

COVID-19に伴う外出制限による心理的影響の検討

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 大阪市立大学都市防災教育研究センター 公開日: 2021-11-12 キーワード (Ja): 災害, 緊急事態宣言, 心理的影響, コーピング キーワード (En): COVID-19 作成者: 村川, 由加理, 生田, 英輔, 佐伯, 大輔, 渡辺, 一志 メールアドレス: 所属: 大阪市立大学, 大阪市立大学, 大阪市立大学, 大阪市立大学
URL	https://doi.org/10.24544/ocu.20211115-013

COVID-19に伴う外出制限による心理的影響の検討

村川 由加理¹⁾・生田 英輔²⁾・佐伯 大輔³⁾・渡辺 一志⁴⁾

1) 大阪市立大学 大学院看護学研究科 e-mail:murakawa@nurs.osaka-cu.ac.jp

2) 大阪市立大学 大学院生活科学研究科 e-mail:ikuta@osaka-cu.ac.jp

3) 大阪市立大学 大学院文学研究科 e-mail:saeki@osaka-cu.ac.jp

4) 大阪市立大学 都市健康・スポーツ研究センター e-mail:hwatanabe@osaka-cu.ac.jp

本研究では、COVID-19に対する緊急事態宣言に伴う外出制限による心理的影響を明らかにすること目的に、外出及び人との交流頻度の変化、首尾一貫感覚 (SOC)、心理的ストレス反応測定尺度 (SRS-18) を調査した。外出及び人との交流頻度は有意に減少していた。SOC は一般平均より高かった。SRS-18 は低く、緊急事態宣言期間中のストレスは高い状態ではなかったことが明らかとなった。SOC と SRS-18 には相関があり、SOC が高いほど SRS-18 は低いことが明らかとなった。

Keywords : 災害, COVID-19, 緊急事態宣言, 心理的影響, コーピング

1. はじめに

2019年12月に中華人民共和国で突如発生した新型コロナウイルス感染症 (Corona - Virus Disease - 2019 : COVID-19) は、一気に世界各国に拡大し、2020年3月11日には、世界保健機関 (World Health Organization : WHO) により、Pandemic 宣言がなされ、我々の社会生活に深刻な被害を与えた。

我が国では、国内での感染者確認から約3カ月後の2020年4月7日、政府により、東京都、大阪府、福岡県など、7都府県を対象に特別措置法に基づく「緊急事態宣言」が発令された。学校や事業者に対する施設の使用制限・停止要請がもたらされ、我々は、医療機関への通院、食料・日常生活用品・医薬品の購入など、生活の維持に必要な対応以外における外出の自粛が求められた。緊急事態宣言により、直接対面による人との交流の多くは遮断され、勤労形態はテレワークへとシフトし、外出以外での余暇活動を余儀なくされるなど、我々の日常生活は大きく一変した。

未知の感染症の蔓延は、不安、恐怖、隔離がもたらすストレスなど、様々な精神衛生上の問題をもたらす¹⁾。また、現代社会における環境によるストレスは、家庭環境の変化、職場環境の変化、社会生活の変化が要因であることが指摘されている²⁾。COVID-19の拡大による外出制限は、まさに、これらのストレス要因に影響を及ぼす。加えて、屋外での余暇活動の自粛や、直接的な人との交流制限により、積極的にストレスをコントロールすることが困難となり、ストレスが増大すると考えられる。よって、自然災害と同様に、環境の変化が引き起こすストレスの実態を把握し、ストレスを適切にコントロールする力が求められる。

ストレスコントロールについては、近年、医療分野において、人間の健康と well-being を支える要因に焦点を当てたアプローチとして、首尾一貫感覚 (Sense of Coherence : SOC) が注目されている^{4) 5)}。首尾一貫感覚 (SOC) とは、イスラエルの健康社会学者である Aaron Antonovsky によって提唱され、①把握可能感、②処理可能感、③有意味感の3要素から構成された、ストレスに柔軟に対応できる能力を指す。首尾一貫感覚 (SOC) が高い人は健康が維持されやすいと考えられている⁵⁾。

そこで，本研究では，COVID-19 感染症予防対策によって初めて経験した緊急事態宣言に伴う外出制限による心理的影響について，外出頻度と人との交流の頻度の変化の実態，ストレスに柔軟に対応でき，健康を保つ能力とされる首尾一貫感覚（SOC），心理的ストレス反応について明らかにすることを目的とした。

2. 研究方法

(1) 研究デザイン

研究デザインは量的研究である。

(2) 方法

a) 対象及びデータ収集方法

大阪市の A 地域に在住する市民 150 名を対象に，質問紙調査を実施した。データ収集期間は，2021 年 3 月 5 日～3 月 31 日であった。

b) 調査内容

(i) 基本属性

対象の基本属性として，年齢，性別，家族構成，職業，健康状態などについて調査した。

(ii) 外出頻度と人との交流の頻度の変化の実態

本研究では，外出について，「自宅から外へ出ること，よそへ出かけること」と定義した。その上で，外出頻度と人との交流の頻度の減少がストレスに影響をもたらすと予測し，緊急事態宣言前・緊急事態宣言期間中における外出頻度と人との交流の頻度の変化について，5 件法（「1：毎日」～「5：ほとんどしない」）により評価した。

(iii) 首尾一貫感覚（SOC）

ストレスに柔軟に対応できる能力を測定するために，Aaron Antonovsky（1987）が提唱し日本版として開発された SOC13 を用いて，7 件法により評価した⁵⁾。

(iv) 心理的ストレス反応測定尺度（Stress Response Scale-18：SRS-18）

緊急事態宣言期間中のストレスの程度を測定するために，心理的ストレス反応測定尺度（SRS-18）を用いて，4 件法により評価した。心理的ストレス反応測定尺度（SRS-18）は，幅広い年齢層を対象として，簡便で，かつ日常多く経験される心理的ストレス反応の測定が可能な尺度であり，高い信頼性と妥当性を備えた尺度であることが検証されている⁶⁾。

c) 分析方法

それぞれの調査結果をデータ化し，単純集計によってまとめた。外出頻度と人との交流の頻度については，緊急事態宣言前・緊急事態宣言期間中の頻度について Wilcoxon の符号付き順位検定により比較した。首尾一貫感覚（SOC）と心理的ストレス反応測定尺度（SRS-18）の関連について，Pearson の相関係数により分析した。

(3) 倫理的配慮

本研究は，本学生活科学研究科研究倫理委員会の承認（No.20-44）を得て実施した。本研究の説明と倫理的配慮については紙面で説明し，質問票への回答をもって同意を得たものとした。また，研究協力の自由意思，辞退が可能であること，同意の有無で不利益は生じないこと，答えたくない質問には答えなくてよいこと，データは無記名であり番号で管理することによってプライバシーを保護し，研究終了後に再現不能な状態で破棄すること，結果は関連学会などで発表することなどについて紙面で説明した。

3. 結果

(1) 対象者の基本属性

対象者 150 名に質問紙調査票を配布し，57 名より回答を得た（回収率 38%）。

対象者の基本属性を表 1 に示した。平均年齢は 59.18±14.61 歳であり，50 代が 28.1%と最も多く，次いで 40 代

が21%，70代が17.5%であった。性別は，女性の方が若干多かった。困ったときに相談やサポートをしてくれる人の存在の内訳は，主に家族（配偶者，兄弟，姉妹，子どもなど）であり，少数ではあったが，友人や職場の同僚などもあった。独居者18名の内，相談者がいない者は3名であった。職業では，会社員が最も多く42.1%，次いで無職26.3%，病気は，なしが61.4%であり，健康状態は，まあよいが84.2%であった。

表1 対象者の基本属性

属性		人数()%		人数()%		人数()%		
年齢	平均±SD	59.18±14.61	家族構成	同居	39 (68.4)	病気	なし	35 (61.4)
	30代	4 (7.0)		独居	18 (31.6)		あり	22 (38.6)
	40代	12 (21.0)						
	50代	16 (28.1)	相談者	いない	6 (10.5)	健康状態	とてもよい	5 (8.8)
	60代	9 (15.8)		いる	50 (87.7)		まあよい	48 (84.2)
	70代	10 (17.5)		未回答	1 (1.8)		あまりよくない	4 (7.0)
	80代	3 (5.3)					よくない	0 (0)
	90代	2 (3.5)	職業	会社員	24 (42.1)			
	未回答	1 (1.8)		医療関係	5 (8.8)			
				教員	1 (1.8)			
性別	男性	27 (47.4)		自営業	5 (8.8)			
	女性	30 (52.6)		パート	3 (5.3)			
				無職	15 (26.3)			
				その他	4 (7.0)			
							n=57	

(2) 外出頻度と人との交流の頻度の変化

緊急事態宣言前と緊急事態宣言期間中における外出頻度と人との交流の頻度について，Wilcoxon の符号付き順位検定により比較した結果，いずれも有意差を認めた（表2）。緊急事態宣言期間中は，外出頻度，人との交流の頻度が有意に減少していたことが明らかとなった。

表2 緊急事態宣言前と緊急事態宣言期間中における外出頻度と人との交流の頻度の比較

質問項目	状況	Mean ± SD
外出頻度	宣言前	1.93 ± 1.006
	宣言期間中	2.95 ± 1.354
人との交流の頻度	宣言前	2.39 ± 1.306
	宣言期間中	3.33 ± 1.504

**p<0.01 Wilcoxonの符号付き順位検定

(3) 首尾一貫感覚(SOC)

首尾一貫感覚 (SOC) の全体平均点は，64.84±13.035 点で，最高は90点，最低は28点であった。先行研究による一般成人の平均は57±13点であり，一般平均より高い結果が得られた。

(4) 心理的ストレス反応測定尺度(SRS-18)

心理的ストレス反応測定尺度 (SRS-18) 採点マニュアルに沿って，4段階評定値（「1：弱い」，「2：普通」，「3：やや高い」，「4：高い」）によりデータを分類して評価した結果を図1～図4へ示した。ストレス反応の程度（合計得点），抑うつ・不安，不機嫌・怒り，無気力のいずれにおいても「1：弱い」，「2：普通」が約80%程度を占め，緊

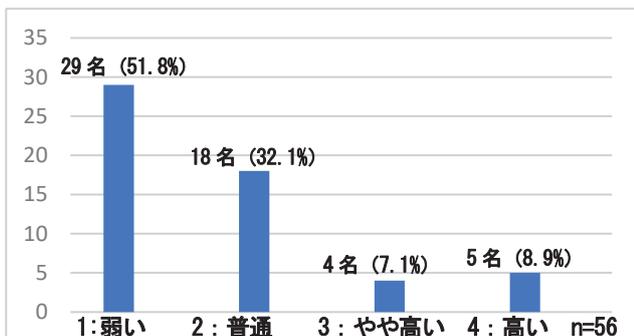


図1 ストレス反応の程度

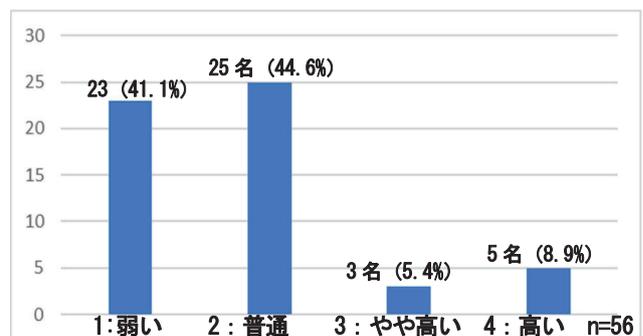


図2 抑うつ・不安

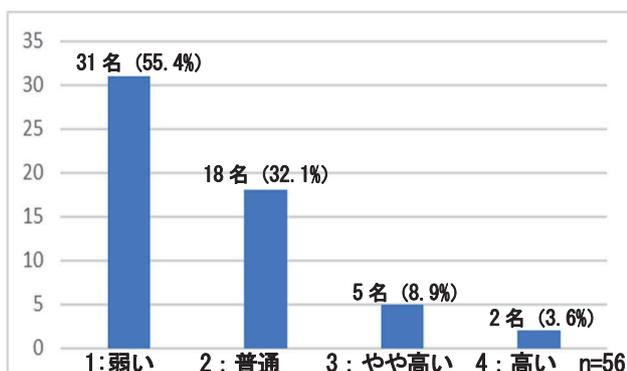


図3 不機嫌・怒り

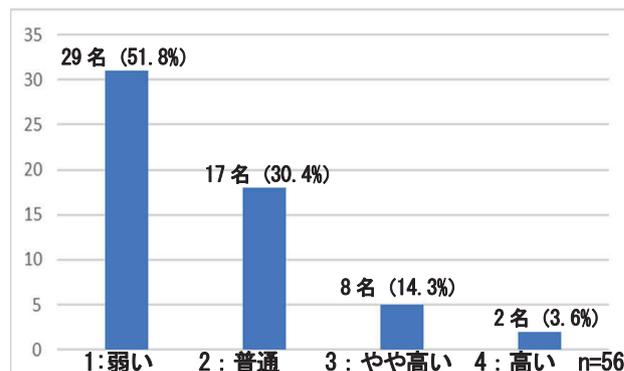


図4 無気力

急事態宣言期間中のストレスは高い状態ではなかったことが明らかとなった。

(5) 首尾一貫感覚 (SOC) と心理的ストレス反応測定尺度 (SRS-18) の関連

首尾一貫感覚 (SOC) と心理的ストレス反応測定尺度 (SRS-18) の関連について Pearson の相関係数により分析した結果、負の相関が認められた。よって、首尾一貫感覚 (SOC) が高いほど、心理的ストレス反応が低いことが明らかとなった (表3)。

表3 首尾一貫感覚 (SOC) と心理的ストレス反応測定尺度 (SRS-18) の関連

		SOC13	SRS-18
SOC13 (n=55)	Pearson の相関係数	1	-.473**
	有意確率 (両側)		.000
	度数	55	54
SRS-18 (n=56)	Pearson の相関係数	-.473**	1
	有意確率 (両側)	.000	
	度数	54	56

** . 相関係数は 1% 水準で有意 (両側) です

4. 考察

我が国における緊急事態宣言による外出自粛の要請は、法的根拠をもつものではあるものの、要請に応じなかった場合の罰則については定められていない。そのため、外出自粛行動は個々の判断に委ねられるが、今回の調査では、緊急事態宣言期間中の外出頻度と人との交流の頻度は有意に減少しており、当該地域住民一人一人が可能な限り要請を遵守していたことが明らかとなった。COVID-19 に対する感染拡大予防対策として、日本国内で初めて緊急事態宣言が発令された当初、COVID-19 に対するデータは極めて少なかった。治療法は基本的には対症療法でしかなく、感染症からの回復は感染者本人の免疫力と治癒力に頼らざるを得ず、ワクチン開発も未定であった。国民は、これまでに経験したことのない状況下で、COVID-19 の「恐ろしさ」と「未知性」が高いといった特徴が人々のリスク認知を高め、強い不安を喚起させた⁶⁾。不安は感染症予防行動の促進に寄与するという研究結果が報告されている⁷⁾。外出頻度や人との交流の頻度の減少は、単純に規律を守り要請に応じたというもののみではなく、不安への対処行動にもつながっているのではないかと推察された。しかし、その反面、今後、COVID-19 に関する病態や感染予防対策に関する情報が明確化することにより、恐怖や不安はある程度コントロールできると推察され、今後、時間の経過とともに、制限のある生活を遵守する割合の低下が危惧される。

首尾一貫感覚 (SOC) については、一般平均より高い結果が得られたことから、今回の調査対象者は、自身や周囲で起こった出来事によるストレスに対処できる能力が高い集団であったと捉えることができた。

心理的ストレス反応測定尺度 (SRS-18) の調査結果から、緊急事態宣言期間中のストレスは、高い状態ではな

ったことが明らかとなった。今回の対象者の首尾一貫感覚（SOC）が一般平均より高かったため、ある程度ストレスに柔軟に対応できていた可能性が考えられた。

また、首尾一貫感覚（SOC）と心理的ストレス反応測定尺度（SRS-18）には強い相関があり、首尾一貫感覚（SOC）が高いほど、心理的ストレス反応が低い、即ちストレスが低いことが明らかとなった。20～70歳の一般企業社員を対象として、首尾一貫感覚（SOC）の調査を数年かけて縦断的に調査した研究では、首尾一貫感覚（SOC）低群と比較して高群で抑うつ症状の発症率が低下したことが報告されている⁸⁾。本研究においても同様の結果を得ることができ、首尾一貫感覚（SOC）を高めることがストレスコーピングに有効であると示唆された。

首尾一貫感覚（SOC）の向上は、友人関係が良好であることなどの成功的な対処体験、上司や同僚の支援との関連が報告されている^{9),10)}。よって普段から良好な人間関係を構築する方策や人間関係を拡大することによって、首尾一貫感覚（SOC）を高められる可能性が考えられる。

また、健康生活において、運動習慣があることが首尾一貫感覚（SOC）の向上に影響すること¹¹⁾、COVID-19によるストレス研究では、ゆっくり休息しリラックスできる時間の確保がストレス低減に関連するとの報告がある¹²⁾。外出自粛制限下の生活であっても、オンラインツールの活用により人との交流をはかることや、自宅での運動を習慣化し、運動とリラクゼーションを兼ねた時間を確保することがストレスコーピングに有効であると考えられた。

5. 結論

COVID-19による緊急事態宣言期間中における、外出頻度と人との交流の頻度の変化、首尾一貫感覚（SOC）、心理的ストレス反応測定尺度（SRS-18）を調査した結果、以下の結論を得ることができた。

- (1) 緊急事態宣言期間中は、外出頻度、人との交流の頻度が有意に減少しており、当該地域住民一人一人が可能な限り要請を遵守していたことが明らかとなった。
- (2) 首尾一貫感覚（SOC）は、一般平均より高く、本調査の対象者はストレスに対処できる能力が高い集団であったと捉えることができた。
- (3) 心理的ストレス反応測定尺度（SRS-18）の結果から、緊急事態宣言期間中のストレスは、高い状態ではなかったことが明らかとなった。今回の対象者の首尾一貫感覚（SOC）が一般平均より高かったため、ある程度ストレスに柔軟に対応できていた可能性が考えられた。
- (4) 首尾一貫感覚（SOC）と心理的ストレス反応測定尺度（SRS-18）には強い相関があり、首尾一貫感覚（SOC）が高いほど、心理的ストレス反応が低いことが明らかとなった。首尾一貫感覚（SOC）を高めることがストレスコーピングに有効であると示唆された。

6. 研究結果からの課題

本調査では、緊急事態宣言期間時の回想によって調査項目を評価したことから、リアルタイムのデータを反映できていなかった。引き続き詳細なデータ分析を重ね、首尾一貫感覚（SOC）を向上させる具体的な要素を明確化し、非常事態時のストレスコントロールに向けた支援体制について検討していく必要がある。また、緊急事態宣言が断続的に発令されることによって自粛生活が長期化した場合、首尾一貫感覚（SOC）や心理的ストレスがどう変化するのか追跡する必要がある。

謝辞

本調査にご協力いただきました市民の皆様にご心より感謝の意を申し上げます。

本研究は、2020年度 CERD 特別推進研究の助成を受けた。ここに謝意を表します。

参考文献

- 1) 加藤茂孝（2009）：人類と感染症との闘いー「得体の知れないものへの怯え」から「知れて安心」へー第1回「人は得体

- の知らないものに怯える」, モダンメディア 55巻, 9号, 243-247.
- 2) 苦米地孝之助編著, 福渡康共著, 宮城重二共著 (2009): 健康管理論第3版, 建帛社.
 - 3) 佐々木那津, 川上憲人 (2021): 新型コロナウイルス感染症流行と労働者の精神健康産業, 医学レビュー, 34巻, 1号, 17-50.
 - 4) 高山智子, 浅野祐子, 山崎喜比古, 他 (1999): ストレスフルな生活出来事が首尾一貫感覚 (Sense of Coherence: SOC) と精神健康に及ぼす影響, 日本公衆衛生雑誌, 46巻, 965-973.
 - 5) アーロン・アントノフスキー著, 山崎喜比古, 吉井清子監訳: 健康の謎を解くストレス対処と健康保持のメカニズム, 有信堂高文社.
 - 6) 鈴木伸一, 嶋田洋徳, 三浦正枝, 他 (1997): 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討, 行動医学研究, 4巻, 1号, 22-29.
 - 7) Paul Slovic (1987): Perception of risk, Science, vol.236, 280-285.
 - 8) Robin Goodwin, Stanley O Gaines Jr., Lynn Myers, Felix Neto Goodwin (2011), Initial psychological responses to swine flu, International Journal of Behavioral Medicine, Vol.18, No.2, 88-92.
 - 9) Toshimi Sairenchi, Yasuo Haruyama, Yumiko Ishikawa, Keiko Wada, Kazumoto Kimura, Takashi Muto (2011): Sense of coherence as a predictor of onset of depression among Japanese workers: a cohort study, BMC Public Health, 11:, 205.
 - 10) 戸ヶ里泰典, 小手森麗華, 山崎喜比古, 他 (2009): 高校生における Sense of Coherence (SOC) の関連要因の検討—小・中・高の学校生活各側面の回顧的評価と SOC の 10 カ月間の変化パターンとの関連性, 日本健康教育学会誌 17巻, 2号, 71-86.
 - 11) 小林 道, 志渡晃一 (2014): 新規採用陸上自衛官における首尾一貫感覚 (SOC) とその関連要因, 社会医学研究, 31巻, 1号, 81-86.
 - 12) Wainwright NW, Surtees PG, Welch AA, et al. Healthy lifestyle choices: could sense of coherence aid health promotion? J Epidemiol Community Health 2007; 61(10): 871・876
 - 13) 橋元良明 (2020): 新型コロナ禍中の人々の不安・ストレスと抑鬱・孤独感の変化, 情報通信学会誌, 38巻, 1号, 25-29.