

新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する 調査結果概要について

厚生労働省社会・援護局
障害保健福祉部精神・障害保健課

1. 調査の趣旨・目的

- 新型コロナウイルス感染症の拡大及びこれに伴う行動制限等の対策により、感染に対する不安や行動変容に伴うストレスなど、国民の心理面に多大な影響が生じている可能性があることから、こうした心理面への影響を把握する。
- 得られた結果は、精神保健福祉センター等における相談対応等の実務や今後の施策に活かしていく。

2. 調査の概要

- 調査期間：令和2年9月11日（金）～9月14日（月）
- 調査対象：一般の方々（15歳以上）
- 調査方法：インターネットによる調査
- 調査委託先：株式会社インテージリサーチ
- 回収サンプル：10,981件

3. 調査結果

1. メンタルヘルスの状況

- いずれの時期も、何らかの不安等（「神経過敏に感じた」「そわそわ、落ち着かなく感じた」「気分が落ち込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じた」）を感じた人は半数程度。特に4月～5月は6割を超え（63.9%）、最も多かった。

【新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、感じたこと】※複数回答可

	①神経過敏に感じた	②そわそわ、落ち着かなく感じた	③気分が落ち込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じた	④どれもなかった	100%-④
2月～3月	21.2%	31.9%	12.0%	44.9%	55.1%
4月～5月	26.9%	31.1%	19.1%	36.1%	63.9%
6月～7月	21.9%	25.5%	18.6%	44.1%	55.9%
8月～現在※ ※調査時点（9月）	16.2%	20.1%	15.5%	55.0%	45.0%

<データ集：表6-1～表6-4>

- 性別年代別の特徴としては、30歳～49歳の女性は、特に2月～3月及び4月～5月に、「そわそわ、落ち着かなく感じた」人の割合が比較的高かった。

<データ集：表6-1、表6-2>

2. 不安の対象

- いずれの時期も、「自分や家族の感染への不安」が6割以上と最も多かった。
- 4月～5月は、2月～3月と比べて、いずれの不安についても増加した。
- 不安別の特徴としては、
- ◆ 「自粛等による生活の変化に対する不安」は、4月～5月に高くなった(32.3%)。
 - ◆ 「生活用品などの不足への不安」は、4月～5月は28.4%だったが、8月以降は8.2%と低下した。

【新型コロナウイルス感染症の感染拡大に際して不安に思ったこと（回答の多い順）】

※複数回答可

	2月～3月 (%)		4月～5月 (%)		6月～7月 (%)		8月～現在* ※調査時点（9月） (%)	
1	自分や家族の 感染	60.8	自分や家族の 感染	67.6	自分や家族の 感染	65.3	自分や家族の 感染	61.6
2	生活用品など の不足	27.0	自粛等による 生活の変化	32.3	自粛等による 生活の変化	27.2	自粛等による 生活の変化	21.3
3	自粛等による 生活の変化	26.0	生活用品など の不足	28.4	自分や家族の 仕事や収入	21.1	自分や家族の 仕事や収入	18.0
4	自分や家族の 仕事や収入	18.2	自分や家族の 仕事や収入	23.5	家族、友人、職 場など人間関 係の変化	17.8	家族、友人、職 場など人間関 係の変化	14.8
5	家族、友人、職 場など人間関 係の変化	15.4	家族、友人、職 場など人間関 係の変化	19.3	生活用品など の不足	14.7	差別や偏見	12.5
6	自分や家族の 勉強や進学	8.7	自分や家族の 勉強や進学	11.4	差別や偏見	12.7	生活用品など の不足	8.2
7	差別や偏見	8.4	差別や偏見	11.2	自分や家族の 勉強や進学	9.4	自分や家族の 勉強や進学	7.7
8	その他	5.2	その他	5.5	その他	6.2	その他	7.2

<データ集：表7-1～表7-4>

○ 性別年代別の特徴としては、

- ◆ 全体的に、50歳未満の女性の不安に対する割合が高かった。
- ◆ 30歳～49歳の男性や20歳～49歳女性では、「自分や家族の仕事や収入に関する不安」の割合が高かった。
- ◆ 女性の方が男性より「生活用品などの不足への不安」の割合が高かった。
- ◆ 15歳～19歳の方は「自分や家族の勉強や進学に関する不安」の割合が高かった。

<データ集：表7-1～表7-4>

○ 産業別の特徴としては、「宿泊業、飲食サービス業」「生活関連サービス業、娯楽業」の人は、すべての時期で「自分や家族の仕事や収入に関する不安」の割合が高かった。

<データ集：表8-1～表8-4>

○ 就業形態別の特徴としては、

- ◆ 自営業主（内職者含む）や家族従業者、パート・アルバイト、派遣社員・契約社員・嘱託、無職（新型コロナウイルス感染拡大の影響による失職・離職）の人は、「自分や家族の仕事や収入に関する不安」の割合が高かった。

- ◆ 家事をしている人（専業主婦・主夫）は、「自分や家族の感染への不安」の割合が高かった。
- ◆ 学生は、「自分や家族の勉強や進学に関する不安」の割合が高かった。

<データ集：表9-1～表9-4>

3. 困ったこと・ストレスに感じたこと

○ 以下の内容を挙げた人が多かった。

- ◆ 感染や感染症の情報に関すること

「自分や家族が感染するかもしれないこと」(75.5%)

- ◆ 生活に関すること

「医療用品・衛生用品（マスクなど）が入手困難なこと」(57.6%)

「旅行やレジャーができないこと」(50.4%)

- ◆ 医療・福祉、仕事に関すること

「医療機関を受診しづらいなど医療サービスを受けづらくなったこと」(43.1%)

- ◆ 家族などに関すること

「家族・親戚・友人などに会えないこと」(47.9%)

<データ集：表10-1～表10-4>

【新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、困ったことやストレスに感じたこと
(回答の多かった順)】※複数回答可

<感染や感染症の情報に関すること> (%)

困ったこと・ストレスに感じたこと		割合
1	自分や家族が感染するかもしれないこと	75.5
2	自分や家族が感染したら、人から批判や差別、いやがらせを受けるかもしれないこと	32.3
3	新型コロナウイルス感染症について正しい情報や知識が不足していること	23.4
4	自分や家族が感染したら、保健所等から自身や家族の情報や行動内容を聞かれること	20.1
5	新型コロナウイルス感染症について不安なニュースやインターネットの書き込みが多いこと	19.7
6	困ったことやストレスに感じたことはない	11.6
7	周囲が自分のことをどう思っているのかを過剰に気にしてしまうこと	9.5
8	感染症に関するデマを流されたり、誹謗中傷を受けたこと	8.1
9	答えたくない	2.7
10	その他	1.5

<データ集：表10-1>

<生活に関すること> (％)

	困ったこと・ストレスに感じたこと	割合
1	医療用品・衛生用品（マスクなど）が入手困難なこと	57.6
2	旅行やレジャーができないこと	50.4
3	自宅にいる時間が増えることで運動ができずに健康が悪化すること	27.6
4	元の生活スタイルに戻ることへの不安	19.8
5	困ったことやストレスに感じたことはない	12.7
6	寝る時間、起きる時間のリズムが崩れること	12.6
7	居場所がないと感じること	7.0
8	パチンコ店や競輪・競馬及び類似の娯楽ができないこと	3.7
9	答えたくない	2.8
10	その他	1.6

<データ集：表 10-2 >

<医療・福祉、仕事に関すること> (％)

	困ったこと・ストレスに感じたこと	割合
1	医療機関を受診しづらいなど医療サービスを受けづらくなったこと	43.1
2	困ったことやストレスに感じたことはない	30.3
3	世帯の経済的な苦しさが増したこと	19.6
4	仕事の先行きが不安定なこと（失業を含む）	14.9
5	勤め先での感染予防の対応が十分でないこと	7.9
6	福祉や介護サービスが使いにくくなった・使えなくなったこと	5.7
7	答えたくない	4.1
8	その他	2.4

<データ集：表 10-3 >

<家族などに関すること> (％)

	困ったこと・ストレスに感じたこと	割合
1	家族・親戚・友人などに会えないこと	47.9
2	困ったことやストレスに感じたことはない	31.1
3	仕事や家事、勉強の効率が落ちたこと	17.2
4	子どもの勉強や進学に影響が出たり、友達と遊ぶ機会が減ったこと	8.3
5	家庭内でのいさかが増えたこと	7.0
6	答えたくない	4.6
7	子どもとの関係が変化したこと	3.7
8	配偶者、パートナーとの関係が変化したこと	3.3
9	その他	1.7

<データ集：表 10-4 >

- 産業別の特徴としては、以下の内容が比較的多かった。
 - ◆ 宿泊業、飲食サービス業、生活関連サービス業、娯楽業
 - [医療・仕事]「仕事の先行きが不安定なこと（失業を含む）」
 - [医療・仕事]「世帯の経済的な苦しさが増したこと」
 - ◆ 教育、学習支援業
 - [感染]「自分や家族が感染したら、人から批判や差別、いやがらせを受けるかもしれないこと」
 - [生活]「医療用品・衛生用品（マスクなど）が入手困難なこと」
 - [生活]「旅行やレジャーができないこと」
 - [家族]「家族・親戚・友人などに会えないこと」
 - ◆ 医療、福祉
 - [感染]「自分や家族が感染するかもしれないこと」
 - [感染]「自分や家族が感染したら、人から批判や差別、いやがらせを受けるかもしれないこと」
 - [生活]「医療用品・衛生用品（マスクなど）が入手困難なこと」
 - [生活]「旅行やレジャーができないこと」
 - [家族]「家族・親戚・友人などに会えないこと」

＜データ集：表 11-1～表 11-4＞

- 就業形態別の特徴としては、以下の内容が比較的多かった。
 - ◆ 自営業主（内職者含む）、家族従業者
 - [医療・仕事]「仕事の先行きが不安定なこと（失業を含む）」
 - [医療・仕事]「世帯の経済的な苦しさが増したこと」
 - ◆ パート・アルバイト
 - [感染]「自分や家族が感染したら、人から批判や差別、いやがらせを受けるかもしれないこと」
 - [生活]「医療用品・衛生用品（マスクなど）が入手困難なこと」
 - [医療・仕事]「世帯の経済的な苦しさが増したこと」
 - [医療・仕事]「仕事の先行きが不安定なこと（失業を含む）」
 - [医療・仕事]「勤め先での感染予防の対応が十分でないこと」
 - ◆ 家事をしている（専業主婦・主夫）
 - [感染]「自分や家族が感染するかもしれないこと」
 - [生活]「旅行やレジャーができないこと」
 - [生活]「自宅にいる時間が増えることで運動ができずに健康が悪化すること」
 - [医療・仕事]「医療機関を受診しづらいなど医療サービスを受けづらくなったこと」
 - [家族]「家族・親戚・友人などに会えないこと」
 - ◆ 通学している（学生）
 - [感染]「周囲が自分のことをどう思っているのかを過剰に気にしてしまうこと」
 - [生活]「寝る時間、起きる時間のリズムが崩れること」

[生活]「居場所がないと感じること」

[家族]「仕事や家事、勉強の効率が落ちたこと」

<データ集：表 12-1～表 12-4>

※ [感染]：感染や感染症の情報に関すること。

[生活]：生活に関すること。

[医療・仕事]：医療・福祉、仕事に関すること。

[家族]：家族などに関すること。

4. 日常生活における変化（新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と比べて）

○ 「睡眠時間」や「飲酒量」の変化については、増加した人と減少した人はほぼ同程度であった。

<データ集：表 13-2、表 13-4>

○ 「運動量」が減少した人が約4割、「ゲームをする時間」が増加した人が約2割いた。

<データ集：表 13-3、表 13-7>

【新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と比べた変化】

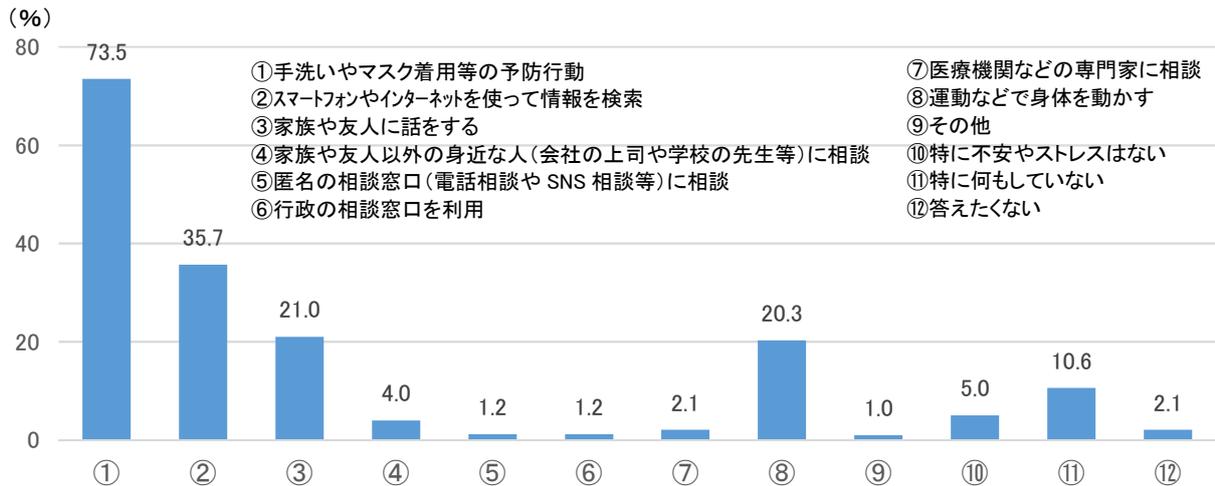
	増加した	減少した	変わらない	普段、飲酒・喫煙・ ゲームはしない
食事の量	11.8%	6.9%	81.3%	
<u>睡眠時間</u>	<u>12.5%</u>	<u>10.3%</u>	77.2%	
<u>運動量</u>	7.1%	<u>39.1%</u>	53.8%	
<u>飲酒量</u>	<u>10.5%</u>	<u>10.0%</u>	61.5%	18.1%
喫煙量	4.4%	2.3%	34.6%	58.7%
カフェインの量	11.8%	5.9%	82.3%	
<u>ゲーム時間</u>	<u>18.6%</u>	2.7%	39.2%	39.5%

<データ集：表 13-1～表 13-7>

5. 不安やストレスの解消方法及び解消度

○ 「手洗いやマスクの着用、人との距離を取る、できる限り自宅にいるようにするなどの予防行動」が最も多かった。次いで、「スマートフォンやインターネットを使って情報を検索」「家族や友人に話をする」「運動などで身体を動かす」を挙げた人が多かった。

【新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、不安やストレスを解消するためにしたこと・していること】※複数回答可



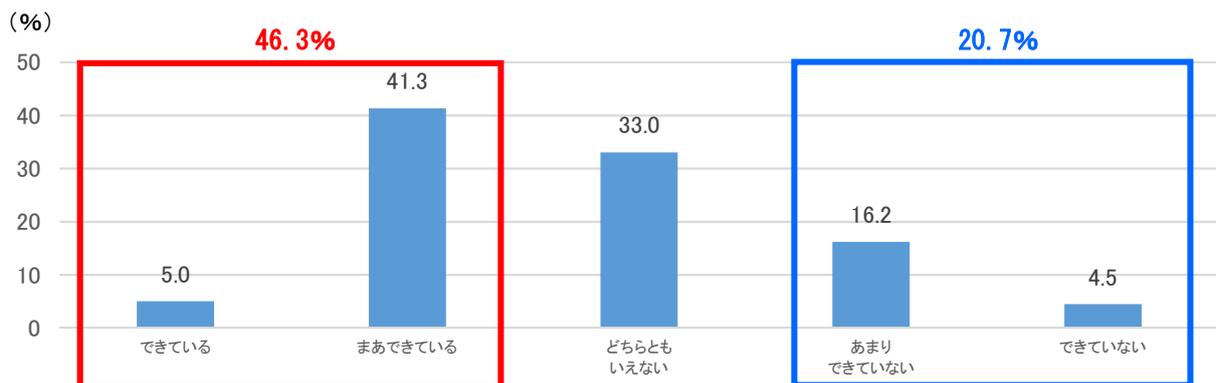
<データ集：表 14>

※ 手洗い等の予防行動については、別の設問でも調査しており、回答結果は 9 ページ上部に掲載のグラフ参照。

- これらの解消方法により、不安やストレスをうまく発散・解消できていると回答した人は約半数であった。一方、不安やストレスをうまく発散・解消できていないと回答した人は約 2 割であった。

【不安やストレスをうまく発散・解消できているか】

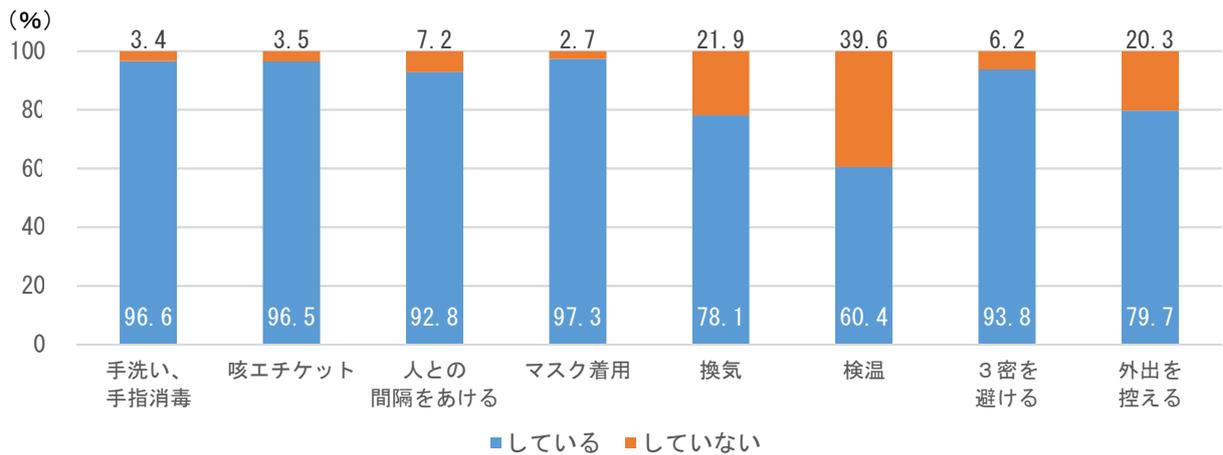
※不安やストレスを解消するために何らかの行動をしている人のみ回答。



<データ集：表 15>

- 感染の予防行動としては、「手洗い、手指消毒」「咳エチケット」「人との間隔をあける」「マスク着用」「3密を避ける」がいずれも 9 割以上と高かった。
- 男女とも、世代が高いほど予防行動を行う人の割合が比較的高くなる傾向にあった。また、男女比では女性の方が男性よりも予防行動を行う人の割合が高かった。

【新型コロナウイルス感染症の予防のためにしていること】

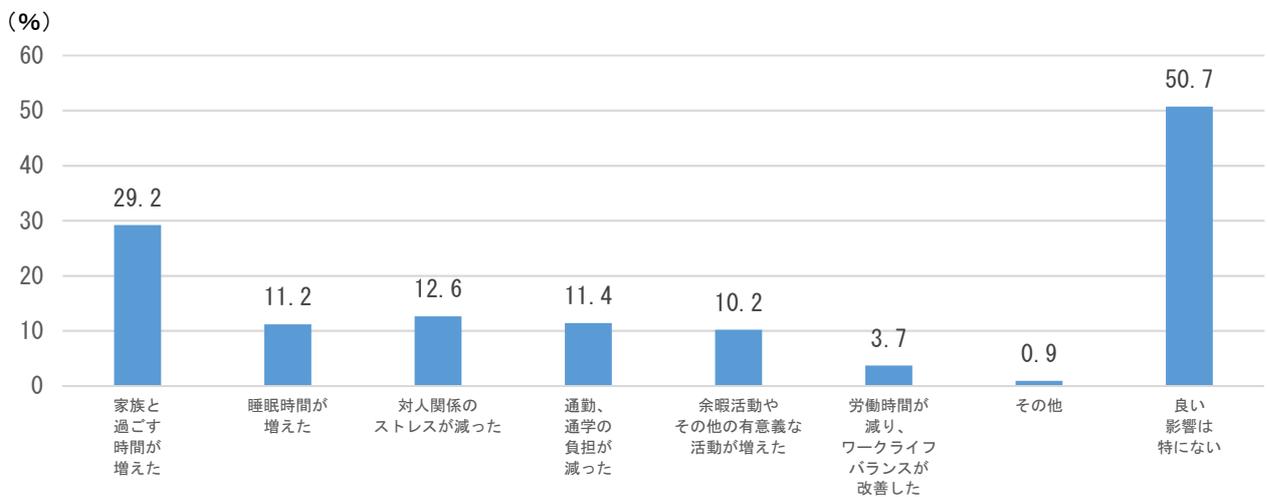


<データ集：表 16-1～表 16-8>

6. 生活スタイルが変化したことによる良い影響

○ 約半数の人が「特にない」と回答したが、約3割の人は「家族と過ごす時間が増えた」と回答していた。

【新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴って生活スタイルが変化することで、生活に何か良いと思える影響があったか】



<データ集：表 17>