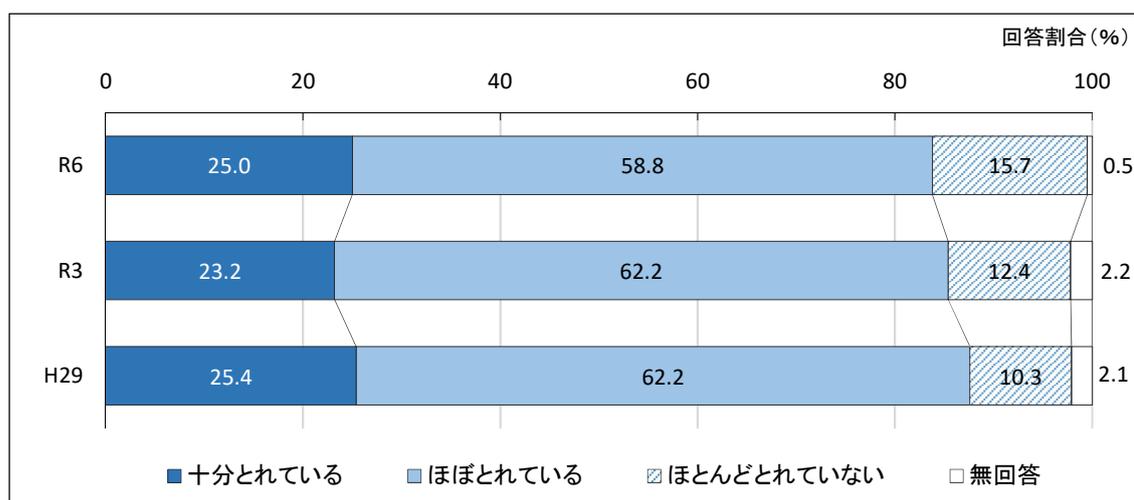


## ④ ストレスや悩み事について

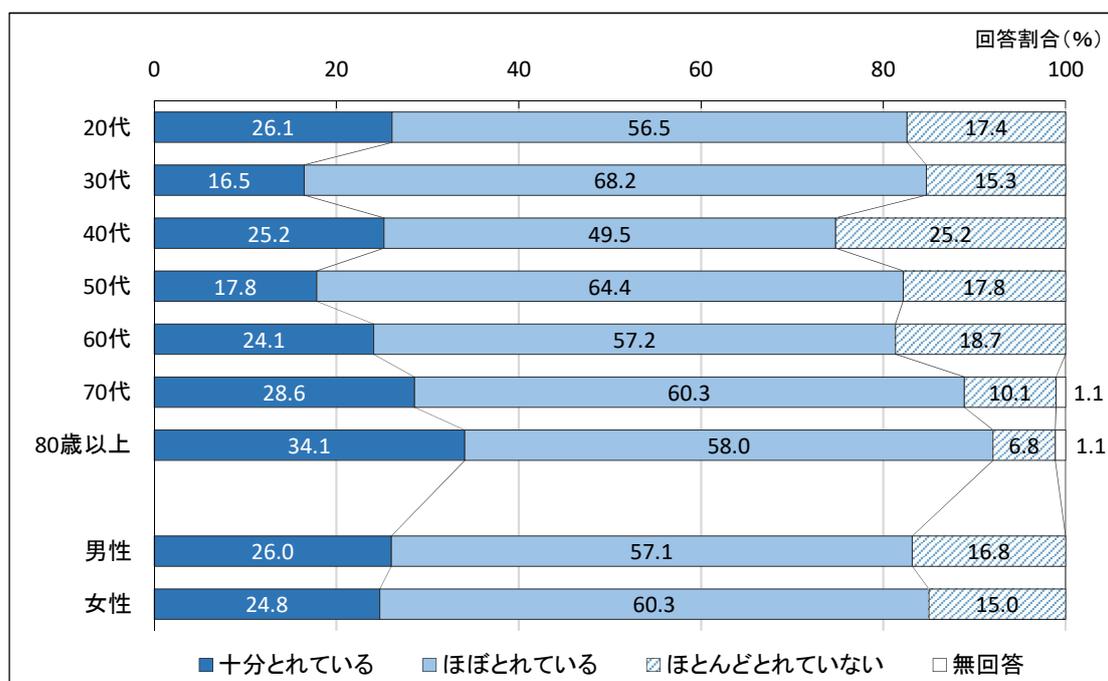
### (24) 睡眠による休養が十分とれていますか。

「ほぼとれている」の割合が58.8%でもっとも高く、次いで「十分とれている」が25.0%となり、「ほとんどとれていない」は15.7%となった。

過去調査と比べると、「十分とれている」の割合は1.8ポイント上昇しているが、「ほぼとれている」の割合は3.4ポイント低下し、一方で「ほとんどとれていない」の割合は3.3ポイント上昇しており、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。



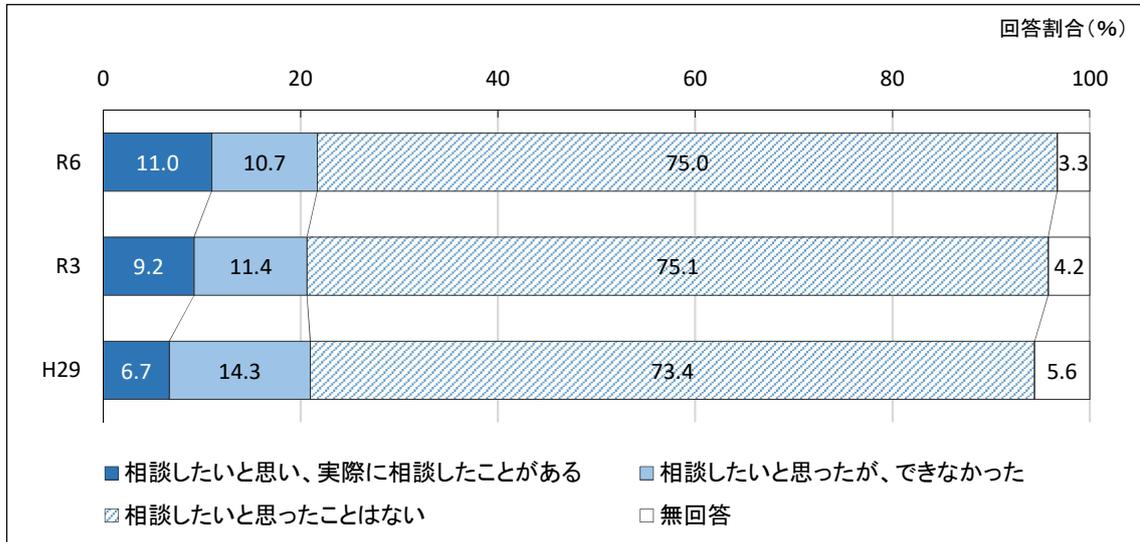
年代別にみると、すべての年代で「ほぼとれている」の割合が概ね5割以上を占め、もっとも高くなった。「ほとんどとれていない」の割合は総じて1割未満から2割台ながら、40代ではやや高くなっている。性別にみると、男女ともに「ほぼとれている」の割合が5割から6割台となった。



(25) 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。

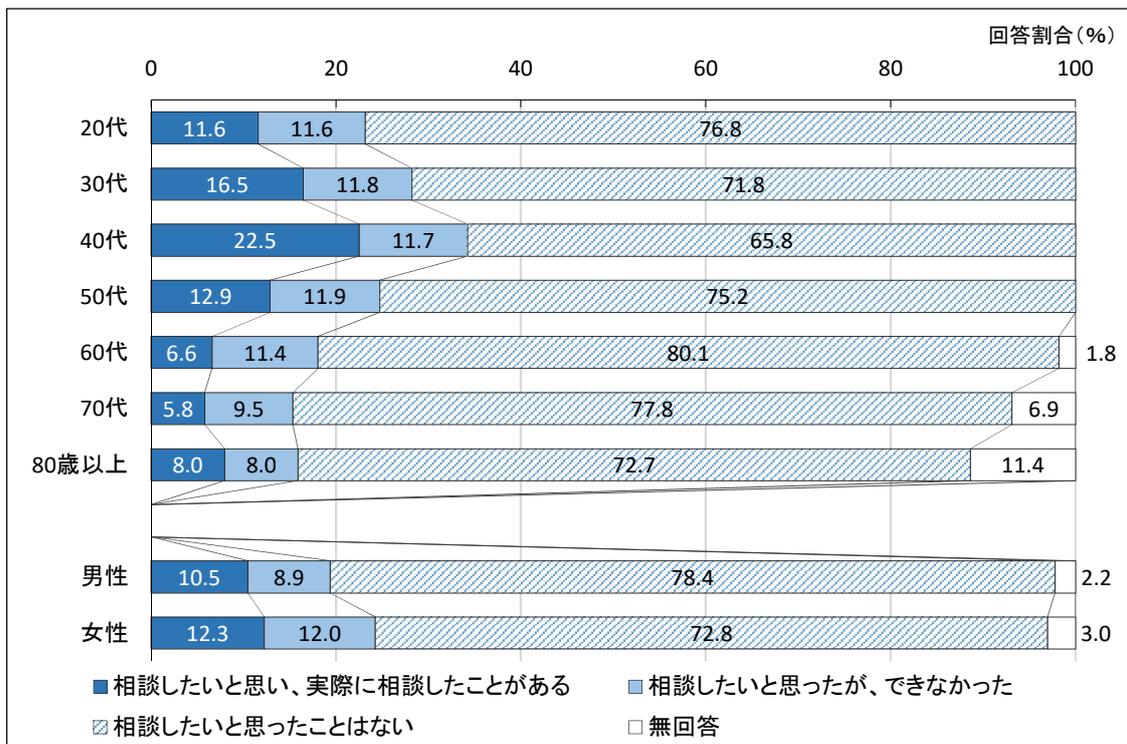
「相談したいと思ったことはない」の割合が75.0%を占めた一方、「相談したいと思ったが、できなかった」と「相談したいと思い、実際に相談したことがある」を合わせた『相談したいと思ったことがある』の割合は21.7%となった。

過去調査と比べると、『相談したいと思ったことがある』の割合は緩やかに増加している。



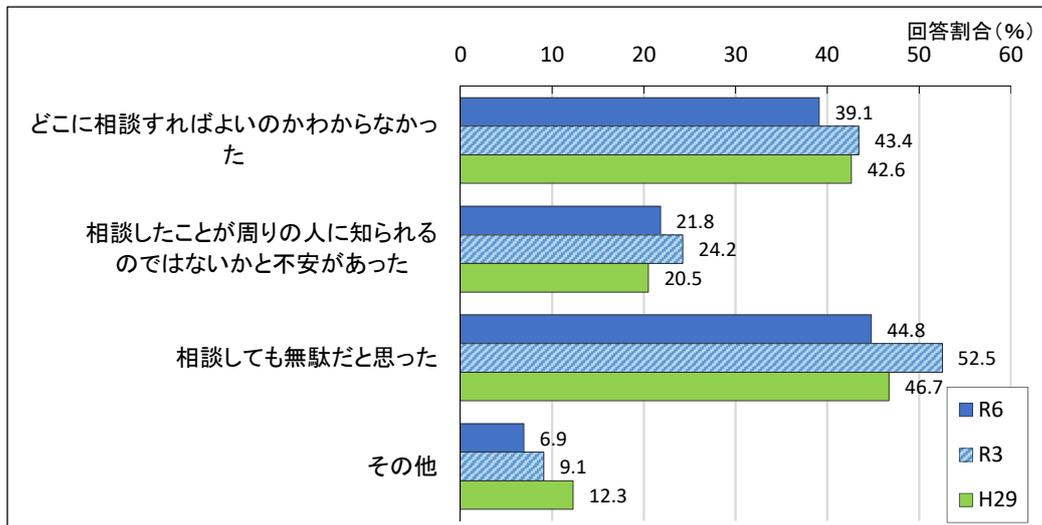
年代別にみると、すべての年代で「相談したいと思ったことはない」の割合が7割以上を占めた。「相談したいと思ったが、できなかった」の割合は各年代とも1割未満から1割台となっている。

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。

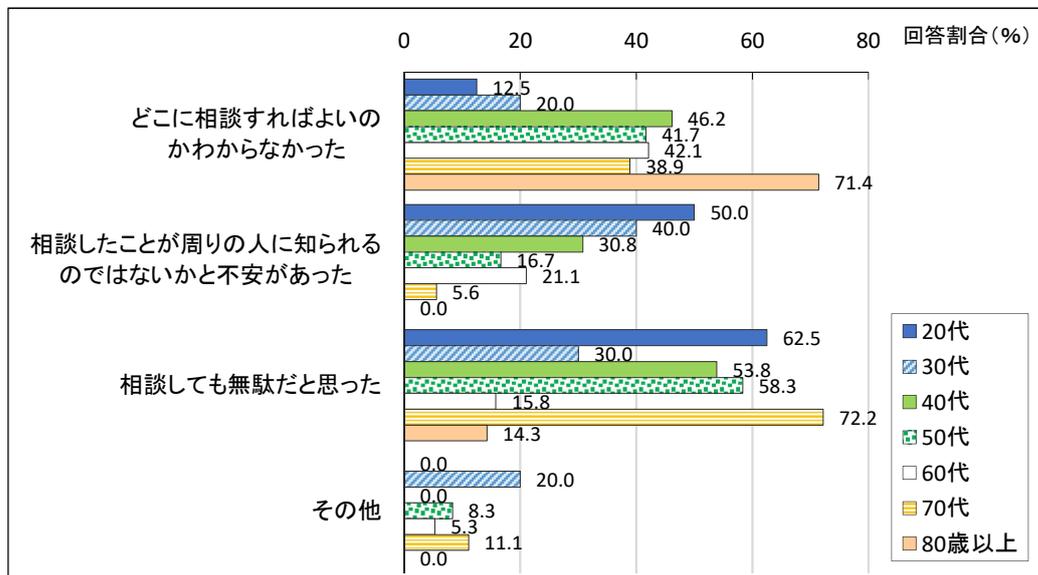


(26) (25)で「2. 相談したいと思ったが、できなかった」とお答えした方にお聞きします。相談できなかった理由にはどのようなものがありますか。(複数回答可)

「相談しても無駄だと思った」の割合が44.8%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」(39.1%)、「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」(21.8%)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7.7ポイント低下している。



年代別にみると、60代と80歳以上では「どこに相談すればよいのかわからなかった」、30代を除く各年代では「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。



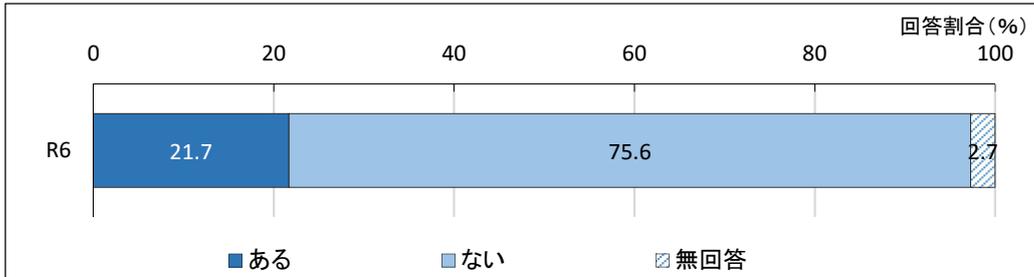
#### ◆ その他を選択した方の回答

|                               |
|-------------------------------|
| 仕事の休みが無いから。                   |
| 時間がなく、費用もかかる印象(通院等)。          |
| めんどろだった。                      |
| 自力で解決することが自分の心の安定につながると考えたから。 |
| 上手に伝えられない。                    |
| 子供の事なので。                      |

(27) 自殺予防対策における「ゲートキーパー」(\*)という言葉を知っていますか。

(\*)ゲートキーパー:悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る人。

「ない」の割合が75.6%となり、「ある」(21.7%)を大きく上回った。これは、「ゲートキーパー」の認知度が低い傾向にあることが伺える。



年代別にみると、すべての年代で「ない」の割合が7割以上を占めた。性別にみると、男女ともに「ない」の割合が7割以上で、認知度が低い傾向にあることが伺える。

