

# こころの健康に関する実態調査 報告書

平成 23 年 3 月

北九州市立精神保健福祉センター

## はじめに

北九州市民の皆様にご協力をお願いして行った「こころの健康についての実態調査」の結果をご報告いたします。

わが国では、平成10年以降、自殺者数が13年連続して3万人を超えるという現状があります。北九州市においても、平成21年には年間264人もの方々が自ら死を選ぶという形で亡くなられておられます。

国はこの事態について、平成18年6月に「自殺対策基本法」を制定し、自殺対策を積極的に進めるようになりました。そして、この流れのなかで、改めてうつ病など、住民のこころの問題に目を向ける必要性が指摘されるようになってきました。

「自殺の背景には、経済・社会・家庭・地域といった様々な領域にわたる負の要因が個人の上に重なり合って、人が追い詰められてゆく過程がある」との認識を示したのが、自殺対策基本法でもあります。心の問題の錯綜した複雑さに目をふさぐことなく、冷静な見識と広い領域の協働が求められます。時代認識や社会状況へのまなざしをも含め、長期的スタンスのもと、個々の事象の背景となる問題を抽出し、それぞれの立場で向かい合い、複合的な解決を目指してゆくことになるでしょう。

本調査では、自殺対策に不可欠のものとして、まず、ストレスや精神疾患について、さらに、こころの健康に影響を与える各種要因について取り上げました。ここから、現在の北九州市における「こころの健康に関する実態」の一端が見えてくるのではないのでしょうか。

様々な問題の解決を図ろうとするとき、このような調査結果が、各方面における議論の根拠となり参考となることを願います。

ご協力いただいた北九州市民の皆様には、ここに感謝の意を表し、より一層の対策推進にご助力いただくことをお願いする次第です。

なお、本調査の設計・企画・解析においては、産業医科大学公衆衛生学教室にご協力を得ました。さらに、解析結果について、今後の精神保健福祉施策への反映も踏まえ、産業医科大学精神神経学教室 教授 中村純先生にもご意見をいただきました。ここに深く感謝いたします。

北九州市立精神保健福祉センター  
所長 三井 敏子

# 目 次

はじめに

I. 調査概要	p 1
1. 調査目的	p 1
2. 調査方法	p 1
(1) 対象	
(2) 時期と方法	
(3) 実施体制	
(4) 調査内容	
(5) 解析方法	
(6) K6およびCAGEについて	
3. 調査の実施状況	p 2
(1) 解析対象者数と回収率	
(2) 表記と解析内容	
(3) 参考	
II. 調査結果	p 4
1. 回答者の属性	p 4
2. ストレスについて	p 11
3. 健康状態・生活習慣について	p 32
4. 地域生活について	p 47
5. 経済的な状況・その他について	p 58
6. 自由意見	p 66
III. 考察とまとめ	p 69
1. 調査結果の概要	p 69
2. 考察	p 72
(1) ストレスとその背景について	
(2) 地域差について	
3. まとめ	p 76
IV. 調査結果に関する意見	p 77
(産業医科大学精神医学教室教授 中村純)	
V. 資料	p 79
調査用紙	

# I. 調査概要

## 1. 調査目的

北九州市民のこころの健康についての意識と実態を把握する。

また、こころの健康に影響を与える諸要因に対する課題を抽出し、本結果を北九州市における精神保健福祉行政の基礎資料として施策構築に寄与することを目的とする。

## 2. 調査方法

### (1) 対象

- ・ 北九州市に在住する20歳以上の成人
- ・ 北九州市を24地区に分け、それぞれ200名を平成22年4月1日現在における住民基本台帳をもとに無作為抽出した、合計4800人。

### (2) 時期と方法

- ・ 平成22年7月、調査実施
- ・ 疫学上の代表性を保つために地区ごとの無作為抽出とした。
- ・ 7月15日に調査票を対象者に送付し、8月上旬までを締め切りとして、郵送により回答を得た。
- ・ 無記名で、自記式アンケートによる調査とし、守秘義務を厳守した。ただし、本人が記入できない場合は「身近な人がご本人の意見を聞きながら記入する」よう依頼した。

### (3) 実施体制

- ・ 本調査は北九州市立精神保健福祉センターを実施主体とし、調査の設計・企画、解析について産業医科大学公衆衛生学教室の協力を得た。

### (4) 調査内容

- ・ こころの健康についての意識と実態把握、対象者の地域における生活状況について、ある程度踏み込んだ質問を行った。
- ・ 平成20年に行われた内閣府の「自殺対策に関する意識調査」、平成19年の厚生労働科学研究で全国の地域住民2000人を対象として実施された「こころと体の健康についての国民意識の実態に関する調査」等を参考に、ある程度比較可能な質問項目を盛り込んだ。
- ・ 質問項目にK6およびCAGEを盛り込んだ。

### (5) 解析方法

- ・ 単純集計のほか、主要な項目について、カイ二乗検定を実施した。また、必要に応じてFisherの正確検定を行った。
- ・ 統計解析は、SASver 9.1 (SAS Institute Inc., Cary, NC, USA) で行った。

(6) K6およびCAGEについて

- ・ K6について : K6とは、一般住民を対象とした調査で、うつ状態や気分・不安障害などを把握するために米国で開発された6項目の質問である。本調査では問17の6項目にあたる。近年、うつや不安障害に関するスクリーニング・ツールとしてカナダなどの諸外国、日本国内においても活用されている。6つの設問それぞれを0-4点とし、ここでは合計点が13点以上をカット・オフポイントとした。
- ・ CAGEについて : CAGEは、4つの簡便な質問からなり、1項目でもあてはまれば、アルコール依存症の可能性があり、生涯に2項目以上があてはまれば、アルコール依存症の可能性が高いとされる。本調査の問27に使用した。

### 3. 調査の実施状況

(1) 解析対象者数と回収率

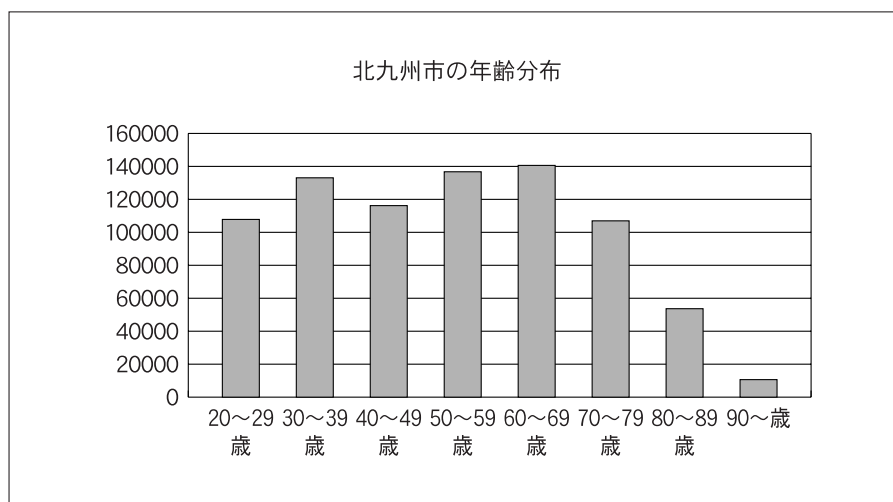
- ・ 有効回答は2468件、有効回答率51.4%

(2) 表記と解析内容

- ・ Nを回答数とする。
- ・ 本文中、小数点以下の表示は、小数点第2位を四捨五入し、小数点第1位を表記した。
- ・ %の記載は、有効回答を100%としたときの割合を示す。
- ・ 単純集計のほか、統計的に「有意」とするものは特に断りのない限り、カイ二乗検定において独立変数の帰無仮説が5%水準で棄却されたことを意味する。

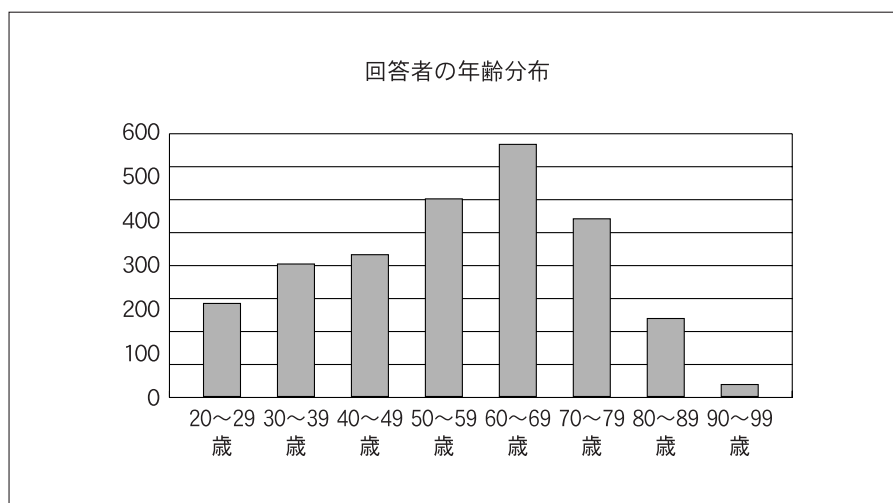
(3) 参考

【北九州市の年齢別人口】



平成 21 年 3 月 31 日現在  
北九州市保健福祉局データより  
精神保健福祉センター作成

【本調査において回答した方（回収されたデータ）の年齢分布】



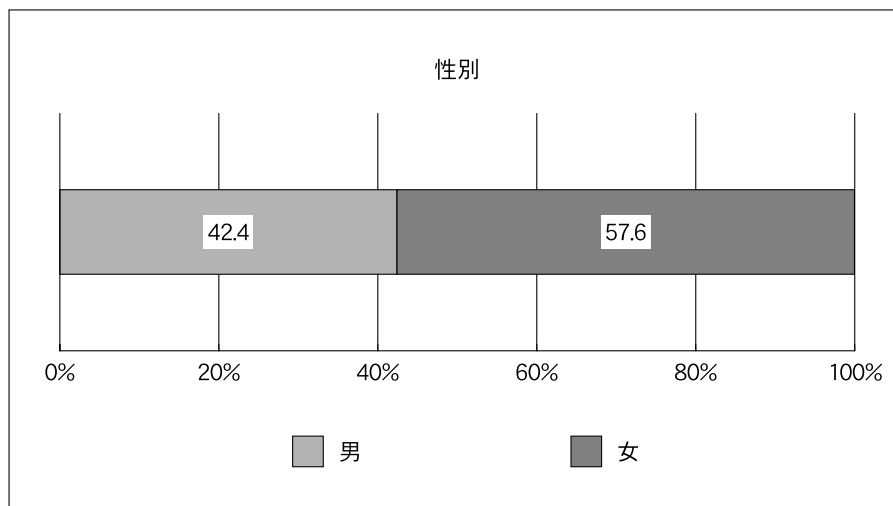
N=2468

## II 調査結果

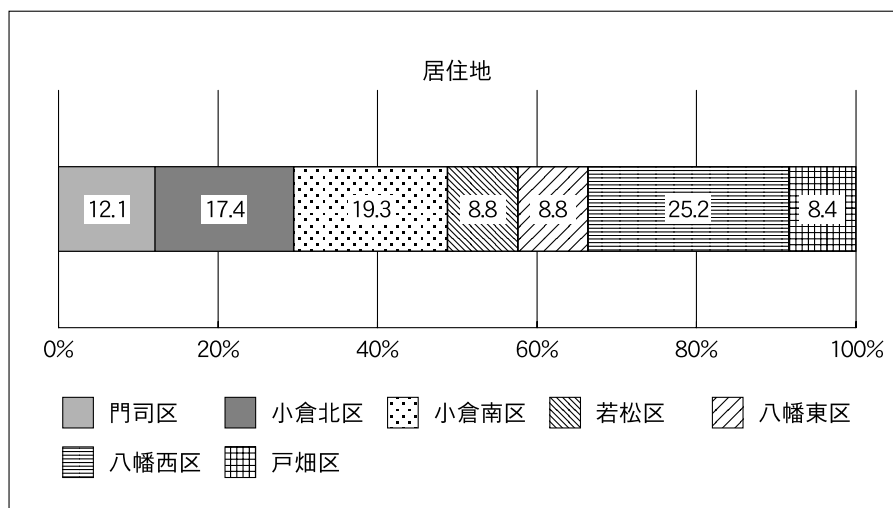
### 1. 回答者の属性

問1～問11及び問35に渡って、回答者の属性について尋ねた。

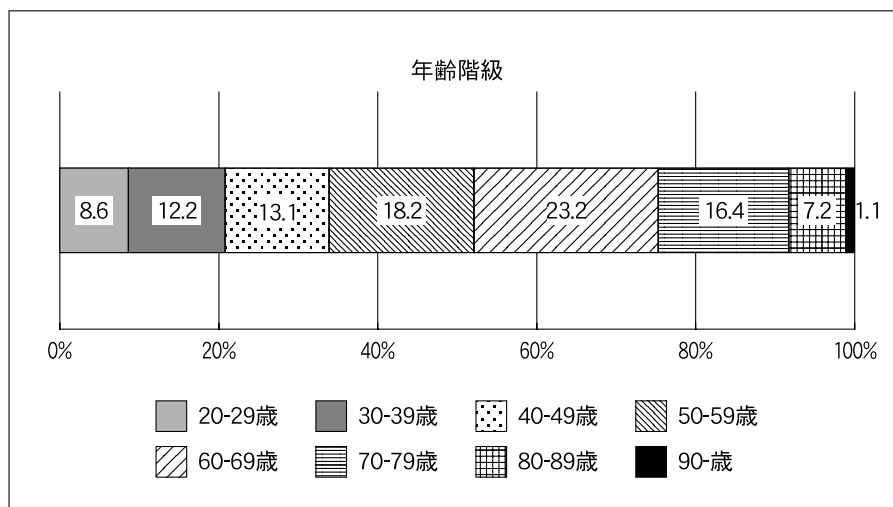
#### (1) 性別



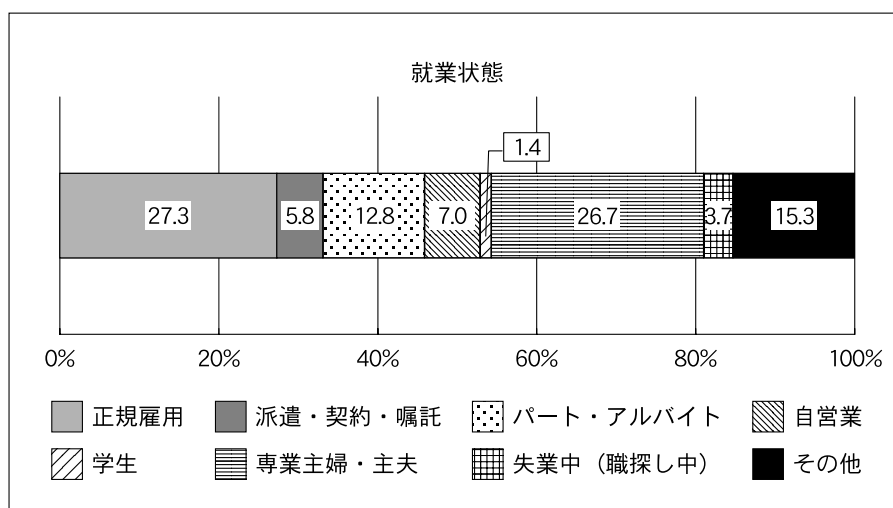
#### (2) 居住区



(3) 年代区分

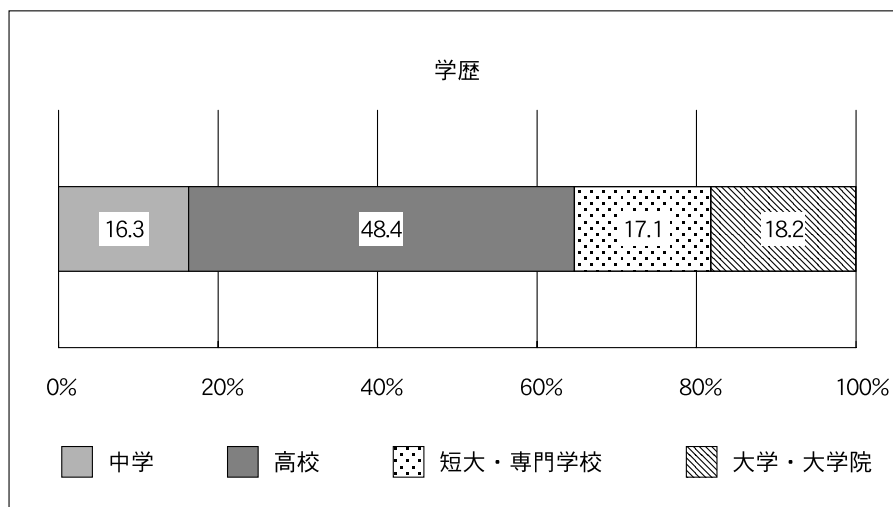


(4) 就労状況

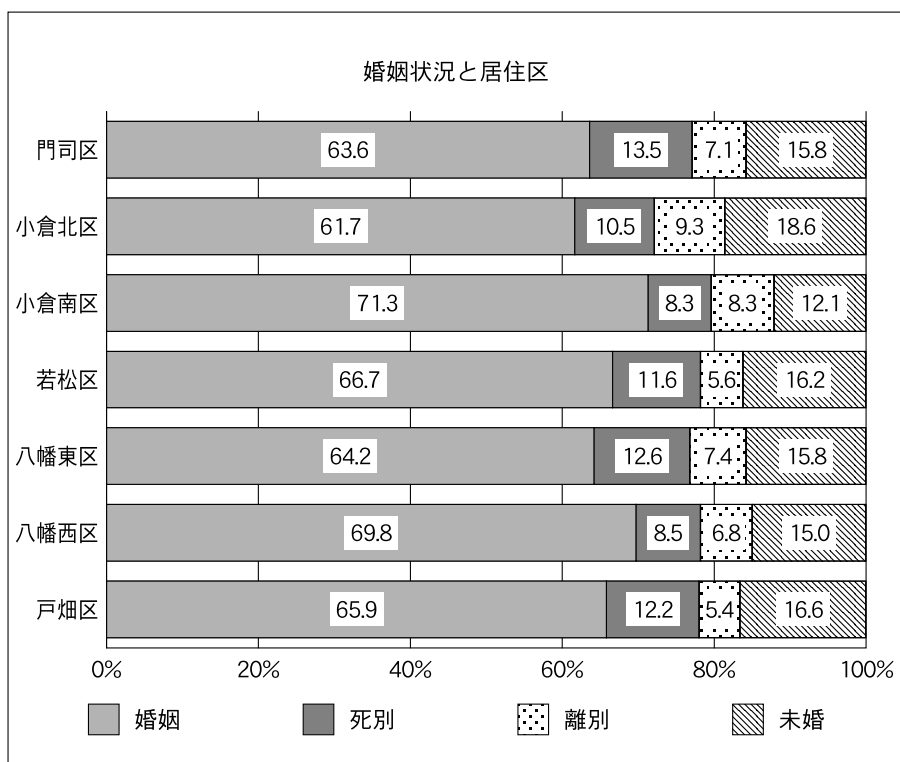
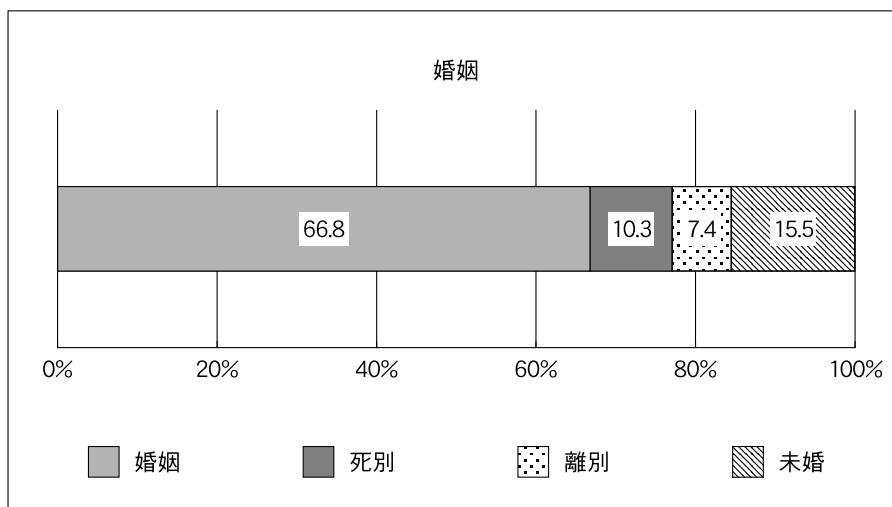




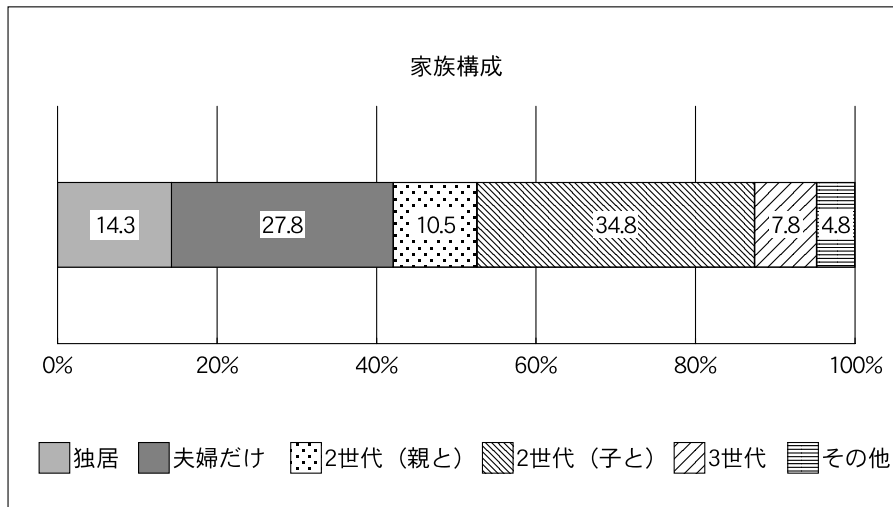
(5) 最終学歴



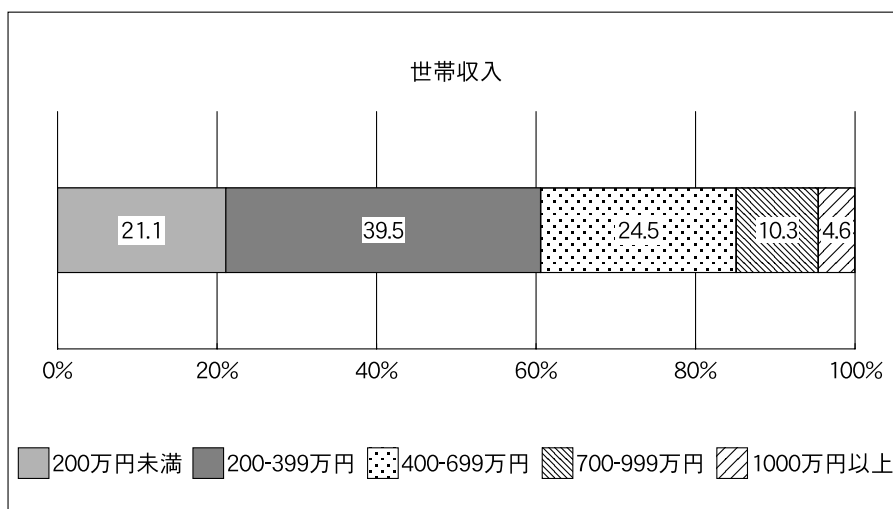
(6) 婚姻状況



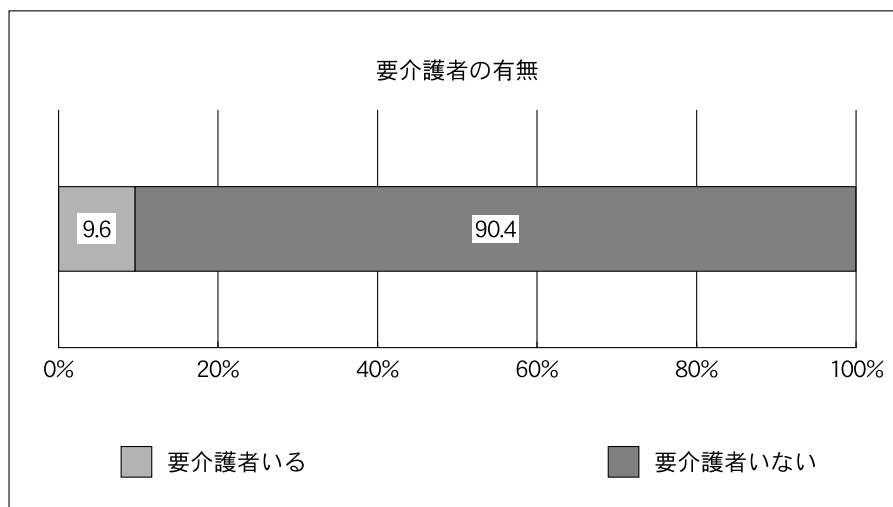
(7) 家族構成



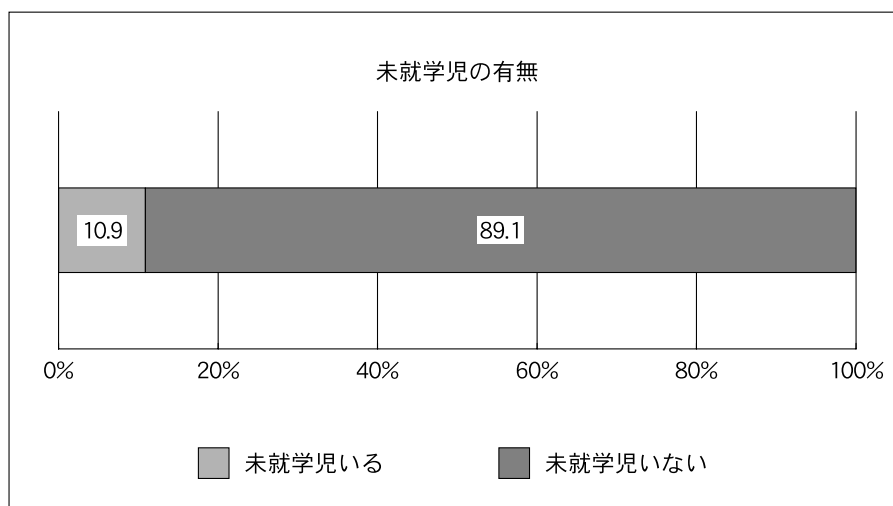
(8) 世帯収入



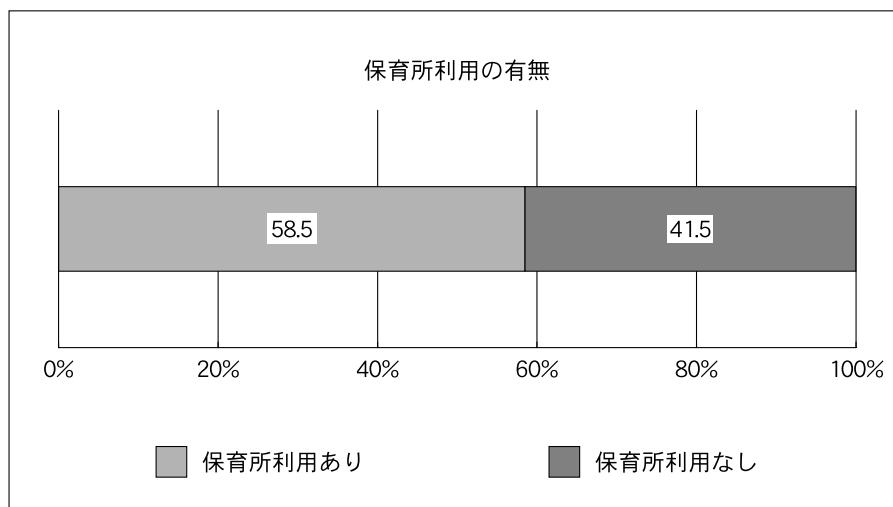
(9) 介護を必要とする人の有無



(10) 小学校就学前の子供の有無



(11) 保育所の利用

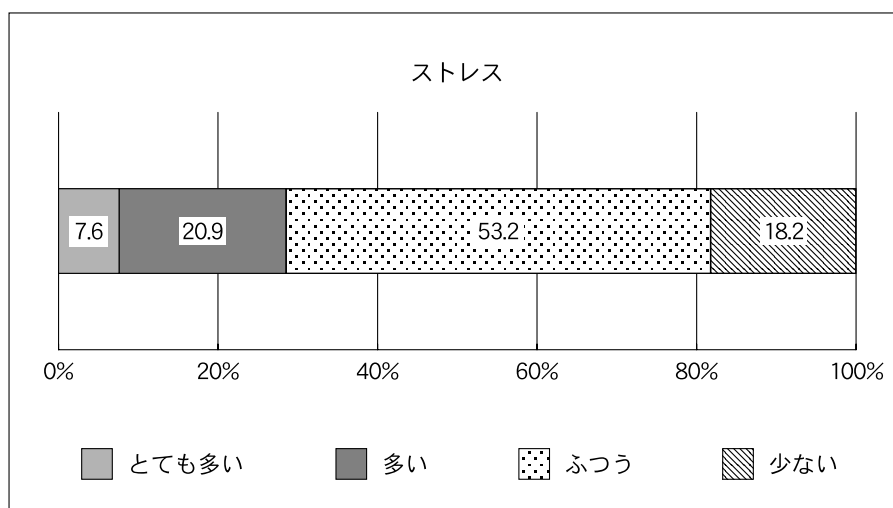


## 2. ストレスについて

まず、ストレスの多さについて尋ねた。

### 問12 日常のストレスについてどのようにお感じになりますか。

7.6%の人が、「ストレスがとても多い」と回答した。男女とも、同様の結果であった。

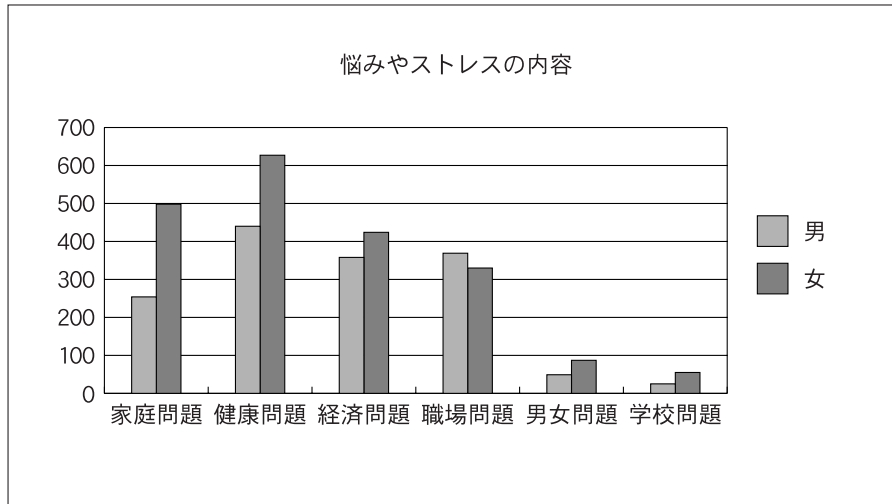


次にストレスの内容について尋ねた。

**問13** あなたが1ヶ月間で感じた日常生活での不満、悩み、苦勞、ストレスのうち、当てはまるものはありましたか。(複数回答)

日常生活で感じた悩みやストレスの内容について、男性では健康問題、職場や仕事に関する問題、経済問題の順に多い。

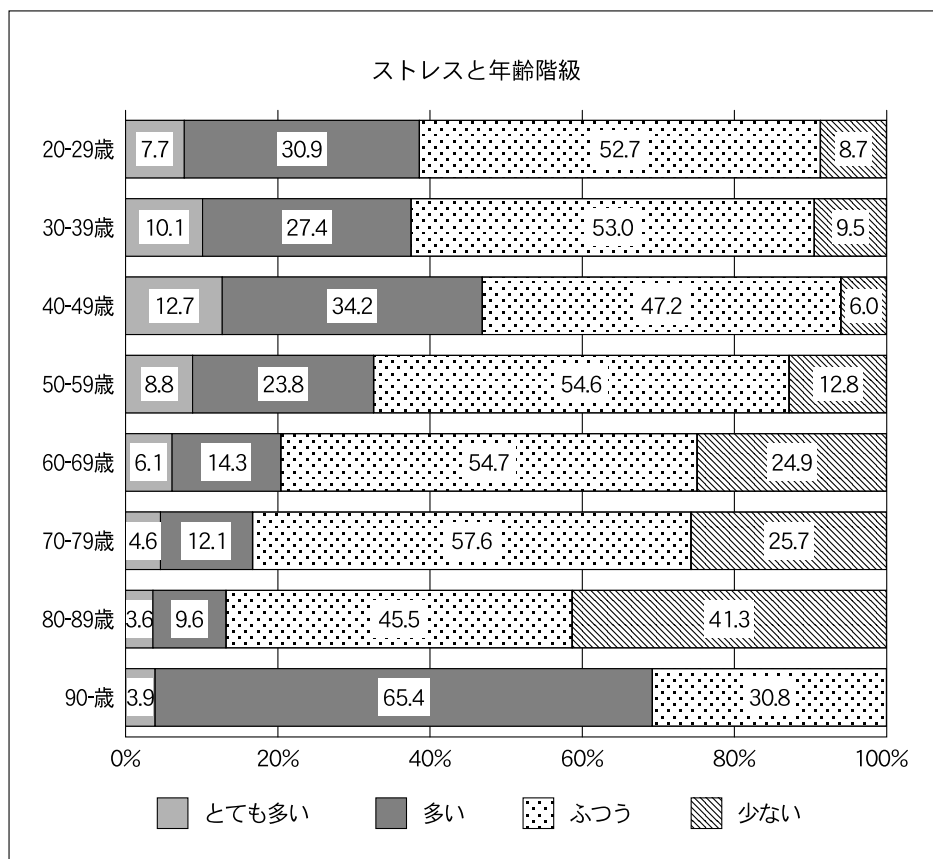
女性は健康問題、家庭問題、経済問題の順に多い。



また、ストレスを巡って関連する要素との関係性を検討した。

○ ストレスと年代

「ストレスがとても多い」と回答した人は、特に30代および40代に多かった。

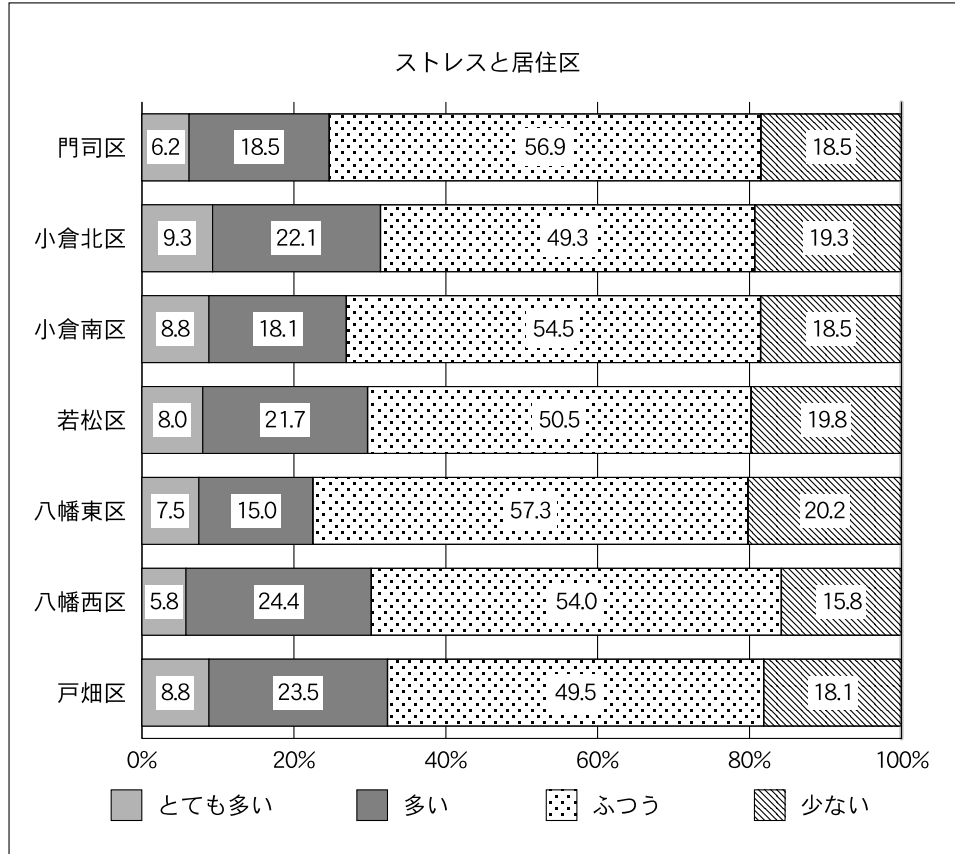


( $P < 0.001$ )



○ ストレスと居住区

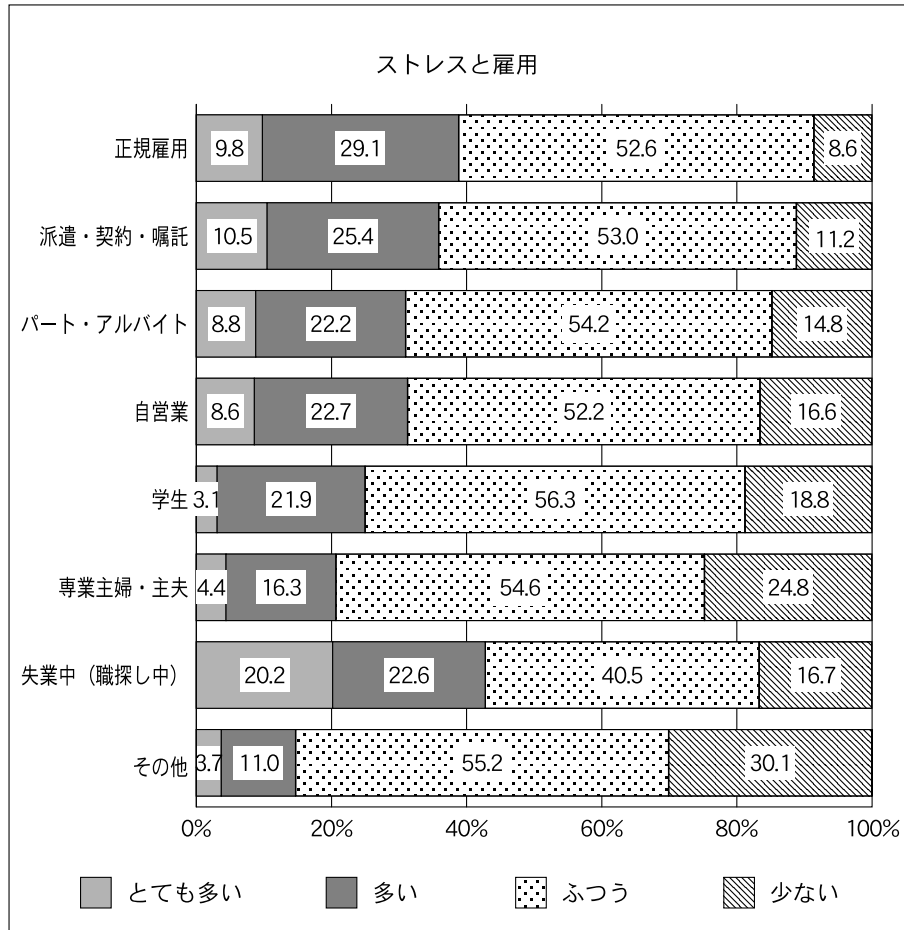
ストレスがとても多いと回答した人は小倉北区で最多9.3%、八幡西区では5.8%と低かった。



( $P < 0.167$ )

○ ストレスと雇用

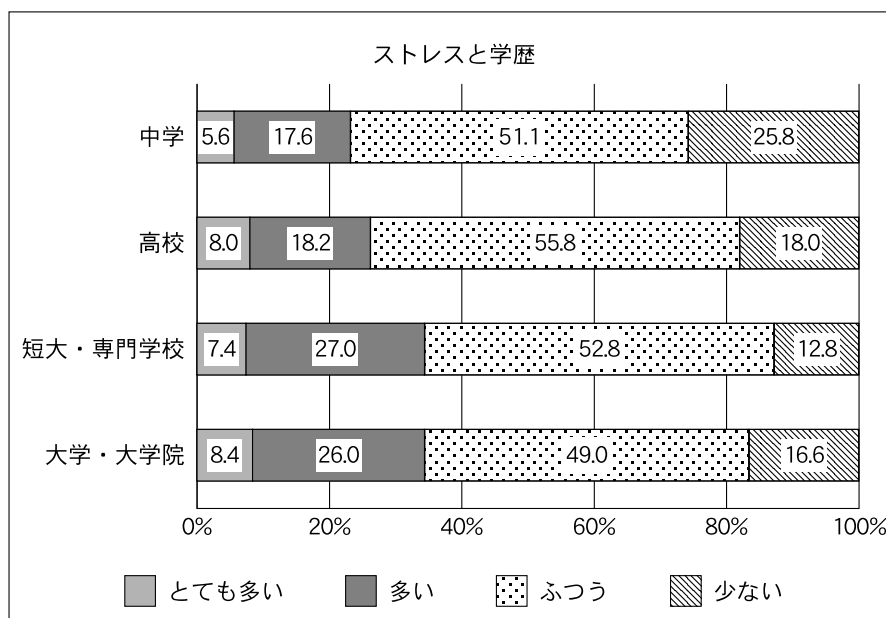
失業者（職探し中）の20.2%が、「ストレスがとても多い」と回答し、また、派遣・嘱託・契約社員の約10.5%も「ストレスがとても多い」と回答していた。さらに、正規雇用においても「ストレスがとても多い」、「多い」と回答した人は38.9%あり、勤労者がかかえているストレスは多い。



( $P < 0.001$ )

○ ストレスと学歴

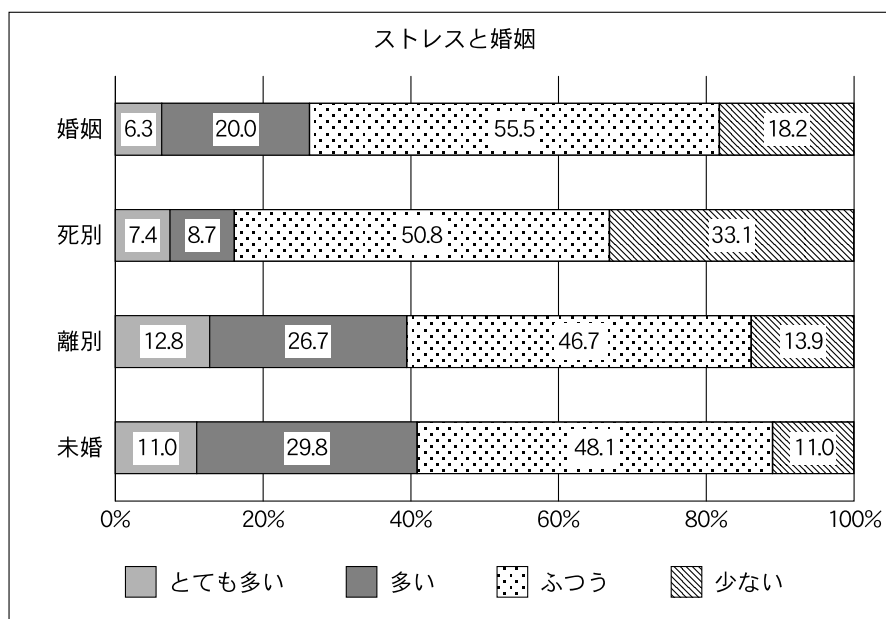
高学歴者ほど「ストレスが多い」と回答していた。「ストレスがとても多い」と回答したのは、大学卒以上では、8.4%だったのに対して、中学校卒業では5.6%であった。



( $P < 0.001$ )

○ ストレスと婚姻

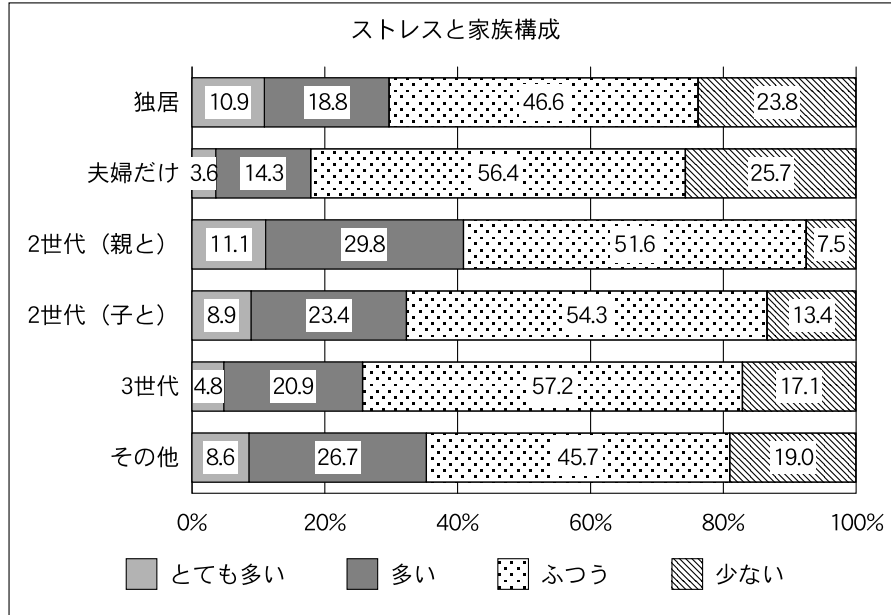
婚姻状況別に見ると、離別者、および未婚者でストレスが高かった。



( $P < 0.001$ )

○ ストレスと家族構成

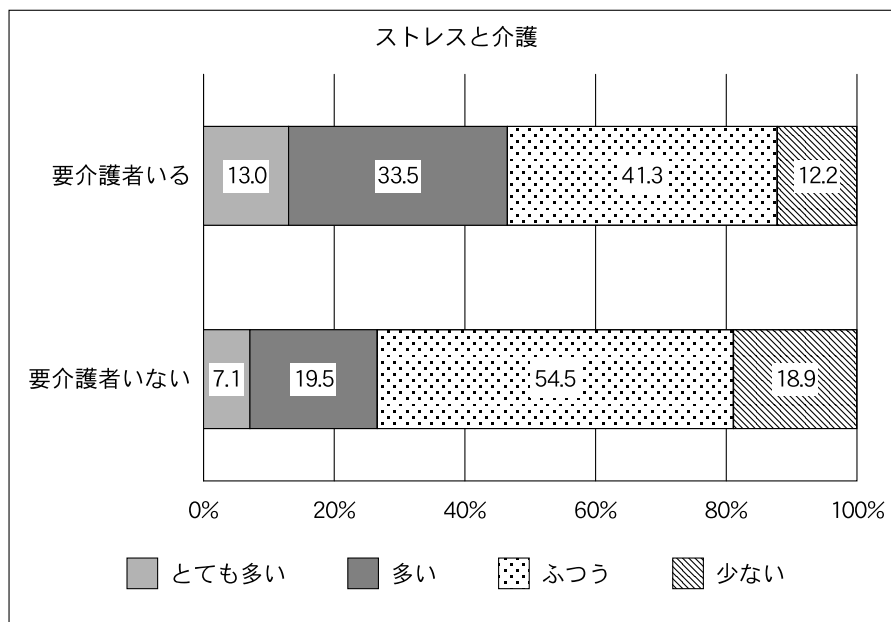
家族構成別では、独居者および親世代との2世代同居で、ストレスが高かった。  
逆に、夫婦だけ、および3世代同居では、ストレスが低かった。



( $P < 0.001$ )

○ ストレスと介護

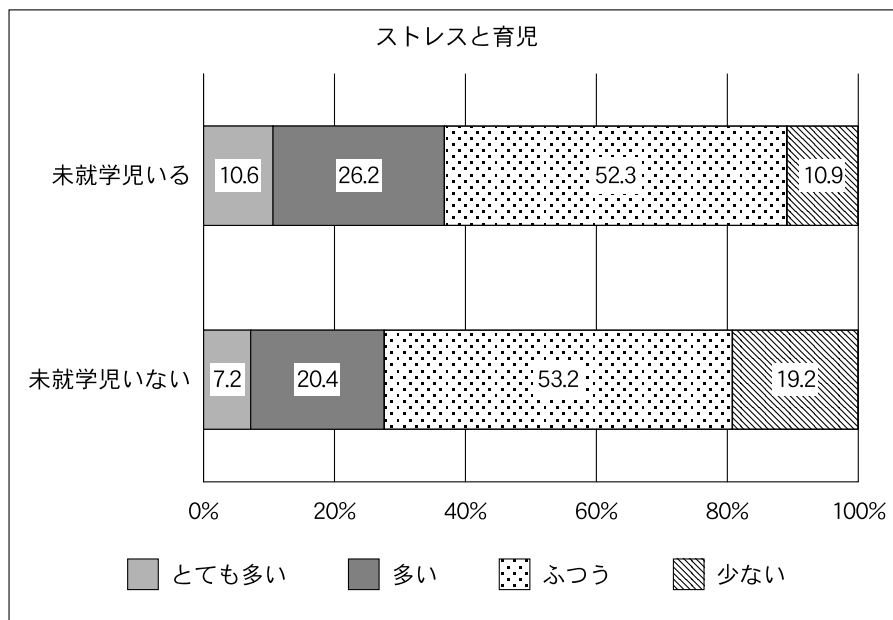
家族に介護が必要な人がいる人においてストレスが高かった。



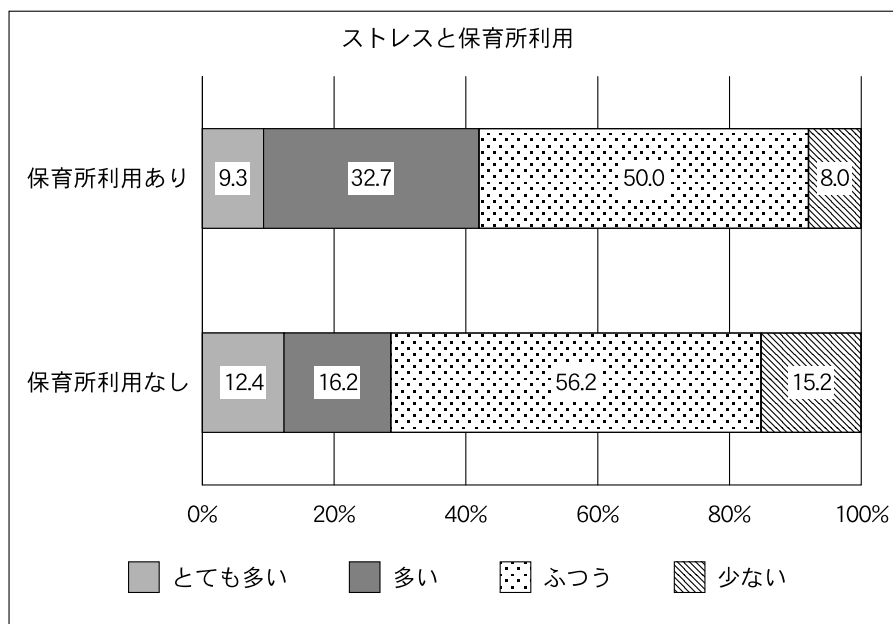
( $P < 0.001$ )

○ ストレスと育児

未就学児がいる場合はいない場合と比べてストレスが高い。さらに保育所を利用していない人は利用している人よりもストレスが高かった。



( $P < 0.001$ )



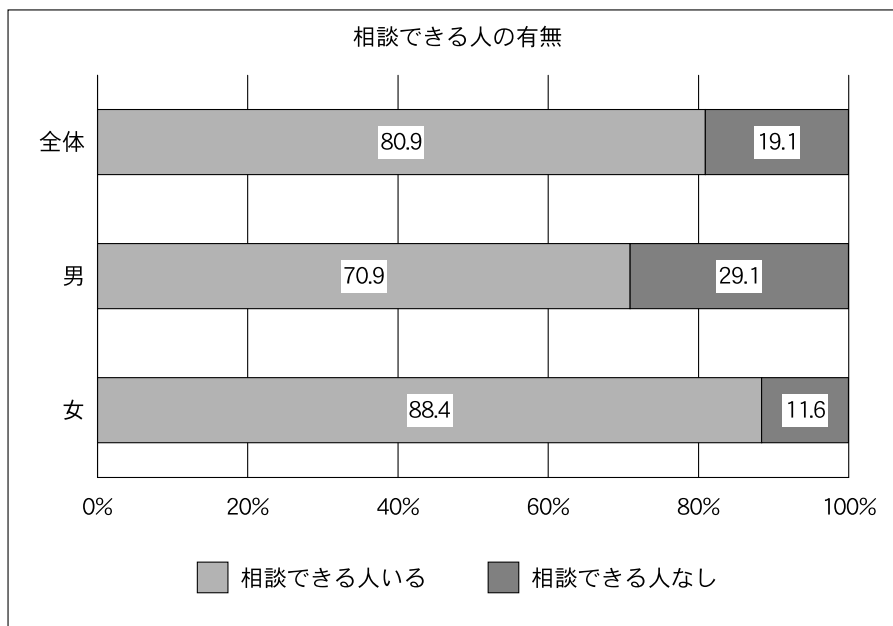
( $P < 0.015$ )

次に悩みやストレスについて、相談者できる人の有無を尋ねた。

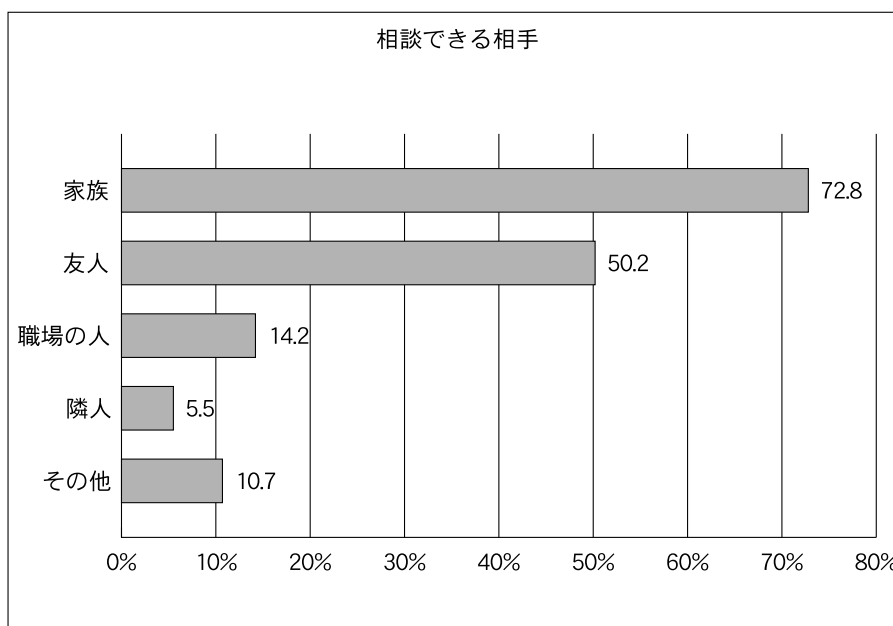
**問14** 悩みやストレスについて相談できる人はいますか。

悩みやストレスを相談できる人がいる人は全体の80.9%であった。

性別で見ると、男性70.9%、女性88.4%であった。

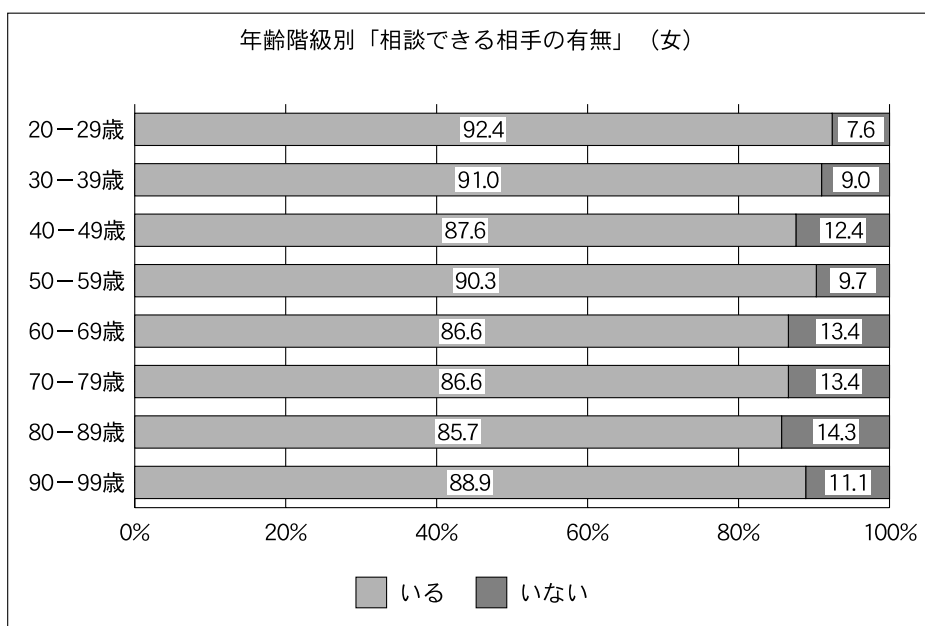
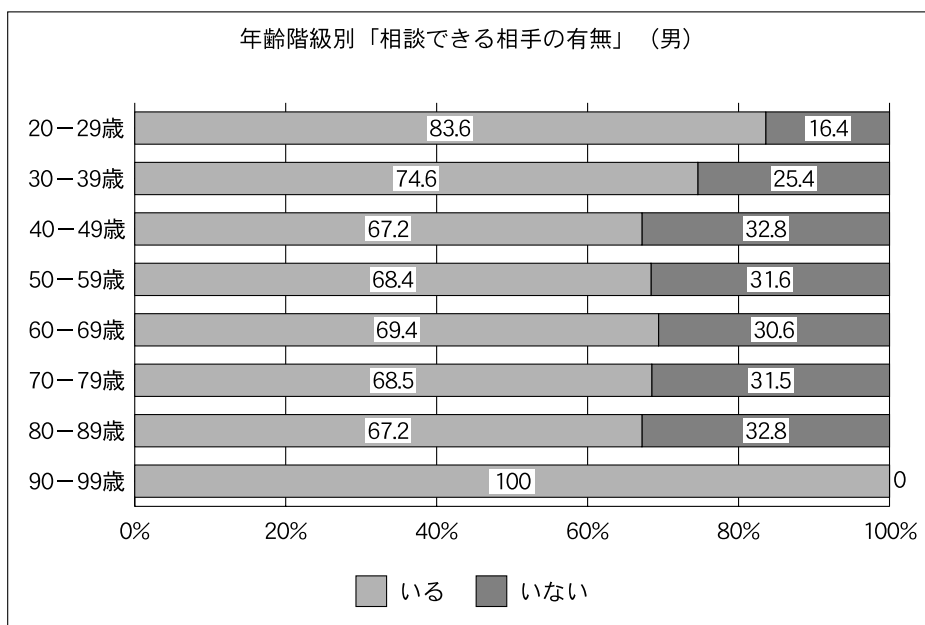


相談相手は、家族（72.8%）、友人（50.2%）、職場の人（14.2%）、その他（10.7%）近所の人（5.5%）の順であった。



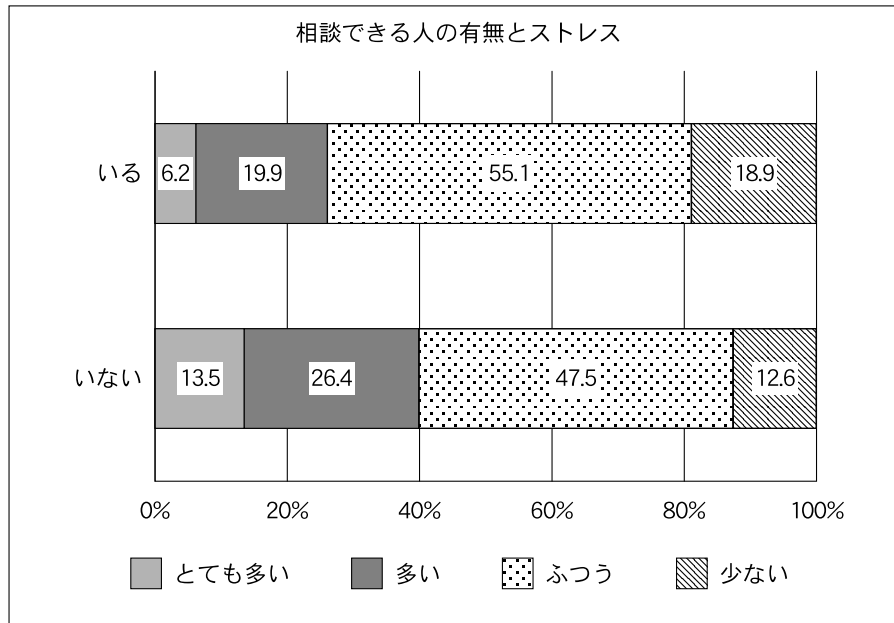
○ 性別・年齢階級別にみると

40才代以上の男性は、相談できる相手がいない人が多い。



○ 相談できる人の有無とストレスの関係

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。



( $P < 0.001$ )

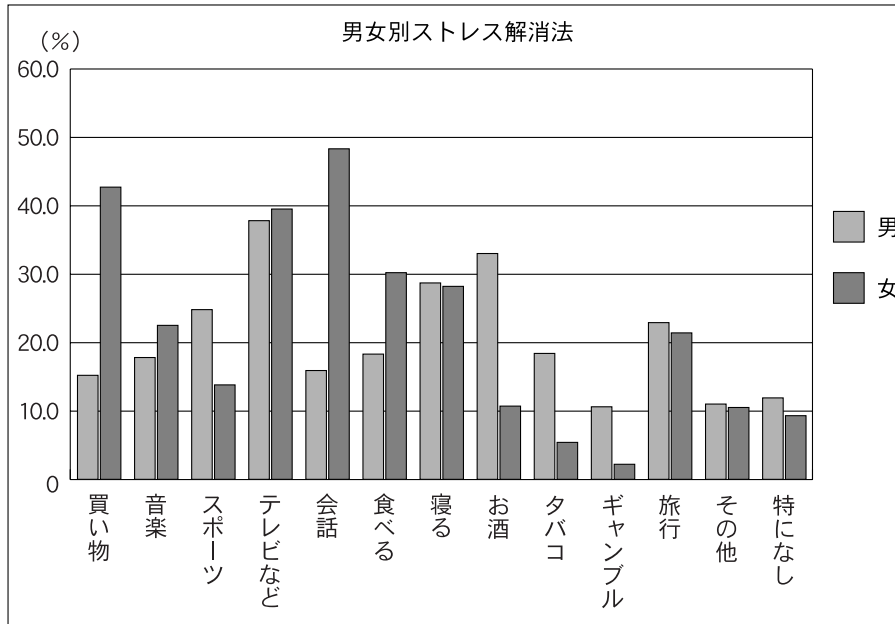


さらに、ストレス解消法について尋ねた。

**問15** 悩みやストレスをどのように解消していますか。(複数回答)

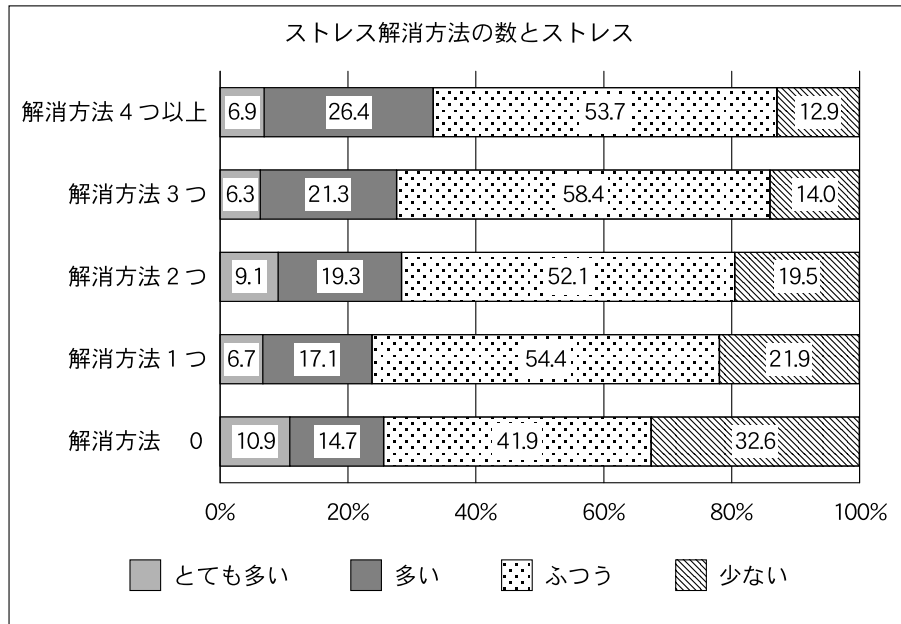
ストレスの解消法としては、テレビを見る38.8%、会話（電話も含む）する34.6%、買い物31.0%の順に多い。

男女別にみると、男性ではテレビ、お酒、寝る、スポーツの順、女性では会話、買い物、テレビ、食べるの順だった。



○ ストレスとその解消法の関係

解消法を全く持たない人はストレスがとて多いと感じている人が多い。



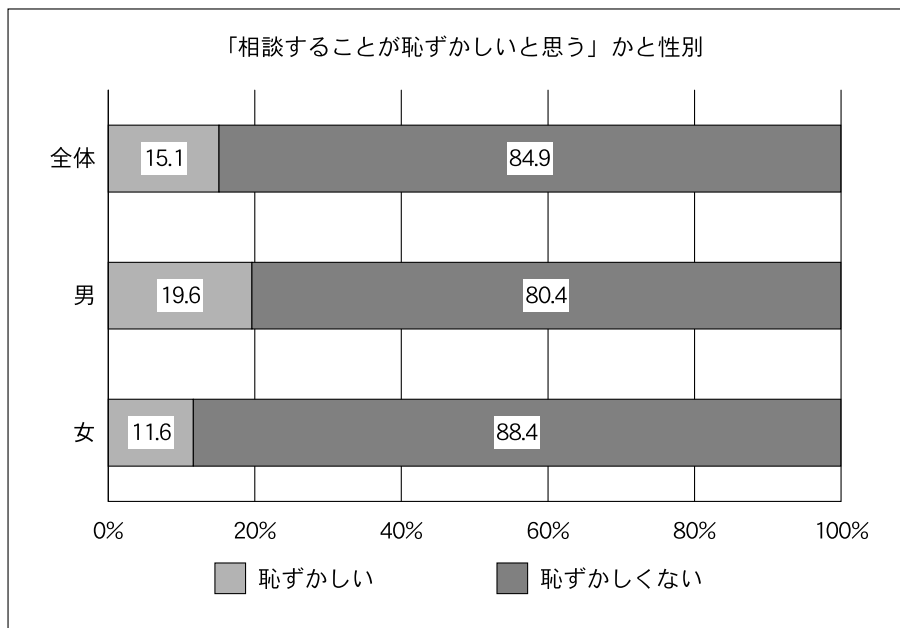
( $P < 0.001$ )

悩みやストレスを人に相談することに関する意識について尋ねた

**問16** 悩みやストレスを誰かに相談したり、助けを求めることは恥ずかしいと思いますか。

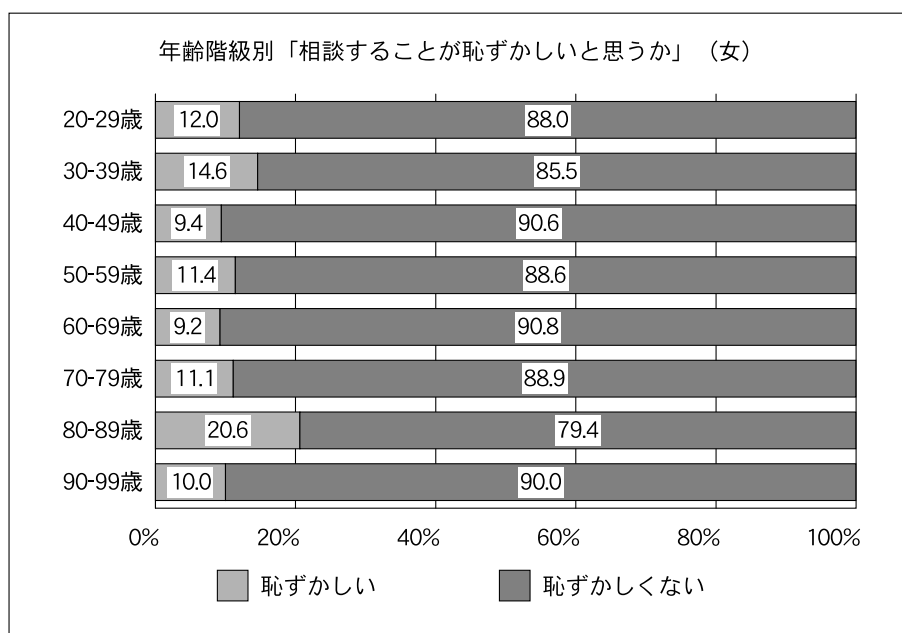
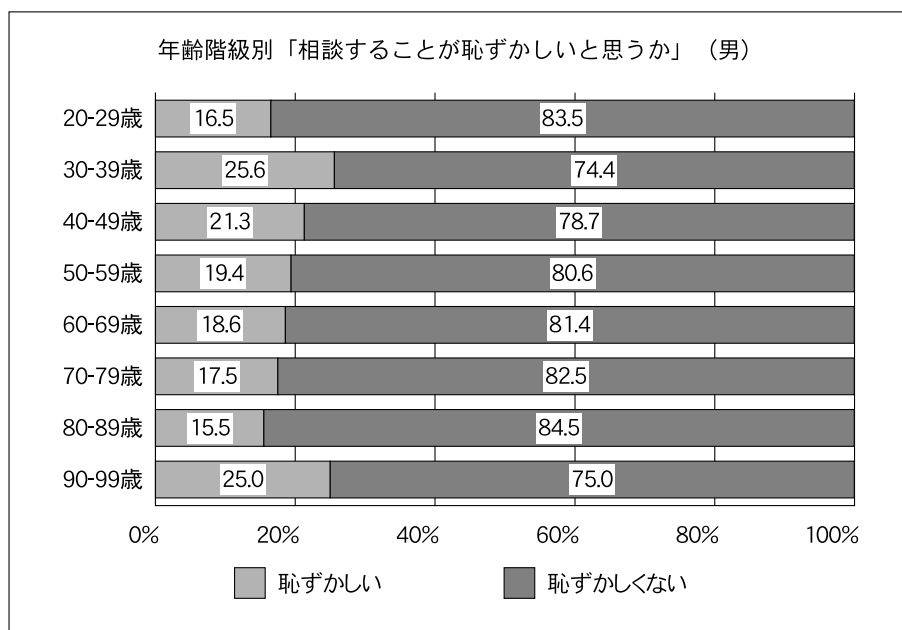
15.1%の人が相談したり、助けを求めたりすることが恥ずかしいと思っている。

性別では、男性19.6%、女性では11.6%の人が誰かに相談したり、助けを求めたりすることを恥ずかしいと思っている。



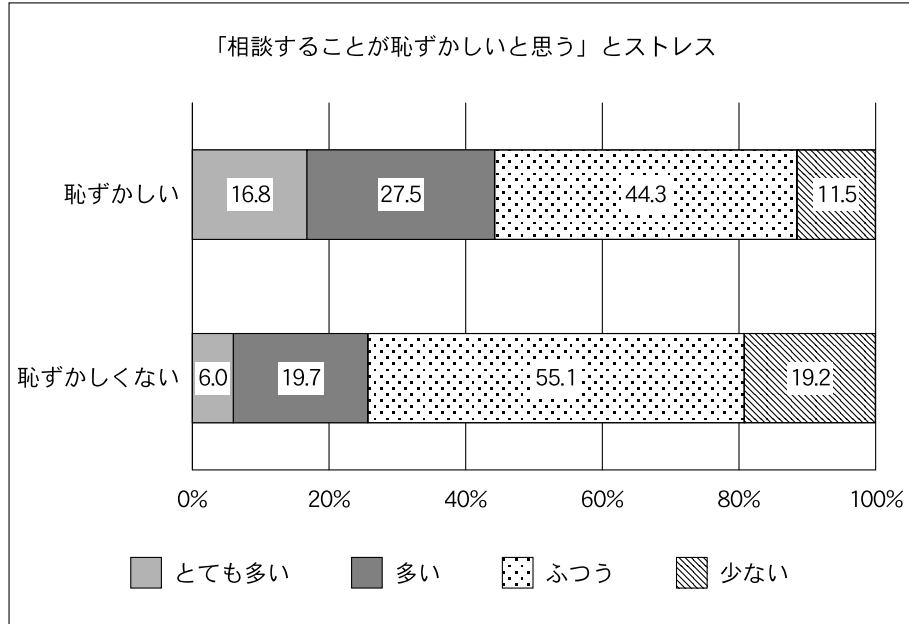
○ 性別・年齢別階別にみると

特に、男性の30～40歳代、90歳代、女性の80歳代に、恥ずかしいと思っている人が多い。



○ これをストレスとの関係で見ると、

「相談することが恥ずかしい」と思っている人については、「ストレスが多い」と回答した人が多い。



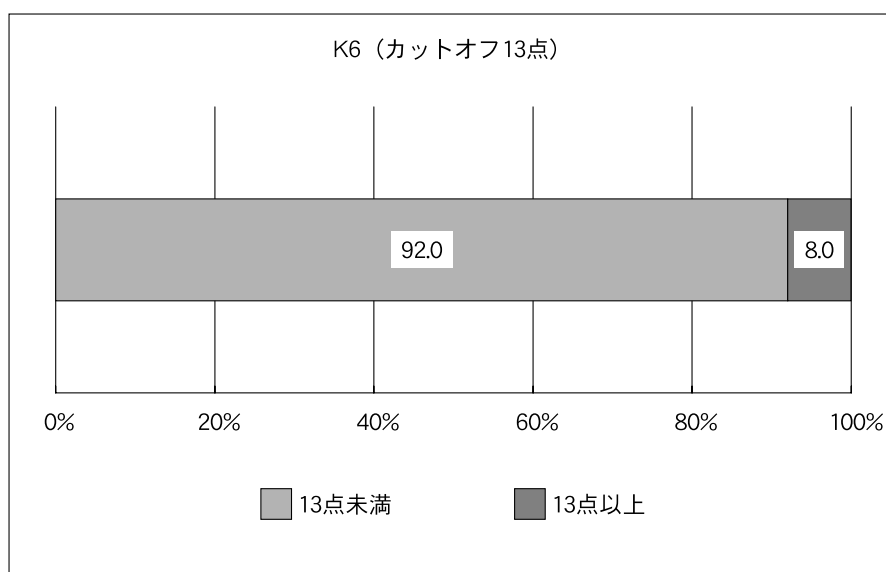
( $P < 0.001$ )

次に、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、標準化されている健康調査であり、うつや不安障害に罹患している可能性に焦点を当てることができる。

**問17** 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。

---

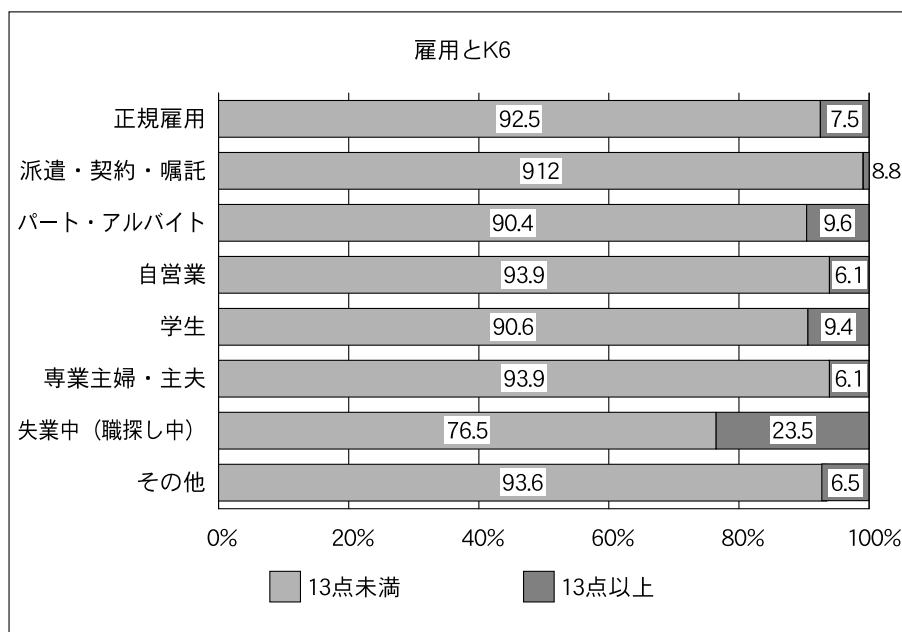
8.0%の人がK6で13点以上（以下、「K6高得点者」という）で、うつや不安障害に罹患している可能性があった。男女はみられなかった。



(P<0.001)

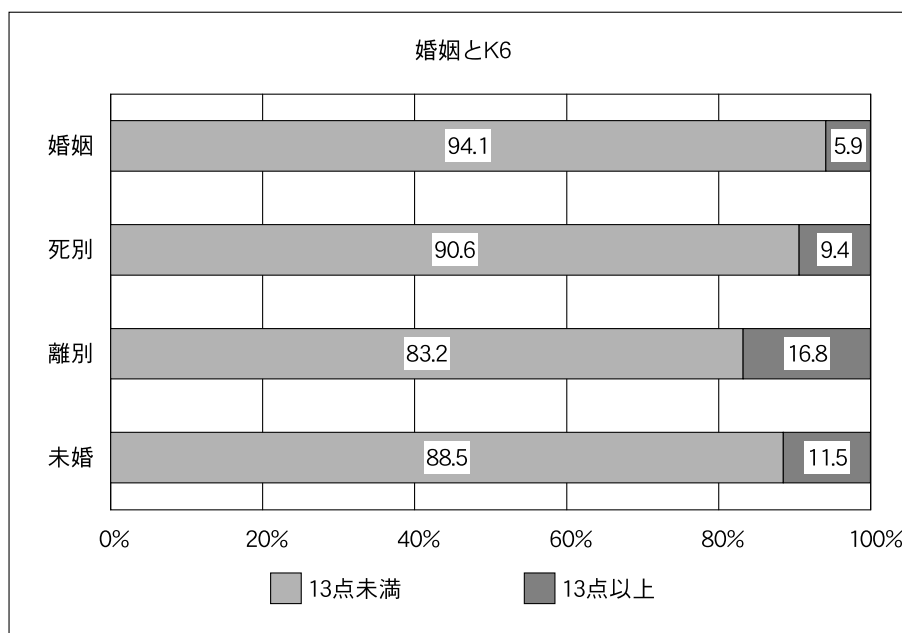
K6高得点に関連する要素について検討した。

- 雇用との関係では、失業中の人にK6高得点者が多かった。



( $P < 0.001$ )

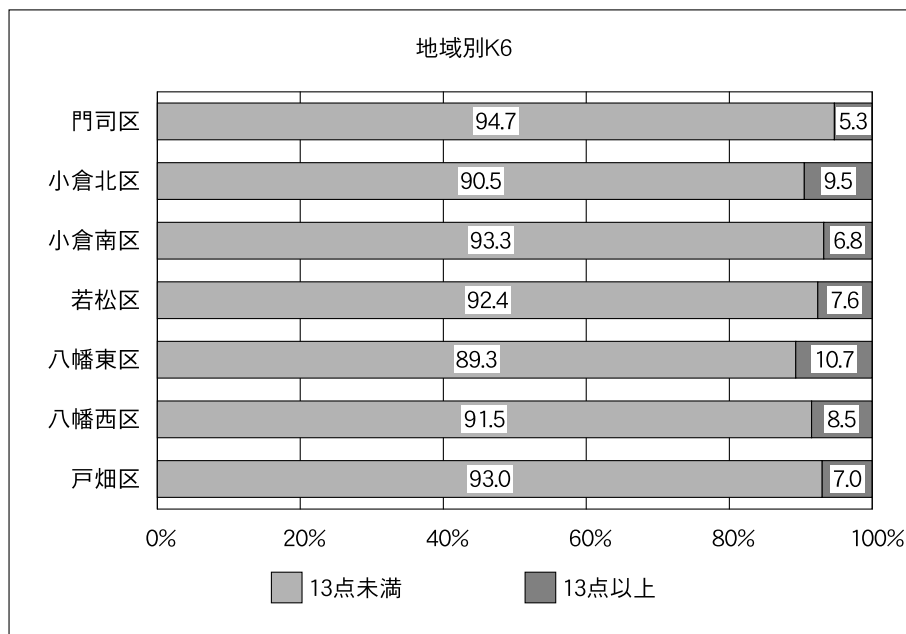
- 婚姻状況との関係では、K6高得点者は離別者で最も高く、離別者の16.8%が該当した。



( $P < 0.001$ )

○ 居住区別でみると

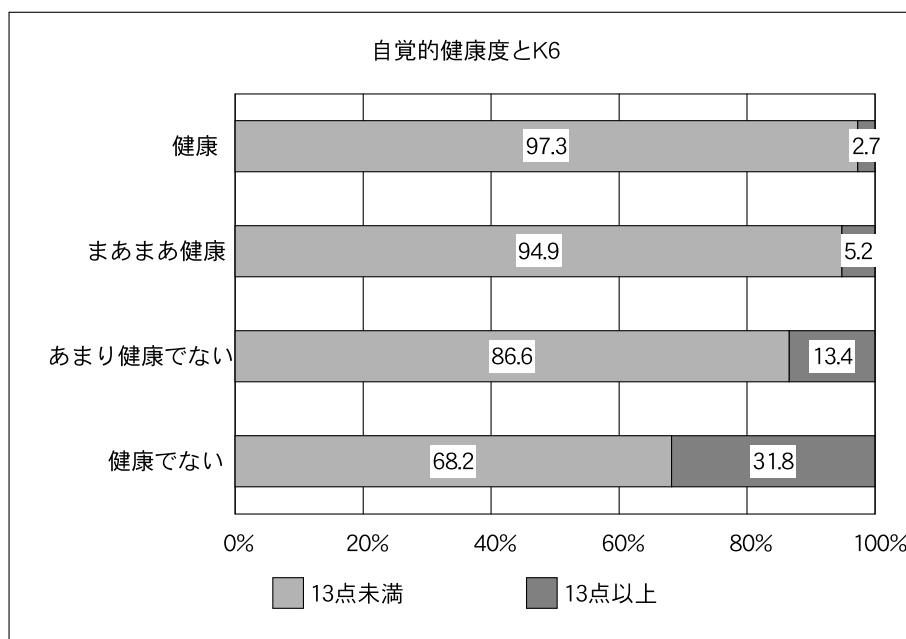
K6高得点者は、八幡東区で最も多く10.7%、ついで小倉北区9.5%、最も少なかったのは門司区の5.3%であった。



( $P < 0.256$ )

○ 自覚的健康度との関係では

自覚的健康度が悪い人ほど、K6高得点者が多かった。



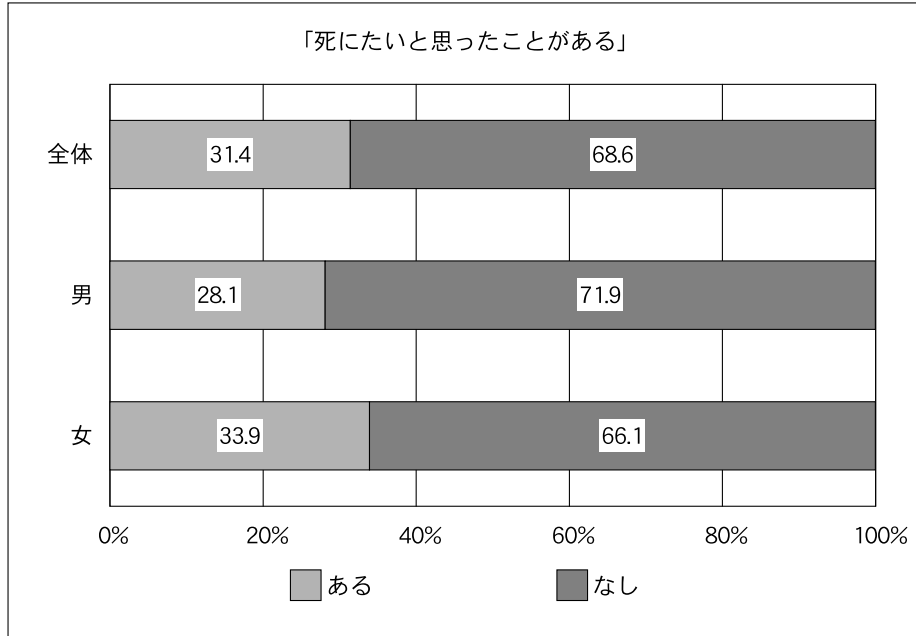
( $P < 0.001$ )



次に、今までに死にたいと考えたことがあるかを尋ねた。

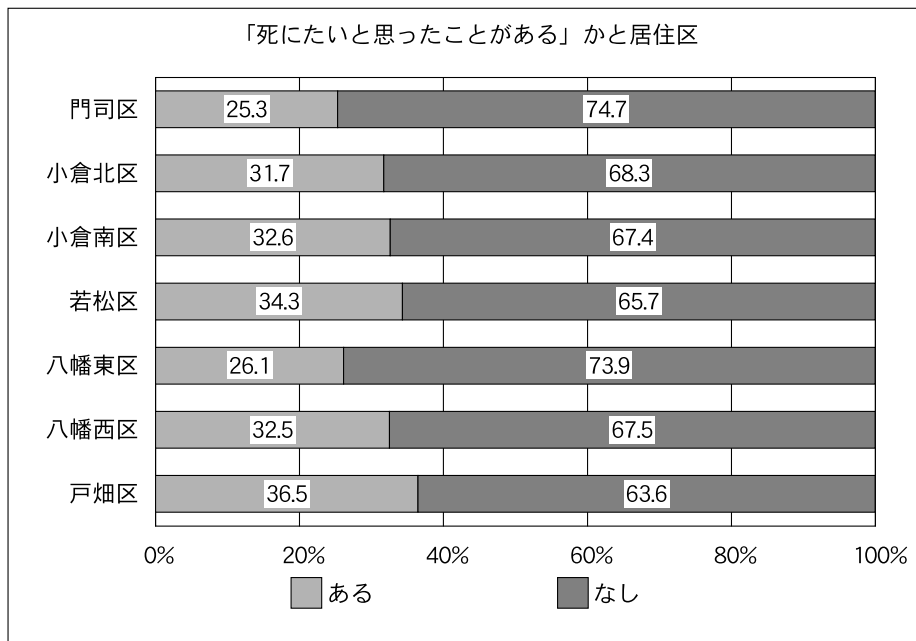
**問18** あなたは今までに、死にたいと考えたことがありますか。

31.4%の人が過去に死にたいと考えたことがあったと答えている。  
性別に見ると、男性が28.1%、女性は33.9%で女性の方が多かった。



○ 居住区別にみると、

死にたいと考えたことがあると答えた人は、戸畑区で36.5%と最も多く、門司区が25.3%と最も少なかった。



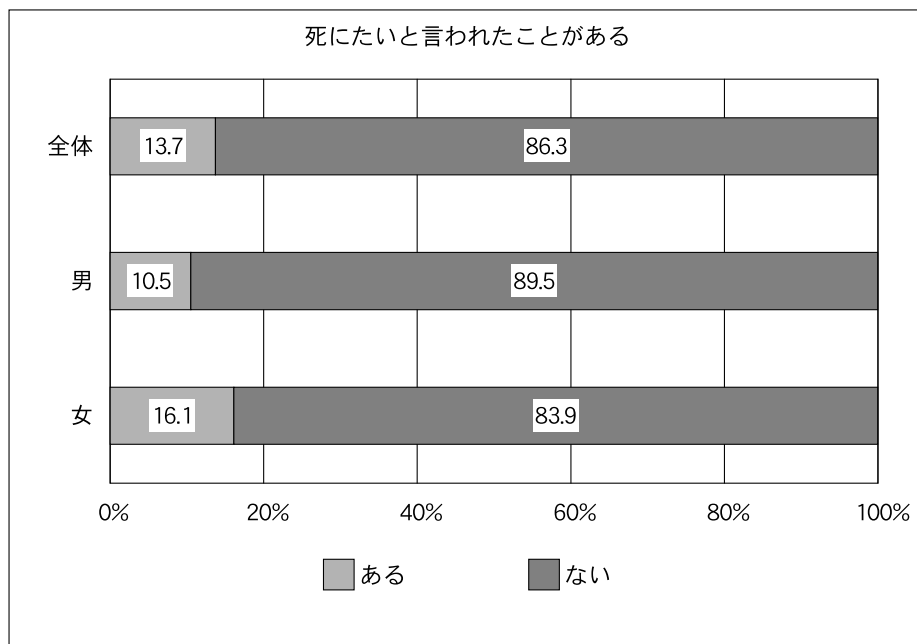
( $P < 0.066$ )

また、死にたいと打ち明けられたことの有無を尋ねた。

**問19** 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。

「死にたい」と打ち明けられたことがある人は13.7%。

性別に見ると、男性の10.5%、女性の16.1%で女性の方が多い。



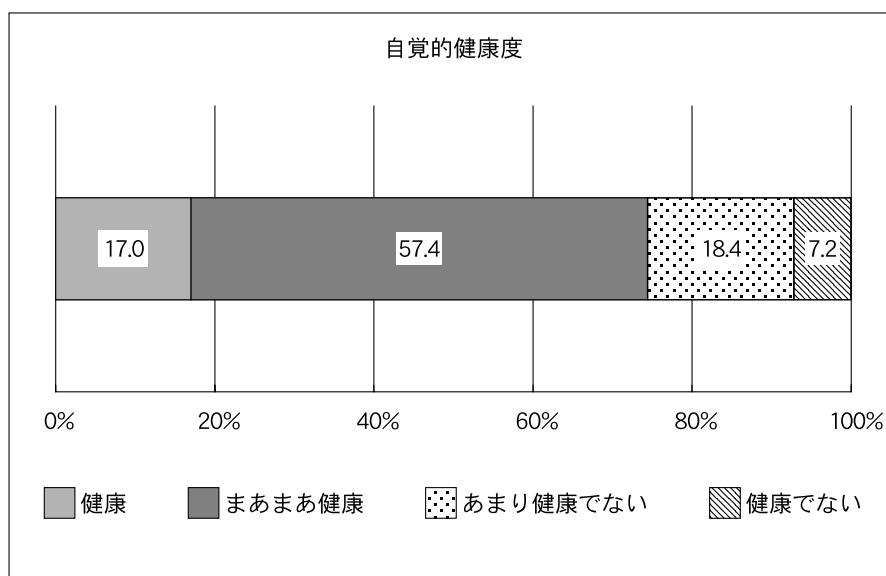
身近な人に死にたいと打ち明けられたときの対応については、「話を親身に聞く」(91.6%)、「落ち着くまで共に過ごす」(68.3%) ことが出来ていた。

### 3. 健康状態・生活習慣について

まず、自覚的健康度について、尋ねた。

**問20** 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。

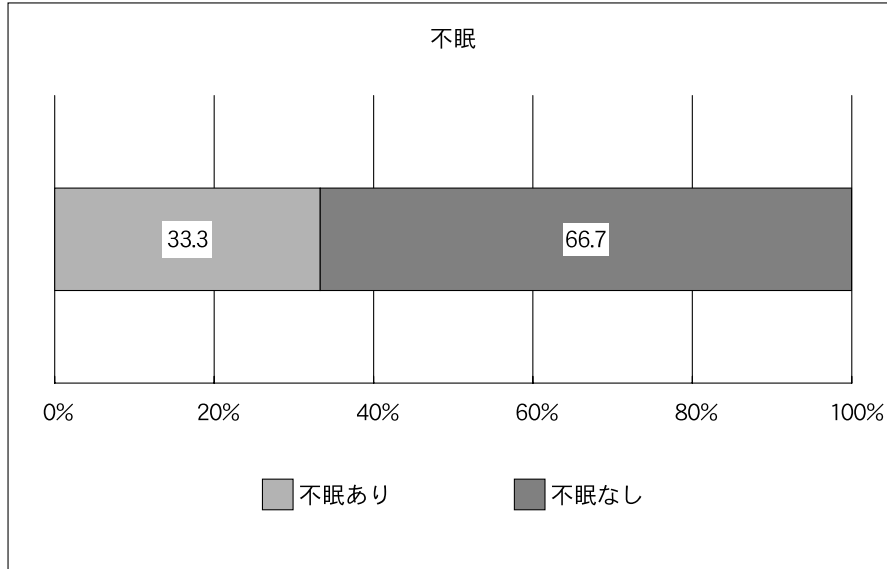
「健康」、「まあまあ健康」と感じている人は、計74.4%であった。



次に、睡眠について、尋ねた。

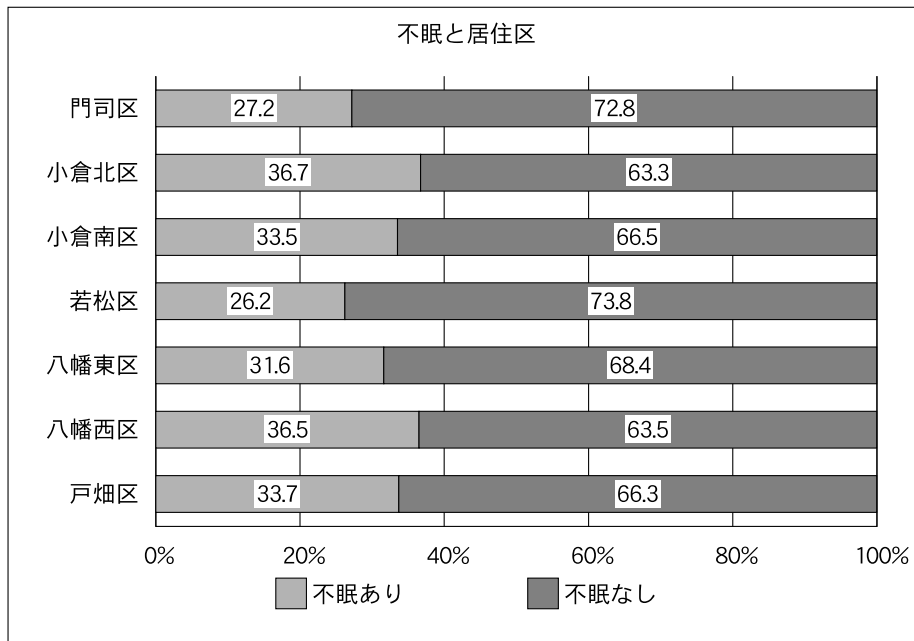
**問21** 最近 1 ヶ月の間に、寝つけないなど睡眠でお困りのことがありましたか。

最近 1 ヶ月の間に、睡眠で困ったことが「あった」人が33.3%であった。



○ 不眠と居住区との関係は

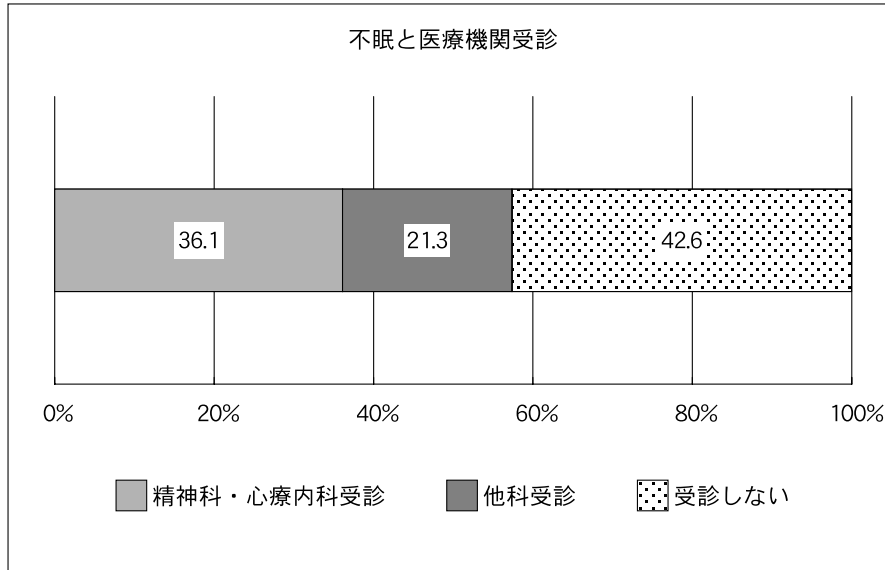
不眠傾向が「あった」と回答した人が小倉北区で36.7%、八幡西区36.5%で、他の区と比べて高かった。



睡眠に問題があった場合の受診について、尋ねた。

**問22** 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。

「精神科・心療内科などに行く」と回答した人は36.1%、「精神科・心療内科以外の病院に行く」は21.3%。「行かない」が42.6%だった。

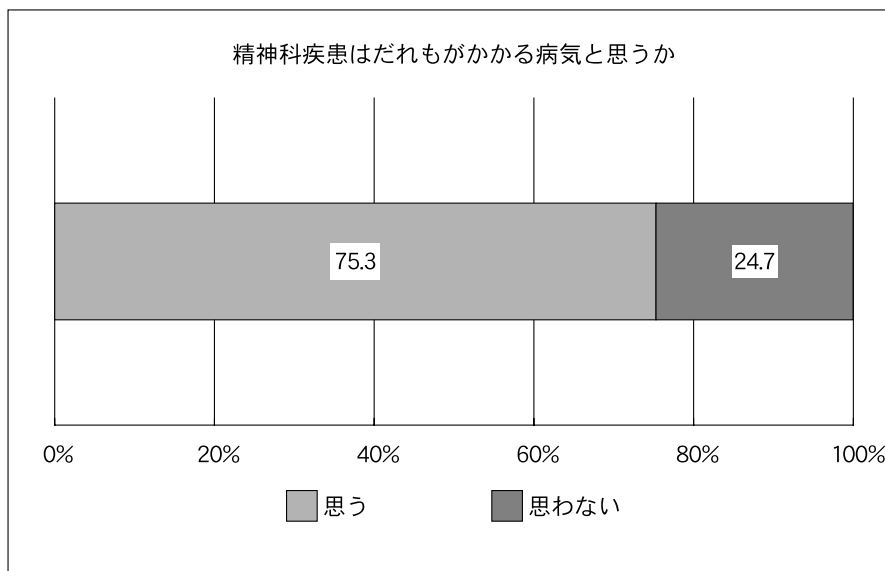


精神科疾患についての意識を尋ねた。

**問23** あなたは、精神科疾患は生活習慣病と同じく誰もがかかりうる病気  
だと思いませんか。

---

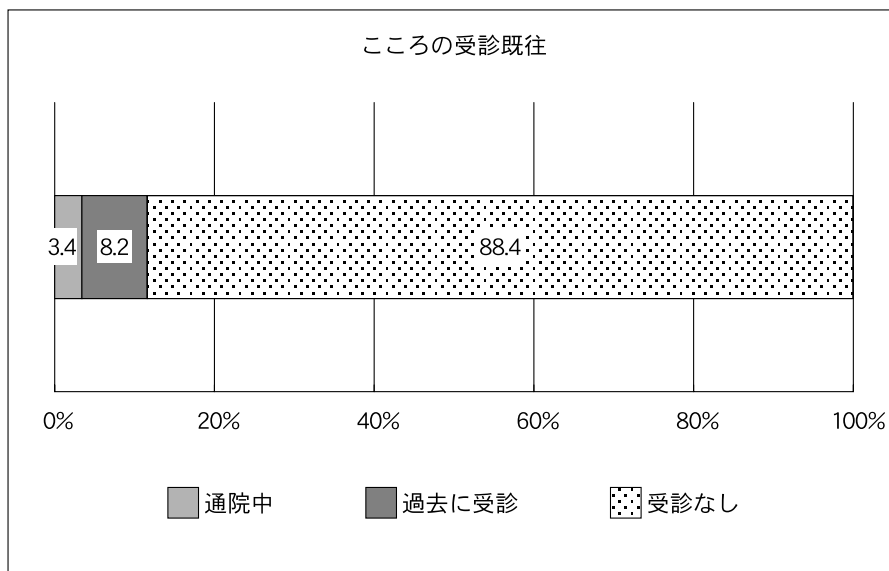
誰もがかかりうる病気だと「思う」と回答した人は、75.3%だった。



受診歴について尋ねた。

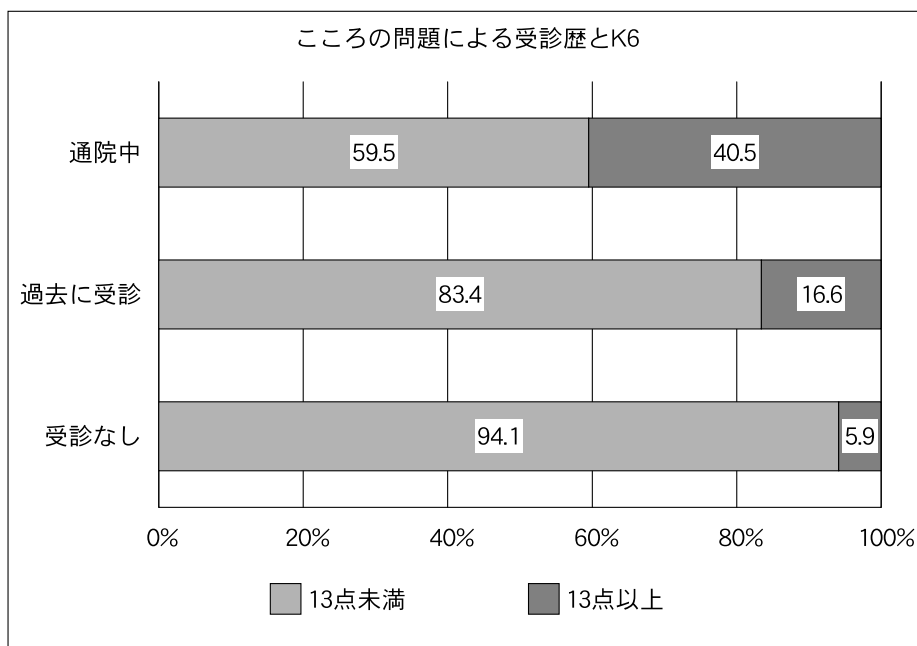
**問24** こころの病気や悩み、ストレスで病院を受診したことがありますか。

現在「通院している」人は3.4%、「過去に受診したことがある」人は8.2%、「受診したことはない」人が88.4%であった。

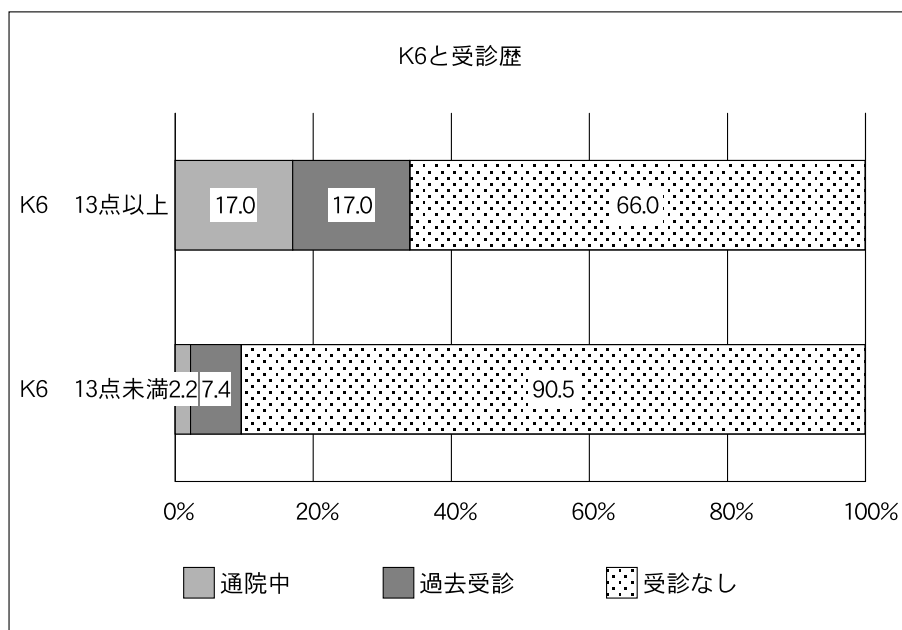


○ 受診歴とK6との関係

現在「通院している」人の40.5%がK6高得点者であった。「過去に受診したことがある」人では16.6%、「受診したことはない」人では5.9%であった。



K6高得点者のうち、「通院している」人は17.0%、「過去に受診したことがある」人も同じく17.0%、「受診したことがない」人は66.0%であった。

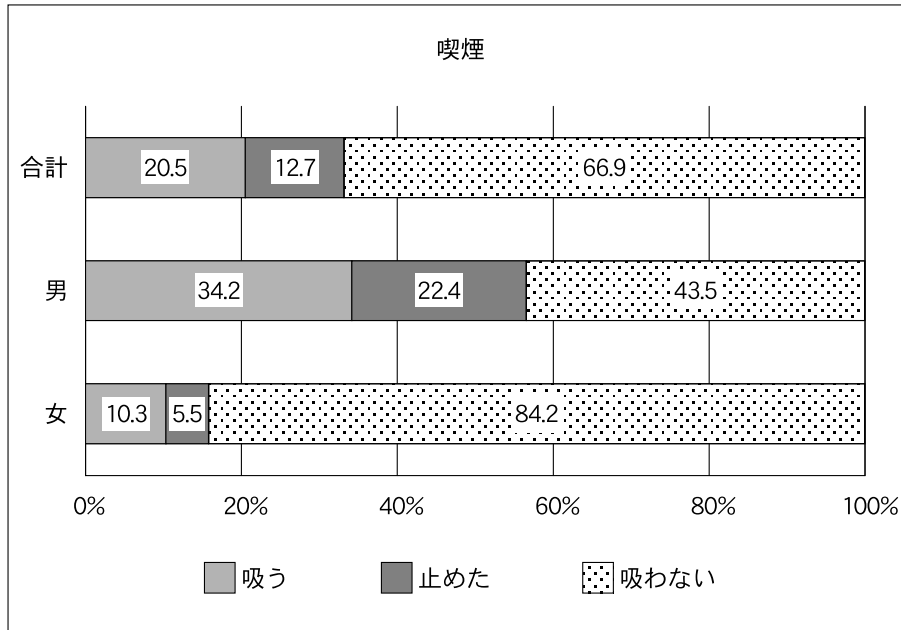




喫煙習慣について尋ねた。

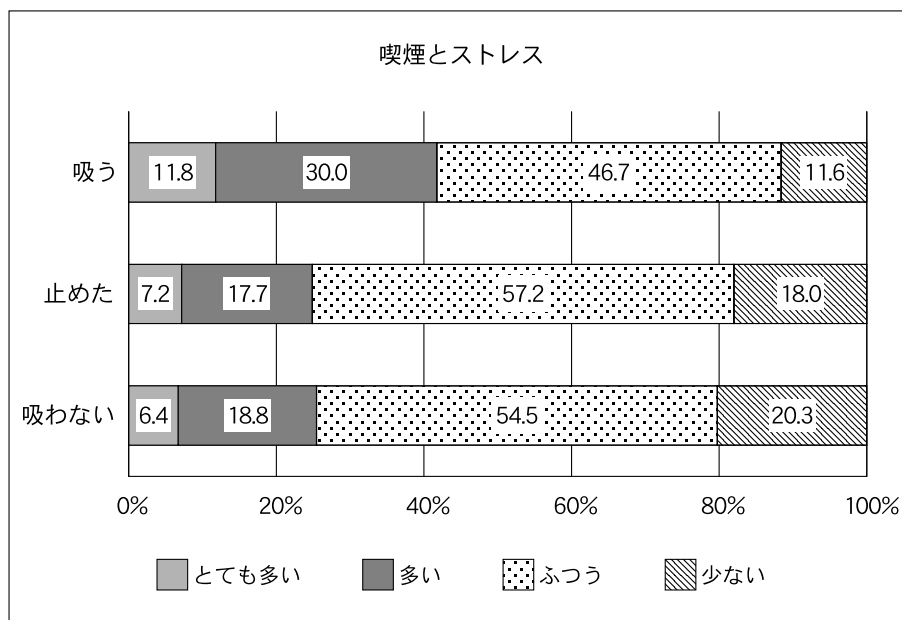
**問25** タバコを吸いますか。

タバコを現在「吸っている」人は20.5%、以前「吸っていたが止めた」人は12.7%、「吸わない」人は66.9%であった。男性の34.2%、女性の10.3%が喫煙者だった。



○ 喫煙とストレスとの関係

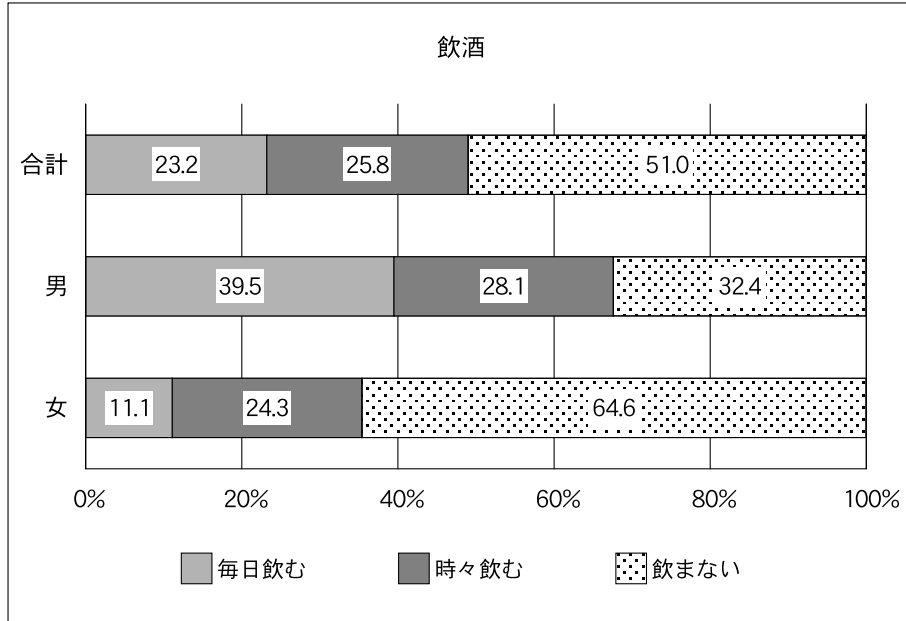
タバコを「吸っている」人のうち11.8%の人が、日常のストレスが「とても多い」と回答した。「吸わない」人でストレスが「とても多い」と回答したのは、6.4%であり、喫煙者では非喫煙者と比べてストレスが高い傾向であった。



次に、飲酒習慣について尋ねた。

**問26** お酒を飲みますか。

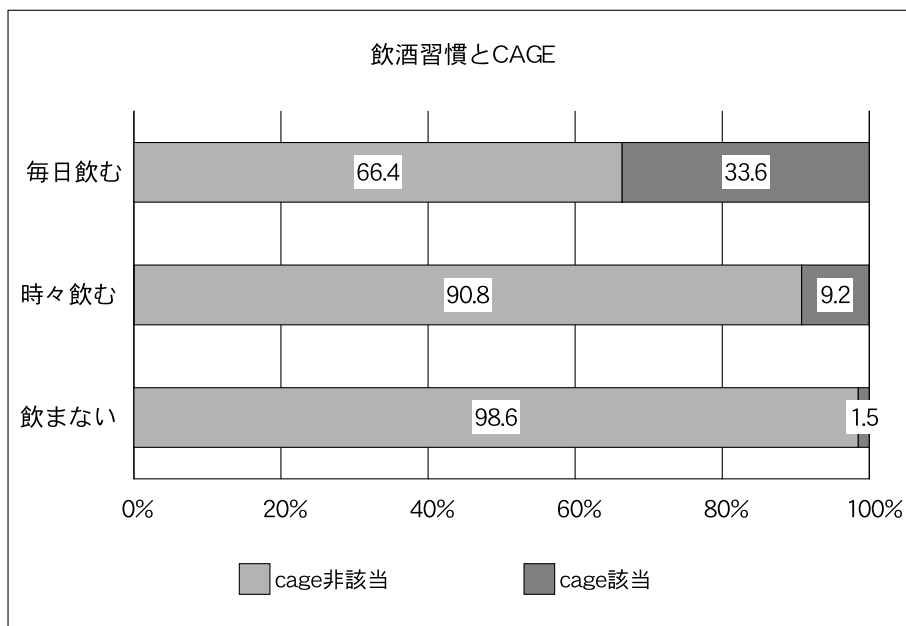
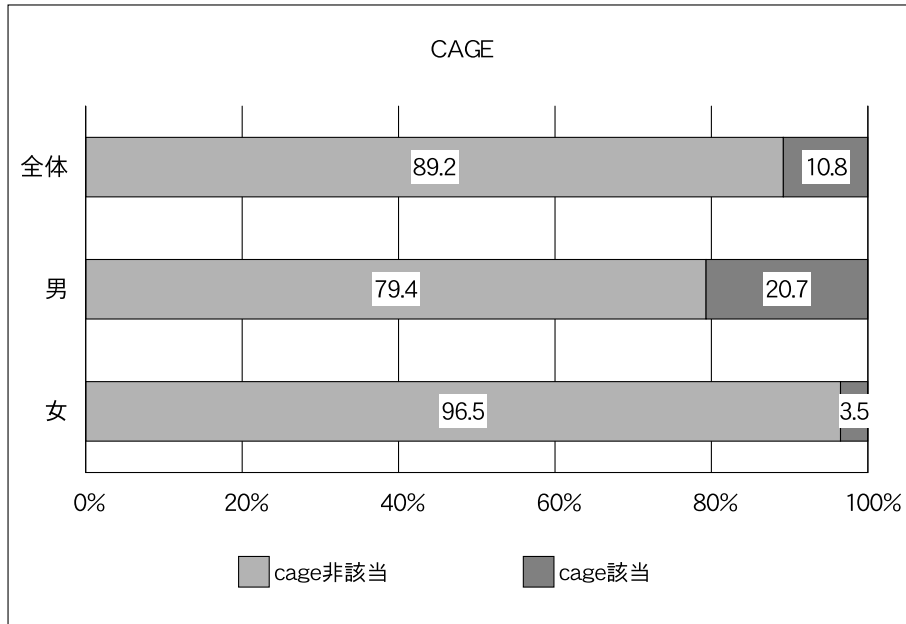
お酒を「ほとんど毎日飲む」人は23.2%、「時々飲む」人は25.8%、「ほとんど飲まない」人は51.0%だった。男性の39.5%、女性の11.1%が「ほとんど毎日飲む」人だった。



飲酒習慣について、CAGEという4つの質問を行った。CAGEとは、アルコール依存症の簡便なスクリーニング・テストで、4項目のうち2項目以上あてはまる人（以下「CAGE該当者」とする）は、アルコール依存症の可能性が高いとされている。

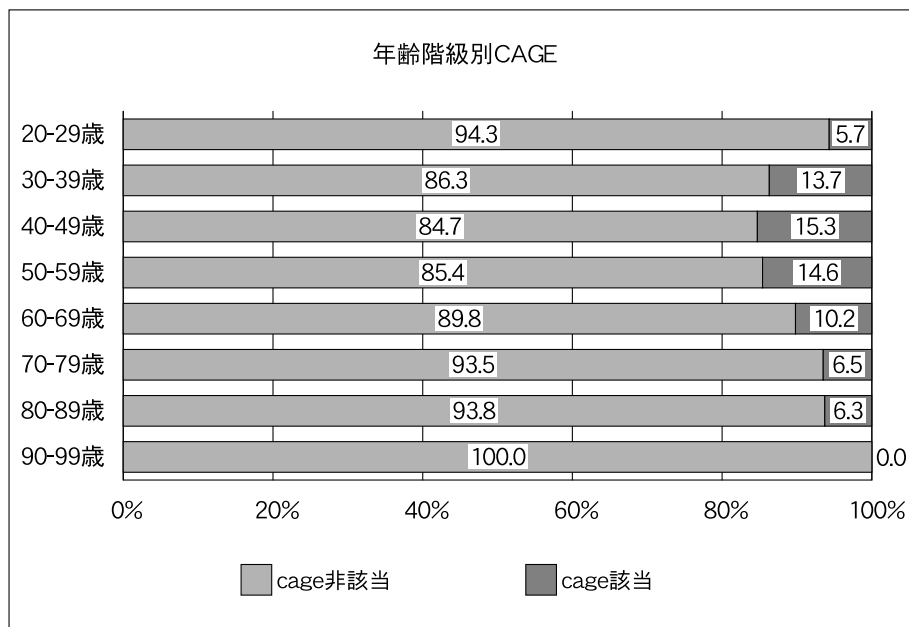
**問27** あなたの飲酒の状況についておたずねします。

CAGE該当者は、10.8%であった。男性では20.7%、女性の3.5%にあたる。また、お酒を「ほとんど毎日飲む」人のうち33.6%の人がCAGE該当者だった。



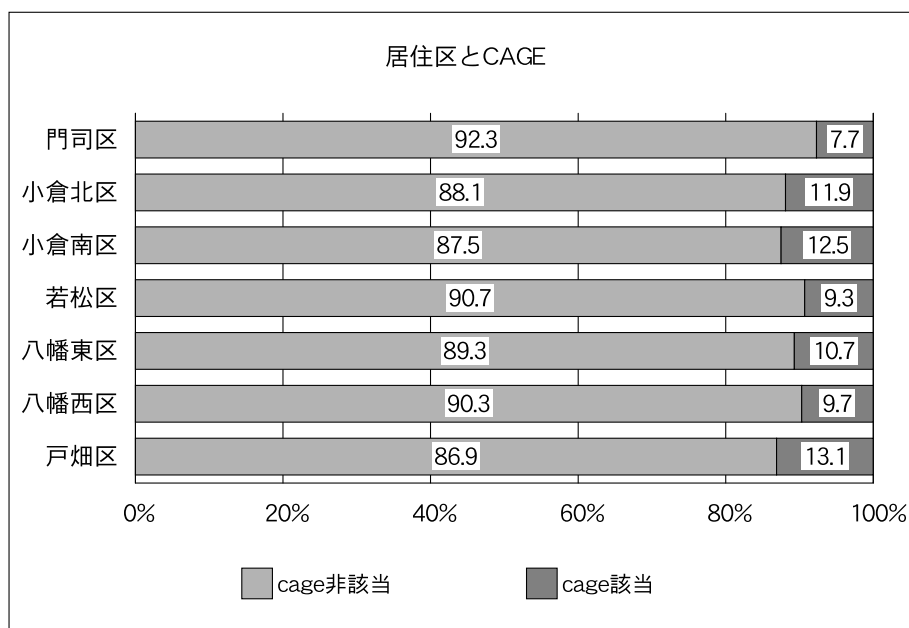
○ CAGE該当者と年代

年代別にみると、40代 15.3%、50代 14.6%、30代 13.7%、60代10.2%であり、20代・70代・80代は5～6%台であった。



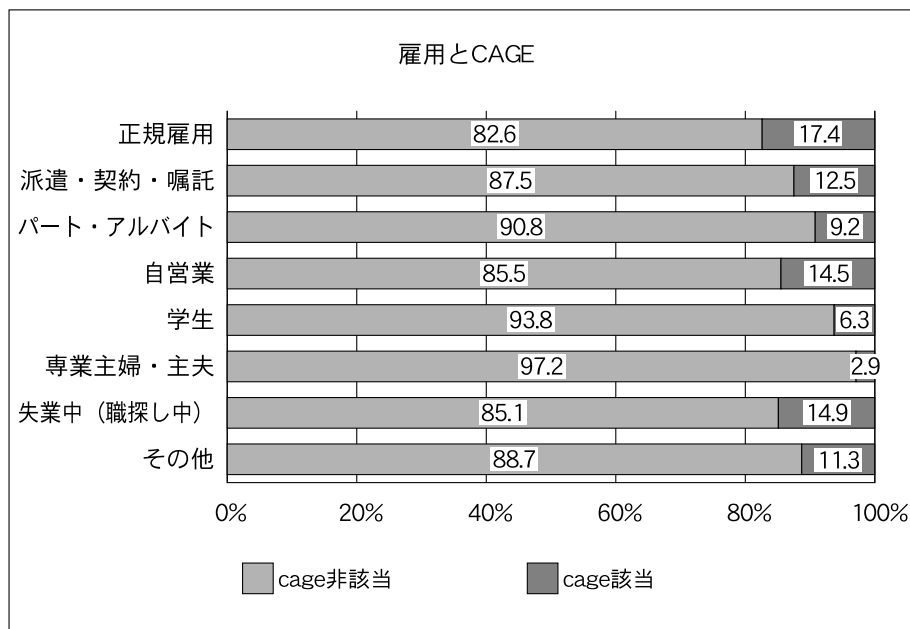
○ CAGEと居住区

CAGE該当者は戸畑区で13.1%と小倉南区で12.5%と多かった。次いで小倉北区の11.9%であった。



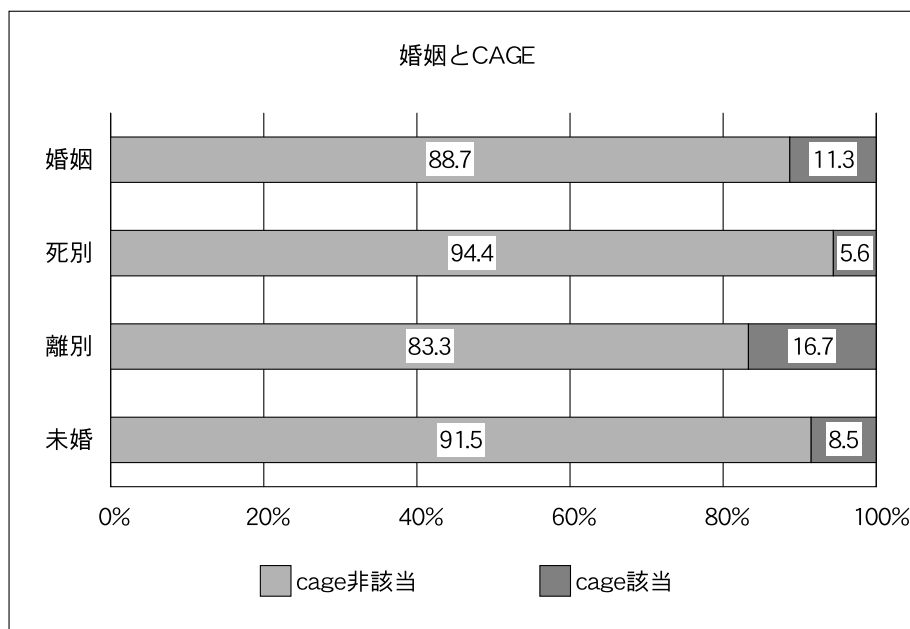
○ CAGEと雇用状況

CAGE該当者は、「正規雇用」17.4%、「自営業」14.5%、「失業中（職探し中）」14.9%であった。



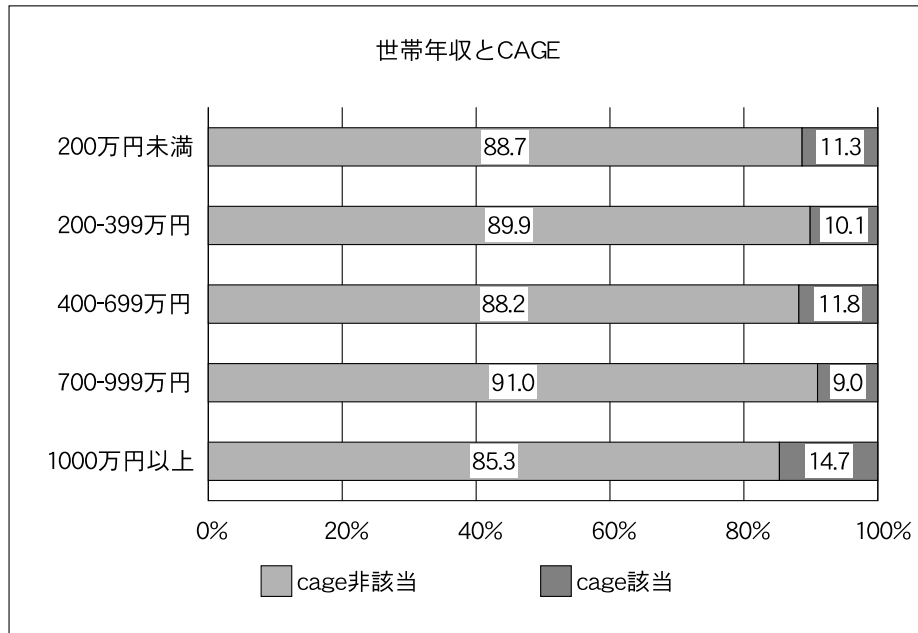
○ CAGEと婚姻状況

CAGE該当者は、「離別者」が16.7%と多く、「配偶者がいる」11.3%、「未婚」8.5%、「死別」5.6%であった。



○ CAGEと収入

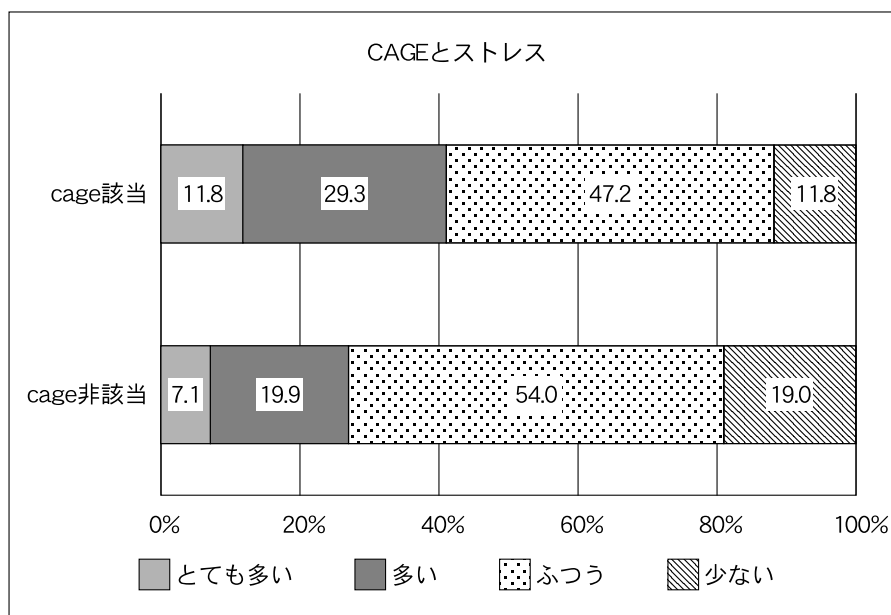
世帯年収が「1000万円以上」の人のCAGE該当者は14.7%と最も高かった。



○ CAGEとストレス

CAGE非該当者のうち、日常のストレスが「とても多い」と回答した人は7.1%、「多い」と回答した人は19.9%で計27.0%だった。これと比較すると、CAGE該当者のうち、日常のストレスが「とても多い」と回答した人は11.8%、「多い」と回答した人は29.3%で、計41.1%であった。

CAGE該当者はCAGE非該当者に比べて、ストレスが多い傾向であった。なお、一般的な飲酒習慣とストレスには明らかな関連を認めなかった。





○ CAGEと相談する人の有無

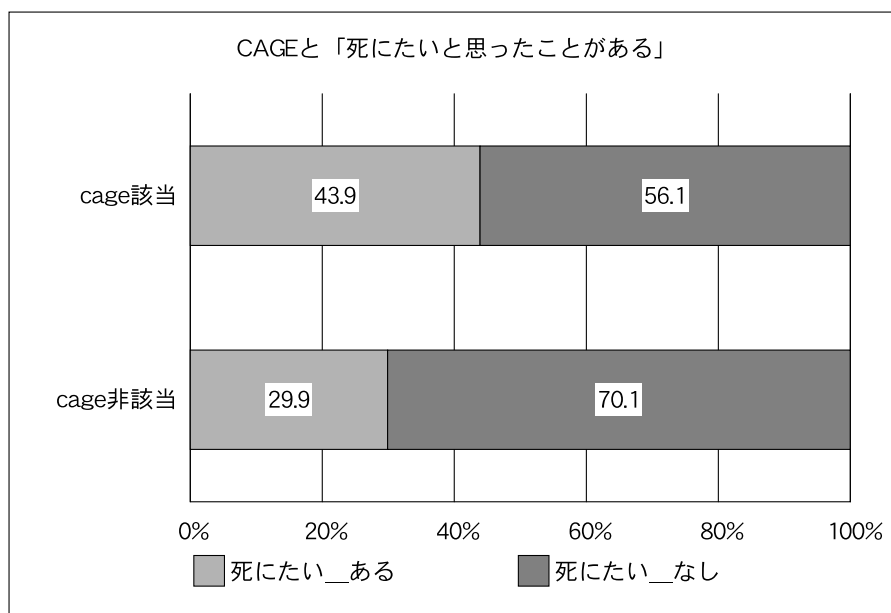
CAGE該当者のうち、相談する人が「いない」人は29.5%であり、CAGE非該当者の17.8%より多かった。

○ CAGEと相談することを恥ずかしいと思う気持ち

CAGE該当者のうち、「相談することが恥ずかしいことだと思う」人は22.9%であり、CAGE非該当者の14.2%より多かった。

○ CAGEと死にたいと考えたことがあるかの有無

CAGE該当者のうち、「死にたいと考えたことがある」人は、43.9%であり、CAGE非該当者の29.9%より多かった。

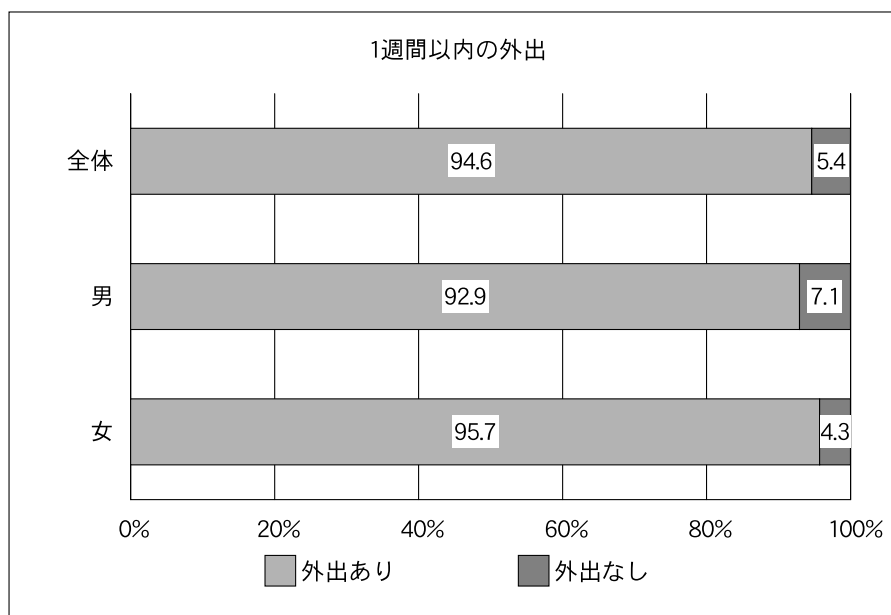


#### 4. 地域生活について

まず、外出の状況について尋ねた。

##### 問28 この1週間のうちに、外出しましたか。

外出を「した」人は94.6%、「しなかった」人は5.4%であった。男性の7.1%、女性の4.3%がこの1週間外出を「しなかった」。

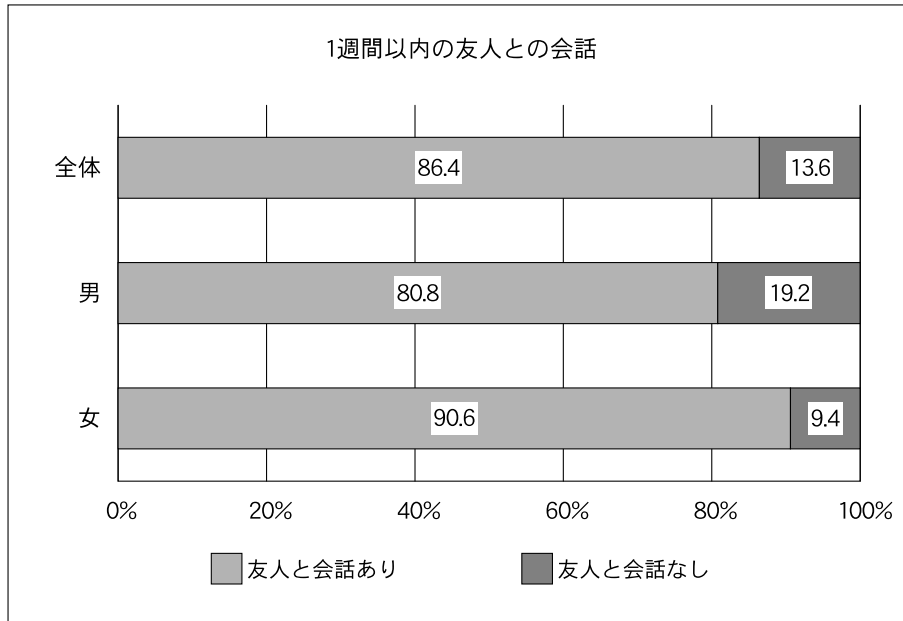


○ 外出の有無とストレスについては、明らかな関連はなかった。

次に、地域生活のあり方として、世間話について、尋ねた。

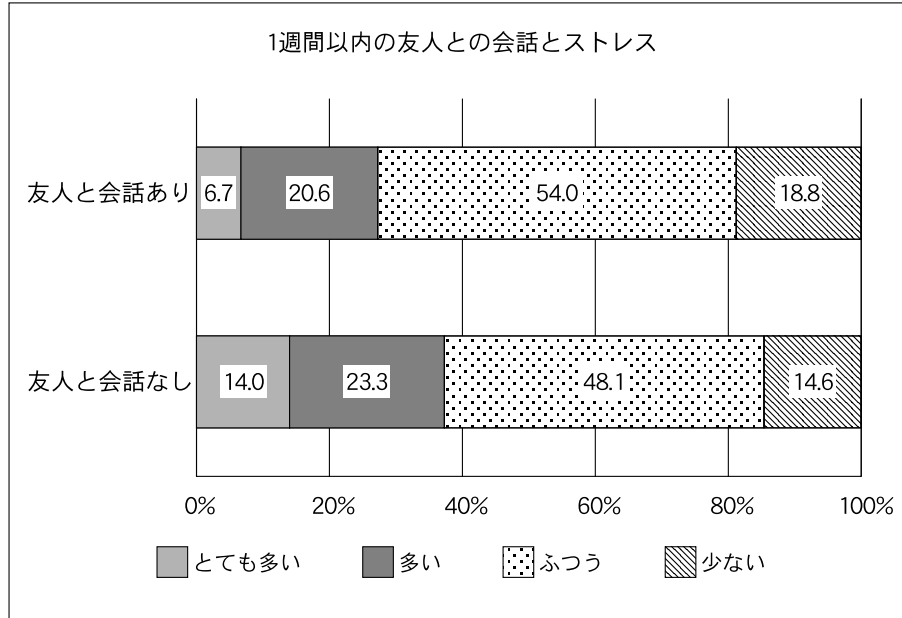
**問29** この1週間のうちに、友人・知人と世間話をしましたか。

この1週間のうちに友人・知人と世間話をした人は86.4%、しなかった人は13.6%だった。  
男性では19.2%、女性では9.4%の人が、友人・知人との世間話を「しなかった」。



○ 友人・知人との世間話の有無とストレス

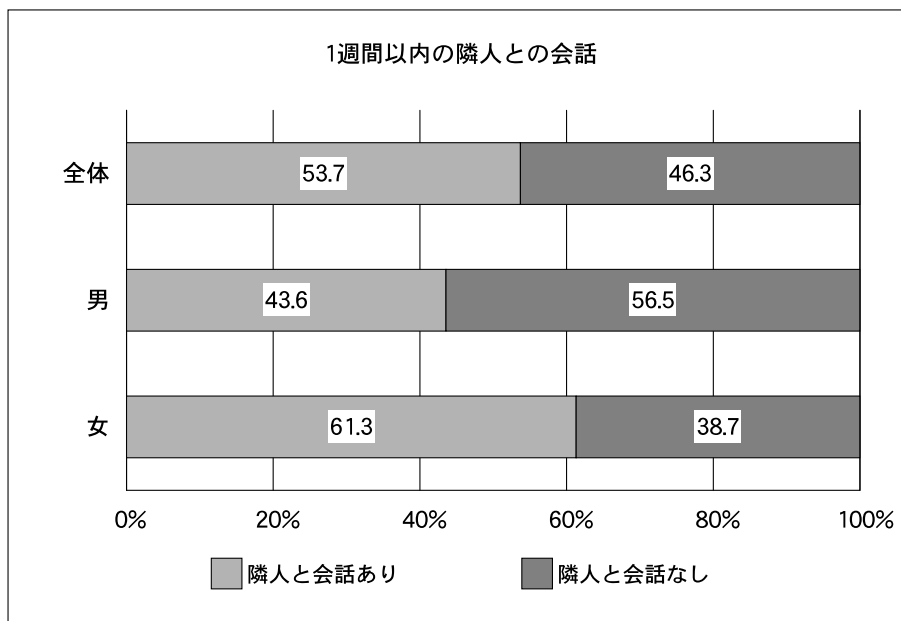
世間話を「しなかった」人のうち、ストレスが「とても多い」と回答した人は14.0%で、世間話を「した」人の6.7%と比べて、有意に高かった。



少し視点を変えて近所の人との世間話の有無を尋ねた。

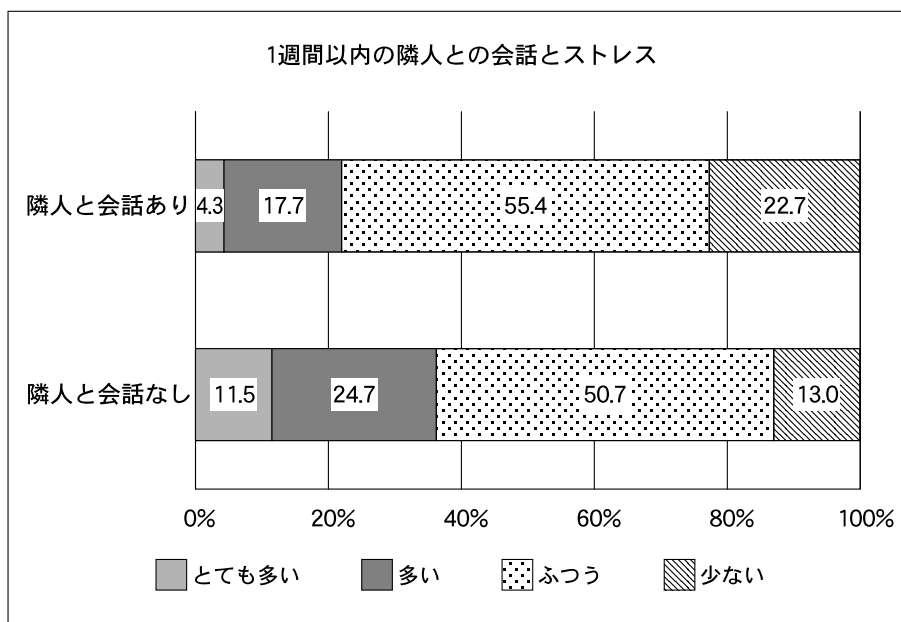
**問30** この1週間のうちに、近所の人と世間話をしましたか。

この1週間のうちに近所の人と世間話をした人は53.7%、しなかった人は46.3%であった。男性では56.5%、女性では38.7%の人が、近所の人と世間話を「しなかった」。



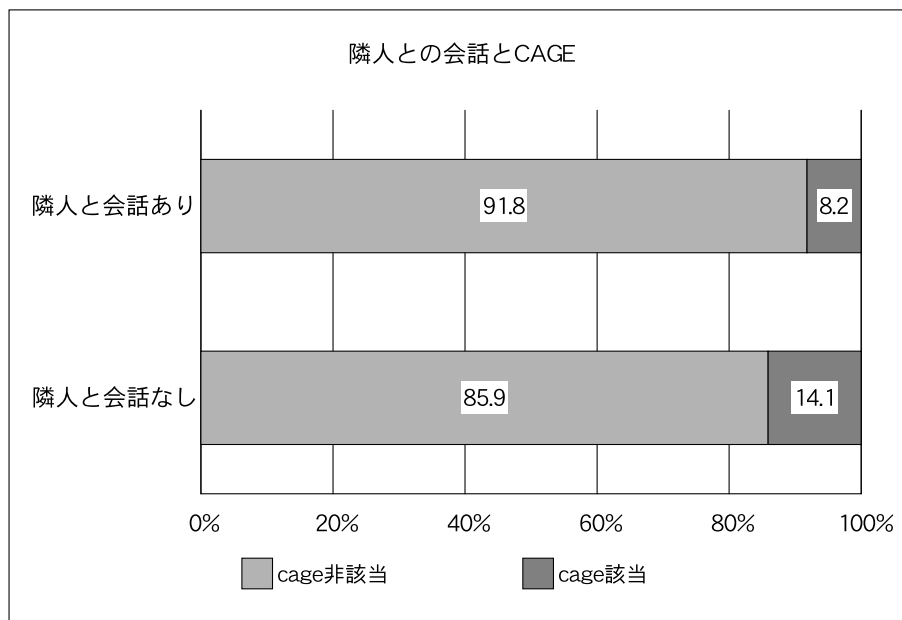
○ 近所の人との世間話の有無とストレス

近所の人と世間話を「しなかった」人のうち、ストレスが「とても多い」と回答したのは11.5%で、世間話を「した」人の4.3%と比べて、高かった。



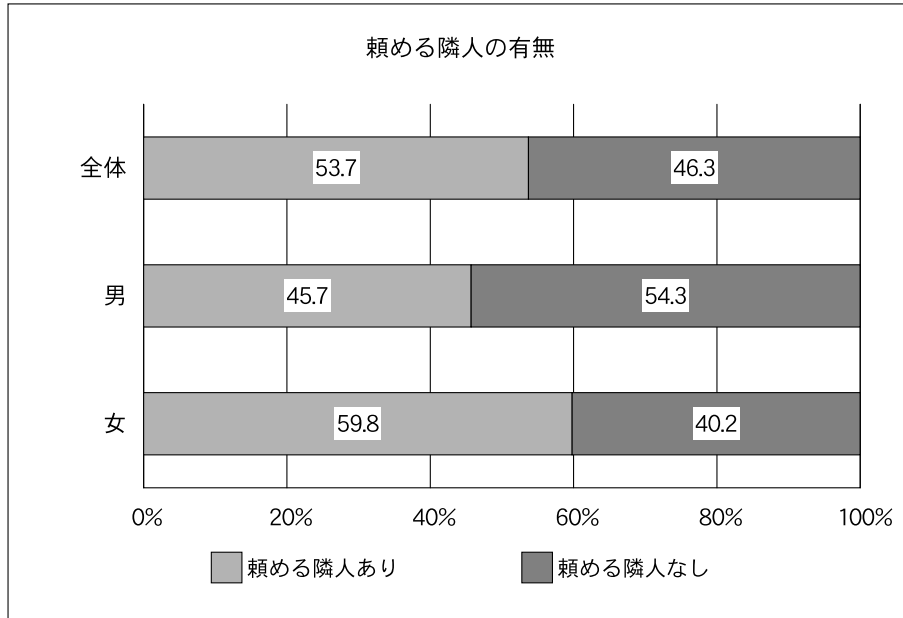
○ 近所の人との世間話の有無とCAGE

近所の人との世間話を「しなかった」と回答した人のうちCAGE該当者は14.1%で、会話を「した」と回答した人では8.2%であった。



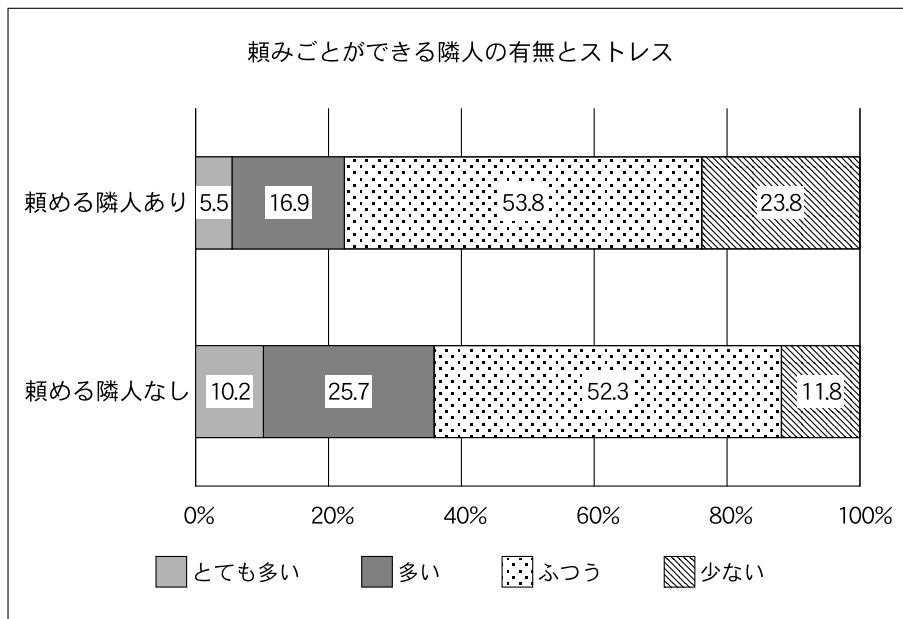
**問31** 近所に、ちょっとしたことを頼める人がいますか。

頼める人が「いる」人は53.7%、「いない」人は46.3%であった。  
男性では54.3%、女性では40.2%の人が、頼める友人が「いない」。



○ 頼みごとができる隣人の有無とストレス

頼める人が「いない」と回答した人のうち、ストレスが「とても多い」と回答した人は10.2%で、頼める人が「いる」人の5.5%と比べて高かった。

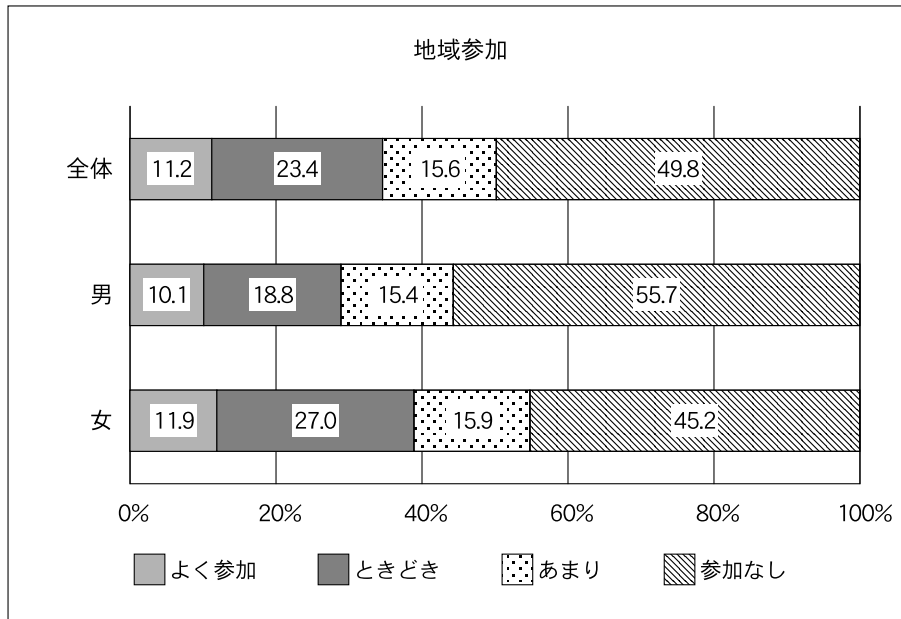


問32

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。  
 (例 ボランティア、夏祭り、運動会、町内清掃、園芸、老人クラブ  
 など)

49.8%の人が「ほとんど参加しない」であった。

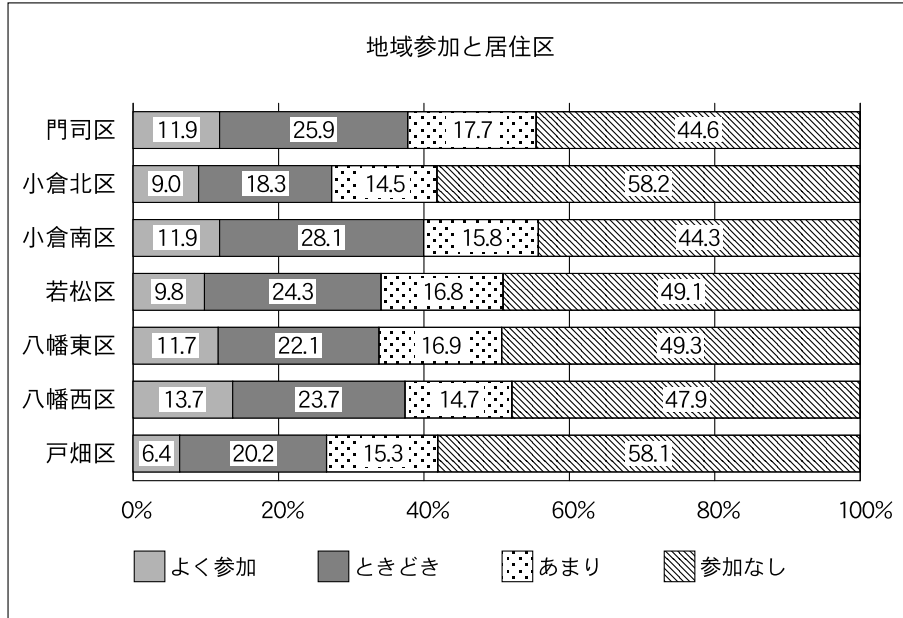
男性では55.7%、女性では45.2%の人が、「ほとんど参加しない」。





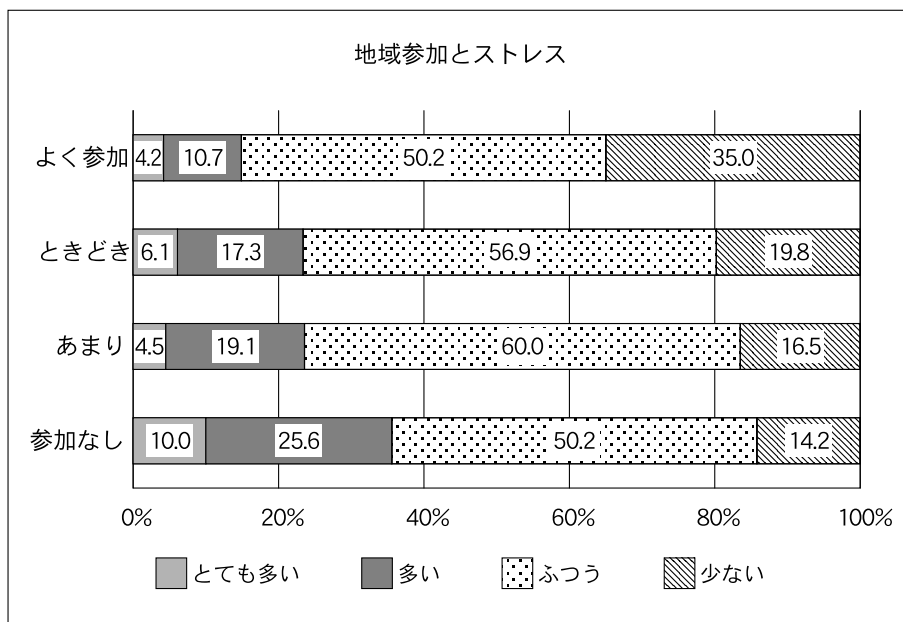
○ 地域参加と居住区

小倉北区、戸畑区ともに、地域活動に「ほとんど参加しない」と回答した人の割合が約58%と、他の地域と比べて高かった。



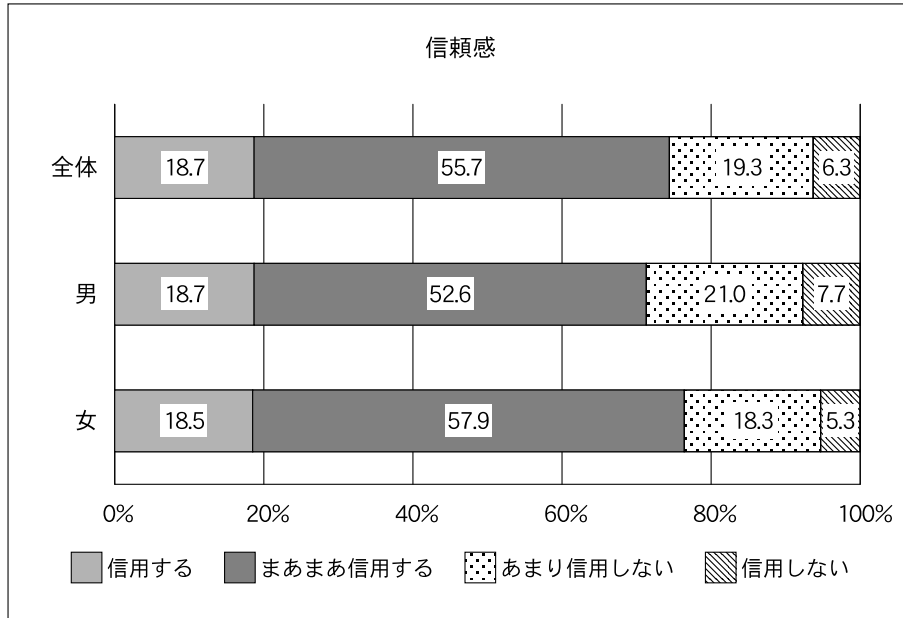
○ 地域参加とストレス

「ほとんど参加しない」人のうち、ストレスが「とても多い」と回答した人が10.0%で、「よく参加している」と回答した人の4.2%と比べて高かった。



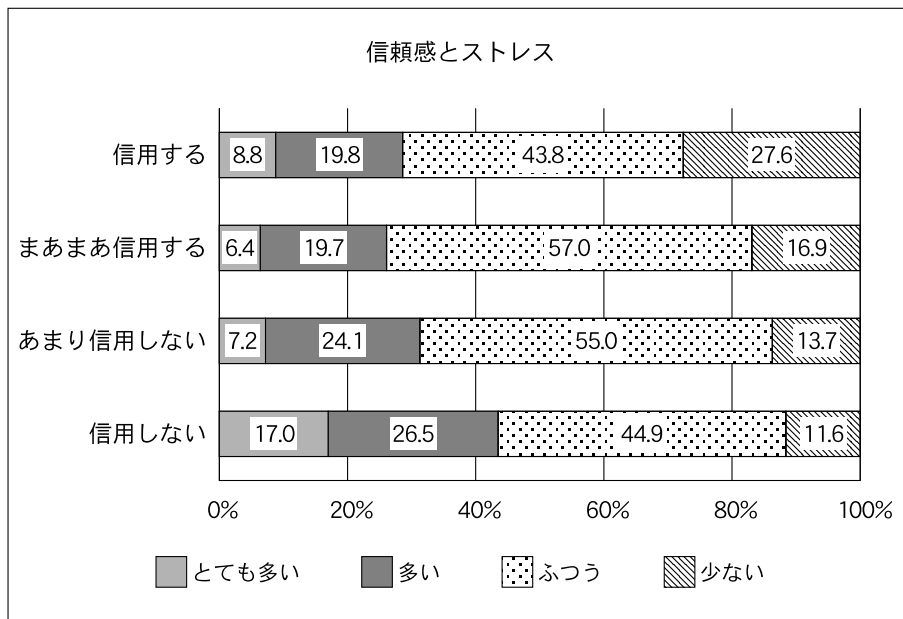
**問33** 一般的に、あなたは人を信用するほうですか。

「そう思う」人は18.7%、「どちらかといえばそう思う」人は55.7%であり、計74.4%が人を信用する傾向であった。



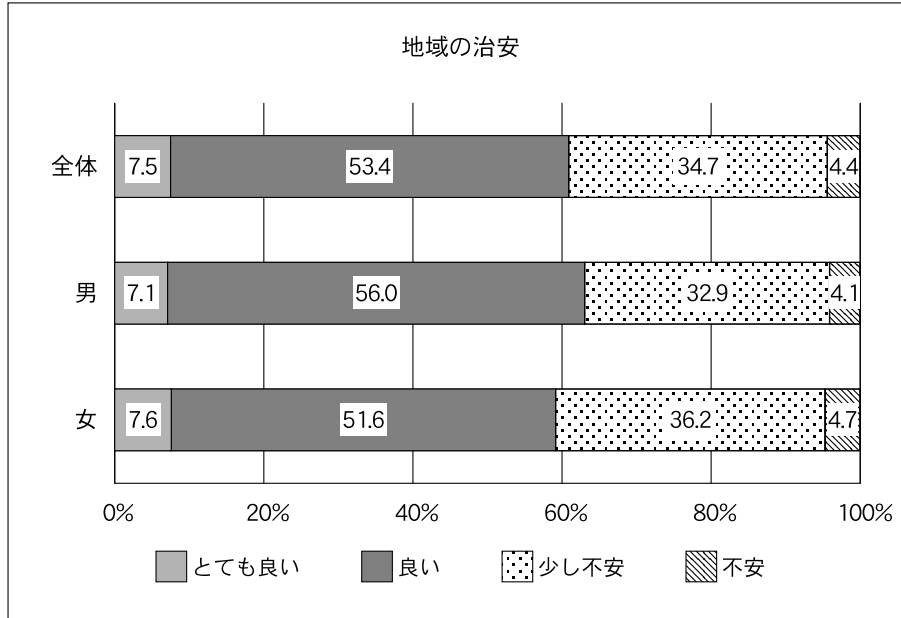
○ 人を信用する傾向とストレス

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」と回答した人は17.0%と著しく高かった。



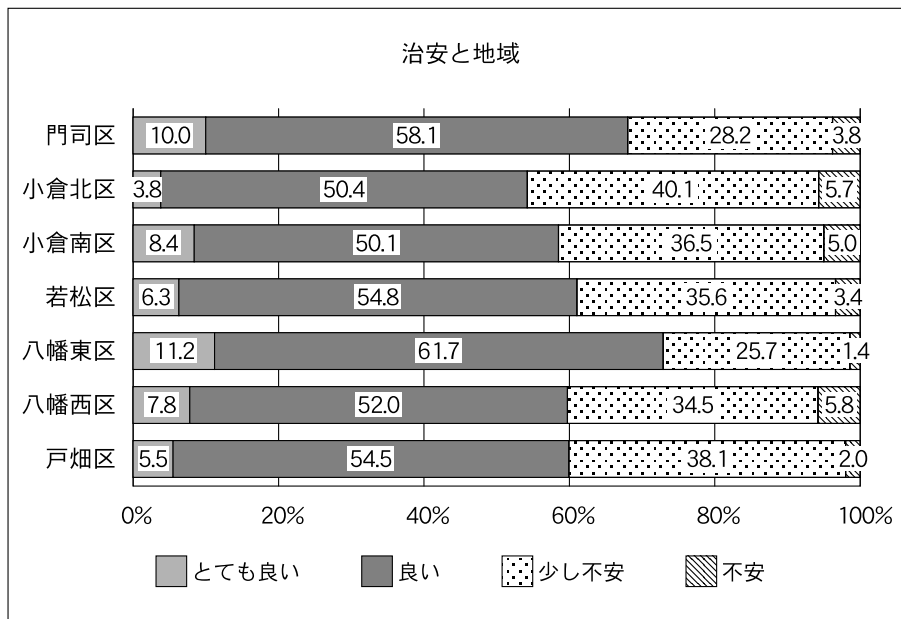
**問34** 地域の治安についてどのようにお感じになりますか。

「良い」と感じている人が53.4%、「少し不安」と感じている人が34.7%であった。



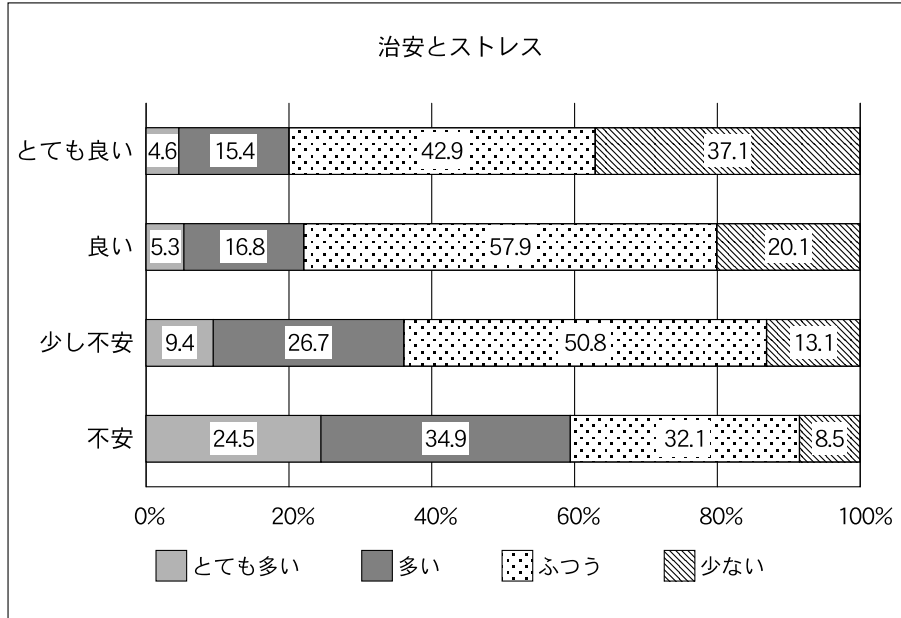
○ 治安と居住区

小倉北区では45.7%の人が治安について「不安」ないしは「少し不安」と回答しており、他地域と比較して高かった。治安が「とても良い」と回答したのは、八幡東区で11.2%と最も高く次に門司区が10.0%だった。



○ 治安とストレス

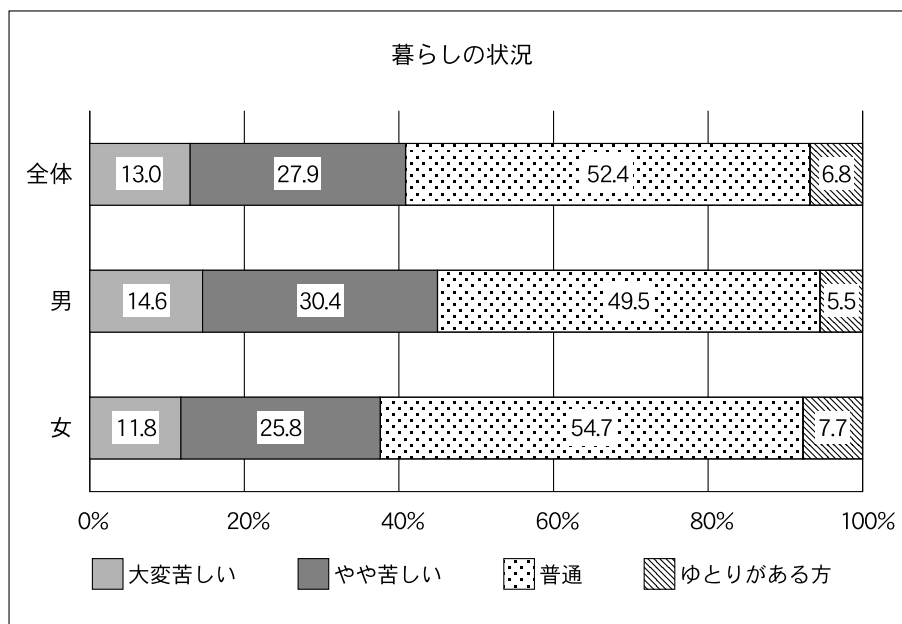
治安について「不安」と感じている人のうち、ストレスが「とても多い」と回答した人は24.5%と高かった。



## 5. 経済的な生活状況・その他について

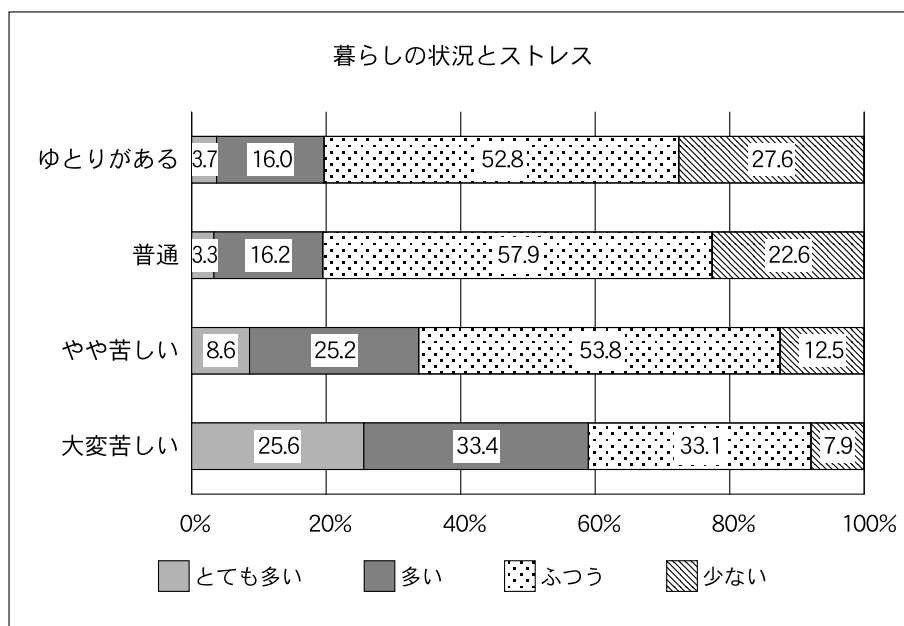
### 問36 現在の暮らしの状況を総合的にみて、どう感じていますか。

「普通」と感じている人が最も多く52.4%、「やや苦しい」27.9%、「大変苦しい」13.0%、「ゆとりがある方」6.8%の順であった。



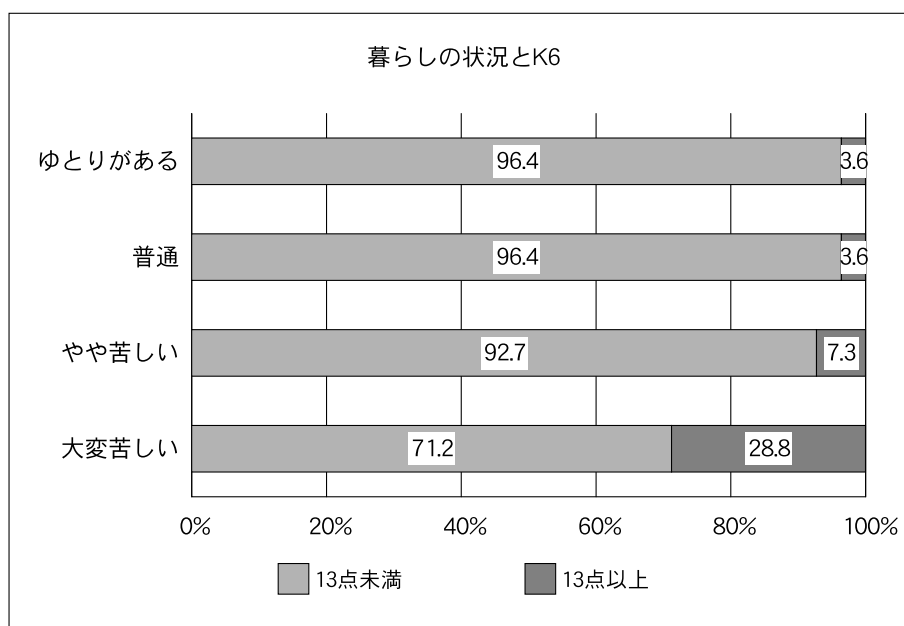
○ 暮らしの状況とストレス

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25.6%、と高く、「やや苦しい」と回答した人では8.6%であった。一方、「普通」もしくは「ゆとりがある方」と回答した人では、ストレスが「とても多い」と回答したのはどちらも3%台であった。



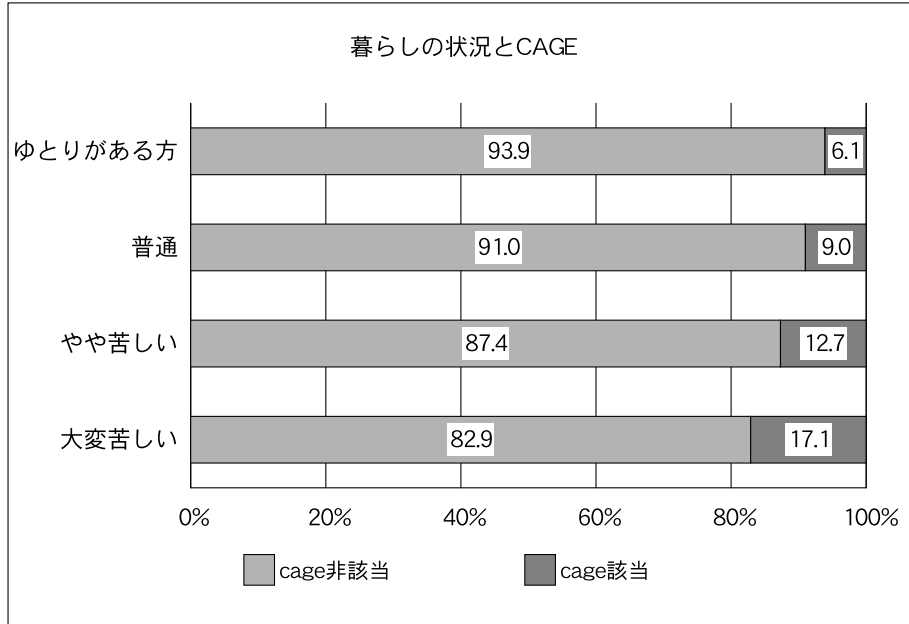
○ 暮らしの状況とK6

生活が「大変苦しい」と回答した人のうち、28.8%がK6高得点者であった。



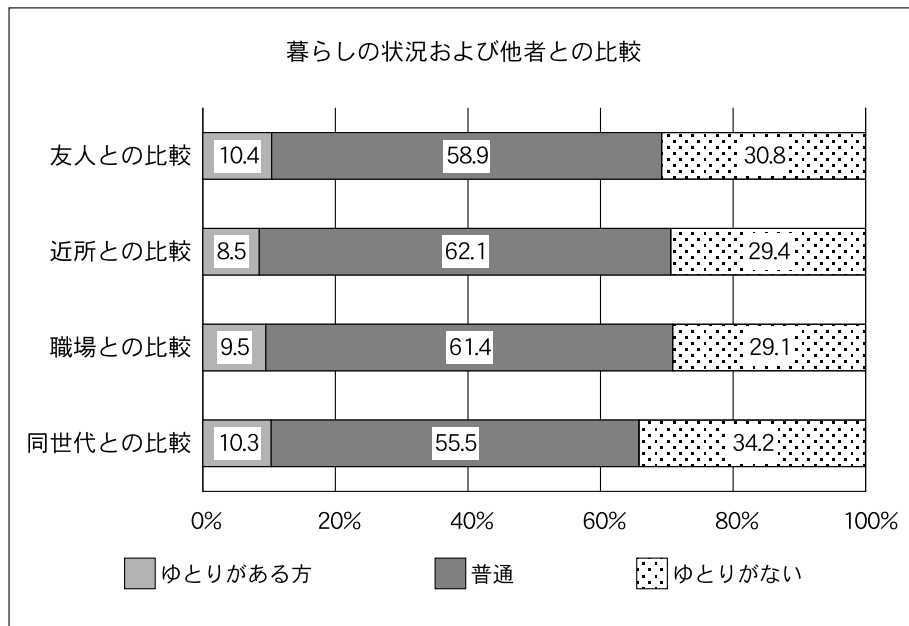
○ 暮らしの状況とCAGE

「大変苦しい」と回答した人のCAGE該当者は17.1%で最も高く、次いで、「やや苦しい」12.7%、「普通」9.0%、「ゆとりがある」と回答した人のCAGE該当者は6.1%であった。



問37

あなたの暮らしの状況について、どのように感じていますか。



① 親しい友人と比べた場合

「ゆとりがある方だと思う」10.4%、「普通」58.9%、「ゆとりがないと感じている」30.8%であった。

② ご近所と比べた場合

「ゆとりがある方だと思う」8.5%、「普通」62.1%、「ゆとりがないと感じている」29.4%であった。

③ 職場の中で比べた場合

「ゆとりがある方だと思う」9.5%、「普通」61.4%、「ゆとりがないと感じている」29.1%であった。

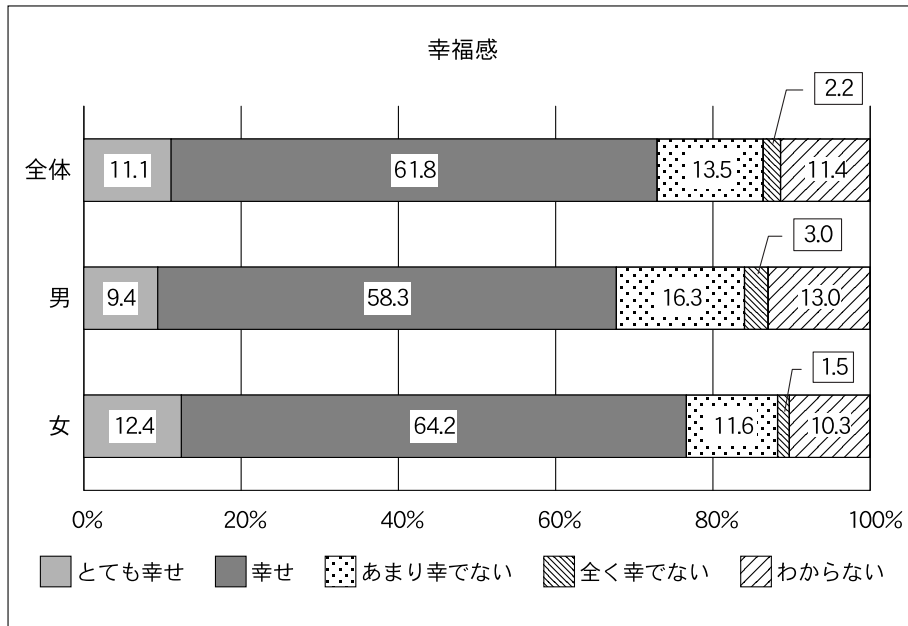
④ 同世代の人と比べた場合

「ゆとりがある方だと思う」10.3%、「普通」55.5%、「ゆとりがないと感じている」34.2%であった。



**問38** あなたは、どのくらいご自分で幸せだと感じていますか。

「とても幸せ」11.1%、「幸せ」61.8%、「あまり幸せでない」13.5%、「全く幸せでない」2.2%であった。男性の9.4%が「とても幸せ」、58.3%が「幸せ」に対し、女性は12.4%が「とても幸せ」、64.2%が「幸せ」と回答し、男性に比べて女性の方が幸せと感じている割合が多かった。

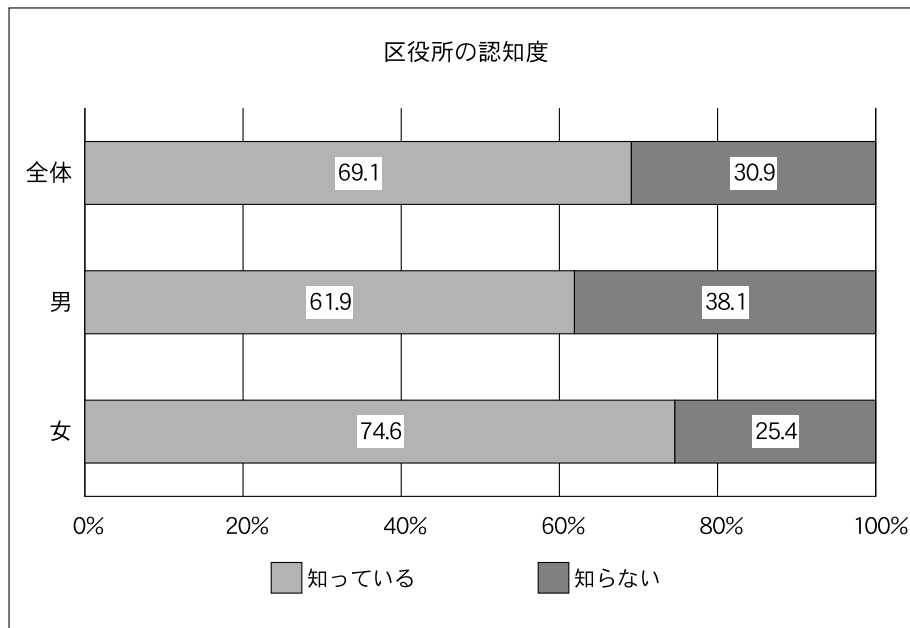


**問39** 北九州には、さまざまな相談の窓口がありますが、次の相談機関を知っていますか。

(1) 区役所：保健福祉課、生活支援課など

「知っている」人は69.1%であった。

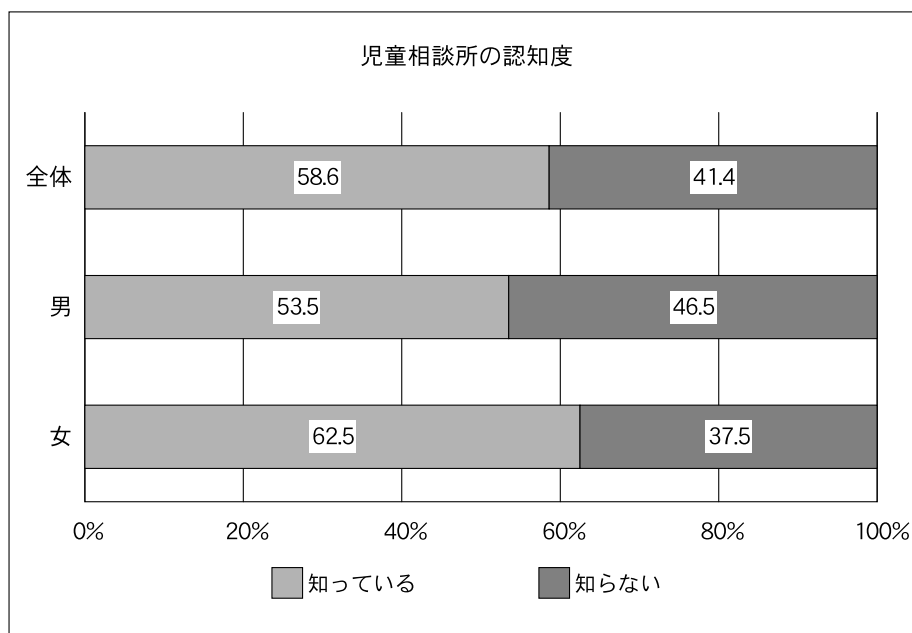
男性の61.9%、女性の74.6%が「知っている」人であった。



(2) 北九州市子ども総合センター（児童相談所）

「知っている」人は58.6%であった。

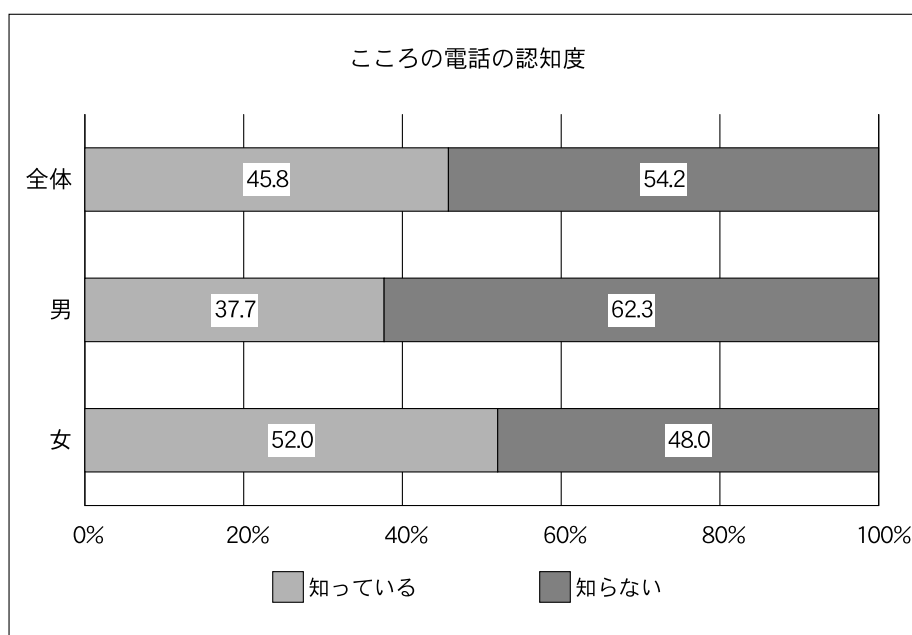
男性の53.5%、女性の62.5%が「知っている」人であった。



(3) 北九州市自殺予防こころの相談電話

「知っている」人は45.8%であった。

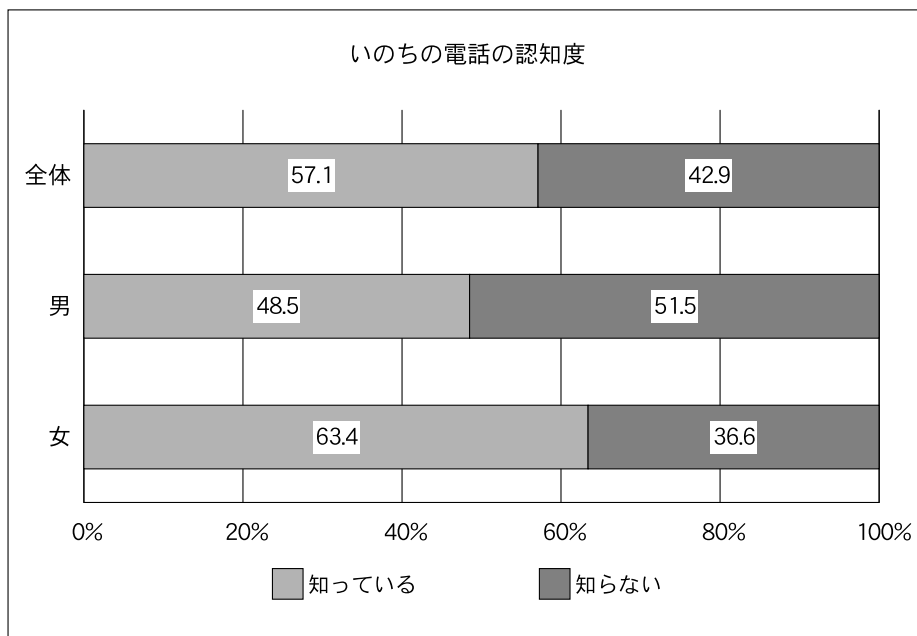
男性の37.7%、女性の52.0%が「知っている」人であった。



#### (4) いのちの電話

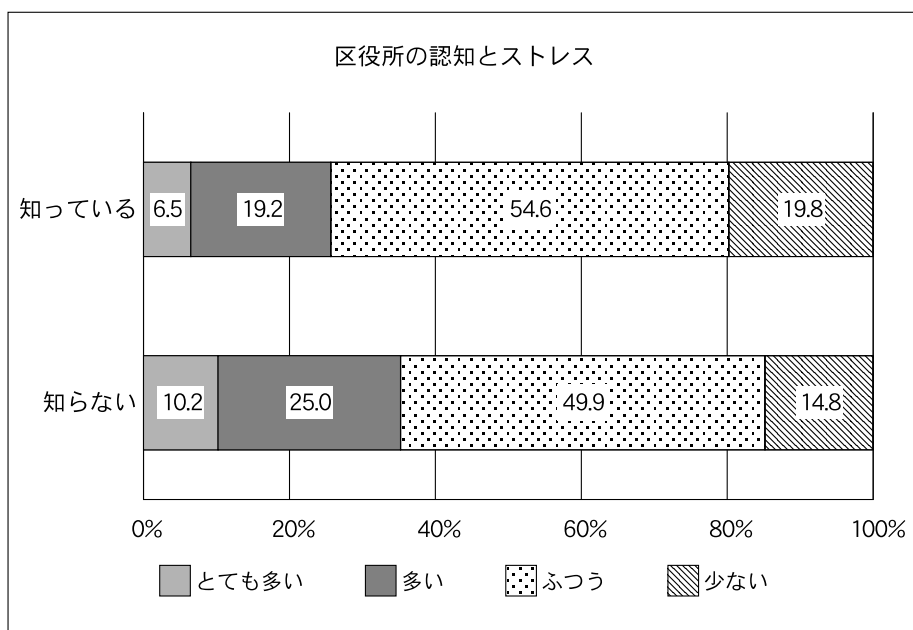
「知っている」人は57.1%であった。

男性の48.5%、女性の63.4%が「知っている」人であった。



#### ○ 区役所の認知とストレス

区役所の相談窓口を「知っている」と回答した人のうち6.5%が、ストレスが「とても多い」と回答していたのに対し、「知らない」と回答した人では10.2%と有意に高かった。



## 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、一部をここに挙げる。

### (1) 調査について

- このアンケートを記入しながら、改めて自分の生活している環境を見つめ直しました。
- 答えを誘導されているような気がします。答えづらい設問がいくつかありました。
- 質問の意図が理解できない。実態調査をしても、何に生かされるのか疑問に感じる。
- 今までうつや自殺などについて考えた事はありませんでした。このアンケートを記入する事で、今までの生活や自分を見つめ直すことができたように感じました。
- 身近な人の悩みにより解決法がないかみんな考えている所でした。ちょうどよいタイミングでこの調査が参りましたので、努力して取り組みたいと思います。

### (2) 日常生活について

- 一人でいいので、話ができる人、話を聞いてくれる人がいればよい。
- 一人の人を大事にするところが大切。
- まずは、明るく、挨拶から。
- 自分が何をしてもらうか（国や市、他人に）ではなく、人の為にどう役立てるか、という価値観が必要なのではないのでしょうか。
- 職場では、まだ休むことが悪だという雰囲気です。パワハラについても不徹底。
- 職場のメンタルヘルス対策はとおりいっぺん。
- 年金が少ないのでたいへん。
- 職場と家族以外にもっと話ができる場がほしいが、お金と時間の余裕がない。

### (3) 自殺のとらえ方

- 自殺は個人の権利のひとつ。それを行使するかしないかは個人の意志ではないか。
- 個人の問題なので、税金を使って対策を講じる必要があるのか？
- 景気が良くなれば、精神的にも落ち着いて、自殺等は少なくなる。
- 雇用が安定すれば、自殺を考える人も少なくなると思う。
- 身近に自殺で亡くなった人がいる。私の人生に深く影響している。
- 自殺を考えたことがある。身近な問題。
- 一人でも自殺は減るような街になってほしいと願っています。

### (4) 問題があった時の解決方法について

- 自分で心のコントロールをするしかない。
- 自分の悩みを人に話しても仕方ない。

- 私は悩みを抱えた時、答えはいつも自分の中にあると考えています。
- 受診を勧められ、最初はとまどったが、結果的に良かった。
- 精神科や心療内科に行きにくいときには近くの内科（かかりつけ医）に行ってみるのも一つの手だと思います。
- 自分から相談するのも大事だが、周りが気にかけて声をかけるなどの動きも必要だと思う。
- 話を聞いてもらうことで楽になった経験をしました。
- 話をするだけで問題の解決にはならなくても心は軽くなると思います。
- アドバイスを受けるということではなく、100%本音を聞いてもらうだけで気持ちは楽になります。
- 自分は必要とされているという自信を持たせることが大事。
- いのちの電話を利用し、他人には言えないことも親身に相談に乗ってもらい、感謝しています。
- 介護をしている人同士の相談会に参加して、ずいぶん気持ちが楽になったことがある。
- 保育所の職員の方に助けられ、心強く思っています。

#### (5) 地域について

- 自殺対策には、常日頃から気軽に話せる施設、相談窓口、近所、家族などとのつながりを持つことが必要だと思います。
- 市民センターの講座、ボランティアなどに積極的に参加して、大勢の仲間を作ること。
- 学校行事に参加して親同士が知り合い悩みを話しあうのもよい。何でも話せる先生がいるのも大きい。
- 地域の中で、「お互い様」と助け合っていきたい。
- 楽しく子育てできる環境を周りの人と作っていきたい。
- さみしくなったときにそこへ行けば、誰か話し相手がいるような場所があるといい。
- 昼間働いている人も参加できるような地域行事があれば参加したい。

#### (6) 身近な行政施策にかかわるもの

- 北九州市には、さまざまな相談窓口があるのを知りませんでした。もっと、みんなに知ってもらえるような広報活動をしてほしい。こどもにでもわかるようになれば完璧。
- TV、CMなどでの啓発活動はどうか。
- 地域では、体の健康に関することが優先されてしまう。心の問題の重要性についての啓発活動をもっと強力で推進していただきたい。
- 介護される人も、介護をする人のことも支えることを考えてほしい。
- 子供のうちに、生きること、生かされていることの大切さをしっかり教育してほしい。
- 学校では、薬物教育、うつの教育などを充実すべき。

- こころのアンケートを学校でも行うべき。
- 受診しやすいように、補助券のようなものを発行してはどうでしょう。
- 調子の悪いときでも受診の手助けになるようなチェックシートを配布すればいいのではないか。
- 食・住が安定していれば、若者もお年寄りもおだやかに過ごせる。寝る所もない若者へは市営アパートを提供し、一人暮らしが不安なお年寄りには寄り集まって暮らせる場所を市が提供するべきです。市内に使っていない団地や社員寮等を見かけます。最低限の寝る場所と食事、風呂を提供できる所が与えられないものかといつも思います。
- 相談を待つのではなく、相談機関側が積極的に動くべきだと思う。
- シャッター商店街やコムシティなどを活用して、気軽に、さみしいときに話に行ける場を作っては？

#### (7) そのほか

- 人の幸福は、自治体で考える要件ではなく、個々人の人生観や価値観で違う。解決するような問題ではないと考えています。
- 心の健康は、気持ちの問題。気合でなんとかなる。
- ストレスや悩みは誰もが抱えているものでしょう。それを全て精神科疾患と結びつけるのはどうなのでしょう。
- 今新卒については国も考えてくれているようですが、30代の人でも就職に苦労しています。30代の人にもっと注目して援助してください。
- 週休2日制を本気で徹底させ時間に余裕を持たせた上で、町村の住民の手による交流活動を活発にし、積極的に呼びかける。特に男性は女性のように会話が得意でないので、集まって体を動かさず場も大切。「出てこない方が悪い」の発想からは何も生まれない。
- ここ10年ぐらいで、いろいろな格差が広がっているのが心配。
- 会社の役員などに対する教育が不足しているのではないか。

### Ⅲ. 考察とまとめ

#### 1. 調査結果の概要

##### 【調査法および調査報告など】

本調査は、北九州市においてはじめて住民のこころの健康についての実態を調査したものである。真の実態を把握することは、難しい。本調査を通じて、あらためて、特に、「こころ」という抽象的なものについてアプローチすることの困難さが浮き彫りになった。

デリケートな事柄であるだけに、丁寧な質問を行うべきであるが、項目が多くなりすぎても回答者の手数を増やし、回収率が低下してしまう恐れがある。したがって、答え易く、少ない項目で、端的にこころの健康についての意識や実態に迫る質問紙票を作成することに多くの時間を費やした。しかし、身近な自治体におけるアンケート調査であることから、回答者に否定的な感情の生じやすい文言は控えざるを得ない面もあった。

北九州市という地域の代表性を得るべく、北九州市全域を24地区に分割し、それぞれの地区から200名を無作為に抽出する二層化無作為抽出を行い、できる限り地域的な隔たりがないように配慮した。4800名という多くの方のご協力を得て、このような類の調査では51.4%という比較的高い回収率を得ることが出来た。

ただし、回収されたデータは、20歳～30歳代の方からのものが比較的少なく、60歳代の方が多いため、若年層の実態が見えやすいとは言えない。

本調査の回収データは、単純集計とともに、関係要素を $\chi^2$ 検定で検討した。本報告書のⅡ. 調査結果に於いては、主に、統計上有意差（独立変数の帰無仮説において5%水準で棄却されたことを示す）の生じたものを紹介した。

このほか、厳密には5%以内の有意差は示されなくとも、今後の検討にとって意味が大きいと考えられるものについても取り上げた。

##### 【ストレスについて】

日常の生活の中で、7.6%の方が「ストレスがとても多い」と感じている。男女に差はない。

ストレスの内容は、男性では、健康問題、職場や仕事に関する問題、経済問題の順に多く、女性は、健康問題、家庭問題、経済問題の順に多い。

年代では、30代にストレスが多いと回答している人が目立つ。

家族構成では、独居者および親世代との2世代同居でストレスが高く、夫婦だけや3世代同居ではストレスが低かった。介護している人、小学校就学前の子どもがいる人、その中で



も保育所の利用のない方には、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80.9%と多くを占めるが、逆に、相談できる人がいない人が住民の2割近くいて、そのような人には、有意にストレスが高いと言える。

また、ストレス解消法を持っていない人はストレスが多い人が多く、ストレス解消法を持っている人との差は有意である。ストレス解消法の内容については、男性では、多い方から、テレビ、飲酒、解消法がない、スポーツ、の順、女性では、会話、買い物、テレビ、食べる、の順になっている。

「悩みやストレスを、人に相談することがはずかしい」という意識は、男性に多く、男性の30代、40代に目立ち、女性では80代に多い。この意識は、「ストレスがとても多い」と感じることと関連している。

K6高得点者、すなわちうつや不安障害を罹患している可能性の高い方が7.7%も見られる。

また、今までに死にたいと考えたことのある方は31.4%もあり、女性のほうが多い。さらに、周りの人から「死にたい」と打ち明けられた経験のある人は、13.7%であり、これには女性が多い（男性10.5%、女性16.1%）。打ちあけられたときには、「話を親身に聞く」「落ち着くまで共に過ごす」といった適切な対応が取れている。

#### 【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74.4%、過去一ヶ月の間に「睡眠について困ったことがあった」人が33.3%あった。

良く眠れない日が2週間以上続いた場合、精神科・診療内科に行く人は36.1%である。精神科・診療内科以外の病院に行く人が21.3%、行かない人が42.6%で、まだまだ精神科・心療内科の敷居が高いことが示されている。

精神疾患についての意識をたずねると、「精神疾患は生活習慣病と同じく誰でもかかりうる病気と思う」人は75.3%である。

心の悩みやストレスで受診歴のある方は8.2%、現在通院中の方が3.4%だが、K6高得点者（うつや不安障害を罹患している可能性の高い者）のうち、受診歴のない方が66.0%もいる。

ストレスと関連する生活習慣について、喫煙と飲酒について検討したが、タバコを現在吸っている人は20.5%、ほとんど毎日飲酒する人は23.2%で、どちらも70%強の多くは男性である。喫煙者は非喫煙者に比べてストレスが高い傾向にある。「ほとんど毎日飲酒する人」がストレスが高いとはいえないが、「ほとんど毎日飲酒する人」のうち、33.6%の人が危険な程度の飲酒者（CAGEで2項目以上）であり、これについてはストレスが高い傾向が明らかである。

CAGEで2項目以上あてはまった人（CAGE該当者）たちは、スクリーニング上、アルコール依存症を疑うべき人である。年代で言えば、40代、50代、30代とつづき、CAGE該当者の81.4%が男性であった。CAGE該当者は、ストレスが高い上、「相談する人がない」、「相談することが恥ずかしいと思う」、「死にたいと思ったことがある」などといった項目が有意に高い。

#### 【地域生活・経済状況などについて】

地域生活については、「ここ1週間のうちに外出しなかった」人が5.4%いるが、外出しなかったこととストレスには明らかな有意差はない。

むしろ、知人・友人、近所の人との世間話をするかしないかがストレスとは関連しており、「知人・友人と世間話をしなかった」13.6%の人、「近所の人と世間話をしなかった」46.3%の人は、それぞれ世間話をした人と比較して、ストレスが高かった。

「近所にちょっとしたことを頼める人がいない」人は46.3%だが、この群は、「ストレスがとても多い」と回答した人が、「ちょっとしたことを頼める人がいる」と回答した群の約2倍いた。同様に、CAGE該当者も、高い傾向がある。

地域の行事や近隣の趣味の会に「ほとんど参加しない」人は49.8%で、小倉北区と戸畑区に多いが、地域行事に「よく参加する」と比較して2.4倍も「ストレスがとても多い」と回答している。

また、「一般的に人を信用する方ですか」との問いに対して、「あまり信用しない」「信用しない」と答えた25.6%の人のほうが「ストレスが多い」と回答した人が多い。

さらにまた、地域の治安を不安に思う方は39.1%おられ、これも「ストレスが多いと感じる」と関連がある。

現在の暮らしぶりを総合的に「普通」と感じている人が52.4%、「やや苦しい」が27.9%、「大変苦しい」が13.0%、「ゆとりがある方」が6.8%であった。「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28.8%がK6高得点者、17.1%がCAGE該当者であった。

72.9%の人が、「とても幸せ」又は「幸せ」と回答していたが、「まったく幸せでない」と感じている人には「ストレスがとても多い」と感じる人、CAGE該当者が多い。

最後に、北九州市行政の相談窓口を中心に、社会資源について尋ねた。区役所は69.1%、こども総合センターは58.6%、平成21年に新たに設置した「自殺予防・こころの相談電話」についても、知っている人は、45.8%であった。区役所などの相談窓口を知らない人は、知っている人よりもストレスの多い人が有意に多かった。

## 2. 考察

### (1) ストレスとその背景について

#### 【全般的なストレスについて】

本調査では、北九州市の7.6%の人が「ストレスがとても多い」と感じ、8.0%の人がうつや不安障害に罹患している可能性がある（K6高得点者）という結果を得た。また、CAGEによるスクリーニング上、10.8%の人がアルコール依存症の可能性が高いことが示された。

いずれも、こころの健康について憂慮される結果である。

ただし、本調査の回答率は51.4%であり、普段からストレスを多く感じている人のほうがより積極的に「こころの健康に関する実態調査」と称する今回のアンケートに回答したと推定すれば、「ストレスがとても多い」と感じている人の値は、真の実態よりも大きくなっている可能性もある。

K6は、いまだベスト・カット・オフ・ポイントなどを巡って評価がまちまちであるが、うつや不安障害に関する有効なスクリーニング・ツールとして、今後の研究がなされてゆくことを期待したい。

CAGEについても、2項目以上あてはまる人（CAGE該当者）が10.8%であったことは、北九州市の飲酒問題の大きさを表わすものだが、CAGEが簡便なスクリーニング・テストであり、この場合の「アルコール依存症」との診断は「スクリーニング上」であることには十分な注意が必要である。今後、より鋭敏なスクリーニング・テストであるAUDITや、聞き取り調査、ケーススタディなど、多角的な方法による精査が要請される。

うつ病とアルコール問題は、近年、人が自殺に傾く要因として大きく取り上げられているストレス関連問題である。双方とも、疾病により、身体的な健康以外にも多方面の損傷をきたすが、今回の調査では、男女差、ストレスの解消法、生活習慣、地域生活、経済状況などの多岐にわたる要素間の関連性が示唆された。

本調査では、こうした諸要素ゆえにうつや不安障害、アルコール問題が惹起されているのか、逆に疾病状況のために孤立が生じて生活の諸要因に影響するのかといった因果関係までを言及するものではないが、その悪循環を推定しつつ、広く、疾病の早期発見・早期対応といった方向性への努力が望まれる。

#### 【ストレス要因と地域生活について】

「ストレスが多いと感じる」、K6高得点、CAGE該当などは、ストレスの結果生じる状態を表す指標となるが、本調査では、このようなストレス状態には、以下のような要素との関

連が指摘できる。

1. 年齢区分：30代、40代
2. 就労状況：失業者
3. 最終学歴：学歴が高いほうが「ストレスが多いと感じている」人が多い。
4. 婚姻形態：離別者および未婚者
5. 家族構成：単身ないしは2世代同居
6. 世帯収入：生活のゆとりがない
7. 介護している人がいる
8. 小学校就学前の子どもがいる
9. 保育所の利用がなされていない
10. 相談できる人がいない
11. ストレス解消法を持っていない
12. 悩みやストレスを誰かに相談することを恥ずかしいと思う
13. 喫煙
14. CAGE該当
15. 知人・友人・近所の人と世話をしなかった
16. 近所にちょっとしたことを頼める人がいない
17. 地域の行事に参加することが少ない
18. 一般的に、人を信用しない
19. 地域の治安に不安を感じる
20. 区役所などの社会資源を知らない

これらは、一般的にメンタルヘルスの不全を招くリスクと考えられる要因と一致する。

特に、本調査では、外出の有無はストレスと大きく関係しないが、友人・知人、近所の人との世間話の有無や、近所の人にちょっとしたことを頼めるかどうか、などが、顕著にストレスおよびK6、CAGEと関連していることが明らかになった。また、地域参加の多い人と、少ない人との差も大きく、さらに、治安の良し悪し、区役所などの社会資源を知っているかどうか、ストレスと大きく関係することもわかった。

近年、健康における社会資源（ソーシャル・キャピタル）の重要性が認識されつつあるが、本調査においても、市民生活にとって、身近な地域の重要さが浮き彫りになった。

#### 【ストレス解消法と男女差について】

ストレスに晒される生活においては、その解消法も重要である。

本調査では、ストレス解消法のなかに、飲酒や買い物、食べる、ギャンブルなどといった、使用のしかたによっては必ずしも健康的とは言えないものが含まれていることには、注意が必要である。

特に男性では、ストレス解消法の1位「テレビなど（テレビ・映画・ラジオ）」に次いで、2位に「飲酒」、3位に「寝る」という項目が並んでいる。2位の「飲酒」については、CAGE該当者の81.0%は男性であることが示されており、ストレス解消が高じて危険飲酒の範囲に踏み込みがちであることも推定される。また、関連して、喫煙している人の多くも男性であったが、これもストレスの高さと関連していて、男性がストレスを溜め込みやすい状況を表わしている。

「悩みやストレスを、人に相談したり、助けを求めたりすることがはずかしい」という意識についても、特に男性の30代、40代に多く、ストレスが多いと答えた人も30代、40代が多かった。

男性の90代、女性の80代でも、比較的、悩みを相談するのが恥ずかしいと思っている人が多く、孤立しがちな高齢者にも注意が必要であるが、これについては、回収されたデータが少ないため、明確には言えない。

地域生活においても、近所の人と世間話をしたり、ちょっとした頼みごとが出来たり、地域行事に参加したりといった、ストレスが少ないことと関連する項目では、女性のほうが多い。相談窓口などの地域資源を良く知っているのも、女性である。

生活環境や立場の違いか、女性の方がストレス対処のスキルを多く持っているのではないかと思われる。今までに死にたいと考えたことのある方は女性のほうがやや多く、全般的なストレスに関しては男女差がないのだが、上記のようにストレス解消法や援助の求めに関しては、多々、男女差が目立つ。単純に直接的な関係を指摘できるわけではないが、自殺者の率は、圧倒的に男性に多いことが思い起こされる。

男性には、自らの生活スタイルには、留意していただきたいし、行政施策上も、こうした、男女の差異を勘案し、情報提供や体験イベントなどの企画には、男性が情報入手しやすく、参加しやすいような手立てを配慮することも必要と思われる。

#### 【受療行動と精神疾患罹患の可能性についての意識について】

不眠や健康状態が悪化する場合には、適切に医療機関を受診することも必要なことと思われるが、「良く眠れない日が2週間以上続いたら、病院に行きますか？」と問われて、病院に行かないと答えた人が42.6%もいた。

また、うつや不安障害に罹患している可能性のあるK6高得点者であっても、受診したことがない人が66.0%いる。具合が悪くても、受診したことがない方はまだまだ多い。

様々な事情によってこころの病に陥ることは誰にでも生じうる。本人も周囲も早期に不調に気づき、必要な相談機関、医療機関等につなぐことが必要である。

厚生労働省は、「精神保健医療福祉の改革ビジョン」として、国民の各層に精神疾患や精神障害者について正しい理解を深めるよう、意識の変革を求めた。

本調査の一項目には、2007年に厚生労働科学研究で全国の地域住民2000人を対象に実施された「心と体の健康についての国民意識の実態に関する調査」のなかの「精神疾患は生活習慣病と同じく誰もがかかりうる病気だと思うか」との問いを採用した。

2007年厚生労働科学研究では、「そう思う」「ややそう思う」と回答した人は、それぞれ46.4%、36.0%、併せて82.4%であった。

今回我々の調査では、「思う」と「思わない」の選択肢しか用意しなかったが、「思う」と回答した人は75.4%である。

因みに、2007年のイギリスの国民意識調査では、「誰もが精神障害になる可能性がある (Vierually anyone can become mentally ill.)」という問いについて、回答者の89%が同意している (SHIFT, 2007)。

調査によって微妙に質問文や回答形式が異なっているため、単純な比較は出来ないが、イギリスおよび全国調査と比較して、北九州市の精神疾患罹患の可能性に関する意識は高くない状態であることがわかる。このような現状においては、精神保健上の問題が個々に生じたときの、適切な気づきが妨げられ、受療行動の遅れや精神障害者への偏見差別につながりかねない。

北九州市における精神疾患についての普及啓発は、より推進されなければならず、また、市民意識の変革が望まれる。

## (2) 地域差について

本調査では、北九州市内の7区を比較するとストレスがとて多いと感じている人は、小倉北区でもっとも多く9.3%、八幡西区で5.8%と、最も低かった。「ストレスがとて多い」と「多い」を併せると、戸畑区32.3%、小倉北区31.4%、八幡西区30.2%、若松区が29.7%となっている。K6高得点者では、八幡東区が最も高く10.7%、次いで、小倉北区が9.5%である。

小倉北区においては、約半数の人が地域の治安に不安を感じており、36.7%の人が不眠を経験しており、いずれも市内で最も高い。

喫煙者も小倉北区で最も高いが、CAGE該当者は戸畑区で13.1%、小倉南区で12.5%、次いで、小倉北区の11.9%と続いている。

また、過去に死にたいと思ったことがある人は、戸畑区で最も多く36.5%、門司区で25.3%と最も少ない。また、小倉北区と戸畑区では、地域活動にほとんど参加しないと回答した人がともに58%と、他の地域の44~49%に比べて著しく高かった。

ストレスの高さやK6に強く影響を与えると考えられる世帯収入や生活のゆとりについて、本調査では地域間の格差は認められず、したがって、小倉北区や戸畑区に見られるところの

問題については、地域参加や社会的ネットワーク、治安などの地域的要因が影響している可能性がある。

ただし、これらについては、強く有意差は認められず、また、一時点での調査であるため、因果関係を言及することは出来ない。

今後、地域の実情に分け入り、問題の解決を目指すためには、回答者の地域毎の年齢別分布、男女別などの属性などを考慮に入れながら、検証を重ねることが必要である。

### 3. まとめ

- 日常生活の中で、7.6%の方が「ストレスがとても多い」と感じている。男女に差はない。
- ストレスの内容は、男性では、健康問題、職場や仕事に関する問題、経済問題の順に多く、女性は、健康問題、家庭問題、経済問題の順に多い。
- 年代では、30代にストレスが多いと回答している人が目立ち、失業者、離別者といった背景が考えられる。家族構成では、独居者および親世代との2世代同居でストレスが高く、夫婦だけや3世代同居ではストレスが低い。生活のゆとりのなさ、介護している人、小学校就学前の子どものいる人、その中でも保育所の利用のない方には、ストレスが高い。
- ストレス解消法をまったく持っていない人は、1つ以上ストレス解消法を持っている人と比較してストレスが高い。
- 「悩みやストレスを、人に相談することがはずかしい」という意識は、男性の30代、40代に多く、このような人はストレスを溜め込みやすい。
- 男女それぞれに全般的なストレスはあるものの、生活環境や立場の違いか、女性のほうが人に悩みを相談するなどの対処スキルを持っている可能性がある。
- 外出の有無とストレスに明らかな関連はなかったが、友人・知人、近所の人との世間話の有無や、近所の人にちょっとしたことを頼めるかどうか、などが、顕著にストレス、K6、CAGEと関連していた。また、地域参加の多い人と、少ない人との差も大きく、さらに、治安の良し悪し、区役所などの社会資源を知っているかどうか、ストレスと大きく関係していた。
- K6高得点で、うつや不安障害の可能性の高い者が8.0%も見られる。このうち、受診歴のない方が66.0%もいて、うつ病などの受療行動を促進する必要がある。
- CAGE該当者は、スクリーニング上アルコール依存症の可能性が高い人であるが、全市民の1割（10.8%）、男性の2割（20.7%）がこれに該当した。年代としては、40代、50代、30代とつづく。依存症施策が積極的に勘案される必要がある。
- 精神疾患についての意識をたずねると、「精神疾患は生活習慣病と同じく誰でもかかりうる病気と思う」人は75.3%である。さらに、精神疾患にかかる啓発を進める必要がある。

## IV. 調査結果に関する意見

本調査を施行することに至ったきっかけは、自殺対策をどのように進めるかという地域課題であったと思われる。北九州市においても自殺対策連絡会が構成されたが、議論が開始されて気づかれたのは、自殺の多因子的な背景を把握することの困難さであった。本調査は、この糸口を探る役割を持つと考えられ、百万都市の持つ重要な情報を提供してくれた。

自殺対策基本法は平成18年に成立したが、そこに至る過程で、基本的な情報が著しく制限され、活用しづらいことが判明してきた。そこで、平成17年から平成21年にかけて、全国規模で「自殺予防と遺族支援のための基礎調査」（自殺予防総合対策センター）が行われ、同時期、我々産業医科大学精神神経学教室も参加した5年間で地域での自殺者20%削減を目指した大規模介入研究「自殺対策のための戦略研究」も実施された。つまり、現在なお、基礎研究が少しずつ積み上げられている過程であり、あらたに明らかになってきた事柄が、順次報告されているところである。

したがって、地域での自殺対策の成り行きは、現在までのところ、まずは、広くこころの問題に目を向けることが提唱され、その必要性が共有されることから始められている。全市民に向けての自殺対策の啓発、ないしはこころの問題に対する理解促進は、どのような施策が考案されるとしてもその基盤として重要と思われる。しかし、自殺対策は、それだけにとどまらず、次には、地域特性を考慮して、より具体的な取り組みのための環境調整や事業に向かうべきである。

単一のアプローチには収束しないことが予測されており、行政、保健医療福祉、職域、地域住民やNPO等、様々な領域の人たちが多角的かつ包括的な対策を行う必要があるだろう。これらが、地域に暮らす人々が心身ともに健康に暮らすための環境づくり、地域づくりとなる。自殺対策の意義は、そこにあるのである。そこで、実態に基づく啓発や事業は、自殺を個人の問題から社会の問題へと引き出し、住民の意識を身近な支えあいの促進へと促すことが期待される。勤労者のうつ病など職域の問題には我々も取り組んでいるが、地域の事業所は地域環境のひとつという捉えに立って、産業保健と地域保健を連続して考えることの重要性も痛感している。

一方で、本実態調査のデータも、特定の時期・特定の地域の一横断面であることにも留意したい。因果論的に影響要因を固定化するわけにはいかないと考えられる。重要なのは、データを有効に活用しながらも、時の流れとともに変化する社会と地域、市民意識をいかに流動的かつ現実的に捉えるかという知性でもあろう。近い将来には、個々の問題に即したより詳細な調査や影響する要素の再検証も必要となり、より、ターゲットを絞った議論も可能となるだろう。

ともあれ、当面、以前から指摘されていた中高年男性のストレスや、最近指摘されるようになった30代、40代の男性のストレス、等について、今回の調査結果は追認の役割を果たした。社会構造の変化に伴い、ストレスのあり方も若者のこころも変化していることから、



対処の仕方などについて、多くの人に関心を抱いて欲しい。

また、うつ状態・うつ病などの気分障害や不安障害に罹患している方の多さ、アルコール依存症の可能性のある方の多さについては、疾患特性を踏まえて、地域行政・保健・医療など、官民が一体となったの努力と市民意識の変容も期待される。我々も、地域の動きを見守り、応援してゆきたいと考えている。

ぜひ、本実態調査結果を基に、様々な機会を捉えて、多くの方に意見交換してほしいと考えている。

平成23年2月

産業医科大学精神神経学教室 教授 中村 純

(北九州市自殺対策連絡会議 副議長)

## IV. 資料

調査用紙

### こころの健康に関する実態調査についてのお願い

日ごろから市政にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。  
現在は、ストレス社会といわれるように、多くの方が学業や仕事、介護、健康などに関する不安や悩みをかかえています。

北九州市では、市民の皆様が生活する上で、こころの健康についてどのように感じているかをお尋ねし、今後の保健福祉行政についての基礎資料とするため、「こころの健康に関する実態調査」を実施することにいたしました。  
お手数をおかけいたしますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力下さいますようお願いいたします。

平成 22 年 7 月

北九州市長 北橋 健治

#### 《 ご記入についてのお願い 》

- 1 宛名のご本人がご回答ください。
- 2 この調査は、回答者を20歳以上の市民の皆様から無作為で4800名の方を抽出しています。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。
- 5 回答にあたっては、空欄での回答をさげ、できるだけあなたの状況に近いものを選んでください。
- 6 この調査によって得られた回答・データは、調査結果の集計・統計・分析以外の目的に使用することはありません。また、回収した調査の結果は統計的に処理しますので、調査の過程や結果の公表にあたっては、回答いただいた方にご迷惑をおかけする事は一切ありません。
- 7 この調査にご協力いただいた方には、その後の状況をおたずねするため、将来（2年後もしくは3年後）再度調査票を送らせていただく予定です。
- 8 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22年8月6日（金）です。

#### 【調査への同意について】

以上の内容をふまえてご返送いただいた場合には、調査への同意をされたものとさせていただきます。

\*この調査についてのお問い合わせは、下記をお願いいたします。

〒802-8560 北九州市小倉北区馬借1-7-1  
北九州市立精神保健福祉センター  
こころのアンケート係

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

I あなた自身のことや家族のことについておたずねします。

問1 性別

1 男 2 女

問2 あなたの年齢

歳

問3 住所

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

問4 お仕事

1 正規雇用 2 派遣・契約・嘱託 3 パート・アルバイト  
4 自営業 5 学生 6 専業主婦・主夫  
7 失業中（職探し中） 8 その他

問5 勤務している日の平均的な労働時間

時間

問6 あなたの最終学歴

1 小・中学校 2 高校 3 短大・専門学校 4 大学・大学院など

問7 現在の婚姻の状況について

1 配偶者がいる 2 死別した 3 離別した 4 未婚（一度も結婚したことがない）

問8 ご自分を含めた同居家族の人数

人

問9 あなたの家族構成に一番近いものを選んでください。

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

**問10** あなたが主に介護をしている方はいますか。

1 いる      2 いない

**問11** 小学校入学前の子どもがいますか。

1 いる      2 いない

▶ いると答えた方におたずねします。

保育所や幼稚園を利用していますか。

1 はい      2 いいえ

## II あなたの悩みやストレスについておたずねします。

**問12** 日常のストレスについて、どのようにお感じになりますか。

1 とても多い      2 多い      3 ふつう      4 少ない

**問13** あなたが**最近1ヶ月間**で感じた日常生活での不満、悩み、苦勞、ストレスのうち、次に当てはまるものがありましたか。

①家庭問題（家族関係の不和、夫婦問題、子育て、介護など）

1 あった      2 なかった

②健康問題（自分の病気の悩み、身体の悩みなど）

1 あった      2 なかった

③経済生活問題（お金の悩み、借金、倒産、事業不振など）

1 あった      2 なかった

④職場やお仕事に関する問題（転勤、職場の人間関係など）

1 あった      2 なかった

⑤男女問題（恋愛、失恋に関する悩みなど）

1 あった      2 なかった

⑥学校問題（いじめ、友人や教師との関係、学業など）

1 あった      2 なかった

**問14** 悩みやストレスについて、相談できる人がいますか。

1 いる      2 いない

↓  
いると答えた方におたずねします。

よく相談するのはどなたですか。当てはまる方を**全て**選んでください。

1 家族    2 友人    3 近所の人    4 職場の人    5 その他

**問15** 悩みやストレスをどのようにして解消していますか。

あてはまるものを**全て**選んでください。

1 買い物      2 音楽      3 スポーツ      4 テレビ・映画・ラジオ  
5 会話・電話    6 食べる    7 寝る            8 お酒      9 タバコ  
10 ギャンブル    11 旅行・ドライブ    12 その他      13 特になし

**問16** 悩みやストレスなどを、だれかに相談したり、助けを求めたりすることは  
恥ずかしいことだと思いますか。

1 思う      2 思わない

**問17** 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。

①神経過敏に感じましたか。

1 いつも    2 たいてい    3 ときどき    4 少しだけ    5 まったくない

②絶望的と感じましたか。

1 いつも    2 たいてい    3 ときどき    4 少しだけ    5 まったくない

③そわそわしたり、落ち着かなく感じましたか。

1 いつも    2 たいてい    3 ときどき    4 少しだけ    5 まったくない

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 いつも    2 たいてい    3 ときどき    4 少しだけ    5 まったくない

⑤何をするのも骨折りだと感じましたか。

1 いつも    2 たいてい    3 ときどき    4 少しだけ    5 まったくない

⑥自分は価値のない人間だと感じましたか。

1 いつも    2 たいてい    3 ときどき    4 少しだけ    5 まったくない

**問 1 8** あなたは今までに、死にたいと考えたことがありますか。

1 ある 2 ない

**問 1 9** 身近な人から「死にたい」と打ち明けられたことがありますか。

1 ある 2 ない

あると答えた方におたずねします。

その時は、どのように対応しましたか。

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

### Ⅲ あなたの健康状態や生活習慣についておたずねします。

**問 2 0** あなたの現在の健康状態について、ご自身ではどう感じていますか。

1 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 2 1** 最近1ヶ月の間に、寝つけないなど睡眠でお困りのことがありましたか。

1 あった 2 なかった

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

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

**問 2 3** あなたは、精神科疾患は生活習慣病と同じく誰もがかかりうる病気だと思いますか。

1 思 う 2 思わない

**問 2 4** こころの病気や悩み、ストレスで病院を受診したことがありますか。

1 通院している 2 過去に受診したことがある 3 受診したことはない

**問25** タバコを吸いますか。

1 吸っている 2 吸っていたが止めた 3 吸わない

**問26** お酒を飲みますか。

1 ほとんど毎日飲む 2 時々飲む 3 ほとんど飲まない

**問27** あなたの飲酒の状況についておたずねします。

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

#### IV 地域生活についておたずねします。

**問28** この1週間のうちに、外出しましたか。

1 はい 2 いいえ

**問29** この1週間のうちに、友人・知人と世間話をしましたか。

1 はい 2 いいえ

**問30** この1週間のうちに、近所の人と世間話をしましたか。

1 はい 2 いいえ

**問31** 近所に、ちょっとしたことを頼める人がいますか。

1 はい 2 いいえ

**問 3 2** 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。

(例 ボランティア、夏祭り、運動会、町内清掃、園芸、老人クラブなど)

- 1 よく参加している    2 ときどき参加している    3 あまり参加しない  
4 ほとんど参加しない

**問 3 3** 一般的に、あなたは人を信用するほうですか。

- 1 そう思う    2 どちらかと言えばそう思う  
3 どちらかと言えばそう思わない    4 思わない

**問 3 4** 地域の治安についてどのようにお感じになりますか。

- 1 とても良い    2 良い    3 少し不安    4 不安

## V 経済的な生活状況についておたずねします。

**問 3 5** あなたの世帯の合計年収(税込)は次の中で、どれに近いですか。

- 1 200万円未満    2 200万円～400万円未満  
3 400万円～700万円未満                          4 700万円～1000万円未満  
5 1000万円以上

**問 3 6** 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。

- 1 大変苦しい    2 やや苦しい    3 普通    4 ゆとりがある

**問 3 7** あなたの暮らしの状況について、どのように感じていますか。

①親しい友人と比べた場合

- 1 ゆとりがある方だと思う    2 普通    3 ゆとりがないと感じている

②ご近所と比べた場合

- 1 ゆとりがある方だと思う    2 普通    3 ゆとりがないと感じている

③職場の中で比べた場合

- 1 ゆとりがある方だと思う    2 普通    3 ゆとりがないと感じている

④同世代の人と比べた場合

- 1 ゆとりがある方だと思う    2 普通    3 ゆとりがないと感じている



**問38** あなたは、どのくらいご自分で幸せだと感じていますか。

- 1 とても幸せ      2 幸せ      3 あまり幸せでない  
4 全く幸せでない      5 わからない

**問39** 北九州市には、さまざまな相談の窓口がありますが、次の相談機関を知っていますか。

①区役所：保健福祉課、生活支援課など  
(子どもや家庭問題、DV、精神保健、障害福祉に関する相談)

- 1 知っている      2 知らない

②北九州市子ども総合センター(児童相談所)  
(発達、非行、児童虐待など子どもに関する相談)

- 1 知っている      2 知らない

③北九州市自殺予防こころの相談電話  
(電話によるこころの相談、情報提供)

- 1 知っている      2 知らない

④いのちの電話  
(電話による相談、自殺予防の相談)

- 1 知っている      2 知らない

**問40** 心の健康や自殺対策について、ご意見がございましたら、お聞かせください。

質問は以上です。  
ご協力ありがとうございました。

---

## こころの健康に関する実態調査報告書

(北九州市印刷物登録番号 第 1010176 A 号)

---

平成 23 年 3 月 発行

発行／北九州市立精神保健福祉センター

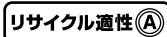
〒802-8560

北九州市小倉北区馬借一丁目 7 - 1

北九州市総合保健福祉センター 5 階

TEL (093) 522-8729

FAX (093) 522-8776



この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。