

8) あなたは、Aさんと同じような状態の人は日本にどのぐらい存在すると思いますか。あなたの考えにもっとも近いものを 1つ選んで番号に○をつけてください。

1. 約 10,000 人に 1 人以下 (約 0.01%以下)	2. 約 1,000 人に 1 人 (約 0.1%)	3. 約 100 人に 1 人 (約 1%)
4. 約 20 人に 1 人 (約 5%)	5. 約 10 人に 1 人 (約 10%)	6. 約 5 人に 1 人以上 (約 20%以上)

9) あなたは、あなたがこれから先の人生でAさんと同じような状態を経験する可能性はどの程度あると思いますか。あなたの考えにもっとも近いものを 1つ選んで番号に○をつけてください。

1. 非常に高い	2. 高い	3. どちらとも言えない
4. 低い	5. 非常に低い	6. まったくない

10) あなたは、家族や親しい友人の少なくとも一人がAさんと同じような状態を経験する可能性はどの程度あると思いますか。あなたの考えにもっとも近いものを 1つ選んで番号に○をつけてください。

1. 非常に高い	2. 高い	3. どちらとも言えない
4. 低い	5. 非常に低い	6. まったくない

1 1) A さんに対するあなたのイメージや考え方についてお聞きします。どちらでもない場合を4として、あなたのイメージや考え方にもっとも近いものを1つずつ選んで番号に○をつけてください。あまり深く考えないで直感でお答えください。

a) 怒りを感じる	1 2 3 4 5 6 7	怒りを感じない
b) 完治しない	1 2 3 4 5 6 7	完治する
c) 危険な	1 2 3 4 5 6 7	安全な
d) きたない	1 2 3 4 5 6 7	きれいな
e) 気の毒でない	1 2 3 4 5 6 7	気の毒だ
f) こわい	1 2 3 4 5 6 7	こわくない
g) 支援したくない	1 2 3 4 5 6 7	支援したい
h) 責任がある	1 2 3 4 5 6 7	責任がない
i) 先天性の	1 2 3 4 5 6 7	後天性の
j) 怠惰な	1 2 3 4 5 6 7	勤勉な
k) 男性の	1 2 3 4 5 6 7	女性の
l) 治療しても改善しない	1 2 3 4 5 6 7	治療すれば改善する
m) 入院生活	1 2 3 4 5 6 7	地域生活
n) 話しかけにくい	1 2 3 4 5 6 7	話しかけやすい
o) 非難されるべき	1 2 3 4 5 6 7	非難されるべきでない
p) まれな	1 2 3 4 5 6 7	よくある
q) 無知な	1 2 3 4 5 6 7	知的な
r) 予測できない	1 2 3 4 5 6 7	予測できる

1 2) 下記にあげたそれぞれの事柄について、1～4のうち、あなたの考えにもっとも近いものを1つずつ選んで番号に○をつけてください。

	とてもそう思う	ある程度そう思う	あまりそう思わない	まったくそう思わない
a) もしAさんのような状態の人が同じ職場にいたら、Aさんの仕事が終わるまで毎日仕事を手伝う	1	2	3	4
b) もし自分がAさんのような状態になったとしても、少しもイヤではない	1	2	3	4
c) Aさんのような状態になったことのある人とは付き合いたくない	1	2	3	4
d) Aさんのような状態になったことのある人は避けたい	1	2	3	4
e) Aさんのような状態になったことのある人が運転するタクシーには乗りたくない	1	2	3	4
f) Aさんのような状態になったことのある教師は、学校で教えることを許可されるべきではない	1	2	3	4
g) Aさんのような状態になったことのある人は、公務員職から外されるべきだ	1	2	3	4
h) Aさんのような状態になったことのある人は雇いたくない	1	2	3	4
i) Aさんのような状態になったことのある人と一緒に働きたくない	1	2	3	4
j) Aさんのような状態になったことのある人と自分の子どもを、絶対に結婚させたくない	1	2	3	4
k) Aさんのような状態になったことのある人の隣には住みたくない	1	2	3	4
l) Aさんのような状態になったことのある人は地域のその他の人々から隔離されるべきだ	1	2	3	4
m) Aさんのような状態は、その他の病気と同じようなものだ	1	2	3	4

C. 下記の太線で囲まれた文章を読んで、以下の1) から7) までの質問にお答えください。

Bさんは、40歳です。先日の健康診断の結果、血糖値の異常を指摘され、検査のために受診を勧められました。

Bさん自身は、特に体の調子が悪いわけでないため、受診に乗り気ではありませんでした。しかし、家族からも受診を促されたため、後日病院で検査を受けました。

検査の結果、空腹時およびブドウ糖を摂取して二時間後の血糖値がともに高すぎるとのことでした。

1) あなたは、Bさんにはどのような問題があると思いますか。最も適切に問題を表現していると思うものを1つ選んで番号に○をつけてください。

- |            |             |            |          |
|------------|-------------|------------|----------|
| 1. 問題なし    | 2. 高血圧      | 3. がん      | 4. 糖尿病   |
| 5. うつ病     | 6. 統合失調症    | 7. 神経症     | 8. 自閉症   |
| 9. アルコール依存 | 10. 精神疾患    | 11. 知的障害   | 12. 発達障害 |
| 13. ストレス   | 14. こころの病気  | 15. からだの病気 |          |
| 98. わからない  | 99. その他 ( ) |            |          |

2) あなたは、Bさんの状態の原因は何だと思いますか。あなたが原因と考えるものを3つまで選んで番号に○をつけてください。

1. 感染症	2. アレルギー	3. ストレス	4. 遺伝
5. 本人の性格	6. 親の育て方	7. 出生時のトラブル	
8. 食生活	9. タバコ	10. アルコール (お酒)	
11. 運動不足	12. 睡眠の問題	13. 脳の異常	14. 気の持ちよう
15. 最近経験したショックな出来事		16. 社会環境	
17. 原因は特にない		98. わからない	
99. その他 ( )			

3) 次の場合 B さんの今後の状態はどうなると思いますか。あなたの考えにもっとも近いものをそれぞれ 1 つずつ選んで番号に○をつけてください。

a) あなたがもっとも適切と思う専門家の援助を受けた場合

1. まったく問題のない状態に回復する
2. 生活上の支障がない程度までは回復する
3. 回復はするが、生活上の支障が残る
4. 変化なし
5. 悪化する

b) 専門家の援助を何も受けなかった場合

1. まったく問題のない状態に回復する
2. 生活上の支障がない程度までは回復する
3. 回復はするが、生活上の支障が残る
4. 変化なし
5. 悪化する

4) あなたは、B さんにとって適切な対処方法はなんだと思いますか。3 つまで選んで番号に○をつけてください。

1. お酒を飲む
2. 栄養ドリンクやサプリメントを飲む
3. 市販薬を服用する
4. リラクゼーション、ヨガ、マッサージなど
5. 外出を増やす
6. 休息する
7. スポーツをしたり、歩いたりして積極的に体を動かす
8. 宗教的な（教会・お寺など）援助を求める
9. 周りの人（家族や友人など）に相談する
10. かかりつけの医師（家庭医）に相談する
11. 精神保健の専門家（精神科医・心理カウンセラー・ソーシャルワーカーなど）に相談する
12. 保健所など公的な窓口で相談する
13. 電話相談（いのちの電話など）
14. 同じ状態を抱える人たちの集まり（自助グループ）に参加する
15. 自分の力で対処するよう努力する

16. この状態についての情報を集める
98. わからない
99. その他 ( )

5) あなたは、Bさんと同じような状態の人は日本にどのぐらい存在すると思いますか。あなたの考えにもっとも近いものを1つ選んで番号に○をつけてください。

1. 約10,000人に1人以下 (約0.01%以下)	2. 約1,000人に1人 (約0.1%)	3. 約100人に1人 (約1%)
4. 約20人に1人 (約5%)	5. 約10人に1人 (約10%)	6. 約5人に1人以上 (約20%以上)

6) あなたは、あなたがこれから先の人生でBさんと同じような状態を経験する可能性はどの程度あると思いますか。あなたの考えにもっとも近いものを1つ選んで番号に○をつけてください。

1. 非常に高い	2. 高い	3. どちらともいえない
4. 低い	5. 非常に低い	6. まったくない

7) あなたは、家族や親しい友人の少なくとも一人がBさんと同じような状態を経験する可能性はどの程度あると思いますか。あなたの考えにもっとも近いものを1つ選んで番号に○をつけてください。

1. 非常に高い	2. 高い	3. どちらともいえない
4. 低い	5. 非常に低い	6. まったくない

→次ページに続く



b) 精神疾患を自分の問題として考えていますか。

- |              |            |              |
|--------------|------------|--------------|
| 1. 考えている     | 2. やや考えている | 3. どちらともいえない |
| 4. あまり考えていない | 5. 考えていない  |              |

c) 精神疾患の予防には、ストレスにうまく対処し、ストレスをできるだけ減らす生活を心がけることが必要だと思いますか。

- |              |           |              |
|--------------|-----------|--------------|
| 1. そう思う      | 2. ややそう思う | 3. どちらともいえない |
| 4. あまりそう思わない | 5. そう思わない |              |

d) あなたのこころの不調に早い段階で気づくことが大事だと思いますか。

- |              |           |              |
|--------------|-----------|--------------|
| 1. そう思う      | 2. ややそう思う | 3. どちらともいえない |
| 4. あまりそう思わない | 5. そう思わない |              |

e) 不眠や不安などの症状が出ておかしいと思ったら専門家に相談しようと思いますか。

- |              |           |              |
|--------------|-----------|--------------|
| 1. そう思う      | 2. ややそう思う | 3. どちらともいえない |
| 4. あまりそう思わない | 5. そう思わない |              |

f) 精神疾患にかかった場合、病気を正しく理解し、焦らず時間をかけて克服しようと思いますか。

- |              |           |              |
|--------------|-----------|--------------|
| 1. そう思う      | 2. ややそう思う | 3. どちらともいえない |
| 4. あまりそう思わない | 5. そう思わない |              |

g) 精神疾患にかかった場合、家族や周囲の過干渉、非難は回復を遅らせると思いますか。

- |              |           |              |
|--------------|-----------|--------------|
| 1. そう思う      | 2. ややそう思う | 3. どちらともいえない |
| 4. あまりそう思わない | 5. そう思わない |              |

h) 精神疾患は早期に適切な治療や支援を受ければ多くは改善すると思いますか。

- |              |           |              |
|--------------|-----------|--------------|
| 1. そう思う      | 2. ややそう思う | 3. どちらともいえない |
| 4. あまりそう思わない | 5. そう思わない |              |

i) こころの健康や精神疾患について理解を深めることのできる市民講座などがあれば参加しようと思いますか。

- |              |           |              |
|--------------|-----------|--------------|
| 1. そう思う      | 2. ややそう思う | 3. どちらともいえない |
| 4. あまりそう思わない | 5. そう思わない |              |



j) 精神疾患は生活習慣病と同じく誰もがかかりうる病気だと思いますか。

- |              |           |              |
|--------------|-----------|--------------|
| 1. そう思う      | 2. ややそう思う | 3. どちらともいえない |
| 4. あまりそう思わない | 5. そう思わない |              |

7) うつ病について質問します。以下の a) から e) それぞれについて、うつ病にかかりやすいと思うかどうかをお答えください。

a) 働き盛りの男性

- |           |           |                 |
|-----------|-----------|-----------------|
| 1. かかりやすい | 2. かかりにくい | 3. そうでない人と違いはない |
|-----------|-----------|-----------------|

b) 産褥期（出産後およそ6から8週間）の女性

- |           |           |                 |
|-----------|-----------|-----------------|
| 1. かかりやすい | 2. かかりにくい | 3. そうでない人と違いはない |
|-----------|-----------|-----------------|

c) 退職後の男性

- |           |           |                 |
|-----------|-----------|-----------------|
| 1. かかりやすい | 2. かかりにくい | 3. そうでない人と違いはない |
|-----------|-----------|-----------------|

d) 更年期の女性

- |           |           |                 |
|-----------|-----------|-----------------|
| 1. かかりやすい | 2. かかりにくい | 3. そうでない人と違いはない |
|-----------|-----------|-----------------|

e) 女性

- |           |           |             |
|-----------|-----------|-------------|
| 1. かかりやすい | 2. かかりにくい | 3. 男性と違いはない |
|-----------|-----------|-------------|

8) 「精神障害」「精神病」「精神疾患」「こころの病」という言葉の印象についてお伺いします。これら4つの言葉のうち、あなたが重症であると感じる順に1から4の順番をつけて、下の（ ）に書いてください。また、あなたがそのように呼ばれるとしたら、受け入れやすい（抵抗がない）と感じる順に1から4の順番をつけて、下の（ ）に書いてください。

a) 重症であると感じる順番		b) 受け入れやすいと感じる順番	
精神障害	( )	精神障害	( )
精神病	( )	精神病	( )
精神疾患	( )	精神疾患	( )
こころの病	( )	こころの病	( )

以上で全ての質問は終わりです。ご協力に深く感謝申し上げます。

## 資料4 精神保健医療福祉の改革ビジョンに示された国民意識の変革の内容

### 1 精神保健医療福祉改革の基本的考え方

(中略)

#### (2) 達成目標

概ね10年後における国民意識の変革, 精神保健医療福祉体系の再編の達成水準として, 次を目標とする。

#### ① 国民意識変革の達成目標

##### (目標)

- 精神疾患は生活習慣病と同じく誰もがかかりうる病気であることについての認知度を90%以上とする。

※「誰でも精神障害者になる可能性がある」という質問に対し「そう思う」と回答, した者の割合は, 平成9年時点で51.8%(全家連調べ [別紙3])。

##### (考え方)

- 精神疾患を正しく理解し, 態度を変え行動するという変化が起きるよう, 精神疾患を自分自身の問題として考える者の増加を促す。

(中略)

### 2 改革の基本的方向と国の重点施策群

#### (1) 国民意識の変革

#### ① 精神疾患に関する国民意識の現状

国民の間で, 精神疾患に関する基本的な認識はいまだ十分ではない。同じ精神疾患でも痴呆症に関しては, 自分もいつなるかわからないという認識を多くの人を持っている一方, 統合失調症や気分障害などの精神疾患に関しては, 多くの人が無縁だと考えているのが実情である。また, 一部の国民の間には精神障害者は危険であるという漠然とした誤った認識がある。

#### ② 施策の基本的方向

- 心の健康問題の正しい理解のための普及啓発検討会報告書を踏まえ「精神疾患を正しく理解する」「態度を変え行動する」という二つの側面を重視しつつ, 当事者とのふれあいの機会を持つなどの地域単位の活動と, マスメディア等の様々なメディアを媒体とした活動の二つの活動を訴求すべき対象者に応じて進めていく。
- 精神疾患に関する基本的な情報を, 地域住民, 職場の管理監督者・同僚等に対して, 共感的理解ができるよう生活感情に近づく形で提供し, その主体的な理解を促していく。また, 当事者・当事者家族も精神疾患に対する誤解等のために「内なる偏見」にとらわれたり, 症状, 薬の副作用等について過剰な不安を持つこと

精神保健医療福祉の改革ビジョン (<http://www.mhlw.go.jp/topics/2004/09/tp0902-1.html>)  
より一部を抜粋し改変の上引用

がないよう、主体的な理解を深めるよう促していく。

- 精神疾患の正しい理解に基づき、これまでの態度を変え（あるいはこれまで通りに）適切に行動するように促していく。精神疾患や精神障害者に対して誤解等のある人についても、交流等を通じて理解が深まることにより、障害者への基本的な信頼感が高まる、障害者に接する際に適切に対応できるという自信が高まる等の心理的な変化を促し、行動変容につなげる。

### ③ 当面の重点施策群

改革の第一期において、次のような取り組みを進める。

- 「こころのバリアフリー宣言（別紙7）」が、国民的な運動となるよう地方公共団体や各界各層に広く呼びかけ、必要な協力を行う。
- 毎年10月末の精神保健福祉週間等を中心として、政府公報や公共広告、マスメディアの特集等、集中的に知識を広く情報発信するような取組を進める。
- 別紙8のような主体別の取組を総合的に進めるため、障害に関する正しい知識の普及啓発に係る都道府県等の取り組みを支援する。
- 地域単位での政策決定の場への当事者の参画の推進を図る枠組みを整備する。

(以下略)

## 「こころのバリアフリー宣言」

～精神疾患を正しく理解し、新しい一歩を踏み出すための指針～

## 【あなたは絶対に自信がありますか、心の健康に？】

第1：精神疾患を自分の問題として考えていますか（関心）

- ・ 精神疾患は、糖尿病や高血圧と同じで誰でもかかる可能性があります。
- ・ 2人に1人は過去1ヶ月間にストレスを感じていて、生涯を通じて5人に1人は精神疾患にかかるといわれています。

第2：無理しないで、心も身体も（予防）

- ・ ストレスにうまく対処し、ストレスをできるだけ減らす生活を心がけましょう。
- ・ 自分のストレスの要因を見極め、自分なりのストレス対処方法を身につけましょう。
- ・ サポートが得られるような人間関係づくりにつとめましょう。

第3：気づいていますか、心の不調（気づき）

- ・ 早い段階での気づきが重要です。
- ・ 早期発見、早期治療が回復への近道です。
- ・ 不眠や不安が主な最初のサイン。おかしいと思ったら気軽に相談を。

第4：知っていますか、精神疾患への正しい対応（自己・周囲の認識）

- ・ 病気を正しく理解し、焦らず時間をかけて克服していきましょう。
- ・ 休養が大事、自分のリズムをとりもどそう。急がばまわれも大切です。
- ・ 家族や周囲の過干渉、非難は回復を遅らせることも知ってください。

## 【家族・社会の支援が大事、共生の社会を目指して】

第5：自分で心のバリアを作らない（肯定）

- ・ 先入観に基づくかたくなな態度をとらないで。
- ・ 精神疾患や精神障害者に対する誤解や偏見は、古くからの慣習や風評、不正確な事件報道や情報等により、正しい知識が伝わっていないことから生じる単なる先入観です。
- ・ 誤解や偏見に基づく拒否的態度は、その人を深く傷つけ病状をも悪化させることさえあります。

第6：認め合おう、自分らしく生きている姿を（受容）

- ・ 誰もが自分の暮らしている地域（街）で幸せに生きることが自然な姿。
- ・ 誰もが他者から受け入れられることにより、自らの力をより発揮できます。

第7：出会いは理解の第一歩（出会い）

- ・ 理解を深める体験の機会を活かそう。
- ・ 人との多くの出会いの機会を持つことがお互いの理解の第一歩となるはずです。
- ・ 身近な交流の中で自らを語り合えることが大切です。

第8：互いに支えあう社会づくり（参画）

- ・ 人格と個性を尊重して互いに支えあう共生社会を共に作り上げよう。
- ・ 精神障害者も社会の一員として誇りを持って積極的に参画することが大切です。

精神保健医療福祉の改革ビジョン (<http://www.mhlw.go.jp/topics/2004/09/tp0902-1.html>)  
より一部を抜粋し改変の上引用