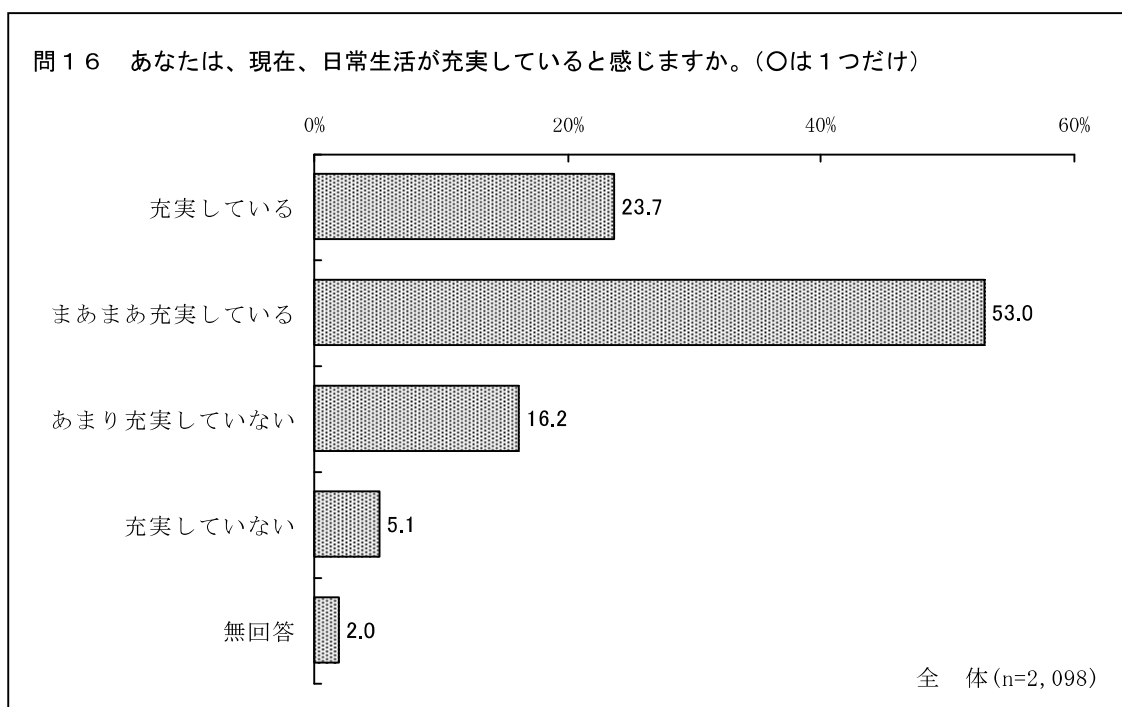


2. こころの健康について

(1) 日常生活の充実度



5割強は日常生活が「まあまあ充実している」

【全体結果】

日常生活の充実度については、「まあまあ充実している」(53.0%)の割合が最も高く、「充実している」(23.7%)と合計した「充実している」計(76.6%)は8割弱を占める。一方、「あまり充実していない」(16.2%)と「充実していない」(5.1%)を合計した「充実していない」計は2割強(21.4%)となっている。

【属性別結果】(図2-1参照)

① 区別

全体結果で最も割合の高かった「まあまあ充実している」については、北区(57.4%)の割合が最も高くなっている。また、「充実している」計の割合は南区(80.5%)で高く、8割強を占めている。

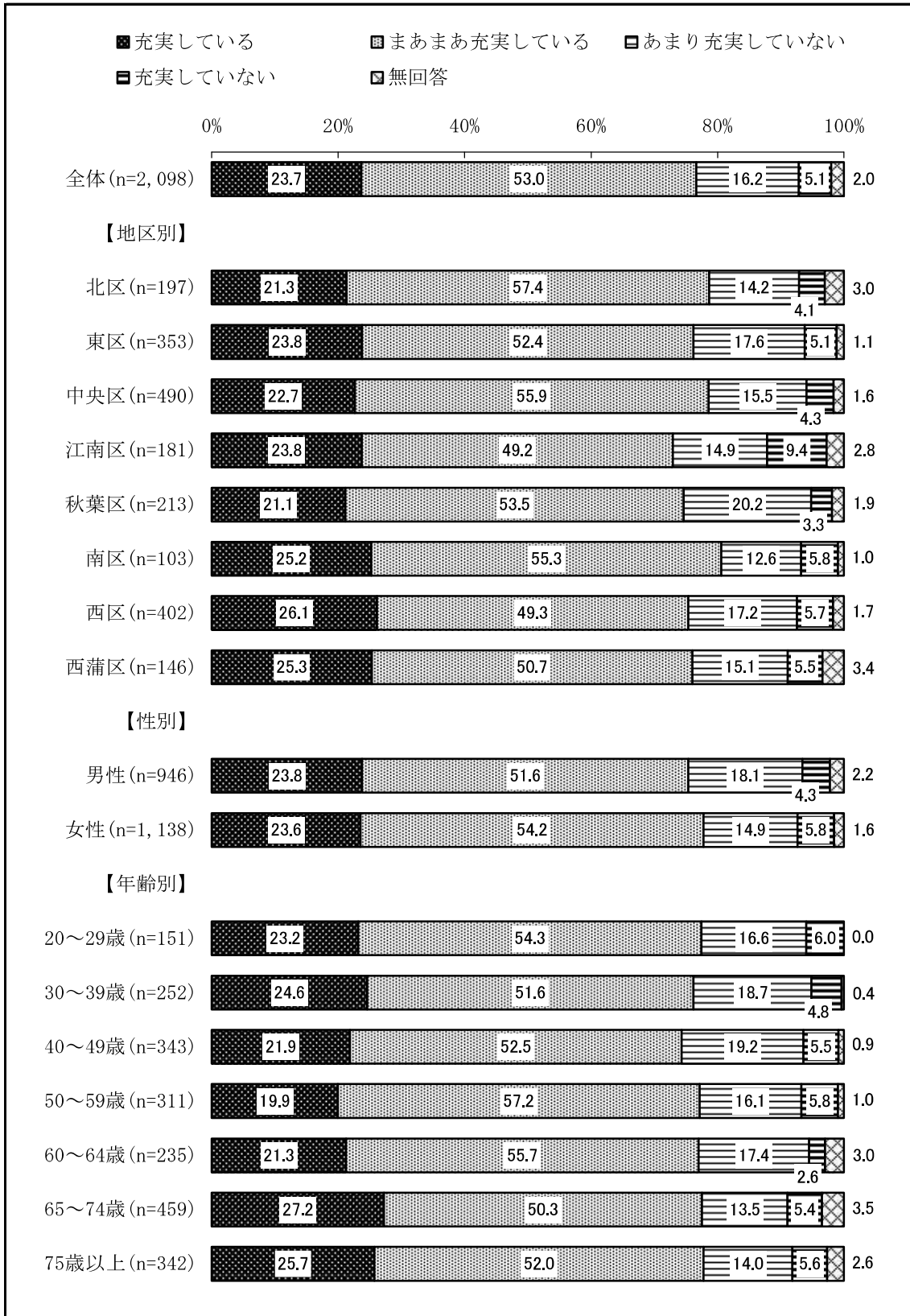
② 性別

性別では、大きな差はみられない。

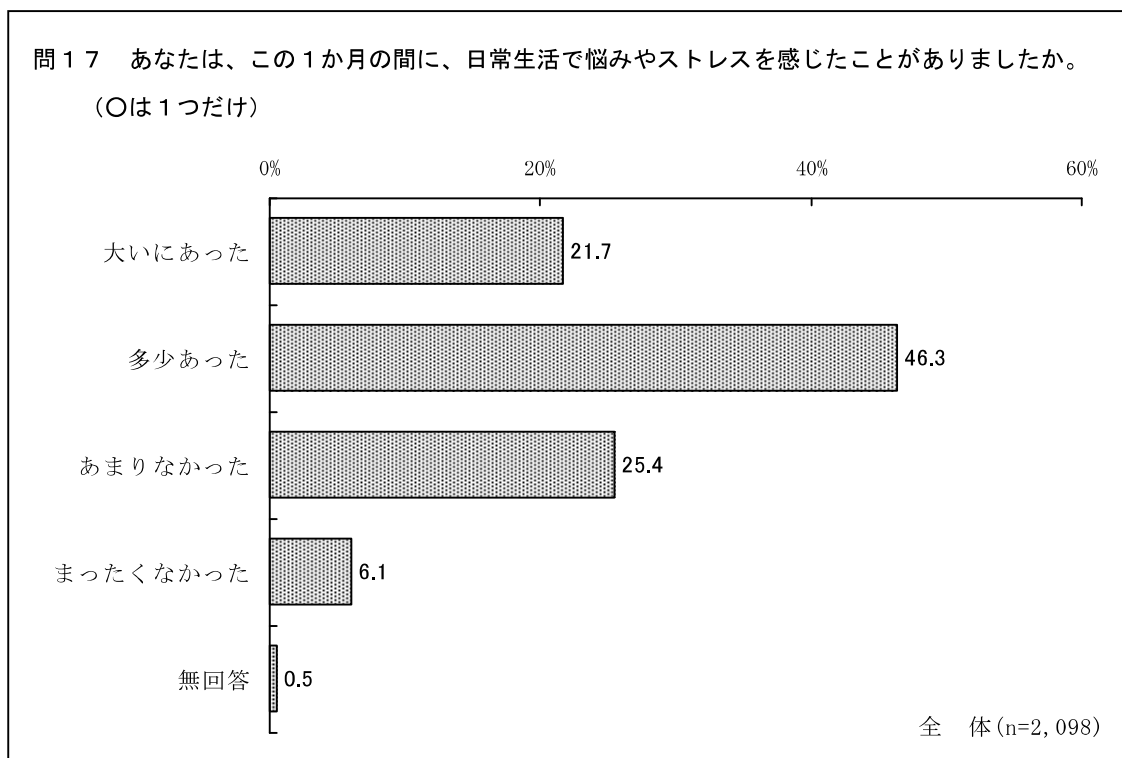
③ 年齢別

「充実している」の割合は、65~74歳(27.2%)が、「まあまあ充実している」の割合は50代(57.2%)がやや高くなっている。

図2-1 日常生活の充実度（地区別／性別／年齢別）



(2) 最近1か月間で悩みやストレスを感じたことの有無



——— 悩みやストレスは「多少あった」が4割強で最も多い ———

【全体結果】

最近1か月間で悩みやストレスを感じたことの有無については、「大いにあった」が2割強 (21.7%)、「多少あった」が4割強 (46.3%) で「悩み・ストレスがあった」計は7割弱 (68.0%) となっている。一方、「あまりなかった」はおよそ4人に1人の割合 (25.4%) でみられ、「まったくなかった」 (6.1%) は少ない。

【属性別結果】（図 2-2 参照）

①地区別

全体結果で最も割合の高かった「多少あった」については、秋葉区（54.0%）の割合が最も高くなっている。また、「悩み・ストレスがあった」計の割合も秋葉区（71.8%）で高く、7割強を占めている。

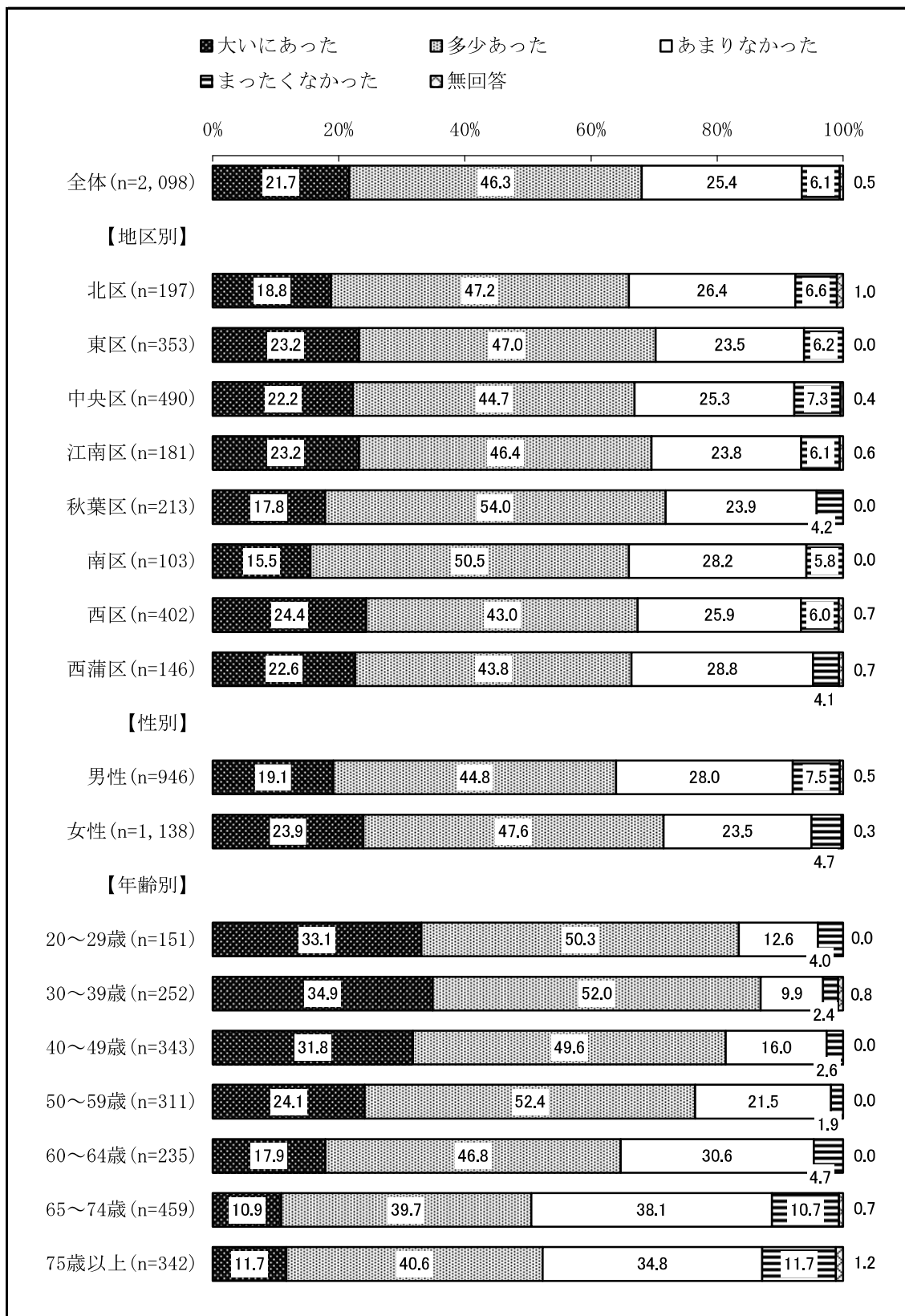
②性別

「悩み・ストレスがあった」計の割合は、女性（71.5%）の方が男性（63.9%）よりも高くなっている。一方、「悩み・ストレスがなかった」計の割合は、男性（35.5%）の方が女性（28.2%）よりも高くなっている。

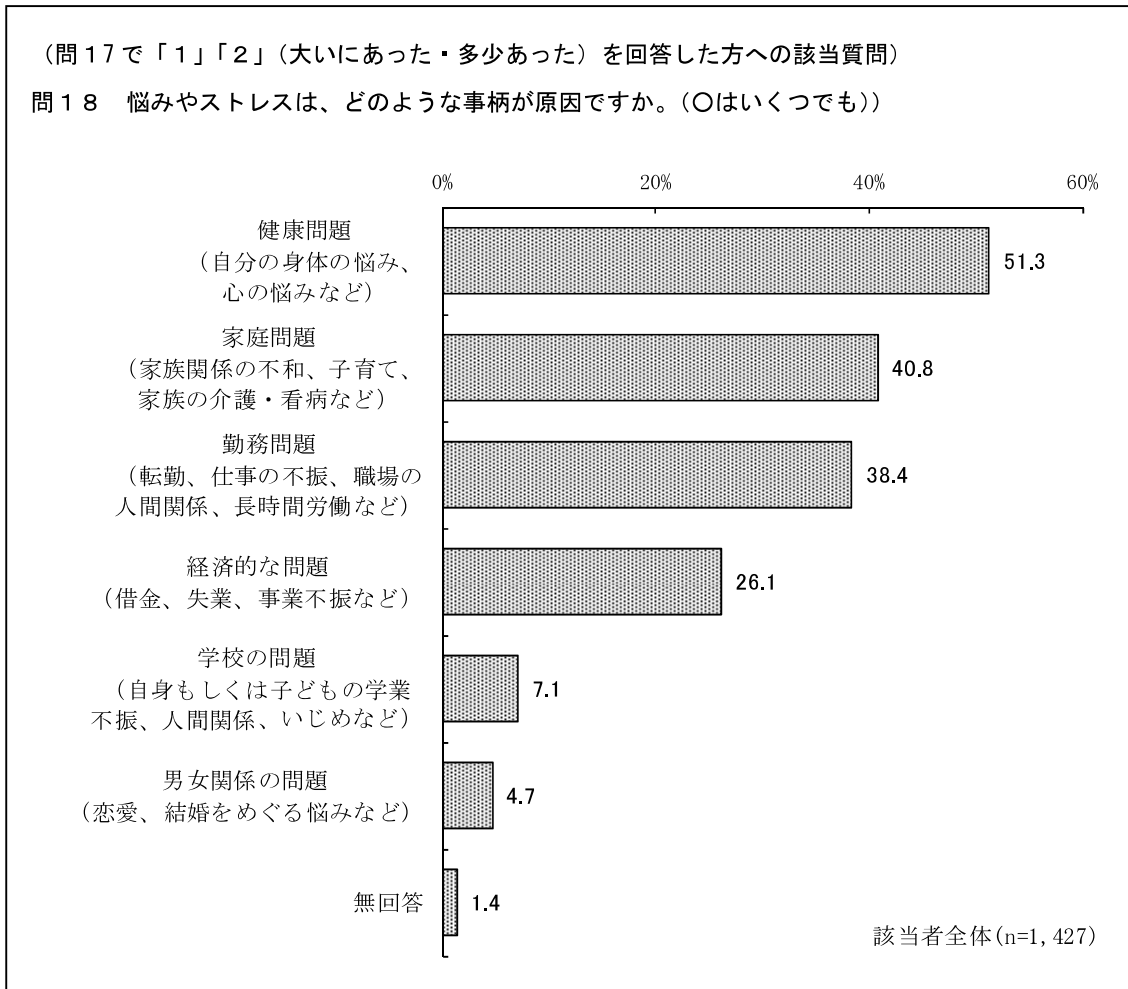
③年齢別

「大いにあった」の割合は、40代以下での割合がそれぞれ3割強で高くなっている。また、「悩み・ストレスがあった」計の割合も40代以下で高く、それぞれ8割を超えている。一方、「悩み・ストレスがなかった」計の割合は、65歳以上で高く、それぞれ5割弱を占めている。

図2-2 最近1か月間で悩みやストレスを感じたことの有無（地区別／性別／年齢別）



(3) 悩みやストレスの原因



—— 5割強が悩みやストレスの原因として「健康問題」を回答 ——

問17で、「1～4」(大いにあった・多少あった)を回答した1,427人に対する質問である。

【全体結果】

悩みやストレスの原因(複数回答)については、「健康問題(自分の身体の悩み、心の悩みなど)」(51.3%)の割合が最も高くなっている。以下、「家庭問題(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病など)」(40.8%)と「勤務問題(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働など)」(38.4%)がそれぞれ4割前後で、「経済的な問題(借金、失業、事業不振など)」(26.1%)が2割台で続く。

「学校の問題(自身もしくは子どもの学業不振、人間関係、いじめなど)」(7.1%)や「男女関係の問題(恋愛、結婚をめぐる悩みなど)」(4.7%)は少ない。

【属性別結果】（図 2-3 参照）

①地区別

全体結果で最も割合の高かった「健康問題（自分の身体の悩み、心の悩みなど）」については、秋葉区（57.5%）の割合が最も高くなっている。

「家庭問題（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病など）」の割合は北区（48.5%）で、「勤務問題（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働など）」の割合は西区（44.3%）で高くなっている。

②性別

「健康問題（自分の身体おの悩み、心の悩みなど）」と「家庭問題（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病など）」の割合は、女性の方が男性よりも高く、「勤務問題（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働など）」と「経済的な問題（借金、失業、事業不振など）」の割合は、男性の方が女性よりも高くなっている。

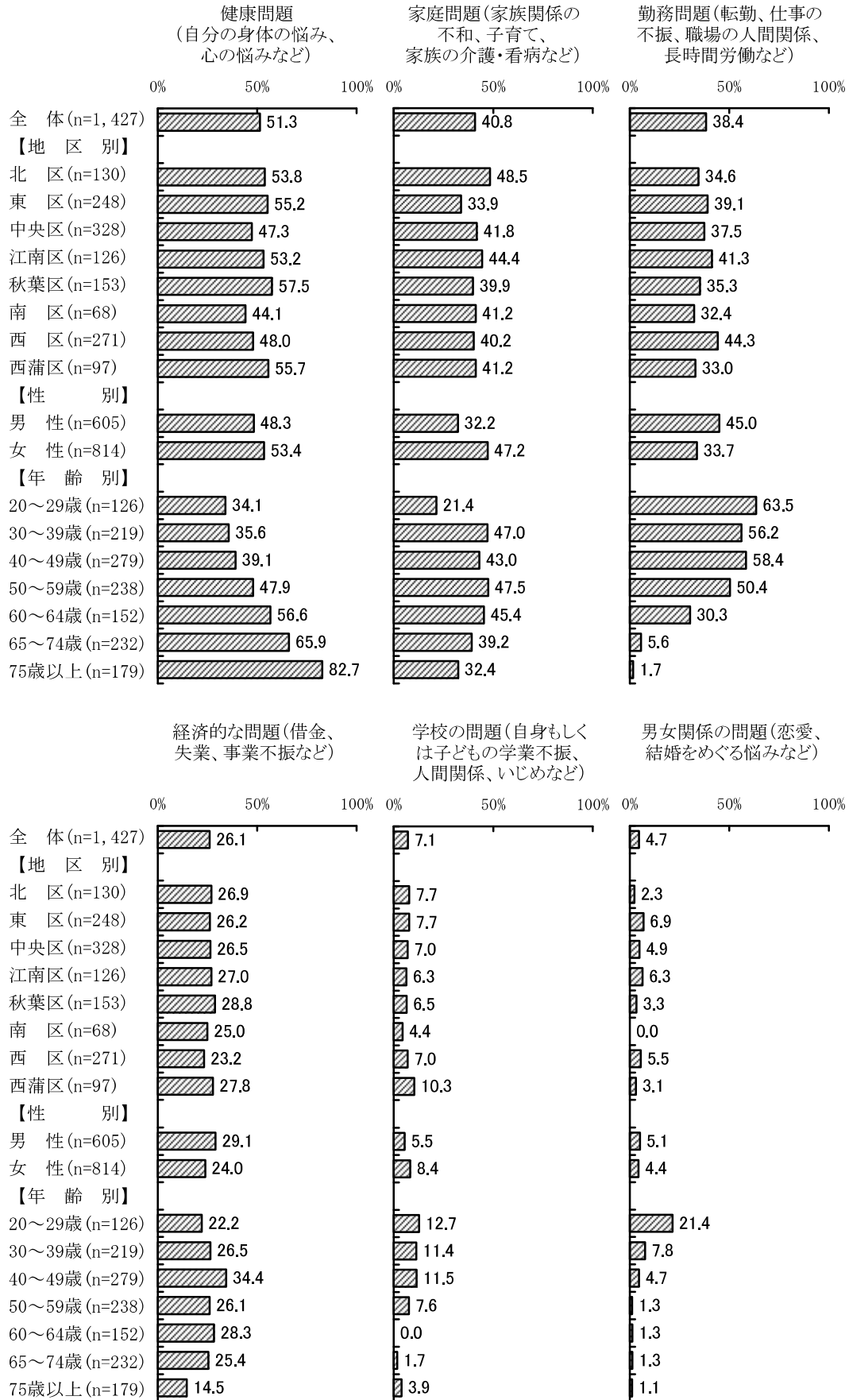
③年齢別

「健康問題（自分の身体おの悩み、心の悩みなど）」の割合は、年齢が上がるにつれて高くなる傾向がみられ、75歳以上（82.7%）では8割強にのぼる。

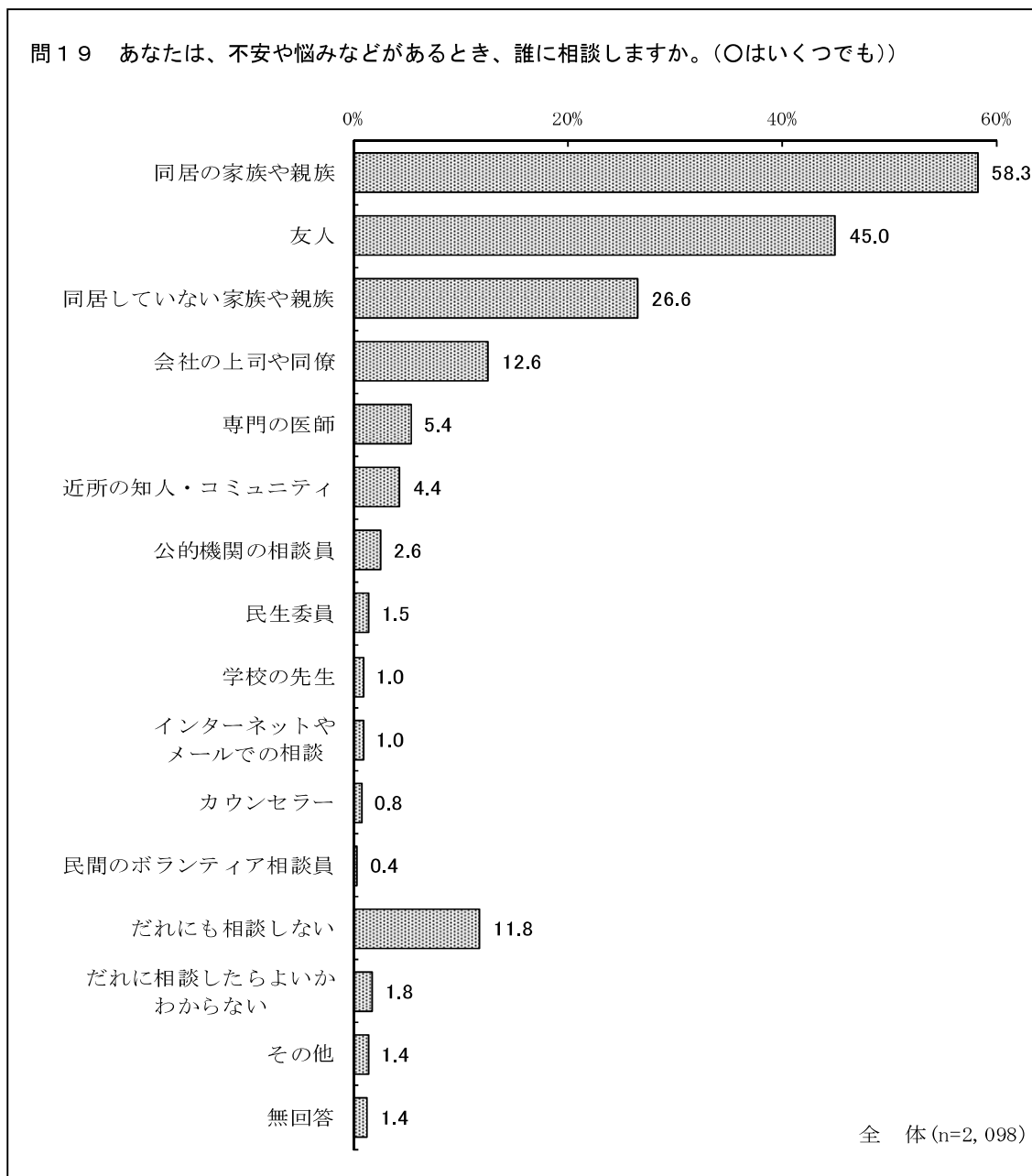
一方、「勤務問題（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働など）」では50代以下で割合が高く、20代（63.5%）では6割を超えている。また、20代では「学校の問題（自身もしくは子どもの学業不振、人間関係、いじめなど）」（12.7%）、「男女関係の問題（恋愛、結婚をめぐる悩みなど）」（21.4%）の割合も高くなっている。

「家庭問題（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病など）」の割合は50代（47.5%）、「経済的な問題（借金、失業、事業不振など）」の割合は40代（34.4%）で高くなっている。

図2-3 悩みやストレスの原因（地区別／性別／年齢別）



(4) 不安や悩みを抱えたときの相談相手



6割弱が「同居の家族や親族」に相談している

【全体結果】

不安や悩みを抱えたときの相談相手（複数回答）については、「同居の家族や親族」の割合が最も高く 58.3%、「友人」（45.0%）が次いで高い。以下、「同居していない家族や親族」が2割台（26.6%）、「会社の上司や同僚」が1割台（12.6%）が続く。

また、「誰にも相談しない」は1割強（11.8%）みられ、「だれに相談したらよいかわからない」（1.8%）はきわめて少ない

【属性別結果】（図 2-4 参照）

①地区別

全体結果で最も割合の高かった「同居の家族や親族」については、南区（62.1%）の割合が最も高くなっている。

②性別

「友人」と「同居していない家族や親族」の割合は、女性が男性を大きく上回っている。

③年齢別

「友人」の割合は、年齢が下がるにつれて高くなる傾向がみられ、20代では7割弱（67.5%）にのぼる。また、「会社の上司や同僚」の割合も50代以下で高く、30代（26.2%）では3割弱となっている。

一方、「同居していない家族や親族」では75歳以上（33.9%）の割合が高く、3割を超えている。

図 2-4 不安や悩みを抱えたときの相談相手（地区別／性別／年齢別） 1/3

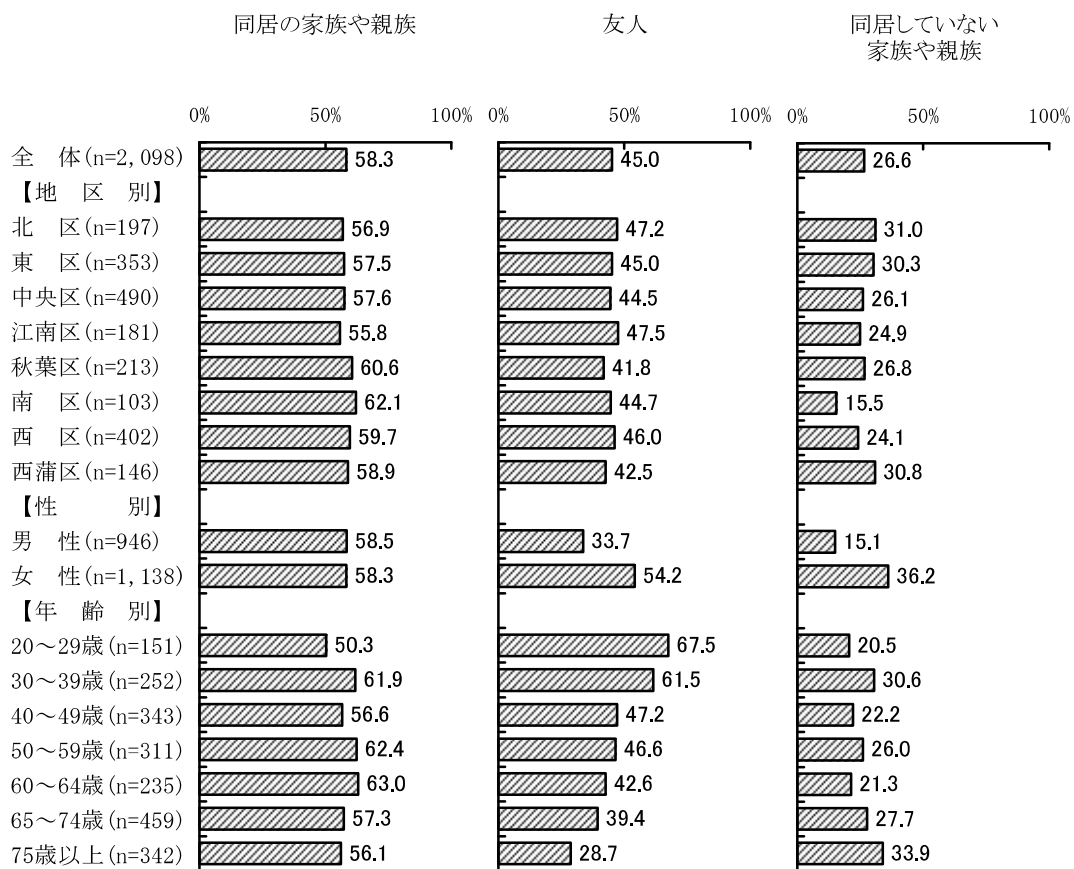
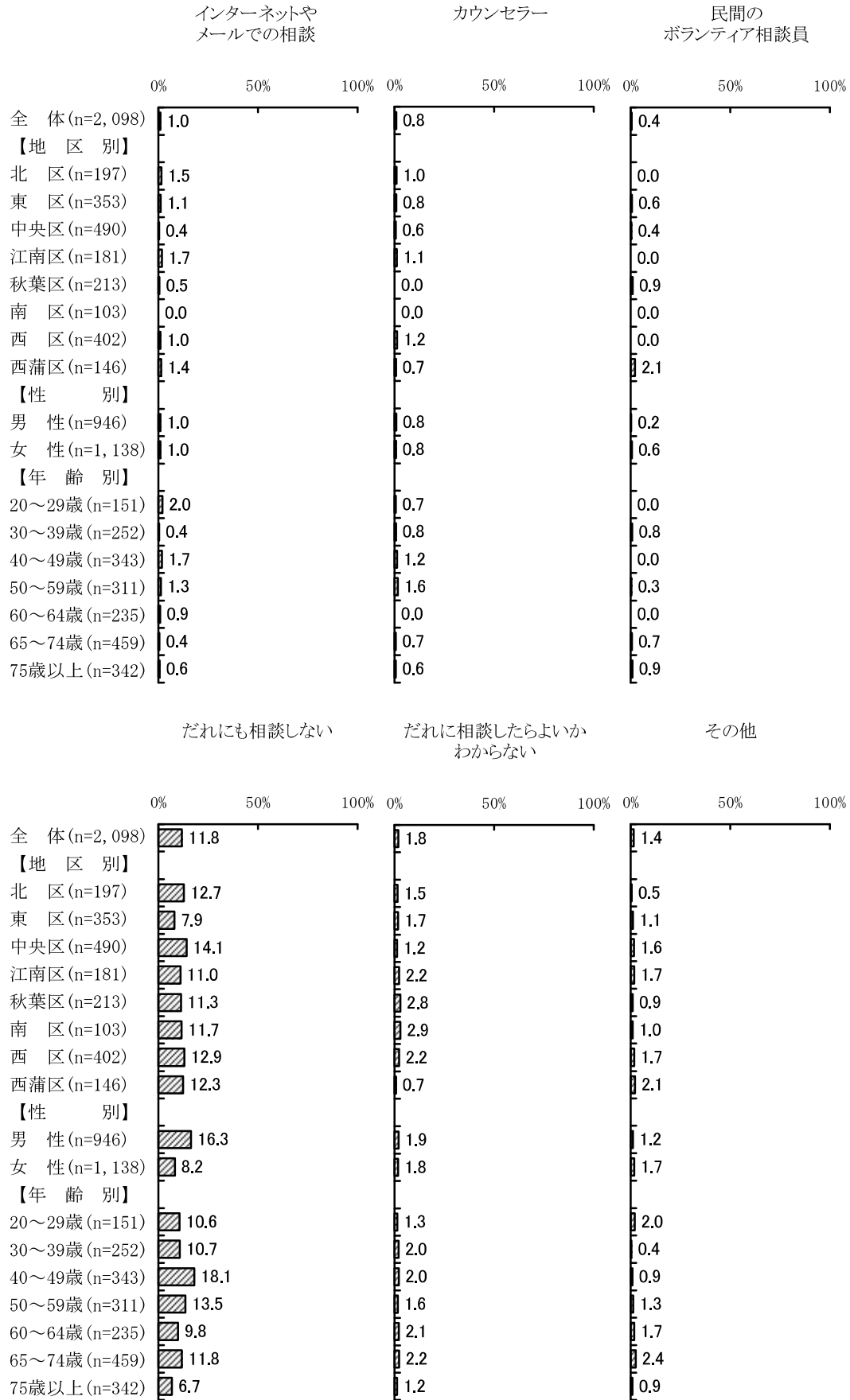
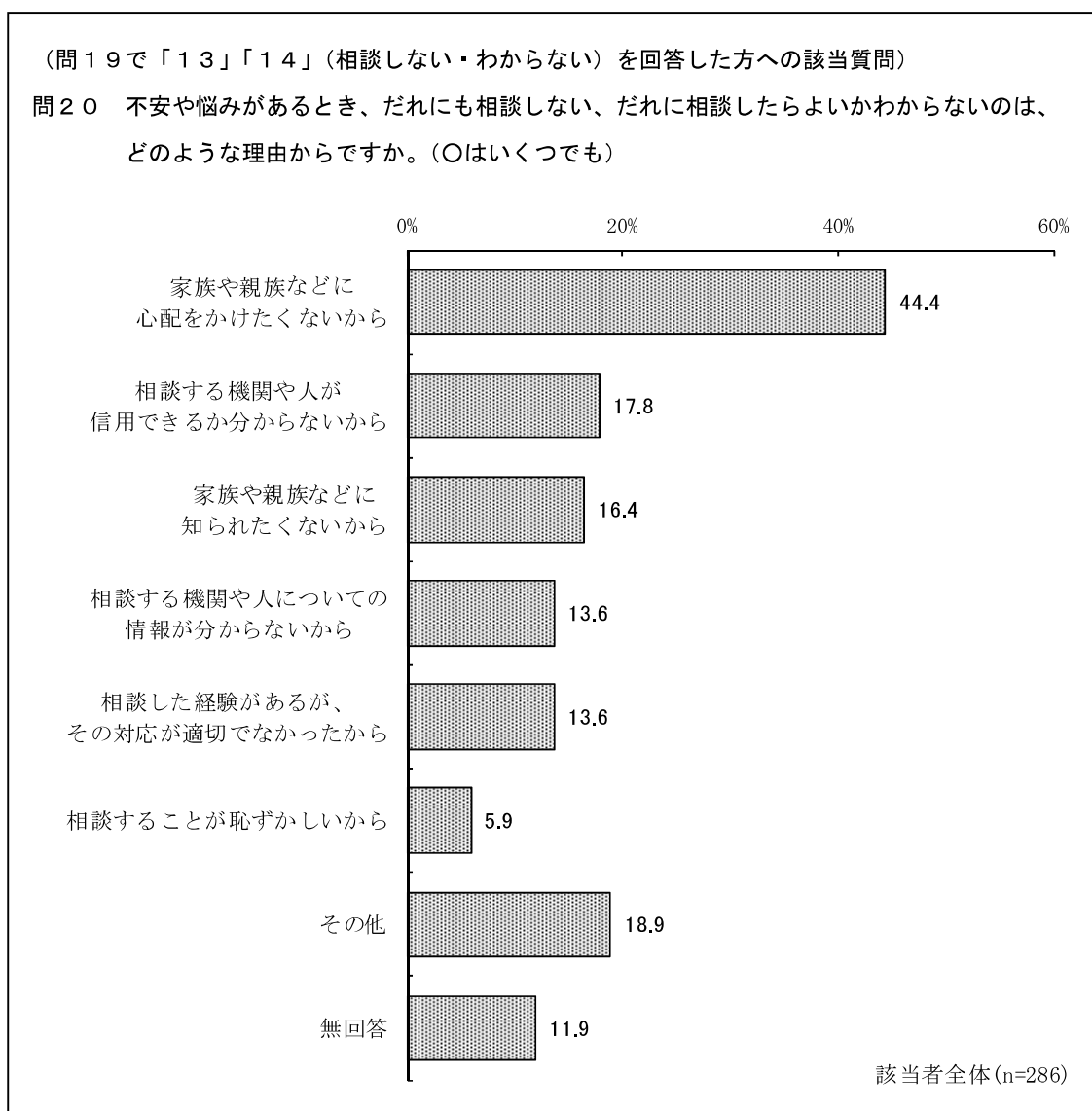


図2-4 不安や悩みを抱えたときの相談相手（地区別／性別／年齢別） 3/3



(5) 相談しない・だれに相談したらよいかわからない理由



—— 「家族や親族などに心配をかけたくないから」が4割強 ——

問19で「13」「14」(相談しない・わからない)を回答した286人への質問である。

【全体結果】

不安や悩みがあるとき、だれにも相談しない、だれに相談したらよいかわからない理由(複数回答)は、「家族や親族などに心配をかけたくないから」(44.4%)の割合が最も高くなっている。以下、「相談する機関や人が信用できるか分からないから」(17.8%)、「家族や親族などに知られたくないから」(16.4%)、「相談する機関や人についての情報が分からないから」(13.6%)、「相談した経験があるが、その対応が適切でなかったから」(13.6%)がそれぞれ1割台で続いている。

【属性別結果】（図 2-5 参照）

回答者数が少ないため、コメントは差し控えました。

図 2-5 相談しない・だれに相談したらよいかわからない理由

（地区別／性別／年齢別） 1/2

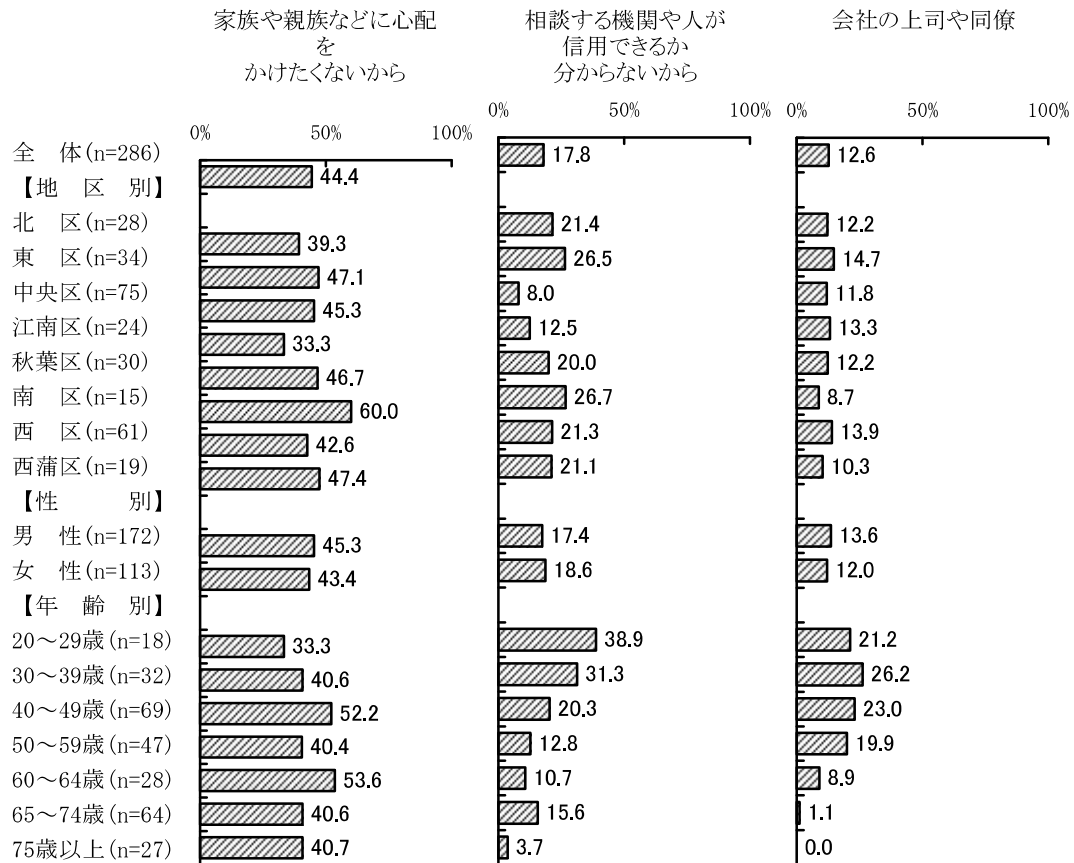
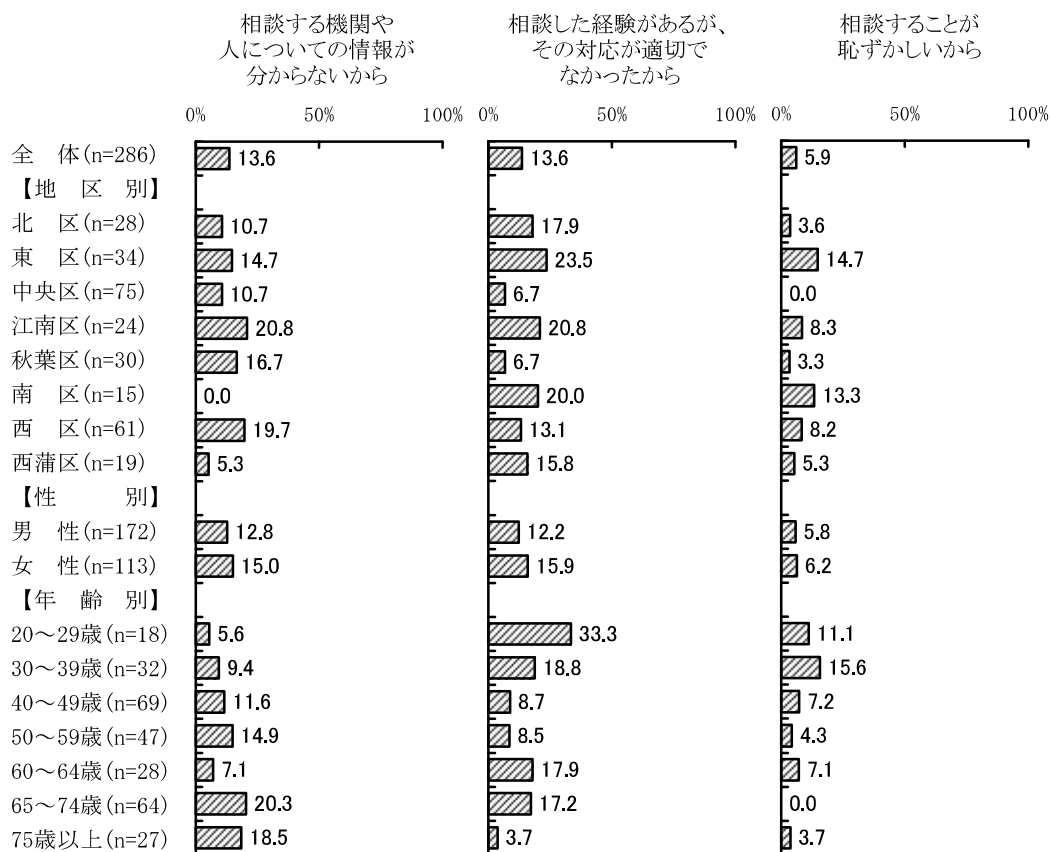
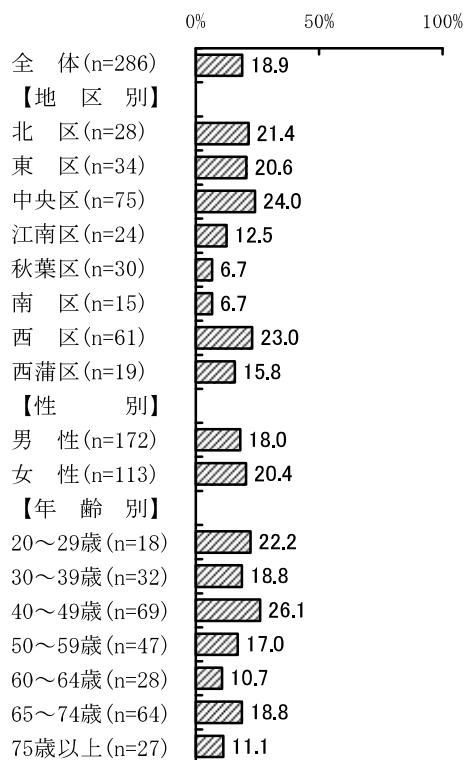


図2-5 相談しない・だれに相談したらよいかわからない理由

(地区別／性別／年齢別) 1/2



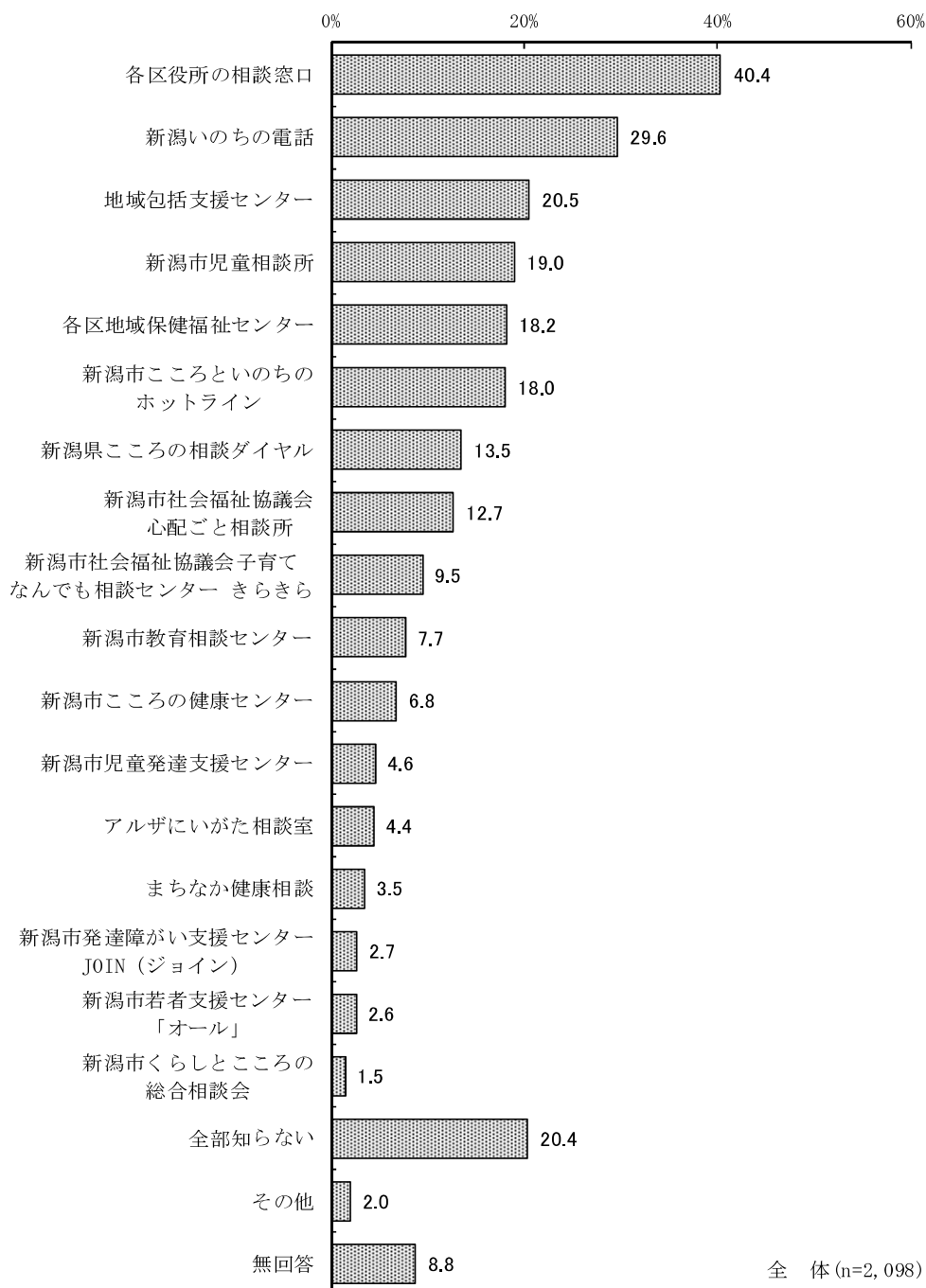
その他



(6) 認知している不安や悩みの相談機関

問21 あなたは、不安や悩みの相談機関などを知っていますか。

あなたの知っている相談機関を教えてください。(〇はいくつでも)



「各区役所の相談窓口」が4割強

【全体結果】

認知している不安や悩みの相談機関（複数回答）については、「各区役所の相談窓口」（40.4%）の割合が最も高い。これに「新潟いのちの電話」（29.6%）と「地域包括支援センター」（20.5%）が2割台で続いている。以下、「新潟市児童相談所」（19.0%）、「各区地域保健福祉センター」（18.2%）、「新潟市ころといのちのホットライン」（18.0%）、「新潟県ころの相談ダイヤル」（13.5%）、「新潟市社会福祉協議会心配ごと相談所」（12.7%）が1割台で続く。

また、「全然知らない」は20.4%、およそ5人に1人の割合でみられる。

【属性別結果】（図 2-6 参照）

① 区別

全体結果で最も割合の高かった「各区役所の相談窓口」については、秋葉区（47.9%）の割合が最も高くなっている。また、秋葉区では「地域包括支援センター」（26.8%）の割合も他地区に比べて高く、3割弱となっている。

② 性別

「新潟いのちの電話」「地域包括支援センター」「新潟市児童相談所」「各区地域保健福祉センター」「新潟市ころといのちのホットライン」では男女差がみられ、いずれも女性が男性を上回っている。

③ 年齢別

20代では「新潟市ころといのちのホットライン」（26.5%）と「新潟県ころの相談ダイヤル」（22.5%）、40代では「新潟市児童相談所」（25.1%）と「新潟市教育相談センター」（12.8%）、50代では「新潟いのちの電話」（42.4%）、60～64歳では「地域包括支援センター」（27.2%）、65～74歳では「各区役所の相談窓口」（51.0%）と「各区地域保健福祉センター」（26.1%）、75歳以上では「新潟市社会福祉協議会心配ごと相談所」（22.5%）が、それぞれ最も高くなっている。

一方、「全部知らない」では30代（32.5%）の割合が高く、3割を超えている。

図2-6 認知している不安や悩みの相談先（地区別／性別／年齢別） 1/4

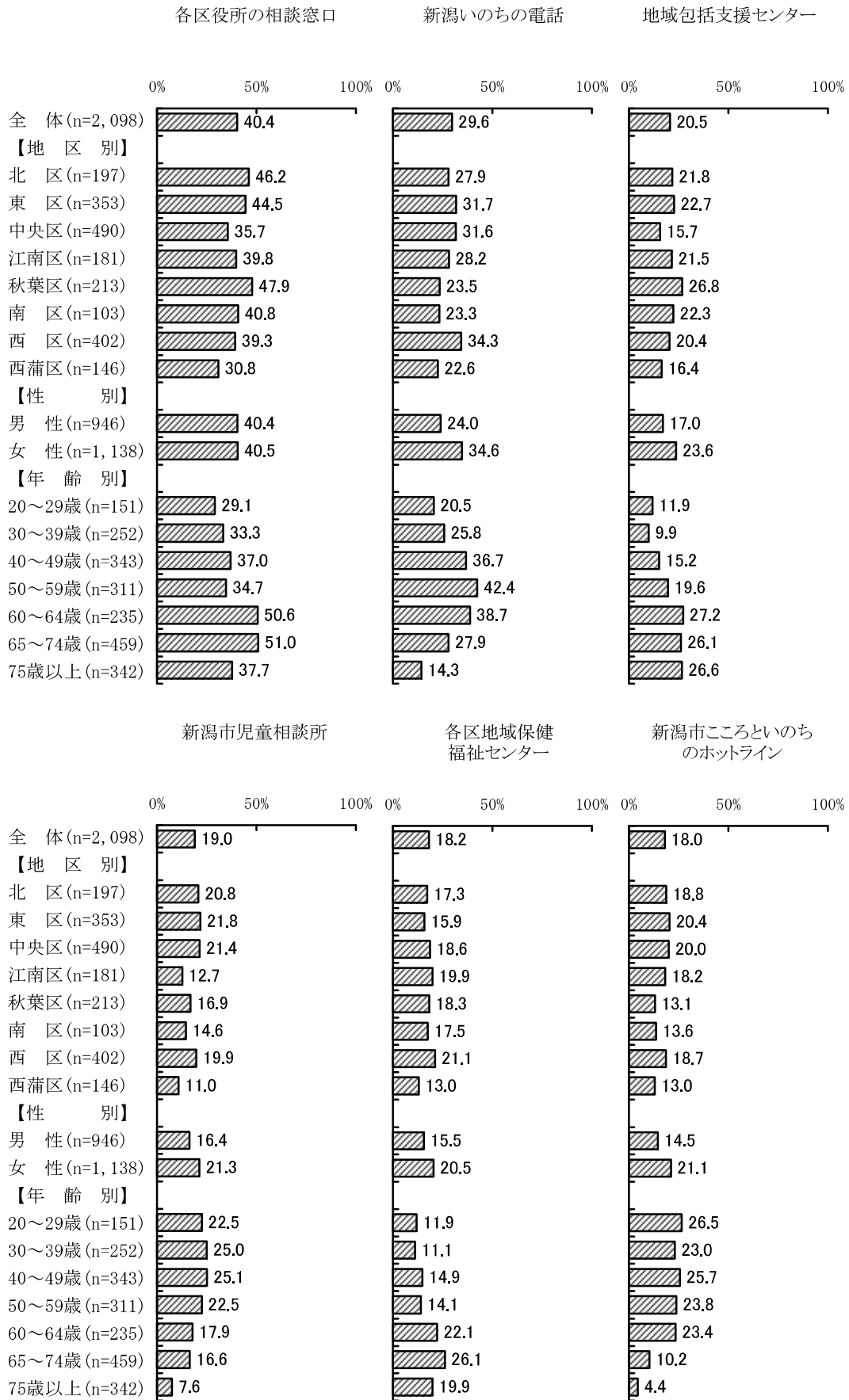


図2-6 認知している不安や悩みの相談先（地区別／性別／年齢別） 2/4

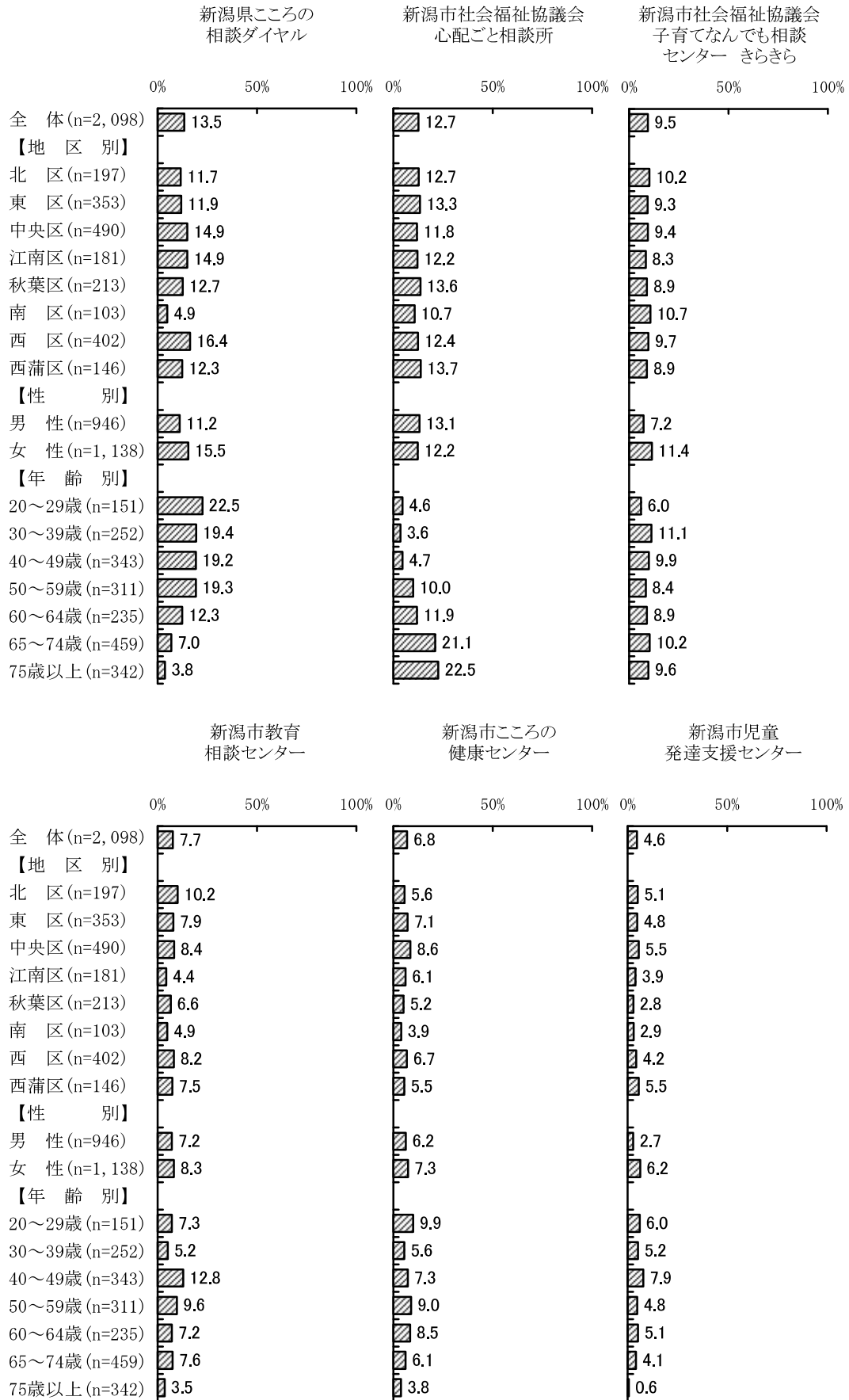


図2-6 認知している不安や悩みの相談先（地区別／性別／年齢別） 3/4

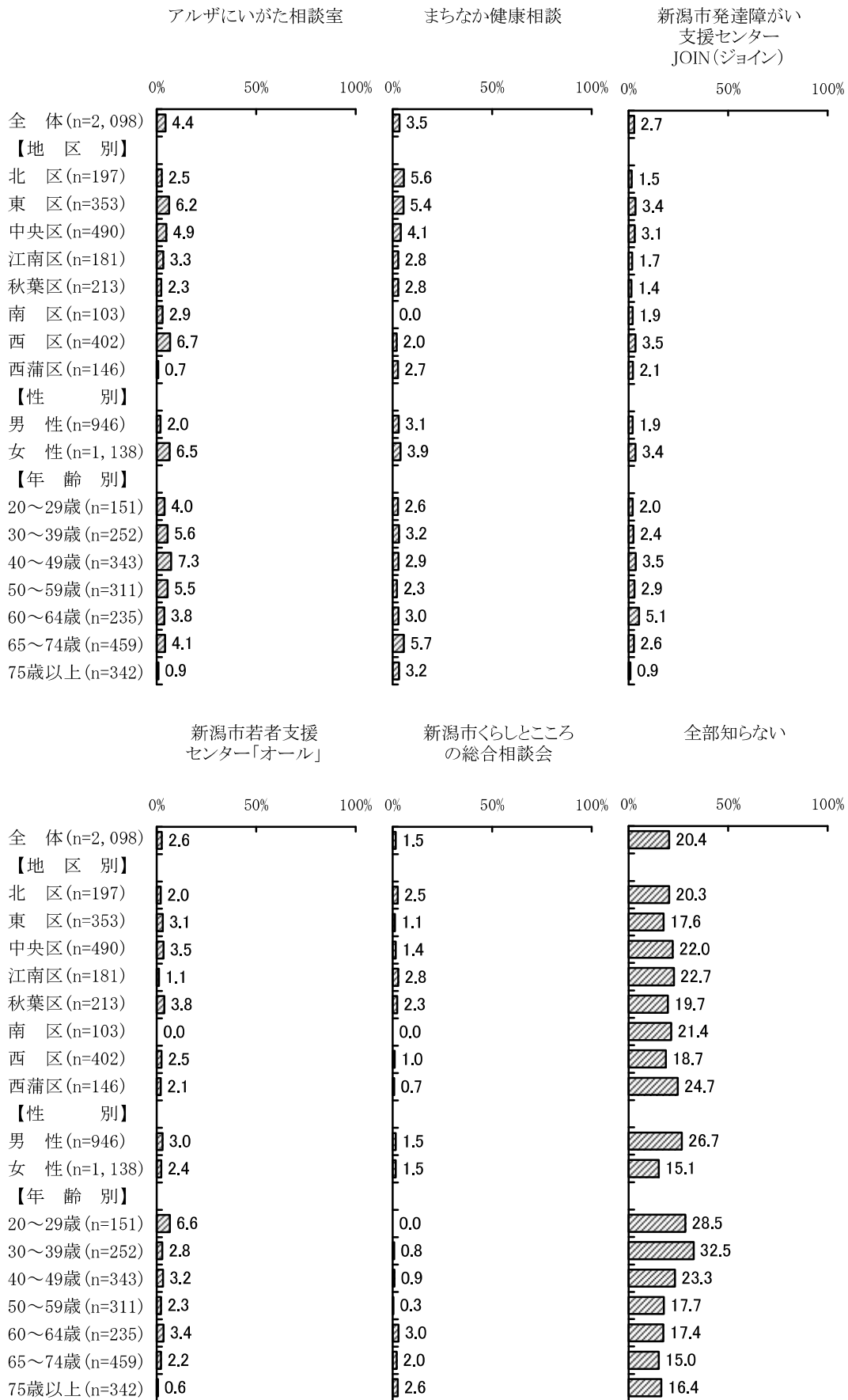
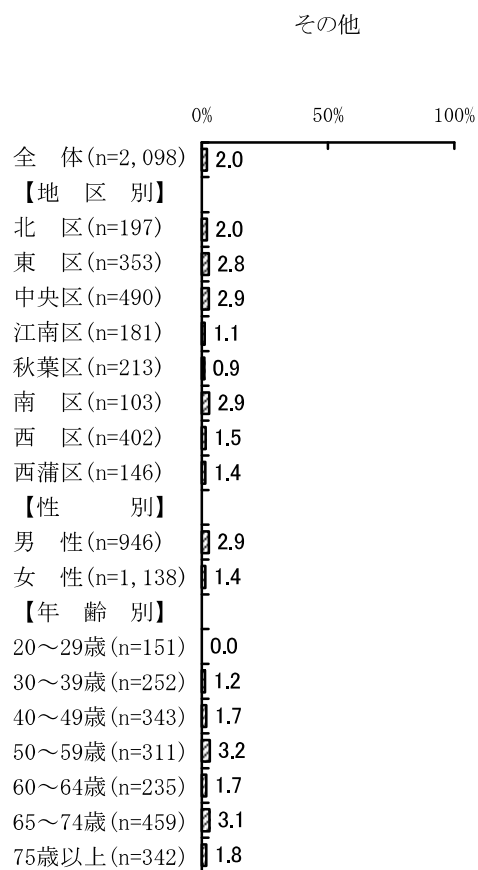
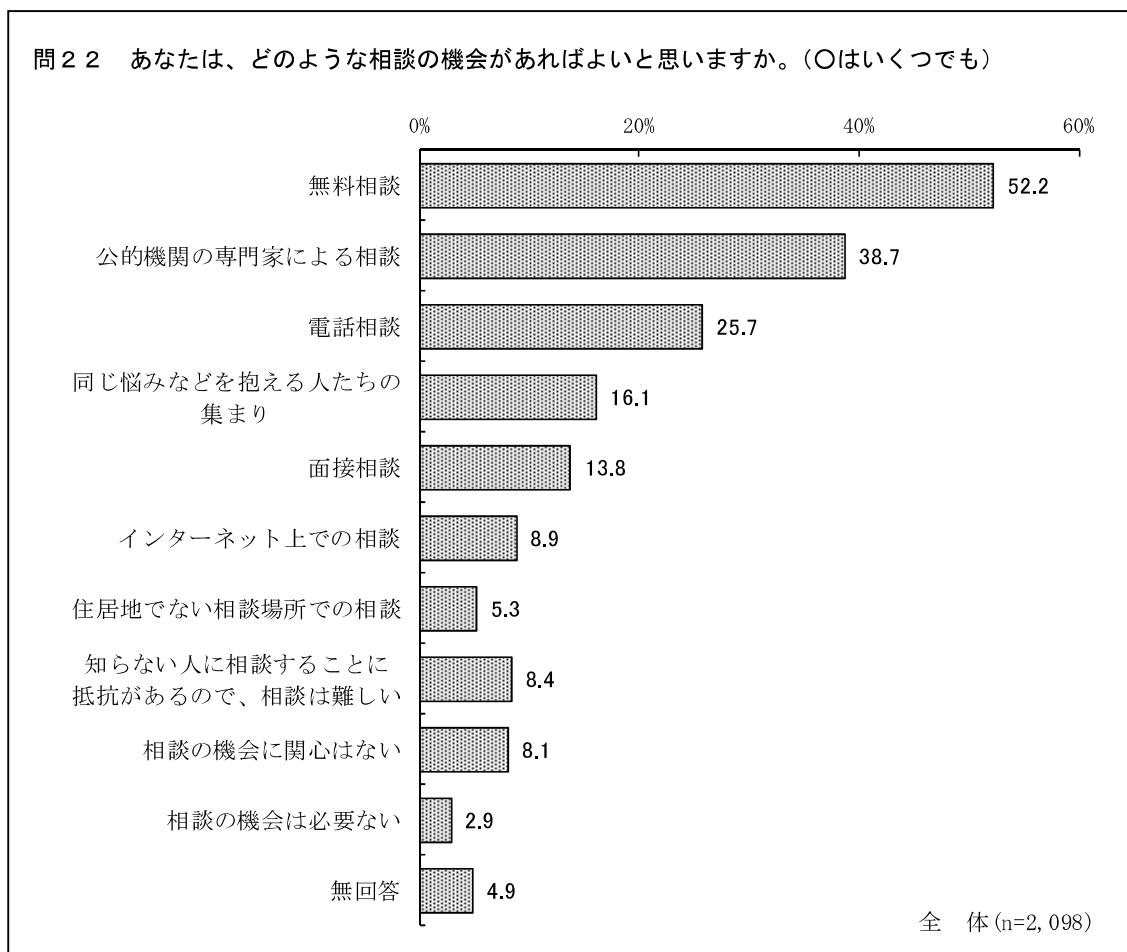


図2-6 認知している不安や悩みの相談先（地区別／性別／年齢別） 4/4



(7) 望まれる相談の機会



半数強が「無料相談」と回答

【全体結果】

どのような相談の機会があればよいか（複数回答）については、「無料相談」（52.2%）の割合が最も高くなっている。以下、「公的機関の専門家による相談」（38.7%）、「電話相談」（25.7%）、「同じ悩みなどを抱える人たちの集まり」（16.1%）、「面接相談」（13.8%）が続いている。

【属性別結果】（図 2-7 参照）

①地区別

全体結果で最も割合の高かった「無料相談」については、東区（55.8%）の割合が最も高くなっている。「公的機関の専門家による相談」では北区（44.2%）の割合が高く、4割強となっている。

②性別

「同じ悩みなどを抱える人たちの集まり」では、女性（20.7%）の方が男性（10.6%）よりも高く、「面接相談」では、男性（16.9%）の方が女性（11.3%）よりも高くなっている。

③年齢別

20代では「インターネット上での相談」（21.2%）、50代では「無料相談」（57.2%）、60～64歳では「電話相談」（31.1%）と「面接相談」（20.0%）が、それぞれ最も高くなっている。

図2-7 望まれる相談の機会（地区別／性別／年齢別） 1/2

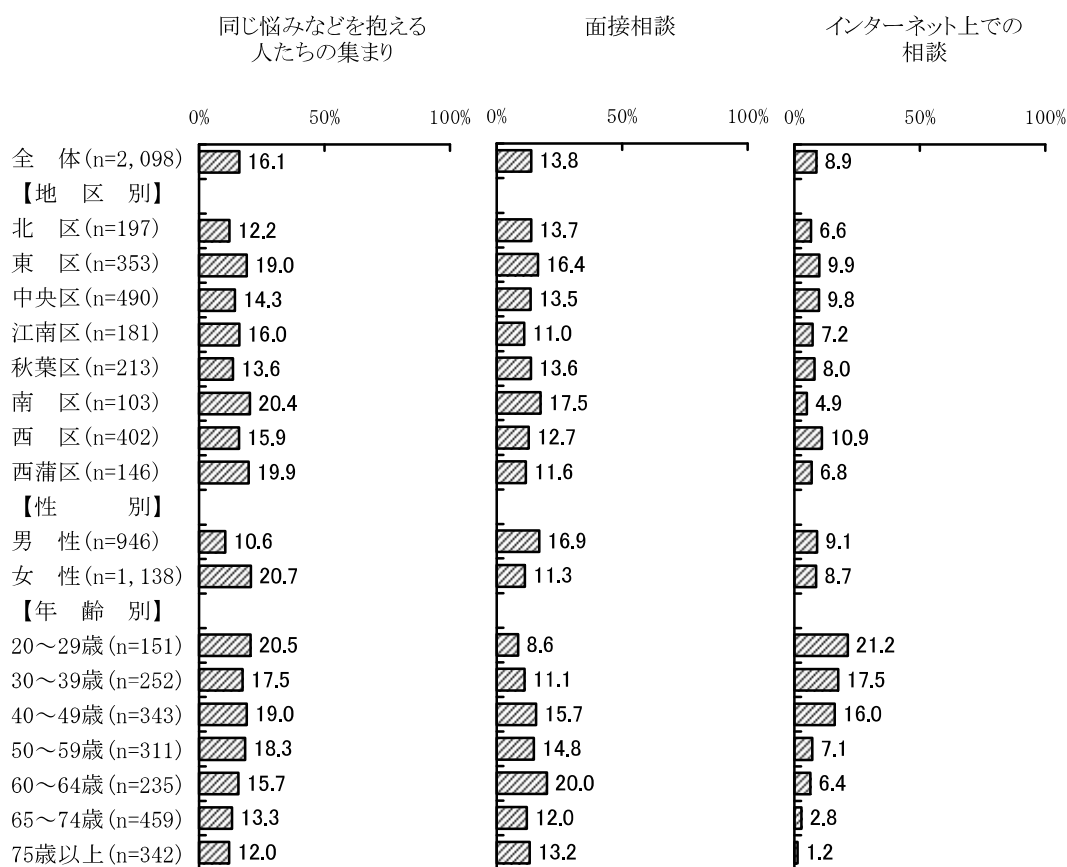
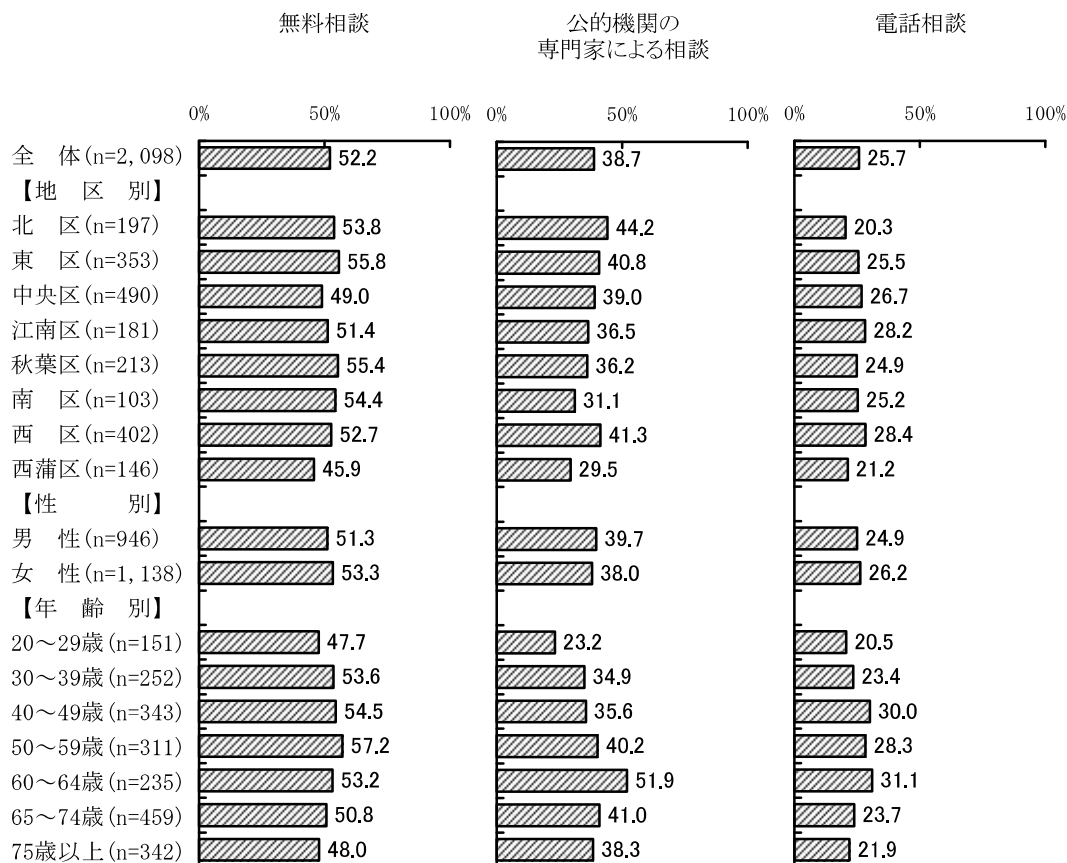
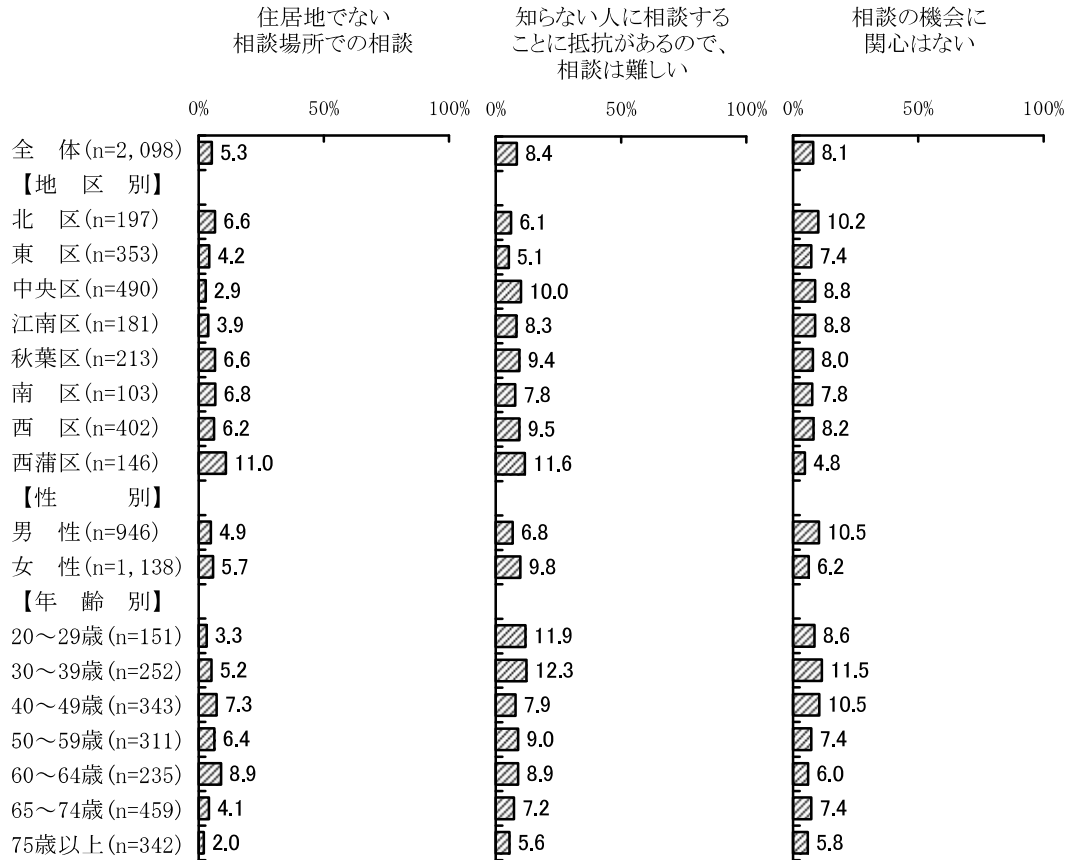


図2-7 望まれる相談の機会（地区別／性別／年齢別） 2/2



相談の機会はいらない

