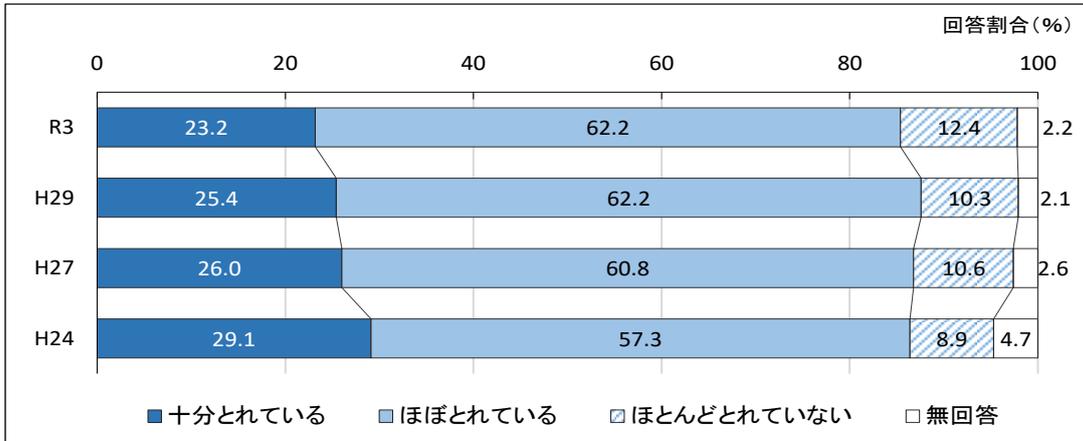


## ⑦ ストレスについて

### (32) 睡眠による休養が十分とれていますか。

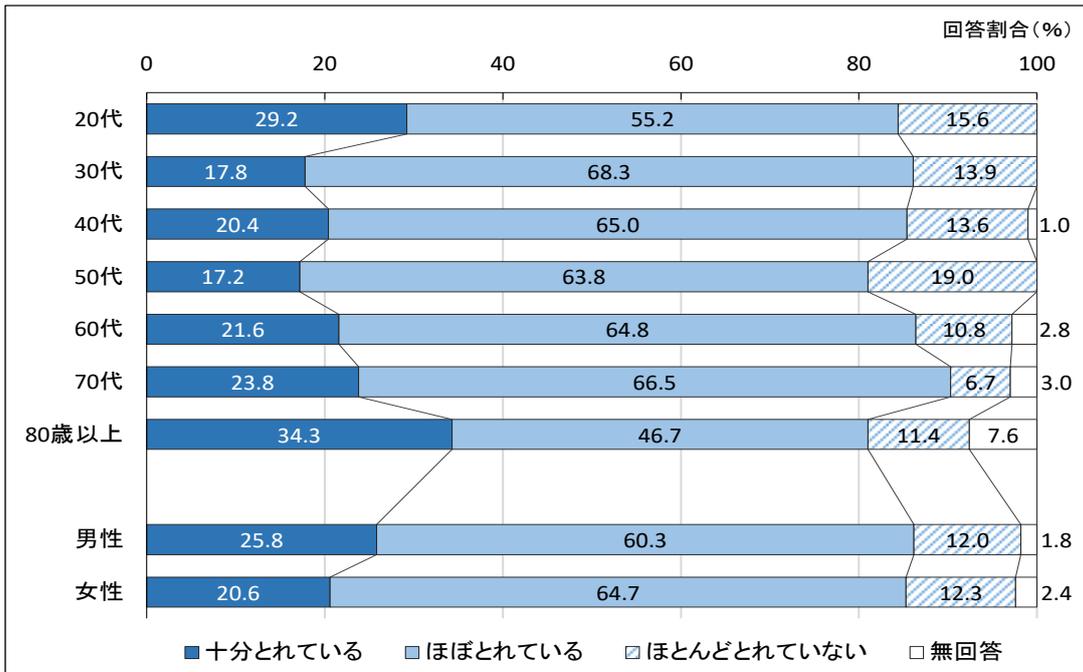
「ほぼとれている」の割合が62.2%でもっとも高く、次いで「十分とれている」が23.2%となり、「ほとんどとれていない」は12.4%となった。

過去調査と比べると、「十分とれている」の割合は緩やかながら低下傾向で推移しており、十分な睡眠をとれていると感じている人は減少しているものと推測される。



年代別にみると、すべての年代で「ほぼとれている」の割合が4割以上を占めもっとも高くなった。「ほとんどとれていない」の割合は総じて1割未満から1割台ながら、50代では2割近くとやや高くなっている。

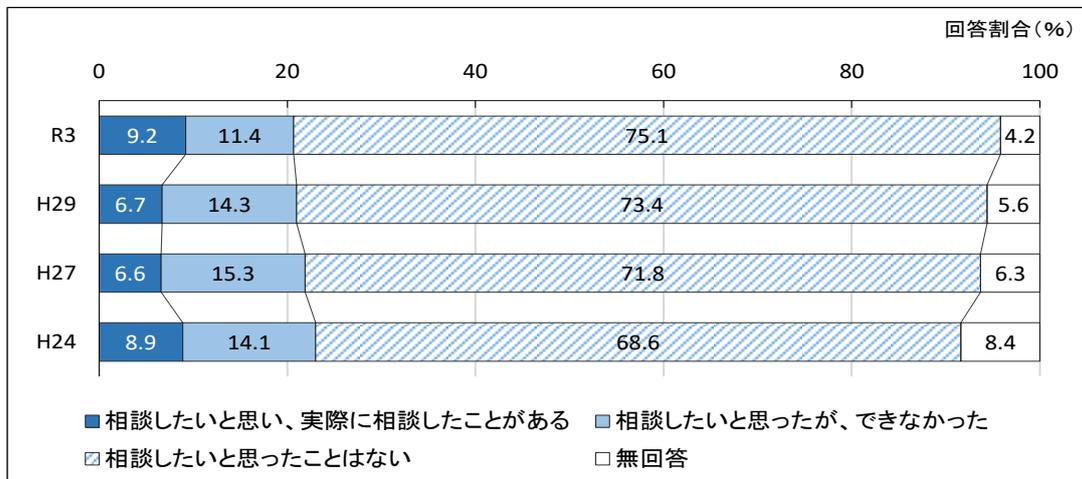
性別にみると、男女ともに「ほぼとれている」の割合が6割台となった。



### (33) ストレスや悩み事などを専門機関に相談したことはありますか。

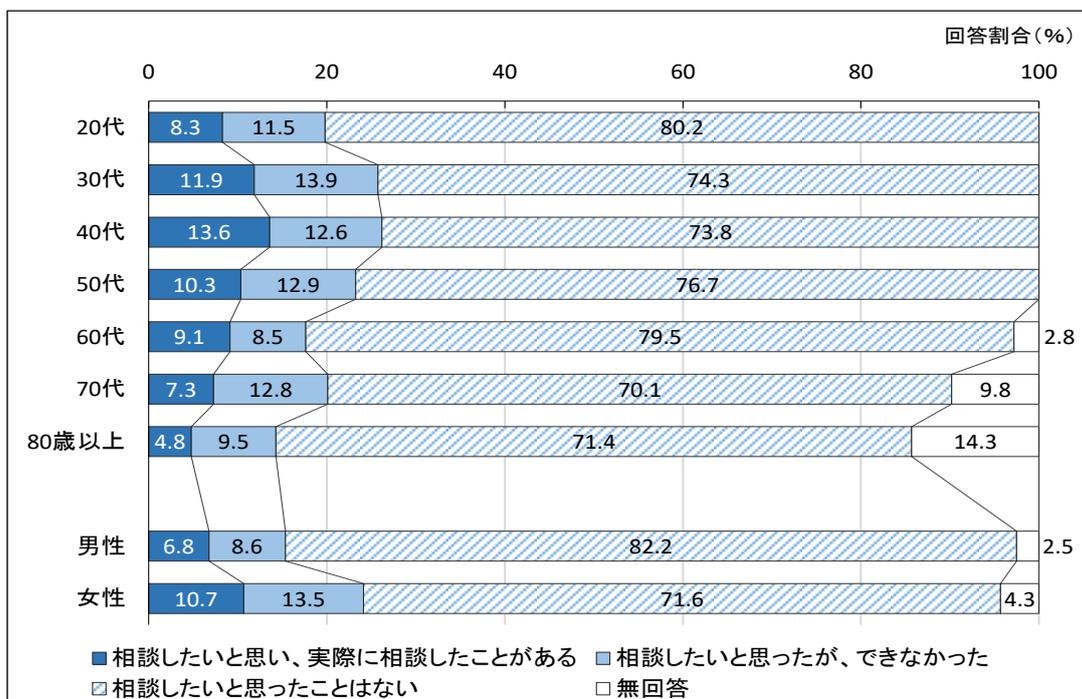
「相談したいと思ったことはない」の割合が75.1%を占めた一方、「相談したいと思ったが、できなかった」と「相談したいと思い、実際に相談したことがある」を合わせた『相談したいと思ったことがある』の割合は20.6%となった。

過去調査と比べると、『相談したいと思ったことがある』の割合は低下傾向で推移している。



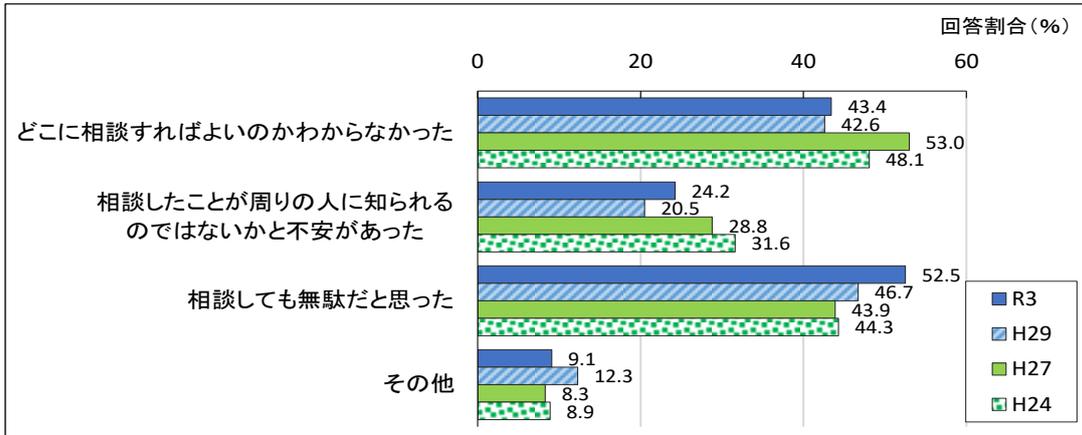
年代別にみると、すべての年代で「相談したいと思ったことはない」の割合が7割以上を占めた。「相談したいと思ったが、できなかった」の割合は各年代とも1割未満から1割台となっている。

性別にみると、男女ともに「相談したいと思ったことはない」の割合が7割以上でもっとも高くなった。



(34) (33)で「2. 相談したいと思ったが、できなかった」とお答えした方にお聞きします。相談できなかった理由にはどのようなものがありますか。(複数回答可)

「相談しても無駄だと思った」の割合が52.5%でもっとも高く、これに「どこに相談すればよいのかわからなかった」(43.4%)、「相談したことが周りの人に知られるのではないかと不安があった」(24.2%)が続いた。相談しても無駄だという諦めの気持ちが、相談に踏み切れない大きな理由となっている。前回調査と比べると、「相談しても無駄だと思った」の割合は5.8ポイント上昇している。



年代別にみると、20代と50代では「どこに相談すればよいのかわからなかった」、50代を除く30代以降の各年代では「相談しても無駄だと思った」の割合がもっとも高くなった。

