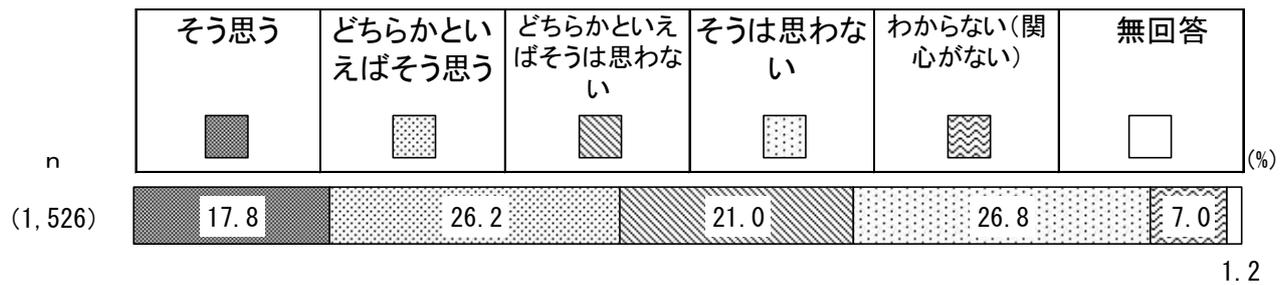


9 心の健康・自殺対策

(1) 自殺対策は自分自身に関わることだと思うか

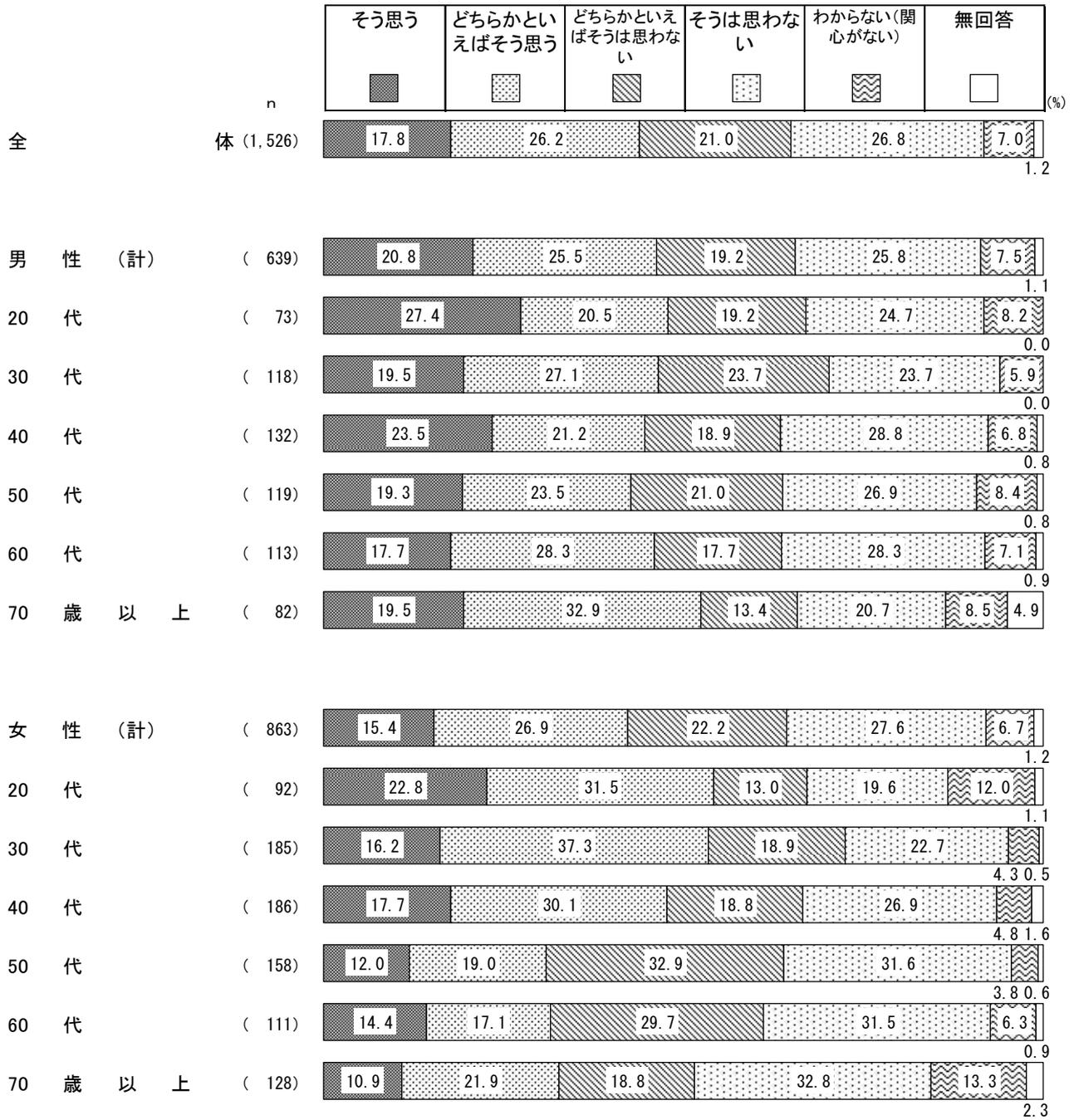
問 22 (すべての方に) あなたは、自殺対策は自分自身に関わることだと思いますか。
(○は1つ)

【自殺対策は自分自身に関わることだと思うか】



全体で見ると、「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。

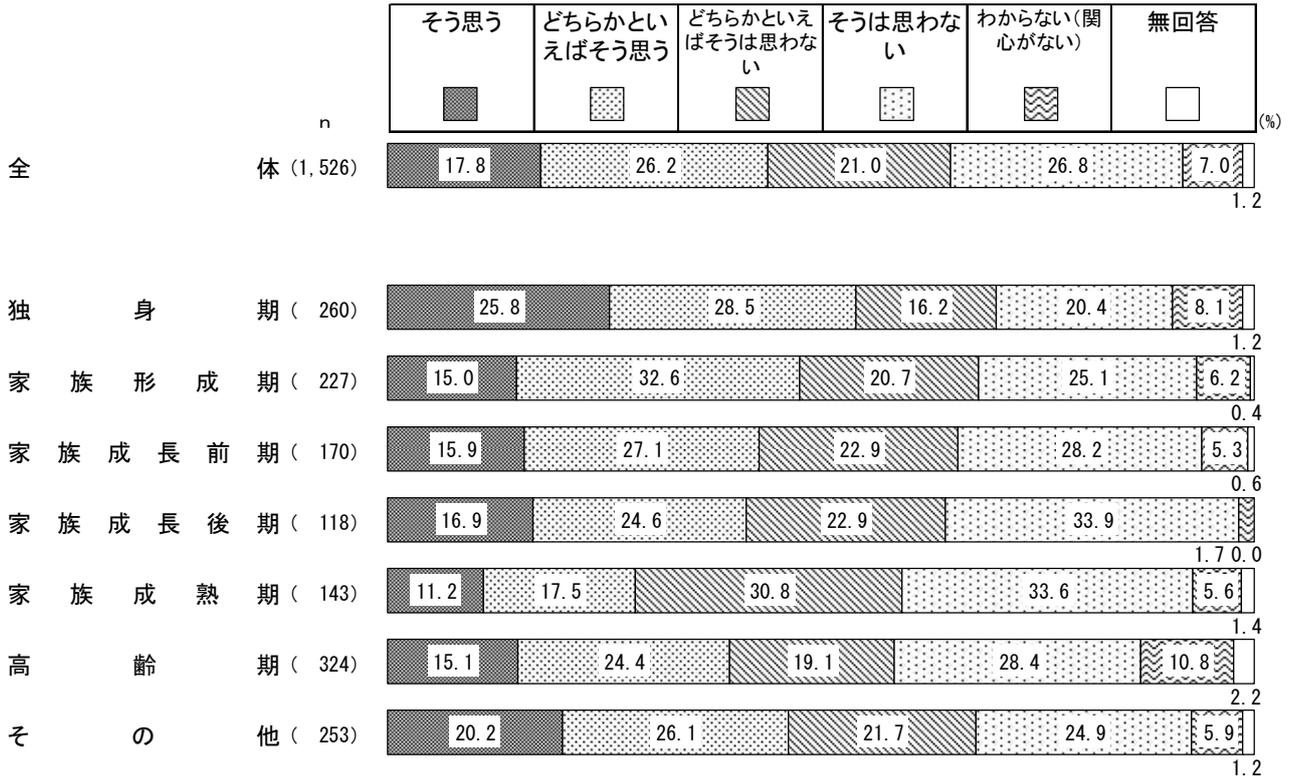
【自殺対策は自分自身に関わることだと思うか（性／年代別）】



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）】



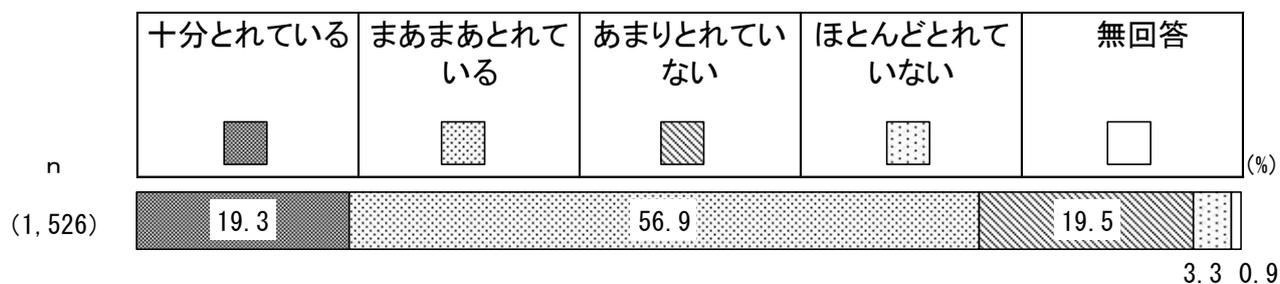
ライフステージ別にみると、「そう思う」は独身期（25.8%）で2割半ばと最も高くなっている。一方で、「わからない（関心がない）」は家族成長後期（33.9%）・家族成熟期（33.6%）で3割半ば近くとなっている。

(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。

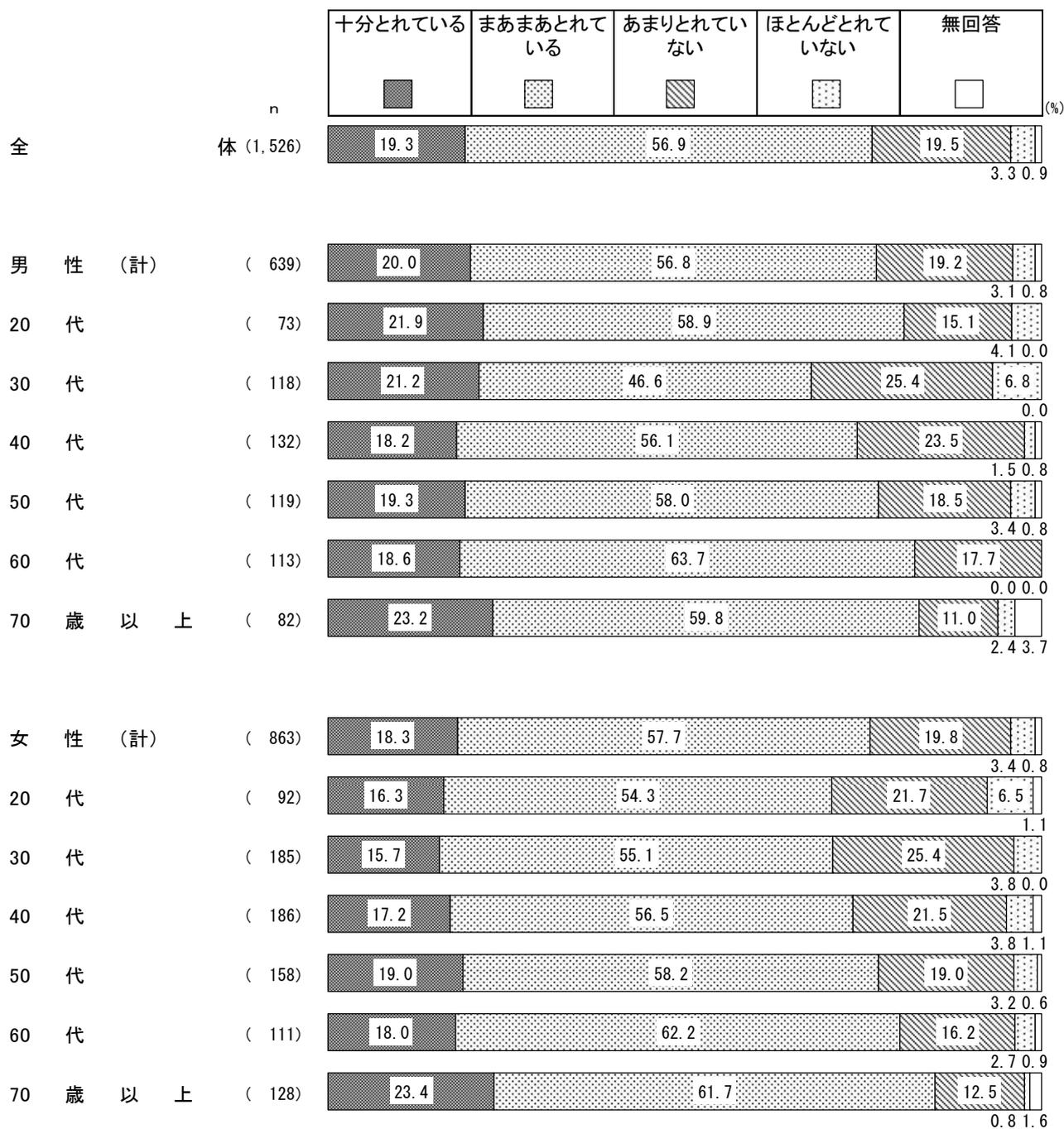
(○は1つ)

【心や身体の休養が十分にとれているか (全体)】



全体で見ると、「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。

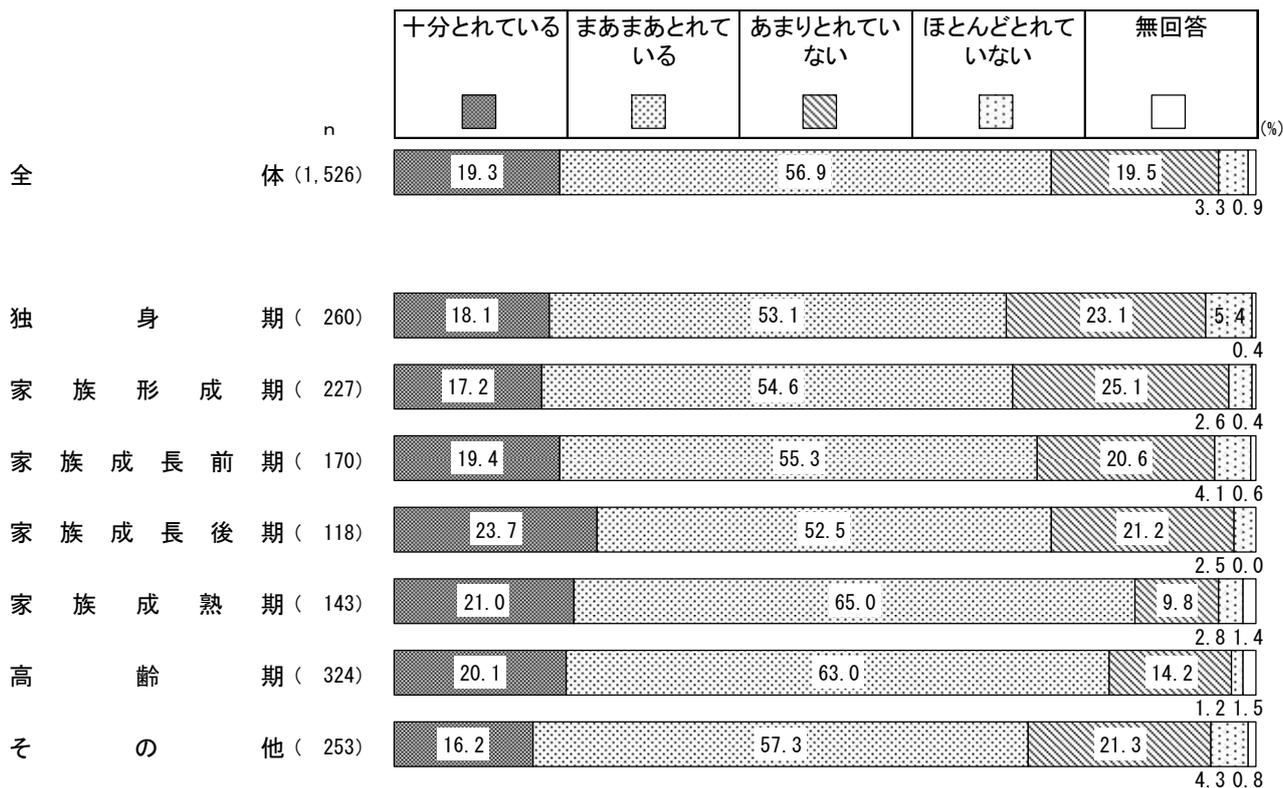
【心や身体の休養が十分にとれているか（性／年代別）】



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）】

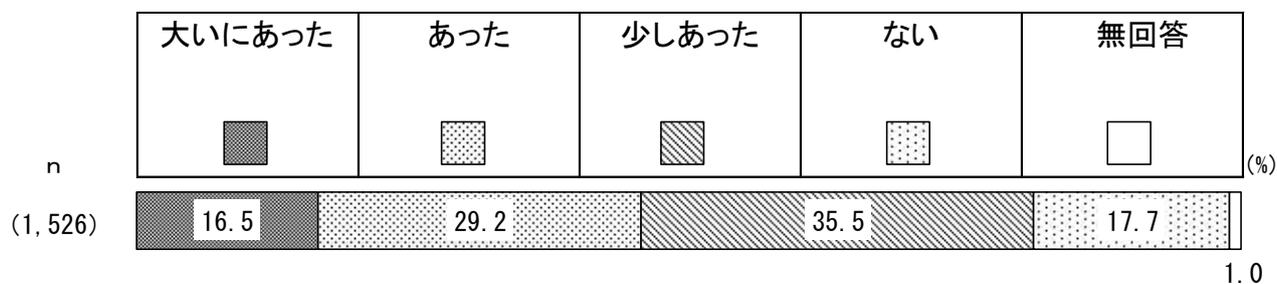


ライフステージ別にみると、「十分とれている」は家族成長後期（23.7%）で2割半ば近くと最も高くなっている。一方で、「あまりとれていない」は家族形成期（25.1%）で2割半ばと最も高くなっている。

(3) 不安、悩み、ストレスなどの有無

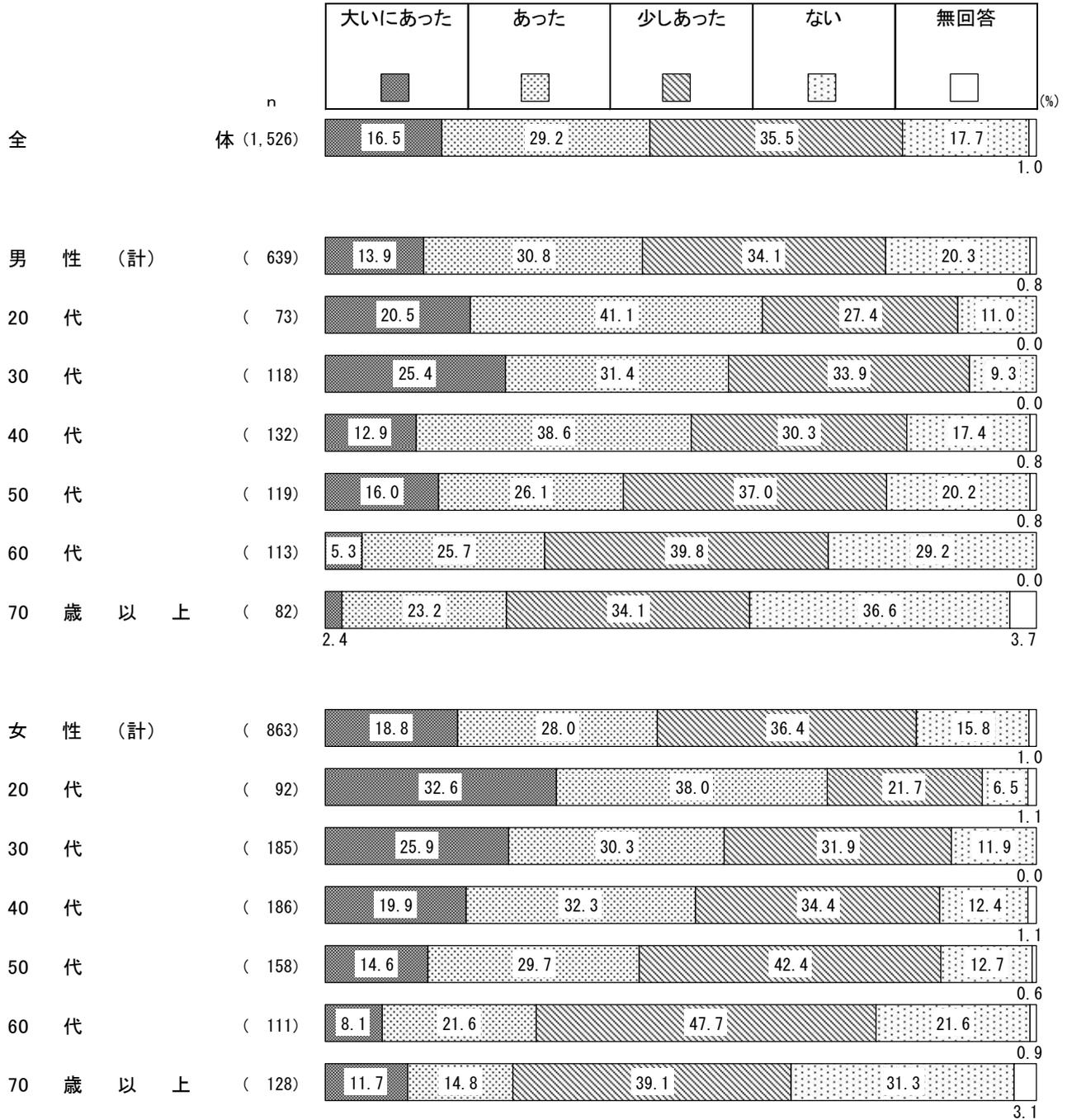
問 24 (すべての方に) あなたは、この1カ月間に日常生活で不安、悩み、ストレスなどがありましたか。(○は1つ)

【不安、悩み、ストレスなどの有無 (全体)】



全体で見ると、「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。

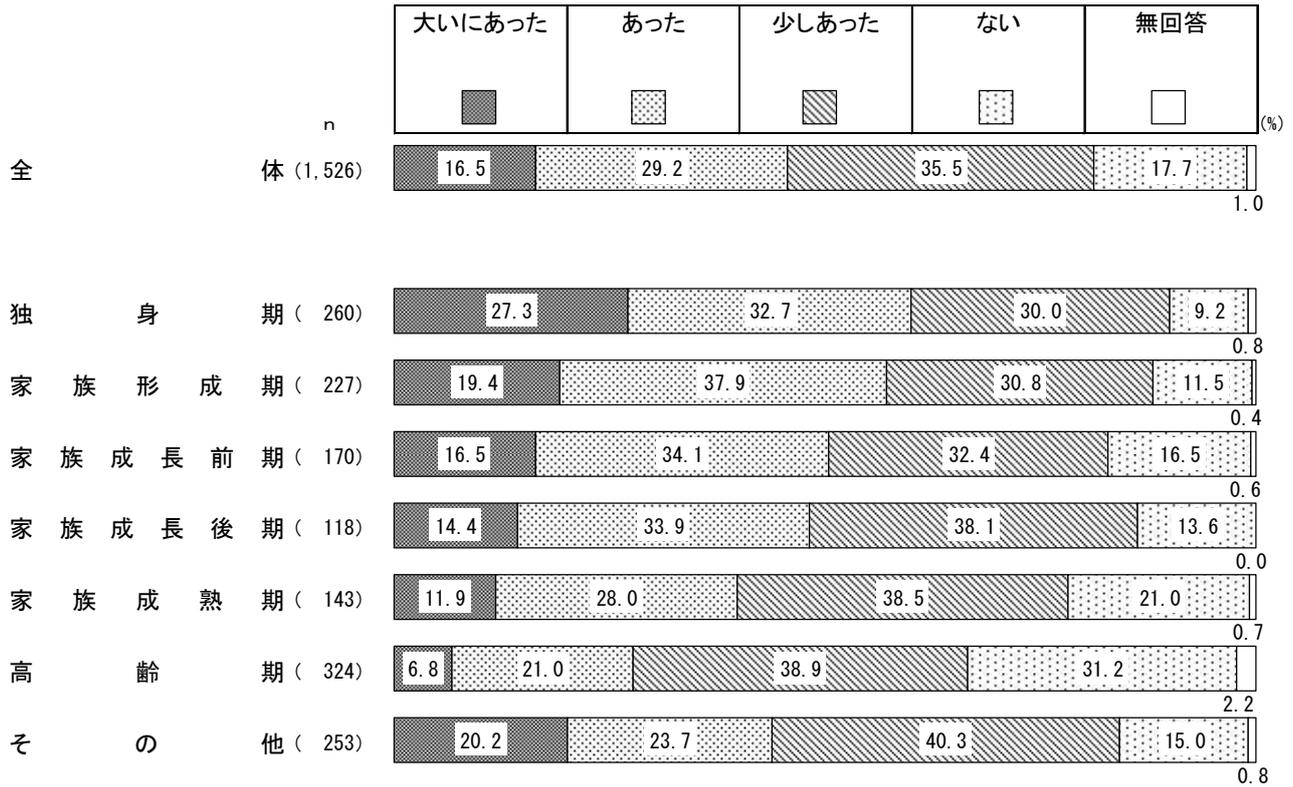
【不安、悩み、ストレスなどの有無（性／年代別）】



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）】



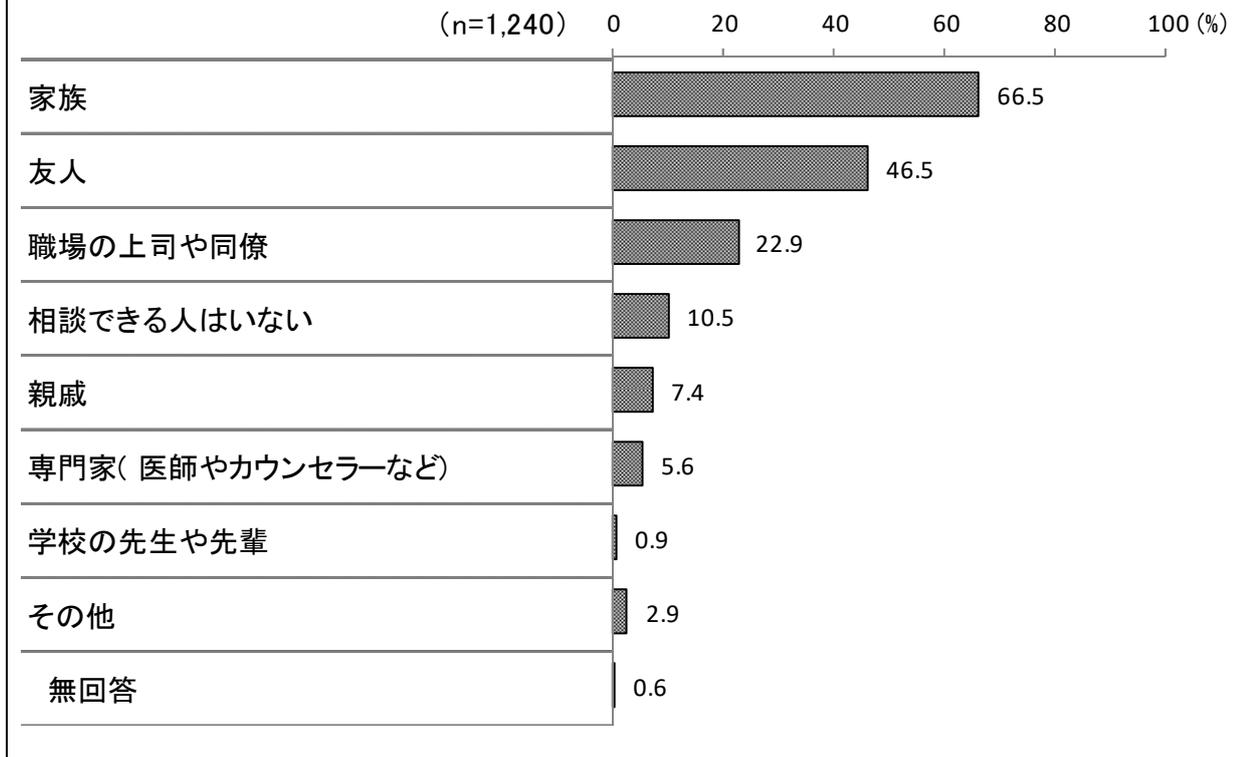
ライフステージ別にみると、「大いにあった」「あった」はライフステージが進むにつれて低くなっていき、「ない」は高齢期（31.2%）で3割強と最も高くなっている。

(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。(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)】



全体で見ると、「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）】

(%)

属性	項目	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）

－上位6項目】

