

こころの健康調査

結果報告書

平成23年3月

市立函館保健所

目 次

| | |
|-----------------------------------|----|
| 1 調査の概要 | 1 |
| (1) 調査目的..... | 1 |
| (2) 調査方法..... | 1 |
| (3) 調査項目..... | 1 |
| (4) 回収結果..... | 1 |
| (5) 分析方法..... | 1 |
| (6) 用語解説..... | 2 |
| 2 調査結果 | 3 |
| (1) 基本属性..... | 3 |
| ア 性別・年代の状況..... | 3 |
| イ 家族構成の状況..... | 4 |
| ウ 就業状況..... | 5 |
| エ 経済状況..... | 7 |
| (ア) 暮らし向きについて..... | 7 |
| (イ) 借金の問題..... | 9 |
| (2) からだやこころの状態..... | 10 |
| ア 悩みやストレス..... | 10 |
| イ 悩みやストレスの原因..... | 11 |
| ウ 希死念慮..... | 16 |
| エ ストレス解消法..... | 17 |
| オ こころの健康状態..... | 22 |
| (3) 自殺に関すること..... | 24 |
| ア 自殺に関する知識..... | 24 |
| イ 自殺予防についての考え..... | 25 |
| ウ 自殺対策として大切だと思うこと..... | 26 |
| (4) こころの健康や自殺予防対策に対する意見等..... | 29 |
| 3 考察 | 31 |
| (1) こころの健康状態について..... | 31 |
| (2) 希死念慮の有無と借金の悩みの有無の関係について... .. | 33 |
| (3) 希死念慮の有無と悩みやストレスの関係について..... | 34 |
| (4) 希死念慮の有無とストレス解消法の関係について..... | 40 |
| (5) 本市の自殺の現状と調査結果の比較..... | 42 |
| 4 まとめ | 47 |
| 調査票 | 49 |

1 調査の概要

(1) 調査目的

市民のこころの健康の状態や、自殺に対する意識を把握することにより、今後の自殺予防対策をより効果的に推進するための基礎資料とすることを目的として実施した。

(2) 調査方法

- ア 調査地域 函館市全域
- イ 調査対象 住民基本台帳から無作為に抽出した、20歳～59歳の市民
- ウ 調査数 5,000人
- エ 実施方法 郵送による調査票の配布および無記名回収
- オ 調査期間 平成22年7月21日～平成22年8月31日

(3) 調査項目

- ア 属性（性別，年代，家族構成）
- イ 職業（種類，就業形態）
- ウ 経済状況（暮らし向き，借金の有無）
- エ からだやこころの状態（悩みやストレスの有無・原因，希死念慮の有無，ストレス解消法，疫学的うつ病評価尺度（CES-D））
- オ 自殺対策について（知識，予防についての考え，自殺対策で大切だと思うこと）

(4) 回収結果

- ア 回収数 1,718通
- イ 回収率 34.4%

(5) 分析方法

集計・分析にあたっては、統計ソフト「PASW Statistic 18」を使用した。集計は小数点以下第2位を四捨五入しているため、回答比率の合計は必ずしも100%にならない場合がある。また、質問項目ごとに標本数は異なる。

(6) 用語解説

○ 疫学的うつ病評価尺度 (CES-D)

CES-D(The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale) は、一般の方のうつ病の発見を目的として、米国国立精神保健研究所により開発され、有用性の高さから、世界中で普及しているうつ病の自己評価尺度で、特徴として以下のことがある。

- ①心理測定学的にも特異度や陽性的中率が高く、妥当性や臨床的有用性が確認されている。
- ②質問項目は20問と少なく、10～15分と短時間で実施できる。
- ③自己評価用だが、状況によっては面接で使用する事も可能である。

○ $n = \square$

n は、アンケート集計結果における各設問の標本数(Number of cases の略)で、設問に対する有効回答者数を意味する。

○ $p = \square$

p は、アンケートのクロス集計において、集計結果が偶然か意味のあるものかを判断する確率 (有意確率, p は probability の略, p 値とも言う。)で、集計された結果が有意かどうか判断する。

○ 有意

有意とは、確率論・統計学の用語で、「確率的に偶然とは考えにくく、意味が有ると考えられる」ことを指し、 p 値が有意水準 (概ね0.05 (=5%)) 未満の場合に「有意である」と言われており、 p 値が小さいほど有意である (偶然とは考えにくい) と判断される。

○ 標準偏差

標準偏差とは、分布の裾の広がり具合、集中の程度 (散布度) を示すものの一つで、平均値からの差と回答数から求める。値が大きいほど分布が広がっていることを示す。

○ 希死念慮

希死念慮とは、死にたいと願うこと。「希」=こいねがう・のぞむ・求める、「念慮」=あれこれ思いめぐらすこと。その思い。思慮。

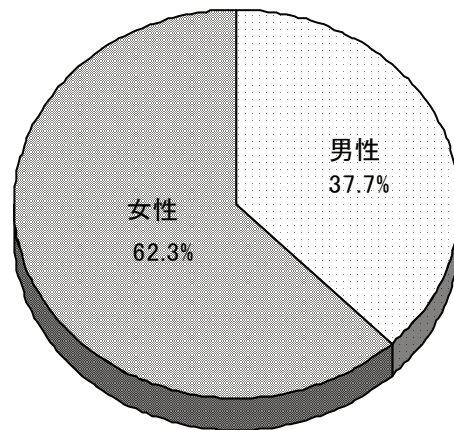
2 調査結果

(1) 基本属性

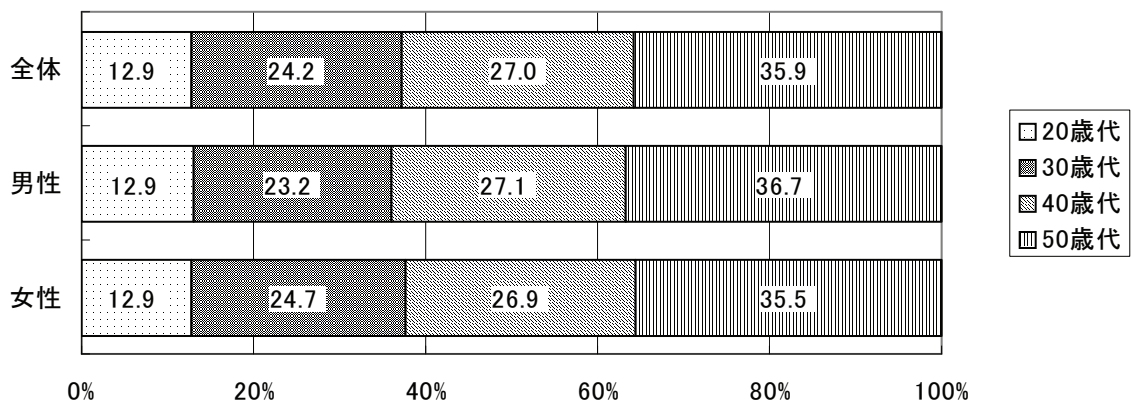
ア 性別・年代の状況

・性別は、女性が62.3%を占め、年代では「50歳代」35.9%、「40歳代」27.0%、「30歳代」24.2%、「20歳代」12.9%であった。

性別(n=1,706)



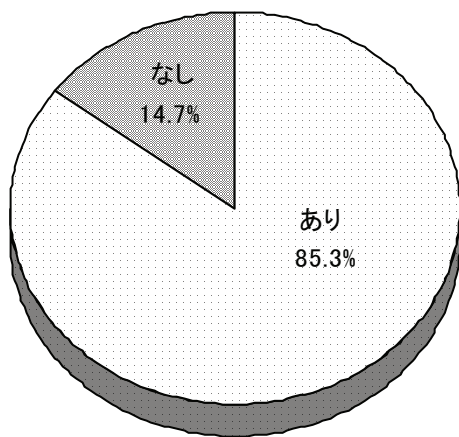
年代(n=1,701)



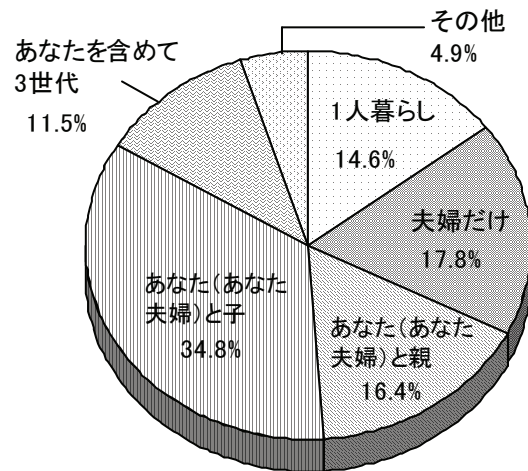
イ 家族構成の状況

- ・ 85.3%が「同居家族あり」, 「1人暮らし」は14.7%であった。女性に比べ男性に「1人暮らし」の割合がやや高く, 男女とも20歳代に, 「1人暮らし」の割合が高かった。

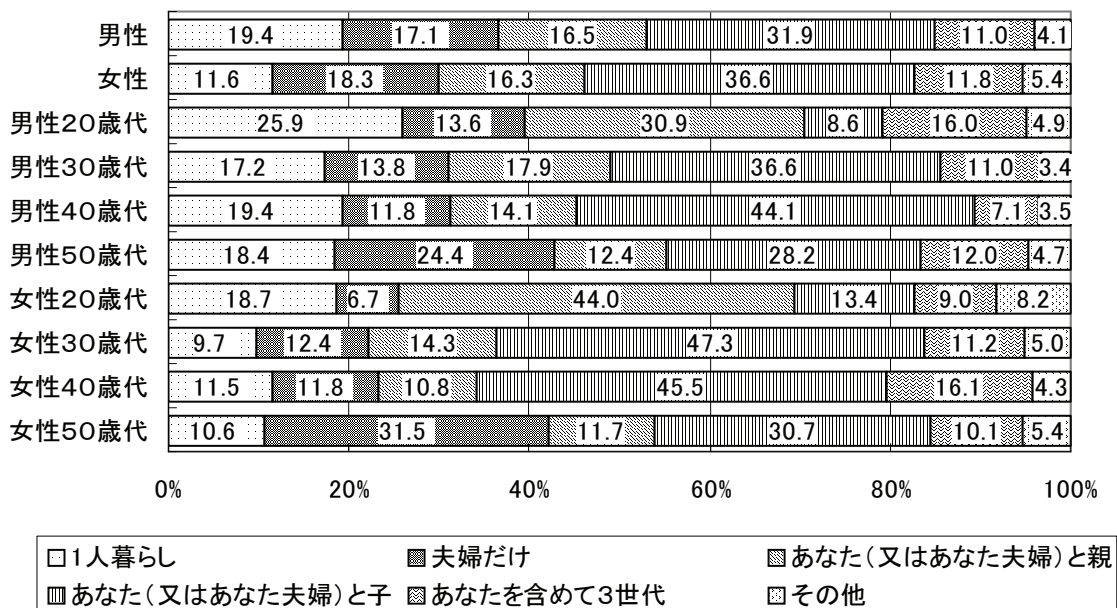
同居家族の有無(n=1,682)



同居家族の構成(n=1,674)

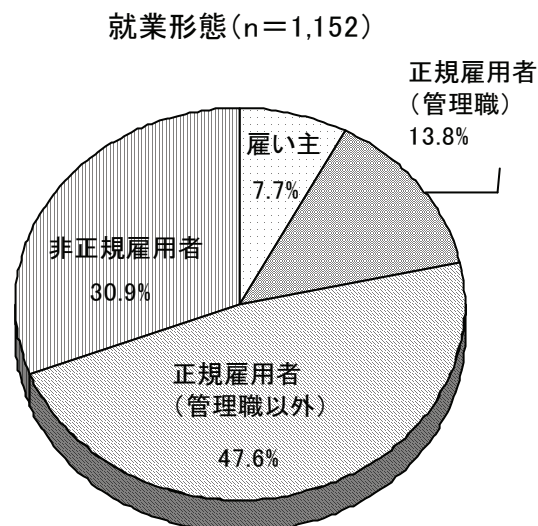
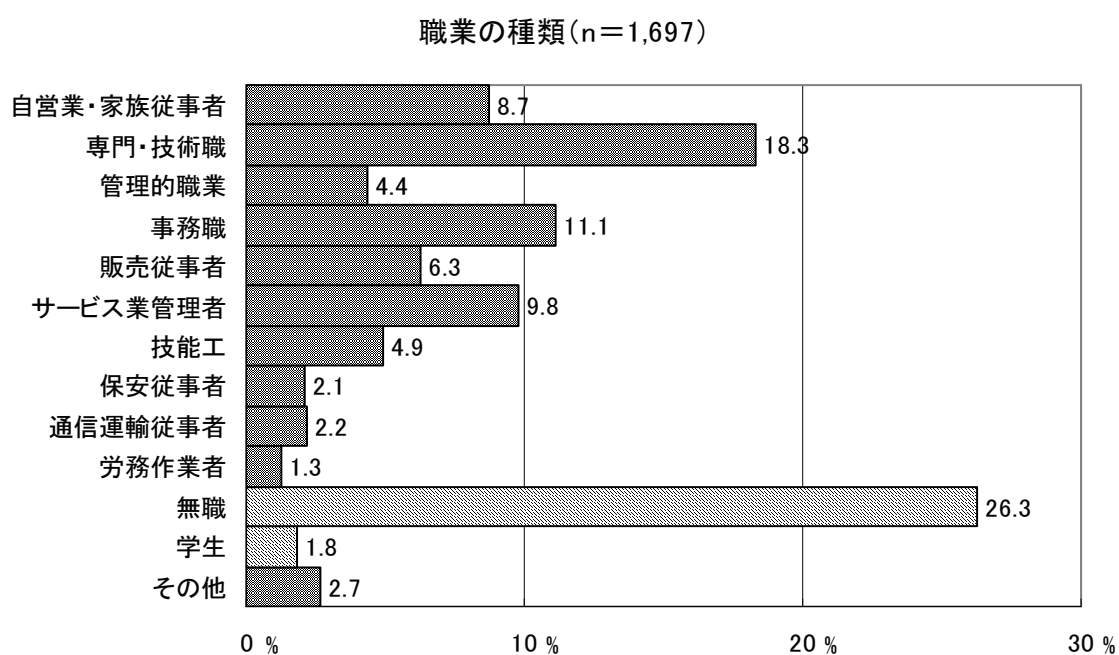


同居家族の構成(男女別・年代別) (n=1,669)

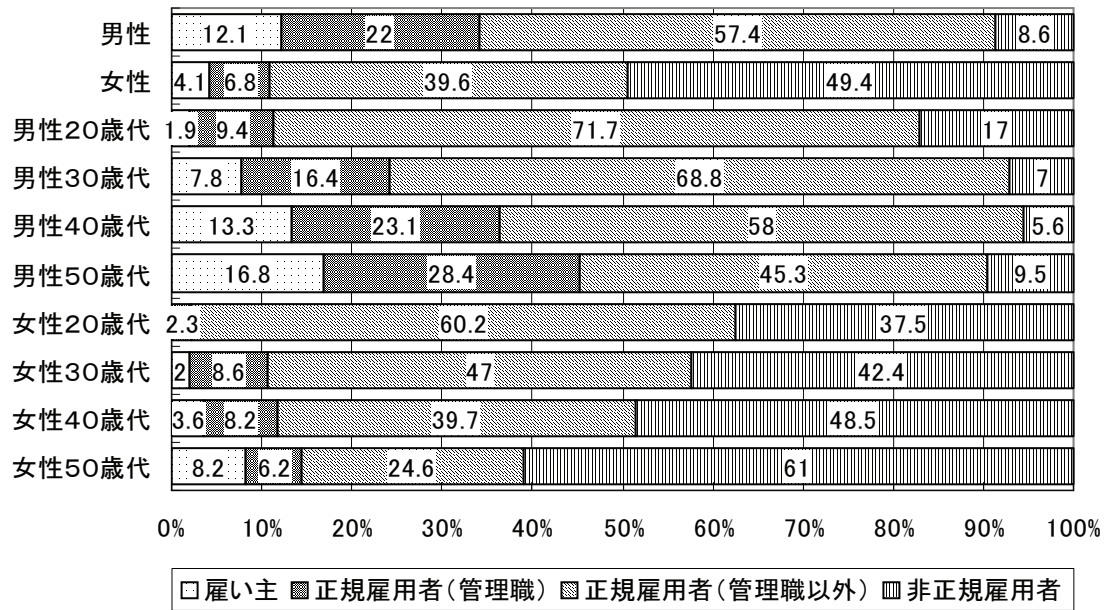


ウ 就業状況

- ・「有職」は71.9%、「無職」は28.1%であった。就業形態は、正規雇用者が61.4%で、非正規雇用者30.9%、雇い主7.7%の順であり、男性は女性に比べ、雇い主、正規雇用者の割合が高く、女性は非正規雇用者が半数近くを占めた。
- ・女性は、全ての年代で「無職」が最も多かった。



就業形態(男女別・年代別) (n=1,142)



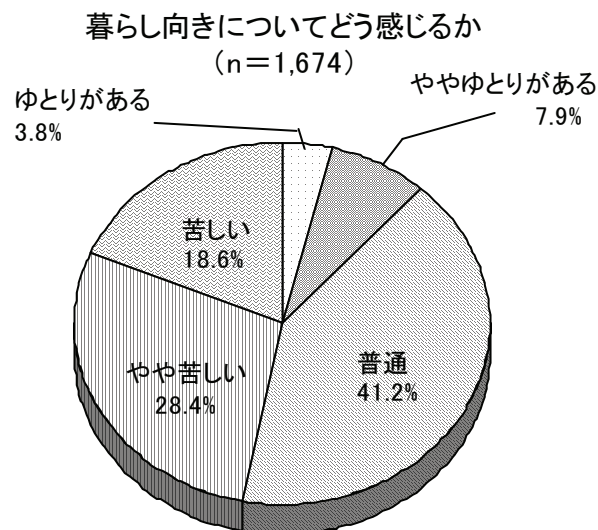
エ 経済状況

(7) 暮らし向きについて

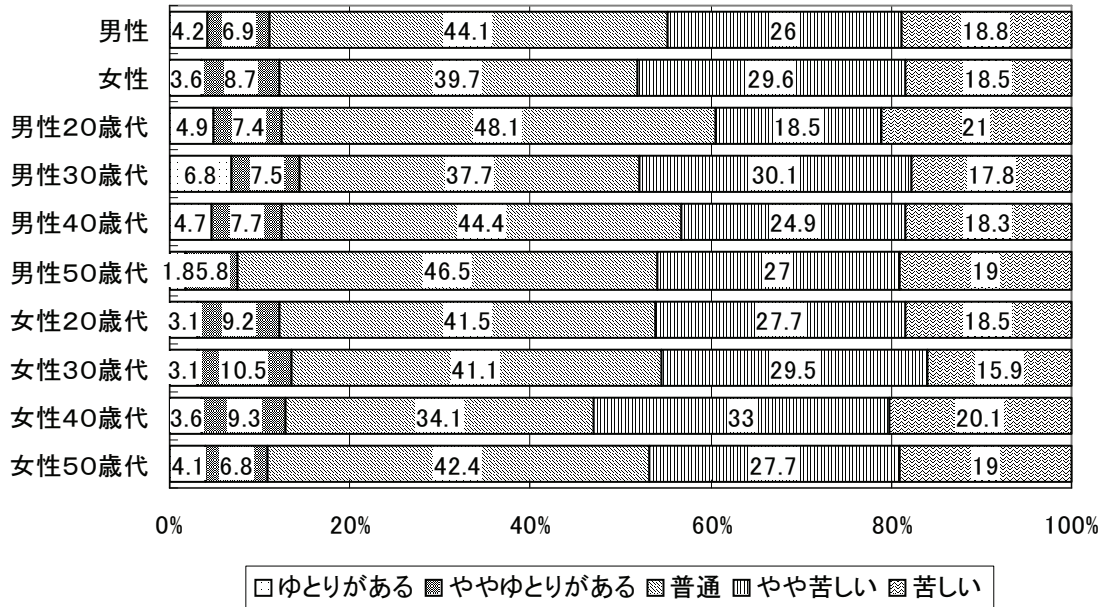
問5. 現在の暮らし向きについてどう感じていますか。当てはまるものに○をつけてください。

ア ゆとりがある イ ややゆとりがある ウ 普通
エ やや苦しい オ 苦しい

- ・暮らし向きについては、「普通」が41.2%と最も多く、次いで「やや苦しい」が28.4%、「苦しい」が18.6%の順となっている。
- ・「やや苦しい」「苦しい」をあわせると47.0%で「普通」を上回っており、「ややゆとりがある」「ゆとりがある」と答えた者は11.7%となっている。



暮らし向きについてどう感じているか(男女別・年代別) (n=1,657)



(2) からだやこころの状態

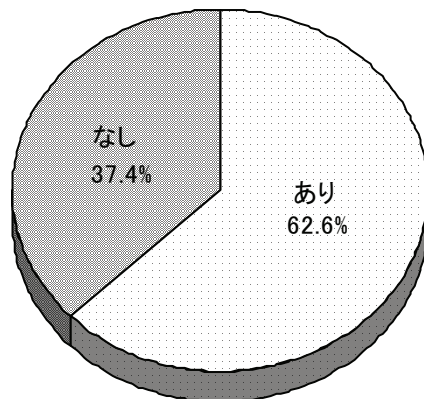
ア 悩みやストレス

問7 (1). この1年間の間に、大きな悩みやストレスはありましたか。当てはまるものに○をつけてください。

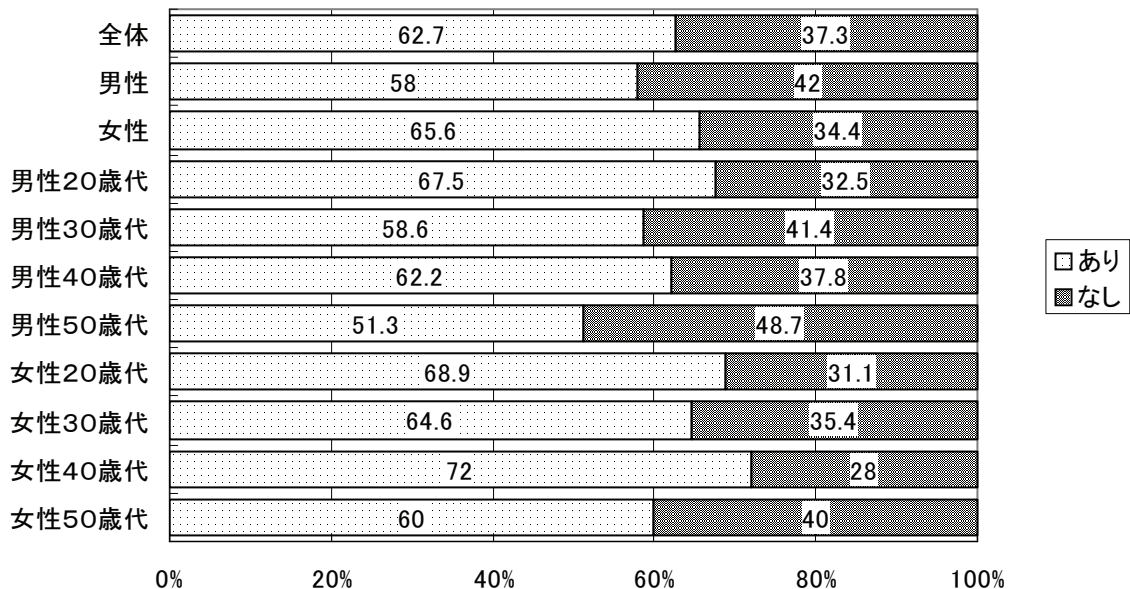
ア ある イ ない

- ・悩みやストレスの有無については、「あり」が62.6%、「なし」が37.4%で、男性に比べ女性の方が、「あり」の割合が高かった。
男性は20歳代が67.5%と高く、女性は40歳代が72.0%と高かった。

過去1年間の悩みやストレスの有無
(n=1,668)



過去1年間の悩みやストレスの有無(男女別・年代別) (n=1,653)



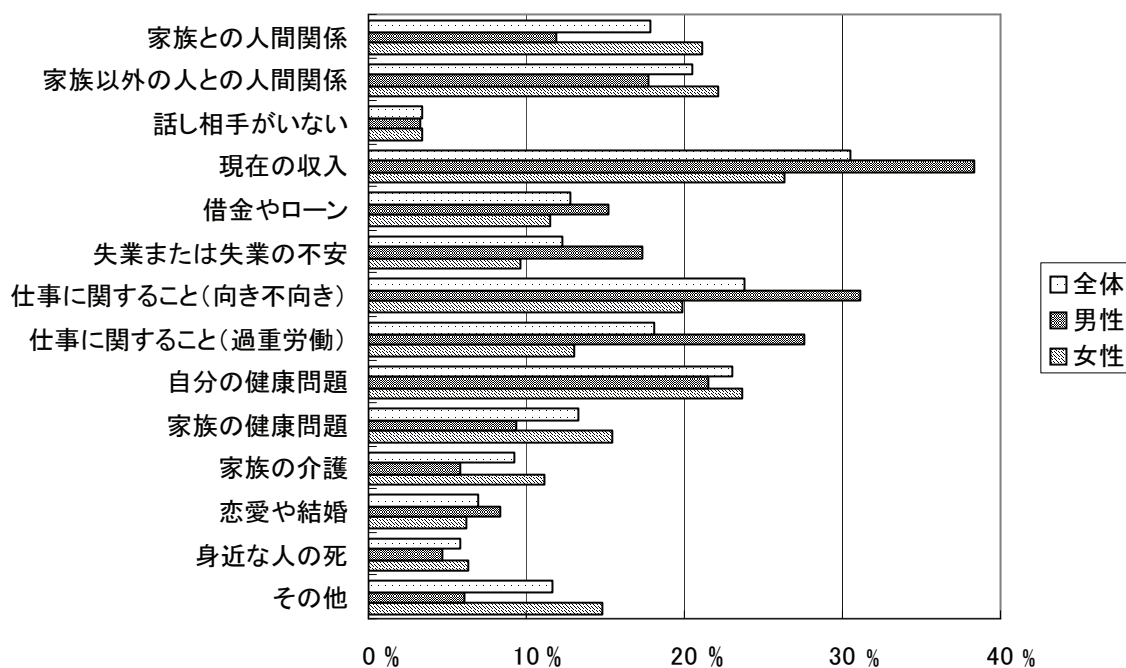
イ 悩みやストレスの原因

問7(2).(1)で「ア ある」と答えた方にうかがいます。大きな悩みやストレスの原因はどのようなことですか。当てはまるもののうち、最も大きなものに3つまで○をつけてください。

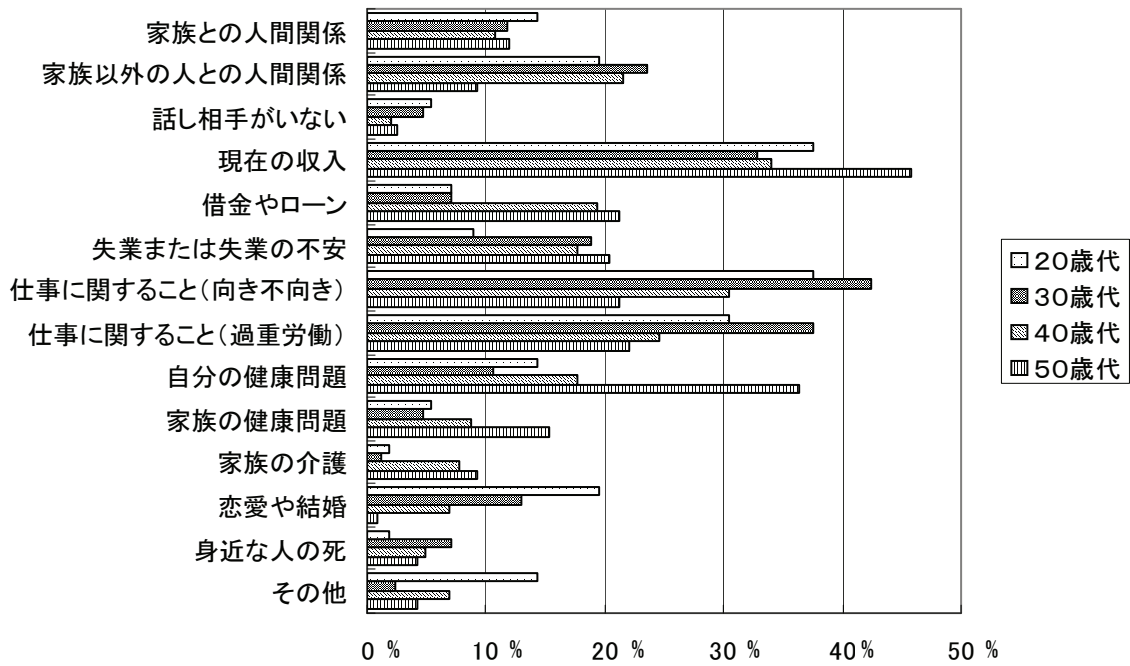
- | | |
|--------------------|------------------|
| ア 家族との人間関係 | イ 家族以外の人との人間関係 |
| ウ 話し相手がいない | エ 現在の収入 |
| オ 借金やローン | カ 失業または失業の不安 |
| キ 仕事に関すること（向き・不向き） | ク 仕事に関すること（過重労働） |
| ケ 自分の健康問題 | コ 家族の健康問題 |
| サ 家族の介護 | シ 恋愛，結婚 |
| ス 身近な人の死 | セ その他 |

- ・男女共，現在の収入の悩みやストレスが一番多く，次いで男性では仕事に関すること（向き不向き，過重労働），女性では自分の健康問題，人間関係（家族，家族以外）が多い。

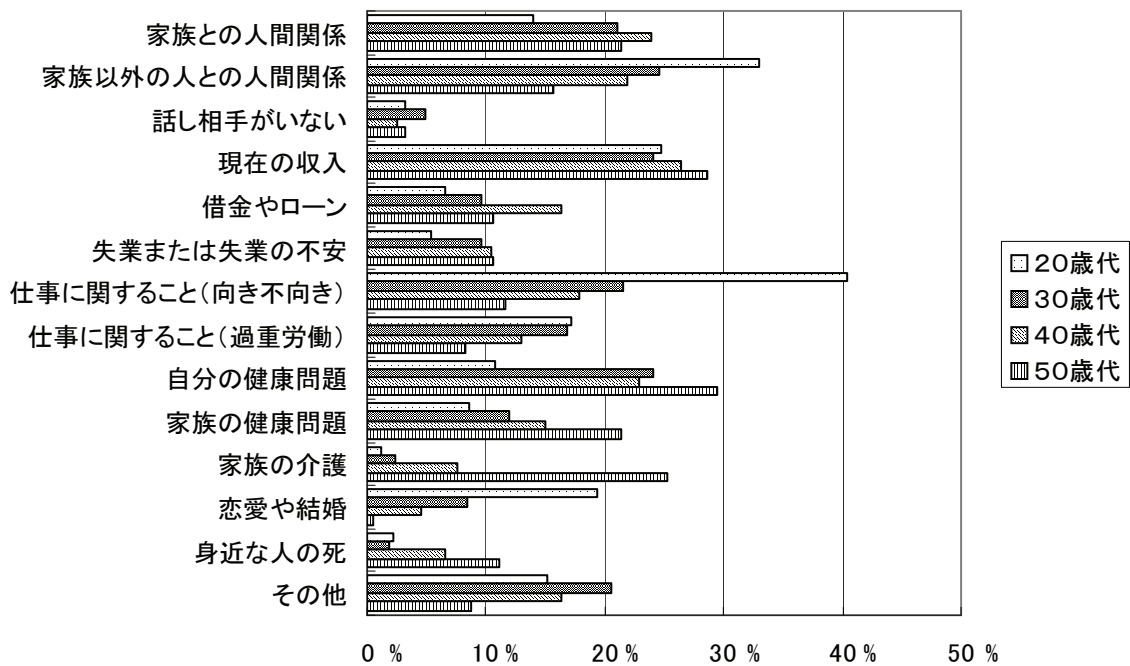
悩みやストレスの原因(男女別) (n=1,039)



男性の悩みやストレスの原因(年代別) (n=361)



女性の悩みやストレスの原因(年代別) (n=676)



悩みやストレスの原因（男女別）

(%)

| | 全体 | 男性 | 女性 |
|------------------|------|------|------|
| 家族との人間関係 | 17.9 | 11.9 | 21.1 |
| 家族以外の人との人間関係 | 20.5 | 17.7 | 22.1 |
| 話し相手がない | 3.4 | 3.3 | 3.4 |
| 現在の収入 | 30.5 | 38.3 | 26.3 |
| 借金やローン | 12.8 | 15.2 | 11.5 |
| 失業または失業の不安 | 12.3 | 17.4 | 9.6 |
| 仕事に関すること（向き・不向き） | 23.8 | 31.2 | 19.9 |
| 仕事に関すること（過重労働） | 18.1 | 27.6 | 13.0 |
| 自分の健康問題 | 23.0 | 21.5 | 23.7 |
| 家族の健康問題 | 13.3 | 9.4 | 15.4 |
| 家族の介護 | 9.2 | 5.8 | 11.1 |
| 恋愛や結婚 | 6.9 | 8.3 | 6.2 |
| 身近な人の死 | 5.8 | 4.7 | 6.3 |
| その他 | 11.7 | 6.1 | 14.8 |

男性の悩みやストレスの原因（年代別）

(%)

| | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 |
|------------------|------|------|------|------|
| 家族との人間関係 | 14.3 | 11.8 | 10.8 | 11.9 |
| 家族以外の人との人間関係 | 19.6 | 23.5 | 21.6 | 9.3 |
| 話し相手がない | 5.4 | 4.7 | 2.0 | 2.5 |
| 現在の収入 | 37.5 | 32.9 | 34.0 | 45.8 |
| 借金やローン | 7.1 | 7.1 | 19.4 | 21.2 |
| 失業または失業の不安 | 8.9 | 18.8 | 17.6 | 20.3 |
| 仕事に関すること（向き・不向き） | 37.5 | 42.4 | 30.4 | 21.2 |
| 仕事に関すること（過重労働） | 30.4 | 37.6 | 24.5 | 22.0 |
| 自分の健康問題 | 14.3 | 10.6 | 17.6 | 36.4 |
| 家族の健康問題 | 5.4 | 4.7 | 8.7 | 15.3 |
| 家族の介護 | 1.8 | 1.2 | 7.8 | 9.3 |
| 恋愛や結婚 | 19.6 | 12.9 | 6.9 | 0.8 |
| 身近な人の死 | 1.8 | 7.1 | 4.9 | 4.2 |
| その他 | 14.3 | 2.4 | 6.9 | 4.2 |

女性の悩みやストレスの原因（年代別）

（％）

| | 20 歳代 | 30 歳代 | 40 歳代 | 50 歳代 |
|------------------|-------|-------|-------|-------|
| 家族との人間関係 | 14.0 | 21.1 | 23.9 | 21.3 |
| 家族以外の人との人間関係 | 33.0 | 24.6 | 21.9 | 15.7 |
| 話し相手がない | 3.2 | 4.8 | 2.5 | 3.2 |
| 現在の収入 | 24.7 | 24.1 | 26.4 | 28.7 |
| 借金やローン | 6.5 | 9.6 | 16.4 | 10.6 |
| 失業または失業の不安 | 5.4 | 9.6 | 10.4 | 10.6 |
| 仕事に関すること（向き・不向き） | 40.4 | 21.6 | 17.9 | 11.6 |
| 仕事に関すること（過重労働） | 17.2 | 16.9 | 12.9 | 8.3 |
| 自分の健康問題 | 10.8 | 24.0 | 22.9 | 29.5 |
| 家族の健康問題 | 8.6 | 12.0 | 14.9 | 21.3 |
| 家族の介護 | 1.1 | 2.4 | 7.5 | 25.3 |
| 恋愛や結婚 | 19.4 | 8.4 | 4.5 | 0.5 |
| 身近な人の死 | 2.2 | 1.8 | 6.5 | 11.1 |
| その他 | 15.1 | 20.5 | 16.4 | 8.8 |

悩みやストレスの原因（男女別・年代別）

（％）

| | 1 | 2 | 3 |
|--------|--------------------------|--------------------------|------------------------|
| 全体 | 現在の収入 30.5 | 仕事に関すること（向き・不向き） 23.8 | 自分の健康問題 23.0 |
| 男性 | 現在の収入 38.3 | 仕事に関すること（向き・不向き） 31.2 | 仕事に関すること（過重労働） 27.6 |
| 女性 | 現在の収入 26.3 | 自分の健康問題 23.7 | 家族以外の人との人間関係 22.1 |
| 男性20歳代 | 現在の収入 37.5 | 仕事に関すること（向き・不向き） 37.5 | 仕事に関すること（過重労働） 30.4 |
| 男性30歳代 | 仕事に関すること（向き・不向き） 42.4 | 仕事に関すること（過重労働） 37.6 | 現在の収入 32.9 |
| 男性40歳代 | 現在の収入 34.0 | 仕事に関すること（向き・不向き） 30.4 | 仕事に関すること（過重労働） 24.5 |
| 男性50歳代 | 現在の収入 45.8 | 自分の健康問題 36.4 | 仕事に関すること（過重労働） 22.0 |
| 女性20歳代 | 仕事に関すること（向き・不向き） 40.4 | 家族以外の人との人間関係 33.0 | 現在の収入 24.7 |
| 女性30歳代 | 家族以外の人との人間関係 24.6 | 現在の収入 24.1 | 自分の健康問題 24.0 |
| 女性40歳代 | 現在の収入 26.4 | 家族との人間関係 23.9 | 自分の健康問題 22.9 |
| 女性50歳代 | 自分の健康問題 29.5 | 現在の収入 28.7 | 家族の介護 25.4 |

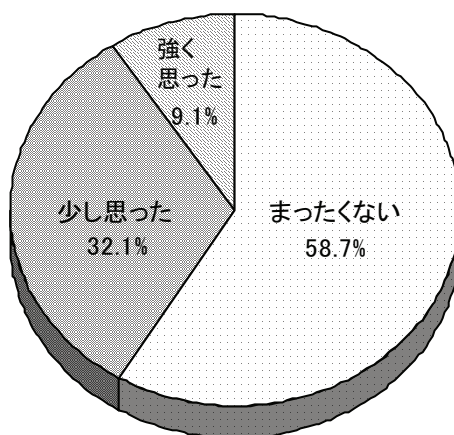
ウ 希死念慮

問7(3).(1)で「ア ある」と答えた方にうかがいます。この1年の間に、気分がひどく落ち込んでもう死んでもかまわないと思ったことはありますか。当てはまるものに○をつけてください。

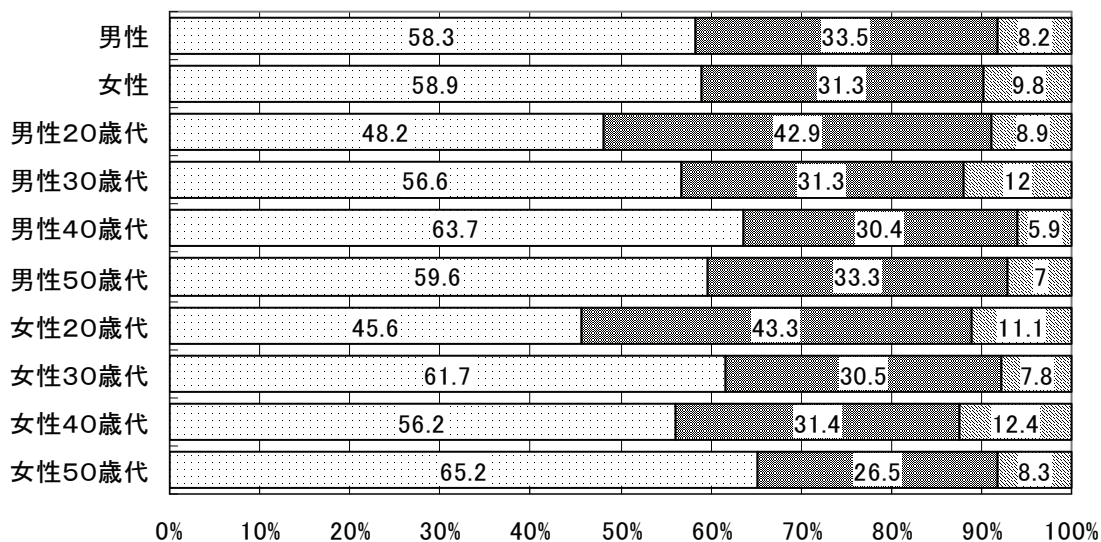
ア まったくない イ 少し思った ウ 強く思った

- ・「まったくない」が58.7%と最も多く、以下「少し思った」が32.1%、「強く思った」は全体で9.1%であった。男女共に20歳代の希死念慮の有無について「少し思った」「強く思った」を合わせると50%を超えており、他の年代に比べて割合は高い傾向であった。

希死念慮の有無(n=1,018)



希死念慮の有無(男女別・年代別) (n=1,010)



□まったくない ■少し思った ▨強く思った

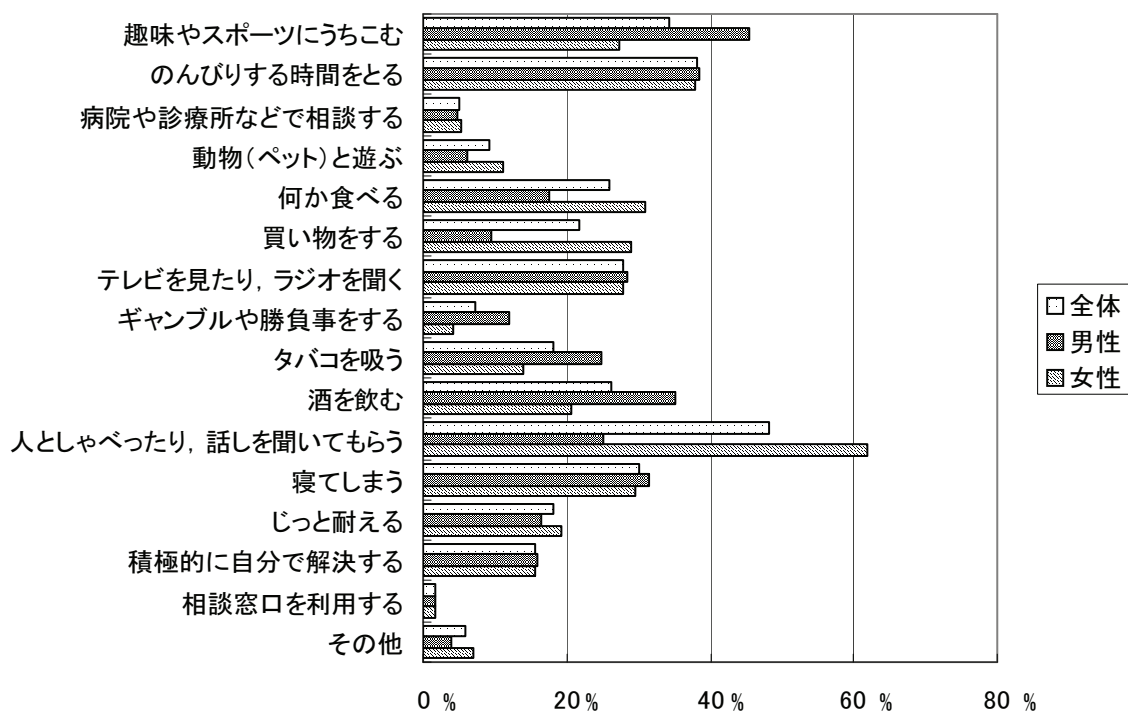
エ ストレス解消法

問7(4). あなたは、悩み、ストレスなどがあつたとき、どうしていますか。当てはまるものすべてに○をつけてください。

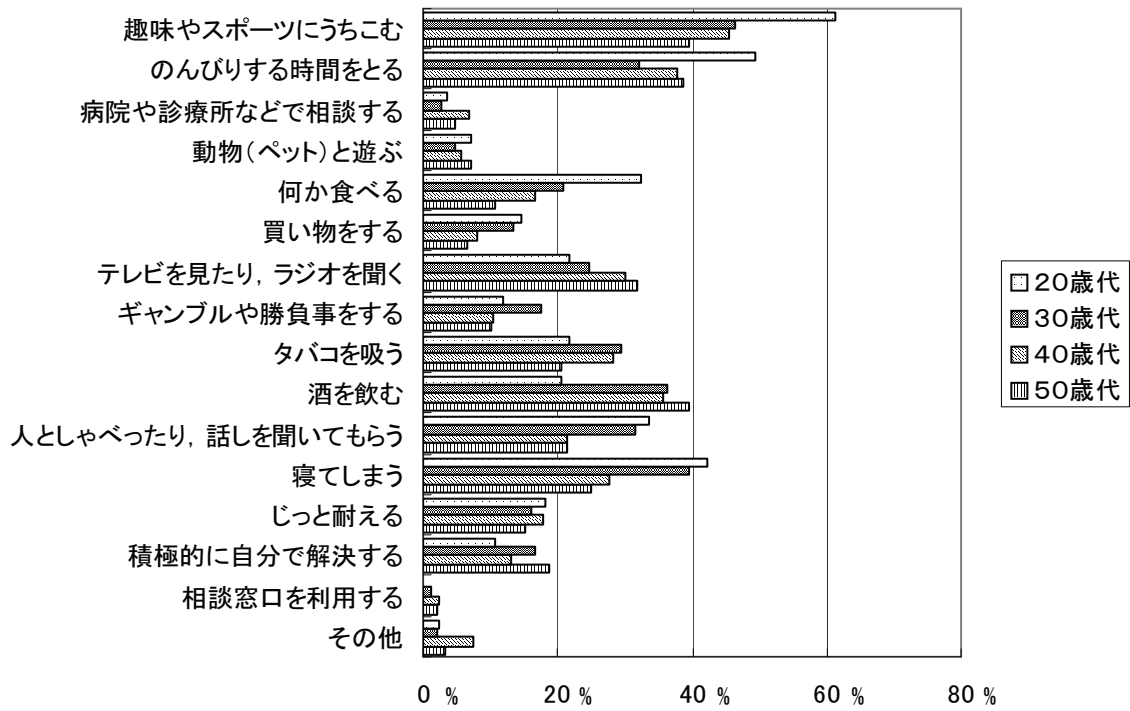
- | | |
|---------------------|----------------|
| ア 趣味やスポーツにうちこむ | イ のんびりする時間をとる |
| ウ 病院や診療所などで相談する | エ 動物(ペット)と遊ぶ |
| オ 何か食べる | カ 買い物をする |
| キ テレビを見たり、ラジオを聞く | ク ギャンブルや勝負事をする |
| ケ タバコを吸う | コ 酒を飲む |
| サ 人としゃべったり、話を聞いてもらう | シ 寝てしまう |
| ス じっと耐える | セ 積極的に自分で解決する |
| ソ 相談窓口を利用する | タ その他 |
| チ 特になし | |

- ・男性では、どの年代においても「趣味やスポーツにうちこむ」と答えた割合が最も多い。30～50歳代と年齢が上がるにつれ「酒を飲む」と答える者の割合も高かった。
- ・女性ではどの年代においても「人としゃべったり、話を聞いてもらう」と答えた割合が最も高かった。

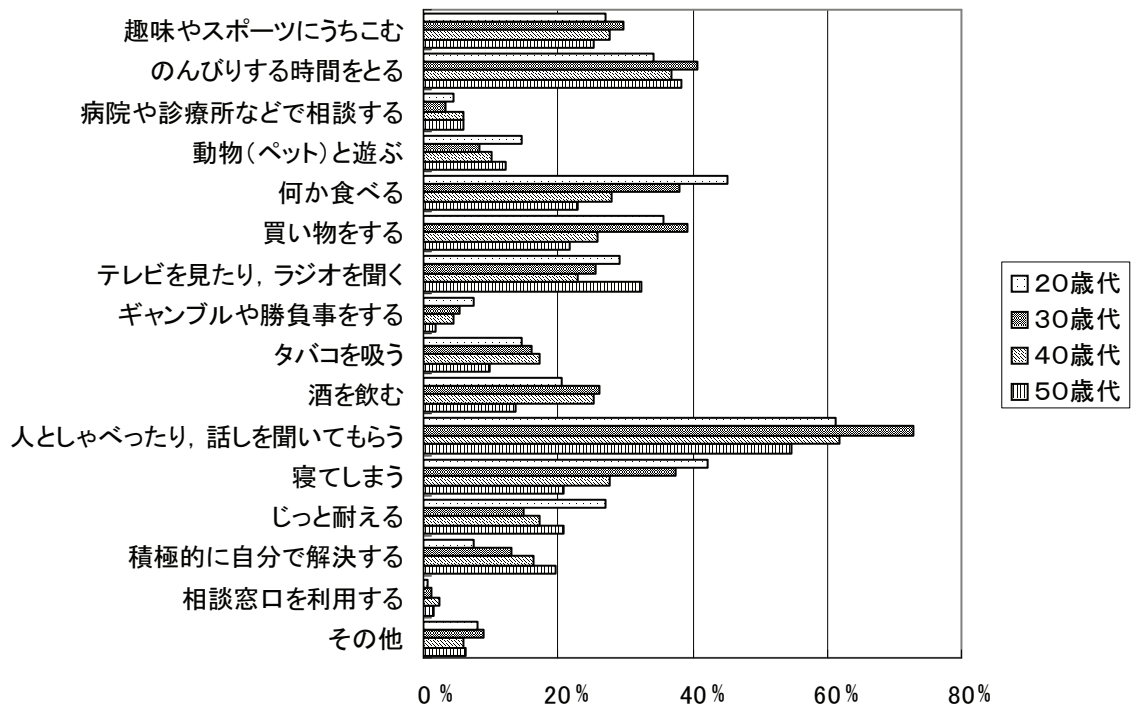
ストレス解消法(男女別) (n=1,706)



男性のストレス解消法(年代別) (n=644)



女性のストレス解消法(年代別) (n=1,062)



ストレス解消法（男女別）

（％）

| | 全体 | 男性 | 女性 |
|-------------------|------|------|------|
| 趣味やスポーツにうちこむ | 34.2 | 45.5 | 27.3 |
| のんびりする時間をとる | 38.2 | 38.4 | 38.0 |
| 病院や診療所などで相談する | 5.0 | 4.7 | 5.2 |
| 動物（ペット）と遊ぶ | 9.3 | 6.2 | 11.1 |
| 何か食べる | 25.9 | 17.5 | 31.0 |
| 買い物をする | 21.7 | 9.6 | 29.1 |
| テレビを見たり，ラジオを聞く | 28.0 | 28.4 | 27.8 |
| ギャンブルや勝負事をする | 7.2 | 12.1 | 4.1 |
| タバコを吸う | 18.0 | 24.7 | 13.9 |
| 酒を飲む | 26.2 | 35.2 | 20.7 |
| 人としゃべったり，話を聞いてもらう | 48.1 | 25.2 | 62.0 |
| 寝てしまう | 30.2 | 31.5 | 29.5 |
| じっと耐える | 18.1 | 16.5 | 19.1 |
| 積極的に自分で解決する | 15.7 | 15.8 | 15.6 |
| 相談窓口を利用する | 1.6 | 1.7 | 1.6 |
| その他 | 5.9 | 4.0 | 7.0 |

男性のストレス解消法（年代別）

（％）

| | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 |
|-------------------|------|------|------|------|
| 趣味やスポーツにうちこむ | 61.4 | 46.3 | 45.4 | 39.6 |
| のんびりする時間をとる | 49.4 | 32.2 | 37.9 | 38.7 |
| 病院や診療所などで相談する | 3.6 | 2.7 | 6.9 | 4.7 |
| 動物（ペット）と遊ぶ | 7.2 | 4.7 | 5.7 | 7.2 |
| 何か食べる | 32.5 | 20.8 | 16.7 | 10.6 |
| 買い物をする | 14.5 | 13.4 | 8.0 | 6.4 |
| テレビを見たり，ラジオを聞く | 21.7 | 24.8 | 29.9 | 31.9 |
| ギャンブルや勝負事をする | 12.0 | 17.4 | 10.3 | 10.2 |
| タバコを吸う | 21.7 | 29.5 | 28.2 | 20.4 |
| 酒を飲む | 20.5 | 36.2 | 35.6 | 39.6 |
| 人としゃべったり，話を聞いてもらう | 33.7 | 31.5 | 21.3 | 21.3 |
| 寝てしまう | 42.2 | 39.6 | 27.6 | 25.1 |
| じっと耐える | 18.1 | 16.1 | 17.8 | 15.3 |
| 積極的に自分で解決する | 10.8 | 16.8 | 13.2 | 18.7 |
| 相談窓口を利用する | 0 | 1.3 | 2.3 | 2.1 |
| その他 | 2.4 | 2.0 | 7.5 | 3.4 |

女性のストレス解消法（年代別）

（％）

| | 20 歳代 | 30 歳代 | 40 歳代 | 50 歳代 |
|-------------------|-------|-------|-------|-------|
| 趣味やスポーツにうちこむ | 27.0 | 29.8 | 27.7 | 25.3 |
| のんびりする時間をとる | 34.3 | 40.8 | 36.8 | 38.3 |
| 病院や診療所などで相談する | 4.4 | 3.4 | 6.0 | 5.9 |
| 動物（ペット）と遊ぶ | 14.6 | 8.4 | 10.2 | 12.2 |
| 何か食べる | 45.3 | 38.2 | 28.1 | 22.9 |
| 買い物をする | 35.8 | 39.3 | 26.0 | 21.8 |
| テレビを見たり，ラジオを聞く | 29.2 | 25.6 | 22.8 | 32.4 |
| ギャンブルや勝負事をする | 7.3 | 5.3 | 4.6 | 1.9 |
| タバコを吸う | 14.6 | 16.0 | 17.2 | 9.8 |
| 酒を飲む | 20.4 | 26.3 | 25.3 | 13.6 |
| 人としゃべったり，話を聞いてもらう | 61.3 | 72.9 | 61.8 | 54.8 |
| 寝てしまう | 42.3 | 37.4 | 27.7 | 20.7 |
| じっと耐える | 27.0 | 14.9 | 17.2 | 20.7 |
| 積極的に自分で解決する | 7.3 | 13.0 | 16.5 | 19.7 |
| 相談窓口を利用する | 0.7 | 1.1 | 2.5 | 1.6 |
| その他 | 8.0 | 8.8 | 6.0 | 6.1 |

ストレス解消法（男女別・年代別）

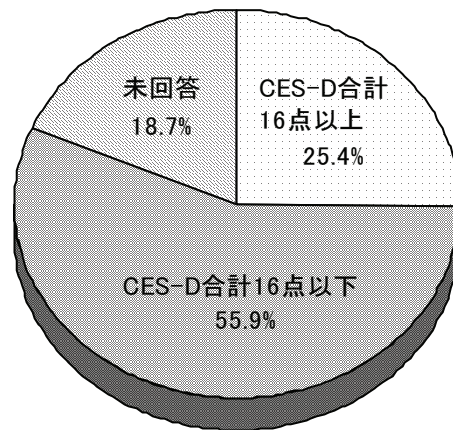
(%)

| | 1 | 2 | 3 |
|--------|---------------------------|---------------------|------------------------|
| 全体 | 人としゃべったり、話を聞いてもらう 48.1 | のんびりする時間をとる 38.2 | 趣味やスポーツにうちこむ 34.2 |
| 男性 | 趣味やスポーツにうちこむ 45.5 | のんびりする時間をとる 38.4 | 酒を飲む 35.2 |
| 女性 | 人としゃべったり、話を聞いてもらう 62.0 | のんびりする時間をとる 38.0 | 何か食べる 31.0 |
| 男性20歳代 | 趣味やスポーツにうちこむ 61.4 | のんびりする時間をとる 49.4 | 寝てしまう 42.2 |
| 男性30歳代 | 趣味やスポーツにうちこむ 46.3 | 寝てしまう 39.6 | 酒を飲む 36.2 |
| 男性40歳代 | 趣味やスポーツにうちこむ 45.4 | のんびりする時間をとる 37.9 | 酒を飲む 35.6 |
| 男性50歳代 | 趣味やスポーツにうちこむ 39.6 | 酒を飲む 39.6 | のんびりする時間をとる 38.7 |
| 女性20歳代 | 人としゃべったり、話を聞いてもらう 61.3 | 何か食べる 45.3 | 寝てしまう 42.3 |
| 女性30歳代 | 人としゃべったり、話を聞いてもらう 72.9 | のんびりする時間をとる 40.8 | 買い物をする 39.3 |
| 女性40歳代 | 人としゃべったり、話を聞いてもらう 61.8 | のんびりする時間をとる 36.8 | 何か食べる 28.1 |
| 女性50歳代 | 人としゃべったり、話を聞いてもらう 54.8 | のんびりする時間をとる 38.3 | テレビを見たり、ラジオを聞く 32.4 |

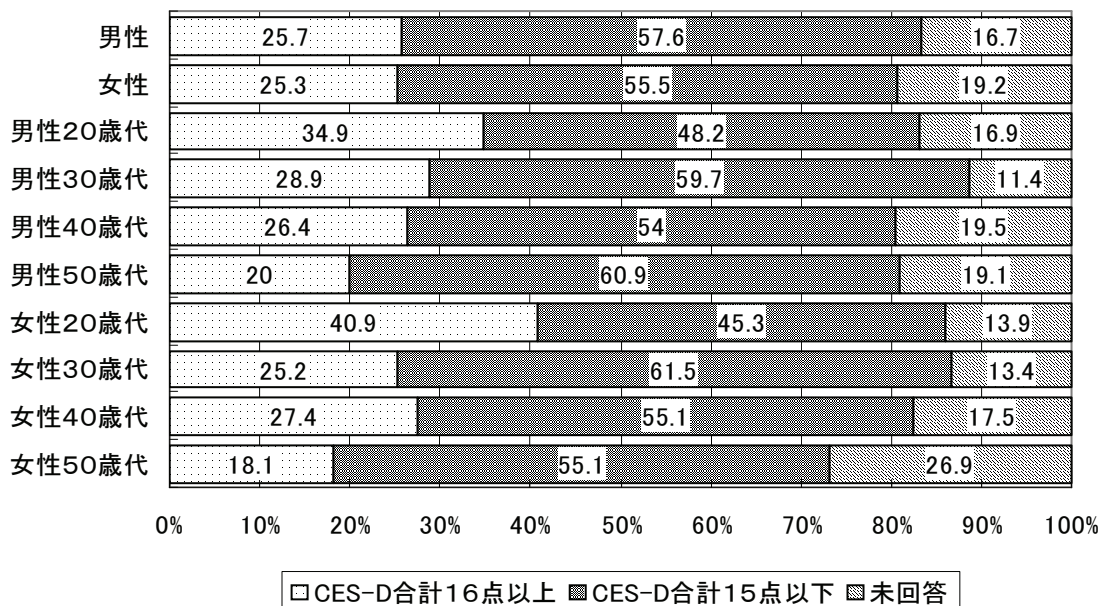
オ こころの健康状態

- こころの健康状態は、疫学的うつ病評価尺度（以下 CES-D という）を使用し評価した。CES-D は 20 の質問項目からなり、これらの項目を加算した得点を求めることでうつ症状を評価している。得点が 16 点以上である場合、過去 1 週間のうつ症状が深刻であることを示している。（P 52 問 8 参照）
- CES-D の合計が「15 点以下」は 55.9%、「16 点以上」は 25.4%であった。
- 男女共に 20 歳代が「16 点以上」の割合が高かった。

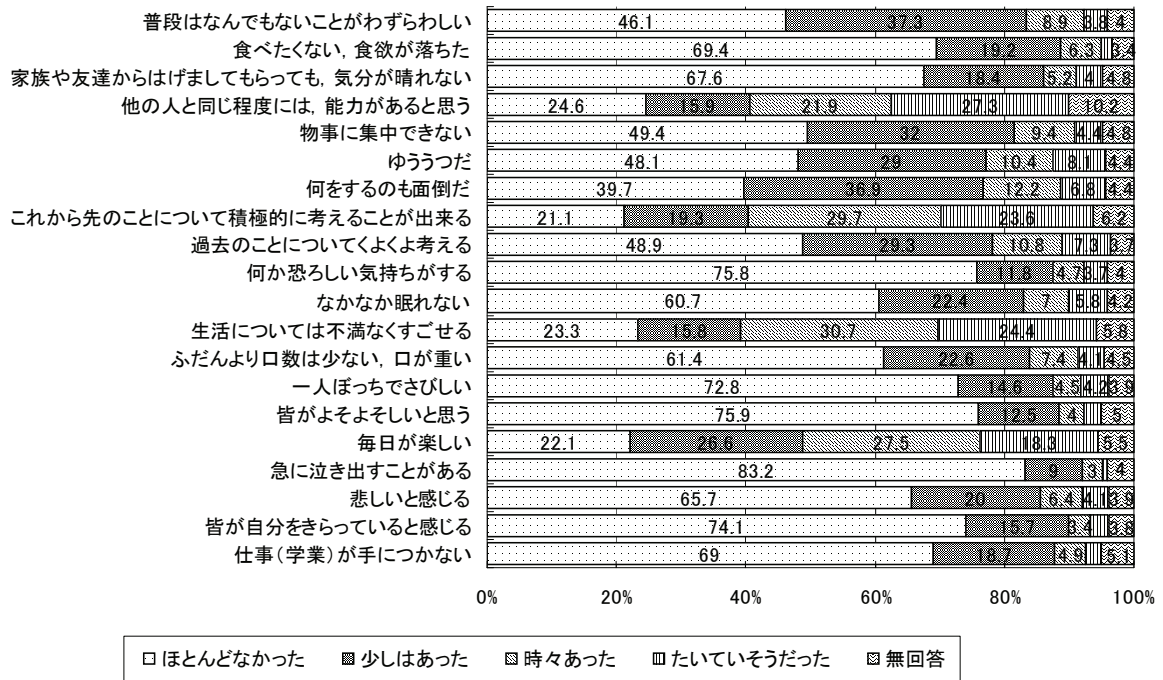
こころの健康度(n=1,718)



こころの健康状態(男女別・年代別) (n=1,706)



CES-D 質問項目別回答



(3) 自殺に関すること

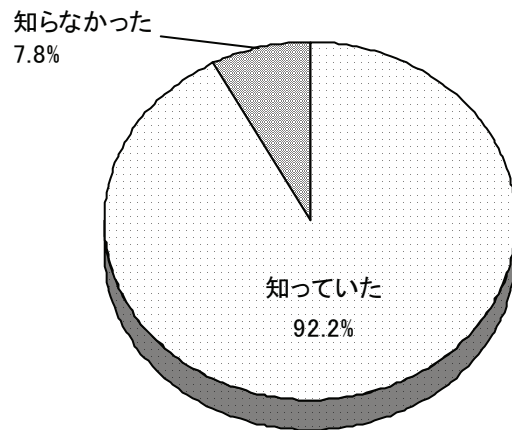
ア 自殺に関する知識

問9. あなたは、毎年多くの方が自殺で亡くなっているのを知っていますか。当てはまるものに○をつけてください。

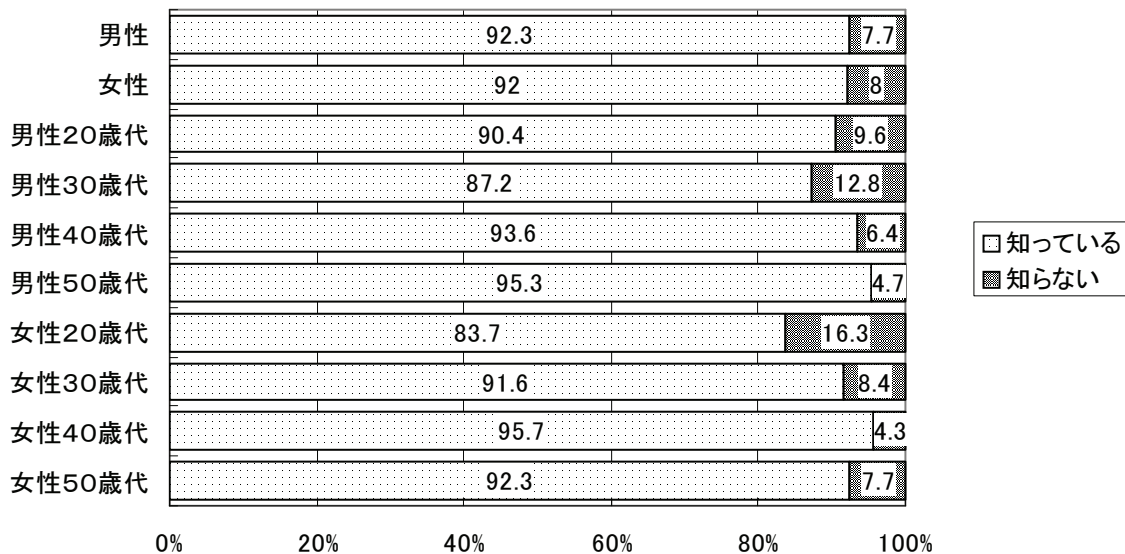
ア 知っていた イ 知らなかった

・「知っていた」が92.2%で大半を占め、男性では30歳代が87.2%、女性では20歳代が83.7%で、他の年代に比べて少ない傾向にあった。

多くの人が自殺で亡くなっているのを知っているか(n=1,697)



多くの人が自殺で亡くなっているのを知っているか(男女別・年代別)(n=1,682)



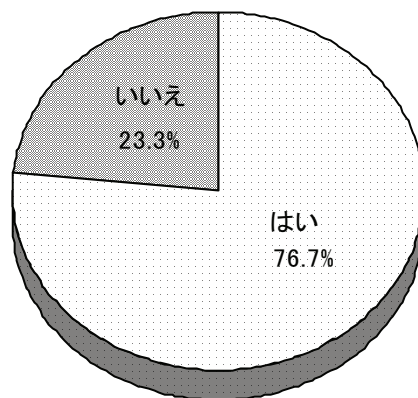
イ 自殺予防についての考え

問10. あなたは、自殺は防ぐことができますか。当てはまるものに○をつけてください。

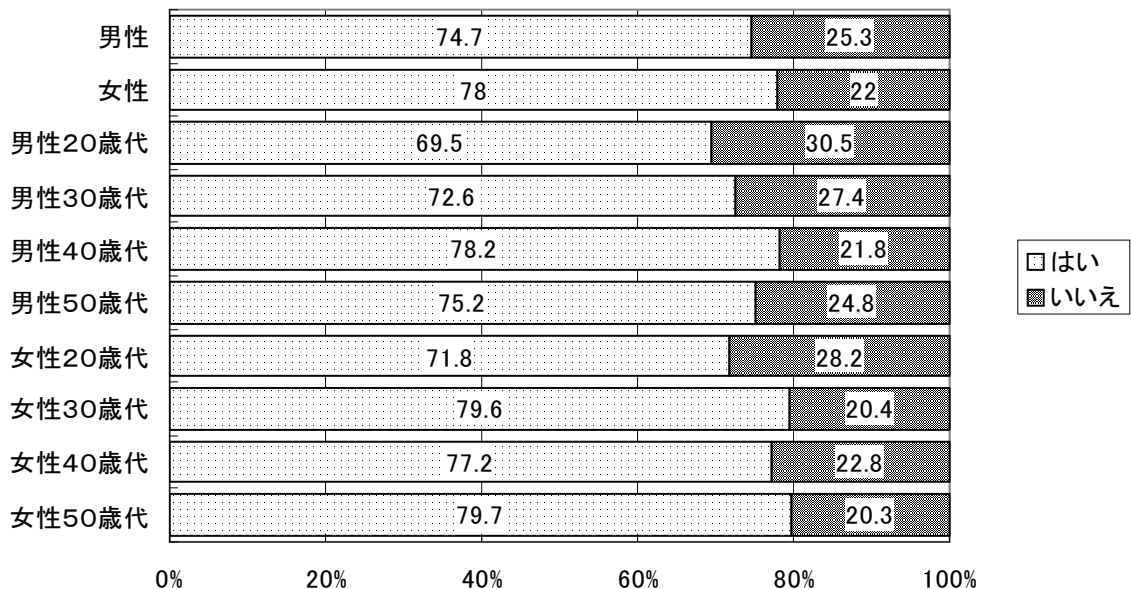
ア はい イ いいえ

- ・「はい」と答えた人は76.7%、「いいえ」と答えた人は23.3%で、女性の方が、「はい」と答えた人が若干多かった。
- ・男女共に20歳代は、「はい」と答えた人の割合が、他の年代に比べて低い傾向であった。

自殺は防ぐことができると思うか
(n=1,645)



自殺は防ぐことができると思うか(男女別・年代別) (n=1,631)



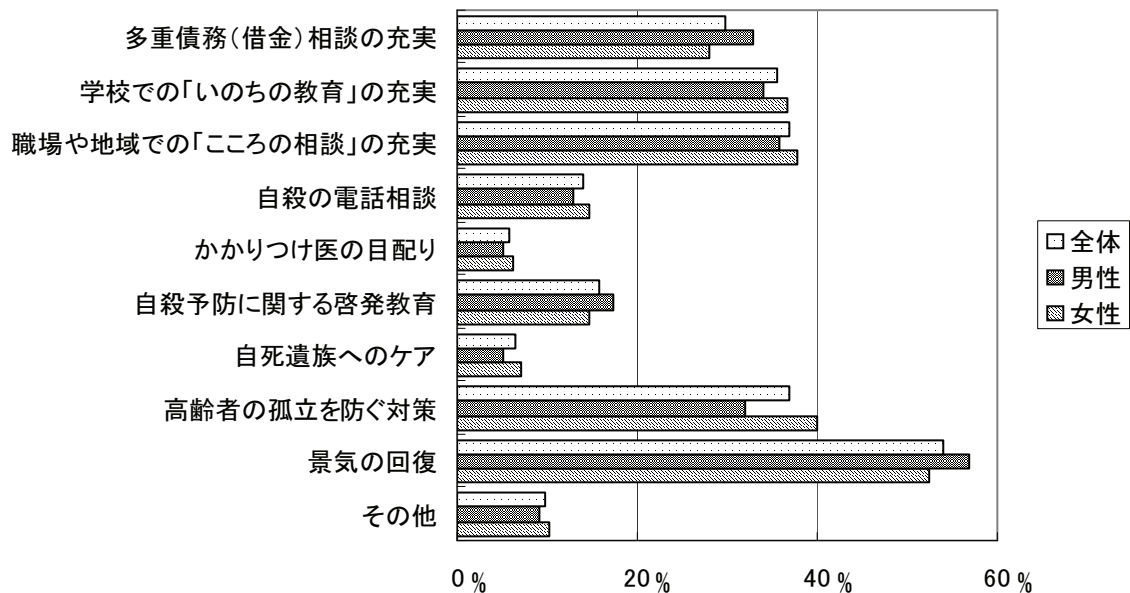
ウ 自殺対策として大切だと思うこと

問 1 1. 自殺対策として、あなたが大切だと思うことはどのようなものですか。当てはまるものに3つまで○をつけてください。

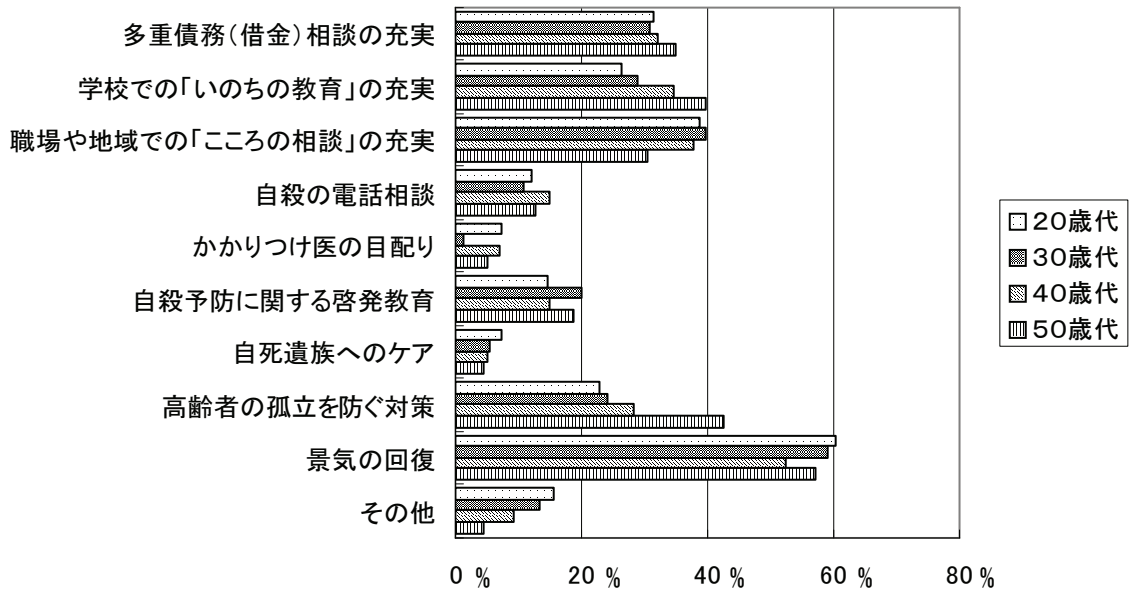
- | | |
|----------------------|-------------------|
| ア 多重債務(借金)相談の充実 | イ 学校での「いのちの教育」の充実 |
| ウ 職場や地域での「こころの相談」の充実 | エ 自殺の電話相談 |
| オ かかりつけ医の目配り | カ 自殺予防に関する啓発教育 |
| キ 自死遺族へのケア | ク 高齢者の孤立を防ぐ対策 |
| ケ 景気の回復 | コ その他 |

- ・ 「景気の回復」が54.1%と最も多く、次に「職場や地域でのこころの相談の充実」36.9%、「高齢者の孤立を防ぐ対策」36.9%の順であった。
- ・ 男女共に、どの年代においても「景気の回復」と回答している割合が高く、50歳代では、「高齢者の孤立を防ぐ対策」が高かった。

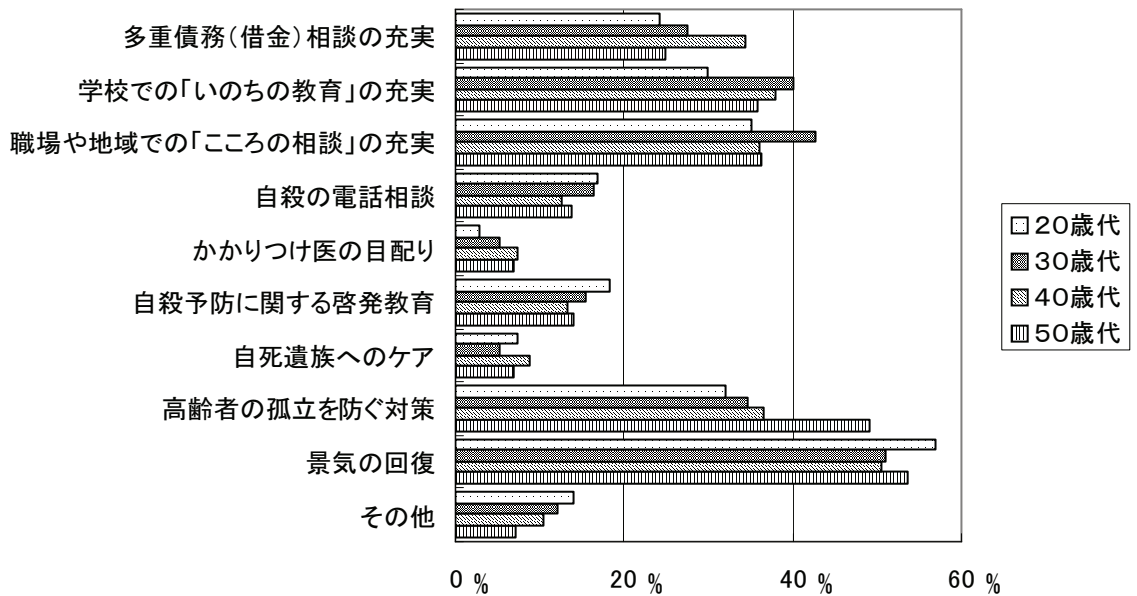
自殺対策として大切だと思うこと(男女別) (n=1,631)



男性の自殺対策として大切だと思うこと(年代別) (n=624)



女性の自殺対策として大切だと思うこと(年代別) (n=1,007)



自殺対策として大切だと思うこと（男女別）

(%)

| | 全体 | 男性 | 女性 |
|--------------------|------|------|------|
| 多重債務（借金）相談の充実 | 29.8 | 32.8 | 28.0 |
| 学校での「いのちの教育」の充実 | 35.6 | 34.0 | 36.6 |
| 職場や地域での「こころの相談」の充実 | 36.9 | 35.7 | 37.7 |
| 自殺の電話相談 | 14.0 | 12.9 | 14.7 |
| かかりつけ医の目配り | 5.7 | 5.0 | 6.2 |
| 自殺予防に関する啓発教育 | 15.7 | 17.4 | 14.7 |
| 自死遺族へのケア | 6.4 | 5.1 | 7.2 |
| 高齢者の孤立を防ぐ対策 | 36.9 | 32.0 | 39.9 |
| 景気の回復 | 54.1 | 56.8 | 52.4 |
| その他 | 9.8 | 9.2 | 10.2 |

男性の自殺対策として大切だと思うこと（年代別）

(%)

| | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 |
|--------------------|------|------|------|------|
| 多重債務（借金）相談の充実 | 31.3 | 30.9 | 32.2 | 34.9 |
| 学校での「いのちの教育」の充実 | 26.5 | 28.9 | 34.5 | 39.6 |
| 職場や地域での「こころの相談」の充実 | 38.6 | 39.6 | 37.9 | 30.6 |
| 自殺の電話相談 | 12.0 | 10.7 | 14.9 | 12.8 |
| かかりつけ医の目配り | 7.2 | 1.3 | 6.9 | 5.1 |
| 自殺予防に関する啓発教育 | 14.5 | 20.1 | 14.9 | 18.7 |
| 自死遺族へのケア | 7.2 | 5.4 | 5.2 | 4.3 |
| 高齢者の孤立を防ぐ対策 | 22.9 | 24.2 | 28.2 | 42.6 |
| 景気の回復 | 60.2 | 59.1 | 52.3 | 57.0 |
| その他 | 15.7 | 13.4 | 9.2 | 4.3 |

女性の自殺対策として大切だと思うこと（年代別）

(%)

| | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代 |
|--------------------|------|------|------|------|
| 多重債務（借金）相談の充実 | 24.1 | 27.5 | 34.4 | 25.0 |
| 学校での「いのちの教育」の充実 | 29.9 | 40.1 | 37.9 | 35.9 |
| 職場や地域での「こころの相談」の充実 | 35.0 | 42.7 | 36.1 | 36.4 |
| 自殺の電話相談 | 16.8 | 16.4 | 12.6 | 13.8 |
| かかりつけ医の目配り | 2.9 | 5.3 | 7.4 | 6.9 |
| 自殺予防に関する啓発教育 | 18.2 | 15.3 | 13.3 | 14.1 |
| 自死遺族へのケア | 7.3 | 5.3 | 8.8 | 6.9 |
| 高齢者の孤立を防ぐ対策 | 32.1 | 34.7 | 36.5 | 49.2 |
| 景気の回復 | 56.9 | 51.1 | 50.5 | 53.5 |
| その他 | 13.9 | 12.2 | 10.5 | 7.2 |

(4) こころの健康や自殺予防対策に対する意見等 (自由記載)

| | |
|--|---------------|
| <人とのつながり・周囲のサポート> | (121件) |
| <ul style="list-style-type: none"> ・ 悩みを話せる人を作ることが大切。 ・ 悩んでいる人を1人にしないこと。 ・ 周囲の人が目配りをして、言葉がけをしていくことが大切。 ・ 人間独りは寂しいものです。心の底から話せる場所、友が必要。 ・ 話し相手になるボランティアが必要。 ・ 周囲の方々や家族が、ちょっとした変化に少しでも早く気づくこと。 ・ 人に関心を持たなくなっていると思う。人とどのように接すると、相手が傷ついたりするのかということを考えない人が多いのではないか。 ・ うつ病の通院歴がある経験者の意見として、周りのサポートが一番重要だと感じます。本人にはSOSが出せない状態なので、負担にならないように、話を聞いたり気持ちを吐き出させてあげることが第一段階だと思います。 ・ 身内を自殺でなくしました。もっと何かしてあげられたのではないかと、とても残念に思っています。誰かにもっと話をしてくれていたなら、よかったのではないかと思っています。 ・ 誰でも自殺したくなる気持ちになってしまう状況はあると思いますが、私は、相談相手からの確にアドバイスしてもらったり、病院から薬を処方していただき、良い方向に向かいました。 | |
| <相談・支援体制の整備> | (109件) |
| <ul style="list-style-type: none"> ・ 無償のカウンセリングなど、気楽に何でも相談できる場所があればよい。 ・ 職場や学校に専属のカウンセラーを置く。 ・ 相談窓口の周知を広く図ること。(16件) ・ 借金で悩んでいましたが、司法書士事務所に相談し解決しました。相談者にとって敷居が高くない相談システムがあれば、借金問題で苦しみ、命を絶つ人が減るのではと思います。 ・ 多重債務に苦しんでいましたが、法テラスに救われました。 ・ 市役所のくらし支援室の方々に助けられた自殺未遂の経験者です。家族や周囲の人達の暖かい目が必要と強く感じます。 ・ パンフレットを見て、相談窓口がたくさんあることに気づきました。しかし、どの窓口も日中ばかり。夜間に相談できる窓口があっても良いと思う。 ・ いのちの公衆電話の設置 ・ 地域のこころの相談は、相談しづらい人が利用できるようであれば、自殺予防の効果が弱い。 | |
| <学校教育・子育て> | (67件) |
| <ul style="list-style-type: none"> ・ 小さい頃から家庭・地域・学校などで命の大切さを教えていく。 ・ 生きていることを肯定できる場や人をひとつでも持って支えにするという事の子供の頃から体験する。 ・ 基本は家族。 ・ 道徳、哲学、人生の美学について、子供の頃から学校や家庭で教えるべき。 ・ やさしい心や命の教育が必要。 ・ 地域や職場、買い物の途中など、いつでも皆が気軽に声を掛け合い、独りじゃないという安心感や思いやり、やさしさを育むような小さい時からの教育が必要。 ・ 生活の基本をきちんと子供の頃から教えることが大切。人間であることを認め、優しく、わがまを言わないで楽しく過ごす大切さを教えて欲しい。 ・ 小学校低学年頃からのカウンセリングが必要。学校カウンセラーを導入されては？ ・ いじめられている人を助けられる人が少なく、一緒にいじめる人が多いので、学校教育に自殺の話や強い心を育てる授業などを増やした方がいいと思う。 | |

| |
|---|
| <経済・雇用対策> (71件) |
| ・雇用情勢の改善, 失業対策, 年金対策。 |
| ・若者の正規雇用の促進。 |
| ・お金がない, 職がないでは, 将来的に絶望するのは当然。 |
| ・若い人の働く場の確保。仕事がないと心がすさむ。若い人にもっと希望の持てる社会になって欲しい。 |
| ・景気がなかなか回復せず, 先の見通しが見つからないまま, 現在の生計を営むことがやっとの家庭がほとんどのように思う。特に函館は雇用状況が厳しい。自殺予防には経済面への対策が必要不可欠と考える。 |
| ・自治体での対策も大切ではあるが, 日本の経済状況の改善という国としての対策も必要だと思う。 |
| <環境・社会システムの整備> (36件) |
| ・自殺サイトの規制。 |
| ・多重債務対策。 |
| ・今の生活を変え, 入居できる施設があり, やり直す環境が整っていると良い。 |
| ・中小企業の債務を何割か免除してくれると自殺は防げるのでは・・・。 |
| ・利益や効率のみを重視した最近の社会性にも問題がある。数字には表せない, 人との関わりも豊かな社会を作るためには必要だと思う。 |
| ・メンタルヘルスケア等は法制化しないと会社では実行されないと思う。 |
| ・情報化社会において, 知らなくて良いことまで知ってしまい, 心を痛めることも多い。何事もバランスが大事だと思います。 |
| <否定的意見> (30件) |
| ・自殺を予防するのは難しいと思う。窓口や電話相談の敷居は高い。 |
| ・自殺は, 社会が変化しても, やはり個人の問題だと思う。 |
| ・死ぬことができるなら, 何だってできると思う。 |
| ・現状を受け入れ, 日々感謝して生きていけば, 自殺など考えないのでは？ |
| ・自殺したい人は, 相談窓口までいくわけがない。 |
| ・どんな相談窓口があっても, マニュアル通りの答えしか返ってこないもので, 頼りにならない。 |
| ・対策は必要と思うが, 自殺はなくならないと思う。思いとどめてくれるのは, 両親への思い, 友情であるが, それが見えない・聞こえない・感じとれない病気の中にいるのではないのでしょうか。 |
| ・自殺の原因は複数なので, 対処するのが非常に難しいと思う。 |
| ・自殺は逃げ。自分の命なんだから, 自分のしたいようにすればよい。 |
| ・結局は自分自身。誰が何を言おうと無駄。 |
| <その他> (78件) |
| ・うつ病など心の病について, 地域住民に浸透するように講演会やマスコミを活用する。 |
| ・仕事以外にストレスを発散させる場所がない。街を活性化させるべき。 |
| ・大変な課題で, 日進月歩だと思う。成果があがるように, じっくり取り組んで欲しい。 |
| ・目標を持って生活することが大切。また, 自分の意志や心を強く持つことが大事。 |
| ・残された人達の悲しみ, つらさを考えること。その命は自分だけのものではないことに気づくこと。 |
| ・頑張らないことも大切ではないか。 |
| ・「死にたい」と口にするのできる人は, 周囲で気づくことができるが, 何も言えない人の心を読み取る事は難しいと思う。人によって, どういう言動が行動に結びつくかわからない。 |
| ・自殺する人には, 自殺する人だけにしかわからない思いがたくさんあるのだと思う。今回のアンケートで, 改めて人の痛みを理解できるような心を忘れてはいけなと考えさせられた。 |
| ・自殺は, いけないこと。でも, 本人にしてみたら苦しきから逃れるための唯一の手段になってしまっている。それだけ重いことだと思う。 |
| ・親類がうつ病になり, 職場・友人・家族などが親身になり, 話したり病院に連れていったりし, 今では回復し, 元気になりました。簡単なことではありませんが, 本人も周囲も心を開くことが大切だと思います。 |

3 考察

(1) こころの健康状態について

こころの健康状態は、今回の調査では、20歳代のCES-Dの合計得点の平均が16.58点で、他の年代よりも高かった。2010年に大阪市で行った同様の調査*では、20歳代の合計得点の平均は15.73点となっており、本市の若年層の心の健康度の悪さは課題の一つである。

CES-Dの合計得点が16点以上の人のうち、悩みやストレスの解消法として「病院や診療所などで相談する」と回答したのは8.3%であった。全国の自殺の原因・動機で最も多いのは健康問題で、その中でもうつ病等の病気の悩み・影響が多い。早期治療を行うことで病気の回復が早まり、自殺予防へとつながると思われるが、今回の調査では深刻なうつ症状があっても病院や診療所への相談を考える人は少なかった。

今後自殺対策を進める上で、早期治療に結び付けられるような対策が必要であると考える。

CES-Dの合計得点が16点以上の人のうち、悩みやストレスの解消法として、「相談機関を利用する」と回答したのはわずか1.8%だった。また、「人としゃべったり、話をきいてもらう」と答えたのは37.6%で、CES-Dの合計得点が15点以下の人の55.8%に比べ有意に低かった。このことから、こころの健康状態が悪い人では、60%以上の人々が深刻なうつ症状を自覚していても、専門機関だけではなく、誰にも相談できない状況にあると考えられた。

※参考

大阪市健康福祉局こころの健康センター，2008，市政モニター報告書「生活ストレスについて」

年代別 CES-D 合計得点の平均点

| 年 代 | 平均値 | 標準偏差 |
|------|-------|--------|
| 全 体 | 13.88 | 9.900 |
| 20歳代 | 16.58 | 11.977 |
| 30歳代 | 13.64 | 9.929 |
| 40歳代 | 14.09 | 9.914 |
| 50歳代 | 12.82 | 8.705 |

こころの健康度とストレス解消法として「病院や診療所などで相談する」と回答した人のクロス表 (p = 0.000)

| | | 病院や診療所などで相談する | | 合 計 |
|-------------|-----------------|---------------|----------------|-----------------|
| | | 当てはまる | 当てはまらない | |
| 全 体 | | 64 4.6% | 1,333 95.4% | 1,397 100.0% |
| こころの 健康度 | CES-D 合計 16 点以上 | 36 8.3% | 400 91.7% | 436 100.0% |
| | CES-D 合計 15 点以上 | 28 2.9% | 933 97.1% | 961 100.0% |

こころの健康度とストレス解消法として「相談窓口を利用する」と回答した人のクロス表 (p = 0.644)

| | | 相談窓口を利用する | | 合 計 |
|-------------|-----------------|------------|----------------|-----------------|
| | | 当てはまる | 当てはまらない | |
| 全 体 | | 22 1.6% | 1,375 98.4% | 1,397 100.0% |
| こころの 健康度 | CES-D 合計 16 点以上 | 8 1.8% | 428 98.2% | 436 100.0% |
| | CES-D 合計 15 点以上 | 14 1.5% | 947 98.5% | 961 100.0% |

こころの健康度とストレス解消法として「人としゃべったり、話を聞いてもらう」と回答した人のクロス表 (p = 0.000)

| | | 人としゃべったり、話を聞いてもらう | | 合 計 |
|-------------|-----------------|-------------------|--------------|-----------------|
| | | 当てはまる | 当てはまらない | |
| 全 体 | | 700 50.1% | 697 49.9% | 1,397 100.0% |
| こころの 健康度 | CES-D 合計 16 点以上 | 164 37.6% | 272 62.4% | 436 100.0% |
| | CES-D 合計 15 点以上 | 536 55.8% | 425 44.2% | 961 100.0% |

(2) 希死念慮の有無と借金の悩みの有無の関係について

「借金の悩みがあり誰にも相談できない」と答えた人のうち、71.4%が希死念慮を抱いており、そのうち約半数は強く思ったと回答している。同じく「借金の悩みがあっても相談できる者がいる」と答えた人では、希死念慮を強く抱いている人は8.2%であり、借金の悩みについて相談できる人の存在が、自殺のリスクを減少させると考える。

借金の問題での悩みの有無と希死念慮の有無のクロス表 (p = 0.000)

| | | 希死念慮の有無 | | 合 計 |
|--|-----------------|--------------|--------------|---------------|
| | | あり | なし | |
| 全 体 | | 406 41.1% | 582 58.9% | 988 100.0% |
| 借 金 の 問 題 で の 悩 み の 有 無 | 借金はない | 189 39.5% | 289 60.5% | 478 100.0% |
| | 借金はあるが悩みはない | 96 32.1% | 203 67.9% | 299 100.0% |
| | 悩みはあるが相談できる者がいる | 66 49.3% | 68 50.7% | 134 100.0% |
| | 悩みがあり誰にも相談できない | 55 71.4% | 22 28.6% | 77 100.0% |

(3) 希死念慮の有無と悩みやストレスの関係について

希死念慮を持つ人の悩みやストレスの原因として、「家族との人間関係」、「話し相手がない」、「借金やローン」、「失業または失業の不安」、「自分や家族の健康問題」、「家族の介護」をあげている人が多い。男性では、「現在の収入」、「借金やローン」、「失業または失業の不安」、「仕事に関すること」など経済問題に関連すること、女性では、「現在の収入」のほか、「家族との人間関係」、「話し相手がない」、「家族の健康問題」、「家族の介護」等人間関係に関することをあげている人が多く、男女の違いが現れている。

全国の自殺者の原因・動機の状況は、健康問題が最も多く、次いで、経済・生活問題、家庭問題となっている。今回の調査で希死念慮を持つ人の悩みやストレスの原因となっている項目もほぼ同じである。自殺にはいくつもの要因が複雑に関係していると言われるが、原因・動機に重点を置いた対策を立てることは、自殺予防に効果的であると思われることから、健康問題、経済・生活問題への対策は、当市においても重要であると考えられる。

希死念慮と悩みやストレスの原因として「家族の人間関係」と回答した人のクロス表（ $p = 0.004$ ）

| | | 家族の人間関係 | | 合 計 |
|------------------|--------|--------------|--------------|-----------------|
| | | 当てはまる | 当てはまらない | |
| 全 体 | | 186 18.5% | 820 81.5% | 1,006 100.0% |
| 希 死 念 慮 | まったくない | 91 15.4% | 499 84.6% | 590 100.0% |
| | 少し思った | 69 21.4% | 254 78.6% | 323 100.0% |
| | 強く思った | 26 28.0% | 67 72.0% | 93 100.0% |

希死念慮と悩みやストレスの原因として「話し相手がない」と回答した人のクロス表（ $p = 0.000$ ）

| | | 話し相手がない | | 合 計 |
|------|--------|-------------|--------------|-----------------|
| | | 当てはまる | 当てはまらない | |
| 全 体 | | 34 3.4% | 972 96.6% | 1,006 100.0% |
| 希死念慮 | まったくない | 6 1.0% | 584 99.0% | 590 100.0% |
| | 少し思った | 18 5.6% | 305 94.4% | 323 100.0% |
| | 強く思った | 10 10.8% | 83 89.2% | 93 100.0% |

希死念慮と悩みやストレスの原因として「借金やローン」と回答した人のクロス表（ $p = 0.000$ ）

| | | 借金やローン | | 合 計 |
|------|--------|--------------|--------------|-----------------|
| | | 当てはまる | 当てはまらない | |
| 全 体 | | 128 12.7% | 879 87.3% | 1,007 100.0% |
| 希死念慮 | まったくない | 60 10.2% | 530 89.8% | 590 100.0% |
| | 少し思った | 45 13.9% | 279 86.1% | 324 100.0% |
| | 強く思った | 23 24.7% | 70 75.3% | 93 100.0% |

希死念慮と悩みやストレスの原因として「失業または失業の不安」と回答した人のクロス表（ $p = 0.000$ ）

| | | 失業または失業の不安 | | 合 計 |
|------|--------|--------------|--------------|-----------------|
| | | 当てはまる | 当てはまらない | |
| 全 体 | | 123 12.2% | 883 87.8% | 1,006 100.0% |
| 希死念慮 | まったくない | 53 9.0% | 537 91.0% | 590 100.0% |
| | 少し思った | 60 18.6% | 263 81.4% | 323 100.0% |
| | 強く思った | 10 10.8% | 83 89.2% | 93 100.0% |

希死念慮と悩みやストレスの原因として「自分の健康問題」と回答した人のクロス表（ $p = 0.005$ ）

| | | 自分の健康問題 | | 合 計 |
|------|--------|--------------|--------------|-----------------|
| | | 当てはまる | 当てはまらない | |
| 全 体 | | 235 23.3% | 773 76.7% | 1,008 100.0% |
| 希死念慮 | まったくない | 122 20.6% | 469 79.4% | 591 100.0% |
| | 少し思った | 80 24.7% | 244 75.3% | 324 100.0% |
| | 強く思った | 33 35.5% | 60 64.5% | 93 100.0% |

希死念慮と悩みやストレスの原因として「家族の健康問題」と回答した人のクロス表（ $p = 0.003$ ）

| | | 家族の健康問題 | | 合 計 |
|------|--------|--------------|--------------|-----------------|
| | | 当てはまる | 当てはまらない | |
| 全 体 | | 132 13.1% | 875 86.9% | 1,007 100.0% |
| 希死念慮 | まったくない | 95 16.1% | 495 83.9% | 590 100.0% |
| | 少し思った | 31 9.6% | 293 90.4% | 324 100.0% |
| | 強く思った | 6 6.5% | 87 93.5% | 93 100.0% |

希死念慮と悩みやストレスの原因として「家族の介護」と回答した人のクロス表（ $p = 0.045$ ）

| | | 家族の介護 | | 合 計 |
|------|--------|-------------|--------------|-----------------|
| | | 当てはまる | 当てはまらない | |
| 全 体 | | 92 9.1% | 915 90.9% | 1,007 100.0% |
| 希死念慮 | まったくない | 64 10.8% | 527 89.2% | 591 100.0% |
| | 少し思った | 19 5.9% | 304 94.1% | 323 100.0% |
| | 強く思った | 9 9.7% | 84 90.3% | 93 100.0% |

希死念慮の有無と悩みやストレスの原因として「現在の収入」と回答した人のクロス表（男女別）（ $p = 0.000$ ）

| | | 現在の収入 | | 合 計 |
|------------|-----------|--------------|--------------|-----------------|
| | | 当てはまる | 当てはまらない | |
| 全 体 | | 301 30.1% | 700 69.9% | 1,001 100.0% |
| 希死念慮の有無と性別 | 希死念慮のない男性 | 68 33.3% | 136 66.7% | 204 100.0% |
| | 希死念慮のない女性 | 96 25.1% | 286 74.9% | 382 100.0% |
| | 希死念慮のある男性 | 66 44.6% | 82 55.4% | 148 100.0% |
| | 希死念慮のある女性 | 71 26.6% | 196 73.4% | 267 100.0% |

希死念慮の有無と悩みやストレスの原因として「借金やローン」と回答した人のクロス表（男女別）（ $p = 0.010$ ）

| | | 借金やローン | | 合 計 |
|------------|-----------|--------------|--------------|-----------------|
| | | 当てはまる | 当てはまらない | |
| 全 体 | | 127 12.7% | 874 87.3% | 1,001 100.0% |
| 希死念慮の有無と性別 | 希死念慮のない男性 | 25 12.3% | 179 87.7% | 204 100.0% |
| | 希死念慮のない女性 | 35 9.2% | 347 90.8% | 382 100.0% |
| | 希死念慮のある男性 | 29 19.6% | 119 80.4% | 148 100.0% |
| | 希死念慮のある女性 | 38 14.2% | 229 85.8% | 267 100.0% |

希死念慮の有無と悩みやストレスの原因として「失業または失業の不安」と回答した人のクロス表（男女別）（ $p = 0.000$ ）

| | | 失業または失業の不安 | | 合 計 |
|------------|-----------|--------------|--------------|-----------------|
| | | 当てはまる | 当てはまらない | |
| 全 体 | | 122 12.2% | 878 87.8% | 1,000 100.0% |
| 希死念慮の有無と性別 | 希死念慮のない男性 | 21 10.3% | 183 89.7% | 204 100.0% |
| | 希死念慮のない女性 | 32 8.4% | 350 91.6% | 382 100.0% |
| | 希死念慮のある男性 | 39 26.5% | 108 73.5% | 147 100.0% |
| | 希死念慮のある女性 | 30 11.2% | 237 88.8% | 267 100.0% |

希死念慮の有無と悩みやストレスの原因として「仕事の関すること（向き・不向き）」と回答した人のクロス表（男女別）（ $p = 0.000$ ）

| | | 仕事に関すること（向き・不向き） | | 合 計 |
|------------|-----------|------------------|--------------|-----------------|
| | | 当てはまる | 当てはまらない | |
| 全 体 | | 243 24.3% | 759 75.7% | 1,002 100.0% |
| 希死念慮の有無と性別 | 希死念慮のない男性 | 63 30.9% | 141 69.1% | 204 100.0% |
| | 希死念慮のない女性 | 72 18.8% | 310 81.2% | 382 100.0% |
| | 希死念慮のある男性 | 49 33.3% | 98 66.7% | 147 100.0% |
| | 希死念慮のある女性 | 59 21.9% | 210 78.1% | 269 100.0% |

希死念慮の有無と悩みやストレスの原因として「仕事に関すること（過重労働）」と回答した人のクロス表（男女別）（ $p = 0.000$ ）

| | | 仕事に関すること（過重労働） | | 合 計 |
|------------|-----------|----------------|--------------|-----------------|
| | | 当てはまる | 当てはまらない | |
| 全 体 | | 183 18.3% | 817 81.7% | 1,000 100.0% |
| 希死念慮の有無と性別 | 希死念慮のない男性 | 61 29.9% | 143 70.1% | 204 100.0% |
| | 希死念慮のない女性 | 56 14.7% | 326 85.3% | 382 100.0% |
| | 希死念慮のある男性 | 36 24.5% | 111 75.5% | 147 100.0% |
| | 希死念慮のある女性 | 30 11.2% | 237 88.8% | 267 100.0% |

希死念慮の有無と悩みやストレスの原因として「家族との人間関係」と回答した人のクロス表（男女別）（ $p = 0.000$ ）

| | | 家族との人間関係 | | 合 計 |
|------------|-----------|--------------|--------------|-----------------|
| | | 当てはまる | 当てはまらない | |
| 全 体 | | 183 18.3% | 817 81.7% | 1,000 100.0% |
| 希死念慮の有無と性別 | 希死念慮のない男性 | 21 10.3% | 183 89.7% | 204 100.0% |
| | 希死念慮のない女性 | 68 17.8% | 314 82.2% | 382 100.0% |
| | 希死念慮のある男性 | 22 15.0% | 125 85.0% | 147 100.0% |
| | 希死念慮のある女性 | 72 27.0% | 195 73.0% | 267 100.0% |

希死念慮の有無と悩みやストレスの原因として「話し相手がいない」と回答した人のクロス表（男女別）（ $p = 0.000$ ）

| | | 話し相手がいない | | 合 計 |
|------------|-----------|------------|--------------|-----------------|
| | | 当てはまる | 当てはまらない | |
| 全 体 | | 34 3.4% | 966 96.6% | 1,000 100.0% |
| 希死念慮の有無と性別 | 希死念慮のない男性 | 4 2.0% | 200 98.0% | 204 100.0% |
| | 希死念慮のない女性 | 2 0.5% | 380 99.5% | 382 100.0% |
| | 希死念慮のある男性 | 7 4.8% | 140 95.2% | 147 100.0% |
| | 希死念慮のある女性 | 21 7.9% | 246 92.1% | 267 100.0% |

希死念慮の有無と悩みやストレスの原因として「家族の健康問題」と回答した人のクロス表（男女別）（ $p = 0.001$ ）

| | | 家族の健康問題 | | 合 計 |
|------------|-----------|--------------|--------------|-----------------|
| | | 当てはまる | 当てはまらない | |
| 全 体 | | 130 13.0% | 871 87.0% | 1,001 100.0% |
| 希死念慮の有無と性別 | 希死念慮のない男性 | 24 11.8% | 180 88.2% | 204 100.0% |
| | 希死念慮のない女性 | 69 18.1% | 313 81.9% | 382 100.0% |
| | 希死念慮のある男性 | 9 6.1% | 139 93.9% | 148 100.0% |
| | 希死念慮のある女性 | 28 10.5% | 239 89.5% | 267 100.0% |

希死念慮の有無と悩みやストレスの原因として「家族の介護」と回答した人のクロス表（男女別）（ $p = 0.002$ ）

| | | 家族の介護 | | 合 計 |
|------------|-----------|-------------|--------------|-----------------|
| | | 当てはまる | 当てはまらない | |
| 全 体 | | 92 9.2% | 909 90.8% | 1,001 100.0% |
| 希死念慮の有無と性別 | 希死念慮のない男性 | 13 6.4% | 191 93.6% | 204 100.0% |
| | 希死念慮のない女性 | 51 13.3% | 332 86.7% | 383 100.0% |
| | 希死念慮のある男性 | 6 4.1% | 141 95.9% | 147 100.0% |
| | 希死念慮のある女性 | 22 8.2% | 245 91.8% | 267 100.0% |

(4) 希死念慮の有無とストレス解消法の関係について

希死念慮を強く抱いている人は、ストレス解消法として「じっと耐える」をあげている人が多く、「趣味やスポーツにうち込む」、「のんびりする時間をとる」、「人としゃべったり、話を聞いてもらう」、「積極的に自分で解決する」ことをあげた人は、その他の人に比べ低い割合である。

また、希死念慮を強く抱いている人は、自殺のハイリスク者でもある。自殺を考えている人は何らかのサインを発していると言われるが、つらくてもじっと耐えるという実態から、周囲の気づきという観点も自殺予防対策では重要になってくると考える。

希死念慮とストレス解消法として「じっと耐える」と回答した人のクロス表 (p = 0.000)

| | | じっと耐える | | 合 計 |
|------|--------|--------------|--------------|-----------------|
| | | 当てはまる | 当てはまらない | |
| 全 体 | | 240 23.6% | 778 76.4% | 1,018 100.0% |
| 希死念慮 | まったくない | 75 12.5% | 523 87.5% | 598 100.0% |
| | 少し思った | 111 33.9% | 216 66.1% | 327 100.0% |
| | 強く思った | 54 58.1% | 39 41.9% | 93 100.0% |

希死念慮とストレス解消法として「趣味やスポーツにうちこむ」と回答した人のクロス表 (p = 0.001)

| | | 趣味やスポーツにうちこむ | | 合 計 |
|------|--------|--------------|--------------|-----------------|
| | | 当てはまる | 当てはまらない | |
| 全 体 | | 330 32.4% | 688 67.6% | 1,018 100.0% |
| 希死念慮 | まったくない | 219 36.6% | 379 63.4% | 598 100.0% |
| | 少し思った | 93 28.4% | 234 71.6% | 327 100.0% |
| | 強く思った | 18 19.4% | 75 80.6% | 93 100.0% |

希死念慮とストレス解消法として「のんびりとする時間をとる」と回答した人のクロス表 (p = 0.000)

| | | のんびりすると時間をとる | | 合 計 |
|------|--------|--------------|--------------|-----------------|
| | | 当てはまる | 当てはまらない | |
| 全 体 | | 375 36.8% | 643 63.2% | 1,018 100.0% |
| 希死念慮 | まったくない | 254 42.5% | 344 57.5% | 598 100.0% |
| | 少し思った | 99 30.3% | 228 69.7% | 327 100.0% |
| | 強く思った | 22 23.7% | 71 76.3% | 93 100.0% |

希死念慮とストレス解消法として「人としゃべったり、話を聞いてもらう」と回答した人のクロス表 (p = 0.000)

| | | 人としゃべったり、話を聞いてもらう | | 合 計 |
|------|--------|-------------------|--------------|-----------------|
| | | 当てはまる | 当てはまらない | |
| 全 体 | | 496 48.7% | 522 51.3% | 1,018 100.0% |
| 希死念慮 | まったくない | 335 56.0% | 263 44.0% | 598 100.0% |
| | 少し思った | 138 42.2% | 189 57.8% | 327 100.0% |
| | 強く思った | 23 24.7% | 70 75.3% | 93 100.0% |

希死念慮とストレス解消法として「積極的に自分で解決する」と回答した人のクロス表 (p = 0.000)

| | | 積極的に自分で解決する | | 合 計 |
|------|--------|--------------|--------------|-----------------|
| | | 当てはまる | 当てはまらない | |
| 全 体 | | 144 14.1% | 874 85.9% | 1,018 100.0% |
| 希死念慮 | まったくない | 111 18.6% | 487 81.4% | 598 100.0% |
| | 少し思った | 25 7.6% | 302 92.4% | 327 100.0% |
| | 強く思った | 8 8.6% | 85 91.4% | 93 100.0% |

(5) 本市の自殺の現状と調査結果の比較

平成21年の本市の自殺者数は84人で、男性60人、女性24人であり、全国平均と同様に男性が70%以上を占めている。年代では30歳以上60歳未満の中老年層が多く、約半数を占めている。性・年代別でみると、50歳代男性が最も多く22.6%、次いで40歳代男性が16.7%となる。20歳代の自殺者は全体の11.9%であった。

自殺者数の最も多い50歳代男性の調査結果に着目すると、希死念慮の有無は、他の年代と比べ、有意な差はみられなかった。こころの健康状態については、CES-Dの合計得点の平均12.63点と最も低く、うつ症状が深刻なCES-Dの合計得点が16点以上の人の割合も24.7%で、50歳代女性と並んで最も少ない結果となった。逆に、20歳代のCES-Dの合計得点の平均は16.58点と最も高く、こころの健康状態は良くないという結果が得られ、実際の自殺者数と今回の調査結果の「希死念慮の有無」や「こころの健康状態」は、相反する結果となったが、その理由については、今後研究していく必要があると考える。また、悩みやストレスが「ある」と答えた人の割合は51.3%で、他の年代に比べ有意に少なかった。悩みやストレスがあると答えた人では、他の年代と比べ、「現在の収入」、「借金やローン」、「失業や失業の不安」などの経済問題、「自分の健康問題」をあげている人が有意に多かった。経済問題や自分の健康問題は、自殺者の原因・動機の中でも最も高い問題で、50歳代男性の自殺者数を減少させるためには、これらの問題の対策が重要であると考えられる。また、ストレス解消法では、他の年代に比べ「人としゃべったり、話をきいてもらう」と回答した人の割合が有意に少なく、他の年代に比べても誰かに相談するという意識が低いと考えられる。そのため、相談機関の周知だけでなく、相談支援体制の充実を図り、さらに相談することに対する意識を変え、働きかけが必要と考える。

平成21年 函館市の自殺者数

| | 男性 | | 女性 | | 合計 | |
|--------|----|------|----|------|----|-------|
| | 人 | % | 人 | % | 人 | % |
| 全 体 | 60 | 71.4 | 24 | 28.6 | 84 | 100.0 |
| 19歳未満 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 20～29歳 | 4 | 4.8 | 6 | 7.1 | 10 | 12.0 |
| 30～39歳 | 7 | 8.3 | 3 | 3.6 | 10 | 12.0 |
| 40～49歳 | 14 | 16.7 | 1 | 1.2 | 15 | 17.9 |
| 50～59歳 | 19 | 22.6 | 5 | 6.0 | 24 | 28.6 |
| 60～69歳 | 8 | 9.5 | 4 | 4.8 | 12 | 14.3 |
| 70～79歳 | 7 | 8.3 | 4 | 4.8 | 11 | 13.1 |
| 80歳以上 | 1 | 1.2 | 1 | 1.2 | 2 | 2.4 |

男性50歳代と希死念慮のクロス表 (p = 0.687)

| | | 希 死 念 慮 | | | 合 計 |
|------------------|--------|--------------|--------------|------------|-----------------|
| | | まったくない | 少し思った | 強く思った | |
| 全 体 | | 593 58.7% | 324 32.1% | 93 9.2% | 1,010 100.0% |
| 年 齢 性 別 | 男性50歳代 | 68 59.6% | 38 33.3% | 8 7.0% | 114 100.0% |
| | それ以外 | 525 58.6% | 286 31.9% | 85 9.5% | 896 100.0% |

CES-D 合計得点の平均点 (男女別・年代別)

| 年 代 | 男性 | 女性 |
|------|-------|-------|
| 全 体 | 13.64 | 13.99 |
| 20歳代 | 16.57 | 16.58 |
| 30歳代 | 14.15 | 13.37 |
| 40歳代 | 13.20 | 14.50 |
| 50歳代 | 12.63 | 12.98 |

年齢性別とこころの健康度のクロス表 (p = 0.000)

| | | こころの健康度 (CES-D 合計) | | 合 計 |
|------------------|--------|--------------------|--------------|-----------------|
| | | 16点以上 | 15点以下 | |
| 全 体 | | 433 31.2% | 953 68.8% | 1,386 100.0% |
| 年 齢 性 別 | 20歳代男性 | 29 42.0% | 40 58.0% | 69 100.0% |
| | 30歳代男性 | 43 32.6% | 89 67.4% | 132 100.0% |
| | 40歳代男性 | 46 32.9% | 94 67.1% | 140 100.0% |
| | 50歳代男性 | 47 24.7% | 143 75.3% | 190 100.0% |
| | 20歳代女性 | 56 47.5% | 62 52.5% | 118 100.0% |
| | 30歳代女性 | 66 29.1% | 161 70.9% | 227 100.0% |
| | 40歳代女性 | 78 33.2% | 157 66.8% | 235 100.0% |
| | 50歳代女性 | 68 24.7% | 207 75.3% | 275 100.0% |

男性50歳代と悩みやストレスの有無のクロス表 (p = 0.000)

| | | 悩みやストレスの有無 | | 合 計 |
|------------------|--------|----------------|--------------|-----------------|
| | | ある | ない | |
| 全 体 | | 1,037 62.7% | 616 37.3% | 1,653 100.0% |
| 年 齢 性 別 | 男性50歳代 | 118 51.3% | 112 48.7% | 230 100.0% |
| | それ以外 | 919 64.6% | 504 35.4% | 1,423 100.0% |

男性50歳代と悩みやストレスの原因として「現在の収入」と回答した人のクロス表 (p=0.000)

| | | 現在の収入 | | 合 計 |
|------------------|--------|--------------|--------------|-----------------|
| | | 当てはまる | 当てはまらない | |
| 全 体 | | 316 30.4% | 722 69.6% | 1,038 100.0% |
| 年 齢 性 別 | 男性50歳代 | 54 45.8% | 64 54.2% | 118 100.0% |
| | それ以外 | 262 28.5% | 658 71.5% | 920 100.0% |

男性50歳代と悩みやストレスの原因として「借金やローン」と回答した人のクロス表 (p=0.008)

| | | 借金やローン | | 合 計 |
|------------------|--------|--------------|--------------|-----------------|
| | | 当てはまる | 当てはまらない | |
| 全 体 | | 133 12.8% | 905 87.2% | 1,038 100.0% |
| 年 齢 性 別 | 男性50歳代 | 25 21.2% | 93 78.8% | 118 100.0% |
| | それ以外 | 108 11.7% | 812 88.3% | 920 100.0% |

男性50歳代と悩みやストレスの原因として「失業または失業の不安」と回答した人のクロス表 (p=0.000)

| | | 失業または失業の不安 | | 合 計 |
|------------------|--------|--------------|--------------|-----------------|
| | | 当てはまる | 当てはまらない | |
| 全 体 | | 128 12.3% | 909 87.7% | 1,037 100.0% |
| 年 齢 性 別 | 男性50歳代 | 24 20.3% | 94 79.7% | 118 100.0% |
| | それ以外 | 104 11.3% | 815 88.7% | 919 100.0% |

男性50歳代と悩みやストレスの原因として「自分の健康問題」と回答した人のクロス表 (p=0.000)

| | | 自分の健康問題 | | 合 計 |
|------------------|--------|--------------|--------------|-----------------|
| | | 当てはまる | 当てはまらない | |
| 全 体 | | 238 22.9% | 801 77.1% | 1,039 100.0% |
| 年 齢 性 別 | 男性50歳代 | 43 36.4% | 75 63.6% | 118 100.0% |
| | それ以外 | 195 21.2% | 726 78.8% | 921 100.0% |

男性50歳代と悩みやストレスの原因として「人としゃべったり、話を聞いてもらう」と回答した人のクロス表 (p=0.000)

| | | 人としゃべったり、話を聞いてもらう | | 合 計 |
|------------------|--------|-------------------|--------------|-----------------|
| | | 当てはまる | 当てはまらない | |
| 全 体 | | 819 48.1% | 882 51.9% | 1,701 100.0% |
| 年 齢 性 別 | 男性50歳代 | 50 21.3% | 185 78.7% | 235 100.0% |
| | それ以外 | 769 52.5% | 697 47.5% | 1,701 100.0% |

4 まとめ

自殺の原因は、健康問題や経済問題、家庭問題など、様々な要因が複雑に関係していると言われており、こうした原因による悩みを誰にも相談できず、解決できないまま精神的に追い込まれた末の行動と考えられている。

今回の調査結果からも、心の健康状態が悪く、希死念慮があると回答した人の多くが、話し相手のいない状況であり、借金等の経済問題や人間関係など最も多く抱えている悩みやストレスを、つらくてもじっと耐えるなど、積極的に解消できず、誰にも相談できない状況が浮き彫りにされた。また、20歳代の心の健康状態の悪さが目立つ結果となった。

このような状況を踏まえ、今後「生きる支援」としての自殺予防対策を進めるにあたり、市民一人一人が、命の大切さについて理解を深めることができるように、学校教育や市民への普及啓発等による、自殺に対する偏見をなくするための活動が必要である。更に自分の周りの人の状況にも目を向け、声かけや話を聴くなど、誰にも相談できず孤立する人のない地域づくりが求められる。

また、一人一人がストレス解消法や対処方法を理解し、適切に対応するためのメンタルヘルスに関する普及啓発を行うと共に、早期に相談や治療を受けられるように、相談機関の周知だけではなく、相談支援体制の充実を図り、相談行動に対する意識を変えていく働きかけが必要である。

今後、自殺者を一人でも減らしていくために、人と人とのつながりを基本とし、変化に『気づき』、暖かく『見守り』、必要な支援に『つなぐ』という一連の流れが地域の中に浸透し、お互いに支え合い、助け合える地域づくりを目標として自殺予防対策を進めていきたい。

調 查 票

こころの健康調査ご協力のお願い

日本国内の自殺者数は、平成10年以降12年連続3万人を超えています。函館市においても、全国同様、自殺者数が平成9年の65人から平成10年は92人と急増し、以降毎年90人前後の方が自殺で亡くなっています。

この調査は、函館市民の皆様のごころの健康状態や自殺に対する考え等を把握し、今後の自殺予防対策をより効果的に推進するために実施するものです。

なお、調査票は、函館市住民基本台帳から20歳から59歳までの方約5,000人を無作為に抽出し、送付しております。お答えいただいた内容は、統計的に処理し、この調査目的以外に使用することはありません。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、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申し上げます。

ご記入にあたっての注意事項

※ ご記入にあたっては、できるだけ封筒のあて名のご本人がお答えください。ご本人が回答することが難しい場合には、同じ世帯の方であれば、どなたがお答えいただいてもかまいません。

※ 回答後は、返信用封筒に入れ、返信期限までにポストに投函してください。

《 返信期限 平成22年8月6日（金） 》

※ 不明な点などがございましたら、下記までお問い合わせください。

〒040-0001 函館市五稜郭町23番1号

市立函館保健所保健予防課精神保健・認知症担当

TEL (32) 1534

FAX (32) 1526

こころの健康調査 調査票

【あなたご自身のことについてうかがいます】

問1. あなたの性別について、当てはまるものに○をつけてください。

| | |
|------|------|
| ア 男性 | イ 女性 |
|------|------|

問2. あなたの年齢について、当てはまるものに○をつけてください。

| | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| ア 20～24 歳 | イ 25～29 歳 | ウ 30～34 歳 | エ 35～39 歳 |
| オ 40～44 歳 | カ 45～49 歳 | キ 50～54 歳 | ク 55～59 歳 |

問3. 家族構成についてうかがいます。同居家族がいる方は、同居している方すべてに○をつけ、人数等を記入してください。

| | |
|----------------------|----------------------|
| ア 単身（一人暮らし） | |
| イ 同居家族あり | |
| a 配偶者 | b 結婚していない子ども（ ）人 |
| c 結婚している子ども（ ）人 | d 子どもの配偶者（ ）人 |
| e 孫（ ）人 | f 自分の親（両親とも・どちらか一方） |
| g 配偶者の親（両親とも・どちらか一方） | |
| h 自分の兄弟・姉妹（ ）人 | i 配偶者の兄弟・姉妹（ ）人 |
| j 祖父母（祖父母とも・どちらか一方） | |
| k その他（ ） | |

問4. あなたの現在の職業についてうかがいます。

（1）職業の種類について、当てはまるものに○をつけてください。

| | |
|---|---|
| ア | 自営業・家族従業者（農・林・漁業，販売店主，飲食店主，土木・建築業自営，不動産業自営，製造業自営など） |
| イ | 専門・技術職（教員，医療・保健従事者，弁護士，その他の専門技術職など） |
| ウ | 管理的職業（議員・課長以上の公務員，会社・公団等の役員・部長・課長など） |
| エ | 事務職 |
| オ | 販売従事者（販売店員，外交員・セールスマンなど） |
| カ | サービス業従事者（理・美容師，調理人，飲食店店員，その他のサービス職など） |
| キ | 技能工（建設職人・配管工，機械工，金属加工工，食品・衣料品製造工など） |
| ク | 保安従事者（警察官・自衛官・消防士など） |
| ケ | 通信運輸従事者（運輸従事者，通信従事者など） |
| コ | 労務作業（土木建設労務作業，運輸労務作業） |
| サ | 無職 } 問5へお進みください |
| シ | |
| ス | その他（ ） |

(2) 就業形態について、当てはまるものに○をつけてください。

- | | |
|----------------|---------------------|
| ア 雇い主 | イ 正規雇用者（管理職） |
| ウ 正規雇用者（管理職以外） | エ 非正規雇用者（パート・アルバイト） |

【経済状況についてうかがいます】

問5. 現在の暮らし向きについてどう感じていますか。当てはまるものに○をつけてください。

- | | | |
|----------|------------|------|
| ア ゆとりがある | イ ややゆとりがある | ウ 普通 |
| エ やや苦しい | オ 苦しい | |

問6. 現在借金の問題で悩みがありますか。当てはまるものに○をつけてください。

- | | |
|-------------------|------------------|
| ア 借金はない | イ 借金はあるが悩みはない |
| ウ 悩みはあるが相談できる者がいる | エ 悩みがあり誰にも相談できない |

【からだやこころの状態についてうかがいます】

問7. 悩みやストレスについてうかがいます。

(1) この1年の間に、大きな悩みやストレスはありましたか。当てはまるものに○をつけてください。

- | |
|----------------------|
| ア ある |
| イ ない → 問7(4)へお進みください |

(2) (1)で「ア ある」と答えた方にうかがいます。大きな悩みやストレスの原因はどのようなことですか。当てはまるもののうち、最も大きなものに3つまで○をつけてください。

- | | |
|--------------------|------------------|
| ア 家族との人間関係 | イ 家族以外の人との人間関係 |
| ウ 話し相手がいない | エ 現在の収入 |
| オ 借金やローン | カ 失業または失業の不安 |
| キ 仕事に関すること（向き、不向き） | ク 仕事に関すること（過重労働） |
| ケ 自分の健康問題 | コ 家族の健康問題 |
| サ 家族の介護 | シ 恋愛、結婚 |
| ス 身近な人の死 | |
| セ その他（ | ） |

(3) (1)で「ア ある」と答えた方にうかがいます。この1年の間に、気分がひどく落ち込んでもう死んでもかまわないと思ったことはありますか。当てはまるものに○をつけてください。

- | | | |
|----------|---------|---------|
| ア まったくない | イ 少し思った | ウ 強く思った |
|----------|---------|---------|

(4) あなたは、悩み、ストレスなどがあつたとき、どうしていますか。当てはまるものすべてに○をつけてください。

| | |
|---------------------|----------------|
| ア 趣味やスポーツにうちこむ | イ のんびりする時間をとる |
| ウ 病院や診療所などで相談する | エ 動物（ペット）と遊ぶ |
| オ 何か食べる | カ 買い物をする |
| キ テレビを見たり，ラジオを聞く | ク ギャンブルや勝負事をする |
| ケ タバコを吸う | コ 酒を飲む |
| サ 人としゃべったり，話を聞いてもらう | シ 寝てしまう |
| ス じっと耐える | セ 積極的に自分で解決する |
| ソ 相談窓口を利用する | |
| タ その他（ | ） |
| チ 特になし | |

問8. この1週間のあなたのからだやこころの状態についてうかがいます。それぞれの項目について、当てはまるものに○をつけてください。

| | ほとんど なかった (0日) | 少しは あつた (1~2日) | 時々 あつた (3~4日) | たいてい そうだった (5~7日) |
|------------------------------|----------------------|----------------------|---------------------|-------------------------|
| (1)普段はなんでもないことがわずらわしい | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (2)食べたくない，食欲が落ちた | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (3)家族や友達からはげましてもらっても，気分が晴れない | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (4)他の人と同じ程度には，能力があると思う | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (5)物事に集中できない | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (6)ゆううつだ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (7)何をするのも面倒だ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (8)これから先のことについて積極的に考えることができる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (9)過去のことにについてくよくよ考える | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (10)何か恐ろしい気持ちがある | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (11)なかなか眠れない | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (12)生活について不満なくすごせる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (13)ふだんより口数は少ない，口が重い | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (14)一人ぼっちでさびしい | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (15)皆がよそよそしいと思う | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (16)毎日が楽しい | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (17)急に泣き出すことがある | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (18)悲しいと感じる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (19)皆が自分をきらっていると感じる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (20)仕事（学業）が手につかない | 1 | 2 | 3 | 4 |

