

### 3 相談や受診に関する意識について

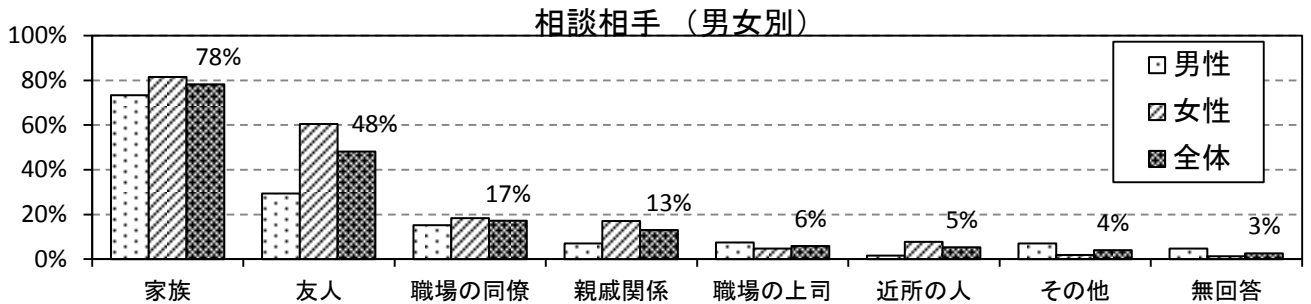
#### (1) 相談相手についての意見

困り事や悩み事を話すことができる相談相手は「家族」が約8割と多く、次いで「友人」が約5割となっている。

男性は女性に比べ相談相手が少ない傾向である。

相談相手が少ない人に見られる傾向として、「こころの健康に不安を感じている」「気分の落ち込み頻度高い」「弱音を吐いたり誰かに助けを求めることを恥ずかしいことと思う」が挙げられる。

自殺したいと思ったことのある人の相談相手は、「職場の上司」、「友人」である。



#### (2) 医療機関受診について

気分がひどく落ち込むことが続いた場合に医療機関を受診すると答えた人は約2割とされており、男女とも20歳代で受診する割合は低いものの、勧められたら受診すると回答した割合が増えている。前回調査と比べると「受診する」と答えた者が増えている。

受診すると答えた人のうち、診療科は「心療内科」で「診療所（医院・クリニック）」が多く、前回より「病院」「大学病院」が少なくなり「診療所」が多くなっている。

