



現状 と 課題

● 現 状

16歳以上の人で最近1か月にストレスを感じた人は、68.9%です。年代別では、40歳代以外は、男性よりも女性の方がストレスを感じた人の割合は高くなっています。ストレスを感じる対象は、仕事(49.6%)と、人との関係(48.0%)が上位を占めます。

ストレスを感じた人のうち、ストレス解消方法を持っている人は、54.1%にとどまっています。解消方法を持っていない人は、特に男性の40歳代が28.4%、50歳代が25.3%、女性の80~84歳が33.3%と割合が高くなっています。

朝起きたときに家族とあいさつをする子どもは、小学3年生が83.3%、小学6年生が73.1%、中学3年生が52.1%と学年が上がるにつれて割合が低くなっています。また、近所の人とあいさつをする子どもは、小学3年生が86.0%、小学6年生が90.8%、中学3年生が63.2%です。

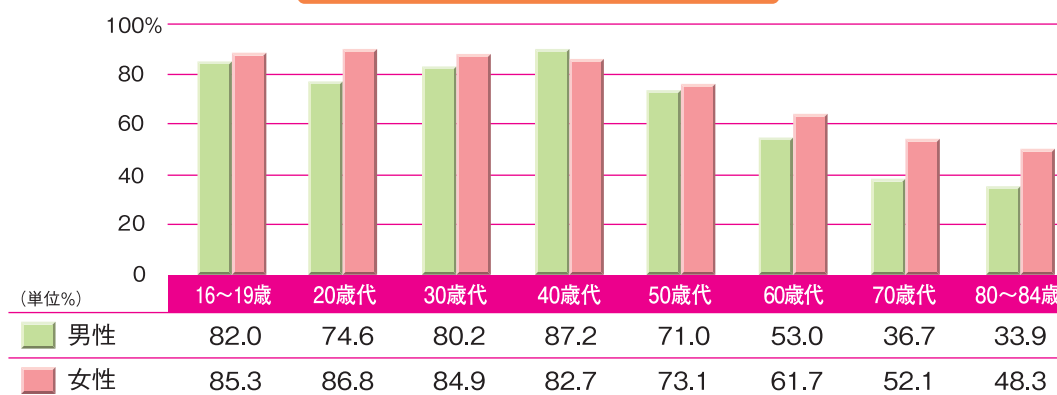
● グループで話し合われた内容

ストレスを解消したり、予防したりするためには、その人にあった癒しの空間(心が開放できる場所、相談のできる人など)が必要と考えます。この癒しの空間を、特別の空間という意味で「第3空間」と名づけてみました。

この「第3空間」は人によってさまざまですから、その人にあった「第3空間」を提供し、参加を促すことが必要です。しかし、場所を提供されても人とのふれあいや交流が希薄になっている今日、その中へなかなか入っていけないことも事実です。

そこで、ふれあいや交流をする場を提供するとともに、人とのふれあいの潤滑油として「あいさつ」が自然にできるような環境づくりをすすめることにより、「第3空間」に入りやすくなり、ストレスを解消できる人が増えると考えます。

最近1か月にストレスを感じた人



● 課 題

ストレスをうまく解消できる人を増やす。

● 現 状

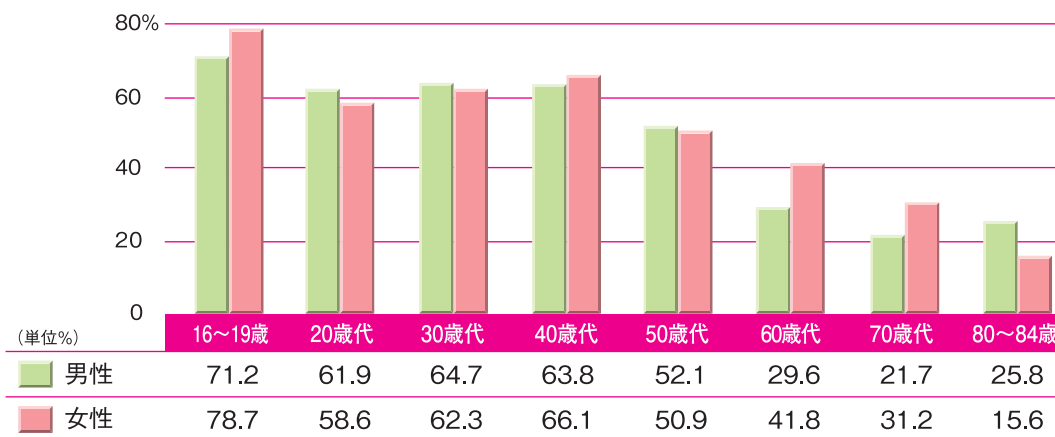
16歳以上の人で睡眠が十分にとれていないと思う人は48.6%です。年代別では、男女ともに16～19歳および20～50歳代で50%以上になっています。十分な睡眠を得るために実行したことは、「入浴」が25.7%、「本を読んだり音楽を聴いたりした」が24.8%でした。

夜10時以降に寝る子どもは、小学3年生が24.1%、小学6年生が68.9%、中学3年生が95.7%と学年が上がるにつれて割合が高くなっています。逆に、朝、すっきり目が覚める子どもは、小学3年生が39.8%、小学6年生が16.8%、中学3年生が6.8%と学年が上がるにつれて割合が低くなっています。

● グループで話し合われた内容

子どもの生活時間の夜型化が進み、就寝時間が遅くなってきています。小さな子どもの就寝時間は、親の生活リズムの影響を受けやすいため、親が自分の生活を見直すことで子どもの就寝時間を早めることが可能かもしれません。しかし、子どもの年齢が上がるにつれて、親が子どもの就寝時間を調整するのは難しくなり、中学3年生になるとほとんどの子どもが、夜10時以降でないと寝ないのが現状です。十分な睡眠時間をとるために、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身に付けることが必要と考えます。一方、快適な睡眠を得るためには、単に睡眠時間の長さだけでなく、質のよい睡眠をとることが大切です。質のよい睡眠をとるための知識を伝え、睡眠によって十分な休養がとれる人を増やすことが必要と考えます。

睡眠が十分にとれていないと思う人



● 課 題

睡眠による十分な休養がとれている人を増やす。

● 現 状

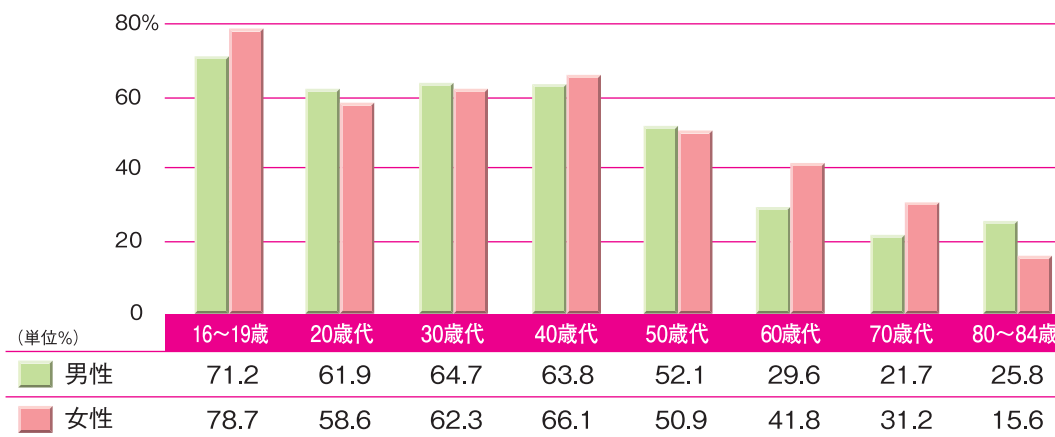
16歳以上の人で睡眠が十分にとれていないと思う人は48.6%です。年代別では、男女ともに16～19歳および20～50歳代で50%以上になっています。十分な睡眠を得るために実行したことは、「入浴」が25.7%、「本を読んだり音楽を聴いたりした」が24.8%でした。

夜10時以降に寝る子どもは、小学3年生が24.1%、小学6年生が68.9%、中学3年生が95.7%と学年が上がるにつれて割合が高くなっています。逆に、朝、すっきり目が覚める子どもは、小学3年生が39.8%、小学6年生が16.8%、中学3年生が6.8%と学年が上がるにつれて割合が低くなっています。

● グループで話し合われた内容

子どもの生活時間の夜型化が進み、就寝時間が遅くなってきています。小さな子どもの就寝時間は、親の生活リズムの影響を受けやすいため、親が自分の生活を見直すことで子どもの就寝時間を早めることが可能かもしれません。しかし、子どもの年齢が上がるにつれて、親が子どもの就寝時間を調整するのは難しくなり、中学3年生になるとほとんどの子どもが、夜10時以降でないと寝ないのが現状です。十分な睡眠時間をとるために、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身に付けることが必要と考えます。一方、快適な睡眠を得るためには、単に睡眠時間の長さだけでなく、質のよい睡眠をとることが大切です。質のよい睡眠をとるための知識を伝え、睡眠によって十分な休養がとれる人を増やすことが必要と考えます。

睡眠が十分にとれていないと思う人



● 課 題

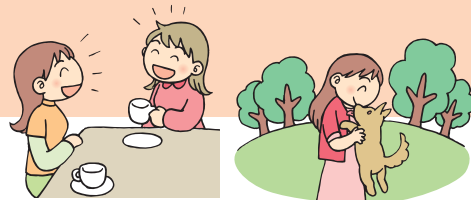
睡眠による十分な休養がとれている人を増やす。

取り組み 年度別



1

癒しの空間（第3空間）を確保する



	平成 19 年度	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度
市民 の取り組み				
	<ul style="list-style-type: none"> ●自分にとっての癒しの空間（第3空間）をみつけることで、ストレスをうまく解消する ●こころの健康に関する正しい知識を習得する ●必要なときは、専門機関に相談する 			
関係機関 の取り組み 《関係機関名》 愛知県 幼稚園、保育園 小学校、中学校 高等学校、地域				
	<ul style="list-style-type: none"> ●こころの相談ができる窓口を充実する（愛知県） ●癒しの空間（第3空間）を提供する（小学校、中学校、高等学校、地域） ●スクールカウンセラーを配置する（小学校、中学校、高等学校） 			
	<ul style="list-style-type: none"> ●「子どもの心の健康づくり事業」を行う（幼稚園、保育園、小学校、中学校、地域、行政） 			
行政 の取り組み				
	<ul style="list-style-type: none"> ●生涯学習の場や公園など癒しの空間（第3空間）を提供する（行政） ●広報紙などで関係機関が行うこころの相談窓口や取り組みを周知する（行政） ●広報紙などでこころの健康に関する正しい知識を普及する（行政） 			
		<ul style="list-style-type: none"> ●こころの健康相談を行う（行政） ●ストレスに対処する方法についての情報を提供する（行政） 		

2

よい睡眠を得るための知識を普及する



	平成 19 年度	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度
<p>市民 の取り組み</p>				
<ul style="list-style-type: none"> ●生活リズムを見直し、早寝、早起きの習慣をつける ●睡眠、休養の重要性と質のよい睡眠をとる方法について理解する ●睡眠、休養を十分とれる環境をつくる (夜間だけでなく昼寝も積極的に取り入れる) 				
<p>関係機関 の取り組み</p> <p>《関係機関名》 小学校、中学校 高等学校</p>				
<ul style="list-style-type: none"> ●規則正しい生活を送ることの重要性に関する知識を普及する (小学校、中学校、高等学校) ●睡眠、休養をとることの重要性に関する知識を普及する (小学校、中学校、高等学校) 				
<p>行政 の取り組み</p>				
<ul style="list-style-type: none"> ●広報紙などで規則正しい生活を送ることの重要性に関する知識を普及する ●広報紙などで睡眠、休養をとることの重要性と質のよい睡眠をとる方法に関する知識を普及する 				

3

家族や地域の人と交流する



	平成 19 年度	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度
市民 の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ●家族（大人）が手本となってあいさつをする ●地域の行事に積極的に参加することで、家族や地域の人との交流を深める 			
関係機関 の取り組み <small>《関係機関名》 小学校、中学校 職場、地域</small>	<ul style="list-style-type: none"> ●あいさつ運動を行う（小学校、中学校、職場、地域、行政） ●家族、地域で交流ができる行事を行う（地域、行政） 			
行政 の取り組み				

評価指標および目標値 課題別

課題	評価指標	現状値	目標値
ストレスをうまく解消できる人を増やす	最近1か月間にストレスを感じた人の割合	16歳以上 68.9%	64%以下
	自分なりのストレス解消方法を持っている人の割合	*16歳以上 54.1%	55%以上
	朝、家族とあいさつする子どもの割合	小学3年生 83.3% 小学6年生 73.1% 中学3年生 52.1%	90%以上 80%以上 55%以上
	近所の人にあいさつする子どもの割合	小学3年生 86.0% 小学6年生 90.8% 中学3年生 63.2%	95%以上 95%以上 65%以上
睡眠による十分な休養がとれている人を増やす	日ごろの睡眠が十分だと思う人の割合	16歳以上 48.3%	50%以上
	夜10時以降に寝る子どもの割合	小学3年生 24.1% 小学6年生 68.9%	20%以下 65%以下

※ …… 16歳以上で、最近1か月間にストレスを感じた人に対する割合

用語解説

スクールカウンセラー

児童生徒の臨床心理に関して高度に専門的な知識・経験を有し、学校でいじめや不登校などの児童生徒の問題行動などについて相談にのる専門職員
[資料：平成18年健康日本21あいち計画（改訂版）]

あいさつ運動

家庭や地域、学校が一体となって「あいさつ」を交わし、人と人とのふれあいのある社会（まち）づくりをする運動

子どもの心の健康づくり事業

地域と学校の連携で子ども自身が命の尊さについて学び自尊心を確立し、ライフスキルを身につける事業

癒しの空間（第3空間）

その場に身を置くこと、その人（達）と一緒にいること、その行為をすることによって心が癒されたと感じられる場所や人、行為をさす。