

こころの健康に関する 市民意識調査 (令和3年度岡山市)

—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
太田順一郎

※発表に関連し、開示
すべきCOI関係にある企
業などはありません。

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

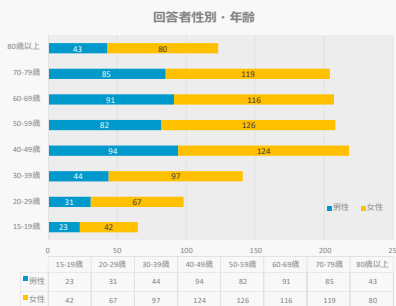
対象：岡山市内在住の15歳～89歳の範囲で
無作為抽出した3000名

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%)

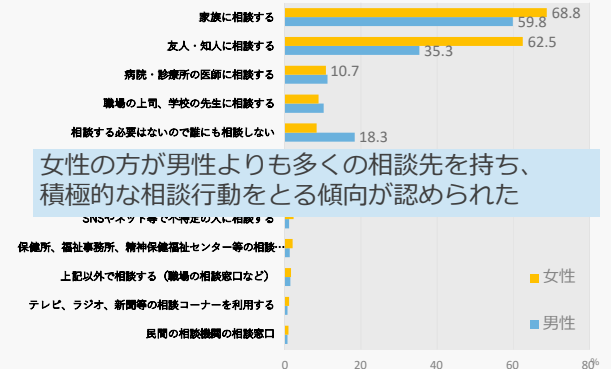


男性 493名
女性 775名
その他の性 3名
性別未回答 41名

性別比率
6:4で女性が多い

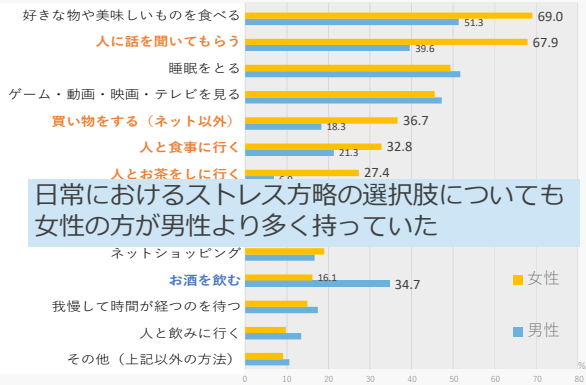
居住年数
20年以上が7割

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

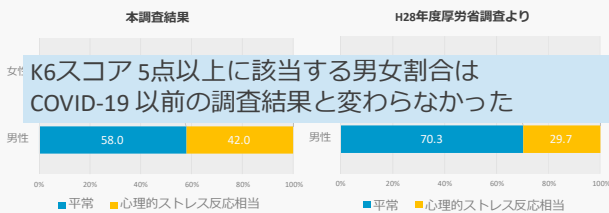
結果③ COVID-19感染拡大後のコーピング方略の変化

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			
お酒を飲む	137	10.4	睡眠をとる	104	7.9
ゲームをする、動画、テレビを見る	63	4.8	人とお茶をしに行く	156	11.9
我慢して時間が経つのを待つ	63	4.8	その他 (上位以外の方法)	103	7.9
睡眠をとる	62	4.7	買い物をする (ネット以外)	71	5.4
その他 (上位以外の方法)	62	4.7	人と食事に行く	32	2.4
ネットショッピング	23	1.8	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

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。

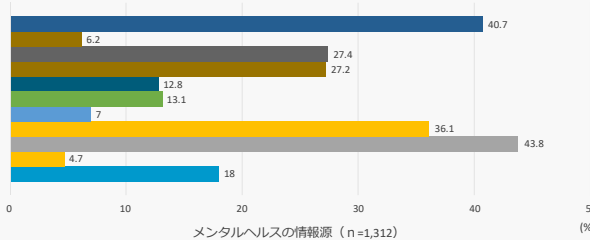
しかしながらCOVID-19 感染拡大以降の女性の自殺率の上昇の要因と言えるものは見つけられなかった。COVID-19 感染拡大と女性の自殺率の上昇の関連については更なる調査が求められる。

【世代別の比較】

情報ソースと自殺に対する考え方

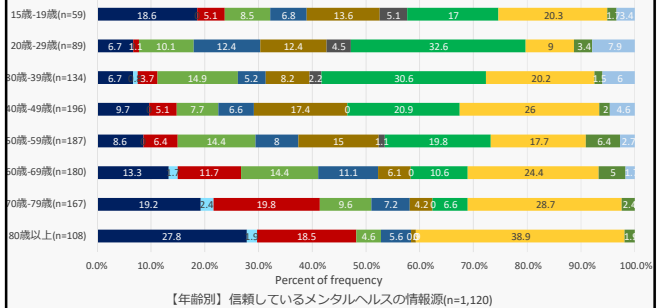
問：不安やストレスを感じた際に、メンタルヘルスに関する情報をどこから得ますか？

- テレビ
- 新聞
- 国・自治体・保健所などのHP・広報紙
- 専門家以外のSNSの発信
- 家族・友人・同僚からの情報
- 特に情報は入手していない
- ラジオ
- 本・雑誌
- 専門家によるSNSの発信
- ネットやソーシャルメディアのニュース
- その他



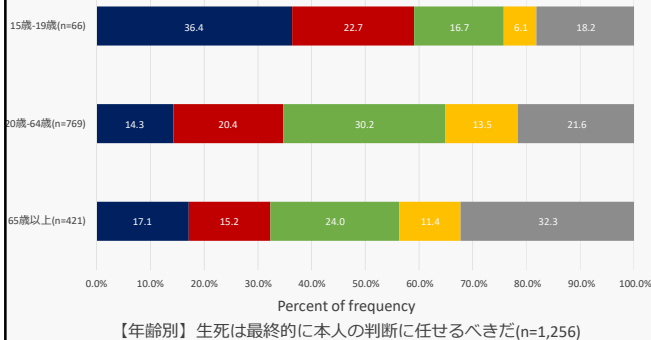
問：情報の中で、最も参考にする（信頼する）ものはどれですか？

- テレビ
- 新聞
- 国・自治体・保健所などのホームページ・広報紙
- 専門家以外のSNSの発信
- 家族・友人・同僚からの情報
- 特に情報は入手していない
- ラジオ
- 本・雑誌
- 専門家によるSNSの発信
- ネットやソーシャルメディアのニュース
- その他



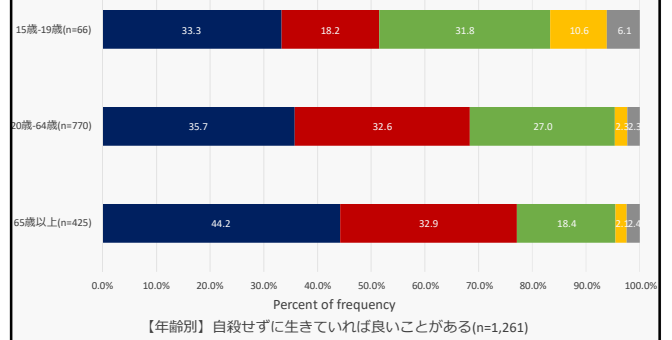
問：生死は最終的に本人の判断に任せるべきだ

- そう思う
- どちらともいえない
- そう思わない
- どちらかといえばそう思う
- どちらかといえばそう思わない



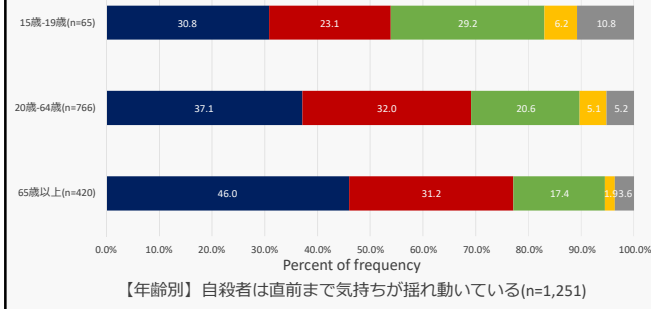
問：自殺せずに生きていれば良いことがある。

- そう思う
- どちらともいえない
- そう思わない
- どちらかといえばそう思う
- どちらかといえばそう思わない



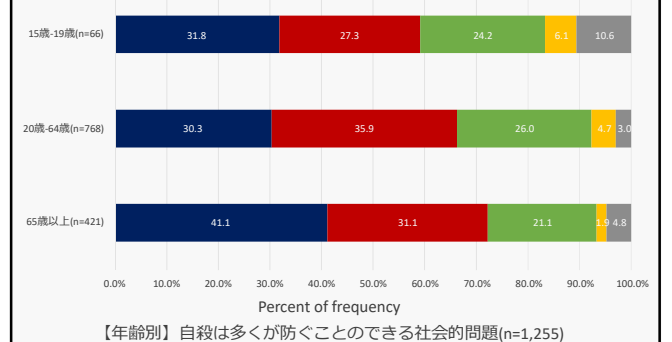
問：自殺する人は、直前まで実行するかやめるか気持ちが揺れ動いている。

- そう思う
- どちらともいえない
- そう思わない
- どちらかといえばそう思う
- どちらかといえばそう思わない



問：自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である

- そう思う
- どちらともいえない
- そう思わない
- どちらかといえばそう思う
- どちらかといえばそう思わない



ご清聴ありがとうございました