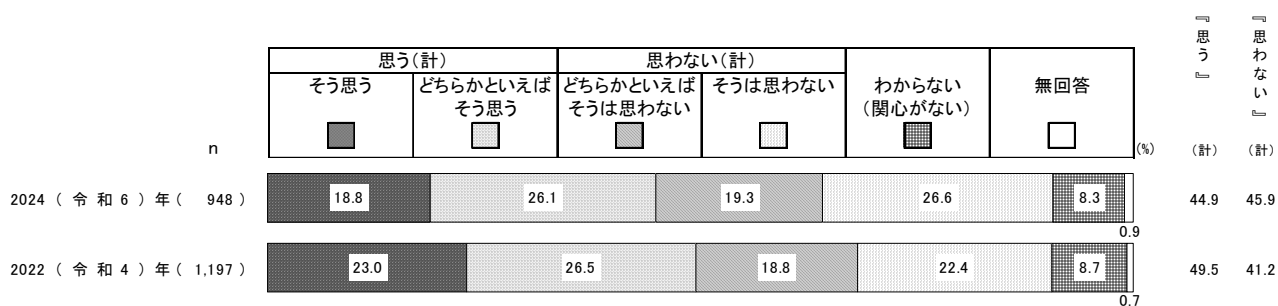


12 心の健康・自殺対策

(1) 自殺対策は自分自身に関わることだと思うか

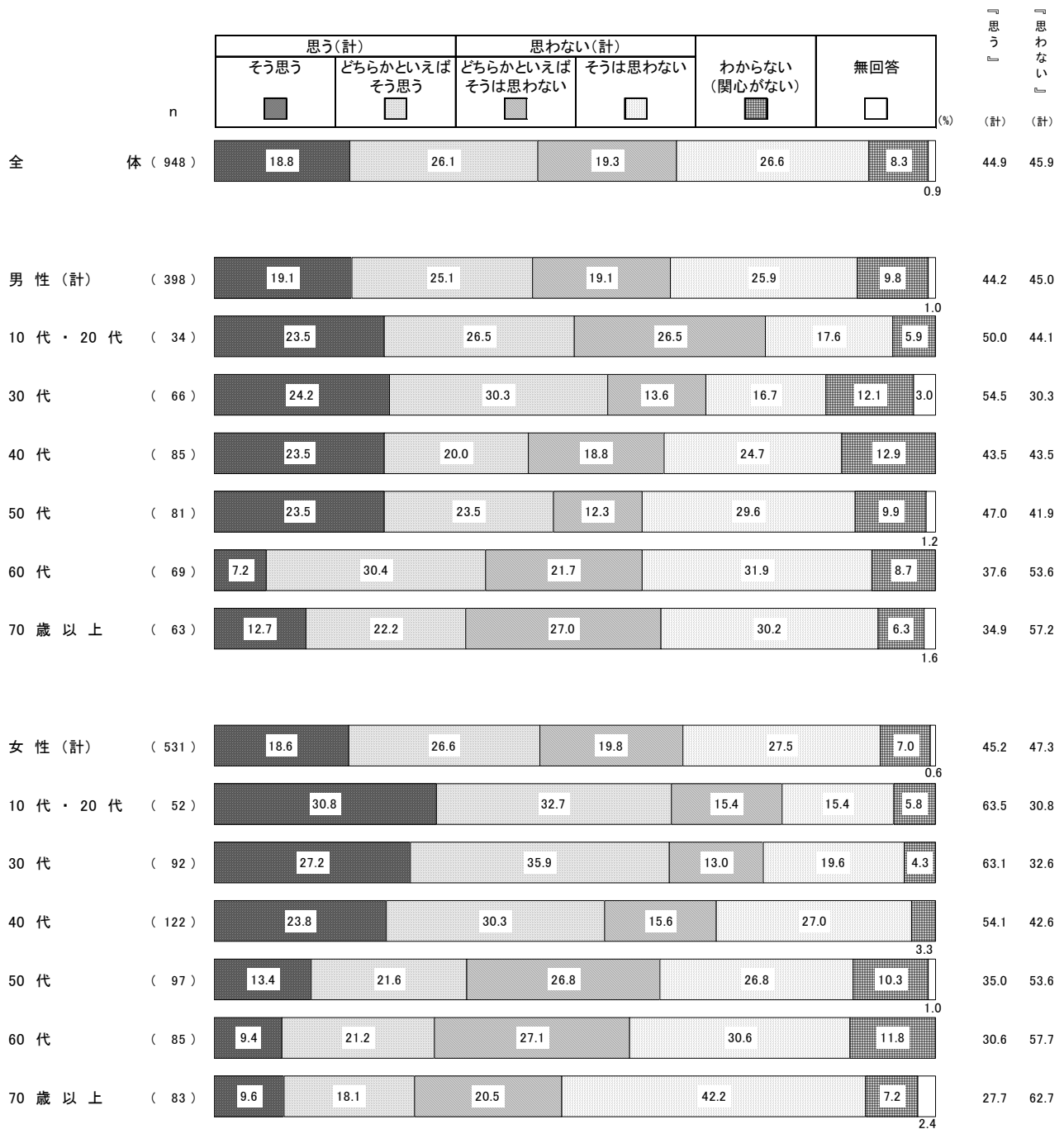
問 31 あなたは、自殺対策は自分自身に関わることだと思いますか。(○は1つ)

【自殺対策は自分自身に関わることだと思うか】



全体でみると、「そうは思わない」が26.6%で最も高く、次いで「どちらかといえばそう思う」(26.1%)、「どちらかといえばそうは思わない」(19.3%)となっている。「そう思う」(18.8%)と「どちらかといえばそう思う」(26.1%)を合わせた『思う』は44.9%となっている。

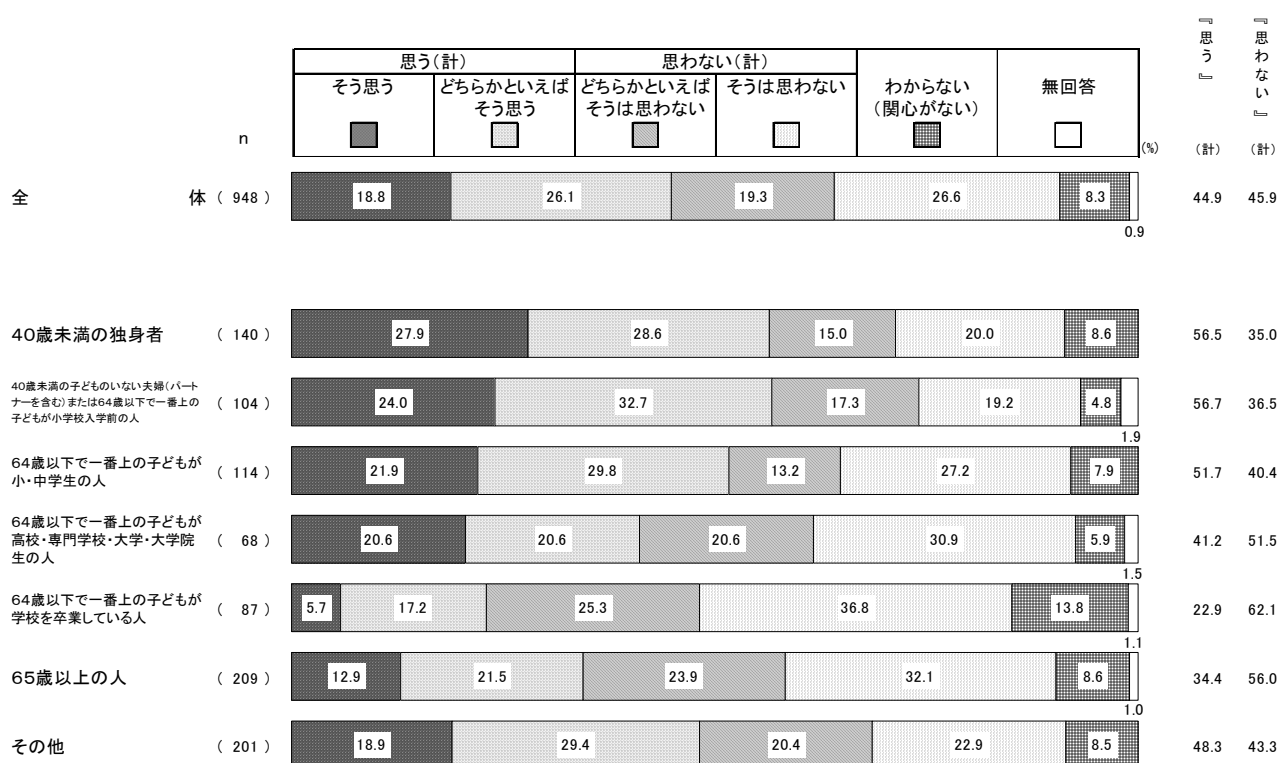
【自殺対策は自分自身に関わることだと思うか（性／年代別）】



性別でみると、「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」を合わせた『思う』(男性 44.2%、女性 45.2%)は 1.0 ポイント、男性より女性の方が高くなっている。

性／年代別でみると、「そう思う」は女性 10 代・20 代(30.8%)で最も高くなっている。

【自殺対策は自分自身に関わることだと思うか（ライフステージ別）】

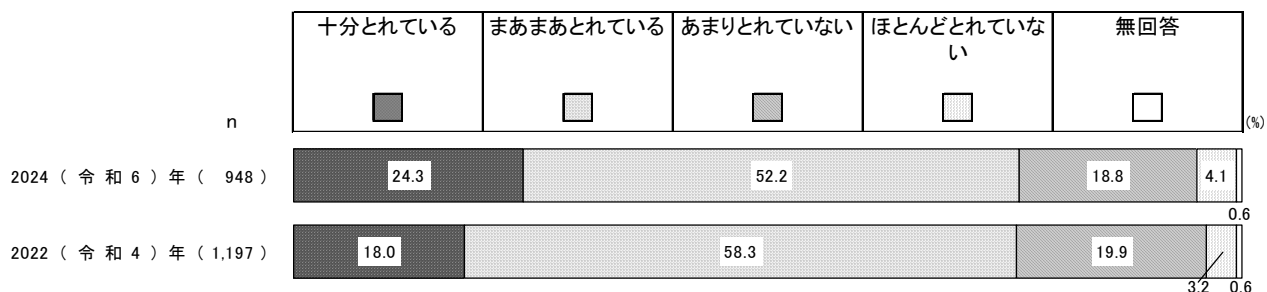


ライフステージ別でみると、「そう思う」は“40歳未満の独身者”（27.9%）で最も高く、次いで“40歳未満の子どものいない夫婦（パートナーを含む）または64歳以下で一番上の子どもが小学校入学前の人”（24.0%）となっている。一方で、「そうは思わない」は“64歳以下で一番上の子どもが学校を卒業している人”（36.8%）で最も高くなっている。

(2) 心や身体の休養が十分にとれているか

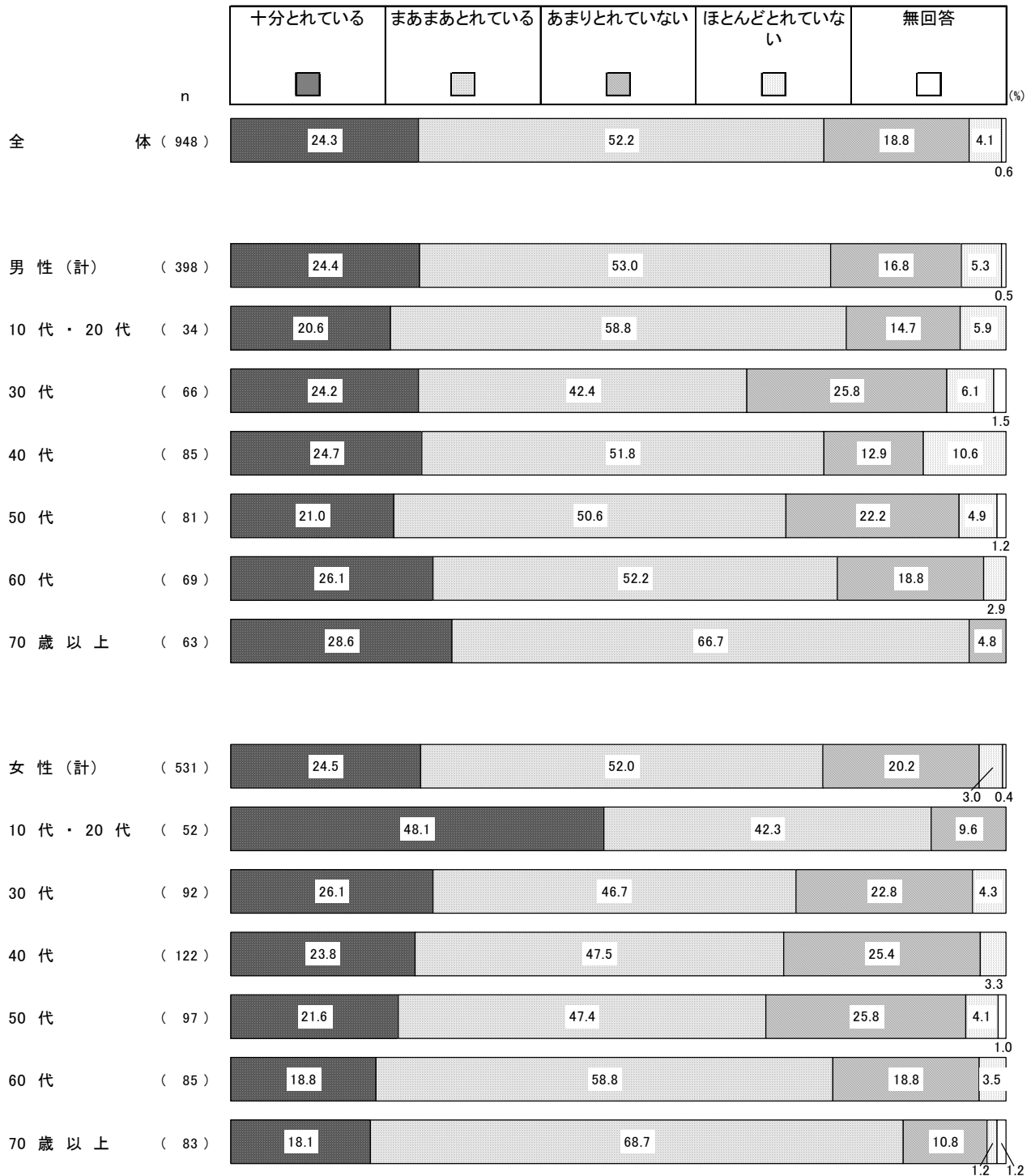
問 32 あなたは、心や身体の休養が十分にとれていますか。(○は1つ)

【心や身体の休養が十分にとれているか（全体）】



全体でみると、「まあまあとれている」が52.2%と最も高く、次いで「十分とれている」(24.3%)、「あまりとれていない」(18.8%)となっている。

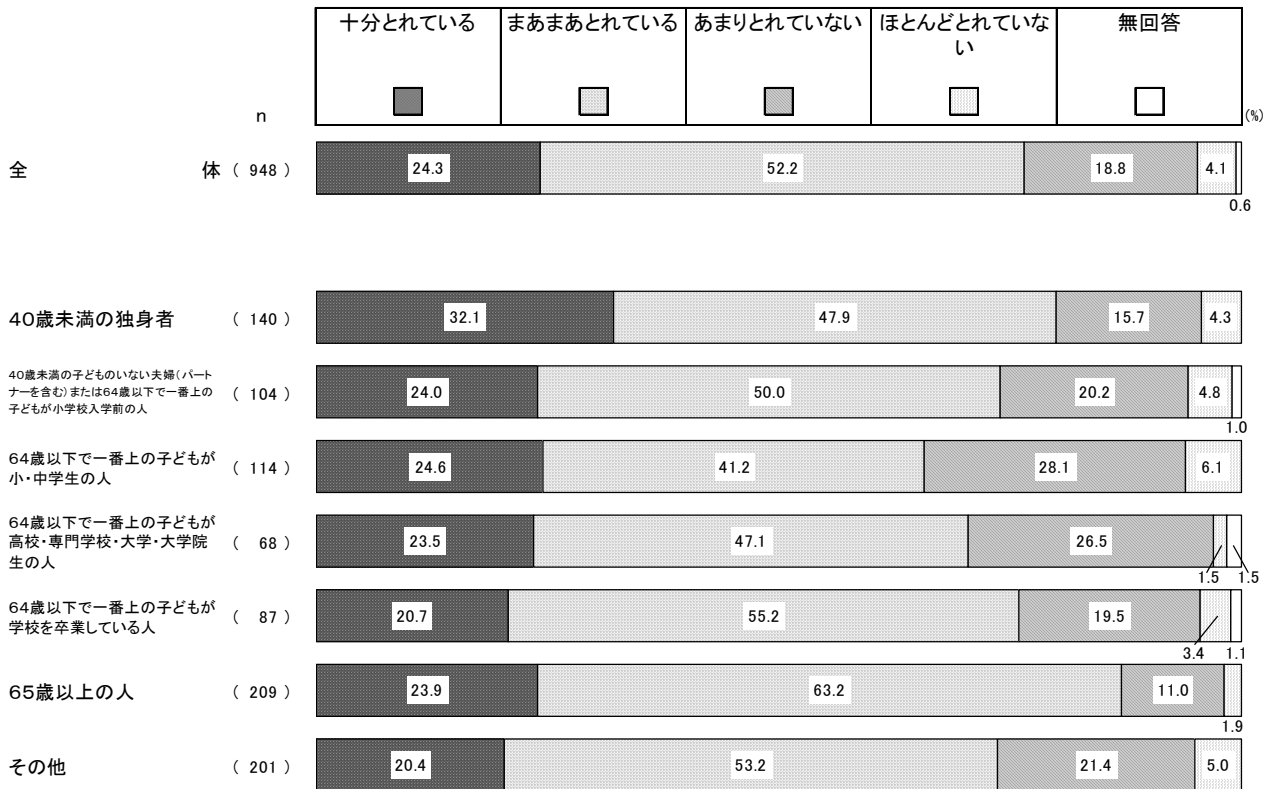
【心や身体の休養が十分にとれているか（性／年代別）】



性別でみると、「十分とれている」（男性 24.4%、女性 24.5%）で 0.1 ポイント、男性より女性のほうが高くなっている。

性／年代別でみると、「十分とれている」は女性 10 代・20 代(48.1%)で最も高く、女性 70 歳以上(18.1%)で最も低くなっている。一方、「あまりとれていない」は男性 30 代、女性 50 代(25.8%)で最も高くなっている。

【心や身体の休養が十分にとれているか（ライフステージ別）】

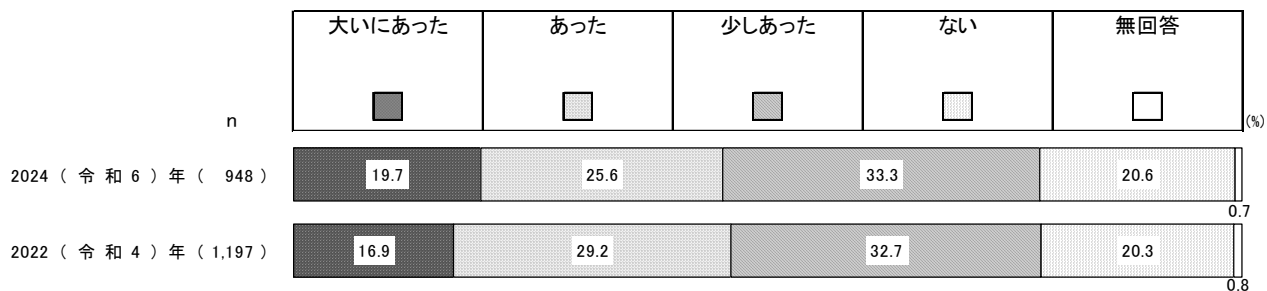


ライフステージ別でみると、「十分に取れている」は“40歳未満の独身者”（32.1%）で最も高くなっている。一方で、「あまりとれていない」は“64歳以下で一番上の子どもが小・中学生の人”（28.1%）で最も高くなっている。

(3) 不安、悩み、ストレスなどの有無

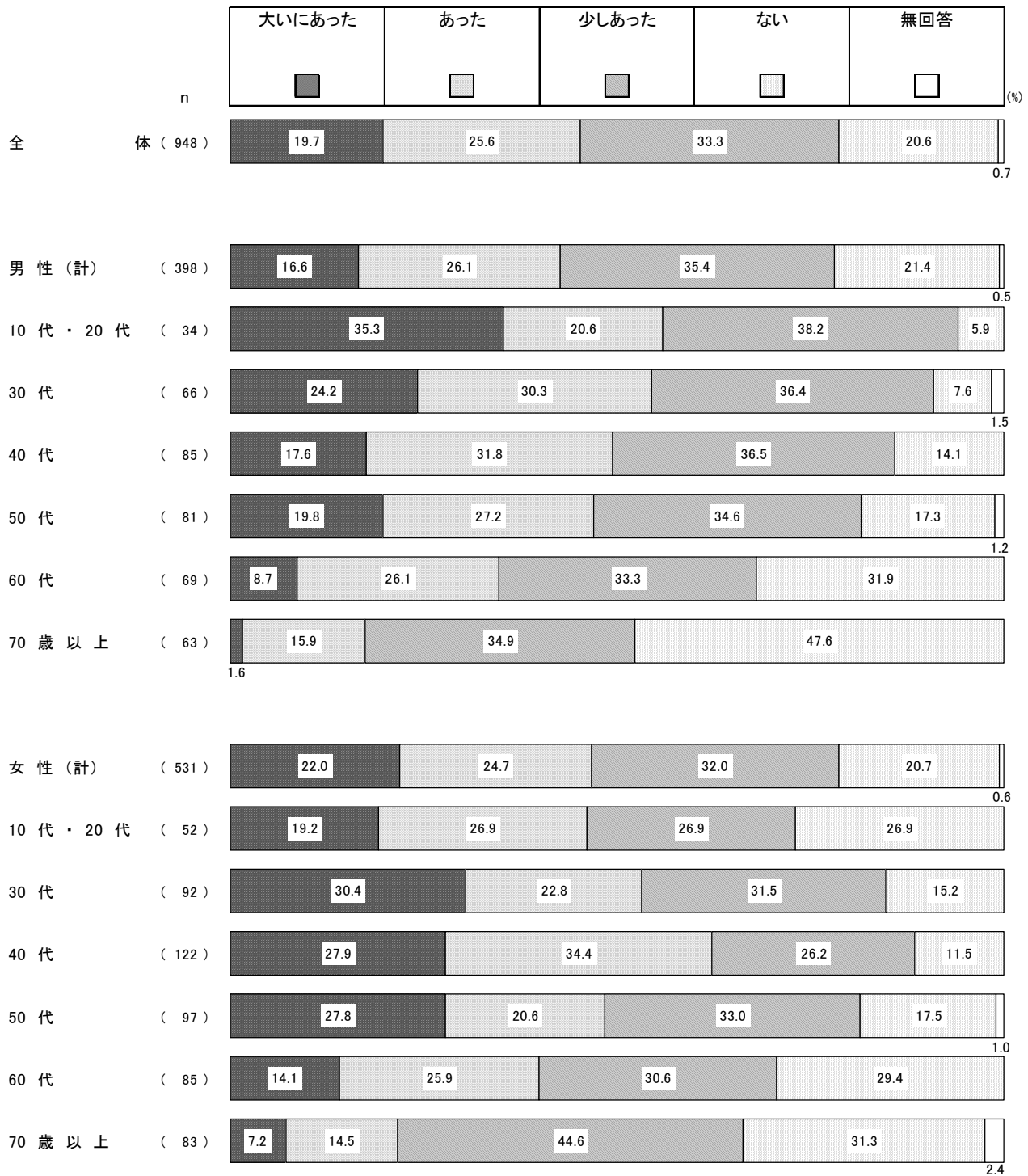
問 33 あなたは、この 1 カ月間に日常生活で不安、悩み、ストレスなどがありましたか。
(○は 1 つ)

【不安、悩み、ストレスなどの有無（全体）】



全体でみると、「少しあった」が 33.3%と最も高く、次いで「あった」(25.6%)、「ない」(20.6%)、「大いにあった」(19.7%)となっている。

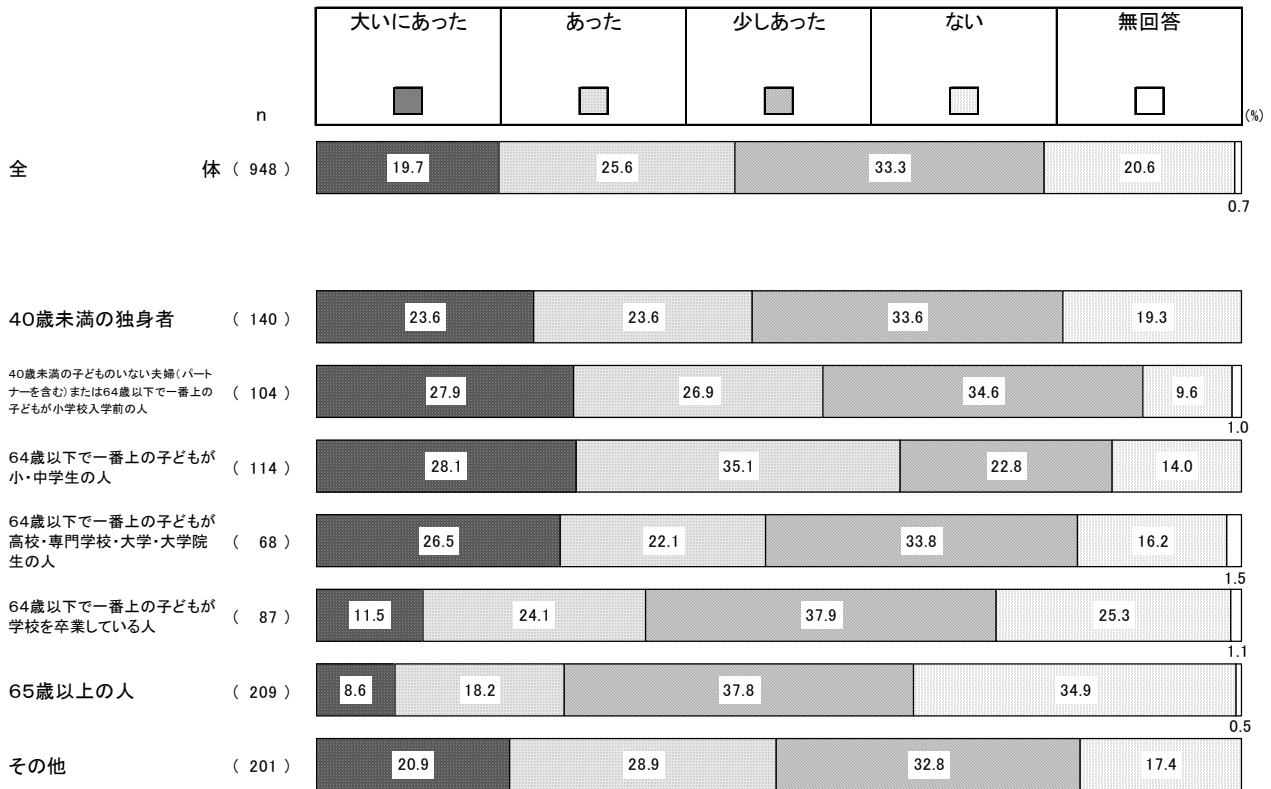
【不安、悩み、ストレスなどの有無（性／年代別）】



性別でみると、「大いにあった」（男性 16.6%、女性 22.0%）で 5.4 ポイント、男性より女性のほうが高くなっている。

性／年代別でみると、「大いにあった」は男性 10 代・20 代(35.3%)で最も高くなっている。

【不安、悩み、ストレスなどの有無（ライフステージ別）】



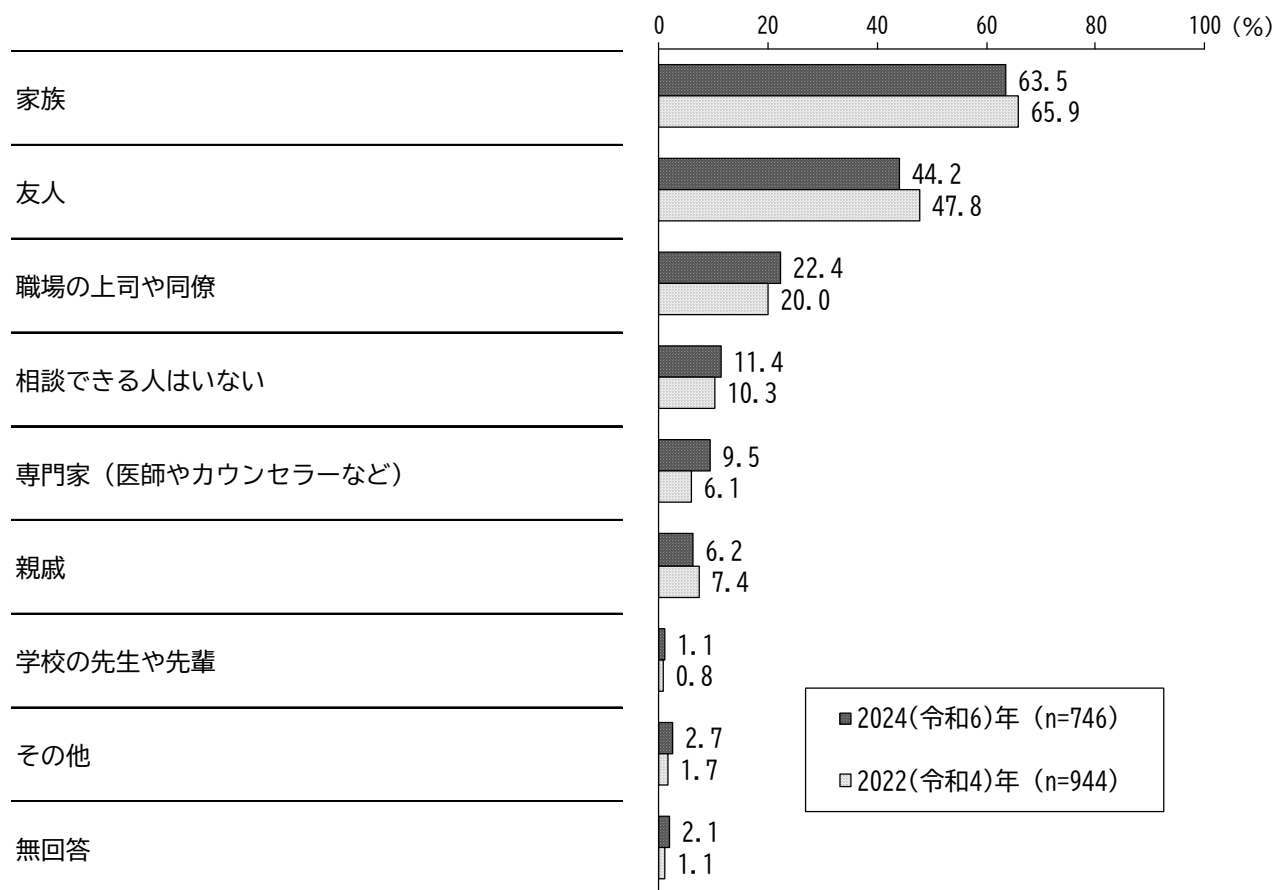
ライフステージ別でみると、「大いにあった」は“64 歳以下で一番上の子どもが小・中学生の人”（28.1%）で最も高くなっている。また、「大いにあった」と「あった」の合計は“64 歳以下で一番上の子どもが小・中学生の人”（63.2%）で最も高くなっている。

(4) 不安、悩み、ストレスを相談する人の有無

(問 33 で「1」～「3」と答えた方)

問 33-1 不安、悩み、ストレスを相談する人はいますか。(〇はいくつでも)

【不安、悩み、ストレスを相談する人の有無 (全体)】



全体でみると、「家族」が 63.5%と最も高く、次いで「友人」(44.2%)、「職場の上司や同僚」(22.4%)の順となっている。

【不安、悩み、ストレスを相談する人の有無（性／年代別、ライフステージ別）】

(%)

属性 項目 n	家族	友人	職場の 上司や同僚	相談できる 人はいない	専門家（医師や カウンセラーなど）	親戚	学校の先生や先輩	その他	無回答
2024(令和6)年 (746)	63.5	44.2	22.4	11.4	9.5	6.2	1.1	2.7	2.1
2022(令和4)年 (944)	65.9	47.8	20.0	10.3	6.1	7.4	0.8	1.7	1.1
【性／年代別】									
男性(計) (311)	57.6	33.8	24.4	15.4	6.8	5.5	0.3	2.3	2.3
10代・20代 (32)	53.1	53.1	25.0	6.3	9.4	3.1	—	6.3	—
30代 (60)	60.0	35.0	40.0	11.7	6.7	8.3	1.7	1.7	—
40代 (73)	64.4	27.4	28.8	9.6	2.7	4.1	—	2.7	2.7
50代 (66)	54.5	39.4	21.2	21.2	10.6	4.5	—	1.5	1.5
60代 (47)	44.7	21.3	14.9	25.5	4.3	—	—	2.1	6.4
70歳以上 (33)	66.7	33.3	6.1	18.2	9.1	15.2	—	—	3.0
女性(計) (418)	67.5	52.4	20.6	8.1	11.2	6.2	1.7	3.1	2.2
10代・20代 (38)	68.4	78.9	26.3	—	2.6	5.3	—	—	—
30代 (78)	76.9	48.7	32.1	5.1	14.1	5.1	2.6	1.3	2.6
40代 (108)	68.5	49.1	22.2	10.2	13.0	3.7	1.9	1.9	2.8
50代 (79)	65.8	46.8	20.3	11.4	17.7	7.6	2.5	6.3	1.3
60代 (60)	61.7	63.3	10.0	6.7	10.0	11.7	—	3.3	—
70歳以上 (55)	60.0	41.8	9.1	10.9	1.8	5.5	1.8	5.5	5.5
【ライフステージ別】									
40歳未満の独身者 (113)	53.1	55.8	27.4	10.6	8.8	3.5	—	3.5	1.8
40歳未満の子どものいない夫婦（パートナーを含む）または64歳以下で一番上の子どもが小学校入学前の人 (93)	84.9	40.9	29.0	1.1	10.8	5.4	1.1	1.1	1.1
64歳以下で一番上の子どもが小・中学生の人 (98)	68.4	44.9	29.6	10.2	6.1	5.1	3.1	1.0	4.1
64歳以下で一番上の子どもが高校・専門学校・大学・大学院生の人 (56)	76.8	41.1	21.4	10.7	12.5	3.6	3.6	5.4	—
64歳以下で一番上の子どもが学校を卒業している人 (64)	65.6	43.8	18.8	14.1	7.8	12.5	—	1.6	1.6
65歳以上の人 (135)	59.3	43.7	8.9	11.9	5.9	7.4	0.7	3.0	4.4
その他 (166)	55.4	40.4	24.7	15.7	13.9	6.0	0.6	3.6	1.2

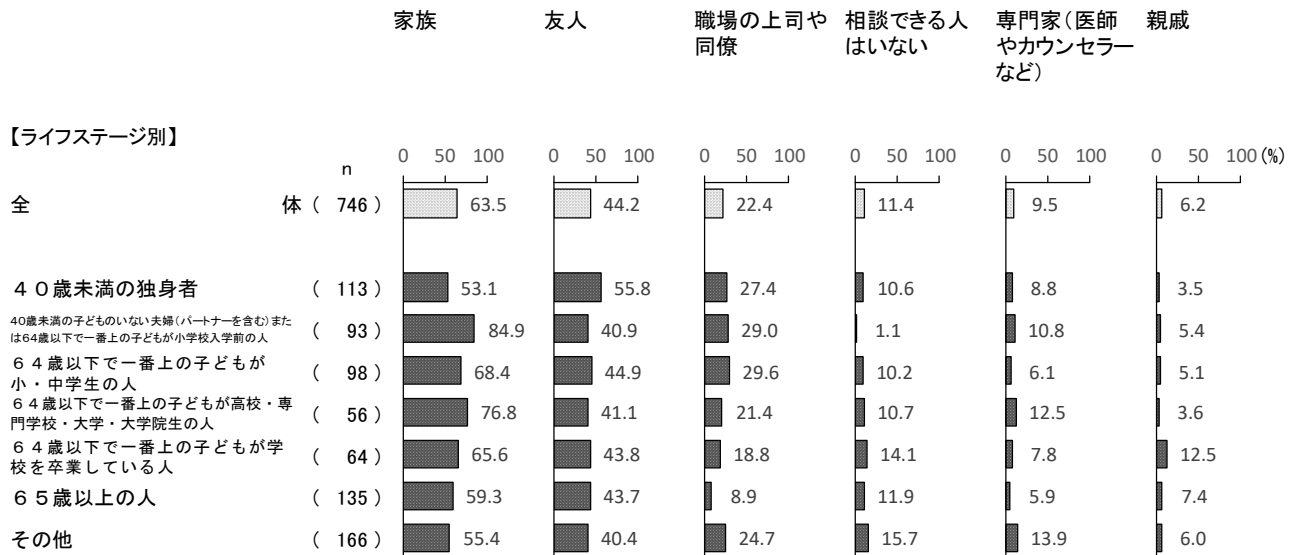
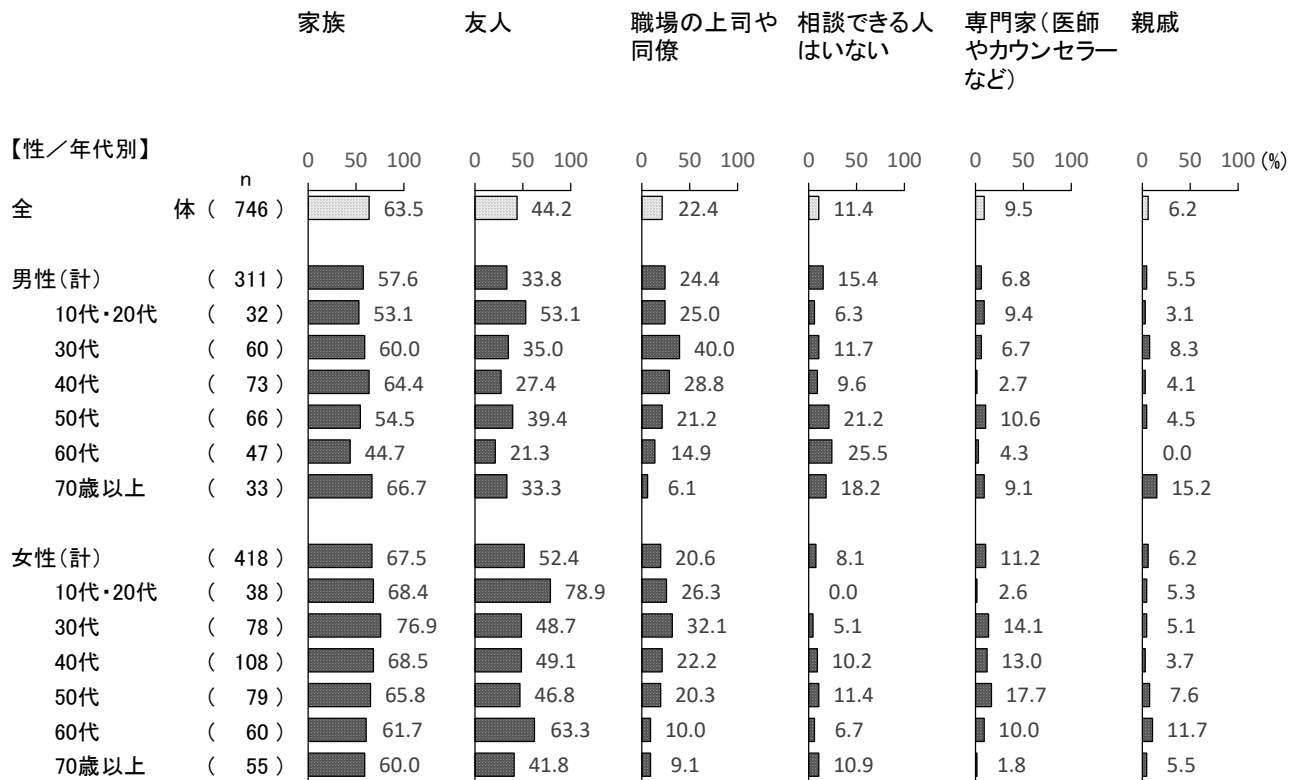
性別でみると、「友人」（男性 33.8%、女性 52.4%）で 18.6 ポイント、男性より女性のほうが高くなっている。

性／年代別でみると、「家族」は女性 30 代(76.9%)で最も高くなっている。また、「相談できる人はいない」は男性 60 代(25.5%)で最も高くなっている。

ライフステージ別でみると、「家族」は“40 歳未満の子どものいない夫婦（パートナーを含む）または 64 歳以下で一番上の子どもが小学校入学前の人”（84.9%）で最も高くなっている。

【不安、悩み、ストレスを相談する人の有無（性／年代別、ライフステージ別）

ー上位6項目】

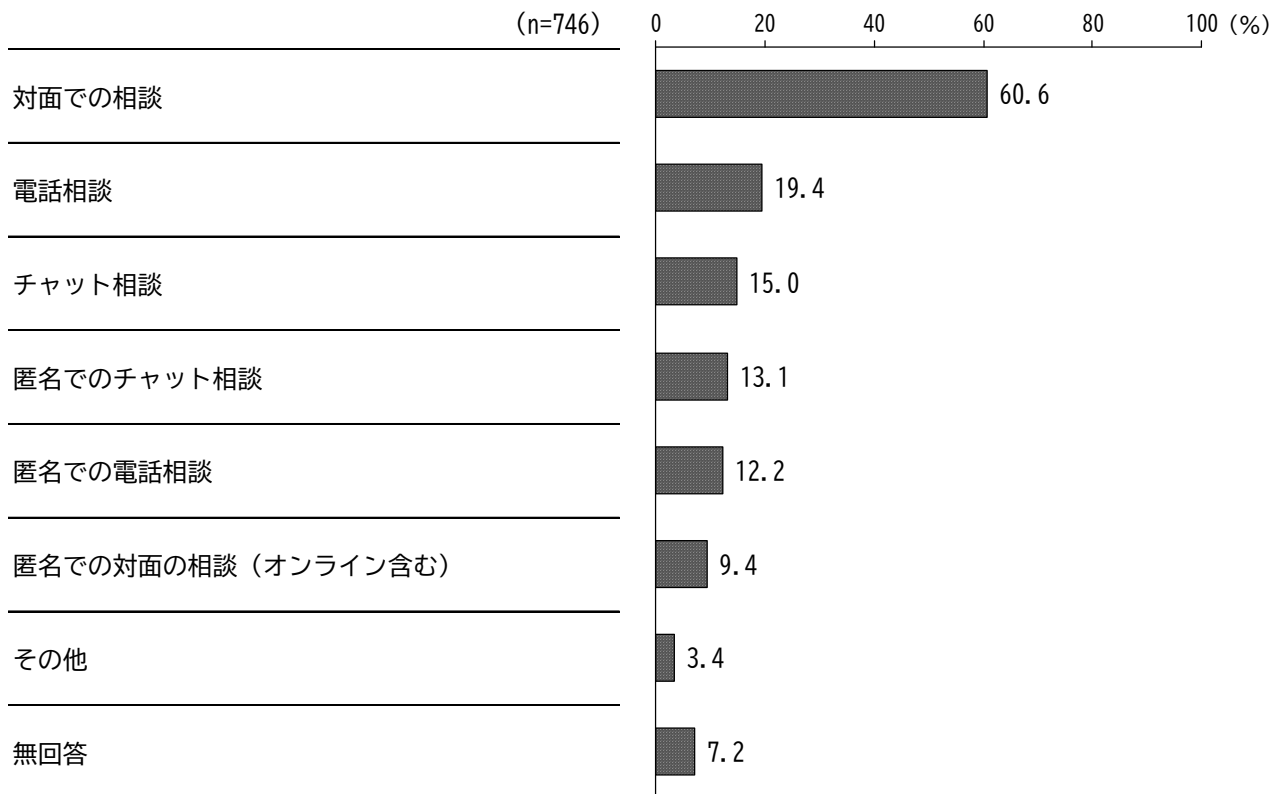


（５） 不安、悩み、ストレスを相談する方法

（問 33 で「１」～「３」と答えた方）

問 33－２ あなたが相談しやすい方法は何ですか。（○はいくつでも）

【不安、悩み、ストレスを相談する方法（全体）】



全体でみると、「対面での相談」が 60.6%と最も高く、次いで「電話相談」（19.4%）、「チャット相談」（15.0%）の順となっている。

【不安、悩み、ストレスを相談する方法（性／年代別、ライフステージ別）】

(%)

属性 項目 n	対面での相談	電話相談	チャット相談	匿名でのチャット相談	匿名での電話相談	匿名での対面の相談（オンライン含む）	その他	無回答
全 体 (746)	60.6	19.4	15.0	13.1	12.2	9.4	3.4	7.2
【性／年代別】								
男性(計) (311)	60.8	18.0	16.4	10.3	10.6	10.0	2.6	8.0
10代・20代 (32)	68.8	15.6	15.6	6.3	3.1	12.5	－	6.3
30代 (60)	61.7	15.0	16.7	11.7	8.3	8.3	5.0	5.0
40代 (73)	54.8	12.3	17.8	11.0	12.3	9.6	1.4	12.3
50代 (66)	63.6	18.2	22.7	15.2	15.2	15.2	3.0	6.1
60代 (47)	66.0	25.5	12.8	8.5	10.6	8.5	2.1	4.3
70歳以上 (33)	51.5	27.3	6.1	3.0	9.1	3.0	3.0	15.2
女性(計) (418)	60.5	20.3	14.6	14.8	13.6	9.3	3.6	6.7
10代・20代 (38)	73.7	26.3	21.1	21.1	5.3	5.3	－	－
30代 (78)	67.9	14.1	20.5	17.9	11.5	12.8	3.8	7.7
40代 (108)	54.6	13.9	16.7	21.3	19.4	13.9	3.7	6.5
50代 (79)	67.1	21.5	12.7	11.4	13.9	13.9	5.1	3.8
60代 (60)	65.0	26.7	11.7	8.3	10.0	－	1.7	6.7
70歳以上 (55)	38.2	29.1	3.6	5.5	14.5	1.8	5.5	14.5
【ライフステージ別】								
40歳未満の独身者 (113)	63.7	21.2	16.8	15.9	8.8	12.4	1.8	7.1
40歳未満の子どものない夫婦（パートナーを含む）または64歳以下で一番上の子どもが小学校入学前の人 (93)	64.5	10.8	22.6	17.2	9.7	7.5	5.4	2.2
64歳以下で一番上の子どもが小・中学生の人 (98)	58.2	16.3	13.3	14.3	17.3	12.2	2.0	9.2
64歳以下で一番上の子どもが高校・専門学校・大学・大学院生の人 (56)	64.3	16.1	12.5	17.9	16.1	8.9	1.8	7.1
64歳以下で一番上の子どもが学校を卒業している人 (64)	68.8	28.1	12.5	7.8	9.4	9.4	1.6	9.4
65歳以上の人 (135)	53.3	28.9	5.9	5.9	11.9	3.7	2.2	9.6
その他 (166)	59.6	16.9	21.1	15.7	12.7	12.0	5.4	5.4

性別でみると、「電話相談」（男性 18.0%、女性 20.3%）で 2.3 ポイント、男性より女性のほうが高くなっている。

性／年代別でみると、「電話相談」は女性 70 歳以上(29.1%)で最も高くなっている。また、「対面での相談」は女性 10 代・20 代(73.7%)で最も高くなっている。

ライフステージ別でみると、「対面での相談」は“64 歳以下で一番上の子どもが学校を卒業している人”（68.8%）で最も高くなっている。

【不安、悩み、ストレスを相談する方法（性／年代別、ライフステージ別）－上位6項目】

