

「新型コロナウイルス感染拡大に関連した実践活動及び研究」成果報告書

1. 実践活動・研究の名称

新しい生活様式の中でのストレス緩和に向けた実態調査と健康教育プログラムの効果検証

2. 実践活動・研究の成果

(1) グループ代表者

①氏名：佐藤 俊彦

②所属・職名：長野大学社会福祉学部・教授

③構成メンバー（ 2 ）人

氏名：佐藤 俊彦

所属・職名：長野大学社会福祉学部・教授

氏名：安保 英勇

所属・職名：東北大学大学院教育学研究科・准教授

(2) 実践活動・研究の成果

- ・4000字程度で記してください。図表を入れる場合は、数点程度としてください。
- ・復興にどのような貢献をしたか（する可能性があるか）を明確に記述してください。
- ・成果に基づいて論文投稿や学会発表を行った場合は、そのリストを付してください。
- ・学会ホームページで公開しますので、著作権やプライバシーの保護にご留意ください。

背景と目的

新型コロナウイルス感染拡大を防止し、感染者を治療するための方策として、今後は、ワクチンの接種や治療薬の服用が主要なものになると期待できる。2022年1月7日現在、日本国内の全人口に占めるワクチンを2回接種した人の割合は78.4%であり（NHK, 2022年1月7日）、2021年12月24日には、新型コロナウイルス感染症の飲み薬「モルヌピラビル」が正式に薬事承認された（時事ドットコム, 2021年12月24日）。その一方で、2020年9月以後、さまざまなウィルスの変異株が出現しており、本報告書を執筆している2022年1月現在、世界各地で感染が拡大しているオミクロン株は、感染力がデルタ株よりも明らかに強く、ワクチンによる予防効果も低いとされる（朝日新聞, 2022年1月9日）。また、オミクロン株の重症化率は低いという指摘がある一方で、入院患者の増加によって医療機関のひっ迫も懸念される（東京新聞, 2022年1月10日）。

このような状況にあっては、2020年の新型コロナウイルス感染拡大初期と同様に、新型コロナウイルスの感染を拡大させる主たる要因として、人間行動の問題に引き続き着目し、感染拡大を防止するために、多くの人々の不適切な行動を減らし、適切な行動を

増やすという行動変容を促して、長期的に維持することが重要な課題となる (West et al., 2020)。このような長期的な取組みに際しては、ストレスを低減して、生活の質(QOL)を高め、負の感情のみに意思決定を左右されないようにするための心理的サポートや情報提供も重要だろう。パンデミックの状況下でストレスを完全に解消することが不可能であるにせよ、コロナ禍の「新しい生活様式」の中で、種々のストレスに対して認知・行動面で適応的に対処できることにより、日常生活における正の感情を強め、心身の愁訴を低減し、身体の生理的機能を高められると期待できる (Bavel et al., 2020)。

本研究では、「新しい生活様式」の中で、ストレスを低減し、生活の質を高く維持するためにはどのようにすれば良いのかを実証データに基づいて考究し、有効なストレスマネジメント技法を提示するために、主に社会人を対象に、新しい生活様式におけるストレスの体験や、ストレスマネジメントの実践内容に関する実態調査を行った。一般の社会人を対象に調査を実施し、ストレスマネジメントとして実践している内容の有効性や、日常生活で経験されるストレスの内容とその強さなどを明らかにしようと試みた。そして、ストレス緩和の効果やストレス負荷の相対的な大きさをわかりやすく明示するために、0～100の数値で大きさを表示してランキングを作り、「見える化(視覚化)」をすることで、一般の方々に、新しい生活様式に適應する上での参考にしていただきたいと考えた。

なお、申請当初に含めていた、教育プログラムの作成と効果検証のための介入研究については、配分された研究費の都合で割愛し、上記のとおり、社会人のストレス体験やストレスマネジメントの実態調査に注力した。本調査に先立ち、自由記述の項目を含む予備調査を行い、回答者から、日常生活の中で経験しているストレスの内容、および実践しているストレスマネジメントの内容に関して自由記述で回答してもらった。その回答の主だった内容を、本調査での質問項目に反映した。

予備調査

方法

調査参加者 社会人160名を対象にウェブ調査を実施した。地域差(都市部と地方)、年齢差、および男女差を検討するため、長野県東部(東信地区)に居住する者80名と東京都23区に住む80名ずつの参加者を、地域ごとに4つの年齢群(25～34歳、35～44歳、45～54歳、および55～64歳の4群)20名ずつに分け、さらに、その年齢群を男女10名ずつで構成した。これらの調査参加者の募集とウェブ調査フォーム作成については、調査会社(クロスマーケティング社)に依頼した。調査の実施時期は、2021年8月26日から同月30日までであった。

調査票 1) 新型コロナウイルス恐怖尺度 7項目(FCV; Ahorsu et al., 2020; 日本語版: Midorikawa et al., 2021), 2) ストレス対処の内容として実施した内容とその効果に関する設問(自由記述3項目, 選択式17項目の合計20項目), 3) ストレス反応に関する設問18項目(SRS-18, 鈴木他, 1997), 4) 日常生活の中で実際にストレスを経験した事柄を問う設問, およびそのときのストレスの大きさを問う設問(選択式27項目, 自由記述1項目の合計28項目)を含めた。

結果と考察

ストレス経験の割合と大きさ ストレスを経験した人の割合が大きかった事柄の上位3件としては、1) マスク着用の煩雑さ (回答者 160 名中 73 名, 回答者全体の 45.6%), 2) 県外への泊りがけの旅行に行けないこと (69 名, 43.1%), 3) 知人や友人に直接会えないこと (67 名, 41.9%) であった。回答者の属性に基づいた分析から、特定の性別や年齢層によってストレスの感じ方が異なることが示された。

また、当該項目を経験した人を対象として、ストレスの大きさを 10 点満点で評定してもらった平均値に 10 を乗じて、100 点満点で表したところ、上位3項目には、1) 感染対策に協力しない家族がいること (経験者 3 名, 回答者全体の 1.9%, 100 点満点中 87 点), 2) 公共の体育施設が使えない (体育館やプールなど含む, 6 名, 3.8%, 80 点), 3) 公共の体育施設の使用に (感染対策の面で) 不安がある (10 名, 3.8%, 78 点) の3つが含まれていた。感染対策への非協力者については、職場の同僚についてもストレスの強さの平均点が 77 点であり、さほど頻度が高いわけではなくても、身近な範囲に非協力者がいる場合には、きわめて強いストレス者となりうることを示している。また、日常生活における習慣化された行動が制限されることは、大きなストレス者になりうることを示している。

ストレス対処の実施割合とその効果の大きさ ストレス対処 (主に情動焦点型の対処) のために比較的多く行われていた事柄として、上位3項目は、1) 好きなものを食べること (回答者 160 名中 87 名, 回答者全体の 54.4%), 2) 自宅でテレビなどを見ること (66 名, 41.3%), 3) 十分な睡眠をとること (61 名, 38.1%) となっていた。

ストレス対処を実践した割合とは別に、当該項目を経験した人を対象として、そのときのストレス緩和の大きさを 10 点満点で評定してもらい、その平均値に 10 を乗じて 100 点満点で表したところ、それぞれの項目について実践していた回答者を対象として、実践の効果の大きさを分析した結果、効果の大きかった項目の上位3項目は、1) 十分な睡眠をとること (回答者全体 160 名中の 61 名, 回答者に占める割合 38.1%, 効果の大きさは 100 点満点中 74 点), 2) 喫煙すること (11 名, 6.9%, 73 点), 3) 好きなものを食べること (87 名, 54.4%, 72 点) となっていた。

本調査

方法

調査参加者 社会人 240 名を対象にウェブ調査を実施した。長野県東部 (東信地区) に居住する者 120 名と東京都 23 区に住む 120 名であり、地域ごとに4つの年齢群 (25~34 歳, 35~44 歳, 45~54 歳, および 55~64 歳の4群) 30 名ずつに分け、さらに、その年齢群は男女 15 名ずつで構成されていた。これらの調査参加者の募集とウェブの調査フォーム作成については、調査会社 (クロスマーケティング社) に依頼した。調査の実施時期は、2021 年 12 月 16 日から翌 2022 年 1 月 5 日までであった。

調査票 1) 新型コロナウイルス恐怖尺度 (ここ最近 1 か月間, つまり 2021 年 12 月ごろと, 2021 年 8 月ごろについて問う 7 項目ずつ 2 組の尺度, 合計 14 項目を含めた; FCV; Ahorsu et al., 2020; 日本語版: Midorikawa et al., 2021), 2) ストレス対処の内容として実施した内容とその効果に関する設問 (ここ最近 1 か月間と, 2021 年 8 月ごろに

ついて問う 25 項目ずつの 2 組の尺度, 合計 50 項目を含めた), 3) 3 次元モデルに基づく対処方略尺度 24 項目 (Tri-axial Coping Scale, TAC-24, 神村他, 1995), 4) ストレス反応に関する設問 18 項目 (ここ最近 1 か月間と, 2021 年 8 月ごろについて問う 18 項目ずつの 2 組の尺度, 合計 36 項目を含めた; SRS-18, 鈴木他, 1997), 5) 日常生活の中で実際にストレスを経験した事柄を問う設問, およびそのときのストレスの大きさを問う設問 (ここ最近 1 か月間と, 2021 年 8 月ごろについて問う 39 項目ずつの 2 組の尺度, 合計 78 項目) を含めた。2) ストレス対処の内容と, 5) 日常生活のストレス経験に関する項目については, 予備調査における自由記述の回答を参考に追加を行った。

結果と考察

ストレス経験の割合と大きさ ストレスを経験した人の割合が大きかった事柄の上位 3 件としては, 1) マスクをするのを面倒に感じる (40%), 2) 自分や家族が新型コロナウイルスに感染しないかと不安だ (37%), 3) 電車に乗ることで新型コロナウイルスに感染しないか不安だ (33%) となっており, 感染予防の煩雑さに関連する項目と, 感染不安に関連する項目とがそれぞれ上位に含まれており, この結果には, 何をストレスと感じるかというストレスの認知の個人差が反映されているのかもしれない。

他方, 当該項目に対して経験したストレスの大きさに関しては, 1) 同居家族のメンバーの中に感染対策に協力しない者がいる (経験者の平均 78 点, 経験者の全体に占める割合 5%), 2) 公共の場所で, マスクをせずに大声で話す人がいる (76 点, 19%), 3) 家族に直接会いたくても会えない (76 点, 21%) が上位に入っていた。予備調査の結果と同様に, 感染対策をしない他者の存在が, 非常に大きなストレスサーになりうることを確認できた。また, 遠方にいる家族と直接会えないという, 対面での交流が阻害されることも重要なストレスサーであり, 今後も続くであろうコロナ禍におけるストレスマネジメントにおける主要な課題であるだろう。

ストレス対処の実施割合とその効果の大きさ ストレス対処の実施割合として, 1) 好きなものを食べる (82%), 2) 買い物をする (81%), 3) 自宅でテレビなどを見る (77%) といった, 比較的手軽に楽しめる内容が上位に含まれていた。

他方, ストレス対処の効果の大きさに関する上位には, 1) 十分な睡眠をとる (平均 73 点, 実践者が回答者全体に占める割合 58%), 2) ペットなどの動物と触れ合う (73 点, 23%), 3) 友人と話す (70 点, 42%) が含まれていた。予備調査と同様に, ストレスマネジメントにおける夜間睡眠の重要性が確認できた。身近な他人や, 人間以外の動物との関わりも効果が大きいことが示され, 動物も含めた感染拡大に留意する必要があるものの, ストレス緩和にとって重要な要素であると考えられる。

また, 実施割合の上位にあった項目の中には, 点数こそ中程度以上ながら, 調査票に含めた項目全体の中では効果が比較的小さいものが含まれており, 実施のコストに見合わない対処方法でないかどうかについても検討していきたい。

社会への貢献と課題

本研究で得られたデータに基づいて, 個々のストレス経験の割合や影響の大きさ, ならびに, ストレス対処の実践の程度や効果の大きさを明らかにすることにより, われわ

れの日常生活におけるストレスによる心理的負荷を軽減し、生活の質を向上するために活用できると期待している。これに関連して、本研究の予備調査から明らかになったことは、類似した内容のストレスであっても、性別や年齢、居住地域によってストレスの経験に違いがある可能性があるという点であり、コロナ禍の種々のストレスによる心理的負荷の軽減方法を検討していく上では、個々の属性に応じた配慮が必要になるであろう。

謝辞

このたびは、貴学会より研究助成を頂戴し、貴重な研究活動の機会を賜りましたことにつきまして、心より御礼申し上げます。また、研究期間の延長をお認めいただきましたことにも感謝申し上げます。

引用文献

- Ahorsu, D. K., Lin, C.-Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). The Fear of COVID-19 Scale: Development and Initial Validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*. doi:10.1007/s11469-020-00270-8
- Bavel, J. J. V., Baicker, K., Boggio, P. S., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., . . . Willer, R. (2020). Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nature Human Behaviour*, 4(5), 460-471. doi:10.1038/s41562-020-0884-z
- 神村 栄一・海老原 由香・佐藤 健二 (1995). 対処方略の三次元モデルの検討と新しい尺度 (TAC-24) の作成. 筑波大学教育相談研究, 33, 41-47.
- Midorikawa, H., Aiba, M., Lebowitz, A., Taguchi, T., Shiratori, Y., Ogawa, T., . . . Tachikawa, H. (2021). Confirming validity of The Fear of COVID-19 Scale in Japanese with a nationwide large-scale sample. *PLOS ONE*, 16(2), e0246840. doi:10.1371/journal.pone.0246840
- 鈴木 伸一・嶋田 洋徳・三浦 正江・片柳 弘司・右馬埜 力也・坂野 雄二 (1997). 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と妥当性の検討. 行動医学研究, 4, 22-29.
- West, R., Michie, S., Rubin, G. J., & Amlôt, R. (2020). Applying principles of behaviour change to reduce SARS-CoV-2 transmission. *Nature Human Behaviour*, 4(5), 451-459. doi:10.1038/s41562-020-0887-9

研究成果の報告と活用

1. 研究成果発表

今後、日本心理学会大会を始めとして、国内外の学会で研究成果を発表するとともに、論文発表を予定しております。

2. 市民公開講座

本研究の研究成果（予備調査）の一部の知見を引用し、以下の市民公開講座にて解説をいたしました。

信州上田 5 大学リレー講座 2021 「未来学科」

日時 令和 3 年 10 月 24 日（日曜日）午前 10 時 30 分～午後 12 時 10 分

演題 「ストレス緩和の心理学：コロナ禍のストレスとうまく付き合うヒント」

キーワード 「心身のストレス反応、新しい生活様式、緊張緩和、ストレスへの対処法、夜の眠り」

講師 長野大学社会福祉学部（大学院総合福祉学研究科）教授 佐藤 俊彦

会場 マルチメディア情報センター（上田市下之郷 812-1）

3. テレビ放送

上記の市民公開講座の内容については、長野県内のケーブルテレビ（上田ケーブルテレビジョン, UCV）で放送されました（2022 年 1 月 7 日の 6 時 30 分～、9 時 30 分～、12 時 30 分～、22 時 30 分～ の 4 回放送）。今後も、他の県内のケーブルテレビにて放送予定です。

以上

2022年 1月 27日

「新型コロナウイルス感染拡大に関連した実践活動及び研究」会計報告書

活動・研究名称	新しい生活様式の中でのストレス緩和に向けた実態調査と健康教育プログラムの効果検証	
代表者 氏名・所属	佐藤俊彦	長野大学社会福祉学部・教授

1. 助成額	¥450,000
2. 支出合計	¥450,000
(1) 機器・備品	
1)	
2)	
3)	
(2) 消耗品	¥2,300
1) ダブルクリップ、ボールペン他 計14点	¥2,300
2)	
3)	
(3) 旅費・交通費	
1)	
2)	
3)	
(4) 謝金	
1)	
2)	
3)	
(5) その他	¥447,700
1) 実態調査委託費(予備調査)	¥198,000
2) 実態調査委託費(本調査)	¥249,700
3)	

※ 領収書は各費目ごとにA4用紙に貼付し、通し番号を付けてください。