



## RE-COVER：各国のコロナ疲れと心理的レジリエンス

研究代表者：菅原 大地（人間系）

### 1) 研究期間

短期集中型（2020年5月～10月）

### 2) 応募時の目的・目標・達成イメージなど

応募時は、日本では新型コロナウイルスの感染拡大の第一波が到来しており、感染に対する恐怖、外出の自粛、収入の減少などのストレスが増加しているのが目に見えてわかりました。このような状況中では、どのような要因がストレスとなるのか、精神的健康度を下げるのかなどを明らかにすることが研究されがちです。ただし、私の専門の一つは人の強さや良さを研究するポジティブ心理学であり、その理念に基づけば、このような困難な状況でも過剰なストレスを感じずに、むしろ成長に活かすことができる人々もいると考えました。ただし、コロナ禍という明日の社会がどうなるかわからないという状況で、どのようなレジリエンス要因が有効に働くかは定かではありませんでした。また、感染状況や国の政策、あるいは文化などが異なる状況において、有効に働くレジリエンス要因は分かっていませんでした。そこで、本研究では日本、マレーシア、中国、アメリカを対象に、レジリエンスと精神的健康に関する国際比較調査を行い、どのようなレジリエンス要因が、新型コロナウイルスに対する恐怖を低減させたり、精神的健康度の低下を防ぐことができるのかを明らかにすることを目標にしました。

### 研究の将来性や達成イメージ

本研究では、コロナウイルスへの恐怖の低減や、精神的健康の悪化を防ぐことに有効なレジリエンス要因を見つけることができました。これらの要因は心理的介入（例：認知行動療法）によって高めることが可能です。ただし、これまでの心理療法は対面かつ集団での実施が中心でした。そこで、オンラインやアプリケーションを用いて介入を行うことを目標に、アプリケーションの開発やオンライン介入のプロトコルを作成しています。まずは、日本人を対象とした介入を行いつつ、英語や中国語にプロトコルを翻訳して世界中の人々を対象に介入（デジタル・アウトリーチ）を行うことが目標です。

### 本支援期間内での達成目的

現在、予備調査のデータをもとに国際誌に2本論文を投稿しています。レビューの評価も良く、採択間近になっています。本調査の結果については、これから詳細な分析を行いインパクト・ファクターが高い雑誌（Lancet Public Health など）に投稿する予定です。

### 3) 本プログラムで実施した研究の内容と成果

本研究では、日本人を対象にした予備調査と、日本人、マレーシア人、中国人、アメリカ人を対象とした本調査を行いました。本調査には各国約300-450名が参加し、合計で約1600名のデータを収集しました。本調査は2020年10月末に行い、レジリエンスに関連する心理的特性と、精神的健



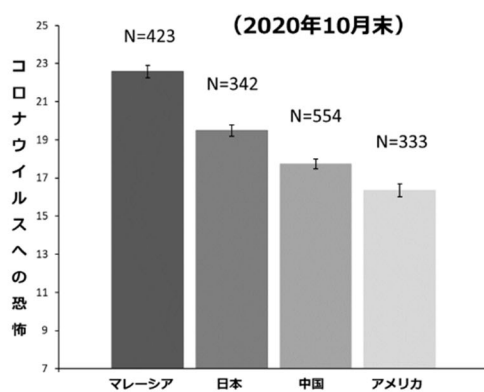
康，コロナウイルスに対する恐怖（コロナ恐怖），年齢や性別，感染状況や収入の増減について尋ねました。

ここでは結果の一部を紹介したいと思います。まず，コロナ恐怖はマレーシアが最も高く，次いで日本，中国，アメリカの順で高いことがわかりました（図 A）。調査後に，共同研究者になぜマレーシアのコロナ恐怖が高かったのかを尋ねたところ，その時期は国内の政治が混乱しており，選挙の投票をきっかけに感染者が急増していたようです。2020年10月までのマレーシアの累計感染者数は，日本，中国，アメリカよりも少ないことを踏まえると，感染者数だけでなく，予期しない感染者の増加やその時の社会情勢（政治的混乱）もコロナ恐怖に影響することが考えられます。

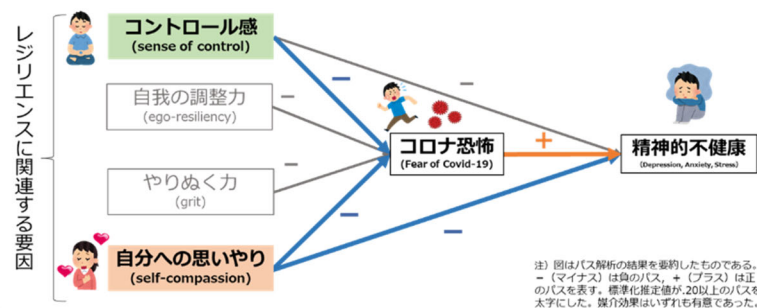
心理学では様々な心理的特性がレジリエンスに関連する要因として扱われていますので，従来から研究されていたり，近年注目される要因を取り上げて調査を行いました。①自分自身のことをどれだけコントロールできているかというコントロール感（sense of control），②困難な状況でも自我を調整して対応するエゴ・レジリエンス（ego-resiliency），③困難な状況でも目標をもって活動し続けようとするやり抜く力（grit），④自分に対する優しさやバランスよく物事を考える自己への思いやり（self-compassion）を分析に用いて，コロナ恐怖と精神的健康度に与える影響を検討しました（図 B）。

分析の結果，いずれの国においてもコントロール感と自己への思いやりがコロナ恐怖を低減につながるということがわかりました。また，自己への思いやりは，コントロール感よりも精神的健康度の悪化を防ぐ可能性が示されました。

### A. 4か国のコロナ恐怖の強さ



### B. コロナ恐怖を低減し，精神的健康を維持するレジリエンス要因は何か？



この「自己への思いやり」は，大きく3つの要素によって構成されます。一つ目は，自己への優しさ（self-compassion）です。これは，困難な状況にいる自分に対して優しく接し，過剰に自分を責めない特性を指します。次は，マインドフルネス（mindfulness）です。これは，困難な出来事の悪い面だけでなく良い面も考えたり，ネガティブなことで頭がいっぱいにならない特性を表します。最後に，共通の人間性（common humanity）は，自分だけが困難な状況にいるわけではないことに気がつき，孤独感や排除されている感じが少ないことを反映する特性です。

以上を踏まえると，コロナ禍においては，自分に優しく接しながら，友人や家族，あるいは世界中の人が不安で辛い状況にいることに気がつき，かつ自分自身の考え方をバランスよくコントロールすることがコロナウイルスに対する恐怖に振り回されず，心の健康を維持することにつながると思います。



#### 4) 研究業績・研究広報

##### プレプリント

- Sugawara, D., Masuyama, A., & Kubo, T. (2020, June 30). Socioeconomic Impacts of the COVID-19 Lockdown on the Mental Health and Life Satisfaction of the Japanese Population. <https://doi.org/10.31234/osf.io/sndpm>
- Kubo, T., Sugawara, D., & Masuyama, A. (2020, September 13). The effect of ego-resiliency and COVID-19-related stress on mental health among the Japanese population. <https://doi.org/10.31234/osf.io/up6c3>

##### 学会発表

- 菅原大地・増山晃大・久保尊洋・千島雄太(2020) セルフ・コンパッションはコロナ疲れを軽減するか？ 日本健康心理学会第33回大会（バーチャル大会）
- <http://jahp.wdc-jp.com/conf/33rd/>

##### 研究報告

- Sugawara, D. (2020). Does psychological resilience buffer corona fatigue? Tsukuba Global Science Week. Ibaraki(Japan), September 18 - October 18. ※

##### WEBメディア

- たゆたえども沈まず ～コロナ恐怖に打ち克つためのポジティブ心理学～ 金子書房 Note <https://www.note.kanekoshobo.co.jp/n/nbcea108297de>

##### 外部資金獲得

- コロナ禍におけるストレス反応とその後の成長に関する縦断調査（代表）  
日本健康心理学会（「新型コロナウイルス感染症に関連する健康心理学的研究助成」）
- A Cross-Cultural Study of Resilience（共同研究者） DALIAN MARITIME UNIVERSITY  
（Liaoning Social Science Planning Fund Project）

##### プロジェクトのHP

- RE-COVER <https://re-cover.life/>

#### 5) 最新の成果・情報

筑波大学「知」活用プログラムウェブサイト>菅原 大地

[https://www.osi.tsukuba.ac.jp/fight\\_covid19/sugawara/](https://www.osi.tsukuba.ac.jp/fight_covid19/sugawara/)

##### インタビュー記事

[https://www.osi.tsukuba.ac.jp/fight\\_covid19\\_interview/sugawara/](https://www.osi.tsukuba.ac.jp/fight_covid19_interview/sugawara/)