

令和5年度第1回岐阜市市政モニター  
「ぎふCITYウォッチャーズ」  
調査結果

テーマ

- ・こころの健康に関する意識調査

## 目次

- 1 調査目的
- 2 調査期間
- 3 調査項目
- 4 回答者属性
- 5 結果の概要
- 6 項目別の結果
- 7 今後に向けて

### お問い合わせ先

こころの健康に関する意識調査（問 1～問 11）

保健衛生部 地域保健課

TEL : 058-252-7191 / MAIL : ch-hoken@city.gifu.gifu.jp

## 1 調査目的

- ① 市民のこころの健康に関する実態及び自殺対策に関する知識について調査を実施する
- ② ①を参考に、今年度策定する岐阜市自殺対策計画に反映させる

## 2 調査期間

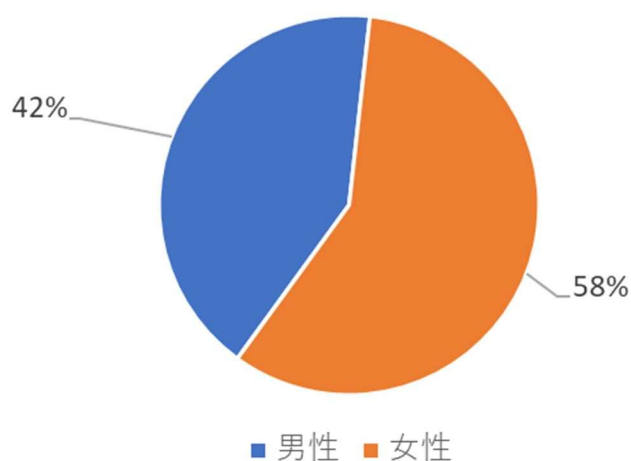
令和 5 年 6 月 5 日(月)～6 月 19 日(月)

## 3 調査項目

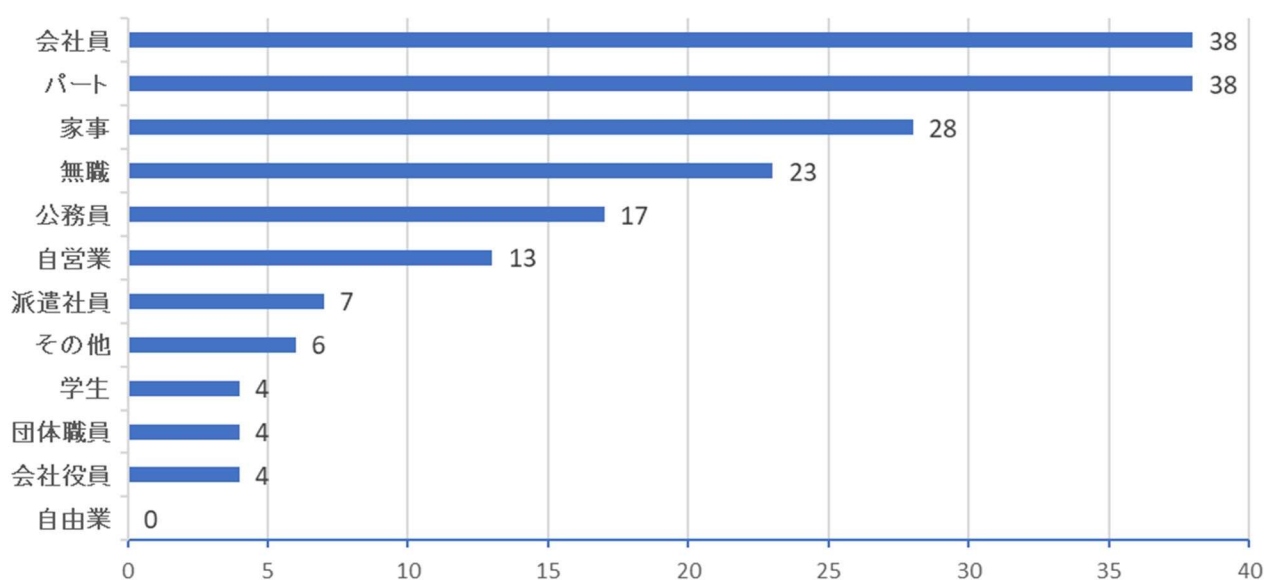
こころの健康に関する意識調査（問 1～問 11）

#### 4 回答者属性

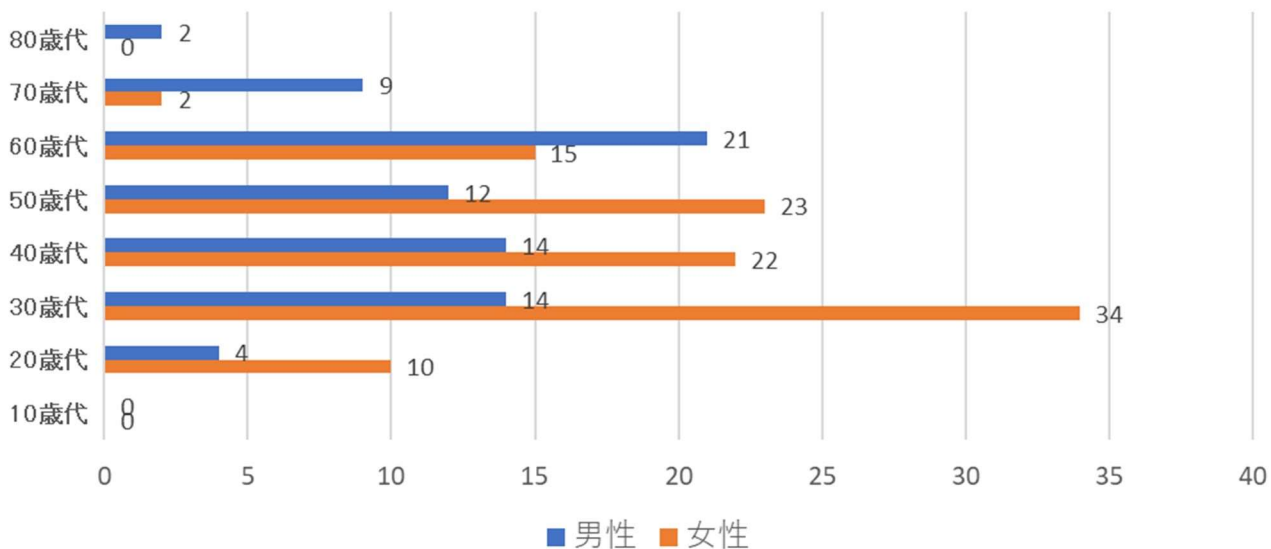
令和5年度市政モニター第1回回答者 性別別割合 n=182



令和5年度市政モニター第1回回答者 職業別割合 n=182



令和5年度市政モニター第1回回答者 年代別割合 n=182



## 5 結果の概要

### こころの健康に関する意識調査（問 1～問 11）

多くのご回答をいただき、ありがとうございました。

日々の生活のストレスの解消の方法として、『運動をする』について「よくする」・「ときどきする」と回答した人は前回調査（令和 3 年）では 52%でしたが今回 60%に増加しており、これは前々回（平成 30 年）調査時から増加傾向にあります。ストレス発散のため運動する人が多くなっている傾向が見られます。『睡眠をとる』では 81%、『お酒を飲む』では 40%、『趣味やレジャーをする』では 81%と回答がそれぞれあり、前回調査（令和 3 年）とほぼ変わらない割合となっています。

悩みやストレスを強く感じた時には、相談したいと思うかとの設問には前回調査（令和 3 年）では 73%でしたが今回 88%に増加しています。

又、相談方法として『メールでの相談』は 43%と前回調査と変わらず、『電話での相談』、『インターネットでの相談』については前回調査（令和 3 年）より減少しているのに対して、『直接会って相談する』について「相談したことがある」・「相談すると思う」と回答した人は前回調査（令和 3 年）では 59%でしたが今回 67%に増加しています。

悩みやストレスを感じたときの相談相手には、家族や親族が 80%以上を占める傾向は前回調査と同様であるが、『かかりつけ医療機関の職員』は前回調査（令和 3 年）40%から今回 56%、『公的な相談機関の相談員』は前回調査（令和 3 年）34%から今回 49%、『民間の相談機関の相談員』は前回調査（令和 3 年）13%から今回 28%、『市が開催する各種相談会の専門家』は前回調査（令和 3 年）34%から今回 50%へそれぞれ大きく増加しています。

岐阜市の自殺対策の取組みとして、『ゲートキーパー養成』について「知っている」「聞いたことがある」との回答は、前回調査（令和 3 年）の 32%から今回 29%へ減少していますが、『こころの健康相談会』については、「知っている」「聞いたことがある」との回答は、前回調査（令和 3 年）では 45%でしたが、今回 56%へ増加、『ホームページ上でのこころの状態チェック』については、「知っている」「聞いたことがある」との回答は、前回調査（令和 3 年）では 23%でしたが、今回 29%へ増加しています。

岐阜市自殺対策計画について、「だいたい知っている」「聞いたことがある」と回答した人は前回調査（令和 3 年）では 18%であったが、今回 18%となり変わらない割合となっています。

新型コロナウイルス感染症の発生以降の自分自身の気持ちに関する設問について、回答した割合が高い順に、「ストレスを感じた」と回答した割合は 37%、「家族と過ごす時間の大切さを再認識した」と回答した割合 30%、「特に変わらなかった」と回答した割合 26%となりました。

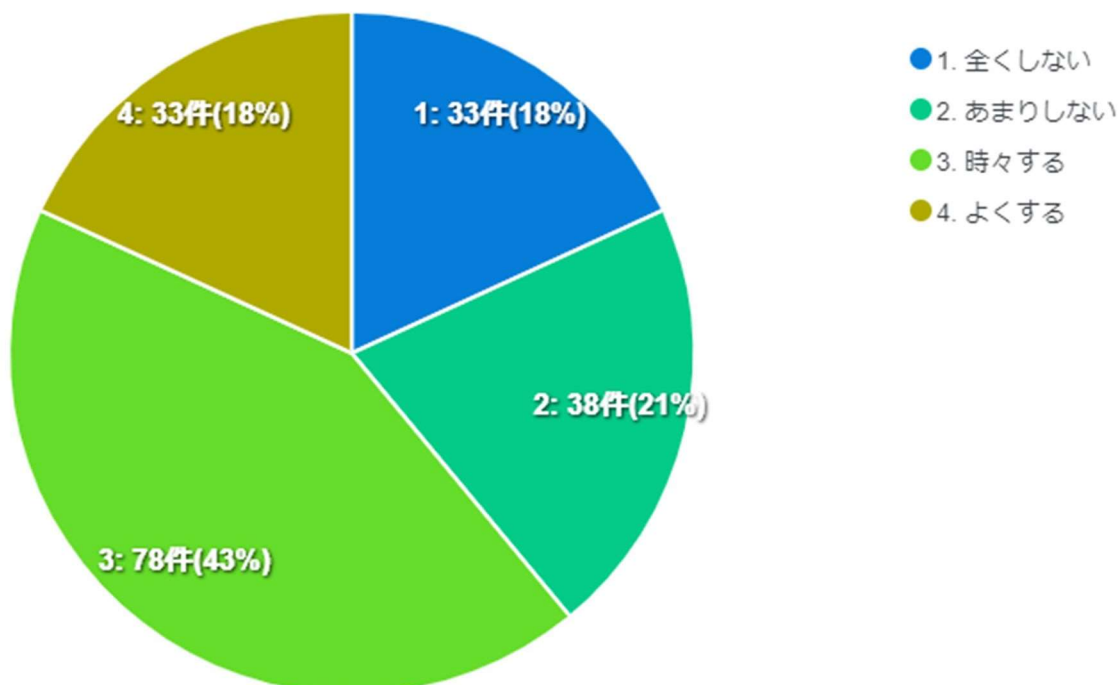
又、同様に身近な人（家族・友人など）の気持ちの変化に関する設問については、回答した割合が高い順に、「ストレスを感じた」と回答した割合 33%、「特に変わらなかった」と回答した割合 29%、「家族と過ごす時間の大切さを再認識した」と回答した割合 25%となりました。

## 6 項目別の結果

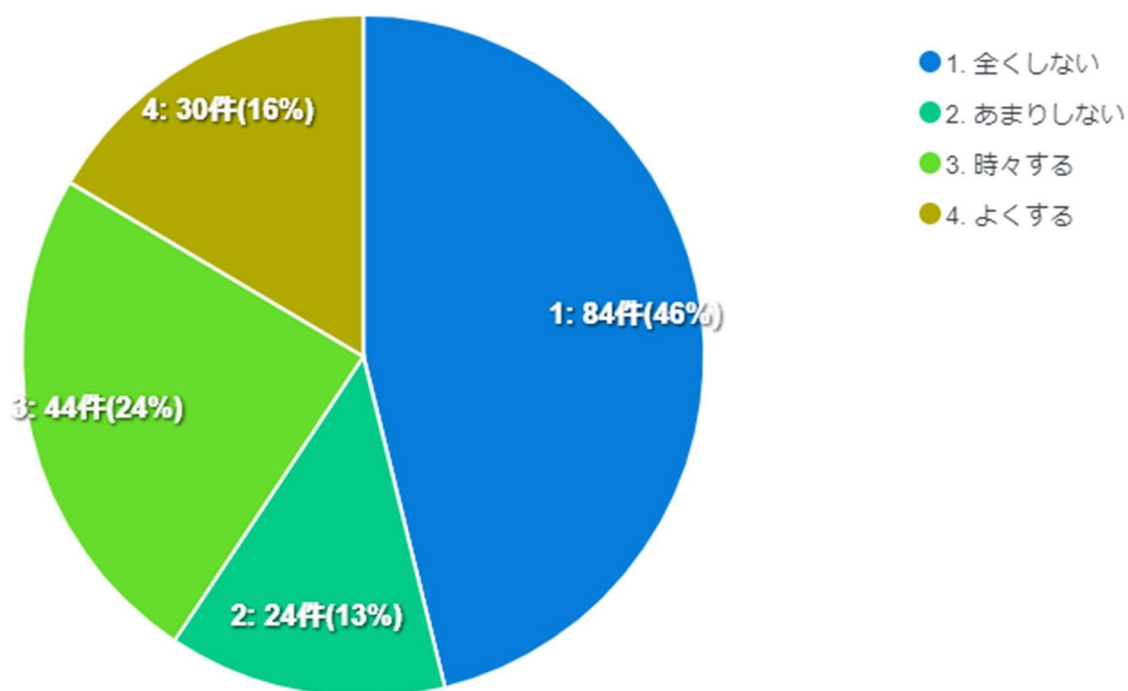
こころの健康に関する意識調査（問1～問11）

質問1. あなたは、日常生活の悩みやストレスを解消するために、次のことをどのくらいしますか。

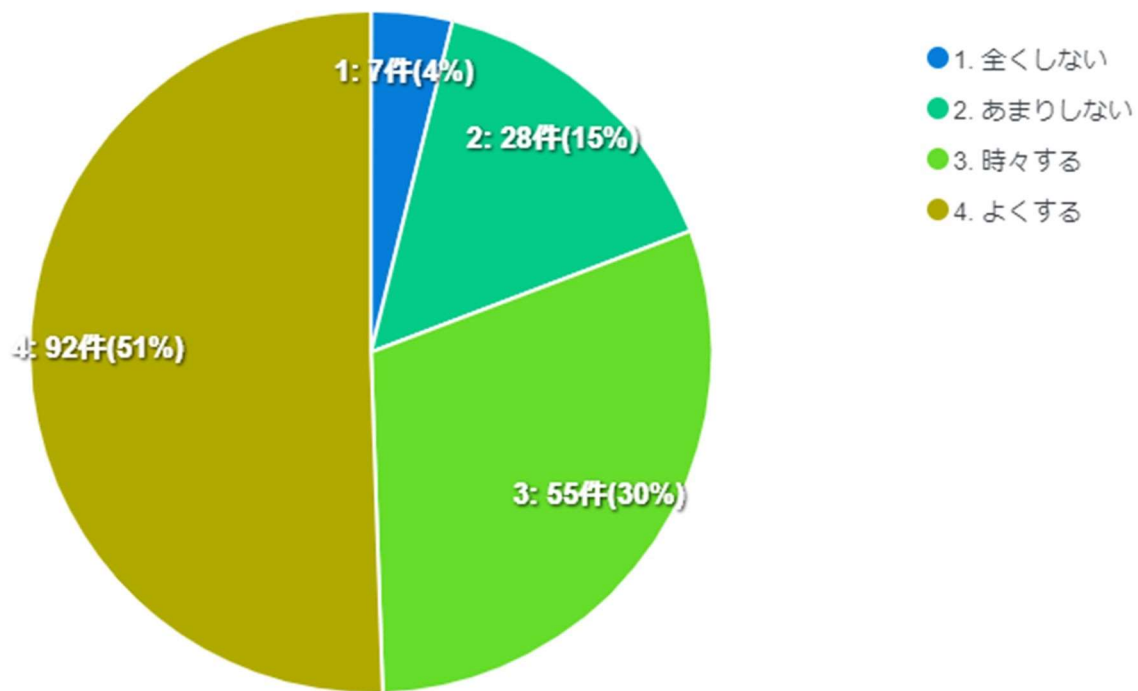
(1)運動する



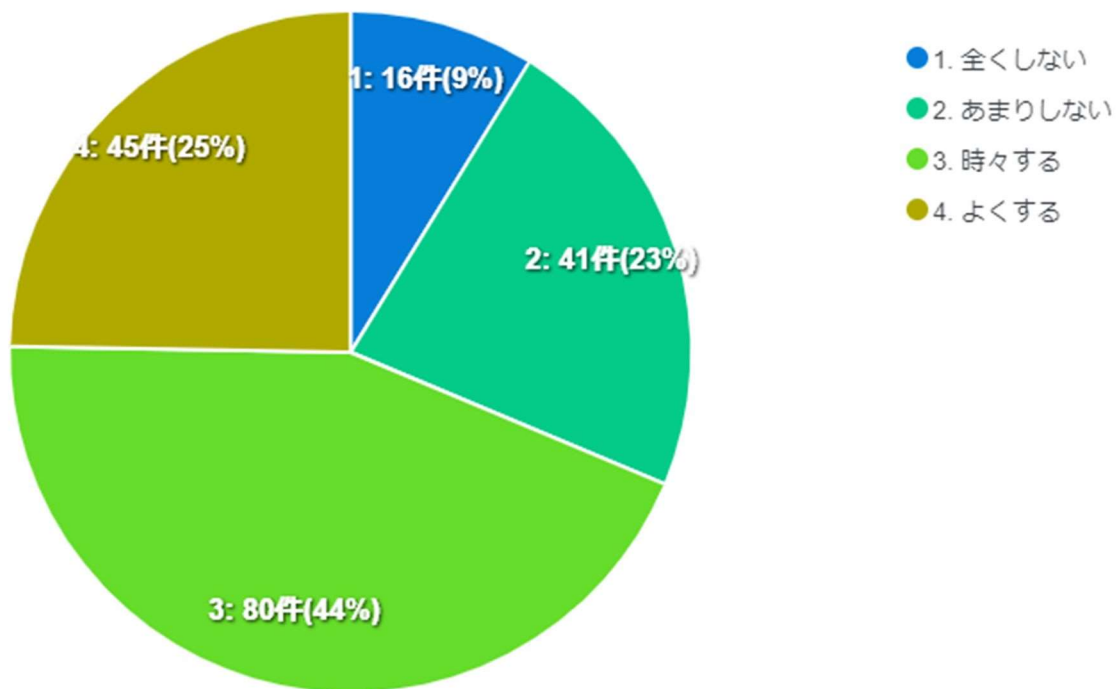
(2)お酒を飲む



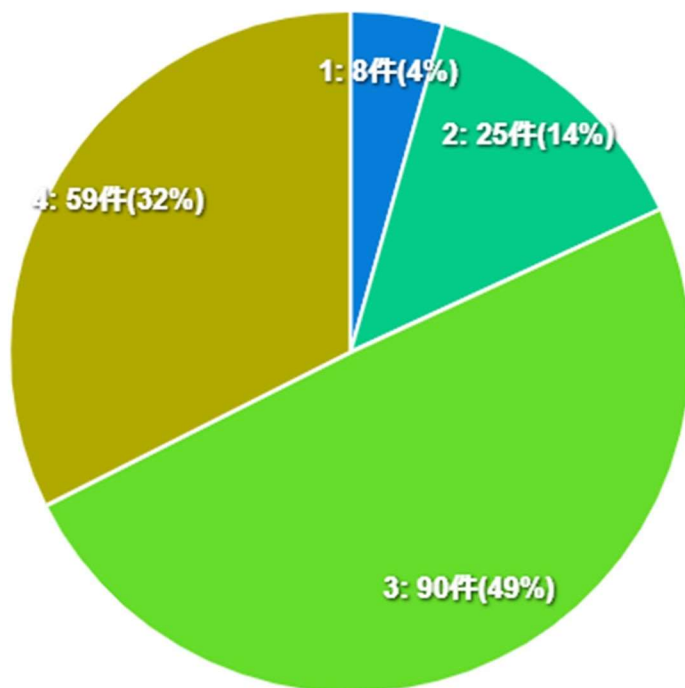
**(3)睡眠をとる**



**(4)人に話を聞いてもらう**

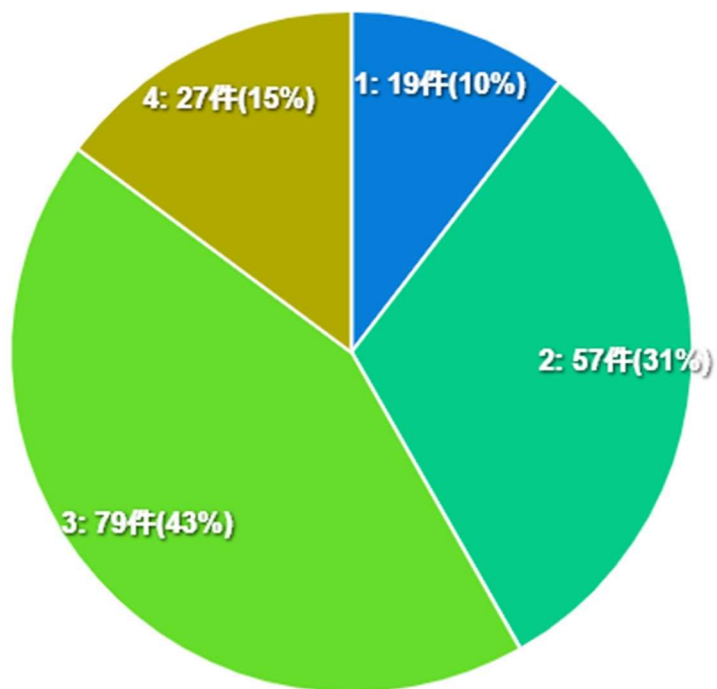


(5)趣味やレジャーをする



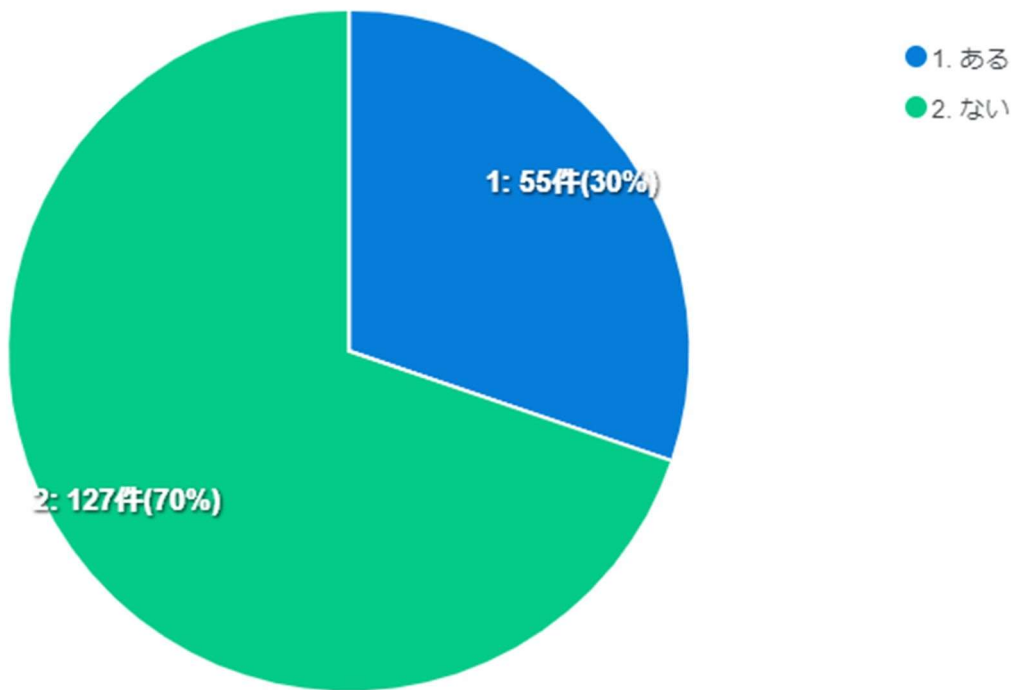
- 1. 全くしない
- 2. あまりしない
- 3. 時々する
- 4. よくする

(6)我慢して時間が経つのを待つ



- 1. 全くしない
- 2. あまりしない
- 3. 時々する
- 4. よくする

質問1—1.あなたは、質問1以外で日常生活の悩みやストレスを解消するために行うことはありますか。



+

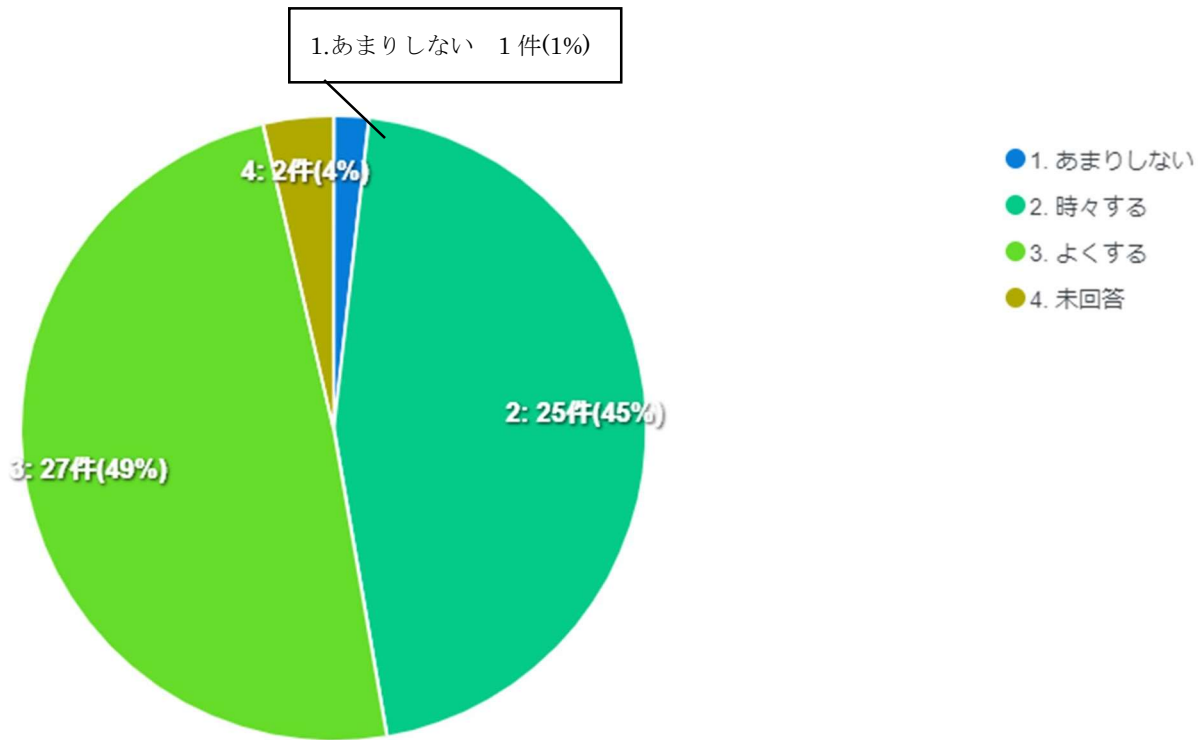
質問1—2.質問1—1で「ある」と答えた方に質問です。具体的にどのようなことを行うのか教えてください。

■自由記述<一部抜粋>

- ・漫画を読む 動画をみる
- ・短時間でも一人になる時間を確保し、メリハリをつける
- ・書写（写経含む）
- ・ストレスが発生した時はまず、そのストレスを取り除く努力をする。具体的には敢えてそのストレスに立ち向かう努力をし、そのストレスが去った時の楽しい未来を想像してひたすら待つ。
- ・掃除、片付け
- ・ネットサーフィン
- ・何かに没頭するようにする
- ・寺社仏閣参拝に一人で行き、悩み及び胸にたまっている事を一人で話す
- ・子育て中なので1人の時間をもらう
- ・カウンセリングに通っている。
- ・趣味のスポーツ(バレーボール)
- ・カラオケ
- ・短歌や俳句や川柳をつくる
- ・カフェに行ったりプチ贅沢をする
- ・美容
- ・自己啓発本など読んで、考え方など参考にして思い詰めないようにする。
- ・お風呂に長く入る
- ・親、兄弟に話す

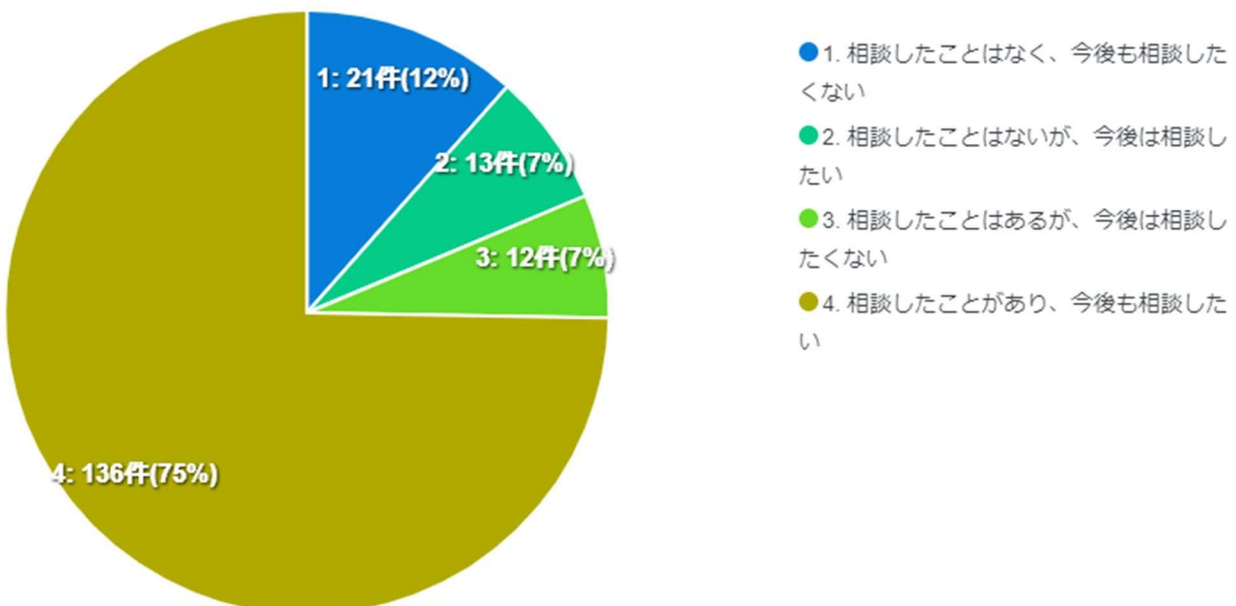


- ・甘いものを食べる
- ・美味しい物を食べる。
- ・制作（ハンドメイド、動画編集）、土いじり
- ・音楽を聴く、散歩をする。
- ・散歩、サイクリング、登山
- ・ペットと遊ぶ。
- ・地域での自治体活動への積極参画、市民活動への参加とそのメンバーとの交流
- ・ショッピング

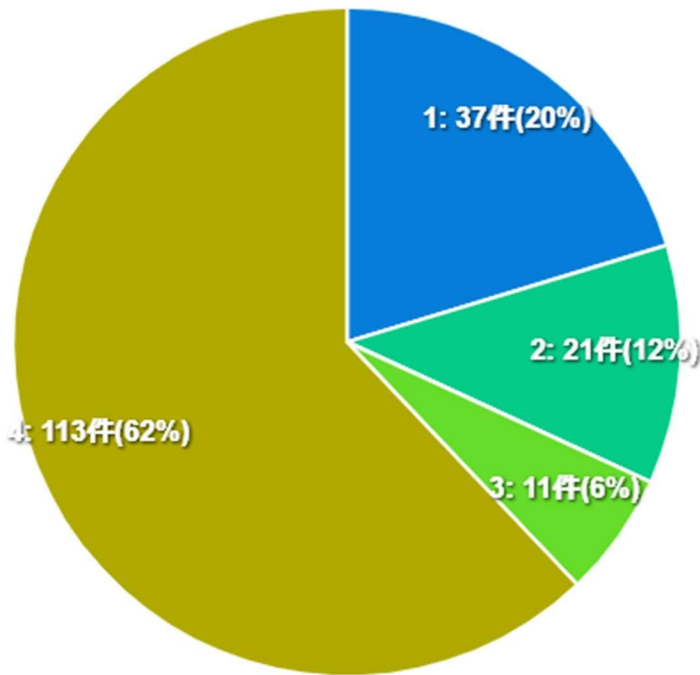


質問2. あなたは、悩みやストレスを感じた時に、以下の人々に相談しますか。

(1) 家族や親族



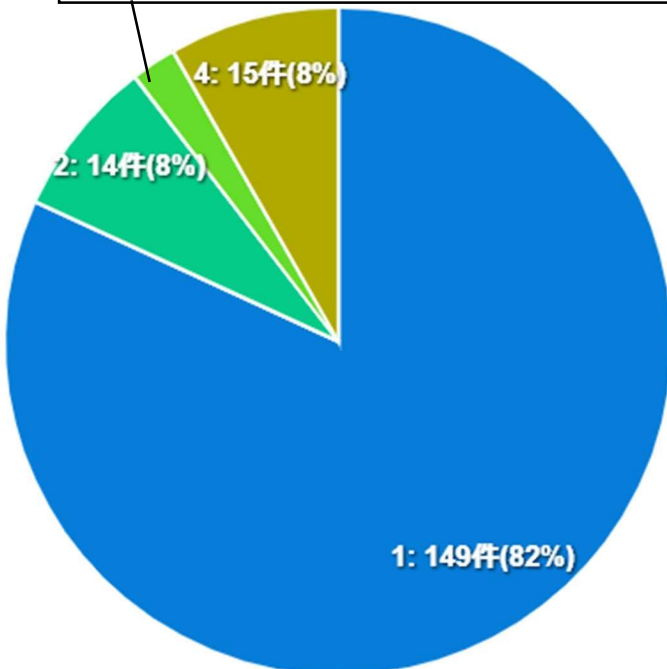
(2) 友人や同僚



- 1. 相談したことはなく、今後も相談したくない
- 2. 相談したことはないが、今後は相談したい
- 3. 相談したことはあるが、今後は相談したくない
- 4. 相談したことがあり、今後も相談したい

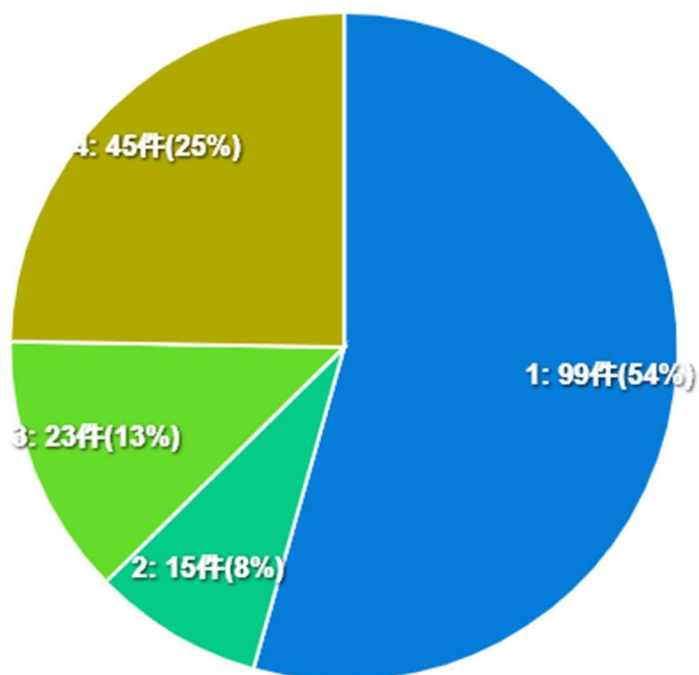
(3) インターネット上だけのつながりの人

3. 相談したことはあるが、今後は相談したくない 4件(2%)



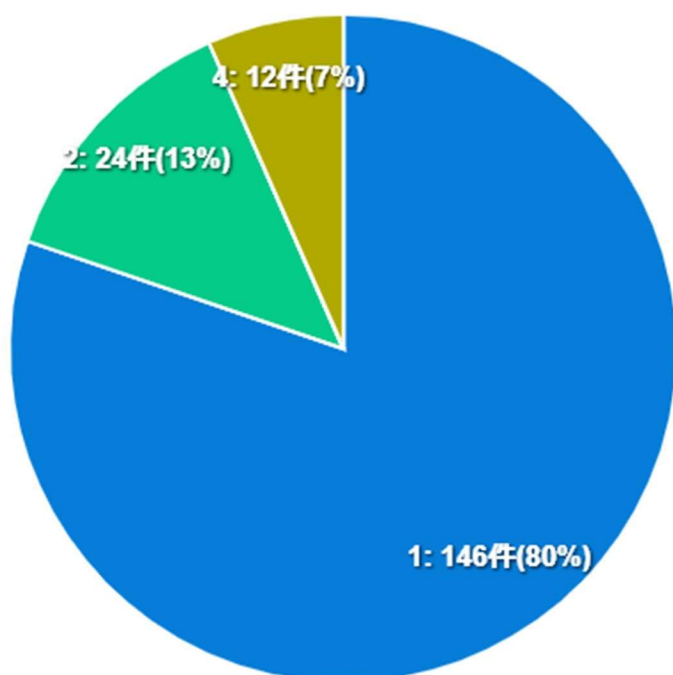
- 1. 相談したことはなく、今後も相談したくない
- 2. 相談したことはないが、今後は相談したい
- 3. 相談したことはあるが、今後は相談したくない
- 4. 相談したことがあり、今後も相談したい

(4) 先生や上司



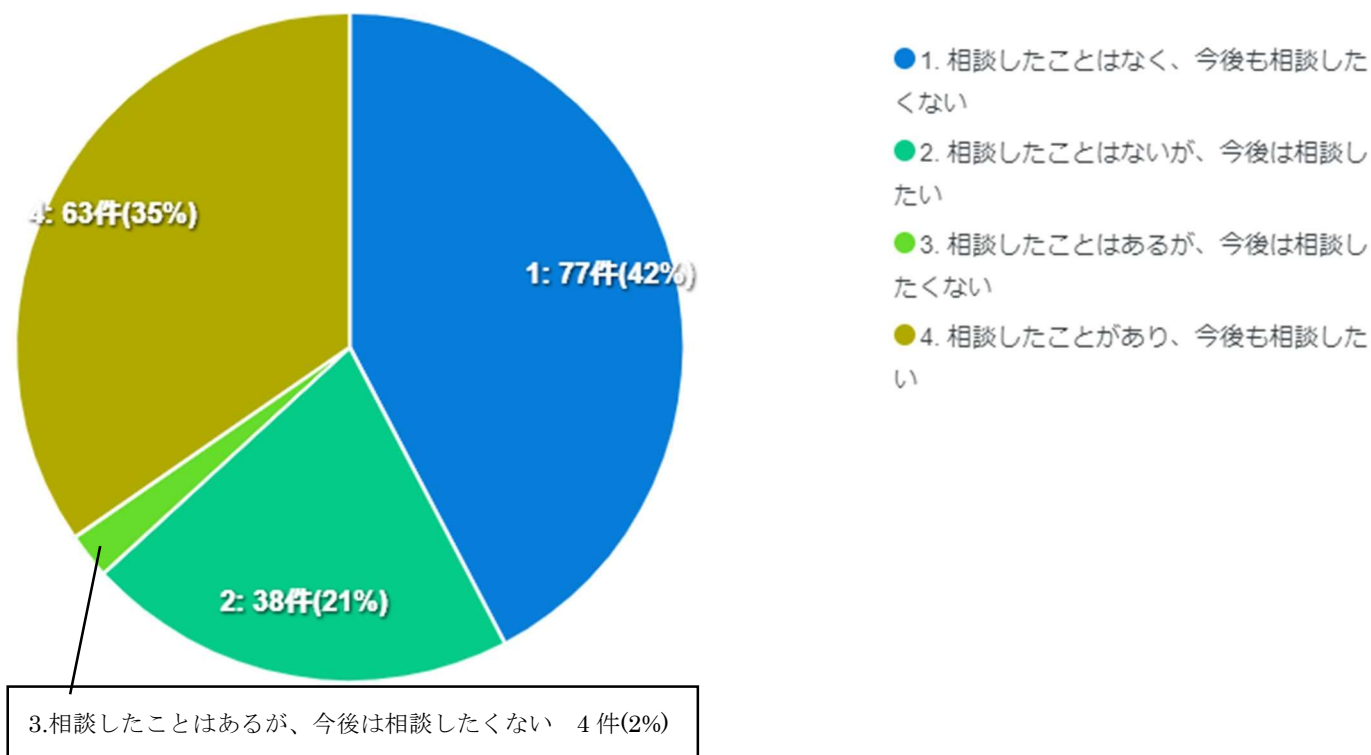
- 1. 相談したことはなく、今後も相談したくない
- 2. 相談したことはないが、今後は相談したい
- 3. 相談したことはあるが、今後は相談したくない
- 4. 相談したことがあり、今後も相談したい

(5) 近所の人（自治会の人、民生委員など）

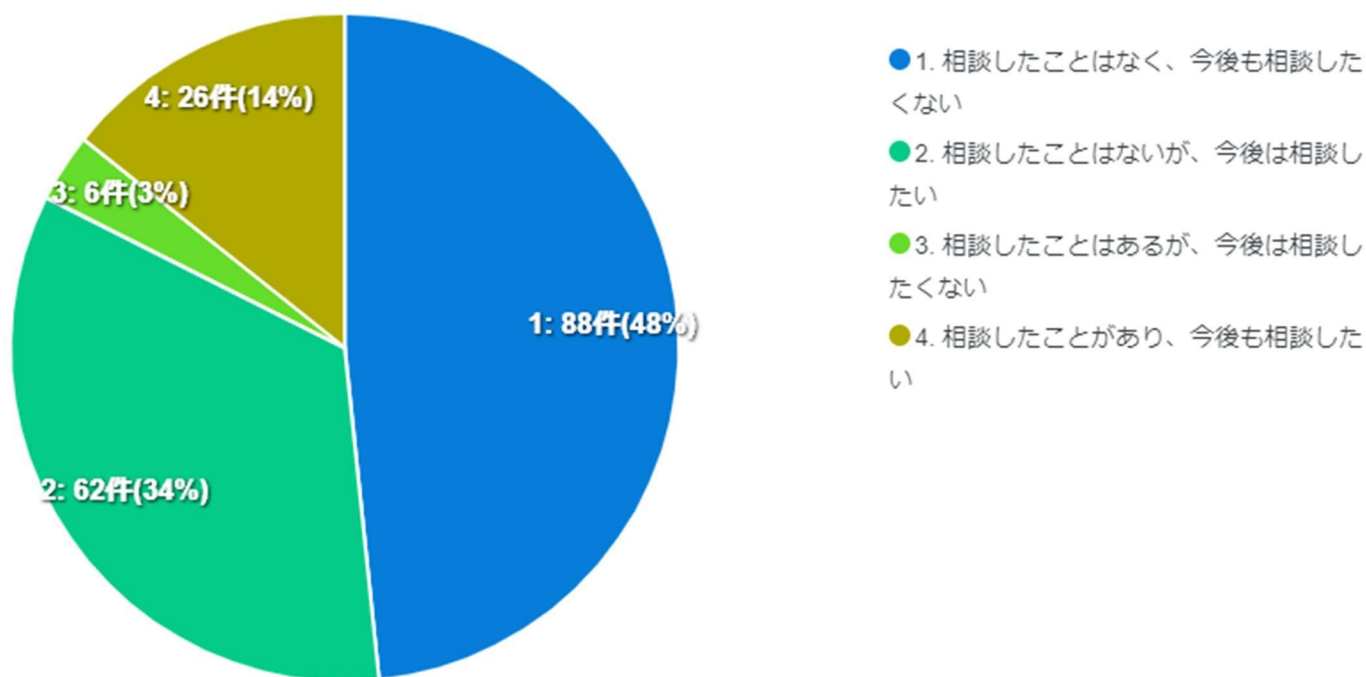


- 1. 相談したことはなく、今後も相談したくない
- 2. 相談したことはないが、今後は相談したい
- 3. 相談したことはあるが、今後は相談したくない
- 4. 相談したことがあり、今後も相談したい

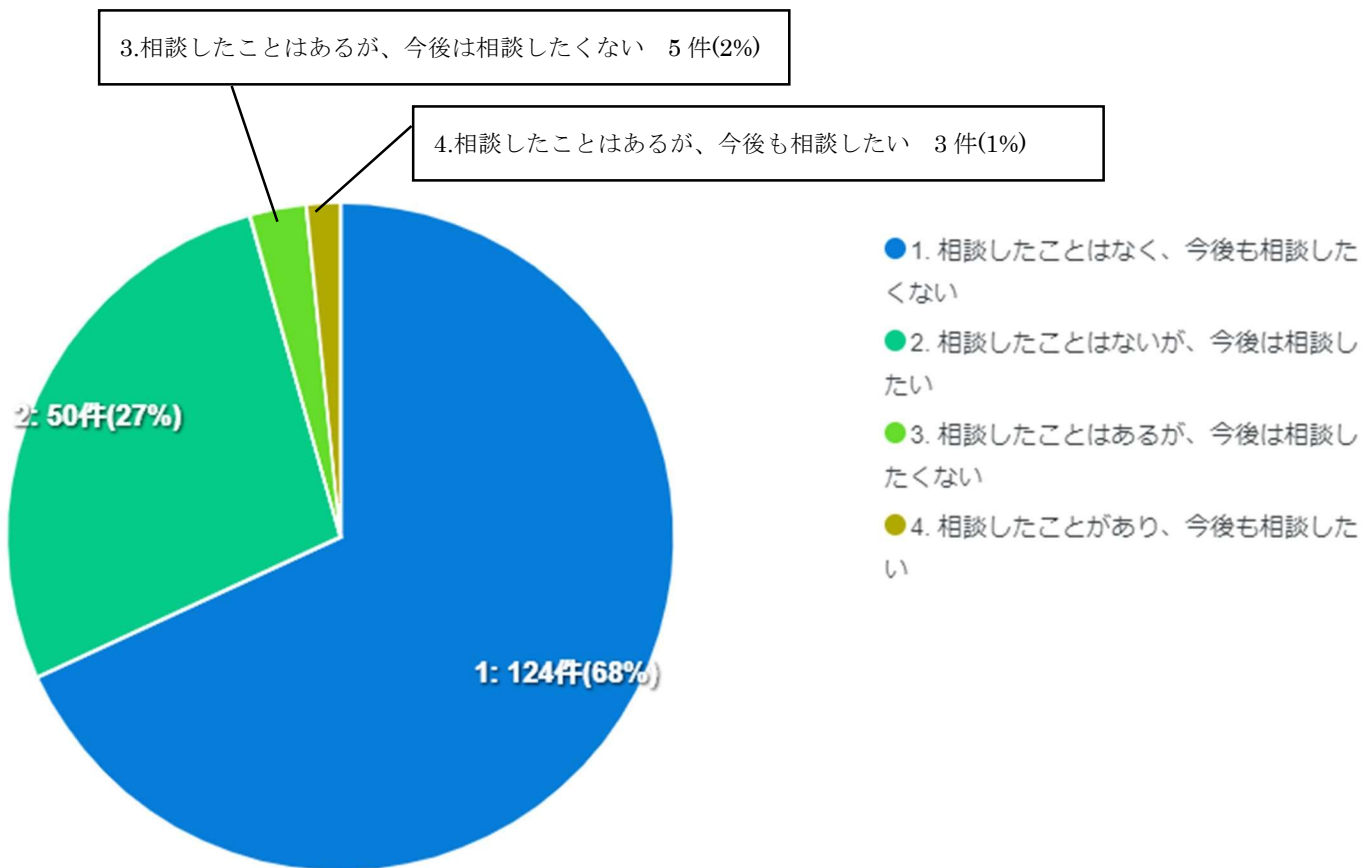
(6) かかりつけの医療機関の職員（医師、看護師、薬剤師など）



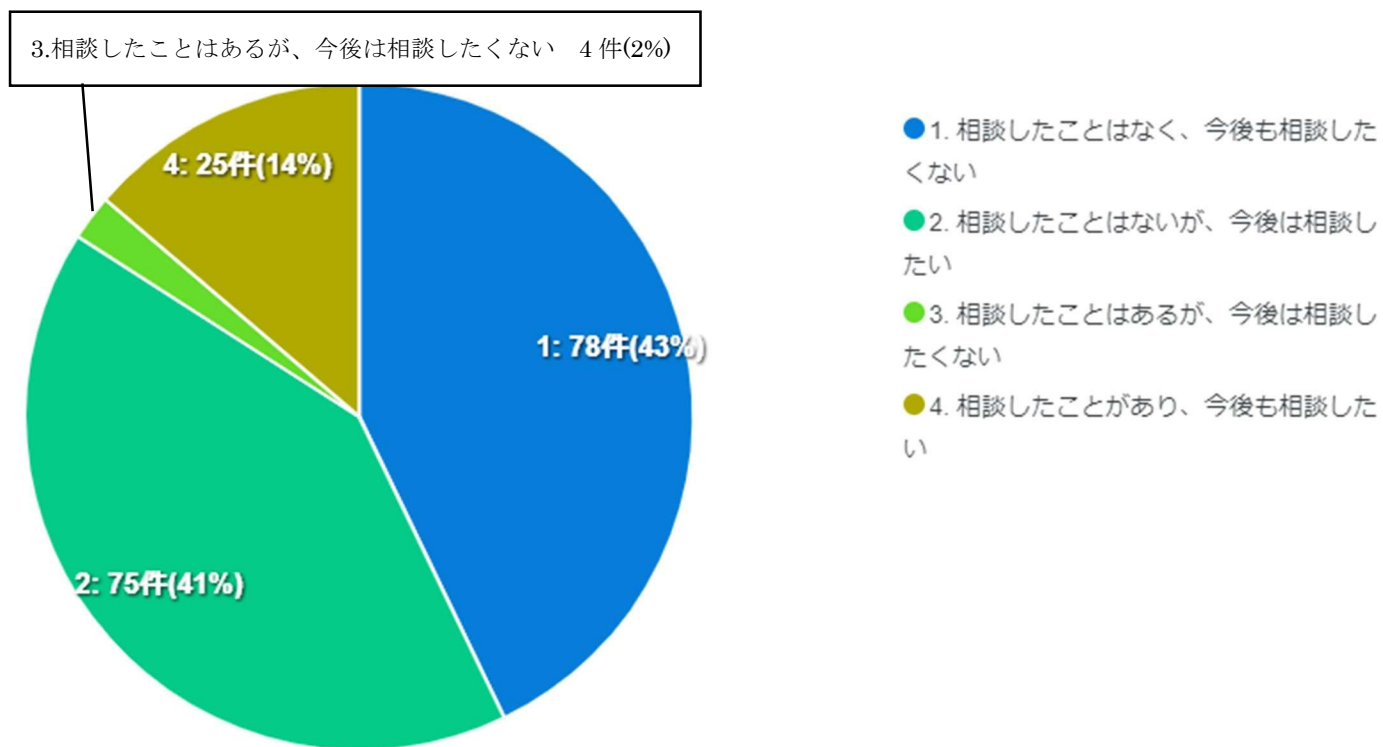
(7) 公的な相談機関（地域包括支援センター、市役所、保健所など）の職員など



(8) 民間の相談機関の相談員

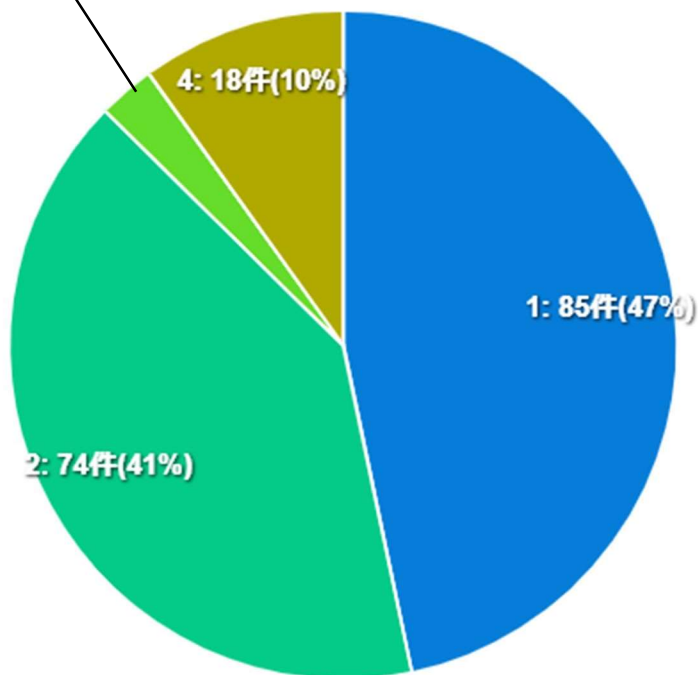


(9) 同じ悩みを抱える人



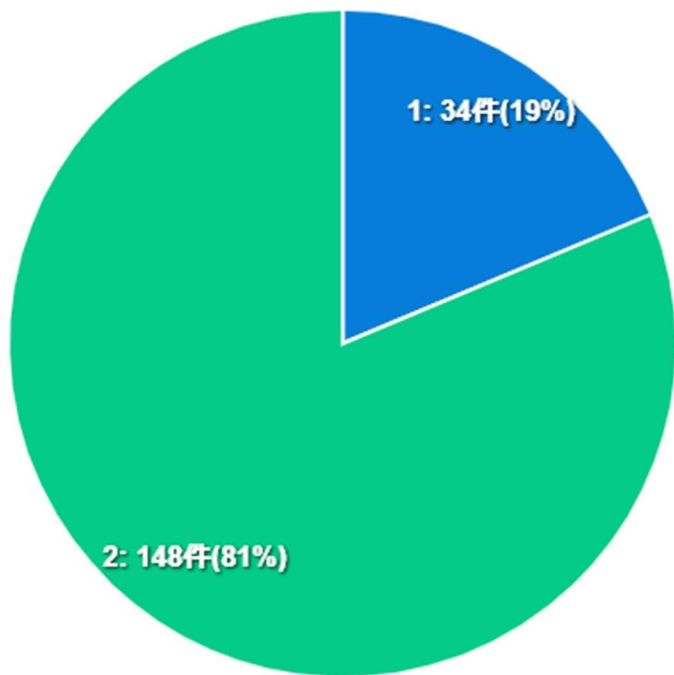
(10) 市が開催する各種相談会（法律、税務などの相談）の専門家

3.相談したことはあるが、今後は相談したくない 5件(2%)



- 1. 相談したことはなく、今後も相談したくない
- 2. 相談したことはないが、今後は相談したい
- 3. 相談したことはあるが、今後は相談したくない
- 4. 相談したことがあり、今後も相談したい

質問2-1. 質問2以外で、あなたが悩みやストレスを感じた時に、相談する方はいますか。

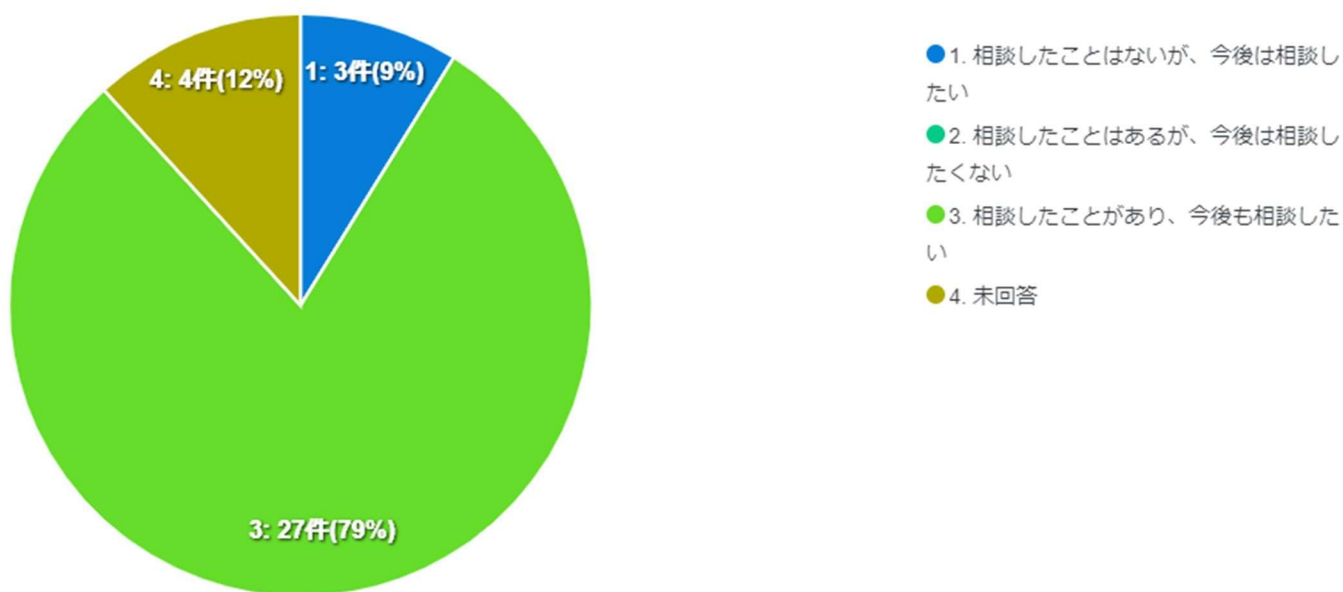


- 1. いる
- 2. いない

質問2—2.質問2—1で「いる」と答えた方に質問です。具体的にどのような関係性の方が教えてください。

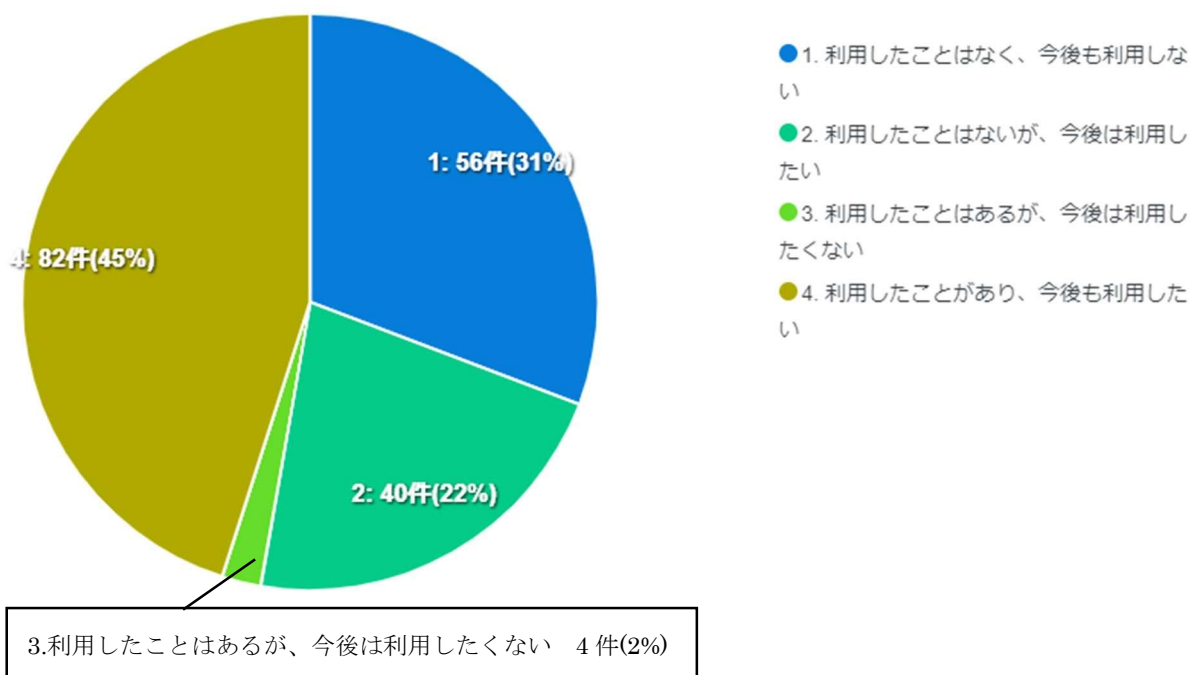
■自由記述<一部抜粋>

- ・心を許せる限られた親友がいる。その人となら、悩みが話せるし、聞いてもあげられる。
- ・夫
- ・妻
- ・家族や友人
- ・子供
- ・心療内科の先生
- ・10歳歳上の人達で体操であった週に一度会う人達ですが人生の先輩として意見の参考とした。自治会や市民活動団体のメンバー、現役の時の職場同僚。

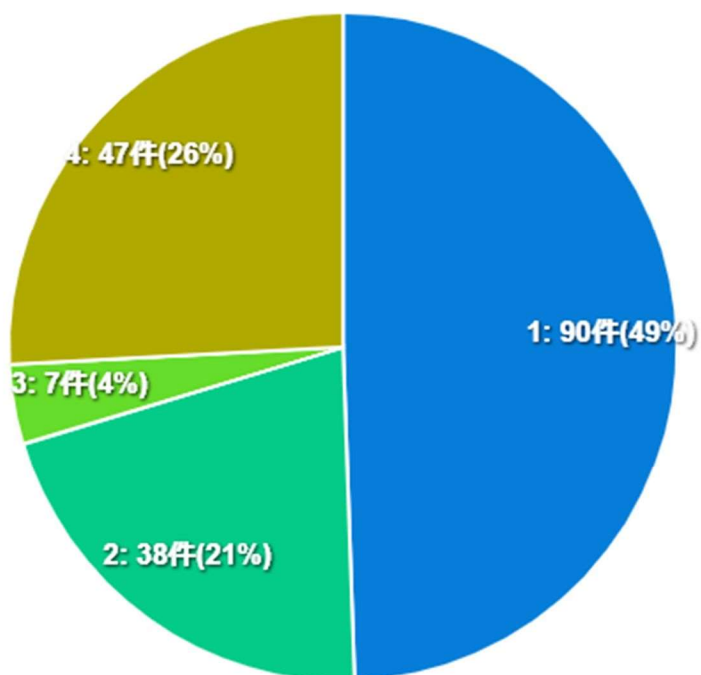


質問3. あなたは、悩みやストレスを感じた時に、以下の方法を使って相談しますか。

(1) 直接会って相談する（訪問相談を含む）

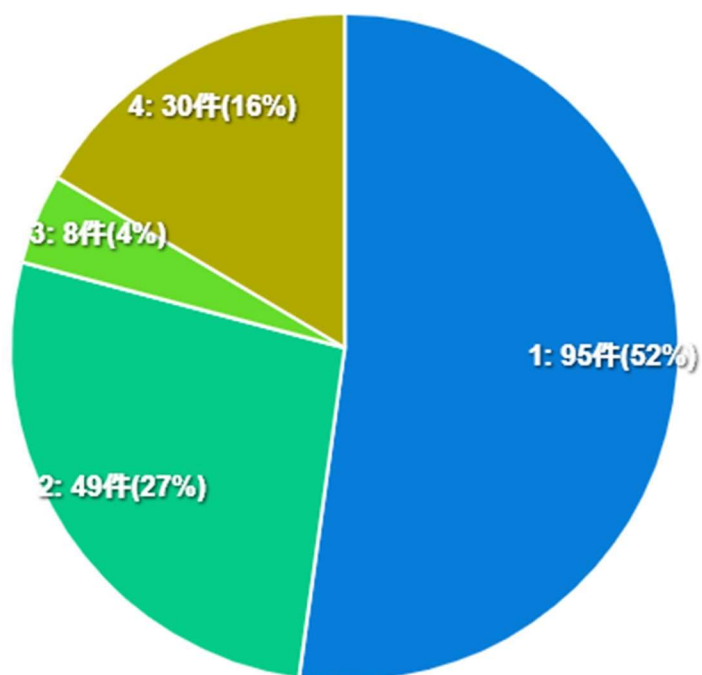


(2) 電話を利用して相談する



- 1. 利用したことはなく、今後も利用しない
- 2. 利用したことはないが、今後は利用したい
- 3. 利用したことはあるが、今後は利用したくない
- 4. 利用したことがあり、今後も利用したい

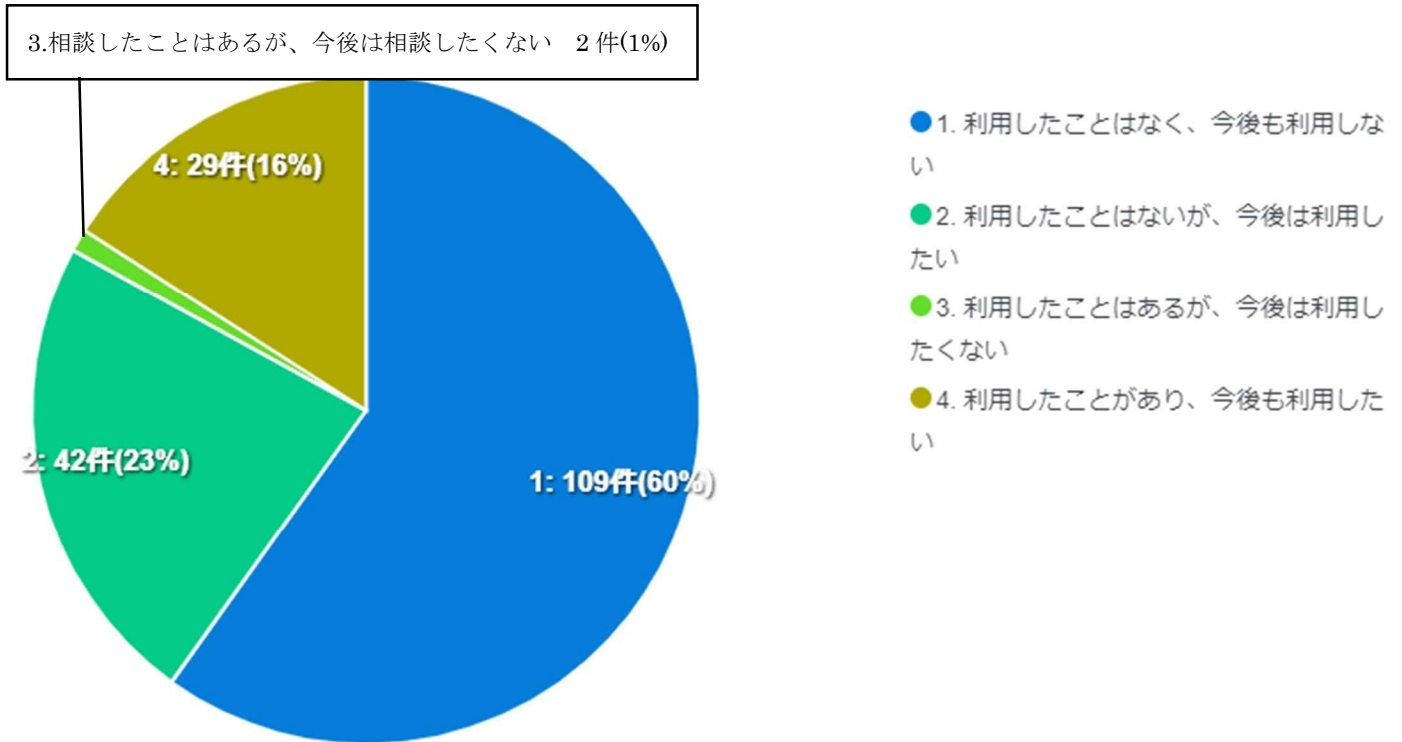
(3) メールを利用して相談する



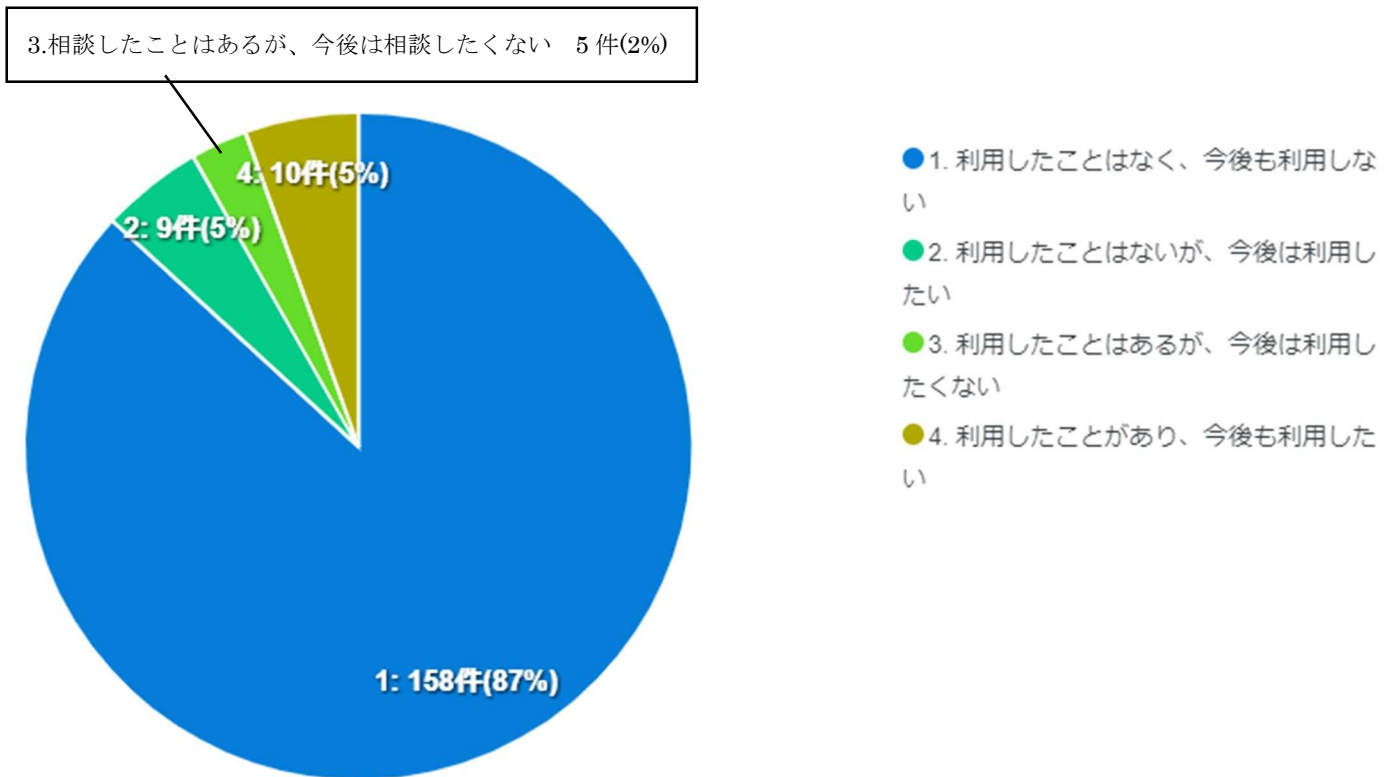
- 1. 利用したことはなく、今後も利用しない
- 2. 利用したことはないが、今後は利用したい
- 3. 利用したことはあるが、今後は利用したくない
- 4. 利用したことがあり、今後も利用したい



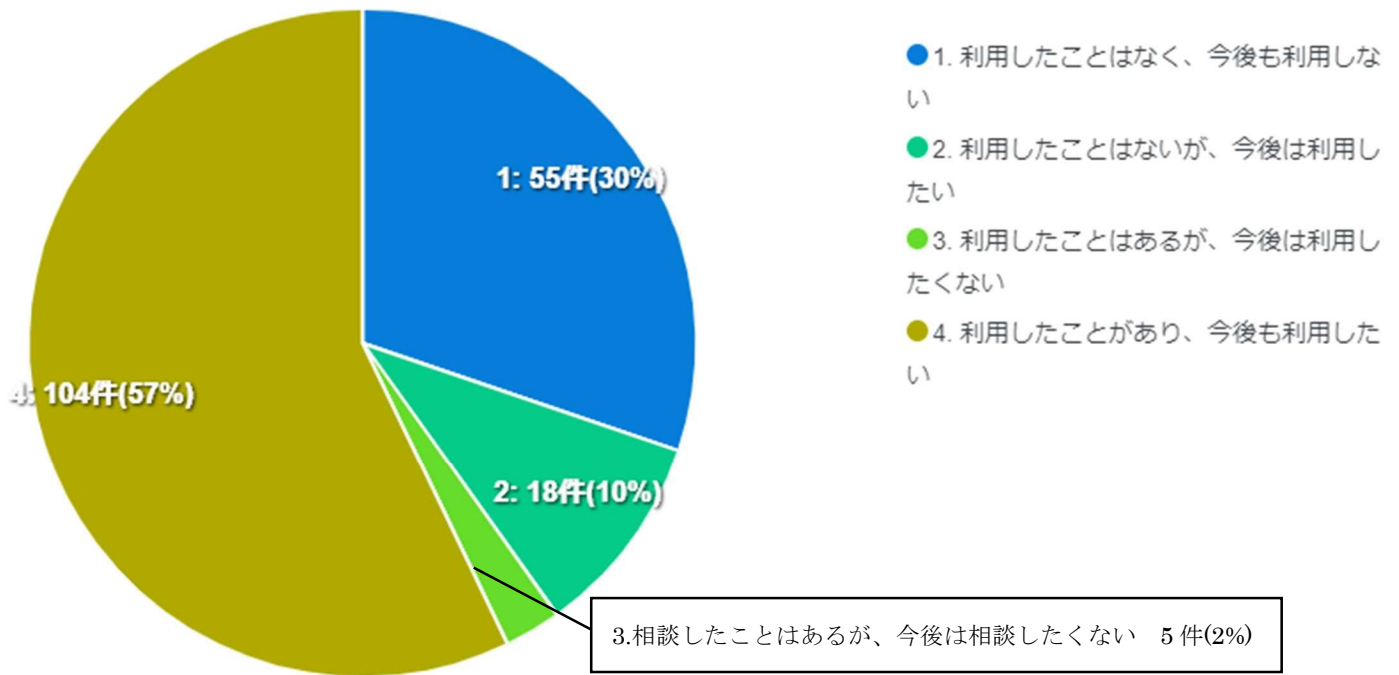
(4) LINE や Facebook などの SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)を利用して相談する



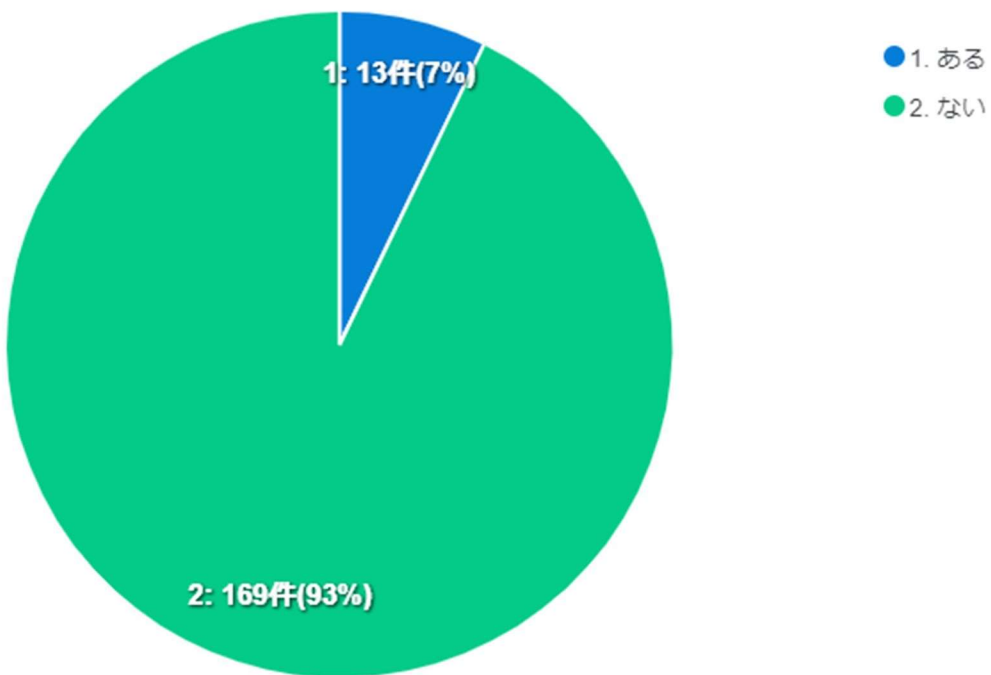
(5) Twitter や掲示板などを利用してインターネット上の不特定多数に流す



(6) インターネットを利用して解決法を検索する



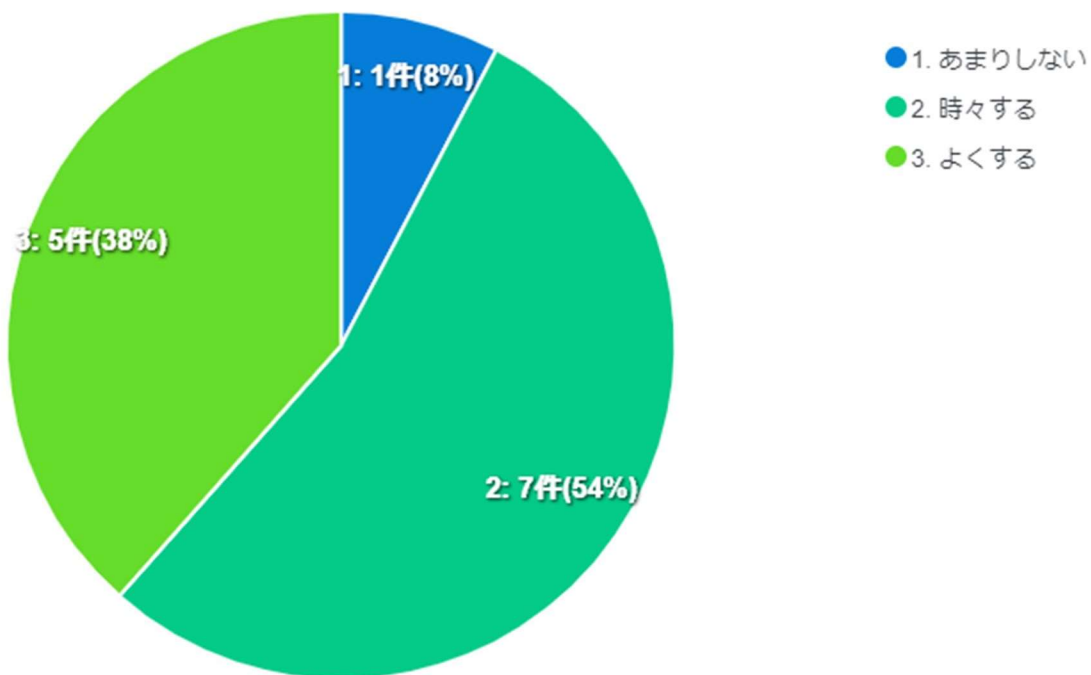
質問3ー1. 質問3以外で、あなたが悩みやストレスを感じた時に、行うことはありますか。



質問3-2.質問3-1で「ある」と答えた方に質問です。具体的にどのようなことを行うのか教えてください。

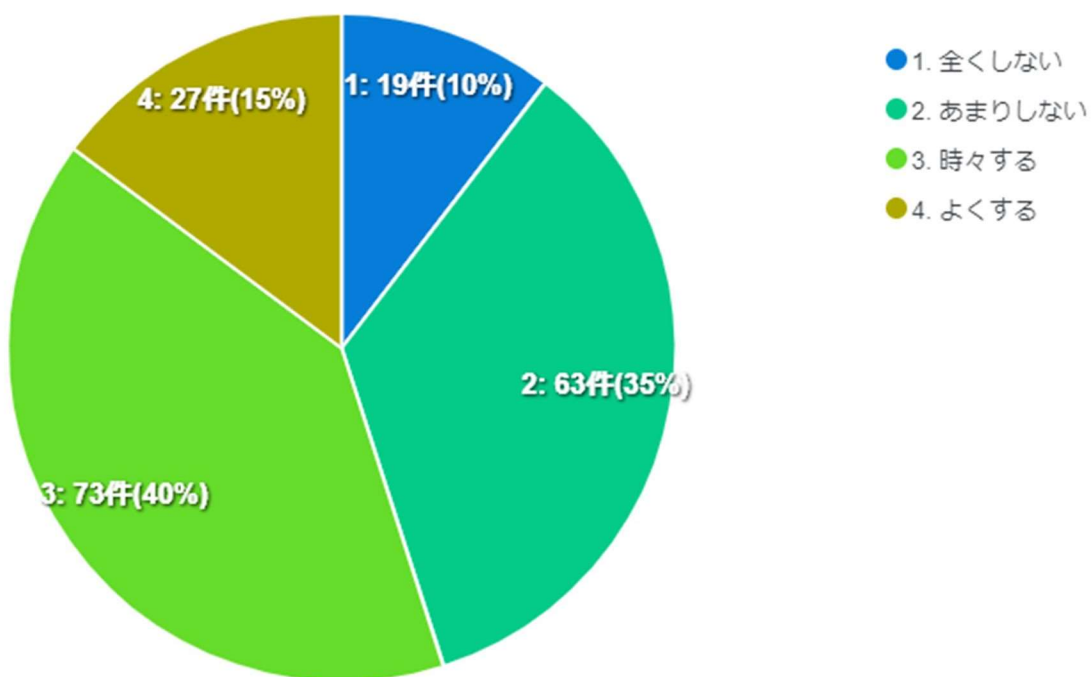
■自由記述<一部抜粋>

- ・ゆっくり自分の時間を過ごす
- ・Twitterやインターネットなど顔の見えない他人に相談する事はない。どこまで真剣に相談に乗ってくれるのかが分からない。
- ・歌う
- ・楽しい映画を見に行く。
- ・寺社仏閣参拝
- ・誰かに話す
- ・スポーツ
- ・日記をつける
- ・新しい場所へ出かけます
- ・美味しいものを食べる。リラックスできる場所に行く。
- ・小学・中学の親同士の集まり
- ・散歩、サイクリング、登山、プール
- ・ストレスの原因を紙に書き出す

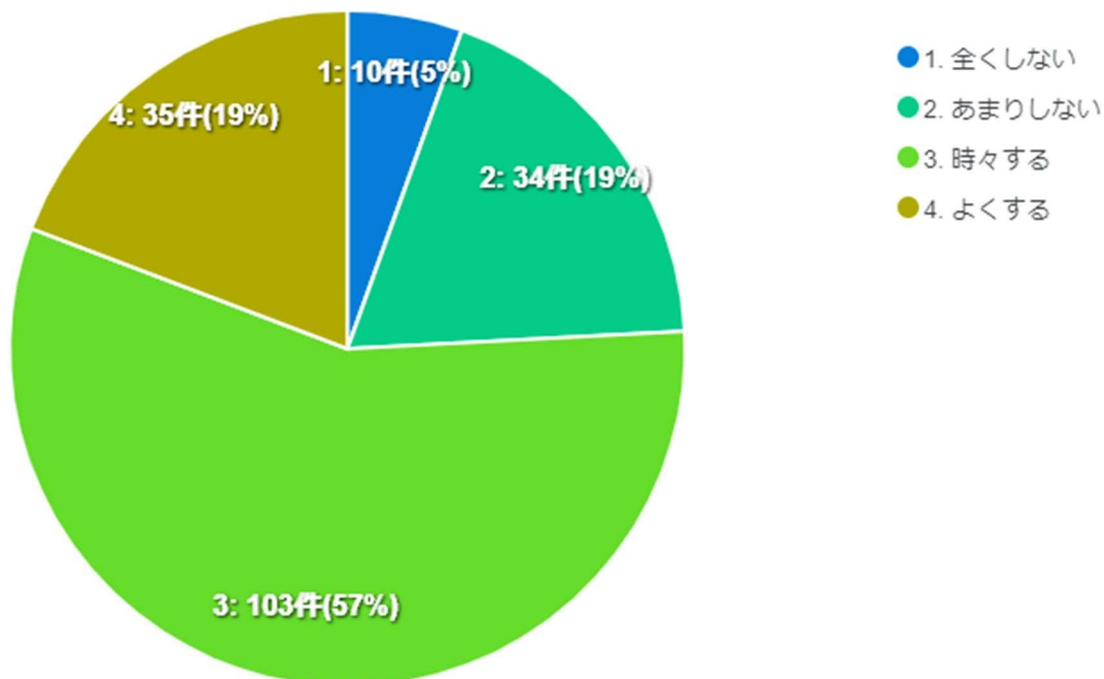


質問4. 理由はわからないけれども、身近な人がいつもと違った様子で辛そうに見えた時、あなたがどうするかについてお聞きします。

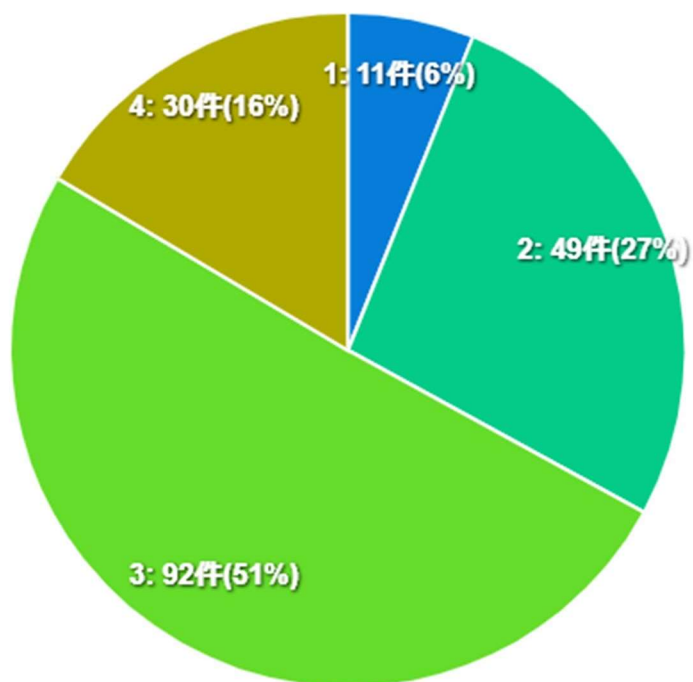
(1) 相手が相談をしてくるまで何もしないで待つ



(2) 心配していることを伝えて見守る

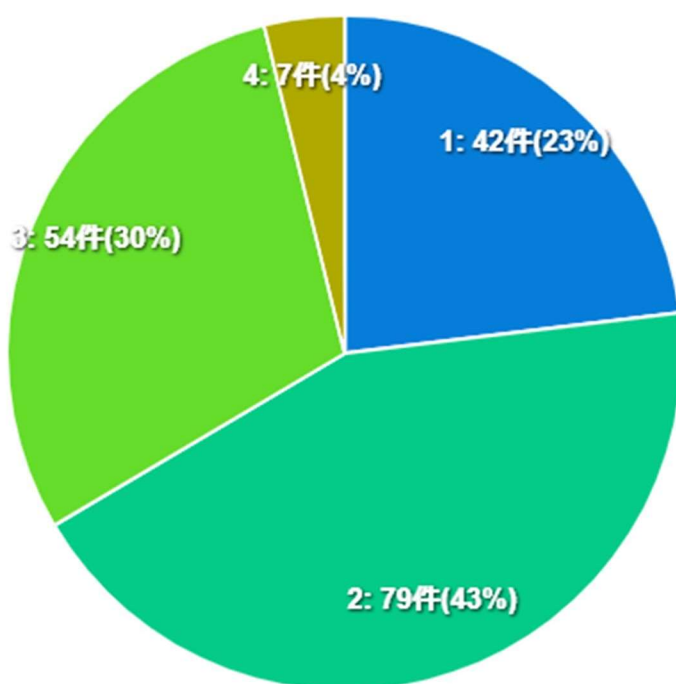


(3) 自分から声をかけて話を聞く



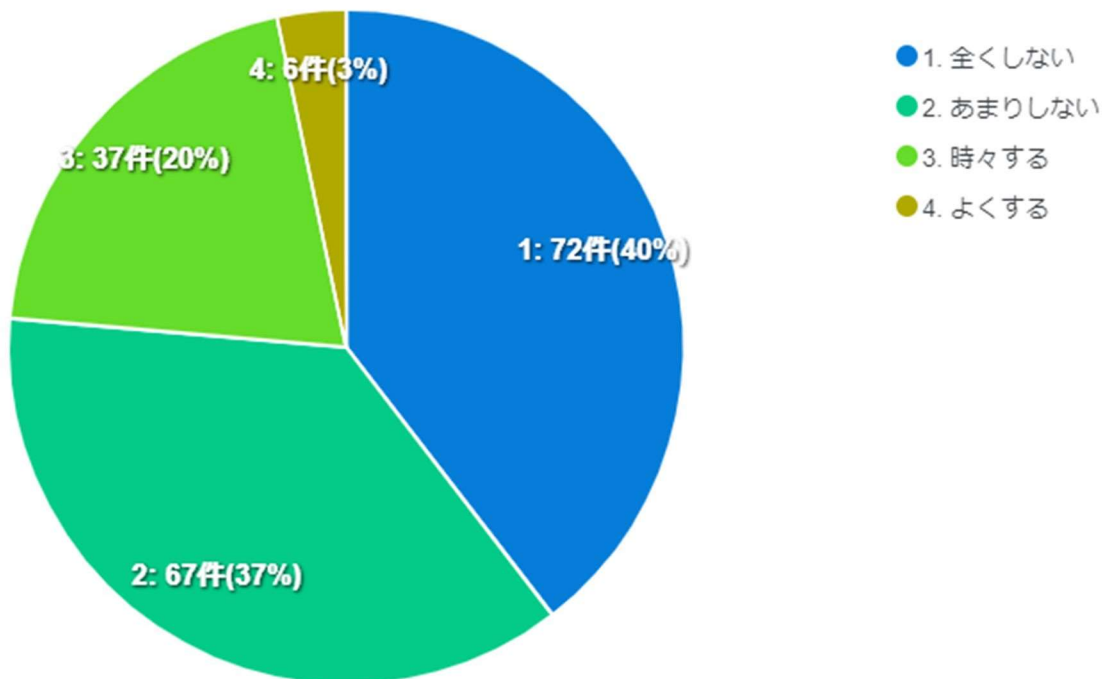
- 1. 全くしない
- 2. あまりしない
- 3. 時々する
- 4. よくする

(4) 「元気を出して」と励ます

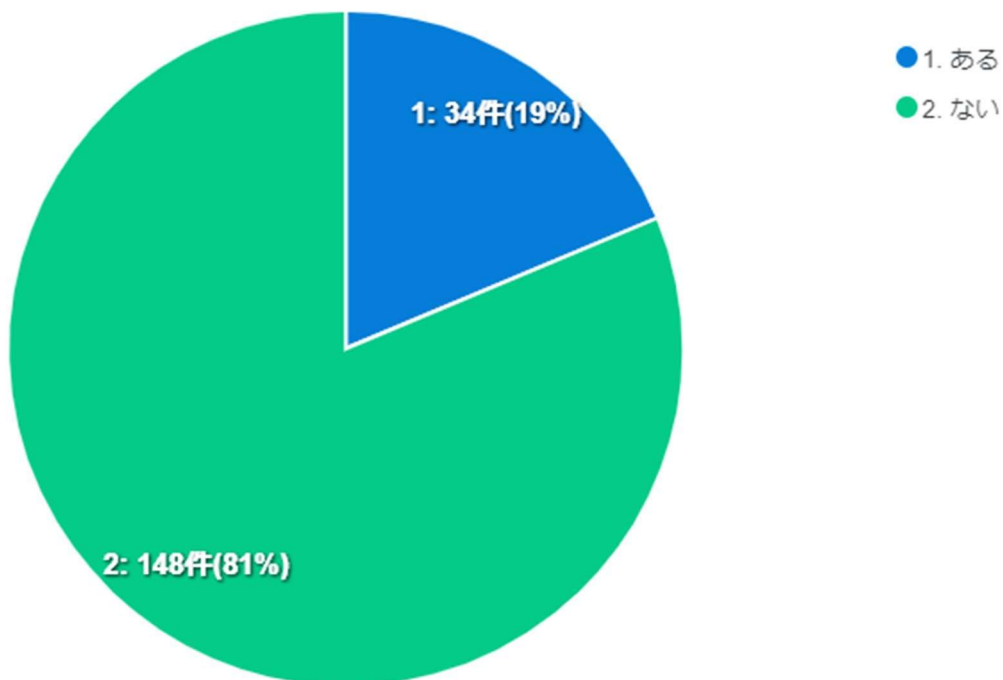


- 1. 全くしない
- 2. あまりしない
- 3. 時々する
- 4. よくする

(5) 相談窓口に相談することをすすめる



質問4-1. 質問4以外で身近な人がいつもと違った様子で辛そうに見えた時に行うことはありますか。



質問4-2.質問4-1で「ある」と答えた方に質問です。具体的にどのようなことを行うのか教えてください。

### ■自由記述<一部抜粋>

・さりげなく雑談等をしながらその中の輪に引き込み、少しでも辛そうな気持ちを逸らすように努める

・寄り添ってゆっくりと話を聴く

・声かけし自分がやっていることを一緒にすることをすすめる。

・それとなく、食事に誘ったり（20歳以上なら）飲みにもそれとなく誘う。

・今のところ、身近につらそうな人がいない。もし、いたら、先ず親身になって聞いてあげる。

周りの人や職場なら上司に相談する

・雑談的に近況を聞き、自分から見た様子を伝え、反応を待つ。

・気分転換にどこか誘う

・二人で話す時間を作り、相手が話すまでこちらからあまり聞いたりしない。

・表情が暗い感じだけど、何かつらいことでもあった？と聞いてみる。

・遊びに誘う

・声掛け。ねむれている？どのくらい？ご飯おいしい？など日常のことを訊きます。言葉の受け答えの速度や表情を見ます。

・その人が好きな場所や好きな事へ誘い連れて行く

・いつもと違うように見えると本人に言う。

・上司に報告する。

・お菓子を差し入れする。

・話を聞きたいと伝える

・周囲の人と連携をとって本人をよく観察するようにする。

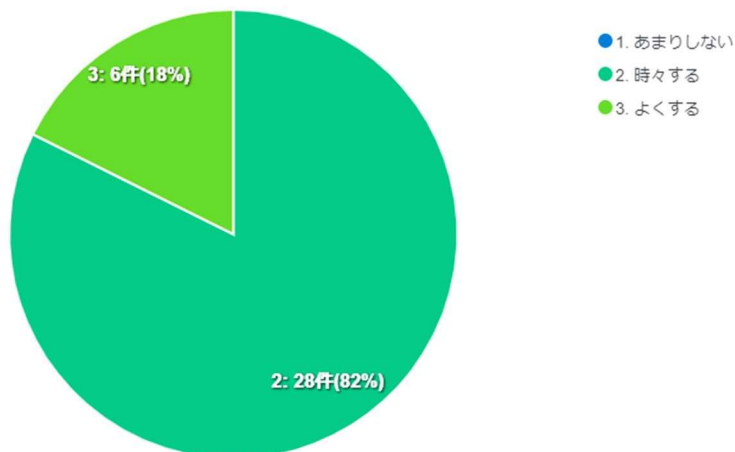
・好きな物を探して渡したり調べて会話したりする

・話したいことが話せるようなきっかけづくりとして、気になった点に触れないで声をかける。相談するかどうかは本人に任せる。

・食事に誘う。旅行に誘う

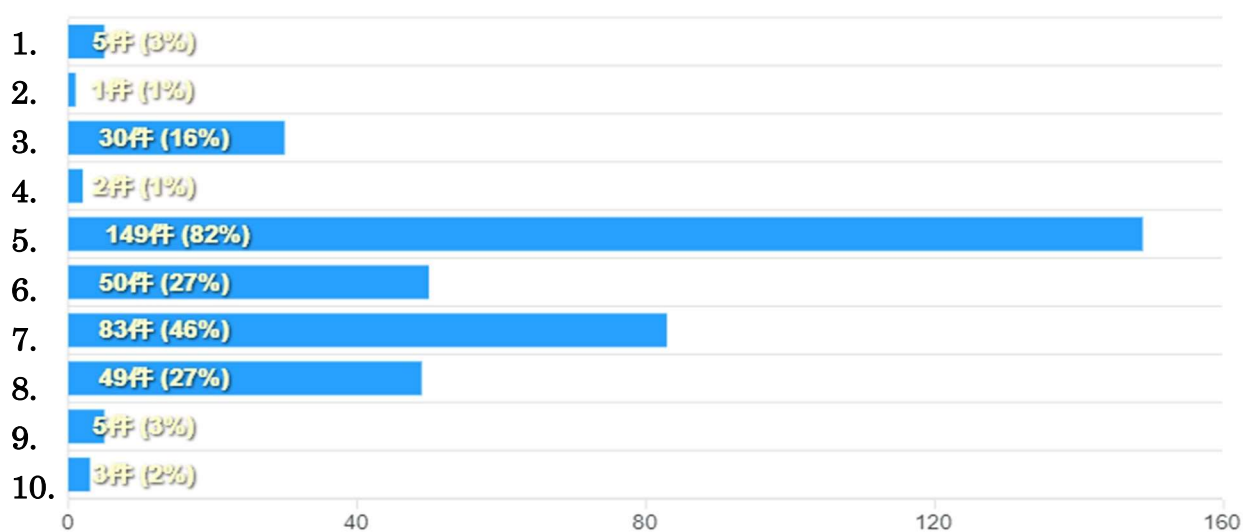
・好きな食べ物を用意する

・お酒を勧めて、一緒に飲もうと誘う。そこで、話を聞き出す。強制的には聞かない。自分が話し始めるまで、誘導する。



質問5.もし身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時、あなたはどのように対応しますか。

1. 相談に乗らない、もしくは話題を変える
2. 「頑張って」と励ます
3. 「死んではいけない」と説得する
4. 「バカなことを考えるな」と叱る
5. 耳を傾けてじっくりと話を聞く
6. 医療機関にかかるよう勧める
7. 解決策を一緒に考える
8. 一緒に相談機関を探す
9. 何もしない
10. その他



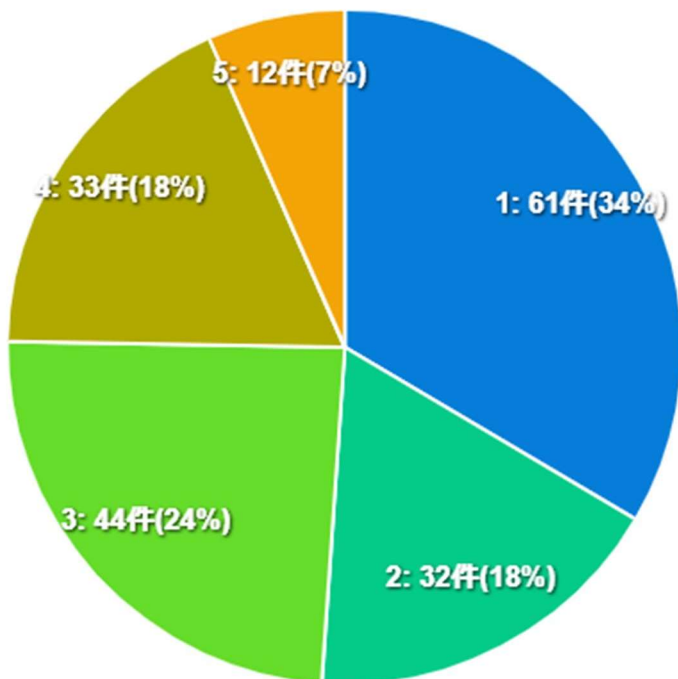
■その他<一部抜粋>

- ・経験がないのでわからない。
- ・わからない
- ・相談内容によっては手助けできないこともあるので、自分が相手に生きていてほしいと思うと伝える。



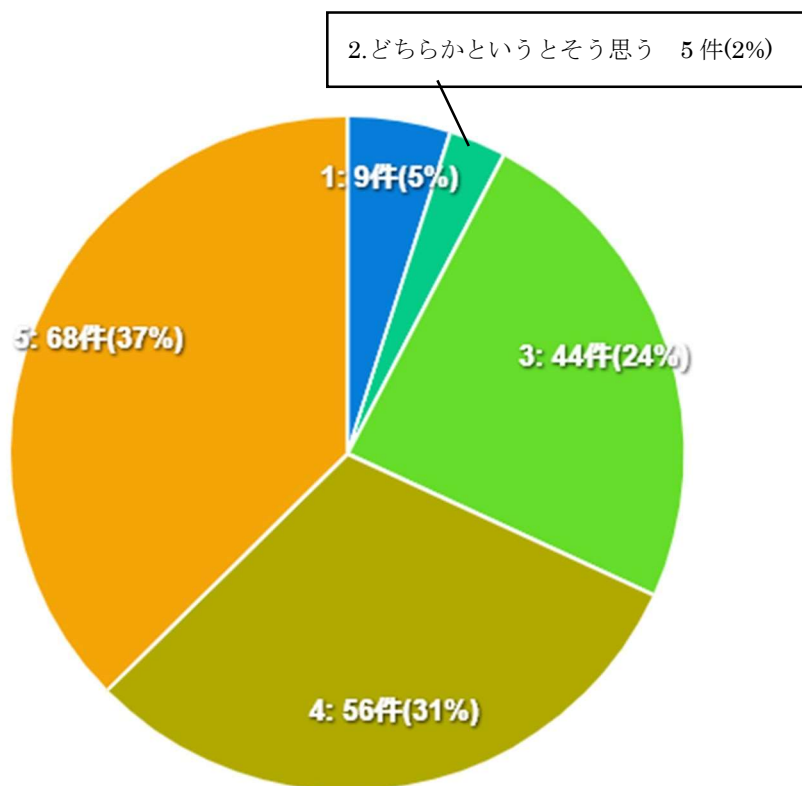
質問6. あなたは、「自殺」についてどのように思いますか。

(1) 生死は最終的に本人の判断に任せるべき



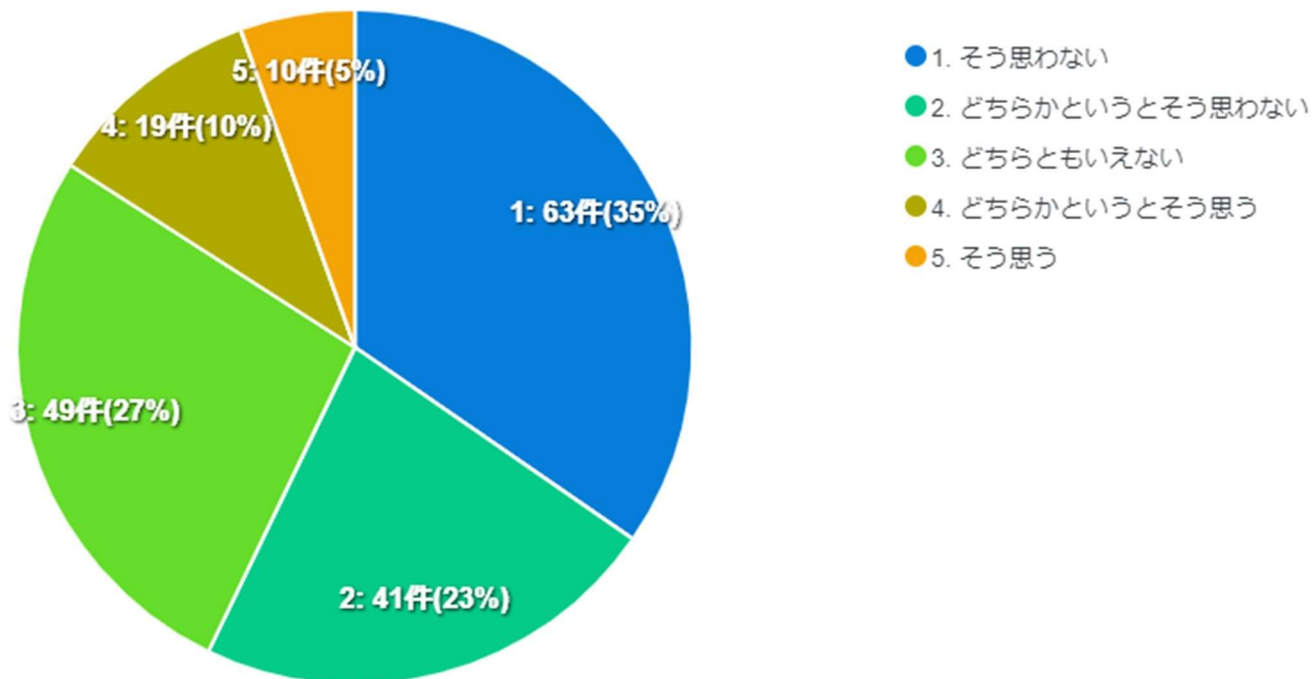
- 1. そう思わない
- 2. どちらかというと思わない
- 3. どちらともいえない
- 4. どちらかというと思う
- 5. そう思う

(2) 自殺せずに生きていけば良いことがある

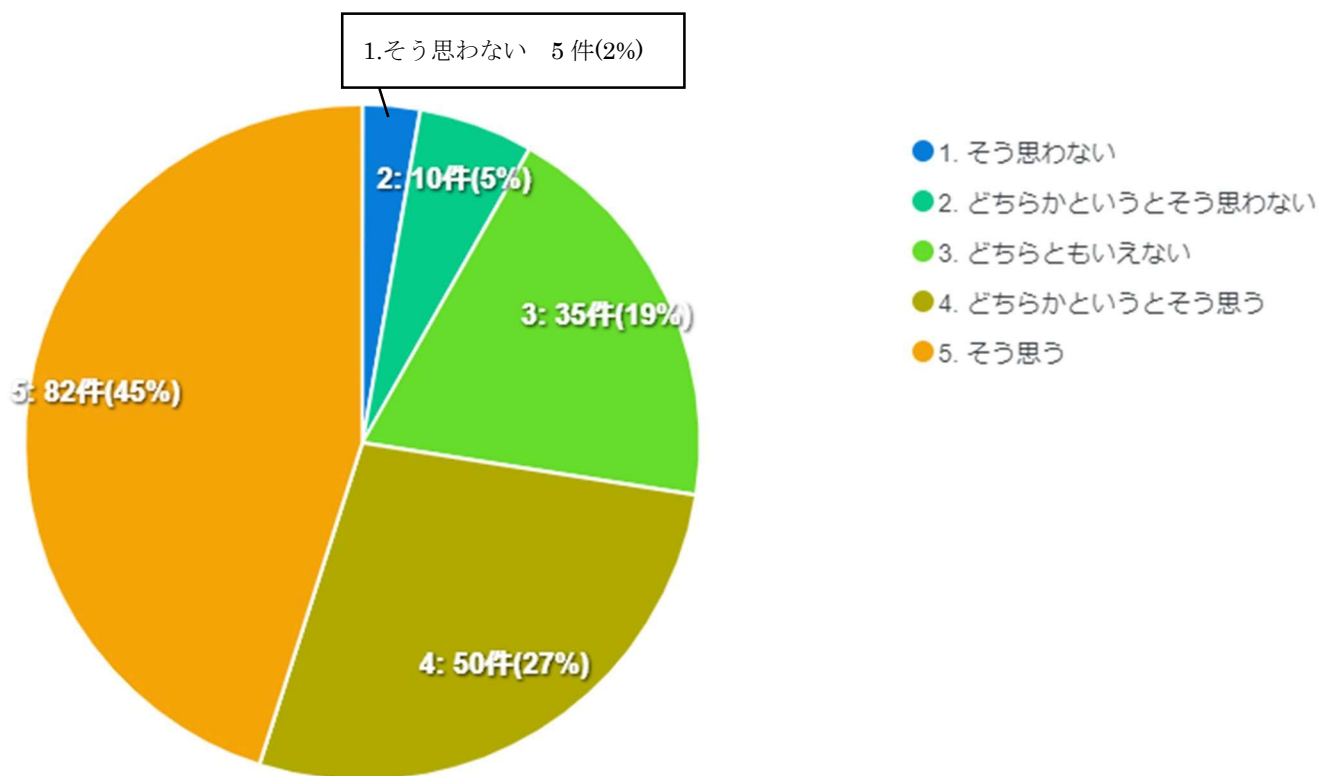


- 1. そう思わない
- 2. どちらかというと思わない
- 3. どちらともいえない
- 4. どちらかというと思う
- 5. そう思う

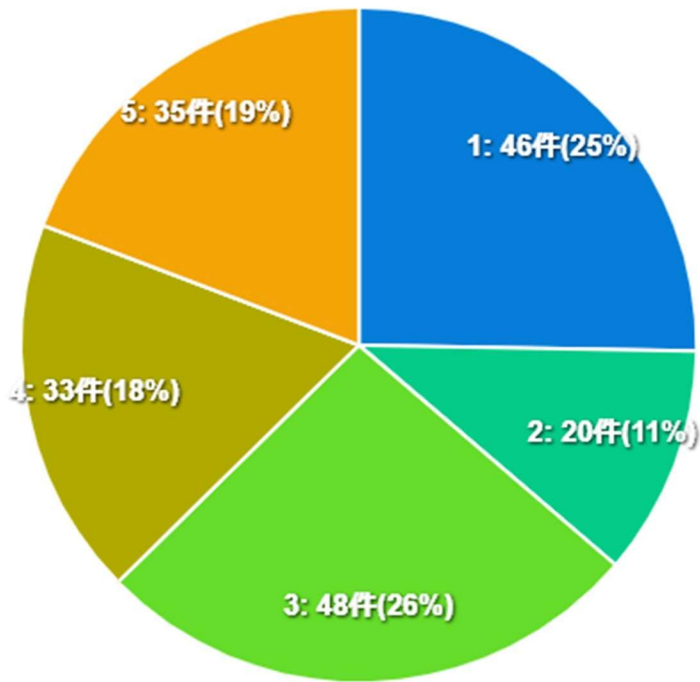
(3) 自殺は繰り返されるので、周囲の人が止めることはできない



(4) 自殺する人は、よほど辛いことがあったのだと思う

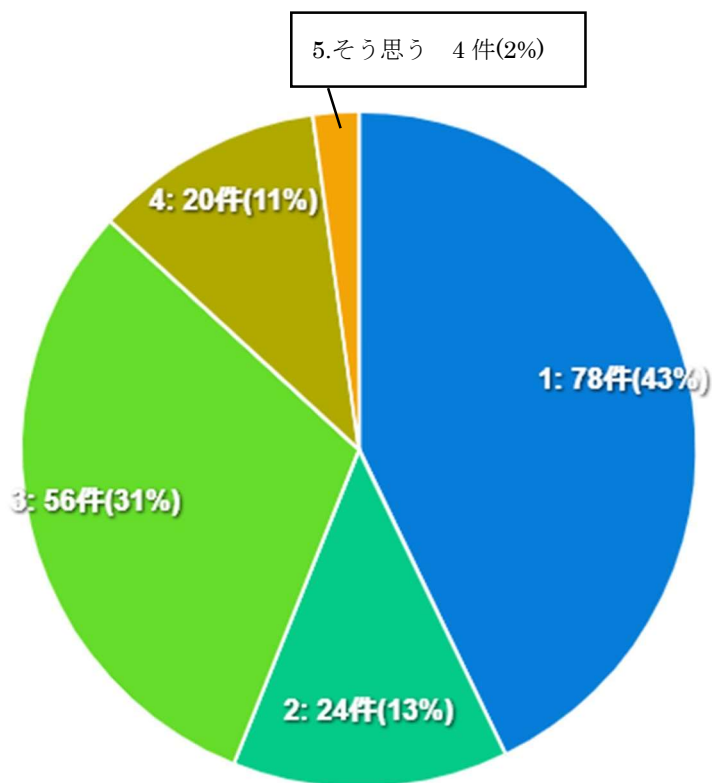


(5) 自殺は自分にはあまり関係がない



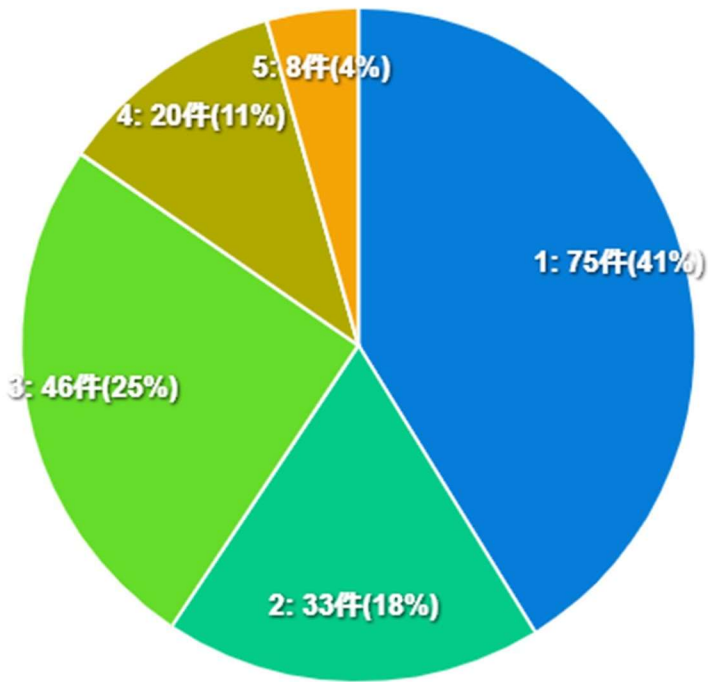
- 1. そう思わない
- 2. どちらかというと思わない
- 3. どちらともいえない
- 4. どちらかというと思う
- 5. そう思う

(6) 自殺は本人の弱さから起こる



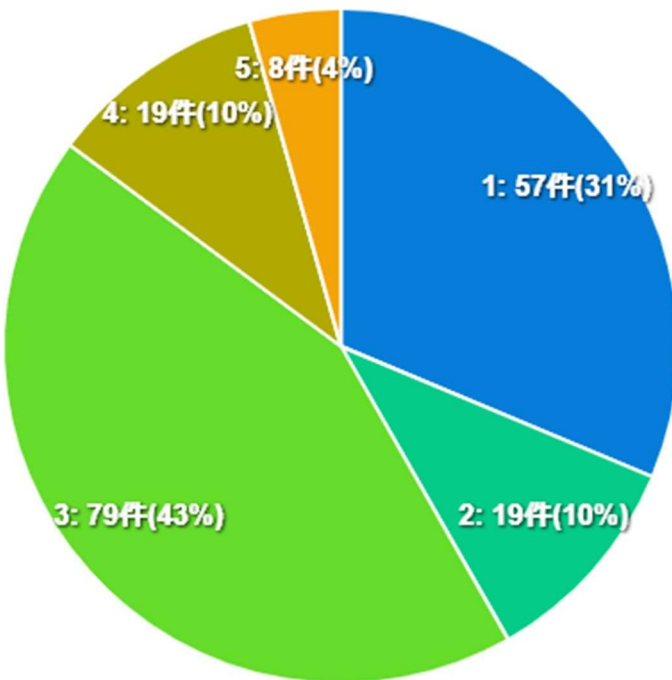
- 1. そう思わない
- 2. どちらかというと思わない
- 3. どちらともいえない
- 4. どちらかというと思う
- 5. そう思う

(7) 自殺は本人が選んだことだから仕方がない



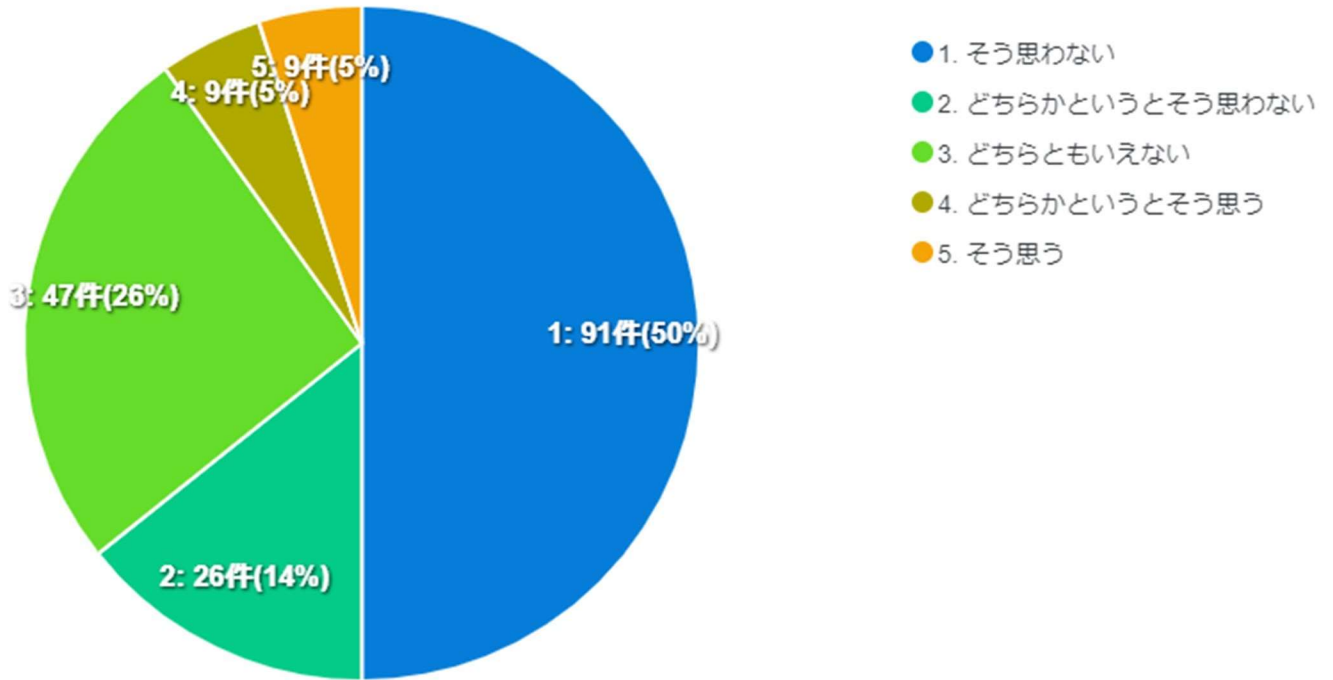
- 1. そう思わない
- 2. どちらかというと思わない
- 3. どちらともいえない
- 4. どちらかというと思う
- 5. そう思う

(8) 自殺を口にする人は、本当に自殺はしない

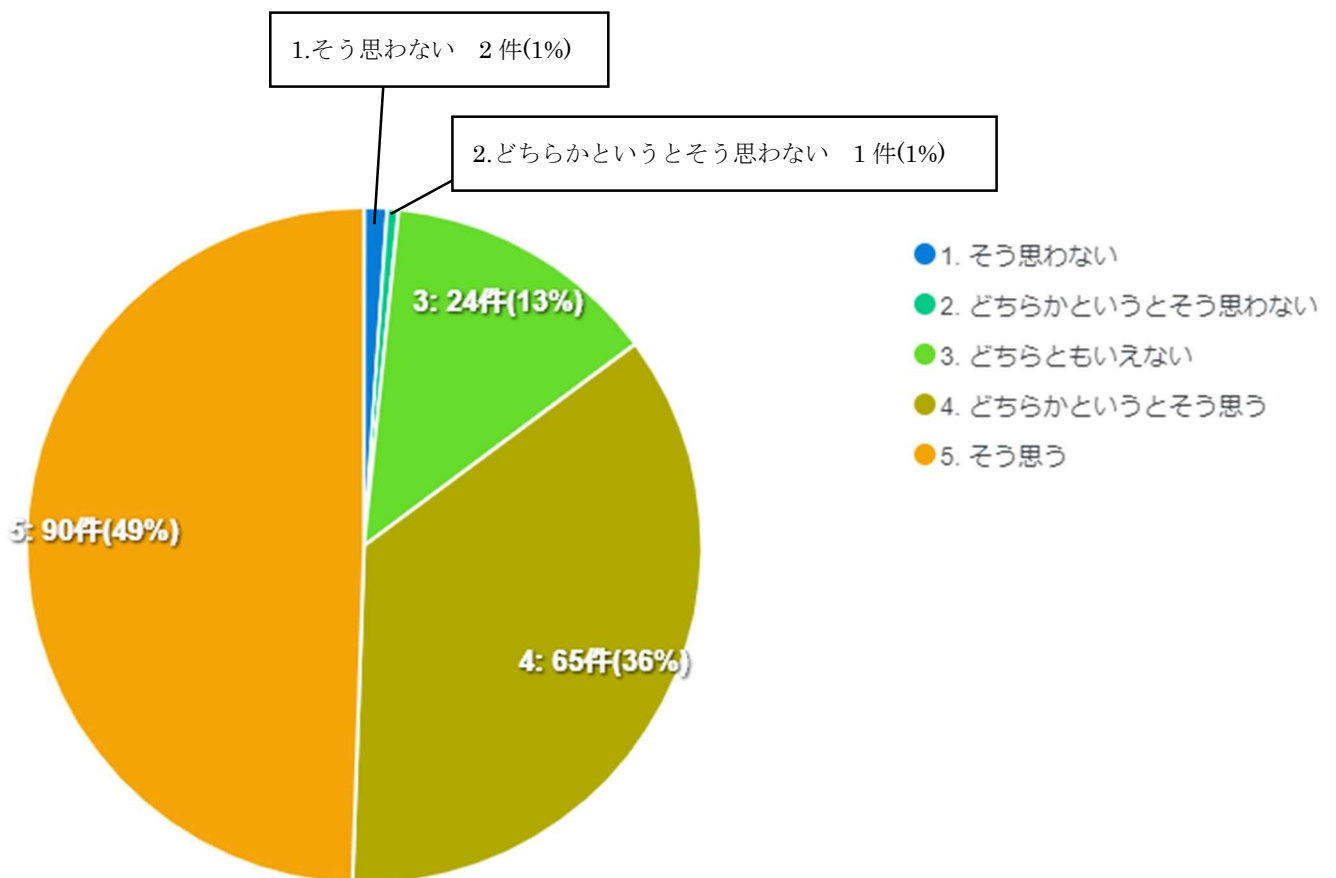


- 1. そう思わない
- 2. どちらかというと思わない
- 3. どちらともいえない
- 4. どちらかというと思う
- 5. そう思う

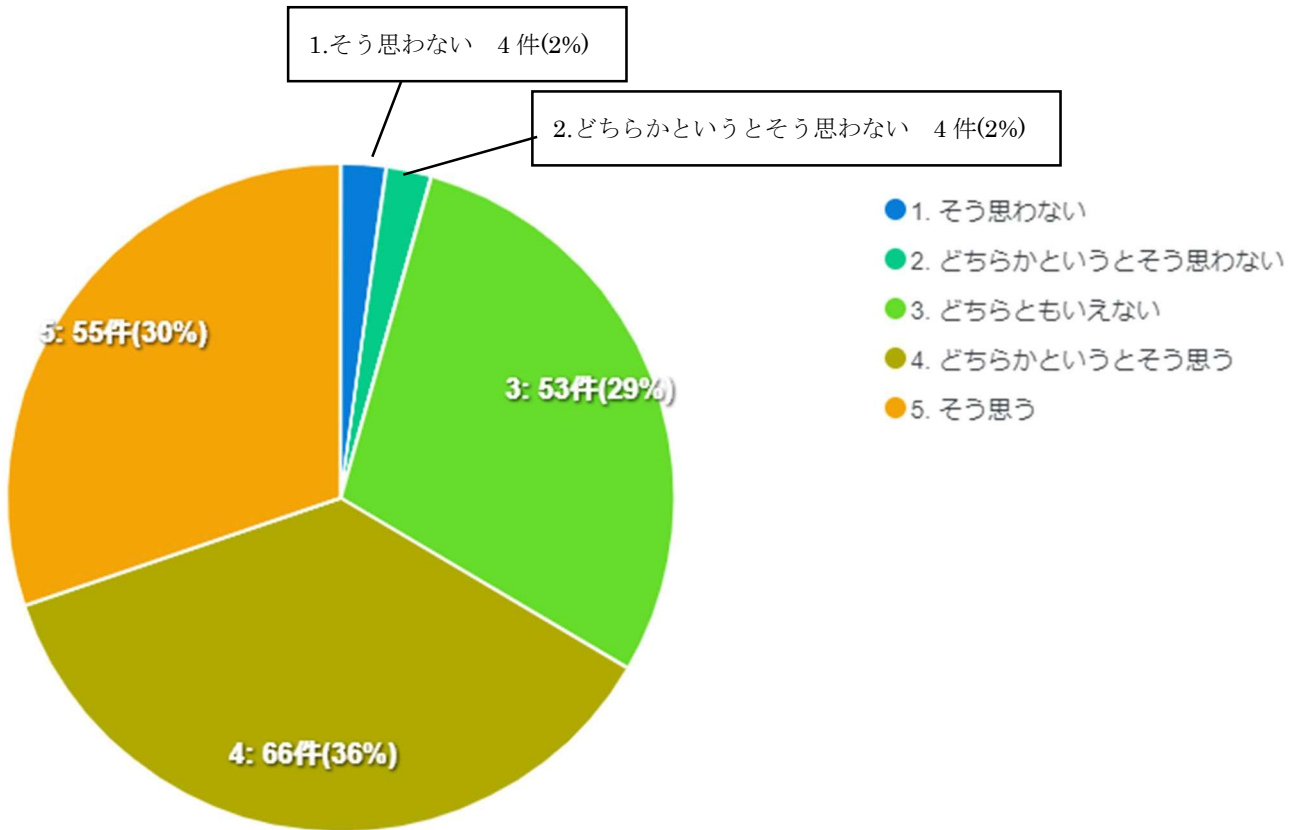
(9) 自殺は恥ずかしいことである



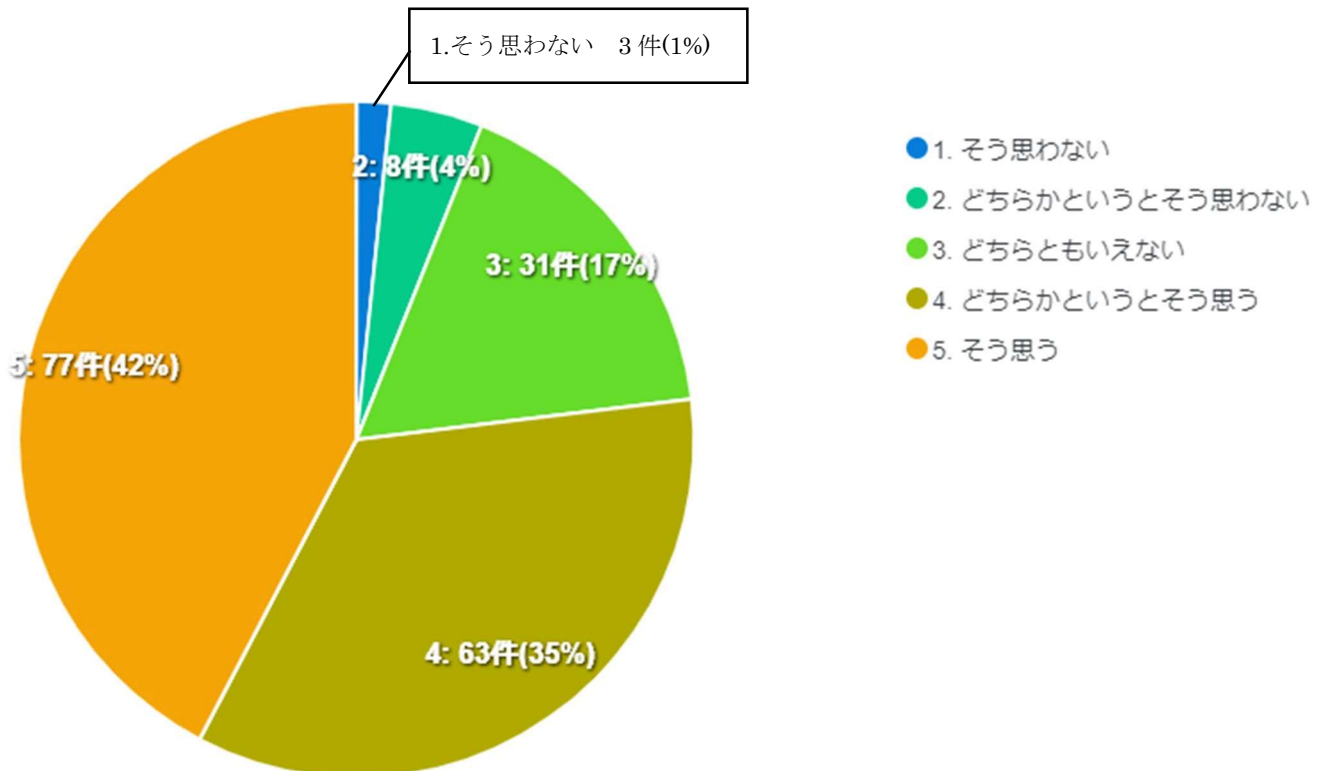
(10) 防ぐことができる自殺も多い



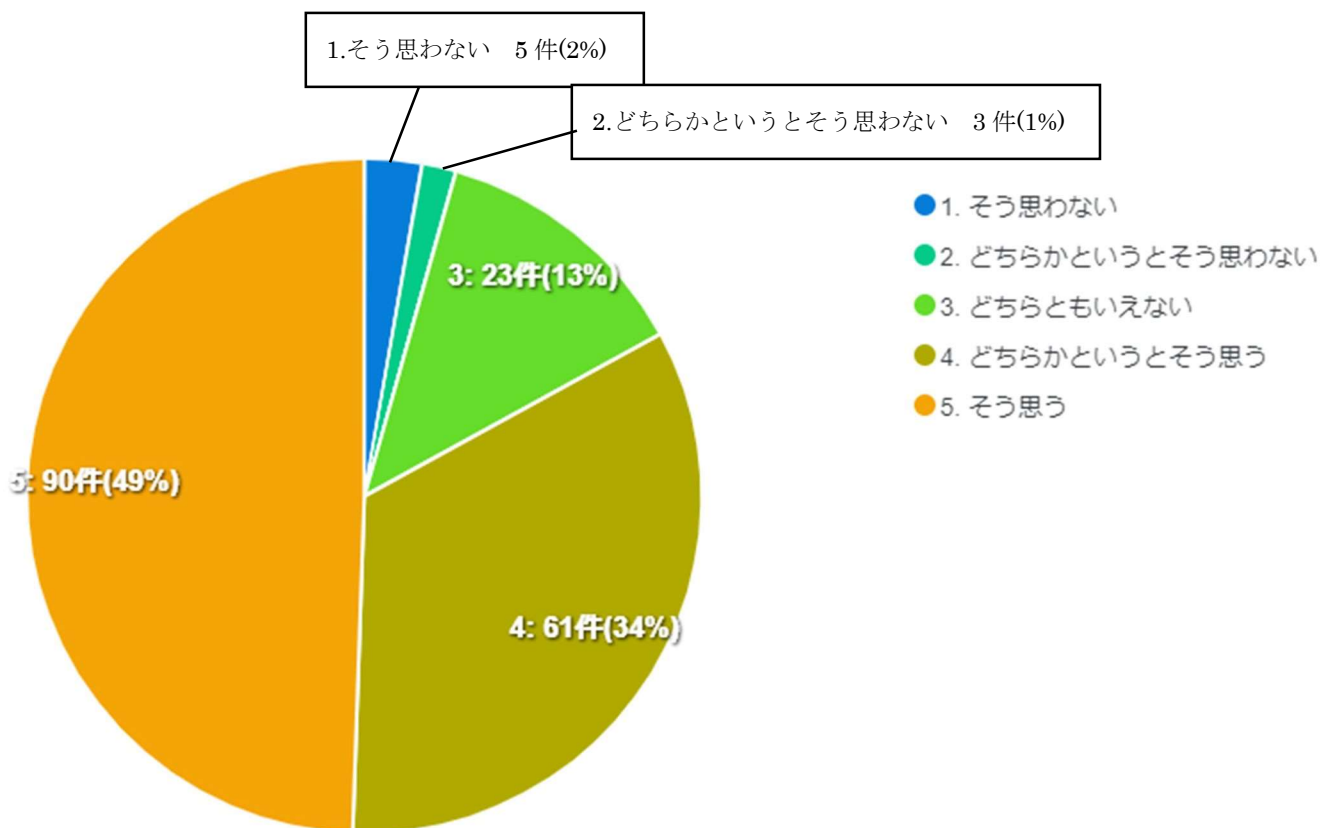
(11) 自殺をしようとする人の多くは、何らかのサインを発している



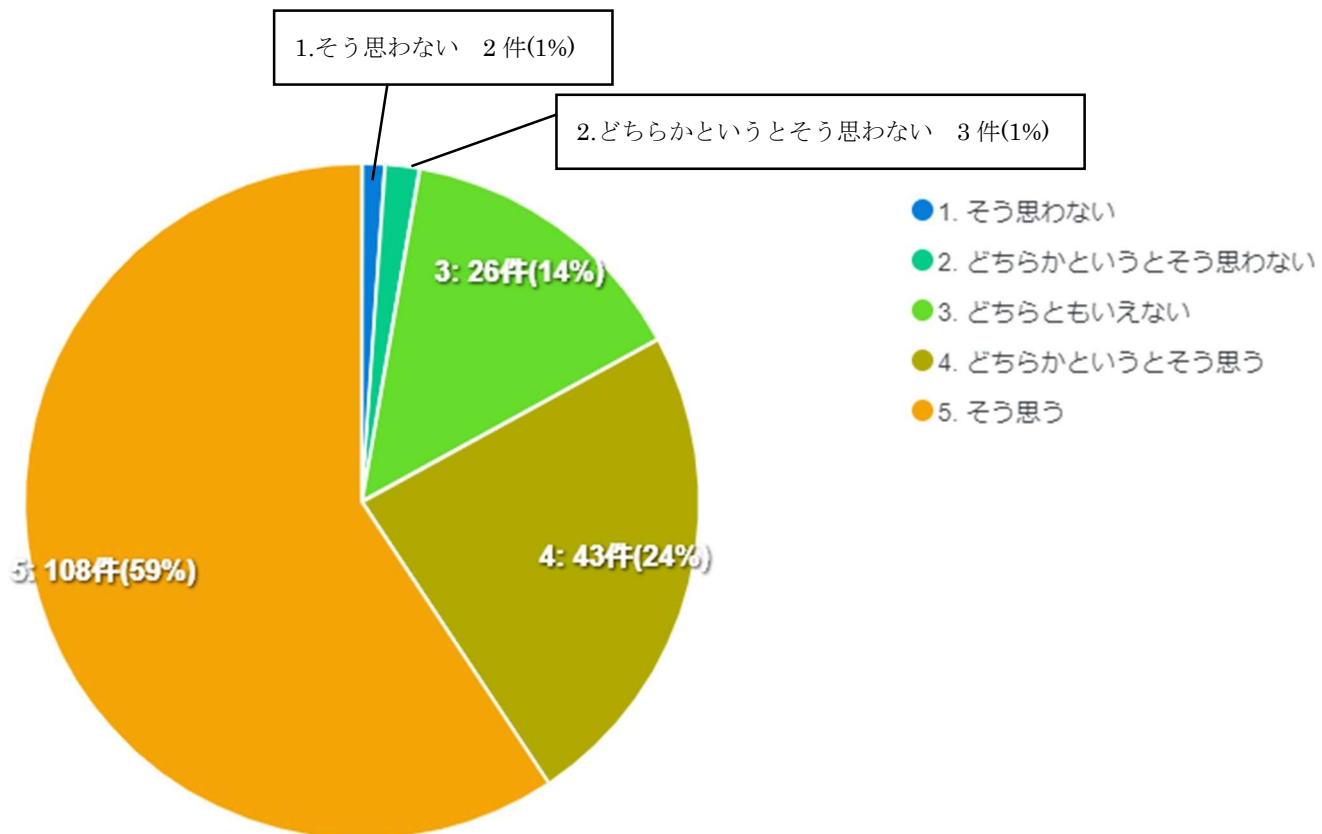
(12) 自殺を考える人は、様々な問題を抱えていることが多い



(13) 自殺を考える人の多くは、精神的に追い詰められて他の方法を思いつかなくなっている

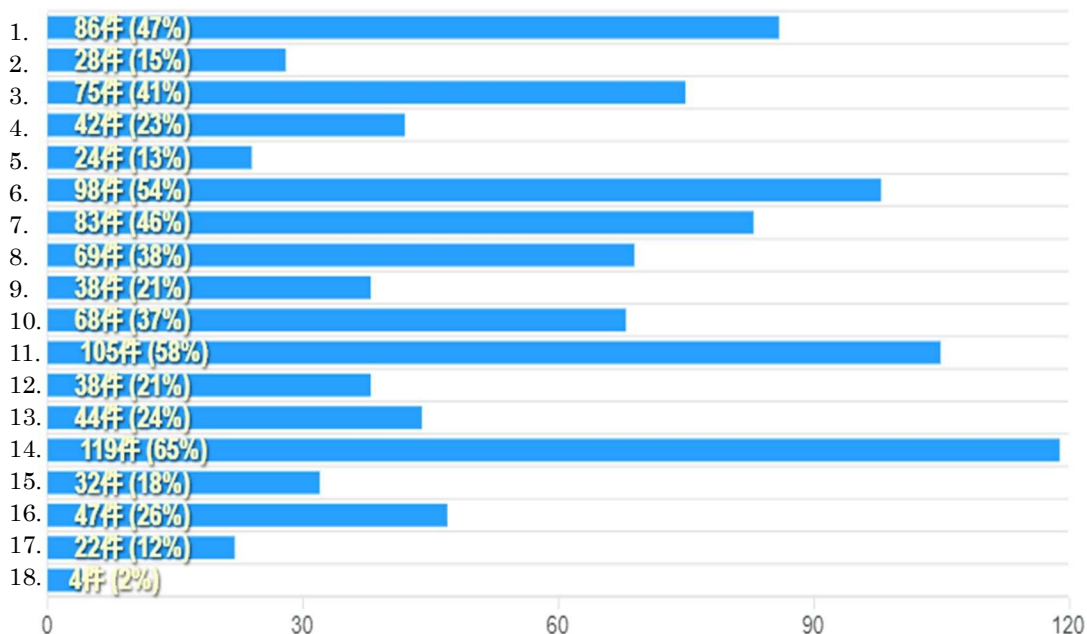


(14) 自殺者や自殺未遂者とその家族の名誉や生活の平穩に配慮すべきだと思う



質問7. 子どもや若者（30歳未満の方）が自殺に追い込まれる背景に、あなたは、何が強く影響していると思いますか。

1. 家庭の問題（子育てなど）
2. 配偶者との別離（死別など）
3. 家族間の不和
4. 介護疲れ
5. 独居
6. 社会的孤立（ひきこもり）
7. 生活苦
8. 過労
9. 恋愛問題
10. 生きがいの喪失
11. うつ状態・うつ病
12. 身体疾患
13. 職場環境の変化（配置換えなど）
14. 職場・学校などの人間関係（いじめ、友人関係など）
15. 退職・失業
16. 負債（ローン、多重債務など）
17. 業績不振
18. その他



■その他<一部抜粋>

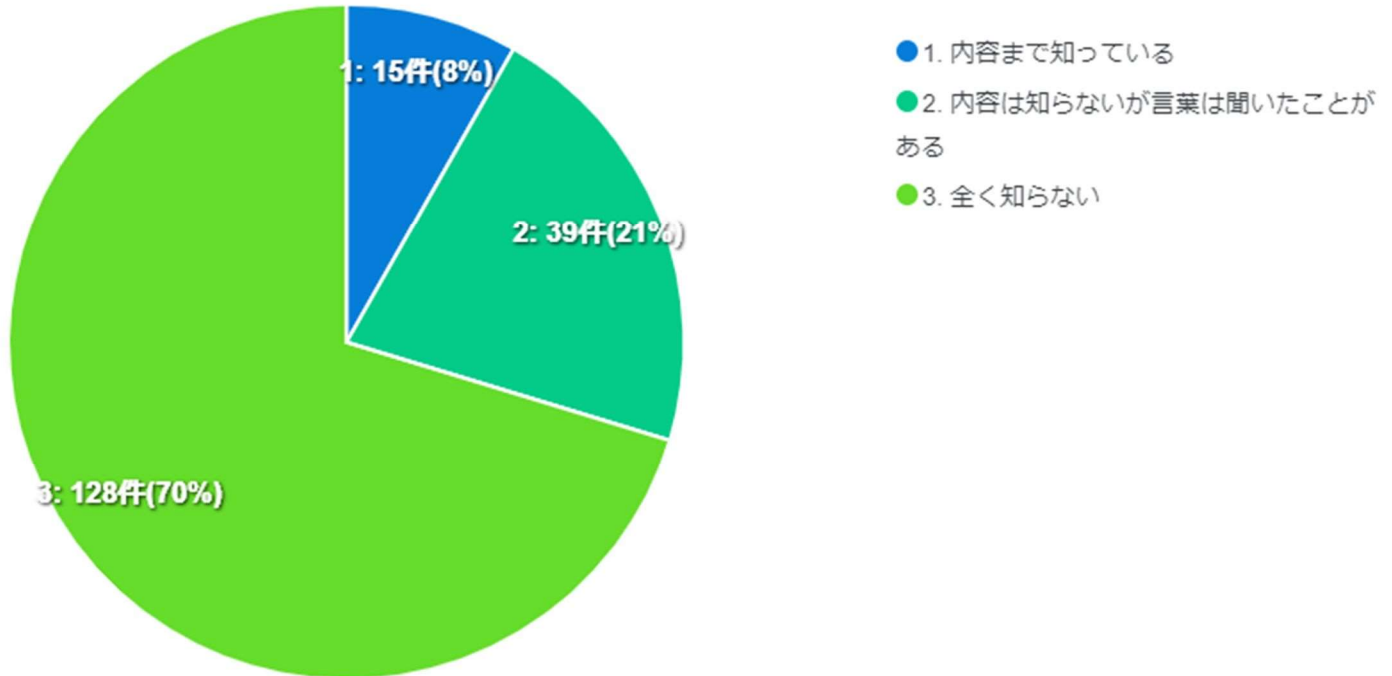
- ・人それぞれで、悩みも様々でいろいろな事情が重なったの事と思います。
- ・その子の成育歴の中に原因がある。例えば、基本的な生活習慣ができていない、ご飯は必ず家族で食えるとか、朝は必ず時刻に起きるとか。
- ・未来に希望が持てない



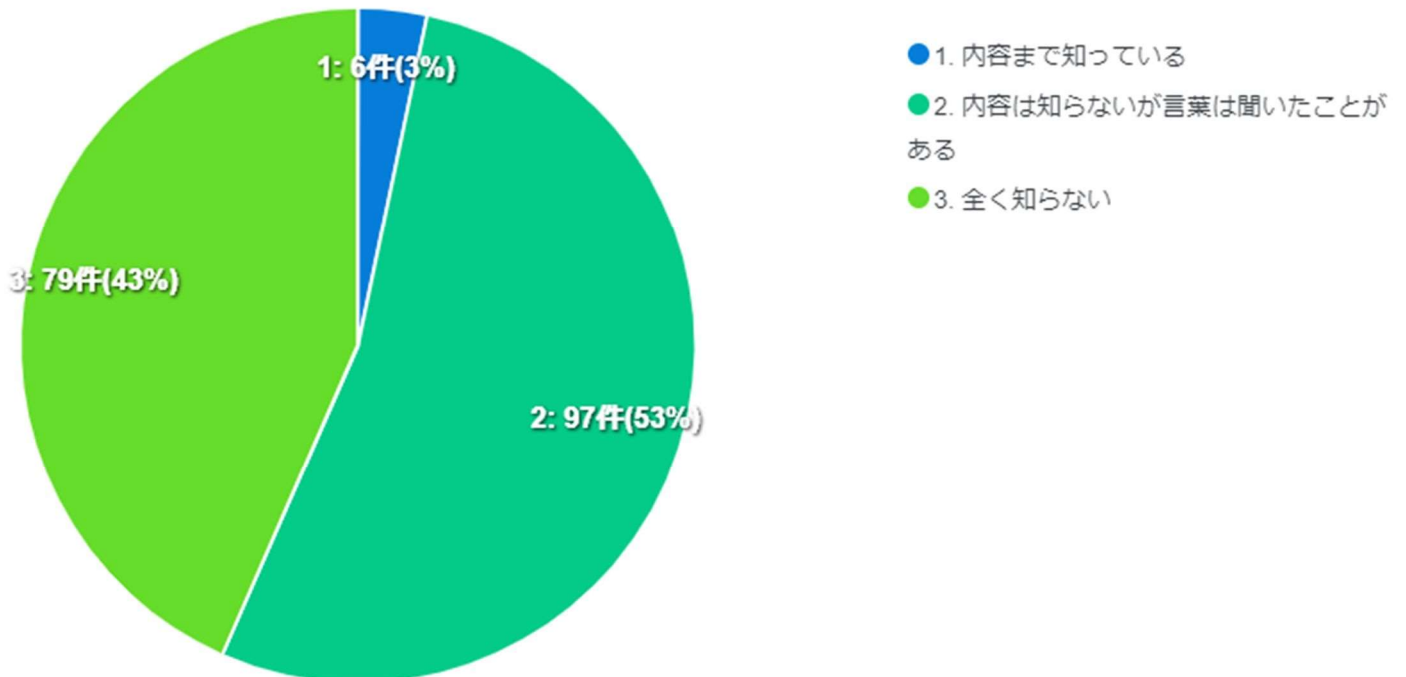
・喜怒哀楽や本音を言わない時代なのかな?と思います。本人も相手もそういう意識で生きていると、相談するなど自分の外に道を見つけることが難しくなっていると思います。

質問8.あなたは、岐阜市の自殺対策に関する以下の事柄について知っていますか。

(1) ゲートキーパー養成

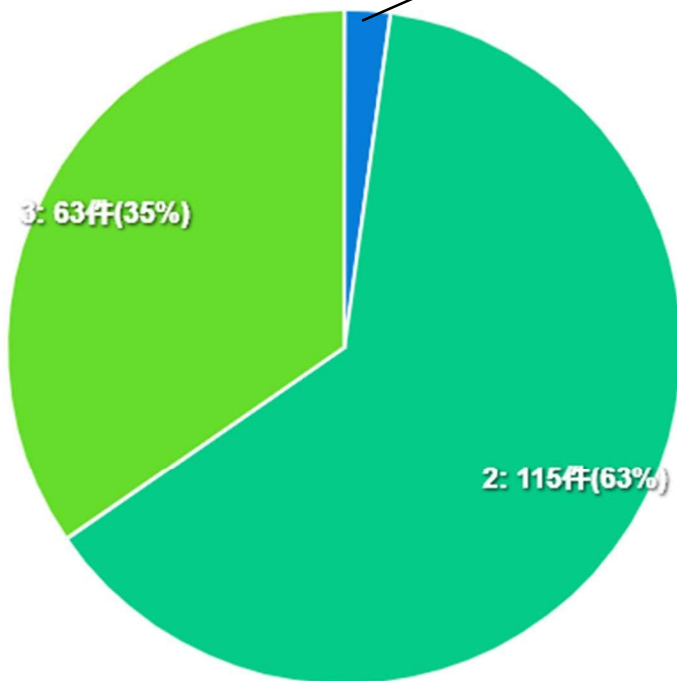


(2) こころの健康相談会



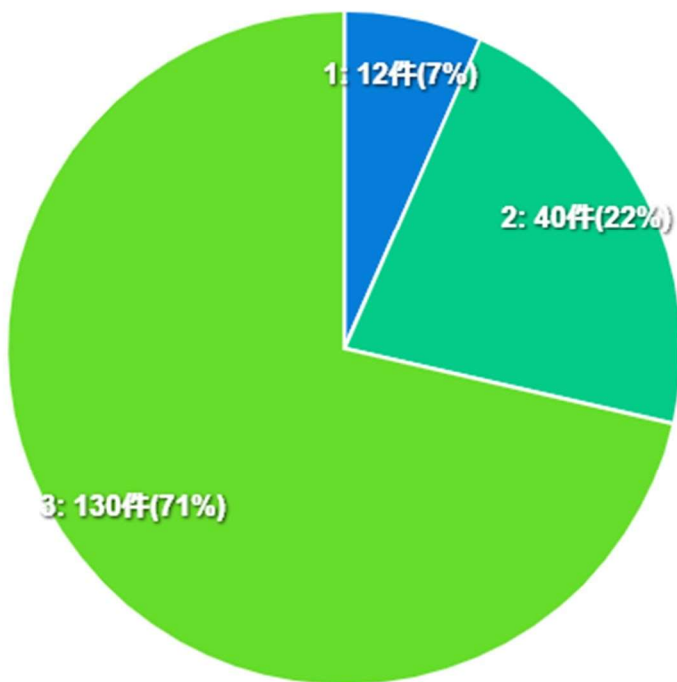
**(3) 保健所などの相談窓口**

1.内容まで知っている 4件(2%)



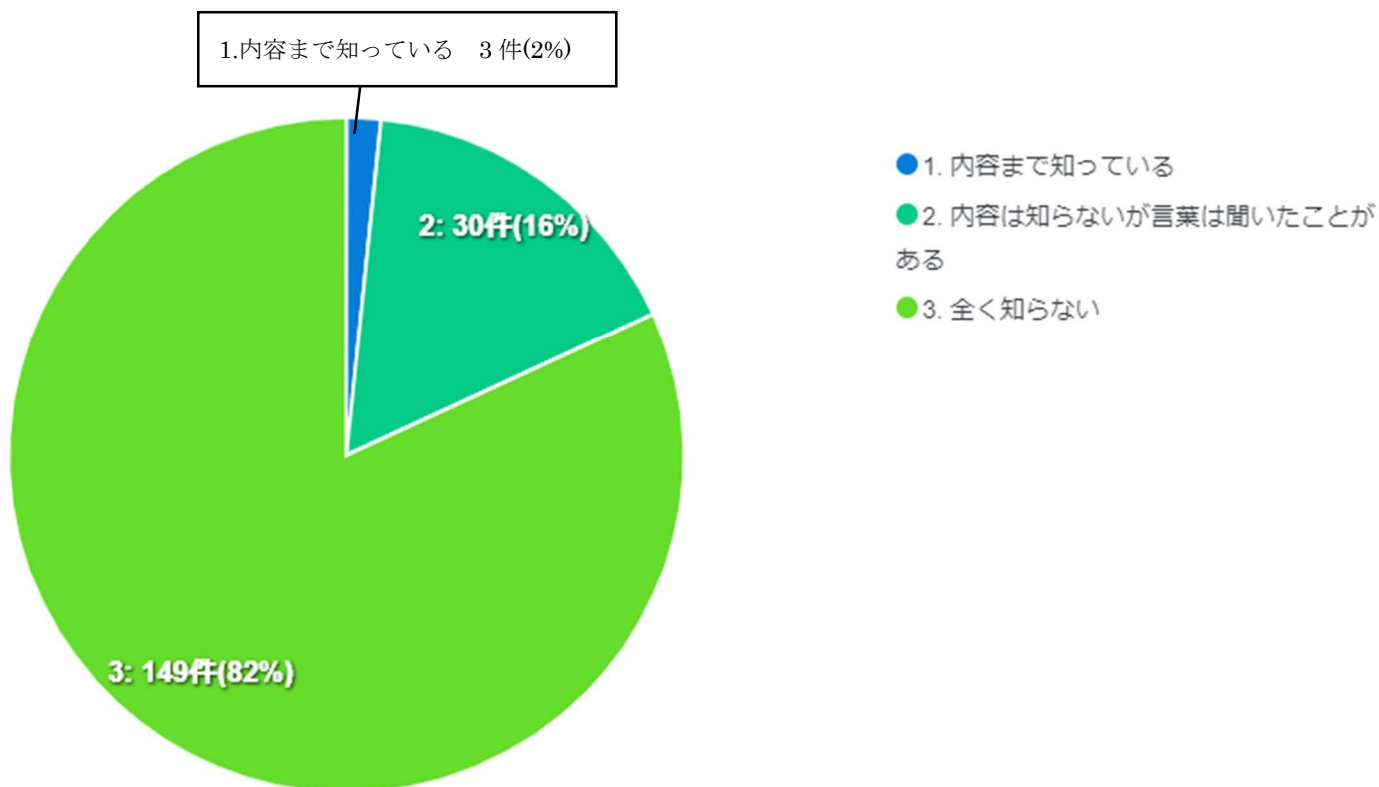
- 1. 内容まで知っている
- 2. 内容は知らないが言葉は聞いたことがある
- 3. 全く知らない

**(4) 岐阜市のホームページでのこころの状態チェック**



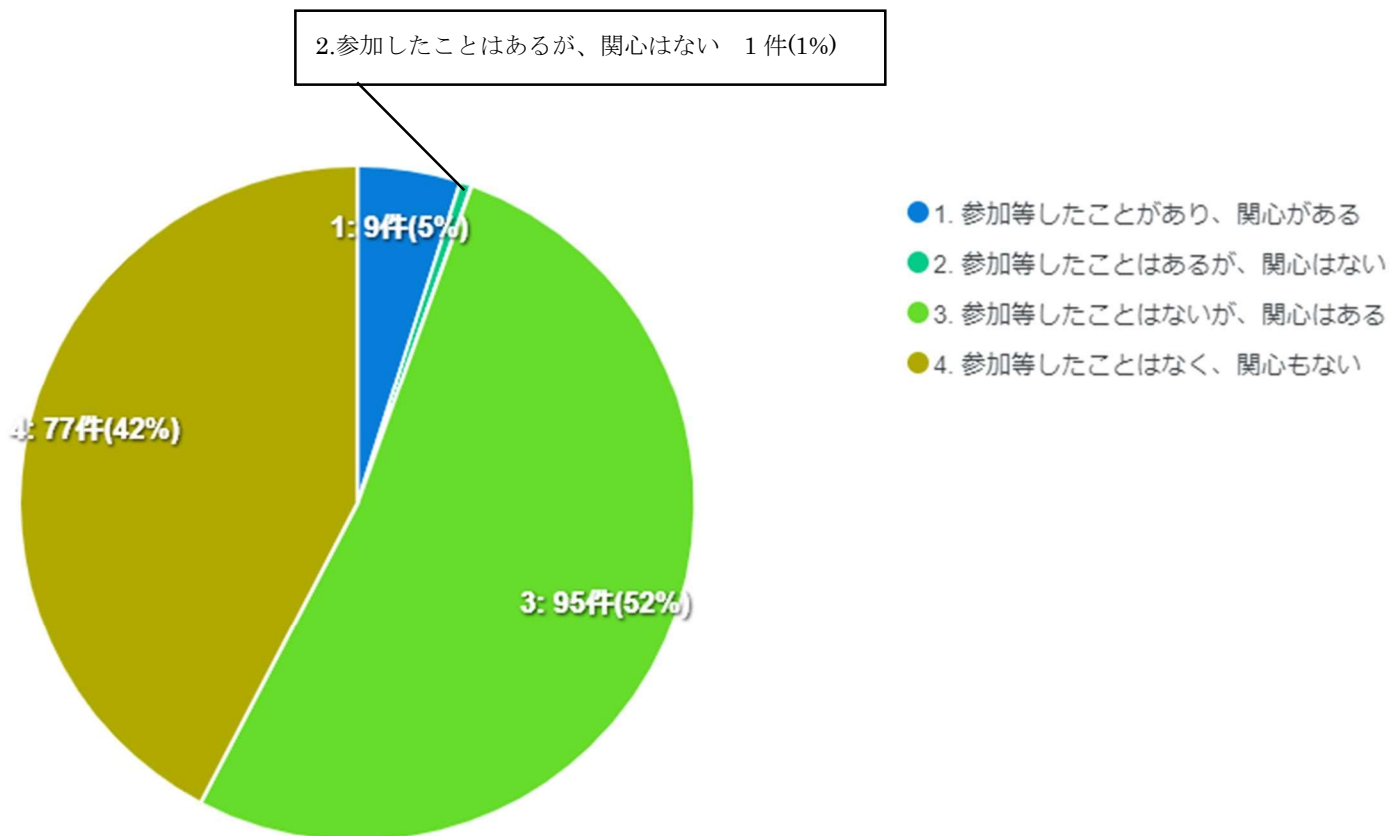
- 1. 内容まで知っている
- 2. 内容は知らないが言葉は聞いたことがある
- 3. 全く知らない

### (5) 岐阜市自殺対策計画

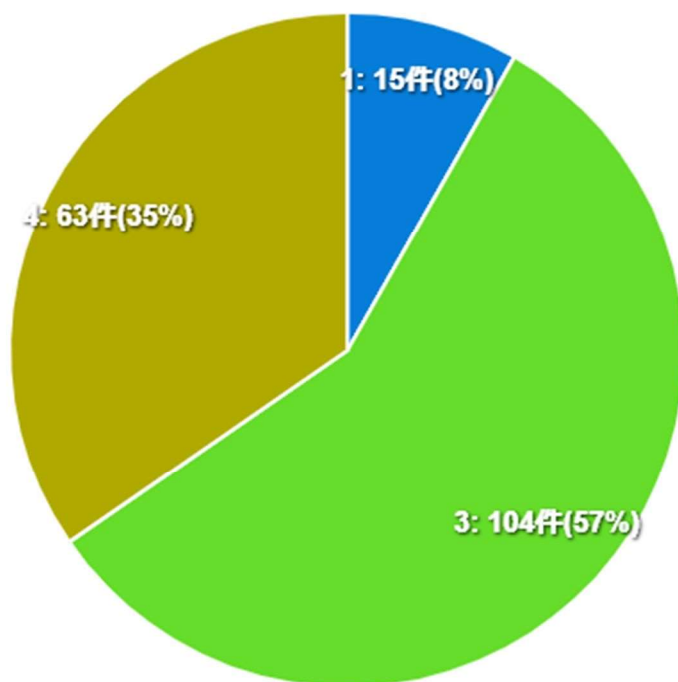


質問9.あなたは、自殺対策に関する以下の事柄に参加等したことがありますか。

### (1) 自殺対策に関する講演会や講習会への参加

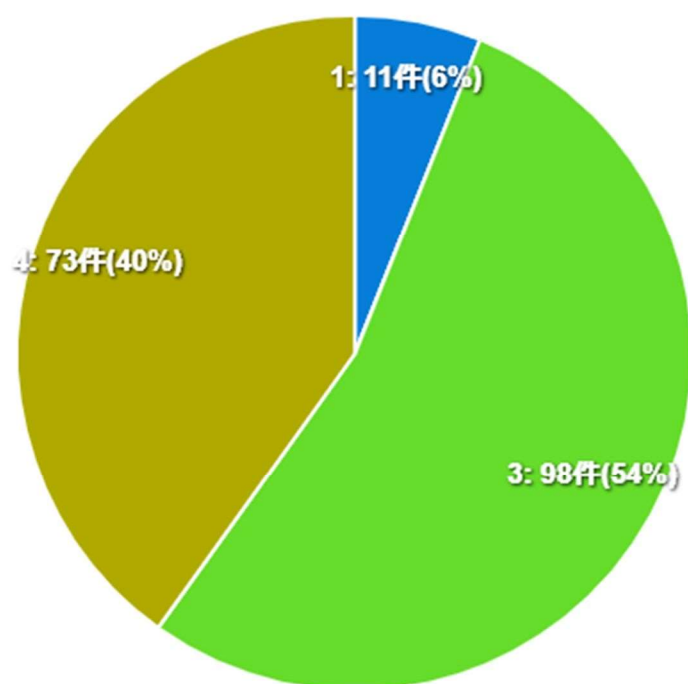


## (2)こころの健康に関する講演会や講習会への参加



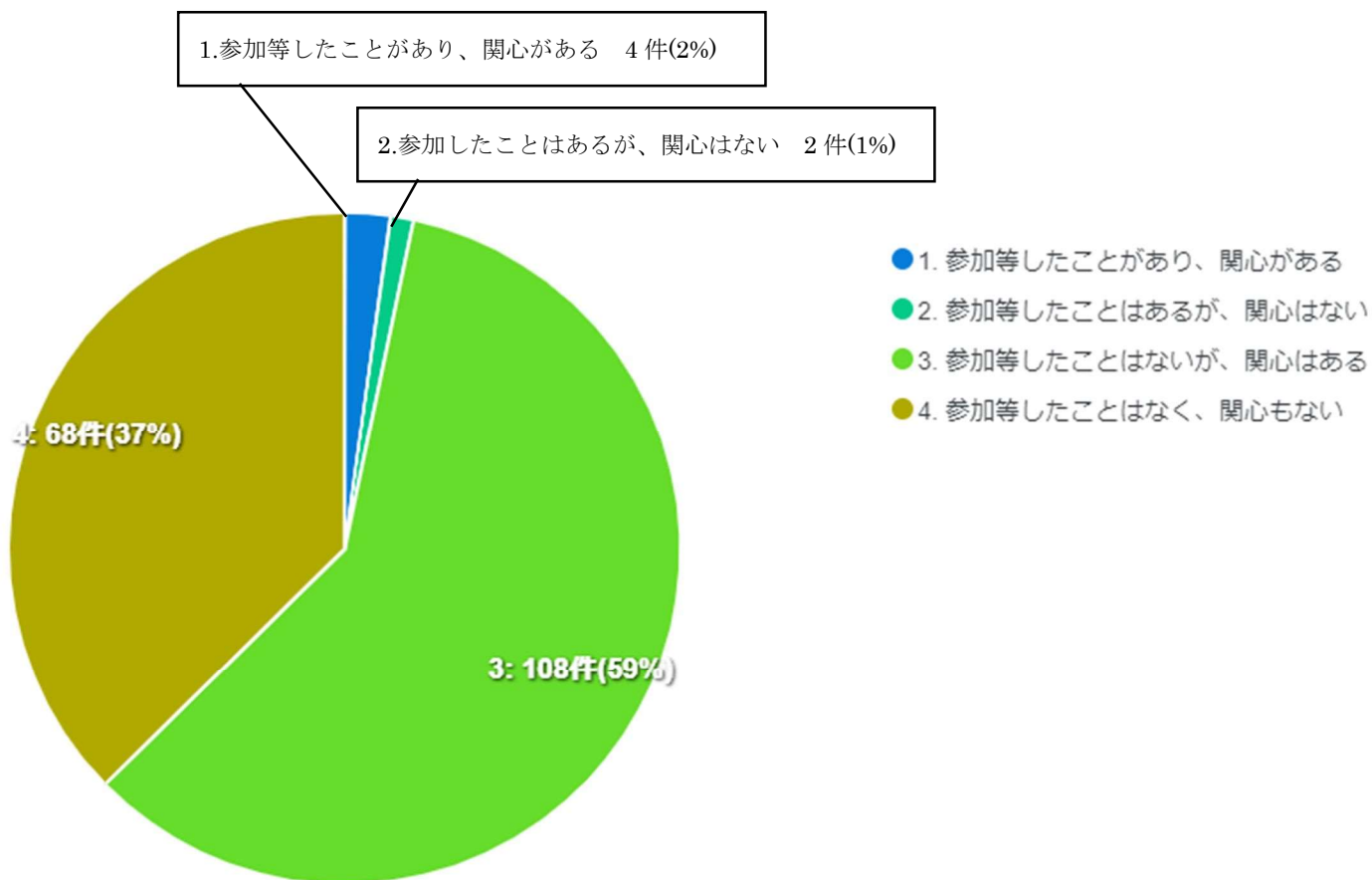
- 1. 参加等したことがあり、関心がある
- 2. 参加等したことはあるが、関心はない
- 3. 参加等したことはないが、関心はある
- 4. 参加等したことはなく、関心もない

## (3) こころの健康に関する研修への参加

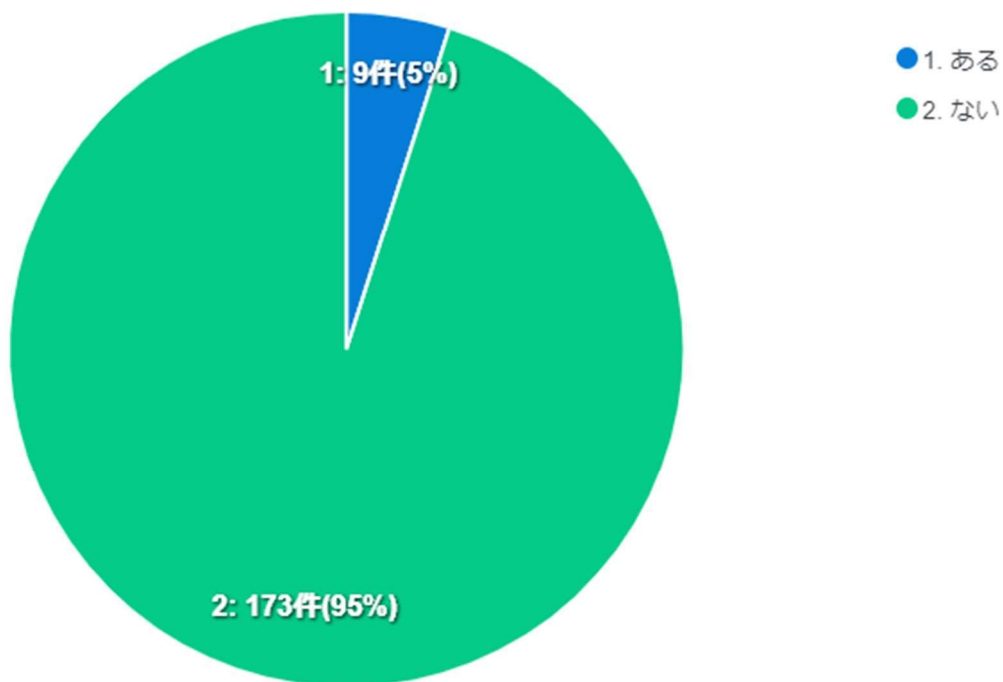


- 1. 参加等したことがあり、関心がある
- 2. 参加等したことはあるが、関心はない
- 3. 参加等したことはないが、関心はある
- 4. 参加等したことはなく、関心もない

#### (4) 岐阜市のホームページでこころの状態をチェック



質問9 - 1. 質問9以外で自殺対策に関する事柄に参加したことはありますか。



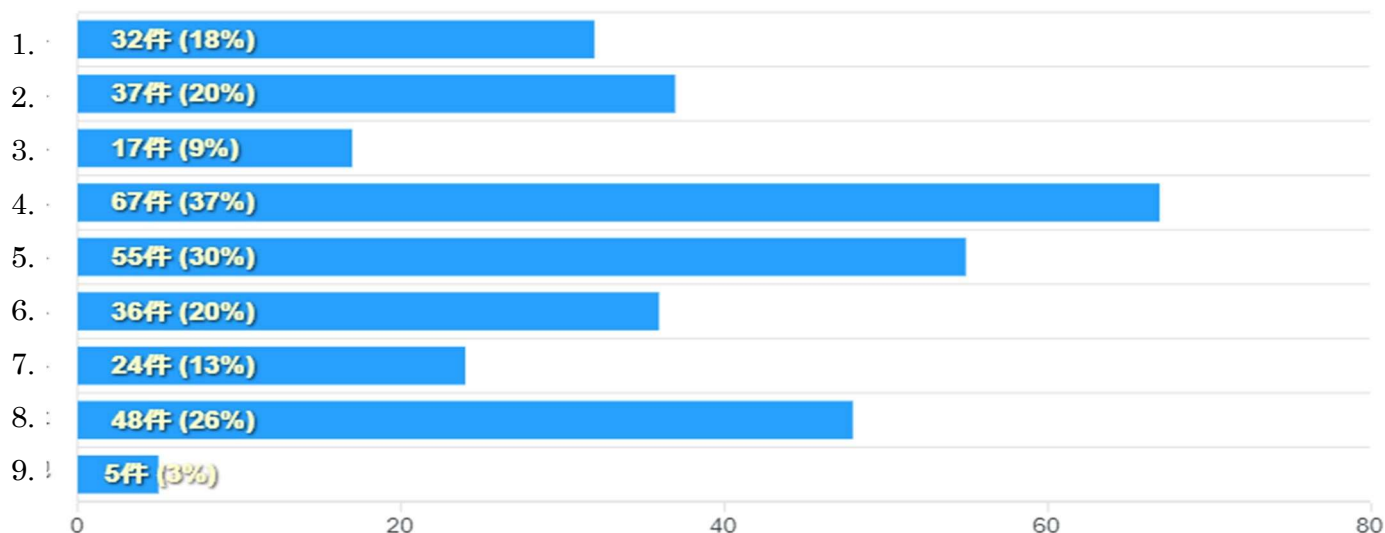
質問9-2.質問9-1で「ある」と答えた方に質問です。どのような行事か教えてください。

■自由記述<一部抜粋>

- ・職場での研修
- ・勤務先でのオンラインのストレスチェックで自己診断をしたことが何回かあります。
- ・岐阜市のゲートキーパー講演会、入門編2回と実践編1回(2022, R4年度)
- ・いのちの電話の講習
- ・電話相談などのボランティア(相談員)をしていた
- ・いのちの電話
- ・相談員養成講座
- ・臨床心理士の研修

質問10.新型コロナウイルス感染症の発生以降、あなたの気持ちに変化がありましたか。コロナ感染症発生から現在までのあなたの気持ちの変化についてお答えください。

1. 不安を強く感じるようになった
2. 家族以外の人とのつながりが少なくなり、孤独を感じた
3. 家族関係の悪化や家族との考え方の違いに悩まされるようになった
4. 感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた
5. 家で過ごす時間が増え、家族と過ごす時間の大切さを再認識した
6. 在宅勤務や時差出勤の機会が増え、自分や家族の働き方について考えるようになった
7. みんなもつらくて不安なのだと思うと気持ちが少し軽くなった
8. 特に変わらなかった
9. その他

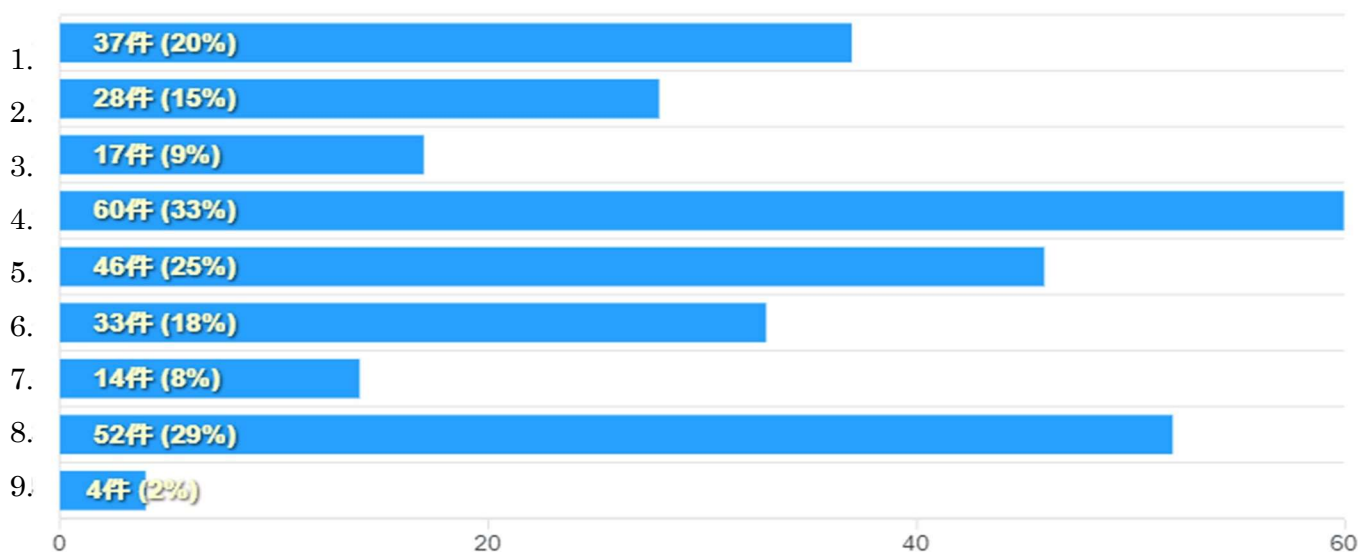


■その他<一部抜粋>

- ・職場の融通の効かなさにうんざりした
- ・趣味のライブなどの楽しみがなくなり家族に対するストレスを感じるようになった。
- ・人間関係や友達との価値観の違いに気づいて、無理にでも関係を保とうとするのをやめたこと、死を身近に感じた。
- ・旅行とか外食とかに出かけなくても、楽しく生活はできると気が付いた。

質問 1 1.新型コロナウイルス感染症の発生以降、あなたの身近な人（家族・友人など）の気持ちに変化があったと思いますか。

1. 不安を強く感じるようになった
2. 家族以外の人とのつながりが少なくなり、孤独を感じた
3. 家族関係の悪化や家族との考え方の違いに悩まされるようになった
4. 感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた
5. 家で過ごす時間が増え、家族と過ごす時間の大切さを再認識した
6. 在宅勤務や時差出勤の機会が増え、自分や家族の働き方について考えるようになった
7. みんなもつらくて不安なのだと思うと気持ちが少し軽くなった
8. 特に変わらなかった
9. その他



#### ■その他<一部抜粋>

- ・家族以外の人に全く会っていないので分からない。仕事の職種柄テレワークや休みが無かったため、子どもの学校が休校になったくらいで、家庭の変化はなかった
- ・わからない
- ・祖母が入所する介護施設には面会制限があり、認知症もあるためなぜ面会ができないのか理解できない時があり、混乱したと思う。
- ・配慮のない行動に対して少しイラっとすることがあり、直接言えないのでストレスにはなりました。

## 7 今後に向けて

こころの健康に関する意識調査（問 1～問 11）

岐阜市では、平成 31 年 3 月に岐阜市自殺対策計画（平成 31 年度～令和 5 年度）を策定し、関係部署と連携しながら自殺対策に取り組んでいます。

取組みの一つであります「ゲートキーパー養成」についての講演会は、10 年以上継続して開催しており、コロナ禍においても開催してきました。この取組みについて「知っている」「聞いたことがある」と回答した人の割合は前回調査(令和 3 年)では 32%, 今回は 29%となり、概ね 3 割の市民に認知されるような取組みとなっています。その他の「こころの健康相談会」「ホームページでのこころの状態チェック」に関する取組みについても「知っている」「聞いたことがある」と回答した人の割合が前回調査からそれぞれ増加しています。

コロナ禍においても関係部署と継続しながら自殺対策の取組みを行ってきた成果と言えると思いますので、引き続き関係機関と連携し、自殺対策の事業を継続して実施していきたいと考えています。

「自殺総合対策大綱」においても「自殺の多くは追い込まれた末の死」とであるとされ、精神保健上の問題だけでなく家庭・健康・経済・生活問題などの社会的要因が複雑に絡み合ったものとされていますが、適切な対応や支援により自殺を防ぐことができるという認識のもと、市民への普及啓発を推進していくとともに今後も関係部署と連携しながら自殺対策の取組みを進めていきたいと考えています。

### お問い合わせ先

こころの健康に関する意識調査（問 1～問 11）

保健衛生部 地域保健課

TEL : 058-252-7191 / MAIL : ch-hoken@city.gifu.gifu.jp