

〈2020年度長野大学研究助成金による研究報告〉

(地域・社会貢献研究)

新型コロナウイルスに関連した地域住民のストレスと睡眠のセルフマネジメント支援に向けた実態調査および健康教育活動

佐藤 俊彦*

Toshihiko SATO

寺沢 英理子**

Eriko TERASAWA

遠藤 忠***

Tadashi ENDO

佐藤 修哉***

Shuya SATO

安保 英勇****

Hideo AMBO

1) 研究活動の目的

本研究は、本学の学生、および長野県東部(東信地区)に居住する社会人のストレスの実態、および心理行動的な関連要因を明らかにして、心理的支援に役立てることを目的としている。これらの人を対象として、心理的ストレスの強さに関するインターネット調査を実施し、性差や年齢、生活習慣等との関連を明らかにしようと試みた。

2) 調査1:本学大学生を対象とした調査

方法:『『新しい生活様式』に関連した日常生活におけるストレスについての調査』というタイトルで、2020年8月5日から9月15日にかけてインターネット上で調査を実施した。調査の項目として、居住地、所属大学、所属学部、学年、年齢、性別、家族構成という基本属性とともに、2020年3月以前と比較したときの収入、アルバイトの状況、および経済状況の変化、新型コロナウイルスの感染経験、2020年3月以前と比較したときの外出時間、仕事の時間、余暇時間、仕事で人に会う頻度、および余暇や趣味で人に会う頻度の変化、心理的ストレス尺度(SRS-18)18項目、平均起床時刻、起床時刻の一貫性、平均就床時刻、就床時刻の一貫性、平均的な睡眠時間の長さ、睡眠時間の長さの一貫性、入眠潜時、中途覚醒の頻度、早朝覚醒の頻度、

夢と悪夢を見る頻度、昼間の眠気の頻度、主観的な睡眠の質、睡眠薬の服用、運動の日数と時間、2020年3月以前と比較したときの睡眠、食事の時間帯、食事量、その他の食習慣、運動習慣、スマートフォン利用時間の長さとその他の使用習慣の変化を問う項目を含めた。

結果と考察: 482名から回答を得た。このうち、基本属性等に未回答及び欠損のある77名を除いた405名分について単純集計ならびに記述統計をおこなった。

「家族構成」について、約70%が“ひとり暮らし”であった。「2020年4月以後にアルバイト等の収入」について、“以前とほぼ変わらない”は39.3%であったが、“収入が減った”が27.4%であった。また、“収入が増えた”は9.1%であった。「家族全体の経済状況」について、“ほぼ変わらない”が51.1%、“わからない”が23.0%であったが、“収入が減った”が24.7%であった。「2020年4月以後の勉強する時間の長さ」について、25.9%が“ほとんど変わらない”であったが、“3時間以上長くなった”が15.8%、“2～3時間長くなった”が16.3%、“1～2時間くらい長くなった”が24.4%と、約半数の学生が勉強する時間が長くなったと回答した。一方で、約15%の学生が勉強する時間が短くなったと回答した。「2020年4月以後のプラ

社会福祉学部教授* 社会福祉学部教授(2021年3月まで。現所属:田園調布学園大学人間科学部)** 社会福祉学部准教授*** 東北大学大学院教育学研究科(臨床心理学)准教授****

イベントで人に会う頻度」については、約70%が“かなり減った”、約16%が“やや減った”と回答し、“ほとんど変わらない”は約10%であった。「心理的ストレス尺度(SRS-18)」3つの下位尺度の記述統計結果について、DepressionAnxietyは平均8.65(SD=4.85)、IrritabilityAngerは平均6.05(SD=4.53)、Helplessnessは平均8.02(SD=4.53)であった。3下位尺度の得点可能範囲は共通して0～18点であることから、得点可能範囲の中央(9)よりも低い水準であることが示唆された。

今後はさらに統計解析を加えていく。

3) 調査2:社会人を対象とした調査

方法: 「『新しい生活様式』に関連した日常生活におけるストレスについての調査」というタイトルで、東信地区および東京23区の社会人240名を対象に、2021年3月26日から同月30日にかけてインターネット上で調査を行った。調査項目として、調査1の項目から学部、学年の項目を除外し、職業を問う項目等を含めた。

結果と考察: 心理的ストレス尺度の総得点を従属変数として、居住地(東信と東京23区)、性別、および年齢(25～34歳、35～44歳、45歳～54歳、および55～64歳の4群)を要因とした3要因分散分析を行った結果、居住地に関して有意性を認めなかった一方、年齢の主効果が有意であった。下位検定の結果、25～34歳、および35～44歳の若年の2群はそれぞれ、45歳～54歳、および55～64歳の中高年の2群に対して、ストレスの得点が有意に高かった。性差については、女性の得点が高く、この性差には10%水準で有意となる傾向を認めた。

若い年齢層で、より多くのストレスを経験していることが今回の調査から明らかになった。今後も心理的ストレスの背景的要因、ならびに心理的支援の方法について検討していきたい。

4) 健康教育のためのリーフレットの作成

ストレス緩和のための健康教育の解説リーフレット2点を作成した。一点は、「健康な心でいるための瞑想トレーニング」というタイトルで、2種類の瞑想法を解説したものである。もう一点は、「手足に意識を集中してリラックス:自律訓練法入門」というタイトルで、自律訓練法を平易に解説したものである。

それぞれを紙媒体で300部印刷し、そのうち200部

は上田市役所の健康増進課へ寄贈した。残る100部は、学内の授業等で活用するとともに、学生教育でお世話になる関係機関に適宜配布する。リーフレットの電子ファイルは現在、本学HPからダウンロードできる。

2 研究発表(令和 年度の研究成果)

令和2年度中に行った研究成果の発表はありませんが、令和3年度中に、日本睡眠学会、および日本心理学会等での研究成果の報告と、学術誌への論文投稿を予定しております。