

V 使用した調査票

ストレスサインとその対処方法について

ストレス社会といわれる今日、自分のストレスについてよく知り、適切に対処することで、ストレスと上手につきあっていくことが必要とされています。今回は、市民のみなさまから、ストレスの状況をお聞きし、今後の施策や支援に役立てていきたいと考えています。

※ストレスとは、刺激を受けた時に生じる緊張状態です。

問9 日常生活での悩みやストレスについてお答えください。最近、ここ1ヵ月間、どのようなことにストレスを感じましたか。(あてはまるものをすべて選んで○)

- 1 家族との関係
- 2 家族以外の人との関係
- 3 恋愛・結婚
- 4 身近な人の死
- 5 自分の学業
- 6 就職・就労に関すること
- 7 仕事に関すること(失業以外)
- 8 失業・失業の不安
- 9 子育て・しつけ
- 10 子どもの教育・進学
- 11 忙しくて、自由な時間がない
- 12 現在の収入のこと
- 13 借金やローン
- 14 将来・老後の不安
- 15 自分の健康・病気
- 16 家族の健康・病気・介護のこと
- 17 季節・天候の変化
- 18 生きがいがない
- 19 よくわからないが、もやもやしている
- 20 ストレスや精神的負担はない
- 21 その他(具体的に:)

問10 自分自身のストレスサイン(ストレスによって引き起こされる心、体や行動の反応)を知っていますか。

- 1 知っている 2 知らない

※ストレスサインは、人によって表れ方が様々ですが、例えば次のようなものがあります。

心のサイン: 不安を感じる、気分が落ち込む、イライラする、やる気がなくなる、人と会うのが億劫になる 等

体のサイン: 肩こり、頭痛、寝つきが悪い、食欲不振、腹痛、疲労感、耳鳴り、体のかゆみ 等

行動のサイン: ミスが増える、遅刻が増える、衝動的な買い物をする、酒やタバコが増える、食べ過ぎる 等

問11 ストレスを感じた時や、ストレスサインに対して、対処方法はありますか。

- 1 ある 2 ない

問12 問11で「ある」と答えた方にお聞きします。その対処方法は何か。ご記入下さい。

問13 その対処方法によって、ストレス発散や、気分転換はうまくできていると思いますか。(1つ選んで○)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 よくできている | 4 ほとんどできていない |
| 2 できている | 5 わからない |
| 3 あまりできていない | |

西宮市の魅力について

西宮市は今年で市制90周年を迎えました。

これからも市民のみなさまが愛し、誇りとするまちをともに目指すため、西宮市に対する愛着やどのような点に魅力を感じているかなどをお聞きし、今後の取り組みに役立てていきたいと考えています。

問14 あなたの住んでいる地域に愛着や誇りを感じていますか。(1つ選んで○)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 強く感じている | 4 あまり感じていない |
| 2 やや感じている | 5 感じていない |
| 3 どちらともいえない | |

問15 西宮市に愛着や誇りを感じていますか。(1つ選んで○)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 強く感じている | 4 あまり感じていない |
| 2 やや感じている | 5 感じていない |
| 3 どちらともいえない | |

問16 西宮市の特徴と言われている以下の各項目について、あなたはどのくらい魅力を感じていますか。以下のそれぞれについて、1から3のあてはまるものに○をつけてください。

| | 感じる魅力 | やや魅力 | 魅力ない |
|-------------------------------|-------|------|------|
| 1. 良好な住宅地 | 1 | 2 | 3 |
| 2. 海・川・山などの自然との近接性 | 1 | 2 | 3 |
| 3. 河川沿いや海岸線の景観 | 1 | 2 | 3 |
| 4. 交通の便利さ | 1 | 2 | 3 |
| 5. 買い物施設の充実 | 1 | 2 | 3 |
| 6. スイーツの豊富さ | 1 | 2 | 3 |
| 7. 魅力的なレストラン・飲食店の多さ | 1 | 2 | 3 |
| 8. 文化財・歴史的建造物 | 1 | 2 | 3 |
| 9. 優れた伝統産業(酒造り、紙すき等) | 1 | 2 | 3 |
| 10. 芸術・文化活動のしやすさや関連施設の充実 | 1 | 2 | 3 |
| 11. 市民スポーツ・野外活動が盛んなことと関連施設の充実 | 1 | 2 | 3 |
| 12. 質の高い教育環境 | 1 | 2 | 3 |
| 13. 多くの大学がある環境 | 1 | 2 | 3 |
| 14. 子育てのしやすさや関連サービスの充実 | 1 | 2 | 3 |
| 15. 防災対策の充実 | 1 | 2 | 3 |
| 16. 医療機関・サービスの充実 | 1 | 2 | 3 |
| 17. 市民意識の高さ | 1 | 2 | 3 |
| 18. 近所付き合いの良さ | 1 | 2 | 3 |
| 19. 市にゆかりのある著名人などの活躍 | 1 | 2 | 3 |

問17 問16の1～19の項目のうち、どれに行政はさらに力を入れるべきだと思いますか。3つまで選んでご記入ください。

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

問18 問16の1～19の項目以外で、あなたが西宮を代表するイメージと考えているものがあれば、ご記入下さい。

生物多様性について

生物多様性とは、生きものたちの豊かな個性とつながりのことです。地球上では社会経済活動や開発事業などによって、多くの生きものたちが危機にさらされているだけでなく、生きものとのつながりの中で生きている人間への影響も懸念されています。

西宮市には、北部の山並み、南部の干潟や自然の砂浜が残る海浜、そして南北を結ぶ武庫川・夙川等の河川など豊かな自然があります。市は、これらの保護や生物多様性の保全、持続可能な利用に向け、平成24年3月に「未来につなぐ生物多様性にしのみや戦略」を策定して様々な取り組みを進めています。

市民の皆様には日々の生活から見た生物多様性の保全に関してご意見をお聞きし、今後の事業に役立てていきたいと考えています。

問19 「生物多様性」という言葉を知っていましたか。(1つ選んで○)

- 1 意味を知っている
- 2 意味は知らないが聞いたことはあった
- 3 知らなかった

問20 西宮市は、都市部にありながら山、川、海の豊かな自然環境に恵まれています。生物多様性の保全のために、こうした西宮ならではの多様な自然を守ることが重要な取り組みとなっていますが、あなたは、西宮市のどのような自然を大切にしたいと思いますか。(3つまで選んで○)

- 1 湿原や美しい緑があり、多くの生き物が生息する里山
- 2 干潟、砂浜などが残り、野鳥が飛来する海浜
- 3 山と海を結び、魚やホタルが生息する河川
- 4 水生昆虫や魚が生息するため池
- 5 まちなかにある社寺林
- 6 公園や街路樹
- 7 田んぼや畑
- 8 その他 ()

問21 西宮市内での下記のそれぞれの「生物多様性に関連した活動」について、参加(利用)もしくは聞いたことがありますか。以下のそれぞれについて、1から3のあてはまるものに○をつけてください。

| | 参加(利用)したことがある | 聞いたことはある | 参加(利用)したことはない | 全く知らなかった |
|---|---------------|----------|---------------|----------|
| <u>未来につなぐ、西宮の自然ホームページ</u> | | | | |
| ア. 市内の野生生物の写真や10年に1回実施している市民自然調査の結果などを確認できるホームページ | 1 | 2 | 3 | |
| <u>広田山コバノミツバツツジ保全活動</u> | | | | |
| イ. 広田山公園での市民参加型の生物多様性保全活動(兵庫県指定天然記念物コバノミツバツツジ群落の保全を中心とした活動) | 1 | 2 | 3 | |
| <u>甲山グリーンエリアにおける資源循環利用の取組</u> | | | | |
| ウ. 里山整備を通して発生した間伐材や落ち葉等を、周辺のキャンプ場の“薪(まき)”や農地の“堆肥”として再利用する取組 | 1 | 2 | 3 | |
| <u>企業の森(社家郷山)における取組</u> | | | | |
| エ. 企業と行政が協定を結び、「山とくらしをつなぐ学びの森」をテーマにして森林整備を行っている取組 | 1 | 2 | 3 | |
| <u>エコツアー</u> | | | | |
| オ. 生物多様性の普及啓発を目的に市内の自然や歴史・文化などを学ぶ体験型イベント | 1 | 2 | 3 | |
| <u>エコカード・エコスタンプシステム</u> | | | | |
| カ. 環境学習の一環として、生物多様性のイベントや各環境活動等への参加でスタンプが押印される仕組み | 1 | 2 | 3 | |

問22 あなたは、次のような取り組みを実践していますか。以下のそれぞれについて、1から4のあてはまるものに○をつけてください。

| | 実践(参加)している | 実践(参加)してみたい | 関心はある | 実践(参加)は難しいが、関心はない | 実践(参加)したいと思わないし、関心もない |
|-------------------------------|------------|-------------|-------|-------------------|-----------------------|
| ア. 里山整備、ホタル調査などの自然保護活動への参加 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| イ. 公園や道路の清掃活動などの美化活動への参加 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| ウ. エコツアーなどの自然観察会への参加 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| エ. 環境に関する講演会・セミナーへの参加 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| オ. ガーデニングや家庭菜園などの実践 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| カ. 省エネルギーなど地球温暖化対策の実践 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| キ. イベント参加以外の山・川・海などでの自然とのふれあい | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| ク. その他 () | 1 | 2 | 3 | 4 | |

文化芸術について

西宮市では、様々な文化芸術活動が盛んに行われています。今後市が文化芸術施策を推進していくにあたり、文化芸術活動の現状、支援施策、拠点施設である西宮市民会館（アミティホール）についてご意見をお聞きます。

問23 右表ア～コの文化芸術のジャンルについて、この1年間の活動状況ならびに鑑賞状況を以下より選んで右表の「①活動状況」「③鑑賞状況」欄に番号をご記入ください。

- 1 自分で活動・鑑賞した
- 2 今後活動・鑑賞したい
- 3 関心がない

| | | | | | | | | | |
|---------|----------------|-------------|---------------|----------|-------|-----------|------|-------------|-----|
| ア. | イ. | ウ. | エ. | オ. | カ. | キ. | ク. | ケ. | コ. |
| クラシック音楽 | ジャズ、ロック、ポップスなど | 雅楽、浄瑠璃、箏曲など | オペラ、演劇、ミュージカル | 歌舞伎、能、狂言 | 落語、漫才 | バレエ、ダンスなど | 日本舞踊 | 美術、絵画、工芸などの | その他 |

問24 問23で「自分で活動した」「鑑賞した」と回答した文化芸術のジャンルについて、主に活動・鑑賞した場所はそれぞれどこですか。右表の「②自分で活動した場所」「④鑑賞した場所」欄に、以下より頻度順に3つまでご記入ください。

- 1 市民会館（アミティホール・ギャラリー等）
- 2 その他市民ホール・ギャラリー
- 3 公民館・市民館等
- 4 兵庫県立芸術文化センター
- 5 その他阪神間のホール・ギャラリー等
- 6 市外、県外のホール・ギャラリー等

| | | | | | | | | | |
|---------------------|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|
| ①活動状況 | | | | | | | | | |
| ②自分で活動した場所 (頻度順) | 1番目 | | | | | | | | |
| | 2番目 | | | | | | | | |
| | 3番目 | | | | | | | | |
| ③鑑賞状況 | | | | | | | | | |
| ④鑑賞した場所 (頻度順) | 1番目 | | | | | | | | |
| | 2番目 | | | | | | | | |
| | 3番目 | | | | | | | | |

問25 問23で「今後活動したい」「今後鑑賞したい」と回答した文化芸術のジャンルについて、活動・鑑賞したいけれどもできない理由は何か。（あてはまるものをすべて選んで○）

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1 日中に時間が取れない | 5 一緒に活動する仲間がいない |
| 2 夜間に時間が取れない | 6 活動・鑑賞についての情報が無い |
| 3 育児・介護等で忙しい | 7 その他（ ） |
| 4 近くに活動・鑑賞できる場所がない | |

(2) 市の中核となるホールとして必要な規模を以下から1つ選んで○をつけてください。

- 1 1,500席以上の現在より大きいホール
- 2 1,200席程度の現在と同規模のホール
- 3 800席程度の現在より小さいホール

(3) 市民会館(アミティホール)に求められる以下の機能、設備について、1から5のあてはまるものにそれぞれ○をつけてください。

| 問26 市の文化芸術への支援施策として、以下のそれぞれについて、1から5のあてはまるものに○をつけてください。 | 大いに必要 | 必要 | あってもよい | 不要 | わからない |
|---|-------|----|--------|----|-------|
| ア. 初心者向け教室・公演（親子・子供対象） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| イ. 初心者向け教室・公演（大人対象） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ウ. 市民が主体的に実施する文化活動 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| エ. 市民が出演・参加できる市主催の文化事業 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| オ. 若手芸術家を支援する事業 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| カ. プロによる公演 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| (3) 市民会館(アミティホール)に求められる以下の機能、設備について、1から5のあてはまるものにそれぞれ○をつけてください。 | 大いに必要 | 必要 | あってもよい | 不要 | わからない | |
|---|--------------------------------------|----|--------|----|-------|---|
| 求められる機能 | ア. 市民や児童生徒の発表会等の会場の提供 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | イ. 講座やワークショップ等の実施を通じた市民の文化活動や交流の場の提供 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | ウ. 質の高い芸術の鑑賞機会の提供 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | エ. その他の機能（ ） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 大ホール以外の設備 | オ. 5～600席程度の中ホール | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | カ. 2～300席程度の小ホール | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | キ. 作品制作や練習ができるスタジオ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | ク. その他（ ） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

問27 市民会館（アミティホール）についてお聞きします。

(1) アミティホール（定員約1,200席）を知っていますか。

- 1 知っている
- 2 知らない

調査にご協力いただき、まことにありがとうございました。この調査票を、同封の返信用封筒に入れ、**9月30日(水)**までにご投函ください。※切手は不要です。