

こころの健康に関するアンケート

資料4-1

こころの健康について、現状を把握させていただきたいと思いますので、ご協力よろしく申し上げます。
アンケートは、無記名でお願いします。また、お答えいただいたことご本人を特定したり不利益になることはありません。

本庄市役所 保健部 健康推進課

(1) あなたの性別についてお伺いします。(〇は1つ)

1. 男性	2. 女性	3. 無回答
-------	-------	--------

(2) あなたは悩みや不安、ストレスはどうやって解消していますか。(〇はいくつでも)

1. 誰かに相談する・話す	5. 食べる	9. 特別なことはしていない
2. SNSなどをする	6. 運動をする	10. その他
3. ゲームをする	7. 寝る	()
4. テレビを見る	8. 風呂に入る	

(3) あなたがいま、悩んでいることや気がかりなことは何ですか。(〇はいくつでも)

1. 友達のこと	4. 異性のこと	7. 身体のこと
2. 勉強のこと	5. 学校のこと	8. その他 ()
3. 将来のこと	6. 家族のこと	9. 悩みはない

(4) あなたは、悩みや不安なこと、自分だけでは解決できないことがあるとき、誰に相談しますか。(〇はいくつでも)

1. 親	6. 学校の先生	11. 電話相談ダイヤル
2. 兄弟姉妹	7. さわやか相談員	12. インターネットを使って
3. 祖父母	8. 学校のスクールカウンセラー	13. その他
4. 友だち	9. 塾や習い事の先生	()
5. 親せきの大人	10. 近所の人	14. 相談する人はいない

(5) 友だちとあなたのかかわりはどのようなものですか。(①~⑤それぞれについて〇は1つ)

	そう 思わない	あまり 思わ ない	いえ ない	ど ち ら も	や や そ う 思 う	そ う 思 う
① 何でも悩みを相談できる	1	2	3	4	5	
② 楽しく話せる時がある	1	2	3	4	5	
③ 困ったときは助けてくれる	1	2	3	4	5	
④ 他の人には言えない本音を話せることがある	1	2	3	4	5	
⑤ 強いつながりを感じている	1	2	3	4	5	

(6) あなたの身近な人（友だちや家族など）で悩んでいる人や、不安でつらそうにしている人はいますか。（〇はいくつでも）

1. 友だちにいる	3. 近所の人にいる	5. いない
2. 家族や親せきにいる	4. その他（	）

(7) あなたの身近な人（友だちや家族など）が悩んでいたたり、不安でつらそうにしていたとき、どうしますか。（①～⑤それぞれについて〇は1つ）

	する	しない
① 相手が相談をしてくるまで何もしないで待つ	1	2
② 心配していることを伝えて見守る	1	2
③ 自分から声をかけて話を聞く	1	2
④ 「元気を出して」と励ます	1	2
⑤ 相談できる人に伝える	1	2

(8) 新型コロナウイルス感染症流行以降、あなたの心情や考えに変化はありましたか。コロナ流行から 回答時点まであなたの気持ちについて、以下の中であてはまるものを教えてください。（〇はいくつでも）

1. 不安を強く感じるようになった 2. 家族以外の人とのつながりが少なくなり、孤独を感じた 3. 家族関係の悪化や家族との考え方の違いに悩まされるようになった 4. 感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた 5. 家で過ごす時間が増え、家族と過ごす時間の大切さを再認識した 6. みんなもつらくて不安なんだと思い、つらい気持ちが少し軽くなった 7. その他（ 8. 特に変化はなかった	）
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---

(9) どうしたらいじめを減らしたり、解決したりできると思いますか。（〇は3つまで）

1. いじめをしてはいけないことを先生がしっかりと教える 2. 児童や生徒を中心とした「いじめ対策委員会」の活動を活発にする 3. 学校にいじめをゆるさない雰囲気を作る 4. 先生がいじめから全力で守ってくれる 5. いじめの相談がしやすいようにする 6. いじめた人を厳しく罰する 7. 地域の方や保護者が先生と連絡を取り合い、協力する 8. いじめをしてはいけないことを保護者がしっかりと教える 9. いじめの体験談を聞いたり、いじめについて学習したりする 10. 自信のない子に、自信が持てるように声をかけ、励ます 11. いじめに気がついたらすぐに先生や友だちに知らせる 12. その他（ 13. わからない	）
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---