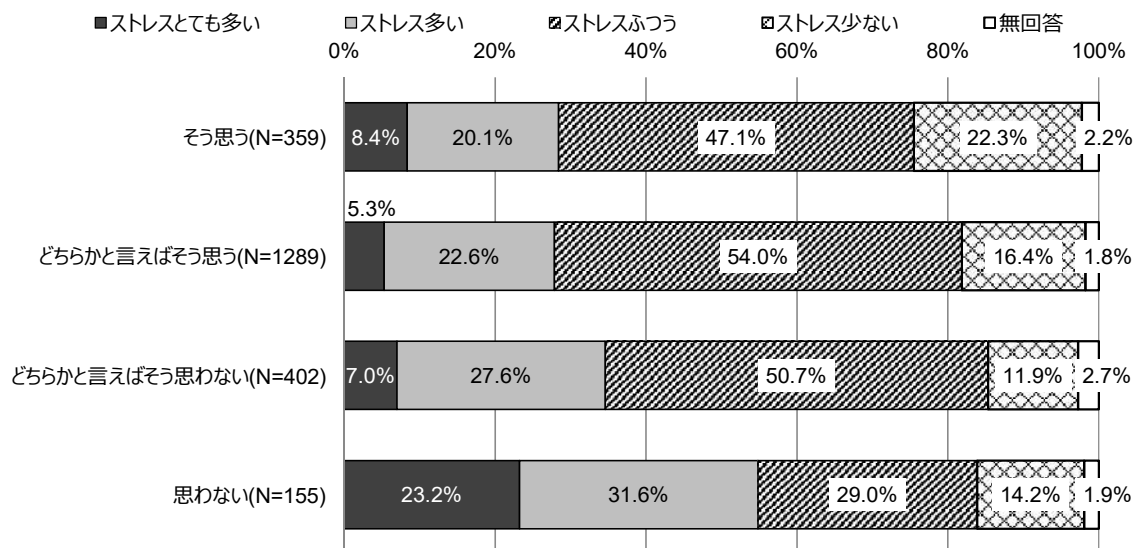


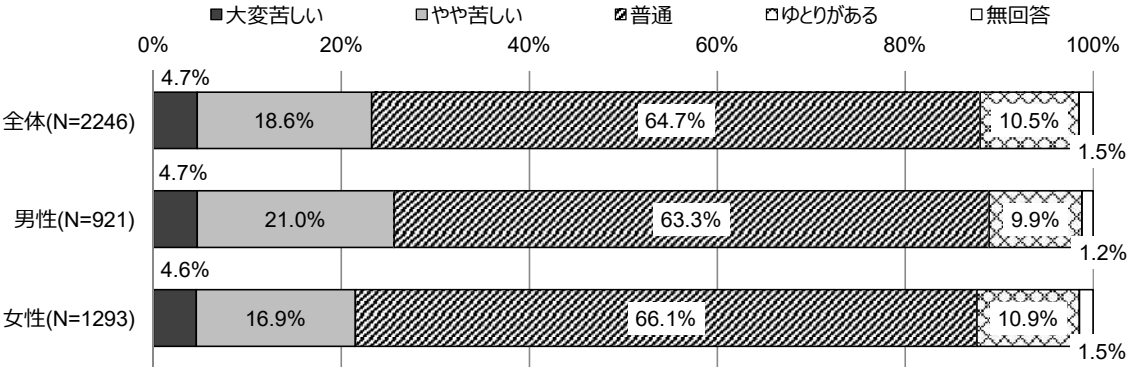
○ 人を信用する傾向と日常のストレスとの関係

日常のストレスとの関係では、ストレスが「とても多い」と回答した人の割合は、一般的にあなたは人を信用するほうですかという問いについて「思わない」が 23.2%と最も高く、最も低い「どちらかと言えばそう思う」5.3%と比べて、4倍強の差があった。



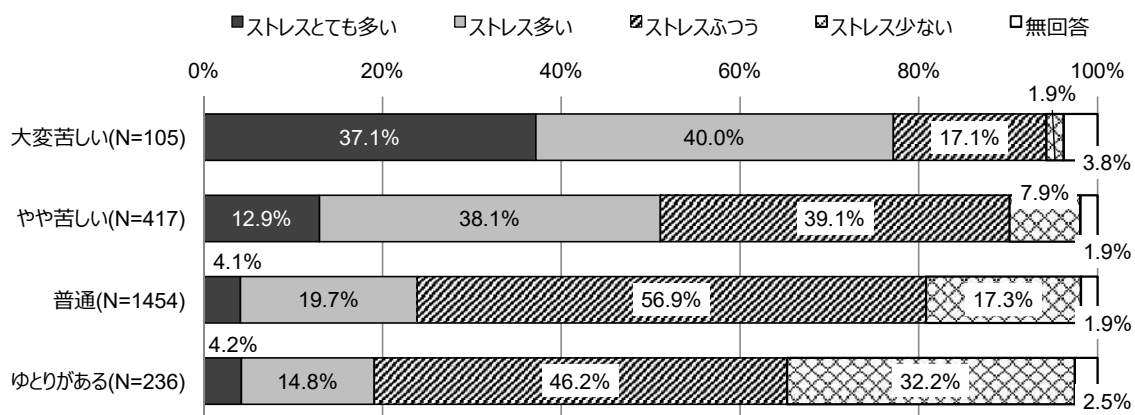
問 30 現在の暮らしの状況を総合的にみて、どう感じていますか。

現在の暮らしの状況を総合的にみて「普通」と感じている人が最も高く、次いで「やや苦しい」、「ゆとりがある」、「大変苦しい」であった。



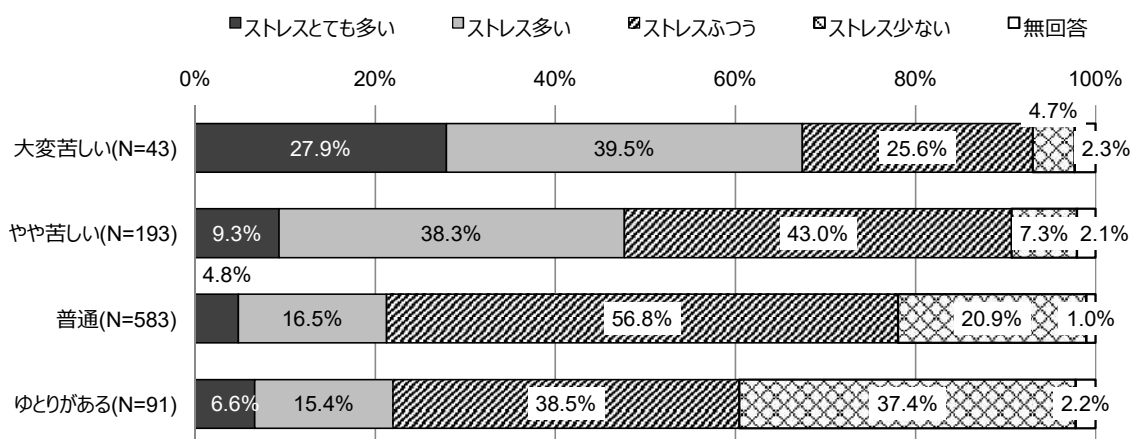
○ 暮らしの状況と日常のストレスとの関係

日常のストレスとの関係では、ストレスが「とても多い」「多い」と回答した人の割合は、現在の暮らしの状況が「大変苦しい」が77.1%で最も高かった。



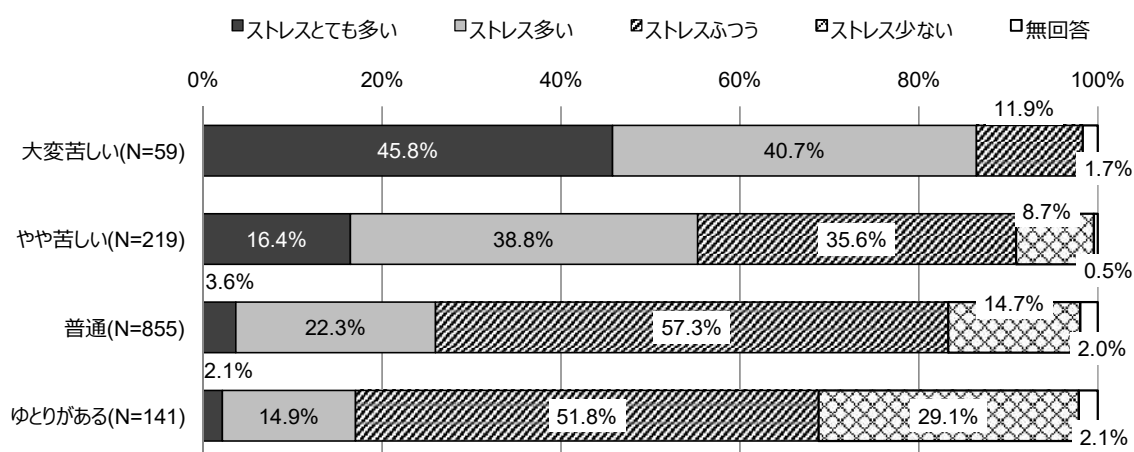
○ 暮らしの状況と日常のストレスとの関係（男性）

「男性」では、ストレスが「とても多い」「多い」と回答した人の割合は、現在の暮らしの状況が「大変苦しい」が67.4%で最も高かった。



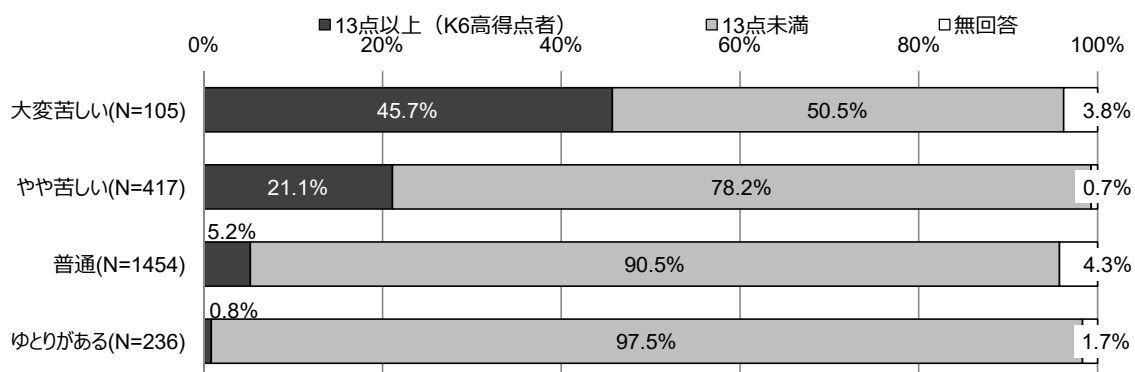
○ 暮らしの状況と日常のストレスとの関係（女性）

「女性」では、ストレスが「とても多い」「多い」と回答した人の割合は、現在の暮らしの状況が「大変苦しい」が86.5%で最も高かった。



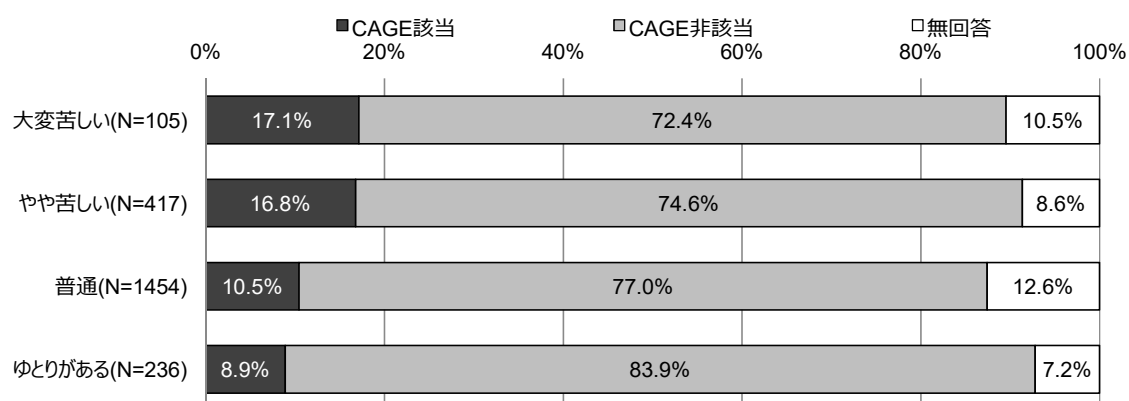
○ 暮らしの状況とK6との関係

K6との関係では、「K6高得点者」の割合は、現在の暮らしの状況が「大変苦しい」が45.7%で突出して最も高かった



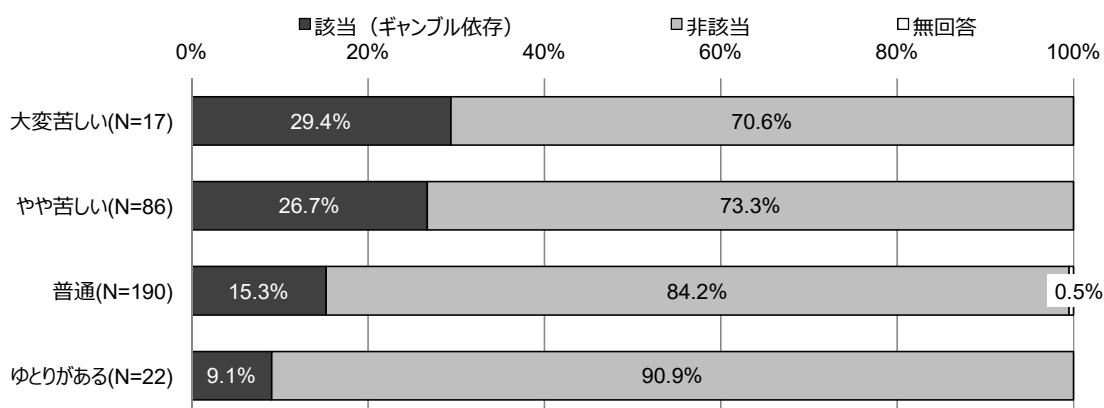
○ 暮らしの状況とCAGE該当との関係

CAGE該当との関係では、「CAGE該当」の割合は、現在の暮らしの状況が「大変苦しい」が17.1%で最も高かった。



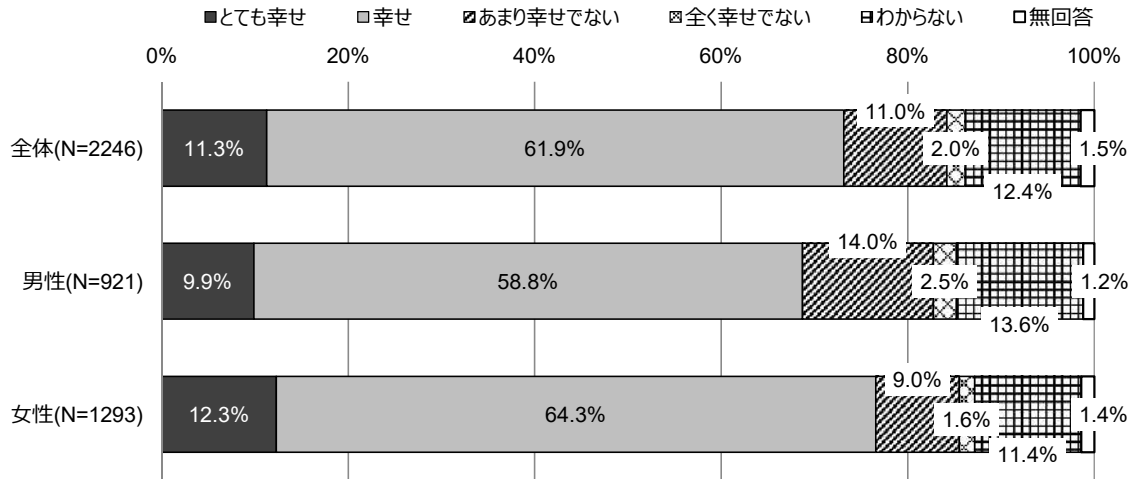
○ 暮らしの状況とギャンブル依存の可能性との関係

ギャンブル依存の可能性との関係では、「該当 (ギャンブル依存)」の割合は、現在の暮らしの状況が「大変苦しい」が29.4%で最も高かった。



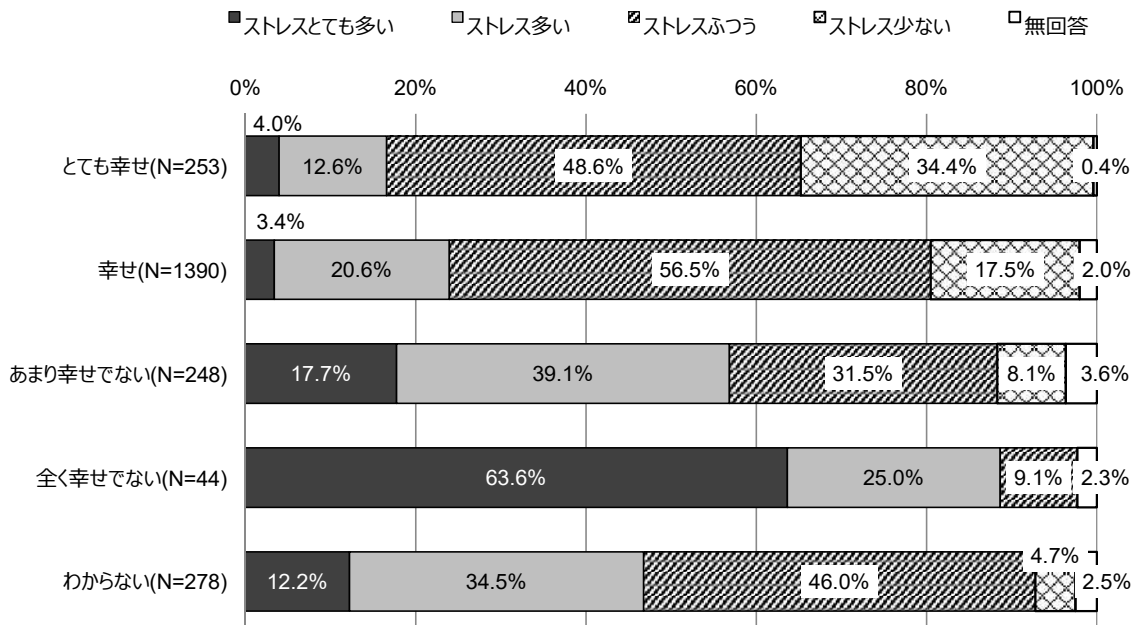
問31 あなたは、どのくらいご自分で幸せだと感じていますか。

どのくらい自分で幸せだと感じているかについて、「幸せ」と回答した人の割合が61.9%で最も高く、次いで「わからない」12.4%、「とても幸せ」11.3%、「あまり幸せでない」11.0%、「全く幸せでない」2.0%であった。



○ 幸福度と日常のストレスとの関係

日常のストレスとの関係では、日常のストレスが「とても多い」と回答した人の割合は、「全く幸せでない」が63.6%と、他に比べて突出して高かった。

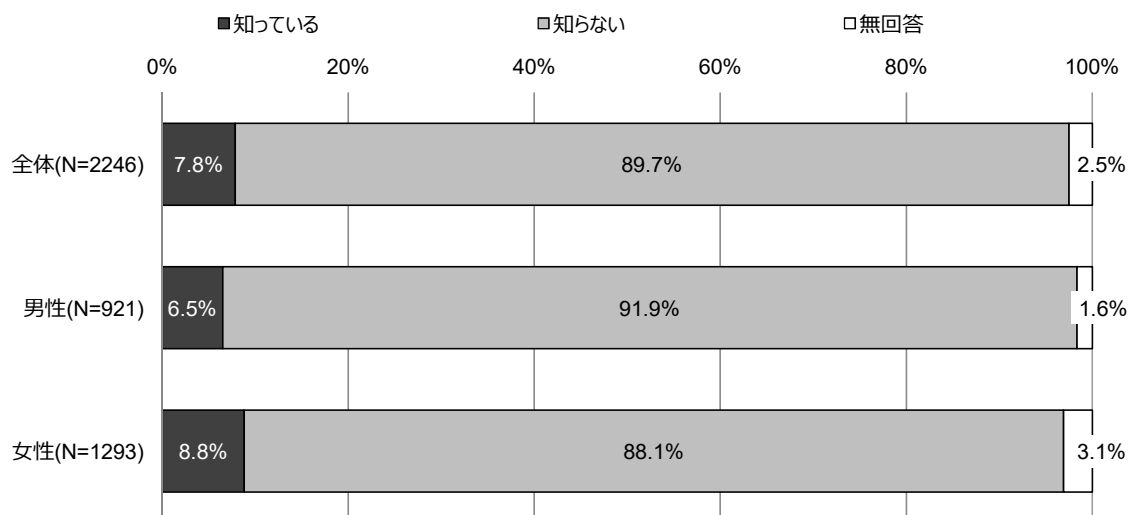


5 相談窓口について

問 32 北九州市では、こころの健康づくりに関することや各種相談窓口の紹介など、ホームページで情報を発信していますが、知っていますか。

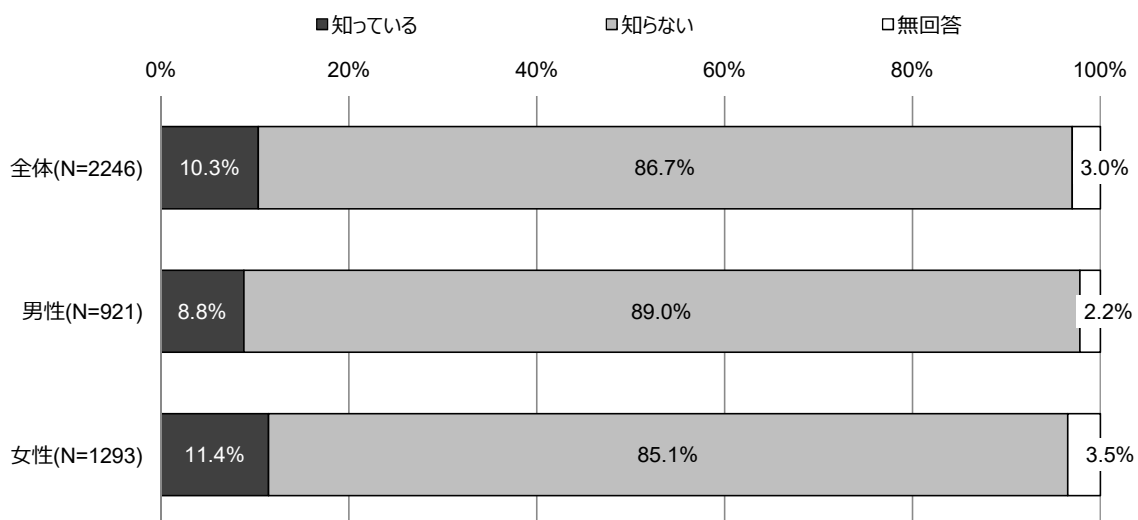
① 北九州市こころの体温計

北九州市こころの体温計を「知っている」と回答した人の割合は7.8%であった。



② 北九州市いのちとこころの情報サイト

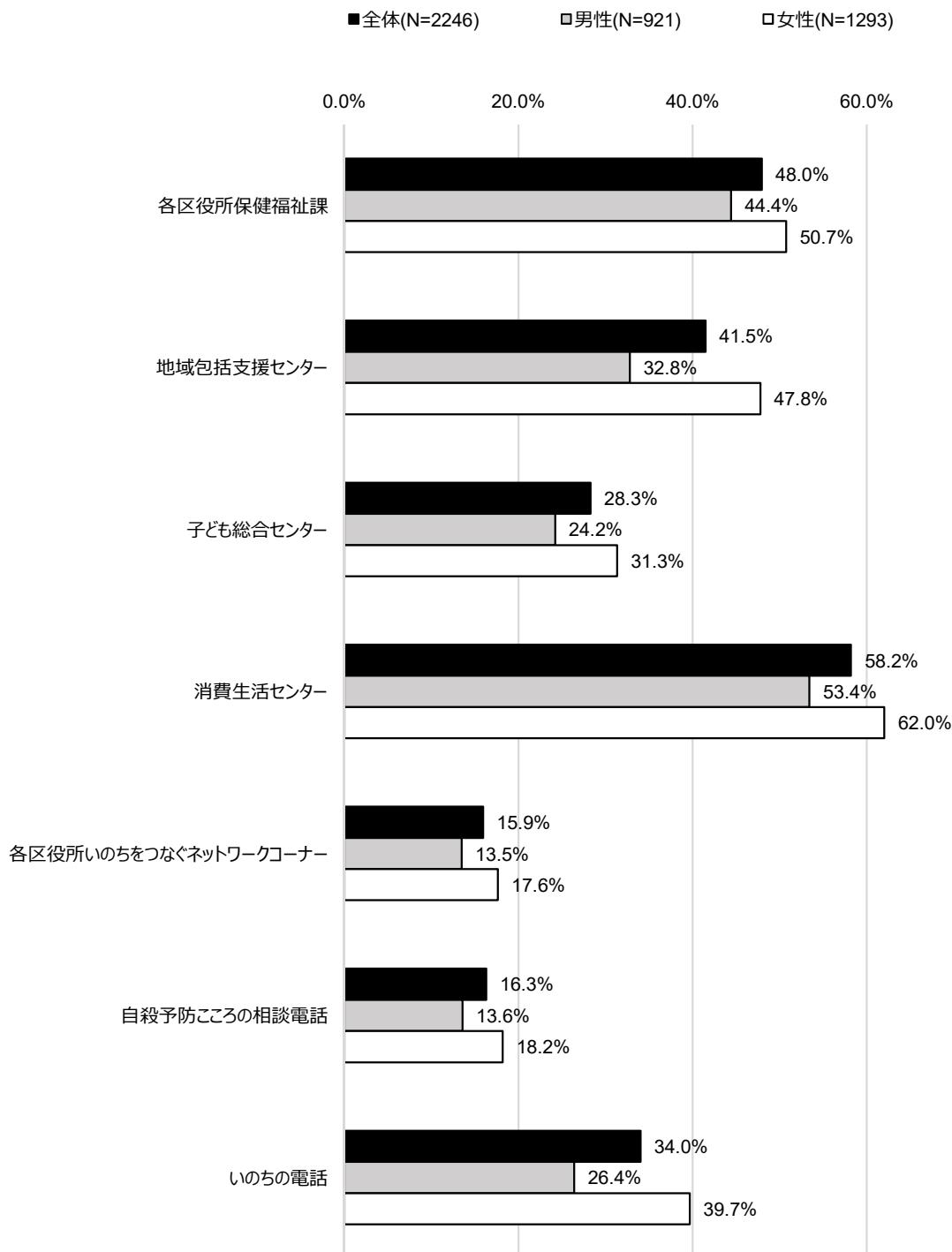
北九州市いのちとこころの情報サイトを「知っている」と回答した人の割合は10.3%であった。



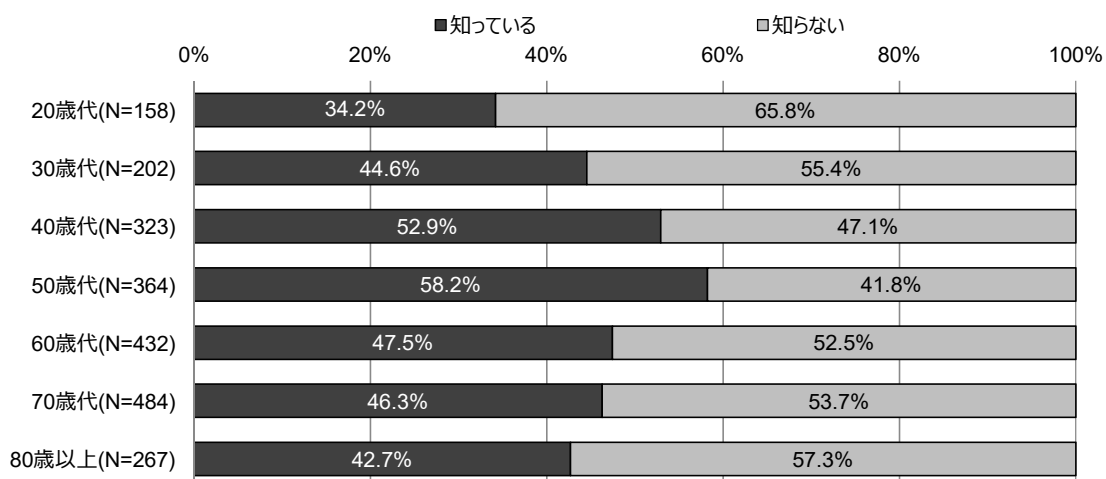
問 33 北九州市内には、さまざまな相談の窓口がありますが、次の相談機関を知っていますか。

相談機関を「知っている」と回答した人の割合は、「消費生活センター」が58.4%で最も高く、次いで「各区役所保健福祉課」48.0%、「地域包括支援センター」41.5%、「いのちの電話」34.1%であった。

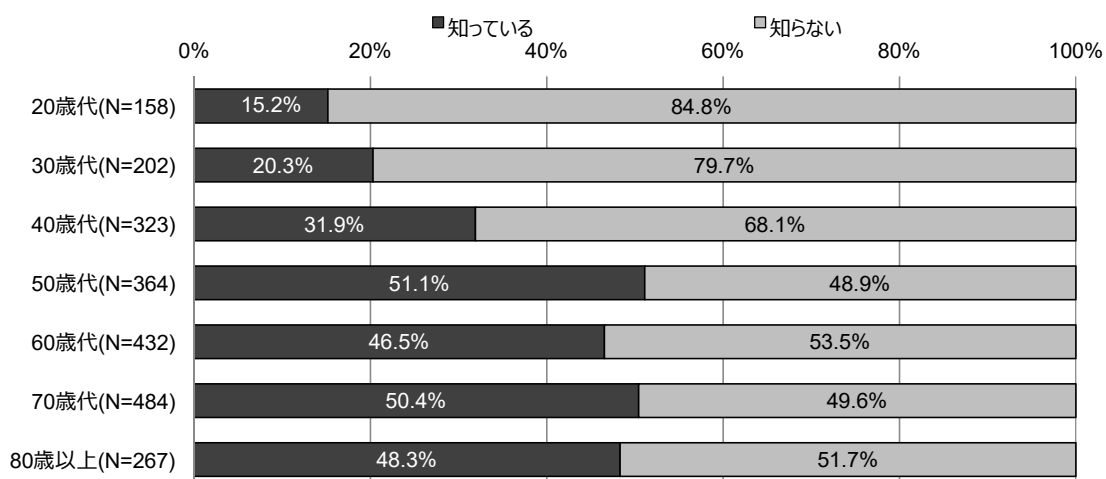
性自認別にみると、「女性」は「男性」よりも、いずれの相談機関も「知っている」と回答した人の割合が高かった。



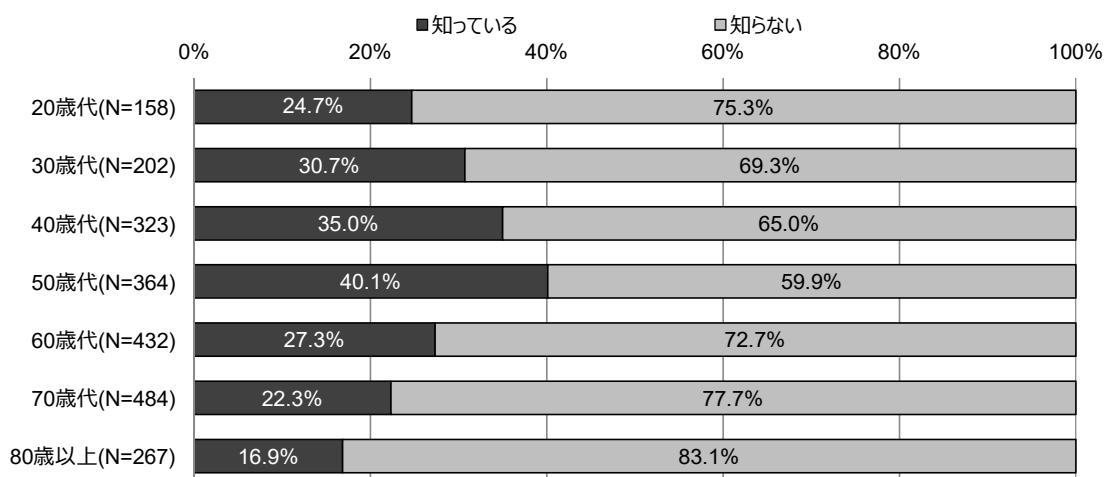
○ 各区役所保健福祉課の認知度と年代との関係



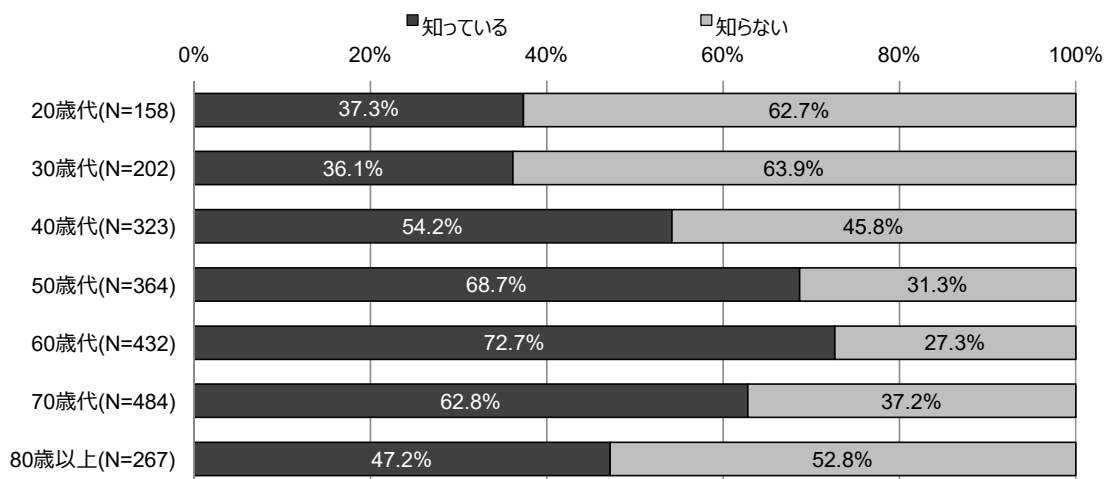
○ 地域包括支援センターの認知度と年代との関係



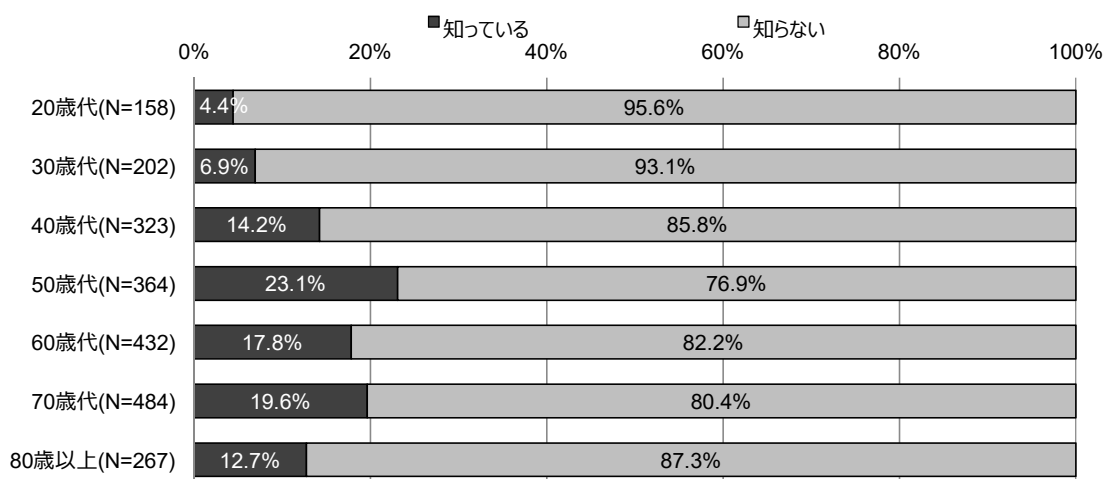
○ 子ども総合センターの認知度と年代との関係



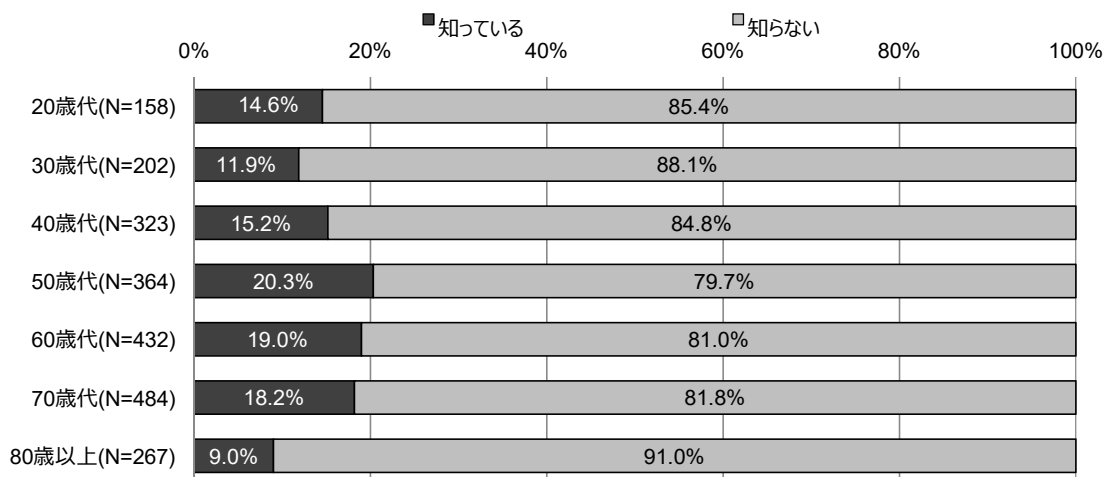
○ 消費生活センターの認知度と年代との関係



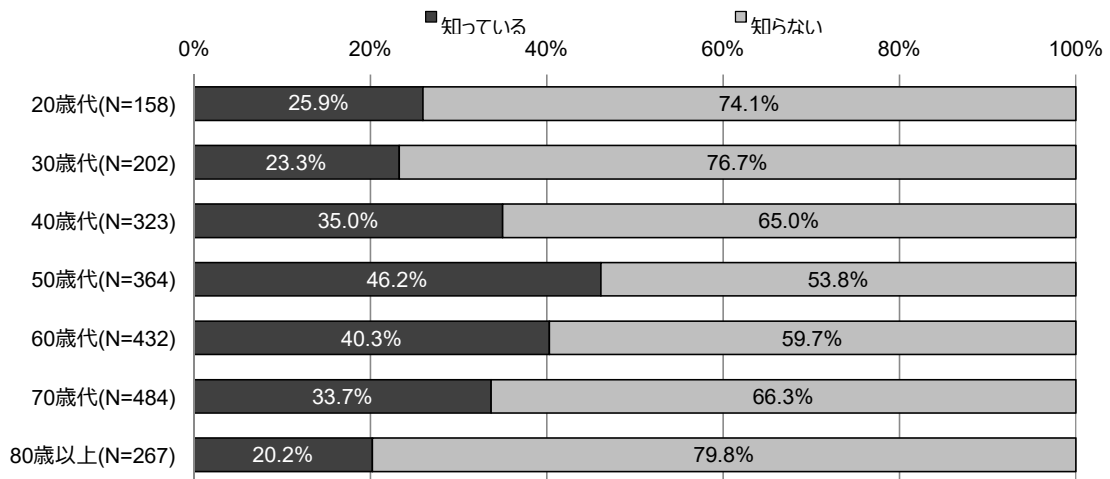
○ 各区役所のちをつなぐネットワークコーナーの認知度と年代との関係



○ 自殺予防こころの相談電話の認知度と年代との関係

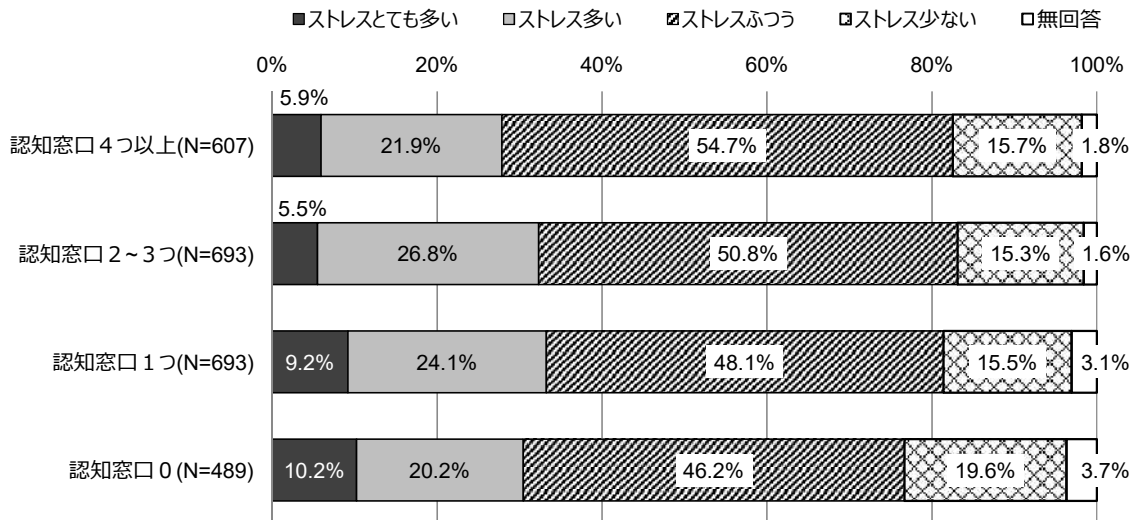


○ いのちの電話の認知度と年代との関係



○ 相談窓口の認知度（件数）と日常のストレスとの関係

相談窓口の認知度（件数）と日常のストレスとの関係では、ストレスが「とても多い」と回答した人の割合は、問33の「相談窓口を全く知らない」が10.2%で最も多く、最も低い「相談窓口を2～3つ知っている」5.5%と比べて、2倍弱の差があった。



6 自由意見

アンケート調査の最後に、回答者の自由な意見を記述していただいた。多くの貴重なご意見をいただいたが、紙幅の関係上、一部掲載する。なお、自由記述欄は、個人が特定されないよう多少の改編を加えたものがある。

(1) 調査について

- このアンケートで色々な事を知ることができました。
- 限られた予算内で取り組まれていることではありますが、だからこそ、こういったアンケートも貴重な機会だと思います。実際、問32で僕は初めて、そういうサイトがあることを知りました。アンケートへのお礼も兼ねて、そういったサイトや窓口が書かれたしおり（紙製で十分）をはさむなど、工夫して下さっても良いかもです。（パンフが入っていたのは良かったが、なかなか読むには面倒）
- 実態調査に参加するのは初めてでしたが、自分を見つめ直し再認識できました。問32のホームページを知りませんでした。こころの不健康な方にとって“北九州市こころの体温計”（優しい名称ですね）“北九州市いのちとこころの情報サイト”のホームページは不可欠ですね。市民へのPRが欲しいところです。また、気軽にこころのアンケートができればいいですね！これから友人、姉妹も減っていく、高齢者にとっても必要だと思います。前期高齢者の私にとって嬉しい機会でした。
- 多少の差はあれ、誰もがコロナ禍の影響を受けている時期なので、このアンケートにも反映していると思われます。
- 同封のリーフレットで、北九州市の自殺者数が年間200人弱と知り、驚きました。苦しんでいる人が少しでも救われるような支援体制づくりをして下さっている方々を応援します。

(2) こころや身体健康について

- いつも明るく笑顔でいること、心配ごとは、一人で悩まず、知人、友人に話すことです。
- いつも前向きに明るくと、苦手な人もいるでしょう。私は、自分の身の回りの小さな幸せや、人の気づかいに感謝できる事や、社会の出来事に目を向けたり、楽しい事、嬉しい事を素直に言える環境等、特別でなく普通に暮らす事が出来る世の中だと良いと思います。
- なるべく家にこもらないで外へ出て行くことです。友達をたくさんつくることです。私は淋しくなったときは電話で友人と長話しをします 私は85才で一人暮らしですが元気でがんばっております。安心して下さい。
- 将来の生活に不安がないわけではないが、イライラしない、ストレスを溜めないようにはしています。
- 情報過多の現在のため、考えすぎて、悩むことも多いと思う！！自分自身の現在をしっかり見つめる事が大切だと思う。自分で考えることも、とても大事なことと思う。
- 職に就いて3ヶ月が経ちましたが、休日など時間があるときにどうしても考えごとをしてしまいます。「暇」は、人にとって考えるきっかけになってしまうと思うので、悩みがある時でも何かしら外に出る機会があれば、一人で悩んでしまう人を減らせるのではと

感じます。私は1人で悩みたくないので、暇な時間をつくらないようにしています。

- 物事を良い方に良い方にとらえる事になっています。
- 話しをできる友人をもつ事、色々な地域活動に参加を行なう推進する活動を町内で行なう。各々の悩みを受容できるように町内に1人は置く事ができれば。

(3) 地域生活について

- 近くの民生委員の方などが、自分の地域の近隣住民の方などに積極的に話しかけるなど、接触を図る事が大切なのではないのでしょうか？
- 現役時代は仕事にのみ没頭していた(させられていた)。あの頃、趣味と趣味の仲間を持っていたら、もっと人生楽だったと思う。リタイヤ組は市民センター等の活用の中で、趣味の会に参加し、孤立感孤独感を排除できる環境づくりが必要と痛感する。
- 孤立をさせない環境づくりが必要。(医療は敷居が高く利用できない人には特に) 民生委員の役割のような立場の人を作ること等の対策が必要。
- 私達の校区、町内にも、高齢者の一人暮らしが多勢おられます。これらの皆さんに対して、生きがいや、生活の指導を町内の老人クラブで推進しているが、高齢者が高齢者の面倒をみるのは難しいのでは？(79才の私は担当しています) 町内会でやるべきでは？
- 人とのつながりが大事だと思います。人とつながることができる環境がたくさんあれば良いなァと思います。
- 昔のように町内での話し合い、付き合いが必要。町内会は、現在は約半分位の入会者。皆が入る必要を感じます。
- 地域の行事が減った中、会話は大事だと思う。
- 町内会に入ること。町内の行事に参加しなくても、その町内の会長さんに転居した時に自分の存在を知らせておくこと。たとえば困った時でも気軽に相談すること。
- 独居の人が自力でなくても交流が持てるようなシステムを作ってあげることが大事だと思います。

(4) 子ども・若者に関すること

- 学校でもこういう相談する所があることを教えてほしい。子供の時知らなかった。
- 夏休み明けに子どもの自殺が多いです。今年は夏休みも短く、楽しい夏休み期間が少ない子ども達のストレスが心配です。今年のコロナで仕事が減った自営業の人等の心の健康も心配です。今年の状況に合わせた対策が必要だと考えます。
- 学校教育で、ポジティブ思考を教えることも大事と思う。(思想の押し付けではなく、このような考え方もある・・・程度のスタンスで)
- 昨今、過度な勤務条件や日常の悩みを発散する事ができない若者が多いと耳にします。職場で過ごす時間の多い働き盛りの世代(特に20代前半)は周囲に相談できる機会、相手が少ない又は全くない事が多いです。新たに就職等で北九州市に転入してくる若者向けに交流会やカルチャー教室を開いてみる等、良いと思います。又、それを市政だよりに掲載して、各事業所に配布し広く告知することも必要ではないでしょうか。
- 子どもも含め、気軽に相談できる所があればいいと思う。発達障がいの子どもに対する相談できるところが少なく困っている。

- 児童、生徒の心の健康づくりに関して、学校と今よりさらに連携し、特に長期休みあけの自殺予防に力を入れて欲しい。子どもたちの憩いの場や、困った時にサポートしてくれる人や場所がもっと充実して欲しいです。
- 若い世代の就職状況が苦しい。息子も大卒だが非正規で交通費も出ない時給の所で働いています。50才代の上司のパワハラがひどく今月退職します。何度かの転職をしていますが人間関係です。もっと若い人に優しい職場を求めます。我が子が幸せなくらしをしていないと親として苦しい。
- 少年期の教育で自立心を養い、他人や社会との共存の方法を指導する事が必要。
- 多様性を認め合う風土。幼小期から、自己受容、自己肯定ができるようになる環境、教育、(大人に対しても義務的な授業、ワークも)
- 中・高校生が自殺するニュースをよく見るので、学校でアンケートを定期的にして何かひっかかるものがあれば専門医が面談や話を聞くなど、積極的に関わることが必要だと思う。
- 不登校になっている高校生や中学生は、リモート学習ができるようにすると「学校に行きたいけど行けない。勉強が皆よりおくらせてしまう。」と悩んでいる分を軽くできるのではないかと思います。不登校になった子供さんのためのカリキュラムを作って学習したい気持ちを満たしてほしいです。

(5) 高齢者に関すること

- ひとり暮らしの老後について、安心感をあたえる市政のサポートが必要である。
- 高齢者が気軽に話し掛けや入会が出来る地域環境があれば参加はしたいところです。
- 高齢者には、ホームページやSNSでは情報は届かないと思います。
- 自分が高齢になったので、気持ちが落ちこまないよう体を動かし体力作りに心がけています。
- 将来が不安です。(老後)
- 小さな事業と商品の販売を行っておりますので、一日の時間が足りないくらいに忙がしい毎日を過しております。年を取っても生きがいを持つ事が大事だと思いますね
- 高齢でひとり暮らししているので、いつどこでどうなるか気をつけているが、対策はなし。
- 高齢者の孤独感、地域社会との協調不足等が主因と考える。

(6) 生活苦に関すること

- 金銭的余裕が何よりの安心感、安定感だと感じます。T e l相談などほんの一時的、むしろ、逆効果でした。(DV相談をした事あり。)
- 今は日々の生活費が少なく、家賃などもあり、不安が多い毎日です。会社もまだ活動できず、8月もほぼ休業状態。
- 今、一番私を(くるしめる)事はお金がない事です。70才まで毎日毎日仕事中心の日々でした。若い時はこの事が幸福と思いましたが、自分のしたい事がこの年になってもできない。(お金がないので仕事に時間をとられる)これが幸福を感じない時間を作っている。自分を良く知る事が心の病気にならないと私は思う。幸福でない。でも、いつも

前むきに進む事、あきらめない事、いっしょうけんめいに生活してますヨ！

- 私は、現在一人身で知人宅に永くお世話になっている身分です。年令的にも86才。知人に迷惑ばかりかけ、自分の腑甲斐無いなさに夜も寝れない日が続きます。市営住宅に申し込むも落選20回、相談する人もなく今後どうしたら良いか分からない状況です。
- 年金でくらししており、病院代、くすり代（買い薬）それに、介護保険などが、とても負担になっており、困っています。入院などした時のことを思うと、必要な（例えば、ティッシュ1つとして買えません）それを考えると苦しいです。

(7) 経済・労働等に関すること

- 企業全体の働き方改革を本気で取り組んでほしい。
- 仕事が忙しく休む時間が少なくなると、心にゆとりが無くなります。
- 職場でのパワーハラスメントに対する相談窓口があれば良いなと思った。
- 働き方改革と言いながら職場の改善がなされず苦しい状況の人が沢山いると思う。ストレスチェックをしても原因の追及をせず、形だけで何も変わらない。相談できる仕組みや改善できる取組みを行政からもっと会社や企業に向けて指導していくべきだと思う。

(8) 相談窓口に関すること

- 相談窓口の存在を広くPRすること。役場へ出向くと人の目が気になる人もいると思うので、テレビ電話やビデオ会議システムで相談できる環境があれば良いと思う。
- チャットやメール等、匿名性を保持したまま相談できる所や、同じ悩みを共有できる人とチャットできるといいのかなと思いました。
- どこに相談したらよいか分からない場合もあると思うので、労働でも病気でも困ったことなんでも受付みたいところから各担当へ連絡してくれる、システムがあると良いと思います。
- 一人で抱え込む事によって、パンパンになり自殺を考えるのだと思います。「相談できない、はずかしい」と誰にも言えずに苦しんでいる人が、少しでも話せやすい環境をつくっていくべきだと思います。話す事によって少しでも楽になれば・・・。気持ちを分かってくれる人がいる事で、だいぶ救われます。
- 社会人になると学生時代のように気軽に話せる相手というのが減ってきていると思う。なので、相談窓口を増やして人に知ってもらい、それを活用してもらうのが心のケアとして大切なのかなと思います。僕を含めて相談窓口を知らない人はたくさんいると思いますよ。
- 少しのことでも相談できる人がいること。自分に適したストレス解消法を見つけること。自分の気持ちを素直に表現できる（泣いたり笑ったり）ができる環境や場所があること。
- 数年前に認知症介護で疲れ果てていることがありました。知人から相談窓口を紹介され、その場でよく話を聞いてもらい泣きました。その後はすっきりした経験があります。相談窓口となると敷居が高い印象もありますが、一人で悩まない、気軽に話せる場をもっともっと身近に提供していくことが大切だと思います。
- 電話での相談は、なかなか出来ない。メールとかチャットなら相談が出来るかも。
- 電話をするのが怖く、第三者に話したくてもできないことがありました。メールで相談

や、話を聞いていただけるようなものがあればと、ずっと思っています。直接話すのは怖くて、自殺と同じくらいの勇気が自分には必要でした。自分の伝えたいと感じた内容を、文面を通じて、気軽にできたらなと思いました。今は、親に落ちこんだときはLINEで相談や話をするので、やっと心のうちを話すことができました。

- 自分が落ち込んでいる時はインターネットで調べて行政機関の相談窓口相談してみよう、という気がおきないかもしれません。今回の機会を知り、身近な人に相談されたいからすすめてあげようと思いました。

(9) 自殺対策に資する普及啓発に関すること

- いつの時代でもメディアの存在は大きいと思う。正しい情報を社会の為に役立つ様、工夫して報道してほしい。自殺対策でも活用してほしい。
- 何事もネットやホームページとの事ですが、それらを使わないし、又、パソコン、スマホもない人の為、市民便りなどで紹介してもらいたい。
- 心身ともに健康な時は、相談機関の存在について興味・感心がないので、いざ不調になって助けを求めたくても、どうして良いかわからないのでは？子どもがいれば学校教育を通じてチラシなど目にするものもあるかもしれないが、社会とのつながりがない人や、独身で一人暮らしの人など知る機会がないのでは？
- 身内に悩む人がいる時、家族はどう対応すればよいかのマニュアル（本や資料）があれば、広く情報提供してほしい。
- 誰にでも当てはまる、成り得るということを、いつでも気軽に知り得るように話せるような場所がもっと身近にあると良いのではないのでしょうか。市民センターなど。
- 同封のパンフレットを見て、いろいろな相談窓口があると知りました。この先、親の介護が不安であります。
- 特にQ32に関する情報発信について、これまで知りませんでした。PRを含めて工夫して知らせる努力をお願いしたいと思います。自治体がこの種の深刻な問題に取り組んで頂けることを心強く思います。
- 本当にストレスを感じ様々な事で悩んでいる時に、市の第3者的な公的機関に相談するという発想をもつのは困難です。身近な友人家族の存在は大切です。しかし、それが困難な時に自ら次の行動を決めるツールは、普段から生活の中にあたり前のように存在する情報です。広報活動が不十分だと思います。子供から高齢者まで行き届く優しい広報を考え継続してほしいです。ex) 冷蔵庫や玄関の内側に貼れるマグネットやラミネートされた物を全世帯に配布する等。
- 本当に自殺を考えている人は市政のホームページをみる余裕なんてないと思います。予算はかかるけどチラシ等の郵便物で存在を知らせる事も必要ではないかと思います。
- 話すだけですっきりすることも多いと思うので、問33に記載している各種相談窓口の紹介、認知にもっと力を入れるとよいでしょう。

(10) 新型コロナウイルス感染症に関すること

- 友人、知人達とコミュニケーション、会食など（今はコロナで難しいけれど）外に出て、五感を楽しむ事。
- コロナによる自粛のため、町内での活動までもなくなり家にこもる日々です。家族以外