

# 第58回全国精神保健福祉センター研究協議会

第58回 全国精神保健福祉センター研究協議会  
令和4年10月6日

令和3年度岡山市  
こころの健康に関する市民意識調査

## 相談先の選択と ストレスコーピングにおける性差

岡山市こころの健康センター  
奥平菜穂子 太田順一郎

### 目的

- 市民が心の健康についてどのように受け止めているかの現状把握、自殺予防対策の基礎資料
- COVID-19 拡大以降の女性の自殺率上昇の要因について以下の仮説をたて、検証を行った
  - 1) ストレスの解消・悩みの解決法に性差がある
  - 2) COVID-19 感染拡大によって女性が多く用いる対処法が阻害された可能性がある
  - 3) COVID-19 感染拡大以降女性の方が男性より抑うつ傾向が高いのではないかと

### 対象・調査方法

対象：岡山市内在住の15歳～89歳の範囲で  
無作為抽出した3000名

調査期間：令和3年9月6日～令和4年10月31日

調査方法：対象者に郵送で調査票配布  
直接記入後返送  
又は  
WEBで回答

### 基本属性

回答総数 1312名（回答率43.7%）  
うちWEB回答数 314名（23.9%）



男性 493名  
女性 775名  
その他の性 3名  
性別未回答 41名

性別比率  
6:4で女性が多い

居住年数  
20年以上が7割

### 結果①【男女別】悩みストレスの相談先（n = 1268）



女性の方が男性よりも多くの相談先を持ち、積極的な相談行動をとる傾向が認められた

### 結果②【男女別】日常コーピング方略（n = 1268）



日常におけるストレス方略の選択肢についても女性の方が男性より多く持っていた

# 第58回全国精神保健福祉センター研究協議会

## 結果③ COVID-19感染拡大後のコーピング方略の変化

Covid-19拡大後に減少したコーピング方略		Covid-19拡大後に増えたコーピング方略			
	総数	%		総数	%
人と食事に行く	787	60.0	ゲームをする、動画、映画、テレビを見る	489	37.3
旅行	677	51.6	好きな物や美味しいものを食べる	365	27.8
人とお茶をしに行く	555	42.3	睡眠をとる	301	22.9
人と飲みに行く	434	33.1			
買い物をする（ネット以外）	389	29.7			
			睡眠をさける	194	14.9
			お酒を飲む	156	11.9
			その他（上位以外の方法）	103	7.9
			買い物をする（ネット以外）	71	5.4
			人と食事に行く	32	2.4
			人とお茶をしに行く	27	2.1
			旅行	15	1.1
			人と飲みに行く	6	0.5
			ネットショッピング	23	1.8

COVID-19の感染拡大後減少したのは女性が優位に多く用いるストレス対処方略であった

## 結果④ K6得点の男女差

K6とは：心の健康状態を測定するための尺度で気分障害などをスクリーニングするため Kesslerら（2002）によって開発された尺度  
\* K6スコア5点以上は心理的ストレス反応相当



K6スコア5点以上に該当する男女割合はCOVID-19以前の調査結果と変わらなかった

## 考察

- ・ 女性の方が男性よりも多くの相談先を持ち、積極的な相談行動をとる傾向が認められた。
- ・ 日常におけるストレス方略の選択肢も女性の方が  
仮説1) ストレスの解消・悩みの解決法に性差がある
- ・ 女性が優位に多く用いるストレス対処方略の  
仮説2) COVID-19感染拡大によって女性が多く用いる対処法が阻害された
- ・ K6スコア5点以上に該当する男女割合は  
仮説3) COVID-19感染拡大以降において女性の方が男性より抑うつ傾向が高いとは言えない

## まとめ

調査結果から悩みやストレスの対処方略は女性の方が男性よりも多く持っており、その多くはCOVID-19感染拡大によって阻害されるものであったことは確認できた。

しかしながらCOVID-19感染拡大以降の女性の自殺率の上昇の要因と言えるものは見つけられなかった。COVID-19感染拡大と女性の自殺率の上昇の関連については更なる調査が求められる。