

文京区ころといのちに関する意識調査

調査へのご協力をお願い

皆様には日頃より、区政の発展にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

このたび、本区では「文京区自殺対策計画」の改定をするにあたりまして、ころといのちに関する区民の皆様の現状やお考えなどをお聞きし、自殺予防を含む総合的な対策を進める基礎資料とするための調査を実施することになりました。この調査は、区内にお住いの18歳以上の方の中から2,000人を無作為に選ばせていただき、無記名で回答をお願いするものです。なお、調査結果は個人が特定できない形で統計的に処理し、調査目的以外に使用することはありません。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、本調査の趣旨をご理解いただき、何卒ご協力くださいますようお願いいたします。

令和5年7月

文京区長 成澤 廣修

【ご記入にあたってのお願い】

- ・封筒の宛名に表示のあるご本人がお答えください。もし、ご本人がご記入いただけない場合は、身近な方が、ご本人のご意見を聞きながらご記入くださいますようお願いいたします。
- ・回答方法は《紙の調査票による郵送》または《WEB》の2種類あります。
- ・《紙の調査票による郵送》で回答される方は、この調査票に回答を直接ご記入いただき、同封の返信用封筒（切手不要）に入れて郵便ポストにご投函ください。
- ・《WEB》で回答される方は、下の2次元コードからアクセスしていただき、IDとパスワードをご入力の上、ご回答ください。
- ・設問は、選択形式と自由記入形式があります。選択形式の設問は、1つ選ぶ場合と複数選ぶ場合とがありますので、あてはまる番号をご回答ください。選択形式で「その他」を選んだ場合や自由記入形式の場合は、具体的な内容をご回答ください。
- ・回答締め切り日は【令和5年8月13日(日)】です。

【本調査に関するお問い合わせ先】

文京区 保健衛生部予防対策課
精神保健係

TEL：03-5803-1847(直通)
(平日8:30~17:00)

WEBで回答していただける方は、右記の2次元コードを読み取るか、以下のURLを入力すると、回答フォームにアクセスすることができます。



URL <https://forms.gle/J1B3QHPk5USoi9RT9>

WEBによる回答には、以下のアクセス用「ID/パスワード」が必要です。

ID _____

パスワード 1847

1 悩みやストレスについて

問1 あなたは、こころの健康にどの程度の関心がありますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 高い関心がある | 4 あまり関心がない |
| 2 やや関心がある | 5 ほとんど関心がない |
| 3 どちらともいえない | |

問2 あなたは、現在、日常生活で悩みやストレスがありますか。(○は1つ)

- | | | |
|------|------|------|
| 1 ある | 2 ない | →問5へ |
|------|------|------|

問3、問4は、問2で「1 ある」を選んだ方に

▶ 問3 どのような悩みやストレスがありますか。(○はいくつでも)

- | | |
|--------------------|---------------------------------|
| 1 家族との人間関係 | 12 妊娠・出産 |
| 2 家族以外との人間関係 | 13 育児 |
| 3 恋愛・性に関すること | 14 家事 |
| 4 結婚 | 15 自分の学業・受験・進学 |
| 5 離婚 | 16 子どもの教育 |
| 6 いじめ、セクシャル・ハラスメント | 17 自分の仕事 |
| 7 生きがいに関すること | 18 家族の仕事 |
| 8 自由にできる時間がないこと | 19 住まいや生活環境
(公害、安全及び交通事情を含む) |
| 9 収入・家計・借金等 | 20 その他() |
| 10 自分の病気や介護 | 21 わからない |
| 11 家族の病気や介護 | |

問4 悩みやストレスをどのように相談していますか。(○はいくつでも)

- | |
|--|
| 1 家族に相談している |
| 2 友人・知人に相談している |
| 3 職場の上司・学校の先生に相談している |
| 4 公的機関(文京区保健サービスセンター等)の相談窓口(電話等での相談を含む)を利用している |
| 5 民間の相談機関(悩み相談所等)の相談窓口(電話等での相談を含む)を利用している |
| 6 病院・診療所の医師に相談している |
| 7 テレビ・ラジオ、新聞等の相談コーナーを利用している |
| 8 SNS や掲示板等のインターネット上の相談サービス |
| 9 「1」~「8」以外で相談している(職場の相談窓口等) |
| 10 相談したいが、誰にも相談できないでいる |
| 11 相談したいが、どこに相談したらよいかわからない |
| 12 相談する必要はないので誰にも相談しない |

2 こころの健康について

問5 あなたは過去1か月間、どのような状態でしたか。(ア～カのそれぞれ1つに○)

	いつも	たいてい	ときどき	すこしだけ	まったく ない
ア 神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
イ 絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
ウ そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
エ 気分が沈み込んで、何か起こっても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
オ 何をするのも骨折りだと感じましたか	1	2	3	4	5
カ 自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

問6 最近2週間のあなたの状態に最も近いものを選んでください。(ア～オのそれぞれ1つに○)

	そうだった いつも	そう 多かったです	そう 少なかった という時は	まったく なかった
ア 明るく、楽しい気分で過ごした	1	2	3	4
イ 落ち着いた、リラックスした気分で過ごした	1	2	3	4
ウ 意欲的で、活動的に過ごした	1	2	3	4
エ ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた	1	2	3	4
オ 日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	1	2	3	4

問7 次の項目について、あなたのお考えをお聞かせください。(ア～カのそれぞれ1つに○)

	そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらともいえない	どちらかといえば そう思わない	そう思わない
ア こころの健康問題(精神疾患)は生活習慣病と同じように、誰もがかかりうる病気だ	1	2	3	4	5
イ こころの健康問題(精神疾患)は早期に適切な治療や支援を受ければ、多くは改善する	1	2	3	4	5
ウ こころの健康問題(精神疾患)の回復過程は、人によって異なる(それぞれである)	1	2	3	4	5
エ こころの健康問題(精神疾患)は精神科医のような専門家以外は適切にサポートできない	1	2	3	4	5
オ 話を他者に聞いてもらうだけで、つらい気持ちは改善することがある	1	2	3	4	5
カ 一度こころの健康問題(精神疾患)が生じると、仕事や学校に戻ることはできない	1	2	3	4	5

3 人とのつながりについて

問8 次の項目について、あなたの考えに最も近い番号を選んでください。「地域」とはお住いの「町内（春日、湯島など）」をイメージしています。（ア～クのそれぞれ1つに○）

	そう思う	どちらかといえばそう思う	どちらともいえない	どちらかといえばそう思わない	そう思わない
ア 自分は幸福である	1	2	3	4	5
イ 一般的に人は信頼できる	1	2	3	4	5
ウ 地域の人を信頼できる	1	2	3	4	5
エ 地域の方は、多くの場合、他の人の役に立とうとする	1	2	3	4	5
オ この地域の役に立ちたい	1	2	3	4	5
カ この地域の一員である実感できる	1	2	3	4	5
キ この地域の中でのつながりを大事にしたい	1	2	3	4	5
ク 今後もこの地域に住み続けたい	1	2	3	4	5

問9 あなたには、次のような人はいますか。（ア～オのそれぞれ1つに○）

	いない	あまりいない	どちらともいえない	すこしいる	たくさんいる
ア 心配事や悩み事を聞いてくれる人	1	2	3	4	5
イ 気を配ったり、思いやってくれる人	1	2	3	4	5
ウ ちょっとした用事や留守番を頼める人	1	2	3	4	5
エ 自宅で2～3日寝込んだときに、看病や世話をしてくれる人	1	2	3	4	5
オ 病院に入院したときに、看病したり、家のことを手伝ってくれる人	1	2	3	4	5

4 相談することについて

問10 自殺は自分自身に関わる問題だと思いますか。(○は1つ)

- | | | | |
|---|-----------|---|-----------|
| 1 | そう思う | 4 | あまりそう思わない |
| 2 | ややそう思う | 5 | そう思わない |
| 3 | どちらともいえない | | |

問11 あなたは、これまでの人生の中で、本気で自殺したいと考えたことがありますか。(○は1つ)

- | | | | |
|---|----------------|---|----------------------|
| 1 | 自殺したいと思ったことがある | 2 | 自殺したいと思ったことがない →問16へ |
|---|----------------|---|----------------------|

問12は、問11で「1 自殺したいと思ったことがある」を選んだ方に

→ 問12 誰かに相談しましたか。(○は1つ)

- | | | | |
|---|------|---|---------|
| 1 | 相談した | 2 | 相談しなかった |
|---|------|---|---------|

問13は、問12で「1 相談した」を選んだ方に

→ 問13 誰に相談しましたか。(○はいくつでも)

- | | | | |
|---|---------------------|----|---------------|
| 1 | 家族や親族 | 7 | 公的な相談機関 |
| 2 | 友人や同僚 | 8 | 民間の相談機関 |
| 3 | インターネット上だけのつながりのある人 | 9 | 同じ悩みを抱える人 |
| 4 | 先生や上司 | 10 | 文京区が開催する各種相談会 |
| 5 | 近所の人(自治会の人、民生委員を含む) | 11 | その他() |
| 6 | かかりつけの医療機関 | | |

問14、問15は、問12で「2 相談しなかった」を選んだ方に

問14 その理由はなぜですか。あてはまるもの全てに○をつけてください。(○はいくつでも) ←

- | | |
|----|--|
| 1 | 自分の抱えている問題を理解してくれないと思うから |
| 2 | 自分の抱えている問題を解決できないと思うから |
| 3 | 相談することで、相手に心配をかけたり、困らせてしまうと思うから |
| 4 | 相談内容についての秘密を守ってくれないと思うから |
| 5 | 人に相談して解決しなかった、またはむしろ問題が悪化した・嫌な思いをしたことがあるから |
| 6 | 他者に援助を求めると、自分が能力のない・弱い人間と思われそうだから |
| 7 | 誰に相談していいかわからないから |
| 8 | 相談すること自体ハードルが高く感じられるから |
| 9 | 自分で解決しなければいけない問題だと思うから |
| 10 | 自力で問題に対処できたから |
| 11 | その他() |
| 12 | 特になし |

問15 問14で回答した中で、最も当てはまるものの番号を番号記入欄に記入して下さい。

最も当てはまるもの →

問16 ころといのちに関する相談の多くは、さまざまな問題が複合的に関連すると言われており、区役所等と他の関係機関(教育機関、法律や福祉の専門家など)が情報を共有することがあります。あなたが自分だけでは解決できそうにない問題を抱え、区役所等に相談しようと考えた場合、あなたの相談内容や個人情報共有して関係機関が連携することを良いと思いますか。(○は1つ)

- | | | | |
|---|--------------|---|----------------|
| 1 | そう思う | 4 | どちらかといえばそう思わない |
| 2 | どちらかといえばそう思う | 5 | そう思わない |
| 3 | どちらともいえない | | |

5 身近な人の悩みやストレスについて

問17 あなたの周囲(家族・知人・友人など)に、健康や生活の状況が気になる人はいますか。(○は1つ)

1	いる	2	いない	3	わからない
---	----	---	-----	---	-------

問18 あなたの周囲(家族・知人・友人など)に健康や生活の状況が気になる人がいる場合、あなたならどうしますか。(○は1つ)

1	とりあえず声をかけて話をきく	3	特に触れずそっとしておく
2	相談先を知っていれば、話をきく	4	その他()

問19 あなたは『ゲートキーパー』という言葉を知っていましたか。(○は1つ)

1	内容を知っている	2	聞いたことはある	3	知らない
---	----------	---	----------	---	------

『ゲートキーパー』とは、「自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(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)を図ることができる人のこと」です。
文京区では、ゲートキーパーの養成に取り組んでいます。

問20 次の項目について、あなたはどのくらいできると思いますか。(ア～カのそれぞれ1つに○)

	十分できる	すこしはできる	どちらともいえない	あまりできない	まったくできない
ア 悩んでいる人をねぎらう	1	2	3	4	5
イ 悩んでいる人に心配していることを伝える	1	2	3	4	5
ウ 悩んでいる人の話をじっくり聞く	1	2	3	4	5
エ 悩んでいる人に自殺を考えているかたずねる	1	2	3	4	5
オ 悩んでいる人に相談先を紹介する	1	2	3	4	5
カ 自分で自分の心身の健康を管理する	1	2	3	4	5

6 区の実組について

問21 あなたは、区の実組に関する以下の実組について知っていましたか。(ア～オのそれぞれ1つに○)

	内容まで知っていた	内容までは知らなかったが、言葉は聞いたことがある	知らなかった
ア 自殺予防週間(9月10～16日)／自殺対策強化月間(3月)の啓発活動	1	2	3
イ 文京区 自殺対策講演会 (自殺に関する正しい知識の普及と理解を促進する講演会)	1	2	3
ウ 文京区 精神保健講演会 (うつ病等の精神疾患に関する正しい理解を促す講演会)	1	2	3
エ 文京区 精神保健相談 (精神科医による心の病気に関する本人や家族のための個別相談)	1	2	3
オ 文京区 こころといのちの相談支援 (困りごと、悩みごとの相談窓口をまとめたリーフレットを作成配布)	1	2	3

7 その他について

問22 あなた自身や家族など身近な人の経験等を踏まえて、未成年のこころの健康を守るために大切だと思う実組に○をつけてください。(○はいくつでも)

- | |
|---|
| 1 学校からのこころの相談窓口のお知らせ(プリント配布、ポスター掲示)
2 いのちの教育、人間関係をはぐくむ教育などの実施(道徳教育)
3 悩みを抱え込まず周囲に助けを求めることを学ぶ教育(SOS の出し方教室)
4 教員などに対する、子どもが出した SOS に気付き、受け止めるための研修の実施
5 保護者に対する、子どもが出した SOS に気付き、受け止めるための学びの機会の提供
6 その他()
7 わからない |
|---|

問23 文京区のこころの健康や自殺予防の対策に対して期待することやご意見がありましたら、自由にご記入ください。

--

8 あなた自身について

問24 あなたの性別をお答えください。(○は1つ)

1	男性	2	女性	3	その他の性自認
---	----	---	----	---	---------

問25 あなたの年齢をお答えください。(令和5年7月1日現在)

1	18～29 歳	3	40～49 歳	5	60～69 歳
2	30～39 歳	4	50～59 歳	6	70 歳以上

問26 あなたの主たる職業をお答えください。(○は1つ)

1	正規の勤務・常勤	4	主婦・主夫	7	その他
2	非正規・パート・アルバイトの勤務	5	学生	()
3	自営業	6	無職		

問27 あなたの家族構成をお答えください。(○は1つ)

1	単身	4	親、子、孫の3世代	
2	夫婦(事実婚、同性パートナーを含む)	5	その他()
3	親と子の2世代			

問28 あなたは、文京区にどれくらい住んでいますか。(○は1つ)

1	5年未満	3	10年以上20年未満
2	5年以上10年未満	4	20年以上

問29 あなたのお住まいの地域は、次のうちどれですか。(○は1つ)

※お住いの地域については、以下の日常生活圏域一覧をご参照ください。

- | | |
|--------|---------|
| 1 富坂地区 | 3 本富士地区 |
| 2 大塚地区 | 4 駒込地区 |

【お住まいの地域(日常生活圏域)一覧】

富坂地区

町	丁目	番
後楽	1~2丁目	全域
春日	1丁目	全域
	2丁目	1~7番、9~26番
小石川	1~4丁目	全域
	5丁目	1~4番、8~17番、20~41番
白山	1丁目	1番、2番、5~8番、11~14番、16~22番、30~37番
	2~5丁目	全域
千石	1~4丁目	全域
水道	1丁目	1番、2番、11番、12番
小日向	4丁目	1~2番
大塚	3丁目	31~44番
	4丁目	1番、2番(6~14号)、3番(5~11号)、4番(1~3号)
西片	1丁目	19番
本駒込	2丁目	9番(7~17号)、10~11番、29番
	6丁目	1~12番

本富士地区

町	丁目	番
白山	1丁目	3番、4番、9番、10番、15番
本郷	1~7丁目	全域
湯島	1~4丁目	全域
西片	1丁目	1~18番、20番
	2丁目	全域
向丘	1丁目	1~6番、16~20番
	2丁目	1~10番、11番(1~5号)、13番(8~21号)
弥生	1~2丁目	全域
根津	1~2丁目	全域

大塚地区

町	丁目	番
春日	2丁目	8番
小石川	5丁目	5~7番、18~19番
水道	1丁目	3~10番
	2丁目	全域
小日向	1~3丁目	全域
	4丁目	3~9番
大塚	1~2丁目	全域
	3丁目	1~30番
	4丁目	2番(1~5号、15号)、3番(1~4号、12号)、4番(4~12号)、5~53番
	5~6丁目	全域
関口	1~3丁目	全域
目白台	1~3丁目	全域
音羽	1~2丁目	全域

駒込地区

町	丁目	番
白山	1丁目	23~29番
向丘	1丁目	7~15番
	2丁目	11番(6~14号)、12番、13番(1~7号)、14~39番
千駄木	1~5丁目	全域
本駒込	1丁目	全域
	2丁目	1~8番、9番(1~6号、18~33号)、12~28番
	3~5丁目	全域
	6丁目	13~25番

ご協力ありがとうございました。