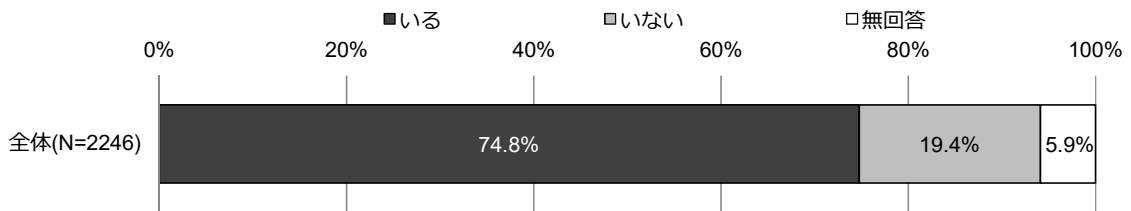


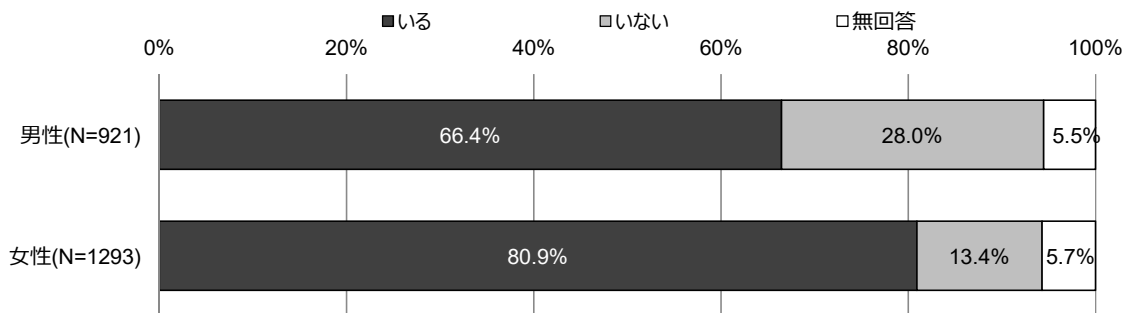
問 11 悩みやストレスについて、相談できる人がいますか。

悩みやストレスを相談できる人が「いる」と回答した人の割合は、74.8%であった。



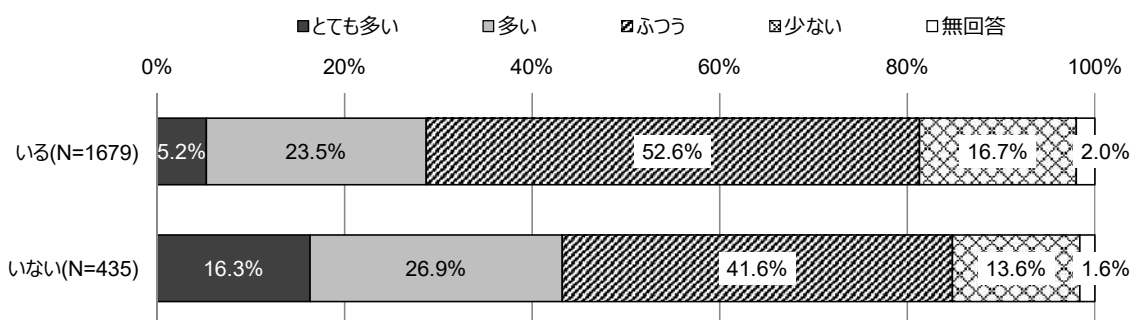
○ 悩みを相談できる人の有無と性自認との関係

性自認別にみると、悩みやストレスを相談できる人が「いる」と回答した人は、「男性」66.4%であり、「女性」80.9%であった。



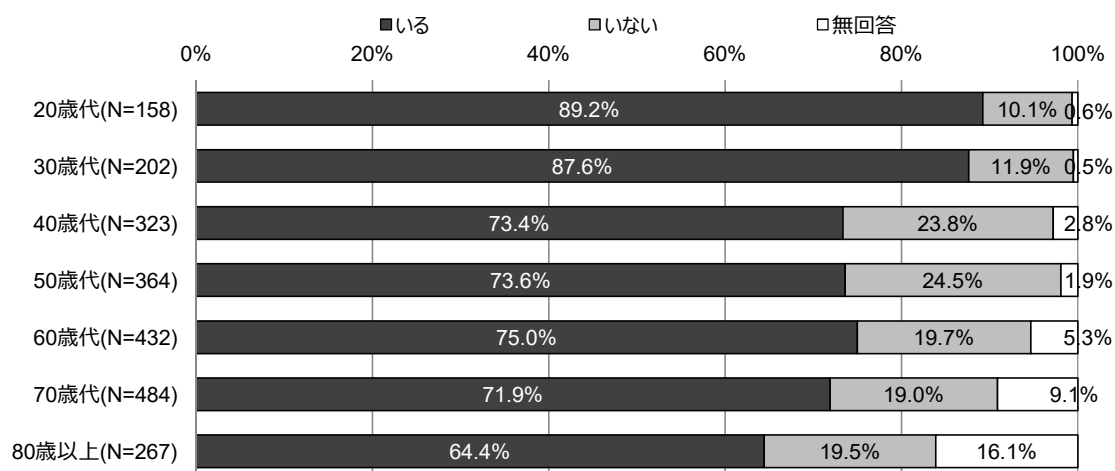
○ 悩みを相談できる人の有無と日常のストレスとの関係

日常のストレスが「とても多い」と回答した人の割合は、悩みやストレスについて相談できる人が「いない」人では16.3%であり、「いる」5.2%と比べて、3倍強の差があった。

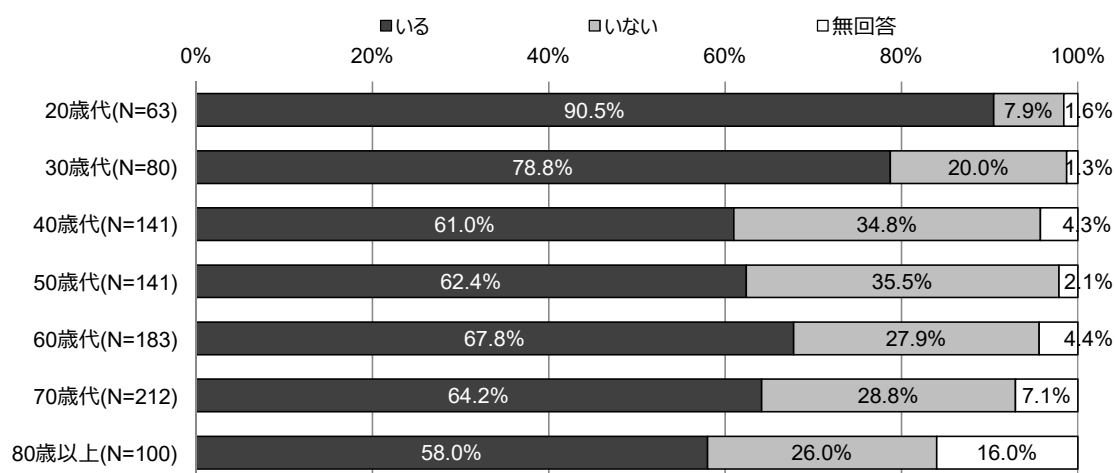


○ 悩みを相談できる人の有無と年齢との関係

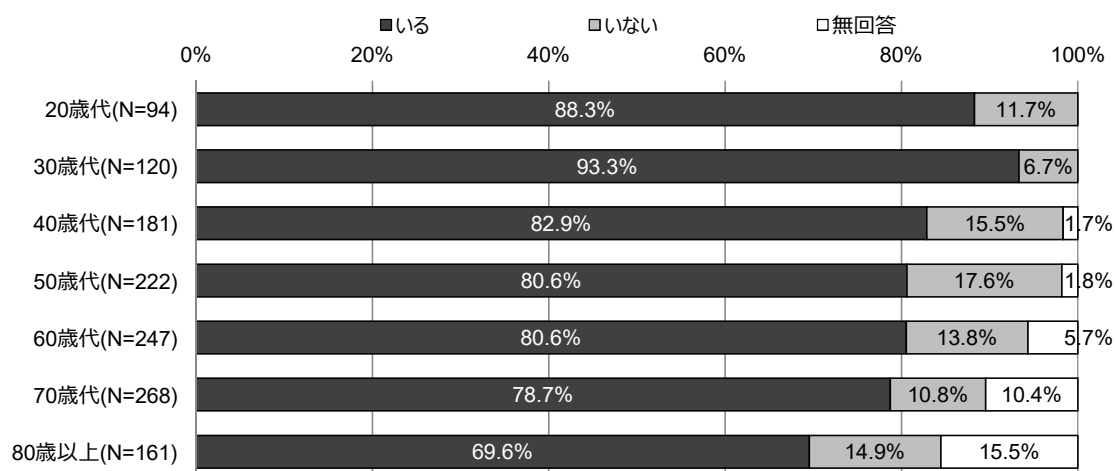
年齢別にみると、「20歳代」と「30歳代」に比べて、「40歳代」以降は、悩みやストレスについて相談できる人が「いる」人の割合が低くなっている。



○ 悩みを相談できる人の有無と年齢との関係（男性）

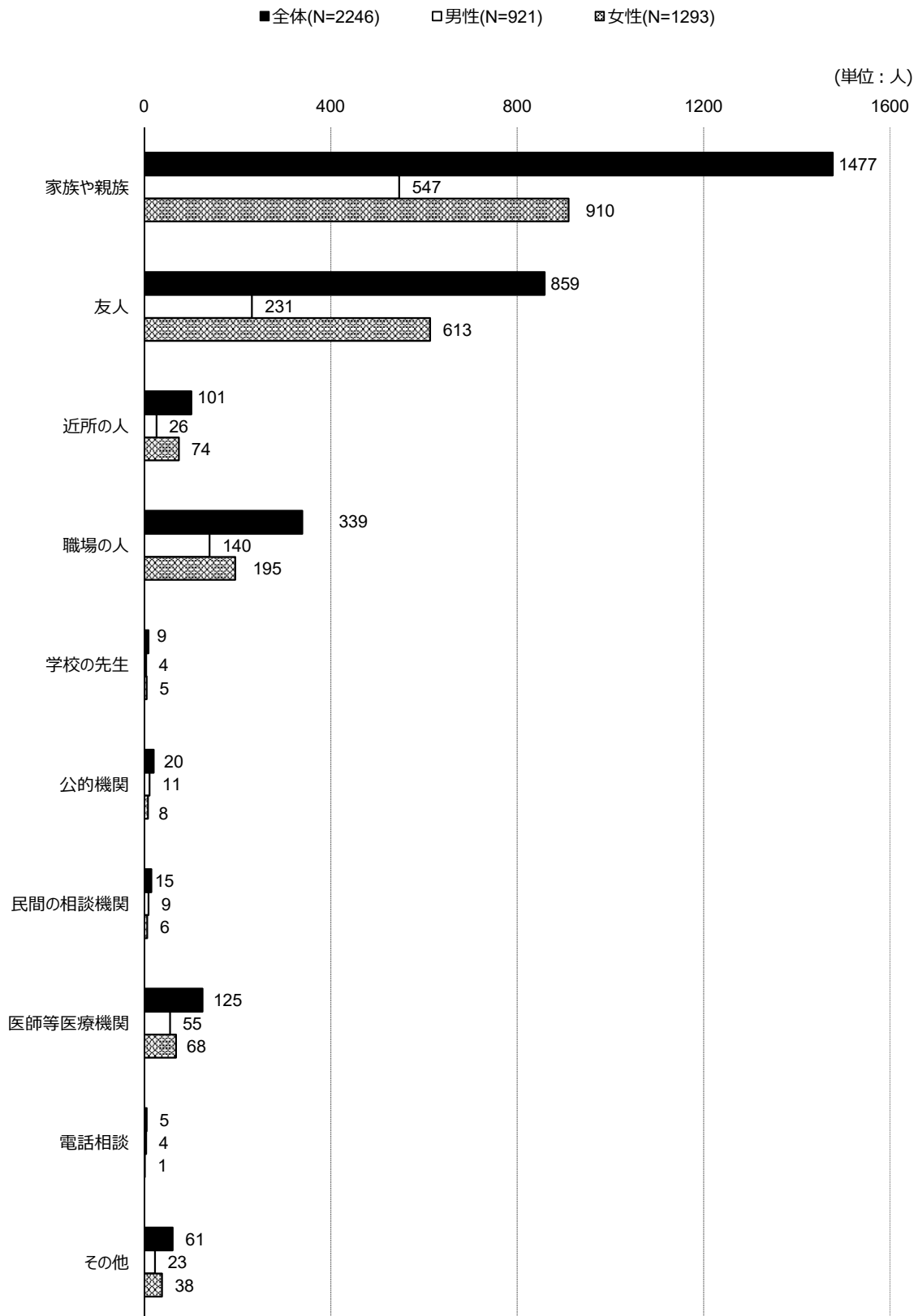


○ 悩みを相談できる人の有無と年齢との関係（女性）



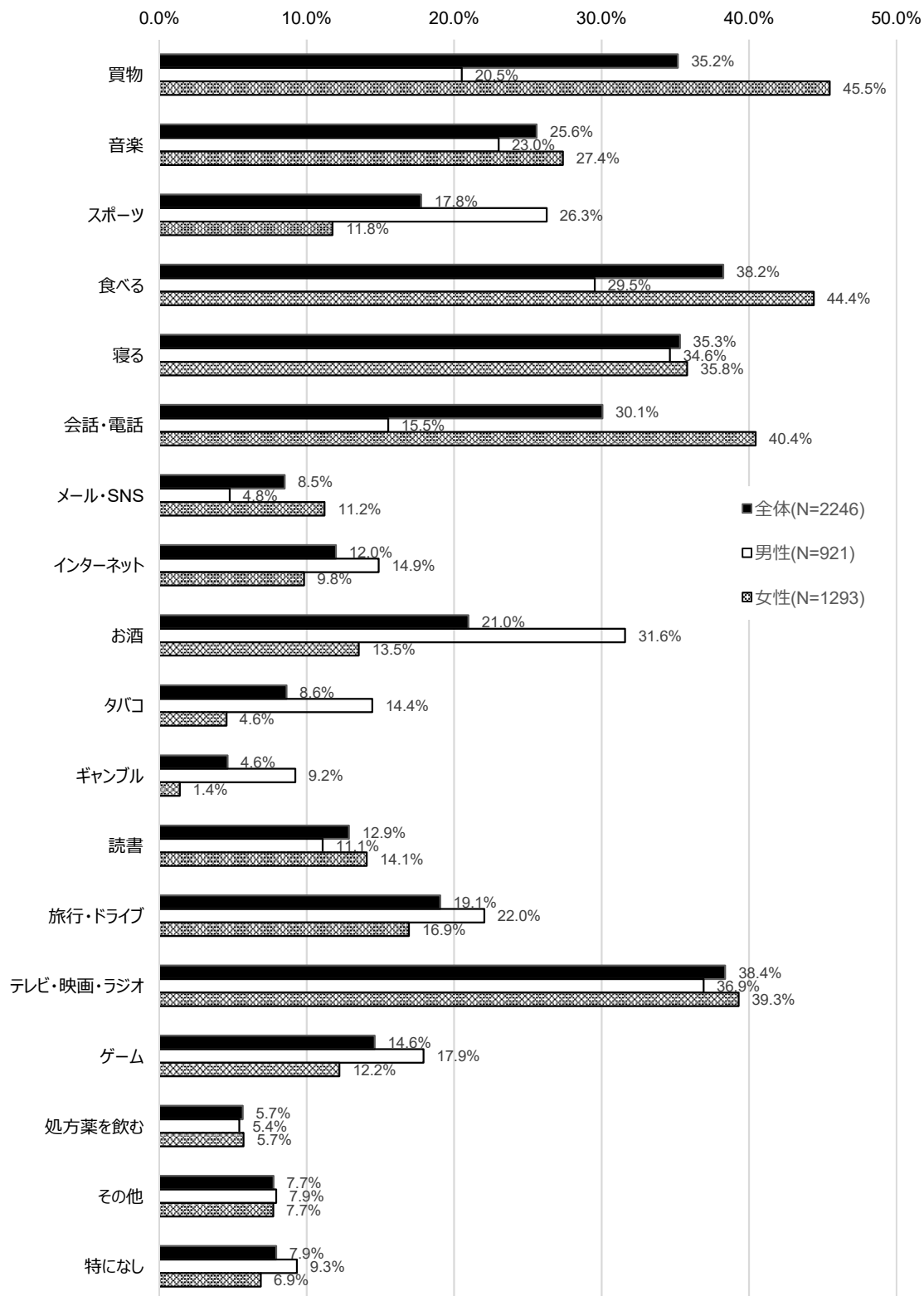
問 11-1 よく相談するのはどこ又はどなたですか。(複数回答)

悩みやストレスについて、相談できる人が「いる」と回答した人のうち、よく相談するのは、「家族や親族」が最も多く、次いで「友人」「職場の人」であった。



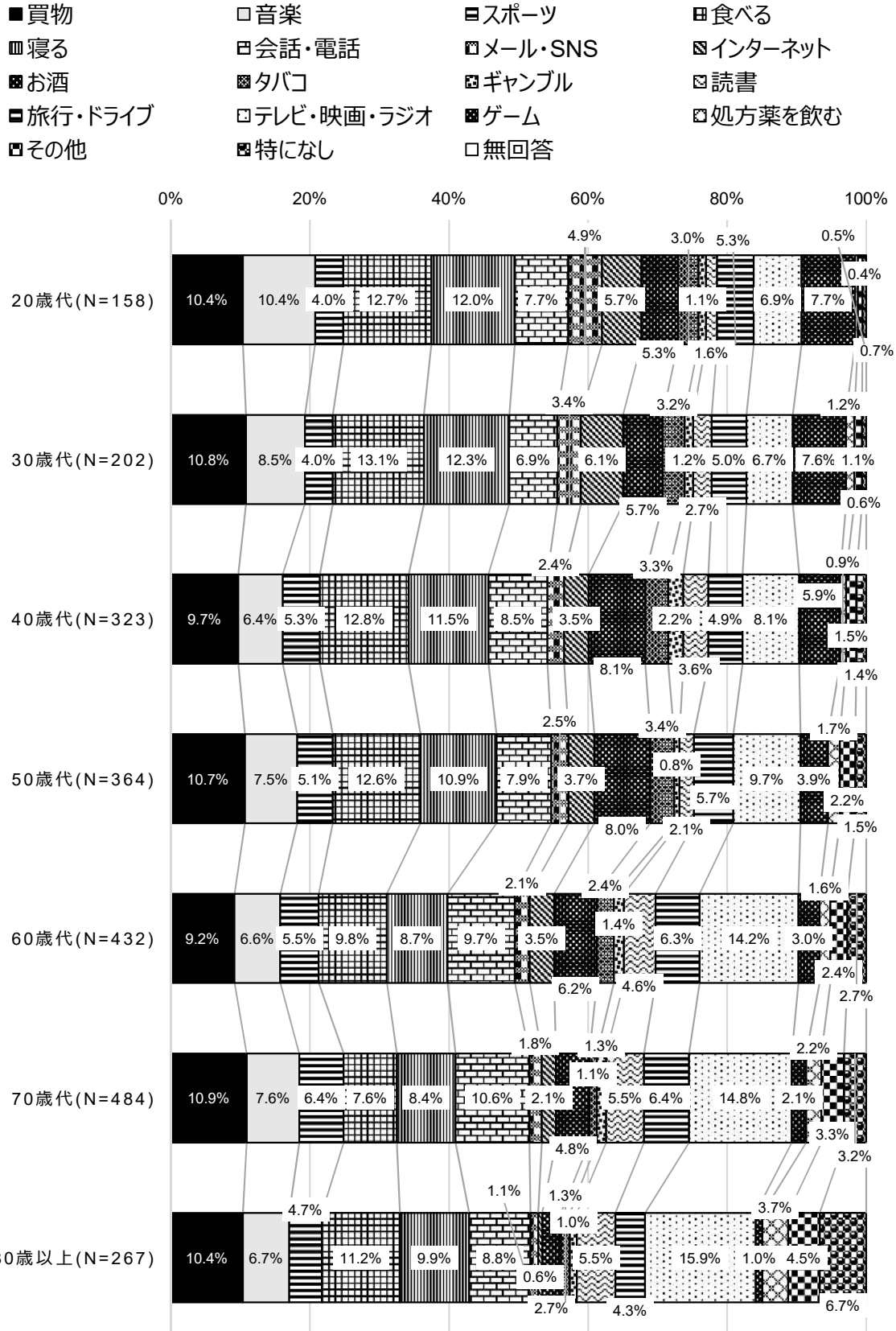
問12 悩みやストレスをどのようにして解消していますか。(複数回答)

悩みやストレスを解消する方法については、「テレビ・映画・ラジオ」が最も高く、次いで「食べる」「寝る」「買物」であった。性自認別でみると、「男性」は高い方から「テレビ・映画・ラジオ」「寝る」「お酒」であった。「女性」は高い方から「買物」「食べる」「会話・電話」であった。



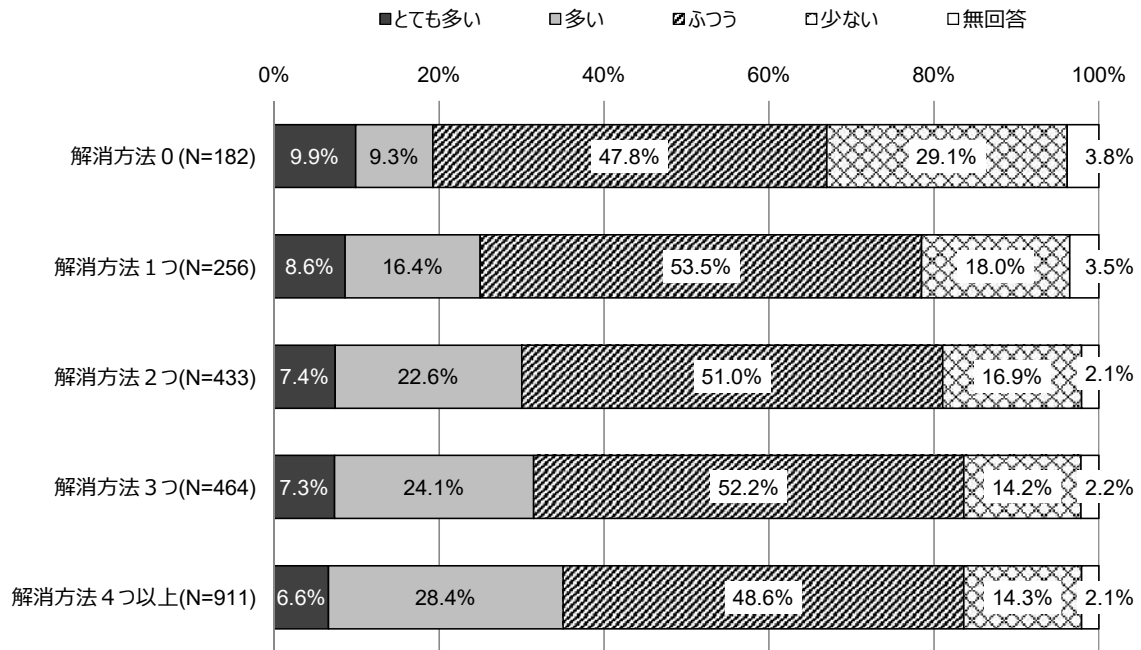
○ ストレス解消法と年齢との関係

悩みやストレスの解消の方法を年齢別で見ると、「20歳代」から「50歳代」までは、「食べる」が最も高く、次いで「寝る」であった。「60歳代」以降は、「テレビ・映画・ラジオ」が最も高かった。



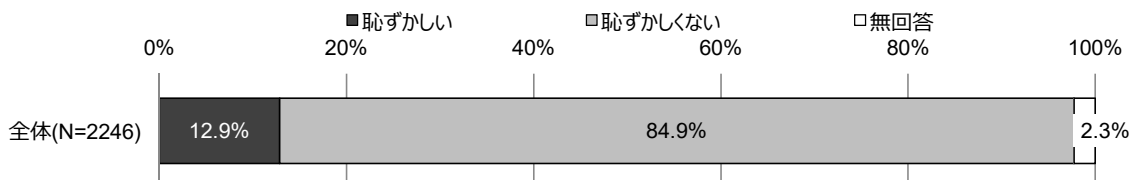
○ ストレスと悩みやストレスの解消法（数）

悩みやストレスの解消法を多く持つ人ほど、日常のストレスが「とても多い」と回答した人の割合は僅かに低くなるという傾向がみられた。反対に、日常のストレスが「多い」と回答した人の割合は高くなるという傾向がみられた。



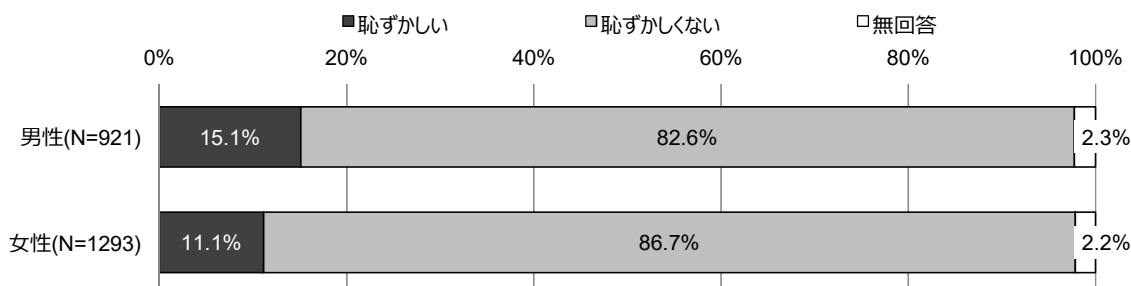
問 13 悩みやストレスなどを、だれかに相談したり、助けを求めたりすることは恥ずかしいことだと思いますか。

悩みやストレスなどを、だれかに相談したり助けを求めたりすることは「恥ずかしい」と思っていると回答した人の割合は、12.9%であった。



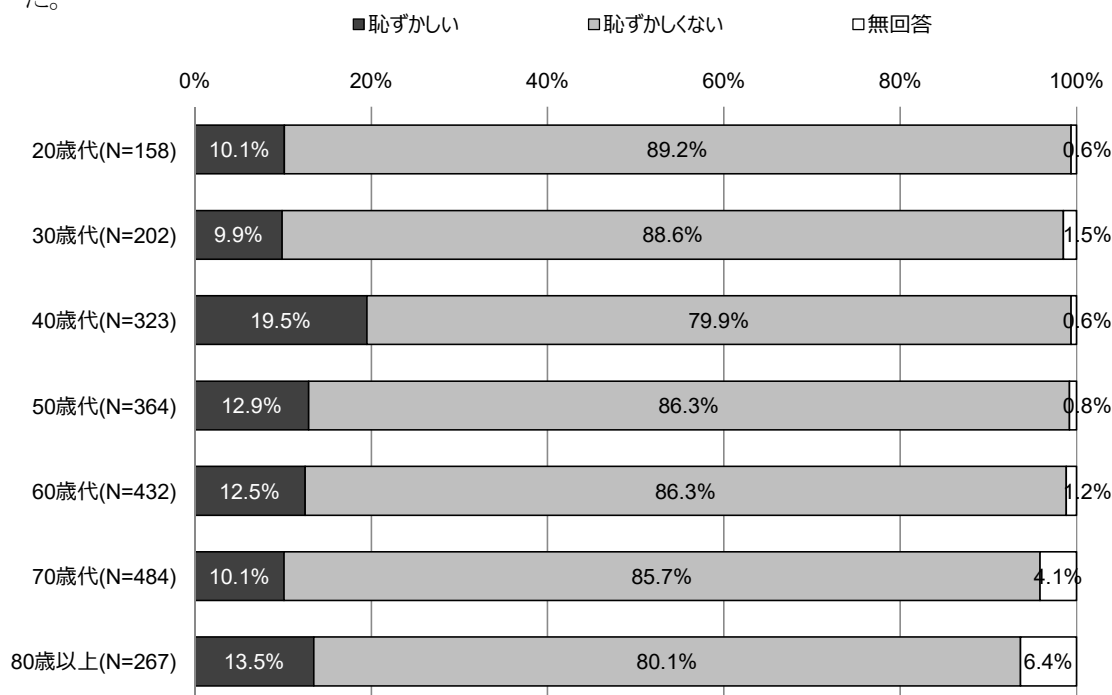
○ 相談することを恥ずかしいと思う気持ちと性自認との関係

性自認別にみると、「男性」では15.1%、「女性」では11.1%が、だれかに相談したり助けを求めたりすることは「恥ずかしい」と思っていると回答した。



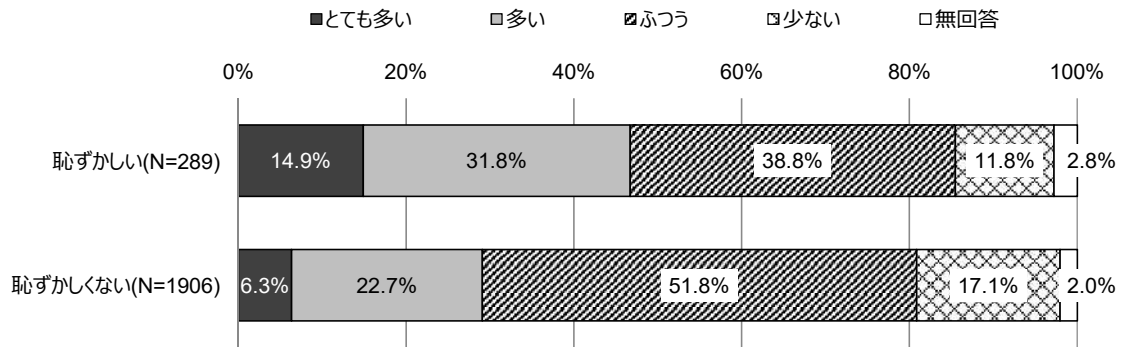
○ 相談することを恥ずかしいと思う気持ちと年齢との関係

年齢別にみると、だれかに相談したり助けを求めたりすることは「恥ずかしい」と思っていると回答した人の割合は、「40歳代」が19.5%で最も高く、次いで「80歳以上」13.5%であった。



○ 相談することを恥ずかしいと思う気持ちと日常のストレスとの関係

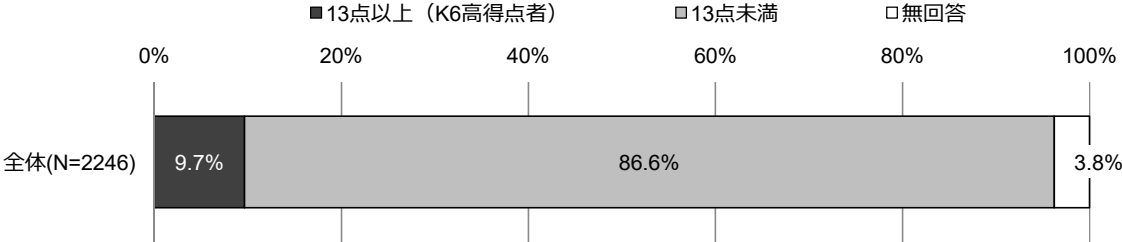
だれかに相談したり助けを求めたりすることは「恥ずかしい」と回答した人の 14.9%が日常のストレスが「とても多い」と回答しており、「恥ずかしくない」と回答した人と比べて、2倍強の差があった。



問 14 過去1ヶ月の間、あなたがどのように感じていたかについておたずねします。

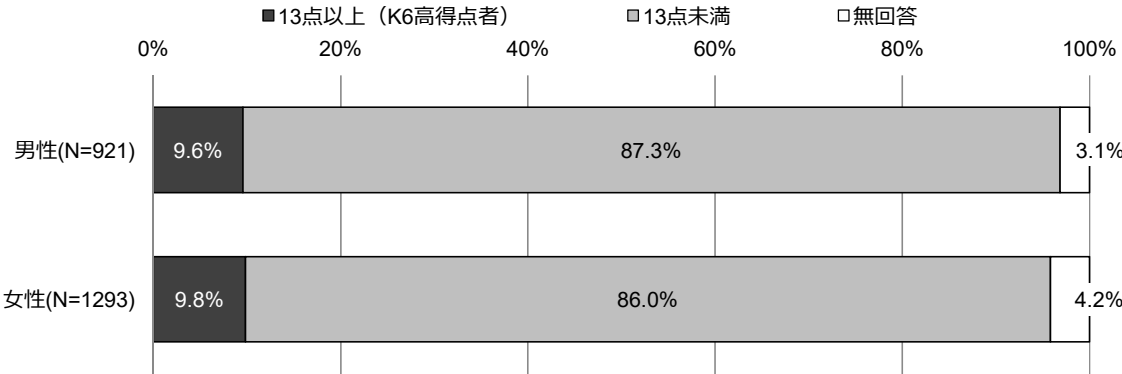
この設問は、過去1か月の心理的ストレス（反応）を測定する6項目の尺度（K6）となっており、13点以上の高得点者（以下、「K6高得点者」という。）は、うつや不安障害に罹患している可能性がある。

「K6高得点者」の割合は、9.7%であった。



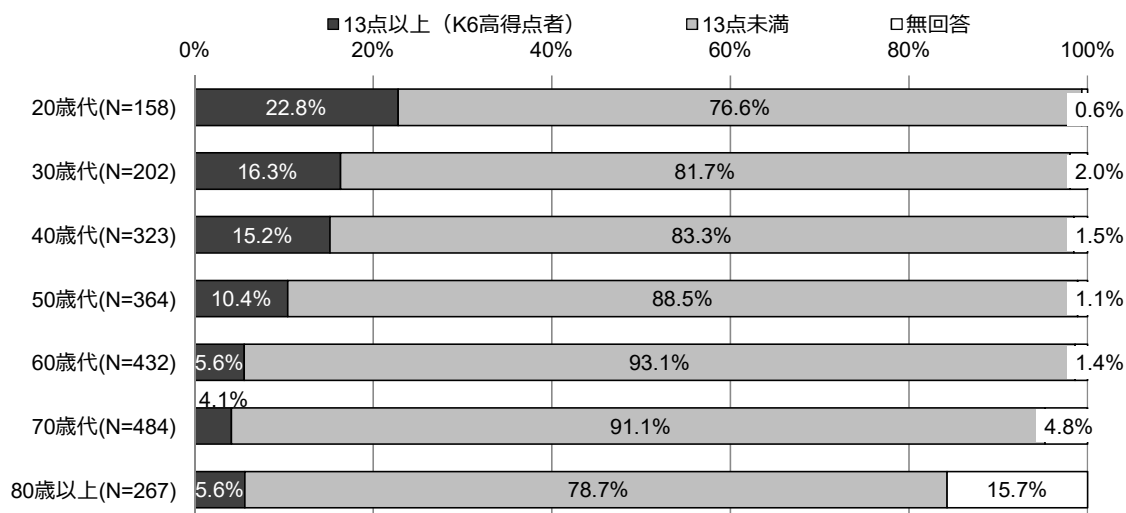
○ K6と性自認との関係

性自認別では、「男性」と「女性」に大きな差異はみられなかった。

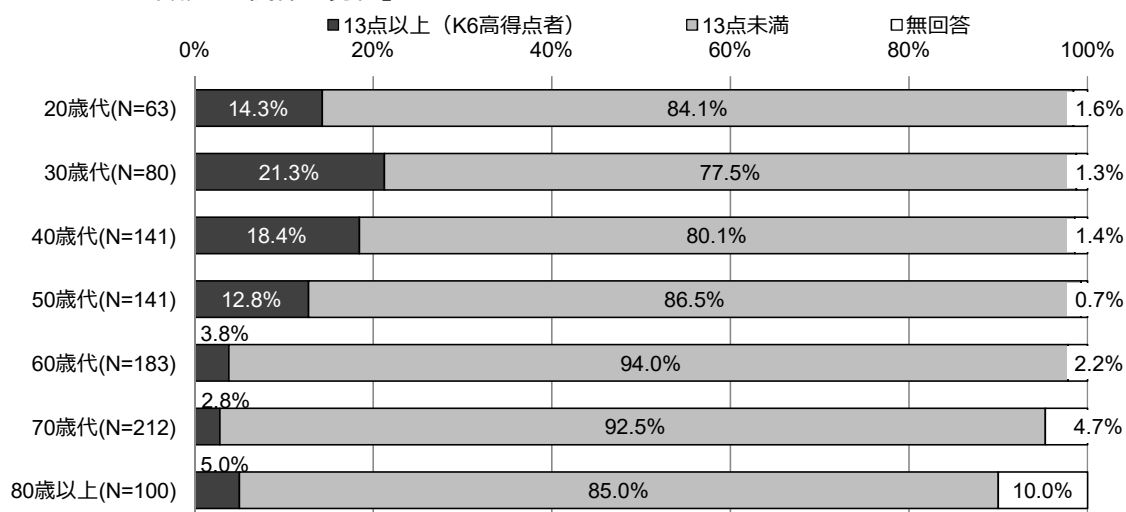


○ K6と年齢との関係

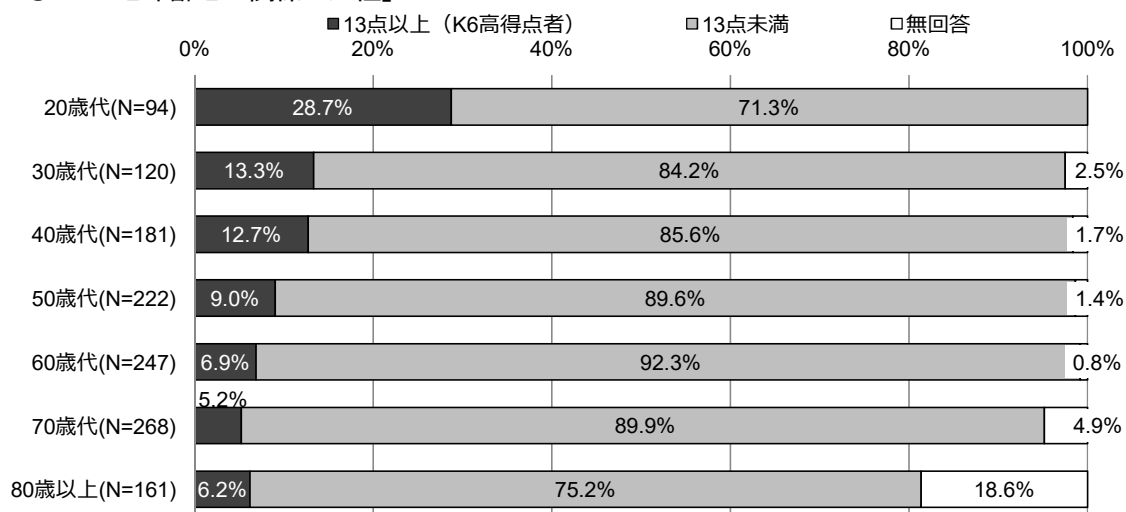
年齢別にみると、「K6高得点者」の割合は、「20歳代」が22.8%と最も高かった。また、「20歳代」から「70歳代」までは若い年代ほど高い傾向がみられた。



○ K6と年齢との関係「男性」

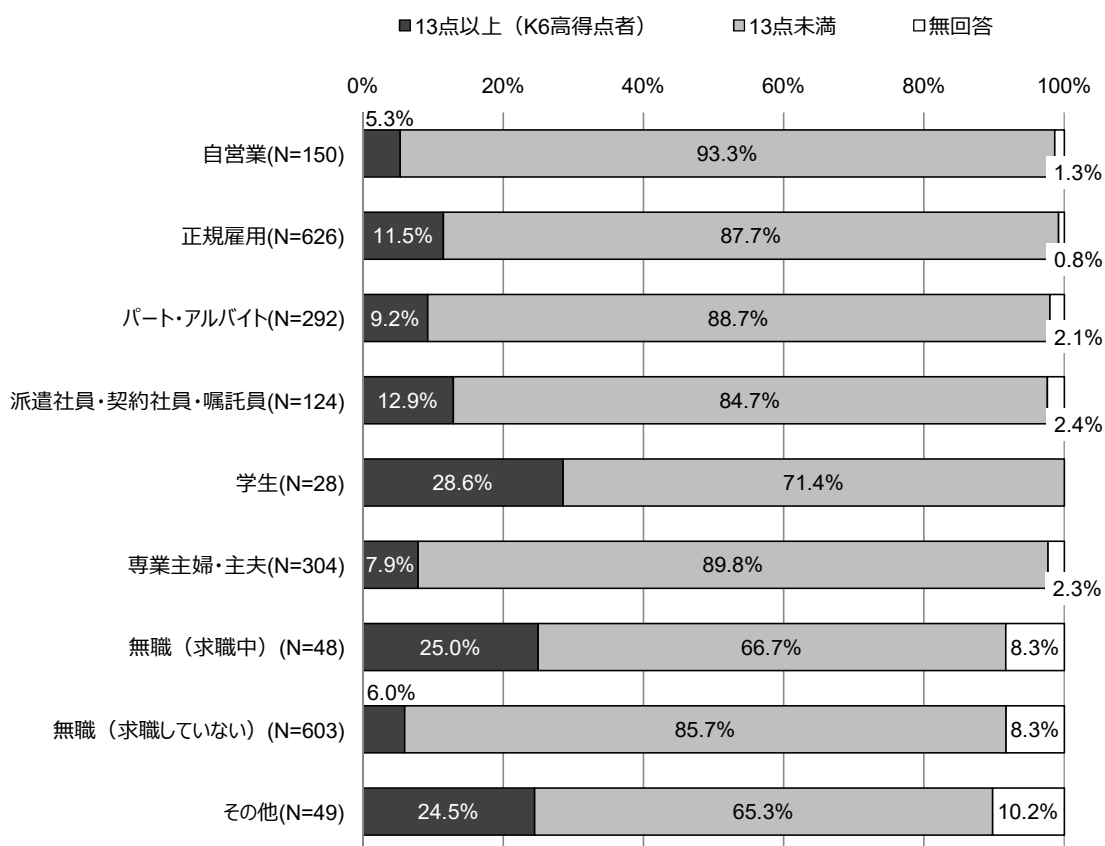


○ K6と年齢との関係「女性」



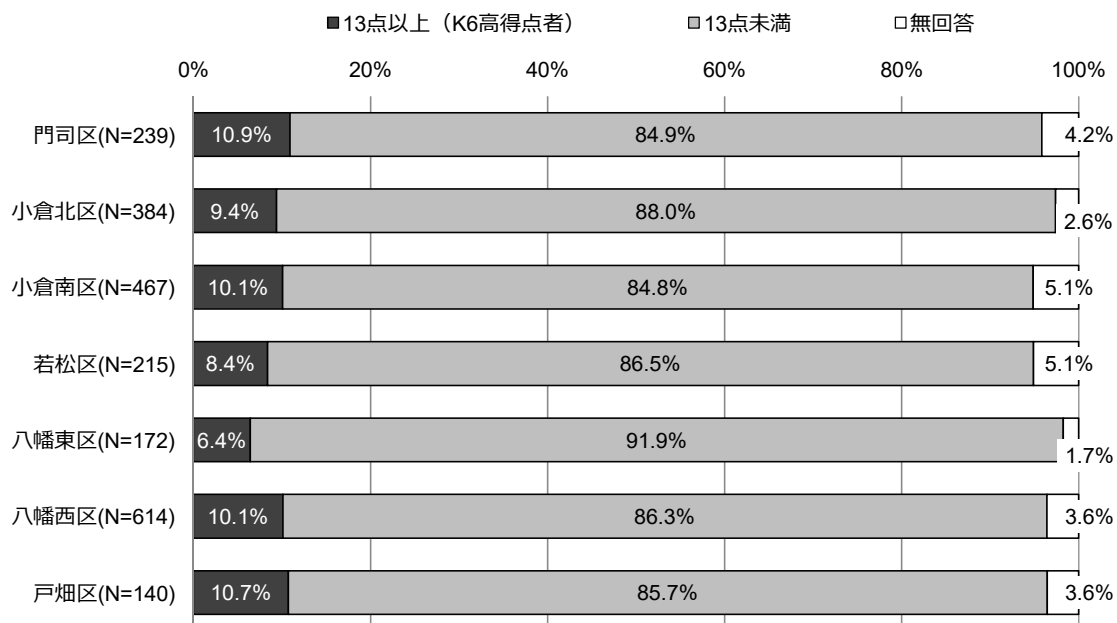
○ K6と就労状況との関係

就労状況別にみると、「K6高得点者」の割合は、「学生」が28.6%と最も高く、次いで「無職（求職中）」25.0%、「その他」24.5%であった。



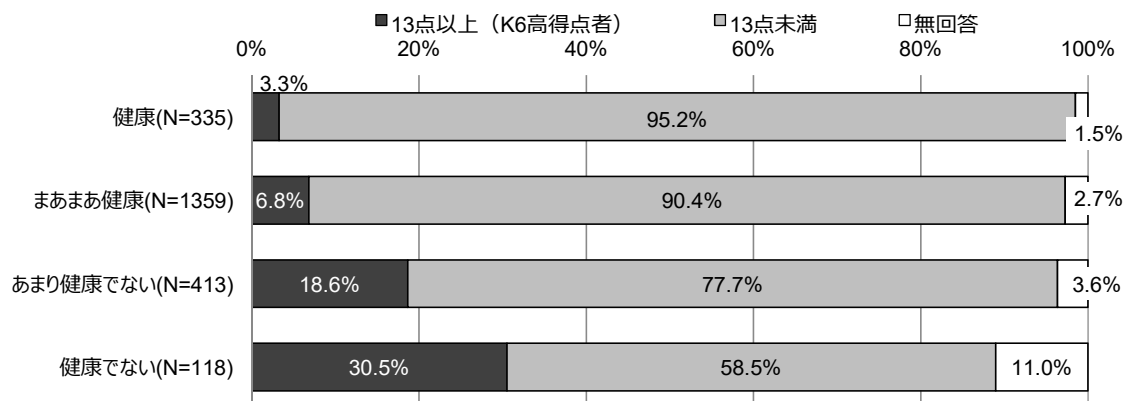
○ K6と居住区との関係

居住区別にみると、「K6高得点者」の割合は、「門司区」が10.9%と最も高く、「八幡東区」が6.4%と最も低かった。



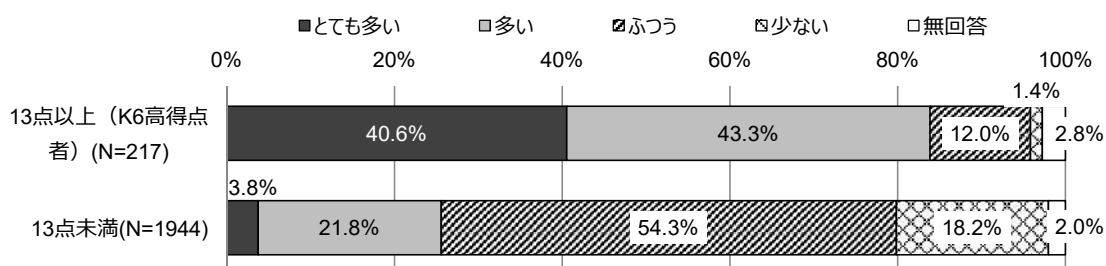
○ K6と自覚的健康状態との関係

自分がより「健康ではない」と回答した人ほど、「K6高得点者」の割合が高くなった。



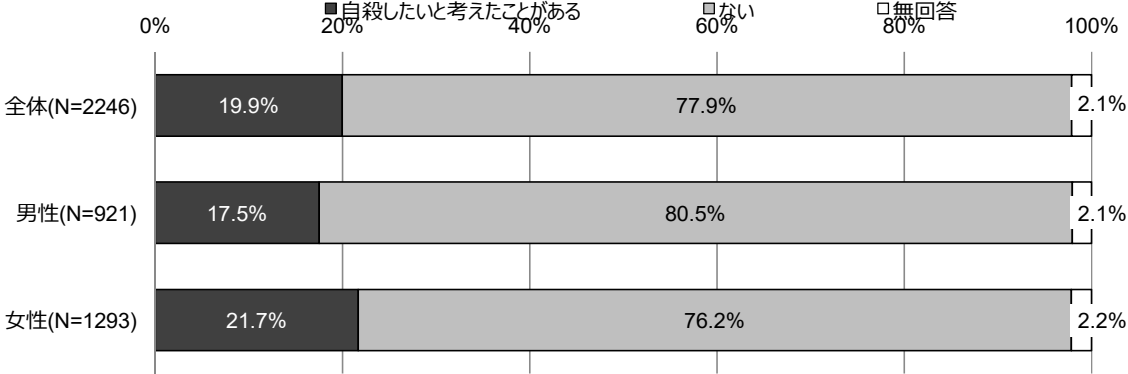
○ K6と日常のストレスとの関係

「K6高得点者」は、日常のストレスが「とても多い」「多い」と回答した人の割合が、高くなった。



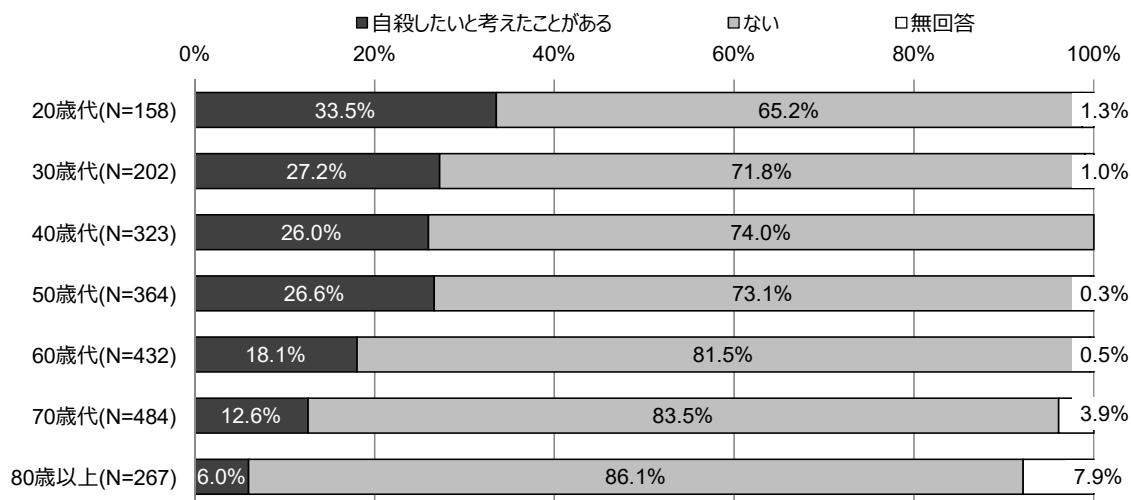
問 15 あなたは、これまでの人生のなかで、本気で自殺したいと考えたことがありますか。

これまでの人生のなかで本気で「自殺したいと考えたことがある」と回答した人の割合は、19.9%であった。性自認別では、「男性」17.5%、「女性」21.7%であった。

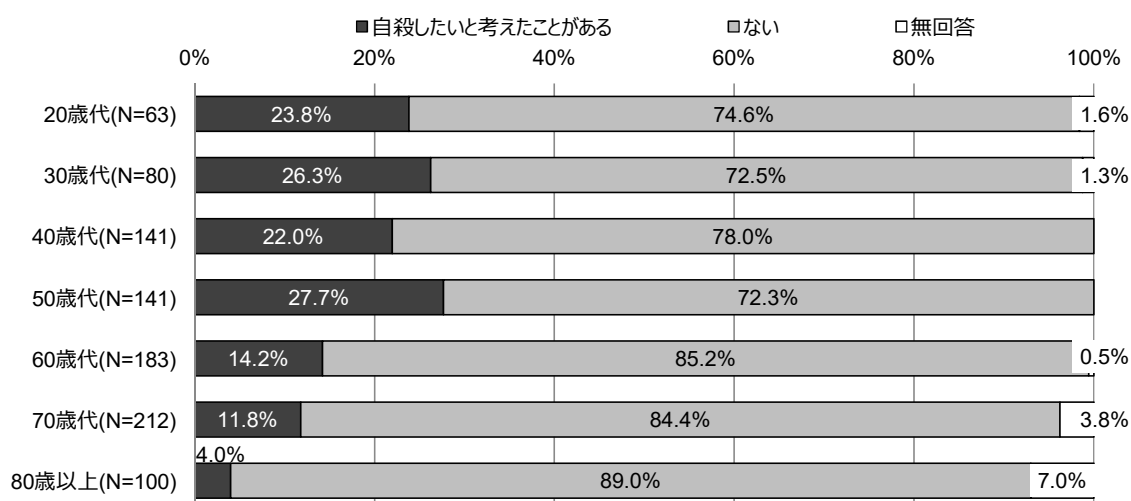


○ 自殺したいと考えたことがあることと年齢との関係

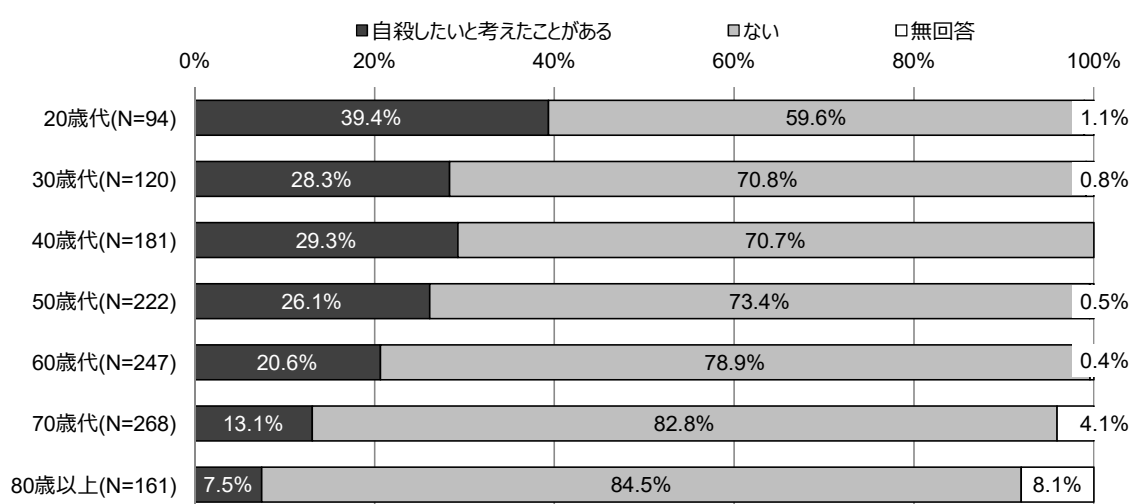
年齢別にみると、これまでの人生のなかで本気で「自殺したいと考えたことがある」と回答した人の割合は、「20歳代」が33.5%と最も高く、次いで、「30歳代」27.2%、「50歳代」26.6%、「40歳代」26.0%であった。



○ 自殺したいと考えたことがあることと年齢との関係（男性）

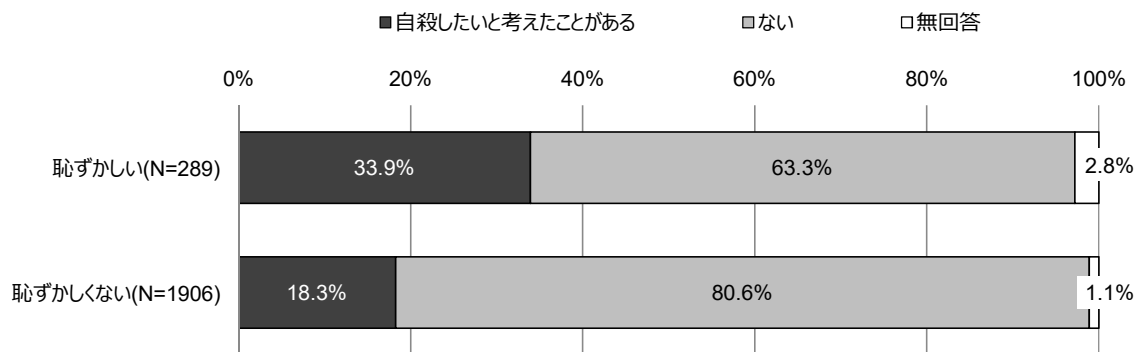


○ 自殺したいと考えたことがあることと年齢との関係（女性）



○ 自殺したいと考えたことがあることと、だれかに相談したり助けを求めたりすることへの恥ずかしさとの関係

これまでの人生のなかで本気で「自殺したいと考えたことがある」と回答した人の割合は、だれかに相談したり助けを求めたりすることを「恥ずかしい」と回答した人では 33.9%であり、「恥ずかしくない」18.3%と比べて、2 倍弱の差があった。



○ 自殺したいと考えたことがあることとK6との関係

これまでの人生のなかで本気で「自殺したいと考えたことがある」と回答した人の割合は、「K6 高得点者」では 60.4%であり、「K6 非該当者」16.2%と比べて、4 倍弱の差があった。

