

---

新型コロナウイルス感染症流行下における  
メンタルヘルスに関する相談対応  
概要版

---

令和5年3月

株式会社インテージリサーチ

(令和4年度厚生労働省障害者総合福祉推進事業)

## 目次

第1章 はじめに	1
第2章 新型コロナウイルス感染症流行下におけるメンタルヘルス	1
1. 一般の方を対象とした調査結果の紹介	1
(1) 調査対象・調査方法	1
(2) 調査結果のまとめ(主な結果)	4
(3) 新型コロナウイルスの感染経験(問7)	6
(4) 不安やストレスの変化(感染症流行前と現在:問8)	7
(5) メンタルヘルスの状況(時期別の推移:問9)	9
(6) 不安の対象の変化(時期別の推移:問10)	13
(7) 外出頻度(問11)	14
(8) 食事の量や運動量等の変化(問12)	15
(9) 会話量の変化(問13)	16
(10) 困ったことやストレス(生活)(問14)	17
(11) 困ったことやストレス(感染や感染症に関する情報)(問15)	18
(12) 困ったことやストレス(医療・福祉、仕事、授業)(問16)	19
(13) 困ったことやストレスに感じたこと(家族)(問17)	20
(14) 不安やストレスの解消方法(問18)	21
(15) 悩みや心配事を聞いてくれる人(問19)	23
(16) ストレスの解消度(問20)	25
(17) 心の健康の変化(問21)	28
(18) 生活スタイルが変化したことによる良い影響(問22)	30
(19) 情報の入手先(問23)	31
(20) 感染症予防のために行っていること(問24)	32
(21) 感染症予防のために勤め先が行っている取組(問25)	33
(22) 知りたい情報(問27)	34
(23) 今後の心の健康への影響(問28)	35

## 第1章 はじめに

長期化する新型コロナウイルス感染症の感染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続いています。

こうした心理面への影響を把握するために、令和2年度及び令和3年度に実施した「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」のフォローアップとして、令和4年度も同様の調査を行いました。国民の心理面の経年変化と心の健康への影響を分析するとともに、得られた結果を、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すことを目的としています。

調査は、一般の方を対象として①昨年度調査までに回答いただいた方、②新規に回答への協力を依頼した方、合計約1万人に協力いただいた調査となっています。

この「概要版」では、得られた結果の概要を紹介しておりますので、ご参考にしていただければ幸いです。

## 第2章 新型コロナウイルス感染症流行下におけるメンタルヘルス

### 1. 一般の方を対象とした調査結果の紹介

一般の方を対象とした調査結果からは、性別や年齢、職業などによってメンタルヘルスの状況に傾向があることが見えてきました。相談対応等の業務における参考情報としてご覧ください。

#### (1) 調査対象・調査方法

一般の方を対象とした調査の概要は次のとおりです。

1) 調査期間:令和4年10月21日(金)～10月26日(水)

2) 調査対象:インターネットモニター(15歳以上)

以下①、②の方法で調査を実施

①令和2年度に全国の母集団人口に準拠した性(男性、女性)・年代・地域ブロック別に回収数を割付けて調査を実施し、回答をいただいた方全員(10,981人)を対象に令和4年度も調査協力を依頼

②①にて協力を得られなかった方が居た場合に、全国の母集団人口に準拠した割付数の不足分を、新規モニターから抽出して調査協力を依頼

※令和3年度では、令和2年度の回答者のみに調査を実施し、新規モニターの追加は未実施

3) 調査方法:インターネットによる調査

4) 回収サンプル数:10,812件

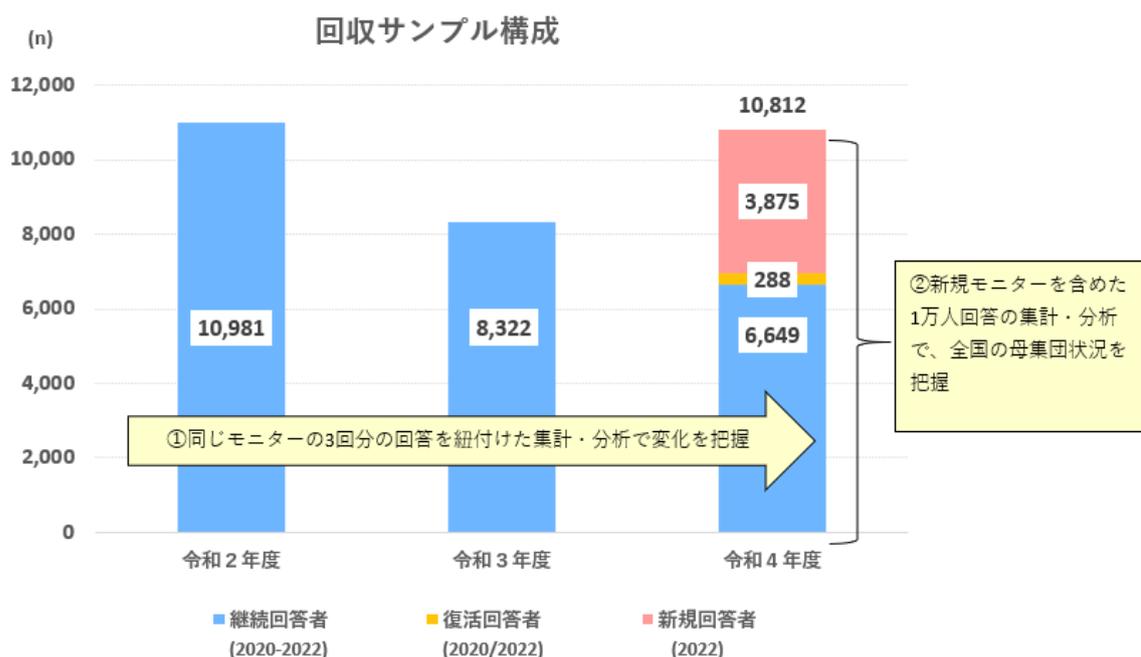
【回収サンプル構成の説明】

今年度の調査では、これまでの調査回答者の変化を追うとともに、国民の代表性を持ったサンプル設計とするため、回答サンプルは以下3種類の構成となります。

なお、令和4年度の結果は、＜回収サンプル構成図＞の②が該当します。

- i) 継続回答者 (2020-2022)・・・令和2年度、3年度、4年度調査に回答した人
- ii) 復活回答者 (2020/2022)・・・令和2年度、4年度調査に回答した人(令和3年度のみ未回答)
- iii) 新規回答者 (2022)・・・令和4年度調査から回答した人

＜回収サンプル構成図＞



これまでの調査サンプル設計を比べると、令和3年度は追跡調査であり母集団準拠の設計となっておりませんので、年度ごとの比較を行う際には、モニターの意見がどう変動したかを見ており、その意見が国民の代表性を必ずしも担保しているわけではありません。

	継続回答者/ 復活回答者	新規回答者	合計	代表性 (母集団準拠)	サンプル設計のねらい
令和2年度	10,981	-	10,981	○	新型コロナウイルス感染症拡大という、未経験の混乱が起きた中で、国民の代表性を持ったサンプル設計を行った。
令和3年度	8,322	-	8,322	×	感染が長期化してくる中で、令和2年度回答者の心理的变化を追うため、令和2年度回答者を対象に調査依頼を行った。
令和4年度	6,937	3,875	10,812	○	感染が日常化してくる中で、これまでの回答者の心理的变化を追いつつ、国民の現在の意見も聴取できるよう代表性を持ったサンプル設計を行った。

### 【調査結果(数値)の見方】

- 本書中の問番号及び設問は、調査票の問番号及び設問を示しています。また、設問文やコメント本文・グラフ・数表上の表記は、追記や簡略化等の調整を行っている場合があります。
- 調査結果の数値は回答率(%)で示しています。(%)の分母は、その設問の回答数または属性別のTOTAL数で、「n=」で表しています。
- 割合は小数点第2位で四捨五入し、小数点第1位まで示しています。よって、「○は1つだけ」などの設問であっても、端数が影響し、回答率の合計値が100.0%にならない場合があります。
- 性別「その他」の回答者はTOTALのサンプル数には含まれますが、該当者数n=35と少ないため、性年代に関わる分析では表示を省略しています。
- 年代や未既婚の回答が矛盾と考えられる回答者は、TOTALのサンプル数から除外しています。そのため、各年度の調査全体の回答数と一致しない場合があります。
- 各分析において、傾向を分析する上で十分とは言えない30人未満の結果も含まれますが、参考値として掲載しており、コメントでは比較対象外としています(表中はグレーで表示)。
- 各分析において、「男性(計)」、「女性(計)」、「増加した(計)」、「減少した(計)」などのように、項目の足し上げを示している場合があります(数表中は項目名とn数をグレーで表示)。
- 選択肢に経年で変更や追加があった場合や、一部選択肢に設けた聴取条件(年齢など)により対象者がいない場合には、数表中にて該当の部分をグレーかつ空白で表示しています。
- 一部の分析において、グラフまたは数表のみ掲載している場合があります。
- 各選択肢における基準・定義は最終的に回答者に委ねられており、新型コロナウイルス感染症以外の社会的要因等も影響している場合も考えられるため、解釈には注意が必要な場合があります。
- 棒グラフの数表は、「TOTAL」とポイント差が5ポイント以上の部分に色をつけています。ただし、「特にない」などの排他項目は除きます。また、3か年分の合計値における経年比較などの「TOTAL」を示していない数表には実施していません。

### 【ポイント差:色見本】

TOTALと比べ	
	+20ポイント以上
	+10ポイント以上
	+5ポイント以上
	-5ポイント以下
	-10ポイント以下
	-20ポイント以下

## (2) 調査結果のまとめ(主な結果)

### <新型コロナウイルスの感染経験(P6)>

- 「自身が新型コロナウイルスに感染した」人は回答者全体で 14.8%となっています。  
(令和3年度 1.7%から+13.1 ポイント)
- 「自身が新型コロナウイルスに感染した」人のうち、「ご家族が新型コロナウイルスに感染した」人の割合は 74.6%となっています。

### <不安やストレスの変化(感染症流行前と現在)(P7~P8)>

- 新型コロナウイルス感染症流行前(令和元年 12 月以前)と比べて、「環境の変化による不安やストレス」や「学生生活、進路、就職活動についての不安やストレス」は、約半数の人が「増加した(計)(増加した+やや増加した)」と答えています。(P7)

### <メンタルヘルスの状況(P9~P12)>

- メンタルヘルス状況 3 項目(「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」)それぞれについて、年々低下傾向がみられます。(P9)
  - ◇今年度の調査では、メンタルヘルス状況3項目とも、オミクロン株による第 6 波(令和4年1月~3月)や、新たな変異株による第7波(令和4年7月~8月)による感染者数増加の時期に上昇がみられます。(P9)
  - ◇性別では、各項目でいずれの時期も女性のほうが高い割合となっています。(P10)
  - ◇年代別では、[令和4年度]において、10 歳代の「そわそわ、落ち着かなく感じた」が、他の年代よりもやや高くなっています。(P11)

### <不安の対象の変化(P13)>

- いずれの時期も「自分や家族の感染への不安」が最も高くなっていますが、[令和2年4月~5月]の 67.6%をピークに低下傾向が見られ、[令和4年9月~10月]では 40.1%まで低下しています。(他項目では[令和4年9月~10月]は 10%を下回っています。)

### <食事の量や運動量等の変化(P15)>

- 新型コロナウイルス感染症流行前(令和元年 12 月以前)と比べて、「運動量が減ったまま」や「ゲームをする時間が増えたまま」の割合が、昨年度同様に他項目よりも高くなっています。  
((※)「運動量が減ったまま」20.0%⇒20.4% | 「ゲームをする時間が増えたまま」5.3%⇒6.4%)

### <不安やストレスの解消方法(P21~P22)>

- ストレスを解消「できている」と回答した人では、その解消方法として、手洗い・マスクやスマートフォンでの情報収集等の上位項目以外に、「運動などで身体を動かす」、「家族や友人に話をする」の割合が高くなっています。(P22)

### <悩みや心配事を聞いてくれる人(P23~P24)>

- 「家族」や「友人」の割合が昨年度同様に高くなっています。(P23)  
((※)「家族」66.4%⇒63.3% | 「友人」31.5%⇒33.0%)

(※)令和3年度⇒令和4年度

### <ストレスの解消度(P25~P27)>

○不安やストレスの解消を「できている(計)(できている+まあできている)」人の割合は昨年度からやや低下し、「できていない(計)(できていない+あまりできていない)」人の割合は昨年度からやや上昇しています。(P25)

((※)「できている(計)」54.4%⇒52.4% | 「できていない(計)」18.1%⇒20.3%)

◇性年代別では、不安やストレスの発散・解消「できていない(計)」人の割合は男女ともに[40歳代]が最も高く(約3割)、[10歳代]や[50歳代]では10ポイント近い男女差があります。

(P26)

(10歳代:男性17.9%⇔女性27.5% | 50歳代:男性28.3%⇔女性19.0%)

◇悩みや心配事を聞いてくれる人の有無別にみると、[あてはまる人は特にいない]人では、ストレス解消を「できていない(計)」が半数近くとなっており、[悩みや心配事を聞いてくれる人がいる]人よりも27ポイント高くなっています。(P27)

([あてはまる人は特にいない]44.7%⇔[悩みや心配事を聞いてくれる人がいる]17.7%)

### <心の健康の変化(P28~P29)>

○心の健康が「悪化した(計)(悪化した+やや悪化した)」人の割合は、20%程度で変動がありません。

(P28)

((※)「悪化した(計)」22.3%⇒22.6%)

◇コロナウイルス感染経験別にみると、「悪化した(計)」と回答した人の割合は、自身の感染が[ない]人よりも[あった]人のほうが4.6ポイント高くなっています。(P29)

(悪化した(計):自身の感染が[あった]26.6%⇔[ない]22.0%)

### <今後の心の健康への影響(P35~P39)>

○今後の自分の心の健康について、[令和3年度]から「不安はない(計)(全く不安はない+あまり不安はない)」人の割合はやや低下し、「不安だ(計)(とても不安だ+やや不安だ)」の割合はほぼ変動がありません。(P35)

((※)「不安はない(計)」36.5%⇒34.7% | 「不安だ(計)」23.1%⇒23.9%)

◇性年代別では、「不安だ(計)」の割合が[女性20-40歳代]では高く、[男性10-20、60-70歳代以上]では低くなっています。(P36)

([女性20-40歳代]30%前後⇔[男性10-20、60-70歳代以上]17%前後)

◇子どもの成長における今後の心の健康への影響について、経年で「不安だ(計)」の割合はほぼ変動はありませんが、「とても不安だ」の割合はやや上昇しています。(P37)

((※)「不安だ(計)」21.6%⇒21.2% | 「とても不安だ」3.4%⇒4.3%)

◇悩みや心配事を聞いてくれる人の有無別にみると、[自身の心の健康]、[子どもの成長]いずれにおいても「不安はない(計)」に10ポイント以上の差があります。(P39)

(自身の心の健康:悩みや心配事を聞いてくれる人が「いる」37.9%⇔「いない」19.9%)

(子どもの成長:悩みや心配事を聞いてくれる人が「いる」34.8%⇔「いない」24.0%)

◇コロナウイルス感染経験別にみると、[子どもの成長]においては、自身の感染が[あった]人のほうが「不安はない(計)」人の割合は低く、一方で「不安だ(計)」の割合は高くなっています。(P39)

(不安はない(計):自身の感染が[あった]30.7%⇔[ない]35.1%)

(不安だ(計):自身の感染が[あった]26.3%⇔[ない]20.3%)

(※)令和3年度⇒令和4年度

### (3) 新型コロナウイルスの感染経験(問7)

新型コロナウイルス感染症の感染経験では、「自身が新型コロナウイルスに感染した」人の割合は14.8%となっており、[令和3年度]から13.1ポイント増えています。

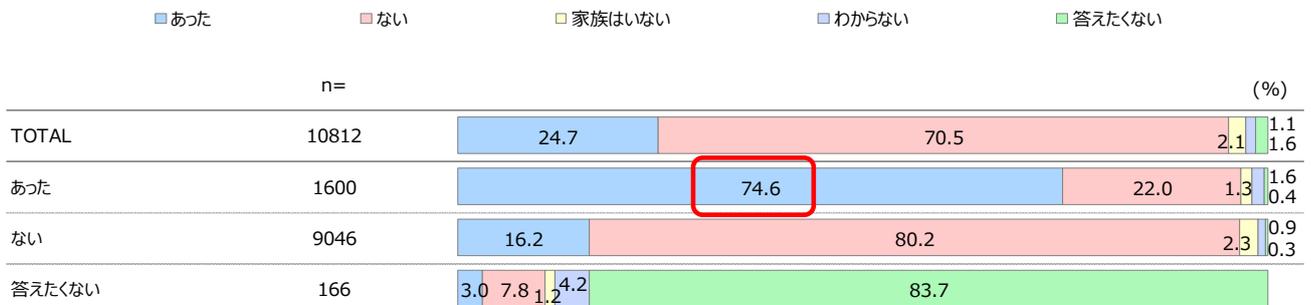
また、「自身が新型コロナウイルスに感染した」人のうち、「家族が新型コロナウイルスに感染した」人の割合は74.6%となっています。

これまであなたご自身やご家族の方で、新型コロナウイルスへの感染はありましたか。それぞれお答えください。(単数回答) ※令和3年度から聴取

自身または家族の感染状況(あなたご自身)の変化(経年比較)



自身及び家族の感染状況(表側:ご自身、表頭:ご家族の感染状況)



#### (4) 不安やストレスの変化(感染症流行前と現在:問8)

新型コロナウイルス感染症流行前(令和元年12月以前)と現在とを比べて、以下①～⑤について不安やストレスが「増加した(計)」と回答した人は、いずれも「減少した(計)」と回答した人を上回っています。

また、「①環境の変化による不安やストレス」、「③学生生活、進路、就職活動についての不安やストレス」では、約半数の人が「増加した(計)」と回答しています。

新型コロナウイルス感染症流行前(令和元年12月以前)と現在とを比べて、不安やストレスの変化があったかお答えください。(単数回答) ※令和4年度から聴取

#### 不安やストレスの変化(感染症流行前と現在)

《全体》



※「増加した(計)」=「増加した」+「やや増加した」

「減少した(計)」=「減少した」+「やや減少した」

※「②仕事や収入、雇用についての不安やストレス」は、問2で「家事をしている(専業主婦・主夫)」、「通学している(学生)」、「無職」、「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)」以外の回答をした人に聴取している。

※「③学生生活、進路、就職活動についての不安やストレス」は、問2で「通学している(学生)」と回答した人に聴取している。

※「④子育てについての不安やストレス」は、問5でお子さんが「いる」と回答した人に聴取している。

年代別に不安やストレスの変化をみると、「増加した(計)」では、「①環境の変化による不安やストレス」は  
いずれの年代でも4割～5割台となっています。

「②仕事や収入、雇用についての不安やストレス」は20歳代-50歳代で4割を超えているのに対し、  
60歳代になると27.0%まで低下しています。

「④子育てについての不安やストレス」は20歳代-30歳代では5割を超えているのに対し、40歳代  
では39.2%、50歳代では17.7%と低下しています。

「⑤悩みや心配事を相談できない不安やストレス」は10-40歳代では35%前後となっているの対  
し、50歳代以降では3割以下に低下しています。

### 不安やストレスの変化(感染症流行前と現在・年代別)



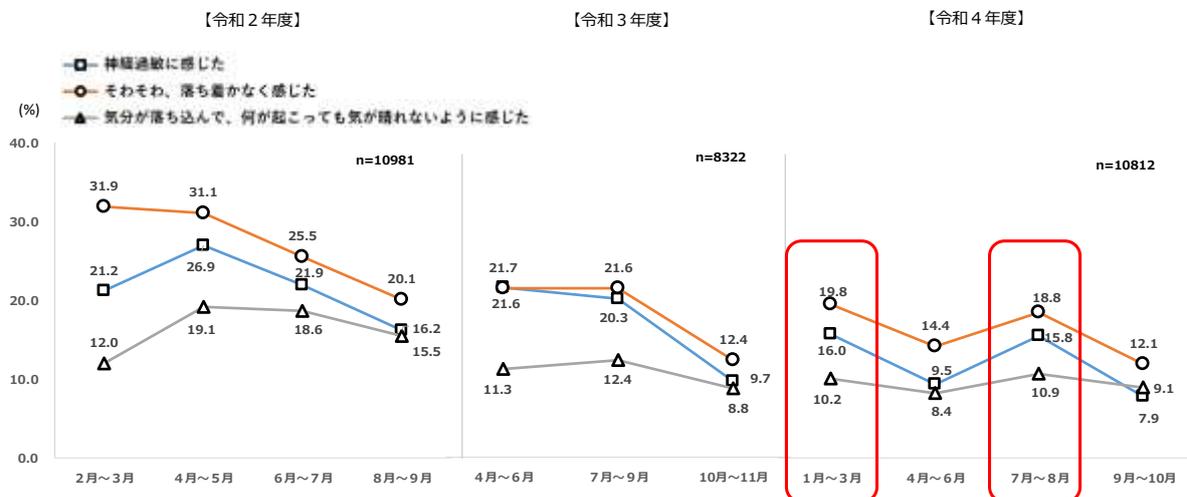
## (5) メンタルヘルスの状況(時期別の推移:問9)

メンタルヘルス状況 3 項目(「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、何が起こっても気が晴れないように感じた」)それぞれについて、年々低下傾向がみられます。

[令和4年度]では、3項目ともオミクロン株による第6波(令和4年1月~3月)や、新たな変異株による第7波(令和4年7月~8月)による感染者数増加の時期には上昇がみられ、その後の感染者数減少の時期には下降がみられます。

現在までに、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、次のようなことはありましたか。それぞれの期間についてお答えください。(複数回答)

### メンタルヘルスの状況(経年比較)

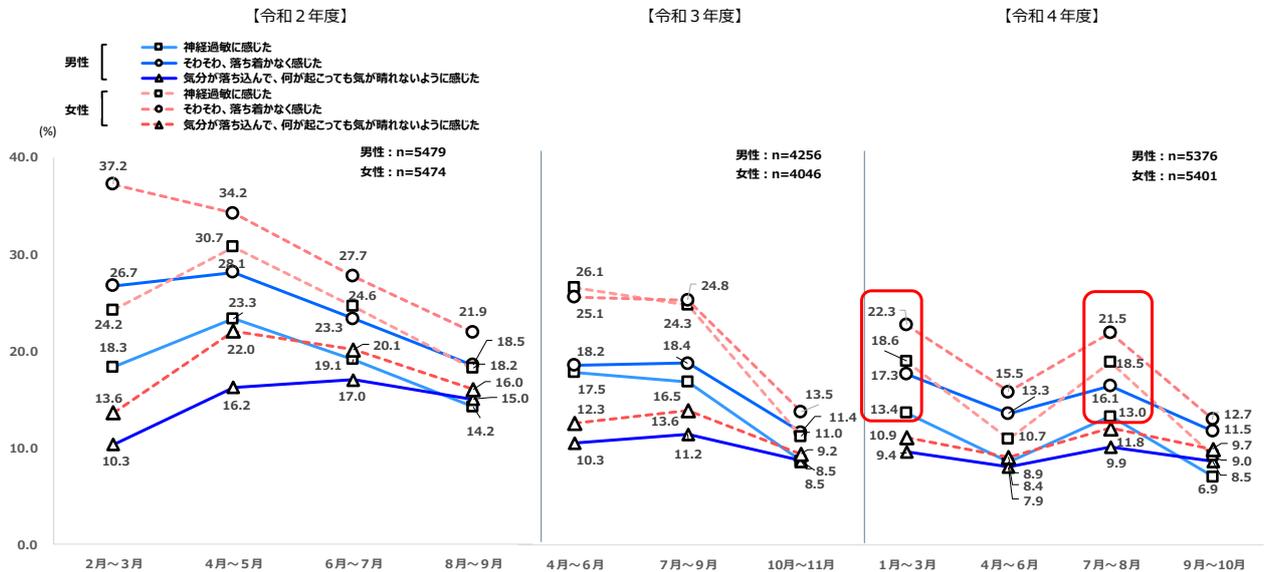


※令和2年度調査は「令和2年2月~9月」の期間、令和3年度調査は「令和3年4月~11月」の期間、令和4年度調査は「令和4年1月~10月」の期間を聴取している。

性別にメンタルヘルス状況 3 項目の推移をみると、各項目で、いずれの時期においても女性のほうが高い割合となっています。

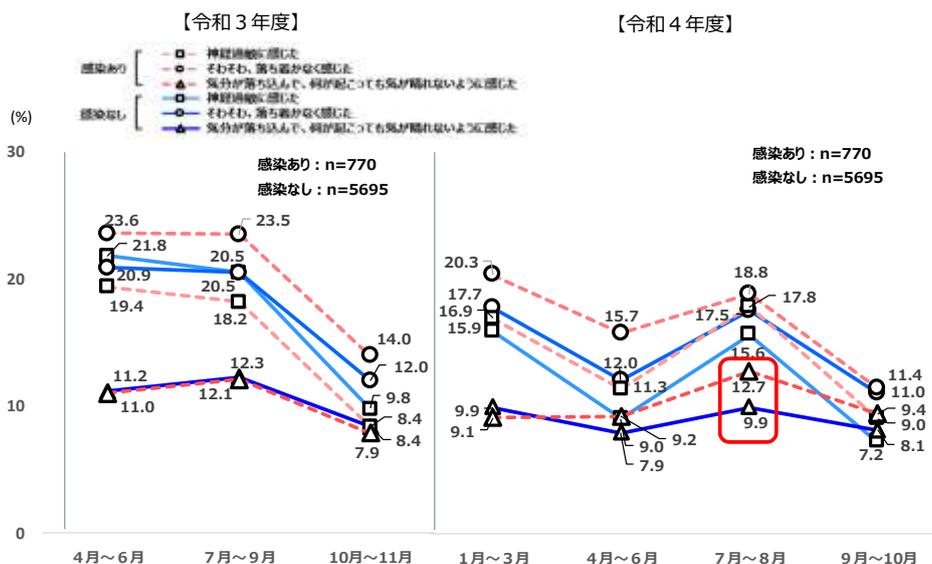
〔令和4年度〕では、感染者数の拡大時期(1月～3月、7月～8月)に「神経過敏に感じた」、「そわそわ、落ち着かなく感じた」で、男女差が 5 ポイント以上あります。

### メンタルヘルスの状況(性別)



〔令和3年度〕から〔令和4年度〕の間に感染を経験した人のメンタルヘルス状況 3 項目の推移をみると、〔令和3年度〕は感染経験の違いによる変動の差はあまりみられないものの、令和4年度では、〔感染あり〕の人が「気分が落ち込んで、何が起ころとも気が晴れないように感じた」と回答した割合は、〔令和4年7月～8月〕に 12.7%となっており、〔感染なし〕(9.9%)の人よりやや高くなっています。

### メンタルヘルスの状況(過去1年程度での感染経験別)



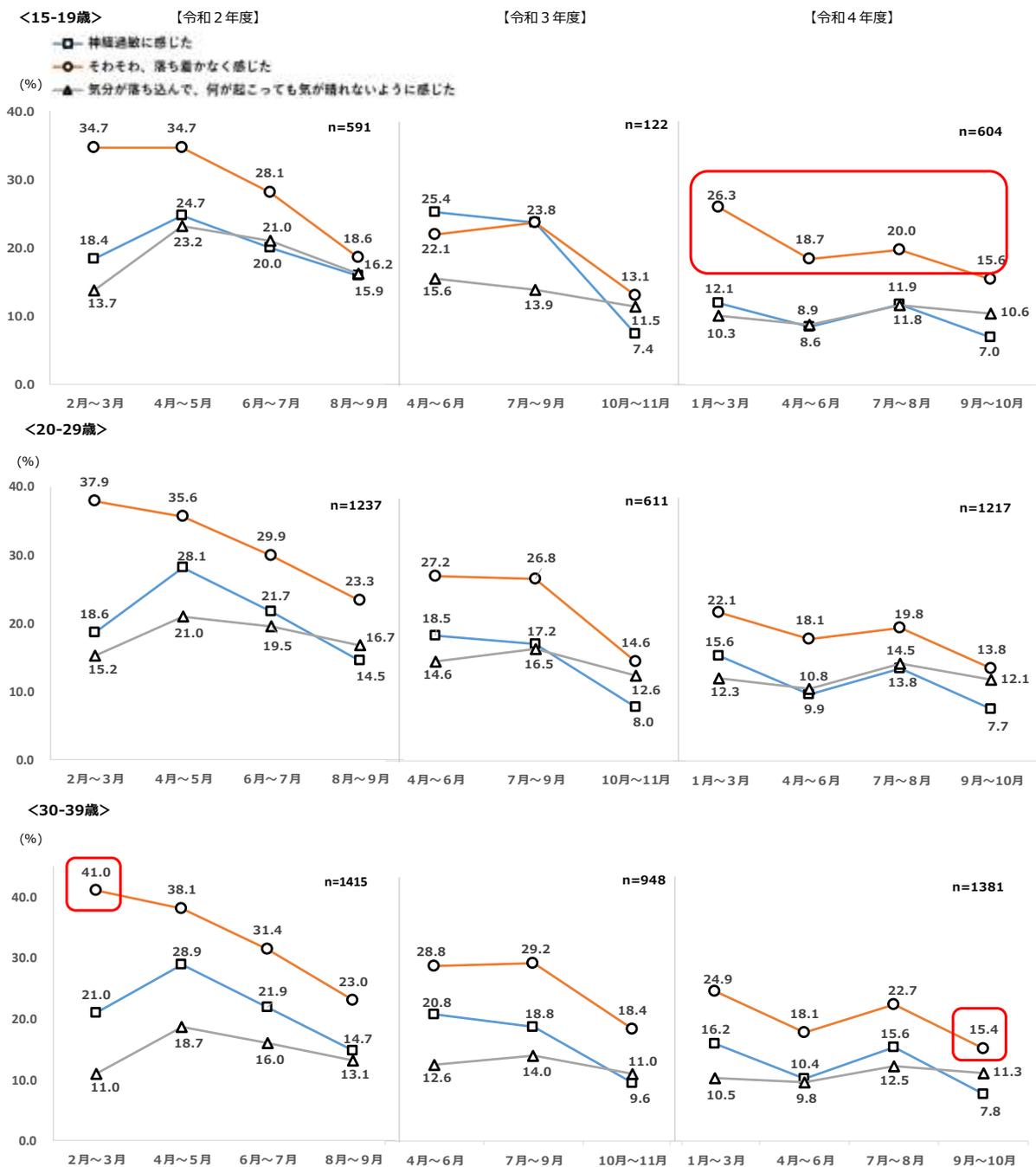
※問7において、令和3年度では感染が「ない」と回答し、令和4年度では感染が「あった」または「ない」と回答した継続回答者を指す。

メンタルヘルス状況 3 項目の推移を年代別にみると、「それぞれ、落ち着かなく感じた」について、[令和4年度]に 10 歳代が他の年代よりもやや高い傾向がみられました。また、[令和2年2月～3月]に最も高かった 30 歳代(41.0%)では、[令和4年9月～10月]に 15.4%まで低下しており、10 歳代(15.6%)や 40 歳代(15.8%)と同程度となっています。

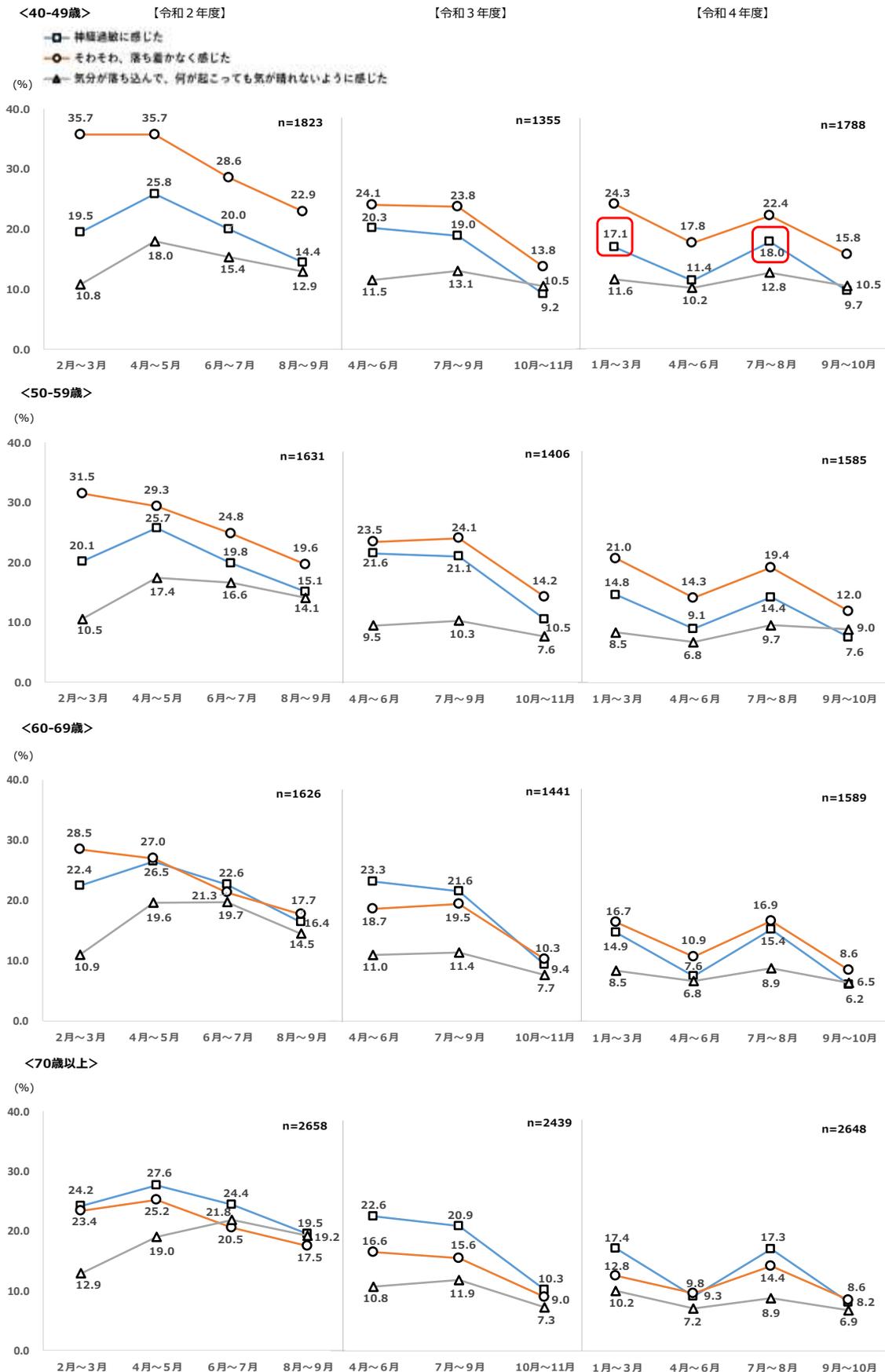
「神経過敏に感じた」については、[令和4年度]の感染者数拡大時期(1月～3月、7月～8月)に上昇する傾向がみられ、特に 40 歳代は2割弱程度とやや高い傾向となっています。

「気分が落ち込んで、何が起ころても気が晴れないように感じた」については、[令和4年度]は各年代ともに1割前後をほぼ横ばいで推移しています。

### メンタルヘルスの状況(年代別)



## メンタルヘルスの状況(年代別) 続き



## (6) 不安の対象の変化(時期別の推移:問10)

新型コロナウイルスの感染拡大に際して不安に思ったことの推移をみると、多くの項目が[令和2年4月～5月]をピークに低下しています。

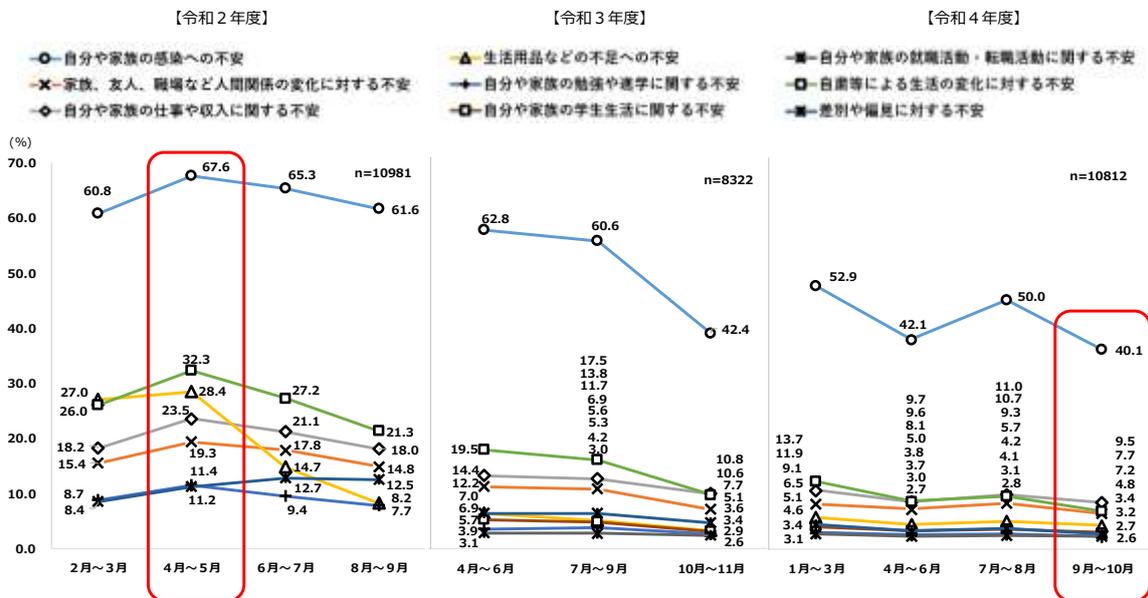
いずれの時期も「自分や家族の感染への不安」が最も高くなっていますが、ピーク時から27.5ポイント低下しています。([令和2年4月～5月]67.6%⇒[令和4年9月～10月]40.1%)

[令和2年2月～3月]に27.0%と2番目に高かった「生活用品などの不足への不安」は、[令和2年4月～5月]の28.4%をピークに低下し、[令和4年度]では5%前後まで低下しています。

「自分や家族の仕事や収入に関する不安」、「自粛等による生活の変化に対する不安」は[令和4年度]でも10%前後を推移しています。

現在までに、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に関連して不安に思ったことを、それぞれの期間についてお答えください。(複数回答)

### 不安の対象の変化(経年比較)



		自分や家族の感染への不安	家族、友人、職場など人間関係の変化に対する不安	自分や家族の仕事や収入に関する不安	生活用品などの不足への不安	自分や家族の勉強や進学に関する不安	自分や家族の学生生活に関する不安(令和3年度・4年度)	自分や家族の就職活動・転職活動に関する不安(令和3年度・4年度)	自粛等による生活の変化に対する不安	差別や偏見に対する不安	
n =											
令和2年度	2月～3月	10981	60.8	15.4	18.2	27.0	8.7		26.0	8.4	
	4月～5月	10981	67.6	19.3	23.5	28.4	11.4		32.3	11.2	
	6月～7月	10981	65.3	17.8	21.1	14.7	9.4		27.2	12.7	
	8月～9月	10981	61.6	14.8	18.0	8.2	7.7		21.3	12.5	
令和3年度	4月～6月	8322	62.8	12.2	14.4	6.9	3.9	5.7	3.1	19.5	7.0
	7月～9月	8322	60.6	11.7	13.8	5.6	4.2	5.3	3.0	17.5	6.9
	10月～11月	8322	42.4	7.7	10.8	3.6	2.9	3.4	2.6	10.6	5.1
令和4年度	1月～3月	10812	52.9	9.1	11.9	6.5	3.4	4.6	3.1	13.7	5.1
	4月～6月	10812	42.1	8.1	9.6	5.0	3.0	3.8	2.7	9.7	3.7
	7月～8月	10812	50.0	9.3	11.0	5.7	3.1	4.1	2.8	10.7	4.2
	9月～10月	10812	40.1	7.2	9.5	4.8	2.6	3.4	2.7	7.7	3.2

※令和2年度調査は「令和2年2月～9月」の期間、令和3年度調査は「令和3年4月～11月」の期間、令和4年度調査は「令和4年1月～10月」の期間を聴取している。

## (7) 外出頻度(問11)

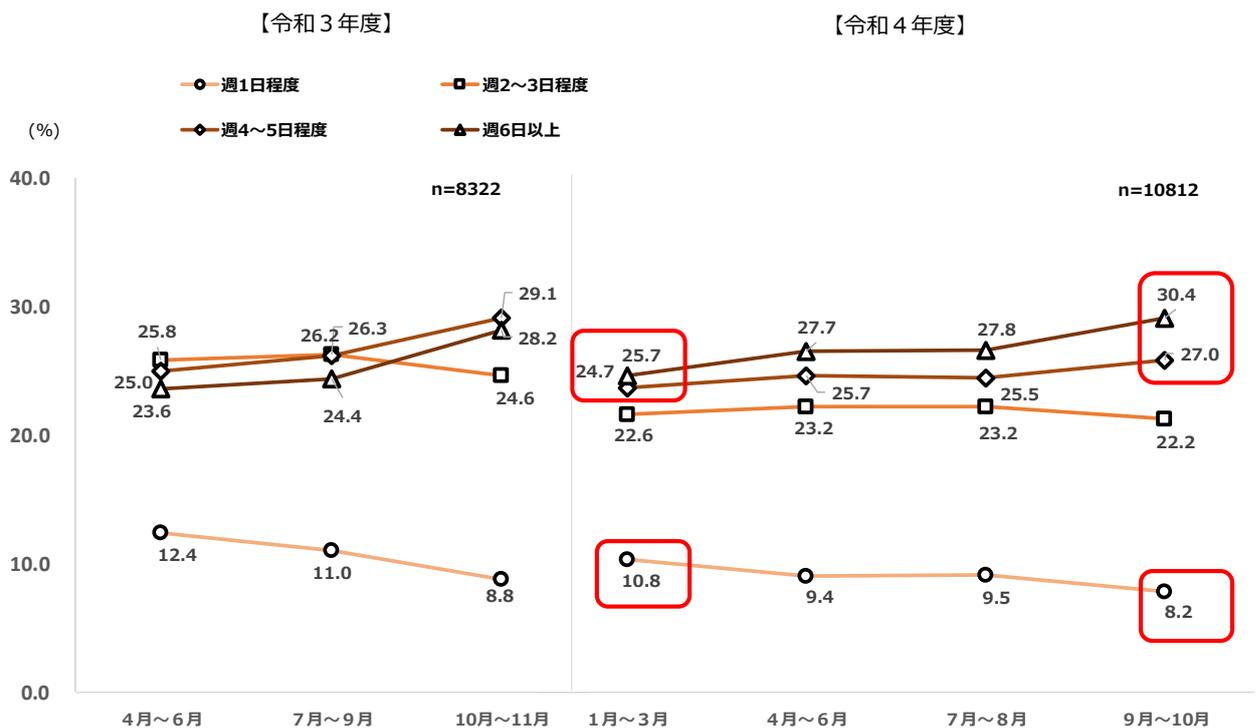
外出頻度の推移をみると、「週6日以上」、「週4～5日程度」と回答した人の割合は、[令和4年度]では感染者数の拡大時期(1月～3月、7月～8月)に関わらず上昇傾向となっており、[令和4年9月～10月]には3割前後の割合となっています。

反対に「週1日程度」と回答した人の割合は低下しており、[令和4年9月～10月]には8.2%となっています。

- ・「週6日以上」[令和4年1月～3月]25.7%⇒[令和4年9月～10月]30.4%
- ・「週4～5日程度」[令和4年1月～3月]24.7%⇒[令和4年9月～10月]27.0%
- ・「週1日程度」[令和4年1月～3月]10.8%⇒[令和4年9月～10月]8.2%

今年の1月から現在までに、週何日程度外出をする日(通学・通勤含む)がありましたか。それぞれの期間についてあてはまるものをお答えください。(単数回答)

外出頻度の変化(経年比較)



※令和3年度から聴取しており、令和3年度調査は「令和3年4月～11月」の期間、令和4年度調査は「令和4年1月～10月」の期間を聴取している。

## (8) 食事の量や運動量等の変化(問12)

食事の量や運動量の変化をみると、「③運動量が減ったまま」や「⑦ゲームをする時間が増えたまま」の割合が、[令和3年度][令和4年度]ともに他項目よりも高くなっています。

- ・「運動量が減ったまま」[令和3年度]20.0%⇒[令和4年度]20.4%
- ・「ゲームをする時間が増えたまま」[令和3年度]5.3%⇒[令和4年度]6.4%

新型コロナウイルス感染症流行前(令和元年12月以前)と現在とを比べて、食事の量や睡眠時間などに変化はありましたか。それぞれお答えください。(単数回答)

### 新型コロナウイルス感染拡大前と比べた変化(減ったまま割合/増えたまま割合)(経年比較)



※問12の選択肢は以下5つ。

- 「1 感染拡大前に比べ感染拡大時に増え、現在も増えたまま」
- 「2 感染拡大前に比べ感染拡大時に増えたが、現在は感染拡大前にほぼ戻った」
- 「3 感染拡大前も感染拡大時も現在もあまり変わらない」
- 「4 感染拡大前に比べ感染拡大時に減ったが、現在は感染拡大前にほぼ戻った」
- 「5 感染拡大前に比べ感染拡大時に減り、現在も減ったまま」

「増えたまま」は、「1 感染拡大前に比べ感染拡大時に増え、現在も増えたまま」と回答した割合、

「減ったまま」は、「5 感染拡大前に比べ感染拡大時に減り、現在も減ったまま」と回答した割合を指す。

※「④飲酒量」、「⑤喫煙量」、「⑧ギャンブルに使う時間」は20歳以上の人にもみ聴取している。

※「⑧ギャンブルに使う時間」は、「パチンコや競輪・競馬などのギャンブルに使う時間」の項目を指す。

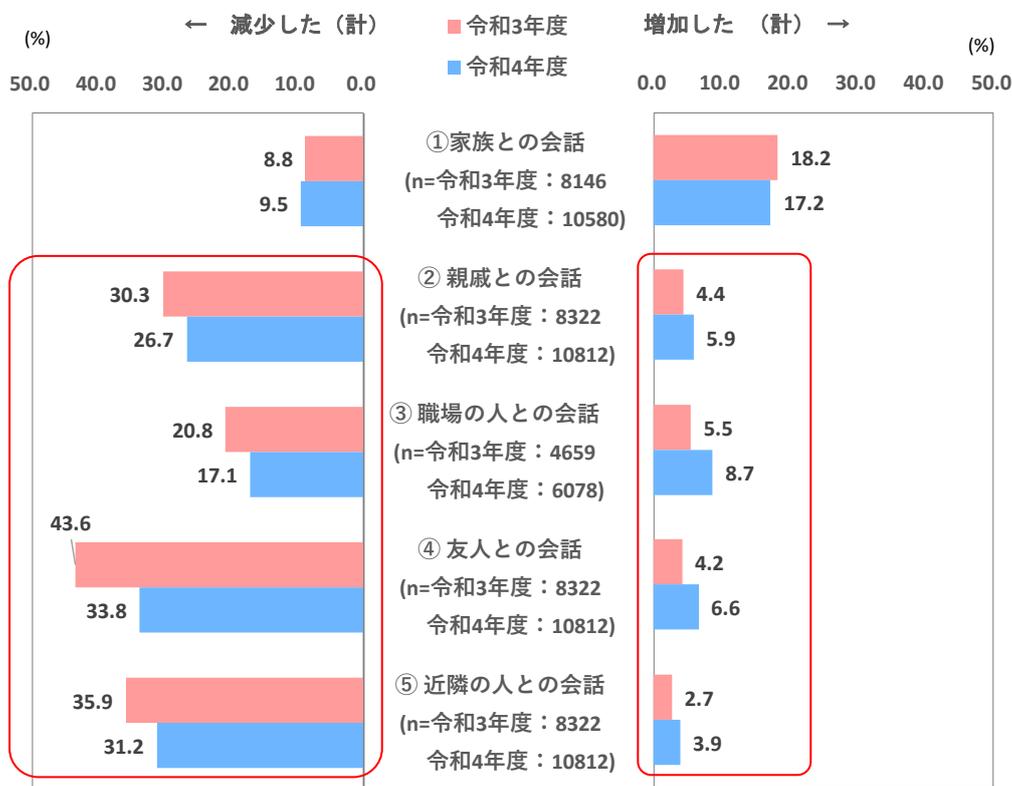
## (9) 会話量の変化(問13)

会話量の変化をみると、新型コロナウイルス感染症拡大前と比べて、「①家族との会話」以外の4項目(②親戚、③職場、③友人、④近隣の人)は、いずれも「増加した(計)」より「減少した(計)」の割合が高いままとなっています。

ただし、令和4年度には、それぞれの「減少した(計)」割合は低くなり、「増加した(計)」割合がやや高まっていることがわかります。

新型コロナウイルス感染症拡大により、周りの人との会話量は変化しましたか。それぞれお答えください。  
(単数回答) ※令和3年度から聴取

### 新型コロナウイルス感染拡大前と比べた変化(会話量 減少した割合/増加した割合)(経年比較)



※「増加した(計)」=「増加した」+「やや増加した」

「減少した(計)」=「減少した」+「やや減少した」

※「①家族との会話」は、問7で「家族はいない」以外の回答をした人に聴取している。

※「③職場の人との会話」は、問2で「家事をしている(専業主婦・主夫)」、「通学している(学生)」、「無職」、「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)」以外の回答をした人に聴取している。

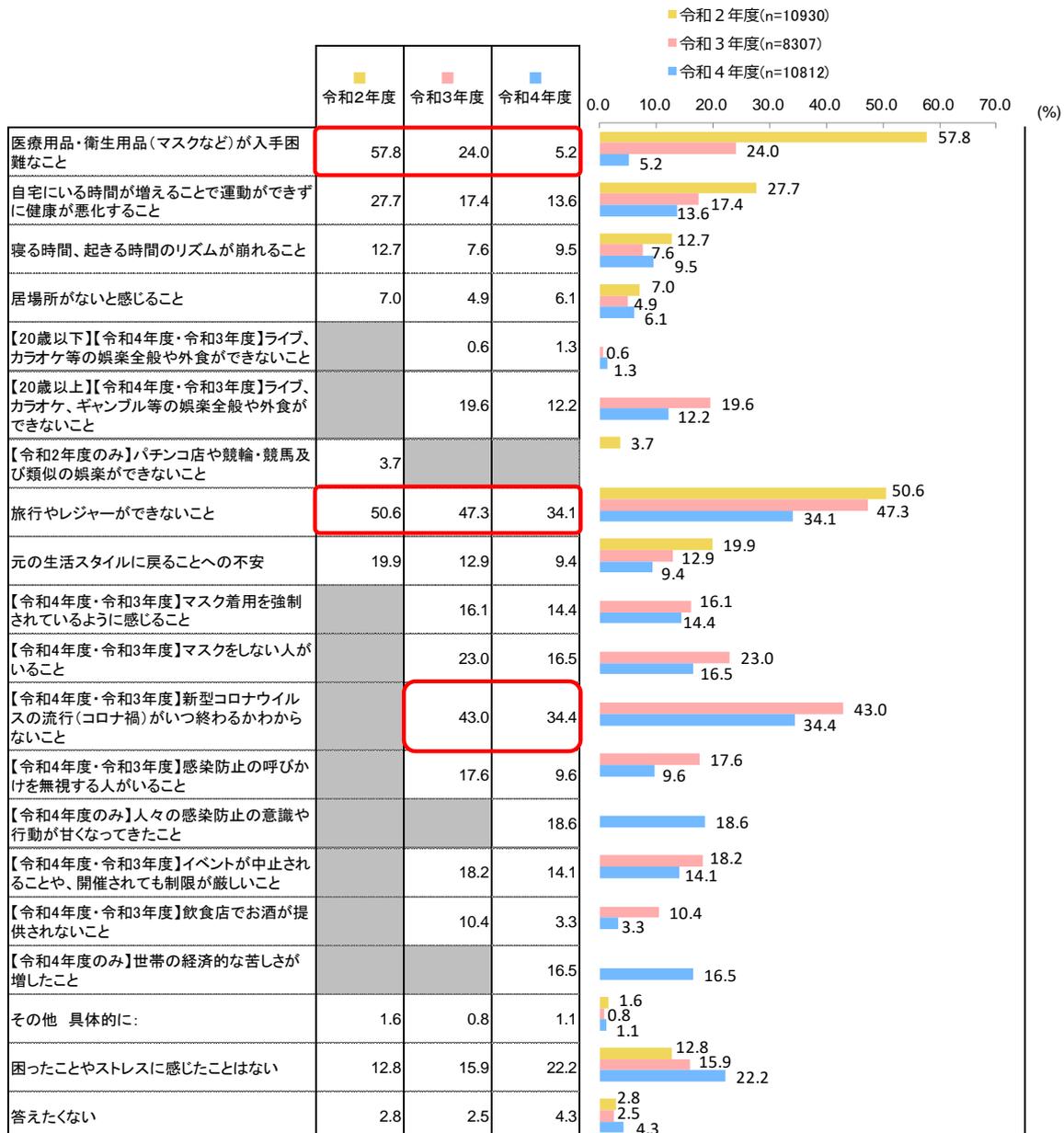
## (10) 困ったことやストレス(生活)(問14)

生活面で困ったことやストレスに感じたことは、[令和4年度]では、「新型コロナウイルスの流行(コロナ禍)がいつ終わるかわからないこと」や、「旅行やレジャーができないこと」をあげている人が30%以上と高くなっています。また、「医療用品・衛生用品(マスクなど)が入手困難なこと」に関しては、年々大幅に低下しています。

([令和2年度]57.8%⇒[令和3年度]24.0%⇒[令和4年度]5.2%)

生活に関してうかがいます。この1年の間に、ご自身の生活に関して困ったことやストレスに感じたことを具体的にあげてください。(複数回答)

困ったことやストレスに感じたこと(生活)(経年比較)



## (11) 困ったことやストレス(感染や感染症に関する情報)(問15)

感染や感染症に関する情報で困ったことやストレスに感じたことは、全体的に割合が年々低下しています。

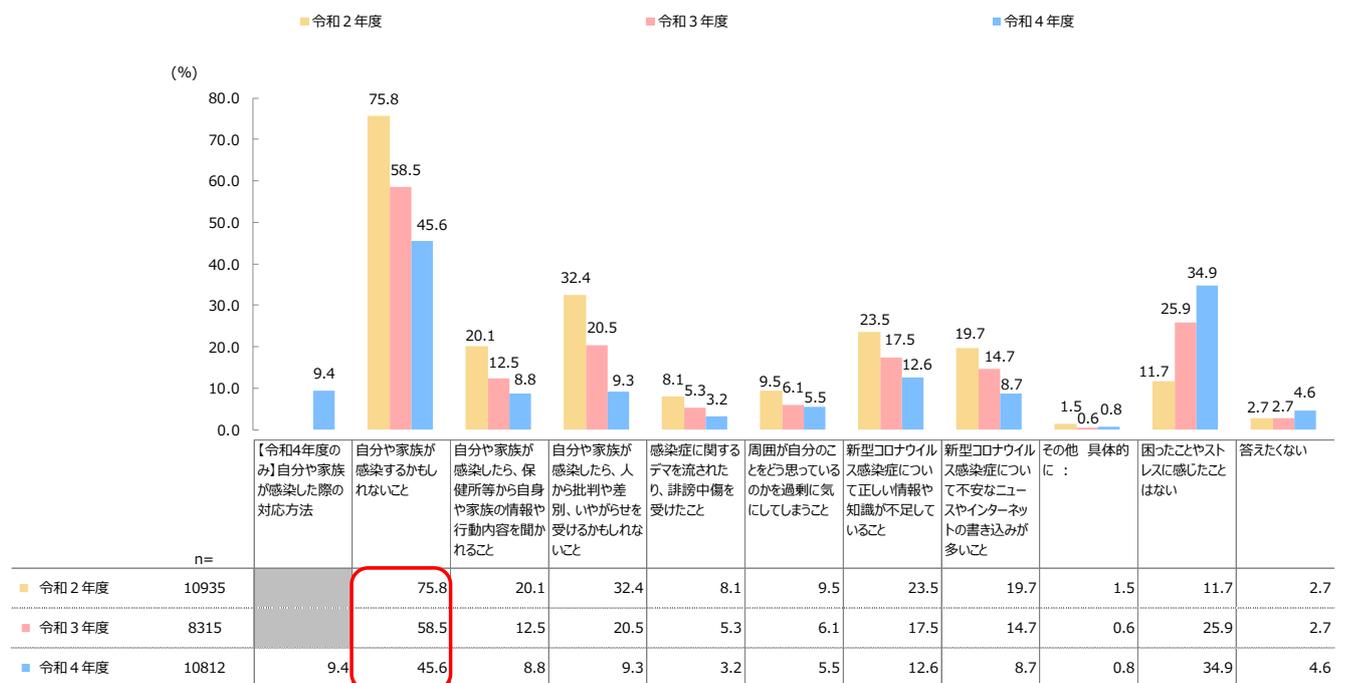
[令和4年度]でみると、「自分や家族が感染するかもしれないこと」をあげている人が多くみられるものの、令和3年度、令和4年度それぞれで、前年度から10ポイント以上低下してきています。

・「自分や家族が感染するかもしれないこと」

[令和2年度]75.8%⇒[令和3年度]58.5%⇒[令和4年度]45.6%

感染や感染症の情報に関する事柄についてうかがいます。この1年の間に、情報に関する事柄で困ったことやストレスに感じたことを具体的にあげてください。(複数回答)

### 困ったことやストレスに感じたこと(感染や感染症に関する情報)(経年比較)



※選択肢「【令和4年度のみ】自分や家族が感染した際の対応方法」は、問7で自分または家族に感染が「あった」と回答した人に聴取している。

## (12) 困ったことやストレス(医療・福祉、仕事、授業)(問16)

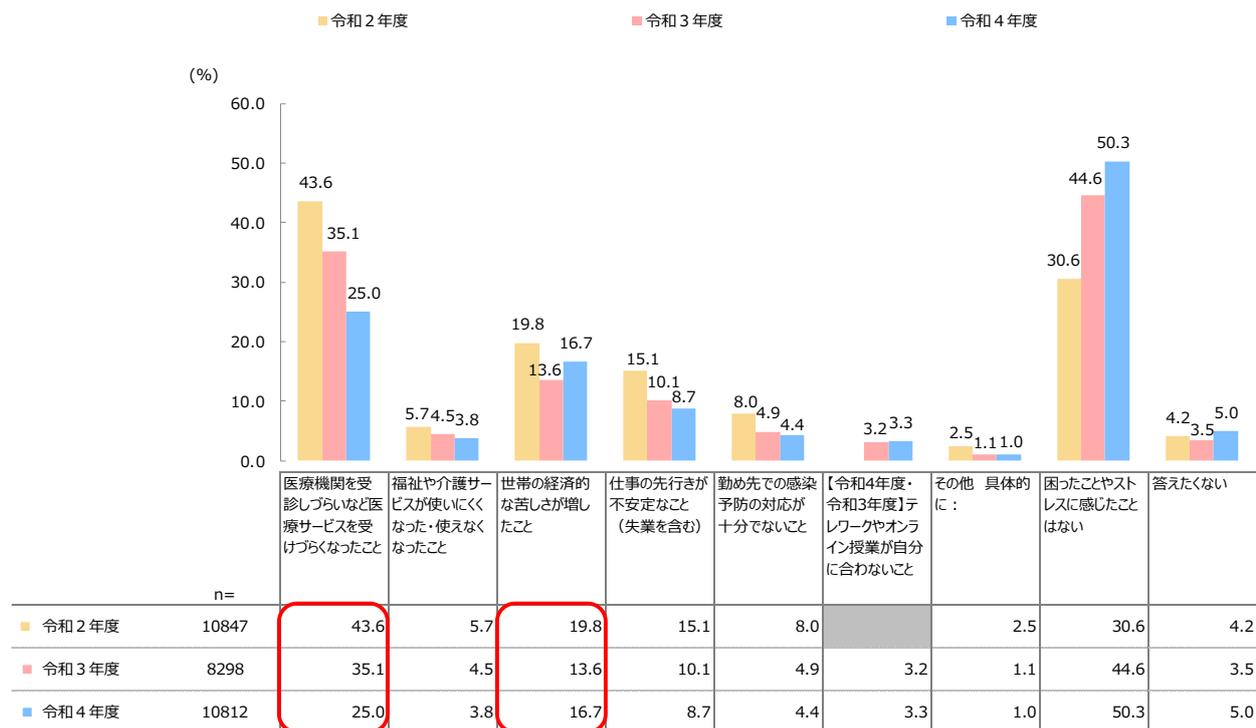
医療・福祉、仕事、授業について困ったことやストレスに感じたことは、いずれの年度でも「医療機関を受診しづらいなど医療サービスを受けづらくなったこと」が最も高いものの、その割合は年々低下しています。

また、「世帯の経済的な苦しさが増したこと」の割合は、[令和3年度]に一度低下し、[令和4年度]には上昇に転じています。

- ・「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」  
[令和2年度]43.6%⇒[令和3年度]35.1%⇒[令和4年度]25.0%
- ・「世帯の経済的な苦しさが増したこと」  
[令和2年度]19.8%⇒[令和3年度]13.6%⇒[令和4年度]16.7%

医療・福祉、仕事、授業についてうかがいます。この1年の間に、医療・福祉、ご自身の仕事、授業について困ったことやストレスに感じたことを具体的にあげてください。(複数回答)

困ったことやストレスに感じたこと(医療・福祉、仕事、授業)(経年比較)



※各選択肢における基準・定義は最終的に回答者に委ねられており、「経済的な苦しさ」、「仕事の先行きが不安定なこと」等においては、新型コロナウイルス感染症以外の影響も考えられるため、解釈には注意が必要となる。

※選択肢「仕事の先行きが不安定なこと(失業を含む)」、「勤め先での感染予防の対応が十分でないこと」は、問2で「家事をしている(専業主婦・主夫)」、「通学している(学生)」、「無職」、「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)」以外の回答をした人に聴取している。

※選択肢「テレワークやオンライン授業が自分に合わないこと」は、問2で「家事をしている(専業主婦・主夫)」、「無職」、「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)」以外の回答をした人に聴取している。

### (13) 困ったことやストレスに感じたこと(家族)(問17)

家族について困ったことやストレスに感じたことは、「家族・親戚・友人などに会えないこと」が、いずれの年度でも最も高いものの、その割合は年々低下しています。

また、「困ったことやストレスに感じたことはない」と回答する人の割合は年々高くなり、[令和4年度]では過半数となっています。

・「家族・親戚・友人などに会えないこと」

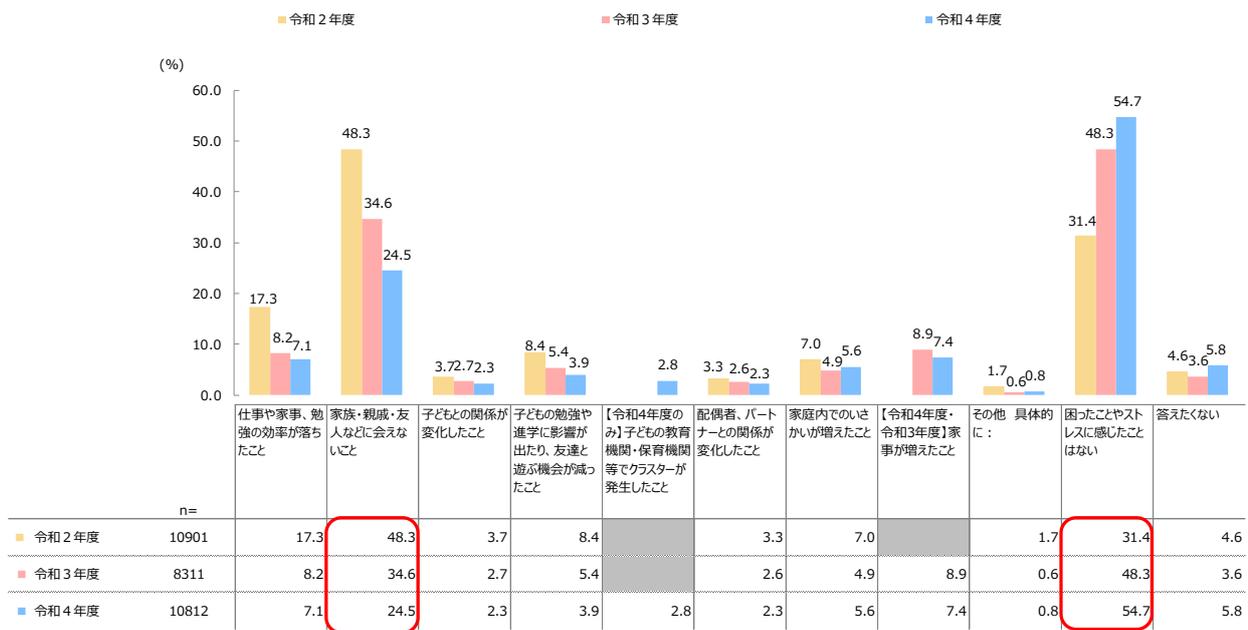
[令和2年度]48.3%⇒[令和3年度]34.6%⇒[令和4年度]24.5%

・「困ったことやストレスに感じたことはない」

[令和2年度]31.4%⇒[令和3年度]48.3%⇒[令和4年度]54.7%

ご家族などについてうかがいます。この1年の間に、ご家族などについて困ったことやストレスに感じたことを具体的にあげてください。(複数回答)

#### 困ったことやストレスに感じたこと(家族)(経年比較)



※選択肢「子どもとの関係が変化したこと」、「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」、「【令和4年度のみ】子どもの教育機関・保育機関等でクラスターが発生したこと」は、問5でお子さんが「いる」と回答した人に聴取している。

※選択肢「配偶者、パートナーとの関係が変化したこと」は、問4で「既婚(有配偶)」と回答した人に聴取している。

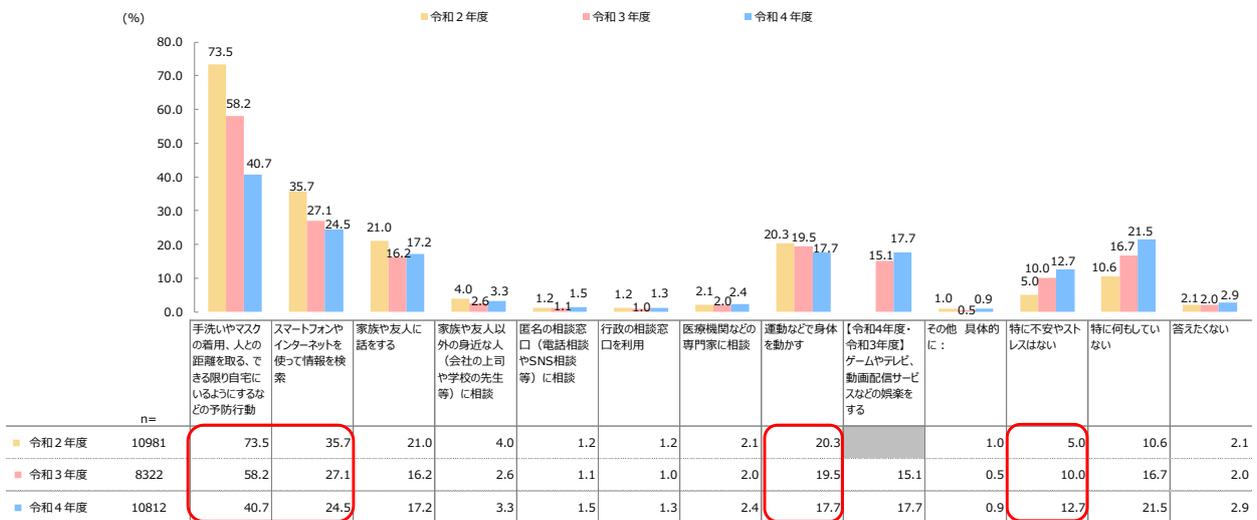
## (14) 不安やストレスの解消方法(問18)

不安やストレスの解消方法では、「予防行動」や「情報検索」、「運動」などが上位であるものの、その割合は、年々、低下傾向がみられます。一方で、「特に不安やストレスはない」は上昇傾向となっています。

- ・「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」  
[令和2年度]73.5%⇒[令和3年度]58.2%⇒[令和4年度]40.7%
- ・「スマートフォンやインターネットを使って情報を検索」  
[令和2年度]35.7%⇒[令和3年度]27.1%⇒[令和4年度]24.5%
- ・「運動などで身体を動かす」  
[令和2年度]20.3%⇒[令和3年度]19.5%⇒[令和4年度]17.7%
- ・「特に不安やストレスはない」  
[令和2年度]5.0%⇒[令和3年度]10.0%⇒[令和4年度]12.7%

不安やストレスを解消するために、あなたがしたこと・していることは何ですか。(複数回答)

### 不安やストレスの解消方法(経年比較)



性年代別に不安やストレスの解消方法をみると、「予防行動」や「家族や友人に話をする」の割合は、10ポイント以上の男女差があります。また、「ゲームや動画などの娯楽」は、男女ともに[10歳代]で3割を超えており、[20-30歳代]でも2割強で他の年代より高い割合となっています。

- ・「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」  
[男性(計)]34.3%⇔[女性(計)]47.1%
- ・「家族や友人に話をする」  
[男性(計)]11.2%⇔[女性(計)]23.3%
- ・「ゲームやテレビ、動画配信サービスなどの娯楽をする」  
[男性10歳代]31.3% | [女性10歳代]32.5% | [男性女性20-30歳代]20.5~28.0%

### 不安やストレスの解消方法(性年代別)

	n=	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	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	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	匿名の相談窓口(電話相談やSNS相談等)に相談	行政の相談窓口を利用	医療機関などの専門家に相談	運動などで身体を動かす	ゲームやテレビ、動画配信サービスなどの娯楽をする	その他 具体的に：	特に不安やストレスはない	特に何もしていない	答えたくない
TOTAL	10812	40.7	24.5	17.2	3.3	1.5	1.3	2.4	17.7	17.7	0.9	12.7	21.5	2.9
男性(計)	5376	34.3	21.7	11.2	3.3	1.8	1.4	2.4	17.6	14.7	0.6	15.7	25.0	3.2
男性15-19歳	300	23.7	26.3	19.3	6.3	4.7	2.0	3.7	17.0	31.3	0.7	11.3	20.3	8.7
男性20-29歳	591	23.0	23.4	14.7	7.4	4.7	2.5	4.7	13.4	23.9	0.3	14.9	19.5	8.5
男性30-39歳	672	23.2	23.7	12.5	6.7	4.2	2.1	2.2	14.7	20.5	0.4	14.0	24.7	5.7
男性40-49歳	891	32.8	23.2	13.5	2.9	2.8	1.7	2.4	16.9	17.7	0.7	14.6	26.2	2.9
男性50-59歳	794	32.7	17.6	9.1	2.0	0.0	0.9	1.5	17.1	11.8	0.4	15.6	31.0	1.8
男性60-69歳	798	38.0	18.7	7.0	1.0	0.1	0.3	1.4	14.5	6.3	0.9	19.7	28.1	1.1
男性70歳以上	1330	47.0	22.0	9.5	1.4	0.2	1.1	2.3	23.8	8.6	0.8	16.3	22.3	0.5
女性(計)	5401	47.1	27.3	23.3	3.3	1.1	1.1	2.4	17.8	20.6	1.2	9.8	18.1	2.6
女性15-19歳	292	27.7	24.3	21.9	5.1	2.7	1.4	2.4	13.0	32.5	1.0	8.2	17.8	9.2
女性20-29歳	618	34.6	22.3	22.8	4.7	2.6	2.1	2.9	9.2	27.3	0.8	10.8	20.7	7.3
女性30-39歳	704	40.2	29.1	27.1	5.3	2.3	2.0	3.7	15.8	28.0	0.6	7.5	17.6	3.7
女性40-49歳	892	46.7	28.4	23.5	3.9	0.8	1.0	2.4	14.8	22.4	1.6	10.1	18.8	2.4
女性50-59歳	791	49.8	30.0	23.6	3.7	0.4	1.0	1.9	14.7	21.1	1.5	9.9	20.4	1.3
女性60-69歳	788	53.3	25.1	19.7	1.1	0.1	0.6	1.5	19.8	14.0	1.3	11.2	16.9	0.9
女性70歳以上	1316	55.9	28.5	23.5	1.8	0.5	0.7	2.2	26.6	13.1	1.1	9.8	16.0	0.5

ストレスの解消度(問20)別に不安やストレスの解消方法をみると、ストレスを解消[できている]人では、手洗い・マスクやスマートフォンでの情報収集等の上位項目以外に、「家族や友人に話をする」、「運動などで身体を動かす」割合が高くなっています。

- ・「家族や友人に話をする」 [TOTAL]27.4%⇔[できている]36.0%
- ・「運動などで身体を動かす」 [TOTAL]28.2%⇔[できている]40.0%

### 不安やストレスの解消方法(ストレスの解消度別)

	n=	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	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	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	匿名の相談窓口(電話相談やSNS相談等)に相談	行政の相談窓口を利用	医療機関などの専門家に相談	運動などで身体を動かす	ゲームやテレビ、動画配信サービスなどの娯楽をする	その他 具体的に：	特に不安やストレスはない	特に何もしていない	答えたくない
TOTAL	6797	64.8	39.0	27.4	5.2	2.3	2.0	3.8	28.2	28.1	1.4			
できている	442	61.5	36.0	36.0	7.0	4.3	3.2	4.8	40.0	28.5	1.1			
まあできている	3120	65.1	39.0	31.0	5.0	2.1	1.7	3.9	32.7	27.0	1.6			
どちらともいえない	1857	65.4	37.1	23.4	5.4	2.3	1.6	2.9	23.8	26.1	1.0			
あまりできていない	973	64.1	41.1	22.5	4.9	1.4	2.5	4.0	21.4	32.4	1.6			
できていない	405	64.7	46.4	21.2	4.9	4.0	3.7	5.9	17.3	35.8	2.0			
できている(計)	3562	64.7	38.6	31.6	5.3	2.4	1.9	4.0	33.6	27.2	1.5			
できていない(計)	1378	64.3	42.7	22.1	4.9	2.2	2.8	4.6	20.2	33.4	1.7			

※問18で「特に不安やストレスはない」、「特に何もしていない」、「答えたくない」以外の回答をした人が対象。

※表側のストレスの解消度の調査結果は、後述の問20を参照。

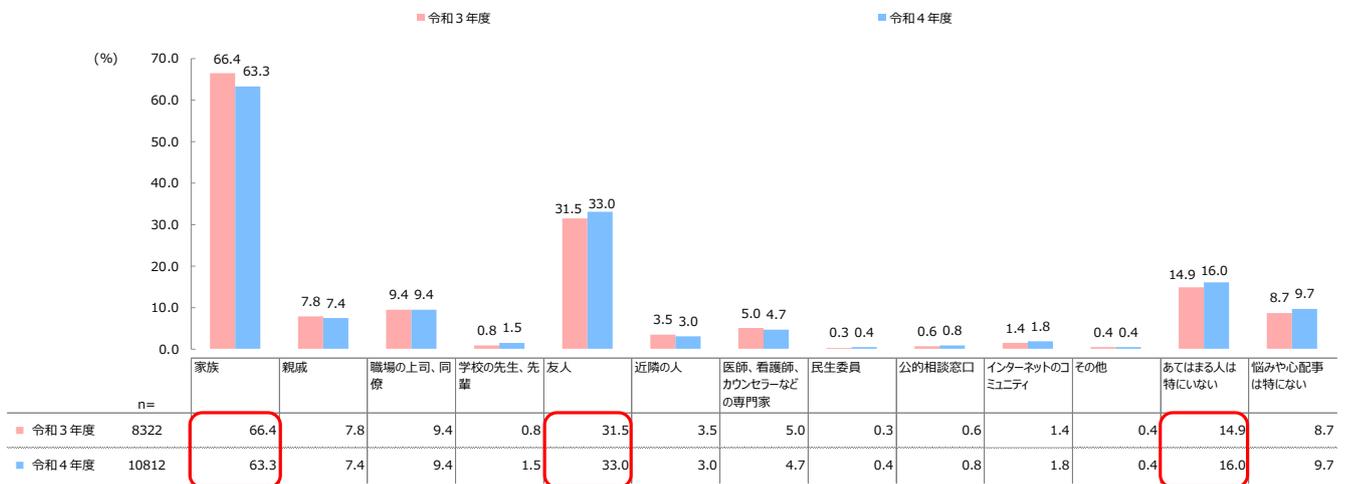
## (15) 悩みや心配事を聞いてくれる人(問19)

悩みや心配事を聞いてくれる人は、「家族」の割合が最も高くなっていますが、[令和3年度]からはやや低下しています。一方で、「友人」や「あてはまる人は特にいない」と回答した割合はやや上昇しています。

- ・「家族」[令和3年度]66.4%⇒[令和4年度]63.3%
- ・「友人」[令和3年度]31.5%⇒[令和4年度]33.0%
- ・「あてはまる人は特にいない」[令和3年度]14.9%⇒[令和4年度]16.0%

あなたの悩みや心配事を聞いてくれるのは誰ですか。(複数回答) ※令和3年度から聴取

悩みや心配事を聞いてくれる人(経年比較)



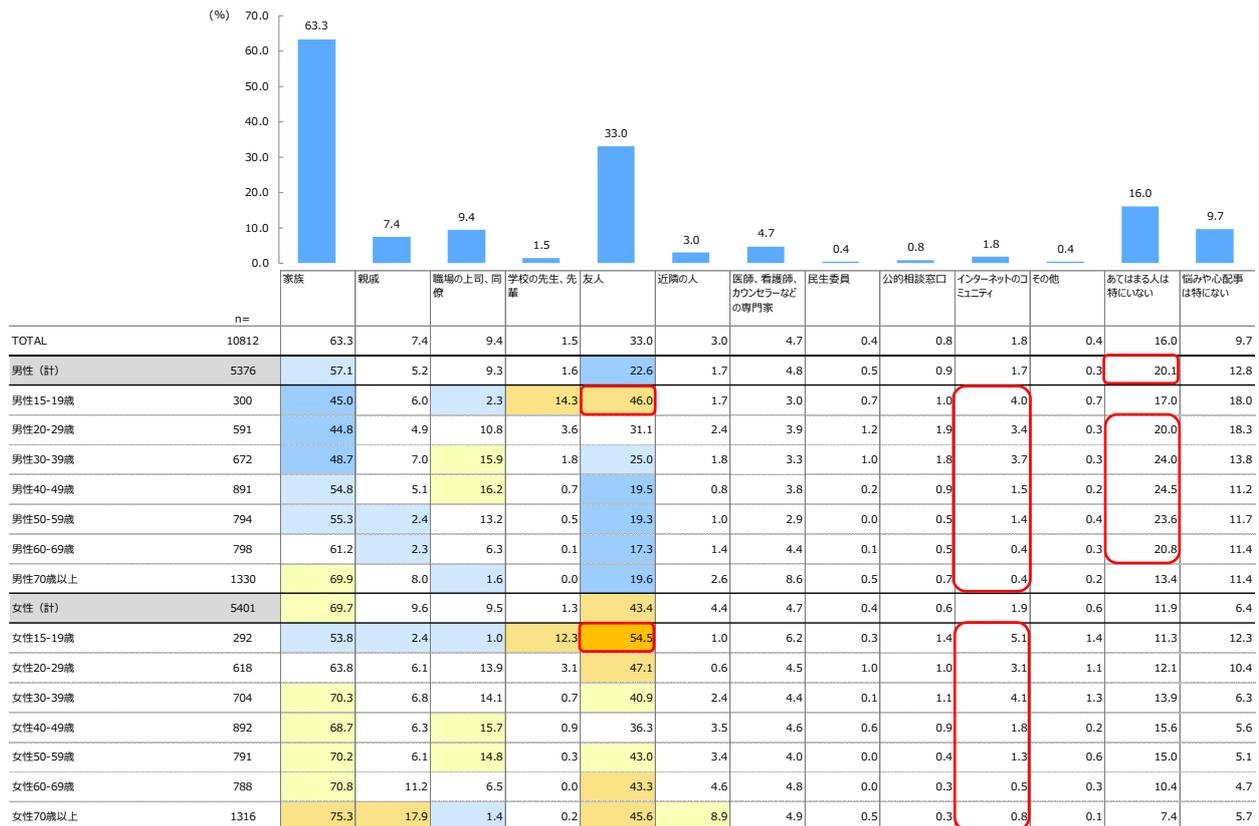
※選択肢「家族」は、問7で「家族はいない」以外の回答をした人に聴取している。

悩みや心配事を聞いてくれる人を性年代別でみると、[男性(計)]で「あてはまる人は特にいない」の割合が20.1%となっており、特に[20-60歳代]で2割以上となっています。

また、男女問わず10歳代では、「友人」や「インターネットのコミュニティ」の割合が他の性年代に比べて高くなっています。

「インターネットのコミュニティ」の割合は、年代が上がるにつれて低くなっています。

悩みや心配事を聞いてくれる人(性年代別)



## (16) ストレスの解消度(問20)

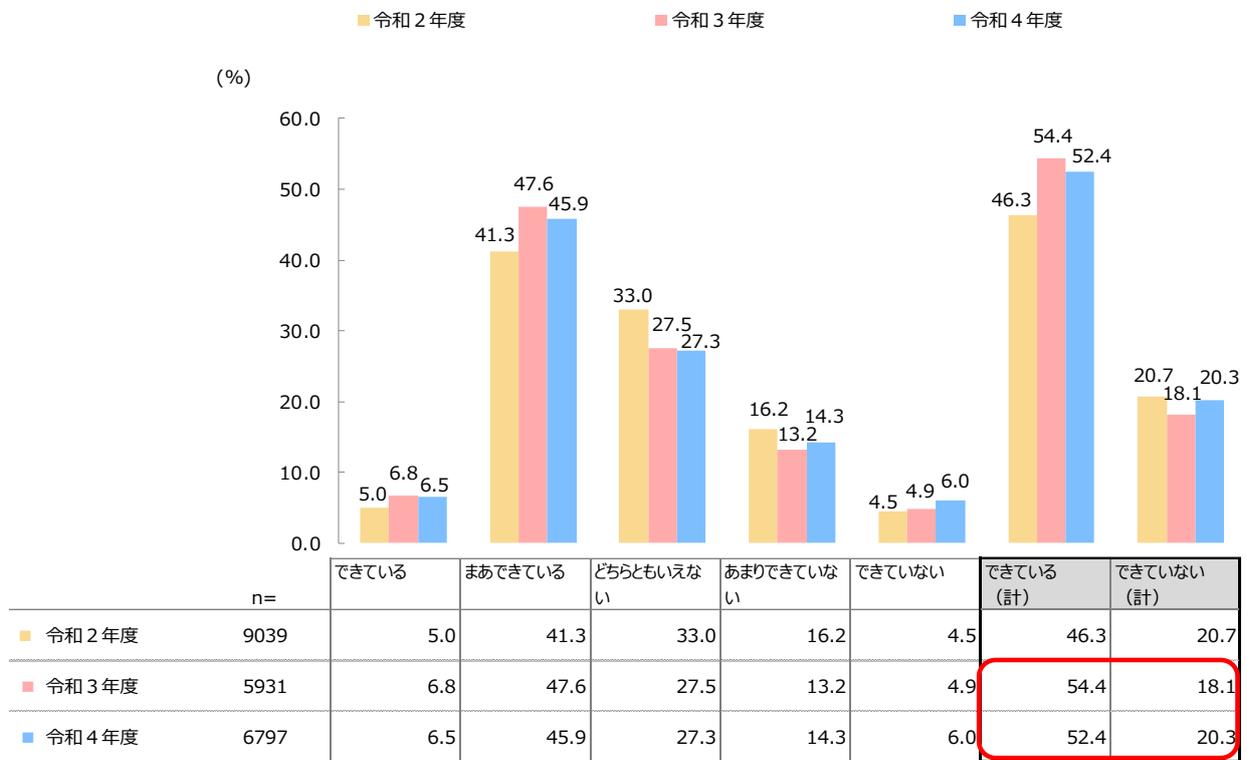
令和4年度では、不安やストレスをうまく発散・解消「できている(計)」人の割合はやや低下し、「できていない(計)」人の割合はやや上昇しています。

- ・「できている(計)」[令和3年度]54.4%⇒[令和4年度]52.4%
- ・「できていない(計)」[令和3年度]18.1%⇒[令和4年度]20.3%

あなたは不安やストレスをうまく発散・解消できていると思いますか。(単数回答)

※問18(不安やストレスの解消方法)で「特に不安やストレスはない」「特に何もしていない」「答えたくない」と回答した人以外が対象。

### 不安やストレスをうまく発散・解消できていると思うか(経年比較)



※「できている(計)」=「できている」+「まあできている」

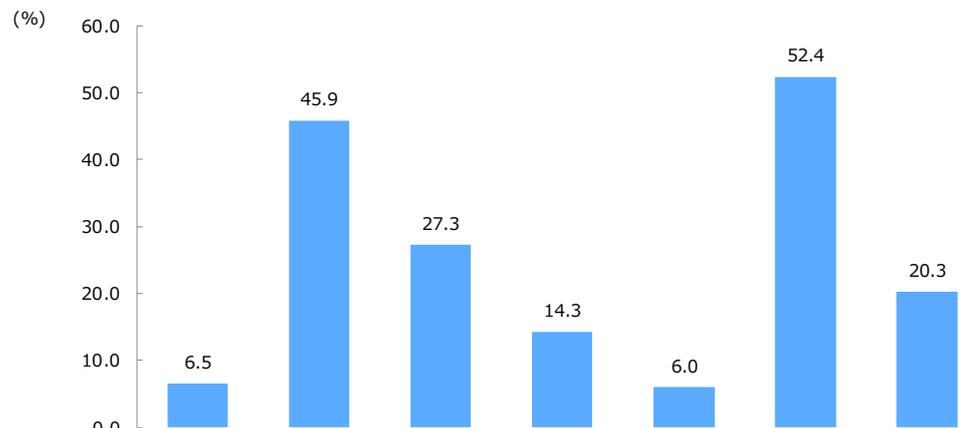
「できていない(計)」=「できていない」+「あまりできていない」

性年代別にみると、不安やストレスの発散・解消「できていない(計)」人の割合は、男女ともに[40歳代]が約3割と最も高く、[10歳代]や[50歳代]では10ポイント近い男女差があります。

(10歳代[男性]17.9%⇔[女性]27.5% | 50歳代[男性]28.3%⇔[女性]19.0%)

発散・解消が「できている(計)」人の割合は、[男性10歳代]、[男性70歳以上]、[女性70歳以上]で他の年代よりも高くなっています。

### 不安やストレスをうまく発散・解消できていると思うか(性年代別)



	n=	できている	まあできている	どちらともいえない	あまりできていない	できていない	できている(計)	できていない(計)
TOTAL	6797	6.5	45.9	27.3	14.3	6.0	52.4	20.3
男性(計)	3020	7.0	44.3	29.0	14.3	5.4	51.3	19.7
男性15-19歳	179	12.3	45.8	24.0	15.1	2.8	58.1	17.9
男性20-29歳	338	12.7	43.8	26.6	11.8	5.0	56.5	16.9
男性30-39歳	374	5.9	41.4	26.2	17.6	8.8	47.3	26.5
男性40-49歳	502	5.0	32.9	31.5	19.7	11.0	37.8	30.7
男性50-59歳	410	4.6	34.9	32.2	19.5	8.8	39.5	28.3
男性60-69歳	408	5.4	48.3	31.9	12.5	2.0	53.7	14.5
男性70歳以上	809	7.0	55.5	27.8	8.7	1.0	62.5	9.6
女性(計)	3753	6.1	47.2	25.9	14.3	6.4	53.3	20.7
女性15-19歳	189	5.8	44.4	22.2	14.8	12.7	50.3	27.5
女性20-29歳	378	6.3	45.0	24.6	15.1	9.0	51.3	24.1
女性30-39歳	501	4.6	42.9	26.7	16.8	9.0	47.5	25.7
女性40-49歳	613	5.2	36.2	27.7	20.4	10.4	41.4	30.8
女性50-59歳	542	4.8	47.2	29.0	12.4	6.6	52.0	19.0
女性60-69歳	560	6.6	49.8	27.5	12.3	3.8	56.4	16.1
女性70歳以上	970	7.8	56.4	23.0	10.9	1.9	64.2	12.8

運動量の変化(問 12③)別にみると、発散・解消「できている(計)」人の割合は、[感染拡大時に増えたが、現在は感染拡大前にほぼ戻った]人が最も高くなっています。

([TOTAL]52.4%⇔[感染拡大時に増えたが、現在は感染拡大前にほぼ戻った]66.1%)

発散・解消が「できていない(計)」人の割合は、[感染拡大時に減り、現在も減ったまま]の人が最も高くなっています。

([TOTAL]20.3%⇔[感染拡大時に減り、現在も減ったまま]30.1%)

### 不安やストレスをうまく発散・解消できていると思うか (運動量の変化別)

	n=	できている	まあできている	どちらともいえない	あまりできていない	できていない	できている (計)	できていない (計)
TOTAL	6797	6.5	45.9	27.3	14.3	6.0	52.4	20.3
感染拡大前に比べ感染拡大時に増え、現在も増えたまま	287	9.1	49.1	23.0	11.8	7.0	58.2	18.8
感染拡大前に比べ感染拡大時に増えたが、現在は感染拡大前にほぼ戻った	180	6.7	59.4	20.0	9.4	4.4	66.1	13.9
感染拡大前も感染拡大時も現在もあまり変わらない	3931	6.8	47.8	28.1	12.4	4.9	54.6	17.3
感染拡大前に比べ感染拡大時に減ったが、現在は感染拡大前にほぼ戻った	720	8.1	52.4	23.9	11.8	3.9	60.4	15.7
感染拡大前にも感染拡大時に減り、現在も減ったまま	1679	4.7	36.7	28.5	20.9	9.2	41.4	30.1
現在はほぼ変わらない(計)	4831	7.0	48.9	27.2	12.2	4.8	55.9	16.9

※「現在はほぼ変わらない(計)」=「感染拡大前に比べ感染拡大時に増えたが、現在は感染拡大前にほぼ戻った」+  
「感染拡大前も感染拡大時も現在もあまり変わらない」+  
「感染拡大前に比べ感染拡大時に減ったが、現在は感染拡大前にほぼ戻った」

悩みや心配事を聞いてくれる人の有無(問 19)別にみると、[あてはまる人は特にいない]人では、ストレス解消を「できていない(計)」人が半数近くとなっており、[悩みや心配事を聞いてくれる人がいる]人よりも27ポイント高くなっています。

([あてはまる人は特にいない]44.7%⇔[悩みや心配事を聞いてくれる人がいる]17.7%)

### 不安やストレスをうまく発散・解消できていると思うか (悩みや心配事を聞いてくれる人の有無別)

	n=	できている	まあできている	どちらともいえない	あまりできていない	できていない	できている (計)	できていない (計)
TOTAL	6797	6.5	45.9	27.3	14.3	6.0	52.4	20.3
悩みや心配事を聞いてくれる人がいる	5844	6.9	48.8	26.7	13.1	4.6	55.7	17.7
あてはまる人は特にいない	725	1.5	21.2	32.6	26.9	17.8	22.8	44.7
悩みや心配事は特にない	228	13.2	50.0	27.6	5.3	3.9	63.2	9.2

※「悩みや心配事を聞いてくれる人がいる」は、問19で「あてはまる人は特にいない」または「悩みや心配事は特にない」以外を回答した人を指す。

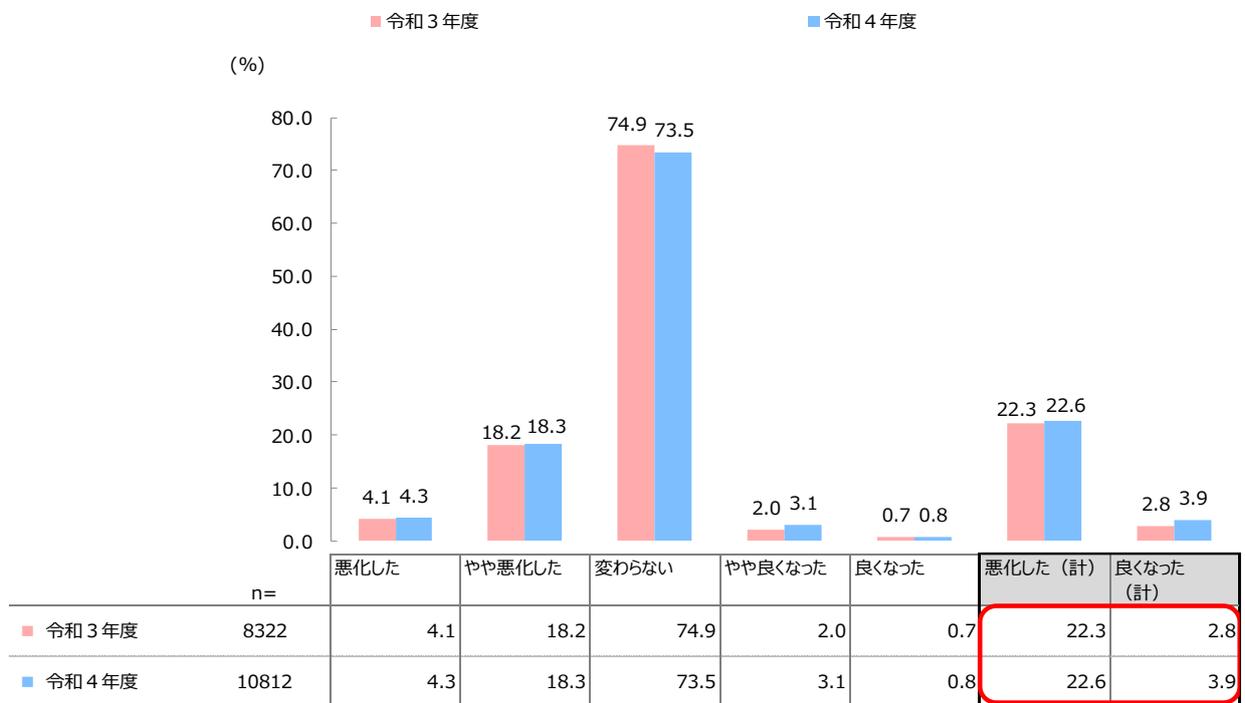
## (17) 心の健康の変化(問21)

この1年間に自分の心の健康が「悪化した(計)」人の割合は20%程度でほぼ変動がありません。

- ・「悪化した(計)」[令和3年度]22.3%⇒[令和4年度]22.6%
- ・「良くなった(計)」[令和3年度]2.8%⇒[令和4年度]3.9%

この1年間を振り返ってみて、コロナ禍によりあなたは自分の心の健康がどう変化したと思いますか。  
(単数回答) ※令和3年度から聴取

心の健康の変化(経年比較)



この1年間の自分の心の健康について、感染症流行前(令和元年12月以前)と現在との環境変化(問6)別にみると、[失業した]人のうち自分の心の健康が「悪化した(計)」と回答した割合が48.9%となっており、他の環境変化と比べて高い割合となっています。

### 心の健康の変化(感染症流行前(令和元年12月以前)と現在との環境変化別)

	n=	悪化した	やや悪化した	変わらない	やや良くなった	良くなった	悪化した(計)	良くなった(計)
TOTAL	10812	4.3	18.3	73.5	3.1	0.8	22.6	3.9
就職した	375	9.9	22.7	59.5	5.6	2.4	32.5	8.0
退職した	450	8.0	25.3	59.6	5.1	2.0	33.3	7.1
転職した	615	6.7	23.3	64.2	5.0	0.8	29.9	5.9
起業した	32	9.4	15.6	50.0	15.6	9.4	25.0	25.0
失業した	94	20.2	28.7	42.6	8.5	0.0	48.9	8.5
進学・入学した	436	7.3	19.3	64.7	7.1	1.6	26.6	8.7
結婚した	179	2.2	13.4	72.6	7.3	4.5	15.6	11.7
離婚した	37	2.7	18.9	67.6	8.1	2.7	21.6	10.8
子どもが生まれた	328	7.0	18.6	68.3	4.3	1.8	25.6	6.1
引越した	703	6.3	22.0	65.6	4.0	2.1	28.3	6.1
入院した(新型コロナウイルス感染症かどうかは問わず)	407	7.6	20.9	66.3	3.4	1.7	28.5	5.2
身内に不幸があった	1073	6.0	22.4	67.3	3.8	0.6	28.3	4.4
その他 具体的に:	103	6.8	36.9	53.4	2.9	0.0	43.7	2.9
答えたくない	94	10.6	21.3	58.5	7.4	2.1	31.9	9.6
特になし	7299	3.1	16.6	77.3	2.4	0.6	19.7	3.0

※環境変化の原因として、新型コロナウイルス感染症以外の要因も考えられるため、解釈には注意が必要となる。

自身の感染経験別にみると、「悪化した(計)」と回答した人の割合は、自身の感染が[ない]人よりも[あった]人のほうが4.6ポイント高くなっています。(自身の感染が[あった]26.6%⇔[ない]22.0%)

### 心の健康の変化(自身の感染有無別)

	n=	悪化した	やや悪化した	変わらない	やや良くなった	良くなった	悪化した(計)	良くなった(計)
TOTAL	10812	4.3	18.3	73.5	3.1	0.8	22.6	3.9
あった	1600	5.0	21.6	68.1	3.8	1.5	26.6	5.3
ない	9046	4.2	17.8	74.5	3.0	0.6	22.0	3.5
答えたくない	166	3.6	12.0	72.3	4.8	7.2	15.7	12.0

※「悪化した(計)」=「悪化した」+「やや悪化した」

「良くなった(計)」=「良くなった」+「やや良くなった」

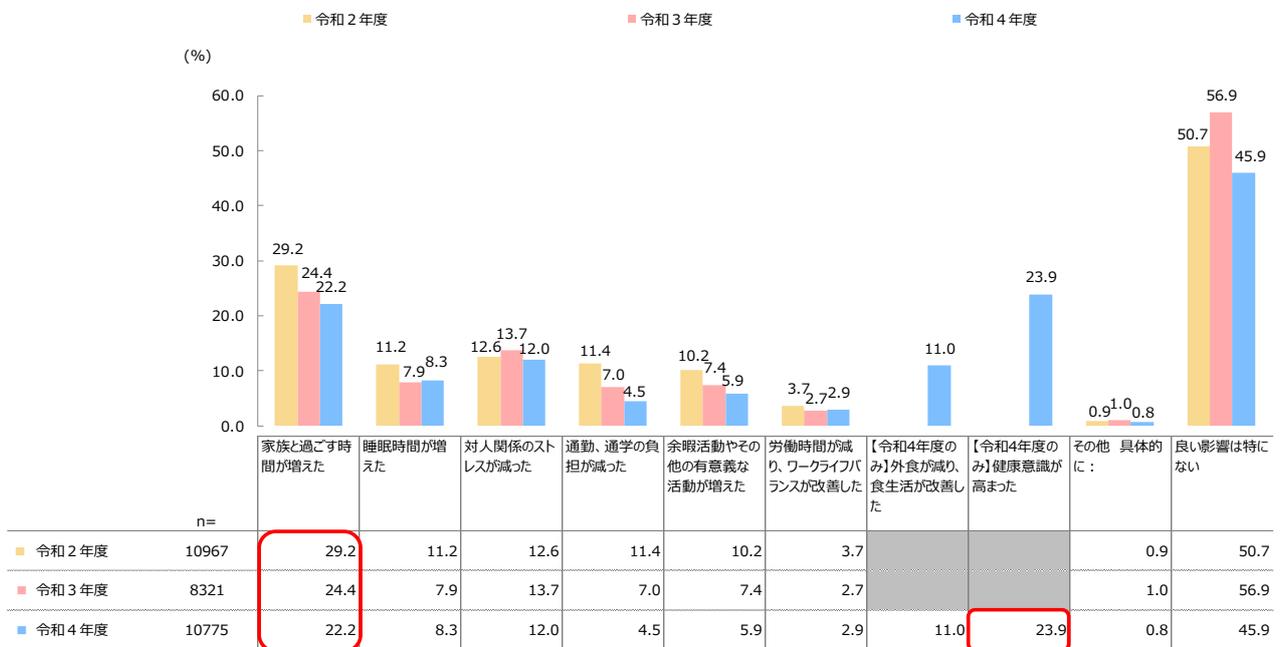
## (18) 生活スタイルが変化したことによる良い影響(問22)

良いと思える影響としては、令和4年度から聴取した「健康意識が高まった」が23.9%と比較的に高い割合となっています。次いで「家族と過ごす時間が増えた」が22.2%となっていますが、年々低下傾向がみられます。

・「家族と過ごす時間が増えた」[令和2年度]29.2%⇒[令和3年度]24.4%⇒[令和4年度]22.2%

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に関連して生活スタイルが変化することで、あなたの生活に何か良いと思える影響はありましたか。(複数回答)

良い影響(経年比較)



※選択肢「家族と過ごす時間が増えた」は、問7で「家族はいない」以外の回答をした人に聴取している。

※選択肢「通勤、通学の負担が減った」は、問2で「家事をしている(専業主婦・主夫)」、「無職」、「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)」以外の回答をした人に聴取している。

※選択肢「労働時間が減り、ワークライフバランスが改善した」は、問2で「家事をしている(専業主婦・主夫)」、「通学している(学生)」、「無職」、「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)」以外の回答をした人に聴取している。

## (19) 情報の入手先(問23)

新型コロナウイルス感染症に関する情報の入手先として、令和4年度も「民放キー局のテレビ」、「NHKのテレビ」等のテレビから情報を得ている人が多くなっています。

「新聞(オンライン新聞、新聞社がソーシャルメディアで発信する情報を含む)」や「公的機関(国・自治体・保健所など)のホームページや広報紙(公的機関がソーシャルメディアで発信する情報を含む)」については、[令和4年度]、[令和3年度]で30%以上となっています。

一方、「特に情報は入手していない」の割合は、年々上昇傾向となっています。

・「新聞(オンライン新聞、新聞社がソーシャルメディアで発信する情報を含む)」

[令和2年度]37.0%⇒[令和3年度]37.6%⇒[令和4年度]31.4%

・「公的機関(国・自治体・保健所など)のホームページや広報紙

(公的機関がソーシャルメディアで発信する情報を含む)」

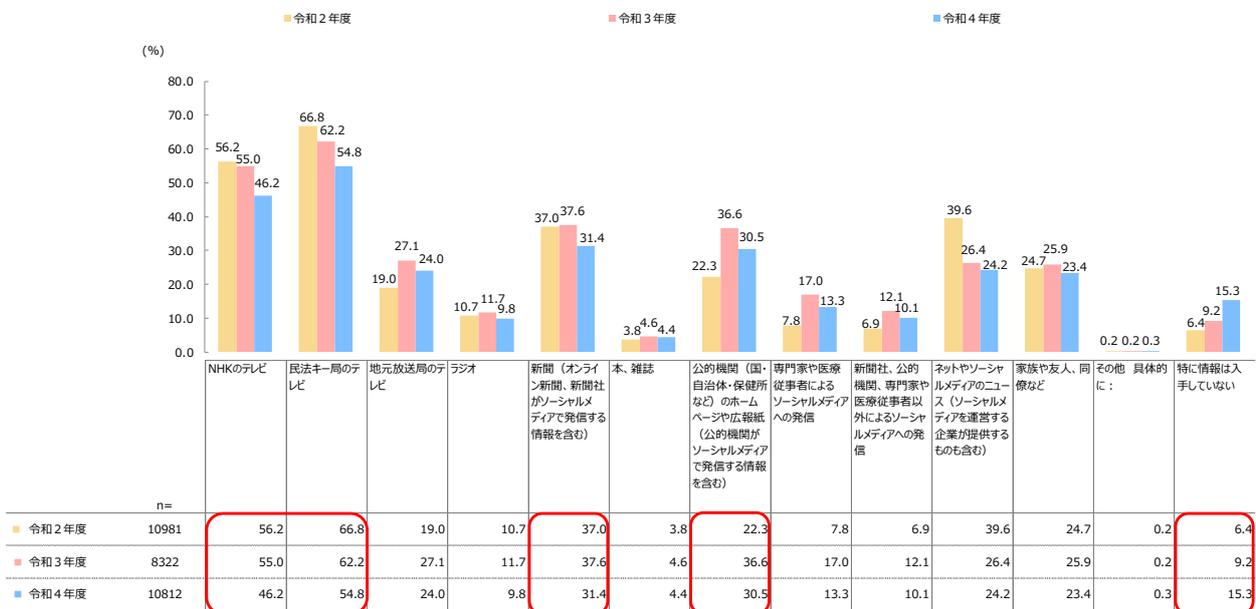
[令和2年度]22.3%⇒[令和3年度]36.6%⇒[令和4年度]30.5%

・「特に情報は入手していない」

[令和2年度]6.4%⇒[令和3年度]9.2%⇒[令和4年度]15.3%

あなたは、新型コロナウイルス感染症に関する情報をどこから得ていますか。(複数回答)

情報の入手先(経年比較)



## (20) 感染症予防のためにやっていること(問24)

新型コロナウイルス感染症予防のために本人が実施していることとしては、「①手洗い、手指消毒」、「②咳エチケット」、「④マスク着用」の3項目は、いずれの年度でもそれぞれ9割以上となっています。

また、「③外出時に人との間隔をできるだけあける」および「⑦「3密(密閉・密集・密接)」を避ける」に関しては、[令和2年度]、[令和3年度]は9割超から、[令和4年度]には8割台と低下しています。

・「③外出時に人との間隔をできるだけあける」

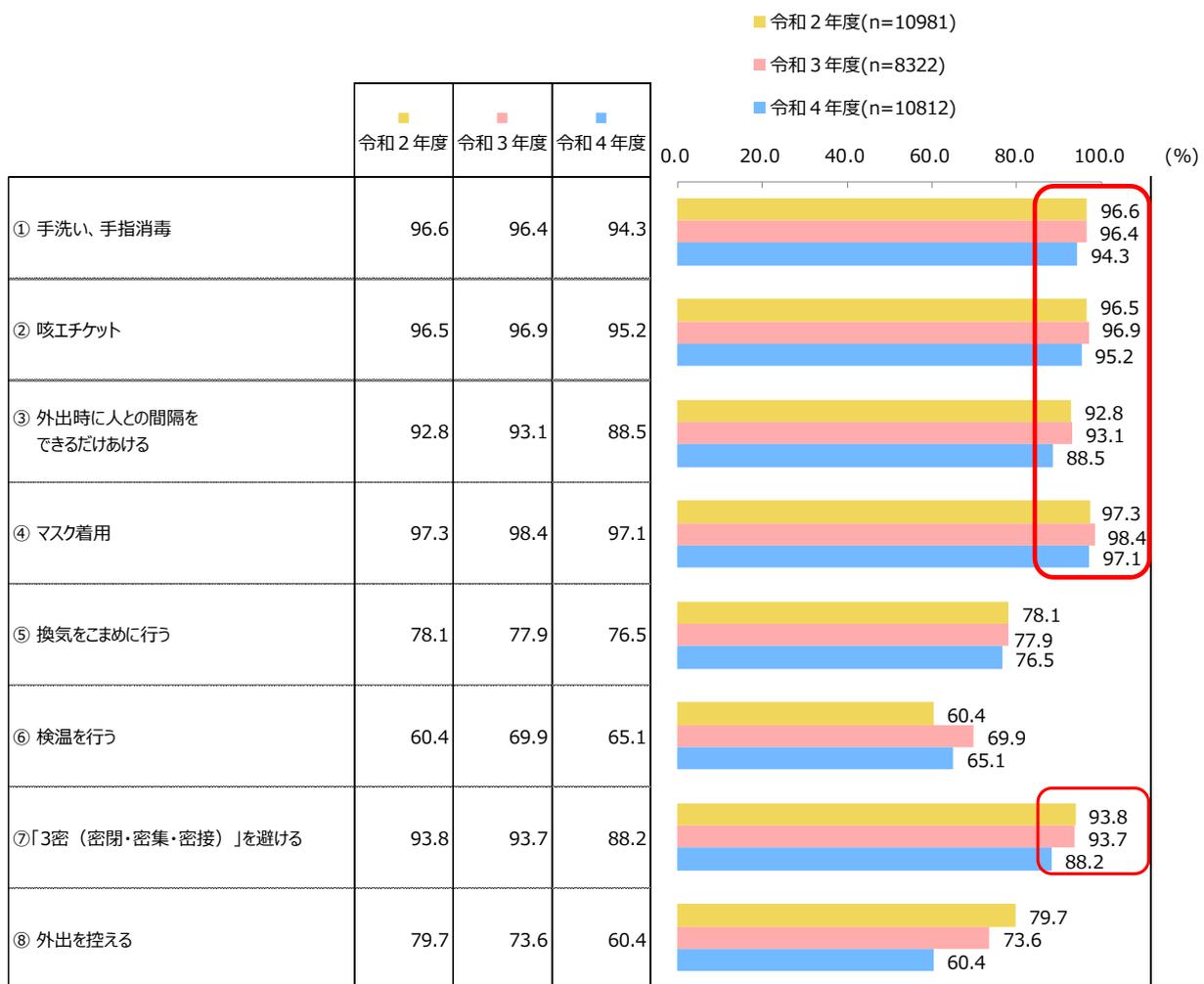
[令和2年度]92.8%⇒[令和3年度]93.1%⇒[令和4年度]88.5%

・「⑦「3密(密閉・密集・密接)」を避ける」

[令和2年度]93.8%⇒[令和3年度]93.7%⇒[令和4年度]88.2%

あなたは、新型コロナウイルス感染症の予防のために次のようなことをしていますか。(単数回答)

### 感染症予防のためにやっていること(経年比較)



## (21) 感染症予防のために勤め先が行っている取組(問25)

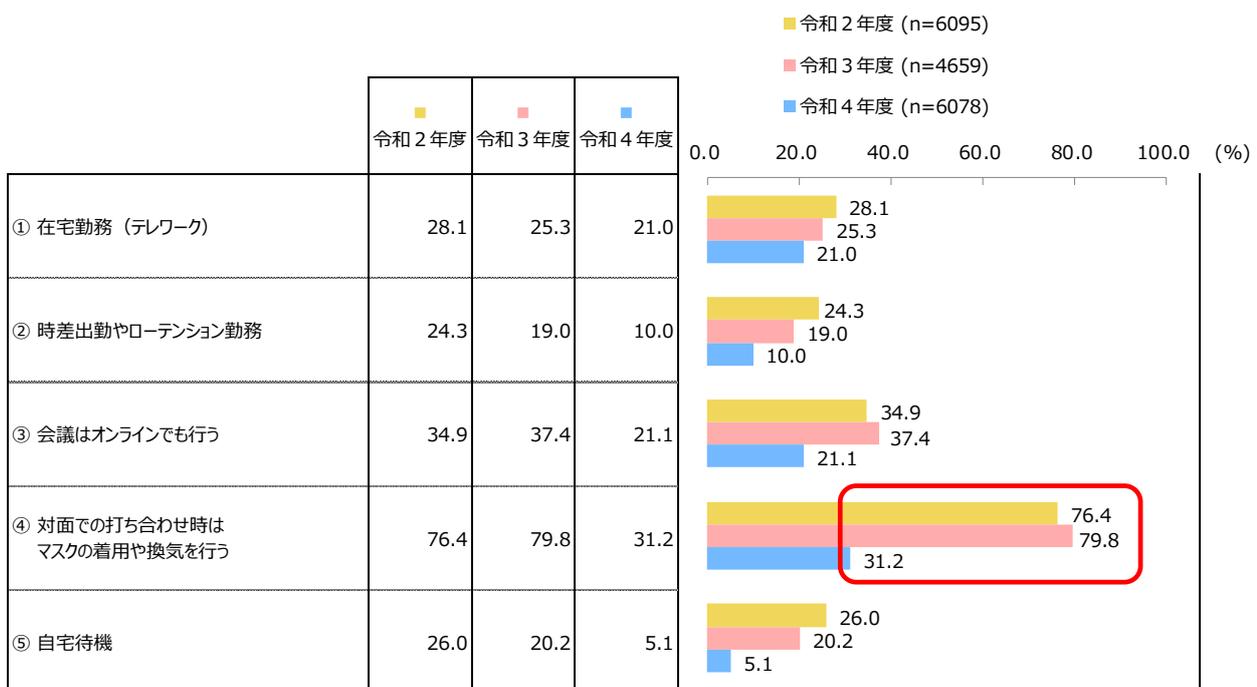
新型コロナウイルス感染症予防のために勤め先が行っている取組をみると、[令和3年度]から[令和4年度]にかけて、いずれの項目も割合は低下しています。

低下が最も大きいのは「④対面での打ち合わせ時はマスクの着用や換気を行う」であり、[令和2年度]と[令和3年度]の7割台から、[令和4年度]では3割台となっています。

・[令和2年度]76.4%⇒[令和3年度]79.8%⇒[令和4年度]31.2%

あなた、またはあなたの勤め先では、新型コロナウイルス感染症の予防のために次のようなことをしていますか。(複数回答)

感染症予防のために勤め先が行っている取組(経年比較)



## (22) 知りたい情報(問27)

新型コロナウイルス感染症に関連する情報で知りたいことは、[令和4年度]では「新型コロナウイルスの今後の流行状況」、「治療薬の開発と供給の見通し」、「新型コロナウイルスの流行状況(あなたがお住まいの地域)」が3割以上となっていますが、全体的に低下傾向がみられます。

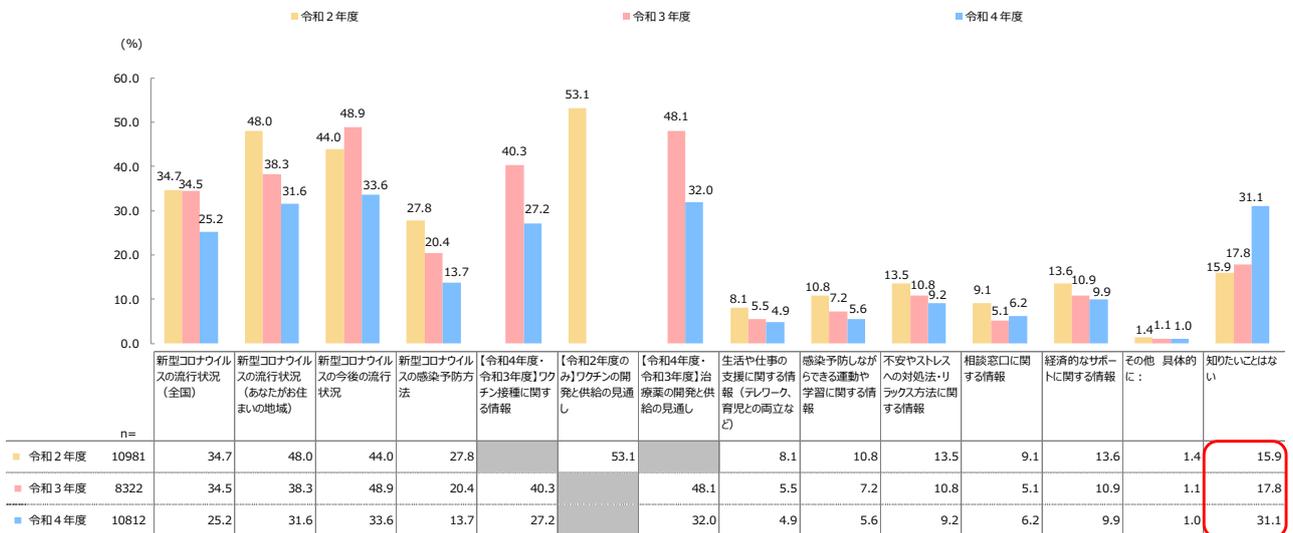
一方で、「知りたいことはない」の割合は3割を超えて上昇しています。

・「知りたいことはない」

[令和2年度]15.9%⇒[令和3年度]17.8%⇒[令和4年度]31.1%

新型コロナウイルス感染症に関連する情報で、あなたがいま知りたいことは何ですか。(複数回答)

知りたい情報(経年比較)



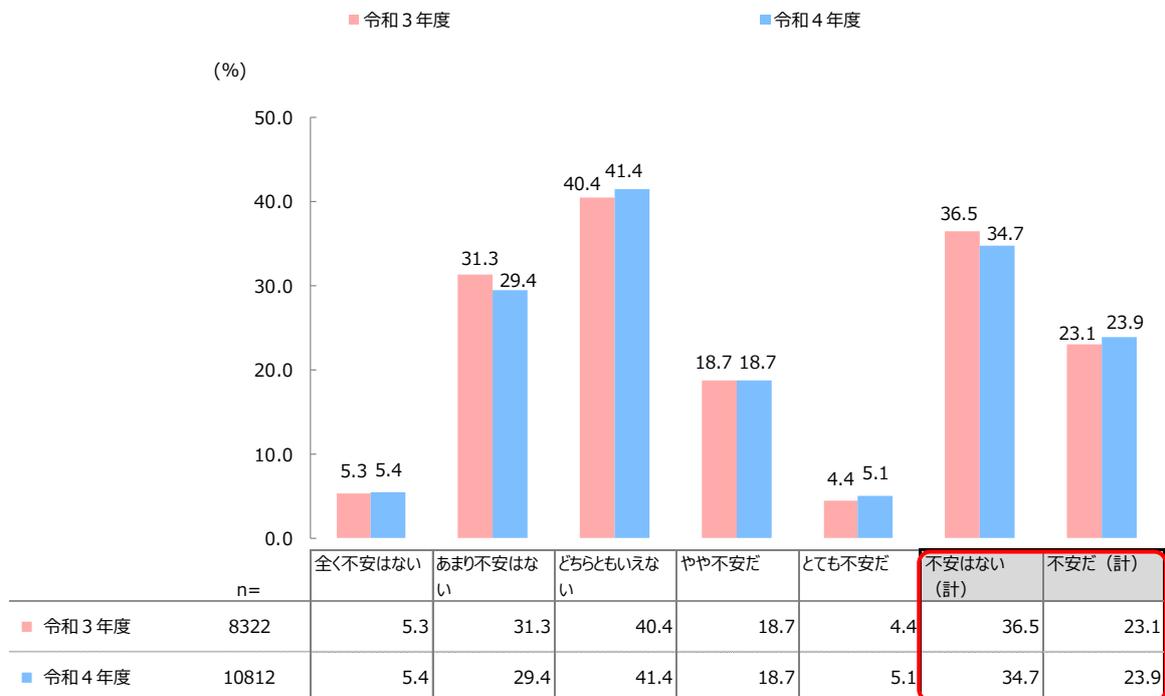
## (23) 今後の心の健康への影響(問28)

今後の自分の心の健康では、[令和3年度]から「不安はない(計)」人の割合はやや低下し、「不安だ(計)」の割合はほぼ変動がありません。

- ・「不安はない(計)」[令和3年度]36.5%⇒[令和4年度]34.7%
- ・「不安だ(計)」[令和3年度]23.1%⇒[令和4年度]23.9%

新型コロナウイルス感染症流行による困難の経験や生活の変化が、今後、心の健康などに影響を与える可能性について不安はありますか。あるいは不安はありませんか。それぞれについてお答えください。(単数回答) ※令和3年度から聴取

### 今後の心の健康への影響(自身の心の健康、経年比較)



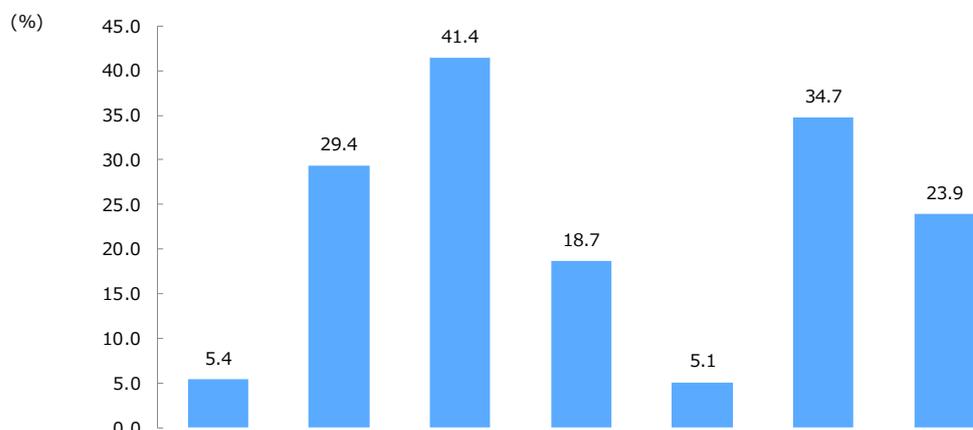
※「不安はない(計)」=「全く不安はない」+「あまり不安はない」

「不安だ(計)」=「とても不安だ」+「やや不安だ」

今後の自分の心の健康について性年代別にみると、「不安だ(計)」の割合が、[女性 20-40 歳代]で高く、[男性 10-20、60-70 歳代以上]では低くなっています。

([女性 20-40 歳代]30%前後⇔[男性 10-20、60-70 歳以上]17%前後)

今後の心の健康への影響(自身の心の健康、性年代別)



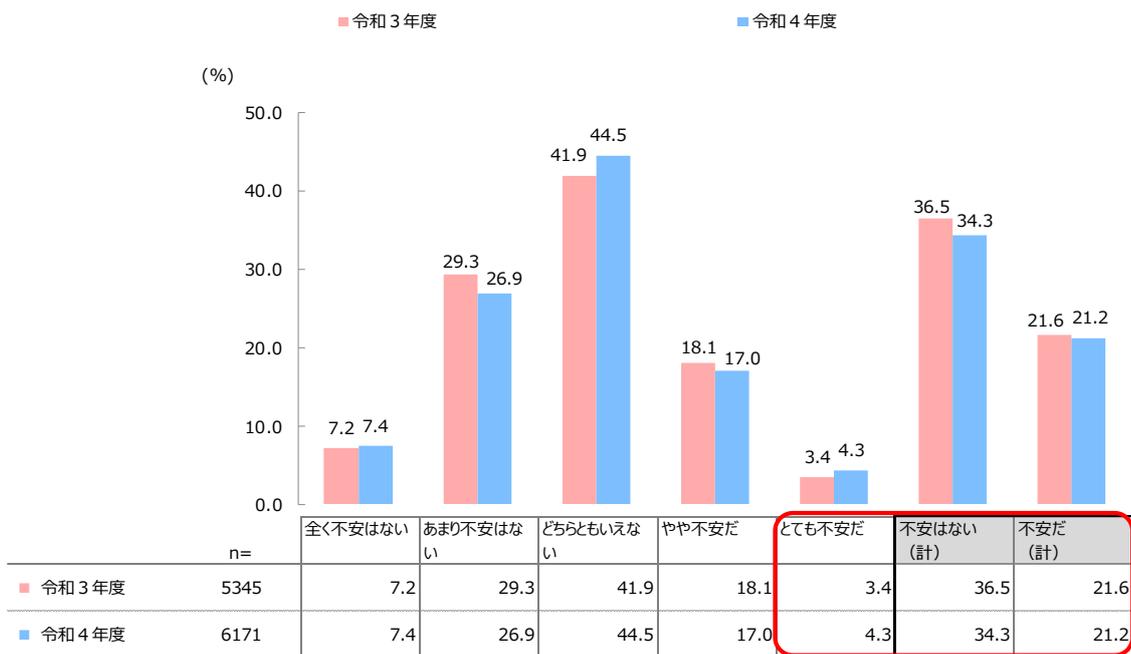
	n=	全く不安はない	あまり不安はない	どちらともいえない	やや不安だ	とても不安だ	不安はない(計)	不安だ(計)
TOTAL	10812	5.4	29.4	41.4	18.7	5.1	34.7	23.9
男性 (計)	5376	6.2	29.3	44.5	15.9	4.2	35.4	20.1
男性15-19歳	300	10.3	29.7	43.0	12.0	5.0	40.0	17.0
男性20-29歳	591	6.9	27.7	48.7	12.5	4.1	34.7	16.6
男性30-39歳	672	6.3	26.2	45.8	16.4	5.4	32.4	21.7
男性40-49歳	891	4.9	22.2	47.6	17.4	7.9	27.2	25.3
男性50-59歳	794	6.3	23.6	46.2	19.1	4.8	29.8	23.9
男性60-69歳	798	5.5	32.0	45.0	14.9	2.6	37.5	17.5
男性70歳以上	1330	5.9	37.9	38.9	15.7	1.5	43.8	17.2
女性 (計)	5401	4.6	29.6	38.4	21.5	6.0	34.2	27.5
女性15-19歳	292	8.2	22.6	41.8	19.2	8.2	30.8	27.4
女性20-29歳	618	3.4	24.4	42.2	21.7	8.3	27.8	29.9
女性30-39歳	704	5.1	21.4	39.6	26.0	7.8	26.6	33.8
女性40-49歳	892	3.5	21.2	40.8	25.3	9.2	24.7	34.5
女性50-59歳	791	3.5	29.6	40.3	19.8	6.7	33.1	26.5
女性60-69歳	788	4.9	33.8	37.2	21.1	3.0	38.7	24.1
女性70歳以上	1316	5.2	41.0	33.1	18.0	2.7	46.3	20.7

子どもの成長における今後の心の健康への影響について、経年で「不安だ(計)」の割合はほぼ変動はありませんが、「とても不安だ」の割合はやや上昇しています。

「不安はない(計)」は[令和3年度]から 2.2 ポイント低下しています。

- ・「とても不安だ」[令和3年度]3.4%⇒[令和4年度]4.3%
- ・「不安だ(計)」[令和3年度]21.6%⇒[令和4年度]21.2%
- ・「不安はない(計)」[令和3年度]36.5%⇒[令和4年度]34.3%

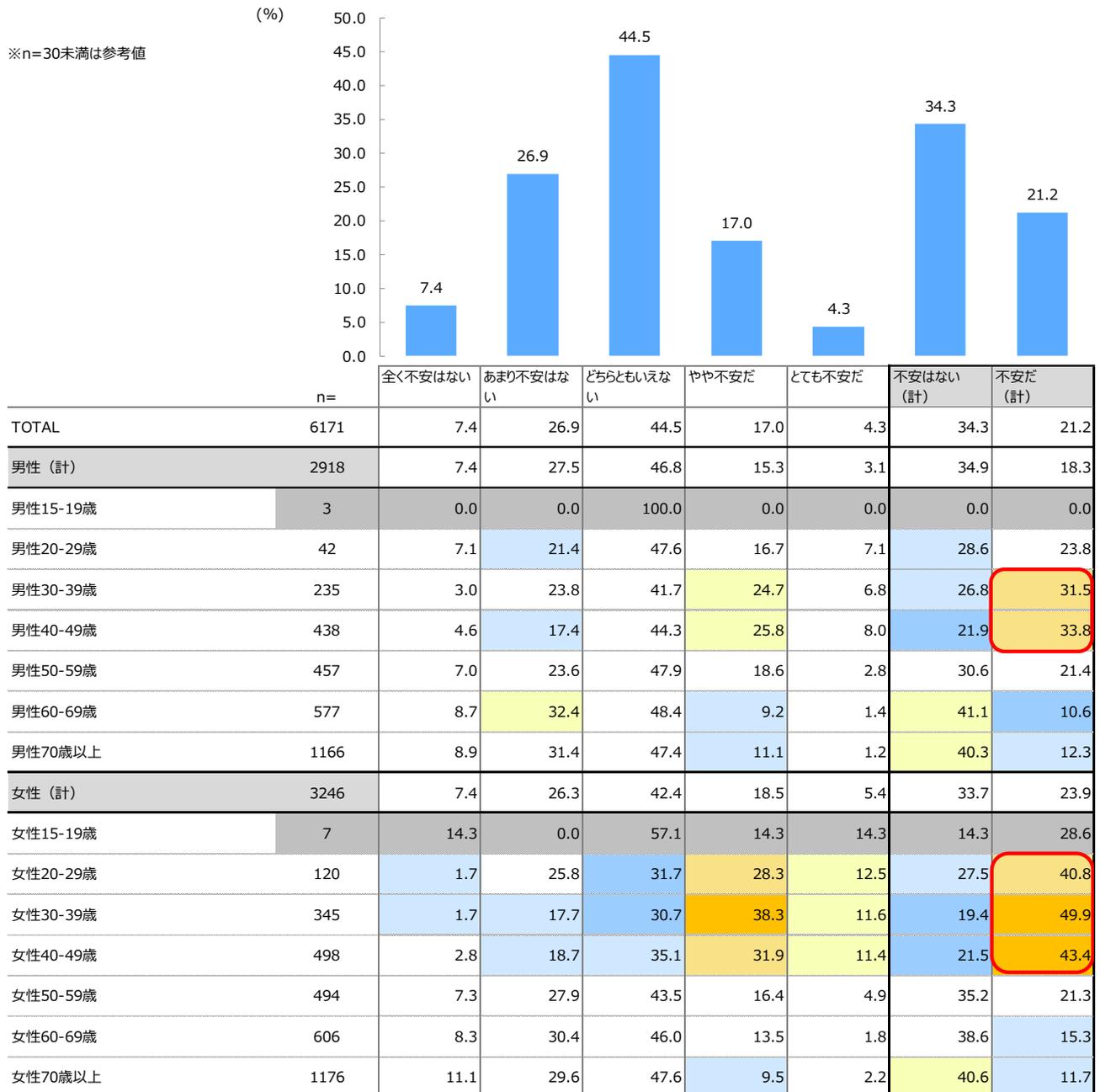
今後の心の健康への影響(子どもの成長、経年比較)



※「問 28(2) 今後の心の健康への影響(子どもの成長)」は、問5で子どもが「いる」と回答した人に聴取している。

子どもの成長における今後の心の健康への影響を性年代別にみると、「不安だ(計)」は[女性 20-40 歳代]では 4 割超となっています。また、[男性 30-40 歳代]でも 3 割超となっています。

今後の心の健康への影響(子どもの成長、性年代別)



今後の心の健康について、悩みや心配事を聞いてくれる人の有無(問19)別にみると、あてはまる人の有無で[自身の心の健康]、[子どもの成長]いずれにおいて、「不安はない(計)」に 10 ポイント以上の差があります。

一方で「不安だ(計)」の割合は、悩みや心配事を聞いてくれる人の有無による大きな差はみられません。

・[自身の心の健康]の「不安はない(計)」

[悩みや心配事を聞いてくれる人がいる]37.9%⇔[あてはまる人は特にいない]19.9%

・「子どもの成長」の「不安はない(計)」

[悩みや心配事を聞いてくれる人がいる]34.8%⇔[あてはまる人は特にいない]24.0%

### 今後の心の健康への影響(悩みや心配事を聞いてくれる人の有無別)

		n=	全く不安はない	あまり不安はない	どちらともいえない	やや不安だ	とても不安だ	不安はない(計)	不安だ(計)
ご自身の心の健康	TOTAL	10812	5.4	29.4	41.4	18.7	5.1	34.7	23.9
	悩みや心配事を聞いてくれる人がいる	8036	5.2	32.7	36.9	20.6	4.7	37.9	25.2
	あてはまる人は特にいない	1732	3.3	16.5	53.8	17.5	8.8	19.9	26.3
	悩みや心配事は特にない	1044	10.3	24.8	55.7	6.4	2.7	35.2	9.1
子どもの成長	TOTAL	6171	7.4	26.9	44.5	17.0	4.3	34.3	21.2
	悩みや心配事を聞いてくれる人がいる	5002	7.2	27.7	42.5	18.5	4.2	34.8	22.7
	あてはまる人は特にいない	703	4.0	20.1	54.9	14.2	6.8	24.0	21.1
	悩みや心配事は特にない	466	14.8	28.8	50.9	4.1	1.5	43.6	5.6

※「悩みや心配事を聞いてくれる人がいる」は、問19で「あてはまる人は特にいない」または「悩みや心配事は特にない」以外を回答した人を指す。

今後の心の健康について、自身の感染経験(問7)別にみると、[自身の心の健康]では感染経験の有無による差はすべての項目において大きな差はありませんが、[子どもの成長]においては、自身の感染が[あった]人のほうが「不安はない(計)」が 4.4 ポイント低く、「不安だ(計)」の割合は 6.0 ポイント高くなっています。

・[子どもの成長]

「不安はない(計)」:自身の感染が[あった]30.7%⇔[ない]35.1%

「不安だ(計)」:自身の感染が[あった]26.3%⇔[ない]20.3%

### 今後の心の健康への影響(自身の感染経験別)

		n=	全く不安はない	あまり不安はない	どちらともいえない	やや不安だ	とても不安だ	不安はない(計)	不安だ(計)
ご自身の心の健康	TOTAL	10812	5.4	29.4	41.4	18.7	5.1	34.7	23.9
	あった	1600	6.4	28.8	40.4	19.8	4.6	35.2	24.4
	ない	9046	5.2	29.8	41.2	18.6	5.1	35.1	23.8
	答えたくない	166	2.4	9.6	63.9	13.3	10.8	12.0	24.1
子どもの成長	TOTAL	6171	7.4	26.9	44.5	17.0	4.3	34.3	21.2
	あった	950	7.2	23.6	42.9	20.9	5.4	30.7	26.3
	ない	5172	7.5	27.6	44.5	16.3	4.0	35.1	20.3
	答えたくない	49	0.0	12.2	71.4	8.2	8.2	12.2	16.3

