

## 自殺予防対策事業ウェブサービス 3月1日スタート

## 「ストレスマウンテン」

## 市民1240人に聞いた「ストレスに関するアンケート調査」結果発表

過去半年のストレス要因 1 位は「収入の減少」29.2%。40代では36.8%

- 「精神的に疲れを感じている」65.8%、「肉体的に疲れを感じている」60.2%。
- 3 人に 1 人が「過去に本気で死にたいと思ったことがある」(37.3%)。20代では42.9%
- 生活の変化が著しい20代、精神的にも肉体的にも疲れている40代。

【ストレスマウンテン】 <http://stressmountain.jp/>

『社会の課題に、市民の創造力を』テーマに、社会課題をデザインの持つ美と共感の力で解決する「issue+design」プロジェクトは、神戸のすばらしい資源や魅力をデザインの視点で見つめなおし、磨きをかけることにより、新たな魅力と活力を創り出し、くらしの豊かさを創造する都市戦略「デザイン都市・神戸」を推進している神戸市とともに、デザインを活用し、「こころの健康（自殺予防対策）」について、あなたやあなたの大切な人のストレスを自己チェックできるウェブサイト「ストレスマウンテン」を、平成25年3月1日からスタートします。

これに先駆け、平成24年12月、20代～50代の市民1,240人に日常生活に関するストレスについてアンケート調査を実施しました。

警察庁の自殺統計の発表によると平成24年の自殺者は27,766人。日本の自殺死亡率は、欧米の2～3倍の水準であり近年では若年層の自殺者が増加傾向にあります。神戸市でも年間300人以上の方が自殺で命を亡くされています。

今回、日常生活におけるストレスに関する調査結果を発表するとともに、「ストレスマウンテン」を通して、ストレスとの付き合い方や悩んだ時の相談先・対策などに関する情報提供を行いたいと考えています。

## ■ 神戸市うつ対策事業ストレスチェックWEBサイト

| ストレスマウンテン | <http://stressmountain.jp/>

3月1日より神戸市がオープンするウェブサイト「ストレスマウンテン」は、当てはまる項目をクリックすれば、近い将来に、精神的な不調をきたす危険度の目安を算出し、その結果に応じてストレスとの付き合い方、相談窓口、医療機関、専門家の紹介など、「こころの健康対策」をアドバイスします。



## ■ストレスに関するアンケート調査結果の要点

- ◎過去半年間に経験したストレス要因のうち「収入の減少」が約3割（29.2%）で最多。次いで「仕事上のミス」（26.1%）「仕事量の変化」（26.0%）の順になりました。
  - ・20代では「仕事のミス」（30.0%）「睡眠習慣の変化」（31.0%）「食習慣の変化」（21.0%）「交友関係の変化」（19.7%）が他の世代に比べ高率に。
  - ・40代50代では「収入の減少」（40代36.8%・50代33.5%）が他の世代より高い傾向に。
- ◎「精神的に疲れを感じている」（65.8%）、「肉体的に疲れを感じている」（60.2%）。特に40代では「精神的に疲れを感じている」（70.0%）「肉体的に疲れを感じている」（64.8%）と答えた人が世代別で最多。
- ◎3人に1人が「過去に本気で死にたいと思ったことがある」（37.3%）。世代では20代が42.9%と最多。
- ◎「仕事・就職活動」「夫婦・男女関係」「人間関係・いじめ・パワハラ・セクハラ」の悩み解決の情報源や手段は「友人への相談」が最多。

## ■問い合わせ先

issue+design 「ストレスマウンテン」 広報デスク 担当：筧、白木

TEL：03-6441-7752 E-Mail：[info@issueplusdesign.jp](mailto:info@issueplusdesign.jp) HP：<http://issueplusdesign.jp>

## ｜ 参考 ｜

issue+design プロジェクトとは

神戸市の震災15年＋ユネスコデザイン都市認定記念の市民参加型ソーシャルデザインプロジェクトです。生活者の皆さんの声を集め、解決すべき社会課題を発見し、デザインコンペで解決アイデアを募ります。本プロジェクトから生まれたいくつものアイデアが実際の社会課題解決のために実現しています。2010年度に実施した「避難所+design」からは東日本大震災支援ツール「できますゼッケン」が生まれ、気仙沼市、釜石市、石巻市他の被災地で活用いただいています。同じく2010年度に実施した「耐震化+デザイン」からは、神戸の経験や知恵を日本、世界に活かす市民大学「神戸耐震大学」が生まれ、現在、東日本大震災の復興支援の企画を検討しています。



個人のスキルを可視化しボランティアを支援する  
「できますゼッケン」



メタボを家族の「自分たちごと」化する  
「父カレンダー」