

『こころの健康に関する市民意識調査』

調 査 票

<ご記入いただく上でのお願い>

- ✓ この調査は、あなた（あて名の方）ご自身のお考えでご記入ください。
- ✓ 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」に当てはまる場合は、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。

ご回答いただいた調査票は、同封の返信用封筒に入れて、
10月21日(金)までにご投函下さいますようお願いいたします。（切手は不要です）

調査主体:横浜市 健康福祉局 こころの健康相談センター

〒231-0021 横浜市中区日本大通 18 番地 KRCビル6階

電話 045-671-4455（平日 8:45～17:15） ファクス 045-662-3525

ホームページ:

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/ikiyoko/4taisaku/chousa.html>

*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。

*上記時間以外のお問い合わせは横浜市コールセンターがお受けいたしますが、内容により、後日担当課から回答させていただく場合がありますのでご了承ください。

<横浜市コールセンター> 045-664-2525

(平日 17:15～21:00、土曜・日曜・祝日 8:00～21:00)

Ⅰ はじめに、あなたのことについておたずねします

問1 あなたの性別と年齢を教えてください。(○は1つ)

※ 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 男性 2 女性 3 その他 (どちらでもある、分からない など)

年齢 _____ 歳

問2 あなたがお住まいの区は、次のどちらですか。(○は1つ)

- | | | |
|----------|--------|--------|
| 1 青葉区 | 2 旭区 | 3 泉区 |
| 4 磯子区 | 5 神奈川区 | 6 金沢区 |
| 7 港南区 | 8 港北区 | 9 栄区 |
| 10 瀬谷区 | 11 都筑区 | 12 鶴見区 |
| 13 戸塚区 | 14 中区 | 15 西区 |
| 16 保土ヶ谷区 | 17 緑区 | 18 南区 |

問3 現在のお住まいでの居住年数はどのくらいですか。

約 _____ 年 ※1年未満の場合は「1」年と記入してください。

問4 あなたの家の世帯構成をお選びください。(○は1つ)

- | | | |
|-----------------|---------------|-------------|
| 1 ひとり暮らし | 2 配偶者・パートナーのみ | 3 親と子 (2世代) |
| 4 祖父母と親と子 (3世代) | 5 その他 | |

問5 配偶者・パートナーとの関係をお選びください。(○は1つ)

- | | | |
|-----------|-----------------|----------|
| 1 同居している | 2 単身赴任中 | 3 別居している |
| 4 離別・死別した | 5 配偶者・パートナーはいない | |

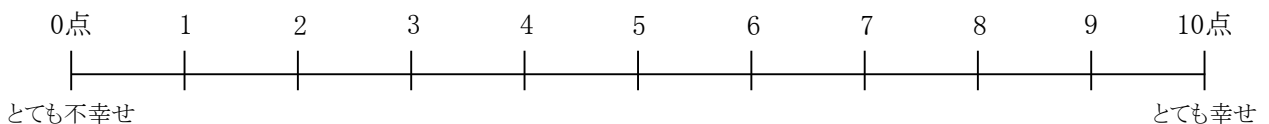
問6 あなたの主たるご職業をお選びください。(○は1つ)

- | | |
|-----------------------------------|---------------------|
| 1 会社・団体などの役員 | 2 勤めている (管理職) |
| 3 勤めている (役員・管理職以外) | 4 自営業 (事業経営・個人商店など) |
| 5 派遣 | 6 パート・アルバイト |
| 7 専業主婦・主夫 | 8 学生 |
| 9 自由業 (個人で、自分の専門的知識や技術を生かした職業に従事) | |
| 10 その他 (具体的に _____) | |
| 11 無職 | |

問7 ご家庭の家計の余裕はどの程度あるか教えてください。(○は1つ)

- | | | |
|-------------|------------|-------------|
| 1 全く余裕がない | 2 あまり余裕がない | 3 どちらともいえない |
| 4 ある程度余裕がある | 5 かなり余裕がある | |

問8 現在、あなたはどの程度幸せですか。「とても不幸せ (0点)」から「とても幸せ (10点)」の間で表すと、何点だと思いますか。数字に○を付けてください。(○は1つ)



II 悩みやストレスに関しておたずねします

問9 あなたは日頃、悩み、苦勞、ストレス、不満がありますか。(それぞれに○は1つ)

		意識して感じた 事はない	かつてあったが 今はない	現在ある
a	家庭の問題 (家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病 等)	1	2	3
b	病気など健康の問題 (自分の病気の悩み、身体の悩み、心の悩み等)	1	2	3
c	経済的な問題 (倒産、事業不振、借金、失業 等)	1	2	3
d	勤務関係の問題 (転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働 等)	1	2	3
e	恋愛関係の問題 (失恋、結婚を巡る悩み 等)	1	2	3
f	学校の問題 (いじめ、学業不振、教師との人間関係 等)	1	2	3
g	その他 (具体的に_____)		2	3

問10 あなたは次のようなことを感じることはありますか。(それぞれに○は1つ)

		まったく ない	少しだけ ある	時々ある	よくある	いつも 感じている
a	神経過敏だと感じることもある	1	2	3	4	5
b	絶望的だと感じることもある	1	2	3	4	5
c	そわそわ落ち着かなく感じることもある	1	2	3	4	5
d	気分が沈み、気が晴れないように感じることもある	1	2	3	4	5
e	何をすることも面倒だと感じることもある	1	2	3	4	5
f	自分は価値のない人間だと感じることもある	1	2	3	4	5

問11 あなたは日常生活の不満、悩み、苦勞、ストレスを解消するために、次のことをどのくらいしますか。(それぞれに○は1つ)

		全く しない	あまり しない	ときどき する	よくする
a	運動する	1	2	3	4
b	お酒を飲む	1	2	3	4
c	睡眠をとる	1	2	3	4
d	人に話を聞いてもらう	1	2	3	4
e	趣味やレジャーをする	1	2	3	4
f	我慢して時間が経つのを待つ	1	2	3	4
g	その他 (具体的に_____)			3	4

問12 あなたが悩みやストレスを感じている辛い時に、周囲の人にどう対応してほしいですか。(○はいくつでも)

1	話を聞いてほしい。	2	相談にのってほしい。
3	心配していることは伝えながらも見守ってほしい	4	見て見ぬふりをしてほしい
5	その他 (具体的に_____)		

III 相談することについておたずねします

問 13 あなたは悩みやストレスを感じた時に、どう考えますか。(それぞれに○は1つ)

		そう 思わない	あまり そう 思わない	どちらとも いえない	やや そう 思う	そう 思う
a	助けを求めたり、誰かに相談したいと思う	1	2	3	4	5
b	誰かに相談をしたりすることは恥ずかしいことだと思う	1	2	3	4	5

問 14 あなたは悩みやストレスを感じた時に、誰に相談していますか。(それぞれに○は1つ)

		相談 しない と思う	実際 にした ことは ないが 相談 する と思う	相談 した こと がある
a	家族や親族	1	2	3
b	友人や同僚	1	2	3
c	インターネット上だけのつながりの人	1	2	3
d	先生や上司	1	2	3
e	近所の人（自治会の人、民生委員など）	1	2	3
f	かかりつけの医療機関の職員（医師、看護師、薬剤師など）	1	2	3
g	公的な相談機関（福祉保健センター、市役所など）の相談員	1	2	3
h	民間の相談機関（有料のカウンセリングセンターなど）の相談員	1	2	3
i	同じ悩みを抱える人	1	2	3
j	市（区）民相談室（法律、税務などの特別相談）の専門家	1	2	3
k	その他（具体的に_____）		2	3

問 15 あなたは悩みやストレスを感じた時に、どのような方法で相談していますか。
(それぞれに○は1つ)

		利用 しない と思う	実際 にした ことは ないが 利用 する と思う	利用 した こと がある
a	直接会って相談する（訪問相談を含む）	1	2	3
b	電話やメール（LINE などを含む）を利用して相談する	1	2	3
c	Twitterや掲示板などを利用してインターネット上の不特定多数に流す	1	2	3
d	インターネットを利用して解決法を検索する	1	2	3
e	その他（具体的に_____）		2	3

IV 相談を受けることについておたずねします

問 16 理由はわからないけれども、身近な人がいつもと違った様子で辛そうに見えた時に、あなたがどうするかについてお聞きします。(それぞれに○は1つ)

		しない	あまり しない	時々する	よくする
a	相手が相談をしてくるまで何もしないで待つ	1	2	3	4
b	心配していることを伝えて見守る	1	2	3	4
c	自分から声をかけて話を聞く	1	2	3	4
d	「元気を出して」と励ます	1	2	3	4
e	先回りして相談先を探しておく	1	2	3	4
f	その他 (具体的に_____)			3	4

問 17 前の質問(問 16)での選択肢(a~f)の中で、最もよくする対応を教えてください。(○は1つ)
また、その理由を教えてください。

最もよくする対応に○	<その理由>
a b c	
d e f	

V 自殺に関するお考えについておたずねします

問 18 あなたは「自殺」についてどのように思いますか。(それぞれに○は1つ)

		そう 思わない	どちらか という と そう 思わない	どちら とも いえ ない	どちら か という と そう 思う	そう 思う
a	生死は最終的に本人の判断に任せるべき	1	2	3	4	5
b	自殺せずに生きていれば良いことがある	1	2	3	4	5
c	自殺は繰り返されるので、周囲の人が止めることはできない	1	2	3	4	5
d	自殺する人は、よほど辛いことがあったのだと思う	1	2	3	4	5
e	自殺は自分にはあまり関係がない	1	2	3	4	5
f	自殺は本人の弱さから起こる	1	2	3	4	5
g	自殺は本人が選んだことだから仕方がない	1	2	3	4	5
h	自殺を口にする人は、本当に自殺はしない	1	2	3	4	5
i	自殺は恥ずかしいことである	1	2	3	4	5
j	防ぐことができる自殺も多い	1	2	3	4	5
k	自殺をしようとする人の多くは、何らかのサインを発している	1	2	3	4	5
l	自殺を考える人は、様々な問題を抱えていることが多い	1	2	3	4	5
m	自殺を考える人の多くは、精神的に追い詰められて他の方法を思いつかなくなっている	1	2	3	4	5

問 19 もし身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時、あなたはどのように対応しますか。
(○はいくつでも)

1 相談に乗らない、もしくは話題を変える	2 「頑張って」と励ます
3 「死んではいけない」と説得する	4 「バカなことを考えるな」と叱る
5 耳を傾けてじっくりと話を聞く	6 医療機関にかかるよう勧める
7 解決策を一緒に考える	8 一緒に相談機関を探す
9 その他 (_____)	
10 何もしない	

問 20 前の質問(問 19)で、最もするであろう対応とその対応の理由を教えてください。

最もするであろう 対応の番号を記入	<その理由>

VI 自殺対策・予防等についておたずねします

問 21 あなたはこれまで自殺対策に関する啓発物を見たことがありますか。(○はいくつでも)

1 ポスター	2パンフレット	3 広報誌
4 LED 電光掲示板(テロップ)	5 のぼり・パネル	6 インターネットページ
7 ティッシュ・ボールペン等のキャンペーングッズ	8 横断幕	
9 その他 (_____)	10 見たことはない	

問 22 前の質問(問 21)で1～9に○を付けた方に質問です。その自殺対策に関する啓発物は、どこで見ましたか。(○はいくつでも)

1 区役所・市役所の行政機関	2 図書館・市民ホール等の公共施設
3 駅構内、電車・バス等の交通機関	4 店舗等の民間施設
5 家	6 職場・学校
7 インターネット上	8 その他 (_____)

問 23 自殺対策に関する啓発物を見たとき、あなたはどうしましたか。(○は1つ)

1 読まなかった	2 少し目を通したがほとんど読まなかった	3 少し読んだ
4 大体読んだ	5 全部読んだ	

問 24 自殺対策に関する講演会や講習会に参加したことがありますか。(○は1つ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

問 25 自殺対策に関するPR活動(啓発物や講演会など)についてどのように思いますか。(○は1つ)

1 不要	2 どちらかといえば不要	3 どちらかといえば必要	4 必要
------	--------------	--------------	------

問 26 前の質問(問 25)で答えを選択した理由を教えてください。

--

問 27 あなたは、自殺対策基本法についてご存じですか。(○は1つ)

1 知らない	2 名前だけは聞いたことがある
3 名前を聞いたことはないが内容は知っている	4 知っている

Ⅶ 自死遺族支援についておたずねします

※ 「自殺」は遺されたご家族や身近な人に深い心の傷を残します。その心情に配慮し、「自殺」という言葉を使わず、「自死遺族」という言葉を使うことがあります。

問 28 あなたの周りで自殺（自死）をした方はいらっしゃいますか。（○はいくつでも）

- | | | |
|------------|--------------|--------|
| 1 同居の家族・親族 | 2 同居以外の家族・親族 | 3 友人 |
| 4 恋人 | 5 学校・職場関係者 | 6 近所の人 |
| 7 知人 | 8 その他 | 9 いない |

問 29 身近な人が自死遺族であると分かった時、どのように対応しますか。（○はいくつでも）

- | | |
|--------------------|----------------|
| 1 相談に乗る | 2 励ます |
| 3 細かな状況を確認する | 4 何らかのアドバイスをする |
| 5 専門家の相談を受けるように勧める | 6 特に何もしない |
| 7 その他（_____） | |

問 30 前の質問（問 29）で、最も可能性が高い対応とその対応の理由を教えてください。

最も可能性の高い番号を記入	<その理由>

問 31 自死遺族の支援について、知っているものがありますか。（○はいくつでも）

- | | |
|---------------------------------------|---------------------|
| 1 遺族の集い（自由に話せる場） | 2 自死遺族ホットライン |
| 3 無料電話相談 | 4 法テラス（借金や法律問題について） |
| 5 住まいの区役所・市役所の窓口（心のケア、生活支援、子育てなどについて） | |
| 6 学生支援機構・あしなが育英会（学費について） | |

Ⅶ 本気で自殺をしたいと考えたことがあるかどうかについておたずねします

問 32 あなたはこれまでに、本気で自殺をしたいと考えたことはありますか。（○は1つ）

- | | |
|--------------------------------|--|
| 1 これまでに本気で自殺をしたいと考えたことはない | ⇨これで質問は終わりです。
ご協力ありがとうございました。

⇨以下の注意書きを
読んでください |
| 2 この1年以内に本気で自殺をしたいと考えたことがある | |
| 3 ここ5年くらいの間に本気で自殺をしたいと考えたことがある | |
| 4 5年～10年前に本気で自殺をしたいと考えたことがある | |
| 5 10年以上前に本気で自殺をしたいと考えたことがある | |

※ 注 意 ※

次からの設問は、本気で自殺をしたいと考えたことがある（問 32 で 2～5 のいずれかに○を付けた）人に対しておたずねするものです。

回答は強制ではないので、負担を感じる方は回答して頂かなくても構いません。ご協力いただける方だけ、回答くださればと思います。

問 33 自殺をしたいと考えた理由や原因はどのようなことでしたか。1-1~7-1 に○をつけてください。（○はいくつでも）

家庭の問題						
1-1	家族関係の不和	1-2	子育て	1-3 家族の介護・看病	1-4 その他	
病気など健康の問題						
2-1	自分の病気の悩み	2-2	身体の悩み	2-3 心の悩み	2-4 その他	
経済的な問題						
3-1	倒産	3-2	事業不振	3-3 借金	3-4 失業	3-5 その他
勤務関係の問題						
4-1	転勤	4-2	仕事の不振	4-3 職場の人間関係	4-4 長時間労働	
4-5	その他					
恋愛関係の問題						
5-1	失恋	5-2	結婚を巡る悩み	5-3 その他		
学校の問題						
6-1	いじめ	6-2	学業不振	6-3 教師との人間関係	6-4 その他	
その他						
7-1	その他（具体的に_____）					

問 34 自殺をしたいという考えを思いとどまった理由は何ですか。（○はいくつでも）

1	人に相談して思いとどまった
2	家族や大切な人のことが頭に浮かんだ
3	解決策が見つかった
4	時間の経過とともに忘れさせてくれた
5	その他（具体的に_____）

問 35 前の質問（問 34）で1に○を付けた方に質問です。相談した相手の方はどなたでしたか。（○はいくつでも）

1	同居している家族・親族	2	同居以外の家族・親族
3	友人	4	恋人
5	学校・職場関係者	6	近所の人
7	知人	8	相談機関の職員（福祉保健センター、市役所、医療機関等）
9	その他（具体的に_____）		

これで質問は終わりです。ご協力ありがとうございました。

**記入済みの調査票を同封の返信用封筒に入れて、
平成 28 年 10 月 21 日（金）までに郵便ポストに投函してください。**