

奈良女子大学プロジェクト経費報告書

新型コロナウイルスは社会に何をもたらしたのか：
社会規範、ストレス対処行動、他者との関係の変化に着目して

令和 4年 2月

安藤香織 梅垣佑介 竹橋洋毅

報告書

新型コロナウイルスは社会に何をもたらしたのか： 社会規範、ストレス対処行動、他者との関係の変化に着目して

【研究実施期間】

2020年 7月～ 2021年 3月

【研究経費】

1,354 千円

【研究代表者】

安藤香織

奈良女子大学大学院生活環境科学系 准教授

【研究分担者】

梅垣佑介

大学院生活環境科学系心身健康学科・講師

竹橋洋毅

大学院文学系人間科学科・准教授

【教育研究支援員】

田中里奈

張芸誼

【論文】

梅垣佑介・安藤香織・竹橋洋毅 (印刷中) 新型コロナウイルス感染症に関する心理的な問題についての援助要請意図と被援助不安 臨床心理学, 22(2)

【学会発表】

竹橋洋毅・田中里奈・安藤香織・梅垣佑介 (2021.9.9.1～9.8) コロナ禍における対人関係意図とその規定因：コロナ観と親和願望に着目して 日本心理学会第85回大会(オンライン開催) オンデマンド

Ando, K., Umegaki, Y., Takehashi, H. & Tanaka, R. (2021.7.31) The effect of social norms on COVID-19 preventive behaviors in Japan. The 14th Biennial Conference of the Asian Association of Social Psychology, Virtual (Seoul, Korea)

Tanaka, R., Ando, K., Takehashi, H., Umegaki, Y. (2021.7.31) The effect of sex, age, and media exposure on risk perception of COVID-19. The 14th Biennial Conference of the Asian Association of Social Psychology, Virtual (Seoul, Korea)

目次

1 章	研究目的と計画	5
1.1	研究目的.....	5
1.2	研究計画.....	6
2 章	第 1 回調査の分析結果.....	11
2.1	回答者の基本属性.....	11
2.2	新型コロナウイルスに関する回答結果	13
3 章	1 回目と 2 回目の変化の分析結果.....	20
3.1	2 回目調査の回答者の基本属性.....	20
3.2	1 回目調査と 2 回目調査の結果の比較.....	21
3.3	まとめ	31
4 章	自由記述	32
4.1	1 回目の自由記述の具体例.....	32
4.2	1 回目と 2 回目の変化.....	36
	引用文献.....	39
	付録.....	41
	新型コロナウイルス感染症に関する社会の変化調査	41

1章 研究目的と計画

1.1 研究目的

現代の日本、及び世界各国は新型コロナウイルスのパンデミックにより、これまでに体験したことのない状況に直面している。新型コロナウイルス感染者数は2020年5月時点では世界では520万人、死者数33万となっている（WHO, 2020.5.24）。日本においても、4月7日に緊急事態宣言、4月16日に緊急事態宣言の全国への拡大が行われ、全国で外出自粛が要請された。緊急事態宣言中には人との接触機会を8割程度減らすことが要請されているが、このように他者との交流が長期間に渡り大幅に制限されていることはかつてない事態である。このような事態に人はどのように対応したのか、また今後人との関係性はどのように変化していくのかを検討することは、現代における喫緊の課題であると言える。本研究では、社会心理学、教育心理学、臨床心理学の観点から、新型コロナウイルスをめぐる問題に多角的にアプローチする。

本研究では主に次の3つの課題について明らかにすることを目的とする。1) 日本社会における社会規範の影響、2) 新型コロナウイルスによるストレスと対処行動、3) 新型コロナウイルスによる他者との関係性の変化。そのために、オンライン調査により全国に居住する男女を対象とした大規模な調査を行う。新型コロナウイルスをめぐる状況は刻々と変化しており、それに伴いリスク認知等も変化することが予想されるため、調査は2時点において行う。

1) 日本社会における社会規範の影響 日本では、政府による外出自粛は海外のように罰則を伴うものではなかったにも関わらず、休日の人出は大幅に減少し、飲食店を利用する人も大幅に減少した。そこには、感染のリスクのある行動は避けなければならないという社会規範が働いていたと考えられる。日本は、他者との良好な関係を維持することを重視する相互協調的自己観が優勢な文化であるとされており（Markus & Kitayama, 1991）、そのために他者からの期待が重要な役割を果たしやすい、つまり社会規範が大きな影響を持ちやすいと考えられる。また、新型コロナウイルスのリスク認知においても、ウイルスそのものに対する恐怖だけではなく、感染者が出ると職場が閉鎖になるなど、周りの他者に迷惑をかけることを恐れるという意識が強いと予測される。制御焦点理論（Higgins, 1998）によれば、義務や損失の活性化が警戒的な行動方略を導く。このため、規範に反すると見なされる人に対してはより排他的行動を取りやすいと予想される。日本では感染者やその家族への偏見・差別のみならず、自粛に従わない者や営業中の飲食店へのバッシングも多数報告されている。本研究では、社会規範に対する意識が、リスク認知、感染予防行動の実行度、規範逸脱者

への排他的態度に及ぼす影響を検討する。

2) 新型コロナウイルスによるストレスと対処行動

新型コロナウイルスによる自粛要請、経済的困難、他者との交流の減少等により、ストレスを感じている人が多いことが報告されている(株式会社ブレインパッド, 2020)。本研究では、どのようなことが新型コロナウイルスによる生活変化の中で特にストレスとなっているのか、どのようなストレス対処行動が新型コロナウイルス感染リスク期においてうまく働いているかを明らかにする。特に SNS やマス・メディアへの接触の度合いによる影響を検討する。これら情報源への接触により、新型コロナウイルスのリスク認知やストレスの感じやすさが異なっている可能性がある。中国では、新型コロナウイルス感染拡大により、SNS への接触頻度が増加していること、SNS への接触頻度が高い人の方がうつ傾向が高いことが示されている(Gao et al., 2020)。日本でも同様の傾向が見られるのか、そして感染状況の違いによってどのような違いが出るかを確認する。

近年の研究(e.g., Crum et al., 2013; 岩本ら, 2020)によれば、ストレスの性質についての信念(ストレス・マインドセット)が精神的健康に影響を及ぼすことが示されている。ストレス有益マインドセットをもつことが、コロナ禍においても心身の健康を維持させようという可能性についても検討を行う。

また、ストレス対処行動としては特に他者への相談行動に着目する。ストレスが増大することにより、カウンセリング等による専門家への相談や、友人・家族へのインフォーマルな相談を求める人が増えると予想されるが、一方で感染リスクの懸念により、援助要請をためらう葛藤が生じるのではないかと考えられる。本研究では、感染症のリスク状況下における相談行動へのとらえ方(オンラインでのカウンセリングへの態度も含む)について明らかにする。

3) 新型コロナウイルスによる他者との関係性の変化 長期間の外出自粛、感染のリスクにより、家族、友人、一般の他者との関係性は変化したかを検討する。他者と交流したいという関係性欲求は基本的な心理欲求の一つ(Ryan & Deci, 2000)であり、コロナ禍で社会的距離を取らざるを得ない状況下では、他者と交流したいという関係性欲求は高まっている可能性がある。しかし一方で、病原の回避は人類の歴史における重要な適応課題であり(Griskevicius & Kenrick, 2013)、そのための心理的機制が人と人を遠ざける方向で作用する可能性も考えられる。本研究では他者との関係性についての認知の変化を探索的に検討するとともに、それらの個人差と関連する心理的・社会的要因についても検討する。

1.2 研究計画

本研究では、新型コロナウイルス感染拡大による社会への影響、およびコロナウイ

ルス感染リスクの異なる 2 時点間により、ストレスレベルや他者との関係性に違いが見られるかを検討するため、調査会社に依頼し、オンライン調査を 2 時点において実施した。実施時期は、8 月及び 11 月であった。

感染のリスク認知に関しては、地域により感染者数が大幅に異なるため、地域によっても異なると予想された。そこで、都市部、地方を含む全国において調査を実施した。

1.2.1 調査対象者

オンライン縦断調査の対象者は、全国の 18 歳～69 歳の男女とし、大都市圏、地方居住者の両方を含むものとする。性別、年齢に偏りがないように割り付けを行った。1 回目の調査では、回答者数は 1645 名であり、有効回答数は 1555 であった。2 回目の調査では、1 回目の回答者に対して再度回答依頼を行った。回答者数は 1338 名であり、有効回答数は 1257 であった。

1.2.2 質問項目

アンケートの質問内容は以下のような構成となっている（付録 参照）。

1.2.2.1 新型コロナウイルスの感染リスク認知（Q1_1～Q1_4）

感染リスク認知は Slovic（1987）を参考に恐ろしさと未知性の 2 次元を測定した。恐ろしさの 2 項目（「死に至る可能性がある」など）、未知性の 2 項目（「科学的に解明されていない」など）、計 4 項目について尋ねた。これらに対する回答は「1：まったくあてはまらない」～「5：非常にあてはまる」の 5 件法で測定した。

1.2.2.2 新型コロナウイルスに関する不安感情（Q1_5～Q1_15）

感染に対する不安について、自分が感染することへの不安の 3 項目（「自分が感染するリスクが高いと思う」など）、他者を感染させる不安の 2 項目（「感染したら家族に新型コロナウイルスをうつしてしまうのではないかと心配だ」など）、感染した場合の周りの目への不安の 2 項目（「自分が感染すると周りから白い目で見られるのではないかと心配だ」など）、社会全体の影響への不安の 2 項目（「新型コロナウイルス感染拡大による医療の崩壊が心配だ」など）、計 9 項目について尋ねた。

新型コロナウイルスに対する全般的な不安感情について、及川・及川（2010）で用いられた不安感情の項目の「新型インフルエンザ」を「新型コロナウイルス」に修正して「新型コロナウイルスのことを考えると不安になる」、「新型コロナウ

イルスを怖いと感じる」の 2 項目について尋ねた。

これらに対する回答は「1:まったくあてはまらない」～「5:非常にあてはまる」の 5 件法で測定した。

1.2.2.3 新型コロナウイルスに関する感染確率予測 (Q2)

今後 1 ヶ月以内に自分自身、および自分と同じ都道府県に住んでいる平均的な人の感染確率の予測数値 (0-100%) について尋ねた。

1.2.2.4 感染予防行動実行度 (Q3)

9つの新型コロナウイルス感染予防行動の実行度に関する 9 項目 (「外出時はマスクを着用する」など) について尋ねた。これらに対する回答は「1:まったくしていない」～「5:可能なかぎりしている」の 5 件法で測定した。

1.2.2.5 新型コロナウイルスに関する規範認知 (Q4)

多くの人が感染予防行動をとるべきだと考えているという社会規範に対する認知の 4 項目 (「多くの人が外出時にはマスクをつけるべきだと考えている」など)、自分が感染予防行動をとるべきだという個人的規範に対する認知の 4 項目 (「自分は、外出時にはマスクをつけるべきだと思う」など)、計 8 項目について尋ねた。これらに対する回答は「1:まったくそう思わない」～「5:たいへんそう思う」の 5 件法で測定した。

1.2.2.6 感染者と規範逸脱者への態度 (Q5、Q6、Q7)

新型コロナウイルスに感染した人に対する態度の 5 項目 (「気の毒だ」など)、マスクをつけずに外出している人に対する態度の 4 項目 (「他人に迷惑をかけている」など)、および自分がマスクをつけずに外出した場合、周りの人からどのように見られるという規範逸脱への他者評価の 4 項目 (「やむを得ない理由があるのだろう」など)、計 13 項目について尋ねた。これらに対する回答は「1:まったくそう思わない」～「5:たいへんそう思う」の 5 件法で測定した。

1.2.2.7 新型コロナウイルスに関するコントロール可能性認知・責任帰属 (Q8)

予防対策による新型コロナウイルスへのコントロール可能性認知の 2 項目 (「新型コロナウイルスは十分注意すれば予防することが可能だ」など)、感染に対する責任帰属の 2 項目 (「新型コロナウイルスに感染するのは、本人の責任だ」など)、計 4 項目について尋ねた。これらに対する回答は「1:まったくそう思わない」～「5:たいへんそう思う」の 5 件法で測定した。

1.2.2.8 新型コロナウイルス感染拡大による生活変化 (Q9)

回答者の経済（「世帯収入が減った」など）、家族（「子ども・または自身の学校が休校になった」など）、趣味（「趣味の活動ができなくなった」）に関する生活変化を複数選択式で尋ねた。*1 回目調査のみ

1.2.2.9 新型コロナウイルスに関するストレス反応 (Q10)

過去 2 週間の間ストレス反応の 4 項目（「緊張感、不安感または神経過敏を感じる」など）について尋ねた。これらに対する回答は「0：まったくない」～「4：ほとんど毎日」の 4 件法で測定した。

1.2.2.10 専門家への援助要請意図 (Q11)

3 つの方法でメンタルヘルスの専門家（精神科医、臨床心理士、公認心理師など）に相談したいという援助要請意図の 3 項目（対面、電話、オンライン）について尋ねた。これらに対する回答は「1：相談したいと思わない」～「4：相談したいと思う」の 4 件法で測定した。

1.2.2.11 相談に対する不安 (Q12)

対面に対する不安の 5 項目（「対面での相談によりメンタルヘルスの専門家や他のスタッフから感染するかもしれないこと」など）、オンラインで相談に対する不安の 4 項目（「オンラインでの相談では、相談したい内容の微妙なニュアンスが伝わらないかもしれないこと」など）、計 9 項目について尋ねた。これらに対する回答は「1：心配ではない」～「4：心配だ」の 4 件法で測定した。

1.2.2.12 新型コロナウイルス関連のストレスサー (Q13)

新型コロナウイルスに関するストレス反応の原因となるストレスサーの 9 項目（「自分自身が感染するかもしれないこと」など）について尋ねた。これらに対する回答は「1：まったくストレスに感じない」～「5：該当しない」の 5 件法で測定した。

1.2.2.13 新型コロナウイルスに関する情報接触頻度 (Q14)

5 つのメディア情報源（テレビ、SNS など）、および人との会話によって、新型コロナウイルスに関する情報と接触する頻度、計 6 項目について尋ねた。これらに対する回答は「1：まったくない」～「5：とてもよくある」の 5 件法で測定した。

1.2.2.14 コロナ禍の対人関係傾向 (Q15)

新型コロナウイルス感染拡大により、家族や周りの人との関係の変化について10項目(「家族と過ごす時間が増えて、家族との絆が深まった」など)を尋ねた。これらに対する回答は「1:全くあてはまらない」～「5:非常にあてはまる」の5件法で測定した。

1.2.2.15 親和願望 (Q16)

光浪(2012)の対人関係における動機尺度の下位尺度である親和願望を用いた。光浪(2012)の因子分析結果に基づき、因子負荷量の高い10項目(「できるだけ多くの友達をつくりたいし、つくれると思う」など)を採用した。これらに対する回答は「1:全くあてはまらない」～「5:非常にあてはまる」の5件法で測定した。*1回目調査のみ

1.2.2.16 ストレスに対するマインドセット、コロナ観 (Q17)

ストレスに対するマインドセットの2項目(「ストレスは悪影響があり、避けるべきだ」、「ストレスは良い影響があり、利用すべきだ」)、およびアフターコロナ観に関する3項目(「今外出などをがまんすれば、コロナ禍が終息し、元の生活様式に戻るだろう」など)、ウィズコロナ観に関する2項目(「これから数年間は、コロナ禍と共生していかなければならない」など)、計7項目を尋ねた。これらに対する回答は「1:まったくそう思わない」～「5:たいへんそう思う」の5件法で測定した。

1.2.2.17 関係流動性 (Q18)

Yuki et al (2007)の関係流動性尺度12項目より4項目(「この地域の人たちには、人々と新しく知り合いになる機会がたくさんある」など)を用いた。これらに対する回答は「1:そう思わない」～「4:そう思う」の4件法で測定した。*1回目調査のみ

2章 第1回調査の分析結果

2.1 回答者の基本属性

2.1.1 有効回答

8月7～11日に第1回調査を実施し、1645名の回答を得た。有効回答数は1555名であった（有効回答率94.5%）。

2.1.2 性別

性別は、男性は全体の49.5%（769名）、女性は50.5%（786名）であった（図2.1.2）。

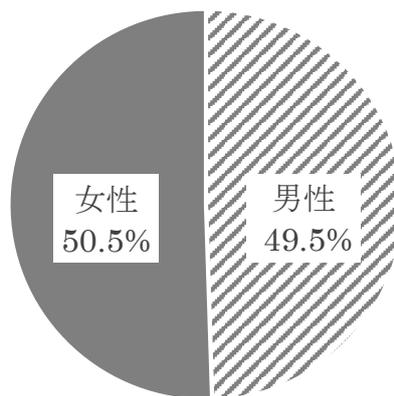


図 2.1.2 性別

2.1.3 年齢

年齢は、20代は全体の20.1%、30代は20.0%、40代は19.7%、50代は19.7%、60代は20.5%であった。

年代と性別でクロス集計した結果を表2.1.3に示す。

表 2.1.3 年代と性別のクロス集計

	18-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		合計
	男性	女性									
1回目	155	158	155	156	150	156	150	156	159	160	1555

2.1.4 職業

回答者の職業は会社員が46.9%、専業主婦・無職が25.8%、パート・アルバイトが14.3%、その他が13.1%であった（図2.1.4）。

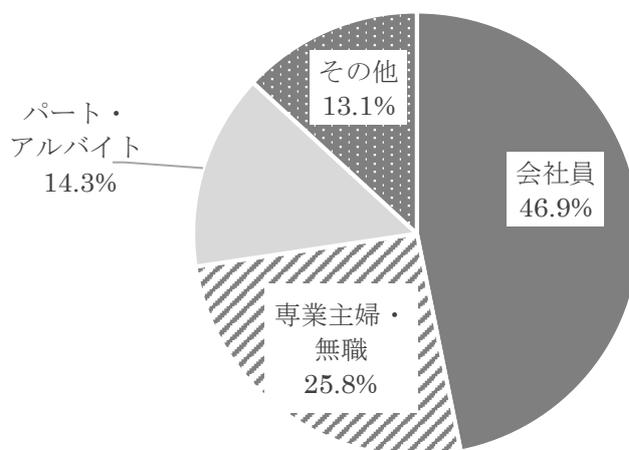


図 2.1.4 職業

2.1.5 学歴

回答者の最終学歴は、中学校が1.7%、高等学校が26.5%、専門学校・専修学校が12.3%、短期大学・高専が9.5%、大学が43.7%、大学院が5.7%、その他が0.6%であった（図2.1.5）。

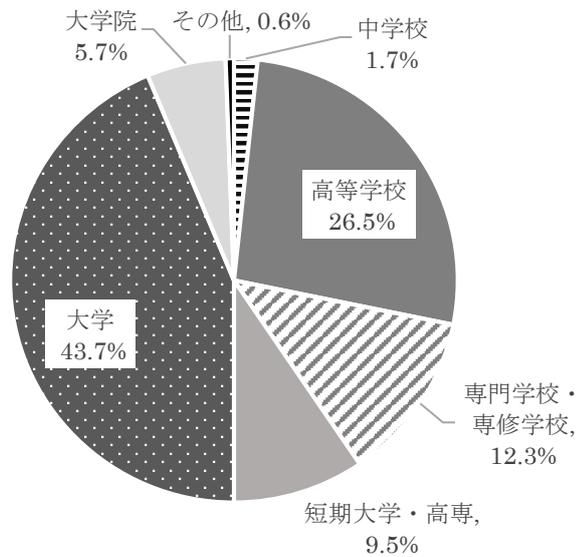


図 2.1.5 學歷

2.2 新型コロナウイルスに関する回答結果

2.2.1 新型コロナウイルス感染拡大による生活の変化

新型コロナウイルス感染拡大によって、生活に影響があったかについての質問の結果を図 2.2.1 に示す。最も「影響を受けた」との回答が多かったのは「趣味の活動ができなくなった」で、次いで「遠方の家族に会えなくなった」こと、3 番目に「世帯収入が減った」ことが挙げられた。「世帯収入が減った」という人は 26.4%で、「自分または配偶者の仕事がなくなった」も 8.0%あり、経済的にも深刻な影響があることが示唆された。

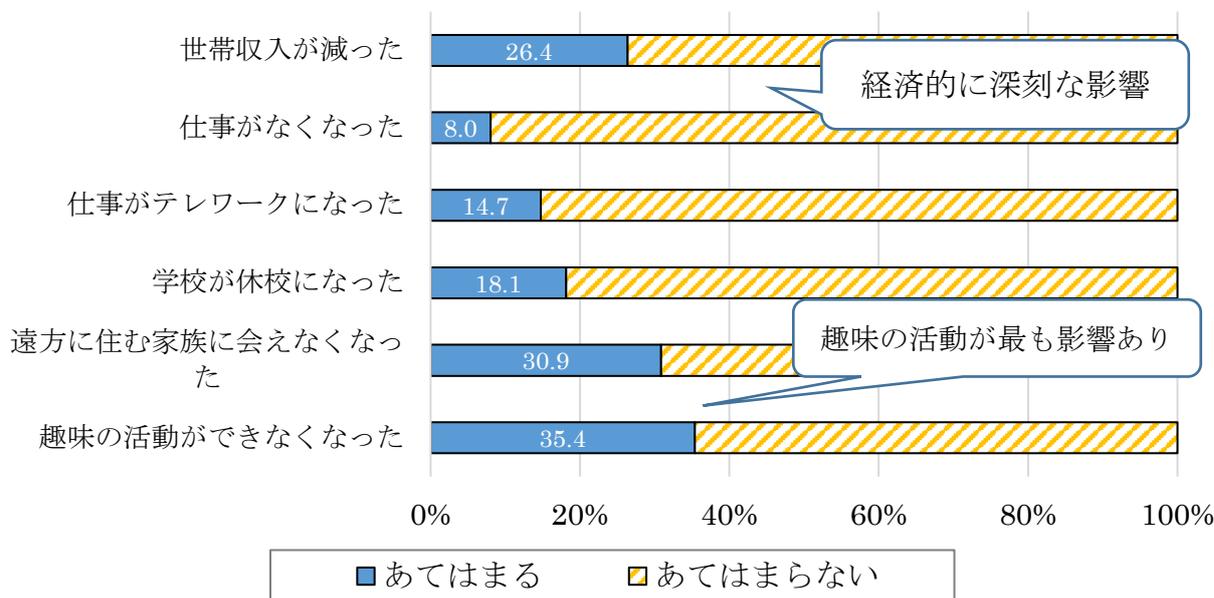


図 2.2.1 新型コロナウイルス感染拡大による生活の変化

2.2.2 新型コロナウイルスに対するリスク認知、不安

リスク認知も不安も、男性より女性の方が高いことが確認された。いずれの回答も 1~5 段階のうち 3.5~4 と高い値をマークしており、新型コロナウイルスに対するリスク認知、不安感情は全体的に高かった (図 2.2.2)。男女ともに「社会全体への影響への不安」が最も高く、経済状況の悪化や医療崩壊といった社会全体の変化に対する心配が大きいことが示された。

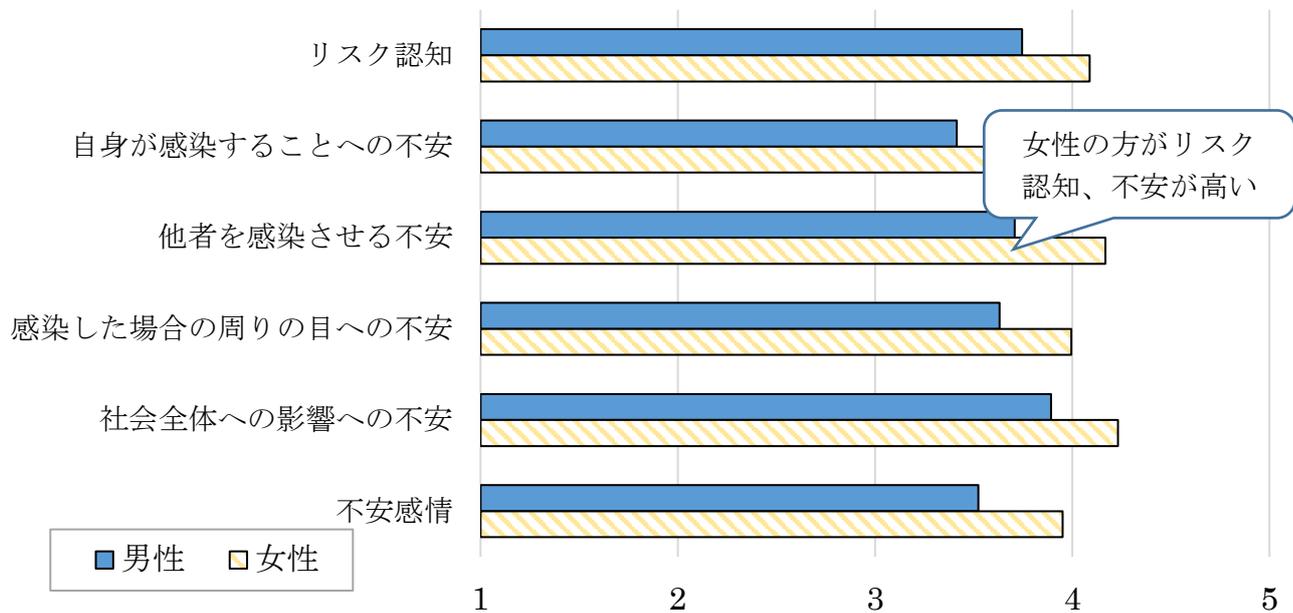


図 2.2.2 リスク認知とさまざまな不安の平均値

2.2.3 新型コロナウイルス感染確率の予想

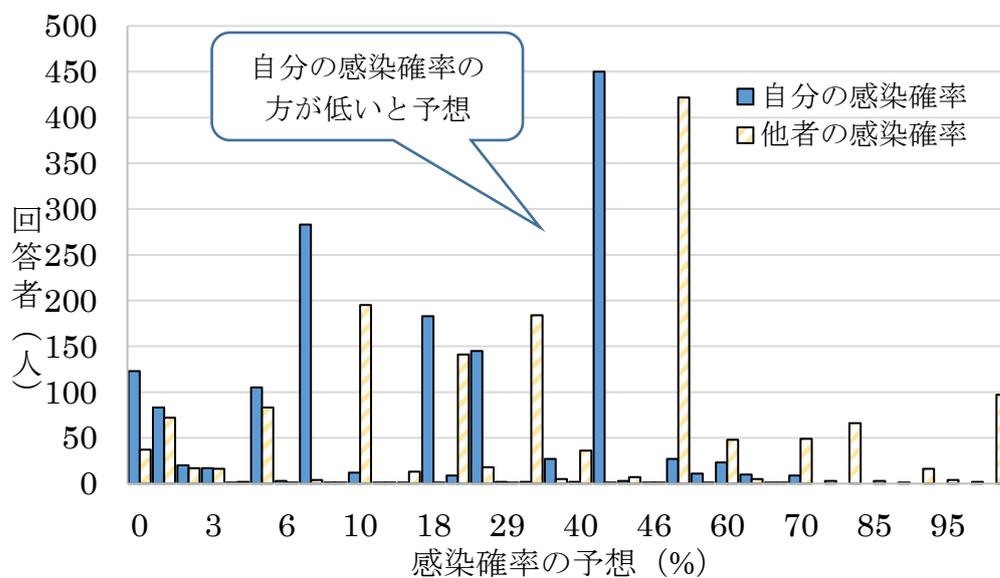


図 2.2.3 自分の感染確率と他者の感染確率の予想

新型コロナウイルスに感染するリスクを0～100%の範囲で予想してもらった結果、自分の感染確率の予想は他者の感染確率の予想よりも低く分布した（図2.2.3）。多くの方が、自分が感染する可能性を楽観的に捉えていた。感染確率の予想の平均値は自分が27.1%、同じ都道府県に居住する一般的な人の平均値は38.0%であった。実際には、調査直前の2020年7月の感染確率は0.014%であり、それよりはかなり高い予想となっている。

2.2.4 新型コロナウイルスへの感染対策の実施

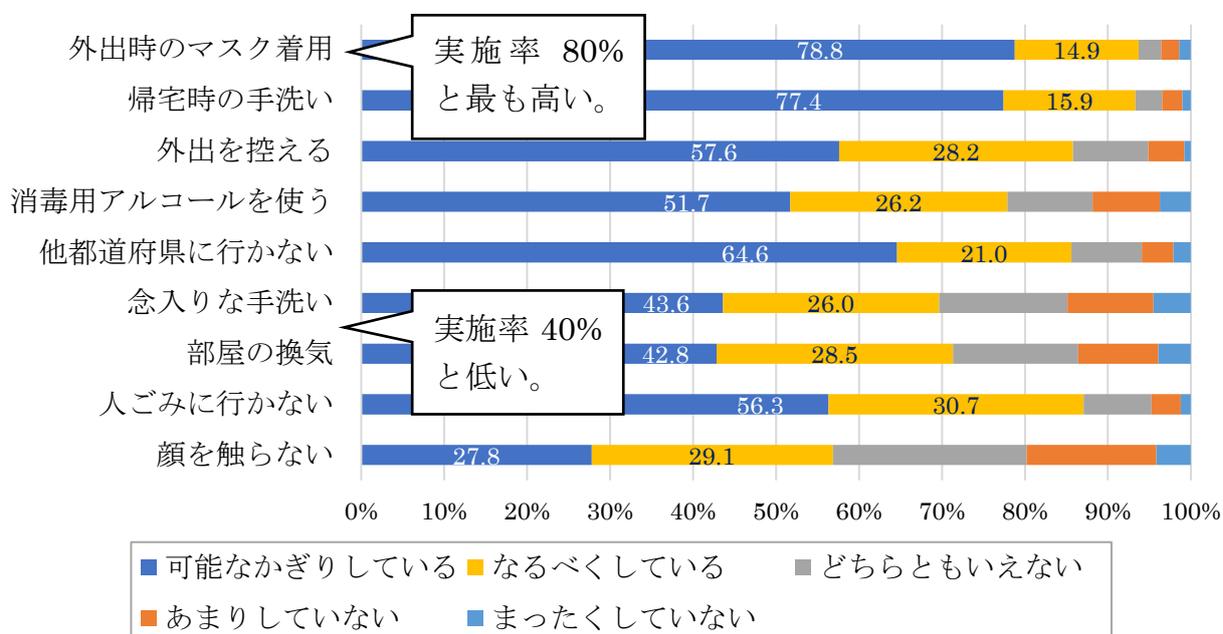


図 2.2.4 新型コロナウイルスへの感染対策の実施の程度

新型コロナウイルス感染対策を、それぞれどの程度行っているかについて尋ねた（図2.2.4）。実施率が高いのは「外出時のマスクの着用」と「帰宅時の手洗い」で、「可能な限りしている」の回答が約80%となっていた。次いで、「外出を控える」「他の都道府県に行かない」「ひとごみに行かない」が高くなっており、「可能な限りしている」が60%前後となっていた。対して実施率が最も低い行動は「顔を触らない」で、目や鼻、口などを触らないことを感染対策として意識している人が少ないと考えられる。「入念な手洗い」と「部屋の換気」も相対的に実施している人が少なく、「可能な限りしている」と回答した人が約40%であ

った。マスク着用と手洗いは感染対策として8月時点でかなり定着している一方で、実施率が低い行動もあることが示された。

2.2.5 新型コロナウイルスに関するストレス

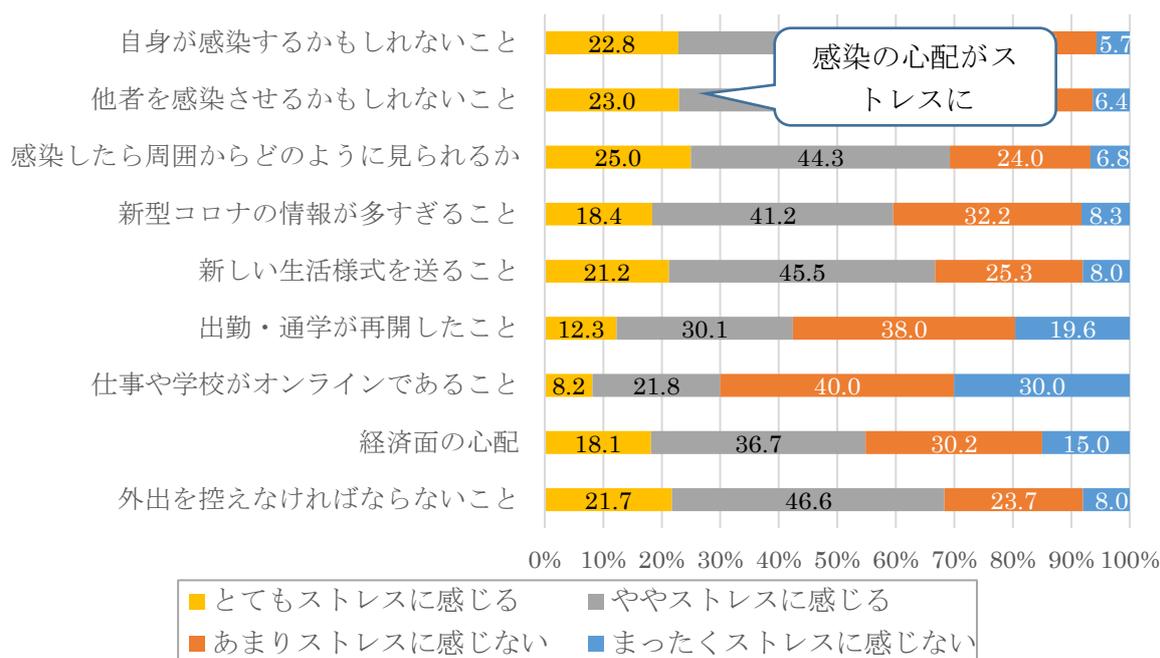


図 2.2.5 新型コロナウイルスに関してストレスになっていること

新型コロナウイルス感染に関して人々がストレスを感じていることを尋ねた。その結果、「とてもストレスを感じる」および「ややストレスを感じる」と回答した人が 60%を超えたのは、自分の感染や他者を感染させること、感染した場合の周りの目、新しい生活様式を送ること、外出を控えなければならないことであった。新型コロナウイルスの感染に関することは人々にとってストレスとなっていることが示された。また、外出を控えないといけないこと、常にマスクを着用するなどの新しい生活様式もストレス源となっていた。

「仕事や学校がオンラインであること」は約3割の人が、「出勤・通学が再開したこと」は約4割の人がストレスを感じていた。仕事や学校がオンラインであることに対してストレスと感じるとの回答の方が少ないのは、調査時点の8月においてはすでにオンラインでなくなっている可能性が考えられる。経済面については約5割の人がストレスとして感じていた。

2.2.6 新型コロナウイルス感染拡大による人間関係の変化

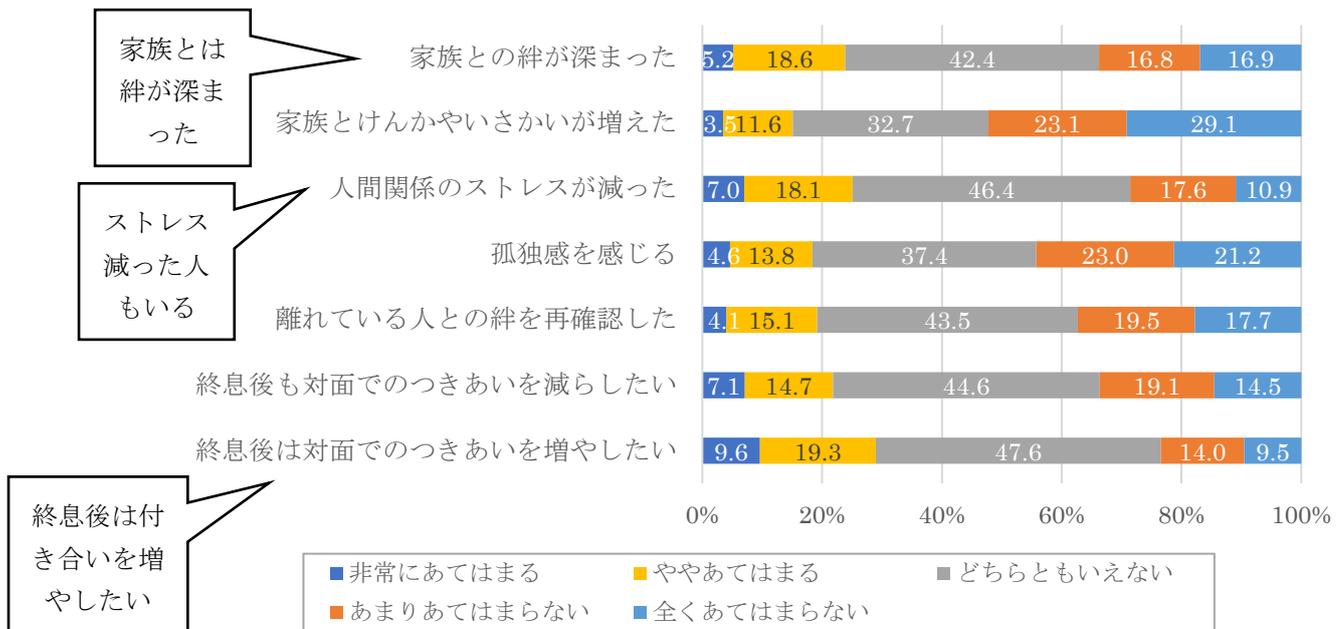


図 2.2.6 さまざまな人間関係の変化

新型コロナウイルス感染予防のため、外出を控える、人と会うことを控える、などの行動が必要になった。それにより、人との距離感は変わっただろうか。コロナ禍における人間関係の変化について尋ねた（図 2.2.6）。

全体的に、関係変化があったと答えた人は 20%前後で、項目間に大きな違いはなかった。「孤独感を感じる」に「あてはまる」とした人は約 2 割であるのに対し、「人間関係のストレスが減った」との回答も 25.1%であった。家族との関係については、「絆が深まった」は「あてはまる」が 23.8%であるのに対し、「けんかやいさかいが増えた」は 15.1%であり、「絆が深まった」の方がやや多くなっていた。コロナ禍における人間関係の変化は、マイナスの側面だけでなく、家族との絆が深まった、オンラインによる勤務などで人間関係のストレスが減ったなどプラスの側面もあったことが示された。

終息後のことに関しては、「対面でのつきあいを増やしたい」に「あてはまる」とする人は 28.9%、「対面でのつきあいを減らしたい」は 21.8%であり、「対面でのつきあいを増やしたい」の方がやや上回っていた。

2.2.7 新型コロナウイルスとの共生や終息に関する意見

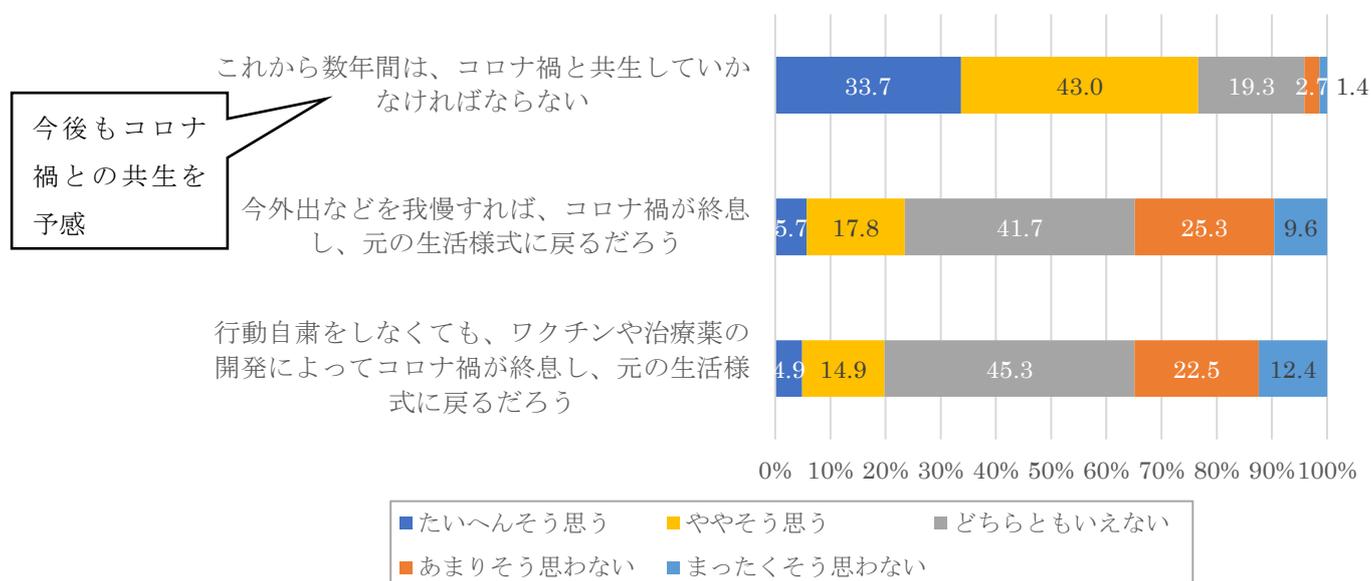


図 2.2.7 新型コロナウイルスとの共生や終息に関する意見

新型コロナウイルスとの共生や終息に関して、どのように考えているかについて尋ねた（図 2.2.7）。

「今後数年間はコロナ禍と共生していかなければならない」については「そう思う」とする回答が約 8 割となっており、多くの人々が新型コロナウイルスとの共生を予想していることが明らかになった。対して、いま自分たちが現在の生活様式に我慢していれば、あるいはワクチンや治療薬が開発されれば元の生活様式に戻るだろうと、コロナ禍の終息を予想している人は少なく、「そう思う」とする回答は約 2 割であった。

3章 1回目と2回目の変化の分析結果

3.1 2回目調査の回答者の基本属性

3.1.1 有効回答

11月20～27日に、第1回調査の回答者を対象に第2回調査を実施し、1338名の回答を得た。有効回答数は1257名であった（有効回答率93.9%）。

3.1.2 性別

性別は、男性は全体の48.9%（615名）、女性は51.1%（642名）であった（図3.1.2）。

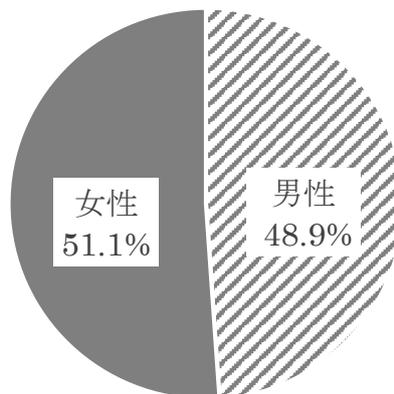


図 3.1.2 性別

3.1.3 年齢

年齢は、20代は全体の17.7%、30代は19.7%、40代は20.1%、50代は20.5%で、60代は22.0%であった。

年代と性別でクロス集計した結果を表3.1.3に示す。

表 3.1.3 年代別と性別のクロス集計

	18-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		合計
	男性	女性									
1回目	155	158	155	156	150	156	150	156	159	160	1555
2回目	108	115	121	126	122	130	124	134	140	137	1257

3.2 1回目調査と2回目調査の結果の比較

3.2.1 新型コロナウイルスに対するリスク認知

新型コロナウイルスに対するリスクについて、2回目の時点では、減少傾向がみられ、わずかだが時間の経過とともに人々のリスク認知が下がっていた（図3.2.1）。

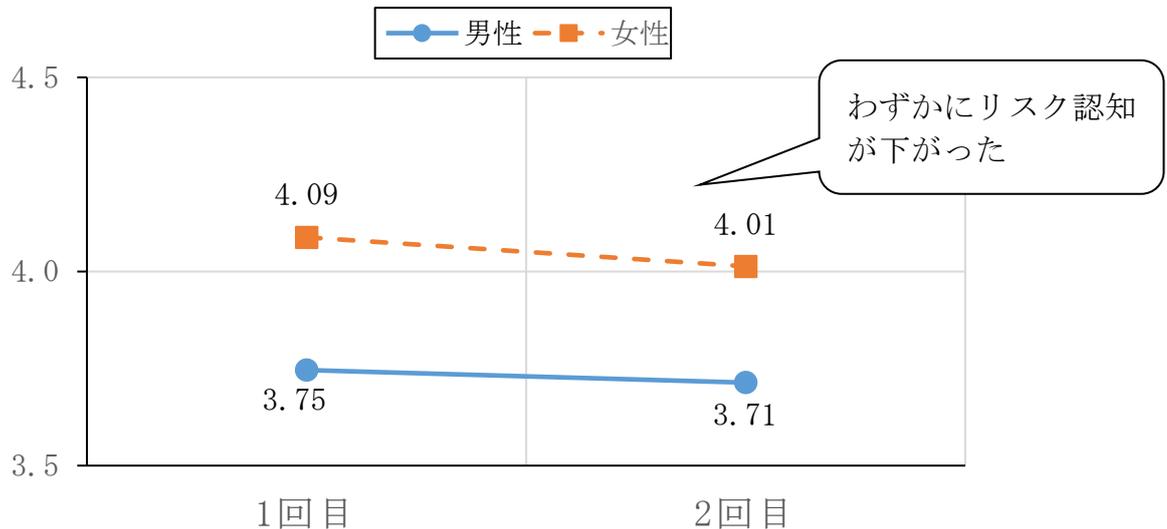


図 3.2.1 男女別のリスク認知の平均値比較

3.2.2 新型コロナウイルスに対する不安感情

新型コロナウイルスに対する不安をどのように感じているかを尋ねた。リスク認知とは異なり、不安感情は男女ともにあまり変化が見られなかった（図 3.2.2）。

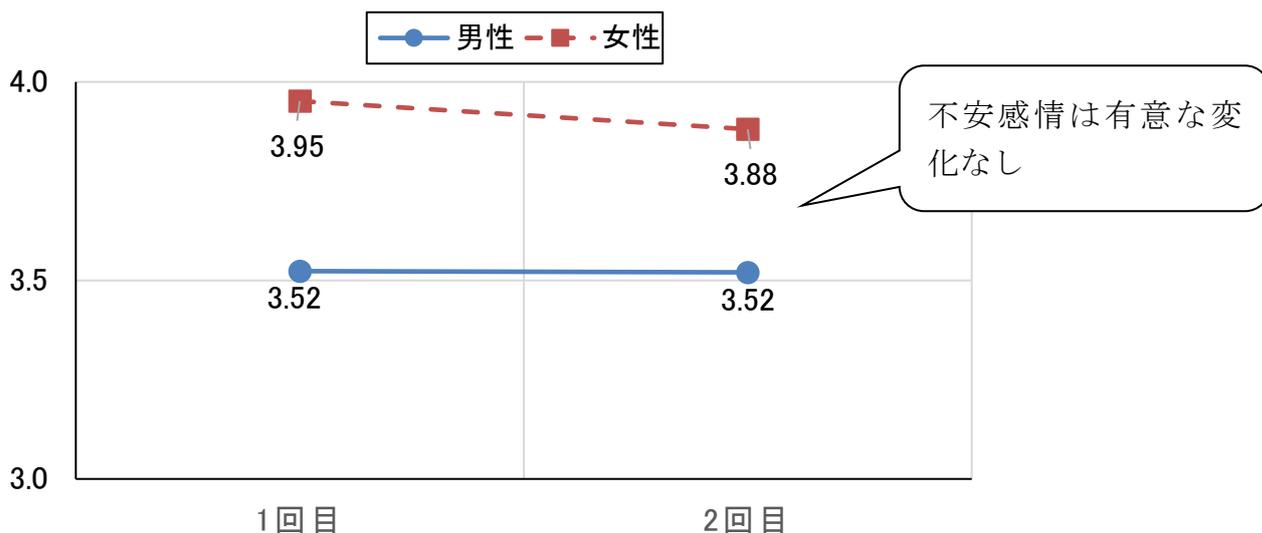


図 3.2.2 リスク認知とさまざまな不安の平均値

3.2.3 感染確率の予想

今後1ヶ月以内の自分の感染確率の予想、および自分と同じ都道府県に住んでいる平均的な他者の感染確率の予想について、0～100%で尋ねた。その結果、2回目の調査における自分の感染確率の予想は1回目調査よりも高くなったが、他者の感染確率の予想は1回目調査と2回目調査の間に変化がみられなかった（図 3.2.3）。

性別による違いは2回目調査でも見られ、自分の感染確率も他者の感染確率も女性の方が男性より高いことが確認された。

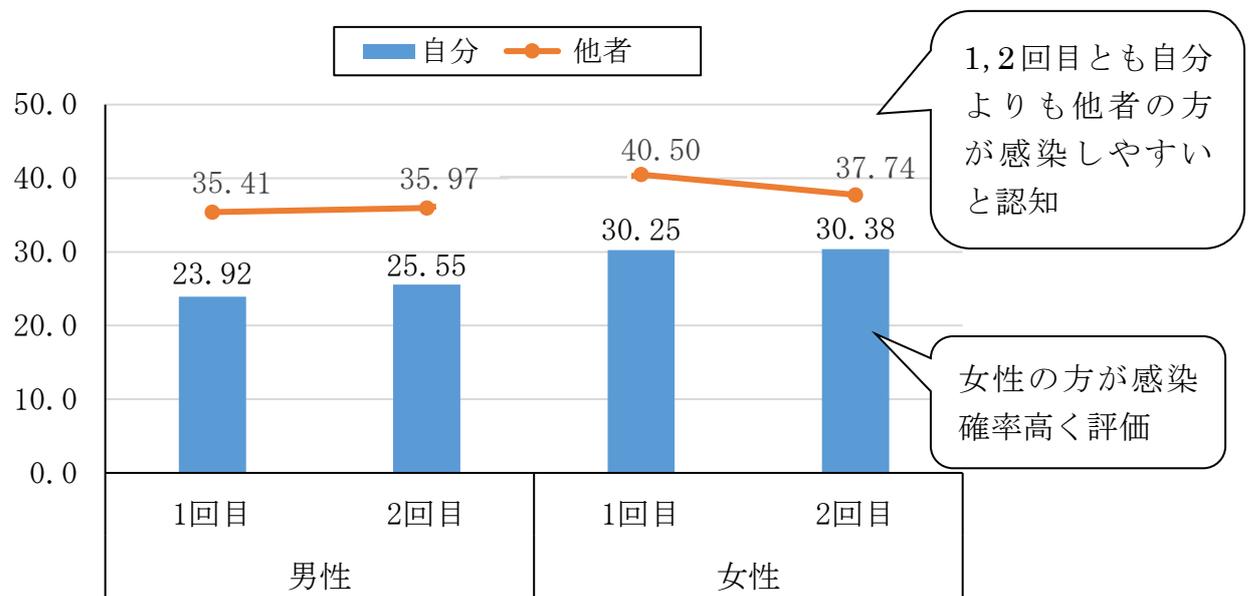


図 3.2.3 男女別の感染確率の予想 (%)

3.2.4 感染予防行動

新型コロナウイルス感染予防のために、予防行動をどれぐらい実施しているか、1回目と2回目の調査結果を比較した。

外出時のマスクの着用については、2回目の調査時点では「可能なかぎりしている」を選択する人の割合が高くなっており、マスクを着用することが定着してきた傾向が見られた (図 3.2.4.1)。

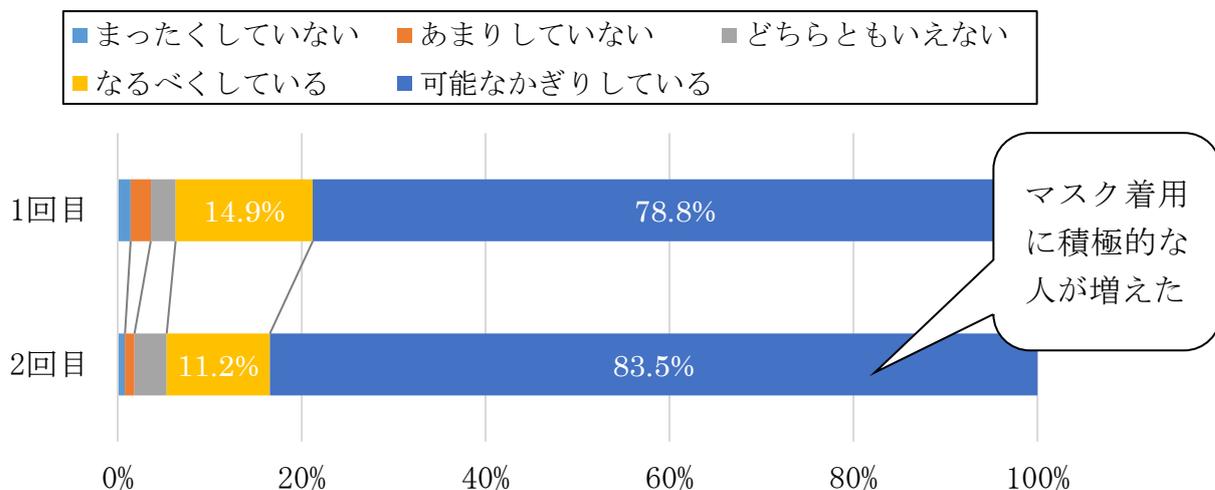


図 3.2.4.1 外出時のマスク着用状況

用事がないときの外出控えについては、「可能な限りしている」を選択する人の割合が少し減っていた（図 3.2.4.2）。

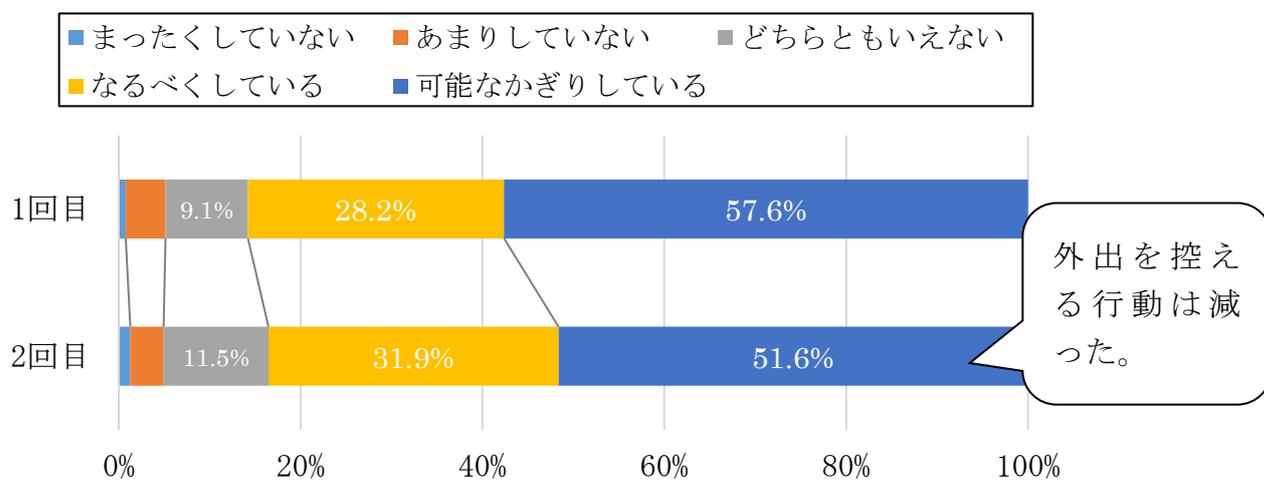


図 3.2.4.2 外出時のマスク着用状況

「定期的に窓を開けて、部屋の空気を入れ替える」については、実行している人の割合が低下した。これは、新型コロナウイルスに対する危機意識の低下というよりも、気温が低下し、窓を開けるのをためらう人が増えたためではないかと考えられる（図 3.2.4.3）。

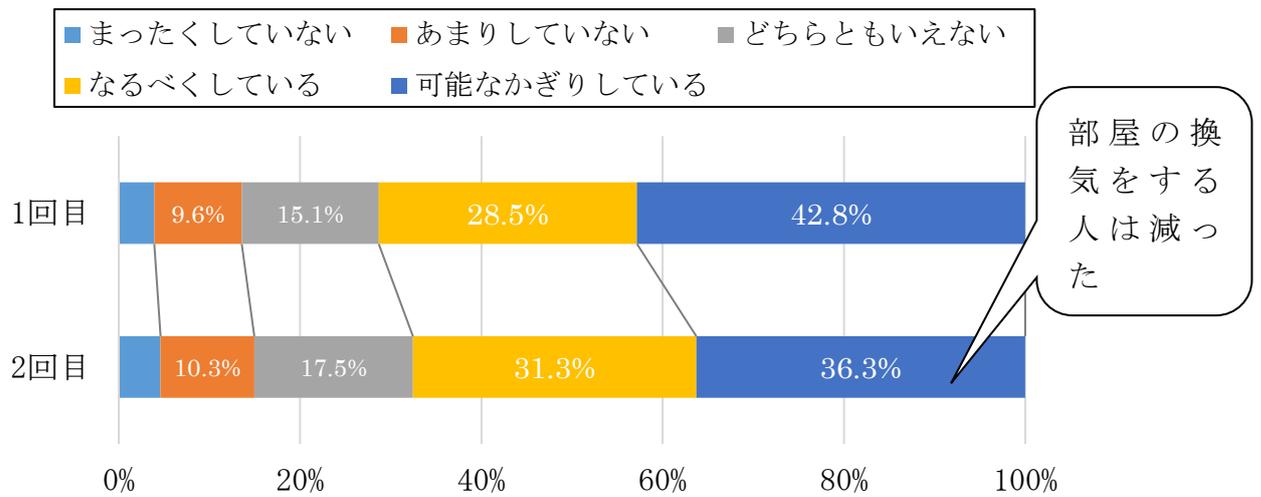


図 3.2.4.3 部屋の換気状況

3.2.5 ストレス反応

それぞれの調査時点における新型コロナウイルスに関するストレス反応の程度を比較した。

2 時点ともに、「過去 2 週間の間、緊張感、不安感又は神経過敏を感じた」ことのある人は半数近いだが、「週の半分以上」と「ほとんど毎日」を選択する人の割合が、1 回目調査と比べて 2 回目調査では低下した (図 3.2.5)。

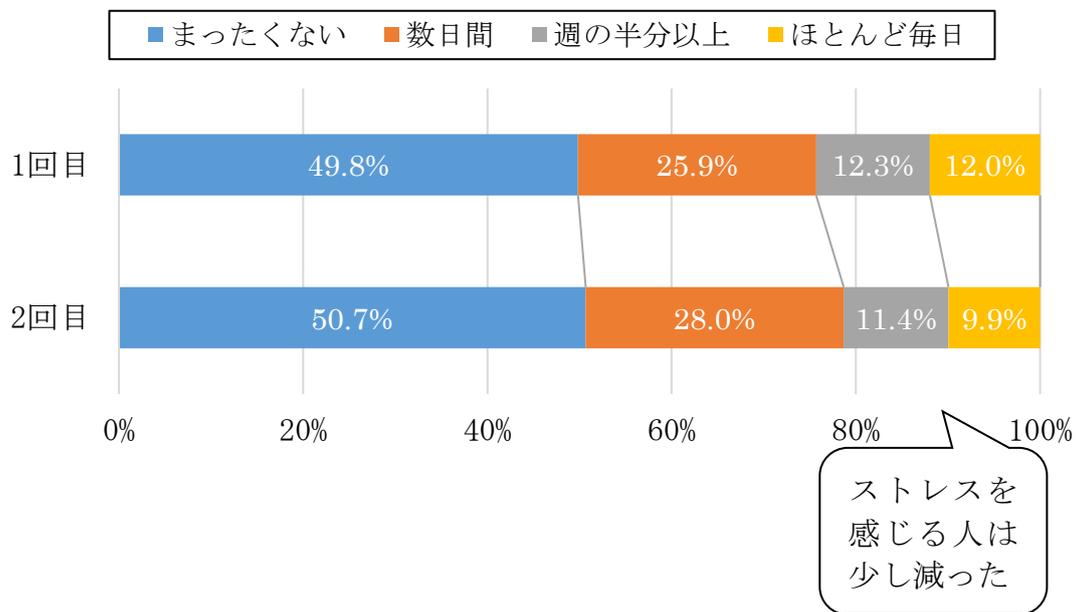
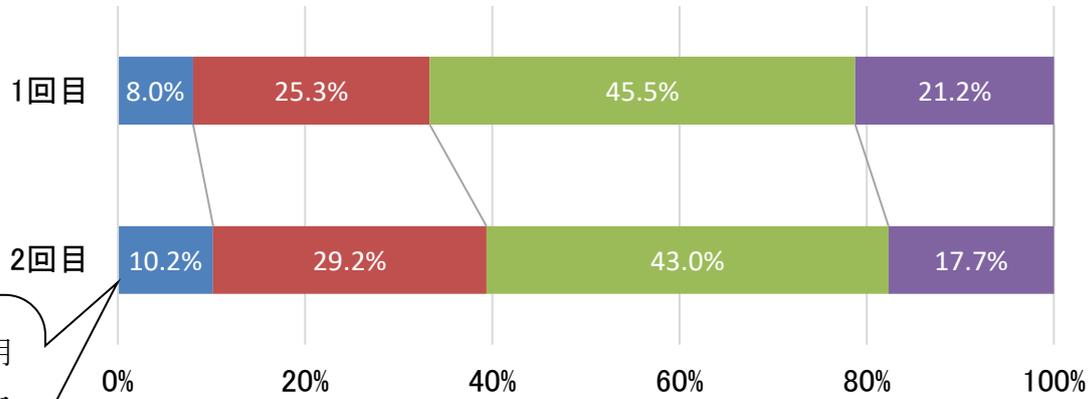


図 3.2.5 ストレス反応

3.2.6 ストレスに感じること

また、新型コロナウイルスによって引き起こされた新たな状況に対して、どのくらいストレスを感じていることを尋ねた。

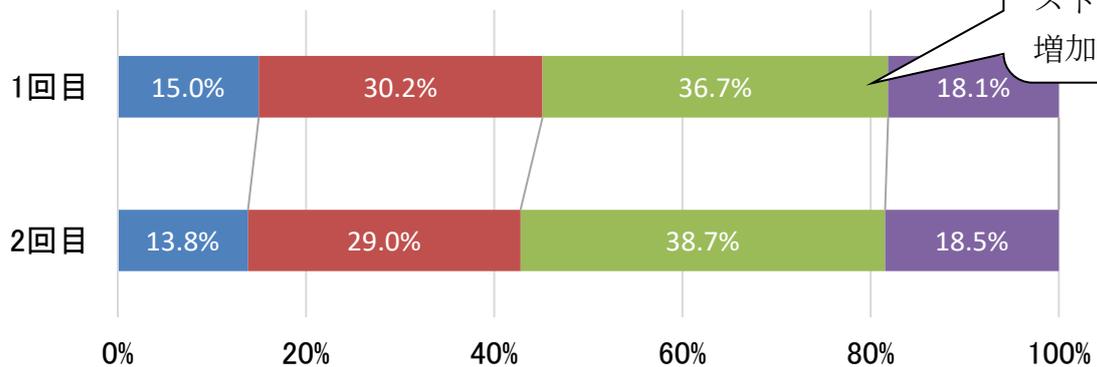
日常生活でソーシャルディスタンスを確保し、マスクを着用することに対してストレスを感じている人の割合は、1回目調査と比べて2回目調査ではやや低下した(図 3.2.6.1)。ソーシャルディスタンスを取ることやマスクの着用といった新しい生活様式に慣れた人が多くなっている傾向がみられた。ただし、「ややストレスを感じる」「とてもストレスを感じる」と回答した人が2回目調査においても6割以上を占めている。



マスク着用
 やソーシャル
 ディスタ
 ンスに少し
 慣れた

図 3.2.6.1 ソーシャルディスタンスの確保やマスク着用などの新たな生活様式に対するストレス反応

「経済面の心配や仕事を失うのではないかと不安」として「ややストレスを感じる」「とてもストレスを感じる」と回答した人は、1回目調査よりも2回目調査のほうが少し多くなっていた(図 3.2.6.2)。新型コロナウイルス感染拡大による経済不況の長期化が影響していると考えられる。



経済不安による
 ストレスが少し
 増加

図 3.2.6.2 経済面の心配や仕事を失うのではないかと不安に対するストレス反応

3.2.7 情報接触頻度

新型コロナウイルスに関する情報をどこから入手し、どのくらいの頻度で情報に接触したかを尋ねた。情報源としてテレビのニュース番組、インターネットニュース、SNS、人との会話の4つについて質問した。

新型コロナウイルスに関する情報の入手頻度が最も多かった媒体は、テレビのニュース番組であった。1回目調査、2回目調査ともに4割の人が、とてもよく新型コロナウイルスに関する情報を得ると回答した。また、25%前後の人がしばしば情報を得ると回答しており、1回目調査と2回目調査の間で、テレビのニュース番組から新型コロナウイルスに関する情報の入手頻度はあまり変化が見られなかった（図 3.2.7.1）。

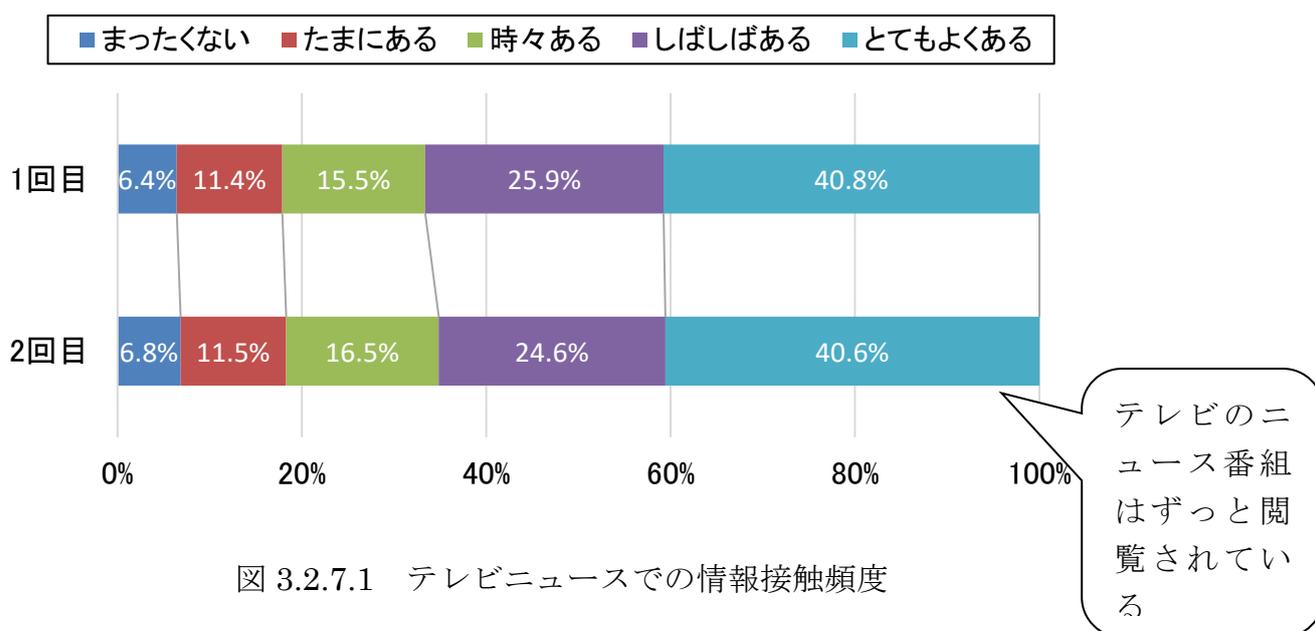


図 3.2.7.1 テレビニュースでの情報接触頻度

次に新型コロナウイルスに関する情報の入手頻度が多かった媒体は、インターネットニュースであった。2回目の調査時点で、インターネットニュースから情報を入手する頻度は全体的に少し低下したが、「しばしばある」と「とてもよくある」を選択する人の割合は6割程度であった（図 3.2.7.2）。

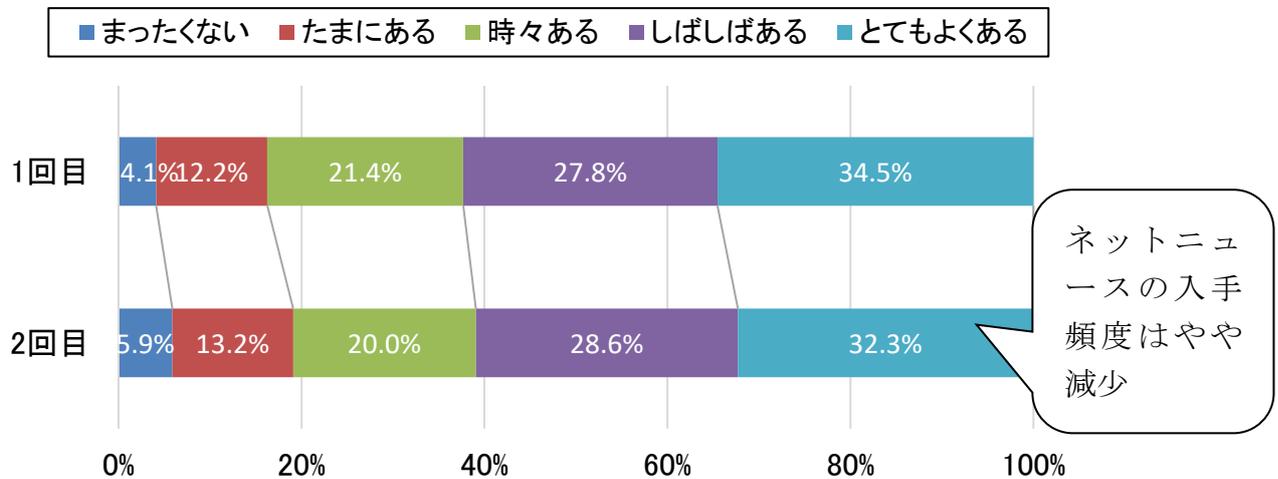


図 3.2.7.2 インターネットニュースでの情報接触頻度

SNS から新型コロナウイルスの情報を入手している人は、テレビのニュース番組やインターネットニュースと比べて少なくなっている。

インターネットニュースと SNS はともに、自分の関心のある情報にのみ触れることができるというフィルタ機能を持つため、これら媒体からの情報入手頻度が減少するのは、人々の新型コロナウイルスに対する関心が徐々に減っていることが考えられる（図 3.2.7.3）。

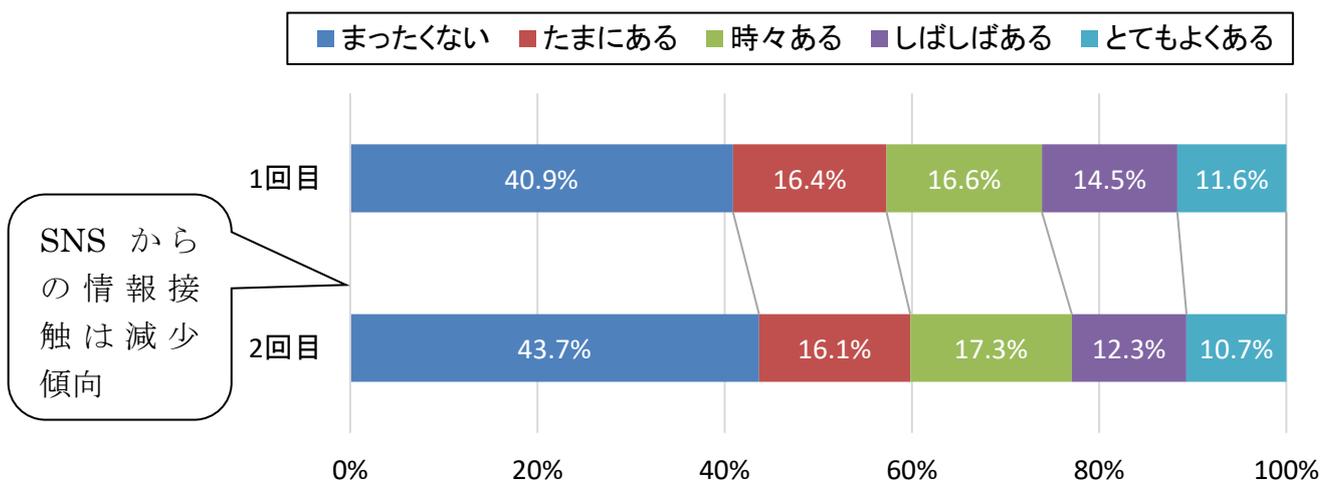


図 3.2.7.3 SNS での情報接触頻度

最後に、人との会話は、SNS からの情報接触頻度と同様の傾向が見られ、全体的に情報接触頻度が下がってきた。

2 回目の調査時点で、新型コロナウイルスに関する情報への接触頻度が全体でも少し低下したが、新型コロナウイルスについて会話する人は 9 割ほどとなっていた（図 3.2.7.4）。

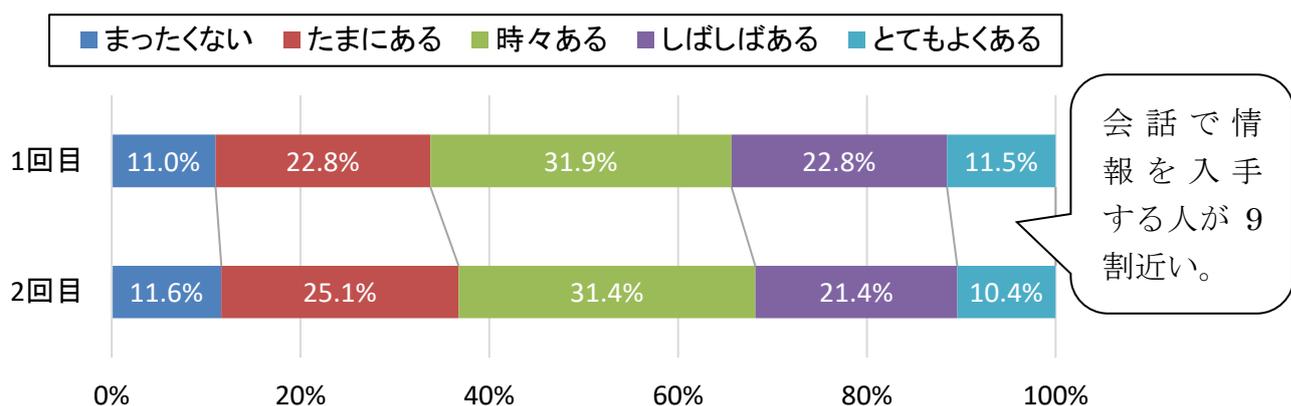


図 3.2.7.4 会話での情報接触頻度

3.3 まとめ

まとめると、1回目調査の時点と2回目調査の時点の間で、全体的に僅かに変化が見られた。リスク認知は男女ともに2回目調査で低下したが、不安感情は変化が見られなかった。また、感染確率については、自分の感染確率の予想のみが2回目調査で高くなっていた。対して、平均的な他者の感染確率には1回目調査と2回目調査で変化が見られなかった。

マスクの着用以外の予防行動はさまざまな程度の減少がみられ、新型コロナ感染対策が徐々にゆるくなってきたことが読み取れる。また、人々は新しい生活様式にだんだん慣れてきた傾向が見られたが、経済的側面についてストレスを感じる人がやや増加していた。

新型コロナウイルスに関する情報は、テレビのニュース番組から入手する人が多く、この接触頻度には変化が見られなかった。それ以外の媒体から新型コロナウイルスに関する情報を目にする頻度は減少していた。

4章 自由記述

第1回調査の有効回答者数は1555名、自由記述はのべ約495であり、第2回調査の有効回答者数は1257名、自由記述はのべ約355であった。

4.1 1回目の自由記述の具体例

回答をKJ法でカテゴリーに分類した。それぞれのカテゴリーからいくつか実際の回答を示す。KJ法の図は図4.2.1に示す。

不安感・ストレス (94)

1 不安 (25)

- ・ 「収入が減り、趣味も我慢。子供達の就職もあり、不安だらけ。」(女性・40代)
- ・ 「症状が出ていなくても、知らないうちに罹患しているかもと不安になる。」(女性・60代)
- ・ 「不明な点がまだ多く将来の状況を見通せない不安感がある」(男性・20代)

2 困る (18)

- ・ 「終息に役立つかどうか若干の疑問はある」(男性・40代)
- ・ 「大学の活動が本来の水準になることを目指して、オンラインでの取り組みを行ってほしいと感じている。とくに、人数制限を設けているなどで大学図書館が使いにくく卒論の資料集めに苦戦しているので、電子図書館サービスの拡充などで対策してもらえるといいと考えている。」(女性・20代)
- ・ 「テレワークがしたいけど出来るような会社じゃないので、政府が圧力かけるくらい真剣に取り組んで世の中「仕事のやり方」を変えてほしい。」(女性・40代)

3 心配 (12)

- ・ 「こどもが感染しないかとても心配です。」(女性・40代)
- ・ 「遠方の親の様子が気になるが仕方がない。」(女性・40代)
- ・ 「拡大が心配。」(男性・60代)

4 ストレス (11)

- ・ 「コロナのせいで景気も悪く、人にも会いづらいのでストレスがたまるので

嫌だ。」(男性・30代)

5 怖い (11)

- ・ 「最近、身近にいる知人がコロナ感染者との濃厚接触者になり、改めて感染の恐ろしさを実感した。誰でも感染する可能性があると感じた。」(女性・60代)

終息への願い (85)

- ・ 「一刻でも早くコロナが終息しますよう、願っています。」(女性・60代)
- ・ 「早く収束してほしい！」(男性・30代)
- ・ 「早く終息し、安全で自由に過ごせる日が早く来て欲しいです。」(女性・50代)
- ・ 「子供達が伸び伸び遊べる、学校に行ける生活、高齢者が安心して持病の治療に専念出来る生活、社会活動全般が1日でも早く正常になる日が来るようにして欲しい。」(男性・60代)
- ・ 「みんなが早く安心して暮らせるようになりますように。」(女性・40代)

政治への批判 (46)

- ・ 「帰省は自粛しろと言いつつ GOTO キャンペーンを実行している事に矛盾を感じつつ経済が回っていかない事に対する心配もあり今私達はどうすれば良いか試されているように感じています。」(女性・60代)
- ・ 「政府の対処方針がなげやり・無策に見えるので、実に心もとない。」(男性・40代)
- ・ 「何事にも正解はないが、最善を目指すのがあたりまえだと思う。ただあまりにも危機管理能力ない政治にがっかりすると共に、国民の常識のなさや、残念な出来事が多い事が明らかになったような気がする。」(男性・60代)
- ・ 「今だに PCR 検査が簡単に受けることが出来なく、陽性者の自宅待機者の多さにもビックリします。政府には不信感しかなく、怒りをおぼえる」(女性・40代)
- ・ 「給付金や協力金やキャンペーンなどで、今後増税になることが心配です。独身や子供がいない場合、手当てがないもないのに、税金は高いので。」(女性・40代)

政治への改善要望・提言（36）

- ・ 「お金を使うべきところは医療介護保育の現場やシステム、薬の開発・供給だと思う。」（女性・40代）
- ・ 「たとえ現在のコロナ渦が収束しても、以前の生活様式に戻る事は出来ない。また、新たなウィルスが必ず出て来る。その為にも、今回の感染経路や治療法、政府の取った政策の検証や記録の全てを取って置くべき。また、感染症対策特措法の改正で罰則規定を設けるべき。」（男性・60代）
- ・ 「政府はもっと対策に指針を明確にし、発表していただきたい。」（男性・60代）
- ・ 「GO to キャンペーンは今からでもすぐやめるべきだと思う。確かに経済的には打撃を受けているが、新型コロナウイルスを収束させないと経済の回復も見込めないと思う。経済の回復を優先させては新型コロナウイルスはますます感染が拡大し、余計に経済の回復が遅れると思う。」（女性・20代）

医療への期待（44）

- ・ 「ワクチン開発、接種を1日も早く実施して欲しい。」（男性・60代）
- ・ 「早く有効で副作用の少ないワクチンがあると良いですね。」（女性・30代）
- ・ 「かかってもインフルエンザと同じくらいの扱いになる医療が発達して欲しい。」（女性・30代）
- ・ 「PCR検査は誰でも自由に受けられるべきだと思う。」（女性・60代）
- ・ 「諸外国のように、受けたい時に検査が受けれるようになるといいなと思います。無症状の人が増えていて、見逃されているのが心配です。」（女性・60代）

人の行動について（42）

- ・ 「皆がマスク等のエチケットを守り、外出自粛を心がければ、今よりは感染者を減らすことができると信じています。互いに協力し、助け合う気持ちが今は足りないと思います。」（女性・20代）
- ・ 「国や自治体に決定してもらわないと、自分では判断できない人が多すぎる。」（男性・50代）
- ・ 「一般人のコロナに対する取り組みが両極端になってきているようでおそろしい。」（男性・30代）
- ・ 「コロナウイルスによってたくさんの方が亡くなってしまいましたこれか

らも犠牲者が増えないように自分にできる予防や周りへのマナーを守って
いきたいと思います。」(女性・30代)

- ・ 「コロナよりも人間の方が怖い。」(女性・40代)

情報過多 (31)

- ・ 「マスコミが不安ばかりを煽っているような気がしています。」(女性・50代)
- ・ 「コロナに関するワイドショー報道が、不安を煽るものが多くて不快感が強い専門家でもない芸能人や著名人のコメンテーターも憶測や偏った話が多く、もう少し内容を考えてほしいと思うこういう時こそ報道がちゃんとしたことを伝えてほしい。」(女性・30代)
- ・ 「新型コロナウイルスについて、感染力の強さやウィルスの強さ、症状の違いなど、情報が多過ぎて何を信じていいのか分からない。」(女性・60代)
- ・ 「国、地方自治体、医療関係者が発信する情報が、すべき、しないといけない行動が、多岐に渡っていて何が本当なのか、どうすれば良いのかが不明。」(男性・60代)
- ・ 「もうニュースで聞き飽きた。」(男性・50代)

楽観的意見、プラスの側面 (30)

- ・ 「コロナ、コロナと世の中が騒ぎすぎ、自分たちで住みにくい世の中にしてしまった、ウイルスは何百種類もあるのだからうまく付き合っていたらいいのとおもう、今までの経験がまったく生かされてない、いろいろの病気を人類は経験してて、昔の人でも医学科学がなくてもなんとかやってきたのに、と思う。」(女性・30代)
- ・ 「心配ではあるが、過剰に反応しすぎている面もあると思う。」(女性・60代)
- ・ 「かかっても治す薬が開発されればインフルエンザと同じレベルの病気だと思う。」(女性・50代)
- ・ 「新型コロナウイルスの流行によって得るものも多くあると思う。」(男性・40代)
- ・ 「コロナ感染拡大による自粛要請において、諸外国に比べなんの罰則もない日本でありながら、国民はそれを守り見事なまでの統制をとりました。日本人の素晴らしい一面でしょうか。」(男性・60代)

4.2 1回目と2回目の変化

1回目と2回目での自由記述を検討した結果を図4.2.1、図4.2.2に示す。1回目と2回目はともに「状況改善願望」、「精神面への影響」、「政治」、「情報」「人の行動」とその他のカテゴリーに構成された。

精神面におけるネガティブな表現が多くみられ、その内容はコロナに関するニュースや不安を煽る情報が多いこと、政府のコロナ対策への不満が多かった。普通の生活に戻りたい、ワクチンがほしい、コロナ対策の改善、個人行動を見直すなど状況改善の要望がみられた。

2回目のカテゴリーの変化について、「ワクチンへの配慮」という新しいカテゴリーが増えた。1回目はワクチンの開発を願う意見が多かったが、2回目はワクチンの開発が進んだため、ワクチンの効果や安全性に懸念を抱く声があった。これは、各国でワクチンの臨床結果が出てきたためだと考えられる。

「GO TO キャンペーン」に対する意見が1回目より増加した。これは調査時期がGO TO キャンペーンの実施時期と重なっていたためだと考えられる。そのうちの多数は批判的な意見であった。

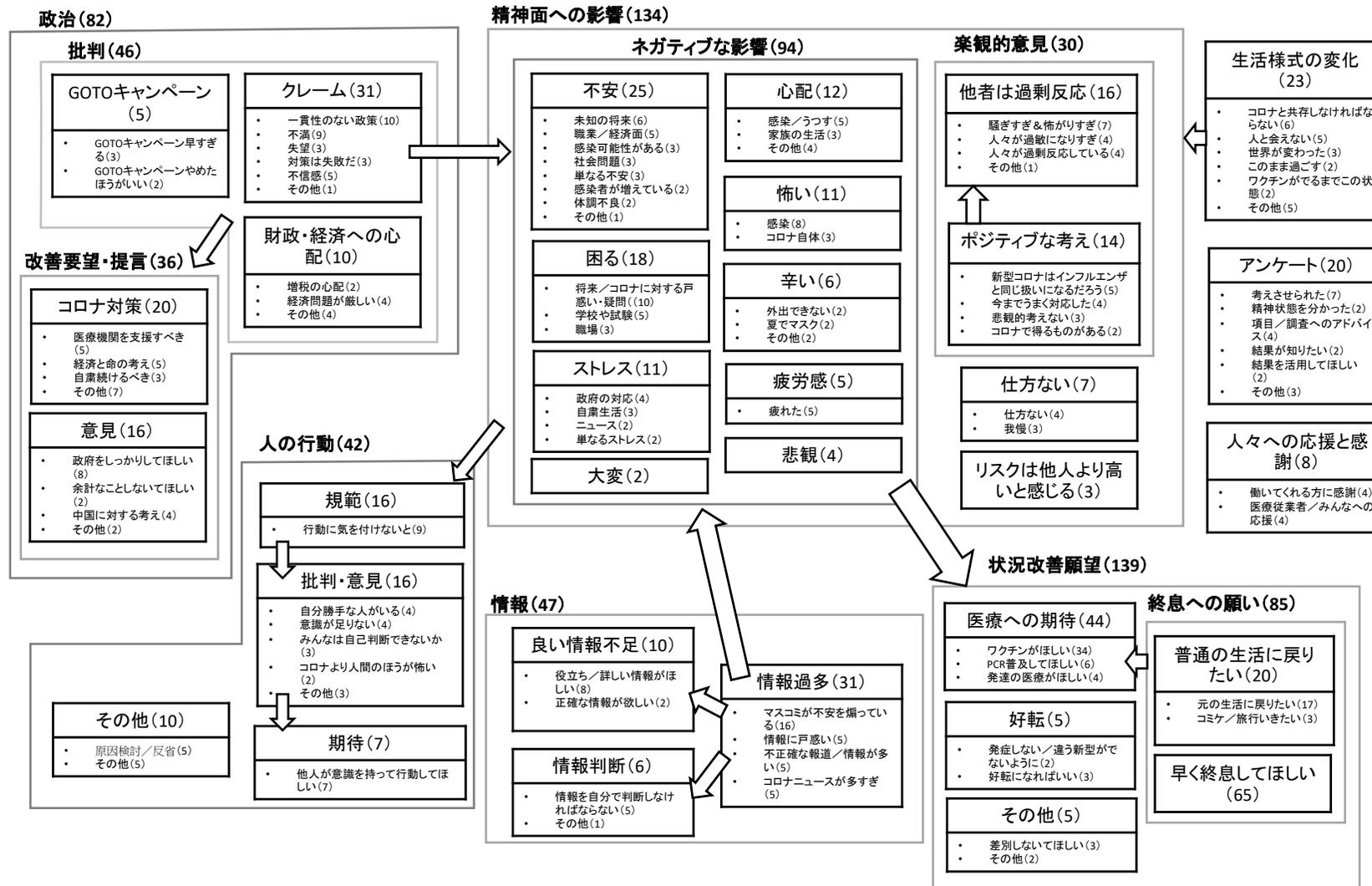


図 4.2.1 1 回目の自由記述の KJ 法結果

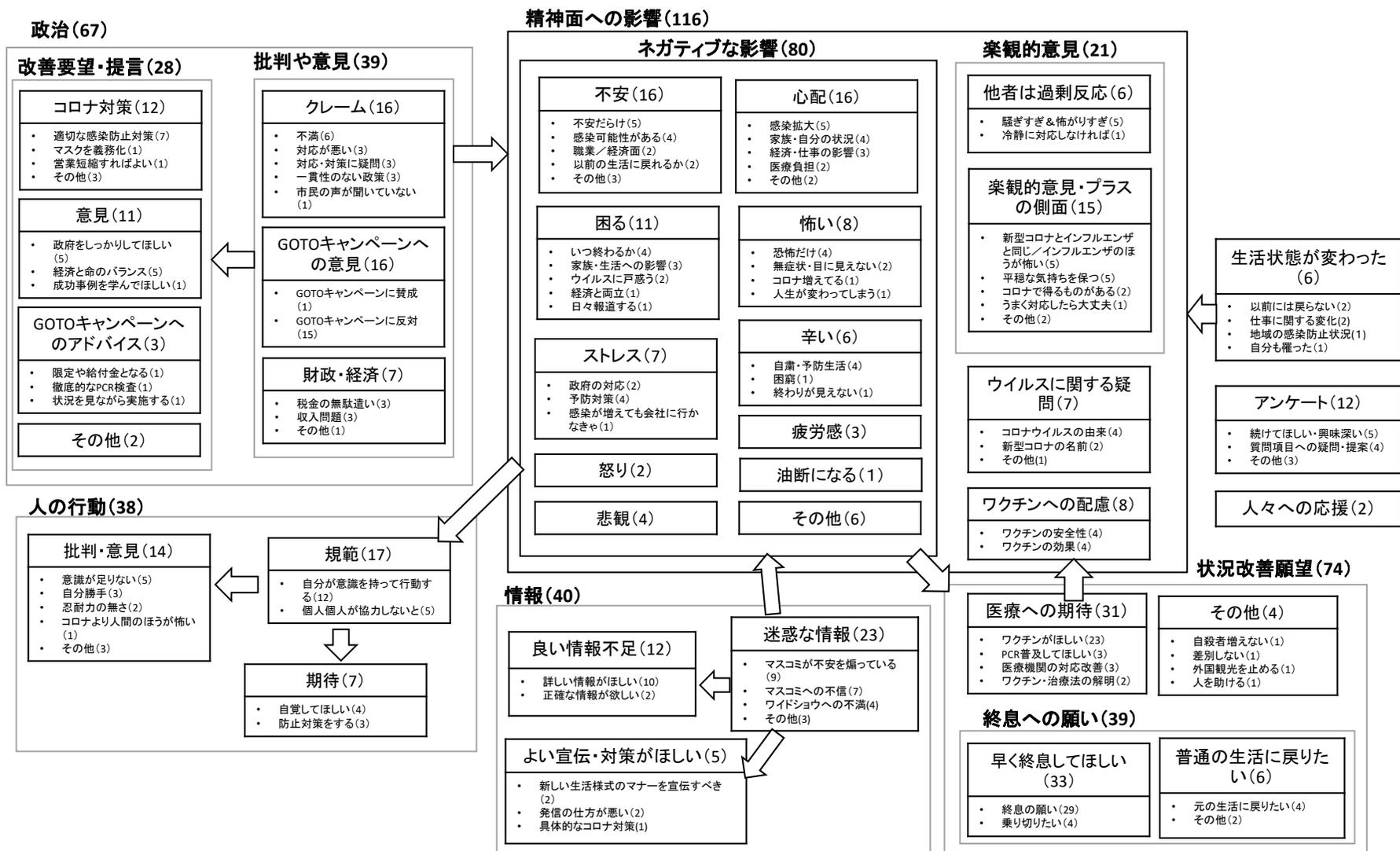


図 4.2.2 2回目の自由記述の KJ 法結果

引用文献

- Crum, A. J., Salovey, P., & Achor, S. (2013). Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response. *Journal of Personality and Social Psychology*, **104**, 716-733.
- Gao J., Zheng P., Jia Y., Chen H., Mao Y., Chen S., Wang Y., Fu H., Dai J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS ONE*, **15**(4), doi: 10.1371/journal.pone.0231924.
- Griskevicius, V., & Kenrick, D. T. (2013). Fundamental motives: How evolutionary needs influence consumer behavior. *Journal of Consumer Psychology*, **23**, 372-386.
- Higgins, E. T. (1998). Promotion and prevention: Regulatory focus as a motivational principle. *Advances in Experimental Social Psychology*, **30**, 1-46.
- 岩本（大久保） 慧悟・竹橋 洋毅・高 史明（2020）. ストレスマインドセット尺度の邦訳および信頼性・妥当性の検討 *心理学研究*, **90**(6), 592-602.
- 株式会社ブレインパッド（2020）. ブレインパッドが独自調査、新型コロナによる自粛「ストレス増加」の1位専業主婦72%、2位公務員69%、3位会社員58%, <https://www.brainpad.co.jp/news/2020/05/12/11385>（2022年2月8日参照）
- 光浪 睦美（2012）. 認知的方略の違いが対人関係における動機、目標志向性および対人行動との関係に及ぼす影響. *パーソナリティ研究*, **21**, 124-137.
- Markus, H.R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, motivation, and emotion. *Psychological Review*, **98**, 224-253.
- 及川 晴・及川 昌典（2010）. 危機的状況での認知、感情、行動の変化—新型コロナウイルス感染症への対応— *心理学研究*, **81**, 420-425.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, **55**, 68-78.
- Slovic, P. (1987). Perception of risk, *Science*, **236**, 280-285
- World Health Organization (2020). 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) WHO 公式情報特設ページ Retrieved from https://extranet.who.int/kobe_centre/ja/covid（2020年5月24日参照）
- Yuki, M., Schug, J., Horikawa, H., Takemura, K., Sato, K., Yokota, K., &

Kamaya, K. (2007). Development of a scale to measure perceptions of relational mobility in society. *CERSS Working Paper 75*, Center for Experimental Research in Social Sciences. Hokkaido University.

付録

新型コロナウイルス感染症に関する社会の変化調査

このアンケート調査は、新型コロナウイルス感染症に関して、あなたご自身の生活スタイルや考え方、こころの状態などについて回答していただくものです。調査によって、新型コロナウイルス感染症が私たちの生活にもたらした影響を心理学的に明らかにすることを目的としています。この調査は、奈良女子大学の研究グループ（安藤香織・梅垣佑介・竹橋洋毅）により実施しています。また、奈良女子大学倫理審査委員会により承認されています。

調査は任意・無記名でなされ、個人が特定されるような質問はありません。また、個人が特定できる形で結果が公表されることもありません。回答をもって調査の趣旨に同意いただいたものとしませんが、途中で辞退されたとしても不利益をこうむることはありません。

次のページからアンケート画面が始まります。書かれた指示に従って、回答するようにしてください。回答に要する時間はだいたい 15 分です。

アンケート回答中に気持ちがひどく落ち込むなどの心理的な変化が生じた場合には、すみやかに回答を中断し、下記リンク等を利用してお近くの医療機関や相談窓口へ連絡を取るようにしていただければと思います。電話やメール、SNS での相談も可能です。

厚生労働省サイト「こころの耳」<<http://kokoro.mhlw.go.jp/facility/>>

はじめに、あなたご自身のことを教えてください。

SC1 年齢

SC2 性別

SC3 居住地域（都道府県）

SC4 配偶者の有無

SC5 職業

SC6 学歴

SC7 同居の方の中に以下の方は含まれますか。あてはまるものすべてに○をつけて下さい。

1 18歳以下の子ども 2 70歳以上の方 3 基礎疾患（糖尿病、心不全など）のある方

Q1 新型コロナウイルスについて、あなたはどのように感じていますか。以下の項目について、それぞれ最もあてはまるものに1つ○をつけて下さい。

（1：まったくあてはまらない，2：あまりあてはまらない，3：どちらともいえない，4：ややあてはまる，5：非常にあてはまる の5件法）

Q1_1. 恐ろしい

Q1_2. 死に至る可能性がある

Q1_3. どんな影響があるかわからない

Q1_4. 科学的に解明されていない

Q1_5. 自分が感染するリスクが高いと思う

Q1_6. 自分が感染した場合に重症化し、命の危険があるのではないかと心配だ

Q1_7. 自分が感染した場合に治療法がないことが不安だ

Q1_8. 知らない間に感染して周りの人に新型コロナウイルスをうつしてしまうのではないかと心配だ

Q1_9. 感染したら家族に新型コロナウイルスをうつしてしまうのではないかと心配だ

Q1_10. 自分が感染すると周りから白い目で見られるのではないかと心配だ

Q1_11. 自分が感染すると職場など周りに迷惑をかけることが気がかりだ

Q1_12. 新型コロナウイルスによる社会全体での経済の悪化が心配だ

Q1_13. 新型コロナウイルス感染拡大による医療の崩壊が心配だ

Q1_14. 新型コロナウイルスのことを考えると不安になる

Q1_15. 新型コロナウイルスを怖いと感じる

Q2 あなたは、新型コロナウイルスについて以下のリスクはどれぐらいあると思いますか。0-100%の数値でお答え下さい。

今後1ヶ月以内に自分自身が感染する可能性 () %

今後1ヶ月以内に自分と同じ都道府県に住んでいる平均的な人が感染する可能性 () %

Q3 あなたは、新型コロナウイルス感染予防のために、以下の行動をどれぐらい実施していますか。それぞれ最もあてはまるものに○をつけて下さい。

(1:まったくしていない, 2:あまりしていない, 3:どちらともいえない, 4:なるべくしている, 5:可能なかぎりしている の5件法)

- Q3_1. 外出時はマスクを着用する
- Q3_2. 帰宅時に手を洗う
- Q3_3. 用事がない時は外出を控える
- Q3_4. 手洗いができない時は、手指消毒用アルコールを使う
- Q3_5. 他府県に行くことを控える
- Q3_6. 手洗いは、石けんを用いて15秒以上洗う
- Q3_7. 定期的に窓を開けて、部屋の空気を入れ換える
- Q3_8. 人ごみや繁華街への外出を控える
- Q3_9. 自分の目や鼻、口など顔を触らない

Q4 以下の質問について、最もあてはまる番号に○をつけて下さい。

(1:まったくそう思わない, 2:あまりそう思わない, 3:どちらともいえない, 4:ややそう思う, 5:たいへんそう思う の5件法)

- Q4_1. 多くの人が外出時にはマスクをつけるべきだと考えている
- Q4_2. 多くの人が不要不急の外出は控えるべきだと考えている
- Q4_3. 多くの人が手洗い・アルコール消毒を行うべきだと考えている
- Q4_4. 多くの人が他府県には行くべきでないと考えている
- Q4_5. 自分は、外出時にはマスクをつけるべきだと思う
- Q4_6. 自分は、不要不急の外出は控えるべきだと思う
- Q4_7. 自分は、手洗い・アルコール消毒を行うべきだと思う
- Q4_8. 自分は、他府県には行くべきでないとと思う

Q5 あなたは、新型コロナウイルスに感染した人について、どのように思いますか。

(1:まったくそう思わない, 2:あまりそう思わない, 3:どちらともいえない, 4:ややそう思う, 5:たいへんそう思う の5件法)

- Q5_1. 気の毒だ

- Q5_2. 無事に良くなってほしい
- Q5_3. 他人に迷惑をかけている
- Q5_4. 他者から批判されても仕方がない
- Q5_5. 腹立たしい

Q6 あなたは、マスクをつけずに外出している人について、どのように思いますか。

(1:まったくそう思わない, 2:あまりそう思わない, 3:どちらともいえない, 4:ややそう思う, 5:たいへんそう思う の5件法)

- Q6_1. 他人に迷惑をかけている
- Q6_2. やむを得ない理由があるのだろう
- Q6_3. 腹立たしい
- Q6_4. マナーがなっていない

Q7 自分がマスクをつけずに外出した場合、周りの人からどのように見られると思いますか。

(1:まったくそう思わない, 2:あまりそう思わない, 3:どちらともいえない, 4:ややそう思う, 5:たいへんそう思う の5件法)

- Q7_1. 他人に迷惑をかけている
- Q7_2. やむを得ない理由があるのだろう
- Q7_3. 腹立たしい
- Q7_4. マナーがなっていない

Q8 以下の質問について、あなたの意見に最もあてはまるものに○をつけて下さい。

(1:まったくそう思わない, 2:あまりそう思わない, 3:どちらともいえない, 4:ややそう思う, 5:たいへんそう思う の5件法)

- Q8_1. 新型コロナウイルスは十分注意すれば予防することが可能だ
- Q8_2. 新型コロナウイルスは注意しても防ぐことが難しい
- Q8_3. 新型コロナウイルスに感染するのは、本人の責任だ

Q8_4. 新型コロナウイルスに感染するのは本人の行動より周囲の状況によるものだ

Q9 新型コロナウイルス感染拡大により、あなたの生活には影響はありましたか。あてはまるものにいくつでも○をつけて下さい。(複数回答可)

1. 世帯収入が減った
2. 自身、または配偶者の仕事がなくなった
3. 仕事がテレワークになった
4. 子ども・または自身の学校が休校になった
5. 遠方に住む家族に会えなくなった
6. 趣味の活動ができなくなった
7. ほとんど影響はなかった
8. その他 ()

Q10 過去 2 週間の間、以下の問題で悩まされたことがどれぐらいありましたか？

(0:まったくない, 1:数日間, 2:週の半分以上, 3:ほとんど毎日 の4件法)

- Q10_1. 緊張感、不安感または神経過敏を感じる
- Q10_2. 心配することを止められない、または心配をコントロールできない
- Q10_3. 気分が落ち込む、憂うつになる、または絶望的な気持ちになる
- Q10_4. 物事に対してほとんど興味がない、または楽しめない

Q11 新型コロナウイルス感染症とそれによる生活の変化によって生じた不安や心配、気分の落ち込みなどのこころの変化を、以下の方法でメンタルヘルスの専門家(精神科医、臨床心理士、公認心理師など)に相談したいと思いませんか。

(1:相談したいと思わない, 2:相談したいとあまり思わない, 3:相談したいと少し思う, 4:相談したいと思う の4件法)

Q11_1. 対面での相談

Q11_2. 電話での相談

Q11_3. オンラインでの相談 (Skype, Zoom など)

Q12 メンタルヘルスの専門家に対面あるいはオンラインで相談する場合、次のことをどのくらい心配に思いますか？当てはまる数字に○をつけてください。

(1：心配ではない，2：あまり心配ではない，3：少し心配だ，4：心配だ の4件法)

Q12_1. 対面での相談によりメンタルヘルスの専門家や他のスタッフから感染するかもしれないこと

Q12_2. 対面での相談によりメンタルヘルスの専門家や他のスタッフに感染させてしまうかもしれないこと

Q12_3. 対面での相談の行き帰りに自分が感染するかもしれないこと

Q12_4. 対面での相談の行き帰りに自分が周囲を感染させてしまうかもしれないこと

Q12_5. 対面での相談の際に不要不急な外出をしていると周囲から思われること

Q12_6. オンラインでの相談では、相談したい内容の微妙なニュアンスが伝わらないかもしれないこと

Q12_7. オンラインでの相談では、専門家の反応がよく分からないこと

Q12_8. オンラインでの相談のためのプライベートな空間や時間（相談中他の人に邪魔されない個室など）を確保できないこと

Q12_9. オンラインでの相談では、インターネット通信料がかかること

Q13 新型コロナウイルス感染症に関連して、あなたは次のようなことをどの程度ストレスと感じていますか。

(1：まったくストレスに感じない，2：あまりストレスに感じない，3：ややストレスを感じる，4：とてもストレスを感じる，5：該当しない の5件法)

Q13_1. 自分自身が感染するかもしれないこと

Q13_2. 他者を感染させるかもしれないこと

Q13_3. もし感染した場合に、周囲からどのように見られるか、差別にあうのではないかということ

Q13_4. 新型コロナウイルス感染症に関する情報が多すぎること

- Q13_5. 身体的距離の確保, マスクの着用といった「新しい生活様式」
- Q13_6. 出勤・通学が再開したこと
- Q13_7. 仕事や学校がまだオンラインであること
- Q13_8. 経済面の心配や仕事を失うのではないかという不安
- Q13_9. 外出を控えなければならないこと

Q14 新型コロナウイルスに関する情報について、次の情報源から入手することがどれぐらいありますか。

(1:まったくない, 2:たまにある, 3:時々ある, 4:しばしばある, 5:とてもよくある の5件法)

- Q14_1. テレビのニュース番組
- Q14_2. テレビのワイドショーなどの情報番組
- Q14_3. 新聞
- Q14_4. インターネットニュース (Yahoo ニュースなど)
- Q14_5. ツイッター、フェイスブック、インスタグラムなどの SNS
- Q14_6. 人との会話

Q15 新型コロナウイルス感染拡大により、あなたと家族や周りの人との関係には変化があったでしょうか。それぞれ、最もあてはまるものに○をつけて下さい。

(1:全くあてはまらない 2:あまりあてはまらない 3:どちらともいえない 4:ややあてはまる 5:非常にあてはまる の5件法)

- Q15_1. 家族と過ごす時間が増えて、家族との絆が深まった
- Q15_2. 家族と過ごす時間が増えて、けんかやいさかが増えた
- Q15_3. 以前と比べて、対面での人づきあいが減った
- Q15_4. 人と会う機会が減って、人間関係のストレスが減った
- Q15_5. 人と会う機会が減って、孤独を感じる
- Q15_6. 離れている人との絆を再確認した
- Q15_7. 人との助け合いが増えた
- Q15_8. 今後、人との対面でのつきあいを減らしたい
- Q15_9. 新型コロナウイルスの感染リスクがなくなっても、人との対面でのつきあいを減らしたい

Q15_10. 新型コロナウイルスの感染リスクがなくなったら、人との対面でのつきあいを増やしたい

Q16 以下のそれぞれの文章について、あなたはどれほど当てはまると思われますか。もっとも

当てはまると思う数値を選んでください。(2回目削除)

(1:全くあてはまらない 2:あまりあてはまらない 3:どちらともいえない
4:ややあてはまる 5:非常にあてはまる の5件法)

Q16_1. できるだけ多くの友達をつくりたいし、つくれると思う

Q16_2. 友達になるために、自分から積極的に話しかけたりする

Q16_3. 新しい友達をつくるのが好きだ

Q16_4. 初対面の人が多い時、その人たちと仲良くなりたと思う

Q16_5. 初対面の人とでも、すぐに打ち解けて、話ができる

Q16_6. 知らない人とでも、すぐに仲良くなれると思う

Q16_7. 飲み会やイベントなど、人が集まる場所に行き、人の輪を広げるのが好きだ

Q16_8. 初対面の人とは、あまり話をしようとは思わない。

Q16_9. 新しい友達をつくるのが苦手だ。

Q16_10. 知り合いが増えるのは楽しい

Q17 以下の質問について、あなたの意見に最もあてはまるものに○をつけて下さい。

(1:まったくそう思わない 2:あまりそう思わない 3:どちらともいえない
4:ややそう思う 5:たいへんそう思う の5件法)

Q17_1. ストレスは悪影響があり、避けるべきだ

Q17_2. ストレスは良い影響があり、利用すべきだ

Q17_3. これから数年間は、コロナ禍と共生していかなければならない

Q17_4. 当分の間は、新型コロナウイルス対策を考慮した新しい生活様式が続くだろう

Q17_5. 今外出などをがまんすれば、コロナ禍が終息し、元の生活様式に戻るだろう

Q17_6. 今外出などをがまんすれば、数年しないうちに新型コロナウイルス対策

が成功し、以前の生活に戻るだろう

Q17_7. 行動自粛をしなくても、ワクチンや治療薬の開発によってコロナ禍が終息し、元の生活様式に戻るだろう

Q18 あなたのお住まいの地域の人たちについてお尋ねします。次のそれぞれの文が、それらの人々にどれぐらいあてはまるかを、想像してお答え下さい。

(1: そう思わない 2: あまりそう思わない 3: ややそう思う 4: そう思うの4件法)

Q18_1. この地域の人たちには、人々と新しく知り合いになる機会がたくさんある

Q18_2. この地域の人たちが新しい人たちと出会うのは簡単なことだ

Q18_3. もし現在所属している集団が気に入られなければ、この地域の人たちは新しい集団に移っていくだろう

Q18_4. この地域の人たちにとって、付き合う相手を自由に選べないことはよくある

Q19 以上で質問は終わりです。ご協力、大変ありがとうございました。この調査や、新型コロナウイルスに関することをご意見がありましたら、自由にお書き下さい。(自由記述)

--