

令和 5 年度江別市大学連携調査研究事業補助金

報 告 書

【調査研究事業名】

江別市の女性における「メンタルヘルス」と「情報」に関する実態調査とセルフヘルスケア活動に向けた提案

研究代表者：北海道情報大学 医療情報学部 医療情報学科

教授 本間 直幸

本事業の推進体制

	氏 名	所属・役職	役 割
研究代表者	本間 直幸	医療情報学部・教授	総括・ 調査内容の立案、調査 票の作成、アンケート の実施、解析
研究分担者	木下 弘基	医療情報学部・講師	調査票の作成、アンケ ート調査結果の解析
研究分担者	服部 裕樹	医療情報学部・講師	調査票の作成、アンケ ート調査結果の解析

協力機関：北海道情報大学健康情報科学研究センター

目 次

はじめに	6
江別市民を対象としたアンケート調査	7
1. 調査概要	7
1-1. 調査実施の概要	7
1-2. アンケート内容	7
1-3. 集計方法	8
2. 集計結果	11
あなた自身について	11
QOL(quality of life＝生活の質)について	17
生活状況について	23
気持ちについて	35
悩みを抱えた時やストレスを感じた時のことについて	47
おわりに	52
3. 資料	53
3-1. アンケート調査のご案内	54
3-2. 実態調査へのご協力をお願い	55
3-3. オンラインアンケート ご協力をお願い	56
3-4. 周知のための記事広告	57
3-5. 「江別市の女性における「メンタルヘルス」と「情報」に関する実態調査」 (アンケート用紙)	58

はじめに

新型コロナウイルス感染拡大に端を発する社会変容は、各業界に DX 化の推進を加速させる一方で、コミュニケーション手段の変更を余儀なくされるなど、多くの国民のメンタルヘルス（心の健康）にも影響を及ぼした。厚生労働省の調査によると女性のうつ病患者は男性よりも多く、どの世代でも女性が男性を上回っている。要因としては、ホルモンの変化のような内的要因に加え、ライフイベント（結婚、妊娠・出産、育児、介護など）による環境の変化（外的要因）がきっかけになることも多い。

江別市は死亡数が出生数を上回る「自然減」の状態が続いている一方で、転入者数が転出者数を上回る「社会増」にもなっており「住みやすさ」が特徴のひとつとなっている。一方で、女性の就労の場や子どもの保育施設の確保の必要性など、女性の負担につながる課題が存在し、同時に懸念事項として高齢化の進展により家庭における介護等の負担も存在している。加えて、江別市民もコロナ禍による社会変容の影響は少なからず受けている。

そこで、本調査研究では、こうした社会変容に大きく影響を受けやすい女性を対象としたアンケートを実施し、江別市の女性におけるコロナ禍を通じたメンタルヘルスの変動とともに、デジタルデバイスを用いた IT サービスの利活用に関する実態について調査した。また、あわせてメンタルヘルスが変化（悪化）した際の対応の実態についても調査した。当該調査結果については可能な範囲で全国の調査結果などとの比較を行い、江別市の女性におけるコロナ禍を経験したことでのメンタルヘルスの変化に特徴がみられるか検討した。

本調査研究で得られた知見等が今後の予期せぬ社会変容にも柔軟に対応できる“心の健康社会”の形成に生かされることを期待する。

北海道情報大学 医療情報学部
教授 本間 直幸

江別市民を対象としたアンケート調査

1. 調査概要

1-1. 調査実施の概要

調査対象市町村：江別市

調査対象者：アンケート回答時点で江別市在住の18歳以上の女性の方

周知方法：

- ・健康情報科学研究センターからのダイレクトメール
- ・「江別いきいき未来スタディ（食と認知機能の関係を調査するコホート研究）」参加者への案内
- ・「広報えべつ」記事広告掲載（2023年12月号）
- ・「えべナビ」記事掲載
- ・「まんまる新聞」記事広告掲載
- ・保育所等の利用施設からの案内
- ・江別市女性団体協議会を通しての呼びかけ ほか

調査方法：紙媒体（郵送等）またはWebで回答

調査期間：2023年9月29日～2023年12月31日

なお、本調査研究は、北海道情報大学生命倫理委員会の承認を得て実施した（承認番号2023-07；2023年9月29日承認）。

1-2. アンケート内容

本調査のアンケート内容は内閣府や総務省などの調査等を参考に作成した。

参考資料は以下の通りである。

資 料 名	実施主体	実施年度
満足度・生活の質に関する調査	内閣府	令和元年度
満足度・生活の質に関する調査	内閣府	令和2年度
満足度・生活の質に関する調査	内閣府	令和3年度
国民生活に関する世論調査	内閣府	令和4年度
新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査	厚生労働省	令和2年度
ウィズコロナにおけるデジタル活用の実態と利用者意識の変化に関する調査研究	総務省	令和3年度
自殺対策に関する意識調査報告書	厚生労働省	令和3年度

* 本調査のアンケート内容には心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表し、うつ病や不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的とした質問表「K6¹⁾」を含んでいる。

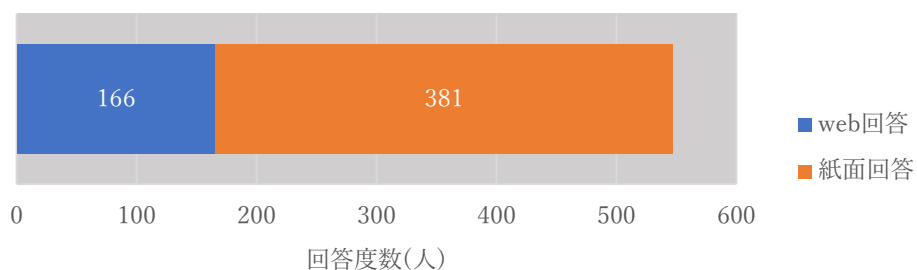
1) Furukawa TA, et al., "The performance of the Japanese version of the K6 and K10 in the World Mental Health Survey Japan." Int J Methods Psychiatr Res. 17(3), 152–158, (2008)

1-3. 集計方法

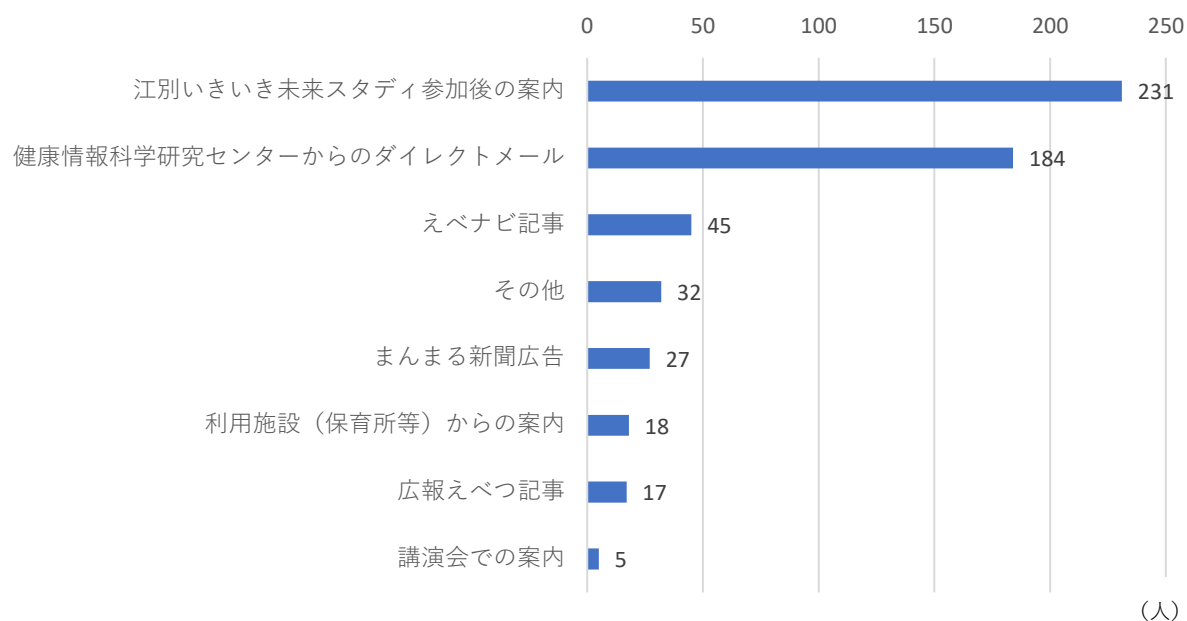
(1) 回収方法毎の集計数

回収した調査票の内訳は以下の通りである。

回答数：547 人 【紙媒体で回答：381 人（69.7%）、Web で回答：166 人（30.4%）】



(2) 本調査研究を知ったきっかけ



(3) 回答内容の修正について

集計では出来る限り対象者の回答を有効となるよう集計した。但し、集計を行うにあたり、修正等が必要な場合は修正処理を行った。主な修正内容は以下のとおりである。

○設問番号・設問内容

修正処理内容

○問 1 年齢

回答が数値以外の場合は、無効回答と判断し、この問の集計から除外した。

○問 3 一番上の子(長子)

複数項目の選択している場合は、無効回答と判断し、この問の集計から除外した。

○問 3 一番上の子(末子)

複数項目の選択している場合は、無効回答と判断し、この問の集計から除外した。

○問 4 介護を必要とする家族の有無

複数項目の選択している場合は、無効回答と判断し、この問の集計から除外した。

○問 5 介護を必要とする家族の状況

問 4 で「いない」を選択している場合は、無効回答と判断し、この問の集計から除外した。

○問 6 現在の生活の満足度

複数項目の選択している場合は、無効回答と判断し、この問の集計から除外した。

○問 7(1)～(13) 分野ごとの現在の生活の満足度

複数項目の選択している場合は、無効回答と判断し、この問の集計から除外した。

○問 8 日頃の生活の充実感の有無

複数項目の選択している場合は、無効回答と判断し、この問の集計から除外した。

○問 9 日頃の生活の充実感を感じる状況

問 8 で「ほとんど感じていない」を選択している場合、無効回答と判断し、この問の集計から除外した。

○問 10 時間のゆとり

複数項目の選択している場合は、無効回答と判断し、この問の集計から除外した。

○問 12 趣味や生きがいの有無

複数項目の選択している場合は、無効回答と判断し、この問の集計から除外した。

○問 13 趣味や生きがいが無い理由

問 12 で「ある」を選択している場合は、無効回答と判断し、この問の集計から除外した。

○問 14 新型コロナウイルス拡大前、行動制限下、行動制限緩和後のライフイベント

「あてはまるものはない」とその他の項目が両方とも選択している場合は、無効回答と判断し、この問の集計から除外した。

○問 15 新型コロナウイルス拡大前、行動制限下、行動制限緩和後の職種

複数項目の選択している場合は、無効回答と判断し、この問の集計から除外した。

○問 16 現在普段利用しているサービス

「いずれのサービスも利用していない」とその他の項目が両方とも選択している場合は、無効回答と判断し、この問の集計から除外した。

○問 16 行動制限下で利用頻度が増加したサービス

「いずれのサービスも利用頻度は増えていない」とその他の項目が両方とも選択している場合は、無効回答と判断し、この問の集計から除外した。

○問 17 インターネットが社会とのつながりを強めたと感じるか

複数項目の選択している場合は、無効回答と判断し、この問の集計から除外した。

○問 18 新型コロナウイルス感染拡大前から行動制限下での変化

複数項目の選択している場合は、無効回答と判断し、この問の集計から除外した。

○問 19 過去 30 日間で感じたこと

複数項目の選択している場合は、無効回答と判断し、この問の集計から除外した。

○問 20 現在と比較して行動制限下で感じるが多かったこと

複数項目の選択している場合は、無効回答と判断し、この問の集計から除外した。

○問 21 現在と比較して感染拡大前に感じるが多かったこと

複数項目の選択している場合は、無効回答と判断し、この問の集計から除外した。

○問 22 心の健康に関する取り組みで知っているもの

複数項目の選択している場合は、無効回答と判断し、この問の集計から除外した。

○問 23 誰かに相談や助けを求めることにためらいを感じるか

複数項目の選択している場合は、無効回答と判断し、この問の集計から除外した。

○問 23 相談したり助けを求めることにためらいを感じる理由

前問で「どちらかというそうは思わない」、「そうは思わない」、「わからない」を選択している場合、または「答えたくない」とその他の項目の両方が選択されている場合は、無効回答と判断し、この問の集計から除外した。

○問 24 不満や悩みなどに耳を傾けてくれる人はいるか

「答えたくない」とその他の項目の両方が選択されている場合は、無効回答と判断し、この問の集計から除外した。

○問 25 「うつ病のサイン」に気づいたら利用したいサービス

「答えたくない」とその他の項目の両方が選択されている場合は、または「何も利用しない」とその他の項目の両方が選択されている場合は無効回答と判断し、この問の集計から除外した。

○問 26 利用しない理由または利用する際の検討事項

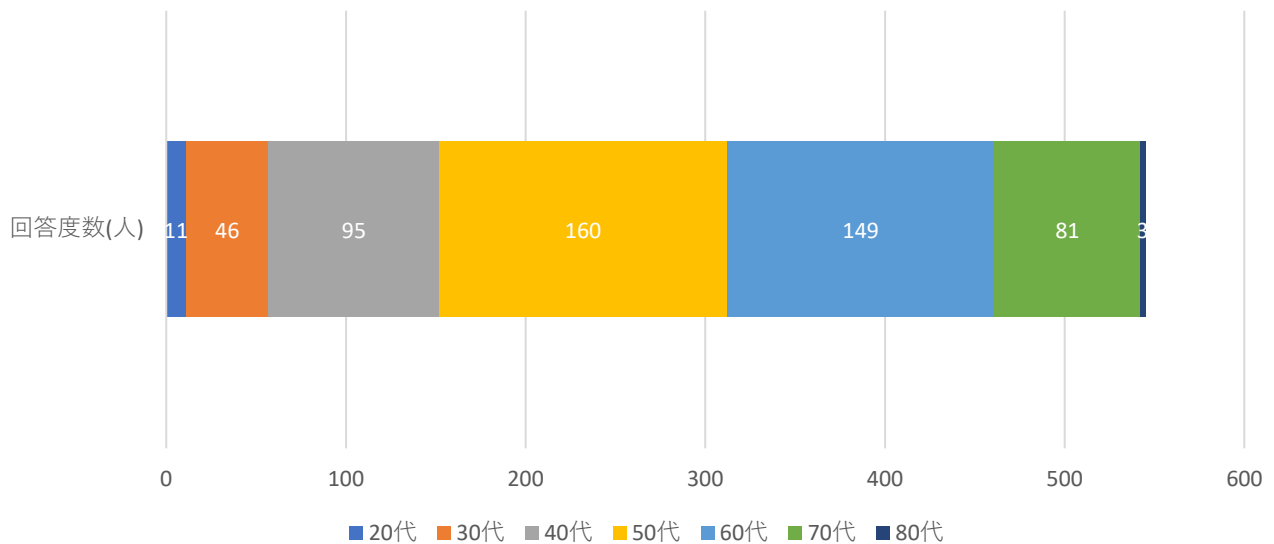
「答えたくない」とその他の項目の両方が選択されている場合は、無効回答と判断し、この問の集計から除外した。

2. 集計結果

あなた自身について

Q1. あなたはおいくつですか？数字を記入してください。

〈20代:2.0%、30代:8.4%、40代:17.4%、50代:29.7%、60代:27.3%、70代:14.9%、80代:0.6%〉

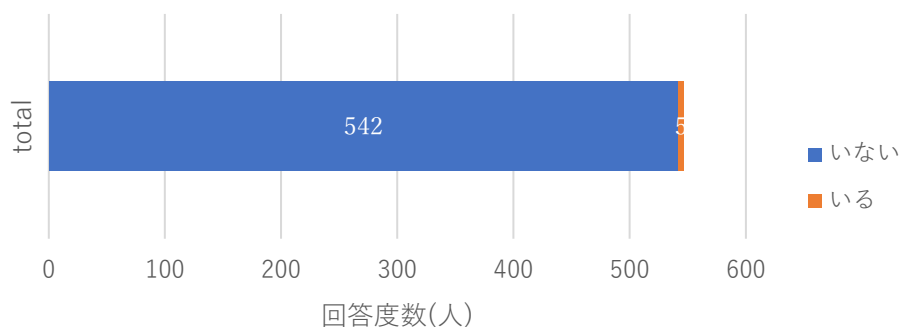


Q2. あなたの世帯に含まれる方をすべて選んでください。

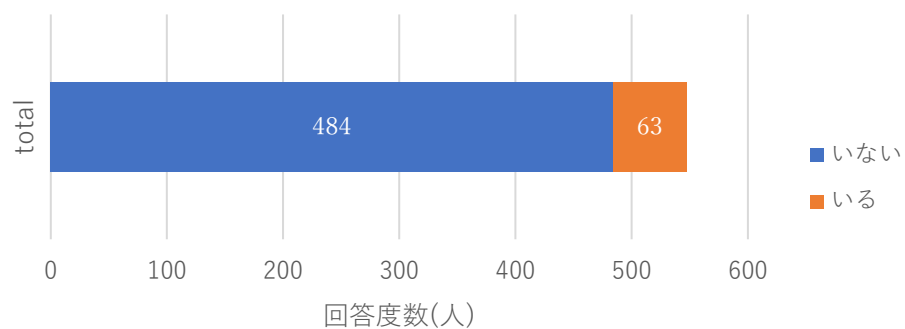
※あなたとの続柄でお答えください。

※一人暮らしの方はチェックをつけないでください。

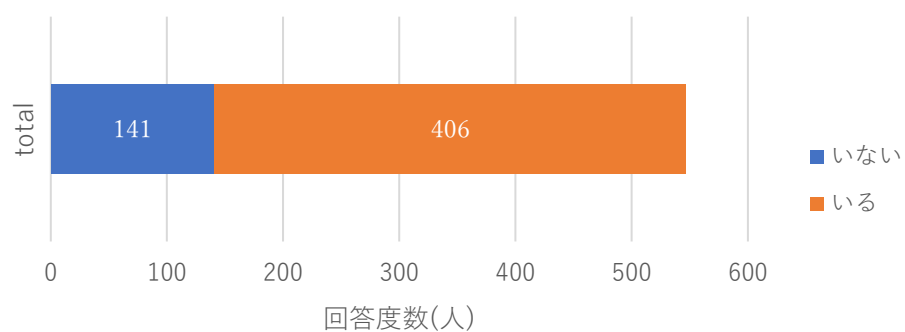
【祖父母（配偶者の祖父母含む）】



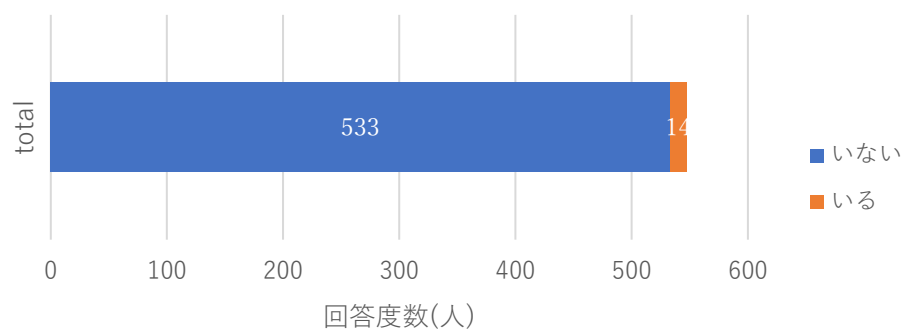
【父母（配偶者の父母含む）】



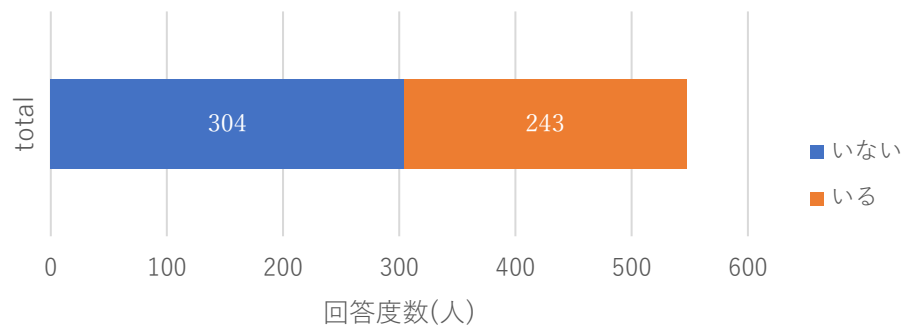
【配偶者】



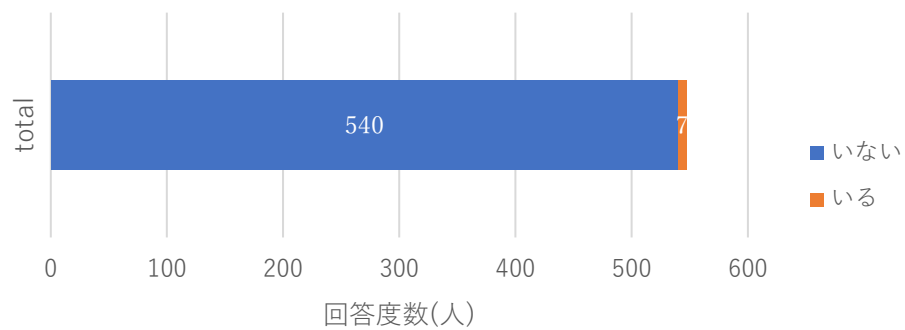
【兄弟・姉妹（配偶者の兄弟・姉妹含む）】



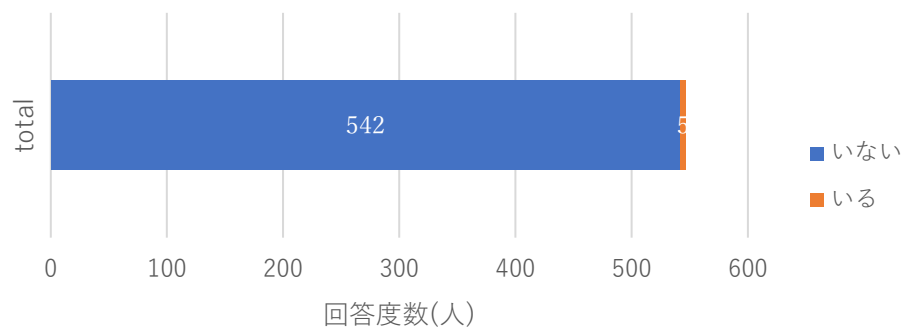
【子供（子供の配偶者を含む）】



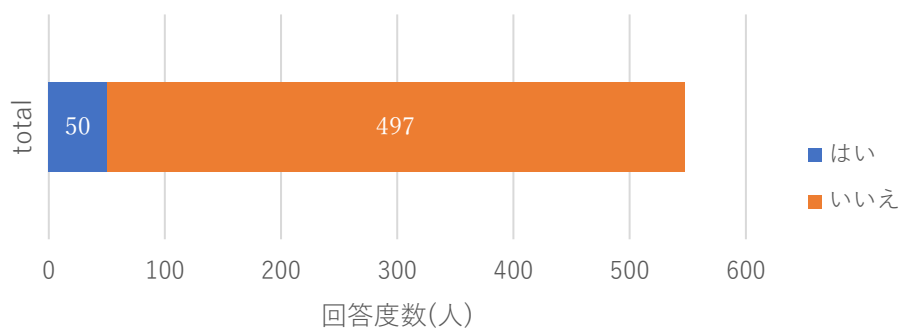
【孫（孫の配偶者を含む）】



【その他】

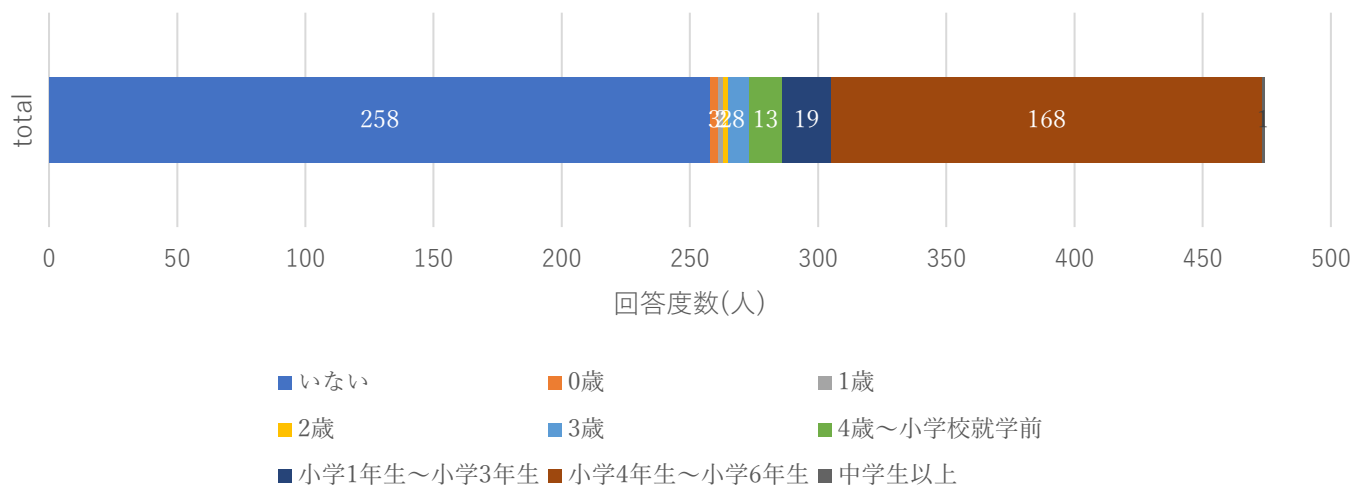


【ひとり暮らし】

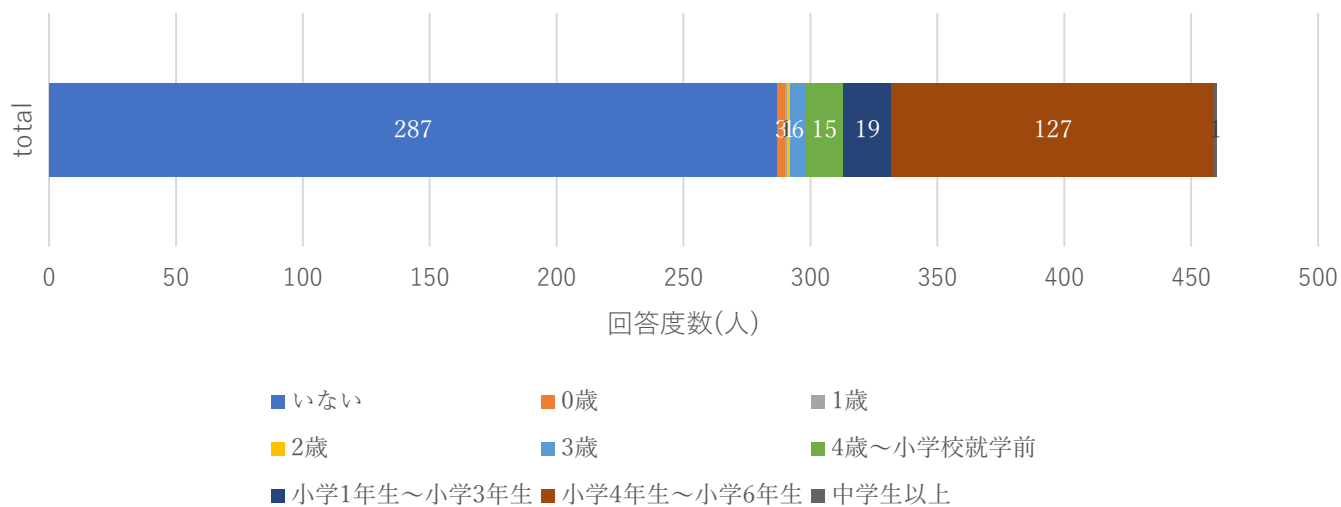


Q3. あなたの世帯にいる子供（孫を除く）について、あてはまるものをすべて選んでください。

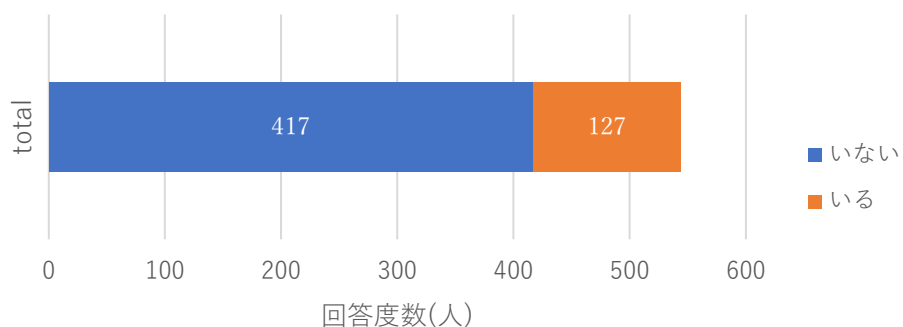
【一番上の子（長子）】



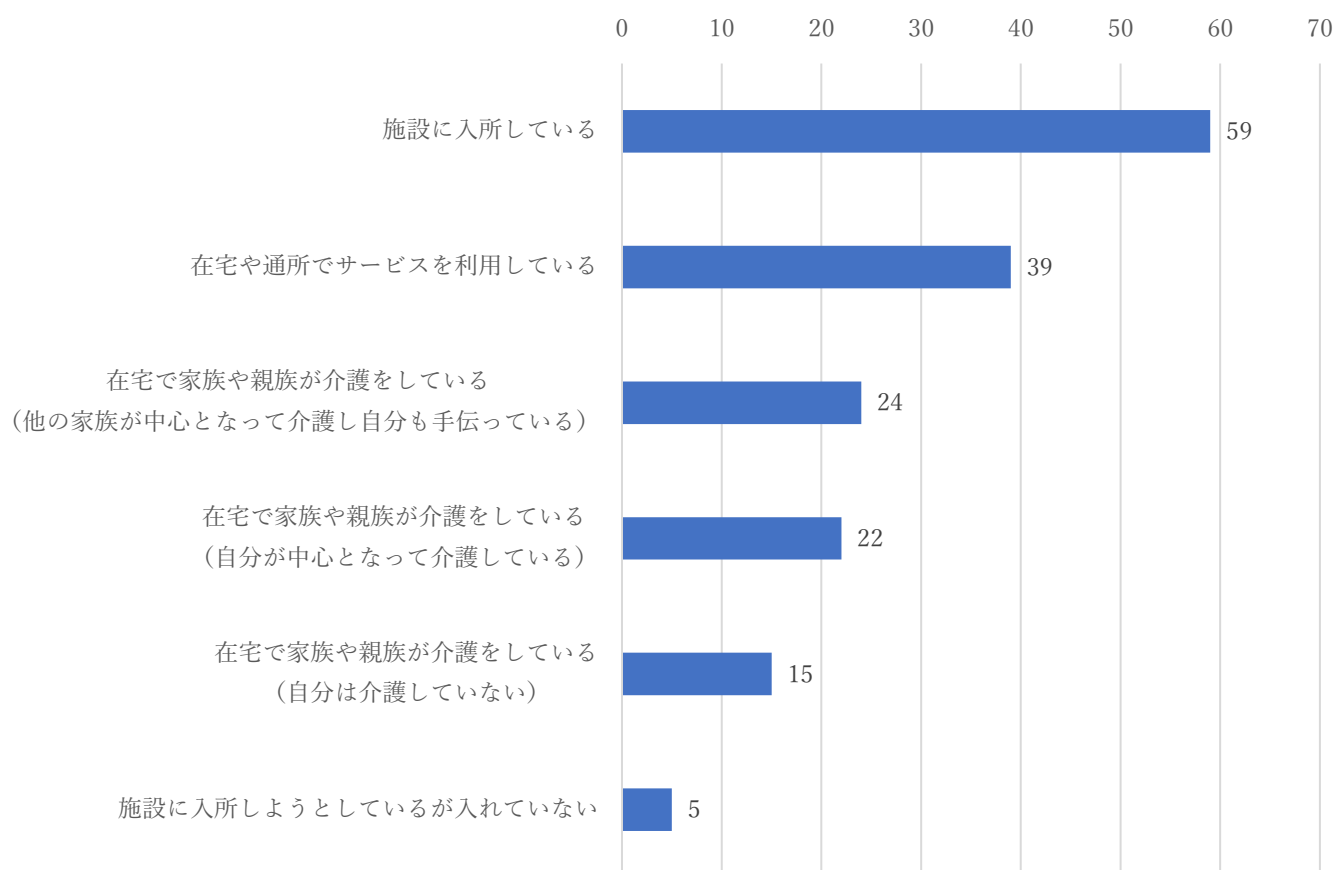
【一番下の子（末子）】



Q4. 介護を必要とするご家族はいますか。別居している家族も含めてお答えください。次の中から 1 つだけ ✓ をつけてください。



Q5. 4 で「いる」と答えた方への質問です。介護が必要なご家族の状況は次のどれに該当しますか。あてはまるものに すべて ✓ をつけてください。

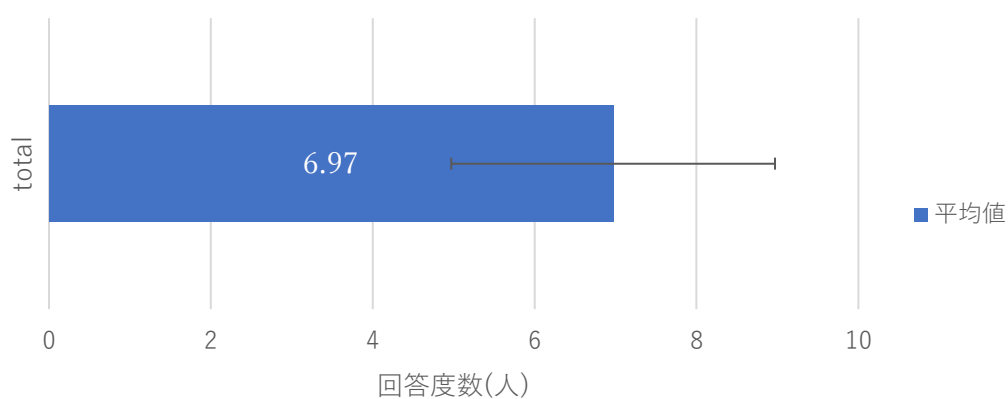


【結果概要〈回答者の属性〉】

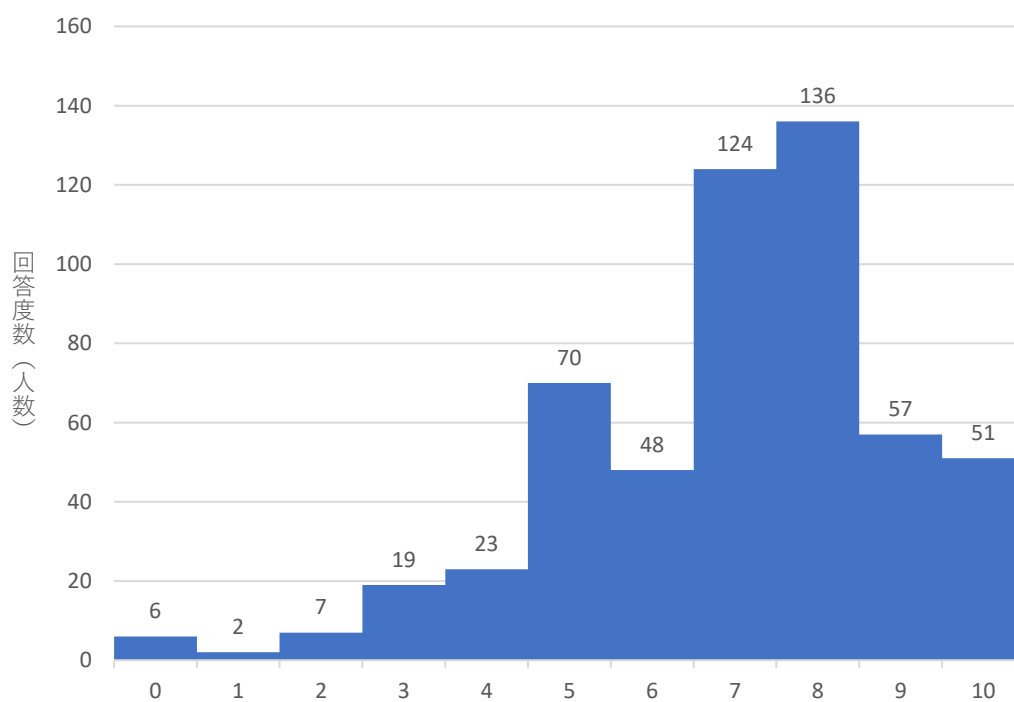
- ・今回のアンケート調査では「働く世代（20代～60代）」から 84.8%と多くの回答を得ることができた。
- ・一方で 30 代以下からの回答は 10.4%と限定的であった。
- ・世帯構造としては、（世帯に）祖父母、父母が含まれる方が少なく、**核家族世帯**が多かった。
- ・世帯にいる子供について、「長子」、「末子」とも「いない」が半数以上を占めていたことについては、子供とは同居せず、配偶者と生活していることが想定される。背景には、世帯に含まれる方として「子供（子供の配偶者を含む）」について、半数以上が「いない」と回答していたことが反映されている（Q2）。
- ・介護を必要とする家族がいると回答した方は全体の 23.3%であった。その約半数（46.5%）が「施設に入所している」と回答しており、30.7%が「在宅や通所でサービスを利用している」など何らかの介護サービスを利用していることが分かった。

QOL（quality of life = 生活の質）についてお尋ねします

Q6. あなたは全体として現在の生活にどの程度満足していますか。「全く満足していない」を0点、「非常に満足している」を10点とすると、何点くらいになると思いますか。いずれか1つだけ選んでください。

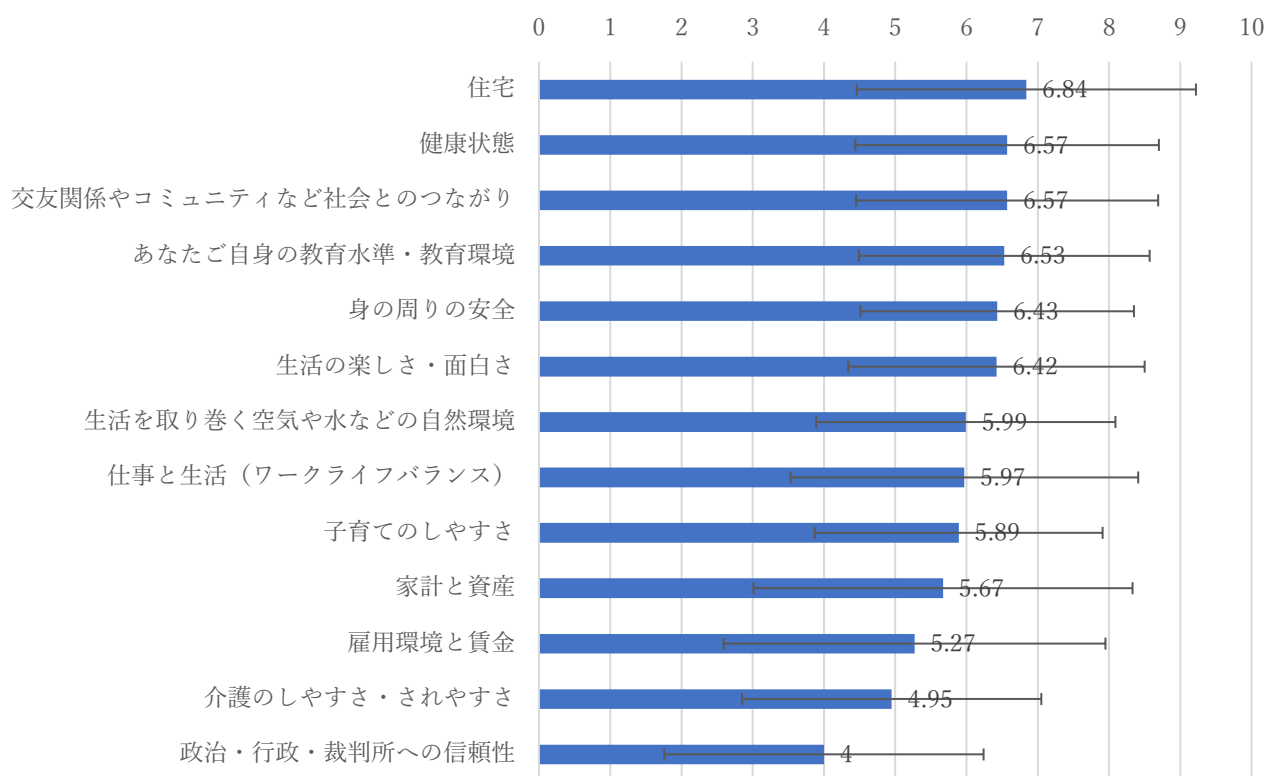


平均値 6.97 標準偏差 2.02

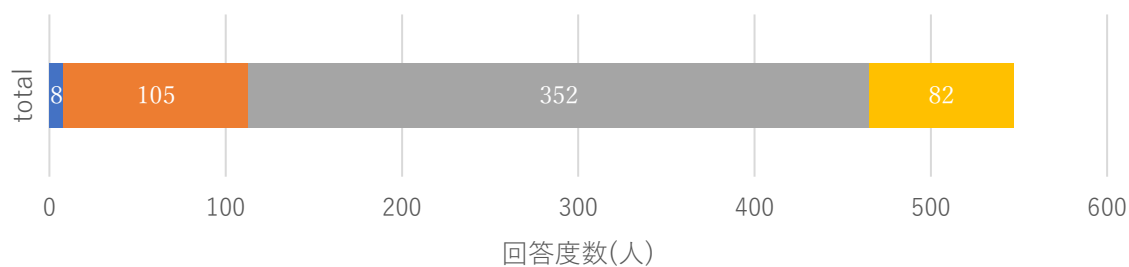


Q7. 生活に関係するさまざまな分野における満足の度合いについて、「全く満足していない」を0点、「非常に満足している」を10点とすると、何点くらいになると思いますか。1行に1つずつ✓をつけてください。

	平均値	標準偏差
(1) 家計と資産	5.67	2.66
(2) 雇用環境と賃金	5.27	2.68
(3) 住宅	6.84	2.38
(4) 仕事と生活（ワークライフバランス）	5.97	2.44
(5) 健康状態	6.57	2.13
(6) あなたご自身の教育水準・教育環境	6.53	2.04
(7) 交友関係やコミュニティなど社会とのつながり	6.57	2.12
(8) 政治・行政・裁判所への信頼性	4.00	2.24
(9) 生活を取り巻く空気や水などの自然環境	5.99	2.10
(10) 身の周りの安全	6.43	1.92
(11) 子育てのしやすさ	5.89	2.02
(12) 介護のしやすさ・されやすさ	4.95	2.10
(13) 生活の楽しさ・面白さ	6.42	2.08

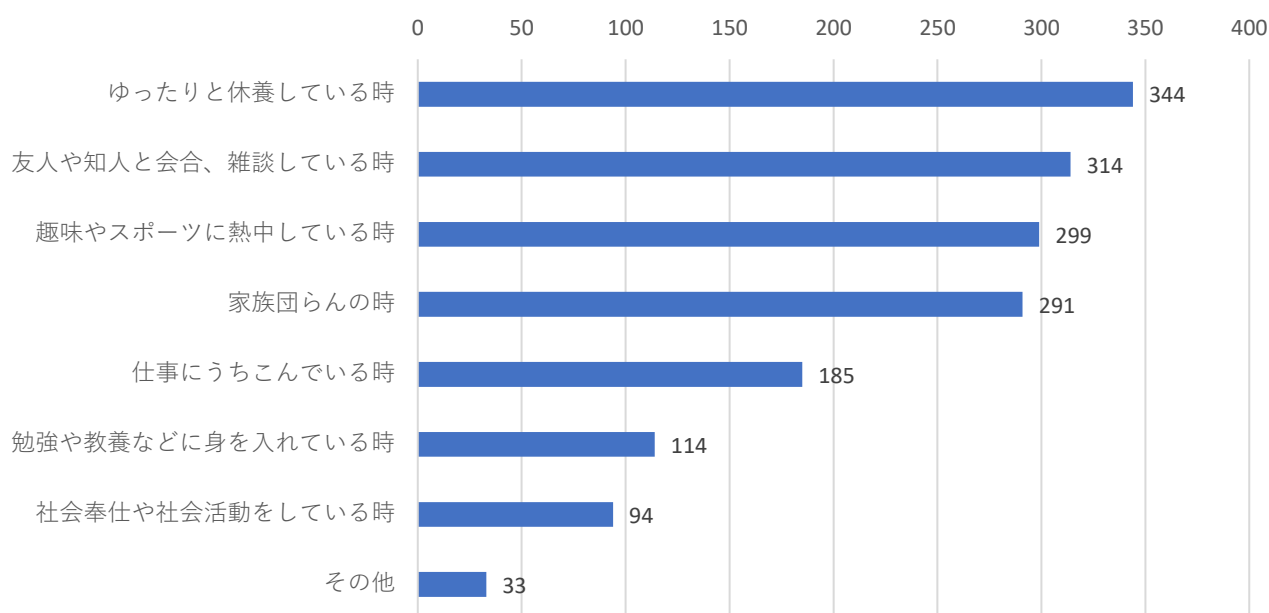


Q8.あなたは、日ごろの生活の中で、どの程度充実感を感じていますか。次の中から 1 つだけ ✓ をつけてください。

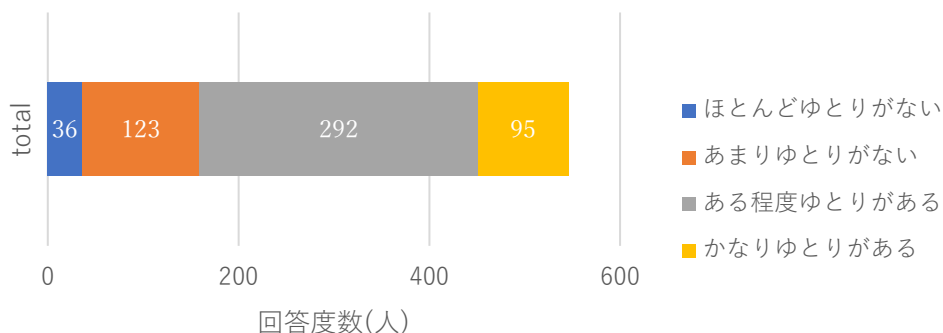


■ ほとんど感じていない ■ あまり感じていない ■ まあ感じている ■ 十分感じている

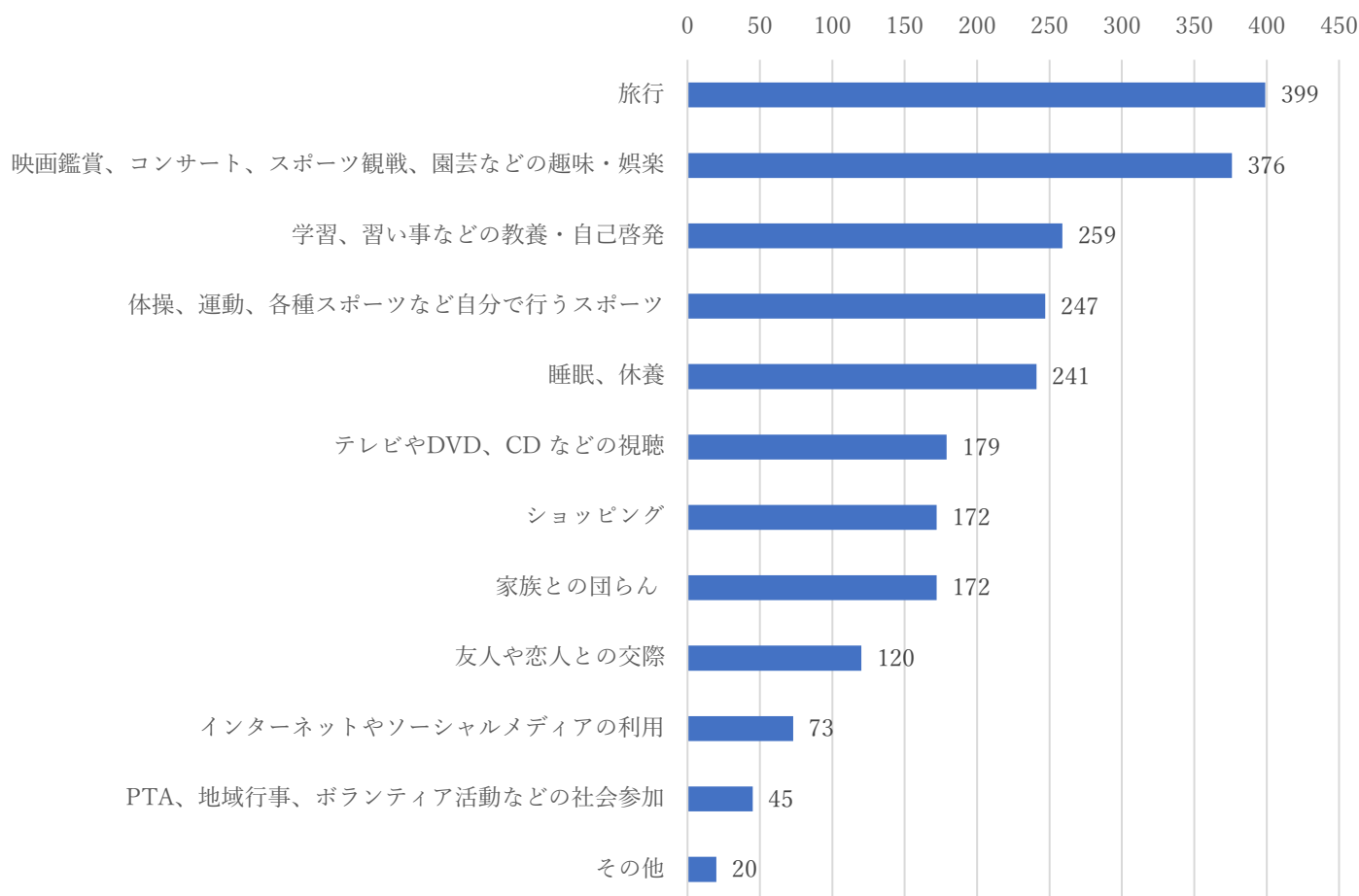
Q9. Q8 で「十分感じている」、「まあ感じている」、「あまり感じていない」と答えた方への質問です。日ごろの生活の中で、充実感を感じるのは、主にどのような時ですか。次の中から いくつでも ✓ をつけてください。



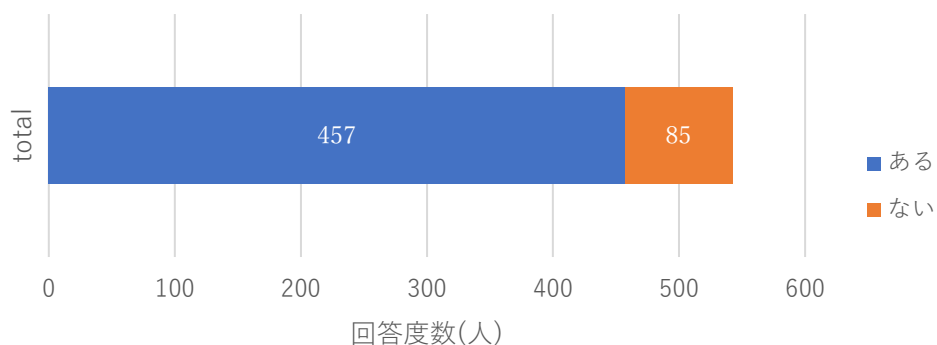
Q10. あなたは、日ごろの生活の中で、休んだり、好きなことをしたりする時間のゆとりがありますか。それとも、仕事や家事、家業などに精いっぱい時間のゆとりがありませんか。次の中から 1 つだけ ✓ をつけてください。



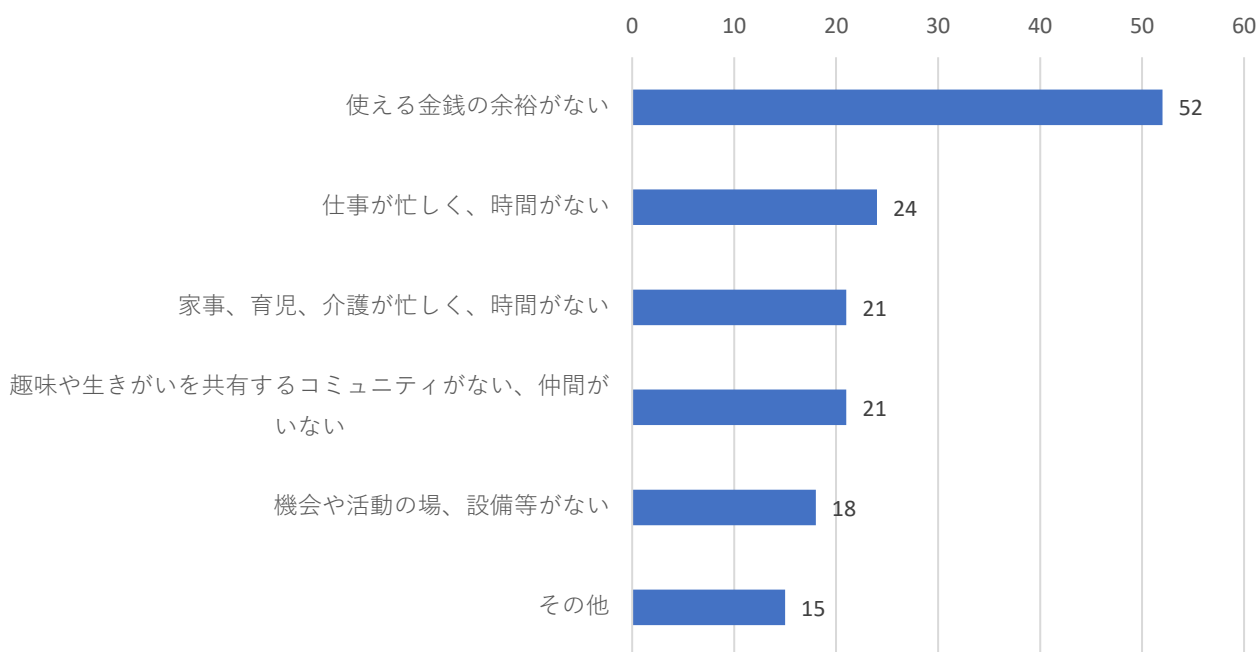
Q11. あなたは、自由になる時間が増えるとしたら、どのようなことをしたいですか。次の中から いくつでも ✓ をつけてください。



Q12. 趣味や生きがいがありますか。次の中から 1 つだけ ✓ をつけてください。



Q13. Q12 で「ない」とお答えの方への質問です。趣味や生きがいがない理由をお答えください。次の中から いくつでも ✓ をつけてください。



【結果概要〈QOL(quality of life=生活の質)について〉】

・生活満足度に関する調査（Q6）において平均が **6.97** であった。内閣府が実施した調査報告²⁾（以下、内閣府調査）では 2023 年の女性の平均は **5.90** であることから、本調査研究の回答者は生活満足度が高いことが示唆される。

・Q6 に関して点数の分布をみると、最頻値が 8 点（25.0%；内閣府調査では 7 点）、次いで 7 点（22.8%；内閣府調査では 5 点）、5 点（12.9%；内閣府調査では 8 点）となり、全体の **70%** が **5～8 点** に集中している（内閣府調査では 66%）。**9～10 点** が **20%** となっていることとあわせると、今回の回答者の生活満足度は高いものと考えられる。

・分野別満足度に関する調査（Q7）に関して、どのような分野で満足度が高いかを見てみると、最も高いのが「**住宅（6.84）**」、次いで、「**健康状態（6.57）**」、「**交友関係やコミュニティなどの社会とのつながり（6.57）**」、「**教育水準・教育環境（6.53）**」、「**身の周りの安全（6.43）**」、「**生活の楽しさ・面白さ（6.42）**」となっている。内閣府調査では、男女とも「**生活の楽しさ・面白さ**」、「**家計と資産**」、「**仕事と生活**」が上位を占めておりやや傾向が異なる点がみられる。また、内閣府調査では「**交友関係やコミュニティなどの社会とのつながり**」、「**教育水準・教育環境**」は男性で高い傾向がみられることから、今回の女性を対象とした調査研究結果としては特徴的な点といえる。

・現在の生活の充実感に関する調査（Q8）では、「**感じている**」とする者の割合が **79.4%**（「十分感じている」と「まあ感じている」の合計）となっている。2022 年の内閣府の世論調査³⁾（以下、世論調査）によると女性の生活の充実感は **62.1%**であることから、全国と比較し非常に高い結果となっている。

・「充実感を感じる時」に関する調査（Q9）では「**ゆったりと休養している時**」、「**友人や知人と会合、雑談している時**」、「**趣味やスポーツに熱中している時**」、「**家族団らんの時**」を挙げた者の割合が高くなっているが、その傾向は世論調査の女性の結果と一致している。

・「時間のゆとりの有無」（Q10）については「ゆとりがある」とする者の割合が **70.8%**となっている（世論調査では女性は **63.4%**）。

・自由な時間が増えた場合にしたいこと（Q11）については、「**旅行**」をあげた者が最も多く、以下、「**映画鑑賞、コンサート、スポーツ観戦、園芸などの趣味・娯楽**」、「**教養・自己啓発**」、「**スポーツ**」、「**睡眠・休養**」となっている。世論調査でも同様の傾向が示されている。

・趣味や生きがいについては、**84.3%**が「**ある**」と回答している。「**ない**」と回答した者の主な理由は「**使える金銭の余裕がない**」ことが最も多く（61.2%）、次いで仕事、家事等で「**時間がない**」になっている。

2) 内閣府 政策統括官「満足度・生活の質に関する調査報告書 2023～我が国の Well-being の動向～」
（令和 5 年 7 月）

3) 内閣府「国民生活に関する世論調査（令和 4 年 10 月調査）」

あなたの生活状況についてお尋ねします

新型コロナウイルス感染拡大前から現在まで、生活状況を振り返りながらお答えください。

Q14. 次の期間に、あなたご自身が経験したことを すべて 選択してください。

新型コロナウイルス感染拡大前（2019 年）

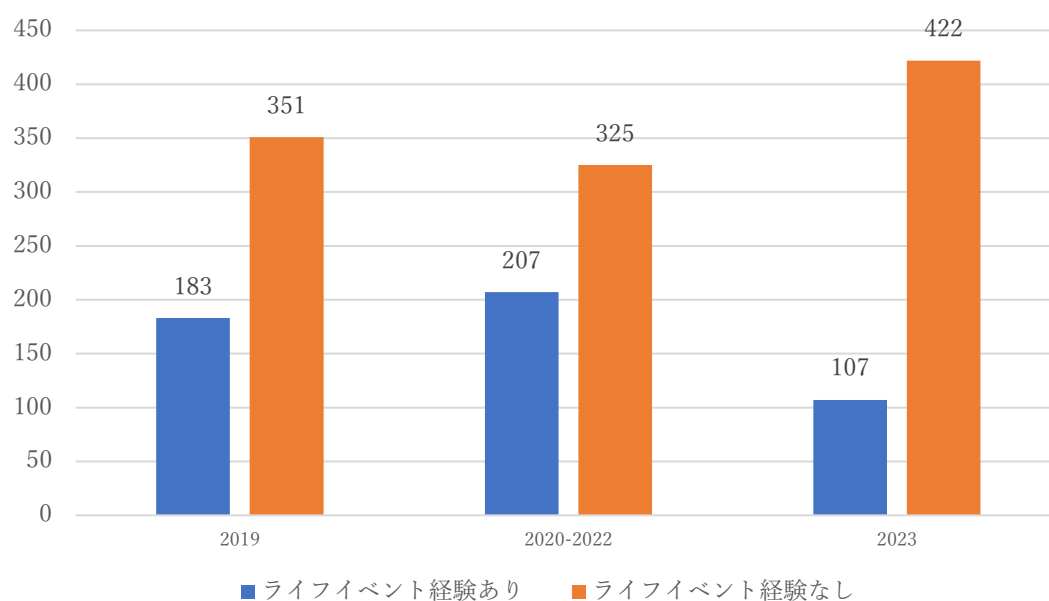
	人数
あてはまるものはない	351
結婚した	59
離婚した	8
子供が生まれた	52
家族との死別	54
失業・廃業	16
住宅取得	41
引越した	61
大きな病気・けが	31
ハラスメントやいじめ、虐待等の被害	18
自然災害による被害	9
その他	29

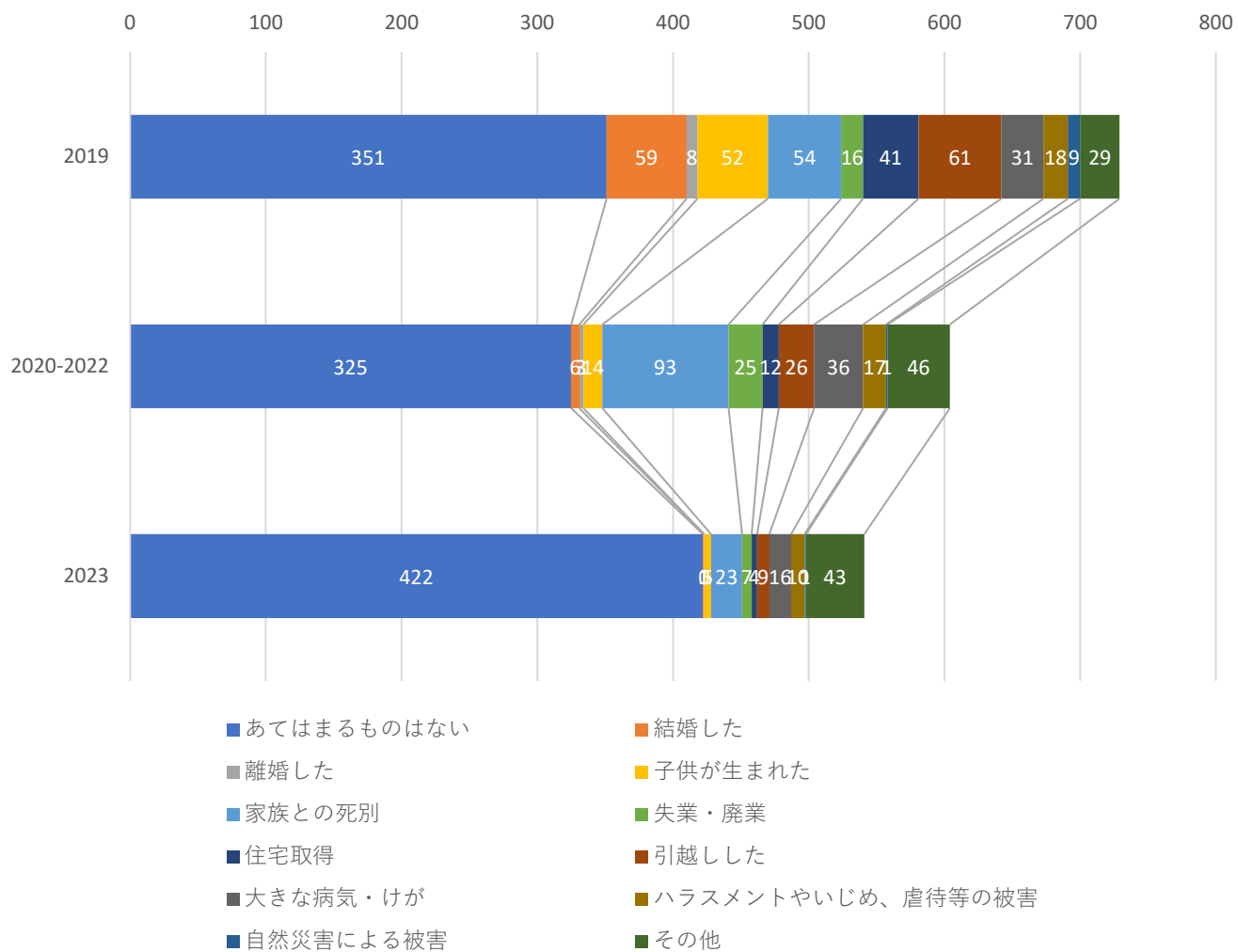
新型コロナウイルス感染拡大に伴う行動制限下（2020 年-2022 年）

	人数
あてはまるものはない	325
結婚した	6
離婚した	3
子供が生まれた	14
家族との死別	93
失業・廃業	25
住宅取得	12
引越した	26
大きな病気・けが	36
ハラスメントやいじめ、虐待等の被害	17
自然災害による被害	1
その他	46

行動制限緩和後（2023 年）

	人数
あてはまるものはない	422
結婚した	1
離婚した	0
子供が生まれた	5
家族との死別	23
失業・廃業	7
住宅取得	4
引越した	9
大きな病気・けが	16
ハラスメントやいじめ、虐待等の被害	10
自然災害による被害	1
その他	43



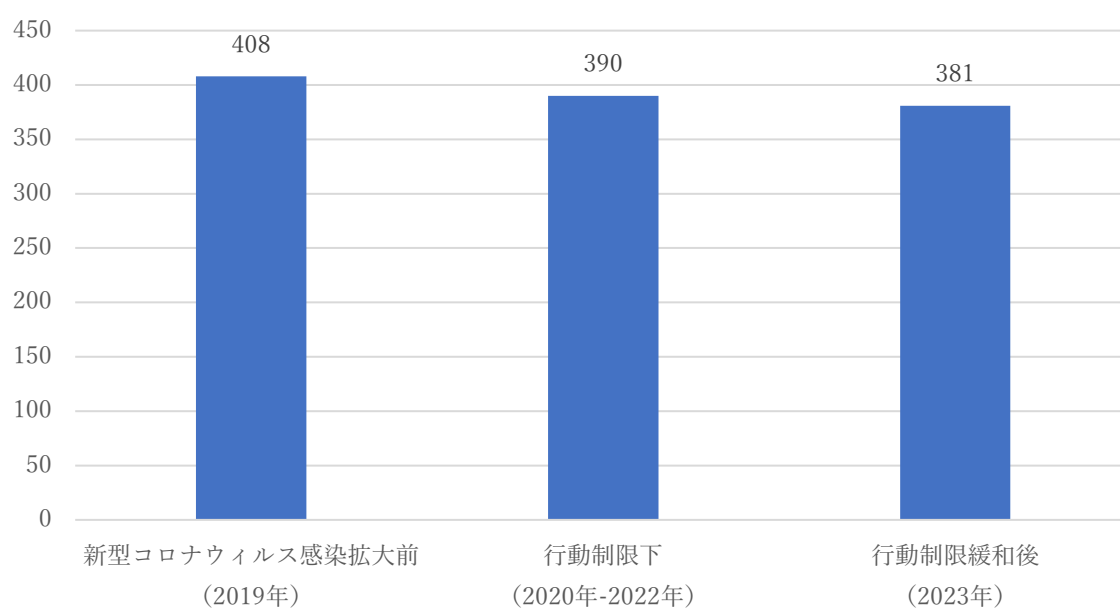


Q15. 次の期間に、あなたのしている（していた）仕事について、それぞれ 1 つずつ ✓をつけてください。

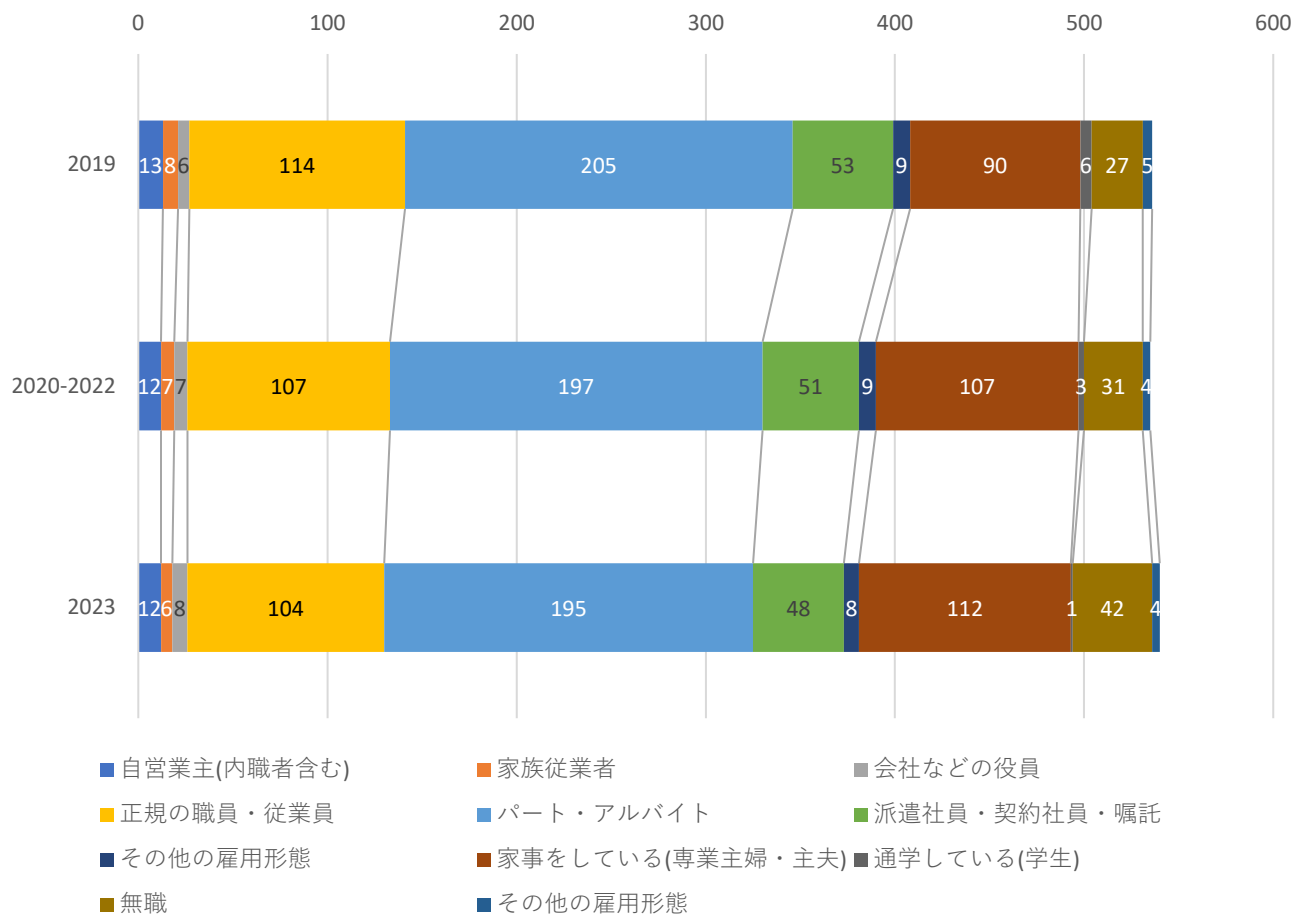
※学生でパート・アルバイトをしている場合は「学生」を選んでください。

※複数の仕事をされている方は主な仕事についてお答えください。

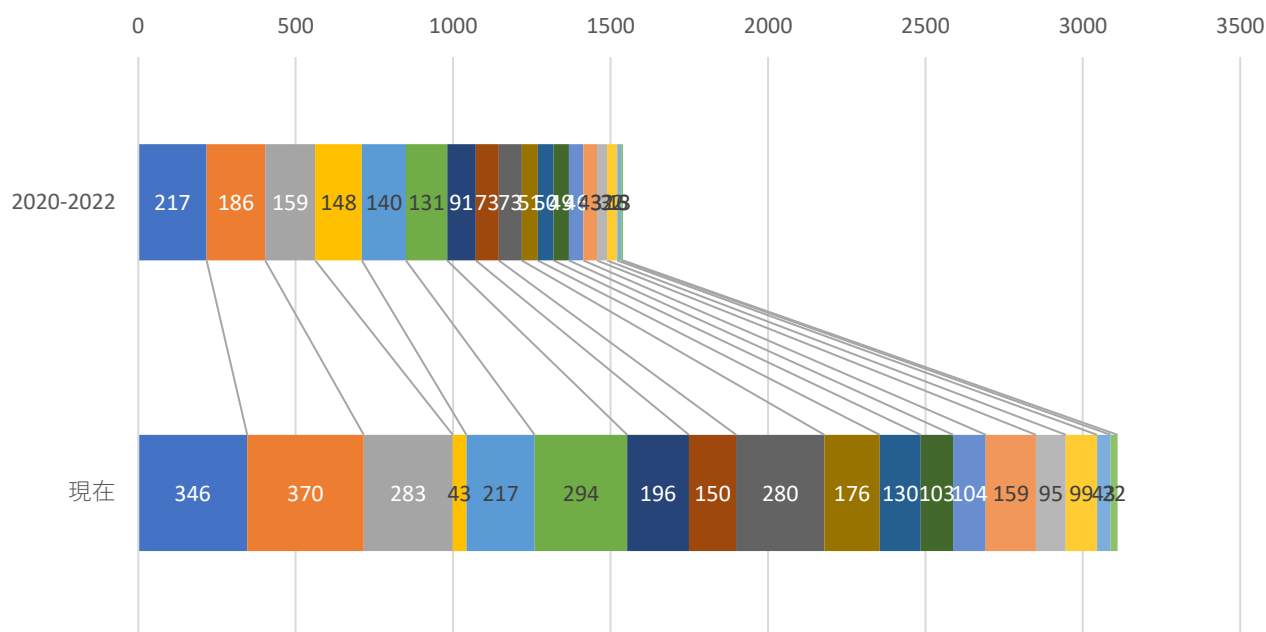
- ・新型コロナウイルス感染拡大前：2019 年
- ・新型コロナウイルス感染拡大に伴う行動制限下：2020 年-2022 年
- ・行動制限緩和後：2023 年



就業者数 推移

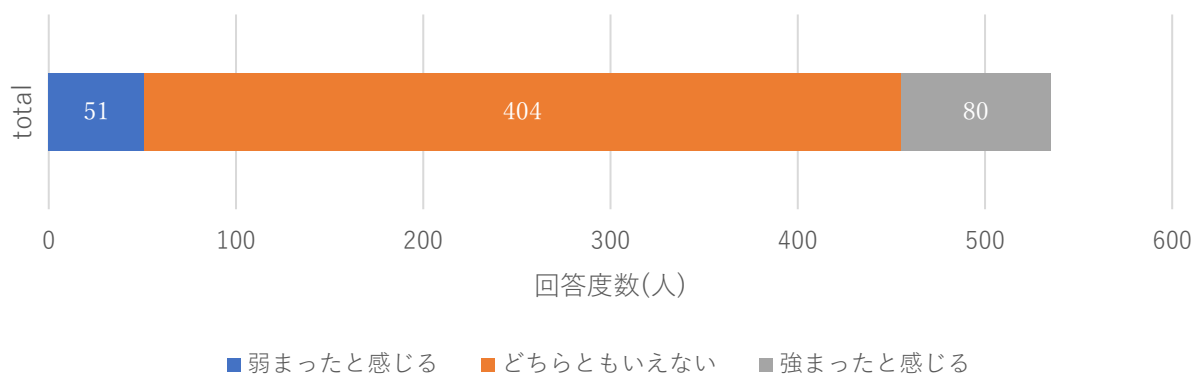


Q16. インターネットを利用したサービスについて、現在のあなたが普段利用しているもの、新型コロナウイルス感染拡大に伴う行動制限下（2020 年-2022 年）であなたの利用頻度が増加したものを すべて お選びください。



- インターネットショッピング
- 情報検索・ニュース
- ソーシャルネットワーキングサービス（SNS）
- いずれのサービスも利用頻度は増えていない
- 動画配信
- 支払い・決済（クレジットカード、デビットカード）
- QR コード決済
- 音楽配信
- 地図・ナビゲーション
- チケット予約
- 健康管理・運動記録
- ソーシャルゲーム・オンラインゲーム
- オークション・フリマ
- 予定管理・カレンダー
- メッセージングサービス
- 公的サービス（政府機関や自治体等の公的機関が提供するオンラインサービス）
- ファイル共有サービス

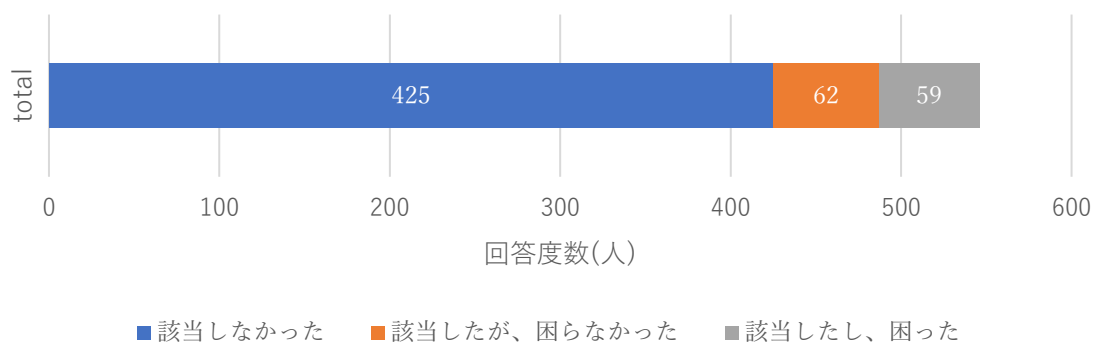
Q17. SNSなどインターネットの発展により、交友関係やコミュニティなど社会とのつながりが強まったと感じますか。次の中から 1 つだけ ✓ をつけてください。



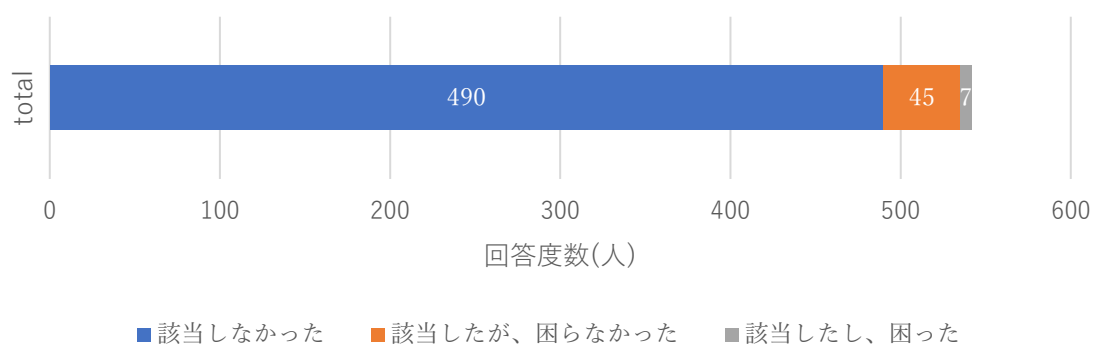
Q18. 新型コロナウイルス感染拡大前（2019 年）から新型コロナウイルス感染拡大に伴う行動制限下（2020 年-2022 年）での変化についてお尋ねします。あなたは以下の各項目について、どの程度困りましたか。1 行に 1 つずつ ✓ をつけてください。

※もし、各項目の変化に該当しない場合は「該当しない」を選択してください。

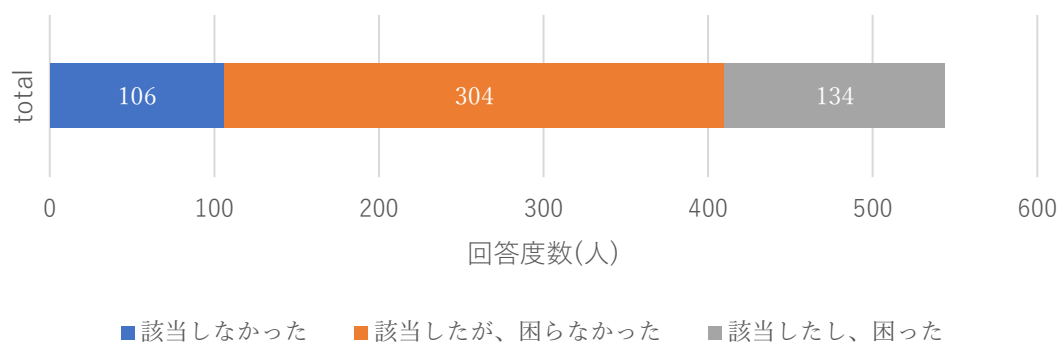
収入が減少した（仕事が無くなったり、減ったりした）



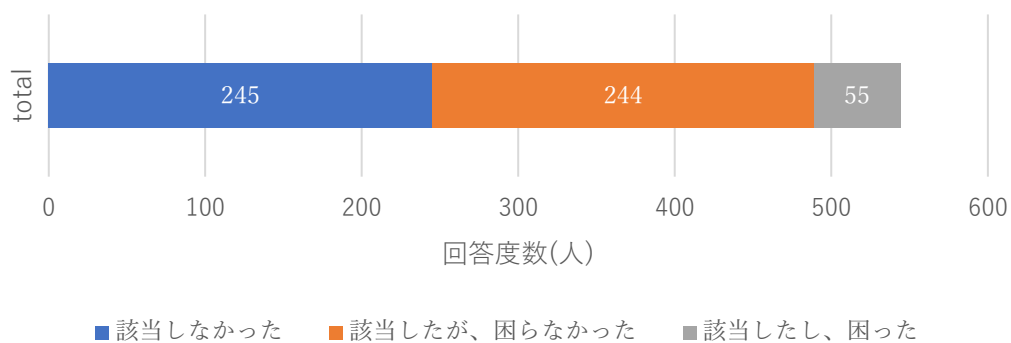
収入が減少したことで、十分な食事ができなくなった。



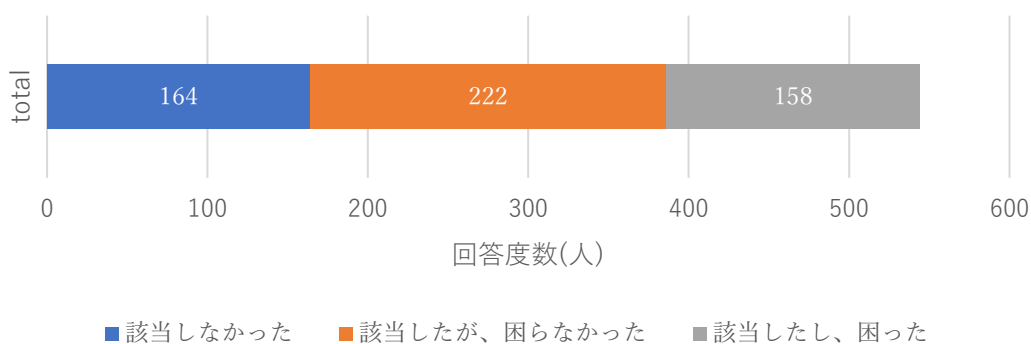
友人・知人との交流が減った。



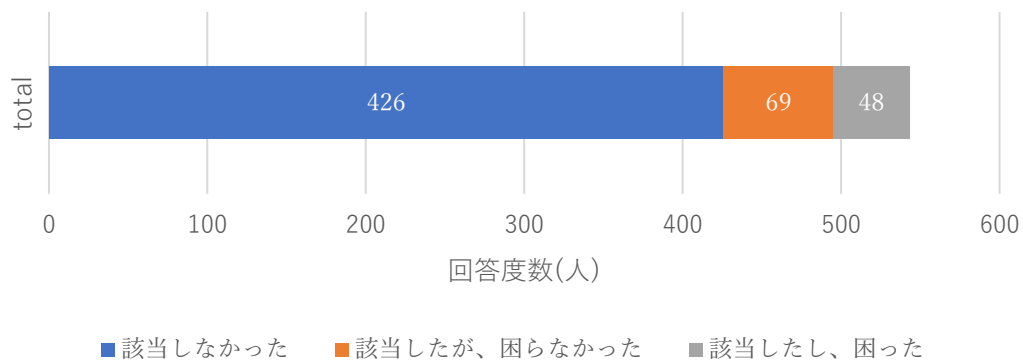
新たな友人が作りにくくなった。



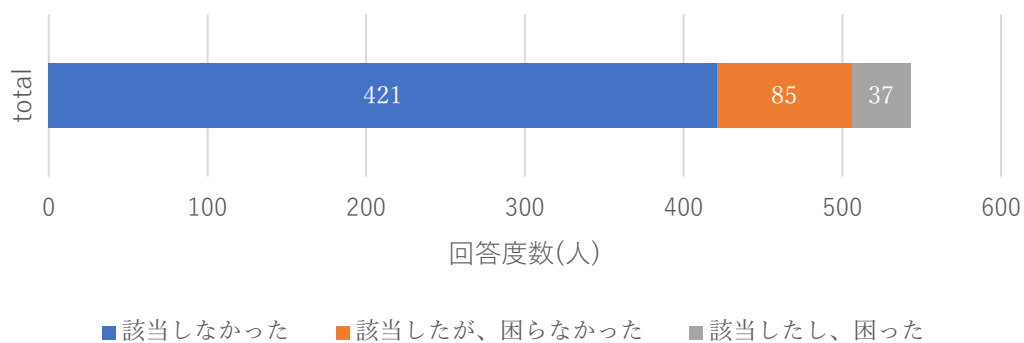
同居していない親族との交流が減った。



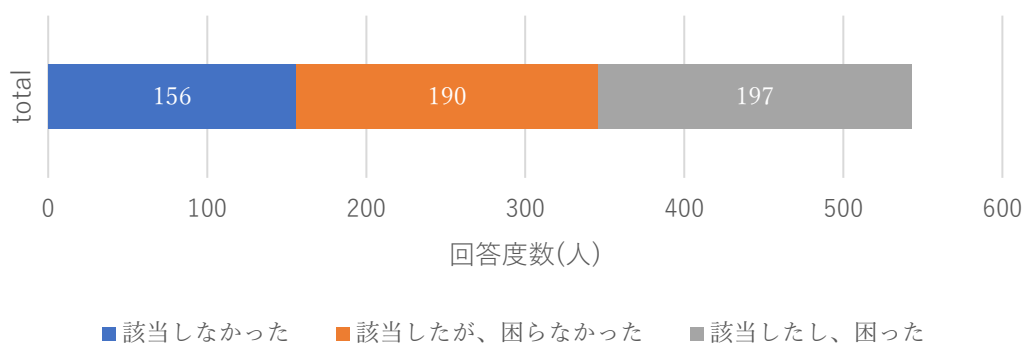
困ったときに支援が受けにくくなった。



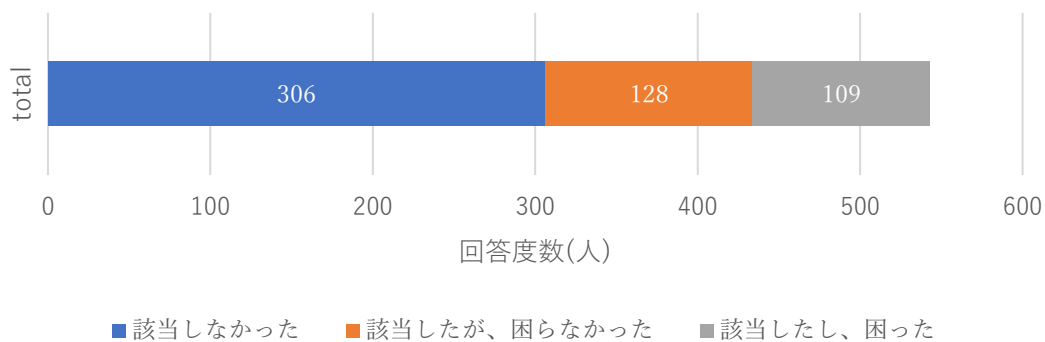
家にいる時間が長くなり同居の家族との関係が難しくなった。



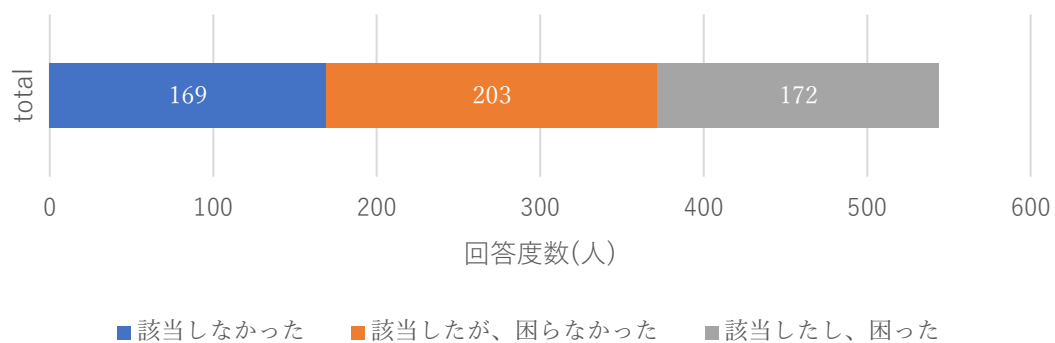
自分や家族が新型コロナウイルス感染症に感染する不安や心理的ストレスが生じた。



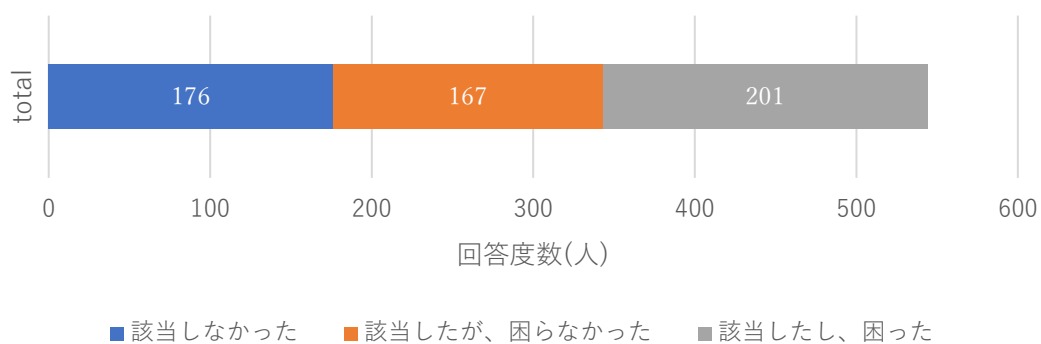
気分が沈み、気が晴れないことが多くなった。



医療機関に行きにくくなった。



国内外の旅行や出張がやりにくくなった。



【結果概要 〈生活状況について〉】

- ・行動制限下で経験したライフイベントについて、「なし」と回答した者の割合（61%）が、「あり」と回答した者の割合（39%）よりも高かった。
- ・新型コロナウイルス感染拡大前（2019年）と比較し、コロナ禍（2020年—2022年）で増加したライフイベント（生涯経験すると予想される出来事）としては、「**家族との死別**」、「**失業・廃業**」、「**その他**」があげられる。
- ・一方、3年に及ぶコロナ禍で、新型コロナウイルス感染拡大前よりも減少しているライフイベントには、「**結婚した**」、「**子供が生まれた**」、「**住宅取得**」、「**引越した**」があげられ、これらは行動制限により影響を受けたものと考えられる。
- ・新型コロナウイルス感染拡大前と比較し、コロナ禍を経て就業者は減少傾向が見られた。ただし、その変化の詳細については更なる解析が必要と考えている。
- ・コロナ禍（行動制限下）で利用頻度が増加したインターネットを利用したサービスには、「**インターネットショッピング**」が最も多く、次いで「**情報検索・ニュース**」、「**SNS**」、「**動画配信**」、「**支払い決済**」となっている。また、**現在利用している**インターネットサービスについても**同様の傾向がみられる**。
- ・こうしたインターネット等の発展によって、交友関係やコミュニティなどの社会とのつながりが強化されたと感じている者は、弱まったと感じている者よりも多いが、「どちらともいえない」と回答している者が最も多いことから、結論を得るには更なる解析が必要と考える。
- ・コロナ禍（行動制限下）で変化し「困った」こととしては、「**国内外の旅行や出張がやりにくくなった**」ことが最も多く、次いで「**自分や家族が新型コロナに感染する不安や心理的ストレスが生じた**」、「**医療機関にいきにくくなった**」、「**同居していない親族との交流が減った**」となっており、経済面での問題については特に多くなかった。

あなたの気持ちについてお尋ねします

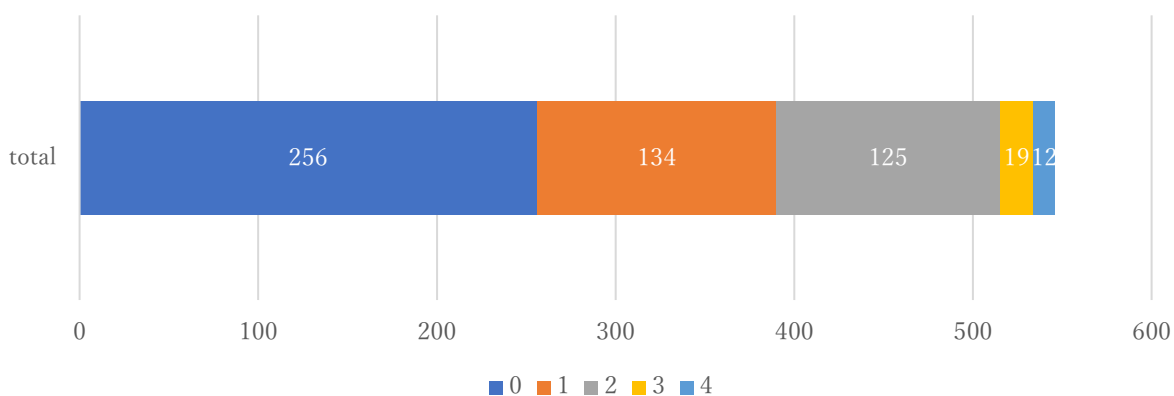
新型コロナウイルス感染拡大前、新型コロナウイルス感染拡大に伴う行動制限下、行動制限緩和後の3つの期間における、あなたの気持ちについてお答えください。

Q19. 行動制限緩和後（2023 年）の現在についてお尋ねします。過去 30 日の間 にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。1 行に 1 つずつ ✓をつけてください。

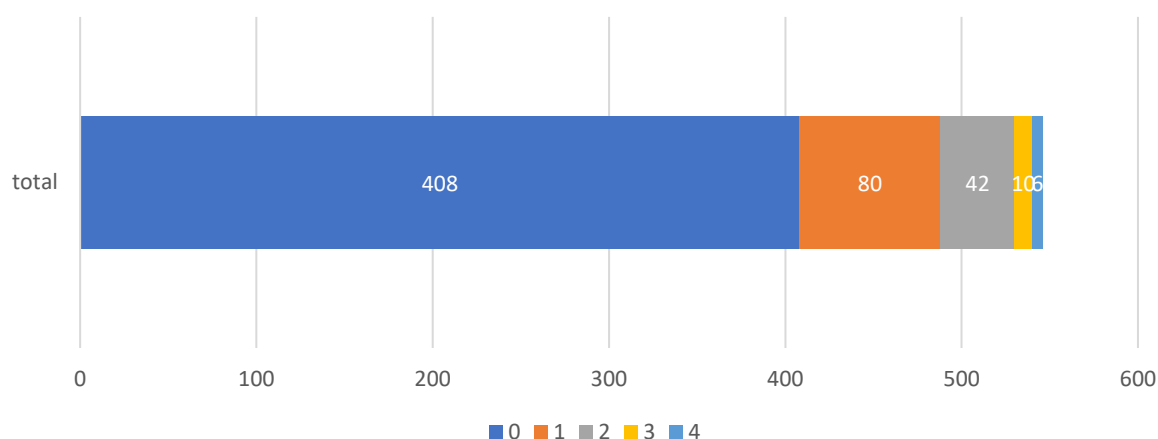
【回答】

《 0 : 全くない、 1 : 少しだけ、 2 : ときどき、 3 : たいてい、 4 : いつも 》

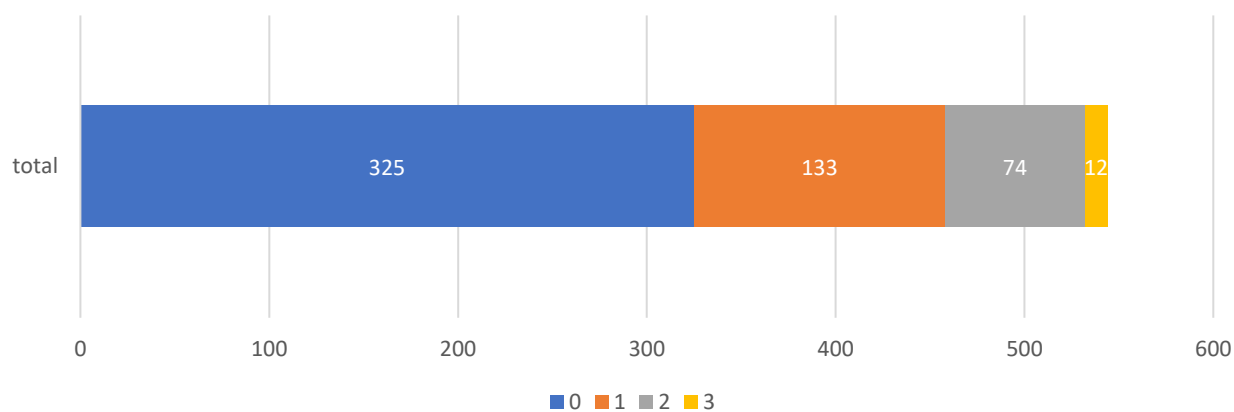
【神経過敏に感じましたか】



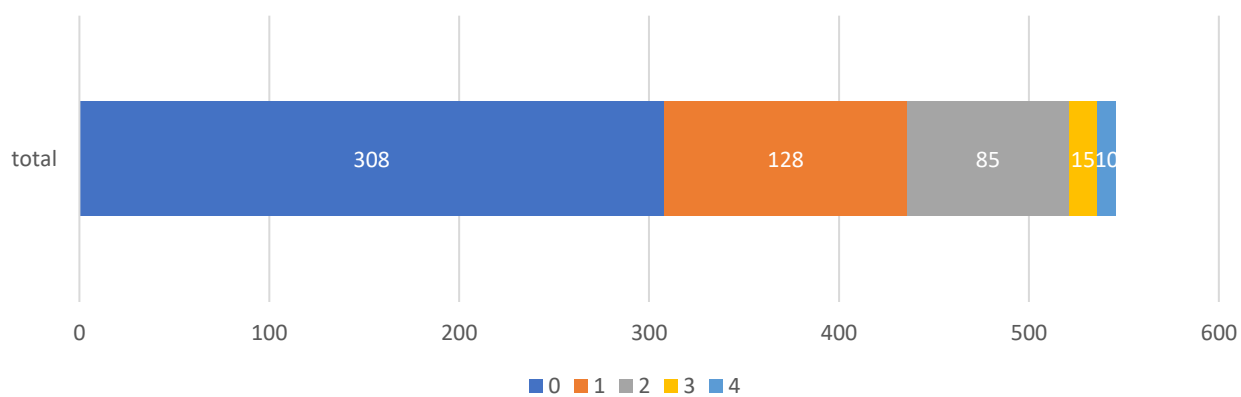
【絶望的だと感じましたか】



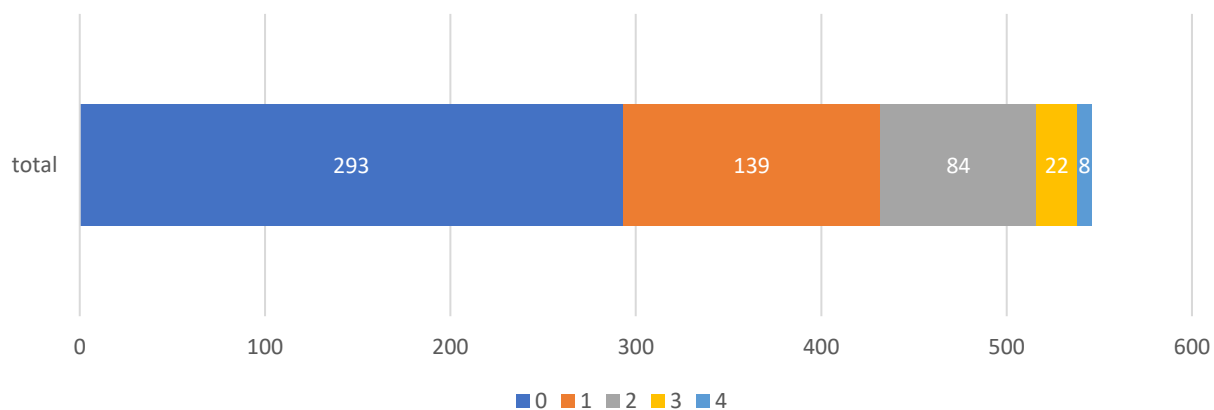
[そろそろ落ち着かなく感じましたか]



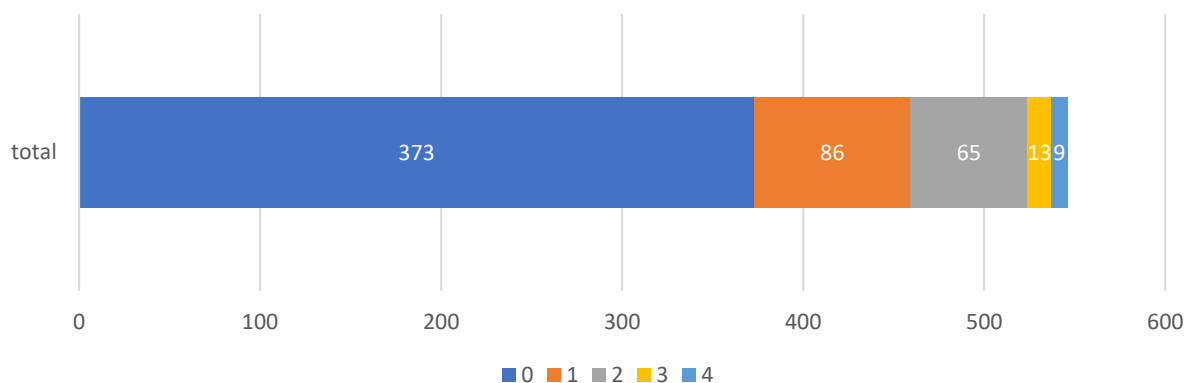
[気分が沈み込んで何が起こっても気が晴れないように感じましたか]



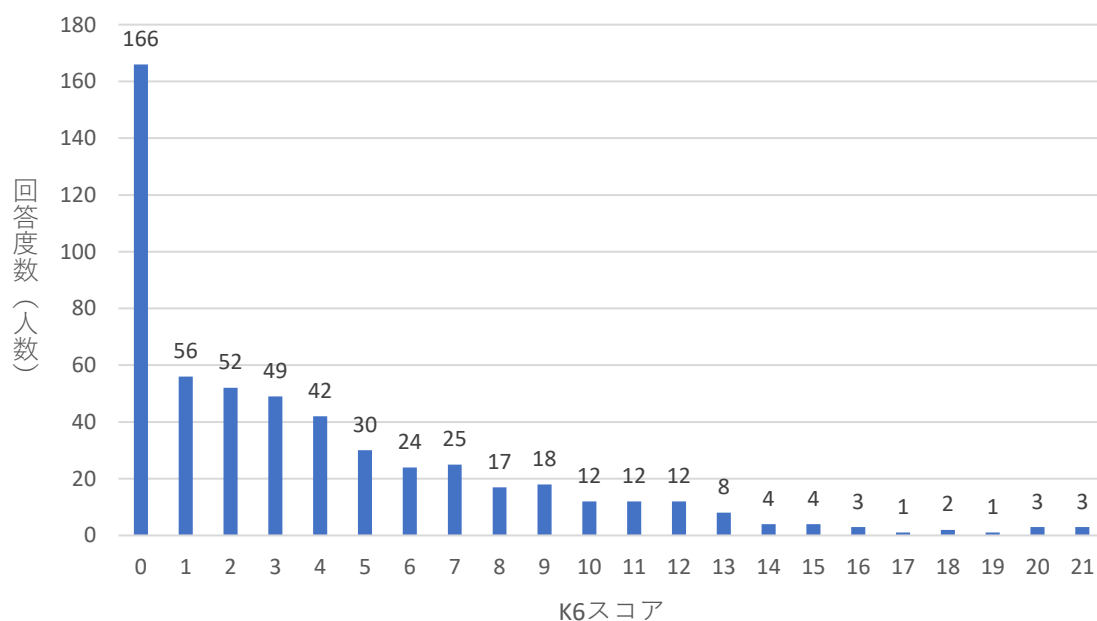
[何をするのも骨折りだと感じましたか]



[自分は価値のない人間だと感じましたか]



[参考] K6スコア



K 6 とは、うつ病や不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的としている。一般住民を対象としており、心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として利用される。合計点が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があると考えられている。

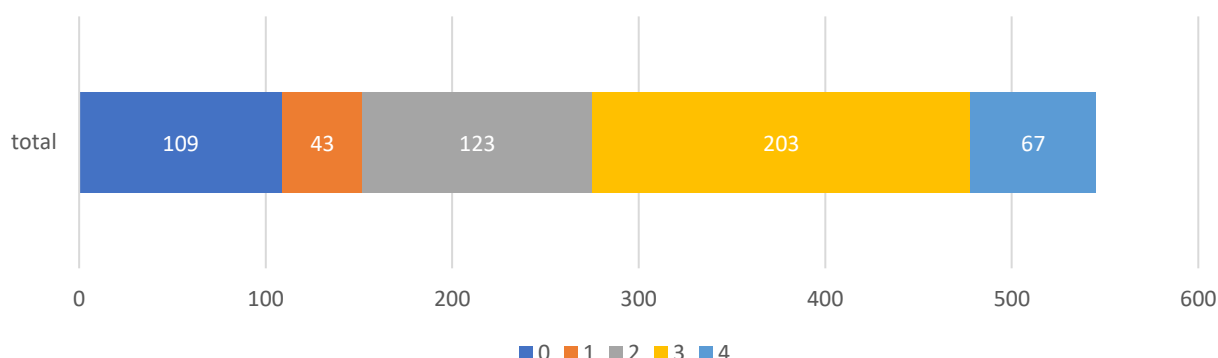
行動制限緩和後（2023 年）の現在	平均値	標準偏差
神経過敏に感じましたか	0.90	1.01
絶望的だと感じましたか	0.40	0.80
そろそろ、落ち着かなく感じましたか	0.58	0.81
気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか	0.70	0.95
何をするのも骨折りだと感じましたか	0.74	0.96
自分は価値のない人間だと感じましたか	0.53	0.91

Q20. 現在と比較して、新型コロナ感染拡大に伴う行動制限下（2020 年～2022 年）で、以下のように感じるが多かったか少なかったかお答えください。1 行に 1 つずつ ✓をつけてください。

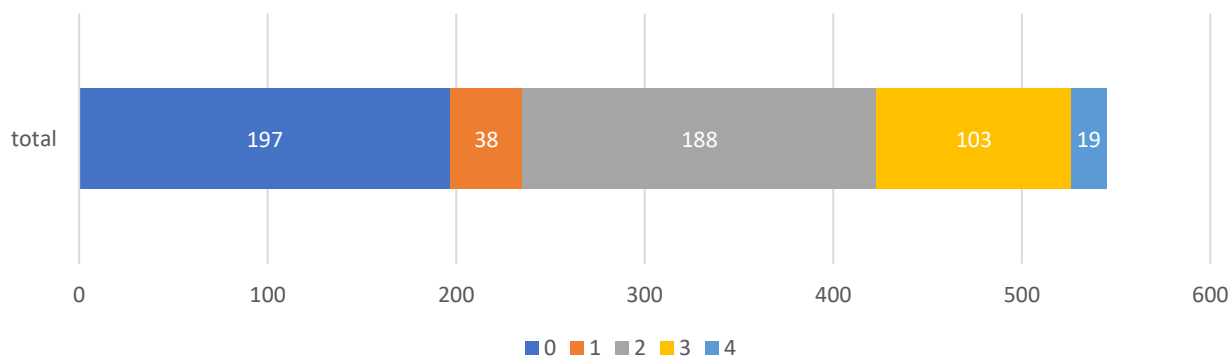
【回答】

《0：少なかった、1：やや少なかった、2：変わらない、3：やや多かった、4：多かった》

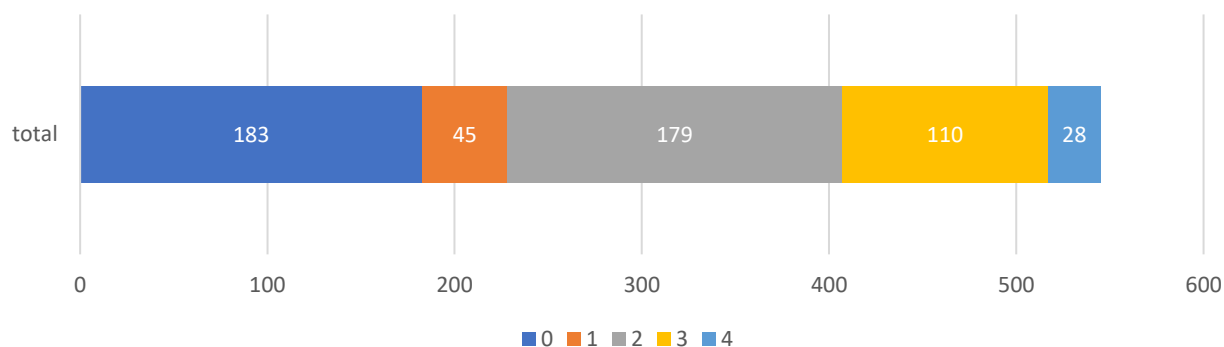
[神経過敏に感じましたか]



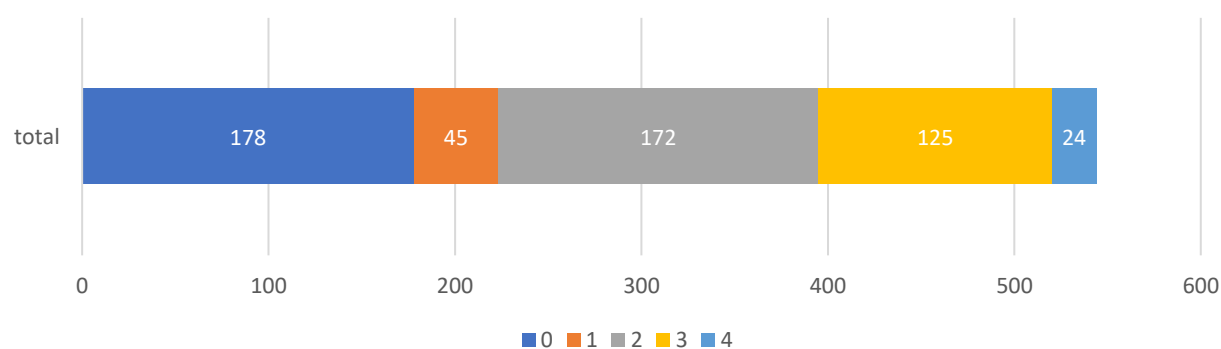
[絶望的だと感じましたか]



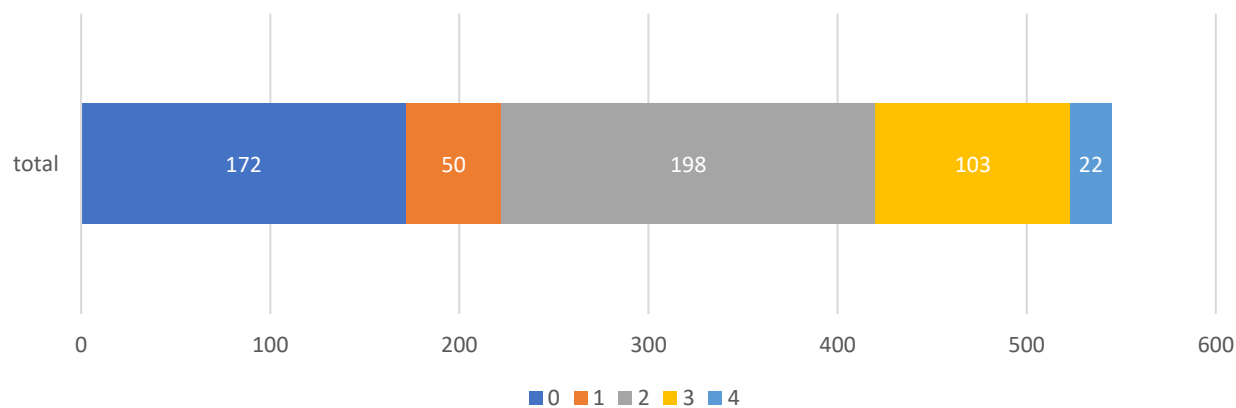
[そろそろ落ち着かなく感じましたか]



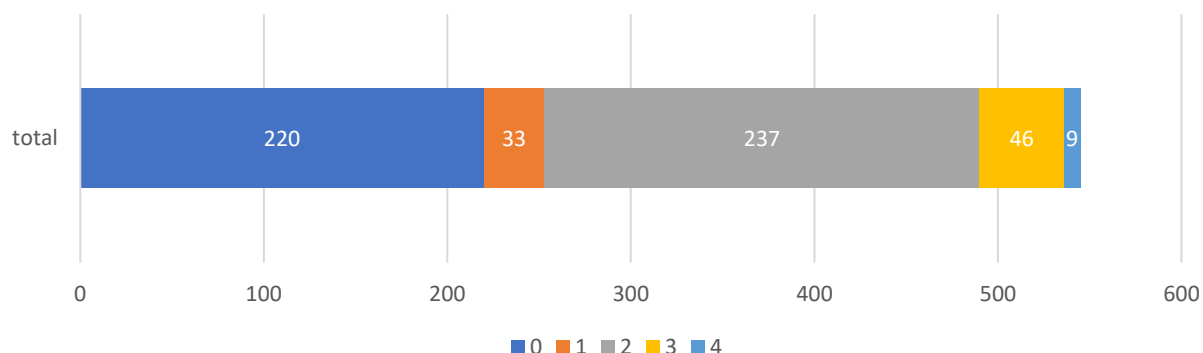
[気分が沈み込んで何が起こっても気が晴れないように感じましたか]



[何をするのも骨折りだと感じましたか]



[自分は価値のない人間だと感じましたか]



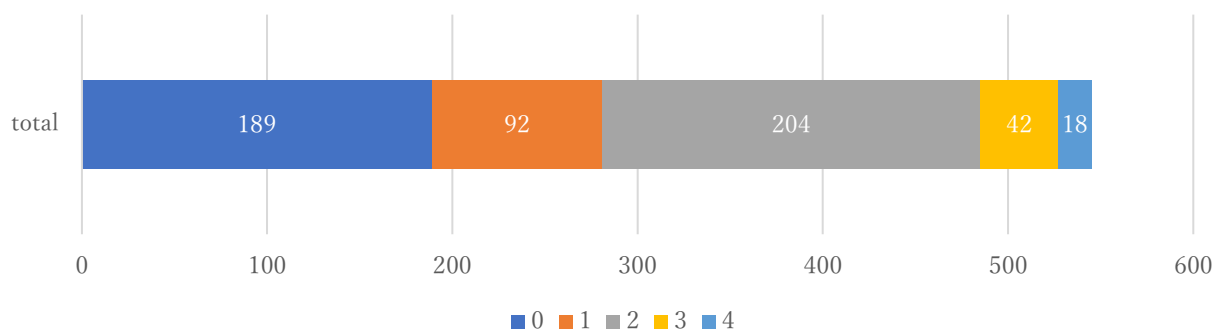
新型コロナ感染拡大に伴う行動制限下（2020 年～2022 年）	平均値	標準偏差
神経過敏に感じましたか	2.14	1.31
絶望的だと感じましたか	1.47	1.25
そろそろ、落ち着かなく感じましたか	1.55	1.28
気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか	1.58	1.28
何をするのも骨折りだと感じましたか	1.55	1.23
自分は価値のない人間だと感じましたか	1.25	1.13

Q21. 現在と比較して、新型コロナ感染拡大前（2019 年）に、以下のように感じるが多かったか少なかったかお答えください。1 行に 1 つずつ ✓ をつけてください。

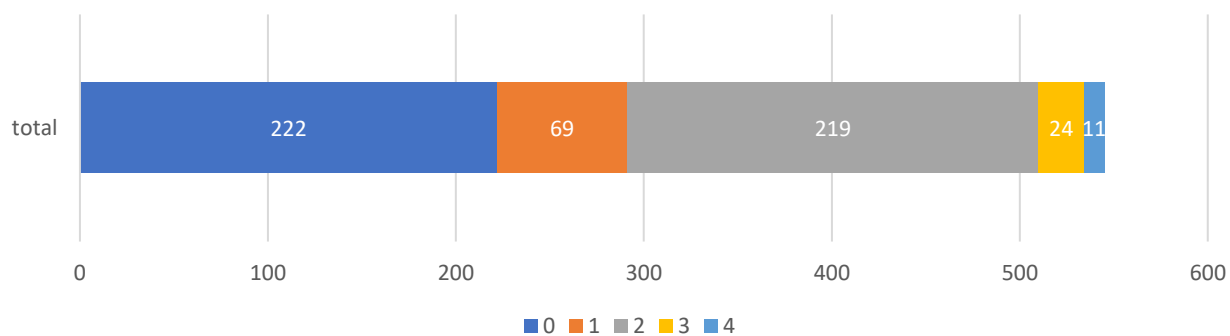
【回答】

《0：少なかった、1：やや少なかった、2：変わらない、3：やや多かった、4：多かった》

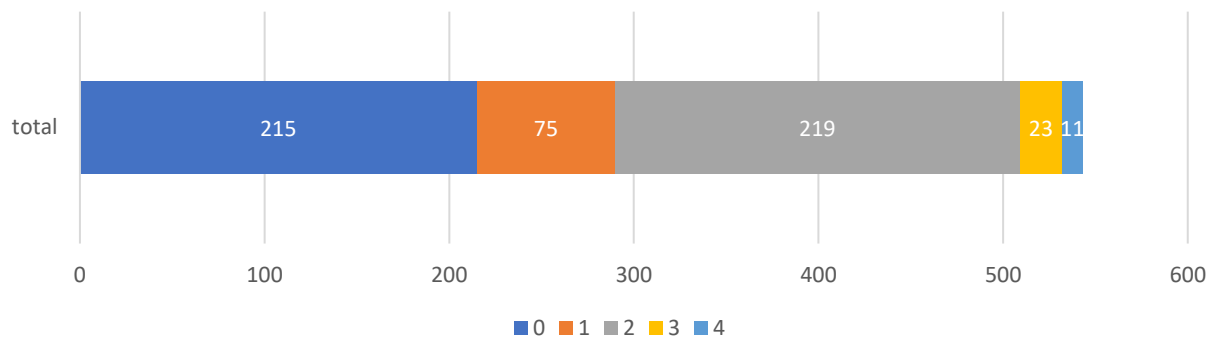
[神経過敏に感じましたか]



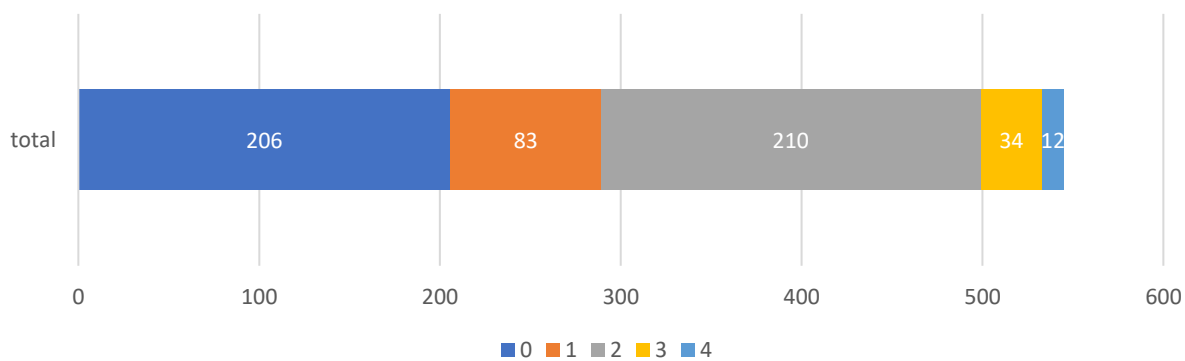
[絶望的だと感じましたか]



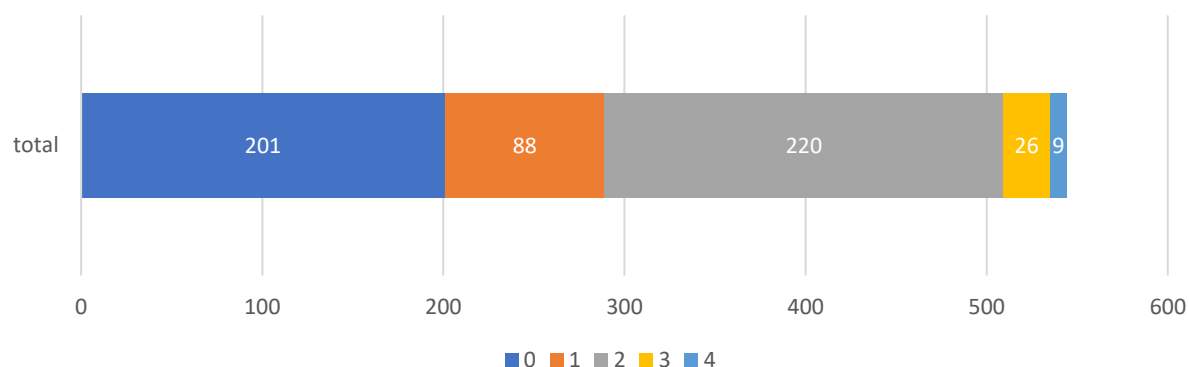
[そろそろ落ち着かなく感じましたか]



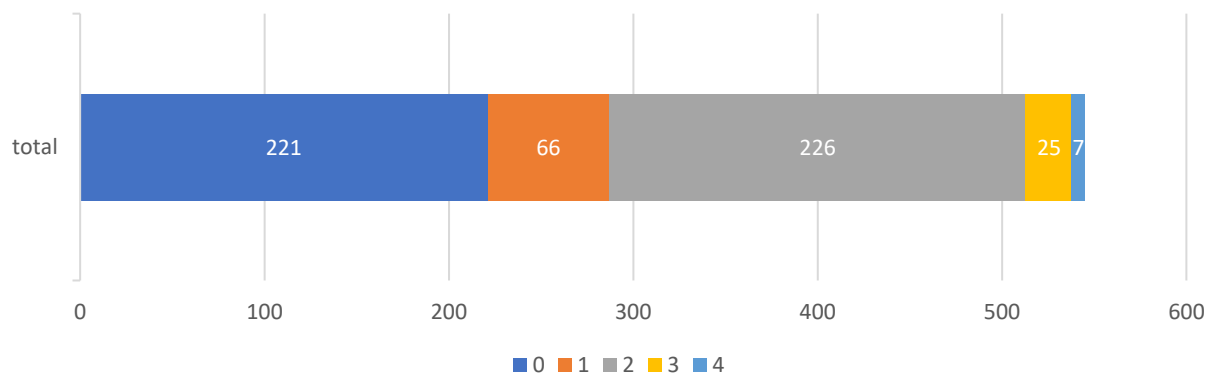
[気分が沈み込んで何が起こっても気が晴れないように感じましたか]



[何をするのも骨折りだと感じましたか]



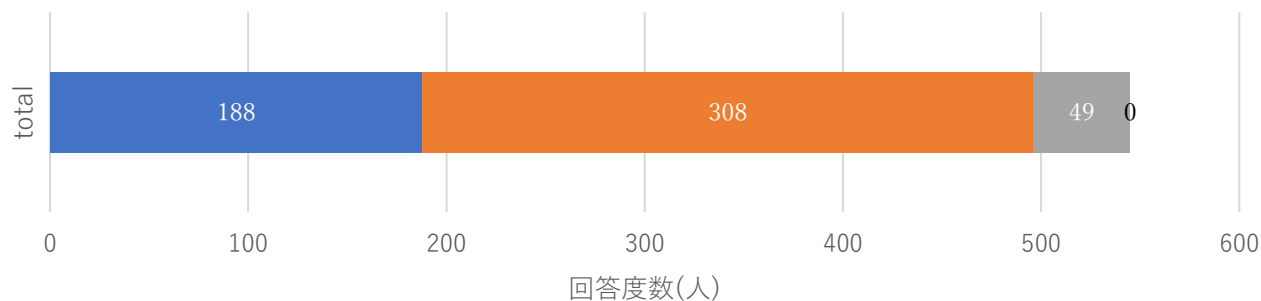
[自分は価値のない人間だと感じましたか]



新型コロナ感染拡大前（2019 年）	平均値	標準偏差
神経過敏に感じましたか	1.28	1.12
絶望的だと感じましたか	1.14	1.07
そろそろ、落ち着かなく感じましたか	1.15	1.06
気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか	1.20	1.08
何をするのも骨折りだと感じましたか	1.18	1.04
自分は価値のない人間だと感じましたか	1.14	1.05

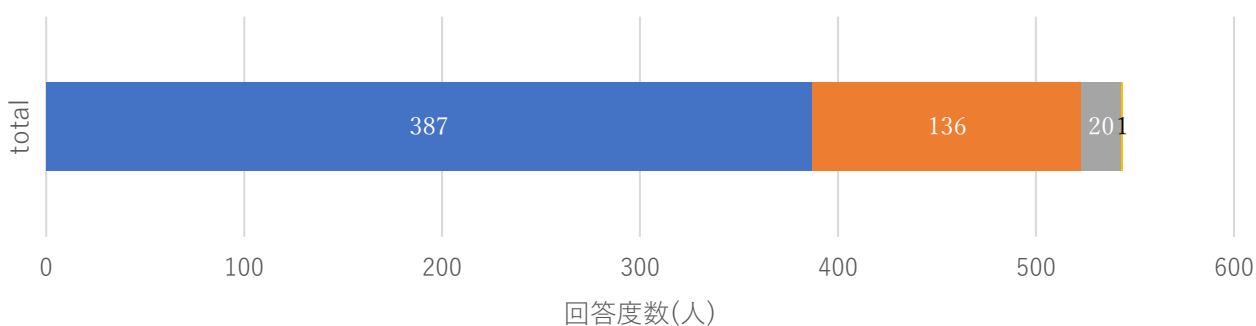
Q22. あなたは、こころの健康に関わる取組の内、以下の事柄について知っていましたか。1 行に 1 つずつ ✓をつけてください。

[こころの健康相談統一ダイヤル]



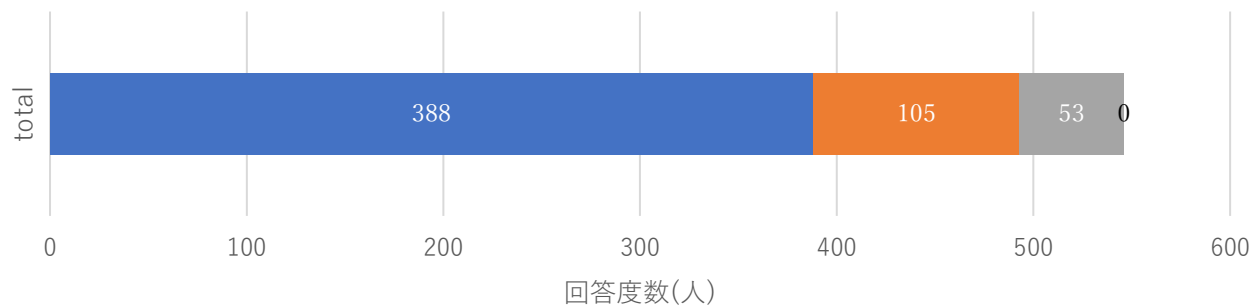
■ 知らなかった ■ 内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある ■ 内容まで知っていた ■ 答えたくない

[よりそいホットライン]



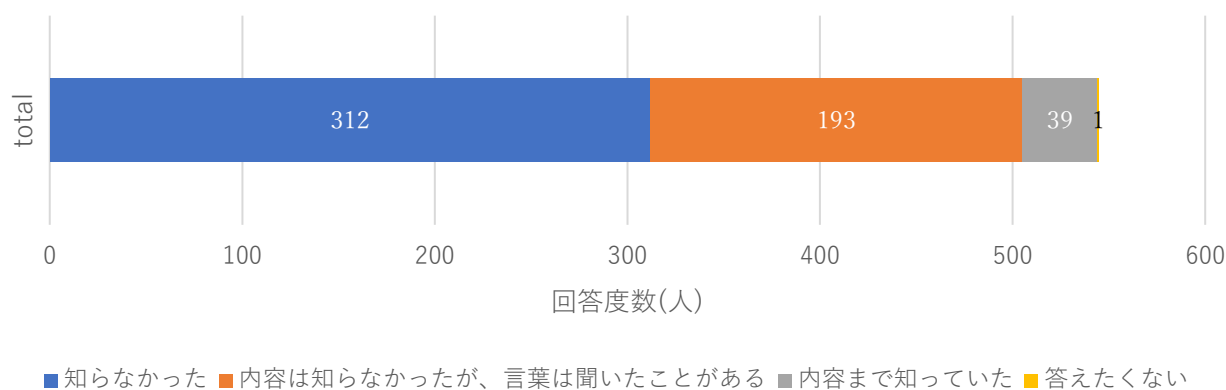
■ 知らなかった ■ 内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある ■ 内容まで知っていた ■ 答えたくない

[ゲートキーパー（自殺のサインに気づき適切な対応を取れる人）]

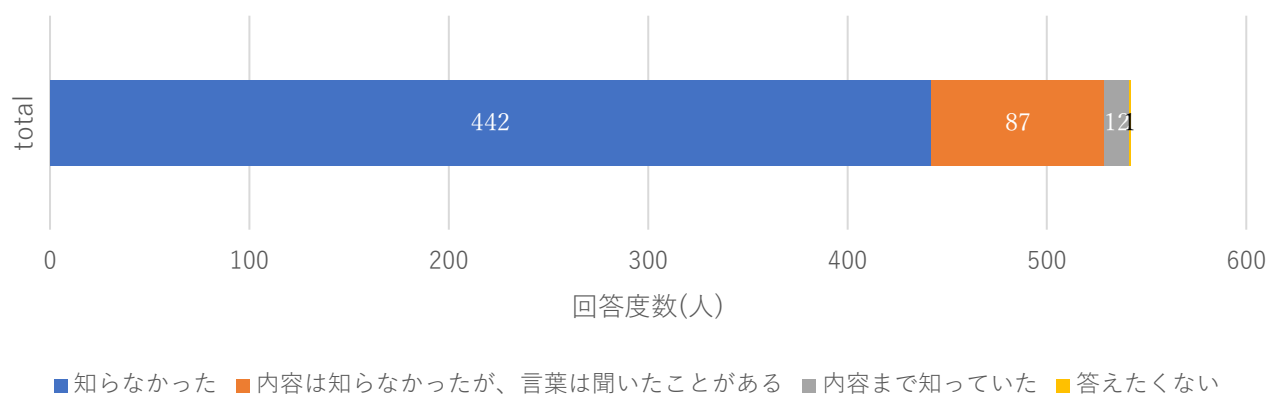


■ 知らなかった ■ 内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある ■ 内容まで知っていた ■ 答えたくない

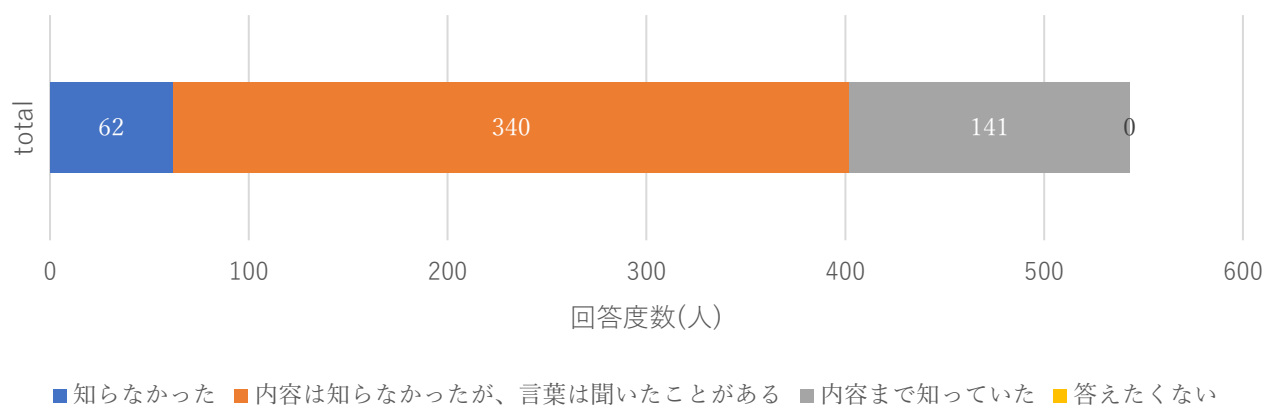
[SNS を活用した相談（LINE：生きづらびっとこころのほっとチャットなど）]



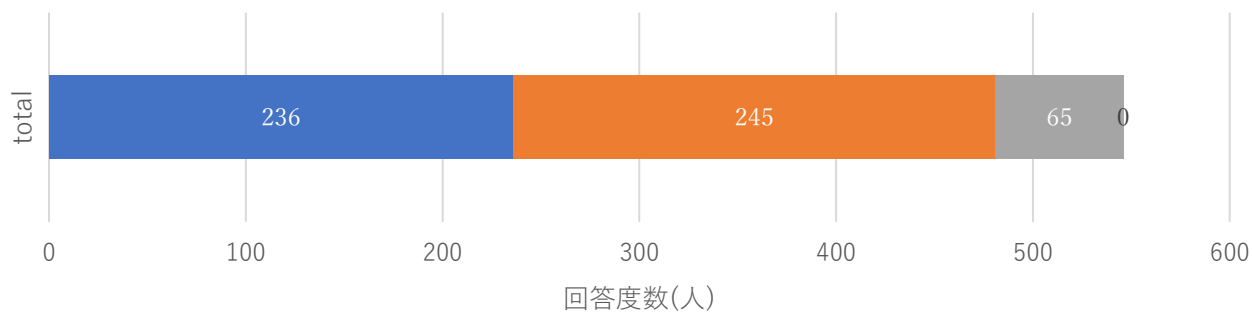
[厚生労働省特設サイト「まもろうよこころ」]



[北海道いのちの電話]

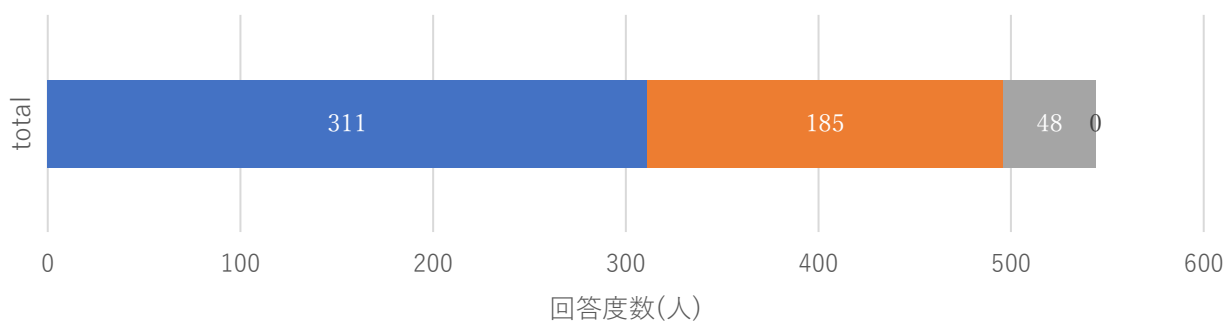


[江別市保健センター相談窓口（こころと体の健康相談）]



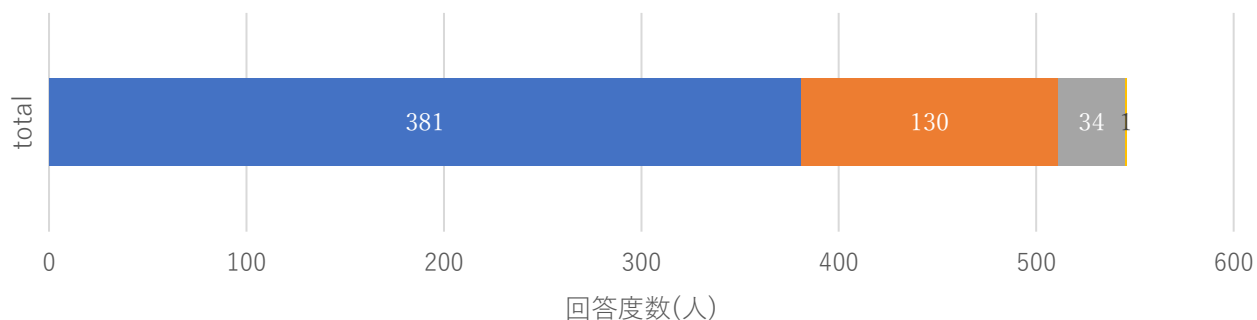
■ 知らなかった ■ 内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある ■ 内容まで知っていた ■ 答えたくない

[北海道江別保健所相談窓口（こころの健康相談[精神保健]）]



■ 知らなかった ■ 内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある ■ 内容まで知っていた ■ 答えたくない

[道立精神保健福祉センター相談窓口]



■ 知らなかった ■ 内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある ■ 内容まで知っていた ■ 答えたくない

【結果概要〈気持ちについて〉】

・行動制限緩和後（2023 年）のメンタルヘルスの状態を見ると（Q19）、今回の回答者に関しては、K6 スコアで 0 が多いことから**良い状態の者が多かった**が、K6 スコアが高い者も一定程度見られた。

・現在と比較した新型コロナウイルス感染拡大に伴う行動制限下（2020～2022 年）の気持ちの状態（Q20）と新型コロナウイルス感染拡大前（2019 年）の気持ちの状態（Q21）を見ると、点数を「0：少なかった、1：やや少なかった、2：変わらない、3：やや多かった、4：多かった」と設定した場合、下表のような結果となった。点数が高いほど「感じるが多かった」ことになるが、いずれの質問においても行動制限下（2020～2022 年）で点数が高くなっていることから、新型コロナウイルス感染拡大に伴う行動制限により、メンタルヘルス上に何らかの影響があったことがうかがえる。

質 問	平均値 (2019 年)	平均値 (2020～2022 年)
神経過敏に感じましたか	1.28	2.14
絶望的だと感じましたか	1.14	1.47
そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1.15	1.55
気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか	1.20	1.58
何をするのも骨折りだと感じましたか	1.18	1.55
自分は価値のない人間だと感じましたか	1.14	1.25

・健康にかかわる取り組みについて、「内容まで知っていた」と回答した割合で最も多かったのが、「**北海道いのちの電話（26%）**」、次いで、「**江別市保健センター相談窓口（こころと体の健康相談）（11.9%）**」、「**ゲートキーパー（自殺のサインに気づき適切な対応を取れる人）（9.7%）**」、「**こころの健康相談統一ダイヤル（9.0%）**」、「**北海道江別保健所相談窓口（こころの健康相談[精神保健]）（8.8%）**」となっていた。厚生労働省が実施した自殺対策に関する意識調査⁴⁾（以下、自殺対策意識調査）の結果の一部と比較すると、認知している割合は今回の回答者のほうが高い傾向が見られた。

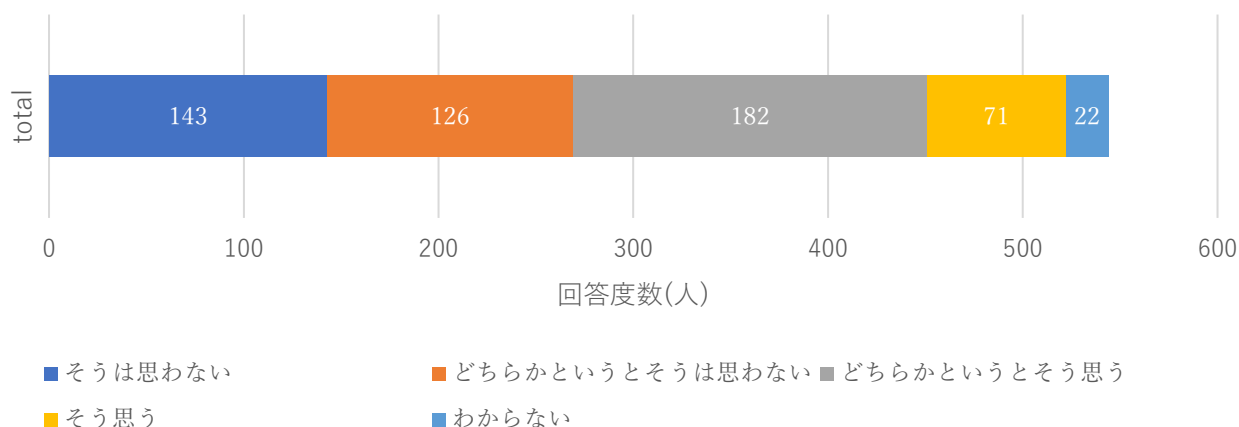
・一方、「知らなかった」と回答した割合より、「内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある」と回答した割合が多かったものには、「**北海道いのちの電話**」、「**こころの健康相談統一ダイヤル**」、「**江別市保健センター相談窓口（こころと体の健康相談）**」があった。

・その他の取り組みについては、「**知らなかった**」が多数を占めていた。

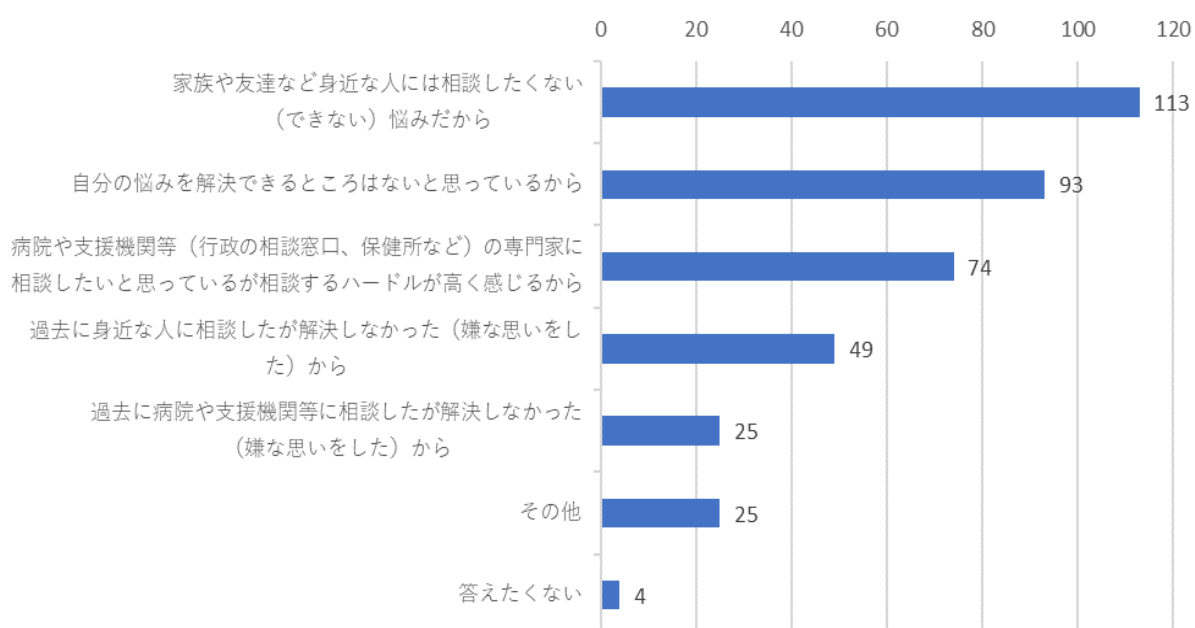
4) 「令和 3 年度自殺対策に関する意識調査」（厚生労働省）

あなたが、悩みを抱えた時やストレスを感じた時のことについて、お聞きます。

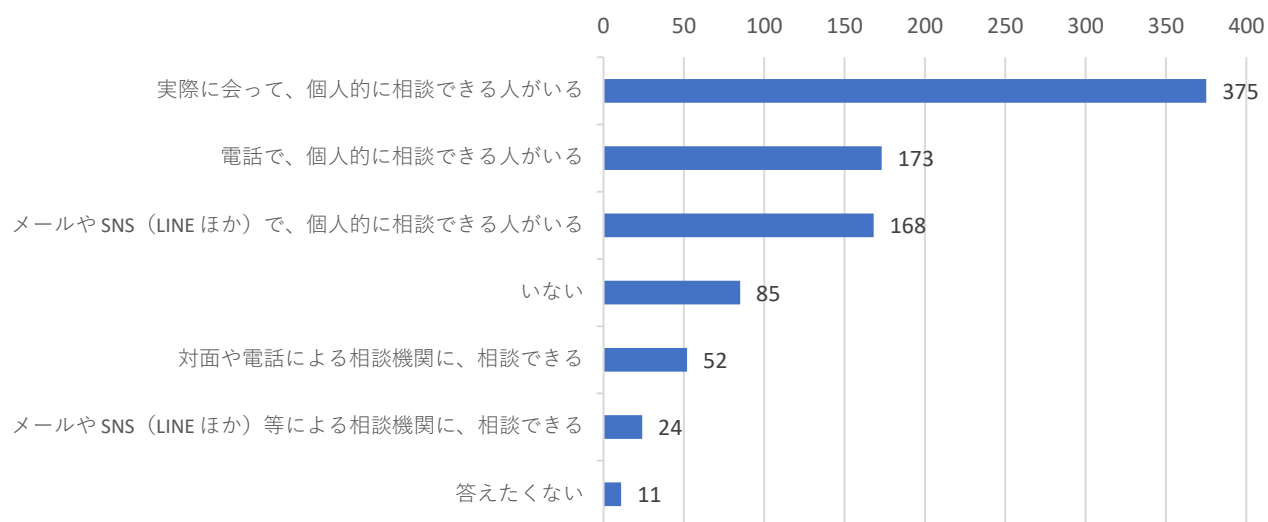
Q23. 誰かに悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか。次の中から 1 つだけ ✓をつけてください。



Q23 で「そう思う」、「どちらかというと思う」と答えた方への質問です。誰かに悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じる理由について、以下の中からあてはまるものをすべて選択してください。



Q24. 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をすべて選択してください。



次の質問にお答えいただく前に、以下をお読みください。

以下に挙げた症状を「うつ病のサイン」といいます。

自分で感じる症状：

気分が沈む、悲しい、イライラする、集中力がない、好きなこともやりたくない、大事なことを先送りする、物事を悪いほうへ考える、決断ができない、自分を責める、死にたくなる

周りから見てわかる症状：

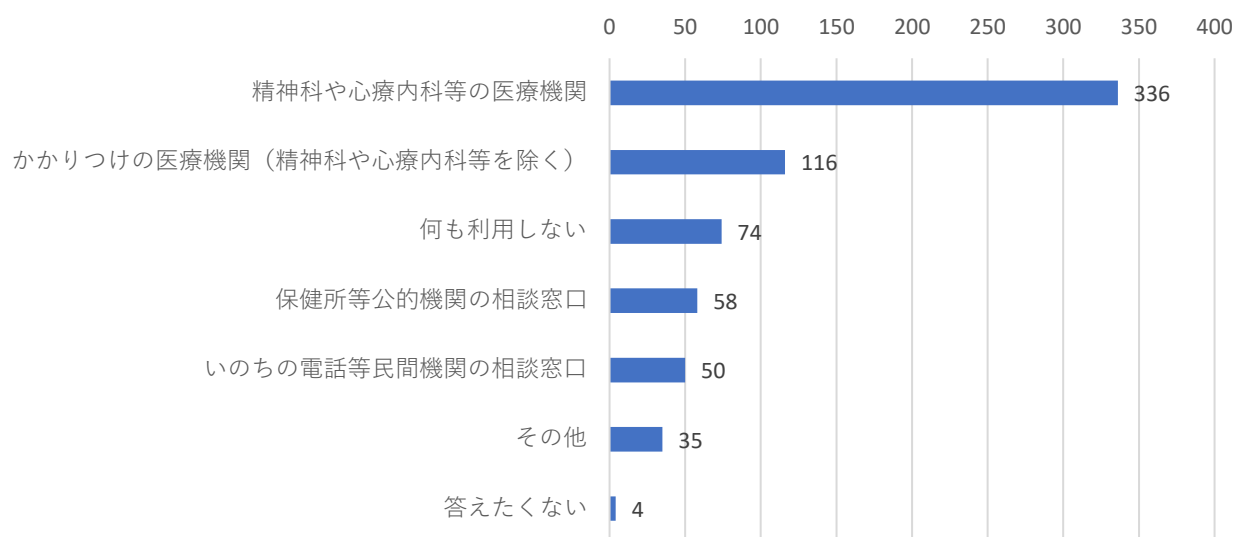
表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない、飲酒量が増える

身体に出る症状：

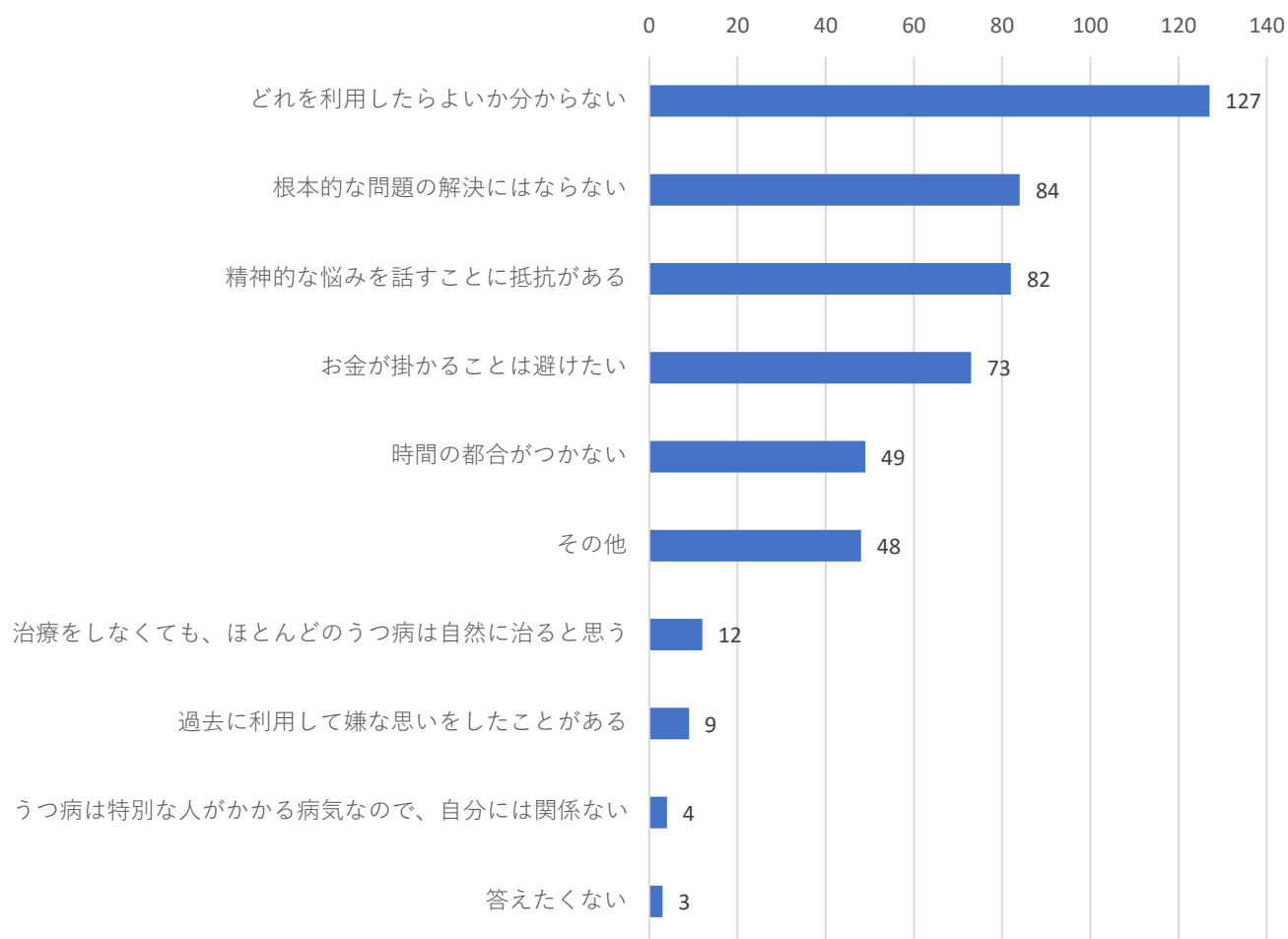
眠れない、食欲がない、便秘がち、身体がだるい、疲れやすい、性欲がない、頭痛、動悸、胃の不快感、めまい

このような症状が2週間以上続く場合、うつ病の可能性あります。

Q25. もし仮に、あなたが自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたら、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。次の中から いくつでも ✓をつけてください。



Q26. Q25 で「何も利用しない」と回答した方はその理由、それ以外の回答の方は、利用を検討する際に、頭に浮かぶであろう考えを すべて 選択してください。



【結果概要 〈悩みを抱えた時やストレスを感じた時のことについて〉】

・「誰かに悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか」(Q23) に関して、約半数(46.5%)が「感じる」(「そう思う」と「どちらかというと思う」の合計)と回答している。厚生労働省の自殺対策意識調査⁴⁾の女性の結果(34.7%)と比較すると、今回の調査では、相談したり、助けを求めたりすることに「ためらいを感じる」と回答した者の割合が高くなっていた。

・ためらいを感じる理由として、「家族や友達など身近な人には、相談したくない(できない)悩みだから(44.7%; 自殺対策意識調査では女性は 49.3%)」が最も多く、次いで「自分の悩みを解決できる場所はないと思っているから(36.7%; 自殺対策意識調査では女性は 35.7%)」、「病院や支援機関等(行政の相談窓口、保健所など)の専門家に相談したいと思っているが、相談するハードルが高く感じるから(29.2%; 自殺対策意識調査では女性は 29.2%)」、「過去に、身近な人に相談したが、解決しなかった(嫌な思いをした)から(19.4%; 自殺対策意識調査では女性は 21.0%)」となっていた。また、回答傾向(回答の順位)については、自殺対策意識調査結果と同様であった。

・「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」の存在(Q26)については、最も多い回答が「実際に会って、個人的に相談できる人がいる(68.6%; 自殺対策意識調査では女性は 76.1%)」となっており、次いで、「電話で、個人的に相談できる人がいる(31.6%; 自殺対策意識調査では女性は 43.6%)」、「メールや SNS(LINE ほか)等で、個人的に相談できる人がいる(30.7%; 自殺対策意識調査では女性は 32.2%)」、「いない(15.5%; 自殺対策意識調査では女性は 11.9%)」となっており、回答傾向(回答の順位)については自殺対策調査結果と同様であった。「相談機関」ではなく、「個人的に」相談できる人に不満や悩みやつらい気持ちを打ち明けている傾向がうかがえる。

・「「うつ病のサイン」に気づいたら、専門の相談窓口のうち、どれを利用したいか」(Q25)については、「精神科や心療内科等の医療機関(61.4%; 自殺対策意識調査では女性は 54.0%)」が最も多く、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)(21.2%; 自殺対策意識調査では 16.7%)」、「何も利用しない(13.5%; 自殺対策意識調査では 13.5%)」となっており、回答傾向(回答の順位)については自殺対策意識調査結果と同様であった。

4) 「令和 3 年度自殺対策に関する意識調査」(厚生労働省)(再掲)

おわりに：アンケート全体総括・提言

- ・今回の調査研究では、**年代に関してバランスよく参加いただくことができた**。全国調査との比較では、多くの事項で全国の傾向と同様の結果が得られており、江別市民を対象として抽出した集団が、全国の傾向を理解するうえでのモデル集団となりえる可能性を示唆するものであった。
- ・今回の回答者（江別市在住の女性）の**生活の質（生活満足度）については、全国データと比べて高い結果が得られていた**。また、「充実感」や「ゆとり」についても全国データと比較し、高いものとなっており、これらは**江別市の「住みやすさ」を反映している結果と考えられる**。
- ・コロナ禍における**ライフイベント**（生涯経験すると予想される出来事）の変化については、多くの方が「**経験なし**」と回答しているが、**結婚や引越し**など、特定のライフイベントについては行動制限の影響を受けていた。
- ・今回の回答者の現在のメンタルヘルスは良好である傾向が示されたが、**コロナ禍（行動制限下）では、メンタルヘルスが悪化傾向であったことが示唆された**。
- ・コロナ禍を経験するなかで、インターネットなどの**デジタルサービスで利用頻度が増えたもの**については、「**インターネットショッピング**」や「**情報検索**」に加え、「**支払い・決済**」などがあげられた。また、現在利用しているデジタルサービスにも同様の傾向が見られた。
- ・今回の回答者は**時間に「ゆとり」があるものが多い傾向**であった。
- ・「**趣味**」や「**生きがい**」がない理由として、「**使える金銭の余裕がない**」ことや「**仕事や家事により時間がない**」ことが多くあげられていた。
- ・不満や悩みやつらい気持ちを受け止めるのは、「**個人的な**」つながりがある人が中心であり、「**相談機関**」については、メンタルヘルスが悪化した人の受け皿として存在はしているが、その認知度を含めて**第一選択の窓口としては十分に機能していないことがうかがえた**。
- ・一方で悩みを相談したり助けを求めたりすることにためらいを感じる一番の要因として「**身近な人には相談したくない（できない）悩みだから**」があげられている現実も今回の調査で明らかになった。**相談機関へ行くにはハードルがあり、身近な人に相談するには内容的に難しいといった矛盾**のなかで、悩み等を抱え込んでしまう状況も予想され、「**セルフヘルスケア**」に対する環境整備が急務である。
- ・社会変動は今後も感染症に限らず自然災害を含めて起きうることであり、そうした社会変動は少なからず住民のメンタルヘルスに影響することは今回の調査研究からも明らかになった。そのため、**デジタルサービス等を活用したメンタルヘルスの維持・増進に向けたセルフヘルスケアへの取り組み（啓蒙活動、身近な相談窓口機能・プライマリーケア など）が必要と考える**。

以上

資 料

○アンケート調査のご案内

○実態調査へのご協力のお願い

○オンラインアンケート ご協力のお願い

○周知のための記事広告

○「江別市の女性における「メンタルヘルス」と「情報」に関する実態調査」（アンケート用紙）

【アンケート調査のご案内】

2023 年 10 月
北海道情報大学

江別市の女性を対象としたアンケート調査のご案内

平素より北海道情報大学の取り組みにご協力を賜り、誠にありがとうございます。

この度、江別市と北海道情報大学は、江別市にお住まいの女性の方を対象に、心の健康（メンタルヘルス）の維持・増進に関する調査研究の一環でアンケート調査を行うこととなりました。そこで、性別とお住まいの条件が対象となる方にアンケート用紙をお配りし、ご協力をお願いしております。

調査研究の内容につきましては、同封の「江別市の女性における『メンタルヘルス』と『情報』に関する実態調査へのご協力をお願い」をご覧くださいますと幸いです。

ご多用の折とは存じますが、何卒ご協力くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

☐ ご提出の方法・期日

以下のどちらかの方法でご回答ください。

● 郵送

アンケート用紙に直接ご記入いただき、同封の返信用封筒（切手不要）にアンケート用紙を入れて、

2023 年 12 月 25 日（月）までにポストに投函してください。

● WEB（PC、スマートフォン、タブレットなど）

アンケート用紙の表紙の二次元バーコードからサイトにアクセスの上、

2023 年 12 月 25 日（月）23:59までに回答を送信してください。

☐ 個人情報の保護について

この調査は、皆様の個人情報を収集する目的で実施するものではありません。

収集した情報は、北海道情報大学における研究、教育活動に使用します。また、北海道情報大学 健康情報科学研究センターにおいて、他の研究との比較や相関解析を通し、次回以降の研究の品質向上に利用する場合があります。

☐ 研究に関するお問合せ先

北海道情報大学 健康情報科学研究センター

〒069-8585 北海道江別市西野幌 59 番 2

[WEB] <https://hisc-do-johodai.jp/contact/>

[FAX] 011-385-4429

以上

【実態調査へのご協力のお願い】

江別市民の皆様

江別市の女性における「メンタルヘルス」と「情報」に関する

実態調査へのご協力のお願い

拝啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

江別市では江別市大学連携調査研究事業を通して市民の生活習慣の現状や、その関連性、課題を分析し、解決に向けた取り組みを推進しております。今回、北海道情報大学は「江別市の女性における『メンタルヘルス』と『情報』に関する実態調査とセルフヘルスケア活動に向けた提案」という研究課題でこの取り組みに参加することとなりました。

新型コロナウイルス感染症の拡大により、当たり前だと思っていた生活スタイルは一変しました。仕事や生活に変化が生じたことで、不安やストレスを感じた人も多かったのではないのでしょうか。この調査研究では、新型コロナウイルス感染症による社会変容が江別市の女性の心の健康（メンタルヘルス）にどのような影響をもたらしたか、働く女性・子育て世代から高齢者まで、幅広い世代に対して実態を調査します。

この調査研究を通して江別市の女性が心の健康の維持に対して抱える不安や課題を明らかにするとともに、本学の重点取り組みである「ヘルスケア IT」の観点から生活のしやすさを向上するための提言を行っていきます。なお、最終的な研究結果は市のホームページ上で公開される予定です。

皆様を含めた多くの江別市民の生活環境の向上につなげるため、本調査研究にご協力いただけますよう、よろしくお願い申し上げます。

敬具

北海道情報大学 医療情報学部 医療情報学科

教授 本間直幸

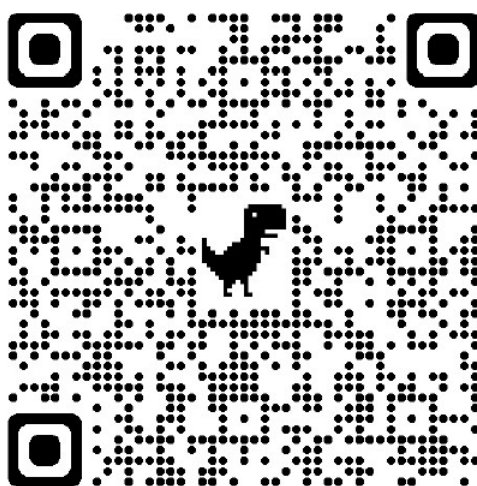


江別にお住いの18歳以上の女性の皆さまへ

オンラインアンケート ご 協 力 の お 願 い

北海道情報大学では、江別市大学連携調査研究事業の一環として、江別市のお住いの18歳以上の女性を対象に、オンラインアンケートを行っています。

- 新型コロナウイルス感染症による社会変容が江別市の女性の心の健康にどのような影響をもたらしたか調査します。
- アンケートは無記名で、回答時間は約10分です。
二次元バーコードまたはURLからアンケート回答ページにアクセスしてください。



<https://forms.gle/67dj1Cnr8UFxE4Y8>

回答期限：2023年12月25日（月）まで

お問い合わせ：hisc-toiawase@do-johodai.ac.jp



学校法人 電子開発学園

北海道情報大学
Hokkaido Information University

【周知のための記事広告】

(A) まんまる新聞



江別市にお住まいの18歳以上の女性のみへ

オンラインアンケートご協力をお願い

北海道情報大学では、江別市大学連携調査研究事業の一環として、江別市にお住まいの18歳以上の女性を対象に心の健康(メンタルヘルス)に関するオンラインアンケートを行っています。

- ◆ 新型コロナウイルス感染症による社会変容が江別市の女性の心の健康(メンタルヘルス)にどのような影響をもたらしたか調査します。
- ◆ アンケートは無記名で、回答時間は約10分です。
- ◆ 右記二次元バーコードまたはURLからアンケート回答先にアクセスしてください。
- ◆ 回答期限：2023年12月25日(月)まで

スマホでかんたんアクセス



パソコンからもOK ▶ <https://forms.gle/67djq1Cnr8UFxE4Y8>





学校法人 電子情報学園
北海道情報大学
Hokkaido Information University

健康情報科学研究センター
(江別市西野幌59-2)

tel.011-385-4430 平日 9:00~17:00
✉ hisc-toiawase@do-johodai.ac.jp



健康情報科学研究センター
ホームページ

(B) 広報えべつ

その他

心の健康に関する アンケートのお願い

江別にお住まいの18歳以上の女性を対象に、心の健康に関するオンラインアンケートを行っています。詳しくはホームページをご覧ください。詳細：北海道情報大学 健康情報科学研究センター



【アンケート用紙】

江別市の女性における「メンタルヘルス」と 「情報」に関する実態調査

ご提出の方法・期日

以下のどちらかの方法でご回答ください。

● 郵送

次ページからのアンケート用紙に直接ご記入いただき、
同封の返信用封筒（切手不要）にアンケート用紙を入れて、

2023年12月25日（月）までに**ポストに投函**してください。

● WEB

右の二次元バーコードから または

<https://forms.gle/67djq1Cnr8UFxE4Y8> に直接アクセスの上、

2023年12月25日（月）23:59までに**回答を送信**してください。



記入上のご注意

① 氏名やご連絡先（住所、電話番号など）などの**個人情報**を記入しないでください。

② 回答するときは、☐ に ☒ をつけてください。

[記入例]

1.あなたの性別をお答えください。次の中から 1つだけ ☒ をつけてください。

☐ 男

☒ 女

☐ 答えたくない

質問に 1つだけ と記載があれば ひとつだけ ☒ をつけます

10. 【問9で「やや不満である」「不満である」に☒をつけた方にお伺いします。】
どのような点が不満ですか。次の中から いくつでも ☒ をつけてください。

☒ どの情報が信頼できるかわからない ☒ 情報の内容がわかりにくい

☒ どこから情報を得たらよいかかわからない ☐ 字が小さくて読めない

質問に いくつでも/すべて と記載があれば 複数の☒ をつけられます

はじめにお伺いします

本アンケート調査は、以下の条件を満たす方にご協力をお願いします。

○ 本調査にご参加いただける方
江別在住の18歳以上の女性

○ 本調査にご参加いただけない方

・精神疾患（ADHD、うつ病、不安障害、気分障害）、睡眠障害、神経疾患（脳卒中、頭部外傷、てんかん、発作、脳腫瘍、脳手術、パーキンソン病）の既往歴がある方

・精神疾患（ADHD、うつ病、不安障害、気分障害）、睡眠障害、神経疾患（脳卒中、頭部外傷、てんかん、発作、脳腫瘍、脳手術、パーキンソン病）に関わる医薬品を服薬中の方

アンケートへの回答を始める前に、あなたが上記の条件を満たしていることを確認してください。また、別紙の「アンケート調査への参加協力をお願い」をよくお読みください。その上で、本アンケート調査への参加に同意される方は、以下の口にチェックをつけてから回答にお進みください。

✓ をお忘れなく！



研究への参加に同意します。

Q0. 本アンケートをお知りになったきっかけについてお答えください。
次の中から いくつでも ✓をつけてください。

☐ 健康情報科学研究センター
からのダイレクトメール

☐ 江別いきいき未来スタディ
参加後の案内

☐ 広報えべつ記事

☐ えべナビ記事

☐ まんまる新聞広告

☐ 利用施設（保育所等）からの案内

☐ 講演会での案内

☐ その他（ ）

あなた自身についてお尋ねします

Q1. 現在あなたはいくつですか？数字を記入してください。

（ ）歳

令和5年度 江別市大学連携調査研究事業（代表：北海道情報大学 本間直幸）

Q2. あなたの世帯に含まれる方を すべて 選んでください。

※あなたとの続柄でお答えください。

※一人暮らしの方はチェックをつけないでください。

- | | |
|---|---|
| ☐ 祖父母（配偶者の祖父母含む） | ☐ 父母（配偶者の父母を含む） |
| ☐ 配偶者 | ☐ 兄弟・姉妹（配偶者の兄弟・姉妹含む） |
| ☐ 子供（子供の配偶者を含む） | ☐ 孫（孫の配偶者を含む） |
| ☐ その他 | |

Q3. あなたの世帯にいる子供（孫を除く）について、あてはまるものを すべて 選んでください。

一番上の子（長子）

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ いない | ☐ 0歳 |
| ☐ 1歳 | ☐ 2歳 |
| ☐ 3歳 | ☐ 4歳～小学校就学前 |
| ☐ 小学1年生～小学3年生 | ☐ 小学4年生～小学6年生 |
| ☐ 中学生以上 | |

一番下の子（末子）

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ いない | ☐ 0歳 |
| ☐ 1歳 | ☐ 2歳 |
| ☐ 3歳 | ☐ 4歳～小学校就学前 |
| ☐ 小学1年生～小学3年生 | ☐ 小学4年生～小学6年生 |
| ☐ 中学生以上 | |

**Q4. 介護を必要とするご家族はいますか。別居している家族も含めてお答えください。
次の中から 1つだけ ✓をつけてください。**

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| ☐ いる | ☐ いない |
|-----------------------------|------------------------------|

**Q5. Q4で「いる」と答えた方への質問です。
介護が必要なご家族の状況は次のどれに該当しますか。
あてはまるものに すべて ✓をつけてください。**

- | | |
|---|--|
| ☐ 施設に入所している | ☐ 施設に入所しようとしているが、
入れていない |
| ☐ 在宅や通所でサービスを
利用している | ☐ 在宅で家族や親族が介護をしている
（自分が中心となって介護している） |
| ☐ 在宅で家族や親族が介護をして
いる（他の家族が中心となって
介護し、自分も手伝っている） | ☐ 在宅で家族や親族が介護をしている
（自分は介護していない） |

QOL (quality of life = 生活の質) についてお尋ねします

- Q6. あなたは全体として現在の生活にどの程度満足していますか。
「全く満足していない」を0点、「非常に満足している」を10点とすると、
何点くらいになると思いますか。いずれか 1つだけ 選んでください。

	0 点	1 点	2 点	3 点	4 点	5 点	6 点	7 点	8 点	9 点	10 点
	全く満 足して いない										非常に 満足し ている
全体的な 満足度	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

- Q7. 生活に関係するさまざまな分野における満足の度合いについて、
「全く満足していない」を0点、「非常に満足している」を10点とすると、
何点くらいになると思いますか。1行に 1つずつ ✓をつけてください。

	0 点	1 点	2 点	3 点	4 点	5 点	6 点	7 点	8 点	9 点	10 点
	全く満 足して いない										非常に 満足し ている
(1) 家計と 資産	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
(2) 雇用環 境と賃金	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
(3) 住宅	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
(4) 仕事と 生活(ワー クライフ バランス)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
(5) 健康状 態	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
(6) あなた ご自身の 教育水準・ 教育環境	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
(7) 交友関 係やコミ ュニティ など社会 とのつな がり	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

令和5年度 江別市大学連携調査研究事業（代表：北海道情報大学 本間直幸）

Q7 続き

	0 点	1 点	2 点	3 点	4 点	5 点	6 点	7 点	8 点	9 点	10 点
	全く満 足して いない										非常に 満足し ている
(8) 政治・ 行政・裁判 所への信 頼性	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
(9) 生活 を取り巻く 空気や水 などの自 然環境	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
(10) 身の 周りの安 全	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
(11) 子育 てのしや すさ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
(12) 介護 のしやす さ・され やすさ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
(13) 生活 の楽しさ・ 面白さ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q8. あなたは、日ごろの生活の中で、どの程度充実感を感じていますか。
次の中から 1つだけ ✓をつけてください。

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 十分感じている | ☐ まあ感じている |
| ☐ あまり感じていない | ☐ ほとんど感じていない |

Q9. Q8で「十分感じている」、「まあ感じている」、「あまり感じていない」と
答えの方への質問です。
日ごろの生活の中で、充実感を感じるのは、主にどのような時ですか。
次の中から いくつでも ✓をつけてください。

- | | |
|--|---|
| ☐ 仕事にうちこんでいる時 | ☐ 勉強や教養などに身を入れている時 |
| ☐ 趣味やスポーツに熱中している時 | ☐ ゆったりと休養している時 |
| ☐ 家族団らんの時 | ☐ 友人や知人と会合、雑談している時 |
| ☐ 社会奉仕や社会活動をしている時 | ☐ その他 |

令和5年度 江別市大学連携調査研究事業（代表：北海道情報大学 本間直幸）

Q10. あなたは、日ごろの生活の中で、休んだり、好きなことをしたりする時間のゆとりがありますか。それとも、仕事や家事、家業などに精いっぱい時間のゆとりがありませんか。
次の中から 1 つだけ ✓ をつけてください。

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ かなりゆとりがある | ☐ ある程度ゆとりがある |
| ☐ あまりゆとりがない | ☐ ほとんどゆとりがない |

Q11. あなたは、自由になる時間が増えるとしたら、どのようなことをしたいですか。
次の中から いくつでも ✓ をつけてください。

- | | |
|---|---|
| ☐ 映画鑑賞、コンサート、スポーツ観戦、園芸などの趣味・娯楽 | ☐ 学習、習い事などの教養・自己啓発 |
| ☐ 体操、運動、各種スポーツなど自分で行うスポーツ | ☐ ショッピング |
| ☐ 旅行 | ☐ テレビやDVD、CDなどの視聴 |
| ☐ インターネットやソーシャルメディアの利用 | ☐ 家族との団らん |
| ☐ 友人や恋人との交際 | ☐ PTA、地域行事、ボランティア活動などの社会参加 |
| ☐ 睡眠、休養 | ☐ その他 |

Q12. 趣味や生きがいがありますか。次の中から 1 つだけ ✓ をつけてください。

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| ☐ ある | ☐ ない |
|-----------------------------|-----------------------------|

Q13. Q12で「ない」とお答えの方への質問です。
趣味や生きがいがない理由をお答えください。
次の中から いくつでも ✓ をつけてください。

- | | |
|---|---|
| ☐ 仕事が忙しく、時間がない | ☐ 家事、育児、介護が忙しく、時間がない |
| ☐ 使える金銭の余裕がない | ☐ 機会や活動の場、設備等がない |
| ☐ 趣味や生きがいを共有するコミュニティがない、仲間がいない | ☐ その他 |

あなたの生活状況についてお尋ねします

新型コロナウイルス感染拡大前から現在まで、生活状況を振り返りながらお答えください。

Q14. 次の期間に、あなたご自身が経験したことを すべて 選択してください。

新型コロナウイルス感染拡大前（2019 年）

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ☐ あてはまるものはない | ☐ 結婚した |
| ☐ 離婚した | ☐ 子供が生まれた |
| ☐ 家族との死別 | ☐ 失業・廃業 |
| ☐ 住宅取得 | ☐ 引っ越しした |
| ☐ 大きな病気・けが | ☐ ハラスメントやいじめ、虐待等の被害 |
| ☐ 自然災害による被害 | ☐ その他 |

新型コロナウイルス感染拡大に伴う行動制限下（2020 年-2022 年）

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ☐ あてはまるものはない | ☐ 結婚した |
| ☐ 離婚した | ☐ 子供が生まれた |
| ☐ 家族との死別 | ☐ 失業・廃業 |
| ☐ 住宅取得 | ☐ 引っ越しした |
| ☐ 大きな病気・けが | ☐ ハラスメントやいじめ、虐待等の被害 |
| ☐ 自然災害による被害 | ☐ その他 |

行動制限緩和後（2023 年）

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ☐ あてはまるものはない | ☐ 結婚した |
| ☐ 離婚した | ☐ 子供が生まれた |
| ☐ 家族との死別 | ☐ 失業・廃業 |
| ☐ 住宅取得 | ☐ 引っ越しした |
| ☐ 大きな病気・けが | ☐ ハラスメントやいじめ、虐待等の被害 |
| ☐ 自然災害による被害 | ☐ その他 |

Q15. 次の期間に、あなたのしている（していた）仕事について、
 それぞれ 1 つずつ ✓ をつけてください。
 ※学生でパート・アルバイトをしている場合は「学生」を選んでください。
 ※複数の仕事をされている方は主な仕事についてお答えください。

新型コロナウイルス感染拡大前（2019 年）

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ☐ 自営業主（内職者含む） | ☐ 家族従業者 |
| ☐ 会社などの役員 | ☐ 正規の職員・従業員 |
| ☐ パート・アルバイト | ☐ 派遣社員・契約社員・嘱託 |
| ☐ その他の雇用形態 | ☐ 家事をしている（専業主婦・主夫） |
| ☐ 通学している（学生） | ☐ 無職 |
| ☐ その他 | |

新型コロナウイルス感染拡大に伴う行動制限下（2020 年-2022 年）

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ☐ 自営業主（内職者含む） | ☐ 家族従業者 |
| ☐ 会社などの役員 | ☐ 正規の職員・従業員 |
| ☐ パート・アルバイト | ☐ 派遣社員・契約社員・嘱託 |
| ☐ その他の雇用形態 | ☐ 家事をしている（専業主婦・主夫） |
| ☐ 通学している（学生） | ☐ 無職 |
| ☐ その他 | |

行動制限緩和後（2023 年）

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ☐ 自営業主（内職者含む） | ☐ 家族従業者 |
| ☐ 会社などの役員 | ☐ 正規の職員・従業員 |
| ☐ パート・アルバイト | ☐ 派遣社員・契約社員・嘱託 |
| ☐ その他の雇用形態 | ☐ 家事をしている（専業主婦・主夫） |
| ☐ 通学している（学生） | ☐ 無職 |
| ☐ その他 | |

Q16. インターネットを利用したサービスについて、現在のあなたが普段利用しているもの、新型コロナウイルス感染拡大に伴う行動制限下（2020年-2022年）であなたの利用頻度が増加したものを すべて お選びください。

現在のあなたが普段利用しているもの

☐ ソーシャルネットワーキングサービス（SNS）	☐ メッセージングサービス
☐ インターネットショッピング	☐ オークション・フリマ
☐ 情報検索・ニュース	☐ ソーシャルゲーム・オンラインゲーム
☐ 音楽配信	☐ 動画配信
☐ 地図・ナビゲーション	☐ 株取引・ナビゲーション
☐ チケット予約	☐ 健康管理・運動記録
☐ QRコード決済	☐ 支払い・決済（クレジットカード、デビットカード）
☐ 予定管理・カレンダー	☐ ファイル共有サービス
☐ 公的サービス（政府機関や自治体等の公的機関が提供するオンラインサービス）	☐ いずれのサービスも利用していない

新型コロナウイルス感染拡大に伴う行動制限下（2020年-2022年）であなたの利用頻度が増加したもの

☐ ソーシャルネットワーキングサービス（SNS）	☐ メッセージングサービス
☐ インターネットショッピング	☐ オークション・フリマ
☐ 情報検索・ニュース	☐ ソーシャルゲーム・オンラインゲーム
☐ 音楽配信	☐ 動画配信
☐ 地図・ナビゲーション	☐ 株取引・ナビゲーション
☐ チケット予約	☐ 健康管理・運動記録
☐ QRコード決済	☐ 支払い・決済（クレジットカード、デビットカード）
☐ 予定管理・カレンダー	☐ ファイル共有サービス
☐ 公的サービス（政府機関や自治体等の公的機関が提供するオンラインサービス）	☐ いずれのサービスも利用頻度は増えていない

Q17. SNSなどインターネットの発展により、交友関係やコミュニティなど社会とのつながりが強まったと感じますか。次の中から 1 つだけ ✓ をつけてください。

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 強まったと感じる | ☐ 弱まったと感じる |
| ☐ どちらともいえない | |

**Q18. 新型コロナウイルス感染拡大前（2019 年）から
新型コロナウイルス感染拡大に伴う行動制限下（2020 年-2022 年）での変化
についてお尋ねします。あなたは以下の各項目について、
どの程度困りましたか。1 行に 1 つずつ ✓ をつけてください。
※もし、各項目の変化に該当しない場合は「該当しない」を選択してください。**

	該当したし、 困った	該当したが、 困らなかった	該当 しなかった
収入が減少した（仕事が無くなったり、減ったりした）。	☐	☐	☐
収入が減少したことで、 十分な食事ができなくなった。	☐	☐	☐
友人・知人との交流が減った。	☐	☐	☐
新たな友人が作りにくく なった。	☐	☐	☐
同居していない親族との交流が 減った。	☐	☐	☐
困ったときに支援が受けにくく なった。	☐	☐	☐
家にいる時間が長くなり、 同居の家族との関係が難しく なった。	☐	☐	☐
自分や家族が新型コロナ ウイルス感染症に感染する不安 や心理的ストレスが生じた。	☐	☐	☐
気分が沈み、気が晴れないこと が多くなった。	☐	☐	☐
医療機関に行きにくくなった。	☐	☐	☐
国内外の旅行や出張が やりにくくなった。	☐	☐	☐

あなたの気持ちについてお尋ねします

新型コロナウイルス感染拡大前、新型コロナウイルス感染拡大に伴う行動制限下、行動制限緩和後の3つの期間における、あなたの気持ちについてお答えください。

Q19. 行動制限緩和後（2023年）の現在についてお尋ねします。
過去30日の間 にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。
1行に 1つずつ ✓をつけてください。

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	全くない
神経過敏に感じましたか	☐	☐	☐	☐	☐
絶望的だと感じましたか	☐	☐	☐	☐	☐
そろそろ、落ち着かなく感じましたか	☐	☐	☐	☐	☐
気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか	☐	☐	☐	☐	☐
何をするのも骨折りと感じましたか	☐	☐	☐	☐	☐
自分は価値のない人間だと感じましたか	☐	☐	☐	☐	☐

**Q20. 現在と比較して、新型コロナウイルス感染拡大に伴う行動制限下(2020年～2022年)で、以下のように感じるが多かったか少なかったかお答えください。
1行に 1つずつ ✓をつけてください。**

	多かった	やや多かった	変わらない	やや少なかった	少なかった
神経過敏に感じる事	☐	☐	☐	☐	☐
絶望的だと感じる事	☐	☐	☐	☐	☐
そろそろ、落ち着かなく感じる事	☐	☐	☐	☐	☐
気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じる事	☐	☐	☐	☐	☐
何をするのも骨折りだと感じる事	☐	☐	☐	☐	☐
自分は価値のない人間だと感じる事	☐	☐	☐	☐	☐

**Q21. 現在と比較して、新型コロナウイルス感染拡大前(2019年)に、以下のように感じるが多かったか少なかったかお答えください。
1行に 1つずつ ✓をつけてください。**

	多かった	やや多かった	変わらない	やや少なかった	少なかった
神経過敏に感じる事	☐	☐	☐	☐	☐
絶望的だと感じる事	☐	☐	☐	☐	☐
そろそろ、落ち着かなく感じる事	☐	☐	☐	☐	☐
気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じる事	☐	☐	☐	☐	☐
何をするのも骨折りだと感じる事	☐	☐	☐	☐	☐
自分は価値のない人間だと感じる事	☐	☐	☐	☐	☐

**Q20. 現在と比較して、新型コロナ感染拡大に伴う行動制限下(2020年～2022年)で、以下のように感じる事が多かったか少なかったかお答えください。
1行に 1つずつ ✓をつけてください。**

	多かった	やや多かった	変わらない	やや少なかった	少なかった
神経過敏に感じる事	☐	☐	☐	☐	☐
絶望的だと感じる事	☐	☐	☐	☐	☐
そわそわ、落ち着かなく感じる事	☐	☐	☐	☐	☐
気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じる事	☐	☐	☐	☐	☐
何をするのも骨折りだと感じる事	☐	☐	☐	☐	☐
自分は価値のない人間だと感じる事	☐	☐	☐	☐	☐

**Q21. 現在と比較して、新型コロナ感染拡大前(2019年)に、以下のように感じる事が多かったか少なかったかお答えください。
1行に 1つずつ ✓をつけてください。**

	多かった	やや多かった	変わらない	やや少なかった	少なかった
神経過敏に感じる事	☐	☐	☐	☐	☐
絶望的だと感じる事	☐	☐	☐	☐	☐
そわそわ、落ち着かなく感じる事	☐	☐	☐	☐	☐
気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じる事	☐	☐	☐	☐	☐
何をするのも骨折りだと感じる事	☐	☐	☐	☐	☐
自分は価値のない人間だと感じる事	☐	☐	☐	☐	☐

Q22. あなたは、こころの健康に関わる取組の内、以下の事柄について知っていましたか。1 行に 1 つずつ ✓をつけてください。

	内容まで知っていた	内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある	知らなかった	答えたくない
こころの健康相談統一ダイヤル	☐	☐	☐	☐
よりそいホットライン	☐	☐	☐	☐
ゲートキーパー (自殺のサインに気づき、適切な対応を取れる人)	☐	☐	☐	☐
SNS を活用した相談 (LINE：生きづらびっと、こころのほっとチャットなど)	☐	☐	☐	☐
厚生労働省特設サイト「まもろうよ こころ」	☐	☐	☐	☐
北海道いのちの電話	☐	☐	☐	☐
江別市保健センター相談窓口(こころと体の健康相談)	☐	☐	☐	☐
北海道江別保健所相談窓口(こころの健康相談[精神保健])	☐	☐	☐	☐
道立精神保健福祉センター相談窓口	☐	☐	☐	☐

あなたが、悩みを抱えた時やストレスを感じた時のことについて、お聞きします。

Q23. 誰かに悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか。
次の中から 1 つだけ ✓ をつけてください。

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ☐ そう思う | ☐ どちらかというと思う |
| ☐ どちらかというとは思わない | ☐ そうとは思わない |
| ☐ わからない | |

Q23 で「そう思う」、「どちらかというと思う」と答えた方への質問です。
誰かに悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じる理由に
ついて、以下の中からあてはまるものを すべて 選択してください。

- | | |
|--|--|
| ☐ 家族や友達など身近な人には、
相談したくない（できない）
悩みだから | ☐ 病院や支援機関等（行政の相談窓
口、保健所など）の専門家に相談し
たいと思っているが、相談するハー
ドルが高く感じるから |
| ☐ 過去に、身近な人に相談した
が、解決しなかった（嫌な思い
をした）から | ☐ 過去に、病院や支援機関等に相談し
たが、解決しなかった（嫌な思いを
した）から |
| ☐ 自分の悩みを解決できるところ
はないと思っているから | ☐ その他 |
| ☐ 答えたくない | |

Q24. 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を すべて 選択してください。

- | | |
|---|--|
| ☐ 実際に会って、個人的に相談
できる人がいる | ☐ 電話で、個人的に相談できる人がいる |
| ☐ メールや SNS（LINE ほか）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 |
| ☐ 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 |
| ☐ 答えたくない | |

次の質問にお答えいただく前に、以下をお読みください。

以下に挙げた症状を「うつ病のサイン」といいます。

自分で感じる症状

気分が沈む、悲しい、イライラする、集中力がない、好きなこともやりたくない、大事なことを先送りする、物事を悪いほうへ考える、決断ができない、自分を責める、死にたくなる

周りから見てわかる症状

表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない、飲酒量が増える

身体に出る症状

眠れない、食欲がない、便秘がち、身体がだるい、疲れやすい、性欲がない、頭痛、動悸、胃の不快感、めまい

このような症状が2週間以上続く場合、うつ病の可能性あります。

Q25. もし仮に、あなたが自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたら、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。次の中から いくつでも ✓をつけてください。

- | | |
|---|---|
| ☐ 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 |
| ☐ 答えたくない | |

Q26. Q25 で「何も利用しない」と回答した方はその理由、それ以外の回答の方は、利用を検討する際に、頭に浮かぶであろう考えを すべて 選択してください。

- | | |
|---|---|
| ☐ お金が掛かることは避けたい | ☐ 精神的な悩みを話すことに抵抗がある |
| ☐ 時間の都合がつかない | ☐ どれを利用したらよいか分からない |
| ☐ 過去に利用して嫌な思いをしたことがある | ☐ 根本的な問題の解決にはならない |
| ☐ うつ病は特別な人がかかる病気なので、自分には関係ない | ☐ 治療をしなくても、ほとんどのうつ病は自然に治ると思う |
| ☐ その他 | ☐ 答えたくない |

ご協力ありがとうございました。

令和5年度 江別市大学連携調査研究事業（代表：北海道情報大学 本間直幸）