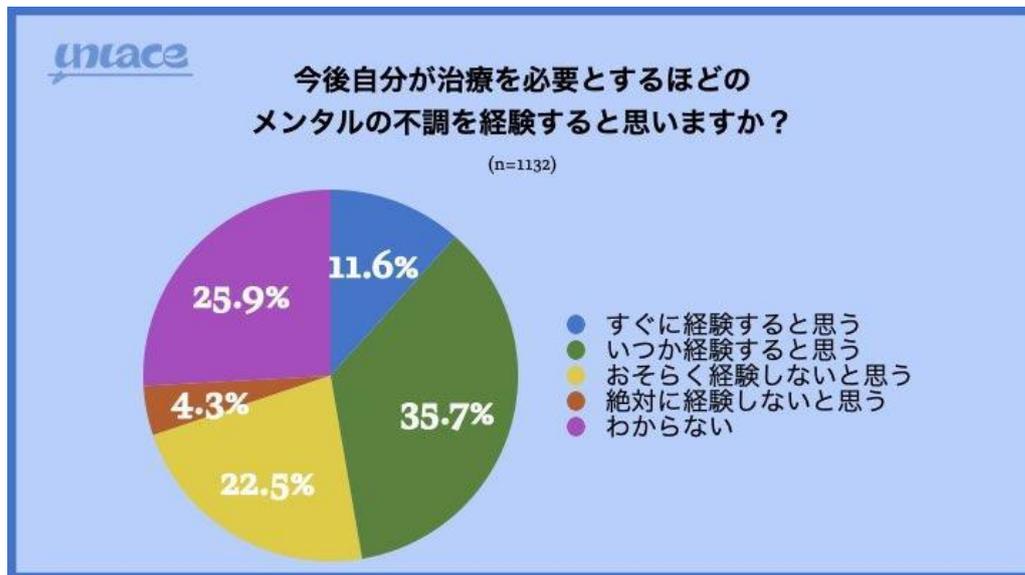


2023年10月6日  
株式会社 Unlace

## 約半数が「今後自分がメンタル不調を経験しそう」と危機意識あり 「周りに心の病を患った人がいる」全体の約4割に ～10月10日世界メンタルヘルスデー\*に向け全国10代～40代実態調査～

オンラインカウンセリングサービス「Unlace」(<https://www.unlace.net/>)を運営する株式会社 Unlace(アンレース)(本社:東京都渋谷区、代表取締役:前田康太)は、全国の15歳～49歳の男女1132人を対象に「心の病に関する経験・意識」に関する調査を2023年9月6日～9月13日にて実施し、その結果を公開いたします。\*毎年10月10日は世界保健機関(WHO)が協賛する国際記念日「世界メンタルヘルスデー」



Unlace では無料のジャーナリング・メディテーション・心理診断のサービスを提供しています。中でも心理診断は毎月約3万名が利用しており、提供開始より約2年で累計約35.4万名に上り、確実にメンタルヘルスケアへの関心度の高まりを感じてきました。

厚生労働省「患者調査」による精神疾患を有する総患者数は、2002年の258万人から15年間で1.6倍の419万人に増加していますが、日本では状態が悪化するまで対処しないケースが多い事がひとつの大きな課題と考えています。しかし、今回の調査結果から全体の約半数が今後自分がメンタル不調を経験する可能性があると考えており、病気に対する危機意識は決して低くはないと考えられます。また、ここ数年で約4割がメンタルヘルスがより重要と感じるようになったと意識の変化も見受けられました。

### ■調査結果サマリー ※Unlace でカウンセリングを提供している臨床心理士・公認心理師のコメントを後述

- ・「今後自分がメンタル不調を経験しそう」約半数(47%)で「経験しないと思う」上回り、特に15歳～29歳は半数を超えている。理由は「悩みやすい性格」「ストレスにうまく対処する方法が分からない」「誰でもなり得るものだと思う」
- ・全体の約4割が「周りに心の病を患った人がいる」
- ・全体の約4割が「ここ数年でメンタルヘルスが重要と思うようになった」と回答し、理由は「ストレスをためないため」「プライベートを充実させたい」がトップで年齢や性別に大きな差はなし
- ・全体の約4割、中でも20代の約半数が精神科や心療内科の利用経験あり
- ・メンタル不調を患った人へのイメージは「メンタルが弱いから」より「真面目」「責任感が強い」が多数
- ・全体の約6割が「カウンセリング・精神科や心療内科」を利用してみたい
- ・心の不調を患った人の約9割が「家族や友人に話した」経験がありその中で約6割が通院前に行っている

## ■Unlace でカウンセリングを提供している臨床心理士・公認心理師のコメント

### 公認心理師 石井 真由美氏



全体の約 4 割が「メンタルヘルスが重要だと思うようになった」ことは、SNS の普及によって、精神疾患を抱えている人の体験談や、精神科医の解説動画など、メンタルの悩みについて考えるきっかけや、自分だけじゃないんだという感覚を持つ人が増えたことが大きな要因としてあると考えられます。

若い世代は、学校にスクールカウンセラーが在籍しているため、悩みを相談するという術を早くから獲得できるようになったのも変化の一つになっているのではないのでしょうか。

### 公認心理師 山口 徹平氏



コロナや円安、(働く人々にとっては)M&A など、自分でコントロールできない外的要因が増えているから、『すぐに経験すると思う』、『いつか経験すると思う』が 47%を超えているものと考えられます。約半数の 20 代が精神科や心療内科の受診経験があることについて、会社側がハラスメントについて必要以上に意識をしているため、20 代に限らず、上司に相談し辛い、上司も相談に乗り辛い傾向があると思います。心療内科の数が増加していることもあり、従業員にとって、精神科・心療内科が、より身近なものになっていると感じます。

### 臨床心理士 空閑 由氏



約半数が「今後自分がメンタル不調を経験しそう」という結果について、こちらは意外でした。もっと「他人事」として捉えられていることが多い印象でしたが、「明日は我が身」という意識をもっていらっしゃる方が多くなったということだと思います。

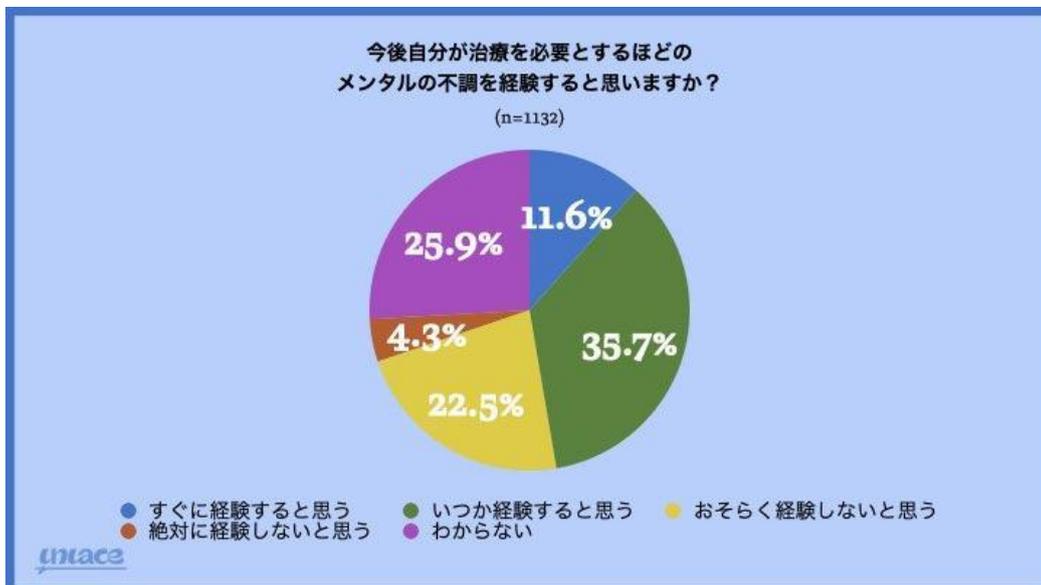
ただ、相談者様・クライアント様から、周囲からの偏見をお悩みとして語られる頻度は変わっていない気がします。

「全体の約 4 割、中でも 20 代の約半数が精神科や心療内科の利用経験あり」について、ひとつは、20 代が精神疾患の好発年齢であることも関係しているかと思います。しかし全体でも半数近く受診経験があるということは、それだけアクセスしやすさ、受診の選択肢が増えていると言えると考えます。

## ■調査結果

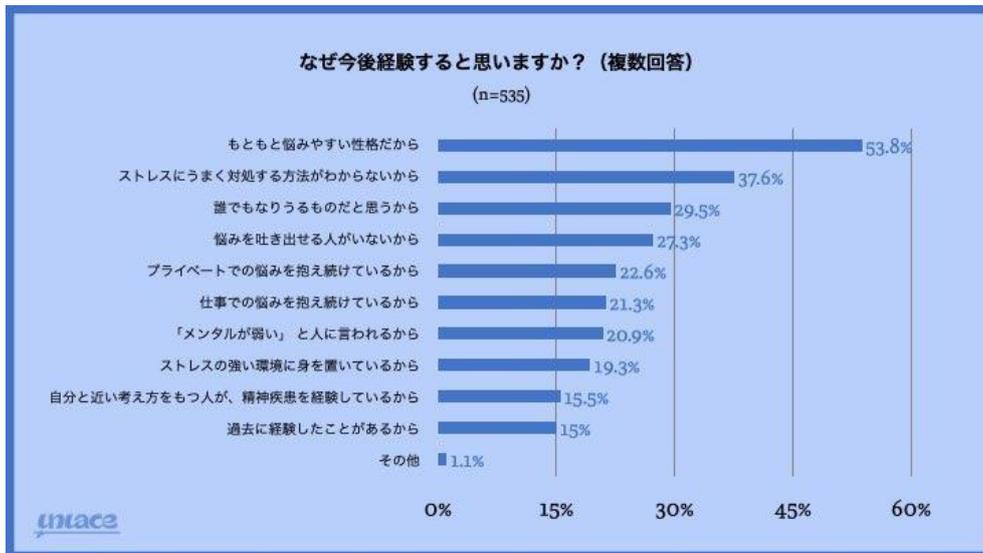
・Q 今後自分が、治療を必要とするほどのメンタルの不調を経験すると思いますか？(n=1132)

全体の約半数(47.3%)が「今後経験すると思う」(「すぐに経験すると思う」「いつか経験すると思う」の合計)と回答し、26.8%の「おそらく経験しないと思う」「絶対に経験しないと思う」を上回る結果となりました。年齢別では 20 歳～29 歳(53.1%)と 15～19 歳(50.5%)が他の年代に比べ「今後経験すると思う」と回答した割合が高く、危機意識が高いと考えられます。



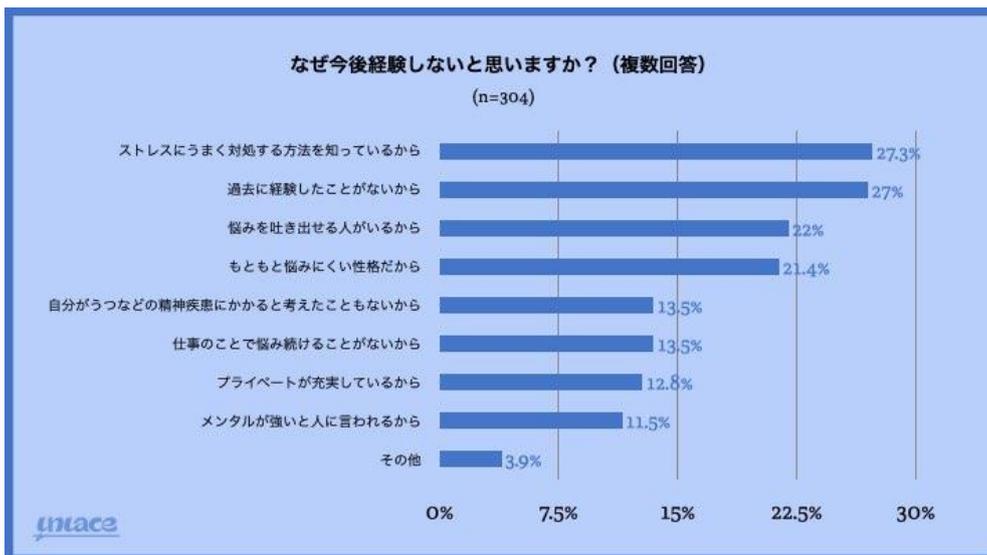
・Q なぜ経験すると思いますか？(n=535、複数回答可)

経験すると思うトップの理由は「悩みやすい性格」「ストレスにうまく対処する方法が分からない」「誰でもなり得るものだと思う」という結果になりました。



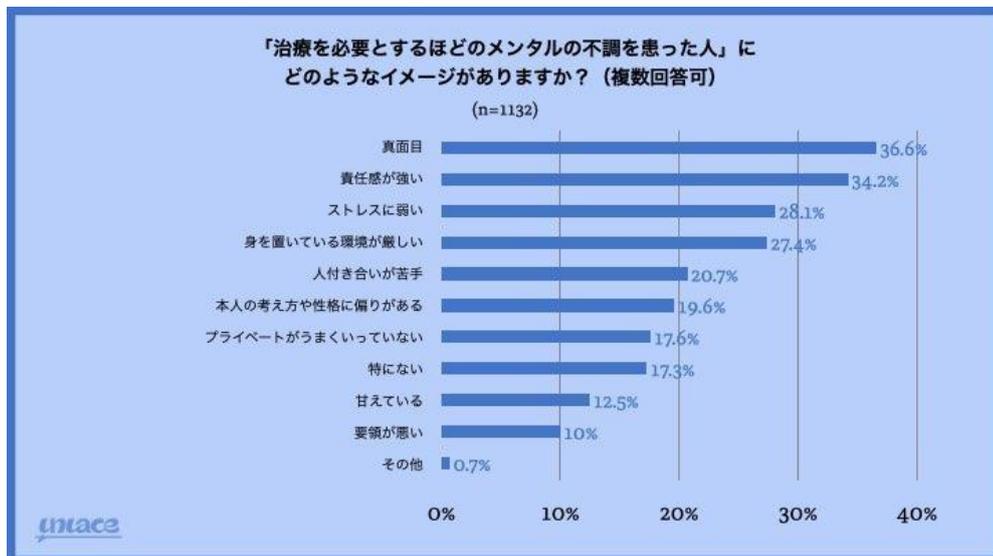
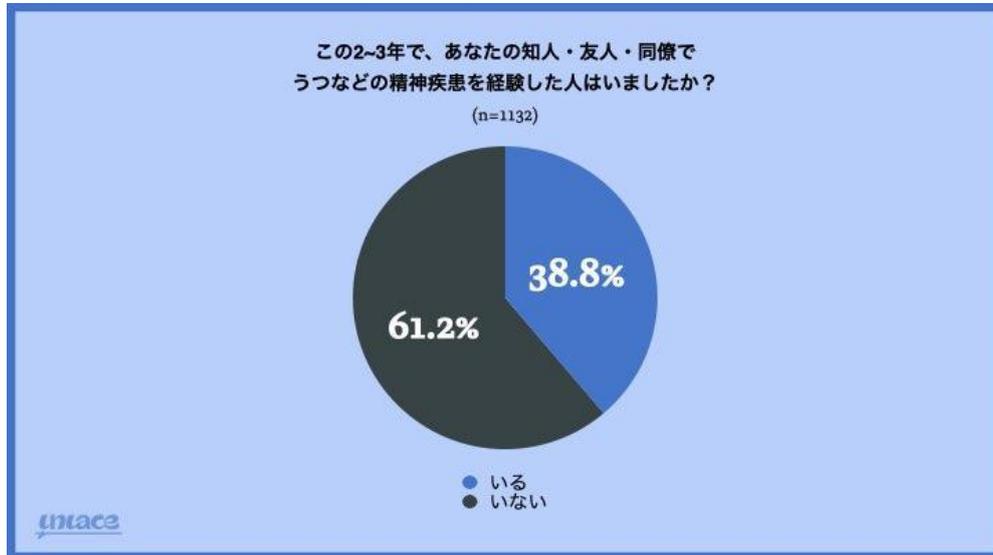
・Q なぜ経験しないと思いますか？(n=304、複数回答可)

経験しないと思うトップの理由は「ストレスにうまく対処する方法を知っているから」「過去に経験したことがないから」「悩みを吐き出せる人がいるから」という結果になりました。



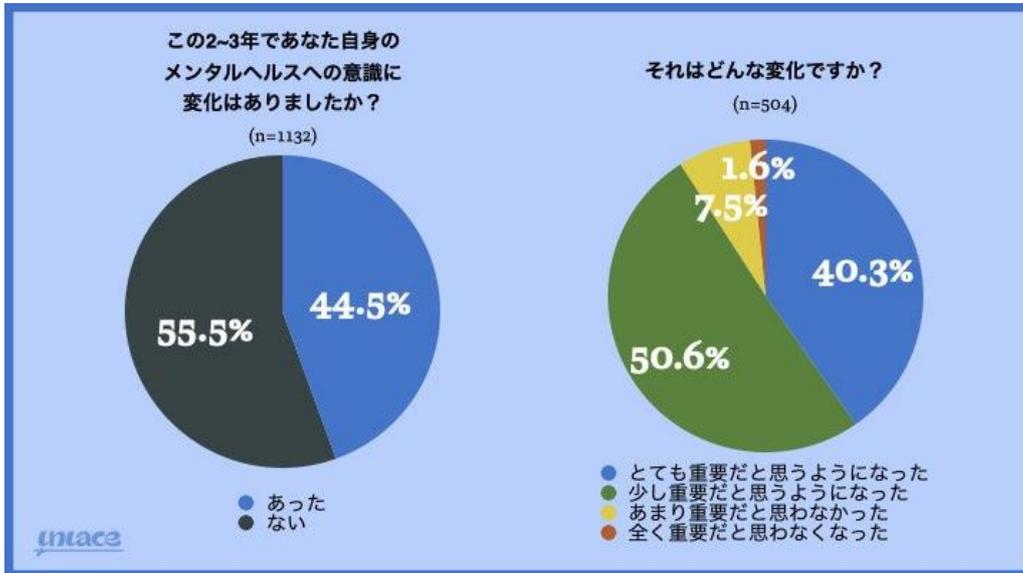
・Q この2～3年で、あなたの知人・友人・同僚で、うつなどの精神疾患を経験した人はいましたか？また「治療を必要とするほどのメンタルの不調を患った人」にどのようなイメージがありますか？(n=1132、複数回答可)

**約4割(38.8%)が周りにいると回答。**メンタル不調を患った人へのイメージは「真面目」「責任感が強い」が最も多く、ネガティブな印象に近い「ストレスに弱い」や「本人の考え方や性格に偏りがある」等を上回る結果になりました。



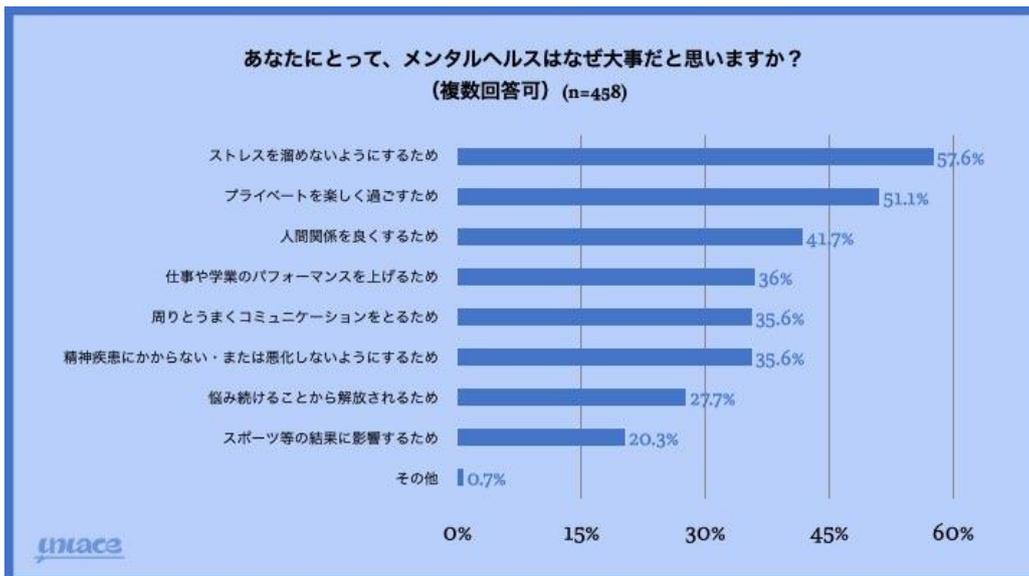
・Q この2～3年で、あなた自身のメンタルヘルスへの意識に変化はありましたか？(n=1132)

全体の約4割(38%)が「メンタルヘルスが重要だと思うようになった」(「メンタルヘルスがとても重要だと思うようになった」「少し重要だと思うようになった」の合計)と回答しており、性別や年齢で差は見受けられませんでした。



・Q あなたにとって、メンタルヘルスはなぜ重要だと思いますか？(n=458、複数回答可)

メンタルヘルスが重要だと思うトップの理由は「ストレスを溜めないようにするため」「プライベートを楽しく過ごすため」「人間関係を良くするため」という結果になりました。



・Q 精神科や心療内科を受診したことがありますか？／心理資格者が提供するカウンセリングを利用したことはありますか？(n=1132)

<精神科や心療内科>

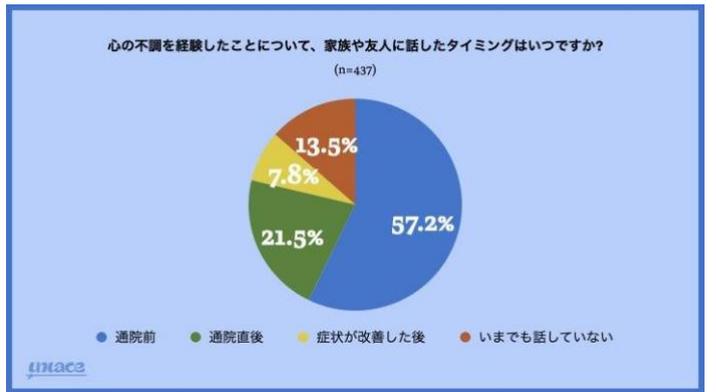
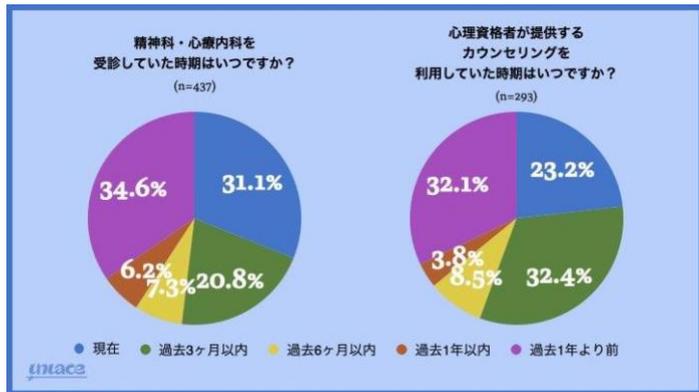
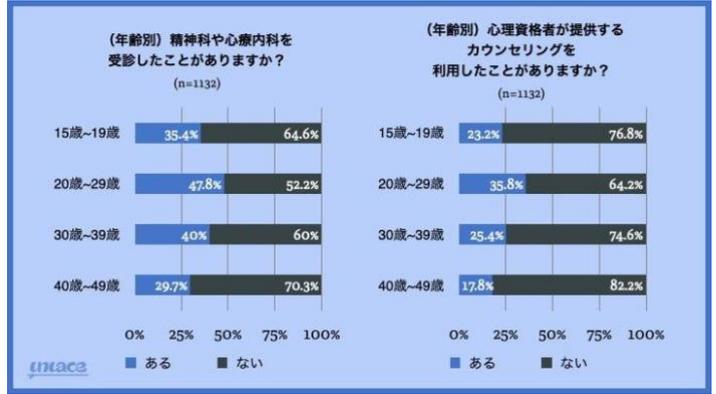
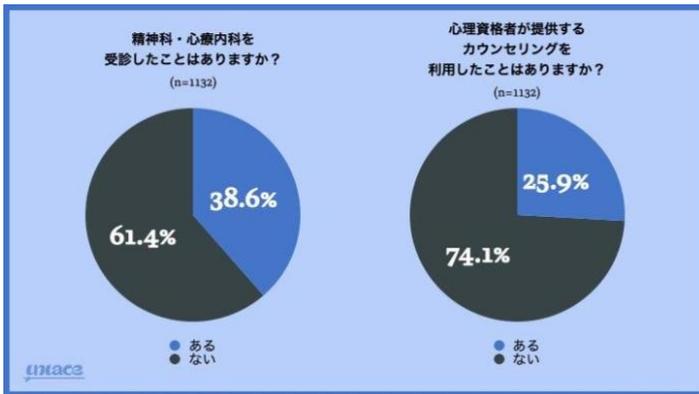
**全体の約4割(38.6%)が精神科や心療内科の利用経験があり**、全体の25%が過去1年以内に受診しているとの結果に。男女差はほとんどなく、**20代は約半数(47.8%)が受診経験ありと回答**しています。

<カウンセリング>

全体の25.9%がカウンセリングの利用経験があり、過去一年に利用している割合は全体の18%でした。受診経験と同様に**カウンセリングにおいても20代の利用経験ありの比率が最多**となりました。

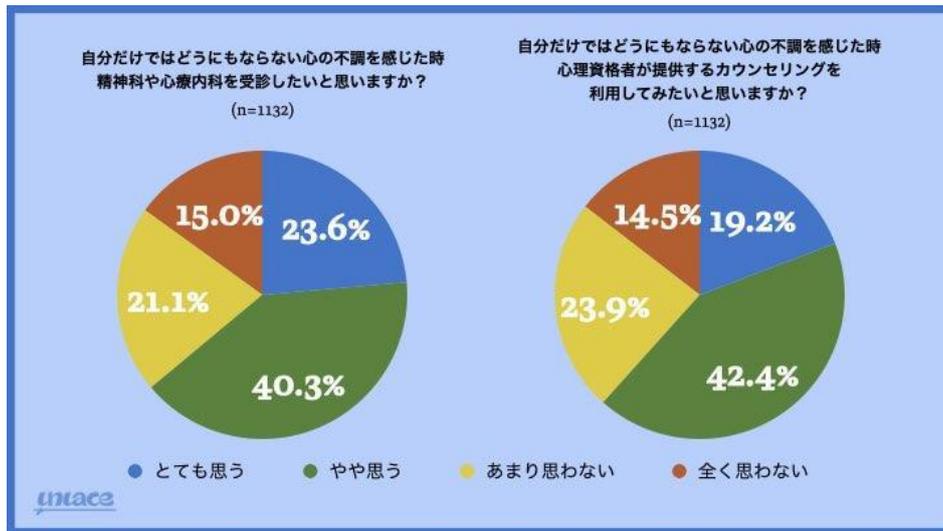
・Q 心の不調を経験したことについて、家族や友人に話したタイミングはいつですか？(n=437)

**約9割(86.5%)は家族や友人へ心の不調について話している**と回答し、約6割(57.2%)が通院前に共有しているとの結果に。年齢で大きな差はなく、30代が65.1%と最も高い数値となりました。



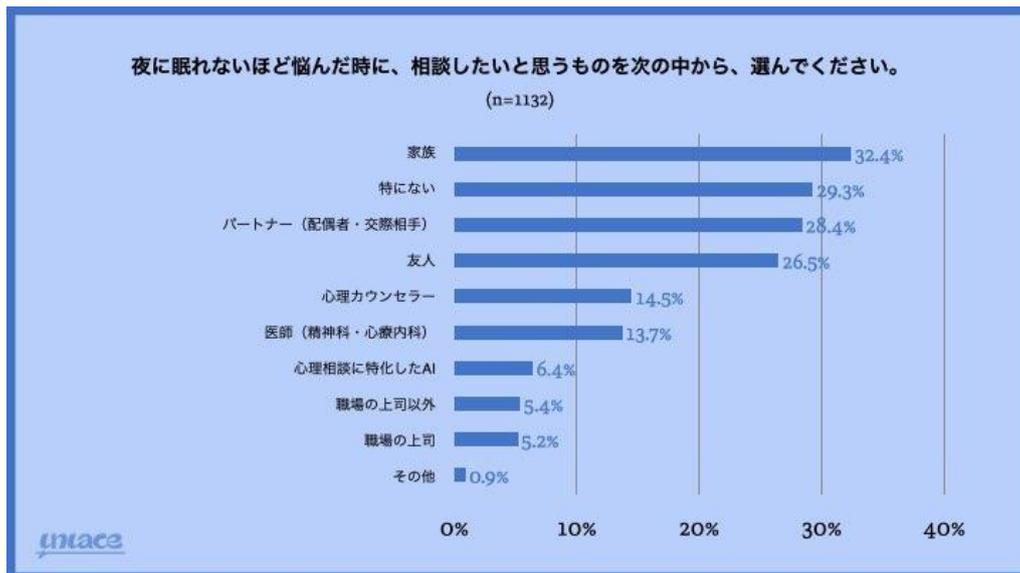
・Q 自分だけではどうにもならない心の不調を感じた時、精神科や心療内科を受診したいと思いますか？／心理資格者が提供するカウンセリングを利用したいと思いますか？

精神科や心療内科、カウンセリングともに利用意向は 6 割を超える結果となりました。



・Q 夜に眠れないほど悩んだ時に、相談したいと思うものを次の中から、選んでください。(n=1132、複数回答可)

夜に眠れないほど悩んだ時に相談したい相手のトップは「家族」「特にない」「パートナー」という結果になりました。



■「心の病に関する経験・意識調査」概要

- <調査の方法> インターネット調査
- <調査対象者> 全国 15 歳～49 歳
- <有効回答数> 1132 名 (男性:557 名、女性:575 名)
- <調査実施日> 2023 年 09 月 6 日～2023 年 09 月 13 日

## ■「Unlace(アンレース)」について

悩みや不安があっても誰かに頼ることはしたくない、症状が重くなっても治療することに抵抗がある。そんな人がたくさんいます。「選択できる感情に自由を」を企業ミッションに掲げ、社会的スティグマを無くし、すべての人の毎日の生活にメンタルウェルネス・メンタルヘルスケアが浸透している社会の実現を目指しています。

Unlace は 24 時間チャット形式で相談可能な資格保持カウンセラーと相談者のマッチング型サービスに加え、無料のジャーナリング・メディテーション・心理診断のサービスを提供しています。メンタルウェルネス(心の健康)をサポートするセルフケアを合わせて利用することで、カウンセリングの体験を最大化し、効果を感じやすい今までにない新しいカウンセリングサービスを提供しています。

- ①<ジャーナリング>頭に浮かんだもやもやを書き出すことで、自己理解を促進。
- ②<メディテーション>一人で悩みやすい夜も自律神経を整えることで良い眠りをサポート。
- ③<心理診断>漠然とした不安や悩みを可視化することで、まずは自分を知ることができる。

### <アプリダウンロード URL>

•App Store

<https://apps.apple.com/jp/app/unlace/id1545287878>

•Google Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=net.unlace&hl=ja&gl=US>

### <会社概要>

社名:株式会社 Unlace

所在地:渋谷区渋谷 3-9-10

代表者:前田康太

設立:2020年1月10日

URL :<https://about.unlace.net/>

事業内容:Unlace の開発・運営