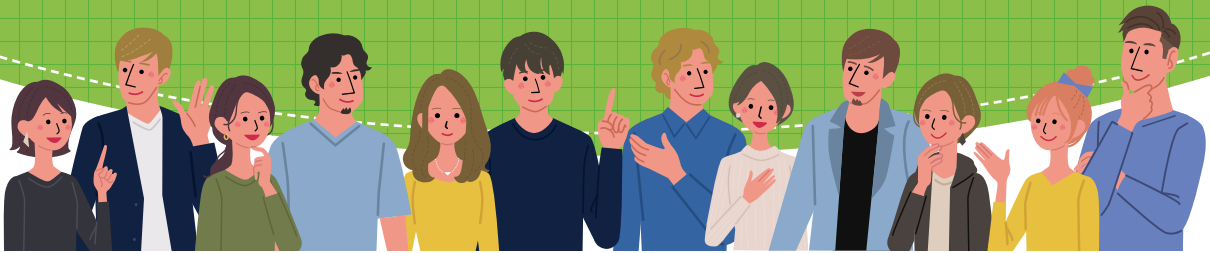


# 秋田県の働く皆さんへ…

最近疲れやすかったり、眠れなかったり、気分が沈みがちになったりしませんか？  
そんな悩みを誰かに相談できていますか？  
そんな悩みを持つのは、あなただけではないかもしれません。

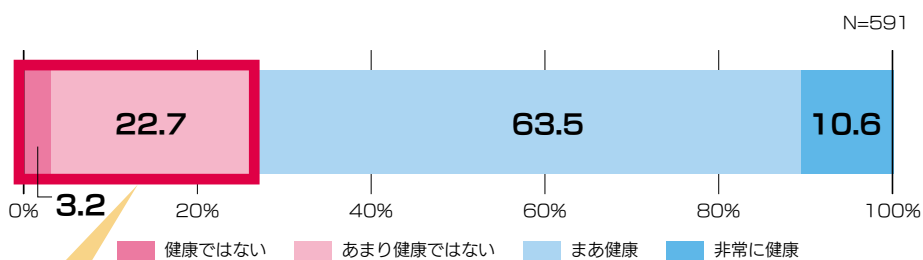


## 1 メンタルヘルスの不調

働く人は気分の落ち込みやうつ病などメンタルヘルスの不調をきたすことがあります。  
そんな時にあなたは、メンタルヘルスの不調に気づくことができるでしょうか？  
秋田県の働く民さんの結果を見てみましょう！



最近あまり健康ではないと感じる人は  
どれくらいいると思いますか？



健康ではないと感じている人は **約25%**

〈図1 秋田県における勤労者の主観的健康観〉

秋田県で働く皆さんの4人に1人は健康ではないと感じています。コロナによる生活様式の変化も影響しているかもしれません。

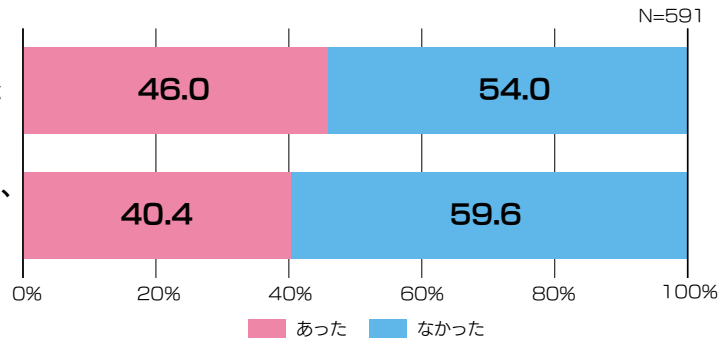


## 2人に1人は抑うつ状態！？

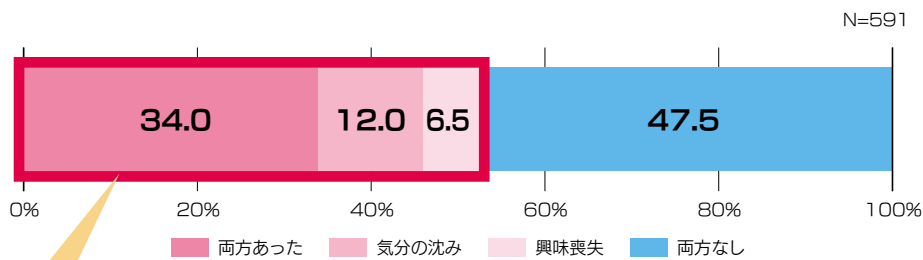
この1ヶ月間…

気分が沈んだり、憂うつな  
気持ちになったりすることが  
よくありましたか？

物事に対して興味がわかない、  
あるいは心から楽しめない  
感じがよくありましたか？



2つの質問のうち、1つでも「あった」と回答した約50%の人は抑うつ状態の可能性が  
あります。



**約50%** は抑うつ状態の可能性あり

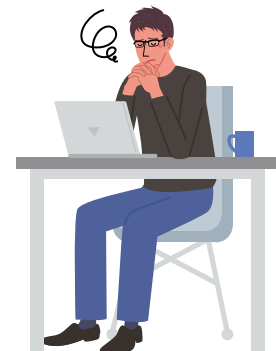
〈図2 秋田県における勤労者の抑うつ状態の疑い〉

日本の勤労者の約54%はメンタルヘルスの問題を抱えていると言われております<sup>1)</sup>。

秋田県の労働者の約50%は慢性的に抑うつ状態にあることが推察され、約25%の人はメンタルヘルスの問題を自覚していました。

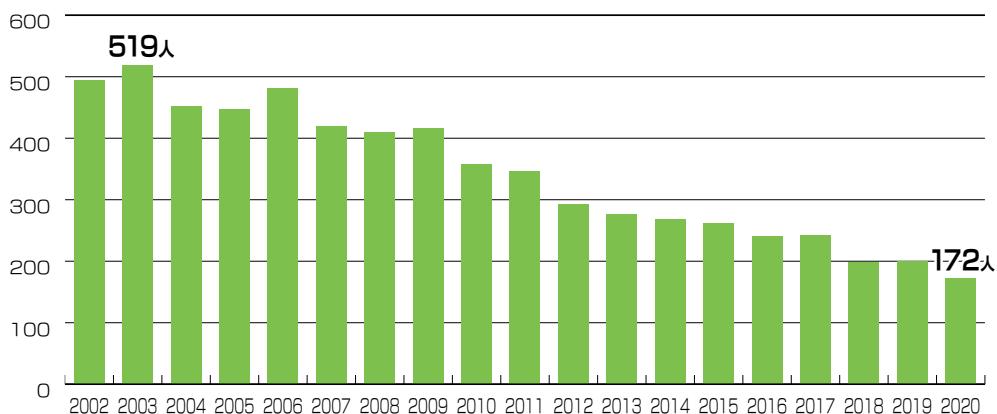
こころの疲れを感じたら、上手に休むことが重要です。

また、こころの疲れを放置していると、「死にたい」という気持ちになったり、「自殺すること」を考えるようになる危険性があります。



## 2 秋田県の自殺

秋田県の自殺率（人口10万人対）は全国で1位でしたが、2020年は全国で10位になりました<sup>2)</sup>。自殺者数は減少傾向にあります。



〈図3 秋田県における自殺者数：厚生労働省「人口動態統計」〉

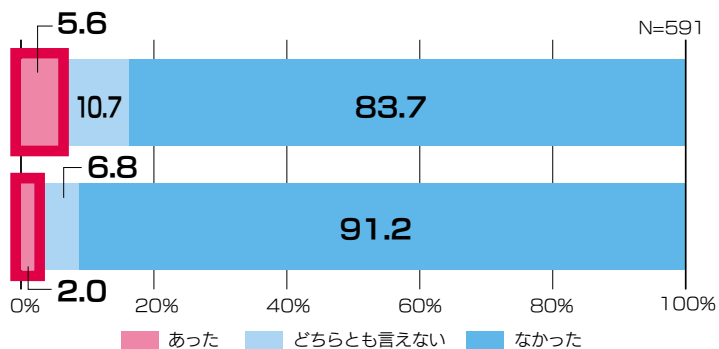


自殺者数は減りましたが、「死にたいと思った人」や「自殺することを考えた人」の割合はどれくらいでしょうか？

この1ヶ月間…

死にたいと思った人  
(希死念慮)は**20人に1人**

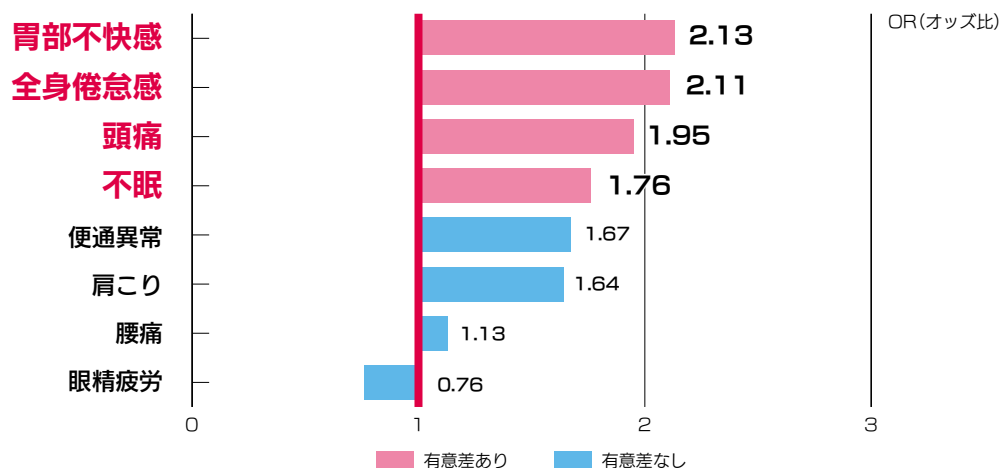
自殺することを考えた人  
(自殺念慮)は**50人に1人**



〈図4 秋田県における勤労者の希死念慮及び自殺念慮〉

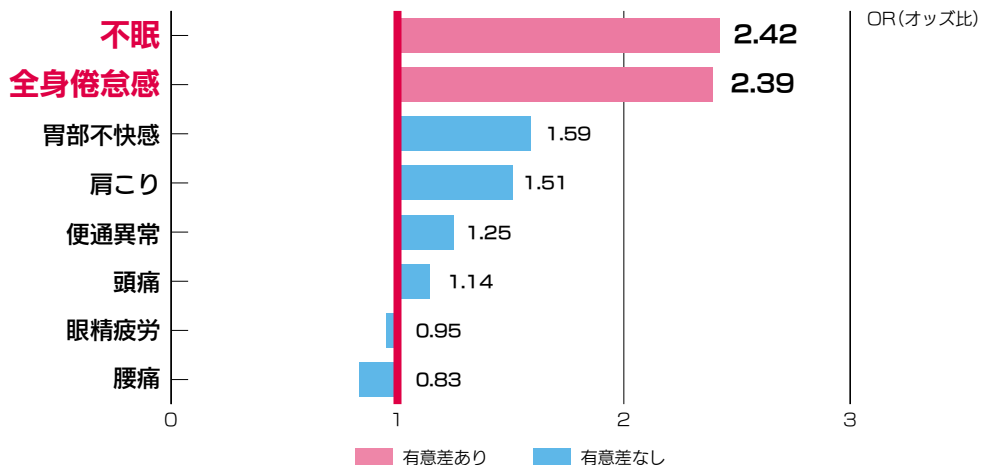
日本の「死にたいと思った人」の割合は4-11%存在し、女性、若年者、相談相手がない人に多いと言われています<sup>3), 4)</sup>。

「死にたいと思った人」や「自殺することを考えた人」は、身体不調にどのような特徴があるのでしょうか？



〈図5 希死念慮及と身体症状の関連〉

- ①希死念慮なしの人を1とした時に希死念慮ありの人にそれぞれの症状が何倍見られるかを示した数値です（オッズ比）。「胃部不快感」を例に挙げると、**「希死念慮なしの人と比較して、希死念慮ありの人は2.13倍胃部不快感の症状を抱えていた」**という解釈になります。
- ②有意差ありと書かれた「胃部不快感」「全身倦怠感」「頭痛」「不眠」は、希死念慮なしの人と比較して、希死念慮ありの人が多かった項目です。



〈図6 自殺念慮及と身体症状の関連〉

- ①自殺念慮なしの人を1とした時に自殺念慮ありの人にそれぞれの症状が何倍見られるかを示した数値です（オッズ比）。「不眠」を例に挙げると、**「自殺念慮なしの人と比較して、自殺念慮ありの人は2.42倍不眠の症状を抱えていた」**という解釈になります。
- ②有意差ありと書かれた「不眠」「全身倦怠感」は、自殺念慮なしの人と比較して、自殺念慮ありの人が多かった項目です。

眠れない、体がだるい、頭が痛い、お腹の調子が悪いなど身体の不調を感じている人は死にたいという気持ちを持っているサインかもしれません。

「死にたい」とつぶやいたり暗い表情になったりしていませんか？  
そんな時は、誰かに相談してみましょう。

また、周りの人でそのような人は見かけた場合は、「大丈夫？」の声をかけましょう。

あなた的一声で周りの方が救われるかもしれません。



秋田県  
では、

身近な人が発する自殺のサインに「気づき」、その人に「声かけ」をし、必要な支援へと「つなぐ」役割を担うボランティアの「心はればれゲートキーパー」を養成しています。

ご興味のある方は、以下にお問合せください！



講座の参加申込・問い合わせ先

- 秋田ふきのとう県民運動実行委員会 事務局  
TEL : 018-853-1831 FAX : 018-853-9758
- 健康福祉部 保健・疾病対策課 調整・自殺対策・母子保健班  
TEL : 018-860-1422

### 3 ストレスの対処方法

人間はストレスに対して何らかの方法で対処しますが、状況によって対処の方法は変わります。アルコールの摂取量（飲酒量）や喫煙量が増えることは心身ともに良い影響があるとは言えません。

実際どれくらいの人が飲酒量や喫煙量が増えたのでしょうか？

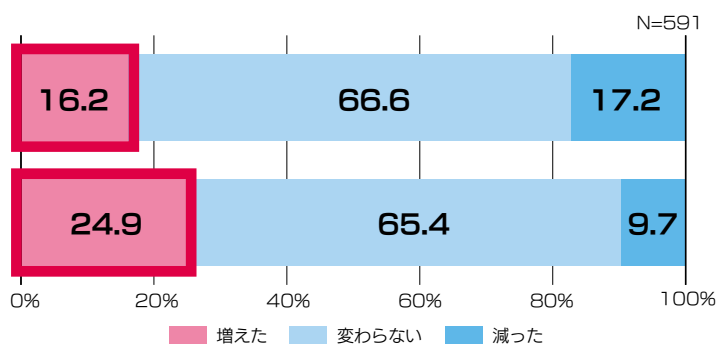


#### 実際どれくらいの人が飲酒量や喫煙量が増えたのでしょうか？

この1ヶ月間で…

飲酒習慣があると回答した  
406人の中で、  
飲酒量が増えた人は

喫煙習慣があると回答した  
185人の中で、  
喫煙量が増えた人は



〈図7 飲酒習慣、喫煙習慣を持つ人の変化〉

ストレス対処として、喫煙量や飲酒量が増加している人は、「ちょっとストレスが溜まっているかな」と振り返ってみてください。

また、周りの人の飲酒量や喫煙量が増加しているのに気づいたら、「大丈夫？ストレスをため込んでいない？」と声をかけてみましょう。

一方で、飲酒量の減少は心身の健康にはいい面もありますが、人に会う機会が減ったり、親しい人と飲酒をする機会が減っているのかもしれませんが。このような状態もストレスにつながる可能性があります。

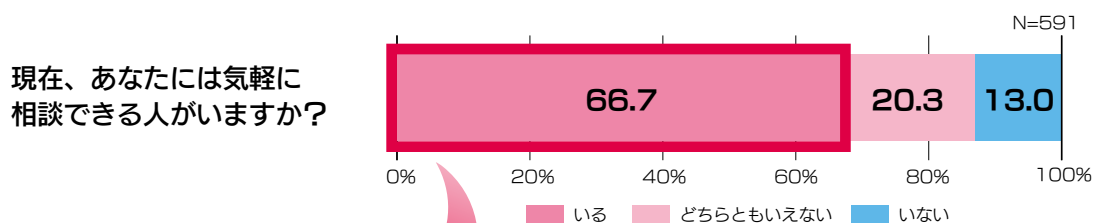
自分のストレスに気づいて、誰かに話すことや相談することも重要です。





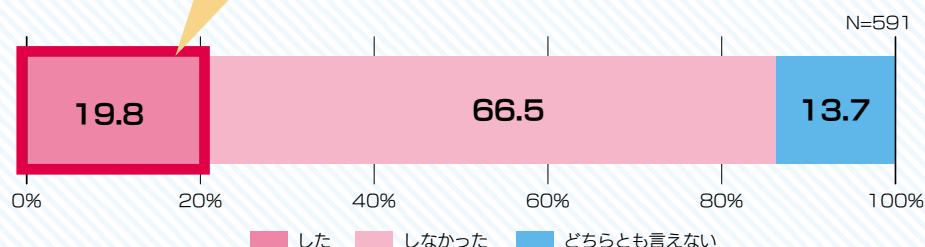
## あなたは誰かに悩みを話せますか？

誰かに気持ちを聴いてもらうことや誰かに相談することは、ストレスの対処方法として有効です。しかし、相談するためには相談相手が必要ですが、相談相手がいる人は、全員相談しているのでしょうか？



気軽に相談できる人がいると回答した66.7%（394人）に、「この一か月間、あなたは生活上の悩みについて誰かに相談しましたか？」と質問した結果、

相談したと回答した人は **約2割** しかいなかった



〈図8 相談相手がいる人の援助希求行動〉

気軽に相談できる相手がいっても、相談できない人やしない人はたくさんいます。

まず、身近な相談相手に話してみることから始めませんか？

話すことで本当は自分が何に悩んでいるかを整理できているかわかります。ストレスや悩みごとは人それぞれ異なりますが、相談することは非常に重要です。





## コラム

近年、援助希求行動が注目されています。援助希求行動とは、ストレスや悩みがある時に誰かに話す、助けを求めること、つまりSOSを出すことです。中学生・高校生は「SOS出し方に関する教育」が義務づけられており、今の中高生はSOSの出し方を学んでいます。日本の一般成人の約38%は援助希求をためらうこと<sup>3)</sup>や「死にたい」気持ちを持つ女性は援助希求をためらう傾向にある<sup>4)</sup>ことも明らかになっています。

普段から自分だけで抱え込まず、援助希求行動をとる練習をすることが重要です。

## 4 相談機関の紹介

- 秋田市保健所 ☎ 018-883-1170
- 大館保健所 ☎ 0186-52-3955
- 北秋田保健所 ☎ 0186-62-1165
- 能代保健所 ☎ 0185-55-8023
- 秋田中央保健所 ☎ 018-855-5171
- 由利本荘保健所 ☎ 0184-22-4120
- 大仙保健所 ☎ 0187-63-3403
- 横手保健所 ☎ 0182-32-4005

- 湯沢保健所 ☎ 0183-73-6155
- 秋田いのちの電話 ☎ 018-865-4343
- くもの糸LINE



詳しくはこちらをご覧ください  
ふきのとうホットライン  
～心の健康相談窓口一覧～  
QRコード



本資料は秋田大学自殺予防総合研究センターが作成しました。資料作成に使用したデータは、秋田県商工会議所連合会、秋田県、秋田大学自殺予防総合研究センター 2021年新型コロナウイルス感染症の影響調査～県内勤労者の生活及び心身の健康について～結果報告書のデータを使用しました。

[https://www.akita-u.ac.jp/honbu/event/img/mix2861\\_01\\_dl.pdf](https://www.akita-u.ac.jp/honbu/event/img/mix2861_01_dl.pdf)

リーフレットを読んでいただきありがとうございます。

リーフレットに関するご意見・ご感想は下記のメールアドレスにお送りください。

✉ [yobou@jimmu.akita-u.ac.jp](mailto:yobou@jimmu.akita-u.ac.jp)

## 引用文献

- 1) 厚生労働省. 「令和2年 労働安全衛生調査 (実態調査)」 .  
[https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/r02-46-50\\_kekka-gaiyo02.pdf](https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/r02-46-50_kekka-gaiyo02.pdf) (最終閲覧日: 2022年2月21日)
- 2) 秋田県健康福祉部 保健・疾病対策課. 「秋田県における自殺の現状【令和2年】」 .  
[https://www.pref.akita.lg.jp/uploads/public/archive\\_0000001196\\_00/%E7%A7%8B%E7%94%B0%E7%9C%8C%E3%81%AB%E3%81%8A%E3%81%91%E3%82%8B%E8%87%AA%E6%AE%BA%E3%81%AE%E7%8F%BE%E7%8A%B6%E3%80%90%E4%BB%A4%E5%92%8C%EF%BC%92%E5%B9%B4%E5%BA%A6%E3%80%91.pdf](https://www.pref.akita.lg.jp/uploads/public/archive_0000001196_00/%E7%A7%8B%E7%94%B0%E7%9C%8C%E3%81%AB%E3%81%8A%E3%81%91%E3%82%8B%E8%87%AA%E6%AE%BA%E3%81%AE%E7%8F%BE%E7%8A%B6%E3%80%90%E4%BB%A4%E5%92%8C%EF%BC%92%E5%B9%B4%E5%BA%A6%E3%80%91.pdf)  
(最終閲覧日: 2022年2月21日)
- 3) 厚生労働省自殺対策推進室 (2021) . 「令和3年度自殺対策に関する意識調査」  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/r3\\_ishikichousa.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/r3_ishikichousa.html)  
(最終閲覧日: 2022年2月21日)
- 4) 大畑江里, 影山隆之 (2021) . 日本の一都市における成人住民の自殺念慮有症率とその関連要因: 地域自殺対策のための標的集団とその背景. 看護科学研究 vol. 19, 47-56.