

# 『八尾市こころの健康に関する市民意識調査』

## ちょう さ ひょう 調 査 票

みな ひごろ しせい はってん りかい きょうりょく まこと  
皆さまには日頃から、市政の発展にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

ほんし じさつたいさく とく すす じさつたいさくけいかく  
本市では、自殺対策について、取り組みを進めているところです。このたび、自殺対策計画を

さくてい しなひ す さいいじょう かた なか にん むさくい ちゅうしゅつ  
策定するにあたり、市内にお住まいの18歳以上の方の中から3,000人を無作為に抽出し、

かいとう ねが けんこう かん しみん みな げんじょう かんが き  
回答をお願いするものです。こころの健康に関する市民の皆さまの現状やお考えなどをお聞

じさつたいさく かぎ そうごうてき けんこう すいしん き そしりょう かつよう  
きし、自殺対策に限らず、総合的なこころの健康づくりを推進するための基礎資料として活用

してまいります。ご多忙とは存じますが、この調査の趣旨をご理解いただき、ご協力ください

ねが もう あ  
ますようお願い申し上げます。

れいわ ねん がつ  
令和5年8月

やおし けんこうふくしぶ ほけんよぼうか  
八尾市 健康福祉部 保健予防課

かいとうほうほう むきめいしき おこな けっか とうけいてき しより こんかい ちょうさ え じょうほう じょうき  
回答方法は無記名式で行い、結果は統計的に処理します。今回の調査で得た情報は上記の

もくてきがい しょう かいとう こじんじょうほう ほご かん ほうれい じゅんしゅ げんじゅう  
目的以外では使用しません。回答については、個人情報保護に関する法令を遵守し、厳重

とりあつか  
に取扱いをいたします。

### <ご記入いただく上でのお願い>

- ✓ この調査は、あなたご自身のお考えでご記入ください。また、ご家族などが記入に協力される場合は、できるだけご本人の意向をお聞きの上、ご記入ください。
- ✓ 回答にあたっては、特に説明のない限り、あてはまる項目を選び、その番号を○で囲んでください。
- ✓ なお、設問には（○は1つ）、（それぞれに○は1つ）、（○はいくつでも）、などと書いてありますので、それぞれの指示にしたがってお答えください。
- ✓ 回答が「その他」にあてはまる場合は、お手数ですが（ ）内になるべく具体的にその内容をご記入ください。
- ✓ 一部の方だけお答えいただく設問もありますので、その場合は → にしたがってお答えください。

かいとう ちょうさひょう どうふう へんしんゆうふうとう い  
ご回答いただいた調査票は、同封の返信用封筒に入れて、

がつ にち きん とうかん ねが きてつ ふよう  
8月25日（金）までにご投函くださいますようお願いいたします。（切手は不要です）

と あ さき や おしけんこうふくしぶほけんよぼうか や おしほけんじょ  
問い合わせ先：八尾市健康福祉部保健予防課（八尾市保健所）

せいしんほけんたんとう おくざわ はなぶさ ぼくい  
精神保健担当 奥澤・英・朴井

じゅうしょ や おししみずちやういつちやうめ でんわばんごう  
住所 八尾市清水町一丁目2-5 電話番号 072-994-6644

ちょうさひょう とうちやくちよくご たんとうか でんわ こ あ りやうしやう  
\* 調査票の到着直後は担当課の電話が混み合います。ご了承ください。

# 1 こころの健康についておたずねします

問1 あなたは、こころの健康にどのくらい関心がありますか。(○は1つ)

- |             |            |              |
|-------------|------------|--------------|
| 1. 関心がある    | 2. やや関心がある | 3. どちらともいえない |
| 4. あまり関心がない | 5. 関心がない   |              |

問2 以下の5つの各項目について、最近2週間のあなたの状態に最も近いものに○をつけてください。(①から⑤について○はそれぞれ1つ)

		まったく ない	ほんの ために	半分以下 の期間を	半分以上 の期間を	ほとんど いつも	いつも
①	明るく、楽しい気分で過ごした	1	2	3	4	5	6
②	落ち着いた、リラックスした気分で過ごした	1	2	3	4	5	6
③	意欲的で、活動的に過ごした	1	2	3	4	5	6
④	ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた	1	2	3	4	5	6
⑤	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	5	6

問3 あなたは、日常生活の不満、悩み、苦勞、ストレス等を解消するためにどのようなことをしていますか。(①から⑥について、それぞれ○は1つ)

		よく する	ときど きする	あまり しない	まった くしない
①	運動する	1	2	3	4
②	お酒を飲む	1	2	3	4
③	睡眠をとる	1	2	3	4
④	人に話を聞いてもらう	1	2	3	4
⑤	趣味やレジャーをする	1	2	3	4
⑥	我慢して時間が経つのを待つ	1	2	3	4

とい 問4 あなたは、<sup>ふだん</sup> <sup>せいかつ</sup> <sup>なか</sup> <sup>じぶん</sup> <sup>いばしょ</sup> <sup>やす</sup> <sup>ばしょ</sup> <sup>かん</sup> 普段の生活の中で「自分の居場所（こころの安らぐ場所）がない」と感じる  
 ことがありますか。（○は1つ）

1. しばしばある    2. ときにある    3. あまりない    4. ない

とい 問5 次の項目について、あなたの<sup>かんが</sup> <sup>もつと</sup> <sup>ちか</sup> <sup>ばんごう</sup> <sup>えら</sup> <sup>ちいき</sup> 考えに最も近い番号を選んでください。「地域」とは、  
<sup>す</sup> <sup>ちょうない</sup> お住まいの「町内」をイメージしています。（①から⑧について、それぞれ○は1つ）

		そう 思う <small>おも</small>	そう 思う <small>おも</small>	ど ちら か と い え ば	ど ちら と も い え ない	そう 思 わ ない <small>おも</small>
①	<sup>じぶん</sup> <sup>こうふく</sup> 自分は幸福である	1	2	3	4	5
②	<sup>いっぱんてき</sup> <sup>ひと</sup> <sup>しんらい</sup> 一般的に人は信頼できる	1	2	3	4	5
③	<sup>ちいき</sup> <sup>ひと</sup> <sup>しんらい</sup> 地域の人を信頼できる	1	2	3	4	5
④	<sup>ちいき</sup> <sup>ひと</sup> <sup>おお</sup> <sup>ばあい</sup> <sup>ほか</sup> <sup>ひと</sup> <sup>やく</sup> 地域の人、多くの場合、他の人の役に た 立とうとする	1	2	3	4	5
⑤	<sup>ちいき</sup> <sup>やく</sup> <sup>た</sup> この地域の役に立ちたい	1	2	3	4	5
⑥	<sup>ちいき</sup> <sup>いちいん</sup> <sup>じっかん</sup> この地域の一員であると実感できる	1	2	3	4	5
⑦	<sup>ちいき</sup> <sup>なか</sup> <sup>だいじ</sup> この地域の中でのつながりを大事にし たい	1	2	3	4	5
⑧	<sup>こんご</sup> <sup>ちいき</sup> <sup>す</sup> <sup>つづ</sup> 今後もこの地域に住み続けたい	1	2	3	4	5

## 2 日常の悩みやストレスについておたずねします

問6 あなたは現在、日常生活で悩みやストレスがありますか。(○は1つ)

1. ある → 問7へ

2. ない → 問10へ

問6で「1. ある」と回答された方にお聞きします。

問7 どのような悩みやストレスがありますか。(○はいくつでも)

その他の回答がある場合は、「20」に記入してください。

- |                                  |                      |
|----------------------------------|----------------------|
| 1. 家族との人間関係                      | 2. 家族以外との人間関係        |
| 3. 恋愛・性に関すること                    | 4. 結婚                |
| 5. 離婚                            | 6. いじめ、セクシュアル・ハラスメント |
| 7. 生きがいに関すること                    | 8. 自由にできる時間がないこと     |
| 9. 収入・家計・借金等                     | 10. 自分の病気や介護         |
| 11. 家族の病気や介護                     | 12. 妊娠・出産            |
| 13. 育児                           | 14. 家事               |
| 15. 自分の学業・受験・進学                  | 16. 子どもの教育           |
| 17. 自分の仕事                        | 18. 家族の仕事            |
| 19. 住まいや生活環境<br>(公害、安全及び交通事情を含む) | 20. その他 ( )          |
|                                  | 21. わからない            |

問7-1 問7で回答した中で、最も気になる原因の番号を番号記入欄に記入してください。

最も気になる悩みやストレスの番号記入欄

番号 → 問8へ

問8 あなたは、問7で回答した悩みやストレスを相談していますか。

1. はい → 問9へ

2. いいえ → 問10へ

問8で「1. はい」と回答された方にお聞きします。

問9 悩みやストレスを、どのように相談していますか。(〇はいくつでも)

1. 家族に相談している
2. 友人・知人に相談している
3. 職場の上司、学校の先生に相談している
4. 公的な機関（保健所、福祉事務所、精神保健福祉センター等）の相談窓口（電話等での相談を含む）を利用している
5. 民間の相談機関（悩み相談所等）の相談窓口（電話等での相談を含む）を利用している
6. 病院・診療所の医師に相談している
7. テレビ、ラジオ、新聞等の相談コーナーを利用している
8. 1～7以外で相談している
9. 相談したいが誰にも相談できないでいる
10. 相談したいがどこに相談したらよいかわからない

問9-1 問9で回答した中で、最も気になる悩みやストレスについてどのように相談しているのか、あてはまる番号の主なものを2つまで番号記入欄に記入してください。

最も気になる悩みやストレスの相談状況の番号記入欄

ばん  
番

ばん  
番

問10 あなたは、インターネットをどのくらい使っていますか。スマートフォン、パソコン、タブレットなどでの利用を含みます。(○は1つ)

1. ほぼ毎日	2. 週に数回	5. ほぼ使わない
3. 月に数回	4. 月に1回以下	

問10で、「1. ほぼ毎日」「2. 週に数回」「3. 月に数回」「4. 月に1回以下」と回答された方にお聞きします。

問10-1 あなたは、インターネットを介して、友人や仲間とどのくらいの頻度で連絡したり、会話したりしますか。(○は1つ)

1. ほぼ毎日	2. 週に数回	5. 連絡や会話はしていない
3. 月に数回	4. 月に1回以下	

問10-1で、「1. ほぼ毎日」「2. 週に数回」「3. 月に数回」「4. 月に1回以下」と回答された方にお聞きします。

問10-2 あなたは、あなた自身の悩みを、インターネットを介してどのくらい伝えてありますか。(○は1つ)

1. たくさん伝えている	2. すこし伝えている
3. あまり伝えていない	4. まったく伝えていない

問 1 1 あなたには、次のような人はいますか。(①から⑤について、それぞれ○は1つ)

		いない	あまりいない	どちらともいえない	すこしいる	たくさんいる
①	心配事や悩み事を聞いてくれる人	1	2	3	4	5
②	気を配ったり、思いやってくれる人	1	2	3	4	5
③	ちょっとした用事や留守番を頼める人	1	2	3	4	5
④	自宅で2～3日寝込んだときに、看病や世話をしてくれる人	1	2	3	4	5
⑤	病院に入院したときに、看病したり、家のことを手伝ってくれる人	1	2	3	4	5

問 1 2 新型コロナウイルス感染症の流行以降に、あなたの生活に起こった変化について最も合うものを教えてください。(①から⑨について、それぞれ○は1つ)

		そう思う	そう思う	どちらかといえ ない	どちらとも いえない	そう思わない	どちらかといえ ば	そう思わない
①	職場における仕事量が増えた、または仕事の内容が変わった	1	2	3	4	5		
②	家庭における家事や育児、介護等の負担が増えた	1	2	3	4	5		
③	人(同僚や家族、友人等)とのコミュニケーションの時間が少なくなった	1	2	3	4	5		
④	生活が脅かされるほど収入が少なくなった	1	2	3	4	5		
⑤	住居が失われた	1	2	3	4	5		
⑥	こころの健康が悪化した	1	2	3	4	5		
⑦	からだの健康が悪化した	1	2	3	4	5		
⑧	家族や大事な人とのつながりが失われた	1	2	3	4	5		
⑨	その他 ( )	1	2	3	4	5		

### 3 自殺についておたずねします

問13 次の9項目は自殺についての質問です。

あなたの考えに合うほうに○をつけてください。(①から⑨について、○はそれぞれ1つ)

	そう思う おも	そう思わない おも	わからない
① 自殺を口にする人は実際には自殺するつもりはない	1	2	3
② ほとんどの自殺は予兆なしに突然起こる	1	2	3
③ 自殺の危機にある人はその後ずっと自殺の危機から逃れられない	1	2	3
④ 自殺の危機にある人は死ぬ決意をしている	1	2	3
⑤ 精神疾患のある人だけが自殺する	1	2	3
⑥ 自殺の危機にある人と、自殺について話すことはよくない	1	2	3
⑦ 自殺が唯一の解決策である状況もある	1	2	3
⑧ 誰もが自殺する可能性がある	1	2	3
⑨ 私は自殺の危機にある人たちに接触し、彼らを手助けする心づもりがある	1	2	3



4 相談することについておたずねします

問14 あなたは、これまでの人生の中で、本気で自殺を考えたことがありますか。

(○は1つ)

1. ある

2. ない

問14で「1. ある」と回答された方にお聞きします。

問14-1 誰かに相談しましたか。(○は1つ)

1. 相談した

2. 相談しなかった

問14-1で「1. 相談した」と回答された方にお聞きします。

問14-2 誰に相談しましたか。(○はいくつでも)

1. 家族や親族

2. 友人や同僚

3. インターネット上だけのつながりの人

4. 先生や上司

5. 近所の人(自治会の人、民生委員を含む)

6. かかりつけの医療機関

7. 公的な相談機関

8. 民間の相談機関

9. 同じ悩みを抱える人

10. 八尾市が開催する各種相談会

11. その他(具体的に

問14-1で「2. 相談しなかった」と回答された方にお聞きします。

問14-3 その理由について、あてはまるものを教えてください。(○はいくつでも)

1. 悩みを話すことに抵抗を感じるから

2. 誰に相談していいかわからないから

3. 相談しても解決できないと思うから

4. 問題が解決したから

5. 身近な人に相談することで、心配をかけたり、困らせてしまうから

6. 病院や支援機関等の専門家への相談は、ハードルが高く感じるから

7. 過去に、身近な人に相談したが、解決しなかったから

8. 過去に、病院や支援機関等の専門家に相談したが、解決しなかったから

9. その他(具体的に

問15 あなたは、八尾市保健所で精神保健福祉相談を受けられることを知っていますか。

(○は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

あなたは、「八尾市こころといのちの相談」という電話相談があることを知っていますか。

(○は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問16 あなたは、次の相談窓口を知っていますか。(①から⑪について、それぞれ○は1つ)

		知らない	名前だけ知っている	どんな相談ができるか知っている
①	保健センター	1	2	3
②	社会福祉協議会	1	2	3
③	コミュニティセンター、人権コミュニティセンター	1	2	3
④	こども総合支援センター「ほっぷ」	1	2	3
⑤	教育センター	1	2	3
⑥	高齢者あんしんセンター（地域包括支援センター）	1	2	3
⑦	障がい者相談支援事業所	1	2	3
⑧	八尾市ひきこもり等若者相談窓口	1	2	3
⑨	ワークサポートセンター	1	2	3
⑩	男女共同参画センター「すみれ」	1	2	3
⑪	無料法律相談 (八尾市役所、コミュニティセンター巡回型)	1	2	3

5 自殺対策・予防等についておたずねします

問17 あなたまたはあなたの身近な方で、身近な方の自殺（自死）を経験した方をご存知ですか。（〇は1つ）

1. はい

2. いいえ

問17で「1. はい」と回答された方にお聞きします。複数の事例がある場合は、直近の一例についてお答えください。

問17-1 自殺（自死）を身近に経験された方は、自殺（自死）の起こった後、どんなことで困っていましたか。該当するものに〇をつけてください。（〇はいくつでも）

- |                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| 1. 身近な方を亡くした悲しみ     | 2. 自殺（自死）についての家族や親族の理解 |
| 3. 自殺（自死）についての社会の理解 | 4. 生活費の確保              |
| 5. 育児・子育て           | 6. 教育費                 |
| 7. 借金の返済            | 8. 身体的健康の悪化            |
| 9. 精神的健康の悪化         |                        |
| 10. その他（具体的に        | )                      |
| 11. わからない           |                        |

問18 八尾市の自殺対策についてご意見やご要望がありましたら、ご自由にご記入ください。

最後のページで、あなたご自身についておたずねします。続けてご回答をお願いします。

6 あなた自身についておたずねします

問19 あなたの性別と年齢を教えてください。

※ 性別を選択することに違和感や抵抗感がある場合は、回答をいただかなくても結構です。

① 性別 (○は1つ)

1. 男性                      2. 女性                      3. その他

② 年齢

\_\_\_\_\_ 歳

問20 あなたの家族構成について、あてはまる番号に○をつけてください。(○は1つ)

1. ひとり暮らし              2. 夫婦のみ              3. 二世帯同居 (親と子どもなど)  
4. 三世帯同居 (親と子どもと孫など)  
5. その他 (具体的に \_\_\_\_\_ )

問21 あなたの主たるご職業をお選びください。(○は1つ)

1. フルタイムの勤務      2. パートタイムの勤務      3. 自営業  
4. 主婦・主夫              5. 学生                      6. 無職 (年金受給者を含む)  
7. その他 (具体的に \_\_\_\_\_ )

以上でアンケートは終わりです。ご協力ありがとうございました。

調査票は、同封の返信用封筒に入れて、8月25日(金)までに

ご投函くださいますようお願いいたします。