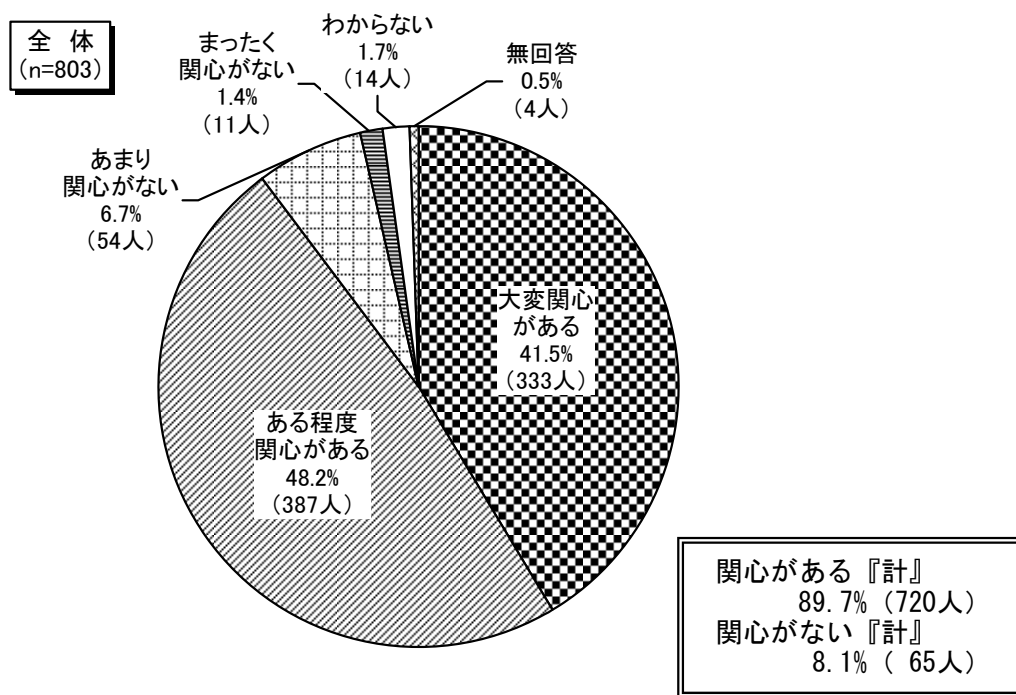


## 2. 心の健康について

### (1) 心の健康への関心の有無

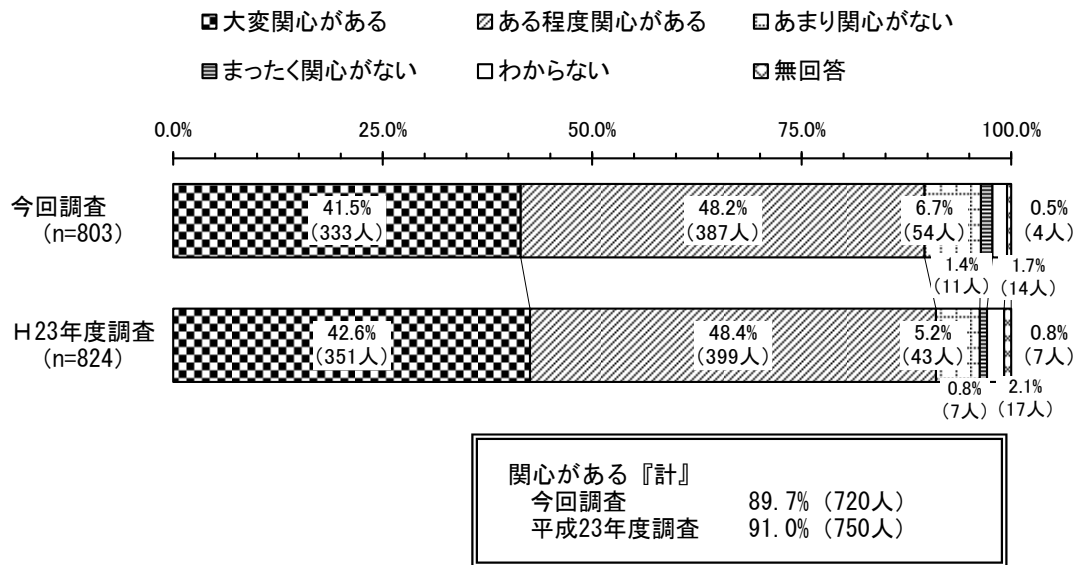
問6 あなたは心の健康について関心がありますか。  
あてはまるもの1つに○をつけてください。



心の健康に「大変関心がある」と回答した人は 41.5%で、これに「ある程度関心がある」(48.2%)を合わせた『関心がある』計の割合は 89.7%となっている。

一方、「まったく関心がない」は 1.4%で、これに「あまり関心がない」(6.7%)を合わせた『関心がない』計の割合は 8.1%となっている。

【参考 平成 23 年度調査との比較】

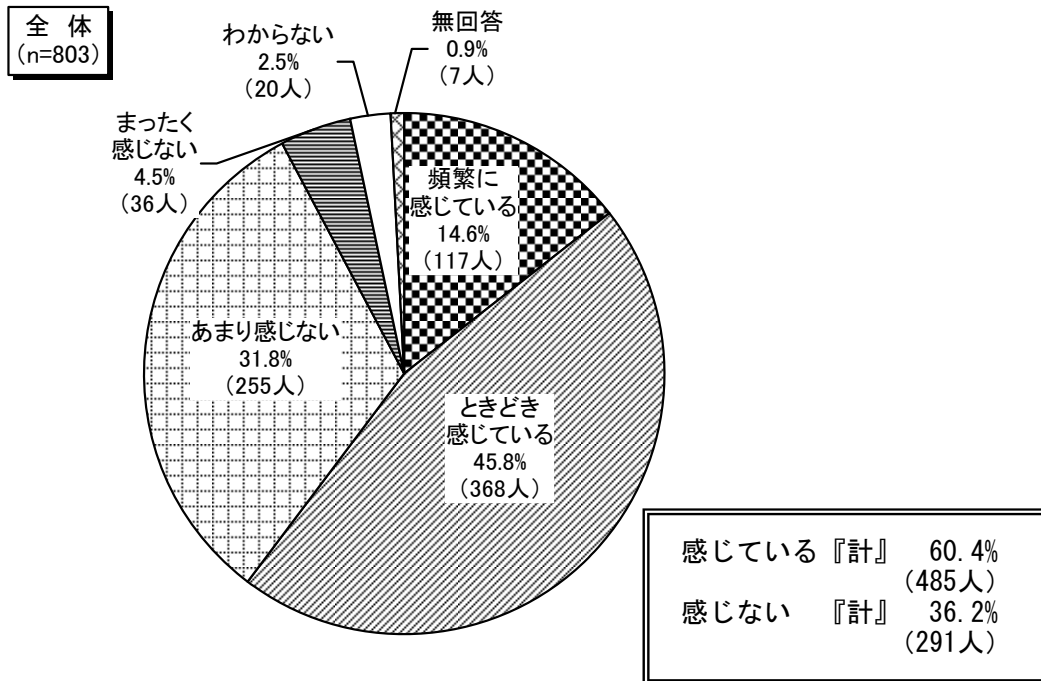


今回調査は、平成 23 年度調査と比較して差は見られない。

## (2) 精神的な疲労の認識

問7 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。

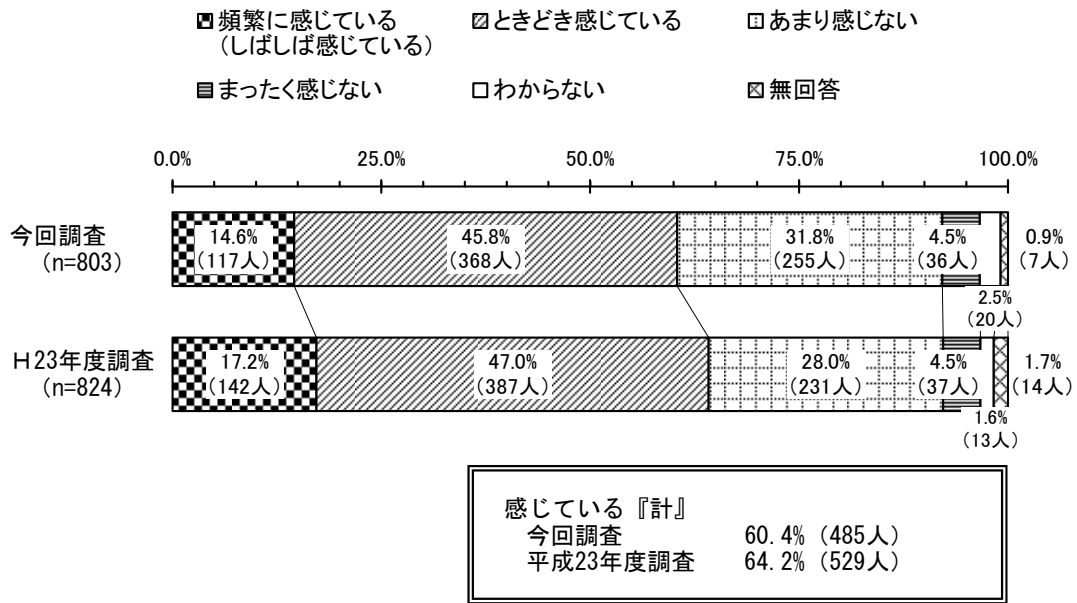
あてはまるもの1つに○をつけてください。



気分の落ち込みや精神的な疲労を「頻繁に感じている」と回答した人は 14.6%で、これに「ときどき感じている」(45.8%) を合わせた『感じている』計の割合は 60.4%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」(31.8%) を合わせた『感じない』計の割合は 36.2%となっている。

【参考 平成 23 年度調査との比較】



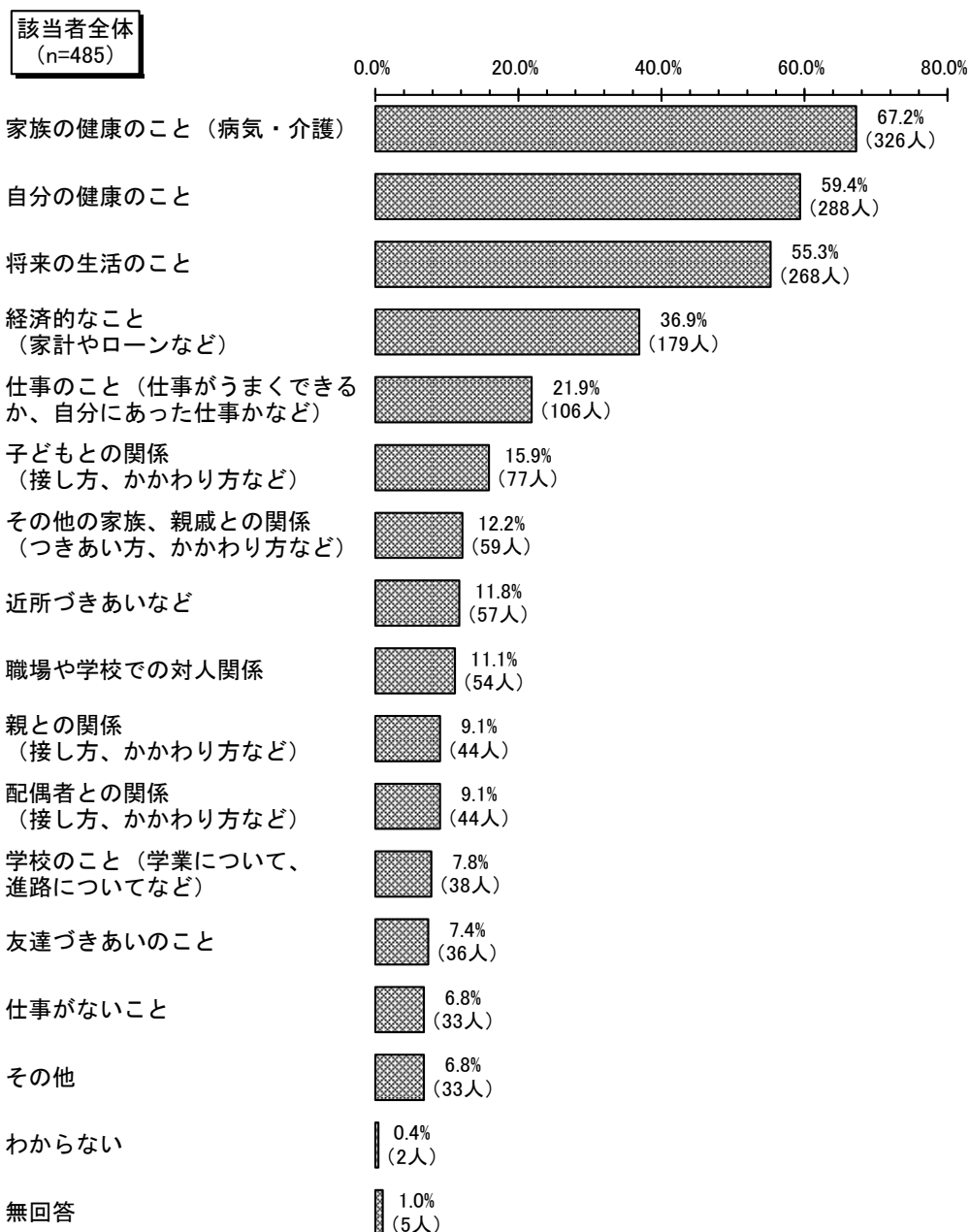
今回調査は、平成 23 年度調査と比較して差は見られない。

### (3) 心の負担になっていること

(問7で、「1 頻繁に感じている」、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。)

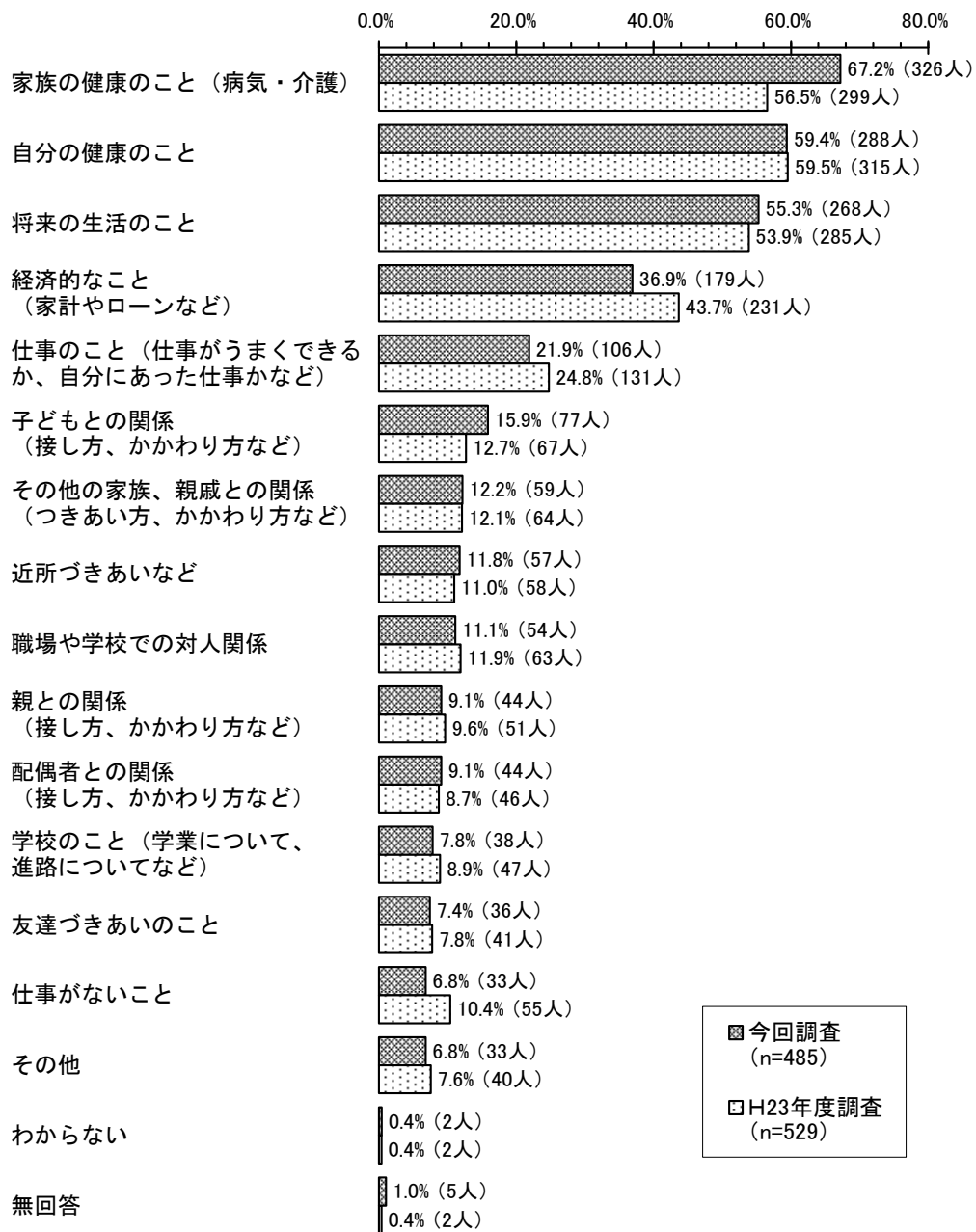
問7-1 主にどのようなことが心の負担になりますか。

あてはまるものに、いくつでも○をつけてください。



心の負担になることは、「家族の健康のこと (病気、介護)」(67.2%) が最も多く7割弱となっている。以下、「自分の健康のこと」(59.4%) と「将来の生活のこと」(55.3%) が5割台、「経済的なこと (家計やローンなど)」(36.9%) が3割台、「仕事のこと (仕事 that うまくできるか、自分にあった仕事かなど)」(21.9%) が2割台などとなっている。

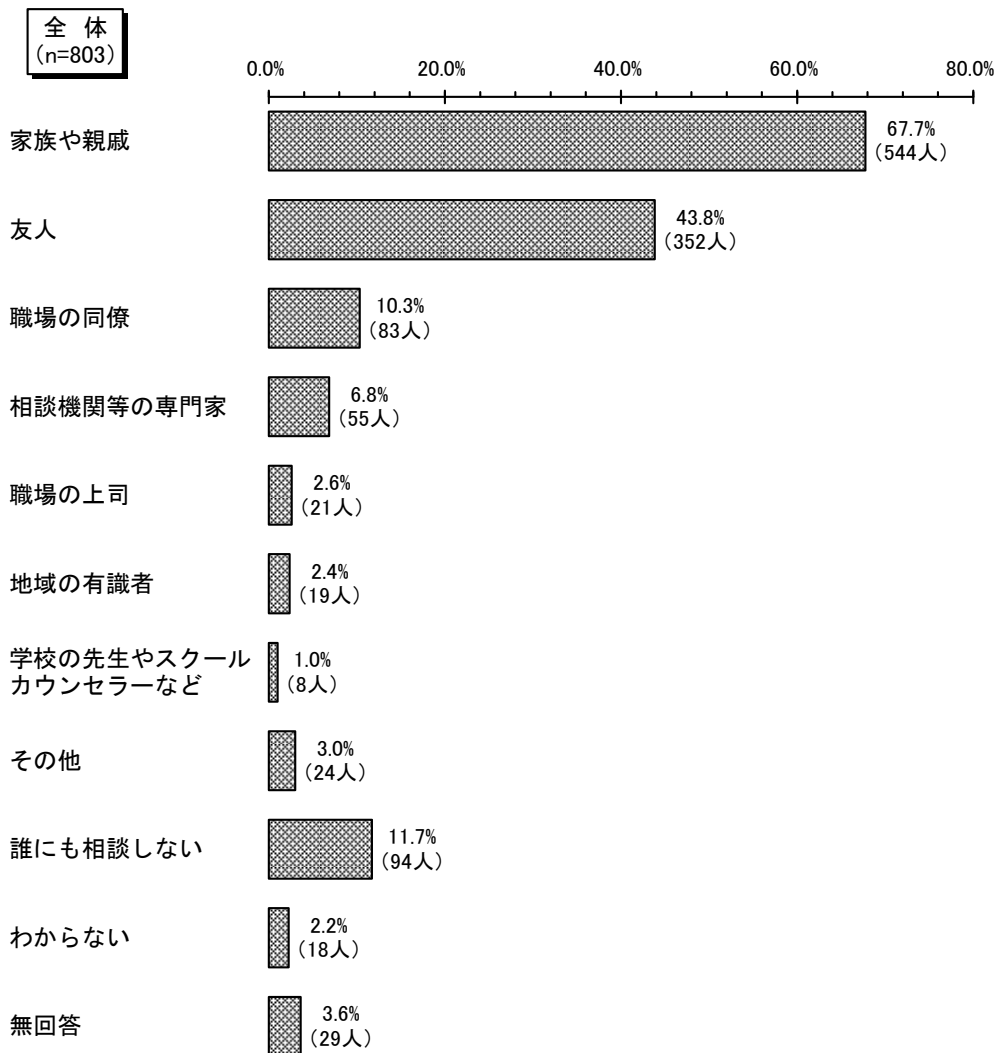
【参考 平成 23 年度調査との比較】



今回調査は平成 23 年度調査に比べて、「家族の健康のこと」、「子どもとの関係」の割合は高かった。一方、「経済的なこと」、「仕事がないこと」は低かった。

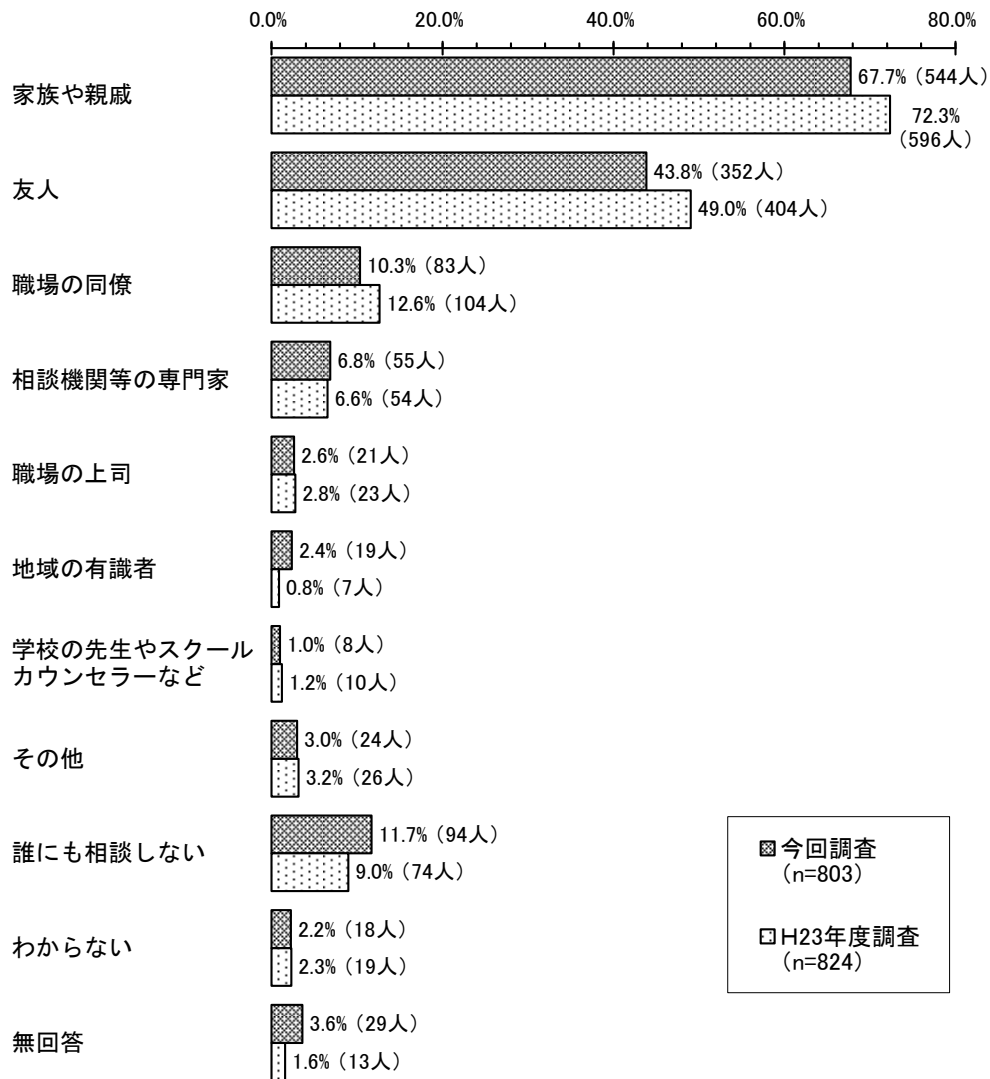
#### (4) 心の健康についての相談先

問8 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」(67.7%)が最も多く、7割弱となっている。以下、「友人」(43.8%)が4割台、「職場の同僚」(10.3%)が1割台となっている。一方、「誰にも相談しない」が11.7%、「わからない」が2.2%となっている。

【参考 平成 23 年度調査との比較】



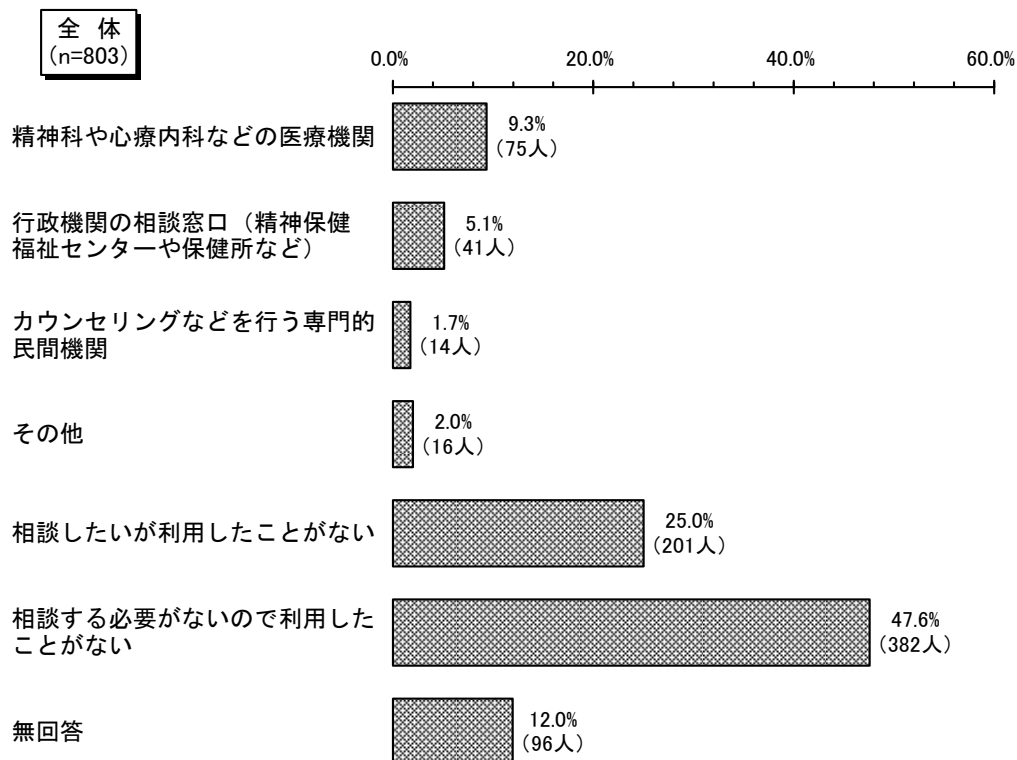
今回調査は平成 23 年度調査に比べて、「誰にも相談しない」、「地域の有識者」の割合は高く、「家族や親戚」、「友人」は低かった。



## (5) 利用したことがある相談機関

問9 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。

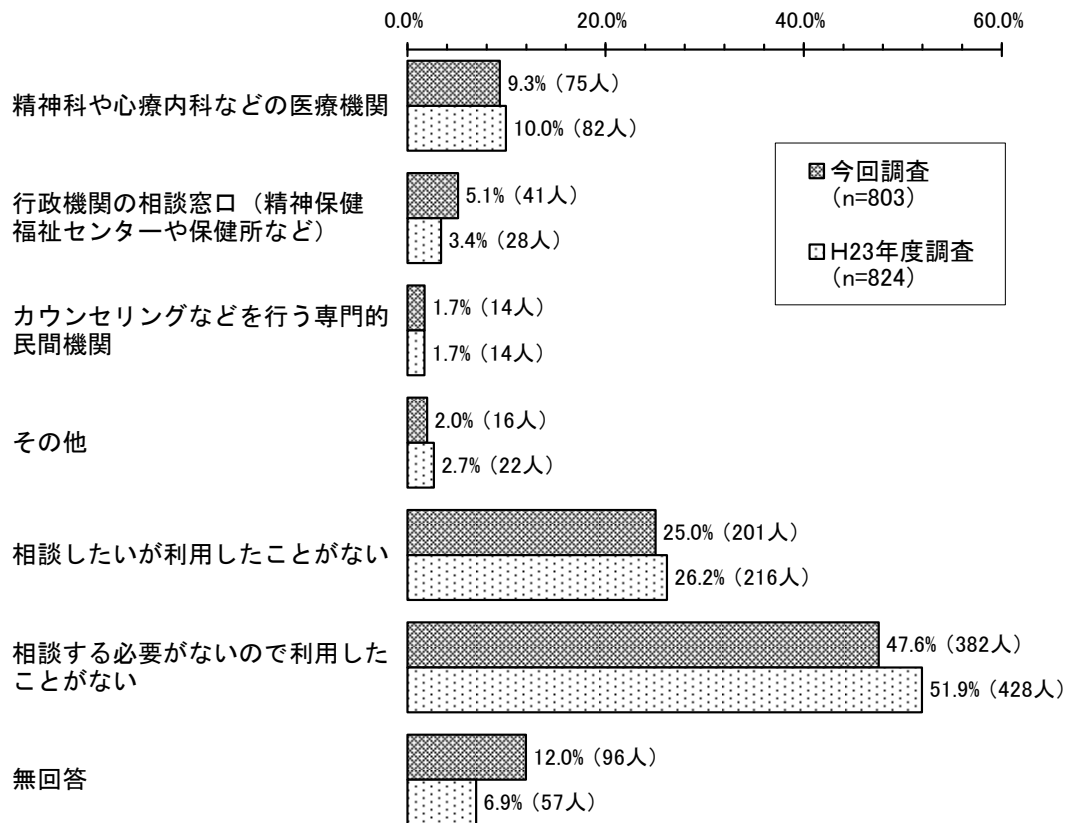
あてはまるものに、いくつでも○をつけてください。



利用したことが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」(47.6%)が最も多く5割弱となっている。次いで、「相談したいが利用したことがない」(25.0%)の順となっている。

一方、利用したことが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9.3%となっている。

【参考 平成 23 年度調査との比較】



今回調査は平成 23 年度調査に比べて、「行政機関の相談窓口」の割合は高く、「相談する必要がないので利用したことはない」は低かった。問 8 と問 9 の結果を合わせると、家族や親戚への相談が減少した一方、誰にも相談しない、行政機関の相談窓口への相談または地域の有識者への相談が増えた形となっていた。