

論 文

新型コロナ禍 (COVID-19) とメンタルヘルスに関する一考察
— 感染拡大に伴うストレスとパーソナリティ特性からの検討 —

松本麻希・太田秀樹

(西九州大学子ども学部心理カウンセリング学科)

(令和3年1月5日受理)

A Study on COVID-19 and Mental Health
— Examining from the Point of View of Stress and Personality Characteristics
Associated with the Spread of the Infection—

Maki MATSUMOTO, Hideki OHTA

(Department of Psychological Counseling, Faculty of Children's Studies, Nishikyushu University)

(Accepted January 5, 2021)

Abstract

The novel coronavirus disease (COVID-19) has quickly spread around the world and the “everyday life we took for granted” has completely changed. Under these circumstances, there is fear of the effect of COVID-19 on various aspects of our mental health. However, studies that have clarified the specific stress and effects associated with it and the actual conditions and characteristics, are currently limited in number.

Therefore, in this study we conducted a survey of 83 university students with the aim of clarifying the specific nature of the stress associated with the spread of COVID-19 infection and clarifying the characteristics and actual conditions associated with COVID-19 infection. The study focuses on two aspects – the “fear of COVID-19 infection” that individuals have, as well as an individual’s “obsessive-compulsive tendencies as a personality characteristic”.

The results demonstrate that there are three categories of stressors associated with the spread of COVID-19 infection, namely, “stressors associated with self-imposed control of behavior and activities”, “stressors associated with the awareness of risk of infection”, and “stressors associated with changes in the situation”.

Furthermore, regarding the relationship between the fear of COVID-19 infection and obsessive-compulsive tendencies, it was clarified that persons with a strong sense of fear of COVID-19 infection also tended to have statistically significantly higher checking and cleaning scores.

Key words : Novel coronavirus disease (COVID-19) 新型コロナウイルス
mental health メンタルヘルス
stress ストレス
fear 恐怖
obsessive - compulsive tendencies 強迫傾向

1. 問題と目的

新型コロナウイルス感染症（以下、COVID-19略記）が瞬く間に世界中に広がり、我々の“当たり前の日常”が一変した。国内においては、2020年4月に緊急事態宣言が発令され、全国の学校・企業にも休校および休業要請がなされ、その影響は様々な領域・対象に広がった。

現在においても、いくつかの波を辿りながら、COVID-19の新規感染者数は増加傾向を辿る一方であり、その収束の見通しがつかないまま、時が経過している状況である〔2020年12月末現在〕。

今般の新型コロナ禍により、筆者らが在籍している大学においても入学式や卒業式をはじめとした様々な行事・イベントが中止、或いは規模縮小による開催となった。加えて、普段大学構内で当たり前におこなっていた講義も、感染予防の観点から、オンライン形式による講義となったり、学生らが思い描いていたキャンパスライフとは、大きく異なる生活様式を強いられる状況になった。

筆者らが、関わっている学生らからも“入学をしたけれども、大学生になったという実感がなかなか持てない”“大学に行きたいけれど、自分が感染するのも怖い”“オンラインで勉強についていけるかが不安”など、コロナ禍に伴う様々な戸惑いや不安の声を直接耳にする機会も多々あり、今回のCOVID-19の襲来により、学生自身も様々な影響を受けている実態が窺える。

実際に、文部科学省の調査によると、全国の国公私立大学に通う大学・大学院生の中で、2020年4月から10月にかけて退学及び休学をした学生は5千人超に上り、感染拡大で経済が冷え込めばさらにその人数は増えかねないことを危惧している。このような状況を鑑み、同省は「学びの継続支援」として、奨学金の貸与期間の延長や無利子の奨学金支援など、困窮学生に対する様々な支援制度・対策を拡充させていく必要性を強く求めている実態もある¹⁾。

さて、COVID-19感染拡大によるメンタルヘルスへの影響に目を向けると、上述したような様々なメディアにおいて、“自粛疲れ”“コロナ疲れ”“コロナうつ”という言葉を用いて、「通常とは異なる生活を強いられることによるストレスの蓄積や心身の変調」の実態を訴えている^{2,3)}。黒木(2020)は、COVID-19感染症のパンデミック〔世界大流行〕は、それらの災害と比較して、いくつかの際立った特徴があ

ることを指摘しており、それ故に特殊な心理的ストレスを強く受けていると述べている。その中で、COVID-19感染症の最大の特徴について、猛威の対象が“目には見えない”が故に、心理的にも大きな恐怖感や不安感を掻き立てられやすく、様々な混乱を招きやすいこと指摘している⁴⁾。さらに、浜田(2020)は、見えない不安や緊張により、日常生活に支障が出るほど“過度に手洗いやアルコール消毒をしてしまう”さらには“ネット情報を繰り返し見るとは怖くなる”といった、強迫的な思考や行動を示す症状や相談が急増している実態を新聞記事の中で紹介しており⁵⁾、個々がCOVID-19に対してどの程度、緊張感や恐怖感を抱いているのかといったパーソナリティ特性もこれらの症状を理解する上で大切な視点であることを述べている。

しかしながら、上述したように、COVID-19感染拡大による様々なメンタルヘルスへの影響が危惧される一方で、今般のコロナ禍によって我々が具体的にどのようなストレスや影響を受けているのか、さらには、個々が抱くCOVID-19感染症への不安・緊張感の程度がどのように異なるのか、その実態や特徴について明らかにした研究は、現時点では限られているといえる。

そこで、本研究においては、COVID-19感染拡大の事態が今もなお進行中の状況ではあるが、今般の感染拡大がどのような影響をもたらしているのかその実態を明らかにするとともに、個々が抱く“COVID-19感染症に対する恐怖感”さらには、それに伴う“強迫的思考・行動のあり方”という、パーソナリティ特性としての2つの側面にも着目しながら、その特徴について明らかにしていくことを目的とする。

2. 方法

1) 調査対象

AおよびB都道府県内、2校の大学学生2～4年生83名（男性36名、女性47名）を対象とし、調査を実施した。

2) 調査手続き

講義時間を利用し、後述する内容に関するアンケート調査を実施した。

今般のCOVID-19感染による影響を踏まえて、感染拡大予防の観点から本研究においては、匿名性

とプライバシー保護を確保した上で、オンライン形式での Web 調査を実施した。

3) 調査実施期間

2020年10月～11月上旬

4) 調査内容

(1) 調査対象の属性

本研究の調査対象の属性を把握するために、性別や学年、住居形態、アルバイトの有無とその業種、通学圏と通学手段などに関する質問項目を設け、確認をおこなった。

(2) COVID-19感染拡大に伴う経験について

太刀川(2020)らの調査研究をもとに⁶⁾、COVID-19感染拡大の期間〔2020年4月～調査時期〕に、それに伴う影響として具体的にどのような経験があったのかについて、11つの質問項目を設け、確認をおこなった (Table. 1)。

(3) COVID-19とストレスに関する質問

COVID-19感染拡大に伴うストレスの実態について把握するために、以下の質問項目を設けた (Table. 2)。

なお、本研究においては、紙面の都合上、「項

目1」および「項目2」に焦点をあて、その結果を踏まえて考察を述べていくこととする。

(4) 新型コロナウイルス (COVID-19) 恐怖尺度 [日本語版]

COVID-19に対する恐怖感の程度を把握するために、既に海外の研究者によって作成された尺度を、太刀川ら(2020)が日本語版として翻訳した『新型コロナウイルス恐怖尺度 [Fear of Coronaviruss-19 Scale : FCV-19S]』⁷⁾を用い調査を実施した。

本尺度は、COVID-19に対する恐怖感を測定するものであり、7つの質問項目に関して、それぞれ「全くあてはまらない (1点)」から「とてもあてはまる (5点)」までの5件法で回答し、各点数を合計した得点が高いほど、COVID-19への恐怖感が強いことを示すものである (得点範囲7～35点)。

(5) 日本語版モーズレイ強迫神経症質問紙 (MOCI)

COVID-19への恐怖感を抱くパーソナリティ特性を把握するために、日本語版 MOCI 尺度を用いて検討をおこなった。本尺度は、原版 (Hodgson & Rachman, 1977) をもとに細羽ら (1992) によって日本語版として作成され⁸⁾、強迫神経症傾向の

Table. 1 新型コロナウイルス感染拡大に伴う経験について

項目1: 自分が感染する危険があった
項目2: 家族が感染する危険があった
項目3: 感染の危険を避けるため、一人で家にいることが多かった
項目4: 自粛の影響で経済的に厳しくなった
項目5: 自粛の影響で自身の健康に支障が生じた
項目6: 自粛の影響で家庭内に問題が生じた
項目7: 自粛の影響で友人関係に問題が生じた
項目8: 感染やその危険の影響によって、自分自身が偏見や差別にあった
項目9: 感染やその危険の影響によって、家族が偏見や差別にあった
項目10: 感染やその危険の影響によって、友人が偏見や差別にあった
項目11: 自粛によって学校生活やアルバイトに支障が生じた

[複数回答可]

Table. 2 新型コロナウイルス感染拡大に伴うストレスの実態に関する調査内容

項目1: 新型コロナウイルスに関連して、どの程度ストレスを感じたか [5件法による回答]
項目2: 具体的にどのようなストレス(心理的負荷)が生じたか [自由記述]
項目3: ストレス状況に対処・対応するための方法や工夫 [自由記述]
項目4: 新型コロナウイルスに伴う経験を通じたポジティブな変化 [自由記述]

特性をあらわす30項目の質問に対して、それぞれ「そうではない（1点）」から「その通りだ（3点）」の3件法で回答するものであり、checking〔確認強迫〕、cleaning〔洗浄強迫〕、doubting/ruminating〔強迫的思考／強迫疑惑〕の3因子によって構成されているものである。

なお、本尺度は因子構造の不安定さが関連研究で指摘されていることから^{8,9,10)}、本研究においては、全30項目のうち因子負荷量の絶対値が0.30以上を確保している項目のみを分析対象として抽出し、検討をおこなった。

さらに、回答法に関しても、実態をより詳細に把握するために、従来の3件法ではなく、「全くあてはまらない（1点）」～「とてもあてはまる（5点）」の5件法で回答を求めた。

(6) 自由記述の分析方法

自由記述で回答を求めたものに関しては、KJ法（川喜田，1970）に準じて質問項目ごとに類似した内容を照合しながら、分類・カテゴリー化をおこない質的検討をおこなった¹¹⁾。分類・分析を実施する際は、客観性をより確保するために、筆者のほか、研究協力者2名の計3名で実施した。

KJ法の具体的な手続きについては、Table. 3のとおりである。

Table. 3 自由記述の分析手続き

Step 1:	ラベルづくり(記述内容を切片化する) 自由記述で得られたものを、1つの内容につき1枚のカードに表記し、ラベル(切片)作成をおこなう
Step 2:	グループ編成(小項目) 内容的に類似しているラベルを収集する
Step 3:	表札づくり 収集されたグループに名前(表札)をつける
Step 4:	グループ編成(大項目) さらにグループを収集し、大きなカテゴリーをつくる
Step 5:	図式化 各カテゴリー間の関係性を捉え、図式化する

Table. 4 居住形態

	全体 N=83	
実家暮らし	54	(65.1)
一人暮らし	28	(33.7)
学生寮	1	(1.2)

() 内の数値は%を表記

3. 結 果

1) 調査対象の属性について

本研究の調査対象者である、大学2～4年生83名（男性36名、女性47名）の“居住形態”に関しては、「実家暮らし」をしている学生が65.1%、「一人暮らし」が33.7%であった（Table. 4）。

また、“通学圏”および“通学手段”に関しては、約8割（80.7%）の学生は「他県をまたぐ通学をしていない」と回答をしていたものの、調査対象全体の約半数（51.8%）は、大学へ通学する際には、JRや私鉄・地下鉄、バスをはじめとした公共交通機関を利用して大学に通っていることが明らかになった（Table. 5, 6）。

さらに、調査時におけるアルバイト実施の有無については、約8割弱（77.1%）の学生が「アルバイトを実施している」と回答しており、その半数（50.0%）が居酒屋やファミリーレストラン、カフェといった対人接客を伴う飲食業界でのアルバイトであった（Table. 7）。

2) COVID-19感染拡大に伴う影響について

COVID-19感染拡大に伴い、日常生活場面の中で具体的にどのような影響があったのかについて実態調査をおこなったところ、「自粛によって学校生活

Table. 5 通学圏

	全体 N=83	
他県をまたぐ通学をしている	16	(19.3)
他県をまたぐ通学をしていない	67	(80.7)

() 内の数値は%を表記

Table. 6 通学手段

	全体 N=83
徒歩	33 (39.8)
公共交通機関 (JR/私鉄/地下鉄/バスなど)	43 (51.8)
スクールバス	1 (15.7)
自家用車	13 (15.7)
バイク	0
自転車	38 (45.8)
その他	0

() 内の数値は%を表記 / 重複回答可

Table. 7 アルバイトの業種について

	全体 N=64
飲食系 (居酒屋・カフェ・レストランなど)	32 (50.0)
小売系 (コンビニ・雑貨屋・アパレルなど)	12 (18.8)
教育系 (塾講師・家庭教師・学習支援など)	11 (17.2)
その他	9 (14.1)

() 内の数値は%を表記

Table. 8 コロナ禍に伴う影響について

	全体 N=80
自分が感染する危険があった	18 (22.5)
家族が感染する危険があった	19 (23.8)
感染の危険を避けるため、一人で家にいることが多かった	44 (55.0)
自粛の影響で経済的に厳しくなった	26 (32.5)
自粛の影響で自身の健康に支障が生じた	8 (10.0)
自粛の影響で家庭内に問題が生じた	4 (5.0)
自粛の影響で友人関係に問題が生じた	8 (10.0)
感染やその危険の影響によって、自分自身が偏見や差別にあった	8 (10.0)
感染やその危険の影響によって、家族が偏見や差別にあった	1 (1.3)
感染やその危険の影響によって、友人が偏見や差別にあった	1 (1.3)
自粛によって学校生活やアルバイトに支障が生じた	65 (81.3)

() 内の数値は%を表記 / 重複回答可

Table. 9 Covid-19感染拡大に伴うストレスの程度

程度	全体 N=82
とても感じた	21 (25.6)
少し感じた	45 (54.9)
どちらとも言えない	8 (8.5)
あまり感じなかった	7 (8.5)
全く感じなかった	1 (1.2)

() 内の数値は%を表記

やアルバイトに支障が生じた」が81.3%、「感染の危険を避けるため、一人で家にいることが多かった」55.0%、「自粛の影響で経済的に厳しくなった」32.5%が上位を占めていたことが明らかになった。

また、全体の1割程度ではあるが「自粛の影響で自身の健康に問題が生じた」「自粛の影響で友人関係に問題が生じた」「感染やその危険の影響によって、自分自身が差別や偏見にあった」という実態も明らかになった (Table. 8)。

3) COVID-19感染拡大とメンタルヘルスの実態について

学生らがCOVID-19感染拡大に伴い、メンタル

ヘルスにどのような影響を及ぼしたのかについて、ストレス〔ストレスの有無、ストレッサー (ストレス要因)〕の視点から、その実態の把握をおこなった。

(1) COVID-19感染拡大とストレスの程度

今般のコロナ禍に伴いストレスをどの程度感じたのかについて質問したところ「とても感じた」が25.6%、「少し感じた」が54.9%と、調査対象の約8割の学生がCOVID-19感染拡大に伴い、何らかのストレスを抱えている実態が明らかになった (Table. 9)。

Table. 10 COVID-19感染拡大に伴う様々なストレス〔自由記述／質的分類の結果〕

大項目	小項目	内容
1 行動・活動自粛に伴うストレス要因	1) イベントや計画の中止によるストレス	<ul style="list-style-type: none"> ・予定していた旅行が全部中止になった ・楽しみにしていたイベントが中止になり、楽しみがなくなった ・趣味やストレス発散のイベントが立て続けに中止になり、つらかった
	2) 外出できないことへのストレス	<ul style="list-style-type: none"> ・家から出られず閉じ込められている感覚になりストレスだった ・外に気軽に外出できずに非常にしんどかった ・遊びに行きたいのに家にいなければならなかった ・一人暮らしなので、常に一人で寂しい気持ちになった
	3) 人に会えないことへのストレス	<ul style="list-style-type: none"> ・会えない寂しさと、対人関係が希薄になることが怖かった ・人と会話する機会が減り、他人とコミュニケーションをとることが怖くなってしまった
2 感染リスクへの意識に伴うストレス要因	1) 価値観の違いによるストレス	<ul style="list-style-type: none"> ・自粛への意識のすれ違いにストレスを抱いた ・過剰に気にする人もいれば、全く感染予防に徹していない人もいて戸惑った ・感染リスクがある中で対面授業に行かなければならないことが怖かった
	2) 周囲の目や反応の敏感さによるストレス	<ul style="list-style-type: none"> ・外に出る時に周囲の目を過度に気にしてしまいストレスだった ・感染する、感染させるのではないかと過剰に気を遣うことが多かった ・アルバイトでコロナに関するクレームが増えてストレスだった
	3) 不安感や恐怖感、緊張感が続くことによるストレス	<ul style="list-style-type: none"> ・自分も感染しているのではないかと不安や怖さが常時つきまとっていた ・ニュースやメディアなどで感染の危険性を伝えられることによる緊張の持続
3 状況変化に伴うストレス要因	1) 機会が不足することによるストレス	<ul style="list-style-type: none"> ・インターンシップや就職活動の機会が減ることへの不安 ・アルバイトが思うようにできないことへのストレス ・他者との交流の機会が減るため情報を得る機会も減った
	2) 関係性や距離感が変わることによるストレス	<ul style="list-style-type: none"> ・家にいる時間が長くなったため、家庭内の不和が生じやすくなった ・友達と関わる機会が減り、対人関係が希薄になった
	3) 生活面に変化が及ぶことへのストレス	<ul style="list-style-type: none"> ・収入や生活費が減り、ストレスに感じた ・生活必需品(マスク、ティッシュ、米など)が入手困難になりストレスだった

(2) COVID-19感染拡大に伴うストレス要因

次に、具体的にどのような場面・状況においてストレスを抱いたのか、自由記述形式にて回答を求め、その内容を Table 3. の手順に沿って、質的に検討したところ、『①行動・活動自粛に伴うストレス要因』『②感染リスクへの意識に伴うストレス要因』『③状況変化に伴うストレス要因』といった、大きく3つのストレス要因に分類・整理することができた (Table. 10)。

まず、1つ目の『行動・活動自粛に伴うストレス要因』に関しては、その詳細な内容をみていくと“イベントや予定していた旅行が中止になった”“(計画中止により)趣味やストレス発散する場が無くなった”といった「イベントや計画中止によるストレス」や、緊急事態宣言や不要・不急の外出自粛に伴い、これまでのように気軽に「外出できないことによるストレス」、さらには“会えない寂しさ”や“対人関係が希薄になった”といった「人に会えないことによるストレス」に関連する内容が含まれていた。

続いて、2つ目の『感染リスクへの意識に伴う

ストレス要因』に関しては、「(感染対策への)価値観の違いによるストレス」や「周囲の目や反応の敏感さによるストレス」「不安感や恐怖感、緊張感が続くことによるストレス」が含まれており、“自粛への意識のすれ違いにストレスを感じた”といった記述や、“自分が感染する(感染させる)のではないかとという過剰な気遣いによる疲れ”“ニュースやメディアを通じた感染情報により恐怖、緊張感が続いた”といった内容が具体的な記述として挙がっていた。

最後、3つ目の『状況変化に伴うストレス要因』については、「機会が不足することによるストレス」「関係性や距離感が変わることによるストレス」「生活面に変化が及ぶことによるストレス」が含まれており、“インターンシップや就職活動の機会が減ったことに不安を感じた”“家にいる時間が長くなり家庭内の不和が生じた”“収入や生活費が減ってストレスに感じた”といった具体的な内容が記述されていた。

これらの各カテゴリーとそのカテゴリー間の関連を俯瞰して検討してみると、COVID-19の感染

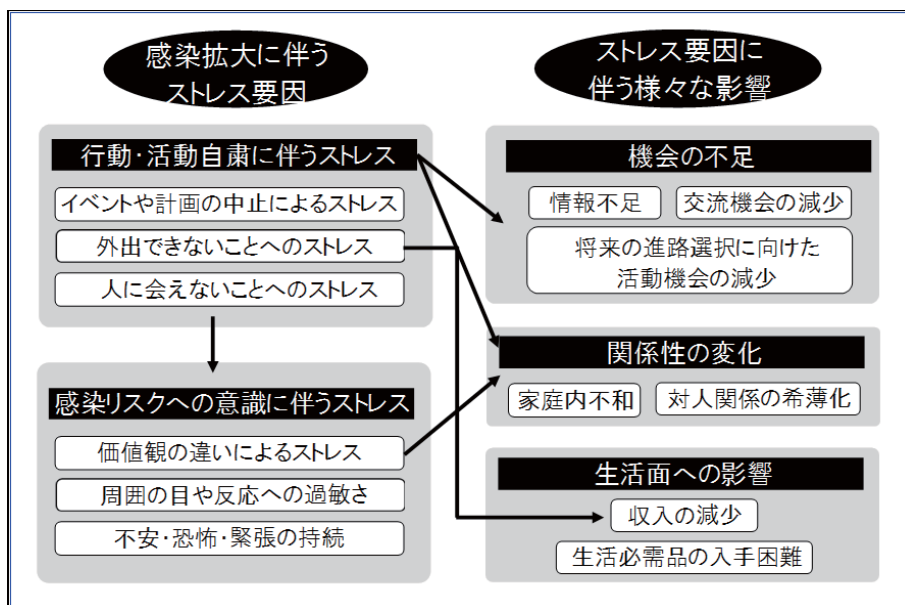


Figure. 1 COVID-19感染拡大に伴うストレスとその影響
〔調査結果をもとに筆者らが作成〕

Table. 11 新型コロナウイルス（COVID-19）恐怖尺度得点の群〔高群・低群〕ごとの
平均値、標準偏差および分散分析結果

	恐怖感 高群		恐怖感 低群		分散分析 結果 <i>F</i> (1,23)
	平均	SD	平均	SD	
N=25					
Checking (確認強迫)	24.6	4.4	18.3	4.1	13.79 **
Cleaning (洗浄強迫)	23.9	3.1	18.5	5.3	9.61 **
Doubting / Ruminating (強迫疑惑/強迫的思考)	18.7	3.2	17.0	3.6	1.49 n.s

**p<.01

拡大を封じ込めようと、これまで普段何気なくおこなっていた行動や活動に、様々な制限・制約を加えることを通して、我々の日常生活のありとあらゆる場面にその影響が派生・連鎖し、ストレス状況・場面として繋がっている様相を捉えることができた (Figure. 1 ; 本研究の調査結果をもとに筆者らが作成)。

(4) COVID-19への恐怖感とパーソナリティ特性 (強迫傾向) との関連

新型コロナウイルス (COVID-19) 恐怖尺度得点の全体の平均値と標準偏差を算出したところ、平均値は16.7、標準偏差 (SD) は4.4であった。

そして、全調査対象者を平均値 ± 1 SD を基準として、高群 (12名)、低群 (13名) に分類した。

次に、日本語版モーズレイ強迫神経症質問紙 (MOCI) の3つの下位尺度「確認強迫 (Checking)」「洗浄強迫 (Cleaning)」「強迫疑惑/強迫

的思考 (Doubting / Ruminating)」について、1要因の分散分析をおこなった (Table. 11)。

その結果、「確認強迫 (Checking)」および「洗浄強迫 (Cleaning)」については1%水準で有意な結果が得られた ($F(1, 23) = 13.79, p < .01$), ($F(1, 23) = 9.61, p < .01$) が、「強迫疑惑/強迫的思考 (Doubting / Ruminating)」に関しては、有意な結果は認められなかった ($F(1, 23) = 1.49, n.s.$)。

以上の結果から、COVID-19感染症への恐怖感が高いものは、強迫傾向の中でも「確認強迫」と「洗浄強迫」が高い傾向にあることが明らかになった。

4. 考 察

1) COVID-19感染拡大に伴う様々な影響について

今般のCOVID-19感染症のパンデミックは、莫大な被害を世界各国にもたらし、心理的・社会的・経済的な影響は大きく、全世界が前代未聞の予測不能な危機的状况に陥った。

今回の研究においては、COVID-19感染拡大に伴う影響の実態について学生を対象に調査をおこなったが、その限られた対象からも感染拡大により、様々な影響を受けている実態が浮き彫りとなった。中でも感染拡大予防の観点から、社会的に“自粛”を強いられることによる打撃は本研究における調査結果からも顕著であり、学業や友人関係構築、就職活動やサークル活動をはじめとした「大学生活」や、学費や生活費を工面したり、自身の社会経験を積んだりするための「アルバイト活動」に支障をきたし、経済的にも困窮したという、大学生の日常生活の核となる側面への影響、さらにはそれに伴う二次的な影響へと、波紋を広げている様相を窺い知ることができた。

重村(2020)は、「COVID-19は新規感染症であるがパンデミック自体は太古より生じてきた事象」として捉え、過去のパンデミックやCBRNE災害¹¹⁾で得た知見を踏まえつつ、COVID-19がもたらす様々な心理社会的影響について4つの視点(健康・行動・経済・社会への影響)といったから整理しており¹²⁾、その脅威を目視できないがゆえに、従来の自然災害と比べて、はるかに大きな社会的混乱を及ぼすことを指摘している。

実際に、今回の調査結果においても、先述したような大学生活やアルバイトといった生活面への影響のみならず、“自身の健康に何らかの支障が生じた。”、“自分自身が偏見や差別にあった。”といった回答も見受けられ、健康面ならびに社会面と、その影響のあり方も多岐に渡っていることが示唆された。

今般のCOVID-19感染拡大は、収束の見通しがつかないまま、長期的に第2波、第3波…と猛威を振るいながら徐々に感染拡大の規模を広めている。事態が長期化すればする程、その影響のあり方も刻々と変化していき、個人内への影響のみにとどまらず、友人や家族、そしてそれらを取り巻くコミュニティ全体へと様々な影響が複合的に広がり、新たな問題を生じさせる危険性も持ち合わせているのではないかと考える。

2) COVID-19感染拡大とメンタルヘルスの実態について

COVID-19が世の中に徐々に拡大し始め、緊急事態宣言の発令を機に我々の日常は大きく一変した。学校が休校・閉鎖になり、様々な企業・会社も休業要請や時短勤務要請を求められ、社会にも大きな混乱や影響を及ぼした。さらに、人との交流や接触の機会、人々が多く密集するような余暇活動やイベントが、“自粛”という名のもと一時的に遮られ、これまで当たり前だった我々の生活様式が大きく変わり、その後は事態の終息の見通しが立たない中、いかにして“こころの健康”を保っていくかは、全ての人にとって大きな共通テーマとなったであろう。実際に、ニュースやメディアにおいても、連日“コロナうつ”や“自粛疲れ”といった言葉を用いて、我々のメンタルヘルスへの影響について報道しており、いかにして自分自身のこころの健康を守っていくのか、その対策のあり方について頻回に特集が組まれている。

加藤(2020)は、COVID-19に限らず、未知の感染症が蔓延すると、様々なメンタルヘルス上の問題が生じることを指摘しており、大きく「①感染リスクおよび感染そのものが引き起こす心理的反応(例：不安・恐怖など)」「②環境の変化が引き起こす問題(例：隔離や行動制限がもたらすストレス反応など)」「③情報が引き起こす問題(例：誹謗中傷、デマなど)」といった、3つのメンタルヘルスへの影響について整理している¹³⁾。さらに、黒木(2020)は、今般のCOVID-19感染症のパンデミックには、いくつかの際だった特徴があることを指摘しており、その中でも猛威の対象が“目には見えない”という点を最大の特徴として挙げている⁴⁾。感染者本人も感染していることに気づかないまま、他者に感染させてしまう可能性があり、且つ感染経路を特定しにくいといった未知なる得体の知れない脅威と共存する中で、“見えない敵”と戦い続けなければならないこの状況こそが、我々のメンタルヘルスへの様々な影響を生み出している1つの要因ではないかと考える。

本研究では、COVID-19感染拡大が及ぼすメンタルヘルスへの影響について、ストレスという視点から検討をおこなった。その結果、調査対象の約8割の者が今般のコロナ禍に関連して何らかのストレスを抱いたと回答していた。さらに、そのストレス要因として、具体的にどのような状況・場面において

ストレスを抱いたのかについても記述回答で得られた内容をもとに、質的に検討を重ねたところ、「行動・活動自粛に伴うストレス」「感染リスクへの意識に伴うストレス」「状況変化に伴うストレス」といった大きく3要因が抽出され、それらがさらに別のストレス要因を連鎖的に派生させている構図が明らかになった。

中でも、今回のCOVID-19感染拡大という社会的危機状況は、先述したような大きな特徴があり、感染による被害・影響を少しでも軽減・予防するためには、3密（密集・密接・密閉）を回避することが強く求められている。つまり、人との関わりや交流の機会が減り、且つ自由に思いのまま外出し、余暇を楽しむことにも制限が加わり、それ故に、結果的には日々のストレス発散の機会も奪われることにも繋がっていたのではないかと考える。換言すれば、学生らにとって社会（現実場面）で何らかの活動を行なうことが、自身のメンタルヘルスにとって非常に重要な役割を担っていることが考えられる。このような暮らしの中、高まるストレスをいかにしてコントロールし、マネジメントしていくかは、こころの健康を維持していく上で大きな問題となっていたであろう。

また、今回の調査から得られた知見を踏まえると、COVID-19感染拡大によるメンタルヘルスへの影響を考えていく際には、個々の生活様式の実態によってその影響のあり方は大きく異なることが示唆され、その状況も刻々と変化していくことが窺えた。

つまり、COVID-19感染症の終息の見通しがつかない状況において、多様化するストレス場面に上手く対処・適応していくためには、“事態が刻々と変化していく中で、個々が有するストレスマネジメントスキルをいかにして発揮していくか”ということが、1つの課題になるのではないかと考える。四方田（2020）も、この点に関して同様の指摘をしており、様々な制限がある状況下においても、日常的に実践できるようなストレス対処法やリラクゼーション法に関する知識や技能を身につけておくことが必要とその重要性について述べている¹⁴⁾。

本研究では、COVID-19感染拡大に伴い抱いた様々なストレスに適応するためにどのような手立てをおこなったのか、その対処や工夫のあり方、さらには、コロナ禍の状況において自分自身にとって、どのようなポジティブな変化があったと捉えるのか、その認知的側面に関して、調査の中で回答を求め

ていた（Table. 2 - 項目3, 4）。この点に関しては、紙面の都合上、今回は詳細な検討や論考をおこなっていないが、本項目に関して得られた記述内容を質的に分析するとともに、今般のコロナ禍において抱いたストレスに対してどのような対処をおこなっていたのか、さらなる検討を重ねていくことが今後の大きな課題であると考えられる。これに関しては、個々のストレス認知やストレス耐性のあり方とも深く関連する内容であることも考えられ、今般のコロナ禍の状況に対するストレスに、如何にして付き合い、適応しているのかといった貴重な知見を得ることができるのではないかと考える。

3) COVID-19感染症への恐怖感とパーソナリティ特性について

COVID-19感染症が猛威を振るう中、自分がウイルスに感染していないか（あるいは、他者に感染させていないか）という不安や恐怖を、誰しもが一度は感じる機会があったのではないだろうか。これは、その猛威の対象が“目には見えない”“どこに飛散しているか分からない”という特殊性を併せ持っているが故に、より顕著に感じられるのではないかと考える。

本研究の調査においても、COVID-19感染症に関連する“ニュースやネット記事を頻回に見ては、不安や怖さが常につきまとった”“何度も手洗い・消毒をしても、自分が感染していないか心配で不安だった”“電車に乗って大学に登校することがとても恐かった”といった記述があり、心理的にも不安や恐怖感を与える事態であったことが示唆された。しかし、先述したような記述がある一方で、COVID-19感染拡大に対して“あまりストレスを感じなかった”“全くストレスを感じなかった”といった回答もあり、COVID-19に対する受け止め方や恐怖感の抱き方は、個々によって異なることが窺えた。その違いの背景には、ストレス要因に対する捉え方やストレス対処のあり方の違い、さらには個々がもつパーソナリティ特性の違いがあることが考えられる。

今般のCOVID-19感染症に対する捉え方とパーソナリティ特性とを関連づけて検討をおこなった研究は、現時点においては極限られているが、その代表的なものとして、錢・矢原（2020）や若島ら（2020）が、“COVID-19感染症流行下における心理的不安や予防行動と性格との関連”や“ウイルスへの恐怖感と対処行動との関係”について、いち早く検証を

おこなっている^{15,16)}。

錢・矢原（2020）らの研究によると、神経質傾向が強い人ほど予防行動レベルが高く、一方でストレス・不安・抑うつ感が高く、他人の努力への評価や医者への信頼度が低いこと等が明らかになり、「予防行動や心理状態には性格による大きな個人差があり、個人差に配慮した感染症対策と心理的ケアが必要」と指摘しており、感染症に対する様々な対策のあり方を検討していく上で、重要な知見を見いだしている。また、若島ら（2020）は、日本国内在住者に対する Web 調査から「日常生活における警戒心を高めたり、買いだめといった社会的な混乱を引き起こしうる行動に繋がりやすいこと」、さらには「日常生活における感染対策への意識が高まる」といった、新型コロナウイルスに対する恐怖感をもたらす3つの影響について明らかにしている。これらの結果は、COVID-19感染症を巡る対処行動のあり方や差別や偏見の予防に繋がる貴重な知見であると考えられる。

先述したような先行研究を踏まえると、COVID-19感染症に対する我々の心理的・行動的反応の背景には、個々のパーソナリティ特性のあり方が大きく関与していることが推察される。

本研究においても、COVID-19感染症に対する恐怖感と個々のパーソナリティ特性としての強迫傾向に着目し、その関連のあり方について検討をおこなった。その結果、ウイルスや感染拡大に対する恐怖感が高い人ほど、“確認強迫”や“洗浄強迫”といった強迫傾向が高いことが明らかになり、何度も繰り返し手洗いや消毒をおこなったり、感染拡大に関連するニュースやネットを繰り返し確認したりするといった強迫行動に繋がっていることが示唆された。これは、先述したCOVID-19の最大の特性でもある“猛威の対象（＝ウイルス）が、目に見えない”ということが、これらの強迫行為をさらに強めているのではないかと考える。手指洗浄や消毒、さらには自分自身や身の回りにいる他者も含めたマスク着用への確認行為をはじめとした、様々な儀式（＝強迫行為）を繰り返しては、COVID-19に対する不安感や恐怖感を打ち消す。この悪循環とも言えるループを日常の中で過度に繰り返すことで、何とかこころの安定を図ろうとしているのではないかと推察する。これらの行為がさらに進行する過程の中で、生活に何らかの支障をきたしたり、家族や周囲の人々との関係が悪化したりと、さらなる二次被害を

生みだす事態へと繋がることも考えられる。

また、今後さらなる検討が必要になるが、COVID-19感染拡大を巡るストレスに関する記述内容からも、周囲との感染リスク対策への意識や考えのずれ違いがストレスとして繋がっていたことが示唆され、対人関係上の不協和を結果的に生じさせていた様相が窺えた。

近年、メディア等では先述したような様相を“コロナ観（コロナ禍における行動や価値観）”と称えられており、その違いが顕在化することで、これまで気がつかなかった新たな一面が露呈し、友人や仲間との断絶の危機に繋がることも少なくないと考えられる。

5. まとめ

本研究では、今般のCOVID-19感染拡大がどのような影響をもたらしているのか、その実態についてストレスの視点から検討をおこなった。さらに、個々が抱くCOVID-19に対する恐怖感と強迫的思考・行動のあり方という、2側面との関連にも着目し、その特徴について検討をおこなった。

本研究で明らかになった知見は次の3点である。

- ① COVID-19感染拡大に伴い、調査対象の約8割が何らかのストレスを抱いていた。
- ② COVID-19感染拡大に伴うストレス要因として、「行動・活動自粛に伴うストレス要因」「感染リスクへの意識に伴うストレス要因」「状況変化に伴うストレス要因」といった、3つの要因が明らかになった。
- ③ COVID-19に対する恐怖感が高いほど、確認強迫や洗浄強迫が高くなることが明らかになった。

6. おわりに

今もなお、流行拡大しているCOVID-19感染症は、我々の生活様式を大きく変え、予測もしないあらゆる側面に様々な影響を及ぼし、社会的にも大きな混乱を招いている。このような危機的状況の背景には、色々な実態や特徴があることが考えられる。

本研究においては、COVID-19感染拡大の事態が今もなお進行中の状況ではあるが、今回のコロナ禍に伴いどのような場面・状況でストレスを抱いたのか、さらには、“COVID-19感染症に対する恐怖感”や“強迫的思考・行動のあり方”といった個々が有

するパーソナリティ特性との関連にも着目し、COVID-19感染拡大がメンタルヘルスに及ぼす影響について検証をおこなった。

現時点においては、事態の終息の見通しが未だつかない大変な状況の渦中ではあるが、この事態の背景や実態を一つひとつ丁寧に検証し、得られた知見を社会全体で共有していくことは、今般のコロナ禍を乗り越え、且つ、今後まだ見ぬ同様の危機的状況に遭遇した際に、適切に対処していくための備えとして、非常に意義あることではないかと考える。その知見の一助となるよう、今後も事態の推移を見守りながら、継続的に検討を重ねていくことが必要であると考える。

引用文献

- 1) 朝日新聞, 『コロナ禍で休退学, 5千人超大学生・院生, 文科省調査』, 2020年12月19日朝刊
- 2) 朝日新聞, 『「コロナ疲れ」会話で和らげて松原敏郎・山口大准教授に聞く』, 2020年4月24日朝刊
- 3) 朝日新聞, 『コロナ疲れ・コロナうつ…こころの悩み相談増加』, 2020年4月17日朝刊
- 4) 黒木俊秀, 『新型コロナ・パンデミックに関連するメンタルヘルスの課題』, 教育と医学, 第68巻, 第4号, 292-296, 2020
- 5) 浜田知宏, 朝日新聞, 『(新型コロナ) 過度な手洗い, 強迫性障害? 先見えない不安, 生活に支障も』, 2020年7月15日朝刊
- 6) 太刀川弘和・高橋 晶・根本清貴・白鳥裕貴・田口高也・新井哲明, 『新型コロナウイルスに関わるメンタルヘルス問題の総合調査研究』, 2020
- 7) Daniel Kwasi Ahorsu, Chung-Ying Lin, Vida Imani, Mohsen Saffari, Mark D. Griffiths, Amir H. Pakpour: The Fear of COVID-19 Scale: Development and Initial Validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2020 Mar 27: 1-9.
(日本語版尺度作成者: 太刀川弘和, 根本清貴, 田口高也, 高橋あすみ, 小川貴史, 白鳥裕貴, 高橋 晶, doi: 10.13140/RG.2.2.32619.77605)
- 8) 細羽竜也・内田信行・生和秀俊, 『日本語版モーズレイ強迫神経症質問紙 (MOCI) の因子論的検討』, 広島大学総合科学部紀要IV理系編, 第18巻, 53-61, 1992
- 9) 杉浦義典・丹野義彦, 『強迫症状の自己記入式質問票: 日本語版 Padua Inventory の信頼性と妥当性の検討』, 季刊精神科診断学, 第11巻, 175-189, 2000
- 10) 関山 徹, 『高校生における強迫現象の因子構造について: 特性不安, 抑うつおよびストレス・コーピングとの関連』, 鹿児島大学教育学部教育実践研究紀要, 第13巻, 169-176, 2003
- 11) 川喜田二郎, 『発想法<続> - KJ法の展開と応用 - 』, 中公新書, 1970
- 12) 重村 淳・高橋 晶・大江美佐里・黒澤美枝, 『COVID-19 (新型コロナウイルス感染症) が及ぼす心理社会的影響の理解に向けて』, トラウマティック・ストレス, 第18巻, 第1号, 1-9, 2020
- 13) 加藤 寛, 『COVID-19パンデミックがもたらす心理的影響』, 日本トラウマティック・ストレス学会, 2020
- 14) 四方田健二, 『新型コロナウイルス感染拡大に伴う不安やストレスの実態: Twitter投稿内容の計量テキスト分析から』, 体育学研究, 第65巻, 757-774, 2020
- 15) 九州大学 PRESS RELEASE, 『新型コロナウイルス感染症流行下の心理的不安・予防行動と性格の関連性を解明～感染対策や心理的ケア対策の立案の重要な判断材料になる可能性～』, 2020年7月16日
〔Mentality and behavior in COVID-19 emergency status in Japan: Influence of personality, morality and ideology (PLOS ONE 2020年7月10日)/ Authors: Kun Qian(錢 琨), Tetsukazu Yahara (矢原徹一)〕
- 16) 東北大学 Press Release, 『新型コロナウイルスに対する日本人の恐怖を調査ウイルスへの恐怖感と対処行動の理由が明らかに』, 2020年11月12日
〔The Japanese version of the Fear of COVID-19 scale: Reliability, validity, and relation to coping behavior / Authors: Koubun Wakashima(若島孔文), Keigo Asai (浅井継悟), Daisuke Kobayashi (小林大介), Kohei Koiwa (小岩広平), Saeko Kamoshida (鴨志田 冴子), Mayumi Sakuraba (櫻庭真弓)〕

注 釈

注1) CBRNE 災害とは, C (Chemical : 化学的な), B (Biological : 生物学的な), R (Radiological : 放射線学の), N (Nuclear : 核の), E (Explosive : 爆発性の) を指す頭字語であり, 様々な災害の中でも「特殊災害」として位置づけられている。