

令和7年度 第4回 渋川市市政モニターアンケート結果

渋川市は、市民の皆様から市政等に関する意見や要望をお聞きし、各種施策の推進や計画立案の参考とさせていただくことを目的に市政モニターアンケートを実施しました。

令和7年度 第4回 アンケートの集計結果は次のとおりです。

- 【調査対象】 令和7年度市政モニター44人（公募7人・団体推薦37人）
＜モニターの要件＞
- ・市内に住所を有する18歳以上の人
 - ・公務員や地方公共団体の議員などでない人
 - ・同一世帯に市政モニターに応募しようとする者がいない人
- 【実施期間】 令和8年1月16日（金）～2月1日（日）
- 【実施方法】 アンケートフォームによる（一部、書面（郵送）調査）
- 【実施内容】
1. 渋川市の市民意見公募について（問1～問7）
 2. こころの健康づくり講座について（問8～問15）
 3. アクティブシニアの活用について（問16～問20）
- 【回答状況】 アンケート調査回答者：35人（20歳代～80歳代）
回答率：79.5%

参考

＜アンケート回答者の情報＞

- (1) 居住地 渋川地区（20人）、伊香保地区（2人）、小野上地区（1人）、子持地区（3人）、赤城地区（6人）、北橋地区（3人）
- (2) 年齢 20歳代（3人）、30歳代（7人）、40歳代（6人）、50歳代（6人）、60歳代（5人）、70歳代（7人）、80歳代（1人）

渋川市

（広報室）

令和7年度 第4回
渋川市市政モニターアンケート

1. 渋川市の市民意見公募について

渋川市は、市の計画や条例、施策などを策定する際に、市民の皆さんから広くご意見をいただくため、「市民意見公募（パブリック・コメント）」を実施しています。

市民意見公募は、市政に市民の声を反映させる大切な仕組みですが、実際にどの程度知られているのか、また意見を出しやすいものになっているのかについて、改めて確認が必要であると考えています。

そこで、本アンケートでは、市民意見公募の認知状況や応募経験、応募のしやすさ、今後より多くの意見を集めるための工夫について、市政モニターの皆さんにご意見を伺います。

【用語解説】～市民意見公募～

市の政策等の策定にあたり、政策等の趣旨、目的、内容等の必要な事項を広く公表して意見や情報をいただくことで、政策等の策定に反映しようとする制度です。これにより、政策決定過程での市民参加の機会の拡大と公正の確保及び透明性の向上を図り、市民の皆さんとの協働による市政を進めています。

〈参考〉

令和7年度市民意見公募実施状況
(令和8年1月15日現在)はこちら▶



問1 「市民意見公募」の制度を知っていますか。当てはまるものを1つ選んでください。

- ①内容までよく知っている（0人・0%）
- ②名前や仕組みは知っている（7人・20.0%）
- ③聞いたことはある（16人・45.7%）
- ④知らない（12人・34.3%）

〇は人数	①	②	③	④	未回答	合計
20歳代(3)		1	1	1		3
30歳代(7)		1	3	3		7
40歳代(6)		1	2	3		6
50歳代(6)		1	2	3		6
60歳代(5)		2	3			5
70歳代(7)		1	4	2		7
80歳代(1)			1			1
合計(35)	0	7	16	12	0	35

※「市民意見公募」制度の認知度について、「①内容までよく知っている」の回答がなく、「③聞いたことはある」が最多であることから、制度の名称は一定程度浸透しているものの、具体的な仕組みや内容の理解までは十分に広がっていないことが分かった。また、「④知らない」の回答も3割を超えており、認知度の底上げが課題である

問2 これまでに、渋川市の市民意見公募を行っている情報について「見たことがある」ものを教えてください。当てはまるものを全て選んでください。

- ①市ホームページ（8人・22.9%）
- ②広報しぶかわ（18人・51.4%）
- ③市役所・公共施設での掲示（5人・14.3%）
- ④SNS（0人・0%）
- ⑤見たことはない（14人・40%）

年齢別回答状況 単位:人

〇は人数	①	②	③	④	⑤	未回答	合計
20歳代(3)	1				2		3
30歳代(7)	2	3			3		8
40歳代(6)	2	2	1		4		9
50歳代(6)	2	2	3		3		10
60歳代(5)	1	5					6
70歳代(7)		5	1		2		8
80歳代(1)		1					1
合計(35)	8	18	5	0	14	0	

※市民意見公募の情報を見た媒体としては「②広報しぶかわ」が最も多く、紙媒体による周知が中心となっている。一方で、「⑤見たことはない」との回答が4割を占め、情報が十分に届いていない層が存在することが分かる。また、SNSなどを活用した、情報発信手法の多様化が求められる

問3 これまでに、市民意見公募に意見を提出したことはありますか。当てはまるものを1つ選んでください。

- ①ある（2人・5.7%）
- ②ない（33人・94.3%）

年齢別回答状況 単位:人

〇は人数	①	②	未回答	合計
20歳代(3)		3		3
30歳代(7)		7		7
40歳代(6)	1	5		6
50歳代(6)		6		6
60歳代(5)		5		5
70歳代(7)	1	6		7
80歳代(1)		1		1
合計(35)	2	33	0	35

※9割以上が応募経験は「②ない」と回答する結果となった。意見提出経験者は2人と少数であり、市民参加の仕組みとしての活用は限定的であることが分かる

問4 問3で①を選択された方に伺います。どのような理由で、市民意見公募に意見を提出しようと思いましたか。当てはまるものを全て選んでください。

- ①自分の生活や地域に直接関係する内容だったから（1人・50%）
- ②自分の意見が政策や計画に反映されることを期待したから（0人・0%）
- ③提案された内容に対して疑問や不安を感じたから（0人・0%）
- ④参加することで、市民としての責任を果たしたかったから（1人・50%）
- ⑤知識や経験を生かして意見を提供したかったから（0人・0%）
- ⑥たまたま目にしたから（0人・0%）
- ⑦その他（0人・0%）

年齢別回答状況

単位:人

〇は人数	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦(その他)	未回答 (問3で② を選択)	合計
20歳代(3)								3	3
30歳代(7)								7	7
40歳代(6)	1							5	6
50歳代(6)								6	6
60歳代(5)								5	5
70歳代(7)				1				6	7
80歳代(1)								1	1
合計(35)	1	0	0	1	0	0	0	33	

※意見を提出した理由としては、「①自分の生活や地域に直接関係する内容だったから」及び「⑤市民としての責任を果たしたかったから」が挙げられており、当事者意識や市政参加への責任感が動機となっている

問5 問3で②を選択された方に伺います。市民意見公募に意見を提出していない理由として、当てはまるものを全て選んでください。

- ①内容が難しく、理解しにくい（1人・3.0%）
- ②特に興味を持つテーマがなかった（10人・30.3%）
- ③意見を書いても反映されるか分からない（7人・21.2%）
- ④意見の出し方が分かりにくい（3人・9.1%）
- ⑤時間や手間がかかりそう（6人・18.2%）
- ⑥自分の意見でよいのか不安（5人・15.2%）
- ⑦市民意見公募制度を知らない（11人・33.3%）
- ⑧その他（0人・0%）

年齢別回答状況

単位：人

○は人数	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧(その他)	未回答 (問3で① を選択)	合計
20歳代(3)		1	1		1		1			4
30歳代(7)		1	3			2	3			9
40歳代(6)			1	1			3		1	6
50歳代(6)		1			3	1	2			7
60歳代(5)	1	4	1	1	2	1				10
70歳代(7)		3				1	2		1	7
80歳代(1)			1	1						2
合計(35)	1	10	7	3	6	5	11	0	2	

※意見を提出していない理由として最も多かったのは「⑦市民意見公募制度を知らない」であり、制度そのものの認知不足が大きな要因となっている。また、「②特に興味を持つテーマがなかった」や「③意見を書いても反映されるか分からない」との回答も多く、関心の喚起や、制度の実効性に対する信頼醸成が必要であると考えられる

問6 市民意見公募について、どのような形であれば意見を出しやすいと思いますか。当てはまるものを1つ選んでください。

- ①内容を簡単にまとめた説明がある（6人・17.6%）
- ②意見例（書き方の例）が示されている（10人・29.4%）
- ③スマートフォンから簡単に回答できる（17人・50%）
- ④募集期間をもう少し長くする（0人・0%）
- ⑤特に工夫は必要ない（0人・0%）
- ⑥その他（1人・2.9%）

<その他意見>

- ・聴く姿勢が大事だと思う

年齢別回答状況

単位：人

()は人数	①	②	③	④	⑤	⑥(その他)	未回答	合計
20歳代(3)			3					3
30歳代(7)	2		5					7
40歳代(6)	1	2	3					6
50歳代(6)		3	2			1		6
60歳代(5)		3	2					5
70歳代(7)	2	2	2				1	7
80歳代(1)	1							1
合計(35)	6	10	17	0	0	1	1	35

※意見を出しやすくするための工夫として、「③スマートフォンから簡単に回答できる」が最も多く、手続きの簡便化・オンライン化へのニーズが高いことが分かる。次いで「②意見例（書き方の例）が示されている」、「①内容を簡単にまとめた説明がある」が挙げられており、分かりやすさと、心理的ハードルを下げることで参加促進につながると考えられる

問7 市民意見公募について、「こうなれば参加しやすい」「こういう点が分かりにくい」など、気づいたことがあれば自由にご記入ください。

<簡易抜粋>

- ・ 渋川市の LINE で案内があれば
- ・ 簡単に出来る仕組みがあれば良いと思う
- ・ 手軽さ。専用 SNS のコメント欄を開放するなど
- ・ この制度は自分から情報をとりに行かないとわからないので、全市民が存在を知れるような発信をすれば参加しやすいと思います
- ・ 知っている人が少なく、理解している人？興味がある人が少ないので、簡単な単語で周知を希望します
- ・ 学校の授業で、定期的に市について学ぶなどをし、小さい頃から市が身近に感じられるようになれば成人してからも市について考えられるようになるのではないかと
- ・ 愛着のある渋川にするべき
- ・ 恥ずかしながら市民意見公募を知りませんでした。広報も隅々まできちんと読んでいなかったもので、情報を得られなかったと思います。まずは広報にきちんと目を通し情報を得る事。スマホなどから気軽に参加出来ると意見しやすくなると思います
- ・ 個人的な主観ではありますが、市政についてまず関心を持っていただく事（普段より努力のことと思いますが）が肝要かと思います。市の各部門がどのようなことを目標に何を実行していてその結果、自分たち市民へどのようなメリット・効果があるのか仕組みとしての理解も実感がないことがほとんどかと思えます。大卒の指針については広報等での記事などによりある程度理解はあるのかもしれませんが、その過程や仔細についてまで把握しきるのは現状一般の市民では不可能かと思えます。市民への還元度合いの高い施策を繰り返せば良いと言う訳ではありませんが、より実用的かつ明確に市のポテンシャルを底上げする様な内容が市運営上にて議論熟成され実行されるべきかと思えます。効能を実感できればおのずと市政への関心は高まり、意見の具申も増加すると考えます。また、市に対するニーズは性別年齢によって様々で採用基準においてはある程度公平性を期するものであるべきと感じます。市内どこに在住されている平等性を欠く選別はせず、市運営に帰するかどうかを第一に制度運営をしていただきたいと考えます
- ・ 若年層も目に触れやすい媒体などで分かりやすく紹介、説明する。ただ、ひやかしやクレームめいたものなどもあると思うので、SNS に偏りすぎるのも危険だと思う
- ・ 身近な PR があると参加しやすい
- ・ スマートフォンなどで気軽に回答できれば参加しやすいと思います
- ・ PR がへたくそ
- ・ 周知の仕方がいまいちわからない。出すことよってのメリットがあるのか
- ・ もしかしたら公募について見たことがあるかも知れませんが、はっきり分からないので知らないにしました。渋川市のライン画面を使えば参加しやすい

- ・存在を知りませんでした。広報、回覧板、掲示板などでは、若年層は余り触れる機会が少なく、認知や意見の数に年代差が開いてしまうと思います。山本一太県知事までとは行きませんが、sns や動画配信サイトで発信してはどうでしょうか
- ・気軽に意見が出せる雰囲気にしてもらいたい。職員の配置を出来るだけ住居に近い職場に配置してもらい、気ごころの知れた行政にしてもらいたい。現状はどこのだれかわからない配置が多すぎて市役所の敷居が高くなってしまった
- ・内容把握が難しい
- ・よくわからない
- ・誰でも簡単にスマホなどで回答ができる。元々この制度のことを知らないため、もっと分かりやすく市民に制度のことを知ってもらうこと、誘致が大事ではないかと思う
- ・広報が家庭に配布されるが、関係または関連内容のみ読むだけで、他の記事などはスルーすることが多いです。市民登録情報にメールアドレス設定しランダムにプッシュあれば回答しやすいかもしれません
- ・特に強い意見をもっているわけではないので、関心が低い。今までの公募内容とその結果などが広報などに載っていると身近なものとして捉えることができるかもしれない
- ・行政側で今現在どんな事を市民に意見を求めているのかを明確にするいつ用がもっと有ると思います
- ・各種団体の会議での意見や要望が毎年同じように繰り返されて毎年同じような会議が開かれている。ほしい意見を明確にして、実行の伴う公募の結果を知らしめる必要がある
- ・公募内容をもう少しわかりやすく説明して、簡単に参加できる（スマートフォン、アンケート等）と多くの意見が聞けると思う
- ・行政から出される通知等は難しい言い回しが多いように思います。誰にでもわかり易くなると思います
- ・周囲の方にも聞きましたが、市民意見公募ということ自体を知らない方が多いので、その知名度を上げたら良いと思います
- ・学校を通して通知すれば良いと思います
- ・記述式よりアンケート形式が参加しやすいです
- ・常に HP や広報を見てるわけではなく、気がついた時には募集期間が過ぎていた。LINE 等で案内したら参加しやすいのでは
- ・スマホで簡単に回答できると参加しやすい。回答例が一緒に見られると良い
- ・広報などの場に気軽に参加してよい旨を記載する。そのうえで提出様式をウェブアンケートのように手軽なものに改め、利用者目線の手順を簡略化する

2. こころの健康づくり講座について

全国的に、50歳代以降の男性の自殺率は高い状況が続いており、働く世代の男性が抱えるストレスや孤立への対策が重要な課題となっています。

渋川市は、こころの健康づくりや自殺予防を目的として、令和7年度に「男性のためのストレスマネジメント講座」を実施しましたが、参加者数が目標に届きませんでした。

一方で、一般市民向けの同様の講座では、参加者の多くが女性であり、男性が参加しやすい事業の在り方について検討が必要であると考えています。

そこで、令和8年度の事業実施に向けて、働く世代の男性が参加しやすい内容・実施方法・時間帯等を把握するため、市政モニターの皆さんにご意見を伺います。

【参考】～令和7年度の事業内容について～

テーマ：「こころの健康づくり～ストレスとの上手な付き合い方～」

ターゲット層：20歳代～60歳代の働く世代

性別：男性

実施曜日と開始時間：金曜日、午後6時30分～8時

講座にかかる時間：概ね90分

講座の内容：講座と実技

問8 あなたは、仕事や家庭、人間関係などで「強いストレス」を感じることがありますか。当てはまるものを1つ選んでください。

①よくある

(5人・14.3%)

②時々ある

(11人・31.4%)

③あまりない

(15人・42.9%)

④ほとんどない

(4人・11.4%)

年齢別回答状況

単位：人

〇は人数	①	②	③	④	未回答	合計
20歳代(3)		1	1	1		3
30歳代(7)	2	3	2			7
40歳代(6)	2	2	2			6
50歳代(6)	1	2	1	2		6
60歳代(5)		1	3	1		5
70歳代(7)		2	5			7
80歳代(1)			1			1
合計(35)	5	11	15	4	0	35

※「①よくある」「②時々ある」を合わせると45.7%となり、約半数が強いストレスを感じることがあると回答している。一方で、「③あまりない」「④ほとんどない」も合わせて54.3%を占めており、感じ方にはばらつきが見られる。年代別では、30～50代と、働く世代にストレスを感じる割合が比較的高いことが分かる

問9 こころの不調やストレスについて、誰かに相談することはありますか。

当てはまるものを1つ選んでください。

- ①家族やパートナーに相談する（20人・57.1%）
- ②友人・知人に相談する（7人・20.0%）
- ③職場の人に相談する（0人・0%）
- ④専門機関（医療・相談窓口など）に相談する（1人・2.9%）
- ⑤相談しない（6人・17.1%）
- ⑥相談したいが、できていない（1人・2.9%）

年齢別回答状況

単位:人

()は人数	①	②	③	④	⑤	⑥	未回答	合計
20歳代(3)	1			1		1		3
30歳代(7)	4	1			2			7
40歳代(6)	2	3			1			6
50歳代(6)	6							6
60歳代(5)	2	1			2			5
70歳代(7)	4	2			1			7
80歳代(1)	1							1
合計(35)	20	7	0	1	6	1	0	35

※相談先として最も多かったのは「①家族やパートナー」であり、身近な人への相談が中心となっている。一方で、「③職場の人」は0%、「④専門機関」も2.9%にとどまり、専門的な支援の活用は限定的であることが分かる。また、「⑤相談しない」「⑥相談したいが、できていない」も一定数存在しており、気軽に相談できる環境づくりの必要であると考えられる

問 10 「こころの健康」や「ストレス対処」をテーマにした講座について、あなたの関心に最も近いものはありますか。当てはまるものを全て選んでください。

- ① ストレスを軽くする具体的な方法を知りたい (7人・20.0%)
- ② 仕事とプライベートの切り替え方を知りたい (5人・14.3%)
- ③ 眠り・疲労回復に関する内容 (13人・37.1%)
- ④ 気持ちが落ち込んだときの対処法 (10人・28.6%)
- ⑤ 自分では参加しづらいが、内容には関心がある (8人・22.9%)
- ⑥ あまり関心はない (7人・20.0%)
- ⑦ その他 (0人・0%)

年齢別回答状況

単位:人

〇は人数	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦(その他)	未回答	合計
20歳代(3)	1		2	2	1				6
30歳代(7)	1	1	1	1	2	2			8
40歳代(6)	2			2		3			7
50歳代(6)	1	2	5	2		1			11
60歳代(5)		1	3	2	1	1			8
70歳代(7)	2	1	2	1	3				9
80歳代(1)					1				1
合計(35)	7	5	13	10	8	7	0	0	

※最も関心が高かったのは「③眠り・疲労回復に関する内容」であり、次いで「④気持ちが落ち込んだときの対処法」、「①ストレスを軽くする具体的な方法」が続いている。一方で「⑤自分では参加しづらいが、内容には関心がある」との回答も一定数あり、内容への関心と参加との間に差異がある

問 11 男性が「こころの健康づくり講座」に参加しづらい理由として考えられるものは何だと思えますか。当てはまるものを全て選んでください。

- ①内容が重そう・深刻そうに感じる（7人・20.0%）
- ②「悩みがある人向け」という印象がある（16人・45.7%）
- ③知り合いに会いそうで抵抗がある（4人・11.4%）
- ④仕事や家庭の都合で時間が合わない（14人・40.0%）
- ⑤男性が参加しているイメージが湧かない（7人・20.0%）
- ⑥特に参加しづらさは感じない（2人・5.7%）
- ⑦その他（4人・11.4%）

<その他意見>

- ・個人で対処不可能なストレスを持たないため、参加したとしても他の参加者にリアルな共感をできない
- ・金曜日の夜は仕事後など外で夕食などが多いからだと思う。また仕事終わりに講座など聞きたいと思わないと思う
- ・男性は誰かに悩みを相談するという思考をもっている人が少ないと思う。またプライドもあって弱みを見せづらい。心の健康と〇〇と何か二つの内容で講座を開催するのもいいと思う。〇〇を前面にだして。もともと男性は仕事以外では新しい場所に出かけ自分の居場所をふやそうという考えが薄いので男性を外に気軽に誘い出す企画が必要
- ・体調が良くない

()は人数	年齢別回答状況							単位:人	
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦(その他)	未回答	合計
20歳代(3)	2	3	1	1					7
30歳代(7)	2	2	1	3	1		2		11
40歳代(6)	1	1	1	2	1	1			7
50歳代(6)		4	1	3	3				11
60歳代(5)	1	1		3	1	1	1		8
70歳代(7)		4		2	1		1		8
80歳代(1)	1	1							2
合計(35)	7	16	4	14	7	2	4	0	

※参加しづらい理由として最も多かったのは「②『悩みがある人向け』という印象がある」であり、講座のイメージが参加しづらい原因となっていることが示された。次いで「④仕事や家庭の都合で時間が合わない」が多く、実施時間の工夫も課題である

問 12 90 分程度の講座を実施するとした場合、参加しやすい曜日・時間帯を教えてください。当てはまるものを1つ選んでください。

- ①平日の午前（0人・0%）
- ②平日の午後（6人・17.6%）
- ③平日の夜間（午後6時30分以降）（10人・29.4%）
- ④土曜日の午前（9人・26.5%）
- ⑤土曜日の午後（6人・17.6%）
- ⑥その他（3人・8.8%）

<その他意見>

- ・日曜日？祭日
- ・仕事、家事で忙しい事もあり未定です
- ・日曜日しか空き時間が取れない
- ・開放される花の金曜日は避けた方が良いのでは？

年齢別回答状況

単位：人

①は人数	①	②	③	④	⑤	⑥(その他)	未回答	合計
20歳代(3)				1	2			3
30歳代(7)		2	3	2				7
40歳代(6)			2	1	2	1		6
50歳代(6)			2	3	1			6
60歳代(5)		1		2		2		5
70歳代(7)		3	2		1		1	7
80歳代(1)			1					1
合計(35)	0	6	10	9	6	3	1	35

※「③平日の夜間（午後6時30分以降）」の回答が最も多く、次いで「④土曜日の午前」が続いた。「①平日午前」を選択した人は0人であり、働く世代を意識した時間設定が求められていることが分かる。また、日曜日開催を望む声もあった

問 13 次のような講座名のうち、参加しやすいと感じるものとして、当てはまるものを全て選んでください。

- ①仕事に活かすストレス対処法（9人・26.5%）
- ②働く男性のためのメンタルセルフケア（9人・26.5%）
- ③疲れをためない心と体の整え方（19人・55.9%）
- ④パフォーマンスを上げる休み方・整え方（11人・32.4%）
- ⑤特にタイトルは気にしない（6人・17.6%）
- ⑥その他（1人・2.9%）

<その他意見>

- ・ストレスやメンタルケアなどは自分ごととして想起しにくいいため、具体的な状況や内容を書いた方が良さそうです。〇〇や××なあなた、解決できるかもしれません。みたいな感じです

年齢別回答状況								単位:人
〇は人数	①	②	③	④	⑤	⑥(その他)	未回答	合計
20歳代(3)	2	2	2	1				7
30歳代(7)	2	2	3	3	1	1		12
40歳代(6)		2		1	3			6
50歳代(6)	2	1	4	2				9
60歳代(5)	1		4	2	2			9
70歳代(7)	2	1	6	2			1	12
80歳代(1)		1						1
合計(35)	9	9	19	11	6	1	1	

※最も参加しやすいと感じられたのは「③疲れをためない心と体の整え方」であり、直接的な「メンタルケア」のような表現よりも、日常的で具体的な表現の講座名が支持されている。次いで「④パフォーマンスを上げる休み方・整え方」が続き、前向きで実生活に結びつくタイトルが、参加意欲を高めるのではないかと考えられる

問 14 講座の内容として、あれば参加してみたいと思うものはありますか。当
てはまるものを全て選んでください。

- ①簡単にできるリラクゼーション・実技（13人・37.1%）
- ②ストレスを数値や傾向で知るチェック（16人・45.7%）
- ③専門家による短くわかりやすい解説（10人・28.6%）
- ④参加者同士の交流がない内容（9人・25.7%）
- ⑤オンライン参加が可能な内容（9人・25.7%）
- ⑥その他（1人・2.9%）

<その他意見>

- ・同じ悩みを持つ人との交流の場が欲しい

年齢別回答状況

単位：人

〇は人数	①	②	③	④	⑤	⑥(その他)	未回答	合計
20歳代(3)	2	3	1	2	1			9
30歳代(7)	1	3	1	1	6			12
40歳代(6)	3	3	2	1	2			11
50歳代(6)	3	2	3	1				9
60歳代(5)	2	3	1	3				9
70歳代(7)	1	2	2	1		1		7
80歳代(1)	1							1
合計(35)	13	16	10	9	9	1	0	

※「②ストレスを数値や傾向で知るチェック」が最も多く、客観的に自分の状態を把握できる内容への関心が高い。次いで「①簡単にできるリラクゼーション・実技」が支持されており、実践的で負担の少ない内容が求められている。また、オンライン参加や交流の有無についてもニーズが見られ、参加形態の多様化が重要と分かる

問 15 「こころの健康」を保つために、興味のあるテーマや内容、または市が取り組むとよいと思うことがあれば教えてください。

<簡易抜粋>

- ・こころの健康支援として、市民に飲食店や温泉施設、レジャー施設などで使える金券のようなもの配布するなど（渋ペイでも）
- ・玉城ちはるさんの命の参観日等実績があり愉しく参加できるもの
- ・世代間交流
- ・なぜストレスを感じているのか、悩みの根源は何なのかを心理的安全性の確保した場で1 on 1 できるようなところがあれば多少は良いかなと思います。ただ、知る術がかなり限られているので、もっと取りこぼしが無いよう発信に取り組むのも必要ではないでしょうか
- ・心理学ゲームみたいに『一本の木』など 遊びを取り入れたブレイクタイムがあった方がよい
- ・演芸場の設立、笑いは長寿の秘訣や、表情筋のトレーニングになる
- ・料理教室、ストレスを緩和できる飲み物や材料の勉強会
- ・実技
- ・お笑いライブ開催！笑って「こころの健康」を保つ
- ・メンタルヘルスの一般的通念として「弱っている人」に対しての訴求が前提になってしまっていると思います。本当に「弱っている人」は公に出てくることは難しい状態かつ声も中々あげる事ができない状態なのではないかと推察します。なので、一概に総合的なメンタルヘルス事業を推進するのではなく、対象となる層（おかれている立場）ごとに細かくケアする様な専門的な事業展開が求められるのかと思いますし、現実的な社会復帰プログラムの下運用されるべきと考えます。一時的な集まりより年齢や社会的立場など踏まえ、個の案件として継続して対応する必要があるのでは？と個人的には思います
- ・気軽にできる子育て相談。市外から転入し、幼少期を市内で子育てをしていないなどで気軽な相談相手がない。心身の発達に不安がある子どもについて就学後に相談できる機関がほぼない。セミナーや講演会などは行われているが、恒常的に相談できる場所がないのではないかと思います。そのような子どもを持つ親のメンタルケアなどは皆無であり、子どもだけではなく親の「こころの健康」を保つためにも、気軽に発達などを継続的に相談できる機関があつて欲しいと切に思う
- ・こころの不健康に気づいていない人が多いので、気づくところから。特に男性は「こころ」のワードで一步踏み出せない人が多い。奥様向けで、夫のサインを気付ける内容に興味ある
- ・自分は関心が無いテーマなのでよく分からないのですが、ホームページなどで分かりやすく周知することが、大事だと思います
- ・リフレッシュの仕方
- ・LINE を普及して、LINE を使って意見を聞いたり講座を通知したりする
- ・アンガーマネジメントの周知、習得の支援、講義の実施

- ・実際に心が弱くなった時、行くべき医療機関が判らないのでは…と思う
市が医療機関と連携して、広報等で周知して欲しい
- ・各種イベントで市民参加しやすいものがあればいいです、オーケストラ演奏などゆったり楽しめるイベントなど、他の人と交流出来るものもいい
- ・私は高齢者であり現在ストレス的悩みはない。このテーマに答えるのが苦しかった。50代の頃は働き盛りで責任の重さも1番期待される年齢であり仕事に生きがいを持って働ける年齢でしょう。悩み、自殺を考える人は、職場や家庭などのストレス、人との交流したくない、働くのが辛い人だと考えます。定年延長（70代）はこの方達には大変なストレスのはず。渋川市として会社単位での講座を充実してはいかがでしょうか
- ・高齢者向けのメンタルヘルス支援。孤立感や孤独感が強いと心の健康が保てなくなるため
- ・今年で後期高齢者の仲間入りです。これから何かしたいとか思いません。今の生活を続けて行くだけで十分です。今の状態を長く続けられるよう頑張るだけです
- ・既にやっていることかもしれませんが、良くわからなくてすみません。講座を聴くというスタイルだけではなく、身体を動かすことも内容に入れたものがあると思います
- ・悩みの多い方には「ストレス」という言葉はとても響くと思います。それが例えば数値化されるのは興味もありますし、今後のモチベーションにも繋がります。ストレスをためない為の健康法などは、出来る方は実施しています。それが中々出来ない人達が多いのが現状です。それよりも、自己肯定感を高めるための斬新な内容だと私は良いと考えます。以前私が聞いた講習では「陽転思考」という言葉が出てきました。調べたら私にはとても刺さる内容で、色んな人に知って欲しいものだと思います。また、人はとにかく話を聞いてもらい、更に認めて貰いたい願望があるので、講師の方が参加者に「今のあなたは頑張っている」と、とにかく褒めちぎるというお話はとても気分が良く、楽しかった思い出があります
- ・楽しいスポーツ
- ・健康診断の際にメンタル健診もあると相談しやすいと思います
- ・今の自分は仕事や地域活動で精神的に満足しています。抽象的ですが、一人一人がそれぞれの年代で達成感ややりがいを持てればいいのですが・・・具体的な方策が見つかりません
- ・自分のストレス度を数値化できたり、それに対して実際に効果のあるリフレッシュ方法がわかると良いと思う
- ・身体と心の健康と関係について

3. アクティブシニアの活用について

渋川市は、「生涯活躍のまち」を合言葉に、アクティブシニアが元気に活躍できるまちづくりを進めています。

群馬県が「移住希望地ランキング」で全国1位（2024年調査）を獲得するなど、県全体でも移住やセカンドライフへの関心が高まる中、本市は健康で意欲的なシニアの皆さんを、地域の貴重な担い手と考えています。スポーツ・文化・教育・福祉・観光など、さまざまな分野で、シニア世代の知識や経験を地域に還元し、世代間交流や支え合いを醸成することが、今後のまちづくりの力になります。

シニア期を迎えた人や、これから迎える人が、「渋川市で暮らし続けたい」「活動していきたい」と感じるために必要だと思うことや、まちが提供すべきサービス・環境、市民としてどんな形で関わりたいかについて、皆さんにご意見を伺います。

【用語解説】～アクティブシニア～

アクティブシニアとは、60歳を過ぎても、趣味や仕事に意欲的で、健康志向が高く、元気で活動的なライフスタイルを送っている人を指します。英語でアクティブ(active)は、活動的・積極的という意味で、シニア(senior)は60歳、または65歳以上の人のことを指しますが、シニアという言葉には明確な定義はありません。

問 16 渋川市でシニア期を迎えて又は迎えたときに「活動的に過ごしたい」と感じる項目として、当てはまるものを全て選んでください。

- ①スポーツ・運動（ウォーキング、ジム、eスポーツ等）（20人・58.8%）
- ②学び・趣味（カルチャー講座、地域大学等）（19人・55.9%）
- ③ボランティア・地域活動（見守り、講座の講師、イベント運営等）（17人・50%）
- ④趣味・旅行（20人・58.8%）
- ⑤また働きたい・起業したい（14人・41.2%）
- ⑥特に活動したいことはない（2人・5.9%）
- ⑦その他（0人・0%）

年齢別回答状況

単位：人

〇は人数	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦(その他)	未回答	合計
20歳代(3)	2	1	2	3	2				10
30歳代(7)	3	4		5	3				15
40歳代(6)	3	4	2	4	3	1			17
50歳代(6)	4	3	3	4	2	1			17
60歳代(5)	4	2	5	1	3				15
70歳代(7)	4	4	4	3	1			1	17
80歳代(1)		1	1						2
合計(35)	20	19	17	20	14	2	0	1	

※最も多かったのは「①スポーツ・運動」と「④趣味・旅行」であり、健康維持と余暇の充実を重視する傾向が見られる。次いで「②学び・趣味」や「③ボランティア・地域活動」も高く、自己充実と社会参加の両立を望む意識もうかがえる。加えて、「⑤また働きたい・起業したい」も一定数の回答があり、シニア期を引退後ではなく、新たな挑戦の時期と捉える傾向も読み取れる

問 17 渋川市が「生涯活躍のまち」として魅力を高めるために、最も重要だと思ふことは何ですか。当てはまるものを1つ選んでください。

- ①健康・医療・介護の充実（9人・26.5%）
- ②公共交通の利便性（4人・11.8%）
- ③地域での居場所、交流の場の充実（8人・23.5%）
- ④働く・活動する機会（パート・起業・地域活動等）の提供（9人・26.5%）
- ⑤自然・温泉・観光資源を活かした暮らしの魅力発信（3人・8.8%）
- ⑥その他（1人・2.9%）

<その他意見>

・若者誘致の為 子育てに恵まれた環境作り

年齢別回答状況

単位：人

〇は人数	①	②	③	④	⑤	⑥(その他)	未回答	合計
20歳代(3)	2			1				3
30歳代(7)	3		1	2	1			7
40歳代(6)	1	1		2	2			6
50歳代(6)		2	2	2				6
60歳代(5)	1	1	1	1		1		5
70歳代(7)	2		3	1			1	7
80歳代(1)			1					1
合計(35)	9	4	8	9	3	1	1	35

※最も多かったのは「①健康・医療・介護の充実」と「④働く・活動する機会の提供」であり、安心して暮らせる基盤と、社会参加の機会が重視されていることが分かる。次いで「③地域での居場所、交流の場の充実」が続き、福祉施策以外にも、つながりや役割を持てる環境づくりが求められていることが分かる

問 18 アクティブシニアの経験や知識を、どのような形で地域に活かせると思いますか。当てはまるものを1つ選んでください。

- ①子育て・教育分野での支援や講師（7人・20.6%）
- ②地域の福祉・健康づくり活動（3人・8.8%）
- ③まちの魅力発信や観光ボランティア（7人・20.6%）
- ④地域行事・サークルの運営サポート（13人・38.2%）
- ⑤特に思いつかない（4人・11.8%）
- ⑥その他（0人・0%）

年齢別回答状況

単位：人

〇は人数	①	②	③	④	⑤	⑥(その他)	未回答	合計
20歳代(3)	2	1						3
30歳代(7)	1		2	2	2			7
40歳代(6)			2	4				6
50歳代(6)	1	1	2	1	1			6
60歳代(5)	1			3	1			5
70歳代(7)	1	1	1	3			1	7
80歳代(1)	1							1
合計(35)	7	3	7	13	4	0	1	35

※最も多かったのは「④地域行事・サークルの運営サポート」であり、実践的な地域活動への参画が期待されている。次いで「③まちの魅力発信や観光ボランティア」が挙げられ、外向きの発信力としての活躍も期待されている。一方で「⑤特に思いつかない」との回答も11%ほどあり、活躍の場に見える化や仕組みづくりが必要であると考えられる

問 19 渋川市が、アクティブシニアの活躍を後押しするために、必要だと思う取り組みはどんなものがあると思いますか。当てはまるものを1つ選んでください。

- ①活動できる場所・拠点づくり（サロン・公民館等）（8人・23.5%）
- ②活動を紹介・マッチングする仕組み（登録制度・情報サイト等）（10人・29.4%）
- ③ボランティア・講師活動への補助（5人・14.7%）
- ④世代間交流イベントの開催（6人・17.6%）
- ⑤活動に関するスキルアップ講座（3人・8.8%）
- ⑥特に必要だと思うものはない（2人・5.9%）
- ⑦その他（0人・0%）

年齢別回答状況

単位：人

〇は人数	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦(その他)	未回答	合計
20歳代(3)	1			1	1				3
30歳代(7)	1	1	1	2	1	1			7
40歳代(6)	1	3	1	1					6
50歳代(6)	2	3	1						6
60歳代(5)	1	1	1		1	1			5
70歳代(7)	2	2		2				1	7
80歳代(1)			1						1
合計(35)	8	10	5	6	3	2	0	1	35

※最も多かったのは「②活動を紹介・マッチングする仕組み」であり、活躍の意思があっても機会や情報を届けられる取り組みが重要視されている。次いで「①活動できる場所・拠点づくり」が挙げられ、居場所の整備も求められていることが分かる。単発支援よりも、継続につながる仕組みづくりが重要であると考えられる

問 20 渋川市に今後、アクティブシニアの皆さんに対して「こんなサービス・環境があれば良い」と思うものはなんですか。当てはまるものを1つ選んでください。

- ①スマホ教室等 ICT（情報通信技術）の活用支援（8人・23.5%）
- ②健康チェック・介護予防の支援や拠点（4人・11.8%）
- ③住まい・交通のシニア優遇（バリアフリー住宅、交通割引等）（10人・29.4%）
- ④地域活動・交流サロン・イベントの定期開催（8人・23.5%）
- ⑤起業や副業をしたいシニアのための相談窓口・研修（3人・8.8%）
- ⑥その他（1人・2.9%）

<その他意見>

- ・シニア層が気軽に買い物できる総合的な店や通販・配送サービス、またシニア層向けの IT 補助サービス

年齢別回答状況

単位:人

〇は人数	①	②	③	④	⑤	⑥(その他)	未回答	合計
20歳代(3)		1	1	1				3
30歳代(7)	2	2		1	1	1		7
40歳代(6)	1		4	1				6
50歳代(6)	2	1	2		1			6
60歳代(5)	1		2	2				5
70歳代(7)	2		1	2	1		1	7
80歳代(1)				1				1
合計(35)	8	4	10	8	3	1	1	35

※最も多かったのは「③住まい・交通のシニア優遇」であり、日常生活の移動・居住環境の安心の確保が重要視されているといえる。次いで「①スマホ教室等 ICT の活用支援」、「④地域活動・交流サロン・イベントの定期開催」が続き、生活基盤の整備と社会参加の機会創出の両方が期待されている