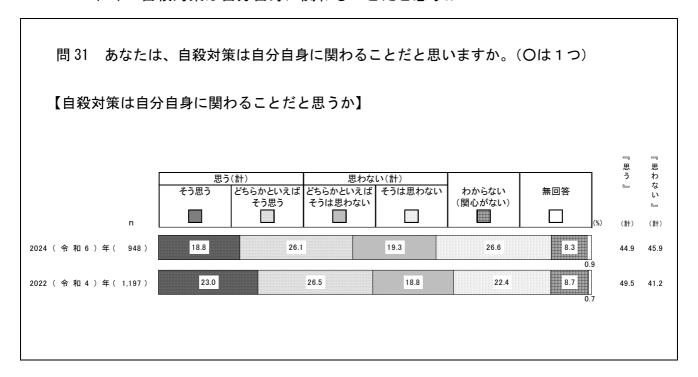
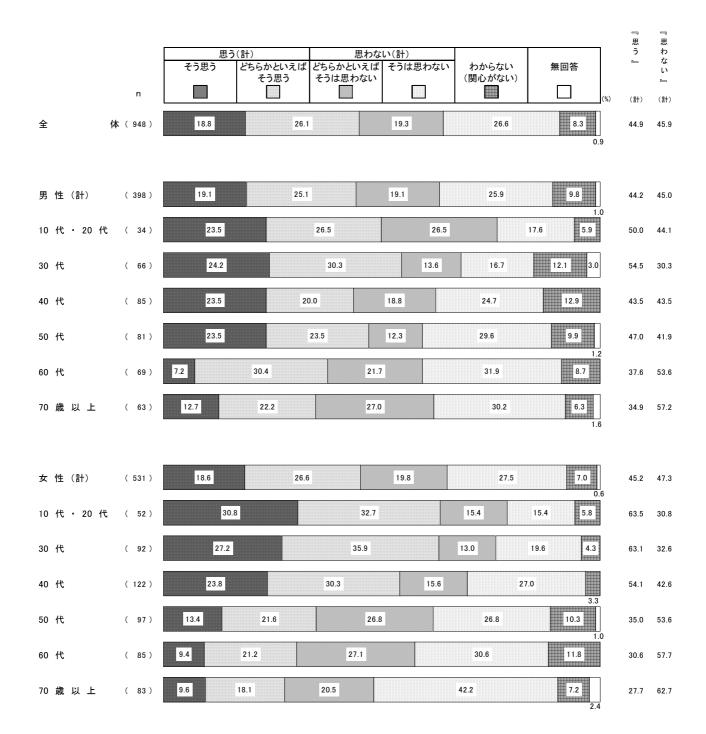
# 12 心の健康・自殺対策

(1) 自殺対策は自分自身に関わることだと思うか



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。

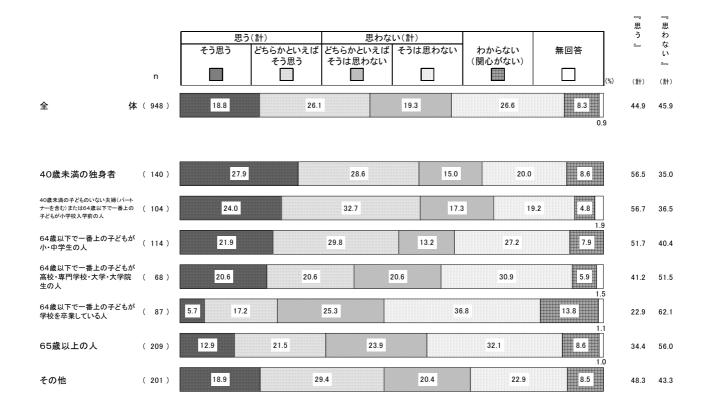
#### 【自殺対策は自分自身に関わることだと思うか(性/年代別)】



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)】



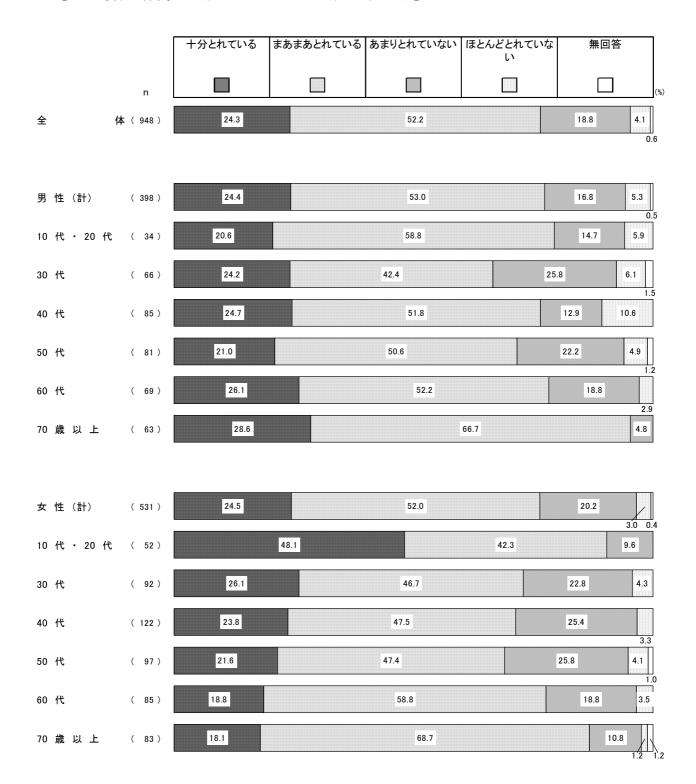
ライフステージ別でみると、「そう思う」は"40 歳未満の独身者" (27.9%)で最も高く、次いで "40 歳未満の子どものいない夫婦(パートナーを含む)または64歳以下で一番上の子どもが小学校 入学前の人" (24.0%)となっている。一方で、「そうは思わない」は"64歳以下で一番上の子ども が学校を卒業している人" (36.8%)で最も高くなっている。

# (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。(Oは 1 つ)									
【心や身体の休養が十分にとれているか(全体)】									
	十分とれている	まあまあとれている	あまりとれていない	ほとんどとれていな い	無回答				
n						(%)			
2024 (令和6)年(948)	24.3		52.2		18.8	0.6			
2022 (令和4)年(1,197)	18.0		58.3		19.9	.2 0.6			

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。

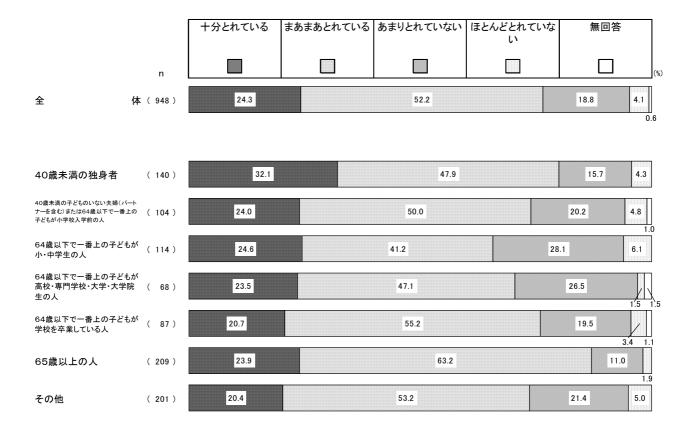
### 【心や身体の休養が十分にとれているか (性/年代別)】



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)】



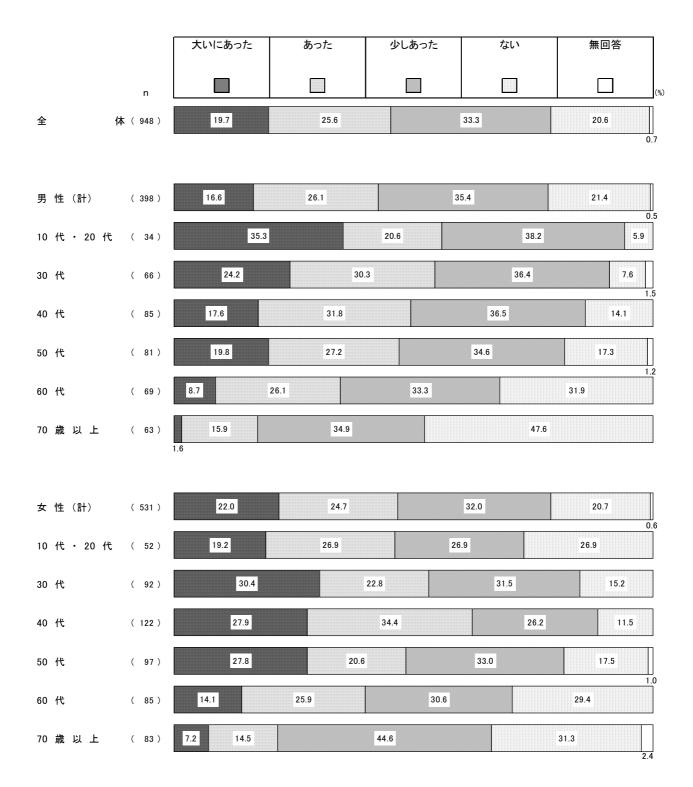
ライフステージ別でみると、「十分に取れている」は"40歳未満の独身者"(32.1%)で最も高くなっている。一方で、「あまりとれていない」は"64歳以下で一番上の子どもが小・中学生の人"(28.1%)で最も高くなっている。

# (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。 (0は1つ) 【不安、悩み、ストレスなどの有無(全体)】 大いにあった あった 少しあった ない 無回答 2024 ( 令 和 6 ) 年 ( 948 ) 19.7 25.6 33.3 20.6 16.9 2022 ( 令 和 4 ) 年 ( 1,197 ) 29.2 32.7 20.3

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。

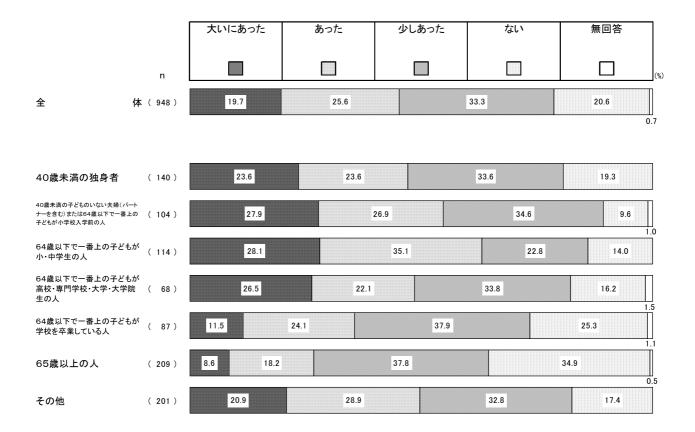
【不安、悩み、ストレスなどの有無(性/年代別)】



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。

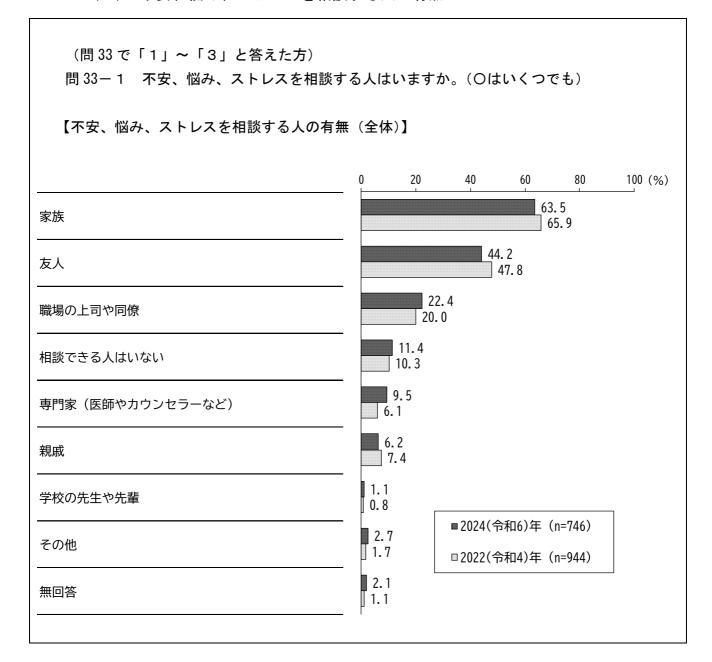
性/年代別でみると、「大いにあった」は男性10代・20代(35.3%)で最も高くなっている。

【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



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	家族	友人	職場の上司や同僚	相談できる人はいない	ど) 専門家(医師やカウンセラーな	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	I	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	ı	2.7	2.7
50代	( 66)	54.5	39.4	21.2	21.2	10.6	4.5	ı	1.5	1.5
60代	( 47)	44.7	21.3	14.9	25.5	4.3	-	ı	2.1	6.4
70歳以上	( 33)	66.7	33.3	6.1	18.2	9.1	15.2	ı	ı	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	1	2.6	5.3	-	1	_
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	I	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	ı	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		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。

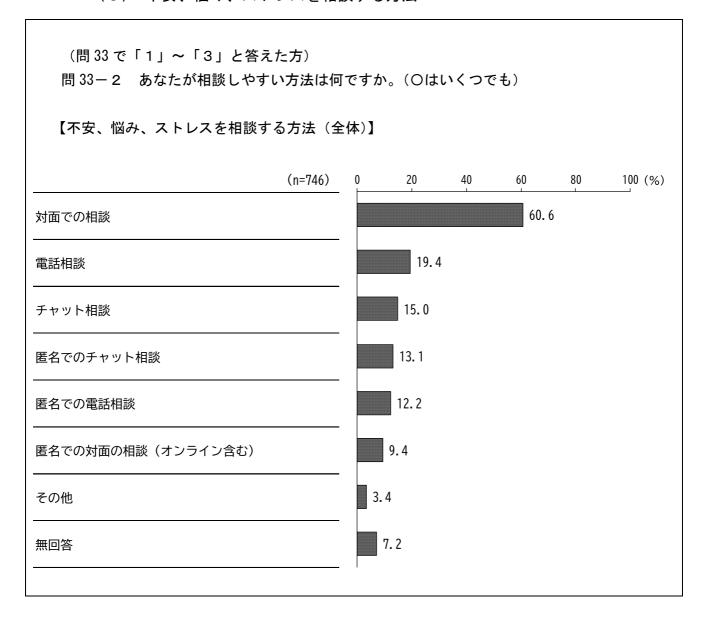
ライフステージ別でみると、「家族」は"40 歳未満の子どものいない夫婦(パートナーを含む) または64歳以下で一番上の子どもが小学校入学前の人"(84.9%)で最も高くなっている。

【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)

-上位6項目】

	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
【性/年代別】	0 50 100	0 50 100	0 50 100	0 50 100	0 50 100	0 50 100 (%)
n 全 体(746	) 63.5	44.2	22.4	11.4	9.5	6.2
男性(計) ( 311	) 57.6	33.8	24.4	15.4	6.8	5.5
10代・20代 ( 32	) 53.1	53.1	25.0	6.3	9.4	3.1
30代 (60	60.0	35.0	40.0	11.7	6.7	8.3
40代 (73	) 64.4	27.4	28.8	9.6	2.7	4.1
50代 (66	) 54.5	39.4	21.2	21.2	10.6	4.5
60代 (47	) 44.7	21.3	14.9	25.5	4.3	0.0
70歳以上 ( 33	) 66.7	33.3	6.1	18.2	9.1	15.2
女性(計) ( 418	) 67.5	52.4	20.6	8.1	11.2	6.2
10代・20代 ( 38	) 68.4	78.9	26.3	0.0	2.6	5.3
30代 (78	76.9	48.7	32.1	5.1	14.1	5.1
40代 (108	) 68.5	49.1	22.2	10.2	13.0	3.7
50代 (79	) 65.8	46.8	20.3	11.4	17.7	7.6
60代 (60		63.3	10.0	6.7	10.0	11.7
70歳以上 ( 55	) 60.0	41.8	9.1	10.9	1.8	5.5
	家族	友人	職場の上 同僚	司や 相談できる人 はいない	、 専門家(医師 やカウンセラ- など)	
【ライフステージ別】	n 0 5	0 100 0 50	100 0 50 1	00 0 50 100	0 50 100	0 50 100(%)
全	体 (746)	63.5 4	4.2 22.4	11.4	9.5	6.2
4 0歳未満の独身者	( 113)	53.1	55.8 27.4	10.6	8.8	3.5
40歳未満の子どものいない夫婦(パートナーを含む)	*** ( 93)	84.9 4	0.9 29.0	1.1	10.8	5.4
は64歳以下で一番上の子どもが小学校入学前の人 64歳以下で一番上の子どもが	( 98)		4.9 29.6	10.2	6.1	5.1
小・中学生の人 64歳以下で一番上の子どもが高校・	, t		2000		2	
門学校・大学・大学院生の人	( 56 )		1.1	10.7	12.5	3.6
64歳以下で一番上の子どもが 校を卒業している人	子 ( 64 )	65.6	3.8	14.1	7.8	12.5
65歳以上の人	( 135 )	59.3	3.7 8.9	11.9	5.9	7.4
その他	( 166 )	55.4	0.4 24.7	15.7	13.9	6.0

# (5) 不安、悩み、ストレスを相談する方法



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	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	ン含む) 匿名での対面の相談(オンライ	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台	<u> </u>	( 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台	t	( 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 <u>イフステー</u>	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
	の子どものいない夫婦(パートナーをは64歳以下で一番上の子どもが小前の人		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
	で一番上の子どもが高校・専門学 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 いる人	で一番上の子どもが学校を卒業して	( 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】

		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)
【性/年代別】		0 50 100	0 50 100	0 50 100	0 50 100	0 50 100	0 50 100 (%)
全	n 体( 746	) 60.6	19.4	15.0	13.1	12.2	9.4
男性(計)	( 311	) 60.8	18.0	16.4	10.3	10.6	10.0
10代•20代	( 32	) 68.8	15.6	15.6	6.3	3.1	12.5
30代	( 60	) 61.7	15.0	16.7	11.7	8.3	8.3
40代	( 73	54.8	12.3	17.8	11.0	12.3	9.6
50代	( 66	63.6	18.2	22.7	15.2	15.2	15.2
60代	( 47	) 66.0	25.5	12.8	8.5	10.6	8.5
70歳以上	( 33	51.5	27.3	6.1	3.0	9.1	3.0
女性(計)	( 418	) 60.5	20.3	14.6	14.8	13.6	9.3
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
40代	( 108	) 54.6	13.9	16.7	21.3	19.4	13.9
50代	( 79	) 67.1	21.5	12.7	11.4	13.9	13.9
60代	( 60	) 65.0	26.7	11.7	8.3	10.0	0.0
70歳以上	( 55	38.2	29.1	3.6	5.5	14.5	1.8

	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)
【ライフステージ別】 n	0 50 100	0 50 100	0 50 100	0 50 100	0 50 100	0 50 100(%)
全 体(74	60.6	19.4	15.0	13.1	12.2	9.4
4 0歳未満の独身者 (11)	63.7	21.2	16.8	15.9	8.8	12.4
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 ( 9	64.5	10.8	22.6	17.2	9.7	7.5
64歳以下で一番上の子どもが (9) 小・中学生の人	3) 58.2	16.3	13.3	14.3	17.3	12.2
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	64.3	16.1	12.5	17.9	16.1	8.9
6.4歳以下で一番上の子どもが学 校を卒業している人	4) 68.8	28.1	12.5	7.8	9.4	9.4
6 5歳以上の人 (13	5 ) 53.3	28.9	5.9	5.9	11.9	3.7
その他 (16	59.6	16.9	21.1	15.7	12.7	12.0