

コロナ禍における行動と意識の変化

松原淳¹・秋山哲男²・山中英生³・酒向正春⁴・池田典弘⁵・江藤和昭⁶・
 藪内一彦⁶・千葉真⁷・海保裕一⁸・井上俊孝⁹・竹浪仁¹⁰・平塚秀樹¹⁰

¹ 正会員 特定非営利法人 健やかまちづくり (〒151-0071 東京都渋谷区本町 3-12-1)
 E-mail:222matsubara@gmail.com

² 正会員 中央大学研究開発機構 (〒112-8551 東京都文京区春日 1-13-27)
 E-mail:aki@k08.itscom.net

³ 正会員 徳島大学大学院社会産業理工学研究部 (〒770-8506 徳島市南常三島 2 丁目 1 番地)
 E-mail:yamanaka@cc.tokushima-u.ac.jp

⁴ 非会員 ねりま健育会病院院長 (〒178-0061 東京都練馬区大泉学園町 7 丁目 3 番 28 号)
 E-mail:sakouns@gmail.com

⁵ 正会員 池田技術士事務所
 E-mail:n_ikeda0306@yahoo.co.jp

⁶ 正会員 (株) オリエンタルコンサルタンツ (〒151-0071 東京都渋谷区本町 3-12-1)
 E-mail:etoh@oriconsul.com

E-mail: yabuuchi@oriconsul.com

⁷ 正会員 東北大学大学院文学研究科行動科学専攻 (〒980-8576 宮城県仙台市青葉区川内 27 番 1 号)
 E-mail:m.chiba@machimobi.co.jp

⁸ 正会員 中央大学研究開発機構 (〒112-8551 東京都文京区春日 1-13-27)
 E-mail:hirokazu.kaiho@ntt-at.co.jp

⁹ 非会員 誠心会 井上病院 (〒819-1104 福岡県糸島市波多江 699-1)
 E-mail:inoue.toshitaka@hatac.org

¹⁰ 正会員 (株) サンビーム (〒101-0061 東京都千代田区神田三崎町 3-2-8)
 E-mail:takenami@sun-beam.co.jp
 E-mail:hiratsuka@sun-beam.co.jp

新型コロナウイルスの感染症の拡大と長期化に伴い、世の中はパンデミック状態にある一方でテレワークの普及によって、個人生活にとってはメリットもあると考えられる。そこで現在の行動やコミュニケーション等の意識の変化、さらにフレイルなど健康面の課題について①生活、行動と意識に関するアンケート、②通勤、勤務と行動と意識に関するアンケート2種類のWeb調査により実態を明らかにした。その結果、未知のウイルスに対する脅威感から、人々の意識やライフスタイルも大きく変容していて、在宅時間の増加によりメリットもある一方で、時間の使い方は自己への投資などには回っておらず、健康面では不安を抱えていることが明らかになり、フレイル等により健康寿命の短縮が危惧されるなど、新たな日常スタイルに向けての課題があることが明らかになった。

Key Words : COVID-19, Change of consciousness, Lifestyle, Communication, Health anxiety

1. 生活、行動と意識

(1) アンケート調査の概要

アンケート調査は 2021 年 6 月に SNS または人伝により拡散し Web により実施した。

a) 回答者数と性別

回答者は 204 名であり、男性 146 名、女性 57 名、回答しないのは 1 名であった。

b) 年齢

年代別では 10 代から 70 代までの回答が得られ、40 代の

回答者が最も多い。

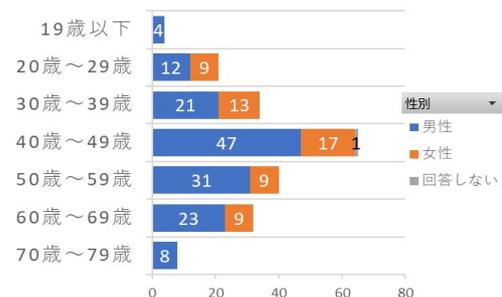


図-1 回答者の年代と性別

c)職業

職業は会社員が最も多く 157 人(77%)ひよる。



図-2 回答者の職業

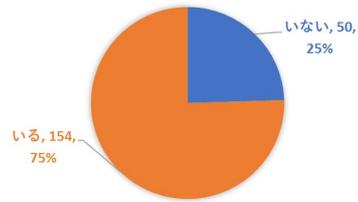


図-5 近隣に交流している人の存在

d)居住地域

居住地は北海道、東京都、福岡県、愛知県、大阪府の順で 29 都道府県に及ぶ。

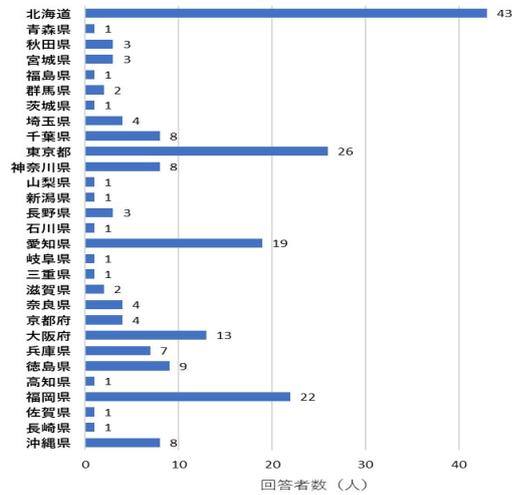


図-3 回答者の居住地

g)COVID-19 ワクチンの接種状況

ワクチン接種が未接種な人が 7 割近く、2 回接種が 16% いる時点のアンケートである (6 月)。

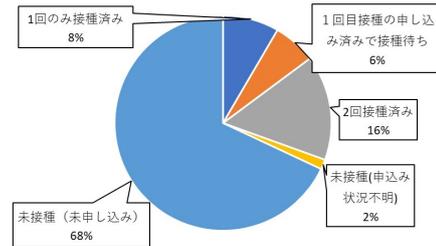


図-6 ワクチンの接種状況

(2)コロナ前後の行動の状況

①COVID-19 の感染がない 1 年前(令和 2 年(2020 年))の正月ごろと、②現在(2021 年 6 月)を比較して、ご自身の行動と活動についての変化を質問した。

a)外出回数

毎日が 158 人から 98 人に減少、逆に週に 4~5 日が 29 人から 64 人に増加しているが、全体としては外出回数が減っている。さらに交通機関による外出を見ると同じく外出回数が減り、COVID-19 になって交通機関による外出を全くしていない人も 4 人いる。

e)同居の家族構成

家族構成は多様であり独居が 50 名(25%)いる。

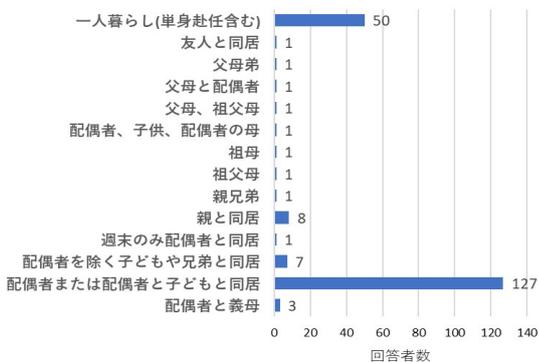


図-4 回答者の家族構成

近隣に交流している人の存在

4 人に一人は近隣に交流している人がいない。

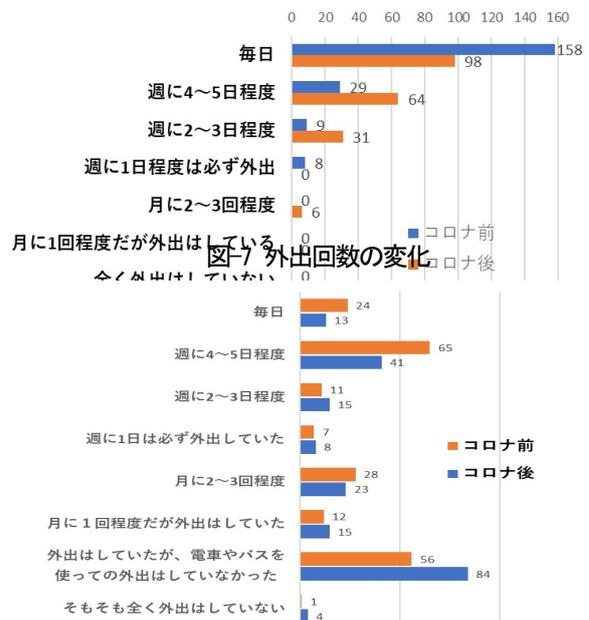


図-7 外出回数の変化

図-8 交通機関に乗った外出回数の変化

b)外出先(目的)

飲食店への外出が 134 人から 45 人、交通機関に乗っての買い物 が 77 人から 38 人、知人親戚宅への訪問が 71 人から 26 人、映画鑑賞・観劇・コンサートが 64 人から 6 人等、いずれも大幅に減少しているが、仕事で職場等への外出はあまり減少していない。

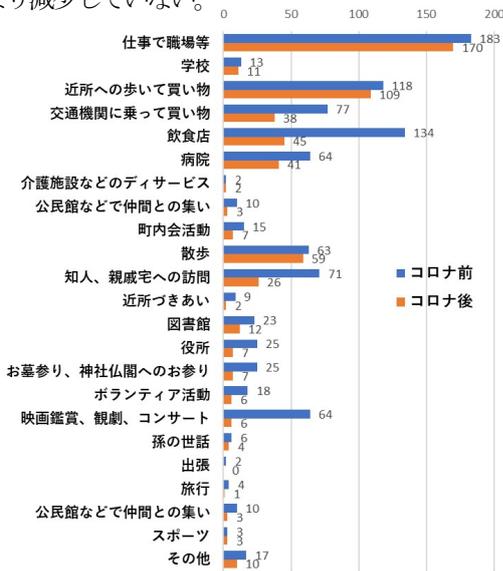


図-9 外出先の変化

(3)生活と体調、意識

a)生活の変化

75%の人が、生活が様変わりしたと回答。

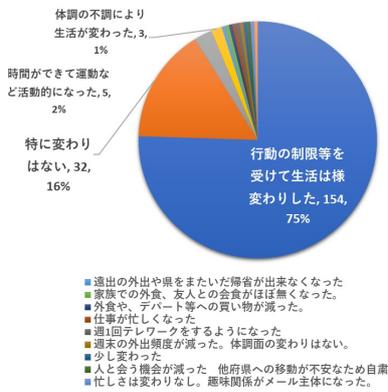


図-10 生活の変化状況

b)歩行回数と距離の変化(図-11,12)

歩行の回数が減った人が半数で、逆に増えた人も 10%いる。距離についても同様である。

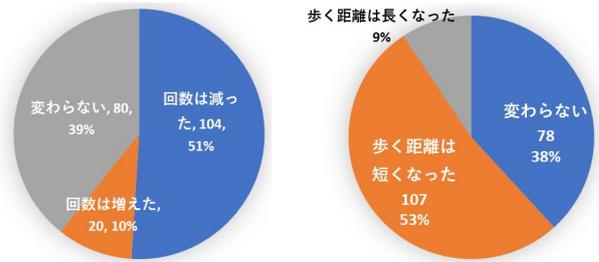


図-11 歩行回数の変化 図-12 歩行距離の変化

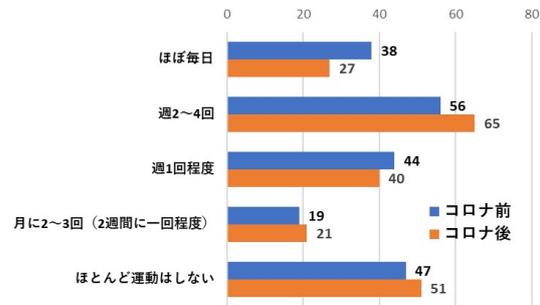


図-13 運動する機会の変化状況

d)体調・健康面の変化

「すでに体力が落ちていてと感じ不安」が 67 人(32.8%)、「刺激が減って楽しいと感じることが減った」が 59 人(28.9%)、「外出が億劫になった(外出する気持ちが減った)」が 32 人(15.7%)、「睡眠が不安定になった(ぐっすり寝られない、眠れない)」が 24 人(11.8%)、「以前は健康に不安はなかったが今は健康に不安」が 23 人(11.3%)など全年代においてメンタル面の不安定さが感じられる。

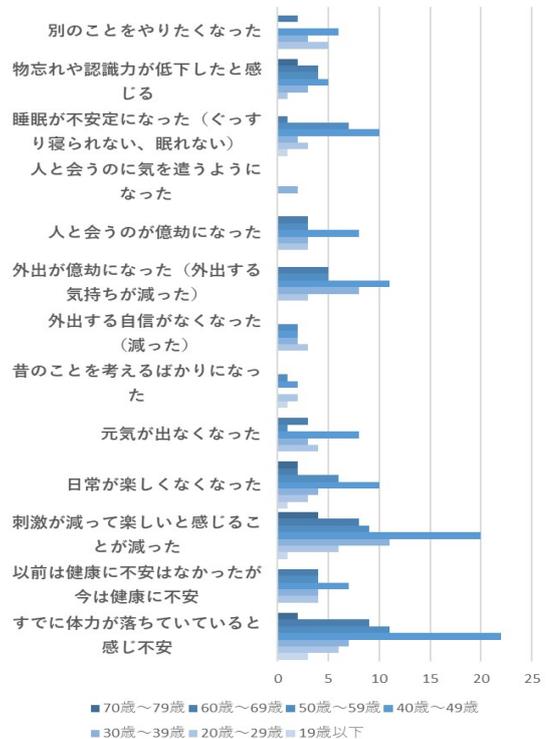


図-14 年代別体調・健康面の変化状況

c)運動する機会(図-13)

運動の機会は、毎日する人を筆頭に減って大幅な減少はないが、総じて微減状態である。

さらに年代別に意見を分類すると、ポジティブな意見を最も発しているのが30代であった。

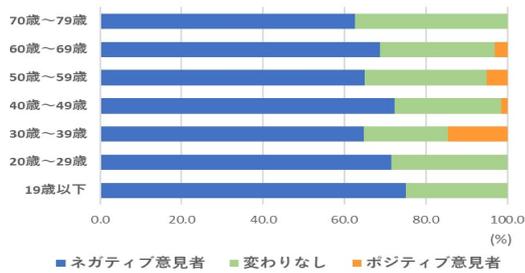


図-15 年代別の意見の状況

(4)外出と周辺状況

a)外出が減った理由

外出が減ったと回答した人が 81%にも及ぶことから、その理由を聞くと、「緊急事態宣言や自粛が言われているので当然の行動である」が 93 人(56%)、一方で、「緊急事態宣言や自粛が言われているが外出したいのがやむを得ず従っている」が 79 人(47.6%)と協力意志の行動もあるが、「コロナが怖いので外出をしたくない」が 58 人(34.9%)、「外出すると周りの目があるので」が 23 人(13.9%)と様々な要因があって外出を控えている状況もわかる。

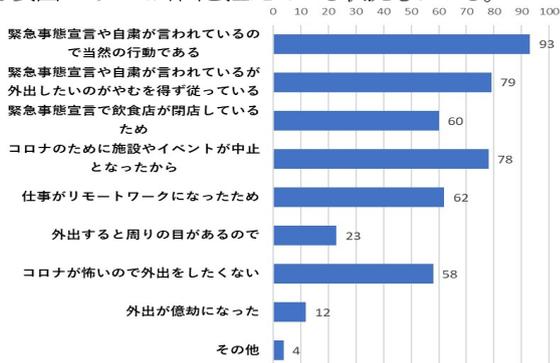


図-16 外出が減った理由

b)不安

「COVID-19 がどうなるか世の中が不安」が 48%、「自由に外出ができないことが不安」が 35.8%、「いつのまにか体力の衰えを感じる」が 28.9%と不安感が大多数であるが、一方「不安感がない」という人も 24.5%いる。

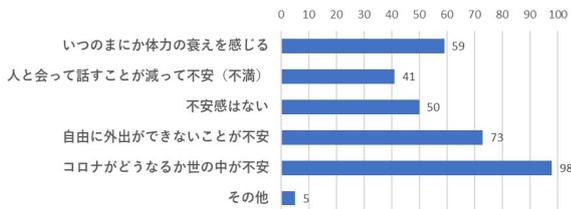


図-17 不安感の状況

(5)まとめ

新型コロナ禍における多様な人々の行動と意識の変化のアンケートについて主に単純集計の結果を示した。

多くの人が生活は様変わりしたと答えていて、体力の減少と不安を抱えながら外出・運動の減少の下で生活をしていることが明らかになった。全年代においてメンタル面の不安定さが感じられることから、今後フレイルの課題や様々な精神的な疾患にも影響が及ぶことが懸念される。

2. 通勤、勤務と行動と意識

(1)アンケート調査の概要

アンケート調査は生活、行動と意識に関するアンケートと同時に2021年6月にSNSまたは人伝により拡散しWebにより実施した。

回答者は113名と少なめであるが20歳代から70歳代までの言わば現役世代から意識を聞くことができた。勤務先は上場企業からそれ以外の企業まで、職種と立場も様々であるが技術職が多い。

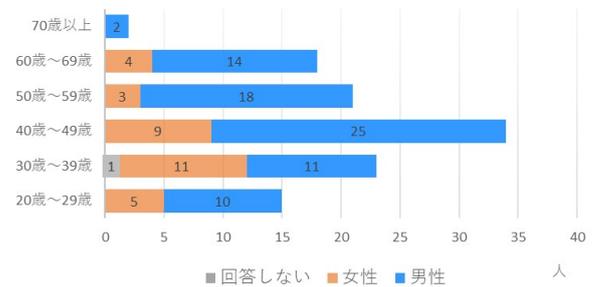


図-18 回答者の年代と性別

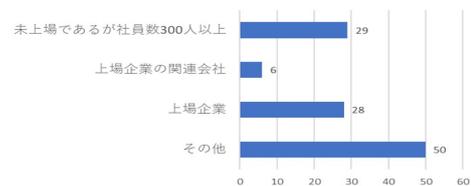


図-19 勤務先

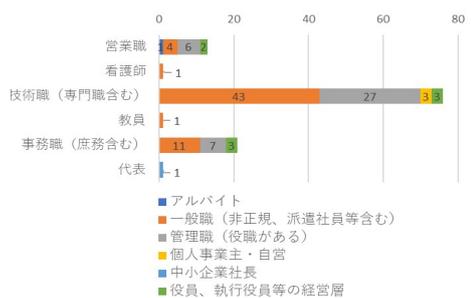


図-20 職種と立場

(2)居住と通勤状況

回答者の居住地は北海道、東京都、福岡県で全体の 3/4 を占め、他は愛知県、沖縄県と続く。居住形態は配偶者と子どもとの同居が多いが、一人暮らしも 1/4 いる。通勤時間は 15 分未満が最も多いが 1 時間半まででほぼ分散しているが 2 時間以上の回答者もいる。

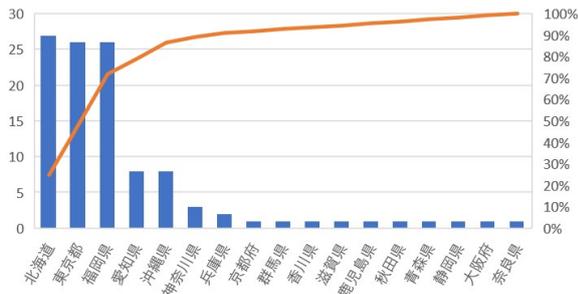


図-21 回答者の居住地

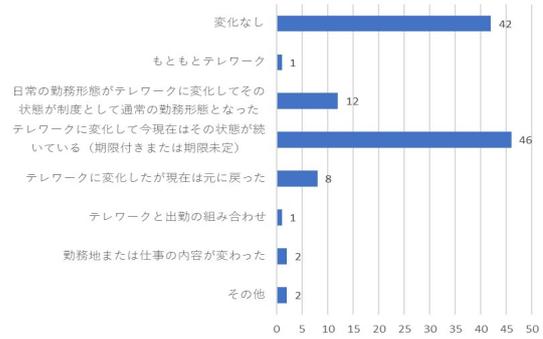


図-25 勤務体制の変化

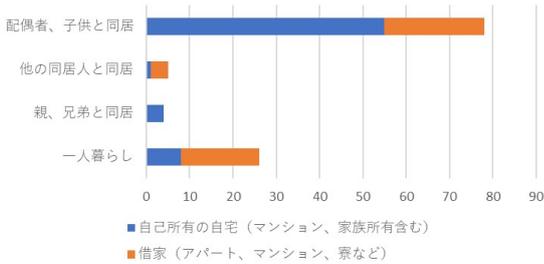


図-22 同居者と住居形態

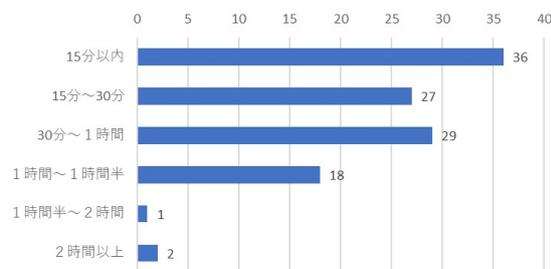


図-23 通勤時間(片道)

(3) 勤務状況の変化

a) 勤務回数・態勢

勤務の回数は減った、出張がなくなったが各 40% いる。

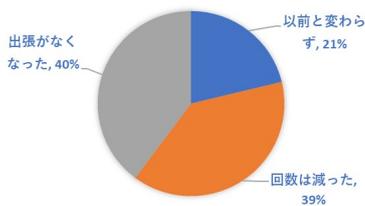


図-24 勤務回数・態勢

b) 勤務体制の変化

勤務体制に変化がないのは 37% であるが、期限付き、組み合わせを含めテレワークとなった人は 60% に及ぶ。しかしテレワークからすでに通常の勤務体制に戻った人も若干名いる。

c) テレワークの勤務形態

テレワークは在宅勤務が最も多く、サテライトオフィス等と在宅勤務の組み合わせなど、基本的に勤務は必ず在宅で行っている状況であった。

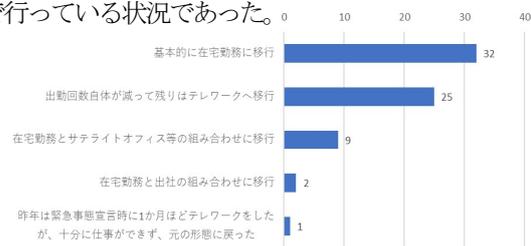


図-26 テレワークの勤務形態

d) テレワークの場所

テレワークで使っている場所を聞くと、シェアオフィスが多いが、カフェなどの飲食店が使われている実態。

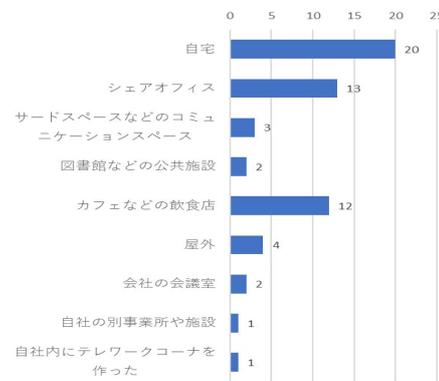


図-27 テレワークの場所

e) テレワーク後の通勤時間の変化

テレワークにより通勤時間が増えた人は皆無であった。



図-28 テレワーク後の通勤時間の変化

f)勤務時間の変化

テレワーク後の勤務時間については変わらない人が 74% いるが、勤務時間がはっきりしなくなっている人も 7%いる。

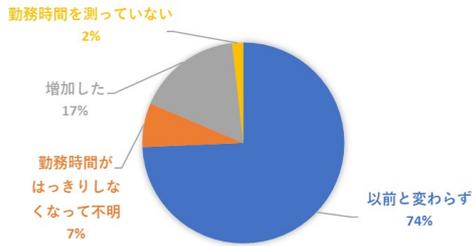


図-29 テレワーク後の勤務時間の変化

(5)運動と体重の変化

a)運動の変化

通勤で歩く時間が減って運動量が減っている人が 44%いる一方で、個人的に運動を増やしている人が 24%いる。

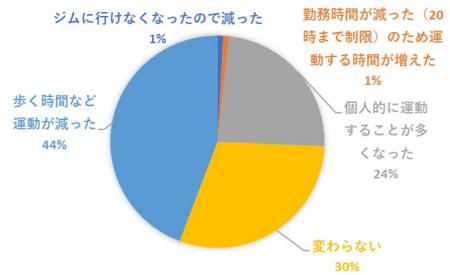


図-33 運動量の変化

g)出張状況

「出張がなくなった」「回数が減った」は合わせて 79% であるが、以前と変わらず出張をしている人が 21%いる。

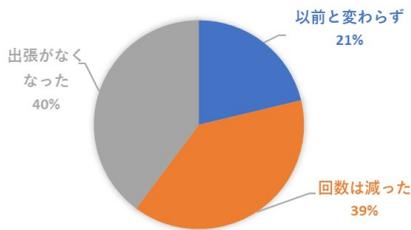


図-30 出張状況

b)体重の変化

体重が増えた人は 31%、減った人は 11%である。運動と体重の関係を見ると運動が減ったとする人で体重が増えた人の比率が高い。

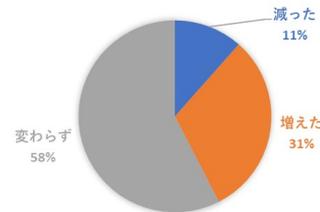


図-34 体重の変化

(4)家族との関係の変化

a)自宅での食事回数

自宅での食事回数が増えた人が 78%で、減った人は皆無かった。

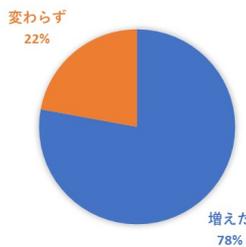


図-31 自宅での食事回数

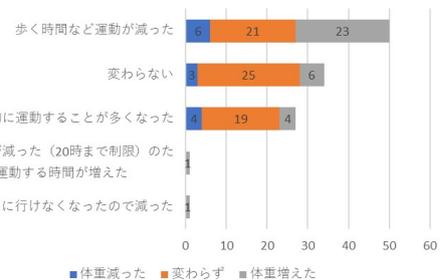


図-35 運動と体重の変化

b)家族との時間

同居家族との時間は増えた人が 49%(同居家族がいる人では 63%)に及ぶ。

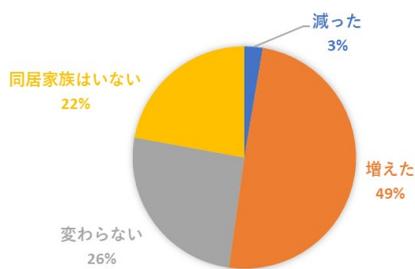


図-32 家族との時間

(6)メンタル面の変化

a)ストレス

ストレスが増えたとする人が 48%にも及ぶ。

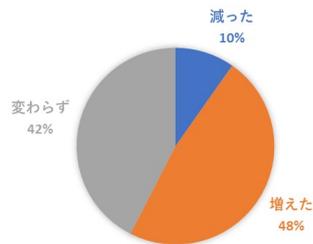


図-36 ストレスの変化

b)体調の変化

体調が悪くなった人は 19%になる一方で良くなった人も 8%いる。

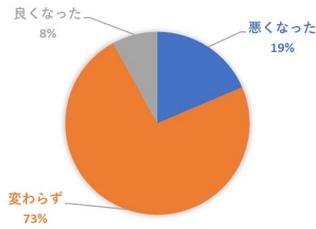


図-37 体調の変化

c)メンタル面の不安

メンタル面の不安がある人は 46%に及ぶ。不安の内容については、「コロナがどうなるか世の中が不安」、「自由に外出ができない不安」、「人と会って話すことが減って不安」という不安とともに、すでに体力の衰えを感じてそれがメンタル面の不安にもなっている。

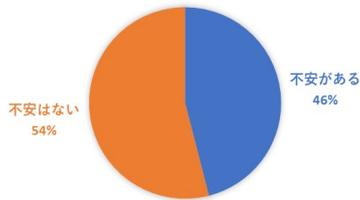


図-38 メンタル面の不安の有無

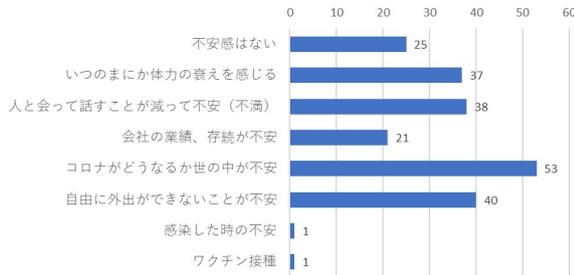


図-39 メンタル面の不安の内容

d)仕事の不安

「仲間や部下の意向がわかりにくい」や成果や評価が適切に行われるかなどの不安が多いことは評価が給料につながることも影響していると考えられる。

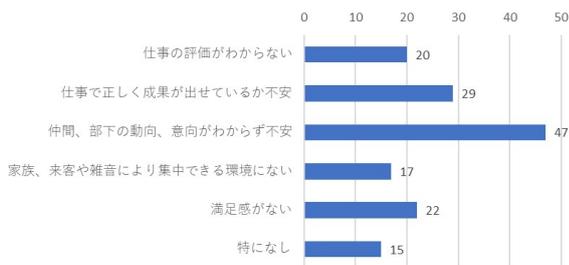


図-40 仕事の不安

e)テレワークの効果と評価

テレワークのポジティブな評価として、面倒な付き合いが減ってよい⇒家族との時間や自分の時間が増えて良いという流れが感じられる。家族との関係を見ると変わらないが最も多いが、関係が良くなったとする人が、関係が悪化したとする人を大きく離している。さらに家族が通勤による感染を心配しているなど家族のストレスもあると考えられる。

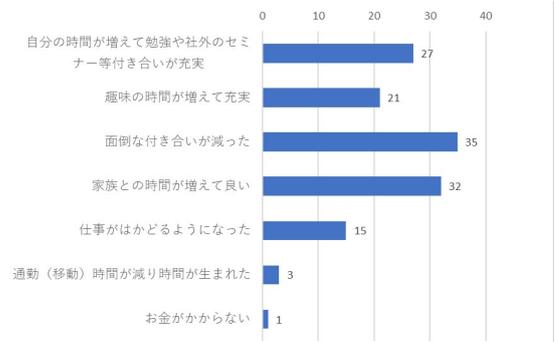


図-41 テレワークの効果

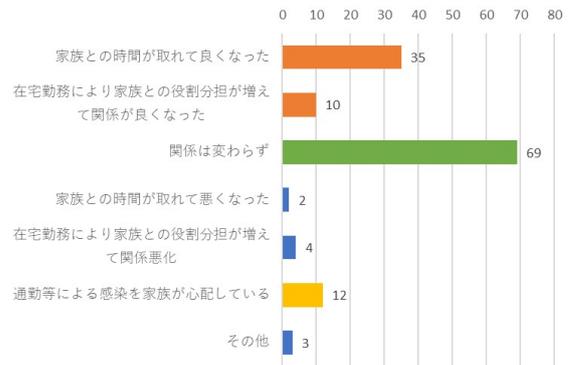


図-42 テレワークの評価

(f)コロナ禍の不安

「人とのコミュニケーション不足」、「感染の不安」、「メンタル面の不安」、さらに「業績の不安」など様々な不安が確認できる。

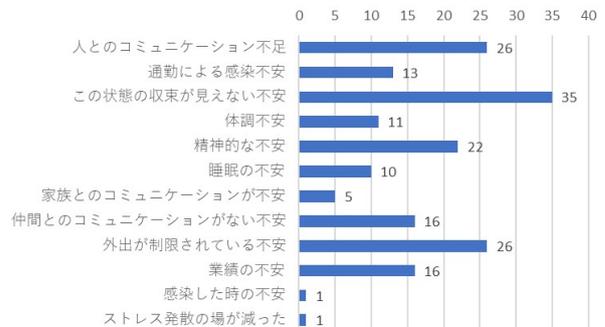


図-43 コロナ禍の不安

3. コロナ禍の総合的な評価

以上の調査よりコロナ禍における生活・健康面からの総合的な評価とそこから発生する課題を表1に示すが、まだ

まだテレワークについても不完全な状況である。

表-1 総合的な評価

調査で明らかになった項目	課題
<<そもそもの居住状況>> ・4人に一人は近隣に交流している人がいない ・独居が25～20%いることから近隣との交流が少ない	⇒独居老人問題
<<コロナ禍における行動と生活>> ・75%の人が生活が様変わりしたと回答し、全体としては外出回数が減っている ・交通機関による外出を全くしていない人もいる ・出張がなくなったが各40%いるが、以前から変わらず出張をしている人が21%いる。 ・様々な場所への外出は減っているが仕事で職場等への外出はあまり減少していない ⇔ ・現役世代では勤務の回数は減った40%	⇒交通機関の経営問題 ⇒勤務形態の変化が不完全
<<テレワーク>> ・勤務体制に変化がない人が37%いるが、テレワーク経験者は60%に及ぶ。 ・テレワークも基本的な勤務は必ず在宅で行っている状況 ・テレワークで使っている場所を聞くと、自宅以外ではシェアオフィスが多いが、カフェなどの飲食店が使われている実態 ・テレワークにより勤務時間がはっきりなくなっている人も7%	⇒住宅環境が対応しているか ⇒セキュリティの課題 ⇒勤怠管理
<<健康面>> ・歩行の回数が減った人が半数 ・同居家族との時間は増えた人が同居家族がいる人では63% ・自宅での食事回数が増えた人が78% ・すでに体力が落ちていてと感じ不安が3割を超える ・ストレスが増えたとする人が48%にも及ぶ ・全年代においてメンタル面の不安定さが見られ、自身でメンタル面の不安がある人は46%に及ぶ	⇒家族との関係に影響 ⇒体力の低下 ⇒ストレス増、メンタル面が不安定
<<総合的な評価>> ・テレワークのポジティブな評価として、面倒な付き合いが減ってよい ⇒家族との時間や自分の時間が増えて良いという流れが感じられる。 ・家族との関係を見ると変わらない+関係が良くなったとする人が、関係が悪化したとする人を大きく離している ⇒テレワークは家族との関係でも良い方向	

(2021.10.1受付)