

鶴田町六郷地区におけるストレス対処と

ストレスの相談相手

瀧澤 透¹⁾・鳴海 寧子²⁾
渡邊 直 樹³⁾

1. はじめに

1) 青森県の自殺予防と地域調査

青森県は国内でも自殺の多い都道府県である。特に2002～2005年は自殺死亡率が37～39(人/10万人対)と高く、4年連続全国ワースト2位であった。

このような中、青森県内の自殺予防活動は、市町村単位で啓発や相談援助などの一次予防のほか、近年では自死遺族を支援する三次予防もみられるようになってきている。スクリーニングによりハイリスクの方々を早期発見する二次予防は、旧名川町(現南部町)のほか、いくつかの地域で実施されている。

これら予防活動が全県的に開始されたのは2003年からであるが、その先鞭をつけたのは鶴田町であった。現在では県内の半数以上の自治体でなんらかの予防活動が実践されており、自殺死亡数の増加に歯止めの兆しが見えている。2006年の自殺死亡数は441人(自殺死亡率31.0)であり、前年の2005年より自殺死亡数が86人減少(5.8ポイント減)し、全国ワースト2位からワースト6位と改善している。

予防活動の担い手は市町村保健師が大きな役割を果たしている。「自殺予防・こころの健康づくり」を進展させる上で保健師への支援は重要

であるが、実態把握を目的とした地域調査は、科学的根拠にもとづく保健活動が可能とするばかりではなく、調査自体が一次予防の役割を果たし地域づくりのきっかけとなることがある¹⁾。

2) 鶴田町における自殺死亡の状況

鶴田町は弘前市と五所川原市の間にある人口15,218人(平成17年国勢調査)の町であり、稲作と果樹(りんご・ぶどう)が盛んで農業就業率は37.7%(同調査)と高い。

図1は鶴田町における1960～2007年の自殺死亡数の推移である²⁾。2001年には10人、また2002年には11人の自殺死亡数が目立つが、この両年で注目すべきは自殺者の性別と年齢であった。2001年では10人中7人、また2002年は11人全員が男性で、しかもこれら18人の男性の半数は50-60歳代であった。さらに自殺死亡の地域についても注意する必要があった。2001年では10人の自殺のうち5人(男性4人女性1人)は鶴田町の東側に位置する六郷地区と呼ばれる地域に集中していた。六郷地区の住民人口は鶴田町全住民の1割程度であることを考慮しなくても、事態は深刻であった。

こういった状況を踏まえ、鶴田町では2003年に総合健診の会場に来た中年男性460人を対象とした意識調査を行い、また2004年1月には六郷地区での住民調査を実施した。本稿では、この六郷地区の住民調査から得られた知見について若干の報告を行うこととする。

¹⁾ 八戸大学人間健康学部 准教授

²⁾ 鶴田役場保健福祉課 保健師

³⁾ 青森県立精神保健福祉センター 所長

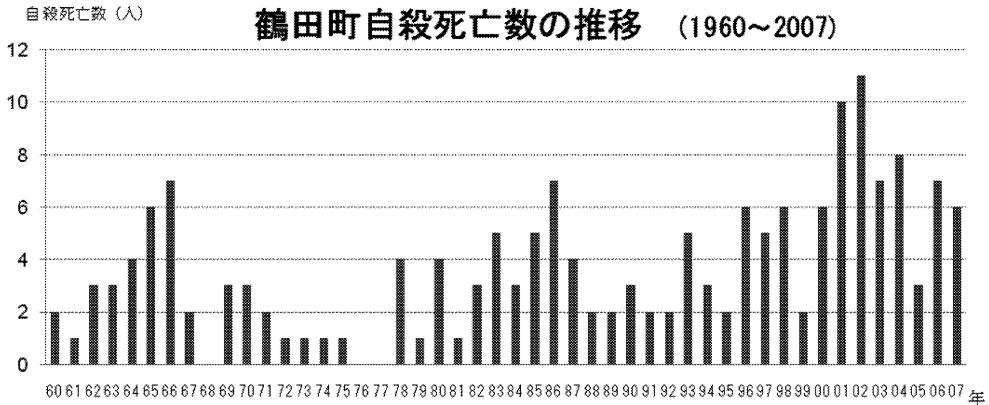


図1 鶴田町の自殺死亡数の推移
※ 1968年はデータなし

3) 六郷地区の調査の目的

六郷地区では、住民調査と並行して自殺予防・こころの健康づくりのための地域づくりが進められた。六郷地区は胡桃館小学校区とも呼ばれているが、地域づくりの方法としては小学校を中心に据えた予防活動が計画された。まず「家庭」や「地域」で取り組みが可能な“こころの健康づくり”を展開することが目標とされ、そのために小学校の先生や養護教諭、保健協力員や民生委員、文化センター（公民館）や農協など新たな社会資源のネットワークを構築することなどが考えられた。また、そこから幼児や児童生徒の段階から“命の尊さ”や“自殺予防”といった健康教育が取り組まれていくことが期待された。

これらの背景には、当時の鶴田町全体で取り組まれていた「子どもの健康は朝ごはんから」推進運動とも関連したものであった。なお、本調査が実施された後の2004年4月には鶴田町では「朝ごはん条例」が施行されている。

このような予防活動の取り組みの中で計画された質問紙調査は、その調査の在り方を①自殺予防を全面に出さず、こころの健康の実態把握を中心に据え、②調査自体が地域の啓発普及の役割を果たすことを期待して実施されることになった。

一方で自殺が多発する六郷地区の特徴を明らかにするためには、比較対照となるものが必要とされた。そこで1999年に全国で約32,000人を対象に実施された厚生省（当時）の『平成12年保健福祉動向調査』のデータを用い³⁾、この全国調査と同一の質問調査を実施することで比較検討を試みた。

2. 対象と方法

1) 対象と方法

調査対象は鶴田町六郷地区に住む20歳以上の全町民であり、対象数は平成16年1月の住民基本台帳で1,519人であった。調査方法は各戸（554世帯）に自記式無記名のアンケート用紙（A3用紙1枚）を保健協力員（20名）が配布・回収した。また調査期間は平成16年1月22～29日であった。なお回収数は814件で回収率は53.6%であった。

2) 調査項目

調査内容は属性（年齢、婚姻、職業の有無、家族人数）、ストレス（『平成12年保健福祉動向調査（心身の健康）』より、ストレスの程度、対処行動、相談相手）、抑うつ尺度（CES-D）のほか、趣味、経済、自殺念慮、うつ病についての知識、家族や自分の健康についての各項目であった。

本報告ではこれらのうち、主にストレスに関する項目について検討を行った。なお、その他の分析については別稿に詳しい⁴⁾。

『保健福祉動向調査』は、国民の保健及び福祉に関する事項について基礎的な情報を得ることを目的にされた調査であり、「心身の健康」をテーマとした調査は平成12年6月に無作為抽出の方法で12歳以上を対象に留置法で実施された（回収数32,729人、集計数32,022人）。

3) 解析

記述統計では有効回答(814件)に占める割合(%)を示した。また、全国値との比較では χ^2 検定を施した。なお、『保健福祉動向調査』の全国値については20歳以上(男性13,599人、女性15,115人)のデータを用いた。

解析には統計パッケージソフトSPSS10.0を用い、統計的有意水準を5%とした。また、P値が0.1%以下の場合にはすべて0.001と表示した。

3. 結 果

1) 対象者の特徴

① 年齢と性別

対象者の平均年齢は54.5±16.4歳で最少年は19歳、最高齢は92歳であった。男女別では男性(338名)の平均年齢は55.2±16.5歳、女性(453名)の平均年齢は53.7±16.4歳、性別不明23名であった。また、男女別の割合は男性41.5%、女性55.6%、不明2.9%であった。

② 家族および職業

既婚者は548人(67.3%)、未婚は80人(9.8%)、離婚21人(2.6%)、また死別は63人(7.7%)であった。平均家族人員は4.5人で3人家族142人、6人家族140人、5人家族135人の順に多かった。

有職者は593人(72.8%)で、そのうち348人(42.7%)は農業であった(男性164人(48.5%)、女性179人(39.5%))。また、会社員133人(16.3%)、自営業43人(5.3%)、パート52人(6.4%)などとなっていた。職業のない者は主婦

65人(8.0%)、無職68人(8.3%)、学生7人(0.9%)、失業10人(1.2%)などであった。

③ 経済的な問題

「経済的な問題はありますか」と4件法で質問を行った。その結果、「大いにある」141人(17.3%)、「多少ある」269人(33.0%)であり、回答者の半数以上に経済的な問題があった。また、性別の「大いにあり」は、男性65人(19.2%)、女性73人(16.1%)であった。そして職業別では、農業従事者の50人(16.9%)が「大いにあり」と回答していた。

2) こころの健康

① うつ病の知識

「うつ病についての知識はありますか」と4肢選択で質問をした。その結果、「よく知っている」は78人(9.6%)、「まあ知っているほうだ」は219人(26.9%)であり、1/3の方々とうつ病の知識があった。一方で「あまり知らない」は350人(42.9%)、「まったく知らない」は106人(13.0%)であった(未回答61人)。

② 自殺について考える

「気分がひどく落ち込んで自殺について考えることがありますか」と質問をしたところ、61人(7.5%)が「はい」と回答していた。男女別では男性19人(5.6%)女性40人(8.8%)と女性が多かった(性別不明2人)。この61人の内訳は、平均年齢52.7歳、婚姻形態では既婚38人、未婚5人、離婚1人、死別6人、また、職業では農業21人、会社員9人、自営業2人、パー

表1 「自殺について考える」性・10歳階級別回答状況

年齢階級	男 性		女 性	
	%	人数/回答数	%	人数/回答数
20歳代	0.0	(0人/23人)	8.6	(3人/35人)
30歳代	8.6	(3人/35人)	13.1	(8人/61人)
40歳代	6.1	(4人/66人)	9.1	(7人/77人)
50歳代	8.9	(5人/56人)	10.3	(8人/78人)
60歳代	5.6	(3人/54人)	7.8	(6人/77人)
70歳代以上	4.1	(3人/74人)	8.4	(7人/83人)

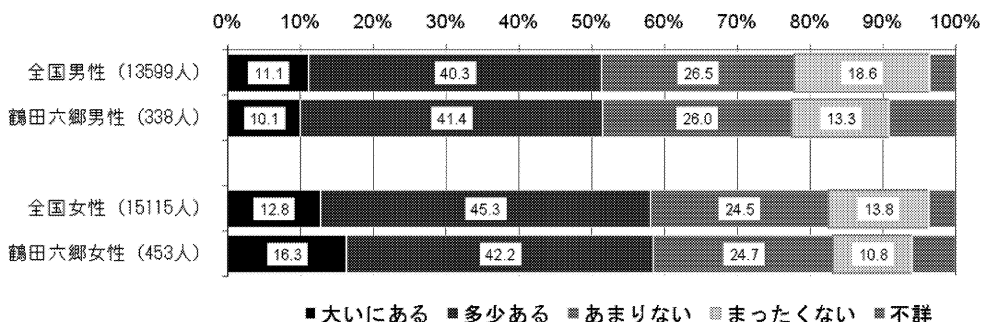


図2 ストレスの程度 鶴田町六郷地区と全国との比較

ト8人，主婦5人，無職3人であった。

さらに，性別・10歳階級別にみると，男性では50歳代が8.9%と最も高く，女性では30歳代が13.1%と最も高かった（表1）。

3) 全国との比較

① ストレスの程度

「あなたはこの1ヶ月間に日常生活で不満，なやみ，苦勞，ストレスなどがありましたか」とストレスの程度を4肢選択で質問をした。その結果，「大いにある」は115人（14.1%），「多少ある」は339人（41.6%）であり，半数以上がストレスを感じていた。一方で，「あまりない」は203人（24.9%），「まったくない」は96人（11.8%）であった。

これを性別に平成12年の「保健福祉動向調査」の全国値と比較したのが図2である。女性において，鶴田町六郷地区のほうが「大いにある」で3.5ポイント高く統計的に有意な差が見られた（ χ^2 検定； $P<0.05$ ）。また，男性においては，「まったくない」が3.3ポイント低く有意差があった（ $P<0.05$ ）（図2）。

② ストレス対処行動

「この1年間で，あなたは，不満，なやみ，苦勞，ストレスなどがあつたとき，どのようにしていましたか」と20項目から複数選択で質問をした。その結果，男性では「テレビ・ラジオ」，「アルコール」，「タバコを吸う」，「寝てしまう」の順に多く，女性は「人に話して発散する」，「テレビ・ラジオ」，「買い物」，「のんびりする」の

順に多かった（表2）。

また，このストレス対処行動を全国値と比較をしたところ，次のような項目で違いが見られた（全国調査では「温泉」「睡眠薬」の2項目はない）。まず，鶴田町六郷地区の男性は，「なにか食べる」の項目で，全国に比べ有意に高く（ χ^2 検定； $P<0.01$ ），「のんびりする」「趣味・スポーツに打ち込む」，「ストレスの内容の解決に積極的に取り組む」，「特になし」（以上， $P<0.001$ ），「人に話して発散する」（ $P<0.005$ ）の5項目で，全国に比べ有意に低かった（図3）。

一方で，鶴田町六郷地区の女性は，全国より有意に高い項目はなく，「のんびりする」，「趣味・スポーツに打ち込む」，「ストレスの内容の解決に積極的に取り組む」，「周囲や専門家に相談する」「特になし」（以上， $P<0.001$ ），「人に話して発散する」，「タバコを吸う」（ $P<0.005$ ），「アルコールを飲む」「動物（ペット）と遊ぶ」（以上， $P<0.05$ ）の9項目で，全国に比べ有意に低かった（図4）。

③ ストレスの相談相手

『あなたは，不満，なやみ，苦勞，ストレスなどを，だれに相談していますか。』と12項目から複数選択で質問を行った。その結果，男女とも「家族」への相談が最も多く，次いで「友人・知人」「医師」などとなっている。なお，「相談したいがためらっている」は4.3%（男性5.0%，女性3.5%），「相談先がわからない，相手がいない」は2.5%（男性3.3%，女性1.8%）であった

表2 ストレスへの対処（鶴田町六郷地区）

	人（％）		
	全体 814人	男性 338人	女性 453人
テレビを見たりラジオをきいたりする	274 (33.7)	113 (33.4)	157 (34.7)
人に話して発散する	266 (32.7)	54 (16.0)	208 (45.9)
のんびりする	166 (20.4)	66 (19.5)	97 (21.4)
寝てしまう	160 (19.7)	80 (23.7)	79 (17.4)
温泉に行く	136 (16.7)	56 (16.6)	74 (16.3)
買い物をする	133 (16.3)	24 (7.1)	109 (24.1)
なにか食べる	127 (15.6)	35 (10.4)	92 (20.3)
アルコール飲料（酒）を飲む	126 (15.5)	93 (27.5)	29 (6.4)
タバコを吸う	106 (13.0)	86 (25.4)	17 (3.8)
趣味・スポーツに打ち込む	105 (12.9)	60 (17.8)	42 (9.3)
じっとたえる	85 (10.4)	29 (8.6)	51 (11.3)
なやみやストレスの内容の解決に積極的に取り組む	60 (7.4)	27 (8.0)	32 (7.1)
動物（ペット）と遊ぶ	50 (6.1)	20 (5.9)	29 (6.4)
計画的に休暇をとる	39 (4.8)	19 (5.6)	20 (4.4)
ギャンブル・勝負事をする	37 (4.5)	34 (10.1)	3 (0.7)
なし	22 (2.7)	14 (4.1)	8 (1.8)
睡眠補助品（睡眠薬・精神安定剤）を飲む	21 (2.6)	4 (1.2)	17 (3.8)
周囲の人や専門家などに相談する	20 (2.5)	11 (3.3)	9 (2.0)
その他	17 (2.1)	4 (1.2)	11 (2.4)

※全体の814人には性別不明23人を含む

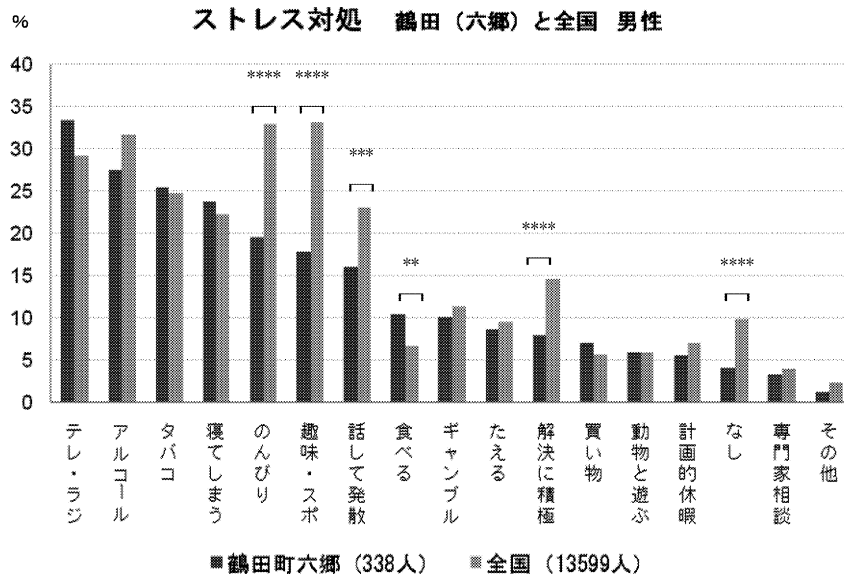


図3 ストレス対処 鶴田町六郷地区と全国との比較（男性）

** $P < 0.01$ *** $P < 0.005$ **** $P < 0.001$ (χ^2 検定)

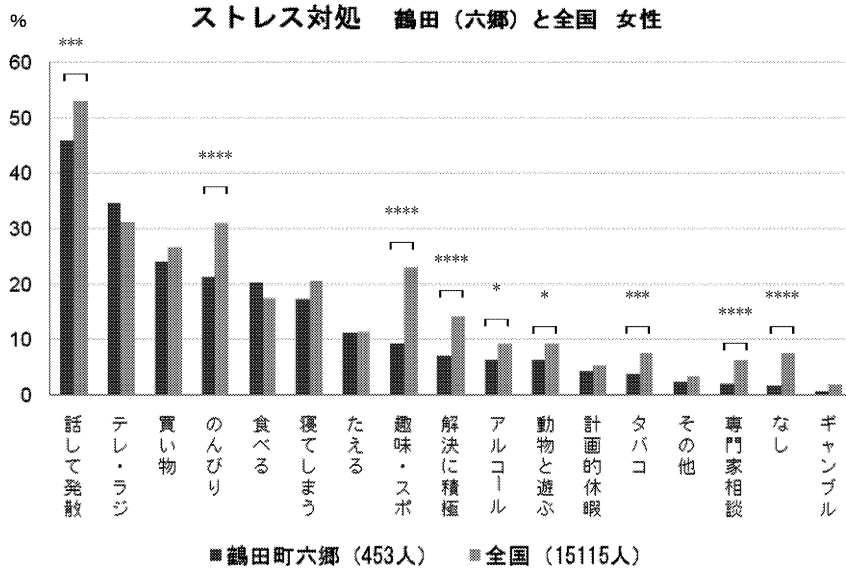


図4 ストレス対処 鶴田町六郷地区と全国との比較 (女性)
* $P < 0.05$ *** $P < 0.005$ **** $P < 0.001$ (χ^2 検定)

表3 ストレスの相談相手 (鶴田町六郷地区) 人 (%)

	人 (%)		
	全体 (814人)	男性 (338人)	女性 (453人)
家族	423 (52.0)	173 (51.2)	242 (53.4)
友人・知人	323 (39.7)	95 (28.1)	223 (49.2)
職場の上司	22 (2.7)	11 (3.3)	10 (2.2)
学校の先生	1 (0.1)	0 (0.0)	1 (0.2)
公的な機関 (保健所, 福祉事務所, 精保センターなど) の相談員	12 (1.5)	5 (1.5)	7 (1.5)
民間の相談機関の相談員	6 (0.7)	3 (0.9)	3 (0.7)
病院・診療所の医師など	36 (4.4)	16 (4.7)	20 (4.4)
テレビ・ラジオ, 新聞等の相談コーナー	8 (1.0)	5 (1.5)	3 (0.7)
相談する必要がない	86 (10.6)	56 (16.6)	28 (6.2)
相談したいがためらっている	35 (4.3)	17 (5.0)	16 (3.5)
相談したいが相談先がわからない, 相手がいない	20 (2.5)	11 (3.3)	8 (1.8)
その他	19 (2.3)	5 (1.5)	2 (2.6)

※全体の814人には性別不明23人を含む

(表3)。

また、このストレスの相談相手を全国値と比較をしたところ、次のような項目で違いが見られた。まず、鶴田町六郷地区の男性は、「友人・知人」($P < 0.05$), 「職場の上司」, 「相談する必要がない」(以上, $P < 0.05$) の3項目で有意に

低かった(図5)。一方で、鶴田町六郷地区の女性は、「家族」($P < 0.005$), 「友人・知人」, 「病院・診療所の医師など」, 「相談する必要がない」(以上, $P < 0.05$) の4項目で有意に低かった(図6)。

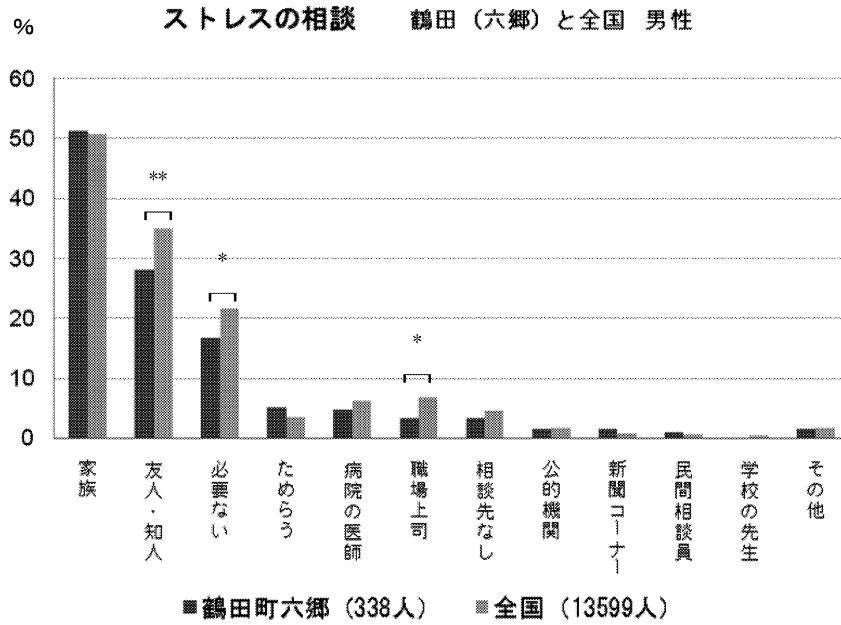


図5 ストレスの相談相手 鶴田町六郷地区と全国との比較 (男性)
* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$ (χ^2 検定)

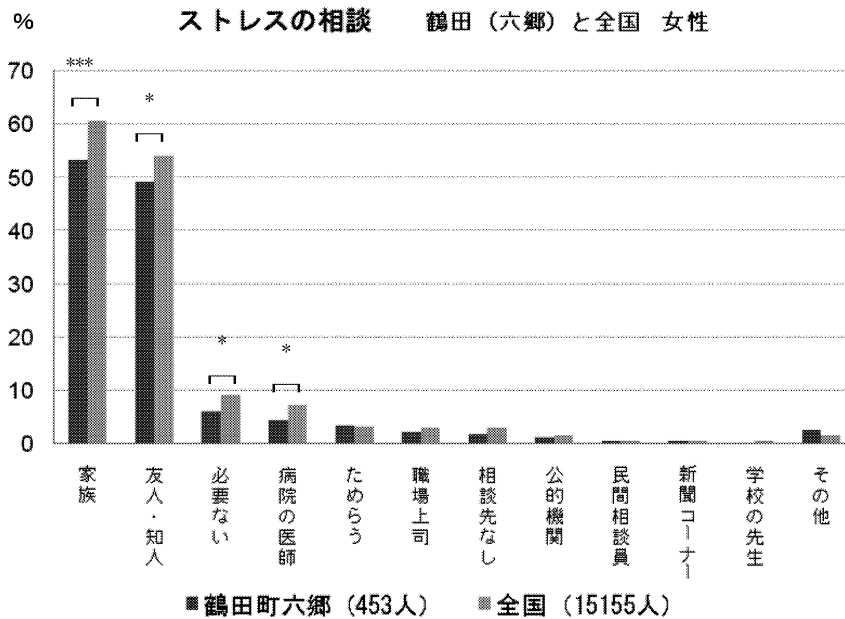


図6 ストレスの相談相手 鶴田町六郷地区と全国との比較 (女性)
* $P < 0.05$ *** $P < 0.005$ (χ^2 検定)

4. 考 察

1) 六郷地区の自殺

六郷地区は境、山道、中野、胡桃館の4つの集落から構成されており、昭和30年の鶴田町との合併までは六郷村であった⁵⁾。米作農家が多く、今回の調査でも回答者の42.7%は農業であった。1995年の食糧管理法の廃止以降⁶⁾、米の価格は自由競争の市場において生産過剰によりたえず下落をしているという⁷⁾。近年のこの米価下落の影響が、この地域にどの程度あるかはわからないが、男性の19.2%が経済的な問題が「大いにある」と回答していることから経済的に困難な状況を推察することができよう。

2001年の六郷地区は5人の自殺が見られたが、2000年は0人、2002年は1人であり、特に自殺死亡が集積している地域とは断定できない。しかし、背景的な要因を把握することは今後の予防施策においても重要と考えられた。

今回の調査では、この自殺については「気分が落ち込んで自殺について考えることがあるか」と質問をした。その理由として自殺予防を考えた場合は自殺念慮(suicidal ideation)の有無が重要となってくるからだ。この質問項目は、WHOが開発した精神科疫学の尺度であるCIDI(Composite International Diagnostic Interview)の中にある項目の一つであるが、本来は面接調査に用いるものである。従って、自記式の質問紙調査では、ある程度の自殺念慮の有無しか把握できないことを考慮しておく必要がある。本調査では、男女とも壮年層が(とりわけ30歳代と50歳代)高かったが、こういった中年層に「こころの健康」の問題が潜在している状況が示唆された。

2) ストレス対処とストレスの相談相手～全国との比較～

六郷地区の特徴を捉える方法として、国の『保健福祉動向調査』と同一の質問調査をすることで比較対照を試みたが、いくつかの知見を得ることができた。以下、「ストレスの程度」「スト

レス対処」「ストレスの相談相手」の順に考察をしてみる。

まず、「ストレスの程度」では、全国値と比べ男性では「ストレスがまったくない」が有意に少なく、また、女性では「ストレスが大いにある」が有意に多い結果となった。このうち「ストレスが大いにある」女性について回答状況を年齢階級別(10歳階級)別にみると、50歳代が18人と最も多く、これは50歳代全体の21.4%を占めていた。

六郷地区は男性の5割、女性の4割(本調査)が農業に従事していたが、農山漁村の男女共同参画が進展してきているとはいえ、まだまだ女性の社会的地位の向上が求められている。ストレスの内容までは把握できなかったが、中年女性が高いストレス状況下に置かれていることを留意した地域づくりが望まれよう。

次に、「ストレス対処」では、全国と比べ男女とも「人に話して発散する」「内容の解決に積極的に取り組む」「のんびりする」「趣味・スポーツに打ち込む」の項目が有意に低く、また、女性では「周囲や専門家に相談する」などの項目も有意に低かった。農業地域では「趣味・スポーツ」「のんびりする」などのストレス対処は、「遊んでいること」とみなされ兼ねない。健康日本21にもあるように、「休養」とは疲労を回復する「休む」側面と、趣味やスポーツ、ボランティアをしたり、心身を調整したり、明日に向けた鋭気を「養う」側面がある。農休日といった制度はあるものの、もう少しストレスが解消できるように、健康教育や啓発普及を通じて環境づくりをしていくことが求められるだろう。ストレス対処ではこのほか、「人に話して発散」することが全国値に比べ男女ともそろって7.1ポイント低かったが、これはtightな人間関係が存在していることが推察された。

一方で、男女とも「じっとたえる」、「アルコールを飲む」のストレス対処が全国より少なかったが、「雪国の人は耐えている」「飲酒が多いから自殺するのでは」などといったステレオタイ

的な見方に警戒を与える結果となった。また「買い物をする」「寝てしまう」の項目は全国と同程度であったが、これらのような調査結果からも、六郷地区の実態がより明らかにされたのではと考えられよう。

最後に、「ストレスの相談相手」では、男女とも「友人・知人」への相談が全国と比べ有意に低いことが注目された。農村は都市部と比べ地域のサポートが形成されていると思われがちであるが、組織に属することなく生産が可能であるため、経済的な悩みやストレスの相談を気軽に話す機会も異なるのかもしれない。文化センター（公民館）などを利用し、世代に応じた社会的紐帯（social tie）を形成していくような活動を意図的に取り組む必要があるのかもしれない。

また、「ストレスの相談相手」で、もうひとつ注目すべきは、女性の「家族」への相談が全国と比べ有意に低かった点があげられる。男性は全国と比べ0.6ポイント高いが、女性は7.2ポイントも低い。女性が家族内で相談しづらい状況であるからこそ、友人や地域社会で気軽に相談ができるような環境づくりが求められよう。

3) 六郷地区のこころの健康づくり

六郷地区では町役場、小学校、公民館、家庭が一体となった自殺予防・こころの健康づくりが展開された。まず、保健師や民生委員との会合に養護教諭が参加し情報交換がなされている。また、2004年1月に実施された本調査は、調査結果が7月にB4用紙1枚の要約版にて毎戸配布され、また8月には胡桃館小学校にて精神科医師による講演会と調査結果の報告会が開催された。このほか、精神科医師と音楽療法士による胡桃館小学校の児童を対象とした「気持ちを伝え合うことを学ぶワークショップ」が実施されている。

健康劇「鶴亀座」による啓発普及や町役場内のホットライン（内線783（＝ナヤミ）に電話をすれば相談にのってもらえる）の周知、「広報つるた」による啓発などの活動は鶴田町全域で実

施された予防活動であるが、平成16年は六郷地区で重点的に取り組まれている。

こういった一次予防を中心とした地域づくりによる予防活動の結果、自殺死亡数は2007年には6人となり減少のきざしを見せ始めている。

4) 本研究の限界

調査の回収率が高くないため、六郷地区全体の実態を把握しているかどうかは疑問の余地がある。また、全国調査との比較も、調査の時期や方法が異なるため厳密な比較検討はできない。

5. ま と め

2001年に10人、2002年に11人の自殺死亡があった青森県鶴田町では、2001年に5人の自殺があった六郷地区において予防活動が急がれた。そこで、地域の特徴を把握することを目的に2004年1月に20歳以上の全住民を対象とした質問紙調査を実施した。なお、回収数（率）は814人（53.6%）であった。

その結果、全体の7.5%が「気分がひどく落ち込んで自殺について考える」と回答をしていた。また、国「保健福祉動向調査」と比較検討した場合、「ストレス対処」では全国と比べ、「のんびりする」「趣味・スポーツに打ち込む」「解決に積極的に取り組む」といった項目が男女とも有意に低かった。さらに、「ストレスの相談相手」では、男性では「友人・知人」「上司」が全国より有意に低く、女性では「家族」「友人・知人」「医師」が全国より有意に低かった。

農業の盛んな地域においては、休養の取り方や友人・知人どうしで気軽に相談できるような環境づくりが求められた。

謝 辞

本研究は平成15～17年度厚生労働科学研究費補助金を受けて行われている。「心の健康調査」の実施にあたり、調査に参加いただいた鶴

田町六郷地区の方々、および質問紙調査の協力を
をしていただいた保健推進員の方々に深甚より
感謝申し上げます。また、西北地域県民局地域
健康福祉部保健総室からは調査および予防活動
全般に対して支援をいただいた。

参考文献

- 1) 瀧澤 透：疫学研究と保健活動支援，渡邊直樹・本橋豊編，自殺は予防できる，p 48-50，すびか書房，2005.
- 2) 青森県環境保健部：青森県衛生統計年報，青森県保健統計年報，第12号～第53号，1962-2003.
- 3) 厚生労働省大臣官房統計情報部：平成12年保健福祉動向調査（心身の健康），厚生統計協会，2002.
- 4) 渡邊直樹，鳴海寧子，瀧澤 透：「鶴田町六郷地区（胡桃館小学校区）における心の健康に関する調査」報告書，青森県立精神保健福祉センター，2004.
- 5) 鶴田町誌編纂委員会：鶴田町誌上巻，p 654，鶴田町，1979.
- 6) 日本農業年鑑刊行会編：1996年版日本農業年鑑，p 41-88，家の光協会，1996.
- 7) 小金澤孝昭：東北地方における農業地域の変動，宮城教育大学紀要，41，p 17-32，2006.

The coping with stress and the consultation of Rokugo area in Tsuruta town

Tohru TAKIZAWA, Teiko NARUMI and Naoki WATANABE

The Rokugo area in Tsuruta town had much suicide. 5 individuals committed suicide in Rokugo in 2001. The purpose of this study was to grasp the characteristics of this Rokugo area concerning suicide prevention in Tsuruta town. The study population investigated over 20 years of age in community-dwelling persons of Rokugo area. And the number of study population was 1,519 individuals. The study design was a cross-sectional survey. The investigation method was the placement method using a self-administered questionnaire (response rate was 53.6%). The method of grasp a local situation is compared with the national data (Health and welfare trend survey in 1999).

The coping with stress both sexes in the Rokugo area were significantly low in comparison with the whole country. In the following four choices: “relax” “put one’s heart and soul into the hobby or sports” “solution of the contents of stress is tackled positively” “talks to people and radiates the stress”.

In addition, the consultations with stress in the Rokugo area were significantly low in comparison with the whole country. The “friend” “boss” was low in the man. However, the “family” “friend” “doctor” was low in the woman.