

コロナ禍の中でのエンジヨイ生活 ～気晴らしについて～

1

大宮地域産業保健センター
産業保健師 岩崎有子

新型コロナウイルス感染症における影響

- 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）がパンデミック（世界的流行）を引き起こし、世の中の動きは大きな転換期を迎え、人々はさまざまな心理的な影響を受けた。
- 厚生労働省統計によると、2022年7月7日現在のCOVID-19の累計感染者数は950万人を超え、死亡者は31000人を超えた。
- 内閣官房新型コロナウイルス等感染症対策推進室は、2020年4月7日には、「緊急事態宣言」を発令した。その後、厚生労働省は2020年5月4日に、COVID-19を想定した「新しい生活様式」の実践例を公表している。この中で、①一人ひとりの基本的感染症対策、②日常生活を営む上での基本的生活様式、③日常生活の各場面別の生活様式、④働き方の新しいスタイルが示されている。以後、東京や大阪において2021年9月末までに、計4回の緊急事態宣言や、蔓延防止等重点措置を発令している。

自粛生活における影響

- 内閣府第3回COVID-19の影響下における生活意識・行動の変化に関する調査によると、働き方の変化では、東京23区では、**テレワーク実施率は53.5%となっている。特に、情報通信業においては、76.9%と高率である。**テレワークにおけるデメリットとしては、社内における相談ができないことや、コミュニケーションの低下があげられている。加えて、収入の減少が危惧された。
- 心理面の変化としては、**コロナ疲れは、33.7%が「感じている」とし、「やや感じる」は37.9%であり、合計すると71.6%がコロナ疲れを感じている。**不安の増加については、「健康について」2021年4月から5月にかけては、32.4%が「抱いている」と回答している。次いで、27.2%の人が「将来全般に対して不安である」としている。**特に「健康について不安を抱いている」人の年齢層としては、60歳代の43.7%、70歳代の49.8%と、高齢者が顕著である。**

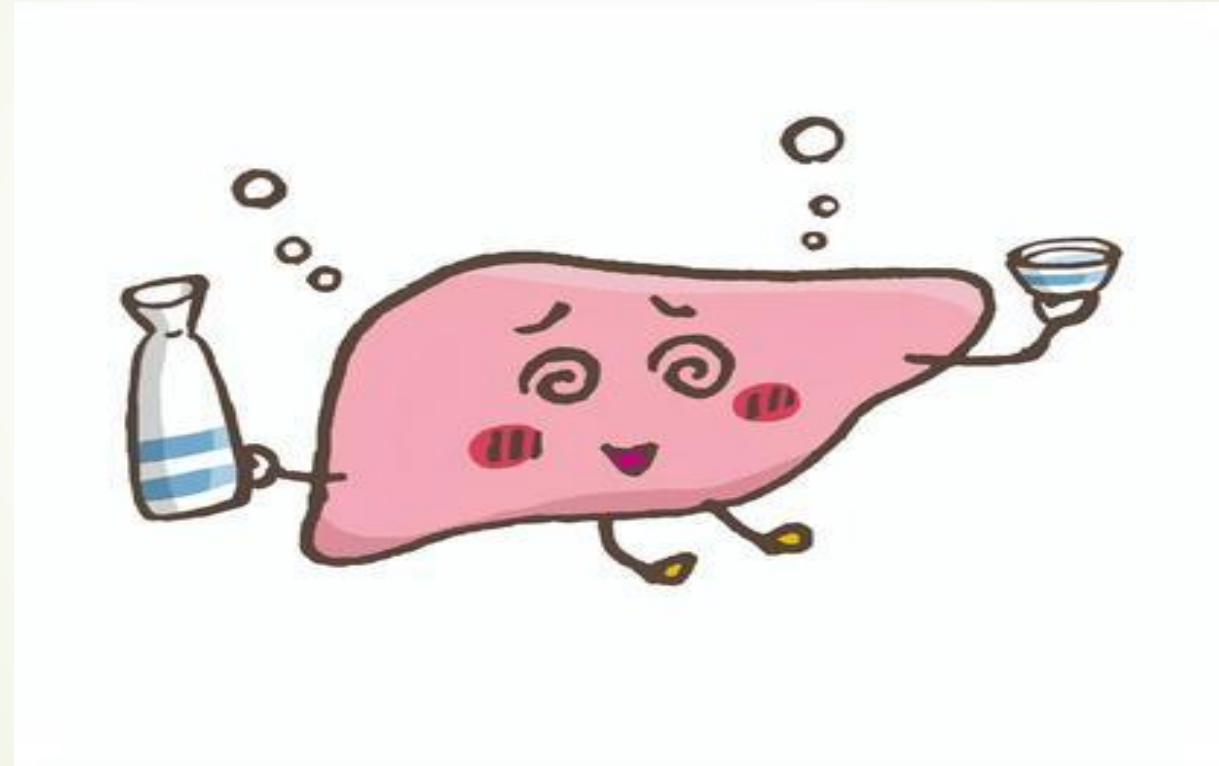
コロナ禍におけるレジャーの状況

- ▶ レジャー白書(2016)によると、今般、自粛生活の中で、ストレスコーピング(対処) としての余暇活動は、動画鑑賞や読書をはじめとする在宅レジャーが上位となる一方、これまで上位であった観光、飲食などが大きく減少した。2020年の余暇関連市場規模は55兆2,040億円であったのに対して、前年比23.7%減少した。しかしながら、**公営競技、ゲームは好調であった。外出をしなくてもできる余暇活動が上昇している。**このことは、COVID-19の高ストレスにおいてレジャーの内容が大きく影響したものと考えられる。

皆さんは、ストレス状況の中でどのようなことをしましたか？



お酒もいいでしょう。しかし・・・



ストレスマネジメントについて

- 坂野ら（2004）によると、最近のストレスに関する心理学研究の中で今後も発展が期待されるのは、**予防という観点からストレスを管理するストレスマネジメント**であると述べている。ストレスマネジメントとは、山田（1997）によると、「ストレッサー(ストレスの原因)の増大に伴い心身の緊張(ストレス)が過負荷とならないようにコントロールする計画的活動」としている。

ストレスの対処方法

- 東京大学保健・健康推進本部保健センターにおける「心理的ストレスと対処法」によると、ストレス反応を軽減させる方法はさまざまであるが、「ストレッサー(ストレスの原因)」「評価」「ソーシャルサポート(社会関係での支援)」「ストレスに対する対処方法」へのアプローチ
- すなわち「ストレッサー自体を減らす」「ストレスに対するとらえ方を変える」「周囲の人たちと助けあう/助けを求める」「ストレス解消法を増やす/実践する」の4つのポイントを意識するのが良いと述べられている。

厚生労働省「新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査結果概要について」調査

- 2020年2月から9月までの期間、「何らかの不安等を感じた人は」（「神経過敏に感じた」「そわそわ、落ち着かなく感じた」「気分が落ち込んで、何が起こっても気が晴れないように感じた」）を感じた人は半数程度であり、特に2020年4月～5月は6割を超え（63.9%）、最も多かった。性別年代別の特徴としては、30歳～49歳の女性は、特に2020年2月～3月及び4月～5月に、「そわそわ、落ち着かなく感じた」人の割合が比較的高かった。このことによって、COVID-19感染拡大における精神的な影響が生じていると考えられる。

新型コロナウイルス感染症における心理的な問題

- 厚生労働省によると、COVID-19感染拡大が社会に与える影響とストレスの中で、自粛生活において、アルコール使用や乱用が増えたと懸念している。海外では、薬物使用障害、ギャンブル障害、インターネット・ゲーム障害などの増加が指摘されている。高齢者への影響としては、行動が制限され運動の制限によって、フレイル（健康な状態と要介護状態の中間に位置にし、身体的機能や認知機能の低下がみられる状態）などの問題もある。その中でケアしている配偶者のストレスが高まっているという報告もある。さらに、メンタルヘルスの危機によって、自殺の危険性が高まっている。2020年11月には7月以降に自殺者が急増し、10月には1か月に2,000人以上が自殺した。特に女性の自殺が多いと報告がされた。

新型コロナウイルス感染症に対しての対処

- 及川（2003）によると、気晴らし（distraction）とは、抑うつや怒りなどのネガティブな情動を経験している際に、情動改善の対処として用いられる方略である。気晴らしは、ネガティブな情動に注目を焦点化する考え込みに比べ、早期の情動改善に役立つことが示唆されており、肯定的情動を経験する結果、その後の問題解決行動も促進されることが示唆されている。

気晴らしの構成概念

構成概念

- 気分調節の自信
- 目標明確化志向
- 気分緩和志向
- 無目標
- 気晴らしへの集中
- 目標明確化
- 気分緩和
- 気分悪化
- 気晴らしへの依存

特徴

自分の気分をうまく変えられると思う程度
悩みにより良く向き合おうという意図
不快な気分を低減しようという意図
特に意図のない気晴らし
気晴らしに集中している程度
悩みにより良く向き合えたという結果
不快な気分が和らいだという結果
かえって気分が悪くなったという結果
非効果的な気晴らし行為の持続

気晴らしは「良いこと」だけではないということ。

- 先程、ストレス状況下に「飲酒」を例えとして出しました。しかし、程よい、飲酒はストレスの解消になりますが、**過剰な飲酒は「アルコール依存症」という問題や、「肝臓疾患」の引き金となることも考えられます。**
- また、新型コロナウイルス感染症における自粛生活において、なんとなく「スマートフォン」で、ゲームをしたり、賭け事をしたりしていることが後に説明をさせていただくのですが、コロナ前よりも増加傾向にあるとされています。このことも、**楽しく遊んでいるうちは生活上問題となることはありませんが、「課金」や、賭け事で、「負け」が続くと、「取り戻そう」とする行動が出現し、生活破綻の要因の一つとして考えられます。**

自分にあつた「適切な気晴らし」行動

- 及川(2010)研究の目的は、「自分にとって、適切な気晴らしを知っていること」を活動選択の知識を定義する。活動選択の知識があればあるほど、自分にあつた気晴らしを選択できるとしている。
- 具体的には一人「100個」、気晴らしの種類を考慮しておくとされている。(伊藤絵美、2021、セルフケアの道具箱より)

具体的に考えて見ましょう

- 100個というと、なかなか思い浮かびません。伊藤先生はこんなことを挙げています。
- 誰かに電話をする。楽しいことを書き出してみる。お風呂に入る。散歩をする。心地の良い音を探してみる。ストレッチをする。甘いものを食べる。塗り絵をする。テレビをみる。など
- 要するに、自分の好きなこと、落ち着くことを紙に書きだしておくのです。

認知行動療法が有効である

- 及川、坂本（2013）によると、前述のとおり、気晴らし、ストレス対処とリラクゼーションに関する自己効力感が抑うつに及ぼす影響として、予防のための心理教育プログラムとして、認知行動療法の理論に基づいたプログラムを作成し、その効果について検討を試みている。その結果として、**気晴らしプログラムを実施した群は、自己効力感及びリラクゼーションも効果的であったとしている。**

心理教育プログラムの概要

各回のテーマと概要

- 1. 気晴らし
普段の気晴らしの行い方、効果的な気晴らしの特徴について。気晴らし活動の多様性や気晴らし時の集中の重要性についての学習
- 2. ストレス対処方略の概観と問題解決技法。
多様な気晴らし活動の整理。さまざまな対処方略の学習。対処選択について段階を踏んで検討するワークを通じて、各方略の特徴を理解し、組み合わせる重要性について学習
- 3. リラクゼーション
リラックスすることが必要な状況や身体反応、自律神経の働きや多様なリラクゼーションの方法について概観。いくつかの方法を実践
- 4. まとめとうつ理解
全体のまとめを行い、認知・行動・気分・身体相互作用とうつ病の病状の理解と二次予防

※及川・坂本（2010）を基に作成

ストレスマネジメントプログラム

- ストレスマネジメントプログラムの作成をし、実行することで、気晴らし、ストレス対処、自己効力感への有効性が明かになっている。また、認知に注目する視点として、**具体的に1つのストレスについて対応できるストレスレパートリーを考えておくことで、危機的な状況になったときにおいても、対処できるよう、個別性に応じた気晴らしを用いて、いかに健康な状態を維持できるかが重要である。**
- **さまざまな状況に適応するためには、数多くの気晴らし行動を高ストレスになる前に、平時から考えておくことが大切である**と考える。よって、我々は日々の生活の中で自ら好ましいと感じられる気晴らしについて選択し、その気晴らしから行動をすることが健康・心理学的にも有効であると考えられる。

ご自身にあった気晴らしで、ストレス状況下でもエンジョイ生活を・・・

- ▶ 娯楽、スポーツ等
- ▶ 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ▶ 筋トレやヨガは、十分に人との間隔を。もしくは自宅で動画を活用
- ▶ ジョギングは少人数で
- ▶ すれ違うときは距離をとるマナー
- ▶ 予約制を利用してゆったりと
- ▶ 狭い部屋での長居は無用
- ▶ 歌や応援は、十分な距離かオンライン

厚生労働省「新しい生活様式」の実践例より

ご清聴ありがとうございました

