

2021（令和3）年度

岡山市こころの健康に関する意識調査
報告書

岡山市

2022（令和4）10月

目的

岡山市民がこころの健康についてどのように受け止めているのか現状を知ることによって、令和4年度の自殺対策計画策定のための資料とし、加えて COVID-19 がこころの健康へどのような影響を与えているのか把握することで、自殺予防対策を含む総合的なこころの健康づくりを進める基礎資料を得ることを目的とした。

また COVID-19 感染拡大以降女性の自殺率の上昇があり、その要因の一つとして以下のような仮説を立てた。ストレスの解消法・悩みへの解決法に性差があり、COVID-19 感染拡大によって女性が多く用いる対処法が阻害されているのではないかと、COVID-19 感染拡大以降男性よりも女性の方がより高い抑うつ傾向を示すのではないかと。これらの仮説について検証を行った。

I 方法

1. 対象者

岡山市内在住の15～89歳の範囲で無作為抽出した3,000名を調査対象とした。調査対象者に郵送で調査票を配布した。調査票は令和3年9月6日に郵送された。回答は調査票へ直接記入して返送又は、調査票に記載の URL からアンケートフォームへの回答のいずれかで行った。

令和4年10月31日までに返送された調査票と令和4年10月17日までに WEB で回答されたものを本報告書の分析対象とした。

2. 調査票

調査票はこころの健康及び自殺に対する意識や理解に関する項目、コロナ禍における行動の変化等について以下の項目から構成している：

- 1) 基本属性（質問 16～23）
- 2) こころの健康に関する関心（質問 1）
- 3) こころの健康に関する情報源（質問 2・3）
- 4) ストレスの解消と相談行動について（質問 4・5）
- 5) 主観的幸福感とソーシャルキャピタルについて（質問 6）
- 6) メンタルヘルス、自殺関連行動についての意識と理解（質問 7・8・9）
- 7) 新型コロナウイルス感染症拡大後の行動の変化（質問 10）
- 8) こころの健康状態（質問 11・12）
- 9) 新型コロナウイルス感染症の拡大前後の希死念慮（質問 13・14）
- 10) 新型コロナウイルス感染症の拡大後のストレス対処法の変化（質問 15）

こころの健康状態については K6 ならびに WHO-5 精神健康状態表簡易版（S-WHO-5）を用いて評価した。

K6 は米国の Kessler ら（2002）によって、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニ

ングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されている。6項目(5件法)で構成されており、合計点が高いほど精神的な問題がより重い可能性があるとされているが、今回は心理的ストレス反応相当とされる5点、気分・不安障害相当とされる10点、重症精神障害相当とされる13点の中で心理的ストレス反応相当とされる5点をカットオフ値とした。

S-WHO-5-Jは世界保健機関(WHO)により開発された「WHO-5 精神的健康状態表」(6件法)をより利便性の高い検査とするために4件法にしたものである。最近2週間における気分状態を尋ねる5項目から構成され、精神的健康を評価し、潜在的に精神疾患を有する者や今後疾患に移行するリスクがある者をスクリーニングすることができる。稲垣他(2013)をもとに項目得点を反転させて加算することでスコアを算出し、川崎市こころの健康に関する意識調査(2020)にならって5点をカットオフ値に設定し、5点以下を「精神的健康悪化の状態」とした。

II 結果

調査票を郵送した3,000名のうち、1,312名(男性493名、女性775名、その他の性3名、性別未回答41名)の回答を得た(回収率43.7%)。そのうちWEB回答は314名(23.9%)であった。

1)基本属性

性別の比率は6:4で女性が多かった。年齢は「40代」が最多で「10代」が最も少なく、次に「20代」「80代以上」が少なかった。居住年数は「20年以上」が7割を超えていた(72.6%)。家族構成は「2世帯(親と子)」が4割(40.0%)、「夫婦のみ」が3割(31.2%)と全体の7割。職業は「正規職員・従業員」が3割(31.9%)、「無職」が2割(23.4%)、「パート・アルバイト」「専業主婦・主夫」(12.6%・9.9%)がほぼ並び全体の1割であった。(表1)

2)こころの健康に対する関心(質問1)

「高い関心がある」と「やや関心がある」と回答した人が約7割(68.0%)であった。

3)こころの健康に関する情報源(質問2・3)

こころの健康に関する情報源【質問2】は「家族・友人・同僚からの情報」(43.8%)、「テレビ」(40.7%)、「ネットやソーシャルメディアのニュース」(36.1%)が上位であった。その中で最も信頼する情報【質問3】は「家族・友人・同僚からの情報」(23.7%)が最多であった。

こころの健康に関する情報源の数について、性別でみた場合、男性の約2割(19.3%)が「情報源なし」と回答し、女性(12.0%)と比べてその割合が高かった。女性の方が、男性よりも多くの情報源を持つ傾向を示していた。

こころの健康に関する情報源は年代によって大きく異なり、10代から60代までのメンタルヘルスに関する情報源として最も多かったのは、「ネットやソーシャルメディアのニュー

ース」であり、70代以上は「テレビ」であった。60代以上では「新聞」が上位3位に入っていたが、「ネットやソーシャルメディアのニュース」は上位3位に含まれていなかった。

(表2)

その中で最も信頼する情報について、10代、40代、60代、70代、80代では「家族・友人・同僚からの情報」(それぞれ20.3%, 26.0%, 24.4%, 28.7%, 38.9%)、20代、30代、50代では「ネットやソーシャルメディアのニュース」(それぞれ32.6%, 30.6%, 19.8%)が最も参考にする(信頼する)情報源であった。(表3)

4) ストレスの解消と相談先について (質問4・5)

不安やストレスの解消の程度について【質問4】「できている」と「まあできている」の人で約6割(63.3%)を占めていた。

悩みやストレスの相談先について【質問5】は「家族」(64.6%)、「友人・知人」(51.4%)に相談すると回答した人が多かった。約1割(12.4%)の人が、「相談する必要はないので誰にも相談しない」と回答していた。

悩みやストレスの相談先について、男女ともに「家族」に相談すると回答した人が最多(女性68.8%男性59.8%)であった。ついで「友人・知人」(女性62.5%男性35.3%)に相談すると回答した人が多かった。次に女性は「病院・診療所の医師に相談する(10.7%)」と回答した人が多く、男性は「相談する必要はないので誰にも相談しない(18.3%)」と回答した人が多かった。(表4)

悩みやストレスの相談先の数について、男性よりも女性の方が多くの相談先を持っている傾向を示していた。2つ以上の相談先がある人は(女性54.1%男性35.5%)であった。また、「相談先なし」は、女性(10.8%)に比べて男性(25.0%)の方が多かった。

5) 主観的幸福感とソーシャルキャピタルについて (質問6)

自分は幸福である【質問6-1】について「そう思う」「どちらかといえばそう思う」が約8割(78.2%)であった。

一般的に人は信頼できる【質問6-2】について「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」が約半数(54.7%)であった。

地域の人を信頼できる【質問6-3】について「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」が約半数弱(47.5%)であった。

地域の方は、多くの場合、他の人の役に立とうとする【質問6-4】について「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」が4割(40.9%)であった。

この地域の役に立ちたい【質問6-5】について「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」が約半数(52.9%)であった。

この地域の一員であると実感できる【質問6-6】について「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」が約4割(43.4%)であった。

この地域の中でのつながりを大事にしたい【質問6-7】について「そう思う」と「どちらか」というと「そう思う」が約6割(59.2%)であった。

今後もこの地域に住み続けたい【質問 6-8】について「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」が6割以上(65.7%)であった。

6)メンタルヘルス、自殺関連行動についての意識と理解 (質問 7・8・9)

周囲に気がかりな人がいた場合の対応について【質問 7】について「とりあえず声をかけて話を聞く」が約7割(66.9%)であった。

こころの健康問題(精神疾患)は生活習慣病と同じように、誰もがかかりうる病気だ【質問 8-1】について「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」が約9割弱(87.3%)であった。

こころの健康問題(精神疾患)は早期に適切な治療や支援を受ければ多くは改善する【質問 8-2】について「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」が8割弱(77.1%)であった。

自殺に関する質問では生死は最終的に本人の判断に任せるべきだ【質問 9-1】について、「そう思う」(16.8%)、「どちらかといえばそう思う」(18.7%)、「どちらともいえない」(27.2%)、「どちらかといえばそう思わない」(12.2%)、「そう思わない」(25.1%)であった。

自殺せずに生きていけば良いことがある【質問 9-2】について「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」が約7割(70.7%)であった。

自殺する人は、直前まで実行するかやめるか気持ちが揺れ動いている【質問 9-3】について「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」が約7割(71.2%)であった。

責任をとって自殺をすることは仕方がない【質問 9-4】について「そう思わない」と「どちらかといえばそう思わない」で合わせて75.2%であり、4人のうち3人は「責任をとって自殺をすることは仕方がない」ということに否定的な回答をしていた。

自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である【質問 9-5】について「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」が7割弱(68.0%)であった。

7)新型コロナウイルス感染症拡大後の行動の変化 (質問 10)

食事の量【質問 10-1】について「増えた」(4.0%)、「やや増えた」(13.5%)、「変化なし」(69.3%)、「やや減った」(10.1%)、「減った」(3.1%)であった。

睡眠時間(質問 10-2)「増えた」(2.8%)、「やや増えた」(8.8%)、「変化なし」(71.4%)、「やや減った」(12.6%)、「減った」(4.4%)であった。

運動量【質問 10-3】について「増えた」と「やや増えた」で6.6%、「減った」と「やや減った」で47.5%であり、減る傾向の回答の割合の方が増える傾向の回答の割合よりも多かった。

飲酒量【質問 10-4】について「増えた」と「やや増えた」で9.8%、「減った」と「やや減った」で13.1%であり、減る傾向の回答の割合の方が増える傾向の回答の割合よりも多かった。

喫煙量について【質問 10-5】について「増えた」と「やや増えた」で3.7%、「減った」と「やや減った」で1.6%であり、増える傾向の回答の割合の方が減る傾向の回答の割合よりも多かった。

カフェイン摂取量【質問 10-6】について「増えた」と「やや増えた」で14.3%、「減った」と「やや減った」で6.1%であり、増える傾向の回答の割合の方が減る傾向の回答の割合よりも多かった。

ゲームをする時間【質問 10-7】について「増えた」と「やや増えた」で 19.5%、「減った」と「やや減った」で 3.7%であり、増える傾向の回答の割合の方が減る傾向の回答の割合よりも多かった。

8)こころの健康状態 (質問 11・12)

K6【質問 11】について K6 得点が 5 点以上の「心に何らかの負担を抱えている状態 (心理的ストレス反応相当)」に 45.3%が該当した。

S-WHO-5-J【質問 12】について「精神的健康悪化の状態」(25.3%)、「平常」(74.7%)であり、4 人に 1 人が「精神的健康悪化の状態」であった。

K6 得点が 5 点以上の「心に何らかの負担を抱えている状態」に該当する割合は男性 (42.0%) よりも女性 (47.1%) の方がやや高い傾向を示した。(表 5)

WHO-5 精神健康状態表簡易版 (S-WHO-5-J) の精神状態悪化の状態の該当割合について男性 (24.4%)、女性 (26.1%) と男女差は認められなかった。(表 6)

9)新型コロナウイルス感染症の拡大前後の希死念慮 (質問 13・14)

新型コロナウイルス感染症の拡大以降 (2020 年 3 月～現在) 死んでしまいたいと思ったことはありますか【質問 13】について「あり」と答えた人数は 99 名 (7.6%) であった。

新型コロナウイルス感染症の拡大前 (2020 年 3 月以前) に死んでしまいたいと思ったことはありますか【質問 14】について「あり」と答えた人は 181 名 (14.0%) であった。

COVID-19 感染拡大後に初めて希死念慮を持った人は、21 名/1,294 名 (1.62%) であった。

10)新型コロナウイルス感染症の拡大後のストレス対処法の変化 (質問 15)

日常生活の不満、悩み、苦勞、ストレス等を解消するために、あなたはどのようなことをしているか、あてはまるものを全て選んでください【質問 15-1】について「好きなものや美味しいものを食べる」(60.7%)、「人に話を聞いてもらう」(55.6%)、「睡眠をとる」(49.2%)が上位であった。

新型コロナウイルス感染症の拡大前 (2020 年 3 月以前) と比べ、回数が減った、またはしなくなったストレス等解消法を選んでください (〇はいくつでも)【質問 15-2】について「人と食事に行く」(60.0%)、「旅行」(51.6%)、「人とお茶をしに行く」(42.3%)が上位であった。

新型コロナウイルス感染症の拡大前 (2020 年 3 月以前) と比べ、回数が増えたストレス等解消法を選んでください (〇はいくつでも)【質問 15-3】について「ゲームをする・動画・映画・テレビを見る」(37.3%)、「好きなものや美味しいものを食べる」(27.8%)、「睡眠をとる」(22.9%)が上位だった。(表 7)

日常のコピーング方略【質問 15-1】について、女性が有意に多く回答している方略は「好きな物や美味しいものを食べる」(女性 69.0%男性 51.3%)「人に話を聞いてもらう」(女性 67.9%男性 39.6%)「買い物をする (ネット以外)」(女性 36.7%男性 18.3%)「人と食事に行く」(女性 32.8%男性 21.3%)「人とお茶をしに行く」(女性 27.4%男性 21.3%) であった。

男性が有意に多く回答している方略は「運動をする」(女性 26.1%男性 42.4%)「お酒を

飲む」(女性 16.1%男性 34.7%)「人と飲みに行く」(女性 9.68%男性 13.4%)であった。

(表 8)

日常コーピングの方略数については、男性よりも女性の方が有意により多くのストレス解消法に取り組んでいた。

回答者全体の集計結果

調査結果の詳細については別添資料(岡山市こころの健康に関する意識調査集計結果報告書:岡山大学大学院医歯薬学総合研究科疫学・衛生学分野)のとおり。

III 考察

回答者の 7 割はこころの健康に対して関心を持っていた。情報源は年齢層によって異なっており、こころの健康に関する情報源には年代による違いが認められ、60 歳未満で一番多く利用されているのが「ネットやソーシャルメディアのニュース」であるのに対し、60 代以降の世代では「テレビ」であり、普及啓発をしていく際に、対象によって広報に活用する媒体を適切に組み合わせていく必要があると考える。

ストレス解消は 6 割の人が「できている」と答えた一方で、こころの健康についての質問では「心理的ストレス反応相当」に 45.3%が該当していた。

悩みやストレスの相談先については「相談したいが、誰にも相談できない」(5.2%)「相談したいがどこに相談したらよいかわからない」(4.6%)も含めて、「誰にも相談しない」と回答した人が 2 割を超えていた。

COVID-19 感染拡大後の活動の変化については(運動量)は減少した人の方が多く、(カフェイン摂取量)(ゲームをする時間)は増加したと答える人の方が多かった。

自殺に関する質問では、年代差が認められ、若年層の 6 割が「生死は本人の判断に任せるべき」と考えており、それ以外の質問では「どちらともいえない」の割合が 24%~30%を占めている。又若年層の 9 割以上が「心の健康問題は誰もがかかりうる病気である」と思っているものの、「早期治療で多くは改善する」と思っているのは 7 割弱にとどまっている。

女性の自殺率上昇の一要因として立てた 3 つの仮説については以下の通りである。①ストレスの解消法・悩みへの解決法に性差があり、②COVID-19 感染拡大によって女性が多く用いる対処法が阻害されているのではないかと、③COVID-19 感染拡大以降男性よりも女性の方がより高い抑うつ傾向を示すのではないかと。

①について悩みストレスの相談先について女性の方が多くの相談先を持っていた。また相談する相手については、「家族に相談する」「友人・知人に相談する」は女性の方が有意に多く、「相談する必要はないので、だれにも相談しない」は男性に有意に多かった。このことから女性の方が相談行動を積極的に取る傾向があった。

②について日常におけるストレス対処方略の選択肢についても男性よりも女性の方が多く持っていた。どのようなストレス対処方略を用いるかについて性差が認められ、「人に話を聞いてもらう」「人と食事に行く」「人とお茶をしに行く」「買い物をする(ネットショッピング)

ピング以外)」は有意に女性の方が多かった。一方「運動をする」「お酒を飲む」「人と飲みに行く」は有意に男性の方が多かった。COVID-19 感染拡大後に減少したストレス対処方略は、多い方から順に「人と食事に行く」「旅行」「人とお茶をしに行く」「人と飲みに行く」「買い物をする（ネット以外）」「人に話を聞いてもらう」「運動する」であった。COVID-19 の感染拡大防止の観点から対人接触を避けること、行動を抑制することの推奨により、女性が有意に行っていたストレス対処方略が使用しにくくなったと推測される。

ストレス対処において多くの選択肢を持つことは対処方略が限定されず、場合によって代替できるという点において望ましいことと思われる。日常的な対処方略数は女性の方が多く持っていたものの、その多くは COVID-19 感染拡大によって制限を受けたと推察される。ストレス対処において COVID-19 感染拡大の影響をより多く受けたのは女性と言えるのではないかと考える。

③についてこころの健康状態について K6 得点が 5 点以上の「心に何らかの負担を抱えている状態」に該当する割合は男性 (42.0%) よりも女性 (47.1%) の方がやや高い傾向を示した。ただし、平成 28 年に実施された厚生労働省の調査結果 (224,208 世帯回収) における 5 点以上に該当する割合は男性 (29.7%)、女性 (34.8%) であり、同様に女性の方がやや高い結果が出ている。感染拡大以前と比較して K6 得点該当割合の男女差に変化はなく、本調査での WHO-5 精神健康状態表簡易版 (S-WHO-5-J) の精神状態悪化の状態の該当割合についても性差は認められなかったため、COVID-19 感染拡大以降男性よりも女性によりストレス負荷がかかったとは言えなかった。

IV. まとめ

本調査は岡山市内在住の 15～89 歳の範囲で無作為抽出した市民を調査対象として、こころの健康や自殺対策に関する実態把握を試みた。また COVID-19 感染拡大以降女性の自殺率の上昇の要因の一つとして、相談行動とストレス対処方略における性差について仮説を立て検証を行った。実施時期が 2021 (令和 3) 年 9 月から 10 月であり、COVID-19 感染拡大 (2020 年 3 月) が始まって 1 年半が経過した状況下での実施となった。

調査結果から、こころの健康に関する情報源には年代差が認められ、相談行動やストレス対処方略には性差が認められた。悩みやストレスの対処方略は男性よりも女性が多く持っており、その多くは COVID-19 感染拡大によって阻害されるものであったものの、COVID-19 感染拡大以降の女性の自殺率の上昇の要因と言えるものは本調査では確認できなかった。COVID-19 感染拡大と女性の自殺率上昇との関連については更なる調査が求められる。

本報告書は岡山市から委託を受け、株式会社両備システムズが回答結果の入力を、岡山大学大学院医歯薬学総合研究科疫学・衛生学分野が調査データの集計、分析を担当した【集計結果報告書】を元に作成した。

資 料

表1 回答者の属性

○性別（質問16）		
性別	総数	
	n	%
男性	493	38.8
女性	775	61.0
その他	3	0.2
未回答・誤回答	41	
合計（未回答・誤回答を除外）	1271	100.0

○年齢（質問17）		
年齢	総数	
	n	%
15-19歳	66	5.2
20-29歳	98	7.7
30-39歳	143	11.2
40-49歳	221	17.4
50-59歳	210	16.5
60-69歳	207	16.3
70-79歳	204	16.0
80歳以上	123	9.7
未回答・ご回答	40	
合計（未回答・誤回答を除外）	1272	100.0

○同居家族（質問18）		
同居家族	総数	
	n	%
3世代以上	88	6.9
2世代	507	40.0
夫婦のみ	396	31.2
単身	208	16.4
その他	70	5.5
未回答・誤回答	43	
合計（未回答・誤回答を除外）	1269	100.0

○主たる職業（質問19）		
職業	総数	
	n	%
正規職員・従業員	406	31.9
パート・アルバイト	160	12.6
派遣社員・契約社員・嘱託	67	5.3
自営業	68	5.4
家族従業者	7	0.6
会社などの役員	36	2.8
専業主婦・主夫	126	9.9
学生	80	6.3
無職（年金受給者含む）	297	23.4
新型コロナウイルス感染拡大による失職・離職	4	0.3
その他	20	1.6
未回答・誤回答	41	
合計（未回答・誤回答を除外）	1271	100.0

○家庭の経済状況（質問20）		
家庭の経済状況	総数	
	n	%
かなり余裕がある	45	3.5
ある程度余裕がある	412	32.4
どちらともいえない	356	28.0
あまり余裕がない	335	26.3
まったく余裕がない	125	9.8
未回答・誤回答	39	
合計（未回答・誤回答を除外）	1273	100.0

○婚姻状況（質問21）		
婚姻状況	総数	
	n	%
未婚	273	21.4
既婚	817	64.0
離別・死別	186	14.6
未回答・誤回答	36	
合計（未回答・誤回答を除外）	1276	100.0

○子どもの有無（質問22）		
子ども	総数	
	n	%
いる	897	70.4
いない	378	29.7
未回答・誤回答	37	
合計（未回答・誤回答を除外）	1275	100.0

○居住年数（質問23）		
居住期間	総数	
	n	%
5年未満	85	6.6
5年以上10年未満	90	7.0
10年以上20年未満	176	13.8
20年以上	929	72.6
未回答・誤回答	32	
合計（未回答・誤回答を除外）	1280	100.0

○年齢（年齢層別）		
年齢層別	総数	
	n	%
(15~19歳) - 男性	23	1.8
(20~39歳) - 男性	75	5.9
(40~64歳) - 男性	216	17
(65歳以上) - 男性	179	14
(15~19歳) - 女性	42	3.3
(20~39歳) - 女性	164	12.9
(40~64歳) - 女性	309	24.3
(65歳以上) - 女性	256	20.1
(20~39歳) - その他	2	0.2
(40~64歳) - その他	1	0.1
未回答・誤回答	41	
合計（未回答・誤回答を除外）	1271	100.0

表 2

【年代別】メンタルヘルスに関する情報源（上位3つ）

年代	1位	%	2位	%	3位	%
10代	ネットやソーシャルメディアのニュース	54.6	家族や友人、同僚からの情報	39.4	テレビ	30.3
20代	ネットやソーシャルメディアのニュース	58.2	家族や友人、同僚からの情報	34.7	専門家によるSNS発信	25.5
30代	ネットやソーシャルメディアのニュース	58.0	家族や友人、同僚からの情報	48.3	テレビ 本・雑誌	32.2
40代	ネットやソーシャルメディアのニュース	50.7	家族や友人、同僚からの情報	38.0	テレビ	28.1
50代	ネットやソーシャルメディアのニュース	42.9	家族や友人、同僚からの情報	39.1	テレビ	33.8
60代	テレビ 家族や友人、同僚からの情報	47.3	本・雑誌	39.6	新聞	37.7
70代	テレビ	54.4	家族や友人、同僚からの情報	47.1	新聞	42.7
80代以上	テレビ	66.7	家族や友人、同僚からの情報	56.9	新聞	46.3

表3 【年代別】メンタルヘルスに関して参考にする情報源 (n=1147)

- ネットやソーシャルメディアのニュース
- 専門家以外のSNSへの発信
- 家族や友人、同僚からの情報
- ラジオ
- 本・雑誌
- 特に情報は入手していない
- 専門家によるSNSへの発信
- 国・自治体・保健所などのホームページ・広報誌
- テレビ
- 新聞
- その他

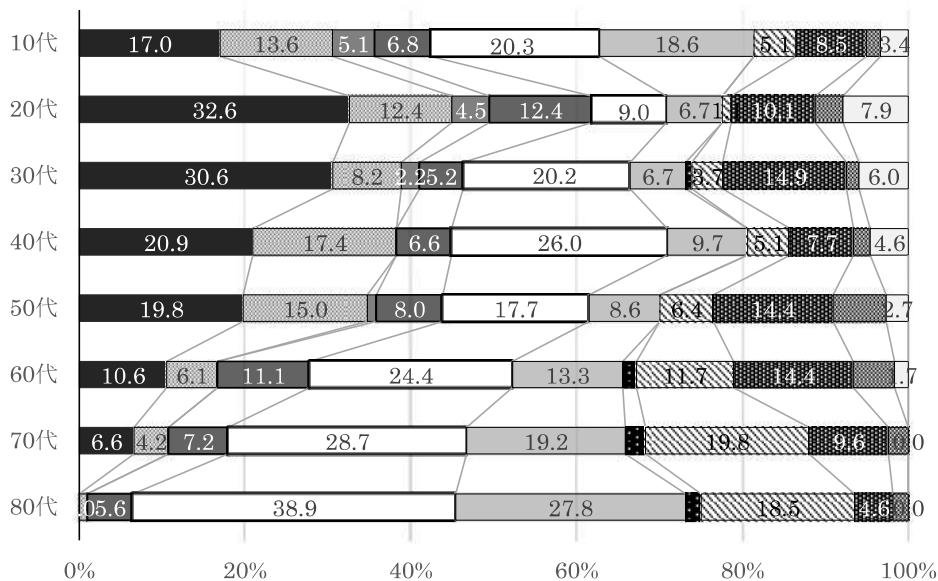


表4【男女別】悩みストレスの相談先 (n=1268)

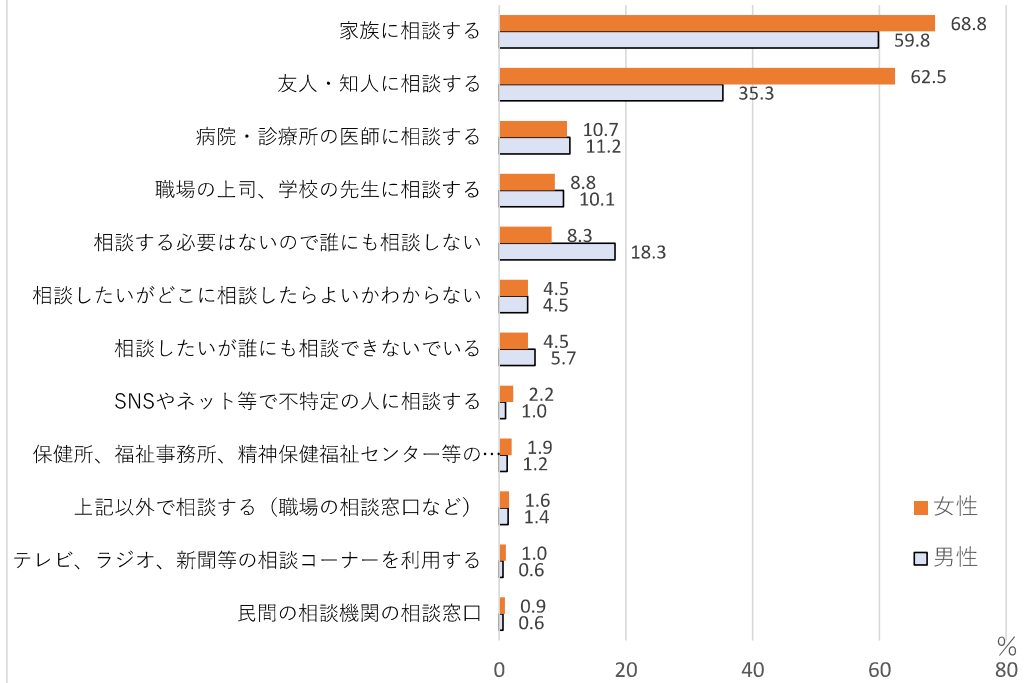


表5【男女別】K6 5点以上の該当割合 (n=1229)

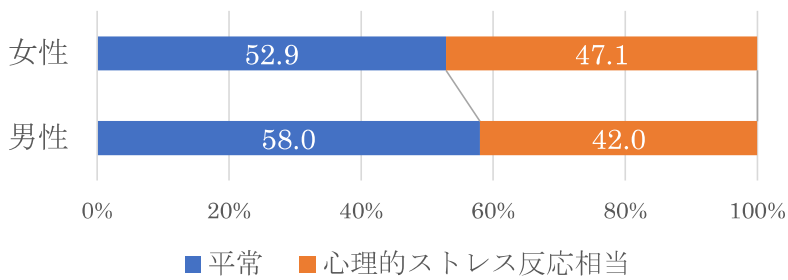


表6【男女別】S-WHO-5-J 5点以上の該当割合 (n=1237)

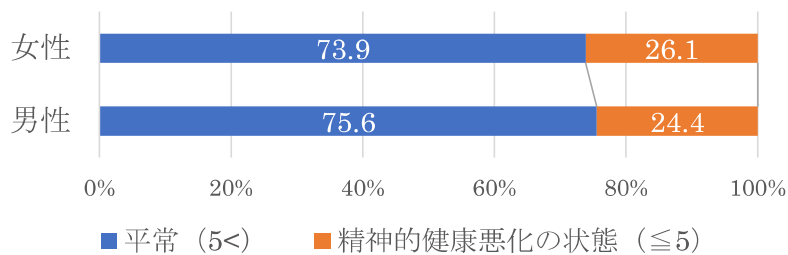


表 7

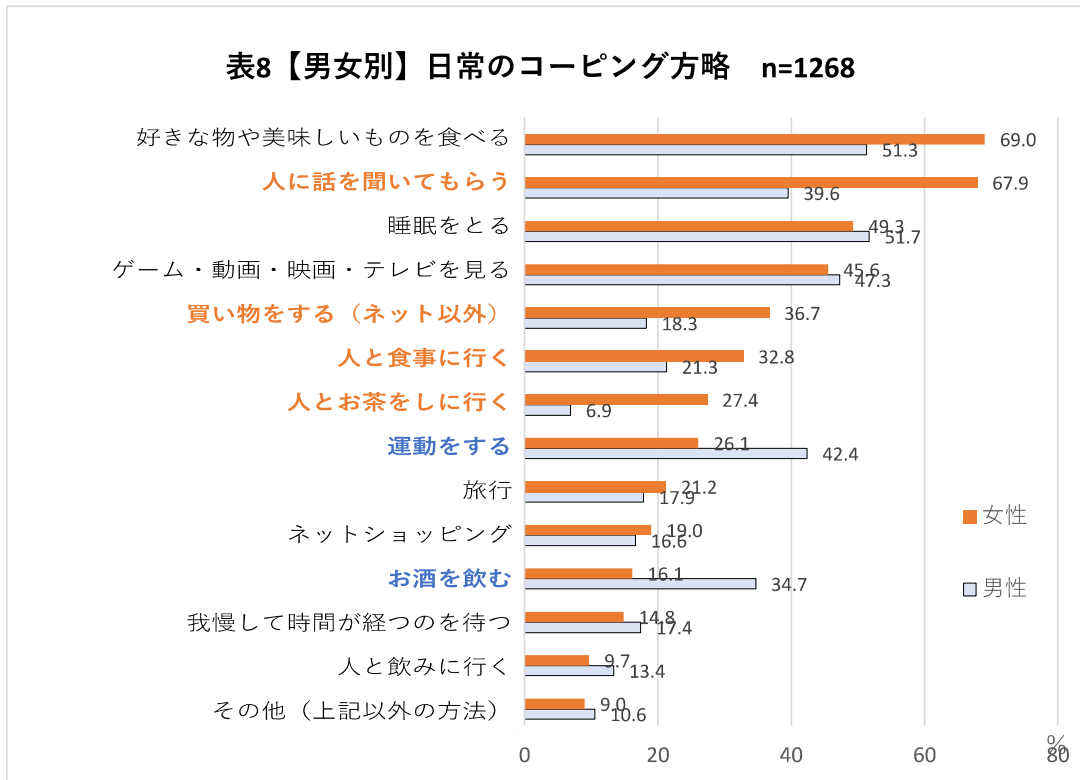
Covid-19拡大後に減少したコーピング方略

	総数	%
人と食事に行く	787	60.0
旅行	677	51.6
人とお茶をしに行く	555	42.3
人と飲みに行く	434	33.1
買い物をする（ネット以外）	389	29.7
人に話を聞いてもらう	269	20.5
運動をする	266	20.3
好きな物や美味しいものを食べる	208	15.9
お酒を飲む	137	10.4
ゲームをする、動画、映画、テレビを見る	63	4.8
我慢して時間が経つのを待つ	63	4.8
睡眠をとる	62	4.7
その他（上位以外の方法）	62	4.7
ネットショッピング	23	1.8

Covid-19拡大後に増えたコーピング方略

	総数	%
ゲームをする、動画、映画、テレビを見る	489	37.3
好きな物や美味しいものを食べる	365	27.8
睡眠をとる	301	22.9
我慢して時間が経つのを待つ	230	17.5
人に話を聞いてもらう	209	15.9
ネットショッピング	200	15.2
運動をする	160	12.2
お酒を飲む	156	11.9
その他（上位以外の方法）	103	7.9
買い物をする（ネット以外）	71	5.4
人と食事に行く	32	2.4
人とお茶をしに行く	27	2.1
旅行	15	1.1
人と飲みに行く	6	0.5

表8【男女別】 日常のコーピング方略 n=1268



令和 3年 9月

岡山市こころの健康に関する意識調査

ご協力のお願い

皆さまには日頃から市政の発展にご理解とご協力を頂き誠にありがとうございます。このたび、岡山市ではこころの健康について市民の皆様の現状やお考えをお聞きして、自殺予防対策を含む総合的なこころの健康づくりを進める基礎資料とするために調査を実施することになりました。

この調査は、岡山市にお住まいの15歳から89歳の方から無作為に約3千名を選ばせていただいて実施します。調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

* 調査票に直接記入またはWEBのどちらかでお答えください。

<郵送によるご回答の場合>この表紙は切り離さずご返送ください。

回答は調査票に直接○を付けていただき同封の返信用封筒に入れ、

10月8日(金)までにポストへの投函をお願いします。(切手不要)

<WEB回答の場合>

下記のURLにアクセスしていただくか、QRコードを読み込んでいただき、

10月17日(金)までに岡山市のホームページ上でお答えください。

<https://com.city.okayama.jp/cmsform/enquete.php?id=141>



ID

<本調査に関する問合せ先>

岡山市こころの健康センター
岡山市北区鹿田町1丁目1番1号
電話：086-803-1273
FAX：086-803-1772

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. できている | 2. まあできている |
| 3. どちらともいえない | 4. あまりできていない |
| 5. できていない | |

質問5 悩みやストレスを、あなたは誰かに相談していますか。(〇はいくつでも)

- | |
|---|
| 1. 家族に相談する
2. 友人・知人に相談する
3. 職場の上司、学校の先生に相談する
4. 保健所、福祉事務所、精神保健福祉センター等の相談窓口を利用する
5. 民間の相談機関の相談窓口を利用する
6. 病院・診療所の医師に相談する
7. テレビ、ラジオ、新聞等の相談コーナーを利用する
8. SNSやネット等で不特定の人に相談する
9. 「1」～「8」以外で相談する(職場の相談窓口等)
10. 相談したいが誰にも相談できないでいる
11. 相談したいがどこに相談したらよいかわからない
12. 相談する必要はないので誰にも相談しない |
|---|

質問6 次の(ア)から(ク)について、あなたの考えにもっとも近い番号を選んでください。

「地域」とはお住まいの「町内」をイメージしています。

(それぞれに
〇は1つ)

	そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらともいえない	どちらかといえば そう思わない	そう思わない
(ア) 自分は幸福である	1	2	3	4	5

(イ) 一般的に人は信頼できる	1	2	3	4	5
(ウ) 地域の人を信頼できる	1	2	3	4	5
(エ) 地域の方は、多くの場合、他の人の役に立とうとする	1	2	3	4	5
(オ) この地域の役に立ちたい	1	2	3	4	5
(カ) この地域の一員である実感できる	1	2	3	4	5
(キ) この地域の中でのつながりを大事にしたい	1	2	3	4	5
(ク) 今後もこの地域に住み続けたい	1	2	3	4	5

質問7 あなたの周囲（家族、友人、知人など）に健康や生活の状況が気になる人がいる場合、あなたならどうしますか。（○は1つ）

1. とりあえず声をかけて話をきく	2. 相談先を知っていれば、話をきく
3. 特に触れずそっとしておく	4. その他（ ）

質問8 次の（ア）から（イ）について、あなたの考えをお聞かせください。（それぞれに○は1つ）

	そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらとも いえない	どちらかといえば そう思わない	そう思わない
(ア) こころの健康問題（精神疾患）は生活習慣病と同じように、誰もがかかりうる病気だ	1	2	3	4	5
(イ) こころの健康問題（精神疾患）は早期に適切な治療や支援を受ければ、多くは改善する	1	2	3	4	5

質問9 自殺（自死）についてあなたはどのように思いますか。次の（ア）から（オ）のそれぞれについて、あなたの考えに最も近いものを選んでください。

（それぞれに○は1つ）

	そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらとも いえない	どちらかといえば そう思わない	そう思わない
(ア) 生死は最終的に本人の判断に任せるべきだ	1	2	3	4	5
(イ) 自殺せずに生きていれば良いことがある	1	2	3	4	5
(ウ) 自殺する人は、直前まで実行するかやめるか気持ち揺れ動いている	1	2	3	4	5
(エ) 責任をとって自殺をすることは仕方がない	1	2	3	4	5
(オ) 自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である	1	2	3	4	5

質問 10 新型コロナウイルス感染症の拡大前(2020年3月以前)と比べて、食事の量や睡眠時間などに変化はありましたか。(ア) から(キ)までそれぞれお答えください。

(それぞれに○は1つ)

	増えた	やや増えた	変化なし	やや減った	減った	元からしない
(ア) 食事の量	1	2	3	4	5	-
(イ) 睡眠時間	1	2	3	4	5	-

(ウ) 運動量	1	2	3	4	5	6
(エ) 飲酒量	1	2	3	4	5	6
(オ) 喫煙量	1	2	3	4	5	6
(カ) カフェインの量	1	2	3	4	5	6
(キ) ゲームをする時間	1	2	3	4	5	6

質問 11 次の (ア) から (カ) の項目について、あなたは過去 1 か月の間、どのような状態でしたか。
(それぞれに○は 1 つ)

	いつも	たいてい	ときどき	すこしだけ	まったくない
(ア) 神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
(イ) 絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
(ウ) そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
(エ) 気分が沈みこんで、何が起ころしても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
(オ) 何をするのも骨折りだと感じましたか	1	2	3	4	5
(カ) 自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

質問 12 次の (ア) から (オ) の項目について、最近 2 週間のあなたの状態に最も近いものを選んでください。
(それぞれに○は 1 つ)

	いつもそうだった	そついう時が多かった	そついう時は少なかった	まったくなかった
(ア) 明るく、楽しい気分で過ごした	1	2	3	4
(イ) 落ち着いたリラックスした気分で過ごした	1	2	3	4
(ウ) 意欲的で活動的に過ごした	1	2	3	4
(エ) ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた	1	2	3	4
(オ) 日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	1	2	3	4

質問 13 あなたは新型コロナウイルス感染症の拡大以降（2020年3月～現在）死んでしまいたいと思ったことがありますか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

質問 14 あなたは新型コロナウイルス感染症の拡大前（2020年3月以前）に死んでしまいたいと思ったことがありますか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

新型コロナウイルス感染症の拡大が、あなたのストレス等解消法に影響を与えたか

についてお尋ねします。

質問 15-1 日常生活の不满、悩み、苦勞、ストレス等を解消するためにあなたはどのようなことを

していますか。あてはまるものを全て選んでください。

1. 人に話をきいてもらう
2. 睡眠をとる
3. 運動をする
4. 好きな物や美味しいものを食べる
5. お酒を飲む
6. 人と食事に行く
7. 人とお茶をしに行く
8. 人と飲みに行く
9. ゲームをする、動画、映画、テレビを見る
10. 旅行をする
11. 買い物をする(ネット以外)
12. ネットショッピング
13. 我慢して時間が経つのを待つ
14. その他（上記以外の方法）

質問 15-2 新型コロナウイルス感染症の拡大前（2020年3月以前）と比べ

回数が減った又はしなくなったストレス等解消法を選んでください。（〇はいくつでも）

1. 人に話をきいてもらう
2. 睡眠をとる
3. 運動をする
4. 好きな物や美味しいものを食べる
5. お酒を飲む
6. 人と食事に行く
7. 人とお茶をしに行く
8. 人と飲みに行く
9. ゲームをする、動画、映画、テレビを見る
10. 旅行をする
11. 買い物をする(ネット以外)
12. ネットショッピング
13. 我慢して時間が経つのを待つ
14. その他（上記以外の方法）

質問 15-3 新型コロナウイルス感染症の拡大前（2020年3月以前）と比べ

回数が増えたストレス等解消法を選んでください。（〇はいくつでも）

1. 人に話をきいてもらう
2. 睡眠をとる
3. 運動をする
4. 好きな物や美味しいものを食べる
5. お酒を飲む
6. 人と食事に行く
7. 人とお茶をしに行く
8. 人と飲みに行く
9. ゲームをする、動画、映画、テレビを見る
10. 旅行
11. 買い物をする(ネット以外)
12. ネットショッピング
13. 我慢して時間が経つのを待つ
14. その他（上記以外の方法）

あなた自身についておたずねします。

質問 16 あなたの性別をおしえてください。

性別選択に抵抗感や違和感がある場合は回答不要です。

1. 男性	2. 女性	3. その他の性
-------	-------	----------

質問 17 あなたの年齢をおしえてください。

() 歳

質問 18 あなたの同居家族についてあてはまるものを選んでください。(○は1つ)

単身赴任や学生の一人暮らしなどは「単身世帯」を選んでください。

寮やシェアハウスにお住まいの場合は「その他」を選んでください。

1. 三世代以上が同居	2. 二世代が同居
3. 夫婦のみ世帯	4. 単身世帯
5. その他 ()	

質問 19 あなたの主たる職業を選んでください。(○は1つ)

学生でパート・アルバイトをされている方は「学生」を選んでください。

1. 正規の職員・従業員	2. パート・アルバイト
3. 派遣社員・契約社員・嘱託	4. 自営業（内職者含む）
5. 家族従業者	6. 会社などの役員
7. 専業主婦・主夫	8. 学生
9. 無職（年金受給者を含む）	10. 新型コロナウイルス感染拡大の影響による失職・離職
11. その他 ()	

質問 20 ご家庭の家計の余裕はどの程度ありますか。あてはまるものを選んでください。

(○は1つ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. かなり余裕がある | 2. ある程度余裕がある |
| 3. どちらともいえない | 4. あまり余裕がない |
| 5. 全く余裕がない | |

質問 21 あなたは現在、結婚しておられますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|-------|
| 1. 未婚 | 2. 既婚 |
| 3. 離別・死別 | |

質問 22 あなたはお子さんがおられますか。同居・別居に関わらずお答えください
(○は1つ)

- | | |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|

質問 23 あなたは岡山市にどれくらい住んでいますか。(○は1つ)

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. 5年未満 | 2. 5年以上10年未満 |
| 3. 10年以上20年未満 | 4. 20年以上 |

調査は以上になります。

ご協力ありがとうございました。

令和3年度岡山市におけるこころの健康に関する市民意識調査について
—相談先の選択とストレスコーピングにおける性差—

岡山市こころの健康センター
○奥平菜穂子 太田順一郎

1 目的

岡山市民がこころの健康についてどのように受け止めているのか現状を知り、自殺予防対策を含む総合的なこころの健康づくりを進める基礎資料とすることを調査目的とした。

COVID-19 感染拡大以降女性の自殺率の上昇があり、その要因の一つとして以下のような仮説を立てた。①ストレスの解消・悩みの解決法に性差が存在し、②COVID-19 によって女性が多く用いる対処法が阻害されているのではないかと、そのため③女性の方がより抑うつ傾向が高いのではないかと。この仮説についての検証を行った。

2 対象

岡山市内在住の15歳～89歳の範囲で無作為抽出した3,000名。

3 方法

調査対象者に郵送で調査票を配布。調査期間は令和3年9月6日～同年10月31日。回答は調査票記入後の返送又は、調査票に記載のURLからアンケートフォームのWEB回答のどちらかとした。

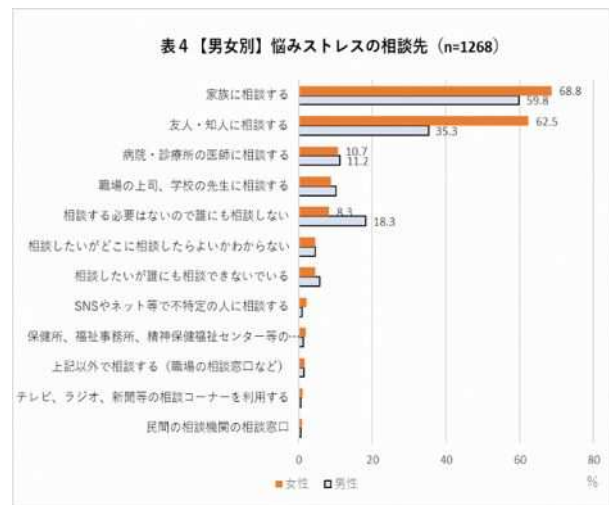
4 結果

3,000名に対し、1,312名（男性493名、女性775名、その他3名、性別未回答41名）の回答を得た（回収率43.7%）。その内WEB回答数は314名（23.9%）であった。

基本属性：性別の比率は6:4で女性が多かった。年齢は「40代」が最多で「10代」が最も少なく、次に「20代」「80代以上」が少なかった。居住年数は「20年以上」が7割を超えている。家族構成は「二世帯（親と子）」が4割、「夫婦のみ」が3割と全体の7割。職業は「正規職員・従業員」が3割、「無職」が2割、「パート・アルバイト」「専業主婦主夫」がほぼ並び全体の1割であった。

【男女別】悩みストレスの相談先：男女ともに「家族」に相談すると回答した人が最多（女性68.8%男性59.8%）であった。次いで「友人・知人」（女性62.5%男性35.3%）に相談すると回答した人が多かった。次に女性は「病院・診療所の医師に相談する」（10.7%）と回答した人が多く、男性は「相談する必要はないので誰にも相談しない」（18.3%）と回答した人が多かった。

【男女別】日常のコーピング方略：女性が優位に多く回答している方略は「好きな物や美味し



いものを食べる」(女性 69.0%男性 51.3%)「人に話を聞いてもらう」(女性 67.9%男性 39.6%)「買い物をする(ネット以外)」(女性 36.7%男性 18.3%)「人と食事に行く」(女性 32.8%男性 21.3%)「人とお茶をしに行く」(女性 27.4%男性 21.3%)であった。

男性が優位に多く回答している方略は「運動をする」(女性 26.1%男性 42.4%)「お酒を飲む」(女性 16.1%男性 34.7%)「人と飲みに行く」(女性 9.7%男性 13.4%)であった。

5 考察

今回の調査結果では、悩みストレスの相談先について女性の方が多くの相談先を持っていた。また相談する相手については、「家族に相談する」「友人・知人に相談する」は女性の方が優位に多く、「相談する必要はないので、誰にも相談しない」は男性に優位に多かった。このことから女性の方が相談行動を積極的に取る傾向があると言える。

日常におけるストレス対処方略の選択肢についても男性よりも女性の方が多く持っていた。どのようなストレス対処方略を用いるかについて性差が認められ、「人に話を聞いてもらう」「人と食事に行く」「人とお茶をしに行く」「買い物をする(ネットショッピング以外)」は優位に女性の方が多かった。一方「運動をする」「お酒を飲む」「人と飲みに行く」は優位に男性の方が多かった。COVID-19 拡大後に減少したストレス対処方略は、多い方から順に「人と食事に行く」「旅行」「人とお茶をしに行く」「人と飲みに行く」「買い物をする(ネット以外)」「人に話を聞いてもらう」「運動する」であった。COVID-19 の感染拡大防止の観点から対人接触を避けること、行動を抑制することの推奨により、女性が優位に行っていたストレス対処方略が使用しにくくなったと推測される。ストレス対処において多くの選択肢を持つことは対処方略が限定されず、場合によって代替できるという点において望ましいことと思われる。日常的な対処方略数は女性の方が多く持っていたものの、その多くは COVID-19 によって制限を受けたと考えられる。ストレス対処において COVID-19 の影響をより多く受けたのは女性と言えるのではないかと考える。

K6 得点の「心に何らかの負担を抱えている状態」に該当する割合は男性(42.0%)よりも女性(47.1%)の方がやや高い傾向を示した。平成 28 年に実施された厚労省の調査結果(224,208 世帯回収)における該当の割合は男性(29.7%)、女性(34.8%)であり、同様に女性の方がやや高い結果が出ている。COVID-19 感染拡大以前から女性の方が男性よりも K6 得点の該当割合は高く、COVID-19 の感染拡大以降、該当割合は男女ともに上昇しており、女性に優位にストレス負荷がかかったとは言えなかった。

6 まとめ

調査結果から悩みやストレスの対処方略は男性よりも女性が多く持っており、その多くは COVID-19 感染拡大によって阻害されるものであったことは確認できた。しかしながら COVID-19 感染拡大以降の女性の自殺率の上昇の要因と言えるものは見つけられなかった。COVID-19 感染拡大と女性の自殺率の上昇の関連については更なる調査が求められる。

COVID-19感染拡大後に減少したコーピング方略

	総数	%
人と食事に行く	787	60.0
旅行	677	51.6
人とお茶をしに行く	555	42.3
人と飲みに行く	434	33.1
買い物をする(ネット以外)	389	29.7
人に話を聞いてもらう	269	20.5
運動をする	266	20.3
好きな物や美味しいものを食べる	208	15.9
お酒を飲む	137	10.4
ゲームをする、動画、映画、テレビを見る	63	4.8
我慢して時間が経つのを待つ	63	4.8
睡眠をとる	62	4.7
その他(上位以外の方法)	62	4.7
ネットショッピング	23	1.8

岡山市こころの健康に関する意識調査
集計結果報告書

2022年3月

岡山大学大学院医歯薬学総合研究科
疫学・衛生学分野

1. 調査目的

こころの健康について市民の現状を調査し、自殺予防対策を含む総合的なこころの健康づくりを進める基礎資料とする。

2. 調査方法

(1)対象者

岡山市内在住の15～89歳の方を無作為に3,000名を抽出して調査票を配布した。1,312名（男性493名、女性775名、その他3名、未回答41名）の回答を得た（回収率43.7%）。平均年齢は53.9歳（SD=19.2）（n=1,272）であった。

(2)調査期間

2021年9月6日から10月31日で実施した。

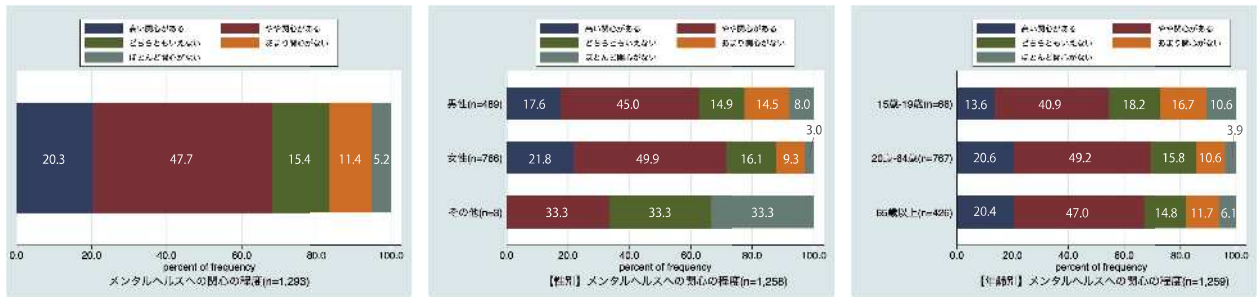
(3)調査手続き

調査票を郵送した後、直接記入して返送、もしくはWEBに記入するかのどちらかで回答を得た。

3. 調査結果

■メンタルヘルスへの関心の程度について

【質問1】メンタルヘルス（こころの健康）にあなたはどの程度の関心がありますか（○は1つ）。



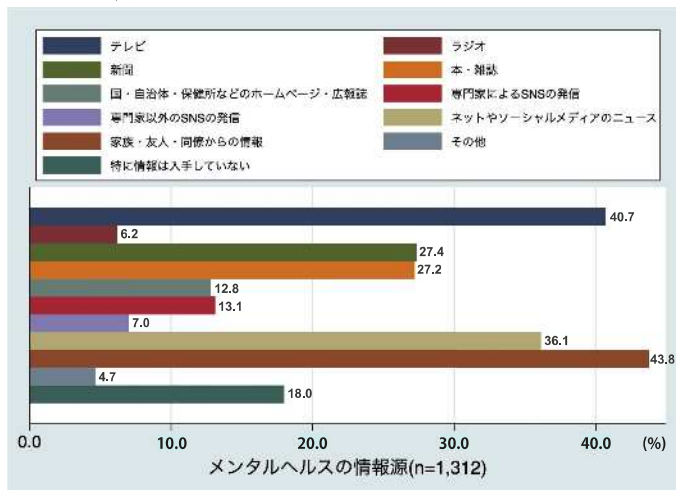
総数でみた場合、「高い関心がある」(20.3%)、「やや関心がある」(47.7%)、「どちらともいえない」(15.4%)、「あまり関心がない」(11.4%)、「ほとんど関心がない」(5.2%)であった。「高い関心がある」と「やや関心がある」で68.0%であった。

性別でみた場合、男性では「高い関心がある」と「やや関心がある」で62.6%、女性では71.7%であり、女性の方が男性よりも関心があるという結果であった。

年齢別でみた場合、未成年世代では「あまり関心がない」と「ほとんど関心がない」で合わせて27.3%であり、およそ4人に1人は関心が薄いという結果であった。

■メンタルヘルスに関する情報源について

【質問2-1】不安やストレスを感じた際に、メンタルヘルス（こころの健康）に関する情報をあなたはどこから得ますか（○はいくつでも）。



家族・友人・同僚からの情報 (43.8%)、テレビ (40.7%)、ネットやソーシャルメディアのニュース (36.1%) が上位であった。

【質問2-1・年代別】不安やストレスを感じた際に、メンタルヘルス（こころの健康）に関する情報をあなたはどこから得ますか（○はいくつでも）。

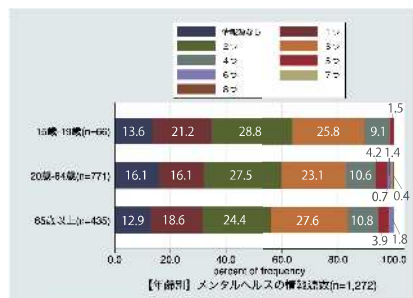
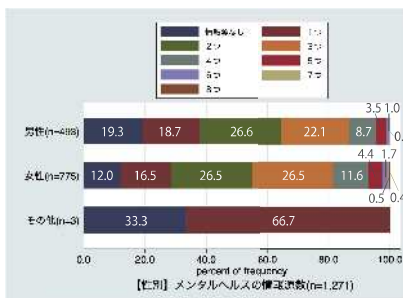
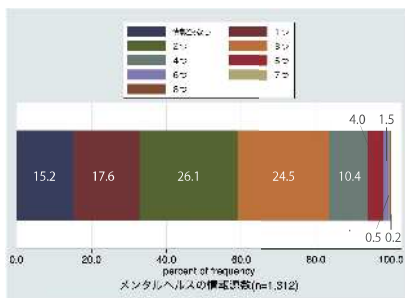
世代名	n	%	
10代	66	5.0	5.2
20代	98	7.5	7.7
30代	143	10.9	11.2
40代	221	16.8	17.4
50代	210	16.0	16.5
60代	207	15.8	16.3
70代	204	15.6	16.0
80代	123	9.4	9.7
計	1272	97.0	100.0
未回答・ご回答	40	3.1	
合計	1312	100.0	

メンタルヘルスの情報源（複数回答可）	年齢別																	
	15-19		20-29		30-39		40-49		50-59		60-69		70-79		80-		未- 計	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n			
テレビ	20	30.3	23	23.5	46	32.2	62	28.1	71	33.8	98	47.3	111	54.4	82	66.7	21	
ラジオ	0	0	1	1.0	5	3.5	14	6.3	7	3.3	18	8.7	23	11.3	12	9.8	1	
新聞	6	9.1	8	8.2	25	17.5	45	20.4	45	21.4	78	37.7	87	42.7	57	46.3	8	
本・雑誌	10	15.2	13	13.3	46	32.2	47	21.3	69	32.9	82	39.6	53	26.0	27	22.0	10	
国・自治体・保健所などのホームページ・広報誌	9	13.6	12	12.2	18	12.6	25	11.3	31	14.8	38	18.4	20	9.8	9	7.3	6	
専門家によるSNSへの発信	12	18.2	25	25.5	27	18.9	42	19.0	33	15.7	23	11.1	5	2.5	3	2.4	2	
専門家以外のSNSへの発信	11	16.7	23	23.5	25	17.5	17	7.7	10	4.8	5	2.4	1	0.5	0	0.0	0	
ネットやソーシャルメディアのニュース	36	54.6	57	58.2	83	58.0	112	50.7	90	42.9	56	27.1	29	14.2	4	3.3	7	
家族や友人、同僚からの情報	26	39.4	34	34.7	69	48.3	84	38.0	82	39.1	98	47.3	96	47.1	70	56.9	15	
その他	2	3.0	3	3.1	1	0.7	12	5.4	15	7.1	14	6.8	8	3.9	5	4.1	1	
特に情報は入手していない	10	15.2	21	21.4	22	15.4	44	19.9	36	17.1	38	18.4	44	21.6	17	13.8	4	

上位3位までについて、10代でメンタルヘルスの情報源について最も多かったのは、「ネットやソーシャルメディアのニュース」(54.6%)、「家族や友人、同僚からの情報」(39.4%)、「テレビ」(30.3%)の順であった。20代では、「ネットやソーシャルメディアのニュース」(58.2%)、「家族や友人、同僚からの情報」(34.7%)、「専門家によるSNSの発信」(25.5%)であった。30代では、「ネットやソーシャルメディアのニュース」(58.0%)、「家族や友人、同僚からの情報」(48.3%)、「テレビ」「本・雑誌」(32.2%)であった。40代、50代では、「ネットやソーシャルメディアのニュース」(それぞれ50.7%、42.9%)、「家族や友人、同僚からの情報」(38.0%、39.1%)、「テレビ」(28.1%、33.8%)であった。60代では、「テレビ」「家族や友人、同僚からの情報」(47.3%)、「本・雑誌」(39.6%)、「新聞」(37.7%)であった。70代、80代では、「テレビ」(それぞれ54.4%、66.7%)、「家族や友人、同僚からの情報」(47.1%、56.9%)、「新聞」(42.7%、46.3%)であった。

10代から60代までは、メンタルヘルスに関する情報源として最も多かったのは、「ネットやソーシャルメディアのニュース」であり、70代以上は「テレビ」であった。また、60代以上では「新聞」が上位3位に入っていたが、「ネットやソーシャルメディアのニュース」は上位3位に含まれていなかった。

【質問2-2】不安やストレスを感じた際のメンタルヘルス（こころの健康）に関する情報源の数

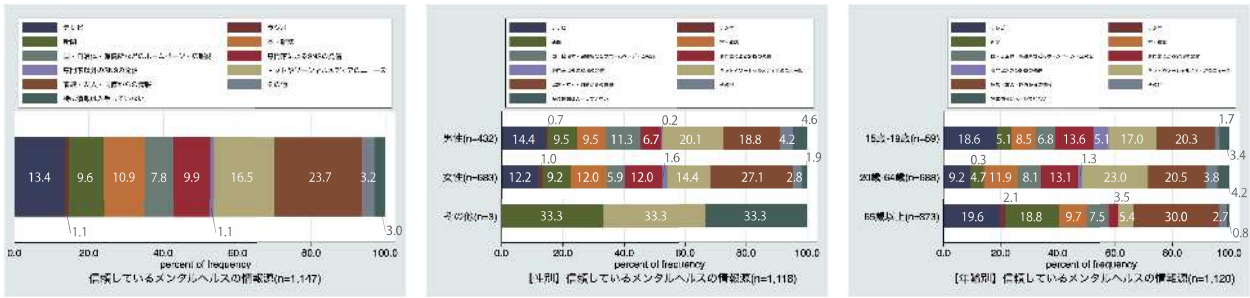


総数でみた場合、「2つ」が最も多く (26.1%)、続いて「3つ」(24.5%)、「1つ」(17.6%)であった。

性別でみた場合、男性の約2割(19.3%)が「情報源なし」と回答し、女性(12.0%)と比べてその割合が高かった。女性の方が、男性よりも多くの情報源を持つ傾向を示していた。

■メンタルヘルスに関して参考にする（信頼する）情報源について

【質問3】【質問2-1】で選んだ情報の中で、最もあなたが参考にする（信頼する）ものはどれですか。

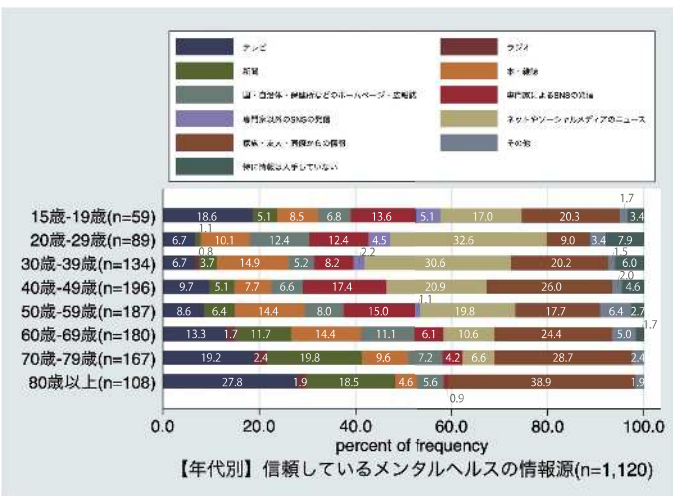


総数でみた場合、「家族・友人・同僚からの情報」(23.7%)を最も参考に(信頼)し、「テレビ」(13.4%)よりも「ネットやソーシャルメディアのニュース」(16.5%)を参考に(信頼)しているという結果であった。

性別でみた場合、男性では「ネットやソーシャルメディアのニュース」(16.5%)、「家族・友人・同僚からの情報」(18.8%)、「テレビ」(14.4%)、女性では「家族・友人・同僚からの情報」(27.1%)、「ネットやソーシャルメディアのニュース」(14.4%)、「テレビ」(12.2%)が上位3位であった。

年齢別でみた場合、未成年世代では「家族・友人・同僚からの情報」(20.3%)、「テレビ」(18.6%)、「ネットやソーシャルメディアのニュース」(17.0%)の順であった。現役世代では「ネットやソーシャルメディアのニュース」(23.0%)、「家族・友人・同僚からの情報」(20.5%)、「専門家によるSNSの発信」(13.1%)の順であった。高齢世代では「家族・友人・同僚からの情報」(30.0%)、「テレビ」(19.6%)、「新聞」(18.8%)であった。

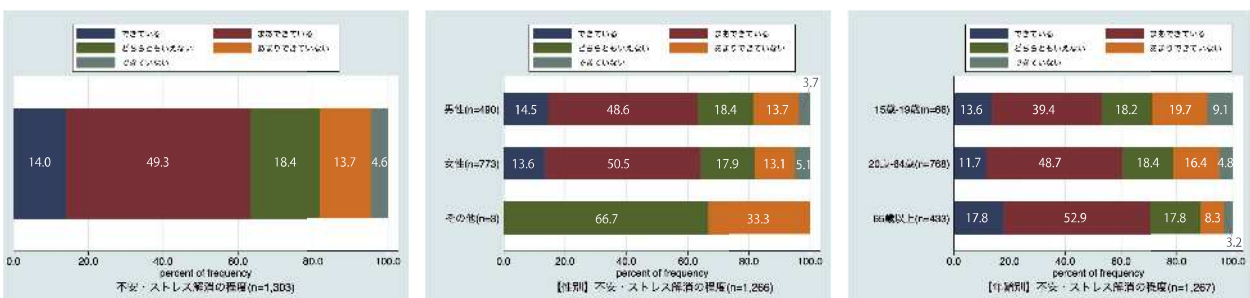
【質問3・年代別】【質問2-1】で選んだ情報の中で、最もあなたが参考にする（信頼する）ものはどれですか。



10代、40代、60代、70代、80代では「家族・友人・同僚からの情報」(それぞれ20.3%, 26.0%, 24.4%, 28.7%, 38.9%)、20代、30代、50代では「ネットやソーシャルメディアのニュース」(それぞれ32.6%, 30.6%, 19.8%)が最も参考にする(信頼する)情報源であった。

■不安やストレスの解消の程度について

【質問4】不安やストレスをあなたはうまく発散・解消できていると思いますか (○は1つ)。

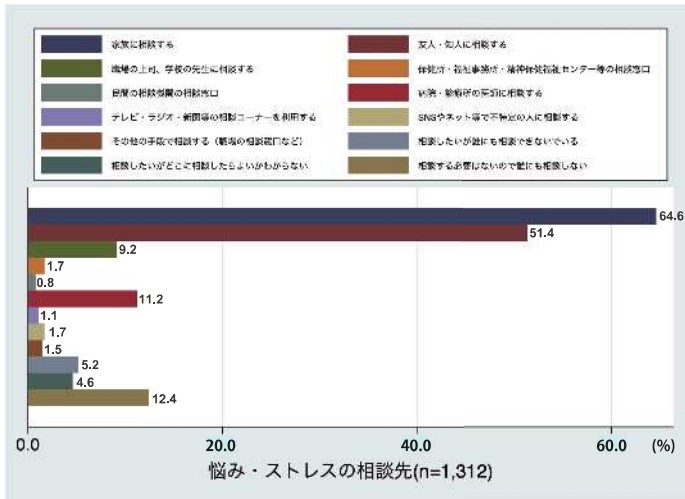


総数でみた場合、「できている」(14.0%)、「まあできている」(49.3%)、「どちらともいえない」(18.4%)、「あまりできていない」(13.7%)、「できていない」(4.6%)であった。「できている」と「まあできている」の人で約6割(63.3%)を占めていた。

年齢別でみた場合、年齢層が高くなるにつれて、「できている」と「まあできている」の人の割合が多くなる傾向がみられた。

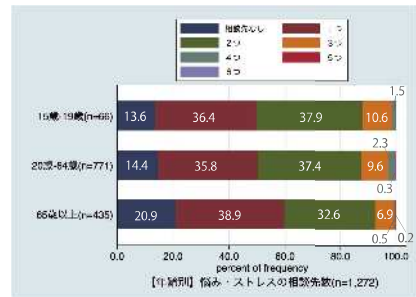
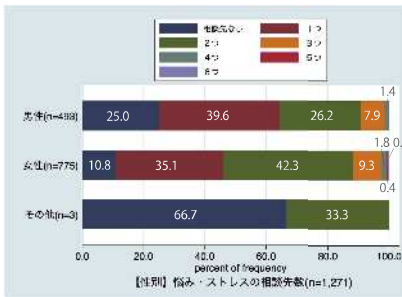
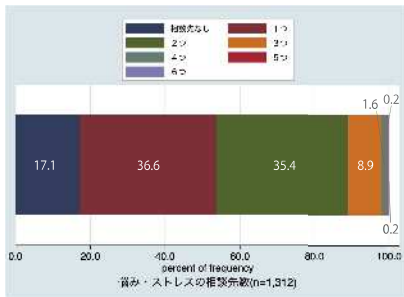
■悩みやストレスの相談先について

【質問5-1】悩みやストレスを、あなたは誰かに相談していますか（〇はいくつでも）



「家族」(64.6%)、「友人・知人」(51.4%)に相談すると回答した人が多かった。約1割(12.4%)の人が、「相談する必要はないので誰にも相談しない」と回答していた。

【質問5-2】悩みやストレスの相談先の数



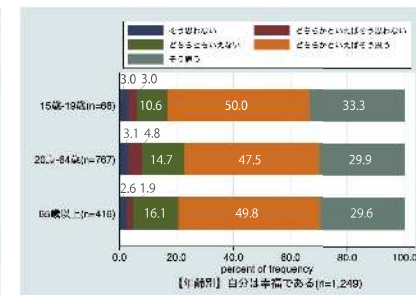
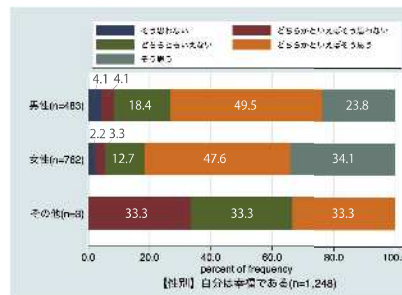
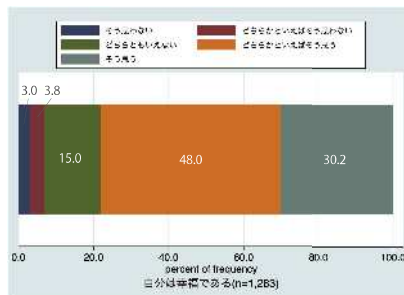
総数でみた場合、「相談先なし」(17.1%)、「1つ」(36.6%)、「2つ」(35.4%)、「3つ」(8.9%)、「4つ」(1.6%)、「5つ」(0.2%)、「6つ」(0.2%)であった。

性別でみた場合、男性よりも女性の方が多くの相談先を持っている傾向を示していた。2つ以上の相談先がある人は、男性で35.5%、女性では54.1%であった。また、「相談先なし」は、女性(10.8%)に比べて男性(25.0%)の方が多かった。

年齢別でみた場合、高齢世代で相談先のない方が20.9%存在していた。

■主観的幸福感の程度について

【質問6-1】自分は幸福である

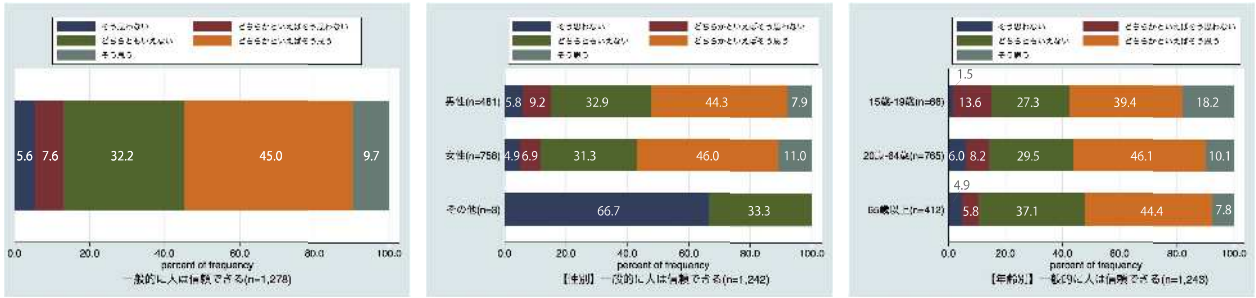


総数でみた場合、「そう思わない」(3.0%)、「どちらかといえばそう思わない」(3.8%)、「どちらともいえない」(15.0%)、「どちらかといえばそう思う」(48.0%)、「そう思う」(30.2%)であった。「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」で約8割(78.2%)を占めていた。

性別でみた場合、男性では「そう思う」(23.8%)と「どちらかといえばそう思う」(49.5%)で73.3%、女性では「そう思う」(34.1%)と「どちらかといえばそう思う」(47.6%)で81.7%であり、男性に比べて女性の方が「自分は幸福である」と感じている傾向を示していた。

■人への信頼の程度について

【質問 6-2】一般的に人は信頼できる

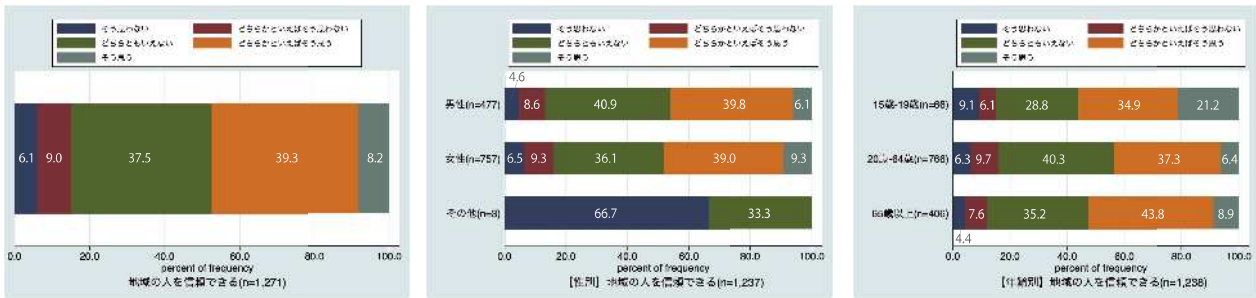


総数でみた場合、「そう思わない」(5.6%)、「どちらかといえばそう思わない」(7.6%)、「どちらともいえない」(32.2%)、「どちらかといえばそう思う」(45.0%)、「そう思う」(9.7%)であった。「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」で約半数(54.7%)を占めていた。

性別でみた場合、男性では「そう思う」(7.9%)と「どちらかといえばそう思う」(44.3%)で52.2%、女性では「そう思う」(11.0%)と「どちらかといえばそう思う」(46.0%)で57.0%であり、男性よりも女性の方が「一般的に人は信頼できる」と回答していた。

■ソーシャル・キャピタルについて

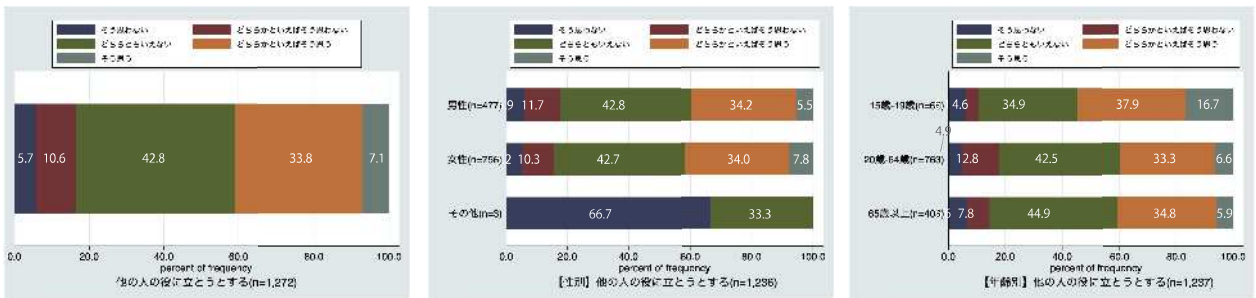
【質問 6-3】地域の人を信頼できる



総数でみた場合、「そう思わない」(6.1%)、「どちらかといえばそう思わない」(9.0%)、「どちらともいえない」(37.5%)、「どちらかといえばそう思う」(39.3%)、「そう思う」(8.2%)であった。

年齢別でみた場合、未成年世代では「そう思う」(21.2%)と「どちらかといえばそう思う」(34.9%)で56.1%、高齢世代では「そう思う」(8.9%)と「どちらかといえばそう思う」(43.8%)で52.7%であり、それぞれ半数以上の人が肯定的な回答であった。それらに対して、現役世代では「そう思う」(6.4%)、「どちらかといえばそう思う」(37.3%)で43.7%であり、肯定的な回答が半数を切っていた。

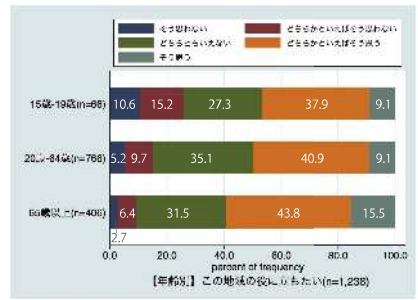
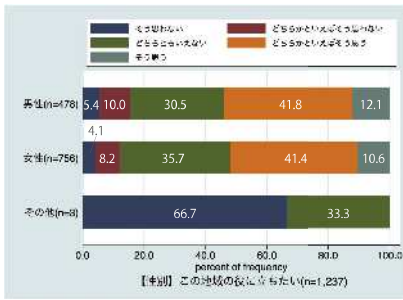
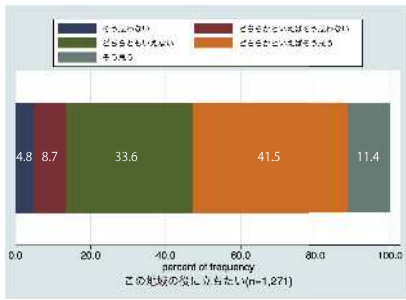
【質問 6-4】地域の方は、多くの場合、他の人の役に立とうとする



総数でみた場合、「そう思わない」(5.7%)、「どちらかといえばそう思わない」(10.6%)、「どちらともいえない」(42.8%)、「どちらかといえばそう思う」(33.8%)、「そう思う」(7.1%)であった。

年齢別でみた場合、未成年世代では「そう思う」(16.7%)と「どちらかといえばそう思う」(37.9%)で54.6%であり、半数以上が肯定的な回答をしていた。

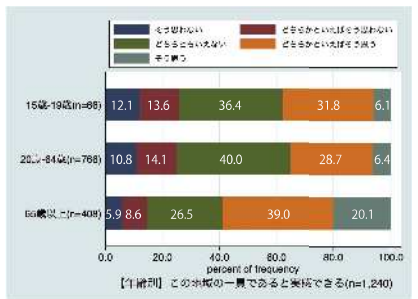
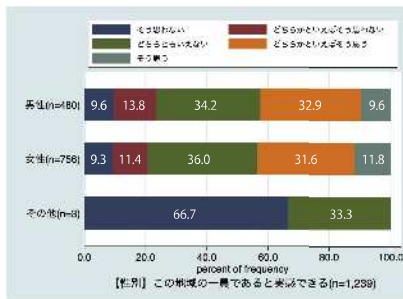
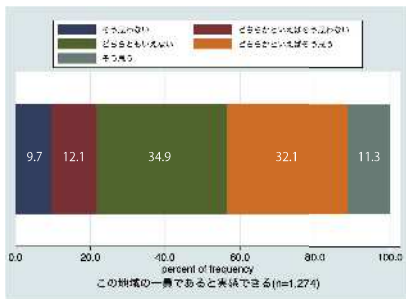
【質問6-5】この地域の役に立ちたい



総数でみた場合、「そう思わない」(4.8%)、「どちらかといえばそう思わない」(8.7%)、「どちらともいえない」(33.6%)、「どちらかといえばそう思う」(41.5%)、「そう思う」(11.4%)であった。

年齢別にみた場合、未成年世代では「そう思う」(9.1%)と「どちらかといえばそう思う」(37.9%)で47.0%、現役世代では「そう思う」(9.1%)と「どちらかといえばそう思う」(40.9%)で50.0%、高齢世代では「そう思う」(15.5%)と「どちらかといえばそう思う」(43.8%)で59.3%であり、年齢が高い層になるにつれて肯定的な回答が増加していた。

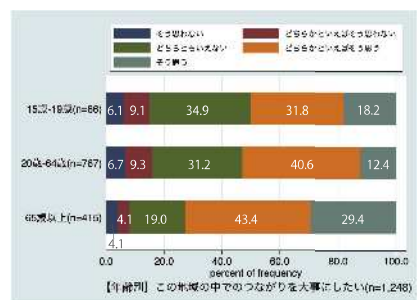
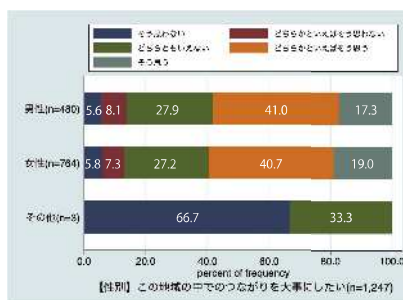
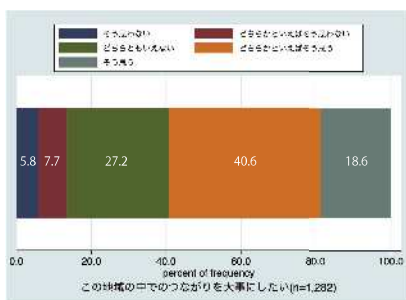
【質問6-6】この地域の一員である実感できる



総数でみた場合、「そう思わない」(9.7%)、「どちらかといえばそう思わない」(12.1%)、「どちらともいえない」(34.9%)、「どちらかといえばそう思う」(32.1%)、「そう思う」(11.3%)であった。

世代別でみた場合、高齢世代では「そう思う」(20.1%)と「どちらかといえばそう思う」(39.0%)で59.1%であり、約6割が肯定的な回答をしていた。

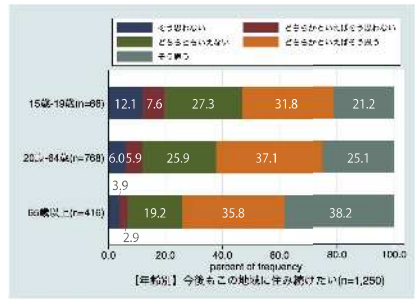
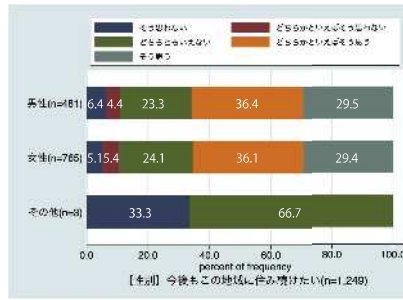
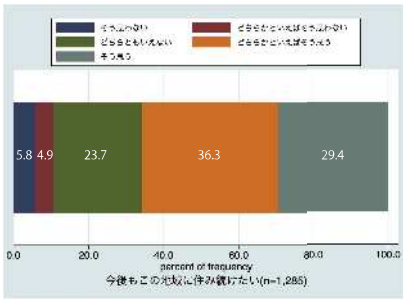
【質問6-7】この地域の中でのつながりを大事にしたい



総数でみた場合、「そう思わない」(5.8%)、「どちらかといえばそう思わない」(7.7%)、「どちらともいえない」(27.2%)、「どちらかといえばそう思う」(40.6%)、「そう思う」(18.6%)であった。「そう思う」と「どちらかというと思う」で59.2%であり、約6割の人が肯定的な回答をしていた。

年齢別でみた場合、高齢世代では約3割の人が「そう思う」(29.4%)と回答し、「どちらかというと思う」(43.4%)と合わせておよそ4人のうちの3人(72.8%)が肯定的な回答をしていた。

【質問 6-8】 今後もこの地域に住み続けたい



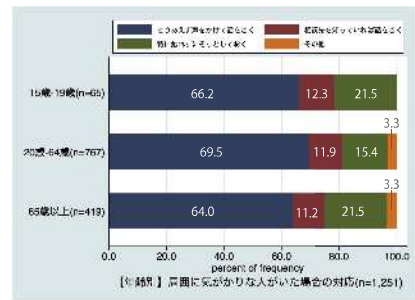
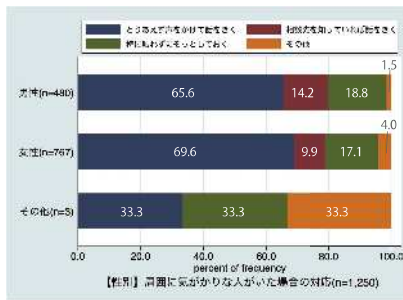
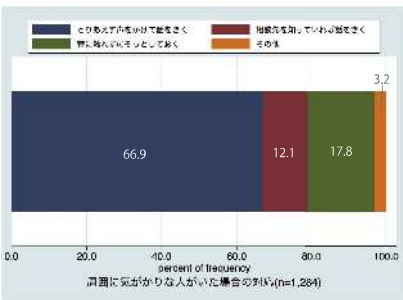
総数でみた場合、「そう思わない」(5.8%)、「どちらかといえばそう思わない」(4.9%)、「どちらともいえない」(23.7%)、「どちらかといえばそう思う」(36.3%)、「そう思う」(29.4%)であった。

年齢別でみた場合、未成年世代では「そう思う」(21.2%)と「どちらかといえばそう思う」(31.8%)で53.0%であり、約半数が肯定的な回答をしていた。また、現役世代では「そう思う」(25.1%)と「どちらかといえばそう思う」(37.1%)で62.2%、高齢世代では「そう思う」(38.2%)と「どちらかといえばそう思う」(35.8%)で74.0%であり、年齢が高い層になるにつれて肯定的な回答が増えていた。

未成年世代では、「そう思わない」(12.1%)と「どちらかといえばそう思わない」(7.6%)で19.7%であり、約2割が否定的な回答をしていた。

■周囲に気がかりな人がいた場合の対応について

【質問 7】 あなたの周囲（家族、友人、知人など）に健康や生活の状況が気になる人がいる場合、あなたならどうしますか（〇は1つ）。

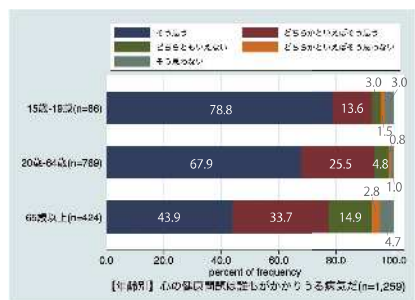
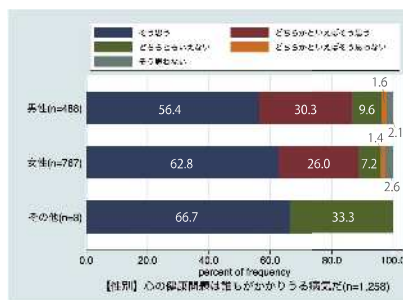
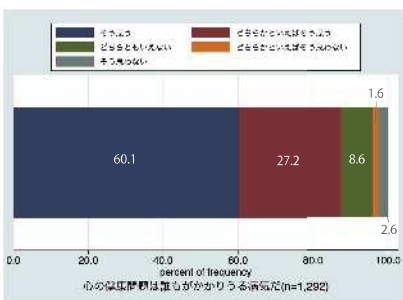


総数でみた場合、「とりあえず声をかけて話をきく」(66.9%)、「相談先を知っていれば話をきく」(12.1%)、「特に触れずそっとしておく」(17.8%)、「その他」(3.2%)であった。約7割の人が「とりあえず声をかけて話を聞く」と回答していた。

性別、年齢別にかかわらず、同じ傾向を示していた。

■こころの健康問題（精神疾患）に関する認識について

【質問 8-1】 こころの健康問題（精神疾患）は生活習慣病と同じように、誰もがかかりうる病気だ。

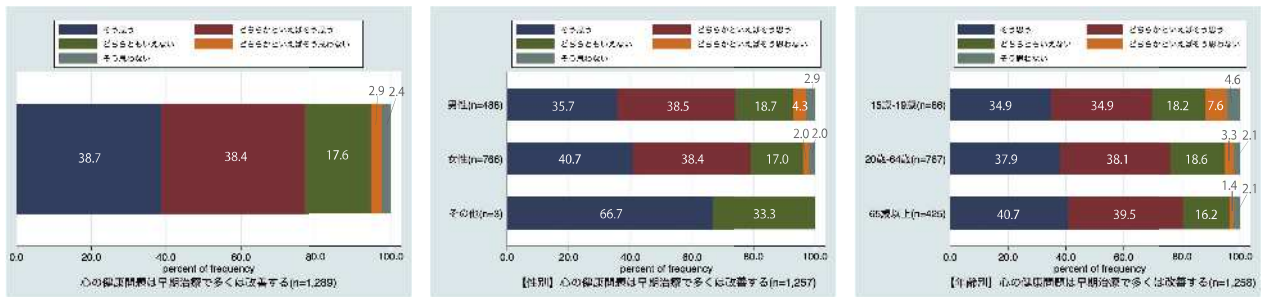


総数でみた場合、「そう思う」(60.1%)、「どちらかといえばそう思う」(27.2%)、「どちらともいえない」(8.6%)、「どちらかといえばそう思わない」(1.6%)、「そう思わない」(2.6%)であった。6割の人が「そう思う」と回答していた。

年齢別でみた場合、未成年世代の約8割は、「こころの健康問題は誰もがかりうる病気だ」(78.8%)と回答していた。また、

現役世代では 67.9%、高齢世代では 43.9% が「こころの健康問題は誰もがかかりうる病気だ」と回答し、年齢が高い層になるにつれて「こころの健康問題は誰もがかかりうる病気だ」と認識している割合が低下していた。

【質問 8-2】 こころの健康問題（精神疾患）は早期に適切な治療や支援を受ければ多くは改善する。



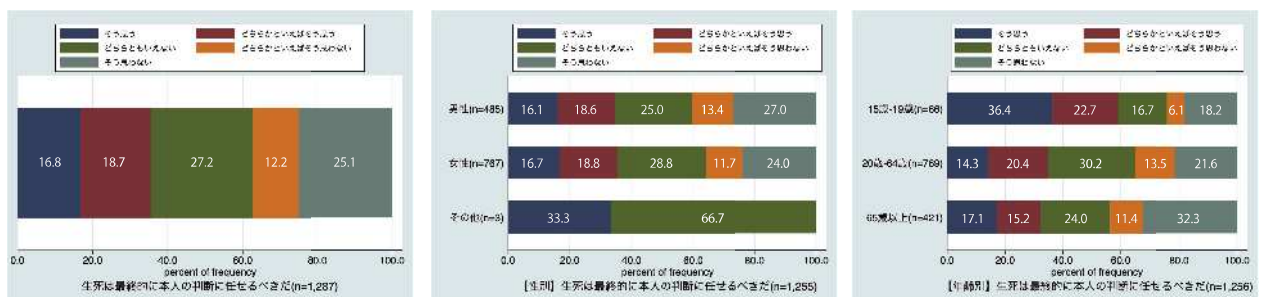
総数でみた場合、「そう思う」(38.7%)、「どちらかといえばそう思う」(38.4%)、「どちらともいえない」(17.6%)、「どちらかといえばそう思わない」(2.9%)、「そう思わない」(2.4%)であった。

性別でみた場合、男性では「そう思う」(35.7%)と「どちらかといえばそう思う」(38.5%)で74.2%、女性では「そう思う」(40.7%)と「どちらかといえばそう思う」(38.4%)で79.1%であり、男性よりも女性の方が「こころの健康問題（精神疾患）は早期に適切な治療や支援を受ければ多くは改善する」と認識している割合が多かった。

年齢別でみた場合、未成年世代では「そう思う」(34.9%)と「どちらかといえばそう思う」(34.9%)で69.8%、現役世代では「そう思う」(37.9%)と「どちらかといえばそう思う」(38.1%)で76.0%、高齢世代では「そう思う」(40.7%)と「どちらかといえばそう思う」(39.5%)で80.2%であり、年齢が高い層になるにつれて「こころの健康問題（精神疾患）は早期に適切な治療や支援を受ければ多くは改善する」と認識している割合が高いことが示された。

■自殺について

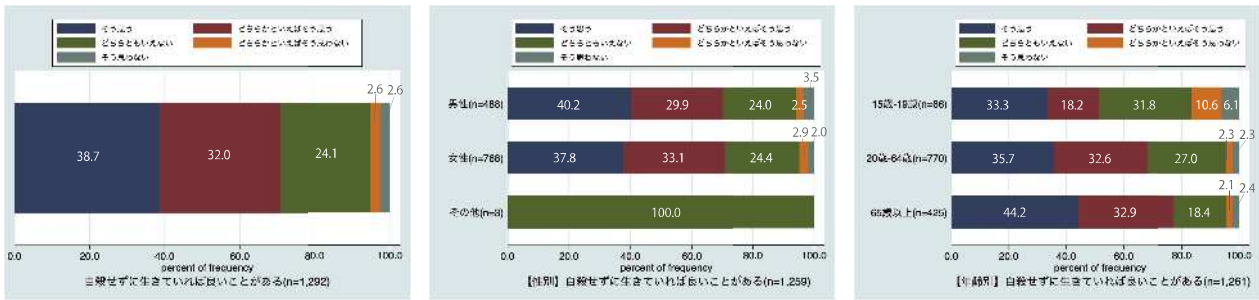
【質問 9-1】 生死は最終的に本人の判断に任せるべきだ。



総数でみた場合、「そう思う」(16.8%)、「どちらかといえばそう思う」(18.7%)、「どちらともいえない」(27.2%)、「どちらかといえばそう思わない」(12.2%)、「そう思わない」(25.1%)であった。

年齢別にみた場合、未成年世代の約4割が「そう思う」(36.4%)と回答していた。また、高齢世代の約3割が「そう思わない」(32.3%)と回答していた。

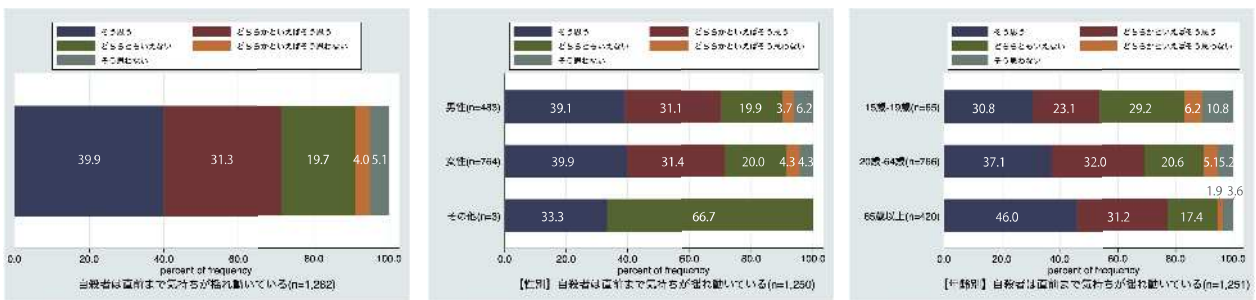
【質問 9-2】自殺せずに生きていけば良いことがある。



総数でみた場合、「そう思う」(38.7%)、「どちらかといえばそう思う」(32.0%)、「どちらともいえない」(24.1%)、「どちらかといえばそう思わない」(2.6%)、「そう思わない」(2.6%)であった。「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」で約7割(70.7%)を占めていた。

年齢別でみた場合、未成年世代では「そう思う」(33.3%)と「どちらかといえばそう思う」(18.2%)で51.5%、現役世代では「そう思う」(35.7%)と「どちらかといえばそう思う」(32.6%)で68.3%、高齢世代では「そう思う」(44.2%)と「どちらかといえばそう思う」(32.9%)で77.1%であり、年齢の高い層になるにつれて「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」を合わせた回答の割合が高くなっていった。

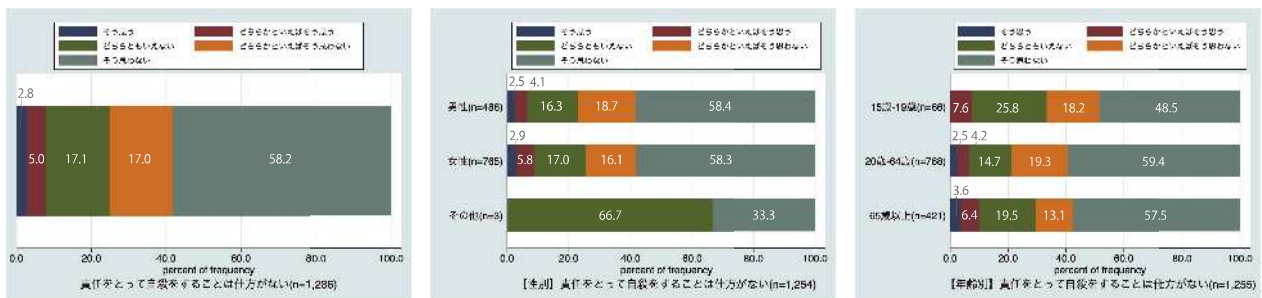
【質問 9-3】自殺する人は、直前まで実行するかやめるか気持ちが揺れ動いている。



総数でみた場合、「そう思う」(39.9%)、「どちらかといえばそう思う」(31.3%)、「どちらともいえない」(19.7%)、「どちらかといえばそう思わない」(4.0%)、「そう思わない」(5.1%)であった。「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」で約7割(71.2%)の回答を占めていた。

年齢別でみた場合、未成年世代では「そう思う」(30.8%)と「どちらかといえばそう思う」(23.1%)で53.9%、現役世代では「そう思う」(37.1%)と「どちらかといえばそう思う」(32.0%)で69.1%、高齢世代では「そう思う」(46.0%)と「どちらかといえばそう思う」(31.2%)で77.2%であり、年齢が高い層になるにつれて「自殺する人は、直前まで実行するかやめるか気持ちが揺れ動いている」ということに同意傾向の回答の割合が増えていった。

【質問 9-4】責任をとって自殺をすることは仕方がない。

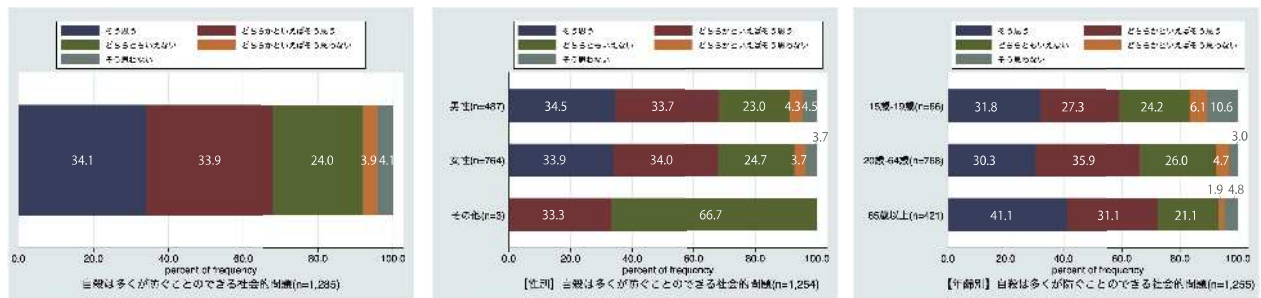


総数でみた場合、「そう思う」(2.8%)、「どちらかといえばそう思う」(5.0%)、「どちらともいえない」(17.1%)、「どちらかといえばそう思わない」(17.0%)、「そう思わない」(58.2%)であった。「そう思わない」と「どちらかといえばそう思わない」で合わせて75.2%であり、4人のうち3人は「責任をとって自殺をすることは仕方がない」ということに否定的な回答をし

ていた。

年齢別でみた場合、未成年世代は「そう思う」との回答はみられなかった。

【質問9-5】自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である。



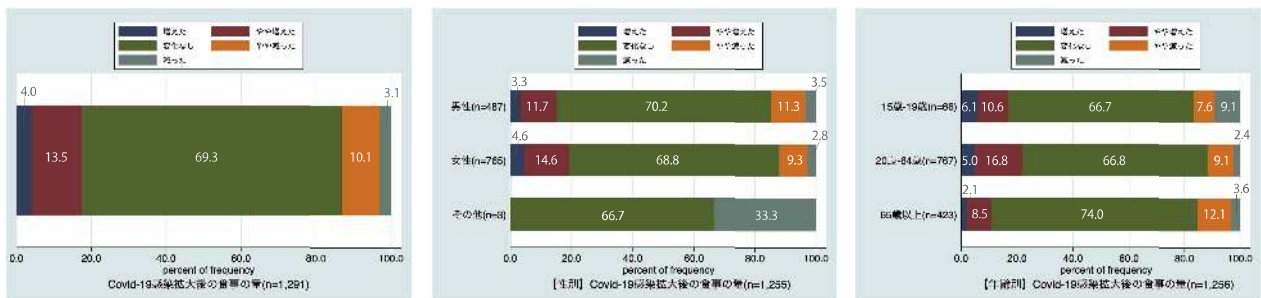
総数でみた場合、「そう思う」(34.1%)、「どちらかといえばそう思う」(33.9%)、「どちらともいえない」(24.0%)、「どちらかといえばそう思わない」(3.9%)、「そう思わない」(4.1%)であった。「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」で7割弱(68.0%)の回答を占めていた。

年齢別でみた場合、未成年世代では「そう思う」(31.8%)と「どちらかといえばそう思う」(27.3%)で59.1%、現役世代では「そう思う」(30.3%)と「どちらかといえばそう思う」(35.9%)で66.2%、高齢世代では「そう思う」(41.1%)と「どちらかといえばそう思う」(31.1%)で72.2%であり、年齢が高い層になるにつれて「自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である」ということに同意傾向の回答の割合が増えていた。

COVID-19後の変化

【質問10】新型コロナウイルス感染症の拡大前(2020年3月以前)と比べて、次のことについて変化がありましたか(それぞれに○は1つ)。

(1)食事の量

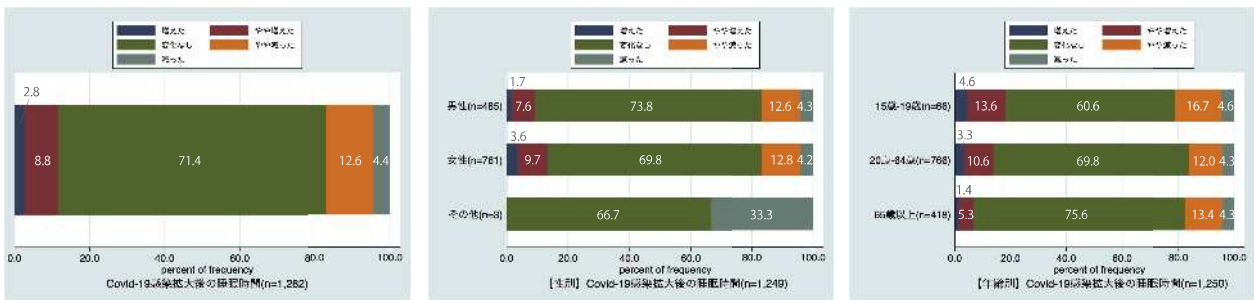


総数でみた場合、「増えた」(4.0%)、「やや増えた」(13.5%)、「変化なし」(69.3%)、「やや減った」(10.1%)、「減った」(3.1%)であった。

性別でみた場合、男性では「増えた」(3.3%)と「やや増えた」(11.7%)で15.0%、「減った」(3.5%)と「やや減った」(11.3%)で14.8%であり、増える傾向と減る傾向での回答の割合は、ほぼ同程度であった。女性では「増えた」(4.6%)と「やや増えた」(14.6%)で19.2%、「減った」(2.8%)と「やや減った」(9.3%)で12.1%であり、増える傾向の回答の割合の方が減る傾向の回答の割合よりも多かった。

年齢別でみた場合、未成年世代では「増えた」(6.1%)と「やや増えた」(10.6%)で16.7%、「減った」(9.1%)と「やや減った」(7.6%)でともに16.7%であった。現役世代では「増えた」(5.0%)と「やや増えた」(16.8%)で21.8%、「減った」(2.4%)と「やや減った」(9.1%)で11.5%であり、増える傾向の回答の割合の方が減る傾向の回答の割合よりも多かった。高齢世代では「増えた」(2.1%)と「やや増えた」(8.5%)で10.6%、「減った」(3.6%)と「やや減った」(12.1%)で15.7%であり、減る傾向の回答の割合の方が増える傾向の回答の割合よりも多かった。

(2)睡眠時間

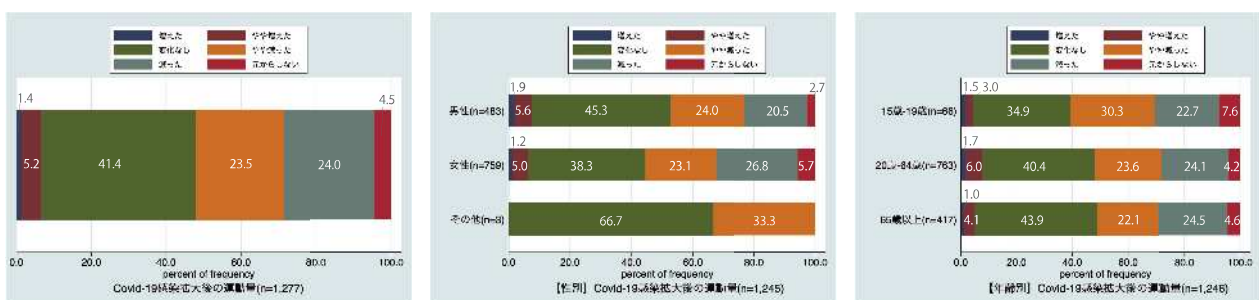


総数でみた場合、「増えた」(2.8%)、「やや増えた」(8.8%)、「変化なし」(71.4%)、「やや減った」(12.6%)、「減った」(4.4%)であった。

性別でみた場合、男性では「増えた」(1.7%)と「やや増えた」(7.6%)で9.3%、「減った」(4.3%)と「やや減った」(12.6%)で16.9%であり、減る傾向の回答の割合の方が増える傾向の回答の割合よりも多かった。女性では「増えた」(3.6%)と「やや増えた」(9.7%)で13.3%、「減った」(4.2%)と「やや減った」(12.8%)で17.0%であり、減る傾向の回答の割合の方が増える傾向の回答の割合よりも多かった。

年齢別でみた場合、未成年世代では「増えた」(4.6%)と「やや増えた」(13.6%)で18.2%、「減った」(4.6%)と「やや減った」(16.7%)で21.3%であり、減る傾向の回答の割合の方が増える傾向の回答の割合よりも多かった。現役世代では「増えた」(3.3%)と「やや増えた」(10.6%)で13.9%、「減った」(4.3%)と「やや減った」(12.0%)で16.3%であり、減る傾向の回答の割合の方が増える傾向の回答の割合よりも多かった。高齢世代でも「増えた」(1.4%)と「やや増えた」(5.3%)で6.7%、「減った」(4.3%)と「やや減った」(13.4%)で17.7%であり、減る傾向の回答の割合の方が増える傾向の回答の割合よりも多かった。

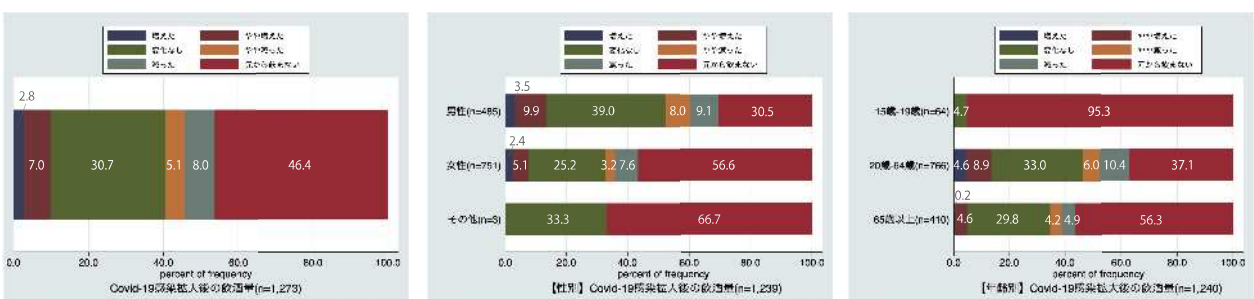
(3)運動量



総数でみた場合、「増えた」(1.4%)、「やや増えた」(5.2%)、「変化なし」(41.4%)、「やや減った」(23.5%)、「減った」(24.0%)、「元からしない」(4.5%)であった。「増えた」と「やや増えた」で6.6%、「減った」と「やや減った」で47.5%であり、減る傾向の回答の割合の方が増える傾向の回答の割合よりも多かった。

性別でみた場合、男性よりも女性の方が運動量が減る傾向が示された(「減った」と「やや減った」でそれぞれ44.5%、49.9%)。

(4)飲酒量



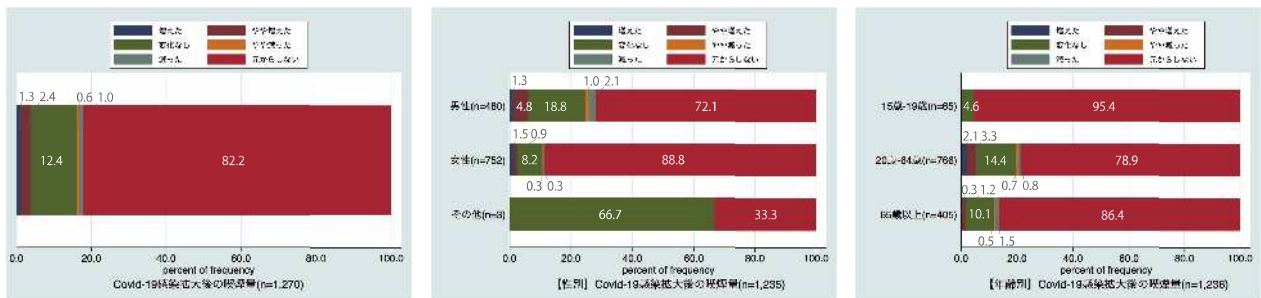
総数でみた場合、「増えた」(2.8%)、「やや増えた」(7.0%)、「変化なし」(30.7%)、「やや減った」(5.1%)、「減った」(8.0%)、「元

から飲まない」(46.4%)であった。「増えた」と「やや増えた」で9.8%、「減った」と「やや減った」で13.1%であり、減る傾向の回答の割合の方が増える傾向の回答の割合よりも多かった。

性別でみた場合、男性では「増えた」(3.5%)と「やや増えた」(9.9%)で13.4%、「減った」(9.1%)と「やや減った」(8.0%)で17.1%であり、減る傾向の回答の割合の方が増える傾向の回答の割合よりも多かった。女性では「増えた」(2.4%)と「やや増えた」(5.1%)で7.5%、「減った」(7.6%)と「やや減った」(3.2%)で10.8%であり、減る傾向の回答の割合の方が増える傾向の回答の割合よりも多かった。

年齢別でみた場合、未成年世代では「元から飲まない」との回答が95.3%であった。現役世代では「増えた」(4.6%)と「やや増えた」(8.9%)で13.5%、「減った」(10.4%)と「やや減った」(6.0%)で16.4%であり、減る傾向の回答の割合の方が増える傾向の回答の割合よりも多かった。高齢世代でも「増えた」(0.2%)と「やや増えた」(4.6%)で4.8%、「減った」(4.9%)と「やや減った」(4.2%)で9.1%であり、減る傾向の回答の割合の方が増える傾向の回答の割合よりも多かった。

(5)喫煙量

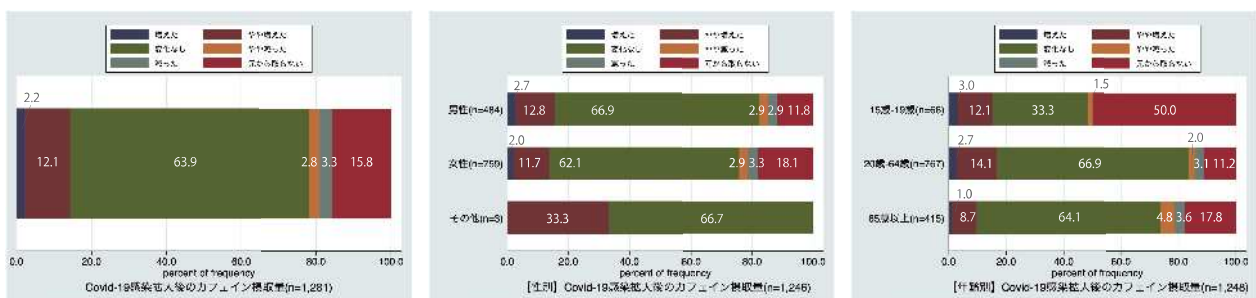


総数でみた場合、「増えた」(1.3%)、「やや増えた」(2.4%)、「変化なし」(12.4%)、「やや減った」(0.6%)、「減った」(1.0%)、「元からしない」が82.2%であった。また、「増えた」と「やや増えた」で3.7%、「減った」と「やや減った」で1.6%であり、増える傾向の回答の割合の方が減る傾向の回答の割合よりも多かった。

性別でみた場合、男性では72.1%、女性では88.8%が「元からしない」という回答であった。

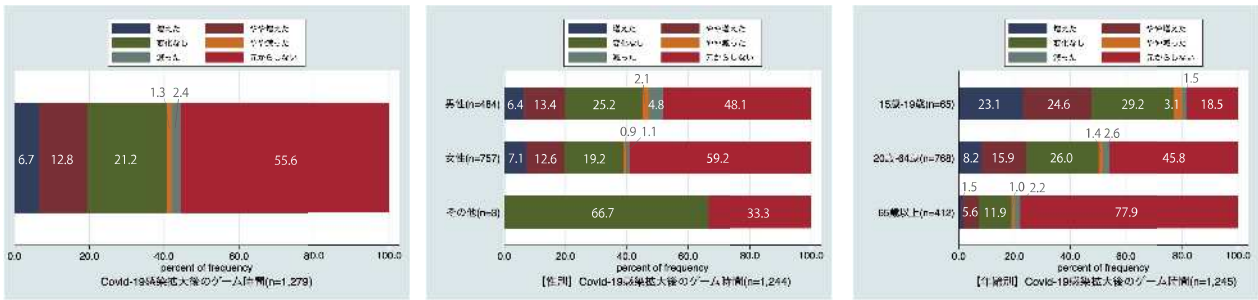
年齢別でみた場合、未成年世代では「元からしない」との回答が95.4%であった。現役世代では「増えた」(2.1%)と「やや増えた」(3.3%)で5.4%、「減った」(0.8%)と「やや減った」(0.7%)で1.5%であり、増える傾向の回答の割合の方が減る傾向の回答の割合よりも多かった。高齢世代では「増えた」(0.3%)と「やや増えた」(1.2%)で1.5%、「減った」(1.5%)と「やや減った」(0.5%)で2.0%であり、減る傾向の回答の割合の方が増える傾向の回答の割合よりも多かった。

(6)カフェイン摂取量



総数でみた場合、「増えた」(2.2%)、「やや増えた」(12.1%)、「変化なし」(63.9%)、「やや減った」(2.8%)、「減った」(3.3%)、「元から取らない」(15.8%)であった。「増えた」と「やや増えた」で14.3%、「減った」と「やや減った」で6.1%であり、増える傾向の回答の割合の方が減る傾向の回答の割合よりも多かった。

(7)ゲームをする時間



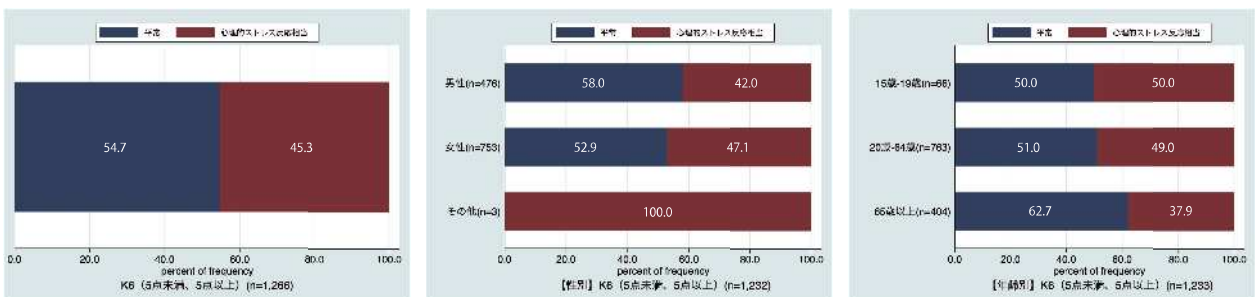
総数でみた場合、「増えた」(6.7%)、「やや増えた」(12.8%)、「変化なし」(21.2%)、「やや減った」(1.3%)、「減った」(2.4%)、「元からしない」(55.6%)であった。「増えた」と「やや増えた」で19.5%、「減った」と「やや減った」で3.7%であり、増える傾向の回答の割合の方が減る傾向の回答の割合よりも多かった。

年齢別でみた場合、未成年世代では「増えた」(23.1%)と「やや増えた」(24.6%)で約5割(47.7%)を占めていた。

■ K6

【質問 11】K6 は米国の Kessler らによって、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されている。6項目(5件法)で構成されており、合計点が高いほど精神的な問題がより重い可能性があると考えられているが、今回は心理的ストレス反応相当とされる5点、気分・不安障害相当とされる10点、重症精神障害相当とされる13点をカットオフポイントとし、それぞれの結果を示す。

(1)心理的ストレス反応相当

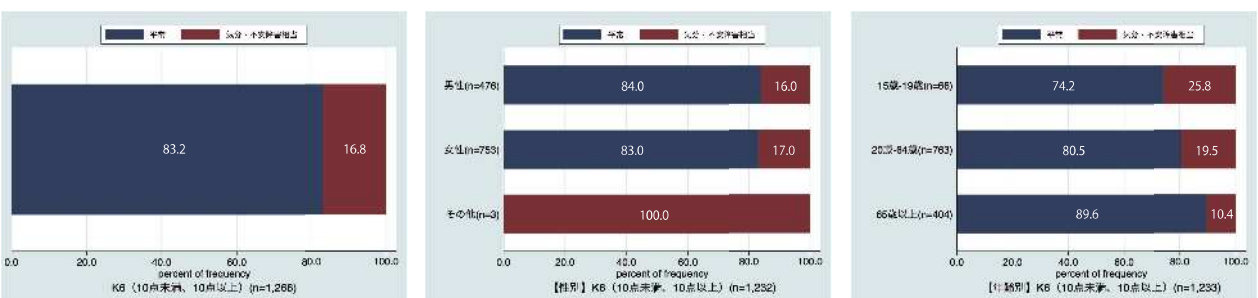


総数でみた場合、「平常」(54.7%)、「心理的ストレス反応相当」(45.3%)であった。

性別でみた場合、「心理的ストレス反応相当」に該当する割合について、男性(42.0%)よりも女性(47.1%)の方がやや高い傾向を示した。

年齢別でみた場合、未成年世代(50.0%)と現役世代(49.0%)の約半数が「心理的ストレス反応相当」に該当していた。

(2)気分・不安障害相当

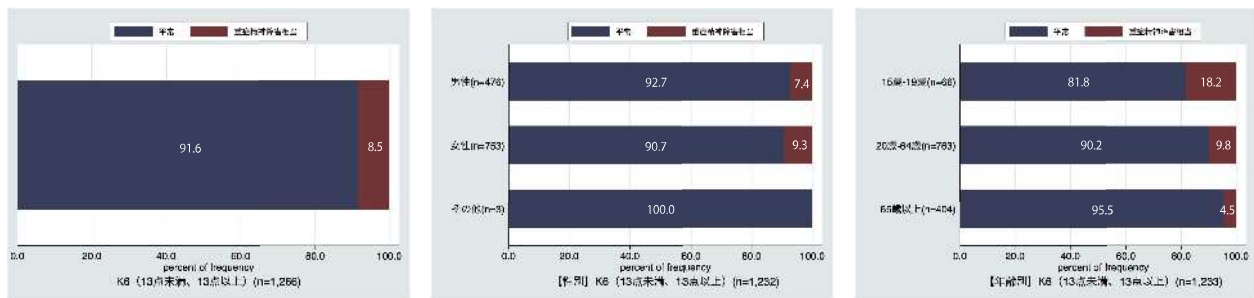


総数でみた場合、「平常」(83.2%)、「気分・不安障害相当」(16.8%)であった。

年齢別でみた場合、未成年世代では25.8%、現役世代では19.5%、高齢世代では10.4%が「気分・不安障害相当」に該当

しており、年齢の低い層ほど「気分・不安障害相当」に該当する割合が高い傾向を示した。

(3)重症精神障害相当

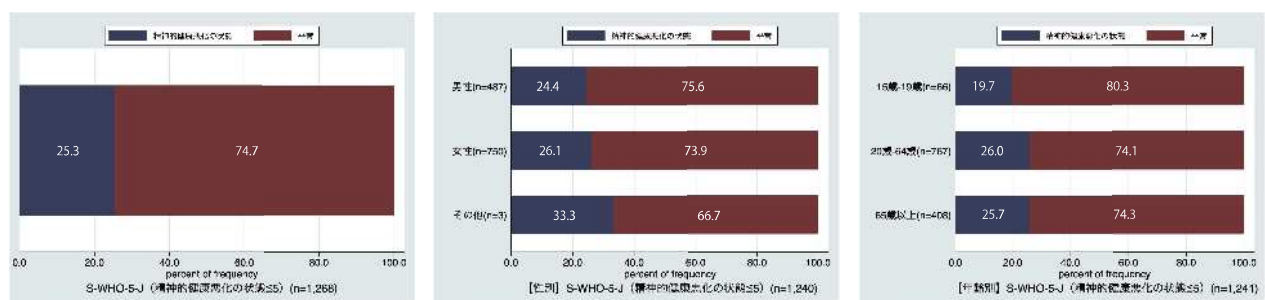


総数でみた場合、「平常」(91.6%)、「重症精神障害相当」(8.4%)であった。

年齢別でみた場合、未成年世代では18.2%、現役世代では9.8%、高齢世代では4.5%が「重症精神障害相当」に該当しており、年齢の低い層ほど「重症精神障害相当」に該当する割合が高い傾向を示した。

■ S-WHO-5-J

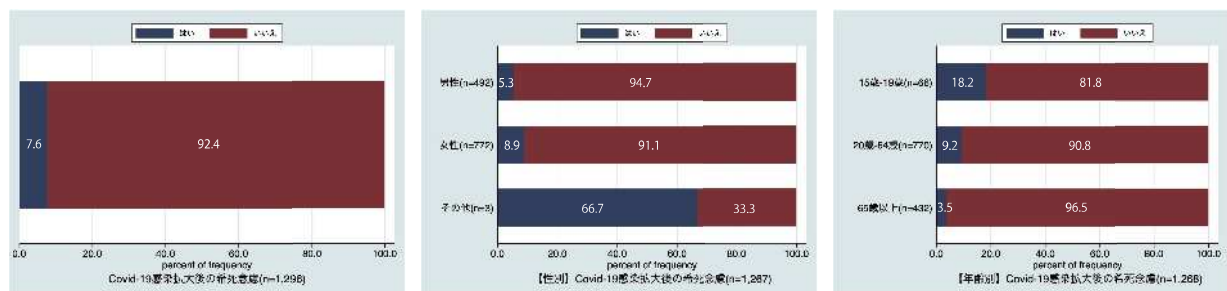
【質問 12】世界保健機関（WHO）により開発された「WHO-5 精神的健康状態表」（6 件法）をより利便性の高い検査とするために 4 件法にしたものである。最近 2 週間における気分状態を尋ねる 5 項目から構成され、精神的健康を評価し、潜在的に精神疾患を有する者や今後疾患に移行するリスクがある者をスクリーニングすることができる。稲垣他（2013）をもとに項目得点を反転させて加算することでスコアを算出し、川崎市こころの健康に関する意識調査（2020）にならって 5 点をカットオフ値に設定し、5 点以下を「精神的健康悪化の状態」とした。



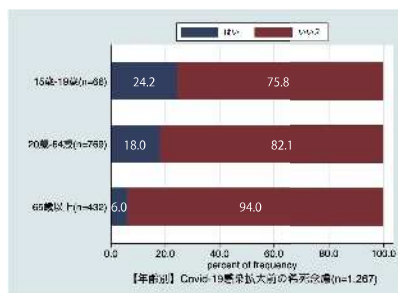
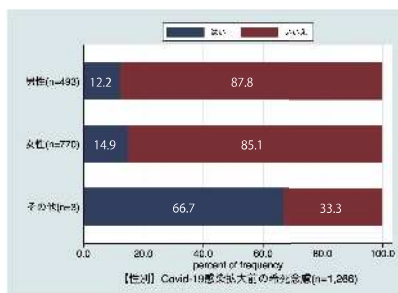
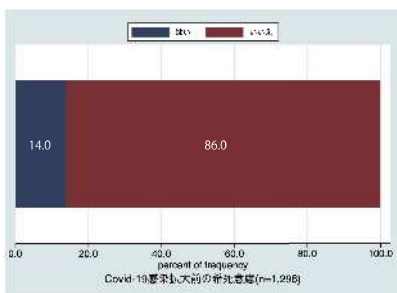
総数でみた場合、「精神的健康悪化の状態」(25.3%)、「平常」(74.7%)であり、4人に1人が「精神的健康悪化の状態」であった。

■ 新型コロナウイルスの拡大前後（2020年3月以前、以後）の希死念慮

【質問 13】新型コロナウイルスの拡大以降（2020年3月～現在）死んでしまいたいと思ったことはありますか。



【質問 14】 新型コロナウイルス感染症の拡大前（2020 年 3 月以前）に死んでしまいたいと思ったことはありますか。



【質問 13】 【質問 14】 において、COVID-19 感染拡大後に初めて希死念慮を持った方

●総数

		COVID-19 拡大前に希死念慮		計
		あり	なし	
COVID-19 拡大以降に希死念慮	あり	78	21	99
	なし	103	1,092	1,195
計		181	1,113	1,294

総数でみた場合、COVID-19 感染拡大後に初めて希死念慮を持った方は、21 名 / 1,294 名 (1.62%) であった。

●性別

(1)男性

		COVID-19 拡大前に希死念慮		計
		あり	なし	
COVID-19 拡大以降に希死念慮	あり	21	5	26
	なし	39	427	466
計		60	432	492

(2)女性

		COVID-19 拡大前に希死念慮		計
		あり	なし	
COVID-19 拡大以降に希死念慮	あり	54	15	69
	なし	61	640	701
計		115	655	770

性別でみた場合、COVID-19 感染拡大後に初めて希死念慮を持った方は、男性では 5 名 / 492 名 (1.02%)、女性では 15 名 / 770 名 (1.95%) であり、男性よりも女性の方の割合が多かった。

●年齢別

(1) 15-19 歳

		COVID-19 拡大前に希死念慮		計
		あり	なし	
COVID-19 拡大以降に希死念慮	あり	12	0	12
	なし	4	50	54
計		16	50	66

(2) 20-64 歳

		COVID-19 拡大前に希死念慮		計
		あり	なし	
COVID-19 拡大以降に希死念慮	あり	58	13	71
	なし	80	618	698
計		138	631	769

(3) 65 歳以上

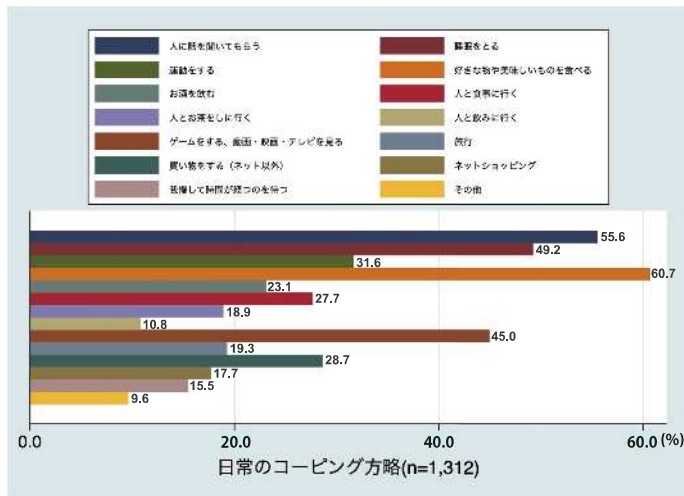
		COVID-19 拡大前に希死念慮		計
		あり	なし	
COVID-19 拡大以降に希死念慮	あり	8	7	15
	なし	18	398	416
計		26	405	431

年齢別でみた場合、未成年世代は該当者がいなかった。現役世代では、13 名 / 769 名 (1.69%)、高齢世代では 7 名 / 431 名 (1.62%) であった。

■ コーピング方略

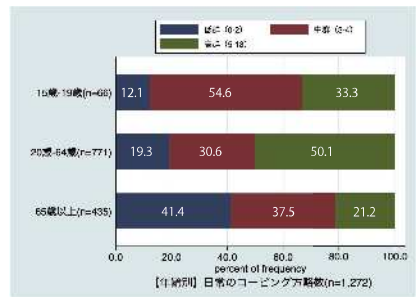
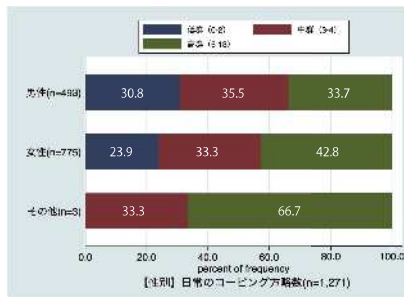
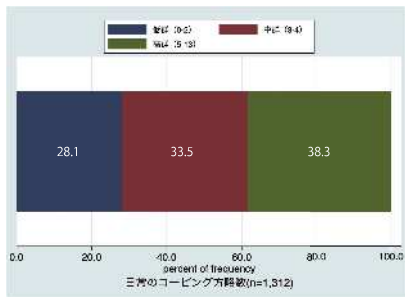
【質問 15-1】 日常生活の不満、悩み、苦勞、ストレス等を解消するために、あなたはどのようなことをしているか、あてはまるものを全て選んでください。

(1) 日常のコーピング方略



「好きなものや美味しいものを食べる」(60.7%)、「人に話を聞いてもらう」(55.6%)、「睡眠をとる」(49.2%) が上位であった。

(2) 日常のコーピング方略数

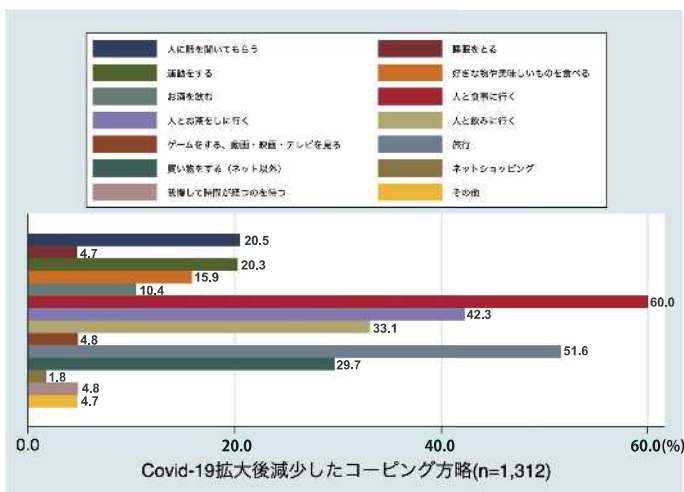


性別でみた場合、男性よりも女性の方がより多いストレス解消法に取り組んでいる。

年齢別でみた場合、高齢者世代では、他の世代に比べてストレス解消法の数が少ない傾向が示された。

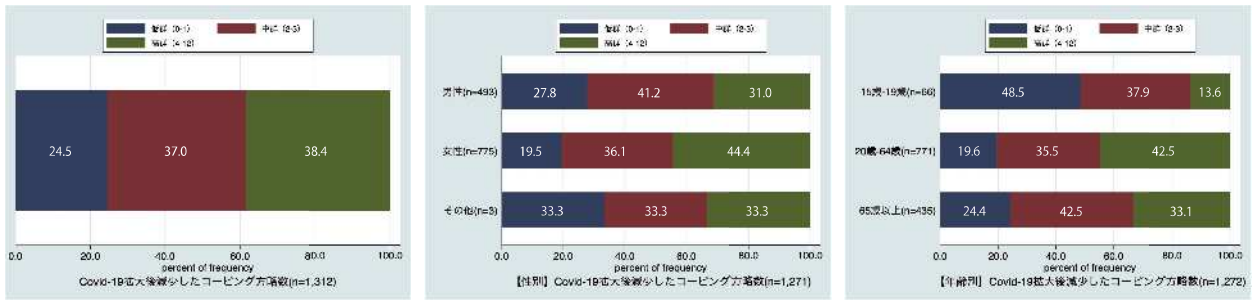
【質問 15-2】 新型コロナ感染症の拡大前（2020年3月以前）と比べ、回数が減った、またはしなくなったストレス等解消法を選んでください（○はいくつでも）。

(1) Covid-19 拡大後に減少したコーピング方略



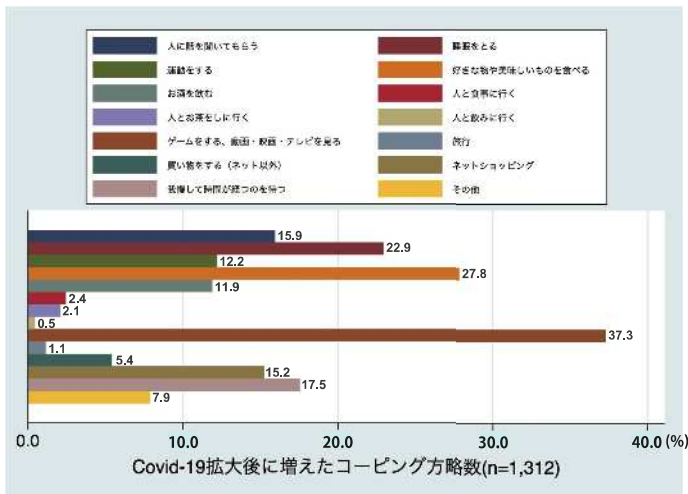
「人と食事に行く」(60.0%)、「旅行」(51.6%)、「人とお茶をしに行く」(42.3%) が上位であった。対人接触を避けること、行動を抑制することの推奨が反映された結果といえる。

(2) Covid-19 拡大後に減少したコーピング方略数



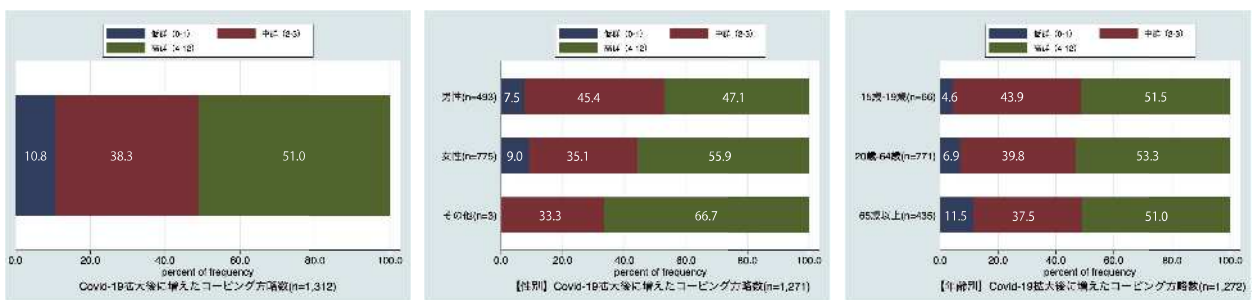
【質問 15-3】 新型コロナ感染症の拡大前（2020年3月以前）と比べ、回数が増えたストレス等解消法を選んでください（〇はいくつでも）。

(1) COVID-19 拡大後に減少したコーピング方略



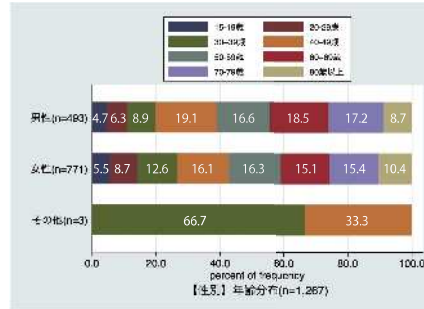
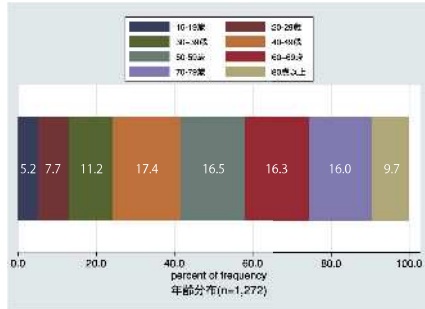
「ゲームをする・動画・映画・テレビを見る」(37.3%)、「好きなものや美味しいものを食べる」(27.8%)、「睡眠をとる」(22.9%)が上位だった。

(2) COVID-19 拡大後に増えたコーピング方略数



■年齢

【質問 17】 あなたの年齢を教えてください。

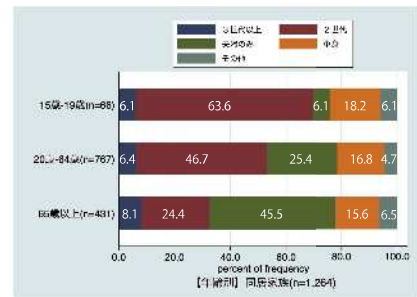
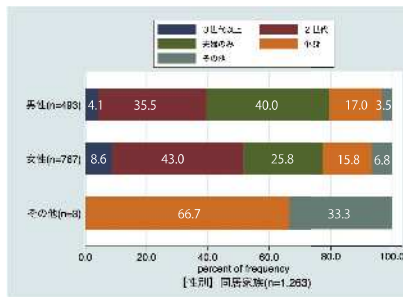
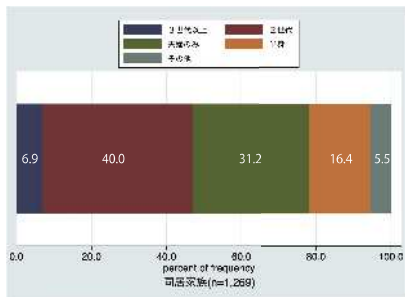


総数でみた場合、年齢の分布は10代が5.2%、20代が7.7%、30代が11.2%、40代が17.4%、50代が16.5%、60代が16.3%、70代が16.0%、80代が9.7%であった。

性別でみた場合、男性では10代が4.7%、20代が6.3%、30代が8.9%、40代が19.1%、50代が16.6%、60代が18.5%、70代が17.2%、80代が8.7%、女性では10代が5.5%、20代が8.7%、30代が12.6%、40代が16.1%、50代が16.3%、60代が15.1%、70代が15.4%、80代が10.4%であった。

■同居家族

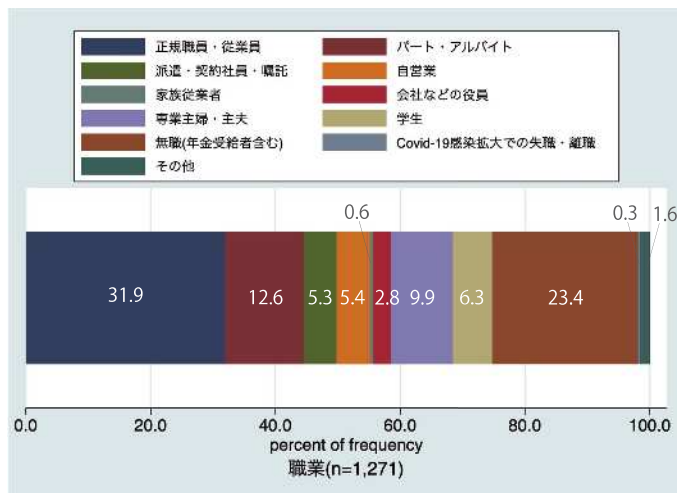
【質問 18】 あなたの同居家族についてあてはまるものを選んでください (○は1つ)。単身赴任や学生の一人暮らしなどは「単身世帯」、寮やシェアハウスは「その他」を選んでください。



総数でみた場合、「3世代以上」(6.9%)、「2世代」(40.0%)、「夫婦のみ」(31.2%)、「単身」(16.4%)、「その他」(5.5%)であった。

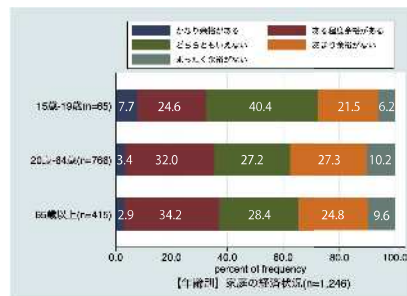
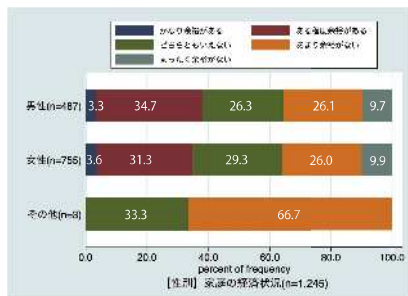
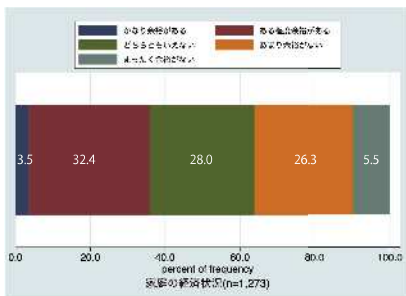
■職業

【質問 19】 あなたの主たる職業を選んでください (○は1つ)。学生でパート・アルバイトをされている方は「学生」を選んでください。



正規職員・従業員が約3割(31.9%)を占めていた。およそ4人に1人が無職(年金受給者を含む)(23.4%)であった。また、新型コロナウイルス感染拡大での失職・離職は0.3%であった。

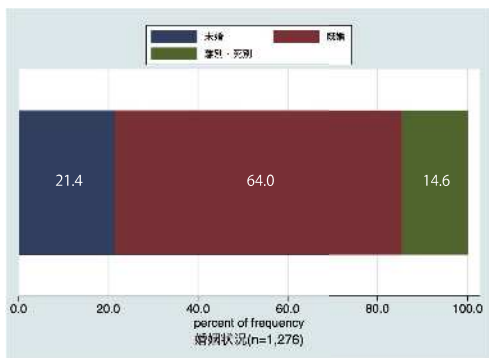
【質問 20】 ご家庭の家計の余裕はどの程度ありますか (○は1つ)。



総数でみた場合、「かなり余裕がある」(3.5%)、「ある程度余裕がある」(32.4%)、「どちらともいえない」(28.0%)、「あまり余裕がない」(26.3%)、「まったく余裕がない」(5.5%)であった。

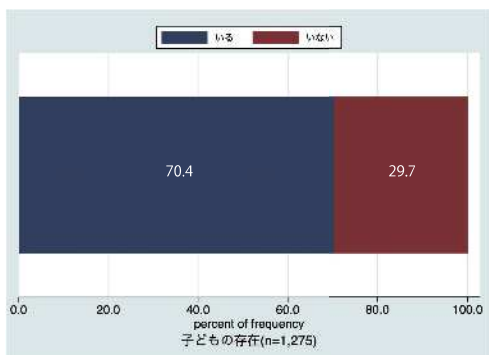
年齢別でみた場合、現役世代では、「あまり余裕がない」(27.3%)と「まったく余裕がない」(10.2%)で約4割(37.5%)が余裕がないと回答していた。

【質問 21】 あなたは現在、結婚しておられますか (○は1つ)。



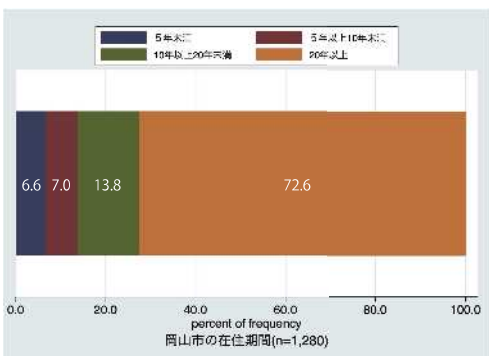
未婚(21.4%)、既婚(64.0%)、離別・死別(14.6%)であり、およそ6割の方が既婚者であった。

【質問 22】 あなたはお子さんがおられますか。同居・別居に関わらずお答えください (○は1つ)。



子どもがいる(70.4%)、子どもがいない(29.7%)であり、およそ7割の方がお子さんをお持ちであった。

【質問 23】 あなたは岡山市にどれくらい住んでいますか (○は1つ)。



5年未満(6.6%)、5年以上10年未満(7.0%)、10年以上20年未満(13.8%)、20年以上(72.6%)であり、およそ7割の方が岡山市在住20年以上であった。

4. 参考資料

■メンタルヘルスへの関心の程度について

【質問1】メンタルヘルス（こころの健康）にあなたはどの程度の関心がありますか（○は1つ）。

メンタルヘルスへの関心の程度	総数		性別							年齢別							
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n		
高い関心がある	263	20.3	86	17.6	167	21.8	0	0	10	9	13.6	158	20.6	87	20.4	9	
やや関心がある	617	47.7	220	45.0	382	49.9	1	33.3	14	27	40.9	377	49.2	200	47.0	13	
どちらともいえない	199	15.4	73	14.9	123	16.1	1	33.3	2	12	18.2	121	15.8	63	14.8	3	
あまり関心がない	147	11.4	71	14.5	71	9.3	0	0	5	11	16.7	81	10.6	50	11.7	5	
ほとんど関心がない	67	5.2	39	8.0	23	3.0	1	33.3	4	7	10.6	30	3.9	26	6.1	4	
未回答・誤回答	19		4		9		0		6	0		4		9		6	
合計（未回答・誤回答を除外）	1293	100.0	489	100.0	766	100.0	3	100.0		66	100.0	767	100.0	426	100.0		

■メンタルヘルスに関する情報源について

【質問2-1】不安やストレスを感じた際に、メンタルヘルス（こころの健康）に関する情報をあなたはどこから得ますか（○はいくつでも）。

メンタルヘルスの情報源（複数回答可）	総数		性別							年齢別							
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n		
テレビ	534	40.7	199	40.4	311	40.1	0	0.0	24	20	30.3	246	31.9	247	56.8	21	
ラジオ	81	6.2	39	7.9	40	5.2	0	0.0	2	0	0	35	4.5	45	10.3	1	
新聞	359	27.4	120	24.3	229	29.6	1	33.3	9	6	9.1	158	20.5	187	43.0	8	
本・雑誌	357	27.2	108	21.9	238	30.7	0	0.0	11	10	15.2	208	27.0	129	29.7	10	
国・自治体・保健所などのホームページ・広報誌	168	12.8	72	14.6	91	11.7	0	0.0	5	9	13.6	104	13.5	49	11.3	6	
専門家によるSNSへの発信	172	13.1	41	8.3	128	16.5	0	0.0	3	12	18.2	138	17.9	20	4.6	2	
専門家以外のSNSへの発信	92	7.0	16	3.3	76	9.8	0	0.0	0	11	16.7	78	10.1	3	0.7	0	
ネットやソーシャルメディアのニュース	474	36.1	180	36.5	282	36.4	1	33.3	11	36	54.6	375	48.6	56	12.9	7	
家族や友人、同僚からの情報	574	43.8	172	34.9	386	49.8	0	0.0	16	26	39.4	313	40.6	220	50.6	15	
その他	61	4.7	28	5.7	32	4.1	0	0.0	1	2	3.0	40	5.2	18	4.1	1	
特に情報は入手していない	236	18.0	113	22.9	118	15.2	1	33.3	4	10	15.2	142	18.4	80	18.4	4	

【質問2-2】不安やストレスを感じた際のメンタルヘルス（こころの健康）に関する情報源の数

メンタルヘルスの情報源の数	総数		性別							年齢別							
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n		
0	199	15.2	95	19.3	93	12.0	1	33.3	10	9	13.6	124	16.1	56	12.9	10	
1	231	17.6	92	18.7	128	16.5	2	66.7	9	14	21.2	124	16.1	81	18.6	12	
2	343	26.1	131	26.6	205	26.5	0	0	7	19	28.8	212	27.5	106	24.4	6	
3	322	24.5	109	22.1	205	26.5	0	0	8	17	25.8	178	23.1	120	27.6	7	
4	136	10.4	43	8.7	90	11.6	0	0	3	6	9.1	82	10.6	47	10.8	1	
5	53	4.0	17	3.5	34	4.4	0	0	2	1	1.5	32	4.2	17	3.9	3	
6	19	1.5	5	1.0	13	1.7	0	0	1	0	0	11	1.4	8	1.8	0	
7	6	0.5	1	0.2	4	0.5	0	0	1	0	0	5	0.7	0	0	1	
8	3	0.2	0	0	3	0.4	0	0	0	0	0	3	0.4	0	0	0	
合計	1312	100.0	493	100.0	775	100.0	3	100.0	41	66	100.0	771	100.0	435	100.0	40	

■メンタルヘルスに関して参考にする（信頼する）情報源について

【質問3】【質問2-1】で選んだ情報の中で、最もあなたが参考にする（信頼する）ものはどれですか。

参考・信頼しているメンタルヘルスの情報源	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	
テレビ	154	13.4	62	14.4	83	12.2	0	0	9	11	18.6	63	9.2	73	19.6	7
ラジオ	12	1.1	3	0.7	7	1.0	0	0	2	0	0.0	2	0.3	8	2.1	2
新聞	110	9.6	41	9.5	63	9.2	1	33.3	5	3	5.1	32	4.7	70	18.8	5
本・雑誌	125	10.9	41	9.5	82	12.0	0	0	2	5	8.5	82	11.9	36	9.7	2
国・自治体・保健所などのホームページ・広報誌	89	7.8	49	11.3	40	5.9	0	0	0	4	6.8	56	8.1	28	7.5	1
専門家によるSNSへの発信	113	9.9	29	6.7	82	12.0	0	0	2	8	13.6	90	13.1	13	3.5	2
専門家以外のSNSへの発信	12	1.1	1	0.2	11	1.6	0	0	0	3	5.1	9	1.3	0	0.0	0
ネットやソーシャルメディアのニュース	189	16.5	87	20.1	98	14.4	1	33.3	3	10	17.0	158	23.0	20	5.4	1
家族や友人、同僚からの情報	272	23.7	81	18.8	185	27.1	0	0	6	12	20.3	141	20.5	112	30.0	7
その他	37	3.2	18	4.2	19	2.8	0	0	0	1	1.7	26	3.8	10	2.7	0
特に情報は入手していない	34	3.0	20	4.6	13	1.9	1	33.3	0	2	3.4	29	4.2	3	0.8	0
回答なし・誤回答	165		61		92		0		12	7		83		62		13
合計（未回答・誤回答を除外）	1147	100.0	432	100.0	683	100.0	3	100.0		59	100.0	688	100.0	373	100.0	

【質問3：年代別】【質問2-1】で選んだ情報の中で、最もあなたが参考にする（信頼する）ものはどれですか。

参考・信頼しているメンタルヘルスの情報源	年齢別																未・誤
	15-19		20-29		30-39		40-49		50-59		60-69		70-79		80-		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
テレビ	11	18.6	6	6.7	9	6.7	19	9.7	16	8.6	24	13.3	32	19.2	30	27.8	7
ラジオ	0	0	0	0.0	1	0.8	0	0.0	0	0.0	3	1.7	4	2.4	2	1.9	2
新聞	3	5.1	1	1.1	5	3.7	10	5.1	12	6.4	21	11.7	33	19.8	20	18.5	5
本・雑誌	5	8.5	9	10.1	20	14.9	15	7.7	27	14.4	26	14.4	16	9.6	8	4.6	2
国・自治体・保健所などのホームページ・広報誌	4	6.8	11	12.4	7	5.2	13	6.6	15	8.0	20	11.1	12	7.2	6	5.6	1
専門家によるSNSへの発信	8	13.6	11	12.4	11	8.2	34	17.4	28	15.0	11	6.1	7	4.2	1	0.9	2
専門家以外のSNSへの発信	3	5.1	4	4.5	3	2.2	0	0.0	2	1.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0
ネットやソーシャルメディアのニュース	10	17.0	29	32.6	41	30.6	41	20.9	37	19.8	19	10.6	11	6.6	0	0.0	1
家族や友人、同僚からの情報	12	20.3	8	9.0	27	20.2	51	26.0	33	17.7	44	24.4	48	28.7	42	38.9	7
その他	1	1.7	3	3.4	2	1.5	4	2.0	12	6.4	9	5.0	4	2.4	2	1.9	0
特に情報は入手していない	2	3.4	7	7.9	8	6.0	9	4.6	5	2.7	3	1.7	0	0.0	0	0.0	0
回答なし・誤回答	7		9		9		25		23		27		37		15		13
合計（未回答・誤回答を除外）	59	100.0	89	100.0	134	100.0	196	100.0	187	100.0	180	100.0	167	100.0	108	100.0	

■不安やストレスの解消の程度について

【質問4】不安やストレスをあなたはうまく発散・解消できていると思いますか（○は1つ）。

不安・ストレス解消の程度	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	
できている	183	14.0	71	14.5	105	13.6	0	0	7	9	13.6	90	11.7	77	17.8	7
まあできている	642	49.3	238	48.6	390	50.5	0	0	14	26	39.4	374	48.7	229	52.9	13
どちらともいえない	240	18.4	90	18.4	138	17.9	2	66.7	10	12	18.2	141	18.4	77	17.8	10
あまりできていない	178	13.7	73	14.9	101	13.1	1	33.3	3	13	19.7	126	16.4	36	8.3	3
できていない	60	4.6	18	3.7	39	5.1	0	0	3	6	9.1	37	4.8	14	3.2	3
未回答・誤回答	9		3		2		0		4	0		3		2		4
合計（未回答・誤回答を除外）	1303	100.0	490	100.0	773	100.0	3	100.0		66	100.0	768	100.0	433	100.0	

■悩みやストレスの相談先について

【質問5-1】悩みやストレスを、あなたは誰かに相談していますか（○はい/△はいいえ/□はどちらでもない）

悩み・ストレスの相談先（複数回答可）	総数		性別							年齢別						
	n	%	男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
			n	%	n	%	n	%		n	%	n	%	n	%	
家族に相談する	848	64.6	295	59.8	533	68.8	1	33.3	19	47	71.2	508	65.9	273	62.8	20
友人・知人に相談する	674	51.4	174	35.3	484	62.5	1	33.3	15	40	60.6	439	56.9	178	40.9	17
職場の上司、学校の先生に相談する	120	9.2	50	10.1	68	8.8	0	0	2	4	6.1	109	14.1	4	0.9	3
保健所、福祉事務所、精神保健福祉センター等の相談窓口	22	1.7	6	1.2	15	1.9	0	0	1	0	0	15	2.0	6	1.4	1
民間の相談機関の相談窓口	10	0.8	3	0.6	7	0.9	0	0	0	0	0	8	1.0	2	0.5	0
病院・診療所の医師に相談する	147	11.2	55	11.2	83	10.7	0	0	9	4	6.1	62	8.0	72	16.6	9
テレビ、ラジオ、新聞等の相談コーナーを利用する	14	1.1	3	0.6	8	1.0	0	0	3	0	0	1	0.1	10	2.3	3
SNSやネット等で不特定の人に相談する	22	1.7	5	1.0	17	2.2	0	0	0	3	4.6	17	2.2	2	0.5	0
上記以外で相談する（職場の相談窓口など）	19	1.5	7	1.4	12	1.6	0	0	0	1	1.5	9	1.2	9	2.1	0
相談したいが誰にも相談できない	68	5.2	28	5.7	35	4.5	1	33.3	4	4	6.1	43	5.6	19	4.4	2
相談したいがどこに相談したらよいかわからない	60	4.6	22	4.5	35	4.5	0	0	3	4	6.1	42	5.5	11	2.5	3
相談する必要はないので誰にも相談しない	163	12.4	90	18.3	64	8.3	1	33.3	8	5	7.6	80	10.4	71	16.3	7

【質問5-2】悩みやストレスの相談先の数

悩み・ストレスの相談先数	総数		性別							年齢別						
	n	%	男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
			n	%	n	%	n	%		n	%	n	%	n	%	
0	224	17.1	123	25.0	84	10.8	2	66.7	15	9	13.64	111	14.4	91	20.9	13
1	480	36.6	195	39.6	272	35.1	0	0.0	13	24	36.36	276	35.8	169	38.85	11
2	464	35.4	129	26.2	328	42.3	1	33.3	6	25	37.88	288	37.35	142	32.64	9
3	117	8.9	39	7.9	72	9.3	0	0	6	7	10.61	74	9.6	30	6.9	6
4	21	1.6	7	1.4	14	1.8	0	0	0	1	1.5	18	2.3	2	0.5	0
5	3	0.2	0	0	3	0.4	0	0	0	0	0	2	0.3	1	0.2	0
6	3	0.2	0	0	2	0.3	0	0	1	0	0	2	0.3	0	0	1
合計	1312	100.0	493	100.0	775	100.0	3	100.0	41	66	100.0	771	100.0	435	100.0	40

■主観的幸福感の程度について

【質問6-1】自分は幸福である

自分は幸福である	総数		性別							年齢別						
	n	%	男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
			n	%	n	%	n	%		n	%	n	%	n	%	
そう思わない	38	3.0	20	4.1	17	2.2	0	0	1	2	3.0	24	3.1	11	2.6	1
どちらかといえばそう思わない	49	3.8	20	4.1	25	3.3	1	33.3	3	2	3.0	37	4.8	8	1.9	2
どちらともいえない	193	15.0	89	18.4	97	12.7	1	33.3	6	7	10.6	113	14.7	67	16.1	6
どちらかといえばそう思う	616	48.0	239	49.5	363	47.6	1	33.3	13	33	50.0	364	47.5	207	49.8	12
そう思う	387	30.2	115	23.8	260	34.1	0	0	12	22	33.3	229	29.9	123	29.6	13
未回答・誤回答	29		10		13		0		6	0		4		19		6
合計（未回答・誤回答を除外）	1283	100.0	483	100.0	762	100.0	3	100.0		66	100.0	767	100.0	416	100.0	

■人への信頼の程度について

【質問6-2】一般的に人は信頼できる

一般的に人は信頼できる	総数		性別							年齢別						
	n	%	男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
			n	%	n	%	n	%		n	%	n	%	n	%	
そう思わない	71	5.6	28	5.8	37	4.9	2	66.7	4	1	1.5	46	6.0	20	4.9	4
どちらかといえばそう思わない	97	7.6	44	9.2	52	6.9	0	0	1	9	13.6	63	8.2	24	5.8	1
どちらともいえない	411	32.2	158	32.9	237	31.3	1	33.3	15	18	27.3	226	29.5	153	37.1	14
どちらかといえばそう思う	575	45.0	213	44.3	349	46.0	0	0	13	26	39.4	353	46.1	183	44.4	13
そう思う	124	9.7	38	7.9	83	11.0	0	0	3	12	18.2	77	10.1	32	7.8	3
未回答・誤回答	34		12		17		0		5	0		6		29		5
合計（未回答・誤回答を除外）	1278	100.0	481	100.0	758	100.0	3	100.0		66	100.0	765	100.0	412	100.0	

■ ソーシャル・キャピタルについて

【質問6-3】 地域の人を信頼できる

地域の人を信頼できる	総数		性別							年齢別							
			男性		女性		その他		未・編	15-19		20-64		65-		未・編	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n		
そう思わない	77	6.1	22	4.6	49	6.5	2	66.7	4	6	9.1	48	6.3	18	4.4	5	
どちらかといえばそう思わない	114	9.0	41	8.6	70	9.3	0	0	3	4	6.1	74	9.7	31	7.6	5	
どちらともいえない	477	37.5	195	40.9	273	36.1	1	33.3	8	19	28.8	309	40.3	143	35.2	6	
どちらかといえばそう思う	499	39.3	190	39.8	295	39.0	0	0	14	23	34.9	286	37.3	178	43.8	12	
そう思う	104	8.2	29	6.1	70	9.3	0	0	5	14	21.2	49	6.4	36	8.9	5	
未回答・横回答	41		16		18		0		7	0		5		29		7	
合計(未回答・横回答を除外)	1271	100.0	477	100.0	757	100.0	3	100.0				66	100.0	766	100.0	406	100.0

【質問6-4】 地域の方は、多くの場合、他の人の役に立とうとする

地域の方は、多くの場合、他の人の役に立とうとする	総数		性別							年齢別							
			男性		女性		その他		未・編	15-19		20-64		65-		未・編	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n		
そう思わない	73	5.7	28	5.9	39	5.2	2	66.7	4	4	6.1	37	4.9	27	6.6	5	
どちらかといえばそう思わない	135	10.6	56	11.7	78	10.3	0	0	1	3	4.6	98	12.8	32	7.8	2	
どちらともいえない	544	42.8	204	42.8	323	42.7	1	33.3	16	23	34.9	324	42.5	183	44.9	14	
どちらかといえばそう思う	430	33.8	163	34.2	257	34.0	0	0	10	25	37.9	254	33.3	142	34.8	9	
そう思う	90	7.1	26	5.5	59	7.8	0	0	5	11	16.7	50	6.6	24	5.9	5	
未回答・横回答	40		16		19		0		5	0		8		27		5	
合計(未回答・横回答を除外)	1272	100.0	477	100.0	756	100.0	3	100.0				66	100.0	763	100.0	408	100.0

【質問6-5】 この地域の役に立ちたい

この地域の役に立ちたい	総数		性別							年齢別							
			男性		女性		その他		未・編	15-19		20-64		65-		未・編	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n		
そう思わない	61	4.8	26	5.4	31	4.1	2	66.7	2	7	10.6	40	5.2	11	2.7	3	
どちらかといえばそう思わない	111	8.7	48	10.0	62	8.2	0	0	1	10	15.2	74	9.7	26	6.4	1	
どちらともいえない	427	33.6	146	30.5	270	35.7	1	33.3	10	18	27.3	269	35.1	128	31.5	12	
どちらかといえばそう思う	527	41.5	200	41.8	313	41.4	0	0	14	25	37.9	313	40.9	178	43.8	11	
そう思う	145	11.4	58	12.1	80	10.6	0	0	7	6	9.1	70	9.1	63	15.5	6	
未回答・横回答	41		15		19		0		7	0		5		29		7	
合計(未回答・横回答を除外)	1271	100.0	478	100.0	756	100.0	3	100.0				66	100.0	766	100.0	406	100.0

【質問6-6】 この地域の一員であると実感できる

この地域の一員であると実感できる	総数		性別							年齢別							
			男性		女性		その他		未・編	15-19		20-64		65-		未・編	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n		
そう思わない	123	9.7	46	9.6	70	9.3	2	66.7	5	8	12.1	83	10.8	24	5.9	8	
どちらかといえばそう思わない	154	12.1	66	13.8	86	11.4	0	0	2	9	13.6	108	14.1	35	8.6	2	
どちらともいえない	444	34.9	164	34.2	272	36.0	1	33.3	7	24	36.4	306	40.0	108	26.5	6	
どちらかといえばそう思う	409	32.1	158	32.9	239	31.6	0	0	12	21	31.8	220	28.7	159	39.0	9	
そう思う	144	11.3	46	9.6	89	11.8	0	0	9	4	6.1	49	6.4	82	20.1	9	
未回答・横回答	98		13		19		0		6	0		5		27		6	
合計(未回答・横回答を除外)	1274	100.0	480	100.0	756	100.0	3	100.0				66	100.0	766	100.0	408	100.0

【質問 6-7】この地域の中でのつながりを大事にしたい

この地域の中でのつながりを大事にしたい	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	
そう思わない	74	5.8	27	5.6	44	5.8	2	66.7	1	4	6.1	51	6.7	17	4.1	2
どちらかといえばそう思わない	99	7.7	39	8.1	56	7.3	0	0	4	6	9.1	71	9.3	17	4.1	5
どちらともいえない	349	27.2	134	27.9	208	27.2	1	33.3	6	23	34.9	239	31.2	79	19.0	8
どちらかといえばそう思う	521	40.6	197	41.0	311	40.7	0	0	13	21	31.8	311	40.6	180	43.4	9
そう思う	239	18.6	83	17.3	145	19.0	0	0	11	12	18.2	95	12.4	122	29.4	10
未回答・誤回答	30		13		11		0		6	0		4		20		6
合計(未回答・誤回答を除外)	1282	100.0	480	100.0	764	100.0	3	100.0		66	100.0	767	100.0	415	100.0	

【質問 6-8】今後もこの地域に住み続けたい

今後もこの地域に住み続けたい	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	
そう思わない	74	5.8	31	6.4	39	5.1	1	33.3	3	8	12.1	46	6.0	16	3.9	4
どちらかといえばそう思わない	63	4.9	21	4.4	41	5.4	0	0	1	5	7.6	45	5.9	12	2.9	1
どちらともいえない	304	23.7	112	23.3	184	24.1	2	66.7	6	18	27.3	199	25.9	80	19.2	7
どちらかといえばそう思う	466	36.3	175	36.4	276	36.1	0	0	15	21	31.8	285	37.1	149	35.8	11
そう思う	378	29.4	142	29.5	225	29.4	0	0	11	14	21.2	193	25.1	159	38.2	12
未回答・誤回答	27		12		10		0		5	0		3		19		5
合計(未回答・誤回答を除外)	1285	100.0	481	100.0	765	100.0	3	100.0		66	100.0	768	100.0	416	100.0	

【質問 7】あなたの周囲(家族、友人、知人など)に健康や生活の状況が気になる人がいる場合、あなたならどうしますか(○は1つ)。

周囲に気がかりな人がいた場合の対応	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	
とりあえず声をかけて話をさく	859	66.9	315	65.6	529	69.0	1	33.3	14	43	66.2	533	69.5	268	64.0	15
相談先を知っていれば、話をさく	155	12.1	68	14.2	76	9.9	0	0	11	8	12.3	91	11.9	47	11.2	9
特に触れずにそっとしておく	229	17.8	90	18.8	131	17.1	1	33.3	7	14	21.5	118	15.4	90	21.5	7
その他	41	3.2	7	1.5	31	4.0	1	33.3	2	0	0	25	3.3	14	3.3	2
未回答・誤回答	28		13		8		0		7	1		4		16		7
合計(未回答・誤回答を除外)	1284	100.0	480	100.0	767	100.0	3	100.0		65	100.0	767	100.0	419	100.0	

■こころの健康問題(精神疾患)に関する認識について

【質問 8-1】こころの健康問題(精神疾患)は生活習慣病と同じように、誰もがかかりうる病気だ。

心の健康問題は生活習慣病と同じように、誰もがかりうる病気だ	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	
そう思う	777	60.1	275	56.4	482	62.8	2	66.7	18	52	78.8	522	67.9	186	43.9	17
どちらかといえばそう思う	351	27.2	148	30.3	199	26.0	0	0	4	9	13.6	196	25.5	143	33.7	3
どちらともいえない	111	8.6	47	9.6	55	7.2	1	33.3	8	2	3.0	37	4.8	63	14.9	9
どちらかといえばそう思わない	20	1.6	8	1.6	11	1.4	0	0	1	1	1.5	6	0.8	12	2.8	1
そう思わない	33	2.6	10	2.1	20	2.6	0	0	3	2	3.0	8	1.0	20	4.7	3
未回答・誤回答	20		5		8		0		7	0		2		11		7
合計(未回答・誤回答を除外)	1292	100.0	488	100.0	767	100.0	3	100.0		66	100.0	769	100.0	424	100.0	

【質問8-2】こころの健康問題（精神疾患）は早期に適切な治療や支援を受ければ多くは改善する。

心の健康問題は早期に適切な治療や支援を受ければ、多くは改善する	総数		性別							年齢別								
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	
そう思う	499	38.7	174	35.7	312	40.7	2	66.7	11	23	34.9	291	37.9	173	40.7	12		
どちらかといえばそう思う	495	38.4	188	38.5	294	38.4	0	0	13	23	34.9	292	38.1	168	39.5	12		
どちらともいえない	227	17.6	91	18.7	130	17.0	1	33.3	5	12	18.2	143	18.6	69	16.2	3		
どちらかといえばそう思わない	37	2.9	21	4.3	15	2.0	0	0	1	5	7.6	25	3.3	6	1.4	1		
そう思わない	31	2.4	14	2.9	15	2.0	0	0	2	3	4.6	16	2.1	9	2.1	3		
未回答・誤回答	23		5		9		0		9	0		4		10		9		
合計（未回答・誤回答を除外）	1289	100.0	488	100.0	766	100.0	3	100.0		66	100.0	767	100.0	425	100.0			

■自殺について

【質問9-1】生死は最終的に本人の判断に任せるべきだ。

生死は最終的に本人の判断に任せるべきだ	総数		性別							年齢別								
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	
そう思う	216	16.8	78	16.1	128	16.7	1	33.3	9	24	36.4	110	14.3	72	17.1	10		
どちらかといえばそう思う	241	18.7	90	18.6	144	18.8	0	0	7	15	22.7	157	20.4	64	15.2	5		
どちらともいえない	350	27.2	121	25.0	221	28.8	2	66.7	6	11	16.7	232	30.2	101	24.0	6		
どちらかといえばそう思わない	157	12.2	65	13.4	90	11.7	0	0	2	4	6.1	104	13.5	48	11.4	1		
そう思わない	323	25.1	131	27.0	184	24.0	0	0	8	12	18.2	166	21.6	136	32.3	9		
未回答・誤回答	25		8		8		0		9	0		2		14		9		
合計（未回答・誤回答を除外）	1287	100.0	485	100.0	767	100.0	3	100.0		66	100.0	769	100.0	421	100.0			

【質問9-2】自殺せずに生きていけば良いことがある。

自殺せずに生きていけば良いことがある	総数		性別							年齢別								
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	
そう思う	500	38.7	196	40.2	290	37.8	0	0	14	22	33.3	275	35.7	188	44.2	15		
どちらかといえばそう思う	414	32.0	146	29.9	254	33.1	0	0	14	12	18.2	251	32.6	140	32.9	11		
どちらともいえない	311	24.1	117	24.0	187	24.4	3	100.0	4	21	31.8	208	27.0	78	18.4	4		
どちらかといえばそう思わない	34	2.6	12	2.5	22	2.9	0	0	1	7	10.6	18	2.3	9	2.1	0		
そう思わない	33	2.6	17	3.5	15	2.0	0	0	33	4	6.1	18	2.3	10	2.4	1		
未回答・誤回答	20		5		7		0		8	0		1		10		9		
合計（未回答・誤回答を除外）	1292	100.0	488	100.0	768	100.0	3	100.0		66	100.0	770	100.0	425	100.0			

【質問9-3】自殺する人は、直前まで実行するかやめるか気持ちが揺れ動いている。

自殺する人は、直前まで実行するかやめるか気持ちが揺れ動いている	総数		性別							年齢別								
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	
そう思う	512	39.9	189	39.1	305	39.9	1	33.3	17	20	30.8	284	37.1	193	46.0	15		
どちらかといえばそう思う	401	31.3	150	31.1	240	31.4	0	0	11	15	23.1	245	32.0	131	31.2	10		
どちらともいえない	253	19.7	96	19.9	153	20.0	2	66.7	2	19	29.2	158	20.6	73	17.4	3		
どちらかといえばそう思わない	51	4.0	18	3.7	33	4.3	0	0	0	4	6.2	39	5.1	8	1.9	0		
そう思わない	65	5.1	30	6.2	33	4.3	0	0	2	7	10.8	40	5.2	15	3.6	3		
未回答・誤回答	30		10		11		0		9	1		5		15		9		
合計（未回答・誤回答を除外）	1282	100.0	483	100.0	764	100.0	3	100.0		65	100.0	766	100.0	420	100.0			

【質問9-4】責任をとって自殺をすることは仕方がない。

責任をとって自殺をすることは仕方がない	総数		性別							年齢別							
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n		
そう思う	36	2.8	12	2.5	22	2.9	0	0	2	0	0	19	2.5	15	3.6	2	
どちらかといえばそう思う	64	5.0	20	4.1	44	5.8	0	0	0	5	7.6	32	4.2	27	6.4	0	
どちらともいえない	220	17.1	79	16.3	130	17.0	2	66.7	9	17	28.8	113	14.7	82	19.5	8	
どちらかといえばそう思わない	218	17.0	91	18.7	123	16.1	0	0	4	12	18.2	148	19.3	55	13.1	3	
そう思わない	748	58.2	284	58.4	446	58.3	1	33.3	17	32	48.5	456	59.4	242	57.5	18	
未回答・誤回答	26		7		10		0		9	0		3		14		9	
合計（未回答・誤回答を除外）	1286	100.0	486	100.0	765	100.0	3	100.0		66	100.0	768	100.0	421	100.0		

【質問9-5】自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である。

自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である	総数		性別							年齢別							
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n		
そう思う	438	34.1	168	34.5	259	33.9	0	0	11	21	31.8	233	30.3	173	41.1	11	
どちらかといえばそう思う	436	33.9	164	33.7	260	34.0	1	33.3	11	18	27.3	276	35.9	131	31.1	11	
どちらともいえない	308	24.0	112	23.0	189	24.7	2	66.7	5	16	24.2	200	26.0	89	21.1	3	
どちらかといえばそう思わない	50	3.9	21	4.3	28	3.7	0	0	1	4	6.1	36	4.7	8	1.9	2	
そう思わない	53	4.1	22	4.5	28	3.7	0	0	3	7	10.6	23	3.0	20	4.8	3	
未回答・誤回答	27		6		11		0		10	0		3		14		10	
合計（未回答・誤回答を除外）	1285	100.0	487	100.0	764	100.0	3	100.0		66	100.0	768	100.0	421	100.0		

■ COVID-19 後の変化

【質問10】新型コロナウイルス感染症の拡大前（2020年3月以前）と比べて、次のことについて変化がありましたか（それぞれに○は1つ）。

(1)食事の量

食事の量	総数		性別							年齢別							
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n		
増えた	52	4.0	16	3.3	35	4.6	0	0	1	4	6.1	38	5.0	9	2.1	1	
やや増えた	174	13.5	57	11.7	112	14.6	0	0	5	7	10.6	129	16.8	36	8.5	2	
変化なし	895	69.3	342	70.2	526	68.8	2	66.7	25	44	66.7	512	66.8	313	74.0	26	
やや減った	130	10.1	55	11.3	71	9.3	0	0	4	5	7.6	70	9.1	51	12.1	4	
減った	40	3.1	17	3.5	21	2.8	1	33.3	1	6	9.1	18	2.4	14	3.3	2	
未回答・誤回答	21		6		10		0		5	0		4		12		5	
合計（未回答・誤回答を除外）	1291	100.0	487	100.0	765	100.0	3	100.0		66	100.0	767	100.0	423	100.0		

(2)睡眠時間

睡眠時間	総数		性別							年齢別							
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n		
増えた	36	2.8	8	1.7	27	3.6	0	0	1	3	4.6	25	3.3	6	1.4	2	
やや増えた	113	8.8	37	7.6	74	9.7	0	0	2	9	13.6	81	10.6	22	5.3	1	
変化なし	915	71.4	358	73.8	531	69.8	2	66.7	24	40	60.6	535	69.8	316	75.6	24	
やや減った	162	12.6	61	12.6	97	12.8	0	0	4	11	16.7	92	12.0	56	13.4	3	
減った	56	4.4	21	4.3	32	4.2	1	33.3	2	3	4.6	33	4.3	18	4.3	2	
未回答・誤回答	30		8		14		0		8	0		5		17		8	
合計（未回答・誤回答を除外）	1282	100.0	485	100.0	761	100.0	3	100.0		66	100.0	766	100.0	418	100.0		

(3)運動量

運動量	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	15-19	20-64	65-	未・誤			
増えた	18	1.4	9	1.9	9	1.2	0	0	0	1	1.5	13	1.7	4	1.0	0
やや増えた	66	5.2	27	5.6	38	5.0	0	0	1	2	3.0	46	6.0	17	4.1	1
変化なし	529	41.4	219	45.3	291	38.3	2	66.7	17	23	34.9	308	40.4	183	43.9	15
やや減った	300	23.5	116	24.0	175	23.1	1	33.3	8	20	30.3	180	23.6	92	22.1	8
減った	307	24.0	99	20.5	203	26.8	0	0	5	15	22.7	184	24.1	102	24.5	6
元からしない	57	4.5	13	2.7	43	5.7	0	0	1	5	7.6	32	4.2	19	4.6	1
未回答・誤回答	35		10		16		0		9	0		8		18		9
合計 (未回答・誤回答を除外)	1277	100.0	483	100.0	759	100.0	3	100.0		66	100.0	763	100.0	417	100.0	

(4)飲酒量

飲酒量	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	15-19	20-64	65-	未・誤			
増えた	36	2.8	17	3.5	18	2.4	0	0	1	0	0	35	4.6	1	0.2	0
やや増えた	89	7.0	48	9.9	38	5.1	0	0	3	0	0	68	8.9	19	4.6	2
変化なし	391	30.7	189	39.0	189	25.2	1	33.3	12	3	4.7	253	33.0	122	29.8	13
やや減った	65	5.1	39	8.0	24	3.2	0	0	2	0	0	46	6.0	17	4.2	2
減った	102	8.0	44	9.1	57	7.6	0	0	1	0	0	80	10.4	20	4.9	2
元からしない	590	46.4	148	30.5	425	56.6	2	66.7	15	61	95.3	284	37.1	231	56.3	14
未回答・誤回答	39		8		24		0		7	2		5		25		7
合計 (未回答・誤回答を除外)	1273	100.0	485	100.0	751	100.0	3	100.0		64	100.0	766	100.0	410	100.0	

(5)喫煙量

喫煙量	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	15-19	20-64	65-	未・誤			
増えた	17	1.3	6	1.3	11	1.5	0	0	0	0	0	16	2.1	1	0.3	0
やや増えた	31	2.4	23	4.8	7	0.9	0	0	1	0	0	25	3.3	5	1.2	1
変化なし	158	12.4	90	18.8	62	8.2	2	66.7	4	3	4.6	110	14.4	41	10.1	4
やや減った	7	0.6	5	1.0	2	0.3	0	0	0	0	0	5	0.7	2	0.5	0
減った	13	1.0	10	2.1	2	0.3	0	0	1	0	0	6	0.8	6	1.5	1
元からしない	1044	82.2	346	72.1	668	88.8	1	33.3	29	62	95.4	604	78.9	350	86.4	28
未回答・誤回答	42		13		23		0		6	1		5		30		6
合計 (未回答・誤回答を除外)	1270	100.0	480	100.0	752	100.0	3	100.0		65	100.0	766	100.0	405	100.0	

(6)カフェイン摂取量

カフェインの量	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	15-19	20-64	65-	未・誤			
増えた	28	2.2	13	2.7	15	2.0	0	0	0	2	3.0	21	2.7	4	1.0	1
やや増えた	155	12.1	62	12.8	89	11.7	1	33.3	3	8	12.1	108	14.1	36	8.7	3
変化なし	818	63.9	324	66.9	471	62.1	2	66.7	21	22	33.3	513	66.9	266	64.1	17
やや減った	36	2.8	14	2.9	22	2.9	0	0	0	1	1.5	15	2.0	20	4.8	0
減った	42	3.3	14	2.9	25	3.3	0	0	3	0	0.0	24	3.1	15	3.6	3
元からしない	202	15.8	57	11.8	137	18.1	0	0	8	33	50.0	86	11.2	74	17.8	9
未回答・誤回答	31		9		16		0		6	0		4		20		7
合計 (未回答・誤回答を除外)	1281	100.0	484	100.0	759	100.0	3	100.0		66	100.0	767	100.0	415	100.0	

(7)ゲームをする時間

ゲームをする時間	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	
増えた	85	6.7	31	6.4	54	7.1	0	0	0	15	23.1	63	8.2	6	1.5	1
やや増えた	164	12.8	65	13.4	95	12.6	0	0	4	16	24.6	122	15.9	23	5.6	3
変化なし	271	21.2	122	25.2	145	19.2	2	66.7	2	19	29.2	200	26.0	49	11.9	3
やや減った	17	1.3	10	2.1	7	0.9	0	0	0	2	3.1	11	1.4	4	1.0	0
減った	31	2.4	23	4.8	8	1.1	0	0	0	1	1.5	20	2.6	9	2.2	1
元からしない	711	55.6	233	48.1	448	59.2	1	33.3	29	12	18.5	352	45.8	321	77.9	26
未回答・誤回答	33		9		18		0		6	1		3		23		6
合計（未回答・誤回答を除外）	1279	100.0	484	100.0	757	100.0	3	100.0		65	100.0	768	100.0	412	100.0	

■ K6

【質問 11 - 1】神経過敏に感じましたか。

神経過敏に感じましたか	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	
まったくない	436	34.0	187	38.6	237	31.2	0	0	12	35	53.0	242	31.6	147	35.4	12
少しだけ	375	29.3	142	29.3	224	29.5	0	0	9	11	16.7	209	27.3	148	35.7	7
ときどき	324	25.3	107	22.1	206	27.1	3	100.0	8	11	16.7	220	28.7	85	20.5	8
たいてい	88	6.9	28	5.8	58	7.6	0	0	2	4	6.1	58	7.6	23	5.5	3
いつも	58	4.5	20	4.1	35	4.6	0	0	3	5	7.6	38	5.0	12	2.9	3
未回答・誤回答	31		9		15		0		7	0		4		20		7
合計（未回答・誤回答を除外）	1281	100.0	484	100.0	760	100.0	3	100.0		66	100.0	767	100.0	415	100.0	

【質問 11 - 2】絶望的だと感じましたか。

絶望的だと感じましたか	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	
まったくない	764	59.6	315	65.4	431	56.6	0	0	18	30	45.5	445	58.1	269	64.8	20
少しだけ	293	22.9	94	19.5	189	24.8	1	33.3	9	15	22.7	171	22.3	100	24.1	7
ときどき	167	13.0	56	11.6	102	13.4	2	66.7	7	11	16.7	113	14.8	37	8.9	6
たいてい	35	2.7	11	2.3	23	3.0	0	0	1	5	7.6	24	3.1	5	1.2	1
いつも	22	1.7	6	1.2	16	2.1	0	0	0	5	7.6	13	1.7	4	1.0	0
未回答・誤回答	31		11		14		0		6	0		5		20		6
合計（未回答・誤回答を除外）	1281	100.0	482	100.0	761	100.0	3	100.0		66	100.0	766	100.0	415	100.0	

【質問 11 - 3】それぞれ、落ち着かなく感じましたか

それぞれ、落ち着かなく感じましたか	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	
まったくない	654	50.9	256	53.0	379	49.7	0	0	19	29	43.9	356	46.5	249	59.6	20
少しだけ	351	27.3	129	26.7	213	27.9	1	33.3	8	17	25.8	221	28.9	106	25.4	7
ときどき	211	16.4	78	16.2	124	16.3	2	66.7	7	12	18.2	143	18.7	50	12.0	6
たいてい	44	3.4	13	2.7	30	3.9	0	0	1	3	4.6	34	4.4	6	1.4	1
いつも	24	1.9	7	1.5	17	2.2	0	0	0	5	7.6	12	1.6	7	1.7	0
未回答・誤回答	28		10		12		0		6	0		5		17		6
合計（未回答・誤回答を除外）	1284	100.0	483	100.0	763	100.0	3	100.0		66	100.0	766	100.0	418	100.0	

【質問 11 - 4】 気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか。

気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	
まったくない	574	44.7	231	47.9	326	42.7	0	0	17	29	43.9	312	40.7	216	51.8	17
少しだけ	372	29.0	139	28.8	224	29.4	0	0	9	18	27.3	213	27.8	132	31.7	9
ときどき	224	17.5	79	16.4	136	17.8	3	100.0	6	8	12.1	164	21.4	46	11.0	6
たいてい	74	5.8	23	4.8	48	6.3	0	0	3	5	7.6	52	6.8	15	3.6	2
いつも	39	3.0	10	2.1	29	3.8	0	0	0	6	9.1	25	3.3	8	1.9	0
未回答・誤回答	29		11		12		0		6	0		5		18		6
合計（未回答・誤回答を除外）	1283	100.0	482	100.0	763	100.0	3	100.0		66	100.0	766	100.0	417	100.0	

【質問 11 - 5】 何をするのも骨折りだと感じましたか。

何をするのも骨折りだと感じましたか	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	
まったくない	560	43.7	220	45.6	325	42.7	0	0	15	29	43.9	324	42.4	191	45.9	16
少しだけ	407	31.8	143	29.7	250	32.9	0	0	14	16	24.2	246	32.2	132	31.7	13
ときどき	199	15.5	78	16.2	114	15.0	3	100.0	4	8	12.1	119	15.6	69	16.6	3
たいてい	82	6.4	31	6.4	49	6.4	0	0	2	7	10.6	57	7.5	16	3.9	2
いつも	33	2.6	10	2.1	23	3.0	0	0	0	6	9.1	19	2.5	8	1.9	0
未回答・誤回答	31		11		14		0		6	0		6		19		6
合計（未回答・誤回答を除外）	1281	100.0	482	100.0	761	100.0	3	100.0		66	100.0	765	100.0	416	100.0	

【質問 11 - 6】 自分は価値のない人間だと感じましたか。

自分は価値のない人間だと感じましたか	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	
まったくない	761	59.5	307	64.0	434	57.0	1	33.3	19	33	50.0	439	57.4	269	65.0	20
少しだけ	289	22.6	94	19.6	187	24.6	0	0	8	15	22.7	179	23.4	88	21.3	7
ときどき	149	11.7	51	10.6	90	11.8	2	66.7	6	10	15.2	96	12.6	38	9.2	5
たいてい	42	3.3	13	2.7	28	3.7	0	0	1	4	6.1	28	3.7	9	2.2	1
いつも	38	3.0	15	3.1	22	2.9	0	0	1	4	6.1	23	3.0	10	2.4	1
未回答・誤回答	33		13		14		0		6	0		6		21		6
合計（未回答・誤回答を除外）	1279	100.0	480	100.0	761	100.0	3	100.0		66	100.0	765	100.0	414	100.0	

(1) 心理的ストレス反応相当

K6（5点基準）	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	
平常	692	54.7	276	58.0	398	52.9	0	0	18	33	50.0	389	51.0	251	62.1	19
心理的ストレス反応相当	574	45.3	200	42.0	355	47.1	3	100.0	16	33	50.0	374	49.0	153	37.9	14
未回答・誤回答	46		17		22		0		7	0		8		31		7
合計（未回答・誤回答を除外）	1266	100.0	476	100.0	753	100.0	3	100.0		66	100.0	763	100.0	404	100.0	

(2)気分・不安障害相当

K6 (10点基準)	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	
平常	1053	83.2	400	84.0	625	83.0	0	0	28	49	74.2	614	80.5	362	89.6	28
気分・不安障害相当	213	16.8	76	16.0	128	17.0	3	100.0	6	17	25.8	149	19.5	42	10.4	5
未回答・誤回答	46		17		22		0		7	0		8		31		7
合計 (未回答・誤回答を除外)	1266	100.0	476	100.0	753	100.0	3	100.0		66	100.0	763	100.0	404	100.0	

(3)重症精神障害相当

K6 (13点基準)	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	
平常	1159	91.6	441	92.7	683	90.7	3	100.0	32	54	81.8	688	90.2	386	95.5	31
重症精神障害相当	107	8.5	35	7.4	70	9.3	0	0	2	12	18.2	75	9.8	18	4.5	2
未回答・誤回答	46		17		22		0		7	0		8		31		7
合計 (未回答・誤回答を除外)	1266	100.0	476	100.0	753	100.0	3	100.0		66	100.0	763	100.0	404	100.0	

■ S-WHO-5J

【質問 12-1】 明るく、楽しい気分で過ごした。

明るく、楽しい気分で過ごした	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	
まったくなかった	50	3.9	18	3.7	30	3.9	1	33.3	1	2	3.0	32	4.2	15	3.5	1
そういう時は少なかった	487	37.8	209	42.7	270	34.8	0	0	8	16	24.2	285	37.0	180	42.5	6
そういう時が多かった	640	49.7	224	45.7	397	51.2	2	66.7	17	41	62.1	403	52.3	178	42.0	18
いつもそうだった	110	8.6	39	8.0	69	8.9	0	0	2	7	10.6	50	6.5	51	12.0	2
未回答・誤回答	25		3		9		0		13	0		1		11		13
合計 (未回答・誤回答を除外)	1287	100.0	490	100.0	766	98.8	3	100.0		66	100.0	770	100.0	424	100.0	

【質問 12-2】 落ち着いたリラックスした気分で過ごした。

落ち着いたリラックスした気分で過ごした	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	
まったくなかった	47	3.7	18	3.7	27	3.5	1	33.3	1	2	3.0	21	2.7	23	5.5	1
そういう時は少なかった	411	32.0	154	31.5	249	32.6	1	33.3	7	20	30.3	266	34.6	119	28.2	6
そういう時が多かった	704	54.8	273	55.8	413	54.0	1	33.3	17	34	51.5	428	55.6	225	53.3	17
いつもそうだった	123	9.6	44	9.0	76	9.9	0	0	3	10	15.2	55	7.1	55	13.0	3
未回答・誤回答	27		4		10		0		13	0		1		13		13
合計 (未回答・誤回答を除外)	1285	100.0	489	100.0	765	100.0	3	100.0		66	100.0	770	100.0	422	100.0	

【質問 12 - 3】 意欲的で活動的に過ごした。

意欲的で活動的に過ごした	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	
まったくなかった	118	9.2	41	8.4	75	9.9	1	33.3	1	8	12.1	66	8.6	43	10.3	1
そういう時は少なかった	540	42.2	203	41.5	326	42.9	0	0	11	23	34.9	320	41.6	188	45.0	9
そういう時が多かった	525	41.0	208	42.5	304	40.0	1	33.3	12	25	37.9	331	43.0	156	37.3	13
いつもそうだった	97	7.6	37	7.6	55	7.2	1	33.3	4	10	15.2	52	6.8	31	7.4	4
未回答・誤回答	32		4		15		0		13	0		2		17		13
合計（未回答・誤回答を除外）	1280	100.0	489	100.0	760	100.0	3	100.0		66	100.0	769	100.0	418	100.0	

【質問 12 - 4】 ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた。

ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	
まったくなかった	94	7.3	36	7.4	58	7.2	1	33.3	2	6	9.1	59	7.7	27	6.4	2
そういう時は少なかった	493	38.4	176	36.0	306	40.0	1	33.3	10	26	39.4	315	41.0	143	33.8	9
そういう時が多かった	560	43.6	224	45.8	323	42.2	1	33.3	12	23	34.9	327	42.5	199	47.0	11
いつもそうだった	138	10.7	53	10.8	81	10.6	0	0	4	11	16.7	68	8.8	54	12.8	5
未回答・誤回答	27		4		10		0		13	0		2		12		13
合計（未回答・誤回答を除外）	1285	100.0	489	100.0	765	100.0	3	100.0		66	100.0	769	100.0	423	100.0	

【質問 12 - 5】 日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった。

日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	
まったくなかった	112	8.7	39	8.0	69	9.1	1	33.3	3	7	10.6	67	8.7	37	8.8	1
そういう時は少なかった	588	45.9	220	45.0	360	47.2	0	0	8	22	33.3	387	46.4	202	48.1	7
そういう時が多かった	474	37.0	183	37.4	278	36.5	2	66.7	11	27	40.9	285	37.1	149	35.5	13
いつもそうだった	108	8.4	47	9.6	55	7.2	0	0	6	10	15.2	60	7.8	32	7.6	6
未回答・誤回答	30		4		13		0		13	0		2		15		13
合計（未回答・誤回答を除外）	1282	100.0	489	100.0	762	100.0	3	100.0		66	100.0	769	100.0	420	100.0	

○ S-WHO-5J

S-WHO-5J（≦5.5<で2群に分けた）	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	
精神的健康悪化の状態（≦5）	321	25.3	119	24.4	196	26.1	1	33.3	5	13	19.7	199	26.0	105	25.7	4
平常（5<）	947	74.7	368	75.6	554	73.9	2	66.7	23	53	80.3	568	74.1	303	74.3	23
未回答・誤回答	44		6		25		0		13	0		4		27		13
合計（未回答・誤回答を除外）	1268	100.0	487	100.0	750	100.0	3	100.0	28	66	100.0	767	100.0	408	100.0	27

■新型コロナ感染症の拡大前後（2020年3月以前、以後）の希死念慮

【質問13】新型コロナ感染症の拡大以降（2020年3月～現在）死んでしまいたいと思ったことはありますか。

あなたは、新型コロナ感染症の拡大以降死んでしまいたいと思ったことがありますか。	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	n	%	n	%	n	%	n
はい	99	7.6	26	5.3	69	8.9	2	66.7	2	12	18.2	71	9.2	15	3.5	1
いいえ	1197	92.4	466	94.7	703	91.1	1	33.3	27	54	81.8	699	90.8	417	96.5	27
未回答・誤回答	16		1		3		0		12	0		1		3		12
合計（未回答・誤回答を除外）	1296	100.0	492	100.0	772	100.0	3	100.0		66	100.0	770	100.0	432	100.0	

【質問14】新型コロナ感染症の拡大前（2020年3月以前）に死んでしまいたいと思ったことはありますか。

あなたは、新型コロナ感染症の拡大前に死んでしまいたいと思ったことがありますか。	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	n	%	n	%	n	%	n
はい	181	14.0	60	12.2	115	14.9	2	66.7	4	16	24.2	138	18.0	26	6.0	1
いいえ	1114	86.0	433	87.8	655	85.1	1	33.3	25	50	75.8	631	82.1	406	94.0	27
未回答・誤回答	17		0		5		0		12	0		2		3		12
合計（未回答・誤回答を除外）	1295	100.0	493	100.0	770	100.0	3	100.0		66	100.0	769	100.0	432	100.0	

■コーピング方略

【質問15-1】日常生活の不満、悩み、苦勞、ストレス等を解消するために、あなたはどのようなことをしているか、あてはまるものを全て選んでください。

(1)日常のコーピング方略

日常のコーピング方略	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	n	%	n	%	n	%	n
人に話を聞いてもらう	729	55.6	195	39.6	526	67.9	2	66.7	6	45	68.18	501	64.98	177	40.69	6
睡眠をとる	646	49.2	255	51.7	382	49.3	0	0.0	9	45	68.18	428	55.51	167	38.39	6
運動をする	415	31.6	209	42.4	202	26.1	0	0.0	4	16	24.24	225	29.18	170	39.08	4
好きな物や美味しいものを食べる	796	60.7	253	51.3	535	69.0	1	33.3	7	42	63.64	532	69	217	49.89	5
お酒を飲む	303	23.1	171	34.7	125	16.1	1	33.3	6	0	0	234	30.35	65	14.94	4
人と食事に行く	363	27.7	105	21.3	254	32.8	2	66.7	2	18	27.27	269	34.89	72	16.55	4
人とお茶をしに行く	248	18.9	34	6.9	212	27.4	1	33.3	1	10	15.15	179	23.22	55	12.64	4
人と飲みに行く	142	10.8	66	13.4	75	9.68	1	33.3	0	0	0	128	16.6	14	3.22	0
ゲームをする、動画、映画、テレビを見る	590	45.0	233	47.3	353	45.6	2	66.7	2	49	74.24	403	52.27	134	30.8	4
旅行	253	19.3	88	17.9	164	21.2	1	33.3	0	6	9.09	199	25.81	47	10.8	1
買い物をする（ネット以外）	376	28.7	90	18.3	284	36.7	0	0	2	21	31.82	260	33.72	92	21.15	3
ネットショッピング	232	17.7	82	16.6	147	19.0	1	33.3	2	5	7.58	195	25.29	29	6.67	3
我慢して時間が経つのを待つ	203	15.5	86	17.4	115	14.8	0	0	2	9	13.64	106	13.75	87	20	1
その他（上位以外の方法）	126	9.6	52	10.6	70	9.0	2	66.7	2	8	12.12	77	9.99	39	8.97	2

(2) 日常のコーピング方略数

日常のコーピング方略数	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	
0	49	3.7	7	1.4	13	1.7	0	0	29	0	0	2	0.3	18	4.1	29
1	117	8.9	52	10.6	63	8.1	0	0	2	4	6.1	45	5.8	66	15.2	2
2	203	15.5	93	18.9	109	14.1	0	0	1	4	6.1	102	13.2	96	22.1	1
3	244	18.6	105	21.3	134	17.3	1	33.3	4	18	27.3	124	16.1	98	22.5	4
4	196	14.9	70	14.2	124	16.0	0	0	2	18	27.3	112	14.5	65	14.9	1
5	167	12.7	58	11.8	107	13.8	1	33.3	1	6	9.1	112	14.5	49	11.3	0
6	110	8.4	41	8.3	68	8.8	1	33.3	0	10	15.2	82	10.6	18	4.1	0
7	83	6.3	23	4.7	59	7.6	0	0	1	3	4.6	69	9.0	11	2.5	0
8	58	4.4	22	4.5	36	4.7	0	0	0	2	3.0	49	6.4	7	1.6	0
9	40	3.1	12	2.4	27	3.5	0	0	1	1	1.5	33	4.3	3	0.7	3
10	22	1.7	6	1.2	16	2.1	0	0	0	0	0	18	2.3	4	0.9	0
11	14	1.1	3	0.6	11	1.4	0	0	0	0	0	14	1.8	0	0	0
12	8	0.6	1	0.2	7	0.9	0	0	0	0	0	8	1.0	0	0	0
13	1	0.1	0	0.0	1	0.1	0	0	0	0	0	1	0.1	0	0	0

合計 (未回答・誤回答を除外)	1312	100.0	493	100.0	775	100.0	3	100.0	41	66	100.0	771	100.0	435	100.0	40
-----------------	------	-------	-----	-------	-----	-------	---	-------	----	----	-------	-----	-------	-----	-------	----

日常のコーピング方略数	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	
低群 (0-2)	369	28.1	152	30.8	185	23.9	0	0	32	8	12.1	149	19.3	180	41.4	32
中群 (3-4)	440	33.5	175	35.5	258	33.3	1	33.3	6	36	54.6	236	30.6	163	37.5	5
高群 (5-13)	503	38.3	166	33.7	332	42.8	2	66.7	3	22	33.3	386	50.1	92	21.2	3

合計 (未回答・誤回答を除外)	1312	100.0	493	100.0	775	100.0	3	100.0	41	66	100.0	771	100.0	435	100.0	40
-----------------	------	-------	-----	-------	-----	-------	---	-------	----	----	-------	-----	-------	-----	-------	----

【質問 15 - 2】 新型コロナウイルス感染症の拡大前（2020年3月以前）と比べ、回数が減った、またはしなくなったストレス等解消法を選んでください（○はいくつでも）。

(1) COVID-19 拡大後に減少したコーピング方略

Covid-19拡大後に減少したコーピング方略	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	
人に話を聞いてもらう	269	20.5	79	16.0	186	24.0	0	0	4	7	10.6	160	20.8	99	22.8	3
睡眠をとる	62	4.7	28	5.7	34	4.4	0	0	0	7	10.6	17	2.2	38	8.7	0
運動をする	266	20.3	118	23.9	147	19.0	0	0	1	13	19.7	150	19.5	102	23.5	1
好きな物や美味しいものを食べる	208	15.9	82	16.6	124	16.0	1	33.3	1	8	12.1	119	15.4	78	17.9	3
お酒を飲む	137	10.4	76	15.4	59	7.6	1	33.3	1	0	0.0	99	12.8	36	8.3	2
人と食事に行く	787	60.0	247	50.1	532	68.7	1	33.3	7	32	48.5	529	68.6	220	50.6	6
人とお茶をしに行く	555	42.3	120	24.3	429	55.4	1	33.3	5	18	27.3	383	49.7	150	34.5	4
人と飲みに行く	434	33.1	200	40.6	227	29.3	1	33.3	6	1	1.5	365	47.3	63	14.5	5
ゲームをする、動画、映画、テレビを見る	63	4.8	29	5.9	33	4.3	0	0	1	3	4.6	27	3.5	32	7.4	1
旅行	677	51.6	234	47.5	436	56.3	1	33.3	6	19	28.8	448	58.1	204	46.9	6
買い物をする（ネット以外）	389	29.7	94	19.1	293	37.8	0	0	2	18	27.3	252	32.7	117	26.9	2
ネットショッピング	23	1.8	9	1.8	14	1.8	0	0	0	1	1.5	16	2.1	6	1.4	0
我慢して時間が経つのを待つ	63	4.8	27	5.5	35	4.5	1	33.3	0	0	0.0	18	2.3	45	10.3	0
その他（上位以外の方法）	62	4.7	29	5.9	30	3.9	1	33.3	2	5	7.6	32	4.2	24	5.5	1

(2) COVID-19 拡大後に減少したコーピング方略数

Covid-19感染拡大後に減少したコーピング方略数	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	15-19	n	%	n	%	n	
0	96	7.3	30	6.1	35	4.5	0	0	31	6	9.1	30	3.9	29	6.7	31
1	226	17.2	107	21.7	116	15.0	1	33.3	2	26	39.4	121	15.7	77	17.7	2
2	247	18.8	122	24.8	123	15.9	1	33.3	1	15	22.7	132	17.1	99	22.8	1
3	239	18.2	81	16.4	157	20.3	0	0	1	10	15.2	142	18.4	86	19.8	1
4	207	15.8	64	13.0	141	18.2	0	0	2	4	6.1	130	16.9	72	16.6	1
5	160	12.2	47	9.5	109	14.1	1	33.3	3	3	4.6	105	13.6	49	11.3	3
6	70	5.3	19	3.9	50	6.5	0	0	1	0	0	53	6.9	17	3.9	0
7	41	3.1	15	3.0	26	3.4	0	0	0	1	1.5	37	4.8	3	0.7	0
8	17	1.3	6	1.2	11	1.4	0	0	0	1	1.5	13	1.7	2	0.5	1
9	5	0.4	0	0	5	0.7	0	0	0	0	0	4	0.5	1	0.2	0
10	3	0.2	2	0.4	1	0.1	0	0	0	0	0	3	0.4	0	0	0
11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12	1	0.1	0	0	1	0.1	0	0	0	0	0	1	0.1	0	0	0
合計（未回答・誤回答を除外）	1312	100.0	493	100.0	775	100.0	3	100.0	41	66	100.0	771	100.0	435	100.0	40

Covid-19感染拡大後に減少したコーピング方略数	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	15-19	n	%	n	%	n	
低群 (0-1)	322	24.5	137	27.8	151	19.5	1	33.3	33	32	48.5	151	19.6	106	24.4	33
中群 (2-3)	486	37.0	203	41.2	280	36.1	1	33.3	2	25	37.9	274	35.5	185	42.5	2
高群 (4-12)	504	38.4	153	31.0	344	44.4	1	33.3	6	9	13.6	346	44.9	144	33.1	5
合計（未回答・誤回答を除外）	1312	100.0	493	100.0	775	100.0	3	100.0	41	66	100.0	771	100.0	435	100.0	40

【質問 15 - 3】 新型コロナ感染症の拡大前（2020 年 3 月以前）と比べ、回数が増えたストレス等解消法を選んでください（○はいくつでも）。

(1) COVID-19 拡大後に増えたコーピング方略

Covid-19拡大後に増えたコーピング方略	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	15-19	n	%	n	%	n	
人に話を聞いてもらう	209	15.9	57	11.6	148	19.1	2	66.7	2	16	24.2	108	14.0	83	19.1	2
睡眠をとる	301	22.9	116	23.5	182	23.5	0	0	3	24	36.4	181	23.5	94	21.6	2
運動をする	160	12.2	73	14.8	86	11.1	0	0	1	6	9.1	78	10.1	75	17.2	1
好きな物や美味しいものを食べる	365	27.8	94	19.1	268	34.6	1	33.3	2	18	27.3	218	28.3	128	29.4	1
お酒を飲む	156	11.9	87	17.7	67	8.7	0	0	2	0	0	119	15.4	37	8.5	0
人と食事に行く	32	2.4	10	2.0	22	2.8	0	0	0	1	1.5	12	1.6	19	4.4	0
人とお茶をしに行く	27	2.1	8	1.6	19	2.5	0	0	0	1	1.5	8	1.0	18	4.1	0
人と飲みに行く	6	0.5	3	0.6	3	0.4	0	0	0	0	0	5	0.7	1	0.2	0
ゲームをする、動画、映画、テレビを見る	489	37.3	193	39.2	294	37.9	1	33.3	1	36	54.6	324	42.0	128	29.4	1
旅行	15	1.1	9	1.8	6	0.8	0	0	0	0	0	9	1.2	6	1.4	0
買い物をする（ネット以外）	71	5.4	23	4.7	48	6.2	0	0	0	2	3.0	36	4.7	33	7.6	0
ネットショッピング	200	15.2	59	12.0	138	17.8	1	33.3	2	4	6.1	169	21.9	25	5.8	2
我慢して時間が経つのを待つ	230	17.5	83	16.8	147	19.0	0	0	0	5	7.6	111	14.4	114	26.2	0
その他（上位以外の方法）	103	7.9	43	8.7	58	7.5	2	66.7	0	2	3.0	68	8.8	32	7.4	1

(2) COVID-19 拡大後に増えたコーピング方略数

Covid-19感染拡大後に増えたコーピング方略数	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	15-19	%	n	%	n	%	n
0	141	10.8	37	7.5	70	9.0	0	0	34	3	4.6	53	6.9	50	11.5	35
1	502	38.3	224	45.4	272	35.1	1	33.3	5	29	43.9	307	39.8	163	37.5	3
2	356	27.1	124	25.2	231	29.8	1	33.3	0	20	30.3	224	29.1	111	25.5	1
3	186	14.2	67	13.6	118	15.2	0	0	1	11	16.7	107	13.9	68	15.6	0
4	79	6.0	29	5.9	49	6.3	1	33.3	0	2	3.0	52	6.7	25	5.8	0
5	30	2.3	9	1.8	20	2.6	0	0	1	1	1.5	19	2.5	9	2.1	1
6	12	0.9	1	0.2	11	1.4	0	0	0	0	0	5	0.7	7	1.6	0
7	1	0.1	0	0	1	0.1	0	0	0	0	0	1	0.1	0	0	0
8	1	0.1	0	0	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	1	0.2	0
9	3	0.2	2	0.4	1	0.1	0	0	0	0	0	2	0.3	1	0.2	0
10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12	1	0.1	0	0	1	0.1	0	0	0	0	0	1	0.1	0	0	0
合計（未回答・誤回答を除外）	1312	100.0	493	100.0	775	100.0	3	100.0	41	66	100.0	771	100.0	435	100.0	40

Covid-19感染拡大後に増えたコーピング方略数	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	15-19	%	n	%	n	%	n
低群 (0)	141	10.8	37	7.5	70	9.0	0	0	34	3	4.6	53	6.9	50	11.5	35
中群 (1)	502	38.3	224	45.4	272	35.1	1	33.3	5	29	43.9	307	39.8	163	37.5	3
高群 (2-12)	669	51.0	232	47.1	433	55.9	2	66.7	2	34	51.5	411	53.3	222	51.0	2
合計（未回答・誤回答を除外）	1312	100.0	493	100.0	775	100.0	3	100.0	41	66	100.0	771	100.0	435	100.0	40

【質問 16】 あなたの性別を教えてください。

性別	総数		年齢別						
			15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n
男性	493	38.8	23	35.4	291	37.9	179	41.2	0
女性	775	61.0	42	64.6	473	61.7	256	58.9	4
その他	3	0.2	0	0	3	0.4	0	0	0
未回答・誤回答	41		1		4		0		36
合計（未回答・誤回答を除外）	1271	100.0	65	100.0	767	100.0	435	100.0	40

【質問 17】 あなたの年齢を教えてください。

年齢	総数		性別						
			男性		女性		その他		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n
15-19歳	66	5.2	23	4.7	42	5.5	0	0.0	1
20-29歳	98	7.7	31	6.3	67	8.7	0	0.0	0
30-39歳	143	11.2	44	8.9	97	12.6	2	66.7	0
40-49歳	221	17.4	94	19.1	124	16.1	1	33.3	2
50-59歳	210	16.5	82	16.6	126	16.3	0	0.0	2
60-69歳	207	16.3	91	18.5	116	15.1	0	0.0	0
70-79歳	204	16.0	85	17.2	119	15.4	0	0.0	0
80歳以上	123	9.7	43	8.7	80	10.4	0	0.0	0
未回答・ご回答	40		0		4		0		36

合計（未回答・誤回答を除外）	1272	100.0	493	100.0	771	100.0	3	100.0	
----------------	------	-------	-----	-------	-----	-------	---	-------	--

【質問 18】 あなたの同居家族についてあてはまるものを選んでください（○は1つ）。単身赴任や学生の一人暮らしなどは「単身世帯」、寮やシェアハウスは「その他」を選んでください。

同居家族	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	15-19	20-64	65-	未・誤			
3世代以上	88	6.9	20	4.1	66	8.6	0	0	2	4	6.1	49	6.4	35	8.1	0
2世代	507	40.0	175	35.5	330	43.0	0	0	2	42	63.6	358	46.7	105	24.4	2
夫婦のみ	396	31.2	197	40.0	198	25.8	0	0	1	4	6.1	195	25.4	196	45.5	1
単身	208	16.4	84	17.0	121	15.8	2	66.7	1	12	18.2	129	16.8	67	15.6	0
その他	70	5.5	17	3.5	52	6.8	1	33.3	0	4	6.1	36	4.7	28	6.5	2
未回答・誤回答	43		0		8		0		35	0		4		4		35

合計（未回答・誤回答を除外）	1269	100.0	493	100.0	767	100.0	3	100.0		66	100.0	767	100.0	431	100.0	
----------------	------	-------	-----	-------	-----	-------	---	-------	--	----	-------	-----	-------	-----	-------	--

【質問 19】 あなたの主たる職業を選んでください（○は1つ）。学生でパート・アルバイトをされている方は「学生」を選ん

職業	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	15-19	20-64	65-	未・誤			
正規職員・従業員	406	31.9	214	44.2	184	24.3	0	0	8	1	1.5	389	50.8	10	2.4	6
パート・アルバイト	160	12.6	18	3.7	141	18.7	1	33.3	0	0	0	133	17.4	27	6.6	0
派遣社員・契約社員・嘱託	67	5.3	28	5.8	38	5.0	1	33.3	0	0	0	54	7.1	13	3.2	0
自営業	68	5.4	37	7.6	30	4.0	0	0	1	0	0	43	5.6	24	5.8	1
家族従業者	7	0.6	1	0.2	6	0.8	0	0	0	0	0	4	0.5	3	0.7	0
会社などの役員	36	2.8	23	4.8	13	1.7	0	0	0	0	0	24	3.1	12	2.9	0
専業主婦・主夫	126	9.9	3	0.6	120	15.9	0	0	3	0	0	54	7.1	69	16.8	3
学生	80	6.3	26	5.4	53	7.0	0	0	1	64	97.0	15	2.0	0	0	1
無職（年金受給者含む）	297	23.4	126	26.0	157	20.8	1	33.3	13	1	1.5	36	4.7	246	59.7	14
新型コロナウイルス感染拡大による失職・離職	4	0.3	2	0.4	1	0.1	0	0	1	0	0	3	0.4	0	0	1
その他	20	1.6	6	1.2	13	1.7	0	0	1	0	0	11	1.4	8	1.9	1
未回答・誤回答	41		9		19		0		13	0		5		23		13

合計（未回答・誤回答を除外）	1271	100.0	484	100.0	756	100.0	3	100.0	41	66	100.0	766	100.0	412	100.0	40
----------------	------	-------	-----	-------	-----	-------	---	-------	----	----	-------	-----	-------	-----	-------	----

【質問20】 ご家庭の家計の余裕はどの程度ありますか（○は1つ）。

家庭の経済状況	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	15-19	n	%	n	%	n	%
かなり余裕がある	45	3.5	16	3.3	27	3.6	0	0	2	5	7.7	26	3.4	12	2.9	2
ある程度余裕がある	412	32.4	169	34.7	236	31.3	0	0	7	16	24.6	245	32.0	142	34.2	9
どちらともいえない	356	28.0	128	26.3	221	29.3	1	33.3	6	26	40.0	208	27.2	118	28.4	4
あまり余裕がない	335	26.3	127	26.1	196	26.0	2	66.7	10	14	21.5	209	27.3	103	24.8	9
まったく余裕がない	125	9.8	47	9.7	75	9.9	0	0	3	4	6.2	78	10.2	40	9.6	3
未回答・誤回答	39		6		20		0		13	1		5		20		13
合計（未回答・誤回答を除外）	1273	100.0	487	100.0	755	100.0	3	100.0		65	100.0	766	100.0	415	100.0	

【質問21】 あなたは現在、結婚しておられますか（○は1つ）。

婚姻状況	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	15-19	n	%	n	%	n	
未婚	273	21.4	105	21.6	162	21.4	3	100.0	3	66	100.0	194	25.3	11	2.7	2
既婚	817	64.0	347	71.4	452	59.7	0	0	18	0	0	508	66.2	292	70.5	17
離別・死別	186	14.6	34	7.0	143	18.9	0	0	9	0	0	65	8.5	111	26.8	10
未回答・誤回答	36		7		18		0		11	0		4		21		11
合計（未回答・誤回答を除外）	1276	100.0	486	100.0	757	100.0	3	100.0		66	100.0	767	100.0	414	100.0	

【質問22】 あなたはお子さんがおられますか。同居・別居に関わらずお答えください（○は1つ）。

子ども	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	15-19	n	%	n	%	n	
いる	897	70.4	333	68.4	539	71.3	0	0	25	1	1.5	494	64.5	377	90.6	25
いない	378	29.7	154	31.6	217	28.7	3	100.0	4	64	98.5	272	35.5	39	9.4	3
未回答・誤回答	37		6		19		0		12	1		5		19		12
合計（未回答・誤回答を除外）	1275	100.0	487	100.0	756	100.0	3	100.0	29	65	100.0	766	100.0	416	100.0	28

【質問23】 あなたは岡山市にどれくらい住んでいますか（○は1つ）。

在住期間	総数		性別							年齢別						
			男性		女性		その他		未・誤	15-19		20-64		65-		未・誤
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	15-19	n	%	n	%	n	
5年未満	85	6.6	28	5.8	56	7.4	0	0	1	6	9.1	71	9.3	7	1.7	1
5年以上10年未満	90	7.0	38	7.8	50	6.6	0	0	2	6	9.1	73	9.5	9	2.2	2
10年以上20年未満	176	13.8	70	14.4	105	13.8	0	0	1	54	81.8	102	13.3	18	4.3	2
20年以上	929	72.6	351	72.1	548	72.2	3	100.0	27	0	0	521	67.9	383	91.9	25
未回答・誤回答	32		6		16		0		10	0		4		18		10
合計（未回答・誤回答を除外）	1280	100.0	487	100.0	759	100.0	3	100.0		66	100.0	767	100.0	417	100.0	