

活動成果報告書

令和3年度（第25回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ こころのカフェ	
グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 茨木市 健康づくり課 健康増進係	
勤務先：茨木市役所 所 属：健康医療部 健康づくり課 所在地：〒567-0031 大阪府茨木市春日3-13-5 TEL：072-625-6685 FAX：072-625-6979	

◇活動方針

【活動方針】

本市では若年期から自らの健康の保持・増進に努めることができるよう事業展開している。特に、自殺者数が増加している若年者を対象に、将来の自殺リスクを低減するためにゲートキーパー出前講座や相談機関の認知向上に取り組んでいる。また、相談機関の敷居を低くし若年者がほっと一息つく・話を聴いてもらい自分を大切に思ってくれる人がいると思えるような「人とのつながり」で気持ちが楽になれる居場所-こころのカフェを開催している。

目的：（若年者）こころの健康状態を知る、整え方を知る

こころのこえを語り、聴いてもらう居心地の良さを知る

（健康づくり課）若年者の現状を知り、分析した結果を今後の事業計画に活用する

目標：自殺リスクの低減

◇活動内容とその成果

【活動内容】

- ・ストレス反応やストレッサーについて尋ねるアンケートの実施
- ・ストレス対処行動の紹介
- ・相談機関の紹介

活動成果報告書

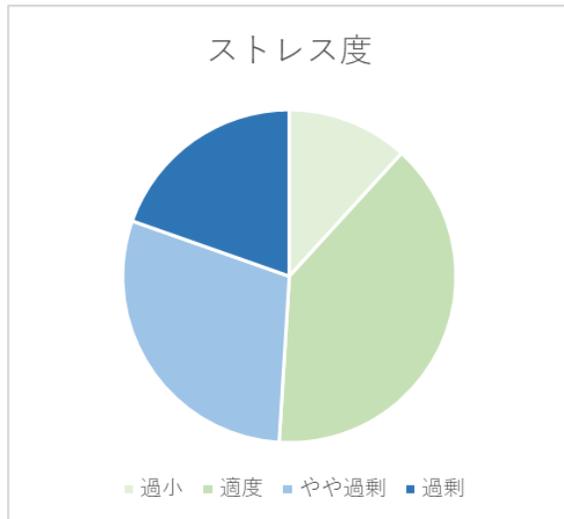
【活動成果】

- ・開催：9回開催（2月末時点）
- ・対象者：16～39歳の市民（2月末時点で157人参加）
- ・参加者の声：ストレスを改めて自覚することができた。

ストレスの対処方法はさまざまあり、自分にできそうなことをしようと思った。

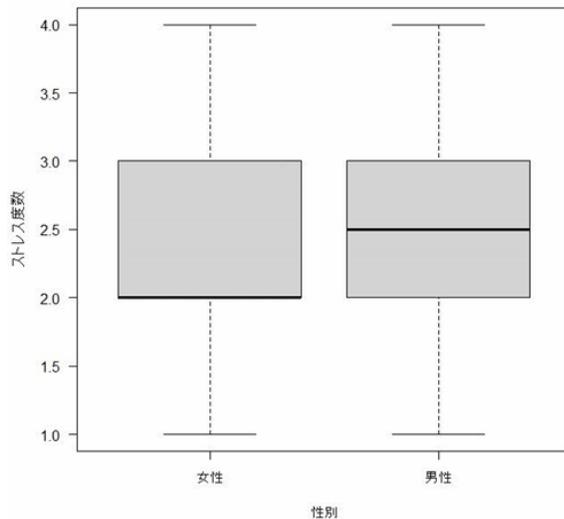
「こころの健康」について話題にすることや、ライフイベントによって身体症状が出現すること、対処方法には人と人との直接的なつながりがあることを知ってもらえた。

こころのカフェにて実施したアンケート結果は次のとおりである。



身体症状とライフイベントからストレスチェック度を計測するアンケートを実施した。ストレス度を4段階のカテゴリーに分けた。

0点の過小ストレス状態は11.8%、
1～2点の適度なストレス状態は39.2%、
3～4点のやや過剰なストレス状態は29.4%、
5点以上の過剰なストレス状態は19.6%であった。



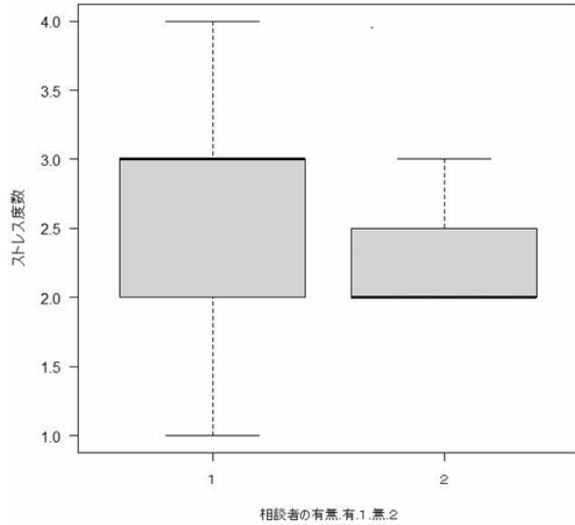
ストレス点数に応じて、ストレス度を下記のように定め、性別で比較した。

0点＝ストレス度 1
1～2点＝ストレス度 2
3～4点＝ストレス度 3
5点以上＝ストレス度 4

・ストレス度の中央値は、女性2、男性2.5であった。

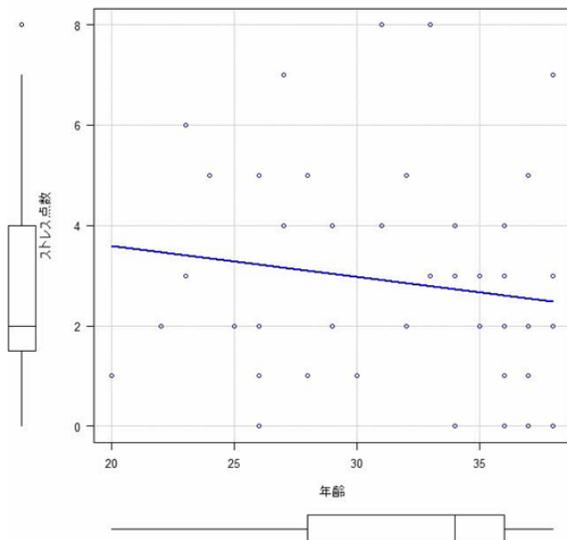
・どちらも全体の75%がストレス度は3以下であった。

活動成果報告書



上図同様に、何か困った時に相談できる人・場所（相談者）の有無で比較した。

- ・ストレス度の中央値は、相談者有3、相談者無2であった。
- ・相談者有の75%がストレス度は3以下であった。
- ・相談者無の75%がストレス度は2.5以下であり、最小値、中央値ともに2、最大値3であった。



ストレス点数と年齢の相関関係を示している。Spearmanの順位相関係数 p 値=0.223とあり、「年齢が上がるにつれて、ストレス点数が下がる」という関係はやや弱い相関があった。

◇今後の計画

16歳～39歳には自己を取り巻く環境が大きく変わる多数のライフイベントが存在し、さらに年代ごとに経験するライフイベントが異なることも考えられ、今後は若年期の発達課題を考慮したポピュレーションアプローチを企画していきたい。

また、他世代も含めてメンタルヘルスマネジメントを自分自身で行える市民が増え、互いにゲートキーパーを果たせるような社会環境になるよう、既存事業と共同して市内5圏域での開催を予定している。