

## II 調査の結果

### (1) ストレスサインとその対処方法について

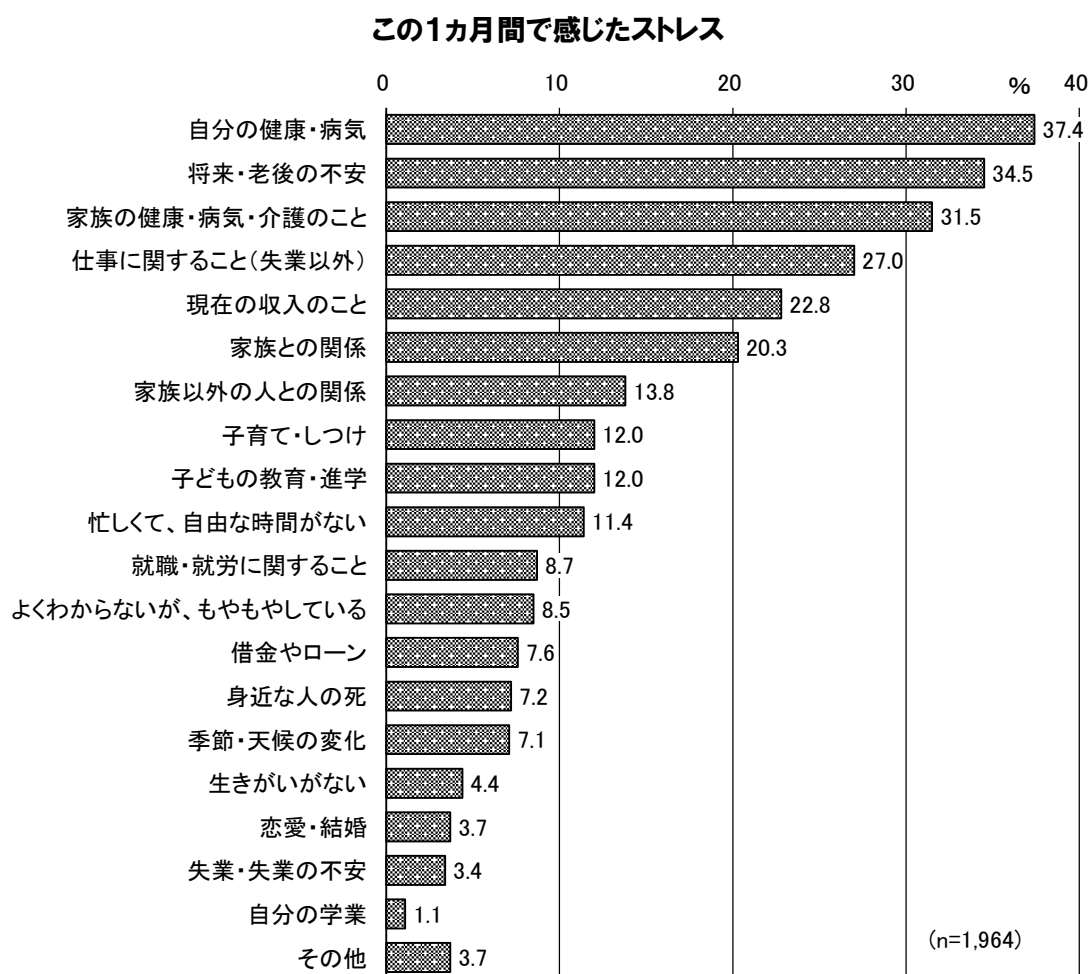
ストレス社会といわれる今日、自分のストレスについてよく知り、適切に対処することで、ストレスと上手につきあっていくことが必要とされています。今回は、市民のみなさまから、ストレスの状況をお聞きし、今後の施策や支援に役立てていきたいと考えています。

※ストレスとは、刺激を受けた時に生じる緊張状態です。

#### ■この1カ月間で感じたストレス

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○)

健康状態や老後への不安が強い。



- 最近感じたストレスで「自分の健康・病気」(37.4%)と「家族の健康・病気・介護のこと」(31.5%)が第1位と第3位を占めており、健康への不安が多い。第2位は「将来・老後の不安」(34.5%)で、このなかには老後の健康への不安も含まれているものと思われる。
- これに「仕事に関すること(失業以外)」(27.0%)、「現在の収入のこと」(22.8%)などが続く。

	家族との関係	家族以外の人との関係	恋愛・結婚	身近な人の死	自分の学業	就職・就労に関する こと	仕事に関する こと (失業以外)	失業・失業の不安	子育て・しつけ	子どもの教育・進学
全 体(n=1,964)	20.3	13.8	3.7	7.2	1.1	8.7	27.0	3.4	12.0	12.0
男性 20～29 歳(n=47)	8.5	17.0	8.5	2.1	<b>14.9</b>	<b>29.8</b>	<b>42.6</b>	2.1	2.1	2.1
男性 30～39 歳(n=88)	21.6	12.5	13.6	4.5	1.1	9.1	<b>61.4</b>	4.5	20.5	11.4
男性 40～49 歳(n=116)	16.4	15.5	6.9	5.2	0.0	6.9	<b>62.1</b>	6.9	15.5	20.7
男性 50～59 歳(n=117)	13.7	12.8	3.4	9.4	0.0	10.3	<b>58.1</b>	6.0	4.3	12.8
男性 60～64 歳(n=62)	11.3	9.7	1.6	6.5	0.0	6.5	22.6	4.8	3.2	4.8
男性 65～69 歳(n=95)	11.6	12.6	0.0	8.4	0.0	4.2	14.7	1.1	1.1	0.0
男性 70 歳以上(n=157)	8.3	10.2	0.6	9.6	0.0	0.0	0.6	0.6	1.9	1.3
女性 20～29 歳(n=77)	22.1	18.2	13.0	2.6	6.5	<b>24.7</b>	<b>44.2</b>	1.3	16.9	3.9
女性 30～39 歳(n=166)	27.7	18.1	9.6	4.2	1.2	16.3	<b>39.8</b>	5.4	<b>38.0</b>	21.7
女性 40～49 歳(n=257)	29.6	15.6	2.3	4.3	0.4	10.9	31.5	5.1	<b>30.0</b>	<b>36.6</b>
女性 50～59 歳(n=179)	<b>31.3</b>	21.2	0.0	6.1	0.0	13.4	28.5	5.6	8.9	17.3
女性 60～64 歳(n=85)	24.7	9.4	0.0	11.8	0.0	5.9	12.9	1.2	2.4	0.0
女性 65～69 歳(n=110)	18.2	7.3	0.0	8.2	0.9	0.9	7.3	3.6	0.9	1.8
女性 70 歳以上(n=234)	15.0	9.4	0.4	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

※数値の太字斜体は、全体を10ポイント以上上回るもの。

- ・性・年齢別にみると、「自分の健康・病気」は男女とも70歳以上で高い。「家族の健康・病気・介護のこと」は女性の50～64歳で高い。
- ・「将来・老後の不安」については、50～64歳の高齢期を目前にした年代で高い。
- ・「仕事に関すること（失業以外）」については、男性59歳以下、女性39歳以下の比較的若い層で高く、特に男30～49歳では60%を超えている。また、全体では第11位であった「就職・就労に関すること」は男女とも20～29歳で高い。
- ・「子育て・しつけ」は全体では12.0%であるが、女性の30～49歳ではこれを18ポイント以上上回る。また「忙しくて自由な時間がない」は全体では11.4%であるが、男性30～39歳では23.9%と高い。

	忙しくて、自由な時間がない	現在の収入のこと	借金やローン	将来・老後の不安	自分の健康・病気	家族の健康・病気・介護のこと	季節・天候の変化	生きがいがない	よくわかからないが、もやもやしている	ストレスや精神的負担はない	その他
全体(n=1,964)	11.4	22.8	7.6	34.5	37.4	31.5	7.1	4.4	8.5	7.3	3.7
男性 20～29 歳(n=47)	12.8	21.3	6.4	19.1	10.6	4.3	4.3	0.0	12.8	12.8	0.0
男性 30～39 歳(n=88)	<b>23.9</b>	30.7	9.1	26.1	23.9	15.9	2.3	6.8	10.2	3.4	1.1
男性 40～49 歳(n=116)	14.7	25.9	11.2	30.2	27.6	28.4	4.3	6.0	7.8	7.8	0.0
男性 50～59 歳(n=117)	8.5	23.9	14.5	38.5	31.6	26.5	4.3	1.7	6.8	3.4	1.7
男性 60～64 歳(n=62)	4.8	24.2	3.2	<b>46.8</b>	41.9	37.1	4.8	9.7	9.7	8.1	0.0
男性 65～69 歳(n=95)	1.1	17.9	10.5	36.8	44.2	34.7	9.5	5.3	7.4	5.3	5.3
男性 70 歳以上(n=157)	1.3	21.0	2.5	36.9	<b>51.0</b>	39.5	6.4	3.2	11.5	<b>19.7</b>	5.1
女性 20～29 歳(n=77)	18.2	19.5	3.9	27.3	11.7	22.1	6.5	9.1	11.7	5.2	1.3
女性 30～39 歳(n=166)	21.1	30.7	10.8	22.9	22.9	21.7	8.4	4.2	12.0	6.0	3.0
女性 40～49 歳(n=257)	21.0	26.5	10.5	29.2	30.4	28.8	5.4	1.9	4.7	2.7	3.5
女性 50～59 歳(n=179)	13.4	27.4	11.7	<b>48.0</b>	38.5	<b>46.4</b>	5.0	2.8	7.3	3.9	7.3
女性 60～64 歳(n=85)	8.2	22.4	8.2	<b>49.4</b>	44.7	<b>47.1</b>	9.4	5.9	5.9	7.1	5.9
女性 65～69 歳(n=110)	5.5	13.6	0.0	43.6	44.5	40.9	12.7	3.6	7.3	4.5	4.5
女性 70 歳以上(n=234)	3.0	15.8	1.3	32.1	<b>59.8</b>	32.1	10.7	6.0	7.3	9.4	4.3

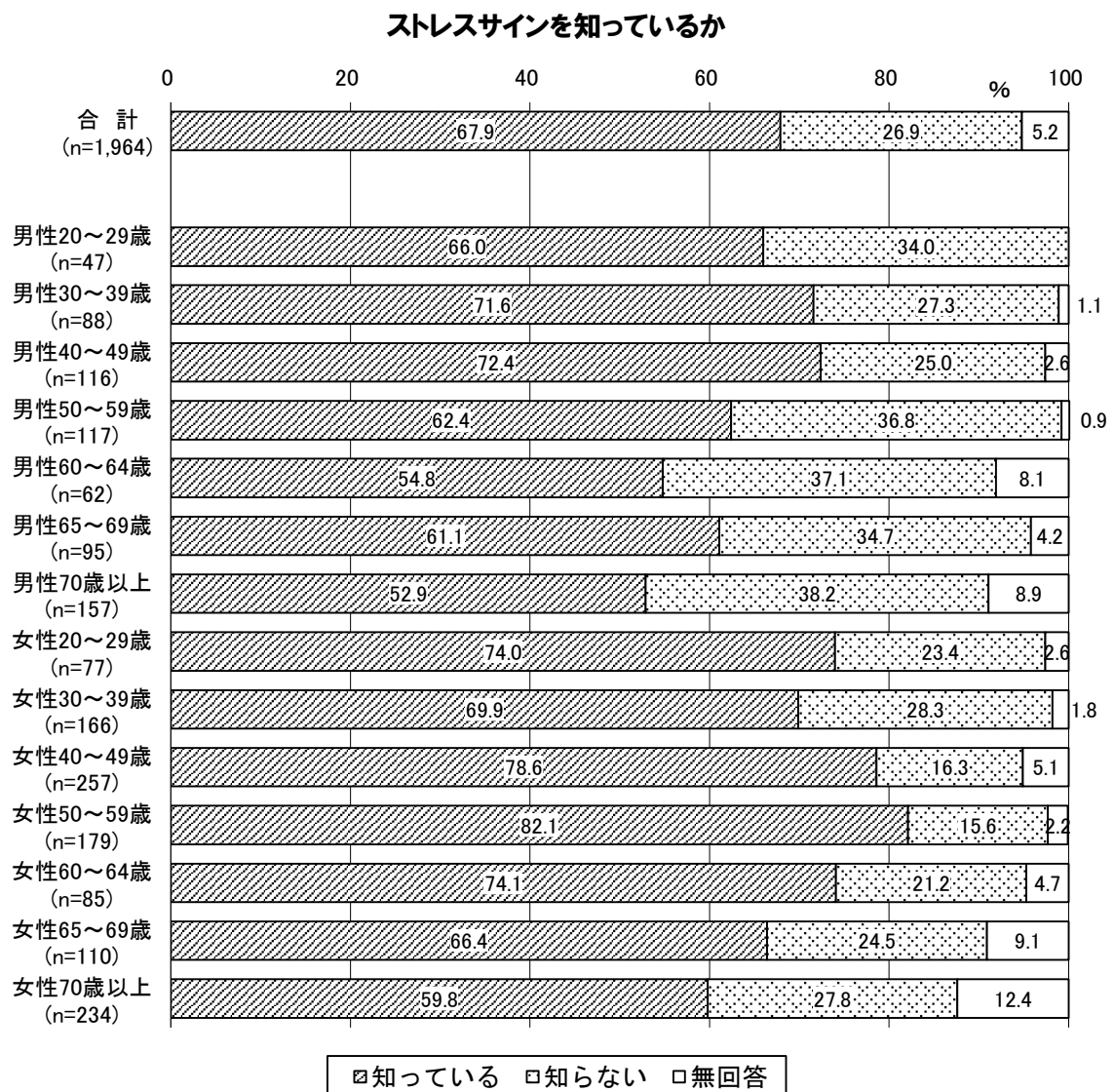
※数値の太字斜体は、全体を10ポイント以上上回るもの。

## ■ストレスサインを知っているか

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。

ストレスサインに自覚のある人は7割。

- ・「知っている」とするのは67.9%で、3人に2人が自分のストレスサインを知っている。
- ・全体的に女性の方が「知っている」とする割合が高く、40～59歳の層では約8割が「知っている」と答えている。

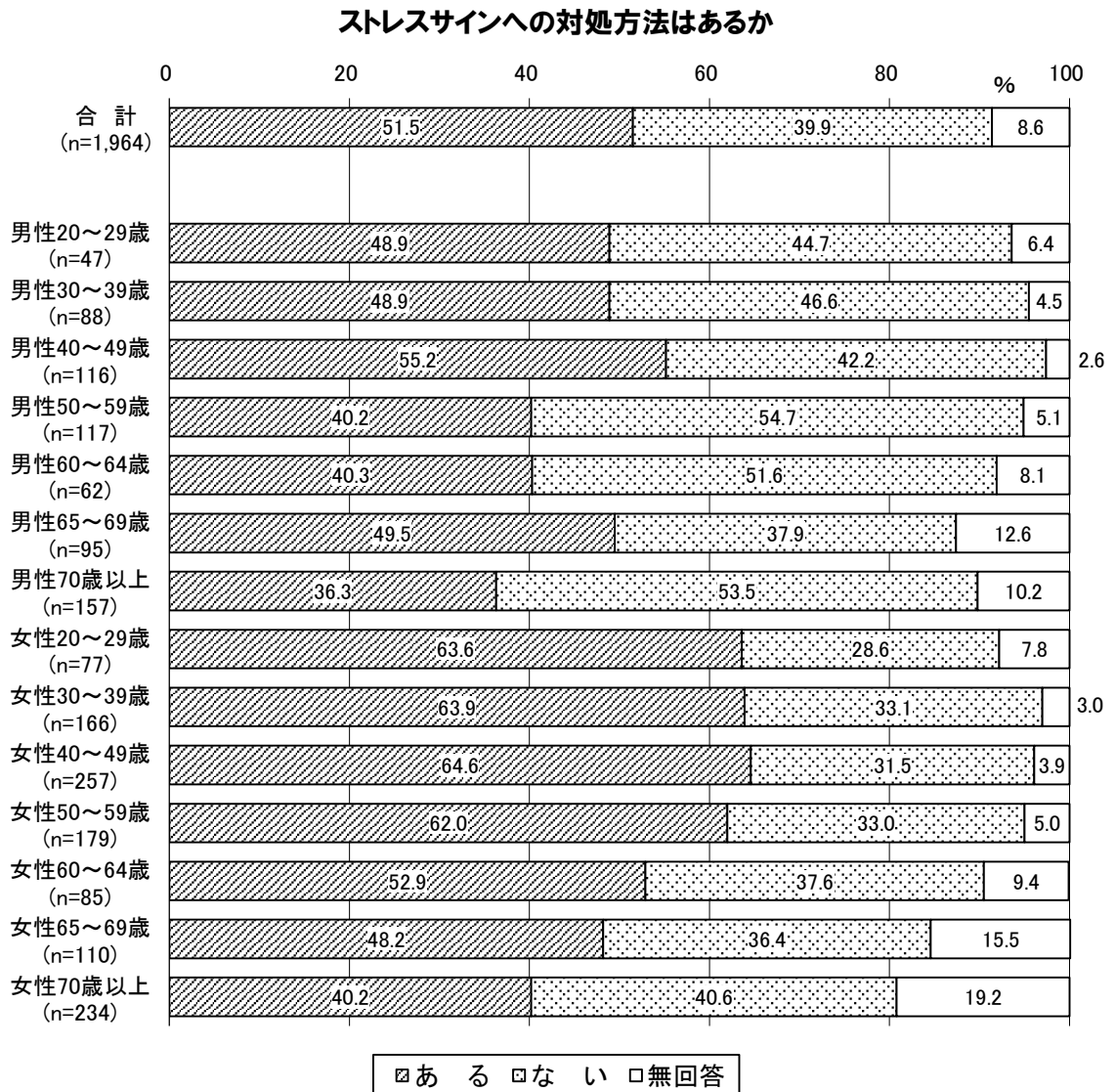


## ■ストレスサインへの対処方法はあるか

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

ストレスの対処方法がある人は約半数。

- ・ストレスサインへの対処方法は、51.5%の回答者が「ある」としている。
- ・ストレスサインの周知割合と同様に対処方法についても概して女性で高く、特に20～59歳では6割が「ある」としている。



## ■対処方法

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

### リラックスや趣味など、個人での対処方法が多い。

- 1,067人の記述があった。一人の記述には複数の対処方法が書かれているものが多いので、主な対処方法ごとに整理すると、下表のようである。

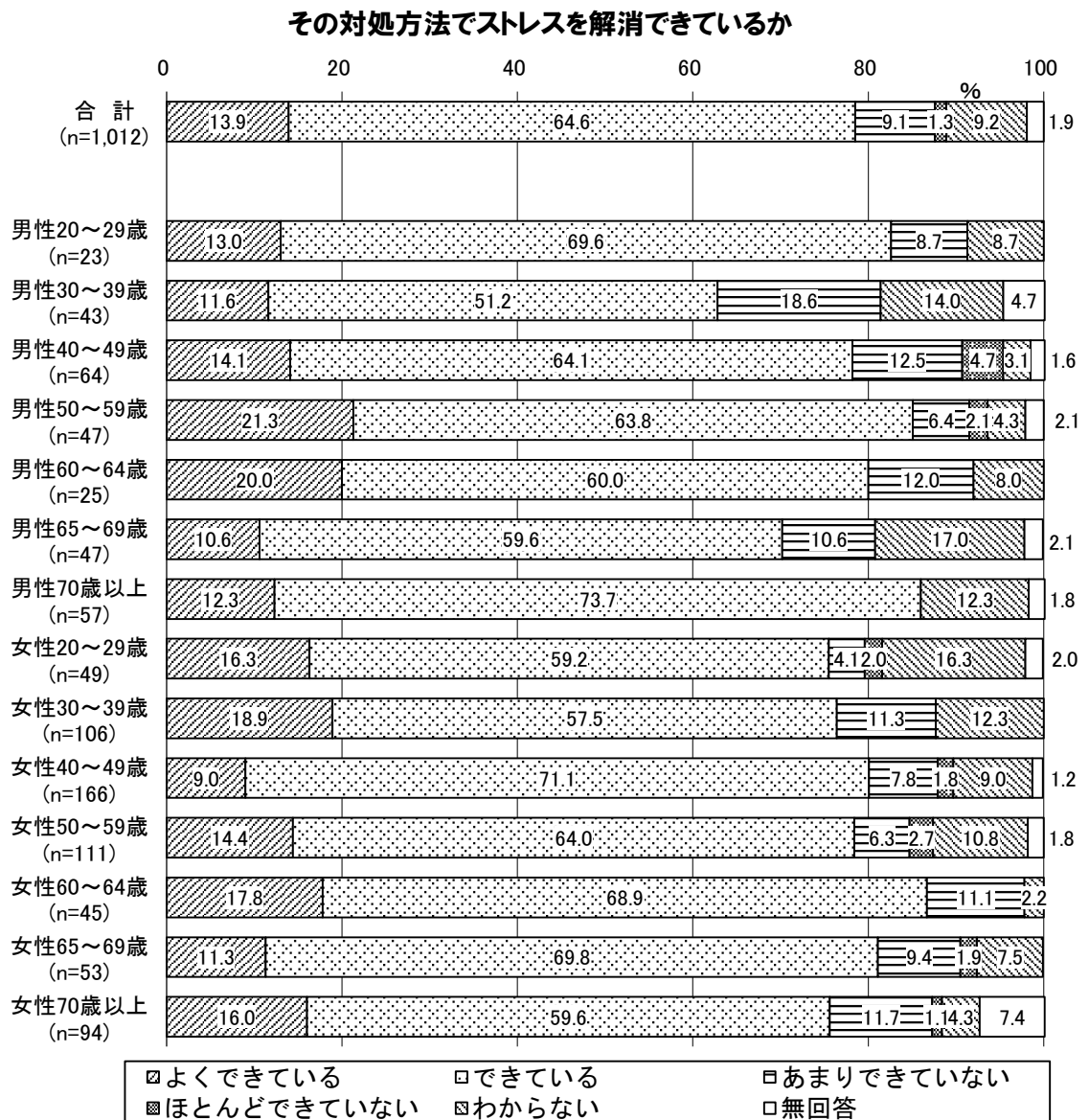
分類	件数	記述例
自分で解決、リラックス	314	<ul style="list-style-type: none"> <li>• よく寝る</li> <li>• リラックスしてお風呂に入る</li> <li>• 「なんくるないさあー」って笑う</li> <li>• 物事をネガティブに考えないこと。良いように解釈する</li> <li>• メモ帳にその時々心の動きや乗り越え方法などを、自分なりに考え記す</li> </ul>
趣味、娯楽	300	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 趣味に没頭する</li> <li>• 音楽を聴く</li> <li>• ゲームをする</li> <li>• お笑い番組をみる</li> </ul>
友人、仲間	258	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 友人とおしゃべり</li> <li>• 友人に愚痴を聞いてもらう。</li> <li>• 友人との飲み会、その後のカラオケ</li> </ul>
スポーツ、運動	197	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ウォーキング</li> <li>• 自己流の体操</li> <li>• 体を動かし友と笑う</li> </ul>
旅行、外出、散歩	146	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 旅行に行く</li> <li>• 故郷に帰る</li> <li>• 夙川沿いに歩いて北山植物園方面へ散策</li> </ul>
食事、料理	143	<ul style="list-style-type: none"> <li>• おいしい物を食べてスッキリして、案件を忘れる</li> <li>• 友人とランチ</li> <li>• 甘いものをたらふく食べる</li> <li>• 好きな食べ物をつくる</li> </ul>
家族、親族	87	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 家族との食事会や孫とのふれあい</li> <li>• 夫に話し一緒に考えてもらう</li> </ul>
治療、服薬	73	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 医者で薬をもらう。</li> <li>• 鍼灸治療</li> </ul>
買い物	72	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 子どもたちとのショッピング</li> <li>• 服の衝動買い</li> </ul>
飲 酒	70	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 会食と飲酒と楽しい会話</li> <li>• 友人とお酒を飲む</li> </ul>

■その対処方法でストレスを解消できているか

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○)

ストレスを解消できている人は約8割。

- ・「よくできている」とする割合は13.9%、「できている」とする割合は64.6%で、これらを合わせた約8割の回答者は自分のやりかたでストレス解消ができている。
- ・「よくできている」とする割合が高いのは、男性の50～64歳や女性30～39歳の層である。
- ・男性30～39歳では「あまりできていない」が18.6%と最も高い。



## 施策に向けての一言 <ストレスサインとその対処方法について>

我々の生活においてストレスはつきものであるが、その対処を誤ると体調や生活のバランスが崩れ、日常生活に大いに支障をきたすことがある。その結果自分だけではなく家族にも大きな負担がかかってしまうことも少なくない。ストレスは不可避であるにしてもうまく対処して、健康な生活を営みたいとは誰しもが思うところであろう。

問9は西宮市民に対してどのようなことにストレスを感じたのかを尋ねている。3割以上の人が、「自分の健康・病気（37.4%）」「将来・老後の不安（34.5%）」「家族の健康・病気・介護のこと（31.5%）」など、健康状態や老後、介護などをストレスのもととして挙げている。それらに続くのは「仕事に関すること（失業以外）（27.0%）」「現在の収入のこと（22.8%）」「家族との関係（20.3%）」など仕事、収入、家族関係に関することについて20%以上の市民が言及している。

これを年齢と性別に分けたものを見ると、ストレスのもとが年齢や性別と大きく関連していることが明白である。たとえば20代から50代の男性においては「仕事に関すること（失業以外）」が顕著に高い割合（30代から50代で6割前後）を示している。一方女性の場合は、20代から30代において4割前後の値を示している。この時期は、自身のキャリア形成やライフ・スタイルについて真剣に考える時期となっているのだろう。しかし女性が示している4割台という値は男性の30代から50代が示した6割前後と比べると相対的には低い。また「将来・老後の不安」「家族の健康・病気・介護のこと」といった家庭生活上のことについては50代以上の女性において相対的に高い値が示されている。これらから男性が仕事、女性が家庭という性的役割分担がまだまだ根強いことがうかがわれる。事実、女性の30-40代は「子育て・しつけ」「子どもの教育・進学」において男性よりも顕著に高い割合を示している。

そういったストレスについての自覚を尋ねているのが問10である。約7割が自身のストレスサインに気付いている。男性よりも女性の方が気づいている人の割合が高い傾向がある。ストレスへの対処を尋ねた問11をみると若年層、女性においてストレスへの自分なりの対処法があると答える割合が相対的に高い。ストレスの解決方法を具体的に尋ねた問12によれば、リラックスや趣味など自力での対処が多い。ただしこれらは生活にある程度余裕があることが前提であろう。その余裕が保たれなくなった場合については、外部支援や政策などでの対応が必要となるだろう。なお問13によれば、調査時点においてストレスを感じている回答者の約8割がストレスの発散や気分転換がそれなりにできていると感じている。これは当然に喜ばしいことなのであるが、調査に協力いただけなかった市民についての情報はここからはうかがえない。それらの市民については別のアプローチが考慮される必要があるだろう。そしてそこはより深刻なストレスを抱えているかもしれない。

（関西学院大学 山田真裕）