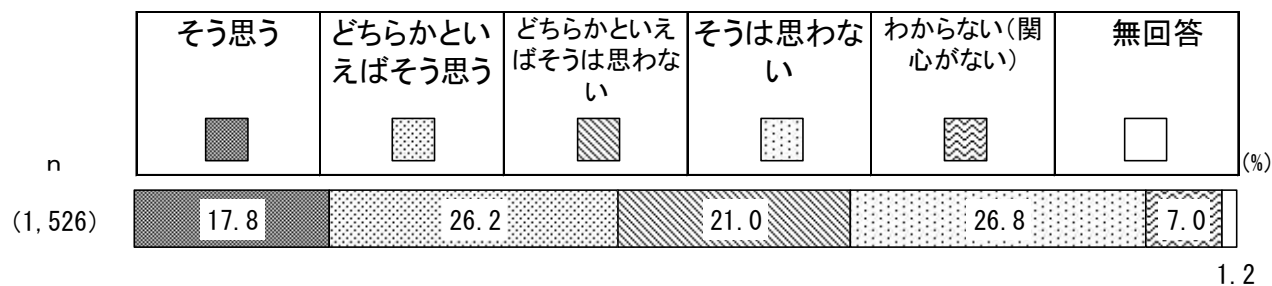


9 心の健康・自殺対策

(1) 自殺対策は自分自身に関わることだと思うか

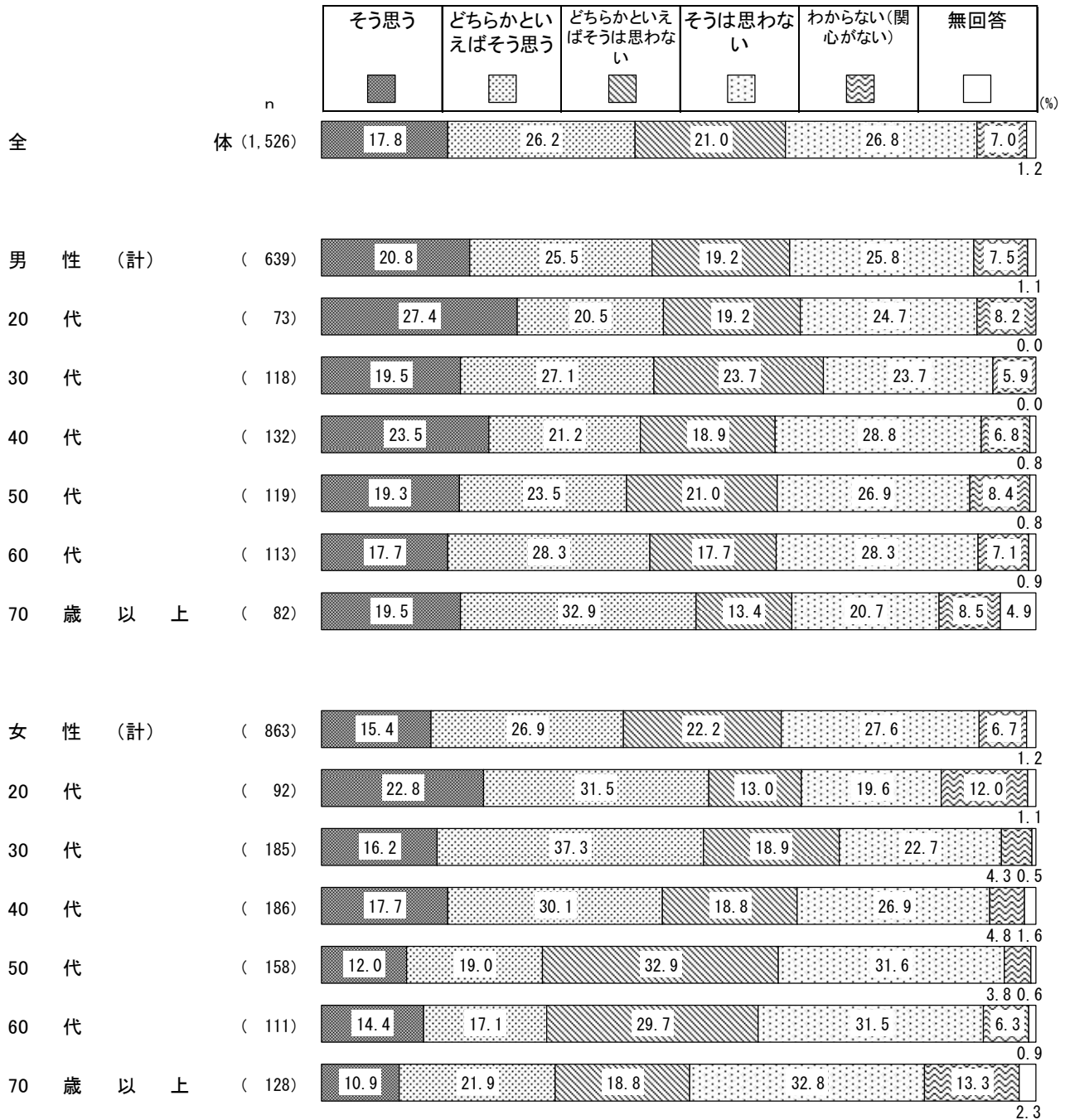
問 22 (すべての方に) あなたは、自殺対策は自分自身に関わることだと思いますか。
(○は1つ)

【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26.8%で最も高く、次いで「どちらかといえばそう思う」(26.2%)、「どちらかといえばそうは思わない」(21.0%)の順となっている。

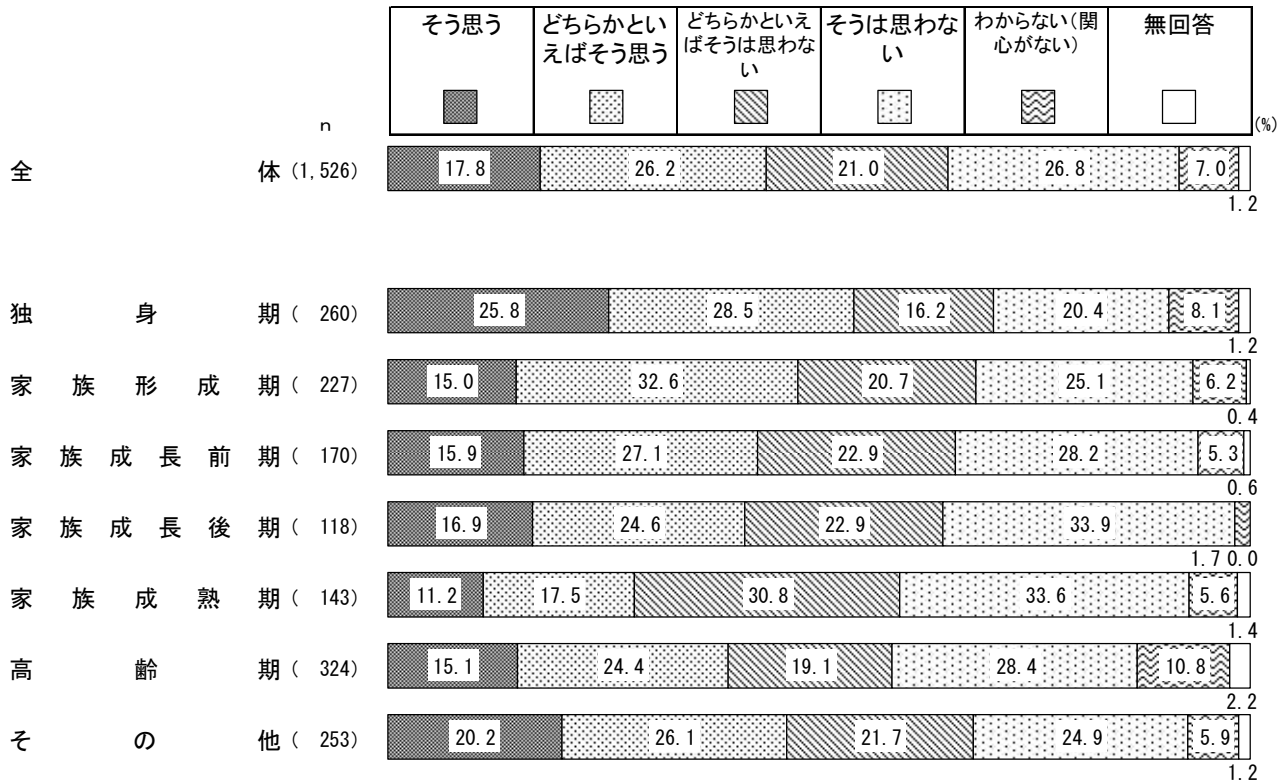
【自殺対策は自分自身に関わることだと思うか（性／年代別）】



性別にみると、「そう思う」（男性 20.8%、女性 15.4%）で 5.4 ポイント、女性より男性のほうが高くなっている。

性／年代別にみると、「そう思う」は男性 20 代（27.4%）で 2 割半ばを超え最も高く、「どちらかといえばそう思う」は女性 30 代（37.3%）で 3 割半ばを超え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）】



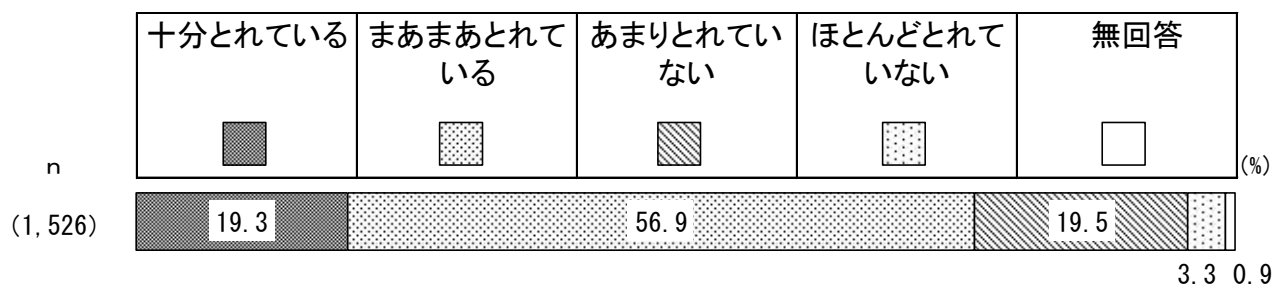
ライフステージ別にみると、「そう思う」は独身期（25.8%）で2割半ばと最も高くなっている。一方で、「わからない（関心がない）」は家族成長後期（33.9%）・家族成熟期（33.6%）で3割半ば近くとなっている。

(2) 心や身体の休養が十分にとれているか

問 23 (すべての方に) あなたは、心や身体の休養が十分にとれていますか。

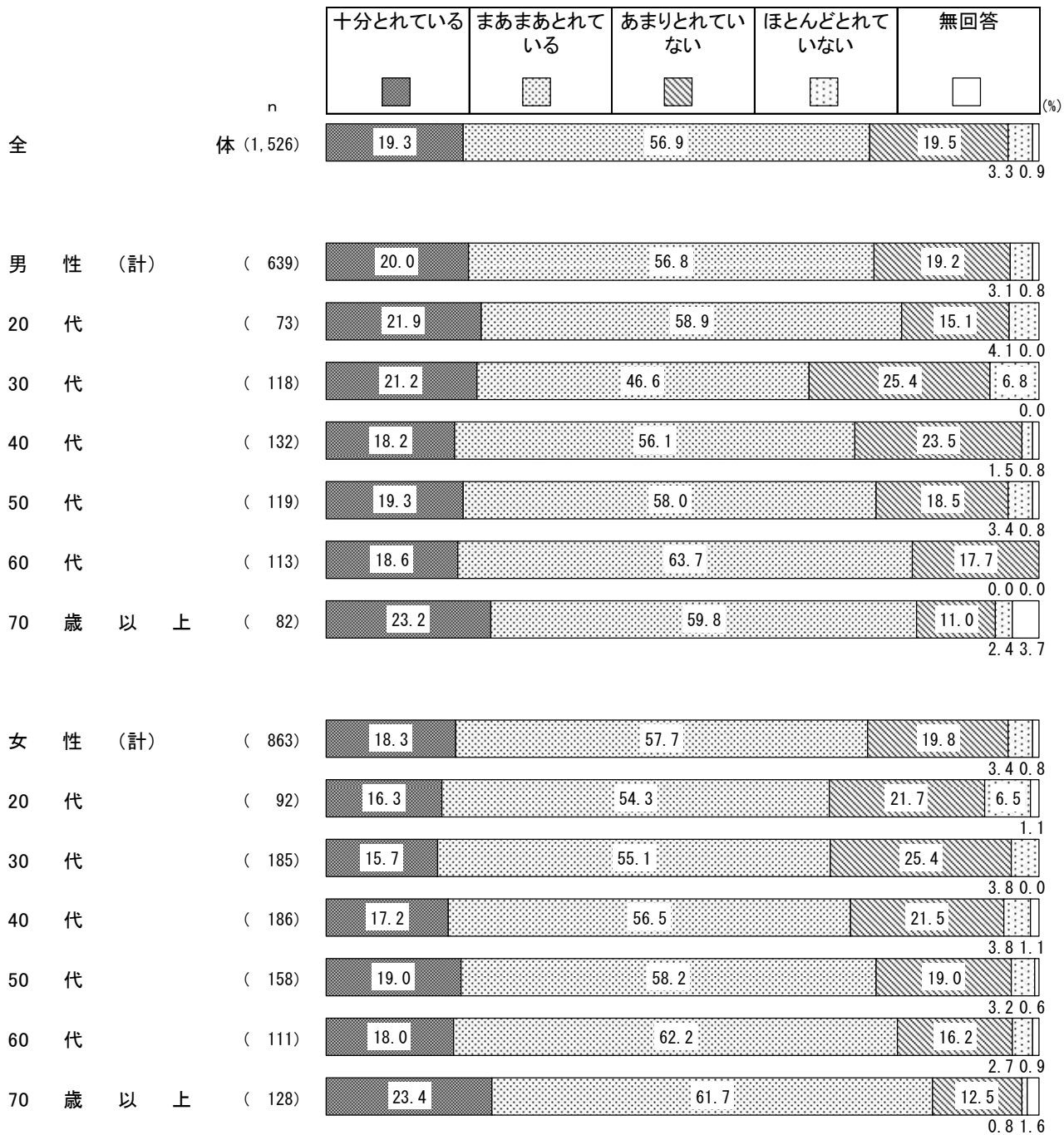
(○は1つ)

【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」が最も高く、56.9%となっている。次いで、「あまりとれていない」(19.5%)、「十分とれている」(19.3%)の順となっている。

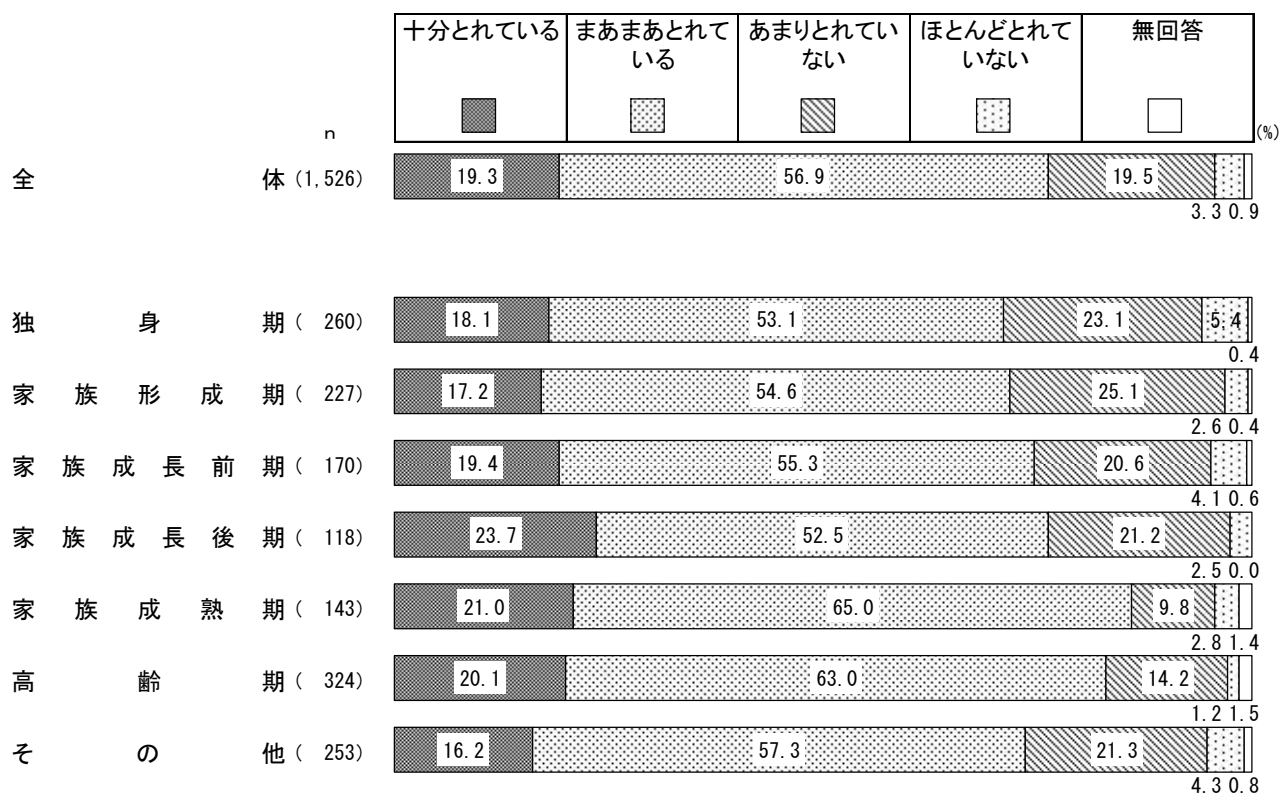
【心や身体の休養が十分にとれているか（性／年代別）】



性別にみると、男性と女性で大きな違いはみられない。

性／年代別にみると、「十分とれている」は男性 70 歳以上 (23.2%)・女性 70 歳以上 (23.4%) で 2 割半ば近くと高くなっている。一方、「あまりとれていない」は男性 30 代・女性 30 代でそれぞれ 25.4%となっている。

【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）】

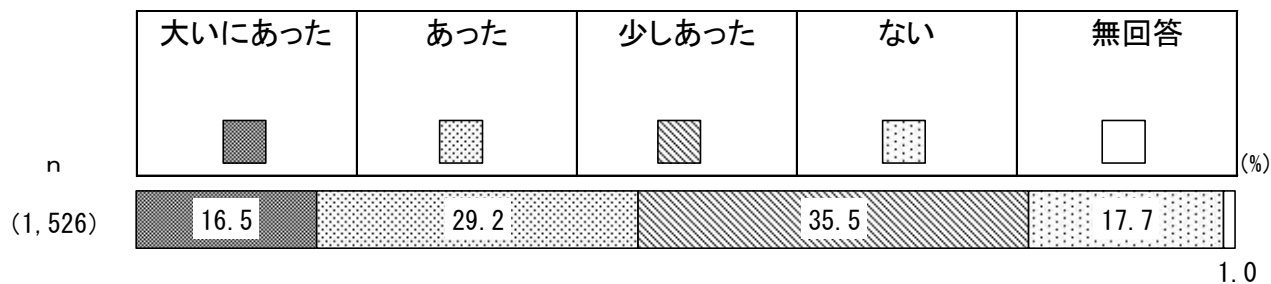


ライフステージ別にみると、「十分とれている」は家族成長後期（23.7%）で2割半ば近くと最も高くなっている。一方で、「あまりとれていない」は家族形成期（25.1%）で2割半ばと最も高くなっている。

(3) 不安、悩み、ストレスなどの有無

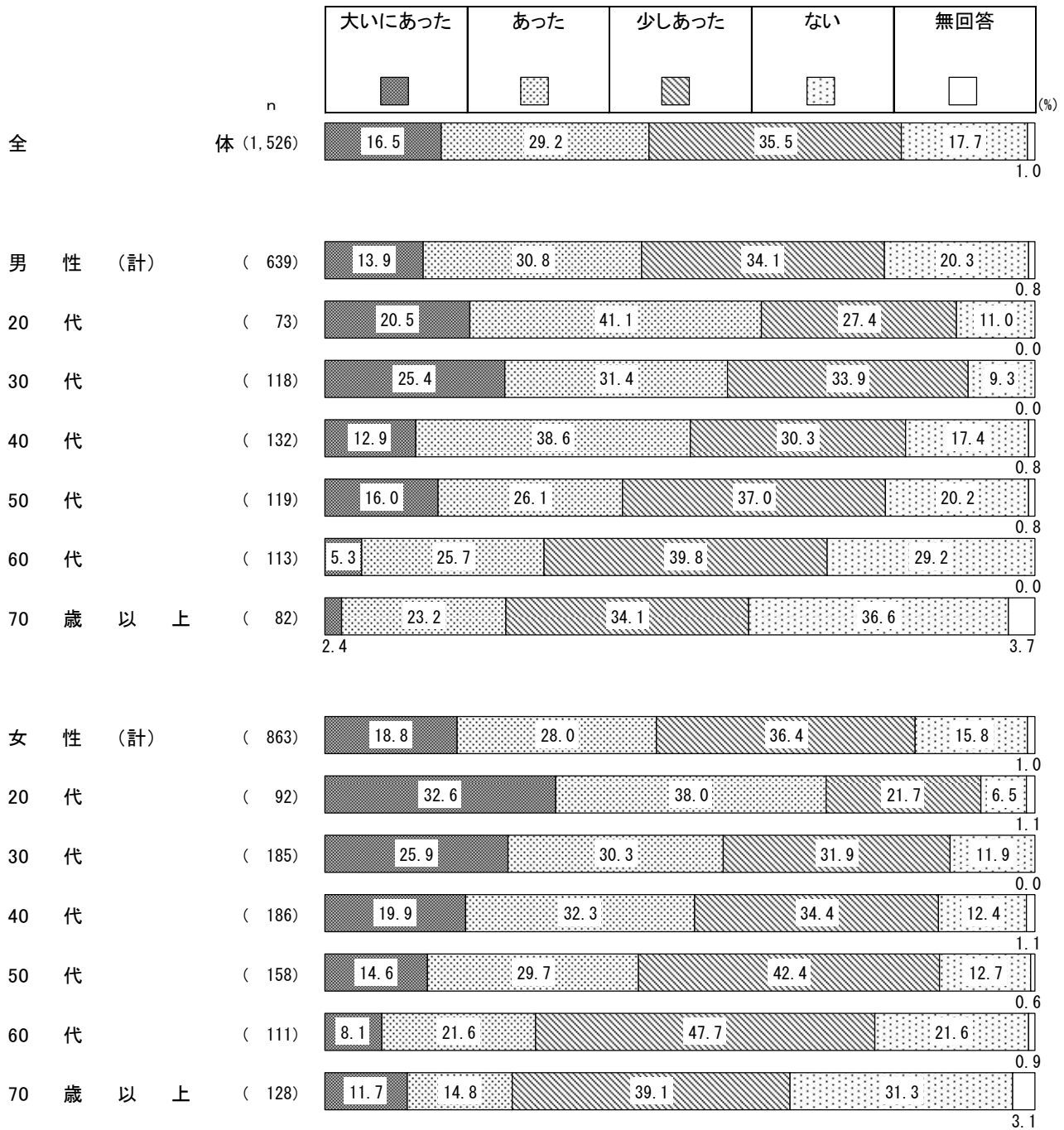
問 24 (すべての方に) あなたは、この 1 カ月間に日常生活で不安、悩み、ストレスなどがありましたか。(○は 1 つ)

【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」が最も高く、35.5%となっている。次いで、「あった」(29.2%)、「ない」(17.7%)、「大いにあった」(16.5%)の順となっている。

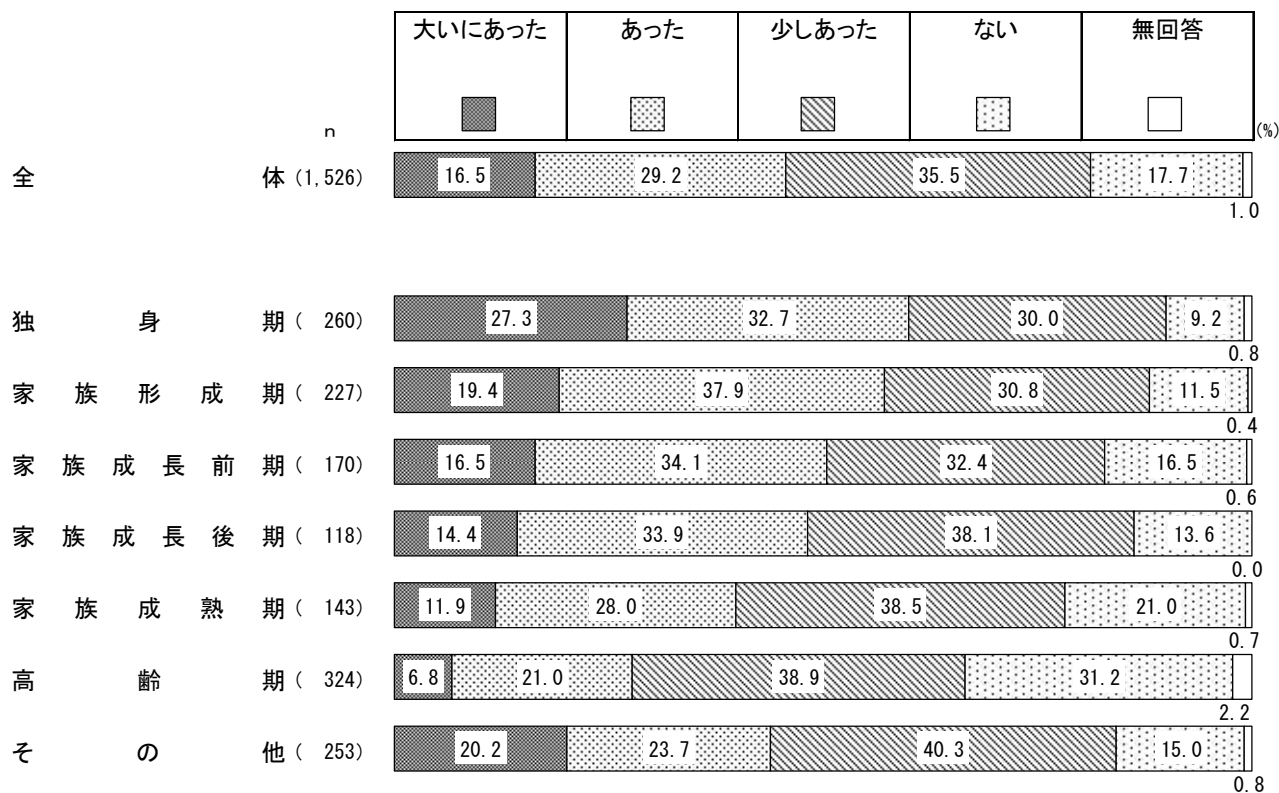
【不安、悩み、ストレスなどの有無（性／年代別）】



性別にみると、「大いにあった」（男性 13.9%、女性 18.8%）で 4.9 ポイント、男性より女性のほうが高くなっている。

性／年代別にみると、「大いにあった」は女性 20 代（32.6%）で 3 割強と最も高くなっている。一方、「ない」は男性 70 歳以上（36.6%）で 3 割半ばを超え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）】



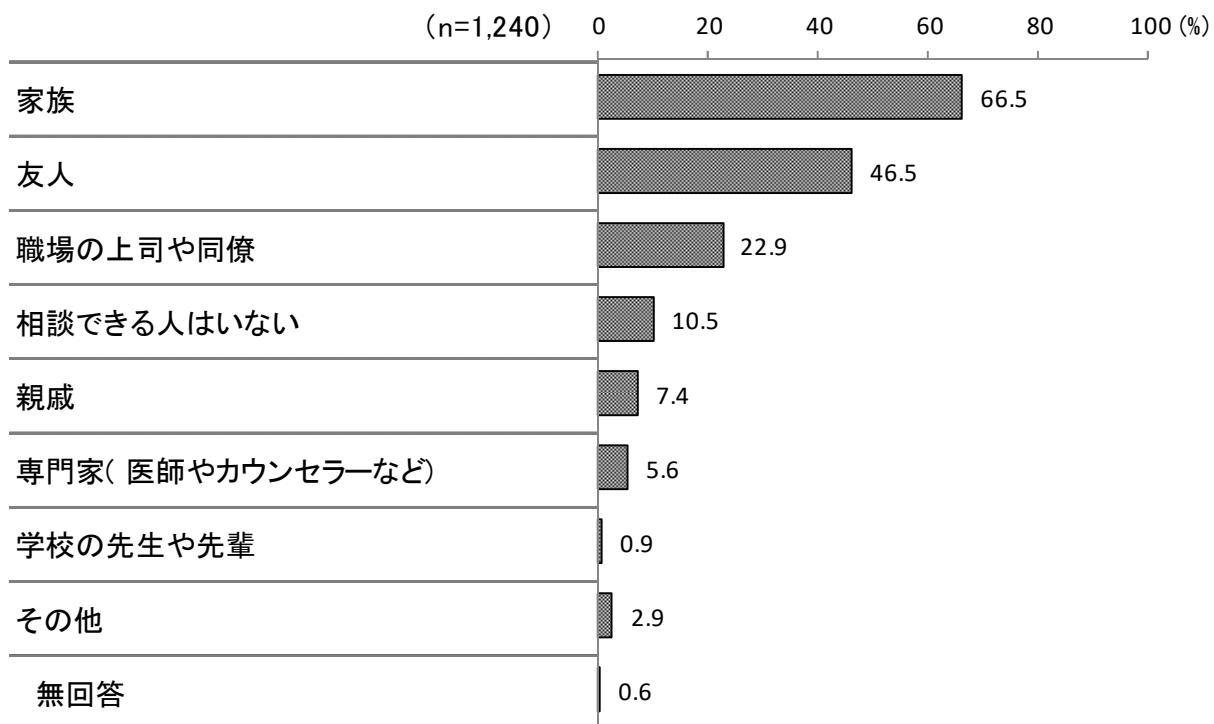
ライフステージ別にみると、「大いにあった」「あった」はライフステージが進むにつれて低くなっていき、「ない」は高齢期（31.2%）で3割強と最も高くなっている。

(4) 不安、悩み、ストレスを相談する人の有無

(問 24 で「1」～「3」と答えた方)

問 24-1 不安、悩み、ストレスを相談する人はいますか。(○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」が最も高く、66.5%となっている。次いで、「友人」(46.5%)、「職場の上司や同僚」(22.9%)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）】

(%)

項目 属性 n	家族	友人	職場の上司や同僚	親戚	専門家（医師やカウンセラーなど）	学校の先生や先輩	相談できる人はいない	その他	無回答
全 体 (1,240)	66.5	46.5	22.9	7.4	5.6	0.9	10.5	2.9	0.6
【性／年代別】									
男 性 (計) (504)	60.5	34.5	27.0	6.9	4.6	0.8	15.3	2.0	0.2
20 代 (65)	53.8	64.6	38.5	7.7	1.5	1.5	7.7	0.0	0.0
30 代 (107)	67.3	36.4	35.5	6.5	2.8	0.9	15.0	0.9	0.0
40 代 (108)	65.7	33.3	34.3	4.6	3.7	1.9	13.9	2.8	0.0
50 代 (94)	59.6	25.5	25.5	4.3	6.4	0.0	20.2	1.1	0.0
60 代 (80)	48.8	23.8	15.0	7.5	7.5	0.0	15.0	3.8	1.3
70 歳 以 上 (49)	63.3	26.5	0.0	14.3	6.1	0.0	20.4	4.1	0.0
女 性 (計) (718)	70.9	55.6	20.1	7.8	6.4	1.0	7.0	3.5	0.7
20 代 (85)	60.0	71.8	20.0	0.0	4.7	1.2	9.4	2.4	0.0
30 代 (163)	76.1	63.2	25.8	9.8	8.0	0.6	6.7	1.8	0.0
40 代 (161)	75.2	54.7	23.6	5.6	6.2	2.5	6.8	1.9	0.6
50 代 (137)	71.5	51.8	21.9	8.0	6.6	0.0	6.6	3.6	0.0
60 代 (86)	68.6	47.7	11.6	5.8	7.0	0.0	4.7	3.5	0.0
70 歳 以 上 (84)	64.3	40.5	7.1	17.9	4.8	0.0	8.3	10.7	4.8
【ライフステージ別】									
独 身 期 (234)	48.7	62.4	29.1	3.0	5.6	2.1	13.2	2.1	0.4
家 族 形 成 期 (200)	88.0	45.0	27.0	9.0	5.5	0.5	5.5	0.5	0.0
家 族 成 長 前 期 (141)	72.3	53.2	21.3	10.6	5.0	2.8	12.8	1.4	0.0
家 族 成 長 後 期 (102)	74.5	44.1	27.5	6.9	3.9	0.0	9.8	2.9	0.0
家 族 成 熟 期 (112)	72.3	42.0	25.0	6.3	7.1	0.0	5.4	1.8	0.0
高 齢 期 (216)	61.6	35.2	6.0	13.4	5.1	0.0	11.6	7.4	1.4
そ の 他 (213)	62.0	43.2	26.8	4.2	7.0	0.5	11.7	2.8	0.5

性別にみると、男性よりも女性のほうが、家族、友人が高くなっている。

性／年代別にみると、男性、女性ともに、友人が、20代を中心に割合が高くなっており、年代が上がるにつれ低くなる傾向となっている。

ライフステージ別にみると、家族形成期が家族、独身期が友人の割合が高くなっている。

【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】

