

こころの健康に関する市民意識調査 ご協力をお願い

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

この調査は、こころの健康に関する市民の皆さまの現状やお考えなどをお聞きし、総合的なこころの健康づくりを推進するための基礎資料を得るために実施するもので、6月1日現在市内にお住まいの20歳以上の方の中から2,000人を無作為に抽出させていただき、回答をお願いするものです。調査は無記名で回答していただき、回答結果は統計的に処理致しますので、回答が他に漏れたり、他の目的に利用されることは一切ございません。ご多忙とは存じますが、この調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

平成30年6月

小牧市長 山下 史守朗

【ご記入に当たってのお願い】

◇調査票の記入について

- この調査は、封筒の宛名のご本人が対象となります。
- ご本人が回答することが難しい場合は、ご家族の方などご本人の意思を尊重してご回答できる方をお願いいたします。
- 平成30年6月1日現在の内容でご記入ください。
- 設問に選択肢のあるものは、あてはまる番号に○をつけてください。お答えが「その他」にあてはまる場合は、()内に具体的にご記入ください。
- 設問によって、○をつけていただく数を()内に指定していますので、ご注意ください。

◇調査票の回収について

ご記入いただきました調査票は、同封の返信用封筒に入れ、6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。

小牧市役所 健康福祉部 保健センター

電話 0568-75-6471※ Fax 0568-75-8545

(月～金 8時30分～17時15分 ※土日祝、12/29～1/3は休み)

1 ご本人についておうかがいします

F 1 あなたの性別は。(○は1つ)

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

F 2 あなたの年齢は、おいくつですか。(○は1つ)

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1. 20～29 歳 | 2. 30～39 歳 | 3. 40～49 歳 |
| 4. 50～59 歳 | 5. 60～69 歳 | 6. 70 歳以上 |

F 3 あなたは、どちらの小学校区にお住まいですか。(○は1つ)

- | | | | |
|-----------------|--------|---------|--------|
| 1. 小牧 | 2. 村中 | 3. 小牧南 | 4. 三ツ渚 |
| 5. 味岡 | 6. 篠岡 | 7. 北里 | 8. 米野 |
| 9. 一色 | 10. 小木 | 11. 小牧原 | 12. 本庄 |
| 13. 桃ヶ丘 | 14. 陶 | 15. 光ヶ丘 | 16. 大城 |
| 17. わからない(町名:) | | | |

F 4 あなたの職業(主なものを1つ)は。

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

上記の4の質問で、「2」と「3」と「5」に回答された方にお聞きします。

F 5 勤務先の従業員数をお答え下さい。(○は1つ)

- | | | |
|---------------|----------------|------------|
| 1. 5人以下 | 2. 6～20 人以下 | 3. 21～50 人 |
| 4. 51～100 人以下 | 5. 101～300 人以下 | 6. 301 人以上 |

2 からだやこころの健康状態についておうかがいします

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

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

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

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

問3 あなたは、過去にこころの不調（不安感、イライラ感、落ち込み等）やこころの不調からくる身体の不調（食欲低下、意欲低下、不眠等）が2週間以上続いたことがありますか。（○は1つ）

1. はい（問3-1へ）

2. いいえ（問3-3へ）

問3で「1. はい」と回答された方にお聞きします。

問3-1 こころの不調やこころからくる身体の不調が起こった場合、医療機関などを受診しますか。

1. かかりつけ医に受診する

2. 精神科（心療内科や、メンタルクリニック等の専門の医療機関を受診する）

3. 受診しない

問3-1で「3. 受診しない」と回答された方にお聞きします。

問3-2 それはどのような理由からですか。（あてはまるものすべてに○）

1. 自然に治るだろうから

2. 自分で解決できるから

3. お金がかかるから

4. 待ち時間がかかるから

5. 周囲の目が気になるから

6. 仕事や家族の世話で忙しいから

7. どこを受診すればいいかわからないから

8. 体調を崩すのは自分自身が原因だから

9. 医療機関では治せないから

10. 相談の秘密が漏れるのが不安だから

11. なるべく薬に頼りたくないから

12. 家族・友人が反対するだろうから

13. 交通手段がないから

14. 精神科は敷居が高いと感じてしまうから

15. その他（

）

問3で「2. いいえ」を回答された方にお聞きします。

問3-3 あなた自身にもし、こころの不調やこころの不調からくる身体の不調が起こった場合、どのように行動すると思いますか。（あてはまるものすべてに○）

1. かかりつけ医に受診する

2. 精神科（心療内科や、メンタルクリニック等の専門の医療機関を受診する）

3. 医療機関には受診しない

4. 家族や友人に相談する

5. 自分で解決しようとする

6. 何もしない

7. その他（

）

3 休養や睡眠についておうかがいします

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

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

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

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

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

1日平均()時間

問7 睡眠の確保のために何か利用するものはありますか。(○は1つ)

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

4 アルコールについておうかがいします

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

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

問9 飲酒するとき、通常どのくらいの量を飲みますか。(○は1つ)

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

※ こちらの目安を参考にしてください。

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

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

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

問11 あなたは普段は、誰と飲むことが多いですか?(○は1つ)

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

問12 飲酒について、当てはまるものすべてに○を付けて下さい。

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

問 13 この 1 週間であなたのからだやこころの状態、物事を感じ方などを教えてください。

※ここからは、すべての方に各問についてお聞きします。

(それぞれの項目に○は 1 つ)

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

5 不安や悩み、ストレスについておうかがいします

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

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

問 14 で「2～4」を回答された方にお聞きします。

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

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

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

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

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

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

問 16-1 へ

問 16 で「12～14」を回答された方にお聞きします。

問 16－1 あなたは、その相談先をどのようにして知りましたか。

(あてはまる主なもの 2 つまでに○)

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

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

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

問 18 あなたは、現在、どの程度生きがい（喜びや楽しみ）を感じていますか。
(○は 1 つだけ)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 十分感じている | 2. 多少感じている |
| 3. あまり感じていない | 4. まったく感じていない |
| 5. わからない | |

問 19 あなたは、普段の生活の中で「自分の居場所がない」と感じることはありませんか。
(○は 1 つだけ)

- | | |
|------------|-------------|
| 1. いつも感じる | 2. たまに感じる |
| 3. あまり感じない | 4. まったく感じない |

問 20 どうしようもない困難に陥った人は、自殺をしてもやむを得ないと思いますか。
(○は 1 つだけ)

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

6 地域とのつながりなどについておうかがいします

問 21 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 22 あなたがお住まいの地域の人々は日頃から互いに気遣（きづか）ったり声をかけ合っていると思いますか。（○は1つ）

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

問 23 学校や職場（もしくは地域）での人間関係はどうですか。（○は1つ）

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

問 24 あなたは、いやな面もあるが、そんな自分を含めて今の自分を好きだと思えますか。（○は1つ）

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

問 25 友人や家族等との関係はどうですか。（○は1つ）

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

7 こころの健康や病気に関することについておうかがいします

問 26 あなたの持つ「うつ病」のイメージについてお答えください。（それぞれの項目に○は1つ）

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

職業を持っている方にお聞きします。

問 27 仮に、あなたがうつ病になった場合、仕事を休業するとどのようなことが心配されますか。(あてはまるものすべてに○)

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

問 28 あなたの職場ではメンタルヘルスに関する制度がありますか。(○は1つ)

- | | | |
|-------|-------|----------|
| 1. ある | 2. ない | 3. わからない |
|-------|-------|----------|

問 28 で「1. ある」を回答された方にお聞きします。

問 28-1 どのような制度ですか。(あてはまるものすべてに○)

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

問 29 あなたは自殺についてどのように考えますか。(○は1つ)

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

問 30 自殺対策は自分自身に関わる問題だと思いますか。(○は1つ)

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

問 31 あなたは、これまでの人生のなかで、自殺したいと考えたことがありますか。
(○は1つ)

1. ない

2. ある

問 31 で「2. ある」を回答された方にお聞きします。

問 31-1 それは、どのような事柄が原因ですか。(あてはまるものすべてに○)

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

問 31-2 そのように考えたとき、どのようにして乗り越えましたか。
(あてはまるものすべてに○)

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

問 31-3 最近1年以内に自殺したいと思っ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1つだけに○をつけてください。(○は1つだけ)

1. はい

2. いいえ

問 32 これまでに、お身内や友人・知人など、自ら命を絶たれた方はいますか。(○は1つ)

1. いる

2. いない

3. 答えたくない

問 33 あなたの身近な人の様子が、明らかに精神的に不安定である（落ち込み、表情が暗い、元気がない等）と感じたとき、どのような事ならできると思いますか。（○は1つ）

1. 本人の様子に気づき、自ら声をかけることはできる
2. 自ら声はかけにくいですが、本人から相談されれば受ける
3. 相談を受けるだけでなく、確実に問題解決のため専門機関につなぐことをこころがける
4. そっと見守り様子を見る
5. 何もできない

問 33 で「5. 何もできない」を回答された方にお聞きします。

問 33－1 その理由は何ですか。（○は1つ）

1. その人自身が、自分で解決すべきことだと思うから
2. 身近な人が対応するのではなく、専門的機関が行うべきことだと思うから
3. 自分自身に相談を受ける余裕がないから
4. 相談を受けても、声のかけ方や接し方などの対応に自信がないから
5. 相談を受けても、適切な助言ができる知識や情報を把握していないから
6. その他（ ）

問 34 もし仮に、あなたが、今あなたの家族など身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、専門の相談窓口へ相談することを勧めますか。（○は1つ）

- | | | |
|--------|---------|----------|
| 1. 勧める | 2. 勧めない | 3. わからない |
|--------|---------|----------|

8 小牧市の事業についておうかがいします

問 35 あなたは、児童生徒が、自殺予防について学ぶ機会があった方がよいと思いますか。（○は1つ）

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

問 36 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 37 今後求められるものとして、どのような自殺対策が必要になると思いますか。
(あてはまるものすべてに○)

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

問 38 「こころの健康や病気」について、どのようなところから知識・情報を手に入れますか。
(あてはまるものすべてに○)

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

問 39 あなたは、自殺対策に関する以下の事柄について知っていましたか。（それぞれの項目に○は1つ）

項 目	内容まで知っていた	内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある	知らなかった
①こころの相談窓口（市で発行している相談窓口一覧パンフレット）	1	2	3
②こころの体温計 （市ホームページに掲載されているこころの健康状態を把握するチェックリスト）	1	2	3
③自殺予防週間（毎年9月10日～9月16日）／自殺対策強化月間（毎年3月）	1	2	3
④ゲートキーパー（身近な人を見守り、相談機関に繋ぐ人）	1	2	3
⑤自殺対策基本法	1	2	3

問 40 小牧市が実施しているゲートキーパー研修に参加したことがありますか。（○は1つ）

1. ある

2. ない（問 40-3 へ）

問 40 で「1. ある」を回答された方にお聞きします。

問 40-1 研修は活動に役立っていますか。（○は1つ）

1. 役立っている
2. 研修内容が活動に十分生かしきれていない
3. どちらともいえない

問 40-2 活動する上での問題はありますか。（○はいくつでも）

1. 気になる人に声をかけてよいか躊躇する
2. 相手の悩みにどこまで踏み込んで聞いてよいのか戸惑う
3. 他の活動者との意見交換等の場が少ない
4. どの専門機関へつなげてよいかわからない時がある
5. その他（具体的に： _____）

問 40 で「2. ない」を回答された方にお聞きします。

問 40-3 小牧市が実施しているゲートキーパー研修に参加したいと思いますか。（○は1つ）

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

9 その他

問 41 こころの健康や自殺予防の対策などについて、お気づきの点やご意見などがございましたら、記入してください。

以上でアンケートは終わりです。ご協力ありがとうございました。