

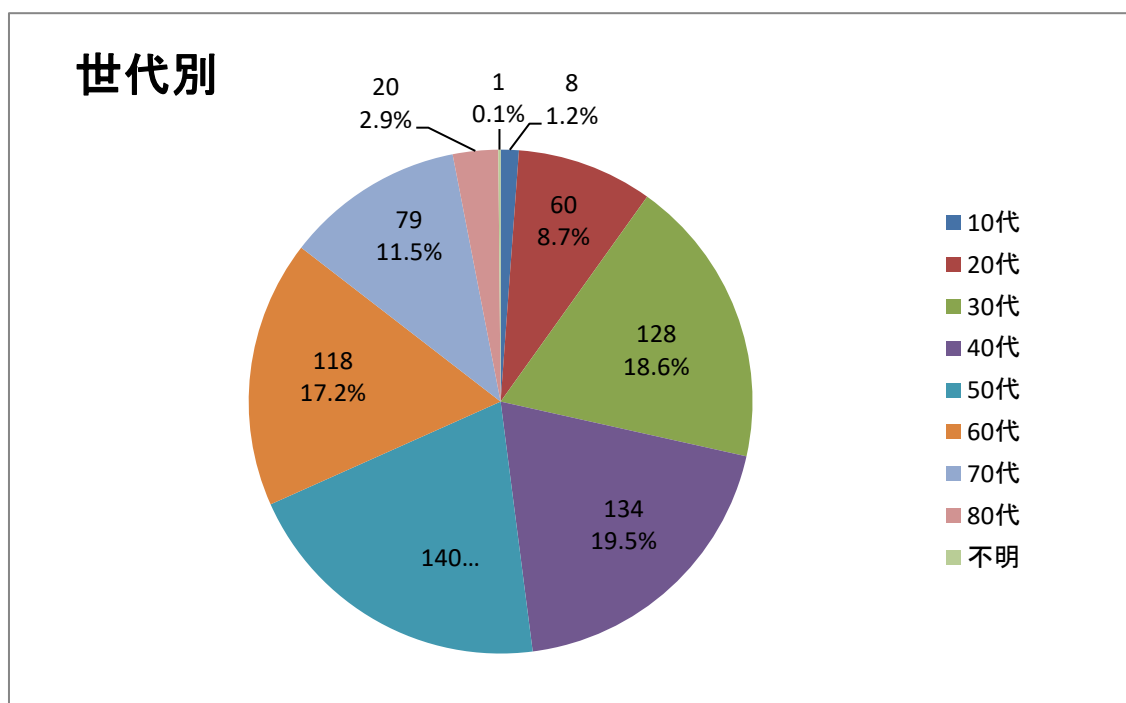
# 第2回eモニターアンケート 「健康日本21安城計画及び、いのち支える安城計画 (安城市自殺対策計画)について」

実施期間  
回答数

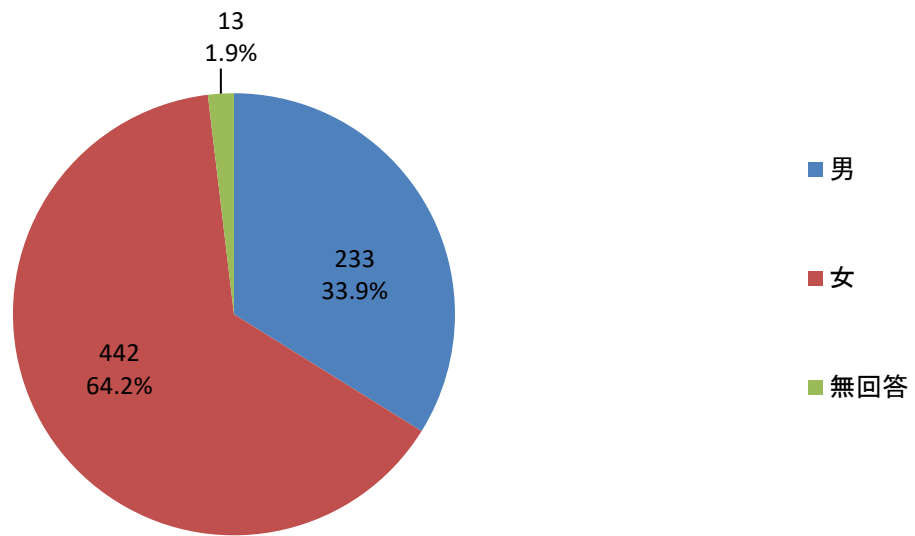
令和5年6月21日 ~  
688 人

令和5年6月28日

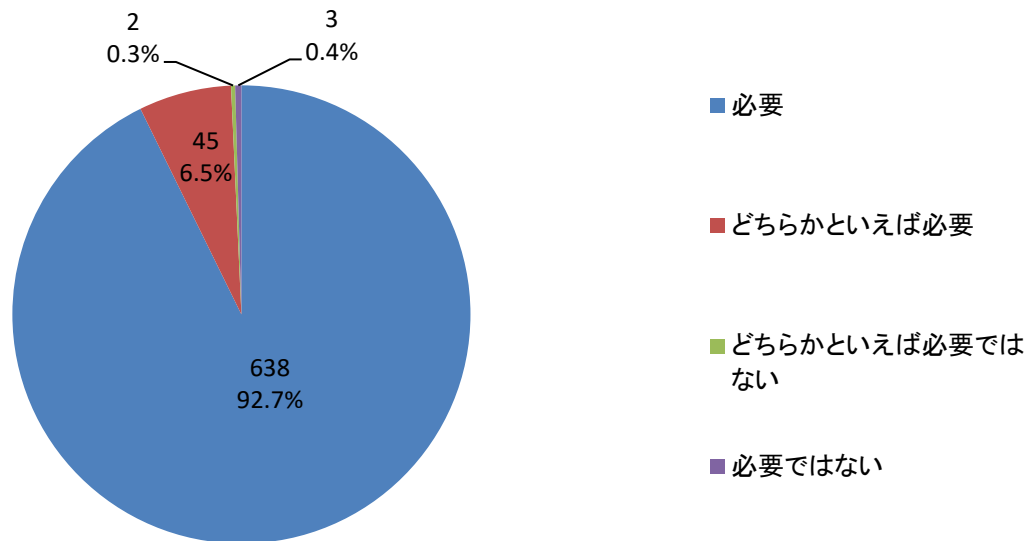
※単位は全て、円グラフは人（割合）、棒グラフは人



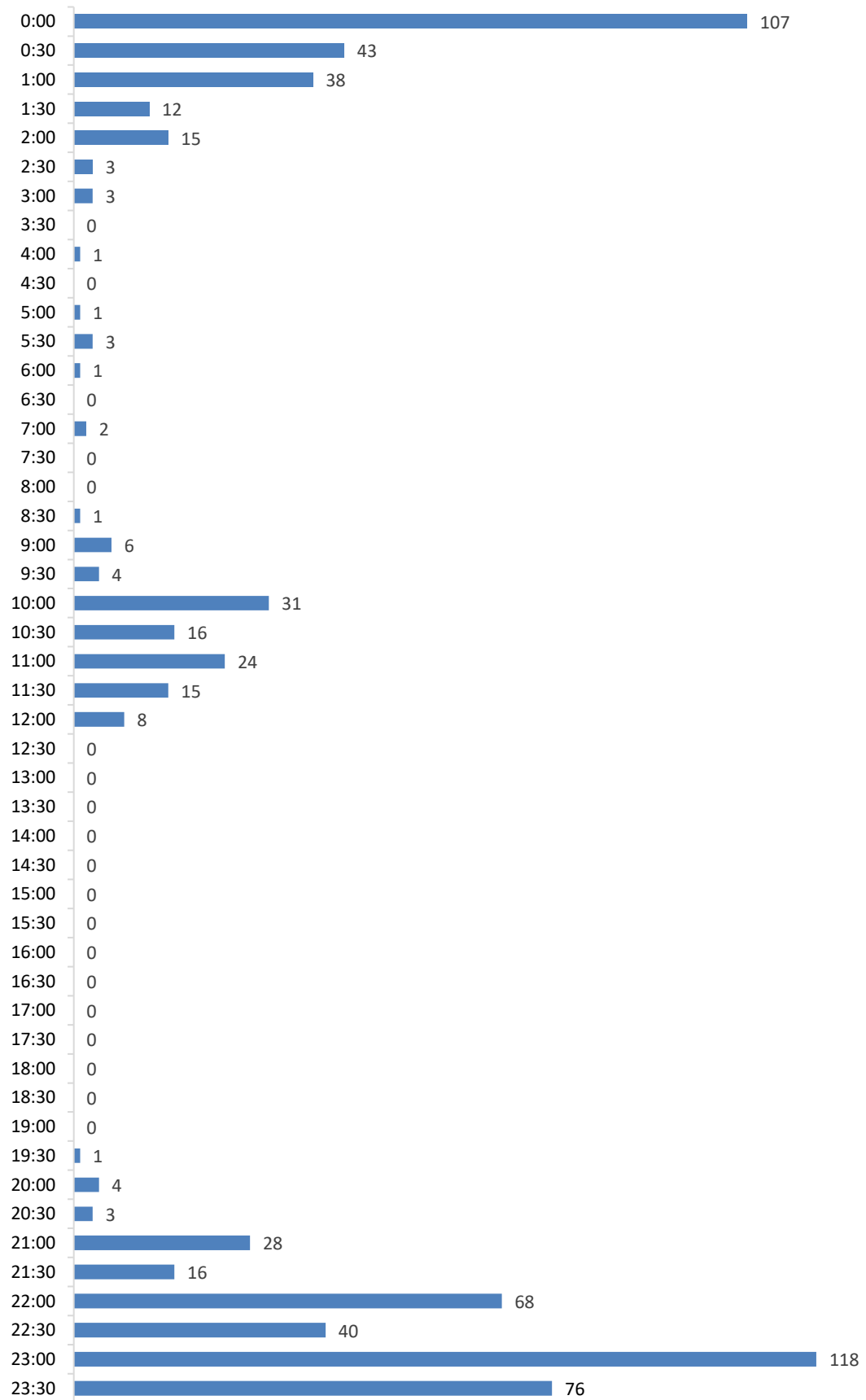
問1: 性別を教えてください。



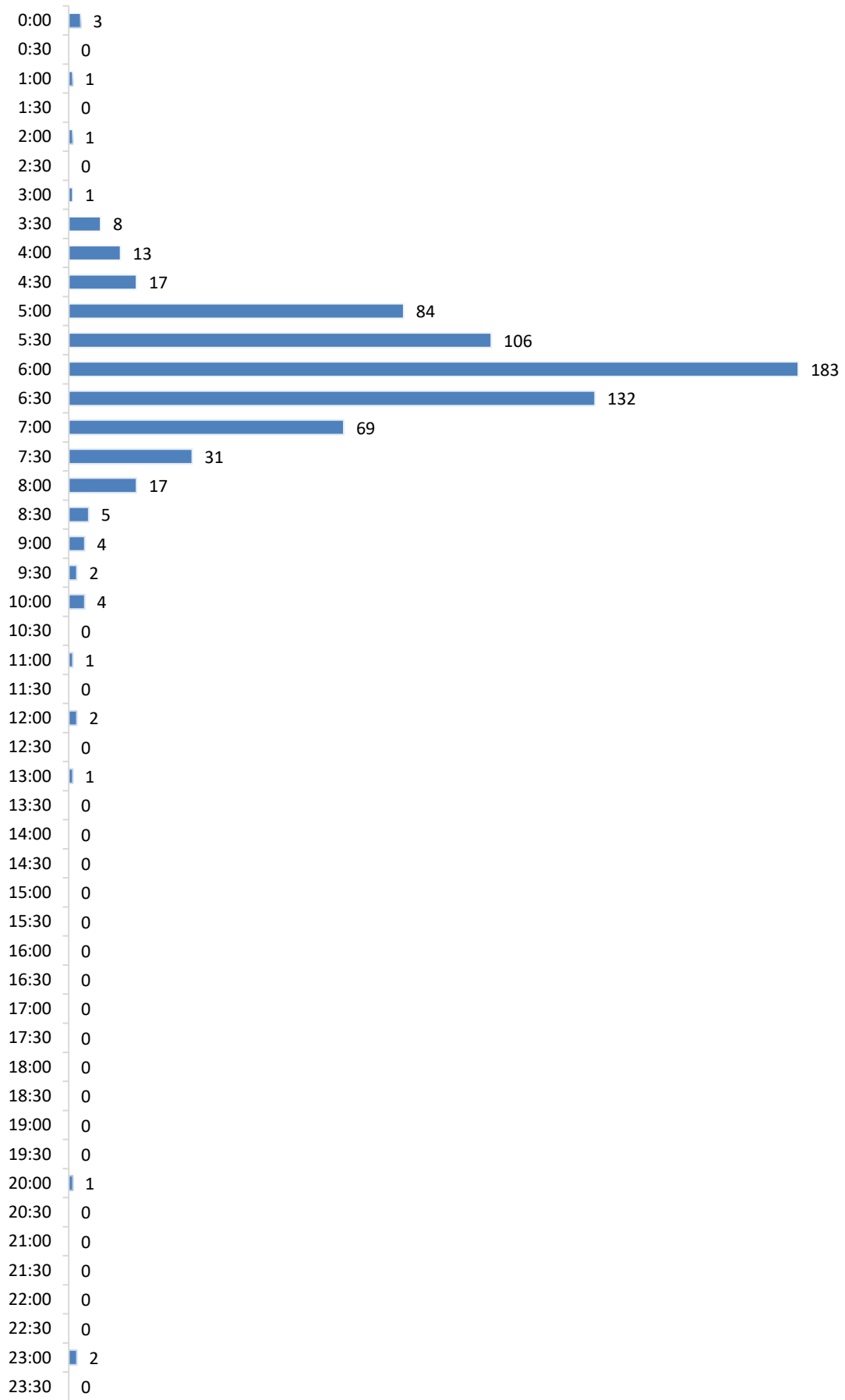
問2: 普段の生活において、健康のために睡眠や休養を取る必要があると思いますか。



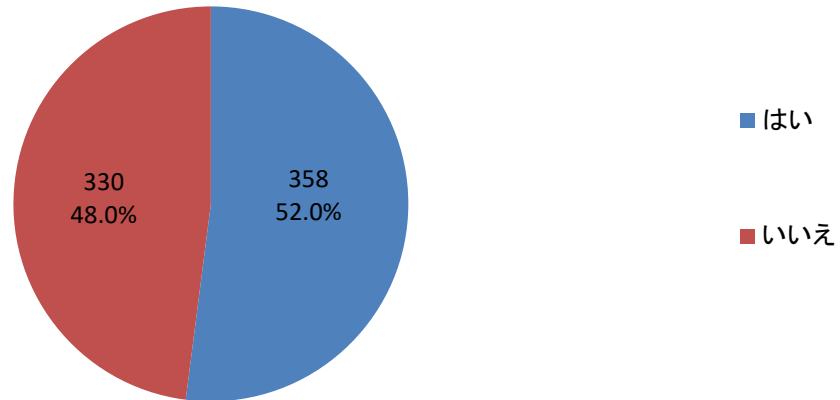
問3:いつも何時頃に寝ますか。



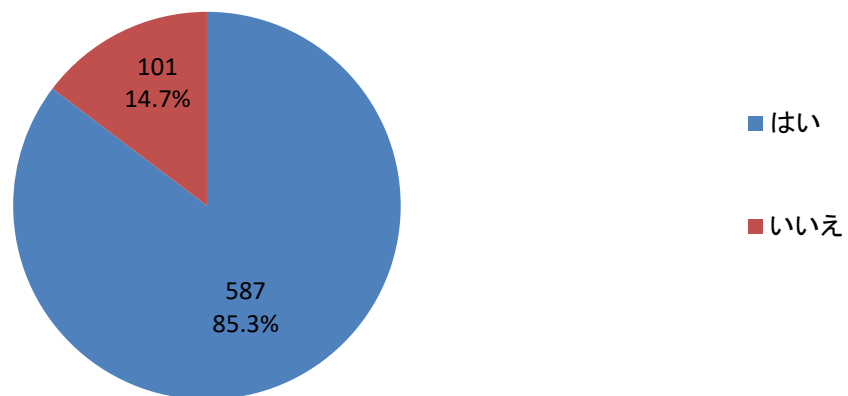
問4:いつも何時頃に起きますか。



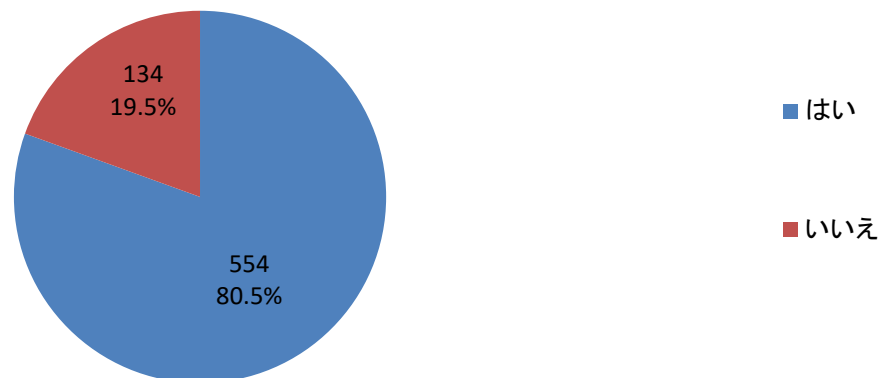
問5：日頃の睡眠は、あなたにとって十分だと思いますか。



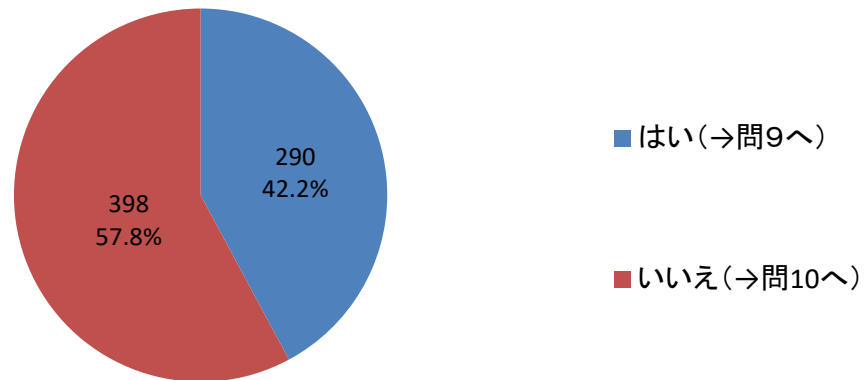
問6：ストレスを感じることはありませんか。



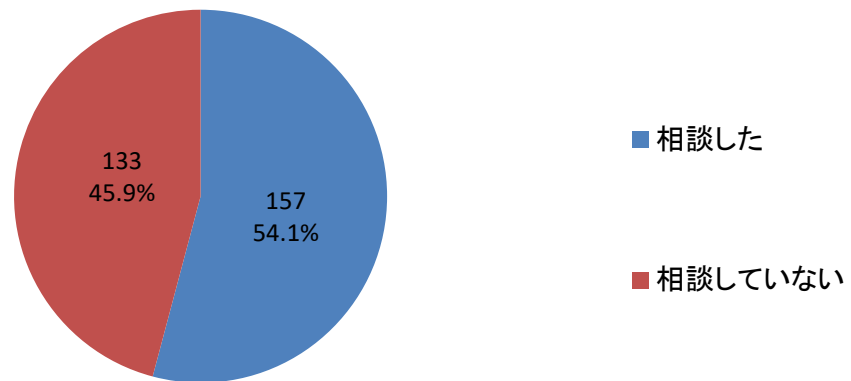
問7：自分なりのストレス解消方法を持っていますか。



問8：ストレスが大きくて逃げ出したいと思うことがありますか。

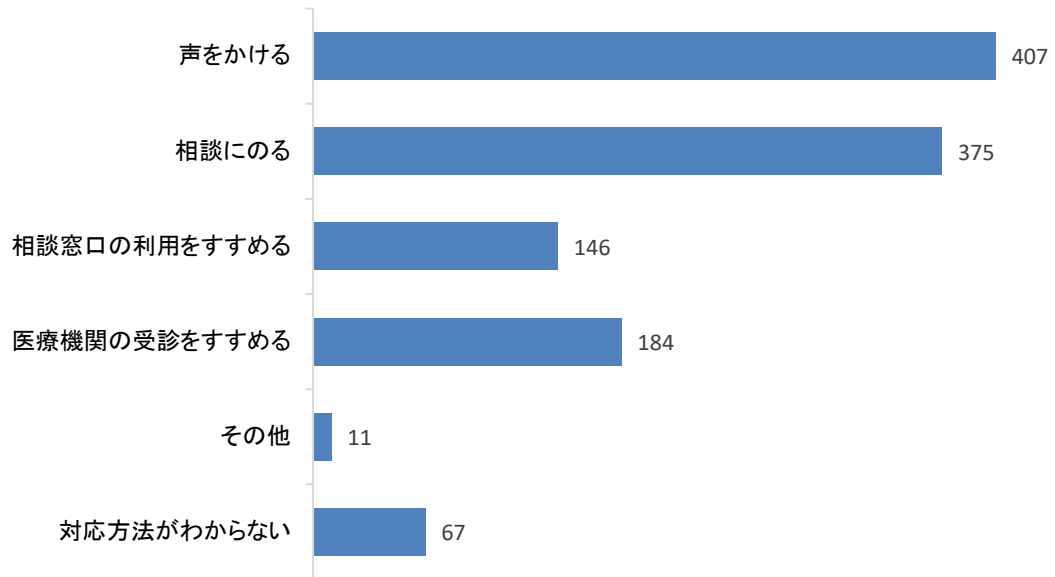


問9：そのことを誰かに打ち明けたり、相談したりしましたか。



※問8で「はい」と回答した人

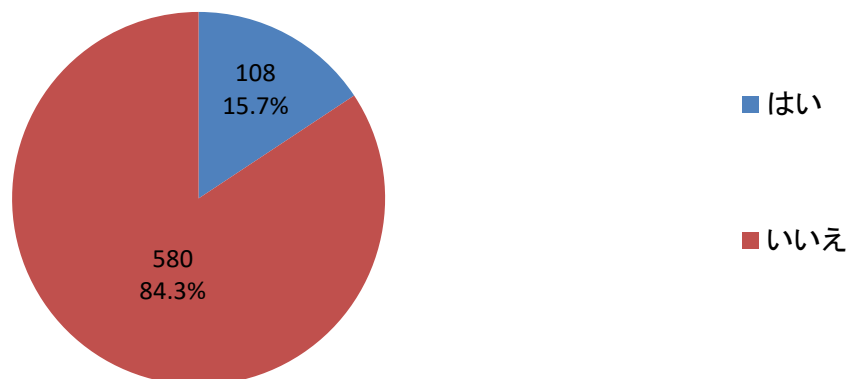
問10: 身近にこころのケアが必要な人がいたら、どう対応しますか。  
(複数回答)



**【主なその他の意見】**

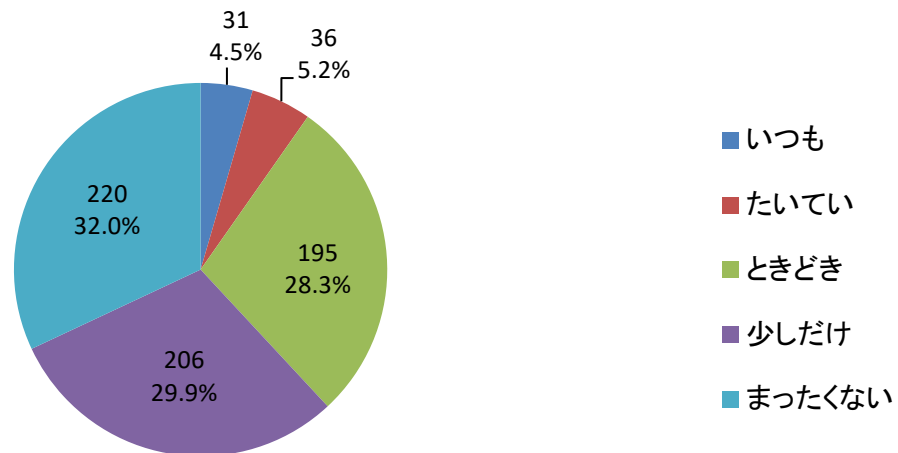
- ・考えたことがない
- ・無理に声をかけない
- ・直接の相談であれば相談に乗るが、そうでなければ対応者に連絡する。会社であればホットラインなど
- ・話を聞く、相談には乗らない。
- ・見守り、声かけが必要そうであれば行う
- ・声掛けが逆に相手と自分の両方の負担になるかもしれない
- ・普通に接する

問11: 「ゲートキーパー」という言葉を聞いたことはありますか。

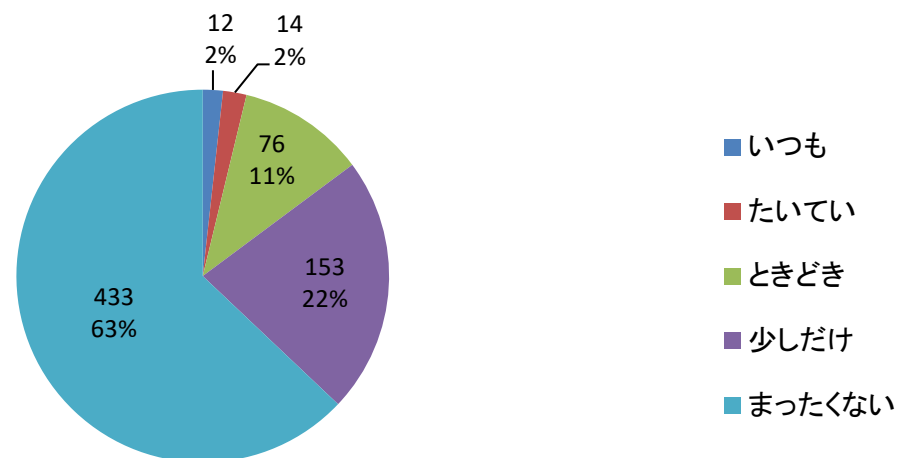


問12～問17は過去1か月のこころの健康状態について質問

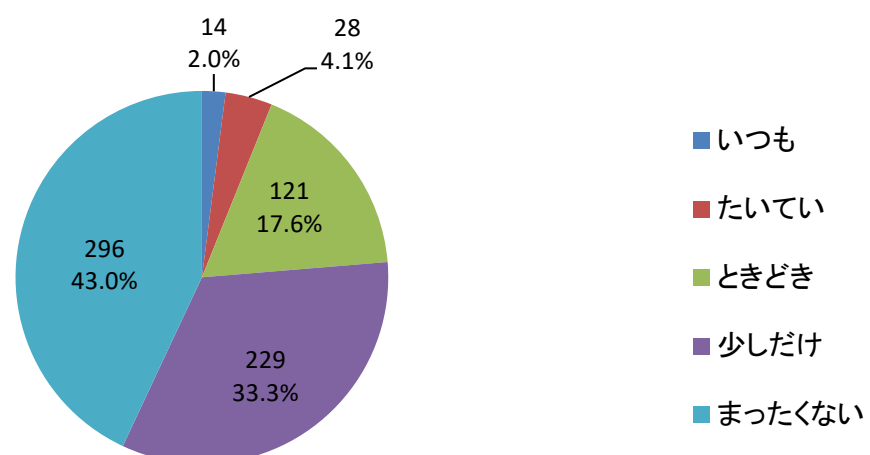
問12：神経過敏に感じましたか。



問13：絶望的だと感じましたか。

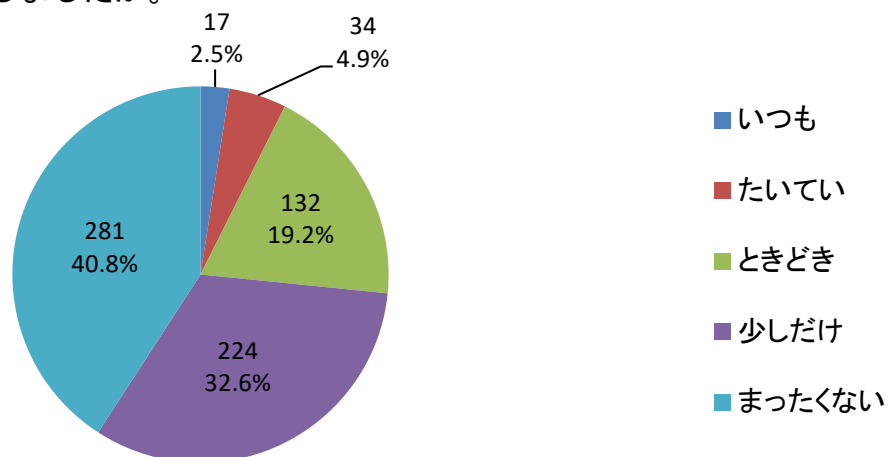


問14：そわそわ、落ち着かなく感じましたか。

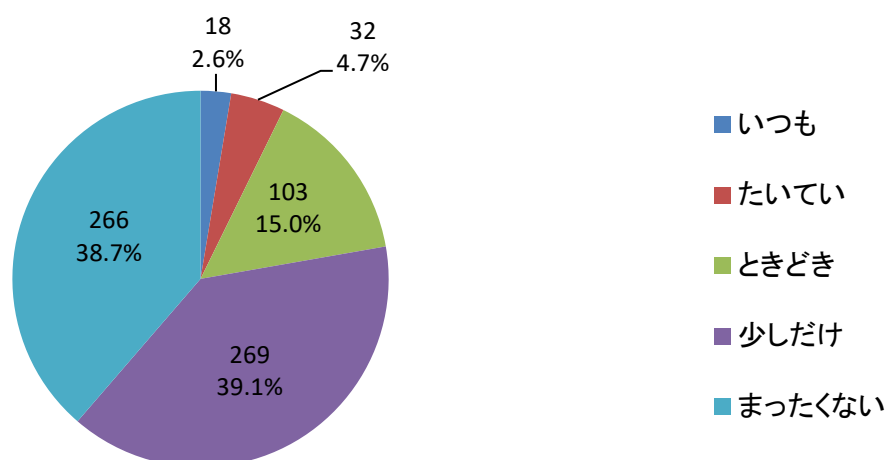




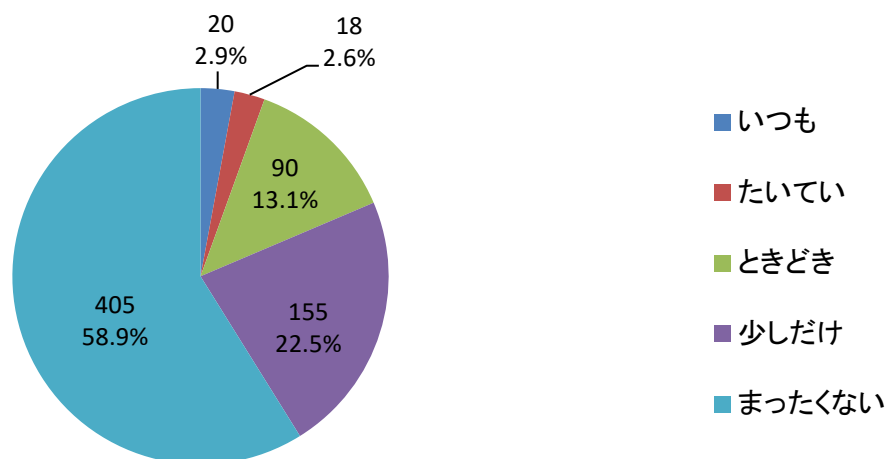
問15：気分が沈み込んで、何が起ころっても気が晴れないように感じましたか。



問16：何をするにも骨折りだと感じましたか。



問17：自分は価値のない人間だと感じましたか。



問18：休養（睡眠含む）・こころの健康について、意見等があれば自由に記入してください。
コロナがあって在宅勤務が増え、家にいることが増えました。通勤しなくていい利点がある一方、気づかないうちにストレスが溜まっているようです。仕事をしていない専業主婦の方など、家にいることが多い方ほど、ストレスを発散する場所がないと思います。市ができることは少ないと思いますが、家を出て楽しめる場所があるといいなあと思いました。
職場に適応障害で休職された方がおり、心の健康について考える機会が増えたように思います。体だけは健康でも、心に負担がかかっていると思うように体が動かないのだと感じています。
市の具体的な対応が見えない
心が健康じゃないと寝ることもできない時はどうすればいいのかなーってたまに思う
近頃心が不健康な人の犯罪が目につくので、治安向上のためにも重要視して取り組んでほしい。
こころの健康についてはとても大切だと思います。自分が健康でも、周りの誰かが病んでいると、それが原因で自分も暗い気持ちになるとか、理不尽に耐えないといけなくなるので、みんながこころの健康を維持できるように、考えていかないといけないと思います。
誰もが心の病気にかかる可能性があり、まわりの理解が必要。 でも最近は何でもかんでも心の病気のせいにしがち。 生きるためには頑張ることも必要。頑張っている人がいるから、頑張らない人が生活していける。 頑張るためには、何が必要か。 朝起きる、ご飯を食べる、夜寝る。 これが、健康に生きる基本だと、教育してほしい。
休むことが一番の薬だと思っています。しっかり休んで頭をスッキリさせることも大切だと本当に思います。睡眠を取るアドバイス、質をよくするアドバイスを提供して欲しいです。ただしそのアドバイスは、辛い人でも気軽にできるという視点のもとお願いしたいです。一般的な睡眠のための…は、また違うと思います。
ゆっくり休みたいけど、仕事や育児であまり時間が取れない
睡眠を含む休養時間は、心の健康を保つためにとっても大切だと実感しています。自分一人でゆっくり過ごす休養時間が取れなかったり、睡眠不足になったりすると、やる気が起きなかったり、心に余裕が持てずイライラしたりするのを体感しています。 現代社会では仕事や家事・育児などに追われて、期待に応えようと頑張りすぎたり、無理をしがちで心身に不調をきたしてしまう人が多いのではと思います。中にはその不調が当たり前だと思っていたり、気づいてすらいない人もいたり。 一人ひとりが自分の心と体を大切に思い、向き合える時間を少しでも取れる社会を願います。 学校や職場、育児中の親向けのメンタルケア（薬に頼らなくても生活の中で出来る養生法も）や、健康情報の発信、心身の悩み相談窓口の利用の仕方等を伝えていただき、市民が心身の健康を意識するきっかけになればと思います。
コロナ禍が続いた代償として、メンタルに不安を持った方や不安定な方が増えたように思う。特にコロナ禍で強い制限を強いられてきた子ども世代は今後も含めて心の安定が必要だと思う。今後は積極的に外でのびのび、イキイキと活動できる場を、行政も連携しながら作っていくことが、身体と心の健康促進につながると思う。
また最近の小学生はデジタル視聴や親の多忙により、就寝時間が遅い。11時以降の就寝も多いと聞いており、しっかりと睡眠や食事などの休息の必要性理解が進むことを望む。会社にノー残業デーがあるように、制度やキャンペーン的にメリハリを取れる要素があると良い
もし辛くなったら、置かれている環境から離れて、精神科の病院に行くしかないのではないか。市ができることって、こころの相談窓口を開いたり、それに関わる人材を増やすくらいしかないのではないか。
休日にしっかり体や心を休めることが必要だと思う。以前週6日の勤務をしていた時はなかなか休まらなかったから法律などでもっと休みを取れるようにしてくれればな、と思います。

日本人は耐える、我慢することが美德みたいところが昔から有るように思います。  
例えば辛くて学校を休むとか、会社を辞めるとかって言うと、もう少し頑張ってみたら?なんて当たり前に言ってくる人達が一定数いるような印象です。  
30数年生きてきて思ったことは、我慢なんて全然する必要がないということ。  
選択肢なんて本当は無限にあるんだから、身体を休めたければ、心が疲れてしまったなら、休んで良いし辞めて良い。それは逃げとかじゃなく自分で自分を守る為の選択なんだから、大丈夫!って今何かに苦しんだり悩んだりしている人がいたら伝えたいですね。

裕福になればみんな幸せなのと思う

辛くても市などに相談することもないし、病院に電話しても3週間待ちなので本当にヤバイ時は危ないと感じます

社会人になってからしっかり寝ても身体がだるく、スッキリした事がない。  
仕事量に対して休暇が少なく、疲れがとれないまま出勤し疲労が慢性化している。  
有給を消化できない会社が多すぎるため、国・行政の取り組みとして取得義務日数をもっと増やすべきだと思う。

人間誰しもストレスを感じると思うが、その閾値は人それぞれだと思う。

睡眠はとても重要だと思うので、睡眠の重要性を啓発したらいい

休養は自身だけでなく会社の改革が必要

元気そうに見える人も何かしら悩んでいる事がある。  
サインを逃さず寄り添える人になりたい。

家族がいるから安心します。  
心の健康は体の健康が左右すると感じます。

世界との比較でも、日本人は睡眠時間が少ない。それは睡眠不足につながり、心の余裕のなさに表れていると思う。子どもには「睡眠時間を確保しましょう」と学校で言われるが、大人にもそういう声が必要かもしれないと思う。

私はゲートキーパーという言葉は始めて聞いたがもっと大勢の人に知ってもらえたらいいと思います

気分が沈んだ時や、ストレスを感じた時に、それを解消する手段を持ちたい。

ある程度のプレッシャーは人を成長させるし、失敗から学ぶ事も多い。  
嫌な事があっても日にちが過ぎたり、誰かに話したりする事で気持ちは楽になる。  
それは辛い、それでも辛い、耐えられないと思ったら、逃げていいんです。

快眠のためのセミナーを開催して欲しい

自分の家族は大人も子どもも睡眠時間が足りていないと思います。  
それは、おそらく日本人全体なのかなと思います。  
睡眠の大切さを知ってもらえるような何か取り組みがあったらいいなと思います。

心配ごとが無ければ睡眠、休憩は適切に取れると思う。悩みが有っても相談出来ない人がいると思うので、窓口開設ではなく、市民ひとりひとりと会話する機会を提供する、といったことができるといいと思います。マンパワーがかなりかかりますが。

一人暮らしの方や、社会生活から遠ざかっている人にも悩みやストレスを減らし、コミュニケーションが取れる社会になれば良いと思う

精神的な落ち込みは心の弱さではなく治療可能な病気だと周囲が理解すべき。

規則正しい生活、食生活（朝食を抜かない。加工食品だけでなく路地物を多く取る。）がベースとなるので若い人向けに市としても道の駅等の産直で購入できるお店情報を発信（市報等含む）して頂きたい。  
若い人が気軽に悩みが相談できるように目立つようにアピールして頂きたい。まずは電話ではなく、スマホで簡単に（ライン等で）アクセスできる方がいい。義務教育期間中は、学校で相談窓口等の案内を行う。いじめ相談にもつながるようにする。

誰でも何かの問題を抱えている。それを気づいてあげれるのは側にいる人。大きな問題を抱えた時ほど人は隠そうとしてしまう。  
いのちの電話等の相談窓口は随分周知されてきたが、子供の頃から心のケアの仕方は授業として重要である。

<p>心の病について、知らない人が多すぎるのではないかと感じます。 心の病を知ることを含めた心の健康について、市民大学の講師に専門家を呼ぶなどして、もっと身近な問題になるようにしていただければと思います。</p>
<p>心を病んでしまった人に対しての声掛けが難しいと感じました。 又、家族会のような集まりの場があまりないようにも感じています。 本人もそうですが、家族も、相談をする場所があると心強いと思います。</p>
<p>虐待、パワハラ等々、些細なことまで過敏に反応して、成長時に必要な指導、育児がおろそかになり、心身とも弱体化した人間社会になりつつある。 心身共に強い人間に育てるにはどうあるべきか、社会全体で考える必要があると思います。</p>
<p>後期高齢者になり身体は自信が持てなく、又ひとり暮らしでこの所の風水害のニュースによる心の不安でストレスがあります。 自身で解決する事が出来なくなるこの方法が知りたいです。</p>
<p>働きやすい環境、収入、支出、生活場所ですいぶんと変わると思います</p>
<p>産後でまとまった睡眠時間もあまりとれず、慣れないことも多いので一時的に疲れている毎日です。 この度、休養と十分な睡眠は心の健康のために大事だと、心の底から実感しました。</p>
<p>ゆっくり休みたいけど、仕事や育児であまり時間が取れない</p>
<p>寝る前にスマホをいじるとぐっすり眠れない。 と、わかっていてもスマホをいじってしまう。</p>
<p>情報の多い時代で、他人の意見に左右されたり、他人と比べたりしがちです。 身近にいる人をよく見て、大事にしていきたいと常々思います。 辛いことがあればやめていいという選択肢もある。</p>
<p>からだの健康はすべての根本だと思うので質のいい睡眠、休養はとても大事だと思う</p>
<p>日本は働きすぎと聞くのでもう少し労働や家庭、趣味等のバランスが取れるような働き方が広がれば睡眠や心の健康、体の健康になって鬱になったりやめていく人が減り社会全体が温かくなると思う。</p>
<p>小さな子を持つ母親は四六時中動いていて、会う人も限られ狭い世界で生きているし、休憩時間も自分の意志で取れない事が多く、知らぬ間に疲れやストレスがすごく溜まり気付いた時には、自分だけではもう対処出来ない位になっていると思う。</p>
<p>私はパートの扶養内で働いていますので、時間に余裕があり気持ちの整理やストレス発散もできまが、正社員で働いて、家事、子育てをされている方は、心や身体に無理をしても頑張り続けている方がたくさんみえます。疲れが溜まっているのが普通の状態です。何の為に働いているのか、分からなくなっています。人生を楽しむ為には、日本の社会全体的に労働時間を減らして、みんなが働きやすい社会になるといいです。改善されてきているとはいえ頑張りすぎの日本人、まだまだいると思います。そこそこの生活が出来て、心のゆとりを持てる時間があれば、幸せを感じられる人が増えると思います。</p>
<p>ある程度の年齢になり、仕事が忙しくて休養について考える時間もないが、適度にリフレッシュするしかしょうがないなという世の中だと思う。 睡眠不足を解消しても心まで健康にはならないが少しはマシになるのかも</p>
<p>現代人は働きすぎている。しかしそれを解消する術はない。 睡眠や休息で解決する部分はごくわずかで、時間にゆとりある生活が必要だと思う。 健康のために運動をしたくてもそれをする時間さえ取れない。</p>
<p>臨床心理士のカウンセリングを受けたいと思っても、すぐに受けられないのがツライ。病院に行くにも、まず予約が必要。とりあえず話を聞いてくれる、自分に合ったところと繋いでくれる受け皿があるといいなと思います。</p>
<p>勉強した専門家よりも、同じような経験をした方が、同じようなネガティブな考えを持つてる方が窓口には相応しい。 人の笑い声を聞くと辛くなったりする相談者には、専門家よりも同じような気持ちになる方の方が強く共感できる。 すぐ休職にする現代の考え方も良し悪し。</p>
<p>自分では気づかないストレスへの対処が必要だと思う</p>

普通の人だったら、落ち込むことは必ずある。

それを自分でどう対処するのが問題。

趣味などで、発散出来れば良いが（私は、とことん考え落ち込んだあと、仕方ないと諦める。開き直り、睡眠と趣味に没頭する。）出来ない人もいると思う。

そういう人は、自分から言い出すことは出来ないと思う。

親友、家族が、気づいてあげるしかないかもしれない。

まず、自身でストレス発散法を見つけるのが先かもしれない。

本当に辛い時は、人には話せない。身内にも心配かけるから話せない。だから、自分の中で笑い話になるまでは、話せないと思っています。

それでもどうしようもない時は、親や友人に聞いてもらおうと解決はしないけど、元気がもらえた経験があります。

ストレスには、睡眠・休息・気分転換が、とても大事だと思います。