

令和6年度
仙台市こころの健康と
いのちに関する意識調査
結果報告書

令和7年3月

仙台市

目次

第1章 調査概要	1
調査概要.....	2
第2章 調査結果	3
1 回答者自身のことについて.....	4
2 回答者自身の悩みやストレスについて.....	9
3 心理的なストレスを含む精神的な問題やうつに関することについて.....	15
4 仙台市の環境や取組について.....	40
第3章 資料編	49
調査票.....	50

第1章 調査概要

調査概要

- (1) 調査名称
仙台市こころの健康といのちに関する意識調査
- (2) 調査対象
仙台市に居住する満 15 歳以上の男女
- (3) 調査基準日
令和6年8月1日
- (4) 調査対象人数
5,000 人
- (5) 調査方法
無記名式の質問調査(郵送による配布・WEB または郵送による回収)
- (6) 調査期間
令和6年9月27日から令和6年10月25日まで
- (7) 回答数
回答数 1,788 人(回答率 35.8%)
(内訳)郵送回答 1,113 人(62.2%)、インターネット回答 675 人(37.8%)

※小数点第2位を四捨五入しているため、合計が100%とならないことがある。
※複数回答可の設問の場合、回答数の合計は回答者数と一致しない。

第2章 調査結果

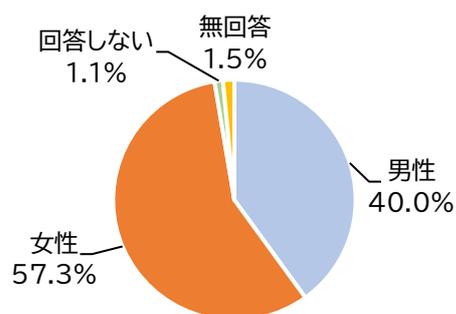
1 回答者自身のことについて

Q1. あなたの性別を教えてください。(1つに〇)

【総数】

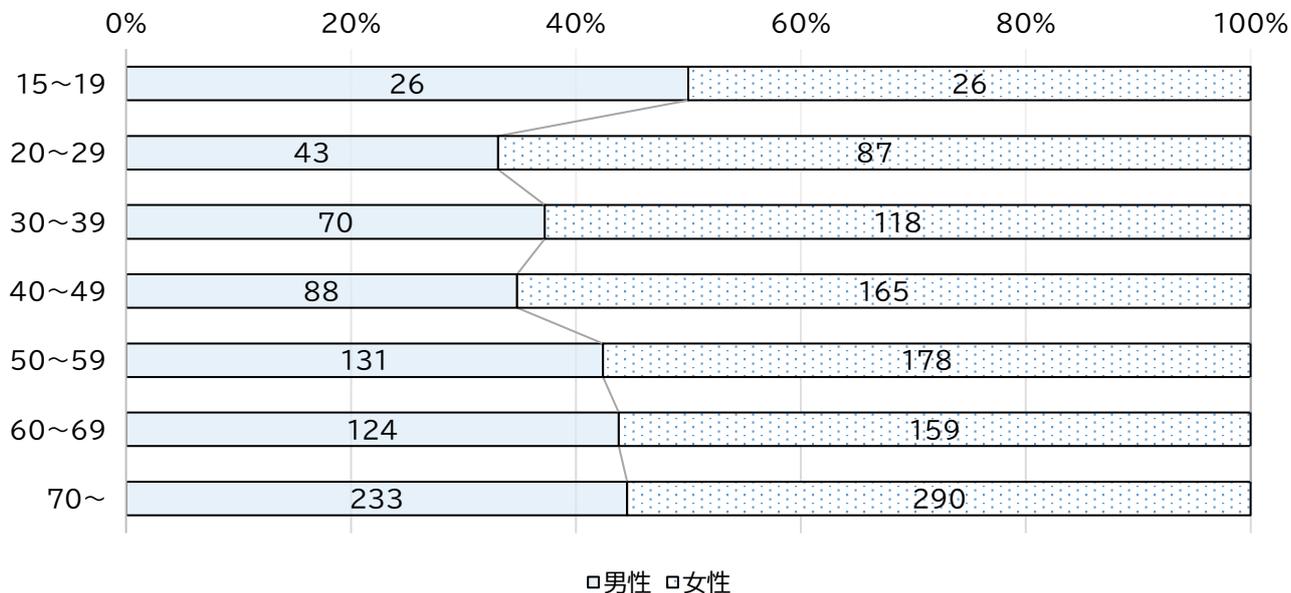
・「男性」(40.0%)、「女性」(57.3%)、「回答しない」(1.1%)となった。

No	項目	回答数	割合
1	男性	716	40.0%
2	女性	1,025	57.3%
3	回答しない	20	1.1%
4	無回答	27	1.5%
合計		1,788	100%



【年代】

・15～19歳は男性と女性の割合が同じだが、他の年代については女性の割合が多くなっている。

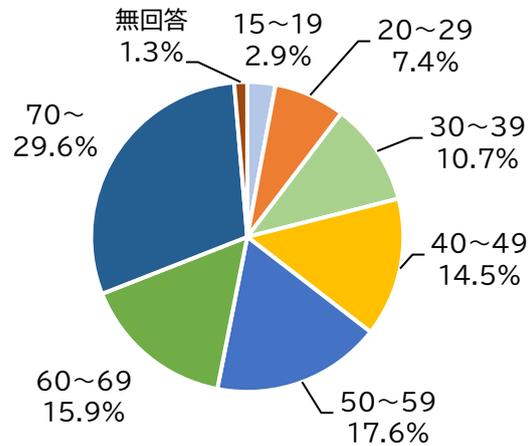


Q2. あなたの年齢は満でおいくつですか。(1つに○)

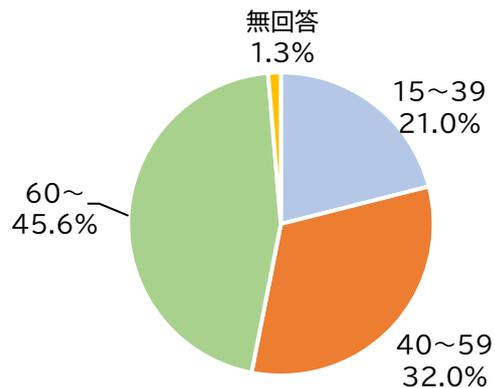
【総数】

・70歳以上が29.6%、次いで50代が17.6%、60代が15.9%と続く。

No	項目	回答数	割合
1	15~19	52	2.9%
2	20~29	132	7.4%
3	30~39	192	10.7%
4	40~49	259	14.5%
5	50~59	314	17.6%
6	60~69	285	15.9%
7	70~	530	29.6%
8	無回答	24	1.3%
合計		1,788	100%



No	項目	回答数	割合
1	15~39	376	21.0%
2	40~59	573	32.0%
3	60~	815	45.6%
4	無回答	24	1.3%
合計		1,788	100%

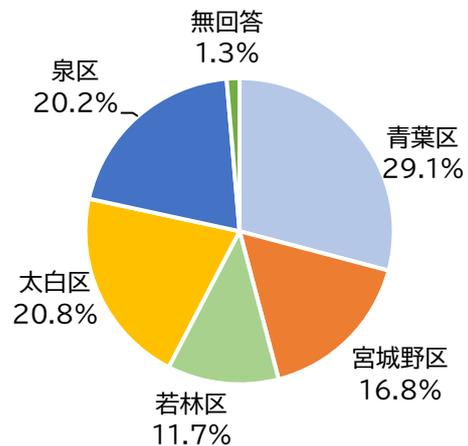


Q3. あなたのお住まいの区はどこですか。(1つに○)

【総数】

・「青葉区」が29.1%、次いで「太白区」が20.8%、「泉区」が20.2%と続く。

No	項目	回答数	割合
1	青葉区	521	29.1%
2	宮城野区	300	16.8%
3	若林区	209	11.7%
4	太白区	372	20.8%
5	泉区	362	20.2%
6	無回答	24	1.3%
合計		1,788	100%

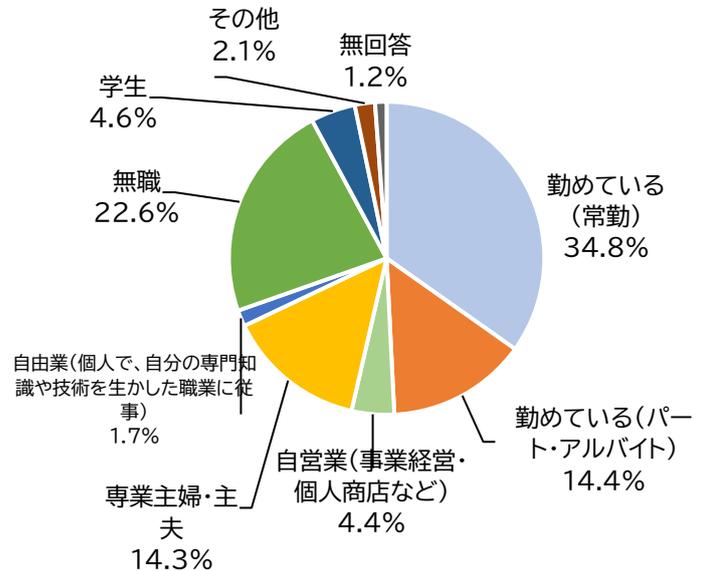


Q4. あなたの現在の状況は次のどれにあてはまりますか。(1つに○)

【総数】

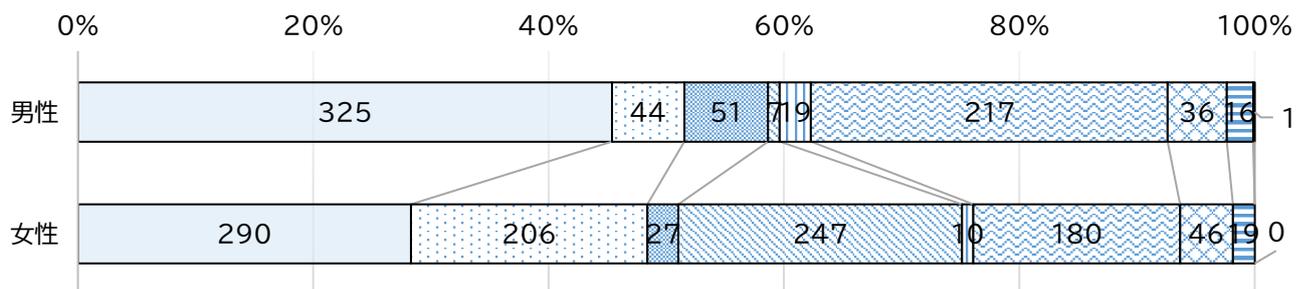
・「勤めている(常勤)」が34.8%、次いで「無職」が22.6%、「勤めている(パート・アルバイト)」が14.4%と続く。

No	項目	回答数	割合
1	勤めている(常勤)	623	34.8%
2	勤めている(パート・アルバイト)	257	14.4%
3	自営業(事業経営・個人商店など)	78	4.4%
4	専業主婦・主夫	256	14.3%
5	自由業(個人で、自分の専門知識や技術を生かした職業に従事)	30	1.7%
6	無職	404	22.6%
7	学生	82	4.6%
8	その他	37	2.1%
9	無回答	21	1.2%
合計		1,788	100%



【性別】

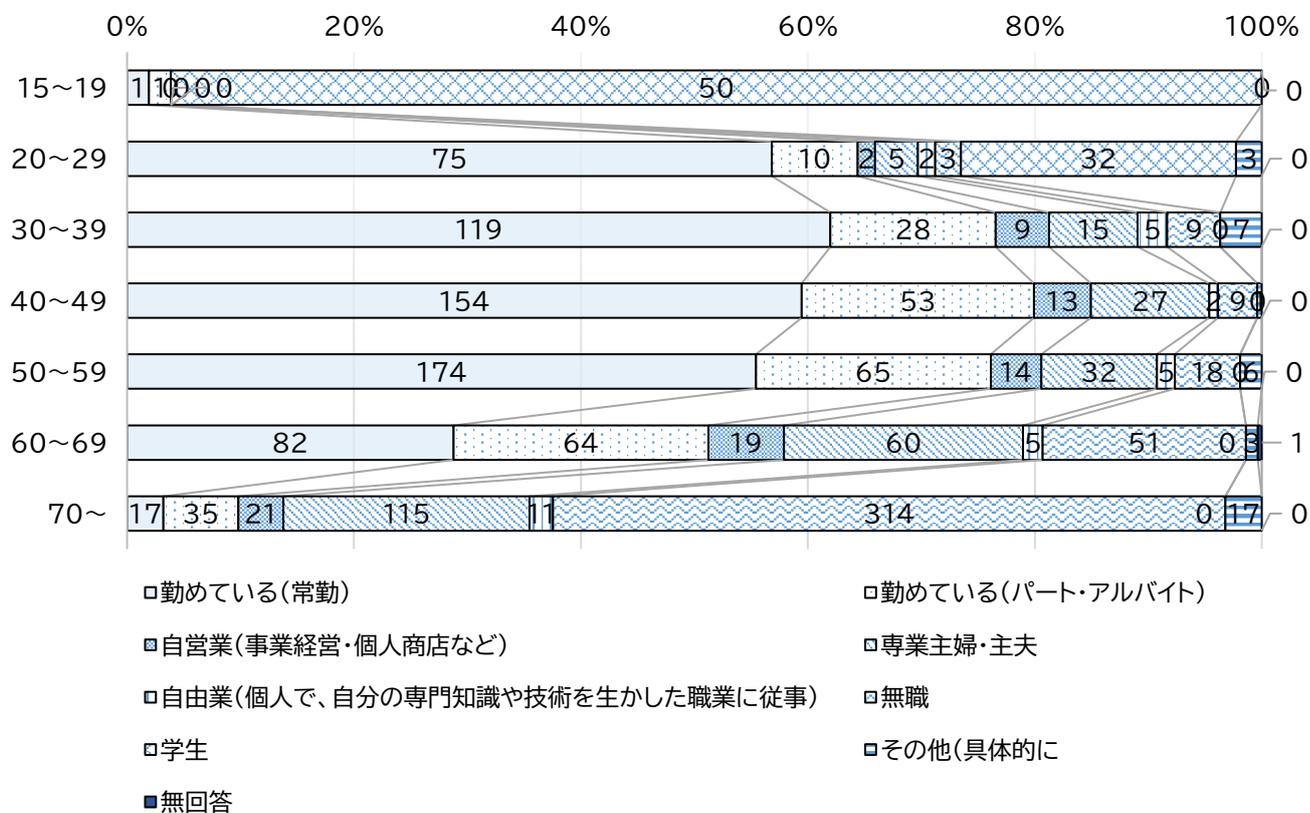
・男性、女性ともに「勤めている(常勤)」の割合が最も多くなっている。



- 勤めている(常勤)
- 勤めている(パート・アルバイト)
- 自営業(事業経営・個人商店など)
- 専業主婦・主夫
- 自由業(個人で、自分の専門知識や技術を生かした職業に従事)
- 無職
- 学生
- その他(具体的に)
- 無回答

【年 代】

・15～19 歳、70 代以外では、「勤めている(常勤)」が最も多くなっている。

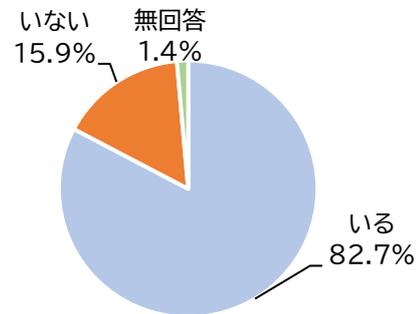


Q5. 現在、同居している人はいますか。(1つに○)

【総数】

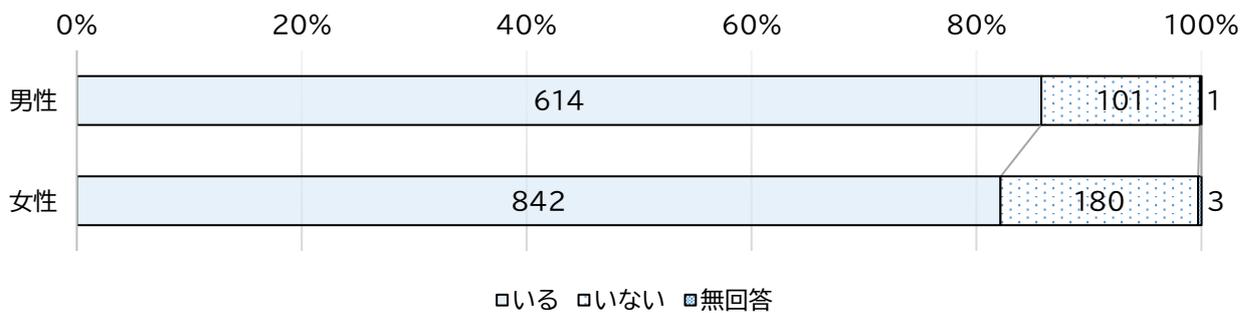
・「いる」が82.7%、「いない」が15.9%となった。

No	項目	回答数	割合
1	いる	1,479	82.7%
2	いない	284	15.9%
3	無回答	25	1.4%
合計		1,788	100%



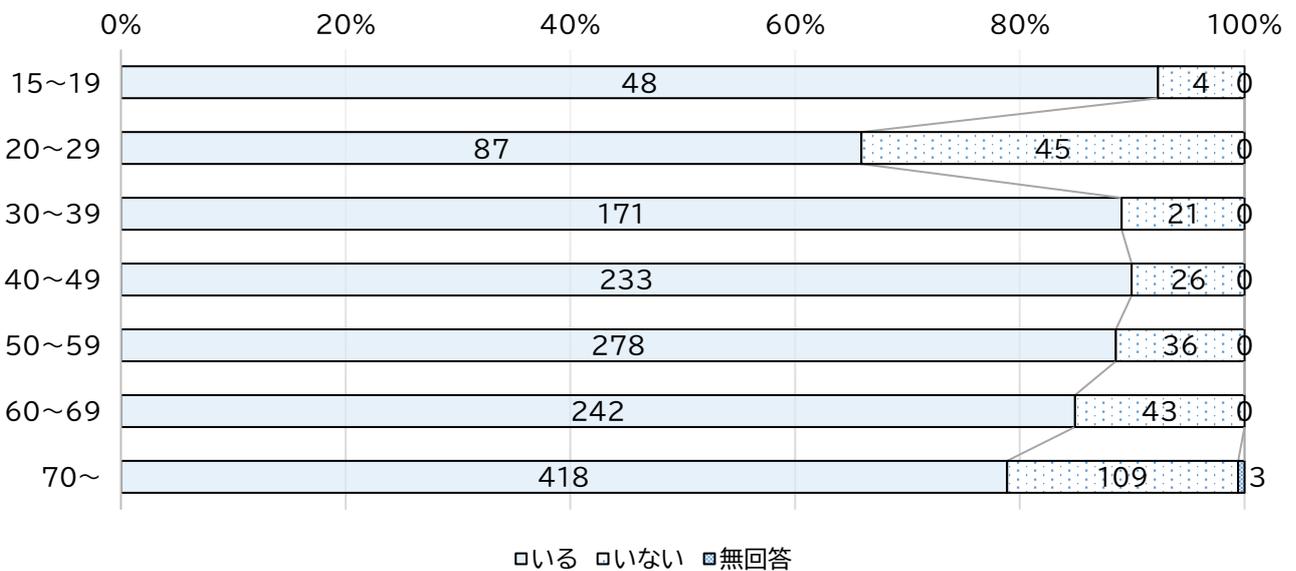
【性別】

・男性、女性ともに「いる」の割合が多くなっている。



【年代】

・どの年代においても、「いる」の割合が多くなっている。



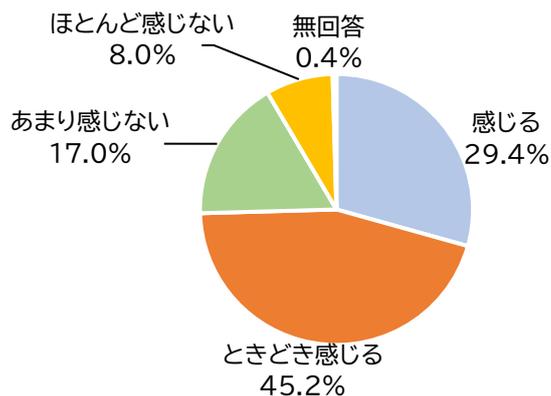
2 回答者自身の悩みやストレスについて

Q6. あなたは、毎日の生活の中でイライラやストレスを感じることがありますか。
(1つに○)

【総 数】

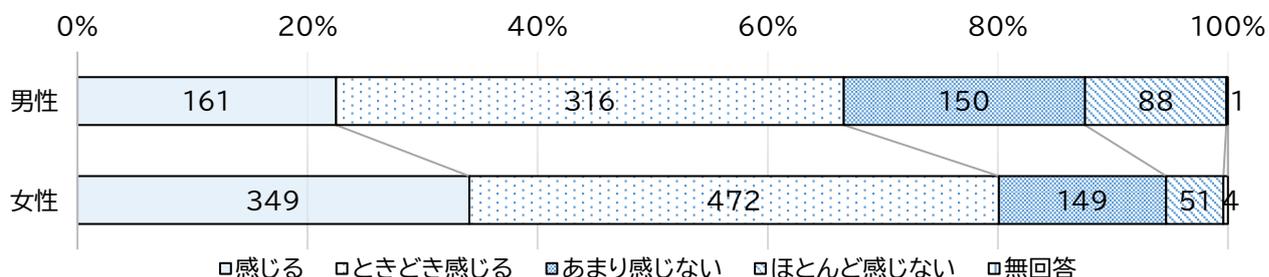
・「ときどき感じる」が45.2%、次いで「感じる」が29.4%、「あまり感じない」が17.0%と続く。

No	項目	回答数	割合
1	感じる	525	29.4%
2	ときどき感じる	808	45.2%
3	あまり感じない	304	17.0%
4	ほとんど感じない	143	8.0%
5	無回答	8	0.4%
合計		1,788	100%



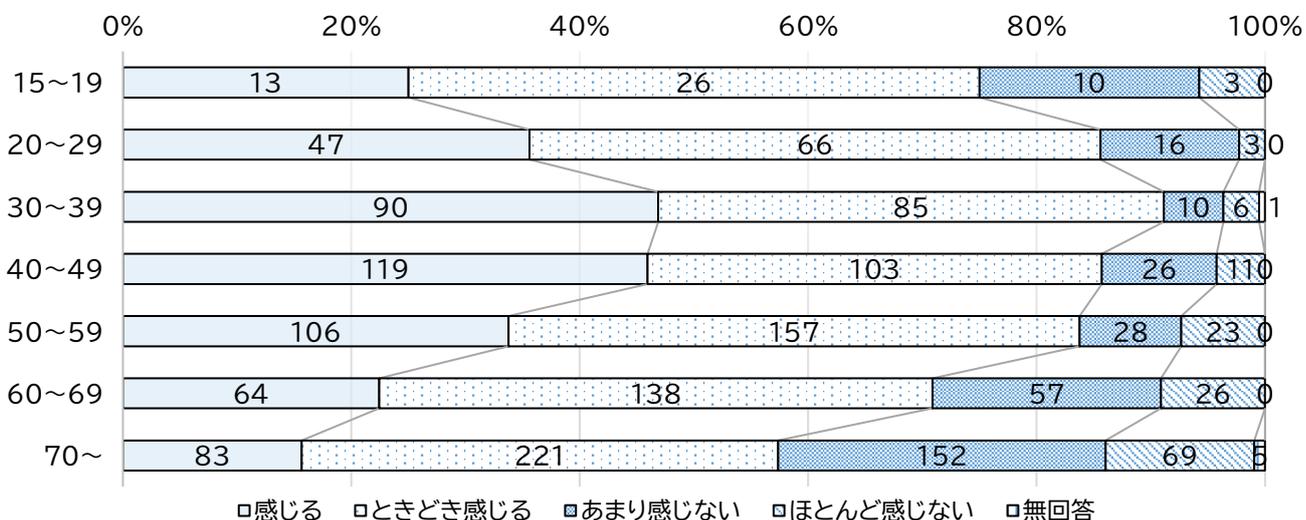
【性 別】

・男性、女性ともに「ときどき感じる」の割合が最も多くなっている。



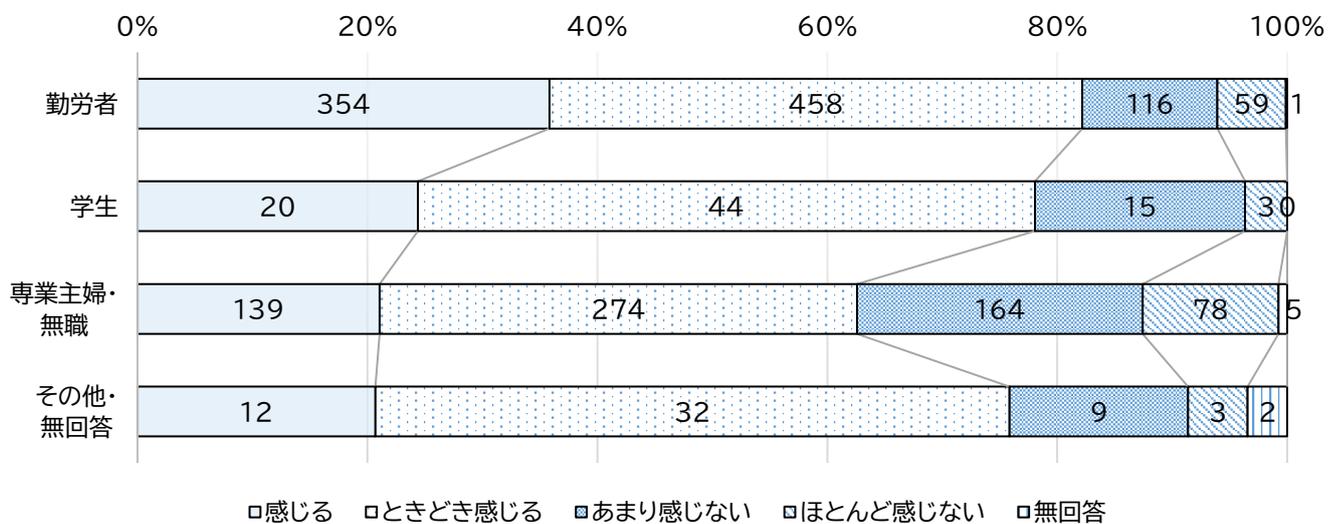
【年 代】

・30代と40代では「感じる」が最も多くなっており、それ以外の年代では「ときどき感じる」が最も多くなっている。



【職業別】

・どの属性においても「ときどき感じる」が最も多くなっている。

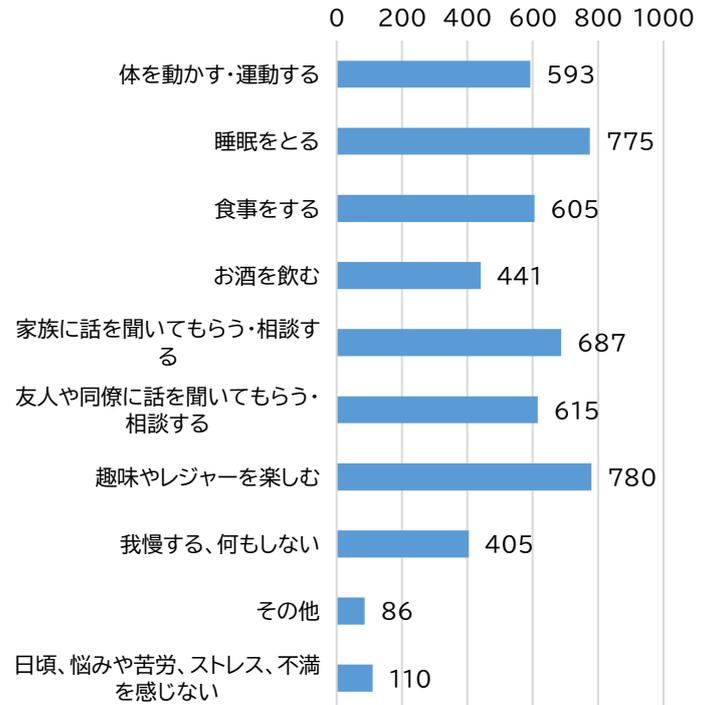


Q7. あなたは悩みや苦勞、ストレス、不満を感じたとき、どのように対処していますか。
 以下の中からあてはまるもの全てに○をつけてください。(○はいくつでも)

【総数】

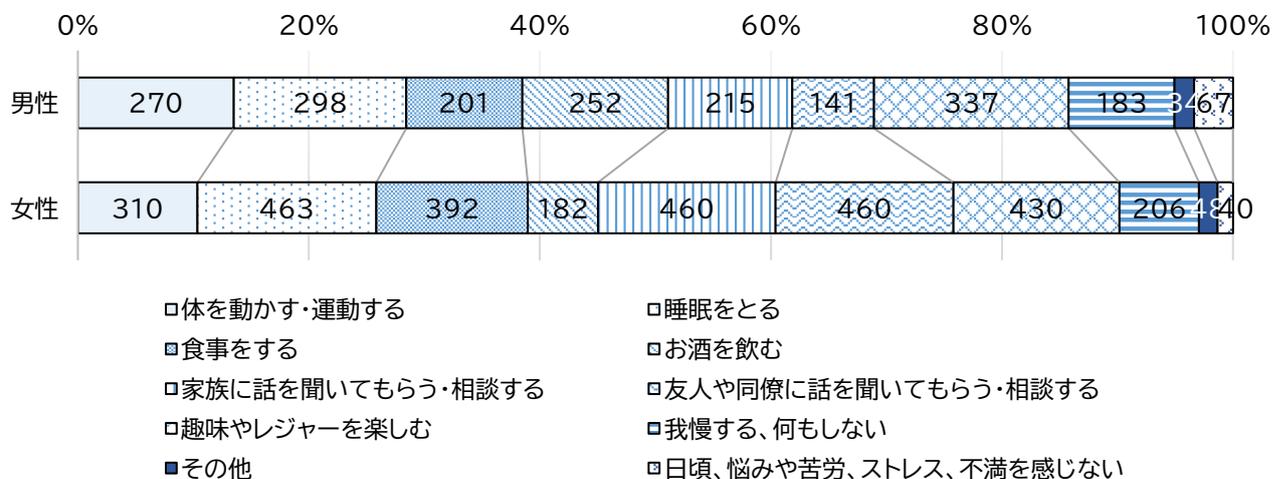
・「趣味やレジャーを楽しむ」が43.6%、次いで「睡眠をとる」が43.3%、「家族に話を聞いてもらう・相談する」が38.4%と続く。

No	項目	回答数	割合
1	体を動かす・運動する	593	33.2%
2	睡眠をとる	775	43.3%
3	食事をする	605	33.8%
4	お酒を飲む	441	24.7%
5	家族に話を聞いてもらう・相談する	687	38.4%
6	友人や同僚に話を聞いてもらう・相談する	615	34.4%
7	趣味やレジャーを楽しむ	780	43.6%
8	我慢する、何もしない	405	22.7%
9	その他	86	4.8%
10	日頃、悩みや苦勞、ストレス、不満を感じない	110	6.2%
回答者数		1,788	



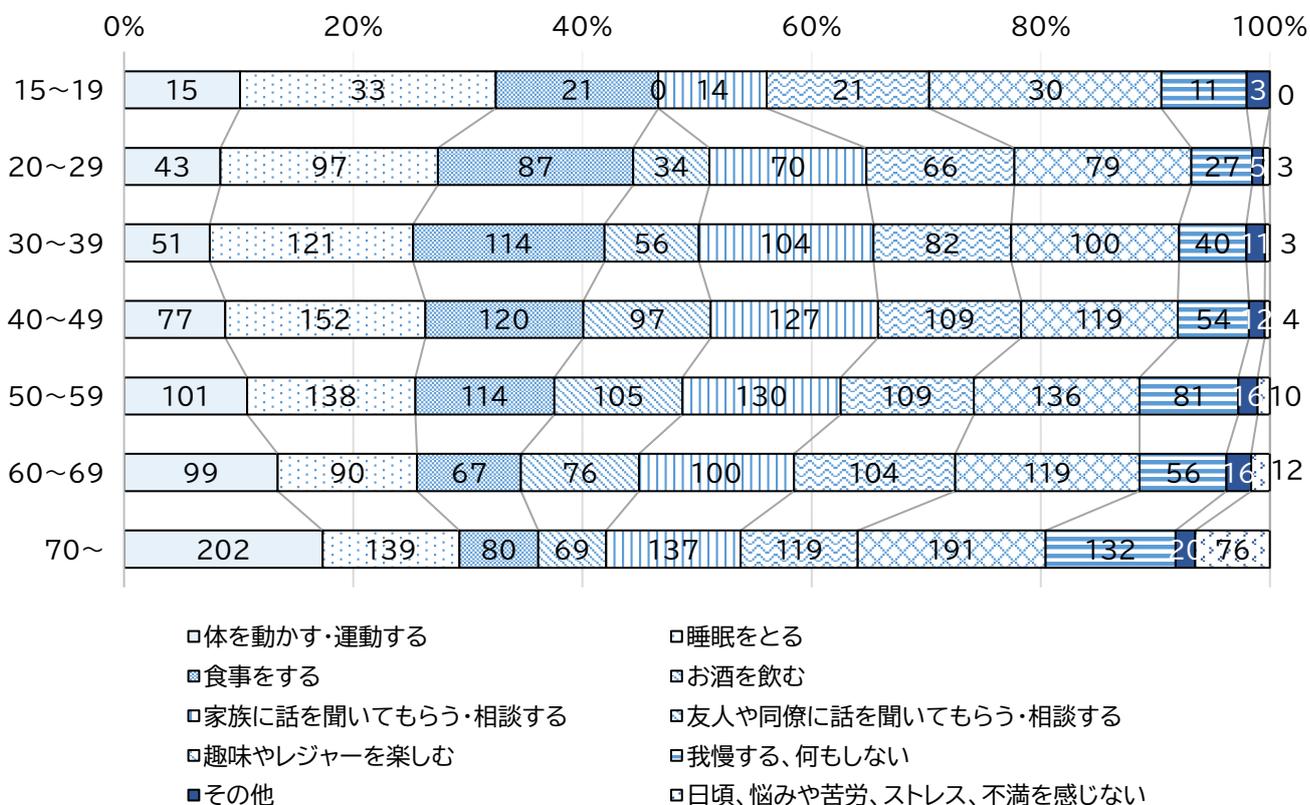
【性別】

・男性は「趣味やレジャーを楽しむ」が最も多く、女性は「睡眠をとる」が最も多くなっている。



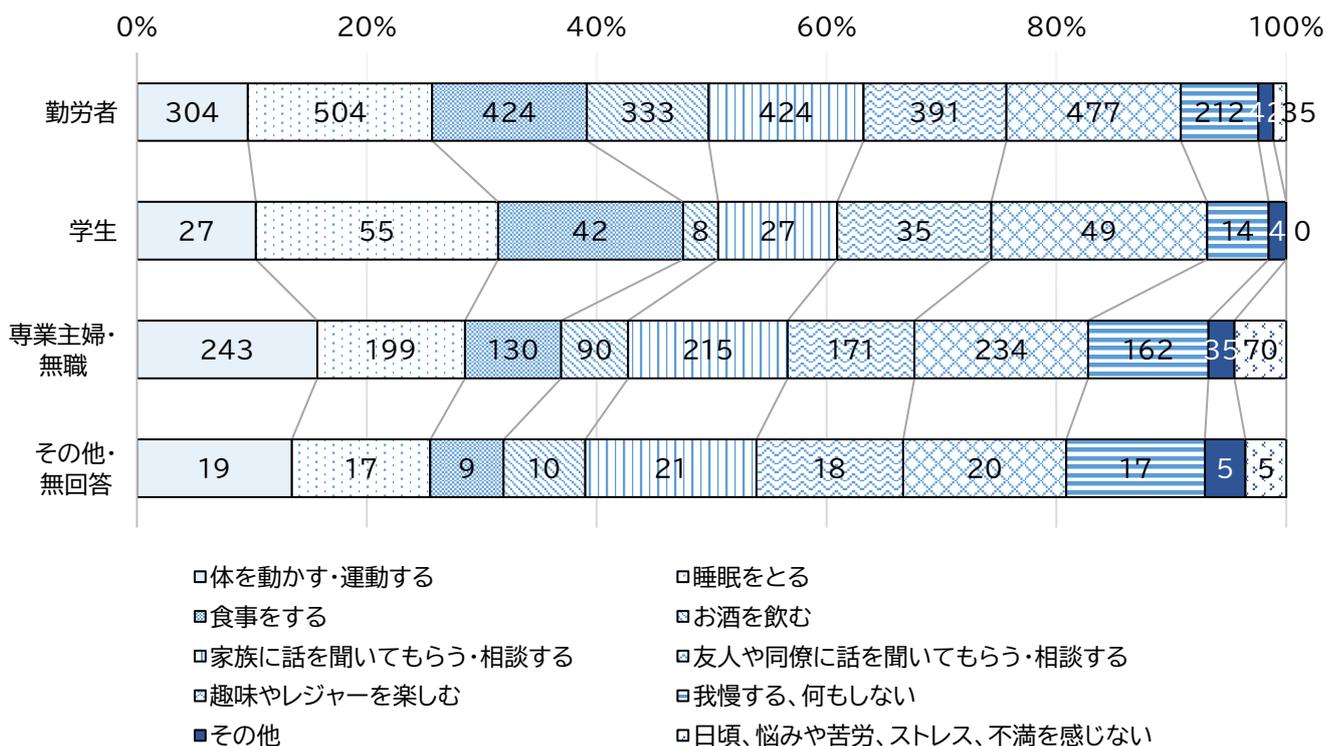
【年 代】

・年代が上がるとともに「体を動かす・運動する」の割合が増加し、「睡眠をとる」の割合が減少している。



【職業別】

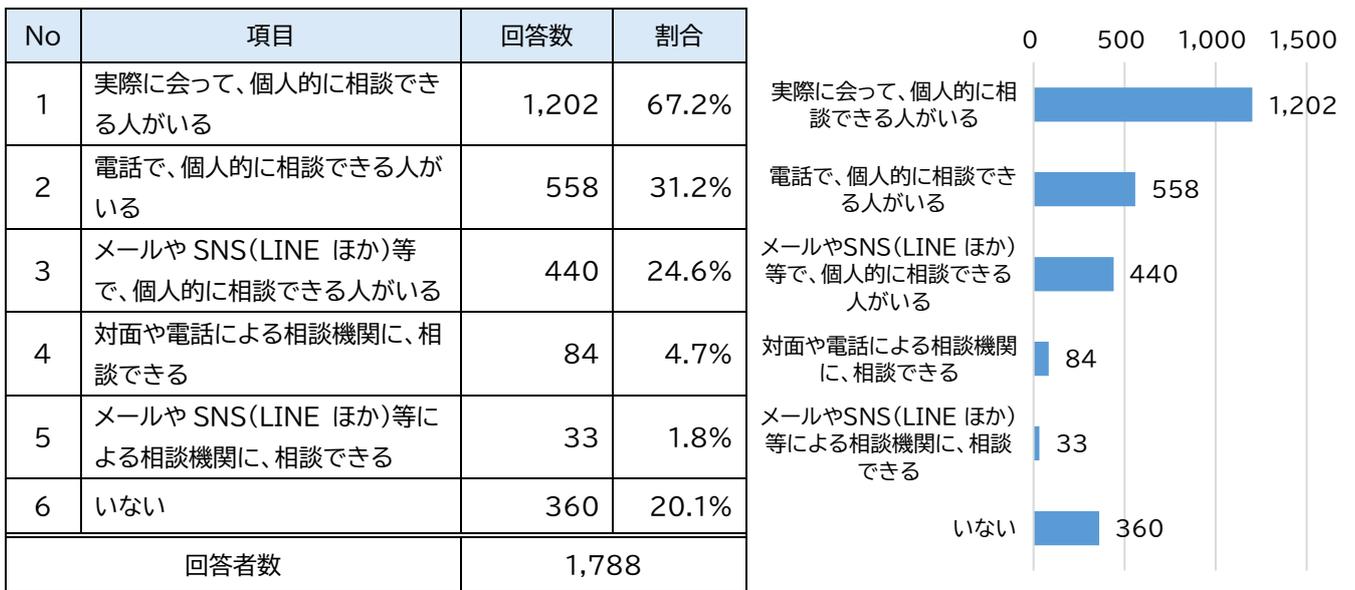
・属性に関わらず、ストレスや不満を感じた時の対処法の割合は大きく変わらない。



Q8. あなたの不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいると思いますか。以下の中からあてはまるもの全てに○をつけてください。(○はいくつでも)

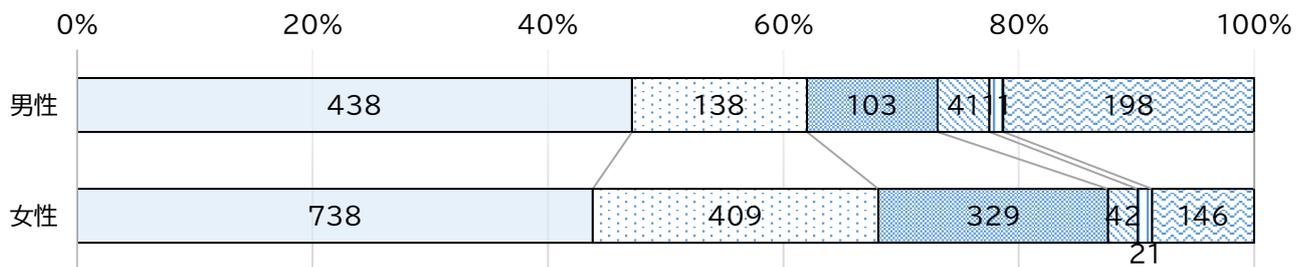
【総数】

・「実際に会って、個人的に相談できる人がいる」が67.2%、次いで「電話で、個人的に相談できる人がいる」31.2%、「メールやSNS(LINE ほか)等で、個人的に相談できる人がいる」24.6%が続く。



【性別】

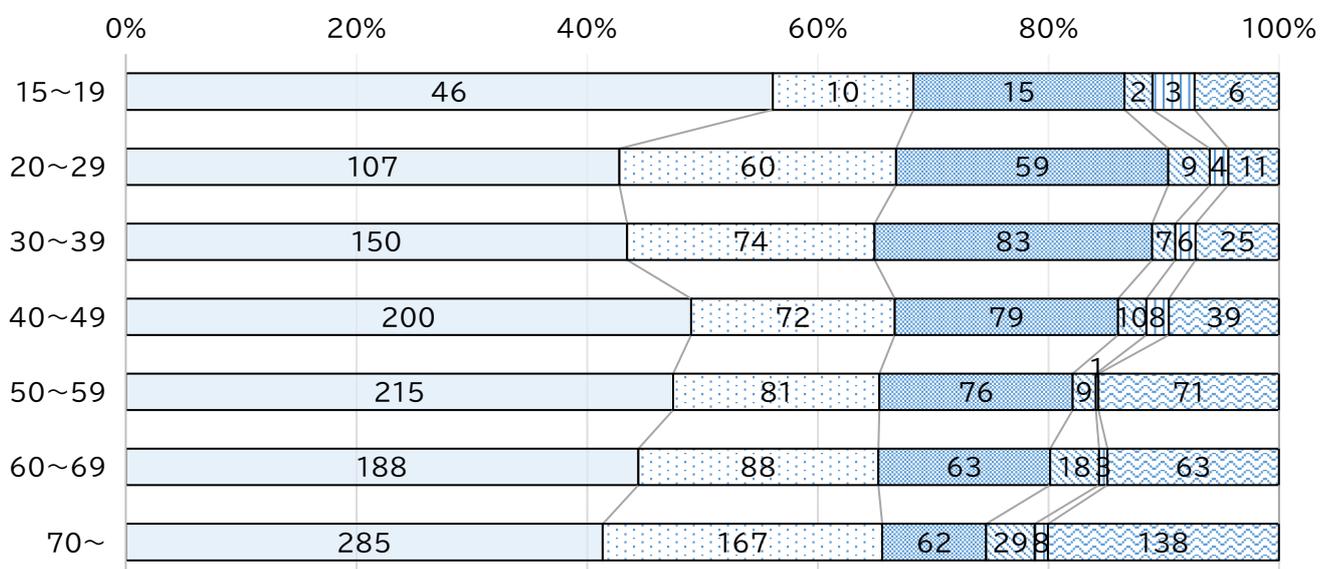
・男性、女性ともに「実際に会って、個人的に相談できる人がいる」の割合が最も多くなっている。
 ・男性の方が女性と比べ、「いない」の割合が多くなっている。



- 実際に会って、個人的に相談できる人がいる
- メールやSNS(LINE ほか)等で、個人的に相談できる人がいる
- メールやSNS(LINE ほか)等による相談機関に、相談できる
- 電話で、個人的に相談できる人がいる
- 対面や電話による相談機関に、相談できる
- いない

【年代】

・年齢が上がるにつれて、「いない」の割合が増えている。

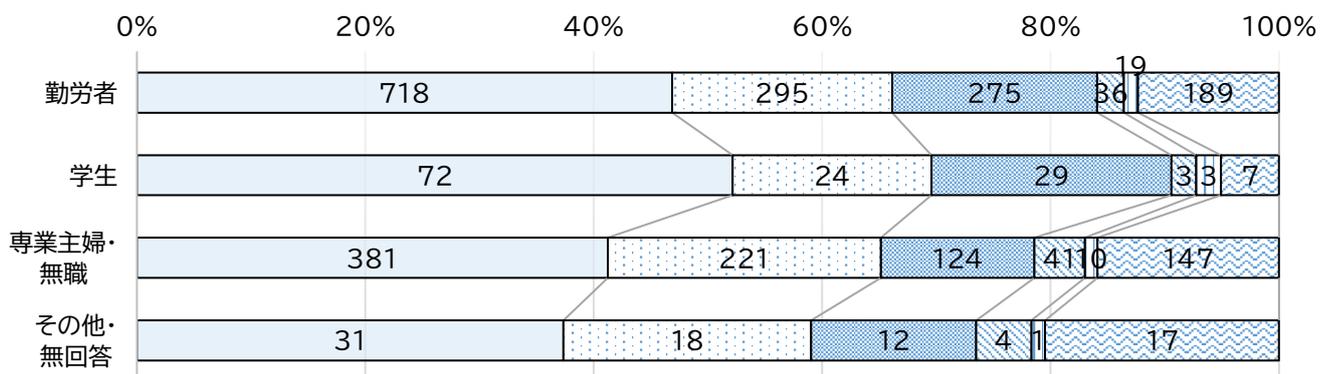


- 実際に会って、個人的に相談できる人がある
- 電話で、個人的に相談できる人がある
- メールやSNS(LINE ほか)等で、個人的に相談できる人がある
- 対面や電話による相談機関に、相談できる
- メールやSNS(LINE ほか)等による相談機関に、相談できる
- いない

【職業別】

・学生は他の属性と比べ「いない」の割合が少なくなっている。

・その他の属性は、属性によって各項目の割合は大きく変わらない。



- 実際に会って、個人的に相談できる人がある
- 電話で、個人的に相談できる人がある
- メールやSNS(LINE ほか)等で、個人的に相談できる人がある
- 対面や電話による相談機関に、相談できる
- メールやSNS(LINE ほか)等による相談機関に、相談できる
- いない

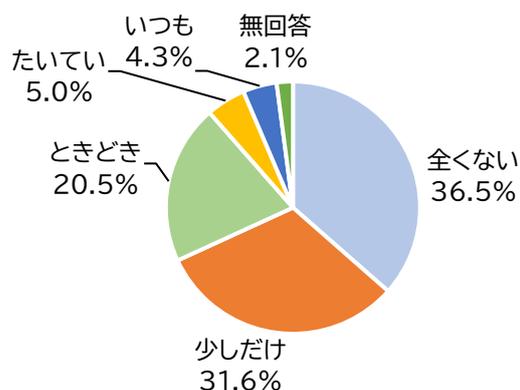
3 心理的なストレスを含む精神的な問題やうつに関することについて

Q9. 過去30日間の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。あてはまるもの1つに○をつけてください。(それぞれ1つに○)

【総数】

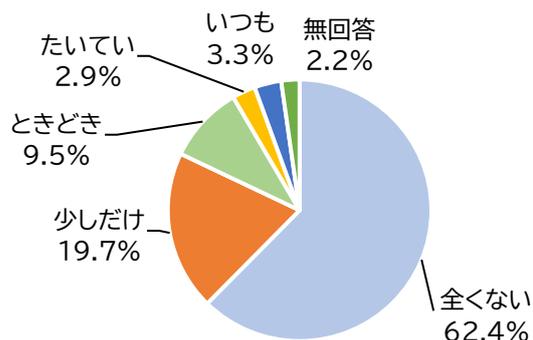
① 神経過敏に感じましたか。

No	項目	回答数	割合
1	全くない	653	36.5%
2	少しだけ	565	31.6%
3	ときどき	366	20.5%
4	たいてい	90	5.0%
5	いつも	77	4.3%
6	無回答	37	2.1%
合計		1,788	100%



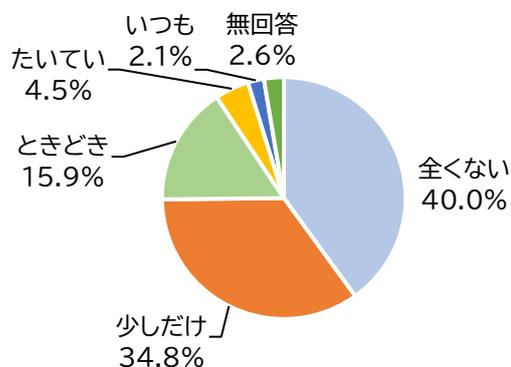
② 絶望的だと感じましたか。

No	項目	回答数	割合
1	全くない	1,115	62.4%
2	少しだけ	353	19.7%
3	ときどき	170	9.5%
4	たいてい	51	2.9%
5	いつも	59	3.3%
6	無回答	40	2.2%
合計		1,788	100%



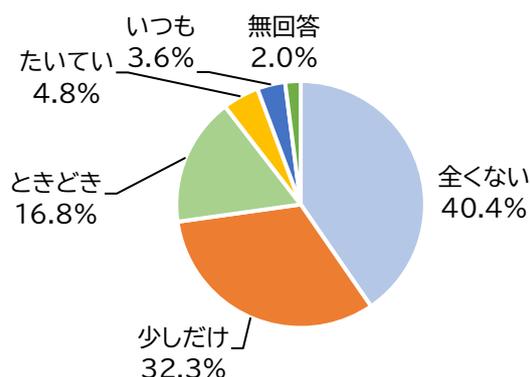
③ そわそわ、落ち着かなく感じたりしましたか。

No	項目	回答数	割合
1	全くない	716	40.0%
2	少しだけ	622	34.8%
3	ときどき	284	15.9%
4	たいてい	81	4.5%
5	いつも	38	2.1%
6	無回答	47	2.6%
合計		1,788	100%



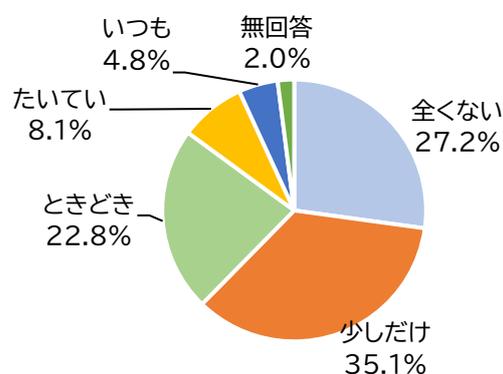
④ 気分が沈み込んで、何が起ころっても気が晴れないように感じましたか。

No	項目	回答数	割合
1	全くない	723	40.4%
2	少しだけ	578	32.3%
3	ときどき	301	16.8%
4	たいてい	85	4.8%
5	いつも	65	3.6%
6	無回答	36	2.0%
合計		1,788	100%



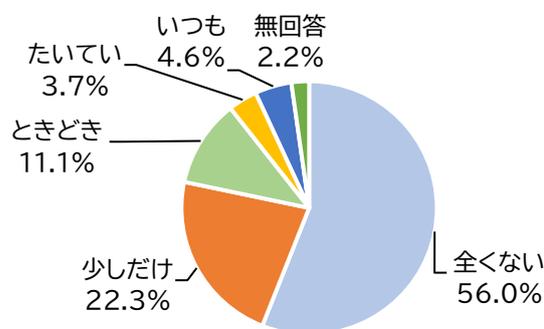
⑤ 何をするのも面倒だと感じましたか。

No	項目	回答数	割合
1	全くない	486	27.2%
2	少しだけ	628	35.1%
3	ときどき	408	22.8%
4	たいてい	144	8.1%
5	いつも	86	4.8%
6	無回答	36	2.0%
合計		1,788	100%



⑥ 自分は価値のない人間だと感じましたか。

No	項目	回答数	割合
1	全くない	1,001	56.0%
2	少しだけ	399	22.3%
3	ときどき	199	11.1%
4	たいてい	66	3.7%
5	いつも	83	4.6%
6	無回答	40	2.2%
合計		1,788	100%

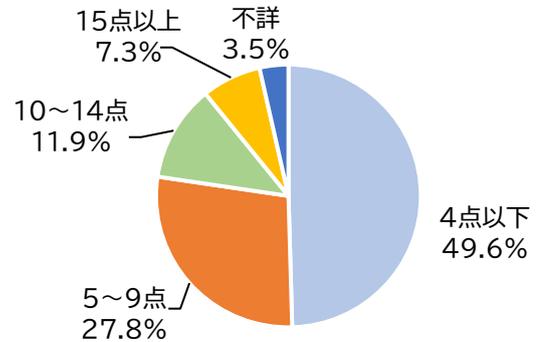


OK6スコア

(心の健康度を測定するK6尺度(上記6項目 24 点満点)の合計点が高いほど不安、抑うつなどの心理的苦痛が大きいとされている。合計点が10 点以上で気分障害・不安障害に相当するとされている。)

・気分障害、不安障害に相当するとされる10 点以上の人が19.2%いる。

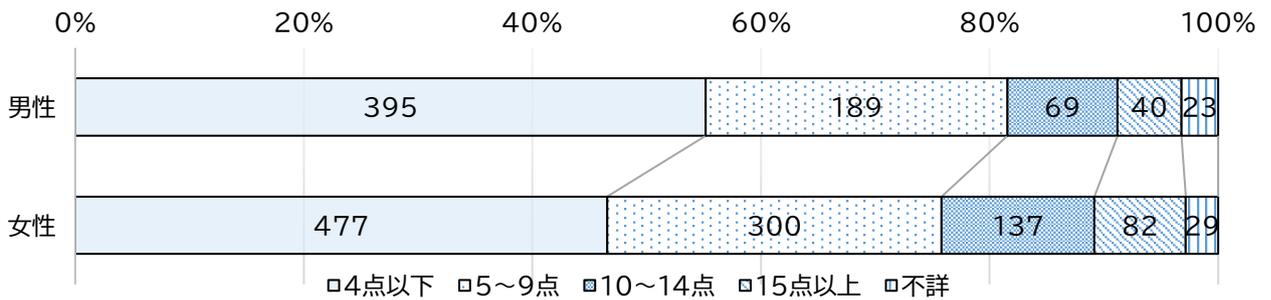
No	評価基準	回答数	割合
1	4 点以下	886	49.6%
2	5～9 点	497	27.8%
3	10～14 点	212	11.9%
4	15 点以上	130	7.3%
5	不詳	63	3.5%
合計		1,788	100%



※Q9.①～⑥のうち、1 問でも無回答がある場合は「不詳」として集計する

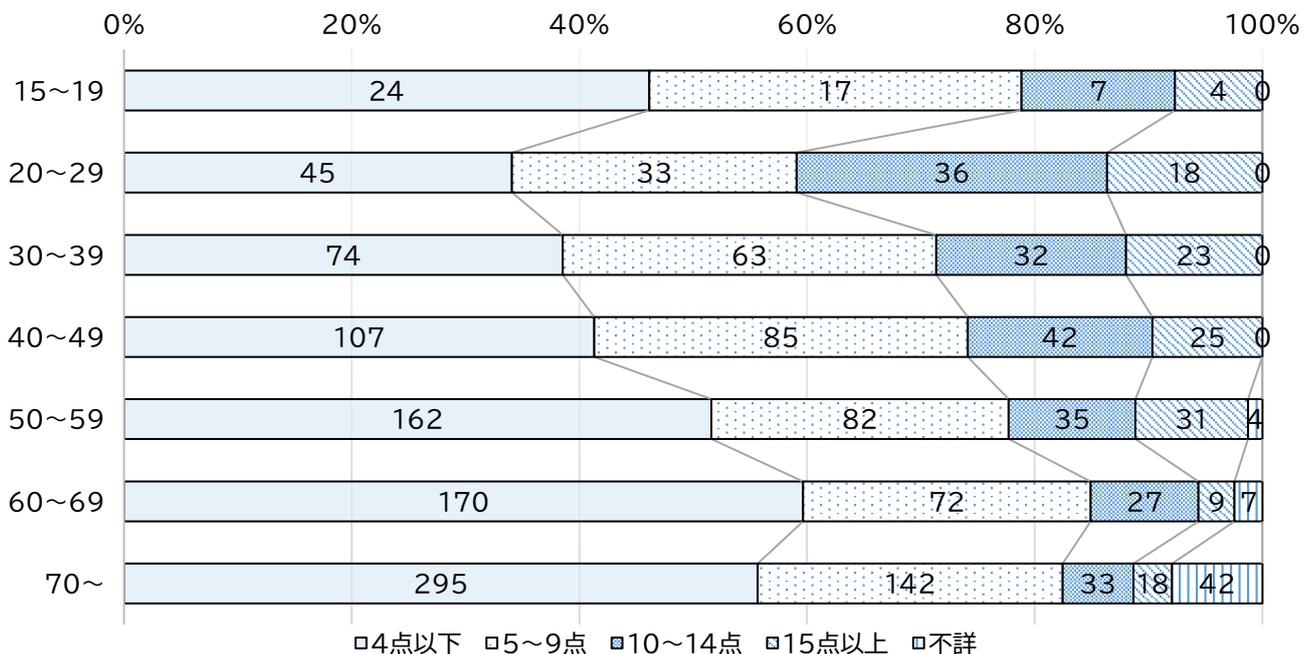
【性別】(K6スコア)

・性別によって点数の割合は大きく変わらない。



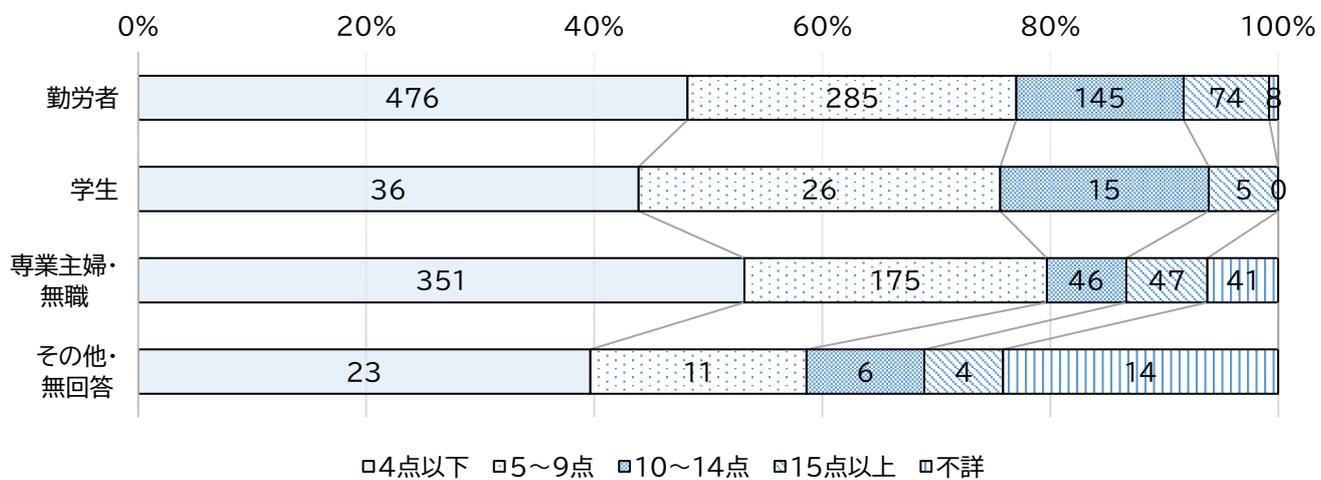
【年代】(K6スコア)

・20 代は他の年代と比較し、10 点以上の割合が多くなっている。



【職業別】

・属性によって点数の割合は大きく変わらない。

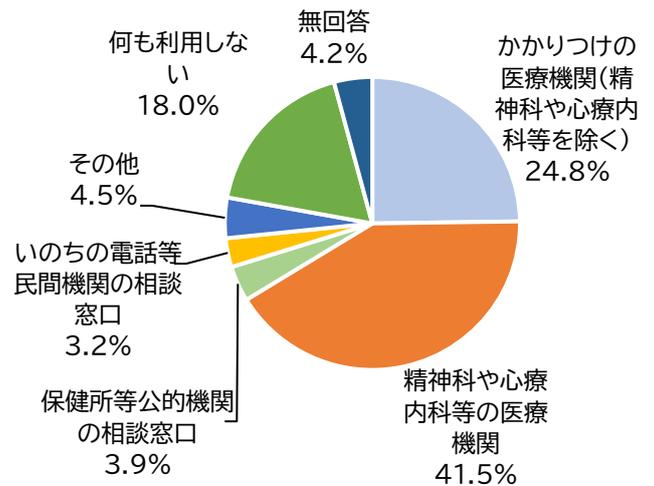


Q10. もし仮に、あなたが、あなた自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき、以下の専門の相談窓口のうち、どれを利用したいと思いますか。以下の中であなたのお考えに最も近いもの1つだけに○をつけてください。(1つに○)

【総数】

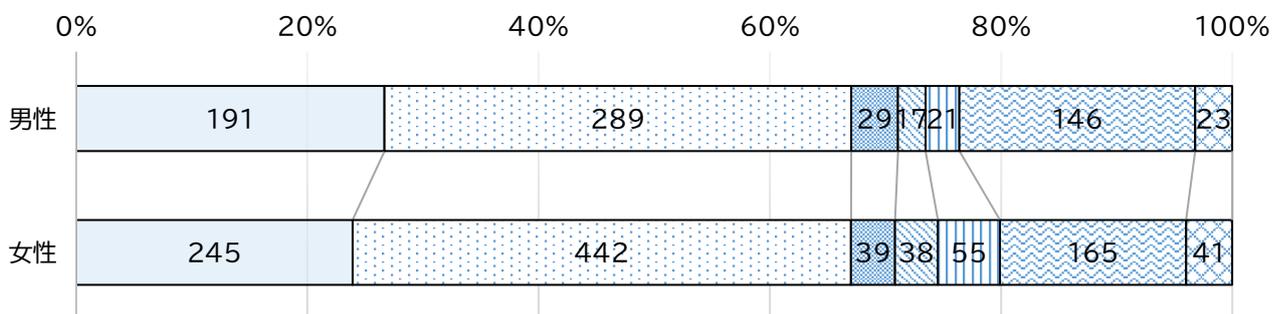
・「精神科や心療内科等の医療機関」が41.5%、次いで「かかりつけの医療機関(精神科や心療内科等を除く)」が24.8%、「何も利用しない」が18.0%と続く。

No	項目	回答数	割合
1	かかりつけの医療機関(精神科や心療内科等を除く)	443	24.8%
2	精神科や心療内科等の医療機関	742	41.5%
3	保健所等公的機関の相談窓口	70	3.9%
4	いのちの電話等民間機関の相談窓口	57	3.2%
5	その他	80	4.5%
6	何も利用しない	321	18.0%
7	無回答	75	4.2%
合計		1,788	100%



【性別】

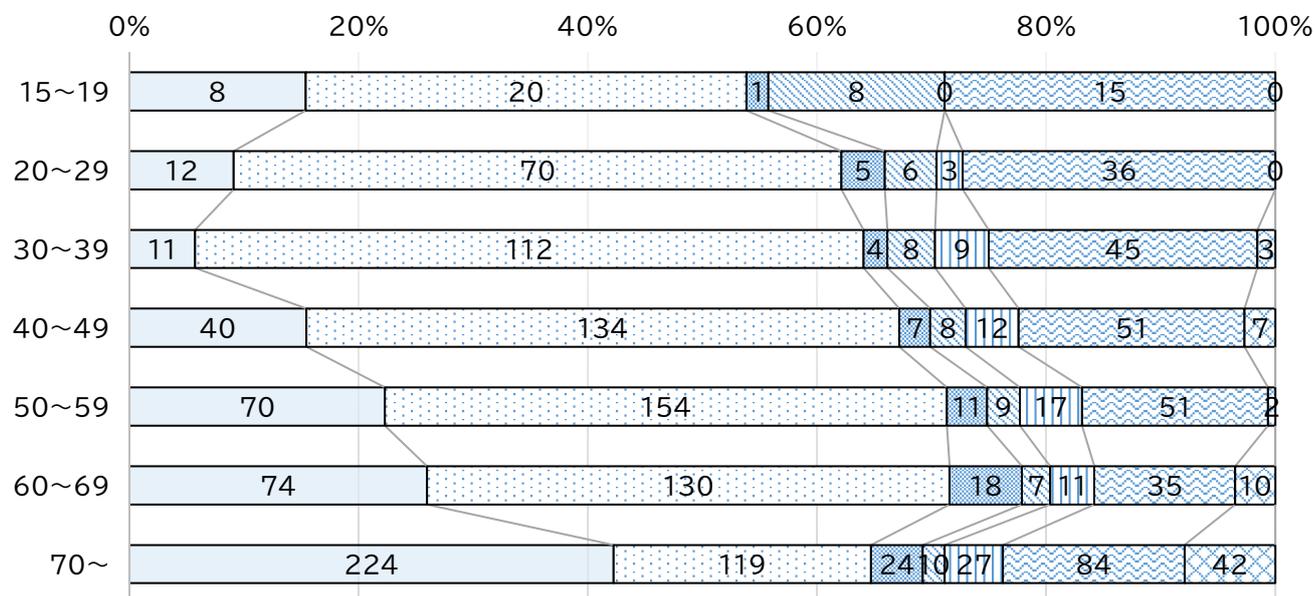
・性別によって各項目の割合は大きく変わらない。



- かかりつけの医療機関(精神科や心療内科等を除く)
- 精神科や心療内科等の医療機関
- 保健所等公的機関の相談窓口
- いのちの電話等民間機関の相談窓口
- その他
- 何も利用しない
- 無回答

【年 代】

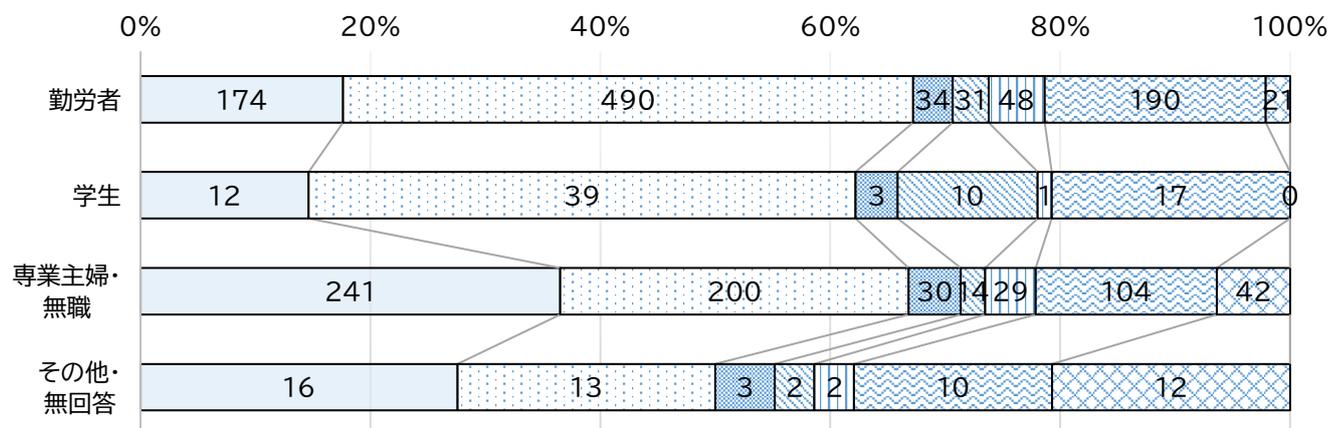
・70歳以上では「かかりつけの医療機関」が最も多くなっているが、他の年代では「精神科や心療内科等の医療機関」が最も多くなっている。



- かかりつけの医療機関(精神科や心療内科等を除く)
- 精神科や心療内科等の医療機関
- 保健所等公的機関の相談窓口
- いのちの電話等民間機関の相談窓口
- その他
- 何も利用しない
- 無回答

【職業別】

・「勤労者」と「学生」では「精神科や心療内科等の医療機関」が最も多くなっており、「専業主婦・無職」と「その他・無回答」では「かかりつけの医療機関」が最も多くなっている。



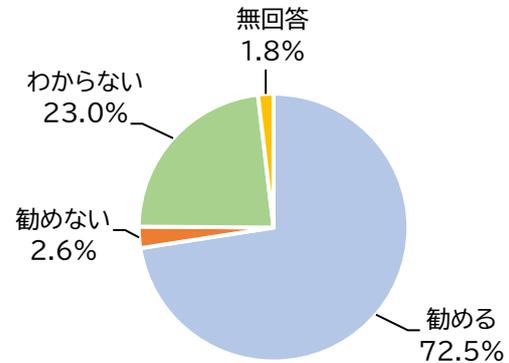
- かかりつけの医療機関(精神科や心療内科等を除く)
- 精神科や心療内科等の医療機関
- 保健所等公的機関の相談窓口
- いのちの電話等民間機関の相談窓口
- その他
- 何も利用しない
- 無回答

Q11. もし仮に、あなたが、家族など身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、医療機関などの専門の相談窓口へ相談することを勧めますか。（1つに○）

【総数】

・「勧める」が72.5%、次いで「わからない」が23.0%と続く。

No	項目	回答数	割合
1	勧める	1,297	72.5%
2	勧めない	46	2.6%
3	わからない	412	23.0%
4	無回答	33	1.8%
合計		1,788	100%



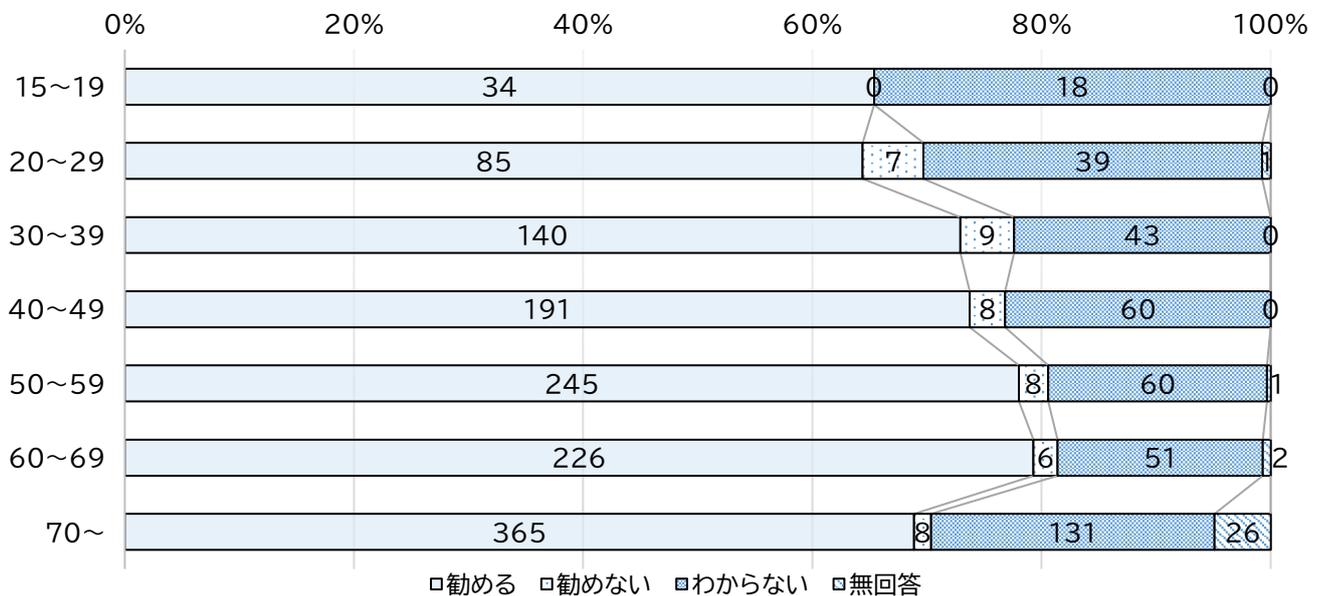
【性別】

・性別によって各項目の割合は大きく変わらない。



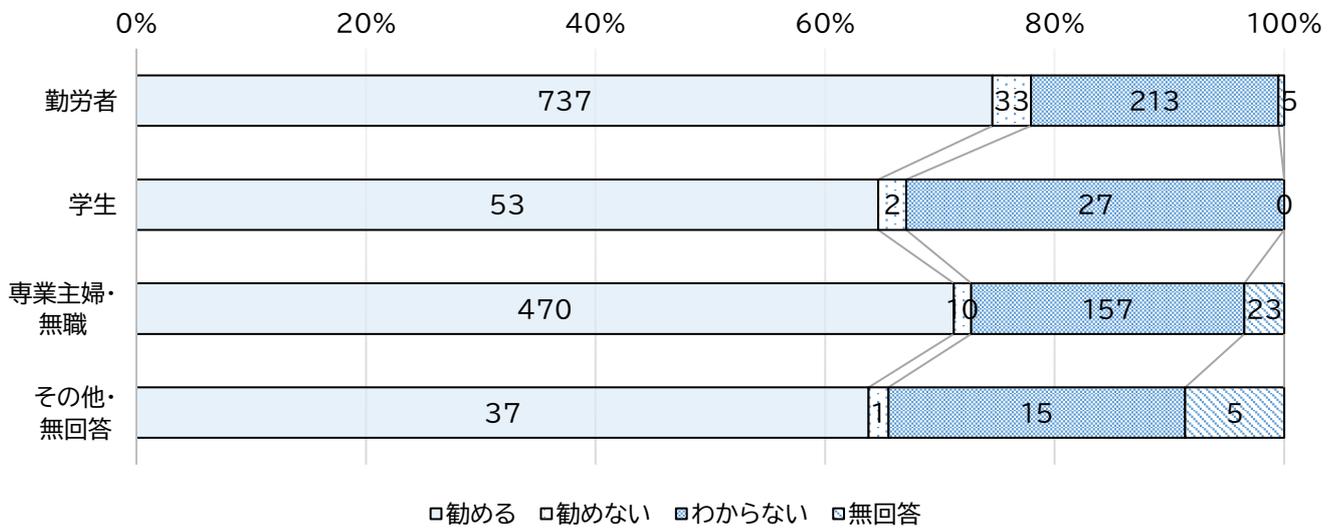
【年代】

・年代によって各項目の割合は大きく変わらない。



【職業別】

・属性によって各項目の割合は大きく変わらない。



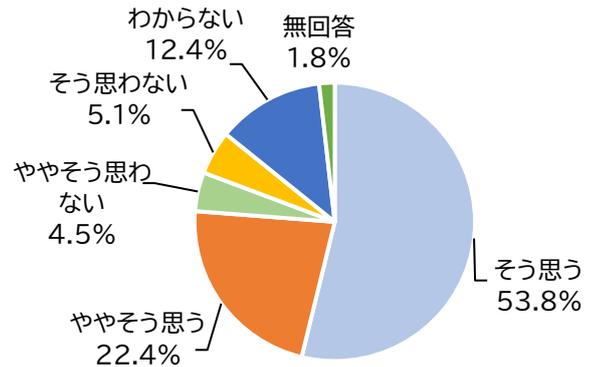
Q12. あなたは、自死についてどのように思いますか。次の①～⑥のそれぞれについて、あなたのお考えに最も近いものだけに1つに○をつけてください（それぞれ1つに○）

① 自死せずに生きていけば良いことがある

【総数】

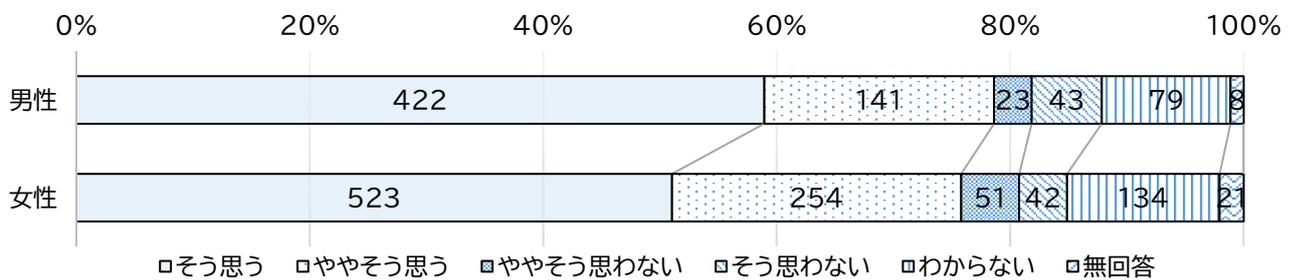
・「そう思う」、「ややそう思う」が合わせて76.2%を占める。

No	項目	回答数	割合
1	そう思う	962	53.8%
2	ややそう思う	401	22.4%
3	ややそう思わない	81	4.5%
4	そう思わない	91	5.1%
5	わからない	221	12.4%
6	無回答	32	1.8%
合計		1,788	100%



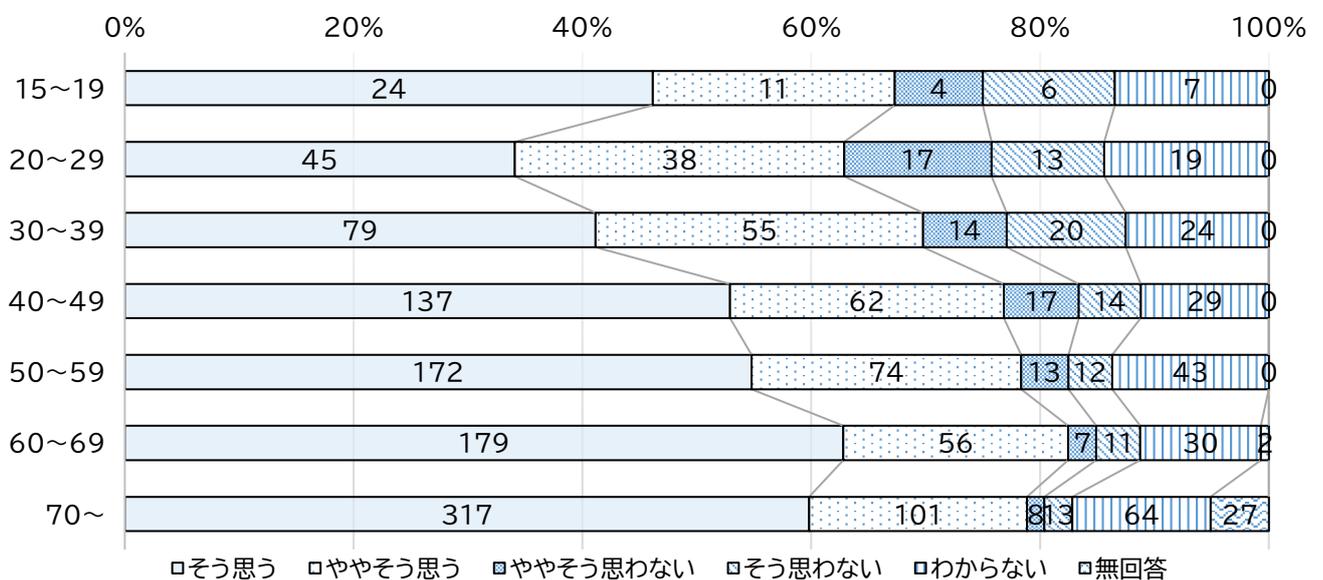
【性別】

・男性、女性ともに「そう思う」、「ややそう思う」の割合が多くなっている。



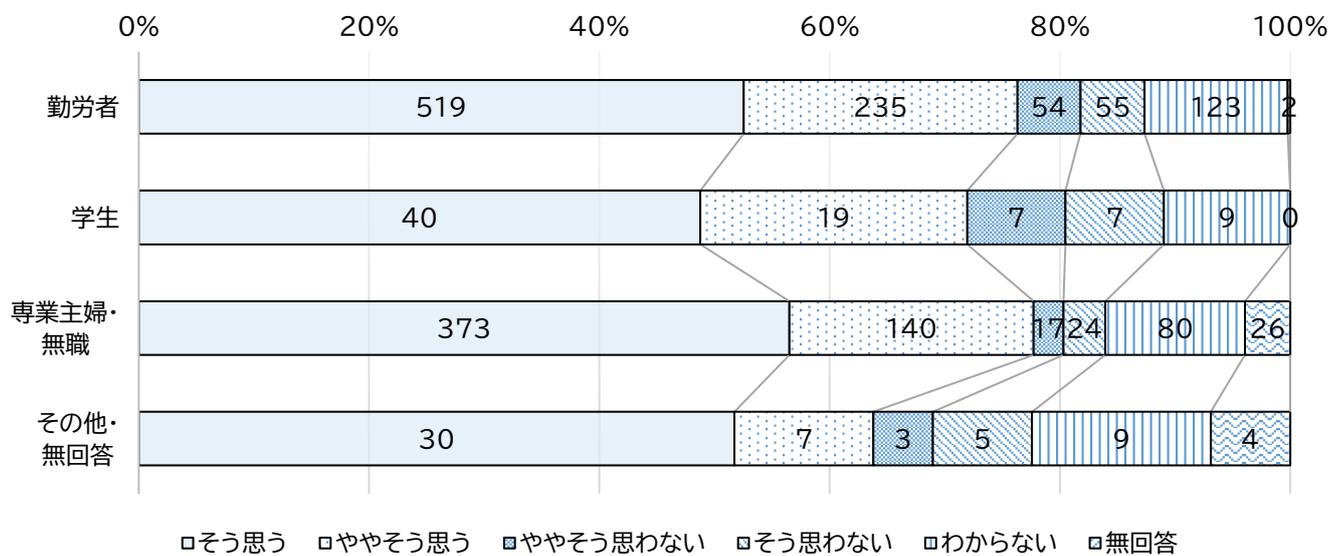
【年代】

・どの年代においても、「そう思う」、「ややそう思う」の割合が多くなっている。



【職業別】

・どの属性においても、「そう思う」、「ややそう思う」の割合が多くなっている。

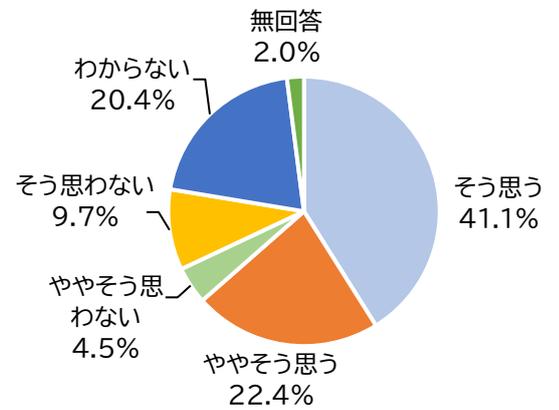


② 自死する人は、直前まで実行するかやめるか気持ちが揺れ動いている

【総 数】

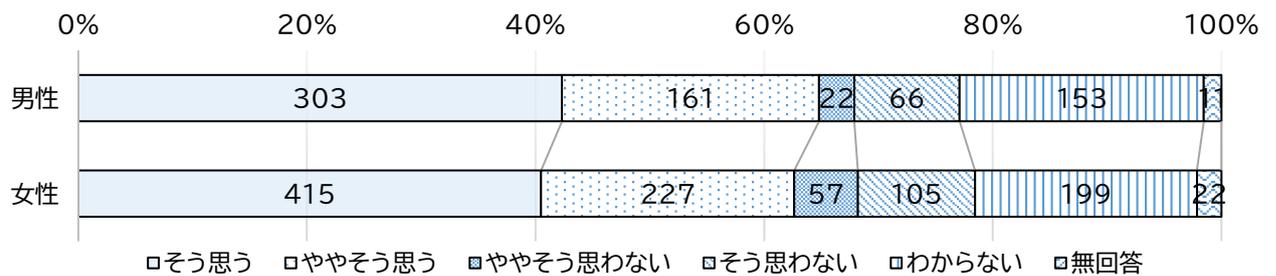
・「そう思う」、「ややそう思う」が合わせて 63.5% を占める。

No	項目	回答数	割合
1	そう思う	735	41.1%
2	ややそう思う	400	22.4%
3	ややそう思わない	80	4.5%
4	そう思わない	173	9.7%
5	わからない	364	20.4%
6	無回答	36	2.0%
合計		1,788	100%



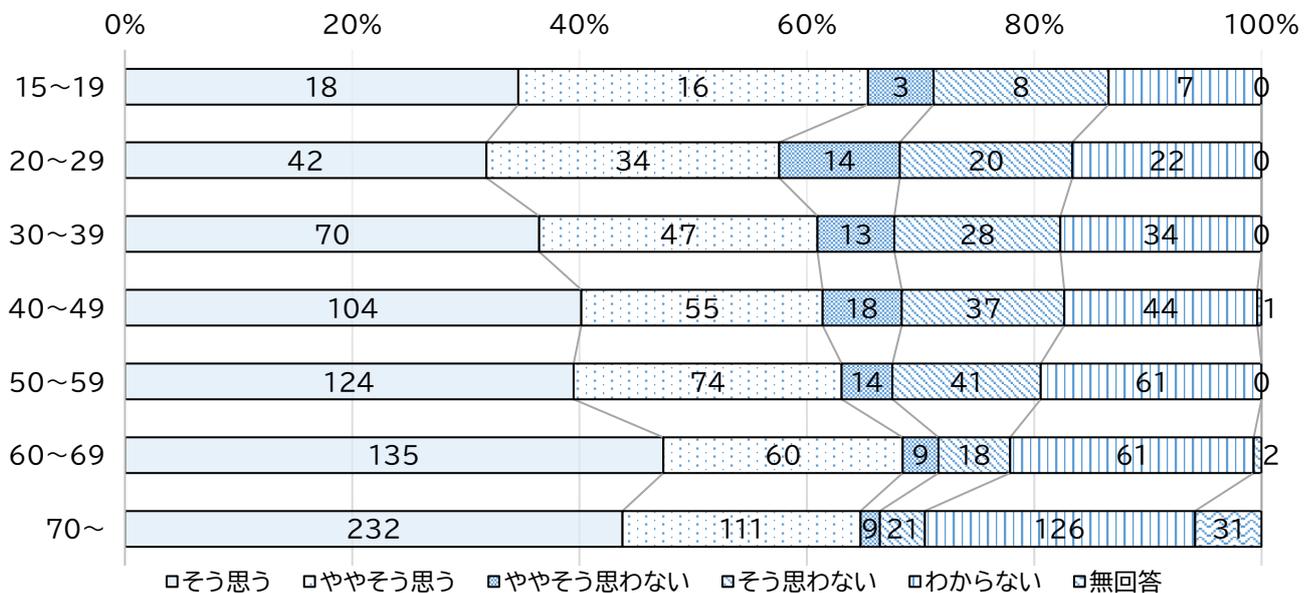
【性 別】

・男性、女性ともに「そう思う」、「ややそう思う」の割合が多くなっている。



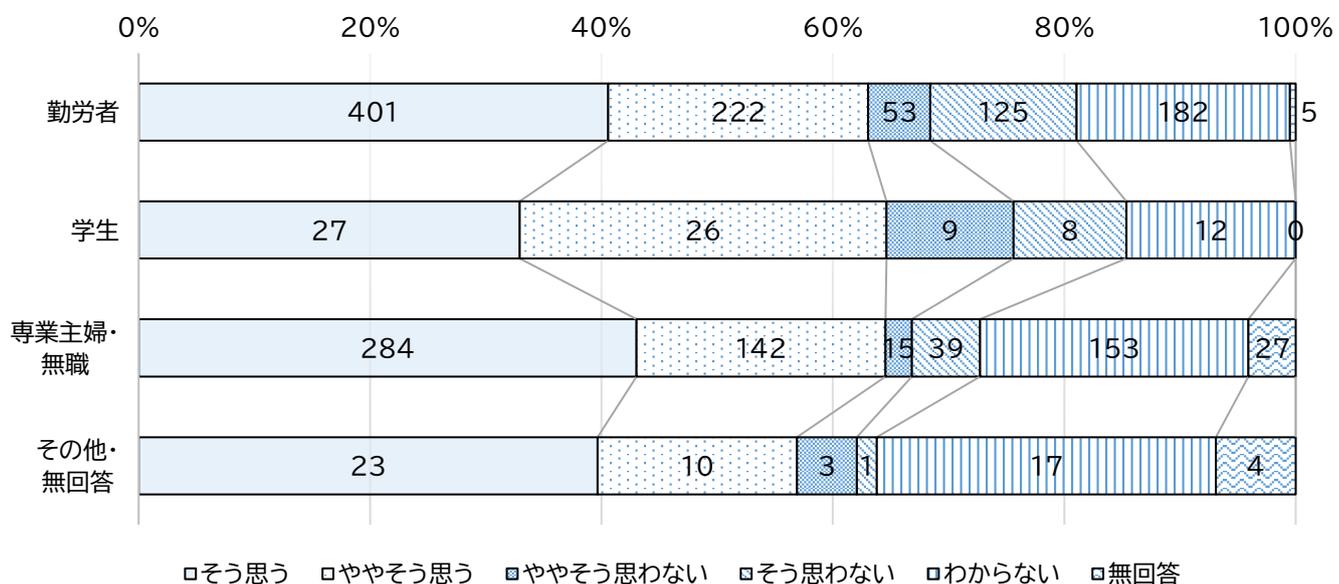
【年 代】

・どの年代においても、「そう思う」、「ややそう思う」の割合が多くなっている。



【職業別】

・どの属性においても、「そう思う」、「ややそう思う」の割合が多くなっている。

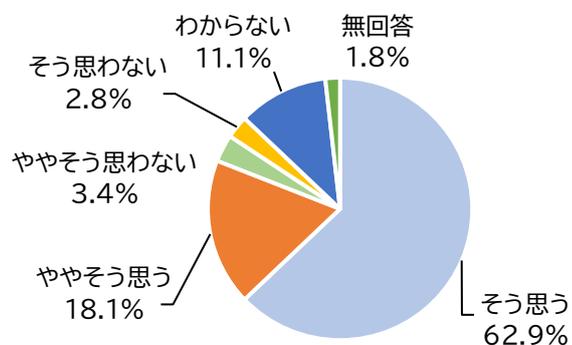


③ 自死する人は、よほどつらいことがあったのだと思う

【総数】

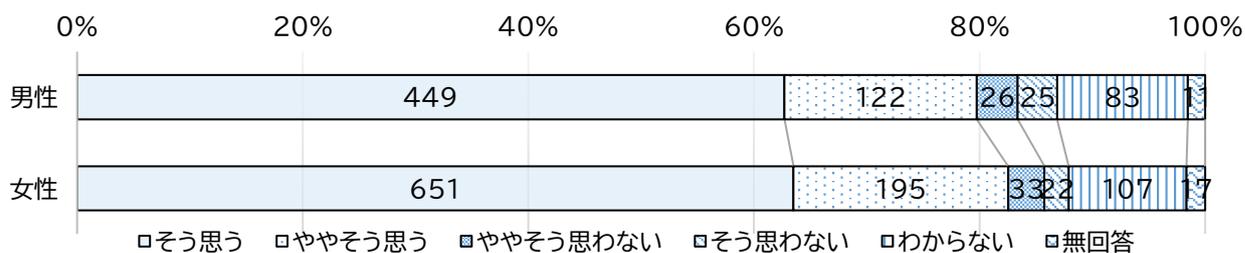
・「そう思う」、「ややそう思う」が合わせて 81.0% を占める。

No	項目	回答数	割合
1	そう思う	1,124	62.9%
2	ややそう思う	324	18.1%
3	ややそう思わない	60	3.4%
4	そう思わない	50	2.8%
5	わからない	198	11.1%
6	無回答	32	1.8%
合計		1,788	100%



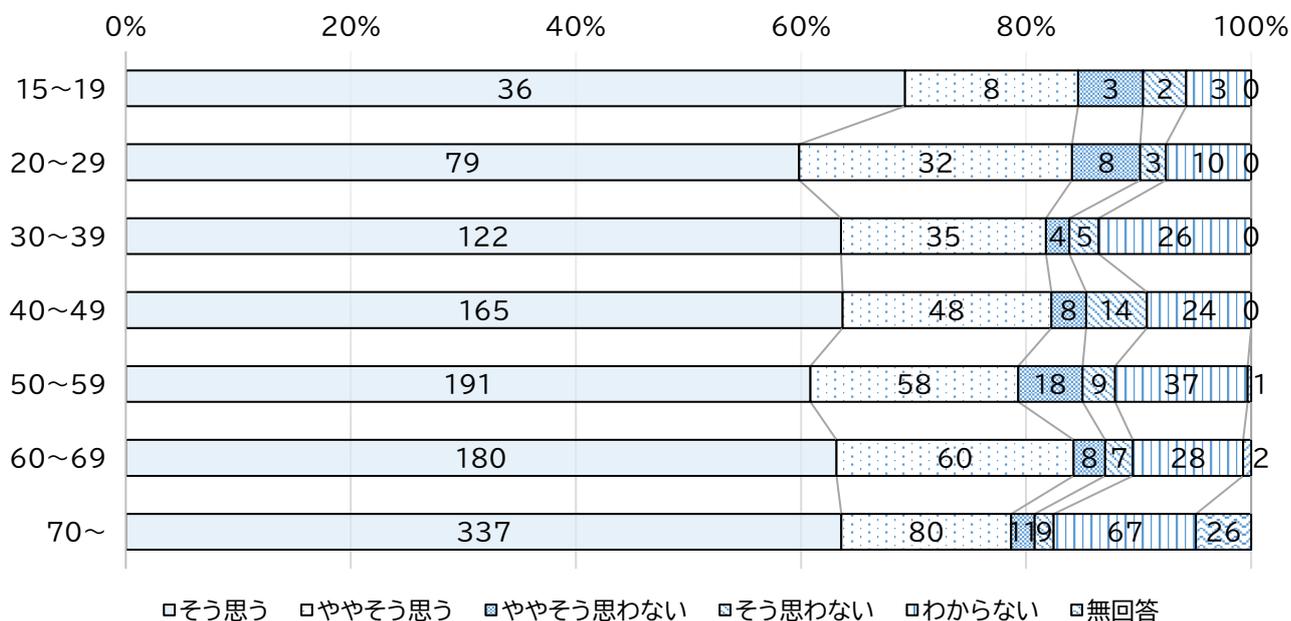
【性別】

・男性、女性ともに「そう思う」、「ややそう思う」の割合が多くなっている。



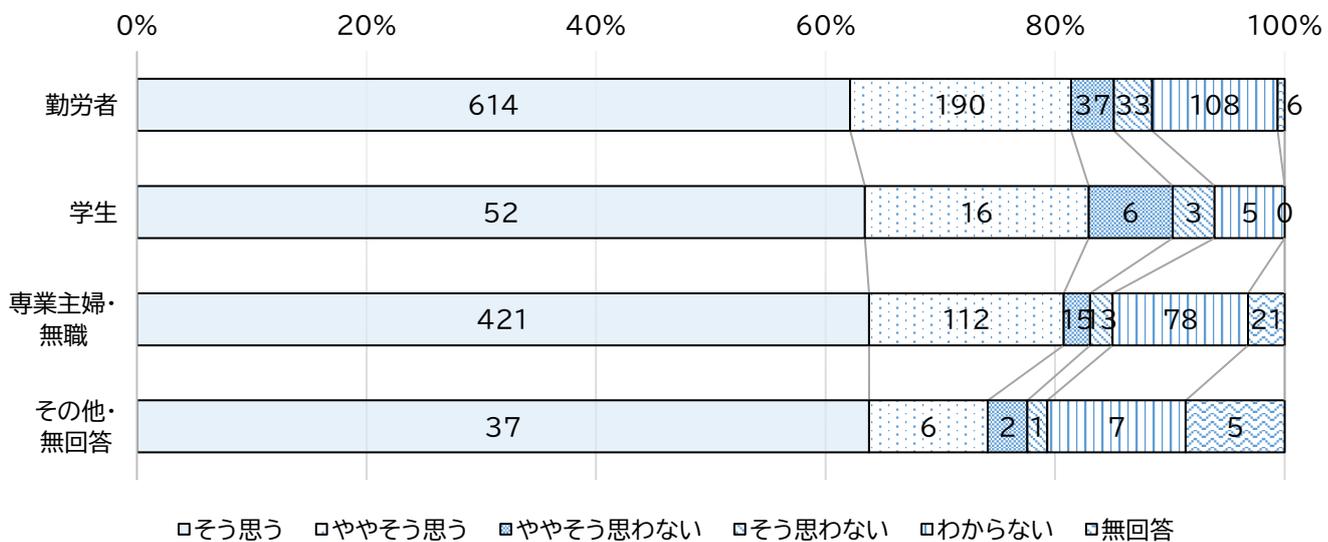
【年代】

・どの年代においても、「そう思う」、「ややそう思う」の割合が多くなっている。



【職業別】

・どの属性においても、「そう思う」、「ややそう思う」の割合が多くなっている。

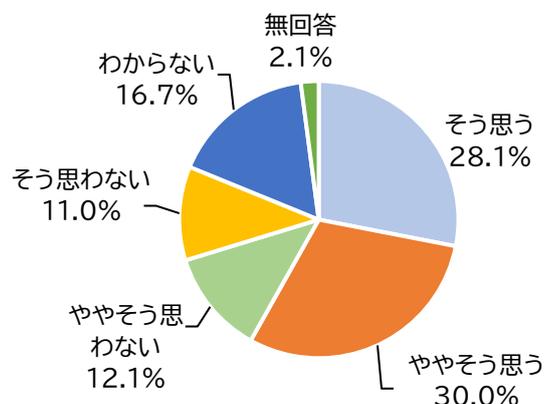


④ 自死は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である

【総数】

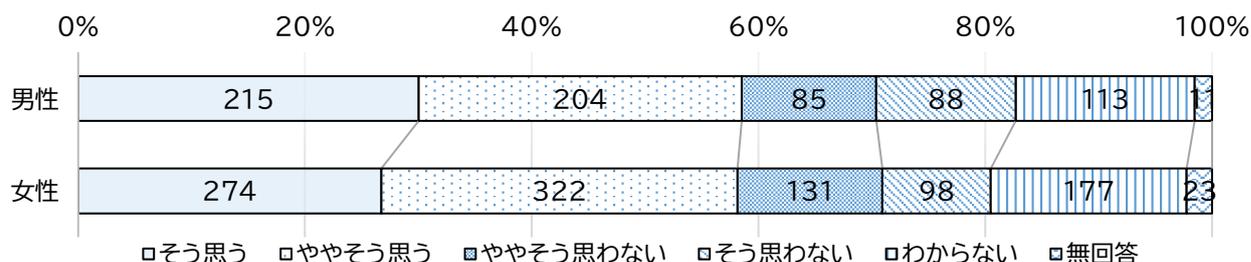
・「そう思う」、「ややそう思う」が合わせて 58.1% を占める。

No	項目	回答数	割合
1	そう思う	502	28.1%
2	ややそう思う	537	30.0%
3	ややそう思わない	217	12.1%
4	そう思わない	196	11.0%
5	わからない	299	16.7%
6	無回答	37	2.1%
合計		1,788	100%



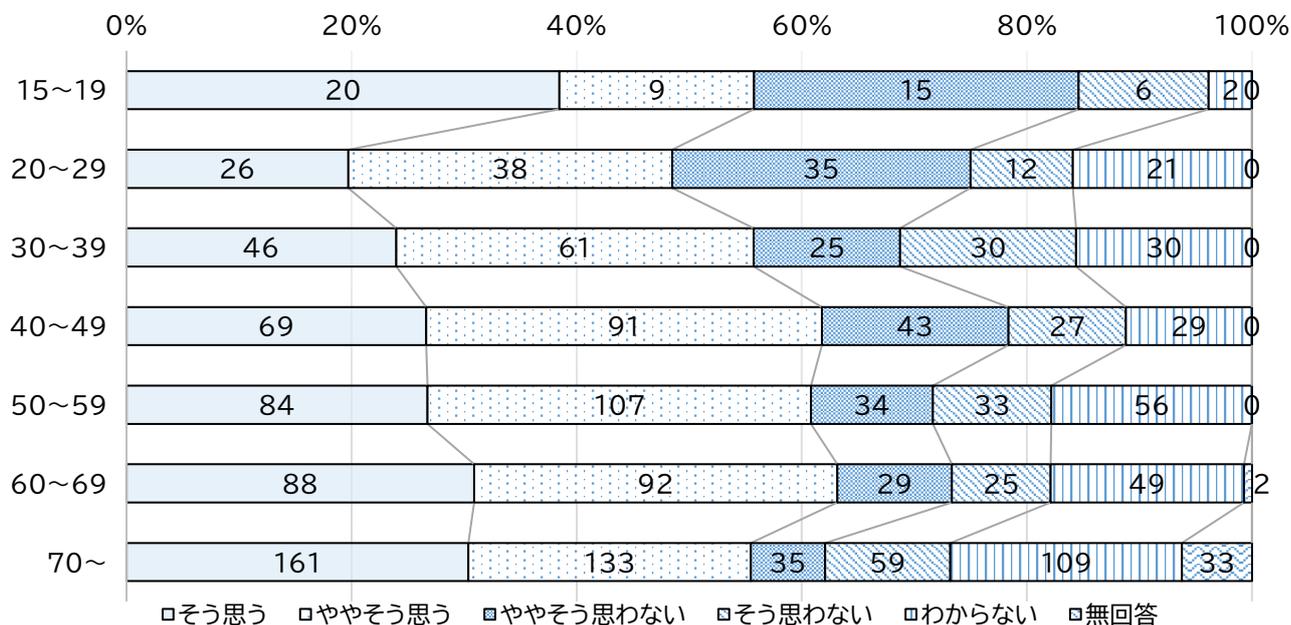
【性別】

・男性、女性ともに「そう思う」、「ややそう思う」の割合が多くなっている。



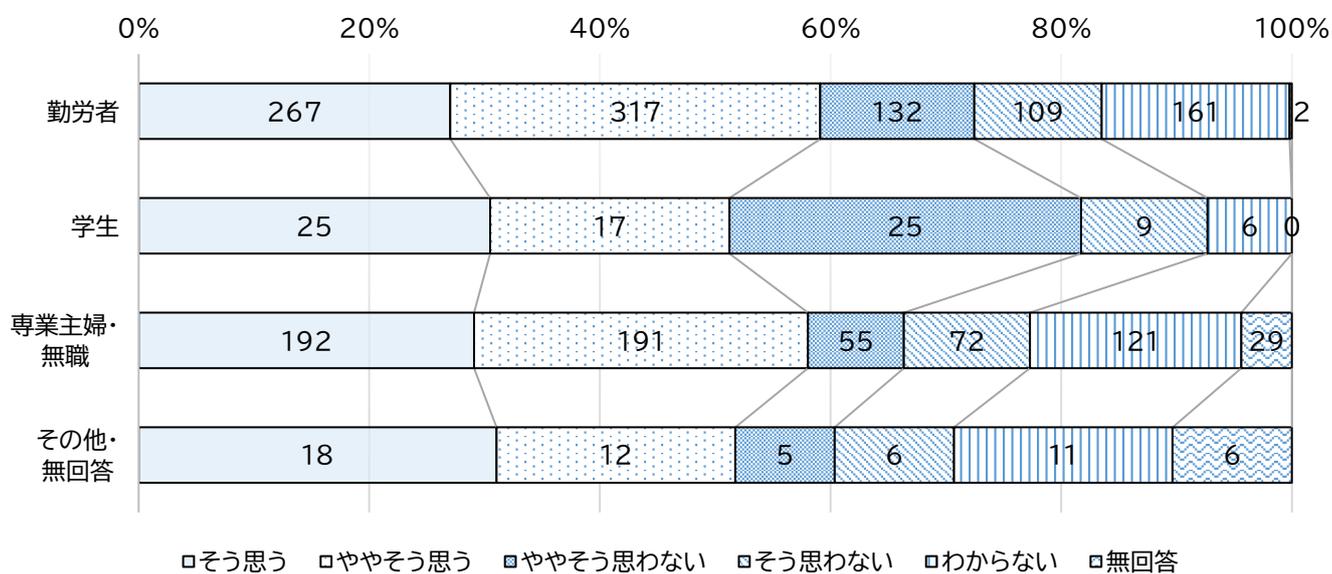
【年代】

・どの年代においても、「そう思う」、「ややそう思う」の割合が多くなっている。



【職業別】

・どの属性においても、「そう思う」、「ややそう思う」の割合が多くなっているが、「学生」は「ややそう思わない」、「そう思わない」も同程度の割合となっている。

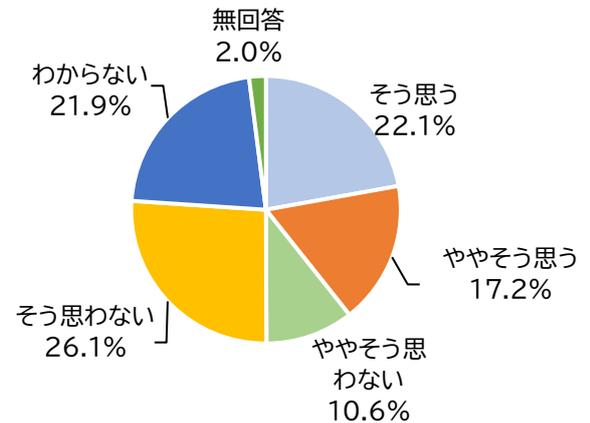


⑤ 生死は最終的に本人の判断に任せるべきである

【総数】

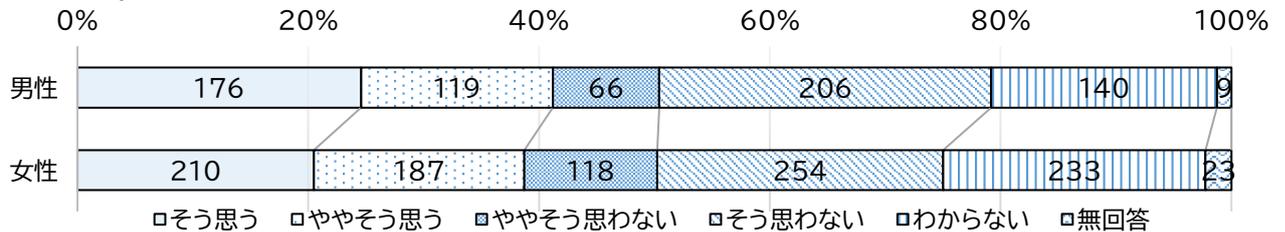
・「そう思う」と「ややそう思う」が合わせて 39.3%、「ややそう思わない」と「そう思わない」が合わせて 36.7%を占める。

No	項目	回答数	割合
1	そう思う	396	22.1%
2	ややそう思う	308	17.2%
3	ややそう思わない	189	10.6%
4	そう思わない	467	26.1%
5	わからない	392	21.9%
6	無回答	36	2.0%
合計		1,788	100%



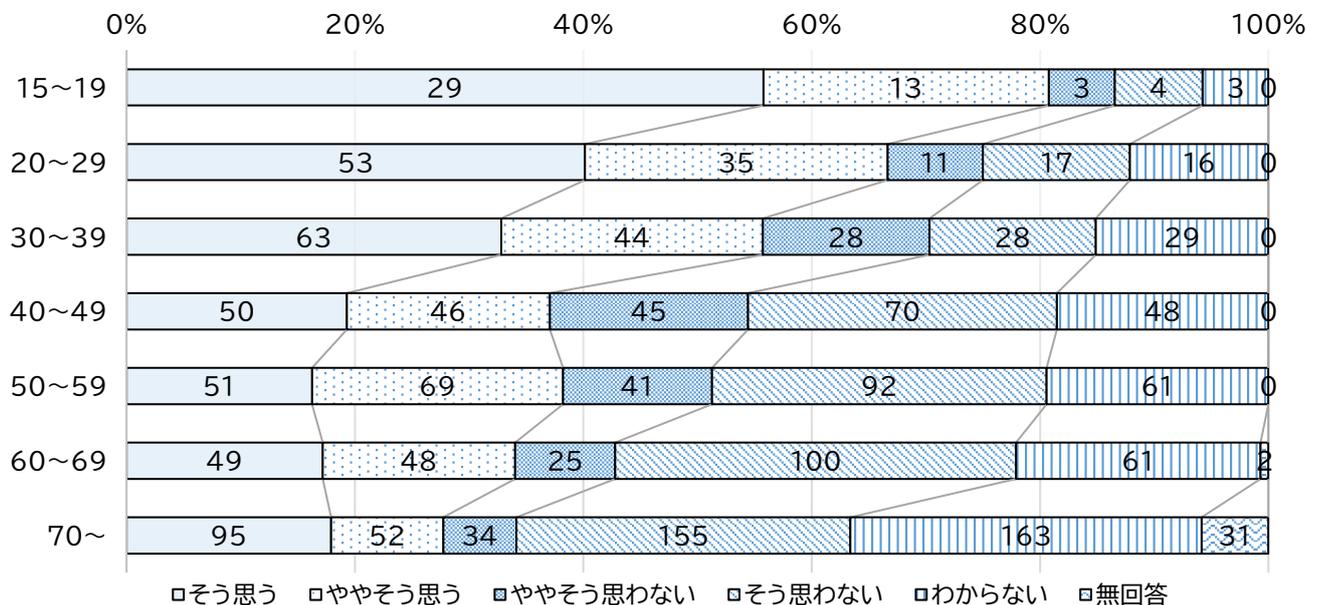
【性別】

・男性、女性ともに「そう思う」「ややそう思う」と、「ややそう思わない」「そう思わない」の割合が同程度となっている。



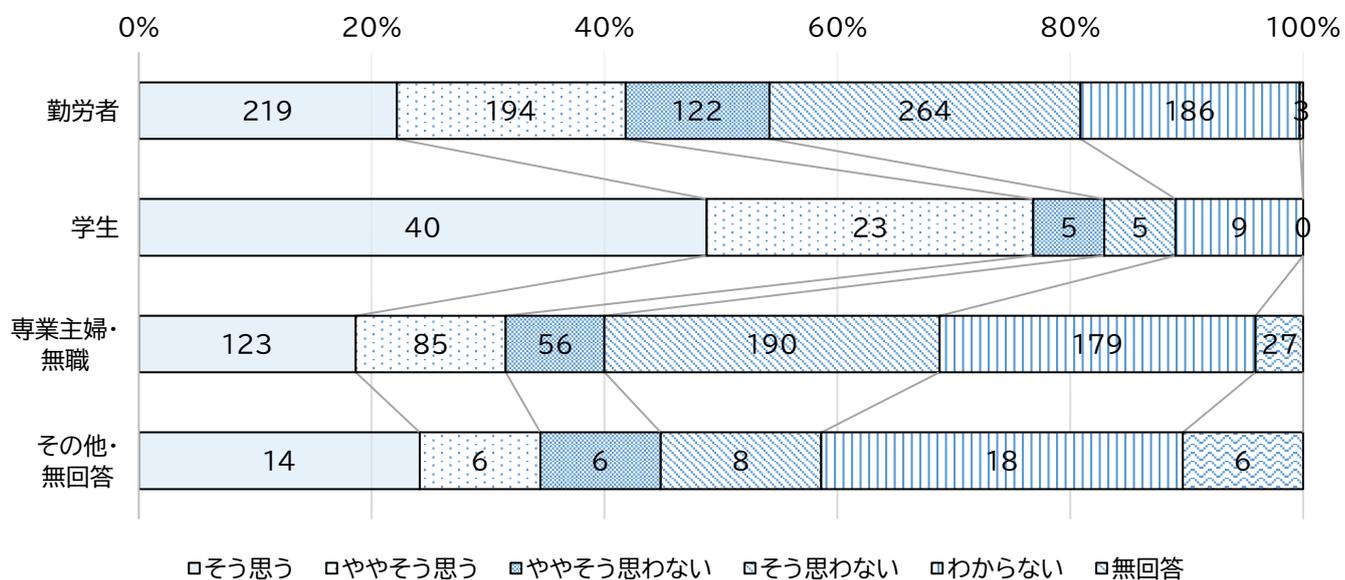
【年代】

・10代～30代は「そう思う」「ややそう思う」の割合が多く、40代以上は「ややそう思わない」「そう思わない」の割合が多くなっている。



【職業別】

・「専業主婦・無職」は「ややそう思わない」「そう思わない」の割合が多く、その他の属性では「そう思う」「ややそう思う」の割合が多くなっている。

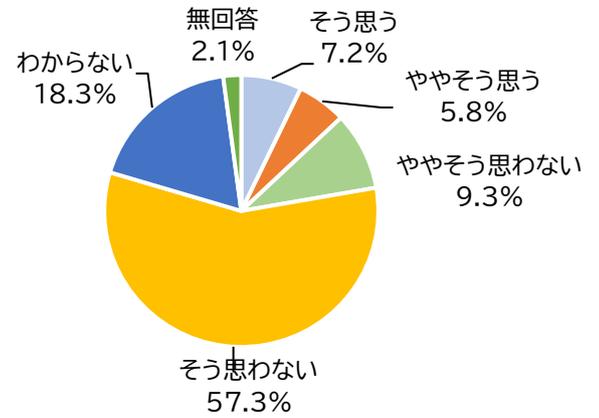


⑥ 責任を取って自死することは仕方がない

【総数】

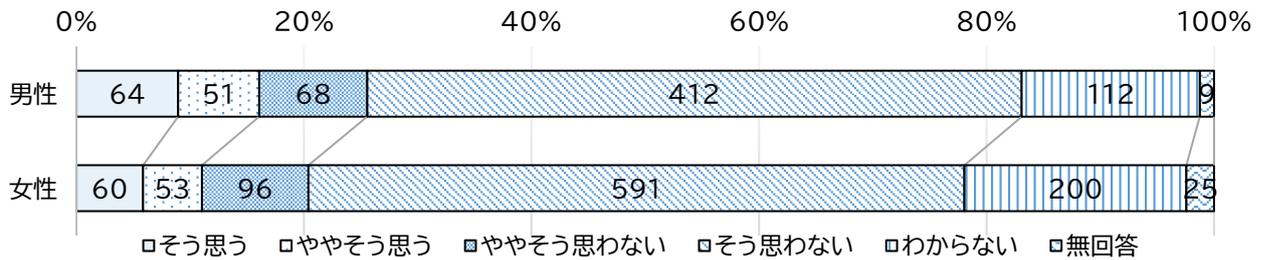
・「ややそう思わない」、「そう思わない」が合わせて66.6%を占める。

No	項目	回答数	割合
1	そう思う	128	7.2%
2	ややそう思う	104	5.8%
3	ややそう思わない	166	9.3%
4	そう思わない	1,025	57.3%
5	わからない	327	18.3%
6	無回答	38	2.1%
合計		1,788	100%



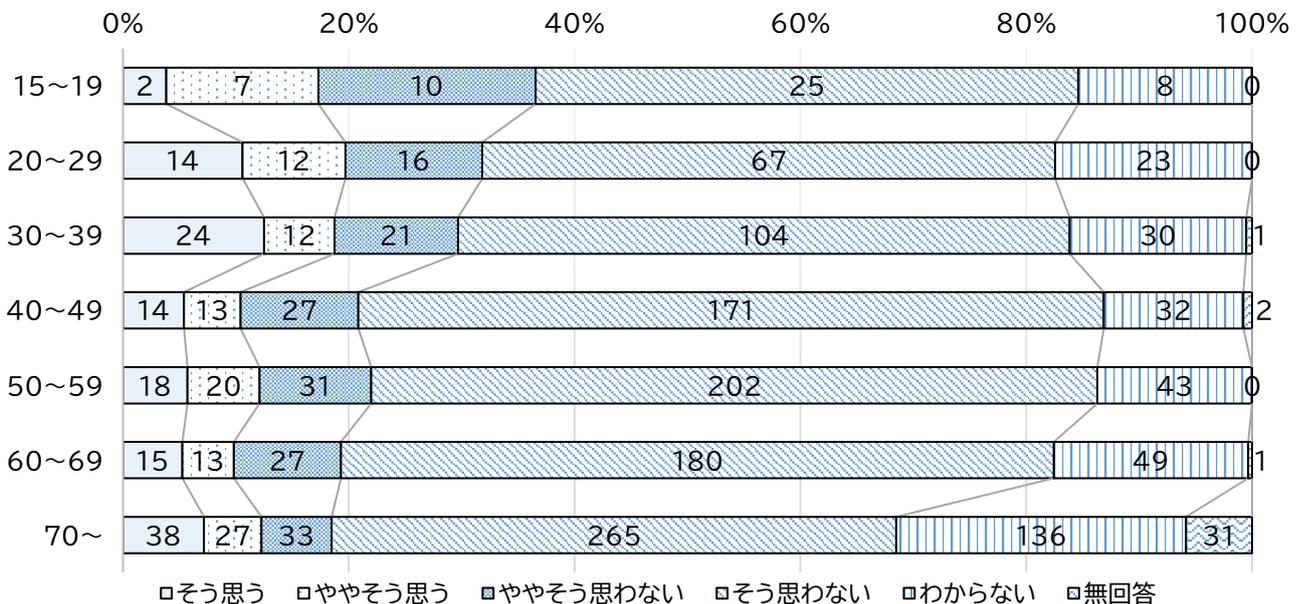
【性別】

・男性、女性ともに「ややそう思わない」、「そう思わない」の割合が多くなっている。



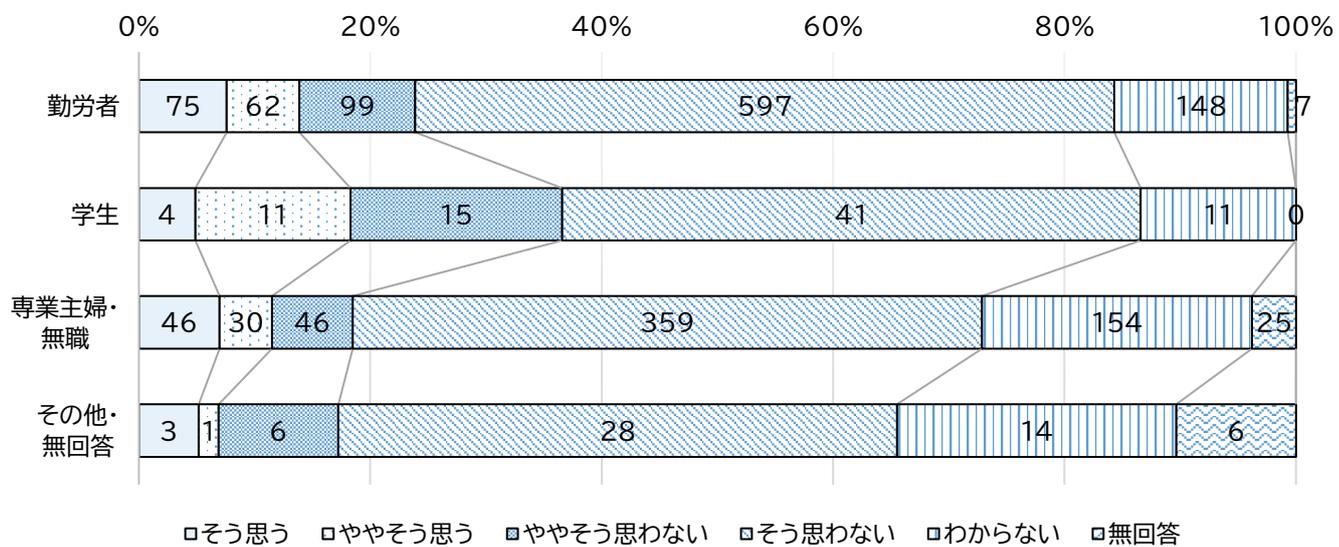
【年代】

・どの年代においても、「ややそう思わない」、「そう思わない」の割合が多くなっている。



【職業別】

・どの年代においても、「ややそう思わない」、「そう思わない」の割合が多くなっている。

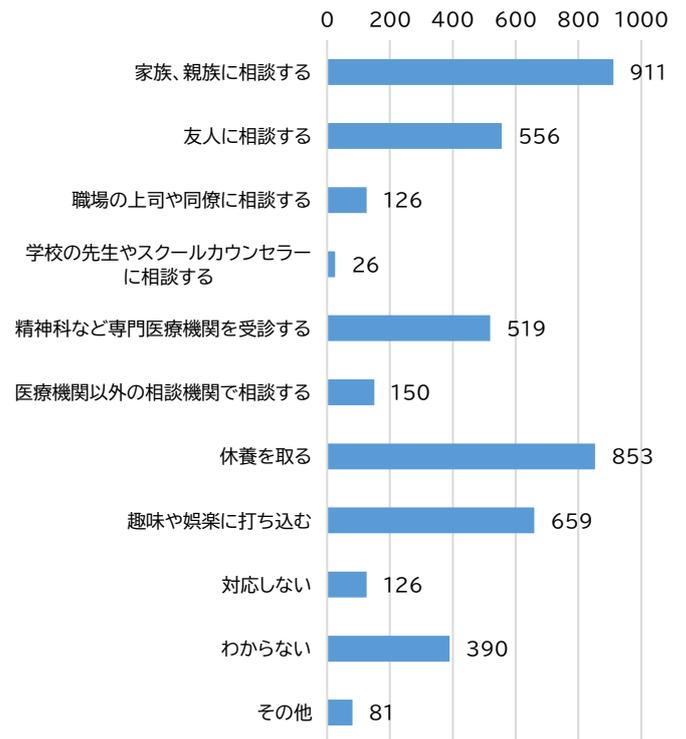


Q13. あなたは、「死にたい」と思うほどのストレスを感じた時、どのように対応しますか。または、対応すると思いますか。以下の中からあてはまるもの全てに○をつけてください。
(○はいくつでも)

【総数】

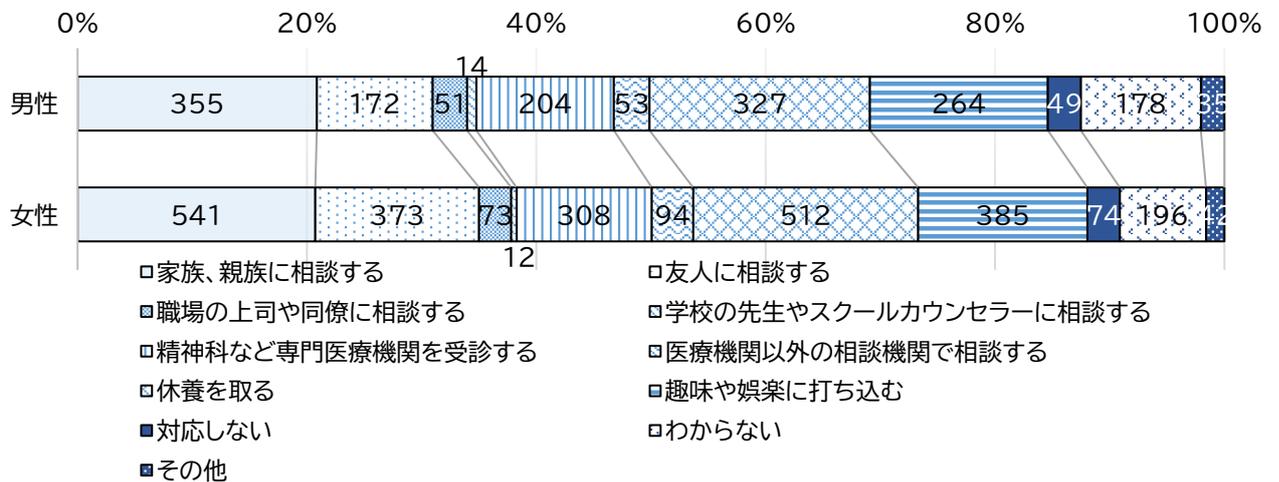
・「家族、親族に相談する」が51.0%、次いで「休養を取る」が47.7%、「趣味や娯楽に打ち込む」が36.9%と続く。

No	項目	回答数	割合
1	家族、親族に相談する	911	51.0%
2	友人に相談する	556	31.1%
3	職場の上司や同僚に相談する	126	7.0%
4	学校の先生やスクールカウンセラーに相談する	26	1.5%
5	精神科など専門医療機関を受診する	519	29.0%
6	医療機関以外の相談機関で相談する	150	8.4%
7	休養を取る	853	47.7%
8	趣味や娯楽に打ち込む	659	36.9%
9	対応しない	126	7.0%
10	わからない	390	21.8%
11	その他	81	4.5%
回答者数		1,788	



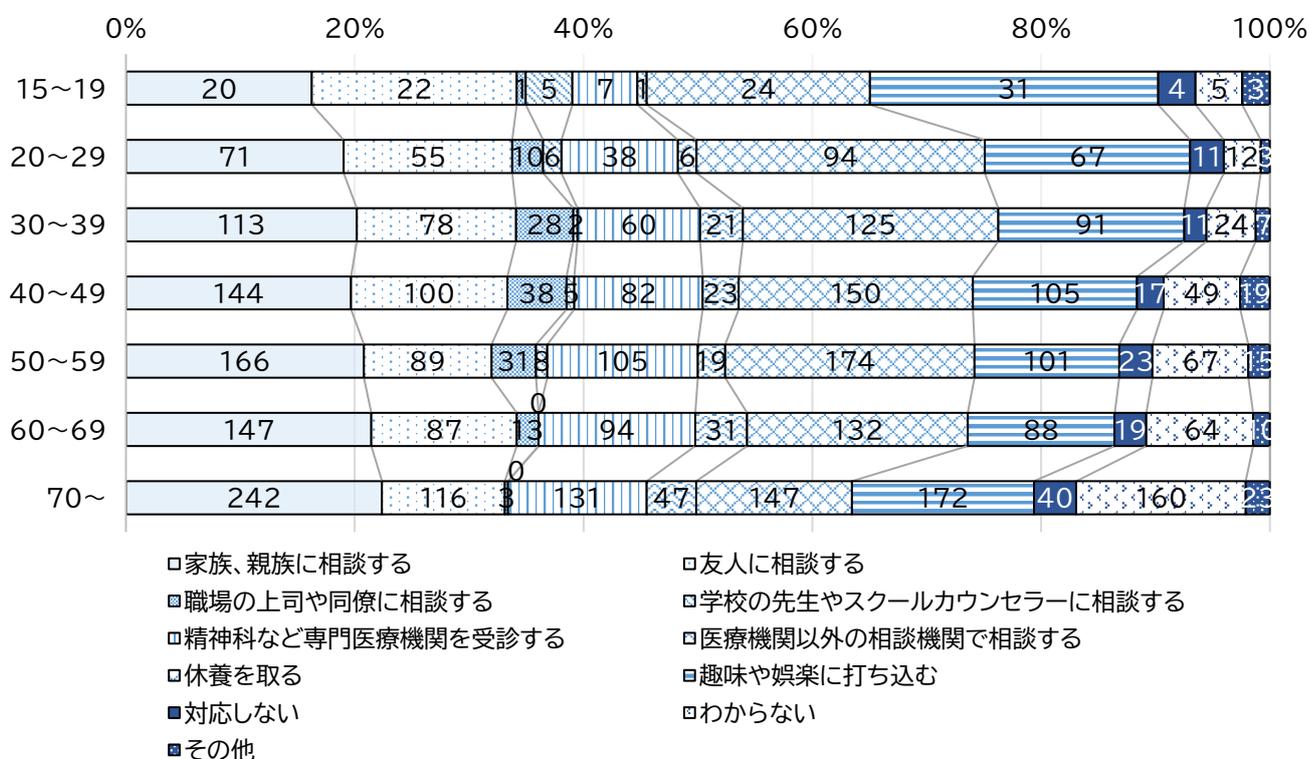
【性別】

・性別によって各項目の割合は大きく変わらない。



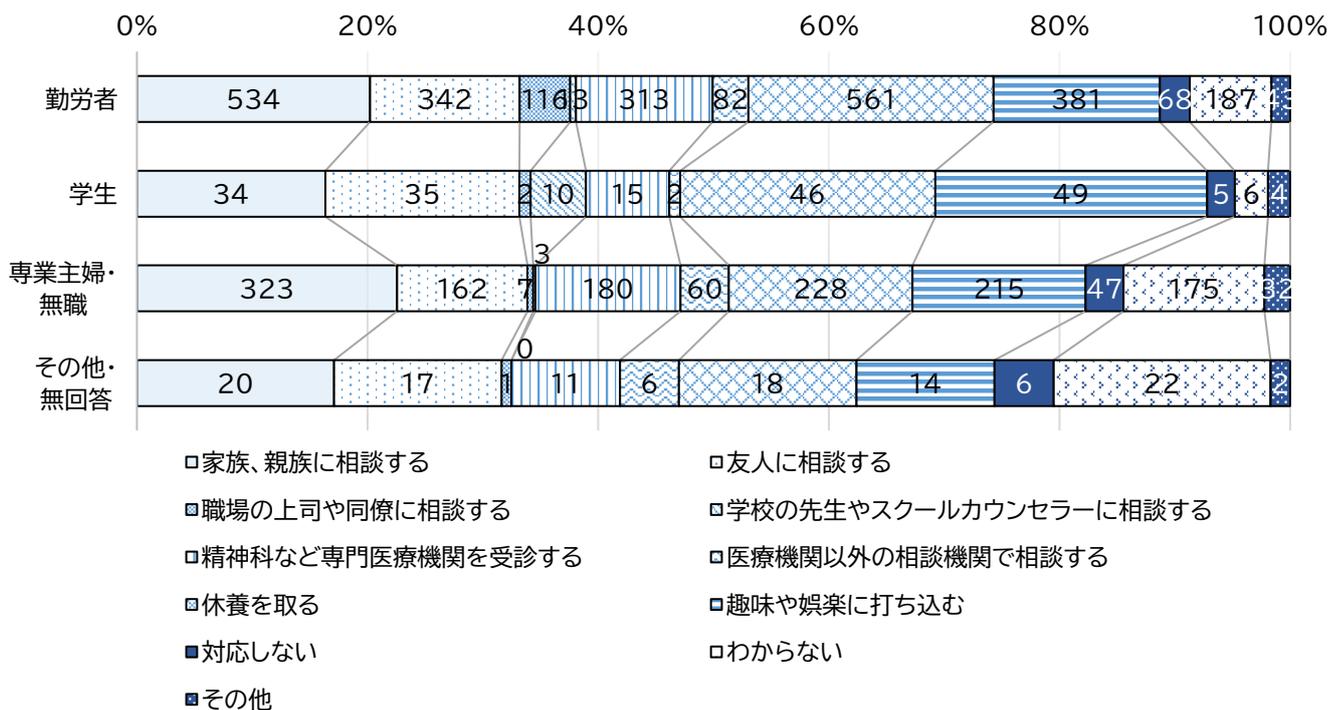
【年代】

年代によって各項目の割合は大きく変わらない。



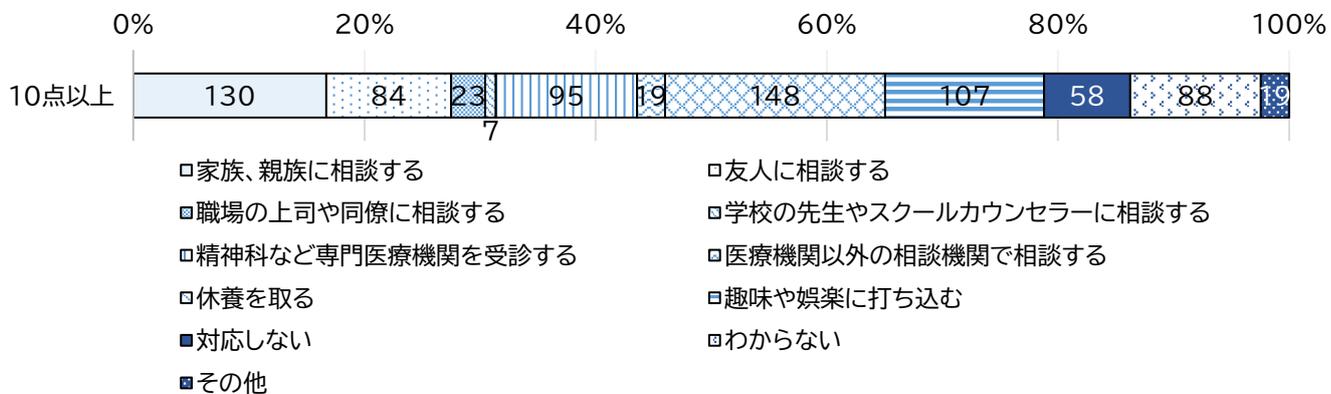
【職業別】

「勤労者」は「休養を取る」、「学生」は「趣味や娯楽に打ち込む」の割合が多く、「専業主婦・無職」と「その他・無回答」は「家族、親族に相談する」の割合が多くなっている。



【 K6 】

K6 のスコアが 10 点以上の人は、「休養を取る」の割合が最も多くなっており、次いで「家族、親族に相談する」、「趣味や娯楽に打ち込む」が多くなっている。

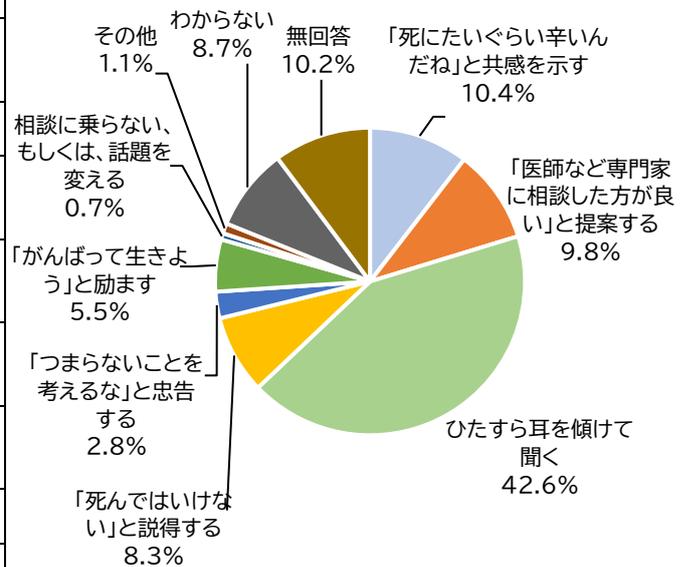


Q14. あなたは、もしも身近な人から「死にたい」と打ち明けられたら、どう対応するのが良いと思いますか。以下の中であなたのお考えに最も近いもの1つだけに○をつけてください。
(1つに○)

【総数】

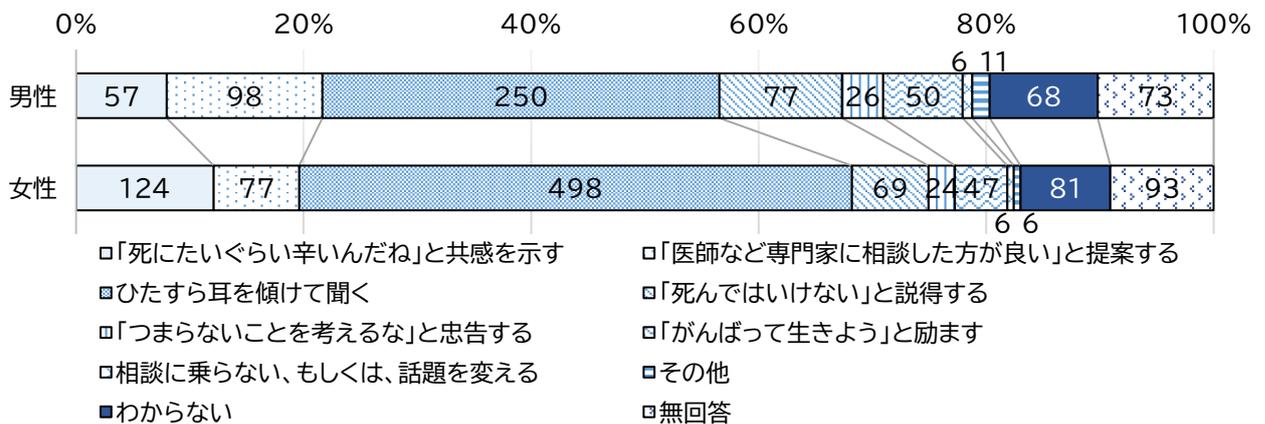
・「ひたすら耳を傾けて聞く」が42.6%、次いで「死にたいぐらい辛いんだね」と共感を示すが10.4%、「医師など専門家に相談した方が良い」と提案するが9.8%と続く。

No	項目	回答数	割合
1	「死にたいぐらい辛いんだね」と共感を示す	186	10.4%
2	「医師など専門家に相談した方が良い」と提案する	176	9.8%
3	ひたすら耳を傾けて聞く	762	42.6%
4	「死んではいけない」と説得する	148	8.3%
5	「つまらないことを考えるな」と忠告する	50	2.8%
6	「がんばって生きよう」と励ます	98	5.5%
7	相談に乗らない、もしくは、話題を変える	12	0.7%
8	その他	19	1.1%
9	わからない	155	8.7%
10	無回答	182	10.2%
合計		1,788	100%



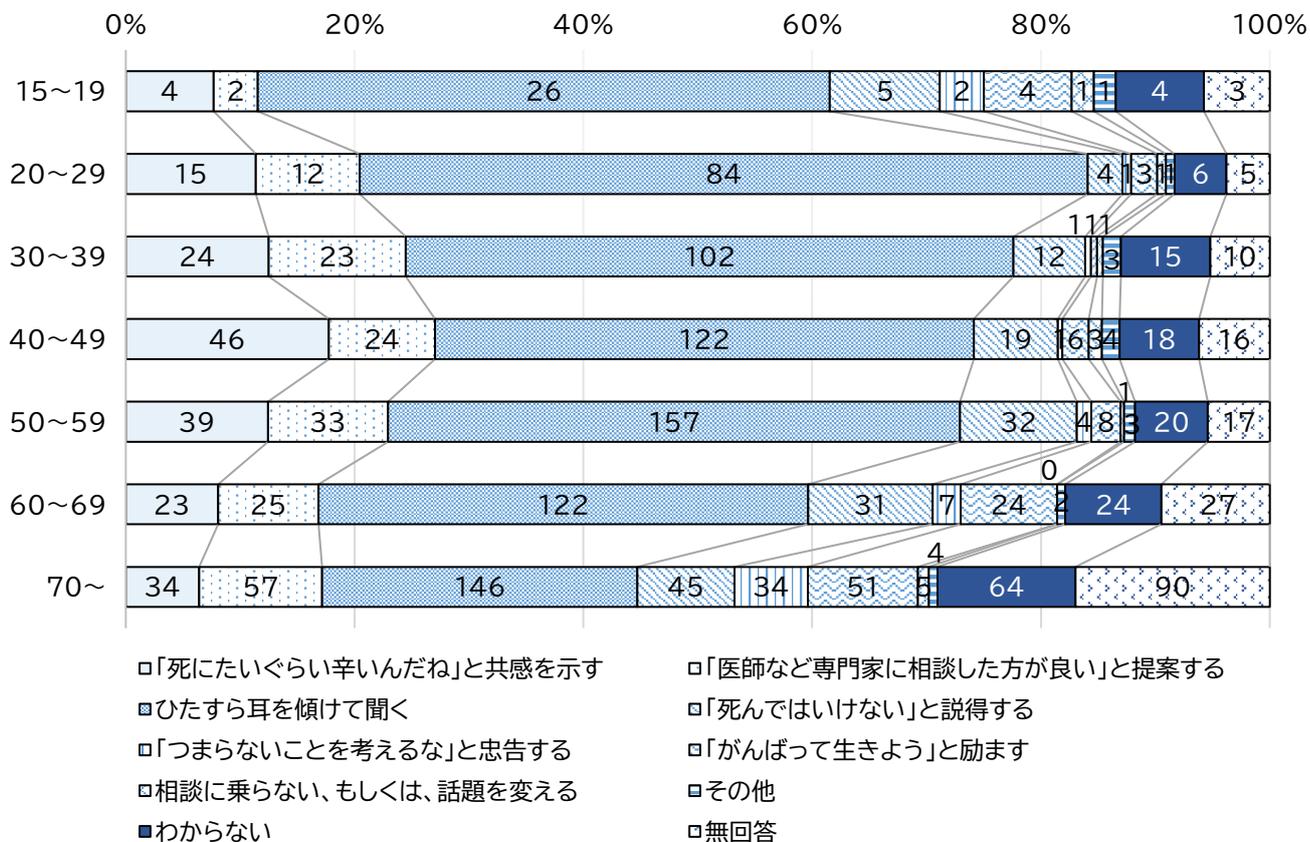
【性別】

・男性、女性ともに「ひたすら耳を傾けて聞く」の割合が多くなっている。



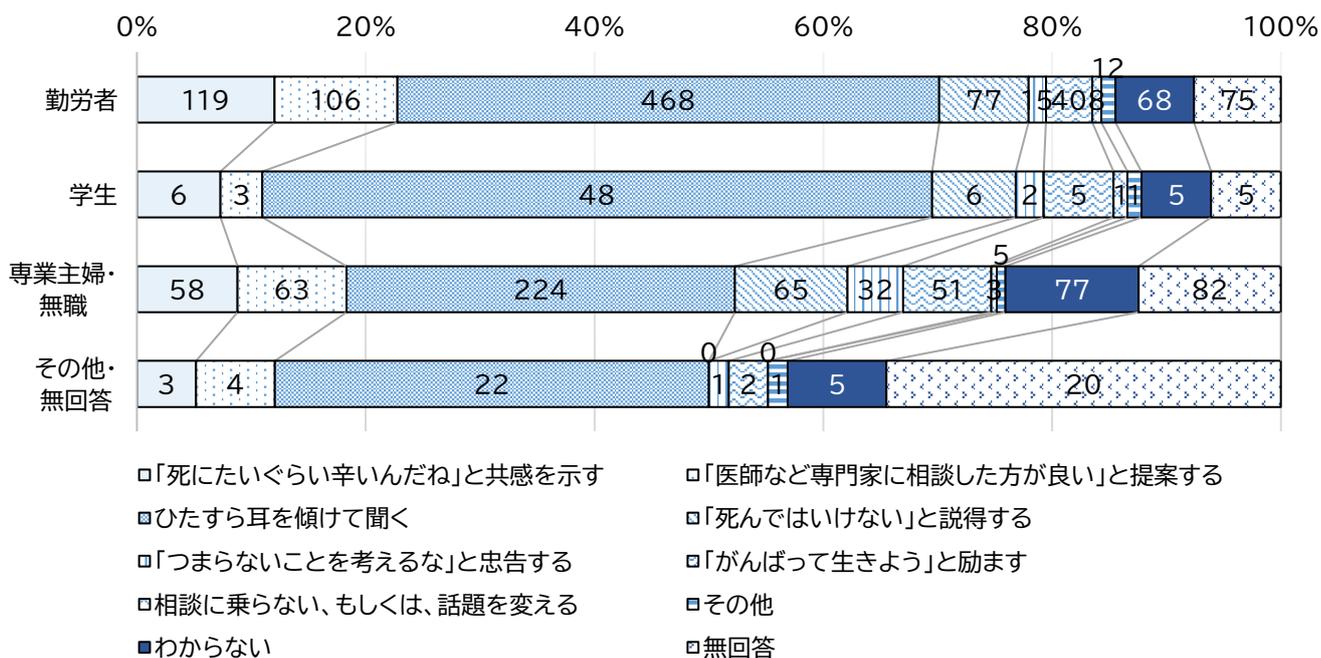
【年代】

・年代に関わらず、「ひたすら耳を傾けて聞く」の割合が多くなっている。



【職業別】

・属性に関わらず、「ひたすら耳を傾けて聞く」の割合が多くなっている。



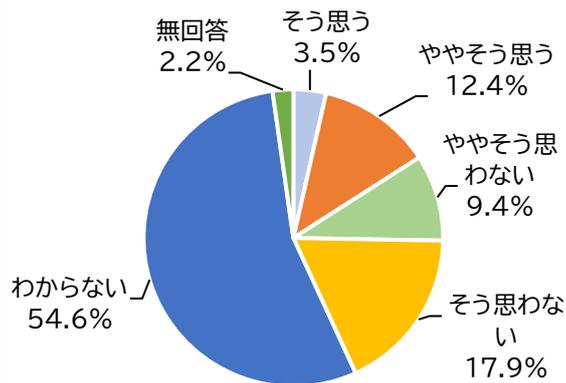
4 仙台市の環境や取組について

Q15. あなたに悩みや困りごとが生じたときに、仙台市は相談しやすい環境が整っていると思いますか。(1つに○)

【総数】

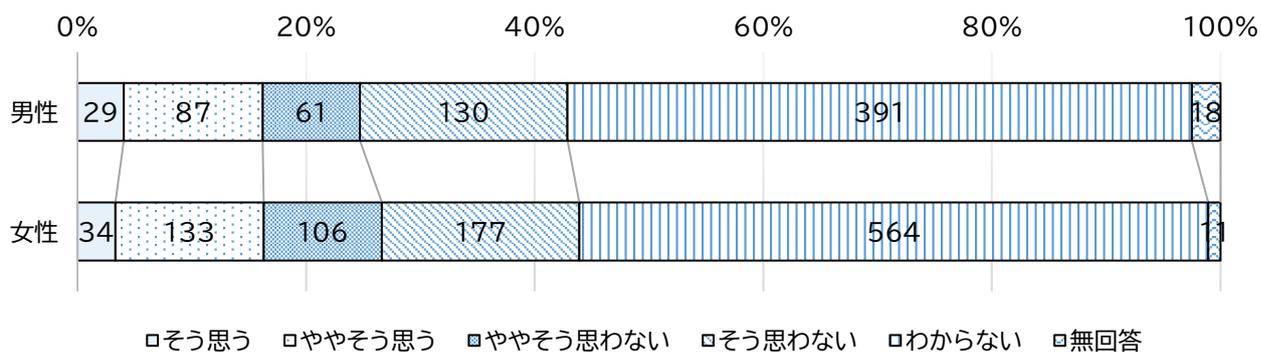
「わからない」が54.6%、次いで「そう思わない」が17.9%、「ややそう思う」が12.4%と続く。

No	項目	回答数	割合
1	そう思う	63	3.5%
2	ややそう思う	221	12.4%
3	ややそう思わない	168	9.4%
4	そう思わない	320	17.9%
5	わからない	976	54.6%
6	無回答	40	2.2%
合計		1,788	100%



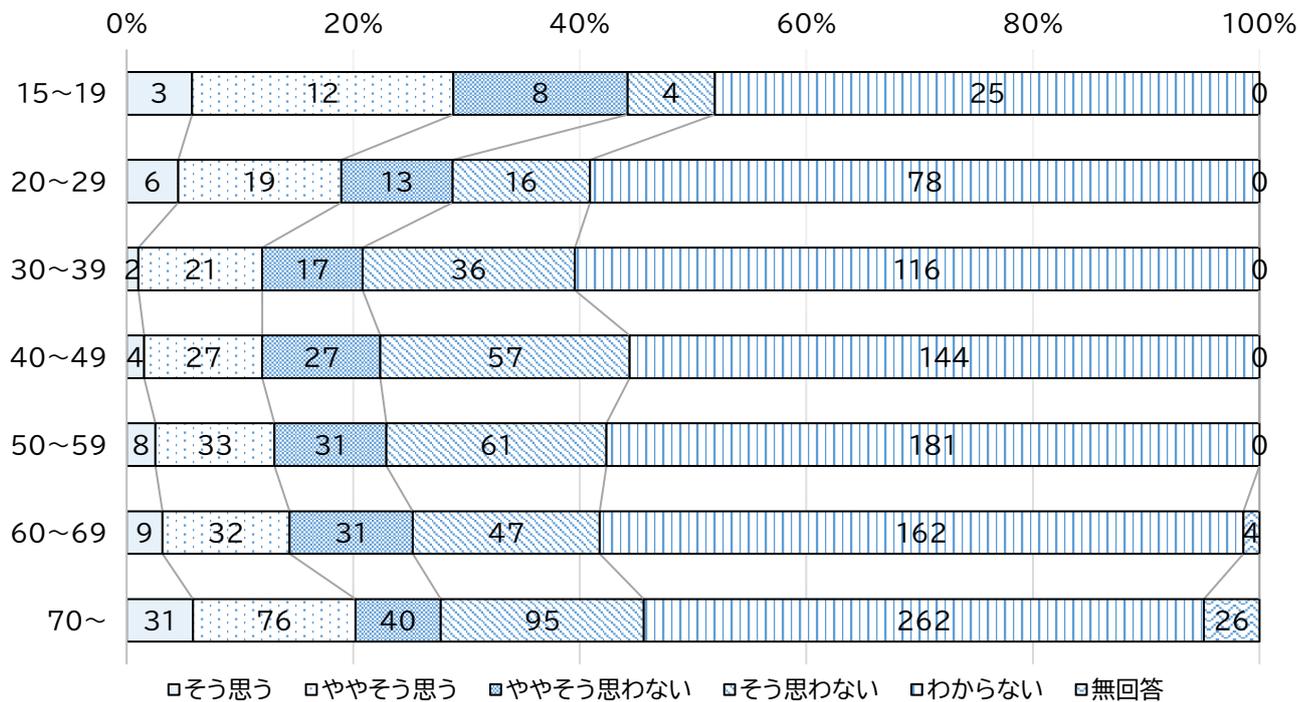
【性別】

・男性、女性ともに「わからない」の割合が多くなっている。



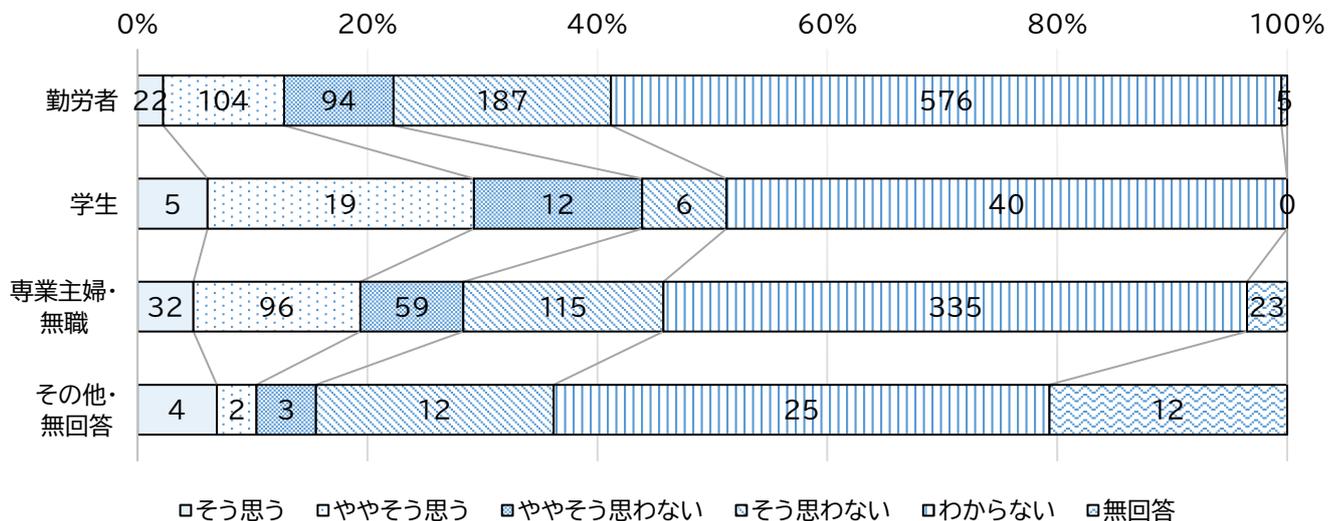
【年 代】

・どの年代においても、「わからない」の割合が多くなっている。



【職業別】

・どの属性においても、「わからない」の割合が多くなっている。

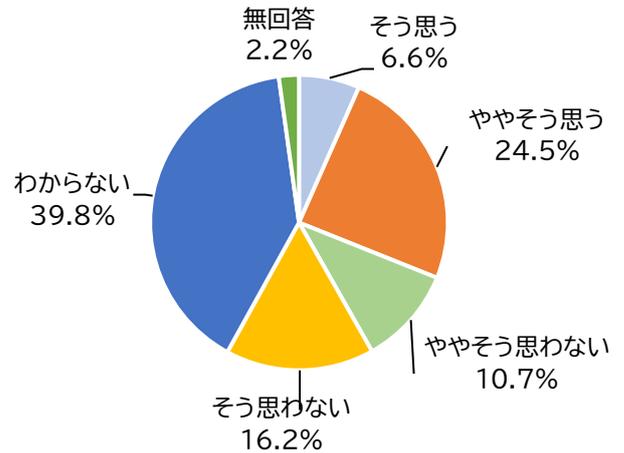


Q16. あなたは、仙台市は一人ひとりが尊重され、安心して暮らすことができるまちであると思いますか。(1つに○)

【総数】

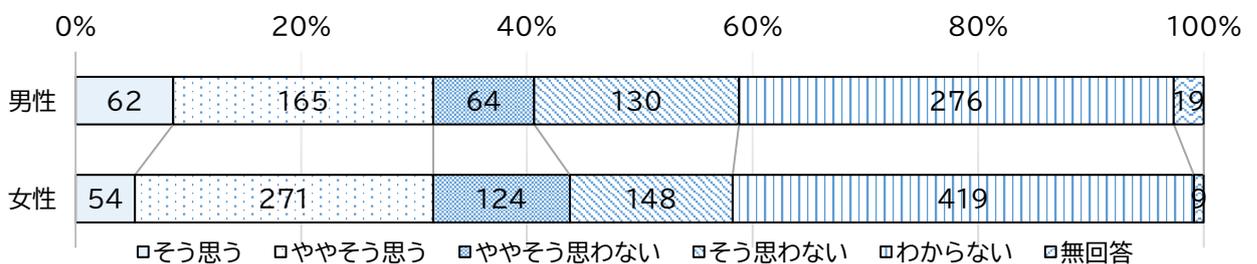
・「わからない」が39.8%、次いで「ややそう思う」が24.5%、「そう思わない」が16.2%と続く。

No	項目	回答数	割合
1	そう思う	118	6.6%
2	ややそう思う	438	24.5%
3	ややそう思わない	192	10.7%
4	そう思わない	289	16.2%
5	わからない	712	39.8%
6	無回答	39	2.2%
合計		1,788	100%



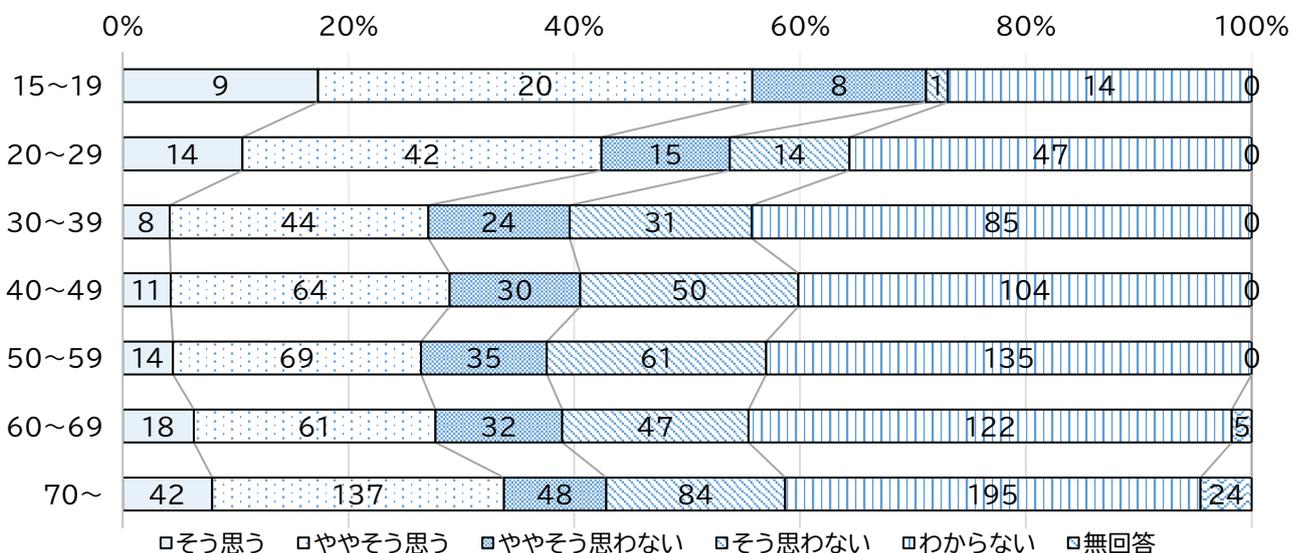
【性別】

・男性、女性ともに「わからない」の割合が多くなっている。



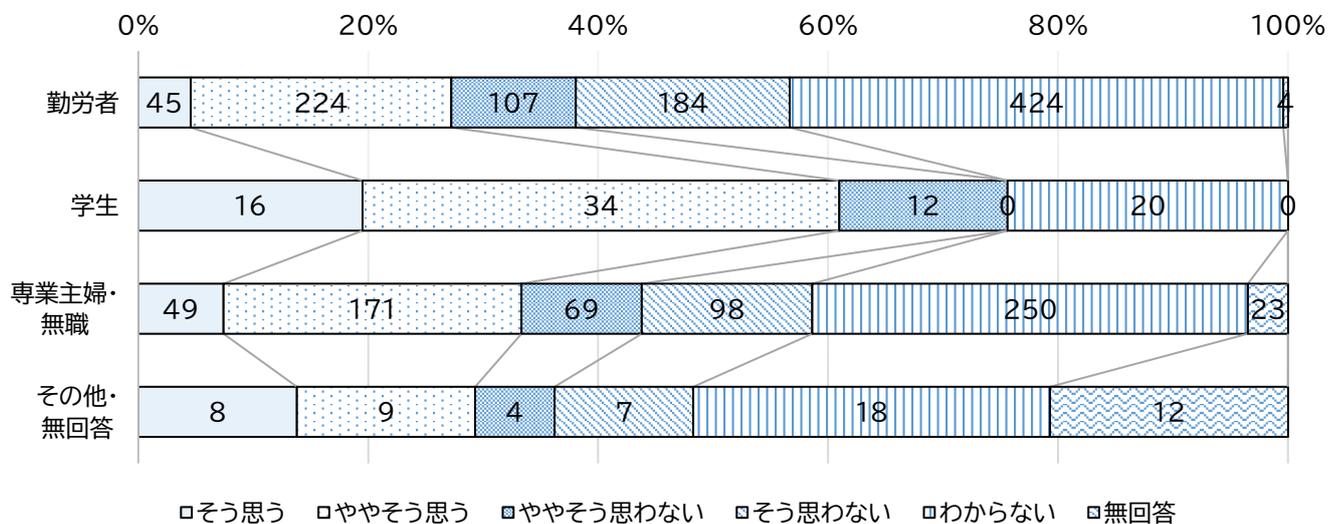
【年代】

・15～19歳と20代では「そう思う」「ややそう思う」の割合が多く、他の年代では「わからない」の割合が大きくなっている。



【職業別】

・「学生」は「そう思う」「ややそう思う」の割合が多く、その他の属性では「わからない」の割合が多くなっている。

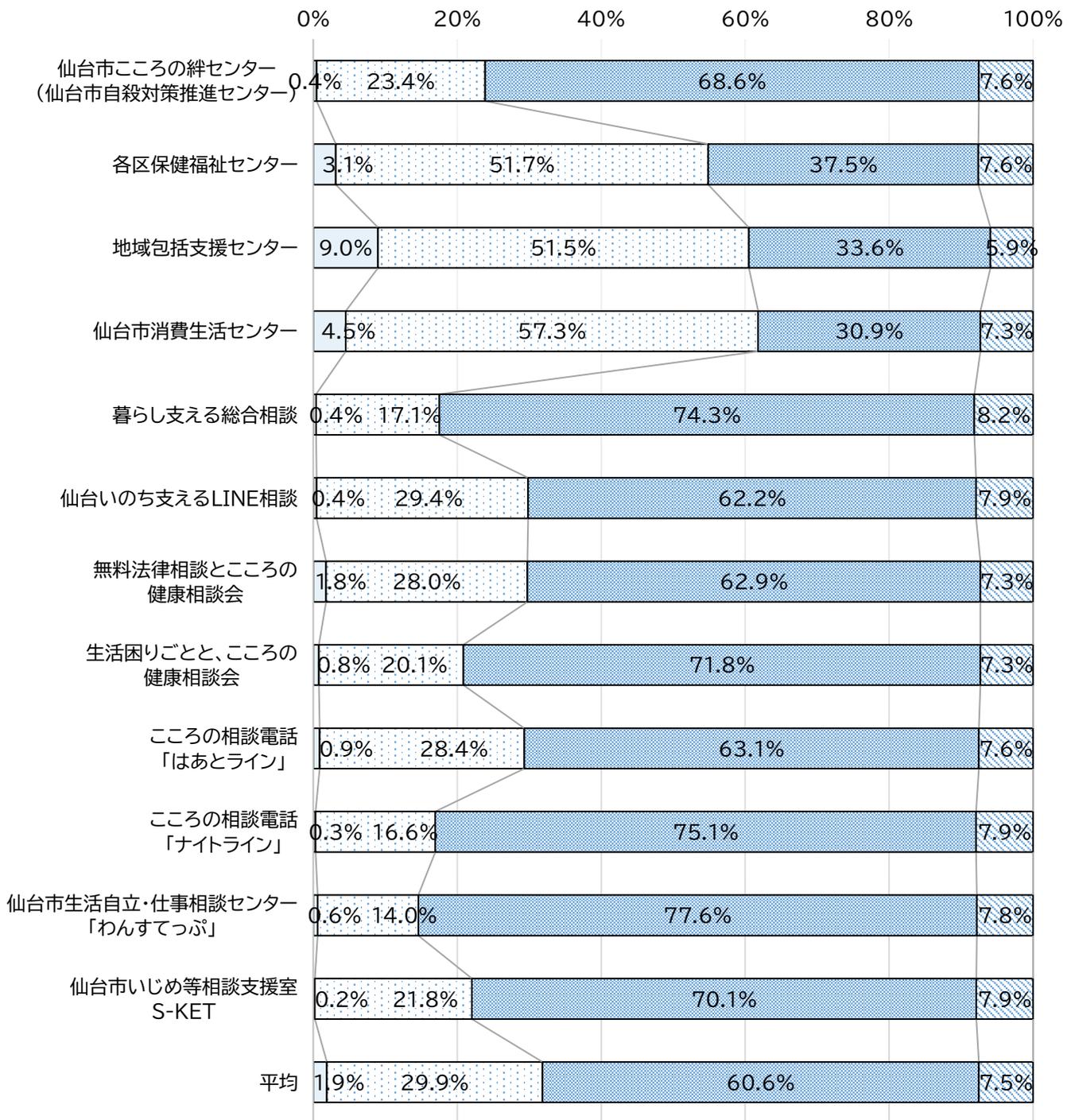


Q17. 仙台市の各相談機関に相談したことはありますか。次の①～⑫のそれぞれについて、最もあてはまるもの1つに○をつけてください。（それぞれ1つに○）

【総数】

・すべての機関を平均すると「知っていて相談したこともある」が1.9%、「相談したことはないが知っている」が29.9%、「知らなかった」が60.6%となっている。

No	項目	回答数				合計
		知っていて相談したこともある	相談したことはないが知っている	知らなかった	無回答	
1	仙台市こころの絆センター(仙台市自殺対策推進センター)	8	419	1,226	135	1,788
2	各区保健福祉センター	56	925	671	136	1,788
3	地域包括支援センター	161	921	600	106	1,788
4	仙台市消費生活センター	81	1,024	552	131	1,788
5	暮らし支える総合相談	7	306	1,329	146	1,788
6	仙台いのち支える LINE 相談	8	526	1,112	142	1,788
7	無料法律相談とこころの健康相談会	32	500	1,125	131	1,788
8	生活困りごとと、こころの健康相談会	14	359	1,284	131	1,788
9	こころの相談電話「はあとライン」	16	508	1,129	135	1,788
10	こころの相談電話「ナイトライン」	6	297	1,343	142	1,788
11	仙台市生活自立・仕事相談センター「わんすてっぷ」	11	250	1,387	140	1,788
12	仙台市いじめ等相談支援室 S-KET	4	390	1,253	141	1,788
	平均	34	535	1,084	135	1,788



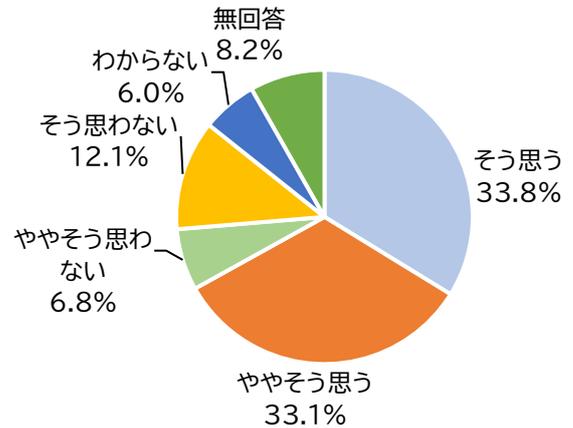
知っているが相談したこともある
 相談したことはないが知っている
 知らなかった
 無回答

Q17-2. 相談機関を利用して、あなたの不安や悩みは軽くなりましたか。利用した相談機関のうち、主なもの1つについてお答えください。（1つに○）

【総数】

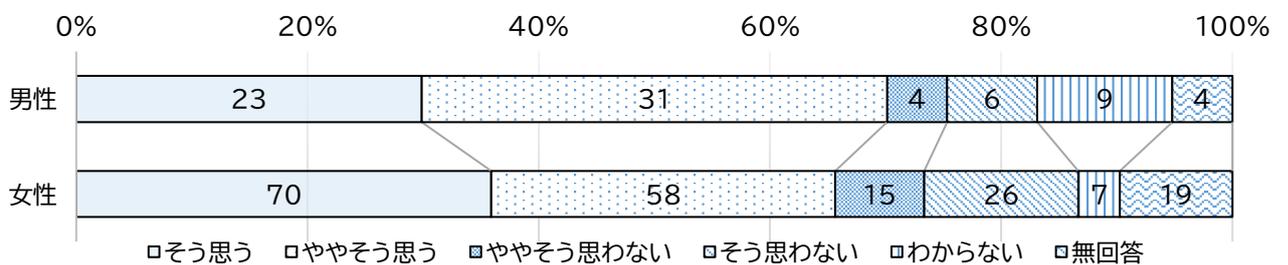
・「そう思う」が33.8%、次いで「ややそう思う」が33.1%、「そう思わない」が12.1%と続く。

No	項目	回答数	割合
1	そう思う	95	33.8%
2	ややそう思う	93	33.1%
3	ややそう思わない	19	6.8%
4	そう思わない	34	12.1%
5	わからない	17	6.0%
6	無回答	23	8.2%
合計		281	100%



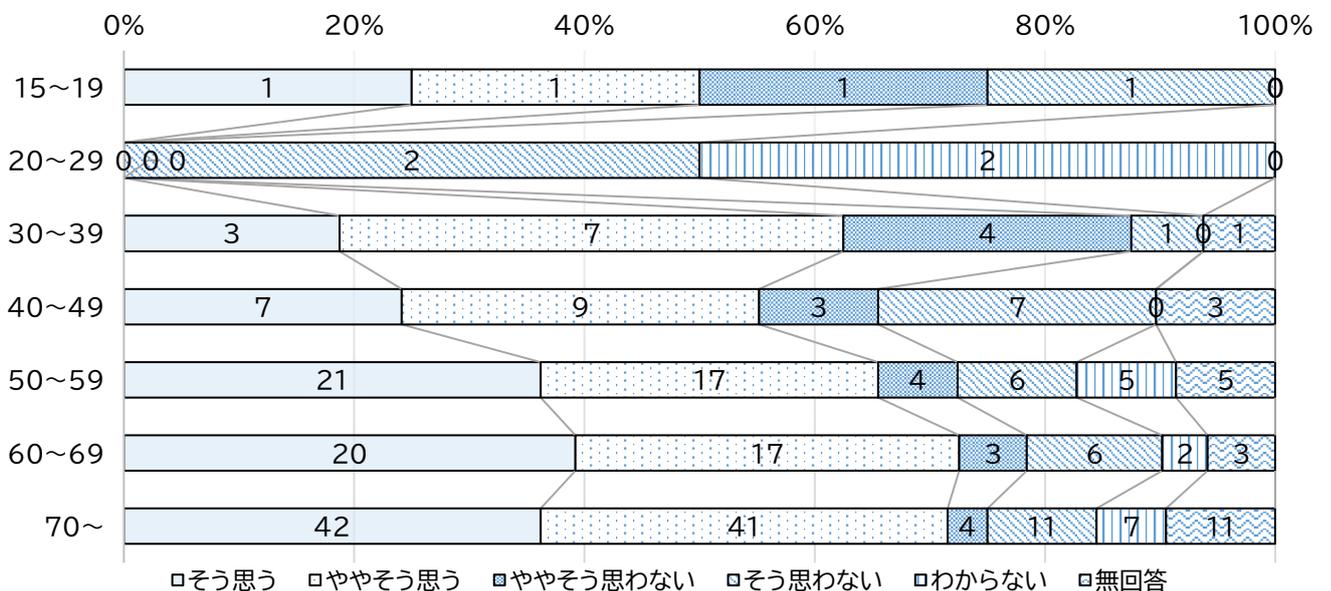
【性別】

・男性、女性ともに「そう思う」、「ややそう思う」の割合が多くなっている。



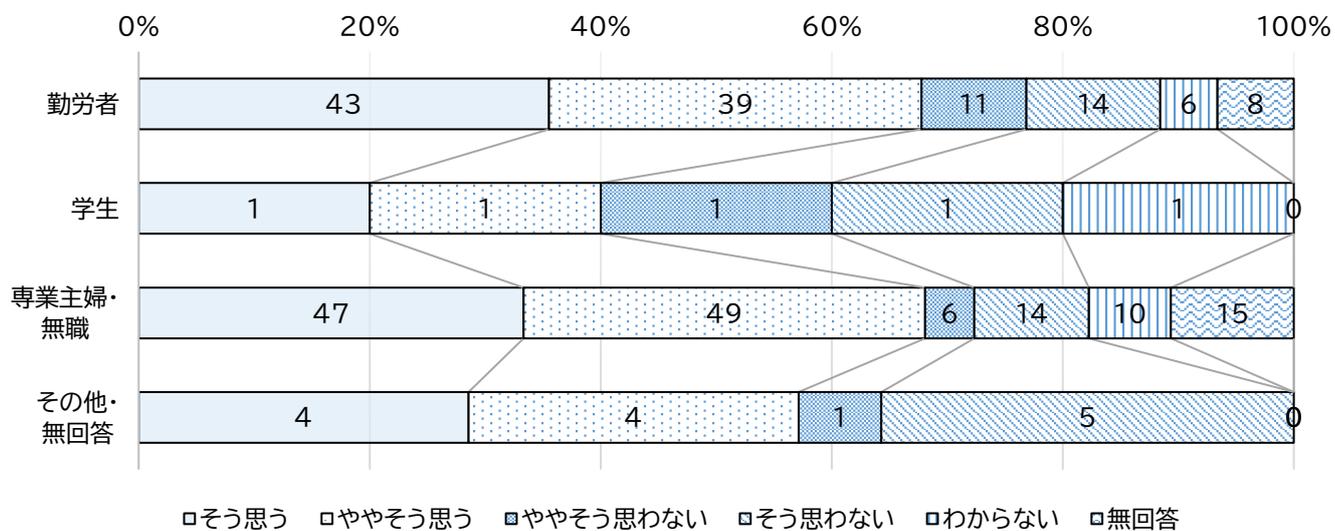
【年代】

・どの年代においても、「そう思う」、「ややそう思う」の割合が多くなっている。



【職業別】

・どの属性においても、「そう思う」、「ややそう思う」の割合が多くなっている。



Q18. 仙台市の自殺対策について、ご意見がございましたらご自由にお書きください。

ご意見をいただいた 389 件のうち(回答 1,788 件のうち 21.8%)、主な意見について掲載する。

1. 相談機関・窓口の周知に対する意見

- ・各種相談窓口についてあまり知らなかった。市民周知を図ってほしい。
- ・会社勤めをしているとなかなか触れる機会がない。会社向けの周知なども検討してほしい。
- ・周知の仕方を検討してもらいたい(新聞やインターネットを活用した啓発等)
- ・どこに相談したらよいかわからない。はじめに、受付窓口を設置し、そこから各々ふさわしい機関に繋がるような仕組み

2. 取り組みに対する要望・意見

- ・サポート側への教育や啓蒙(身近な人の心や行動の変化の察知の仕方、対応の仕方)
- ・チャット GTP のような AI による傾聴アプリの開発
- ・LINE、TEL 相談等のサポートセンターの増加
- ・仙台市だけではなく市内の地域・学校・企業・そして市民全体の情報共有・連携を図る
- ・誰でも気軽に入れておしゃべりできるサロン等、地域で無料の「居場所」を作してほしい

3. 若年者への対策

- ・学校教育で自死について話し合いを持ち、予防のための対策法を周知する
- ・学校のいじめ問題に対応する支援者の教育、研修
- ・無料でカウンセリングが受けられるような場所がほしい

第3章 資料編

仙台市こころの健康といのちに関する意識調査 ご協力をお願い

皆さまには日頃より仙台市の市政の推進につきまして、ご理解とご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。

このたび、仙台市ではこころの健康について市民の皆さまの現状やお考えなどをお聞きして、『誰も自死に追い込まれることのない仙台』の実現に向けた基礎資料とするために調査を実施することとなりました。

この調査の対象者は、仙台市にお住まいの15歳以上の方から無作為に抽出した5,000名の市民の皆さまです。つきましては、ご多忙のところ誠に恐縮ではございますが、調査の趣旨をご理解いただき、回答にご協力くださいますようお願いいたします。

なお、この調査は無記名方式となっており、どなたがご回答したかを特定することはございませんので、率直なご意見をご回答ください。

令和6年9月

調査票のご回答にあたって

<回答方法>

①インターネットでの回答(推奨)

右記の二次元コードより回答フォームにアクセスいただき、ご回答をお願いします。
インターネットでご回答の場合は、本調査票及び返信用封筒は破棄していただいて構いません。



②郵送での回答

本調査票の各設問について、あてはまる番号に○をつけてご回答ください。
○をつけて回答した調査票は、同封の返信用封筒に入れて郵送にてご提出ください。

<回答期限>

- ・回答は **10月25日(金)まで**にお願いいたします。

<回答にあたっての留意点>

- ・封筒の宛名のご本人が、ご自身のお考えでお答えください。
- ・回答は、最初から1問ずつ、該当する全部の質問にお答えください。
- ・質問によって、○をつける数を(1つに○) (○はいくつでも) と指定しておりますので、その範囲内でお答えください。
- ・回収したアンケートは適切に管理し、統計的に処理を行い、個人が特定されることはありません。調査票や返信用の封筒にお名前を書いていただく必要もありません。

<個人情報の管理について>

- ・ご回答いただいた内容は、本調査の目的以外には使用いたしません。
- ・調査結果は、個人が特定されない形で集計し、市ホームページ等において公表することがあります。

【お問い合わせ先】

仙台市健康福祉局 障害福祉部 障害者支援課 意識調査担当
電話:022-214-8165 FAX:022-223-3573
(問い合わせ時間 : 平日 8:30~12:00、13:00~17:00)

1 あなた自身のことについておうかがいします

Q1 あなたの性別を教えてください。(1つに○)

※現在の社会生活上の性別(自分が主にどちらの性として日常生活を送っているか)をお答えください

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

Q2 あなたの年齢は満でおいくつですか。(1つに○)

- | | | | |
|------------|------------|------------|------------|
| 1. 15～19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 |
| 13. 75～79歳 | 14. 80歳以上 | | |

Q3 あなたのお住まいの区はどこですか。(1つに○)

- | | | | | |
|--------|---------|--------|--------|-------|
| 1. 青葉区 | 2. 宮城野区 | 3. 若林区 | 4. 太白区 | 5. 泉区 |
|--------|---------|--------|--------|-------|

Q4 あなたの現在の状況は次のどれにあてはまりますか。(1つに○)

- | | |
|-----------------------------------|---------------------|
| 1. 勤めている(常勤) | 2. 勤めている(パート・アルバイト) |
| 3. 自営業(事業経営・個人商店など) | 4. 専業主婦・主夫 |
| 5. 自由業(個人で、自分の専門的知識や技術を生かした職業に従事) | |
| 6. 無職 | 7. 学生 |
| 8. その他 | |

Q5 現在、同居している人はいますか。(1つに○)

- | | |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|

2 あなたのお悩みやストレスについておうかがいします

Q6 あなたは、毎日の生活の中でイライラやストレスを感じることはありますか。
(1つに○)

- | | |
|------------|-------------|
| 1. 感じる | 2. ときどき感じる |
| 3. あまり感じない | 4. ほとんど感じない |

Q7 あなたは悩みや苦勞、ストレス、不満を感じたとき、どのように対処していますか。
以下の中から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. 体を動かす・運動する | 2. 睡眠をとる |
| 3. 食事をする | 4. お酒を飲む |
| 5. 家族に話を聞いてもらう・相談する | 6. 友人や同僚に話を聞いてもらう・相談する |
| 7. 趣味やレジャーを楽しむ | 8. 我慢する、何もしない |
| 9. その他 | |
| 10. 日頃、悩みや苦勞、ストレス、不満を感じない | |

Q8 あなたの不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいると思いますか。以下の中から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. 実際に会って、個人的に相談できる人がいる |
| 2. 電話で、個人的に相談できる人がいる |
| 3. メールやSNS (LINE ほか) 等で、個人的に相談できる人がいる |
| 4. 対面や電話による相談機関に、相談できる |
| 5. メールやSNS (LINE ほか) 等による相談機関に、相談できる |
| 6. いない |

3 心理的なストレスを含む精神的な問題やうつに関することについて おうかがいします

Q9 過去 30 日間の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。あてはまるもの 1 つに ○をつけてください。（それぞれ 1 つに○）

項目	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
① 神経過敏になっていると感じましたか	1	2	3	4	5
② 絶望的と感じましたか	1	2	3	4	5
③ そわそわしたり落ち着かなく感じたりしましたか	1	2	3	4	5
④ 気分が沈みこんで、何が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
⑤ 何をするのも面倒だと感じましたか	1	2	3	4	5
⑥ 自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

【Q10、Q11 をお答えいただく前に、以下の『うつ病のサイン』についてお読みください】

○うつ病のサインとは・・・

- 自分で感じるサイン
憂鬱、気分が重い、悲しい、何をしても楽しくない、思考力が落ちる、自分を責める、死にたくなる
- 周囲から見たサイン
表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない、飲酒量が増えた
- からだに出るサイン
食欲がない、眠れない、からだのだるい、疲れやすい、性欲がない、頭痛、動悸、胃の不快感、めまい

2週間以上続く場合
うつ病の可能性が
あります

Q10 もし仮に、あなたが、あなた自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき、以下の専門の相談窓口のうち、どれを利用したいと思いますか。以下の中であなたのお考えに最も近いもの 1 つだけに○をつけてください。（1 つに○）

1. かかりつけの医療機関（精神科や心療内科等を除く）
2. 精神科や心療内科等の医療機関
3. 保健所等公的機関の相談窓口
4. いのちの電話等民間機関の相談窓口
5. その他
6. 何も利用しない

Q11 もし仮に、あなたが、家族など身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、医療機関などの専門の相談窓口へ相談することを勧めますか。（1つに○）

1. 勧める 2. 勧めない 3. わからない

Q12 あなたは、自死¹についてどのように思いますか。次の①～⑥のそれぞれについて、あなたのお考えに最も近いものだけに1つに○をつけてください（それぞれ1つに○）

項目	そう思う	そう思う やや	思わない ややそう	思わない そう	わからない
① 自死せずに生きていれば良いことがある	1	2	3	4	5
② 自死する人は、直前まで実行するかやめるか 気持ちが揺れ動いている	1	2	3	4	5
③ 自死する人は、よほどつらいことがあったのだ と思う	1	2	3	4	5
④ 自死は、その多くが防ぐことのできる社会的な 問題である	1	2	3	4	5
⑤ 生死は最終的に本人の判断に任せるべきである	1	2	3	4	5
⑥ 責任を取って自死することは仕方がない	1	2	3	4	5

Q13 あなたは、「死にたい」と思うほどのストレスを感じた時、どのように対応しますか。または、対応すると思いますか。以下の中から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. 家族、親族に相談する
2. 友人に相談する
3. 職場の上司や同僚に相談する
4. 学校の先生やスクールカウンセラーに相談する
5. 精神科など専門医療機関を受診する
6. 医療機関以外の相談機関で相談する
7. 休養を取る
8. 趣味や娯楽に打ち込む
9. 対応しない
10. わからない
11. その他

¹ なお、本市では、自死遺族への配慮として、法律名や法律等の中で用いられる用語、統計用語等を除き、「自殺」に代えて「自死」の言葉を使用します。

Q14 あなたは、もしも身近な人から「死にたい」と打ち明けられたら、どう対応するのが良いと思いますか。以下の中であなたのお考えに最も近いもの1つだけに○をつけてください。
(1つに○)

1. 「死にたいぐらい辛いんだね」と共感を示す
2. 「医師など専門家に相談した方が良い」と提案する
3. ひたすら耳を傾けて聞く
4. 「死んではいけない」と説得する
5. 「つまらないことを考えるな」と忠告する
6. 「がんばって生きよう」と励ます
7. 相談に乗らない、もしくは、話題を変える
8. その他
9. わからない

4 仙台市の環境や取組みについておうかがいします

Q15 あなたに悩みや困りごとが生じたときに、仙台市は相談しやすい環境が整っていると思いますか。(1つに○)

1. そう思う
2. ややそう思う
3. ややそう思わない
4. そう思わない
5. わからない

Q16 あなたは、仙台市は一人ひとりが尊重され、安心して暮らすことができるまちであると思いますか。(1つに○)

1. そう思う
2. ややそう思う
3. ややそう思わない
4. そう思わない
5. わからない

Q17 仙台市の各相談機関に相談したことはありますか。次の①～⑫のそれぞれについて、最もあてはまるもの1つに○をつけてください。（それぞれ1つに○）

項目	知 つ て い て 相 談 し た こ と も あ る	相 談 し た こ と は な い が 知 っ て い る	知 ら な か つ た
① 仙台市こころの絆センター（仙台市自殺対策推進センター）	1	2	3
② 各区保健福祉センター	1	2	3
③ 地域包括支援センター	1	2	3
④ 仙台市消費生活センター	1	2	3
⑤ 暮らし支える総合相談	1	2	3
⑥ 仙台いのち支える LINE 相談	1	2	3
⑦ 無料法律相談とこころの健康相談会	1	2	3
⑧ 生活困りごとと、こころの健康相談会	1	2	3
⑨ こころの相談電話「はあとライン」	1	2	3
⑩ こころの相談電話「ナイトライン」	1	2	3
⑪ 仙台市生活自立・仕事相談センター「わんすてっぷ」	1	2	3
⑫ 仙台市いじめ等相談支援室 S-KET	1	2	3

【Q17で1つでも「知っていて相談したこともある」に○を付けた方におうかがいします】

Q17-2 相談機関を利用して、あなたの不安や悩みは軽くなりましたか。利用した相談機関のうち、主なもの1つについてお答えください。（1つに○）

1. そう思う 2. ややそう思う 3. ややそう思わない 4. そう思わない 5. わからない

Q18 仙台市の自殺対策について、ご意見がございましたらご自由にお書きください。

