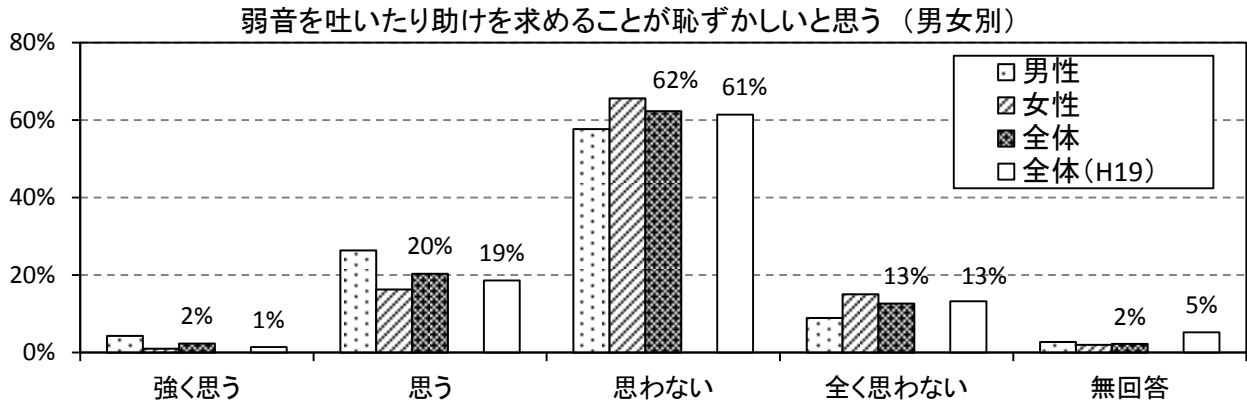


## 2 精神保健に関する考え・知識について

### (1) 相談や助けを求めることへのためらい

男性の2割以上が、弱音を吐いたり、誰かに助けを求めたりすることが恥ずかしいと思っている状況であり、前回調査と同様である。



### (2) ストレス解消法

日常生活の悩みやストレスの解消は、女性は「人と話をする」「買い物」で、男性では「TV・映画」を見たり、「ラジオを聞く」「飲酒」が上位になっている。

