

こころの健康に関する地域格差の要因の解明

研究分担者 西 大輔 東京大学大学院医学系研究科 精神保健学分野・准教授

研究要旨

2016年の国民生活基礎調査を用いて、悩みや相談に関する現状を調べた。悩みの原因別で頻度が高いものは「自分の仕事」「自分の病気や介護」「収入・家計・借金等」であり、心理的苦痛が強いものは「いじめ・セクハラ」「生きがいに関すること」「離婚」であった。悩みの原因にかかわらず相談できていない人の割合は低い一方で、相談できていない人における心理的苦痛は強かった。都市の規模別での比較では、相談できていない人における心理的苦痛の強さは大都市群の方がやや強かったものの、小都市群の方が相談できていない人の割合が高く、大都市群における心理的苦痛の強さには相談以外の要因が少なからず影響を与えている可能性が示唆された。これらの結果は今後の施策を考える上での資料の一つになると考えられる。

研究協力者

片岡真由美 東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野

国民生活基礎調査で調べられている「悩みやストレスの有無とその相談状況」がある。そこで今年度は、2016年の国民生活基礎調査の「悩みやストレスの有無とその相談状況」を用いて、悩みや相談に関する現状と、その都市の規模別の比較および性差や高齢者の特徴について調べた。

A. 研究目的

健康日本21（第二次）「こころの健康」では4つの目標項目が掲げられているが、他の3つの項目に改善傾向が認められているのに対し、「気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合の減少」に関しては改善の傾向が認められておらず、対策の必要性が高い(1)。精神疾患や心理的苦痛のわが国における地域格差については、まだ十分に調べられていなかったため、昨年度は世界精神保健調査日本調査を用いた解析を行い、大都市（政令市と東京23区）に居住していることは小都市（人口10万人未満の自治体）に居住していることと比べて何らかの精神疾患を有していることとの関連が示唆された。しかしこの関連は個人レベル・都市レベルのソーシャルサポートを調整すると有意ではなくなった。

ソーシャルサポートに関連する指標として政府統計でモニタリングが可能なものとして、

B. 研究方法

2016年の国民生活基礎調査の健康票を用いた。国民生活基礎調査は統計法に基づく基幹統計調査として国が行っている調査であり、3年ごとの大規模調査では全国の国勢調査区から層化無作為抽出した5410地区内のすべての世帯（約29万世帯）およびその世帯員（約71万人）が調査対象となり、2016年の調査の回答率は77.5%であった(1)。なお、健康票において悩みやストレスに関する質問の対象となるのは12歳以上であった。

心理的苦痛は自己記入式質問紙K6で評価した。K6は過去30日間の不安・うつ症状を評価する6項目の自己記入式質問紙で、0-24点の範囲をとる。本研究では連続量として扱い平均

値と標準偏差 (SD) を算出したが、国際的によく用いられるカットオフ値として5点および13点がある (2)。

悩みやストレスについては、国民生活基礎調査の質問項目に含まれている 19 種類の悩み(家族の人間関係、家族以外の人間関係、恋愛・性に関すること、結婚、離婚、いじめ・セクシャルハラスメント、生きがいに関すること、自由にできる時間がないこと、収入・家計・借金等、自分の病気や介護、家族の病気や介護、妊娠・出産、育児、家事、自分の学業・受験・進学、子どもの教育、自分の仕事、家族の仕事、住まいや生活環境)の原因ごとに、最も気になる悩みとして持っている人の人数と K 6 の平均値を求め、悩みを持っている人数が多い上位 3 位の悩みと、K 6 の平均点が高い上位 3 位の悩みを特定した。それら 6 つの悩みをどのように相談しているかについて、国民生活基礎調査の質問項目に含まれている 11 種類の相談状況(家族へ相談、友人・知人に相談、職場の上司・学校の先生に相談、公的な機関の相談窓口を利用、民間の相談機関を利用、病院・診療所の医師に相談、テレビ・ラジオ・新聞等の相談コーナーを利用、上記以外で相談、相談したいが誰にも送電できないでいる、相談したいがどこに相談したらよいかわからない、相談する必要はないので誰にも相談していない)の有無でそれぞれ 2 群に分け、群間の K 6 の平均点を性別および都市の規模別で比較した。

都市の規模別の比較に関しては、利用可能な地域に関するデータが都道府県レベルであったため、便宜的に、人口の 3 分の 2 以上が大都市(政令市または東京 23 区)に居住している東京都と神奈川県を大都市群、人口の 3 分の 2 以上が小都市(人口 10 万人未満の自治体)に居住している秋田県、山梨県、福井県、徳島県の住民を小都市群として、大都市群と小都市群の比較を行った。統計ソフトは SPSS ver27.0 を用いた。

C. 研究結果

悩みやストレスの有無について回答があった 484,653 人のうち、悩みがあると回答したのは 232,419 人 (48.0%) であった。このなかで「最も気になる悩み」および K 6 に回答した 198,742 人を解析対象とした。

悩みを持っている人数が多い上位 3 位の悩みは、自分の仕事 (44539 人、K 6 平均点 4.9 (SD 4.5) 点)、自分の病気や介護 (28675 人、K 6 平均点 6.3 (SD 5.1) 点)、収入・家計・借金等 (28607 人、K 6 平均点 5.6 (SD 5.0) 点) であった。なお、65 歳以上では悩みを持っている人数が最も多いのは自分の病気や介護であった (表 1)。

一方、K 6 の平均点が高い上位 3 位の悩みは、いじめ・セクハラ (626 人、K 6 平均点 9.2 (SD 6.1) 点)、生きがいに関すること (5375 人、K 6 平均点 7.9 (SD 5.6) 点)、離婚 (357 人、K 6 平均点 7.7 (SD 6.5) 点) であった。

上記 6 つの悩みについて、11 種類の相談状況の有無でそれぞれ 2 群に分け、群間の K 6 の平均点を都市の規模別で比較した (表 2、表 3)。すべての悩みで、「相談したいが誰にも相談できないでいる」「相談したいがどこに相談したらよいかわからない」と回答した群の K 6 の得点が高く、5 点を超えていた。都市の規模別の比較に関しては、「相談したいが誰にも相談できないでいる」「相談したいがどこに相談したらよいかわからない」人における K 6 の得点は大都市群の方がやや高かったが、小都市群の方が「相談したいが誰にも相談できないでいる」「相談したいがどこに相談したらよいかわからない」人の割合がやや高かった。

65 歳以上で自分の病気や介護について悩みを持っている人においても、小都市群のほうが相談できていない人の割合がやや高かった。なお性差に関しては、K 6 の得点は一貫して女性の方が高かったが、「相談したいが誰にも相談できないでいる」「相談したいがどこに相談したらよいかわからない」と回答した割合は男性

の方が高かった。

D. 考 察

悩みの原因にかかわらず「相談したいが誰にも相談できないでいる」「相談したいがどこに相談したらよいかわからない」と回答した人の心理的苦痛は強く、サポート源があること、サポートを求めることができるということが心理的苦痛の軽減のために重要であることが確認された。また、相談できていない人の割合は、大部分の悩みに関しては10%以下であり、2016年の時点では大部分の人が悩みの相談先を確保できていることが示唆された。

都市の規模別での比較に関しては、相談できていない人における心理的苦痛の強さは大都市群の方がやや強かったものの、小都市群の方が相談できていない人の割合が高く、昨年度の本研究の知見と一部は一致しない結果であった。大都市群における心理的苦痛の強さには、悩みを相談できないということ以外の要因が少なからず影響を与えている可能性が示唆された。

性差に関しては相談できていない人の割合はおしなべて男性の方が高く、他者にサポートを求めることに関する啓発は、男性においてより重要と考えられた。

E. 結 論

2016年の国民生活基礎調査を用いて、悩みや相談に関する現状を調べた結果、悩みの原因で頻度が高いものは「自分の仕事」「自分の病気や介護」「収入・家計・借金等」であり、心理的苦痛が強いものは「いじめ・セクハラ」「生きがいに関すること」「離婚」であった。悩みの原因にかかわらず相談できていない人の割合は低い一方で、相談できていない人における心理的苦痛は強かった。

都市の規模別での比較では、相談できていない人における心理的苦痛の強さは大都市群の方がやや強かったものの、小都市群の方が相談

できていない人の割合が高く、大都市群における心理的苦痛の強さには悩みを相談できないこと以外の要因が少なからず影響を与えている可能性が示唆された。

これらの結果は今後の施策を考える上での資料の一つになると考えられる。

F. 健康危険情報

なし

G. 研究発表

1. 論文発表

- 1) Susukida R, Usuda K, Hamazaki K, Tsuchida A, Matsumura K, Nishi D, Inadera H and Japan Environment and Children's Study Group. The association of prenatal and postnatal psychological distress with varying intensities of physical activity during pregnancy: The Japan Environment and Children's Study (JECS). *Scientific Reports*, Apr 14;10(1): 6390, 2020.
- 2) Yasuma N, Watanabe K, Nishi D, Kawakami N. Personal values in adolescence and sense of coherence in adulthood: A cross-sectional study based on a retrospective recall. *Neuropsychopharmacol Rep*, 40(3):262-267, 2020.
- 3) Haruna M, Nishi D. Perinatal mental health and COVID-19 in Japan. *Psychiatry Clin Neurosci*, 74(9):502-503, 2020.
- 4) Wu Y, Levis B, Ioannidis JPA, Benedetti A, Thombs BD; DEPRESSion Screening Data (DEPRESSD) Collaboration (Nishi D, 156/232). Probability of Major Depression Classification Based on the SCID, CIDI, and MINI Diagnostic Interviews: A Synthesis of Three

Individual Participant Data Meta-Analyses. *Psychother Psychosom*, 90(1): 28-40, 2021.

- 5) Levis B, Negeri Z, Sun Y, Benedetti A, Thombs BD, the DEPRESSion Screening Data (DEPRESSD) EPDS Group (Nishi D, 68/96). Accuracy of the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) for Screening to Detect Major Depression among Pregnant and Postpartum Women: Systematic Review and Meta-analysis of Individual Participant Data. *BMJ*, Nov 11;371:m4022, 2020.

2. 学会発表
なし

H. 知的財産権の出願・登録状況

1. 特許取得
なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

なし

参考文献

1. Nishi D, Susukida R, Usuda K, Mojtabei R, Yamanouchi Y. Trends in the prevalence of psychological distress and the use of mental health services from 2007 to 2016 in Japan. *Journal of affective disorders*. 2018;239:208-13.
2. Prochaska JJ, Sung HY, Max W, Shi Y, Ong M. Validity study of the K6 scale as a measure of moderate mental distress based on mental health treatment need and utilization. *Int J Methods Psychiatr Res*. 2012 Jun;21(2):88-97.

表1. 最も気になる悩みやストレスの項目別人数とK6平均点(n=198,742)

悩みやストレスの内容	全体(n=198,742)			男性(n=85128)			女性(n=113614)					
	n	%	K6 mean	SD	n	%	K6 mean	SD	n	%	K6 mean	SD
家族との人間関係	11258	5.7	6.3	5.1	3246	3.8	5.9	5.2	8012	7.1	6.4	5.1
家族以外との人間関係	11713	5.9	5.8	4.9	4079	4.8	5.8	4.9	7634	6.7	5.9	4.9
恋愛・性に関すること	1094	0.6	6.2	5.2	549	0.6	6.0	5.0	545	0.5	6.5	5.4
結婚	1483	0.7	4.9	4.6	782	0.9	4.5	4.4	701	0.6	5.4	4.8
離婚	357	0.2	7.7	6.0	161	0.2	7.3	6.3	196	0.2	8.1	5.9
いじめ、セクシュアルハラスメント	626	0.3	9.2	6.1	239	0.3	9.6	6.3	387	0.3	9.0	6.1
生きがいに関すること	5375	2.7	7.9	5.6	2608	3.1	7.9	5.6	2767	2.4	7.9	5.5
自由にできる時間がないこと	4933	2.5	4.9	4.5	1971	2.3	4.9	4.7	2962	2.6	5.0	4.3
収入・家計・借金等	28607	14.4	5.6	5.0	13018	15.3	5.4	5.0	15589	13.7	5.7	4.9
自分の病気や介護	28675	14.4	6.3	5.1	11691	13.7	6.0	5.1	16984	14.9	6.5	5.1
家族の病気や介護	17042	8.6	4.7	4.2	5574	6.5	4.4	4.1	11468	10.1	4.9	4.3
妊娠・出産	1018	0.5	4.3	4.1	67	0.1	3.9	4.3	951	0.8	4.4	4.1
育児	3618	1.8	4.6	4.5	322	0.4	3.9	4.2	3296	2.9	4.7	4.5
家事	1904	1.0	5.0	4.3	221	0.3	5.3	4.6	1683	1.5	4.9	4.3
自分の学業・受験・進学	9118	4.6	3.9	4.3	4234	5.0	3.8	4.3	4884	4.3	4.0	4.3
こどもの教育	5459	2.7	4.1	4.0	1188	1.4	3.8	3.9	4271	3.8	4.3	4.1
自分の仕事	44539	22.4	4.9	4.5	26965	31.7	4.8	4.6	17574	15.5	5.1	4.5
家族の仕事	2815	1.4	4.4	3.9	809	1.0	3.7	3.6	2006	1.8	4.6	4.0

住まいや生活環境 (公害、安全及び交通事情を含む)	4971	2.5	5.4	4.8	1803	2.1	5.4	5.0	3168	2.8	5.4	4.7
その他	10150	5.1	4.7	4.5	3758	4.4	4.7	4.8	6392	5.6	4.7	4.4
わからない	3987	2.0	5.1	5.2	1843	2.2	4.9	5.2	2144	1.9	5.2	5.1

表2. 最も気になる悩みが「自分の仕事」「自分の病気や介護」「収入・家計・借金等」の人における心理的苦痛の地域格差

最も気になる悩みやストレス：	自分の仕事(n=6479)						自分の病気や介護 (n=3949)						収入・家計・借金等 (n=4182)							
	大都市群 (n=3171)		小都市群 (n=3308)		大都市群 (n=1606)		小都市群 (n=2343)		大都市群 (n=1940)		小都市群 (n=2242)		大都市群 (n=1940)		小都市群 (n=2242)					
	n	%	K6 mean	n	%	K6 mean	n	%	K6 mean	n	%	K6 mean	n	%	K6 mean					
悩みの相談状況																				
1 家族へ相談	あり	1479	45.1	4.8	1699	51.4	4.8	4.8	767	47.8	6.7	1222	52.2	6.1	843	43.5	5.2	980	43.7	5.0
	なし	1692	53.4	5.3	1609	48.6	4.9	839	52.2	6.4	1121	47.8	6.2	1097	56.5	6.0	1262	56.3	5.8	
2 友人・知人に相談	あり	1277	40.3	4.8	1404	42.4	4.8	262	16.3	6.9	385	16.4	6.0	562	29.0	5.2	628	28.0	5.7	
	なし	1894	59.7	5.2	1904	57.6	4.9	1344	83.7	6.5	1958	83.6	6.2	1378	71.0	5.8	1614	72.0	5.3	
3 職場の上司、学校の先生に相談	あり	416	13.1	4.7	365	11.0	4.8	15	0.9	8.1	18	0.8	7.2	49	2.5	5.6	58	2.6	6.7	
	なし	2755	86.9	5.1	2943	89.0	4.9	1591	99.1	6.6	2325	99.2	6.2	1891	97.5	5.6	2184	97.4	5.4	
4 公的な機関の相談窓口を利用	あり	28	0.9	6.7	20	0.6	6.8	108	6.7	9.0	105	4.5	9.3	44	2.3	8.7	38	1.7	8.8	
	なし	3143	99.1	5.0	3288	99.4	4.9	1498	93.3	6.4	2238	95.5	6.0	1896	97.7	5.6	2204	98.3	5.4	
5 民間の相談機関を利用	あり	16	0.5	7.0	3	0.1	1.6	15	0.9	9.2	12	0.5	7.5	16	0.8	4.1	9	0.4	5.7	
	なし	3155	99.5	5.0	3305	99.9	4.9	1591	99.1	6.5	2331	99.5	6.2	1924	99.2	5.7	2233	99.6	5.4	
6 病院・診療所の医師に相談	あり	106	3.3	9.1	123	3.7	6.7	805	50.1	6.6	1127	48.1	6.3	120	6.2	8.6	137	6.1	7.2	
	なし	3065	96.7	4.9	3185	96.3	4.8	801	49.9	6.6	1216	51.9	6.1	1820	93.8	5.5	2105	93.9	5.3	
7 テレビ、ラジオ、新聞等の相談コーナーを利用	あり	6	0.2	6.3	22	0.7	5.6	19	1.2	6.9	28	12.0	6.4	15	0.8	5.8	18	0.8	5.5	
	なし	3165	99.8	5.0	3286	99.3	4.9	1587	98.8	6.6	2315	98.8	6.2	1925	99.2	5.6	2224	99.2	5.4	
8 上記1～7以外で相談	あり	46	1.5	4.3	36	1.1	5.6	18	1.1	7.2	20	0.9	7.9	33	1.7	4.6	24	1.1	7.4	
	なし	3125	98.5	5.1	3272	98.9	4.9	1588	98.9	6.6	2323	99.1	6.2	1907	98.3	5.7	2218	98.9	5.4	
9 相談したいが誰にも相談できないでいる	あり	118	3.7	9.2	142	4.3	8.5	43	2.7	9.6	69	2.9	9.0	194	10.0	9.1	193	8.6	7.9	
	なし	3053	96.3	4.9	3166	95.7	4.7	1563	97.3	6.5	2274	97.1	6.1	1746	90.0	5.3	2049	91.4	5.2	

10	相談したいがどこに相談 したらよいかわからない	あり なし	65 3106	2.0 98.0	8.3 5.0	69 3239	2.1 97.9	7.6 4.8	28 1578	1.7 98.3	9.6 6.5	51 2292	2.2 97.8	9.3 6.1	105 1835	5.4 94.6	8.6 5.5	105 2137	4.7 95.3	7.6 5.3
11	相談する必要はないので 誰にも相談していない	あり なし	700 2471	22.1 77.9	4.5 5.2	637 2671	19.3 80.7	4.1 5.1	174 1432	10.8 89.2	5.2 6.7	247 2096	10.5 89.5	4.7 6.3	463 1477	23.9 76.1	4.8 5.9	560 1682	25.0 75.0	4.6 5.7
12	相談状況不詳	あり なし	44 3127	1.4 98.6	5.5 5.0	50 3258	1.5 98.5	4.9 4.9	48 1558	3.0 97.0	5.6 6.6	60 2283	2.6 97.4	5.7 6.2	40 1900	2.1 97.9	4.6 5.7	69 2173	3.1 96.9	5.7 5.4

大都市群：東京都および神奈川県、小都市群：秋田県、山梨県、福島県、徳島県

表3. 最も気になる悩みが「いじめ・セクハラ」「生きがいがいいに関すること」「離婚」の人における心理的苦痛の地域格差

最も気になる悩みやストレス：	生きがいがいいに関すること (n=836)						いじめ・セクシュアルハラスメント (n=86)						離婚 (n=52)						
	大都市群(n=424)			小都市群(n=412)			大都市群(n=38)			小都市群(n=48)			大都市群(n=33)			小都市群(n=19)			
	n	%	K6 mean	n	%	K6 mean	n	%	K6 mean	n	%	K6 mean	n	%	K6 mean	n	%	K6 mean	
悩みの相談状況																			
1 家族へ相談	あり	132	31.1	7.3	118	28.6	8.4	19	50.0	9.1	19	39.6	10.5	11	33.3	5.0	4	21.1	10.7
	なし	292	68.9	8.5	294	71.4	7.9	19	50.0	10.1	29	60.4	10.0	22	66.7	8.5	15	78.9	6.8
2 友人・知人に相談	あり	134	31.6	7.1	121	29.4	7.6	17	44.7	10.5	18	37.5	10.5	19	57.6	6.2	7	36.8	5.7
	なし	290	68.4	8.6	291	70.6	8.2	21	55.2	8.9	30	62.5	10.0	14	42.4	8.9	12	63.2	8.8
3 職場の上司、学校の先生に相談	あり	8	1.9	9.8	6	1.5	7.0	4	10.5	7.7	3	6.3	10.0	-	-	-	2	10.5	5.5
	なし	416	98.1	8.1	406	98.5	8.1	34	92.1	9.8	45	93.8	10.2	33	100.0	7.3	17	89.5	7.9
4 公的な機関の相談窓口を利用	あり	9	2.1	13.2	5	1.2	8.8	4	10.5	13.5	7	14.6	11.1	3	9.1	8.0	1	5.3	3.0
	なし	415	97.9	8.0	407	98.8	8.0	34	92.1	9.1	41	85.4	10.0	30	90.9	7.3	18	94.7	7.9
5 民間の相談機関を利用	あり	3	0.7	12.0	2	0.5	13.0	-	-	-	2	4.2	14.5	-	-	-	-	-	-
	なし	421	99.3	8.1	410	99.5	8.0	38	100	9.6	46	95.8	10.0	33	100.0	7.3	19	100.0	7.6
6 病院・診療所の医師に相談	あり	49	11.6	10.3	49	11.9	10.0	4	10.5	8.5	4	8.3	11.2	3	9.1	17.6	-	-	-
	なし	375	88.4	7.8	363	88.1	7.8	34	92.1	9.7	44	91.7	10.1	30	90.9	6.3	19	100.0	7.6
7 テレビ、ラジオ、新聞等の相談コーナーを利用	あり	13	3.1	5.8	10	2.4	6.7	2	5.3	8.0	-	-	-	1	3.0	6.0	-	-	-
	なし	411	96.9	8.2	402	97.6	8.1	36	94.7	9.7	48	100	10.2	32	97.0	7.4	19	100.0	7.6
8 上記1～7以外で相談	あり	6	1.4	10.1	7	1.7	7.7	-	-	-	1	2.1	19.0	4	12.1	6.0	-	-	-
	なし	418	98.6	8.1	405	98.3	8.0	38	100	9.6	47	98.0	10.0	29	87.9	7.5	19	100.0	7.6
9 相談したいが誰にも相談できないでいる	あり	34	8.0	12.7	41	10.0	9.9	1	2.6	17.0	4	8.3	13.2	2	6.1	5.0	5	26.3	8.4
	なし	390	92.0	7.7	371	90.0	7.8	37	97.4	9.4	44	91.7	9.9	31	93.9	7.5	14	73.7	7.4

10	相談したいがどこに相談し たらいかがかわからない	あり	24	5.7	13.3	26	6.3	10.8	2	5.3	8.5	2	4.2	4.0	1	3.0	8.0	3	15.8	4.6
		なし	400	94.3	7.8	386	93.7	7.9	36	94.7	9.6	46	95.8	10.5	32	97.0	7.3	16	84.2	8.2
11	相談する必要はないので 誰にも相談していない	あり	115	27.1	7.0	119	28.9	7.0	3	7.9	5.6	3	6.3	7.3	4	12.1	9.0	4	21.1	8.0
		なし	309	72.9	8.5	293	71.1	8.5	35	92.1	9.9	45	93.8	10.4	29	87.9	7.1	15	78.9	7.6
12	相談状況不詳	あり	9	2.1	9.2	10	2.4	8.1	-	-	-	4	8.3	10.2	-	-	-	-	-	-
		なし	415	97.9	8.1	402	97.6	8.0	38	100.0	9.6	44	91.7	10.2	33	100.0	7.3	19	100.0	7.6

大都市群：東京都および神奈川県、小都市群：秋田県、山梨県、福井県、徳島県