

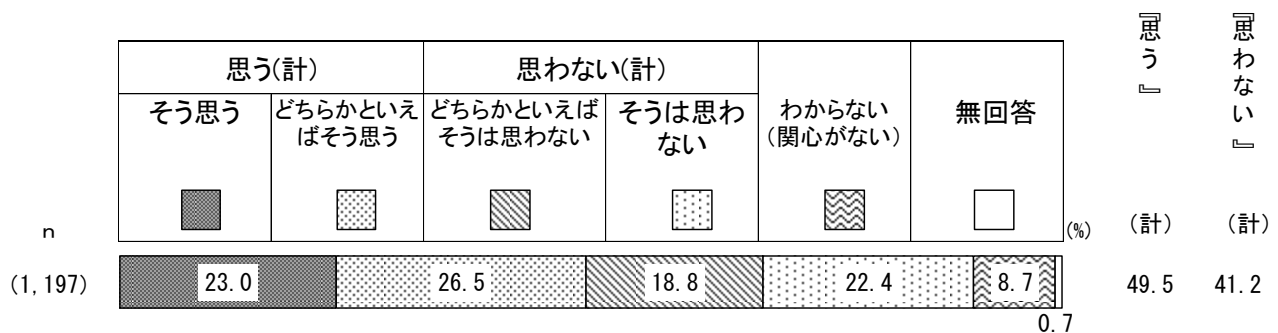
1 1 心の健康・自殺対策

(1) 自殺対策は自分自身に関わることだと思うか

問 26 (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。

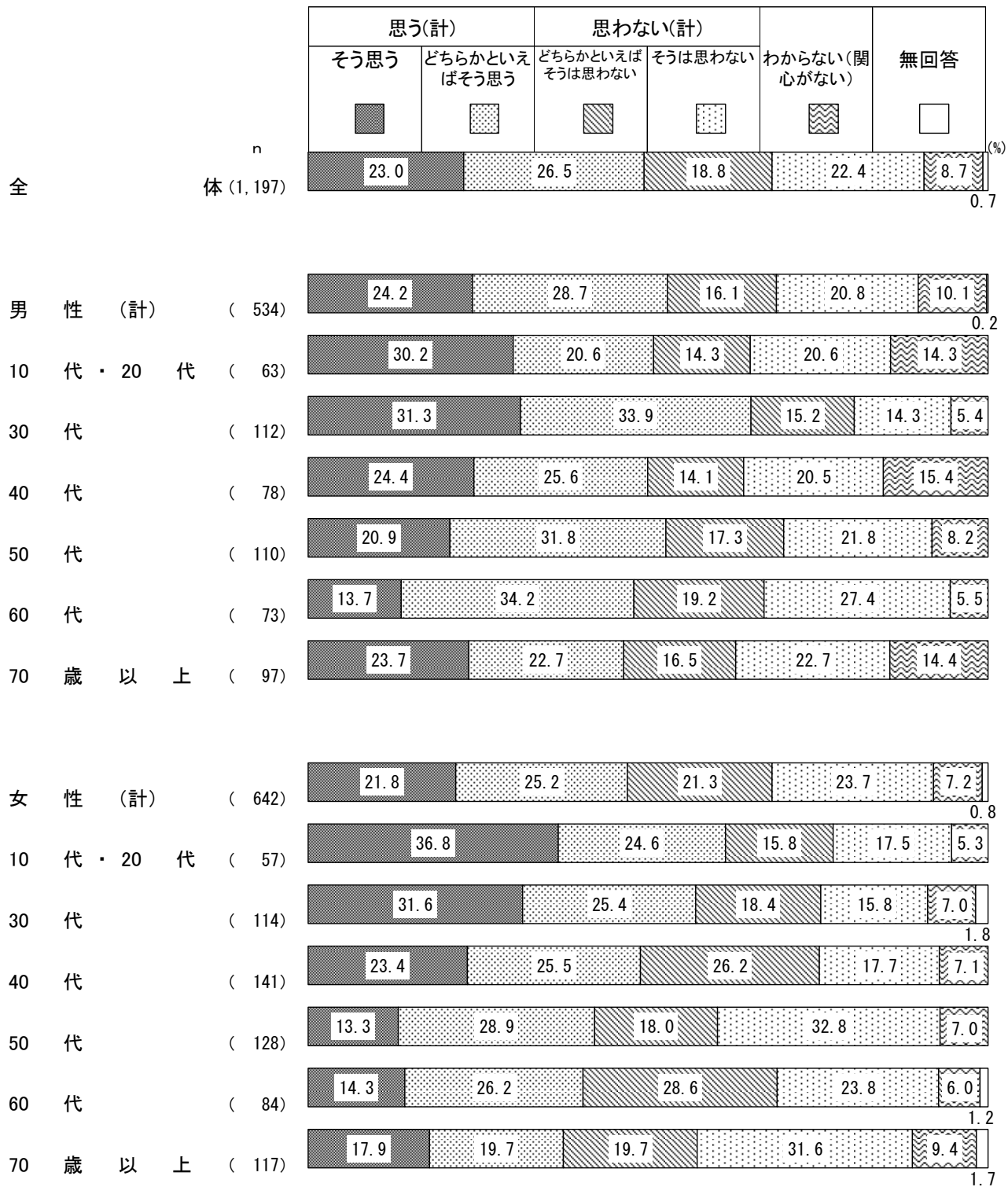
(○は1つ)

【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、「どちらかといえばそう思う」が26.5%で最も高く、次いで「そう思う」(23.0%)、「そうは思わない」(22.4%)となっている。「そう思う」(23.0%)と「どちらかといえばそう思う」(26.5%)を合わせた『思う』は49.5%となっている。

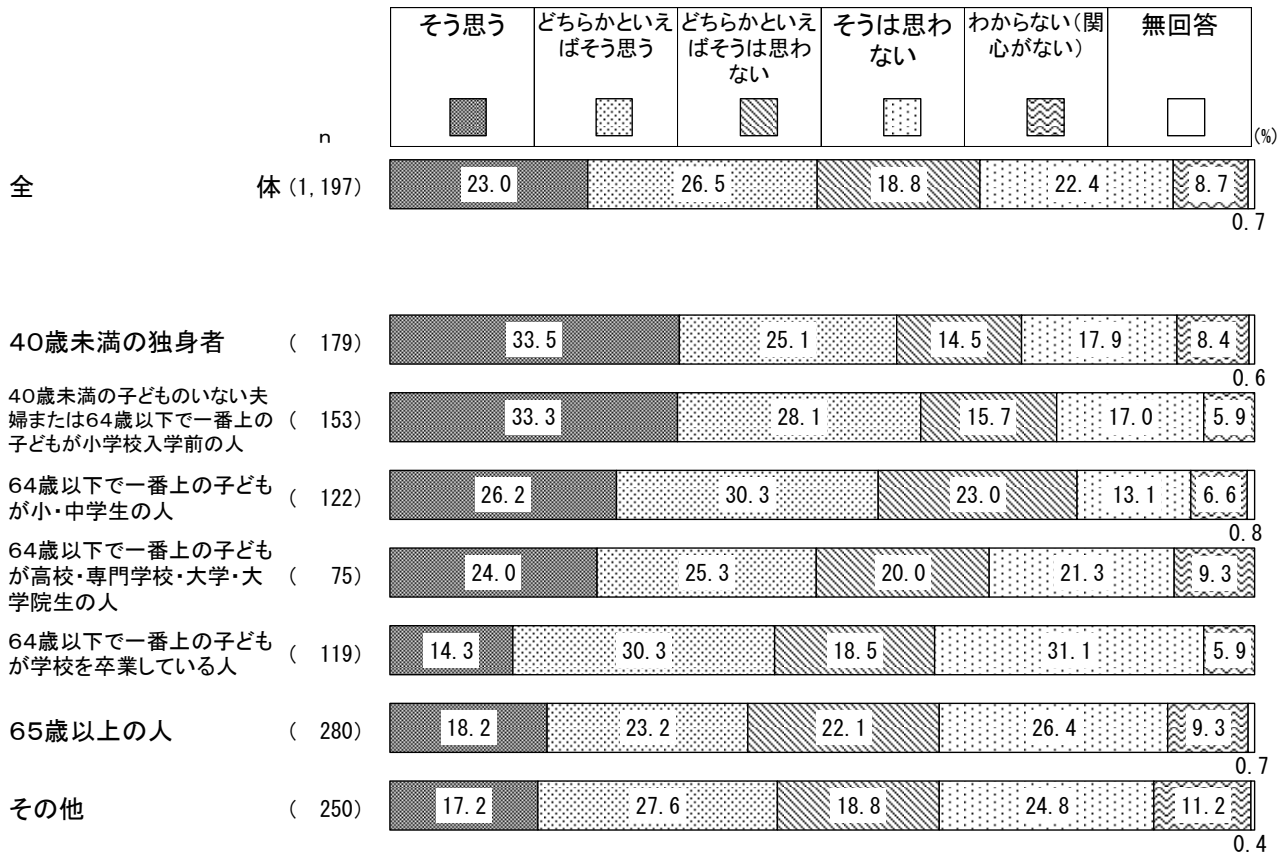
【自殺対策は自分自身に関わることだと思うか（性／年代別）】



性別にみると、「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」を合わせた『思う』(男性 52.9%、女性 47.0%)は 5.9 ポイント、女性より男性の方が高くなっている。

性／年代別にみると、「そう思う」は女性 10 代・20 代 (36.8%) 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）】



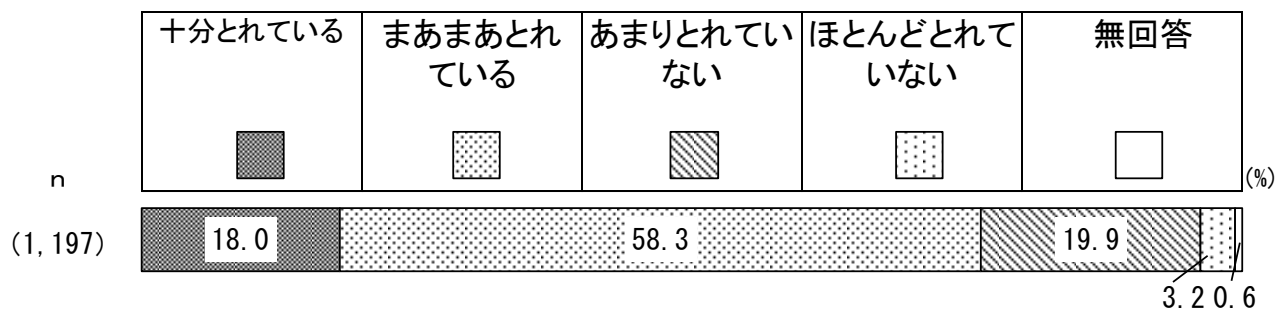
ライフステージ別にみると、「そう思う」は“40歳未満の独身者”（33.5%）で最も高く、次いで、“40歳未満の子どものない夫婦または64歳以下で一番上の子どもが小学校入学前の人”（33.3%）となっている。一方で、「そうは思わない」は“64歳以下で一番上の子どもが学校を卒業している人”（31.1%）で最も高くなっている。

(2) 心や身体の休養が十分にとれているか

問 27 (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。

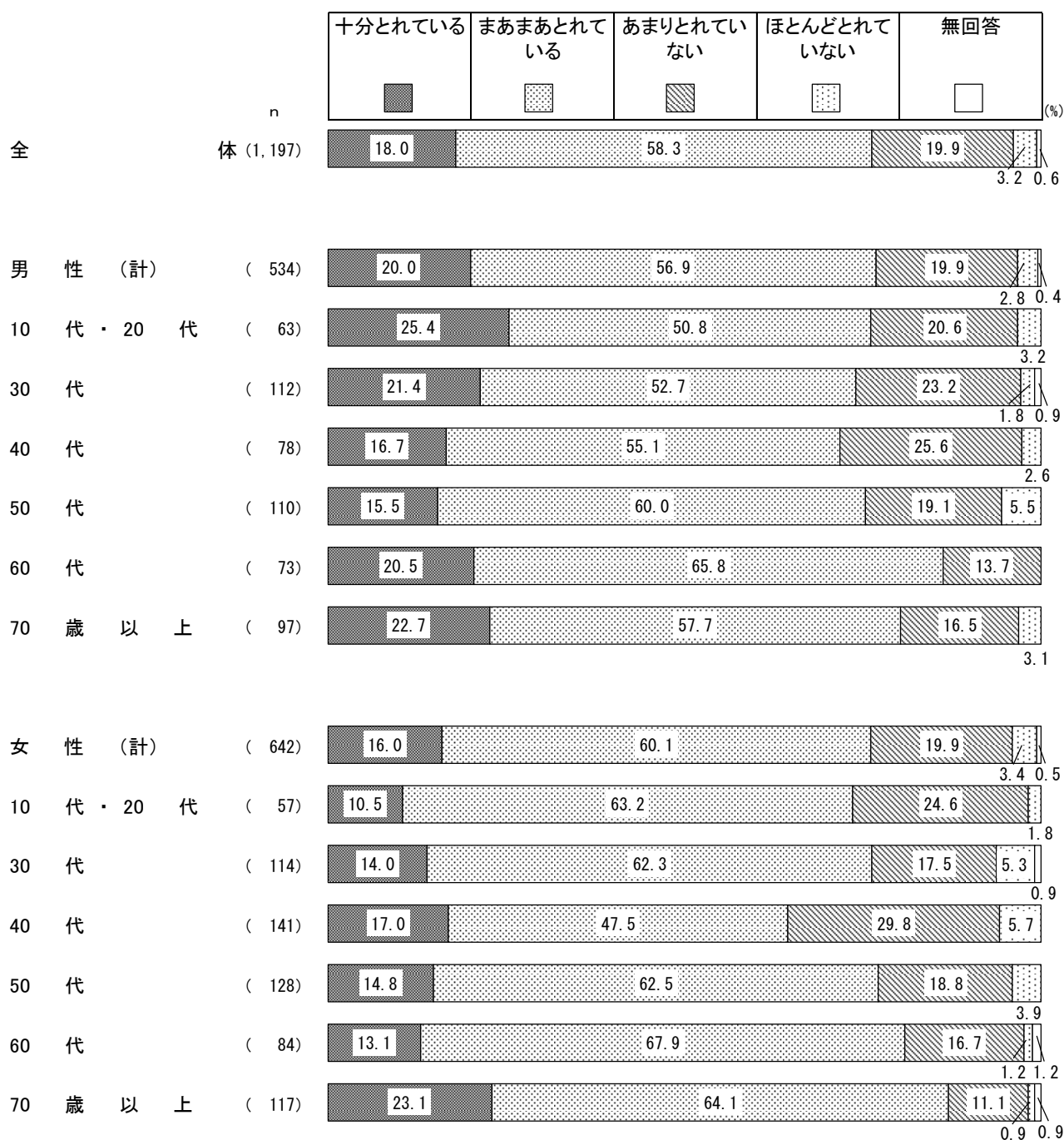
(○は1つ)

【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 58.3%と最も高く、次いで、「あまりとれていない」(19.9%)、「十分とれている」(18.0%) となっている。

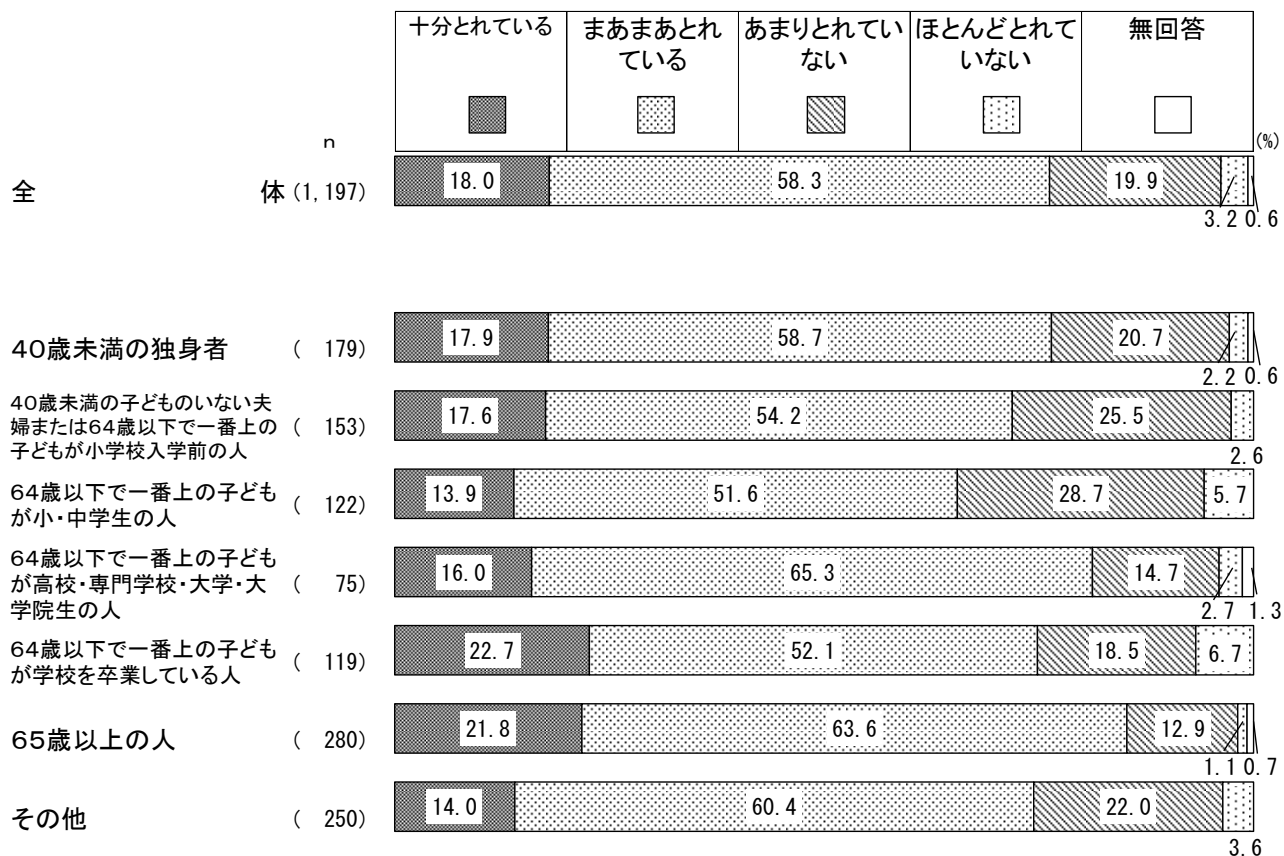
【心や身体の休養が十分にとれているか（性／年代別）】



性別にみると、「十分とれている」（男性 20.0%、女性 16.0%）で 4.0 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、「十分とれている」は男性 10 代・20 代（25.4%）で最も高く、女性 10 代・20 代（10.5%）で最も低くなっている。一方、「あまりとれていない」は女性 40 代（29.8%）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）】

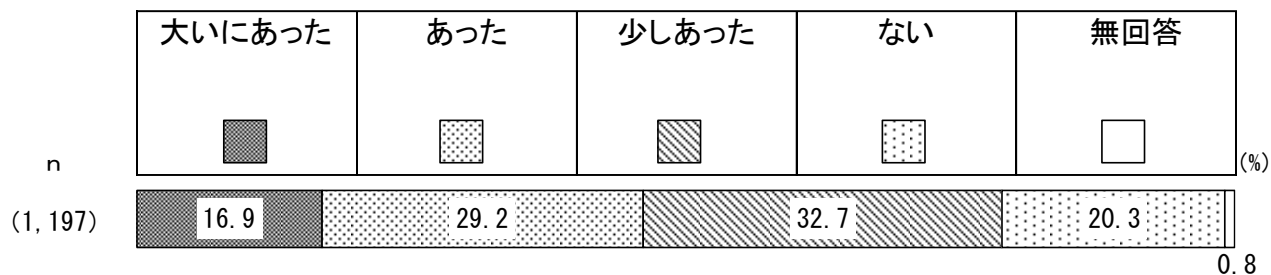


ライフステージ別にみると、「十分に取れている」は“64歳以下で一番上の子どもが学校を卒業している人”（22.7%）で最も高くなっている。一方で、「あまりとれていない」は“64歳以下で一番上の子どもが小・中学生の人”（28.7%）で最も高くなっている。

(3) 不安、悩み、ストレスなどの有無

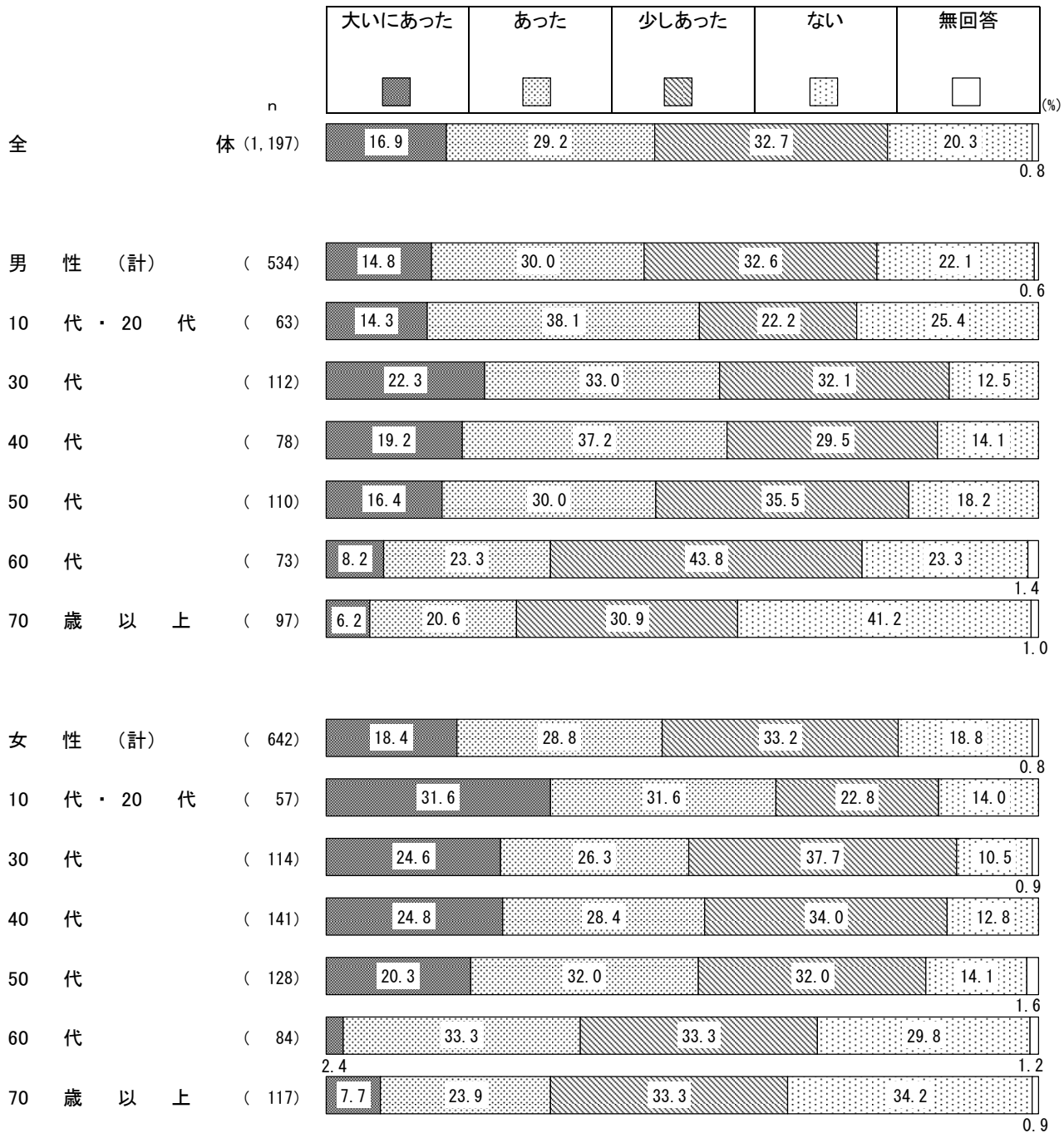
問 28 (すべての方に) あなたは、この 1 カ月間に日常生活で不安、悩み、ストレスなどがありましたか。(○は 1 つ)

【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 32.7%と最も高く、次いで、「あった」(29.2%)、「ない」(20.3%)、「大いにあった」(16.9%) となっている。

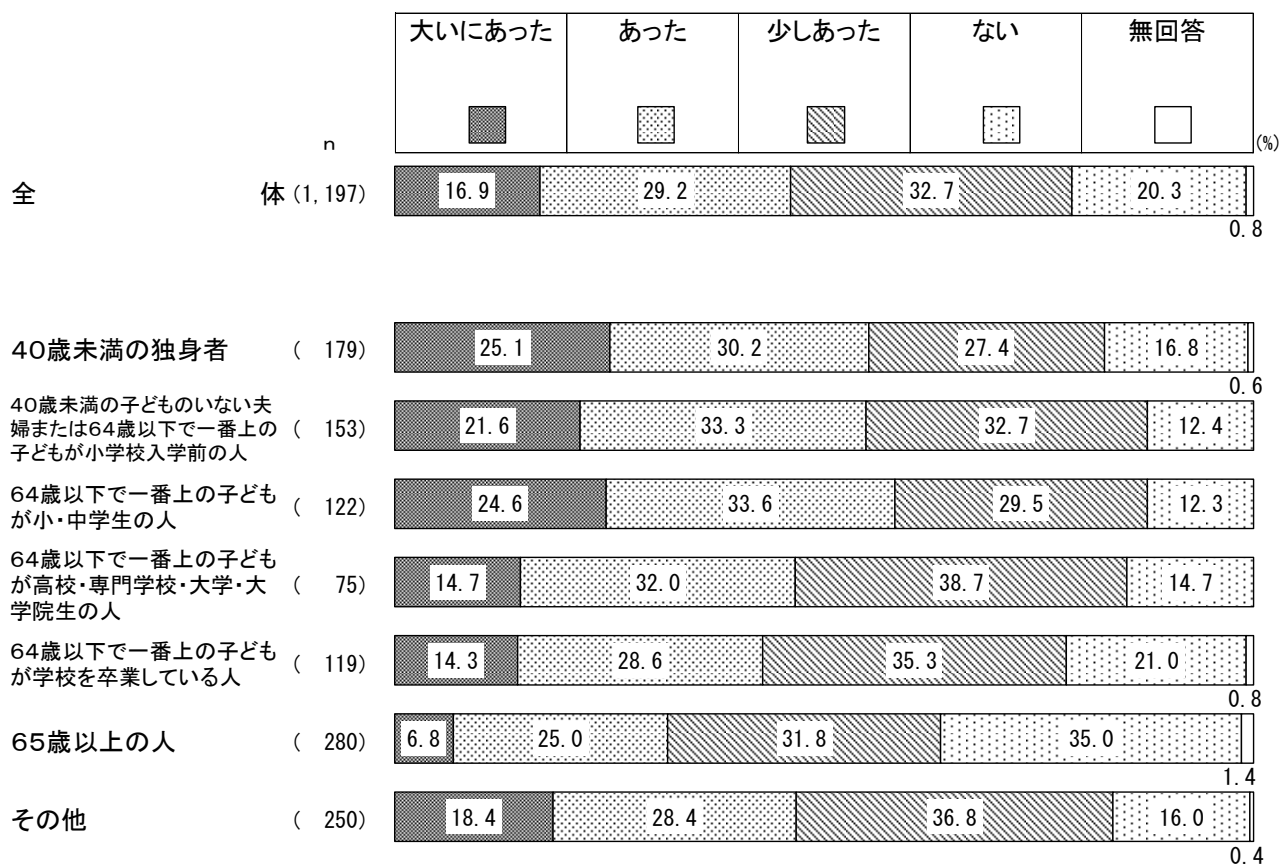
【不安、悩み、ストレスなどの有無（性／年代別）】



性別にみると、男性と女性で大きな差はみられない。

性／年代別にみると、「大いにあった」は女性 10 代・20 代（31.6%）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）】



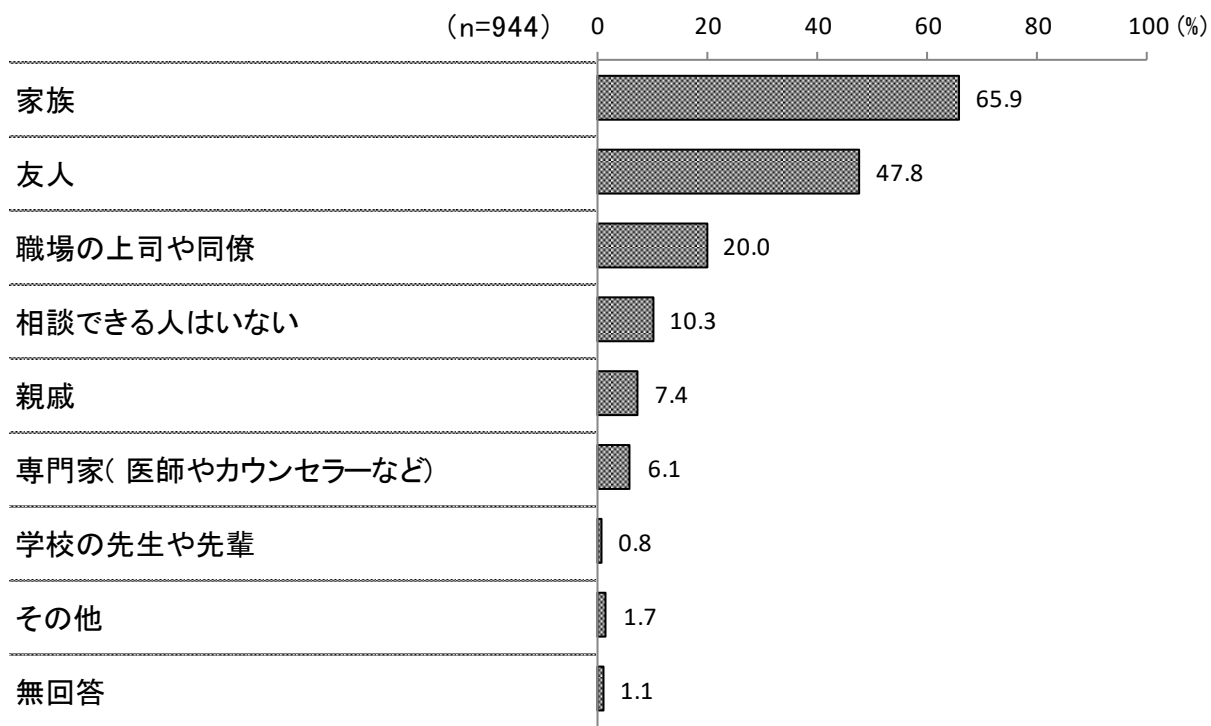
ライフステージ別にみると、「大いにあった」は“40歳未満の独身者”（25.1%）で最も高くなっている。また、「大いにあった」と「あった」の合計は“64歳以下で一番上の子どもが小・中学生の人”（58.2%）で最も高くなっている。

(4) 不安、悩み、ストレスを相談する人の有無

(問 28 で「1」～「3」と答えた方)

問 28-1 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 65.9%と最も高く、次いで、「友人」(47.8%)、「職場の上司や同僚」(20.0%) 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	親戚	専門家（医師やカウンセラーなど）	学校の先生や先輩	その他	無回答
全 体	(944)	65.9	47.8	20.0	10.3	7.4	6.1	0.8	1.7	1.1
【性／年代別】										
男性（計）	(413)	61.7	38.5	23.0	13.3	5.1	7.5	1.2	1.9	1.2
10代・20代	(47)	57.4	72.3	34.0	10.6	6.4	2.1	8.5	-	-
30代	(98)	70.4	39.8	30.6	11.2	7.1	5.1	-	1.0	-
40代	(67)	70.1	37.3	17.9	16.4	4.5	6.0	1.5	1.5	-
50代	(90)	56.7	32.2	27.8	14.4	3.3	6.7	-	-	-
60代	(55)	54.5	30.9	16.4	16.4	5.5	14.5	-	1.8	1.8
70歳以上	(56)	55.4	26.8	5.4	10.7	3.6	12.5	-	8.9	7.1
女性（計）	(516)	68.8	55.4	17.8	8.1	9.1	4.8	0.6	1.4	1.0
10代・20代	(49)	65.3	69.4	26.5	8.2	4.1	4.1	-	-	-
30代	(101)	82.2	56.4	22.8	7.9	6.9	4.0	1.0	1.0	-
40代	(123)	66.7	55.3	22.8	5.7	4.1	4.1	0.8	0.8	0.8
50代	(108)	67.6	52.8	16.7	10.2	7.4	6.5	0.9	-	1.9
60代	(58)	70.7	60.3	10.3	6.9	19.0	5.2	-	-	-
70歳以上	(76)	56.6	46.1	5.3	10.5	18.4	5.3	-	6.6	2.6
【ライフステージ別】										
40歳未満の独身者	(148)	54.1	60.8	29.7	12.8	4.1	5.4	2.0	1.4	-
40歳未満の子どものいない夫婦または64歳以下で一番上の子どもが小学校入学前の人	(134)	91.0	50.0	26.1	0.7	9.7	4.5	1.5	-	0.7
64歳以下で一番上の子どもが小・中学生の人	(107)	72.0	47.7	23.4	11.2	4.7	3.7	0.9	1.9	-
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	(64)	75.0	35.9	18.8	6.3	3.1	12.5	3.1	-	-
64歳以下で一番上の子どもが学校を卒業している人	(93)	64.5	49.5	19.4	14.0	8.6	6.5	-	-	2.2
65歳以上の人	(178)	60.7	41.0	6.7	10.1	12.9	6.2	-	4.5	2.8
その他	(209)	58.4	47.4	19.6	13.9	5.7	7.2	-	1.4	-

性別にみると、「友人」（男性 38.5%、女性 55.4%）で 16.9 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、「家族」は女性 30 代（82.2%）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 40 代と男性 60 代（16.4%）で最も高くなっている。

ライフステージ別にみると、「家族」は“40 歳未満の子どものいない夫婦または 64 歳以下で一番上の子どもが小学校入学前の人”（91.0%）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】

