

〈2021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

小林 万洋*

Kazuhiro KOBAYASHI

遠藤 忠**

Tadashi ENDO

佐藤 修哉**

Shuya SATO

安保 英勇***

Hideo AMBO

1 研究実績の概要

本研究は、長野県東部(東信地区)に居住する社会人、ならびに本学の大学生を対象に、新型コロナ禍におけるストレスの実態、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、令和2年度に続いて今年度も、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。

1) 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239名を対象に、2022年3月22日から同月28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、昨年度と同様に、居住地、年齢、性別、職業、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：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、居住地および性別の主効果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。年齢群間で得点を比較すると、35～44歳がもっとも値が高く、続いて、25～34歳、45歳～54歳、55～64歳の順で値が高かった。

年齢群間の主効果に関する下位検定の結果、55～64歳の高年齢群は、他のすべての年齢群よりも得点が有意に低かった。また、35～44歳と45歳～54歳の中年2群の間でも有意差を認めた。昨年に行った同様の調査の結果によれば、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歳の中老年の2群に対して、ストレスの得点が有意に高かった。

今回の調査結果を、2021年3月に実施した調査の結果と比較すると、40代を一つの区分、ないし境界として、中年層の心理的ストレス反応の水準が異なっていた点は共通していた。40代前半以前の年齢層が、コロナ禍において心理的ストレスを比較的多く経験しやすいということを示唆していると考えられる。

その一方で、60歳前後の高年齢層では、2021年の

調査に比べて、今年の調査では、平均4ポイント以上にわたって心理的ストレスの総合得点が低下しており、50前後の年齢層に比べても、明らかにストレス反応の水準が低くなっていた。この成績に基づき、この1年間での心理的ストレス反応の平均的な水準がもっとも変化した年齢層は、60歳前後の層であると推測できるだろう。その原因について、明確に断定はできないものの、2021年度中に国の政策として、新型コロナウイルスのワクチン接種の事業が進められ、重症化のリスクを低減できたことにより、この年齢層の心理的ストレスの水準を低減できた可能性もあるだろう。

また、2021年3月の調査では、有意傾向(10%水準)であったものの、女性の得点が比較的高かった一方、2022年3月の調査では、この種の性差を認めなかった。性差を認めなかった背景としては、女性の側のストレス低減と、男性の側のストレス増加という双方の可能性に関して、年齢や性別に基づいた分析を行っていくことが、今後必要である。

2021年3月の調査と同様に、今回の調査において、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。

上述した社会人対象の調査と合わせて、本学の大学生の心理的ストレスなどに関する調査を合わせて実施してきており、これらの調査データについて、引き続き分析を継続し、2022年度以後に心理学関連の学会等で研究発表をする予定である。

2)健康教育のためのリーフレットの活用

令和2年度に作成したストレス緩和のための健康教育の解説リーフレット2点について、研究代表者(佐藤俊彦)が担当した公開講座やケーブルテレビの講座等で紹介し、市民の皆さまにご利用いただけるようインターネットのサイトからダウンロードできるようにした。また、上田市健康増進課の職員の方にも、PDFをご利用いただけるようご案内を行った。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。

3)市民を対象とした研究成果の報告

2021年10月24日に開催された市民向けの公開講座「信州上田5大学リレー講座2021『未来学科』」において、講座の講師を研究代表者(佐藤俊彦)が担当し、講義の中では、本研究の成果について一般市民に向けた報告を行った。

研究発表(令和3年度の研究成果)

(学会発表) 計(3)件

| 発表者名 | 発表標題 | | |
|--|---|--------------------------------------|--|
| 佐藤俊彦・遠藤忠・ 佐藤修哉・寺沢英理子・ 安保英勇 | コロナ禍における一般住民および大学生の心理的ストレス反応の特徴(1) : 東京圏と地方都市圏における一般住民の年齢群間のストレス反応の比較 | | |
| 学会等名 | 発表年月日 | 発表場所 | |
| 日本心理学会第85回大会 発表抄録集, p. 97(ポスター発表PD-143) | 令和3年(2021年) 9月1~8日 | 明星大学主催・ウェブ開催 | |
| 発表者名 | 発表標題 | | |
| 遠藤忠・佐藤俊彦・ 佐藤修哉・寺沢英理子・ 安保英勇 | コロナ禍における一般住民および大学生の心理的ストレス反応の特徴(2) : 中部地方の地方都市圏に所在する1大学の学生を対象とするweb調査の結果 | | |
| 学会等名 | 発表年月日 | 発表場所 | |
| 日本心理学会第85回大会 発表抄録集, p. 97(ポスター発表PD-144) | 令和3年(2021年) 9月1~8日 | 明星大学主催・ウェブ開催 | |
| 発表者名 | 発表標題 | | |
| 佐藤俊彦・安保英勇・ 遠藤忠・佐藤修哉・ 寺沢英理子 | コロナ禍における大学生の睡眠(1) : 心理的ストレス反応と睡眠の問題との関連 | | |
| 学会等名 | 発表年月日 | 発表場所 | |
| 日本睡眠学会第46回定期学術集会 プログラム・ 抄録集, p.273. (ポスター発表P-104) | 令和3年(2021年) 9月23~24日 | 福岡市博多区・福岡国際会議場, インターネットを併用したハイブリッド開催 | |