

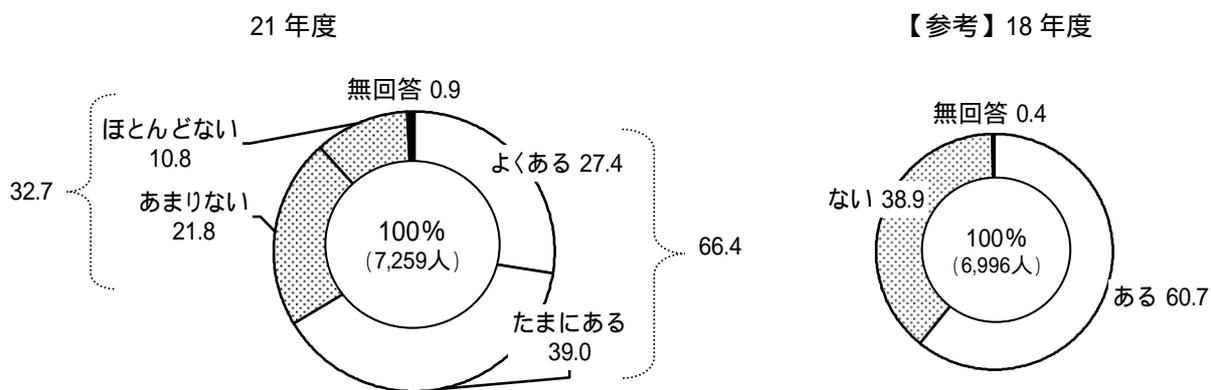
第3章 悩みやストレスの状況

1 悩みやストレスの状況

毎日の生活の中での、悩みやストレスの状況を聞いたところ、「たまにある」の割合が最も高く39.0%で、「よくある」と合わせると66.4%であった。また、「あまりない」が21.8%、「ほとんどない」が10.8%であった。(図 -3-1)

問 あなたは毎日の生活の中で、悩みやストレスがありますか。

図 -3-1 悩みやストレスの状況

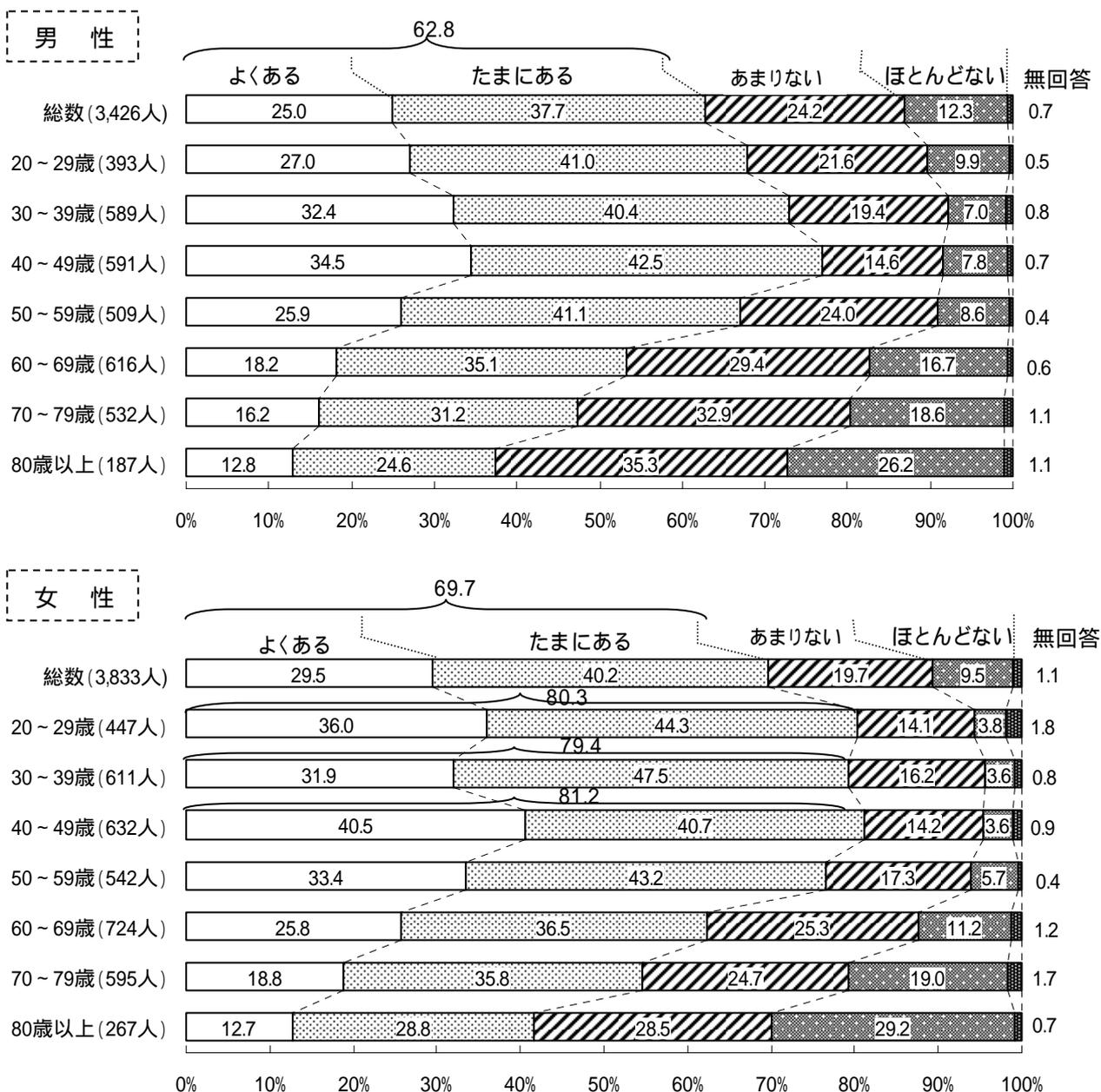


(1) 悩みやストレスの状況 - 性・年齢階級別

悩みやストレスがある人の割合は、男性より女性の方が高い

悩みやストレスの状況を性・年齢階級別にみると、悩みやストレスが「よくある」と「たまにある」を合わせた割合は、男性 62.8%、女性 69.7%と女性の方が高く、特に 20 代から 40 代の女性は、約 8 割が悩みやストレスがあると答えている。(図 -3-2)

図 -3-2 悩みやストレスの状況 - 性・年齢階級別

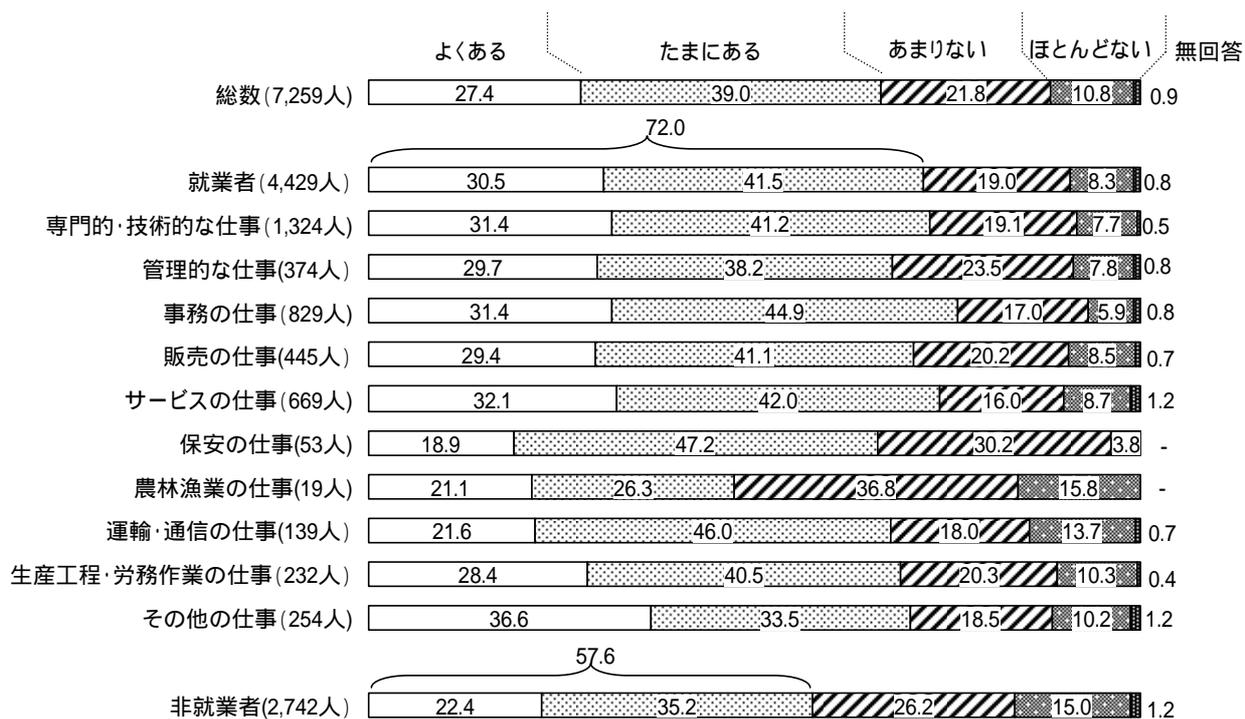


(2) 悩みやストレスの状況 - 仕事の種類別

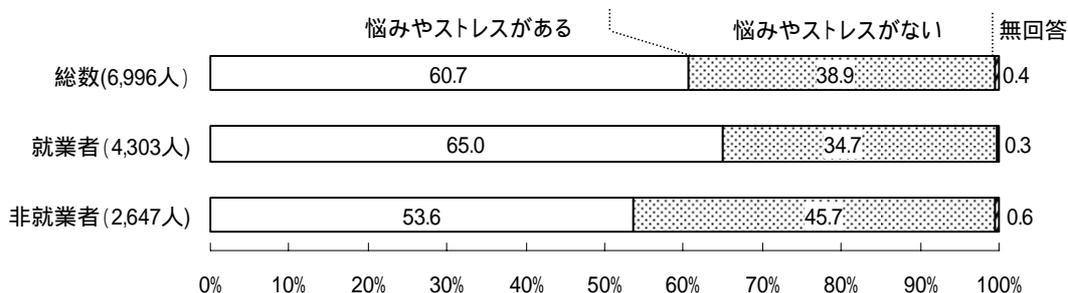
就業者の7割以上が「悩みやストレスがある」と回答

悩みやストレスの状況を仕事の種類別にみると、悩みやストレスが「よくある」と「たまにある」を合わせた「悩みやストレスがある」割合は、就業者が72.0%、非就業者が57.6%と、就業者の方が高くなっている。(図 -3-3)

図 -3-3 悩みやストレスの状況 - 仕事の種類別



[参考] 18年度



(3) 悩みやストレスの状況 - 飲酒の有無、1日の平均飲酒量別

1日の平均飲酒量が4合以上の人は、「悩みやストレスがよくある」が4割弱

悩みやストレスの状況を飲酒の有無、1日の平均飲酒量別にみると、悩みやストレスが「よくある」の割合は、1日の平均飲酒量が増加するにつれて、おおむね高くなっている。

1日の平均飲酒量が4合以上の人は、「よくある」の割合が36.6%で最も高くなっている。(表-3-1)

表 -3-1 悩みやストレスの状況 - 飲酒の有無、1日の平均飲酒量別

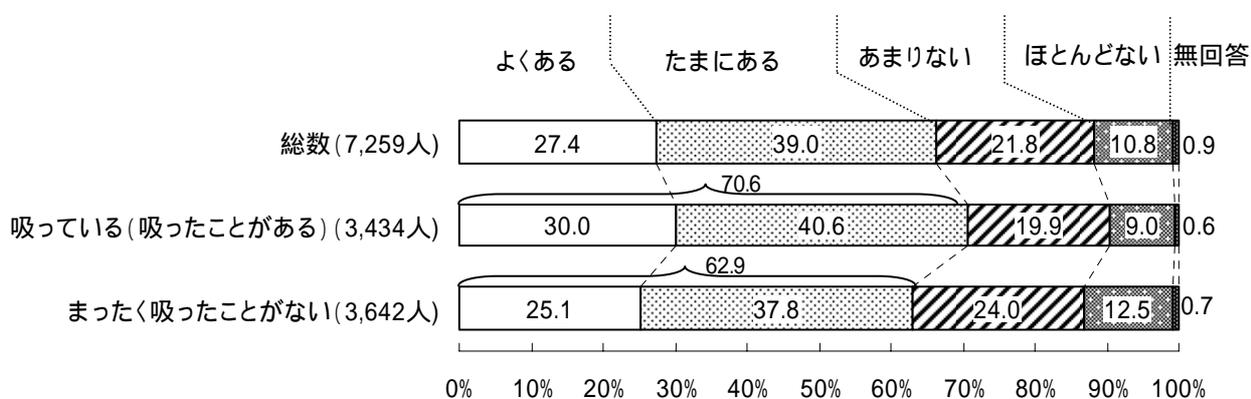
| | 総 数 | よ く あ る | た ま に あ る | あ ま り な い | ほ と ん ど な い | 無 回 答 |
|----------------|------------------|------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|-------------|
| 総数 | 100.0 (7,259) | 27.4 | 39.0 | 21.8 | 10.8 | 0.9 |
| 飲酒する人 | 100.0 (3,990) | 27.9 | 41.4 | 21.2 | 8.9 | 0.6 |
| 1合未満 | 100.0 (1,601) | <u>26.7</u> | 42.0 | 20.9 | 9.6 | 0.8 |
| 1～2合未満 | 100.0 (1,323) | <u>27.7</u> | 40.5 | 23.6 | 7.8 | 0.5 |
| 2～3合未満 | 100.0 (634) | <u>28.9</u> | 42.6 | 18.3 | 9.3 | 0.9 |
| 3～4合未満 | 100.0 (244) | <u>30.7</u> | 41.8 | 17.6 | 9.8 | - |
| 4合以上 | 100.0 (161) | <u>36.6</u> | 36.0 | 19.9 | 7.5 | - |
| やめた(一年以上やめている) | 100.0 (229) | 31.0 | 38.9 | 21.4 | 8.7 | - |
| ほとんど飲まない(飲めない) | 100.0 (2,973) | 26.5 | 36.1 | 22.8 | 13.7 | 0.8 |

(4) 悩みやストレスの状況 - 喫煙の有無別

たばこを吸っている（吸ったことがある）人は、悩みやストレスが「よくある」と「たまにある」を合わせた割合が7割

悩みやストレスの状況を喫煙の有無別にみると、悩みやストレスが「よくある」と「たまにある」を合わせた割合は、たばこを吸っている（吸ったことがある）人が70.6%、まったく吸ったことがない人は62.9%で、吸っている（吸ったことがある）人の方が、7ポイント以上高くなっている。（図 -3-4）

図 -3-4 悩みやストレスの状況 - 喫煙の有無別



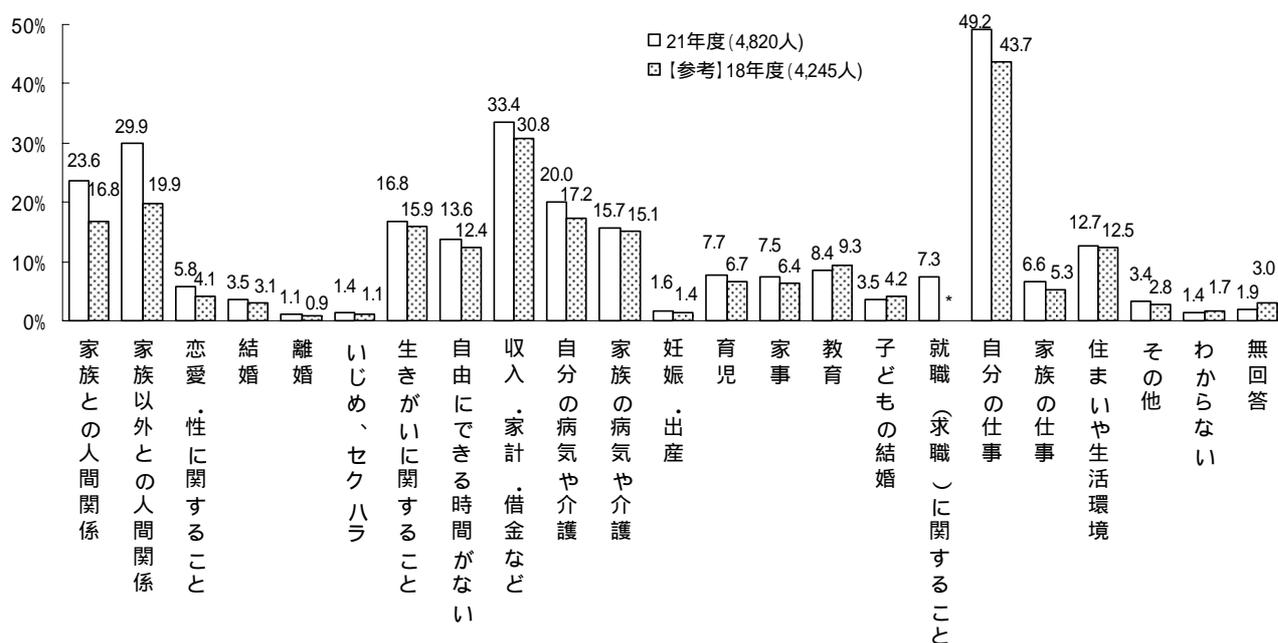
2 悩みやストレスの原因[複数回答]

悩みやストレスがある人(4,820人)にその原因について聞いたところ、「自分の仕事」の割合が最も高く49.2%、次いで「収入・家計・借金など」が33.4%、「家族以外との人間関係」が29.9%と続いた。

18年度調査と比べると「家族以外との人間関係」は10.0ポイント、「家族との人間関係」は6.8ポイント、「自分の仕事」は5.5ポイント増加している。(図 -3-5)

問 あなたの悩みやストレスの原因は何ですか。

図 -3-5 悩みやストレスの原因[複数回答]



(注) *は18年度調査時に選択肢を設けなかったもの。

(1) 悩みやストレスの原因[複数回答] - 性・年齢階級別

悩みやストレスの原因が「自分の仕事」と答えた割合は30代男性で85%

悩みやストレスの原因を性・年齢階級別にみると、男女とも「自分の仕事」と答えた割合が高く、男性64.4%、女性36.9%となっている。女性より、男性の方が25ポイント以上高くなっている。特に30代男性は85.1%と最も高く、次いで40代男性79.8%、50代男性73.0%となっている。

また、性別でみると、「家族との人間関係」、「育児」、「家事」が原因と答えた割合が、女性の方が男性より高くなっている。女性はそれぞれ29.7%、11.8%、11.8%となっているのに対し、男性はそれぞれ16.0%、2.7%、2.1%となっている。

65歳以上では、「自分の病気や介護」が38.5%で最も高く、次いで「家族との人間関係」25.5%となっている。(表 -3-2)

表 -3-2 悩みやストレスの原因[複数回答] - 性・年齢階級別

| | 総数 | 家族との人間関係 | 家族以外との人間関係 | 恋愛・性に関すること | 結婚 | 離婚 | いじめ、セクシユアル・ハラ スメント | 生きがいに 関すること | 自由に できる時間 がない | 収入・家計・ 借金など | 自分の病気 や介護 | 家族の病気 や介護 | 妊娠・出 産 | 育児 | 家事 | 教育(学業、 受験及び進 学を含む) | 子どもの結 婚 | 就職(求職) に関するこ と | 自分の仕事 | 家族の仕事 | 住まいや生 活環境(公害、 安 全及び交通事 情を含む) | その他 | わからない | 無回答 |
|--------------|------------------|----------|------------|------------|-----|-----|-----------------------|----------------|---------------------|----------------|--------------|--------------|-----------|------|------|--------------------------|------------|----------------------|-------|-------|--|-----|-------|-----|
| 総数 | 100.0 (4,820) | 23.6 | 29.9 | 5.8 | 3.5 | 1.1 | 1.4 | 16.8 | 13.6 | 33.4 | 20.0 | 15.7 | 1.6 | 7.7 | 7.5 | 8.4 | 3.5 | 7.3 | 49.2 | 6.6 | 12.7 | 3.4 | 1.4 | 1.9 |
| 男 | 100.0 (2,150) | 16.0 | 27.2 | 6.0 | 3.4 | 0.9 | 1.2 | 17.1 | 10.9 | 35.9 | 17.9 | 12.8 | 0.3 | 2.7 | 2.1 | 5.8 | 2.8 | 8.1 | 64.4 | 4.1 | 12.6 | 2.8 | 1.3 | 2.0 |
| 20～29歳 | 100.0 (267) | 13.1 | 35.2 | 16.9 | 9.0 | 0.7 | 1.1 | 23.2 | 17.6 | 39.3 | 6.7 | 3.7 | 0.7 | 2.2 | 2.6 | 8.2 | - | 23.2 | 67.0 | 5.2 | 13.9 | 3.7 | 1.9 | 1.9 |
| 30～39歳 | 100.0 (429) | 11.4 | 30.8 | 7.7 | 5.1 | 1.4 | 1.4 | 18.6 | 14.5 | 37.8 | 8.4 | 6.1 | 0.7 | 5.6 | 1.2 | 4.4 | 0.2 | 9.1 | 85.1 | 2.1 | 11.2 | 1.4 | 0.7 | 2.1 |
| 40～49歳 | 100.0 (455) | 18.9 | 29.5 | 7.0 | 4.4 | 1.3 | 1.5 | 16.9 | 13.2 | 37.4 | 11.2 | 11.4 | 0.2 | 5.3 | 3.3 | 10.8 | 0.2 | 7.0 | 79.8 | 5.1 | 13.2 | 2.2 | 0.7 | 0.9 |
| 50～59歳 | 100.0 (341) | 17.0 | 28.7 | 2.6 | 1.5 | 1.2 | 1.5 | 12.0 | 8.8 | 40.8 | 19.6 | 15.5 | - | 1.2 | 1.8 | 8.8 | 2.9 | 7.0 | 73.0 | 2.9 | 16.4 | 2.6 | 0.6 | 2.9 |
| 60～69歳 | 100.0 (328) | 17.1 | 22.6 | 2.1 | 0.9 | 0.6 | 0.9 | 16.5 | 5.8 | 35.4 | 22.3 | 14.6 | - | 0.3 | 1.8 | 0.9 | 6.7 | 4.3 | 52.7 | 6.4 | 11.9 | 2.4 | 2.4 | 2.4 |
| 70～79歳 | 100.0 (252) | 17.9 | 17.5 | 0.8 | - | - | 0.4 | 18.3 | 5.6 | 25.4 | 40.1 | 25.4 | - | - | 1.6 | - | 9.5 | 1.2 | 19.0 | 4.0 | 8.7 | 4.8 | 2.4 | 2.8 |
| 80歳以上 | 100.0 (70) | 20.0 | 8.6 | - | - | - | - | 8.6 | 1.4 | 20.0 | 54.3 | 32.9 | - | - | 2.9 | 1.4 | 2.9 | - | 4.3 | 1.4 | 10.0 | 7.1 | 2.9 | 1.4 |
| 女 | 100.0 (2,670) | 29.7 | 32.1 | 5.6 | 3.6 | 1.2 | 1.6 | 16.5 | 15.8 | 31.3 | 21.6 | 17.9 | 2.6 | 11.8 | 11.8 | 10.4 | 4.1 | 6.6 | 36.9 | 8.5 | 12.8 | 3.9 | 1.4 | 1.8 |
| 20～29歳 | 100.0 (359) | 16.2 | 37.9 | 22.8 | 8.9 | 0.6 | 1.9 | 19.5 | 17.8 | 33.7 | 7.0 | 3.3 | 5.3 | 12.8 | 7.5 | 5.3 | 0.3 | 17.0 | 63.5 | 5.6 | 14.8 | 1.9 | 0.8 | 1.7 |
| 30～39歳 | 100.0 (485) | 28.7 | 34.6 | 9.1 | 6.6 | 1.0 | 1.6 | 16.1 | 24.3 | 36.1 | 12.6 | 8.5 | 9.5 | 33.6 | 21.0 | 11.8 | - | 7.4 | 46.2 | 7.0 | 14.8 | 2.9 | 0.8 | 1.6 |
| 40～49歳 | 100.0 (513) | 36.3 | 37.8 | 3.7 | 5.5 | 2.7 | 1.8 | 16.6 | 18.3 | 38.8 | 16.0 | 18.9 | 1.0 | 17.7 | 15.8 | 31.8 | 0.4 | 8.0 | 47.0 | 10.7 | 12.5 | 2.7 | 1.2 | 1.8 |
| 50～59歳 | 100.0 (415) | 32.8 | 36.1 | 0.7 | 1.2 | 1.4 | 2.2 | 15.7 | 13.5 | 35.4 | 21.0 | 29.9 | - | 1.2 | 10.1 | 8.4 | 6.7 | 6.0 | 43.9 | 12.5 | 13.3 | 4.6 | 1.4 | 1.9 |
| 60～69歳 | 100.0 (451) | 32.2 | 29.5 | 0.2 | - | 1.3 | 1.1 | 16.2 | 14.2 | 28.2 | 26.8 | 22.0 | - | 1.3 | 9.3 | 0.2 | 10.9 | 2.2 | 19.3 | 10.0 | 11.3 | 4.7 | 2.0 | 1.6 |
| 70～79歳 | 100.0 (325) | 30.5 | 17.5 | 0.3 | - | - | 0.6 | 15.7 | 6.8 | 16.3 | 43.7 | 23.4 | - | 0.6 | 5.8 | 0.6 | 7.7 | 0.6 | 3.4 | 5.5 | 12.9 | 5.5 | 2.2 | 1.8 |
| 80歳以上 | 100.0 (111) | 26.1 | 14.4 | - | - | - | 1.8 | 15.3 | 3.6 | 13.5 | 53.2 | 26.1 | - | - | 2.7 | - | 3.6 | 1.8 | 5.4 | 2.7 | 3.6 | 8.1 | 2.7 | 3.6 |
| (再掲)総数 65歳以上 | 100.0 (1,126) | 25.5 | 18.9 | 0.5 | 0.1 | 0.2 | 0.7 | 15.6 | 6.8 | 22.5 | 38.5 | 22.9 | - | 0.4 | 4.9 | 0.4 | 8.3 | 1.3 | 14.7 | 6.0 | 10.1 | 5.2 | 2.7 | 2.3 |
| 男 65歳以上 | 100.0 (464) | 18.1 | 17.0 | 1.1 | 0.2 | - | 0.6 | 16.2 | 5.4 | 27.2 | 35.8 | 22.6 | - | - | 2.2 | 0.6 | 8.0 | 1.9 | 23.5 | 5.4 | 9.9 | 4.5 | 3.0 | 2.8 |
| 女 65歳以上 | 100.0 (662) | 30.7 | 20.2 | 0.2 | - | 0.3 | 0.8 | 15.3 | 7.9 | 19.2 | 40.5 | 23.1 | - | 0.8 | 6.8 | 0.3 | 8.5 | 1.1 | 8.5 | 6.5 | 10.3 | 5.6 | 2.4 | 2.0 |

(2) 悩みやストレスの原因[複数回答] - 就業状況別

主に仕事をしている人の悩みやストレスの原因は「自分の仕事」についてが75%

悩みやストレスの原因を就業状況別にみると、主に仕事をしている人では「自分の仕事」と回答した人の割合が、75.4%と最も高くなっている。

仕事を探していた人では「収入・家計・借金など」の割合が最も高く54.0%、次いで、「就職(求職)に関する事」が51.0%となっている。

その他(幼児、高齢、病気等)の人では、「自分の病気や介護」が49.3%で最も高くなっている。(表 -3-3)

表 -3-3 悩みやストレスの原因[複数回答] - 就業状況別

| | 総数 | 家族との人間関係 | 家族以外との人間関係 | 恋愛・性に関する事 | 結婚 | 離婚 | いじめ、セクシュアル・ハラ | 生かがいに関する事 | 自由に行ける時間がない | 収入・家計・借金など | 自分の病気や介護 | 家族の病気や介護 | 妊娠・出産 | 育児 | 家事 | 含む(学業、受験及び進学を) | 子どもの結婚 | 就職(求職)に関する事 | 自分の仕事 | 家族の仕事 | 住まいや生活環境(公害、安全及び交通事情を含む) | その他 | わからない | 無回答 |
|----------------|------------------|----------|------------|-----------|-----|-----|---------------|-----------|-------------|-------------|-------------|----------|-------|------|------|----------------|--------|-------------|-------------|-------|--------------------------|-----|-------|-----|
| 総数 | 100.0 (4,820) | 23.6 | 29.9 | 5.8 | 3.5 | 1.1 | 1.4 | 16.8 | 13.6 | 33.4 | 20.0 | 15.7 | 1.6 | 7.7 | 7.5 | 8.4 | 3.5 | 7.3 | 49.2 | 6.6 | 12.7 | 3.4 | 1.4 | 1.9 |
| 労働力人口 | 100.0 (3,288) | 20.8 | 32.9 | 7.3 | 4.7 | 1.2 | 1.5 | 16.8 | 14.7 | 37.6 | 13.3 | 12.3 | 1.4 | 5.7 | 6.1 | 8.3 | 2.6 | 7.8 | 68.0 | 6.9 | 12.8 | 2.7 | 1.1 | 1.8 |
| 就業者 | 100.0 (3,188) | 20.9 | 33.1 | 7.5 | 4.6 | 1.3 | 1.3 | 16.4 | 14.9 | 37.1 | 13.2 | 12.5 | 1.4 | 5.9 | 6.1 | 8.5 | 2.6 | 6.4 | 68.7 | 7.0 | 12.8 | 2.7 | 1.2 | 1.7 |
| 主に仕事 | 100.0 (2,519) | 17.7 | 32.8 | 8.3 | 5.4 | 1.3 | 1.3 | 16.7 | 14.1 | 37.1 | 12.3 | 11.0 | 1.2 | 3.9 | 4.0 | 6.0 | 2.2 | 5.5 | <u>75.4</u> | 5.5 | 12.1 | 2.2 | 1.0 | 2.1 |
| 家事などのほかに仕事 | 100.0 (569) | 35.1 | 31.6 | 1.4 | 1.1 | 1.1 | 1.2 | 13.4 | 19.2 | 37.1 | 15.6 | 19.5 | 2.5 | 15.1 | 15.5 | 18.3 | 4.2 | 5.6 | 44.8 | 14.4 | 15.1 | 3.7 | 1.6 | 0.5 |
| 通学のかたわらに仕事 | 100.0 (49) | 24.5 | 57.1 | 32.7 | 6.1 | - | - | 20.4 | 20.4 | 34.7 | 8.2 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 4.1 | 24.5 | - | 49.0 | 32.7 | 2.0 | 20.4 | 8.2 | 2.0 | - |
| その他 | 100.0 (51) | 17.6 | 37.3 | 11.8 | 3.9 | - | 3.9 | 35.3 | 5.9 | 41.2 | 37.3 | 15.7 | - | 3.9 | 7.8 | 3.9 | 7.8 | 21.6 | 39.2 | 3.9 | 15.7 | 9.8 | 2.0 | - |
| 仕事を探していた | 100.0 (100) | 18.0 | 29.0 | 3.0 | 8.0 | 1.0 | 7.0 | 30.0 | 8.0 | <u>54.0</u> | 15.0 | 9.0 | 3.0 | 2.0 | 5.0 | 4.0 | 1.0 | <u>51.0</u> | 47.0 | 5.0 | 13.0 | 4.0 | - | 4.0 |
| 非労働力人口 | 100.0 (1,480) | 29.9 | 23.2 | 2.2 | 1.1 | 0.8 | 1.3 | 16.9 | 11.4 | 24.3 | 34.7 | 22.9 | 1.8 | 12.3 | 10.8 | 8.6 | 5.6 | 6.3 | 7.4 | 5.9 | 12.8 | 4.8 | 2.0 | 2.2 |
| 家事(専業) | 100.0 (832) | 36.4 | 25.8 | 1.4 | 1.0 | 1.1 | 1.2 | 13.8 | 15.4 | 24.8 | 26.3 | 23.3 | 3.2 | 21.3 | 16.1 | 12.4 | 6.3 | 4.3 | 6.5 | 7.3 | 13.3 | 4.1 | 1.6 | 2.4 |
| 通学のみ | 100.0 (62) | 11.3 | 33.9 | 17.7 | 1.6 | - | - | 21.0 | 12.9 | 17.7 | 8.1 | 4.8 | - | - | 1.6 | 35.5 | - | 45.2 | 24.2 | - | 8.1 | 6.5 | - | 1.6 |
| その他(幼児、高齢、病気等) | 100.0 (586) | 22.5 | 18.3 | 1.7 | 1.4 | 0.5 | 1.5 | 20.8 | 5.6 | 24.2 | <u>49.3</u> | 24.2 | - | 0.9 | 4.3 | 0.5 | 5.3 | 4.9 | 6.8 | 4.4 | 12.5 | 5.6 | 2.7 | 1.9 |
| [参考] 18年度 | 100.0 (4,245) | 16.8 | 19.9 | 4.1 | 3.1 | 0.9 | 1.1 | 15.9 | 12.4 | 30.8 | 17.2 | 15.1 | 1.4 | 6.7 | 6.4 | 9.3 | 4.2 | - | 43.7 | 5.3 | 12.5 | 2.8 | 1.7 | 3.0 |

(3) 悩みやストレスの原因[複数回答] - 世帯年収別

年収が300万円未満の世帯に属する人の悩みやストレスの原因は「収入・家計・借金」が4割以上

悩みやストレスの原因を世帯年収別にみると、年収が300万円未満の世帯に属する人では「収入・家計・借金など」の割合が最も高く41.1%と4割を超えている。

年収が300万円以上の世帯に属する人では、「自分の仕事」の割合が最も高くなっている(49%~64%)。(表 -3-4)

表 -3-4 悩みやストレスの原因[複数回答] - 世帯年収別

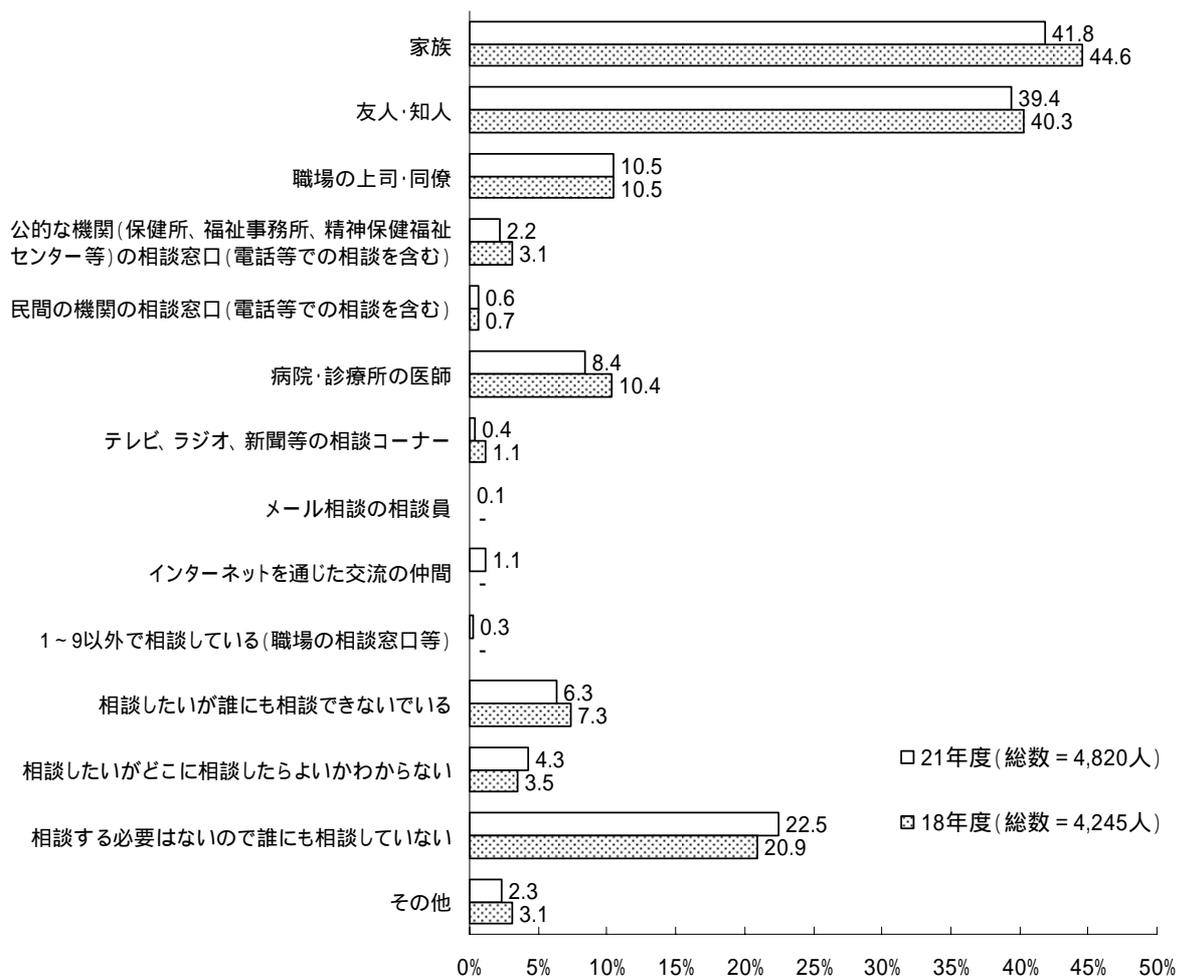
| | 総数 | 家族との人間関係 | 家族以外との人間関係 | 恋愛・性に関すること | 結婚 | 離婚 | トイじめ、セクシュアル・ハラスメント | 生きがいにすること | 自由にできる時間がない | 収入・家計・借金など | 自分の病気や介護 | 家族の病気や介護 | 妊娠・出産 | 育児 | 家事 | 教育(学業、受験及び進学を含む) | 子どもの結婚 | 就職(求職)に関すること | 自分の仕事 | 家族の仕事 | 住まいや生活環境(公害、安全及び交通事情を含む) | その他 | わからない | 無回答 |
|-----------------|------------------|----------|------------|------------|-----|-----|--------------------|-----------|-------------|-------------|----------|----------|-------|------|------|------------------|--------|--------------|-------------|-------|--------------------------|-----|-------|-----|
| 総数 | 100.0 (4,820) | 23.6 | 29.9 | 5.8 | 3.5 | 1.1 | 1.4 | 16.8 | 13.6 | 33.4 | 20.0 | 15.7 | 1.6 | 7.7 | 7.5 | 8.4 | 3.5 | 7.3 | 49.2 | 6.6 | 12.7 | 3.4 | 1.4 | 1.9 |
| 300万円未満 | 100.0 (1,074) | 22.4 | 27.0 | 7.1 | 3.1 | 1.6 | 1.9 | 18.7 | 11.1 | <u>41.1</u> | 33.1 | 18.8 | 0.5 | 3.4 | 4.9 | 4.7 | 2.4 | 9.3 | 34.9 | 5.9 | 15.3 | 5.6 | 1.6 | 1.6 |
| 300～600万円未満 | 100.0 (1,484) | 23.2 | 30.1 | 6.3 | 5.1 | 1.3 | 1.5 | 17.3 | 14.2 | 39.8 | 19.1 | 15.0 | 2.8 | 9.1 | 9.1 | 6.0 | 4.0 | 8.6 | <u>49.3</u> | 8.2 | 13.1 | 2.9 | 1.3 | 2.0 |
| 600～900万円未満 | 100.0 (948) | 25.8 | 32.2 | 4.6 | 3.4 | 0.9 | 1.3 | 15.2 | 15.0 | 29.9 | 14.1 | 13.6 | 1.4 | 10.5 | 7.5 | 12.3 | 3.3 | 5.0 | <u>57.0</u> | 6.5 | 11.5 | 3.1 | 1.3 | 2.5 |
| 900～1,200万円未満 | 100.0 (610) | 23.6 | 30.2 | 4.9 | 1.6 | 1.0 | 1.1 | 15.6 | 13.8 | 22.0 | 13.0 | 14.8 | 1.1 | 9.7 | 7.7 | 13.6 | 3.0 | 6.4 | <u>56.7</u> | 3.9 | 10.5 | 2.8 | 1.0 | 1.3 |
| 1,200～1,500万円未満 | 100.0 (220) | 21.8 | 28.2 | 7.3 | 4.5 | - | 0.5 | 16.4 | 15.5 | 21.4 | 11.8 | 16.4 | 1.8 | 7.3 | 10.5 | 10.5 | 4.1 | 4.1 | <u>63.6</u> | 6.8 | 12.3 | 0.9 | 1.4 | - |
| 1,500万円以上 | 100.0 (249) | 21.3 | 31.3 | 4.0 | 1.6 | - | 1.2 | 16.9 | 16.9 | 16.9 | 10.8 | 14.5 | 1.6 | 6.8 | 6.4 | 10.8 | 6.0 | 3.2 | <u>58.6</u> | 6.0 | 10.0 | 2.8 | 2.0 | 2.4 |

3 悩みやストレスの相談先[複数回答]

悩みやストレスがあると回答した人(4,820人)に悩みやストレスの相談先を聞いたところ、「家族」の割合が最も高く41.8%、次いで「友人・知人」39.4%であった。また、「相談する必要があるないので、誰にも相談していない」が22.5%であった。(図 -3-6)

問 悩みやストレスをどのように相談していますか。

図 -3-6 悩みやストレスの相談先[複数回答]



(1) 悩みやストレスの相談先[複数回答] - 性・年齢階級別

男性は、悩みやストレスを「相談する必要がないので誰にも相談していない」が3割

悩みやストレスの相談先を性・年齢階級別にみると、女性は「家族に相談している」「友人・知人に相談している」人が、それぞれ47.4%、49.6%となっているのに対し、男性ではそれぞれ34.8%、26.8%と女性より低くなっている。

また、「相談する必要がないので、誰にも相談していない」人の割合は、男性30.4%、女性16.1%で、男性の方が高くなっている。(表 -3-5)

表 -3-5 悩みやストレスの相談先[複数回答] - 性・年齢階級別

| | 総数 | 家族に相談している | 友人・知人に相談している | 職場の上司・同僚に相談している | 公的な機関の相談窓口(電話等での相談を含む)を利用している | 民間の機関の相談窓口(電話等での相談を含む)を利用している | 病院・診療所の医師に相談している | テレビ、ラジオ、新聞等の相談コーナーを利用している | メール相談の相談員に相談している | インターネットを通じて交流の仲間に相談している | 119以外で相談している(職場の相談窓口等) | 相談したいが誰にも相談できない | 相談したいがどこに相談したらよいかわからない | 相談する必要はないので誰にも相談していない | その他 | 無回答 |
|--------|------------------|-----------|--------------|-----------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------|---------------------------|------------------|-------------------------|------------------------|-----------------|------------------------|-----------------------|-----|------|
| 総数 | 100.0 (4,820) | 41.8 | 39.4 | 10.5 | 2.2 | 0.6 | 8.4 | 0.4 | 0.1 | 1.1 | 0.3 | 6.3 | 4.3 | 22.5 | 2.3 | 4.2 |
| 男 | 100.0 (2,150) | 34.8 | 26.8 | 12.2 | 1.7 | 0.8 | 6.3 | 0.5 | 0.1 | 0.6 | 0.5 | 6.7 | 5.1 | 30.4 | 2.3 | 5.0 |
| 20～29歳 | 100.0 (267) | 36.3 | 51.3 | 20.2 | 0.7 | 0.7 | 0.7 | 1.1 | 0.4 | 1.9 | 1.1 | 4.5 | 4.5 | 22.1 | 2.6 | 3.7 |
| 30～39歳 | 100.0 (429) | 39.6 | 33.8 | 18.4 | 0.5 | 0.2 | 2.8 | 0.5 | 0.5 | 0.9 | 0.2 | 6.1 | 4.9 | 26.3 | 3.0 | 3.7 |
| 40～49歳 | 100.0 (455) | 34.9 | 24.6 | 14.7 | 1.5 | 1.1 | 3.5 | - | - | 0.7 | 0.9 | 8.8 | 5.5 | 30.3 | 2.2 | 2.2 |
| 50～59歳 | 100.0 (341) | 33.7 | 22.6 | 14.1 | 2.6 | 0.6 | 6.2 | 0.3 | - | - | 0.3 | 5.3 | 6.2 | 35.2 | 1.8 | 5.3 |
| 60～69歳 | 100.0 (328) | 29.6 | 19.2 | 3.7 | 2.1 | 0.9 | 9.5 | 0.6 | - | - | - | 7.9 | 4.0 | 37.2 | 2.4 | 5.2 |
| 70～79歳 | 100.0 (252) | 32.1 | 13.1 | - | 2.0 | 1.2 | 15.1 | 0.4 | - | - | 0.4 | 7.1 | 6.0 | 33.3 | 0.8 | 9.5 |
| 80歳以上 | 100.0 (70) | 37.1 | 12.9 | - | 5.7 | 1.4 | 22.9 | 1.4 | - | - | - | 2.9 | 2.9 | 21.4 | 4.3 | 18.6 |
| 女 | 100.0 (2,670) | 47.4 | 49.6 | 9.2 | 2.6 | 0.5 | 10.0 | 0.3 | 0.1 | 1.5 | 0.2 | 6.0 | 3.6 | 16.1 | 2.3 | 3.5 |
| 20～29歳 | 100.0 (359) | 54.6 | 71.0 | 21.7 | 0.8 | 0.3 | 4.7 | - | - | 4.5 | 0.3 | 2.8 | 2.5 | 9.7 | 1.4 | 1.4 |
| 30～39歳 | 100.0 (485) | 60.8 | 61.4 | 11.5 | 3.3 | 1.0 | 7.8 | 0.2 | 0.2 | 3.3 | - | 3.5 | 2.5 | 13.2 | 2.1 | 2.5 |
| 40～49歳 | 100.0 (513) | 46.4 | 54.2 | 11.9 | 3.7 | 1.2 | 7.8 | - | 0.2 | 1.2 | 0.2 | 8.0 | 5.1 | 15.0 | 1.9 | 2.1 |
| 50～59歳 | 100.0 (415) | 48.0 | 51.8 | 7.5 | 2.7 | 0.2 | 9.9 | - | - | - | 0.5 | 4.8 | 2.4 | 16.6 | 2.9 | 5.3 |
| 60～69歳 | 100.0 (451) | 35.3 | 35.0 | 3.3 | 2.0 | 0.2 | 12.6 | 0.4 | - | 0.4 | 0.2 | 8.0 | 4.0 | 21.1 | 2.7 | 5.1 |
| 70～79歳 | 100.0 (325) | 39.7 | 28.0 | 0.6 | 1.5 | - | 17.8 | 1.2 | - | - | - | 7.4 | 4.6 | 21.8 | 1.8 | 4.0 |
| 80歳以上 | 100.0 (111) | 39.6 | 18.9 | - | 5.4 | - | 14.4 | - | - | - | - | 10.8 | 6.3 | 17.1 | 5.4 | 6.3 |

(2) 悩みやストレスの相談先[複数回答] - 仕事の種類別

管理的な仕事をしている人は、悩みやストレスを「相談する必要がないので誰にも相談していない」が3割

悩みやストレスの相談先を仕事の種類別にみると、就業者は、「友人・知人に相談している」が最も高く40.8%、次いで「家族に相談している」が40.5%となっている。

管理的な仕事をしている人は、「相談する必要がないので誰にも相談していない」が最も高く、34.3%となっている。

非就業者は、「家族に相談している」が最も高く44.8%、次いで「友人・知人に相談している」が36.5%となっている。また、「病院・診療所の医師に相談している」が14.7%で、総数の割合(8.4%)より高くなっている。(表 -3-6)

表 -3-6 悩みやストレスの相談先[複数回答] - 仕事の種類別

| | 総数 | 家族に相談している | 友人・知人に相談している | 職場の上司・同僚に相談している | 公的な機関の相談窓口(電話等での相談を含む)を利用している | 民間の機関の相談窓口(電話等での相談を含む)を利用している | 病院・診療所の医師に相談している | テレビ、ラジオ、新聞等の相談コーナーを利用している | メール相談の相談員に相談している | インターネットを通じた交流の仲間に相談している | 119以外で相談している(職場の相談窓口等) | 相談したいが誰にも相談できない | 相談したいがどこに相談したらよいかわからない | 相談していない | 相談する必要はないので誰にも相談していない | その他 | 無回答 |
|--------------|------------------|-----------|--------------|-----------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------|---------------------------|------------------|-------------------------|------------------------|-----------------|------------------------|---------|-----------------------|-----|-----|
| 総数 | 100.0 (4,820) | 41.8 | 39.4 | 10.5 | 2.2 | 0.6 | 8.4 | 0.4 | 0.1 | 1.1 | 0.3 | 6.3 | 4.3 | 22.5 | 2.3 | 4.2 | |
| 就業者 | 100.0 (3,188) | 40.5 | 40.8 | 15.2 | 1.3 | 0.5 | 5.1 | 0.3 | 0.1 | 0.8 | 0.3 | 5.8 | 4.2 | 24.5 | 2.1 | 3.6 | |
| 専門的・技術的な仕事 | 100.0 (962) | 41.4 | 41.1 | 17.6 | 1.2 | 0.5 | 4.9 | 0.3 | 0.4 | 0.6 | 0.5 | 5.8 | 3.7 | 25.6 | 2.6 | 3.1 | |
| 管理的な仕事 | 100.0 (254) | 32.3 | 27.6 | 14.6 | 0.8 | - | 3.5 | 0.4 | - | 0.4 | 0.4 | 4.7 | 5.9 | 34.3 | 1.2 | 3.1 | |
| 事務の仕事 | 100.0 (632) | 43.7 | 47.5 | 16.0 | 2.1 | 0.6 | 5.9 | - | - | 0.9 | 0.2 | 5.5 | 4.1 | 21.0 | 1.6 | 3.2 | |
| 販売の仕事 | 100.0 (314) | 45.9 | 42.7 | 16.2 | 1.0 | - | 2.9 | 0.3 | - | 1.6 | 0.3 | 6.1 | 3.2 | 21.0 | 2.9 | 2.9 | |
| サービスの仕事 | 100.0 (496) | 42.7 | 44.2 | 14.1 | 1.4 | 1.2 | 6.5 | 0.6 | - | 0.8 | 0.2 | 4.2 | 3.2 | 21.2 | 2.8 | 3.8 | |
| 保安の仕事 | 100.0 (35) | 37.1 | 31.4 | 17.1 | - | - | 5.7 | 2.9 | - | - | - | 2.9 | 2.9 | 22.9 | 2.9 | 5.7 | |
| 運輸・通信の仕事 | 100.0 (94) | 34.0 | 34.0 | 13.8 | - | - | 2.1 | - | - | - | - | 7.4 | 6.4 | 34.0 | 1.1 | 4.3 | |
| 生産工程・労務作業の仕事 | 100.0 (160) | 31.9 | 30.6 | 11.9 | 0.6 | - | 3.8 | - | - | 1.3 | - | 10.6 | 5.0 | 27.5 | - | 5.6 | |
| その他の仕事 | 100.0 (178) | 37.6 | 39.9 | 7.9 | 0.6 | - | 6.7 | - | - | 0.6 | - | 8.4 | 7.9 | 19.7 | 3.9 | 6.7 | |
| 非就業者 | 100.0 (1,580) | 44.8 | 36.5 | 1.1 | 4.1 | 0.9 | 14.7 | 0.6 | 0.1 | 1.6 | 0.4 | 7.2 | 4.5 | 18.7 | 2.7 | 5.1 | |
| 【参考】18年度 | 100.0 (4,245) | 44.6 | 40.3 | 10.5 | 3.1 | 0.7 | 10.4 | 1.1 | - | - | 0.4 | 7.3 | 3.5 | 20.9 | 3.1 | 2.0 | |

- ・就業のうち、農林漁業の仕事については、母集団が9人のため省略した。
- ・非就業者には「仕事を探していた」者を含む。