

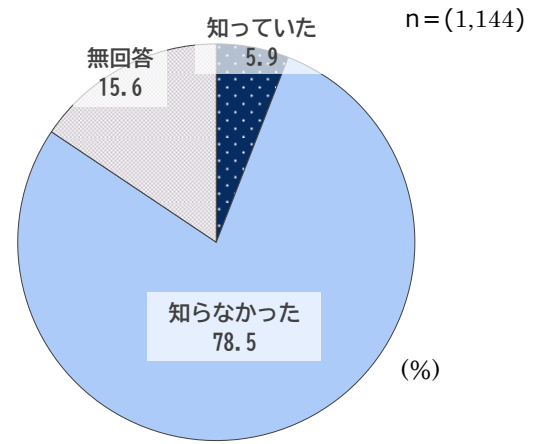
八王子市こころの健康づくりに関する 市民意識調査

－ 概要版 －

調査概要

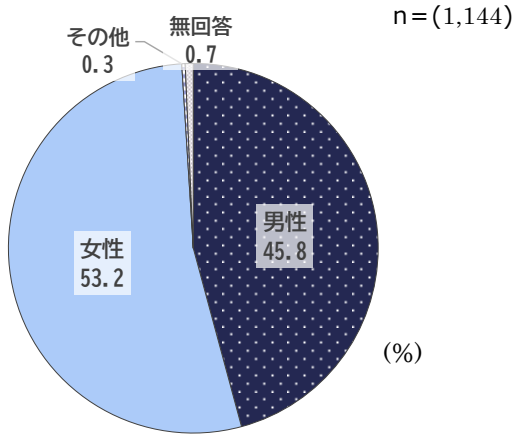
調査地域	八王子市全域
調査対象	市内在住の満18歳以上の3,000名
抽出方法	住民基本台帳より無作為抽出
調査方法	郵送によるアンケート調査
調査期間	令和4年10月14日(金)～10月31日(月)
回答状況	郵送回答915件 電子回答229件
有効回答	1,144件
有効回答率	38.1%

【自殺対策の現状と関心】



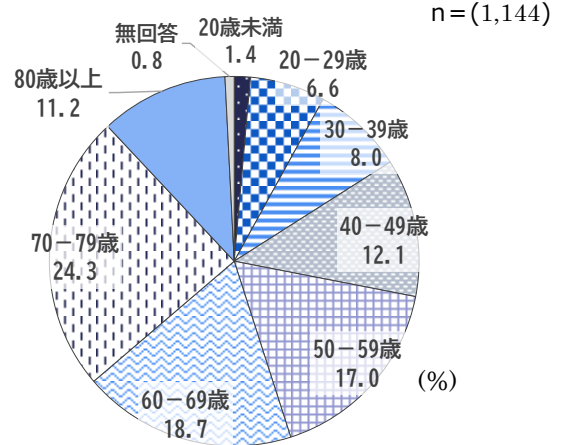
◇八王子市の自殺の現状については、「知らなかった」78.5%、「知っていた」5.9%でした。

【性別】



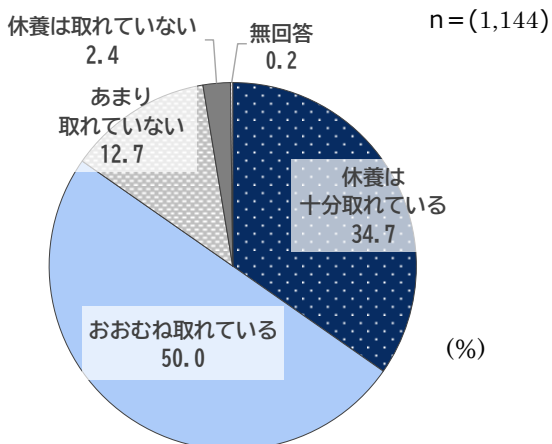
◇性別は、「女性」53.2%、「男性」45.8%、「その他」0.3%でした。

【年齢】



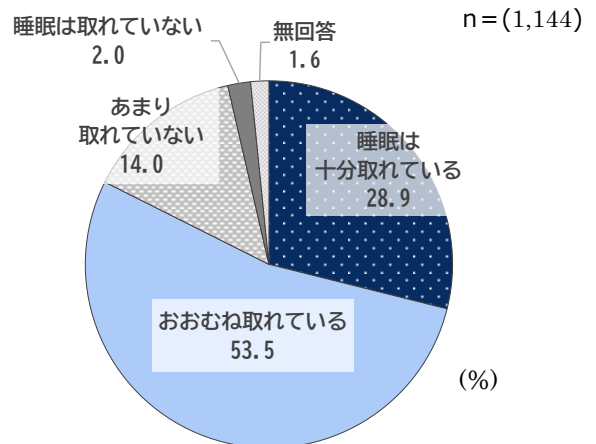
◇年齢は、「70～79歳」24.3%、次いで、「60～69歳」18.7%、「50～59歳」17.0%、「40～49歳」12.1%でした。

【休養の状況】



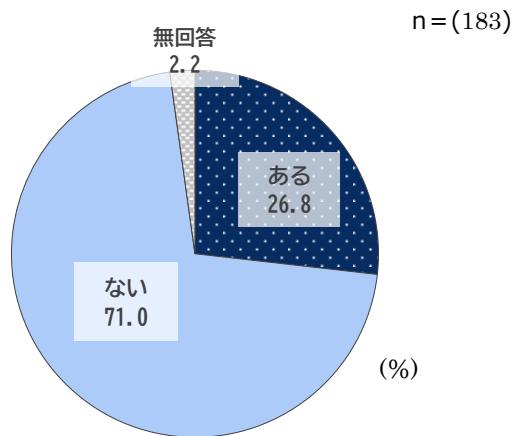
◇休養が取れているかを聞いたところ、「十分取れている」と「おおむね取れている」を合わせた『休養が取れている』84.7%でした。

【睡眠の状況】



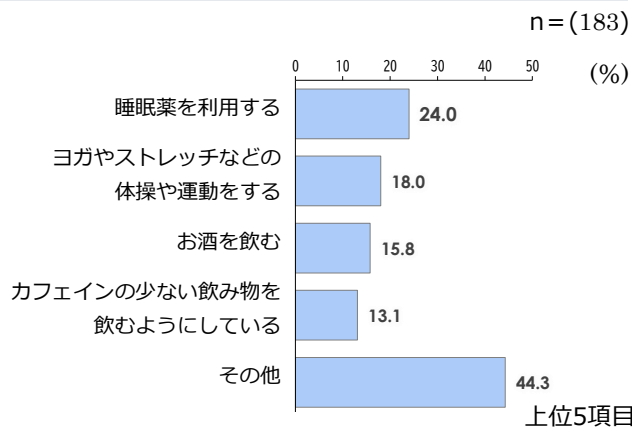
◇睡眠が取れているかを聞いたところ、「十分取れている」と「おおむね取れている」を合わせた『睡眠が取れている』82.4%でした。

【不眠の継続】



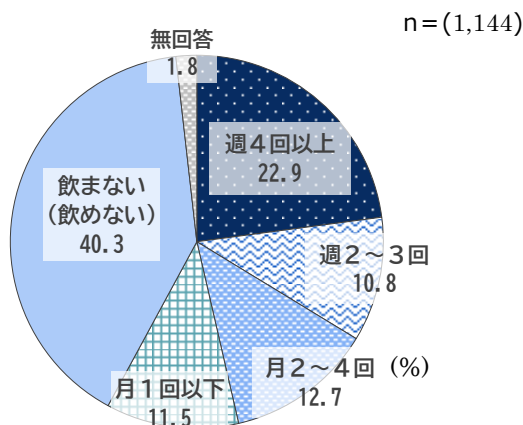
◇睡眠が取れていないと回答された方に不眠の継続があるかを聞いたところ、「ある」26.8%、「ない」71.0%でした。

【不眠時の対処法】



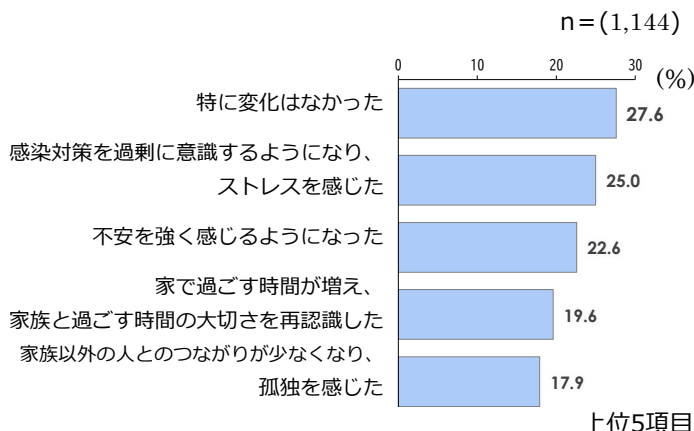
◇睡眠が取れていないと回答された方に不眠時の対処法を聞いたところ、最も高いのは「睡眠薬を利用する」24.0%になっています。

【アルコールの摂取頻度】



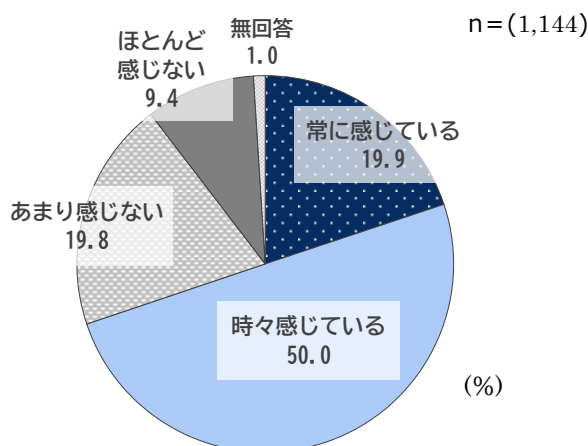
◇アルコールの摂取頻度を聞いたところ、「飲まない(飲めない)」40.3%で最も高く、次いで、「週に4回以上」22.9%の順になっています。

【新型コロナウイルス流行の影響について】



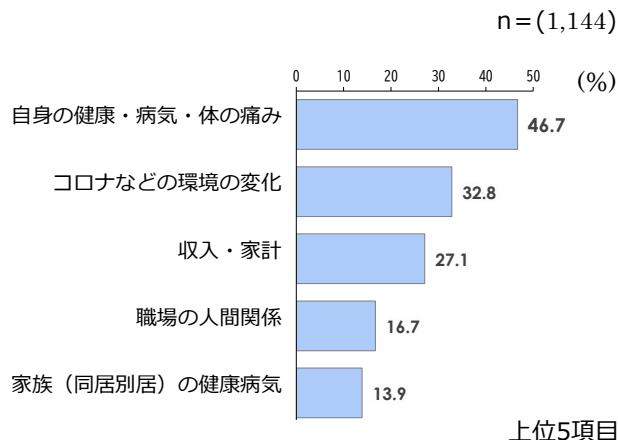
◇新型コロナウイルス感染流行後の心情や考えの変化を聞いたところ、最も高いのは「特に変化はなかった」27.6%でした。

【悩みやストレスの有無】



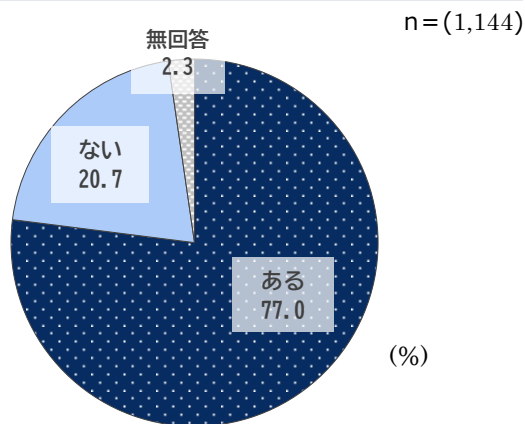
◇悩みやストレスを感じるかを聞いたところ、「常に感じている」と「時々感じている」を合わせた『ストレスを感じる』は69.9%を占めています。

【悩みやストレスの原因】



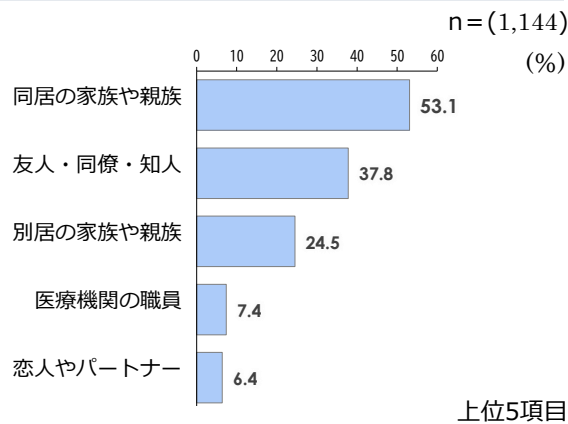
◇悩みやストレスの原因を伺い、問題別に分類すると、最も高いのは「自身の健康・病気・体の痛み」46.7%でした。

【悩みやストレスの相談先の有無】



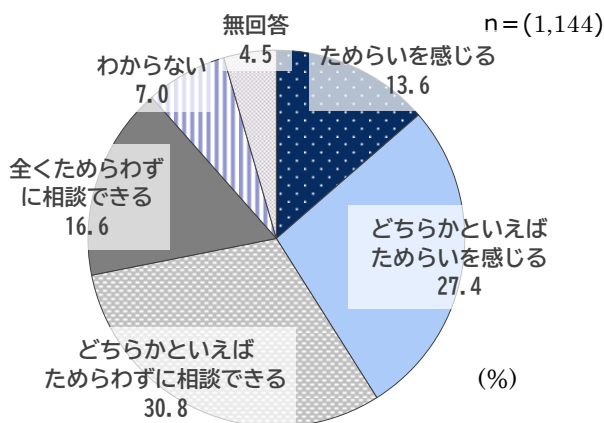
◇悩みやストレスの相談先の有無を聞いたところ、「ある」77.0%、「ない」20.7%でした。

【悩みやストレスの相談先】



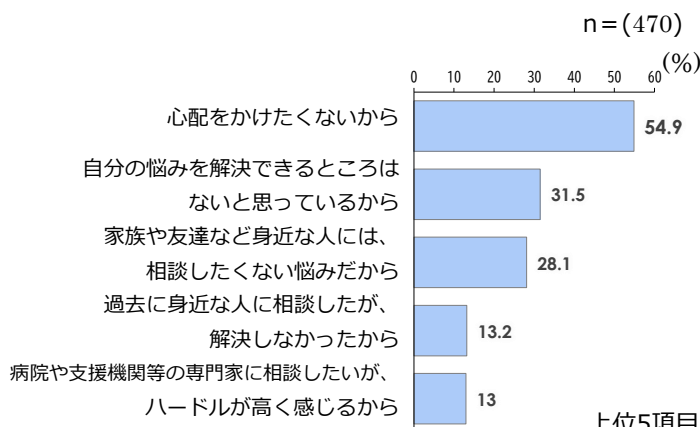
◇悩みやストレスを誰に相談しているかを聞いたところ、最も高いのは「同居の家族や親族」53.1%でした。

【相談に際してのためらい感】



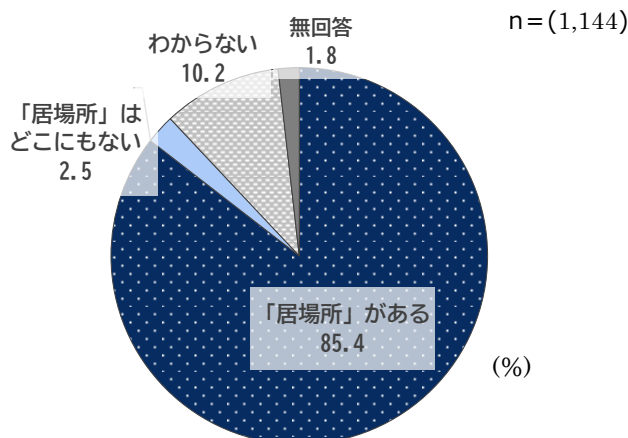
◇相談や助けを求めることにためらいを感じるかを聞いたところ、「どちらかといえばためらわずに相談できる」30.8%が最も高くなっています。

【相談に際してためらいを感じる理由】



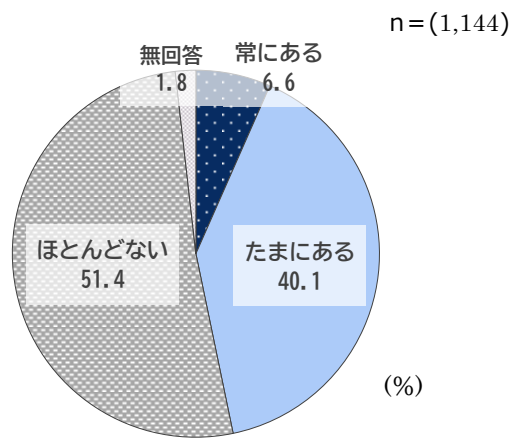
◇相談や助けを求めることに「ためらいを感じる」または「どちらかといえばためらいを感じる」方に理由を聞いたところ、最も高いのは「心配をかけたくないから」54.9%でした。

【「居場所」の有無】



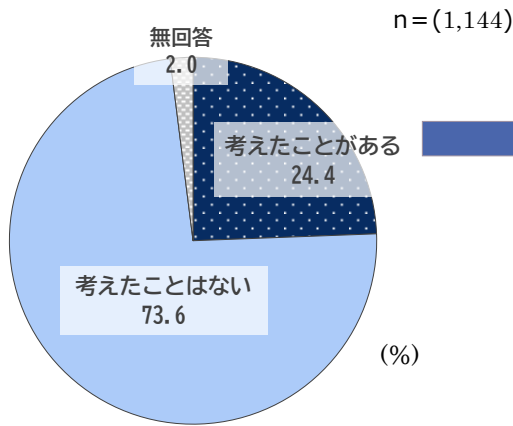
◇自分の「居場所」があるかを聞いたところ、「『居場所』はどこにもない」と「わからない」を合わせると12.7%でした。

【孤独感の有無】



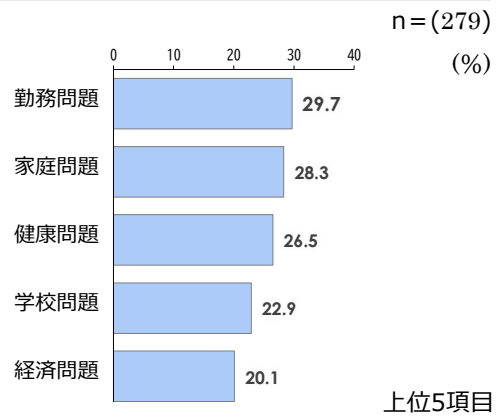
◇「孤独である」と感じることを聞いたところ、「たまにある」40.1%と「常にある」6.6%を合わせた《孤独感がある》は4割台半ばでした。

【自殺を考えた経験】



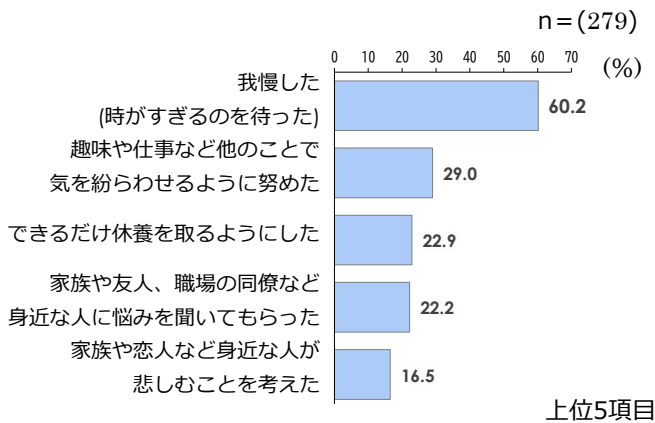
◇「自殺をしたい」と考えた経験があるかを聞いたところ、「考えたことはない」73.6%、「考えたことがある」24.4%でした。

【自殺を考えた原因】



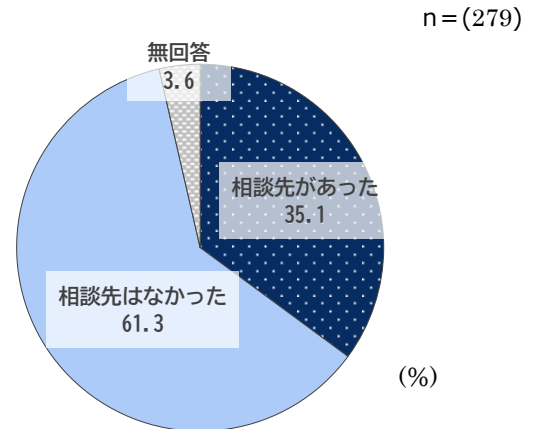
◇自殺を考えた原因を聞いたところ、「勤務問題」29.7%が最も高く、次いで、「家庭問題」28.3%、「健康問題」26.5%の順でした。

【自殺を考えた時の乗り越え方】



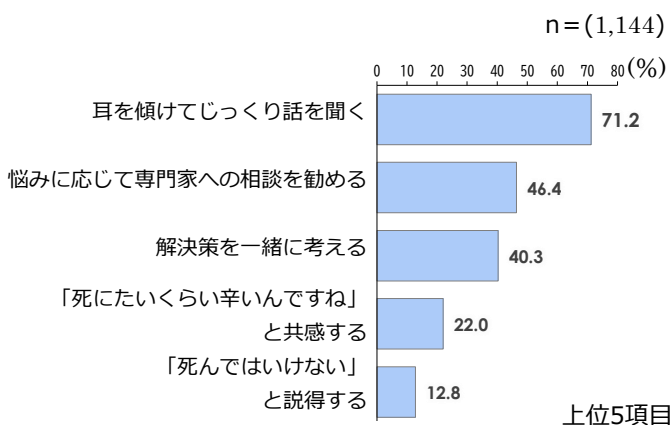
◇自殺を考えた時の乗り越え方を聞いたところ、最も高いのは「我慢した(時がすぎるのを待った)」60.2%でした。

【自殺を考えた時の相談先の有無】



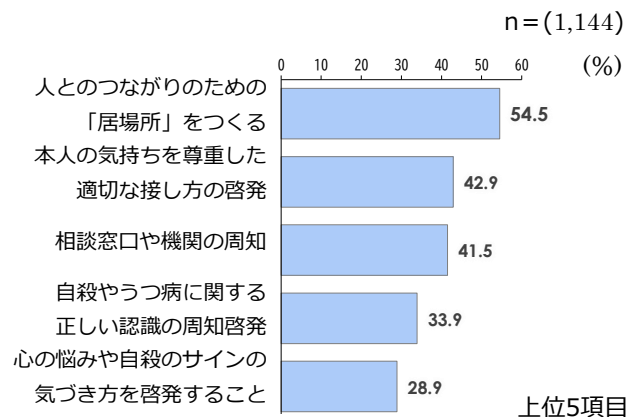
◇自殺を考えた時に相談先があったかを聞いたところ、「あった」35.1%に対して、「なかった」は61.3%を占めています。

【「死にたい」と打ち明けられた時の対応】



◇身近な人に「死にたい」と打ち明けられた時、どのように対応するかを聞いたところ、「耳を傾けてじっくり話を聞く」71.2%が最も高くなっています。

【有効だと思う自殺対策】



◇有効だと思う自殺対策を聞いたところ、最も高いのは「人とのつながりのための『居場所』をつくる」54.5%でした。