

八王子市  
こころの健康づくりに関する市民意識調査  
報告書

令和5年1月  
八王子市



# 目次

第1章 調査の概要	1
1. 調査実施の目的	3
2. 調査方法と回収状況	3
3. 調査結果を見る上での注意事項	3
第2章 調査結果の詳細	5
1. 基本属性	7
(1) 性別	7
(2) 年齢	7
(3) 就業状況	8
(4) 同居世帯	8
(5) 世帯経済状況	9
2. 自殺対策の現状と関心	10
(1) 八王子市の現状	10
(2) 八王子市や東京都の自殺対策の認知度	11
3. 健康状態や日常生活	19
(1) 健康状態について	19
(2) 休養について	21
(3) 睡眠について	24
(4) 不眠時の対処法	27
(5) 不眠の継続	27
(6) 平均睡眠時間	28
(7) アルコールの摂取頻度	29
(8) アルコールの摂取量	30
(9) アルコール摂取量の変化	31
(10) インターネットSNS利用頻度	31
(11) インターネットSNS利用時間	32
(12) 悩みやストレスの有無	33
(13) 悩みやストレスの原因	35
【悩みやストレスの原因問題分類区分】	36
(14) 悩みやストレスの相談先の有無	38
(15) 悩みやストレスの相談先	40
(16) 公的な相談機関	42
(17) 相談に際してのためらい感	43
(18) ためらいを感じる理由	45
(19) 新型コロナウイルス感染症の影響変化	46

(20) 孤独感の有無 .....	48
(21) 「居場所」の有無 .....	50
(22) 悩みやストレス解消法 .....	52
4. 自殺やうつに関する意識について .....	54
(1) 自殺を考えた経験 .....	54
(2) 自殺を考えた原因 .....	56
(3) 自殺を考えた時の相談先の有無 .....	58
(4) 自殺を考えた時の乗り越え方 .....	58
(5) 深刻な悩みの相談先 .....	59
(6) 悩みを抱えた時の相談方法 .....	60
(7) うつ病のサインに気づいた時 .....	60
(8) 「死にたい」と打ち明けられた時の対応 .....	61
5. 今後の自殺対策について .....	63
(1) 有効だと思う自殺対策 .....	63
(2) 子ども、若者向けの自殺対策 .....	64
(3) 自殺対策に関してのご意見 .....	65
資料 調査票 .....	67

# 第1章 調査の概要



## 1. 調査実施の目的

本調査は、「誰もが自殺に追い込まれることのない八王子の実現」をめざし、市民の自殺の背景となりうる悩みやストレス、自殺に関する意識把握と課題を明らかにし、次期計画の策定に資することを目的に実施した。

## 2. 調査方法と回収状況

調査地域：八王子市全域

調査対象者：八王子市内在住の満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）

<回収状況>

配布数	回収数	回収数計	回収率	有効回答率
3,000 件	紙 : 915 件 電子 : 229 件	1,144 件	紙 : 30.5% 電子 : 7.6%	38.1%

## 3. 調査結果を見る上での注意事項

- ・本文、表、グラフなどに使われる「n」は、各設問に対する回答者数である。
- ・百分率（％）の計算は、小数第2位を四捨五入し、小数第1位まで表示した。従って、単数回答（1つだけ選ぶ問）においても、四捨五入の影響で、百分率（％）を足し合わせて100%にならない場合がある。
- ・複数回答（2つ以上選んでよい問）においては、百分率（％）の合計が100%を超える場合がある。
- ・本文、表、グラフは、表示の都合上、調査票の選択肢等の文言を一部簡略化している場合がある。
- ・回答者数が30未満の場合、比率が上下しやすいため、傾向を見るにとどめ、本文中では触れていない場合がある。
- ・図表中の“－”は、回答者がいないことを表す。
- ・クロス結果の帯グラフや表について、表側となる設問に「無回答」がある場合、これを表示しない。ただし、全体の件数には含めているので、表側のカテゴリーの件数の合計が全体の件数と一致しないことがある。
- ・割合表記例

割合表記（例）	
50.0～50.9%	5割
51.0～52.9%	5割強
53.0～57.9%	5割半ば
58.0～58.9%	6割弱
59.0～59.9%	約6割





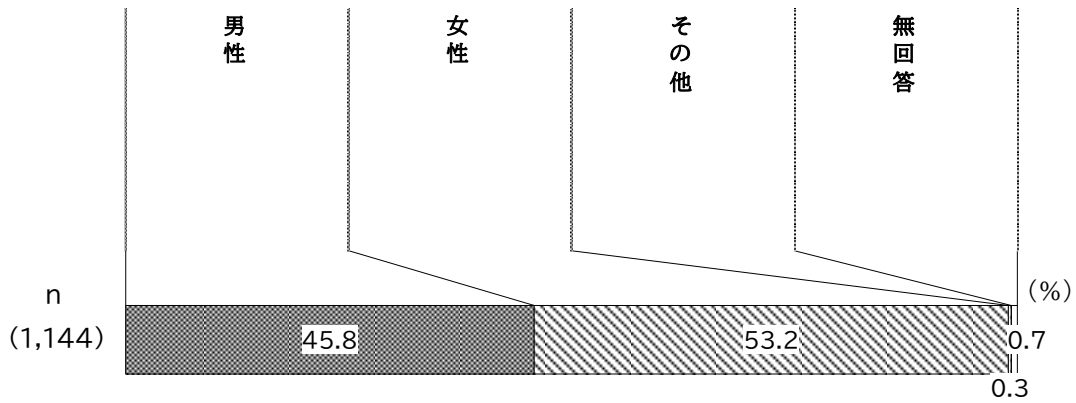
## 第2章 調査結果の詳細



## 1. 基本属性

### (1) 性別

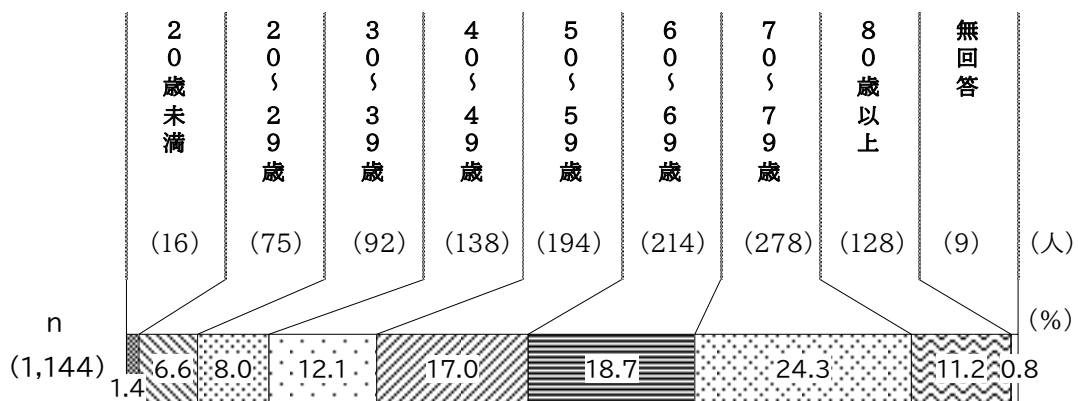
F1 あなたの性別を教えてください。(○は1つ)



性別では、「女性」が53.2%、「男性」45.8%となっている。

### (2) 年齢

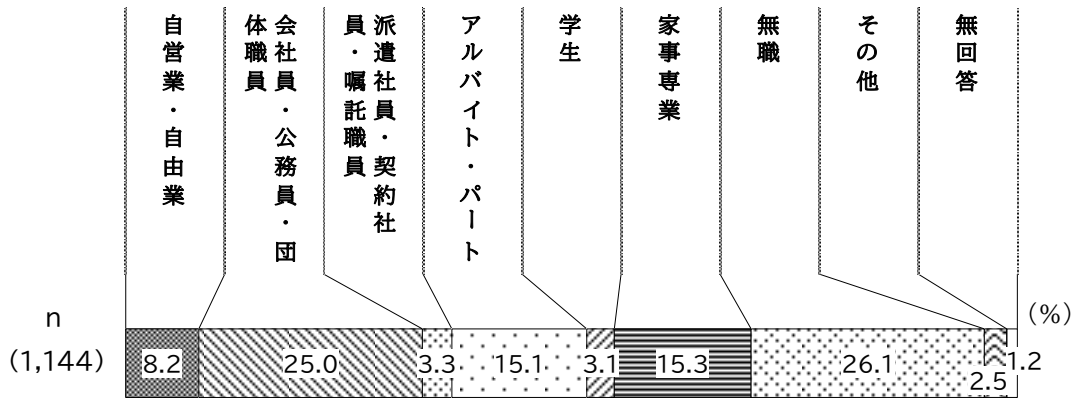
F2 あなたの年齢を教えてください。(○は1つ)



年齢では、「70~79歳」が24.3%、次いで、「60~69歳」18.7%、「50~59歳」17.0%、「40~49歳」12.1%となっている。

(3) 就業状況

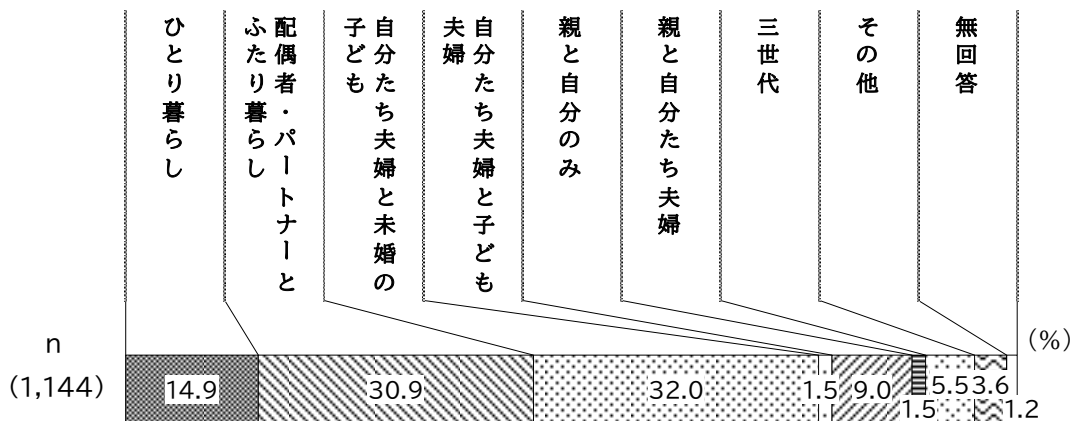
F3 あなたのご職業を教えてください。(○は1つ)



職業では、「無職」が26.1%で最も高く、次いで、「会社員・公務員・団体職員」25.0%、「家事専業」15.3%、「アルバイト・パート」15.1%となっている。

(4) 同居世帯

F4 あなたの世帯は、次のように分類した場合、どれにあたりますか。(○は1つ)



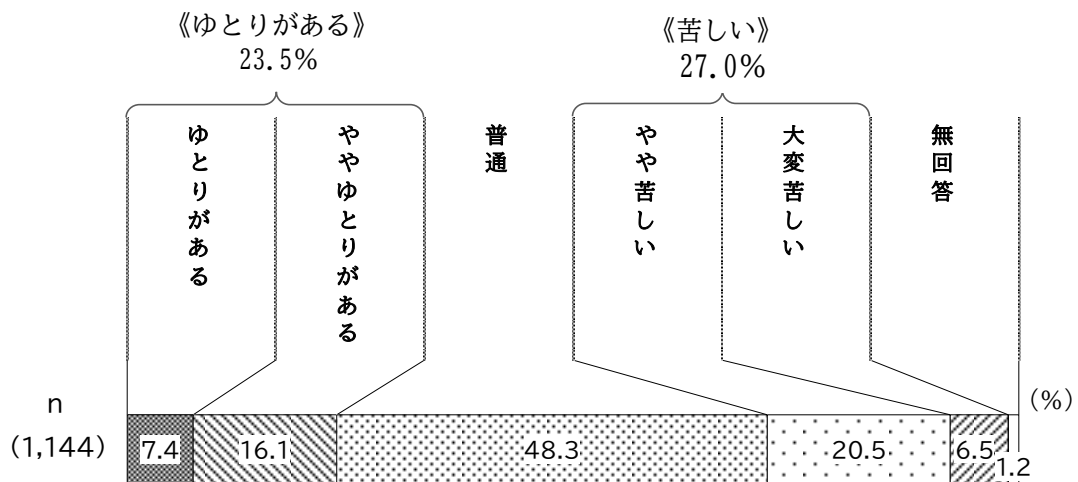
※選択肢補足

配偶者・パートナーとふたり暮らし	事実婚含む
自分たち夫婦と未婚の子ども	または自分と未婚の子どもなど
自分たち夫婦と子ども夫婦	または自分と子ども夫婦など
親と自分のみ	または親と自分と兄弟・姉妹など
三世代	夫婦と子どもと孫、親と自分と子どもなど

同居世帯では、「自分たち夫婦と未婚の子ども」が32.0%で最も高く、次いで、「配偶者・パートナーとふたり暮らし」30.9%、「ひとり暮らし」14.9%、「親と自分のみ」9.0%となっている。

## (5) 世帯経済状況

F5 あなたの世帯の経済的状况について、どう感じていますか。(○は1つ)

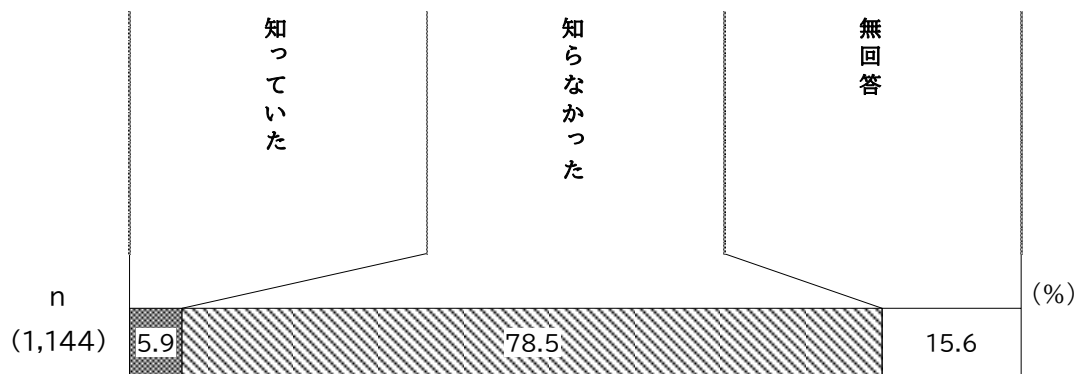


経済状況では、「普通」が48.3%で最も高く、「やや苦しい」20.5%と「大変苦しい」6.5%を合わせた《苦しい》は27.0%に対して、「ややゆとりがある」16.1%と「ゆとりがある」7.4%を合わせた《ゆとりがある》は23.5%となっている。

## 2. 自殺対策の現状と関心

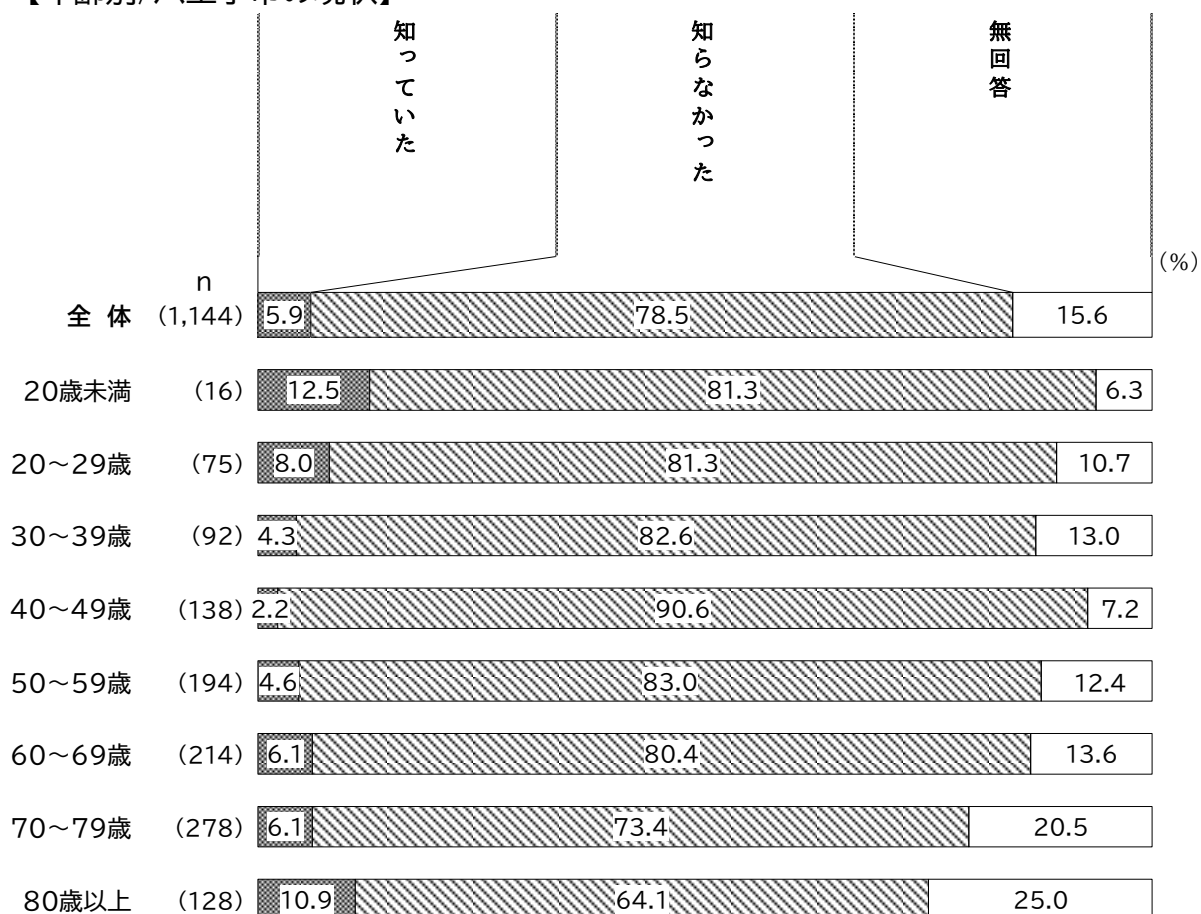
### (1) 八王子市の現状

問1 八王子市では、令和元年まで自殺死亡率が概ね減少傾向だったものの、令和2年以降上昇しており、特に10代から30代の死因は自殺がトップとなっています。八王子市のこのような現状をあなたは知っていましたか。(〇は1つ)



八王子市の現状では、「知らなかった」が78.5%、「知っていた」5.9%となっている。

#### 【年齢別/八王子市の現状】

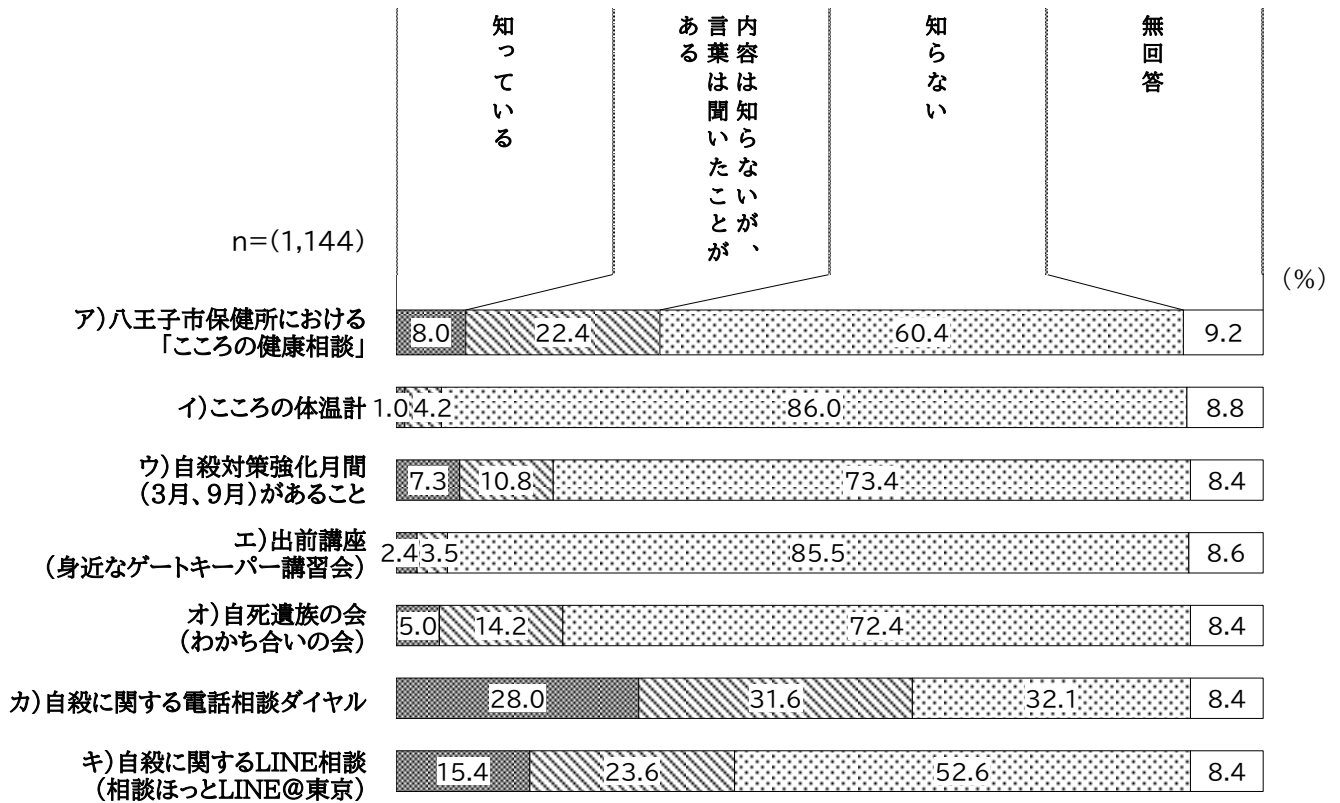


年齢別でみると、「知っていた」は〈80歳以上〉で10.9%と最も高くなっている。

※n数が30未満の場合、比率が上下しやすいため、本文中では言及しない。

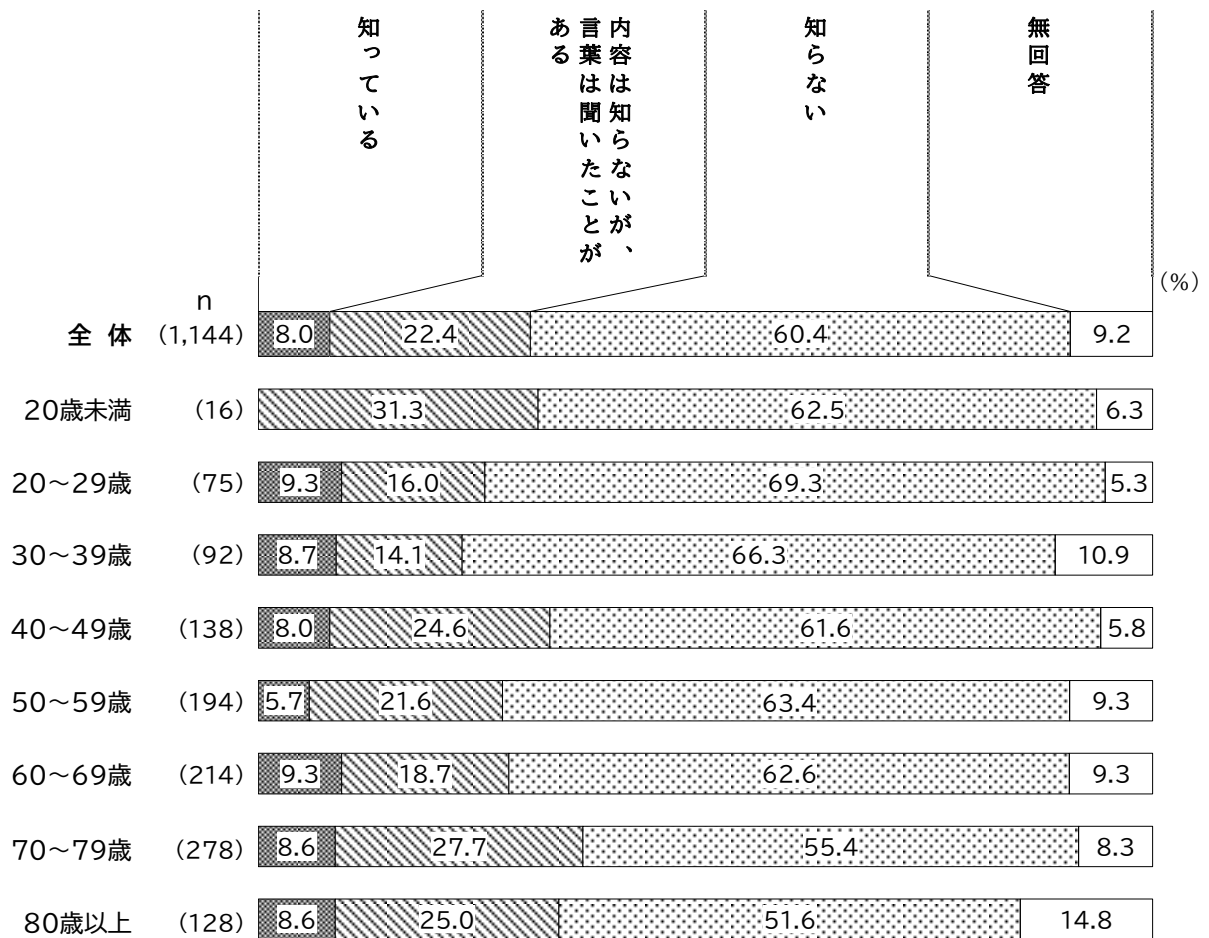
(2) 八王子市や東京都の自殺対策の認知度

問2 あなたは、以下の内容を知っていますか。(○は当てはまる番号にそれぞれ1つ)



八王子市や東京都の自殺対策の認知度では、「知っている」は〈自殺に関する電話相談ダイヤル〉が28.0%で最も高く、次いで〈自殺に関するLINE相談(相談ほっとLINE@東京)〉15.4%となっている。全対策共に「知らない」が最も高く、特に八王子市が行う〈こころの体温計〉と〈出前講座(身近なゲートキーパー講習会)〉については8割半ばを超えている。

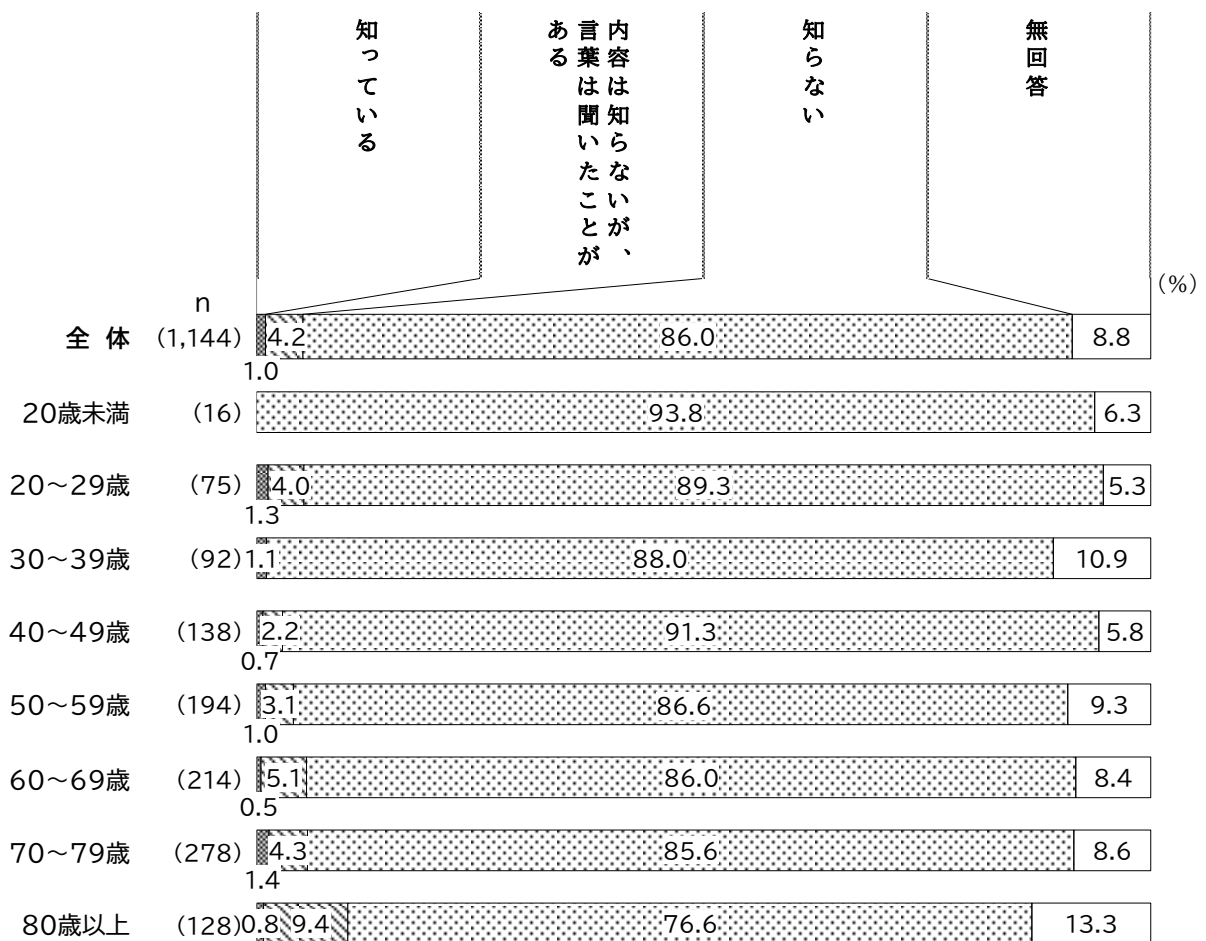
【年齢別/八王子市保健所における「こころの健康相談」】



八王子市保健所における「こころの健康相談」の認知度を年齢別で見ると、全ての年齢で「知らない」が5割以上を占めている。また、「知っている」は全ての年齢で1割未満だが、〈20～29歳〉〈60～69歳〉が各9.3%で最も高くなっている。

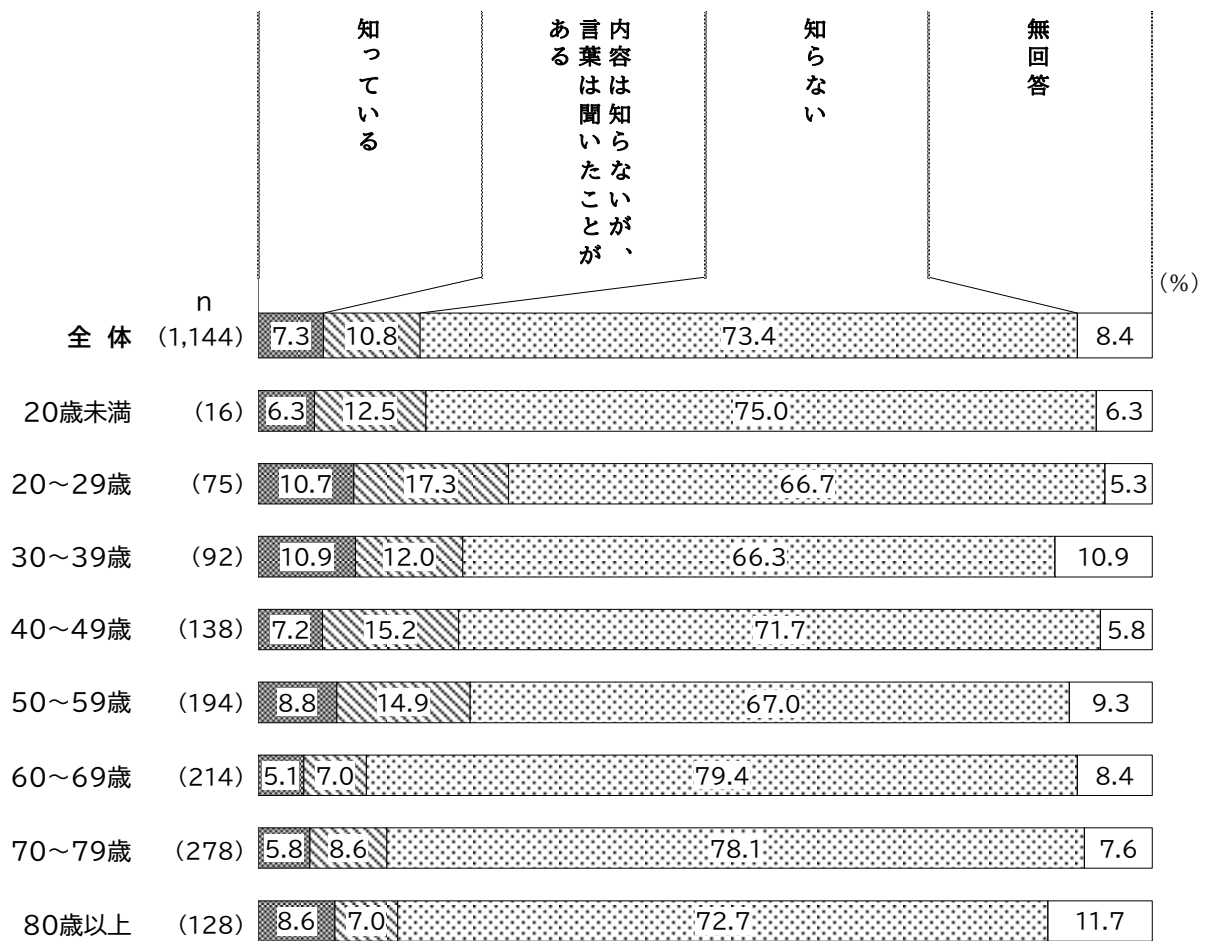


## 【年齢別/こころの体温計】



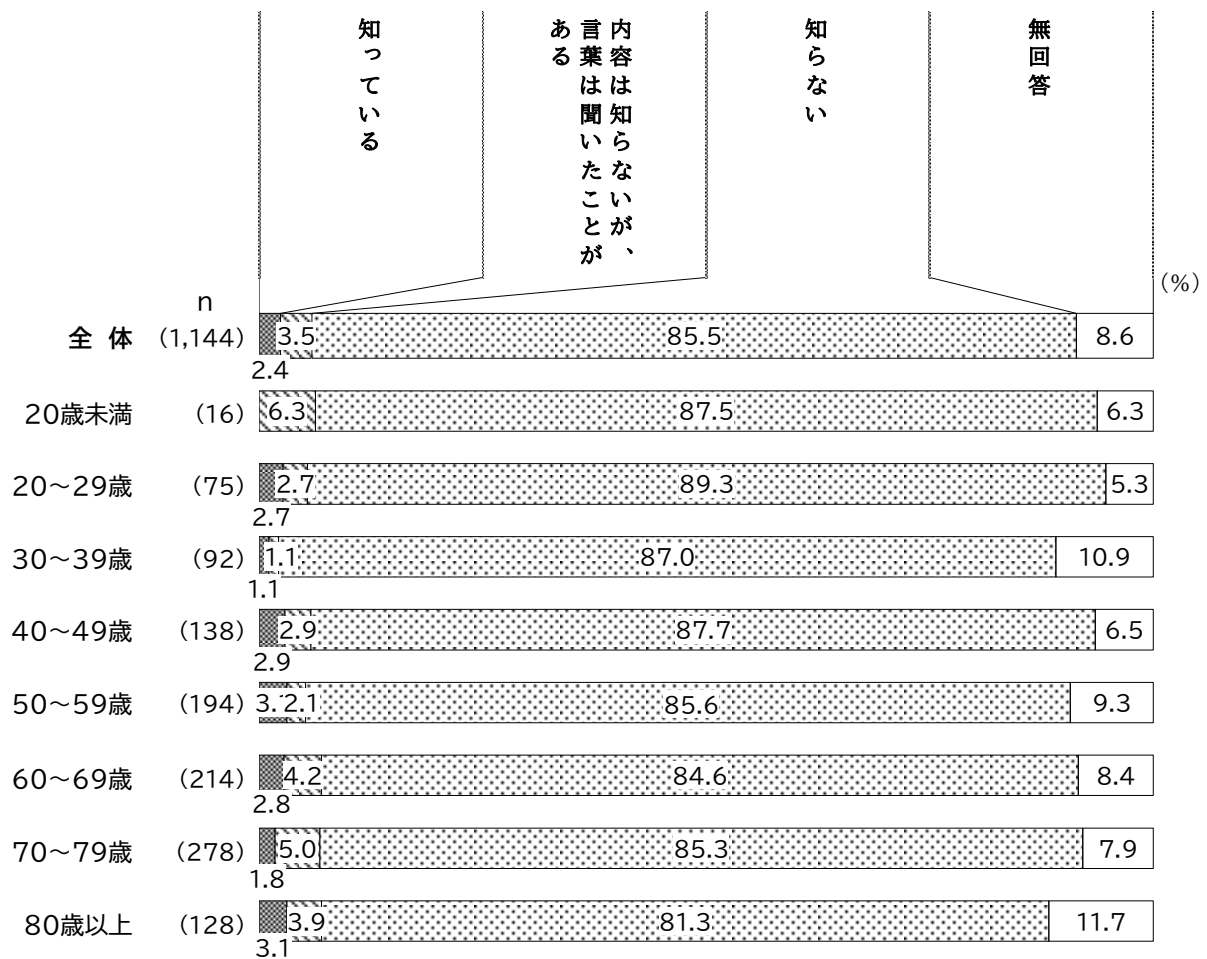
こころの体温計の認知度を年齢別で見ると、「知らない」は80歳以上を除いた全年齢で8割以上を占めており、特に〈40～49歳〉では9割を超えている。また、「内容は知らないが、言葉は聞いたことがある」では〈80歳以上〉が9.4%で最も高くなっている。

【年齢別/自殺対策強化月間（3月、9月）】



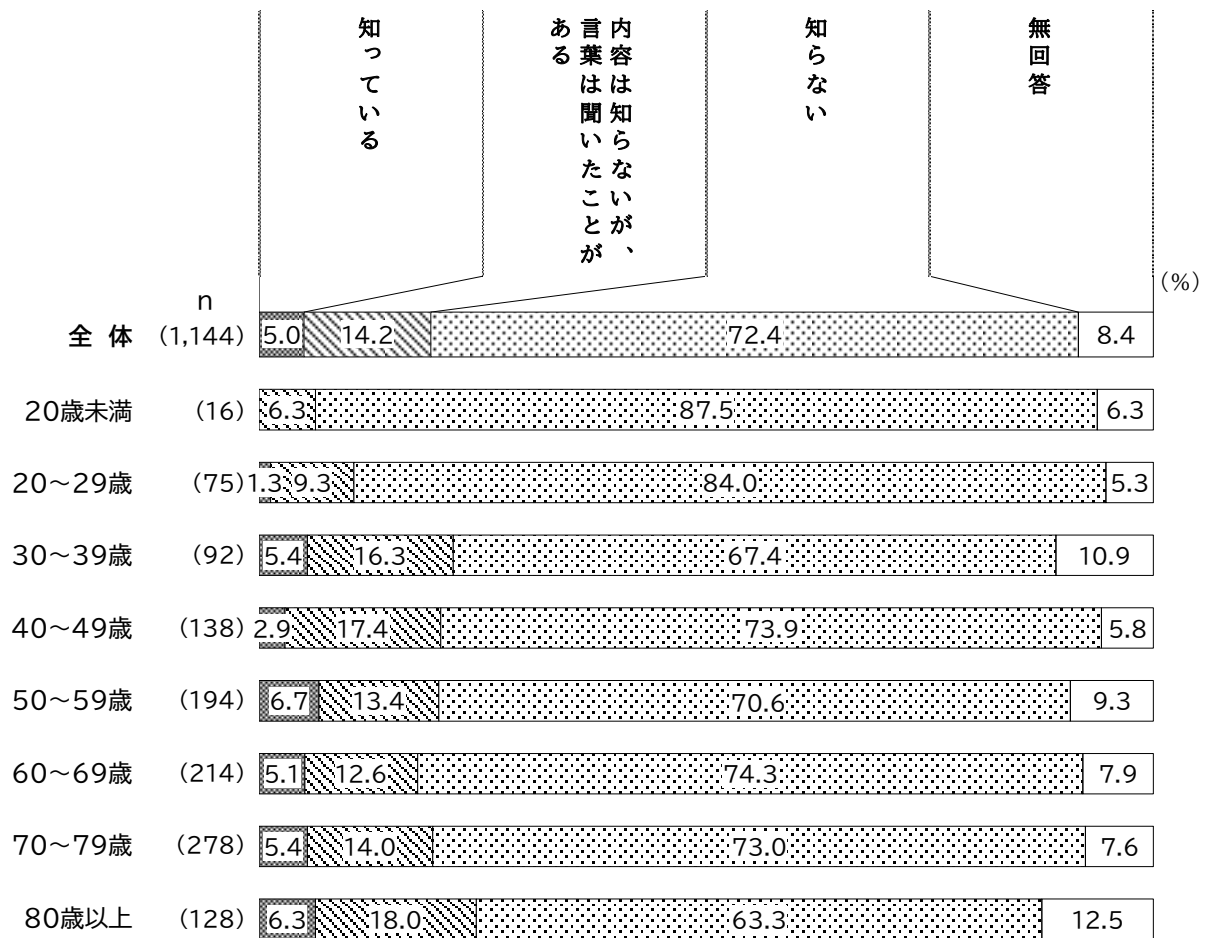
自殺対策強化月間（3月、9月）の認知度を年齢別で見ると、「知らない」は全年齢で6割半ばを超えており、特に〈60～69歳〉79.4%と〈70～79歳〉78.1%で他の年齢に比べて高い。また、「知っている」は〈30～39歳〉10.9%、〈20～29歳〉10.7%で他の年齢と比べて高くなっている。

【年齢別/出前講座（身近なゲートキーパー講習会）】



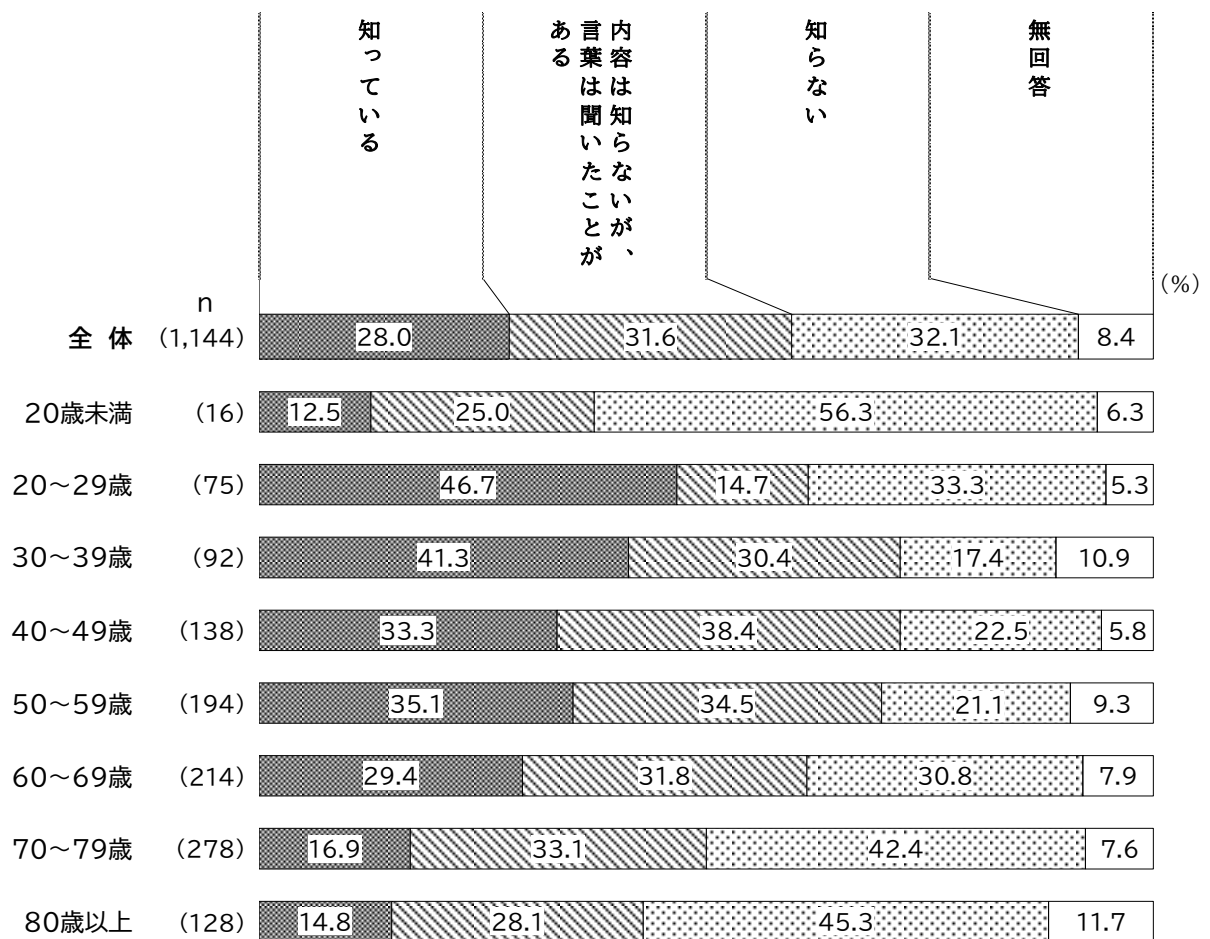
出前講座（身近なゲートキーパー講習会）の認知度を年齢別で見ると、全年齢で「知らない」が8割以上を占めており、年齢別の大きな差はみられない。

【年齢別/自死遺族の会（わかち合いの会）】



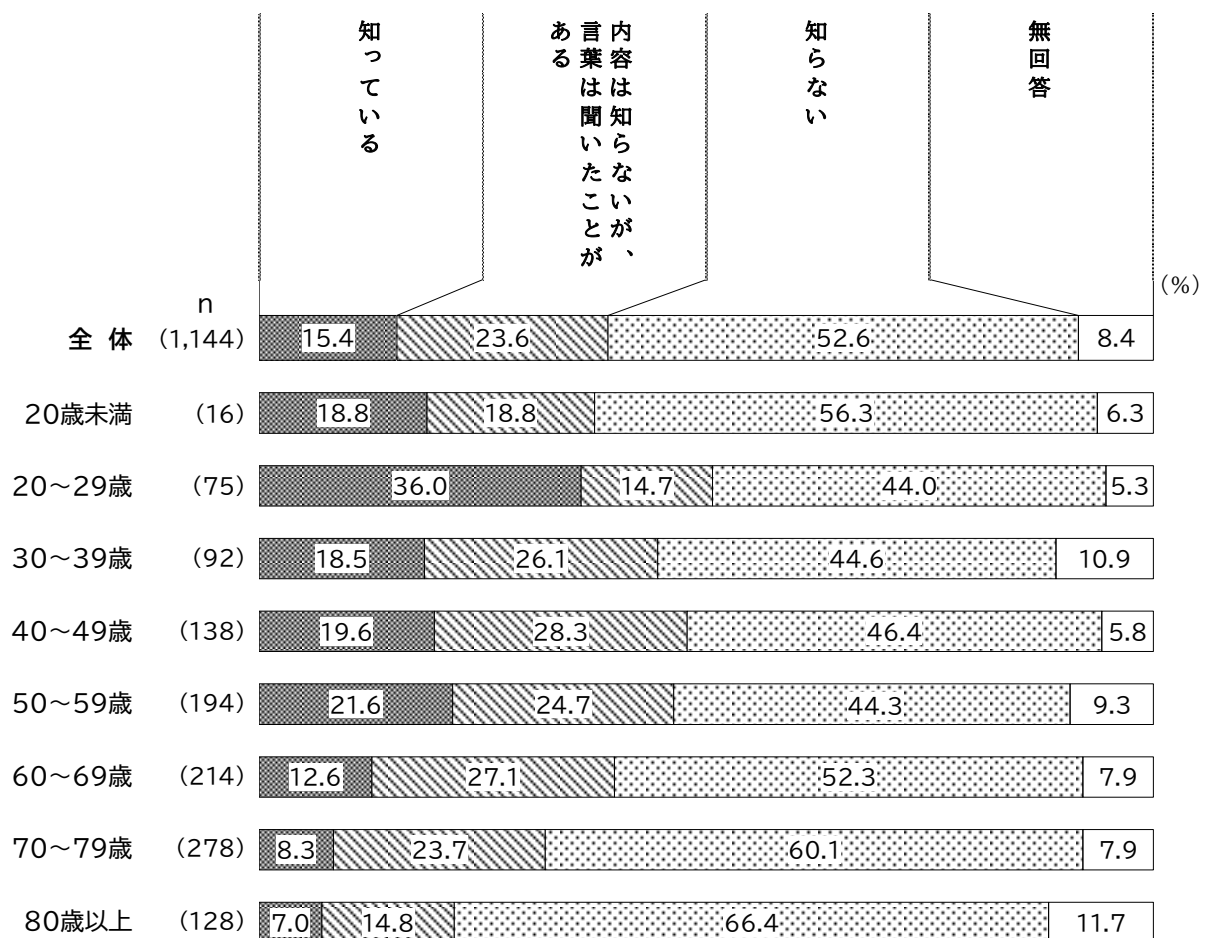
自死遺族の会（わかち合いの会）の認知度を年齢別で見ると、「知らない」は全年齢で6割以上を占めており、特に〈20～29歳〉が84.0%で最も高くなっている。

【年齢別/自殺に関する電話相談ダイヤル】



自殺に関する電話相談ダイヤルの認知度を年齢別で見ると、若年層ほど「知っている」割合は高く、特に〈20～29歳〉46.7%、〈30～39歳〉41.3%と高くなっている。また、「知らない」は〈80歳以上〉が45.3%で最も高くなっている。

【年齢別/自殺に関するLINE相談（相談ほっとLINE@東京等）】

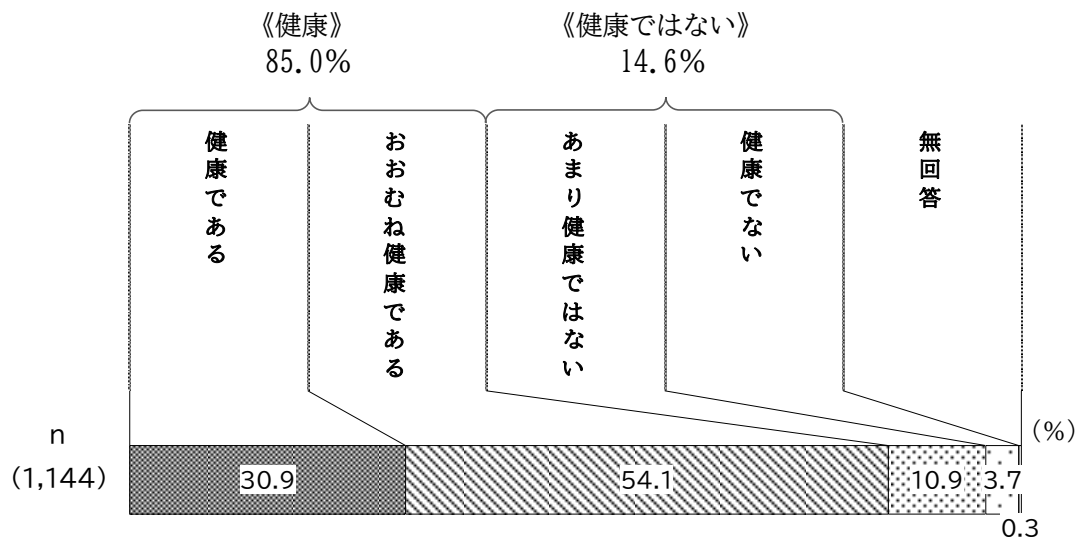


自殺に関するLINE相談（相談ほっとLINE@東京等）の認知度を年齢別で見ると、年齢が上がるに連れておおむね「知らない」割合が上がり、〈80歳以上〉が66.4%で最も高く、次いで〈70～79歳〉60.1%となっている。一方で、「知っている」は〈20～29歳〉が36.0%で他の年齢に比べて高くなっている。

### 3. 健康状態や日常生活

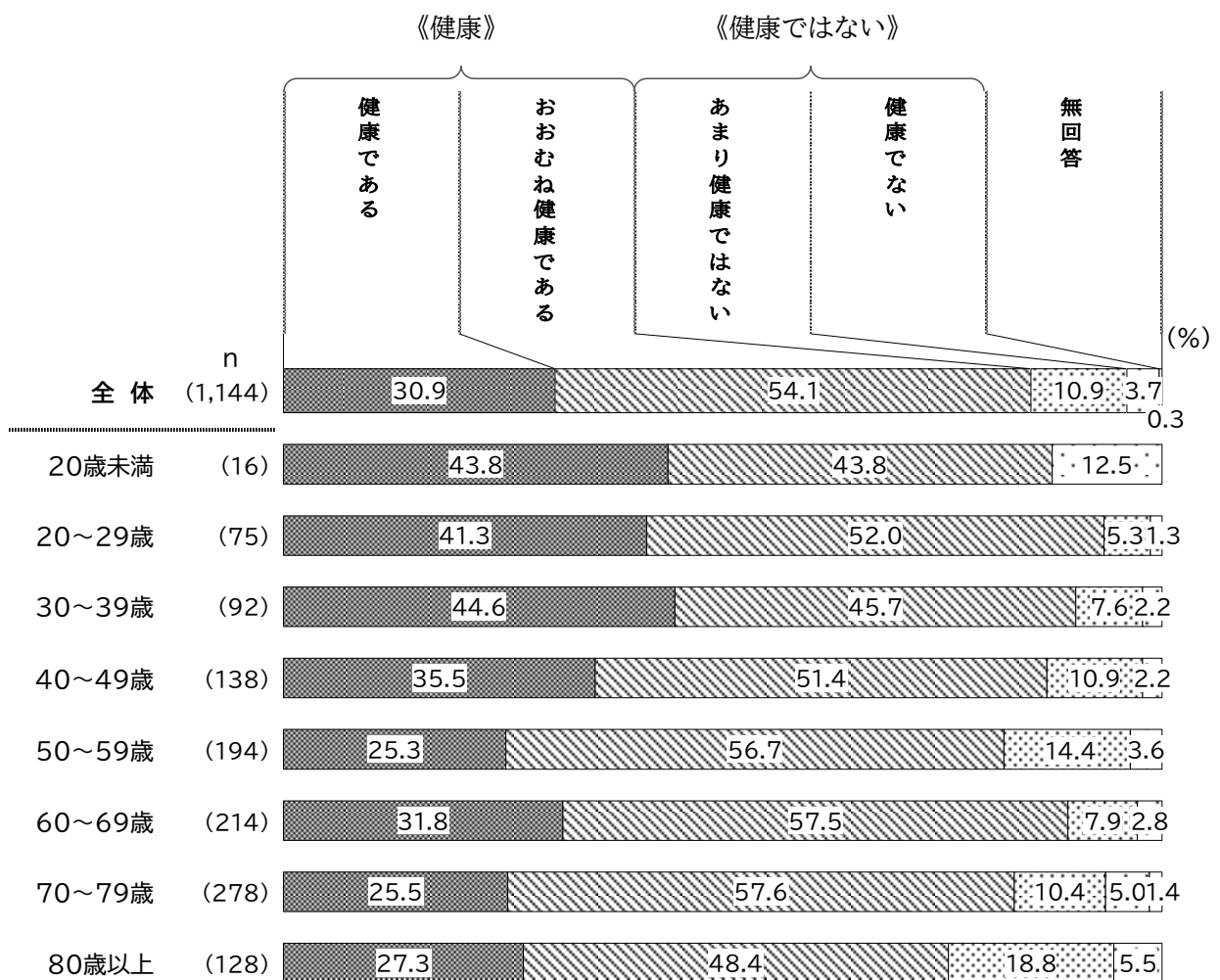
#### (1) 健康状態について

問3 あなたご自身の健康状態についてお聞きします。(○は1つ)



健康状態については、「おおむね健康である」が54.1%で最も高く、「健康である」30.9%と合わせた《健康》が85.0%を占めている。一方で「あまり健康ではない」10.9%と「健康でない」3.7%を合わせた《健康ではない》は14.6%となっている。

【年齢別/健康状態について】

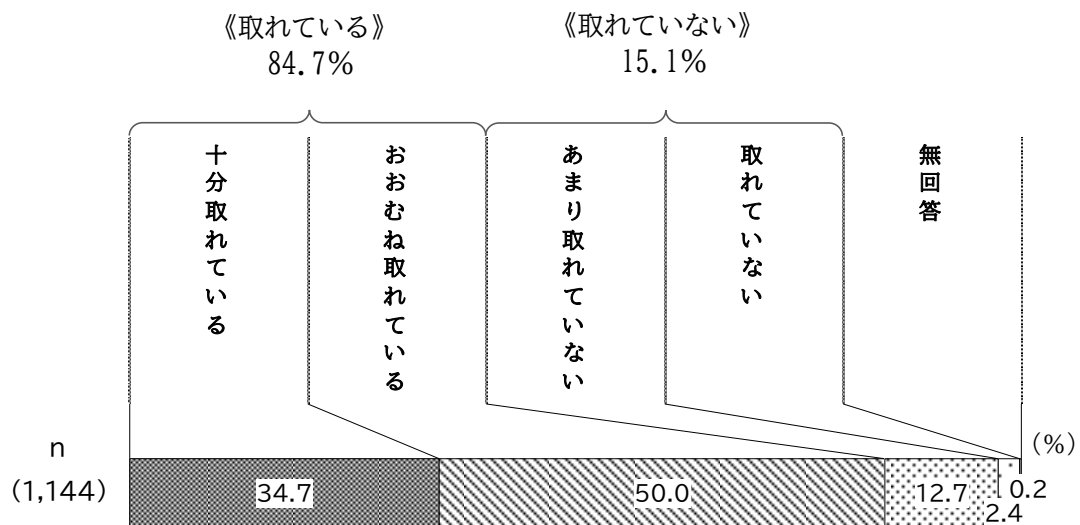


年齢別でみると、40歳未満の若年層は「健康である」と「おおむね健康である」合わせた《健康》が約9割を占めている。一方で「あまり健康ではない」と「健康でない」合わせた《健康ではない》は〈80歳以上〉が24.3%と最も高くなっている。



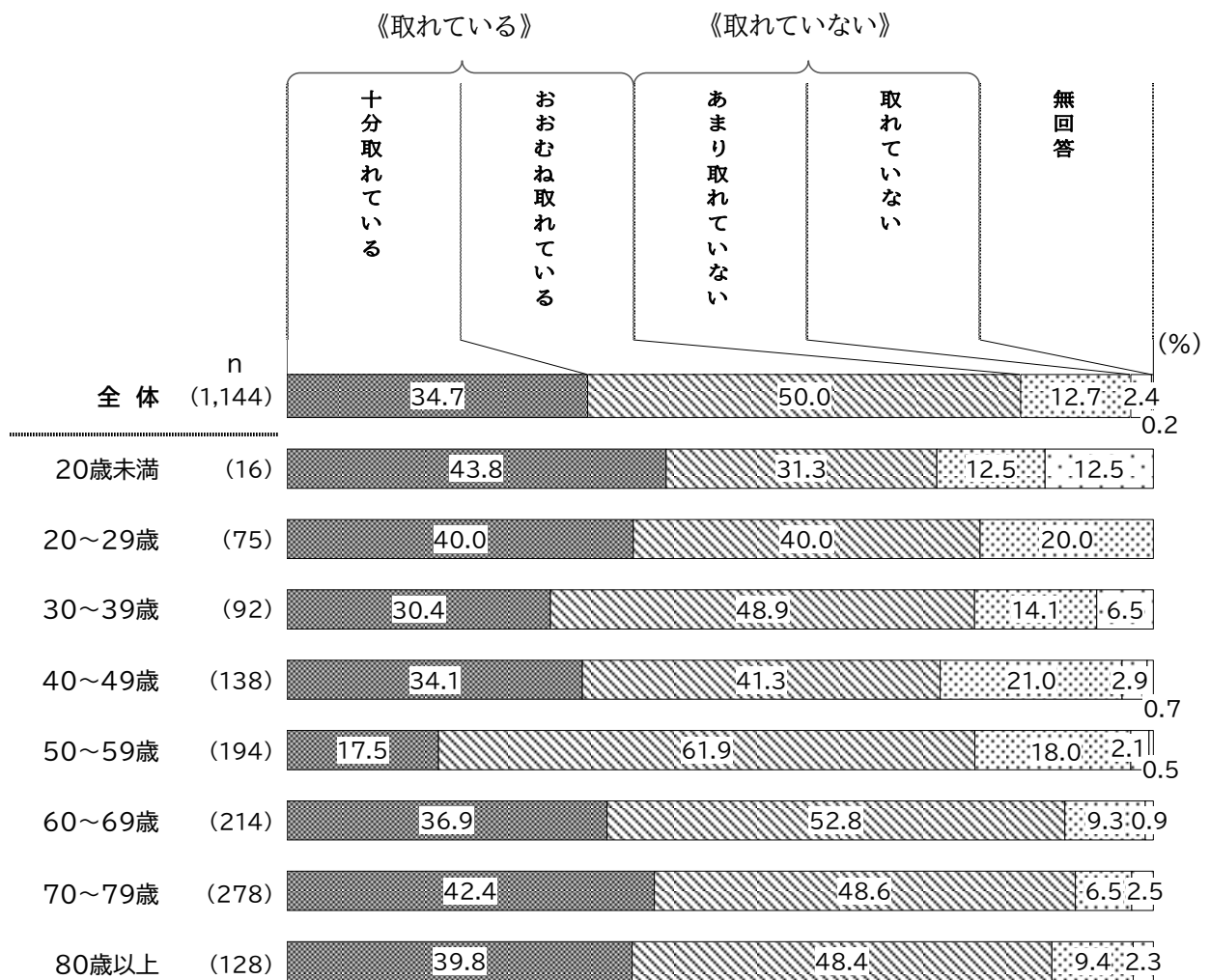
## (2) 休養について

問4 あなたは、この一ヶ月間で十分に休養は取れていますか。(○は1つ)



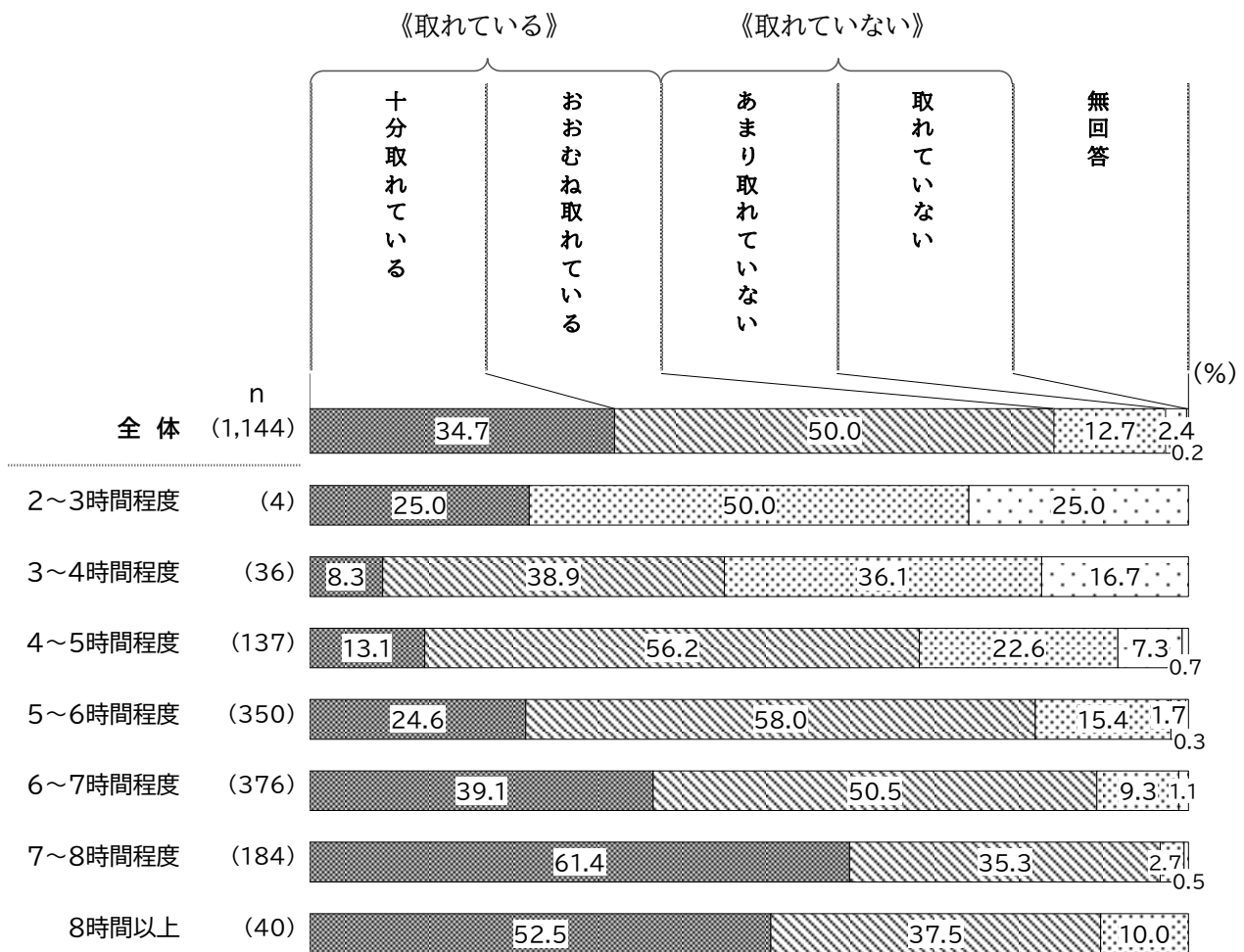
休養については、「おおむね取れている」が50.0%で最も高く、「十分取れている」34.7%と合わせた《取得している》は84.7%を占めている。一方で「あまり取れていない」12.7%と「取れていない」2.4%を合わせた《取得していない》は15.1%となっている。

【年齢別/休養について】



年齢別でみると、「十分取れている」と「おおむね取れている」を合わせた《取れている》は〈70～79歳〉が91.0%と最も高く、次いで〈60～69歳〉89.7%となっている。一方で、「あまり取れていない」と「取れていない」を合わせた《取れていない》は40代が23.9%と最も高くなっている。「十分取れている」は〈50～59歳〉が最も低くなっている。

【平均睡眠時間別/休養について】

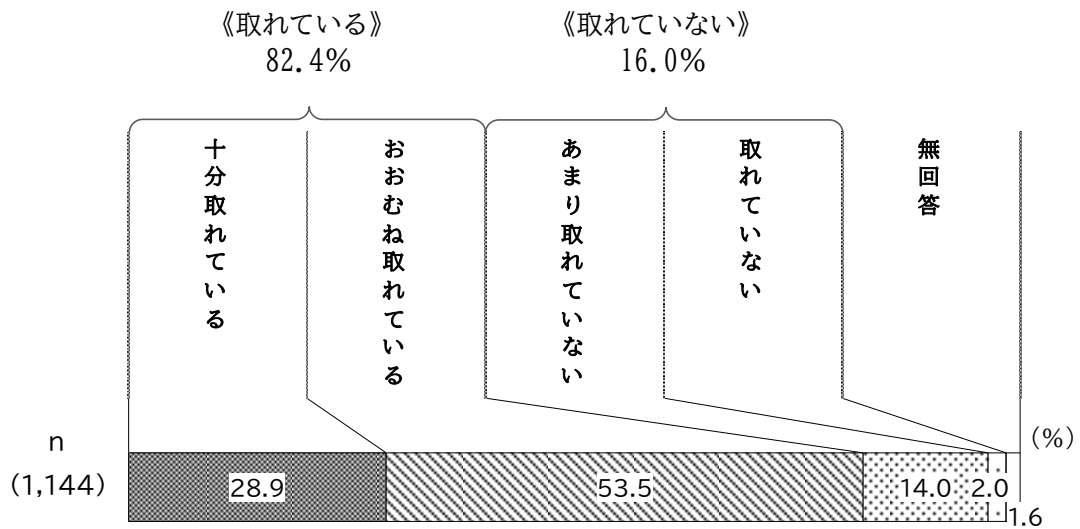


平均睡眠時間別で見ると、「十分取れている」は〈7～8時間程度〉が61.4%で最も高くなっている。一方で、「あまり取れていない」と「取れていない」を合わせた《取れていない》は〈3～4時間程度〉で52.8%と最も高くなっている。

睡眠時間が増えるほど休養が《取れている》と感じる割合が高くなる傾向がある。

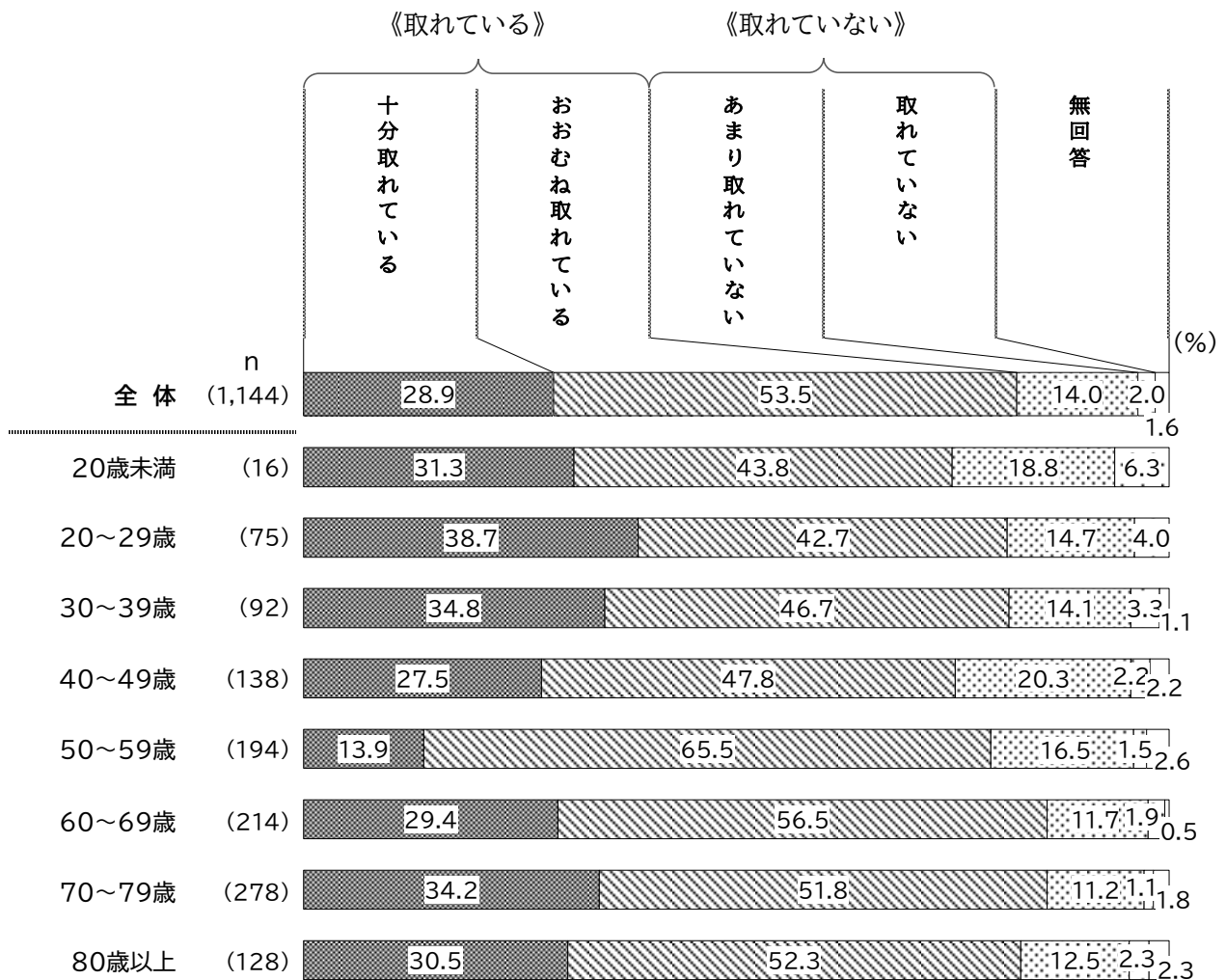
(3) 睡眠について

問5 あなたは、この一ヶ月間で睡眠が十分とれていますか。(○は1つ)



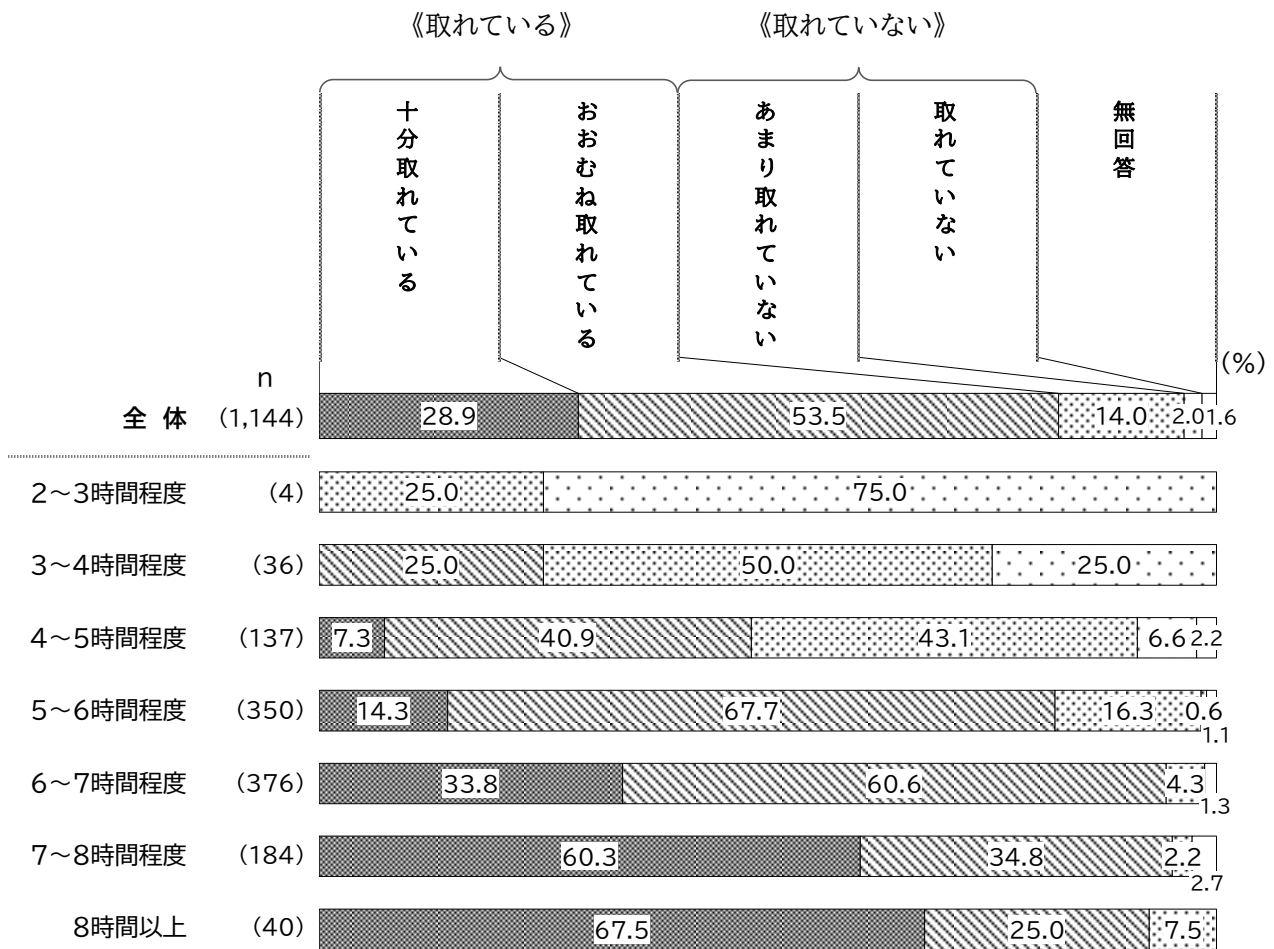
睡眠については、「おおむね取れている」が53.5%で最も高く、「十分取れている」28.9%と合わせた《取れている》は82.4%を占めている。一方で、「あまり取れていない」14.0%、と「取れていない」2.0%を合わせた《取れていない》は16.0%となっている。

【年齢別/睡眠について】



年齢別でみると、「十分取れている」は〈20~29歳〉が38.7%で最も高く、〈50~59歳〉が13.9%と最も低くなっている。「あまり取れていない」と「取れていない」を合わせた《取得していない》は〈40~49歳〉で2割を超えている。

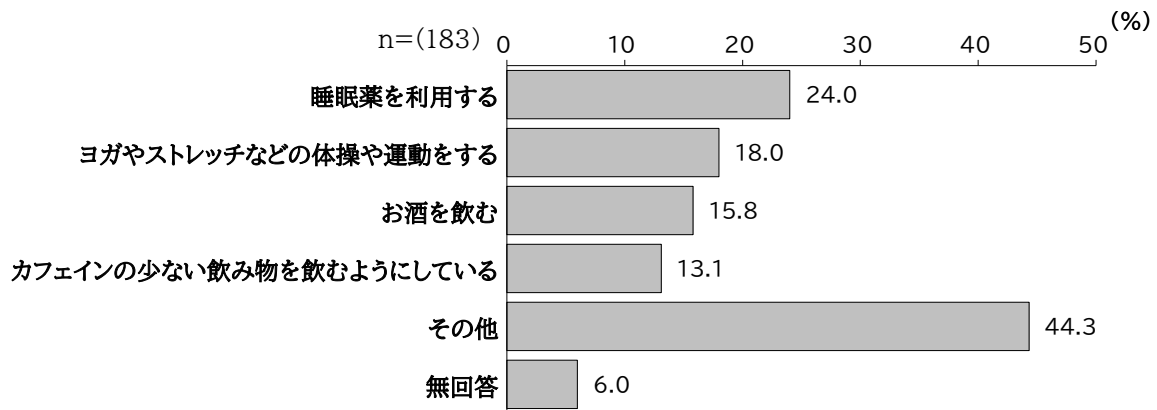
【平均睡眠時間別/睡眠について】



平均睡眠時間別で見ると、「十分取れている」は〈8時間以上〉で67.5%と最も高く、睡眠時間が減るに連れて減少している。《取得していない》は〈3～4時間程度〉が75.0%と最も高くなっている。

## (4) 不眠時の対処法

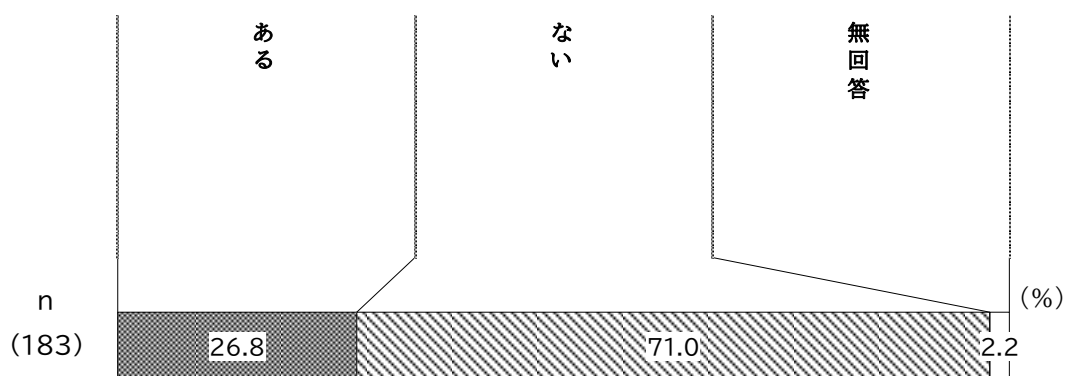
問5-1 あなたは、十分な睡眠が取れていない時はどのように対処していますか。  
(○はいくつでも)



不眠時の対処法では、「睡眠薬を利用する」24.0%、「ヨガやストレッチなどの体操や運動をする」18.0%、「お酒を飲む」15.8%「カフェインの少ない飲み物を飲むようにしている」13.1%の順となっている。

## (5) 不眠の継続

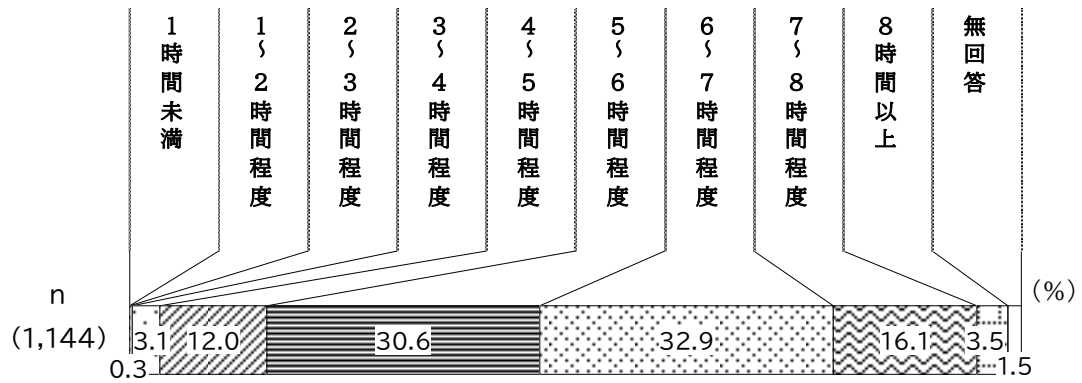
問5-2 あなたは、2週間以上不眠が続くことはありますか。(○は1つ)



不眠の継続では、「ある」が26.8%、「ない」が71.0%となっている。

(6) 平均睡眠時間

問6 あなたの1日の平均睡眠時間はどの程度ですか。(○は1つ)

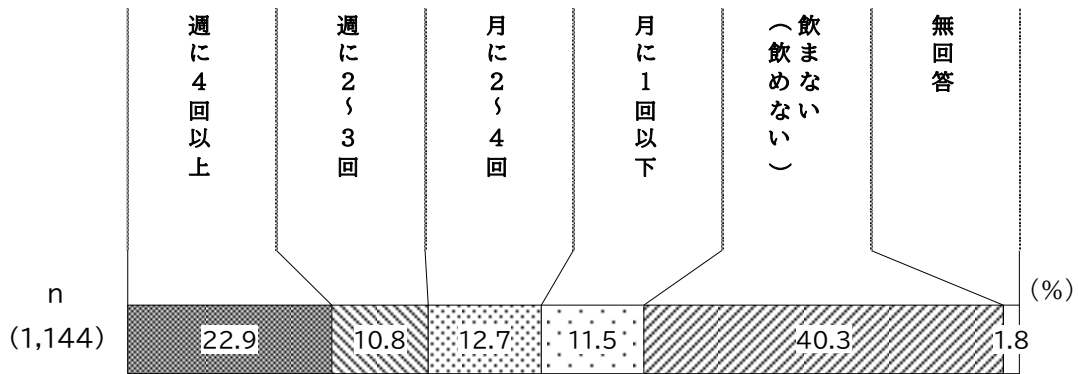


平均睡眠時間では、「6～7時間程度」が32.9%で最も高く、次いで、「5～6時間程度」30.6%、「7～8時間程度」16.1%、「4～5時間程度」12.0%となっている。  
 《5時間未満》は15.4%となっている。



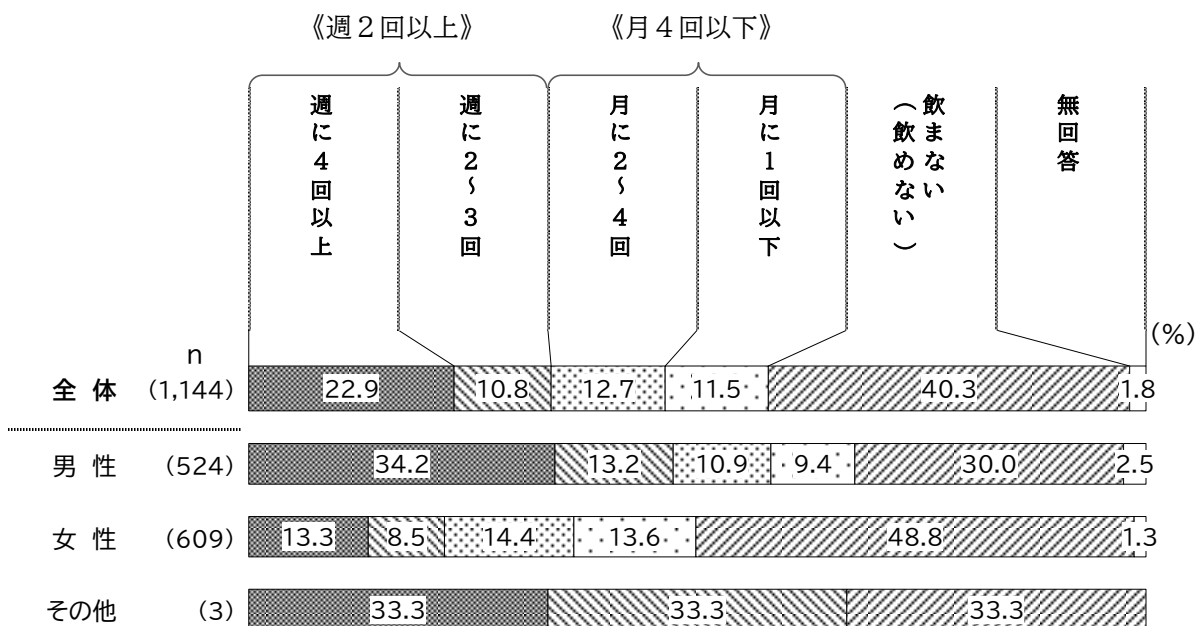
(7) アルコールの摂取頻度

問7 あなたは、お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)をどのくらいの頻度で飲みますか。  
(○は1つ)



アルコールの摂取頻度では、「飲まない (飲めない)」が40.3%で最も高く、次いで、「週に4回以上」22.9%、「月に2~4回」12.7%、「月に1回以下」11.5%となっている。

【性別/アルコールの摂取頻度】

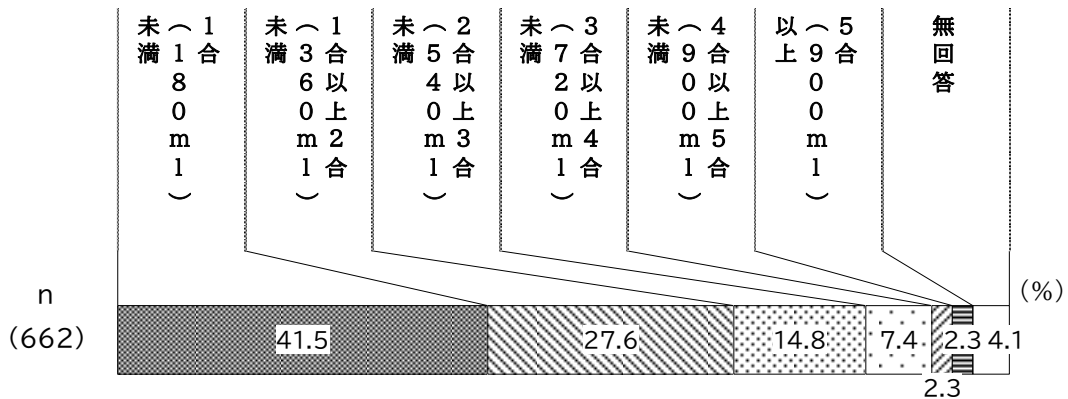


性別で見ると、「週に4回以上」は〈男性〉が34.2%で最も高く、「週に2~3回」13.2%を合わせた《週2回以上》は47.4%となっており、〈女性〉21.8%よりも25.6ポイント高い。一方で、「飲まない(飲めない)」は〈女性〉が48.8%と〈男性〉30.0%より18.8ポイント高くなっている。

(8) アルコールの摂取量

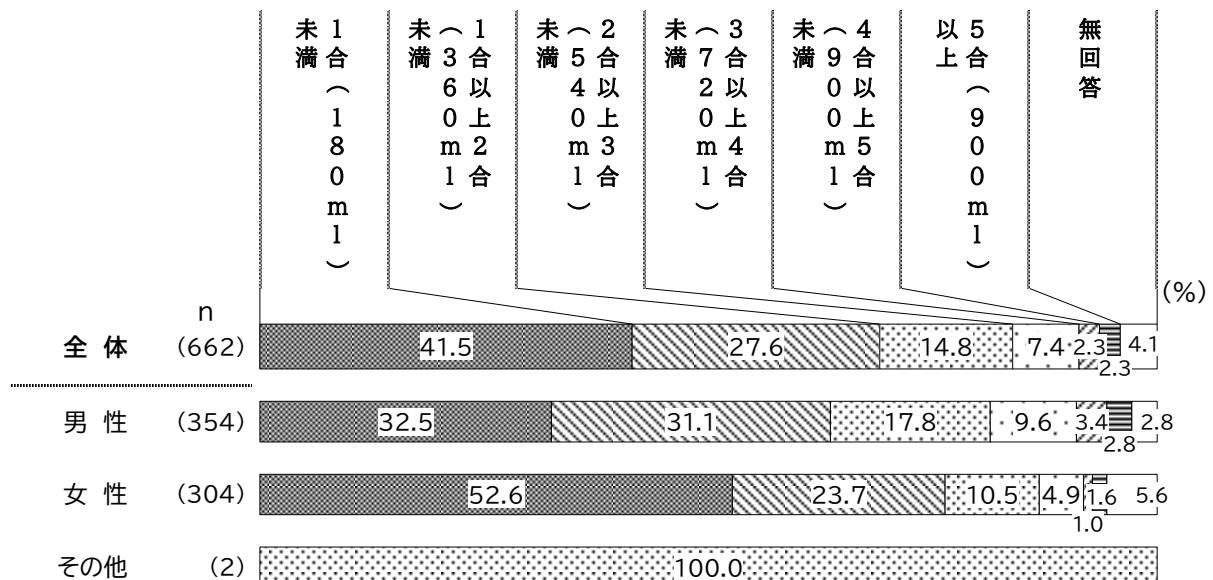
問7-1 あなたは、お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を1回あたりどれくらいの量を飲みますか。清酒に換算してお答えください。(〇は1つ)

※清酒1合(アルコール度数15度・180ml)目安:ビール中瓶1本(500ml)、焼酎0.6合(約110ml)、ワイン1/4本(約180ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、缶チューハイ1.5缶(約520ml)



アルコールの摂取量では、「1合(180ml)未満」が41.5%で最も高く、次いで、「1合以上2合(360ml)未満」27.6%、「2合以上3合(540ml)未満」14.8%、「3合以上4合(720ml)未満」7.4%となっている。

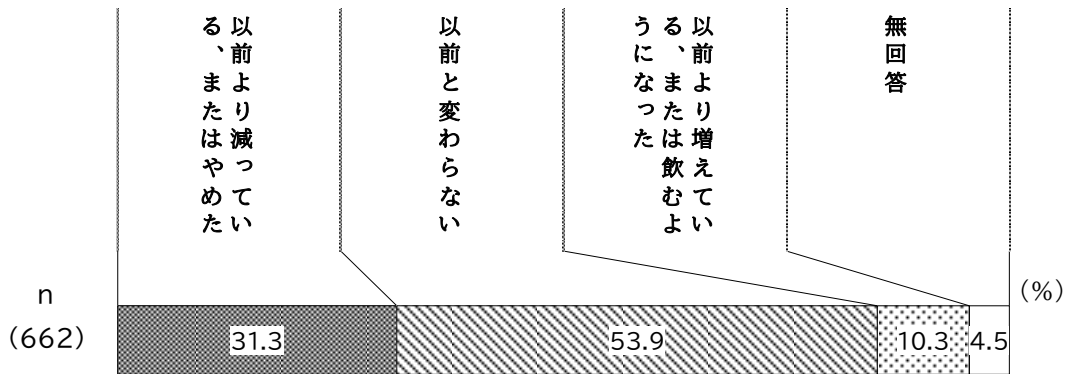
【性別/アルコールの摂取量】



性別でみると、「1合(180ml)未満」は〈女性〉が52.6%で〈男性〉32.5%より20.1ポイント高くなっている。《4合以上》では〈男性〉が6.2%、〈女性〉が2.6%となっている。

(9) アルコール摂取量の変化

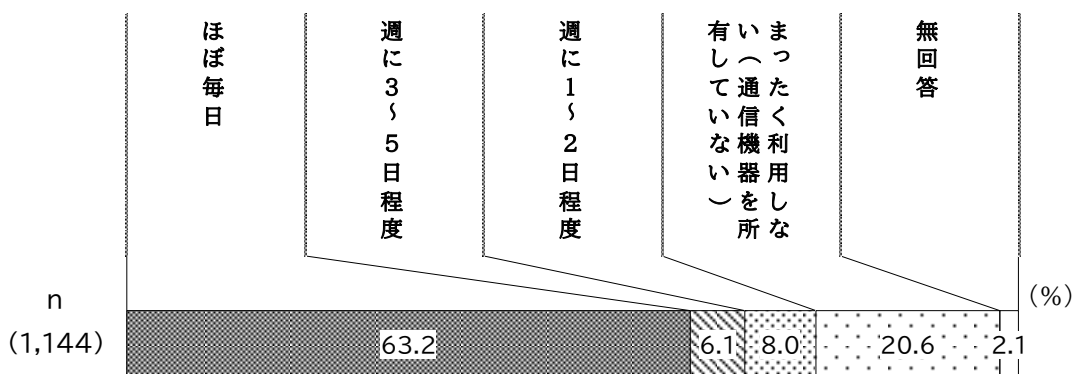
問7-2 あなたは、ここ2～3年でアルコールの摂取量に変化はありましたか。(○は1つ)



アルコール摂取量の変化では、「以前と変わらない」が53.9%で最も高く、次いで、「以前より減っている、またはやめた」31.3%、「以前より増えている、または飲むようになった」10.3%となっている。

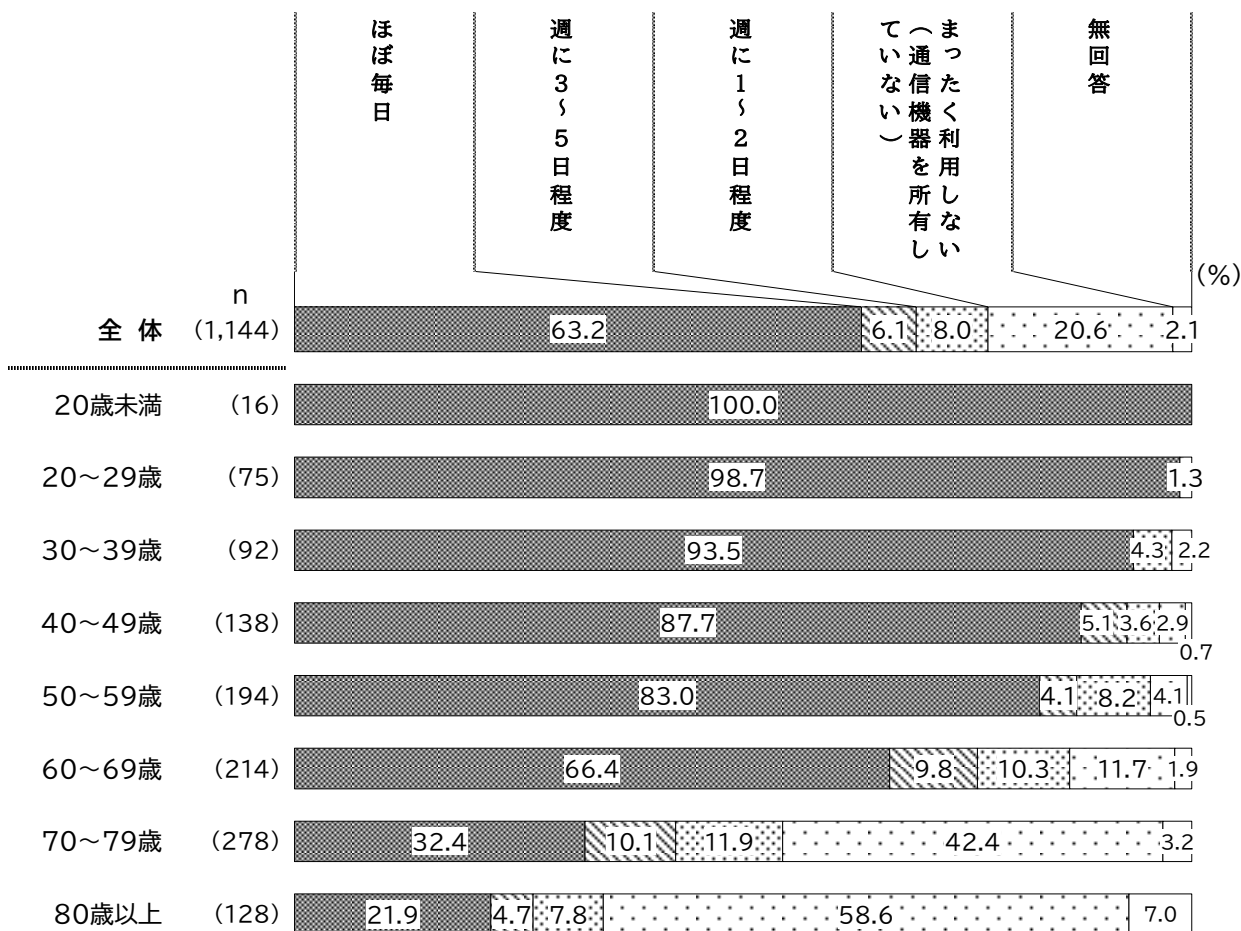
(10) インターネットSNS利用頻度

問8 あなたは普段、仕事や学業以外で、インターネットやSNSをどのくらい利用しますか。(SNS(LINE, Facebook, Twitter, YouTube, Instagram, TikTok など)) (○は1つ)



インターネットSNS利用頻度では、「ほぼ毎日」が63.2%で最も高く、次いで、「まったく利用しない(通信機器を所有していない)」20.6%、「週に1～2日程度」8.0%、「週に3～5日程度」6.1%となっている。

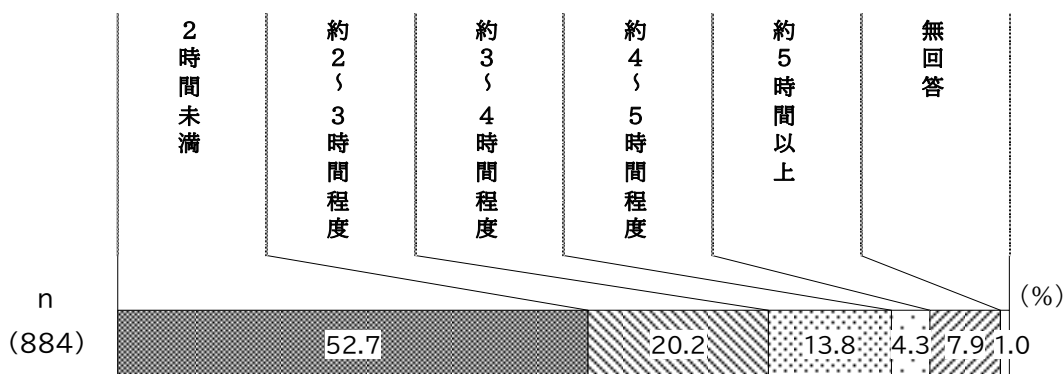
【年齢別/インターネットSNS利用頻度】



年齢別でみると、年齢が下がるほど「ほぼ毎日」の割合は高くなり、39歳以下では9割以上を占めている。

(11) インターネットSNS利用時間

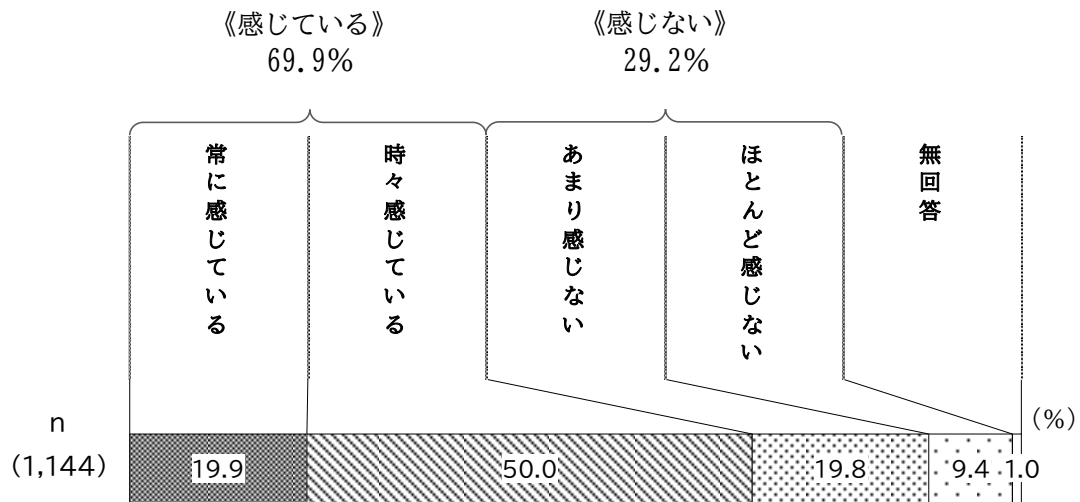
問8-1 あなたは、インターネットやSNSを1日平均で何時間程度利用していますか。(〇は1つ)



インターネットSNS利用時間では、「2時間未満」が52.7%で最も高く、次いで、「約2～3時間程度」20.2%、「約3～4時間程度」13.8%、「約5時間以上」7.9%となっている。

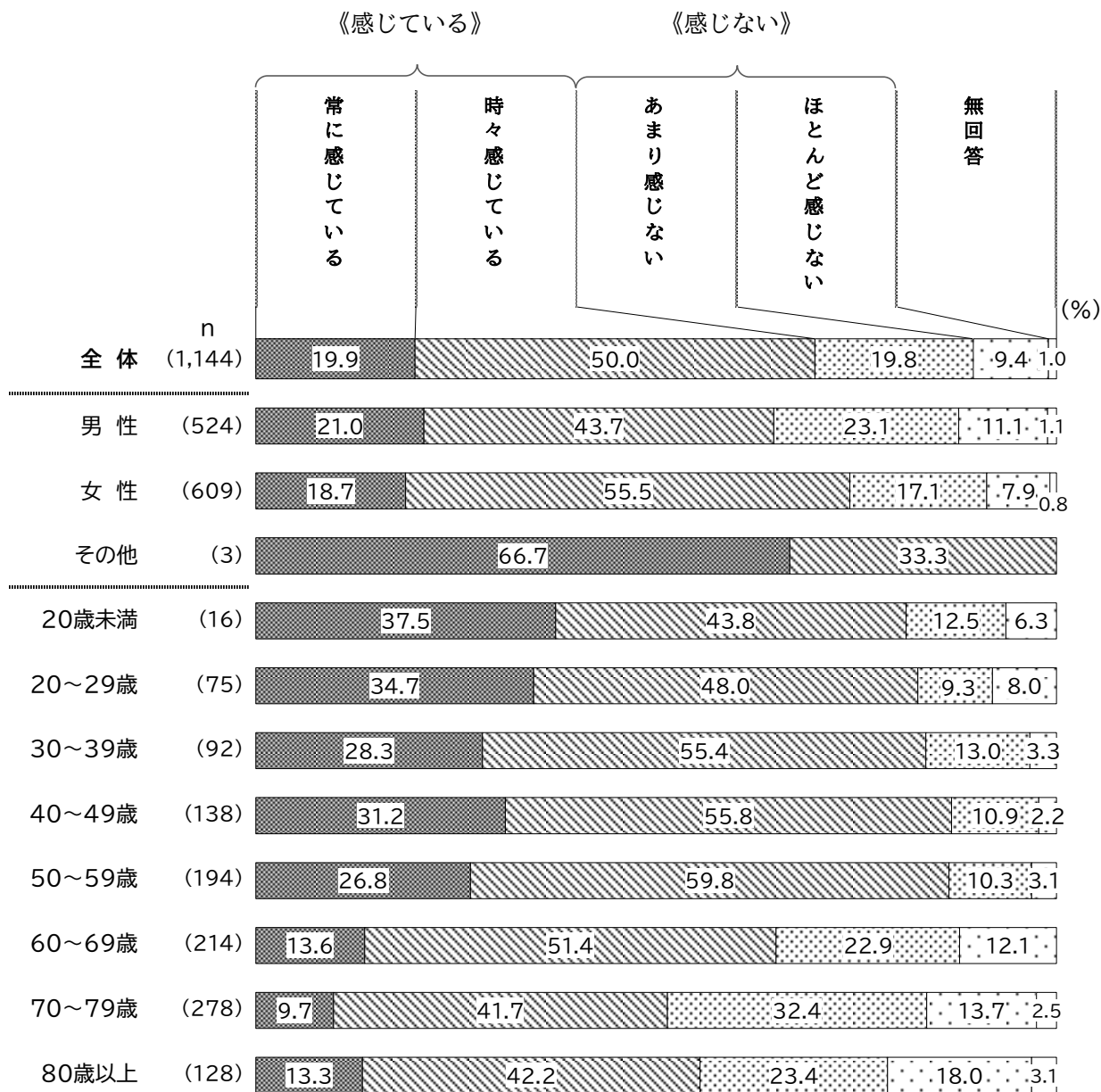
## (12) 悩みやストレスの有無

問9 あなたは、現在悩みやストレスを感じることがありますか。(○は1つ)



悩みやストレスの有無では、「時々感じている」が50.0%で最も高く「常に感じている」19.9%と合わせた《感じる》が約7割を占めている。「あまり感じない」19.8%と「ほとんど感じない」9.4%を合わせた《感じない》は29.2%となっている。

【性別、年齢別/悩みやストレスの有無】

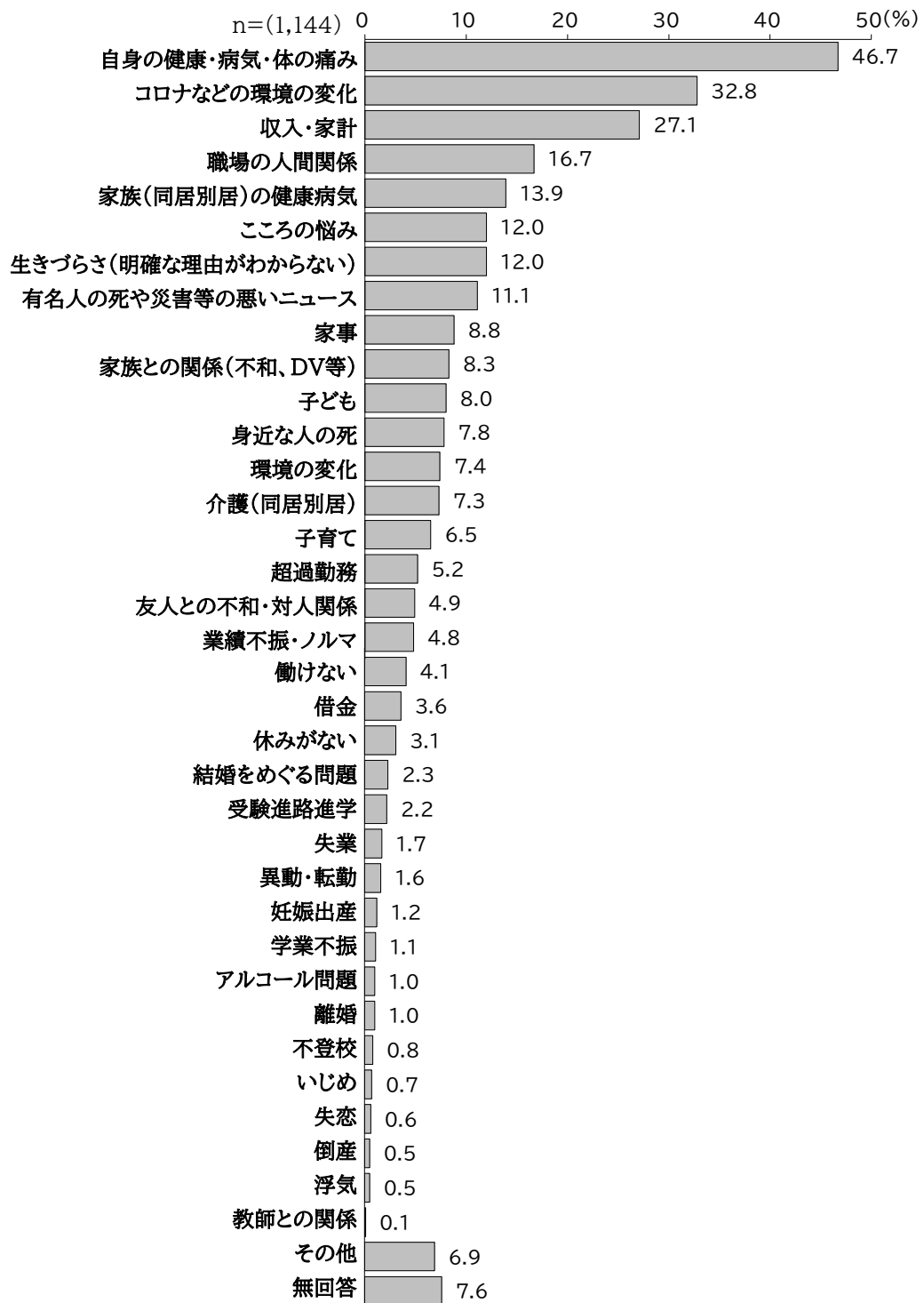


性別で見ると、《感じている》は〈女性〉74.2%が〈男性〉64.7%より9.5ポイント高くなっている。

年齢別で見ると、《感じている》は〈40~49歳〉、〈50~59歳〉が8割半ばを超えて最も高く、30代以下の若年層についても8割を超えている。一方で《感じない》は70代以上で4割を超えて高くなっている。

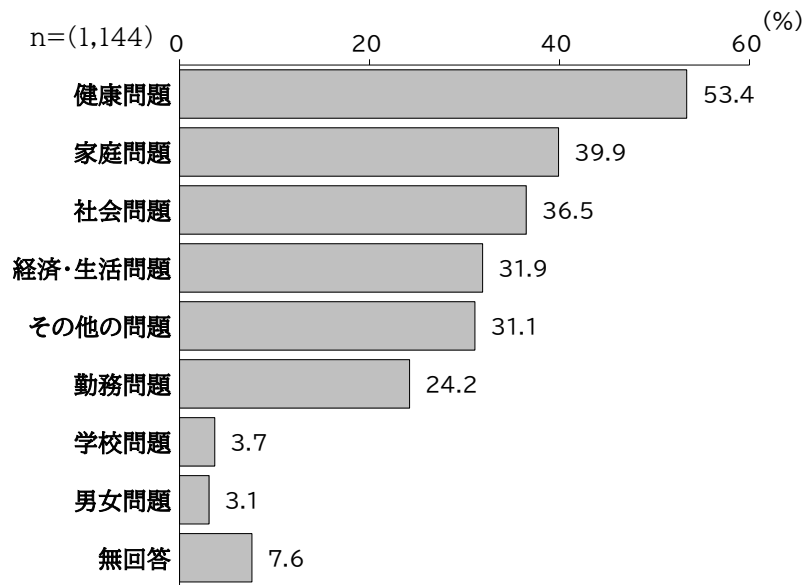
## (13) 悩みやストレスの原因

問10 あなたが普段感じるストレスはどのような原因からですか。(〇はいくつでも)



悩みやストレスの原因では、「自身の健康・病気・体の痛み」が46.7%で最も高く、次いで、「コロナなどの環境の変化」32.8%、「収入・家計」27.1%、「職場の人間関係」16.7%、「家族(同居別居)の健康病気」13.9%、「こころの悩み」「生きづらさ(明確な理由がわからない)」各12.0%の順となっている。

【悩みやストレスの原因問題分類区分】



【区分整理表】

健康問題	自身の健康・病気・体の痛み、こころの悩み、アルコール問題
家庭問題	家族との関係(不和、DV等)、離婚、妊娠出産、子ども、子育て、家事、介護(同居別居)、家族(同居別居)の健康病気
社会問題	コロナなどの環境の変化、有名人の死や災害等の悪いニュース
経済・生活問題	倒産、失業、働けない、借金、収入・家計
その他の問題	友人との不和・対人関係、身近な人の死、生きづらさ(明確な理由がわからない)、環境の変化、その他
勤務問題	超過勤務、休みがない、業績不振・ノルマ、職場の人間関係、異動・転勤
学校問題	いじめ、不登校、教師との関係、学業不振、受験進路進学、
男女問題	失恋、結婚をめぐる問題、浮気

悩みやストレスの原因を問題別に分類すると、「健康問題」が53.4%で最も高く、次いで、「家庭問題」39.9%、「社会問題」36.5%、「経済・生活問題」31.9%、「その他の問題」31.1%、「勤務問題」24.2%の順となっている。



## 【性別/悩みやストレスの問題分類】

	(人)	(%)								
	調査数	健康問題	家庭問題	社会問題	経済・生活問題	その他の問題	勤務問題	学校問題	男女問題	無回答
全体	1,144	53.4	39.9	36.5	31.9	31.1	24.2	3.7	3.1	7.6
男性	524	55.3	29.8	34.4	34.7	28.1	26.9	4.2	3.2	7.6
女性	609	51.4	48.6	38.3	29.2	33.2	21.8	3.1	2.6	7.7
その他	3	66.7	-	33.3	66.7	66.7	66.7	-	33.3	-

性別で見ると、「健康問題」が男性女性ともに最も高く、次いで〈男性〉では「経済・生活問題」34.7%、女性では「家庭問題」48.6%の順となっている。「家庭問題」は男性より女性が18.8ポイント高くなっている。

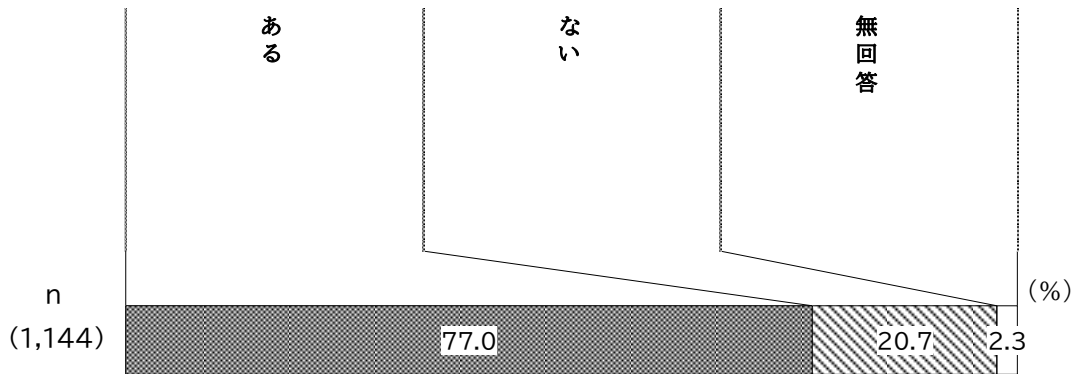
## 【年齢別/悩みやストレスの問題分類】

	(人)	(%)								
	調査数	健康問題	家庭問題	社会問題	経済・生活問題	その他の問題	勤務問題	学校問題	男女問題	無回答
全体	1,144	53.4	39.9	36.5	31.9	31.1	24.2	3.7	3.1	7.6
20歳未満	16	43.8	-	12.5	18.8	50.0	6.3	25.0	6.3	-
20～29歳	75	41.3	22.7	26.7	41.3	42.7	45.3	12.0	8.0	6.7
30～39歳	92	52.2	52.2	30.4	45.7	33.7	42.4	-	10.9	1.1
40～49歳	138	45.7	44.9	29.0	29.0	35.5	46.4	6.5	3.6	2.2
50～59歳	194	51.5	47.9	30.9	42.8	29.9	44.3	4.1	2.1	2.6
60～69歳	214	46.7	44.9	41.1	31.8	29.0	17.3	1.4	1.9	6.5
70～79歳	278	62.2	35.3	46.4	26.3	25.9	5.4	1.8	1.4	12.6
80歳以上	128	64.8	29.7	36.7	17.2	29.7	-	2.3	-	18.8

年齢別で見ると、「健康問題」は50代以上で最も高くなっている。〈40～49歳〉では「勤務問題」46.4%、〈30～39歳〉では「健康問題」「家庭問題」各52.2%、〈20～29歳〉では「勤務問題」45.3%が最も高い。

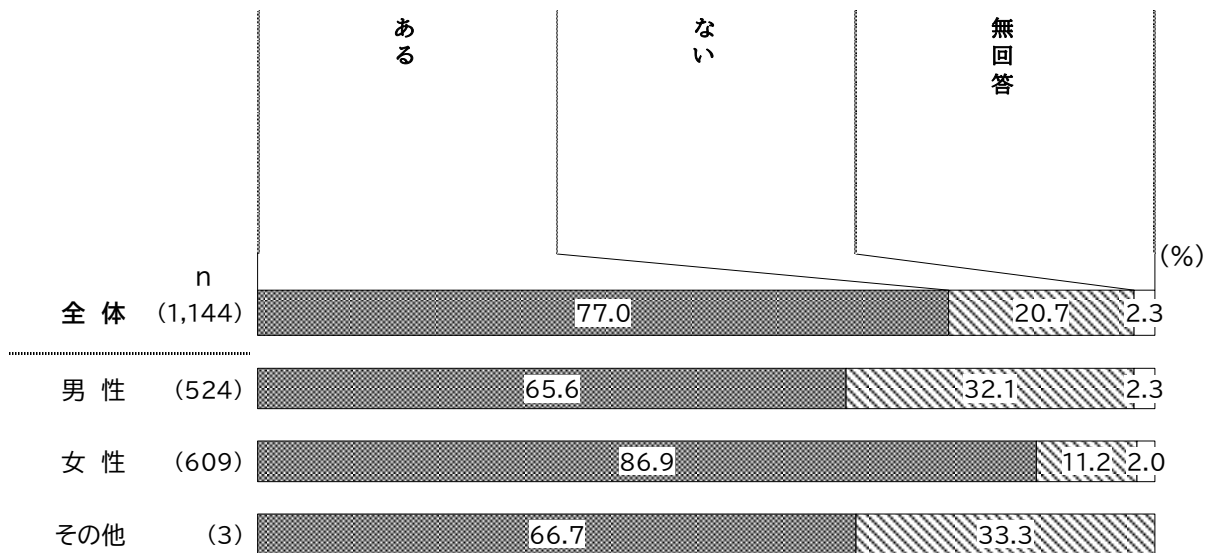
(14) 悩みやストレスの相談先の有無

問11 あなたは、悩みやストレスがある時に聞いてくれる人や相談先はありますか。(○は1つ)



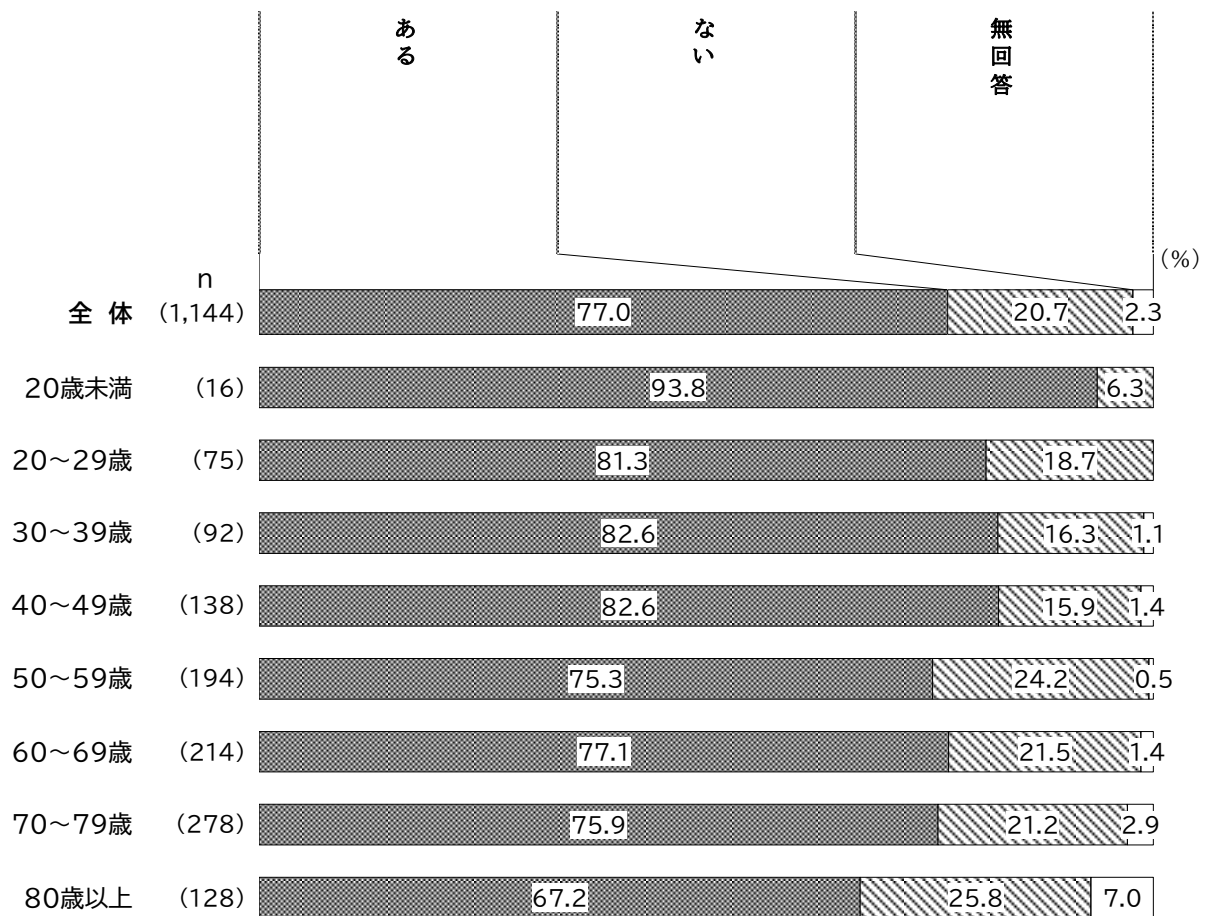
悩みやストレスの相談先の有無では、「ある」が77.0%、「ない」20.7%となっている。

【性別/悩みやストレスの相談先の有無】



性別で見ると、「ある」は女性86.9%が男性65.6%より21.3ポイント高くなっている。

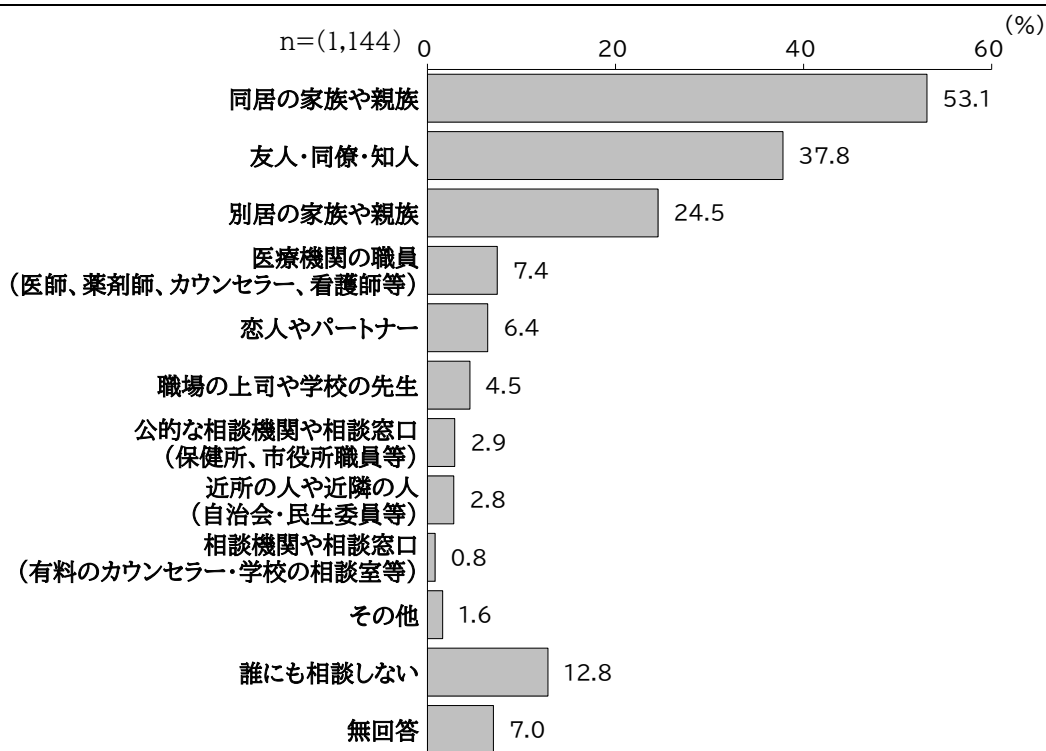
## 【年齢別/悩みやストレスの相談先の有無】



年齢別でみると、「ある」は〈30～39歳〉〈40～49歳〉各82.6%、〈20～29歳〉81.3%と若年層が8割を超えて最も高くなっている。一方、「ない」は〈80歳以上〉25.8%で最も高く、次いで〈50～59歳〉24.2%となっている。

(15) 悩みやストレスの相談先

問12 普段感じている悩みやストレスは誰に相談していますか。(○はいくつでも)



悩みやストレスの相談先では、「同居の家族や親族」が53.1%で最も高く、次いで、「友人・同僚・知人」37.8%、「別居の家族や親族」24.5%の順となっている。一方「誰にも相談しない」は12.8%となっている。

【性別/悩みやストレスの相談先】

	(人)	(%)											
	調査数	同居の家族や親族	友人・同僚・知人	別居の家族や親族	等) 医療機関の職員(医師、薬剤師、カウンセラー、看護師)	恋人やパートナー	職場の上司や学校の先生	(保健所、市役所職員等) 公的な相談機関や相談窓口	会・民生委員等) 近所の人や近隣の人(自治)	等) カウンセラー・学校の相談室の	その他	誰にも相談しない	無回答
全体	1,144	53.1	37.8	24.5	7.4	6.4	4.5	2.9	2.8	0.8	1.6	12.8	7.0
男性	524	51.9	26.7	10.5	7.3	5.3	5.3	2.3	0.8	0.8	1.7	18.7	7.4
女性	609	54.4	47.3	36.5	7.6	7.1	3.8	3.4	4.6	0.8	1.5	7.9	6.4
その他	3	33.3	66.7	-	33.3	33.3	-	-	-	-	-	33.3	-

性別でみると、男性女性ともに「同居の家族や親族」が最も高くなっている。女性では「友人・同僚・知人」47.3%、「別居の家族や親族」36.5%の順に続いているが、男性とは20ポイント以上の差がある。一方で、「誰にも相談しない」は〈女性〉7.9%より〈男性〉18.7%の方が10.8ポイント高くなっている。

## 【年齢別/悩みやストレスの相談先】

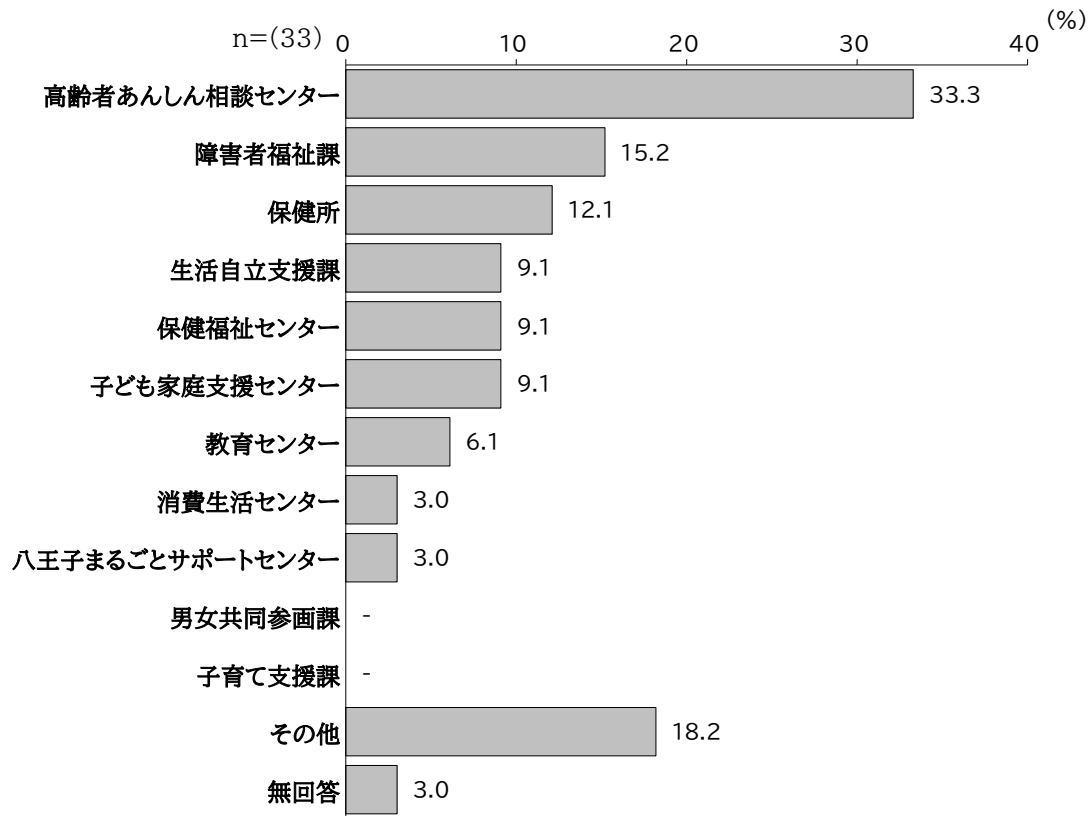
	(人)												(%)
	調査数	同居の家族や親族	友人・同僚・知人	別居の家族や親族	医療機関の職員 (医師、薬剤師、カウンセラー、看護師等)	恋人やパートナー	職場の上司や学校の先生	公的な相談機関や相談窓口 (保健所、市役所職員等)	近所の人や近隣の人 (自治会・民生委員等)	相談機関や相談窓口 (有料のカウンセラー・学校の相談室等)	その他	誰にも相談しない	無回答
調査数	1,144	53.1	37.8	24.5	7.4	6.4	4.5	2.9	2.8	0.8	1.6	12.8	7.0
20歳未満	16	50.0	68.8	18.8	-	18.8	25.0	-	-	-	-	12.5	-
20～29歳	75	48.0	49.3	24.0	9.3	25.3	20.0	-	-	-	1.3	20.0	-
30～39歳	92	64.1	44.6	32.6	7.6	15.2	10.9	1.1	-	2.2	3.3	8.7	4.3
40～49歳	138	63.0	44.2	23.9	8.0	8.0	10.1	5.1	2.9	-	2.2	13.0	2.2
50～59歳	194	55.7	43.3	23.2	4.6	6.7	3.6	2.1	1.5	3.1	1.0	16.0	4.1
60～69歳	214	54.2	35.0	21.0	8.9	4.2	0.5	3.3	1.4	-	1.9	12.1	7.0
70～79歳	278	47.5	34.9	24.1	6.8	1.1	-	3.6	5.4	0.4	1.4	10.8	9.7
80歳以上	128	44.5	18.8	28.1	10.2	-	-	3.1	5.5	-	0.8	13.3	16.4

年齢別でみると、「同居の家族や親族」は〈30～39歳〉が64.1%、〈40～49歳〉が63.0%で高くなっている。

「友人・同僚・知人」は〈20～29歳〉49.3%で最も高い。一方、「誰にも相談しない」は〈20～29歳〉20.0%で最も高く、次いで、〈50～59歳〉16.0%の順となっている。

(16) 公的な相談機関

問12-1 あなたがよく利用する(したことがある)市の相談窓口はどこですか。  
(〇はいくつでも)



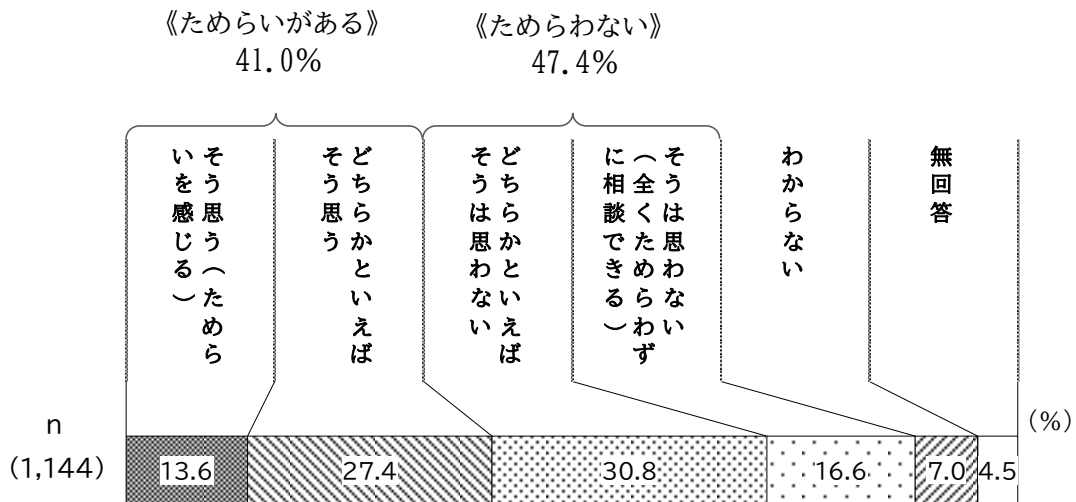
※選択肢補足

高齢者あんしん相談センター	高齢者総合相談
障害者福祉課	障害者相談
保健所	こころの健康相談
生活自立支援課	生活にお困りの方の自立相談
保健福祉センター	母子支援における妊娠、出産、育児等に関する相談
子ども家庭支援センター	子どもと家庭の総合相談
教育センター	総合教育相談
消費生活センター	消費生活相談
八王子まるごとサポートセンター	福祉総合相談
男女共同参画課	LGBT 相談、女性のための相談、DV 相談等
子育て支援課	ひとり親家庭のための総合相談

公的な相談機関では、「高齢者あんしん相談センター（高齢者総合相談）」が33.3%で最も高く、次いで、「障害者福祉課（障害者相談）」15.2%、「保健所（こころの健康相談）」12.1%の順となっている。

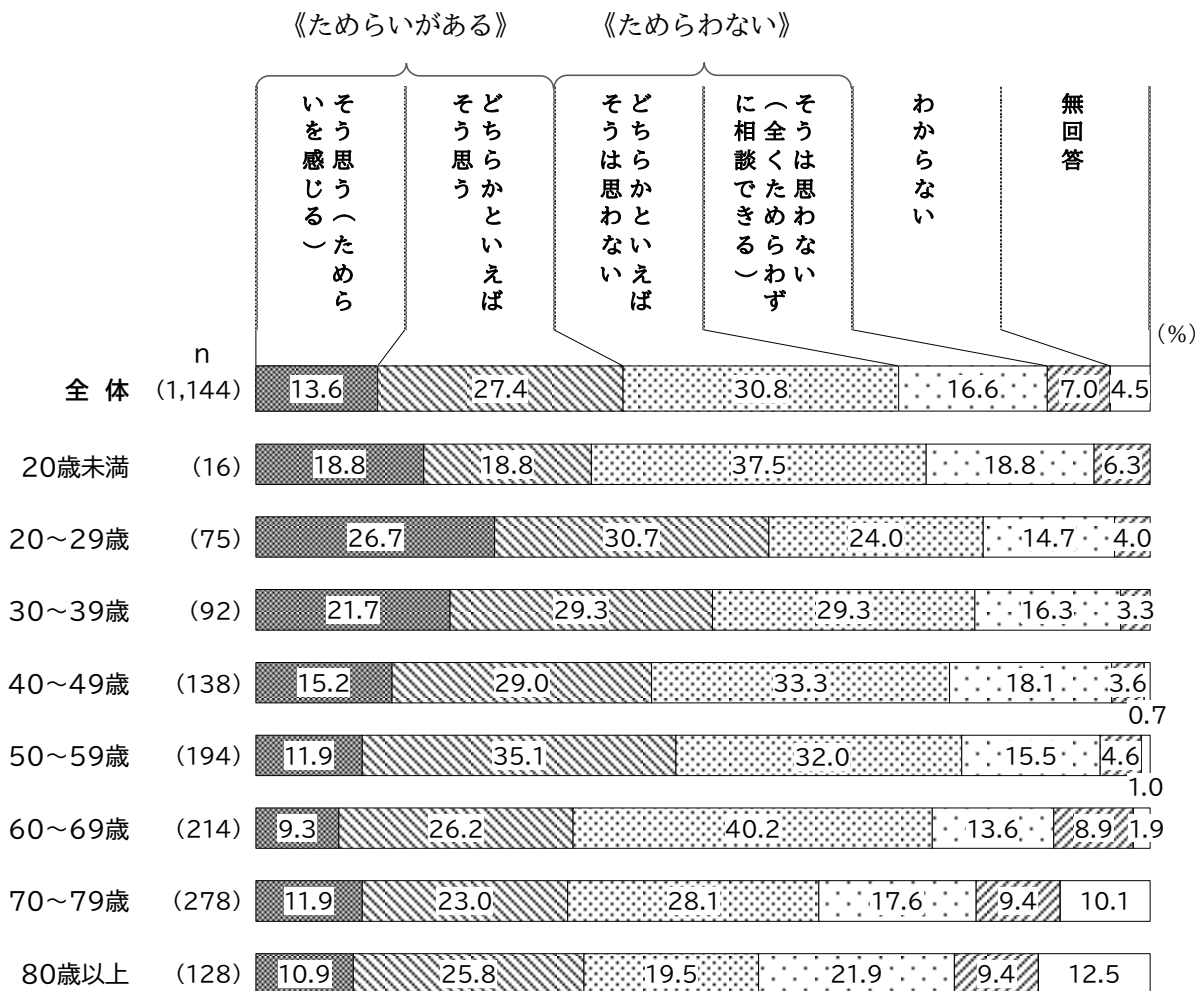
(17) 相談に際してのためらい感

問13 あなたは、ストレスや悩みを抱えたときに相談や、助けを求めることにためらいを感じますか。(○は1つ)



相談に際してのためらい感では、「どちらかといえばそうは思わない」30.8%と「そうは思わない(全くためらわずに相談できる)」16.6%を合わせた《ためらいがない》が47.4%、「どちらかといえばそう思う」27.4%と「そうは思う(ためらいを感じる)」13.6%を合わせた《ためらいがある》が41.0%となっている。

【性別/相談に際してのためらい感】



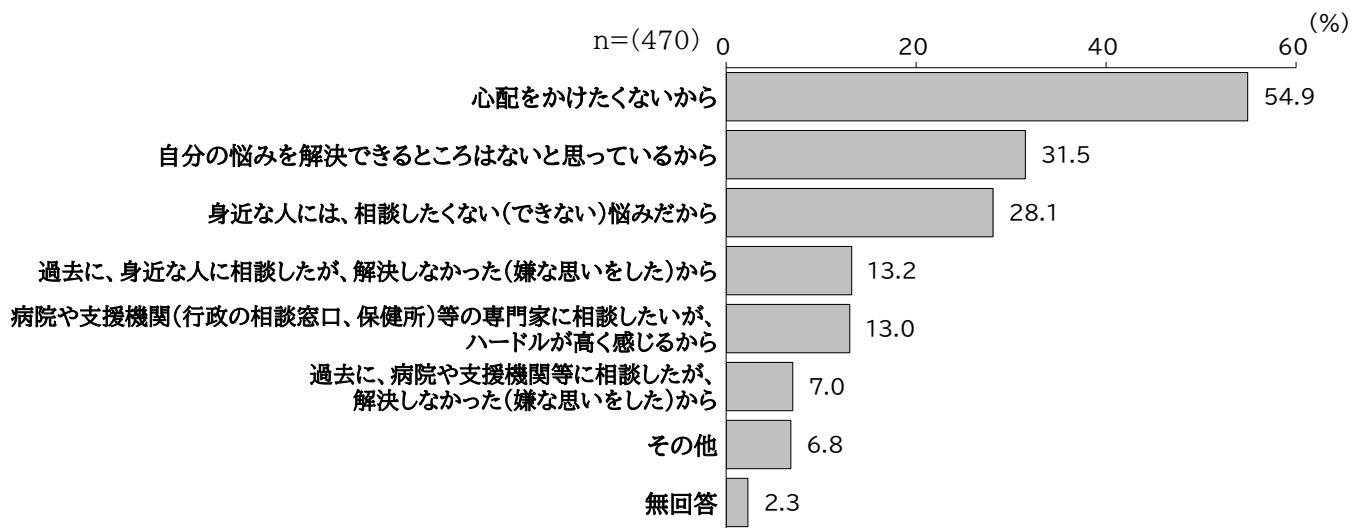
年齢別でみると、「そう思う（ためらいを感じる）」と「どちらかといえばそう思う」を合わせた《ためらいがある》は〈20~29歳〉57.4%で5割を超えて最も高く、次いで〈30~39歳〉51.0%となっている。また、「どちらかといえばそうは思わない」と「そうは思わない（全くためらわずに相談できる）」を合わせた《ためらわない》は〈60~69歳〉53.8%と最も高くなっている。

若年層ほど相談に際してためらいを感じている傾向がある。



## (18) ためらいを感じる理由

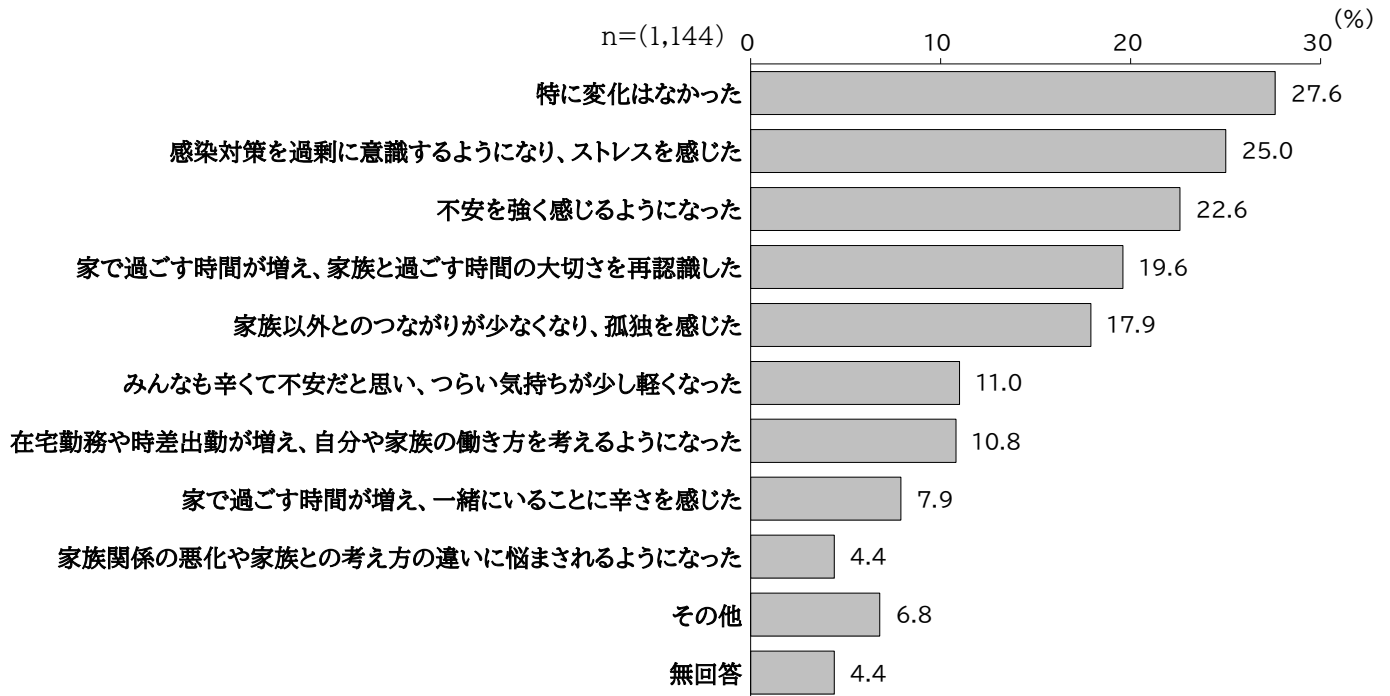
問13-1 あなたがためらいを感じる理由は何ですか。(〇はいくつでも)



ためらいを感じる理由では、「心配をかけたくないから」が54.9%で最も高く、次いで、「自分の悩みを解決できる場所はないと思っているから」31.5%、「身近な人には、相談したくない(できない)悩みだから」28.1%、「過去に、身近な人に相談したが、解決しなかった(嫌な思いをした)から」13.2%、「病院や支援機関(行政の相談窓口、保管所)等の専門家に相談したいが、ハードルが高く感じるから」13.0%の順となっている。

(19) 新型コロナウイルス感染症の影響変化

問14 新型コロナウイルス感染症流行以降、あなたの心情や考えに変化がありましたか。  
(○はいくつでも)



新型コロナウイルス感染症の影響変化では、「特に変化はなかった」が27.6%で最も高い。変化があった意見では、「感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた」25.0%、「不安を強く感じるようになった」22.6%、「家で過ごす時間が増え、家族と過ごす時間の大切さを再認識した」19.6%の順となっている。

## 【年齢別/新型コロナウイルス感染症の影響変化】

	(人)											(%)			
調査数		感染対策を過剰に意識するようになった	不安を強く感じるようになった	家で過ごす時間の大切さを再認識した	家族以外の人とのつながりが少なくなった	孤独を感じた	家族以外の人とのつながりが少なくなった	い、つらい気持ちで不安なところ	考え、自分や家族の働き方について考えるようになった	在宅勤務や時差出勤の機会が増え、家事や辛さを感じた	家で過ごす時間が増え、一緒にいることに辛さを感じた	家族関係の悪化や家族との考え方の違いに悩まされるようになった	その他	特に変化はなかった	無回答
調査数	1,144	25.0	22.6	19.6	17.9	11.0	10.8	7.9	4.4	6.8	27.6	4.4			
20歳未満	16	12.5	18.8	12.5	-	-	6.3	6.3	6.3	18.8	43.8	-			
20～29歳	75	24.0	21.3	16.0	22.7	5.3	13.3	10.7	6.7	2.7	38.7	1.3			
30～39歳	92	27.2	20.7	27.2	27.2	8.7	27.2	8.7	7.6	10.9	19.6	1.1			
40～49歳	138	32.6	19.6	27.5	13.8	2.2	15.9	9.4	3.6	7.2	30.4	0.7			
50～59歳	194	25.8	23.2	18.0	17.5	5.7	16.5	10.8	6.7	4.6	26.3	1.0			
60～69歳	214	28.0	20.6	18.7	12.6	12.1	12.6	5.6	2.3	7.9	26.2	1.9			
70～79歳	278	21.6	21.2	16.9	19.4	18.0	1.4	6.5	3.6	6.1	28.8	9.4			
80歳以上	128	18.0	32.8	18.8	21.9	18.8	2.3	7.0	3.1	7.8	22.7	10.9			

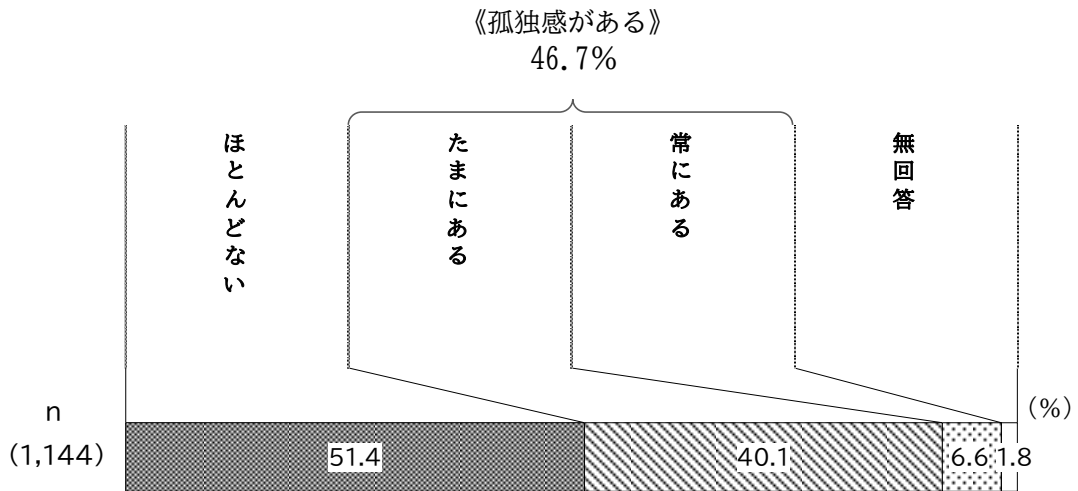
年齢別でみると、「感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた」は〈40～49歳〉32.6%で最も高くなっている。

「不安を強く感じるようになった」では〈80歳以上〉32.8%と3割を超えて最も高くなっている。

「家で過ごす時間が増え、家族と過ごす時間の大切さを再認識した」は〈40～49歳〉27.5%と〈30～39歳〉27.2%で他の年齢に比べて高くなっている。一方、「特に変化はなかった」は〈20～29歳〉38.7%と最も高い。

(20) 孤独感の有無

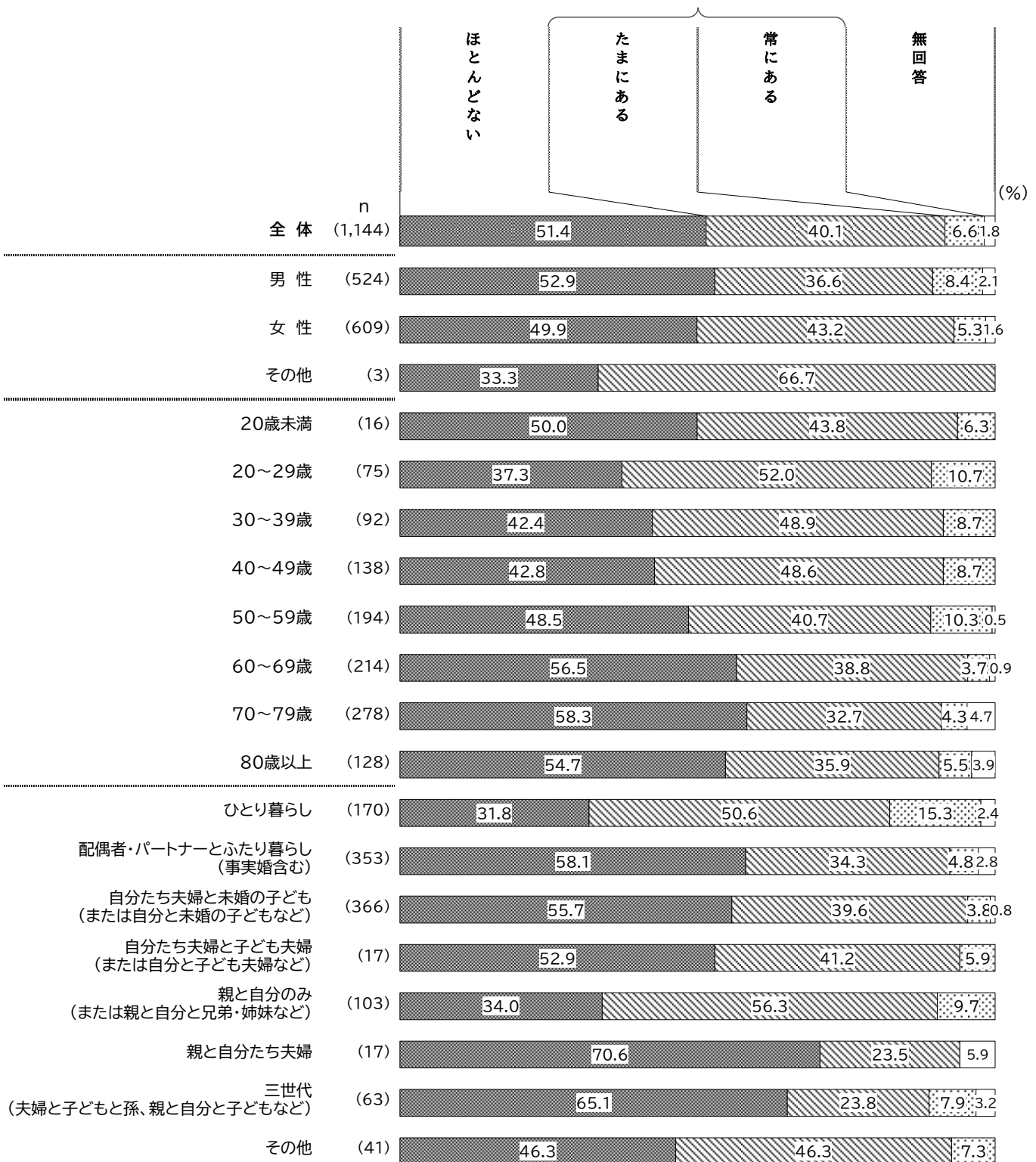
問15 あなたは、どの程度「孤独である」と感じるがありますか。(○は1つ)



孤独感の有無では、「ほとんどない」が51.4%で最も高く、「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割半ばとなっている。

【性別、年齢別/孤独感の有無】

《孤独感がある》



性別でみると、「たまにある」と「常にある」を合わせた《孤独感がある》は〈女性〉48.5%が〈男性〉45.0%より3.5ポイント高くなっている。

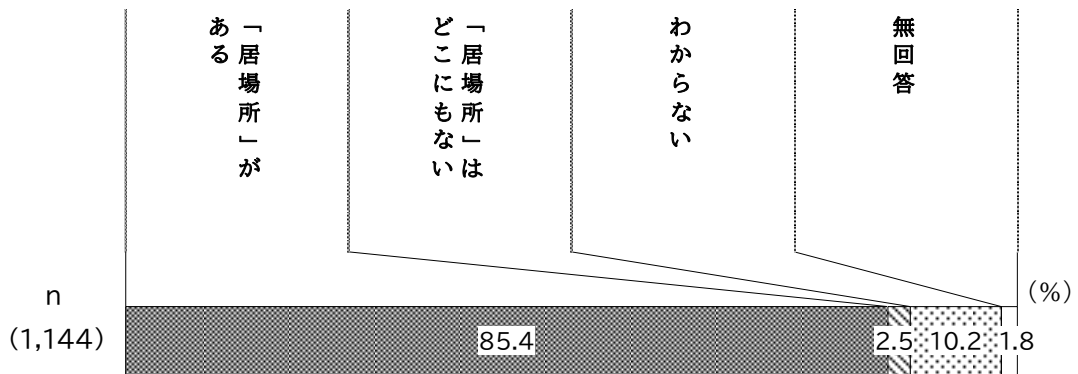
年齢別でみると、《孤独感がある》は〈20～29歳〉62.7%と最も高くなっている。

同居家族別でみると、《孤独感がある》は〈親と自分のみ〉66.0%と最も高く、次いで、〈ひとり暮らし〉65.9%となっている。

(21) 「居場所」の有無

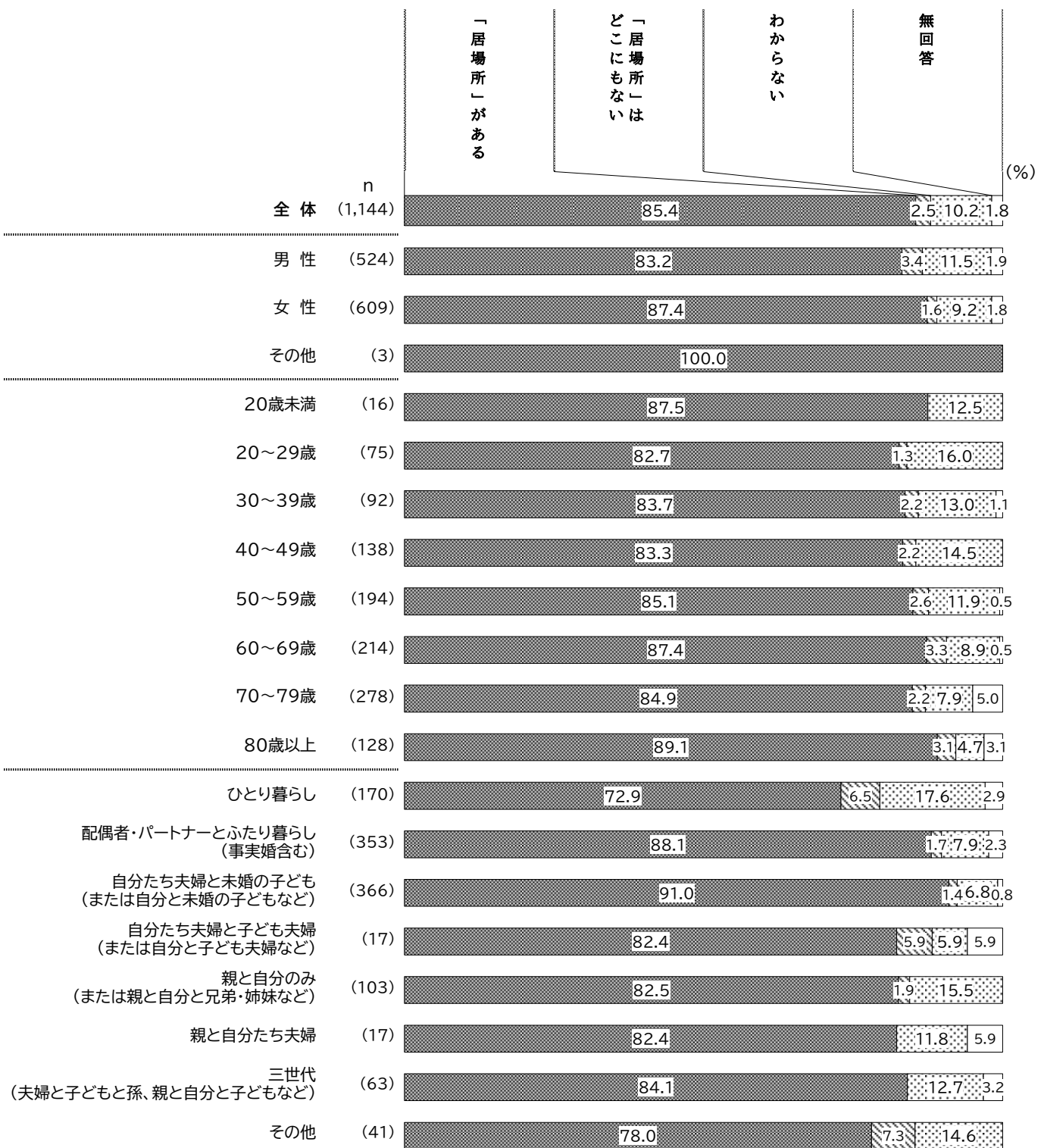
問16 あなたには、自分の「居場所」がありますか。(○は1つ)

※ここでの「居場所」とはいつでも帰ることができる心の拠り所や、心の許せる人や自分を受け入れてくれる人がいる場所を指します。



「居場所」の有無では、「『居場所』がある」が最も高く85.4%を占めている。一方で、「『居場所』はどこにもない」は2.5%となっている。

【性別、年齢別、同居世帯別/「居場所」の有無】



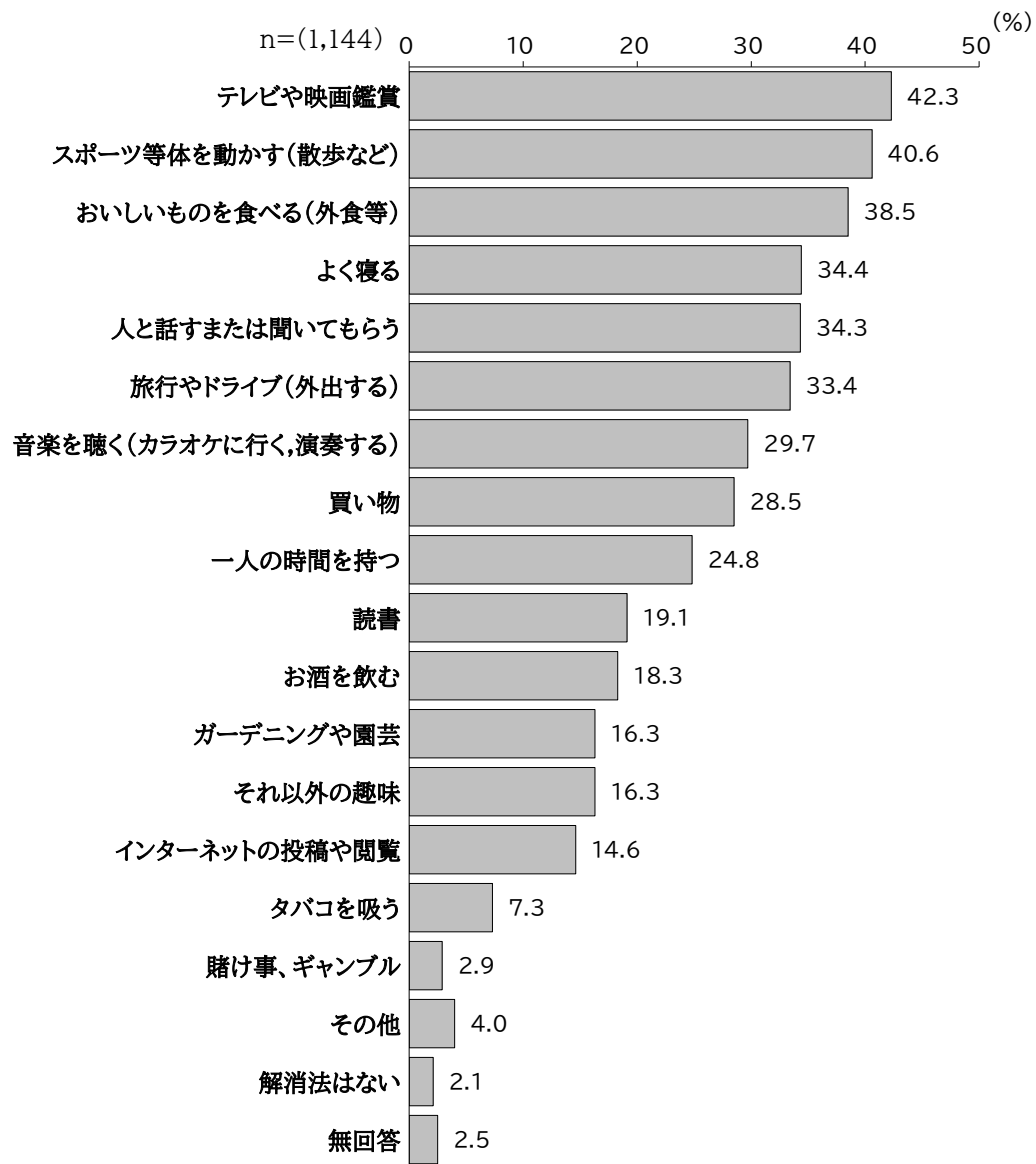
性別でみると、「『居場所』がある」は〈男性〉83.2%が〈女性〉87.4%より4.2ポイント低くなっている。

年齢別でみると、全年齢共に「『居場所』がある」が8割を超えて高くなっており、大きな差はみられない。

同居世帯別でみると、「『居場所』がある」は〈ひとり暮らし〉が72.9%で最も低くなっている。

(22) 悩みやストレス解消法

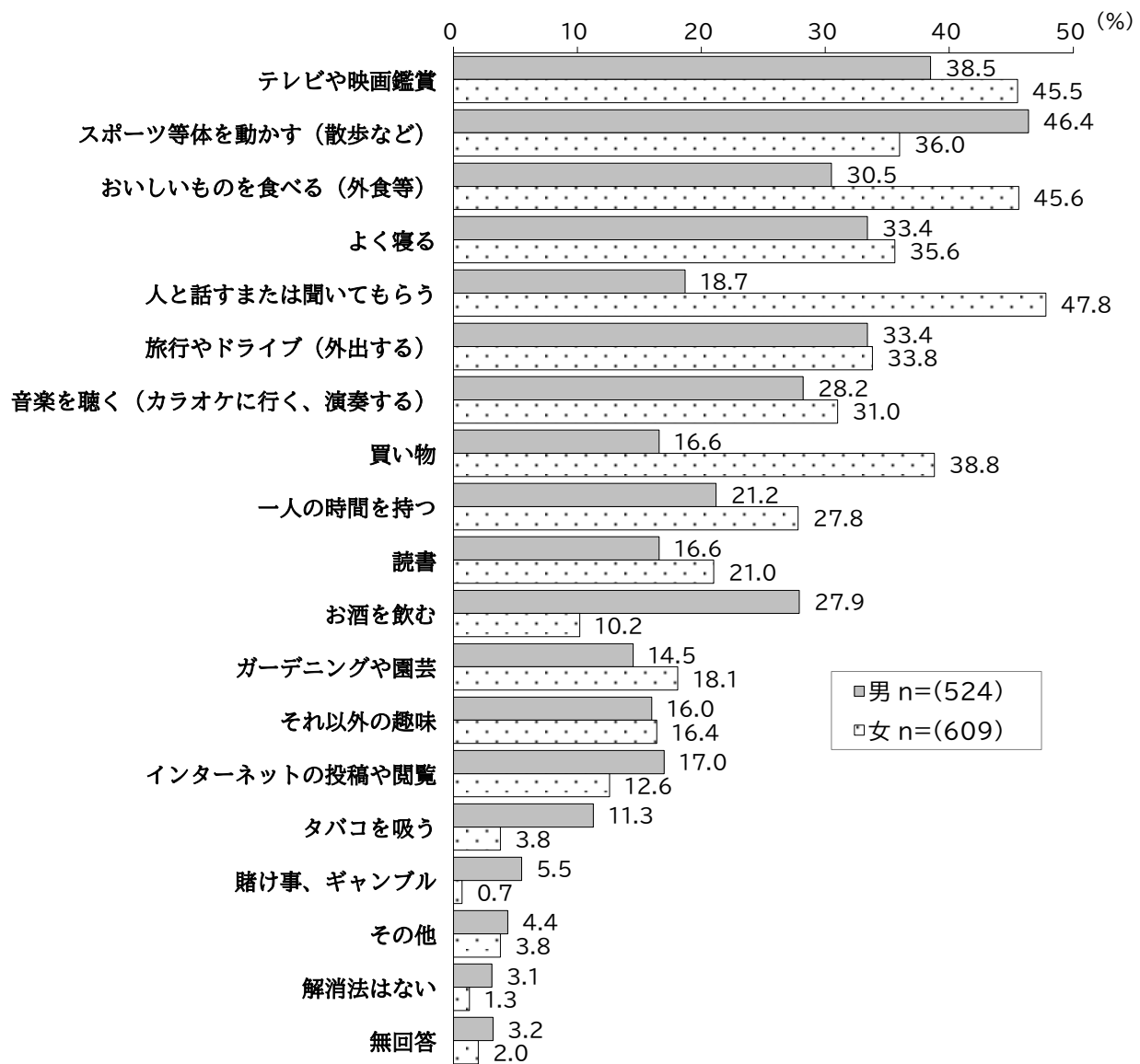
問17 あなたは、日常生活で感じた悩みやストレスを解消するためにすることはなんですか。  
(○はいくつでも)



悩みやストレス解消法では、「テレビや映画鑑賞」が42.3%で最も高く、次いで、「スポーツ等体を動かす(散歩など)」40.6%、「おいしいものを食べる(外食等)」38.5%、「よく寝る」34.4%、「人と話すまたは聞いてもらう」34.3%、「旅行やドライブ(外出する)」33.4%の順となっている。



## 【性別/悩みやストレス解消法】

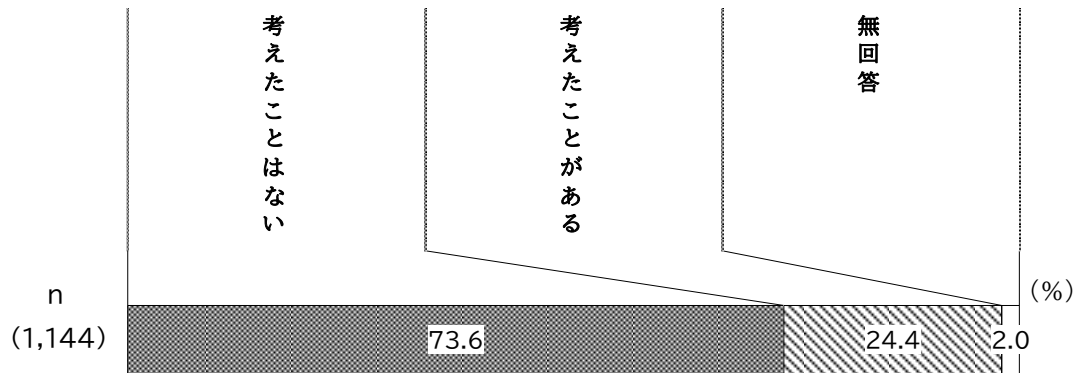


性別で見ると、〈男性〉は「スポーツ等体を動かす (散歩など)」が46.4%と最も高い。〈女性〉は「人と話すまたは聞いてもらう」が47.8%と最も高く、〈男性〉18.7%と比較して29.1ポイントと最も差がある。

## 4. 自殺やうつに関する意識について

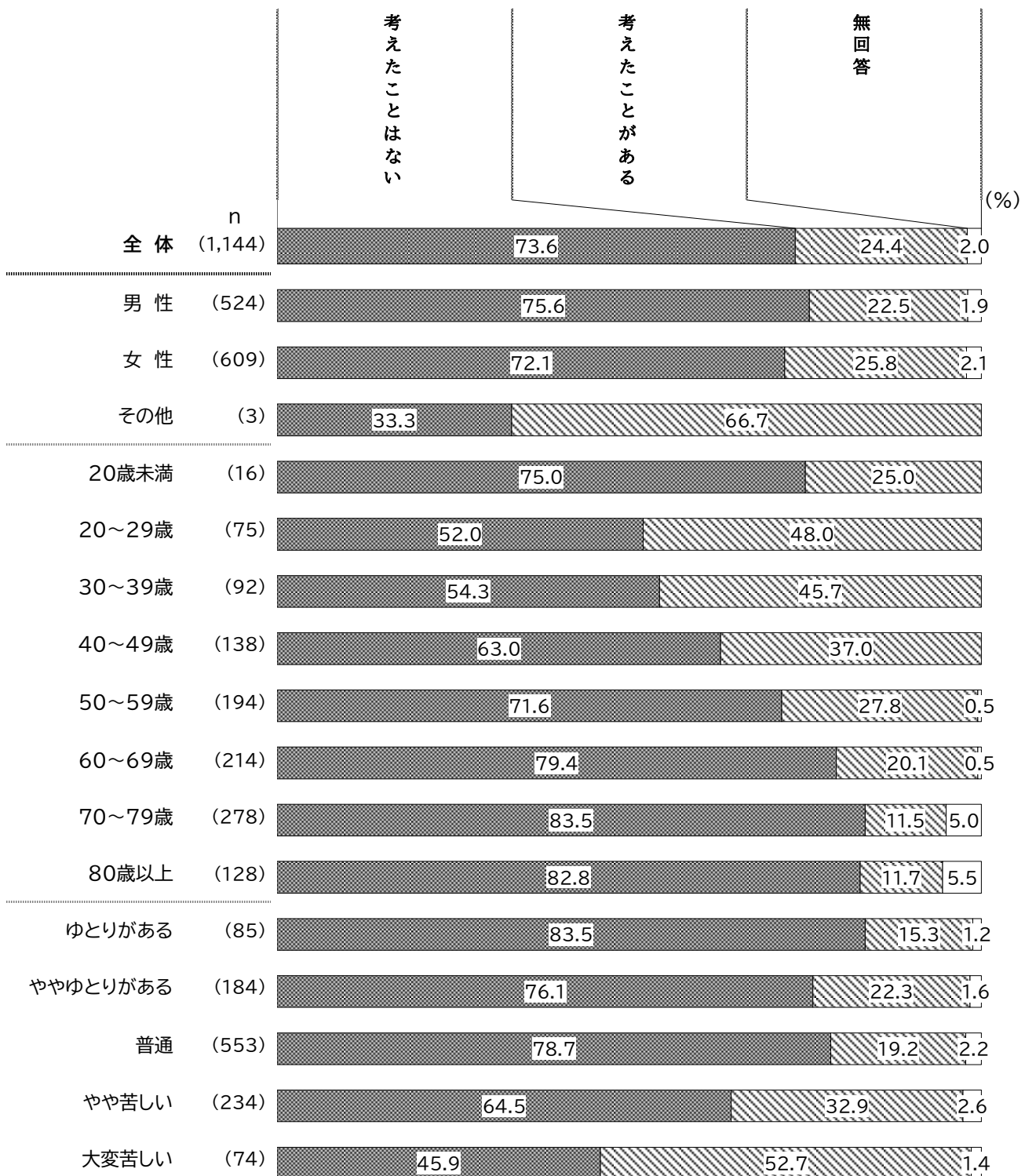
### (1) 自殺を考えた経験

問18 あなたは、これまでの人生で「自殺をしたい」と考えたことはありますか。(○は1つ)



自殺を考えた経験では、「考えたことはない」が73.6%で、「考えたことがある」が24.4%となっている。

## 【性別、年齢別、経済状況別/自殺を考えた経験】



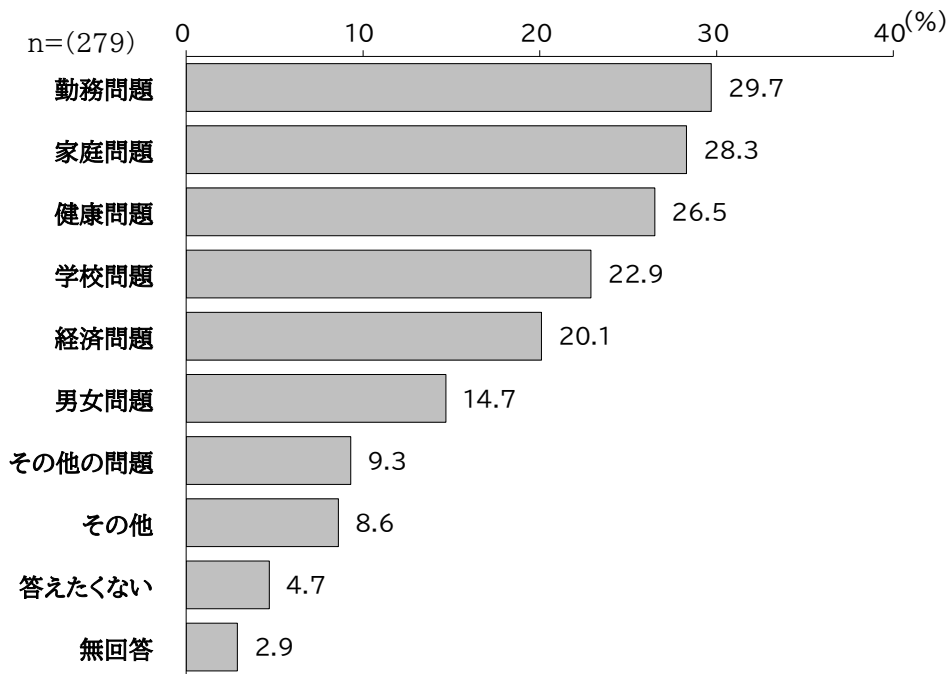
性別でみると、「考えたことがある」は女性25.8%が男性22.5%よりわずかに3.3ポイント高くなっている。

年齢別でみると、若年層ほど「考えたことがある」割合が上がる傾向があり、〈20～29歳〉と〈30～39歳〉で4割半ばを超えて高くなっている。

経済状況別でみると、「考えたことがある」は〈大変苦しい〉が5割を超えて高くなっている。

(2) 自殺を考えた原因

問18-1 自殺を考えた原因はどのようなことですか。(〇はいくつでも)



※選択肢補足

勤務問題	転勤、就転職、仕事の不振、ノルマ、職場の人間関係、長時間労働等
家庭問題	家族関係の不和、DV、子ども、子育て、家族の介護・看病等
健康問題	自分の健康・病気・体の痛み、からだやこころの悩み、性自認・性的指向等
学校問題	いじめ、友人との不和、受験進路進学、不登校、学業不振、教師との人間関係等
経済問題	倒産、事業不振、負債、失業、借金、働けない、収入・家計等
男女問題	失恋、浮気、恋愛、結婚をめぐる悩み等
その他問題	身近な人の死、ペットロス、有名人の死報道、ネット上の誹謗中傷等

自殺を考えた原因では、「勤務問題」が29.7%で最も高く、次いで、「家庭問題」28.3%、「健康問題」26.5%、「学校問題」22.9%の順となっている。

## 【年齢別/自殺を考えた原因】

	(人)										(%)
	調査数	勤務問題	家庭問題	健康問題	学校問題	経済問題	男女問題	その他問題	その他	答えたくない	無回答
調査数	279	29.7	28.3	26.5	22.9	20.1	14.7	9.3	8.6	4.7	2.9
20歳未満	4	-	25.0	50.0	75.0	-	25.0	25.0	-	-	-
20～29歳	36	36.1	30.6	19.4	44.4	13.9	8.3	13.9	11.1	-	-
30～39歳	42	47.6	38.1	28.6	54.8	19.0	28.6	2.4	4.8	-	2.4
40～49歳	51	35.3	31.4	35.3	17.6	27.5	9.8	11.8	11.8	3.9	2.0
50～59歳	54	22.2	25.9	27.8	14.8	20.4	16.7	3.7	7.4	3.7	1.9
60～69歳	43	20.9	27.9	18.6	7.0	20.9	11.6	4.7	7.0	11.6	7.0
70～79歳	32	21.9	18.8	15.6	3.1	21.9	15.6	12.5	6.3	12.5	3.1
80歳以上	15	20.0	13.3	40.0	-	13.3	-	33.3	20.0	-	6.7

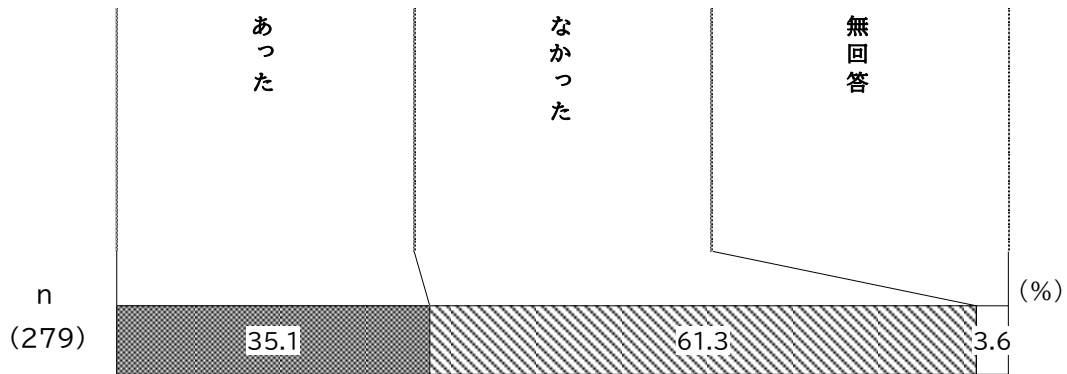
## ※選択肢補足

勤務問題	転勤、就転職、仕事の不振、ノルマ、職場の人間関係、長時間労働等
家庭問題	家族関係の不和、DV、子ども、子育て、家族の介護・看病等
健康問題	自分の健康・病気・体の痛み、からだやこころの悩み、性自認・性的指向等
学校問題	いじめ、友人との不和、受験進路進学、不登校、学業不振、教師との人間関係等
経済問題	倒産、事業不振、負債、失業、借金、働けない、収入・家計等
男女問題	失恋、浮気、恋愛、結婚をめぐる悩み等
その他問題	身近な人の死、ペットロス、有名人の死報道、ネット上の誹謗中傷等

年齢別でみると、「学校問題」では20～29歳で44.4%、30～39歳で54.4%と40歳未満の若年層で最も高くなっている。「勤務問題」及び「家庭問題」では〈30～39歳〉が最も高くなっている。

(3) 自殺を考えた時の相談先の有無

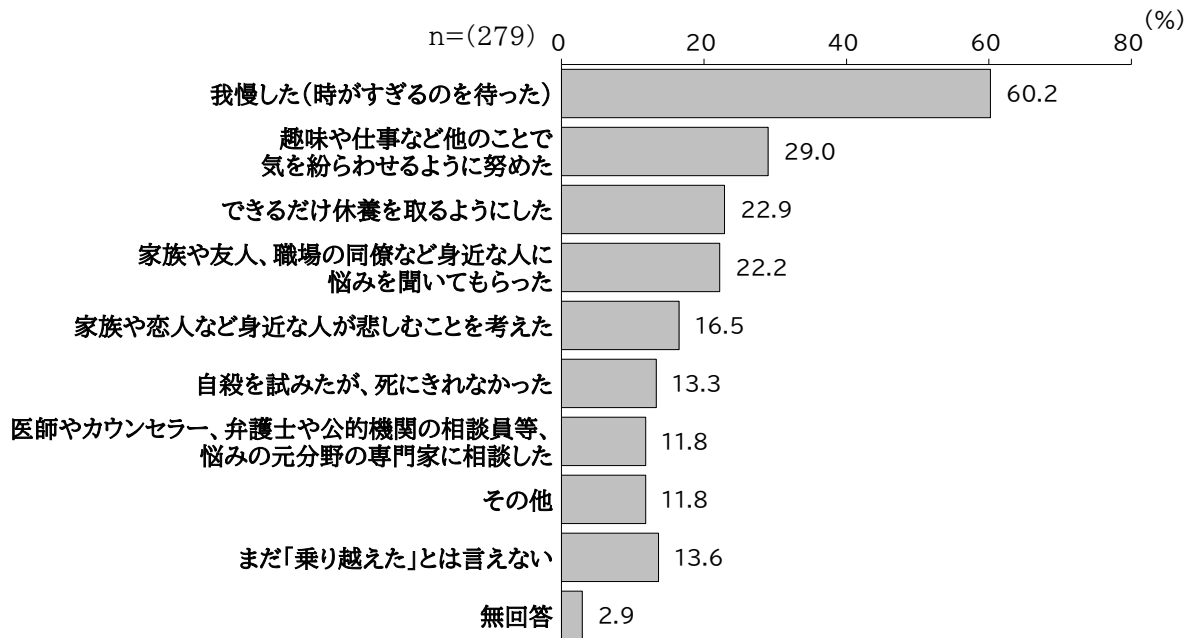
問18-2 あなたが自殺を考えた時に、相談できる人や相談先はありましたか。(○は1つ)



自殺を考えた時の相談先の有無では、「あった」が35.1%に対して、「なかった」は61.3%と6割を超えている。

(4) 自殺を考えた時の乗り越え方

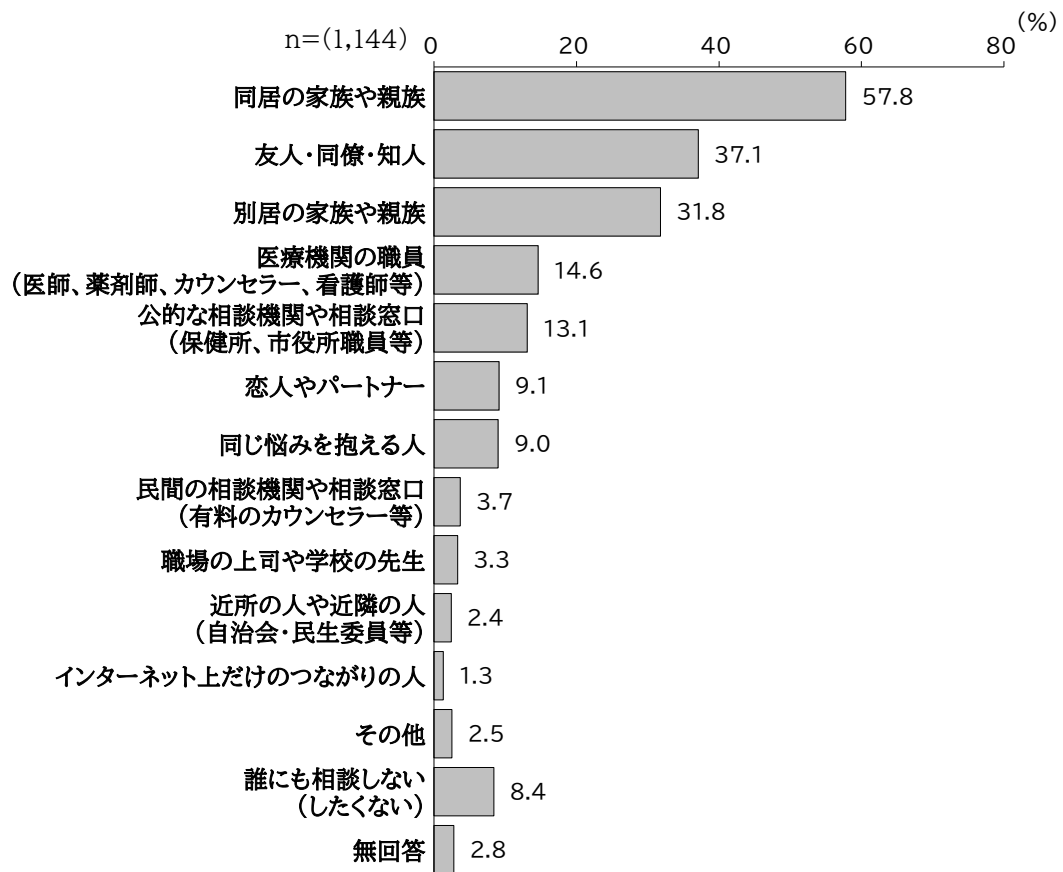
問18-3 あなたが自殺を考えた時、どのように乗り越えましたか。(○はいくつでも)



自殺を考えた時の乗り越え方では、「我慢した(時がすぎるのを待った)」が60.2%で最も高く、次いで、「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」29.0%、「できるだけ休養を取るようにした」22.9%、「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」22.2%の順となっている。一方で、「まだ「乗り越えた」とは言えない」は13.6%となっている。

## (5) 深刻な悩みの相談先

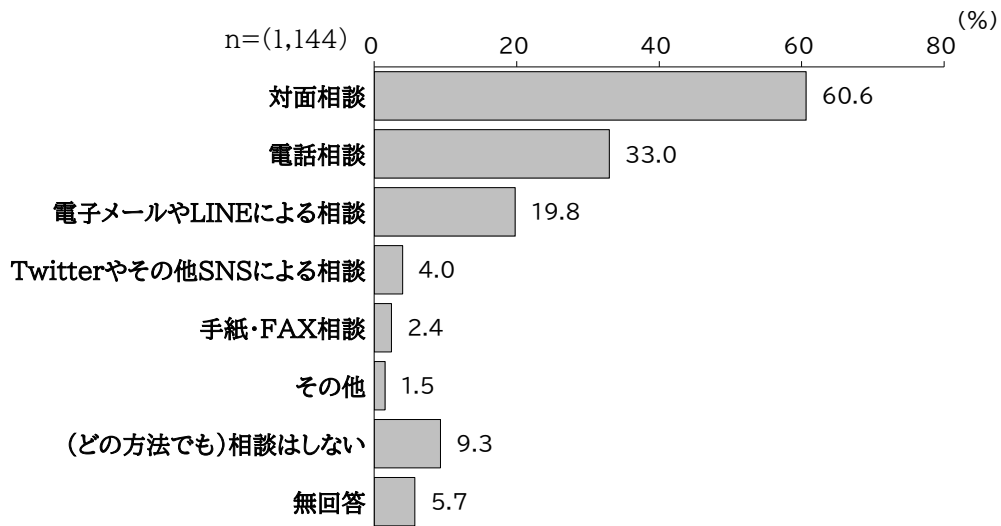
問19 今後、仮にあなたが深刻な悩みを抱えた場合、誰に相談したいですか。  
(〇はいくつでも)



深刻な悩みの相談先では、「同居の家族や親族」が57.8%で最も高く、次いで、「友人・同僚・知人」37.1%、「別居の家族や親族」31.8%、「医療機関の職員（医師、薬剤師、カウンセラー、看護師等）」14.6%の順となっている。

(6) 悩みを抱えた時の相談方法

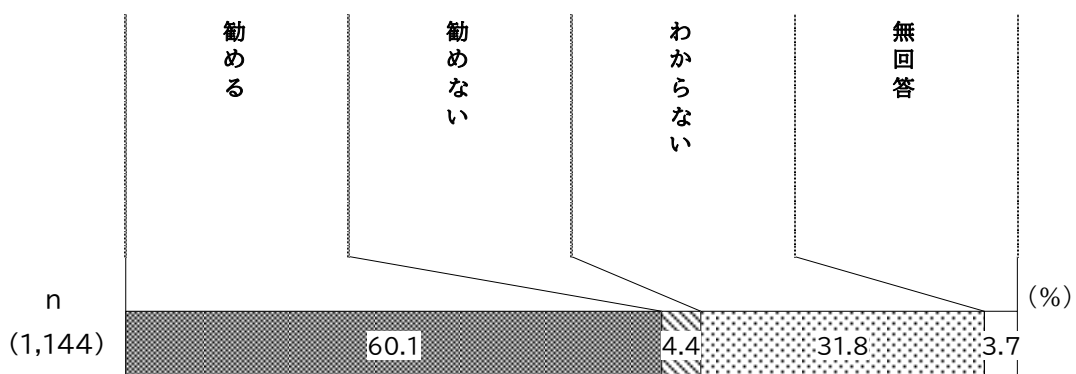
問20 仮に深刻な悩みを抱えた時に、あなたが相談しやすいと思う方法はどれですか。  
(○はいくつでも)



深刻な悩みを抱えた時の相談方法では、「対面相談」が60.6%で最も高く、次いで、「電話相談」33.0%、「電子メールやLINEによる相談」19.8%の順となっている。一方で「(どの方法でも)相談はしない」は9.3%となっている。

(7) うつ病のサインに気づいた時

問21 あなたは、身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、医療機関など専門の相談窓口を勧めますか。(○は1つ)

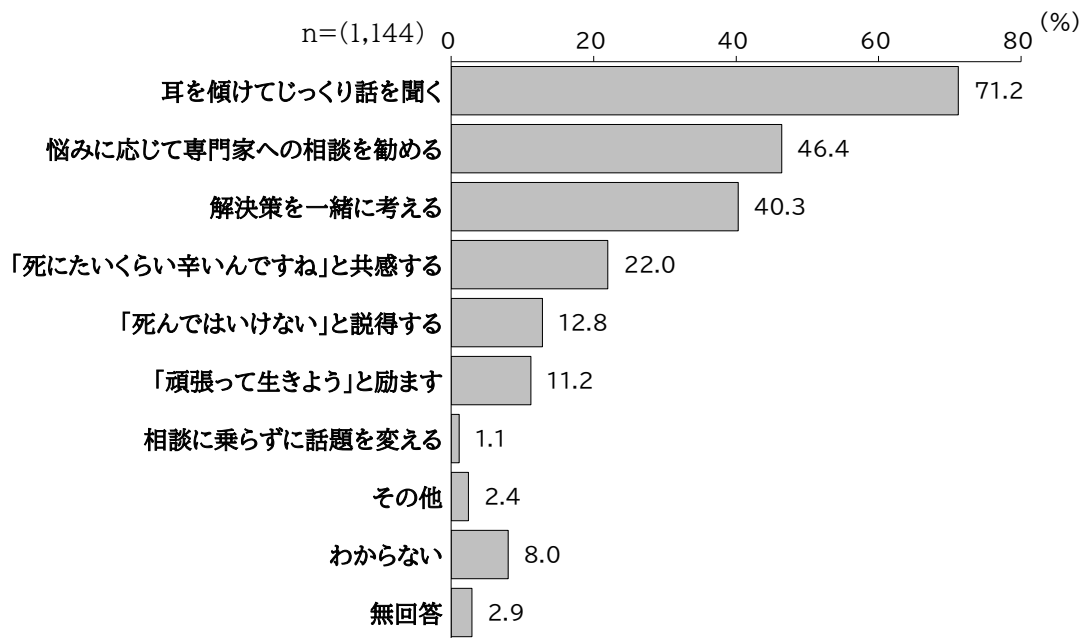


うつ病のサインに気づいた時、専門の相談窓口を勧めるかは、「勧める」が60.1%で最も高く、次いで、「わからない」31.8%、「勧めない」4.4%となっている。



## (8) 「死にたい」と打ち明けられた時の対応

問22 身近な人からもし「死にたい」と打ち明けられた時、あなたはどのような対応をしますか。(〇はいくつでも)



「死にたい」と打ち明けられた時の対応では、「耳を傾けてじっくり話を聞く」が71.2%で最も高く、次いで、「悩みに応じて専門家への相談を勧める」46.4%、「解決策を一緒に考える」40.3%、「『死にたいくらい辛いんですね』と共感する」22.0%の順となっている。

【年齢別/「死にたい」と打ち明けられた時の対応】

	(人)											(%)
	調査数	耳を傾けてじっくり話を聞く	悩みに応じて専門家への相談を勧める	解決策と一緒に考える	「死にたいくらい辛いんですね」と共感する	「死んではいけない」と説得する	「頑張つて生きよう」と励ます	相談に乗らずに話題を変える	その他	わからない	無回答	
調査数	1,144	71.2	46.4	40.3	22.0	12.8	11.2	1.1	2.4	8.0	2.9	
20歳未満	16	81.3	31.3	37.5	37.5	18.8	18.8	-	6.3	-	-	
20～29歳	75	76.0	26.7	44.0	17.3	8.0	-	1.3	4.0	6.7	-	
30～39歳	92	83.7	51.1	42.4	26.1	5.4	1.1	3.3	1.1	7.6	-	
40～49歳	138	79.0	56.5	43.5	28.3	15.2	4.3	0.7	3.6	2.2	0.7	
50～59歳	194	70.6	47.9	39.7	25.8	13.4	5.7	-	3.1	10.3	2.1	
60～69歳	214	74.8	53.7	40.2	21.5	8.9	8.9	0.9	1.4	5.1	1.9	
70～79歳	278	65.5	42.4	39.2	16.5	14.7	19.4	1.8	1.4	10.1	5.4	
80歳以上	128	58.6	41.4	38.3	19.5	20.3	25.8	0.8	1.6	11.7	7.0	

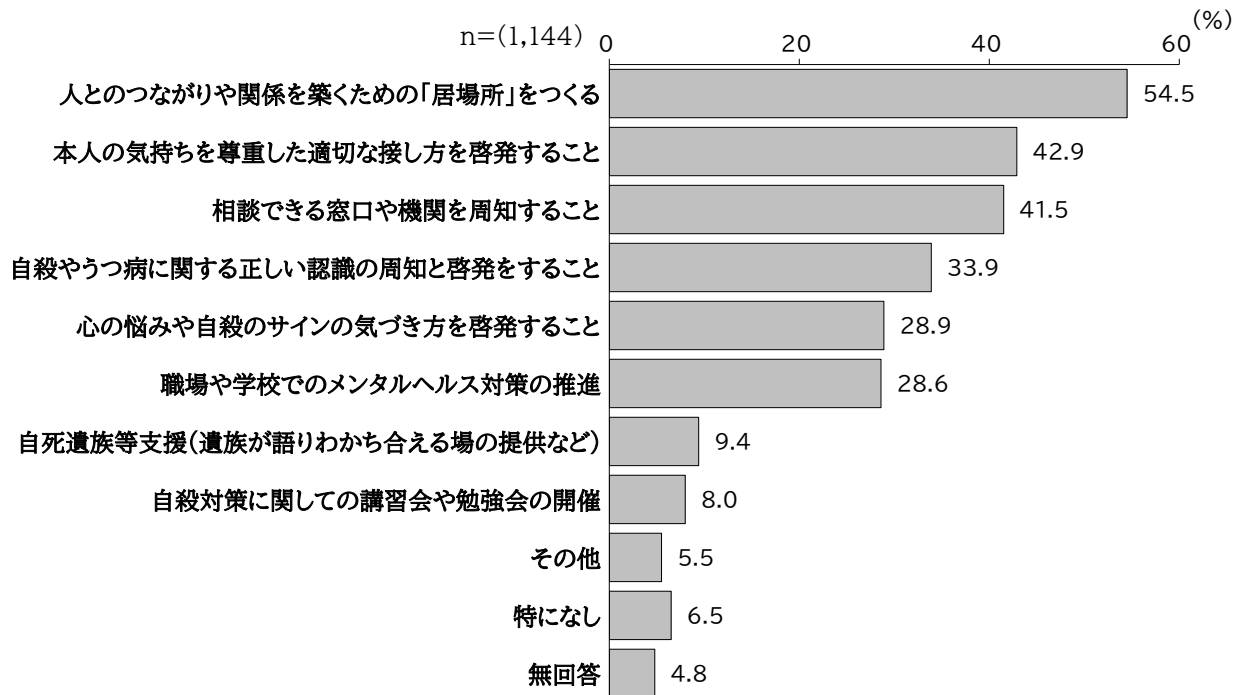
年齢別では、「耳を傾けてじっくり話を聞く」が全年齢で最も高くなっており、特に〈30～39歳〉では8割を超えている。

「悩みに応じて専門家への相談を勧める」は〈40～49歳〉56.5%で最も高くなっている。

## 5. 今後の自殺対策について

## (1) 有効だと思う自殺対策

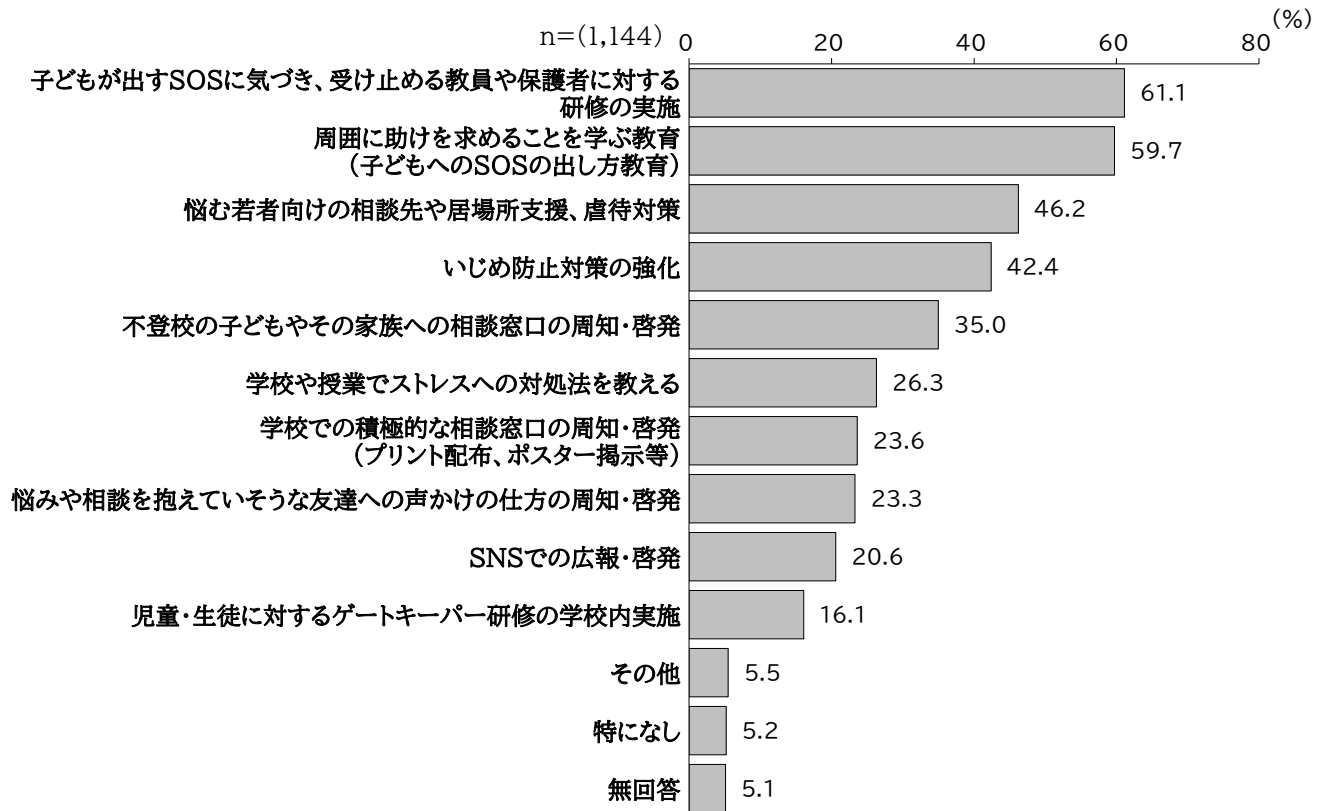
問23 今後、どのような自殺対策が有効であると思いますか。(〇はいくつでも)



有効だと思う自殺対策では、「人とのつながりや関係を築くための『居場所』をつくる」が54.5%で最も高く、次いで、「本人の気持ちを尊重した適切な接し方を啓発すること」42.9%、「相談できる窓口や機関を周知すること」41.5%、「自殺やうつ病に関する正しい認識の周知と啓発をすること」33.9%の順となっている。

(2) 子ども、若者向けの自殺対策

問24 子ども・若者向けの自殺対策としてどのようなことが求められると思いますか。  
(〇はいくつでも)



子ども、若者向けの自殺対策では、「子どもが出すSOSに気づき、受け止める教員や保護者に対する研修の実施」が61.1%で最も高く、次いで、「周囲に助けを求めることを学ぶ教育（子どもへのSOSの出し方教育）」59.7%、「悩む若者向けの相談先や居場所支援、虐待対策」46.2%、「いじめ防止対策の強化」42.4%の順となっている。

## (3) 自殺対策に関してのご意見

問25 自殺対策に関してご意見がございましたらご自由にお書きください。

全191件のご意見の記入を、多い意見の順に下記にカテゴリー分類した。

カテゴリー	件数
相談体制・場所	40
子ども/学校/いじめ/教育/家庭	37
経済面/社会全体	24
コミュニケーション/傾聴(話す聞く)	24
心/メンタル/うつ病/ストレス/カウンセリング	13
居場所/受入場所/つながり	9
八王子市(行政)への意見	8
自殺対策の周知	8
職場・仕事関係	7
アンケートへのご意見	5
中高年層への対策	3
その他ご意見	71

※一人の回答が複数内容にわたる場合には、回答を分けて整理したため、記入者数と件数の合計は一致しない。



# 資料 調査票





インターネット回答用  
 申請者 ID  
 パスワード

こころの健康づくり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、市政に対しご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。  
 市は、「八王子市自殺対策計画～気づけば つながる 尊いいのちを平成31年3月に策定し、「誰もが自殺に追い込まれることのない八王子の実現」をめざし、自殺対策を推進中です。  
 また、現在策定中である次期最上位計画「八王子未来デザイン2040(にーまるよんまる)」において、施策の1つに「こころと身体の健康を支える地域保健の推進」を定め、自殺対策を一層強化していくこととしています。  
 この度、令和6年度の自殺対策計画の改定にあたり、市民の皆様へ「こころの健康状態や自殺に関する意識調査」を実施することになりました。  
 この調査は、市内に在住の18歳以上の方の中から3,000人を無作為に抽出させていただきます。回答をお願いするものです。回答は、統計的に処理し、本調査以外の目的には使用しないため、個人にご迷惑をおかけすることはありません。  
 つきましては、ご多忙とは存じますが、調査の趣旨をご理解いただき、調査にご協力くださいますようお願いいたします。

令和4年10月 八王子市保健所 保健対策課

◇調査票の記入について

- ・この調査は封筒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に代筆をお願いいたします。
- ・設問に選択肢のあるものは、あてはまる答えの番号を○で囲んでください。「その他」にあてはまる場合は、( )内に具体的に、その内容をご記入ください。

◇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、  
**令和4年10月31日(月)までに** ご返願ください。

◇調査に関するお問合せ先

八王子市保健所 保健対策課  
 ☎:042-645-5196(直通)  
 〒192-0046 東京都八王子市明神町3-19-2  
 東京たま未来メッセ 庁舎・会議室棟5階

◎このページの右上の「申請者ID」/「パスワード」は、インターネットを利用して回答する際にご利用するものです。これらによってお名前やご住所を特定することはありません。  
 ◎本調査で、市の職員や職員が質問や電話をすることはありません。

◇自殺対策の現状と関心

問1 八王子市では、令和元年まで自殺死亡率が概ね減少傾向だったものの、令和2年以降上昇しており、特に10代から30代の死因は自殺がトップとなっています。八王子市のこのような現状をあなたは知っていましたか。(○は1つ)

1. 知っていた 2. 知らなかった

問2 あなたは、以下の内容を知っていますか。(○は当てはまる番号にそれぞれ1つ)

例 対策	知っている	ある事は知らないが、聞いたことがある	知らない
ア) 八王子市保健所における「こころの健康相談」	1	2	3
イ) こころの体温計	1	2	3
ウ) 自殺対策強化月間(3月、9月)があること	1	2	3
エ) 出前講座(身近なゲストキーパー講座)	1	2	3
オ) 自死遺族の会(わかち合いの会)	1	2	3
カ) 自殺に関する電話相談ダイヤル(東京多摩いのちの電話・東京都自殺相談ダイヤル等)	1	2	3
キ) 自殺に関するLINE相談(相談はっとLINE@東京等)	1	2	3

◇健康状態や日常生活について

問3 あなたご自身の健康状態についてお聞します。(○は1つ)

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

問4 あなたは、この一ヶ月間で十分に休養は取れていますか。(○は1つ)

- 1. 十分取れている
- 2. おおむね取れている
- 3. あまり取れていない
- 4. 取れていない

問5 あなたは、この一ヶ月間で睡眠が十分とれていますか。(○は1つ)

- 1. 十分取れている →問 6 へ
- 2. おおむね取れている →問 6 へ
- 3. あまり取れていない
- 4. 取れていない

→【問5】で「3.あまり取れていない」「4.取れていない」を選んだ方

問5-1 あなたは、十分な睡眠が取れていない時どのような対処をしていますか。(○はいくつでも)

- 1. カフェインの少ない飲み物を飲むようにしている
- 2. お酒を飲む
- 3. ヨガやストレッチなどの体操や運動をする
- 4. 睡眠薬を利用する
- 5. その他( )

→【問5】で「3.あまり取れていない」「4.取れていない」を選んだ方

問5-2 あなたは、2週間以上不眠が続くことはありませんか。(○は1つ)

- 1. ある
- 2. ない

問6 あなたの1日の平均睡眠時間ほどの程度ですか。(○は1つ)

- 1. 1時間未満
- 2. 1～2時間程度
- 3. 2～3時間程度
- 4. 3～4時間程度
- 5. 4～5時間程度
- 6. 5～6時間程度
- 7. 6～7時間程度
- 8. 7～8時間程度
- 9. 8時間以上

飲酒について20歳以上の方にお聞します。20歳未満の方は問8へ進んでください

問7 あなたは、お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)をどのくらいの頻度で飲みますか。(○は1つ)

- 1. 月に1回以下
- 2. 月に2～4回
- 3. 週に2～3回
- 4. 週に4回以上
- 5. 飲まない(飲めない) →問 8 へ

→【問7】で「1.月に1回以下」「2.月に2～4回」「3.週に2～3回」「4.週に4回以上」を選んだ方

問7-1 あなたは、お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を1回あたりどれくらいの量を飲みますか。清酒に換算してお答えください。(○は1つ)

※清酒1合(アルコール度数15度・180ml)目安:ビール中瓶1本(500ml)、焼酎0.6合(約110ml)、アイン1/4本(約180ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、酎チューハイ1.5缶(約520ml)

- 1. 1合(180ml)未満
- 2. 1合以上2合(360ml)未満
- 3. 2合以上3合(540ml)未満
- 4. 3合以上4合(720ml)未満
- 5. 4合以上5合(900ml)未満
- 6. 5合(900ml)以上

→【問7】で「1.月に1回以下」「2.月に2～4回」「3.週に2～3回」「4.週に4回以上」を選んだ方

問7-2 あなたは、ここ2～3年でアルコールの摂取量に変化はありましたか。(○は1つ)

- 1. 以前より減っている、またはやめた
- 2. 以前と変わらない
- 3. 以前より増えている、または飲むようになった

問8 あなたは普段、仕事や学業以外で、インターネットやSNSをどのくらい利用しますか。(SNS(LINE,Facebook, Twitter,YouTube,Instagram,TikTok など))(○は1つ)

- 1. まほ毎日
- 2. 週に3～5日程度
- 3. 週に1～2日程度
- 4. まったく利用しない(通信機器を所有していない) →問 9 へ

→【問8】で「1.まほ毎日」「2.週に3～5日程度」「3.週に1～2日程度」を選んだ方

問8-1 あなたは、インターネットやSNSを1日平均で何時間程度利用していますか。(○は1つ)

- 1. 2時間未満
- 2. 約2～3時間程度
- 3. 約3～4時間程度
- 4. 約4～5時間程度
- 5. 約5時間以上

問9 あなたは、現在悩みやストレスを感じることがありますか。(○は1つ)

1. 常に感じている	3. あまり感じない
2. 時々感じている	4. ほとんど感じない

問10 あなたが普段感じるストレスはどのような原因からですか。(○はいくつでも)

健康問題	1. 自身の健康・病気・体の痛み 2. こころの悩み 3. アルコール問題	19. 家族との関係(不和、DV等) 20. 離婚 21. 妊娠出産
経済問題	4. 倒産 5. 失業	22. 子ども 23. 子育て
生活問題	6. 働けない 7. 借金 8. 収入・家計	24. 家事 25. 介護(同居別居) 26. 家族(同居別居)の健康病気
勤務問題	9. 超過勤務 10. 休みがない 11. 業績不振・ノルマ 12. 職場の人間関係 13. 異動・転勤	27. いじめ 28. 不登校 29. 教師との関係 30. 学業不振 31. 受験・進路進学
社会問題	14. コロナなどの環境の変化 15. 有名人の死や災害等の悪いニュース	32. 友人との不和・対人関係 33. 身近な人の死
男女問題	16. 失恋 17. 結婚をめぐる問題 18. 浮気	34. 生きづらさ(明確な理由がわからない) 35. 環境の変化 36. その他( )

問11 あなたは、悩みやストレスがある時に聞いてくれる人や相談先はありますか。(○は1つ)

1. ある	2. ない
-------	-------

問12 普段感じている悩みやストレスは誰に相談していますか。(○はいくつでも)

1. 同居の家族や親族	7. 医療機関の職員 (医師、薬剤師、カウンセラー、看護師等)
2. 別居の家族や親族	8. 公的な相談機関や相談窓口 (保健所、市役所職員等)
3. 恋人やパートナー	9. 相談機関や相談窓口 (有料のカウンセラー、学校の相談室等)
4. 友人・同僚・知人	10. その他( )
5. 職場の上司や学校の先生	11. 誰にも相談しない
6. 近所の人や近隣の人 (自治会、民生委員等)	

→【問12】で「8. 公的な相談機関」を選んだ方

問12-1 あなたがよく利用する(したことがある)市の相談窓口はどこですか。(○はいくつでも)

1. 保健所 (こころの健康相談)	7. 教育センター (総合教育相談)
2. 生活自立支援課 (生活にお困りの方の自立相談)	8. 子ども家庭支援センター (子どもと家庭の総合相談)
3. 消費生活センター (消費者相談)	9. 障害者福祉課 (障害者相談)
4. 男女共同参画課 (LGBT相談、女性のための相談、DV相談等)	10. 高齢者あんしん相談センター (高齢者総合相談)
5. 子育て支援課 (ひとり親家庭のための総合相談)	11. 八王子まるごとサポートセンター (福祉総合相談)
6. 保健福祉センター (母子支援における妊娠・出産・育児等に関する相談)	12. その他( )

問13 あなたは、ストレスや悩みを抱えたときに相談したり、助けを求めることにためらいを感じますか。(○は1つ)

1. そう思う(ためらいを感じる)	3. どちらかといえばそうは思わない
2. どちらかといえばそう思う	4. そうは思わない(全くためらわずに相談できる)
	5. わからない

→ 問14へ

【問13】で「1. そう思う」または「2. どちらかといえばそう思う」を選んだ方

問13-1 あなたがためらいを感じる理由は何ですか。(○はいくつでも)

1. 家族や友達など身近な人には、相談したくない(できない)悩みだから
2. 病院や支援機関(行きの相談窓口、保健所)等の専門家に相談したいが、ハードルが高く感じるから
3. 過去に、身近な人に相談したが、解決しなかった(嫌な思いをした)から
4. 過去に、病院や支援機関等に相談したが、解決しなかった(嫌な思いをした)から
5. 自分の悩みを解決できるところはないと思っているから
6. 心配をかけたくないから
7. その他( )

問14 新型コロナウイルス感染症流行以降、あなたの心情や考えに変化がありましたか。(○はいくつでも)

1. 不安を強く感じるようになった
2. 家族以外の人のつながりが少なくなり、孤独を感じた
3. 家族関係の悪化や家族との考え方の違いに悩まされるようになった
4. 感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた
5. 家で過ごす時間が増え、家族と過ごす時間の大切さを再認識した
6. 家で過ごす時間が増え、一緒にいることに幸せを感じた
7. 在宅勤務や時差出勤の機会が増え、自分や家族の働き方について考えるようになった
8. みんなもつらくて不安なんだと思い、つらい気持ちがか少し軽くなった
9. その他( )
10. 特に変化はなかった

問15 あなたは、どの程度「孤独である」と感じることがありますか。(○は1つ)

1. ほとんどない	2. たまにある	3. 常にある
-----------	----------	---------

問16 あなたには、自分の「居場所」がありますか。(○は1つ)

※ここでの「居場所」とはいつでも帰ることができる心の拠り所や、心の許せる人や自分を受け入れてくれる人がある場所を指します。

1. 「居場所」がある	2. 「居場所」はどこにもない	3. わからない
-------------	-----------------	----------

問17 あなたは、日常生活で感じた悩みやストレスを解消するためにすることはなんですか。(○はいくつでも)

1. スポーツ等を動かす(散歩など)	10. テレビや映画鑑賞
2. 旅行やドライブ(外出する)	11. 人と話すまたは聞いてもらう
3. 音楽を聴く(カラオケに行く、演奏する)	12. インターネットの投稿や閲覧
4. 贈り物、ギフト	13. 読書
5. タバコを吸う	14. ゲームや動画や音楽
6. お酒を飲む	15. それ以外の趣味
7. おいしいものを食べる(外食等)	16. 一人の時間を持つ
8. よく寝る	17. その他( )
9. 買い物	18. 解消法はない

◇自殺やうつに関する意識について

問18 あなたは、これまでの人生で「自殺をしたい」と考えたことはありますか。(○はい□でも)

1. 考えたことはない → 問19へ
2. 考えたことがある

→【問18】で「2. 考えたことがある」を選んだ方

問18-1 自殺を考えた原因はどのようなことですか。(○はい□でも)

1. 勤務問題(転勤、就転職、仕事の不振、ノルマ、職場の人間関係、長時間労働等)
2. 健康問題(自分の健康・病氣、体の痛み、こころの悩み、性自認・性的指向等)
3. 経済問題(倒産、事業不振、負債、失業、借金、働けない、収入、家計等)
4. 家庭問題(家族関係の不和、DV、子ども、子育て、家族の介護・看病等)
5. 男女問題(失恋、浮気、恋愛、結婚をめぐる悩み等)
6. 学校問題(いじめ、友人との不和、受験進路進学、不登校、学業不振、教師との人間関係等)
5. その他問題(身近な人の死、ペットロス、有名人の死報道、ネット上の誹謗中傷等)
6. その他( )
7. 答えたくない

→【問18】で「2. 考えたことがある」を選んだ方

問18-2 あなたが自殺を考えた時に、相談できる人や相談先はありましたか。(○はい□でも)

1. あった
2. なかった

→【問18】で「2. 考えたことがある」を選んだ方

問18-3 あなたが自殺を考えた時、どのように乗り越えましたか。(○はい□でも)

1. 趣味や仕事などで気を紛らわらせるように努めた
2. 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
3. 医師やカウンセラー、弁護士や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. 家族や恋人など身近な人が悲しむことを考えた
5. できるだけ休養を取るようにした
6. 我慢した(時が過ぎるのを待った)
7. 自殺を試みたが、死にきれなかった
8. その他( )
9. まだ「乗り越えた」とは言えない

問19 今後、仮にあなたが深刻な悩みを抱えた場合、誰に相談したいですか。(○はい□でも)

1. 同居の家族や親族
2. 別居の家族や親族
3. 恋人やパートナー
4. 友人・同僚・知人
5. 職場の上司や学校の先生
6. 近所の人や近隣の人(自治会、民生委員等)
7. 医療機関の職員(医師、薬剤師、カウンセラー、看護師等)
8. 公的な相談機関や相談窓口(保健所、市役所職員等)
9. 民間の相談機関や相談窓口(有料のカウンセラー等)
10. 同じ悩みを抱える人
11. インターネット上だけのつながりの人
12. その他( )
13. 誰にも相談しない(したくない)

問20 仮に深刻な悩みを抱えた時に、あなたが相談しやすいと思う方法はどれですか。(○はい□でも)

1. 対面相談
2. 電話相談
3. 手紙・FAX 相談
4. 電子メールやLINE による相談
5. Twitter やその他のSNS による相談
6. その他( )
7. (どの方法でも)相談はしない

問21 あなたは、身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、医療機関など専門の相談窓口を勧めますか。(○はい□でも)

※「うつ病のサイン」：表情が暗い、無気力、落ち着きがない、飲酒量が増える、イライラしている、自分を責める

1. 勧める
2. 勧めない
3. わからない

問22 身近な人からもし「死にたい」と打ち明けられた時、あなたはどのような対応をしますか。(○はい□でも)

1. 相談に乗らずに話題を変える
2. 「頑張って生きよう」と励ます
3. 「死んではいけない」と説得する
4. 「死にたいくらい辛いんですけど共感する」と共感する
5. 耳を傾けてじっくり話を聞く
6. 悩みに応じて専門家への相談を勧める
7. 解決策を一緒に考える
8. その他( )
9. わからない

◇◇今後の自殺対策について

問23 今後、どのような自殺対策が有効であると思いますか。(〇はいくつでも)

1. 人とのつながりや関係を築くための「居場所」をつくる
2. 本人の気持ちを尊重した適切な接し方を啓発すること
3. 心の悩みや自殺のサインの気づき方を啓発すること
4. 自殺やうつ病に関する正しい認識の周知と啓発すること
5. 相談できる窓口や機関を周知すること
6. 自殺対策に関する講習会や勉強会の開催
7. 職場や学校でのメンタルヘルス対策の推進
8. 自死遺族等支援(遺族が語りわから合える場の提供など)
9. その他( )
10. 特になし

問24 子ども・若者向けの自殺対策としてどのようなことが求められると思いますか。(〇はいくつでも)

1. 周囲に助けを求めることを学ぶ教育(子どもへのSOSの出し方教育)
2. 子どもが出すSOSに気づき、受け止める教員や保護者に対する研修の実施
3. 児童・生徒に対するゲートキーパー研修の学校内実施
4. 学校での積極的な相談窓口の周知・啓発(プリント配布、ポスター掲示など)
5. いじめ防止対策の強化
6. 悩む若者向けの相談先や居場所支援、虐待対策
7. SNSでの広報・啓発
8. 悩みがある、相談を抱えていそうな友達への声かけの仕方の周知・啓発
9. 不登校の子どもやその家族への相談窓口の周知・啓発
10. 学校や授業でストレスへの対処法を教える
11. その他( )
12. 特になし

問25 自殺対策に関してご意見がございましたらご自由にお書きください。

◇◇ご自身のことについて

F1 あなたの性別を教えてください。(〇は1つ)

- |      |      |        |
|------|------|--------|
| 1. 男 | 2. 女 | 3. その他 |
|------|------|--------|

F2 あなたの年齢を教えてください。(〇は1つ)

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1. 20歳未満  | 5. 50～59歳 |
| 2. 20～29歳 | 6. 60～69歳 |
| 3. 30～39歳 | 7. 70～79歳 |
| 4. 40～49歳 | 8. 80歳以上  |

F3 あなたのご職業を教えてください。(〇は1つ)

- |                   |           |
|-------------------|-----------|
| 1. 自営業・自由業        | 5. 学生     |
| 2. 会社員・公務員・団体職員   | 6. 家事専業   |
| 3. 派遣社員・契約社員・嘱託職員 | 7. 無職     |
| 4. アルバイト・パート      | 8. その他( ) |

F4 あなたの世帯は、次のように分類した場合、どれにあたりますか。(〇は1つ)

- |                                     |                                 |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| 1. ひとり暮らし                           | 2. 配偶者・パートナーとふたり暮らし(事実婚含む)      |
| 3. 自分たち夫婦と未婚の子ども(または、自分と未婚の子どもなど)   | 4. 自分たち夫婦と子ども未婚(または、自分と子ども未婚など) |
| 5. 親と自分のみ(または、親と自分と兄弟・姉妹など)         | 6. 親と自分たち夫婦                     |
| 7. 三世代(例えば、自分たち夫婦と子どもと孫、親と自分と子どもなど) | 8. その他( )                       |

F5 あなたの世帯の経済的状況について、どう感じていますか。(〇は1つ)

- |             |          |
|-------------|----------|
| 1. ゆとりがある   | 4. やや苦しい |
| 2. ややゆとりがある | 5. 大変苦しい |
| 3. 普通       |          |

質問は以上です。ご協力いただきありがとうございました。



---

八王子市  
こころの健康づくりに関する市民意識調査  
報告書

令和5年1月

発行:八王子市保健所 保健対策課  
〒192-0046  
東京都八王子市明神町三丁目19番2号  
東京たま未来メッセ 庁舎・会議室棟4・5階  
電話 042-645-5111 (代表)

---