

コロナ禍の市民生活の現状

堀内 美穂子

江戸川大学社会学部人間心理学科

Mihoko HORIUCHI

はじめに

2020年3-4月のコロナウイルス感染拡大から現在までおよそ2年間、市民は様々な行動制限と感染予防行動を強いられている。令和3年度自殺対策に関する意識調査(厚生労働省, 2021)は、新型コロナウイルス感染症流行以降、人々が感じた変化として、“強い不安” 46.2%、“感染対策へのストレス” 40.7%、“家族と過ごす時間の大切さの再認識” 26.6%、“孤独” 23.4%、“家族関係の悪化や家族との考え方の違いの悩み” が6.0%見られたと報告した。年齢別では、30-40歳代で、“家族と過ごす時間の大切さの再認識”や“感染対策に対するストレス”が、同居者がいない者と60歳代以上では“不安”や“孤独”が多く挙げられた。女性は「曜日や時間帯を問わない相談体制の強化」を求め、家族に対しては「家族でコミュニケーションをとる機会を多く持つようにした」30.1%、「積極的に声をかけたり、連絡をしたりと悩みを聞く」23.2%、「有効な感染症対策を調べ、アドバイスをもらう」14.2%など、家族への働きかけを増大させていた。

本報告では、千葉県内で複数首都圏への県外通勤者も多い中都市(人口10万以上)在住の30-40歳代の子育て世代の現在の市民生活が、先行研究と同様の結果を示すのか、また、今後の自殺予防対策やこころの健康事業の展開に必要な事柄について視座を得る事を目的に、こころの健康講座への参加者にアンケート調査を実施したため、本稿でその一部を報告する。

方 法

調査の概要

2021年11月、千葉県内の中都市A市において開催されたこころの健康講座参加者に対し、無記名式アンケートを実施した。質問は、過去の研究を参考に講座

を主催した自治体担当者及び本研究報告の著者が協働作成した。内容は、講座への評価や今後希望する講座のテーマについて問う6つの設問から成る調査Aと、最近の自身の生活状況について、「コロナ禍における生活時間の変化」、「この1年間に感じたストレス」、「この1年間のストレス対処方法」、「普段の相談行動をためらわせる理由」の4つの設問から成る調査Bの計2種類から構成された。本稿では、調査Bについて報告する。

コロナ禍における生活時間の変化では、「コロナ禍になってから、あなたの生活はどのように変化しましたか?あてはまる番号に○をつけてください」と教示し、「自身のストレス解消に費やす時間(趣味活動や運動)」「子どもとの交流(会話・学習支援含)に費やす時間」「パートナーと交流(会話・在宅勤務等への協力含)に費やす時間」「家事・介護に費やす時間」「仕事に費やす時間」の5項目について、1=増えた、2=変わらない、3=減った、の3つの選択肢を提示した。

この1年間に感じたストレスについては、「この1年間、あなたが感じたストレスについてうかがいます。下記の事柄についてあなたの感覚に最もよくあてはまる番号に○をつけてください」と教示し、「ストレス解消できないと感じる事が多くあった」、「イライラすることが多くあった」、「閉塞感を感じる事が多くあった」、「孤独感を感じる事が多くあった」、「生きていくことが辛くなる事が多くあった」、「家族の機嫌に気を遣う事が多くあった」、「自身や家族の健康に関し、不安を感じる事が多くあった」、「毎日の睡眠で休養がとれた、と感じられない事が多くあった」、「体調不良を感じる事が多くあった」、「経済的な不安を感じる事が多くあった」の10項目について、1=そう思う、2=どちらともいえない、3=そう思わないの3つの選択肢を提示した。

ストレス対処については、「あなたのこの1年間のストレス対処方法についてうかがいます。下記の事柄についてあなたの行動に最も良くあてはまる番号に○を

つけてください」と教示し、「TV等の公共放送や雑誌・本等でストレス対処情報を収集実践した」、「ネットやツイッター等を利用し、色々な人の意見を参考にした」、「家族・友人・知人に相談した」、「医療機関に相談した」、「学校や行政等専門家が在る相談窓口で相談をした」の5項目について、1=あまり行わなかった、2=どちらとも言えない、3=よく行った の3つの選択肢を提示した。最後に、「あなたが普段、悩みや相談をためらうことがあったとしたら、その大きな理由は次のうち、どれですか？最も良くあてはまるものを2つ選び、その番号に○をつけてください(上位2つを選択)」と教示し、1=家庭内のことはあまり人に話したくない 又は、あれこれ詮索されたくない、2=相談したことで、相談相手に負担をかけてしまわないか気になる、3=どの程度の悩みであれば相談して良いのか、どこまで事情を話すべきかがわからない、4=自分の相談内容にあった相談窓口がどこなのか、判断しにくい、5=相談原因となった本人に、相談した事実を知られる事への不安、の5つの選択肢を提示した。

研究倫理に関しては、アンケート冒頭の説明文書において、実施目的及び、回答結果は事業実施自治体や江戸川大学心理相談センターの実施報告等に集計数値のみが公表される旨を明記し、回答を控えたい項目については、未記入とするよう指示を記載した。

結 果

回答者の属性

回答者の内訳は、女性19人、男性2人、年齢は29歳以下=0人、30-39歳=10人、40歳以上=10人、無回答=1人(10%)と30-40歳代が多くを占めた。同居する配偶者又はパートナー有りと回答した者は17人、子どもは未就学時が在る者が7人、小・中学生が在る者が7人、高校生以上の子どもが在る者は3人と、1-2人の子どもと同居する子育て世帯が90%を占めた。

コロナ禍になってからの生活時間の変化

有効回答数21人のうち、「コロナ禍になってから、あなたの生活はどのように変化しましたか」の問いに対し、「子供との交流」、「パートナーとの交流」、「家事・介護」の3つにおいて11-12人(52-57%)がその時間が「増えた」と回答し、「変わらない」、との回答は7-10人(33-48%)、「減った」とした者は1人以下と少なかった。一方、「自身のストレス解消に費やす時間」は「増えた」としたものが5人(24%)、「かわらない」が6人(29%)であったのに対し、「減った」と回答した者が10人(48%)と半数近くを占めた。仕事に費やす時間は「かわらない」と回答した者が9人(43%)と半数近くを占め、

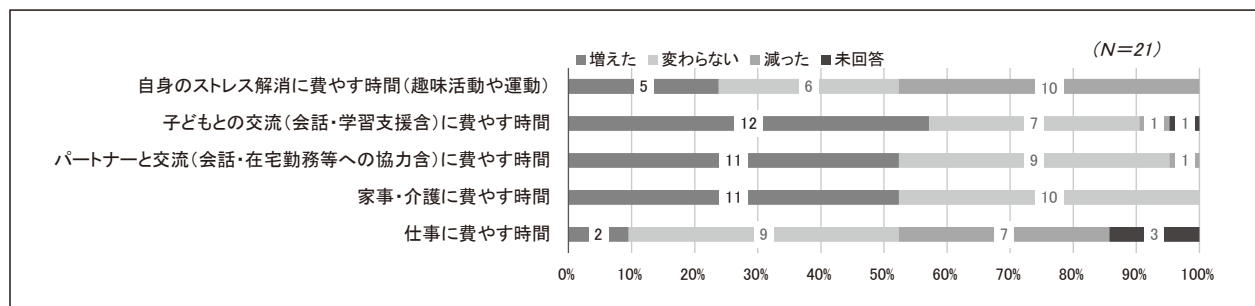


Figure 1 コロナ禍になってからの生活時間の変化

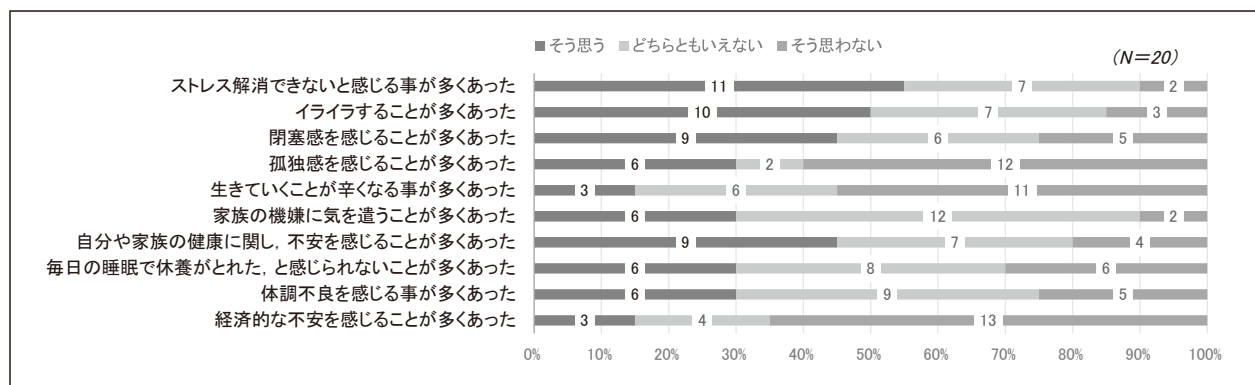


Figure 2 この1年間に感じたストレス

「増えた」が2人(10%),「減った」が7人(33%)と減った者の方が増えた者より多かった(**Figure 1**)。

この1年間に感じたストレス

有効回答数20人のうち、半数以上の人に認知されたストレスは、「ストレス解消できないと感じる」が12人(55%),「イライラする」10人(50%)と過半数を占めた。次いで「閉塞感を感じる」「自分や家族の健康に関し、不安を感じる」の2項目は9人(45%)の人に認知されていた。「孤独感を感じる」や「生きていくことが辛いと感じる」「経済的な不安を感じる」の3項目については、「そう思わない」とした人が11人-13人(55-65%)と過半数を占めた(**Figure 2**)。

この1年間のストレス対処方法

有効回答数20人のうち、最もよく利用されたストレス対処方法は「ネットやツイッターを利用し、色々な人の意見を参考にする」「家族・友人・知人に相談する」がそれぞれ7人(35%)となり、次いで、「TV等の公共放送や雑誌・本等でストレス対処情報を収集実践した」がそれぞれ5人(25%)であった。専門相談の窓口や医療機関への相談は「あまり行わなかった」と回答した者が60%以上と、利用割合は少なかった。

悩みや相談をためらう理由

有効回答数18人で最も多く選ばれたのは、「家庭内のことはあまり人に話したくない、又は、あれこれ詮索されたくない」、「どの程度の悩みであれば相談して良いのか、どこまで事情を話すべきなのかわからない」の2項目がそれぞれ8人(44%)、次いで「相談し

たことで、相手に負担をかけてしまわないか気になる」「自分の相談内容にあった相談窓口がどこなのか、判断しにくい」の2項目はそれぞれ6人(33%)であった。

考 察

本調査の結果、子育て世代の多くの親は、仕事の時間が減少しても、自身のセルフケアの時間を削り、子どもや配偶者等との家庭内交流の時間を増大させており、厚生労働省の全国調査と同様の結果を示した。孤独感は少ないものの、ストレス解消の難しさやイライラ、閉塞感や自分や家族や健康に対する不安は、コロナ禍ならではのストレスと推察される。ストレス対処では、ネットやツイッター等、移動携帯型ツールがよく利用され、身近な人への相談も行われていた。しかし、相談行動をためらう理由では、相談相手の負担を気遣う傾向や、相談内容と窓口のマッチングが課題と考えられ、今後の子育て世代向けの事業展開は、携帯型ツールによる情報発信や、簡易な条件入力で適切な相談窓口が判断出来るシステムの構築、家族間ケアを目的としたところの健康教育が有効であろう。

引用文献

厚生労働省(2021). 令和3年度自殺対策に関する意識調査
Retrieved from https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/r3_ishikichousa.html
(2022年1月25日)