

**メンタルヘルスに関する
県民意識調査報告書**

令和7年3月

高知県

目 次

第1章 調査の概要	1
1. 調査目的	1
2. 調査方法と回収状況	1
3. 調査の結果を見る上での注意事項	1
第2章 調査の結果	2
1. 回答者の属性	2
(1) 性別	2
(2) 年代	2
(3) 職業	3
(4) 住まいの地域	3
2. 高知県の自殺の状況	4
(1) 高知県の自殺の認知度	4
(2) 自殺についてどのように思うか	6
3. 悩みを抱えた時の解決方法について	15
(1) 悩みやストレスを抱えたときの相談できる人の有無	15
(2) 相談する相手	17
(3) 相談しない理由	19
(4) 悩みやストレスを抱えたときの相談窓口の認知度	21
(5) 知っている相談窓口	23
(6) 悩みを抱えた時、誰かに相談する以外の対処方法	25
4. 相談を受けることについて	27
(1) 友人や職場の同僚など身近な人が、辛そうな時の対応	27
(2) 身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時の対応	29
(3) 職場におけるメンタルヘルス対策の有無	31
(4) 今後の県の自殺対策として効果的な取組	33
5. 依存症への認識	35
(1) 依存症に対するイメージ	35
6. 依存症への対応方法	37
(1) 自身や家族に依存症が疑われる場合に相談しようと思うか	37
7. 相談窓口の認知度	39
(1) 自身や家族に依存症が疑われる場合に相談できる場所	39
(2) 相談しようと思わない理由	41
8. 飲酒に関する認知度について	43
(1) 生活習慣病のリスクを高める飲酒量の認知度	43
9. ギャンブル等依存症に対する正しい知識の認知度について	45
(1) ギャンブル等に関する行動で依存症だと思うもの	45
10. 薬物依存症やオーバードーズ等の関連問題に対する正しい知識の認知度について	47
(1) 薬物使用に関する行動で依存症だと思うもの	47
11. その他（各設問内の主な意見）	49
第3章 資料（アンケート調査票）	52
1. 調査票(単純集計表)	52

第1章 調査の概要

1. 調査目的

高知県では、誰もが自殺に追い込まれることのない社会や、依存症を防ぐとともに、依存症の当事者とその家族が、日常生活及び社会生活を安心して営める社会の実現を目指して、様々な取組を進めています。

この調査は、県民の皆様のメンタルヘルスに関する考え方をお聞きし、今後の自殺対策や依存症対策を推進する上での基礎資料とする目的に実施しました。

2. 調査方法と回収状況

- ・調査地域：高知県全般
- ・調査対象：高知県全域の18歳以上の一般県民3,000人
- ・抽出方法：住民基本台帳より無作為抽出
- ・調査方法：郵送配布、郵送回収または電子回答
- ・実施期間：令和6年11月1日～令和6年11月31日

〈回収状況〉

配布数	回収数	回収数計	回収率	有効回収率
3,000件	紙：924件	1,210件	紙：30.8%	40.3%
	電子：286件		電子：9.5%	

3. 調査の結果を見る上での注意事項

- ・基底となるべき実数は、「N=○○）と表示し、各比率はすべてを100%として百分率で表し、小数点以下第2位を四捨五入して算出しており、百分率の合計が100%にならないことがあります。
- ・複数回答（複数の選択肢から2つ以上の選択肢を選ぶ方式）の設問の場合、回答は選択肢ごとの有効回答数に対して、それぞれの割合を示しています。そのため、合計が100.0%を超える場合があります。
- ・本文、表、グラフは、表示の都合上、調査票の選択肢等の文言を短縮・簡略化している場合があります。
- ・グラフ中の数値が0.0%の場合は、数値、選択肢等を表示させていない場合があります。
- ・回答数が30未満の場合、比率が上下しやすいため、傾向を見るにとどめ、本文中では触れていない場合があります。
- ・図表中の“-”は、回答者数がないことを表します。
- ・<第2章 調査の結果>の図表に記載されている全体の回答数と性別等の回答数の合計値について、無回答者を除いた表記としているため、必ずしも値が一致いたしません。

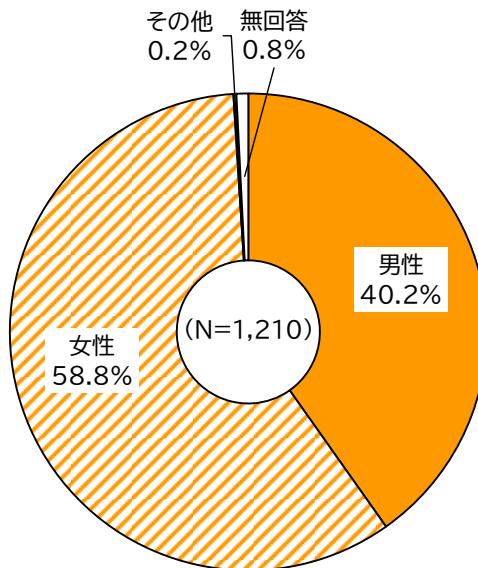
第2章 調査の結果

1. 回答者の属性

(1) 性別

F 1 性別 (当てはまるもの1つに○印)

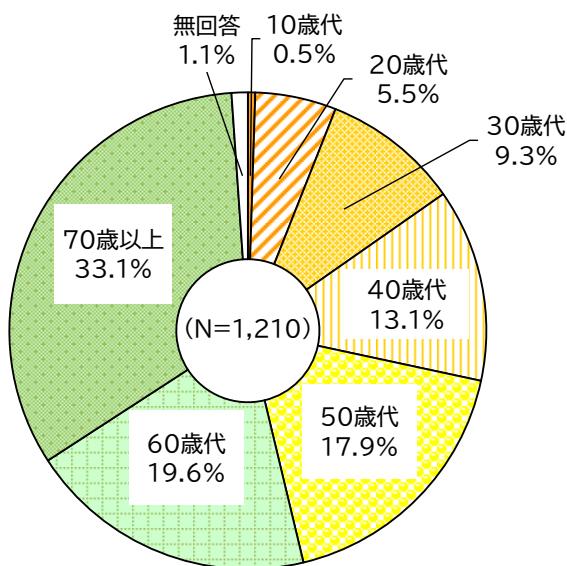
性別は、「男性」が40.2%、「女性」が58.8%となっている。



(2) 年代

F 2 年代 (当てはまるもの1つに○印)

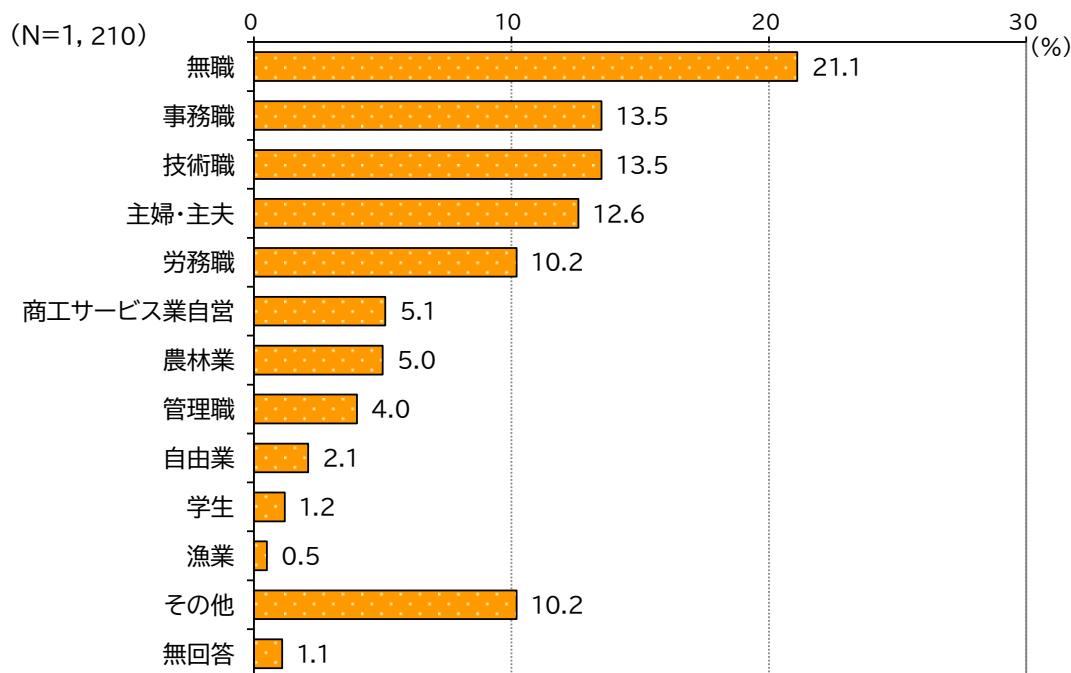
年代は、「70歳以上」が33.1%と最も高く、次いで「60歳代」が19.6%、「50歳代」が17.9%となっている。



(3) 職業

F 3 職業（従事する時間が長いもの1つに○印）

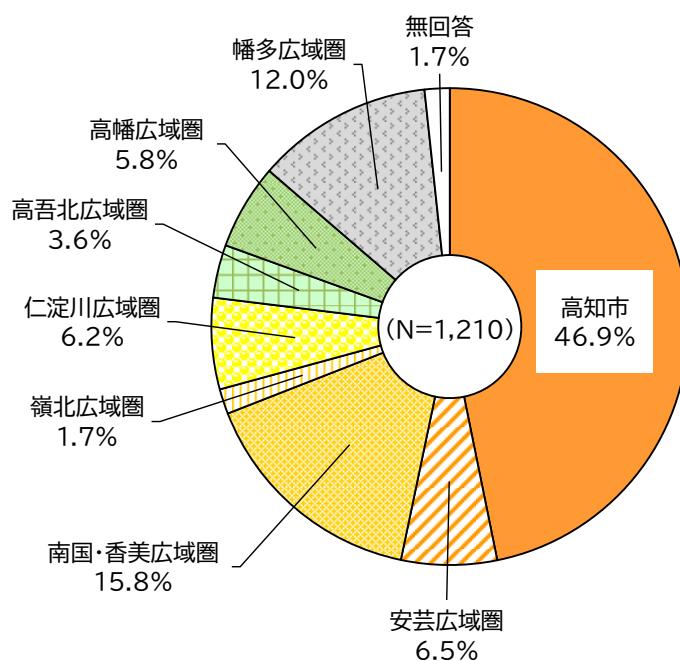
職業は、「無職」が21.1%と最も高く、次いで「事務職」「技術職」が同率13.5%となっている。



(4) 住まいの地域

F 4 住まいの地域（当てはまるもの1つに○印）

住まいの地域は、「高知市」が46.9%と最も高く、次いで「南国・香美広域圏」が15.8%、「幡多広域圏」が12.0%となっている。



○自殺対策関連

2. 高知県の自殺の状況

(1) 高知県の自殺の認知度

問1 高知県で毎年100人を超える多くの方が自殺で亡くなっていることを知っていましたか。(当てはまるもの1つに○印)

高知県の自殺の認知度について尋ねたところ、「知っていた」が17.1%、「知らなかった」が81.4%となっている。

性別でみると、「知らなかった」は〈女性〉が84.0%で〈男性〉の78.2%より5.8ポイント高くなっている。

年代別でみると、すべての年代で「知らなかった」は8割を超えており、特に〈20歳代〉では9割を超えていている。

住まいの地域別でみると、すべての地域で「知らなかった」は7割半ばを超えており、大きな差はみられない。

図 高知県の自殺の認知度



0%

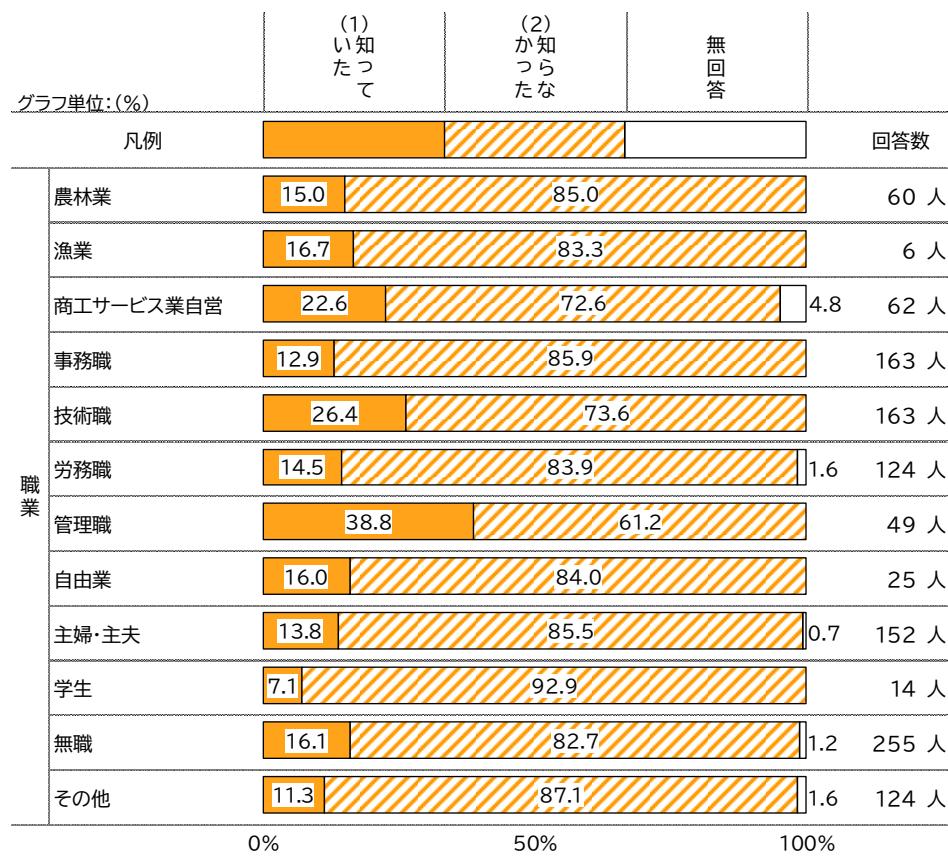
50%

100%

職業別でみると、すべての職業で「知らなかった」が6割を超えており、特に〈学生〉では9割を超えていている。

一方で、「知っていた」は〈管理職〉が38.8%と最も高くなっている。

図 高知県の自殺の認知度（職業別）



(2) 自殺についてどのように思うか

問2 自殺についてどのように思いますか。

(AからDまで、あなたの気持ちに最も近い番号（1～4）にそれぞれ1つだけ○印)

自殺についてどのように思うかについて尋ねたところ、

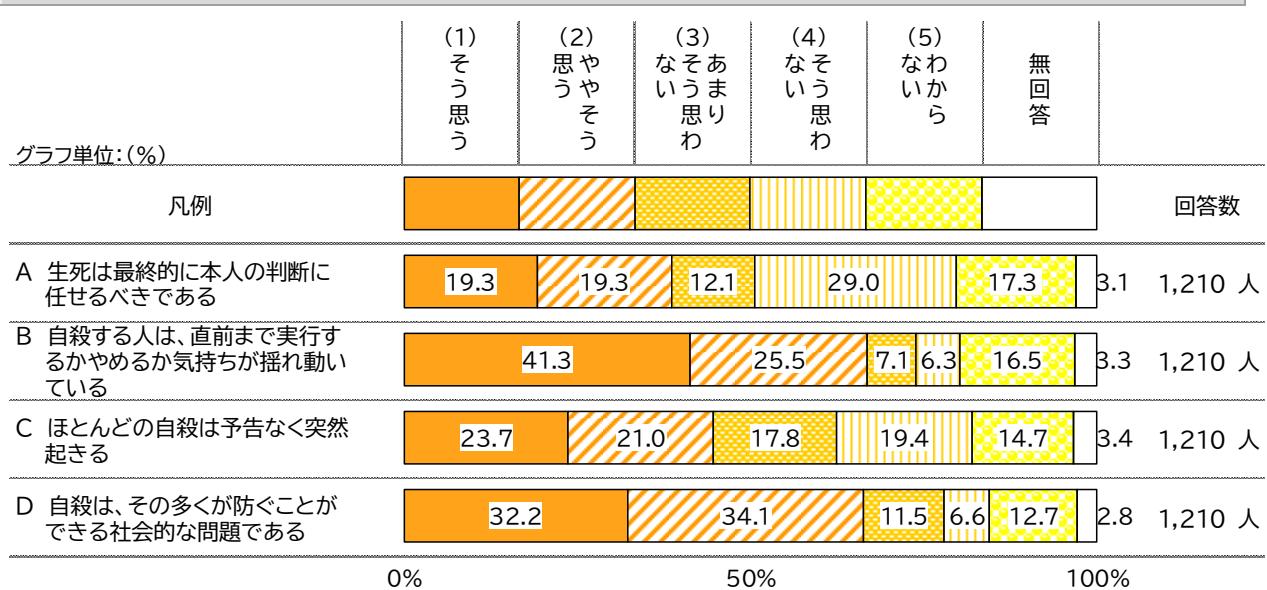
<A. 生死は最終的に本人の判断に任せるべきである>について、「そう思わない」が29.0%と最も高く、次いで「そう思う」「ややそう思う」が同率19.3%となっている。

<B. 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>について、「そう思う」が41.3%と最も高く、次いで「ややそう思う」が25.5%、「わからない」が16.5%となっている。

<C. ほとんどの自殺は予告なく突然起きる>について、「そう思う」が23.7%と最も高く、次いで「ややそう思う」が21.0%、「そう思わない」が19.4%、「あまりそう思わない」が17.8%となっている。

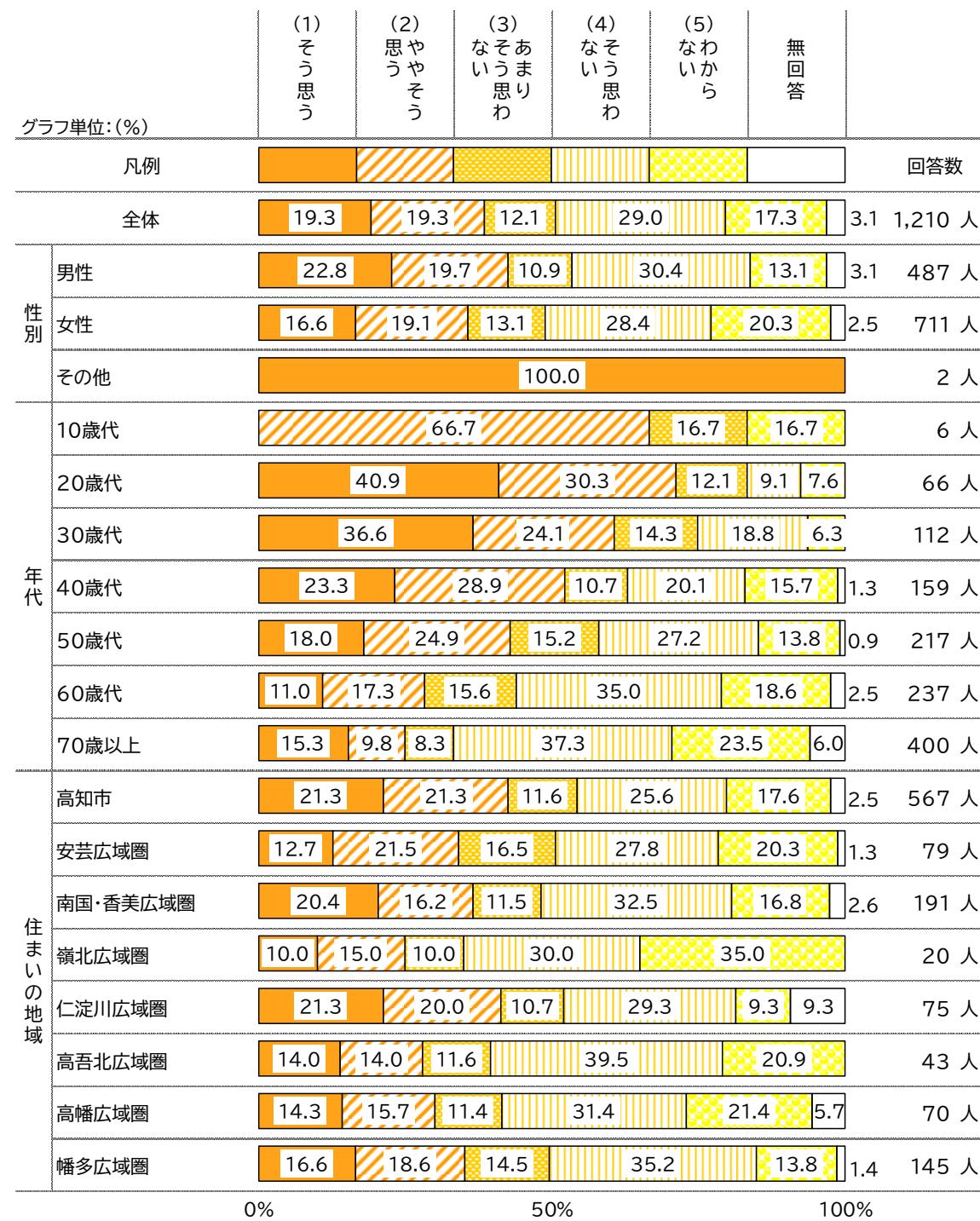
<D. 自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題である>について、「ややそう思う」が34.1%と最も高く、次いで「そう思う」が32.2%、「わからない」が12.7%となっている。

図 自殺についてどのように思うか（全体）



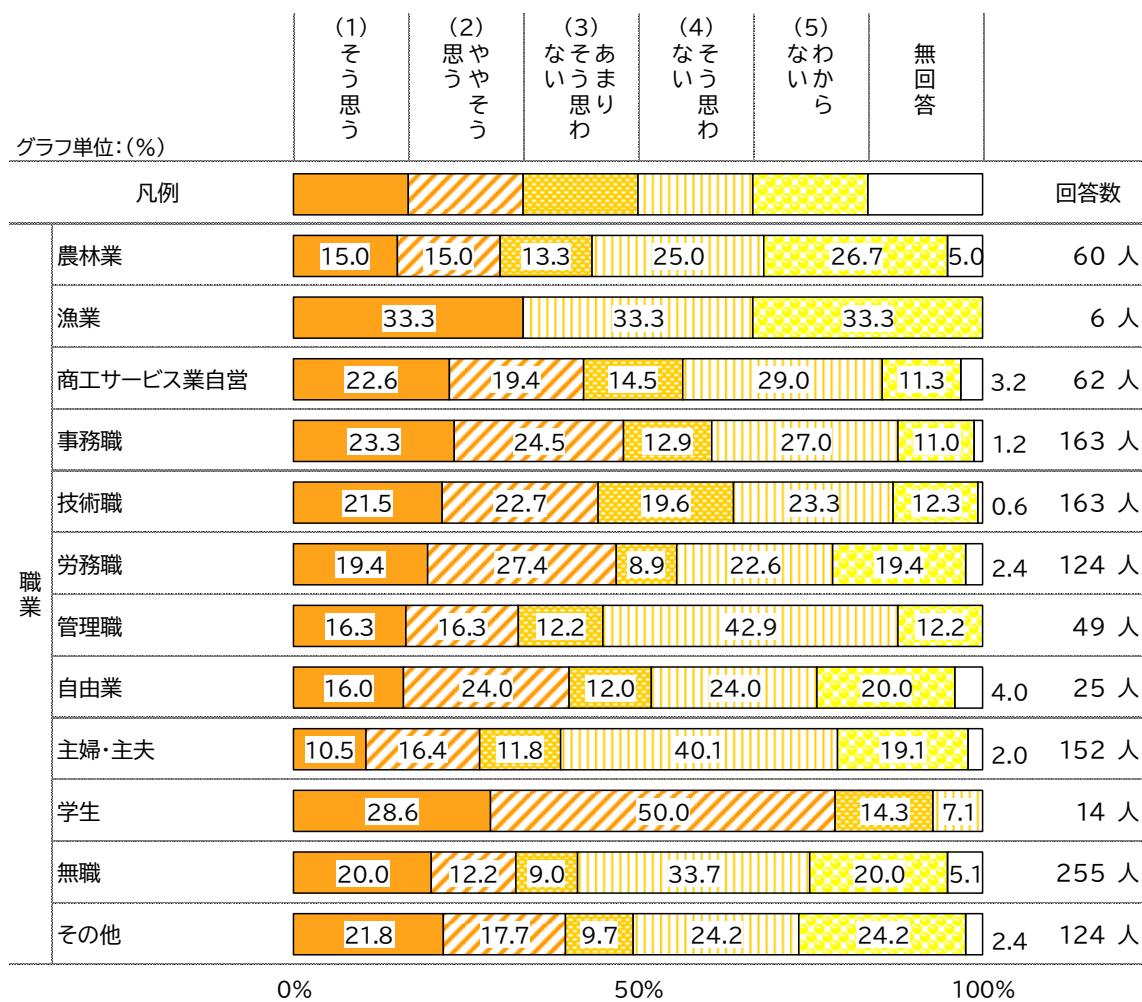
<A. 生死は最終的に本人の判断に任せるべきである>について、
 性別でみると、男性・女性ともに「そう思わない」が最も高く、<男性>が30.4%で<女性>の28.4%より2.0ポイント高くなっている。
 年代別でみると、<20歳代><30歳代>では「そう思う」が3割半ばを超えて最も高く、<40歳代>では「ややそう思う」、<50歳以上>では「そう思わない」がそれぞれ最も高くなっている。
 住まいの地域別でみると、<嶺北広域圏>を除くすべての地域で「そう思わない」が最も高く、特に<高吾北広域圏><幡多広域圏>が3割半ばを超えて高くなっている。

図 A. 生死は最終的に本人の判断に任せるべきである(性別・年代・住まいの地域別)



<A. 生死は最終的に本人の判断に任せるべきである>について、職業別でみると、〈管理職〉〈主婦・主夫〉では「そう思わない」が4割を超えて最も高く、一方で、〈労務職〉では「ややそう思う」が27.4%、〈農林業〉では「わからない」が26.7%とそれぞれ最も高くなっている。

図 A. 生死は最終的に本人の判断に任せるべきである（職業別）

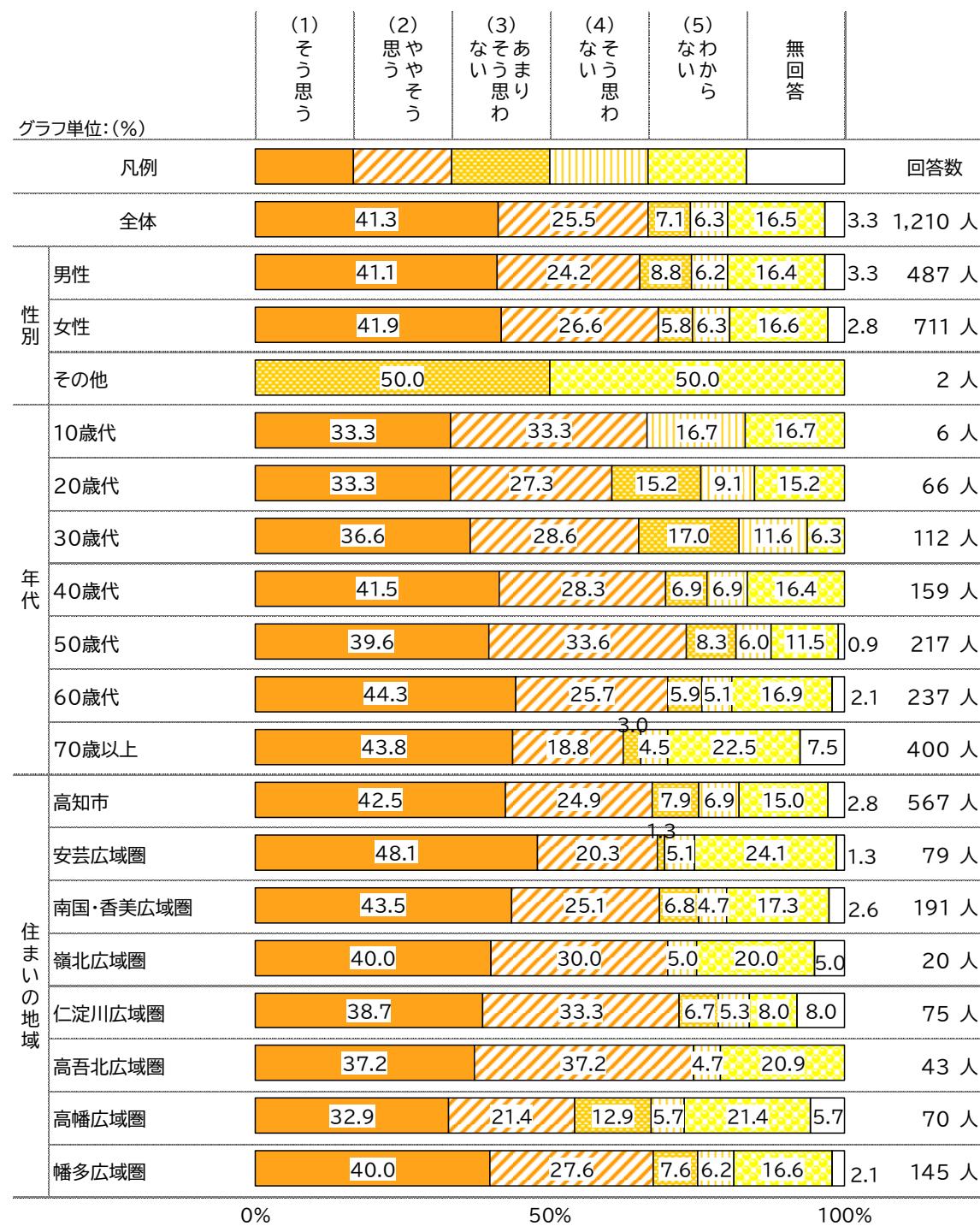


<B. 自殺する人は、直前まで実行するかやめるか気持ちが揺れ動いている>について、性別でみると、男性・女性ともに「そう思う」が4割を超えて最も高く、次いで「ややそう思う」が〈男性〉24.2%、〈女性〉26.6%となっている。

年代別でみると、すべての年代で「そう思う」が3割を超えて最も高く、特に〈60歳代〉では44.3%と最も高くなっている。

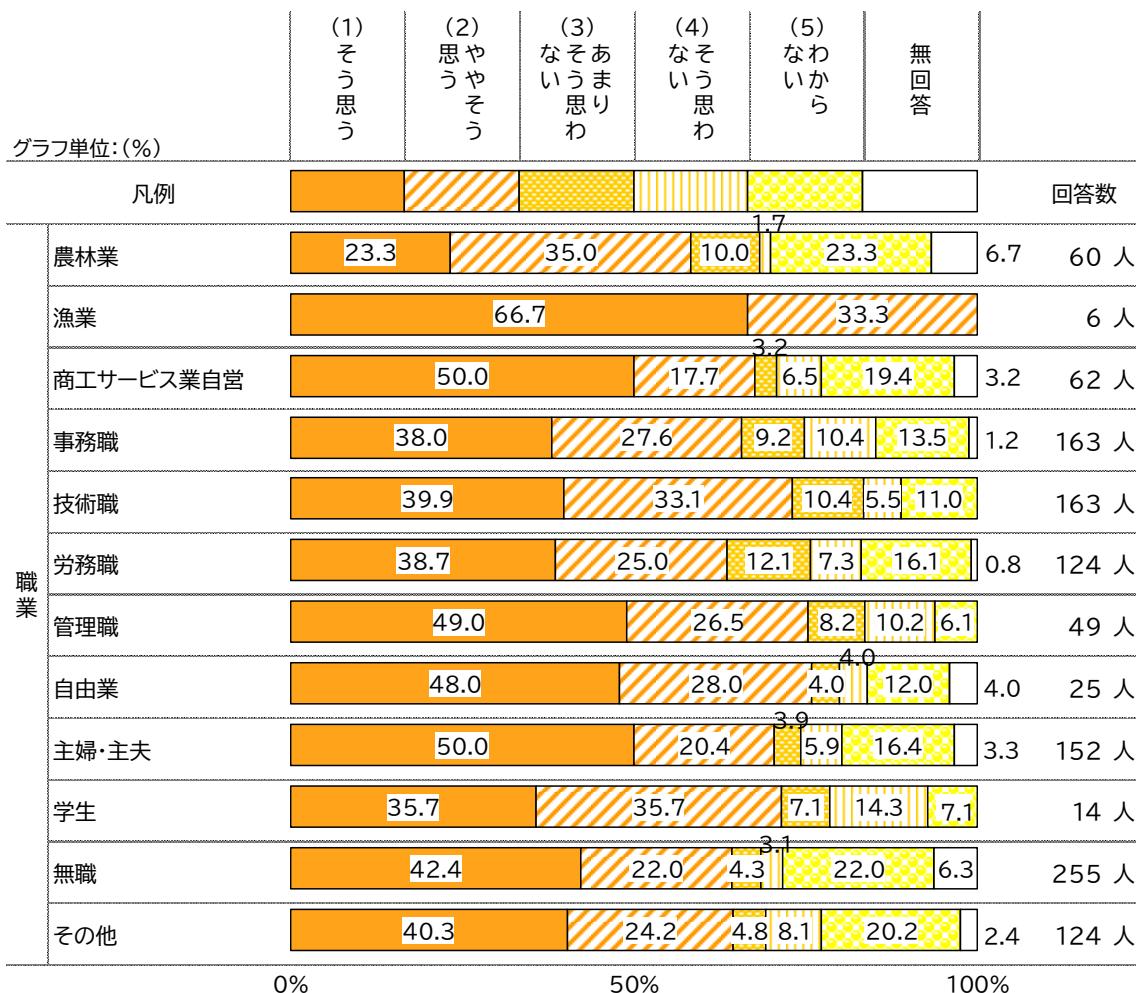
住まいの地域別でみると、すべての地域で「そう思う」が3割を超えて最も高く、特に〈安芸広域圏〉では48.1%と最も高くなっている。

図 B.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(性別・年代・住まいの地域別)



<B. 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>について、職業別でみると、〈農林業〉を除くすべての職業で「そう思う」が3割半ばを超えて最も高く、一方で、〈農林業〉では「ややそう思う」が35.0%と最も高くなっている。

図 B.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（職業別）



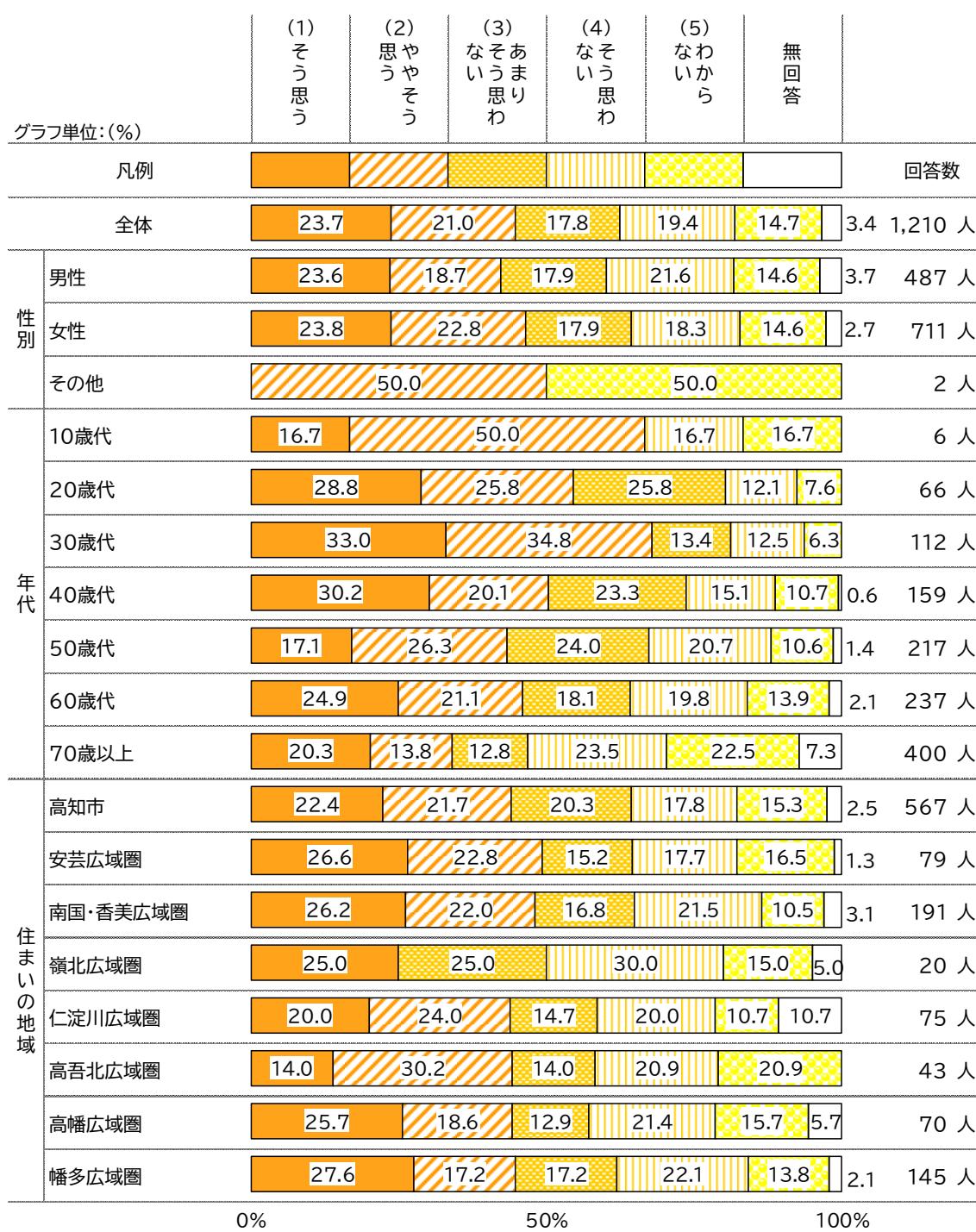
<C. ほとんどの自殺は予告なく突然起きる>について、

性別でみると、男性・女性ともに「そう思う」が2割を超えて最も高く、次いで〈男性〉は「そう思わない」が21.6%、〈女性〉は「ややそう思う」が22.8%となっている。

年代別でみると、〈20歳代〉〈40歳代〉〈60歳代〉では「そう思う」が2割半ばを超えて最も高く、〈30歳代〉〈50歳代〉では「ややそう思う」が2割半ばを超えて最も高く、〈70歳以上〉では「そう思わない」が23.5%と最も高くなっている。

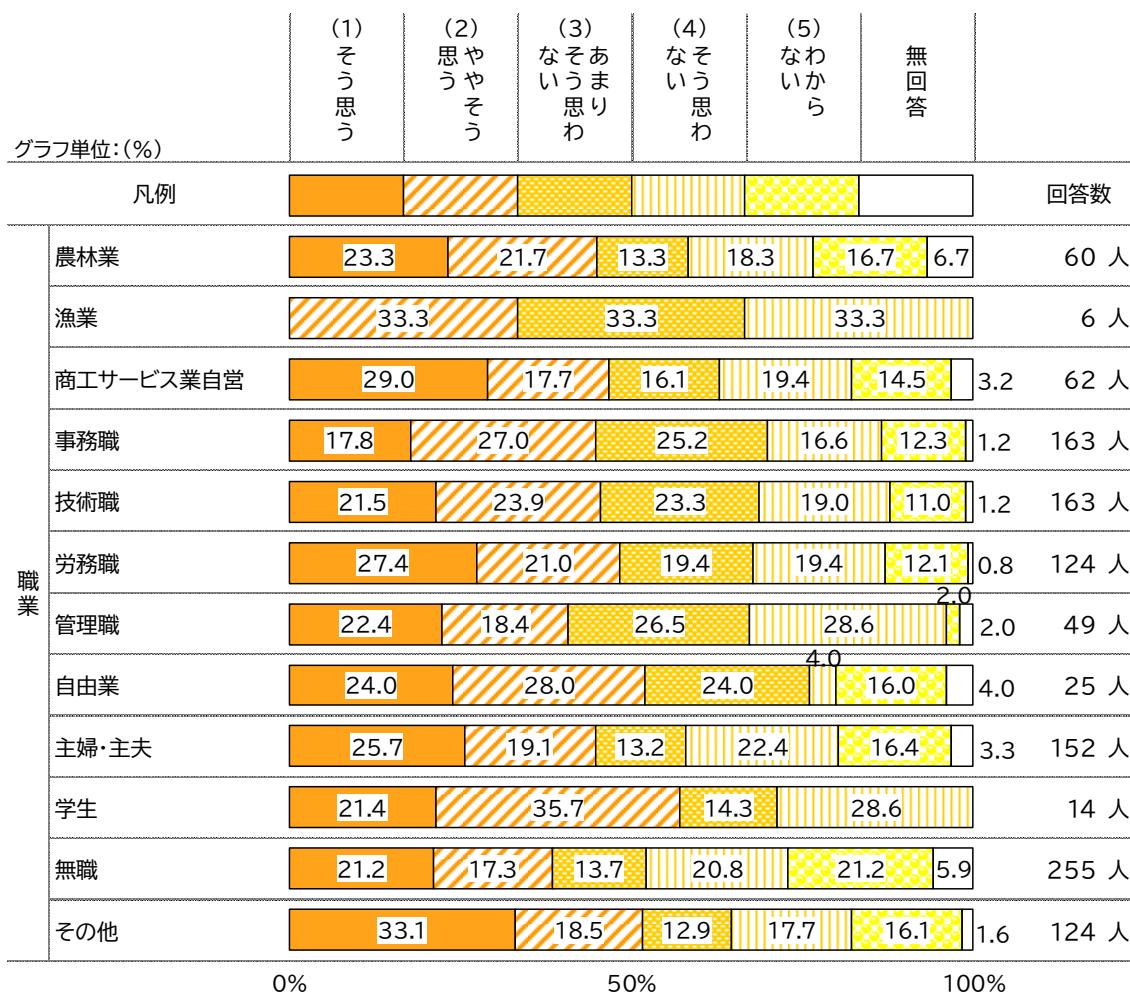
住まいの地域別でみると、〈高知市〉〈安芸広域圏〉〈南国・香美広域圏〉〈高幡広域圏〉〈幡多広域圏〉では「そう思う」が2割を超えて最も高く、〈仁淀川広域圏〉〈高吾北広域圏〉では「ややそう思う」が2割を超えて最も高くなっている。

図 C. ほとんどの自殺は予告なく突然起きる(性別・年代・住まいの地域別)



<C. ほとんどの自殺は予告なく突然起きる>について、職業別でみると、〈農林業〉〈商工サービス業自営〉〈労務職〉〈主婦・主夫〉〈その他〉では「そう思う」が2割を超えて最も高く、〈事務職〉〈技術職〉では「やや思う」、〈管理職〉では「そう思わない」が最も高くなっている。

図 C. ほとんどの自殺は予告なく突然起きる（職業別）



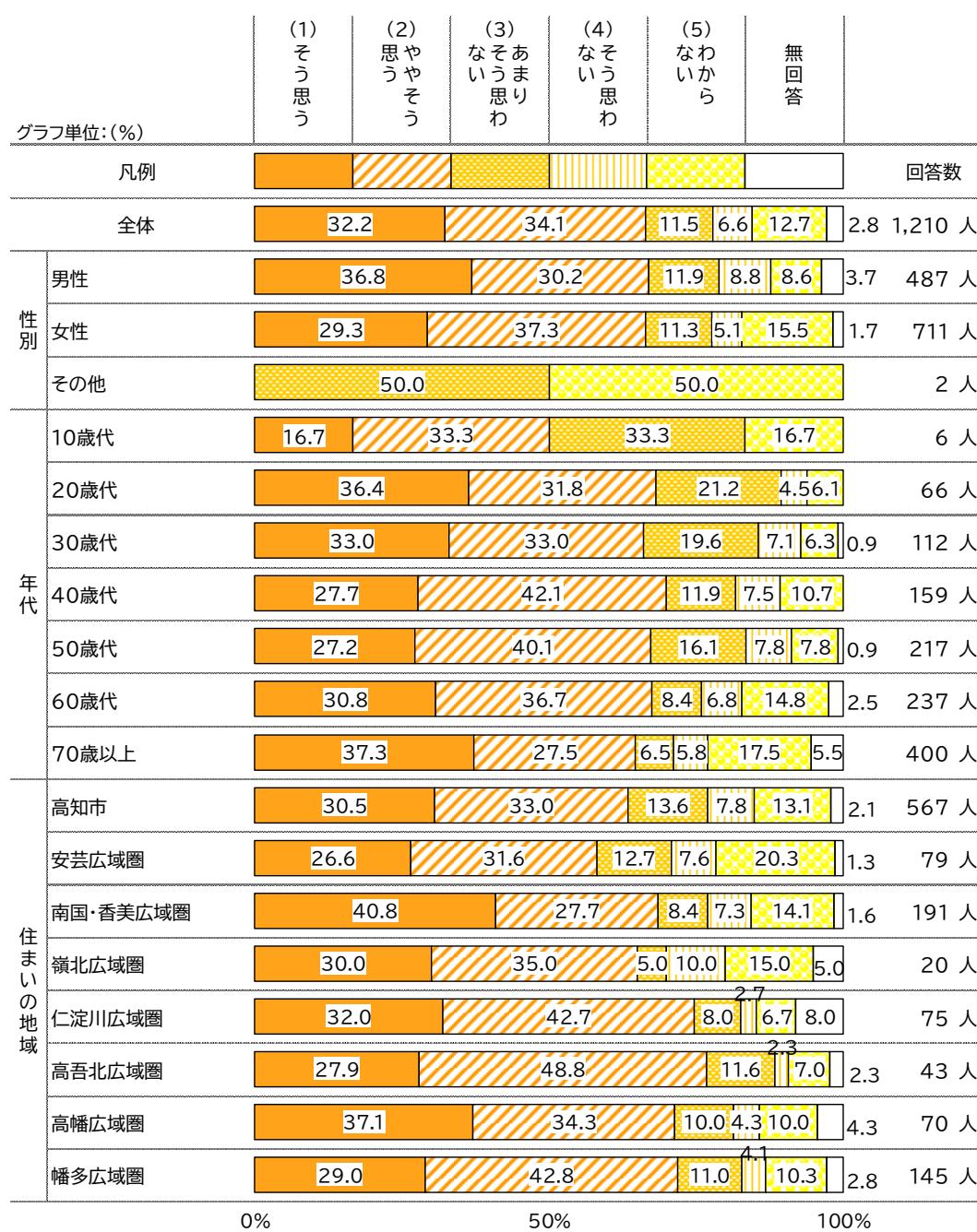
<D. 自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題である>について、

性別でみると、〈男性〉は「そう思う」が36.8%と最も高く、次いで「ややそう思う」が30.2%となっており、〈女性〉は「ややそう思う」が37.3%と最も高く、次いで「そう思う」が29.3%となっている。

年代別でみると、〈20歳代〉〈70歳以上〉では「そう思う」が3割半ばを超えて最も高く、〈40歳代〉〈50歳代〉〈60歳代〉では「ややそう思う」が3割半ばを超えて最も高く、〈30歳代〉では「そう思う」「ややそう思う」が同率33.0%となっている。

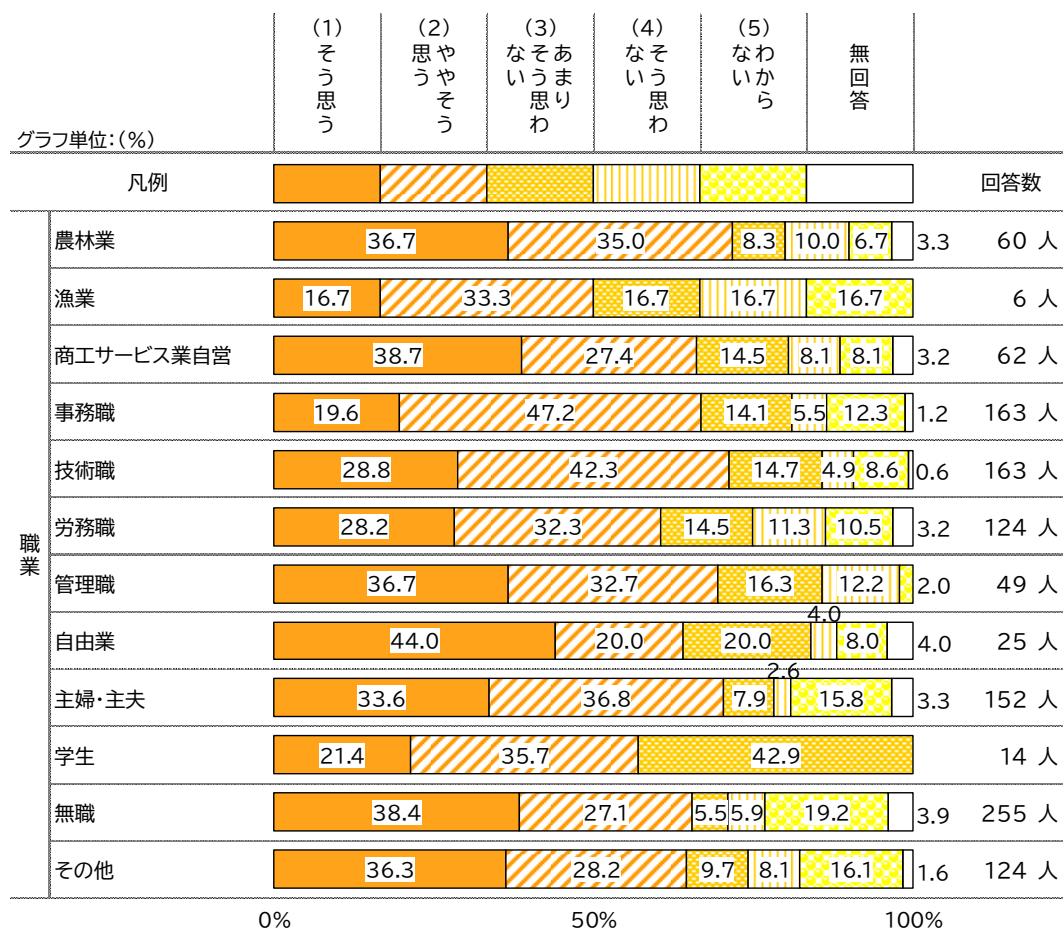
住まいの地域別でみると、〈南国・香美広域圏〉〈高幡広域圏〉では「そう思う」が3割半ばを超えて最も高く、それ以外の地域では「ややそう思う」が3割を超えて最も高くなっている。

図 D.自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題である(性別・年代・住まいの地域別)



<D. 自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題である>について、職業別でみると、〈農林業〉〈商工サービス業自営〉〈管理職〉〈無職〉〈その他〉では「そう思う」が3割半ばを超えて最も高く、〈事務職〉〈技術職〉〈労務職〉〈主婦・主夫〉では「やや思う」が3割を超えて最も高くなっている。

図 D. 自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題である（職業別）



3. 悩みを抱えた時の解決方法について

(1) 悩みやストレスを抱えたときの相談できる人の有無

問3 あなたには、悩みやストレスを抱えた時、相談できる人はいますか。(当てはまるもの1つに○印)

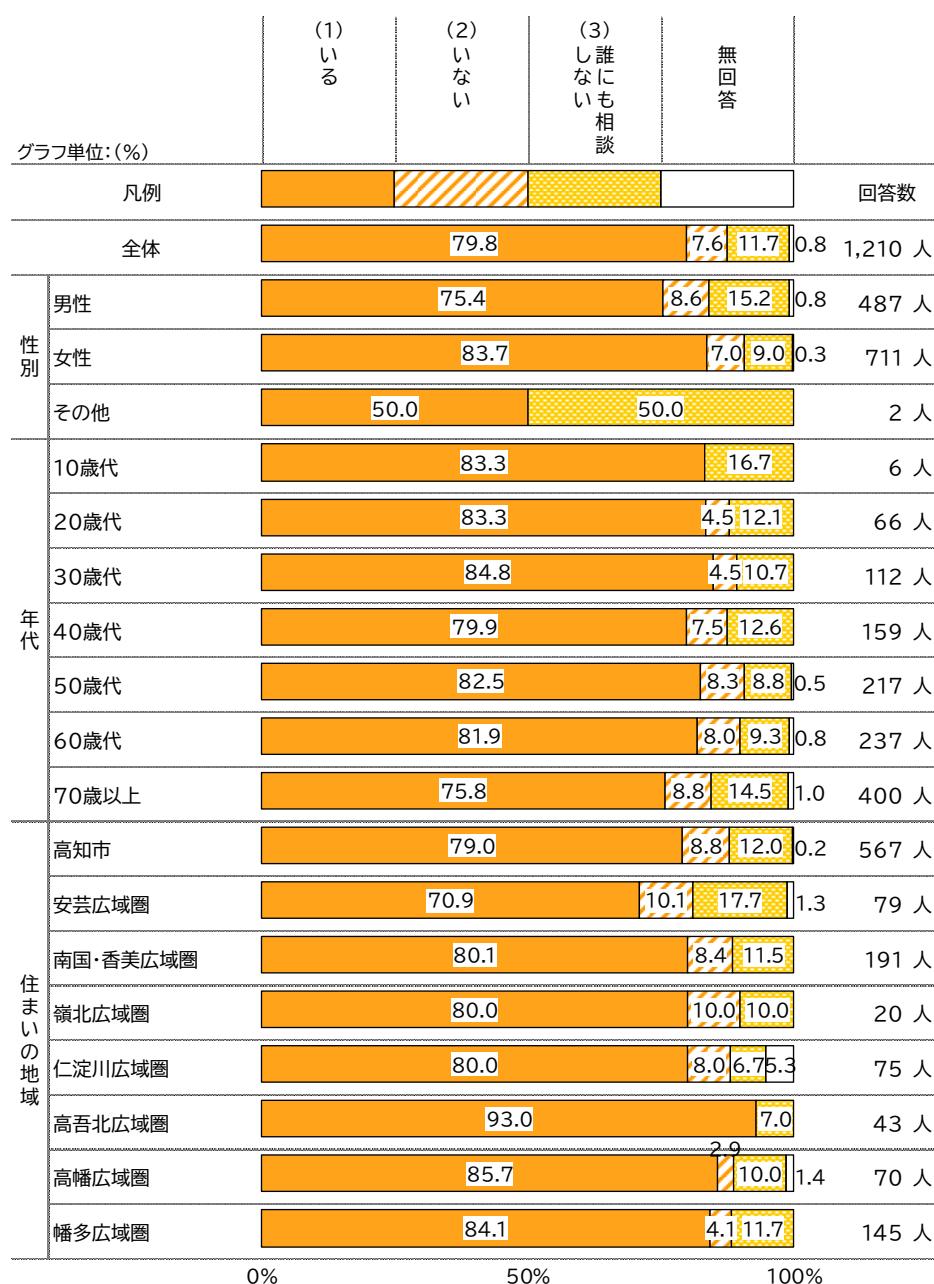
悩みやストレスを抱えたときの相談できる人の有無について尋ねたところ、「いる」が 79.8%、「誰にも相談しない」が 11.7%、「いない」が 7.6% となっている。

性別でみると、「いる」は〈女性〉が 83.7% で〈男性〉の 75.4% より 8.3 ポイント高くなっている。

年代別でみると、すべての年代で「いる」が7割半ばを超えており、特に〈30歳代〉で 84.8% と最も高くなっている。

住まいの地域別でみると、すべての地域で「いる」が7割を超えており、特に〈高岡北広域圏〉で 93.0% と最も高くなっている。

図 悩みやストレスを抱えたときの相談できる人の有無（全体・性別・年代・住まいの地域別）



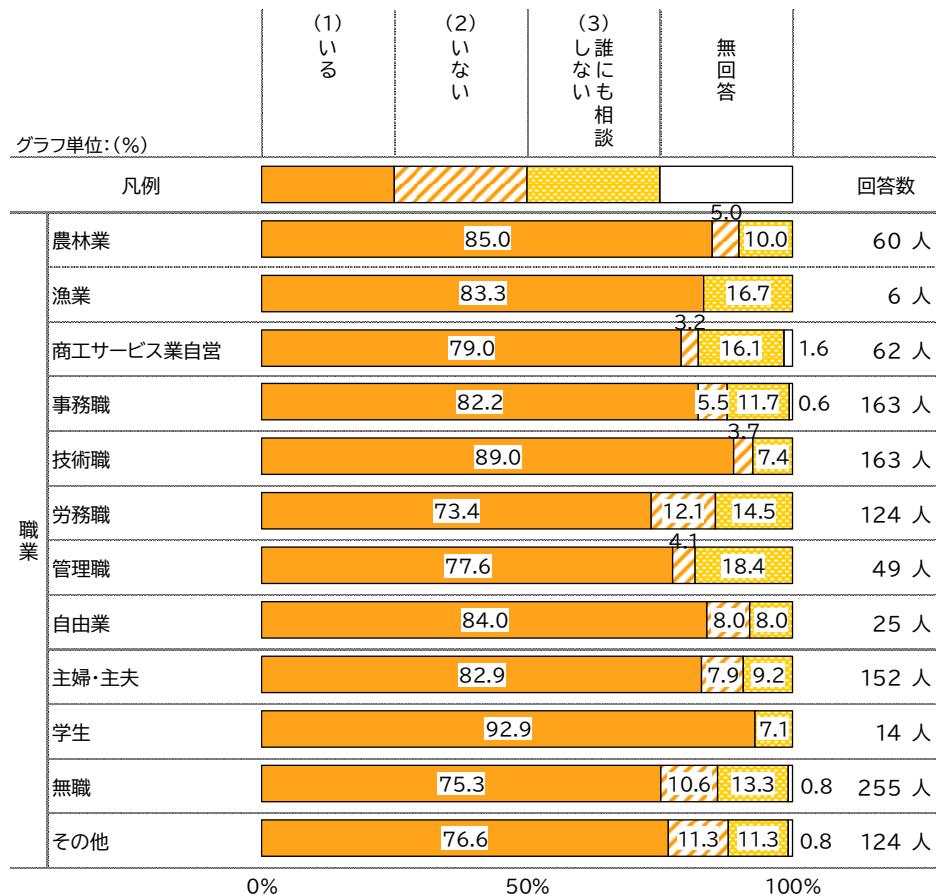
0%

50%

100%

職業別でみると、「いる」はすべての職業で7割を超えており、特に〈技術職〉では89.0%と最も高くなっている。一方で、〈労務職〉では「いない」が12.1%、「誰にも相談しない」が14.5%と両方を合わせると他の職業と比べて高くなっている。

図 悩みやストレスを抱えたときの相談できる人の有無（職業別）



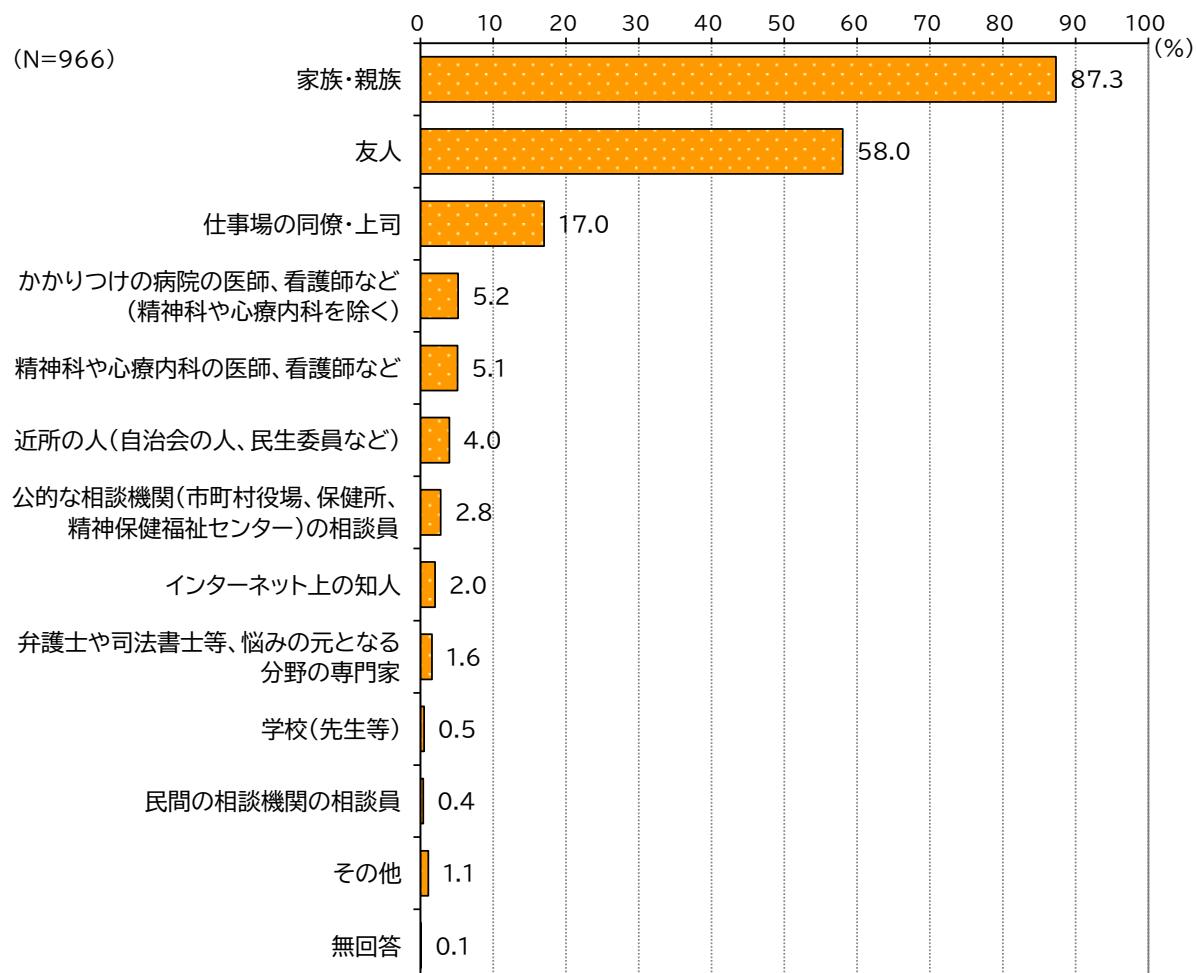
(2) 相談する相手

問4 問3で「1 いる」に○を付けた方に質問です。

相談する相手は誰ですか。(当てはまるものすべてに○印)

悩みやストレスを抱えたときの相談する相手について尋ねたところ、「家族・親族」が87.3%と最も高く、次いで「友人」が58.0%、「仕事場の同僚・上司」が17.0%、「かかりつけの病院の医師、看護師など」が5.2%となっている。

図 相談する相手（全体）



性別でみると、「家族・親族」は〈男性〉が89.6%で〈女性〉の85.7%より3.9ポイント高くなつており、一方で、「友人」は〈女性〉が65.2%で〈男性〉の46.9%より18.3ポイント高くなっている。

年代別でみると、すべての年代で「家族・親族」が8割を超えており、特に〈40歳代〉では93.7%と最も高くなっている。

職業別でみると、〈農林業〉〈労務職〉〈管理職〉では「家族・親族」が9割を超えており、特に〈労務職〉では95.6%と最も高くなっている。

住まいの地域別でみると、すべての地域で「家族・親族」が8割半ばを超えており、特に〈安芸広域圏〉〈高岡北広域圏〉では9割を超えて高くなっている。

表 相談する相手（性別・年代・職業・住まいの地域別）

【表の見方】		調査結果																					
比率(%)		回答状況																					
網掛け		属性別																					
(1) 全体		(2) 家族・親族		(3) 友人		(4) 仕事場の同僚・上司		(5) 医療・看護職		(6) 医療・看護職		(7) 精神科医療・看護職		(8) 知能障害者		(9) 分野別		(10) 学校(先生等)		(11) 民間の相談機関の相談員		(12) その他	
性別	1位	966	87.3	58.0	17.0	5.2	5.1	4.0	2.8	2.0	1.6	0.5	0.4	1.1	0.1								
	2位	367	89.6	46.9	13.9	4.1	7.1	3.8	2.5	1.6	1.9	0.5	1.1	1.9	0.3								
	女性	595	85.7	65.2	18.8	5.9	3.7	4.2	3.0	2.2	1.3	0.5	-	0.7	-								
	その他	1	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-								
年代	10歳代	5	100.0	80.0	20.0	-	-	-	-	-	-	40.0	-	-	-								
	20歳代	55	87.3	74.5	10.9	1.8	3.6	1.8	-	7.3	-	1.8	1.8	3.6	-								
	30歳代	95	84.2	62.1	32.6	-	6.3	1.1	7.4	8.4	1.1	-	-	-	-								
	40歳代	127	93.7	65.4	38.6	2.4	3.9	1.6	-	2.4	-	1.6	0.8	0.8	-								
	50歳代	179	85.5	62.0	27.4	3.4	6.1	2.2	2.8	1.7	-	-	0.6	1.1	-								
	60歳代	194	83.0	54.6	10.3	4.6	5.7	5.7	3.6	0.5	3.6	-	-	2.1	-								
	70歳以上	303	88.8	50.8	2.3	10.2	4.3	6.6	2.6	-	2.3	-	0.3	0.7	0.3								
	農林業	51	94.1	56.9	3.9	7.8	3.9	13.7	-	-	-	-	-	-	-								
職業	漁業	5	100.0	60.0	20.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-								
	商工サービス業自営	49	81.6	61.2	6.1	4.1	-	-	4.1	-	-	-	-	-	-								
	事務職	134	88.1	63.4	31.3	4.5	5.2	-	4.5	4.5	0.7	-	0.7	0.7	-								
	技術職	145	82.8	62.1	34.5	2.1	1.4	3.4	0.7	0.7	0.7	1.4	-	2.1	-								
	労務職	91	95.6	49.5	37.4	5.5	6.6	4.4	1.1	3.3	-	-	-	2.2	-								
	管理職	38	92.1	52.6	23.7	-	10.5	2.6	7.9	-	5.3	-	2.6	2.6	-								
	自由業	21	66.7	66.7	14.3	-	9.5	-	-	-	9.5	-	-	-	-								
	主婦・主夫	126	86.5	63.5	0.8	7.9	6.3	3.2	4.0	0.8	1.6	-	-	-	-								
住まいの地域	学生	13	84.6	92.3	-	-	-	-	-	15.4	-	23.1	-	-	-								
	無職	192	87.5	50.5	0.5	8.3	6.3	7.8	3.6	0.5	3.6	-	-	1.0	0.5								
	その他	95	86.3	56.8	17.9	3.2	5.3	2.1	4.2	3.2	-	-	2.1	2.1	-								
	高知市	448	87.9	57.8	19.4	4.5	6.9	3.3	3.3	2.2	2.2	0.9	0.9	1.3	-								
	安芸広域圏	56	91.1	48.2	10.7	5.4	7.1	3.6	3.6	-	1.8	-	-	-	-								
	南国・香美広域圏	153	86.3	56.9	14.4	7.8	3.3	5.9	0.7	1.3	0.7	-	-	-	0.7								
	額北広域圏	16	93.8	62.5	18.8	-	-	-	6.3	-	-	-	-	-	-								
	仁淀川広域圏	60	85.0	51.7	15.0	3.3	1.7	1.7	5.0	3.3	3.3	-	-	1.7	-								
その他	高岡北広域圏	40	90.0	65.0	27.5	15.0	-	10.0	2.5	-	2.5	-	-	2.5	-								
	高幡広域圏	60	85.0	63.3	15.0	3.3	3.3	6.7	3.3	-	-	1.7	-	1.7	-								
	幡多広域圏	122	85.2	63.1	12.3	3.3	2.5	2.5	1.6	4.1	-	-	-	0.8	-								

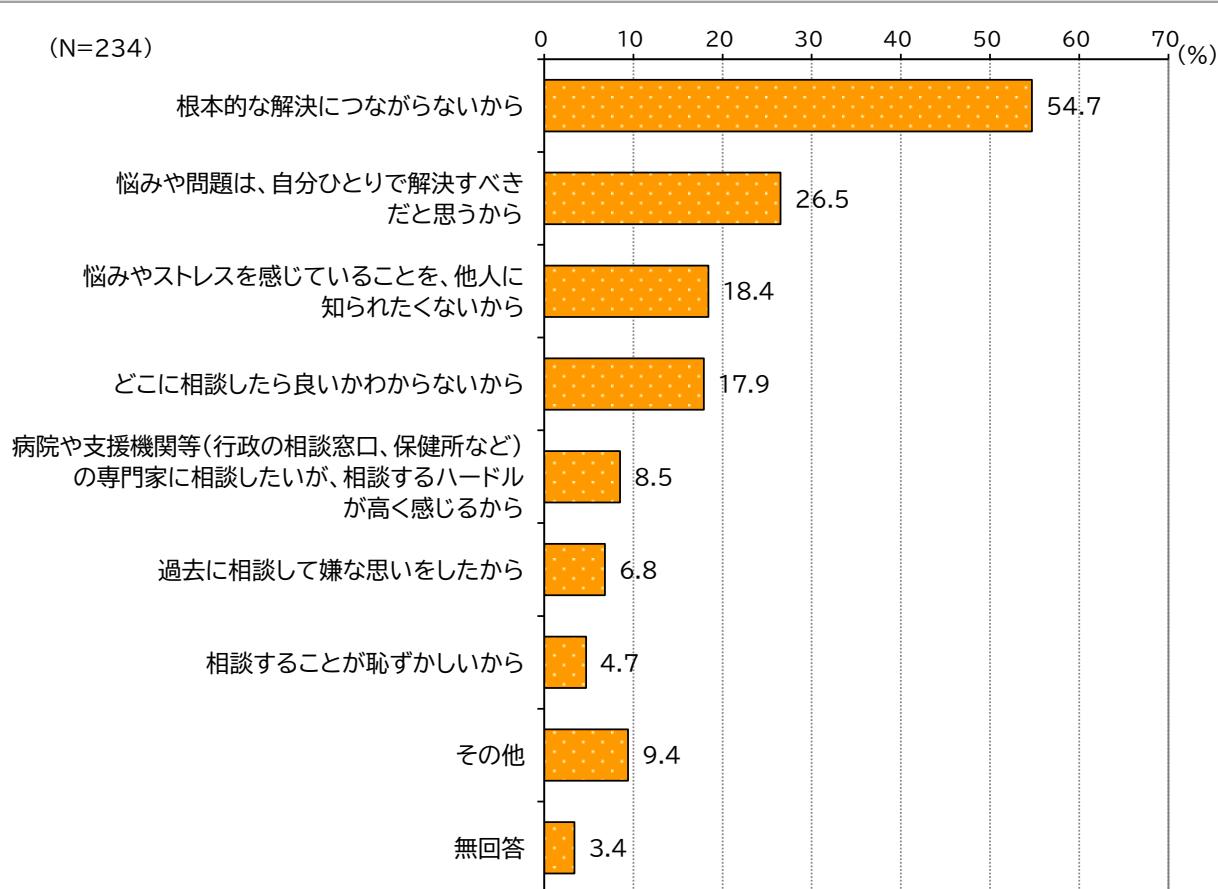
(3) 相談しない理由

問5 問3で「2 いない」または「3 誰にも相談しない」に○を付けた方に質問です。

相談しない理由は何ですか。(当てはまるものすべてに○印)

悩みやストレスを抱えたときに相談しない理由について尋ねたところ、「根本的な解決につながらないから」が 54.7%と最も高く、次いで「悩みや問題は、自分ひとりで解決すべきだと思うから」が 26.5%、「悩みやストレスを感じていることを、他人に知られたくないから」が 18.4%、「どこに相談したらよいかわからないから」が 17.9%となっている。

図 相談しない理由（全体）



性別でみると、男性・女性ともに「根本的な解決につながらないから」が5割を超えて最も高く、次いで〈男性〉では「悩みや問題は、自分ひとりで解決すべきだと思うから」が31.9%、〈女性〉では「悩みや問題は、自分ひとりで解決すべきだと思うから」「悩みやストレスを感じていることを、他人に知られたくないから」が同率20.2%となっている。

年代別でみると、〈10歳代〉以外のすべての年代で「根本的な解決につがらないから」が最も高く、特に〈20歳代〉では90.9%と最も高くなっている。

職業別でみると、〈学生〉以外のすべての職業で「根本的な解決につがらないから」が最も高く、特に〈技術職〉では66.7%と最も高くなっている。

住まいの地域別でみると、〈南国・香美広域圏〉では「根本的な解決につがらないから」が63.2%と他の地域と比べて高くなっている。

表 相談しない理由（性別・年代・職業・住まいの地域別）

		全 体	(1) 根 本 的 な 解 決 に つ な が ら な い	(2) 解 決 み す や べ 問 題 だ と 思 う 分 か ひ ら と り で	(3) い こ 悩 か と み ら を や 、 ス 他 ト 人 レ に ス 知 を 感 れ じ た く い な る	(4) ら ど な い に か 相 談 し た ら 良 い か わ か	(5) ハ 家 談 病 い に 窓 院 ド 相 口 や ル 談 、 支 援 が し 保 援 機 高 た 健 康 所 等 感 が な ど へ る 相 行 か 談 の 政 ら す 専 の 門 相	(6) 過 か か る に 相 談 し て 嫌 な 思 い を し	(7) ら 相 談 す る こ と が 恥 ず か しい か	(8) そ の 他	無 回 答
【表の見方】 比率(%) 網掛け=		1位 2位									
全体		234	54.7	26.5	18.4	17.9	8.5	6.8	4.7	9.4	3.4
性別	男性	116	53.4	31.9	17.2	16.4	6.0	4.3	8.6	8.6	1.7
	女性	114	55.3	20.2	20.2	19.3	11.4	9.6	0.9	9.6	5.3
	その他	1	100.0	-	-	100.0	-	-	-	100.0	-
年代	10歳代	1	-	100.0	100.0	-	-	-	-	-	-
	20歳代	11	90.9	18.2	27.3	18.2	9.1	9.1	-	-	-
	30歳代	17	76.5	11.8	23.5	11.8	5.9	11.8	23.5	11.8	5.9
	40歳代	32	68.8	21.9	12.5	28.1	9.4	12.5	-	6.3	3.1
	50歳代	37	67.6	27.0	10.8	13.5	10.8	5.4	2.7	5.4	-
	60歳代	41	41.5	22.0	29.3	17.1	7.3	7.3	4.9	9.8	4.9
	70歳以上	93	43.0	32.3	16.1	17.2	8.6	4.3	4.3	11.8	4.3
職業	農林業	9	66.7	22.2	33.3	11.1	-	-	-	-	-
	漁業	1	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	商工サービス業自営	12	50.0	50.0	-	-	8.3	8.3	-	8.3	8.3
	事務職	28	64.3	25.0	14.3	17.9	-	-	-	17.9	-
	技術職	18	66.7	22.2	22.2	11.1	16.7	16.7	5.6	5.6	-
	労務職	33	60.6	21.2	24.2	21.2	9.1	6.1	9.1	6.1	3.0
	管理職	11	63.6	36.4	18.2	-	-	-	-	-	-
	自由業	4	50.0	50.0	25.0	25.0	25.0	-	25.0	25.0	-
	主婦・主夫	26	46.2	15.4	19.2	15.4	7.7	7.7	-	7.7	15.4
	学生	1	-	100.0	100.0	-	-	-	-	-	-
	無職	61	47.5	26.2	14.8	27.9	8.2	3.3	4.9	9.8	1.6
	その他	28	50.0	28.6	21.4	14.3	17.9	21.4	10.7	10.7	3.6
住まいの地域	高知市	118	55.9	22.9	16.1	15.3	5.9	6.8	4.2	9.3	5.1
	安芸広域圏	22	50.0	27.3	13.6	-	-	4.5	4.5	18.2	4.5
	南国・香美広域圏	38	63.2	31.6	13.2	28.9	7.9	7.9	5.3	7.9	-
	嶺北広域圏	4	25.0	25.0	100.0	-	25.0	-	-	-	-
	仁淀川広域圏	11	54.5	27.3	9.1	27.3	36.4	9.1	9.1	9.1	-
	高岡北広域圏	3	33.3	-	66.7	-	-	-	-	33.3	-
	高幡広域圏	9	44.4	44.4	22.2	44.4	11.1	11.1	-	-	-
	幡多広域圏	23	52.2	26.1	30.4	21.7	13.0	8.7	4.3	4.3	-

(4) 悩みやストレスを抱えたときの相談窓口の認知度

問6 自殺を考えたときや、こころの悩みを抱えたときに、相談できる窓口を知っていますか。
(当てはまるもの1つに○印)

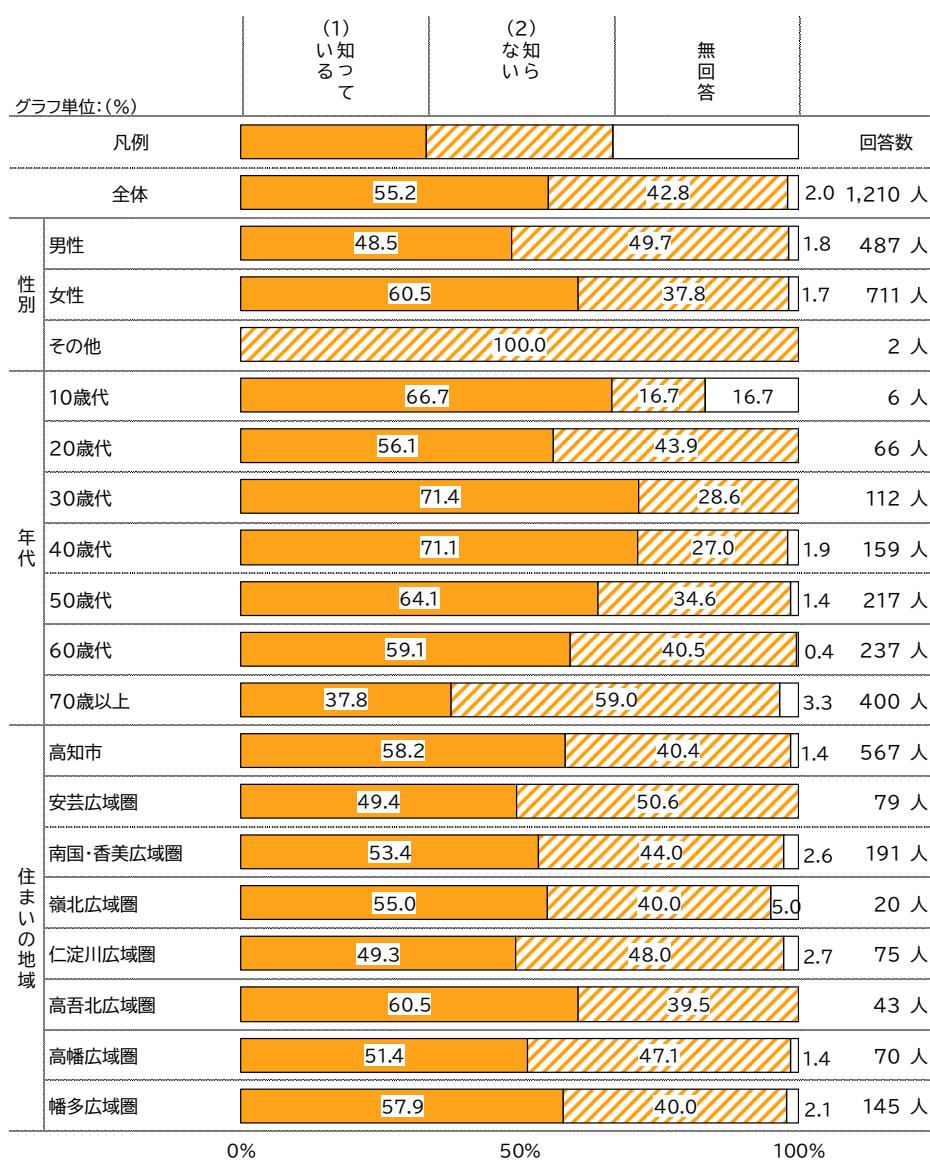
悩みやストレスを抱えたときの相談窓口を知っているかについて尋ねたところ、「知っている」が55.2%、「知らない」が42.8%となっている。

性別でみると、「知っている」は〈女性〉が60.5%で〈男性〉の48.5%より12.0ポイント高くなっている一方で「知らない」は〈男性〉が49.7%で〈女性〉の37.8%より11.9ポイント高くなっている。

年代別でみると、〈70歳以上〉以外のすべての年代で「知っている」が5割半ばを超えており、特に〈30歳代〉〈40歳代〉では7割を超えて高くなっている。一方で、〈70歳以上〉では「知らない」が59.0%と高くなっている。

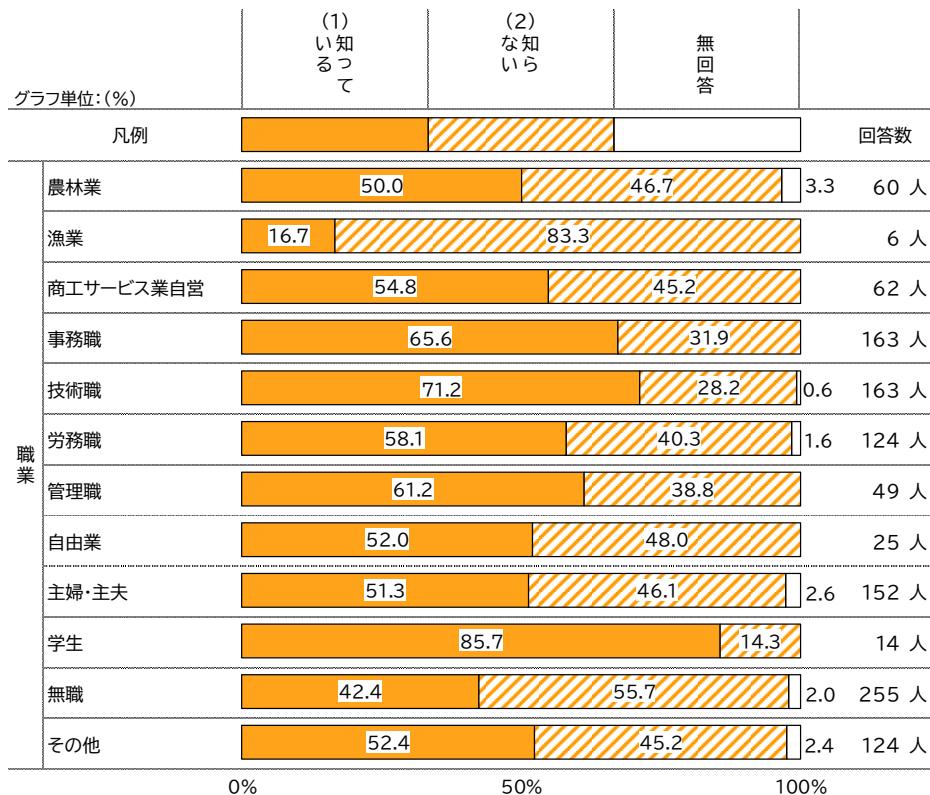
住まいの地域別でみると、〈安芸広域圏〉〈仁淀川広域圏〉以外のすべての地域で「知っている」が5割を超えており、特に〈高吾北広域圏〉では6割を超えて高くなっている。一方で〈安芸広域圏〉では「知らない」が50.6%と高くなっている。

図 悩みやストレスを抱えたときの相談窓口の認知度（全体・性別・年代・住まいの地域別）



職業別でみると、〈事務職〉〈技術職〉〈管理職〉では「知っている」が6割を超えており、特に〈技術職〉では71.2%と高くなっている。一方で、〈無職〉では「知らない」が55.7%と高くなっている。

図 悩みやストレスを抱えたときの相談窓口の認知度（職業別）



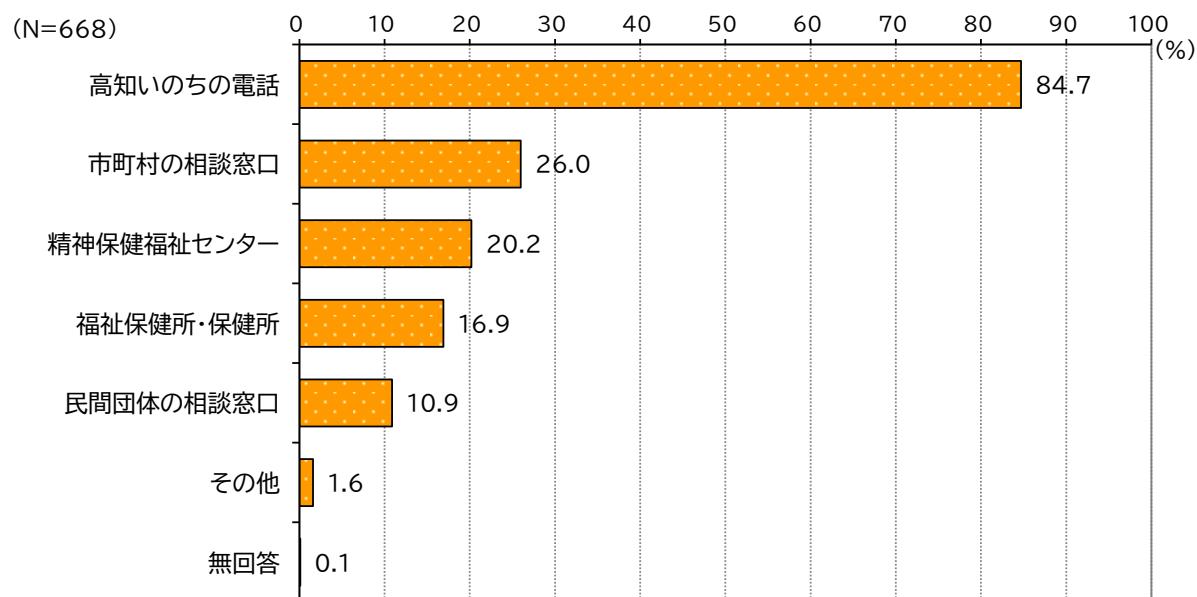
(5) 知っている相談窓口

問7 問6で「1 知っている」に○を付けた方に質問です。

知っている窓口はどこですか。(当てはまるものすべてに○印)

知っている相談窓口について尋ねたところ、「高知いのちの電話」が84.7%が最も高く、次いで「市町村の窓口」が26.0%、「精神保健福祉センター」が20.2%、「福祉保健所・保健所」が16.9%、「民間団体の相談窓口」が10.9%となっている。

図 知っている相談窓口（全体）



性別でみると、男性・女性ともに「高知いのちの電話」が最も高く、〈女性〉は87.9%で〈男性〉の79.2%より8.7ポイント高くなっている。

年代別でみると、すべての年代で「高知いのちの電話」が最も高く、特に〈30歳代〉〈40歳代〉〈50歳代〉では9割を超えている。

職業別でみると、すべての職業で「高知いのちの電話」が最も高く、特に〈商工サービス業自営〉〈管理職〉では9割を超えている。

住まいの地域別でみると、すべての地域で「高知いのちの電話」が最も高くなっている。

表 知っている相談窓口（性別・年代・職業・住まいの地域別）

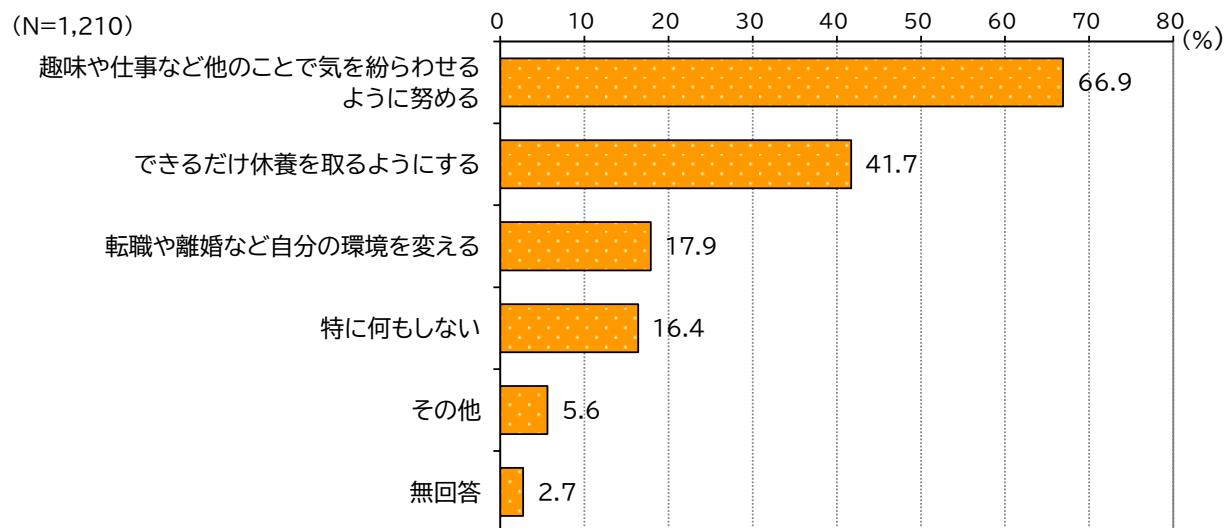
	全体	(1) 高 知 い の ち の 電 話	(2) 市 町 村 の 相 談 窓 口	(3) 精 神 保 健 福 祉 セ ン タ ー	(4) 福 祉 保 健 所 ・ 保 健 所	(5) 民 間 団 体 の 相 談 窓 口	(6) そ の 他	無 回 答	
【表の見方】 上段=回答数(人) 下段=比率(%) 網掛け=									
	1位 2位								
性別	全体	668	84.7	26.0	20.2	16.9	10.9	1.6	0.1
性別	男性	236	79.2	31.4	20.8	17.4	14.4	2.1	-
性別	女性	430	87.9	22.8	19.8	16.7	8.8	1.4	0.2
性別	その他	-	-	-	-	-	-	-	
年代	10歳代	4	75.0	-	25.0	-	25.0	-	
年代	20歳代	37	59.5	27.0	24.3	21.6	10.8	5.4	
年代	30歳代	80	90.0	17.5	18.8	17.5	8.8	-	
年代	40歳代	113	91.2	22.1	17.7	11.5	14.2	0.9	
年代	50歳代	139	90.6	29.5	26.6	18.0	10.8	1.4	
年代	60歳代	140	87.9	21.4	12.9	11.4	11.4	2.9	
年代	70歳以上	151	74.8	35.1	21.9	24.5	8.6	1.3	
職業	農林業	30	80.0	23.3	10.0	16.7	6.7	-	
職業	漁業	1	100.0	100.0	-	100.0	-	-	
職業	商工サービス業自営	34	100.0	14.7	11.8	8.8	11.8	-	
職業	事務職	107	88.8	27.1	27.1	18.7	14.0	1.9	
職業	技術職	116	89.7	23.3	21.6	19.8	7.8	1.7	
職業	労務職	72	84.7	20.8	12.5	5.6	9.7	1.4	
職業	管理職	30	90.0	40.0	26.7	20.0	13.3	3.3	
職業	自由業	13	92.3	15.4	15.4	7.7	7.7	-	
職業	主婦・主夫	78	79.5	28.2	21.8	17.9	6.4	-	
職業	学生	12	58.3	25.0	33.3	16.7	16.7	8.3	
職業	無職	108	76.9	32.4	20.4	23.1	13.0	1.9	
職業	その他	65	83.1	23.1	16.9	13.8	13.8	1.5	
住まいの地域	高知市	330	85.5	28.2	22.1	13.3	10.6	1.8	
住まいの地域	安芸広域圏	39	84.6	20.5	17.9	30.8	7.7	-	
住まいの地域	南国・香美広域圏	102	85.3	23.5	18.6	17.6	11.8	2.0	
住まいの地域	嶺北広域圏	11	100.0	18.2	18.2	9.1	9.1	-	
住まいの地域	仁淀川広域圏	37	86.5	16.2	16.2	18.9	13.5	5.4	
住まいの地域	高岡北広域圏	26	88.5	26.9	30.8	23.1	11.5	3.8	
住まいの地域	幡多広域圏	36	80.6	30.6	16.7	22.2	11.1	-	
住まいの地域	幡多広域圏	84	79.8	26.2	14.3	19.0	10.7	-	

(6) 悩みを抱えた時、誰かに相談する以外の対処方法

問8 悩みを抱えた時、誰かに相談する以外の対処方法がありますか。(当てはまるものすべてに○印)

悩みを抱えた時、誰かに相談する以外の対処方法について尋ねたところ、「趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努める」が66.9%と最も高く、次いで「できるだけ休養を取るようにする」が41.7%、「転職や離婚など自分の環境を変える」が17.9%となっている。

図 悩みを抱えた時、誰かに相談する以外の対処方法（全体）



性別でみると、男性・女性ともに「趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努める」が6割を超えて最も高く、次いで「できるだけ休養を取るようにする」は〈女性〉が44.6%で〈男性〉の37.6%より7.0ポイント高くなっている。

年代別でみると、すべての年代で「趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努める」が6割を超えて最も高く、特に〈20歳代〉〈30歳代〉〈60歳代〉では7割を超えている。

職業別でみると、〈無職〉を除くすべての職業で「趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努める」が6割を超えて最も高く、特に〈商工サービス業自営〉〈技術職〉では7割を超えている。

住まいの地域別でみると、〈嶺北広域圏〉を除くすべての地域で「趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努める」が6割を超えて最も高く、特に〈高吾北広域圏〉では79.1%と高くなっている。

表 悩みを抱えた時、誰かに相談する以外の対処方法（性別・年代・職業・住まいの地域別）

		全 体	(1) うと趣 にで味 努気や めを仕 る紛事 らな わど せ他 るの よこ	(2) よで うき にる すだ け休 養を 取る	(3) 環 転 職 や 變 離 婚 な ど 自 分 の	(4) 特 に 何 も し 不 可 能 な い	(5) そ の 他	無 回 答
【表の見方】 比率(%) 網掛け=		1位 2位						
性別	全体	1,210	66.9	41.7	17.9	16.4	5.6	2.7
男性	487	65.5	37.6	10.9	20.1	5.3	2.3	
女性	711	68.1	44.6	22.8	14.1	5.9	2.7	
その他	2	100.0	100.0	-	-	-	-	-
年代	10歳代	6	66.7	66.7	16.7	33.3	-	16.7
	20歳代	66	75.8	51.5	25.8	10.6	3.0	-
	30歳代	112	75.9	63.4	31.3	15.2	3.6	0.9
	40歳代	159	65.4	44.7	25.8	16.4	4.4	1.3
	50歳代	217	68.7	52.1	24.9	12.4	6.9	0.9
	60歳代	237	70.5	41.4	14.8	11.8	8.4	2.1
	70歳以上	400	60.8	27.3	7.5	22.8	4.8	4.8
職業	農林業	60	68.3	35.0	10.0	16.7	1.7	5.0
	漁業	6	66.7	33.3	-	50.0	-	-
	商工サービス業自営	62	77.4	33.9	9.7	9.7	4.8	-
	事務職	163	69.9	51.5	30.1	9.8	4.9	1.8
	技術職	163	70.6	56.4	23.3	11.7	6.7	0.6
	労務職	124	68.5	41.1	16.9	13.7	6.5	-
	管理職	49	67.3	36.7	14.3	18.4	4.1	-
	自由業	25	64.0	64.0	20.0	28.0	12.0	-
	主婦・主夫	152	69.7	39.5	19.7	15.8	2.6	3.9
	学生	14	78.6	50.0	14.3	21.4	7.1	-
	無職	255	59.2	33.3	10.6	22.7	7.1	3.9
	その他	124	62.1	35.5	19.4	21.8	7.3	5.6
住まいの地域	高知市	567	64.6	46.6	20.3	16.4	6.2	2.1
	安芸広域圏	79	67.1	35.4	12.7	22.8	2.5	2.5
	南国・香美広域圏	191	71.7	42.4	17.8	16.2	4.7	3.1
	嶺北広域圏	20	35.0	30.0	25.0	20.0	5.0	10.0
	仁淀川広域圏	75	61.3	33.3	12.0	18.7	6.7	2.7
	高吾北広域圏	43	79.1	39.5	20.9	16.3	2.3	-
	高幡広域圏	70	75.7	34.3	17.1	15.7	4.3	1.4
	幡多広域圏	145	71.0	38.6	14.5	12.4	7.6	2.1

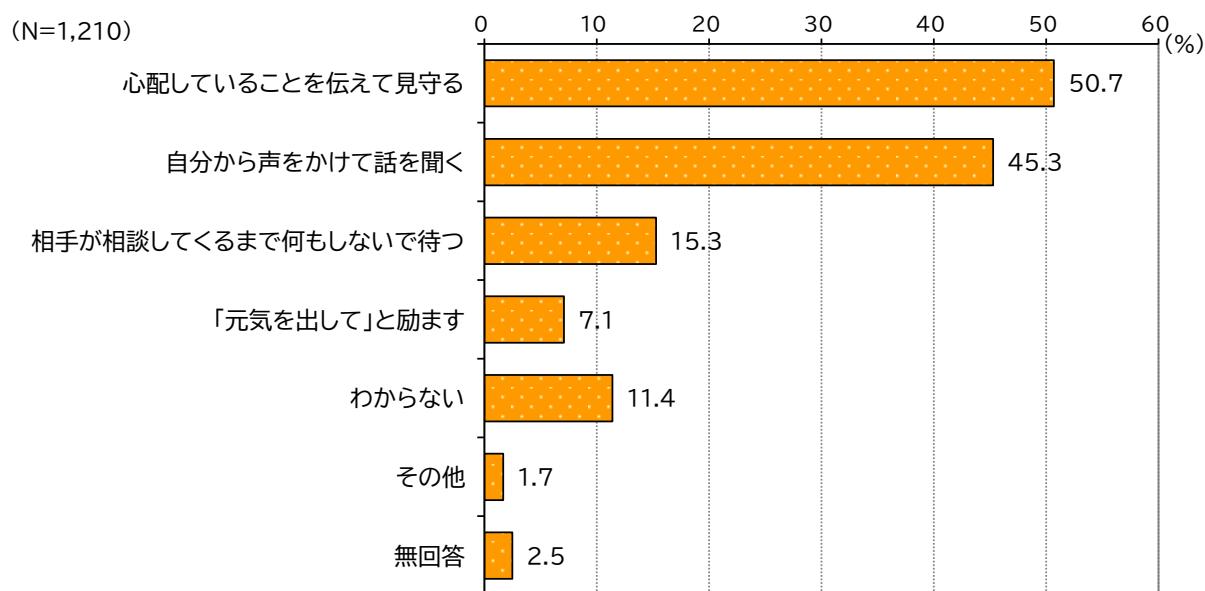
4. 相談を受けることについて

(1) 友人や職場の同僚など身近な人が、辛そうな時の対応

問9 友人や職場の同僚など身近な人が、理由はわからないけれども、いつもと違った様子で辛そうに見えた時に、あなたはどうしますか、またはどうしようと思いませんか。(当てはまるものすべてに○印)

友人や職場の同僚など身近な人が、辛そうな時の対応について尋ねたところ、「心配していることを伝えて見守る」が50.7%と最も高く、次いで「自分から声をかけて話を聞く」が45.3%、「相手が相談してくるまで何もしないで待つ」が15.3%となっている。

図 友人や職場の同僚など身近な人が、辛そうな時の対応（全体）



性別でみると、〈男性〉は「自分から声をかけて話を聞く」が48.3%と最も高く、次いで「心配していることを伝えて見守る」が38.6%となっており、一方で、〈女性〉は「心配していることを伝えて見守る」が59.4%と最も高く、次いで「自分から声をかけて話を聞く」が43.7%となっている。

年代別でみると、〈30歳代〉〈40歳代〉以外のすべての年代で「心配していることを伝えて見守る」が最も高く、一方で、〈30歳代〉〈40歳代〉では「自分から声をかけて話を聞く」が最も高くなっている。

職業別でみると、〈農林業〉〈事務職〉〈技術職〉〈主婦・主夫〉〈無職〉では「心配していることを伝えて見守る」が4割を超えて最も高く、〈商工サービス業自営〉〈労務職〉〈管理職〉〈その他〉では「自分から声をかけて話を聞く」が4割を超えて最も高くなっている。

住まいの地域別でみると、〈嶺北広域圏〉〈仁淀川広域圏〉以外のすべての地域で「心配していることを伝えて見守る」が4割を超えて最も高く、特に〈高吾北広域圏〉が69.8%と最も高くなっている。一方で、〈仁淀川広域圏〉では「自分から声をかけて話を聞く」が46.7%と最も高くなっている。

表 友人や職場の同僚など身近な人が、辛そうな時の対応（性別・年代・職業・住まいの地域別）

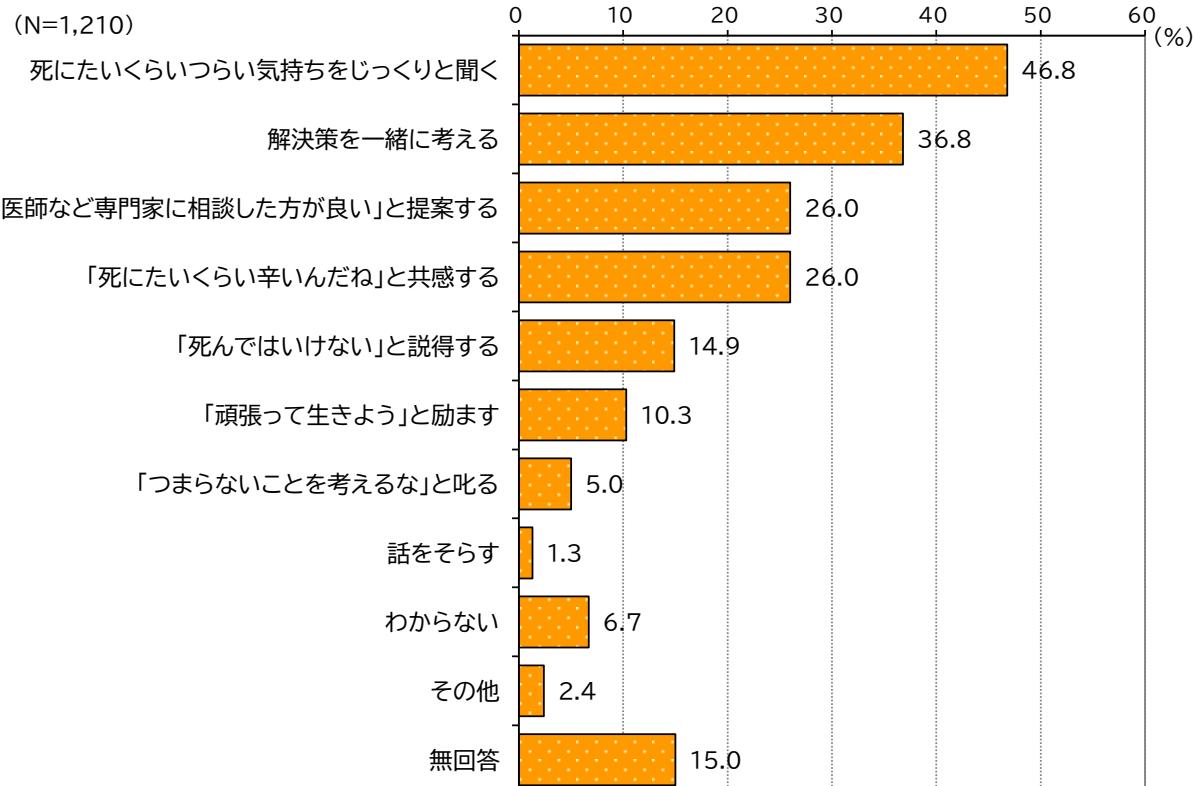
		全 体	(1) え心 て配 見し 守て いる こと を伝	(2) を自 分く から 声を かけて 話	(3) で相 何手 もが し相 談い して 待つ るま	(4) ま「元 気を 出して 」と 励	(5) わ か ら な い	(6) そ の 他	無 回 答
【表の見方】 比率(%) 網掛け=		1位 2位							
性別	全体	1,210	50.7	45.3	15.3	7.1	11.4	1.7	2.5
性別	男性	487	38.6	48.3	14.4	9.2	14.4	1.2	2.7
性別	女性	711	59.4	43.7	15.9	5.5	9.6	2.1	1.7
性別	その他	2	50.0	-	50.0	-	-	-	-
年代	10歳代	6	50.0	33.3	16.7	-	-	-	16.7
年代	20歳代	66	43.9	39.4	22.7	3.0	9.1	4.5	-
年代	30歳代	112	48.2	54.5	24.1	1.8	8.9	1.8	0.9
年代	40歳代	159	47.8	50.3	22.6	2.5	9.4	0.6	0.6
年代	50歳代	217	59.0	53.9	12.0	2.8	8.8	2.8	0.5
年代	60歳代	237	56.5	44.3	13.5	5.1	11.0	1.7	1.7
年代	70歳以上	400	46.5	38.5	11.5	14.5	15.3	1.3	4.5
職業	農林業	60	50.0	45.0	11.7	11.7	11.7	-	5.0
職業	漁業	6	33.3	50.0	16.7	-	33.3	-	-
職業	商工サービス業自営	62	45.2	53.2	16.1	6.5	6.5	3.2	4.8
職業	事務職	163	63.2	48.5	12.3	3.1	8.6	1.2	-
職業	技術職	163	55.8	48.5	20.9	3.1	8.6	1.8	0.6
職業	労務職	124	43.5	48.4	16.1	6.5	10.5	1.6	-
職業	管理職	49	46.9	57.1	14.3	6.1	4.1	-	-
職業	自由業	25	68.0	52.0	20.0	-	16.0	-	-
職業	主婦・主夫	152	63.2	41.4	11.8	4.6	8.6	2.0	1.3
職業	学生	14	50.0	57.1	14.3	-	-	-	-
職業	無職	255	41.6	38.0	12.9	13.3	19.6	1.6	3.9
職業	その他	124	42.7	45.2	21.8	8.1	12.1	3.2	4.8
住まいの地域	高知市	567	51.5	47.1	13.9	7.1	10.9	1.9	1.2
住まいの地域	安芸広域圏	79	55.7	34.2	22.8	6.3	8.9	-	3.8
住まいの地域	南国・香美広域圏	191	50.3	42.9	16.8	7.3	14.7	2.1	2.6
住まいの地域	嶺北広域圏	20	45.0	60.0	5.0	5.0	10.0	5.0	-
住まいの地域	仁淀川広域圏	75	40.0	46.7	9.3	6.7	13.3	2.7	2.7
住まいの地域	高吾北広域圏	43	69.8	51.2	18.6	2.3	9.3	-	-
住まいの地域	高幡広域圏	70	51.4	42.9	12.9	8.6	15.7	1.4	4.3
住まいの地域	幡多広域圏	145	49.7	46.2	18.6	7.6	7.6	1.4	4.1

(2) 身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時の対応

問10 もし身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時、あなたはどのように対応しますか。
(当てはまるものすべてに○印)

身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時の対応について尋ねたところ、「死にたいくらいいつらい気持ちをじっくりと聞く」46.8%が最も高く、次いで「解決策を一緒に考える」36.8%、「医師など専門家に相談した方が良い」と提案する」と「死にたいくらい辛いんだね」と共感する」が同率26.0%となっている。

図 身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時の対応



性別でみると、「死にたいくらいつらい気持ちをじっくりと聞く」は〈女性〉が52.2%で〈男性〉の39.8%より12.4ポイント高く、次いで、男性・女性ともに「解決策を一緒に考える」となっている。

年代別でみると、「死にたいくらいつらい気持ちをじっくりと聞く」は〈30歳代〉～〈70歳以上〉が4割を超えて最も高く、〈20歳代〉では「解決策を一緒に考える」が36.4%と最も高くなっている。

職業別でみると、〈管理職〉〈学生〉以外のすべての職業で「死にたいくらいつらい気持ちをじっくりと聞く」が3割を超えて最も高くなっている。〈管理職〉では「解決策を一緒に考える」が44.9%と最も高くなっている。

住まいの地域でみると、すべての地域で「死にたいくらいつらい気持ちをじっくりと聞く」が4割を超えて最も高くなっている。特に〈高岡北広域圏〉が62.8%と高くなっている。

表 身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時の対応（性別・年代・職業・住まいの地域別）

		全体	(1) 死 を じ た く く り と い 聞 く ら い 気 持	(2) 解 決 策 を 一 緒 に 考 え る	(3) 死 と 共 感 す く ら い 辛 い ん だ	(4) 医 師 良 い と 提 家 に す る 談 し	(5) 得 す る 死 は い け な い と 説	(6) ま す る 死 は い け な い と 勵	(7) 頑 張 つ て 生 き よ う と 考 え る	(8) 話 を そ ら す	(9) わ か ら な い	(10) そ の 他	無 回 答
【表の見方】 比率(%) 網掛け=		1位 2位											
性別	全体	1,210	46.8	36.8	26.0	26.0	14.9	10.3	5.0	1.3	6.7	2.4	15.0
性別	男性	487	39.8	33.7	16.4	24.6	17.5	12.1	7.8	1.8	6.2	2.9	17.9
性別	女性	711	52.2	39.2	32.9	27.3	13.1	9.0	3.0	1.0	7.0	2.1	12.7
性別	その他	2	50.0	-	-	50.0	-	-	-	-	50.0	-	-
年代	10歳代	6	16.7	33.3	16.7	-	-	-	-	-	-	16.7	50.0
年代	20歳代	66	25.8	36.4	15.2	12.1	6.1	6.1	6.1	3.0	6.1	1.5	30.3
年代	30歳代	112	41.1	33.0	30.4	24.1	10.7	3.6	1.8	1.8	7.1	3.6	28.6
年代	40歳代	159	40.9	36.5	29.6	22.6	8.8	5.0	3.1	1.3	3.8	2.5	22.6
年代	50歳代	217	51.2	40.1	33.6	30.4	9.2	5.1	1.4	1.4	3.7	2.8	17.5
年代	60歳代	237	55.7	41.8	26.6	35.4	16.5	6.3	3.8	1.3	6.3	2.5	9.3
年代	70歳以上	400	48.0	33.8	21.0	23.3	21.8	20.5	9.0	1.0	9.5	1.8	6.8
職業	農林業	60	63.3	43.3	11.7	18.3	35.0	18.3	10.0	-	3.3	-	5.0
職業	漁業	6	50.0	33.3	16.7	-	-	-	-	16.7	50.0	-	-
職業	商工サービス業自営	62	33.9	30.6	22.6	19.4	14.5	14.5	4.8	-	1.6	3.2	17.7
職業	事務職	163	42.9	42.3	25.8	28.2	9.8	3.7	0.6	1.8	4.3	1.8	22.1
職業	技術職	163	44.2	36.2	37.4	27.0	11.0	3.1	1.8	1.2	6.7	0.6	18.4
職業	労務職	124	41.9	35.5	20.2	30.6	16.1	12.9	9.7	2.4	4.0	4.0	16.9
職業	管理職	49	42.9	44.9	22.4	28.6	8.2	2.0	-	4.1	-	2.0	24.5
職業	自由業	25	44.0	40.0	28.0	32.0	4.0	-	-	4.0	12.0	4.0	20.0
職業	主婦・主夫	152	63.2	39.5	37.5	28.3	11.2	10.5	5.3	0.7	4.6	-	7.9
職業	学生	14	28.6	42.9	28.6	14.3	7.1	7.1	7.1	-	-	7.1	42.9
職業	無職	255	47.1	31.0	20.8	25.9	20.0	18.0	7.8	0.8	12.2	3.5	7.8
職業	その他	124	46.0	38.7	25.8	23.4	15.3	10.5	4.0	0.8	8.1	4.8	16.1
住まいの地域	高知市	567	45.5	37.9	28.7	27.9	13.1	9.5	5.1	1.2	6.9	1.9	15.3
住まいの地域	安芸広域圏	79	44.3	32.9	22.8	25.3	21.5	12.7	11.4	2.5	10.1	5.1	8.9
住まいの地域	南国・香美広域圏	191	50.8	31.9	24.6	24.6	15.7	11.5	4.7	1.6	6.8	2.6	15.7
住まいの地域	嶺北広域圏	20	40.0	35.0	25.0	20.0	25.0	10.0	5.0	-	5.0	-	5.0
住まいの地域	仁淀川広域圏	75	44.0	37.3	20.0	21.3	14.7	8.0	-	1.3	4.0	5.3	24.0
住まいの地域	高岡北広域圏	43	62.8	39.5	34.9	44.2	14.0	7.0	-	-	4.7	2.3	7.0
住まいの地域	高幡広域圏	70	50.0	38.6	18.6	21.4	24.3	15.7	4.3	-	5.7	1.4	14.3
住まいの地域	幡多広域圏	145	47.6	41.4	24.8	23.4	11.7	11.0	5.5	2.1	4.1	2.1	15.2

(3) 職場におけるメンタルヘルス対策の有無

【現在、働いている方にお聞きします。】

問 11 あなたの職場では、仕事上の悩みを抱えた時や、ハラスメント（パワーハラスメント、セクシャルハラスメント等）に対する相談窓口が設置されているなどメンタルヘルス対策が行われていると思いますか。（当てはまるもの1つに○印）

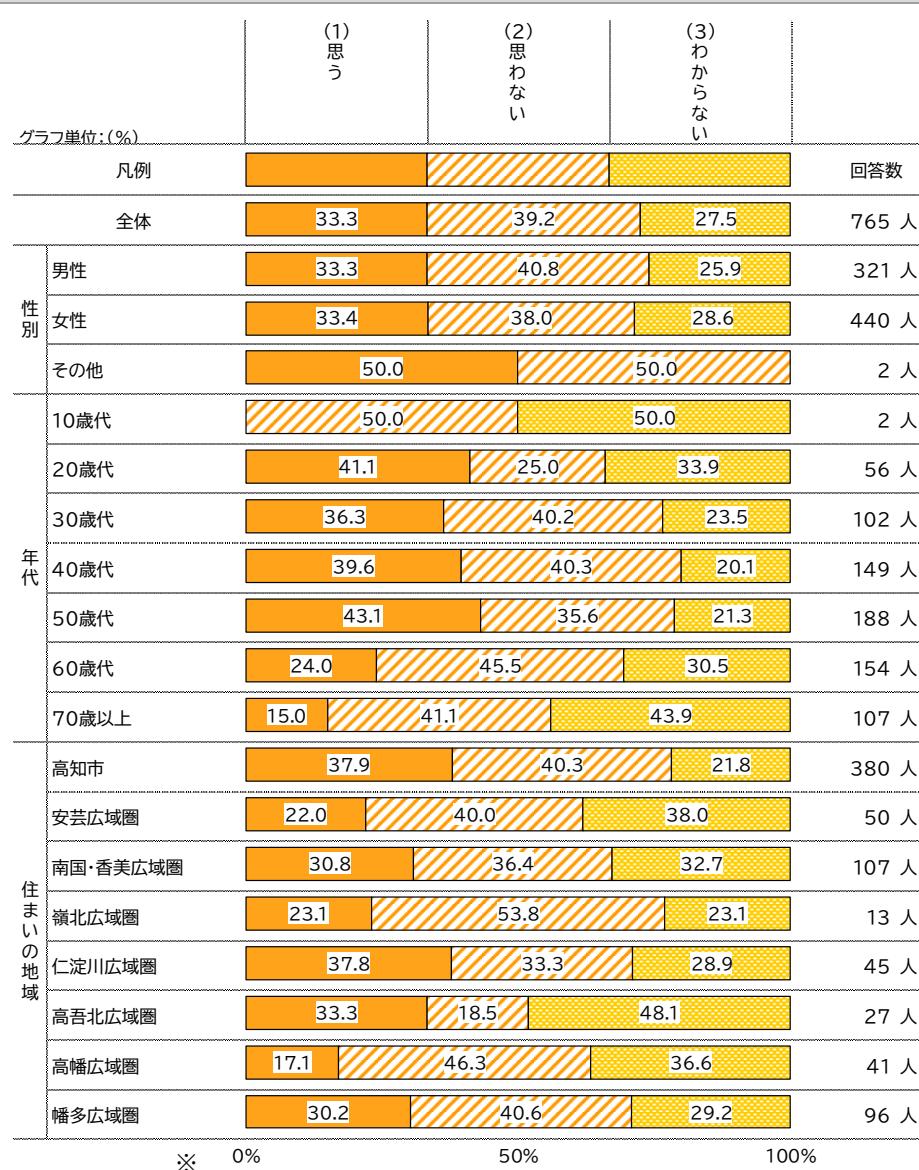
職場におけるメンタルヘルス対策が行われているかについて尋ねたところ、「思わない」が39.2%と最も高く、次いで「思う」が33.3%、「わからない」が27.5%となっている。

性別でみると、男性・女性ともに「思わない」が最も高く、〈男性〉は40.8%で〈女性〉の38.0%より2.8ポイント高くなっている。

年代別でみると、〈20歳代〉〈50歳代〉では「思う」が4割を超えて最も高く、一方で、〈30歳代〉〈40歳代〉〈60歳代〉では「思わない」が4割を超えて最も高くなっている。

住まいの地域別でみると、〈高知市〉〈安芸広域圏〉〈南国・香美広域圏〉〈嶺北広域圏〉〈高幡広域圏〉〈幡多広域圏〉では「思わない」が3割半ばを超えて最も高く、〈仁淀川広域圏〉では「思う」が37.8%、〈高吾北広域圏〉では「わからない」が48.1%とそれぞれ最も高くなっている。

図 職場におけるメンタルヘルス対策の有無（全体・性別・年代・住まいの地域別）



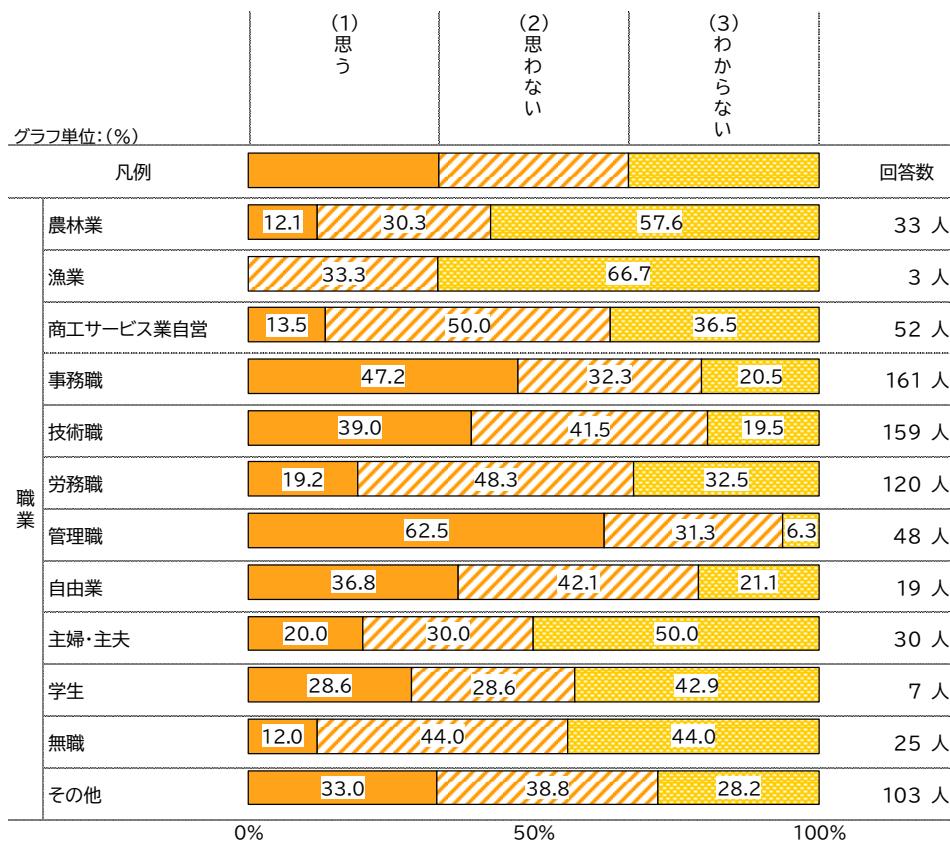
※ 0%

50%

100%

職業別でみると、〈商工サービス業自営〉〈技術職〉〈労務職〉〈その他〉では「思わない」が3割半ばを超えて最も高く、〈事務職〉〈管理職〉では「思う」、〈農林業〉〈主婦・主婦〉では「わからない」がそれぞれ最も高くなっている。

図 職場におけるメンタルヘルス対策の有無（職業別）

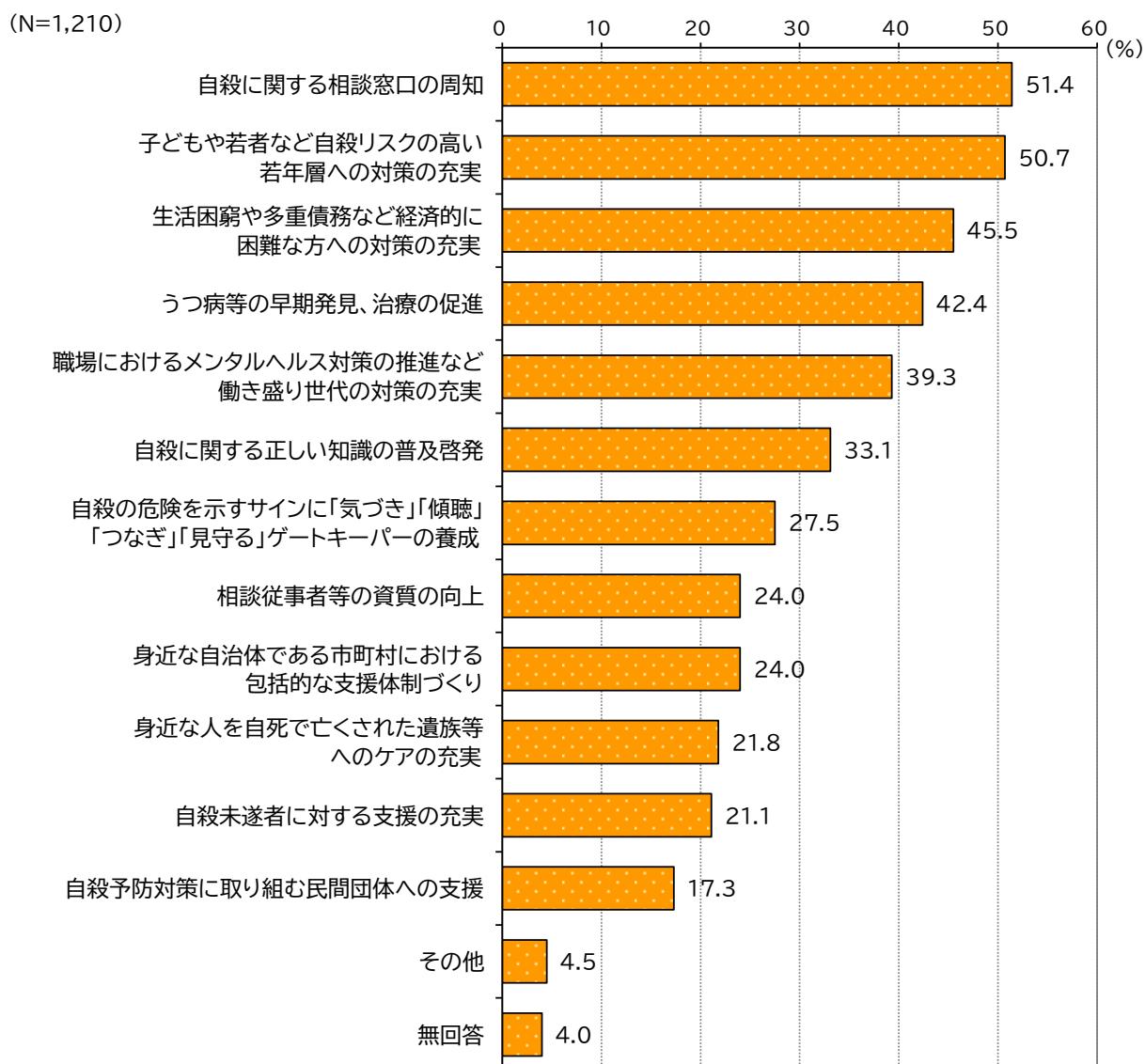


(4) 今後の県の自殺対策として効果的な取組

問12 今後の高知県の自殺対策として、どのような取組が効果的だと思いますか。(当てはまるものすべてに○印)

今後の県の自殺対策として効果的な取組について尋ねたところ、「自殺に関する相談窓口の周知」が51.4%と最も高く、次いで「子どもや若者など自殺リスクの高い若年層への対策の充実」が50.7%、「生活困窮や多重債務など経済的に困難な方への対策の充実」が45.5%、「うつ病等の早期発見、治療の促進」が42.4%となっている。

図 今後の県の自殺対策として効果的な取組（全体）



＜第2章 調査の結果＞

性別でみると、〈男性〉は「自殺に関する相談窓口の周知」が49.7%と最も高く、〈女性〉は「子どもや若者など自殺リスクの高い若年層への対策の充実」が54.9%と最も高くなっている。

年代別でみると、〈60歳以上〉では「自殺に関する相談窓口の周知」が5割を超えて最も高く、〈30歳代〉～〈50歳代〉では「子どもや若者など自殺リスクの高い若年層への対策の充実」が5割半ばを超え、〈20歳代〉では「職場におけるメンタルヘルス対策の推進など働き盛り世代の対策の充実」が59.1%とそれぞれ最も高くなっている。

職業別でみると、「自殺に関する相談窓口の周知」は〈無職〉が51.4%と最も高く、「子どもや若者など自殺リスクの高い若年層への対策の充実」は〈商工サービス業自営〉〈事務職〉〈主婦・主夫〉が5割を超えて最も高く、「生活困窮や多重債務など経済的に困難な方への対策の充実」は〈農林業〉〈労務職〉〈その他〉が5割を超えて最も高く、「職場におけるメンタルヘルス対策の推進など働き盛り世代の対策の充実」は〈技術職〉が55.2%と最も高く、〈管理職〉では「子どもや若者など自殺リスクの高い若年層への対策の充実」と「職場におけるメンタルヘルス対策の推進など働き盛り世代の対策の充実」が同率61.2%となっている。

住まいの地域別でみると、〈仁淀川広域圏〉〈幡多広域圏〉では「自殺に関する相談窓口の周知」が5割を超えて最も高く、〈高知市〉〈南国・香美広域圏〉〈高幡広域圏〉では「子どもや若者など自殺リスクの高い若年層への対策の充実」が4割半ばを超えて最も高く、〈高岡北広域圏〉では「生活困窮や多重債務など経済的に困難な方への対策の充実」が62.8%、〈安芸広域圏〉では「うつ病等の早期発見、治療の促進」が44.3%とそれぞれ最も高くなっている。

表 今後の県の自殺対策として効果的な取組（性別・年代・職業・住まいの地域別）

【表の見方】 比率(%) 網掛け=		全体	(1) の自殺 知り する相談窓口	(2) のリ子 対スど のや 充高若 美年だ 層自殺 へ殺	(3) のど生 対経済 の弱い 充にや 困多 重難 債務 方務 へな	(4) 治う 療つ の促進 の早 期発見	(5) 充勵へ 職場 の実 スル場 盛り対 の場 世策け の推進 の対 策な タル	(6) 識の自 普及開 始する 正し い知	(7) る聴 自殺 に殺 の危 なづ トキ を示 バーア 見傾 サ守 イ	(8) 支村 身近な 体にお 自治体 である 括的な 市	(9) 向相 談従事 者等の 資質の	(10) のさ れた 遺族等 へ死 ケア	(11) 援自 殺未 遂者 に対する 支	(12) む自 殺予 防回 策へ に取 り組	(13) その 他	無回答
1位 2位																
全体		1,210	51.4	50.7	45.5	42.4	39.3	33.1	27.5	24.0	24.0	21.8	21.1	17.3	4.5	4.0
性別	男性	487	49.7	46.0	43.9	39.6	38.2	31.8	25.1	24.2	20.1	18.7	19.7	18.1	6.4	4.3
	女性	711	53.4	54.9	46.8	44.7	40.8	34.5	29.7	24.1	27.1	24.1	22.2	17.0	3.1	3.1
	その他	2	-	-	50.0	-	-	-	-	50.0	-	100.0	50.0	-	-	-
年代	10歳代	6	50.0	33.3	50.0	16.7	50.0	33.3	-	16.7	-	16.7	-	-	-	33.3
	20歳代	66	42.4	53.0	47.0	39.4	59.1	31.8	27.3	16.7	13.6	25.8	19.7	16.7	1.5	4.5
	30歳代	112	42.9	54.5	39.3	42.0	35.7	25.0	17.9	22.3	20.5	27.7	20.5	14.3	11.6	0.9
	40歳代	159	47.8	56.6	45.3	41.5	50.3	37.1	29.6	22.6	23.9	30.2	23.3	18.2	4.4	0.6
	50歳代	217	55.3	57.1	49.8	43.3	47.9	39.6	34.1	25.8	30.9	30.9	27.2	18.4	4.6	1.8
	60歳代	237	58.2	47.3	47.7	41.8	40.5	34.2	29.1	26.6	28.3	18.1	21.5	16.0	5.9	2.5
	70歳以上	400	51.5	46.3	44.0	44.3	27.5	30.3	26.0	24.0	21.8	13.8	17.0	18.5	2.0	6.5
職業	農林業	60	43.3	41.7	55.0	45.0	28.3	35.0	25.0	26.7	13.3	21.7	16.7	20.0	5.0	5.0
	漁業	6	33.3	50.0	33.3	-	-	16.7	16.7	16.7	16.7	-	-	-	16.7	33.3
	商工サービス業自営	62	50.0	51.6	37.1	35.5	24.2	41.9	25.8	17.7	21.0	12.9	9.7	14.5	4.8	8.1
	事務職	163	53.4	56.4	42.3	41.7	41.1	33.1	29.4	20.2	19.0	26.4	20.2	14.7	4.9	-
	技術職	163	50.9	52.1	44.8	43.6	55.2	27.0	28.2	25.8	32.5	25.8	22.1	16.6	3.1	1.8
	労務職	124	50.0	49.2	50.8	41.9	36.3	33.1	24.2	22.6	29.8	24.2	22.6	16.1	8.1	2.4
	管理職	49	53.1	61.2	44.9	46.9	61.2	36.7	36.7	32.7	24.5	16.3	22.4	16.3	2.0	-
住まいの地域	自由業	25	64.0	60.0	52.0	40.0	56.0	48.0	36.0	32.0	40.0	32.0	44.0	36.0	8.0	-
	主婦・主夫	152	55.9	59.9	40.8	42.8	32.9	31.6	27.6	23.0	26.3	23.0	22.4	16.4	1.3	4.6
	学生	14	50.0	35.7	57.1	28.6	42.9	57.1	14.3	14.3	7.1	14.3	21.4	14.3	-	21.4
	無職	255	51.4	44.7	44.7	45.5	33.3	32.9	23.9	26.7	22.4	14.5	16.1	18.8	3.5	5.1
	その他	124	51.6	46.8	52.4	43.5	45.2	33.9	36.3	23.4	22.6	29.0	28.2	18.5	7.3	2.4
	高知市	567	51.9	52.9	48.0	41.3	42.9	33.5	29.1	23.8	25.4	22.4	22.6	20.1	5.1	4.1
	安芸広域圏	79	43.0	43.0	38.0	44.3	27.8	35.4	21.5	16.5	21.5	19.0	13.9	10.1	2.5	3.8
都道府県	南国・香美広域圏	191	53.9	57.1	45.0	44.5	39.8	32.5	28.8	27.7	23.0	24.6	25.1	14.1	4.7	2.6
	嶺北広域圏	20	50.0	60.0	40.0	45.0	55.0	50.0	35.0	40.0	15.0	20.0	15.0	30.0	-	-
	仁淀川広域圏	75	56.0	41.3	46.7	36.0	45.3	34.7	24.0	22.7	26.7	28.0	21.3	18.7	2.7	5.3
	高知北広域圏	43	60.5	51.2	62.8	48.8	46.5	37.2	39.5	32.6	30.2	23.3	25.6	30.2	2.3	-
	高幡広域圏	70	45.7	48.6	37.1	44.3	21.4	35.7	28.6	21.4	12.9	17.1	15.7	7.1	5.7	2.9
	幡多広域圏	145	52.4	46.2	42.1	44.8	37.2	28.3	22.8	21.4	26.2	17.2	17.9	14.5	4.1	-
	高知西広域圏	145	52.4	46.2	42.1	44.8	37.2	28.3	22.8	21.4	26.2	17.2	17.9	14.5	4.1	-

○依存症対策関連

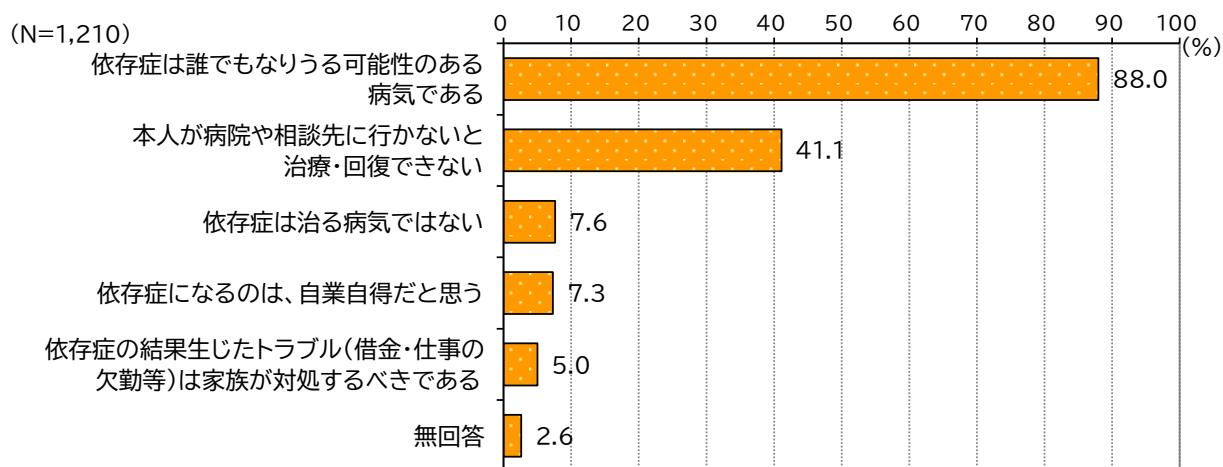
5. 依存症への認識

(1) 依存症に対するイメージ

問13 依存症について、あなたは、どのようなイメージを持っていますか。(当てはまるものすべてに○印)

依存症に対するイメージについて尋ねたところ、「依存症は誰でもなりうる可能性のある病気である」が 88.0%と最も高く、次いで「本人が病院や相談先に行かないと治療・回復できない」が 41.1%、「依存症は治る病気ではない」が 7.6%となっている。

図 依存症に対するイメージ（全体）



性別でみると、男性・女性ともに「依存症は誰でもなりうる可能性のある病気である」が8割を超えて最も高くなっている。

年代別でみると、すべての年代で「依存症は誰でもなりうる可能性のある病気である」が8割を超えており、特に〈40歳代〉では94.3%と最も高くなっている。

職業別でみると、すべての職業で「依存症は誰でもなりうる可能性のある病気である」が6割を超えており、特に〈技術職〉では93.3%と高くなっている。

住まいの地域別でみると、すべての地域で「依存症は誰でもなりうる可能性のある病気である」が7割半ばを超えており、特に〈高岡北広域圏〉では95.3%と最も高くなっている。

表 依存症に対するイメージ（性別・年代・職業・住まいの地域別）

		全体	(1) ある依 る可 能症 性は の誰 あ るも 病な りで う	(2) で行 きか 人な がい い病 と院 治や 療相 ・談 回先 復に	(3) な依 存症 は治 る病 氣で は	(4) 業依 自存 得症 だに なる と思 うの は、 自	(5) す欠 ラ依 る勤 ブ存 ベ等 ル症 きこ への では借 結家 金果 る族・ 生 が仕 じ対 事た 処のト	無 回 答
【表の見方】 比率(%) 網掛け=		1位 2位						
全体	1,210	88.0	41.1	7.6	7.3	5.0	2.6	
性別	男性	487	88.1	32.9	6.8	10.7	6.4	3.1
	女性	711	88.7	47.0	8.3	5.1	4.1	1.7
	その他	2	100.0	50.0	-	-	-	-
年代	10歳代	6	83.3	16.7	-	-	-	16.7
	20歳代	66	93.9	21.2	9.1	6.1	-	-
	30歳代	112	89.3	35.7	14.3	12.5	3.6	1.8
	40歳代	159	94.3	32.7	12.6	11.9	3.1	-
	50歳代	217	93.1	43.8	6.0	4.6	4.1	0.5
	60歳代	237	91.1	40.5	3.8	3.4	5.5	1.7
	70歳以上	400	80.5	48.5	6.5	8.3	7.3	4.8
職業	農林業	60	80.0	46.7	8.3	10.0	10.0	3.3
	漁業	6	66.7	-	-	33.3	-	-
	商工サービス業自営	62	80.6	38.7	12.9	11.3	8.1	3.2
	事務職	163	91.4	36.2	11.7	6.7	3.7	0.6
	技術職	163	93.3	37.4	6.1	4.9	2.5	0.6
	労務職	124	91.9	41.9	8.1	13.7	4.8	0.8
	管理職	49	91.8	34.7	6.1	4.1	4.1	-
	自由業	25	96.0	40.0	4.0	-	12.0	4.0
	主婦・主夫	152	88.2	55.9	5.3	4.6	2.6	3.3
	学生	14	92.9	28.6	14.3	7.1	-	-
	無職	255	85.1	40.0	7.1	6.3	6.3	3.5
	その他	124	87.1	41.9	6.5	8.1	6.5	3.2
住まいの地域	高知市	567	88.9	41.4	8.5	7.1	4.6	1.9
	安芸広域圏	79	77.2	44.3	6.3	12.7	3.8	1.3
	南国・香美広域圏	191	90.1	45.0	9.4	4.7	5.8	2.1
	嶺北広域圏	20	95.0	20.0	5.0	5.0	5.0	-
	仁淀川広域圏	75	85.3	38.7	6.7	10.7	2.7	4.0
	高岡北広域圏	43	95.3	34.9	7.0	-	2.3	2.3
	幡多広域圏	70	94.3	35.7	4.3	7.1	8.6	1.4
		145	88.3	42.1	6.2	9.0	6.2	2.1

6. 依存症への対応方法

(1) 自身や家族に依存症が疑われる場合に相談しようと思うか

問 14 あなたやあなたの家族に依存症が疑われる場合に、相談窓口を知っていれば、相談しようと思いますか。(当てはまるもの1つに○印)

自身や家族に依存症が疑われる場合に相談しようと思うかについて尋ねたところ、「相談しようと思う」が 81.7%、「相談しようと思わない」が 15.6% となっている。

性別でみると、「相談しようと思う」は〈女性〉が 84.8% で〈男性〉の 78.0% より 6.8 ポイント高くなっている。

年代別でみると、すべての年代で「相談しようと思う」は 7 割を超えており、特に〈50 歳代〉では 87.6% と最も高くなっている。

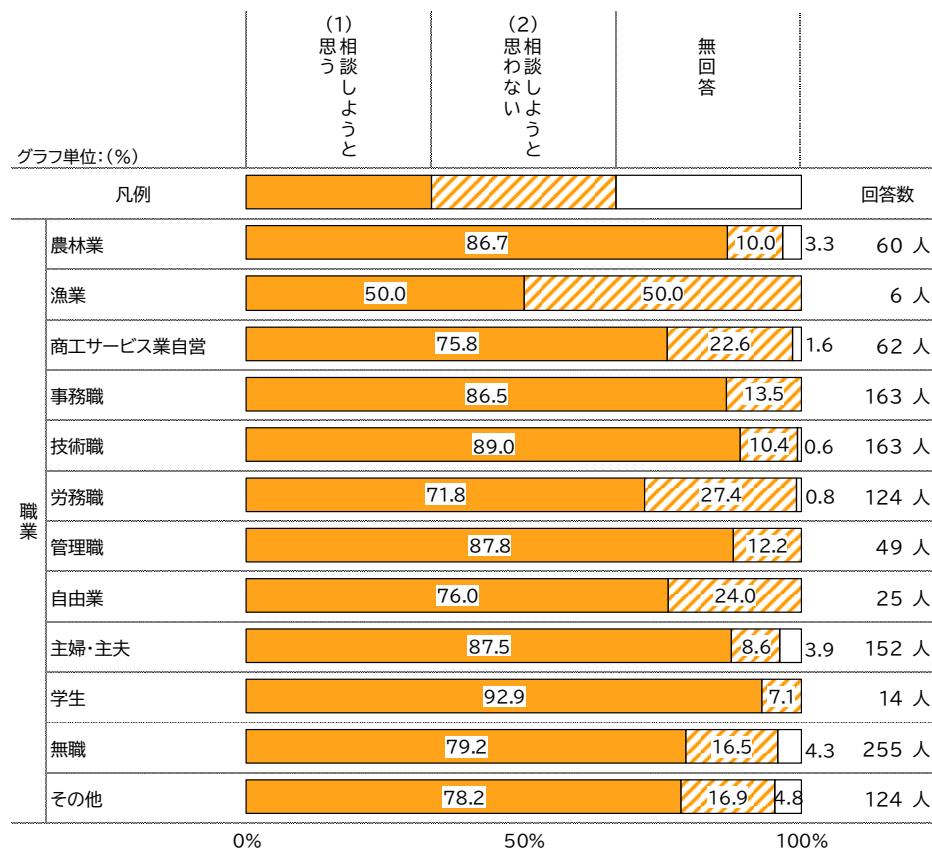
住まいの地域別でみると、すべての地域で「相談しようと思う」は 7 割を超えており、特に〈高吾北広域圏〉では 86.0% と最も高くなっている。

図 自身や家族に依存症が疑われる場合に相談しようと思うか（全体・性別・年代・住まいの地域別）



職業別でみると、〈漁業〉を除くすべての職業で「相談しようと思う」が7割を超えており、特に〈技術職〉では89.0%と高くなっている。

図 自身や家族に依存症が疑われる場合に相談しようと思うか（職業別）



7. 相談窓口の認知度

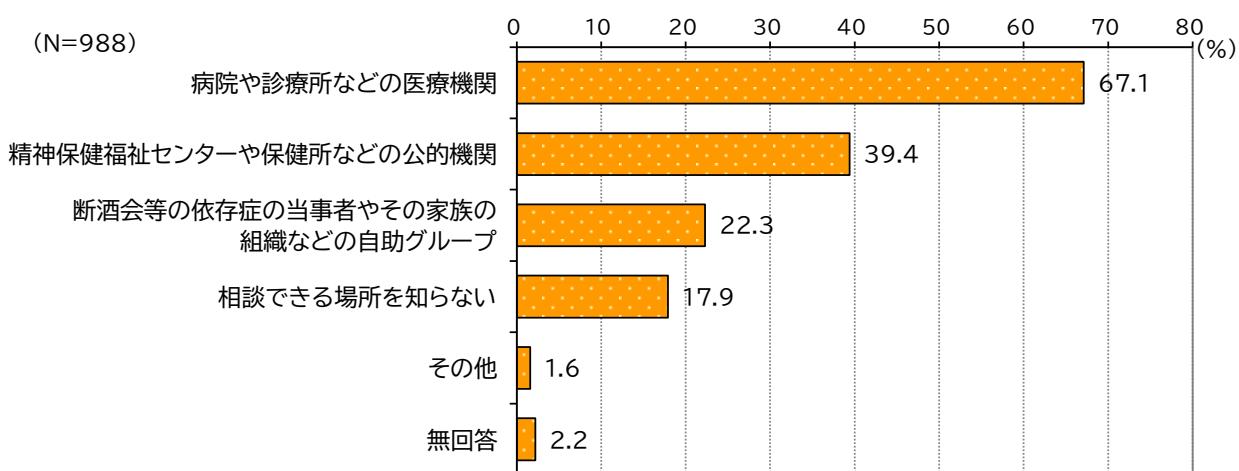
(1) 自身や家族に依存症が疑われる場合に相談できる場所

問15 問14で「1 相談しようと思う」に○を付けた方に質問です。

あなたやあなたの家族に依存症が疑われる場合に、相談できる場所として知っているのはどのような所ですか。(当てはまるものすべてに○印)

自身や家族に依存症が疑われる場合に相談できる場所として知っている所について尋ねたところ、「病院や診療所などの医療機関」が 67.1%と最も高く、次いで「精神保健福祉センターや保健所などの公的機関」が 39.4%、「断酒会等の依存症の当事者やその家族の組織などの自助グループ」が 22.3%となっている。一方で「相談できる場所を知らない」は 17.9%となっている。

図 自身や家族に依存症が疑われる場合に相談できる場所（全体）



性別でみると、男性・女性ともに「病院や診療所などの医療機関」が6割半ばを超えて最も高くなっている。

年代別でみると、すべての年代で「病院や診療所などの医療機関」が5割半ばを超えており、特に〈20歳代〉～〈50歳代〉では7割を超えて高くなっている。

職業別でみると、すべての職業で「病院や診療所などの医療機関」が5割を超えており、特に〈管理職〉では74.4%と高くなっている。

住まいの地域別でみると、〈嶺北広域圏〉以外のすべての地域で「病院や診療所などの医療機関」が5割半ばを超えており、特に〈安芸広域圏〉では81.0%と最も高くなっている。

表 自身や家族に依存症が疑われる場合に相談できる場所（性別・年代・職業・住まいの地域別）

		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)		
【表の見方】 比率(%) 網掛け = 1位 2位		全体	医病 療院 機関 診療 所など の	公夕 精的 一神 機や保 健保健 健福 所祉 なセ どん の	ル組当 断織事酒 ブな者会 どや等 のその の依 助家存 グ族症 のの	ら相 談で きる場 所を知	その 他	無 回答
全体		988	67.1	39.4	22.3	17.9	1.6	2.2
性別	男性	380	65.5	38.9	18.2	18.9	2.1	1.8
	女性	603	68.3	40.0	25.0	17.1	1.2	2.3
	その他	2	100.0	-	-	-	50.0	-
年代	10歳代	5	60.0	40.0	20.0	20.0	-	20.0
	20歳代	53	73.6	34.0	9.4	20.8	1.9	-
	30歳代	90	72.2	35.6	23.3	12.2	-	1.1
	40歳代	125	73.6	31.2	20.8	14.4	-	0.8
	50歳代	190	73.2	44.2	27.9	15.8	2.6	0.5
	60歳代	200	66.0	40.5	18.5	19.0	2.5	2.0
	70歳以上	319	59.2	41.4	24.1	20.7	1.3	4.4
職業	農林業	52	51.9	34.6	23.1	26.9	-	5.8
	漁業	3	100.0	33.3	-	-	-	-
	商工サービス業自営	47	68.1	42.6	21.3	12.8	2.1	2.1
	事務職	141	73.8	39.0	25.5	11.3	-	1.4
	技術職	145	71.7	35.9	21.4	15.9	2.8	-
	労務職	89	62.9	41.6	15.7	21.3	3.4	1.1
	管理職	43	74.4	39.5	23.3	11.6	2.3	-
	自由業	19	73.7	26.3	31.6	21.1	-	-
	主婦・主夫	133	69.2	45.9	26.3	15.8	0.8	2.3
	学生	13	92.3	53.8	38.5	7.7	7.7	-
	無職	202	60.4	37.1	21.3	23.8	1.5	4.0
	その他	97	66.0	41.2	18.6	19.6	1.0	3.1
住まいの地域	高知市	467	68.1	38.8	23.3	17.1	1.5	1.9
	安芸広域圏	63	81.0	42.9	15.9	15.9	-	1.6
	南国・香美広域圏	160	62.5	31.9	22.5	23.8	1.3	0.6
	嶺北広域圏	16	62.5	68.8	31.3	6.3	-	-
	仁淀川広域圏	62	67.7	45.2	21.0	17.7	4.8	1.6
	高岡北広域圏	37	59.5	40.5	27.0	18.9	2.7	8.1
	高幡広域圏	59	57.6	49.2	20.3	11.9	3.4	8.5
	幡多広域圏	114	72.8	38.6	21.1	15.8	-	1.8

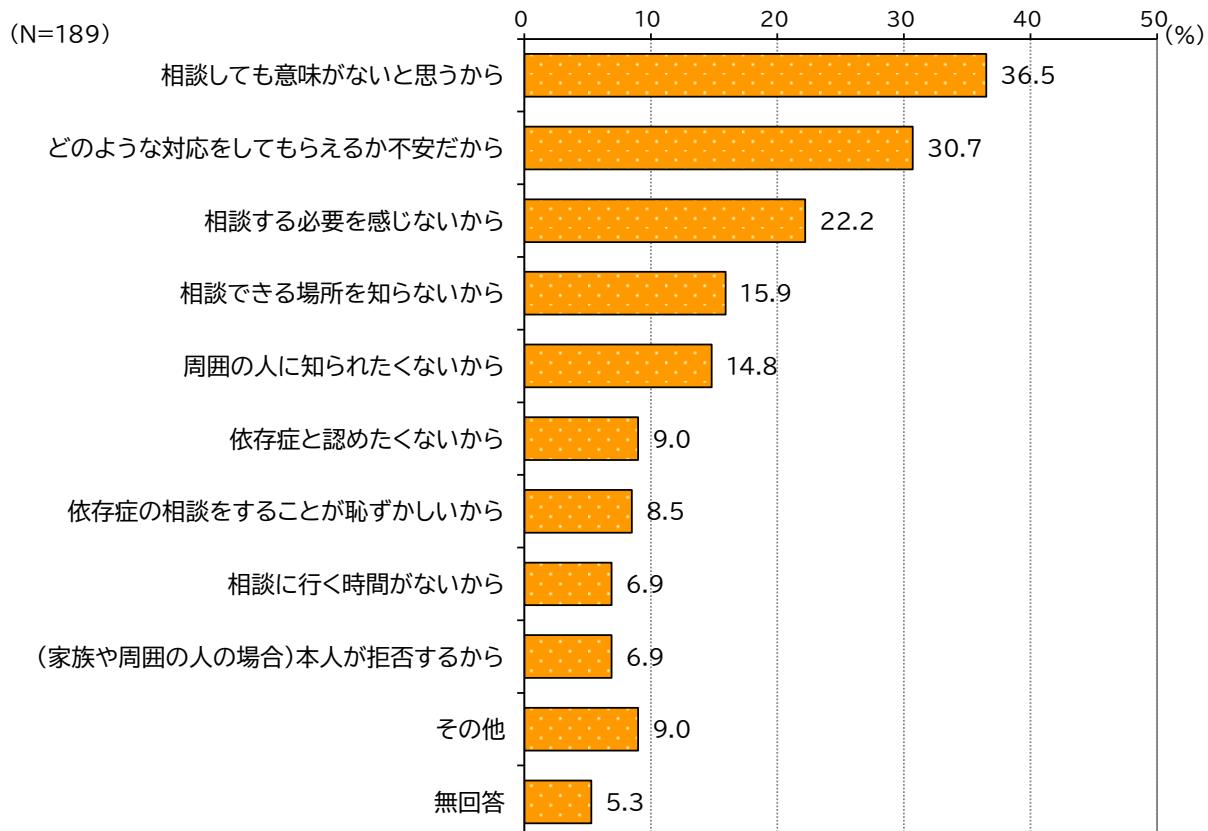
(2) 相談しようと思わない理由

問16 問14で「2 相談しようと思わない」に○を付けた方に質問です。

相談しようと思わない理由は何ですか。(当てはまるものすべてに○印)

相談しようと思わない理由について尋ねたところ、「相談しても意味がないと思うから」が36.5%と最も高く、次いで「どのような対応をしてもらえるか不安だから」が30.7%、「相談する必要を感じないから」が22.2%、「相談できる場所を知らないから」が15.9%となっている。

図 相談しようと思わない理由（全体）



性別でみると、男性・女性ともに「相談しても意味がないと思うから」が3割半ばを超えて最も高く、次いで〈男性〉は「相談する必要を感じないから」が30.6%、〈女性〉は「どのような対応をしてもらえるか不安だから」が32.6%となっている。

年代別でみると、「相談しても意味がないと思うから」は〈70歳以上〉が43.1%と高く、「どのような対応をしてもらえるか不安だから」は〈40歳代〉が41.2%と最も高くなっている。

職業別でみると、〈労務職〉では「相談しても意味がないと思うから」が41.2%と高く、〈無職〉では「どのような対応をしてもらえるか不安だから」が35.7%と高くなっている。

住まいの地域別でみると、〈高知市〉では「相談しても意味がないと思うから」が36.9%と最も高くなっている。

表 相談しようと思わない理由（性別・年代・職業・住まいの地域別）

		全体	(1) と相思 うして からも 意味 がな い	(2) もど らの よ う な 不 安 応 を だ し か ら て	(3) い相 か 談 す る 必 要 を 感 じ な	(4) な相 か 談 可 能 性 を 知 ら れ た く	(5) な周 い 回 か の ら に 知 ら れ た く	(6) か依 ら 存 症 と 認 め た く な い	(7) と依 が存 恥 ずの 相 談 か し い を か ら く	(8) か相 談 に 行 く 時 間 が な い	(9) ら合 へ 家 族 人 や が周 囲 否 の 人 す る の か 場	(10) そ の 他	無回答
【表の見方】 比率(%) 網掛け=		1位 2位											
全体	189	36.5	30.7	22.2	15.9	14.8	9.0	8.5	6.9	6.9	9.0	5.3	
性別	男性	98	35.7	29.6	30.6	14.3	13.3	7.1	9.2	7.1	7.1	8.2	6.1
	女性	89	37.1	32.6	13.5	16.9	16.9	11.2	7.9	6.7	6.7	10.1	4.5
	その他	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
年代	10歳代	1	-	-	-	100.0	-	-	-	-	-	-	-
	20歳代	13	46.2	7.7	15.4	23.1	7.7	23.1	7.7	15.4	-	7.7	7.7
	30歳代	22	36.4	27.3	18.2	9.1	9.1	9.1	4.5	9.1	9.1	9.1	9.1
	40歳代	34	38.2	41.2	17.6	17.6	23.5	5.9	5.9	2.9	8.8	2.9	-
	50歳代	25	24.0	40.0	20.0	16.0	24.0	12.0	20.0	12.0	4.0	8.0	4.0
	60歳代	33	30.3	39.4	12.1	18.2	9.1	9.1	12.1	9.1	9.1	-	9.1
	70歳以上	58	43.1	24.1	34.5	12.1	13.8	6.9	5.2	3.4	6.9	19.0	5.2
職業	農林業	6	33.3	-	50.0	-	-	-	-	33.3	16.7	16.7	-
	漁業	3	66.7	33.3	33.3	-	33.3	-	33.3	-	33.3	33.3	-
	商工サービス業自営	14	50.0	21.4	14.3	7.1	-	-	-	14.3	-	14.3	7.1
	事務職	22	36.4	45.5	13.6	18.2	22.7	13.6	9.1	4.5	9.1	9.1	-
	技術職	17	35.3	29.4	17.6	11.8	11.8	29.4	11.8	17.6	-	-	-
	労務職	34	41.2	20.6	26.5	14.7	5.9	2.9	2.9	5.9	5.9	11.8	8.8
	管理職	6	33.3	66.7	33.3	16.7	16.7	16.7	16.7	16.7	16.7	-	-
	自由業	6	33.3	33.3	16.7	-	33.3	-	33.3	-	16.7	16.7	-
	主婦・主夫	13	38.5	30.8	7.7	23.1	15.4	-	-	-	7.7	7.7	7.7
	学生	1	-	-	-	100.0	-	-	-	-	-	-	-
	無職	42	31.0	35.7	28.6	19.0	14.3	9.5	9.5	-	7.1	11.9	4.8
	その他	21	33.3	28.6	23.8	19.0	28.6	14.3	9.5	4.8	4.8	-	14.3
住まいの地域	高知市	84	36.9	26.2	27.4	19.0	14.3	8.3	11.9	3.6	6.0	8.3	4.8
	安芸広域圏	15	33.3	53.3	13.3	26.7	6.7	-	-	13.3	-	6.7	-
	南国・香美広域圏	26	46.2	30.8	26.9	11.5	11.5	15.4	-	15.4	7.7	11.5	3.8
	嶺北広域圏	3	33.3	100.0	-	-	33.3	-	33.3	-	-	-	-
	仁淀川広域圏	13	23.1	23.1	7.7	7.7	7.7	7.7	7.7	-	7.7	23.1	-
	高岡北広域圏	5	-	-	20.0	20.0	40.0	60.0	-	-	20.0	-	-
	高幡広域圏	11	36.4	45.5	27.3	9.1	27.3	-	9.1	9.1	18.2	18.2	-
	幡多広域圏	28	35.7	32.1	14.3	10.7	17.9	7.1	10.7	7.1	10.7	10.7	7.1

8. 飲酒に関する認知度について

(1) 生活習慣病のリスクを高める飲酒量の認知度

問17 生活習慣病のリスクを高める飲酒量がどの程度か知っていますか。
(当てはまるもの1つに○印)

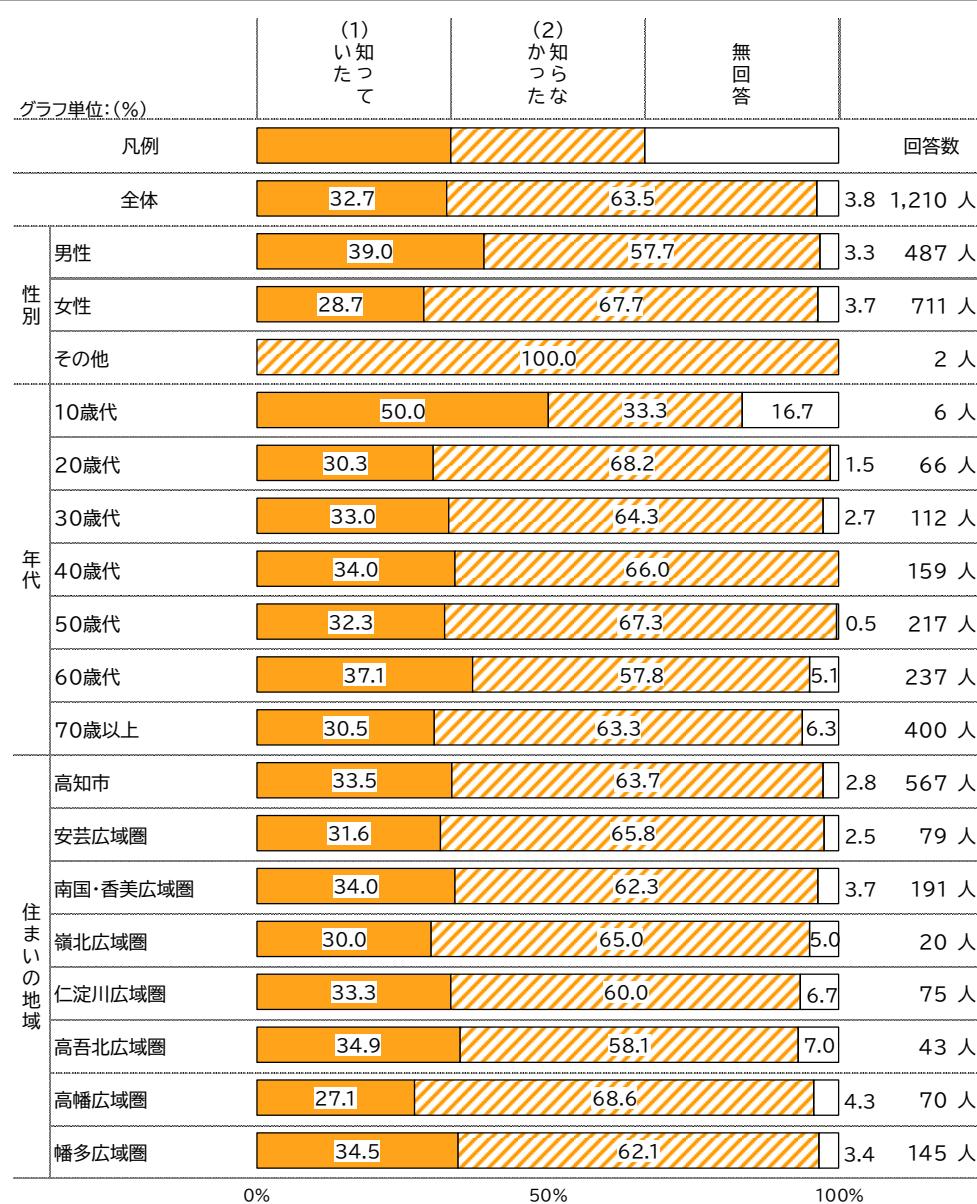
生活習慣病のリスクを高める飲酒量がどの程度か知っているかについて尋ねたところ、「知っていた」が32.7%、「知らなかった」が63.5%となっている。

性別でみると、男性・女性ともに「知らなかった」が5割を超えており、〈女性〉が67.7%で〈男性〉の57.7%より10.0ポイント高くなっている。

年代別でみると、〈20歳以上〉では「知らなかった」が5割半ばを超えており、特に大きな差はみられない。

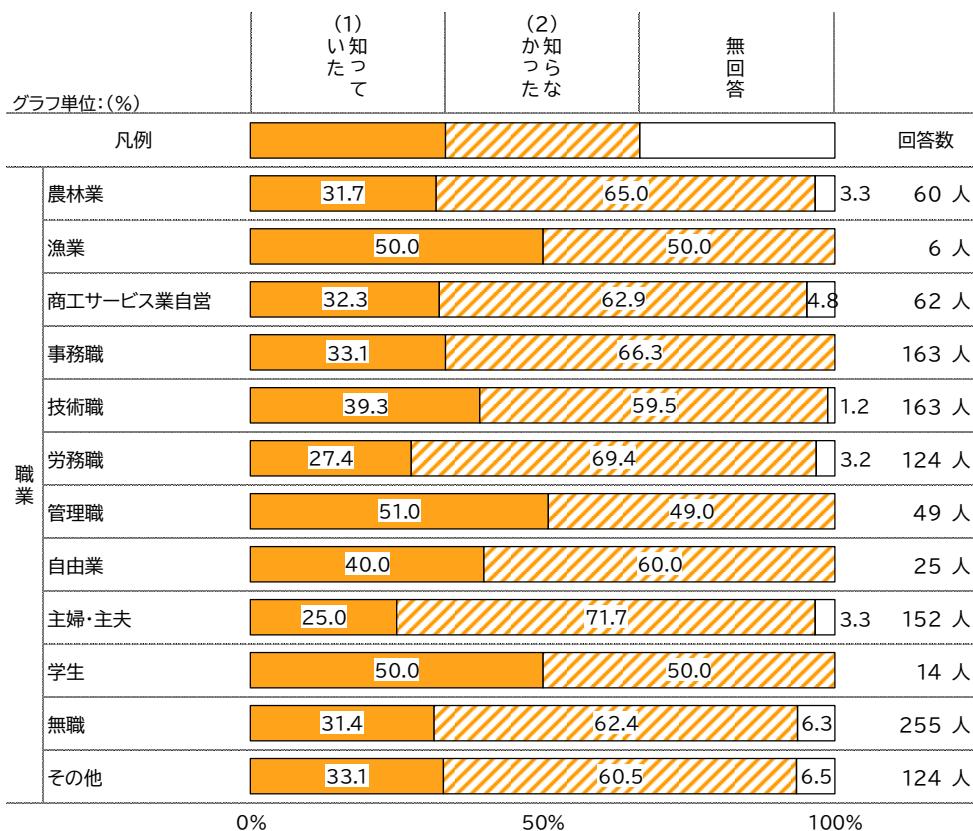
住まいの地域別でみると、すべての地域で「知らなかった」が5割半ばを超えており、特に大きな差はみられない。

図 生活習慣病のリスクを高める飲酒量の認知度（全体・性別・年代・住まいの地域別）



職業別でみると、「知っていた」は〈管理職〉が51.0%と最も高く、一方で、「知らなかった」は〈主婦・主夫〉が71.7%と最も高くなっている。

図 生活習慣病のリスクを高める飲酒量の認知度（職業別）



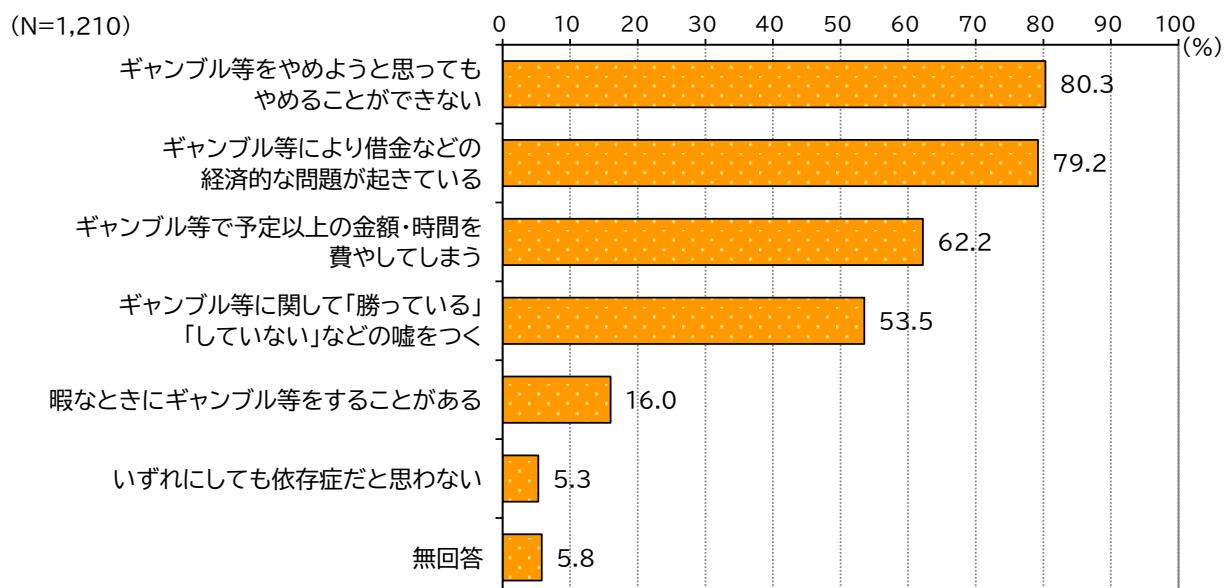
9. ギャンブル等依存症に対する正しい知識の認知度について

(1) ギャンブル等に関する行動で依存症だと思うもの

問18 ギャンブル等に関する行動のうち、依存症だと思うものはどれですか。(当てはまるものすべてに○印)

ギャンブル等に関する行動で依存症だと思うものについて尋ねたところ、「ギャンブル等をやめようと思ってもやめることができない」が80.3%と最も高く、次いで「ギャンブル等により借金などの経済的な問題が起きている」が79.2%、「ギャンブル等で予定以上の金額・時間を費やしてしまう」が62.2%、「ギャンブル等に関して「勝っている」「していない」などの嘘をつく」が53.5%となっている。

図 ギャンブル等に関する行動で依存症だと思うもの（全体）



性別でみると、〈男性〉は「ギャンブル等をやめようと思ってもやめることができない」「ギャンブル等により借金などの経済的な問題が起きている」が同率72.7%で最も高く、〈女性〉は「ギャンブル等をやめようと思ってもやめることができない」が86.4%と最も高くなっている。

年代別でみると、〈30歳代〉〈60歳以上〉では「ギャンブル等をやめようと思ってもやめることができない」が7割を超えて最も高く、〈20歳代〉〈40歳代〉〈50歳代〉では「ギャンブル等により借金などの経済的な問題が起きている」が8割半ばを超えて最も高くなっている。

職業別でみると、〈商工サービス業自営〉〈事務職〉〈主婦・主夫〉〈無職〉では「ギャンブル等をやめようと思ってもやめることができない」が7割半ばを超えて最も高く、〈農林業〉〈労務職〉〈管理職〉〈その他〉では「ギャンブル等により借金などの経済的な問題が起きている」が7割半ばを超えて最も高くなっている。〈技術職〉では、「ギャンブル等をやめようと思ってもやめることができない」と「ギャンブル等により借金などの経済的な問題が起きている」が同率83.4%となっている。

住まいの地域別でみると、〈高知市〉〈安芸広域圏〉〈仁淀川広域圏〉〈幡多広域圏〉では「ギャンブル等をやめようと思ってもやめることができない」が8割を超えて最も高く、〈南国・香美広域圏〉〈高岡北広域圏〉〈高幡広域圏〉では「ギャンブル等により借金などの経済的な問題が起きている」が7割を超えて最も高くなっている。

表 ギャンブル等に関する行動で依存症だと思うもの（性別・年代・職業・住まいの地域別）

【表の見方】 比率(%) 網掛け=		全 体	(1) でとギ き思 なつん いてブ もル や等 めを るや こめ とよ がう	(2) きなギ てどヤ いのン る経 済的 的な 問題 りが借 起金	(3) しのギ ま金ヤ う額ン ・ブ 時ル 間等 で費 予や 定し 以上	(4) な「ギ い勝ヤ 」 「フン なてブ どいル の等 嘘」 にを 「関 つし くて い	(5) を暇 する とこ とに がギ ヤる ンブ ル等	(6) とい 思わ れな いし ても 依存 症だ	無 回 答
全体	1,210	80.3	79.2	62.2	53.5	16.0	5.3	5.8	
性別	男性	487	72.7	72.7	58.1	46.6	18.1	6.4	5.7
	女性	711	86.4	84.5	65.7	58.8	14.8	4.6	5.1
	その他	2	50.0	-	-	-	-	-	50.0
年代	10歳代	6	83.3	83.3	66.7	50.0	16.7	-	16.7
	20歳代	66	86.4	87.9	78.8	51.5	42.4	1.5	4.5
	30歳代	112	84.8	83.0	72.3	64.3	25.0	3.6	-
	40歳代	159	84.9	90.6	72.3	65.4	12.6	1.3	1.3
	50歳代	217	85.7	88.5	65.4	62.7	14.3	3.7	2.3
	60歳代	237	82.7	76.8	62.9	54.4	13.5	6.8	3.8
	70歳以上	400	73.3	69.8	50.8	41.3	13.0	8.3	11.3
職業	農林業	60	68.3	75.0	51.7	41.7	11.7	3.3	11.7
	漁業	6	83.3	83.3	83.3	66.7	16.7	-	-
	商工サービス業自営	62	79.0	72.6	59.7	50.0	16.1	3.2	6.5
	事務職	163	88.3	87.7	68.7	62.0	15.3	3.7	0.6
	技術職	163	83.4	83.4	71.2	62.6	17.2	4.9	3.1
	労務職	124	75.0	84.7	70.2	56.5	21.0	5.6	1.6
	管理職	49	87.8	89.8	63.3	61.2	12.2	4.1	2.0
	自由業	25	92.0	88.0	68.0	60.0	20.0	4.0	-
	主婦・主夫	152	86.8	78.9	58.6	52.0	9.2	5.3	6.6
	学生	14	92.9	92.9	78.6	57.1	42.9	-	7.1
	無職	255	76.5	69.0	52.5	45.5	12.5	6.3	9.8
	その他	124	76.6	81.5	64.5	52.4	25.8	9.7	6.5
住まいの地域	高知市	567	80.6	80.2	62.3	52.6	16.8	4.8	5.3
	安芸広域圏	79	84.8	72.2	62.0	58.2	11.4	8.9	5.1
	南国・香美広域圏	191	83.8	84.3	66.5	56.5	15.7	4.2	5.8
	嶺北広域圏	20	80.0	75.0	55.0	30.0	10.0	-	5.0
	仁淀川広域圏	75	82.7	81.3	65.3	60.0	17.3	6.7	4.0
	高岡北広域圏	43	79.1	81.4	65.1	55.8	18.6	7.0	11.6
	高幡広域圏	70	71.4	74.3	58.6	51.4	11.4	10.0	2.9
	幡多広域圏	145	80.0	77.9	60.7	55.2	17.9	4.1	4.8

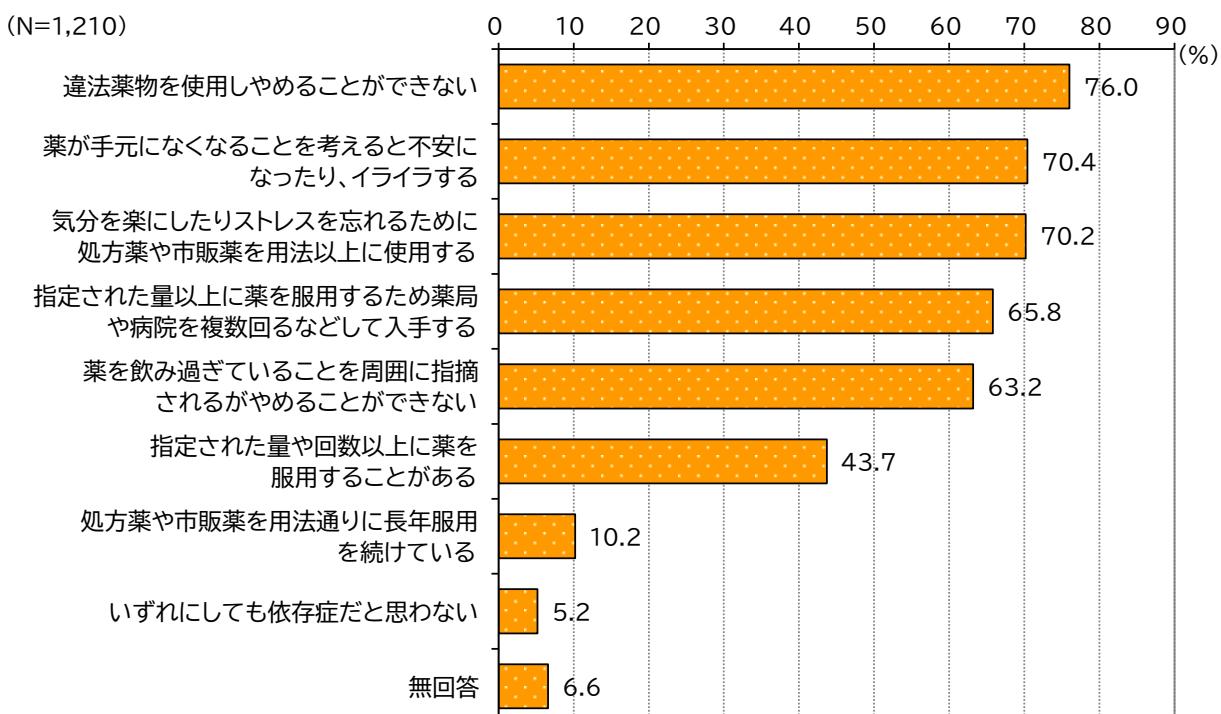
10. 薬物依存症やオーバードーズ等の関連問題に対する正しい知識の認知度について

(1) 薬物使用に関する行動で依存症だと思うもの

問 19 薬物使用（処方薬や市販薬、覚醒剤などの違法薬物等）に関する行動のうち、依存症だと思うものはどれですか。（当てはまるものすべてに○印）

薬物使用に関する行動で依存症だと思うものについて尋ねたところ、「違法薬物を使用しやめることができない」が 76.0% と最も高く、次いで「薬が手元になくなることを考えると不安になったり、イライラする」が 70.4%、「気分を楽にしたりストレスを忘れるために処方薬や市販薬を用法以上に使用する」が 70.2%、「指定された量以上に薬を服用するため薬局や病院を複数回るなどして入手する」が 65.8%、「薬を飲み過ぎていることを周囲に指摘されるがやめることができない」が 63.2% となっている。

図 薬物使用に関する行動で依存症だと思うもの（全体）



性別でみると、男性・女性ともに「違法薬物を使用しやめることができない」が最も高く、次いで〈男性〉は「気分を楽にしたりストレスを忘れるために処方薬や市販薬を用法以上に使用する」が63.7%、〈女性〉は「薬が手元になくなることを考えると不安になったり、イライラする」が76.5%と高くなっている。

年代別でみると、〈40歳以上〉では「違法薬物を使用しやめることができない」が6割半ばを超えて最も高く、〈20歳代〉〈30歳代〉では「薬が手元になくなることを考えると不安になったり、イライラする」が8割を超えて最も高くなっている。

職業別でみると、〈自由業〉以外のすべての職業で「違法薬物を使用しやめることができない」が6割半ばを超えて最も高く、〈労務職〉では「違法薬物を使用しやめることができない」「気分を楽にしたりストレスを忘れるために処方薬や市販薬を用法以上に使用する」が同率74.2%となっている。

住まいの地域別でみると、〈嶺北広域圏〉以外のすべての地域で「違法薬物を使用しやめることができない」が7割を超えており、特に〈仁淀川広域圏〉〈高吾北広域圏〉では8割を超えている。

表 薬物使用に関する行動で依存症だと思うもの（性別・年代・職業・住まいの地域別）

		全体	(1) と違 法薬 物を い使 用し やめ るこ とを	(2) イ考 えが らと元 する不 安な にく くな つた ること りとを	(3) 販を気 薬忘 れを 用る樂 法た に以 めし てにた に處 り使 方ス 用薬ト する市 市を複 服	(4) 数用指 回す定 するさ なたれ どめた し薬量 局以 入や上 手病に す院薬 るを複 服	(5) こ周 薬を がに飲 で指 み過 なさ れて いが るや こめ るを	(6) 薬指 定され た量や ことが ある上 に	(7) に處 長年 方薬 服用 市販 薬を 統け て用 い法 通り	(8) 思 わ ず な いに して も依 存 症だ と	無 回答
【表の見方】 比率(%) 網掛け=		1位 2位									
全体	1,210	76.0	70.4	70.2	65.8	63.2	43.7	10.2	5.2	6.6	
性別											
男性	487	70.2	62.4	63.7	58.7	55.6	37.8	11.1	6.6	6.6	
女性	711	80.7	76.5	75.7	71.4	69.2	48.2	9.6	4.4	5.8	
その他	2	50.0	50.0	-	-	-	-	-	-	50.0	
年代											
10歳代	6	83.3	83.3	83.3	66.7	50.0	50.0	-	-	16.7	
20歳代	66	83.3	84.8	75.8	65.2	74.2	53.0	13.6	-	3.0	
30歳代	112	82.1	83.0	82.1	80.4	78.6	67.0	9.8	1.8	1.8	
40歳代	159	84.3	80.5	81.1	74.2	74.2	52.2	11.3	1.9	0.6	
50歳代	217	85.3	82.5	81.1	77.0	76.0	51.2	6.5	3.2	2.3	
60歳代	237	75.5	71.7	70.5	65.4	58.6	39.2	12.2	8.0	5.1	
70歳以上	400	66.0	54.3	56.5	54.0	49.5	31.0	9.5	8.0	12.8	
職業											
農林業	60	65.0	58.3	58.3	45.0	51.7	20.0	8.3	1.7	11.7	
漁業	6	83.3	66.7	66.7	66.7	50.0	33.3	-	-	-	
商工サービス業自営	62	74.2	67.7	64.5	61.3	66.1	45.2	8.1	4.8	8.1	
事務職	163	84.0	82.8	77.3	74.8	73.0	43.6	8.6	3.1	0.6	
技術職	163	82.8	79.8	82.2	75.5	76.1	60.1	11.7	4.3	1.8	
労務職	124	74.2	71.8	74.2	68.5	60.5	49.2	12.1	7.3	3.2	
管理職	49	83.7	75.5	73.5	71.4	71.4	49.0	12.2	2.0	2.0	
自由業	25	80.0	84.0	68.0	64.0	72.0	40.0	20.0	8.0	-	
主婦・主夫	152	77.6	70.4	72.4	67.1	61.8	41.4	7.9	3.9	7.2	
学生	14	92.9	92.9	92.9	92.9	85.7	71.4	28.6	-	-	
無職	255	71.0	58.0	63.9	60.4	54.5	38.4	7.5	5.9	11.8	
その他	124	72.6	71.0	62.9	61.3	58.9	41.1	12.9	10.5	8.1	
住まいの地域											
高知市	567	77.8	73.0	69.8	67.4	65.6	43.7	10.8	4.1	5.6	
安芸広域圏	79	70.9	65.8	68.4	62.0	55.7	41.8	10.1	10.1	5.1	
南国・香美広域圏	191	75.4	72.8	73.3	68.6	63.4	47.6	9.9	6.3	7.3	
嶺北広域圏	20	65.0	60.0	75.0	60.0	50.0	30.0	5.0	5.0	10.0	
仁淀川広域圏	75	81.3	70.7	72.0	64.0	65.3	49.3	6.7	5.3	5.3	
高吾北広域圏	43	81.4	69.8	74.4	72.1	69.8	48.8	9.3	7.0	9.3	
高幡広域圏	70	74.3	62.9	71.4	61.4	54.3	30.0	11.4	7.1	4.3	
幡多広域圏	145	75.2	69.7	71.0	64.1	64.8	46.2	11.0	3.4	6.2	

11. その他（各設問内の主な意見）

問4 相談する相手は誰ですか。

(10件中意見を抜粋)

	意見	件数
1	恋人	3
2	宗教法人	3
3	悩みの内容による。	2
4	そのタイミングでご縁のある方	1
5	AIに悩みを相談すると聞いてくれるアプリを活用している。	1

問5 相談しない理由は何ですか。

(20件中意見を抜粋)

	意見	件数
1	自分で解決できるから。	6
2	理解してもらえると思わない。	6
3	近所付き合いもなく、1人住まいだから。	2
4	相談するほどの悩みが特にならない。	2
5	その他	4

問7 知っている窓口はどこですか。

(10件中意見を抜粋)

	意見	件数
1	学校や病院に付属しているカウンセリング(窓口なのは分からぬけど)。	4
2	かかりつけの病院の担当医師	1
3	民生委員	1
4	警察	1
5	ネット上のカウンセリング	1
6	社協	1
7	LGBTQ 相談窓口	1
8	その他	1

問8 悩みを抱えたとき、誰かに相談する以外の対処方法がありますか。

(69件中意見を抜粋)

	意見	件数
1	不安の原因について自分なりに分析し、解決策を考え時間をかけて納得する手段をとる。	21
2	インターネットで解決策がないか調べる。	7
3	睡眠	3
4	身体を動かす。	3

	意見	件数
5	美味しいものを食べる。	3
6	病院・薬の服用	2
7	アルコールに頼る。	1
8	命のダイヤルなどの番号を目に付く所に書いてある。	1
9	忘れるようにする。	1
10	ペットに癒してもらう。	1
11	その他	26

問9 友人や職場の同僚など身近な人が、理由はわからないけれども、いつもと違った様子で辛そうに見えた時に、あなたはどうしますか、またはどうしようと思いますか。

(20件中意見を抜粋)

	意見	件数
1	いつもと変わらない対応をしながら見守る。	2
2	食事に誘う。	2
3	元気という言葉はあえて使わない。	1
4	声をかけるなど行動を起こしたいが、その勇気がなかなか出ない。	1
5	話をし、一人にさせない。	1
6	普段通りの生活をする。	1
7	その他	12

問10 もし身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時、あなたはどのように対応しますか。

(25件中意見を抜粋)

	意見	件数
1	自分が専門家など信頼出来るところへ相談する。	3
2	死ぬ勇気があれば何でもできると言う。	2
3	傾聴と共感を心かけ、その感情を否定せずどうしてそう思うのか話を聞いてみる。あまり共感し過ぎても過熱する場合もあるので、相手の重症度によりさり気なく医療機関の情報を渡したりする。	2
4	命がある限り、生きないと仕方ないと話し合う。	1
5	休ませる。	1
6	身が壊れる前に心が壊れた状態なのだから先ず、心の修正に話を集中させて本人から話をしてもらう。	1
7	一緒に旅行する。	1
8	愛していると言う。	1
9	食事に誘う。	1
10	その他	12

問12 今後の高知県の自殺対策として、どのような取組が効果的だと思いますか。

(45件中意見を抜粋)

	意見	件数
1	経済支援。	4
2	小学校から道徳、命、真理の学の教育	4
3	普段から、多種多様な環境に触れたり、人と会える場がたくさんあればよいと思う。緊急時には避難、保護できる場があれば良いと思う。	4
4	とにかく早急に医師の診断を受けられる仕組み。	3
5	PR方法についても変化が必要だと思う。相談できる時を越した人が行動に移すわけだから、相談を促すでは不十分。※命を守る行動はすべての権力や社会(警察や公務所)よりも最も守らなければならない。	1
6	信頼できる包括支援センター	1
7	その他	28

問15 あなたやあなたの家族に依存症が疑われる場合に、相談できる場所として知っているのはどのような所ですか。

(17件中意見を抜粋)

	意見	件数
1	SNSなどで調べる。	3
2	友人・知人など	2
3	いのちの電話	1
4	民生委員	1
5	宗教法人	1
6	ヘルスワーカー	1
7	その他	8

問16 相談しようと思わない理由は何ですか。

(13件中意見を抜粋)

	意見	件数
1	本人の意思が一番大事。	5
2	依存症にならない自信があるから。	2
3	まずは家族で話し合うべきだから。	2
4	本人に言えないから。	1
5	実父がアルコール依存症で精神科医にも通ったり、断酒会にも参加しましたが、最後まで依存していたので相談しても意味がなかったという部分もあります。	1
6	耳が聞こないので相談しにくいです。	1
7	相談ができるような人物がいないため。	1

第3章 資料（アンケート調査票）

1. 調査票(単純集計表)

メンタルヘルスに関する県民意識調査

«アンケートご協力のお願い»

高知県では、誰もが自殺に追い込まれることのない社会や、依存症を防ぐとともに、依存症の当事者とその家族が、日常生活及び社会生活を安心して営める社会の実現を目指して、様々な取組を進めています。

この調査は、県民の皆様のメンタルヘルスに関する考え方をお聞きし、今後の自殺対策や依存症対策を推進する上での基礎資料とする目的で実施する重要な調査です。

回答していただく方は、県内にお住まいの満18歳以上の方3,000名を無作為に選ばせていただきました。

お忙しいところ大変恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

（＊裏面の「記入・回答にあたってのお願い」を読んでお答えください。）

令和6年11月

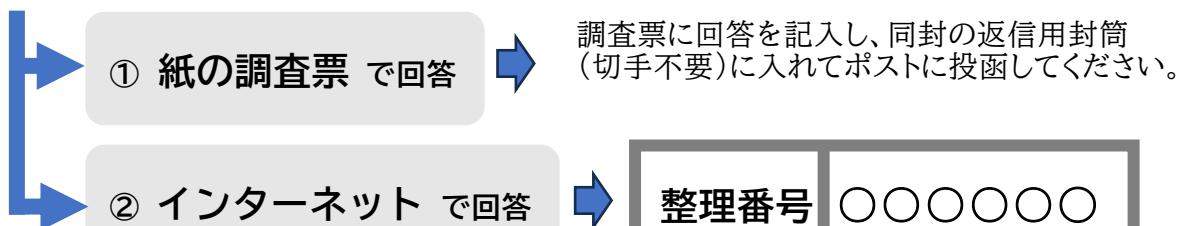
高知県子ども・福祉政策部

障害保健支援課

«回答方法について»

アンケートの回答期限：令和6年11月18日（月）

■ご回答に当たっては、次の①、②いずれかの方法でご回答ください。



※郵送とインターネット回答の重複回答を防ぐため、パソコン又はスマホで回答の際は6ヶタの整理番号を半角数字でご入力ください。

【スマホから回答する場合】

右の二次元バーコードを読み込み、アクセスしてください。



【パソコンから回答する場合】

下記URLをウェブブラウザ上で入力し、アクセスしてください。

https://apply.e-tumo.jp/pref-kochi-u/offer/offerList_detail?tempSeq=12213

回答時間の目安は20分です。

記入・回答に当たってのお願い

- インターネットで回答される場合は、調査票は返送不要です。
- この調査は、個人を対象にしていますので、あて名の方ご自身がお答えください。
- この調査は無記名式のため、名前、住所などを記入する必要はありません。
- 質問には、回答を1つだけ選ぶもの、複数選ぶものがあります。
- 一部の方だけに答えていただく質問もありますが、その場合は説明文を記載していますので、案内に従ってお答えください。

調査の実施について

- この調査は、高知県が株式会社サーベイリサーチセンター四国事務所（香川県高松市塩屋町8番1号）に発送や回収などの業務を委託して行っています。

調査票の取り扱いについて

- この調査は無記名式であり、また、回答は統計的に処理したうえで分析しますので、個人のお答えの内容や皆様の個人情報が外部に漏れることは一切ありませんし、他の目的に使用したりすることはありません。また、委託業者にもこのことは徹底していますので、安心してご回答ください。

お問い合わせ先

【調査の趣旨に関するお問い合わせ】

高知県 子ども・福祉政策部 障害保健支援課

電話：(088) 823-9669 mail : 060801@ken.pref.kochi.lg.jp

【調査票の記入・回収・インターネット回答に関するお問い合わせ】

株式会社サーベイリサーチセンター四国事務所

電話：(087) 811-2650 (直通) mail : kamada_y@surece.co.jp

○最初に、あなたご自身のことについてお尋ねします。

F 1 性別（当てはまるもの1つに○印）

(回答者数 1,210 人)

	項目	回答数	回答比率
1	男性	487	40.2%
2	女性	711	58.8%
3	その他	2	0.2%
	無回答	10	0.8%

F 2 年代（当てはまるもの1つに○印）

(回答者数 1,210 人)

	項目	回答数	回答比率
1	10歳代	6	0.5%
2	20歳代	66	5.5%
3	30歳代	112	9.3%
4	40歳代	159	13.1%
5	50歳代	217	17.9%
6	60歳代	237	19.6%
7	70歳以上	400	33.1%
	無回答	13	1.1%

F 3 職業（従事する時間が長いもの1つに○印）

(回答者数 1,210 人)

	項目	回答数	回答比率
1	農林業（主婦・主夫の場合は、家庭内の仕事と田畠、漁業に出る時間と比較して多い方を選択）	60	5.0%
2	漁業（主婦・主夫の場合は、家庭内の仕事と田畠、漁業に出る時間と比較して多い方を選択）	6	0.5%
3	商工サービス業自営（商店や工場などを自分でやっている人、家族従業者を含む）	62	5.1%
4	事務職（勤め人や公務員で主に事務系の仕事の人、課長以上を除く）	163	13.5%
5	技術職（主に技術系の仕事の人、看護師、保育士、教員など、課長以上を除く）	163	13.5%
6	労務職（現場従業者、工員、運転手、店員、日雇い、大工など）	124	10.2%
7	管理職（勤め人・公務員で課長以上の場合、校長・教頭など）	49	4.0%
8	自由業（医師、弁護士、画家、僧侶など）	25	2.1%
9	主婦・主夫（家庭内の仕事が一日で最も多い場合）	152	12.6%
10	学生（高校、短大、大学、その他の学校在学中）	14	1.2%
11	無職（年金などで生活しているか、自分の収入がなく、または働いていない場合）	255	21.1%
12	その他（上のいずれにも属さないもの）	124	10.2%
	無回答	13	1.1%

F 4 住まいの地域（当てはまるもの1つに○印）

(回答者数 1,210人)

	項目	回答数	回答比率
1	高知市	567	46.9%
2	安芸広域圏	79	6.5%
3	南国・香美広域圏	191	15.8%
4	嶺北広域圏	20	1.7%
5	仁淀川広域圏	75	6.2%
6	高岡北広域圏	43	3.6%
7	高幡広域圏	70	5.8%
8	幡多広域圏	145	12.0%
	無回答	20	1.7%

○自殺対策関連

高知県の自殺の現状

問1 高知県で毎年100人を超える多くの方が自殺で亡くなっていることを知っていましたか。
 (当てはまるもの1つに○印)

(回答者数 1,210人)

	項目	回答数	回答比率
1	知っていた	207	17.1%
2	知らなかった	985	81.4%
	無回答	18	1.5%

自殺についての認識

問2 自殺についてどのように思いますか。

(AからDまで、あなたの気持ちに最も近い番号(1~4)にそれぞれ1つだけ○印)

(回答者数 1,210人)

項目 (上段：回答数) (下段：回答比率)	そう思う	ややそう 思う	あまり そう思わ ない	そう思わ ない	わから ない	無回答
A 生死は最終的に本人の判断に任せるべきである	234 19.3%	233 19.3%	146 12.1%	351 29.0%	209 17.3%	37 3.1%
B 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	500 41.3%	308 25.5%	86 7.1%	76 6.3%	200 16.5%	40 3.3%
C ほとんどの自殺は予告なく突然起きる	287 23.7%	254 21.0%	215 17.8%	235 19.4%	178 14.7%	41 3.4%
D 自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題である	390 32.2%	413 34.1%	139 11.5%	80 6.6%	154 12.7%	34 2.8%

悩みを抱えたときの解決方法について

問3 あなたには、悩みやストレスを抱えたとき、相談できる人はいますか。
 (当てはまるもの1つに○印)

(回答者数 1,210人)

	項目	回答数	回答比率
1	いる	966	79.8%
2	いない	92	7.6%
3	誰にも相談しない	142	11.7%
	無回答	10	0.8%

問4 問3で「1 いる」に○を付けた方に質問です。

相談する相手は誰ですか。（当てはまるものすべてに○印）

(回答者数 966人)

	項目	回答数	回答比率
1	家族・親族	843	87.3%
2	友人	560	58.0%
3	仕事場の同僚・上司	164	17.0%
4	学校（先生等）	5	0.5%
5	近所の人（自治会の人、民生委員など）	39	4.0%
6	インターネット上の知人	19	2.0%
7	精神科や心療内科の医師、看護師など	49	5.1%
8	かかりつけの病院の医師、看護師など（精神科や心療内科を除く）	50	5.2%
9	公的な相談機関（市町村役場、保健所、精神保健福祉センター）の相談員	27	2.8%
10	民間の相談機関の相談員	4	0.4%
11	弁護士や司法書士等、悩みの元となる分野の専門家	15	1.6%
12	その他	11	1.1%
	無回答	1	0.1%

問5 問3で「2 いない」または「3 誰にも相談しない」に○を付けた方に質問です。

相談しない理由は何ですか。（当てはまるものすべてに○印）

(回答者数 234人)

	項目	回答数	回答比率
1	相談することが恥ずかしいから	11	4.7%
2	悩みやストレスを感じていることを、他人に知られたくないから	43	18.4%
3	どこに相談したら良いかわからないから	42	17.9%
4	過去に相談して嫌な思いをしたから	16	6.8%
5	根本的な解決につながらないから	128	54.7%
6	悩みや問題は、自分ひとりで解決すべきだと思うから	62	26.5%
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が、相談するハードルが高く感じるから	20	8.5%
8	その他	22	9.4%
	無回答	8	3.4%

**問6 自殺を考えたときや、こころの悩みを抱えたときに、相談できる窓口を知っていますか。
(当てはまるもの1つに○印)**

(回答者数 1,210人)

	項目	回答数	回答比率
1	知っている	668	55.2%
2	知らない	518	42.8%
	無回答	24	2.0%

**問7 問6で「1 知っている」に○を付けた方に質問です。
知っている窓口はどこですか。(当てはまるものすべてに○印)**

(回答者数 668人)

	項目	回答数	回答比率
1	精神保健福祉センター	135	20.2%
2	福祉保健所・保健所	113	16.9%
3	市町村の相談窓口	174	26.0%
4	高知いのちの電話	566	84.7%
5	民間団体の相談窓口	73	10.9%
	その他	11	1.6%
	無回答	1	0.1%

**問8 悩みを抱えたとき、誰かに相談する以外の対処方法がありますか。
(当てはまるものすべてに○印)**

(回答者数 1,210人)

	項目	回答数	回答比率
1	趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努める	809	66.9%
2	できるだけ休養を取るようにする	505	41.7%
3	転職や離婚など自分の環境を変える	217	17.9%
4	特に何もしない	199	16.4%
5	その他	68	5.6%
	無回答	33	2.7%

相談を受けることについて

問9 友人や職場の同僚など身近な人が、理由はわからないけれども、いつもと違った様子で辛そうに見えたときに、あなたはどうしますか、またはどうしようと思われますか。（当てはまるものすべてに○印）

(回答者数 1,210 人)

	項目	回答数	回答比率
1	相手が相談してくるまで何もしないで待つ	185	15.3%
2	心配していることを伝えて見守る	613	50.7%
3	自分から声をかけて話を聞く	548	45.3%
4	「元気を出して」と励ます	86	7.1%
5	わからない	138	11.4%
6	その他	21	1.7%
	無回答	30	2.5%

問10 もし身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、あなたはどのように対応しますか。（当てはまるものすべてに○印）

(回答者数 1,210 人)

	項目	回答数	回答比率
1	死にたいくらいつらい気持ちをじっくりと聞く	566	46.8%
2	「死んではいけない」と説得する	180	14.9%
3	「死にたいくらい辛いんだね」と共感する	314	26.0%
4	「頑張って生きよう」と励ます	125	10.3%
5	「つまらないことを考えるな」と叱る	60	5.0%
6	「医師など専門家に相談した方が良い」と提案する	315	26.0%
7	解決策を一緒に考える	445	36.8%
8	話をそらす	16	1.3%
9	わからない	81	6.7%
10	その他	29	2.4%
	無回答	182	15.0%

【現在、働いている方にお聞きします。】

問11 あなたの職場では、仕事上の悩みを抱えたときや、ハラスメント（パワーハラスメント、セクシャルハラスメント等）に対する相談窓口が設置されているなどメンタルヘルス対策が行われていると思いますか。（当てはまるもの1つに○印）

(回答者数 765人)

	項目	回答数	回答比率
1	思う	255	33.3%
2	思わない	300	39.2%
3	わからない	210	27.5%

問12 今後の高知県の自殺対策として、どのような取組が効果的だと思いますか。（当てはまるものすべてに○印）

(回答者数 1,210人)

	項目	回答数	回答比率
1	自殺に関する正しい知識の普及啓発	400	33.1%
2	自殺に関する相談窓口の周知	622	51.4%
3	職場におけるメンタルヘルス対策の推進など働き盛り世代の対策の充実	476	39.3%
4	子どもや若者など自殺リスクの高い若年層への対策の充実	614	50.7%
5	生活困窮や多重債務など経済的に困難な方への対策の充実	551	45.5%
6	身近な自治体である市町村における包括的な支援体制づくり	290	24.0%
7	自殺の危険を示すサインに「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守る」ゲートキーパーの養成	333	27.5%
8	うつ病等の早期発見、治療の促進	513	42.4%
9	相談従事者等の資質の向上	291	24.0%
10	自殺未遂者に対する支援の充実	255	21.1%
11	身近な人を自死で亡くされた遺族等へのケアの充実	264	21.8%
12	自殺予防対策に取り組む民間団体への支援	209	17.3%
13	その他	54	4.5%
	無回答	48	4.0%

○依存症対策関連

依存症の認識

問13 依存症について、あなたは、どのようなイメージを持っていますか。（当てはまるものすべてに○印）

（回答者数 1,065人）

	項目	回答数	回答比率
1	依存症は誰でもなりうる可能性のある病気である	1,065	88.0%
2	依存症になるのは、自業自得だと思う	88	7.3%
3	依存症は治る病気ではない	92	7.6%
4	依存症の結果生じたトラブル（借金・仕事の欠勤等）は家族が対処するべきである	60	5.0%
5	本人が病院や相談先に行かないと治療・回復できない	497	41.1%
	無回答	32	2.6%

依存症への対応方法

問14 あなたやあなたの家族に依存症が疑われる場合に、相談しようと思いますか。

（当てはまるもの1つに○印）

（回答者数 1,210人）

	項目	回答数	回答比率
1	相談しようと思う	988	81.7%
2	相談しようと思わない	189	15.6%
	無回答	33	2.7%

相談窓口の認知度

問15 問14で「1 相談しようと思う」に○を付けた方に質問です。

あなたやあなたの家族に依存症が疑われる場合に、相談できる場所として知っているのはどのような所ですか。（当てはまるものすべてに○印）

（回答者数 988人）

	項目	回答数	回答比率
1	病院や診療所などの医療機関	663	67.1%
2	精神保健福祉センターや保健所などの公的機関	389	39.4%
3	断酒会等の依存症の当事者やその家族の組織などの自助グループ	220	22.3%
4	相談できる場所を知らない	177	17.9%
5	その他	16	1.6%
	無回答	22	2.2%

問16 問14で「2 相談しようと思わない」に○を付けた方に質問です。
相談しようと思わない理由は何ですか。（当てはまるものすべてに○印）

(回答者数 189人)

	項目	回答数	回答比率
1	相談に行く時間がないから	13	6.9%
2	どのような対応をしてもらえるか不安だから	58	30.7%
3	依存症の相談をすることが恥ずかしいから	16	8.5%
4	相談する必要を感じないから	42	22.2%
5	依存症と認めたくないから	17	9.0%
6	周囲の人に知られたくないから	28	14.8%
7	(家族や周囲の人の場合) 本人が拒否するから	13	6.9%
8	相談しても意味がないと思うから	69	36.5%
9	相談できる場所を知らないから	30	15.9%
10	その他	17	9.0%
	無回答	10	5.3%

飲酒に関する認知度について

問17 生活習慣病のリスクを高める飲酒量がどの程度か知っていますか。（当てはまるもの1つに○印）

※生活習慣病のリスクを高める飲酒量とは・・・

1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上とされています。純アルコール20gに相当する酒量は、ビール中ジョッキ1杯、日本酒1合、焼酎水割り1杯などです。

(回答者数 1,210人)

	項目	回答数	回答比率
1	知っていた	396	32.7%
2	知らなかった	768	63.5%
	無回答	46	3.8%

ギャンブル等依存症に対する正しい知識の認知度について

問18 ギャンブル等に関する行動のうち、依存症だと思うものはどれですか。（当てはまるものすべてに○印）

(回答者数 1,210人)

	項目	回答数	回答比率
1	暇なときにギャンブル等をすることがある	194	16.0%
2	ギャンブル等で予定以上の金額・時間を費やしてしまう	753	62.2%
3	ギャンブル等をやめようと思ってもやめることができない	972	80.3%
4	ギャンブル等により借金などの経済的な問題が起きている	958	79.2%
5	ギャンブル等に関して「勝っている」「していない」などの嘘をつく	647	53.5%
6	いずれにしても依存症だと思わない	64	5.3%
	無回答	70	5.8%

薬物依存症やオーバードーズ等の関連問題に対する正しい知識の認知度について

問19 薬物使用（処方薬や市販薬、覚醒剤などの違法薬物等）に関する行動のうち、依存症だと思うものはどれですか。（当てはまるものすべてに○印）

(回答者数 1,210人)

	項目	回答数	回答比率
1	処方薬や市販薬を用法通りに長年服用を続けている	123	10.2%
2	指定された量や回数以上に薬を服用することがある	529	43.7%
3	指定された量以上に薬を服用するため薬局や病院を複数回るなどして入手する	796	65.8%
4	気分を楽にしたりストレスを忘れるために処方薬や市販薬を用法以上に使用する	850	70.2%
5	薬を飲み過ぎていることを周囲に指摘されるがやめることができない	765	63.2%
6	薬が手元になくなることを考えると不安になったり、イライラする	852	70.4%
7	違法薬物を使用しやめることができない	919	76.0%
8	いずれにしても依存症だと思わない	63	5.2%
	無回答	80	6.6%

メンタルヘルスに関する 県民意識調査報告書

発行年月：令和7年3月

発 行：高知県子ども・福祉政策部 障害保健支援課