



ひきこもりから学ぶ新しい生活様式

研究代表者：太刀川 弘和（筑波大学医学医療系）

共同研究者：筑波大学医学医療系災害・地域精神医学教室

小川 貴文（筑波大学大学院人間総合科学研究科）

翠川 晴彦（筑波大学医学医療系）

高橋 あすみ

白鳥 裕貴（筑波大学医学医療系）

田口 高也（筑波大学医学医療系）

高橋 晶（筑波大学医学医療系）

松山 愛莉

西村 響

佐藤 優

螺良 美波

宇田川 淳

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

新型コロナウイルス対策として世界で実施された外出自粛は未曾有のもので、全ての人間集団に大きなストレスを与え続けている。

一方精神科の臨床現場では、ひきこもり患者の抑うつ症状が改善する現象が散見されていた。もしひきこもりの本質が、社会的スティグマ（個人や集団が持つある特徴に対する、差別・偏見・負のイメージ）からの回避であるならば、国民的ひきこもり状態は、むしろひきこもり患者にとっては好環境かもしれない。逆にひきこもっている人の平時の生活を調査することで、メンタルヘルスを維持しつつ感染予防を可能とする新たな生活様式を提案できる可能性もある。健全なひきこもり方を「学ぶ」という逆転の発想はできないだろうか。

本プロジェクトではこのような問題意識の下、新型コロナウイルス感染症による外出自粛要請が発令される前後で、生活様式と精神状態、対人関係がどのように変化したか、メンタルヘルスを維持するための生活上の工夫は何か、健常者やひきこもり傾向のある人々に横断的なアンケート調査を実施し、その結果から新しい生活様式を提案することを目的とした。支援期間内では、アンケートの実施と結果のまとめを達成目的とした。

3) 本プログラムで実施した研究の内容と成果

1. 対象と方法

本プログラムでは二つのウェブ調査研究を実施した。調査1)は、ウェブ調査会社に調査実施を



依頼し、登録サンプルのうち、内閣府が平成 30 年に実施した「生活状況に関する調査」のひきこもりの基準、すなわち自粛期間前に「6 か月以上にわたり週の半分以上外出しない群」をサンプリングして実施した。調査 2) は、調査票をウェブ調査アンケート用ページに作成の上、匿名調査協力を各種メディアで広報して一般アンケートを収集した。

調査期間は、調査 1) が 8 月 11 日～8 月 12 日、調査 2) が 8 月 1 日～9 月 30 日である。

本プログラムに関する二つの調査の共通項目は、①対象者の属性（性別、年代）、②この 1 か月間の新型コロナウイルスに関連するストレスの程度、③新型コロナウイルスに関連する恐怖、④自粛期間中に有効だった生活上の対処法である。この調査項目について、二つの調査で得られたデータを比較した。このうち、①～③については、数値データの量的解析を行い、④では、記述式回答の結果についてまず頻出用語をワードクラウドで可視化した。次に KJ 法を用いてカテゴリー化するなど質的解析の後、度数を量的解析する混合解析を行った。本研究は匿名アンケート調査で、個人情報の保護に十分な配慮を行った。また、研究内容は筑波大学医の倫理委員会の承認を得て実施した。

II. 調査結果

①対象者の属性

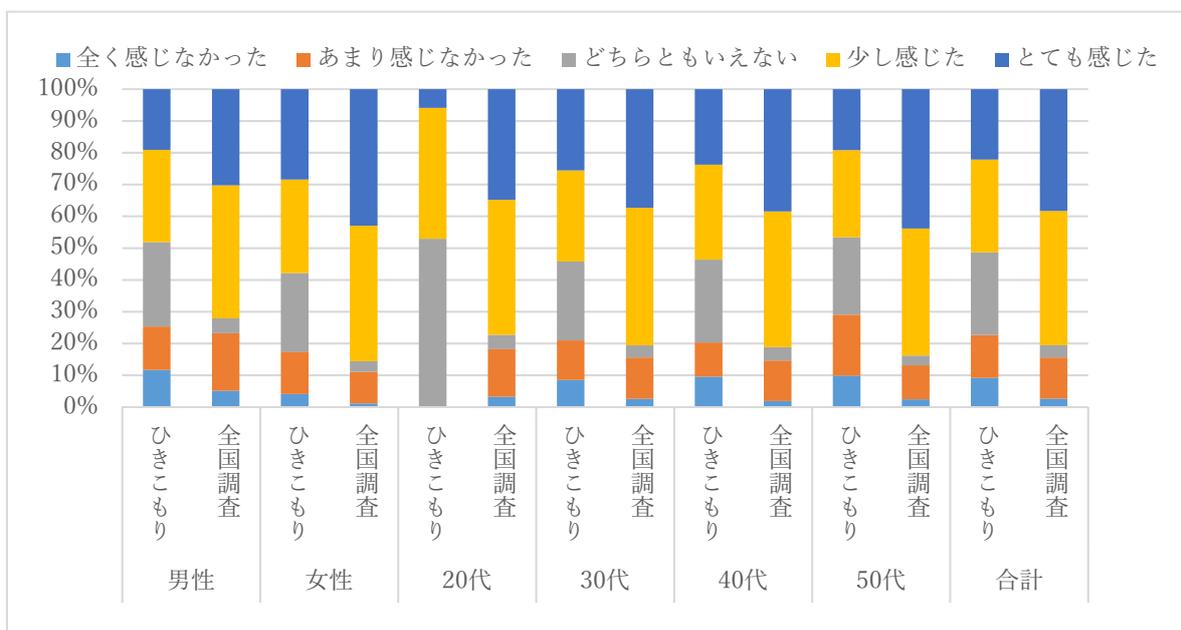
調査 1 ではひきこもり群 600 名、調査 2 では一般対照群 7,555 名のデータを得た。

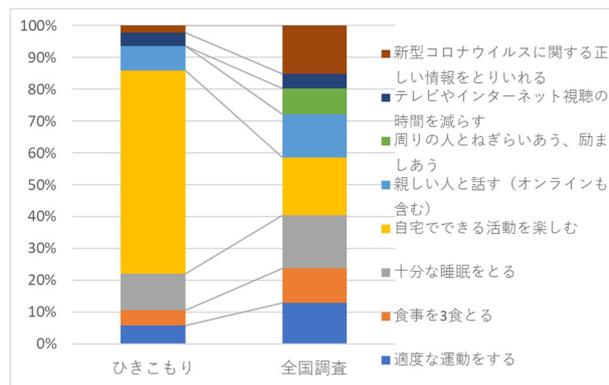
群	性別			年代					合計
	男性	女性	その他	20 代	30 代	40 代	50 代	他	
ひきこもり群	403	197	0	17	129	261	193	0	600
全国調査群	2711	4714	130	1556	2110	2084	1302	503	7555

(注) 赤字は有意に度数比率が高い項目

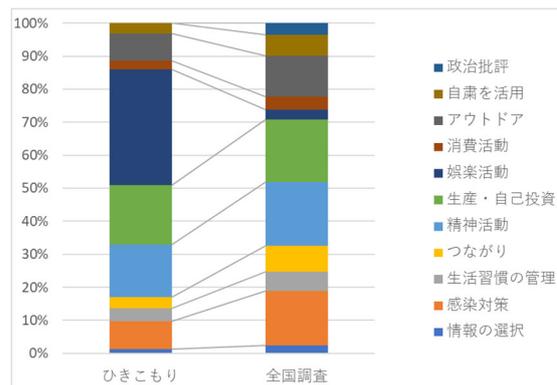
ひきこもり群は全国調査群に比して男性、40～50 代が多かった。そこで以下の分析では、性別、年代別の層別解析も行った。

②新型コロナウイルスに関連する 1 か月間のストレス比率の比較





WHO 等が推奨するセルフケア分類比較



KJ法によるカテゴリー化比較

いずれの分類においても、自宅での生活をいかに楽しむかということがひきこもり群の有効な対処法であった。

III. 考察

結果を要約すると、元々ひきこもり傾向だった人は、新型コロナウイルスに対して感染恐怖は一般よりも強い一方、自粛によるストレスは低かった。ストレスが低い要因として、ひきこもっていることから感染リスクが低く、行動変容のストレスがなかったことが考えられる。また、自粛期間中有効だった対処とは、ゲームやテレビや音楽など自宅でできる一般的な娯楽活動であった。我々の「新しい日常」とは彼らの「日常」で、実際個別には「今まで通りの生活をしている」という意見も多かった。

感染恐怖よりも感染対策で自らの行動を変容させなければならないストレスの方が強いこと、有効な対処として日常生活を維持しつつ個人は新しい環境での娯楽を見つけることが重要であり、社会は行動変容に伴う集団ストレスを理解したコミュニケーションや社会環境の整備を急ぐことが重要と、今回の知見から学んだ。

4) 研究業績・研究広報

- 新型コロナウイルス感染症に関わるメンタルヘルス全国調査*
筑波大学医学医療系災害・地域精神医学ホームページ
<https://plaza.umin.ac.jp/~dp2012/covid19survey.html#3>
- 筑波大がメンタル調査を開始 コロナの影響把握、ネット上で
東京新聞 TOKYO Web 2020年8月5日。
<https://www.tokyo-np.co.jp/article/47191>
- 新型コロナウイルス感染症に関わるメンタルヘルス全国調査 中間結果の公表*
筑波大学医学医療系災害・地域精神医学ホームページ 2020年8月21日
<https://plaza.umin.ac.jp/~dp2012/covid19survey.html#3>



- 新型コロナで8割ストレス 筑波大がネット調査
共同通信 2020年8月31日.
https://news.goo.ne.jp/article/kyodo_nor/world/kyodo_nor-2020083101001980.html
- 「新常態」 多様な知で研究 生活・価値観、コロナで一変 社会貢献へ人文系も続々
日本経済新聞朝刊 (P19 大学面) 「新常態」多様な知で研究 2020年9月16日号.
<https://www.nikkei.com/article/DGKKZO63870150V10C20A9TCN000/>
- 「ストレス感じた」8割 感染の危険や自粛影響
産経新聞 2020年10月5日号.
他新聞記事多数

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>太刀川 弘和

https://www.osi.tsukuba.ac.jp/fight_covid19/tachikawa/

インタビュー記事

https://www.osi.tsukuba.ac.jp/fight_covid19_interview/tachikawa/