

文京区こころといのちに関する意識調査
報告書
【概要版】

令和6年3月

文京区

目次

I 調査の概要	1
1 調査の目的	1
2 概要	1
3 調査内容	1
4 報告書の見方	1
II 調査結果の詳細	2
1 悩みやストレスについて	2
2 こころの健康について	6
3 人とのつながりについて	11
4 身近な人の悩みやストレスについて	21
5 区の取組について	24
6 その他について	25
7 あなた自身について	27

I 調査の概要

1 調査の目的

自殺に関する実態把握を目的とし、区民の生活実態や健康状態、自殺問題に対する考え方のアンケート調査を実施し、計画策定の基礎資料とする。

2 概要

(1) 調査対象者

18歳以上の文京区在住者 2,000人（住民基本台帳から無作為抽出）

(2) 調査方法

アンケート（郵送配布・郵送又はインターネットによる回収）方式

(3) 調査時期

令和5年7月28日～8月13日

(4) 回収状況

有効回答数 568件（回収率 28.4%）

3 調査内容

- 1 悩みやストレスについて
- 2 こころの健康について
- 3 人とのつながりについて
- 4 身近な人の悩みやストレスについて
- 5 区の実施について
- 6 その他について
- 7 あなた自身について

4 報告書の見方

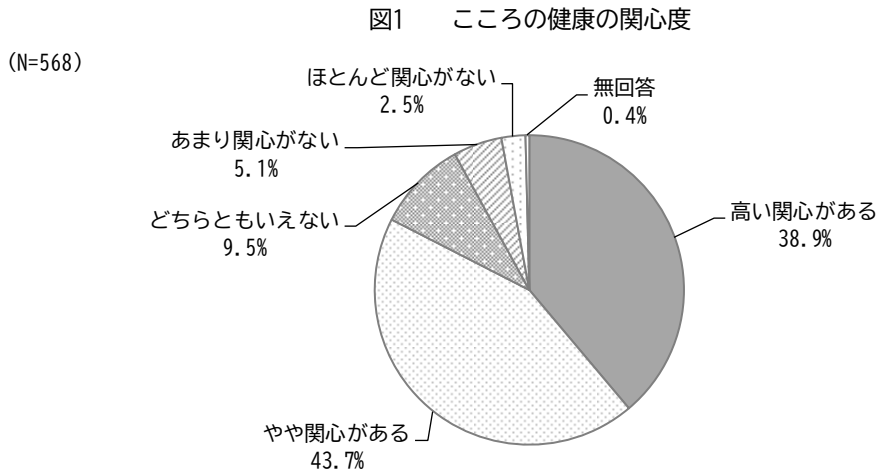
- 1 図表内のnとは、回答者総数（又は該当設問での該当者数）のことである。
- 2 集計は、小数点第2位を四捨五入している。したがって、数値の合計が100.0%にならない場合がある。
- 3 回答の比率（%）は、その質問の回答者数を基数として算出している。したがって、複数回答の設問は全ての比率を合計すると100.0%を超える場合がある。
- 4 本文や図表内の選択肢表記は、場合によっては語句を短縮・簡略化している。

II 調査結果の詳細

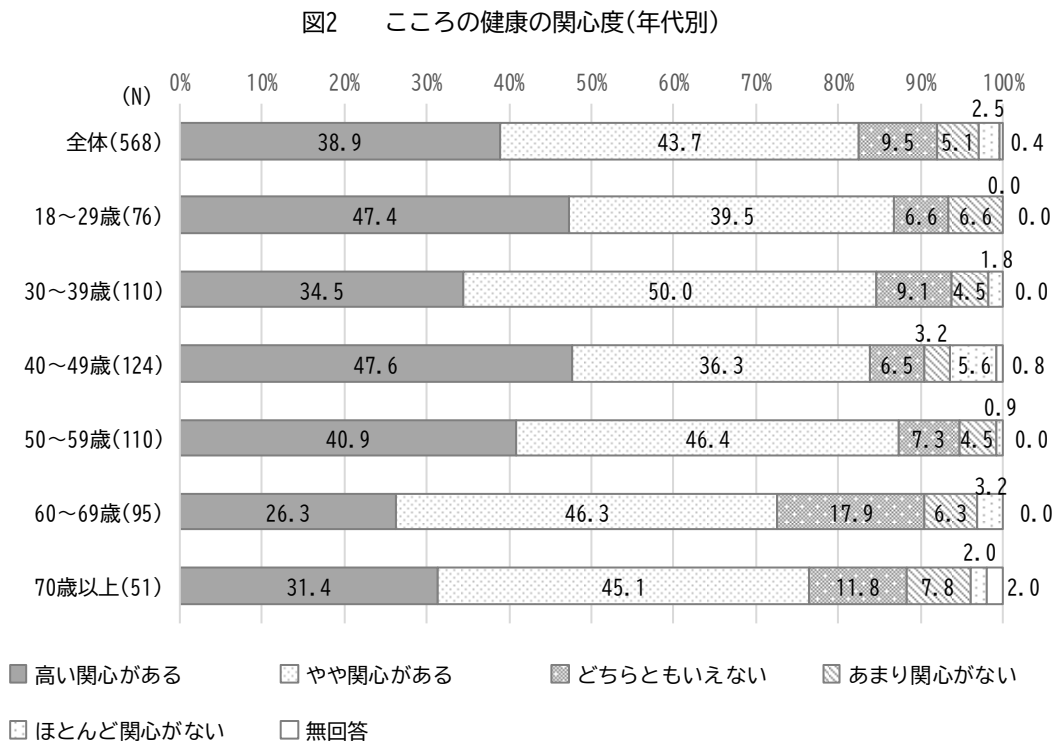
1 悩みやストレスについて

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。(〇は1つ)

こころの健康の関心度について、「関心がある」（「高い関心がある」「やや関心がある」の合計）は82.6%となっています。



こころの健康の関心度について年代別にみると、「高い関心がある」について、18～29歳、40歳代が5割弱と高くなっています。

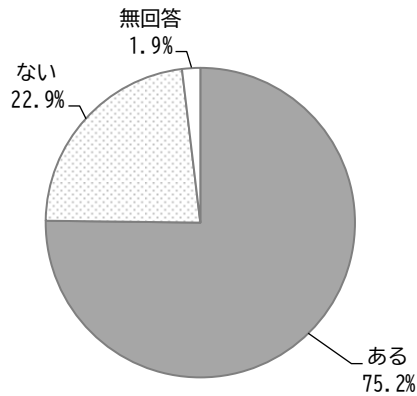


問2 あなたは、現在、日常生活で悩みやストレスがありますか。(○は1つ)

日常生活における悩みやストレスの有無について、「ある」が75.2%、「ない」が22.9%となっています。

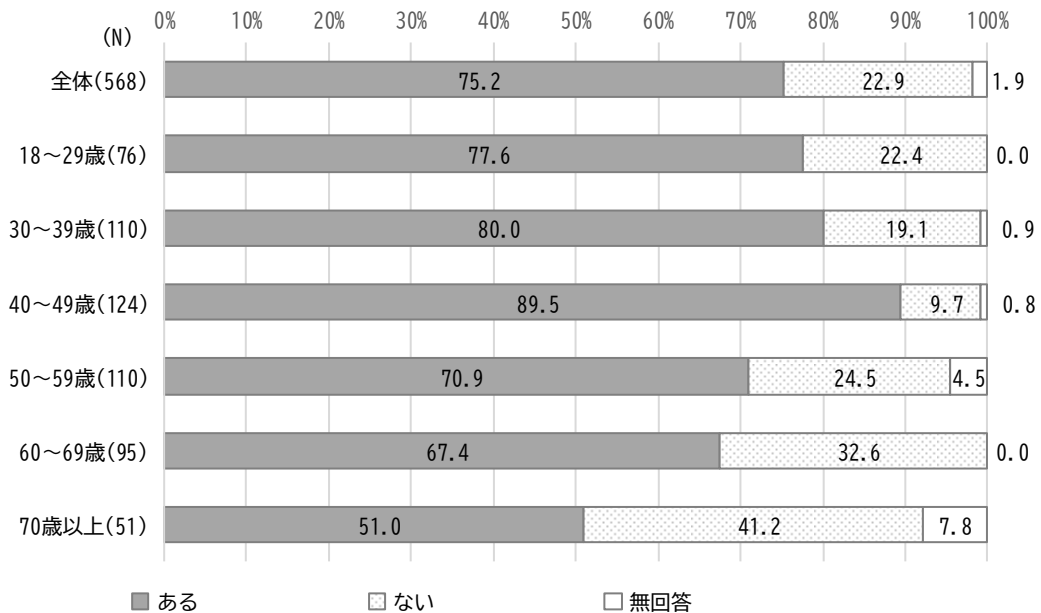
図3 日常生活における悩みやストレスの有無

(N=568)



日常生活における悩みやストレスの有無について年代別にみると、「ある」が40歳代で約9割と高くなっています。

図4 日常生活における悩みやストレスの有無(年代別)



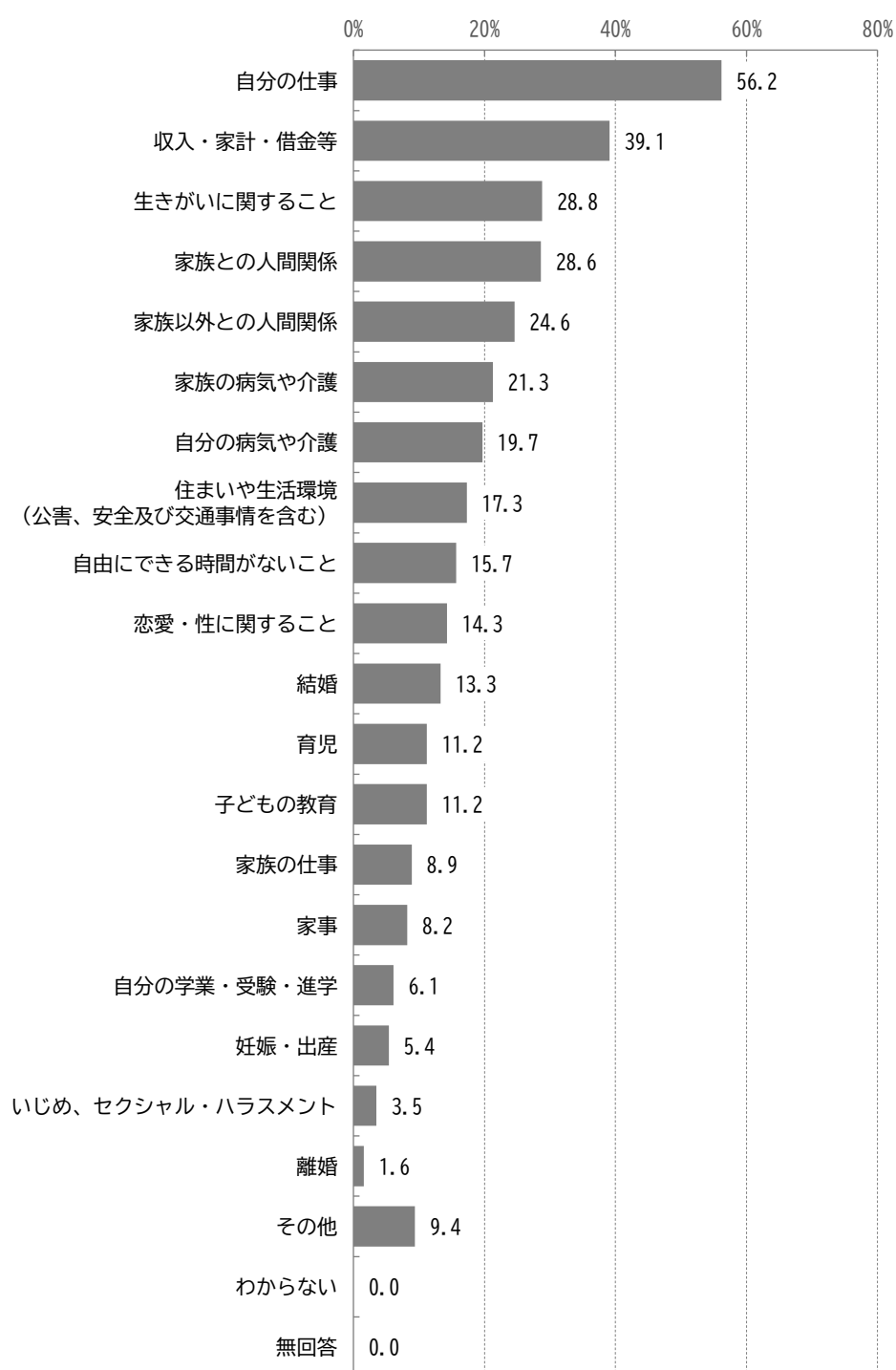
問3、問4は、問2で「1 ある」を選んだ方のみ回答

問3 どのような悩みやストレスがありますか。(〇はいくつでも)

日常生活における悩みやストレスがあると回答した人の、日常生活における悩みやストレスの内容について、「自分の仕事」が56.2%と最も高く、次いで「収入・家計・借金等」が39.1%、「生きがいに関すること」が28.8%となっています。

図5 (日常生活における悩みやストレスがあると回答した人) 日常生活における悩みやストレスの内容

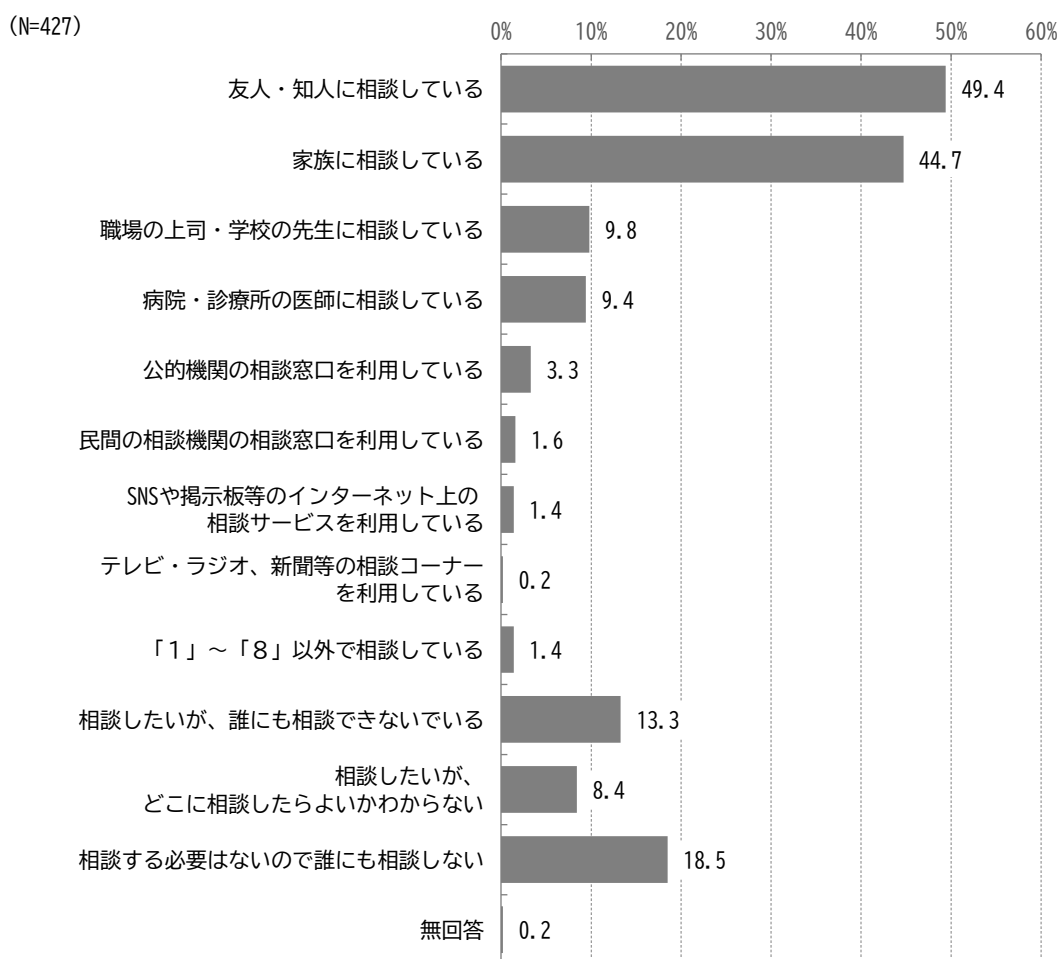
(N=427)



問4 悩みやストレスをどのように相談していますか。(〇はいくつでも)

日常生活における悩みやストレスがあると回答した人に対し、悩みやストレスの相談状況を聞いたところ、「友人・知人に相談している」が49.4%と最も高く、次いで「家族に相談している」が44.7%、「相談する必要はないので誰にも相談しない」が18.5%となっています。

図6 (日常生活における悩みやストレスがあると回答した人) 悩みやストレスの相談状況

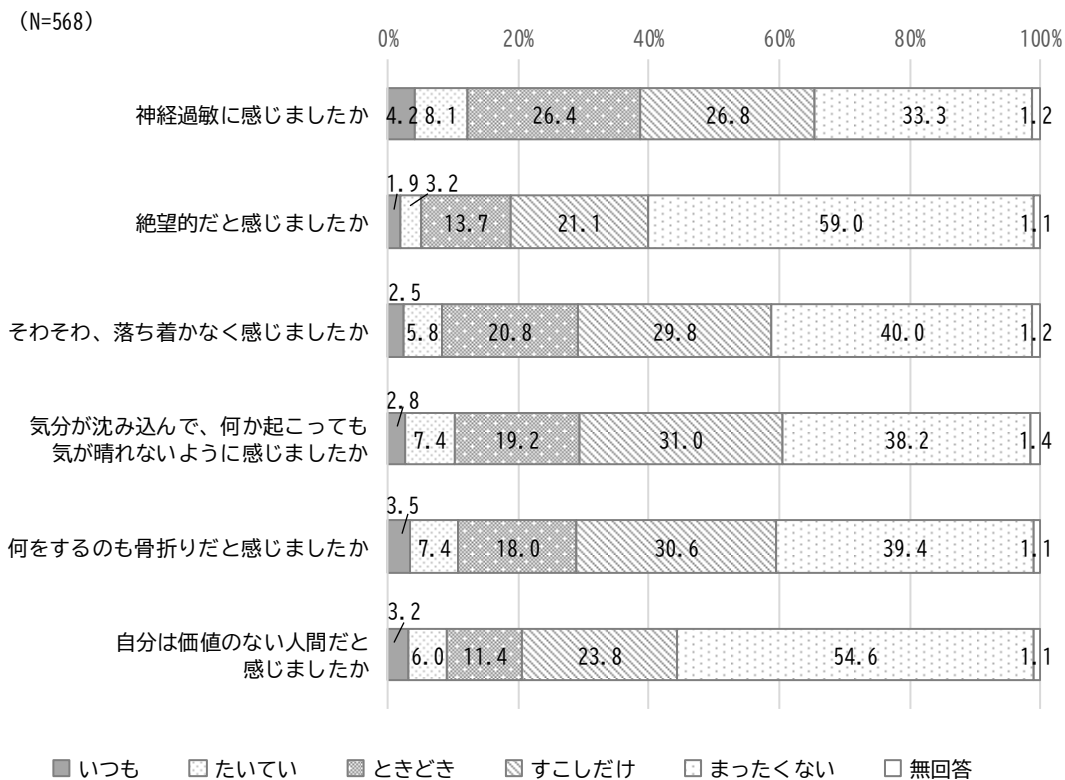


2 こころの健康について

問5 あなたは過去1か月間、どのような状態でしたか。(それぞれ1つに○)

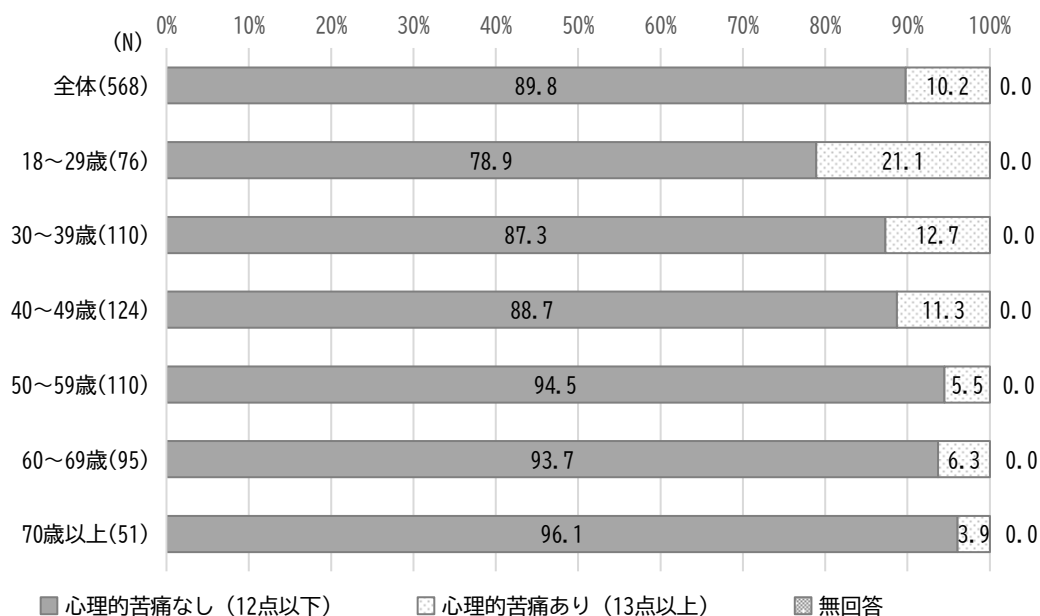
心理的苦痛の有無について、以下の項目で「いつも」「たいてい」の合計をみると、「神経過敏に感じましたか」が12.3%と最も高く、「絶望的だと感じましたか」が5.1%と最も低くなっています。

図7 心理的苦痛の有無



心理的苦痛の有無について年代別にみると、年齢が下がるほど「心理的苦痛あり」の割合が高い傾向があります。

図8 心理的苦痛の有無（年代別）



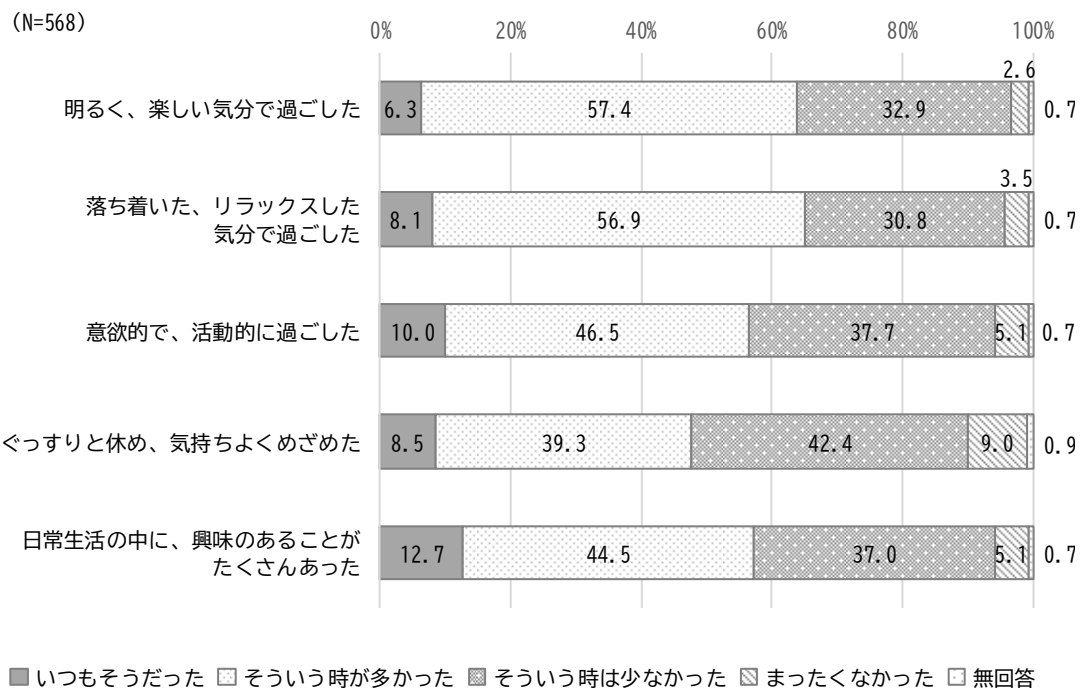
心理的苦痛の有無について、「全くない」を0点、「いつも」を4点として、6項目の合計点（0～24点）から、13点以上の人を「心理的苦痛あり」としています。

※The Kessler Psychological Distress Scale (K6) 日本語版

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。(それぞれ1つに○)

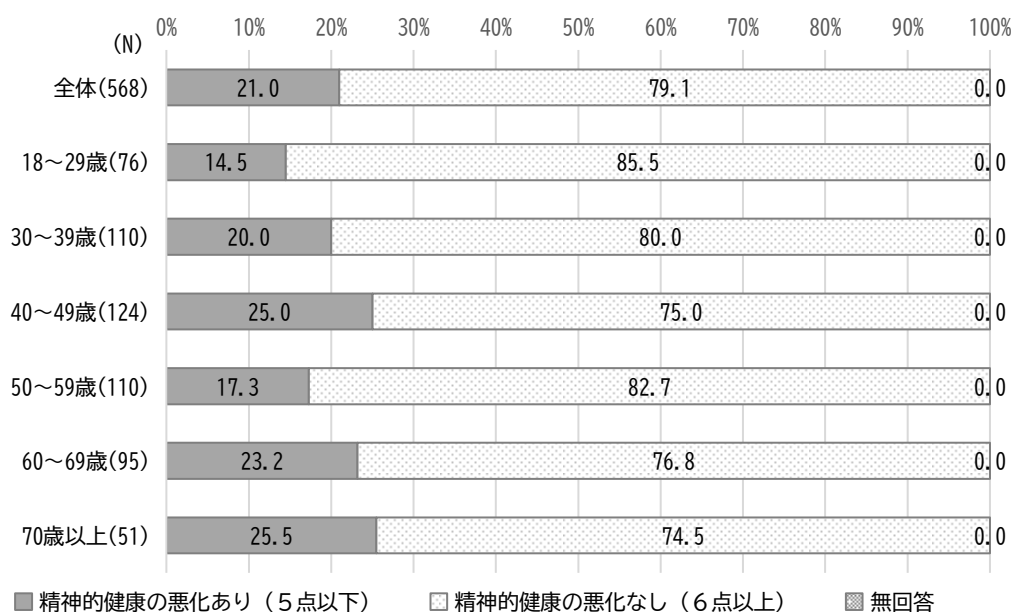
精神的健康悪化の状態の有無について、以下の項目で「そういう時は少なかった」「まったくなかった」の合計をみると、「ぐっすりと休め、気持ちよくめざました」が51.4%で最も高く、次いで、「意欲的で、活動的に過ごした」、「日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった」となっています。

図9 精神的健康悪化の状態の有無



精神的健康悪化の状態の有無について年代別にみると、「精神的健康の悪化あり」について、40～49歳、70歳以上で2割半ばと高くなっています。

図10 精神的健康悪化の状態の有無（年代別）

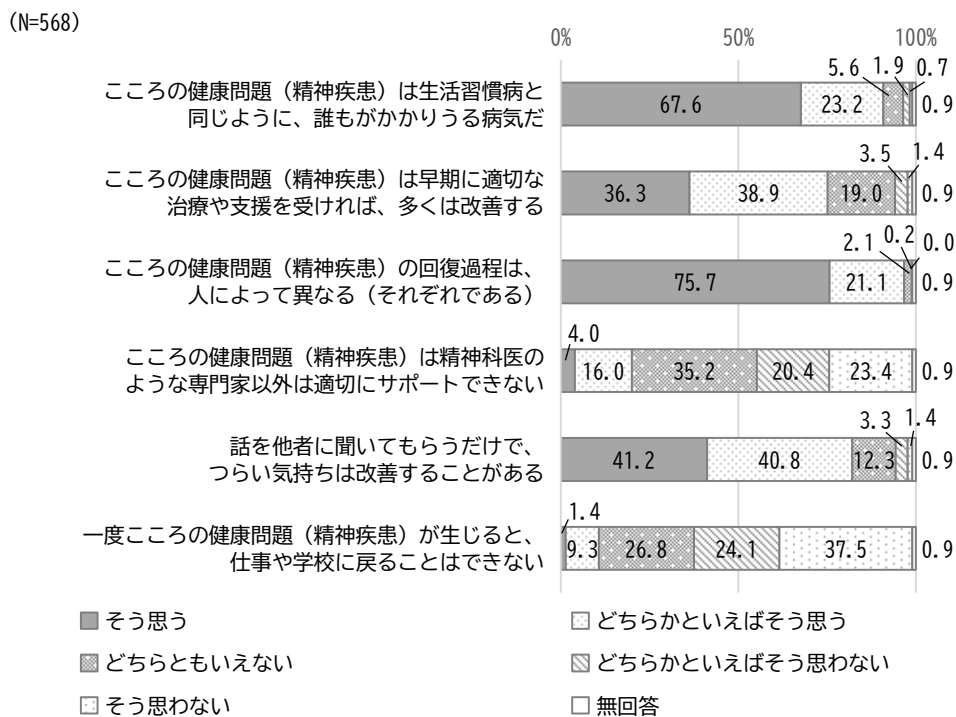


精神的健康悪化の状態の有無について、「まったくなかった」を0点、「いつもそうだった」を3点として、5項目の合計点（0～15点）から、5点以下の人を精神的健康悪化の状態ありとしています。
 ※WHO-5精神健康状態表簡易版（S-WHO-5-J）

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。(それぞれ1つに○)

こころの健康問題に関する考えについて、“思う”(「そう思う」「どちらかといえばそう思う」の合計)の割合は、「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)」で96.8%、「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」で90.8%と高くなっています。

図11 こころと健康問題に関する考え

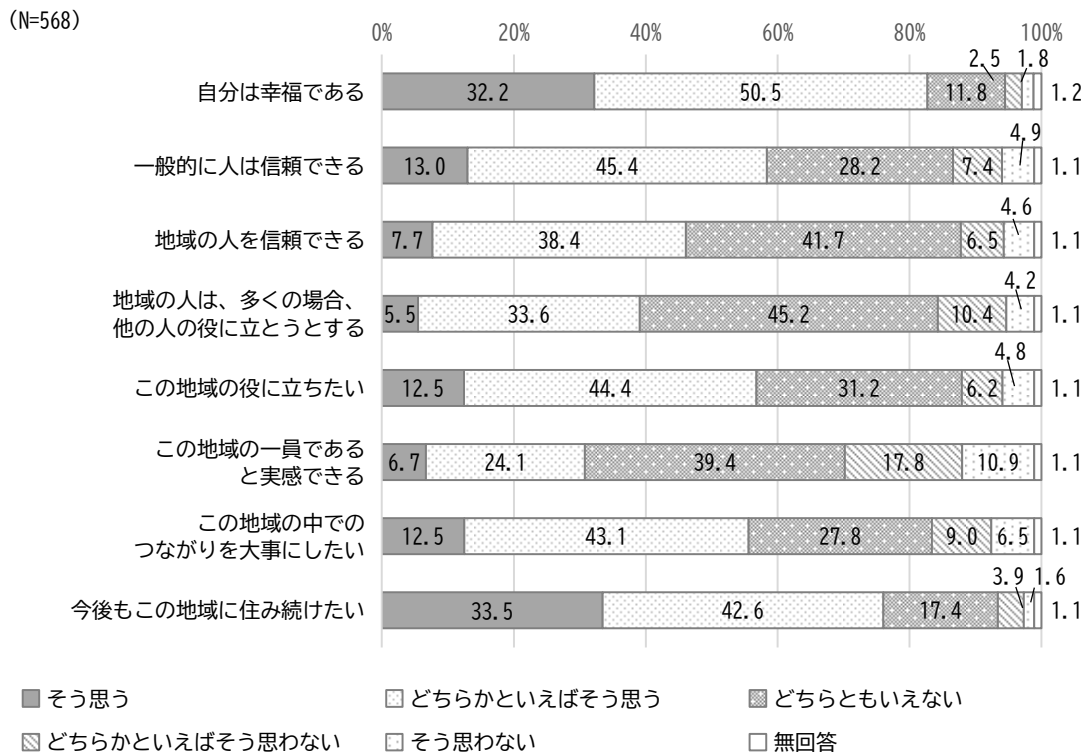


3 人とのつながりについて

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。（それぞれ1つに○）

地域とのつながりについて、“そう思う”（「そう思う」「どちらかといえばそう思う」の合計）をみると、「今後もこの地域に住み続けたい」は76.1%と高くなっています。一方、「この地域の一員である実感できる」は30.8%となっています。

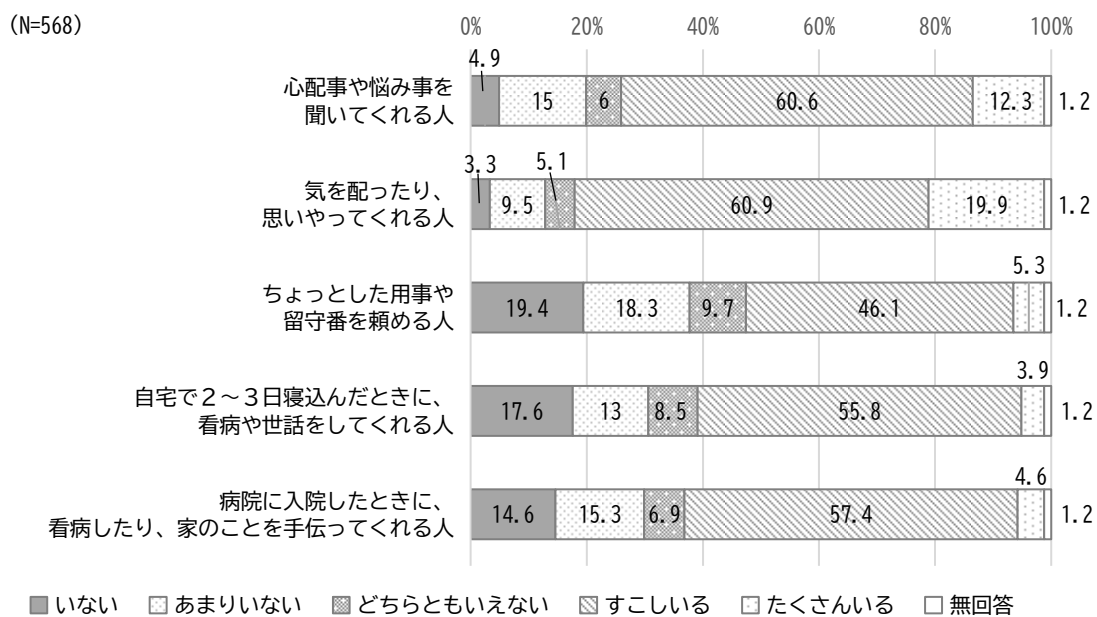
図12 地域とのつながり



問9 あなたには、次のような人はいますか。(それぞれ1つに○)

頼りになる人の有無について、“いる”(「たくさんいる」「すこしいる」の合計)をみると、「気を配ったり、思いやってくれる人」は80.8%と高くなっています。一方、「ちょっとした用事や留守番を頼める人」は51.4%となっています。

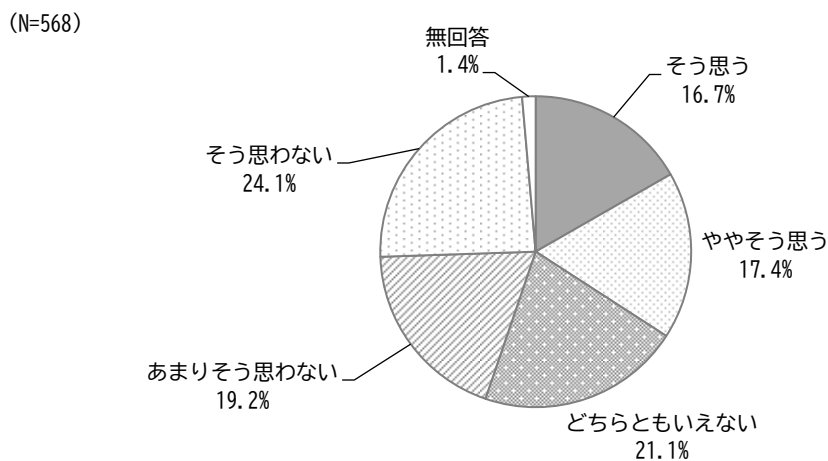
図13 頼りになる人の有無



問 10 自殺は自分自身に関わる問題だと思いますか。(〇は1つ)

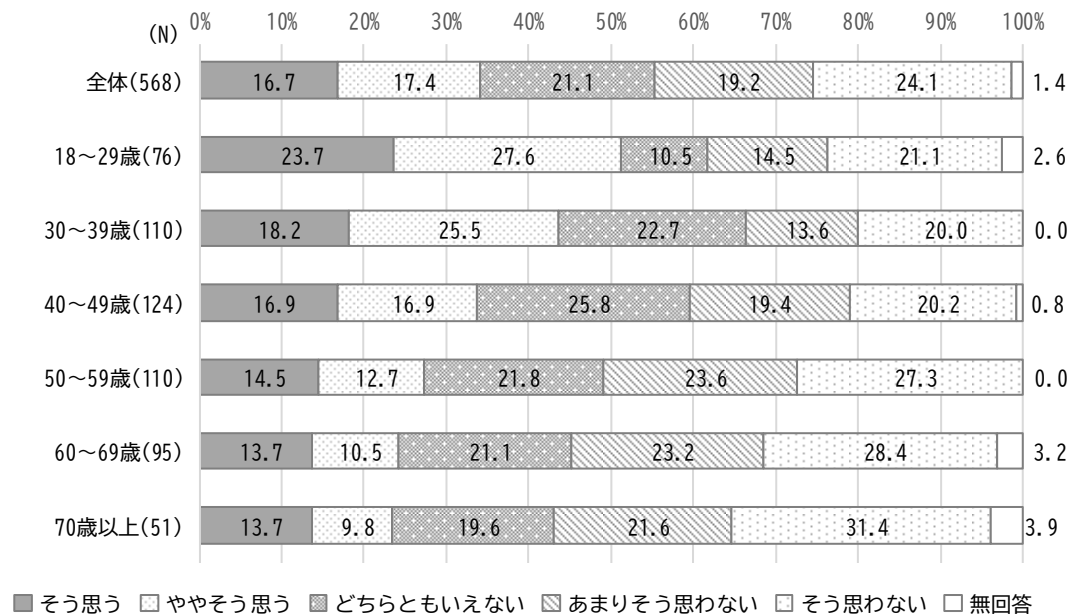
「自殺を自分自身に関わる問題だと思うか」について、「そう思わない」が24.1%と最も高く、次いで「どちらともいえない」が21.1%、「あまりそう思わない」が19.2%となっています。

図14 自殺を自分自身に関わる問題だと思うか



「自殺を自分自身に関わる問題だと思うか」について年代別にみると、「思う」（「そう思う」「ややそう思う」の合計）が若い世代ほど「思う」の割合が高くなっています。

図15 自殺を自分自身に関わる問題だと思うか(年代別)

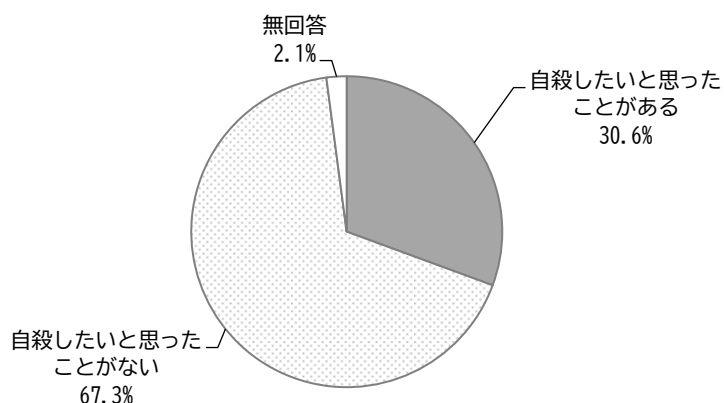


問 11 あなたは、これまでの人生の中で、本気で自殺したいと考えたことがありますか。
(○は1つ)

自殺したいと考えたことの有無について、「自殺したいと思っただことがない」が 67.3%、「自殺したいと思っただことがある」が 30.6%となっています。

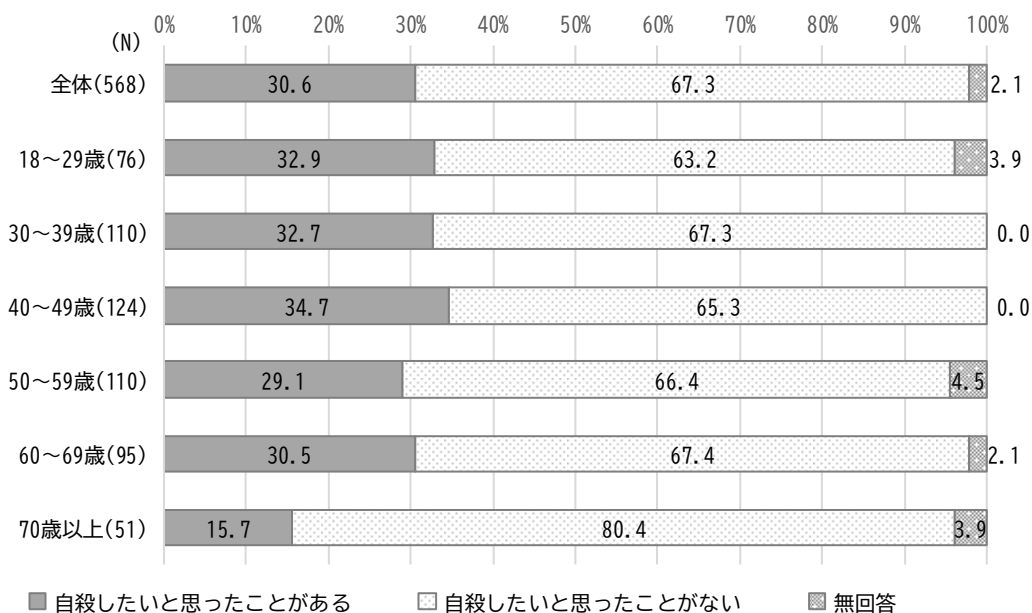
図16 自殺したいと思っただことの有無

(N=568)

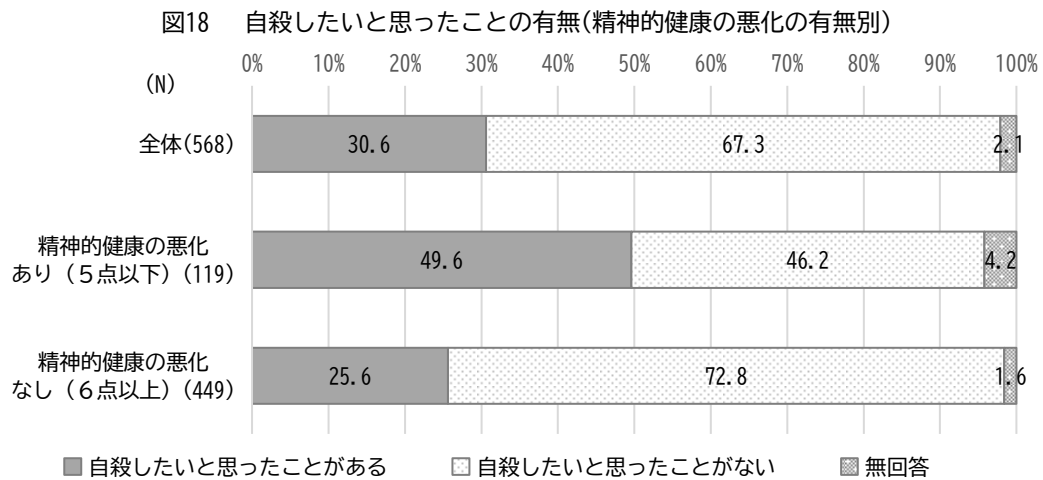


自殺したいと考えたことの有無について年代別にみると、「自殺したいと思っただがある」について、40歳代が3割半ばと高くなっています。

図17 自殺したいと思っただことの有無(年代別)



自殺したいと考えたことの有無について精神的健康の悪化の有無別にみると、「自殺したいと思ったことがある」について、精神的健康悪化の状態がある人は、約5割と高くなっています。



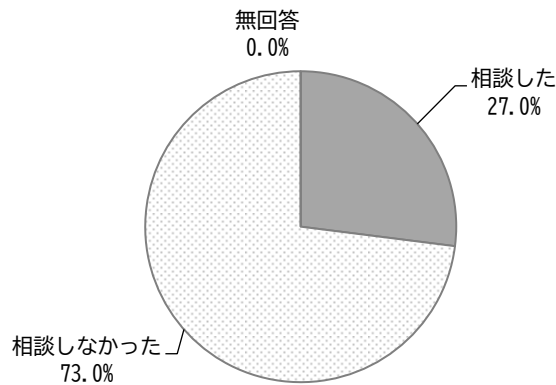
問12は、問11で「1 自殺したいと思ったことがある」を選んだ方のみ回答

問 12 誰かに相談しましたか。(○は1つ)

自殺をしたいと思ったことがあると回答した人の相談の有無について、「相談しなかった」が73.0%、「相談した」が27.0%となっています。

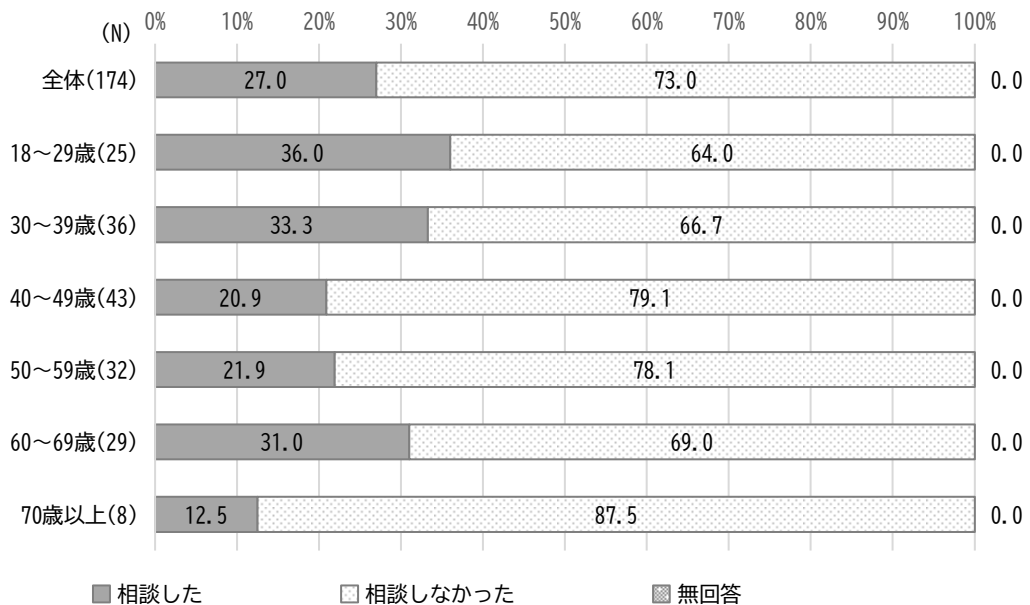
図19 (自殺をしたいと思ったことがあると回答した人) 相談の有無

(N=174)



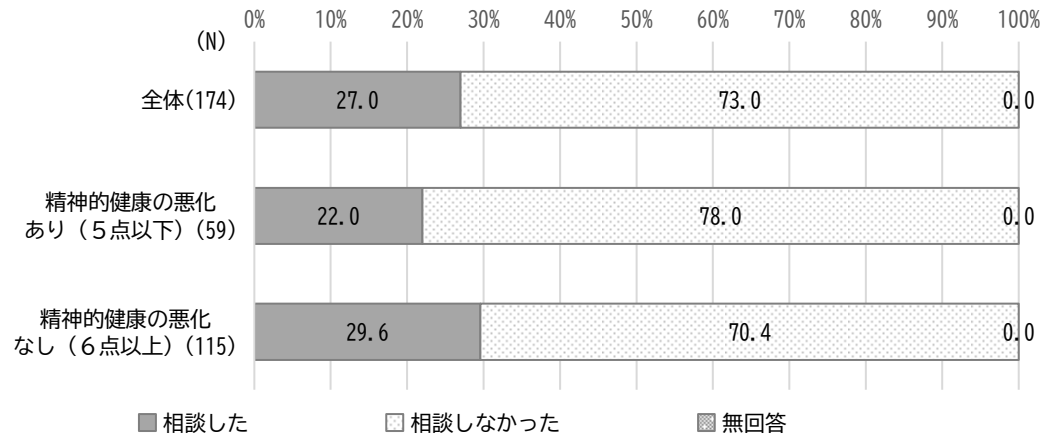
相談の有無について年代別にみると、「相談した」は18～29歳で4割弱と高くなっています。

図20 (自殺をしたいと思ったことがあると回答した人) 相談の有無(年代別)



相談の有無について精神的健康の悪化の有無別にみると、精神的健康の悪化がある人の「相談した」が2割強と低くなっています。

図21 (自殺をしたいと思ったことがあると回答した人) 相談の有無(精神的健康の悪化の有無別)



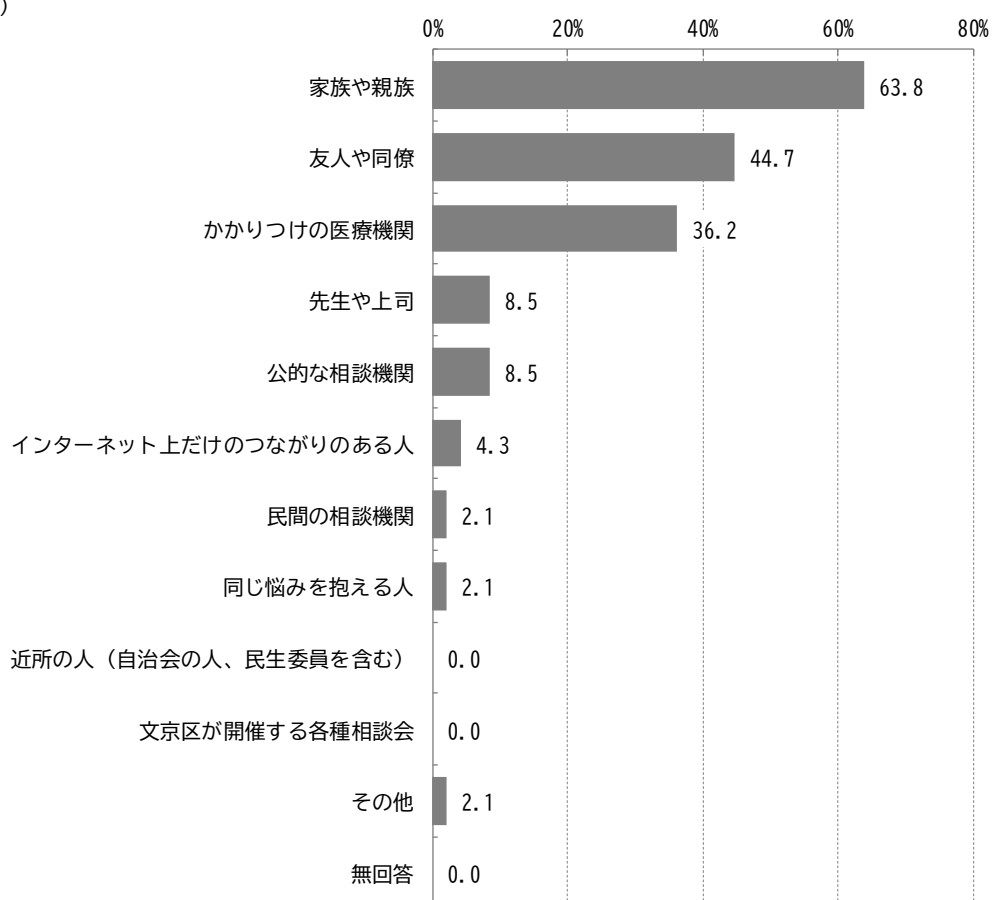
問13は、問12で「1 相談した」を選んだ方のみ回答

問 13 誰に相談しましたか。(〇はいくつでも)

自殺をしたいと思ったことがあると回答した人の相談相手・相談先について、「家族や親族」が 63.8%と最も高く、次いで「友人や同僚」が 44.7%、「かかりつけの医療機関」が 36.2%となっています。

図22 (自殺をしたいと思ったことがあると回答した人) 相談相手・相談先

(N=47)



問14、問15は、問12で「2 相談しなかった」を選んだ方のみ回答

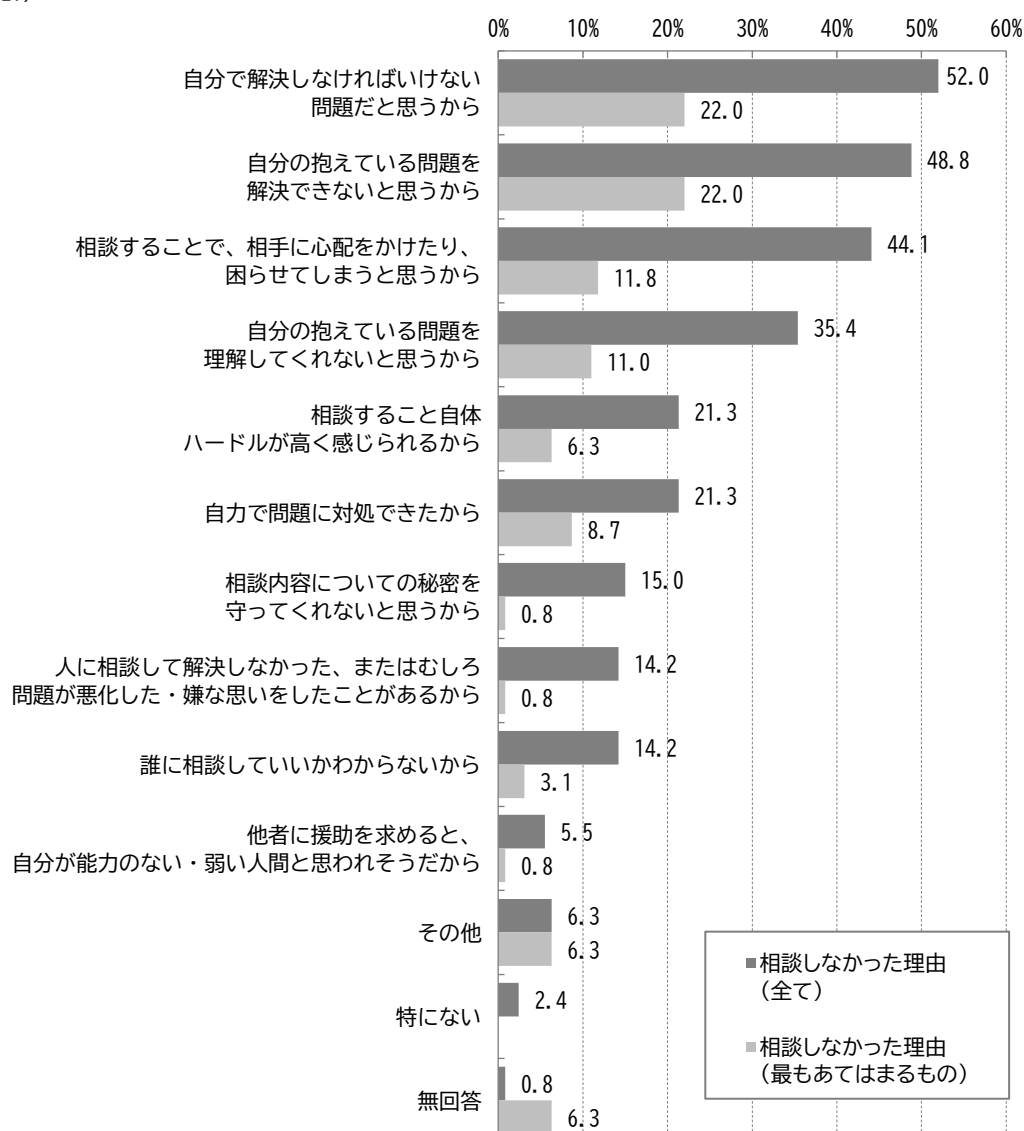
問 14 その理由はなぜですか。あてはまるもの全てに○をつけてください。(○はいくつでも)

自殺をしたいと思ったことがあると回答した人が、相談しなかった理由について、「自分で解決しなければいけない問題だと思うから」が 52.0%と最も高く、次いで「自分の抱えている問題を解決できないと思うから」が 48.8%、「相談することで、相手に心配をかけた、困らせてしまうと思うから」が 44.1%となっています。

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。

相談しなかった理由で最も当てはまるものとして、「自分で解決しなければいけない問題だと思うから」と「自分の抱えている問題を解決できないと思うから」が 22.0%と最も高く、次いで、「相談することで、相手に心配をかけた、困らせてしまうと思うから」が 11.8%となっています。

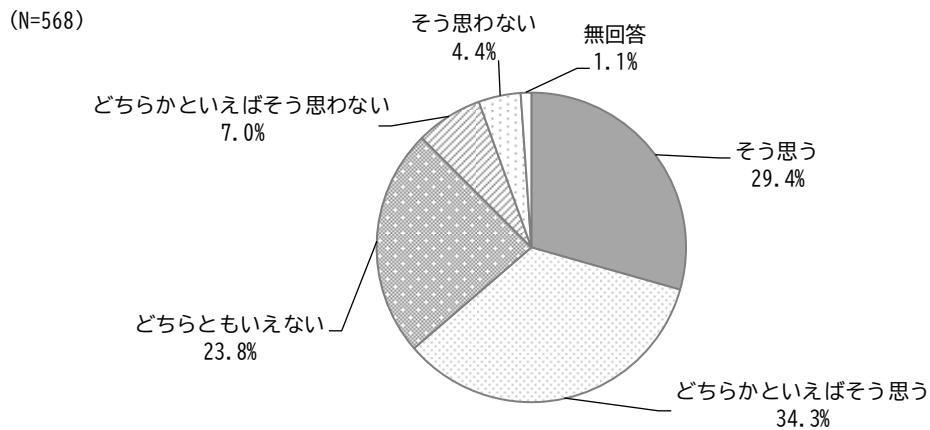
図23 (自殺したいと思ったことがあるが、相談しなかったと回答した人) 相談しなかった理由 (N=127)



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を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）

相談内容や個人情報について関係機関との連携についての考えとして、「どちらかといえばそう思う」が34.3%と最も高く、次いで「そう思う」が29.4%、「どちらともいえない」が23.8%となっています。

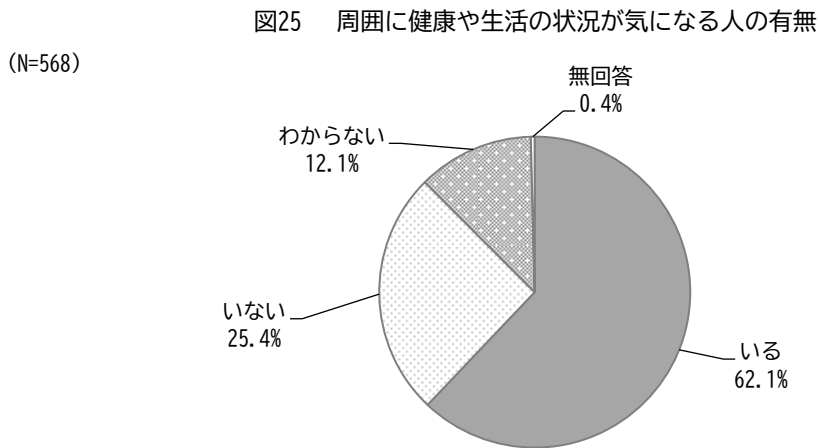
図24 相談内容や個人情報について関係機関との連携についての考え



4 身近な人の悩みやストレスについて

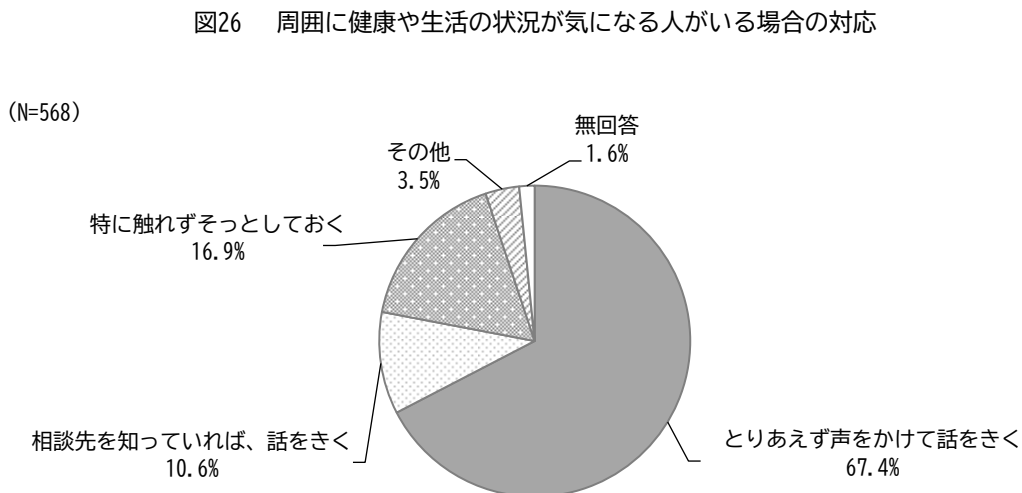
問 17 あなたの周囲（家族・知人・友人など）に、健康や生活の状況が気になる人はいますか。（○は1つ）

周囲に健康や生活の状況が気になる人の有無について、「いる」が62.1%と最も高く、次いで「いない」が25.4%となっています。



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）

周囲に健康や生活の状況が気になる人がいる場合の対応として、「とりあえず声をかけて話をきく」が67.4%と最も高く、次いで「特に触れずそっとしておく」が16.9%、「相談先を知っていれば、話をきく」が10.6%となっています。

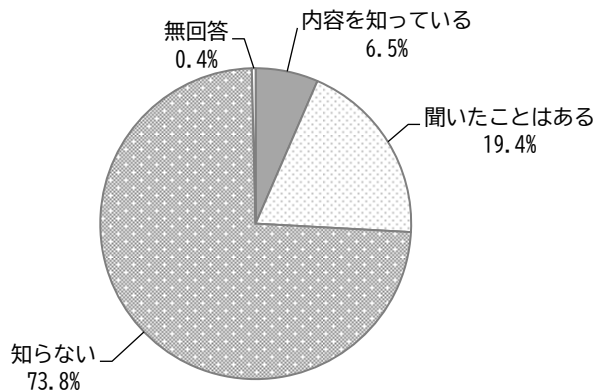


問 19 あなたは『ゲートキーパー』という言葉を知っていましたか。(○は1つ)

『ゲートキーパー』という言葉の認知度について、「知らない」が73.8%と最も高く、次いで「聞いたことはある」が19.4%、「内容を知っている」が6.5%となっています。

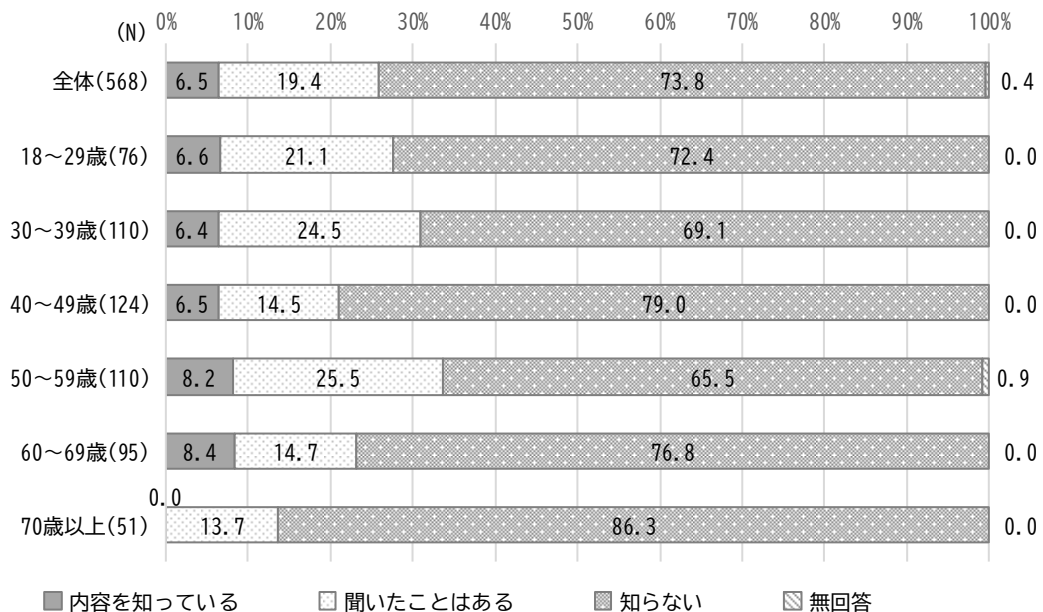
図27 『ゲートキーパー』という言葉の認知度

(N=568)



『ゲートキーパー』という言葉の認知度について年代別にみると、「内容を知っている」は50歳代、60歳代で1割弱と高くなっています。

図28 『ゲートキーパー』という言葉の認知度(年代別)

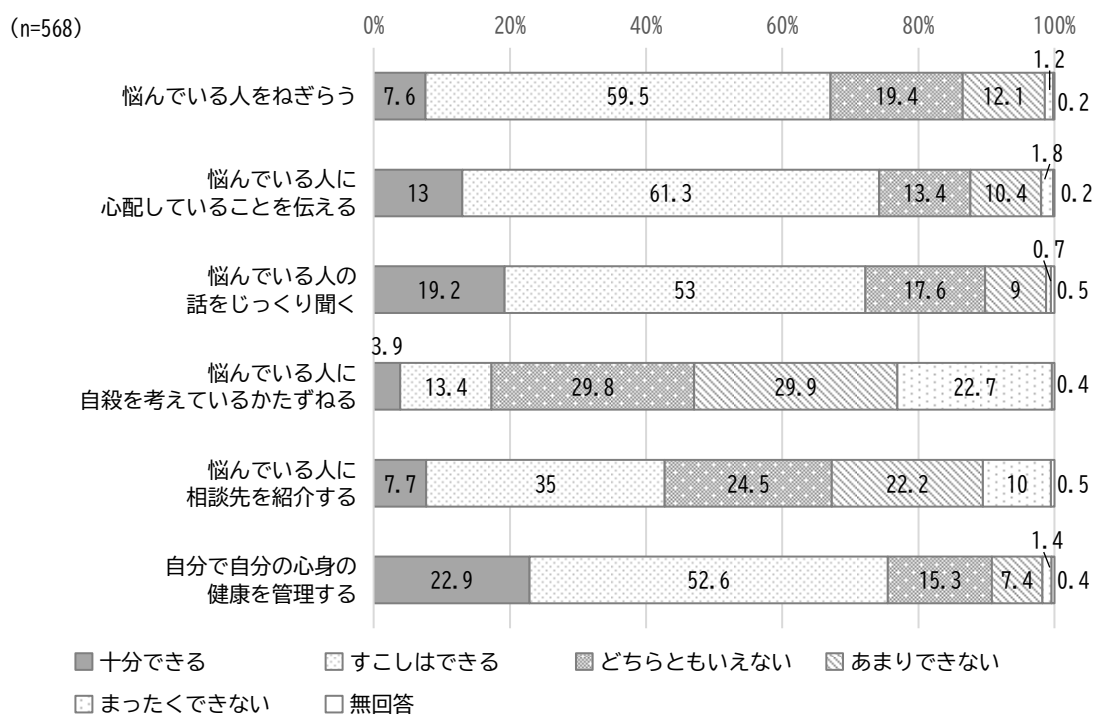


問 20 次の項目について、あなたはどのくらいできると思いますか。(それぞれ1つに○)

悩んでいる人への対応の項目について、“できる”（「十分できる」「すこしはできる」の合計）をみると、「悩んでいる人に心配していることを伝える」が74.3%で最も高く、次いで「悩んでいる人の話をじっくり聞く」が72.2%、「悩んでいる人をねぎらう」が67.1%となっています。

「自分で自分の心身の健康を管理する」は“できる”が75.5%となっています。

図29 悩んでいる人への対応

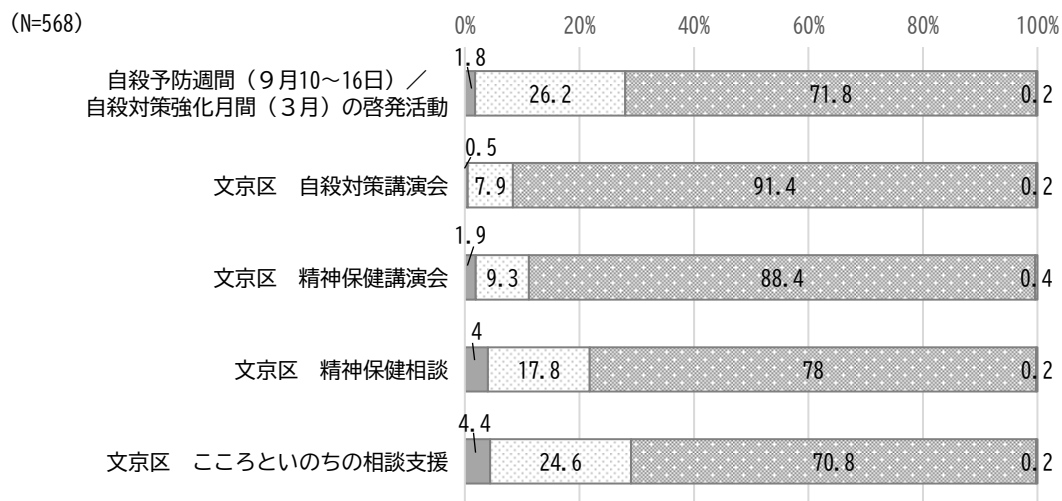


5 区の取組について

問 21 あなたは、区の自殺に関する以下の取組について知っていましたか。(それぞれ1つに○)

区の自殺に関する取組の認知度（「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」の合計）について、「文京区 ころといのちの相談支援」が 29.0%、「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」が 28.0%となっています。

図30 区の自殺に関する取組の認知度



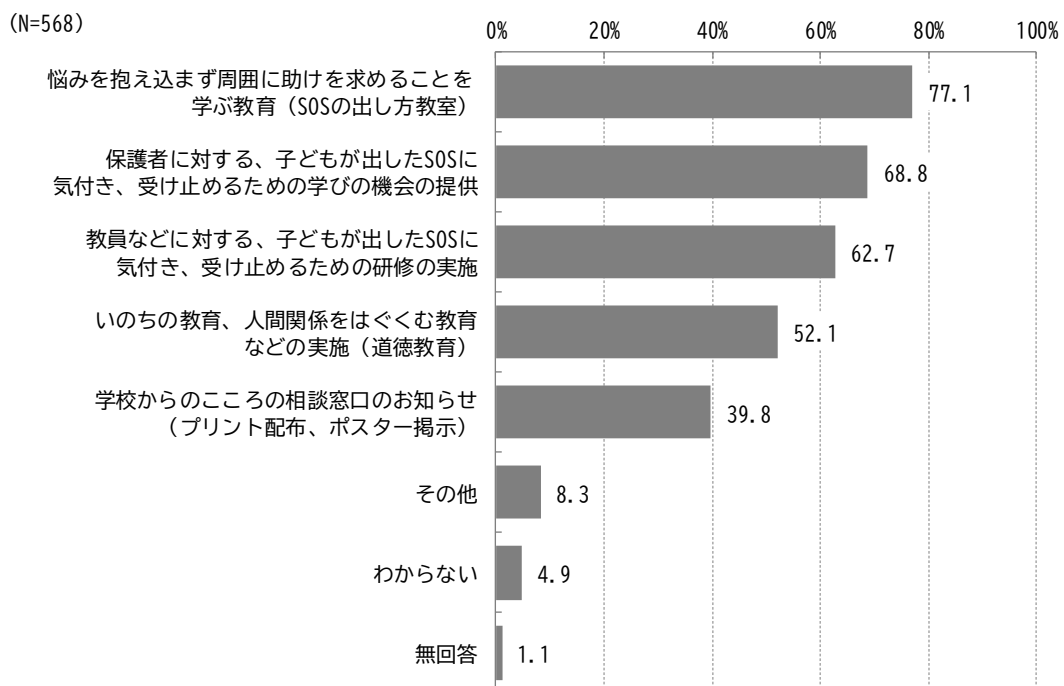
■ 内容まで知っていた ■ 内容までは知らなかったが、言葉は聞いたことがある ■ 知らなかった ■ 無回答

6 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取組に○をつけてください。(○はいくつでも)

未成年のこころの健康を守るために大切だと思う取組について、「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）」が77.1%と最も高く、次いで「保護者に対する、子どもが出したSOSに気づき、受け止めるための学びの機会の提供」が68.8%、「教員などに対する、子どもが出したSOSに気づき、受け止めるための研修の実施」が62.7%となっています。

図31 未成年のこころの健康を守るために大切だと思う取組



問 23 文京区のこと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。

文京区のこと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として、「情報発信について」が22件、「子ども・若者について」が19件、「相談について」が18件となっています。

(N=112)

	件数
情報発信について	22
子ども・若者について	19
相談について	18
身近な人の悩みやストレスについて	10
交流について	8
ことろの健康について	6
その他	38

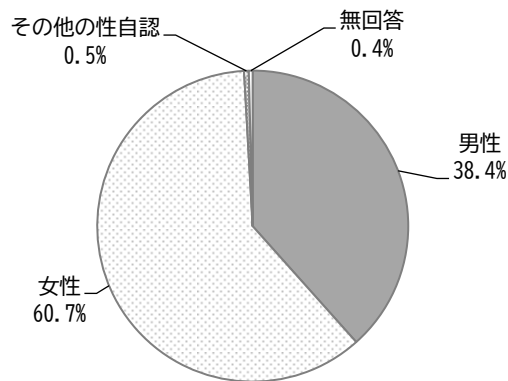
7 あなた自身について

問 24 あなたの性別をお答えください。(○は1つ)

性別について、「女性」が60.7%と最も高く、次いで「男性」が38.4%、「その他の性自認」が0.5%となっています。

図32 性別

(N=568)

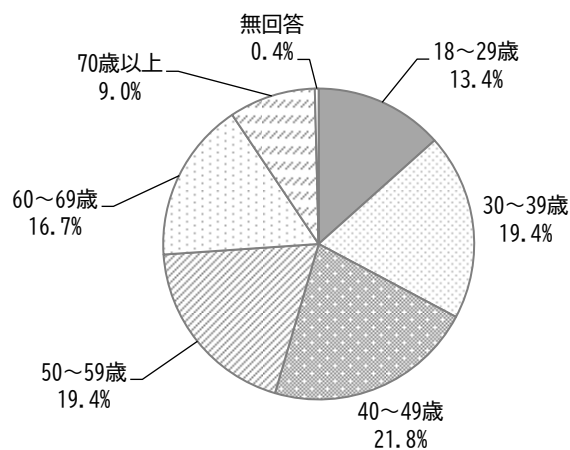


問 25 あなたの年齢をお答えください。(令和5年7月1日現在)

年齢について、「40～49歳」が21.8%と最も高く、次いで「50～59歳」、「30～39歳」が19.4%となっています。

図33 年代

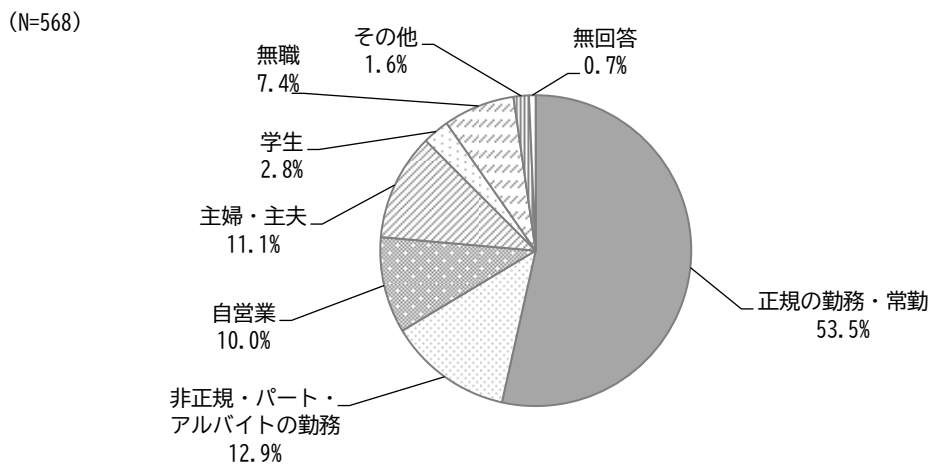
(N=568)



問 26 あなたの主たる職業をお答えください。(○は1つ)

職業について、「正規の勤務・常勤」が53.5%と最も高く、次いで「非正規・パート・アルバイトの勤務」が12.9%、「主婦・主夫」が11.1%となっています。

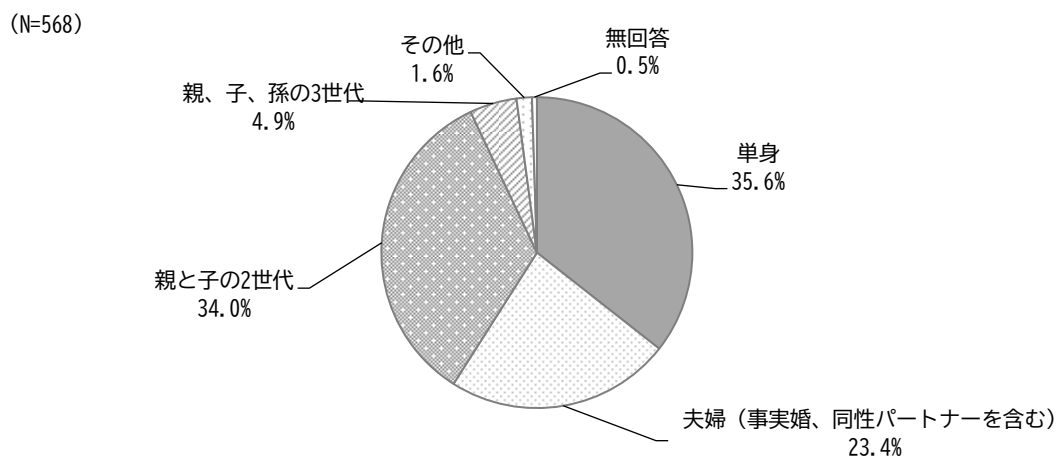
図34 職業



問 27 あなたの家族構成をお答えください。(○は1つ)

家族構成について、「単身」が35.6%と最も高く、次いで「親と子の2世代」が34.0%、「夫婦（事実婚、同性パートナーを含む）」が23.4%となっています。

図35 家族構成

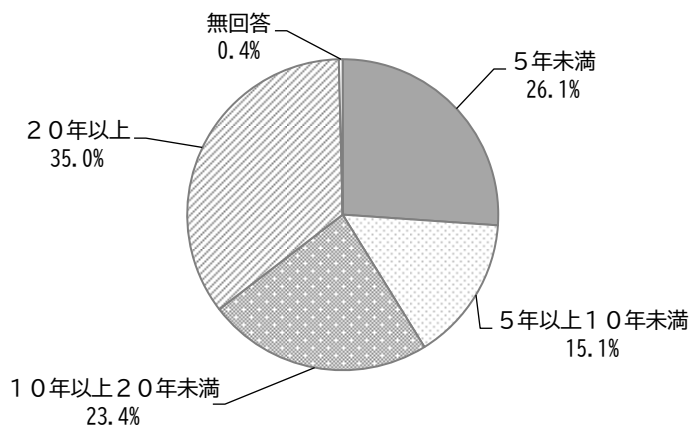


問 28 あなたは、文京区にどれくらい住んでいますか。(○は1つ)

居住年数について、「20年以上」が35.0%と最も高く、次いで「5年未満」が26.1%、「10年以上20年未満」が23.4%となっています。

図36 居住年数

(N=568)

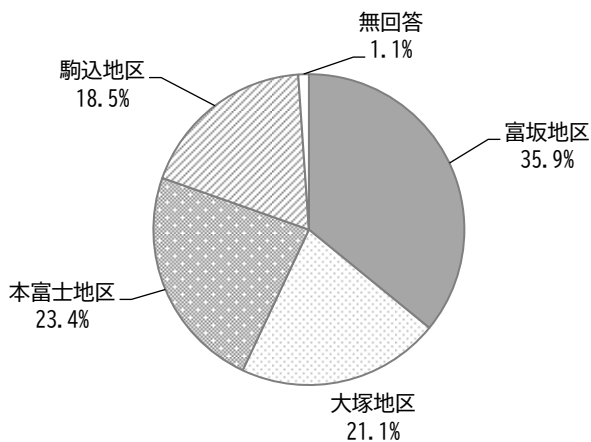


問 29 あなたのお住まいの地域は、次のうちどれですか。(○は1つ)
※お住いの地域については、以下の日常生活圏域一覧をご参照ください。

居住地区について、「富坂地区」が35.9%と最も高く、次いで「本富士地区」が23.4%、「大塚地区」が21.1%、「駒込地区」が18.5%となっています。

図37 居住地区

(N=568)



文京区こころといのちに関する意識調査
報告書【概要版】

令和6（2024）年3月
文京区

発行／文京区

編集／保健衛生部予防対策課

〒112-8555 文京区春日一丁目16番21号

電話：03-5803-1847

FAX：03-5803-1355

印刷物番号 G0323055

