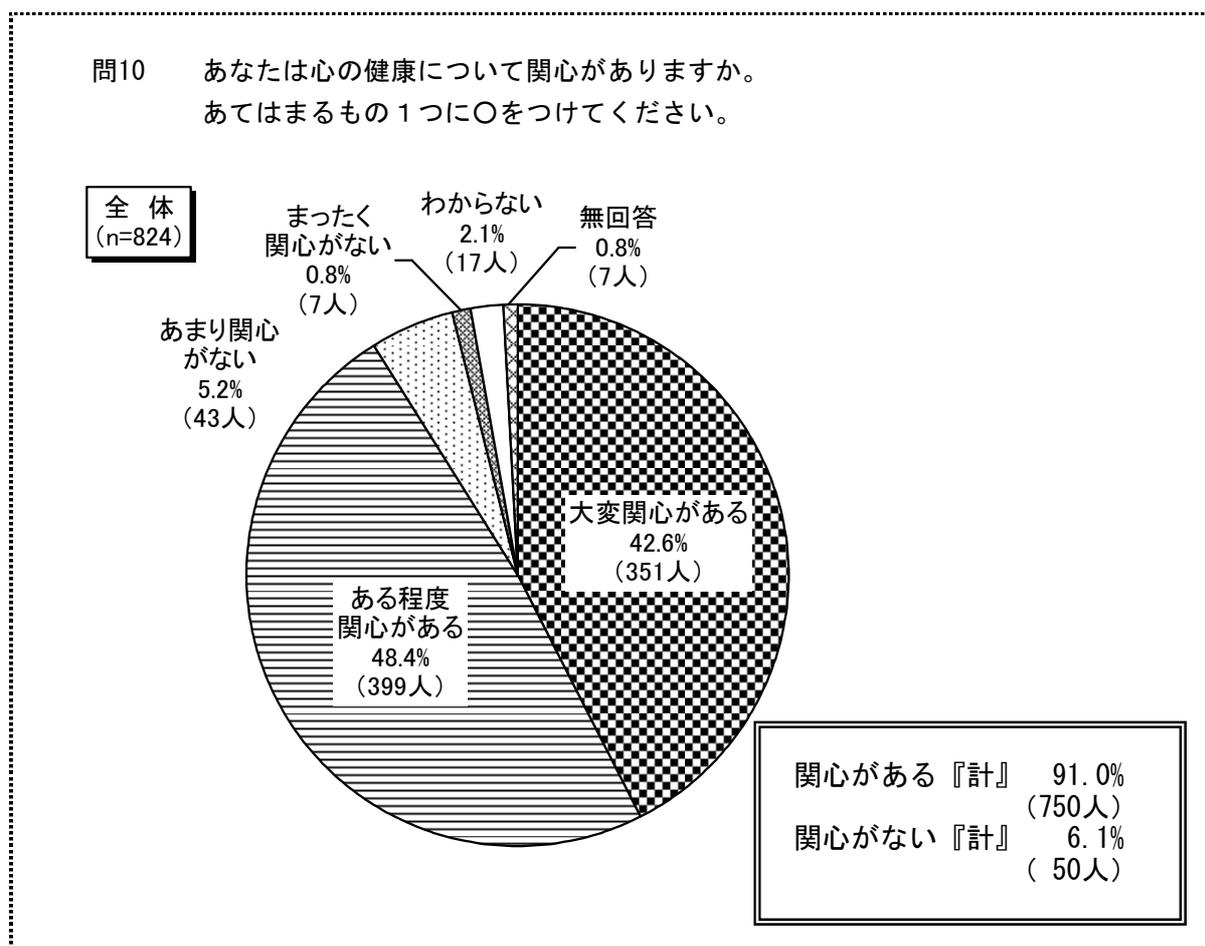


3 心の健康について

(1) 心の健康への関心の有無

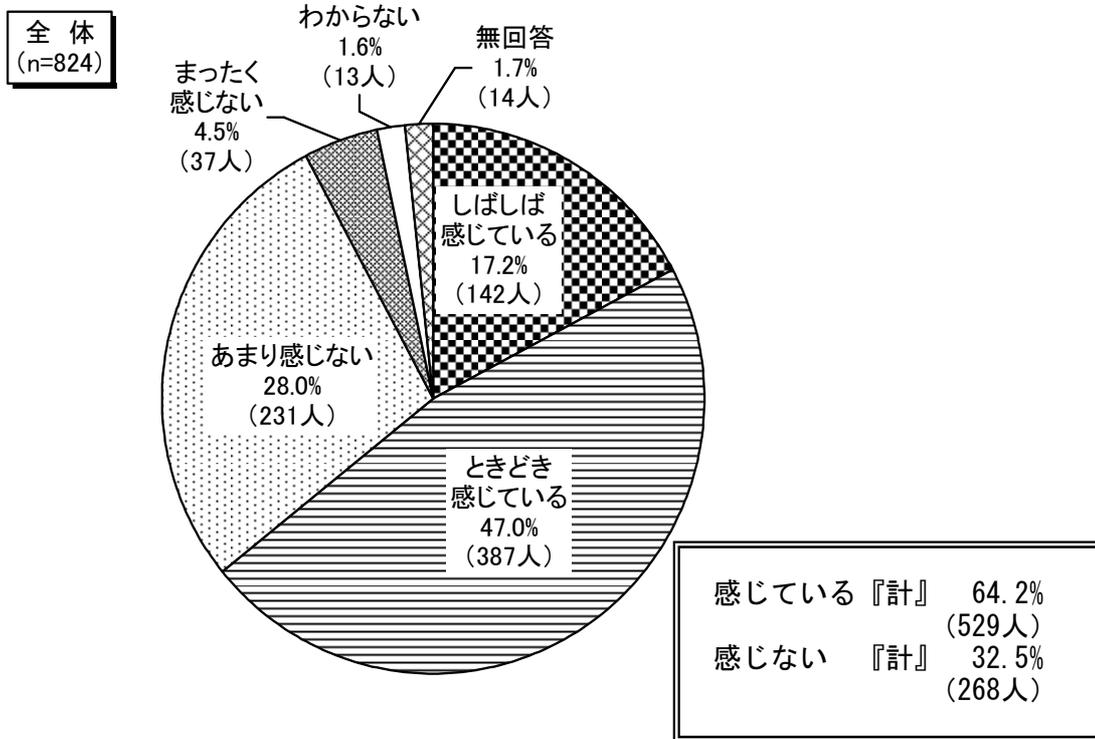


心の健康に「大変関心がある」と回答した人は42.6%で、これに「ある程度関心がある」（48.4%）を合わせた『関心がある』計の割合は91.0%となっている。

一方、「まったく関心がない」は0.8%で、これに「あまり関心がない」（5.2%）を合わせた『関心がない』計の割合は6.1%となっている。

(2) 精神的な疲労の認識

問11 ふだん、気分が落ち込む、あるいは精神的に疲れていると感じることがありますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。



気分の落ち込みや精神的な疲労を「しばしば感じている」と回答した人は17.2%で、これに「時々感じている」(47.0%)を合わせた『感じている』計の割合は64.2%となっている。

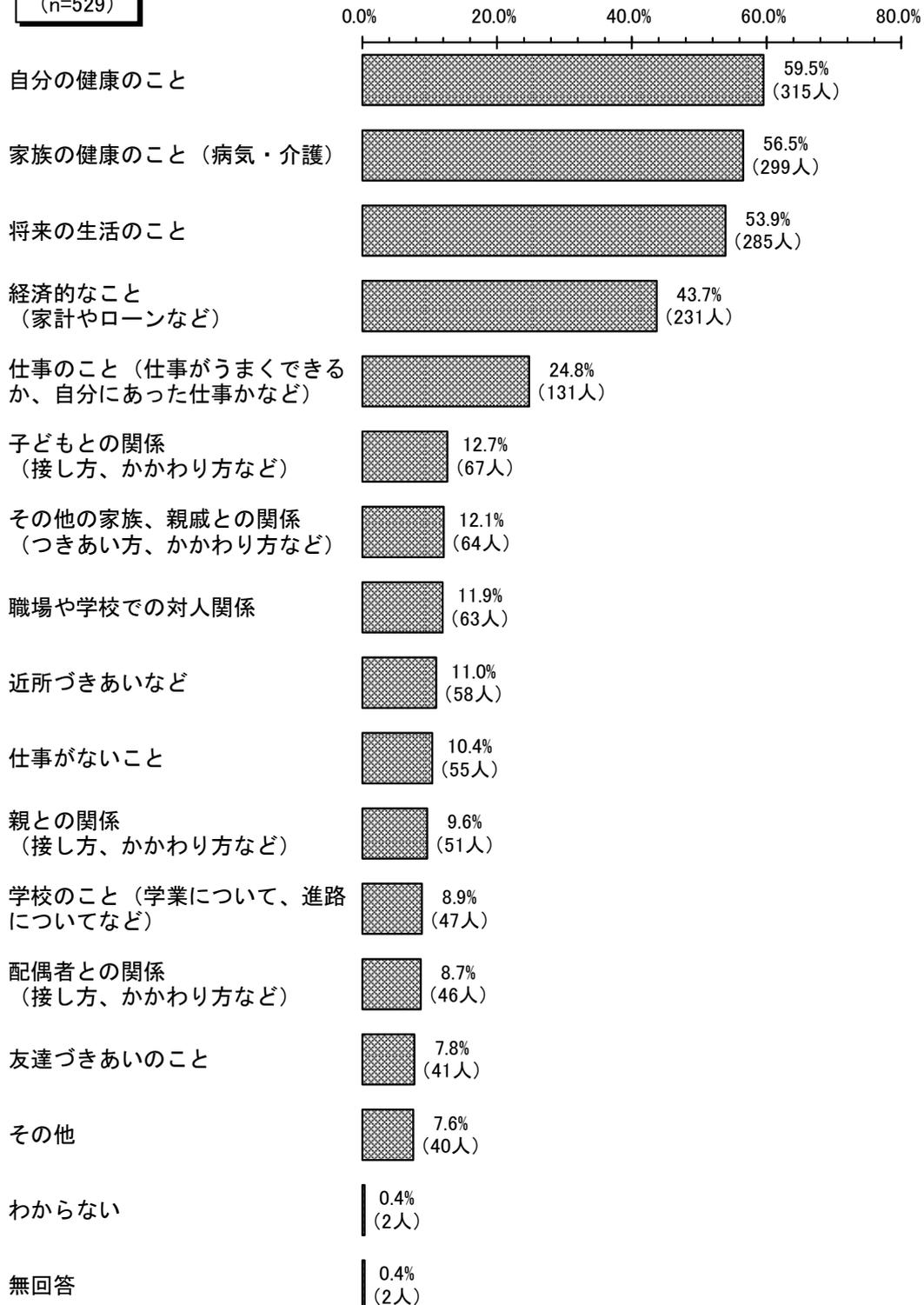
一方、「まったく感じない」は4.5%で、これに「あまり感じない」(28.0%)を合わせた『感じない』計の割合は32.5%となっている。

(3) 心の負担になっていること

(問11で、「1 しばしば感じている」、または「2 ときどき感じている」とお答えの方にお尋ねします。)

問11-1 主にどのようなことが心の負担になりますか。
あてはまるものに、いくつでも○をつけてください。

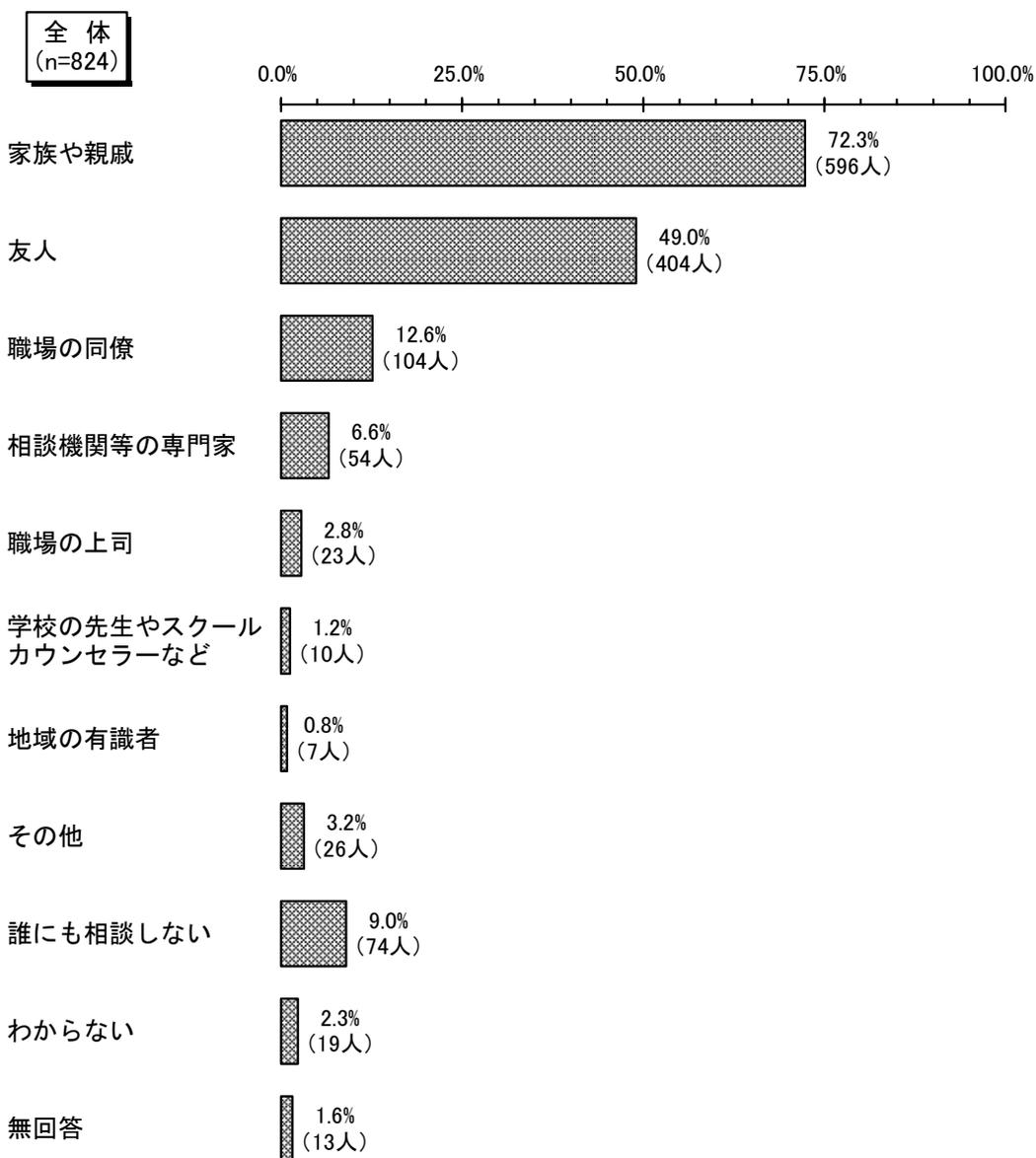
該当者全体
(n=529)



心の負担になることは、「自分の健康のこと」（59.5%）が最も多く、ほとんど差がなく「家族の健康のこと（病気、介護）」（56.5%）が続いている。以下、「将来の生活のこと」（53.9%）、「経済的なこと（家計やローンなど）」（43.7%）、「仕事のこと（仕事がうまくできるか、自分にあった仕事かなど）」（24.8%）などとなっている。

(4) 心の健康についての相談先

問12 心の健康について心配なことがある時、あなたは誰に相談しますか。
あてはまるものに、いくつでも○をつけてください。

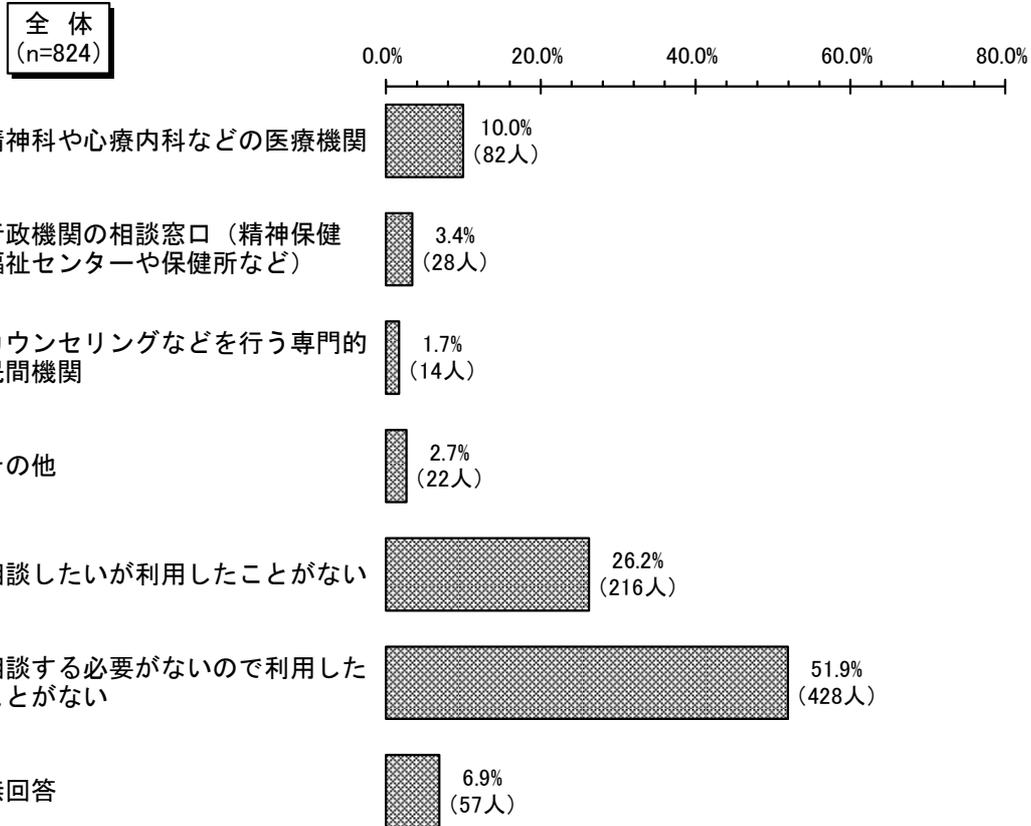


心の健康の相談先は「家族や親戚」(72.3%)が最も多く、7割強となっている。以下、「友人」(49.0%)が5割弱、「職場の同僚」(12.6%)が1割台となっている。

一方、「誰にも相談しない」が9.0%、「わからない」が2.3%となっている。

(5) 利用したことのあある相談機関

問13 心の健康について相談するため、どのような相談機関を利用したことがありますか。
あてはまるものに、いくつでも○をつけてください。



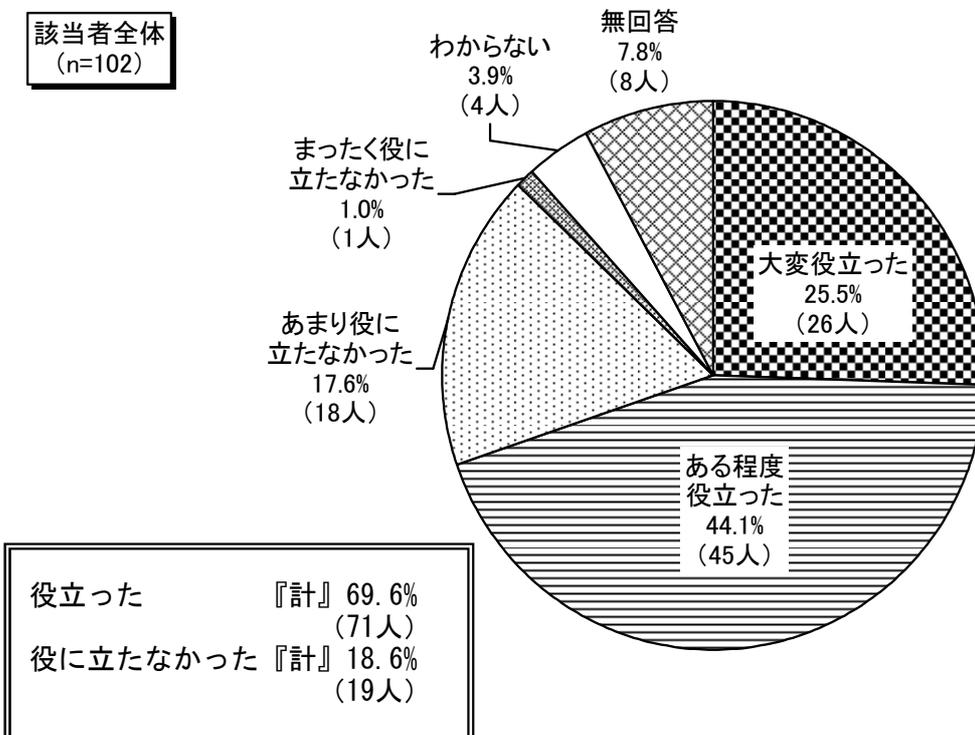
利用したことのあある相談機関については、「相談する必要がないので利用したことがない」（51.9%）が最も多く5割を超えている。次いで、「相談したいが利用したことがない」（26.2%）の順となっている。

一方、利用したことのあある相談機関で回答が最も多かったものは、「精神科や心療内科などの医療機関」の10.0%となっている。

(6) 相談結果の状況

(問13で「1 行政機関の相談窓口」、「2 精神科や心療内科などの医療機関」または「3 カウンセリングなどを行う専門的民間機関」とお答えの方にお尋ねします。)

問13-1 相談した結果は、あなたのお役に立ちましたか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

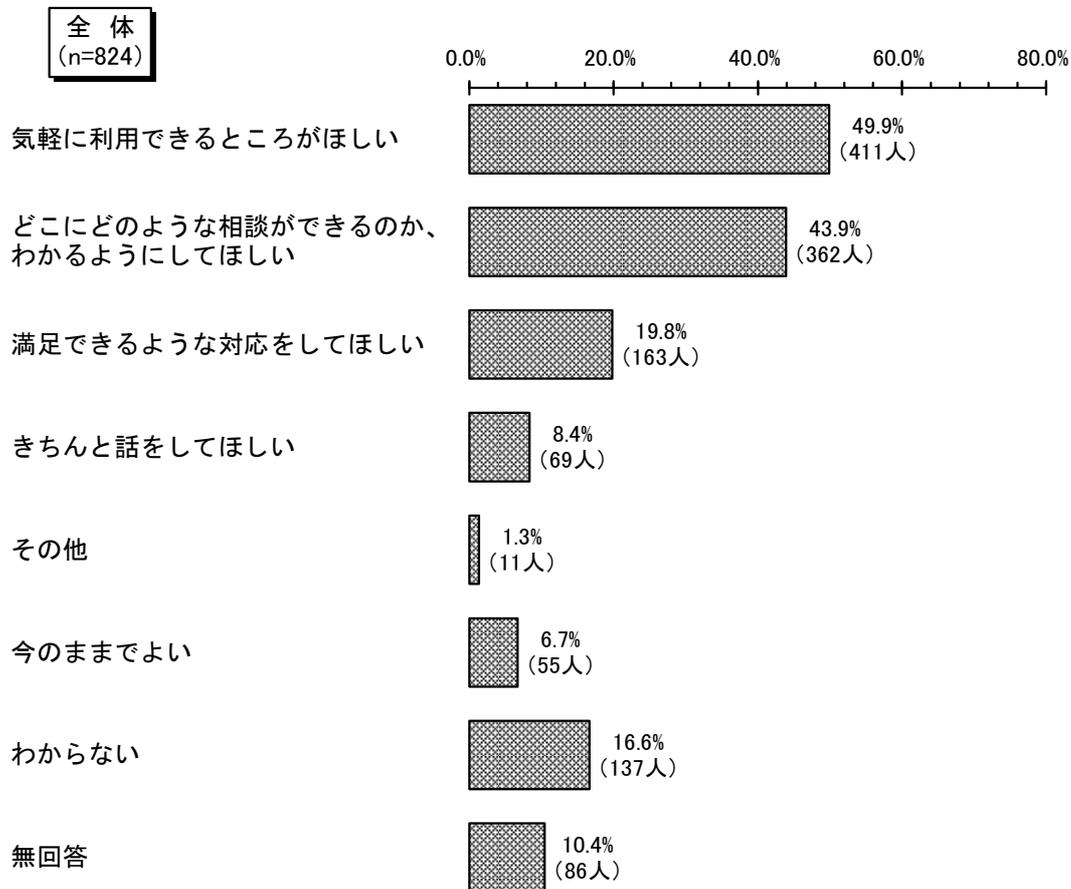


相談機関に相談して「大変役に立った」と回答した人は25.5%で、これに「ある程度役に立った」(44.1%)を合わせた『役に立った』計の割合は69.6%となっている。

一方、「まったく役に立たなかった」は1.0%で、これに「あまり役に立たなかった」(17.6%)を合わせた『役に立たなかった』計の割合は18.6%となっている。

(7) 相談機関への要望

問14 心の健康についての相談機関に対して、要望はありますか。
あてはまるものに、いくつでも○をつけてください。



相談機関への要望は、「気軽に利用できるところがほしい」(49.9%)が最も多く、以下、「どこにどのような相談ができるのか、わかるようにしてほしい」(43.9%)、「満足できるような対応をしてほしい」(19.8%)、「きちんと話をしてほしい」(8.4%)が続いている。

一方、「今のままでよい」が6.7%、「わからない」が16.6%となっている。