

令和4年8月

「令和4年度横浜市こころの健康に関する市民意識調査」調査票

調査へのご協力のお願い

日頃より、横浜市保健福祉行政の推進にご協力いただきありがとうございます。

このたびの調査では、こころの健康や自殺に関する市民意識を把握し、今後の自殺対策の施策を推進する基礎資料とするため、こころの健康に関する市民意識調査を行うこととなりました。お忙しいところ大変申し訳ございませんが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

調査実施にあたり、市内在住の16歳以上75歳未満の市民の中から、5,000人の方を無作為に選び調査票を送付しております。

◎ご回答は、あなた（あて名の方）ご自身のお考えでご記入ください。

◎回答方法は、インターネットまたは郵送のいずれかの方法によりご回答ください。

なお、回答にかかる時間は10分程度です。

◎調査結果は、統計的に処理いたします。ご回答いただいた内容から個人が特定されることは一切ございません。

横浜市と委託業者との間で個人情報保護に関する契約を締結し、個人情報を保護します。

<インターネットでの回答方法>

◎お手元に本調査票をご用意のうえ、右上シールの二次元コード（QRコード）を読み取るか、下記URLより回答へお進みください。ログインIDとパスワードの入力を求められた場合は、右上シールに記載されているログインIDとパスワードを入力してください。

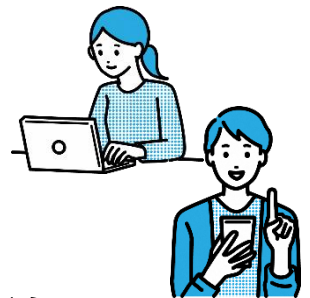
◎ログインIDとパスワードはインターネットと郵送での重複回答を避けるためのもので、個人を特定するものではありません。

インターネット回答用ページ：

<https://kokoro-chosa.city.yokohama.jp/input/>

回答期限：

2022年9月12日(月)までにインターネットまたは郵送でご回答ください。



郵送での回答をご希望の方は次のページへお進みください。

<郵送での回答方法>



- ◎ 郵送の場合は、このアンケート調査票に回答をご記入後、同封の返信用封筒にて9月12日（月）までに、ご返送をお願いします。（切手は不要です。）
- ◎ 回答にあたっては、調査票のあてはまる番号を○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、その数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 ➡（矢印）にしたがってお答えください。
なお、答えにくい設問については、無理に答えていただく必要はありません。



<問合せ>

株式会社ケンズシステム（受託会社） 〒220-0023 横浜市西区平沼1-18-7
電話（フリーダイヤル）： 0120-599-700（受付期間8月12日～9月12日 平日10:00～17:30）
担当： 佐々木・笠間
電子メール： yokohama-chosa@kens-sys.co.jp
ファックス： 045-323-5219

<調査主体>

横浜市健康福祉局こころの健康相談センター 〒231-0005 横浜市中区本町2-22 京阪横浜ビル 10階
電話： 045-662-3558（平日8:45～17:15）

I はじめに、あなたご自身のことについておうかがいします

問1 あなたの性別を教えてください。(○は1つだけ)

1 男性	2 女性	3 回答しない
------	------	---------

問2 あなたの年齢を教えてください。(○は1つだけ)

1 16～19歳	2 20～24歳	3 25～29歳	4 30～34歳
5 35～39歳	6 40～44歳	7 45～49歳	8 50～54歳
9 55～59歳	10 60～64歳	11 65～69歳	12 70～74歳

II 悩みやストレスに関しておたずねします

問3 あなたは日頃、悩み・苦労・ストレス・不満がどのくらいありますか。(それぞれに○は1つ)

	全 く な い	ほ と ん ど な い	す こ し あ る	よ く あ る
a 家庭の問題(家族関係の不和、子育て、介護等)	1	2	3	4
b 身体の健康問題(身体の病気の悩み等)	1	2	3	4
c 心の健康問題(心の不調等)	1	2	3	4
d 経済的な問題(借金、家計の悩み等)	1	2	3	4
e 仕事の不振	1	2	3	4
f 長時間労働	1	2	3	4
g 人間関係の問題	1	2	3	4
h 恋愛関係の問題	1	2	3	4
i 性的指向・性自認	1	2	3	4
j 学校の問題(いじめ、成績、学校での人間関係等)	1	2	3	4
k その他(具体的に_____)	1	2	3	4

問4 過去30日間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。(それぞれに○は1つ)

	全 く な い	少 し だ け	と き ど き	た い て い	い つ も
a 神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
b 絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
c そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
d 気分が沈み、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
e 何をするのも骨折りと感じましたか	1	2	3	4	5
f 自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

問5 それぞれの項目について、あなたはどのくらいの頻度で感じているかお答えください。
(それぞれ〇は1つ)

		決して ない	ほとんど ない	時々ある	常に ある
a	自分には人とのつきあいがなく感じる ことがありますか	1	2	3	4
b	自分は取り残されていると感じる ことがありますか	1	2	3	4
c	自分は他の人たちから孤立 していると感じることが ありますか	1	2	3	4

問6 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、次のことをどれくらいしますか。
(それぞれに〇は1つ)

		全く しない	あまり しない	と まじり する	よく する
a	ひとりで運動をする	1	2	3	4
b	誰かと一緒に運動をする	1	2	3	4
c	飲酒・喫煙	1	2	3	4
d	睡眠をとる	1	2	3	4
e	人に話を聞いてもらう	1	2	3	4
f	ひとりで趣味やレジャーをする	1	2	3	4
g	誰かと一緒に趣味やレジャーをする	1	2	3	4
h	我慢して時間が経つのを待つ	1	2	3	4
i	その他(具体的に_____)	1	2	3	4

問7 あなたが悩みやストレスを感じている辛い時に、周囲の人にどのように対応してほしいですか。
(〇はいくつでも)

1	話を聞いてほしい	2	アドバイスしてほしい
3	心配していることは伝えながらも見守ってほしい	4	放っておいてほしい
5	その他(具体的に_____)		

問8 新型コロナウイルス感染症の影響で、悩みやストレスを感じる機会が増えましたか。(〇は1つ)

1	そう思う	2	ややそう思う	3	あまり思わない	4	思わない
---	------	---	--------	---	---------	---	------

問9へ

問10へ

【問8で「1 そう思う」「2 ややそう思う」と答えた方に質問です】

問9 どのようなことで悩みやストレスを感じる機会が増えましたか。(それぞれに○は1つ)

	とても増えた	やや増えた	変化なし
a 家庭の問題(家族関係の不和、子育て、介護 等)	1	2	3
b 身体の健康問題(身体の病気の悩み 等)	1	2	3
c 心の健康問題(心の不調 等)	1	2	3
d 経済的な問題(借金、家計の悩み 等)	1	2	3
e 仕事の不振	1	2	3
f 長時間労働	1	2	3
g 人間関係の問題	1	2	3
h 恋愛関係の問題	1	2	3
i 性的指向・性自認	1	2	3
j 学校の問題(いじめ、成績、学校での人間関係 等)	1	2	3
k その他(具体的に_____)	1	2	3

【ここからは皆さまお答えください】

Ⅲ 相談することについておたずねします

問10 あなたは悩みを抱えたり、困難に直面した時、相談することについてどのように考えますか。

(それぞれに○は1つ)

	そう 思わ ない	そ う 思 わ な い	あ ま り ど ち ら と も い え な い	や や そ う 思 う	そ う 思 う
a 誰かに助けを求めたり、相談したいと思う	1	2	3	4	5
b 誰かに助けを求めたり、相談することは恥ずかしいことだと思う	1	2	3	4	5
c 自分ひとりで解決するべきだと思う	1	2	3	4	5

つぎのページへお進みください

問11 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	機会があれば 相談する	相談している
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 等を含む)	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 等)	1	2	3
g	公的な相談機関(福祉保健センター、市役所 等)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 等)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、税務等の特別相談)の専門家	1	2	3
k	その他(具体的に_____)	1	2	3

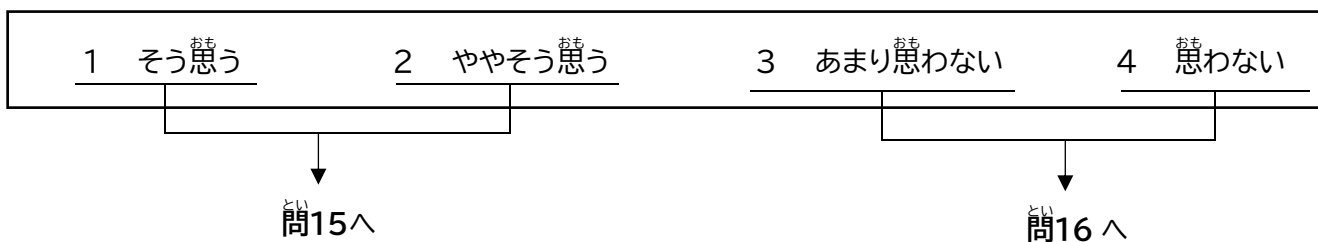
問12 あなたは悩みやストレスを感じた時に、どのような方法で相談していますか。(それぞれに○は1つ)

		利用しない	機会があれば 利用する	利用している
a	直接会って相談する(訪問相談を含む)	1	2	3
b	電話で相談する	1	2	3
c	メール(LINE 等を含む)で相談する	1	2	3
d	SNS(Twitterや掲示板 等)を利用してインターネット上の不特定多数の人に流す	1	2	3
e	インターネットで解決法を検索する	1	2	3
f	その他(具体的に_____)	1	2	3

問13 もしあなたが大きな精神的ストレスやこころの不調を抱えてしまった時に、かかりつけの医療機関の医師に相談しますか。(○は1つ)

1 相談する	2 おそらく相談する	3 おそらく相談しない
4 相談しない	5 相談したいが、かかりつけの医療機関がない	

問14 「精神科」や「心療内科」を受診することに抵抗を感じますか。(〇は1つ)



【問14で「1 そう思う」「2 ややそう思う」と答えた方に質問します】

問15 なぜ精神科や心療内科を受診することに抵抗を感じますか。枠内にあなたの考えをご記入ください。

【ここからは皆さまお答えください】

問16 あなたは身近な人が悩みやストレスを感じている時に、どのようなことに注意して対応しますか。

(それぞれに〇は1つ)

		しない	あまり しない	どちらか する	よくする
a	普段から身近な人の様子に関心をもつ	1	2	3	4
b	変化に気づいたら声をかける	1	2	3	4
c	本人の気持ちを否定しないで受け止める	1	2	3	4
d	共感の気持ちを伝える	1	2	3	4
e	相談できる人につなげる	1	2	3	4
f	寄り添いながらじっと見守る	1	2	3	4
g	その他(具体的に_____)	1	2	3	4

つぎ
次のページへお進みください

IV 自殺に関するお考えなどについておたずねします

問17 あなたは「自殺(自死)」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	そ う 思 わ な い あ ま り	ど う も こ ん な い	そ う 思 う や や	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けば良いことがある	1	2	3	4	5
c	自殺したいという気持ちは繰り返し現れるので、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
n	自死遺族は自責の念を抱きやすい	1	2	3	4	5
o	身近な人を自殺で亡くした人で、深く悲しんでいない人は少ない	1	2	3	4	5
p	いつまでも身近な人の自殺を悲しまず、残された者を大切にされた方が良い	1	2	3	4	5
q	自殺を実行するかどうかは、周囲の人の影響が大きい	1	2	3	4	5

問18 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。

(〇はいくつでも)

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 1 耳を傾けてじっくりと話を聞く | 2 医療機関を受診するよう勧める |
| 3 解決策・相談機関と一緒に探す | 4 どれくらい死にたいかを具体的に尋ねる |
| 5 ひとりきりにしない・危険なものを遠ざける | 6 分からない |
| 7 その他(具体的に_____) | |

問19 これまでの人生の中で、本気で自殺したいと思ったことがありましたか。(〇は1つ)

1 自殺したいと思ったことがない

2 自殺したいと思ったことがある

↓
問26 へ

↓
問20 へ

(※注意※をお読みください)

※ 注意 ※

問20～25 の設問は、本気で自殺をしたいと考えたことがある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いただくだけでも構いません。ご協力いただける方のみご回答ください。

【問19 「2 自殺したいと思ったことがある」と答えた方に質問します。】

問20 1年以内に自殺したいと思ったことがありましたか。

1 はい 2 いいえ

問21 これまでに自殺したいと思った理由は何ですか。(〇はいくつでも)

- | |
|-----------------------------|
| 1 家庭の問題(家族関係の不和、子育て、介護 等) |
| 2 身体の問題(身体の病気の悩み 等) |
| 3 心の問題(心の不調 等) |
| 4 経済的な問題(借金、家計の悩み 等) |
| 5 仕事の不振 |
| 6 長時間労働 |
| 7 人間関係の問題 |
| 8 恋愛関係の問題 |
| 9 性的指向・性自認 |
| 10 学校の問題(いじめ、成績、学校での人間関係 等) |
| 11 その他(具体的に_____) |

つぎのページへお進みください

問22 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。(〇はいくつでも)

1 だれかに相談して思いとどまった	→ 問23 へ
2 家族や大切な人のことが頭に浮かんだ	} → 問24 へ
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 自殺を試みたが、死にきれなかった	
6 自殺しようと思ったが、とめられた	
7 まだ「思いとどまれた」とは言えない	
8 考え直した	
9 我慢した	
10 その他(具体的に_____)	

【問22で「1 だれかに相談して思いとどまった」に〇をつけた方に質問します。】

問23 誰に相談しましたか。(〇はいくつでも)

1 同居している家族・親族	2 同居以外の家族・親族	3 友人・知人
4 恋人	5 学校・職場関係者	6 近所の人
7 インターネット上のみのつながりがある人	8 同じ悩みを抱える人	
9 相談機関の職員(福祉保健センター、市役所、医療機関等)		
10 その他(具体的に_____)		

【問19「2 自殺したいと思ったことがある」と答えた方はこちらもお答えください。】

問24 これまでに、自殺を試みたこと(自殺未遂をしたこと)がありますか。(〇は1つ)

1 まったくない	2 1回だけある	3 複数回ある
↓	↓	↓
問26 へ		問25 へ

【問24で「2 1回だけある」「3 複数回ある」に〇をつけた方に質問します。】

問25 1年以内に自殺を試みたこと(自殺未遂をしたこと)がありますか。

1 ある	2 ない
------	------

【ここからは皆さまお答えください】

V 自殺対策についておたずねします

問26 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。(〇はいくつでも)

1 ポスター	2 パンフレット	3 広報誌
4 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 見たことはない	10 その他(具体的に_____)	

問27 あなたは、「自殺対策基本法」についてご存じですか。(〇は1つ)

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

VI 自死遺族支援についておたずねします

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。(〇はいくつでも)

1 親	2 配偶者・パートナー・恋人	3 子	4 兄弟姉妹
5 親戚	6 友人	7 学校・職場の人	8 近所の人
9 知人	10 その他(具体的に_____)	11 いない	→ 問30へ

【問28で「1 親」～「10 その他」に〇をつけた方に質問です】

問29 身近な方を自死で亡くした時にどのようなことに困りましたか。(それぞれに〇は1つ)

	そう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	そう思わない
a 周囲の人の理解が得られなかった	1	2	3	4
b 人に話せず、悲しみを分かち合えなかった	1	2	3	4
c 必要な情報が届かなかった	1	2	3	4
d 家庭内に問題が生じた	1	2	3	4
e 周囲の人の言葉や態度によって傷つけられた	1	2	3	4
f 心身の不調が生じた	1	2	3	4
g 就学・就労への影響が生じた	1	2	3	4
h 相続や損害賠償等の法律問題が生じた	1	2	3	4
i その他(具体的に_____)	1	2	3	4

VII 最後にもう一度あなたご自身のことについておたずねします

問30 同居している方を教えてください。(〇はいくつでも)

- | | | | |
|------------------|-----|----------------|--------|
| 1 祖父母 | 2 親 | 3 配偶者・パートナー・恋人 | 4 兄弟姉妹 |
| 5 子 | 6 孫 | 7 いない(ひとり暮らし) | |
| 8 その他(具体的に_____) | | | |

問31 あなたの主たるご職業を教えてください。(〇は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活かした職業に従事) | |
| 10 無職 | 11 その他(具体的に_____) |

問32 あなたの世帯(生計を共にしている家族)のおおよその年収を教えてください。(〇は1つ)

- | | | |
|---------------|-----------------|---------------|
| 1 なし | 2 250万円未満 | 3 250～500万円未満 |
| 4 500～750万円未満 | 5 750～1,000万円未満 | 6 1,000万円以上 |
| 7 わからない | | |

以上で調査は終了となります。ご協力いただき、ありがとうございました。

