

こころの健康に関する県民意識調査

○友枝茉実¹⁾、藤村涼子²⁾、家弓文孝³⁾、金丸志保¹⁾、直野慶子¹⁾

精神保健福祉センター¹⁾、日南保健所²⁾、高鍋保健所³⁾

1. はじめに

本県は、人口 10 万人あたりの自殺者数（自殺死亡率）が、全国平均を上回る状況にあり、自殺で亡くなる方が多い県となっている。このため、県は宮崎県自殺対策行動計画（以下、行動計画）に基づき、様々な対策に取り組んでいる。今回、行動計画の見直しや今後の対策に活かすため、「こころの健康に関する県民意識調査」を行ったので報告する。

2. 対象と方法

(1) 対象と方法：県民から無作為に抽出した 20 歳以上の男女 4,000 人へ郵送で実施（期間：R2.7.13～R2.8.7、回答数 1,783 人、回収率 44.6%）

3. 結果

(1) 回答者内訳：男性 41.0%、女性 58.2%、無回答 0.8%

(2) ストレスなどの状況について

この 1 か月間の日常生活での不満、悩み、苦労、ストレスの有無は、「大いにある」、「多少ある」と答えた人は合わせて 63.5%であった。その原因は、「健康問題」42.9%、「家庭問題」35.7%、「勤務問題」32.4%の順であった。

(3) 不満や悩みに耳を傾けてくれる人の有無

男性では「いる」84.1%、「いない」13.5%、女性では「いる」92.6%、「いない」6.1%であった。性別・年代別では全ての年代で女性より男性の方が「いない」の割合が高く、なかでも男性の 40 歳代 21.7%、50 歳代 17.4%と高くなっている（図 1）。

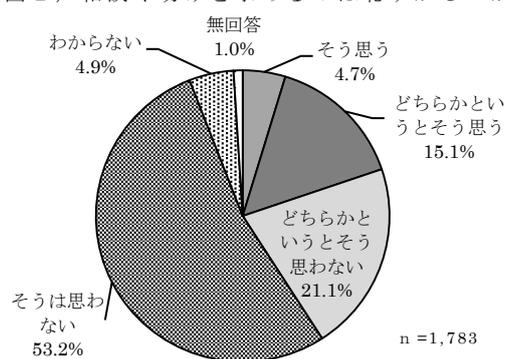
(4) 相談や助けを求めるのは恥ずかしいかについて

悩みやストレスを感じた時に、誰かに相談や助けを求めることは恥ずかしいと思う者は、「そう思う」「どちらかというと思う」合わせて、19.8%であった（図 2）。

（図 1）不満や悩みなどに耳を傾けてくれる人の有無

		いる	いない	無回答
全体		89.0	9.2	
総数		84.1	13.5	
男性 n = 731	20歳代	92.7	7.3	
	30歳代	90.0	10.0	
	40歳代	77.2	21.7	
	50歳代	80.9	17.4	
	60歳代	82.8	14.7	
	70歳代	85.6	11.1	
	80歳以上	87.3	7.6	
	総数	92.6	6.1	
女性 n = 1,037	20歳代	93.2	3.4	
	30歳代	93.2	6.8	
	40歳代	95.3	4.7	
	50歳代	90.8	7.5	
	60歳代	92.2	7.4	
	70歳代	92.4	4.9	
	80歳以上	91.7	5.5	

（図 2）相談や助けを求めるのは恥ずかしいか



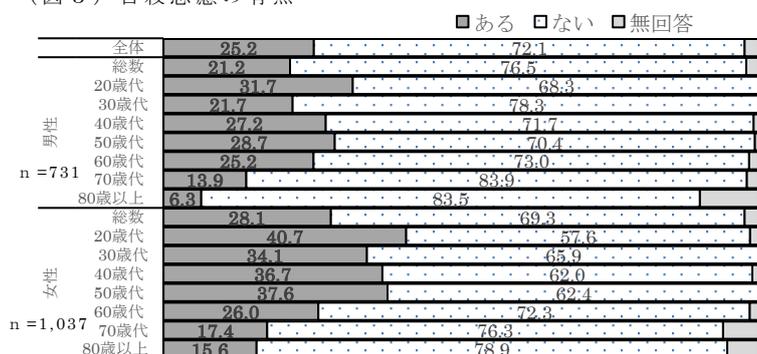
(5) 自殺を考えた経験について

今までに本気で自殺したいと思った経験については、全体で「ある」25.2%、男性で 21.2%、女性で 28.1%。女性での割合がわずかに高く、年代別でも全ての年代で女性での割合が高い状況であった。また、男女ともに 20 歳代は「ある」の割合が他の年代より高かった（図 3）。「ある」のうち自殺を考えたときの相談の有無は「相談したことはない」が 70.4%（図 4）。性別では、男性 74.8%、女性 68.0%であった。

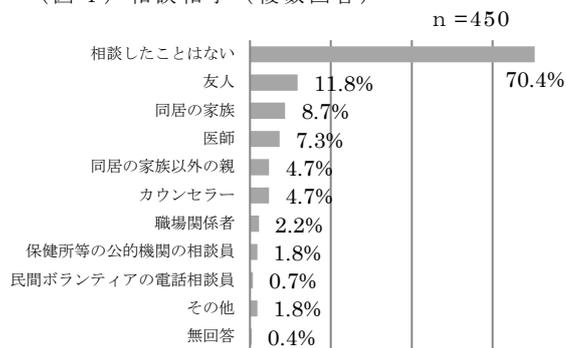
(6) 自殺を考えたときに、相談しなかった理由について

自殺したいと思った経験が「ある」のうち、「相談したことはない」と回答した者の理由としては、「相談しても解決しないと思った」51.7%、「相談する気力がなかった」23.7%、「相談しなくても問題が解決した」17.7%であった（図5）。

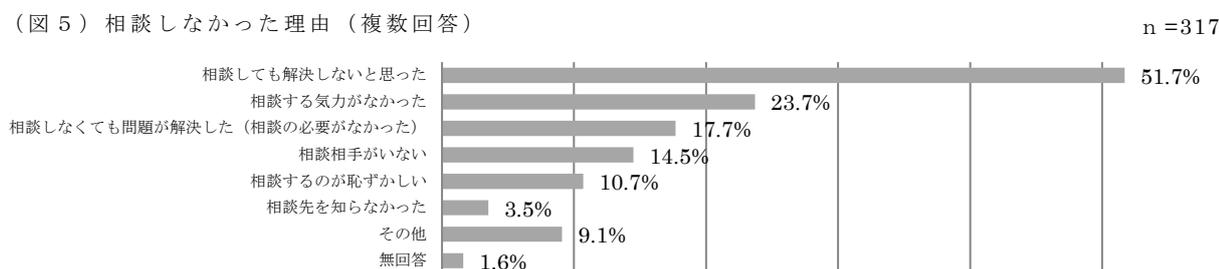
（図3）自殺念慮の有無



（図4）相談相手（複数回答）



（図5）相談しなかった理由（複数回答）



4. 考察

本県の自殺者数を男女年代別に見ると中高年男性の自殺者数が多い傾向がある¹⁾が、今回の調査から、40歳代、50歳代の男性の約2割が、普段から不満や悩みを受け止めて耳を傾けてくれる人がいないと回答している。40～50歳代男性は女性及び他の年代に比べ悩みをひとりで抱え込む傾向がうかがえた。今後、中高年男性が悩みを抱えた際に孤立しないような支援の推進が望まれる。

また、自殺を考えたことがある際に約7割が相談をしていない状況であり、相談をしなかった理由は「相談しても解決しないと思った」「相談する気力がなかった」等であった。自殺を考えるまでに追い込まれた状況では、自ら相談することが難しいことも考えられるため、周囲の人が不調に気づき、声かけや傾聴を行い、専門機関へつないでいくことが求められる。ゲートキーパー養成や関係機関の連携体制の構築等が重要である。

さらに前段までの状況に加え、約2割が悩みやストレスを感じた時に、誰かに相談や助けを求めることは恥ずかしいと思う状況にある。起こり得る危機的状況に対応できるよう、教育機関との連携の下、児童生徒へのSOSの出し方教育を推進し、援助希求能力を高めることが重要であると考えられる。

本調査はCOVID-19感染症の第2波、有名俳優等の自殺報道の時期と重なっている。いのち支える自殺対策推進センターの報告²⁾において、社会不安や有名人の自殺報道による女性や若者への影響を指摘されている。本調査では因果関係は分からないものの、自殺したいと思った経験は、女性及び20歳代で「ある」の割合が高い状況が見られた。地域における自殺の基礎資料（暫定値）³⁾では、令和2年の本県の自殺者数は女性及び若年層で増加が見られている。今後注視し、強い危機感を持って対策を行っていく必要がある。

<参考> 1) 厚生労働省「人口動態統計」 2) いのち支える自殺対策推進センター「コロナ禍における自殺の動向」

3) 厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」（令和2年月別暫定値 県・発見日・発見地）