

こころの健康に関する実態調査 報 告 書

令和 3 年 8 月

北九州市立精神保健福祉センター

はじめに

令和２年度に行いました「こころの健康に関する実態調査」の結果を報告させていただきます。本調査は平成２２年度と平成２７年度に実施しており、今回で３回目となります。

全国の自殺者数は、平成２２年以降、１０年連続で減少しており、令和元年は２０,１６９人と最小となりました。しかし、令和２年に入り、前年同月と比べると７月以降は増加しており、本市においても全国と同様の傾向となっています。

平成１８年１０月に施行、平成２８年４月に改正施行された自殺対策基本法では、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指すという基本理念が掲げられ、自殺防止と自殺者の親族等の支援の充実を図り、国民が健康で生きがいを持って暮らすことのできる社会の実現に寄与することを目的として、幅広い分野での取り組みが進められてきました。

本市においても、平成２５年４月には専門部署である「いのちとこころの支援センター」を設置し、平成２９年５月には本市の総合的な対策を推進するため「北九州市自殺対策計画」を策定するなど、関係機関・団体と連携・協力し、様々な自殺対策に取り組んでいるところです。

本調査では、自殺対策に不可欠なものとして、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ています。

また、本調査は令和２年７月に実施しており、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受けていると考えられ、自由意見等に記載された意見は、可能な限り掲載しています。

より実践的で効果的な取り組みを広げるためにも、本調査結果を本市の自殺対策の施策検討に活かすとともに、各所においても、議論の根拠となり参考となることを願っています。

最後になりましたが、ご協力いただいた北九州市民の皆様をはじめ、調査実施にあたり貴重なご意見をいただきました北九州市自殺対策連絡会議 委員の皆様に、心からお礼申し上げます。

北九州市立精神保健福祉センター
所 長 藤 田 浩 介

目 次

はじめに

I	調査の概要	1
II	調査結果	3
1	回答者の属性	3
2	悩みやストレスについて	7
3	健康状態・生活習慣について	30
4	地域生活について	46
5	相談窓口について	64
6	自由意見	69
III	まとめと考察	75
1	調査結果のまとめ	75
2	考察	79
IV	調査結果に関する意見	84

参考資料

	調査票	85
--	-----	----

I 調査の概要

1 調査の目的

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及び自殺対策の基礎資料として活用することを目的とする。

2 調査対象

20歳以上の市民4,500人（無作為抽出）

3 調査方法

郵送調査法

4 調査期間

令和2年7月1日～令和2年7月31日

5 回収結果

配布数	回収数	回収率
4,500件	2,246件	49.9%

6 調査実施

調査実施の主体は、北九州市立精神保健福祉センターである。

7 集計・分析

- ・ 図表においては、回答者の数を「N」で表記した。
- ・ 比率は小数点第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。
また、複数回答の設問については、合計は原則として100%を超える。
- ・ クロス集計表の項目については無回答があるため、回答者数の内訳の合計が全体の回答者数に一致しない場合がある。

8 K6、CAGE、Lie/Bet Questionnaire

(1) K6

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14の6項目にあたる。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。

(2) CAGE

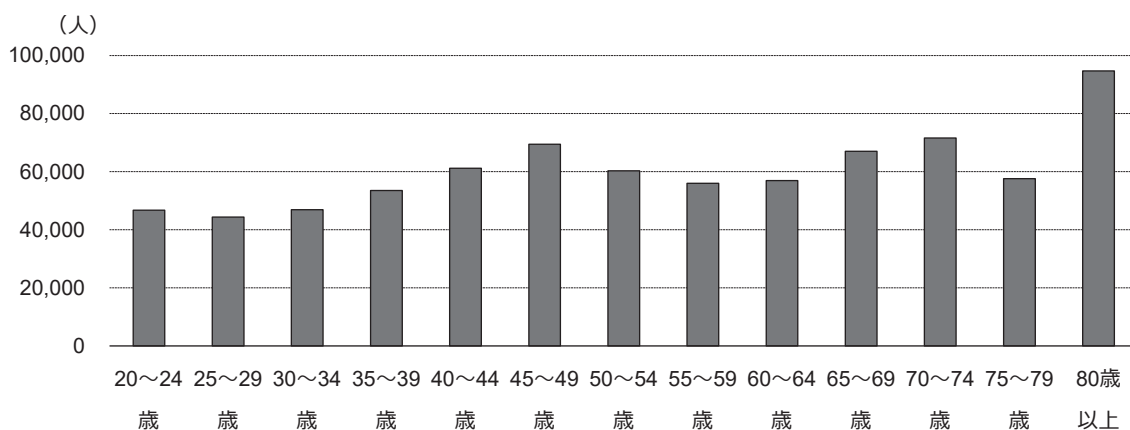
CAGEは、4項目からなり、1項目でもあてはまれば、アルコール依存症の可能性があり、2項目以上があてはまれば、アルコール依存症の可能性が高いとされる。本調査では、問23の4項目にあたる。

(3) The Lie/Bet Questionnaire

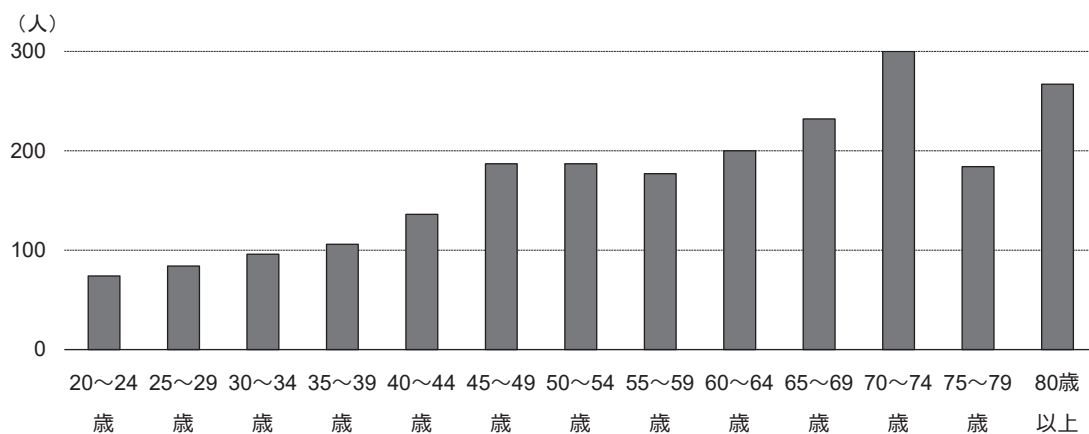
The Lie/Bet Questionnaire は、2項目からなり、1項目でもあてはまれば、ギャンブル依存の可能性はある。本調査では、問24-1の2項目にあたる。

9 参考

[北九州市の年齢別人口]



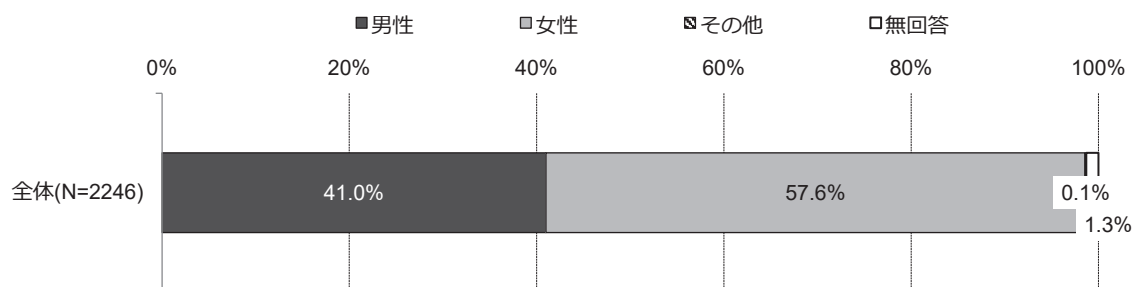
[本調査において回答した方（回収されたデータ）の年齢分布]



II 調査結果

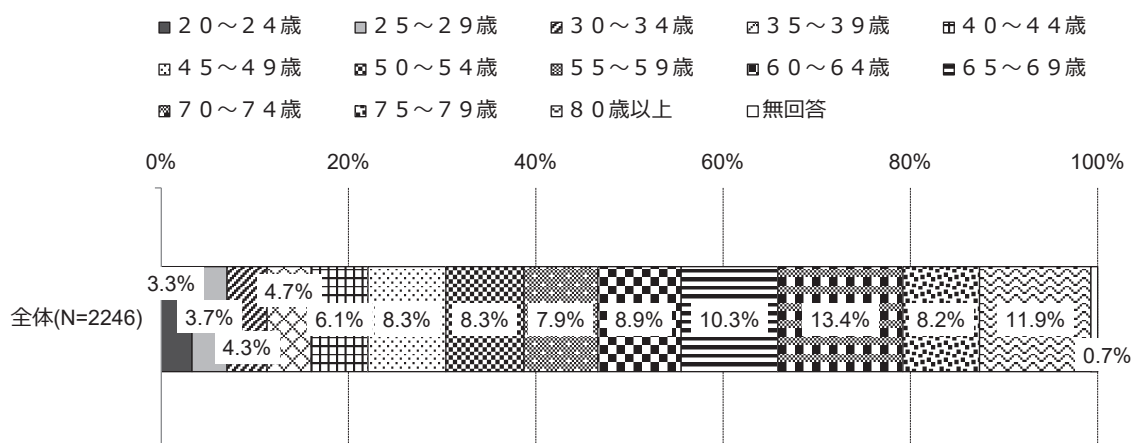
1 回答者の属性

(1) 性自認

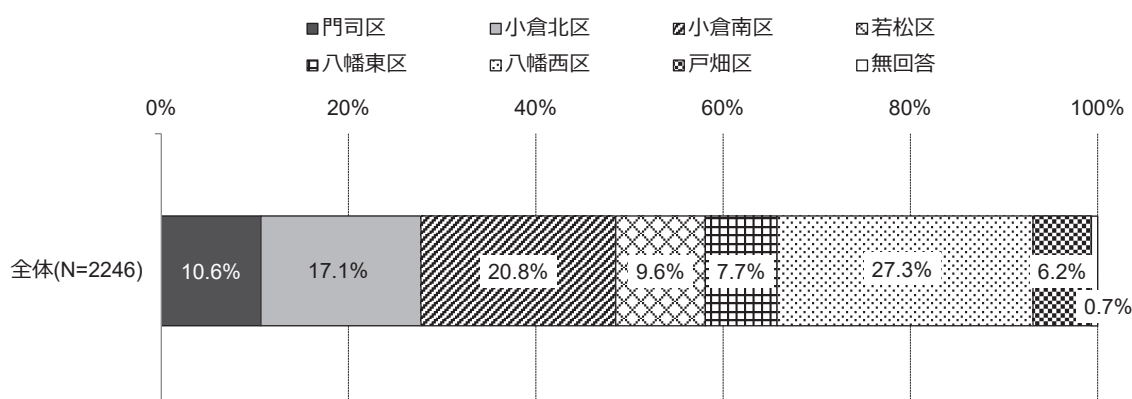


※ 性自認を「その他」と回答した人は3人(0.1%)あった。性自認別のクロス集計結果では、偏りが大きくなるため、原則「その他」は掲載していない。

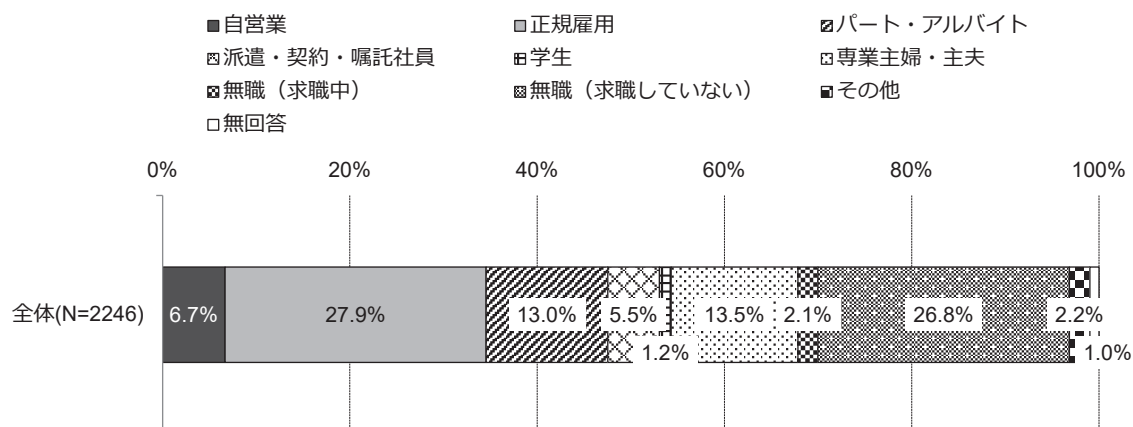
(2) 年齢



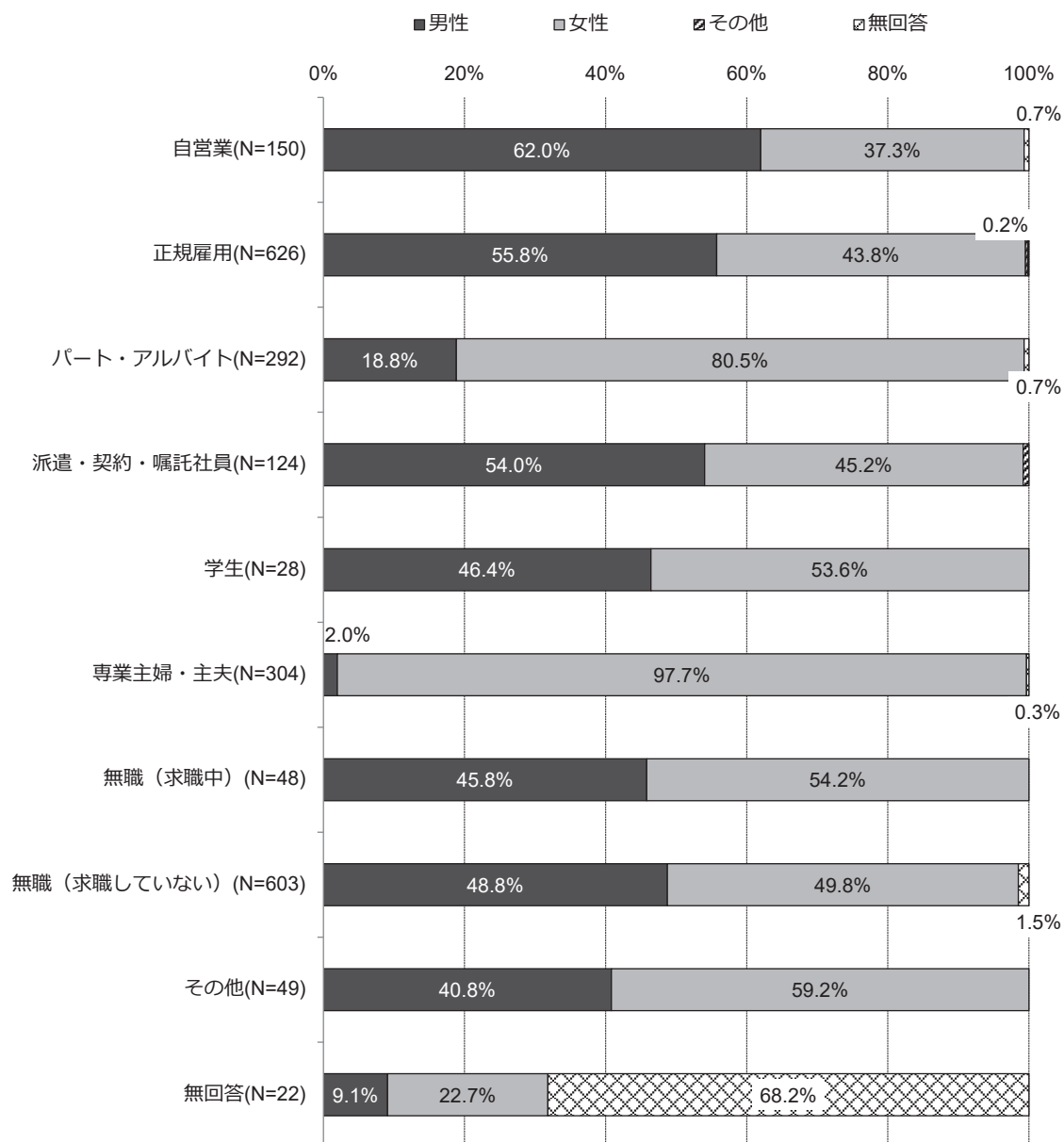
(3) 居住区



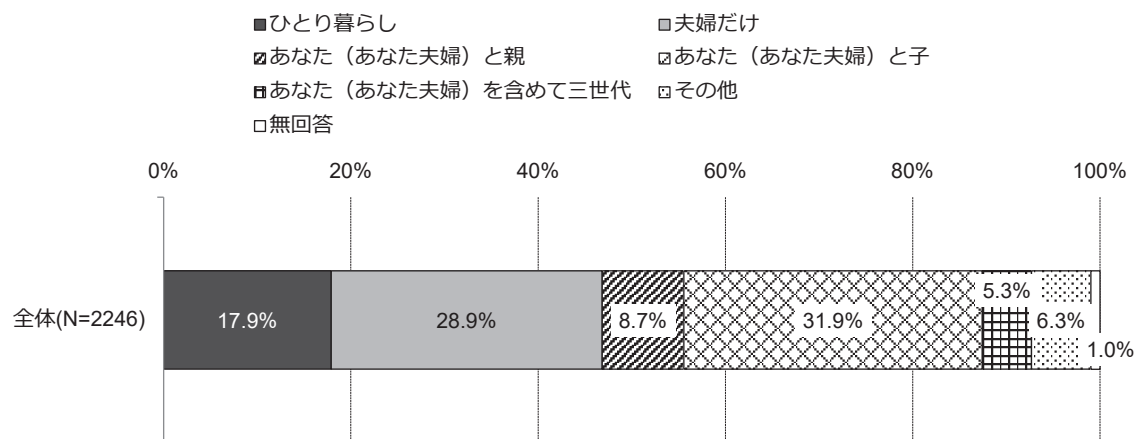
(4) 現在の状況



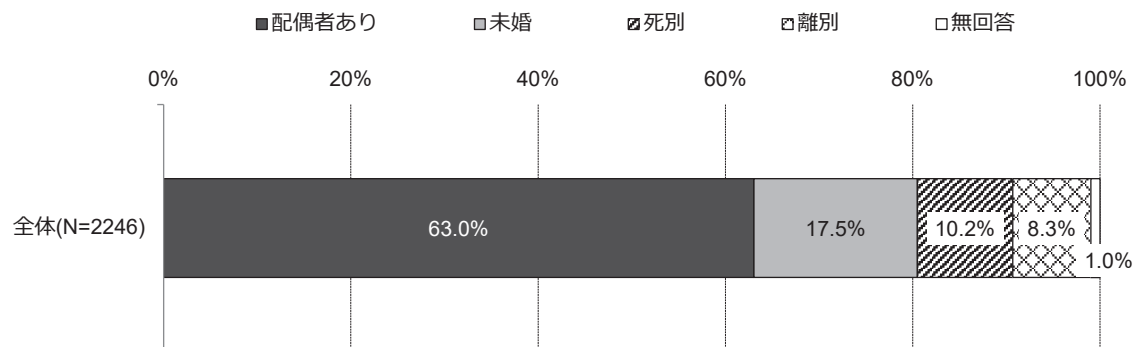
○ 現在の状況と性自認との関係



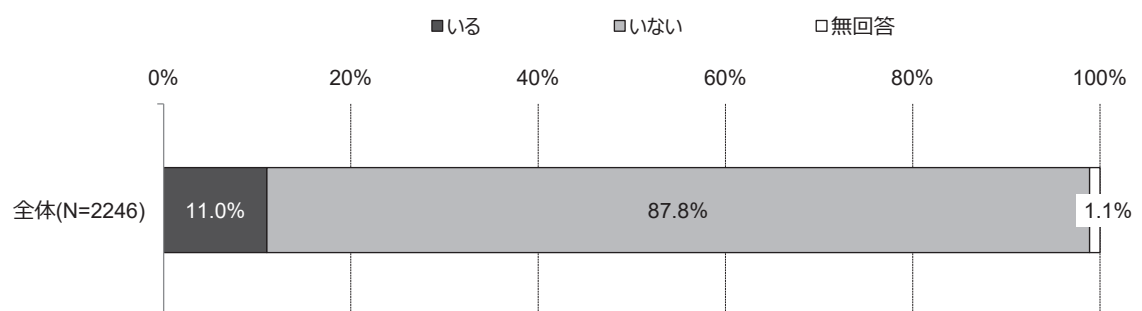
(5) 同居家族等の状況



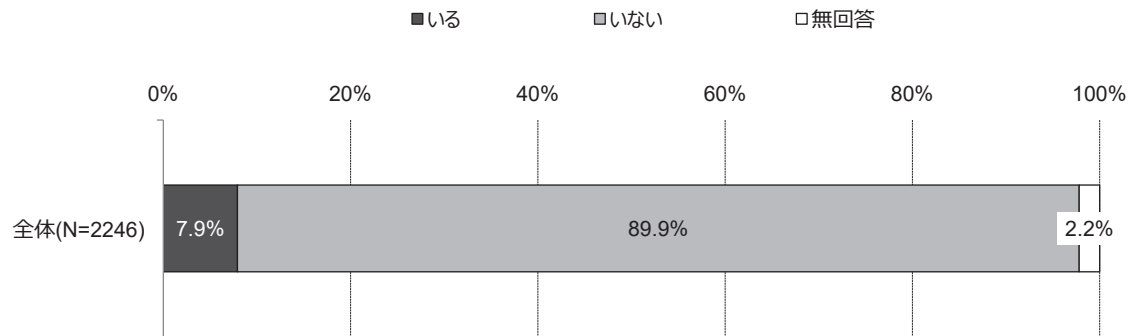
(6) 配偶者の有無



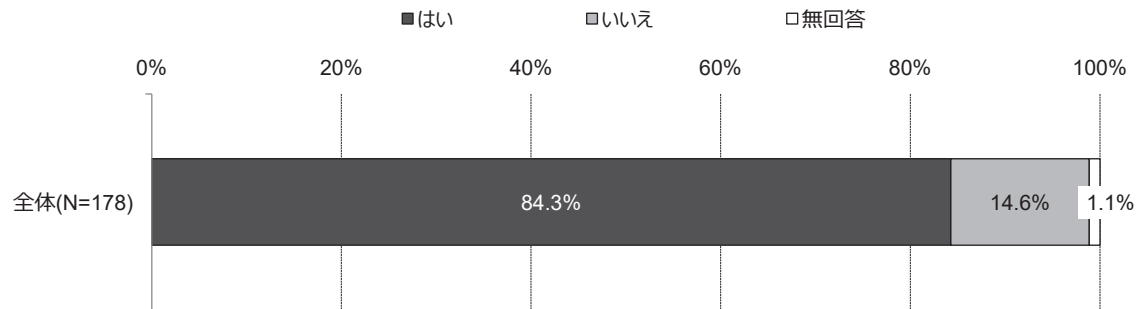
(7) 介護・看護を必要とする人の有無



(8) 未就学児の有無



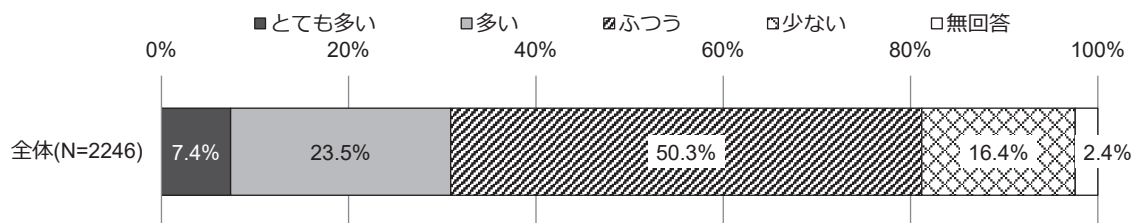
(9) 未就学児有りと回答した人の保育所等の利用の有無



2 悩みやストレスについて

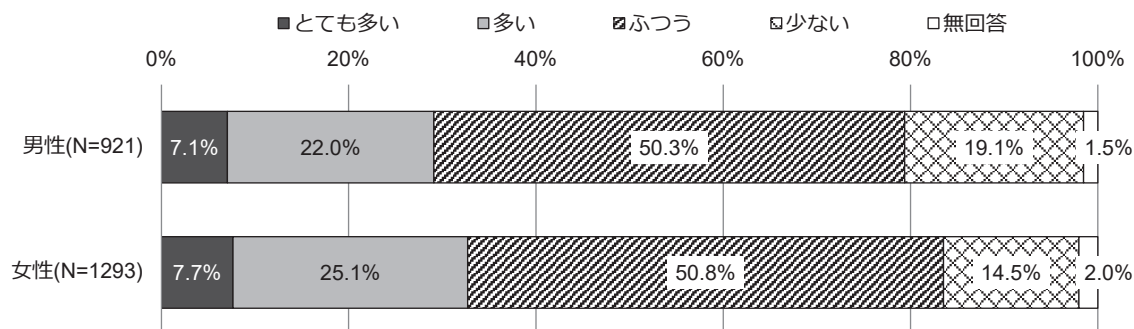
問9 日常のストレスについて、どのようにお感じになりますか。

日常のストレスが「とても多い」「多い」と回答した人の割合は、30.9%であった。



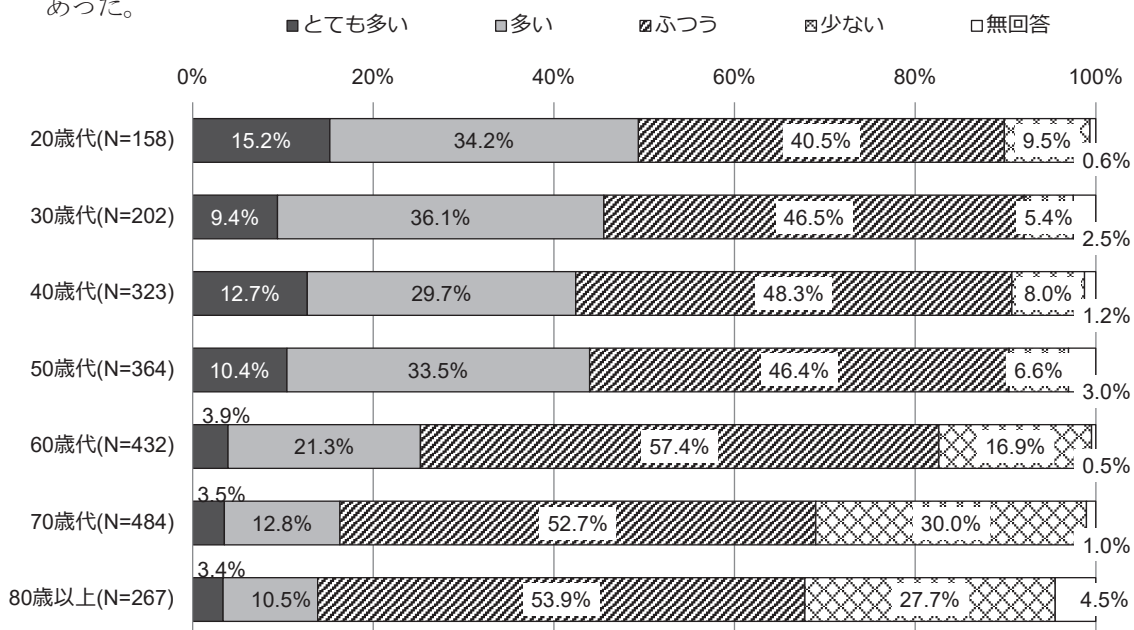
○ ストレスと性自認との関係

性自認別では、「男性」と「女性」に大きな差異はみられなかった。



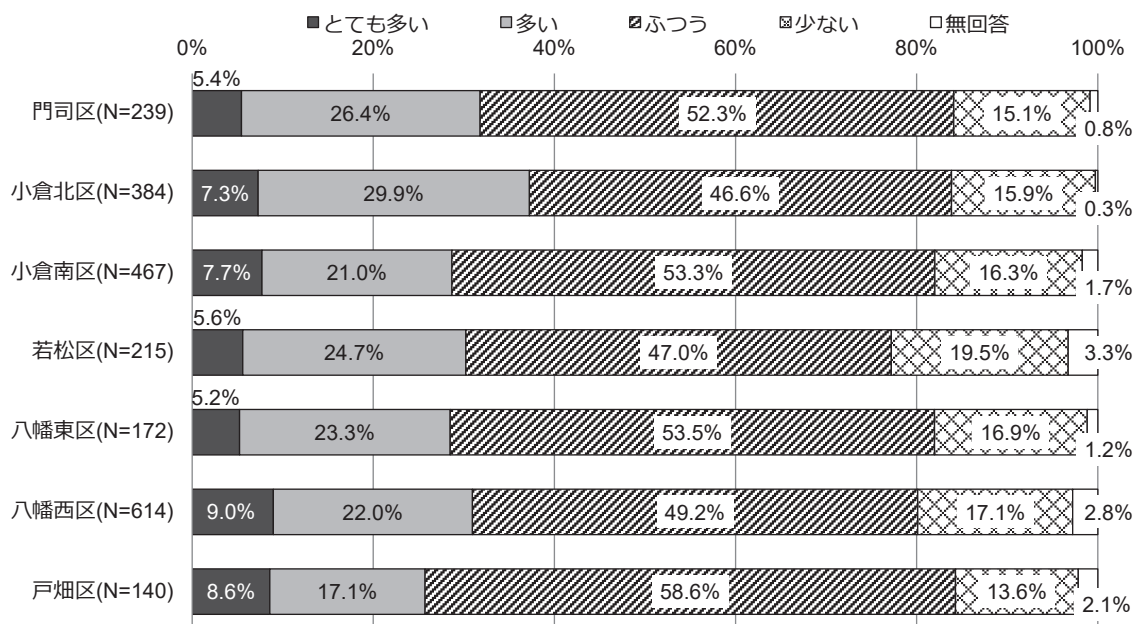
○ ストレスと年代との関係

年代別にみると、日常のストレスが「とても多い」「多い」と回答した人の割合は、「20 歳代」が 49.4%で最も高く、次いで「30 歳代」45.5%、「50 歳代」43.9%、「40 歳代」42.4%であった。



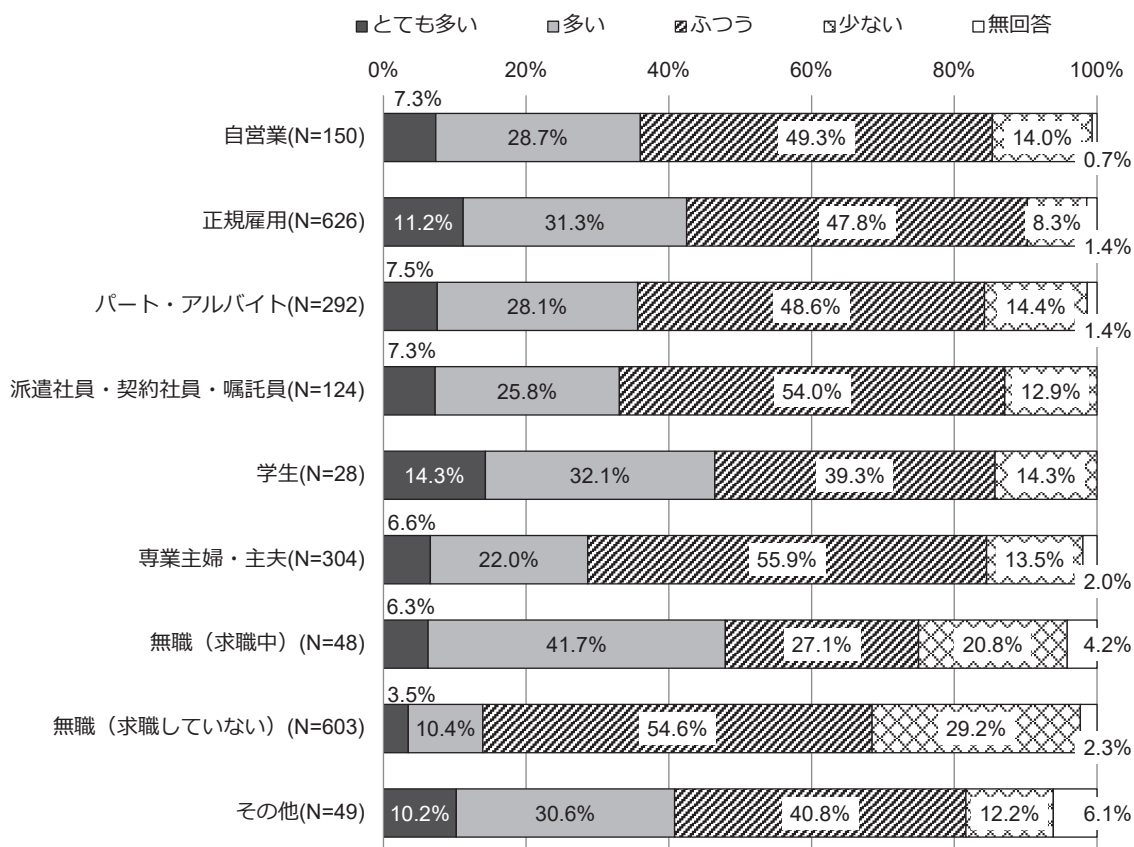
○ ストレスと居住区との関係

居住区別にみると、日常のストレスが「とても多い」「多い」と回答した人の割合は、「小倉北区」37.2%で最も高かった。



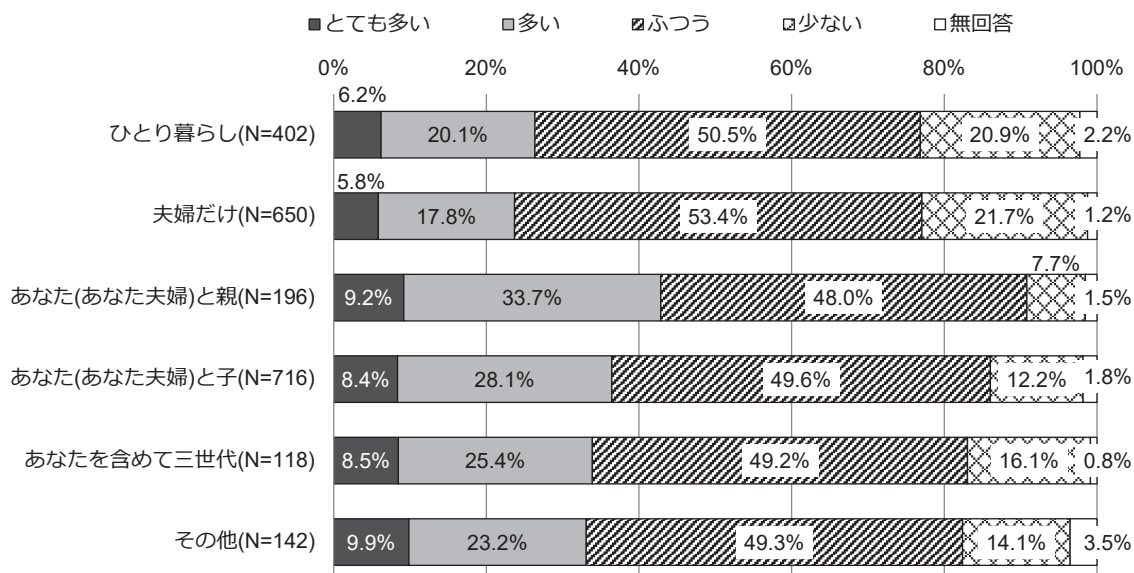
○ ストレスと就労状況との関係

就労状況別にみると、日常のストレスが「とても多い」「多い」と回答した人の割合は、「無職（求職中）」が48.0%で最も高く、次いで「学生」46.4%、「正規雇用」42.5%であった。



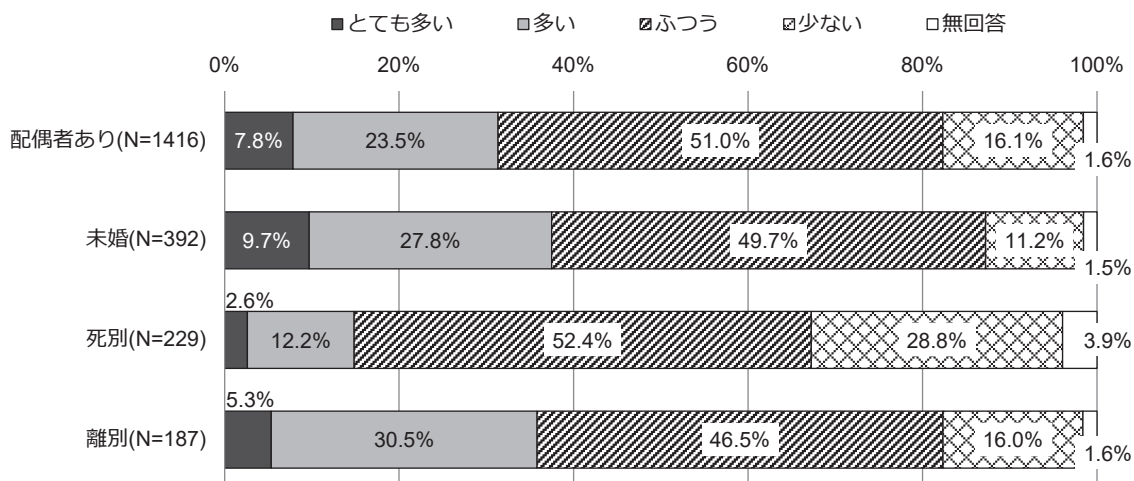
○ ストレスと同居家族等の状況との関係

同居している家族等の状況別にみると、日常のストレスが「とても多い」「多い」と回答した人の割合は、「親」との同居が42.9%で最も高く、次いで「子」との同居36.5%、「三世代」の同居33.9%であった。



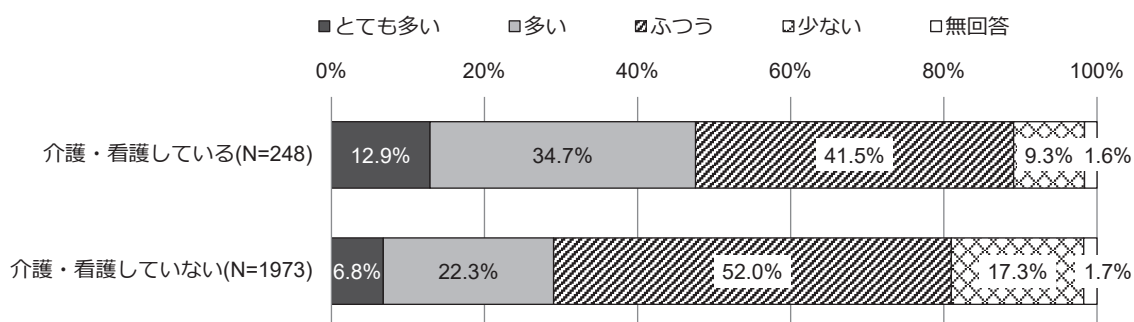
○ ストレスと配偶者の有無との関係

配偶者の有無別にみると、日常のストレスが「とても多い」「多い」と回答した人の割合は、「未婚」が37.5%で最も高く、次いで「離別」35.8%、「配偶者あり」31.3%であった。



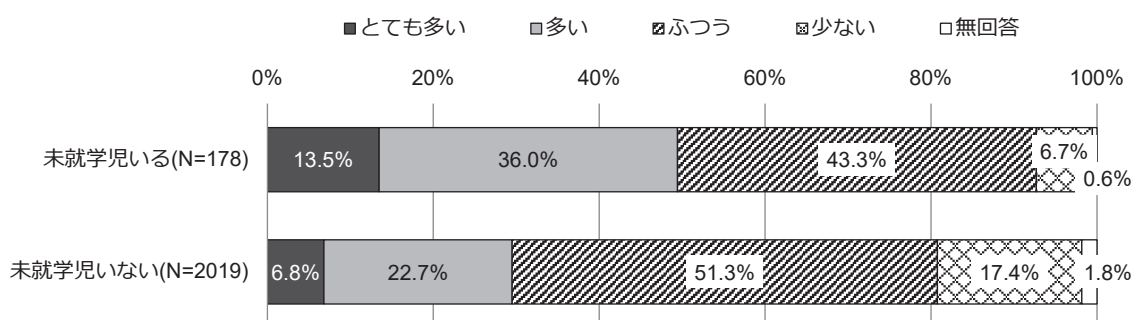
○ ストレスと介護・看護を必要とする人の有無との関係

主に介護・看護をしている方が「いる」人は、日常のストレスが「とても多い」「多い」人の割合が47.6%であり、「いない」29.1%と比べて1.6倍の差があった。



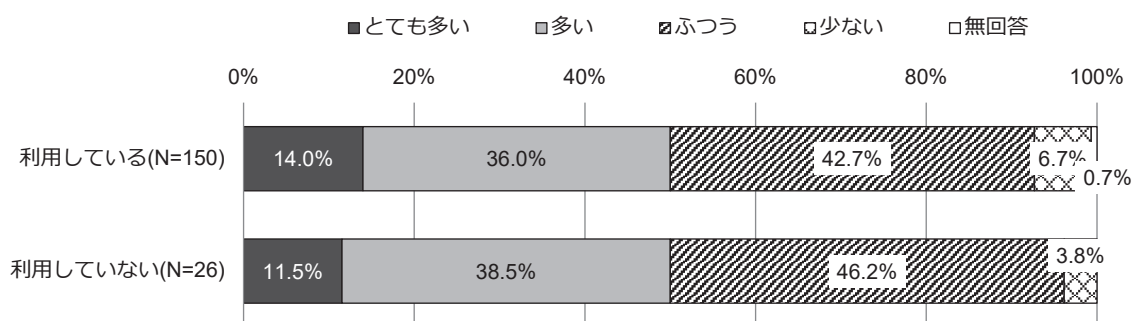
○ ストレスと未就学児の有無との関係

未就学児が「いる」人は、日常のストレスが「とても多い」「多い」人の割合が49.5%であり、「いない」29.5%と比べて1.7倍の差があった。



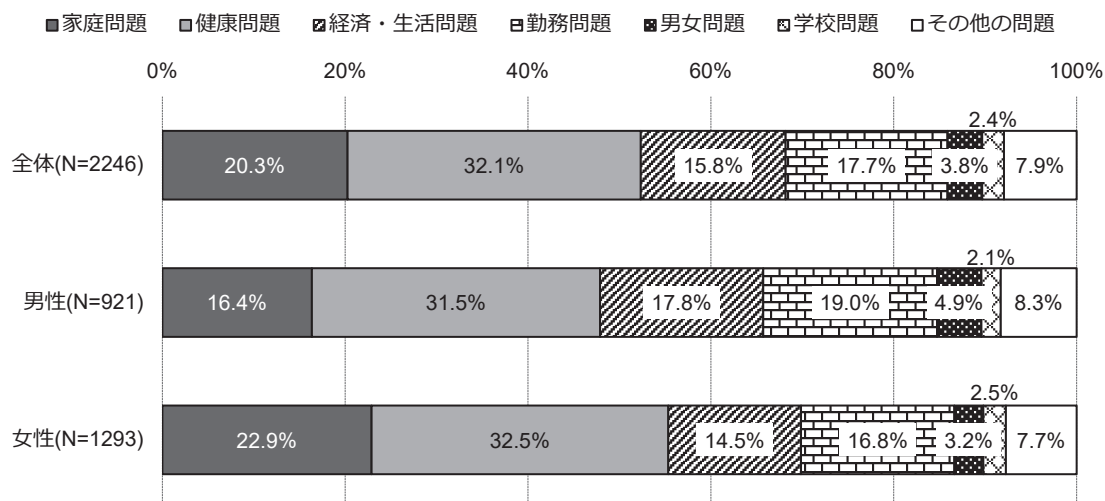
○ ストレスと保育所等の利用の有無との関係

保育所・幼稚園・認定こども園の利用の有無では、日常のストレスに大きな差異は見られなかった。



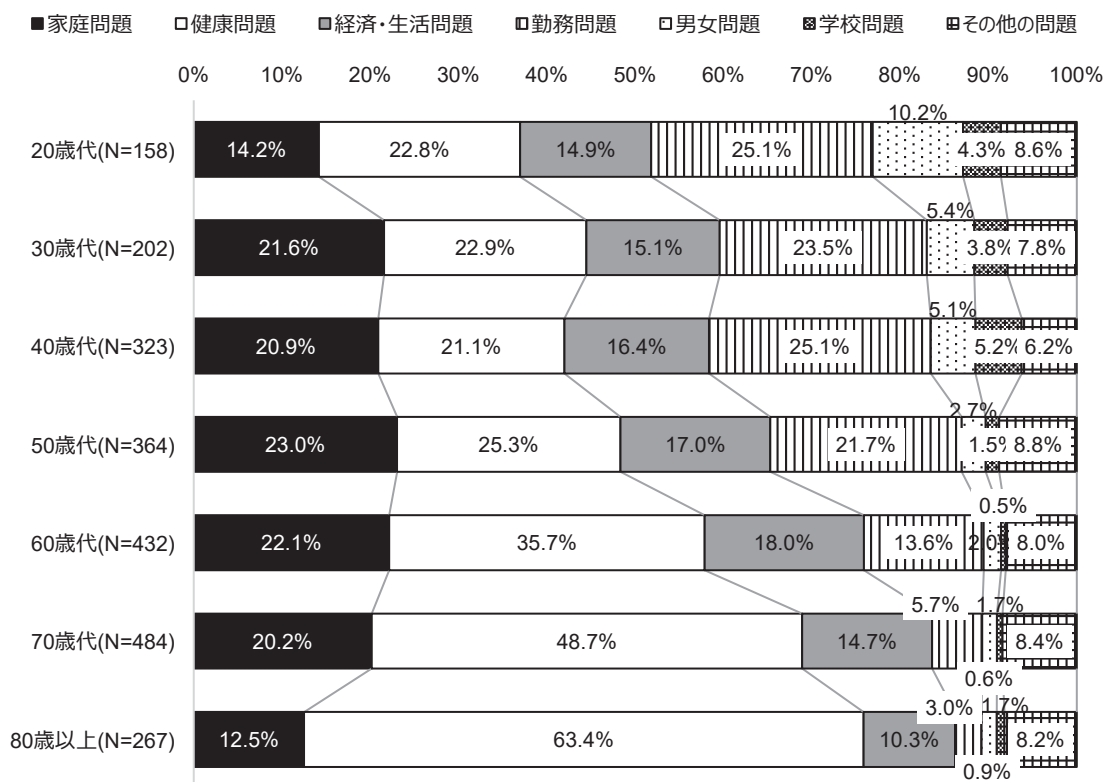
問 10 あなたが最近 1 ヶ月間で感じた日常生活での不満、悩み、苦労、ストレスのうち、次にあてはまるものがありましたか。(複数回答)

最近 1 ヶ月間で感じた日常生活での不満、悩み、苦労、ストレスの内容の割合は、高い方から「健康問題」32.1%、「家庭問題」20.3%、「勤務問題」17.7%であった。性自認別でみると、「男性」では、高い方から「健康問題」31.5%、「勤務問題」19.0%、「経済・生活問題」17.8%であり、「女性」では、「健康問題」32.5%、「家庭問題」22.9%、「勤務問題」16.8%であった。



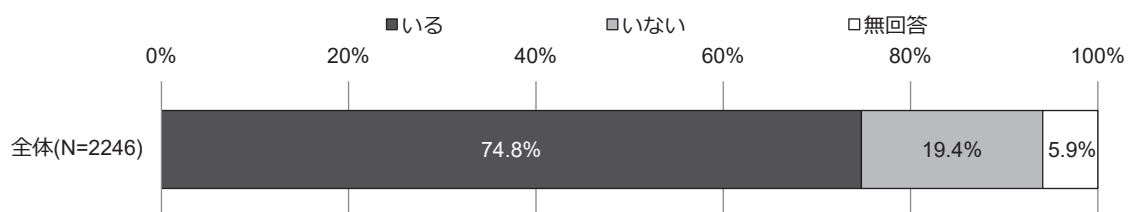
○ ストレス原因と年齢との関係

年齢別にみると、20 歳代から 40 歳代までは「勤務問題」が最も高く、60 歳代以降では「健康問題」が突出して多くなっている。



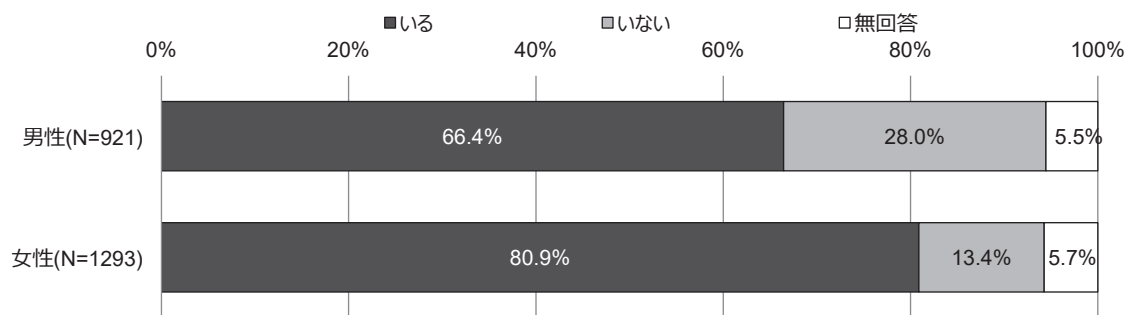
問 11 悩みやストレスについて、相談できる人がいますか。

悩みやストレスを相談できる人が「いる」と回答した人の割合は、74.8%であった。



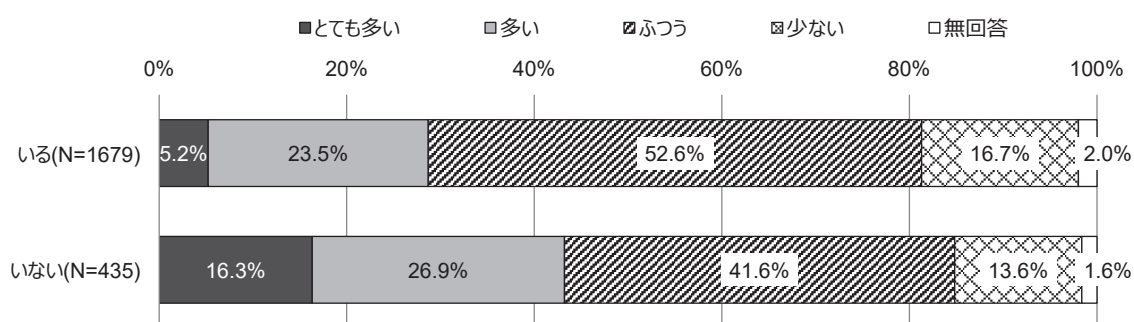
○ 悩みを相談できる人の有無と性自認との関係

性自認別にみると、悩みやストレスを相談できる人が「いる」と回答した人は、「男性」66.4%であり、「女性」80.9%であった。



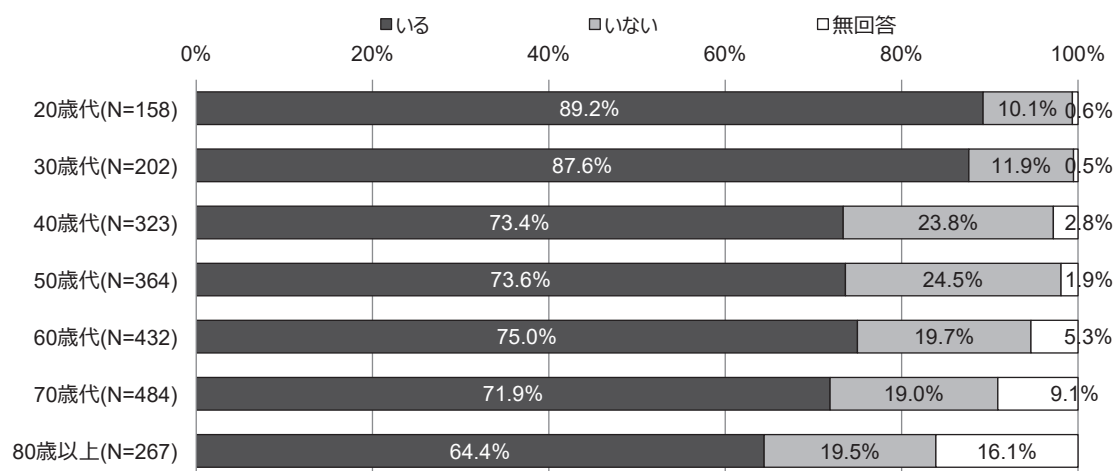
○ 悩みを相談できる人の有無と日常のストレスとの関係

日常のストレスが「とても多い」と回答した人の割合は、悩みやストレスについて相談できる人が「いない」人では16.3%であり、「いる」5.2%と比べて、3倍強の差があった。

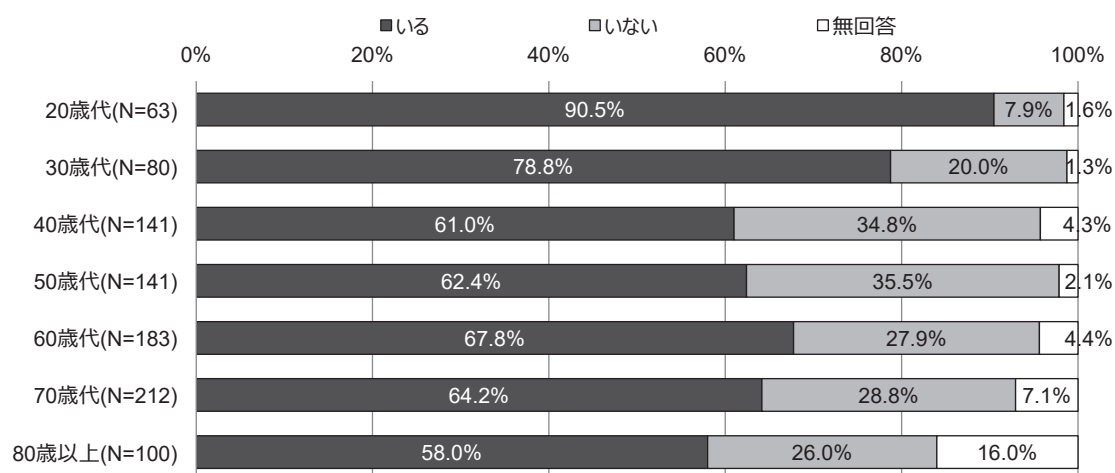


○ 悩みを相談できる人の有無と年齢との関係

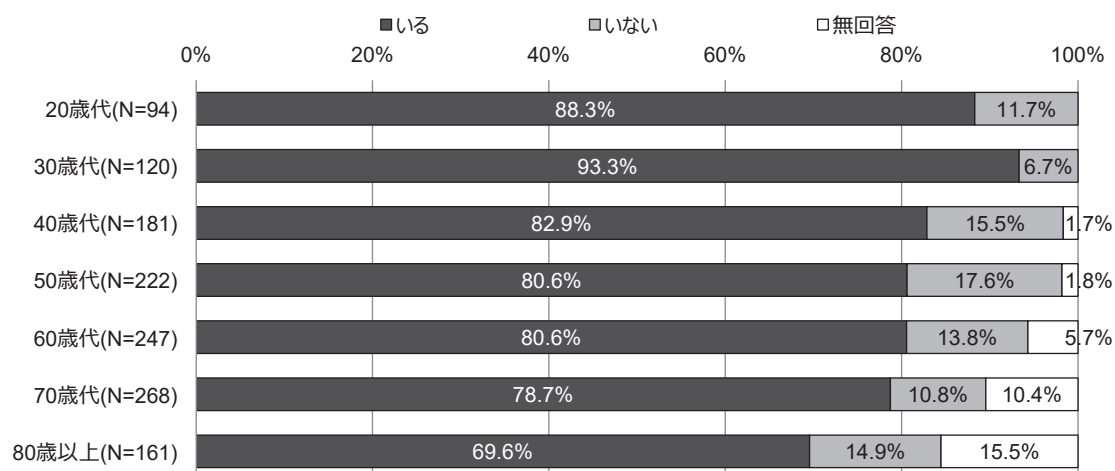
年齢別にみると、「20 歳代」と「30 歳代」に比べて、「40 歳代」以降は、悩みやストレスについて相談できる人が「いる」人の割合が低くなっている。



○ 悩みを相談できる人の有無と年齢との関係（男性）

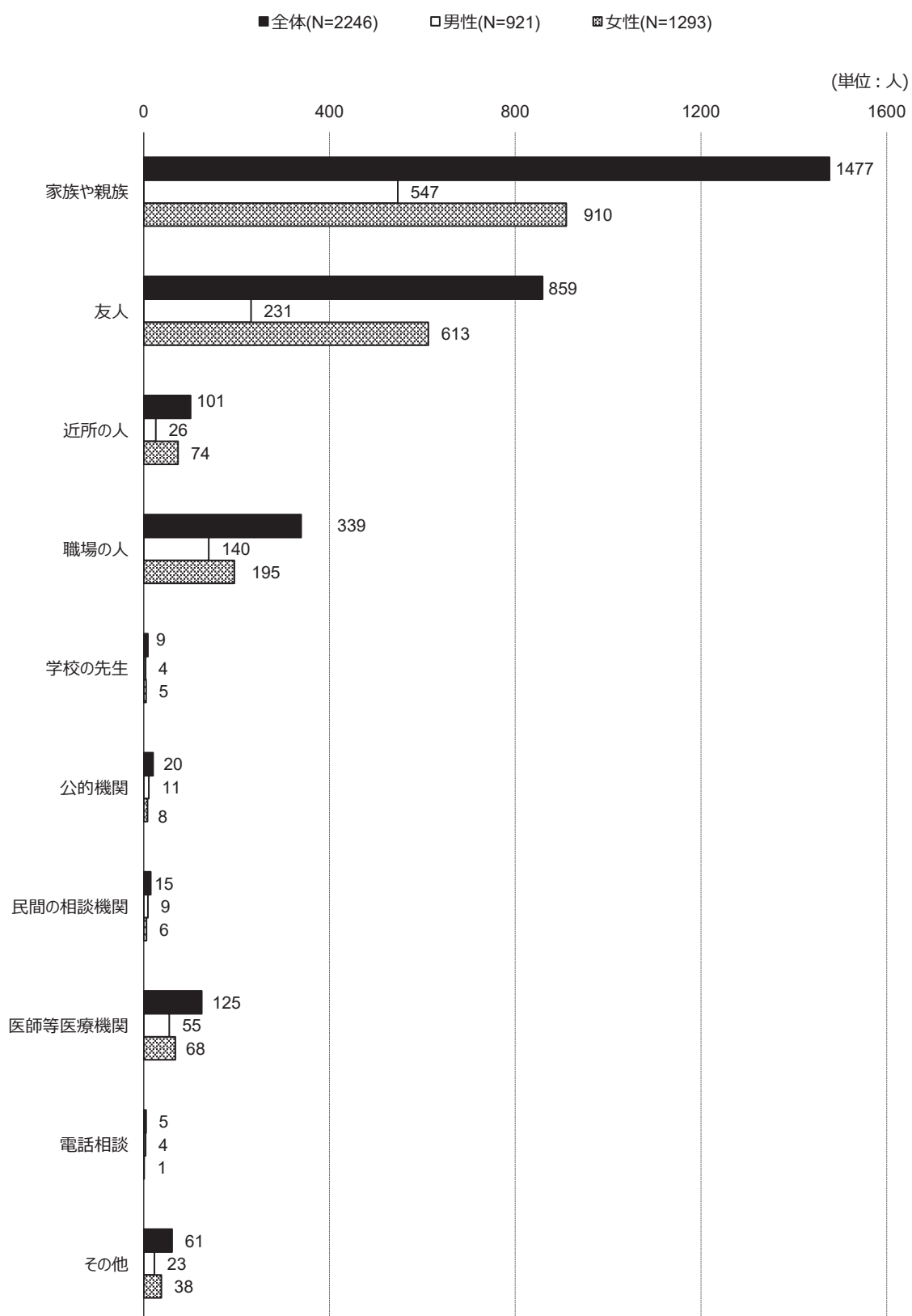


○ 悩みを相談できる人の有無と年齢との関係（女性）



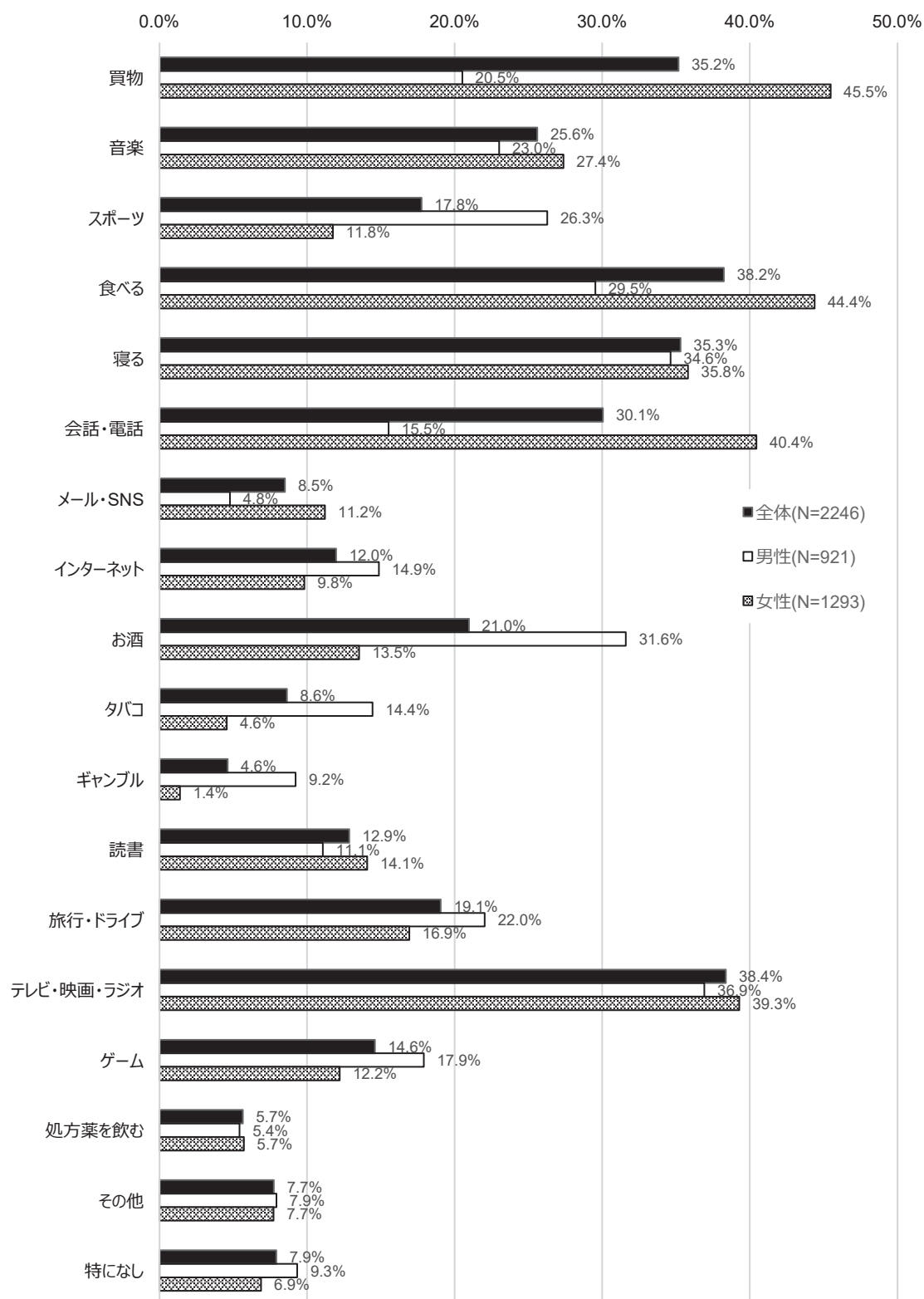
問 11-1 よく相談するのはどこ又はどなたですか。(複数回答)

悩みやストレスについて、相談できる人が「いる」と回答した人のうち、よく相談するのは、「家族や親族」が最も多く、次いで「友人」「職場の人」であった。



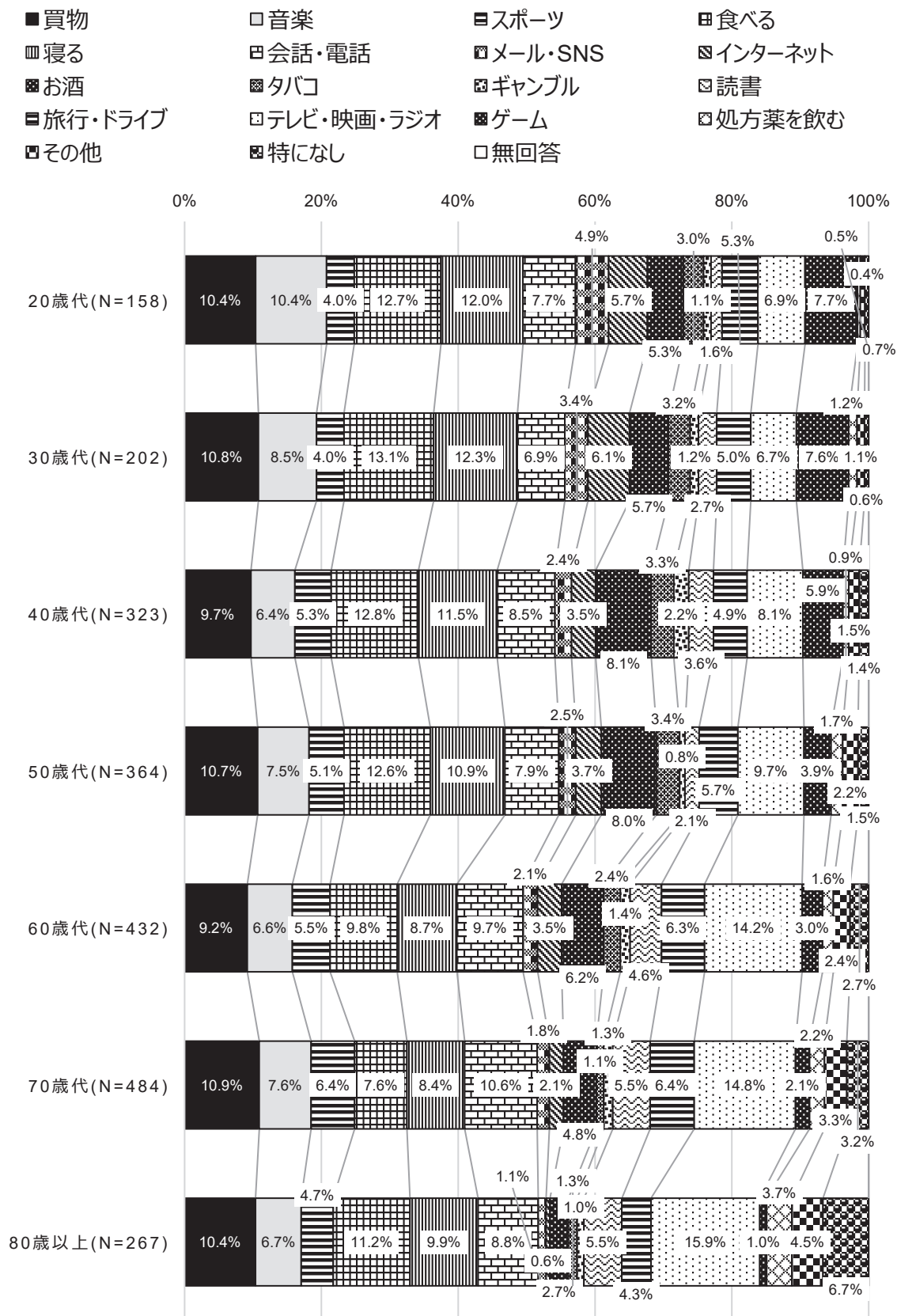
問 12 悩みやストレスをどのようにして解消していますか。(複数回答)

悩みやストレスを解消する方法については、「テレビ・映画・ラジオ」が最も高く、次いで「食べる」「寝る」「買物」であった。性自認別でみると、「男性」は高い方から「テレビ・映画・ラジオ」「寝る」「お酒」であった。「女性」は高い方から「買物」「食べる」「会話・電話」であった。



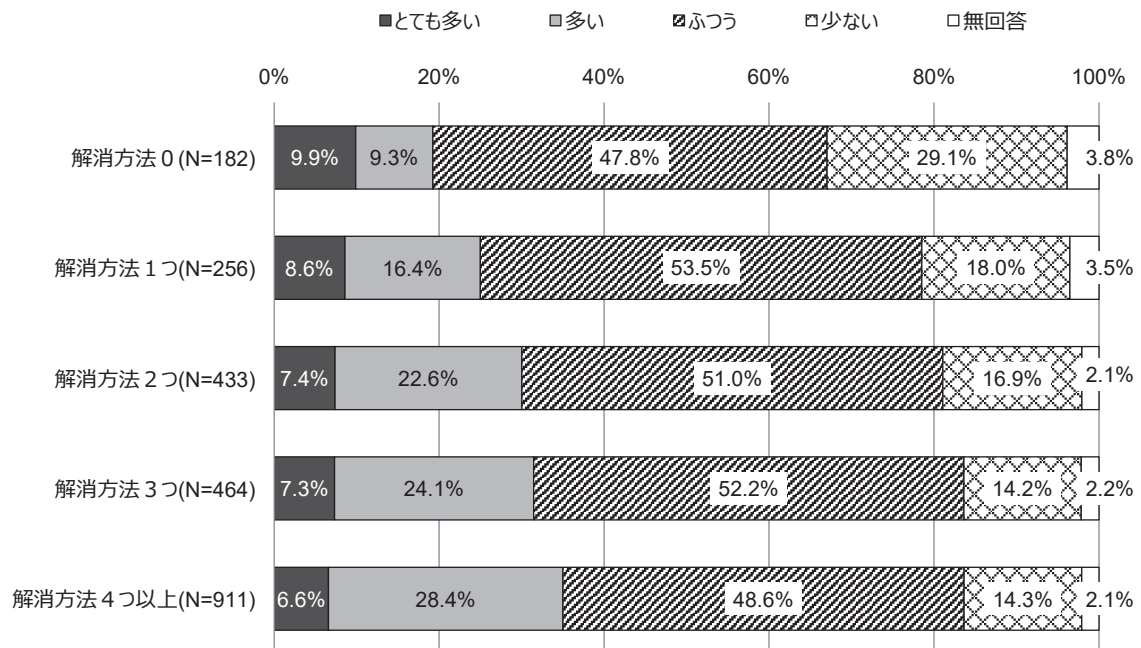
○ ストレス解消法と年齢との関係

悩みやストレスの解消の方法を年齢別でみると、「20 歳代」から「50 歳代」までは、「食べる」が最も高く、次いで「寝る」であった。「60 歳代」以降は、「テレビ・映画・ラジオ」が最も高かった。



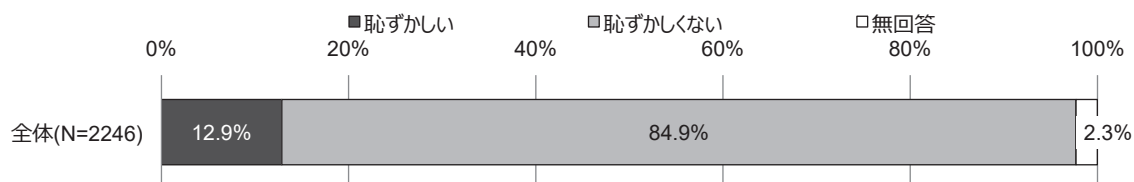
○ ストレスと悩みやストレスの解消法（数）

悩みやストレスの解消法を多く持つ人ほど、日常のストレスが「とても多い」と回答した人の割合は僅かに低くなるという傾向がみられた。反対に、日常のストレスが「多い」と回答した人の割合は高くなるという傾向がみられた。



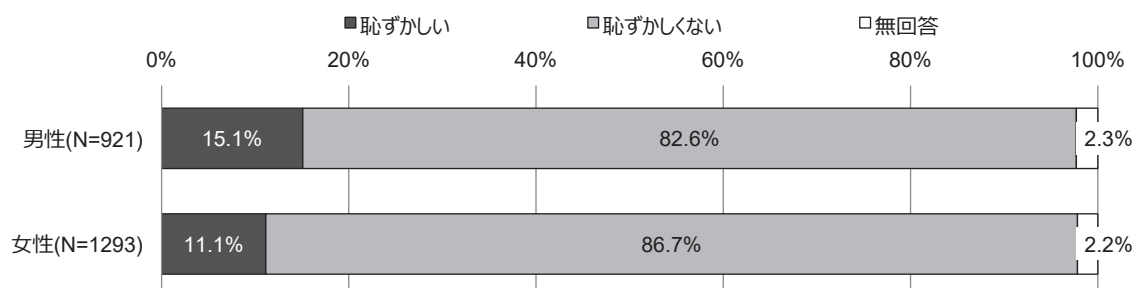
問 13 悩みやストレスなどを、だれかに相談したり、助けを求めたりすることは恥ずかしいことだと思いますか。

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」と思っていると回答した人の割合は、12.9%であった。



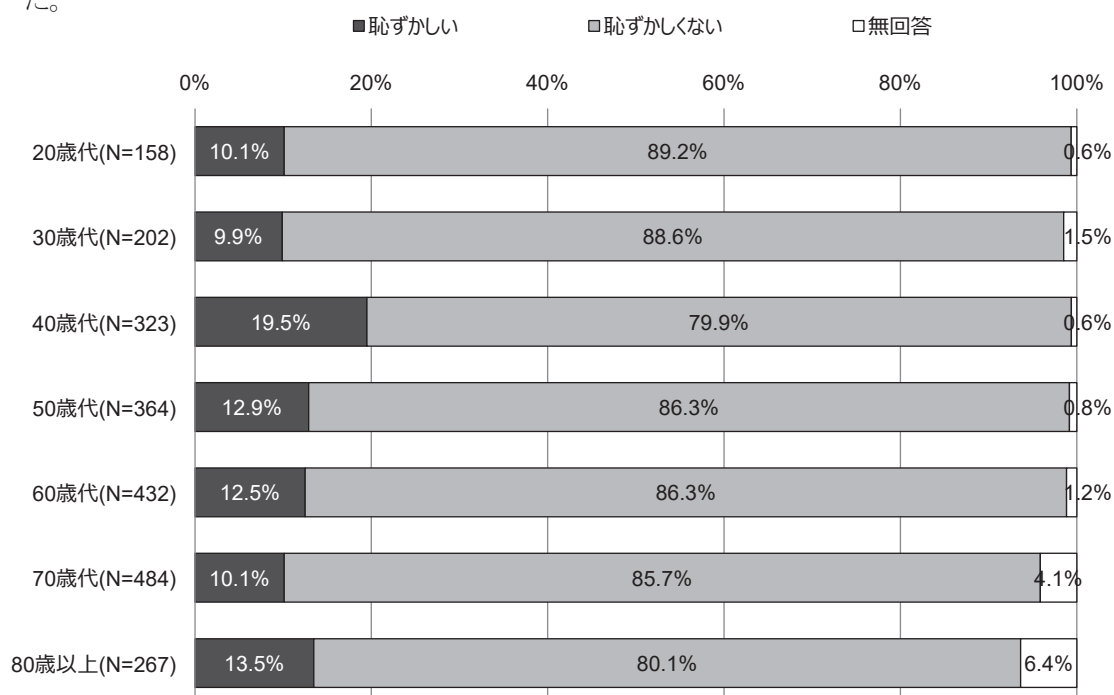
○ 相談することを恥ずかしいと思う気持ちと性自認との関係

性自認別にみると、「男性」では15.1%、「女性」では11.1%が、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」と思っていると回答した。



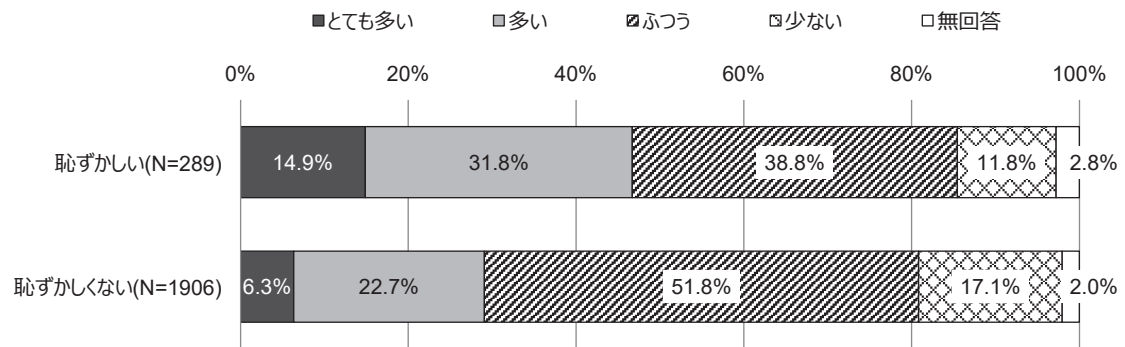
○ 相談することを恥ずかしいと思う気持ちと年齢との関係

年齢別にみると、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」と思っていると回答した人の割合は、「40歳代」が19.5%で最も高く、次いで「80歳以上」13.5%であった。



○ 相談することを恥ずかしいと思う気持ちと日常のストレスとの関係

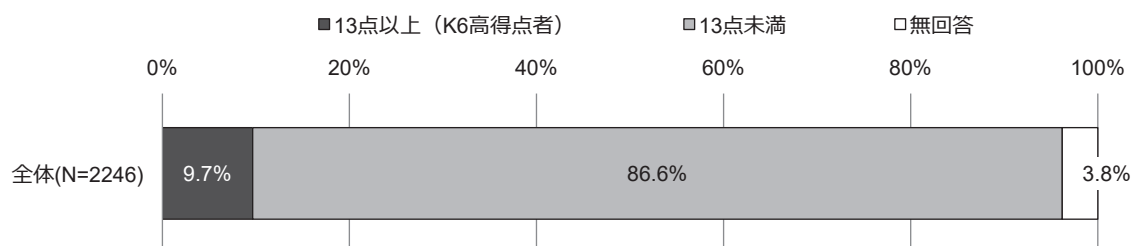
だれかに相談したり助けを求めたりすることは「恥ずかしい」と回答した人の 14.9%が日常のストレスが「とても多い」と回答しており、「恥ずかしくない」と回答した人と比べて、2 倍強の差があった。



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。

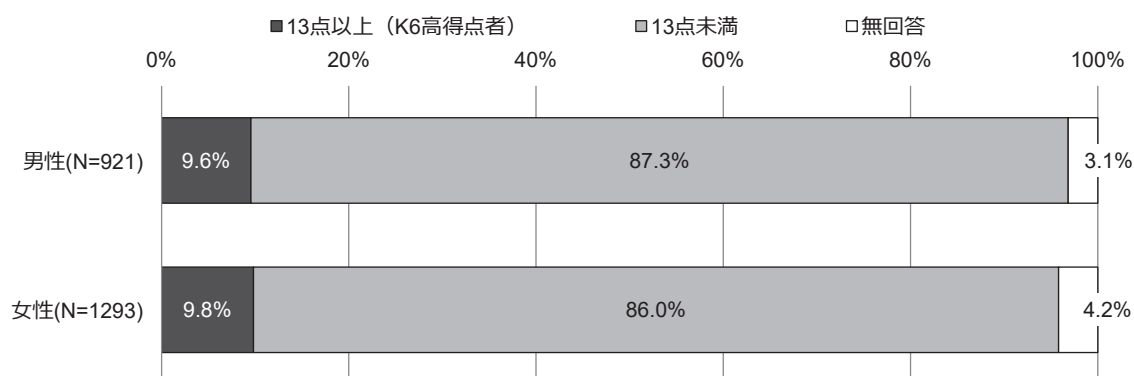
この設問は、過去 1 か月の心理的ストレス（反応）を測定する 6 項目の尺度（K 6）となっており、13 点以上の高得点者（以下、「K 6 高得点者」という。）は、うつや不安障害に罹患している可能性がある。

「K 6 高得点者」の割合は、9.7%であった。



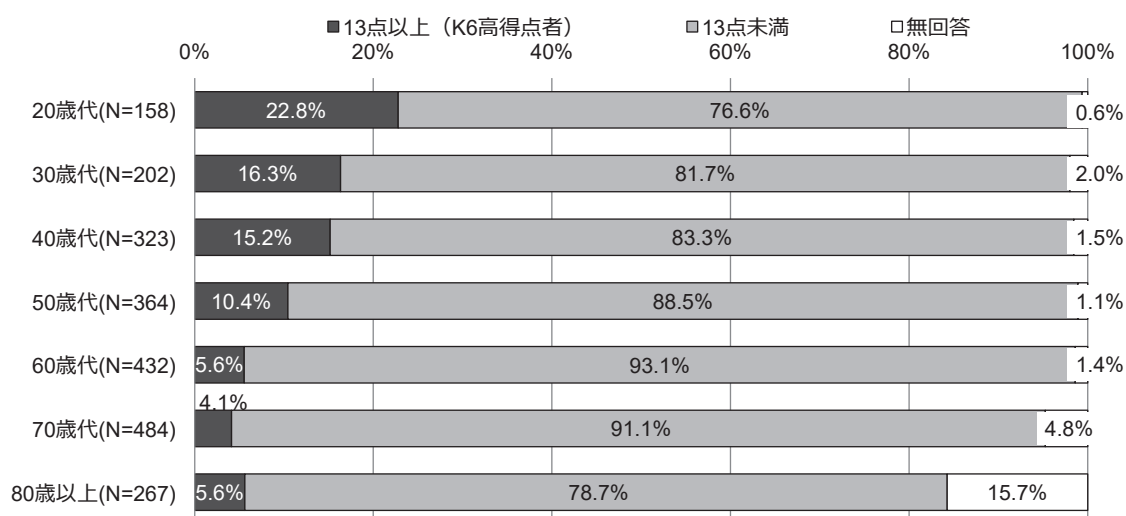
○ K 6 と性自認との関係

性自認別では、「男性」と「女性」に大きな差異はみられなかった。

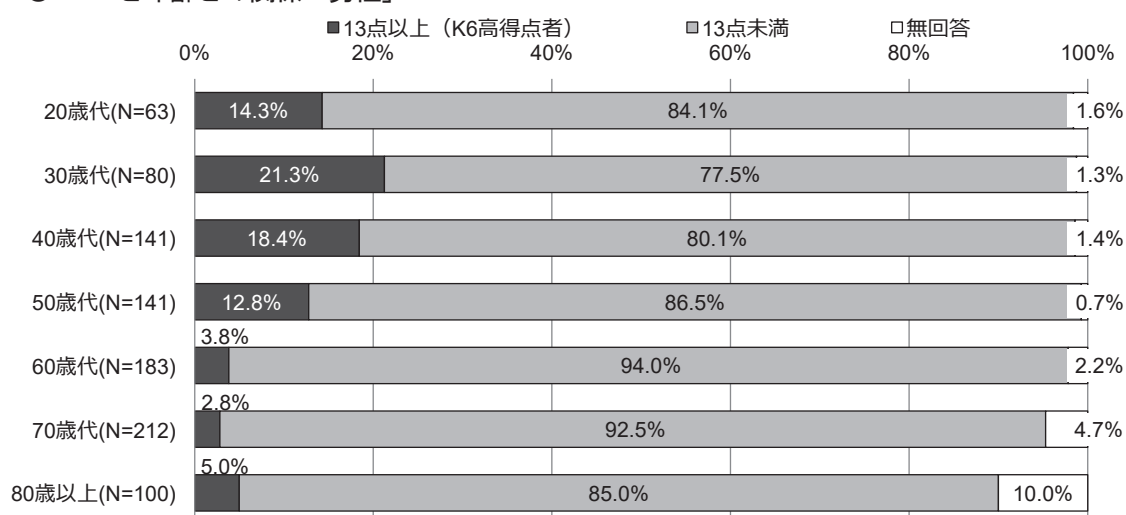


○ K 6 と年齢との関係

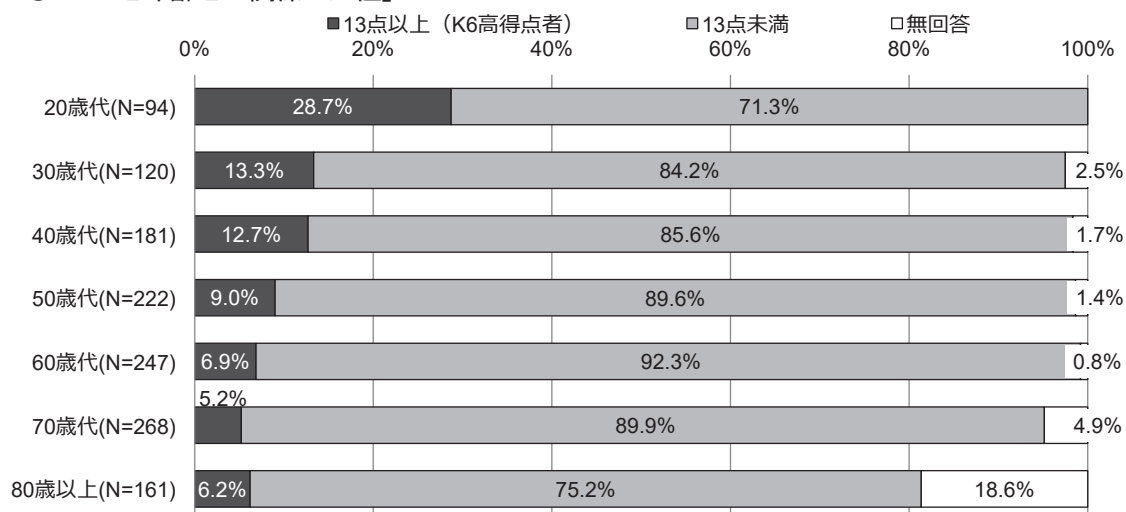
年齢別にみると、「K 6 高得点者」の割合は、「20 歳代」が 22.8%と最も高かった。また、「20 歳代」から「70 歳代」までは若い年代ほど高い傾向がみられた。



○ K 6 と年齢との関係「男性」

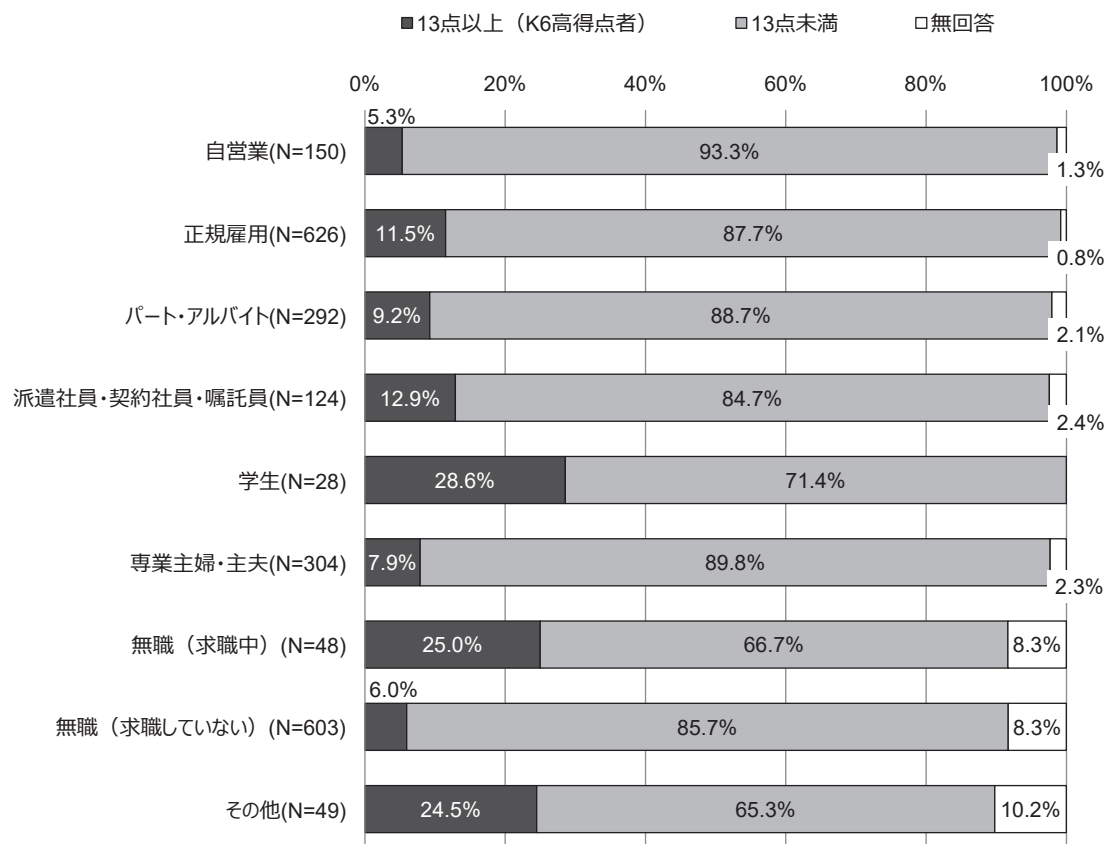


○ K 6 と年齢との関係「女性」



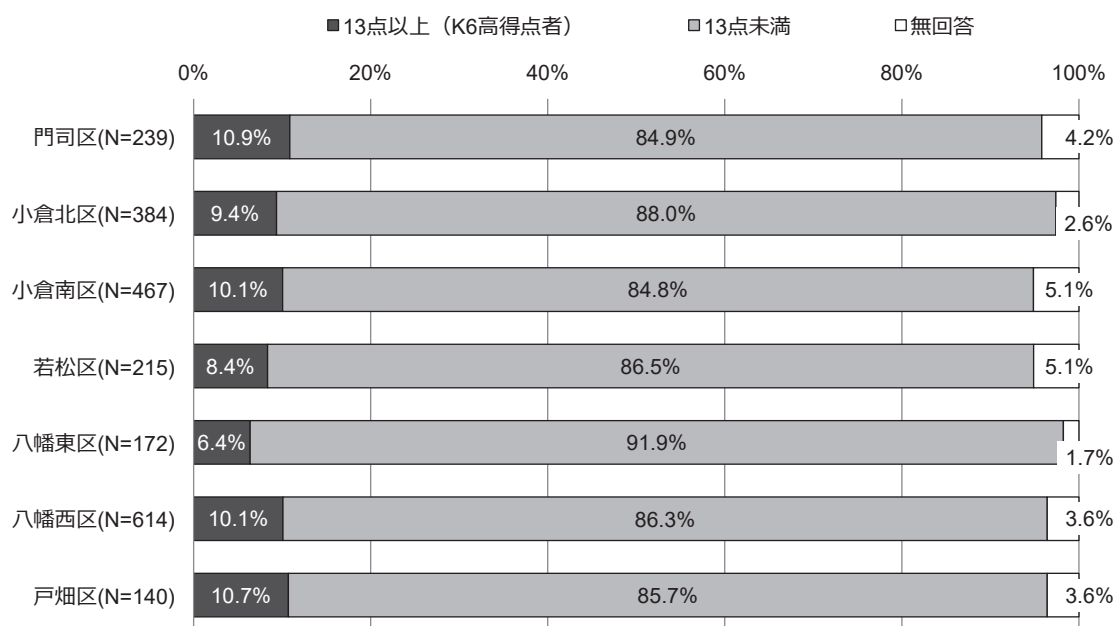
○ K 6 と就労状況との関係

就労状況別にみると、「K 6 高得点者」の割合は、「学生」が 28.6%と最も高く、次いで「無職（求職中）」25.0%、「その他」24.5%であった。



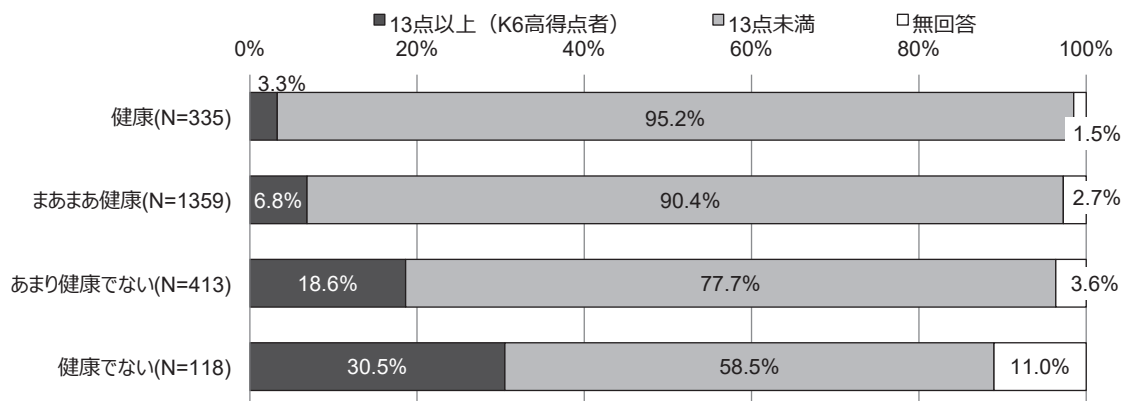
○ K 6 と居住区との関係

居住区別にみると、「K 6 高得点者」の割合は、「門司区」が 10.9%と最も高く、「八幡東区」が 6.4%と最も低かった。



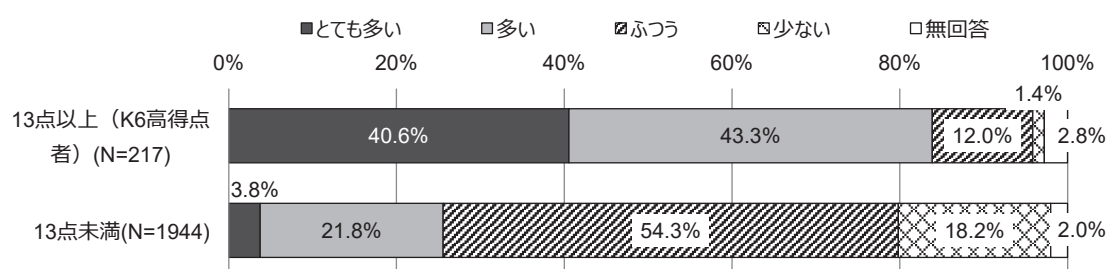
○ K 6 と自覚的健康状態との関係

自分がより「健康ではない」と回答した人ほど、「K 6 高得点者」の割合が高くなった。



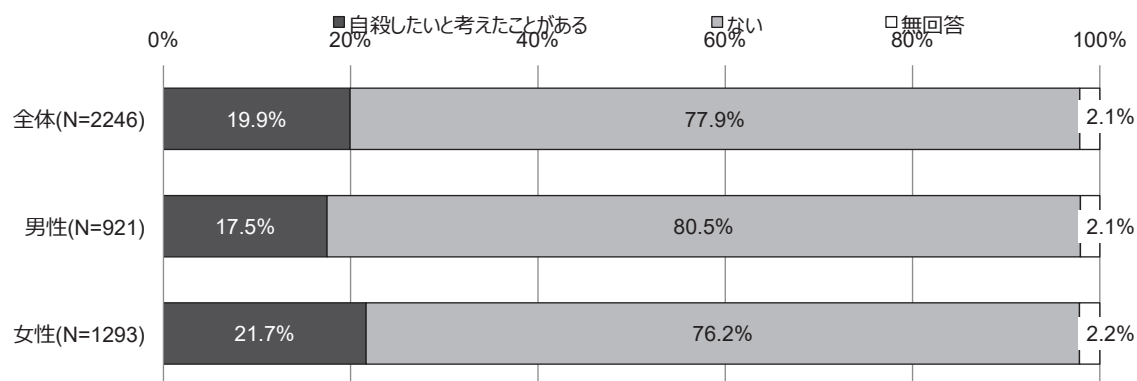
○ K 6 と日常のストレスとの関係

「K 6 高得点者」は、日常のストレスが「とても多い」「多い」と回答した人の割合が、高くなった。



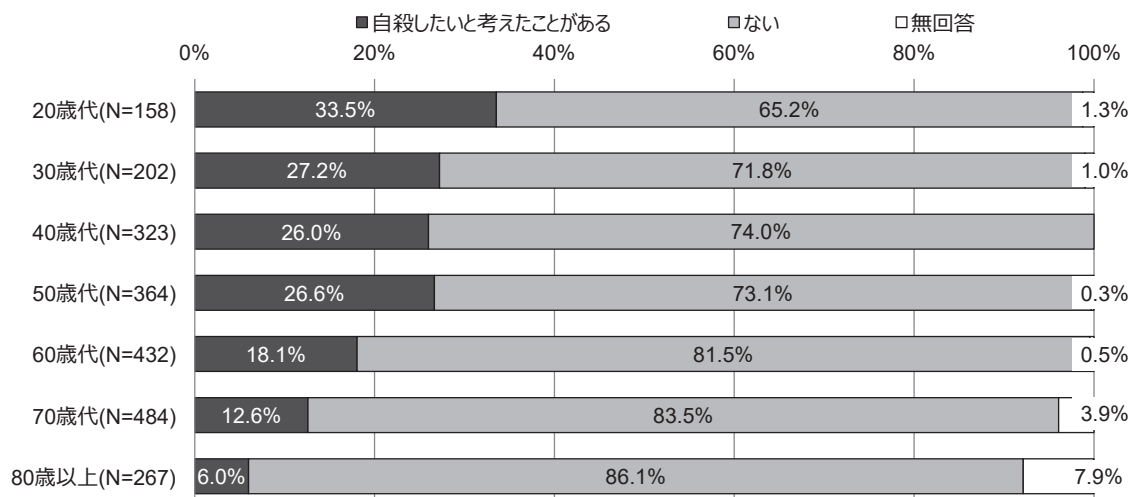
問 15 あなたは、これまでの人生のなかで、本気で自殺したいと考えたことがありますか。

これまでの人生のなかで本気で「自殺したいと考えたことがある」と回答した人の割合は、19.9%であった。性自認別では、「男性」17.5%、「女性」21.7%であった。

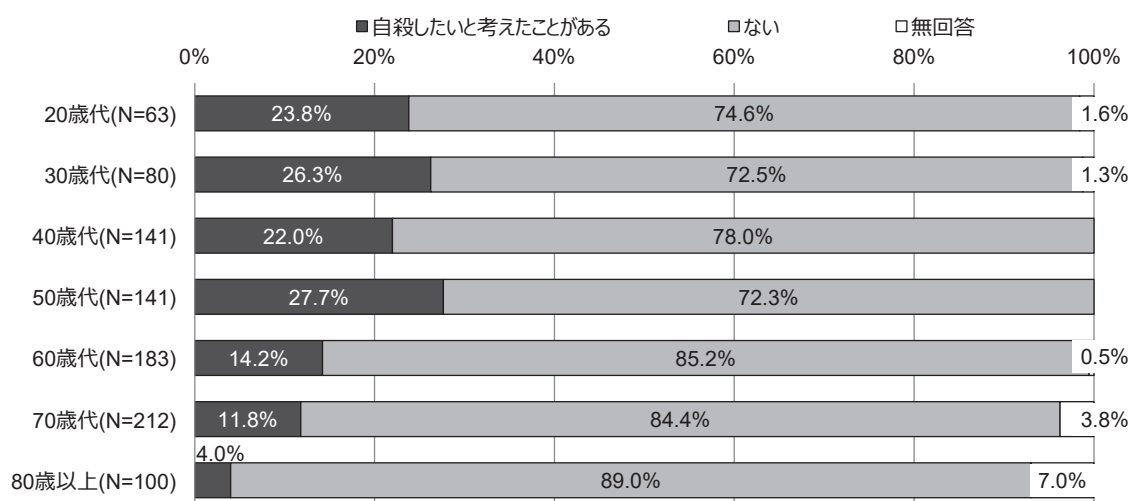


○ 自殺したいと考えたことがあることと年齢との関係

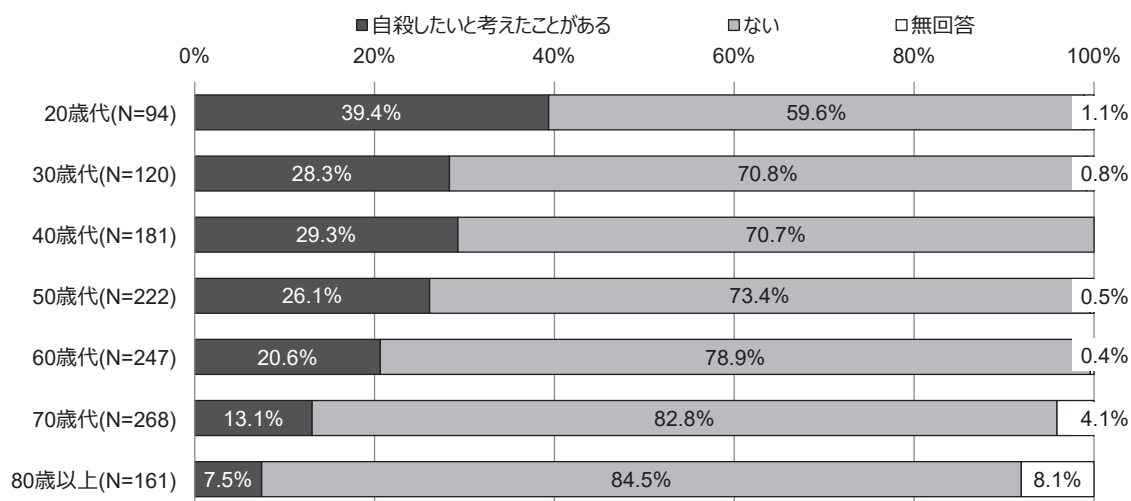
年齢別にみると、これまでの人生のなかで本気で「自殺したいと考えたことがある」と回答した人の割合は、「20 歳代」が 33.5%と最も高く、次いで、「30 歳代」27.2%、「50 歳代」26.6%、「40 歳代」26.0%であった。



○ 自殺したいと考えたことがあることと年齢との関係（男性）

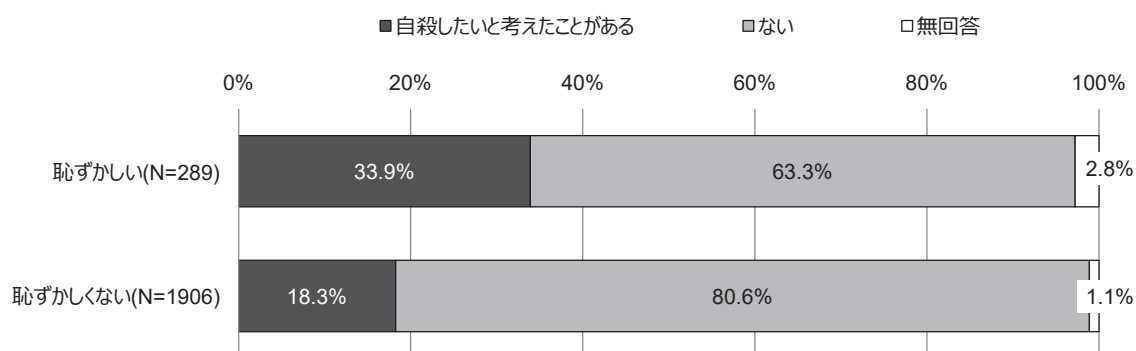


○ 自殺したいと考えたことがあることと年齢との関係（女性）



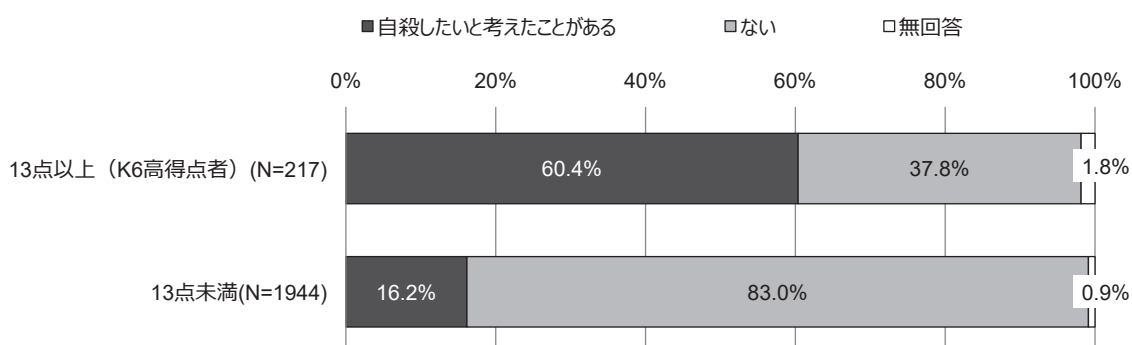
○ 自殺したいと考えたことがあることと、だれかに相談したり助けを求めたりすることへの恥ずかしさとの関係

これまでの人生のなかで本気で「自殺したいと考えたことがある」と回答した人の割合は、だれかに相談したり助けを求めたりすることを「恥ずかしい」と回答した人では 33.9%であり、「恥ずかしくない」18.3%と比べて、2 倍弱の差があった。



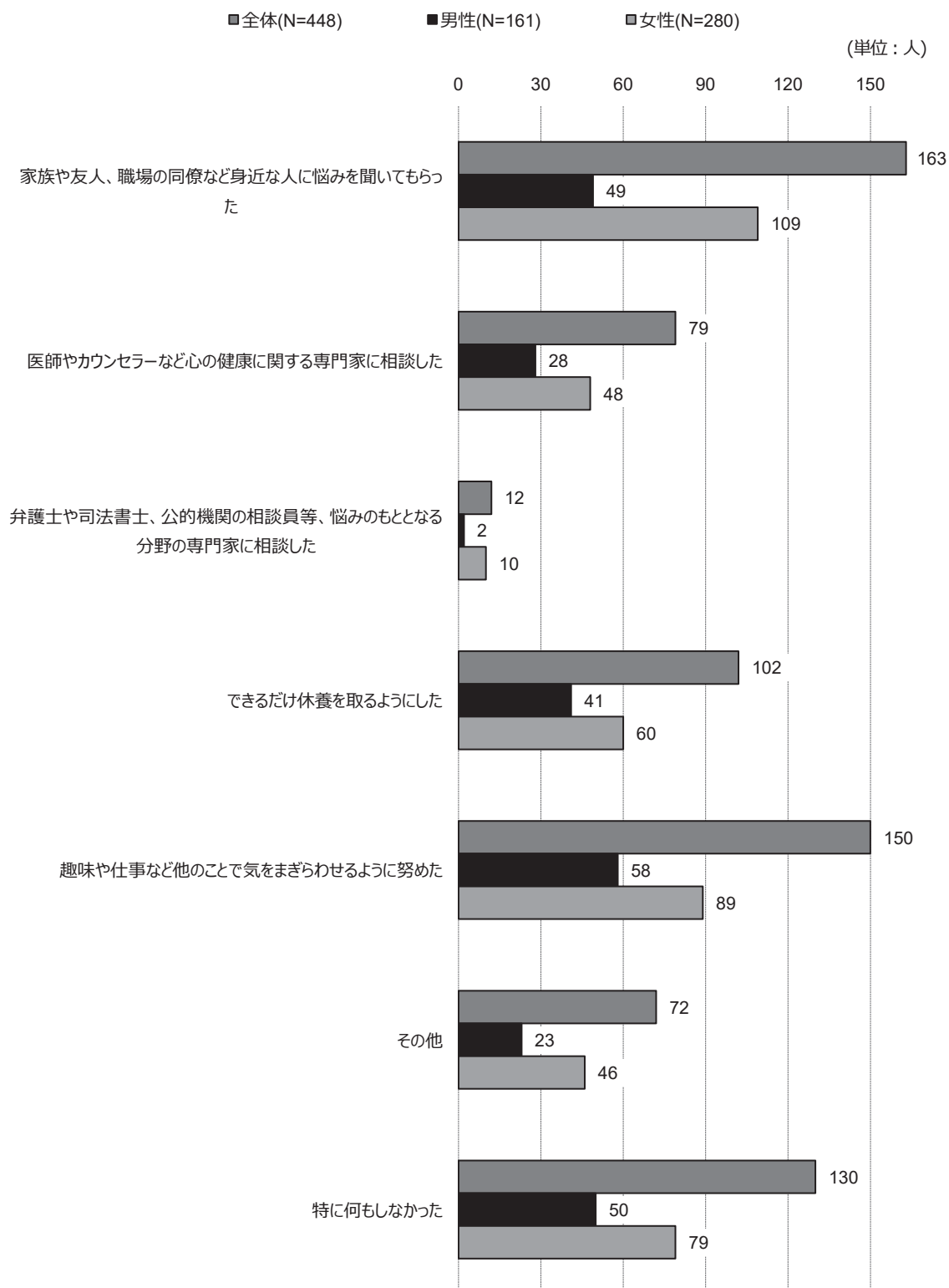
○ 自殺したいと考えたことがあることとK 6 との関係

これまでの人生のなかで本気で「自殺したいと考えたことがある」と回答した人の割合は、「K 6 高得点者」では 60.4%であり、「K 6 非該当者」16.2%と比べて、4 倍弱の差があった。



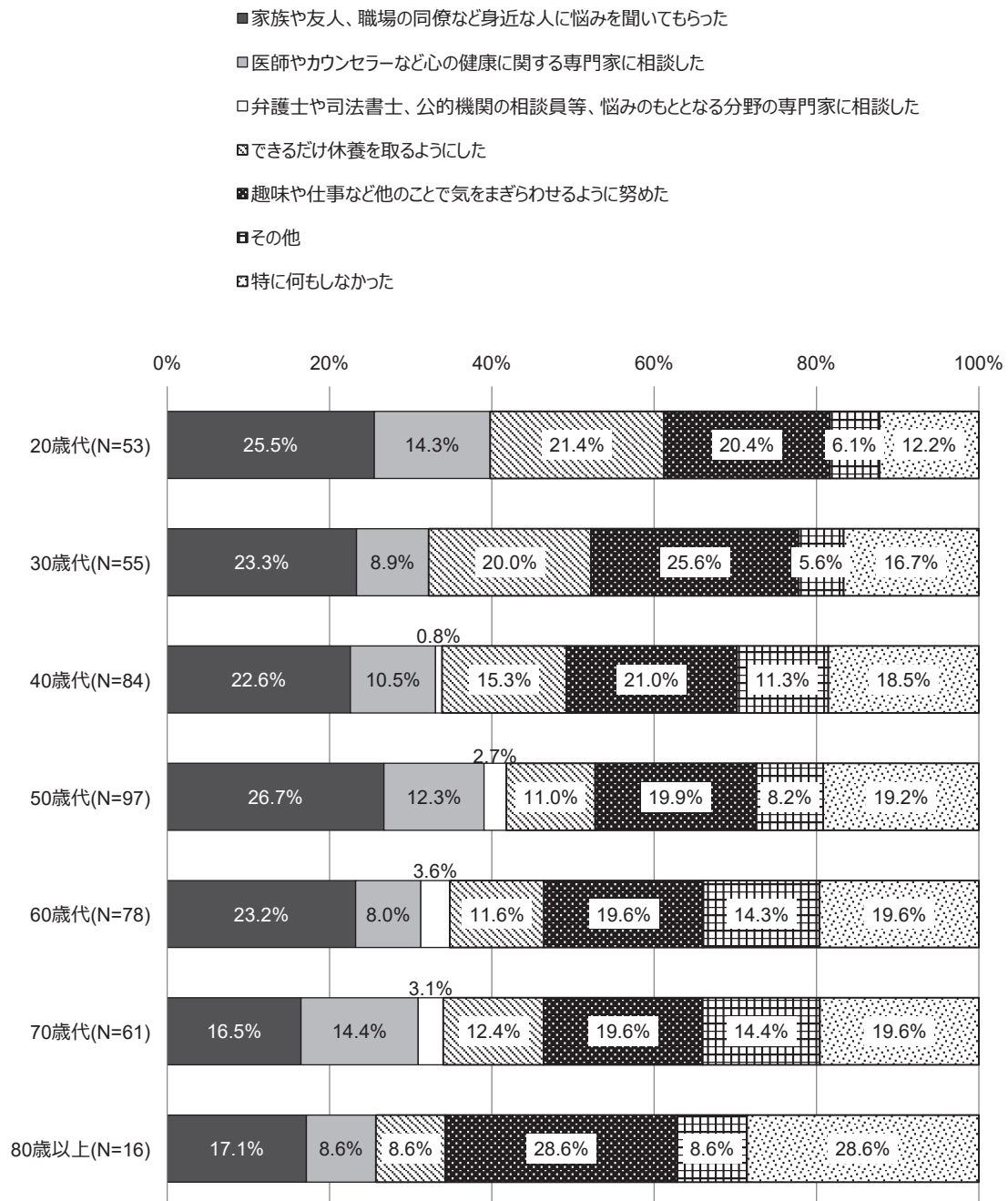
問 15-1 そのように考えたとき、どのようにして思いとどまりましたか。(複数回答)

これまでの人生のなかで「本気で自殺したい」と考えたことがあると回答した方が、そのように考えたとき、どのようにして思いとどまったかについて、高い方から「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった」「趣味や仕事など他のことで気をまぎらわせるよう努めた」「特に何もしなかった」であった。



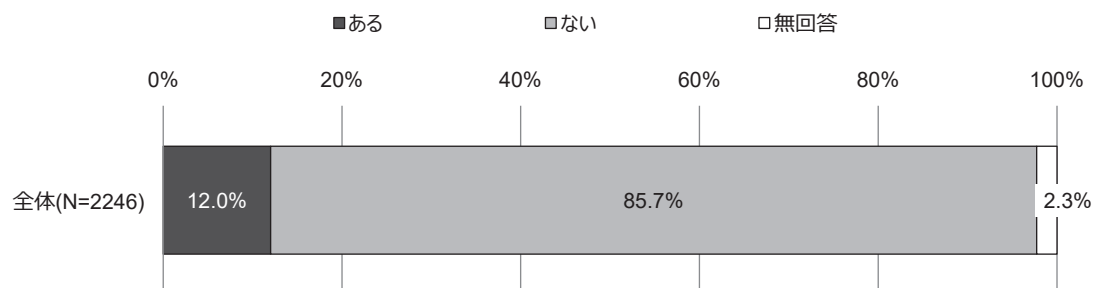
○ 自殺を思いとどまったことと年齢との関係

これまでの人生のなかで「本気で自殺したい」と考えたことがあると回答した方が、そのように考えたとき、どのようにして思いとどまったについて、年齢別でみると、「特に何もなかった」と回答した人の割合は、およそ年代が上がるほど高くなる傾向が見られた。



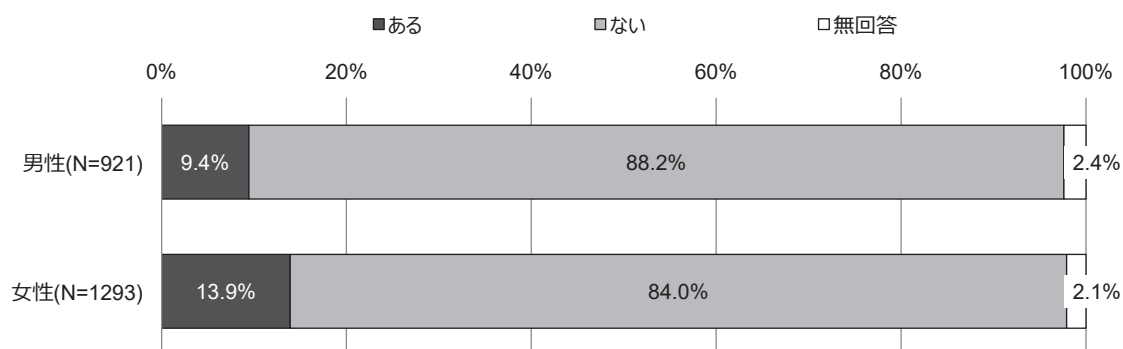
問 16 これまでに、身近な人から「死にたい」と打ち明けられたことがありますか。

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「ある」人の割合は、12.0%であった。



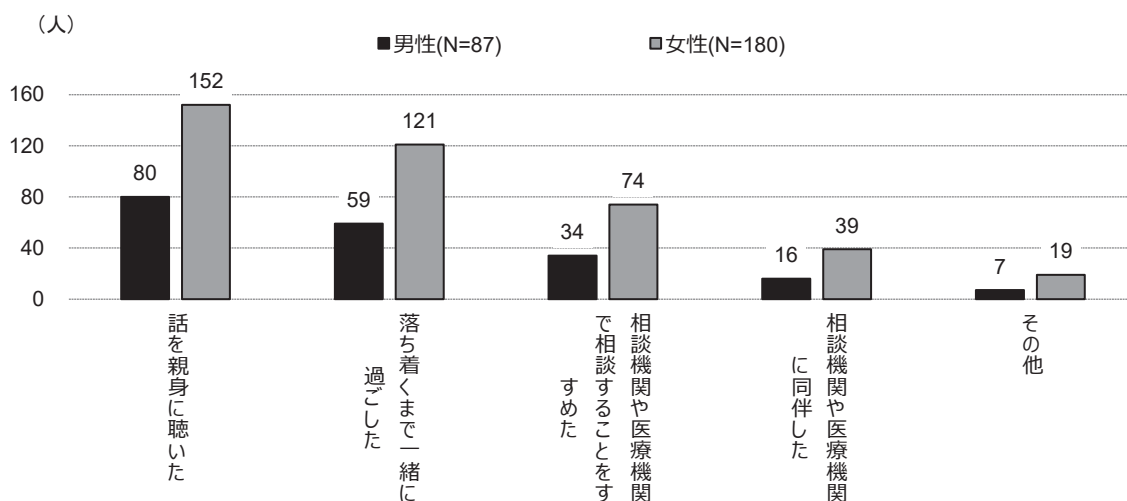
○ 性自認との関係

性自認別にみると、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「ある」人の割合は、「男性」9.4%、「女性」13.9%であった。



問 16-1 その時は、どのように対応しましたか。(複数回答)

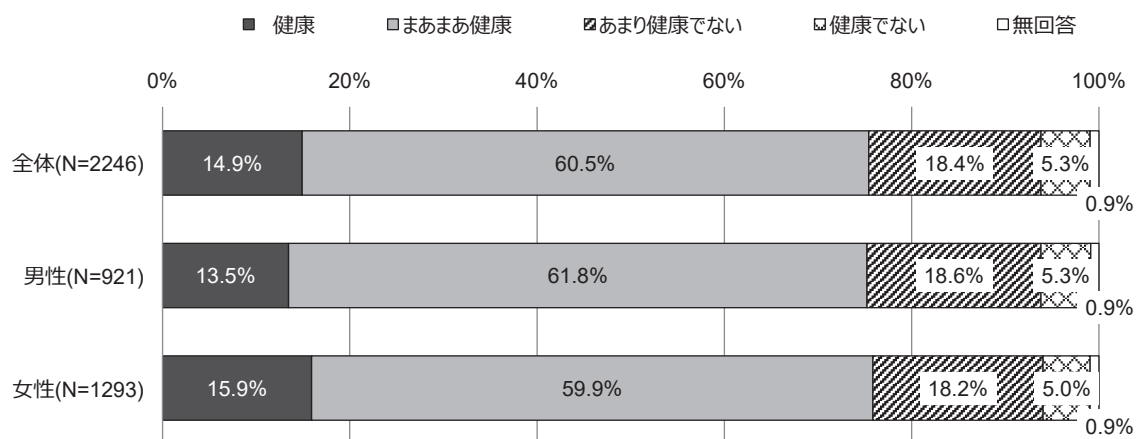
身近な人から「死にたい」と打ち明けられたときの対応は、高い方から「話を親身に聴いた」、「落ち着くまで一緒に過ごした」であった。



3 健康状態・生活習慣について

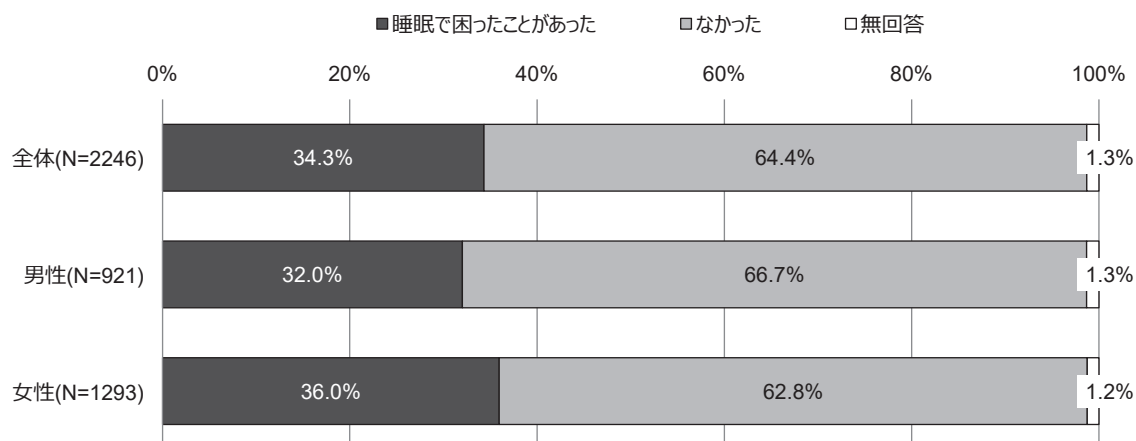
問17 あなたの現在の健康状態について、ご自身ではどう感じていますか。

現在の健康状態について「健康」「まあまあ健康」と感じていると回答した人は75.4%であった。



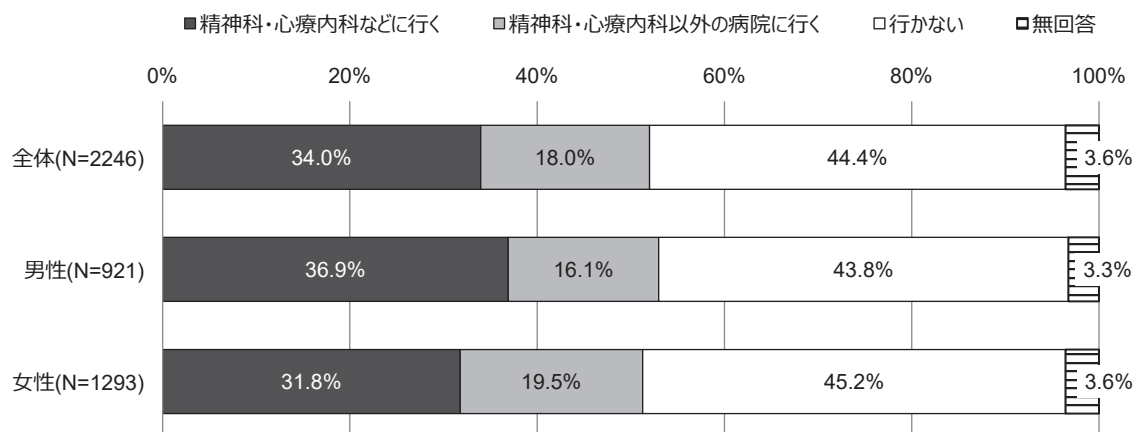
問18 最近1ヶ月の間に、眠れないなど睡眠でお困りのことがありましたか。

最近1ヶ月の間に、眠れないなど「睡眠で困ったことがあった」と回答した人は、34.3%であった。性自認別では、「男性」と「女性」に大きな差異はみられなかった。



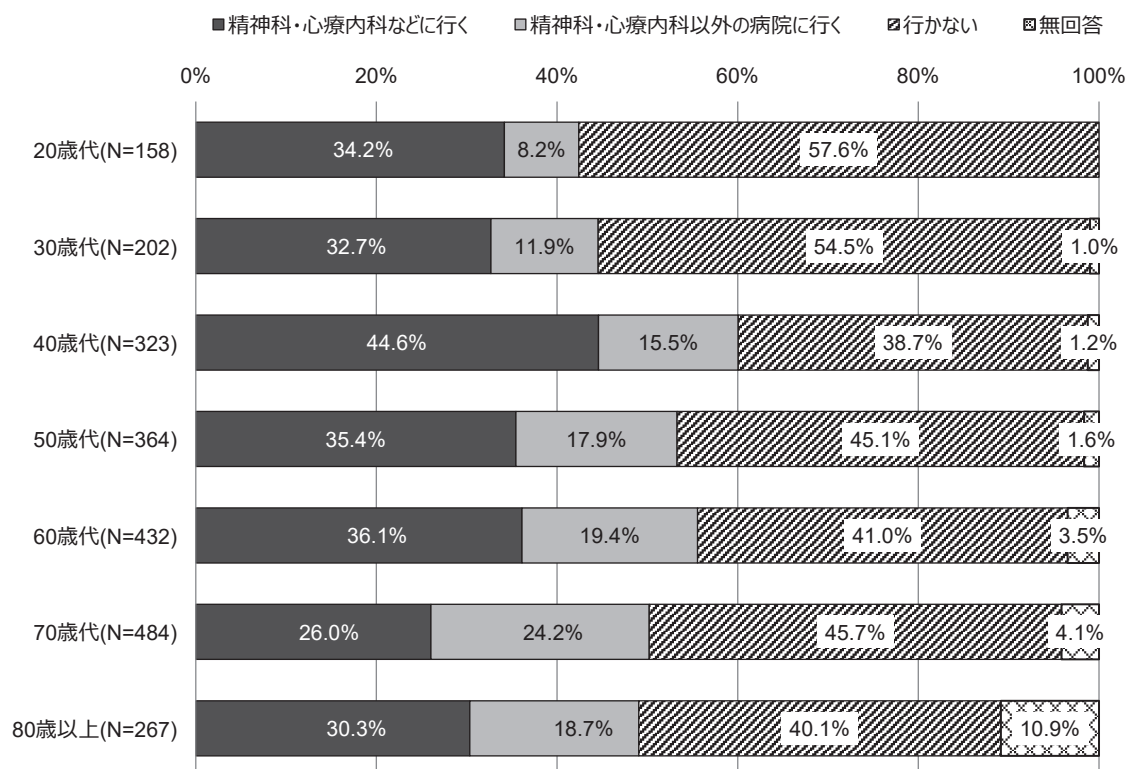
問 19 もし、あなたがよく眠れない日が2週間以上続いたら、病院に行きますか。

よく眠れない日が2週間以上続いたら病院に行くかについて、高い方から、「行かない」44.4%、「精神科・心療内科などに行く」34.0%、「精神科・心療内科以外の病院に行く」18.0%であった。



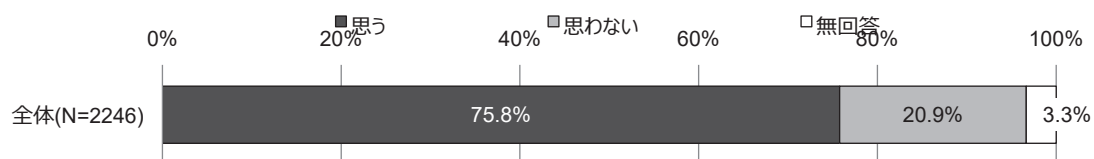
○ 不眠時の病院受診についての意識と年齢との関係

年齢別にみると、「行かない」と回答した人の割合は、高い方から「20歳代」57.6%、「30歳代」54.5%であった。



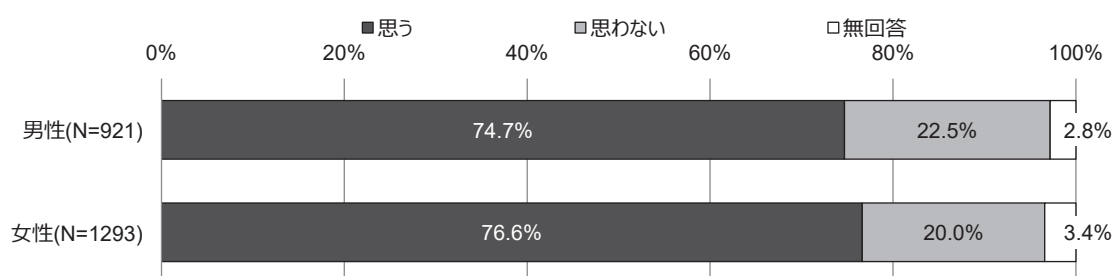
問 20 あなたは、精神疾患は生活習慣病と同じく誰がかかりうる病気だと思いますか。

精神疾患は誰がかかりうる病気だと「思う」と回答した人の割合は75.8%であった。



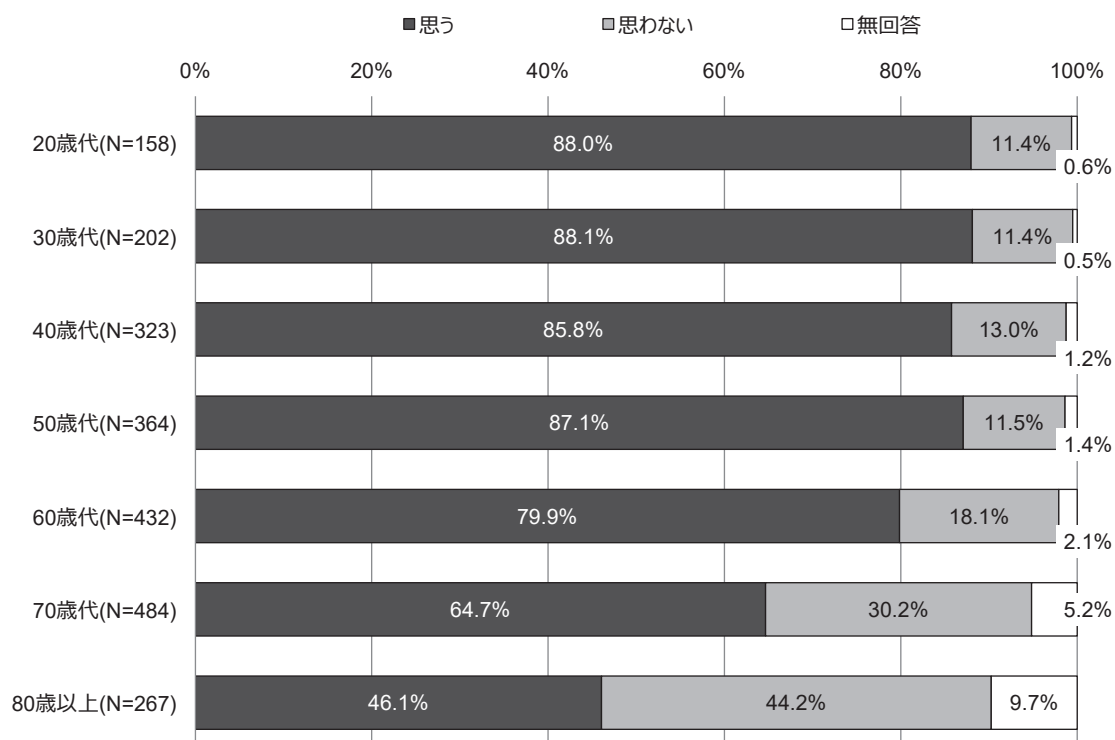
○ 精神疾患についての意識と性自認との関係

性自認別では、「男性」と「女性」に大きな差異はみられなかった。



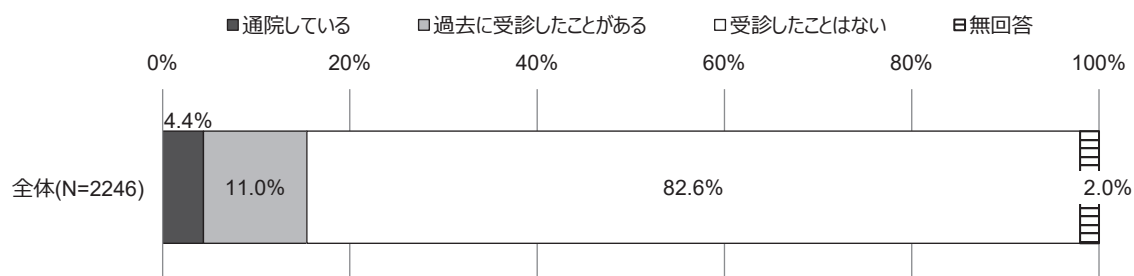
○ 精神疾患についての意識と年齢との関係

年齢別にみると、精神疾患は誰がかかりうる病気だと「思う」と回答した人は、「30 歳代」が88.1%で最も高く、次いで「20 歳代」88.0%、「50 歳代」87.1%、「40 歳代」85.8%であった。一方、「70 歳代」は64.7%、「80 歳以上」46.1%であった。



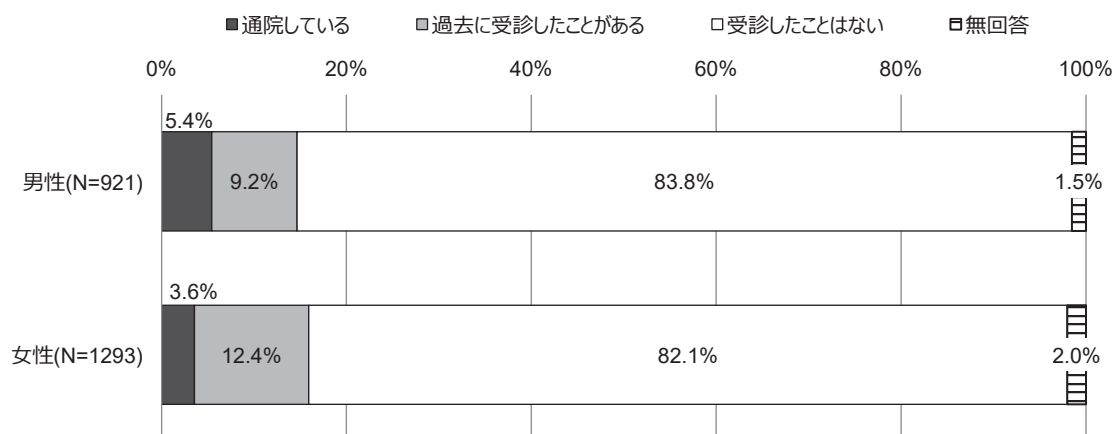
問 21 こころの病気や悩み、ストレスで病院を受診したことがありますか。

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るかについて、高い方から「受診したことはない」82.6%、「過去に受診したことがある」11.0%、「通院している」4.4%であった。



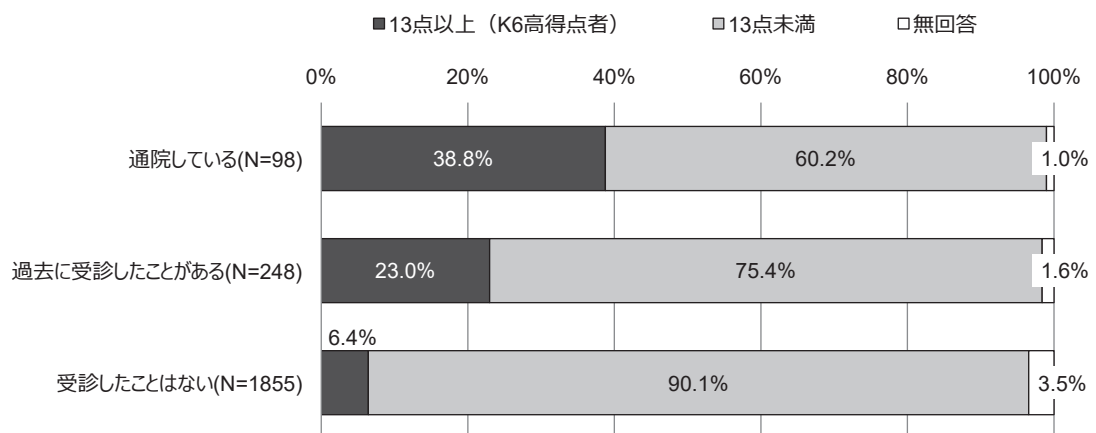
○ ストレスによる受診歴と性自認との関係

性自認別では、「男性」と「女性」に大きな差異はみられなかった。

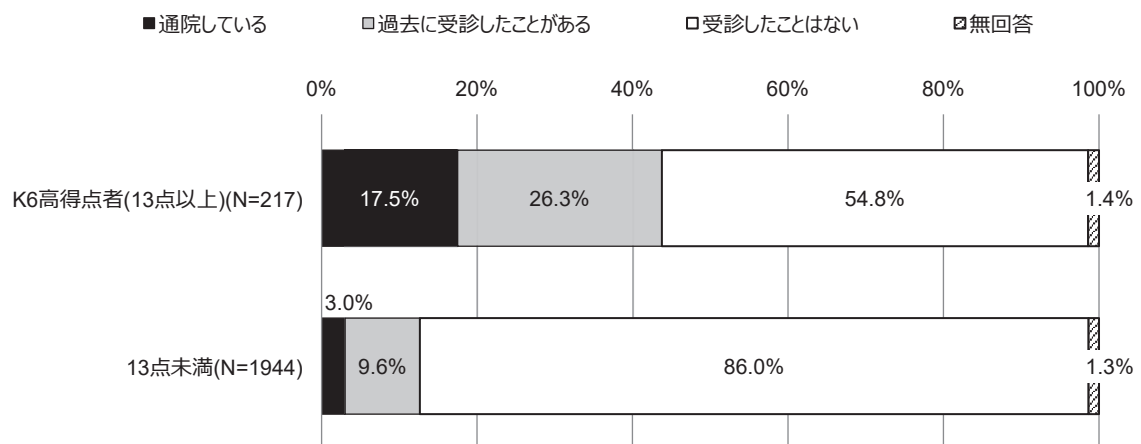


○ ストレスによる受診歴とK 6 との関係

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るかについて、「K 6 高得点者」の割合は、高い方から、「通院している」38.8%、「過去に受診したことがある」23.0%、「受診したことはない」6.4%であった。

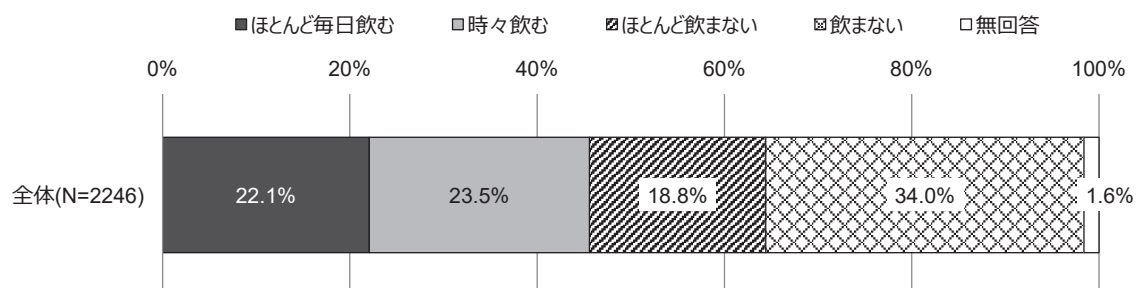


「K 6 高得点者」のうち、こころの病気や悩み、ストレスで病院を「受診したことはない」と回答した人の割合は54.8%であった。



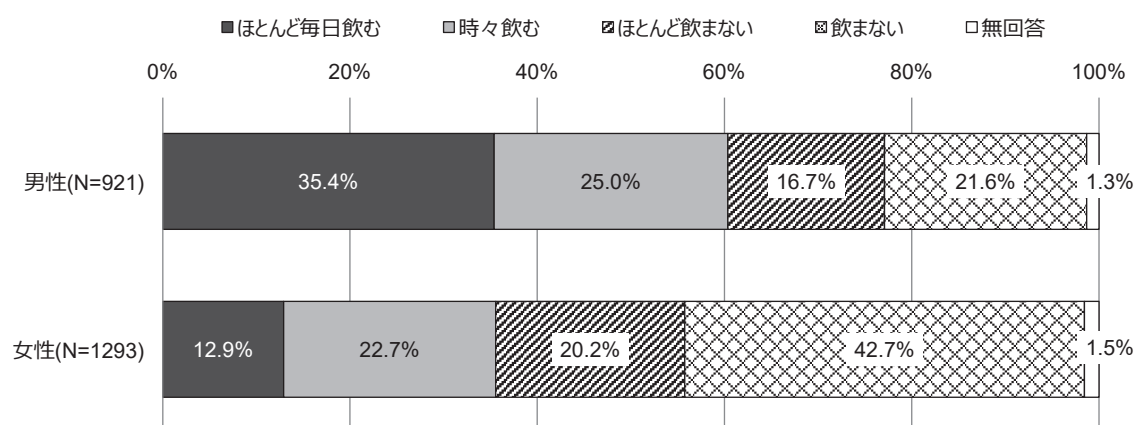
問 22 お酒を飲みますか。

お酒を「ほとんど毎日飲む」と回答した人の割合は22.1%であった。「時々飲む」は23.5%であった。



○ 飲酒習慣と性自認との関係

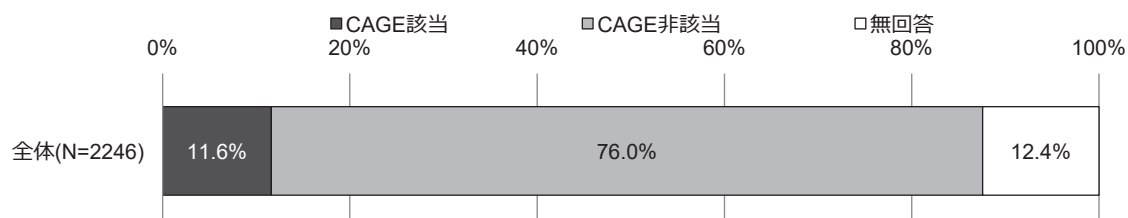
性自認別にみると、「ほとんど毎日飲む」と回答した人の割合は、「男性」35.4%、「女性」12.9%であった。



問 23 あなたの飲酒の状況についておたずねします。

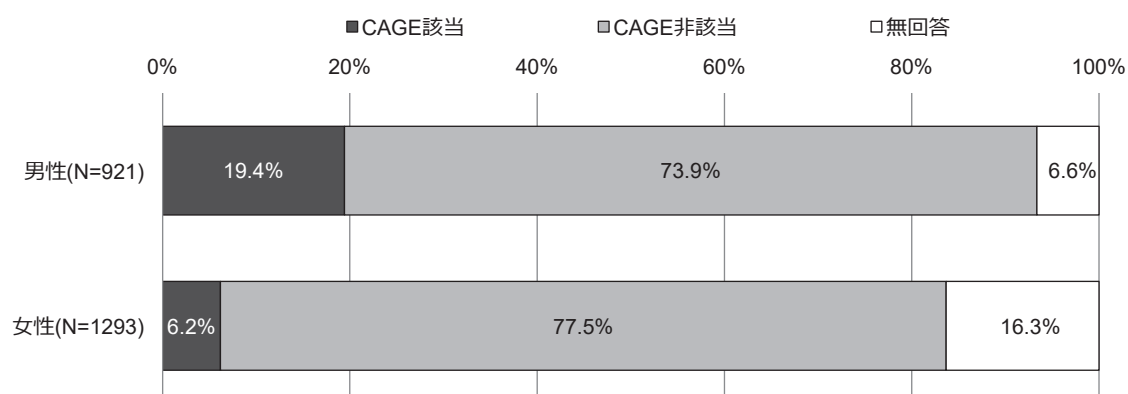
飲酒習慣について、CAGEという4つの質問を行った。CAGEとは、アルコール依存症の簡易なスクリーニング・テストで、4項目のうち2項目以上あてはまる人（以下「CAGE該当」という）は、アルコール依存症の可能性が高いとされている。

「CAGE該当」の割合は、11.6%であった。



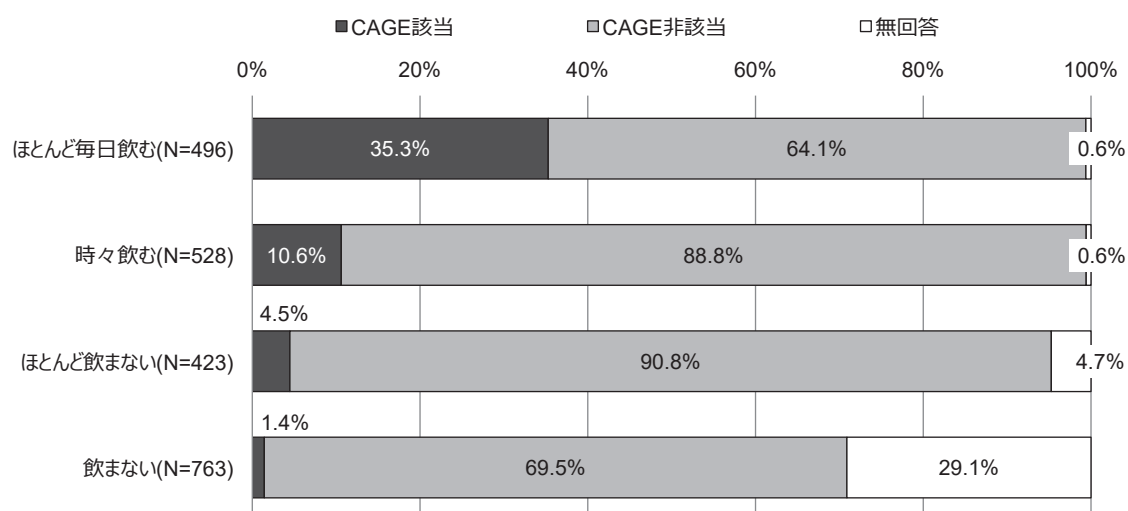
○ CAGE該当者と性自認との関係

性自認別にみると、「CAGE該当」の割合は「男性」19.4%、「女性」6.2%であった。



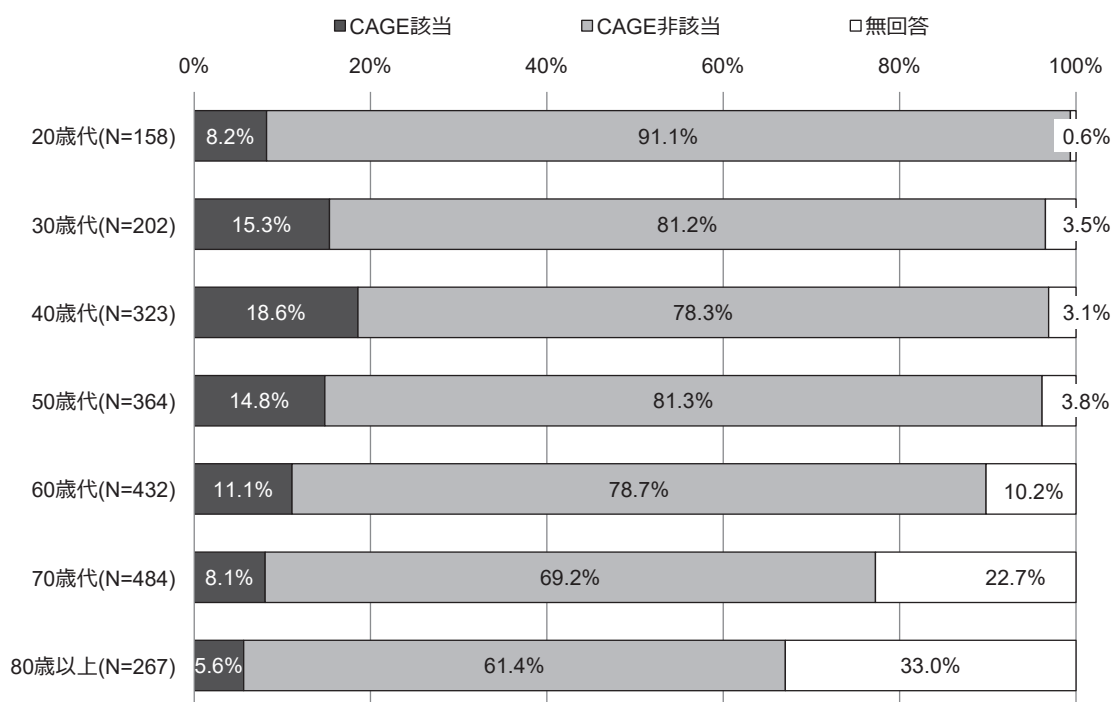
○ CAGE該当者と飲酒習慣との関係

お酒を「ほとんど毎日飲む」と回答した人のうち、35.3%が「CAGE該当」であった。



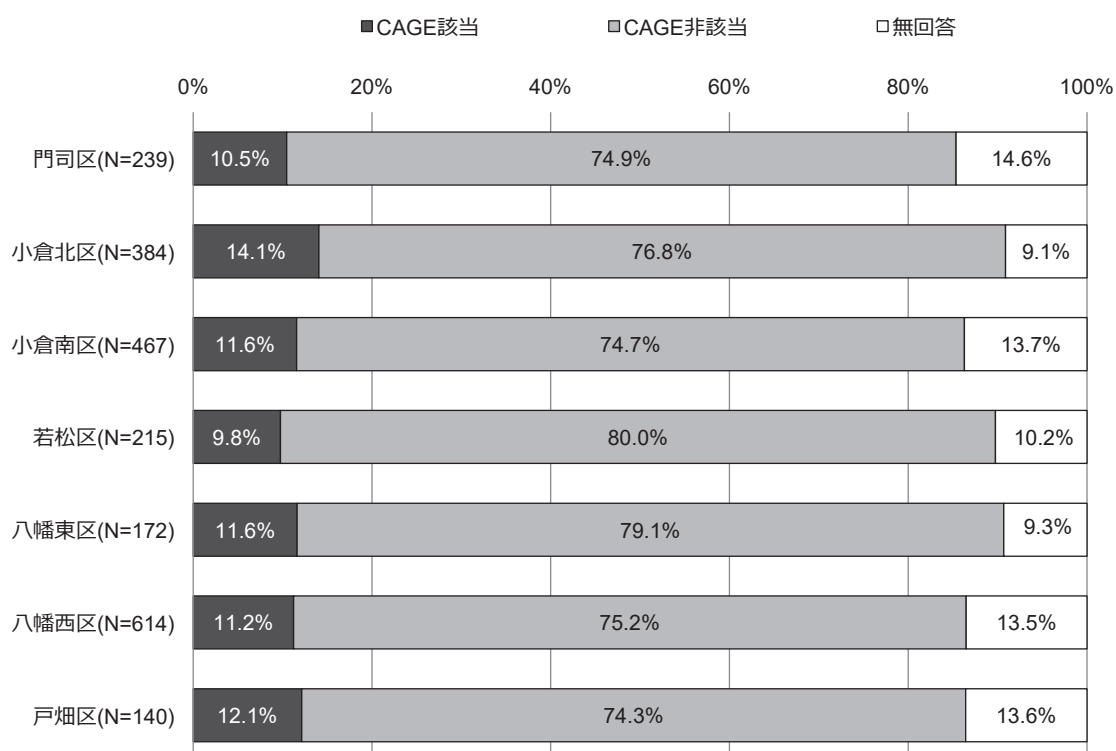
○ CAGE該当者と年齢との関係

年齢別にみると、「CAGE該当」の割合は、高い方から「40歳代」18.6%、「30歳代」15.3%、「50歳代」14.8%であった。



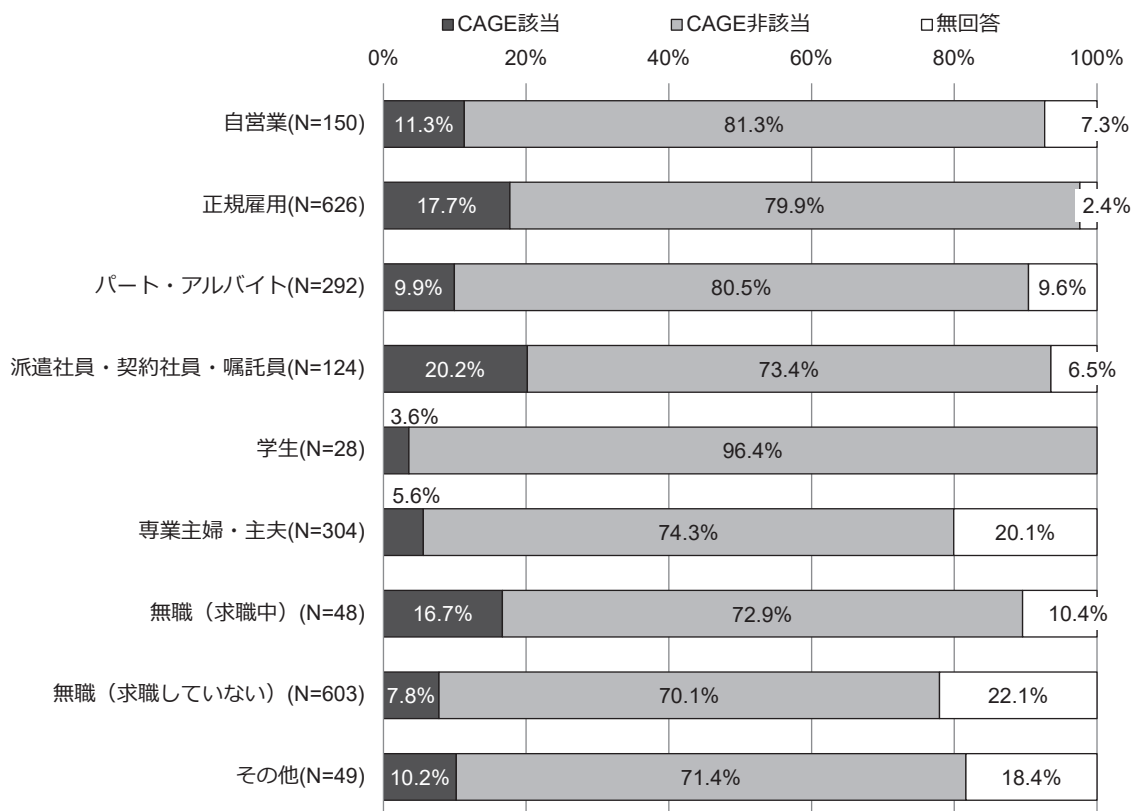
○ CAGE該当者と居住区との関係

居住区別では、「小倉北区」が14.1%と最も高く、次いで「戸畑区」12.1%であった。



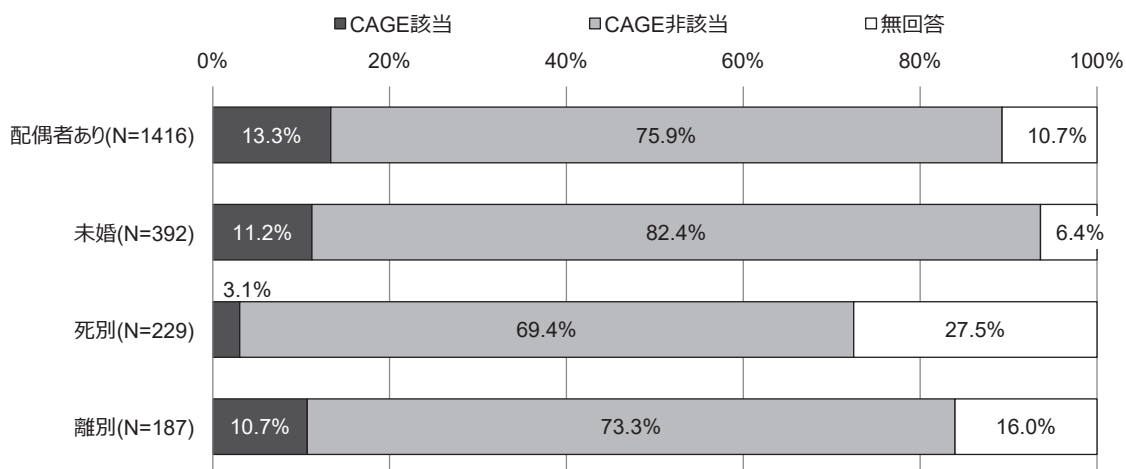
○ C A G E該当者と就労状況との関係

就労状況別では、「C A G E該当」の割合は、「派遣社員・契約社員・嘱託員」が20.2%で最も高く、次いで「正規雇用」17.7%、「無職（求職中）」16.7%であった。



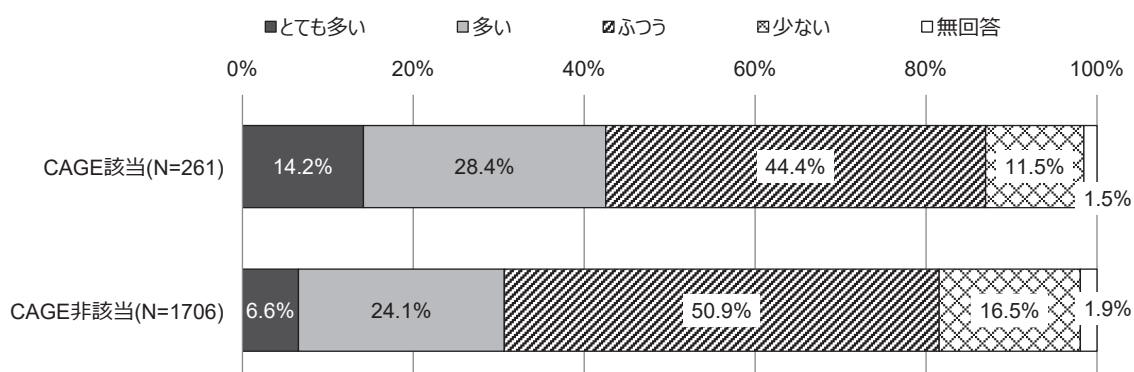
○ C A G E該当者と配偶者の有無との関係

配偶者の有無別では、C A G E該当の割合は「配偶者あり」が13.3%と最も高く、次いで「未婚」11.2%、「離別」10.7%であった。



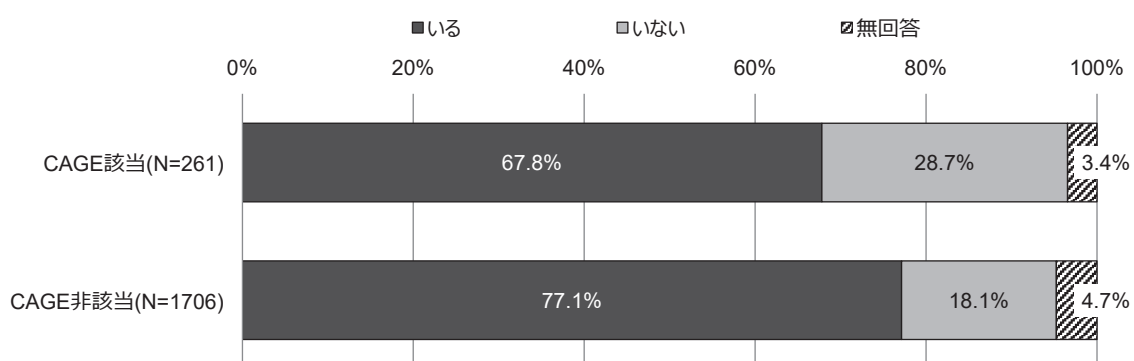
○ CAGE該当者と日常のストレスとの関係

日常のストレスが「とても多い」「多い」と回答した人の割合は、「CAGE該当」では42.6%であり、「CAGE非該当」は30.7%であった。



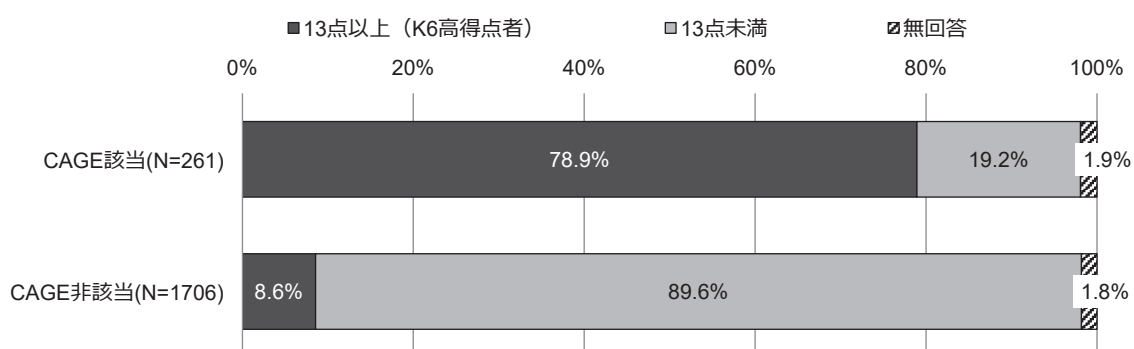
○ CAGE該当者と相談できる人の有無との関係

悩みやストレスを相談できる人の有無との関係では、「CAGE該当」の悩みやストレスを相談できる人が「いない」28.7%と比べて、「CAGE非該当」は18.1%であり、10.6ポイントの差があった。



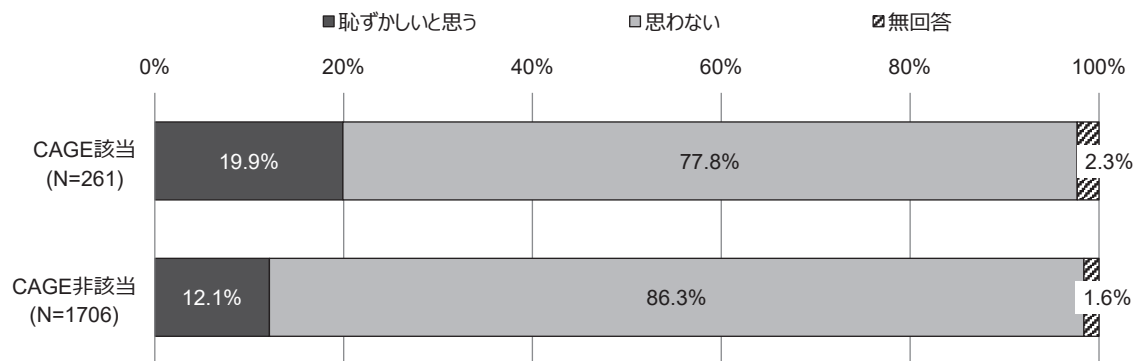
○ CAGE該当者とK6との関係

K6との関係では、「CAGE該当」は、K6高得点者が高くなった。



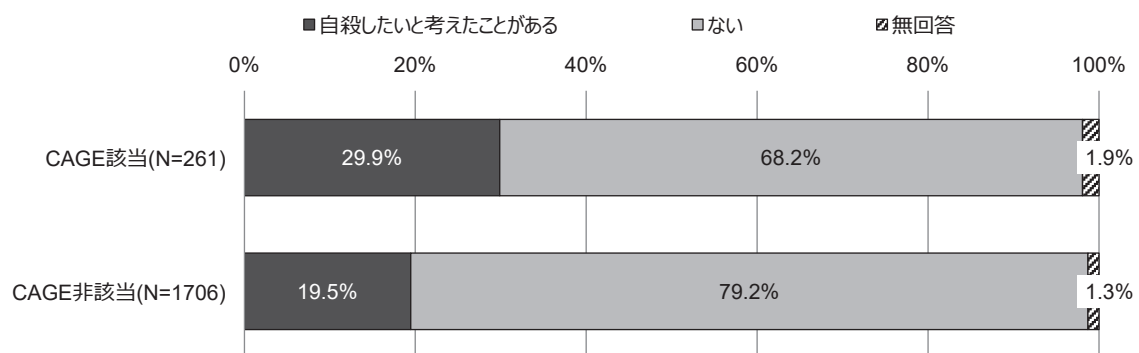
○ CAGE該当者と相談することを恥ずかしいと思う気持ちとの関係

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への恥ずかしさとの関係では、相談することを「恥ずかしいと思う」人の割合は、「CAGE該当」19.9%に比べて「CAGE非該当」12.1%であり、7.8ポイントの差があった。



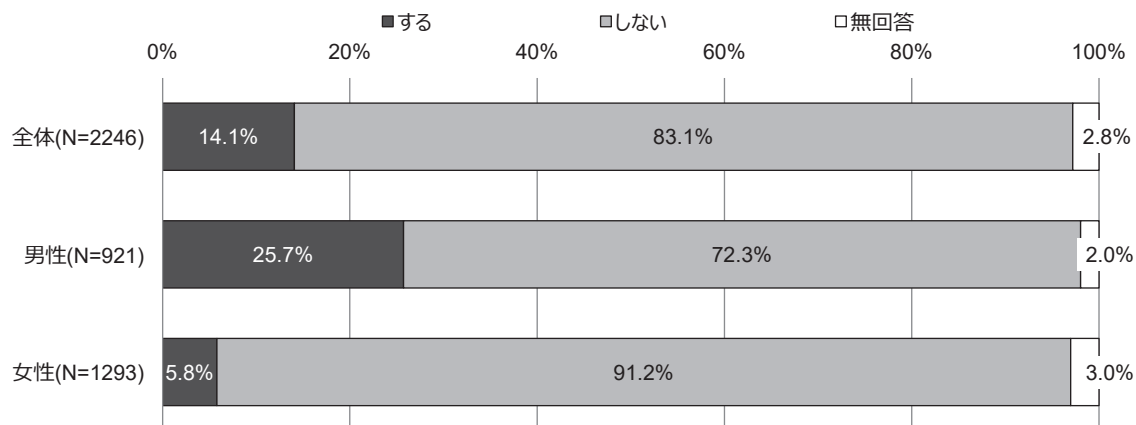
○ CAGE該当者と自殺したいと考えたことの有無との関係

これまでの人生のなかで、本気で自殺したいと考えたことの有無との関係では、「自殺したいと考えたことがある」人の割合は、「CAGE該当」29.9%に比べて、「CAGE非該当」19.5%であり、10.4ポイントの差があった。



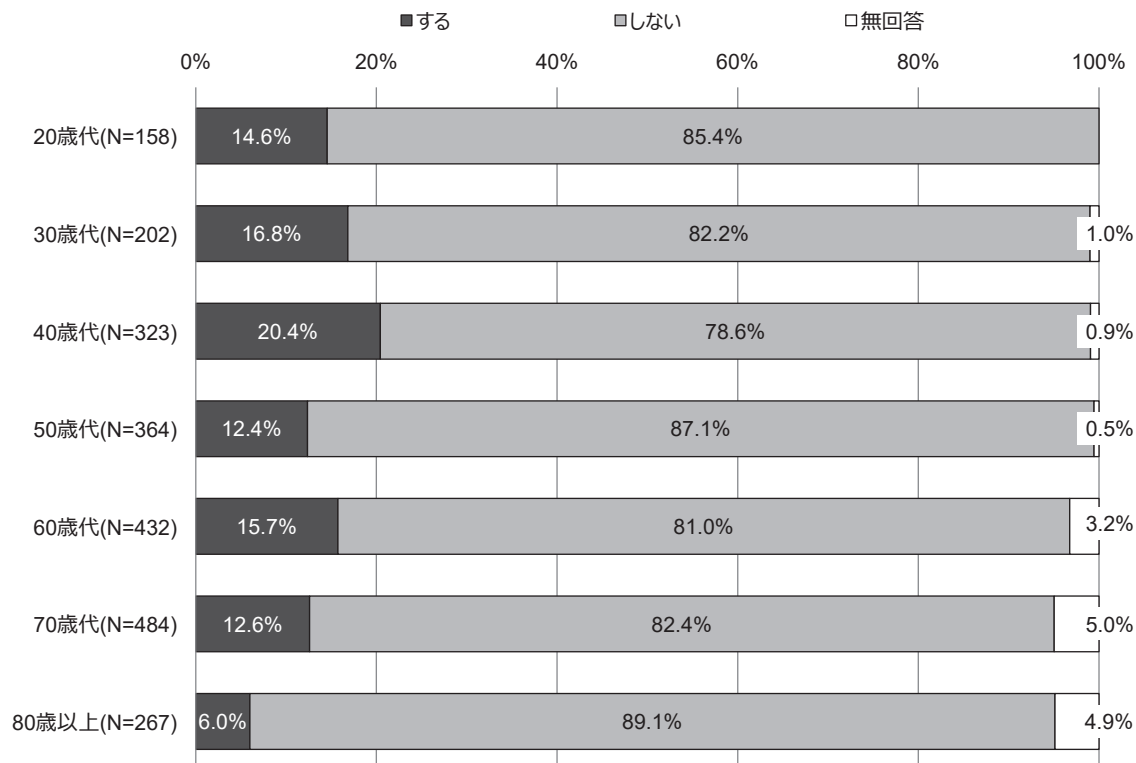
問 24 ギャンブル（パチンコ、パチスロ、競馬、競輪、競艇など）はしますか。

「ギャンブルをする」と回答した人の割合は、14.1%であった。性自認別にみると、「男性」25.7%、「女性」5.8%であった。



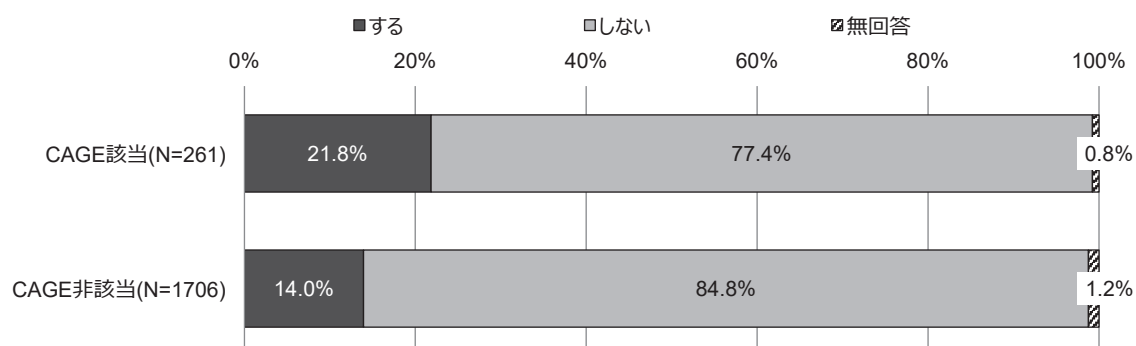
○ ギャンブルと年齢との関係

年齢別では、「ギャンブルをする」と回答した人の割合は、「40 歳代」が 20.4%で最も高く、次いで「30 歳代」16.8%、「60 歳代」15.7%であった。



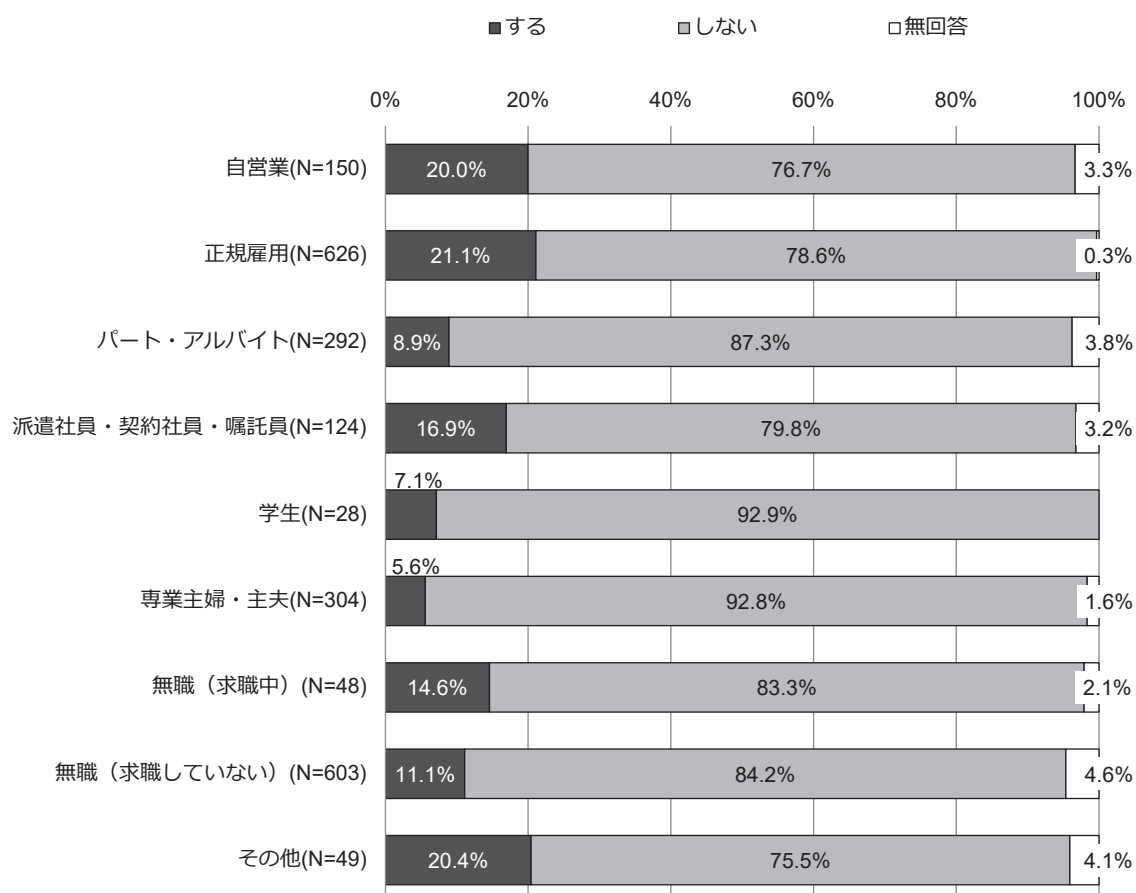
○ ギャンブルとCAGE該当との関係

CAGE該当との関係では、「ギャンブルをする」人の割合は、「CAGE該当」21.8%に比べて、「CAGE非該当」14.0%であり、7.8ポイントの差があった。



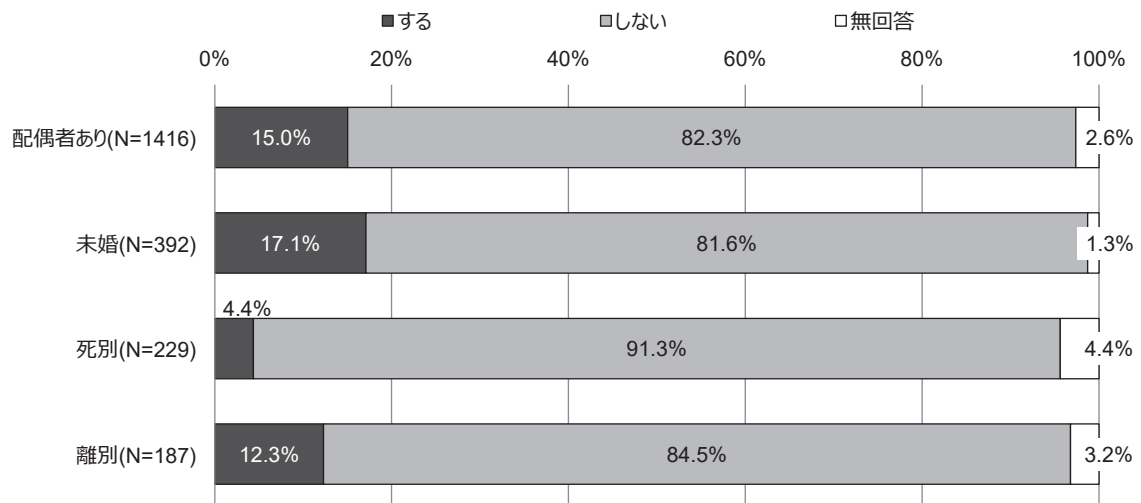
○ ギャンブルと就労状況との関係

就労状況との関係では、「ギャンブルをする」人の割合は、「正規雇用」が21.1%で最も高く、次いで「その他」20.4%、「自営業」20.0%であった。



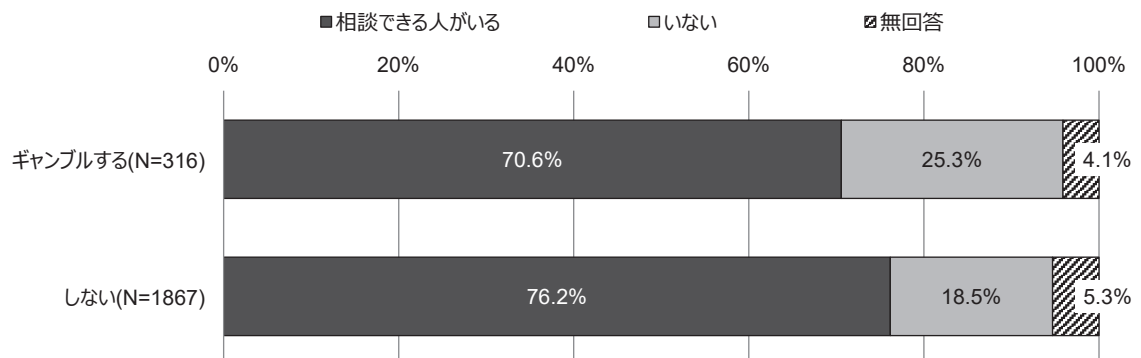
○ ギャンブルと配偶者の有無との関係

配偶者の有無別では、「ギャンブルをする」人の割合は、「未婚」が17.1%で最も高く、次いで「配偶者あり」15.0%、「離別」12.3%であった。



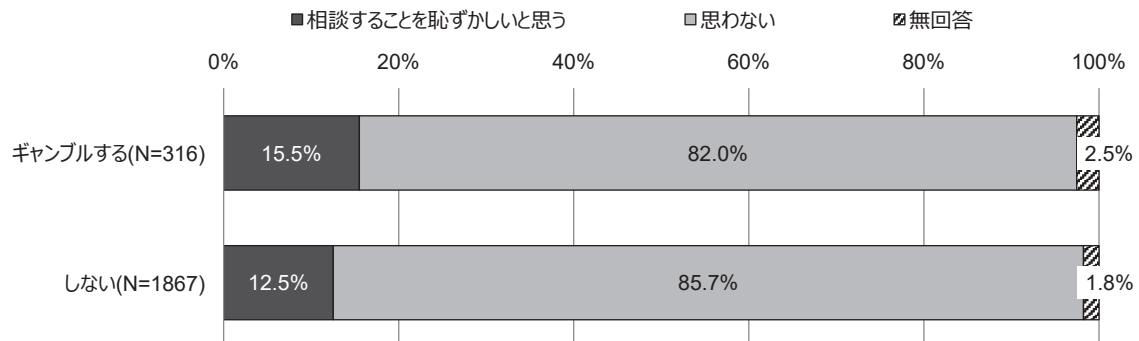
○ ギャンブルと相談できる人の有無との関係

悩みやストレスを相談できる人の有無との関係では、「相談できる人がいない」人の割合は「ギャンブルをする」25.3%に比べて、「ギャンブルしない」18.5%であり、6.8ポイントの差があった。



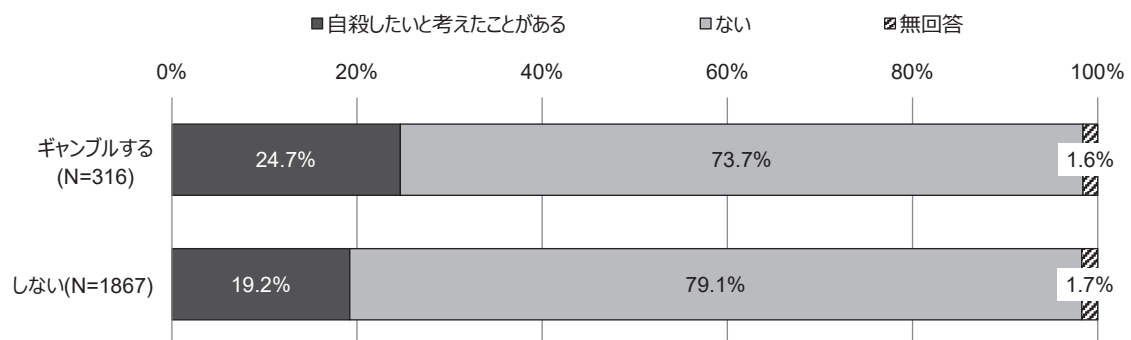
○ ギャンブルと相談することを恥ずかしいと思う気持ちとの関係

だれかに相談したり助けを求めたりすることへの恥ずかしさとの関係では、大きな差異はみられなかった。



○ ギャンブルと自殺したいと考えたことの有無との関係

自殺したいと考えたことの有無との関係では、「自殺したいと考えたことがある」人の割合は、「ギャンブルをする」24.7%に比べて「ギャンブルをしない」19.2%であり、5.5ポイントの差があった。

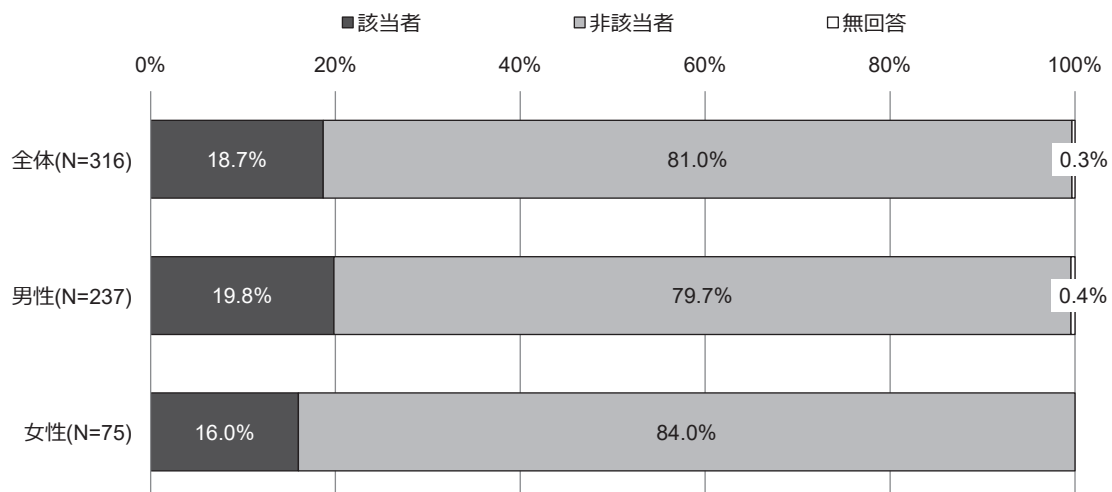


問 24-1 あなたのギャンブルの状況についておたずねします。

ギャンブルを「する」と回答した人に対し、The Lie/Bet Questionnaire という 2 つの質問を行った。2 項目のうち 1 項目でもあてはまれば、ギャンブル依存の可能性がある。

この「該当者」の割合は、18.7%であった。

性自認別では、「該当者」の割合は、「男性」19.8%、「女性」16.0%であった。

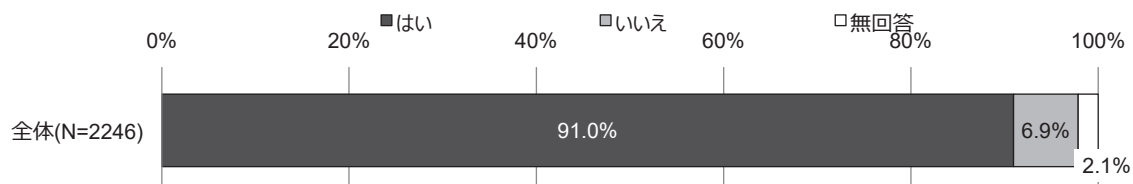


4 地域生活について

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。

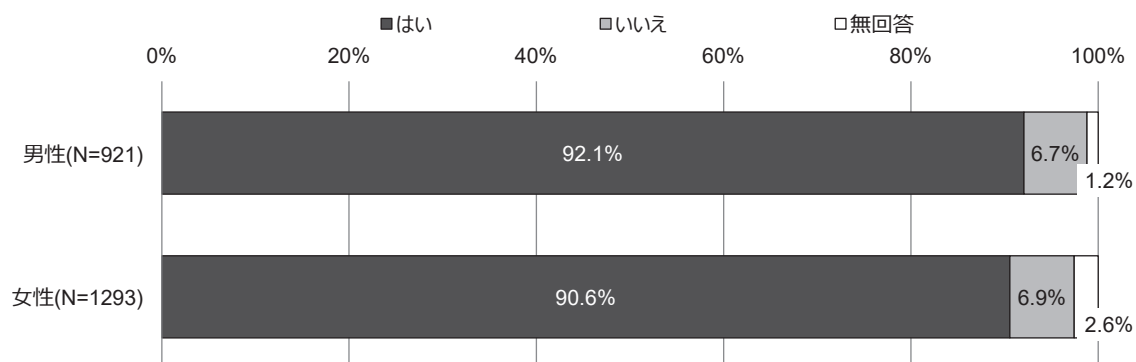
① 外出しましたか

この1週間に「外出をした」人の割合は91.0%であった。



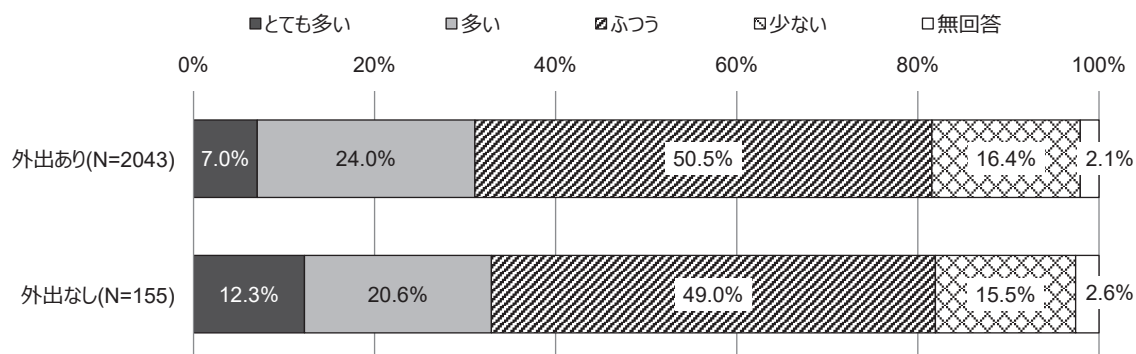
○ 外出の有無と性自認との関係

性自認別では、「男性」と「女性」に大きな差異はみられなかった。



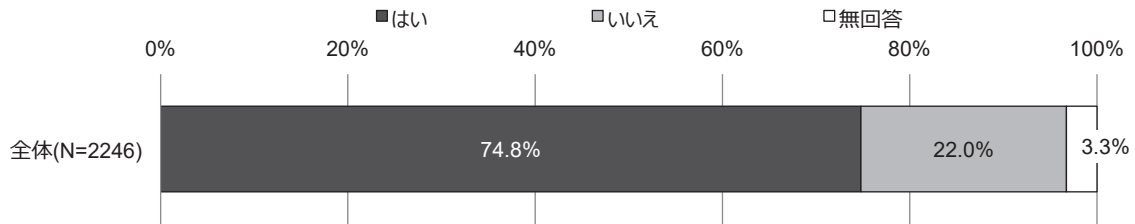
○ 外出の有無と日常のストレスとの関係

この1週間に「外出をしなかった」人の12.3%が日常のストレスが「とても多い」と回答した。一方、この1週間に「外出をした」人で、日常のストレスが「とても多い」と回答した人の割合は7.0%であり、5.3ポイントの差があった。



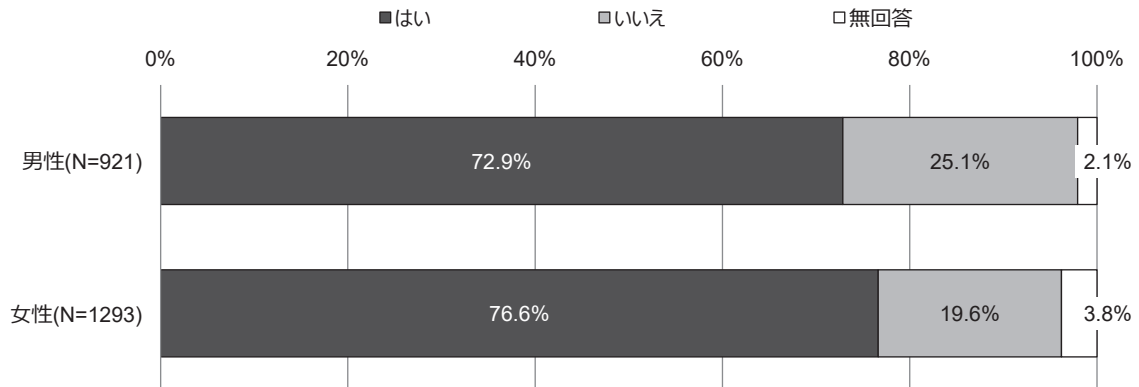
② 友人・知人と世間話をしましたか

この1週間に「友人・知人と世間話をした」人の割合は74.8%であった。



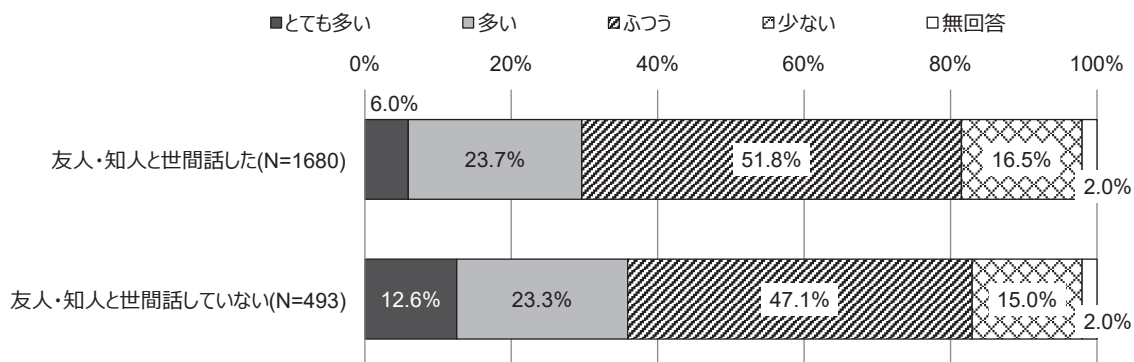
○ 友人・知人との世間話の有無と性自認との関係

性自認別では、この1週間に「友人・知人と世間話をしていない」人の割合は、「男性」25.1%に比べて、「女性」19.6%であり、5.5ポイントの差があった。



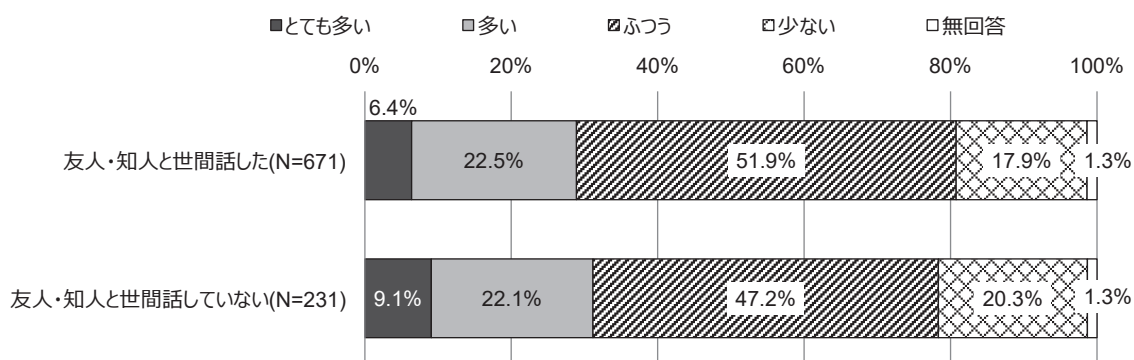
○ 友人・知人との世間話の有無と日常のストレスとの関係

この1週間に「友人・知人と世間話をしていない」人の35.9%が日常のストレスが「とても多い」「多い」と回答した。この1週間に「友人・知人と世間話をした」人で、日常のストレスが「とても多い」と回答した人の割合は29.7%であった。



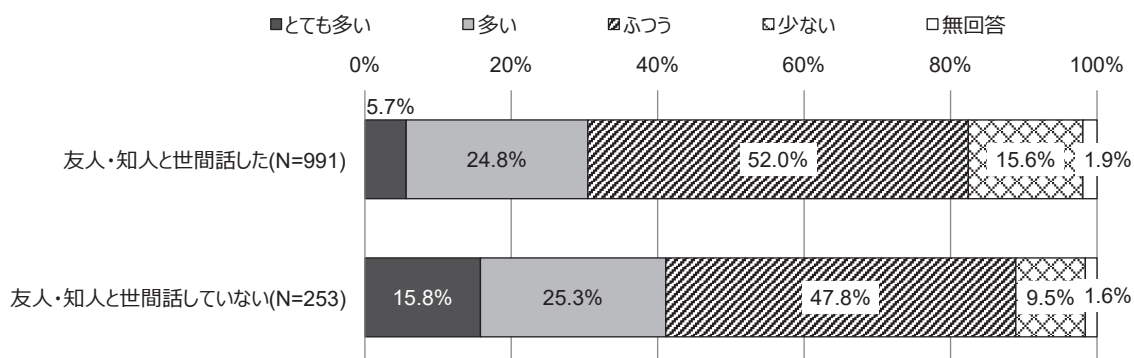
○ 友人・知人との世間話の有無と日常のストレスとの関係（男性）

「男性」は、「友人・知人と世間話をしていない」人と「した」人との間で、日常のストレスの感じ方について、大きな差は見られなかった。



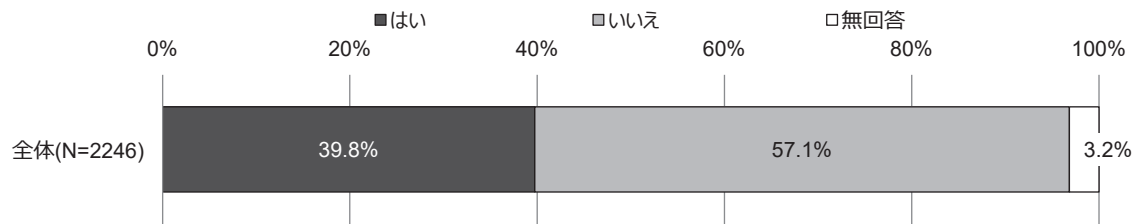
○ 友人・知人との世間話の有無と日常のストレスとの関係（女性）

「女性」は、この1週間に「友人・知人と世間話をしていない」人の41.1%が日常のストレスが「とても多い」「多い」と回答した。この1週間に「友人・知人と世間話をした」人で、日常のストレスが「とても多い」「多い」と回答した人の割合は30.5%であった。



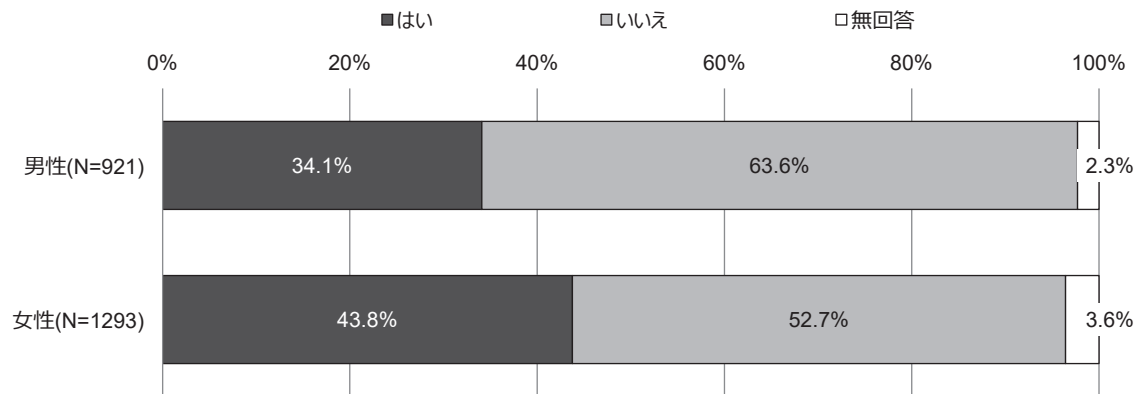
③ 近所の人と世間話をしましたか。

この1週間に「近所の人と世間話をした」人の割合は39.8%であった。



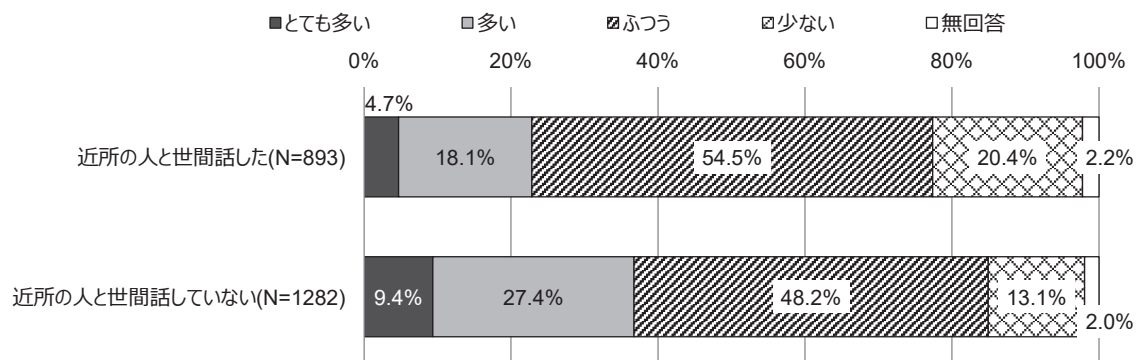
○ 近所の人との世間話の有無と性自認との関係

性自認別にみると、この1週間に「近所の人と世間話をしていない」人の割合は、「男性」63.6%に比べて「女性」52.7%であり、10.9ポイントの差があった。



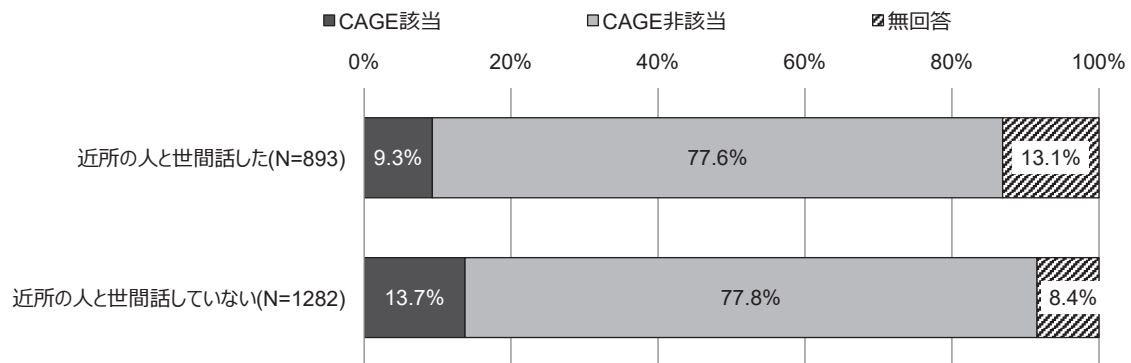
○ 近所の人との世間話の有無と日常のストレスとの関係

日常のストレスとの関係では、ストレスが「とても多い」と回答した割合は、この1週間に「近所の人と世間話をした」4.7%に比べて、「近所の人と世間話をしていない」9.4%であり、2倍の差があった。



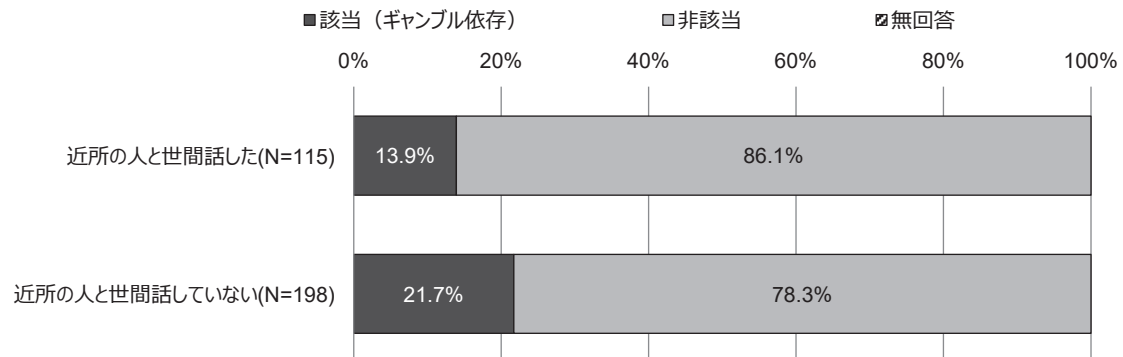
○ 近所の人の世間話の有無とCAGE該当との関係

CAGE該当との関係では、「CAGE該当」の割合は、「近所の人と世間話をしていない」13.7%と比べて、「近所の人と世間話をした」9.3%であり、4.4ポイントの差があった。



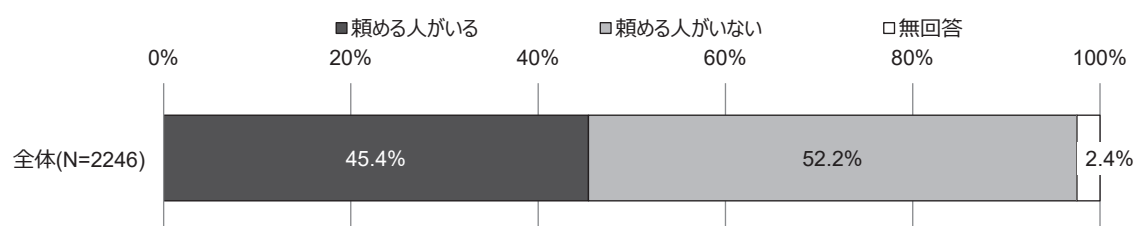
○ 近所の人の世間話の有無とギャンブル依存の可能性との関係

ギャンブル依存の可能性との関係では、「該当（ギャンブル依存）」の割合は、「近所の人と世間話をした」13.9%と比べて、「世間話をしていない」21.7%であり、7.8ポイントの差があった。



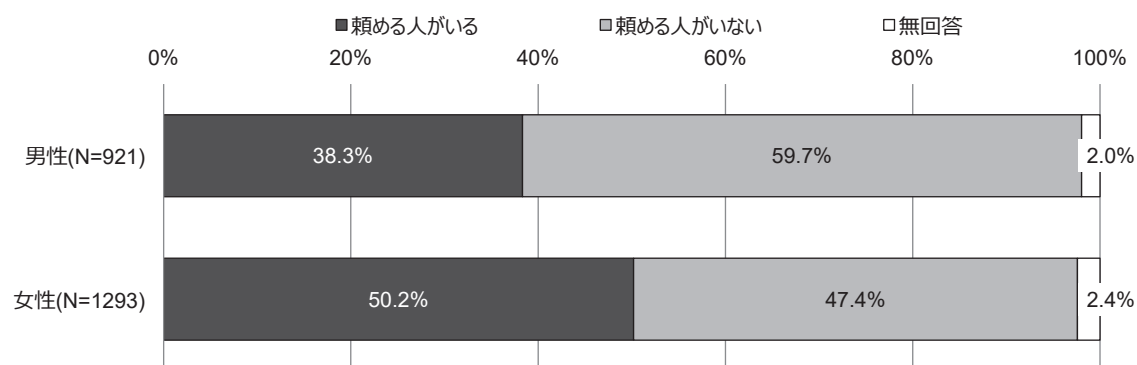
問 26 近所に、ちょっとしたことを頼める人がいますか。

「近所に、ちょっとしたことを頼める人がいる」人の割合は45.4%であった。



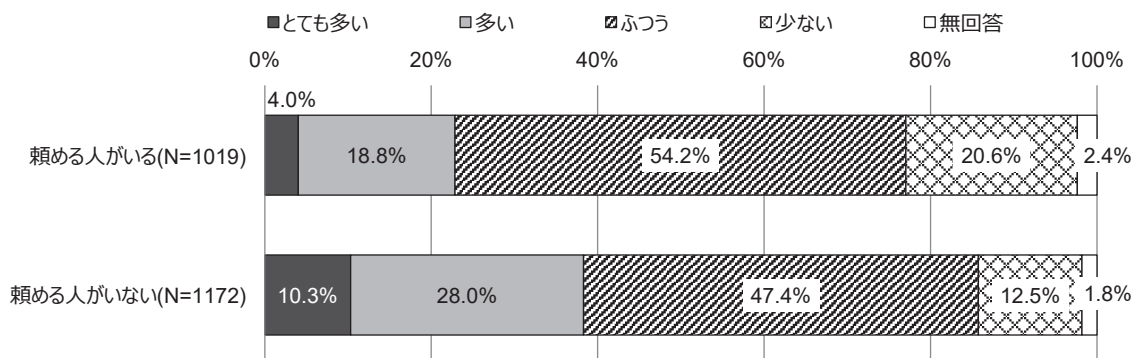
○ 頼みごとができる隣人の有無と性自認との関係

性自認別にみると、「近所に、ちょっとしたことを頼める人がいない」人の割合は、「男性」59.7%に比べて「女性」47.4%であり、12.3ポイントの差があった。



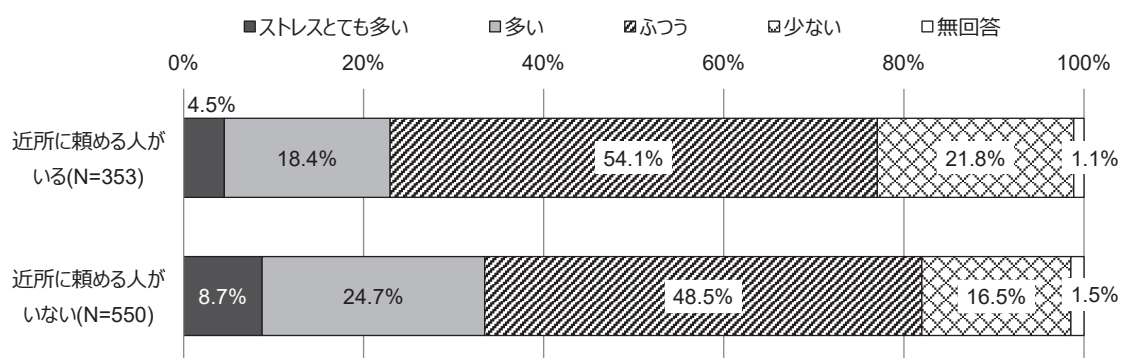
○ 頼みごとができる隣人の有無と日常のストレスとの関係

日常のストレスとの関係では、ストレスが「とても多い」と回答した人の割合は、「近所にちょっとしたことを頼める人がいない」10.3%に比べて「近所にちょっとしたことを頼める人がいる」4.0%であり、2倍強の差があった。



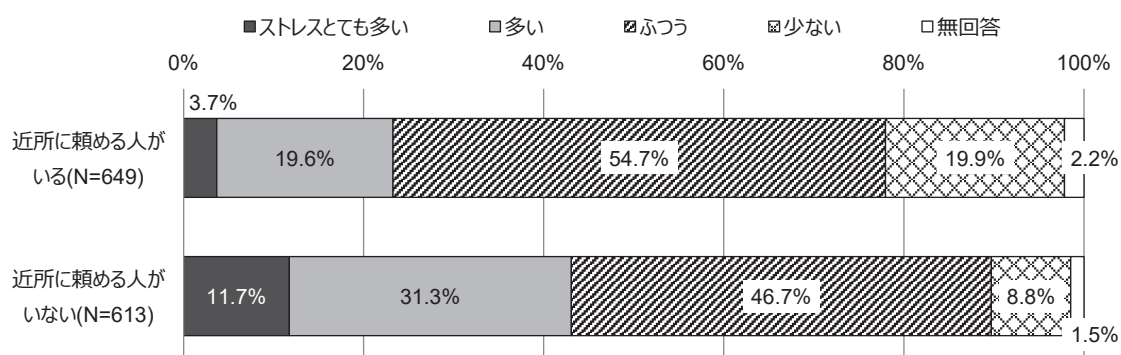
○ 頼みごとができる隣人の有無と日常のストレスとの関係（男性）

「男性」は、「近所にちょっとしたことを頼める人がいない」人の33.4%が日常のストレスが「とても多い」「多い」と回答した。「近所にちょっとしたことを頼める人がいる」人で、日常のストレスが「とても多い」「多い」と回答した人の割合は22.9%であった。



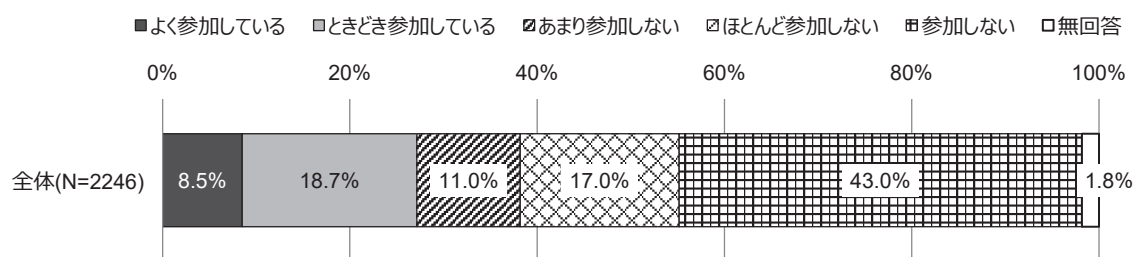
○ 頼みごとができる隣人の有無と日常のストレスとの関係（女性）

「女性」は、「近所にちょっとしたことを頼める人がいない」人の43%が日常のストレスが「とても多い」「多い」と回答した。「近所にちょっとしたことを頼める人がいる」人で、日常のストレスが「とても多い」「多い」と回答した人の割合は23.3%であった。



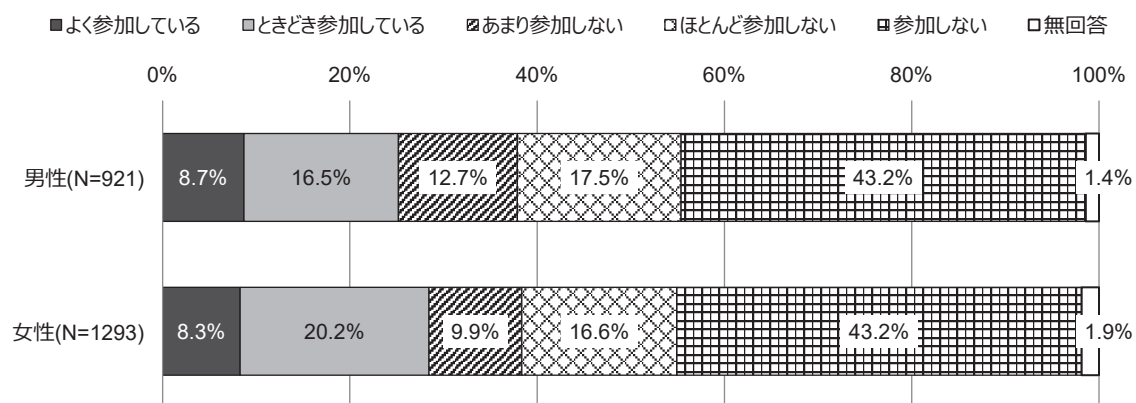
問 27 地域の行事や、近隣にある趣味の活動によく参加していますか。

「地域の行事や、近隣にある趣味の活動に参加しない」人の割合は、43.0%であった。



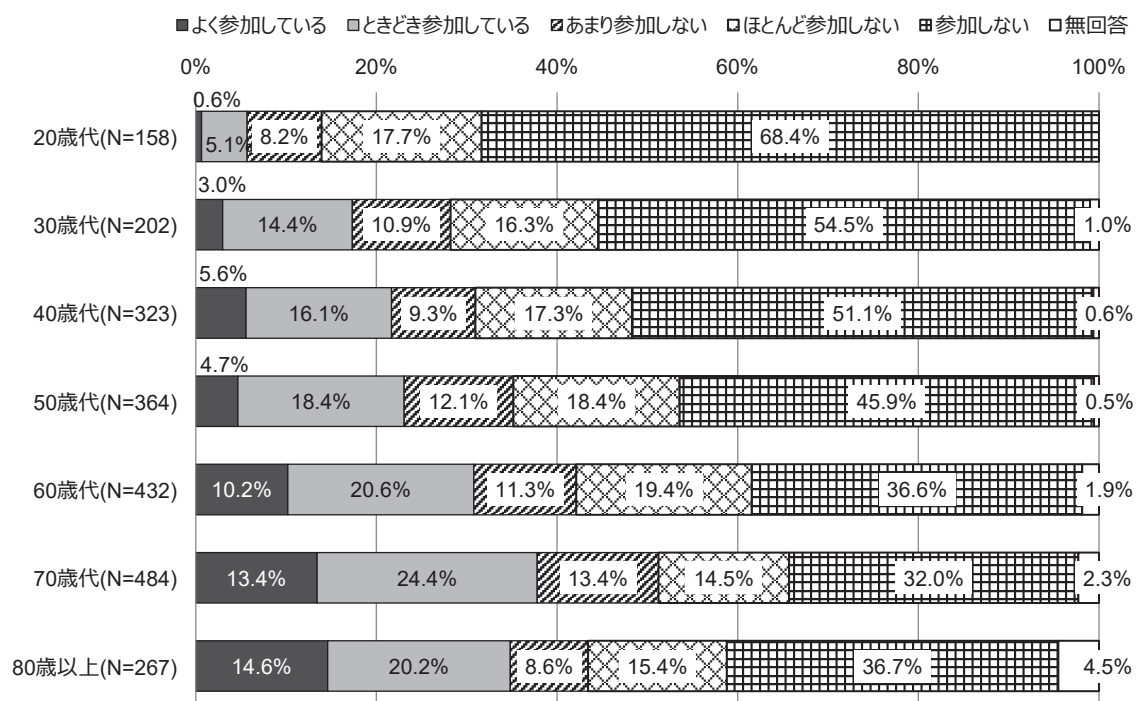
○ 地域参加と性自認との関係

性自認別では、「よく参加している」「ときどき参加している」人の割合は、「男性」25.2%、「女性」28.5%であった。



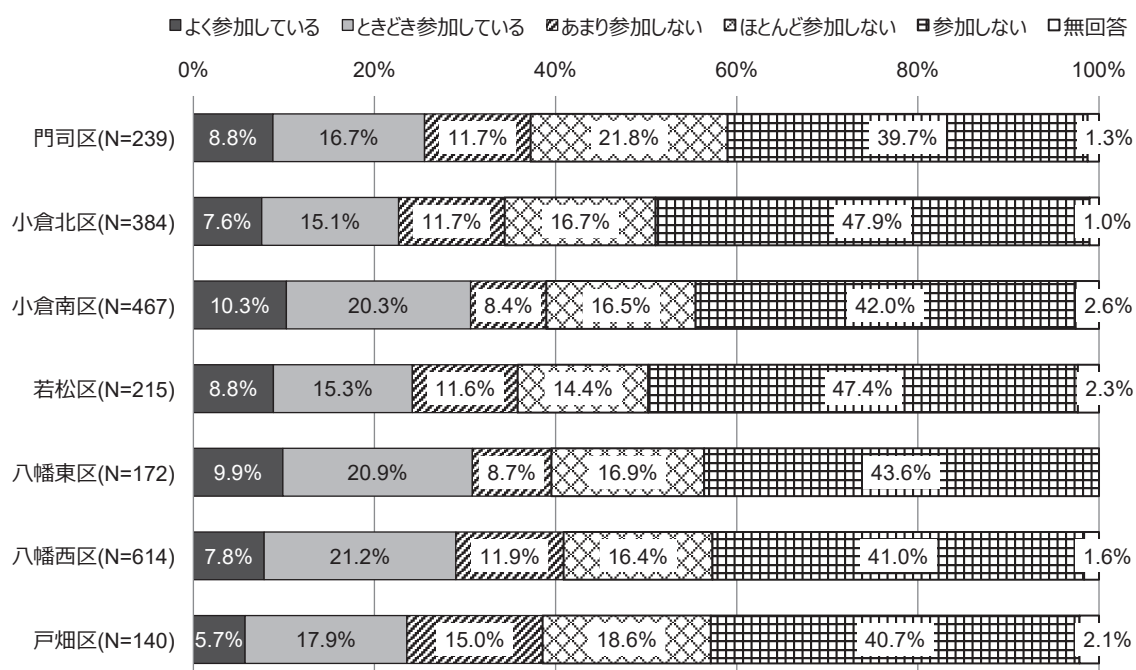
○ 地域参加と年齢との関係

年齢別にみると、「よく参加している」「ときどき参加している」人の割合は、「70 歳代」が 37.8%と最も高かった。また、「参加しない」人の割合は、「20 歳代」が 68.4%と最も高かった。



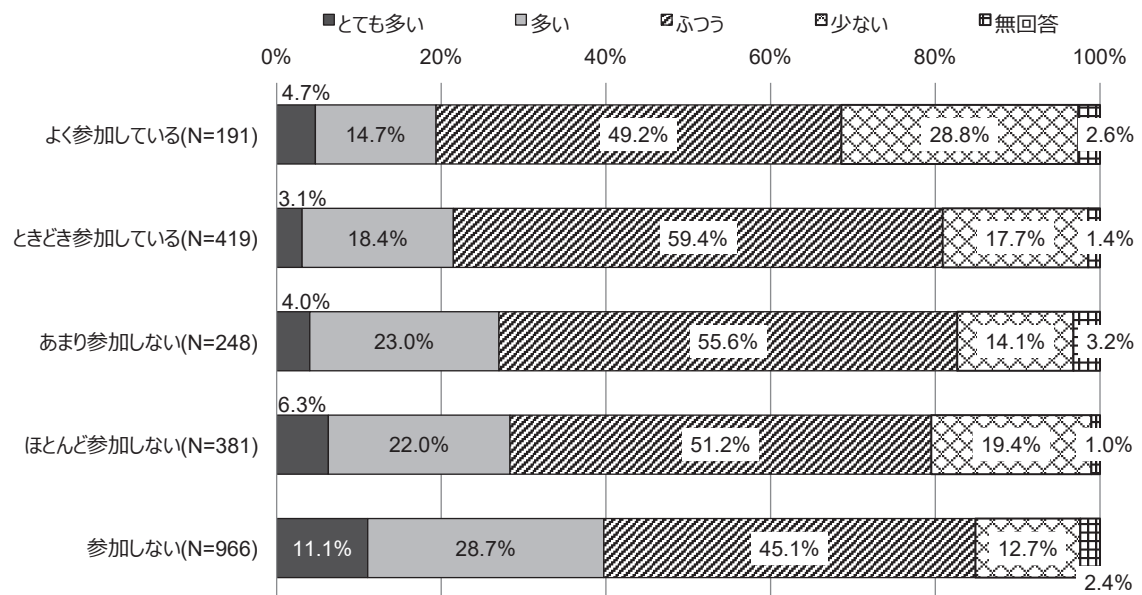
○ 地域参加と居住区との関係

居住区別にみると、「よく参加している」「ときどき参加している」人の割合は、「八幡東区」が 30.8%と最も高かった。一方、「参加しない」人の割合は、「小倉北区」が 47.9%と最も高く、最も低い「門司区」39.7%と、8.2 ポイントの差があった。



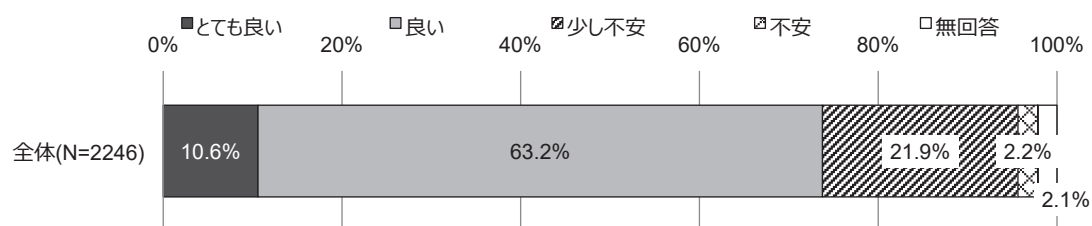
○ 地域参加と日常のストレスとの関係

日常のストレスとの関係では、ストレスが「とても多い」と回答した人の割合は、「地域の行事や、近隣にある趣味の活動に参加しない」11.1%が最も多く、最も少ない「地域の行事や、近隣にある趣味の活動にときどき参加している」3.1%と3倍強の差があった。



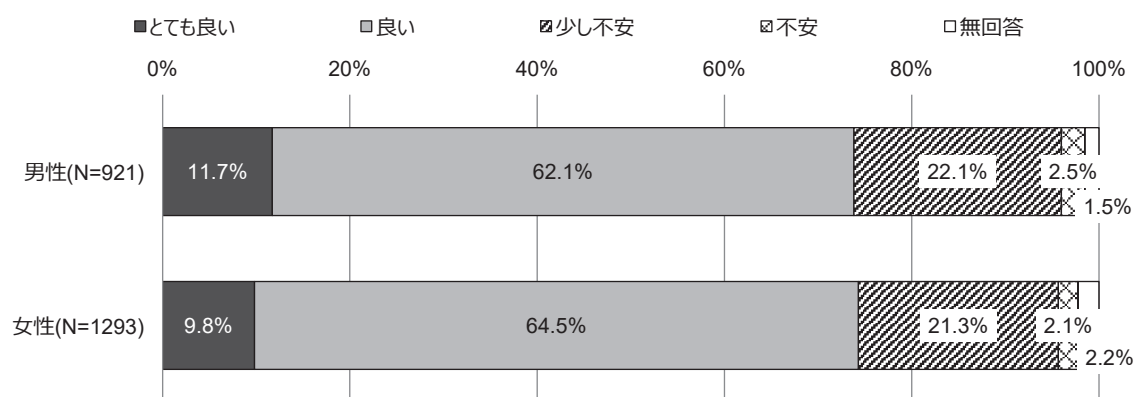
問 28 地域の治安についてどのように感じになりますか。

地域の治安について、「不安」「少し不安」と感じている人の割合は、24.1%であった。



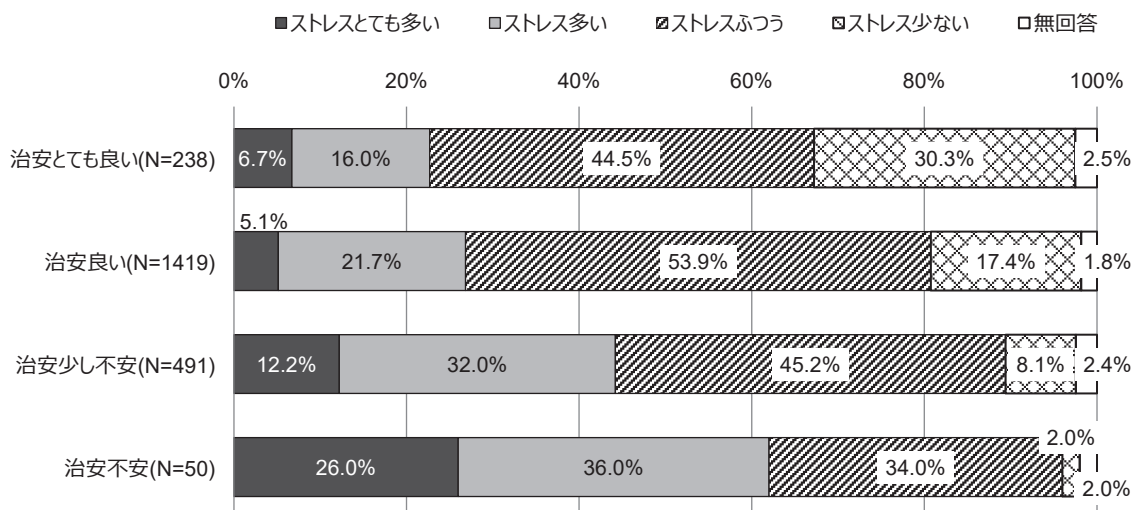
○ 地域の治安と性自認との関係

性自認別では、「男性」と「女性」に大きな差異はみられなかった。



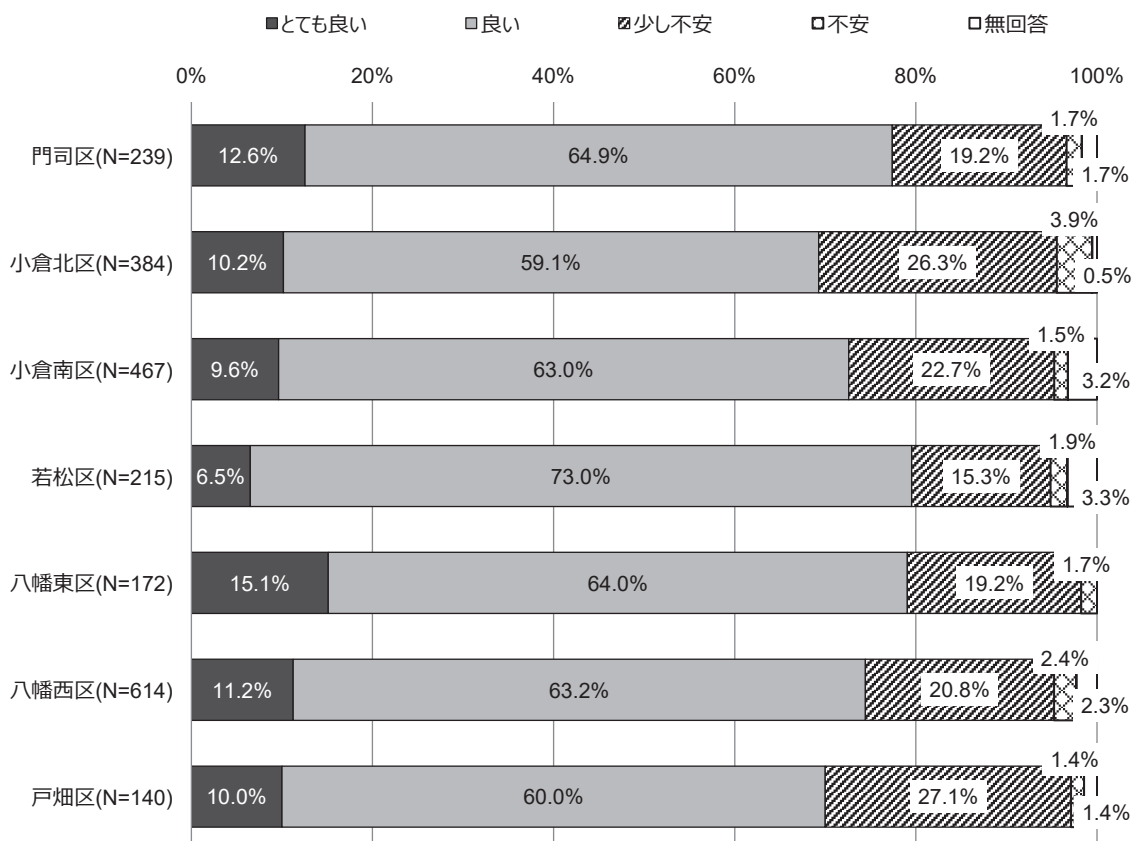
○ 地域の治安と日常のストレスとの関係

日常のストレスとの関係では、ストレスが「とても多い」と回答した人の割合は、地域の治安について「不安」が26.0%で最も高く、最も低い「治安が良い」5.1%と比べて、5倍強の差があった。



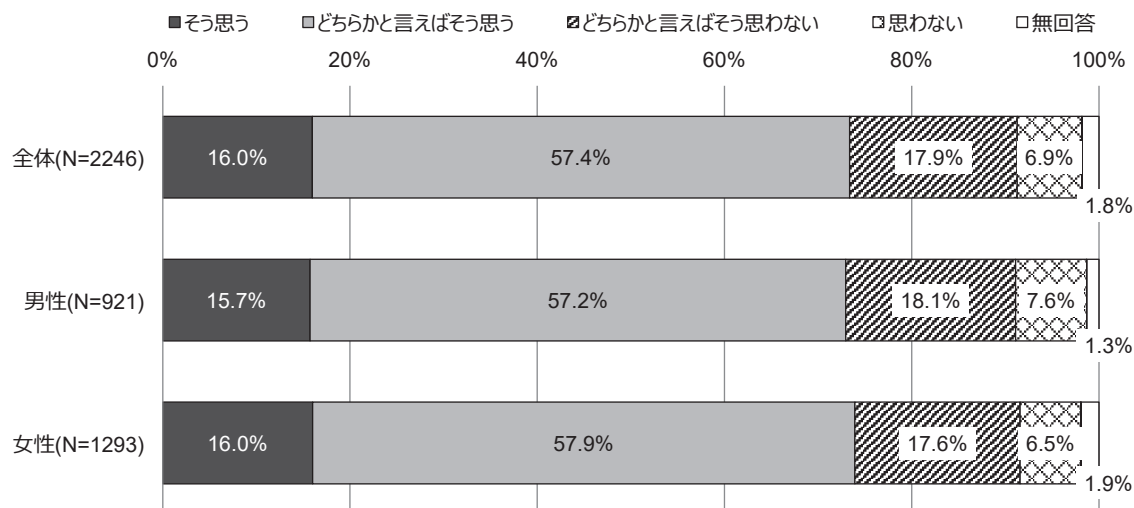
○ 地域の治安と居住区との関係

地域の治安について「不安」「少し不安」と感じている人の割合は、「小倉北区」が30.2%と最も高かった。



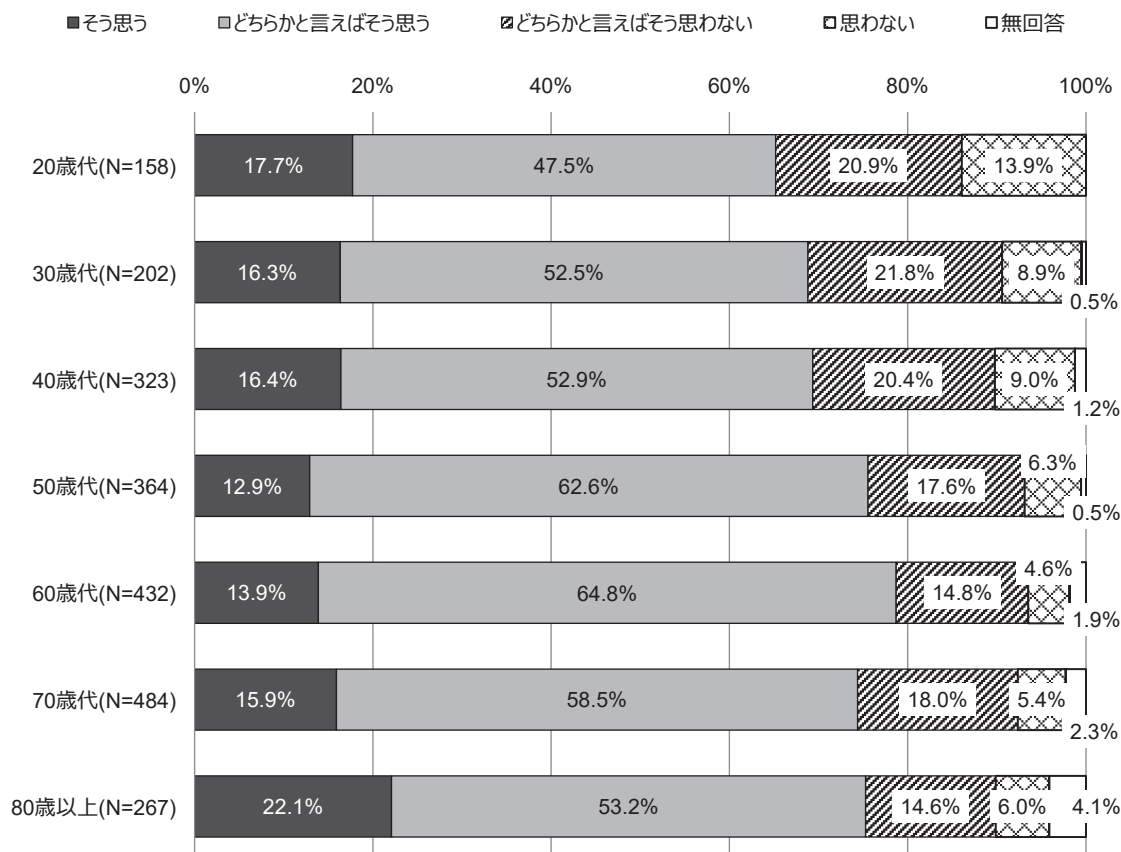
問 29 一般的に、あなたは人を信用するほうですか。

一般的にあなたは人を信用するほうですかという問いについて、「思わない」と回答した人の割合は6.9%だった。性自認別では、「男性」と「女性」に大きな差異は見られなかった。



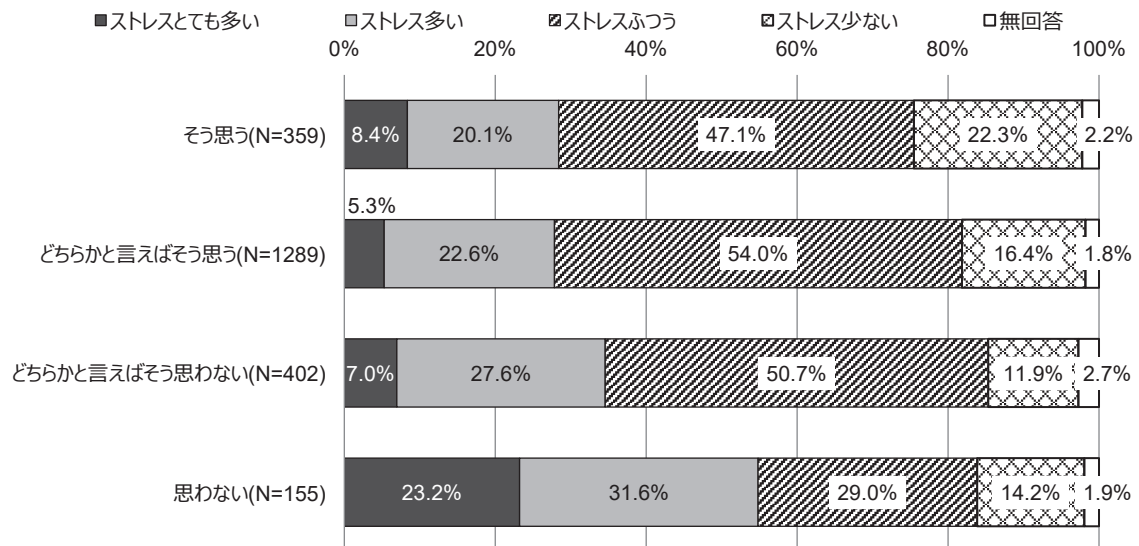
○ 人を信用する傾向と年齢との関係

年齢別にみると、一般的にあなたは人を信用するほうですかという問いについて「思わない」と回答した人は、「20 歳代」が 13.9%と最も高かった。



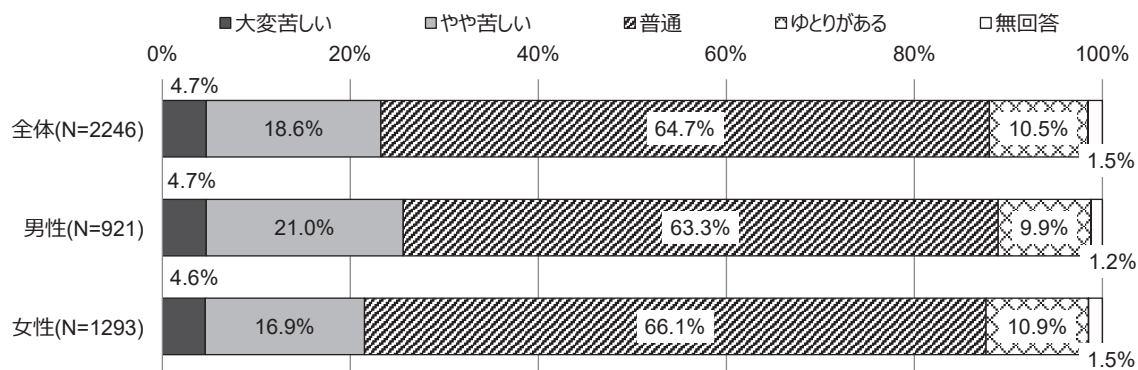
○ 人を信用する傾向と日常のストレスとの関係

日常のストレスとの関係では、ストレスが「とても多い」と回答した人の割合は、一般的にあなたは人を信用するほうですかという問いについて「思わない」が 23.2%と最も高く、最も低い「どちらかと言えばそう思う」5.3%と比べて、4 倍強の差があった。



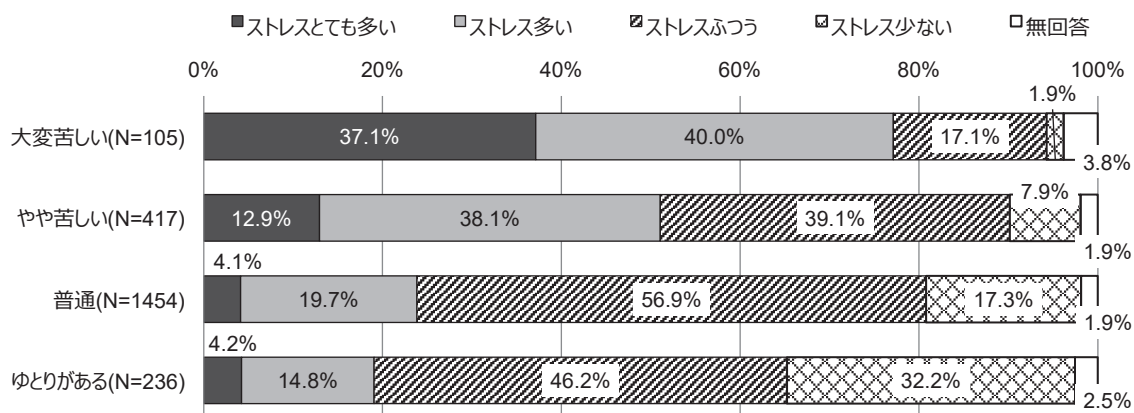
問 30 現在の暮らしの状況を総合的にみて、どう感じていますか。

現在の暮らしの状況を総合的にみて「普通」と感じている人が最も高く、次いで「やや苦しい」、「ゆとりがある」、「大変苦しい」であった。



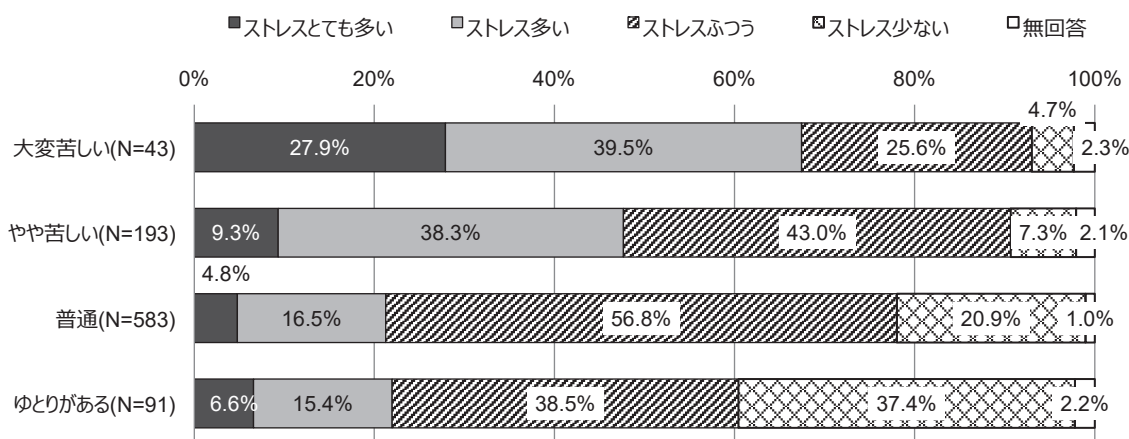
○ 暮らしの状況と日常のストレスとの関係

日常のストレスとの関係では、ストレスが「とても多い」「多い」と回答した人の割合は、現在の暮らしの状況が「大変苦しい」が77.1%で最も高かった。



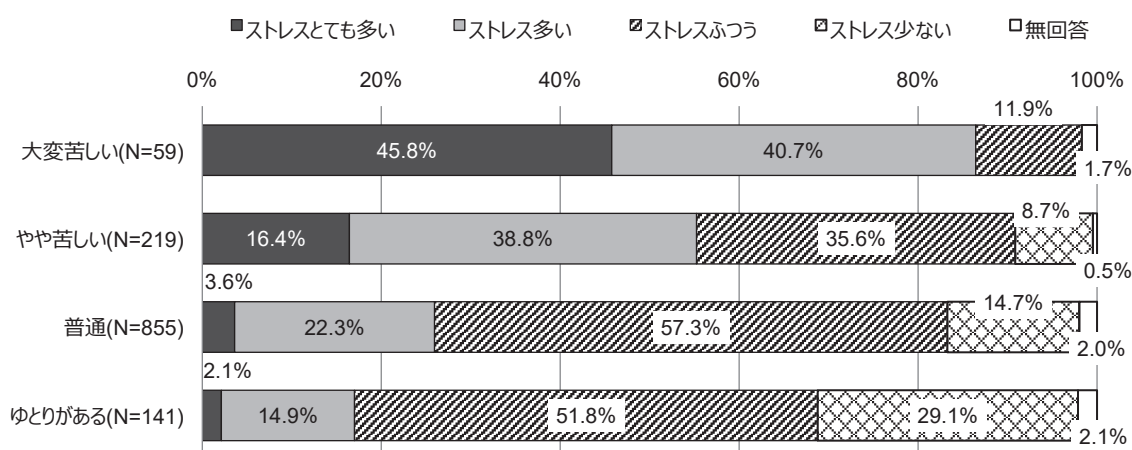
○ 暮らしの状況と日常のストレスとの関係（男性）

「男性」では、ストレスが「とても多い」「多い」と回答した人の割合は、現在の暮らしの状況が「大変苦しい」が67.4%で最も高かった。



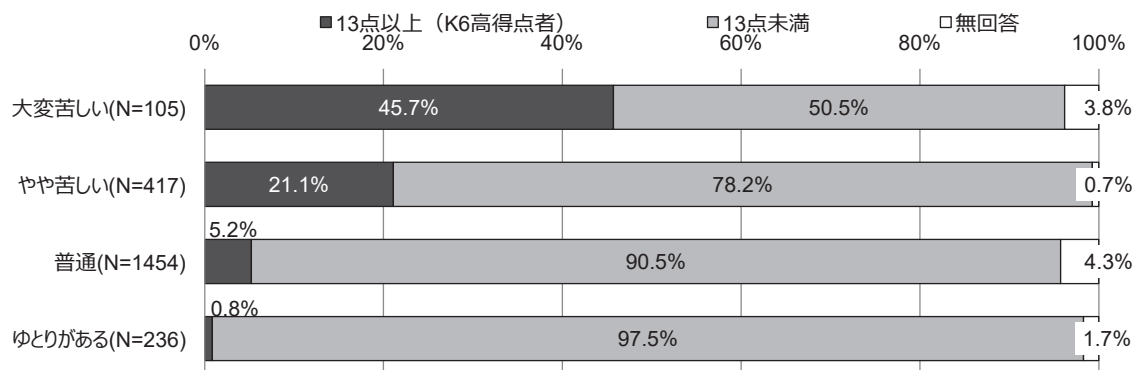
○ 暮らしの状況と日常のストレスとの関係（女性）

「女性」では、ストレスが「とても多い」「多い」と回答した人の割合は、現在の暮らしの状況が「大変苦しい」が86.5%で最も高かった。



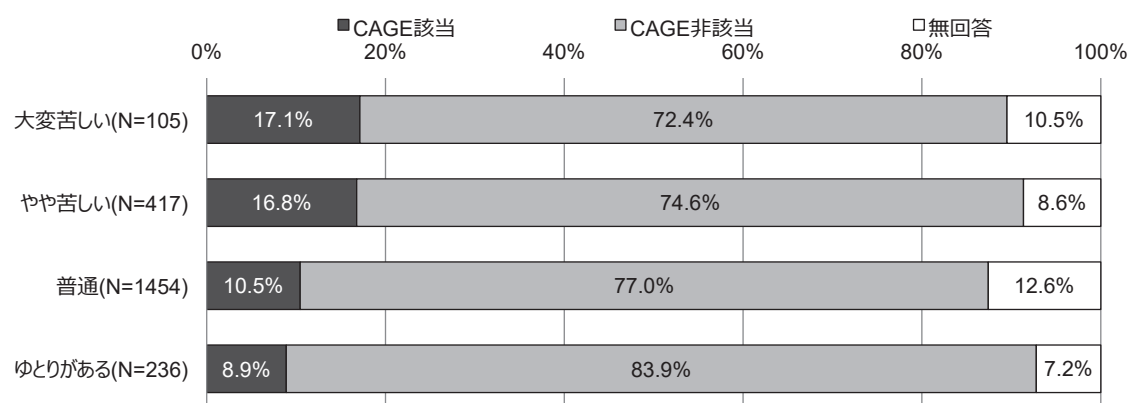
○ 暮らしの状況とK6との関係

K6との関係では、「K6高得点者」の割合は、現在の暮らしの状況が「大変苦しい」が45.7%で突出して最も高かった



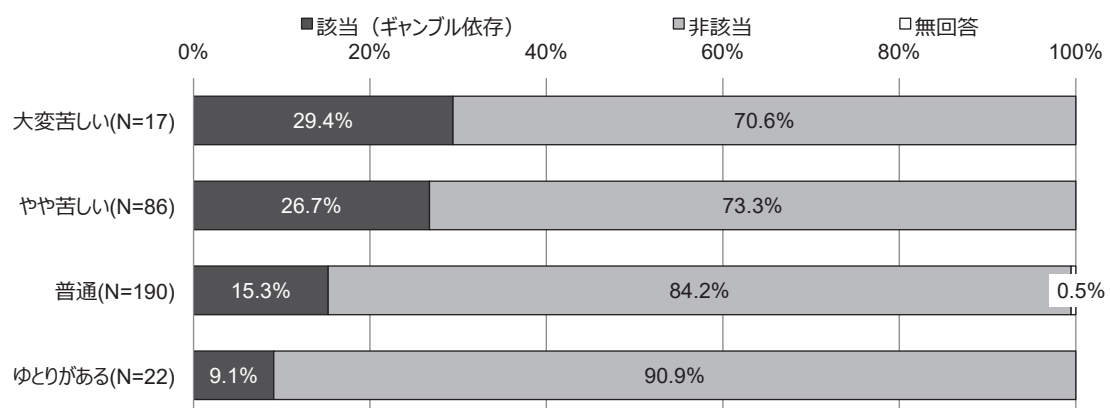
○ 暮らしの状況とCAGE該当との関係

CAGE該当との関係では、「CAGE該当」の割合は、現在の暮らしの状況が「大変苦しい」が17.1%で最も高かった。



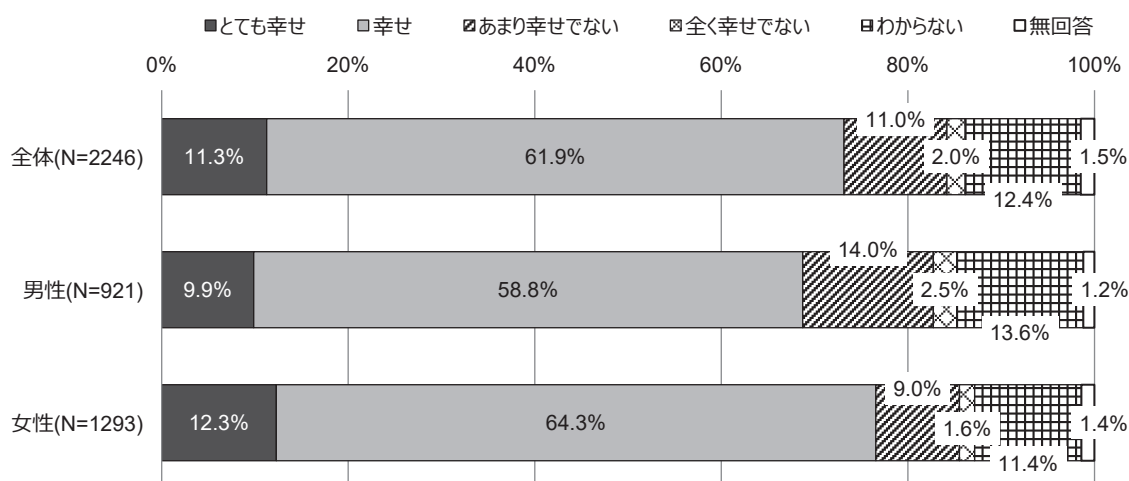
○ 暮らしの状況とギャンブル依存の可能性との関係

ギャンブル依存の可能性との関係では、「該当 (ギャンブル依存)」の割合は、現在の暮らしの状況が「大変苦しい」が29.4%で最も高かった。



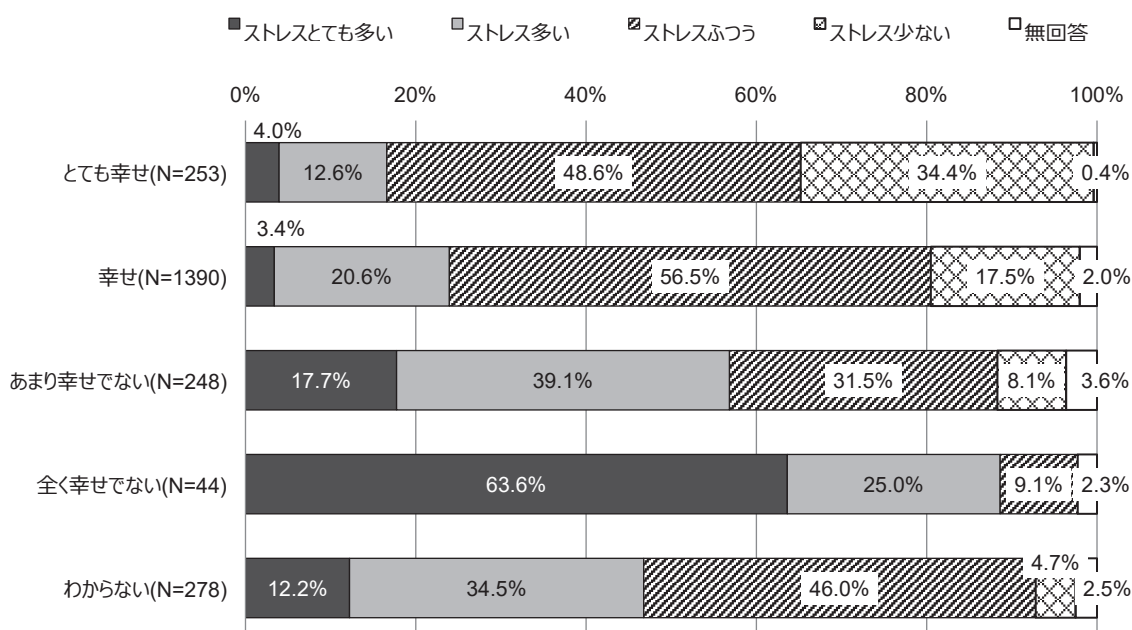
問31 あなたは、どのくらいご自分で幸せだと感じていますか。

どのくらい自分で幸せだと感じているかについて、「幸せ」と回答した人の割合が61.9%で最も高く、次いで「わからない」12.4%、「とても幸せ」11.3%、「あまり幸せでない」11.0%、「全く幸せでない」2.0%であった。



○ 幸福度と日常のストレスとの関係

日常のストレスとの関係では、日常のストレスが「とても多い」と回答した人の割合は、「全く幸せでない」が63.6%と、他に比べて突出して高かった。

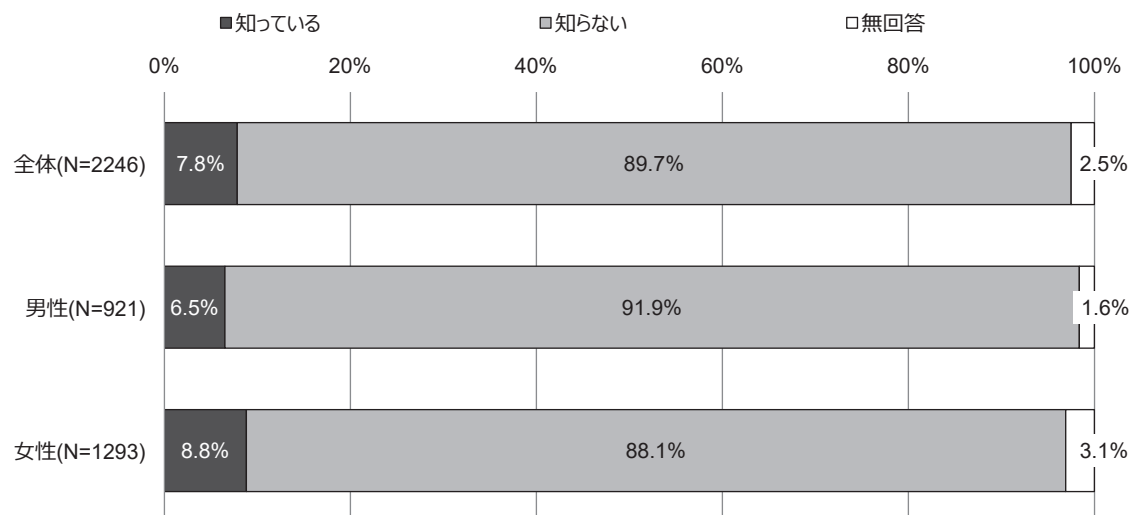


5 相談窓口について

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。

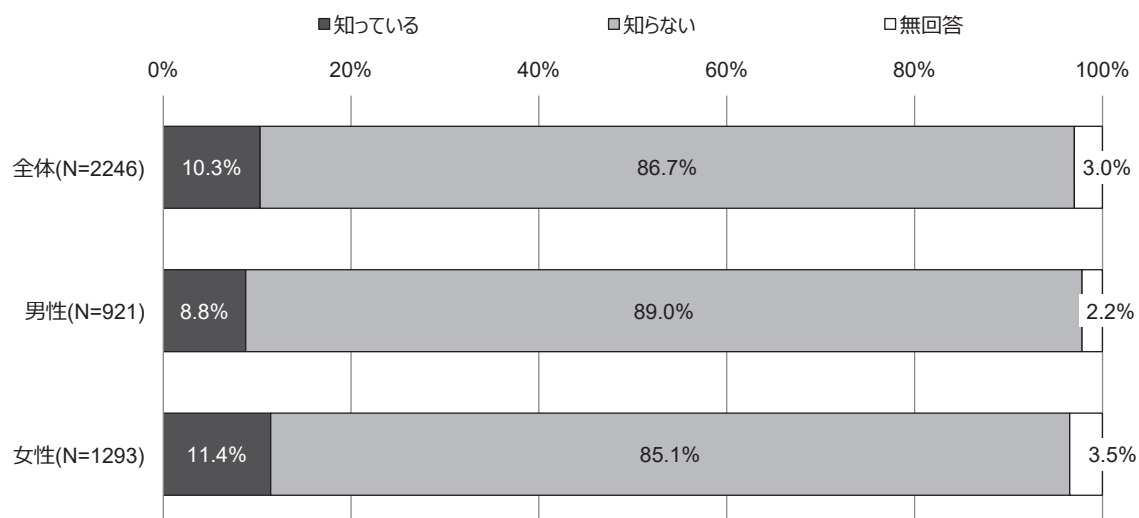
① 北九州市こころの体温計

北九州市こころの体温計を「知っている」と回答した人の割合は7.8%であった。



② 北九州市いのちとこころの情報サイト

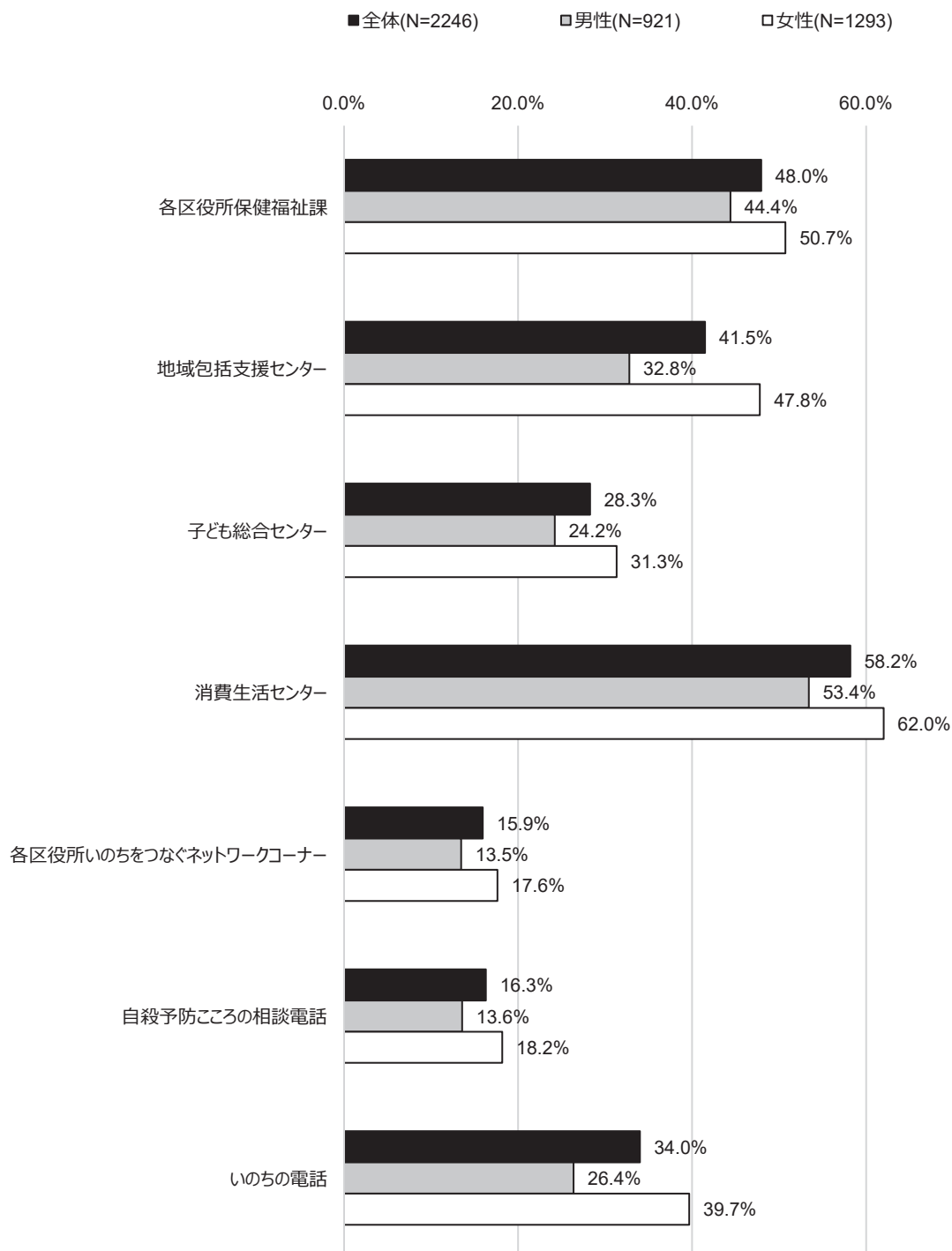
北九州市いのちとこころの情報サイトを「知っている」と回答した人の割合は 10.3%であった。



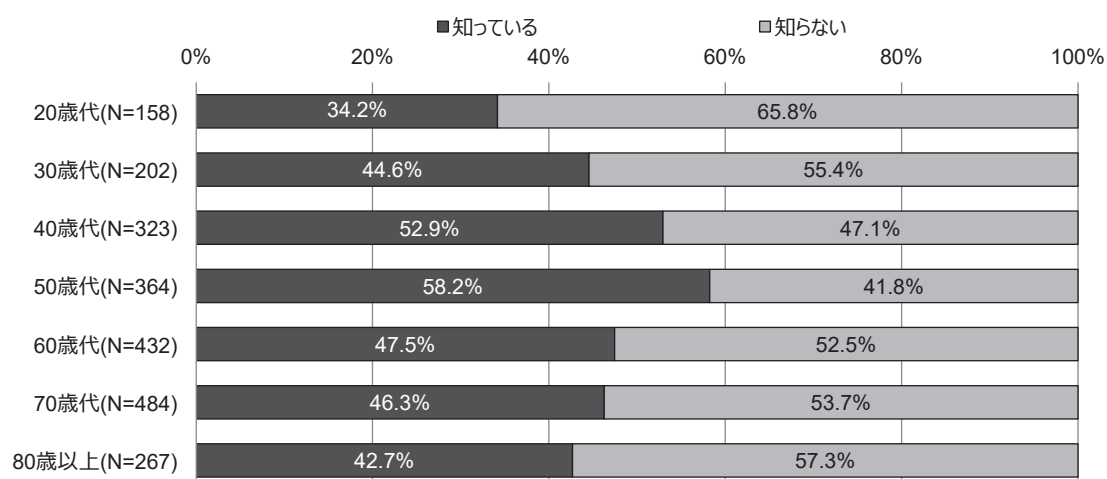
問 33 北九州市内には、さまざまな相談の窓口がありますが、次の相談機関を知っていますか。

相談機関を「知っている」と回答した人の割合は、「消費生活センター」が58.4%で最も高く、次いで「各区役所保健福祉課」48.0%、「地域包括支援センター」41.5%、「いのちの電話」34.1%であった。

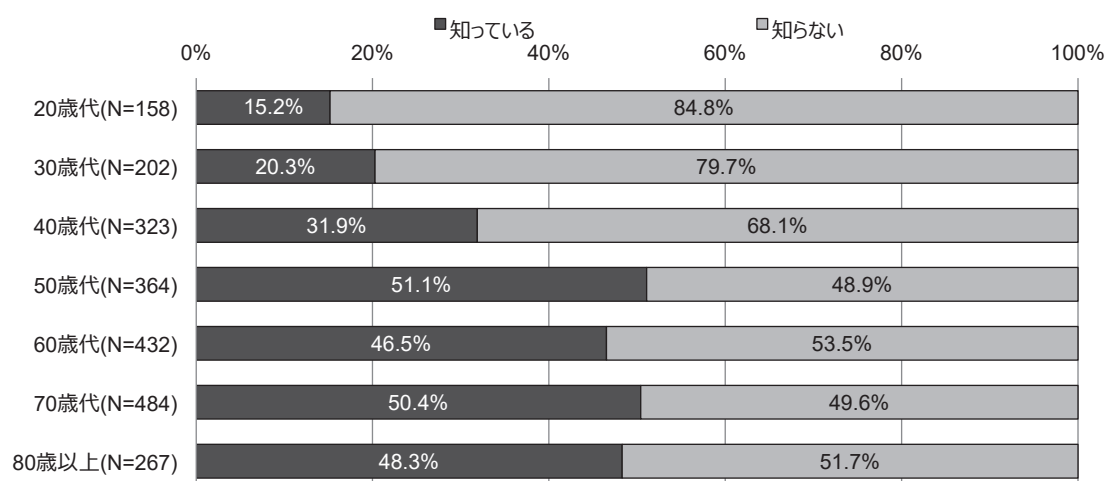
性自認別にみると、「女性」は「男性」よりも、いずれの相談機関も「知っている」と回答した人の割合が高かった。



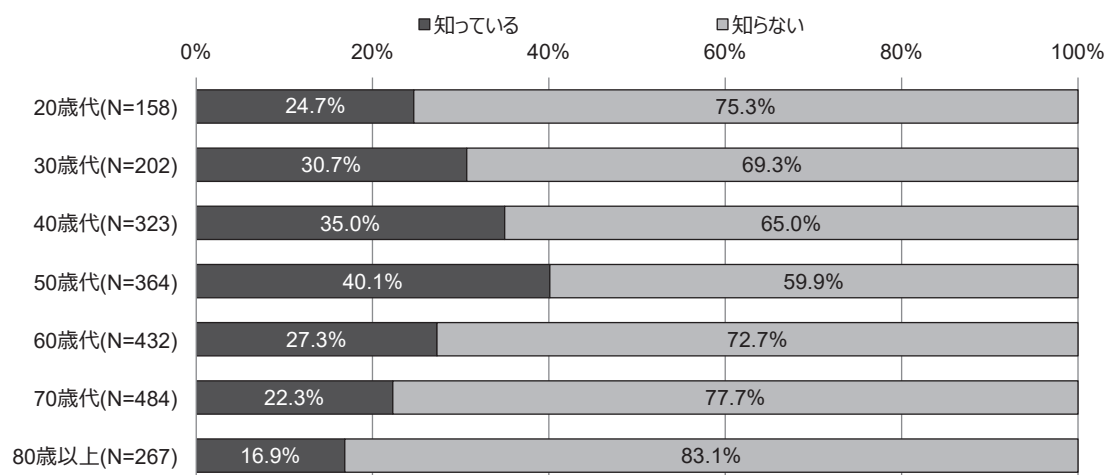
○ 各区役所保健福祉課の認知度と年代との関係



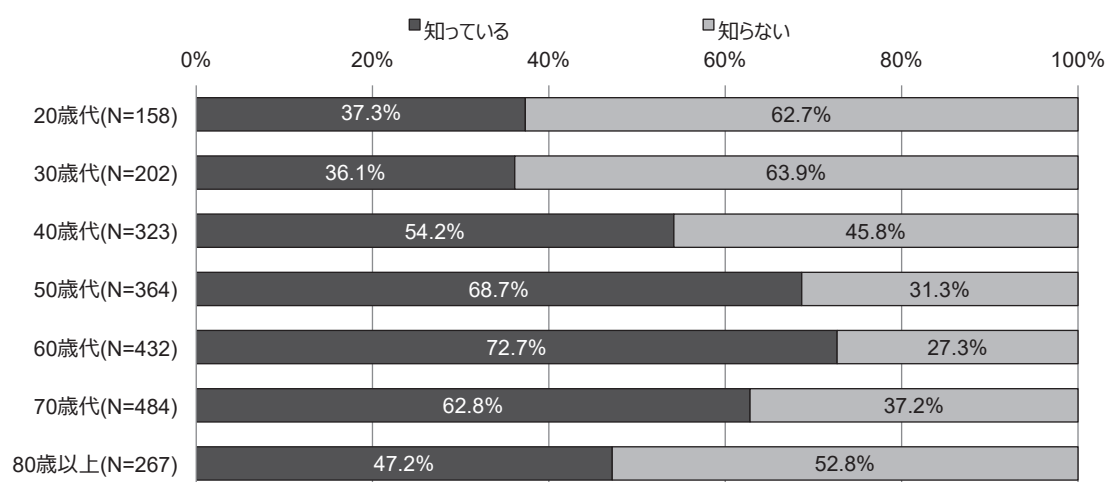
○ 地域包括支援センターの認知度と年代との関係



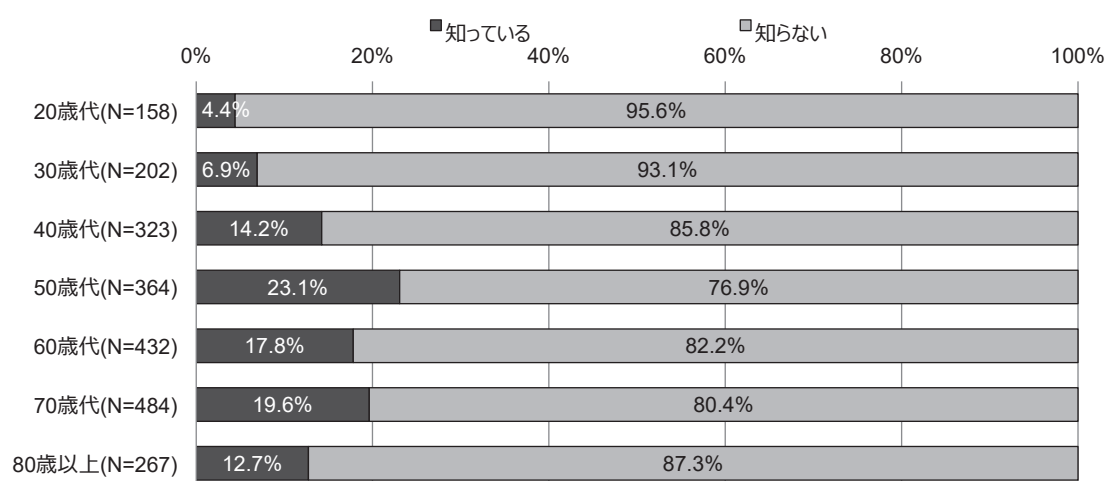
○ 子ども総合センターの認知度と年代との関係



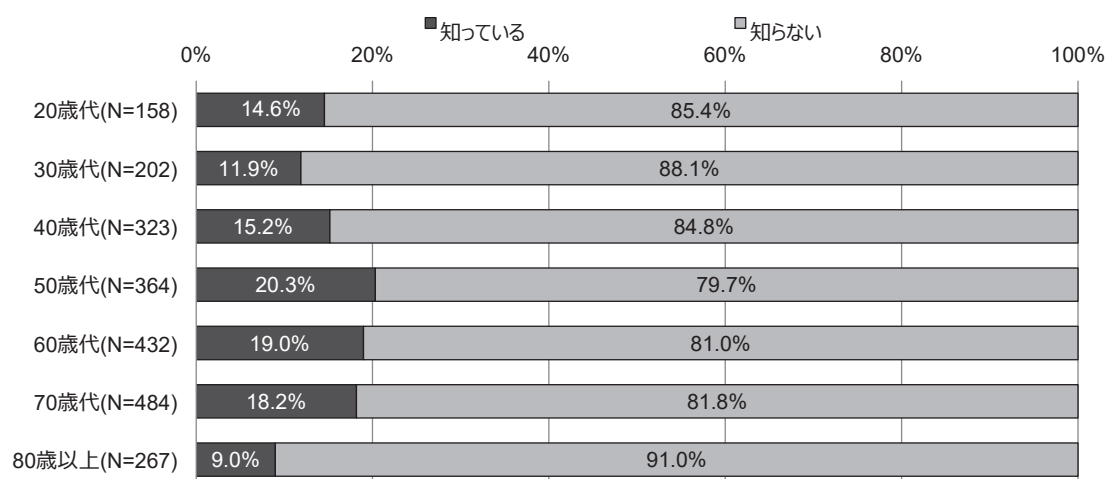
○ 消費生活センターの認知度と年代との関係



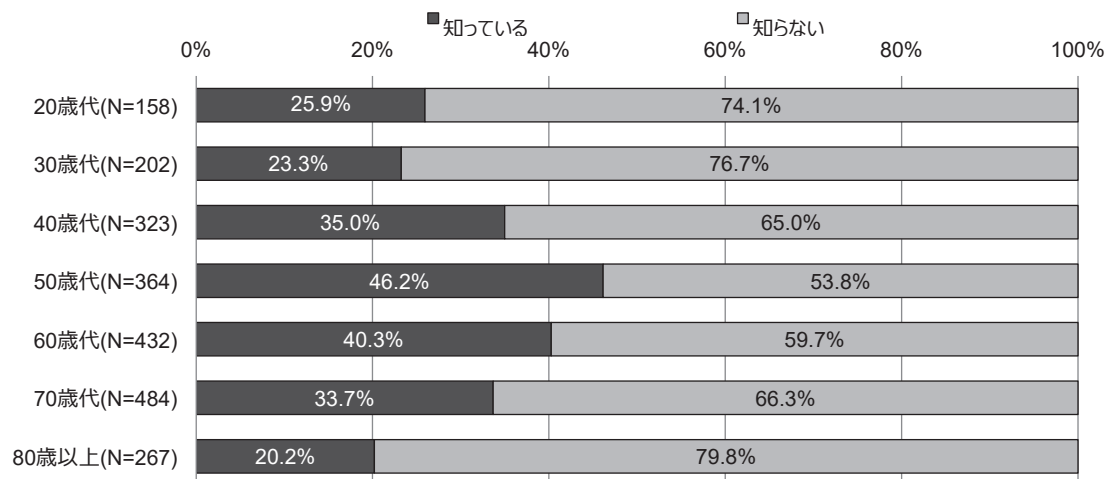
○ 各区役所のちをつなぐネットワークコーナーの認知度と年代との関係



○ 自殺予防こころの相談電話の認知度と年代との関係

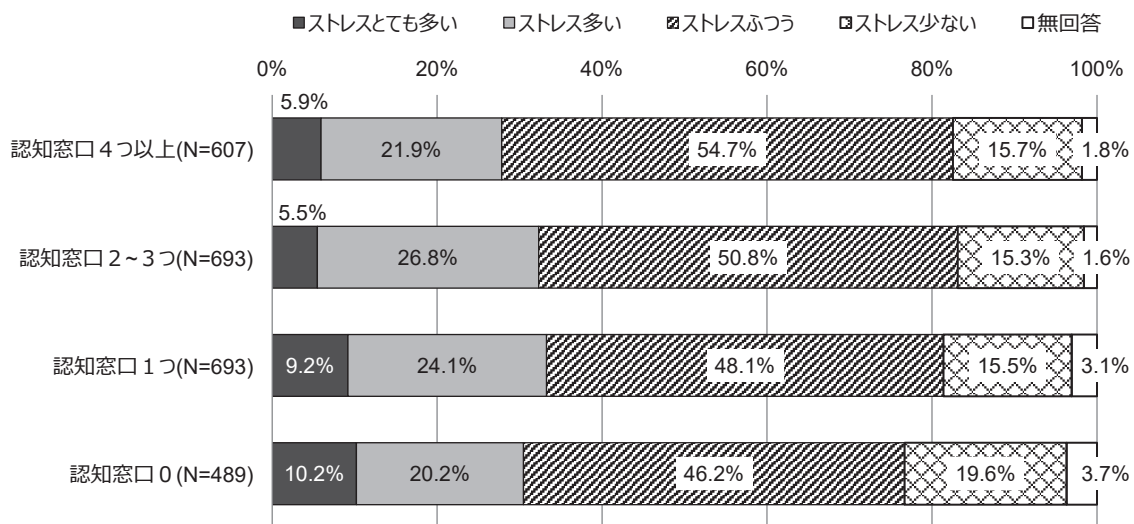


○ いのちの電話の認知度と年代との関係



○ 相談窓口の認知度（件数）と日常のストレスとの関係

相談窓口の認知度（件数）と日常のストレスとの関係では、ストレスが「とても多い」と回答した人の割合は、問33の「相談窓口を全く知らない」が10.2%で最も多く、最も低い「相談窓口を2～3つ知っている」5.5%と比べて、2倍弱の差があった。



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

- このアンケートで色々な事を知ることができました。
- 限られた予算内で取り組まれていることではありますが、だからこそ、こういったアンケートも貴重な機会だと思います。実際、問32で僕は初めて、そういうサイトがあることを知りました。アンケートへのお礼も兼ねて、そういったサイトや窓口が書かれたしおり（紙製で十分）をはさむなど、工夫して下さっても良いかもです。（パンフが入っていたのは良かったが、なかなか読むには面倒）
- 実態調査に参加するのは初めてでしたが、自分を見つめ直し再認識できました。問32のホームページを知りませんでした。こころの不健康な方にとって“北九州市こころの体温計”（優しい名称ですね）“北九州市いのちとこころの情報サイト”のホームページは不可欠ですね。市民へのPRが欲しいところです。また、気軽にこころのアンケートができればいいですね！これから友人、姉妹も減っていく、高齢者にとっても必要だと思います。前期高齢者の私にとって嬉しい機会でした。
- 多少の差はあれ、誰もがコロナ禍の影響を受けている時期なので、このアンケートにも反映していると思われます。
- 同封のリーフレットで、北九州市の自殺者数が年間200人弱と知り、驚きました。苦しんでいる人が少しでも救われるような支援体制づくりをして下さっている方々を応援します。

(2) こころや身体健康について

- いつも明るく笑顔でいること、心配ごとは、一人で悩まず、知人、友人に話すことです。
- いつも前向きに明るくと、苦手な人もいでしょう。私は、自分の身の回りの小さな幸せや、人の気づかいに感謝できる事や、社会の出来事に目を向けたり、楽しい事、嬉しい事を素直に言える環境等、特別でなく普通に暮らす事が出来る世の中だと良いと思います。
- なるべく家にこもらないで外へ出て行くことです。友達をたくさんつくることです。私は淋しくなったときは電話で友人と長話をします 私は85才で一人暮らしですが元気でがんばっております。安心して下さい。
- 将来の生活に不安がないわけではないが、イライラしない、ストレスを溜めないようにしています。
- 情報過多の現在のため、考えすぎて、悩むことも多いと思う！！自分自身の現在をしっかり見つめる事が大切だと思う。自分で考えることも、とても大事なことと思う。
- 職に就いて3ヶ月が経ちましたが、休日など時間があるときにどうしても考えごとをしてしまいます。「暇」は、人にとって考えるきっかけになってしまうと思うので、悩みがある時でも何かしら外に出る機会があれば、一人で悩んでしまう人を減らせるのではと

感じます。私は1人で悩みたくないので、暇な時間をつくらないようにしています。

- 物事を良い方に良い方にとらえる事にしています。
- 話しをできる友人をもつ事、色々な地域活動に参加を行なう推進する活動を町内で行なう。各々の悩みを受容できるように町内に1人は置く事ができれば。

(3) 地域生活について

- 近くの民生委員の方などが、自分の地域の近隣住民の方などに積極的に話しかけるなど、接触を図る事が大切なのではないのでしょうか？
- 現役時代は仕事にのみ没頭していた(させられていた)。あの頃、趣味と趣味の仲間を持っていたら、もっと人生楽だったと思う。リタイヤ組は市民センター等の活用の中で、趣味の会に参加し、孤立感孤独感を排除できる環境づくりが必要と痛感する。
- 孤立をさせない環境づくりが必要。(医療は敷居が高く利用できない人には特に) 民生委員の役割のような立場の人を作ること等の対策が必要。
- 私達の校区、町内にも、高齢者の一人暮らしが多勢おられます。これらの皆さんに対して、生きがいや、生活の指導を町内の老人クラブで推進しているが、高齢者が高齢者の面倒をみるのは難しいのでは？(79才の私は担当しています) 町内会でやるべきでは？
- 人とのつながりが大事だと思います。人とつながることができる環境がたくさんあれば良いなァと思います。
- 昔のように町内での話し合い、付き合いが必要。町内会は、現在は約半分位の入会者。皆が入る必要を感じます。
- 地域の行事が減った中、会話は大事だと思う。
- 町内会に入ること。町内の行事に参加しなくても、その町内の会長さんに転居した時に自分の存在を知らせておくこと。たとえば困った時でも気軽に相談すること。
- 独居の人が自力でなくても交流が持てるようなシステムを作ってあげることが大事だと思います。

(4) 子ども・若者に関すること

- 学校でもこういう相談する所があることを教えてほしい。子供の時知らなかった。
- 夏休み明けに子どもの自殺が多いです。今年は夏休みも短く、楽しい夏休み期間が少ない子ども達のストレスが心配です。今年のコロナで仕事が減った自営業の人等の心の健康も心配です。今年の状況に合わせた対策が必要だと考えます。
- 学校教育で、ポジティブ思考を教えることも大事と思う。(思想の押し付けではなく、このような考え方もある・・・程度のスタンスで)
- 昨今、過度な勤務条件や日常の悩みを発散する事ができない若者が多いと耳にします。職場で過ごす時間の多い働き盛りの世代(特に20代前半)は周囲に相談できる機会、相手が少ない又は全くない事が多いです。新たに就職等で北九州市に転入してくる若者向けに交流会やカルチャー教室を開いてみる等、良いと思います。又、それを市政だよりに載せて、各事業所に配布し広く告知することも必要ではないでしょうか。
- 子どもも含め、気軽に相談できる所があればいいと思う。発達障がいの子どもに対する相談できるところが少なく困っている。

- 児童、生徒の心の健康づくりに関して、学校と今よりさらに連携し、特に長期休みあけの自殺予防に力を入れて欲しい。子どもたちの憩いの場や、困った時にサポートしてくれる人や場所がもっと充実して欲しいです。
- 若い世代の就職状況が苦しい。息子も大卒だが非正規で交通費も出ない時給の所で働いています。50才代の上司のパワハラがひどく今月退職します。何度かの転職をしていますが人間関係です。もっと若い人に優しい職場を求めます。我が子が幸せなくらしをしていないと親として苦しい。
- 少年期の教育で自立心を養い、他人や社会との共存の方法を指導する事が必要。
- 多様性を認め合う風土。幼小期から、自己受容、自己肯定ができるようになる環境、教育、(大人に対しても義務的な授業、ワークも)
- 中・高校生が自殺するニュースをよく見るので、学校でアンケートを定期的にして何かひっかかるものがあれば専門医が面談や話を聞くなど、積極的に関わることが必要だと思う。
- 不登校になっている高校生や中学生は、リモート学習ができるようにすると「学校に行きたいけど行けない。勉強が皆よりおくらせてしまう。」と悩んでいる分を軽くできるのではないかと思います。不登校になった子供さんのためのカリキュラムを作って学習したい気持ちを満たしてほしいです。

(5) 高齢者に関すること

- ひとり暮らしの老後について、安心感をあたえる市政のサポートが必要である。
- 高齢者が気軽に話し掛けや入会が出来る地域環境があれば参加はしたいところです。
- 高齢者には、ホームページやSNSでは情報は届かないと思います。
- 自分が高齢になったので、気持ちが落ちこまないよう体を動かし体力作りに心がけています。
- 将来が不安です。(老後)
- 小さな事業と商品の販売を行っておりますので、一日の時間が足りないくらいに忙がしい毎日を過しております。年を取っても生きがいを持つ事が大事だと思いますね
- 高齢でひとり暮らししているので、いつどこでどうなるか気をつけているが、対策はなし。
- 高齢者の孤独感、地域社会との協調不足等が主因と考える。

(6) 生活苦に関すること

- 金銭的余裕が何よりの安心感、安定感だと感じます。Tel相談などほんの一時的、むしろ、逆効果でした。(DV相談をした事あり。)
- 今は日々の生活費が少なく、家賃などもあり、不安が多い毎日です。会社もまだ活動できず、8月もほぼ休業状態。
- 今、一番私を(くるしめる)事はお金がない事です。70才まで毎日毎日仕事中心の日々でした。若い時はこの事が幸福と思いましたが、自分のしたい事がこの年になってもできない。(お金がないので仕事に時間をとられる)これが幸福を感じない時間を作っている。自分を良く知る事が心の病気にならないと私は思う。幸福でない。でも、いつも

前むきに進む事、あきらめない事、いっしょうけんめいに生活してますヨ！

- 私は、現在一人身で知人宅に永くお世話になっている身分です。年令的にも86才。知人に迷惑ばかりかけ、自分の腑甲斐無いなさに夜も寝れない日が続きます。市営住宅に申し込むも落選20回、相談する人もなく今後どうしたら良いか分からない状況です。
- 年金でくらししており、病院代、くすり代（買い薬）それに、介護保険などが、とても負担になっており、困っています。入院などした時のことを思うと、必要な（例えば、ティッシュ1つとして買えません）それを考えると苦しいです。

（7）経済・労働等に関すること

- 企業全体の働き方改革を本気で取り組んでほしい。
- 仕事が忙しく休む時間が少なくなると、心にゆとりが無くなります。
- 職場でのパワーハラスメントに対する相談窓口があれば良いと思った。
- 働き方改革と言いながら職場の改善がなされず苦しい状況の人が沢山いると思う。ストレスチェックをしても原因の追及をせず、形だけで何も変わらない。相談できる仕組みや改善できる取組みを行政からもっと会社や企業に向けて指導していくべきだと思う。

（8）相談窓口に関すること

- 相談窓口の存在を広くPRすること。役場へ出向くと人の目が気になる人もいると思うので、テレビ電話やビデオ会議システムで相談できる環境があれば良いと思う。
- チャットやメール等、匿名性を保持したまま相談できる所や、同じ悩みを共有できる人とチャットできるといいのかなと思いました。
- どこに相談したらよいか分からない場合もあると思うので、労働でも病気でも困ったことなんでも受付みたいところから各担当へ連絡してくれる、システムがあると良いと思います。
- 一人で抱え込む事によって、パンパンになり自殺を考えるのだと思います。「相談できない、はずかしい」と誰にも言えずに苦しんでいる人が、少しでも話せやすい環境をつくっていくべきだと思います。話す事によって少しでも楽になれば・・・。気持ちを分かってくれる人がいる事で、だいぶ救われます。
- 社会人になると学生時代のように気軽に話せる相手というのが減ってきていると思う。なので、相談窓口を増やして人に知ってもらい、それを活用してもらうのが心のケアとして大切なのかなと思います。僕を含めて相談窓口を知らない人はたくさんいると思いますよ。
- 少しのことでも相談できる人がいること。自分に適したストレス解消法を見つけること。自分の気持ちを素直に表現できる（泣いたり笑ったり）ができる環境や場所があること。
- 数年前に認知症介護で疲れ果てていたことがありました。知人から相談窓口を紹介され、その場でよく話を聞いてもらい泣きました。その後はすっきりした経験があります。相談窓口となると敷居が高い印象もありますが、一人で悩まない、気軽に話せる場をもっともっと身近に提供していくことが大切だと思います。
- 電話での相談は、なかなか出来ない。メールとかチャットなら相談が出来るかも。
- 電話をするのが怖く、第3者に話したくてもできないことがありました。メールで相談

や、話を聞いていただけるようなものがあればと、ずっと思っています。直接話すのは怖くて、自殺と同じくらいの勇気が自分には必要でした。自分の伝えたいと感じた内容を、文面を通じて、気軽にできたらなと思いました。今は、親に落ちこんだときはLINEで相談や話をする事で、やっと心のうちを話すことができました。

- 自分が落ち込んでいる時はインターネットで調べて行政機関の相談窓口相談してみよう、という気がおきないかもしれません。今回の機会を知り、身近な人に相談されたいからすすめてあげようと思いました。

(9) 自殺対策に資する普及啓発に関すること

- いつの時代でもメディアの存在は大きいと思う。正しい情報を社会の為に役立つ様、工夫して報道してほしい。自殺対策でも活用してほしい。
- 何事もネットやホームページとの事ですが、それらを使わないし、又、パソコン、スマホもない人の為、市民便りなどで紹介してもらいたい。
- 心身ともに健康な時は、相談機関の存在について興味・感心がないので、いざ不調になって助けを求めたくても、どうして良いかわからないのでは？子どもがいれば学校教育を通じてチラシなど目にすることももあるかもしれないが、社会とのつながりがない人や、独身で一人暮らしの人など知る機会がないのでは？
- 身内に悩む人がいる時、家族はどう対応すればよいかのマニュアル（本や資料）があれば、広く情報提供してほしい。
- 誰にでも当てはまる、成り得るということを、いつでも気軽に知り得るように話せるような場所がもっと身近にあると良いのではないのでしょうか。市民センターなど。
- 同封のパンフレットを見て、いろいろな相談窓口があると知りました。この先、親の介護が不安であります。
- 特にQ32に関する情報発信について、これまで知りませんでした。PRを含めて工夫して知らせる努力をお願いしたいと思います。自治体がこの種の深刻な問題に取り組んで頂けることを心強く思います。
- 本当にストレスを感じ様々な事で悩んでいる時に、市の第3者的な公的機関に相談するという発想をもつのは困難です。身近な友人家族の存在は大切です。しかし、それが困難な時に自ら次の行動を決めるツールは、普段から生活の中にあたり前のように存在する情報です。広報活動が不十分だと思います。子供から高齢者まで行き届く優しい広報を考え継続してほしいです。ex) 冷蔵庫や玄関の内側に貼れるマグネットやラミネートされた物を全世帯に配布する等。
- 本当に自殺を考えている人は市政のホームページをみる余裕なんてないと思います。予算はかかるけどチラシ等の郵便物で存在を知らせる事も必要ではないかと思います。
- 話すだけですっきりすることも多いと思うので、問33に記載している各種相談窓口の紹介、認知にもっと力を入れるとよいでしょう。

(10) 新型コロナウイルス感染症に関すること

- 友人、知人達とコミュニケーション、会食など（今はコロナで難しいけれど）外に出て、五感を楽しむ事。
- コロナによる自粛のため、町内での活動までもなくなり家にこもる日々です。家族以外

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

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

(11) その他

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

Ⅲ まとめと考察

1 調査結果のまとめ

【ストレスについて】

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

性自認別では、「男性」と「女性」に大きな差はみられなかった。

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

[H27：高い方から「40歳代」「30歳代」「20歳代」「50歳代」]

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

【健康状態・生活習慣について】

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

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

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

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

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

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

お酒を「ほとんど毎日飲む」人は22.1%であった。[H27：22.1%]

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

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

年齢別では、高い方から「40 歳代」「30 歳代」「50 歳代」であった。

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

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

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

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

【地域生活などについて】

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

【その他】

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

2 考察

【市民のこころの健康について】

本調査では、北九州市民の 30.9%が「日常のストレスがとても多い、または多い」と回答した。また、うつや不安障害に罹患している可能性がある人（K 6 高得点者）は、9.7%であった。CAGEによるスクリーニングの結果、11.6%がアルコール依存症の可能性が高かった。

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

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

- ・年齢区分：20 代～50 代
- ・就労状況：無職（求職中）、学生、正規雇用
- ・同居家族等の状況：二世帯同居、三世帯同居
- ・うつや不安障害に罹患している可能性がある（K 6 高得点者）
- ・アルコール依存症の可能性が高い
- ・だれかに相談したり助けを求めたりすることを恥ずかしいと思っている
- ・この 1 週間に、友人・知人、近所の人との世間話をしていない
- ・近所に、ちょっとしたことを頼める人がいない
- ・地域の行事や、近隣にある趣味の活動に参加しない
- ・地域の治安に不安がある
- ・一般的に、人を信用するほうとは思わない
- ・現在の暮らしの状況が、大変苦しい
- ・自分は全く幸せでないと思っている

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

【自殺を考えた経験について】

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

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

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

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

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

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

【精神疾患についての意識について】

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

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

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

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

【依存症について】

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

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

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

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

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

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

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

【若年層について】

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

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

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

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

く、自ら相談や援助を求めることの心理的ハードルは低いものと考えられた。

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

【女性について】

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

本調査における女性の回答結果の概要は、以下のとおりである。

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

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

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

【中高年層について】

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

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

男性は、女性に比べて相談できる人がいると回答した人の割合は低かった。

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

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

【今後の自殺対策について】

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

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

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

【補足：新型コロナウイルス感染症拡大の影響について】

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

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

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

【参考】

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

IV 調査結果に関する意見

今年度のこころの健康に関する実態調査の結果を概括いたします。

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

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

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

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

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

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

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

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

令和 3 年 2 月

産業医科大学医学部精神医学教室 教授 吉村玲児
(北九州市自殺対策連絡会議 副議長)

参考資料

調 査 票

こころの健康に関する実態調査

日頃から市政にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

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

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

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

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

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

令和2年7月 北九州市

◆ご記入についてのお願い◆

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

締め切りは **令和2年7月31日(金)** です。

*この調査についてのお問い合わせは、下記をお願いいたします。

〒802-8560 北九州市小倉北区馬借一丁目7-1

北九州市立精神保健福祉センター こころのアンケート係

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

I あなた自身のことや家族のこと

問1 あなた(あて名のご本人)の性別はどちらですか。(1つに○)

- | | | |
|------|------|-------|
| 1 男性 | 2 女性 | 3 その他 |
|------|------|-------|

※ 性別は戸籍上の区分にとらわれず、ご自身の主観によりご記入ください。

問2 あなたの年齢はおいくつですか。(1つに○)

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

問3 あなたのお住まいの区はどこですか。(1つに○)

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

問4 あなたの現在の状況は次のどれにあてはまりますか。(主なもの1つに○)

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

問5 現在、配偶者はいますか。(1つに○)

- | | | | |
|---------|------|------|------|
| 1 配偶者あり | 2 未婚 | 3 死別 | 4 離別 |
|---------|------|------|------|

※ 届け出の有無にかかわらずご記入ください。

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

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

(※) 夫婦には、パートナーを含みます。

問7 あなたが主に介護・看護をしている方はいますか。(1つに○)

1 いる

2 いない

問8 小学校入学前の子どもがいますか。(1つに○)

1 いる

2 いない

【「1 いる」と答えた方におたずねします。】

問8-1 保育所・幼稚園・認定こども園を利用していますか。(1つに○)

1 はい

2 いいえ

Ⅱ あなたの悩みやストレス

問9 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つに○)

1 とても多い

2 多い

3 ふつう

4 少ない

問10 あなたが最近1ヶ月間で感じた日常生活での不満、悩み、苦労、ストレスのうち、
次にあてはまるものがありましたか。(それぞれ1つに○)

① 家庭問題（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病、家族の死亡など）	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（倒産、事業不振、負債、失業、就職の失敗、生活苦など）	1 あった	2 なかった
④ 勤務問題（仕事の失敗、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（結婚をめぐる悩み、恋愛、失恋、その他交際をめぐる悩み など）	1 あった	2 なかった
⑥ 学校問題（学業不振、友人・教師との関係、いじめ、その他進路に関する悩み など）	1 あった	2 なかった
⑦ その他（近隣関係、孤立感など上記以外）	1 あった	2 なかった

問 11 悩みやストレスについて、相談できる人がいますか。(1つに○)

1 いる

2 いない

【1 いる」と答えた方におたずねします。】

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

1 家族や親族

2 友人

3 近所の人

4 職場の人

5 学校の先生

6 公的機関

7 民間の相談機関

8 医師等医療機関

9 電話相談

10 その他

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

1 買物

2 音楽

3 スポーツ

4 食べる

5 寝る

6 会話・電話

7 メール・SNS

8 インターネット

9 お酒

10 タバコ

11 ギャンブル

12 読書

13 旅行・ドライブ

14 テレビ・映画・ラジオ

15 ゲーム(※)

16 処方薬を飲む

17 その他()

18 特になし

(※) ゲーム機、パソコン、スマホ等を使ったゲームを指します。

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

1 思う

2 思わない

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

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

問 15 あなたは、これまでの人生のなかで、本気で自殺したいと考えたことがありますか。
以下の中であなたのお考えに最も近いものに○をつけてください。(1つに○)

- 1 自殺したいと思ったことがある 2 自殺したいと思ったことがない

【「1 自殺したいと思ったことがある」と答えた方におたずねします。】

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

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

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

- 1 ある 2 ない

【「1 ある」と答えた方におたずねします。】

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

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

Ⅲ あなたの健康状態や生活習慣

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

- 1 健康 2 まあまあ健康 3 あまり健康でない 4 健康でない

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

- 1 あった 2 なかった

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

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

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

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

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

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

問 22 お酒を飲みますか。(1つに○)

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

問 23 あなたの飲酒の状況についておたずねします。(それぞれ1つに○)

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

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

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



【「1 する」と答えた方におたずねします。】

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

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

IV あなたの生活

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。(それぞれ1つに○)

① 外出しましたか	1 はい	2 いいえ
② 友人・知人と世間話をしましたか	1 はい	2 いいえ
③ 近所の人と世間話をしましたか	1 はい	2 いいえ

問 26 近所に、ちょっとしたことを頼める人がいますか。(1つに○)

1 はい	2 いいえ
------	-------

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。(1つに○)
(例 ボランティア、夏祭り、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	5 参加しない	

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。(1つに○)

1 とても良い	2 良い	3 少し不安	4 不安
---------	------	--------	------

問 29 一般的に、あなたは人を信用するほうですか。(1つに○)

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 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。(1つに○)

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

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。(1つに○)

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	

V その他

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

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

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

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

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

お忙しいところご協力いただき、ありがとうございました。

令和 2 年 7 月 31 日 (金)までに、同封の返信用封筒に入れ、切手を貼らずに郵便ポストへご投函ください。

こころの健康に関する実態調査報告書
(北九州市印刷物登録番号 第2111087A号)

令和3年8月 発行 令和3年8月 印刷
発行／北九州市立精神保健福祉センター

〒802-8560

北九州市小倉北区馬借一丁目7-1

北九州市総合保健福祉センター5階

TEL (093) 522-8729

FAX (093) 522-8776