

IV. 生活実態と生活ストレス

1. 地域の人との交流

問3：「あなたは地域の人と話をしたり、交流する機会がありますか。」

全体では、「よくある」「ときどきある」をあわせた割合が、67.8%、「あまりない」「まったくない」をあわせた割合が32.2%であった。ただ、男女別にしてみると、やや異なる結果がみられた。女子では7割以上の人が「よくある」「ときどきある」と回答しているのに対し、男子約6割であった。一方、「まったくない」と回答している人は女子では6.1%であるのに対して、男子では15.4%と女子に比べてかなり多い。

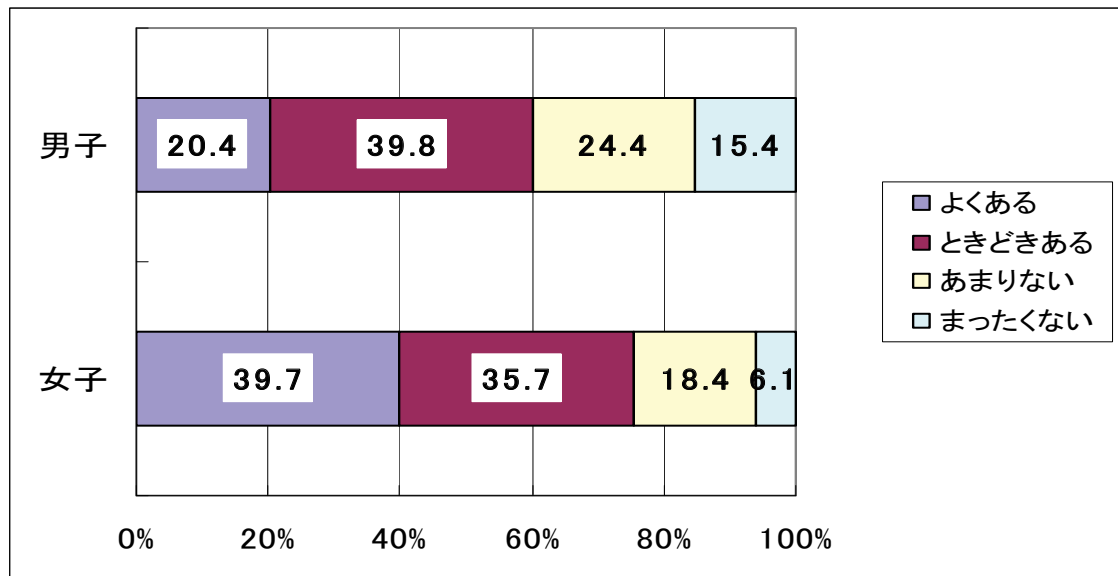


図3：地域での交流

また、性別と年代とのクロス集計からは、男子より女子の方が ($\chi^2=27.829^{***}$)、そして年代が上がるほど ($\chi^2=65.424^{***}$) 地域交流が活発であるという結果である。

2. 現在の暮らし向き

問8：「現在の暮らし向きについてどう感じていますか。」

全体では、「普通」と回答した人が45.4%、それに「やや苦しい」「苦しい」をあわせた否定的回答割合が39.2%、「ややゆとりがある」「ゆとりがある」をあわせた肯定的回答が15.4%と続いている。男女別でもほぼ同じ傾向である。ただ、男子の方が女子に比べて「やや苦しい」「苦しい」と否定的回答を寄せている割合が若干高い(男子:41.1%、女子37.4%)。

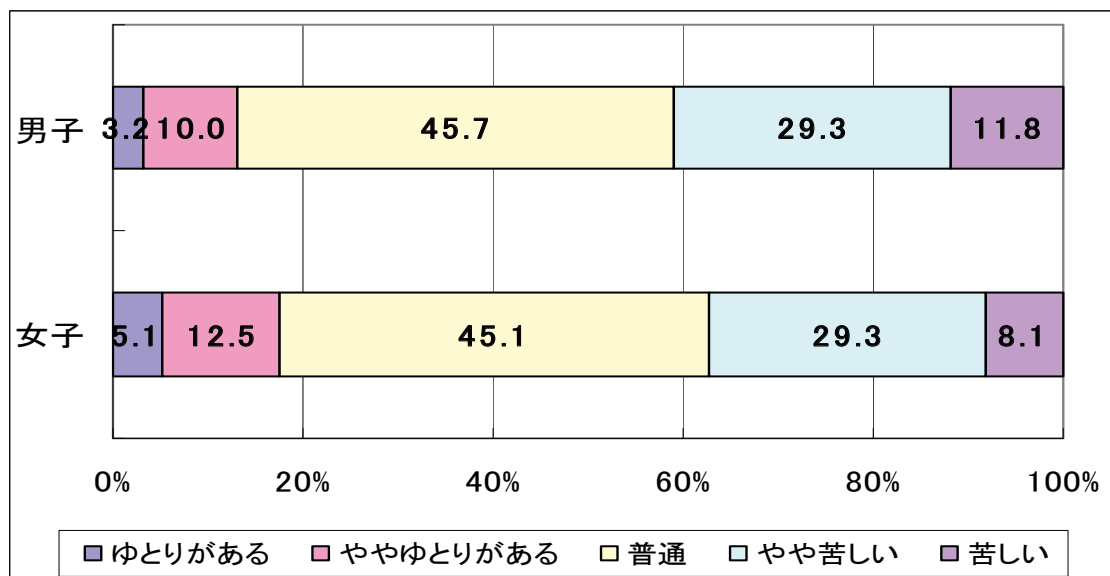


図4：現在の暮らし向き

3. 日常生活について

問9：「あなたの日常生活についてうかがいます。」

日常生活の4つの内容、(1) 規則正しい食生活、(2) 十分な休養・睡眠をとる、(3) 適度な運動をする、(4) 趣味・娯楽を楽しむ、について、「ほぼできている」、「なかなかできない」、「まったくできていない」の3件法でたずねた。図5に示されているとおり、4つの内容のなかで(1) 規則正しい食生活については約7割、(2) 十分な休養・睡眠を

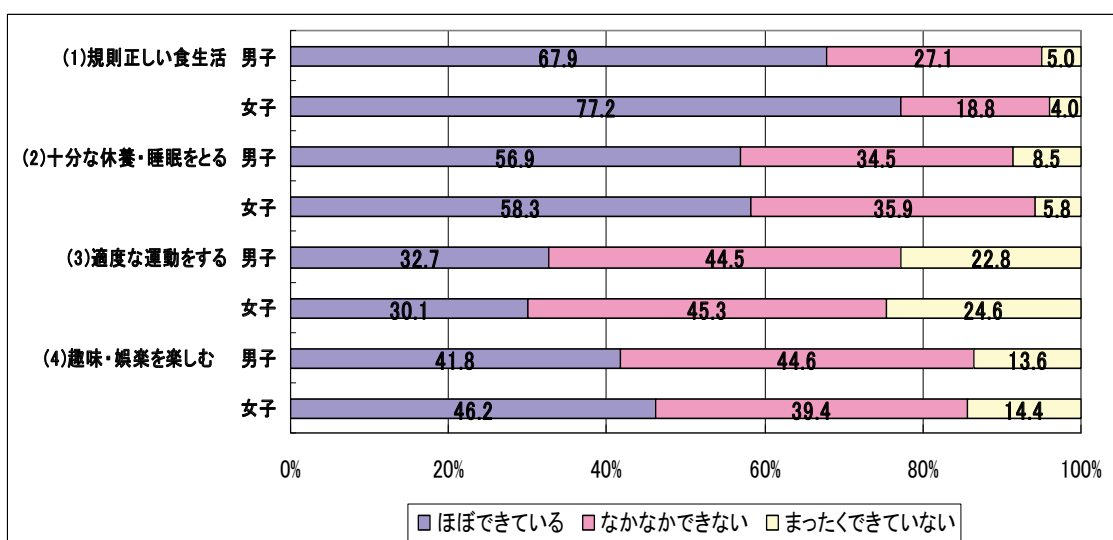


図5：日常保健行動

とることについても6割近い人が「ほぼできている」と回答している。一方、(4) 趣味・娯楽を楽しむことについては約4割、(3) 適度な運動をすることは約3割と、この2つの内容については、先の食事や睡眠に比べて「ほぼできている」と回答する人の割合が少なくなっている。

次に、(1)～(4)で「なかなかできない」、「まったくできていない」の回答が3つ以上ある場合に3点、1～2つの場合には2点、一つもない場合に1点を配したものを「日常保健得点」として算出した。すなわち、この得点が低いほど日常生活における種々の事柄が「ほぼできている」ということになる。

では、この日常保健得点は年代によってどのような違いがみられるのだろうか。クロス集計をとってみると、年代が上がるほど得点が低くなる((1)～(4)について「ほぼできている」と回答される)という結果であった($\chi^2=93.274^{***}$)。逆にいえば、若い人ほど日常生活の種々の事柄が「できていない」ということになる。

4. 日常生活での悩みやストレス

問10「日常生活での悩みやストレスについてお答えください。」

(1) 日常生活での悩みやストレスの有無

男子の73.8%、女子の75.8%が「ある」と回答し、「ない」という人はそれぞれ26.2%、24.2%であった。男女ともに何らかの日常生活での悩みやストレスを感じている人が多いことがわかる。では、年代との関連はどうであろうか。クロス集計の結果、50歳代、60歳代と年代が上がるほど「悩みはない」と回答する人の割合が増えており、逆に若年世代になるほど「悩みがある」と回答しているという結果であった($\chi^2=23.194^{***}$)。

(2) 悩みやストレス等の内容

「あなたの不満、悩み、苦勞、ストレスとはどんな内容ですか。」

「家族との人間関係」から「その他」までの17項目について当てはまるものすべてに○をつけてもらった。その結果、図6にみられるように、男女ともに「将来・老後」が最も多く、男子で6割以上、女子でも5割以上の人を選択し、それに続いて「現在の収入」が男女ともに5割前後の人が選択しており、高い割合を占めている。

男女差の大きい項目は、「仕事に関すること(失業以外)」(男子:49.5%、女子26.7%)、「家族との人間関係」(男子15.0%、女子33.8%)、「家族の健康・病気」(男子:23.3%、女子37.1%)である。これらの項目のうち男子は仕事、女子では家族に関する項目でそれぞれ高い割合を示している点が特徴的である。

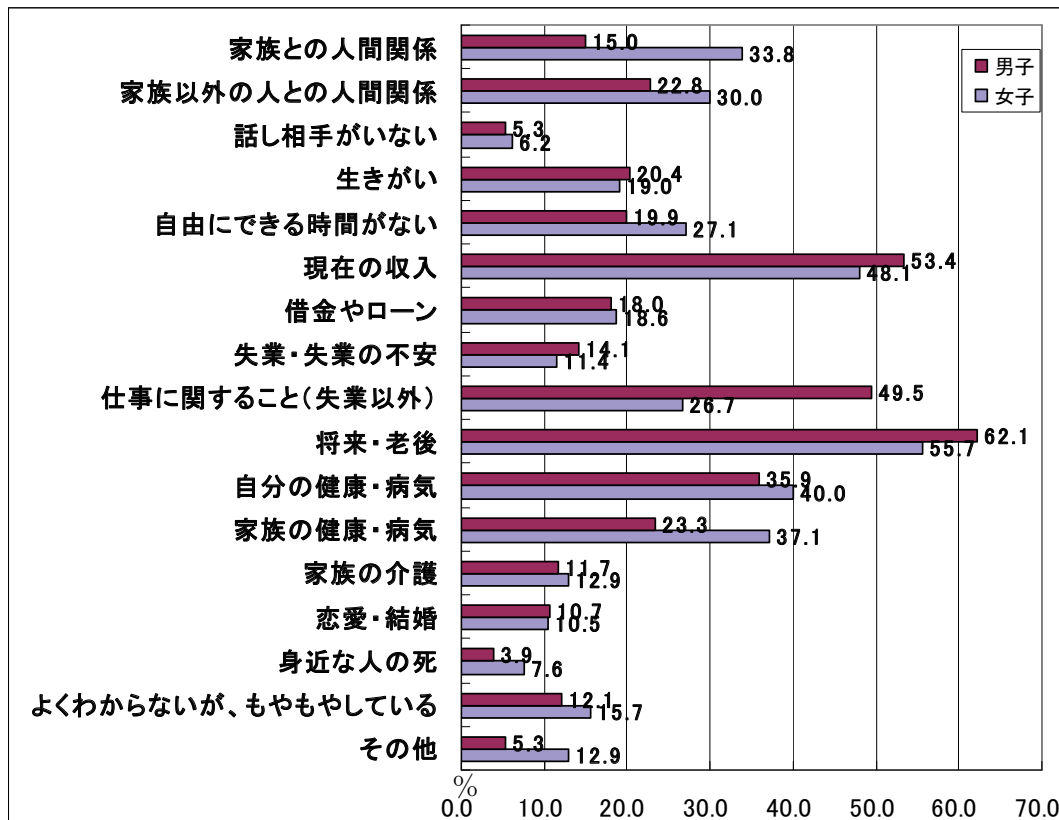


図6：悩み・ストレス（複数回答）

次に、問 10 の 1～16 の各項目で○をした該当項目を足し上げ、加算得点合計点を「悩み得点」として算出した。その結果、平均得点は男子で 2.80、女子で 3.13 と女子の方が高い傾向性が認められた。

では、この悩み得点は年代によってどのような違いがみられるのだろうか。分散分析の結果、とりわけ 60 歳代以上で悩み得点が低く、40 歳代で高いという結果であった ($F=7.892^{***}$)。

(3) 最も気になる悩みやストレス

「その中でもっとも気になる悩みやストレスはなんですか。」

問 10(2)でたずねた 17 項目の悩みやストレス内容の中で最も気になるものを 1 つ選んでもらった。男子では、「仕事に関すること(失業以外)」19.7%が最も多く、それに「将来・老後」18.7%、「現在の収入」が 14.8%と続く。一方、女子では最も多いのが「将来・老後」18.0%で、「現在の収入」が 12.6%、そして「家族との人間関係」と「自分の健康・病気」が同じ 9.7%という順であり、男子に比べてやや回答が分散する傾向がみられる。男女差が大きい項目としては、先の(2)ストレス等の内容と同じく、「仕事に関すること(失

業以外)」(男子 19.7%、女子 5.8%)で男子の回答割合が女子に比べてかなり高く、逆に「家族との人間関係」(男子 3.4%、女子 9.7%)では、女子の方が男子の回答割合より高いという結果であった。

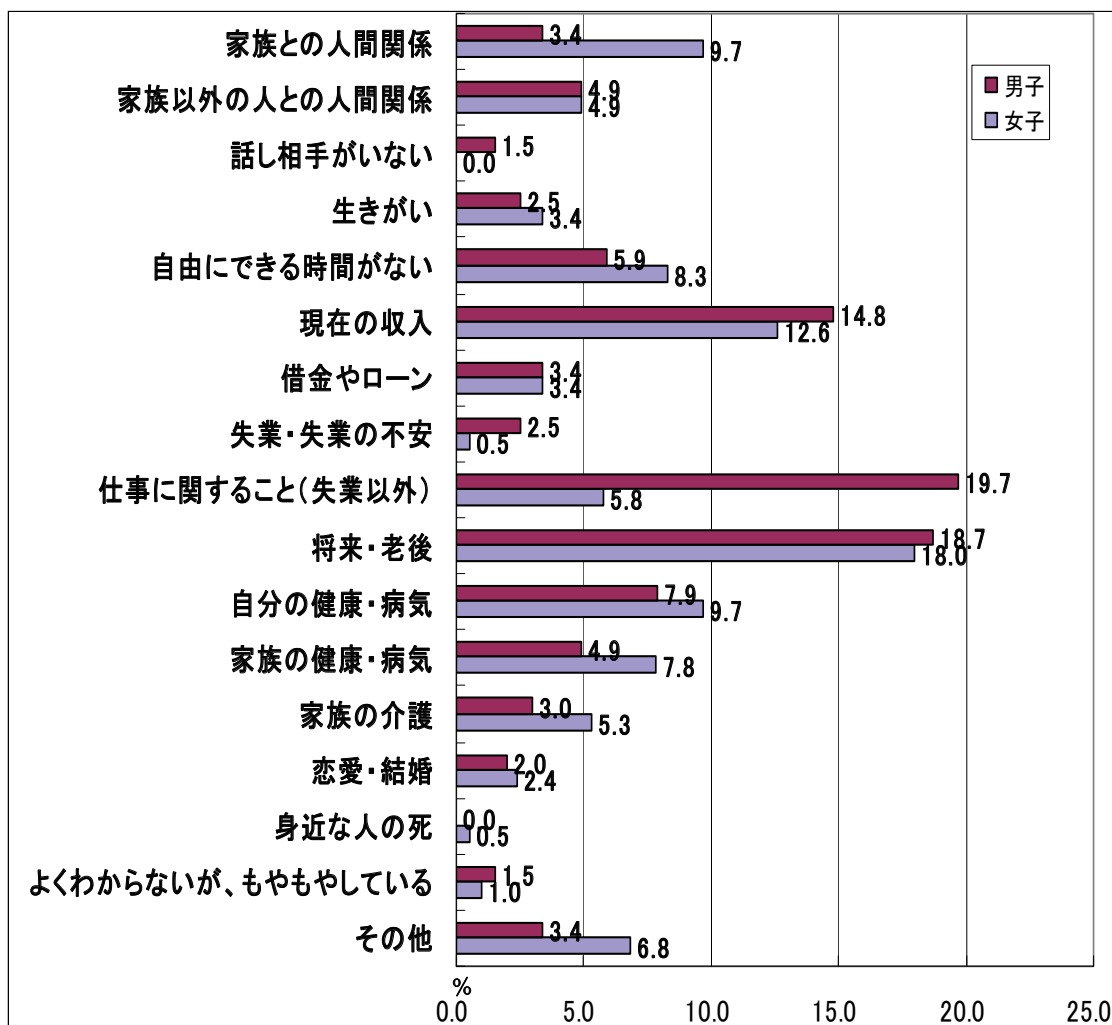


図7：もっとも気になる悩み・ストレス

(4) 悩みやストレスの相談

「悩みやストレスを日ごろ誰かに相談していますか。」

図8によるとまず、女子では58.9%の人が「相談している」と回答しているのに対して、男子では35.3%とその割合がかなり低いのが特徴的である。加えて、「相談したいが誰に相談したらよいかわからないでいる」(男子 17.2%、女子 10.1%)、「誰に相談したらいいかわかっているのだが、内容的に誰にも相談できないでいる」(男子 16.7%、女子 14.5%)「相談する必要はないので誰にも相談していない」(男子 30.9%、女子 16.4%)と回答し

ている割合のいずれも女子に比べて男子で高い。特に、「相談する必要はないので誰にも相談していない」と回答している男子が女子の2倍近くもいることは注目すべきである。

他方、年代別には特別意味ある違いはみられなかった。

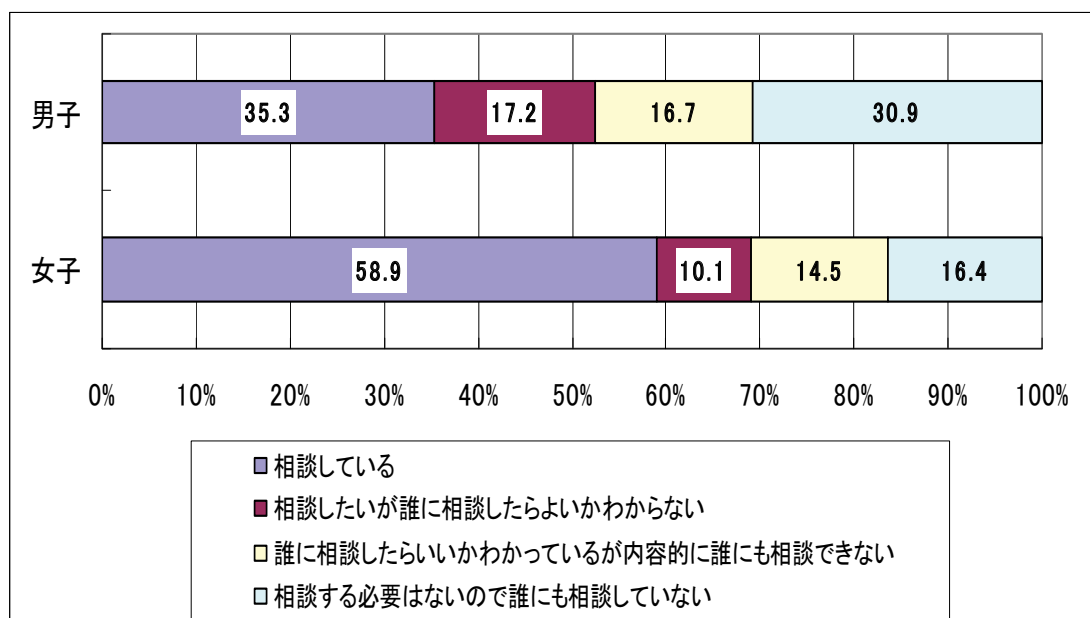


図8：悩み・ストレスの相談状況

(5) 不満、悩み、苦勞、ストレスなどがあつたときの解消法

「あなたは、不満、悩み、苦勞、ストレスなどがあつたとき、どうしていますか。」(複数回答)

「趣味にうちこむ」から「特になし」の16項目から当てはまるものをすべて選択してもらった。16項目の具体的な内容は以下のグラフの縦軸に示したとおりである。男女別の特徴をみてみると、まず一番に目をひくのが、女子では「人としゃべったり、話をきいてもらう」の割合が58.1%と突出して高いことである。女子ではそれに「のんびりする時間をとる」が37.1%、「買い物をする」が36.7%と続いている。対して、男子で高い割合を示している項目から順に挙げると、「のんびりする時間をとる」が44.4%、「趣味・スポーツにうちこむ」が41.0%、「テレビをみたり、ラジオをきいたりする」が38.0%となっている。

次に、男女で特に差の大きかった項目を挙げてみる。「酒を飲む」(男子 33.7%、女子 15.7%)は、男子のほうが女子に比べて2倍以上の割合である。他にも先に挙げた「趣味・スポーツにうちこむ」(男子 41.0%、女子 27.6%)も男子のほうが女子よりもかなり割合が高くなっている。逆に女子のほうが高い項目としては、先で指摘した「人としゃべったり、話を聞いてもらう」(男子 27.8%、女子 58.1%)、「買い物をする」(男子 16.1%、

女子 36.7%) で、いずれも 2 倍以上の差がみられる。

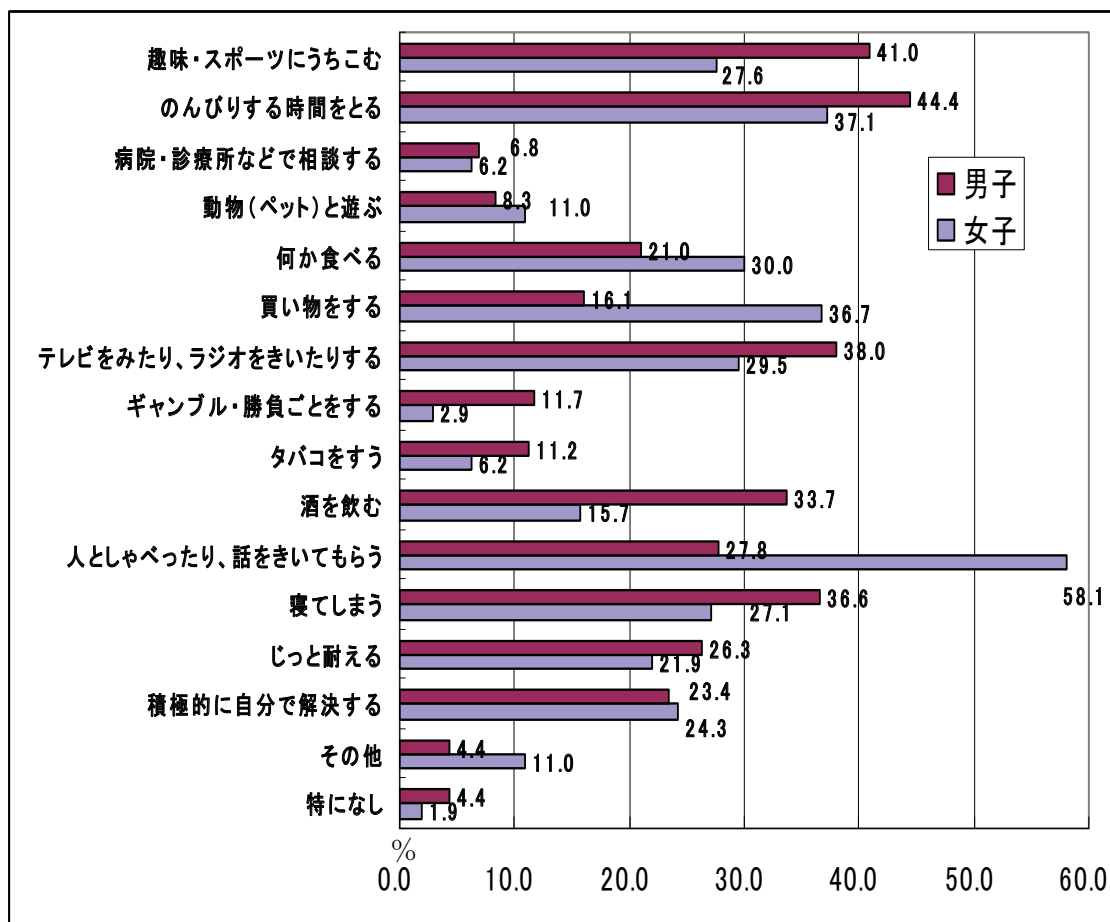


図9：悩み・ストレスの解消法