

『こころの健康に関する住民意識調査』

調 査 票

皆様には日頃から、市政の発展にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

わが国においては、全国で毎年2万人を超える方々が自殺によって亡くなっており、自殺死亡率についても、主要先進7か国の中で最も高いという状況にあります。

そのような中、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指し、「生きることの包括的な支援」として自殺対策に関する計画を作成することを予定しています。

このアンケート調査は、こころの健康に関する市民の皆さまの現状やお考えなどをお聞きし、計画づくりや施策の立案に活用するための基礎資料を得るために実施するもので、市内にお住まいの16歳以上の方の中から、1,500人を無作為に抽出させていただき、回答をお願いするものです。調査は無記名で回答していただき、回答結果は統計的に処理致しますので、回答が他に漏れたり、他の目的に利用されることは一切ございません。ご多忙とは存じますが、この調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

平成30年8月

碧南市長 補 眞田政信

【ご記入に当たってのお願い】

◇調査票の記入について

- ・この調査は、封筒の宛名のご本人が対象となります。
- ・平成●年●月●日現在の内容でご記入ください。
- ・設問に選択肢のあるものは、あてはまる番号に○をつけてください。お答えが「その他」にあてはまる場合は、()内に具体的にご記入ください。
- ・設問によって、○をつけていただく数を()内に指定していますので、ご注意ください。

◇調査票の回収について

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

◇調査についてのご質問などは、下記までお問い合わせください。

碧南市役所 健康推進部 健康課 (碧南市保健センター)

電話 : (0566) 48-3751 Fax : (0566) 48-2165

問5-2で「1. ある」を回答された方にお聞きします。

問5-3 どのような制度ですか。(あてはまるものすべてに○)

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

問6 ご家庭の家計の余裕はどの程度あるか教えてください。(○は1つ)

1. かなり余裕がある
2. ある程度余裕がある
3. どちらともいえない
4. あまり余裕がない
5. 全く余裕がない

問7 あなたは、町内の人や地域の人と話をしたり、交流したりする機会がありますか。
(○は1つ)

1. よくある
2. ときどきある
3. あまりない
4. ほとんどない

問8 あなたがお住まいの地域の人々は日頃から互いに気遣(きづか)ったり声をかけ合っていると思いますか。(○は1つ)

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

2 悩みやストレスに関しておたずねします

問9 この1か月間くらいで、悩みや不安、ストレスを感じたことがありますか。(○は1つ)

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

問9で「2~4」を回答された方にお聞きします。

問9-1 それはどのような事柄が原因ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 家庭の問題(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等)
2. 病気など健康の問題(自分の病気の悩み、身体の悩み、心の悩み等)
3. 経済的な問題(倒産、事業不振、借金、失業、生活困窮等)
4. 勤務関係の問題(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等)
5. 恋愛関係の問題(失恋、結婚を巡る悩み等)
6. 学校の問題(いじめ、学業不振、教師との人間関係等)
7. その他()

問10 あなたは日々の生活の中で、次のように感じるがありますか。(それぞれに○は1つ)

		まったく ない	少しだけ ある	時々 ある	よく ある	いつも ある
a	ちょっとしたことでイライラしたり不安に感じることもある	1	2	3	4	5
b	絶望的だと感じることもある	1	2	3	4	5
c	そわそわ落ち着かなく感じることもある	1	2	3	4	5
d	気分が沈み、気が晴れないように感じることもある	1	2	3	4	5
e	何をするにも面倒だと感じることもある	1	2	3	4	5
f	自分は価値のない人間だと感じることもある	1	2	3	4	5

問11 あなたは、悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. 感じる | 2. どちらかというと感じる |
| 3. どちらかというと感じない | 4. 感じない |

問 12 あなたの不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいると思いますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------------|---------------|
| 1. いると思う | 2. どちらかというと思う |
| 3. どちらかというといないと思う | 4. いないと思う |

問 13 必要なとき、あなたに物質的・金銭的な支援をしてくれる人はいると思いますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------------|---------------|
| 1. いると思う | 2. どちらかというと思う |
| 3. どちらかというといないと思う | 4. いないと思う |

問 14 あなたは悩みやストレスを感じた時に、以下の人々に相談すると思いますか。(それぞれに○は1つ)

		相談しないと思う	実際に相談するとは思 いが相談することはない	相談したことがある
a	家族や親族	1	2	3
b	友人や同僚	1	2	3
c	インターネット上だけのつながりの人	1	2	3
d	先生や上司	1	2	3
e	近所の人(自治会の人、民生委員など)	1	2	3
f	かかりつけの医療機関の職員(医師、看護師、薬剤師など)	1	2	3
g	公的な相談機関(地域包括支援センター、役所など)の職員など	1	2	3
h	民間の相談機関(有料のカウンセリングセンターなど)の相談員	1	2	3
i	同じ悩みを抱える人	1	2	3
j	市が開催する各種相談会(法律、税務などの相談)の専門家	1	2	3
k	その他(具体的に)	1	2	3

問 15 あなたは悩みやストレスを感じた時に、以下の方法を使って悩みを相談したいと思いませんか。(それぞれに○は1つ)

		利用しないと 思う	実際には 利用する とは思 う	利用した こと がある
a	直接会って相談する（訪問相談を含む）	1	2	3
b	電話を利用して相談する	1	2	3
c	メールを利用して相談する	1	2	3
d	LINE や Facebook などの SNS(ソーシャル・ネットワークワーキング・サービス)を利用して相談する	1	2	3
e	Twitter や掲示板などを利用してインターネット上の不特定多数に流す	1	2	3
f	インターネットを利用して解決法を検索する	1	2	3
g	その他（具体的に ）	1	2	3

3 相談を受けることについておたずねします

※設問にお答えいただく前に、次の「うつ病のサイン」をお読みください。

「うつ病のサイン」

○ 自分で感じる症状

気分が沈む、悲しい、イライラする、集中力がない、好きなこともやりたくない、大事なことを先送りする、物事を悪いほうへ考える、決断ができない、自分を責める、死にたくなる

○ 周りから見てわかる症状

表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない、飲酒量が増える

○ 身体に出る症状

眠れない、食欲がない、便秘がち、身体がだるい、疲れやすい、性欲がない、頭痛、動悸、胃の不快感、めまい

このような症状が2週間以上続く場合、うつ病の可能性があります。

問 16 もし仮に、あなたが、今あなたの家族など身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、専門の相談窓口へ相談することを勧めますか。(○は1つ)

1. 勧める

2. 勧めない

3. わからない

問 17 もし仮に、あなたが自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき、以下の専門の相談窓口のうち、どれを利用したいと思いますか。(○は1つ)

1. かかりつけの医療機関（精神科や心療内科等を除く）
2. 精神科や心療内科等の医療機関
3. 保健所等公的機関の相談窓口
4. いのちの電話等民間機関の相談窓口
5. その他（)
6. 何も利用しない

問 17 で「6. 何も利用しない」を回答された方にお聞きします。

問 17-1 何も利用しないのはなぜですか。(あてはまるものすべてに○)

1. お金が掛かることは避けたい
2. 精神的な悩みを話すことに抵抗がある
3. 時間の都合がつかない
4. どれを利用したらよいか分からない
5. 過去に利用して嫌な思いをしたことがある
6. 根本的な問題の解決にはならない
7. うつ病は特別な人がかかる病気なので、自分には関係ない
8. 治療をしなくても、ほとんどのうつ病は自然に治ると思う
9. その他 ()

4 自殺対策・予防等についておたずねします

問 18 自殺対策は自分自身に関わる問題だと思いますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|-----------------|
| 1. そう思う | 2. どちらかといえばそう思う |
| 3. あまりそう思わない | 4. そう思わない |
| 5. どちらともいえない | |

問 19 あなたはこれまで自殺対策に関する啓発物を見たことがありますか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1. ポスター | 2.パンフレット |
| 3. 広報誌 | 4. 電光掲示板 (テロップ) |
| 5. のぼり・パネル | 6. インターネットページ |
| 7. ティッシュ等のキャンペングッズ | 8. 横断幕 |
| 9. その他 () | 10. 見たことはない |

問 19 で「1～9」を回答された方にお聞きします。

問 19-1 その自殺対策に関する啓発物は、どこで見ましたか。(あてはまるものすべてに○)

1. 役所・保健所等の行政機関
2. 図書館・健康福祉センター等の公共施設
3. 駅、電車・バス等の交通機関
4. スーパー・コンビニ店舗等の民間施設
5. 家
6. 職場・学校
7. インターネット上
8. その他 ()

問 20 あなたは、ゲートキーパーについて知っていますか。(○は1つ)

1. 内容まで知っている
2. 内容は知らないが、名前は聞いたことがある
3. 知らない

※ ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

問 21 ゲートキーパー講習があれば、参加したいと思いますか。

(○は1つ)

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

問 22 あなたは、児童生徒が、自殺予防について学ぶ機会があった方がよいと思いますか。

(○は1つ)

1. そう思う
2. どちらかというそう思う
3. どちらかというそうは思わない
4. そうは思わない
5. わからない

問 23 児童生徒の段階において、どのようなことを学べば、自殺予防に資すると思いますか。
(あてはまるものすべてに○)

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

問 24 今後求められるものとして、どのような自殺対策が必要になると思いますか。
(あてはまるものすべてに○)

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

5 自死遺族支援についておたずねします

※「自殺」は遺されたご家族や身近な人に深い心の傷を残します。その心情に配慮し、「自殺」という言葉を使わず、「自死遺族」という言葉を使うことがあります。

問 25 あなたの周りで自殺(自死)をした方はいらっしゃいますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. いない | 2. 同居の親族(家族) |
| 3. 「2」以外の親族 | 4. 恋人 |
| 5. 友人 | 6. 職場関係者 |
| 7. その他() | |

問 26 自死遺族の支援について、知っているものがありますか。(○はいくつでも)

- | |
|-------------------------------|
| 1. 遺族の集い(自由に話せる場) |
| 2. 無料電話相談 |
| 3. 法テラス(借金や法律問題について) |
| 4. 役所の窓口(心のケア、生活支援、子育てなどについて) |
| 5. 学生支援機構・あしなが育英会(学費について) |
| 6. いずれも知らない |

6 自殺やうつに関する意識について

問 27 あなたは、自殺についてどのように思いますか。次の a から e のそれぞれについて、あなたのお考えに最も近いもの 1 つだけに○をつけてください。(それぞれに○は 1 つ)

		そう思う	ややそう思う	思わない	ややそう思う	そう思わない	わからない
a	生死は最終的に本人の判断に任せるべきである	1	2	3	4	5	
b	自殺せずに生きていれば良いことがある	1	2	3	4	5	
c	自殺する人は、直前まで実行するかやめるか気持ちが揺れ動いている	1	2	3	4	5	
d	責任を取って自殺することは仕方がない	1	2	3	4	5	
e	自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である	1	2	3	4	5	

問 28 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。
(○は1つ)

1. 自殺したいと思っただことがない

2. 自殺したいと思っただことがある

問 28 で「2. 自殺したいと思っただことがある」を回答された方にお聞きします。

問 28-1 最近 1 年以内に自殺したいと思っただことがありますか。(○は1つ)

1. はい

2. いいえ

問 28-2 自殺をしたいと考えた理由や原因はどのようなことでしたか。1~7 それぞれのアルファベットにあてはまるものに○をつけてください。(あてはまるものすべてに○)

1. 家庭の問題

a) 家族関係の不和

b) 子育て

c) 家族の介護・看病

d) その他

2. 病気など健康の問題

a) 自分の病気の悩み

b) 身体の悩み

c) 心の悩み

d) その他

3. 経済的な問題

a) 倒産

b) 事業不振

c) 借金

d) 失業

e) 生活困窮

f) その他

4. 勤務関係の問題

a) 転勤

b) 仕事の不振

c) 職場の人間関係

d) 長時間労働

e) その他

5. 恋愛関係の問題

a) 失恋

b) 結婚を巡る悩み

c) その他

6. 学校の問題

a) いじめ

b) 学業不振

c) 教師との人間関係

d) その他

7. その他

a) その他(具体的に

)

問 28-3 そのように考えたとき、どのようにして乗り越えましたか。以下の中であてはまるもの全てに○をつけてください。(あてはまるものすべてに○)

1. 家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった

2. 医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家に相談した

3. 弁護士や司法書士、公的機関の相談員等、悩みの元となる分野の専門家に相談した

4. できるだけ休養を取るようにした

5. 趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努めた

6. その他(

)

7. 特に何もしなかった

以上でアンケートは終わりです。ご協力ありがとうございました。

ご記入済のアンケートは同封の返信用封筒に入れて〇月〇日(〇)までにご返送をお願いします。