

「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」の結果概要について

厚生労働省社会・援護局障害保健福祉部精神・障害保健課

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 概要・結果①

調査概要

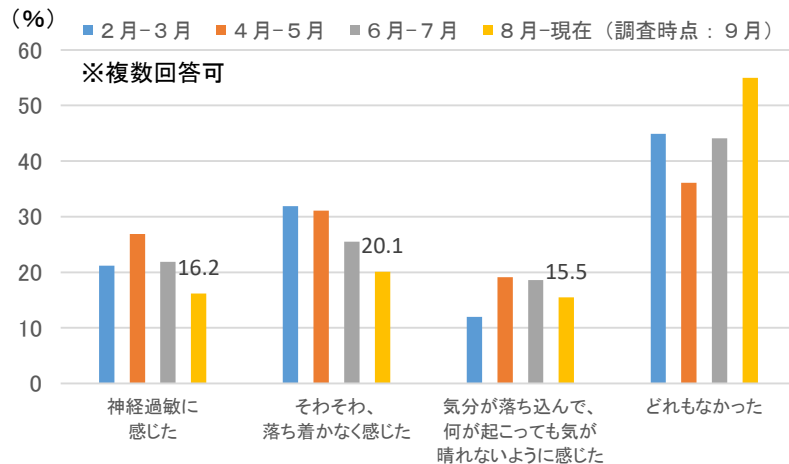
新型コロナウイルス感染症の拡大及びこれに伴う行動制限等の対策により、感染に対する不安や行動変容に伴うストレスなど、国民の心理面に多大な影響が生じている可能性があることから、こうした心理面への影響を把握することを目的に実施。得られた結果は、精神保健福祉センター等における相談対応等の実務や今後の施策に活かしていく。

◆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
◆回収サンプル：10,981件

主な調査結果①

1. いずれの時期も、半数程度の人何らかの不安等を感じていた(4月～5月では6割)。



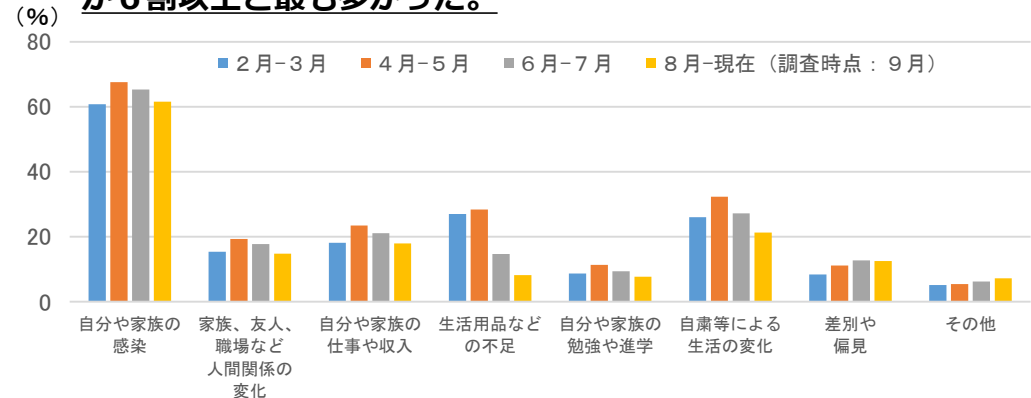
【何らかの不安等を感じた人の割合(時期別)】

2月～3月	4月～5月	6月～7月	8月～現在
55.1%	63.9%	55.9%	45.0%

【性別年代別の特徴】

30歳～49歳の女性は、特に2月～3月及び4月～5月に、「そろそろ、落ち着かなく感じた」人の割合が比較的高かった。

2. 不安の対象としては、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。



【不安の対象(上位3つ)】

時期	1位	2位	3位
2月～3月	自分や家族の感染	生活用品などの不足	自粛等による生活の変化
4月～5月	自分や家族の感染	自粛等による生活の変化	生活用品などの不足
6月～7月	自分や家族の感染	自粛等による生活の変化	自分や家族の仕事や収入
8月～現在	自分や家族の感染	自粛等による生活の変化	自分や家族の仕事や収入

【性別年代別の特徴】

30歳～49歳男性や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。

【産業別の特徴】

「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。

主な調査結果 ②

3. 困ったこと・ストレスに感じたこと

- (1) 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%) など
- (2) 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%) など
- (3) 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%) など
- (4) 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%) など

【産業別の特徴】

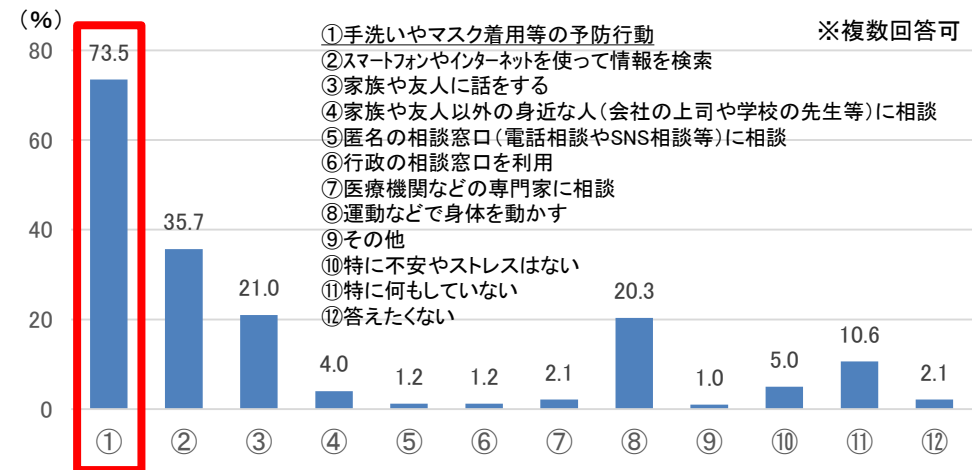
- ◆「宿泊業、飲食サービス業」「生活関連サービス業、娯楽業」では、仕事の先行きや世帯の経済面に関することが多かった。
- ◆「医療、福祉」では、感染に関することが多かった。

4. 日常生活における変化としては、運動量は減少し、ゲーム時間が増加。

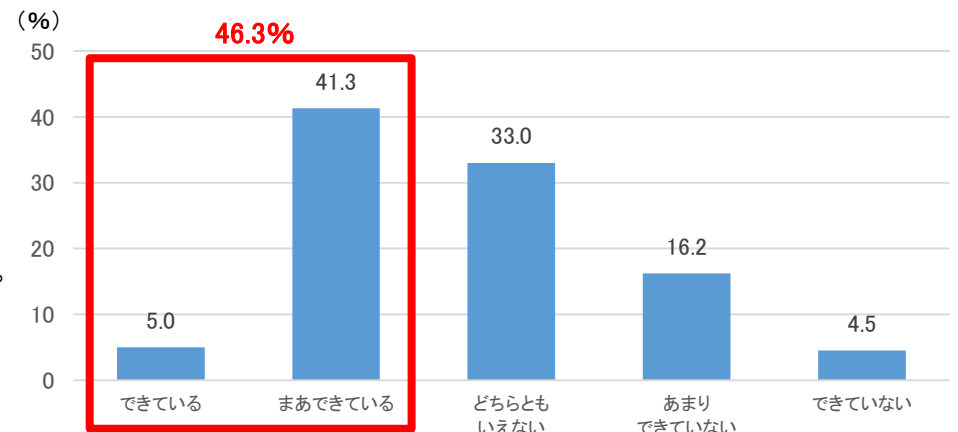
新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と比べて、

- ◆ 睡眠時間、飲酒量について、増加した人と減少した人はほぼ同程度。
- ◆ 運動量は、約4割の人が「減少した」と回答。
- ◆ ゲームをする時間は、約2割の人が「増加した」と回答。

5. 不安やストレスの解消方法は、手洗いやマスク着用等の予防行動が最も多かった。



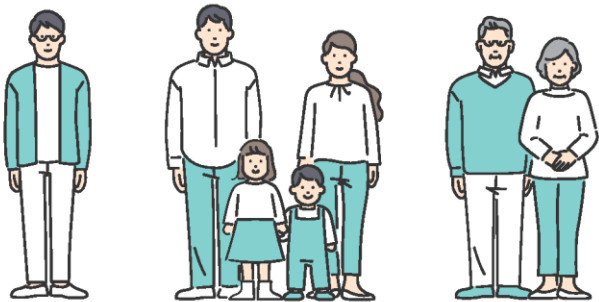
これらの解消方法を行った人の約半数が、不安やストレスをうまく発散・解消できていると回答。



新型コロナウイルス流行中のこころの健康維持について

新型コロナウイルスの流行により 不安やストレスを抱えていませんか

\\ お困りのことを教えてください。 //



ちょっとお話を聞いてもらいたい、気になることがあるので専門の方に相談したいことがある、そんなときは気軽に相談窓口にご相談しましょう。

■相談窓口の一覧

心の悩みにおける相談窓口一覧(厚生労働省)
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000643326.pdf>



まもろうよ ところ(厚生労働省) <https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



支援情報検索サイト(厚生労働省) <https://shien.joho.go.jp/>



■お金、仕事、住居、DV等、生活に関する悩みの相談窓口

全国自立相談支援機関 相談窓口一覧(厚生労働省)
<https://www.mhlw.go.jp/content/000614516.pdf>



新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し生活に困窮する方へ(厚生労働省)
<https://corona-support.mhlw.go.jp/>



困りごとに対する支援策が探せる 支援情報ナビ(内閣官房)
<https://corona.go.jp/info-navi/>



DV相談+(プラス)(内閣府) <https://soudanplus.jp/>



調査結果から

手洗いやマスク着用等の予防行動

家族や友人に話をする

運動などで身体を動かす など



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うち、

ストレスを解消できている人が



46.3%

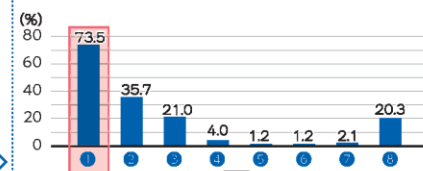
「できている」+「まあできている」
と回答しています。



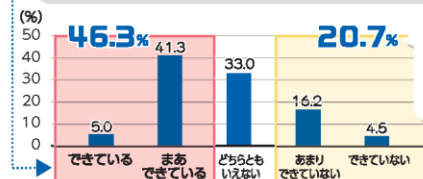
調査結果グラフ

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

- ①手洗いやマスク着用等の予防行動
 - ②スマートフォンやインターネットを使って情報を検索
 - ③家族や友人に話をする
 - ④家族や友人以外の身近な人(会社の上司や学校の先生等)に相談
 - ⑤匿名の相談窓口(電話相談やSNS相談等)に相談
 - ⑥行政の相談窓口を利用
 - ⑦医療機関などの専門家に相談
 - ⑧運動などで身体を動かす
- ※複数回答可



これらの解消方法を行った人の約半数が、
不安やストレスをうまく発散・解消できていると回答。



ストレスを
解消できて
いない人
20.7%

■その他にも、ストレス解消法として以下のものが挙げられます

運動
ストレッチ



呼吸法
ヨガ



生活リズム
を整える



友人や
家族と
話をする



今の
気持ちを
書いてみる



音楽を聴く



笑う …等々

