

## 令和4年度県政モニターアンケート

# コロナ禍におけるメンタルヘルスとその影響に関する

## アンケート調査

### 1 調査目的

県民のコロナ禍におけるメンタルヘルスとその影響を把握し、今後の施策の参考とする。

### 2 アンケート調査の実施時期

令和4年8月

### 3 調査対象者

県政モニター 436人

- |                                |      |
|--------------------------------|------|
| (1) 一般モニター（郵送によるアンケート調査）       | 196人 |
| (2) インターネットモニター（メールによるアンケート調査） | 240人 |

#### 【県政モニター】

「県政モニター」とは、県政の主要課題や、県民の皆さんの関心が高い施策等についてアンケート調査を行い、幅広い県民の皆さんの声を、県政に反映していく制度です。

無作為に抽出した県民の方々に、「県政モニター」になっていただき、郵送またはインターネットを利用したアンケート調査を行っています。

### 4 有効回答数

324（有効回答率 74.3%）

- |                 |      |
|-----------------|------|
| (1) 一般モニター      | 155人 |
| (2) インターネットモニター | 169人 |

※1 無回答又は不明なものについては、集計に含めていません

※2 集計の百分率は少数第二位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

※3 全体の分析対象者は324名ですが、質問によって回答の対象者が異なるため、合計の回答数が異なります。

問1 性別を教えてください（表1）

	男性	女性	回答 したくない	無回答	合計
回答数	130	188	1	5	324
割合	40.1%	58.0%	0.3%	1.5%	100%

本調査の回答者は、女性が多い。

問2 年齢を教えてください（表2）

		男性	女性	回答 したくない	無回答	合計
20歳未満	回答数	2	2	0	0	<u>4</u>
	割合	0.6%	0.6%	0.0%	0.0%	<u>1.2%</u>
20代	回答数	16	25	0	0	<u>41</u>
	割合	4.9%	7.7%	0.0%	0.0%	<u>12.7%</u>
30代	回答数	14	30	0	0	<u>44</u>
	割合	4.3%	9.3%	0.0%	0.0%	<u>13.6%</u>
40代	回答数	18	32	0	1	<u>51</u>
	割合	5.6%	9.9%	0.0%	0.3%	<u>15.7%</u>
50代	回答数	24	30	0	0	<u>54</u>
	割合	7.4%	9.3%	0.0%	0.0%	<u>16.7%</u>
60代	回答数	29	35	0	1	<u>65</u>
	割合	9.0%	10.8%	0.0%	0.3%	<u>20.1%</u>
70歳以上	回答数	27	34	1	1	<u>63</u>
	割合	8.3%	10.5%	0.3%	0.3%	<u>19.4%</u>
無回答	回答数	0	0	0	2	<u>2</u>
	割合	0.0%	0.0%	0.0%	0.6%	<u>0.6%</u>

年齢構成は、60代（20.1%）が最も多く、70歳以上（19.4%）、50代（16.7%）の順であり、回答者のうち50代以上が5割を占めている。

問3 住んでいる地域を教えてください（表3）

	甲府市	中北地域	峡東地域	峡南地域	富士・東部地域	無回答	合計
回答数	80	97	50	14	81	2	324
割合	24.7%	29.9%	15.4%	4.3%	25.0%	0.6%	100.0%

地域は、中北地域（29.9%）が最も多く、富士・東部地域（25.0%）、甲府市（24.7%）の順。

問4 職業を教えてください。（表4）

	自営業 （農林水産業含む）	会社員・公務員・団体職員	家事専業 （主婦・主夫など）	学生	パート・アルバイト	無職	その他
回答数	40	140	36	5	58	36	9
割合	12.3%	43.2%	11.1%	1.5%	17.9%	11.1%	2.8%

職業は、会社員・公務員・団体職員が（43.2%）が最も多く、パート・アルバイト（17.9%）、自営業（12.3%）の順。

その他の主な回答は、派遣社員、会社役員など。

問5 同居している人はいますか。（表5）

	いる	いない	無回答
回答数	290	33	1
割合	89.5%	10.2%	0.3%

同居人の有無は、同居している人が多い。

**問6 新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と比べて、あなたの心情や考えに変化がありましたか。（複数回答）（表6）**

項目	回答数	割合
感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた	169	52.2%
不安を強く感じるようになった	131	40.4%
家族以外の人とのつながりが少なくなり、孤独を感じた	90	27.8%
家で過ごす時間が増え、家族と過ごす時間の大切さを再認識した	72	22.2%
特に変化はなかった	55	17.0%
みんなもつらくて不安なんだと思い、つらい気持ちが少し軽くなった	46	14.2%
在宅勤務や時差出勤の機会が増え、自分や家族の働き方について考えるようになった	35	10.8%
家族関係の悪化や家族との考え方の違いにより悩まされるようになった	26	8.0%
その他	12	3.7%

感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた（52.2%）が最も多く、次いで不安を強く感じようになった（40.4%）となっており、感染拡大前に比べ、半数近くの方がストレスや不安を感じている。

**問7-1 悩みを抱えたときやストレスを感じたとき、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。（表7-1）**

項目	回答数	割合
そう思う	27	8.3%
どちらかというと思う	98	30.2%
どちらかというと思わない	92	28.4%
そう思わない	101	31.2%
分からない	5	1.5%
無回答	1	0.3%

そう思う 27人(8.3%)、どちらかというと思う 98人(30.2%)であり、125人(38.6%)がためらいを感じている。

問7-2 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は。(複数回答)(表7-2)

項目	回答数	割合
自分の悩みを解決できる場所はないと思っているから	48	38.4%
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	38	30.4%
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	37	29.6%
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	25	20.0%
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	8	6.4%
その他	12	9.6%

注) 問7-1でためらいを感じている方(125人)を対象に集計

自分の悩みを解決できる場所はないと思っているから(38.4%)が最も多く、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(30.4%)、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(29.6%)の順。

**問 8 過去 30 日間の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。(表 8)**

※K6 日本語版：うつ病や不安障害などの心の不調を確認するための、6 項目の心の健康チェック  
厚生労働省が行っている国民生活基礎調査などでも活用されている。

項目		まったくない 0点	少しだけ 1点	ときどき 2点	たいてい 3点	いつも 4点
a	神経過敏に感じましたか	38.7%	37.4%	18.4%	3.9%	1.6%
b	絶望的だと感じましたか	72.8%	16.7%	8.2%	1.3%	1.0%
c	そわそわ、落ち着かなく感じましたか	53.4%	27.2%	16.1%	1.6%	1.6%
d	気分が沈み込んで、何か起こっても 気が晴れないように感じましたか	42.0%	35.1%	18.7%	2.6%	1.6%
e	何をするのも骨折りだと感じましたか	44.3%	32.1%	17.7%	4.9%	1.0%
f	自分は価値のない人間だと感じましたか	63.0%	23.9%	9.2%	2.3%	1.6%

注) a～f 全てに回答があった方 (305 人) を対象に集計

気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を評価するカットオフ点である 10 点以上の者が  
35 人 (男性：14 人、女性：19 人、性別不明：2 人)

**問 9 本県の令和 3 年の自殺者数は 140 人となり、毎年、多くの方が亡くなっています。このように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。(表 9)**

	知っていた	知らなかった	無回答
回答数	168	152	4
割合	51.9%	46.9%	1.2%

本県の自殺の現状については、約半数の方のみが認知している。

問 10 自殺対策に関する以下の事柄について知っていましたか。(表 10)

項目	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
a ころの健康相談統一ダイヤル	19.2%	61.6%	19.2%
b 自殺予防週間 (9月10日～16日)	6.5%	37.5%	56.0%
c 自殺対策強化月間 (3月)	4.2%	27.4%	68.4%
d 山梨いのちの日 (3月1日)	3.3%	17.6%	79.2%
e ゲートキーパー※ ※自殺のサインに気づき、適切な対応してくれる人	5.2%	18.6%	76.2%
f SNSを活用した相談 (生きづらびっと、ころのほっとチャットなど)	9.8%	38.4%	51.8%
g 自殺対策基本法	4.6%	26.1%	69.4%
h 山梨県自殺対策推進計画	2.6%	18.2%	79.2%

注) a～h 全てに回答があった方 (307 人) を対象に集計

全ての項目で、内容まで知っていたと回答した者が最も少なくなっている。

問 11-1 これまでの人生の中で、自殺を考えたことがありますか。(表 11-1)

※回答を負担に感じる方は、回答不要

	いいえ	はい	無回答
回答数	244	75	5
割合	75.3%	23.1%	1.5%

これまでの人生の中で、自殺を考えたことがある者は 75 人 (23.1%)。

問 1 1 - 2 自殺を考えたとき、どのような支援があると良いと思われましたか。(複数回答) (表 1 1 - 2)

※回答を負担に感じる方は、回答不要

項目	回答数	割合
医師やカウンセラーなど専門家への相談	26	34.7%
友人や家族など身近な人への相談	26	34.7%
特に支援を必要としていなかった	26	34.7%
LINEなどのSNSを活用した相談	16	21.3%
こころの健康統一相談ダイヤルなどの電話相談	13	17.3%
自助グループ、サポートグループ、分かち合いの会	6	8.0%
その他	6	8.0%

注) 問 1 1 - 1 で「はい」と回答した方 (75 人) を対象に集計

「医師やカウンセラーなど専門家への相談」、「友人や家族など身近な人への相談」と並び「特に支援を必要としていなかった」が同率 (34.7%) で最も多い。



問 1 2 今後求められるものとして、どのような自殺対策が有効であると思いますか。  
 (複数回答) (表 1 2)

項目	回答数	割合
様々な悩みに対応した相談窓口の設置	202	62.3%
子どもや若者の自殺予防	171	52.8%
職場におけるメンタルヘルス対策の推進	166	51.2%
様々な分野におけるゲートキーパー※の養成 ※自殺のサインに気づき、適切な対応を取れる人	134	41.4%
一緒に自殺する人を募ったり、自殺の手段を教えたりするネット上の書き込みや 自殺の動画等を配信した者に対する取締りや支援情報の案内などのネットパトロール	120	37.0%
適切な精神科医療体制の整備	120	37.0%
地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い	115	35.5%
自殺未遂者の支援	111	34.3%
自殺の実態を明らかにする調査・分析	104	32.1%
自殺報道の影響への対策 (報道機関への注意喚起など)	76	23.5%
自殺予防に関する広報・啓発	62	19.1%
自死遺族等の支援	52	16.0%
自殺対策に関わる民間団体の支援	52	16.0%
危険な場所、薬品等の規制	41	12.7%
その他	8	2.5%

様々な悩みに対応した相談窓口の設置 (62.3%) が最も多く、子どもや若者の自殺予防 (52.8%)、職場におけるメンタルヘルス対策の推進 (51.2%) の順。

その他の主な回答は、「常にそばにいる家族や友人のサポート」、「大人の場合は経済対策、子どもの場合はいじめ対策など、自殺対策ではなく根本的な対策への注力」など。

問 1 3 今後求められるものとして、どのような子ども・若者向けの自殺対策が有効であると思いますか。(複数回答) (表 1 3)

項目	回答数	割合
悩みを抱え込まず周囲に助けを求めることを学ぶ教育 (SOSの出し方教育)	247	76.2%
子どもが出したSOSに気づき、受け止めるための教員や保護者に対する研修の実施	220	67.9%
ネット上での誹謗中傷に関する対策	190	58.6%
家族や友人関係などに悩む若者向けの相談先や居場所支援、虐待対策	187	57.7%
いじめ防止対策の強化	169	52.2%
学校における、児童・生徒に対するゲートキーパー研修の実施	141	43.5%
一緒に自殺する人を募ったり、自殺の手段を教えたりするネット上の書き込みや自殺の動画等を配信した者に対する取締りや支援情報の案内などのネットパトロール	124	38.3%
ネット上で「死にたい」などと検索した際に相談窓口の情報を表示する仕組み	116	35.8%
学校における積極的な相談窓口の周知・啓発 (プリント配布、ポスター掲示など)	112	34.6%
SNSでの広報・啓発	86	26.5%
その他	9	2.8%

悩みを抱え込まず周囲に助けを求めることを学ぶ教育 (SOSの出し方教育) (76.2%) が最も多く、子どもが出した SOS に気づき、受け止めるための教員や保護者に対する研修の実施 (67.9%)、ネット上での誹謗中傷に関する対策 (58.6%) の順。

その他の主な回答は、「学校の教員の増員、担任する子どもの数の減少など、教員の心身のゆとり」、「小学校から大学の無償化、通学や下宿補償など」「一番身近な保護者へのサポート」など。

問 1 4 新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と比べて、飲酒量に変化はありましたか。(表 1 4)

	増加した	やや増加した	変わらない	やや減少した	減少した	普段から飲酒しない
回答数	12	27	113	22	20	130
割合	3.7%	8.3%	34.9%	6.8%	6.2%	40.1%

感染拡大前に比べ、飲酒量が少しでも増加した人は 39 人 (12.0%)、少しでも減少した人は 42 人 (13.0%)。

問 1 5 アルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか。(表 1 5)

	飲まない 0点	1か月に 1度以下 1点	1か月に 2~4度 2点	1週に 2~3度 3点	1週に 4度以上 5点
回答数	5	26	51	35	69
割合	2.7%	14.0%	27.4%	18.8%	37.1%

注) 問 1 4 で「普段から飲酒しない」以外を回答した方かつ問 1 5 ~ 1 7 全てに回答した方 (186 人) を対象に集計

1 週に 4 度以上アルコール含有飲料を飲む方が 71 名 (37.1%) で最多。

問 1 6 飲酒するときに通常どの位の量を飲みますか。(表 1 6)

	1~2ドリンク 0点	3~4ドリンク 1点	5~6ドリンク 2点	7~9ドリンク 3点	10ドリンク以上 4点
回答数	102	46	26	10	2
割合	54.8%	24.7%	14.0%	5.4%	1.1%

注) 問 1 4 で「普段から飲酒しない」以外を回答した方かつ問 1 5 ~ 1 7 全てに回答した方 (186 人) を対象に集計

1~2 ドリンクの方が (54.8%) が最も多く、3~4 ドリンク (24.7%)、5~6 ドリンク (14.0%) の順。

飲酒量のドリンク換算例

- ①ビール【レギュラー缶】2本と焼酎(20%)1合  
→1.4ドリンク×2+2.9ドリンク×1=5.7⇒6ドリンク
- ②チューハイ【ロング缶】2本とワイングラス3杯  
→2.8ドリンク×2+1.2ドリンク×3 =9.2⇒9ドリンク

問17 1度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか。(表17)

	ない	1か月に1度未満	1か月に1度	1週に1度	毎日あるいはほとんど毎日
回答数	110	32	17	14	13
割合	59.1%	17.2%	9.1%	7.5%	7.0%

注) 問14で「普段から飲酒しない」以外を回答した方かつ問15～17全てに回答した方(186人)を対象に集計

ない(59.1%)が最も多く、1か月に1度未満(17.2%)、1か月に1度(9.1%)の順。

※問15～17は、手軽に利用できるアルコール依存症スクリーニングテスト

問題飲酒の可能性を評価するカットオフ点(減酒指導の対象)である男性6点以上、女性4点以上の者が68人(男性:35人、女性:33人)。

問18 新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と比べて、ギャンブルを行う機会に変化はありましたか。(表18)

	新たに始めた	する機会が増えた	する機会が減った	する機会に変化はない	したことがない	無回答
回答数	2	8	32	52	228	2
割合	0.6%	2.5%	9.9%	16.0%	70.4%	0.6%

感染拡大前と比べて、新たに始めたを含め、する機会が増えた者は10人(3.1%)、する機会が減った者は32人(9.9%)。

問19 新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と比べて、インターネットを使ったギャンブルはどのように変化しましたか。(表19)

	新たに始めた	する機会が増えた	する機会が減った	する機会に変化はない	したことがない	無回答
回答数	3	3	3	24	58	2
割合	3.2%	3.2%	3.2%	25.5%	61.7%	2.1%

注) 問18で「したことがない」及び「無回答」以外を回答した方(94名)を対象に集計

感染拡大前と比べて、新たに始めたを含め、する機会が増えた者は6人(6.4%)、する機会が減った者は3人(3.2%)。

問 20 ここ 1 年間のあなたに最もよく当てはまる状況はどれですか。(表 20)

※PGSI (Problem Gambling Severity Index) : ギャンブル問題のスクリーニングテスト。

項目		まったくない 0点	ときどき 1点	たいていの場合 2点	ほとんどいつも 3点
a	どのくらいの頻度で、失っても本当に大丈夫な金額以上のお金を賭けましたか。	76.3%	23.7%	0.0%	0.0%
b	どのくらいの頻度で、同じだけの興奮の感覚を得るために、それまでよりも多くの金額をギャンブルに費やさねばなりませんでしたか。	89.5%	10.5%	0.0%	0.0%
c	どのくらいの頻度で、ギャンブルで負けた金額を取り返そうと、別の日にギャンブルをしに戻りましたか。	81.6%	13.2%	2.6%	2.6%
d	どのくらいの頻度で、ギャンブルをするお金を得るために借金をしたり物売ったりしましたか。	94.7%	5.3%	0.0%	0.0%
e	どのくらいの頻度で、自分がギャンブルに関して問題を抱えているかもしれないと感じましたか。	84.2%	13.2%	0.0%	2.6%
f	どのくらいの頻度で、あなたがそのとおりに思うかどうかに関わらず、周囲の人々があなたが賭け事をするのを批判したり、あなたがギャンブルの問題を抱えていると言ってきたりしましたか。	92.1%	7.9%	0.0%	0.0%
g	どのくらいの頻度で、自身のギャンブルのやり方や、ギャンブルの結果として起こることについて、悪いとか申し訳ないと感じましたか。	81.6%	15.8%	2.6%	0.0%
h	どのくらいの頻度で、ギャンブルが健康問題を引き起こしましたか。これにはストレスや不安も含まれます。	86.8%	10.5%	0.0%	2.6%
i	どのくらいの頻度で、自身のギャンブルによって、あなたやご家庭に金銭問題が引き起こしましたか。	92.1%	7.9%	0.0%	0.0%

注) a~i 全てに回答があった方 (38 人) を対象に集計

問題ギャンブラーを評価するカットオフ点である 8 点以上の者が 3 人(男性 : 2 人、女性 : 1 人)。

**問 2 1** あなたや家族などの周りの人が飲酒やギャンブルの利用方法またはそれにまつわる問題が生じた時に以下の機関に相談できることを知っていますか。  
 (複数回答) (表 2 1)

項目	回答数	割合
医療機関	162	50.0%
いずれの機関も相談できると知らなかった	129	39.8%
民間支援団体	73	22.5%
精神保健福祉センター	64	19.8%
保健所	45	13.9%

飲酒やギャンブル利用に生じたときの相談機関の把握について、約 4 割の人がいずれの機関も相談できると知らなかった。

**問 2 2** ご自身の飲酒方法やギャンブルの利用方法に問題が生じた場合、以下のような支援があったら活用してみたいと思いますか (複数回答) (表 2 2)

項目	回答数	割合
専門相談	188	58.0%
専門医療	182	56.2%
同じ問題に悩む当事者によるつどい	75	23.1%
対応方法等を学ぶ研修会	73	22.5%
その他	7	2.2%

飲酒方法やギャンブルの利用方法に問題が生じた場合の活用してみたい支援は、専門相談 (44.4%) が最も多く、専門医療 (56.2%)、同じ問題に悩む当事者によるつどい (23.1%) の順。