
新潟県長岡市山古志地域

こころとからだの健康 9 年後調査報告書

平成 26 年 9 月

新潟県長岡市山古志支所

新潟県精神保健福祉協会こころのケアセンター

はじめに

平成 16 年 10 月 23 日 午後 5 時 56 分、新潟県中越地方を襲った激震は、かけがえのない命を奪い、一瞬にして人々の生活を変えてしまいました。長岡市山古志地域（旧山古志村）は、震災から 2 日後には全村民が長岡市内へ避難するなど甚大な被害を受けましたが、復興を目指して 10 年もの長き道のりを歩んできました。

特に被害の大きかった山古志地域において、長岡市山古志支所と当センターは、平成 17 年から 21 年までの 5 年間、毎年 18 歳以上の住民を対象に「こころとからだの健康調査」を実施しました。その調査結果は、平成 22 年 2 月発刊の「新潟県山古志地域健康調査震災後 5 年間の集計報告書」に総括されております。

中越地震から 9 年目にあたる平成 25 年には、中山間地における震災が被災者に与える長期的な心理的影響の有無を調べるために、過去 5 年間とほぼ同様の方法で調査を実施するとともに、前回までの調査結果との比較分析を行いました。加えて被災者の方々から直に被災体験とその後の回復についてお話を伺い、従来の数量的分析だけでは把握することが難しい貴重な情報を得ることができました。

本調査は、旧山古志村の住民の皆さまの非常に長期にわたる協力を得て実現された、全国的にも稀な一級の資料と考えられます。この場をお借りして、長年にわたる調査に参加いただきましたことを感謝申し上げます。

本報告書を上梓するにあたり、調査の計画および実施に加えて、データ解析と執筆を担当された新潟大学大学院医歯学総合研究科 環境予防医学分野 教授 中村和利先生、執筆を分担された同研究科 精神医学分野 准教授（新潟大学災害・復興科学研究所 災害医療分野担当教員）北村秀明先生、被災体験とその後の回復に関するインタビューを担当された新潟大学人文学部 教授（同大学災害・復興科学研究所 危機管理・災害復興分野協力教員）松井克浩先生に深謝申し上げます。

本報告書が、今後の被災地における長期的なこころのケア活動の実践の一助となれば幸いです。

平成 26 年 9 月

新潟県長岡市山古志支所
新潟県精神保健福祉協会こころのケアセンター

目 次

はじめに

1. 中越地震被害概要	1
2. 長岡市山古志地域の概況と被害概要	1
(1) 長岡市山古志地域の概況	1
(2) 被害概要	1
3. 9年後調査の概要	2
(1) 目的	2
(2) 実施主体	3
(3) 対象	3
(4) 方法	4
(5) 統計処理	5
(6) アンケート結果から	5
1) 心理的苦痛の有病率について	5
2) 心的外傷後ストレス障害（PTSD）の有病率について	10
3) 中越地震からの復興について	13
4) 自由回答から	16
①結果の概要	16
②回答の概要	16
③まとめ	19

4. インタビュー調査の結果から	20
(1) 調査の概要	20
(2) 帰村と離村をめぐって	21
(3) 集落の変化	26
(4) 地域の復興と「自治」	28
(5) むすび	32

5. 統括：今後の災害のために私たちができること	
～長岡市山古志地域における健康調査から～	33

資 料	37
-----	----

資料1. 平成25年度アンケート調査結果の詳細	39
-------------------------	----

資料2. 「こころとからだの健康調査結果」平成17年～平成21年までの5年間の経年変化（新潟県長岡市山古志地域調査結果より「こころとからだの健康調査震災後5年間の集計報告書」—平成22年2月発行—から抜粋）	101
---	-----

資料3. 調査票	111
----------	-----

(17年度) あなたのこころとからだ、お元気ですか？	112
----------------------------	-----

(18年度) あなたのこころとからだ、お元気ですか？	119
----------------------------	-----

(19年度) あなたのこころとからだ、お元気ですか？	123
----------------------------	-----

(20年度) あなたのこころとからだ、お元気ですか？	127
----------------------------	-----

(21年度) あなたのこころとからだ、お元気ですか？	131
----------------------------	-----

(25年度) あなたのこころとからだ、お元気ですか？	136
----------------------------	-----

1. 中越地震被害概要

平成 16 年 10 月 23 日 17 時 56 分頃、新潟県中越地方で M6.8 の地震が発生し、新潟県の川口町で震度 7、小千谷市、山古志村、小国町で震度 6 強、長岡市、十日町市、栃尾市、越路町、三島町、堀之内町、広神村、守門村、入広瀬村、川西町、中里村、刈羽村で震度 6 弱を観測しました。

また、同日 18 時 11 分頃に M6.0 の地震が発生し、新潟県小千谷市で震度 6 強を、18 時 34 分頃に M6.5 の地震（最大余震）が発生し、新潟県の十日町市、川口町、小国町で震度 6 強を観測しました。この地震活動は、10 月 23 日 17 時 56 分頃発生した地震（M6.8）を本震とする本震－余震型であり、本震発生直後 1 時間以内に震度 6 強の余震が 2 回発生するなど活発な余震活動がありました。その後も引き続き大きな余震が発生しました。

被害は、高齢者や子どもを中心に死亡者は 68 名を超え、負傷者は 4,800 名以上に上り、避難した住民は最大で約 10 万 3 千人を数えました。家屋の全半壊はおよそ 1 万 6 千棟に上り、発災初期から県の主導のもと、県内外から 39 団体のこころのケアチームが派遣され避難所や自宅への「アウトリーチ活動」、拠点施設での「診療・相談活動」、住民への「心理教育」、専門職への「コンサルテーション」等の活動が行われ、被災地でも精神保健福祉活動が積極的に展開されました。

発生の日時	平成 16 年 10 月 23 日 17 時 56 分
震源地	新潟県中越地方（北緯 37 度 17.3 分、東経 138 度 52.2 分）
震源の深さ	13 k m
地震の規模	マグニチュード 6.8

2. 長岡市山古志地域の概況と被害概要

(1) 長岡市山古志地域の概況

山古志地域は、長岡市の中心部から南東へ約 10km に位置し、14 の集落によって構成される面積約 40k m² の中山間地域で、県内で有数の豪雪地である。

平成 25 年 4 月 1 日現在、474 世帯、1,209 人で、高齢化率 45.5% である。

(2) 被害概要

1. 発災日 平成 16 年 10 月 23 日（土） 17 時 56 分
2. 震源地 新潟県中越地方(中山間地)
3. 地震規模 震度 6 強 マグニチュード 6.8

4. 山古志村災害対策本部設置 平成 16 年 10 月 24 日(日)早朝 山古志中学校グラウンドに設置する。10 月 25 日(月)から長岡地域振興局内に本部を移動する。

表 1 山古志村の被害状況

保健師数 (H16.4.1)	3
世帯数 (H16.10.23)	681
人口 (人)	2,163
高齢化率 (%)	37.2
人的被害	28
死者 (人)	3
重傷 (人)	12
軽傷 (人)	13
住家被害	747
全壊 (棟)	328
大規模半壊 (棟)	9
半壊 (棟)	237
一部損壊 (棟)	123
避難所数 (最大値)	8 (10/26)
避難者人数 (最大値)	2,167 (10/25)
仮設住宅戸数 (戸)	632

*住家被害は変動する可能性有り

*山古志村の避難所数は、公表は 6 であるが、実質 8 か所であったため、8 を記載した

3. 9 年後調査の概要

(1) 目的

新潟中越地震では、震源付近で震度 7 を記録し、60 人以上が死亡した。また約 103,000 人が避難し、16,000 家屋が被害を受けた。中越地震の特徴は、中山間地で発生したことであり、甚大な地盤災害や交通・通信網の寸断を招いた点である。そのような大地震は人々の精神状態に悪影響を与える。これまで、中越地震後の被災者に与えた様々な短期的な精神的健康問題が報告されている。しかしながら、精神的健康問題は地震後長期間続くと考

えられる。中越地震後、数千人の被災者は最長 3 年間仮設住宅を必要とした。その後、復旧・復興が進んだとは言え、人口減少や少子・高齢化など地域の課題はまだ残っている。そのような状況から、中越地震後の長期的な精神的健康状態について調査する必要がある。

長岡市山古志地域は震源近くに位置したため被害は甚大であり、全住民は全村避難を余儀なくされた。そこで、山古志地域において、地震後 5 年間にわたり、住民の身体的・精神的健康状態に関する調査が行われた。その結果、地震後 4 年間は精神的苦痛の有病率は順調に低下していたが、4 年目から 5 年目にはやや増加傾向が見られた。また、地域社会や近隣との付き合いに問題のある者における精神的苦痛の有病率は低下しなかった。そこで、山古志住民のこころの健康状態 9 年後調査を行った。

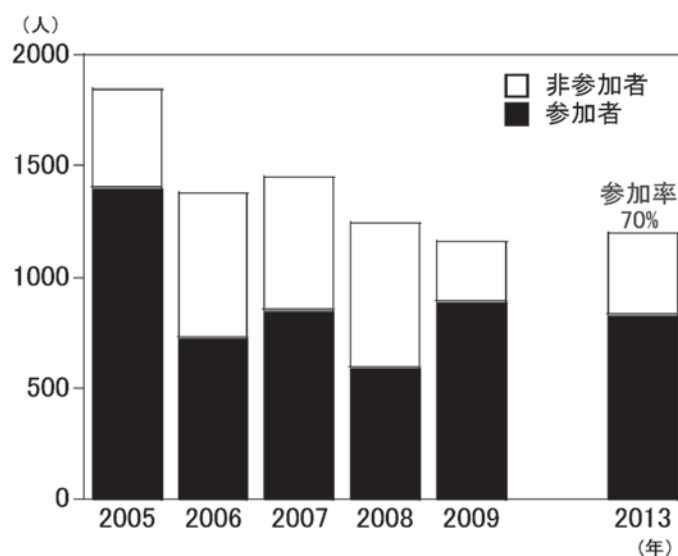
(2) 実施主体

長岡市山古志支所および新潟県精神保健福祉協会こころのケアセンター

(3) 対象

長岡市山古志地域在住の 18 歳以上の全住民 1,198 人（対象選定基準日平成 25 年 6 月 1 日）とした。1,198 人中、837 人（70%）から回答を得た。2005 年の参加率は 76%、2006 年は 53%、2007 年は 59%、2008 年は 48%、2009 年は 77%であり、2013 年の参加率は比較的高かった（図 1）。

図1 これまでの調査の参加人数の比較



(4) 方法

調査は平成 25 年 7 月 4 日～15 日に実施した。調査票（資料 136 頁参照）を全世帯に配布し、調査員が回収した。調査内容は、基本属性、健康状況、生活状況、中越地震の被災状況等とした。精神的健康状態については、心理的苦痛のレベルを **General Health Questionnaire12 項目版 (GHQ-12)** を用いて、心的外傷後ストレス障害 (PTSD) のレベルは **SQD** を用いて評価した。GHQ は過去 1 ヶ月の気分、感覚、行動の程度を、4 間法で回答を求める。今回用いたアンケート用紙の問 3 の 1)～12)の 12 項目すべてを GHQ 法 (0-0-1-1) で採点し、合計点は 0-12 点となる。GHQ スコアが高いと、心理的苦痛 (うつ、不安、精神症状を含む) が大きいと判断される。GHQ-12 のカットオフ値は 3/4 点を採用し、4 点以上を心理的苦痛ありとした。SQD は 12 項目からなる質問票で、「はい」または「いいえ」のいずれかで回答を求める。今回用いたアンケート用紙の問 3 の 13)～21)の質問項目のうち 5 個以上が存在し、その中に 14), 18), 20)のどれか 1 つは必ず含まれている場合に、PTSD ありとした。

(5) 統計処理

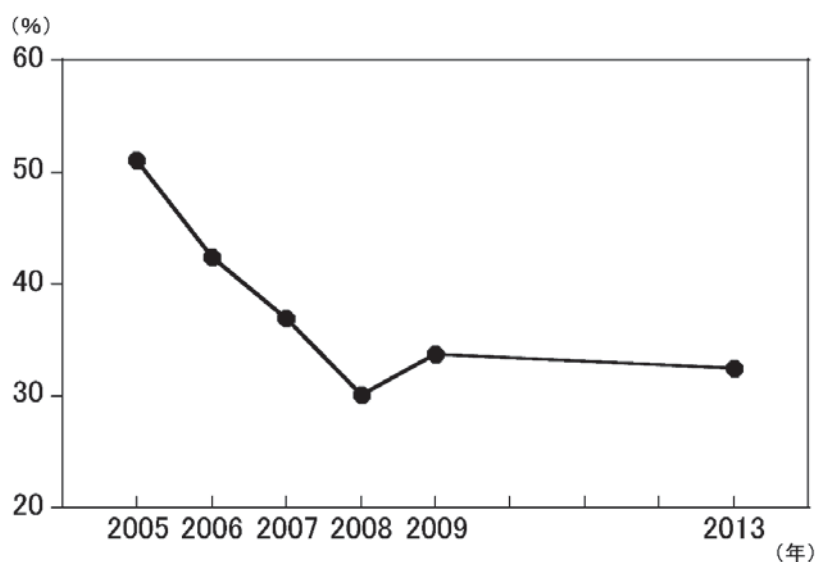
nは、回答者数（人数）を示し、%はその百分率である比算出の基礎となっている。複数回答の質問では百分率の合計は100%にならないため、合計値は表示していない。クロス集計では各要因と心理的苦痛の有無を表で示した。各要因のグループ間における心理的苦痛の有病率の差の検定にはカイ二乗検定を用いた。その際、P値が0.05未満の場合に統計的な有意差ありとした。

(6) アンケート結果から

1) 心理的苦痛の有病率について

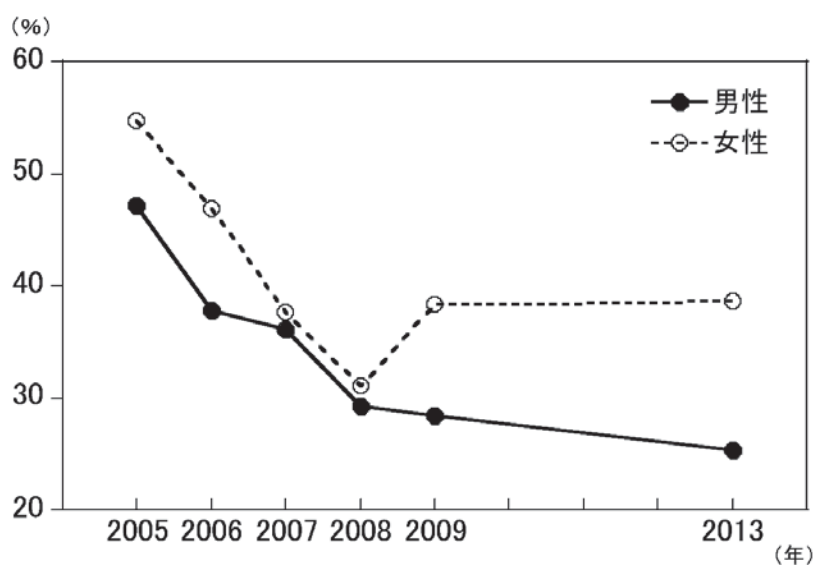
図2に住民の心理的苦痛の有病率の推移を示した。心理的苦痛の有病率は2005年に最も高く（51%）、以後低下し2008年に最も低く（30%）なった。しかしながら、2009年にはやや高くなった（34%）。2013年の有病率は32%であり、2008年と2009年の中間となった。

図2 心理的苦痛の有病率の推移



男女別の心理的苦痛の有病率の推移を図 3 に示した。男性は、中越地震後心理的苦痛の有病率は一貫して低下し、2013 年に最も低くなった (25%)。一方女性は、2009 年に上昇し、2013 年も有病率は高い状態であった。中越地震後 9 年が経過したが、男性と比較して女性のこころの健康状態に問題が多いと思われる。

図 3 心理的苦痛の有病率の推移 (性別)



心理的苦痛の有病率の推移を 64 歳以下と 65 歳以上に分けて示した (図 4)。64 歳以下群では、中越地震後心理的苦痛の有病率は一貫して低下し、2013 年に最も低くなった (28%)。一方 65 歳以上群では、2009 年に上昇し、2013 年も有病率は高い状態であった (36%)。年齢群別の心理的苦痛の有病率の推移を男女別に示した (図 5)。いずれも、2013 年の有病率は 65 歳以上の群で高かった。さらに詳細な年齢群別の有病率の推移を図 6 に示した。男性においても、70 歳以上の群では有病率は 2009 年以後高い状態が続いているようである。女性においては、70 歳以上と共に、30 歳未満群での有病率が 2013 年に上昇している。ただ、30 歳未満群の人数が少ない (2013 年の $n=26$) ため、全体を代表した結果かどうかは不明である。

図4 心理的苦痛の有病率の推移（年齢群別）

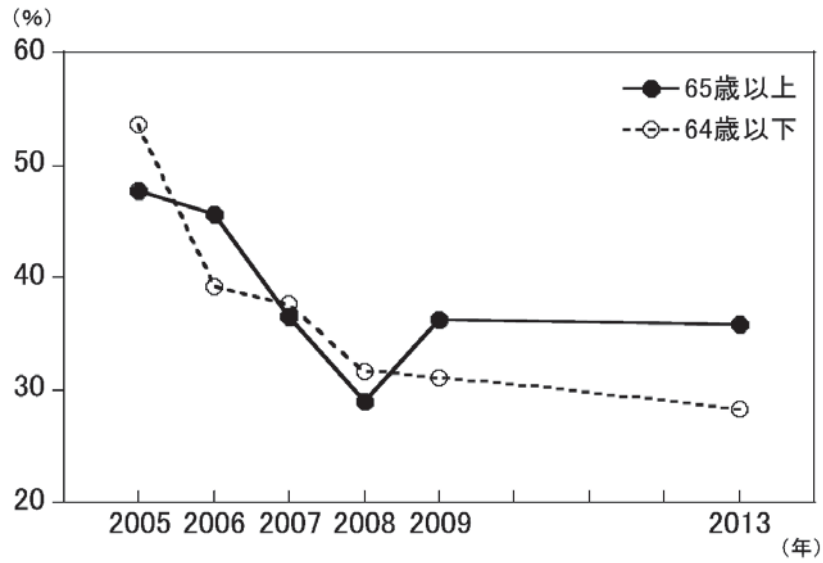


図5 男性および女性における年齢群別の心理的苦痛の有病率の変化

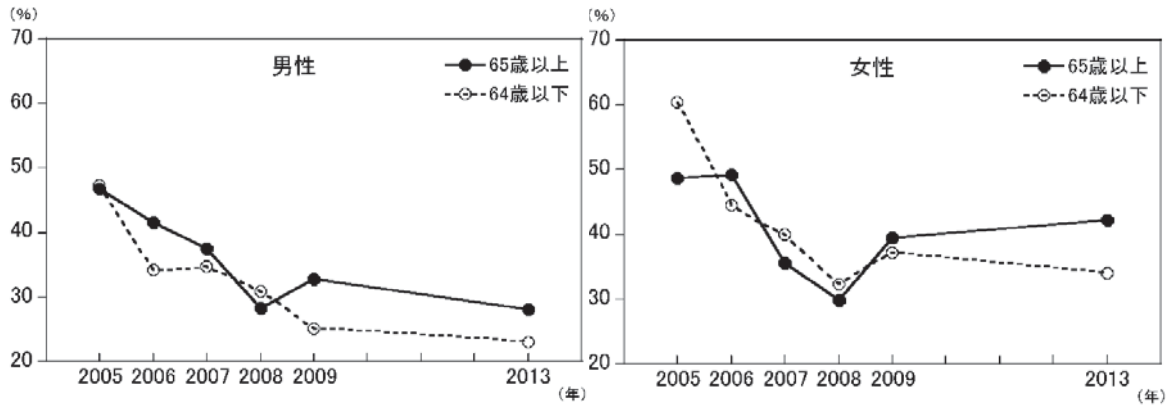
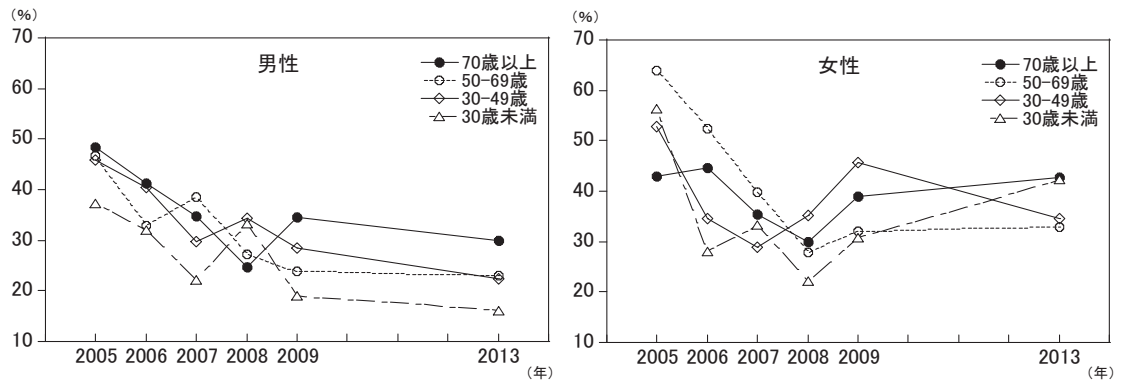


図6 男性および女性における年齢4群別の心理的苦痛の有病率の変化



心理的苦痛の有病率の推移を、無職、主婦、その他に分けて示した（図7）。無職群では2009年に上昇し、2013年も同様に高かった（45%）。主婦群も無職群ほどではないが、その他の群（25%）と比較すると2013年も高い傾向であった（35%）。有病率は高い状態であった。無職の人はこころの健康状態に問題が多いと思われる。

図7 心理的苦痛の有病率の推移（職業の有無別）

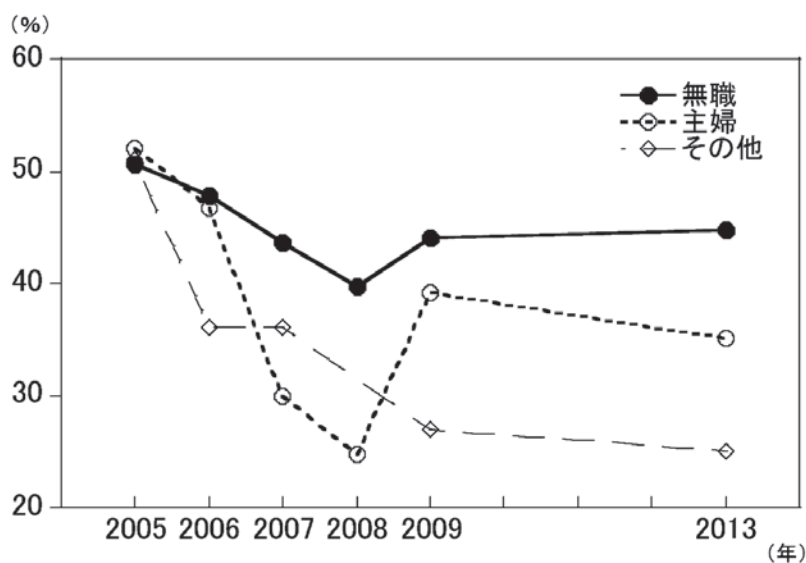
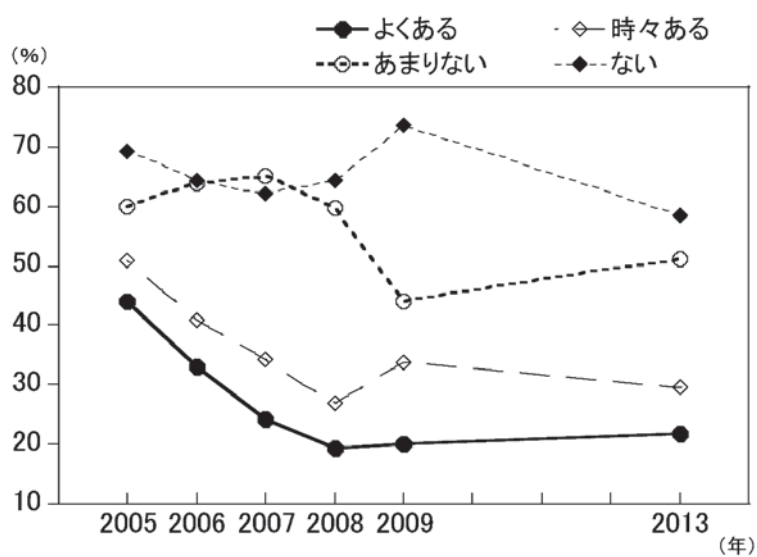


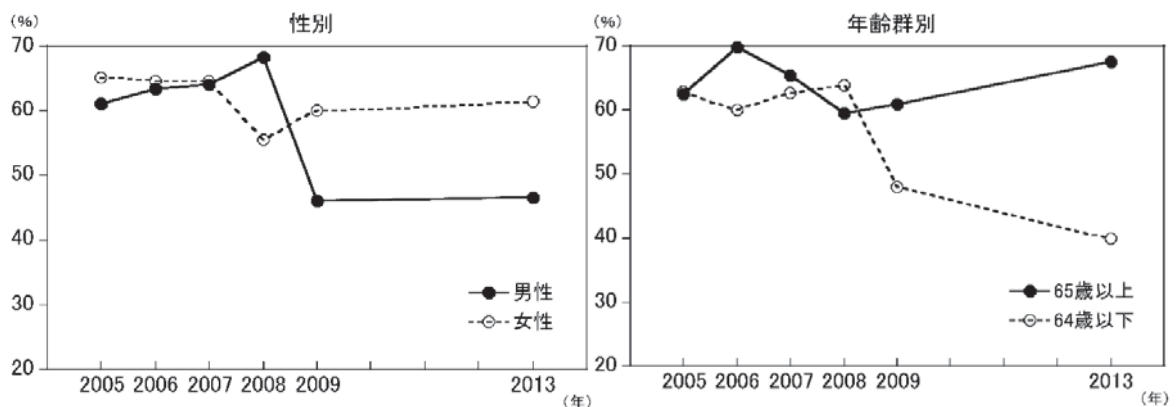
図8 心理的苦痛の有病率の推移（隣近所との交流の有無別）



心理的苦痛の有病率の推移を、近隣との交流の度合いに分けて示した（図 8）。「ない」および「あまりない」の群では 2013 年の有病率が明らかに高かった（それぞれ 58%と 51%）。「よくある」および「時々ある」の群における 2013 年の有病率は、それぞれ 22%と 30%であった。社会的な交流はこころの健康状態と関連が強いと言える。

交流の「ない」または「あまりない」群における、性別および年齢群別の心理的苦痛の有病率の変化を図 9 に示した。交流の少ない人々においては、2009 年以降、女性と 65 歳以上の群で有病率が明らかに高かった。

図 9 交流の「ない」または「あまりない」群における、性別（左）、年齢群別（右）の心理的苦痛の有病率の変化

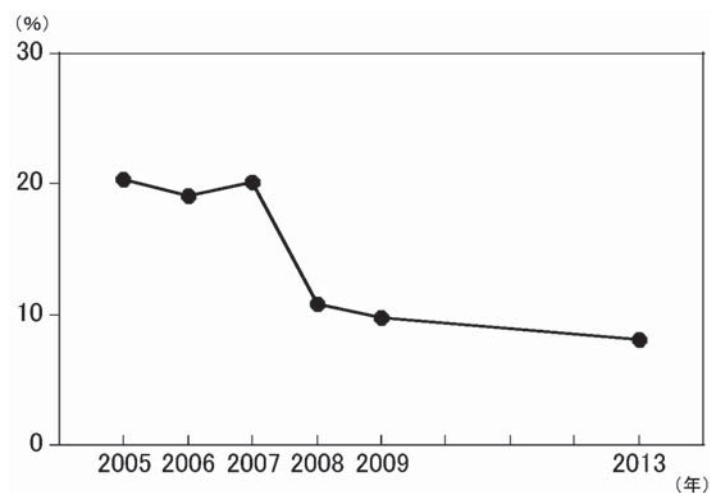


以上をまとめると、地震後 4 年間に心理的苦痛の有病率は順調に低下したが、4 年目（2008 年）から 5 年目（2009 年）には増加傾向が見られた。地震後 9 年目の 2013 年における有病率も 2009 年から大きく変化しておらず、慢性的にこころの健康状態の悪い住民が約 30% 存在することが明らかになった。また、心理的苦痛の遷延化にかかわる要因は女性、高齢者、無職の人、交流の少ない人であり、地震後 9 年の調査においてもこの傾向が確認された。

2) 心的外傷後ストレス障害 (PTSD) の有病率について

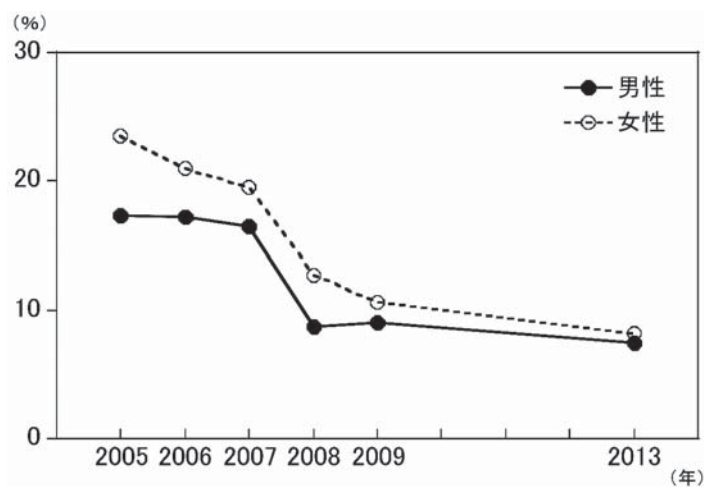
住民の PTSD の有病率の推移を図 10 に示した。PTSD 有病率は地震後 1 年 (2005 年) から 3 年 (2007 年) までは 20%前後 (それぞれ 20.4%,19.1%,20.1%) と高い水準にあったが、2008 年に 10.8%、2009 年に 9.8%と低下し、2013 年には 8.1%となった。PTSD 有病率は地震直後の半数以下となったが、住民の 10%弱で慢性化していると考えられる。

図 10 SQD で診断された PTSD の有病率の推移



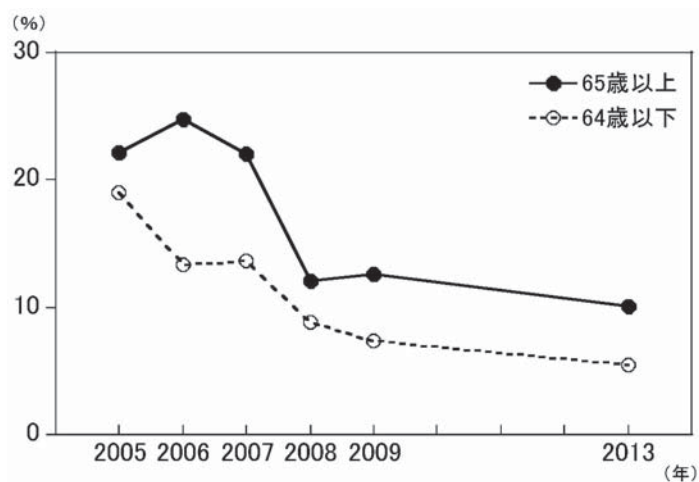
男女別の PTSD の有病率の推移を図 11 に示した。地震後 4 年までは有病率に性差が見られたが、以後差は縮小している。

図 11 SQD で診断された PTSD の有病率の推移 (性別)



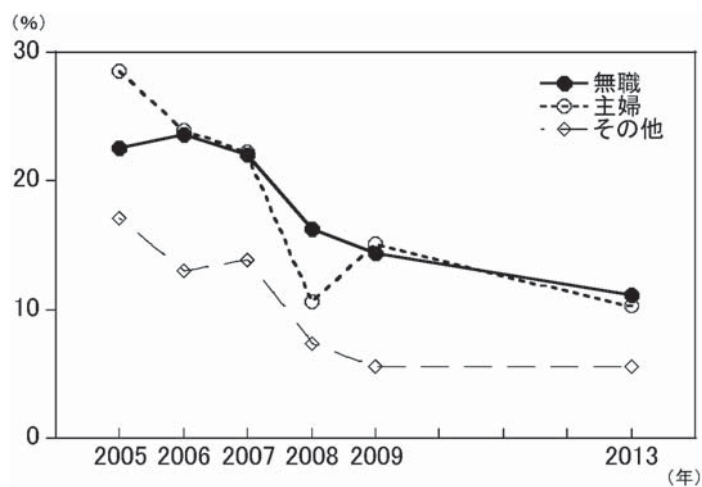
PTSD の有病率の推移を 64 歳以下と 65 歳以上に分けて示した (図 12)。いずれの時期においても、高齢者における有病率が高い。

図 12 SQD で診断された PTSD の有病率の推移 (年齢群別)



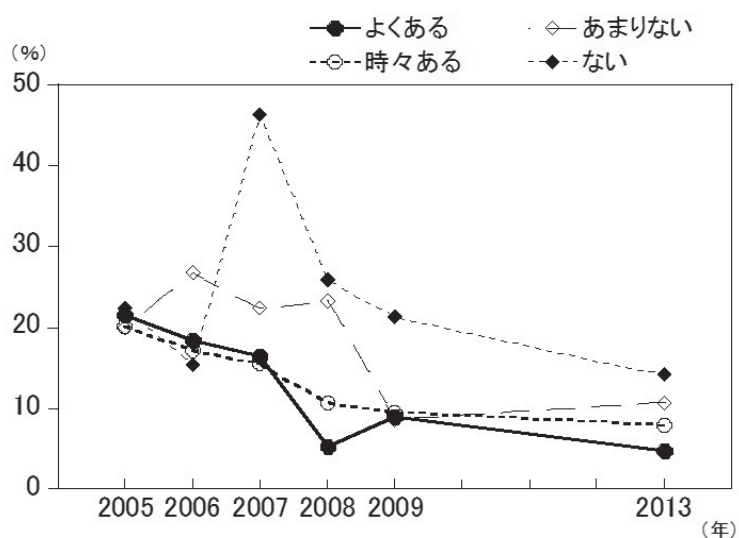
心理的苦痛の有病率の推移を、無職、主婦、その他に分けて示した (図 13)。無職群と主婦群の推移は似通っており、有病率はその他の群より明らかに高かった。

図 13 SQD で診断された PTSD の有病率の推移 (職業の有無別)



PTSD の有病率の推移を、近隣との交流の度合いに分けて示した (図 14)。交流のない群とあまりない群の有病率推移はよくある群および時々ある群より高い。交流のない群で有病率の変動が大きい理由は、サンプルサイズが小さいためと考えられる (例えば、2007 年の $n=28$)。

図 14 SQD で診断された PTSD の有病率の推移 (隣近所との交流の有無別)



阪神淡路大震災後にも PTSD の遷延化が問題となっている。阪神淡路大震災後 3～5 年後に、仮設住宅住民や災害救援者の約 10%に PTSD が見られたと報告されている (財団法人兵庫県長寿社会研究機構こころのケア研究所 2001)。今回の山古志 9 年後調査では、SQD という自記式のスクリーニング調査票を用いた PTSD の調査である。SQD の妥当性に関しては、SQD が 5 点の時、感度、特異度とも 0.86、0.85 と高く、陽性予測値は 0.60 と報告されている (藤井 2003)。陽性予測値は 0.60 の意味は、山古志地区 9 年後調査で 8.1%の SQD 陽性者のうち、その 6 割は臨床診断による PTSD であることが予測される、ということである。

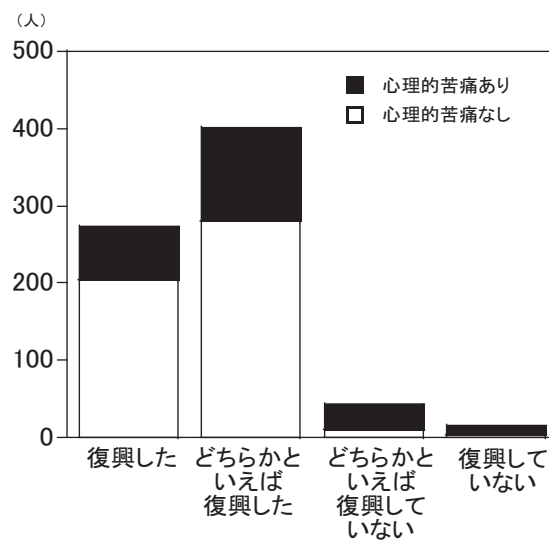
高齢者の PTSD 遷延化には、災害直後の恐怖感と現在の生活に対する不安定感が影響し

ている（財団法人兵庫県長寿社会研究機構こころのケア研究所 2001）との報告がある。地震後 PTSD ケアの長期的視点では、生活に対する不安定感の払拭が公衆衛生上の重要な課題であると言える。

3) 中越地震からの復興について

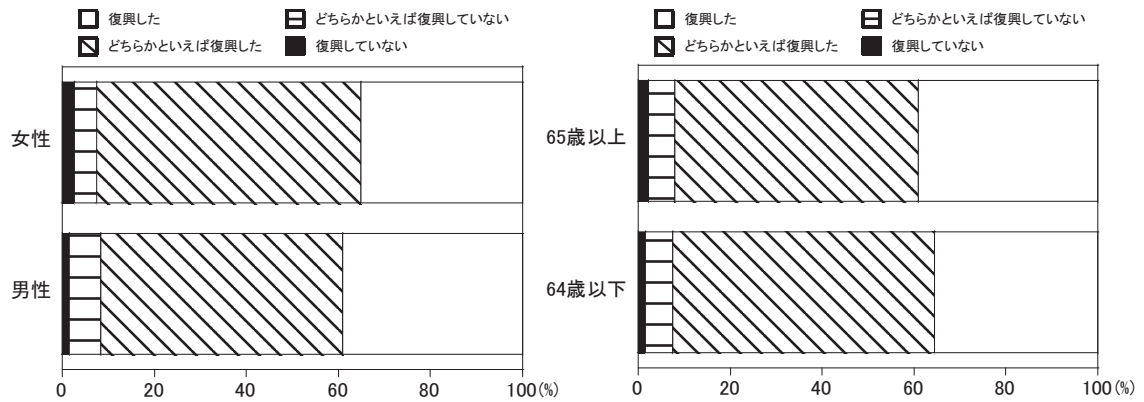
暮らしが復興したかどうかの質問に対して、図 15 の 4 項目から回答を得た。92%の人が「復興した」または「どちらかといえば復興した」と回答している。「復興していない」、「どちらかといえば復興していない」と回答した人はわずかだが、そのように回答した人では心理的苦痛ありの有病率が非常に高かった（いずれの群も 75%）。

図 15 暮らしが復興したかどうかに対する回答



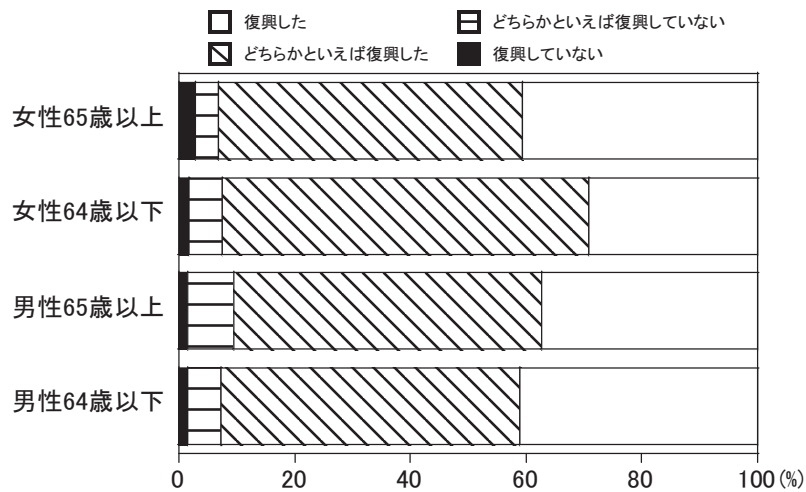
暮らしが復興したかどうかの質問に対する回答を、性別（図 16：左）と年齢群別（図 16：右）に示した。復興感は、女性および若年者でやや低い傾向にあった。

図 16 暮らしが復興したかどうかに対する回答（左：性別，右：年齢群別）



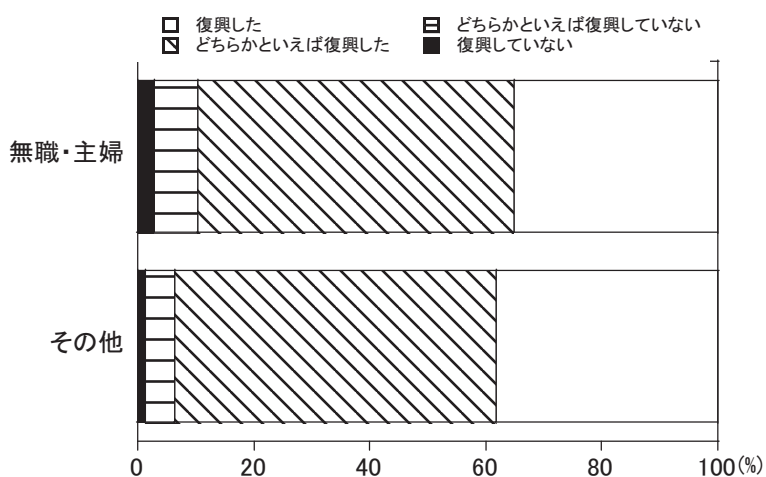
暮らしが復興したかどうかの質問に対する回答を、性・年齢群別（図 17）に示した。復興感は、64歳以下の女性で最も低かった。

図 17 暮らしが復興したかどうかに対する回答（性・年齢群別）



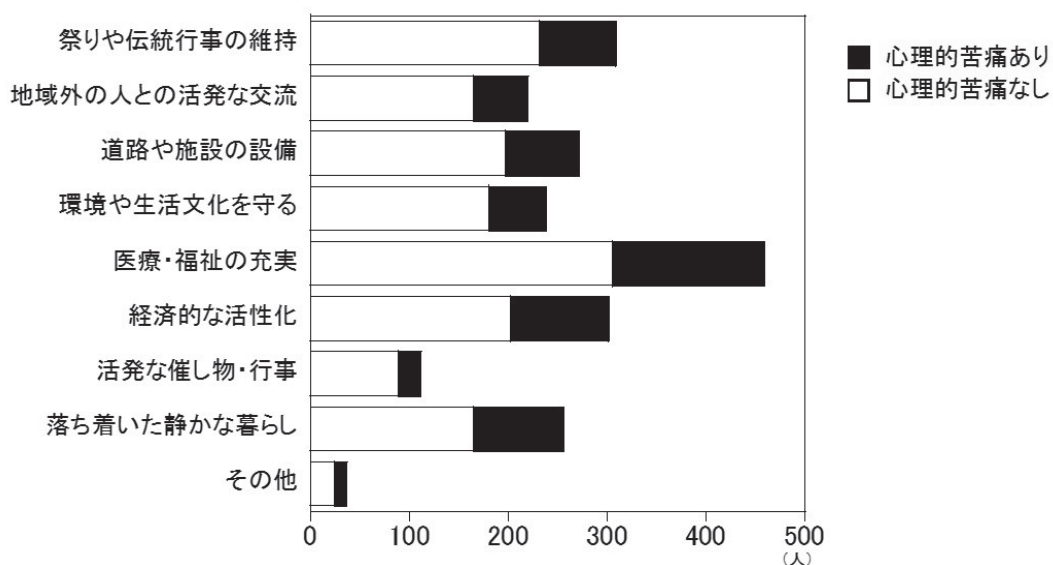
暮らしが復興したかどうかの質問に対する回答を、職業別（図 18）に示した。復興感は、無職・主婦群でやや低い傾向にあった。

図 18 暮らしが復興したかどうかに対する回答（職業別）



「今後、山古志に必要なものは何だと思えますか？」という質問に対して、図 19 の 8 項目から回答を得た（複数回答可）。最も多かった回答は「医療・福祉の充実」（458 人）で、次は「祭りや伝統行事の維持」（308 人）、「経済的な活性化」（301 人）であった。心理的苦痛ありの群で最も多かった回答も「医療・福祉の充実」（152 人）で、次は「経済的な活性化」（98 人）、「落ち着いた静かな暮らし」（89 人）であった。心理的苦痛のありなしで、必要なものが少し異なっていた。

図 19 今後の山古志に必要なもの



4) 自由回答から

① 結果の概要

今回の「平成 25 年度 ころとからだの健康調査」では、調査票の最後に「山古志地域で暮らしていて、困っていること。改善した方がよいと思うことについて、ご自由にお書きください」という質問項目を設けた。山古志地域の住民が、日ごろ感じている地域の課題を明らかにするためである。

アンケートの回答者のうち、この項目の回答欄に何らかの事項を記入していた人数は 158 名で、全回答者（837 名）に占める割合は 18.9%だった。また 1 人で複数の事項を記入していた回答者もいたので、事項別に集計すると件数は 193 件にのぼる。

② 回答の概要

回答を大まかに分類すると、地域の生活環境にかかわるもの、地域の人口構成にかかわるもの、その他に大別することができる（その内訳や件数、記入人数に占める割合については、表 1 参照）。以下では分類した項目の順に、その内容を見ていくことにしよう。

表2 自由回答（地域課題）集計表

	件数	記入人数比
地域の生活環境	138	87.3%
雪・除雪	52	32.9%
交通	28	17.7%
通信	11	7.0%
買い物	9	5.7%
医療・介護・福祉	7	4.4%
地域活性化・継承	7	4.4%
若者の暮らしやすさ	6	3.8%
行事・イベント	6	3.8%
集まる場	4	2.5%
その他の生活環境	8	5.1%
地域の人口構成	28	17.7%
若者の減少・過疎化	20	12.7%
高齢化・将来への不安	8	5.1%
その他	27	17.1%
とくになし	11	7.0%
このアンケートについて	6	3.8%
その他	10	6.3%
合計	193 件 (158 人)	

地域の生活環境

地域の生活環境にかかわる困難・不安・改善点としては、合計 138 件の記入があった。そのうち、もっとも多いのが「雪・除雪」に関することである（52 件、記入人数に占める割合は 32.9%）。記入者のほぼ 3 分の 1 が、この点を地域課題としてあげていることになる。山古志地域は積雪が 4 メートルを超えることもある日本有数の豪雪地帯であり、近年も積雪量の多い冬を経験している。過疎・高齢化の進行とともに住宅等の雪下ろしも困難になり、また車による都市部への通勤が一般化する中で、道路の除雪が課題となっている。典型的な回答としては、次のものがあげられる。

- 老人世帯の雪下ろしだが豪雪対策本部が出来ると補助金が出るがそれまで負担が大変だと思う。市のほうでももう少し補助は出来ないものなのではないでしょうか。
- 除雪が遅すぎる。通勤できないからどんどん過疎化が進む。雪道、一車線でもいいから早く開けないと若者は長岡や小千谷に出て行くと思う。
- 冬の除雪、道路の除雪が悪いと不安になる。安心できるようにしてほしい。この地域が「終の住みか」になりうるのか？ 高齢になったら、一人暮らしになったら暮らしを維持

できるか考えることがある。

ついで記入が多かったのは、交通、とりわけバスなどの公共交通の不便さにかかわるもので 28 件だった (17.7%)。道路はよく整備されているが、自分で車の運転ができない児童・生徒や高齢者の足の確保が課題となっている。

- 今後、高齢になり、マイカーの運転が出来なくなった場合に、医療機関や買い物に行く事を考えると公共交通手段がなくなるのが一番困ってしまう。
- 学生の通学の便が悪い、越後交通もクローバーバスもギリギリでやっているのはよくわかるが子供も親も大変である。

それ以外の生活環境では、通信 (11 件)、買い物 (9 件)、医療・介護・福祉 (7 件)、地域活性化・継承 (7 件)、若者の暮らしやすさ・子育て環境 (6 件)、行事・イベント (6 件)、集まる場 (4 件) などといった項目があげられていた。これらについても、代表的と思われる回答を順に示しておく。

- 光ファイバーをひいてほしい。パソコンを使いたい (通信)。
- 震災前は郵便ポストがあったのがなくなり困っている (通信)。
- 鮮度の良い食材を移動販売して欲しい (買い物)。
- 冬場だけでもいいので、1 人ぐらしの年よりが集まって、生活できるような所がほしい (グループホーム的)。年を取る事に先行の不安をかんじています (福祉)。
- 地域内で働く場所がもっとあると良い (地域活性化)。
- 若い人が結婚して安心して生活する場所を作る。子供を安心して預ける所がない、児童館がない。地域外の人との交流とかでなく、若い人達が結婚して子供を育てられる環境作りをしないと嫁も来ない (子育て環境)。
- 山古志全体での一体感を感じる催物が不足と思います (行事・イベント)。
- 山古志の人達が誰でも寄れる場所が必要。お年寄りが気軽に集まれる所が必要と思う (集まる場)。

地域の人口構成

高齢化、若者の減少、過疎化といった地域の人口構成にかかわる困難・不安・改善点としては、合計 28 件の記入があった。上記の生活環境にかかわる課題の多くは、地震前から進行し、地震によって加速した人口減・人口構成の変動とかかわっている。若者の減少・過疎化については、20 件 (12.7%) の回答があった。ここでも典型的な回答を次にあげておこう。

- 若者をはじめとする移住者を増やさないと 10 年後には廃村みたいになると思う。
- 後継者の定住について当事者はもちろんの事だが廻りのアドバイスや協力して定住する若者を増したい。山古志に若者のカップルが誕生する事を願っている。

若い世代や子どもが増えない限り、高齢者ばかりで構成される集落も出てくる。集落の先行きや自分の将来に対して不安をもつ人も多い。地域の高齢化や個人の加齢にともなう問題としては、次のような回答が見られた。

- 今のところは特に困っている事はないが高齢化にともなうさまざまな事、集落内の共同作業など先々が心配な事はある。
- 雪がふらなければずっと一人でもいられるが、もしひとりになった時の事を考えると心配で早く雪の少ない所へ行くことを考えています。

③ まとめ

アンケートの自由回答欄に記入された上記の地域課題は、いずれも密接に関係している。高齢化・若者の減少・過疎化といった地域の人口構成の変化により、冬場の豪雪への対応がより難しくなっている。また、雪下ろしや生活道路の除雪に困難を来すことが、いっそうの人口減少を招く可能性もある。同じことは、高齢化・過疎化と公共交通や医療・福祉資源などの維持との関係に関してもいえる。このまま放置すると「悪循環」の過程にはまり込む危険がある。

アンケートへの回答の中には、こうした構造的な問題への取り組みにとって示唆的なものもあった。

- 山古志の人々は豊かな暮らしの家族が多いと思う。山間地らしい生活環境を守るのも大切だと思う。人数の少ない若いお母さん方に、野菜作りの楽しさ大変さそして自分で作った野菜を家族に食べさせて頂きたいです。かつて自分もそうでした。次世代につながってほしいです。
- 山古志から出た人も、多くが畑などに通っておられる。これらの人々をいかに囲い込むか。
- (魅力的な村づくりへ)。固定感念の考え方から柔軟な発想へ。様々な人から意見を聞く(機会を作る)。若者への住宅提供。農業用地の整備、無料提供。インターネット環境の整備。冬でも魅力的な村へ。雪へのマイナス発想からプラス発想へ。否定的な考え(何事にもどうせやってもムダ、デキっこないという人)より、楽天的(肯定的)(よし、とにかくやってみよう!という人)をリーダーに。

どうすれば、山古志地域の持つ魅力をうまく引き出し、山の暮らしの維持に向けた体制の構築ができるのか。多くの住民がこの地域の課題を明晰に自覚していることは、その第一歩となるに違いない。いずれにせよこの点を探っていくためには、さらにより具体的な事例にそくした探求が必要である。

[参考文献]

1. 財団法人兵庫県長寿社会研究機構こころのケア研究所. PTSD 遷延化に関する調査研究報告書：阪神・淡路大震災の長期的影響. (財) 兵庫県長寿社会研究機構こころのケア研究所, 2001.
2. 藤井千太, 加藤寛. 問診による PTSD 症状のスクリーニング：妥当性の検定. 分子精神医学 2003;3(3):256-258.
3. 新潟県精神保健福祉協会こころのケアセンター.平成 16 年新潟県中越大震災 山古志地域健康調査報告書（単純集計）,2000.
4. 新潟県精神保健福祉協会こころのケアセンター.「こころとからだの健康調査」震災後の 5 年間の集計報告書,2000.

4. インタビュー調査の結果から

(1) 調査の概要

今回山古志地域で実施した「平成 25 年度 こころとからだの健康調査」では、アンケート調査のみからは十分にくみ取れないような復興の現状と地域の変化を探るために、住民を対象としたインタビュー調査を行った。これまでの「健康調査」では、隣近所との交流や相談相手の有無などの人間関係・社会関係が、個人の健康状態にかかわっていることが分かっている。そこで今回のインタビューでは、被災から復興への過程で顕在化するさまざまな社会的問題——帰村への迷いと思い、集落秩序や意識の変化、地域課題への取り組み、など——について聞き取っていった。

インタビューは 2013 年 7 月と 10 月に、山古志体育館会議室で実施した。対象者は、20～30 代の男女各 1 名、40 代の男女各 2 名、60 代の男女各 1 名の計 8 名である。対象者の職業は、公務員・公務員退職者が 3 名、民間企業・団体勤務が 5 名で、その多くが山古志地域委員会や地域の総合型クラブ「Y-GETS」の活動にかかわっている。対象者は年齢が比較的若く、地域活動に熱心に取り組んでいる人びとであるので、今回のインタビューから山古志地域の住民の平均像を導き出すことはできない。しかし、地域と自覚的に向き合ってきたことでより深く地域の実情を捉えているだろうし、今後地域の中核になることが予想される層の考えを知ることには意味があるといえよう。またインタビューの中では、周囲の人びとの様子も語られているので、それによって多少は偏りを補うことができる。

主な質問項目は以下の通りである。ただし話の流れによって、順番を入れ替えたり、項

目の追加や削除を行ったりしている。

- I. 中越地震の被災と避難生活
 - a. 被災直後の様子～全村避難
 - b. 避難生活
- II. 帰村から現在まで
 - a. 帰村の様子
 - b. 帰村以降の経過
- III. 地域の課題とこれから
 - a. 現在の集落や地域の様子
 - b. 地震前と比べて変化したこと
 - c. 問題や課題と感じていること
 - d. これからの望ましい姿
- IV. ご自身について
 - a. 家族、職業、生活史
 - b. 生きがいや張り合いを感じる事、気持ちのよりどころになっていること
 - c. 中越地震と復興の経験をふまえて思うこと、伝えたいこと

以下では、いくつかの項目に沿って、インタビューの結果をまとめ、簡単な考察を加えていくことにしよう。

(2) 帰村と離村をめぐって

帰村を決意させたもの

山古志地域では、中越地震による住宅・インフラ等の被害が大きかったために、すべての住民がいったん自宅を離れ、避難生活を送った。ほとんどの住民は、長岡市内の体育館等に用意された避難所に身を寄せ、その後建設された仮設住宅に入居した。当時の村長による「帰ろう 山古志へ」の掛け声のもと、当初は多くの住民が帰村を希望した。しかし、時間の経過とともに離村を選択する住民も増加し、最終的に帰村した住民は、世帯数でおよそ7割となった。

インタビューの対象者は、すべて山古志地域に帰村した人びとであり、その選択をめぐるさまざまな「思い」が語られた。〈山古志以外での暮らしは考えられない〉という理由で帰村した高齢者も多かったと推測できる。「高齢者が多いので、また家に戻りたいってところだったと思うんです」(女性、40代)。

しかし今回の対象者は、帰村した時点で10～50代だったこともあって、積極的に意味づけた上で帰村を「選択」したことがうかがえた。まず、山古志で生業を営んできたことは、帰村を選択する確固たる理由をなす。

「うちは牛がいるので、他のところで飼うなんて考えられないので、戻るっていう前提でいるから簡単なんですね。迷わなくてすむから。それすっごいあたしはよかったと思うんですよ」(女性、60代)

また子育て世代の対象者からは、子どもを育てる上で山古志地域の環境がよいと考えたという話が聞けた。都会とは違って「まわりが子どもを見てくれているという安心感」があり、子どもが少なくなることも、むしろプラスに捉えられていた。

「まわりの人たちにも子どもを育ててもらえるし、子どもを育てる環境としては山古志はいい所だと思ったので。……たしかに数は少ないんですけど、そのぶん子どものつながりも強いと思うし、親とのつながりも強くて。私の実家の方は1学年160人とか、すっごいいっぱいいた学年だったんですけど、知らない子もいるしその親なんてもっと知らない状態だったので、そういう環境より子どもも伸び伸び育てられるんじゃないかと思いました。たしかに今育ててみると、自分の表現することはちゃんとできてるんじゃないかなと思う。多い中にいると、自分でなくていいやみたいな思いがあるのかもしれないけど、ここは絶対出なくちゃいけない、使命感じゃないけどそういうのもあるので、それが逆に子どもにとってプラスになってくれてる気はします」(女性、30代)

若い世代の帰村への「思い」

今回のインタビューで印象的だったのは、親世代が迷っていても、子どもたちが強く望んだために帰村を判断したという話が多く聞かれたことである。

「まったく迷いがなかったって言ったらそれはないですけど、でも出るっていうのはあまりなかった。選択肢の中にはあったかもしれないですけど。子どもはとにかく戻るのは当たり前って思ってたみたいなので。どなたに聞いてもそうですけど、やっぱり子どもですね。子どもはもう戻るんだっていう気持が強かったんで、じゃあ戻るって決めました」(女性、40代)

「どうしようかという話はしていたんですけど。でも、子どもが帰りたいという事だったので。……なんか愛着があったんじゃないですかね。あとは同じ経験をした友だちもいたし、たぶん友だちとの関係がよかったのかなと思います」(女性、40代)

「迷ったのは親だけでしたね。子どもは迷ってなくて。だから、かみさんと話した時には、子どもがどういふかをまず優先というところで話をしたら、本当に子どもは山がいいと。そうか、じゃあ帰るぞと」(男性、40代)

地震の時点でまだ中学生だった対象者は、当時の自分の気持ちを次のように振り返っている。

「もし親から出るぞって言われても、俺は山に行きたいって言ったと思います。言われなかったんですけど。みんながみんな山に帰ってくるべきだったと思うんです。俺は出たくはなかったですね。長岡とかには。……仲間がいるし、山古志が好きなんだろうね。この雰囲気ってというか、人数少ないですけど、不便なところもありますけど。雪の中、みんな家族みたいな雰囲気がよかったんじゃないですかね」(男性、20代)

震災と全村避難を経験した子どもたちは、同級生などの仲間とのつながりや生まれ育った地元への思いを、より強く抱くようになったのかもしれない。この対象者は、それまで山古志に対してもっていたネガティブなイメージが、地震を機に反転したという。

「昔は、山古志って恥ずかしかったイメージがあるんですよ。山古志生まれっていうのが。田舎なんで。でも逆に、今はむしろアピールしたいんですよ。……地震を借りてPRじゃないですけど、有名になってブランドもちょっとついたりするんで。俺はそう変わりましたね。恥ずかしかったのが、逆に誇りぐらいの勢いで、山古志生まれを出していくんで」(男性、20代)

「こんなところはどこにもないと思うんですよ。この地域、山古志ってところは唯一無二だと思うんです。世界中探しても。人間関係もそうです。どこの家の人でも、自分の子どものように扱ってくれるし。人間関係、交流がすごい好きなところ。こんなに自然がいっぱい残ってる場所は、今はもうだんだん少なくなってる。そこも魅力だし、あとは鯉とか牛とか、そういう文化もまだ残ってる。そういうところも、やっぱりなくしたくない理由ですよ」(男性、20代)

若い世代のこうした「思い」と、それにもとづいた帰村の選択は、けっしてこの対象者に限ったものではないようだ。

「うちらより上の世代、50代って山古志はすごく少ないんです。なんでかというのと、山古志は山だけの田舎というイメージで、大嫌いで皆東京へ行くという世代だったんです。それが、地震を境に子どもたちが、うちの子もそうなんですけど、山古志に関わっていきたくて言ってくれてるんです。……20代の子は本当に残ってますね。30代も比較的にあるのかな。〔地震の影響は〕もう間違いないと思いますね。一歩外に出てあらためて見直した部分、気づかされた部分で、きっと山古志のことを外からの目で見ただと思うん

です」(男性、40代)

山古志に住むことの意味づけ

現在 30~40 代の対象者も、地域への「思い」をもって帰村を選び、それに支えられて現在に至るまで山古志での暮らしを営んでいると語る。たとえば、復興の過程で受けたさまざまな支援への「思い」がある。

「ここの山に誰も帰ってこない、山が死んじゃうよねって思って。なので帰ってくるべきなんだろうなと思ったんで帰ってきました。いろんな人が、ボランティアとか応援してくれたので、山から元気を発信しなくちゃいけないのかなと思う。せっかく山をよくしてもらったのに、誰も帰らないさみしい村になっちゃったというのも嫌ですし」(女性、30代)

「地震後、いろいろな支援をしてもらったり、関わってくれている人がたくさんいます。そういう人たちが今でも見ているんだという感覚だけは絶対忘れないで、自分たちがちゃんとここで暮らしているというのを、どこにでも見せていかなきゃいけないと思います。その気持ち、感謝の気持ちを忘れないで、ちゃんとこの地で生きているというのを見てもらえるようにしていく。終わらしちゃいけないんですよね」(男性、40代)

山古志の復興の様子を見るために、海外や東日本大震災の被災地など外部から訪ねてくる視察者も多い。

「ここに住んでいること自体が役に立っているみたい。離れないで住んでいることは、見に来た人たちも、そこに住めるように感じて気持ちを持って行けるのかなって気もする。……だから、地震の後、帰ってきてふつうに生活していることがいいのかなという気はします。今は何かそんなのがあったのみたいに生活しているじゃないですか。そういうことが、一ついいことなのかなって」(女性、40代)

ふつうに暮らしている様子を見てもらうことで、同じような災害にあった人が励まされ、将来に希望をもってもらえるかもしれない。そこに、帰村した意味を見いだしている。

全村避難を経て、山古志地域ではすべての住民が帰村するか離村するかの判断を迫られた。判断するにあたっては、さまざまな条件、たとえば住宅被害の程度や再建資金の調達、生業の再生可能性、家族構成や通勤・通学の便などが考慮されたと思う。地震から 9 年後の時点で振り返ってもらったときに、今回の対象者がとりわけ強調していたのは、山古志に住むことへの思いや意味づけだった。いったん山古志を離れることによって、山古志に住むことの意味が「外からの目」によって捉え返されたのである。これからの山古志を担

っていくであろう人びとが、こうした地域への「思い」をもっていることは、山古志の将来を考える上で「強み」となるだろう。

帰村者と離村者の関係

その一方で、世帯数は地震前の約7割、人口で57%となり、高齢化率は45.6%に上昇している（2013年4月時点）。世帯数でおよそ3割が、山古志地域を離れたことになる。地震前から村の人口減少は続いていたが、地震は明らかにこの傾向を加速した。「山古志の何年か後の人口推移が、一気に来たのかなという感じ」（男性、40代）だったのである。

しかしここで注目したいのは、離村したからといって、山古志との縁が切れるわけではないということである。たとえば、離村して息子の家に身を寄せた高齢の女性で、畑仕事に通ってくる人がいる。

「その方は、毎日毎日畑に来るんですね。今度丸車庫をいっぱいにして、その中に畳をしいたり。そこで休憩したり、一日泊まることもできるんですけど、一日いられるようにして。夏場はずっとそうしてます」（女性、60代）

「出て行った人たちも、こっちに小屋みたいな建てる。週末の土日になったら来て、地元の人たちと話したり。やっぱり向こうじゃそういうのできないと思いますよ。例えば小千谷の街の中とか、長岡の街場とかね」（男性、60代）

「〔離村者とのつきあいは〕残っていますね。集落でなんかある時は連絡を入れたりしているみたいです。畑をしに戻ってくる方もいます。雪が降るまで長岡から毎日通ってくる方もいますね」（女性、40代）

長岡や小千谷などの平場に居を移しても、田畑や養鯉池などが残る山古志に毎日のように通って農業を営む人びとが多数いる。地震前は、平場に下りた人は「村を捨てた」という目で見られ、関係もぎこちなかったという。

「ただ地震のあと、さすがにこれだけの人口になってくると、言ってる場合じゃないんですね。……今は、来てくれて、畑を耕してくれたり、お墓を管理してくれる人も、ある意味協力者と思う人も増えてきている。……帰村が7割って言っていますが、山古志と上手に関わっている方って、それよりももっとたくさんいると思うので。その辺がちょっとヒントになるような」（男性、40代）

いわゆる「通勤農業」のような形で山古志とかかわる離村者と、どのようにかかわっていくか。良好な関係を維持することが、長期的にみると帰村・定住につながる可能性もあ

る。この点は、重要な意味をもつといえるだろう。

(3) 集落の変化

集落秩序の変化

山古志地域は14の集落によって構成されている。これまで多くの集落は、比較的高齢の男性が中心となって運営されてきた。こうした集落の秩序が、地震によって揺さぶられることになった。経験のない非常事態に見舞われたとき、当時の集落リーダーだけでは「まとめきれない部分があった」のである。

「集落の中で、年輩の方だけで決められる範疇を超えたんじゃないですかね。地震によって。ですので、いろんな方とみんなやらなきゃ、何もできないような状態になったんで、老いも若きも女性も男性も無くなっていったんじゃないかと思うんです」(男性、40代)

これまで集落の中では、女性たちが表に出ることは少なかった。「うちらは話なんか聞いてもらえなかった。こうした方がいいよと言う場面もなかった」といまだに言われるという。そうした女性たちも、地震の後は役割をもち、声をあげるようになっていった。

「何かの活動するときにも、女性の方が役に入るようになったと思うんです。今まで男性だけだったのが、ひとりふたりでも女性が入ることによって、女性の活動がだんだん活発になってきたのかなと思います」(女性、40代)

「奥さん方が一番変わりましたね。今までもきっと積極的だったんでしょけど、震災以後はそれが形となって出てきたっていうことかな。お父さんの陰に隠れてたのが、表に出てきた。直売所なんてほとんどお母さん方の運営ですし。今度すごい被害を受けたので、もうお父さんだけでは対応できないし、私たちのやることは私たちがやろうみたいな考えになったんじゃないですかね」(男性、60代)

また、とくに集落を越えた地域全体の仕事を、若手や中堅の世代に任せる集落も出てきた。

「70歳前後の方々が外に目を向けるかということ、それはやっぱり嫌なんですよね。面倒くさいから。そこはもう若手に任せようかみたいな上手な言い訳を作っているのかもしれないけど。今度は私たちの世代が、山古志としてどう考えていくみたいなものを任されている」(男性、40代)

こうして、震災と復興という「危機」への対応の過程で集落秩序が揺らぎ、女性や若手・中堅世代の役割が大きくなっていったのである。

集落意識の変化

山古志地域では、集落同士が深い谷によって隔てられていることもあり、それぞれの集落の自律性・完結性は比較的高かった。地域全体よりも、各集落のまとまりが優先されてきたのである。この点も、地震を一つの契機として変化していくことになる。今回の対象者でも、若い世代ほど集落に対する意識は弱くなっているようだった。

「部落ごとで結構きっちり区切ってる。年配の方は自分たちの部落に一つひとつの学校があったから、きっちりしすぎてるのかな。今はそんなの取っ払って、山古志全体でやってかなきゃいけないのに。……もう部落なんていうのは、はっきりない方が活動もしやすいです。どこどこ部落のって考えるよりも、山古志のっていうふうに考えてた方が。もうそういう時だと思う」（女性、40代）

中越地震に先立つ2000年4月に、虫亀小学校・竹沢小学校・池谷小学校・種草原小学校・東竹沢小学校の5校が統合され、山古志小学校として開校した（中学校の統合は1992年）。この学校統合に加えて、地震による地域の人口・児童数の減少もあり、集落に対する意識は相対的に弱化することになる。

「山古志全体でのコミュニティを考えていかないと駄目だと思うんですよ。……今まで小学校が5つあって中学校も2つあって。だから地域を全然知らない。分かれている物だと。でも今は一つの小学校、中学校でやっているの、子どもたちはその意識は全然ない中で育ってます。変に部落意識をもっているのは、大人たちだけ」（男性、40代）

「昔の話を聞くと、地域〔集落〕ごとに枠があってあまり他の地域にはさわれなかったみたい。今はそう言っていられない。ママ友たちもそれは同じで、自分たちばかり孤立してもいいことないだろうし。年齢も地域も問わず集まれば、すごく話もする。いい仲間になってるんじゃないかな」（女性、30代）

「集落っていう考えはほとんどないです。ただそこに名前がついてるだけであって。山古志は本当に山古志でくくっていいと思います」（男性、20代）

人口減少の影響もあって、若い世代ほど各集落の枠組みを前提とした意識が弱まり、山古志地域全体で考える機運が生まれている。集落を越えた地域の交流が盛んになり、そこ

に中堅や若手が集うことによって、次世代のリーダーが育ちやすくなっているといえるだろう。

(4) 地域の復興と「自治」

外部の支援・外部との交流

中越地震後の山古志地域の復興計画づくりには、ボランティアや専門家、行政関係者など多くの外部の人がかかわってきた。被害が大きかった 6 つの集落では、仮設住宅に避難中の住民が話し合い、外部の専門家の支援を受けながらそれぞれ「集落再生計画」を策定した。専門家が果たした役割は、集落によってさまざまだったが、一般的には次のことがみられたという。

「方言でいうと「あちさん」っていうんですが、外部の方という意味なんです。「あちさん」がいないと、集落の方は隣近所よく知りすぎていて「何あいつ、偉そうに」だとかあってあるんですよ。そういうコンサルや復興支援員、大学のボランティアさんたちと混ざること、ふだん思っているけど言えないかっこいい言葉が言えたり。やっぱり「あちさん」がいないとダメだってことだと思いますね。内々でやりすぎると、あまりにもドロドロしすぎて、結果が分かりすぎて、つまらない」（男性、40代）

帰村後の地域の復興プロセスにおいても、地域外の人びとの支援や交流が大きな役割を果たしている。たとえば、「山の暮らし再生機構」が運営する地域復興支援センター山古志サテライトには、地域復興支援員が配置されている。彼らが集落の会合や山古志地域全体の会合に参加することも多く、復興に向けた活動をサポートしてきた。

「支援センターみたいなものがあることで、「赤の他人」がいてくれることが大きいんですよ。私たちが面と向かっていうと、ちょっとしたことでひずみが生じたり、そういう部分があるじゃないですか。でも第三者は好きなことが言えるんだから、ちょっと嫌われ役になって入ってくれと。そういう役割をもたせることって非常に大事ですよ」（男性、40代）

外部の人が加わることによって、時として近すぎる集落の人間関係の風通しがよくなり、議論が前に進みやすくなる。しかし、たとえば再生計画で最終的な決断を下すときには、住民のみだったという。「あちさん」は、そこに至るまでの触媒の役割を果たした。

外部の人びとの支援は地域の復興を支え、住民が帰村して生活することを意味づけた。その一方で外部の人びとは、住民を振り回し、疲れさせもした。対象者の一人は、次のようにいう。

「行政や復興支援員、外部の応援団など、いろいろな方たちが集落の方を、たぶん前半戦は振り回したんだと思いますね。イベントもしくはマスコミの取材を含めて、いろいろなことで振り回したのが、最初の 5 年だったと思います。住民の皆さんは、感謝と恩返しの気持ちで、ニコニコと引き受けていましたね、最初は。……後半は「もういいかな？」みたいな、「疲れた」とか、そんな感じでしたね」(男性、40代)

地震から 5 年間くらいは「返せることは、これしかない」と思えても、「イベント浸け」の状態がいつまでも続くと疲れも蓄積してくるだろう。そこで、震災から 5 年目に「山古志ありがとう祭りみたいなのを大々的にやって」ひと区切りをつけることにした。それ以降は、地域を経済的に持続させていくというテーマの中に、外部との交流を位置づけることにした。「感謝と恩返し」から「地域運営」への転換である。

「持続するには、やっぱり外貨もきちんと獲得していかないと、長く元気には暮らせない、という結論に至って動いている状態です」(男性、40代)

「人が元気になったような気はします。地震の前よりも直売所とかそういうところが増えて、山古志の人たちが外の人たちとかかわってる回数が増えた気がしますね」(女性、40代)

「お母さんたち、直売とかしてる方たちをみると生き生きしてますよね。他人とかかわるのが、やっぱりもともと好きだったんだなって感じる」(女性、30代)

直売所や農家レストラン、民宿などの経営を通じて、外部との交流が地域経済をまわしていく、その方向に踏み出しつつあるといえる。外部との交流に関してもう一つ重要なことは、住民によって考え方が異なるということである。上記のように積極的に交流に携わり、はりあいを感じて「生き生き」している人がいる一方で、必ずしもそこになじめない住民も多い。

「僕感覚からいうと、全体の 7 割くらいの方が、静かに自分の生活を淡々として、オーバーなことを言うと「ここで死ぬ」みたいなイメージなんですけど、地域の中には 3 割くらい「地域と外部の交流が大切だ」とか、地域を持続可能で生かしていくには「あちさん」をうまく使ったり、自分たちも頑張ったり、行政とうまくかかわっていったりみたいなのを少し考える方がいる」(男性、40代)

地域が持続していくためには、積極的に外部とかかわる住民の層は欠かせない。しかし上記の話では多数派の、「淡々と」暮らしていくことを望む住民のことも無視できない。両

者のバランスをうまくとり、折り合いをつけながら地域を考えていくことが必要なのだろう。

地域課題への取り組み

先にみたアンケート調査の自由回答欄には、豪雪への対応や公共交通の問題、高齢化・過疎化の問題など、山古志地域が抱える多くの課題が記されていた。このような課題は、地震がなかったとしても遅かれ早かれ顕在化したと思われる。この点について、対象者の一人は次のように話してくれた。

「僕個人としては、今だから言えるんですけども、地震があつてよかったと思っています。本気で。失ったものもあるんですけど、今となってみれば、地域のそういった課題が浮き彫りにもなりましたし。現実的に地域の住民のすごい力、結束力みたいなものがすごく上がったと思います。このまま、合併をしたままの小さな村だったらジリ貧だったと思うんですけど、地震をきっかけにいろんなことを皆さん考えてくれた。「このままじゃダメだ」とか「自分たちがやらなきゃ」みたいな思いに変わったと思うので」
(男性、40代)

同じような課題を抱える地域は、日本中に数多い。山古志では地震によって一気に課題が顕在化したために、多くの住民が自覚し考えるようになった。地震は、課題を先送りにしながら、ぬるま湯の中で眠り込みそうになっていた住民を、覚醒させる役割を果たしたのである。

中越地震の翌年、2005年4月に、山古志村は長岡市と合併した。旧役場は支所に衣替えしたが、人員や役割は徐々に中心部に集約され、行政機能が縮小していくのが通例である。しかし中越地震の象徴的な被災地となった山古志地域には、復興支援のNPOやボランティア団体、前述の支援センターの復興支援員などの関係者が入り込み、課題を自覚しつつある住民たちを育み、支える役割を果たしてきた。

「職員・行政機能は落ちているとは思いますが、でも、復興支援員みたいな人材を中心に住民の組織も技量をつけている感じですので、行政のバランスが少し下がり、住民の力が上がるくらいになっていくと、まだまだ捨てたもんじゃない地域だと思っています」
(男性、40代)

住民の組織としては、コミュニティバスの運行やメモリアル施設の運営を担うNPO法人「中越防災フロンティア」、復興支援員が事務局となって主に地域のイベントを仕掛ける「山古志住民会議」、2013年に開設されたばかりの総合型地域スポーツクラブ「Y-GETS」などが中心的なものである。さらには従来からの集落組織や合併を機に作られた山古志地

域委員会なども、議論の場となっている。

「前は見ているだけ。話もそんなにすることはなかったですけど、地震の後は、地域をどうしていくか、どういうふうに活性化していきたいみたいな感じで、話をする機会が増えてきました」(女性、40代)

具体的な地域課題をめぐる議論としては、次のような例があがっていた。

「一人暮らしの高齢者が冬に除雪したりとか大変だから。他の地域では、一か所に冬場集まって共同生活をして、また春に戻るというところがあって、いま山古志にも教員住宅が空いているので、その利用ができるのかとか。学童保育が山古志にはないので、山古志独自でできないかみたいな感じ」(女性、40代)

「いま見えている課題は雇用です。……地震を境に子どもたちが山古志にかかわってきたいと言ってくれているんですよ。でもその子たちが働く場がない。結局、長岡市や小千谷市に下りて、夜だけかかわるという状態になる。ずっとこっちに仕事があっただかかわってくれるのがベストですよ」(男性、40代)

「若い人に増えて欲しいといわれていますけど、結構若い人たちもいる。その人たちがいるっていうことは、何かしらよい所があるんだと思うから、そういうのを発信したい。外から移住してくれる人が出てきたりとか、こっちに定住しなくても遊びに来てくれる人が増えるといいなと思っています」(女性、30代)

若い世代や女性を含めて議論していくことにより、課題がよりいっそう自覚され、明確になっていく。どれも簡単に解決できるものではないが、それを他人任せにするのではなく、住民主体で取り組んでいこうという「自治」意識も定着しつつあるようだ。

「各集落で山菜まつりとか色々なイベントがあって、外とのつながりがあるんですけど、そういうのも高齢化になって難しくなっていく。それがきちんと続くようにしていければということと、今は支援員の方がいろいろ手伝ってくれているんですが、今度は支援の人がフォローに入るくらいで、住民が主で動けるようになっていかなきゃいけない」(女性、40代)

「応援してもらった貯金というか、地震で大変だった分、ずっとよかったんだと思います。そろそろ10年を迎え、貯金を使い果たす。今度は自分たちがしっかりと覚悟きめてやらなきゃダメなんだというのは、感じています」(女性、60代)

「自分たちのことは、面倒でも自分たちでちゃんと考えなきゃいけないと思います。たしかに疲れますよ。毎晩のように話し合いをしたって尽きないですよ。議論は尽きないですけど、その結果としてどこかにいくと光がみえたり方向がみえたりするものなので、面倒でも地域の中でそういう思いをもっている人たちが集まって、話をしないとだめだと思います。……こんないい先生が来てくれたから任せれば大丈夫だというけど、絶対だめです。進みません。最後にいいことだけ言っていなくなる人ですから」(男性、40代)

(5) むすび

いうまでもなく災害は、その当事者にとってつらく厳しい体験である。今回の対象者も、自宅の全壊や地震による大けがと入院、平場から泥の中を山古志まで歩いて戻る、地震直後の出産など、多くの苦難を経験している。また子どもたちが、地震時に心に傷を負ってしまった例もいくつか語られた。こうした厳しい状況から、心と体の健康を取り戻し、前を向いて進んでいくためには何が必要なのだろうか。

限られた事例からの一般化は慎まなければならないが、今回の対象者の話からとくに感じられたことは、体験や行動の捉え返しと意味づけ、生活上のはりあいや活動の手応え、といった要因である。「地震があってよかった」という言葉に代表されるような捉え返し、帰村して山古志に暮らすことの積極的な意味づけが、被災経験を受け入れて次に進むための基盤をなしているように思われた。

さらに今回の対象者は、それぞれ積極的に地域活動にかかわっていた。もともとの規模が小さく、さらに地震を経て多くの点で縮小した山古志地域だが、そのぶん地域活動の成果は目に見えやすくなった。活動にやりがいを感じ、「自治」の担い手としての有効性感覚を得やすくなったのである。

「つながっていたい部分があるのかもしれないですよ、地域と。かかわることで、自分としてプラスになっているところはあるかもしれない。仕事と家の往復だけじゃなくて違う事をする事で、そこでちょっと気持ちが切り換えられたりする。精神的にはいいのかなと思う」(女性、40代)

「山古志全体が活気づいていくのに自分が携われることが、ちょっとうれしい。自分はよそから来た人間ですけど、いろんな人にかかわれるので、それはすごく嬉しいことです。そういうのに積極的に携われるのは、自分もその中でなにかできるんだなって思うのは、生きがいでもありますし、自分の楽しみにもなっています」(女性、40代)

「今いる若者がどんだけ見せられるかだと思うんですね。山古志で残ってる若者がこんなことやってるぞと。こんだけ山古志を盛り上げようとしてるぞってところを見せる

のが、まず第一歩かなと思ってます。イベントにかかわってる若い奴が増えれば、今度自分だけでも動けるようになるかなって」(男性、20代)

地域活動が負担ではなく生きがいになるためには、たとえ数は多くなくても信頼できる仲間の存在が必要だろう。今回の対象者同士も、さまざまな活動の場を共有することによって、たがいにそうした仲間たり得ているように感じられた。また若い世代に、地震を契機として地域に強い愛着をもつ層があらわれていることは、地域の持続可能性を考える上で重要な意味をもつだろう。これまでの強固な集落秩序が弱まることで、こうした若者や女性が自由に発言し、活躍する空間が開かれつつあることも見逃せない。

外部から山古志にかかわる側としては、山古志の経験から学ぶことは多い。これからの地域の中核となっていく積極的な層を応援することが必要であると同時に、「淡々と」暮らししていくことを望む住民への配慮も求められよう。住民を振り回すことなく住民の力を育み支えるような支援、ほどよい距離感を保ちつつも持続的なかわりが求められる。

今後、少子高齢化が加速して日本社会全体が確実に縮小していく中で、どうすれば暮らしと地域社会を維持することができるのか。現在の世代が生きがいをもって充実した生活を送り、それを次の世代につなげていくことは、どうすれば可能なのか。地震の衝撃で地域課題を自覚し、手応えを感じつつ地域活動を担う人びとを生み出してきた山古志地域は、これからの日本社会にとって先進的なモデルになりうるだろう。

5. 統括：今後の災害のために私たちができること

～長岡市山古志地域における健康調査から～

平成17年から平成21年までの5年間に平成25年を加えて計6回実施された、長岡市山古志地域(旧山古志村)を対象とした調査の中で、心理的苦痛の有病率の推移については本報告書の5項を、心的外傷後ストレス障害の有病率の推移については10頁を、平成25年の調査の自由回答の小括は19頁、インタビュー調査の小括は32項を参照されたい。被災地住民の精神健康を長期にわたり追跡することは、特に都市部においては人口移動が頻繁であるといった理由から非常に困難である。しかし本調査は山古志の方々の長期にわたる協力を得て実現された全国的にも稀な成功事例であり、中山間地における震災が被災地住民に与える心理的影響を知ることができる貴重な資料となるであろう。ここでは6回の調査の全体を総括しながら、私たちがそこから学ぶべきものは何か、今後の災害のためにできることは何か、考えてみたい。

最も良く評価された心理的苦痛の有病率に関しては、女性、高齢、病気が危険要因(それが存在すると有病率が高くなる条件)として見出された。ただしこれは絶対的なものではなく、あくまで全体的な傾向であって、例えば男性の平均よりも心理的苦痛を少なく訴える女性は何人もいる。無職・主婦の人も有病率が高かったが、「主婦であって無職」と回答した人は女性であるから、重複する部分が多い。それではなぜ女性なのか。一般に女

性は男性よりも精神保健サービスをより多く受ける傾向があるので、そこから類推すると、男女が仮に同じ心理的苦痛を経験したとしても、それを質問紙に回答する段階において、心理的苦痛をより大きい方向に回答した結果かもしれない。

一方でこれまでの中越地震に関する調査資料や現地で収集した情報から、震災後の特に中長期において、女性、特に主婦層の心理的苦労が実際に大きかった可能性も十分考えられる。震災後の急性期においては、繰り返す余震の恐怖、避難生活の苦労、復旧の見通しへの不安など急性期症状が、(女性にやや強い傾向があるが)老若男女を問わず広く認められる。しかし震災後 2, 3 年も経過すれば、心理的苦痛は“災害によって前倒しされて現れた元々そこにあった諸問題”に起因することが多い。中山間地においては、住民の高齢化と健康問題、異なる世代の同居、地域経済の不況から生じる家計の圧迫、そこから生まれる家族間葛藤などであって、特に性別による役割意識や力関係が固定的である場合は、女性、特に主婦層の心理的苦労が増す方向に働くのかもしれない。近年、疾病の罹患率、治療効果や副作用の出現に大きな性差があることが分かり、それを扱う“性差医学”の発展が目覚ましい。災害復興事業についても、今後は性別を意識した施策の立案が求められるであろう。

病気については、個別には心臓病、胃腸の病気、がん、うつ病、不眠症を持つ人は心理的苦痛の有病率が高かったが、これも被災地住民の高齢化と一部重複する。より多くの病気を持っている高齢者は、常日頃から自身の健康に不安があり、震災時は尚更であろう。平時の保健活動において、高齢住民がどのような病気を抱えていて、その病気をどの程度心配しているか、震災の影響で医療の継続性に問題を生じる可能性はないか、健康情報を収集・管理して震災時にも活用できることが望ましい。

従来の災害調査では、これら危険要因ばかりが強調されてきたが、本調査から精神健康に対して保護的に作用しうる要因も見出された。例えば、運動を行っている人は心理的苦痛の有病率が低い傾向がある。最近、定期的な運動がうつ病や認知症の予防に役立つとする研究が増えており、身体を動かすことが仕事に含まれようが含まれまいが、被災地住民の心理面にも良い影響を与える可能性がある。困った時や心配事があった時、相談する人や様子を見に来てくれる人がいる場合も、やはり心理的苦痛の有病率は低かった。これは周囲から受けることができる社会的サポートの効果を示唆する。ただし、本当に援助を得ることができるか否かよりも、そのような前向きな期待を持てることが重要と考えられ、身近な家族に限らず、近隣の人々や少し遠くの友人であっても良い。集落での生活や集落のまとまりに対する肯定的な評価、集落内外での活動への参加状況も同じく心理的苦痛の程度と関係することから、地域における人々の信頼や対人交流の醸成が大切と思われる。「地域とつながってほしい」、「人と関わることがプラスになる」、「地域の活性化に携われて嬉しい」、「その中に自分の生きがいや楽しみを見出す」といった肯定的意見が、被災者へのインタビューにもあった。地域の社会関係資本が災害復興全体に与える影響については多くの研究者が指摘していることであり、これが山古志地域では中越地震前から比較的多くあり、震災後も心理的苦痛の軽減に有効に作用した可能性がある。

今後、少子高齢化が加速して日本社会全体が確実に縮小していく中で、どうすれば暮らしと地域社会を維持することができるのか。現在の世代が生きがいをもって充実した生活を送り、それを次の世代につなげていくことは、どうすれば可能なのか。現時点でこの課題に明確な回答を与えることは難しいが、「地震の衝撃で地域課題を自覚し、手応えを感じつつ地域活動を担う山古志の人々」から得た本調査から、同じような課題を抱える日本の地域社会の将来に向けた建設的アイデアが生まれることを期待したい。

資 料

平成 25 年度
アンケート調査結果の詳細

アンケート調査結果の詳細

アンケート結果の単純集計および心理的苦痛に関するクロス集計結果を示す。

1 <単純集計>

1-1 基本情報

1-1-1 参加集落

図1 集落別の参加人数の割合

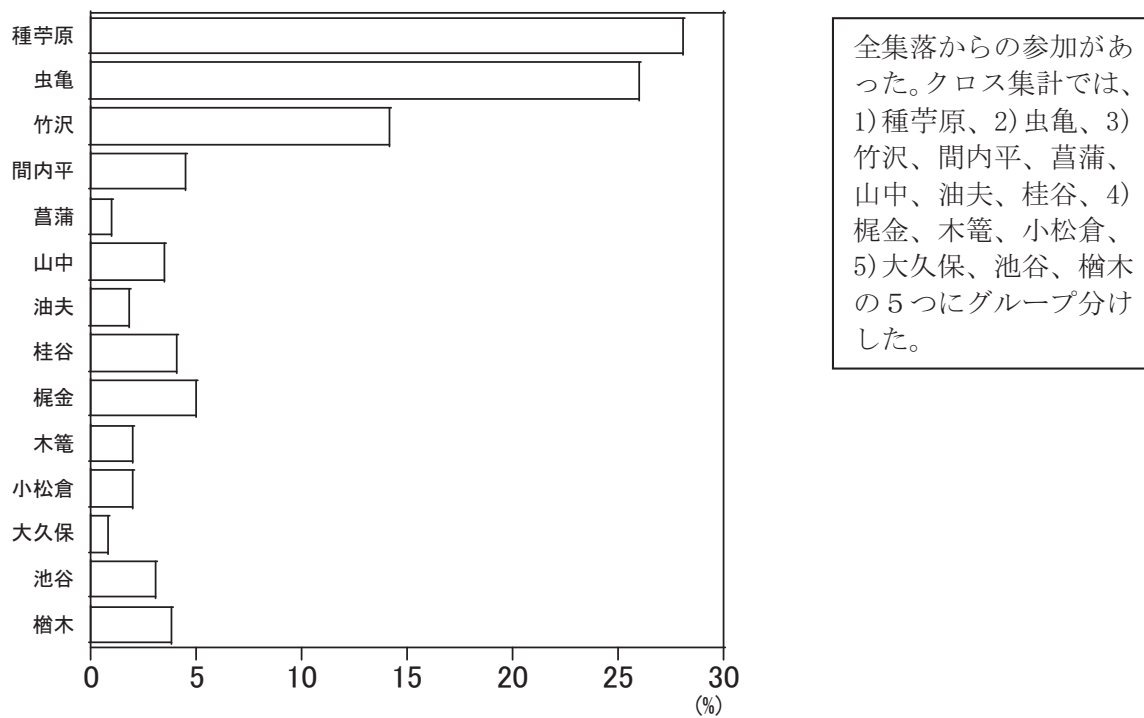


表1 集落別の参加人数と割合

	人数	%
種芋原	235	28.1
虫亀	218	26.0
竹沢	119	14.2
間内平	38	4.5
菖蒲	8	1.0
山中	29	3.5
油夫	15	1.8
桂谷	34	4.1
梶金	42	5.0
木籠	17	2.0
小松倉	17	2.0
大久保	7	0.8
池谷	26	3.1
檜木	32	3.8
合計	837	100.0

1-1-2 記入者

図 2 記入者別の人数の割合

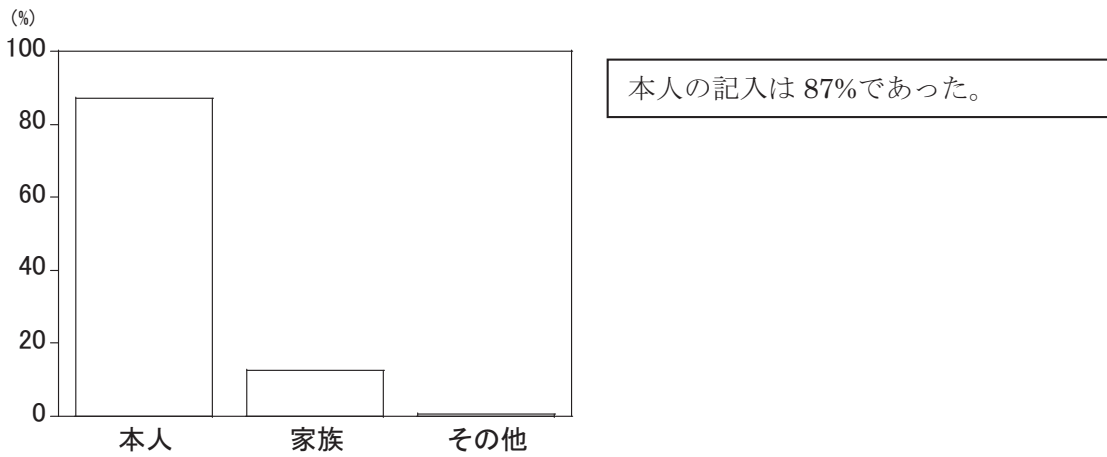


表 2 記入者別の人数と割合

	人数	%
本人	674	87.0
家族	97	12.5
その他	4	0.5
合計	775	100.0
	欠損値 62	

1-1-3 性別

図 3 性別の人数の割合

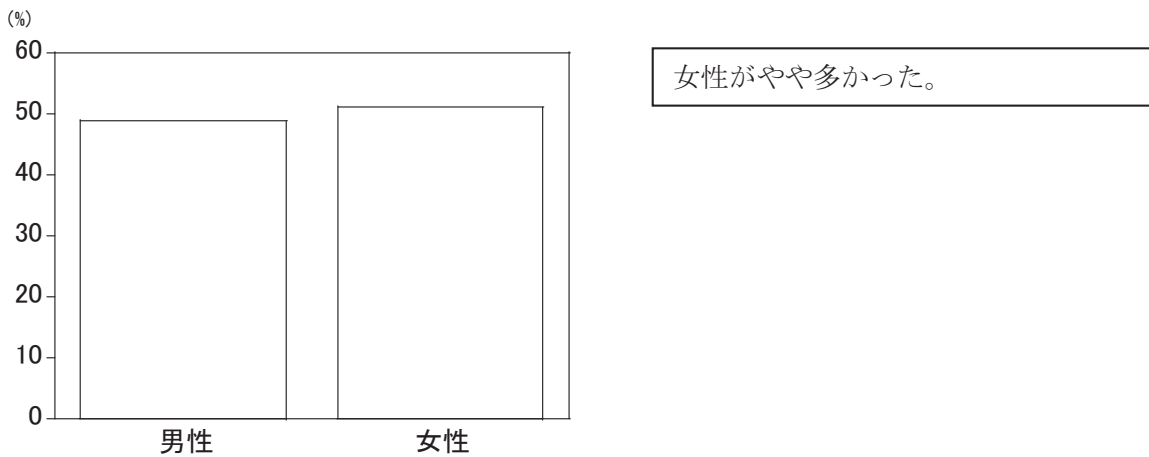
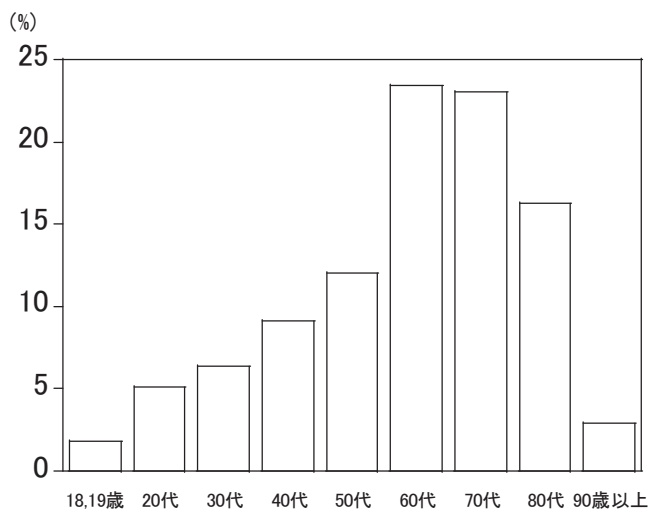


表 3 性別の人数と割合

	人数	%
男性	406	48.8
女性	426	51.2
合計	832	100.0
	欠損値 5	

1-1-4 年齢

図4 年代別の人数の割合



70代が40%と最も多かった。

表4 年代別の人数と割合

	人数	%
18,19歳	15	1.8
20代	42	5.1
30代	53	6.4
40代	75	9.1
50代	99	12.0
60代	193	23.4
70代	190	23.0
80代	135	16.3
90歳以上 (100歳1名)	24	2.9
合計	826	100.0

欠損値 11

1-1-5 職種

図5 職種別の人数の割合

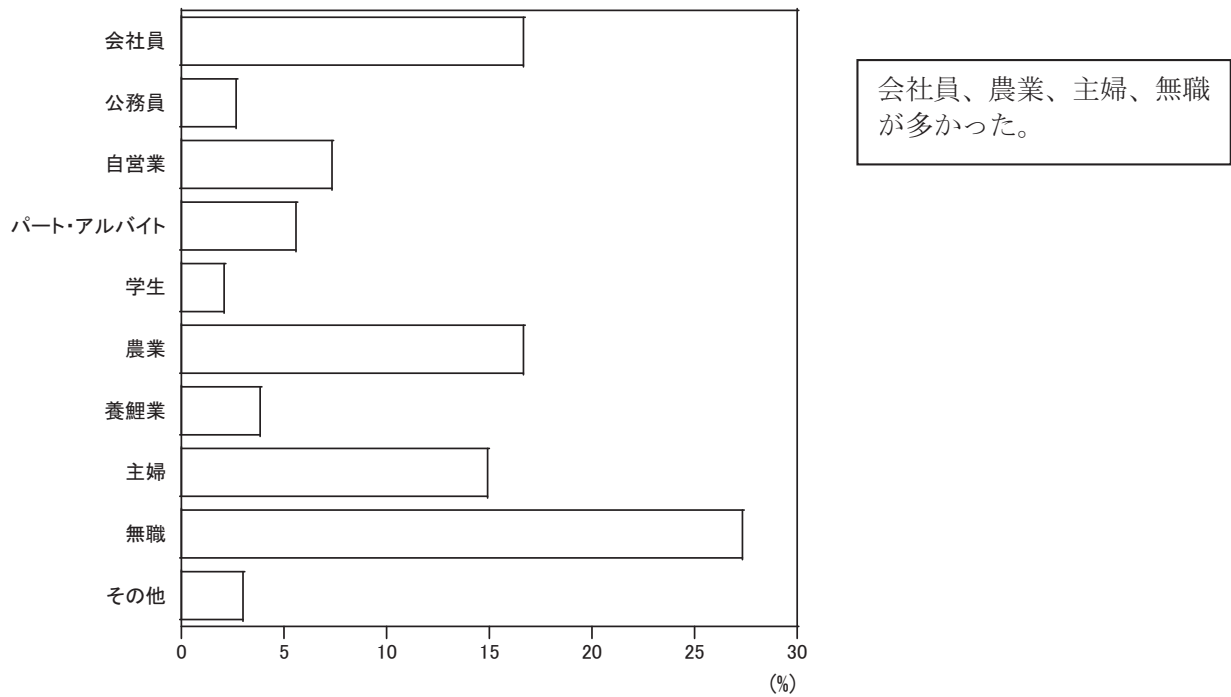


表5 職種別の人数と割合

	人数	%
会社員	135	16.7
公務員	22	2.7
自営業	59	7.3
パート・アルバイト	45	5.6
学生	17	2.1
農業	135	16.7
養鯉業	31	3.8
主婦	121	14.9
無職	221	27.3
その他	24	3.0
合計	810	100.0

欠損値 27

1-2 病歴

1-2-1 現在受診している病気があるか

図 6 現在受診している病気があるか、に対する回答

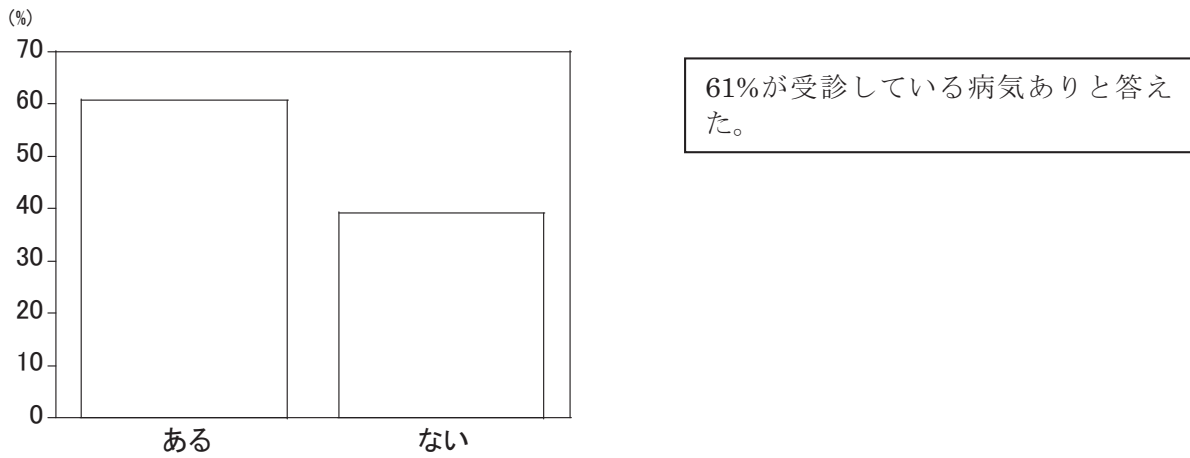


表 6 現在受診している病気があるか、に対する回答

	人数	%
ある	497	60.8
ない	321	39.2
合計	818	100.0

欠損値 19

1-2-2 現在受診している病気の種類（複数回答）

図 7 現在受診している病気の種類

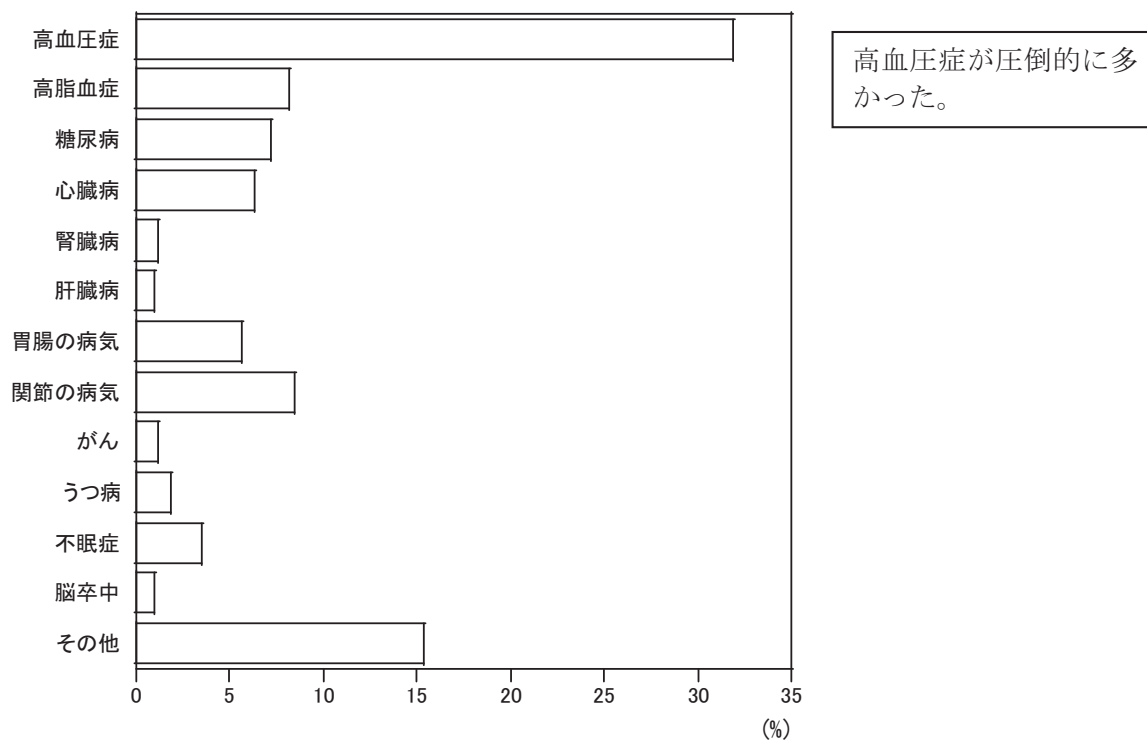


表 7 現在受診している病気の種類

	人数	%
高血圧症	267	31.9
高脂血症	69	8.2
糖尿病	60	7.2
心臓病	53	6.3
腎臓病	10	1.2
肝臓病	8	1.0
胃腸の病気	47	5.6
関節の病気	71	8.5
がん	10	1.2
うつ病	16	1.9
不眠症	29	3.5
脳卒中	8	1.0
その他	129	15.4

1-3 最近の状態（抜粋）

1-3-1 寝つけなかったり、途中で目が覚めることが多いですか

図 8 寝つけなかったり、途中で目が覚めることが多いですか、に対する回答

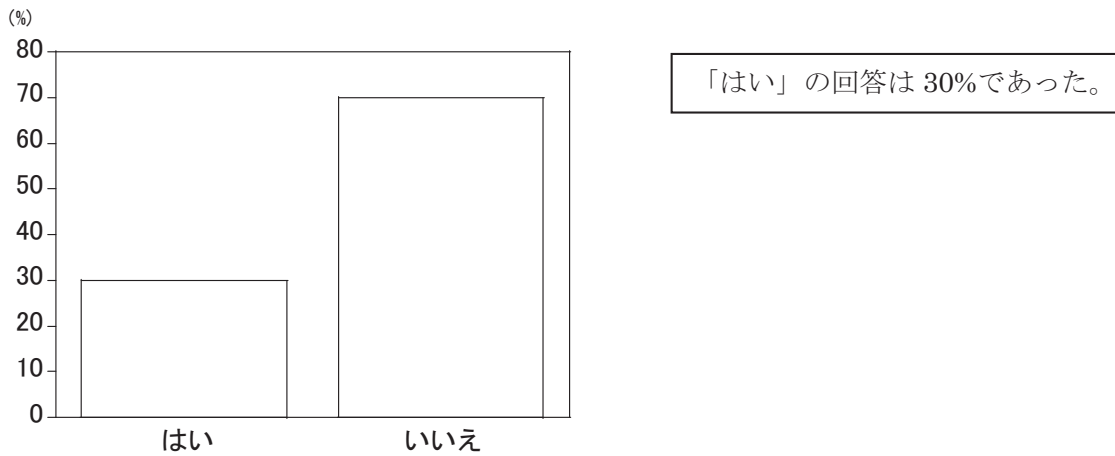


表 8 寝つけなかったり、途中で目が覚めることが多いですか、に対する回答

	人数	%
はい	238	30.0
いいえ	556	70.0
合計	794	100.0

欠損値 43

1-3-2 震災に関する不快な夢を見ることがありますか

図 9 震災に関する不快な夢を見ることがありますか、に対する回答

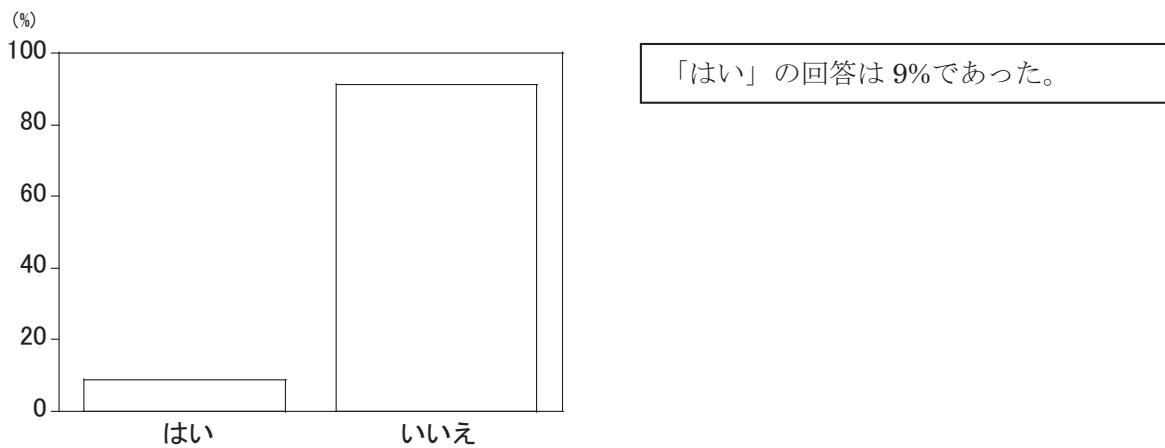


表 9 震災に関する不快な夢を見ることがありますか、に対する回答

	人数	%
はい	72	8.8
いいえ	744	91.2
合計	816	100.0

欠損値 21

1-3-3 イライラしたり怒りっぽくなっていますか

図 10 イライラしたり怒りっぽくなっていますか、に対する回答

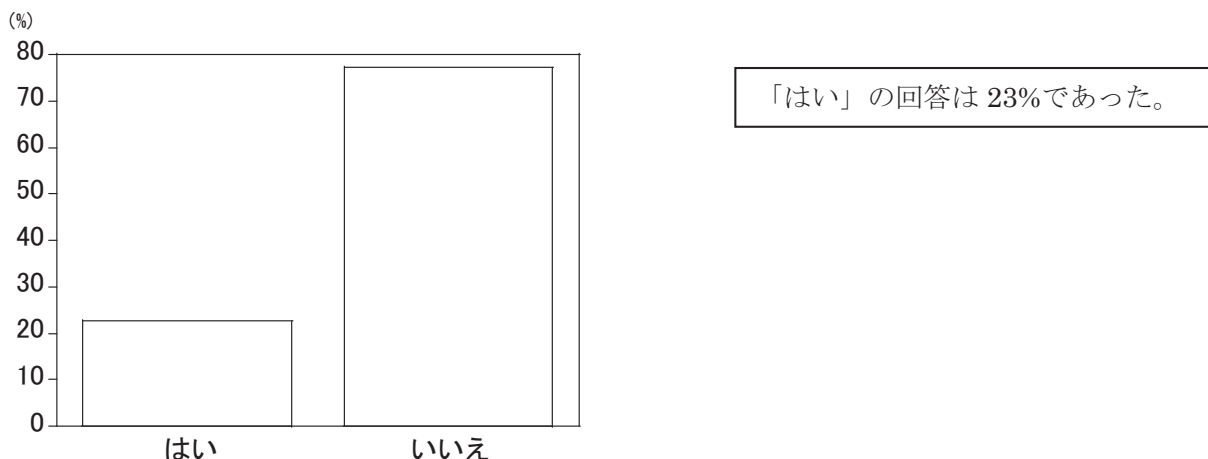


表 10 イライラしたり怒りっぽくなっていますか、に対する回答

	人数	%
はい	184	22.7
いいえ	626	77.3
合計	810	100.0

欠損値 27

1-3-4 ささいな刺激に過敏に反応してしまうことがありますか

図 11 ささいな刺激に過敏に反応してしまうことがありますか、に対する回答

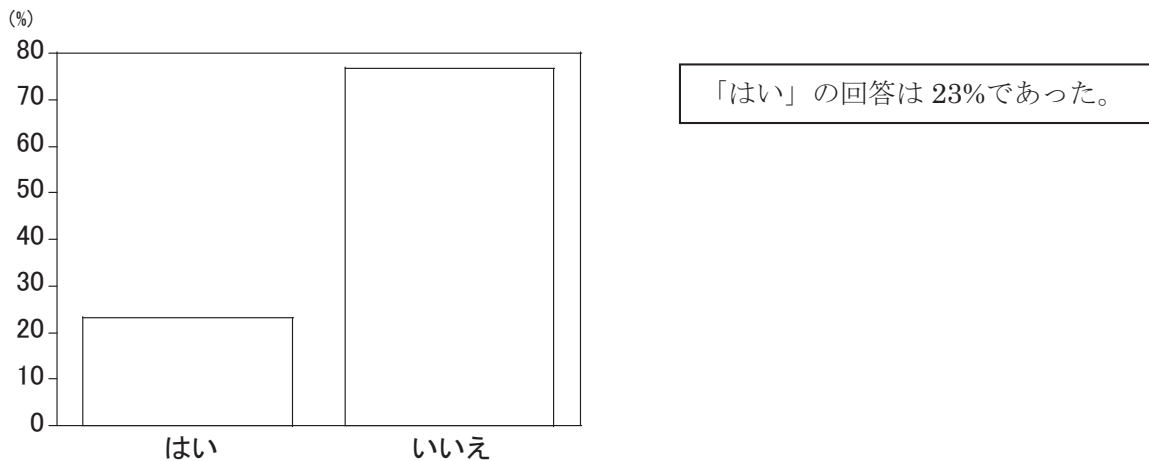


表 11 ささいな刺激に過敏に反応してしまうことがありますか、に対する回答

	人数	%
はい	187	23.2
いいえ	618	76.8
合計	805	100.0

欠損値 32

1-3-5 震災を思い出させるような場所や人、話題などをさけてしまうことがありますか

図 12 震災を思い出させるような場所や人、話題などをさけてしまうことがありますか、に対する回答

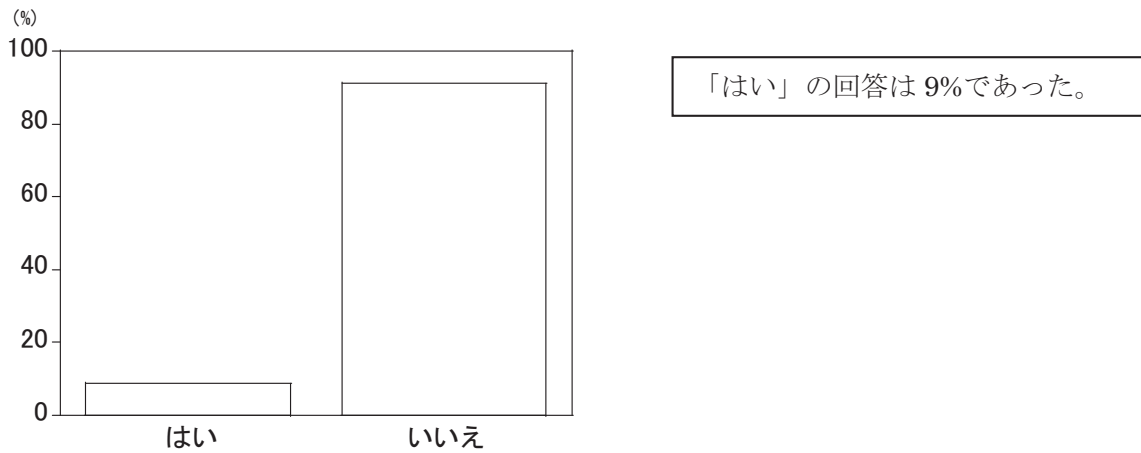


表 12 震災を思い出させるような場所や人、話題などをさけてしまうことがありますか、に対する回答

	人数	%
はい	71	8.8
いいえ	738	91.2
合計	809	100.0

欠損値 28

1-3-6 思い出したくないのに震災のことを思い出すことがありますか

図 13 思い出したくないのに震災のことを思い出すことがありますか、に対する回答

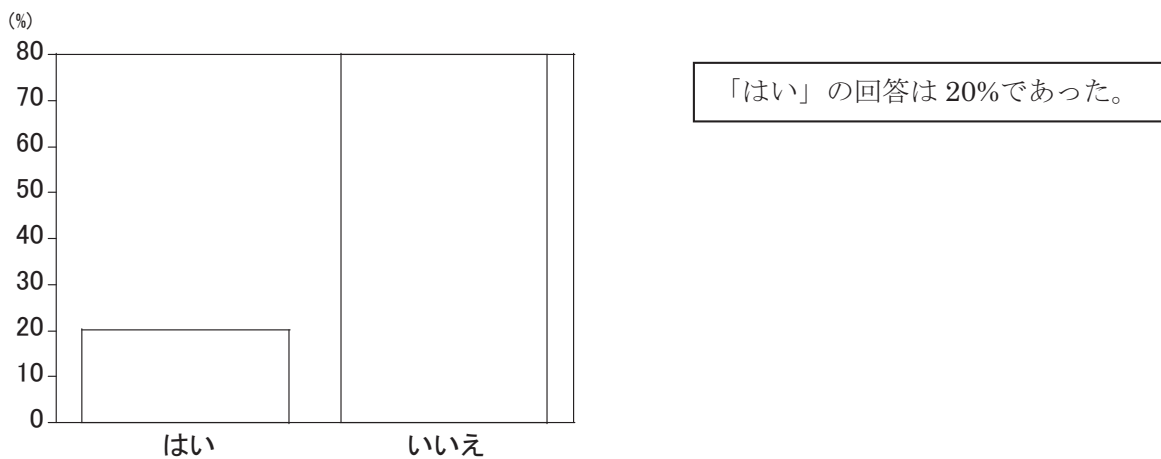


表 13 思い出したくないのに震災のことを思い出すことがありますか、に対する回答

	人数	%
はい	162	20.1
いいえ	643	79.9
合計	805	100.0

欠損値 32

1-3-7 以前は楽しんでいたことが楽しめなくなっていますか

図 14 以前は楽しんでいたことが楽しめなくなっていますか、に対する回答

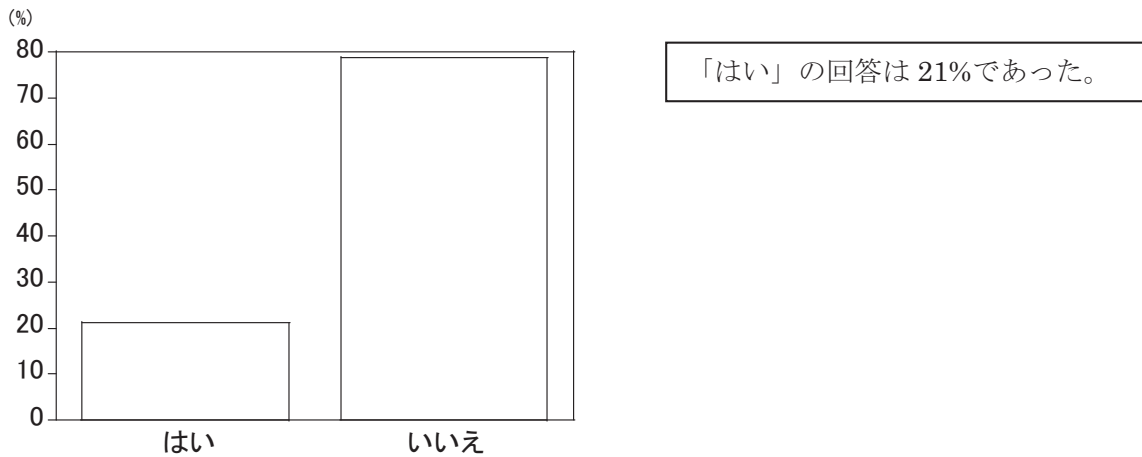


表 14 以前は楽しんでいたことが楽しめなくなっていますか、に対する回答

	人数	%
はい	170	21.2
いいえ	631	78.8
合計	801	100.0

欠損値 36

1-3-8 何かきっかけで震災を思い出して気持ちが動揺することがありますか

図 15 何かきっかけで震災を思い出して気持ちが動揺することがありますか、に対する回答

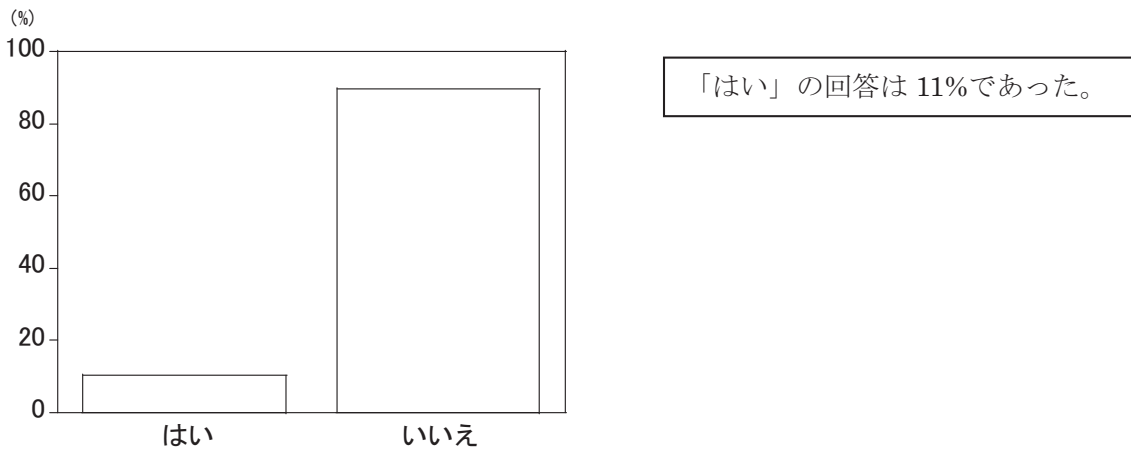


表 15 何かきっかけで震災を思い出して気持ちが動揺することがありますか、に対する回答

	人数	%
はい	84	10.5
いいえ	714	89.5
合計	798	100.0

欠損値 39

1-3-9 震災についてもう考えないようにしたり、忘れようと努力していますか

図 16 震災についてもう考えないようにしたり、忘れようと努力していますか、に対する回答

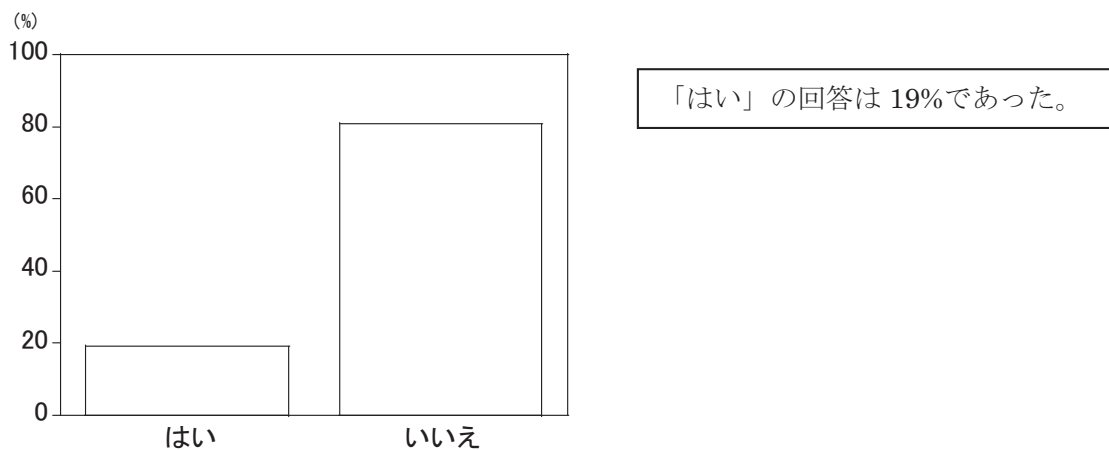


表 16 震災についてもう考えないようにしたり、忘れようと努力していますか、に対する回答

	人数	%
はい	154	19.2
いいえ	648	80.8
合計	802	100.0

欠損値 35

1-4 運動

1-4-1 現在行っている運動(スポーツ)はありますか

図 17 現在行っている運動(スポーツ)はありますか、に対する回答

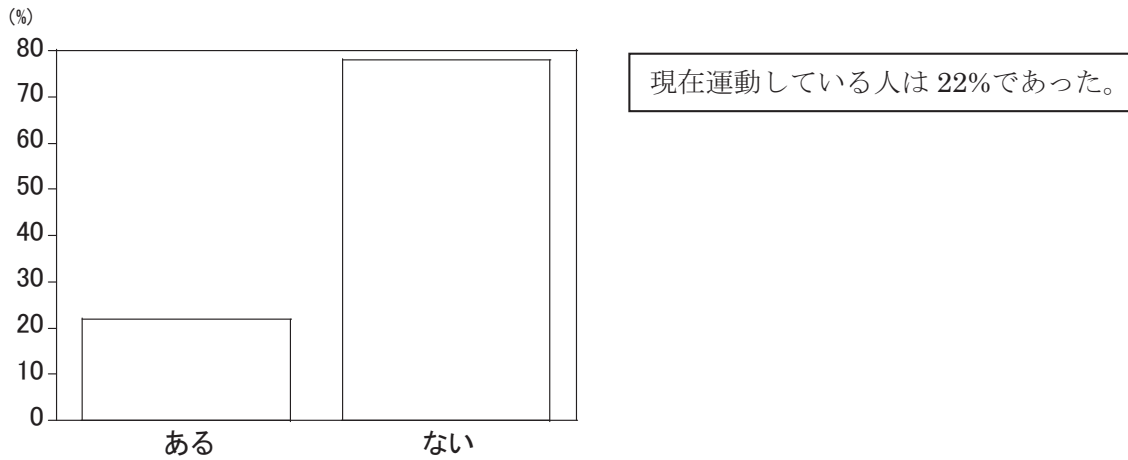


表 17 現在行っている運動(スポーツ)はありますか、に対する回答

	人数	%
ある	177	22.0
ない	629	78.0
合計	806	100.0

欠損値 31

1-4-2 現在行っている運動(スポーツ)の種類 (複数回答)

図 18 現在行っている運動(スポーツ)の種類

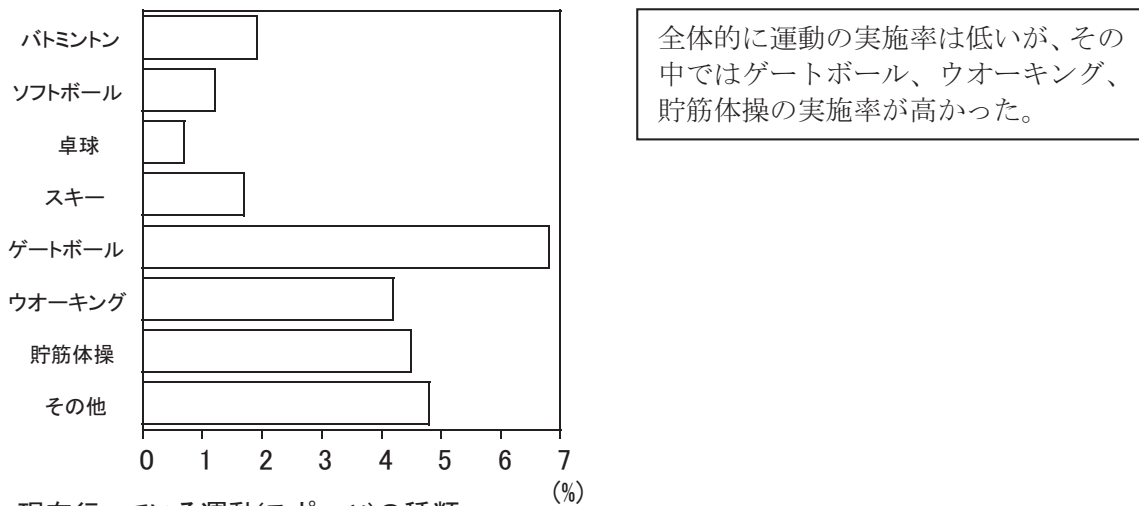


表 18 現在行っている運動(スポーツ)の種類

	人数	%
バトミントン	16	1.9
ソフトボール	10	1.2
卓球	6	0.7
スキー	14	1.7
ゲートボール	57	6.8
ウォーキング	35	4.2
貯筋体操	38	4.5
その他	40	4.8

1-4-3 今後やってみたい運動(スポーツ)はありますか

図 19 今後やってみたい運動(スポーツ)はありますか、に対する回答

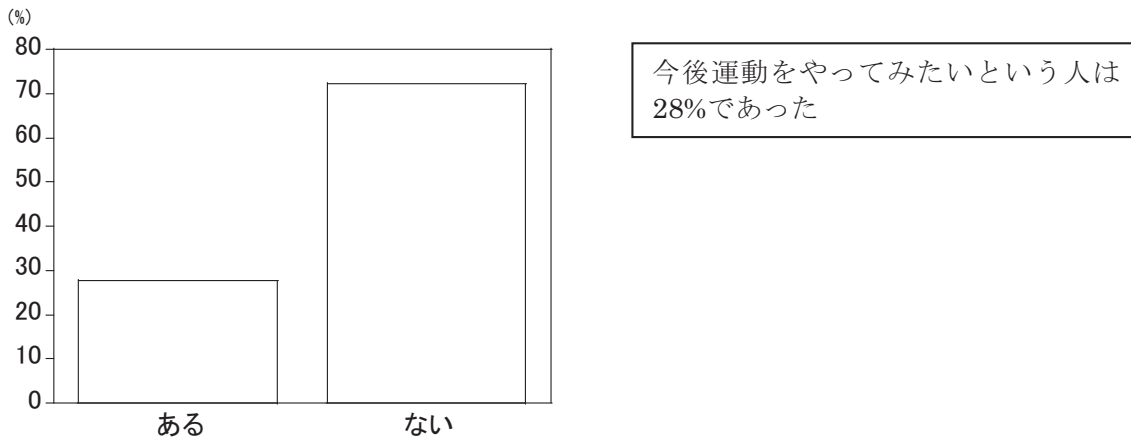


表 19 今後やってみたい運動(スポーツ)はありますか、に対する回答

	人数	%
ある	193	27.7
ない	505	72.3
合計	698	100.0

欠損値 139

1-4-4 今後やってみたい運動(スポーツ)の種類 (複数回答)

図 20 今後やってみたい運動(スポーツ)の種類

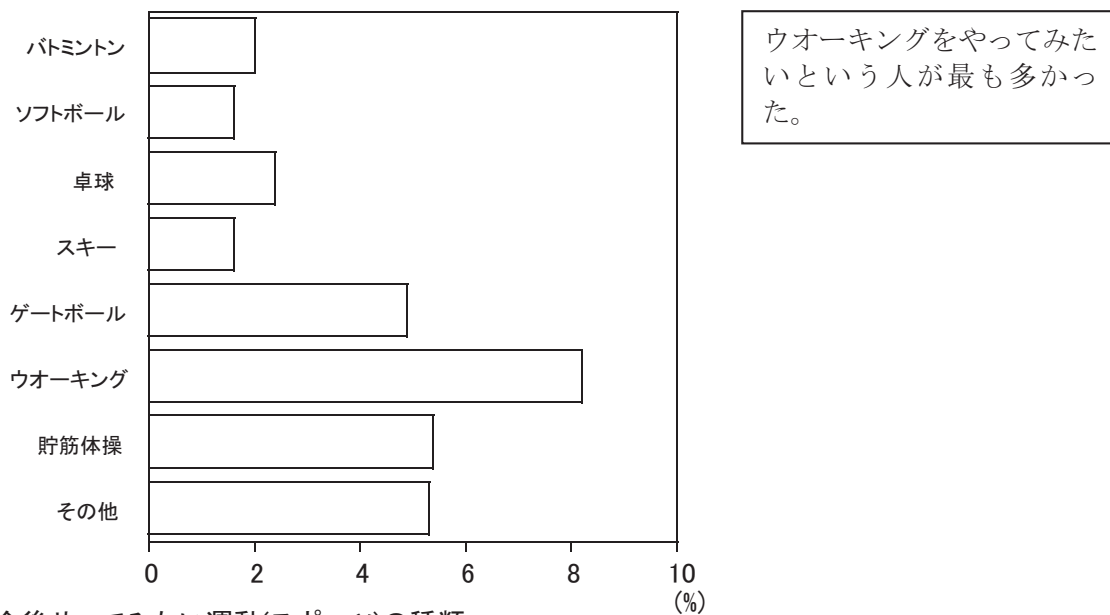


表 20 今後やってみたい運動(スポーツ)の種類

	人数	%
バトミントン	17	2.0
ソフトボール	13	1.6
卓球	20	2.4
スキー	13	1.6
ゲートボール	41	4.9
ウォーキング	69	8.2
貯筋体操	45	5.4
その他	44	5.3

1-5 喫煙

1-5-1 タバコは吸いますか

図 21 タバコは吸いますか、に対する回答

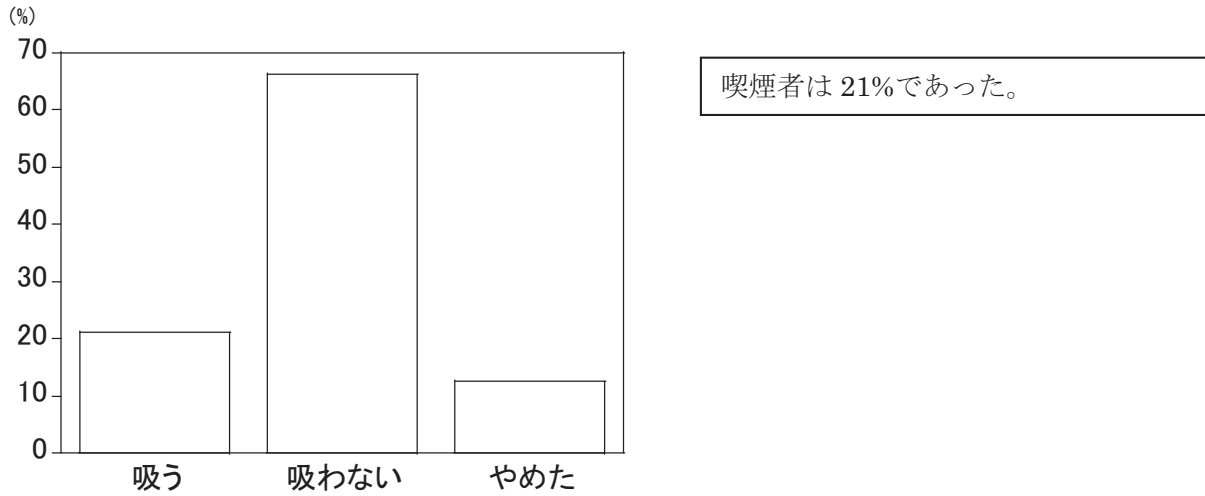


表 21 タバコは吸いますか、に対する回答

	人数	%
吸う	166	21.1
吸わない	520	66.2
やめた	99	12.6
合計	785	100.0

欠損値 52

1-6 飲酒

1-6-1 普段お酒を飲みますか

図 22 普段お酒を飲みますか、に対する回答

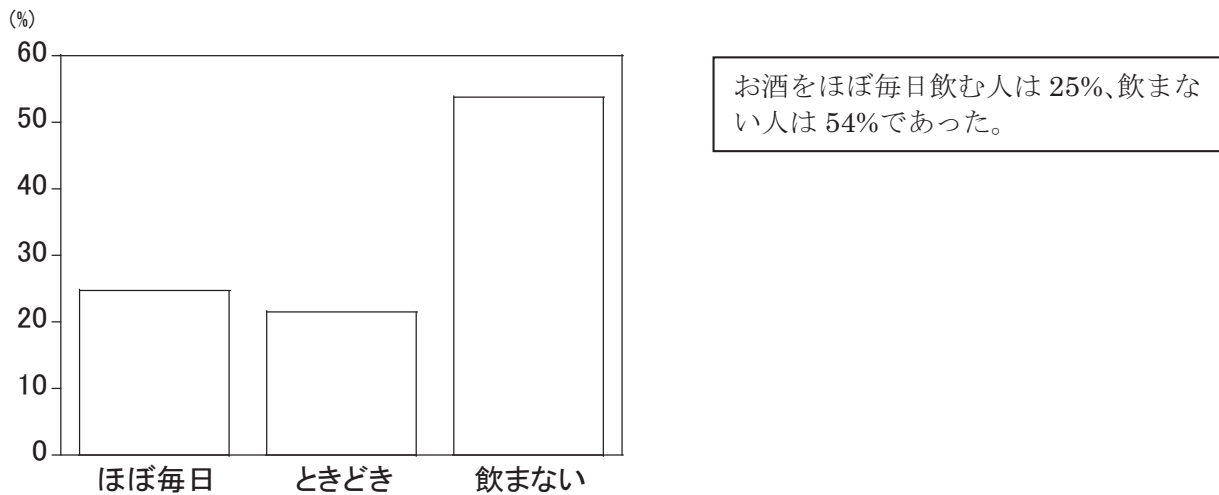


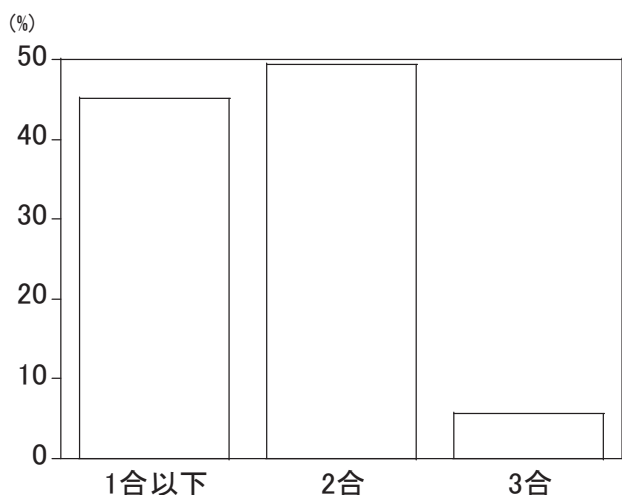
表 22 普段お酒を飲みますか、に対する回答

	人数	%
ほぼ毎日飲む(週 5 日以上)	193	24.8
ときどき (週 1 日~4 日)	167	21.5
飲まない	417	53.7
合計	777	100.0

欠損値 60

1-6-2 日本酒の飲酒量（ほぼ毎日飲む人）

図 23 日本酒を飲む人の飲酒量



1合以下と2合が多かった。

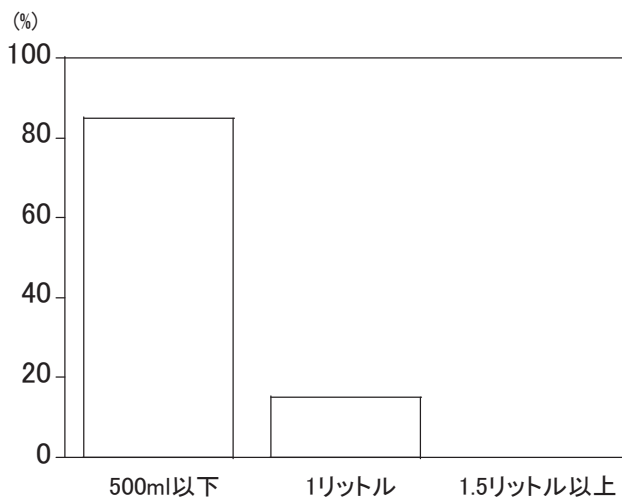
表 23 日本酒を飲む人の飲酒量

	人数	%
1合以下	32	45.1
2合	35	49.3
3合	4	5.6
合計	71	100.0

欠損値 1

1-6-3 ビール・発泡酒の飲酒量（ほぼ毎日飲む人）

図 24 ビール・発泡酒を飲む人の飲酒量



500ml以下が多かった。

表 24 ビール・発泡酒を飲む人の飲酒量

	人数	%
500ml以下	68	85.0
1リットル	12	15.0
1.5リットル以上	0	0.0
合計	68	100.0

欠損値 0

1-6-4 焼酎の飲酒量（ほぼ毎日飲む人）

図 25 焼酎を飲む人の飲酒量

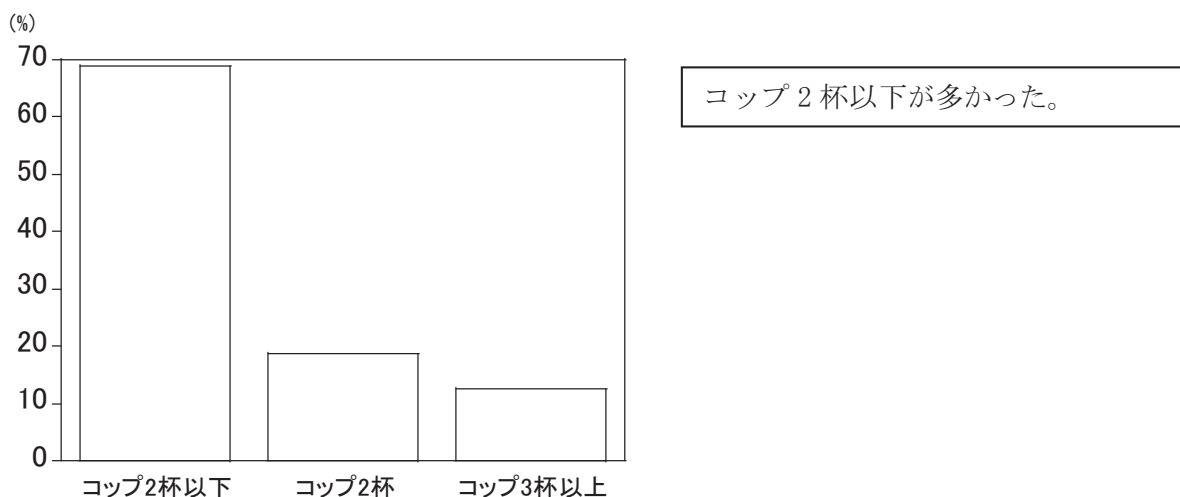


表 25 焼酎を飲む人の飲酒量

	人数	%
コップ 2 杯以下	44	68.8
コップ 2 杯	12	18.8
コップ 3 杯以上	8	12.5
合計	64	100.0

欠損値 6

1-6-5 ワインの飲酒量（ほぼ毎日飲む人）

図 26 ワインを飲む人の飲酒量

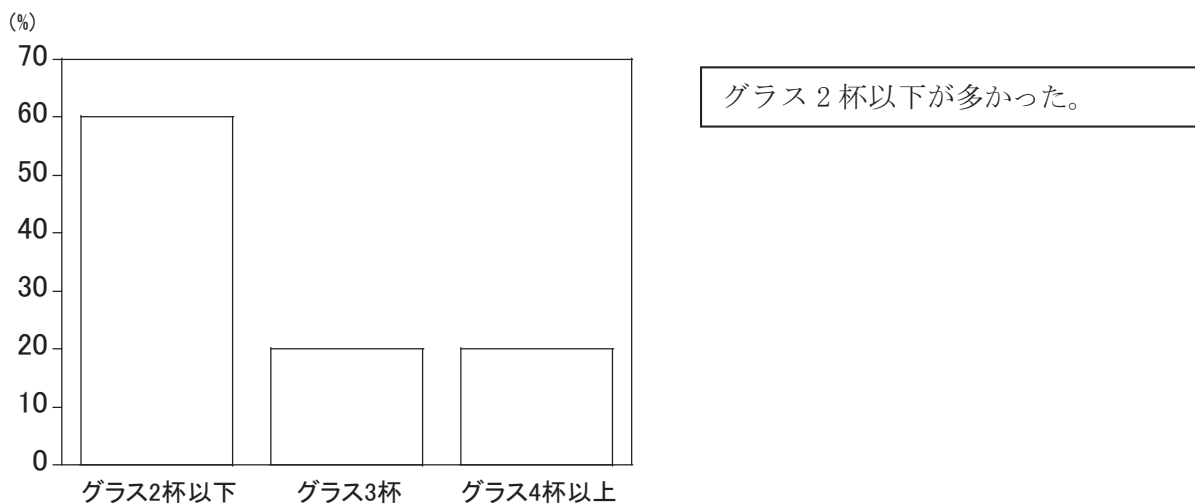


表 26 ワインを飲む人の飲酒量

	人数	%
グラス 2 杯以下	3	60.0
グラス 3 杯	1	20.0
グラス 4 杯以上	1	20.0
合計	5	100.0

欠損値 0

1-7 休養・睡眠

1-7-1 ゆっくりと休息する時間はありますか

図 27 ゆっくりと休息する時間はありますか、に対する回答

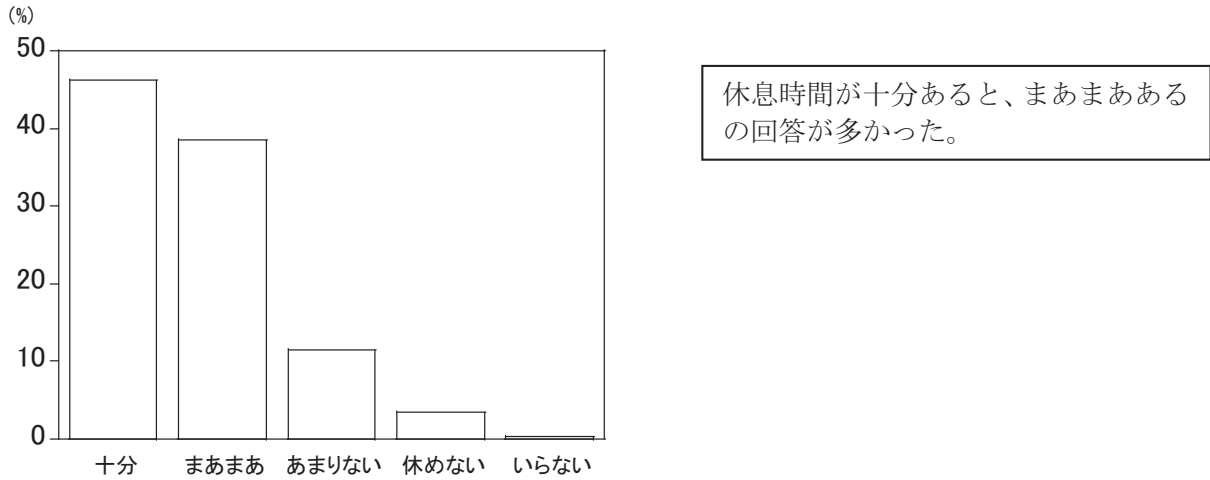


表 27 ゆっくりと休息する時間はありますか、に対する回答

	人数	%
十分ある	369	46.2
まあまあある	308	38.5
あまりない	92	11.5
休みたいが休めない	28	3.5
休みはらない	2	0.3
合計	799	100.0

欠損値 38

1-7-2 睡眠は足りていますか

図 28 睡眠は足りていますか、に対する回答

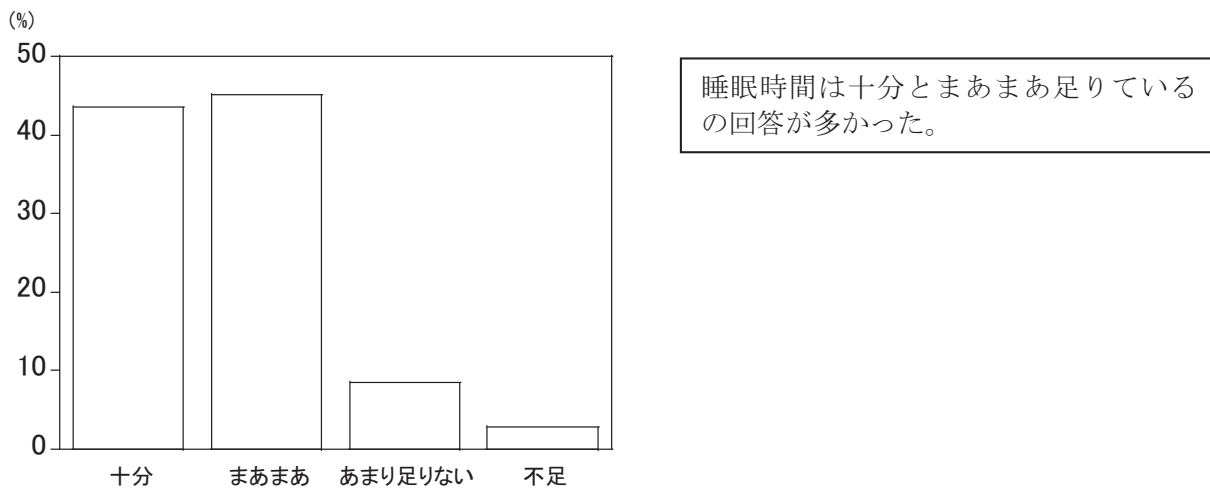


表 28 睡眠は足りていますか、に対する回答

	人数	%
十分足りている	339	43.5
まあまあ足りている	352	45.2
あまり足りていない	66	8.5
不足している	22	2.8
合計	779	100.0

欠損値 58

1-8 交流

1-8-1 隣近所や友人と気軽に声を掛け合ったり、外出したりしていますか

図 29 隣近所や友人と気軽に声を掛け合ったり、外出したりしていますか、に対する回答

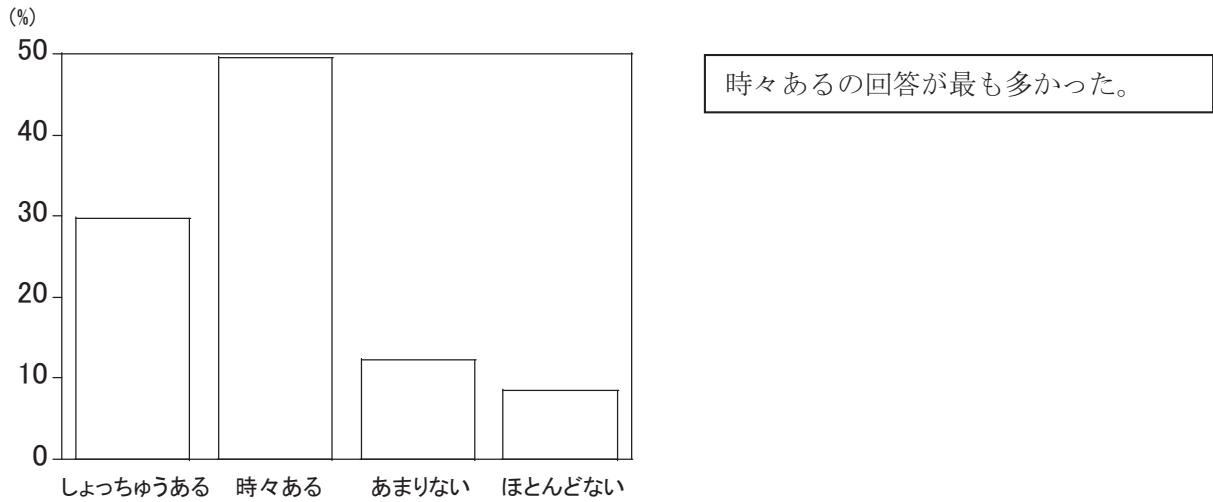


表 29 隣近所や友人と気軽に声を掛け合ったり、外出したりしていますか、に対する回答

	人数	%
しょっちゅうある	235	29.7
時々ある	391	49.5
あまりない	97	12.3
ほとんどない	67	8.5
合計	790	100.0

欠損値 47

1-8-2 どのような機会に外出していますか（複数回答）

図 30 どのような機会に外出していますか、に対する回答

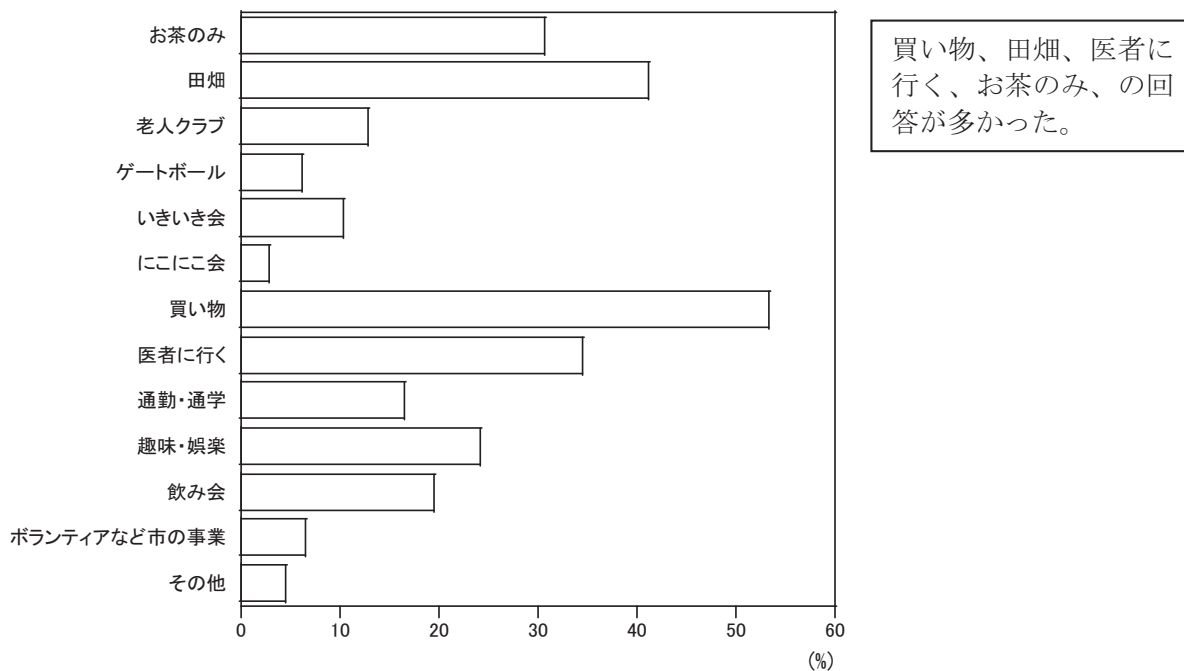


表 30 どのような機会に外出していますか、に対する回答

	人数	%
お茶のみ	257	30.7
田畑	344	41.1
老人クラブ	107	12.8
ゲートボール	52	6.2
いきいき会	86	10.3
にこにこ会	24	2.9
買い物	447	53.4
医者に行く	289	34.5
通勤・通学	138	16.5
趣味・娯楽	202	24.1
飲み会	163	19.5
ボランティアなど市の事業	54	6.5
その他	38	4.5

1-8-3 困った時や心配事があった時、相談する人や様子を見に来てくれる人がいますか

図 31 困った時や心配事があった時、相談する人や様子を見に来てくれる人がいますか、に対する回答

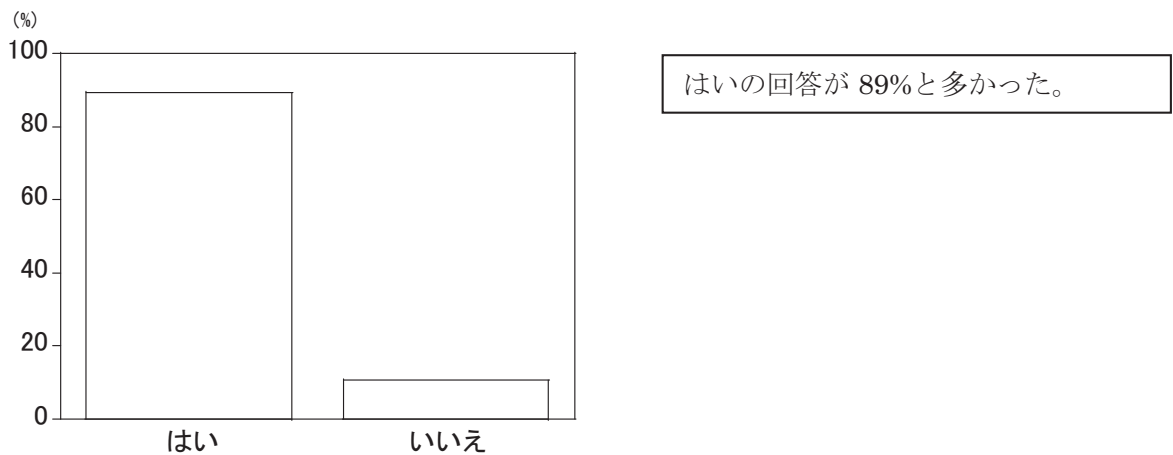


表 31 困った時や心配事があった時、相談する人や様子を見に来てくれる人がいますか、に対する回答

	人数	%
はい	707	89.4
いいえ	84	10.6
合計	791	100.0

欠損値 46

1-8-4 それは、どのような人ですか（複数回答）

図 32 それは、どのような人ですか、に対する回答

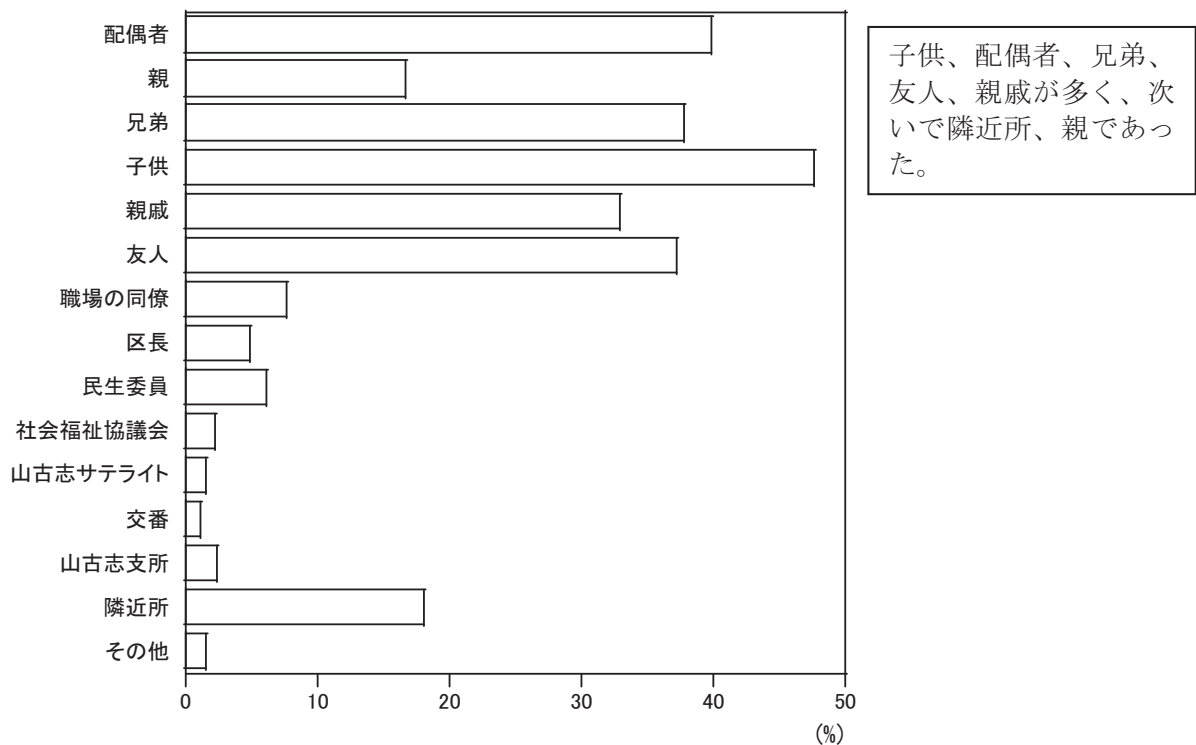


表 32 それは、どのような人ですか、に対する回答

	人数	%
配偶者	334	39.9
親	140	16.7
兄弟	316	37.8
子供	399	47.7
親戚	275	32.9
友人	311	37.2
職場の同僚	64	7.6
区長	41	4.9
民生委員	51	6.1
社会福祉協議会	18	2.2
山古志サテライト	13	1.6
交番	9	1.1
山古志支所	19	2.3
隣近所	151	18.0
その他	13	1.6

1-9 集落

1-9-1 集落での生活にどの程度満足していますか

図 33 集落での生活にどの程度満足していますか、に対する回答

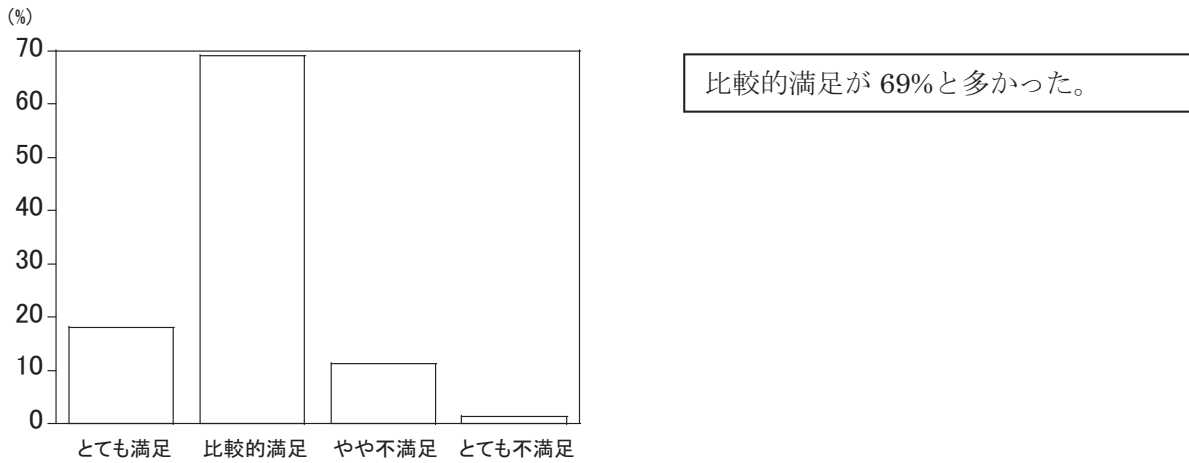


表 33 集落での生活にどの程度満足していますか、に対する回答

	人数	%
とても満足している	139	18.1
比較的満足している	530	69.1
やや不満足	87	11.3
とても不満足	11	1.4
合計	767	100.0

欠損値 70

1-9-2 日常的な集落の活動にどの程度参加していますか

図 34 日常的な集落の活動にどの程度参加していますか、に対する回答

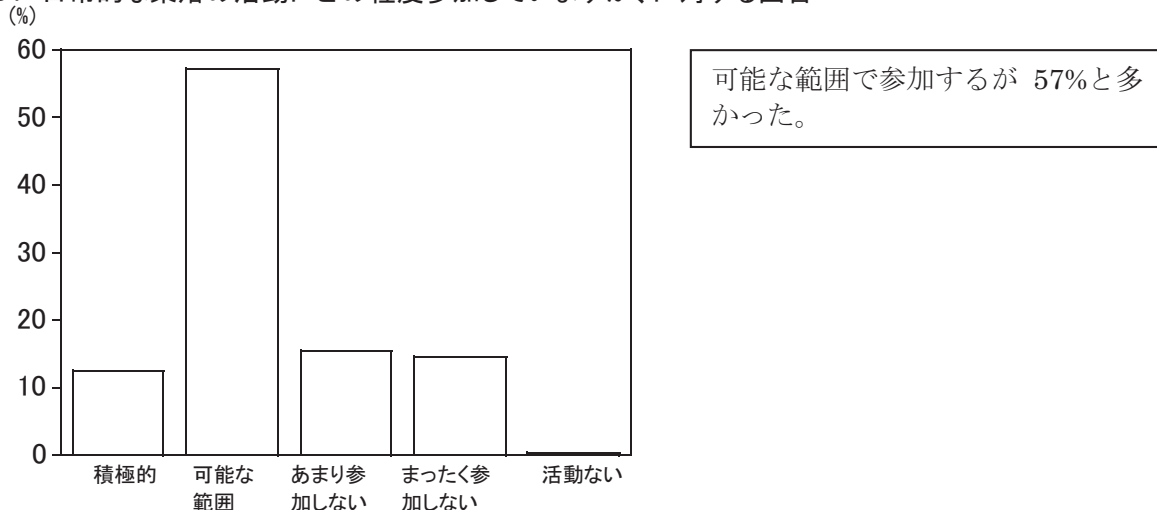


表 34 日常的な集落の活動にどの程度参加していますか、に対する回答

	人数	%
積極的に参加	96	12.4
可能な範囲で参加	441	57.1
あまり参加しない	119	15.4
まったく参加しない	113	14.6
活動自体ない	3	0.4
合計	772	100.0

欠損値 65

1-9-3 集落外の人との交流や催し物にどの程度参加していますか

図 35 集落外の人との交流や催し物にどの程度参加していますか、に対する回答

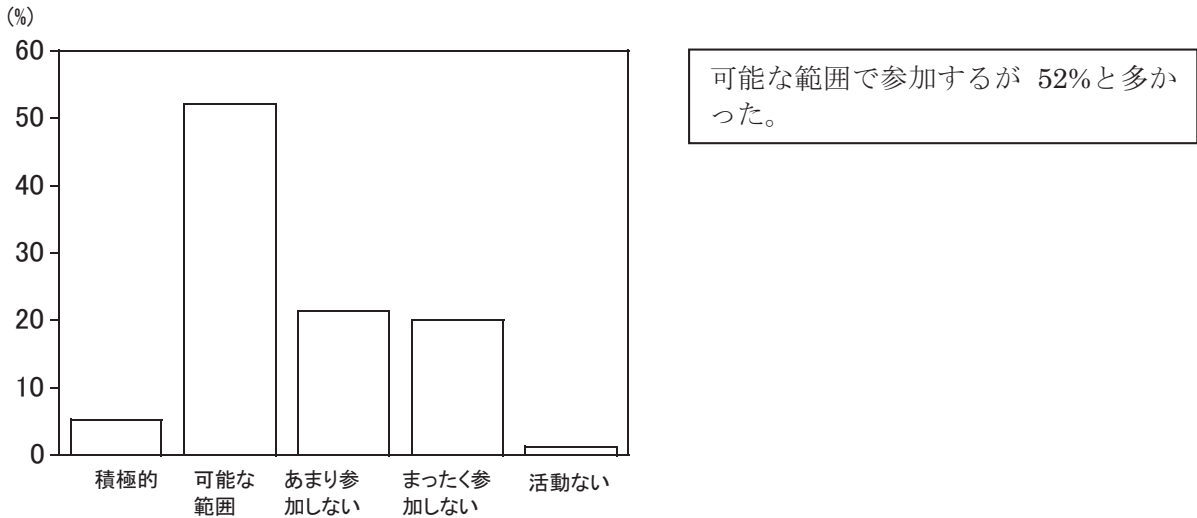


表 35 集落外の人との交流や催し物にどの程度参加していますか、に対する回答

	人数	%
積極的に参加	40	5.2
可能な範囲で参加	398	52.0
あまり参加しない	163	21.3
まったく参加しない	154	20.1
活動自体ない	11	1.4
合計	766	100.0

欠損値 71

1-9-4 あなたの住む集落は、まとまりがあると思いますか

図 36 あなたの住む集落は、まとまりがあると思いますか、に対する回答

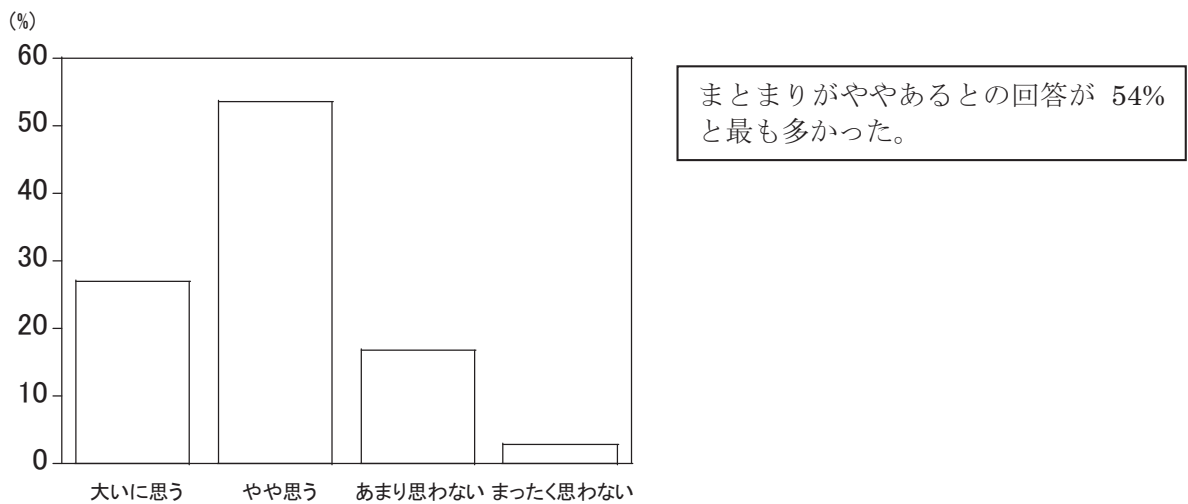


表 36 あなたの住む集落は、まとまりがあると思いますか、に対する回答

	人数	%
大いに思う	203	26.9
やや思う	404	53.5
あまり思わない	127	16.8
まったく思わない	21	2.8
合計	755	100.0

欠損値 82

1-10 家庭内での男女の役割

1-10-1 家庭内での決め事は男女どちらが中心になりますか

図 37 家庭内での決め事は男女どちらが中心になりますか、に対する回答

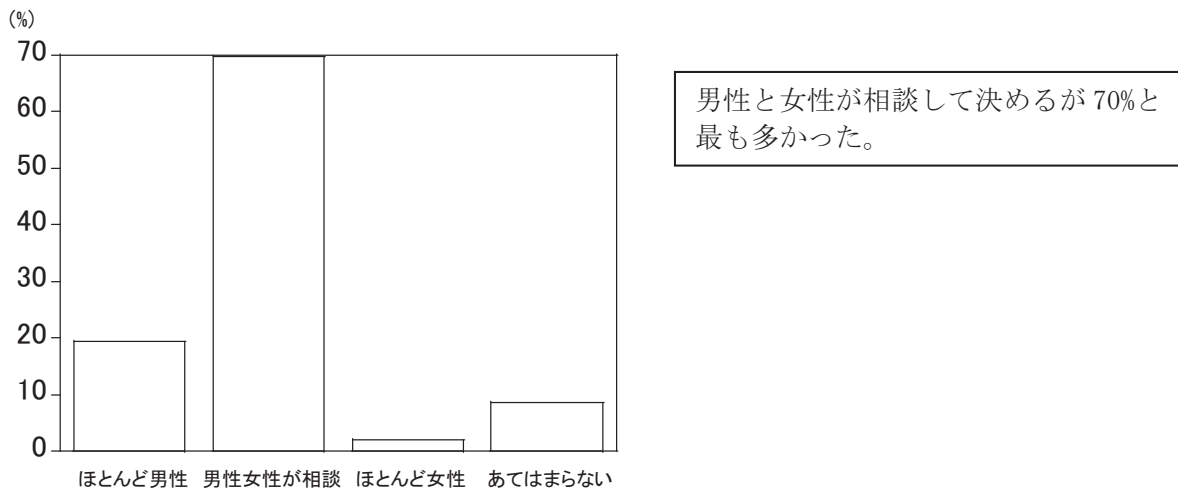


表 37 家庭内での決め事は男女どちらが中心になりますか、に対する回答

	人数	%
ほとんどすべて男性が決める	147	19.4
男性と女性が相談して決める	528	69.8
ほとんどすべて女性が決める	16	2.1
家庭内に男性(女性)しかいないのであてはまらない	65	8.6
合計	756	100.0

欠損値 81

1-11 集落内での男女の役割

1-11-1 集落内での決め事は男女どちらが中心になりますか

図 38 集落内での決め事は男女どちらが中心になりますか、に対する回答

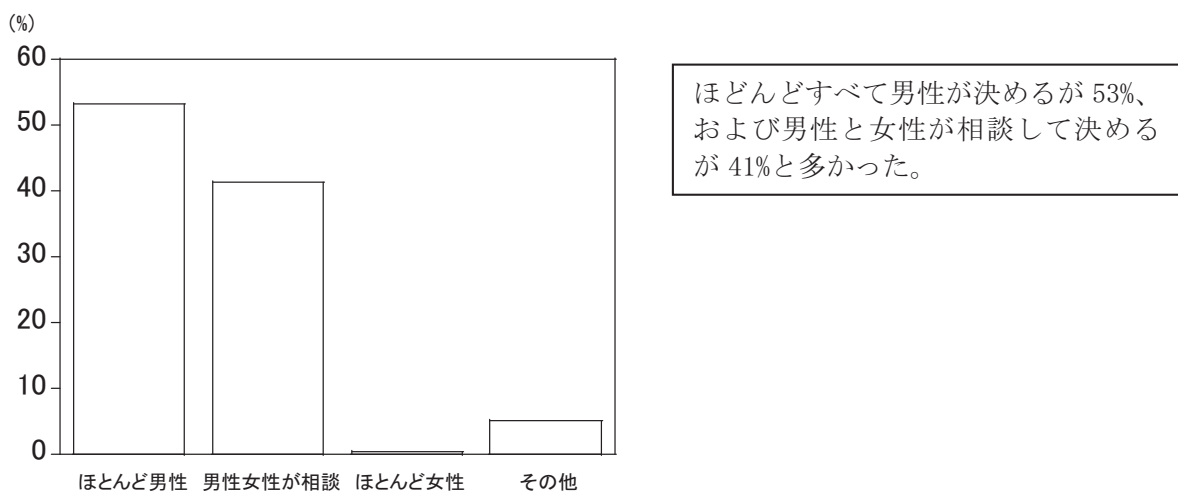


表 38 集落内での決め事は男女どちらが中心になりますか、に対する回答

	人数	%
ほとんどすべて男性が決める	365	53.2
男性と女性が相談して決める	284	41.4
ほとんどすべて女性が決める	2	0.3
その他	35	5.1
合計	686	100.0

欠損値 151

1-12 中越地震からの復興

1-12-1 中越地震からあなたの暮らしは復興したと思いますか

図 39 中越地震からあなたの暮らしは復興したと思いますか、に対する回答

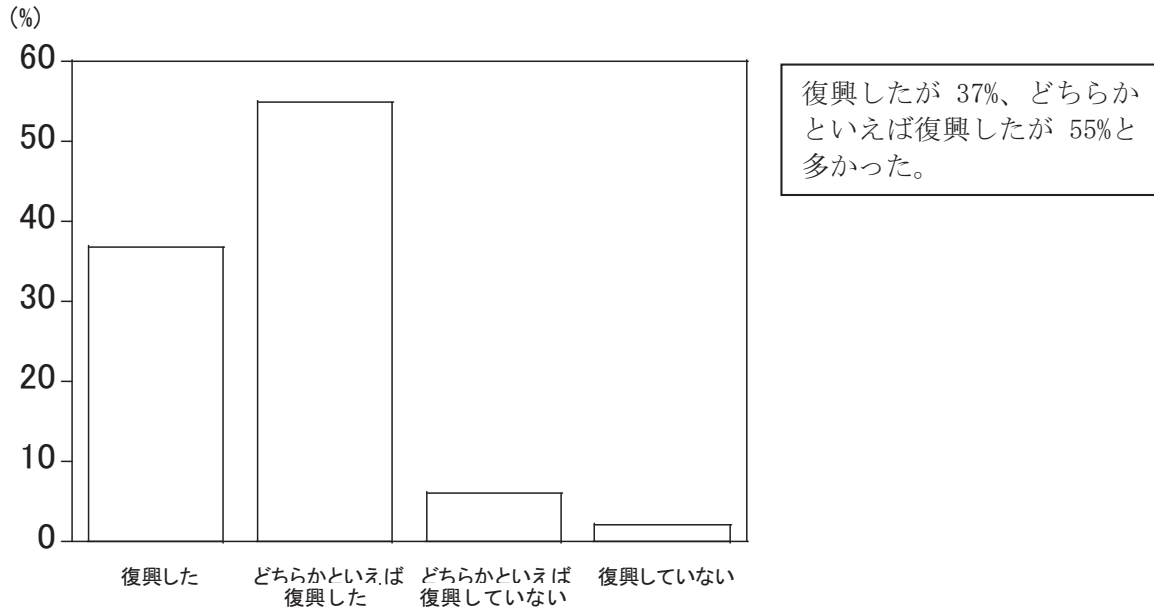


表 39 中越地震からあなたの暮らしは復興したと思いますか、に対する回答

	人数	%
復興した	284	36.8
どちらかといえば復興した	424	55.0
どちらかといえば復興していない	47	6.1
復興していない	16	2.1
合計	771	100.0

欠損値 66

1-12-2 これから先、山古志地域に必要なものは何だと思えますか（複数回答）

図 40 これから先、山古志地域に必要なものは何だと思えますか、に対する回答

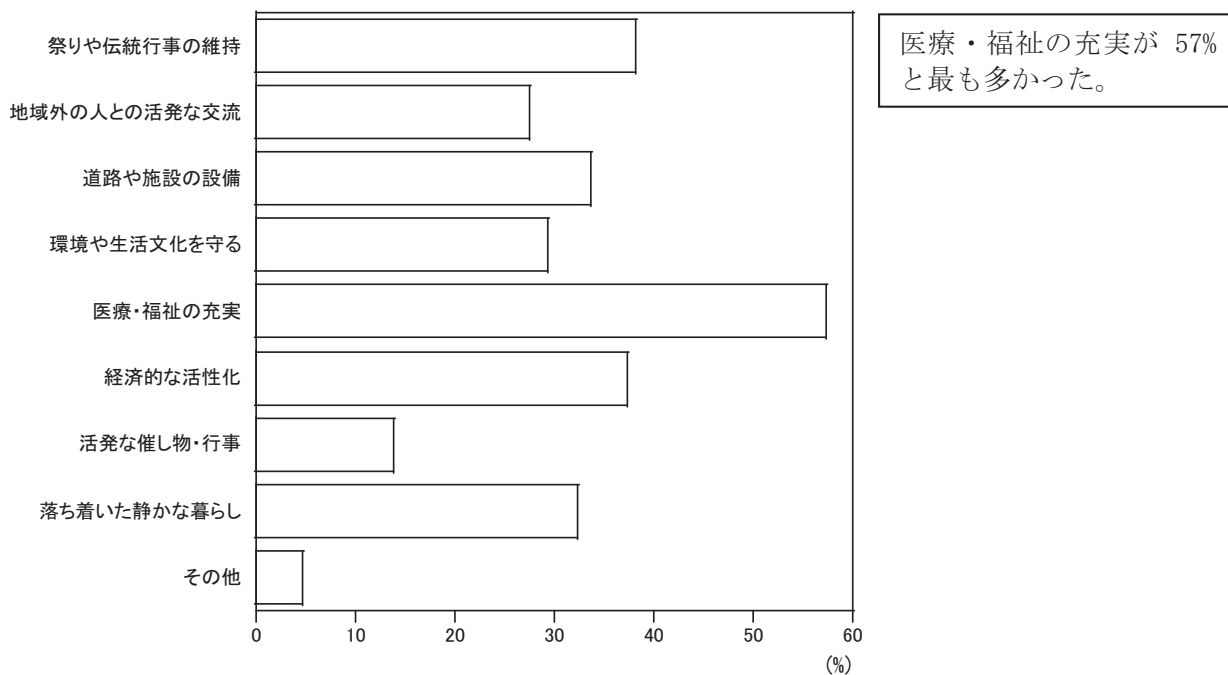


表 40 これから先、山古志地域に必要なものは何だと思えますか、に対する回答

	人数	%
祭りや伝統行事の維持	320	38.2
地域外の人との活発な交流	230	27.5
道路や施設の設備	282	33.7
環境や生活文化を守る	246	29.4
医療・福祉の充実	480	57.3
経済的な活性化	313	37.4
活発な催し物・行事	116	13.9
落ち着いた静かな暮らし	270	32.3
その他	39	4.7

1-13 その他

1-13-1 GHQ-12 合計点数

図 41 GHQ-12 合計点数の分布

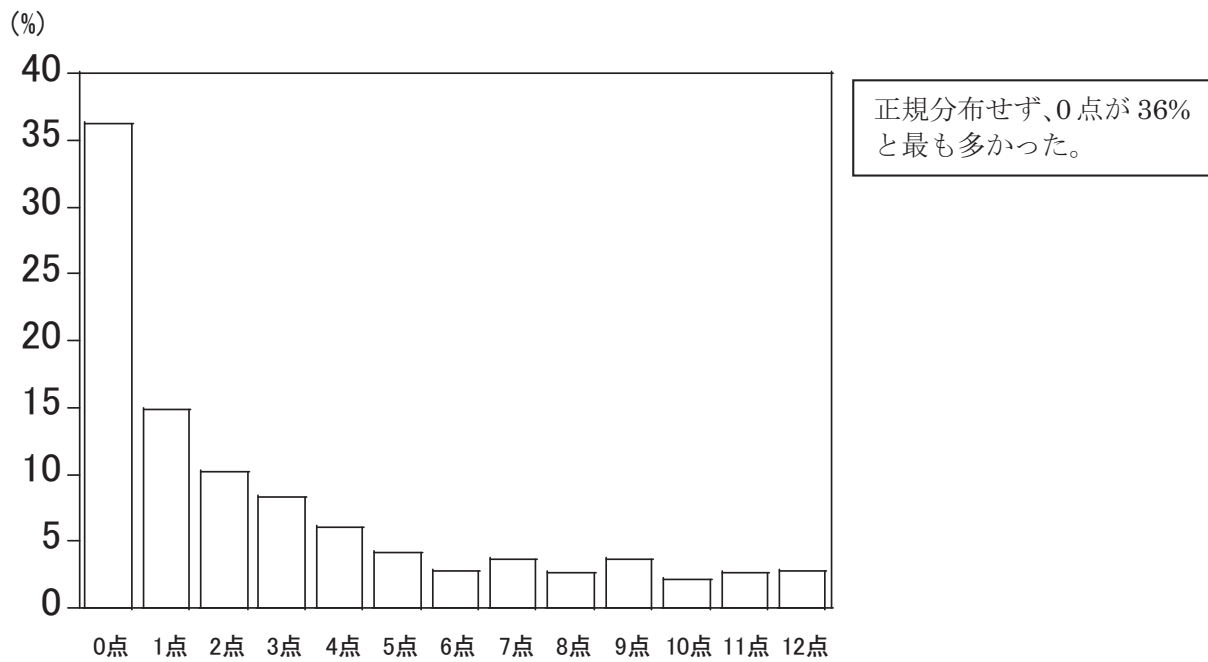


表 41 GHQ-12 合計点数の分布

	人数	%
0点	260	36.2
1点	107	14.9
2点	73	10.2
3点	60	8.3
4点	43	6.0
5点	30	4.2
6点	20	2.8
7点	26	3.6
8点	19	2.6
9点	26	3.6
10点	16	2.2
11点	19	2.6
12点	20	2.8
合計	719	100.0

欠損値 118

1-13-2 心理的苦痛の有無 (GHQ による評価)

図 42 心理的苦痛の有無

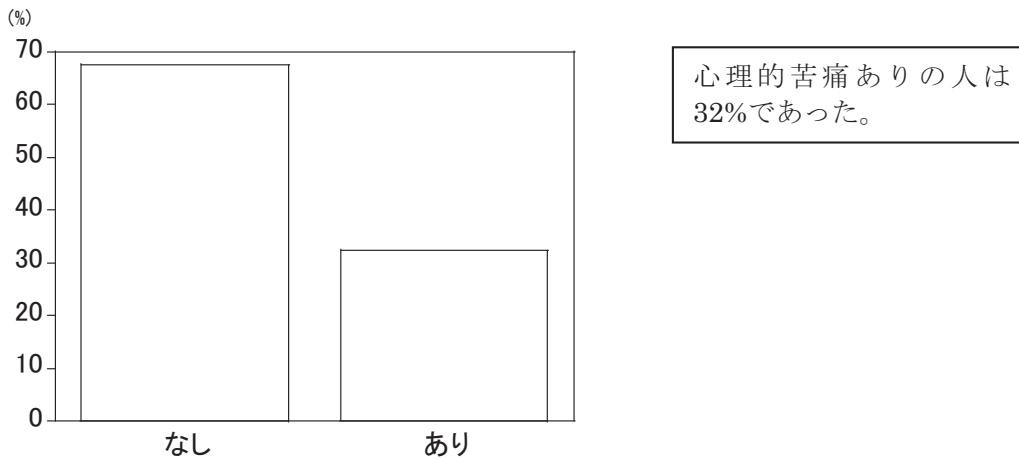


表 42 心理的苦痛の有無

	人数	%
心理的苦痛なし (GHQ-12 3 点以下)	532	67.6
心理的苦痛あり (GHQ-12 4 点以上)	255	32.4
合計	787	100.0

欠損値 50

1-13-3 PTSD の有無 (SQD による評価)

図 43 PTSD の有無

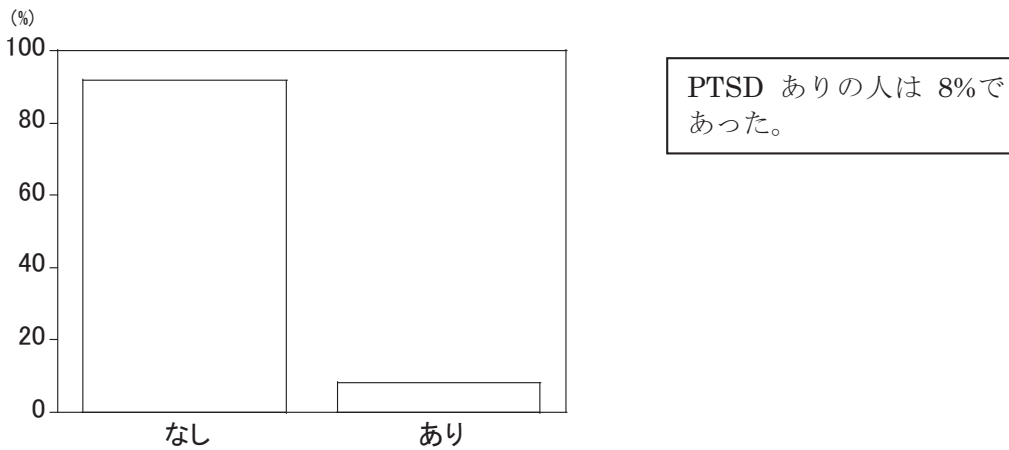


表 43 PTSD の有無

	人数	%
PTSD なし	742	92.0
PTSD あり	65	8.1
合計	807	100.0

欠損値 30

2 <クロス集計>

2-1 基本情報

2-1-1 地区

図 44 地区別の心理的苦痛有病率

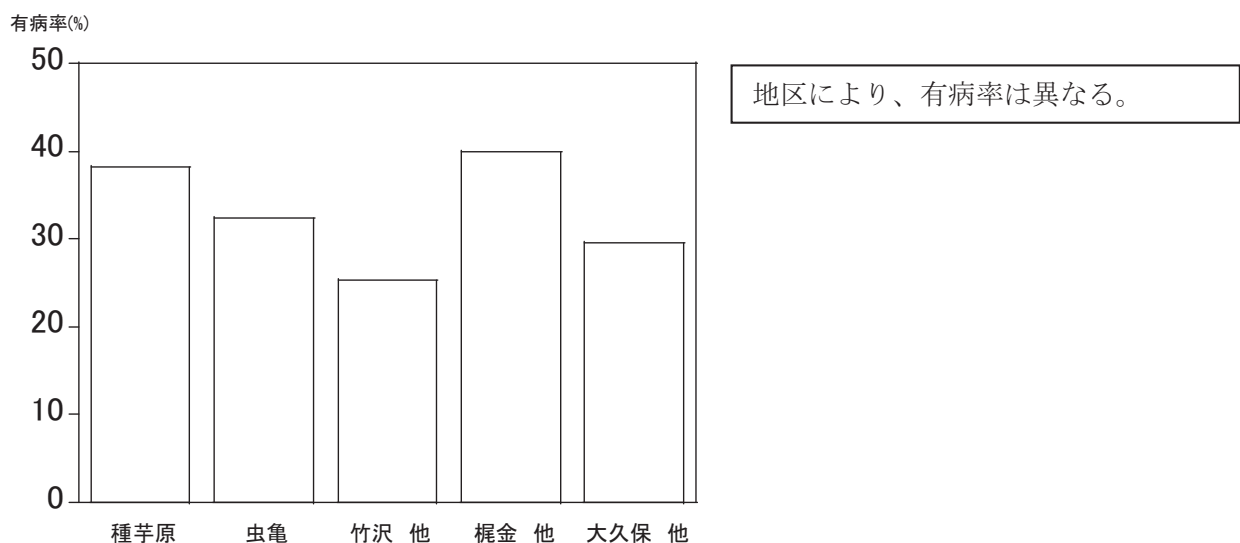


表 44 地区別の心理的苦痛有病率

	種芋原	虫亀	竹沢, 間内平 菖蒲, 山中 油夫, 桂谷	梶金, 木竈 小松倉	大久保, 他
心理的苦痛なし	134	142	171	42	43
心理的苦痛あり	83	68	58	28	18
有病率(%)	38.2	32.4	25.3	40.0	29.5

P= 0.0302

2-1-2 記入者別の心理的苦痛有病率

図 45 記入者別の心理的苦痛有病率

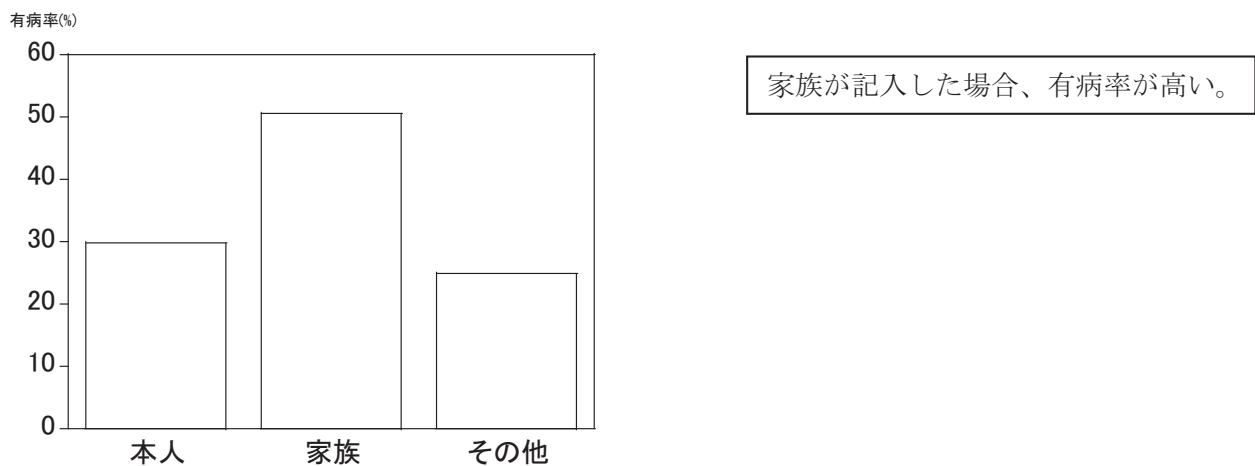


表 45 記入者別の心理的苦痛有病率

	本人	家族	その他
心理的苦痛なし	447	43	3
心理的苦痛あり	191	44	1
有病率(%)	29.9	50.6	25.0

P= 0.0006

2-1-3 性別

図 46 性別の心理的苦痛有病率

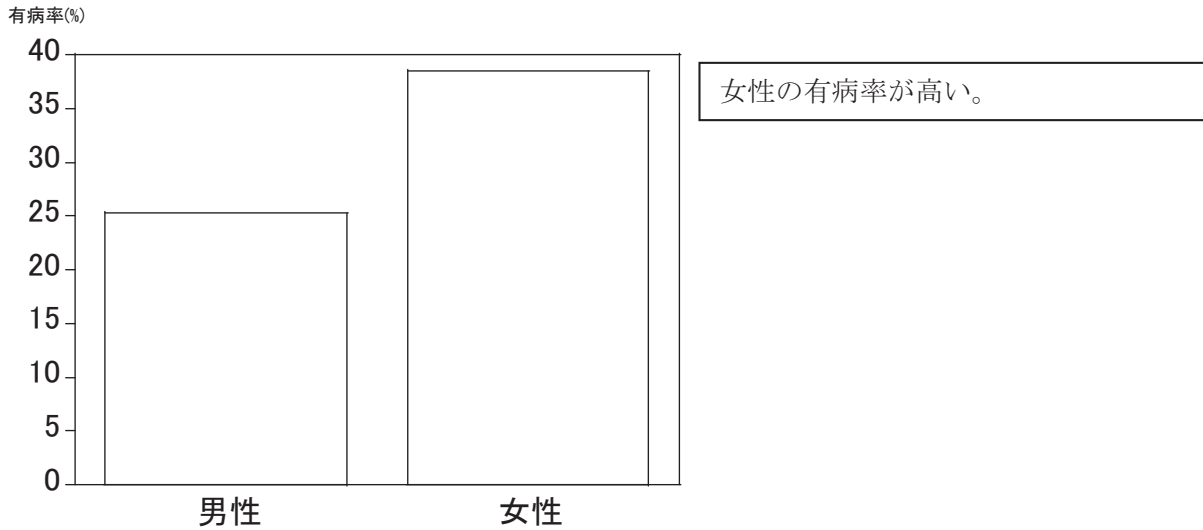


表 46 性別の心理的苦痛有病率

	男性	女性
心理的苦痛なし	289	243
心理的苦痛あり	98	152
有病率(%)	25.3	38.5

P < 0.0001

2-1-4 年齢

図 47 年齢別の心理的苦痛有病率

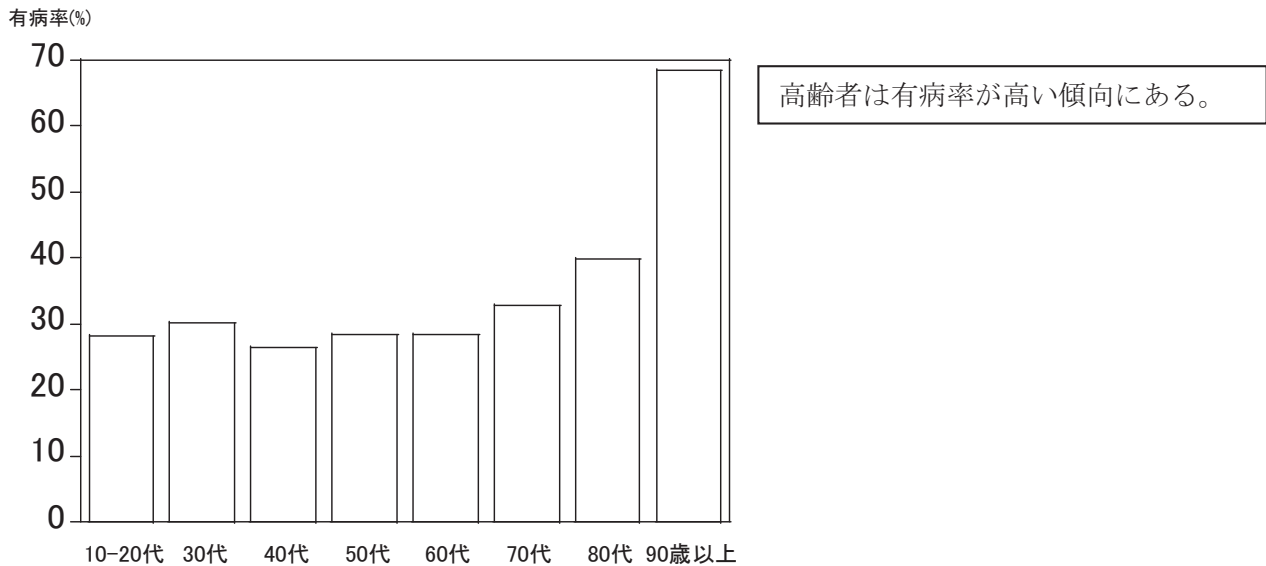


表 47 年齢別の心理的苦痛有病率

	10-20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	90歳以上
心理的苦痛なし	41	37	53	66	131	123	71	6
心理的苦痛あり	16	16	19	26	52	60	47	13
有病率(%)	28.1	30.2	26.4	28.3	28.4	32.8	39.8	68.4

P= 0.0113

2-1-5 職業

図 48 職業別の心理的苦痛有病率

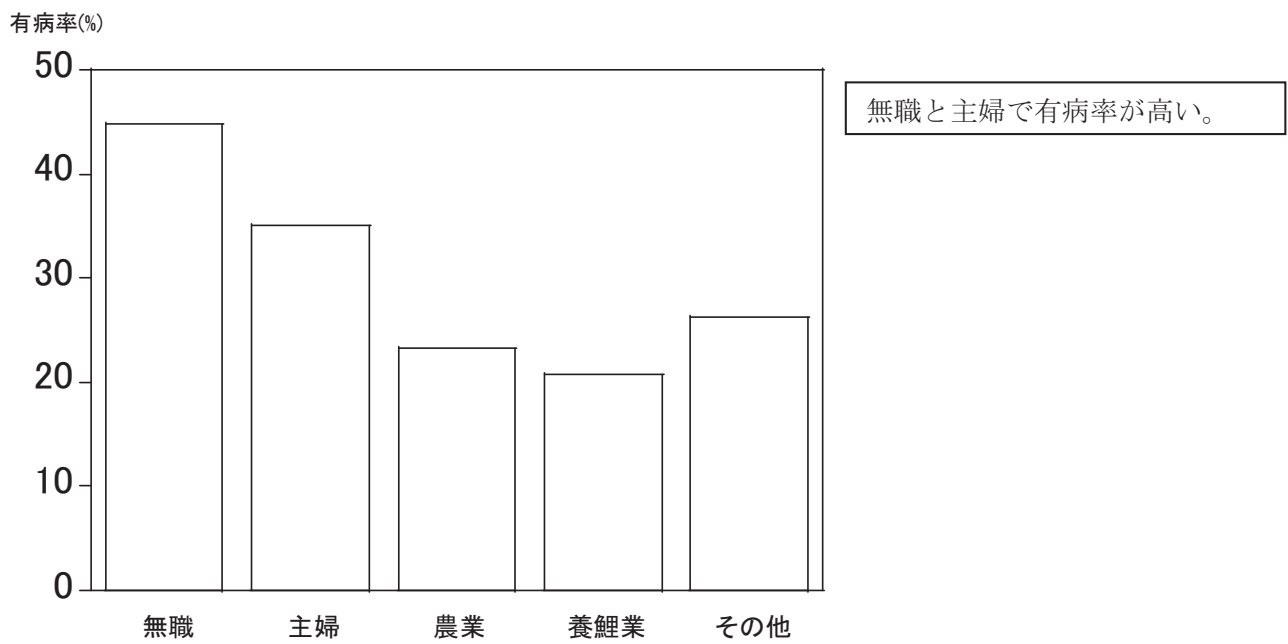


表 48 職業別の心理的苦痛有病率

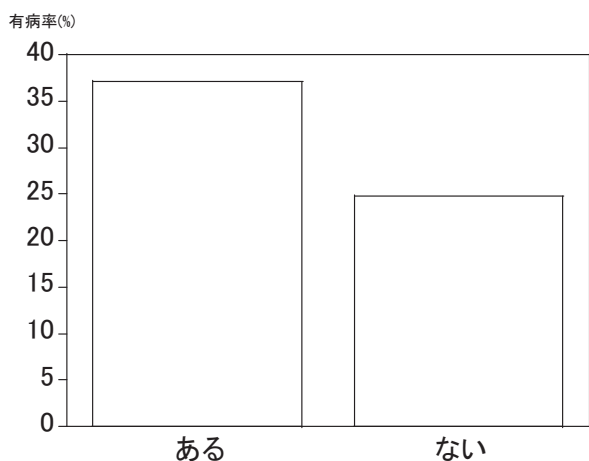
	無職	主婦	農業	養鯉業	その他
心理的苦痛なし	112	74	99	23	214
心理的苦痛あり	91	40	30	6	76
有病率 (%)	44.8	35.1	23.3	20.7	26.2

P < 0.0001

2-2 病歴

2-2-1 現在受診している病気

図 49 病気の有無と心理的苦痛有病率



なんらかの病気を持つ群は有病率が高い。

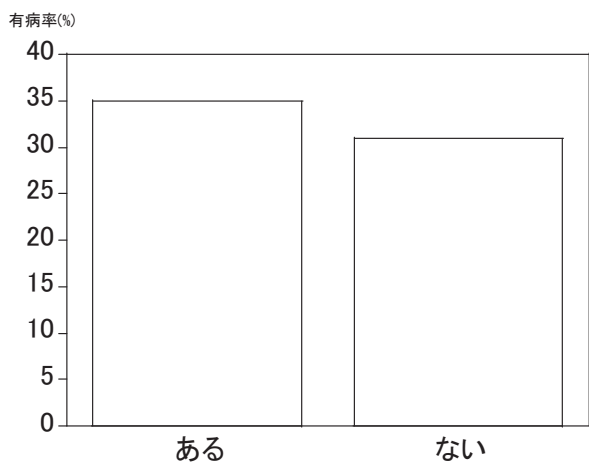
表 49 病気の有無と心理的苦痛有病率

	ある	ない
心理的苦痛なし	293	230
心理的苦痛あり	173	76
有病率(%)	37.1	24.8

P= 0.0004

2-2-2 高血圧症

図 50 高血圧症の有無と心理的苦痛有病率



高血圧症と心理的苦痛に関連は見られない。

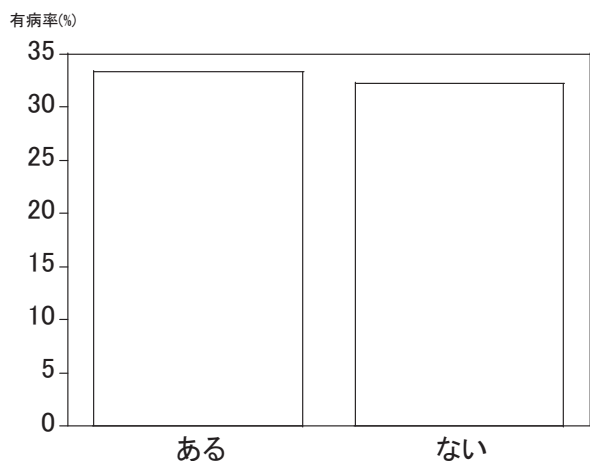
表 50 高血圧症の有無と心理的苦痛有病率

	ある	ない
心理的苦痛なし	160	363
心理的苦痛あり	86	163
有病率(%)	35.0	31.0

P= 0.2714

2-2-3 高脂血症

図 51 高脂血症の有無と心理的苦痛有病率



高脂血症と心理的苦痛に関連は見られない。

表 51 高脂血症の有無と心理的苦痛有病率

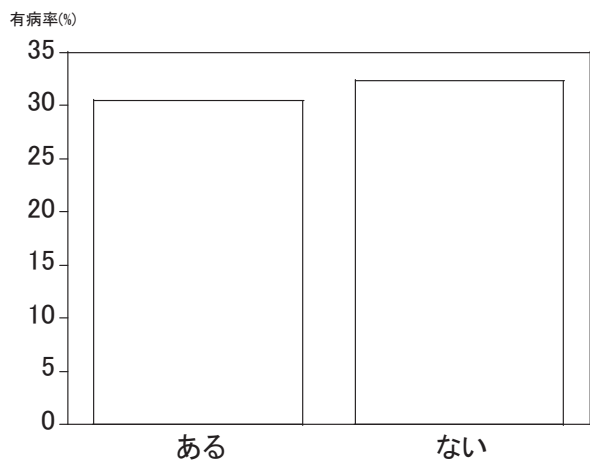
	ある	ない
心理的苦痛なし	44	479
心理的苦痛あり	22	227

有病率(%) 33.3 32.2

P= 0.8445

2-2-4 糖尿病

図 52 糖尿病の有無と心理的苦痛有病率



糖尿病と心理的苦痛に関連は見られない。

表 52 糖尿病の有無と心理的苦痛有病率

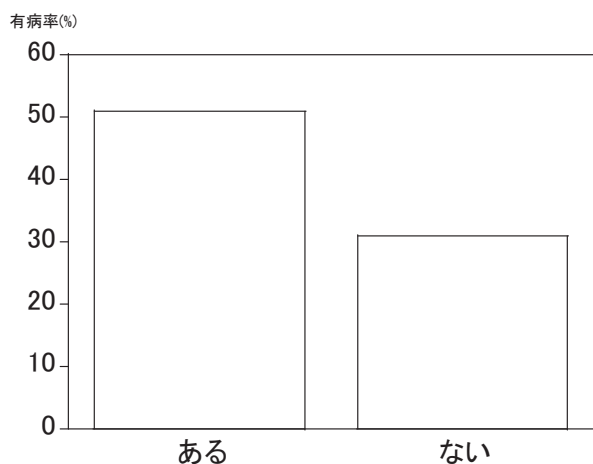
	ある	ない
心理的苦痛なし	41	482
心理的苦痛あり	18	231

有病率(%) 30.5 32.4

P= 0.7654

2-2-5 心臓病

図 53 心臓病の有無と心理的苦痛有病率



心臓病を持つ群は有病率が高い。

表 53 心臓病の有無と心理的苦痛有病率

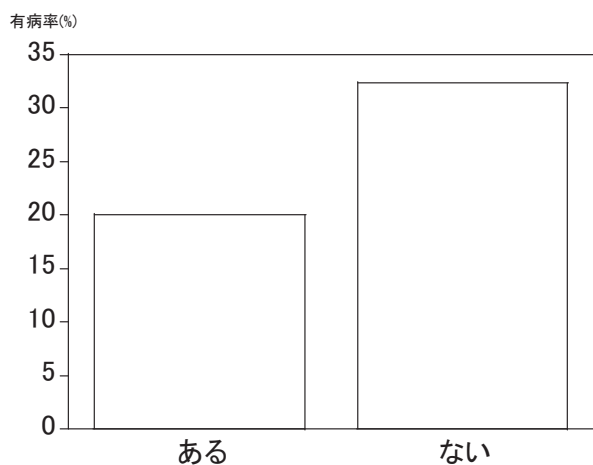
	ある	ない
心理的苦痛なし	25	498
心理的苦痛あり	26	223

有病率(%) 51.0 30.9

P= 0.0031

2-2-6 腎臓病

図 54 腎臓病の有無と心理的苦痛有病率



腎臓病と心理的苦痛に関連は見られない。

表 54 腎臓病の有無と心理的苦痛有病率

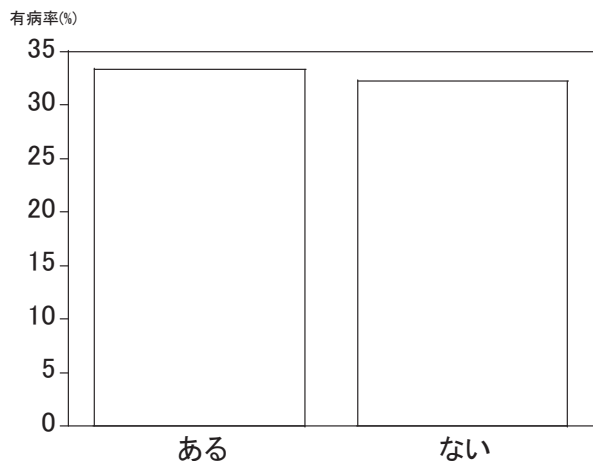
	ある	ない
心理的苦痛なし	8	515
心理的苦痛あり	2	247

有病率(%) 20.0 32.4

P= 0.4041

2-2-7 肝臓病

図 55 肝臓病の有無と心理的苦痛有病率



肝臓病と心理的苦痛に関連は見られない。

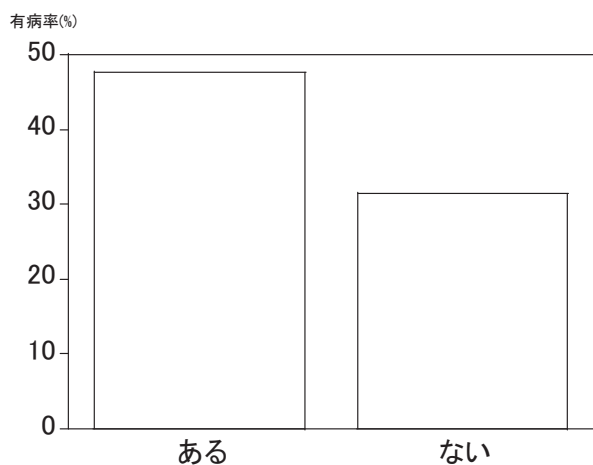
表 55 肝臓病の有無と心理的苦痛有病率

	ある	ない
心理的苦痛なし	4	519
心理的苦痛あり	2	247
有病率 (%)	33.3	32.2

P= 0.9547

2-2-8 胃腸の病気

図 56 胃腸の病気の有無と心理的苦痛有病率



胃腸の病気を持つ群は有病率が高い。

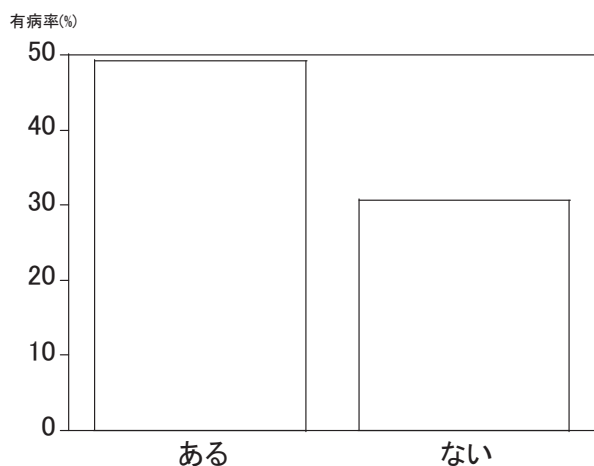
表 56 胃腸の病気の有無と心理的苦痛有病率

	ある	ない
心理的苦痛なし	22	501
心理的苦痛あり	20	229
有病率 (%)	47.6	31.4

P= 0.0285

2-2-9 関節の病気

図 57 関節の病気の有無と心理的苦痛有病率



関節の病気を持つ群は有病率が高い。

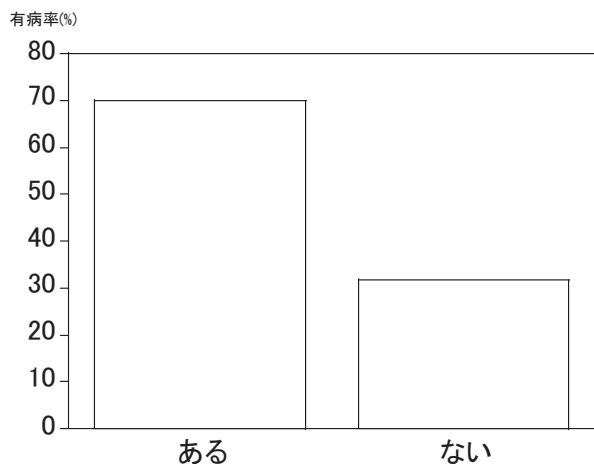
表 57 関節の病気の有無と心理的苦痛有病率

	ある	ない
心理的苦痛なし	33	490
心理的苦痛あり	32	217
有病率(%)	49.2	30.7

P= 0.0022

2-2-10 がん

図 58 がんの有無と心理的苦痛有病率



がんを持つ群は有病率が高い。

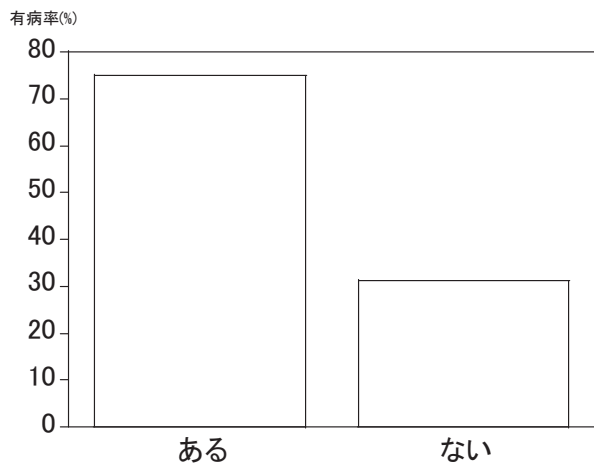
表 58 がんの有無と心理的苦痛有病率

	ある	ない
心理的苦痛なし	3	520
心理的苦痛あり	7	242
有病率(%)	70.0	31.8

P= 0.0102

2-2-11 うつ病

図 59 うつ病の有無と心理的苦痛有病率



うつ病を持つ群は有病率が高い。

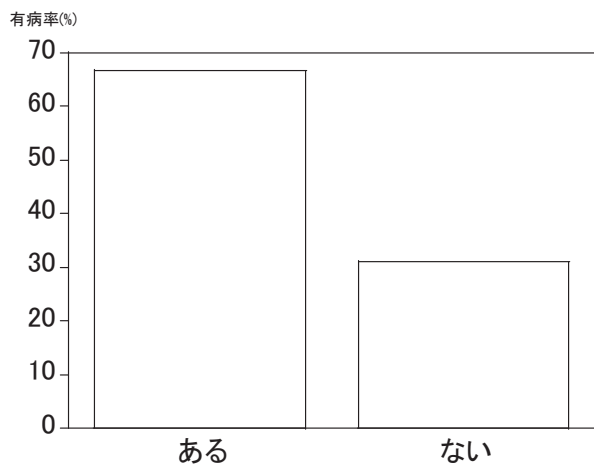
表 59 うつ病の有無と心理的苦痛有病率

	ある	ない
心理的苦痛なし	4	519
心理的苦痛あり	12	237
有病率(%)	75.0	31.3

P= 0.0002

2-2-12 不眠症

図 60 不眠症の有無と心理的苦痛有病率



不眠症を持つ群は有病率が高い。

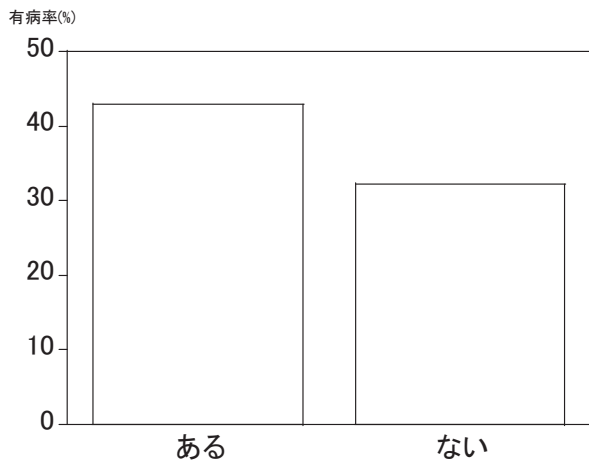
表 60 不眠症の有無と心理的苦痛有病率

	ある	ない
心理的苦痛なし	9	514
心理的苦痛あり	18	231
有病率(%)	66.7	31.0

P < 0.0001

2-2-13 脳卒中

図 61 脳卒中の有無と心理的苦痛有病率



脳卒中と心理的苦痛に関連は見られない。

表 61 脳卒中の有無と心理的苦痛有病率

	ある	ない
心理的苦痛なし	4	519
心理的苦痛あり	3	246
有病率(%)	42.9	32.2

P= 0.5466

2-3 最近の状態（抜粋）

2-3-1 寝つけなかったり、途中で目が覚めることが多いですか

図 62 寝つけなかったり、途中で目が覚めることが多いですか、の回答と心理的苦痛有病率

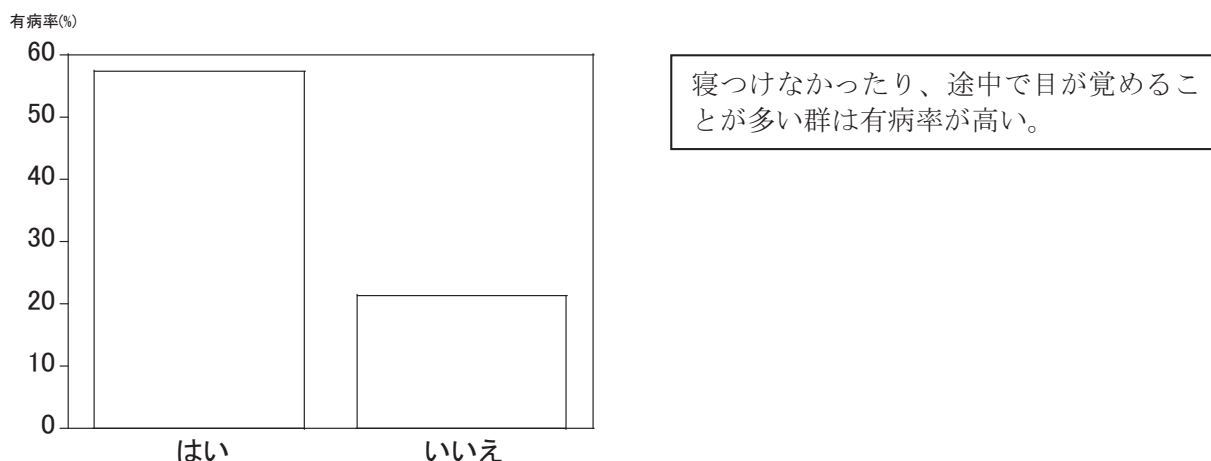


表 62 寝つけなかったり、途中で目が覚めることが多いですか、の回答と心理的苦痛有病率

	はい	いいえ
心理的苦痛なし	99	429
心理的苦痛あり	133	117
有病率(%)	57.3	21.4

P < 0.0001

2-3-2 震災に関する不快な夢を見ることがありますか

図 63 震災に関する不快な夢を見ることがありますか、の回答と心理的苦痛有病率

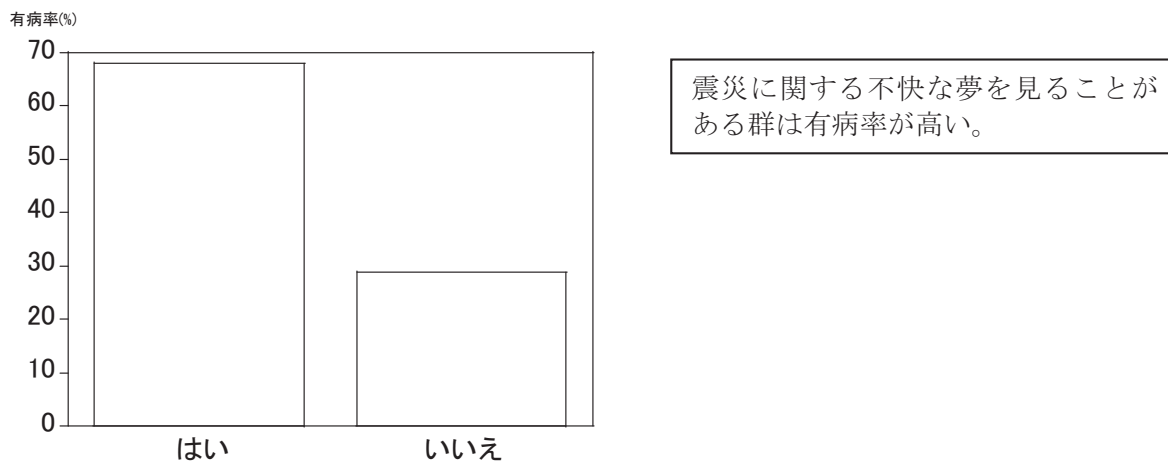


表 63 震災に関する不快な夢を見ることがありますか、の回答と心理的苦痛有病率

	はい	いいえ
心理的苦痛なし	22	503
心理的苦痛あり	47	204
有病率(%)	68.1	28.9

P < 0.0001

2-3-3 イライラしたり、怒りっぽくなっていますか

図 64 イライラしたり、怒りっぽくなっていますか、の回答と心理的苦痛有病率

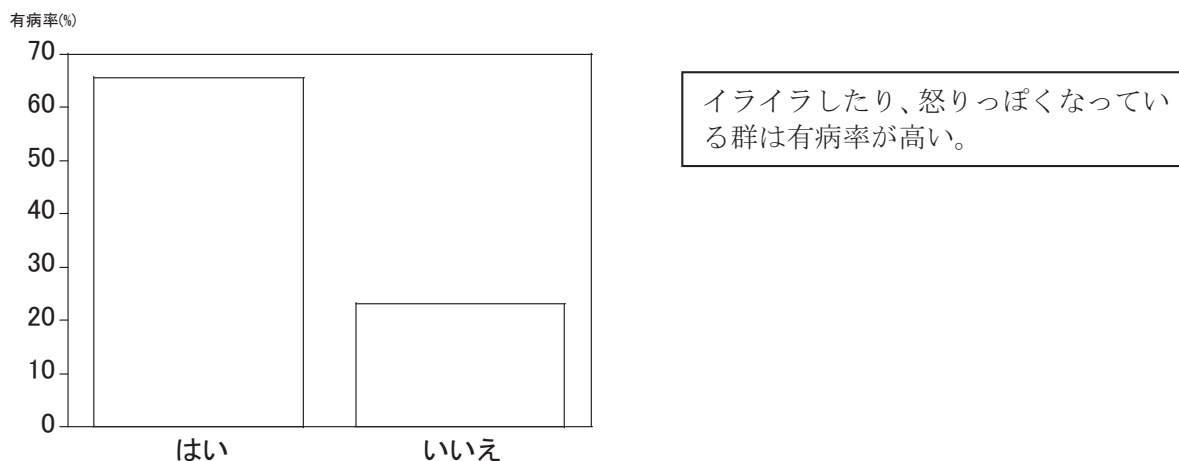


表 64 イライラしたり、怒りっぽくなっていますか、の回答と心理的苦痛有病率

	はい	いいえ
心理的苦痛なし	59	462
心理的苦痛あり	112	139

有病率(%) 65.5 23.1

P < 0.0001

2-3-4 ささいな刺激に過敏に反応してしまうことがありますか

図 65 ささいな刺激に過敏に反応してしまうことがありますか、の回答と心理的苦痛有病率

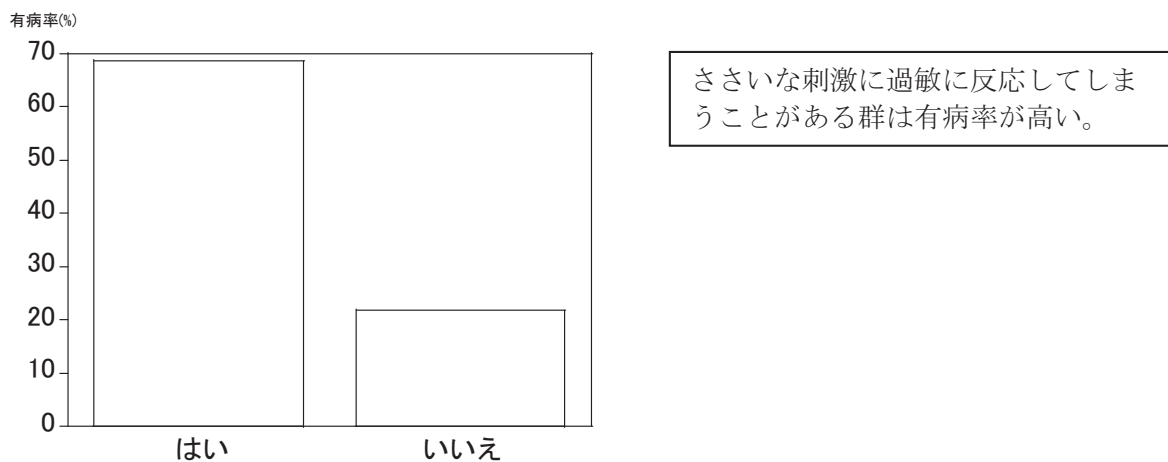


表 65 ささいな刺激に過敏に反応してしまうことがありますか、の回答と心理的苦痛有病率

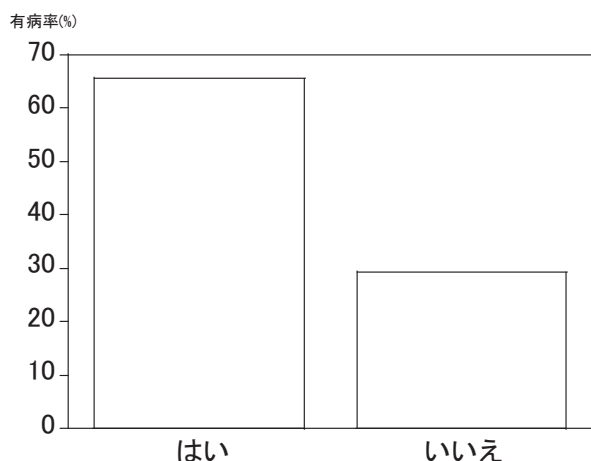
	はい	いいえ
心理的苦痛なし	54	466
心理的苦痛あり	118	129

有病率(%) 68.6 21.7

P < 0.0001

2-3-5 震災を思い出させるような場所や人、話題などをさけてしまうことがありますか

図 66 震災を思い出させるような場所や人、話題などをさけてしまうことがありますか、の回答と心理的苦痛有病率



震災を思い出させるような場所や人、話題などをさけてしまうことがある群は有病率が高い。

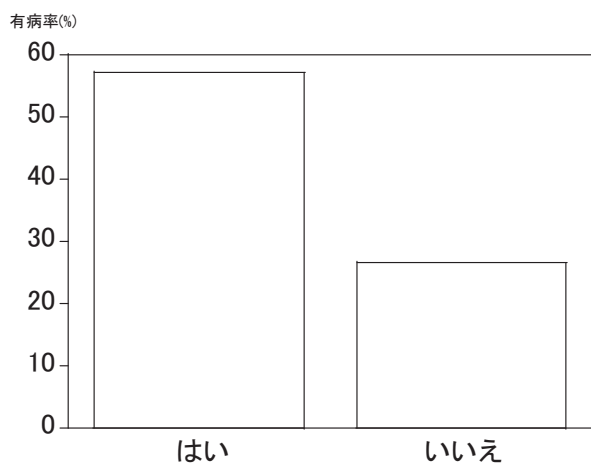
表 66 震災を思い出させるような場所や人、話題などをさけてしまうことがありますか、の回答と心理的苦痛有病率

	はい	いいえ
心理的苦痛なし	22	499
心理的苦痛あり	42	207
有病率(%)	65.6	29.3

P < 0.0001

2-3-6 思い出したくないのに震災のことを思い出すことがありますか

図 67 思い出したくないのに震災のことを思い出すことがありますか、の回答と心理的苦痛有病率



思い出したくないのに震災のことを思い出すことがある群は有病率が高い。

表 67 思い出したくないのに震災のことを思い出すことがありますか、の回答と心理的苦痛有病率

	はい	いいえ
心理的苦痛なし	62	455
心理的苦痛あり	83	166
有病率(%)	57.2	26.7

P < 0.0001

2-3-7 以前は楽しんでいたことが楽しめなくなっていますか

図 68 以前は楽しんでいたことが楽しめなくなっていますか、の回答と心理的苦痛有病率

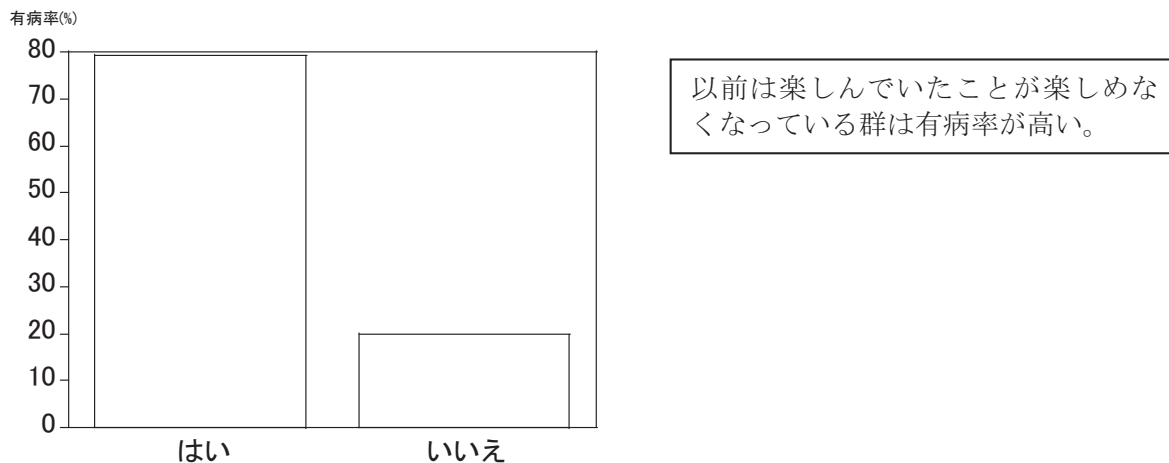


表 68 以前は楽しんでいたことが楽しめなくなっていますか、の回答と心理的苦痛有病率

	はい	いいえ
心理的苦痛なし	33	486
心理的苦痛あり	126	120
有病率(%)	79.2	19.8

P < 0.0001

2-3-8 何かきっかけで震災を思い出して気持ちが動揺することがありますか

図 69 何かきっかけで震災を思い出して気持ちが動揺することがありますか、の回答と心理的苦痛有病率

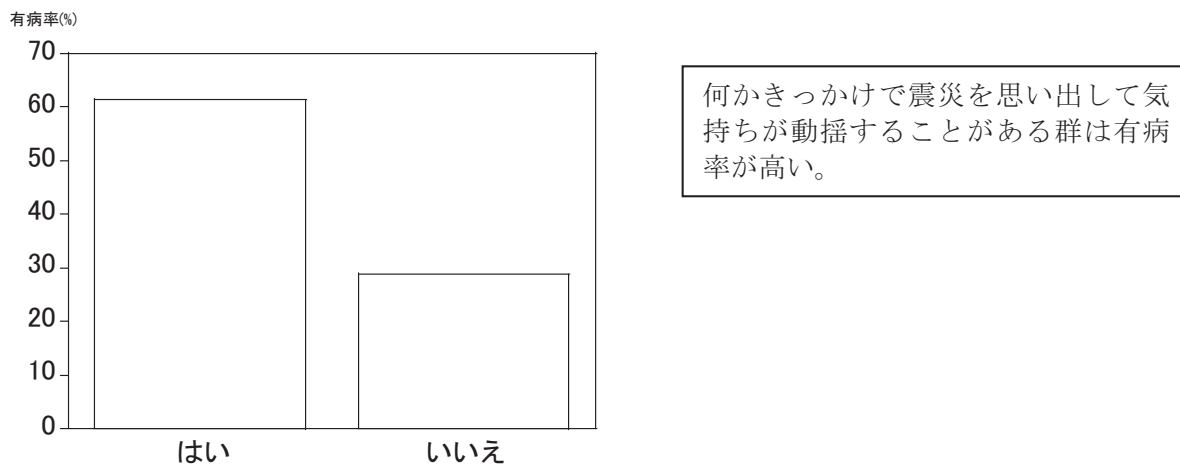


表 69 何かきっかけで震災を思い出して気持ちが動揺することがありますか、の回答と心理的苦痛有病率

	はい	いいえ
心理的苦痛なし	30	485
心理的苦痛あり	48	197
有病率(%)	61.5	28.9

P < 0.0001

2-3-9 震災についてももう考えないようにしたり、忘れようと努力していますか

図 70 震災についてももう考えないようにしたり、忘れようと努力していますか、の回答と心理的苦痛有病率

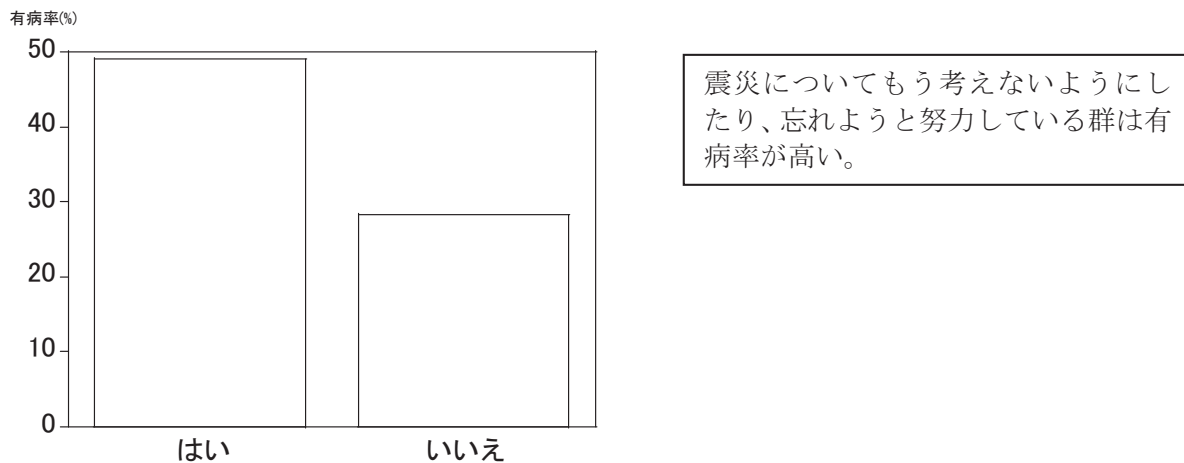


表 70 震災についてももう考えないようにしたり、忘れようと努力していますか、の回答と心理的苦痛有病率

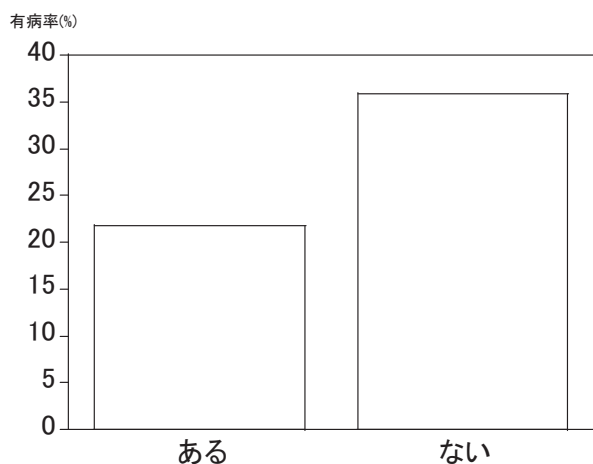
	はい	いいえ
心理的苦痛なし	74	446
心理的苦痛あり	71	176
有病率(%)	49.0	28.3

P < 0.0001

2-4 運動

2-4-1 現在行っている運動（スポーツ）はありますか

図 71 現在行っている運動（スポーツ）はありますか、の回答と心理的苦痛有病率



現在運動を行っている群は有病率が低い。

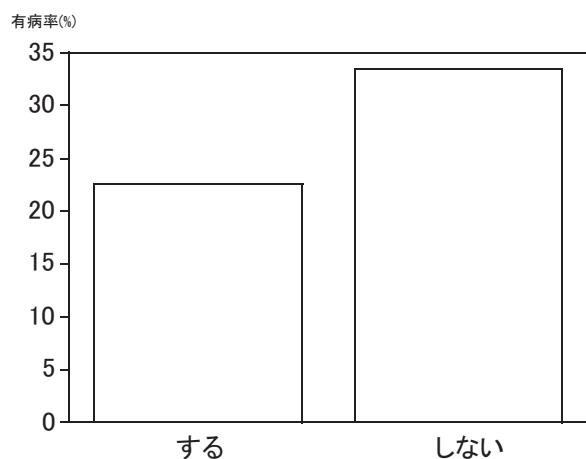
表 71 現在行っている運動（スポーツ）はありますか、の回答と心理的苦痛有病率

	ある	ない
心理的苦痛なし	133	383
心理的苦痛あり	37	214
有病率(%)	21.8	35.8

P= 0.0006

2-4-2 ゲートボール

図 72 ゲートボールと心理的苦痛有病率



ゲートボールを行っている群は有病率が低く見えるが、有意差はない。

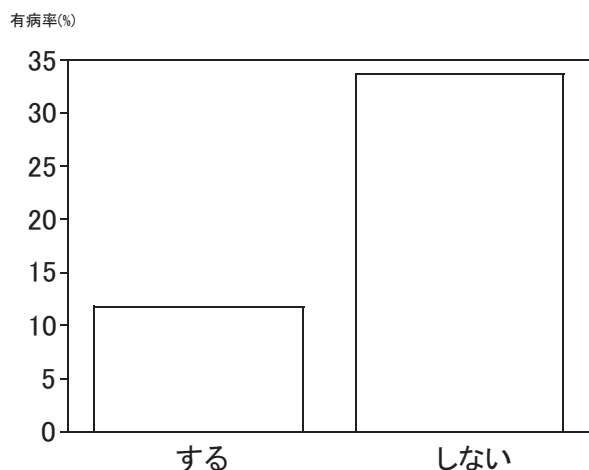
表 72 ゲートボールと心理的苦痛有病率

	する	しない
心理的苦痛なし	41	475
心理的苦痛あり	12	239
有病率(%)	22.6	33.5

P= 0.1049

2-4-3 ウォーキング

図 73 ウォーキングと心理的苦痛有病率



ウォーキングを行っている群は有病率が低い。

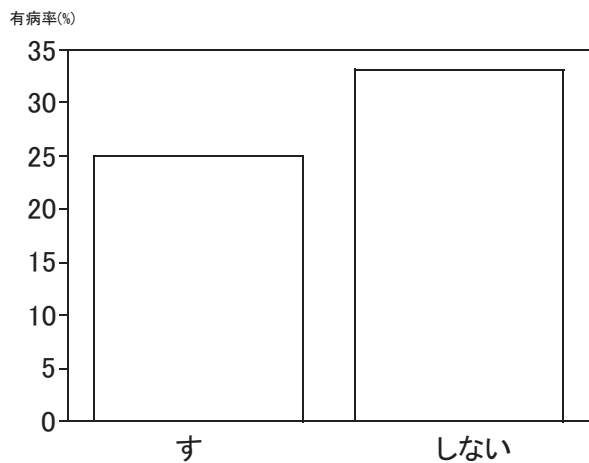
表 73 ウォーキングと心理的苦痛有病率

	する	しない
心理的苦痛なし	30	486
心理的苦痛あり	4	247
有病率 (%)	11.8	33.7

P= 0.0077

2-4-4 貯筋体操

図 74 貯筋体操と心理的苦痛有病率



貯筋体操を行っている群は有病率が低く見えるが、有意差はない。

表 74 貯筋体操と心理的苦痛有病率

	する	しない
心理的苦痛なし	27	489
心理的苦痛あり	9	242
有病率 (%)	25.0	33.1

P= 0.3116

2-4-5 今後やってみたい運動(スポーツ)はありますか

図 75 今後やってみたい運動(スポーツ)はありますか、の回答と心理的苦痛有病率

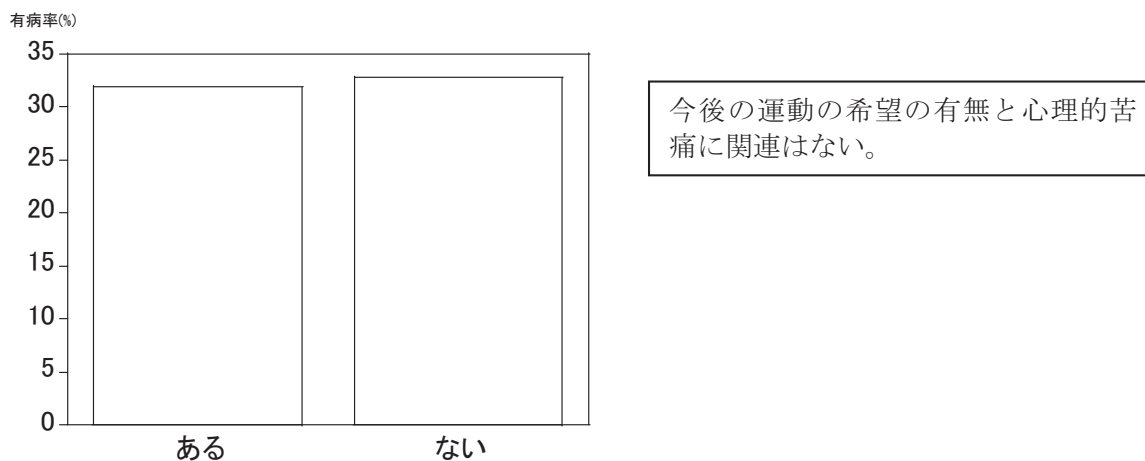


表 75 今後やってみたい運動(スポーツ)はありますか、の回答と心理的苦痛有病率

	ある	ない
心理的苦痛なし	126	324
心理的苦痛あり	59	158
有病率(%)	31.9	32.8

P= 0.8265

2-5 喫煙

2-5-1 タバコは吸いますか

図 76 タバコは吸いますか、の回答と心理的苦痛有病率

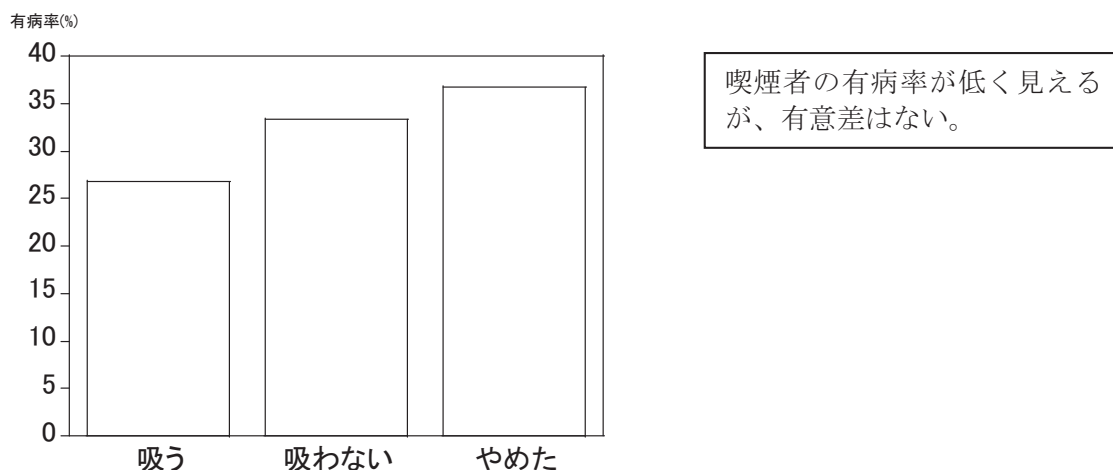


表 76 タバコは吸いますか、の回答と心理的苦痛有病率

	吸う	吸わない	やめた
心理的苦痛なし	120	329	57
心理的苦痛あり	44	165	33
有病率(%)	26.8	33.4	36.7

P= 0.1921

2-6 飲酒

2-6-1 普段お酒を飲みますか

図 77 普段お酒を飲みますか、の回答と心理的苦痛有病率

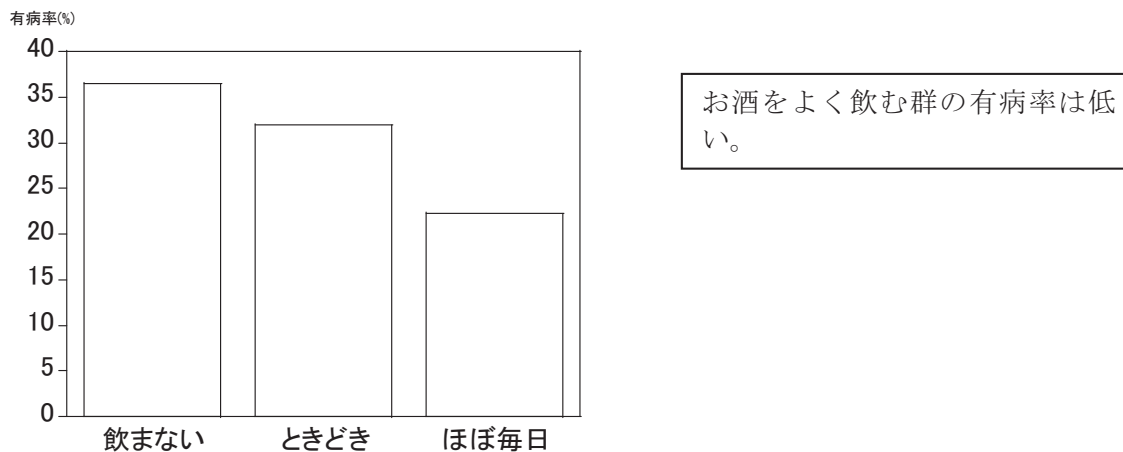


表 77 普段お酒を飲みますか、の回答と心理的苦痛有病率

	飲まない	ときどき	ほぼ毎日
心理的苦痛なし	257	109	146
心理的苦痛あり	148	51	42
有病率(%)	36.5	31.9	22.3

P= 0.0026

2-6-2 日本酒換算の飲酒量（ほぼ毎日飲む人）

図 78 日本酒換算の飲酒量と心理的苦痛有病率

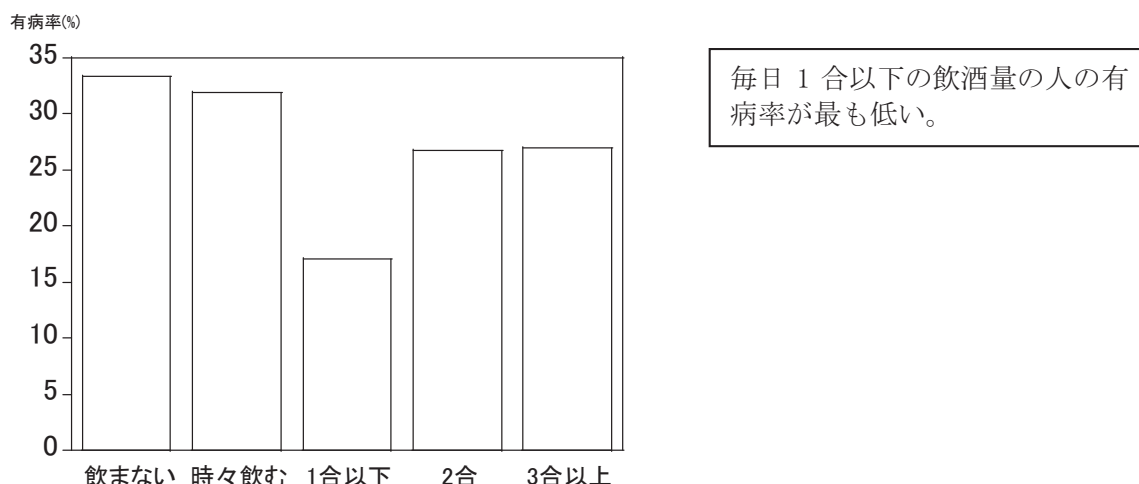


表 78 日本酒換算の飲酒量と心理的苦痛有病率

	飲まない	時々飲む	1合以下	約2合	3合以上
心理的苦痛なし	257	109	78	41	19
心理的苦痛あり	148	51	16	15	7
有病率(%)	36.5	31.9	17.0	26.8	26.9

P= 0.0057

2-6-3 日本酒換算の飲酒量（ほぼ毎日飲む男性）

図 79 日本酒換算の飲酒量と心理的苦痛有病率(男性)

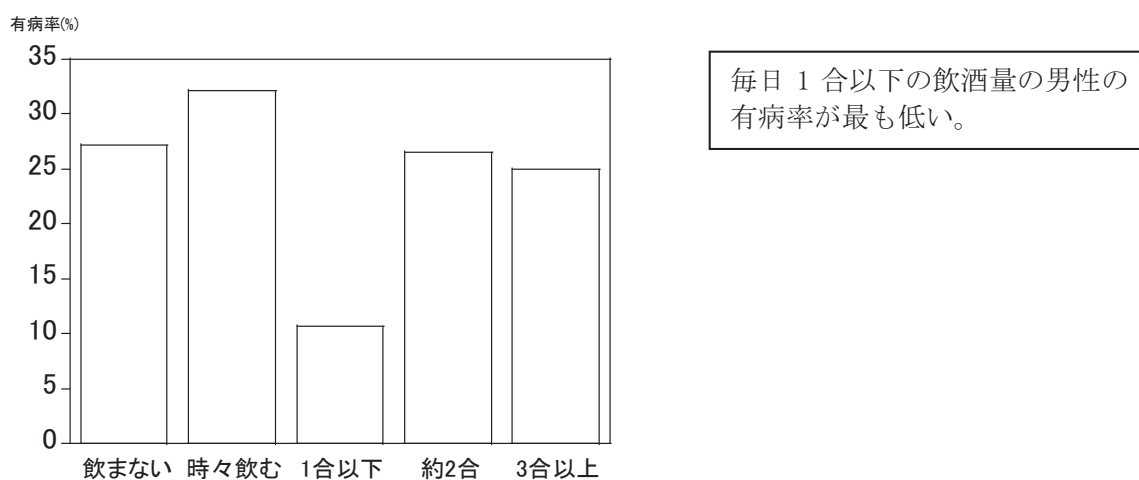


表 79 日本酒換算の飲酒量と心理的苦痛有病率(男性)

	飲まない	時々飲む	1合以下	約2合	3合以上
心理的苦痛なし	99	59	67	36	18
心理的苦痛あり	37	28	8	13	6
有病率(%)	27.2	32.2	10.7	26.5	25

P= 0.0257

表 80 日本酒換算の飲酒量と心理的苦痛有病率(女性)(参考)

	飲まない	時々飲む	1合以下	約2合	3合以上
心理的苦痛なし	158	50	11	5	1
心理的苦痛あり	108	22	7	2	1
有病率(%)	40.6	30.56	38.89	28.57	50

P= 0.5883

2-7 休養・睡眠

2-7-1 ゆっくりと休息する時間はありますか

図 80 ゆっくりと休息する時間はありますか、の回答と心理的苦痛有病率

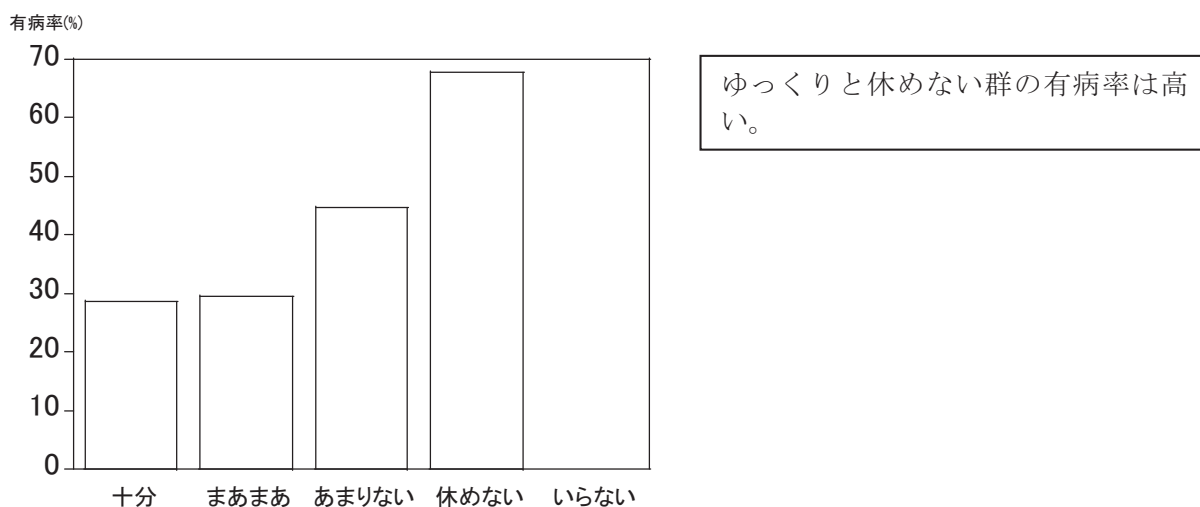


表 81 ゆっくりと休息する時間はありますか、の回答と心理的苦痛有病率

	十分	まあまあ	あまりない	休めない	いない
心理的苦痛なし	247	213	51	9	2
心理的苦痛あり	99	89	41	19	0
有病率(%)	28.6	29.5	44.6	67.9	0.0

P < 0.0001

2-7-2 睡眠は足りていますか

図 81 睡眠は足りていますか、の回答と心理的苦痛有病率

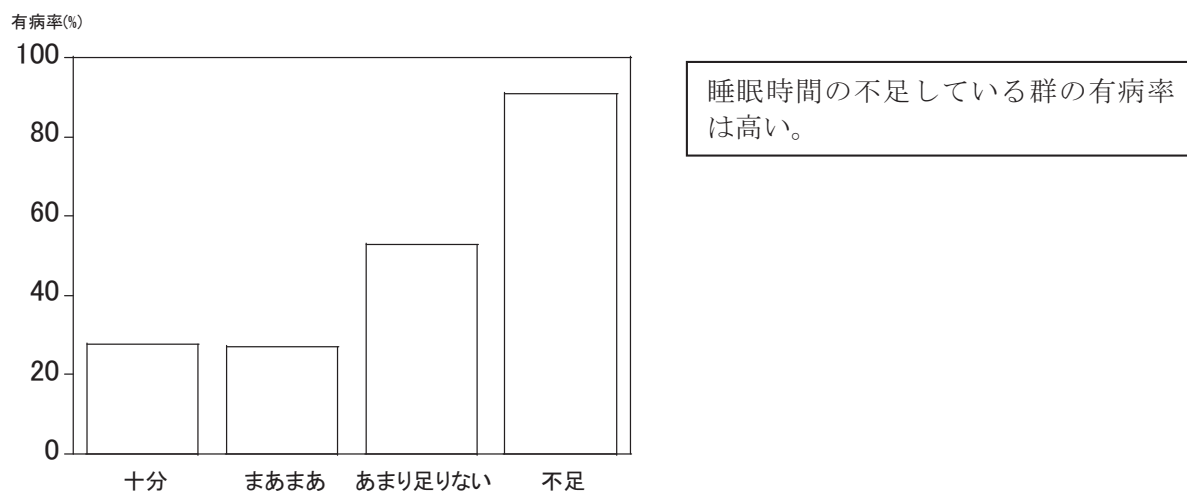


表 82 睡眠は足りていますか、の回答と心理的苦痛有病率

	十分	まあまあ	あまり足りない	不足
心理的苦痛なし	231	251	31	2
心理的苦痛あり	89	94	35	20
有病率(%)	27.8	27.2	53.0	90.9

P < 0.0001

2-8 交流

2-8-1 隣近所や友人と気軽に声を掛け合ったり、外出したりしていますか

図 82 隣近所や友人と気軽に声を掛け合ったり、外出したりしていますか、の回答と心理的苦痛有病率

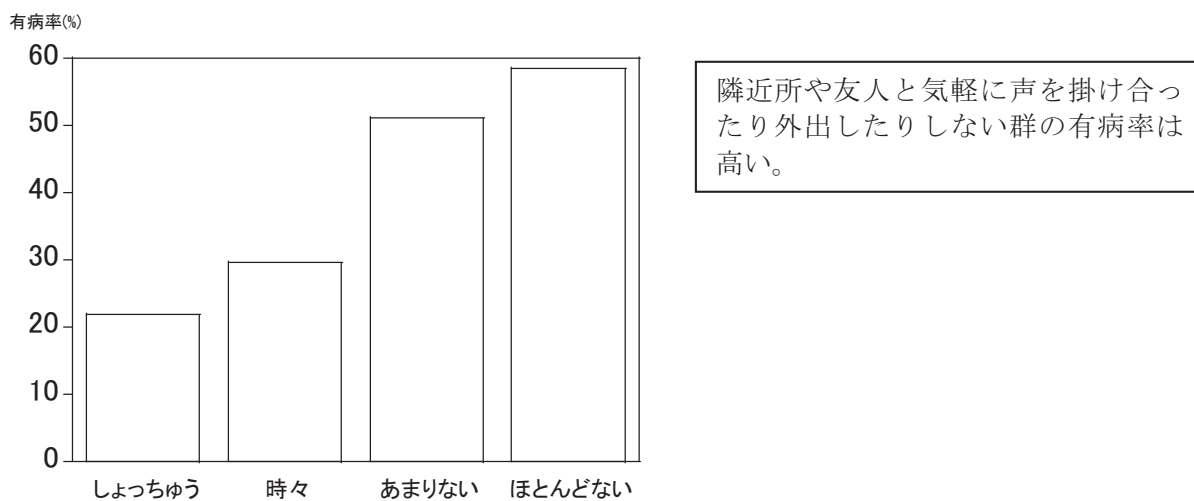


表 83 隣近所や友人と気軽に声を掛け合ったり、外出したりしていますか、の回答と心理的苦痛有病率

	しょっちゅう	時々	あまりない	ほとんどない
心理的苦痛なし	175	269	46	27
心理的苦痛あり	49	113	48	38
有病率(%)	21.9	29.6	51.1	58.5

P < 0.0001

2-8-2 お茶のみ (外出)

図 83 お茶のみ(外出)と心理的苦痛有病率

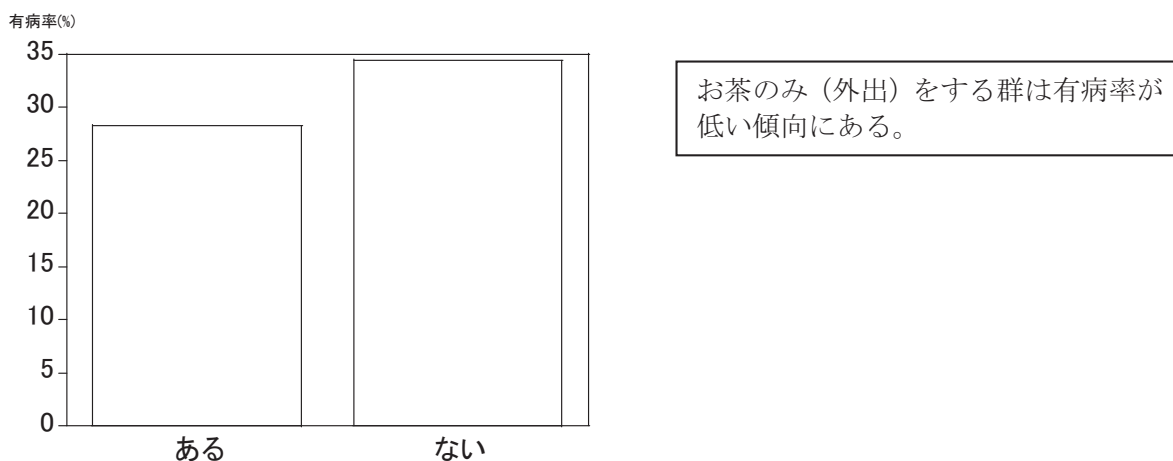


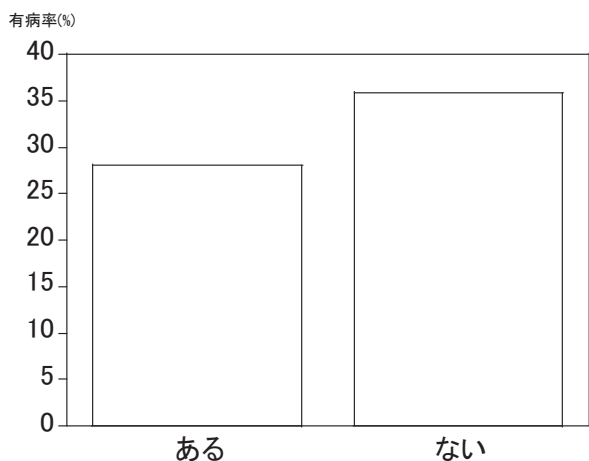
表 84 お茶のみ(外出)と心理的苦痛有病率

	ある	ない
心理的苦痛なし	175	347
心理的苦痛あり	69	182
有病率(%)	28.3	34.4

P= 0.0909

2-8-3 田畑（外出）

図 84 田畑(外出)と心理的苦痛有病率



田畑への外出をする群は有病率が低い。

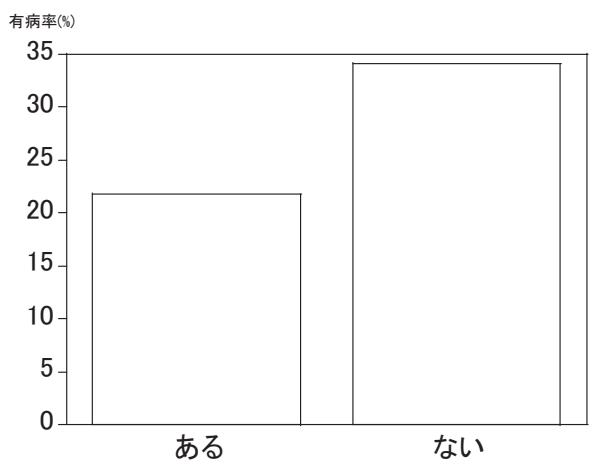
表 85 田畑(外出)と心理的苦痛有病率

	ある	ない
心理的苦痛なし	240	282
心理的苦痛あり	94	157
有病率(%)	28.1	35.8

P= 0.025

2-8-4 老人クラブ（外出）

図 85 老人クラブ(外出)と心理的苦痛有病率



老人クラブへの外出をする群は有病率が低い。

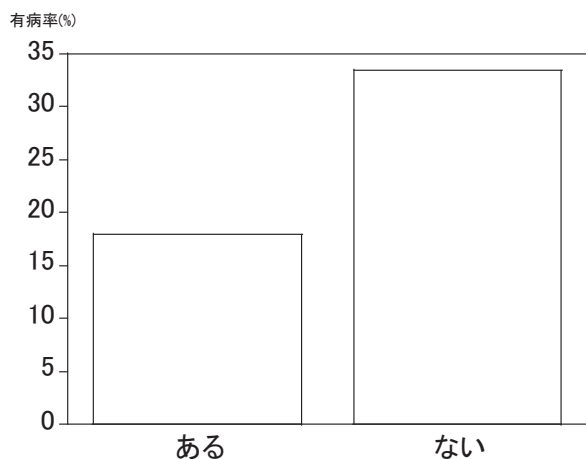
表 86 老人クラブ(外出)と心理的苦痛有病率

	ある	ない
心理的苦痛なし	79	443
心理的苦痛あり	22	229
有病率(%)	21.8	34.1

P= 0.0139

2-8-5 ゲートボール (外出)

図 86 ゲートボール(外出)と心理的苦痛有病率



ゲートボールへの外出をする群は有病率が低い。

表 87 ゲートボール(外出)と心理的苦痛有病率

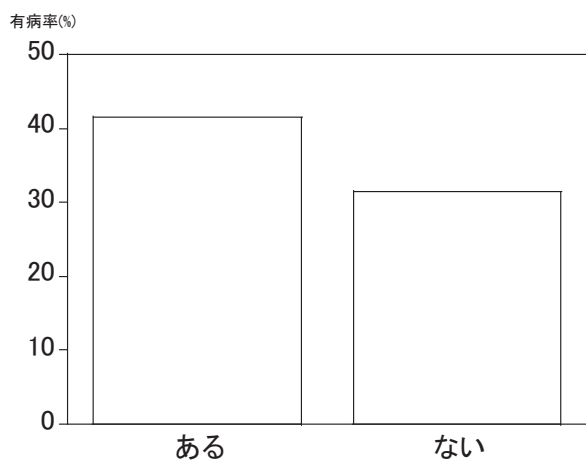
	ある	ない
心理的苦痛なし	41	481
心理的苦痛あり	9	242

有病率(%) 18.0 33.5

P= 0.0239

2-8-6 いきいき会 (外出)

図 87 いきいき会(外出)と心理的苦痛有病率



いきいき会への外出をする群は有病率が高い傾向にある。

表 88 いきいき会(外出)と心理的苦痛有病率

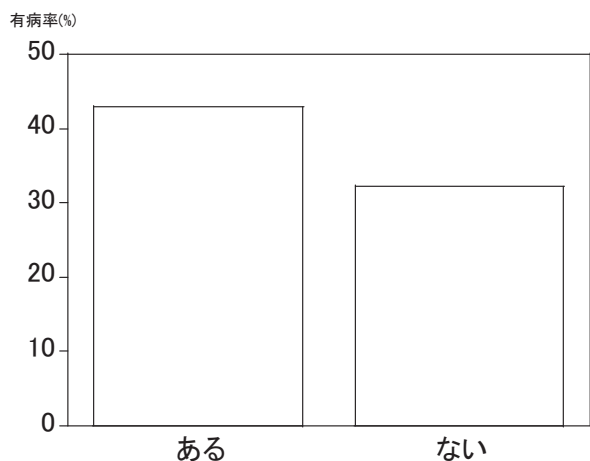
	ある	ない
心理的苦痛なし	48	474
心理的苦痛あり	34	217

有病率(%) 41.5 31.4

P= 0.0659

2-8-7 にこにこ会（外出）

図 88 にこにこ会（外出）と心理的苦痛有病率



にこにこ会への外出と心理的苦痛の関連ははっきりしない。

表 89 にこにこ会（外出）と心理的苦痛有病率

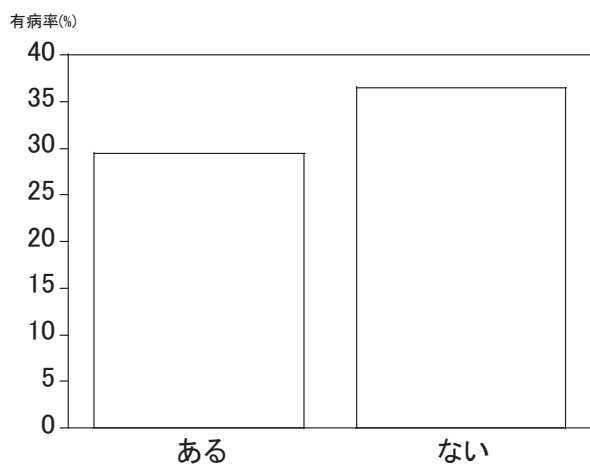
	ある	ない
心理的苦痛なし	12	510
心理的苦痛あり	9	242

有病率(%) 42.9 32.2

P= 0.3028

2-8-8 買い物（外出）

図 89 買い物（外出）と心理的苦痛有病率



買い物へ外出する群は有病率が低い。

表 90 買い物（外出）と心理的苦痛有病率

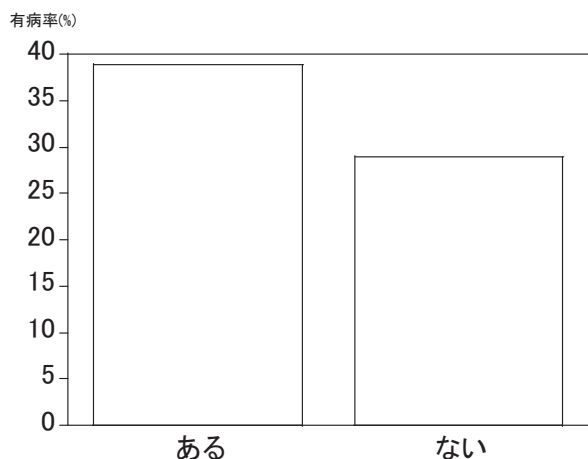
	ある	ない
心理的苦痛なし	308	214
心理的苦痛あり	128	123

有病率(%) 29.4 36.5

P= 0.0355

2-8-9 医者に行く（外出）

図 90 医者に行く(外出)と心理的苦痛有病率



医者に行く（外出）群は有病率が高い。

表 91 医者に行く(外出)と心理的苦痛有病率

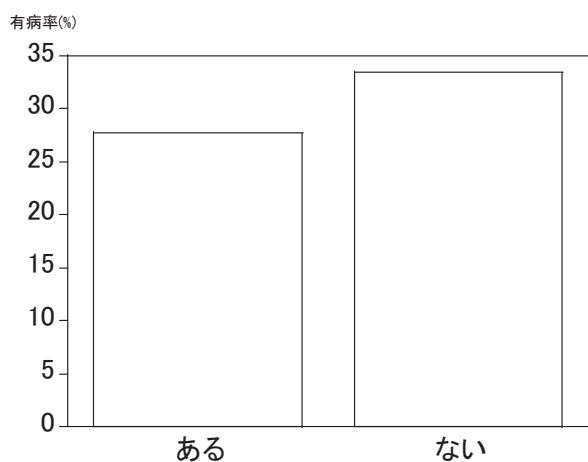
	ある	ない
心理的苦痛なし	168	354
心理的苦痛あり	107	144

有病率(%) 38.9 28.9

P= 0.0045

2-8-10 通勤・通学（外出）

図 91 通勤・通学(外出)と心理的苦痛有病率



通勤・通学（外出）と有病率に関連は見られない。

表 92 通勤・通学(外出)と心理的苦痛有病率

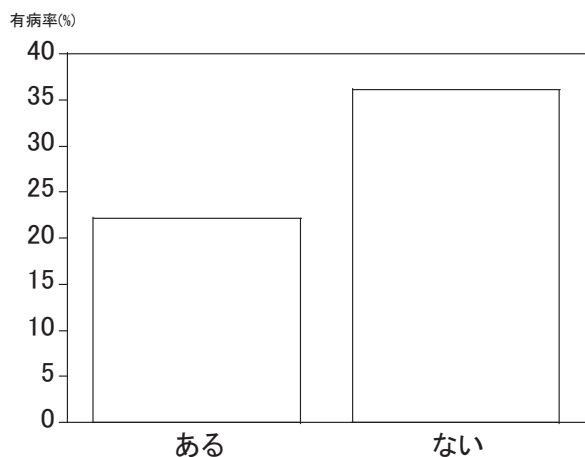
	ある	ない
心理的苦痛なし	99	423
心理的苦痛あり	38	213

有病率(%) 27.7 33.5

P= 0.1921

2-8-11 趣味・娯楽（外出）

図 92 趣味・娯楽（外出）と心理的苦痛有病率



趣味・娯楽への外出をする群は有病率が低い。

表 93 趣味・娯楽（外出）と心理的苦痛有病率

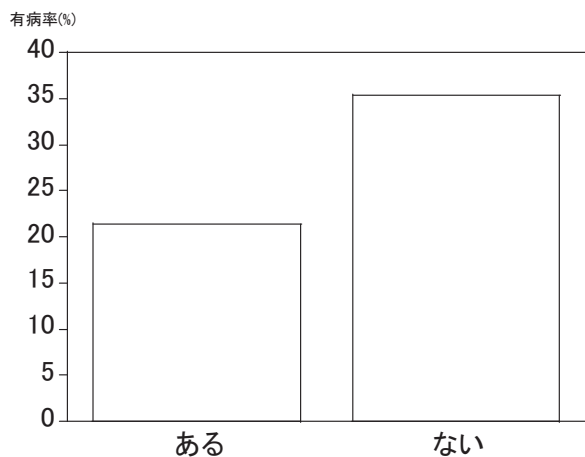
	ある	ない
心理的苦痛なし	155	367
心理的苦痛あり	44	207

有病率(%) 22.1 36.1

P= 0.0003

2-8-12 飲み会（外出）

図 93 飲み会（外出）と心理的苦痛有病率



飲み会への外出をする群は有病率が低い。

表 94 飲み会（外出）と心理的苦痛有病率

	ある	ない
心理的苦痛なし	125	397
心理的苦痛あり	34	217

有病率(%) 21.4 35.3

P= 0.0008

2-8-13 ボランティアなど市の事業（外出）

図 94 ボランティアなど市の事業(外出)と心理的苦痛有病率

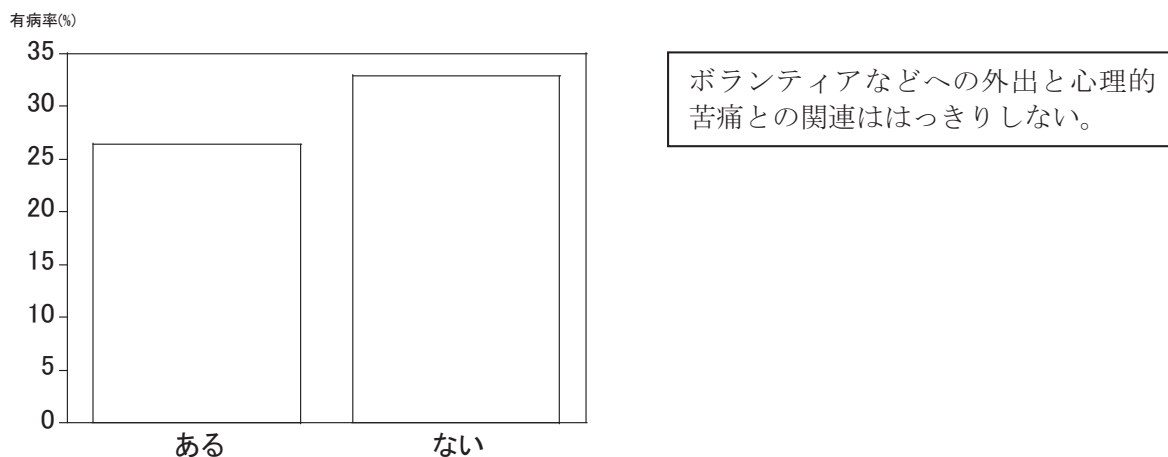


表 95 ボランティアなど市の事業(外出)と心理的苦痛有病率

	ある	ない
心理的苦痛なし	39	483
心理的苦痛あり	14	237
有病率(%)	26.4	32.9

P= 0.3293

2-8-14 困った時や心配事があった時、相談する人や様子を見に来てくれる人がいますか

図 95 困った時や心配事があった時、相談する人や様子を見に来てくれる人がいますか、の回答と心理的苦痛有病率

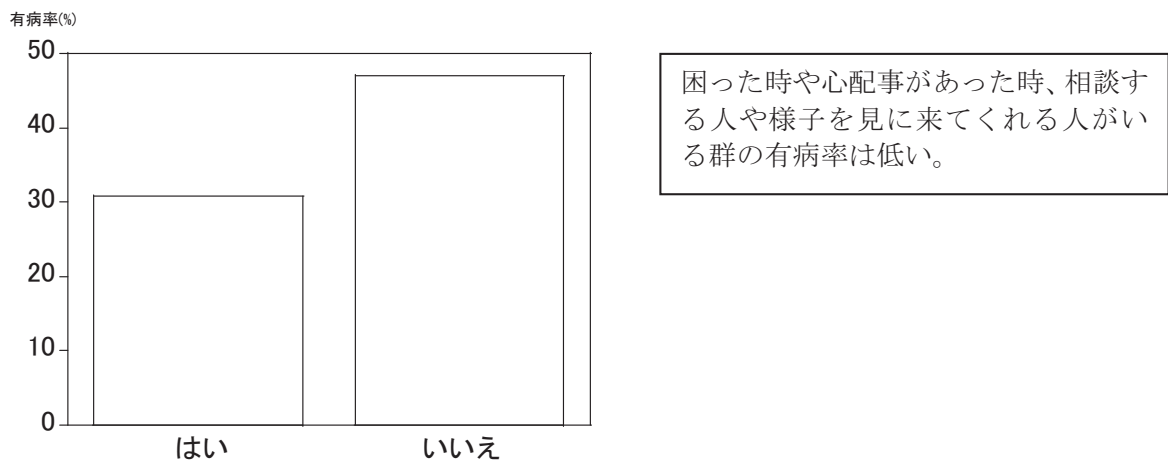


表 96 困った時や心配事があった時、相談する人や様子を見に来てくれる人がいますか、の回答と心理的苦痛有病率

	はい	いいえ
心理的苦痛なし	473	44
心理的苦痛あり	212	39
有病率(%)	30.9	47.0

P= 0.0033

2-9 集落

2-9-1 集落での生活にどの程度満足していますか

図 96 集落での生活にどの程度満足していますか、の回答と心理的苦痛有病率

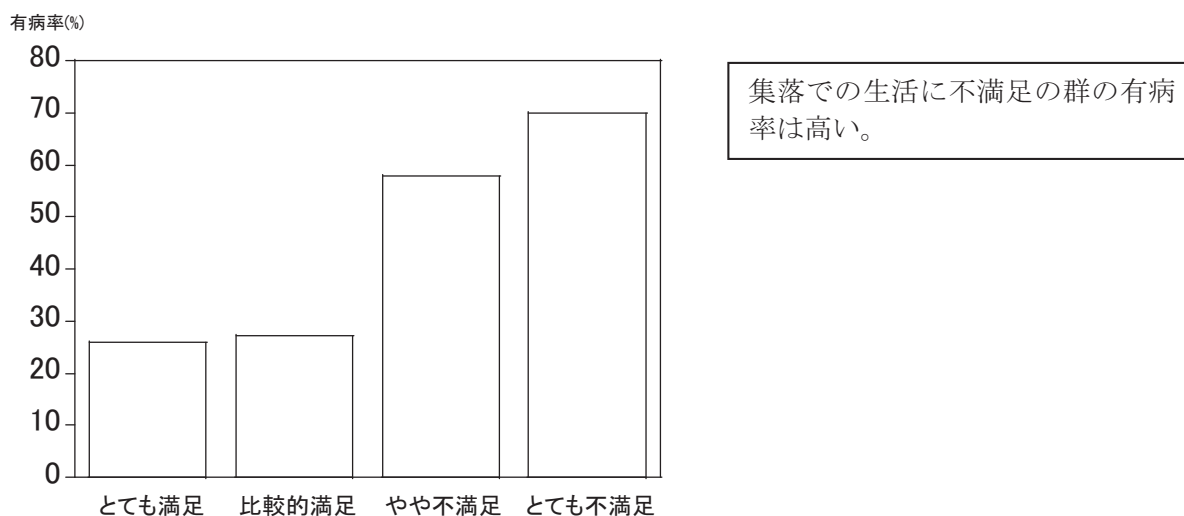


表 97 集落での生活にどの程度満足していますか、の回答と心理的苦痛有病率

	とても満足	比較的満足	やや不満足	とても不満足
心理的苦痛なし	94	370	35	3
心理的苦痛あり	33	139	48	7
有病率(%)	26.0	27.3	57.8	70.0

P < 0.0001

2-9-2 日常的な集落の活動にどの程度参加していますか

図 97 日常的な集落の活動にどの程度参加していますか、の回答と心理的苦痛有病率

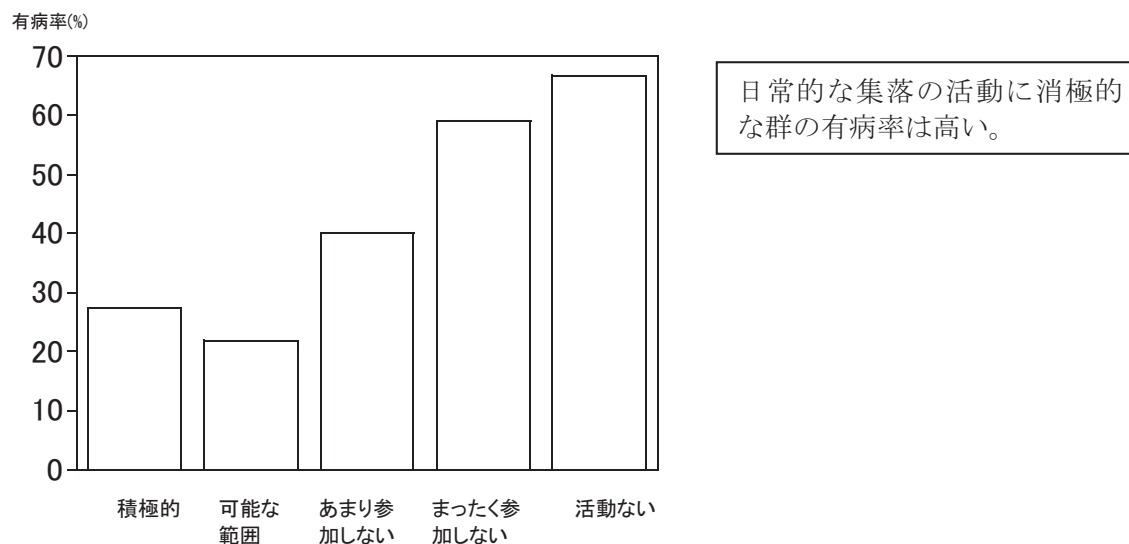


表 98 日常的な集落の活動にどの程度参加していますか、の回答と心理的苦痛有病率

	積極的	可能な範囲	あまり参加しない	まったく参加しない	活動ない
心理的苦痛なし	67	329	69	43	1
心理的苦痛あり	25	92	46	62	2
有病率(%)	27.2	21.9	40.0	59.0	66.7

P < 0.0001

2-9-3 集落外の人との交流や催し物にどの程度参加していますか

図 98 集落外の人との交流や催し物にどの程度参加していますか、の回答と心理的苦痛有病率

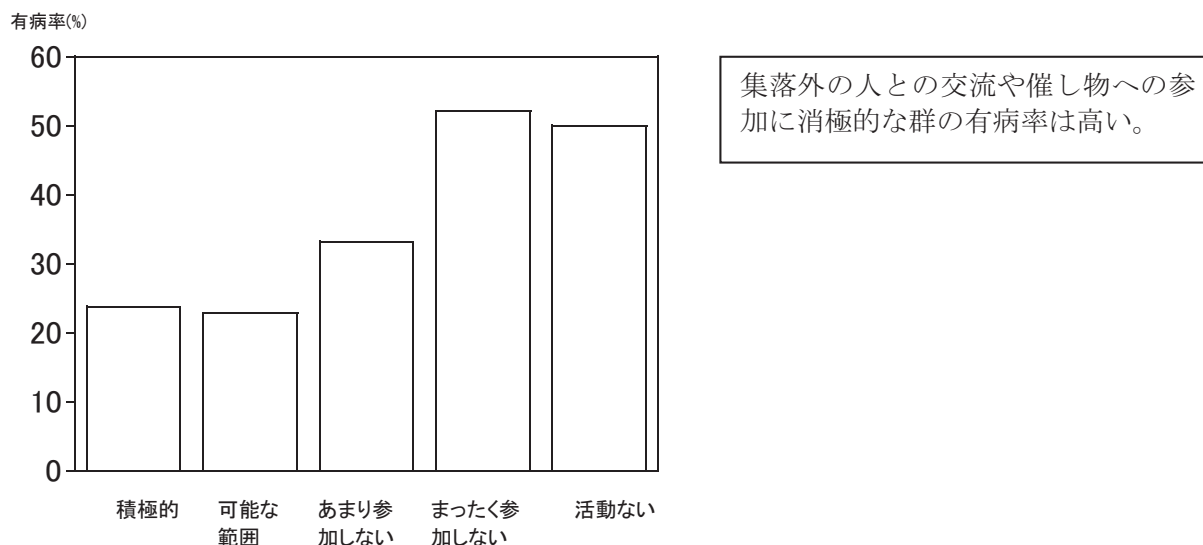


表 99 集落外の人との交流や催し物にどの程度参加していますか、の回答と心理的苦痛有病率

	積極的	可能な範囲	あまり参加しない	まったく参加しない	活動ない
心理的苦痛なし	29	294	104	69	5
心理的苦痛あり	9	87	52	75	5
有病率(%)	23.7	22.8	33.3	52.1	50.0

P < 0.0001

2-9-4 あなたの住む集落は、まとまりがあると思いますか

図 99 あなたの住む集落は、まとまりがあると思いますか、の回答と心理的苦痛有病率

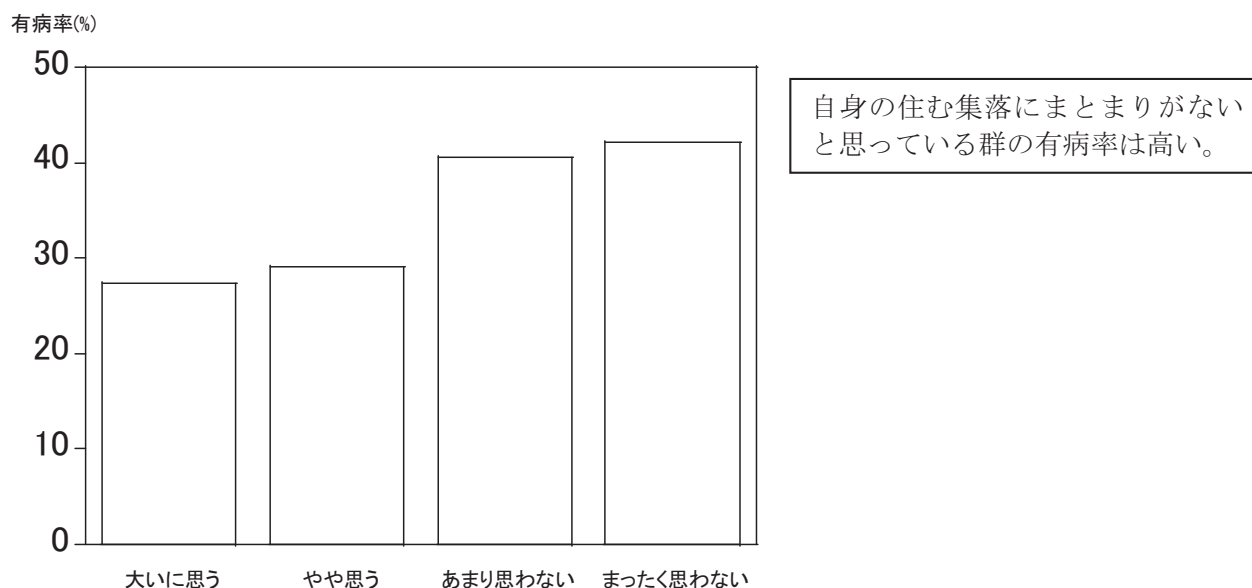


表 100 あなたの住む集落は、まとまりがあると思いますか、の回答と心理的苦痛有病率

	大いに思う	やや思う	あまり思わない	まったく思わない
心理的苦痛なし	138	275	75	11
心理的苦痛あり	52	113	51	8
有病率(%)	27.4	29.1	40.5	42.1

P= 0.0421

2-10 家庭内での男女の役割

2-10-1 家庭内での決め事は男女どちらが中心になりますか

図 100 家庭内での決め事は男女どちらが中心になりますか、の回答と心理的苦痛有病率

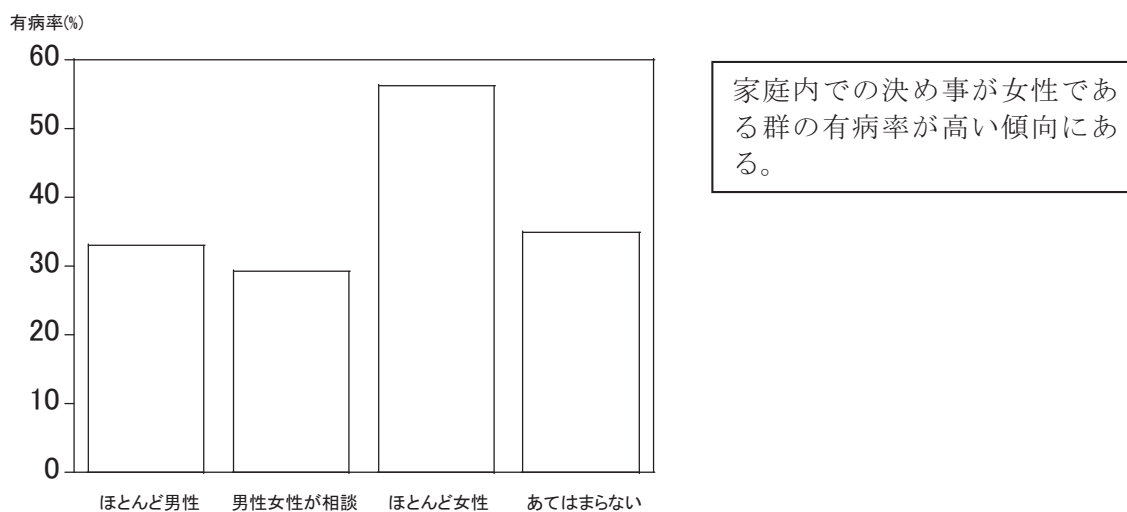


表 101 家庭内での決め事は男女どちらが中心になりますか、の回答と心理的苦痛有病率

	ほとんど男性	男性女性が相談	ほとんど女性	あてはまらない
心理的苦痛なし	95	357	7	39
心理的苦痛あり	47	147	9	21
有病率(%)	33.1	29.2	56.3	35.0

P= 0.0979

2-11 集落内での男女の役割

2-11-1 集落内での決め事は男女どちらが中心になりますか

図 101 集落内での決め事は男女どちらが中心になりますか、の回答と心理的苦痛有病率

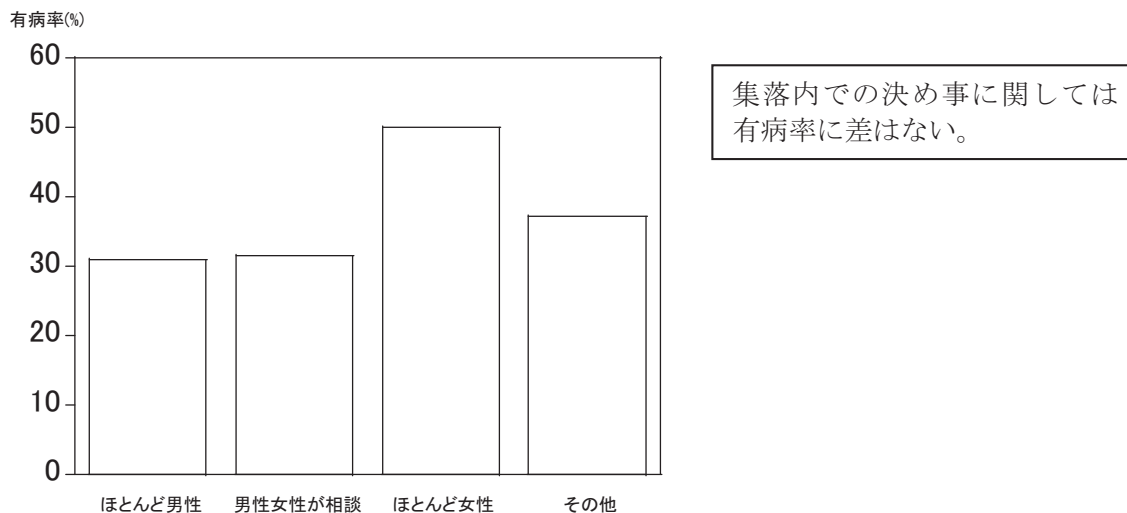


表 102 集落内での決め事は男女どちらが中心になりますか、の回答と心理的苦痛有病率

	ほとんど男性	男性女性が相談	ほとんど女性	その他
心理的苦痛なし	243	183	1	22
心理的苦痛あり	109	84	1	13
有病率(%)	31.0	31.5	50.0	37.1

P= 0.8306

2-12 中越地震からの復興

2-12-1 中越地震からあなたの暮らしは復興したと思いますか

図 102 中越地震からあなたの暮らしは復興したと思いますか、の回答と心理的苦痛有病率

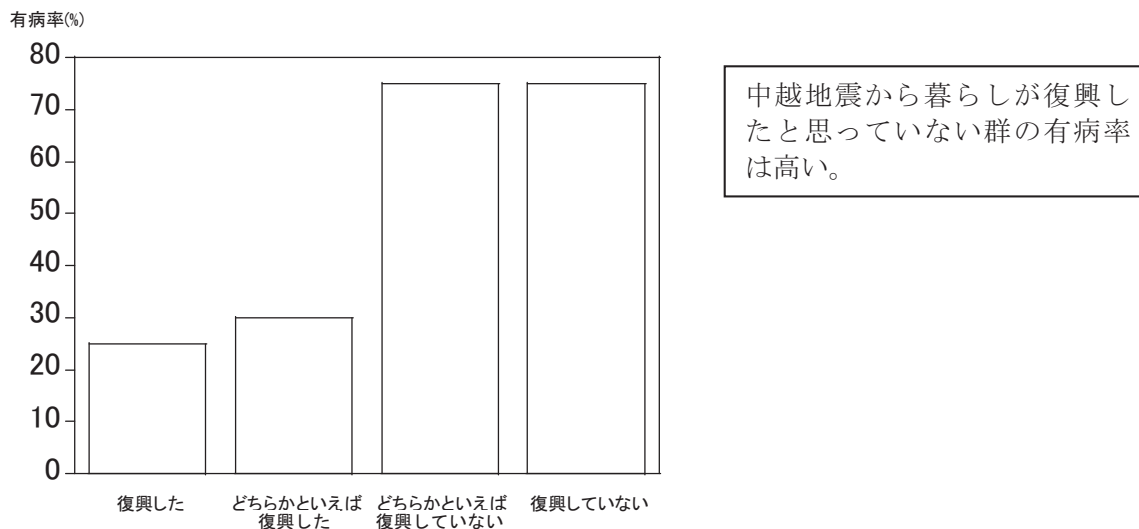


表 103 中越地震からあなたの暮らしは復興したと思いますか、の回答と心理的苦痛有病率

	復興した	どちらかといえば復興した	どちらかといえば復興していない	復興していない
心理的苦痛なし	205	281	11	4
心理的苦痛あり	68	120	33	12
有病率(%)	24.9	29.9	75.0	75.0

P < 0.0001

[心理的苦痛の有病率に関する所見のまとめ]

- 女性の有病率は男性より高い。
- 高齢であるほど（特に70歳以上）有病率が高い。
- 無職・主婦で有病率が高い。
- 全般的に病気を持つ群は有病率が高い。
- 個別には、心臓病、胃腸の病気、関節の病気、がん、うつ病、不眠症を持つ群は有病率が高い。
- 運動を行っている群は有病率が低い。
- 毎日1合以下の飲酒量の人の有病率が最も低い（特に男性）。
- ゆっくりと休めない群の有病率が高い。
- 睡眠時間の不足している群の有病率が高い。
- 全般的に隣近所や友人と気軽に声を掛け合ったり外出したりしない群の有病率が高い。
- 困った時や心配事があった時、相談する人や様子を見に来てくれる人がいる群の有病率は低い。
- 集落での生活に不満足な群の有病率が高い。
- 日常的な集落の活動に消極的な群の有病率が高い。
- 集落外の人との交流や催し物への参加に消極的な群の有病率が高い。
- 自身の住む集落にまとまりがないと思っている群の有病率が高い。
- 中越地震から暮らしが復興したと思っていない群の有病率が高い。

こころとからだの健康調査結果

平成 17 年から平成 21 年まで

5 年間の経年変化

(新潟県長岡市山古志地域調査結果より)

「こころとからだの健康調査震災後 5 年間の集計報告書」—平成 22 年 2 月発行—から抜粋)

1) 調査対象

(1) 5年間すべての調査の回答が得られたのは224人だった。

(2) 性別；男性 104人(46.6%) 女性 119人(53.4%) (記載なし1人)

(3) 年齢と年齢分布 (調査開始年のもの)；平均年齢(歳) 64.0±13.7

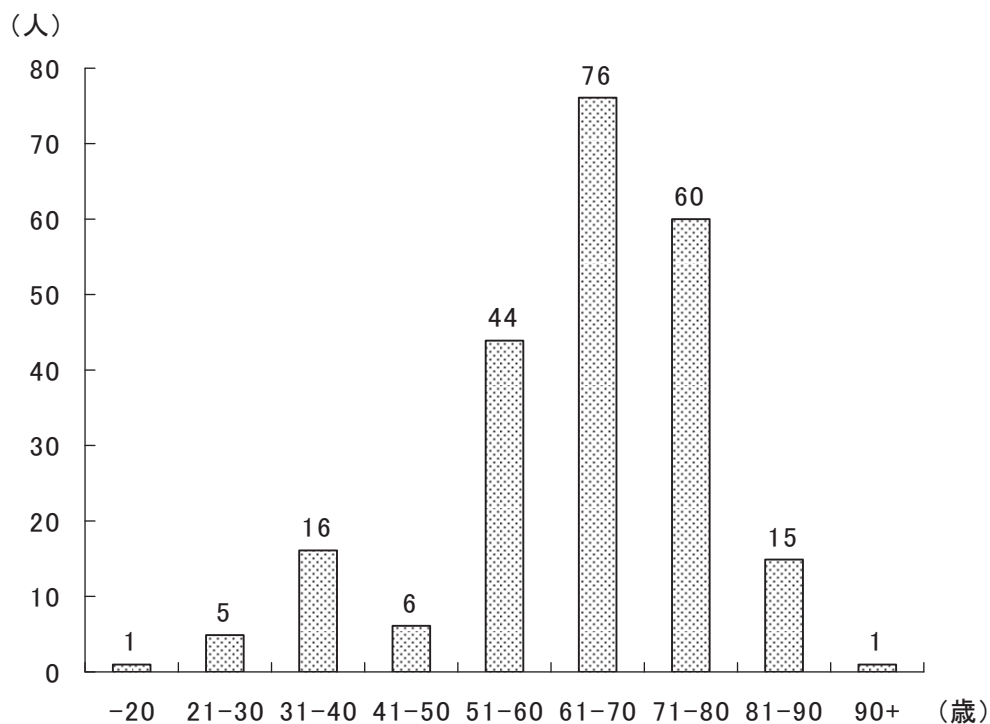


図1. 年齢分布

*65歳未満 96人(42.9%)、65歳以上 128人(57.1%)

(4) 職業

(調査開始年のもの)

職業	人数 (%)
会社員	26 (11.6)
公務員	6 (2.7)
自営業	7 (3.1)
パート・アルバイト	8 (3.6)
学生	0 (0.0)
農業	29 (12.9)
養鯉業	1 (0.4)
主婦	54 (24.1)
無職	79 (35.3)
その他	10 (4.5)
回答なし	4 (1.8)

2) 健康状態

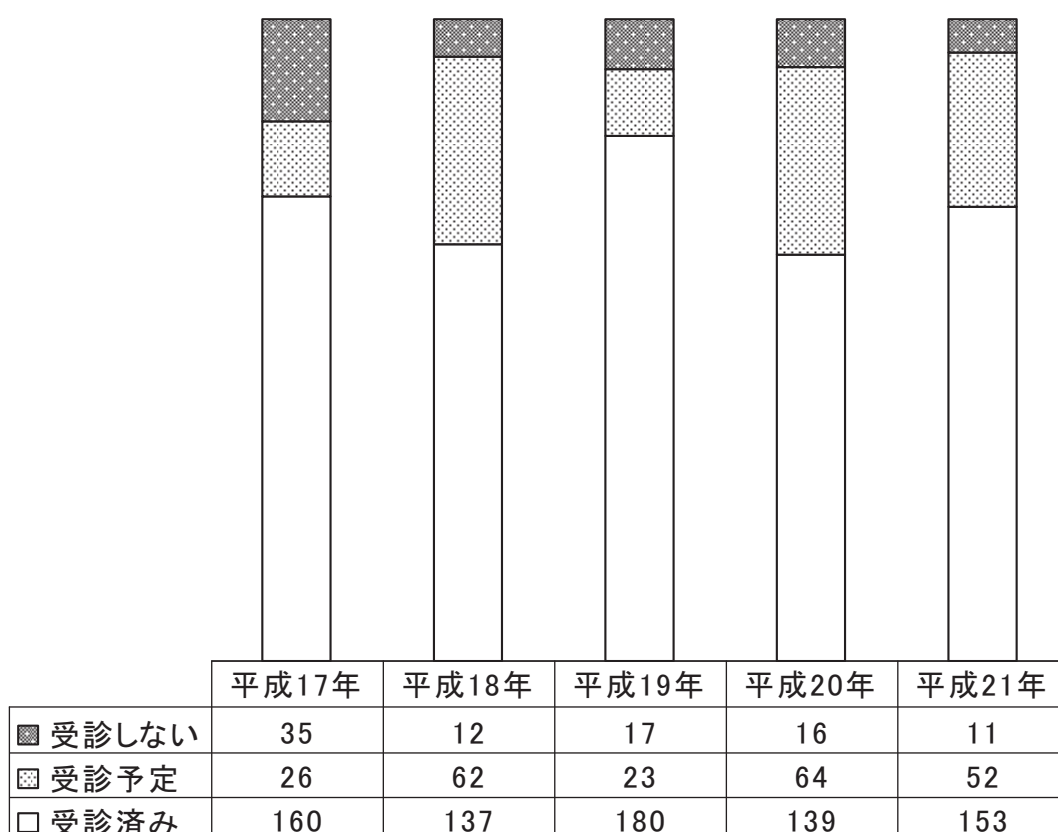


図 2. 健康診断受診状況 *一定の傾向はみられなかった。

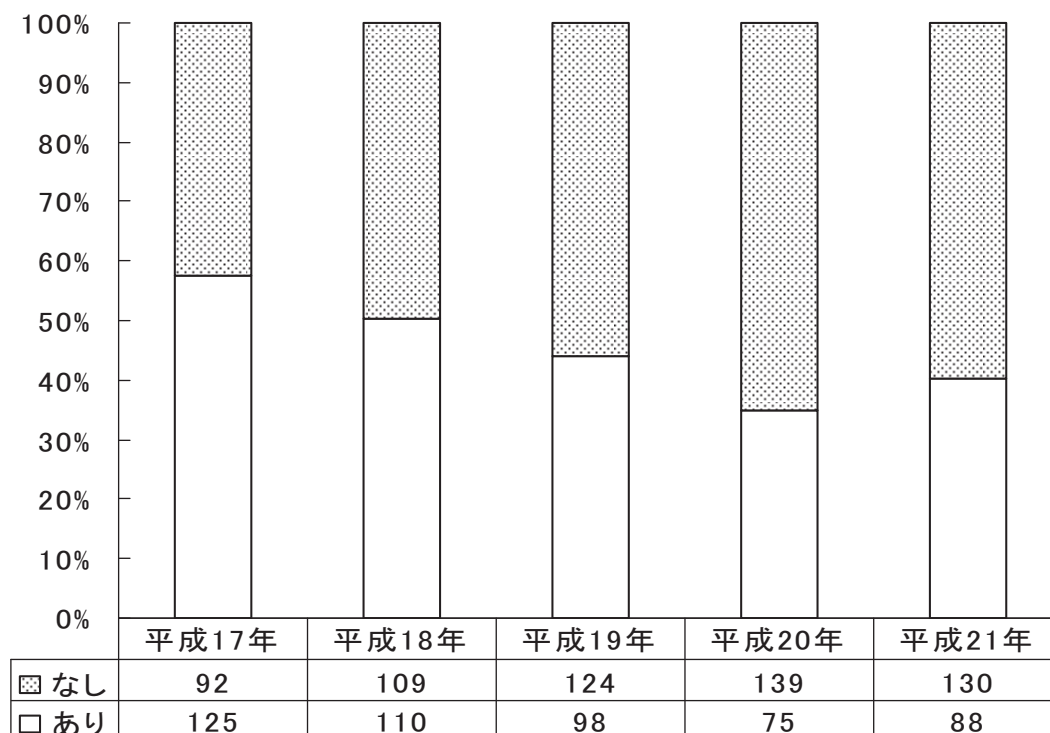


図 3. 自覚症状の有無 *自覚症状は経年的に減少する傾向がみられた。

3) 飲酒習慣

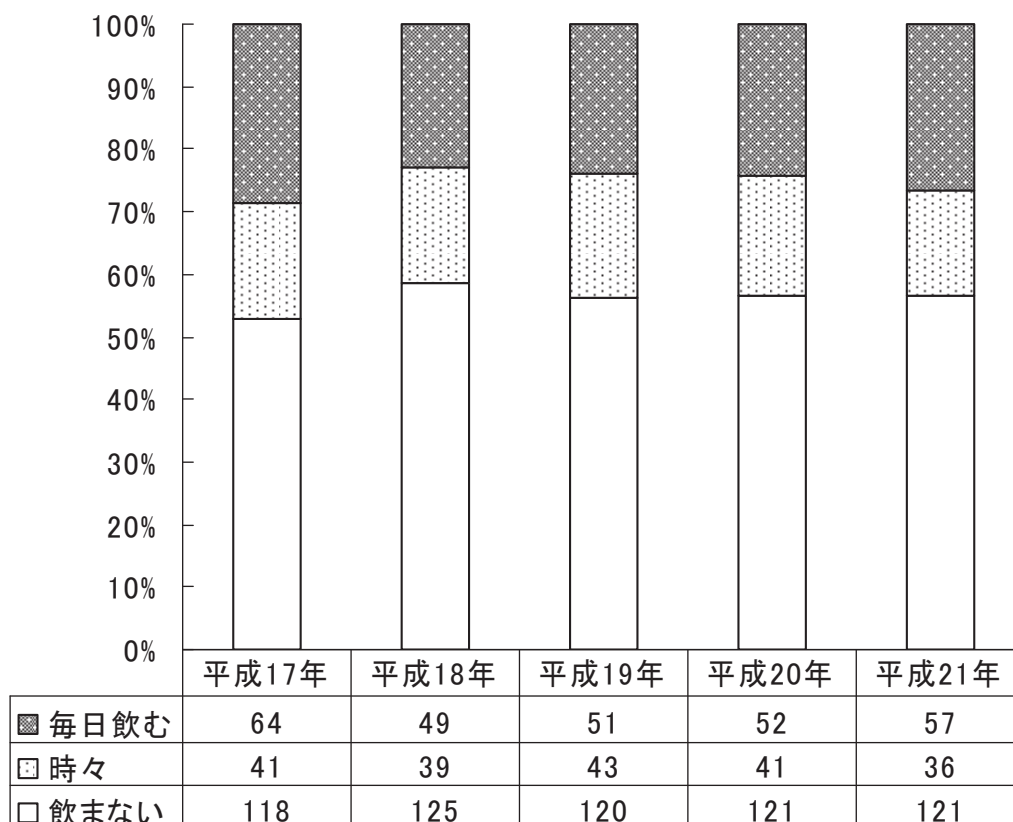


図4. 飲酒習慣の変化 *5年間を通じて飲酒習慣に大きな変化はみられなかった。

4) 喫煙習慣

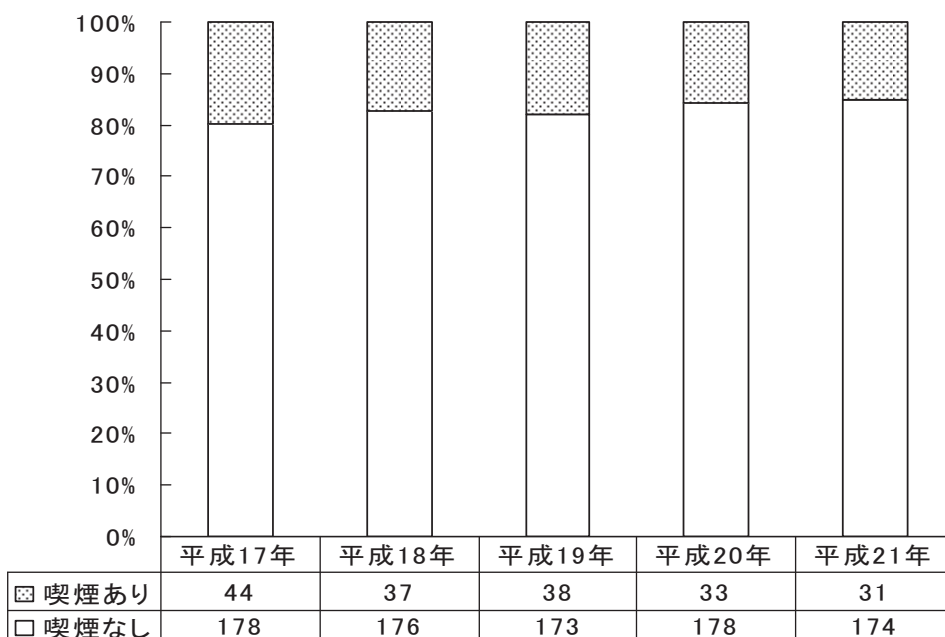


図5. 喫煙習慣の変化 *経年的に喫煙者が減少する傾向がみられた。

5) 食生活について

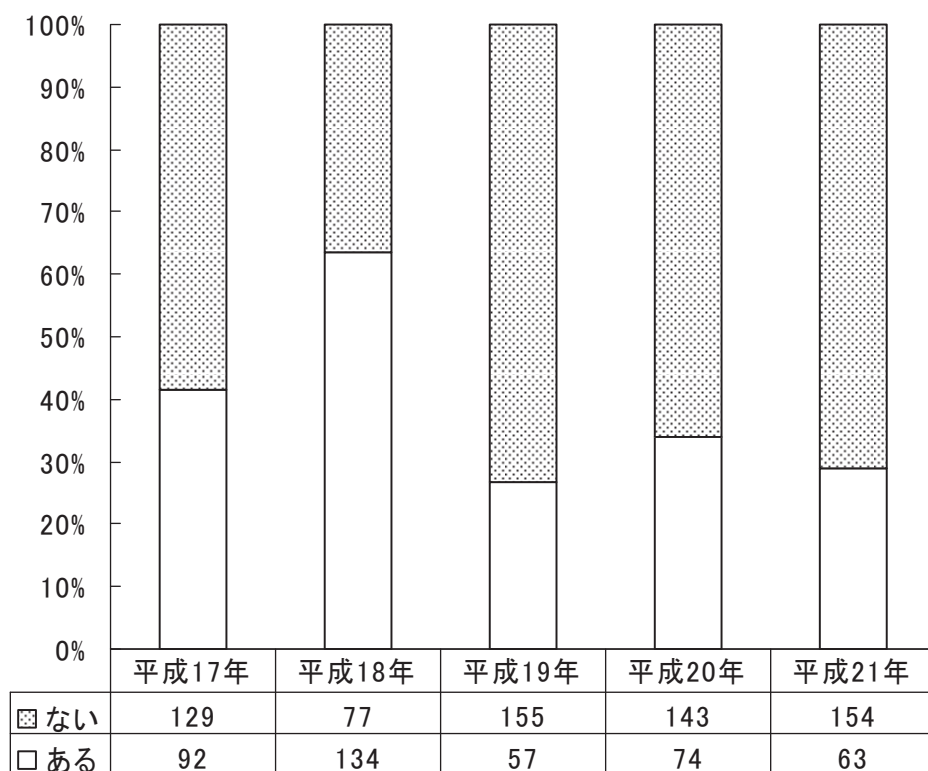


図6. 昨年との食生活の変化の有無 *一定の傾向は見られなかった。

6) 運動について

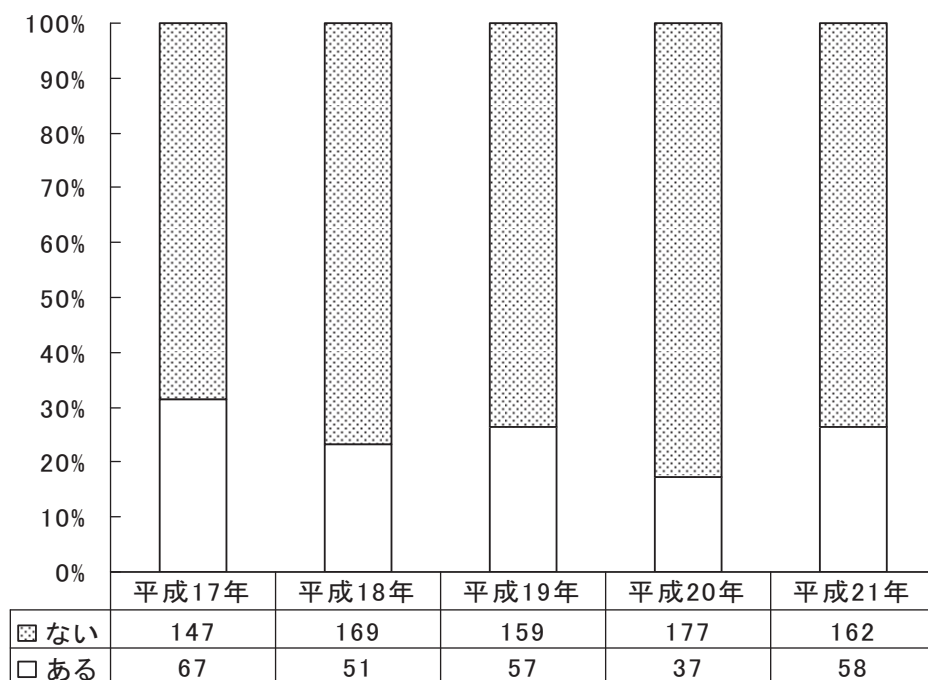


図7. 昨年との運動習慣の変化の有無 *一定の傾向は見られなかった。

7) 精神健康度 (GHQ-12 と SQD) について

GHQ-12 について

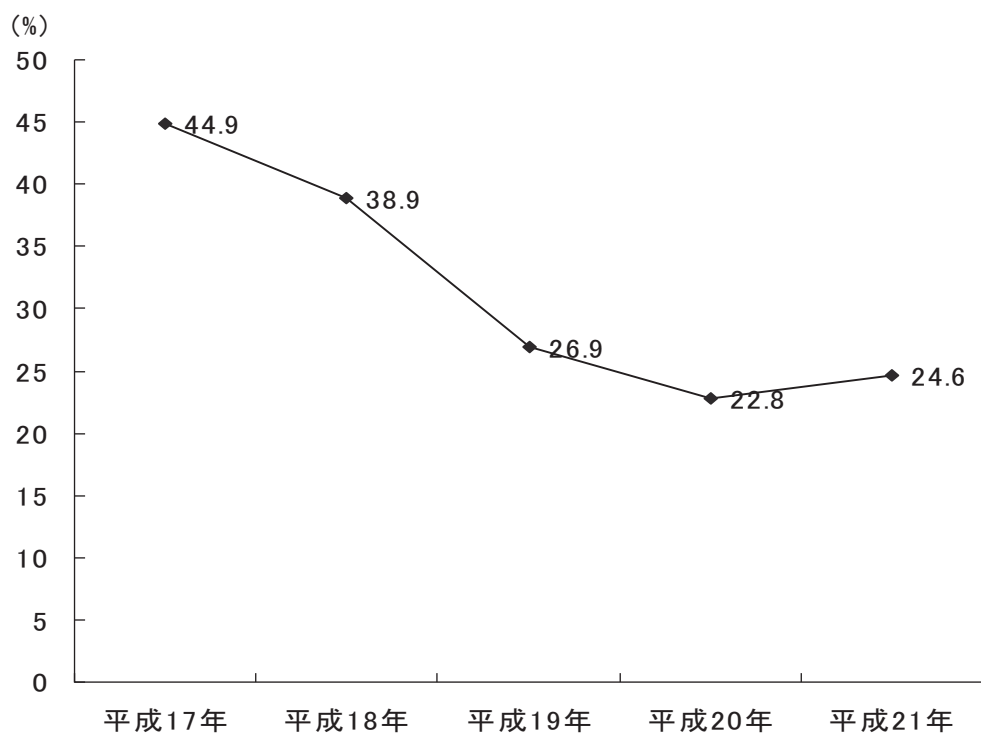


図8. カットオフ値(4点以上)より高い(精神健康度が良くない)人の割合の経年変化
*GHQ-12のスコアがカットオフ値以上の人は4年目まで減少傾向にある。

SQD について (質問紙は添付参照)

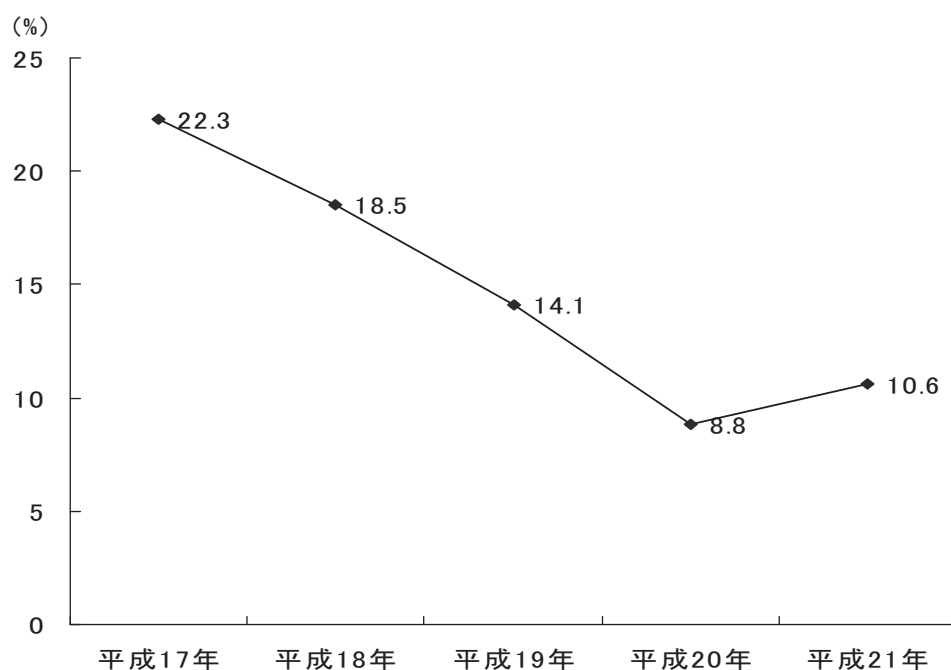
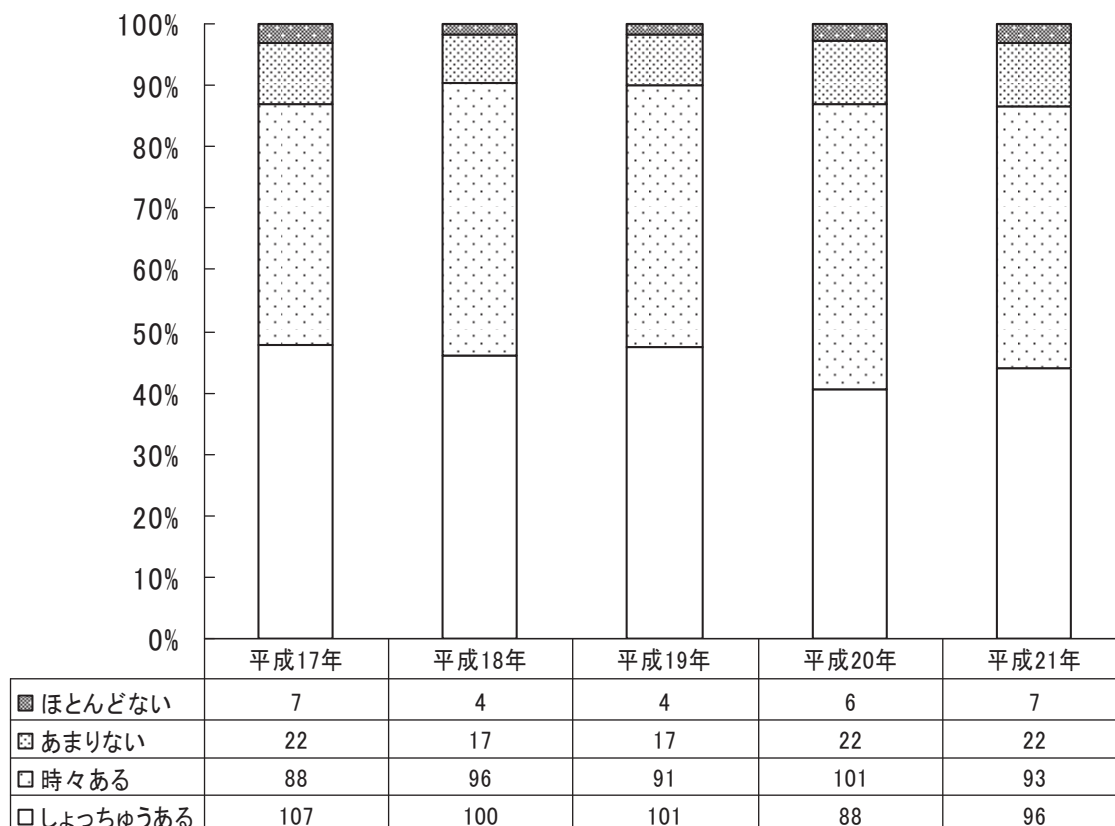


図9. SQDにてPTSDハイリスク者の判定基準に当てはまった人の割合の経年変化
*PTSDハイリスク者の割合は4年目まで減少傾向にある。

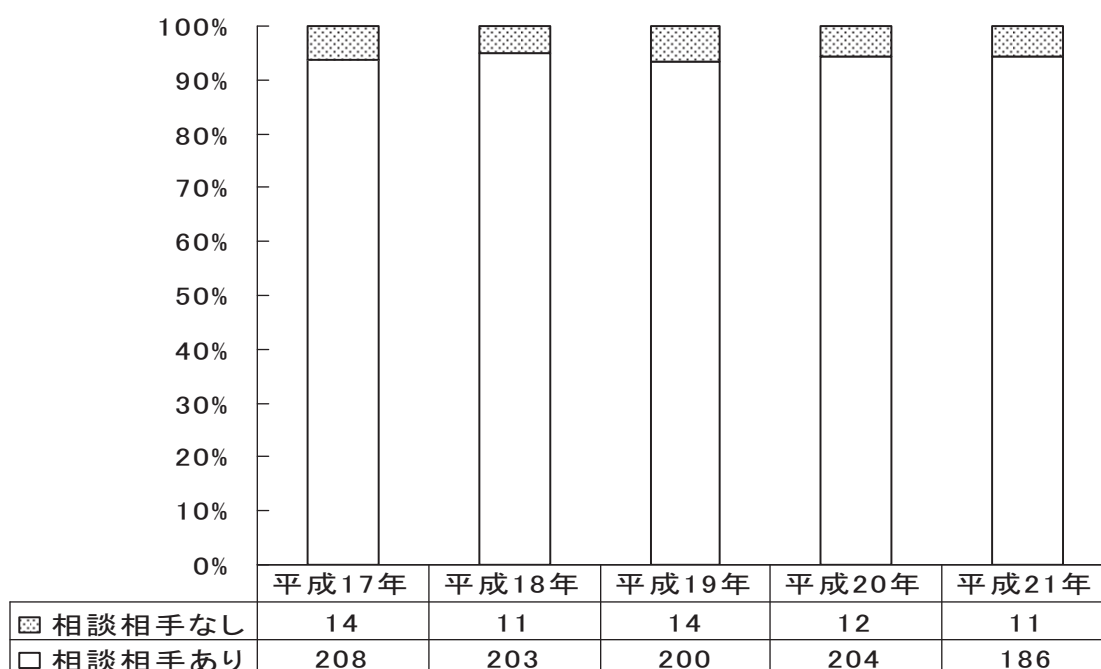
8) 交流について

(1) 地域交流（隣近所との気軽な声の掛け合いや寄り合い）



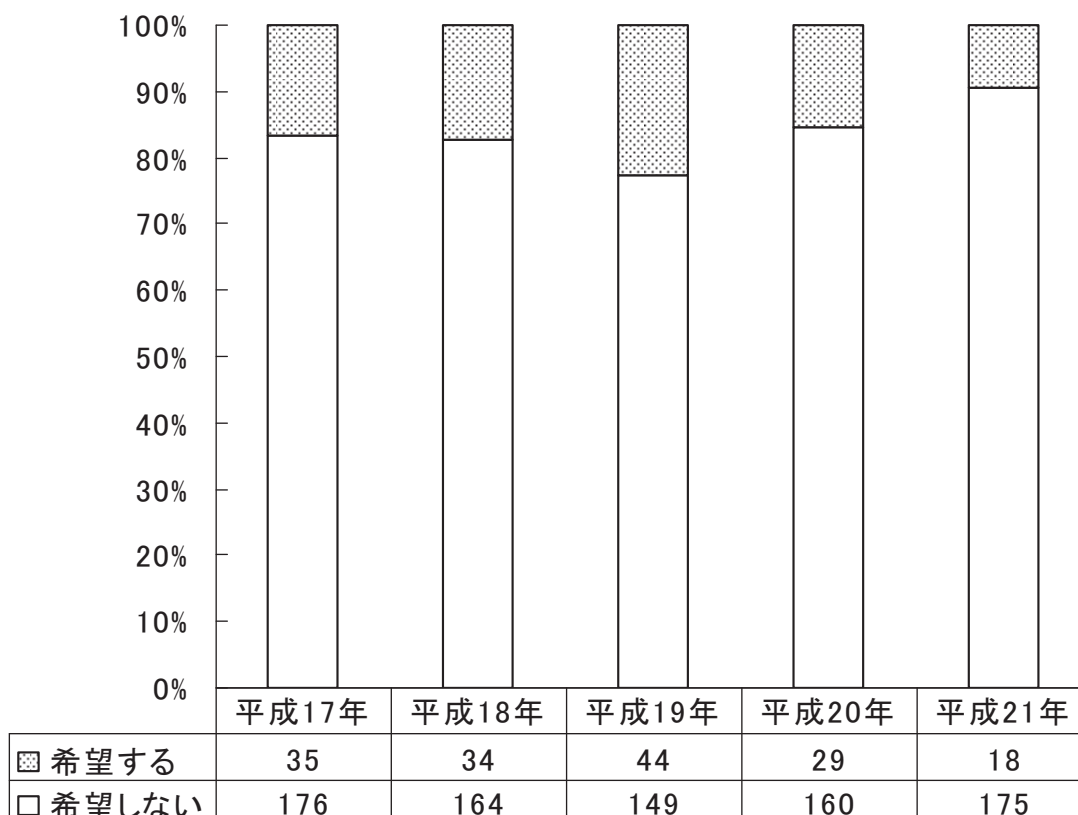
*地域交流があまりまたはほとんどない人が常に15%前後いる。

(2) 相談相手の有無



*相談相手がない人が常に5%前後いる。

9) 専門家への相談について



【5年間の経年変化のまとめ】

5年間すべて調査に回答してくださった方は224人で、5年の経年変化についてみられた特徴は以下のとおりであった。

- ・ GHQ-12 で精神健康度が良くないと思われる人の割合は4年目まで減少を続け、5年目からは平坦になる（または再び上昇か？）と予想された。
- ・ SQD で PTSD ハイリスクの人の割合は GHQ-12 とほぼ同じ経年変化を示した。
- ・ これまでの分析で、自覚症状と GHQ-12 でカットオフ値以上の割合や PTSD ハイリスクの割合とは深い関連がみられたが、5年間の経年変化でもこうした心の健康の判定基準と自覚症状の有無は同じ経年変化を示した。
- ・ 地域交流が少ない人、相談相手がいない人は、5年間一定の割合で存在した。

【結論】

1. 結果の分析

(1-1) 平成17年から平成21年までの各年におけるこころの健康度(GHQ-12)、被災による心的外傷(SQD(PTSD))との関連をまとめた。(この分析における対象者は各年により異なるので、比較ではなく特徴を挙げる。)

1) 女性のほうがこころの健康度、被災による心的外傷ともに良くない傾向が見られた。

また、集団の違いにより性差がなくなる傾向が見られた。

(高齢では性差がなくなる傾向があるかもしれない)

2) 年齢はこころの健康度とは関連がみられなかった。

被災による心的外傷は年齢が高い人に多い傾向が見られた。

3) 人との関わり：こころの健康度は地域交流の頻度や相談相手の有無といった、人との関わりとの関係が深いことが示唆された。被災による心的外傷と人との関わりは関係が深くないかもしれない。

4) 職業：無職、主婦は就業中の人よりもこころの健康度、被災による心的外傷ともに良くない傾向がみられた。とくに、被災による心的外傷との関係が深かった。

5) 生活習慣：睡眠時間の減少、睡眠の満足感、自覚症状がこころの健康度や被災による心的外傷と深く結びついていることが示唆された。

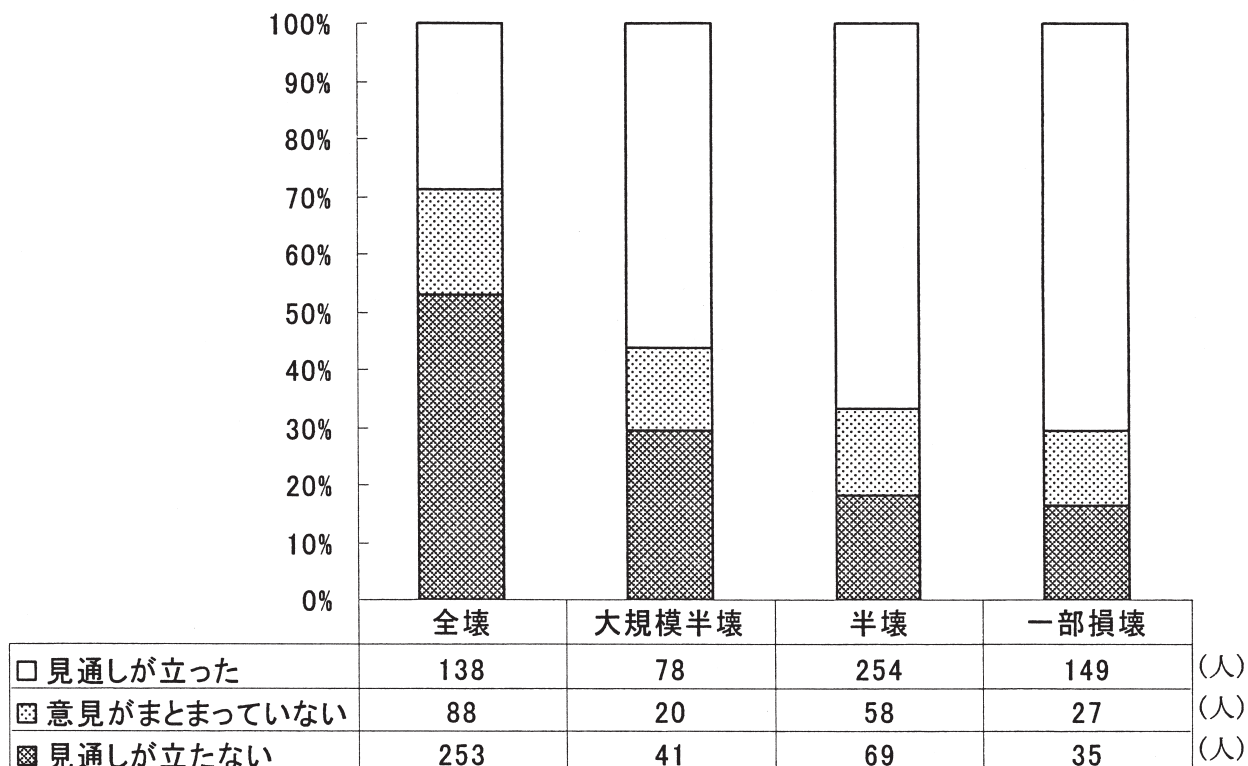
飲酒状況や喫煙状況とは関連が見られなかったが、飲酒状況の変化、喫煙状況の変化、食生活の変化、運動の変化といった生活習慣の変化と、こころの健康度や被災による心的外傷が良くない傾向は関連が深かった。ただし、今回の調査では生活習慣の変化がこころの健康度や被災による心的外傷へ影響を与えたのか、それともこころの健康度や被災による心的外傷が生活習慣の変化としてあらわれたのか、といった因果関係は不明である。

6) 専門家との相談を希望する人は、1～4年目までの調査ではこころの健康度や被災による心的外傷が良くないと思われる方が多かったが、5年目の調査ではこころの健康度や被災による心的外傷と相談の希望とは関連が見られなかった。

7) 家屋損壊の程度とこころの健康度や被災による心的外傷とは関連がみられなかった。

しかし、山古志地域は全村避難地区で家屋損壊の程度と関係なく避難生活を余儀なくされていたので、このような背景が影響しているのかもしれない。

そこで家屋損壊の程度と今後の見通しとの関連をみたところ、家屋損壊の程度が大きいほど今後の見通しが立っておらず(次ページの図参照; P for trend<0.001)、また、今後の見通しが立っているかどうかはこころの健康度や被災による心的外傷に深く関与していた。



(1-2) 平成17年から平成21年までの5年間の経年変化をみると、以下のような事柄が考察できた。(この分析の対象者は5年間すべて回答していただいた224人である。)

- 1) こころの健康度が良くないと思われる人の割合は4年目まで減少を続け、5年目には減少はみられなかった。
- 2) 被災による心的外傷を受けた人の割合は4年目まで減少を続け、5年目には減少は見られなかった。
- 3) これまでの分析で、自覚症状とこころの健康度や被災による心的外傷とは深い関連がみられたが、なにかしらの自覚症状がある人の割合は4年目まで減少を続け、5年目には減少は見られなかった。
- 4) こころの健康度が良くないと思われる人の割合、被災による心的外傷を受けた人の割合、なにかしらの自覚症状がある人の割合はほぼ同じ経年変化を示した。

今回の調査結果を一般人口において、GHQがカットオフ値以上である割合やSQDによりPTSDと判定される割合と比較できれば、改善の程度がより具体的になると思われる。しかし、現時点では日本において一般人口を対象に、GHQがカットオフ値以上である割合やSQDによりPTSDと判定される割合についての研究や調査結果が見当たらないため、比較できなかった。

調査票

(17年度) あなたのこころとからだ、お元気ですか？

(18年度) あなたのこころとからだ、お元気ですか？

(19年度) あなたのこころとからだ、お元気ですか？

(20年度) あなたのこころとからだ、お元気ですか？

(21年度) あなたのこころとからだ、お元気ですか？

(25年度) あなたのこころとからだ、お元気ですか？

(17年度) あなたのこころとからだ、お元気ですか？

- あてはまる□に印をつけてください。(例：☑、☒、■)。
- 「その他（具体的に： ）とあるところは、できるだけ具体的にご記入ください。
- この用紙はできるだけご本人が回答ください。やむをえずご本人以外の方が回答される場合はご本人のことがよくわかる方に回答をお願いします。

問1 どなたの調査になるか教えてください。また記入される方はどなたですか。

- 1) 氏名： (才)
- 2) 性別：□男 □女
- 3) 職業：□会社員 □公務員 □自営業 □パート・アルバイト □学生 □農業
 □養鯉業 □家事 □無職 □その他（具体的に
- 4) 記入者：□本人 □配偶者 □親 □子 □その他（具体的に
- 5) ご本人以外が記入者の場合、ご本人と一緒に住んでいますか：□同居 □別居

問2 体のことについてお聞きします。

- 1) 今年に入ってから健診を受けましたか
□受けた □受ける予定 □受ける予定はない→3)へ

↓ ↓
「受けた」「受ける予定」と答えた方にお聞きします。

- 2) どこで受けましたか、又は受ける予定ですか。当てはまるもの全てに印をつけてください。
□1月の集会所での住民健診 □6月の青葉台小学校での基本健診
□7月の新産体育館でのミニドック □市のシルバー健診 □職場の健診
□ドック □診療所や医療機関 □その他（具体的に

- 3) 定期的に受診している病気はありますか。
□ある □ない→5)へ

↓
「ある」と答えた人にお聞きします。

- 4) 受診している病気で、当てはまるもの全てに印をつけてください。
□高血圧症 □高脂血症 □糖尿病 □心臓病 □腎臓病 □肝臓病
□胃腸の病気 □関節の病気 □精神科の病気 □その他（具体的に

- 5) 気になる症状はありますか。
□ある □ない→問3へ

↓
「ある」と答えた人にお聞きします。

- 6) 気になる症状で当てはまるもの全てに印をつけてください。
□頭痛や頭重感 □肩こり □目の疲れ □耳鳴り □関節痛 □腹痛 □胃の不快感
□便秘 □下痢 □冷え性 □ほてったり汗をかく □肌が荒れる □髪が抜ける
□生理不順や月経困難 □忘れっぽくなった □やる気がでない □根気がない

その他（具体的に

問3 食生活のことについてお聞きします。

1) 食生活で気をつけていることはありますか。

ある ない → 3) へ



「ある」と答えた人にお聞きします。

2) 食生活で気をつけていることで**当てはまるもの全てに印をつけてください。**

- 3食規則正しく食べる 家族揃って食べる 腹八分目にする よく噛む
 バランスよく食べる 間食や夜食をしない 塩分を控える 油を控える
 野菜を多くする その他（具体的に

3) 去年の9月ごろと比べて、食生活のことで変わったことはありますか。

ある ない → 問4 へ



「ある」と答えた人にお聞きします。

4) 食生活の変化で**当てはまるもの全てに印をつけてください。**

- 食べる量が増えた 食べる量が減った 品数が増えた 品数が減った
 野菜の量が増えた 野菜の量が減った 間食が増えた 間食が減った
 味付けが濃くなった 味付けが薄くなった インスタント食品や惣菜が増えた
 その他（具体的に

問4 お酒のことについてお聞きします。

1) お酒を飲みますか(行事など特別な日は含まれません)。

飲まない → 5) へ ときどき(週1日~6日) → 5) へ 毎日飲む



「毎日飲む」と答えた人にお聞きします。種類と量・時間帯を教えてください。

2) 種類： 日本酒 ビール・発泡酒 焼酎 ワイン
 その他（具体的に

3) 量：(1日に)

4) 飲む時間帯(**当てはまるもの全てに印をつけてください。)**

- 午前中 昼食時 午後 夕食時 寝る前
 その他（具体的に

5) 去年の9月ごろと比べて、お酒のことで変わったことはありますか。

ある ない → 問5 へ



「ある」と答えた人にお聞きします。

6) お酒の変化で**当てはまるもの全てに印をつけてください。**

- 量が増えた 量が減った 飲む回数が増えた 飲む回数が減った
 飲み始めた 飲まなくなった その他（具体的に

問5 タバコのことについてお聞きします。

1) タバコは吸いますか。
吸わない やめた(才から) 吸っている(1日に 本)

2) 去年の9月ごろと比べて、タバコのことによって変わったことはありますか。
ある ない→問6へ



「ある」と答えた人にお聞きします。

3) タバコの変化で当てはまるものに印をつけてください。
本数が増えた 本数が減った 吸い始めた やめた

問6 おくちの中のことについてお聞きします。

1) 歯磨きや入れ歯・おくちの中の手入れを、1日に何回していますか。
3回 2回 1回 ときどきする 全くしない

2) おくちの中で気になることはありますか。
ある ない→問7へ



「ある」と答えた人にお聞きします。

3) おくちの中の気になることで**当てはまるもの全てに印をつけてください。**
虫歯がある 歯や歯茎に痛みがある 歯茎から出血しやすい 歯茎がはれた
歯茎がやせた におい(口臭)がある できもの(口内炎)がしやすい
歯に食べかすが挟まりやすい 入れ歯が合わない その他(具体的に

問7 仕事のことについてお聞きします。

※以下、この調査でいう「仕事」とは農作業・家事等を含んでいます。

仕事にかかる通勤時間、仕事時間、休日はどのくらいですか。

1) 通勤時間：片道 分
2) 勤務時間：1日 時間
3) 時間外勤務：ひと月に 時間
4) 休日：ひと月に 日

5) 去年の9月ごろと比べて、仕事のことによって変わったことはありますか。
ある ない→問8へ



「ある」と答えた人にお聞きします。

6) 仕事の変化で**当てはまるもの全てに印をつけてください。**
仕事時間が増えた 仕事時間が減った 休日が増えた 休日が減った
通勤時間が増えた 通勤時間が減った 仕事を始めた 仕事をやめた
勤め先が変わった その他(具体的に

問8 運動のことについてお聞きします。

1) 体を動かしていますか。

仕事以外にも動かしている 仕事で動かしている→5)へ 動かしていない→5)へ

↓
「**仕事以外にも動かしている**」と答えた方にお聞きします。種類と時間をお聞かせください。

2) 種類：歩く（散歩、ウォーキング） 体操 その他（具体的に

3) 時間：（1回 分）

4) 頻度：（1週間に 日）

5) 去年の9月ごろと比べて、体を動かすことで変わったことはありますか。

ある ない→問9へ

↓
「**ある**」と答えた人にお聞きします。

6) からだを動かすことの変化で**当てはまるもの全てに印をつけてください。**

動く時間が増えた 動く時間が減った 回数が増えた 回数が減った
動かなくなった その他（具体的に

問9 体重のことについてお聞きします。

1) 去年の9月ごろと比べて、体重は変わりましたか。

3kg以上増えた 3kg以上減った 変わらない、又は3kg未満の変動→問10へ

↓ ↓
「**3kg以上増えた**」「**3kg以上減った**」と答えた人にお聞きします。

2) 変化した理由はなぜですか。

意識して（ダイエット等で） 無意識のうちに

問10 休養のことについてお聞きします。

1) ゆっくりと休息する時間はありますか。

十分ある まあまあある あまりない 休みたいが休めない 休みはいらぬ

2) 自分の好きなことを楽しんでいますか。

十分楽しんでいる まあまあ楽しんでいる あまり楽しんでいない
何をやっても楽しめない

3) 睡眠時間はどのくらいありますか。

（1日に 時間）

↓
4) 上記の時間で睡眠は足りていますか。

十分足りている まあまあ足りている あまり足りていない 不足している

5) 去年の9月ごろと比べて、睡眠のことで変わったことはありますか。

ある ない → 問11へ



「ある」と答えた人にお聞きします。

6) 睡眠の変化で当てはまるもの全てに印をつけてください。

- 睡眠時間が増えた 睡眠時間が減った 寝酒を飲むようになった
眠剤を飲むようになった その他（具体的に

問11 ころとからだの元気度についてお聞きします。

1) あなたのころとからだの元気に点数をつけるなら、**100点満点中何点だと思えますか。**

からだ（ 点/100点） ころ（ 点/100点）

去年の9月と比べて、ころとからだの負担は変わりましたか。

- 2) からだの負担：増えた 変わらない 減った
3) ころの負担：増えた 変わらない 減った

問12 ここ最近2週間の状態についてお聞きします。

深く考えずに、当てはまると思うものに印をつけてください。

1) 何かをする時、集中することができますか。

- いつもよりもできる いつもと変わらずにできる
いつもよりできない まったくできない

2) 心配事があって眠れないことがありますか。

- まったくない あまりない ある たびたびある

3) 自分のしていることに、生きがいを感じていますか。

- いつもよりも感じる いつもと変わらずに感じる
いつもより感じない まったく感じない

4) 容易に（さっさと）物事を決めることができますか。

- いつもよりもできる いつもと変わらずにできる
いつもよりできない まったくできない

5) ストレスを感じることがありますか。

- まったくない あまりない ある たびたびある

6) 問題を解決できなくて困ることがありますか。

- まったくない あまりない ある たびたびある

7) 日常生活を楽しく送ることができますか。

- いつもよりもできる いつもと変わらずにできる

- いつもよりできない まったくできない
- 8) 問題を積極的に解決しようとすることができますか。
いつもよりもできる いつもと変わらずにできる
いつもよりできない まったくできない
- 9) 気が重くてゆううつになることがありますか。
まったくない あまりない ある たびたびある
- 10) 自信を失うことがありますか。
まったくない あまりない ある たびたびある
- 11) 自分は役に立たない人間だと思うことがありますか。
まったくない あまりない ある たびたびある
- 12) 一般的にみてしあわせと感ずることがありますか。
いつもよりある いつもと変わらずにある いつもよりない まったくない
- 13) 睡眠はどうですか。寝つけなかったり、途中で目が覚めることが多いですか。
はい いいえ
- 14) 震災に関する不快な夢を、見ることがありますか。
はい いいえ
- 15) イライラしたり、怒りっぽくなっていますか。
はい いいえ
- 16) ささいな刺激に、過敏に反応してしまうことがありますか。
はい いいえ
- 17) 震災を思い出させるような場所や人、話題などをさけてしまうことがありますか。
はい いいえ
- 18) 思い出したくないのに震災のことを思い出すことがありますか。
はい いいえ
- 19) 以前は楽しんでいたことが楽しめなくなっていますか
はい いいえ
- 20) 何かきっかけで、震災を思い出して気持ちが動揺することがありますか。
はい いいえ
- 21) 震災についてもう考えないようにしたり、忘れようと努力していますか。
はい いいえ

問13 交流のことについてお聞きします。

- 1) 隣近所と気軽に声を掛け合ったり、寄ったりしていますか。
しょっちゅうある 時々ある あまりない ほとんどない
- 2) 困った時や心配事があった時、相談相手や様子を見に来てくれる人がいますか。
はい いいえ→問14へ

↓
「はい」と答えた人にお聞きします。

- 3) それはどのような方ですか。 **当てはまるもの全てに印をつけてください。**
配偶者 親 兄弟 子供 親戚 友人 職場の同僚
区長 民生委員 社会福祉協議会・ボランティアセンター 交番
山古志支所 その他(具体的に)

問14 ご自宅の被害状況と今後の見通しについてお聞きします。

- 1) 山古志地域内にあるご自宅の家屋の被害状況を教えてください。
全壊 大規模半壊 半壊 一部損壊 被害なし
- 2) 今後の見通しについて教えてください。
見通しが立った 家族内で意見がまとまっていない 見通しが立たない

問15 専門家への相談のことについてお聞きします。

- 1) こころやからだのことで、専門家の相談を希望されますか。
希望する 希望しない→問16へ
- ↓
「希望する」と答えた人にお聞きします。
- 2) どのようなことを相談したいですか。 **当てはまるもの全てに印をつけてください。**
健康のこと全般 栄養 運動 こころ お口の中のこと(口腔ケア)
その他(具体的に)

※希望されない場合でも、調査の結果から必要と思われる方には支所の保健師よりご相談させていただくことがあります。ご了承ください。

問16 その他、お気づきの点やご要望など自由にお書きください。

ありがとうございました。

※調査員記入欄

1 2 3 4 5 6

※ 調査員記入欄には記入しないで下さい

(18年度) あなたのこころとからだ、お元気ですか？

- あてはまるところに○をつけてください。
- 「その他(具体的に：)とあるところは、できるだけ具体的にご記入ください。
- この用紙はできるだけご本人が回答ください。やむをえずご本人以外の方が回答される場合はご本人のことがよくわかる方に回答をお願いします。

問1 どなたの調査になるかお聞きします。

- 1) 氏名： (才)
- 2) 性別：1 男 2 女
- 3) 職業：1 会社員 2 公務員 3 自営業 4 パート・アルバイト 5 学生 6 農業
7 養鯉業 8 主婦 9 無職 10 その他(具体的に)

問2 体のことについてお聞きします。

- 1) 今年度(平成18年4月以降)に市・職場・医療機関等で、健診を受けましたか
1 受けた 2 受ける予定 3 受ける予定はない

- 2) 震災以後、新たに出てきた気になる症状はありますか。

- 1 ある 2 ない → 問3へ

↓
「ある」と答えた人にお聞きします。

- 3) 気になる症状で当てはまるもの全てに○をつけてください。

- 1 頭痛や頭重感 2 めまい 3 舌のもつれ 4 手足のしびれ 5 手足のむくみ 6 息切れ
7 胸部痛 8 上腹部痛 9 腹痛 10 胃の不快感 11 食欲不振 12 下痢 13 便秘
14 のどの渇き 15 だるい 16 肩こり 17 目の疲れ 18 耳鳴り 19 髪が抜ける
20 腰痛 21 膝痛 22 3kg以上の体重増加 23 3kg以上の体重減少 24 肌が荒れる
25 生理不順や月経困難 26 忘れっぽくなった 27 根気がない 28 やる気がでない
29 その他(具体的に)

問3 食生活のことについてお聞きします。

- 1) 去年の6月ごろと比べて、食生活のことで変わったことはありますか。

- 1 ある 2 ない → 問4へ

↓
「ある」と答えた人にお聞きします。

- 2) 食生活の変化で当てはまるもの全てに○をつけてください。

- 1 食べる量が増えた 2 食べる量が減った 3 品数が増えた 4 品数が減った
5 野菜の量が増えた 6 野菜の量が減った 7 間食が増えた 8 間食が減った
9 味付けが濃くなった 10 味付けが薄くなった 11 インスタント食品や惣菜が増えた
12 その他(具体的に)

問4 お酒のことについてお聞きします。

- 1) 普段、お酒を飲みますか(行事など特別な日は含まれません)。
1 飲まない 2 ときどき飲む(週1日~6日) 3 毎日飲む

- 2) 去年の6月ごろと比べて、お酒のことで変わったことはありますか。
1 ある 2 ない → 問5へ

↓
「ある」と答えた人にお聞きします。

- 3) お酒の変化で当てはまるもの全てに○をつけてください。

- 1 量が増えた 2 量が減った 3 飲む回数が増えた 4 飲む回数が減った
5 飲み始めた 6 飲まなくなった 7 その他(具体的に)

問5 タバコのことについてお聞きします。

- 1) タバコは吸いますか。
1 吸わない → 問6へ 2 やめた(才から) → 問6へ 3 吸っている(1日に 本)

↓
「吸っている」と答えた人にお聞きします。

- 2) 去年の6月ごろと比べて、当てはまるものに○をつけてください。
1 本数が増えた 2 本数が減った 3 吸い始めた

問6 運動のことについてお聞きします。

- 1) 去年の6月ごろと比べて、体を動かすこと(仕事以外)で変わったことはありますか。
1 ある 2 ない → 問7へ

↓
「ある」と答えた人にお聞きします。

- 2) からだを動かすことの変化で当てはまるもの全てに○をつけてください。

- 1 動く時間が増えた 2 動く時間が減った 3 回数が増えた
4 回数が減った 5 動かなくなった 6 その他(具体的に)

問7 ここ最近2週間の状態についてお聞きします。

深く考えずに、当てはまると思うものに○をつけてください。

- 1) 何かをする時、集中することができますか。
1 いつもよりもできる 2 いつもと変わらずにできる
3 いつもよりできない 4 まったくできない
- 2) 心配事があって眠れないことがありますか。
1 まったくない 2 あまりない 3 ある 4 たびたびある
- 3) 自分のしていることに、生きがいを感じていますか。
1 いつもよりも感じる 2 いつもと変わらずに感じる
3 いつもより感じない 4 まったく感じない
- 4) 容易に(さっさと)物事を決めることができますか。
1 いつもよりもできる 2 いつもと変わらずにできる
3 いつもよりできない 4 まったくできない

- 5) ストレスを感じるがありますか。
1 まったくない 2 あまりない 3 ある 4 たびたびある
- 6) 問題を解決できなくて困るがありますか。
1 まったくない 2 あまりない 3 ある 4 たびたびある
- 7) 日常生活を楽しく送ることができますか。
1 いつもよりもできる 2 いつもと変わらずにできる
3 いつもよりできない 4 まったくできない
- 8) 問題を積極的に解決しようとすることができますか。
1 いつもよりもできる 2 いつもと変わらずにできる
3 いつもよりできない 4 まったくできない
- 9) 気が重くてゆううつになるがありますか。
1 まったくない 2 あまりない 3 ある 4 たびたびある
- 10) 自信を失うがありますか。
1 まったくない 2 あまりない 3 ある 4 たびたびある
- 11) 自分は役に立たない人間だと思うがありますか。
1 まったくない 2 あまりない 3 ある 4 たびたびある
- 12) 一般的にみてしあわせとを感じるがありますか。
1 いつもよりある 2 いつもと変わらずにある
3 いつもよりない 4 まったくない
- 13) 睡眠はどうですか。寝つけなかったり、途中で目が覚めることが多いですか。
1 はい 2 いいえ
- 14) 震災に関する不快な夢を、見るがありますか。
1 はい 2 いいえ
- 15) イライラしたり、怒りっぽくなっていますか。
1 はい 2 いいえ
- 16) ささいな刺激に、過敏に反応してしまうがありますか。
1 はい 2 いいえ
- 17) 震災を思い出させるような場所や人、話題などをさけてしまうがありますか。
1 はい 2 いいえ
- 18) 思い出したくないのに震災のことを思い出すがありますか。
1 はい 2 いいえ

19)以前は楽しんでいたことが楽しめなくなっていますか

- 1 はい 2 いいえ

20)何かきっかけで、震災を思い出して気持ちが動揺することがありますか。

- 1 はい 2 いいえ

21)震災についてもう考えないようにしたり、忘れようと努力していますか。

- 1 はい 2 いいえ

問8 交流のことについてお聞きします。

1) 隣近所や友人と気軽に声を掛け合ったり、寄ったりしていますか。

- 1 しょっちゅうある 2 時々ある 3 あまりない 4 ほとんどない

2) 困った時や心配事があった時、相談する人や様子を見に来てくれる人がいますか。

- 1 はい 2 いいえ → 問9へ



「はい」と答えた人にお聞きします。

3) それはどのような方ですか。当てはまるもの全てに○をつけてください。

- 1 配偶者 2 親 3 兄弟 4 子供 5 親戚 6 友人 7 職場の同僚
8 区長 9 民生委員 10 社会福祉協議会・ボランティアセンター 11 交番
12 山古志支所 13 その他(具体的に)

問9 専門家への相談のことについてお聞きします。

1) ころやからだのことで、専門家の相談を希望されますか。

- 1 希望する 2 希望しない → 問10へ



「希望する」と答えた人にお聞きします。

2) どのようなことを相談したいですか。当てはまるもの全てに○をつけてください。

- 1 健康づくり 2 栄養 3 運動 4 ころ 5 その他(具体的に)

※希望されない場合でも、調査の結果から必要と思われる方には支所の保健師よりご相談させていただくことがあります。ご了承ください。

問10 その他、お気づきの点やご要望など自由にお書きください。

ありがとうございました。

※調査員記入欄

- 1 2 3

※ 調査員記入欄には記入しないで下さい

(19年度) あなたのこころとからだ、お元気ですか？

- あてはまるところに○をつけてください。
- 「その他（具体的に： ）とあるところは、**できるだけ具体的にご記入ください。**
- この用紙はできるだけご本人が回答ください。やむをえずご本人以外の方が回答される場合はご本人のことがよくわかる方に回答をお願いします。

問1 どなたの調査になるかお聞きします。

- 1) 氏名： (才)
- 2) 性別：1 男 2 女
- 3) 職業：1 会社員 2 公務員 3 自営業 4 パート・アルバイト 5 学生 6 農業
7 養鯉業 8 主婦 9 無職 10 その他（具体的に)

問2 体のことについてお聞きします。

- 1) 今年度(平成19年4月以降)に市・職場・医療機関等で、健診を受けましたか
1 受けた 2 受ける予定 3 受ける予定はない

- 2) 震災以後、新たに出てきた気になる症状はありますか。

- 1 ある 2 ない → 問3へ

↓
「ある」と答えた人にお聞きします。

- 3) 気になる症状で**当てはまるもの全てに○をつけてください。**

- 1 頭痛や頭重感 2 めまい 3 舌のもつれ 4 手足のしびれ 5 手足のむくみ 6 息切れ
7 胸部痛 8 上腹部痛 9 腹痛 10 胃の不快感 11 食欲不振 12 下痢 13 便秘
14 のどの渇き 15 だるい 16 肩こり 17 目の疲れ 18 耳鳴り 19 髪が抜ける
20 腰痛 21 膝痛 22 3kg以上の体重増加 23 3kg以上の体重減少 24 肌が荒れる
25 生理不順や月経困難 26 忘れっぽくなった 27 根気がない 28 やる気がでない
29 その他（具体的に)

問3 食生活のことについてお聞きします。

- 1) 去年の8月ごろと比べて、食生活のことで変わったことはありますか。

- 1 ある 2 ない → 問4へ

↓
「ある」と答えた人にお聞きします。

- 2) 食生活の変化で**当てはまるもの全てに○をつけてください。**

- 1 食べる量が増えた 2 食べる量が減った 3 品数が増えた 4 品数が減った
5 野菜の量が増えた 6 野菜の量が減った 7 間食が増えた 8 間食が減った
9 味付けが濃くなった 10 味付けが薄くなった 11 インスタント食品や惣菜が増えた
12 その他（具体的に)

問4 お酒のことについてお聞きします。

- 1) 普段、お酒を飲みますか(行事など特別な日は含まれません)。
1 飲まない 2 ときどき飲む(週1日~6日) 3 毎日飲む

- 2) 去年の8月ごろと比べて、お酒のことで変わったことはありますか。
1 ある 2 ない → 問5へ

↓
「ある」と答えた人にお聞きします。

- 3) お酒の変化で当てはまるもの全てに○をつけてください。

- 1 量が増えた 2 量が減った 3 飲む回数が増えた 4 飲む回数が減った
5 飲み始めた 6 飲まなくなった 7 その他(具体的に)

問5 タバコのことについてお聞きします。

- 1) タバコは吸いますか。
1 吸わない → 問6へ 2 やめた(才から) → 問6へ 3 吸っている(1日に 本)

↓
「吸っている」と答えた人にお聞きします。

- 2) 去年の8月ごろと比べて、当てはまるものに○をつけてください。
1 本数が増えた 2 本数が減った 3 吸い始めた

問6 運動のことについてお聞きします。

- 1) 去年の8月ごろと比べて、体を動かすこと(仕事以外)で変わったことはありますか。
1 ある 2 ない → 問7へ

↓
「ある」と答えた人にお聞きします。

- 2) からだを動かすことの変化で当てはまるもの全てに○をつけてください。

- 1 動く時間が増えた 2 動く時間が減った 3 回数が増えた
4 回数が減った 5 動かなくなった 6 その他(具体的に)

問7 ここ最近2週間の状態についてお聞きします。

深く考えずに、当てはまると思うものに○をつけてください。

- 1) 何かをする時、集中することができますか。
1 いつもよりもできる 2 いつもと変わらずにできる
3 いつもよりできない 4 まったくできない
- 2) 心配事があって眠れないことがありますか。
1 まったくない 2 あまりない 3 ある 4 たびたびある
- 3) 自分のしていることに、生きがいを感じていますか。
1 いつもよりも感じる 2 いつもと変わらずに感じる
3 いつもより感じない 4 まったく感じない
- 4) 容易に(さっさと)物事を決めることができますか。
1 いつもよりもできる 2 いつもと変わらずにできる
3 いつもよりできない 4 まったくできない

- 5) ストレスを感じるがありますか。
1 まったくない 2 あまりない 3 ある 4 たびたびある
- 6) 問題を解決できなくて困るがありますか。
1 まったくない 2 あまりない 3 ある 4 たびたびある
- 7) 日常生活を楽しく送ることができますか。
1 いつもよりもできる 2 いつもと変わらずにできる
3 いつもよりできない 4 まったくできない
- 8) 問題を積極的に解決しようとすることができますか。
1 いつもよりもできる 2 いつもと変わらずにできる
3 いつもよりできない 4 まったくできない
- 9) 気が重くてゆううつになるがありますか。
1 まったくない 2 あまりない 3 ある 4 たびたびある
- 10) 自信を失うがありますか。
1 まったくない 2 あまりない 3 ある 4 たびたびある
- 11) 自分は役に立たない人間だと思うがありますか。
1 まったくない 2 あまりない 3 ある 4 たびたびある
- 12) 一般的にみてしあわせと感ずることがありますか。
1 いつもよりある 2 いつもと変わらずにある
3 いつもよりない 4 まったくない
- 13) 睡眠はどうですか。寝つけなかつたり、途中で目が覚めることが多いですか。
1 はい 2 いいえ
- 14) 震災に関する不快な夢を、見るがありますか。
1 はい 2 いいえ
- 15) イライラしたり、怒りっぽくなっていますか。
1 はい 2 いいえ
- 16) ささいな刺激に、過敏に反応してしまうがありますか。
1 はい 2 いいえ
- 17) 震災を思い出させるような場所や人、話題などをさけてしまうがありますか。
1 はい 2 いいえ
- 18) 思い出したくないのに震災のことを思い出すがありますか。
1 はい 2 いいえ

19)以前は楽しんでいたことが楽しめなくなっていますか

- 1 はい 2 いいえ

20)何かきっかけで、震災を思い出して気持ちが動揺することがありますか。

- 1 はい 2 いいえ

21)震災についてもう考えないようにしたり、忘れようと努力していますか。

- 1 はい 2 いいえ

問8 交流のことについてお聞きします。

1) 隣近所や友人と気軽に声を掛け合ったり、寄ったりしていますか。

- 1 しょっちゅうある 2 時々ある 3 あまりない 4 ほとんどない

2) 困った時や心配事があった時、相談する人や様子を見に来てくれる人がいますか。

- 1 はい 2 いいえ → 問9へ



「はい」と答えた人にお聞きします。

3) それはどのような方ですか。当てはまるもの全てに○をつけてください。

- 1 配偶者 2 親 3 兄弟 4 子供 5 親戚 6 友人 7 職場の同僚
8 区長 9 民生委員 10 社会福祉協議会・ボランティアセンター 11 交番
12 山古志支所 13 その他(具体的に)

問9 専門家への相談のことについてお聞きします。

1) ころやからだのことで、専門家の相談を希望されますか。

- 1 希望する 2 希望しない → 問10へ



「希望する」と答えた人にお聞きします。

2) どのようなことを相談したいですか。当てはまるもの全てに○をつけてください。

- 1 健康づくり 2 栄養 3 運動 4 ころ 5 その他(具体的に)

※希望されない場合でも、調査の結果から必要と思われる方には支所の保健師よりご相談させていただくことがあります。ご了承ください。

問10 その他、お気づきの点やご要望など自由にお書きください。

ありがとうございました。

※調査員記入欄

- 1 2 3

※ 調査員記入欄には記入しないで下さい

(20年度) あなたのこころとからだ、お元気ですか？

- あてはまるところに○をつけてください。
- 「その他（具体的に： ）とあるところは、できるだけ具体的にご記入ください。
- この用紙はできるだけご本人が回答ください。やむをえずご本人以外の方が回答される場合はご本人のことがよくわかる方に回答をお願いします。

問1 どなたの調査になるかお聞きします。

- 1) 氏名： (才)
- 2) 性別：1 男 2 女
- 3) 職業：1 会社員 2 公務員 3 自営業 4 パート・アルバイト 5 学生 6 農業
7 養鯉業 8 主婦 9 無職 10 その他（具体的に)

問2 体のことについてお聞きします。

- 1) 今年度(平成20年4月以降)に市・職場・医療機関等で、健診を受けましたか
1 受けた 2 受ける予定 3 受ける予定はない

- 2) 今年、新たに出てきた気になる症状はありますか。

- 1 ある 2 ない → 問3へ

↓
「ある」と答えた人にお聞きします。

- 3) 気になる症状で当てはまるもの全てに○をつけてください。

- 1 頭痛や頭重感 2 めまい 3 舌のもつれ 4 手足のしびれ 5 手足のむくみ 6 息切れ
7 胸部痛 8 上腹部痛 9 腹痛 10 胃の不快感 11 食欲不振 12 下痢 13 便秘
14 のどの渇き 15 だるい 16 肩こり 17 目の疲れ 18 耳鳴り 19 髪が抜ける
20 腰痛 21 膝痛 22 3kg以上の体重増加 23 3kg以上の体重減少 24 肌が荒れる
25 生理不順や月経困難 26 忘れっぽくなった 27 根気がない 28 やる気がでない
29 その他（具体的に)

問3 食生活のことについてお聞きします。

- 1) 去年の8月ごろと比べて、食生活のことで変わったことはありますか。

- 1 ある 2 ない → 問4へ

↓
「ある」と答えた人にお聞きします。

- 2) 食生活の変化で当てはまるもの全てに○をつけてください。

- 1 食べる量が増えた 2 食べる量が減った 3 品数が増えた 4 品数が減った
5 野菜の量が増えた 6 野菜の量が減った 7 間食が増えた 8 間食が減った
9 味付けが濃くなった 10 味付けが薄くなった 11 インスタント食品や惣菜が増えた
12 その他（具体的に)

問4 お酒のことについてお聞きします。

1) 普段、お酒を飲みますか(行事など特別な日は含まれません)。

- 1 飲まない 2 ときどき飲む(週1日~6日) 3 毎日飲む

2) 去年の8月ごろと比べて、お酒のことで変わったことはありますか。

- 1 ある 2 ない → 問5へ



「ある」と答えた人にお聞きします。

3) お酒の変化で当てはまるもの全てに○をつけてください。

- 1 量が増えた 2 量が減った 3 飲む回数が増えた 4 飲む回数が減った
5 飲み始めた 6 飲まなくなった 7 その他(具体的に)

問5 タバコのことについてお聞きします。

1) タバコは吸いますか。

- 1 吸わない → 問6へ 2 やめた(才から) → 問6へ 3 吸っている(1日に 本)



「吸っている」と答えた人にお聞きします。

2) 去年の8月ごろと比べて、当てはまるものに○をつけてください。

- 1 本数が増えた 2 本数が減った 3 吸い始めた

問6 運動のことについてお聞きします。

1) 去年の8月ごろと比べて、体を動かすこと(仕事以外)で変わったことはありますか。

- 1 ある 2 ない → 問7へ



「ある」と答えた人にお聞きします。

2) からだを動かすことの変化で当てはまるもの全てに○をつけてください。

- 1 動く時間が増えた 2 動く時間が減った 3 回数が増えた
4 回数が減った 5 動かなくなった 6 その他(具体的に)

問7 ここ最近2週間の状態についてお聞きします。

深く考えずに、当てはまると思うものに○をつけてください。

1) 何かをする時、集中することができますか。

- 1 いつもよりもできる 2 いつもと変わらずにできる
3 いつもよりできない 4 まったくできない

2) 心配事があって眠れないことがありますか。

- 1 まったくない 2 あまりない 3 ある 4 たびたびある

3) 自分のしていることに、生きがいを感じていますか。

- 1 いつもよりも感じる 2 いつもと変わらずに感じる
3 いつもより感じない 4 まったく感じない

4) 容易に(さっさと)物事を決めることができますか。

- 1 いつもよりもできる 2 いつもと変わらずにできる
3 いつもよりできない 4 まったくできない

- 5) ストレスを感じるがありますか。
1 まったくない 2 あまりない 3 ある 4 たびたびある
- 6) 問題を解決できなくて困るがありますか。
1 まったくない 2 あまりない 3 ある 4 たびたびある
- 7) 日常生活を楽しく送ることができますか。
1 いつもよりもできる 2 いつもと変わらずにできる
3 いつもよりできない 4 まったくできない
- 8) 問題を積極的に解決しようとすることができますか。
1 いつもよりもできる 2 いつもと変わらずにできる
3 いつもよりできない 4 まったくできない
- 9) 気が重くてゆううつになるがありますか。
1 まったくない 2 あまりない 3 ある 4 たびたびある
- 10) 自信を失うがありますか。
1 まったくない 2 あまりない 3 ある 4 たびたびある
- 11) 自分は役に立たない人間だと思うがありますか。
1 まったくない 2 あまりない 3 ある 4 たびたびある
- 12) 一般的にみてしあわせとを感じるがありますか。
1 いつもよりある 2 いつもと変わらずにある
3 いつもよりない 4 まったくない
- 13) 睡眠はどうですか。寝つけなかったり、途中で目が覚めることが多いですか。
1 はい 2 いいえ
- 14) 震災に関する不快な夢を、見るがありますか。
1 はい 2 いいえ
- 15) イライラしたり、怒りっぽくなっていますか。
1 はい 2 いいえ
- 16) ささいな刺激に、過敏に反応してしまうがありますか。
1 はい 2 いいえ
- 17) 震災を思い出させるような場所や人、話題などをさけてしまうがありますか。
1 はい 2 いいえ
- 18) 思い出したくないのに震災のことを思い出すがありますか。
1 はい 2 いいえ

19)以前は楽しんでいたことが楽しめなくなっていますか

- 1 はい 2 いいえ

20)何かきっかけで、震災を思い出して気持ちが動揺することがありますか。

- 1 はい 2 いいえ

21)震災についてもう考えないようにしたり、忘れようと努力していますか。

- 1 はい 2 いいえ

問8 交流のことについてお聞きします。

1) 隣近所や友人と気軽に声を掛け合ったり、外出したりしていますか。

- 1 しょっちゅうある 2 時々ある 3 あまりない 4 ほとんどない

2) どのような機会に外出していますか？**当てはまるもの全てに○をつけてください。**

- 1 お茶のみ 2 田畑 3 老人クラブ 4 ゲートボール
5 いきいき会 6 にこにこ会 7 買い物 8 受診
9 ボランティアなど市の事業 10 その他(具体的に)

3) 困った時や心配事があった時、相談する人や様子を見に来てくれる人がいますか。

- 1 はい 2 いいえ → **問9**へ



「はい」と答えた人にお聞きします。

4) それはどのような方ですか。**当てはまるもの全てに○をつけてください。**

- 1 配偶者 2 親 3 兄弟 4 子供 5 親戚 6 友人 7 職場の同僚
8 区長 9 民生委員 10 社会福祉協議会 11 ボランティアセンター 12 交番
13 山古志支所 14 隣・近所 15 その他(具体的に)

問9 専門家への相談のことについてお聞きします。

1) ころやからだのことで、専門家の相談を希望されますか。

- 1 希望する 2 希望しない → **問10**へ



「希望する」と答えた人にお聞きします。

2) どのようなことを相談したいですか。**当てはまるもの全てに○をつけてください。**

- 1 健康づくり 2 栄養 3 運動 4 ころ 5 その他(具体的に)

※希望されない場合でも、調査の結果から必要と思われる方には支所の保健師よりご相談させていただきます。ご了承ください。

問10 その他、お気づきの点やご要望など自由にお書きください。

ありがとうございました。

(21年度) あなたのこころとからだ、お元気ですか？

- あてはまるところに○をつけてください。
- その他（具体的に ）とあるところは、**できるだけ具体的にご記入ください。**
- この用紙はできるだけご本人が回答ください。やむをえずご本人以外の方が回答される場合はご本人のことがよくわかる方に回答をお願いします。

問1 どなたの調査になるかお聞きします。

- 1) 氏名： (才)
- 2) 性別：1 男 2 女
- 3) 職業：1 会社員 2 公務員 3 自営業 4 パート・アルバイト 5 学生 6 農業
7 養鯉業 8 主婦 9 無職 10 その他（具体的に ）

問2 体のことについてお聞きします。

- 1) 今年度(平成21年4月以降)に市・職場・医療機関等で、健診を受けましたか
1 受けた 2 受ける予定 3 受ける予定はない
- 2) 今年、新たに出てきた気になる症状はありますか。
1 ある 2 ない → 4)へ

↓
「ある」と答えた人にお聞きします。

3) 気になる症状で**当てはまるもの全てに○をつけてください。**

- 1 頭痛や頭重感 2 めまい 3 舌のもつれ 4 手足のしびれ 5 手足のむくみ 6 息切れ
7 胸部痛 8 上腹部痛 9 腹痛 10 胃の不快感 11 食欲不振 12 下痢 13 便秘
14 のどの渇き 15 だるい 16 肩こり 17 目の疲れ 18 耳鳴り 19 髪が抜ける
20 腰痛 21 膝痛 22 3kg以上の体重増加 23 3kg以上の体重減少 24 肌が荒れる
25 生理不順や月経困難 26 忘れっぽくなった 27 根気がない 28 やる気がでない
29 その他（具体的に ）

4) 被災してから現在まで、新たに発症した病気はありますか？

- 1 ある 2 ない → 問3へ

↓
「ある」と答えた人にお聞きします。

5) いつごろ、どのような病気を発症しましたか。以下から該当するものを選び、下の欄に番号を記入してください。

- 1 高血圧症 2 高脂血症 3 糖尿病 4 心臓病 5 腎臓病 6 肝臓病 7 胃腸の病気
8 関節の病気 9 がん 10 うつ病 11 不眠症 12 脳卒中 13 その他（具体的に）

いつごろ	どのような
例：平成(18)年(2)月ごろ	番号() 13 →具体的に(手を骨折)
平成()年()月ごろ	番号() 13 →具体的に()
平成()年()月ごろ	番号() 13 →具体的に()
平成()年()月ごろ	番号() 13 →具体的に()

裏面もあります。がんばって！

**問3 ここ最近2週間(平成21年6月以降)の状態についてお聞きします。
深く考えずに、当てはまると思うものに1つ○をつけてください。**

- 1) 何かをする時、集中することができますか。
1 いつもよりもできる 2 いつもと変わらずにできる
3 いつもよりできない 4 まったくできない
- 2) 心配事があって眠れないことがありますか。
1 まったくない 2 あまりない 3 ある 4 たびたびある
- 3) 自分のしていることに、生きがいを感じていますか。
1 いつもよりも感じる 2 いつもと変わらずに感じる
3 いつもより感じない 4 まったく感じない
- 4) 容易に(さっさと)物事を決めることができますか。
1 いつもよりもできる 2 いつもと変わらずにできる
3 いつもよりできない 4 まったくできない
- 5) ストレスを感じることがありますか。
1 まったくない 2 あまりない 3 ある 4 たびたびある
- 6) 問題を解決できなくて困ることがありますか。
1 まったくない 2 あまりない 3 ある 4 たびたびある
- 7) 日常生活を楽しく送ることができますか。
1 いつもよりもできる 2 いつもと変わらずにできる
3 いつもよりできない 4 まったくできない
- 8) 問題を積極的に解決しようとすることができますか。
1 いつもよりもできる 2 いつもと変わらずにできる
3 いつもよりできない 4 まったくできない
- 9) 気が重くてゆううつになることがありますか。
1 まったくない 2 あまりない 3 ある 4 たびたびある
- 10) 自信を失うことがありますか。
1 まったくない 2 あまりない 3 ある 4 たびたびある
- 11) 自分は役に立たない人間だと思うことがありますか。
1 まったくない 2 あまりない 3 ある 4 たびたびある
- 12) 一般的にみてしあわせと感ずることがありますか。
1 いつもよりある 2 いつもと変わらずにある
3 いつもよりない 4 まったくない

- 13)睡眠はどうか。寝つけなかったり、途中で目が覚めることが多いですか。
 1 はい 2 いいえ
- 14)震災に関する不快な夢を、見ることがありますか。
 1 はい 2 いいえ
- 15)イライラしたり、怒りっぽくなっていますか。
 1 はい 2 いいえ
- 16)ささいな刺激に、過敏に反応してしまうことがありますか。
 1 はい 2 いいえ
- 17)震災を思い出させるような場所や人、話題などをさけてしまうことがありますか。
 1 はい 2 いいえ
- 18)思い出したくないのに震災のことを思い出すことがありますか。
 1 はい 2 いいえ
- 19)以前は楽しんでいたことが楽しめなくなっていますか
 1 はい 2 いいえ
- 20)何かきっかけで、震災を思い出して気持ちが動揺することがありますか。
 1 はい 2 いいえ
- 21)震災についてもう考えないようにしたり、忘れようと努力していますか。
 1 はい 2 いいえ

問4 運動のことについてお聞きします。

- 1) 去年の8月ごろと比べて、体を動かすこと（仕事以外）で変わったことはありますか。
 1 ある 2 ない → 問5へ

↓

「ある」と答えた人にお聞きします。

2) からだを動かすことの変化で当てはまるもの全てに○をつけてください。

- 1 動く時間が増えた 2 動く時間が減った 3 回数が増えた
 4 回数が減った 5 動かなくなった 6 その他（具体的に)

問5 タバコのことについてお聞きします。

- 1) タバコは吸いますか。
 1 吸わない → 問6へ 2 やめた（ 才から） → 問6へ 3 吸っている(1日に 本)

↓

「吸っている」と答えた人にお聞きします。

2)去年の8月ごろと比べて、当てはまるものに1つ○をつけてください。

- 1 本数が増えた 2 本数が減った 3 吸い始めた

裏面もあります。あともうちょっと！

問9 交流のことについてお聞きします。

- 1) 隣近所や友人と気軽に声を掛け合ったり、外出したりしていますか。
1 しょっちゅうある 2 時々ある 3 あまりない 4 ほとんどない
- 2) どのような機会に外出していますか？**当てはまるもの全てに○をつけてください。**
1 お茶のみ 2 田畑 3 老人クラブ 4 ゲートボール
5 いきいき会 6 にこにこ会 7 買い物 8 受診
9 通勤・通学 10 趣味・娯楽 11 飲み会 12 ボランティアなど市の事業
13 その他（具体的に ）

- 3) 困った時や心配事があった時、相談する人や様子を見に来てくれる人がいますか。

1 はい 2 いいえ → **問10**へ

↓
「はい」と答えた人にお聞きします。

- 4) それはどのような方ですか。**当てはまるもの全てに○をつけてください。**

- 1 配偶者 2 親 3 兄弟 4 子供 5 親戚 6 友人 7 職場の同僚
8 区長 9 民生委員 10 社会福祉協議会 11 ボランティアセンター 12 交番
13 山古志支所 14 隣・近所 15 その他(具体的に)

問10 ご自宅の被害状況と避難期間についてお聞きします。

- 1) 震災時のご自宅の家屋の被害状況を教えてください。
1 全壊 2 大規模半壊 3 半壊 4 一部損壊 5 被害なし
- 2) 避難先を教えてください。
1 仮設住宅 2 子どもや親戚の家 3 その他（具体的に ）
- 3) 避難してから山古志地域に帰ってきた時期と、避難していた期間を教えてください。
時期：平成（ ）年（ ）月 期間：約（ ）年（ ）か月

問11 専門家への相談のことについてお聞きします。

- 1) こころやからだのことで、専門家の相談を希望されますか。

1 希望する 2 希望しない

↓
「希望する」と答えた人にお聞きします。

- 2) どのようなことを相談したいですか。**当てはまるもの全てに○をつけてください。**

- 1 健康づくり 2 栄養 3 運動 4 こころ 5 その他（具体的に ）

※希望されない場合でも、調査の結果から必要と思われる方には支所の保健師よりご相談させていただくことがあります。ご了承ください。

問12 その他、お気づきの点やご要望など自由にお書きください。

お疲れさまでした。ありがとうございました。

あなたのこころとからだ、お元気ですか？ (平成25年度版アンケート用紙)

- あてはまるところに○をつけてください。
- その他(具体的に)とあるところは、**できるだけ具体的にご記入ください。**
- この用紙はご本人がご回答ください。やむをえず、ご本人以外の方が回答される場合は、ご本人のことをよくわかる方に回答をお願いします。

☆ 記入者 1 本人 2 家族 3 その他()

問1 あなたのことをお聞かせください。

- 1) 氏 名: _____
- 2) 性 別: 1 男 2 女
- 3) 年 齢: (_____ 才)
- 4) 職 業: 1 会社員 2 公務員 3 自営業
 4 パート・アルバイト 5 学生 6 農業
 7 養鯉業 8 主婦 9 無職
 10 その他(具体的に _____)

問2 からだのことについてお聞きします。

- 1) 現在、受診している病気はありますか。
1 ある 2 ない → **問3へ**



「ある」と答えた人にお聞きします。該当する病名をすべて選び、○をつけてください。

- 1 高血圧症 2 高脂血症 3 糖尿病 4 心臓病
5 腎臓病 6 肝臓病 7 胃腸の病気 8 関節の病気
9 がん 10 うつ病 11 不眠症 12 脳卒中
13 その他(_____)

問3 ここ最近(2週間)の状態についてお聞きします。 深く考えずに、あてはまると思うもの1つに○をつけてください。

- 1) 何かをする時、集中することができますか。
1 いつもよりもできる 2 いつもと変わらずにできる
3 いつもよりできない 4 まったくできない
- 2) 心配事があって眠れないことがありますか。
1 まったくない 2 あまりない
3 ある 4 たびたびある

3) 自分のしていることに、生きがいを感じていますか。

- | | |
|-------------|----------------|
| 1 いつもより感じる | 2 いつもと変わらずに感じる |
| 3 いつもより感じない | 4 まったく感じない |

4) 容易に(さっさと)物事を決めることができますか。

- | | |
|-------------|----------------|
| 1 いつもよりできる | 2 いつもと変わらずにできる |
| 3 いつもよりできない | 4 まったくできない |

5) ストレスを感じるがありますか。

- | | |
|----------|----------|
| 1 まったくない | 2 あまりない |
| 3 ある | 4 たびたびある |

6) 問題を解決できなくて困ることがありますか。

- | | |
|----------|----------|
| 1 まったくない | 2 あまりない |
| 3 ある | 4 たびたびある |

7) 日常生活を楽しく送ることができますか。

- | | |
|-------------|----------------|
| 1 いつもよりできる | 2 いつもと変わらずにできる |
| 3 いつもよりできない | 4 まったくできない |

8) 問題を積極的に解決しようとすることができますか。

- | | |
|-------------|----------------|
| 1 いつもよりもできる | 2 いつもと変わらずにできる |
| 3 いつもよりできない | 4 まったくできない |

9) 気が重くてゆううつになることがありますか。

- | | |
|----------|----------|
| 1 まったくない | 2 あまりない |
| 3 ある | 4 たびたびある |

10) 自信を失うことがありますか。

- | | |
|----------|----------|
| 1 まったくない | 2 あまりない |
| 3 ある | 4 たびたびある |

11) 自分は役に立たない人間だと思うことがありますか。

- | | |
|----------|----------|
| 1 まったくない | 2 あまりない |
| 3 ある | 4 たびたびある |

12) 一般的にみてしあわせと感ずることがありますか。

- | | |
|-----------|---------------|
| 1 いつもよりある | 2 いつもと変わらずにある |
| 3 いつもよりない | 4 まったくない |

13) 睡眠はどうですか。寝つけなかったり、途中で目が覚めることが多いですか。

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

14) 震災に関する不快な夢を、見ることがありますか。

- 1 はい 2 いいえ

15) イライラしたり、怒りっぽくなっていますか。

- 1 はい 2 いいえ

16) ささいな刺激に、過敏に反応してしまうことがありますか。

- 1 はい 2 いいえ

17) 震災を思い出させるような場所や人、話題などをさけてしまうことがありますか。

- 1 はい 2 いいえ

18) 思い出したくないのに震災のことを思い出すことがありますか。

- 1 はい 2 いいえ

19) 以前は楽しんでいたことが楽しめなくなっていますか。

- 1 はい 2 いいえ

20) 何かきっかけで、震災を思い出して気持ちが動揺することがありますか。

- 1 はい 2 いいえ

21) 震災についてももう考えないようにしたり、忘れようと努力していますか。

- 1 はい 2 いいえ

問4 運動のことについてお聞きします。

1) 現在、行っている運動(スポーツ)はありますか。

- 1 ある 2 ない



「ある」と答えた人にお聞きします。該当するものをすべて選び、○をつけてください。

- 1 バドミントン 2 ソフトバレーボール 3 卓球
4 スキー 5 ゲートボール 6 ウォーキング
7 貯筋体操 8 その他()

2) 今後やってみたい運動(スポーツ)はありますか？

- 1 ある 2 ない



「ある」と答えた人にお聞きします。該当するものをすべて選び、○をつけてください。

- 1 バドミントン 2 ソフトバレーボール 3 卓球
4 スキー 5 ゲートボール 6 ウォーキング
7 貯筋体操 8 その他()

問5 タバコのことについてお聞きします。

1) タバコは吸いますか。

- 1 吸う 2 吸わない 3 やめた

問6 お酒のことについてお聞きします。

1) 普段、お酒を飲みますか。(行事など特別な日は含まれません。)

- 1 ほぼ毎日飲む(週5日以上) 2 ときどき(週1日~4日) 3 飲まない



「ほぼ毎日飲む」と答えた人にお聞きします。

2) お酒の種類と1日に飲酒する量を教えてください。**※あてはまる飲酒量に○をつけてください。**

種 類	飲 酒 量		
	1 合以下	2 合	3 合
1 日本酒	1 合以下	2 合	3 合
2 ビール・発泡酒	500ml 以下	1 リットル	1.5 リットル以上
3 焼酎	コップ2杯以下	コップ2杯	コップ3杯以上
4 ワイン	グラス2杯以下	グラス3杯	グラス4杯以上
5 その他(具体的に)	(具体的に)		

問7 休養・睡眠のことについてお聞きします。

1) ゆっくりと休息する時間はありますか。

- 1 十分ある 2 まあまあある
3 あまりない 4 休みたいが休めない
5 休みはらない

2) 睡眠は足りていますか。

- 1 十分足りている 2 まあまあ足りている
3 あまり足りていない 4 不足している

問8 交流のことについてお聞きします。

1) 隣近所や友人と気軽に声を掛け合ったり、外出したりしていますか。

- 1 しょっちゅうある 2 時々ある
3 あまりない 4 ほとんどない

2) どのような機会に外出していますか。**あてはまるものすべてに○をつけてください。**

- 1 お茶のみ 2 田畑 3 老人クラブ
4 ゲートボール 5 いきいき会 6 にこにこ会
7 買い物 8 医者に行く 9 通勤・通学
10 趣味・娯楽 11 飲み会 12 ボランティアなど市の事業
13 その他(具体的に)

3) 困った時や心配事があった時、相談する人や様子を見に来てくれる人がいますか。

- 1 はい 2 いいえ



「はい」と答えた人にお聞きします。

4) それは、どのような人ですか。**あてはまるものすべてに○をつけてください。**

- 1 配偶者 2 親 3 兄弟姉妹 4 子ども
5 親戚 6 友人 7 職場の同僚 8 区長
9 民生委員 10 社会福祉協議会 11 山古志サテライト 12 駐在所
13 山古志支所 14 隣近所 15 その他()

問9 あなたが暮らしている集落についてお聞きします。

1) 集落での生活について、どの程度満足していますか。

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 とても満足している | 2 比較的満足している |
| 3 やや不満足 | 4 とても不満足 |

2) 日常的な集落の活動(たとえば集会所の清掃、行事の運営など)にどの程度参加していますか。

- | | |
|------------|-------------|
| 1 積極的に参加 | 2 可能な範囲で参加 |
| 3 あまり参加しない | 4 まったく参加しない |
| 5 活動自体ない | |

3) 集落外の人びととの交流や催し物には、どの程度参加していますか。

- | | |
|------------|-------------|
| 1 積極的に参加 | 2 可能な範囲で参加 |
| 3 あまり参加しない | 4 まったく参加しない |
| 5 活動自体ない | |

4) あなたの住む集落は、近隣の集落と比べてまとまりがあると思いますか。

- | | |
|-----------|------------|
| 1 大いに思う | 2 やや思う |
| 3 あまり思わない | 4 まったく思わない |

問10 家庭内での男女の役割についてお聞きします。

※あてはまるところにひとつだけ○をつけて下さい。

1) あなたの家庭内で重要なことを決めるときは、男女どちらが中心になりますか。

- | | |
|--------------------------------|-----------------|
| 1 ほとんどすべて男性が決める | 2 男性と女性が相談して決める |
| 3 ほとんどすべて女性が決める | |
| 4 家庭内に男性(もしくは女性)しかいないのであてはまらない | |

問11 集落内での男女の役割についてお聞きします。

※あてはまるところにひとつだけ○をつけて下さい。

1) あなたの集落内で重要なことを決めるときは、男女どちらが中心になりますか。

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 ほとんどすべて男性が決める | 2 男性と女性が相談して決める |
| 3 ほとんどすべて女性が決める | 4 その他(具体的に) |

問12 中越地震からの復興についてお聞きします。

1) 中越地震から10年近くが過ぎましたが、あなたの暮らしは復興したと思いますか。

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1 復興した | 2 どちらかといえば復興した |
| 3 どちらかといえば復興していない | 4 復興していない |

2) これから先、山古志地域に必要なものは何だと思いますか。

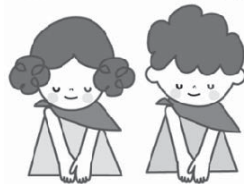
※あてはまるものすべてに○をつけてください。

- | | |
|--------------|----------------|
| 1 祭りや伝統行事の維持 | 2 地域外の人との活発な交流 |
| 3 道路や施設の整備 | 4 環境や生活文化を守る |
| 5 医療・福祉の充実 | 6 経済的な活性化 |
| 7 活発な催し物・行事 | 8 落ち着いた静かな暮らし |
| 9 その他(具体的に |) |

問13 山古志地域で暮らしていて、困っていること、改善した方がよいと思うことについて、ご自由にお書きください。

以上で、すべての質問が終わりました。
御協力ありがとうございました。

ありがとう



※ここからはアンケート集計上で使用するものです。回答の必要はありません。

1, 2, 3, 4, 5, 6

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14

新潟県長岡市山古志地域

こころとからだの健康 9 年後調査報告書

発行 長岡市山古志支所

〒947-0204 新潟県長岡市山古志竹沢乙 461 電話 0258-59-2330

新潟県精神保健福祉協会こころのケアセンター

〒950-0994 新潟県新潟市中央区上所 2-2-3 電話 025-280-0270