れ、
〇を 〇らに 〇トへ 〇く 〇さい。