

アンケートに答えてみよう!



実施期間：2023年3月20日(月)～10月30日(月)

こころの整え方、一緒に探ってみませんか？

あなたは、落ちこんだときの状態や対処法を、自分自身で知っていますか？まずは、みなさんが落ちこんだときに何をするのか、データを集め、有効な対処法を見つけることに役立つ研究を進めます。また、調査指標の開発につなげるため、みなさんの心の状態や考え方の傾向を調べたいと考えています。調査に参加することで、自分自身に対する気づきを得て、前向きに一步を踏み出すきっかけになるかもしれません。

落ち込んだとき、どうする？

あなたが落ち込んだときの行動を教えてください。

あなたはどんな時に落ち込みますか？また落ち込んでしまったときに何をしますか？落ち込んだときの対処法は世の中にあふれているけれど、それは正しいのか気になりませんか？

この調査では、落ち込んだときに何をするか、たくさんの方のケースを集めます。調査で集まったデータから、あなたにぴったりの対処法を見つけましょう。



宮崎智之
横浜市立大学准教授



藤本敦也
横浜市立大学特任教授



有本梓
横浜市立大学医学部教授



藤田純一
横浜市立大学医学部講師
児童精神科外来医長

こころの整え方

「落ち込んだとき、どうする？」

Q1. 気持ちが落ち込むときはどのようなときですか？ 簡単にお聞かせください。

例) 思うようにものが進まなかったとき、仕事で失敗したときなど

Q2. あなたは、この1か月間にどれくらいの頻度で以下のことがありましたか？

項目ごとに、「全くない」から「いつも」の5つから、1つずつ選んでください。

項目	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
神経過敏に感じましたか？	1	2	3	4	5
絶望的だと感じましたか？	1	2	3	4	5
そわそわ、落ち着かなく感じましたか？	1	2	3	4	5
気分が沈み込んで、 何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか？	1	2	3	4	5
何をするのも骨折りだと感じましたか？	1	2	3	4	5
自分は価値のない人間だと感じましたか？	1	2	3	4	5

Q3. 気持ちが落ち込んだ時に行うことについて、「よくある」から「ほとんどない」のどれにあてはまりますか？

あてはまるものを、1つ選んでください。

項目	よくある	ときどきある	たまにある	ほとんどない
原因を調べ解決しようとする	1	2	3	4
信頼できる人に解決策を相談する	1	2	3	4
趣味や娯楽で気をまぎらわす	1	2	3	4
いつか事態が変わるだろうと思って つらいときが過ぎ去るのを待つ	1	2	3	4
その出来事のよい面だけを考える	1	2	3	4
どうしていいかわからないので 何もしないでがまんする	1	2	3	4

Q4. 気持ちが落ち込んだときに気分転換のために行うことについて、
以下からあてはまるものすべてを選んでください。(複数回答可)

- 1. 読書をする(漫画・ライトノベルを含む)
- 2. 音楽を聴く
- 3. ドラマや映画・動画を見る
- 4. ゲームをする
- 5. 人と話す
- 6. SNSを見る・書き込む
- 7. こころの調子を整えるアプリケーションを使う(瞑想体験、睡眠を促す、考え方の傾向を改善するなど)
- 8. 体を動かす(ジムへ行く、家で筋トレをするなど)
- 9. 自然に親しむ(森林浴・公園で散歩など)
- 10. 食事をする
- 11. 飲酒をする
- 12. 喫煙をする
- 13. 休息をとる
- 14. 買い物に出かける
- 15. 遊びに出かける(カラオケ・ゲームセンターなど)
- 16. なにもしない
- 17. 頭に浮かべないようにする
- 18. あきらめる
- 19. その他

Q5. [Q4]で答えたなかで、一番よく行っていることはなんですか?
1~18の番号で、1つお答えください。

該当する番号

Q6. [Q5]で答えた内容について、詳しく教えてください。

例) 「1.読書をする」なら、どんな本を読むかなど

Q7. 落ち込んだときには、誰に相談しますか?あてはまるものすべてを選んでください。

- 誰にも相談しない
- 親 きょうだい パートナー・恋人・配偶者 子ども 祖父・祖母 孫
- 近所に住む人(お隣さん、ママ友・パパ友、町内会など) 同僚・上司・仕事関係で出会った人
- 学校の友人、学生時代の友人(先輩・後輩含む) 学校の先生・学生時代の先生
- インターネット・SNSでつながっている人
- 専門家(医師、臨床心理師・カウンセラー、看護師・保健師、養護教諭など)

Q8. ニックネームを教えてください。

Q9. お住まいの地域を教えてください。

_____ 都・道・府・県／海外在住

Q10. あなたの性別を教えてください。

男性 女性 その他 答えたくない

Q11. 現在のあなたの満年齢を教えてください

_____ 才

Q12. 現在の同居人数は何人ですか？ あなたを人数に含めずにお答えください。

_____ 人

Q13. 現在、どなたとお住まいですか？あてはまるもの全て選んでください。（複数回答可）

一人暮らし 父母・義父母 パートナー・恋人・配偶 子 祖父母・義祖父母 兄弟姉妹

Q14. パートナーはいますか。（1つ選択）

いる いない 答えたくない

Q15. 現在のあなたの職業についてお聞きします。あてはまるものを選択してください。（1つ選択）

会社などの役員（自営業は除く） 自営業主 フリーランス 自家営業の手伝い
 正社員など正規の職員（管理職） 正社員など正規の職員（管理職以外）
 労働者派遣事業所の派遣社員 契約社員・嘱託 アルバイト・パート 自宅での賃仕事（内職）
 アルバイト等の仕事をしている学生 仕事をしていない学生
 リタイア（定年後・早期退職後で働いていない） 専業主婦・主夫 無職

Q16. メールアドレスを教えてください。

_____ @



アンケート用紙の送付先

〒150-8001 NHK シチズンラボ「こころ」係

※お送りいただいたアンケート用紙は返送できません。あらかじめご了承ください。