

心の健康に関する意識調査

結果

図1 年代

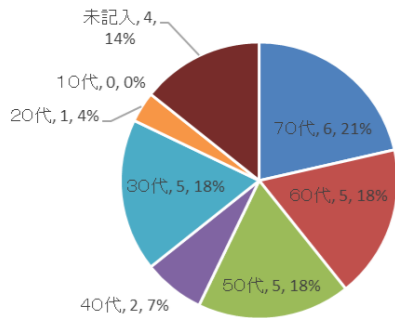


図2 性別

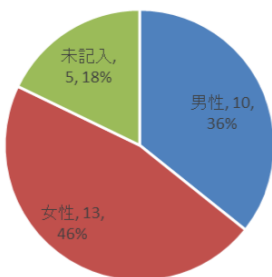


図3 職業

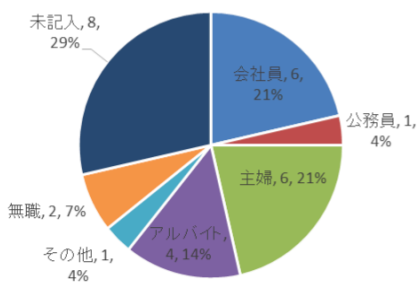
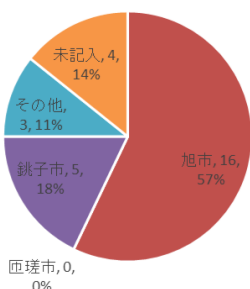


図4 居住地



2017年11月12日（日）旭市産業まつりで調査



【目的】

精神疾患の有無にかかわらず、双方向のコミュニケーションが起こるまちづくりを行っていくためには、市民がこころの健康や精神疾患について、どのような認識を持っているのかを把握することが必要であると考えます。本調査では、市民がこころの健康についてどのように認識しているのか、精神疾患についてどのようなイメージを持っているのか、またどれほど認知しているのかについて把握することを目的とします。

【結果と考察】

アンケート回答者は28名でした。回答者の年代、性別、職業、居住地に関しては、図1～4をご参照ください。

まず、本調査は心の健康ブースを訪ねてくださった方を対象とした調査であり、市民として想定される集団よりは、心の健康や病についての関心が高い可能性があることを付記いたします。

心の健康と聞いて思いつく言葉やイメージについては、「ストレス」や「うつ」といった回答が複数見られました。ストレスやうつについてどの程度理解されているかはわかりませんが、心の健康と関係しているものとして、

図5 「心の健康」に不調を感じた経験の有無

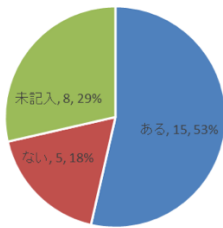


図6 五大疾患についての関心の割合比較

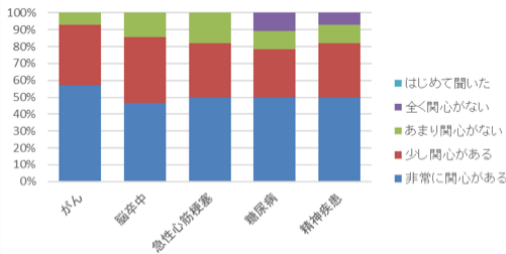


図7 精神疾患名に関する有効回答数の推移

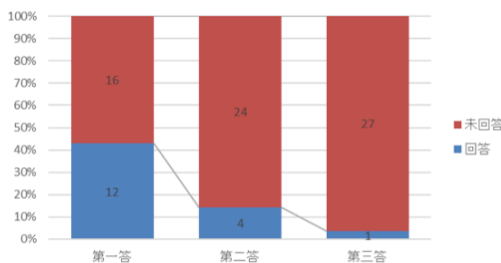


図8 心の病と聞いて思いつく病名(第一答)

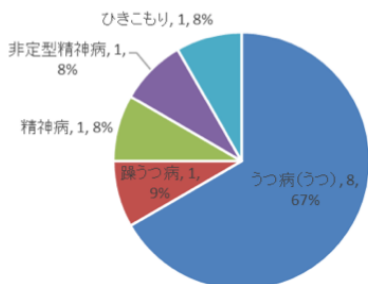


図9 心の病と聞いて思いつく病名(全回答)

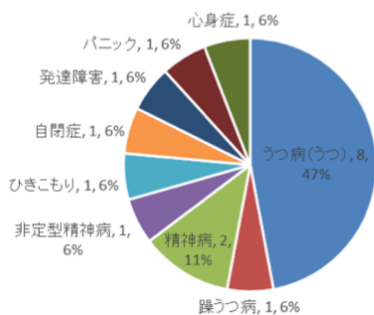
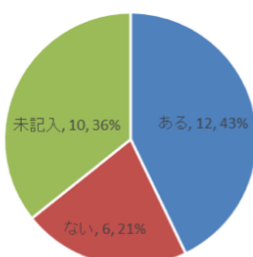


図10 心の病がある人と接した経験の有無



て、それらの言葉が知られるようになっていいると考えられます。

心の健康について、「大事なことである」と直接的に回答した人は2名と少なかったのですが、回答者の82%が心の健康を保つために工夫していることを挙げており、多くの方がその重要性を認めていることが推測されます。また、回答者の53%が心の健康に不調を感じた経験があると回答しており

(図5参照)、そのきっかけとなる出来事は、主に家族や仕事、友人などとの人間関係であることが分かりました。この点は精神疾患がある人と同様であり、その中での大変さや工夫については精神疾患の有無にかかわらず、共有できるのではないかと考えられます。

今回の調査で心の健康を保つために挙げられた工夫としては、

- ・人と話す(人に話す、理解者に聞いてもらう)
- ・好きなことをする、何かに集中する
- ・休養
- ・食事、睡眠、運動に気をつける
- ・受診
- ・考え方に気をつける(考え方を前向きに、深く考えない、暗く考えない、自分の考えを持つ)
- ・我慢(時間の経過を待つ)

などがあり、人により異なっていました。このような工夫について話し合う機会があれば、自分だけでは思いつかない工夫を得ることができるという点で有意義であると推測されます。

精神疾患への関心については、五大疾患のうちの他の疾患と大きく変わらず、80%以上の方が関心を示すという結果となっています(図6参照)。しかし、精神疾患と糖尿病においては、「全く関心がない」と回答する人が数名いる点で異なっており、がん、脳卒中、急性心筋梗塞に比べて、関心の程度にばらつきがある可能性が示唆されます。知っている精神疾患名について記入が見られたのは全体の43%であり、2つ以上の記入が見られたのはさらに低く、全体の14%でした。また、「心の病と聞いて思いつく病名」として初めに回答された疾患名のうち、67%がうつ病(うつ)、全回答の中でも47%がうつ病(うつ)という結果となりました。これらのことから、本調査からだけでは断言できませんが、市民の間では“精神疾患≒うつ病”という認識が強まっており、例えば統合失調症や不安障害、依存症、知的能力障害、発達障害などの精神疾患については、まだ



は、まだまだ認識されていない可能性が考えられます。精神疾患がある人とそうでない人との間に、コミュニケーションが生じにくくなる一つの要因として、そのような精神疾患に関する知識量の少なさが想定される一方で、精神疾患がある者との関わりが少なく、その実情を知らないという現状を表しているとも考えられます。43%が心の病がある人と接した経験があるということですが（図10参照）、親密に、あるいは頻繁に自ら関わっているとは言えない状況にあるのかもしれません。

最後に、本調査において精神疾患については多くの人に関心を示す一方で、まだまだ詳しくは知られていない可能性があること、また過半数の人が心の健康面での不調を感じた経験があることを知ることができました。これらのことから、今後も様々な精神疾患に関する情報を発信していくことが必要であると考えられます。しかしそれだけでなく、市民が不調を感じたときに、例えば精神疾患を経験した人とも話すことができ、そして、その知恵を分かち合えるような取り組みがあってもよいかもしれません。その中では双方向のコミュニケーションを体験しながら、自然と精神疾患について深く知ることができるようになると考えられます。そのような体験が市民間のコミュニケーションを拡大していく礎の一部になっていくのではないのでしょうか。