
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
参考情報・留意事項

令和4年3月

株式会社インテージリサーチ

(令和3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
第3章 公表資料及び心の健康のための相談事例・窓口の紹介	26
1. 精神保健福祉センターにおける相談対応状況(厚生労働省資料より)	26
2. 新型コロナウイルス感染症に特化した相談窓口(厚生労働省「令和3年版自殺対策白書」より)	28
3. こころの健康のためのアドバイス	32
4. 関連する相談窓口一覧	43

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3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、昨年度調査に回答いただいた一般の方を対象とした調査となっています。この「参考情報・留意事項」では、得られた結果の概要を紹介するとともに(第2章1)、精神保健福祉センター等での相談対応時のアドバイス集を掲載しています(第3章3)。ご活用頂ければ幸いです。

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、職業によってメンタルヘルスの状況など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3年11月19日(金)~11月30日(火)

(2) 調査対象:インターネットモニター(15歳以上)

※昨年度、全国の母集団人口に準拠し性(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の全員(10,981人)を対象

(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:8,322件(配信数10,981件(令和2年度調査回答者全員)) 回収率75.8%

(2) 調査結果のまとめ(主な結果)

<メンタルヘルスの状況(P4~P5)>

○今年度の調査は、調査時期(令和3年11月19日~11月30日)が緊急事態宣言やまん延防止等重点措置がどの都道府県にも発令されておらず、またオミクロン株による第6波が始まる前だったこともあり、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」)については低下傾向がみられます。

○低下傾向であったものの、3項目とも男性より女性で回答率が高くなっています。

<不安の対象の変化・推移(P6~P13)>

○「自分や家族の感染への不安」に次いで「自粛等による生活の変化に対する不安」が高くなっています。しかし、

- ・就業している産業別にみると、[宿泊業、飲食サービス業](P9)、[生活関連サービス業、娯楽業](P10)では不安の第2位は「自分や家族の仕事や収入に関する不安」

- ・雇用形態別にみると、[パート・アルバイト](P11)、[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)](P13)でも「自分や家族の仕事や収入に関する不安」が高めなどの状況がみられます。

<食事の量や運動量等の変化(P14)>

○新型コロナウイルス感染拡大前と比べ「運動量が減ったまま」の人が20.0%と高く、「ゲームをする時間が増えたまま」の人が5.3%と高くなっています。

<悩みや心配事を聞いてくれる人(P16)>

○「家族」(66.4%)や「友人」(31.5%)が高い一方、「あてはまる人は特にいない」が14.9%、男性20~59歳では2割を上回っています。

<ストレス解消度(P17~P20)>

○不安やストレスの解消が「できている(計)」「できている+まあできている」が54.4%、「できていない(計)」「できていない+あまりできていない」が18.1%となっています。

- ・性年代別にみると、ストレス解消が「できていない(計)」は、男性20歳代から50歳代、女性15~19歳から50歳代で2割以上(P18)

- ・運動量の増減別にみると、「運動量が減ったまま」の人ではストレス解消が「できていない(計)」が27.1%(P19)

- ・ゲーム時間の増減別にみると、「ゲーム時間が増えたまま」の人では、ストレス解消が「できていない(計)」が26.6%、「減ったまま」の人でもストレス解消が「できていない(計)」が31.9%(P19)

- ・悩みや心配事を聞いてくれる人の有無別では、「悩みや心配事を聞いてくれる人は特にいない」人ではストレス解消が「できていない(計)」が40.3%(P20)

などとなっています。

<心の健康の変化(コロナ禍により自分の心の健康がどう変化したか)(P21~P22)>

○「変わらない」が74.9%である一方、「悪化した(計)」「悪化した+やや悪化した」が22.3%となっています。また、[自分または家族が感染した]人では、「悪化した(計)」が35.2%となっています。

<今後の心の健康への影響(P23～P25)>

○「不安はない(計)」(全く不安はない+あまり不安はない)が 36.5%です。それを下回るものの 23.1%の人が「不安である(計)」(とても不安だ+やや不安だ)と回答しています。

○悩みや心配事を聞いてくれる人の有無別にみると(P24)、[悩みや心配事を聞いてくれる人がいる]では「不安はない(計)」は 38.5%と、[あてはまる人は特にいない](22.5%)に比べ高くなっています。

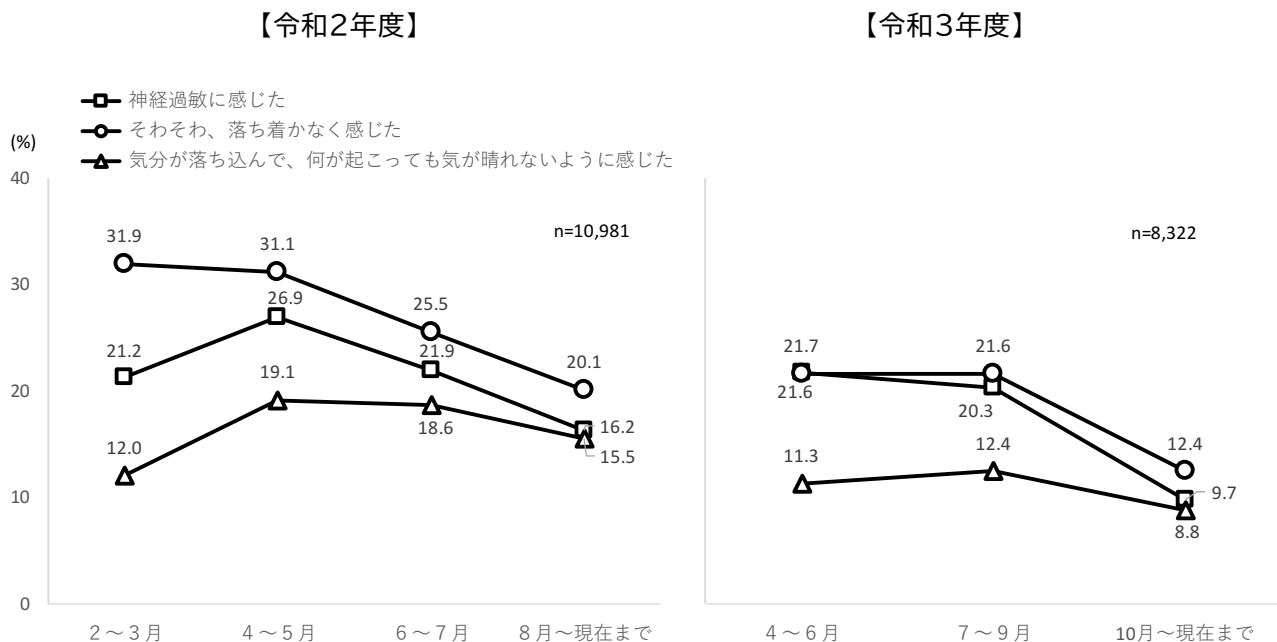
○また、[自分または家族が感染した]人では、「不安である(計)」が 27.5%と、[それ以外](23.0%)よりやや高くなっています(P24)。

(3) メンタルヘルスの状況(時期別の推移:問7)

新型コロナウイルスの感染拡大に伴うメンタルヘルスの状況を時系列で見ると、「それぞれ、落ち着かなく感じた」と回答した人の割合は、[令和2年4～5月]は31.1%でしたが、[令和3年10月～現在(11月)まで]は12.4%と徐々に低下しています。「神経過敏に感じた」、「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」と回答した人の割合はそれぞれ、[令和2年4～5月]26.9%、19.1%から[令和3年10月～現在(11月)まで]は9.7%、8.8%に低下しています。

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。

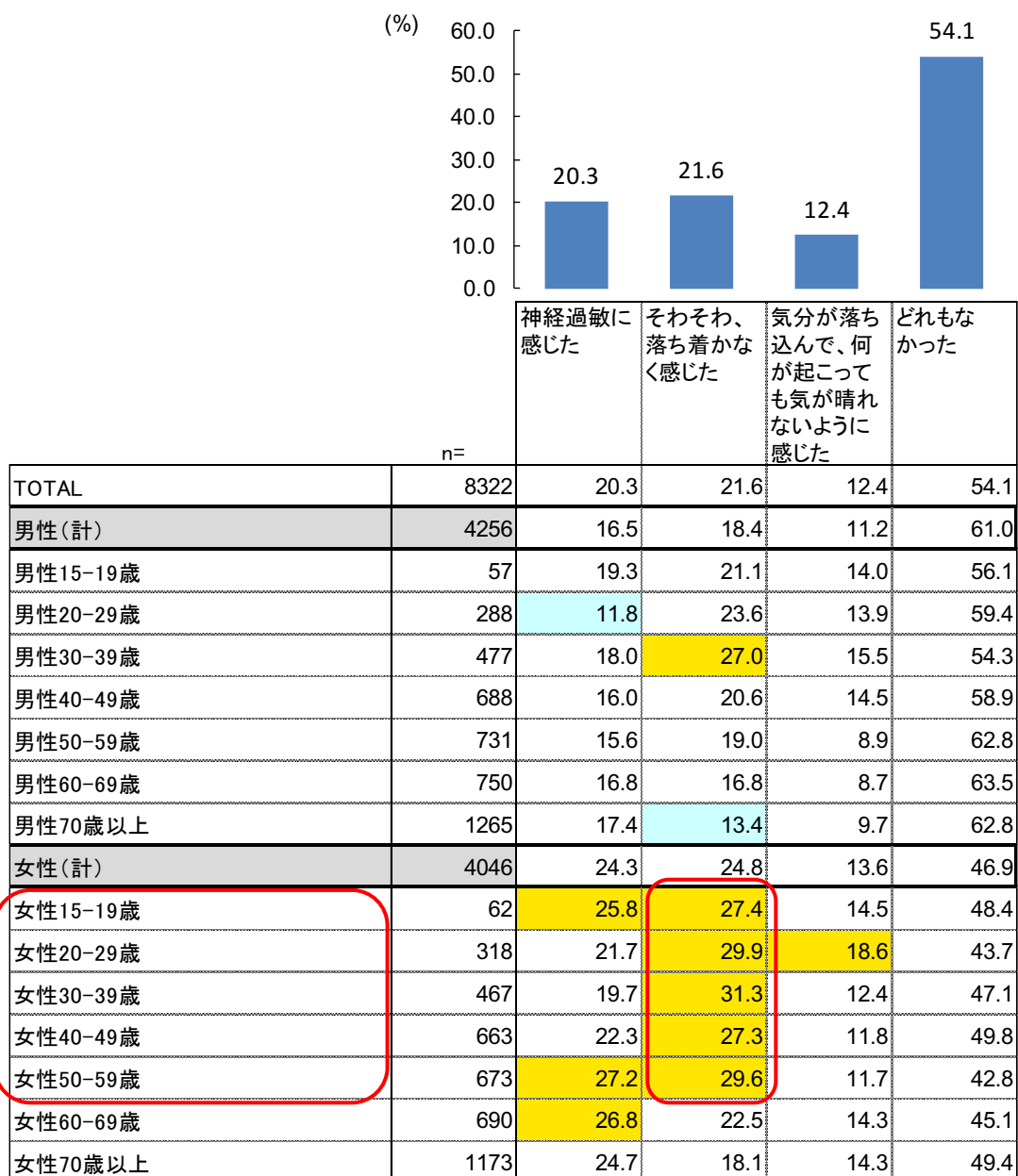
メンタルヘルスの変化の状況(全体:複数回答、経年比較)



※令和2年度調査は「令和2年2月～現在(9月)まで」の期間、令和3年度調査は「令和3年4月～現在(11月)まで」の期間を聴取。

[令和3年7月～9月]の期間について性年代別にみると、女性 15～19 歳から 50 歳代の年代では「そわそわ、落ち着かなく感じた」人の割合が3割前後となっており、同年代の男性と比べて高い割合となっています。一方、「どれもなかった」と回答した割合は、全体で 54.1%([男性(計)]61.0%、[女性(計)]46.9%)となっています。

メンタルヘルスの変化の状況(全体:複数回答、令和3年度)

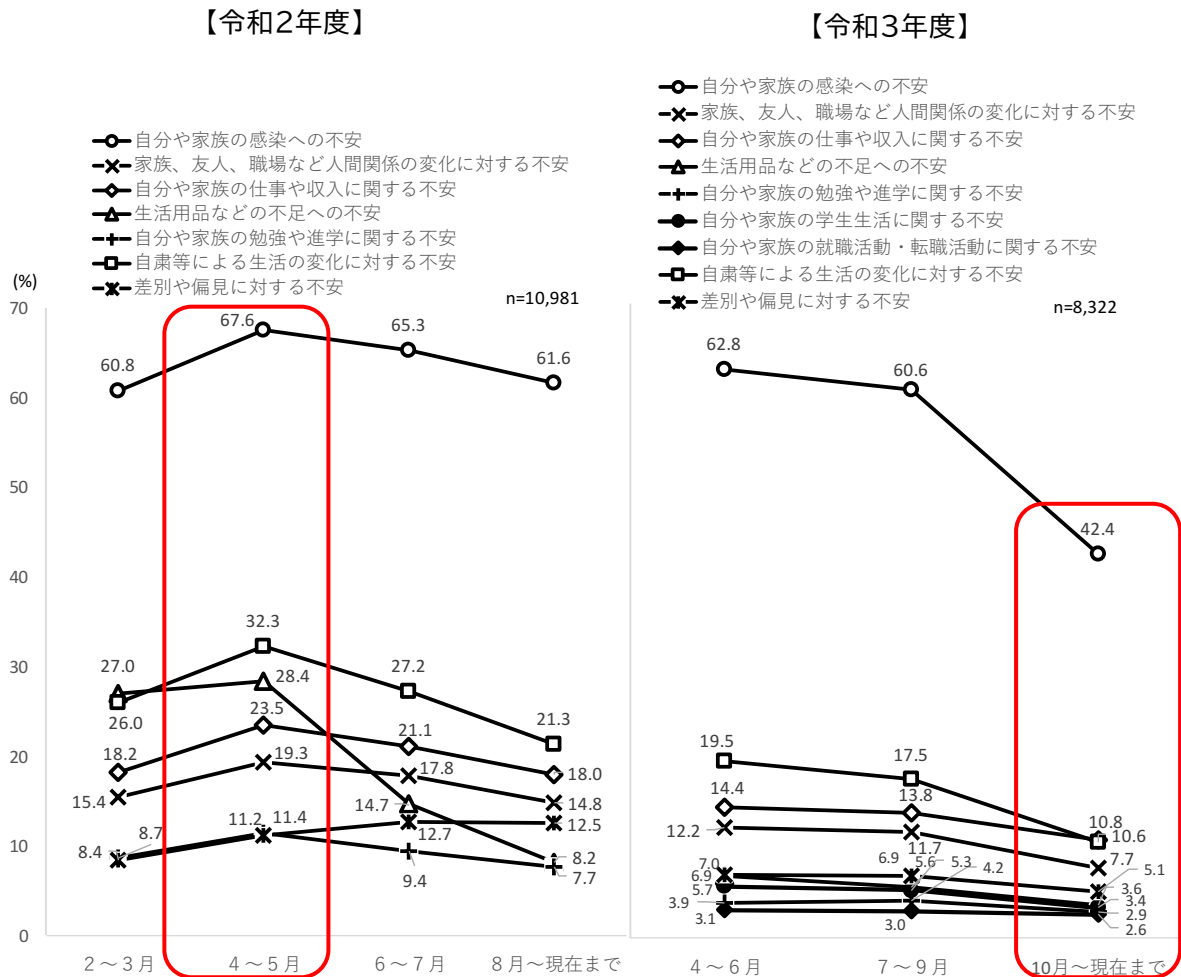


(4) 不安対象の変化(時期別推移:問8)

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を時系列で見ると、多くの項目が[令和2年4～5月]をピークに徐々に低くなっています。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、[令和2年4～5月]67.6%から[令和3年10月～現在まで]42.4%に減少しています。「自粛等による生活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」は、それぞれ[令和2年4～5月]32.3%、23.5%から[令和3年10月～現在まで]10.6%、10.8%に減少しています。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に際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。

不安の対象の変化(全体:複数回答、経年比較)



※令和2年度調査は「令和2年2月～現在(9月)まで」の期間、令和3年度調査は「令和3年4月～現在(11月)まで」の期間を聴取。

※「自分や家族の学校生活に関する不安」「自分や家族の就職活動・転職活動に関する不安」は、令和3年度のみ聴取。

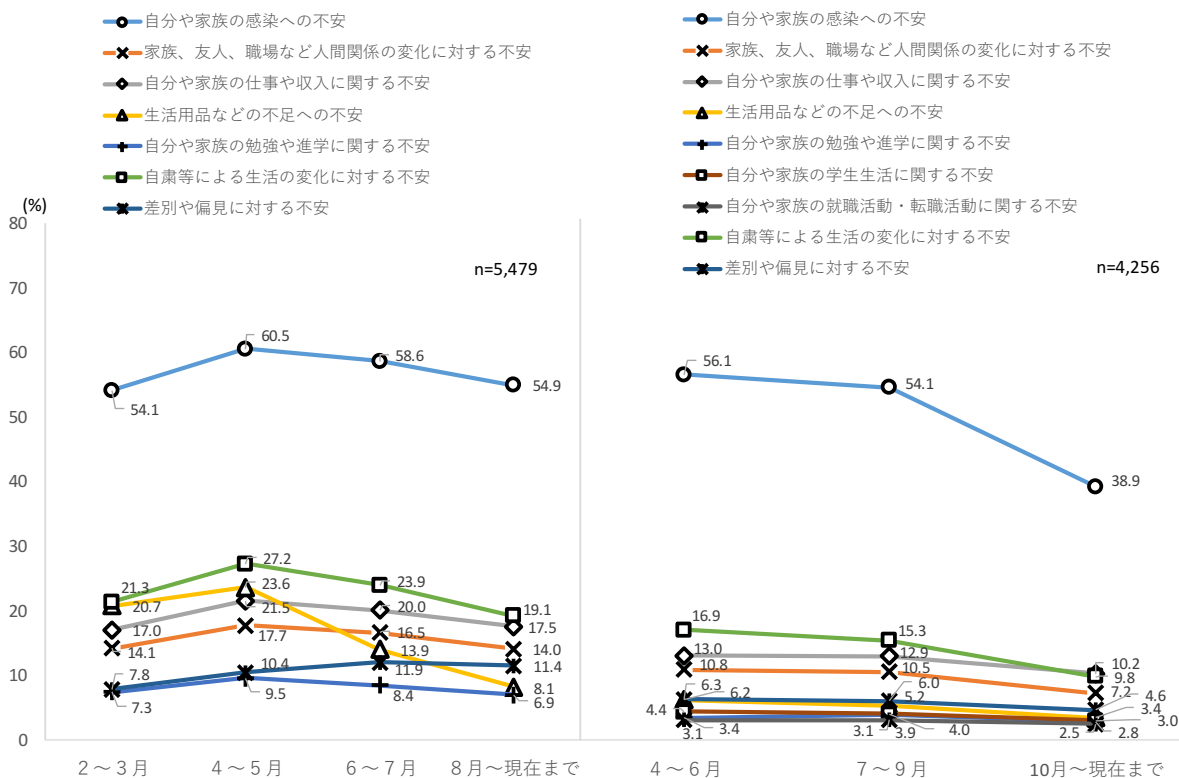
性別にみると、ほとどの時期においても「自粛等による生活の変化に対する不安」が2番目に高く、[令和2年4～5月]においては、男性27.2%、女性37.4%(次ページ)でしたが、[令和3年10月～現在まで]では男性9.8%、女性11.3%と低下しています。

男性と女性を比べてみると、どの時期においても、女性のほうが男性よりも不安となる対象を回答する割合が高くなっています。

不安の対象の変化(男性:複数回答、経年比較)

【令和2年度】

【令和3年度】



(%)

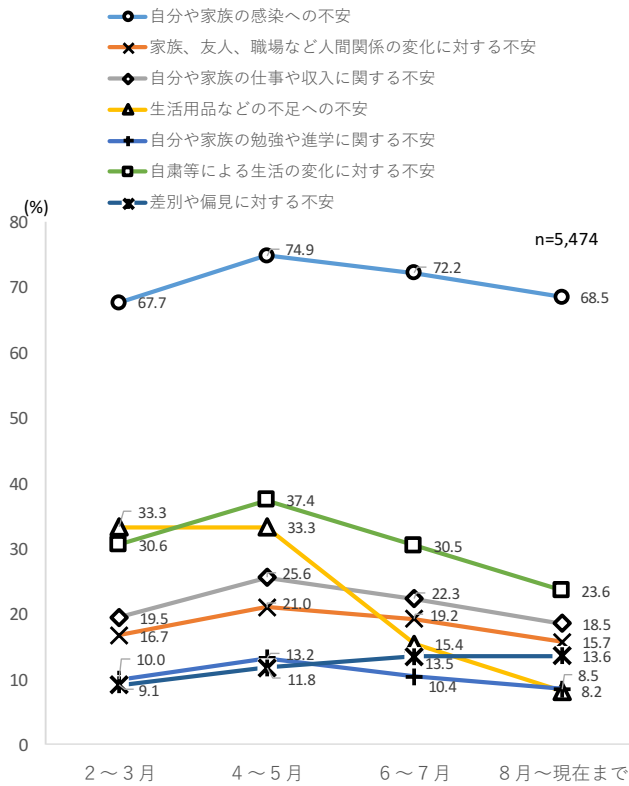
【令和2年度】	n =	自分や家族の感染への不安	家族、友人、職場など人間関係の変化に対する不安	自分や家族の仕事や収入に関する不安	生活用品などの不足への不安	自分や家族の勉強や進学に関する不安	自粛等による生活の変化に対する不安	差別や偏見に対する不安
2～3月	5,479	54.1	14.1	17.0	20.7	7.3	21.3	7.8
4～5月	5,479	60.5	17.7	21.5	23.6	9.5	27.2	10.4
6～7月	5,479	58.6	16.5	20.0	13.9	8.4	23.9	11.9
8月～現在まで	5,479	54.9	14.0	17.5	8.1	6.9	19.1	11.4

(%)

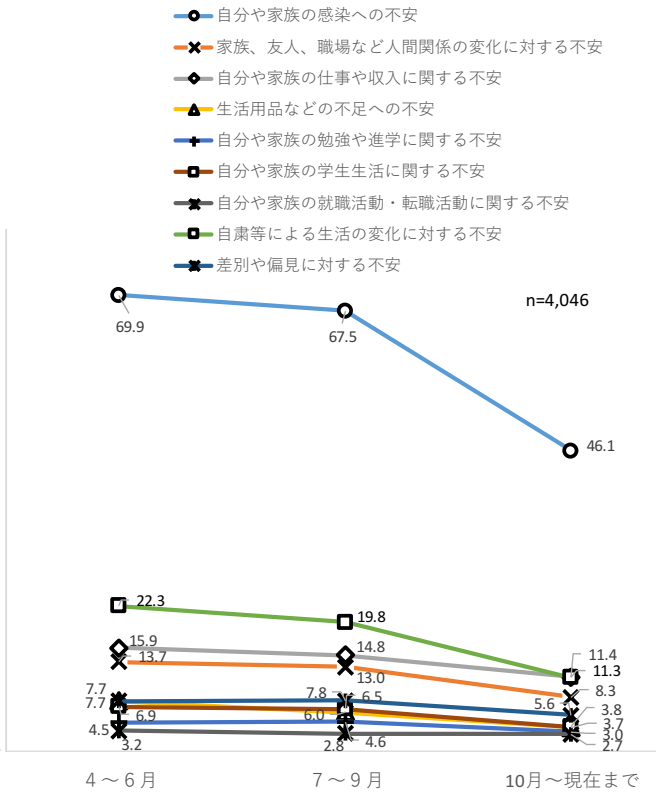
【令和3年度】	n =	自分や家族の感染への不安	家族、友人、職場など人間関係の変化に対する不安	自分や家族の仕事や収入に関する不安	生活用品などの不足への不安	自分や家族の勉強や進学に関する不安	自分や家族の学生生活に関する不安	自分や家族の就職活動・転職活動に関する不安	自粛等による生活の変化に対する不安	差別や偏見に対する不安
4～6月	4,256	56.1	10.8	13.0	6.2	3.4	4.4	3.1	16.9	6.3
7～9月	4,256	54.1	10.5	12.9	5.2	3.9	4.0	3.1	15.3	6.0
10月～現在まで	4,256	38.9	7.2	10.2	3.4	2.8	3.0	2.5	9.8	4.6

不安の対象の変化(女性:複数回答、経年比較)

【令和2年度】



【令和3年度】



(%)

【令和2年度】	n =	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	自分や家族の就職活動・転職活動に関する不安	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
2～3月	5,474	67.7	16.7	19.5	33.3	10.0	30.6	9.1		
4～5月	5,474	74.9	21.0	25.6	33.3	13.2	37.4	11.8		
6～7月	5,474	72.2	19.2	22.3	15.4	10.4	30.5	13.5		
8月～現在まで	5,474	68.5	15.7	18.5	8.2	8.5	23.6	13.6		

(%)

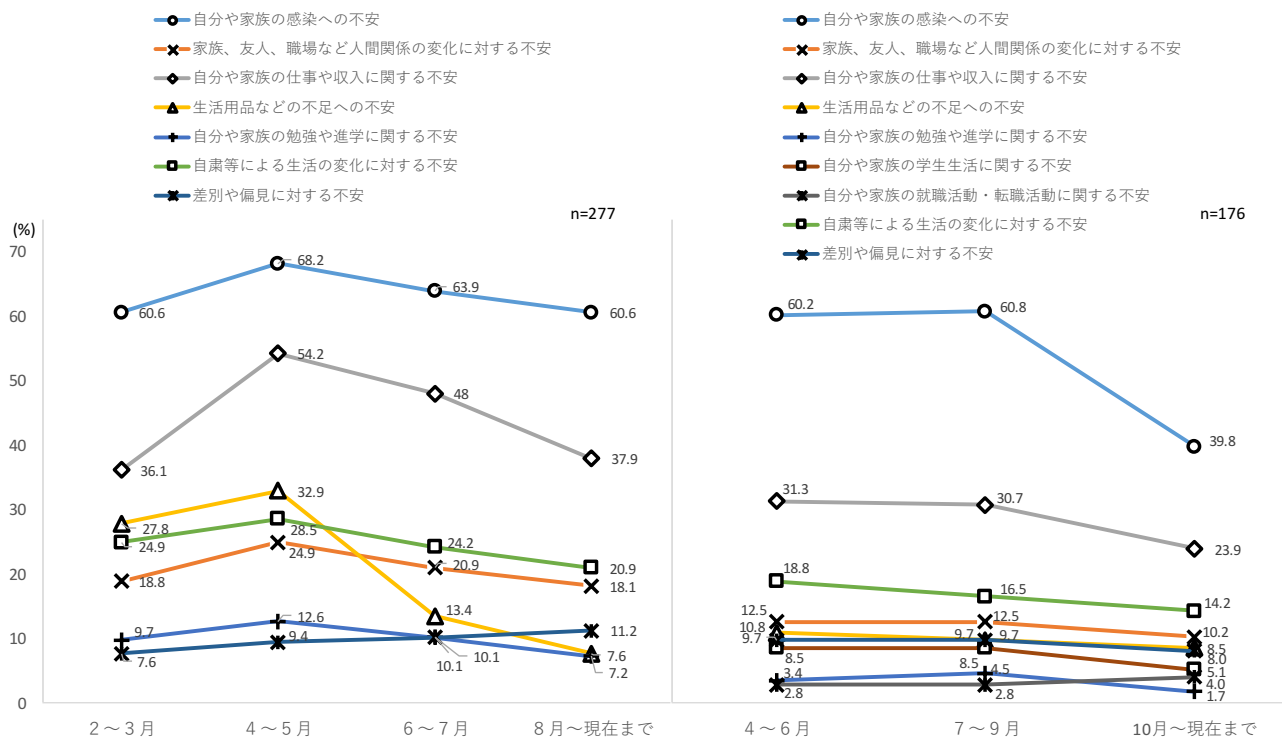
【令和3年度】	n =	自分や家族の感染への不安	家族、友人、職場など人間関係の変化に対する不安	自分や家族の仕事や収入に関する不安	生活用品などの不足への不安	自分や家族の勉強や進学に関する不安	自分や家族の学生生活に関する不安	自分や家族の就職活動・転職活動に関する不安	自粛等による生活の変化に対する不安	差別や偏見に対する不安
4～6月	4,046	69.9	13.7	15.9	7.7	4.5	6.9	3.2	22.3	7.7
7～9月	4,046	67.5	13.0	14.8	6.0	4.6	6.5	2.8	19.8	7.8
10月～現在まで	4,046	46.1	8.3	11.4	3.7	3.0	3.8	2.7	11.3	5.6

産業別にみると、[宿泊業、飲食サービス業]ではどの時期においても「自分や家族の仕事や収入に関する不安」が2位で、[令和2年4～5月]においては54.2%ですが、[令和3年10月～現在まで]では23.9%と低下しています。

不安の対象の変化(宿泊業、飲食サービス業:複数回答、経年比較)

【令和2年度】

【令和3年度】



(%)

【令和2年度】	n =	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	自分や家族の就職活動・転職活動に関する不安	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
2～3月	277	60.6	18.8	36.1	27.8	9.7	24.9	7.6		
4～5月	277	68.2	24.9	54.2	32.9	12.6	28.5	9.4		
6～7月	277	63.9	20.9	48.0	13.4	10.1	24.2	10.1		
8月～現在まで	277	60.6	18.1	37.9	7.6	7.2	20.9	11.2		

(%)

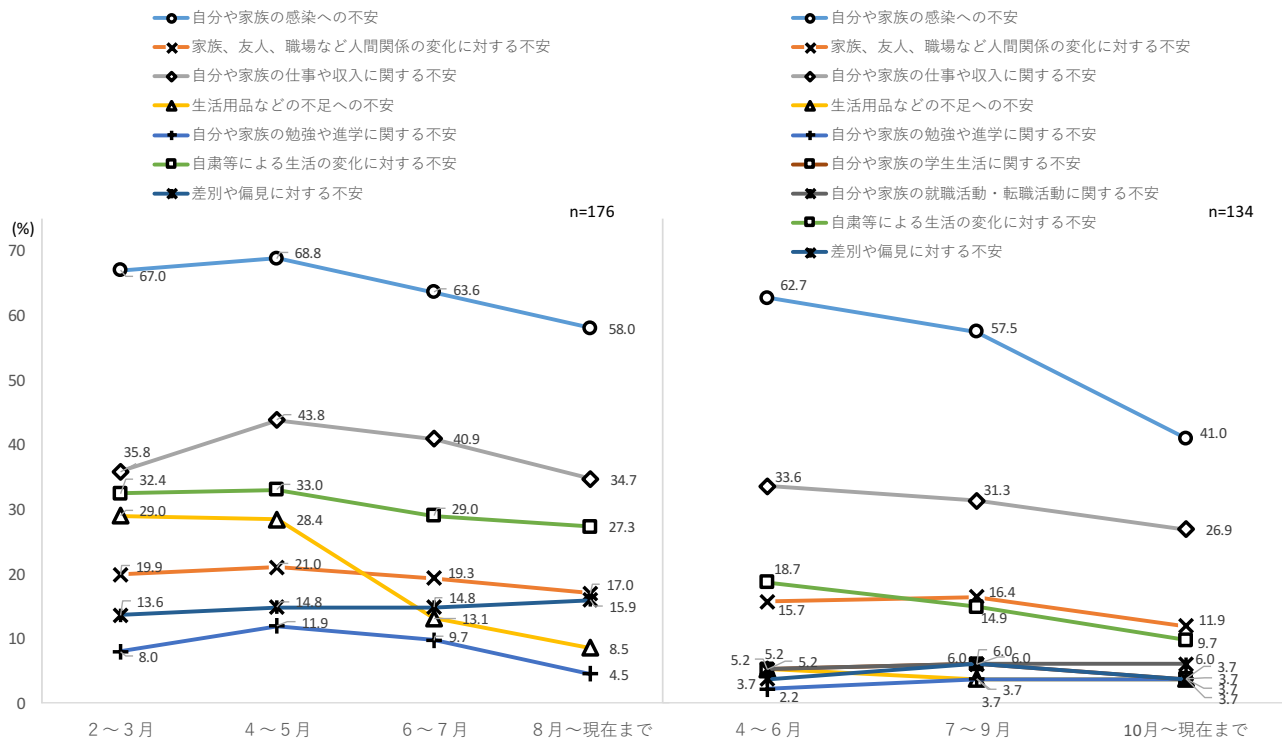
【令和3年度】	n =	自分や家族の感染への不安	家族、友人、職場など人間関係の変化に対する不安	自分や家族の仕事や収入に関する不安	生活用品などの不足への不安	自分や家族の勉強や進学に関する不安	自分や家族の学生生活に関する不安	自分や家族の就職活動・転職活動に関する不安	自粛等による生活の変化に対する不安	差別や偏見に対する不安
4～6月	176	60.2	12.5	31.3	10.8	3.4	8.5	2.8	18.8	9.7
7～9月	176	60.8	12.5	30.7	9.7	4.5	8.5	2.8	16.5	9.7
10月～現在まで	176	39.8	10.2	23.9	8.5	1.7	5.1	4.0	14.2	8.0

産業別にみると、[生活関連サービス業、娯楽業]ではどの時期においても「自分や家族の仕事や収入に関する不安」が2位で、[令和2年4～5月]においては43.8%ですが、[令和3年10月～現在まで]では26.9%と低下しています。

不安の対象の変化(生活関連サービス業、娯楽業:複数回答、経年比較)

【令和2年度】

【令和3年度】



【令和2年度】		(%)						
n =	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	
2～3月	176	67.0	19.9	35.8	29.0	8.0	32.4	13.6
4～5月	176	68.8	21.0	43.8	28.4	11.9	33.0	14.8
6～7月	176	63.6	19.3	40.9	13.1	9.7	29.0	14.8
8月～現在まで	176	58.0	17.0	34.7	8.5	4.5	27.3	15.9

【令和3年度】		(%)								
n =	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	自分や家族の就職活動・転職活動に関する不安	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	
4～6月	134	62.7	15.7	33.6	5.2	2.2	5.2	5.2	18.7	3.7
7～9月	134	57.5	16.4	31.3	3.7	3.7	6.0	6.0	14.9	6.0
10月～現在まで	134	41.0	11.9	26.9	3.7	3.7	3.7	6.0	9.7	3.7

雇用形態別にみると、[パート・アルバイト]では、全体と比較してどの時期においても「自分や家族の仕事や収入に関する不安」が全体より令和2年度では約6～11ポイント、令和3年度では約4～8ポイント高くなっています。

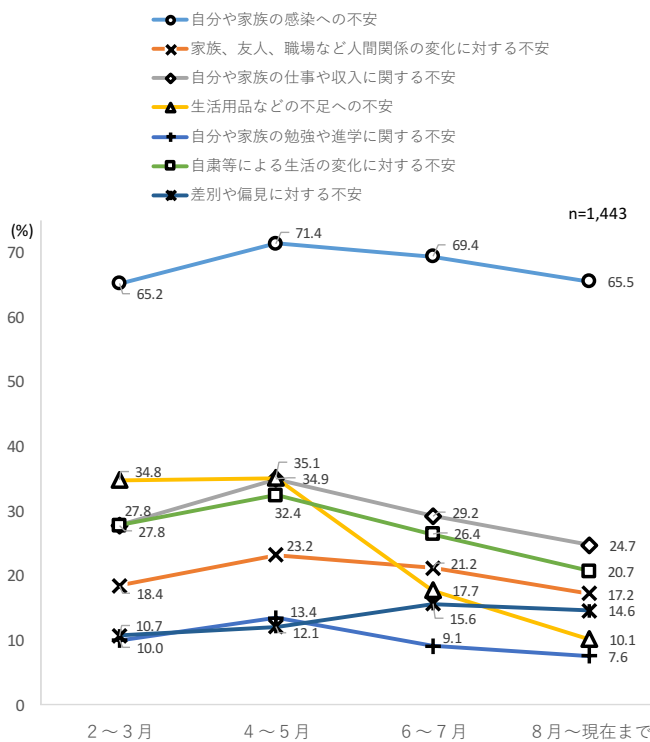
※「自分や家族の仕事や収入に関する不安」(全体)

令和2年 [2～3月]18.2%、[4～5月]23.5%、[6～7月]21.1%、[8月～現在まで]18.0%

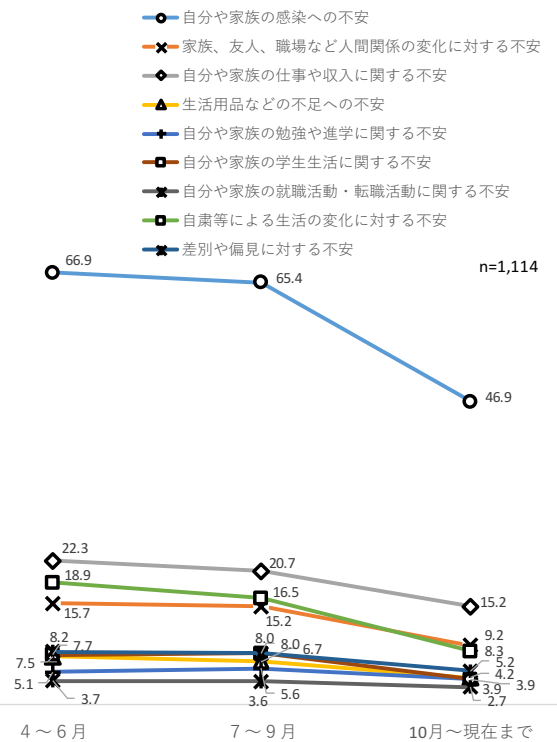
令和3年 [4～6月]14.4%、[7～9月]13.8%、[10月～現在まで]10.8%

不安の対象の変化(パートアルバイト:複数回答、経年比較)

【令和2年度】



【令和3年度】

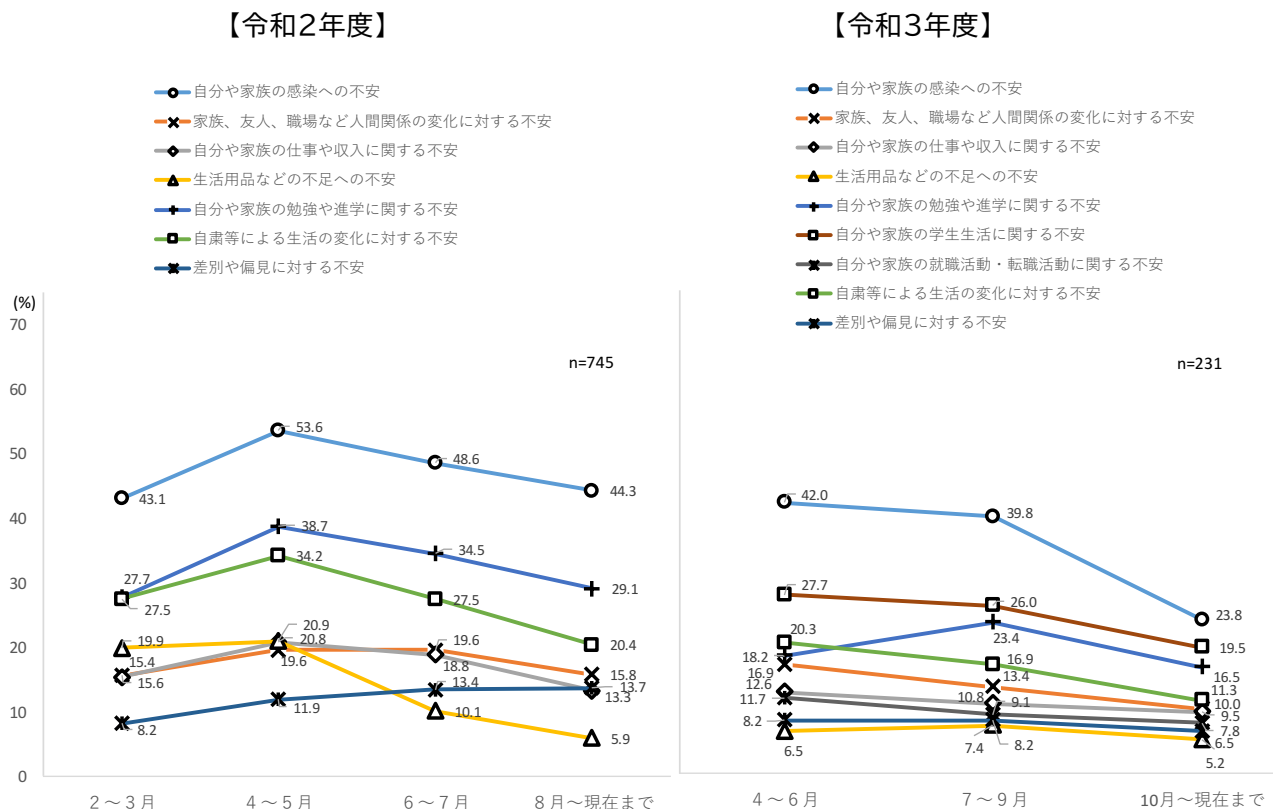


【令和2年度】		(%)						
時期	n =	自分や家族の感染への不安	家族、友人、職場など人間関係の変化に対する不安	自分や家族の仕事や収入に関する不安	生活用品などの不足への不安	自分や家族の勉強や進学に関する不安	自粛等による生活の変化に対する不安	差別や偏見に対する不安
2～3月	1,443	65.2	18.4	27.8	34.8	10.0	27.8	10.7
4～5月	1,443	71.4	23.2	34.9	35.1	13.4	32.4	12.1
6～7月	1,443	69.4	21.1	29.2	17.7	9.1	26.4	15.6
8月～現在まで	1,443	65.5	18.0	24.7	10.1	7.6	20.7	14.6

【令和3年度】		(%)								
時期	n =	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	自分や家族の就職活動・転職活動に関する不安	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
4～6月	1,114	66.9	15.7	22.3	7.5	5.1	7.7	3.7	18.9	8.2
7～9月	1,114	65.4	15.2	20.7	6.7	5.6	8.0	3.6	16.5	8.0
10月～現在まで	1,114	46.9	9.2	15.2	4.2	3.9	3.9	2.7	8.3	5.2

[通学している(学生)]は、「自分や家族の勉強や進学に関する不安」が、[令和2年 4月～5月]38.7%から徐々に低下していますが、[令和3年7～9月]には23.4%と[令和3年4～6月]から5.2ポイント上昇しています。令和3年度のみ聴取した「自分や家族の学校生活に関する不安」は、[令和3年4～6月]が27.7%、[令和3年7～9月]が26.0%、[令和3年10月～現在まで]が19.5%と全体に比べると16～22ポイント高くなっています(全体:5.7%、5.3%、3.4%)。

不安の対象の変化(通学している:複数回答、経年比較)



(%)

【令和2年度】	n =	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
2～3月	745	43.1	15.6	15.4	19.9	27.7	27.5	8.2
4～5月	745	53.6	19.6	20.8	20.9	38.7	34.2	11.9
6～7月	745	48.6	19.6	18.8	10.1	34.5	27.5	13.4
8月～現在まで	745	44.3	15.8	13.3	5.9	29.1	20.4	13.7

(%)

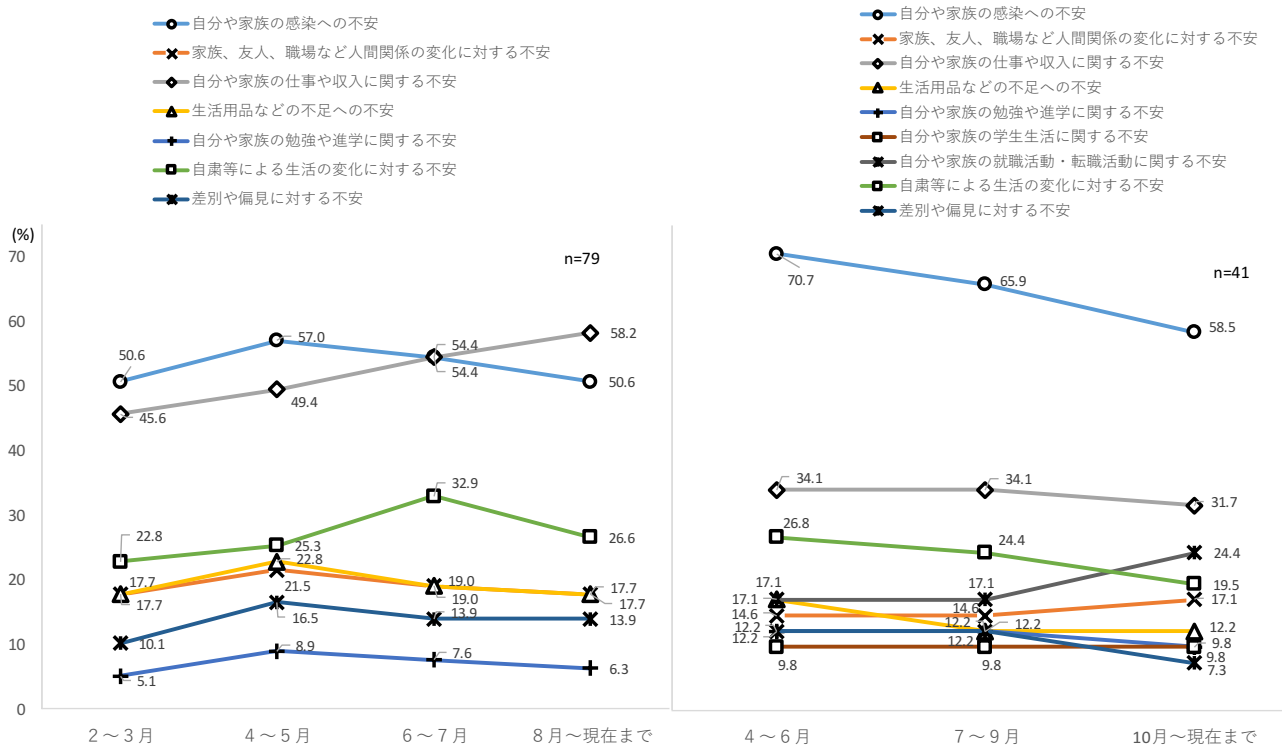
【令和3年度】	n =	自分や家族の感染への不安	家族、友人、職場など人間関係の変化に対する不安	自分や家族の仕事や収入に関する不安	生活用品などの不足への不安	自分や家族の勉強や進学に関する不安	自分や家族の学校生活に関する不安	自分や家族の就職活動・転職活動に関する不安	自粛等による生活の変化に対する不安	差別や偏見に対する不安
4～6月	231	42.0	16.9	12.6	6.5	18.2	27.7	11.7	20.3	8.2
7～9月	231	39.8	13.4	10.8	7.4	23.4	26.0	9.1	16.9	8.2
10月～現在まで	231	23.8	10.0	9.5	5.2	16.5	19.5	7.8	11.3	6.5

[無職(新型コロナウイルス感染拡大による失職・離職)]は、「自分や家族の仕事や収入に関する不安」が[令和2年8月～現在まで]では58.2%で、最も高くなっており、[令和3年10月～現在まで]は31.7%まで減少しましたが、全体(10.8%)に比べると20.9ポイント高くなっています。「自分や家族の就職活動・転職活動に関する不安」(令和3年度のみ聴取)は、[令和3年4～6月][令和3年7～9月]は17.1%でしたが、[令和3年10月～現在まで]は24.4%と他の雇用形態別と比べても高くなっています(全体[令和3年4～6月]3.1%、[令和3年7～9月]3.0%、[令和3年10月～現在まで]2.6%)。

不安の対象の変化(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):複数回答、経年比較)

【令和2年度】

【令和3年度】



【令和2年度】		n =								
		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	自分や家族の就職活動・転職活動に関する不安	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
2～3月	79	50.6	17.7	45.6	17.7	5.1	22.8	10.1		
4～5月	79	57.0	21.5	49.4	22.8	8.9	25.3	16.5		
6～7月	79	54.4	19.0	54.4	19.0	7.6	32.9	13.9		
8月～現在まで	79	50.6	17.7	58.2	17.7	6.3	26.6	13.9		

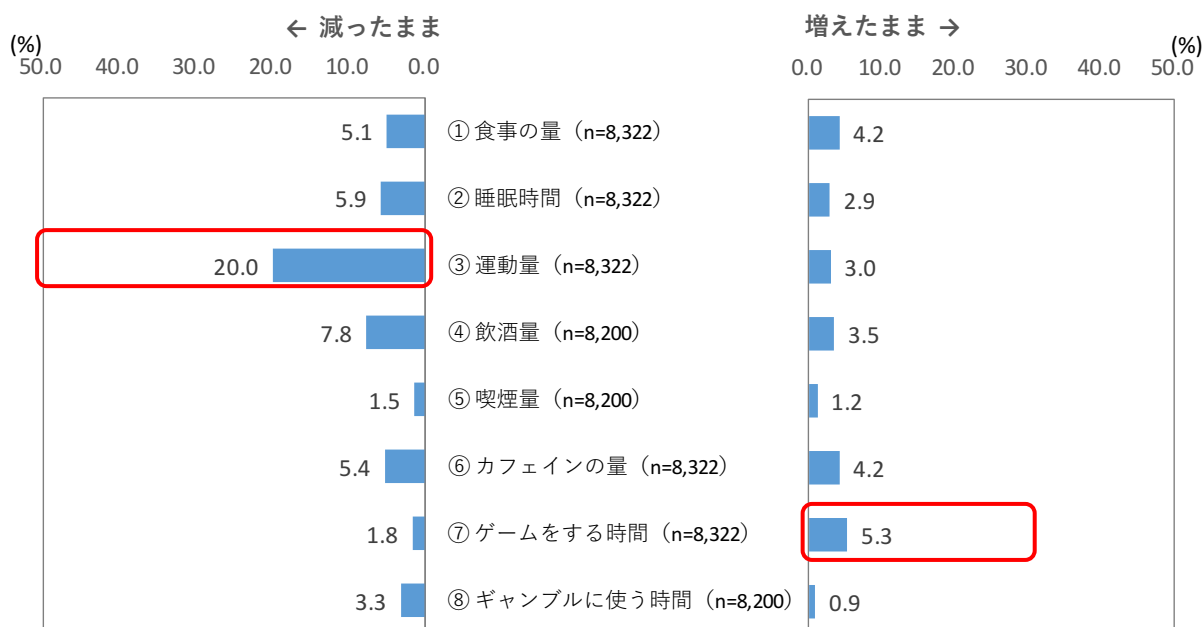
【令和3年度】		n =								
		自分や家族の感染への不安	家族、友人、職場など人間関係の変化に対する不安	自分や家族の仕事や収入に関する不安	生活用品などの不足への不安	自分や家族の勉強や進学に関する不安	自分や家族の学生生活に関する不安	自分や家族の就職活動・転職活動に関する不安	自粛等による生活の変化に対する不安	差別や偏見に対する不安
4～6月	41	70.7	14.6	34.1	17.1	12.2	9.8	17.1	26.8	12.2
7～9月	41	65.9	14.6	34.1	12.2	12.2	9.8	17.1	24.4	12.2
10月～現在まで	41	58.5	17.1	31.7	12.2	9.8	9.8	24.4	19.5	7.3

(5) 食事の量や運動量等の変化(問11)

新型コロナウイルス感染拡大前と比べた変化をみると、「⑦ゲームをする時間」以外の7項目はいずれも、「減ったまま」の人の割合が、「増えたまま」の人の割合よりも高くなっています。「増えたまま」の割合が最も高いのは「⑦ゲームをする時間」で、5.3%の人が回答しています。一方、「③運動量」は、20.0%の人が「減ったまま」と回答しており、変化の度合いが最も大きくなっています。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と比べて、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。

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）(全体)



※選択肢は「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」「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」の5つ。グラフの「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。

※「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。

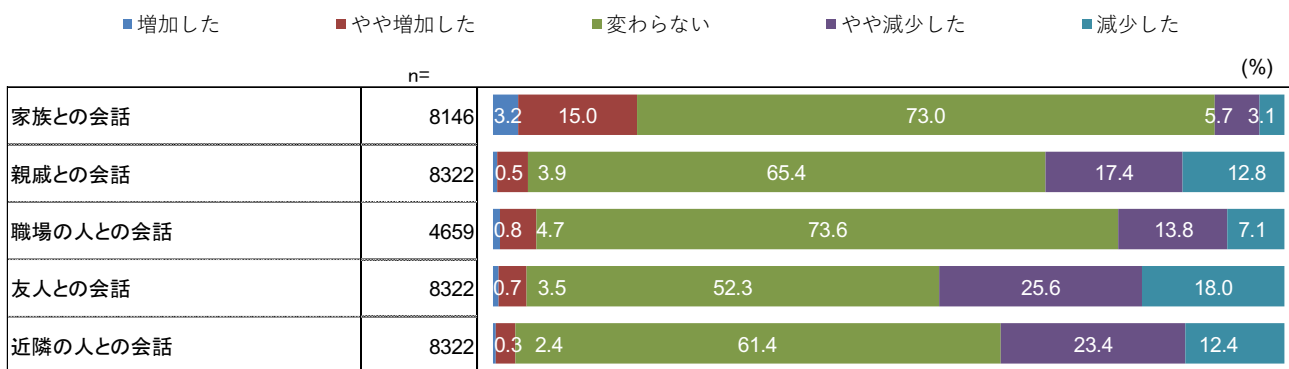
(6) 会話量の変化(問12)

新型コロナウイルス感染拡大前と比べた変化をみると、「①家族との会話」以外の4項目はいずれも、「減少した」「やや減少した」人の割合が、「増加した」「やや増加した」人の割合よりも高くなっています。

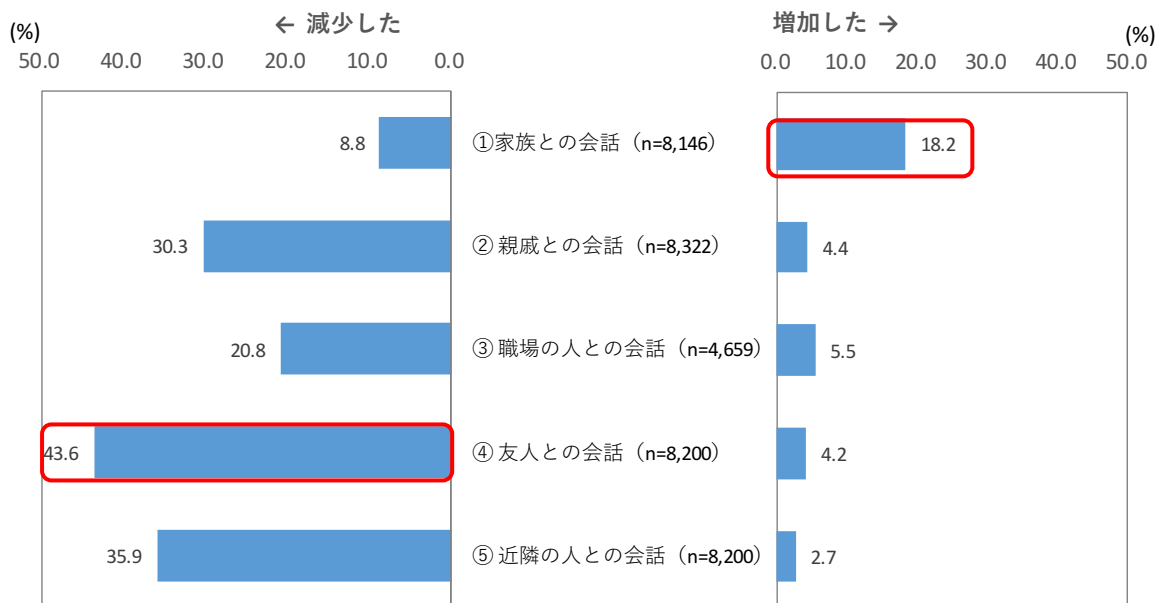
「増加した」(注釈参照)人の割合が最も高いのは「①家族との会話」で18.2%、「減少した」人の割合が最も高いのは「④友人との会話」43.6%となっています。

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。

新型コロナウイルス感染拡大前と比べた変化（会話量、令和3年度）



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、令和3年度）



※「増加した」は、「増加した」と「やや増加した」を回答した割合、「減少した」は、「減少した」と「やや減少した」と回答した割合を指す。

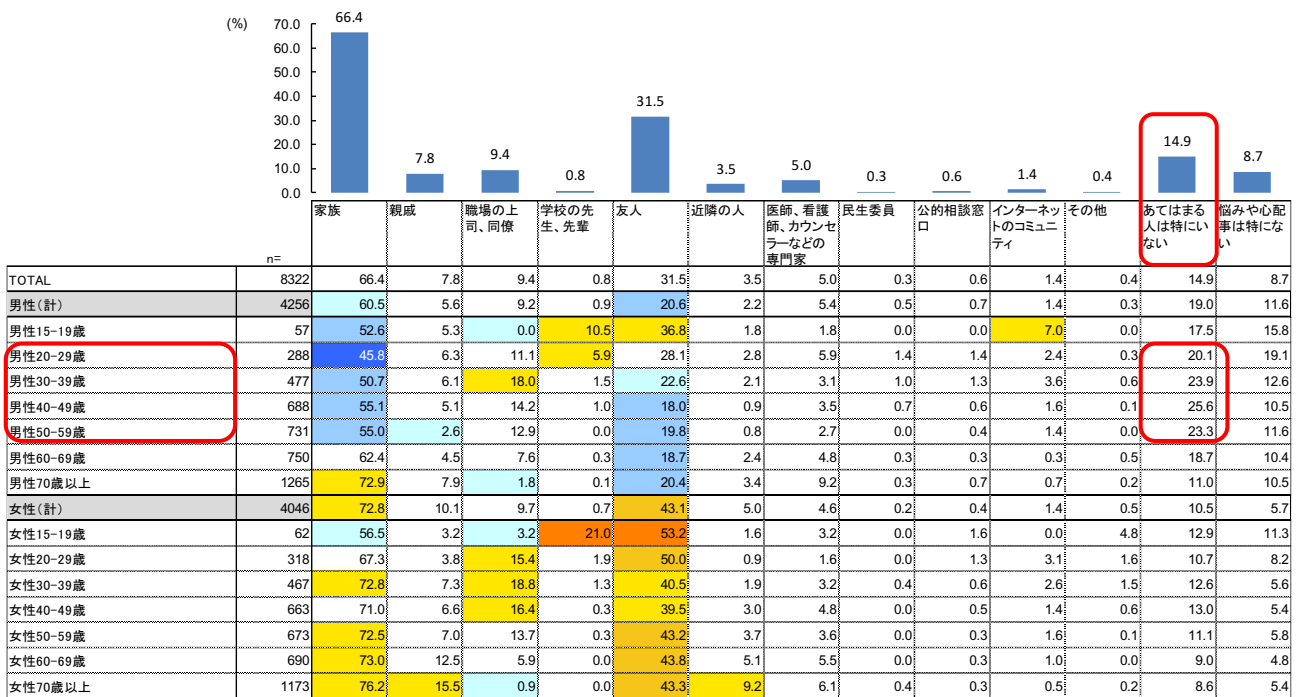
(7) 悩みや心配事を聞いてくれる人(問18)

悩みや心配事を聞いてくれる人は、「家族」を回答した割合が最も高く、66.4%となっています。一方、「あてはまる人は特にいない」と回答した人は全体では14.9%となっています。

男性20～59歳では、「あてはまる人は特にいない」と回答した割合は2割以上となっています。「インターネットのコミュニティ」は、男性15～19歳で7.0%と他の性年代に比べると高くなっています。

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)

悩みや心配事を聞いてくれる人(性年代別)



※「問18 悩みや心配事を聞いてくれる人」は、令和3年度のみ聴取。

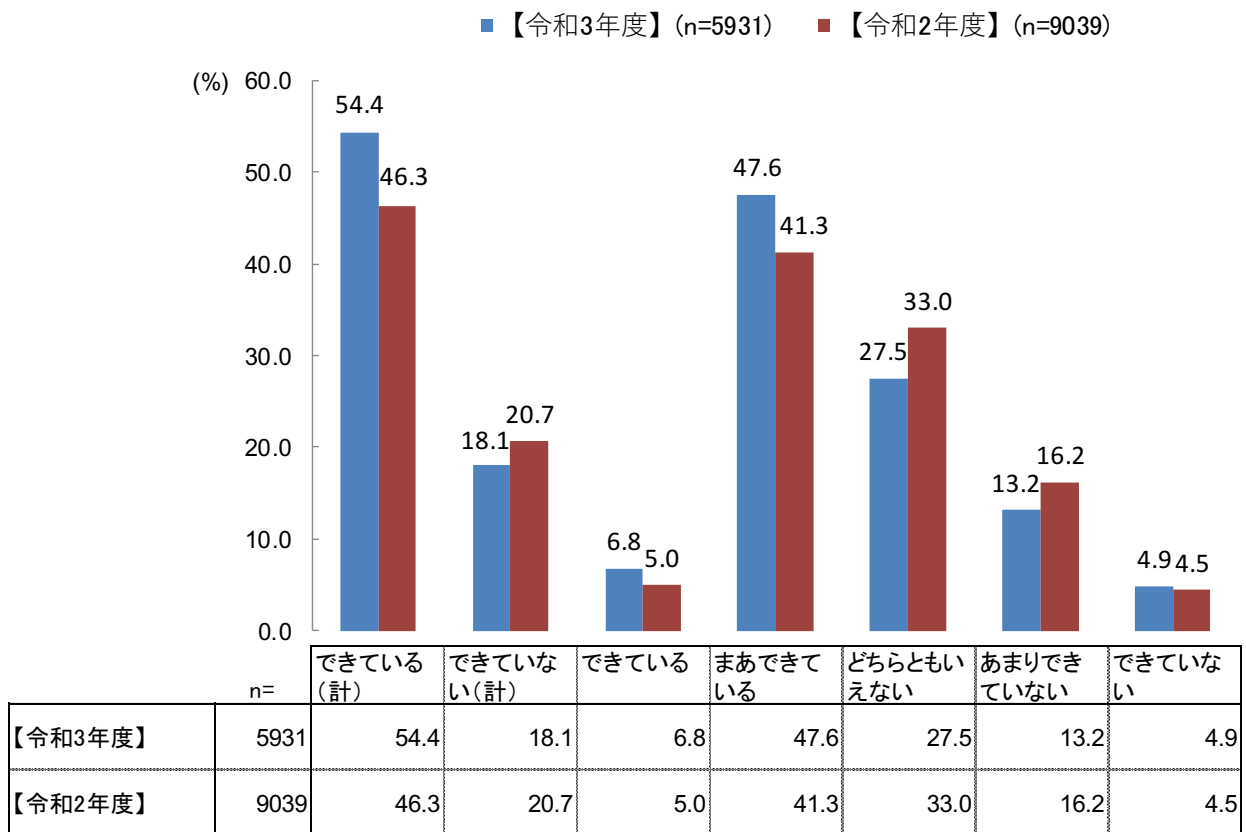
(8) ストレスの解消度(問19)

不安やストレスをうまく発散・解消「できている(計)」人は、【令和3年度】は54.4%と、【令和2年度】の46.3%、から増加しています。「できていない(計)」人は、【令和3年度】は18.1%と、【令和2年度】の20.7%から減少しています。

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。

【問17で、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と回答した方対象】

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)



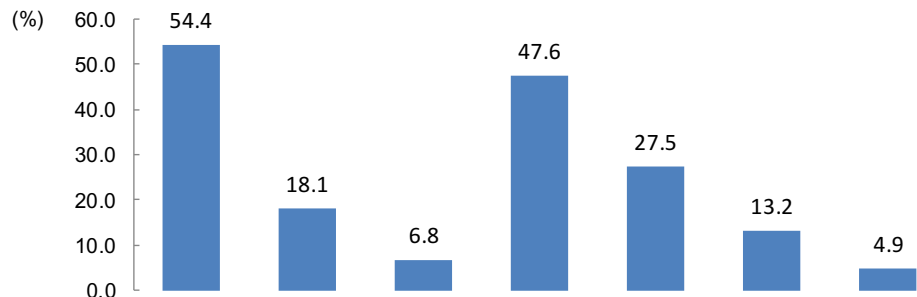
※問19「できている(計)」は、「できている」「まあできている」と回答した方、「できていない(計)」は、「できていない」「あまりできていない」と回答した方を指す。

※問17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」と回答した方以外。

性年代別にみると、発散・解消「できている(計)」人の割合が6割を超えているのは、男性 15～19 歳、男性 70 歳以上、女性 70 歳以上となっています。([男性 15～19 歳]68.4%、[男性 70 歳以上]65.7%、[女性 70 歳以上]64.8%)

また、発散・解消「できていない(計)」人の割合は、男性 20 歳代から 50 歳代、女性 15～19 歳から 50 歳代で2割以上となっています。

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(計)	できていない(計)	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
TOTAL	5931	54.4	18.1	6.8	47.6	27.5	13.2	4.9
男性(計)	2739	54.1	17.8	7.2	46.8	28.1	12.7	5.1
男性15-19歳	38	68.4	18.4	10.5	57.9	13.2	10.5	7.9
男性20-29歳	163	54.6	20.2	14.7	39.9	25.2	12.9	7.4
男性30-39歳	288	46.5	26.4	5.6	41.0	27.1	16.7	9.7
男性40-49歳	447	42.8	26.8	7.4	35.4	30.4	16.7	10.1
男性50-59歳	443	43.6	24.4	5.2	38.4	32.1	17.4	7.0
男性60-69歳	470	55.7	14.5	5.7	50.0	29.8	12.6	1.9
男性70歳以上	893	65.7	8.6	8.0	57.8	25.6	7.4	1.2
女性(計)	3182	54.7	18.4	6.5	48.2	26.9	13.6	4.7
女性15-19歳	46	43.5	23.9	0.0	43.5	32.6	15.2	8.7
女性20-29歳	224	53.1	22.3	8.5	44.6	24.6	17.0	5.4
女性30-39歳	354	48.3	25.7	5.1	43.2	26.0	17.8	7.9
女性40-49歳	513	46.4	25.9	6.0	40.4	27.7	17.5	8.4
女性50-59歳	531	48.0	22.8	5.3	42.7	29.2	17.1	5.6
女性60-69歳	565	57.2	14.0	6.7	50.4	28.8	10.4	3.5
女性70歳以上	949	64.8	10.5	7.7	57.1	24.7	9.1	1.5

運動量の変化(問 11③)別にみると、発散・解消「できている(計)」の人の割合は、[感染拡大時に減ったが、感染拡大前にほぼ戻った]人が 66.2%と最も高くなっています。発散・解消「できていない(計)」の人の割合は、[減ったまま]の人が 27.1%と高くなっています。

不安やストレスをうまく発散・解消できていると思うか(運動量の変化別)

	n=	できている (計)	できていな い(計)	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
TOTAL	5931	54.4	18.1	6.8	47.6	27.5	13.2	4.9
感染拡大前に比べ感染拡大時に増え、 現在も増えたまま	209	58.4	21.5	9.1	49.3	20.1	16.7	4.8
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	123	55.3	19.5	7.3	48.0	25.2	11.4	8.1
感染拡大前も感染拡大時も現在もあまり 変わらない	3591	55.7	15.4	7.5	48.1	29.0	11.1	4.3
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	637	66.2	13.0	7.2	59.0	20.7	11.3	1.7
感染拡大前に比べ感染拡大時に減り、 現在も減ったまま	1371	44.9	27.1	4.4	40.6	28.0	19.3	7.7

ゲームをする時間の変化(問 11⑦)別にみると、発散・解消「できていない(計)」人の割合は、[増えたま
ま]の人が 26.6%、[減ったまま]の人はさらに高く 31.9%となっています。

不安やストレスをうまく発散・解消できていると思うか(ゲームをする時間の変化別)

	n=	できている (計)	できていな い(計)	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
TOTAL	5931	54.4	18.1	6.8	47.6	27.5	13.2	4.9
感染拡大前に比べ感染拡大時に増え、 現在も増えたまま	391	49.4	26.6	6.4	43.0	24.0	17.6	9.0
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	248	49.6	24.6	5.2	44.4	25.8	19.4	5.2
感染拡大前も感染拡大時も現在もあまり 変わらない	1785	51.5	19.1	5.9	45.5	29.4	13.8	5.3
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	72	55.6	18.1	11.1	44.4	26.4	15.3	2.8
感染拡大前に比べ感染拡大時に減り、 現在も減ったまま	91	38.5	31.9	2.2	36.3	29.7	18.7	13.2
普段、ゲームはしない	3344	57.3	15.8	7.5	49.8	26.9	11.7	4.0

悩みや心配事を聞いてくれる人の有無(問18)別にみると、発散・解消「できている(計)」人の割合は、「悩みや心配事を聞いてくれる人がいる」では57.2%となっています。一方、「できていない(計)」人の割合は、「あてはまる人は特にいない」で40.3%となっています。

**不安やストレスをうまく発散・解消できていると思うか
(令和3年度:悩みや心配事を聞いてくれる人の有無別)**

	n=	できている (計)	できていな い(計)	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
TOTAL	5931	54.4	18.1	6.8	47.6	27.5	13.2	4.9
悩みや心配事を聞いてくれる人がいる	5051	57.2	15.8	7.1	50.1	27.1	12.4	3.4
あてはまる人は特にいない	623	27.1	40.3	1.4	25.7	32.6	22.3	18.0
悩みや心配事は特にない	257	66.1	10.9	15.2	51.0	23.0	7.8	3.1

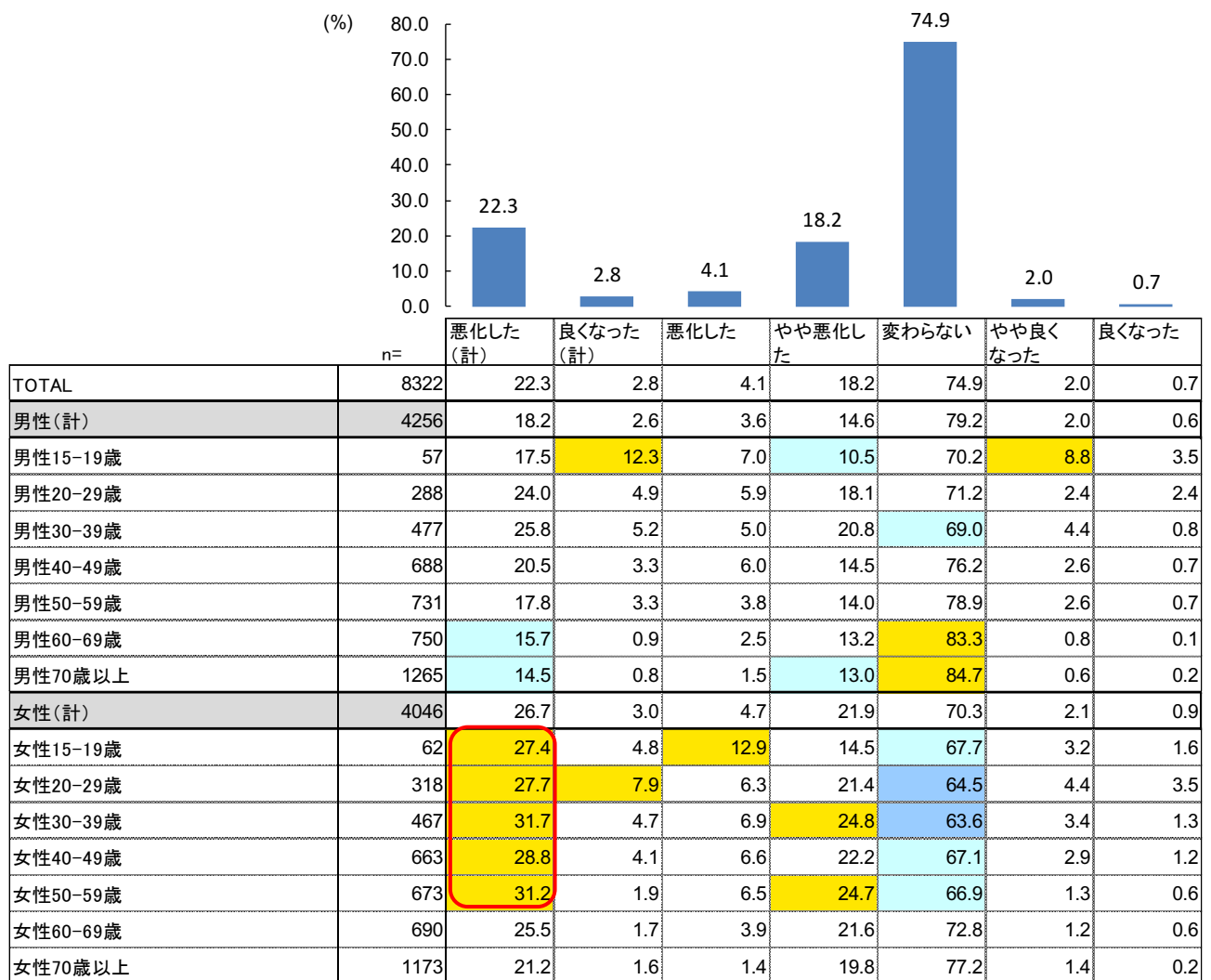
※「悩みや心配事を聞いてくれる人がいる」は、問18で「あてはまる人がいない」または「悩みや心配事は特にない」以外を回答した人を指す。

(9) 心の健康の変化(問20)

この1年間を振り返ってみて、コロナ禍により自分の心の健康がどう変化したかを聞いたところ「悪化した(計)」と回答した割合は22.3%、「良くなった(計)」と回答した割合が2.8%と、「悪化した(計)」と回答した方が約20ポイント高くなっています。

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。

心の健康の変化(性年代別)



※「問20 心の健康の変化」は、令和3年度のみ聴取。

自身または家族の感染有無別にみると、「悪化した(計)」と回答した人の割合は、[自身または家族が感染した]人では 35.2%と高くなっています。

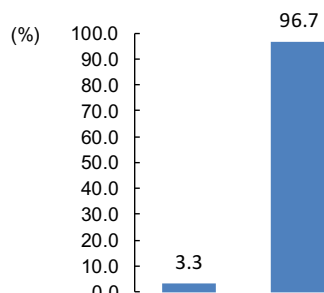
心の健康の変化(自身または家族の感染有無別)

	n=	悪化した (計)	良くなった (計)	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
TOTAL	8322	22.3	2.8	4.1	18.2	74.9	2.0	0.7
自身または家族が感染した	273	35.2	2.2	9.5	25.6	62.6	1.8	0.4
それ以外	8049	21.9	2.8	4.0	17.9	75.3	2.0	0.8

※「問 20 心の健康の変化」「問6自身または家族の感染の有無」は、令和 3 年度のみ聴取。

※「悪化した(計)」は、「悪化した」と「やや悪化した」を回答した割合、「良くなった(計)」は、「良くなった」と「やや良くなった」と回答した割合を指す。

※「自身または家族が感染した」は、問6「(1)自身が感染」または「(2)家族が感染」した方と回答した人を指す。



	n=	自身または 家族が感染 した	それ以外
TOTAL	8322	3.3	96.7
男性(計)	4256	3.1	96.9
男性15-19歳	57	1.8	98.2
男性20-29歳	288	5.2	94.8
男性30-39歳	477	6.1	93.9
男性40-49歳	688	2.9	97.1
男性50-59歳	731	2.5	97.5
男性60-69歳	750	2.7	97.3
男性70歳以上	1265	2.1	97.9
女性(計)	4046	3.5	96.5
女性15-19歳	62	3.2	96.8
女性20-29歳	318	4.7	95.3
女性30-39歳	467	3.4	96.6
女性40-49歳	663	4.2	95.8
女性50-59歳	673	3.7	96.3
女性60-69歳	690	4.3	95.7
女性70歳以上	1173	2.3	97.7

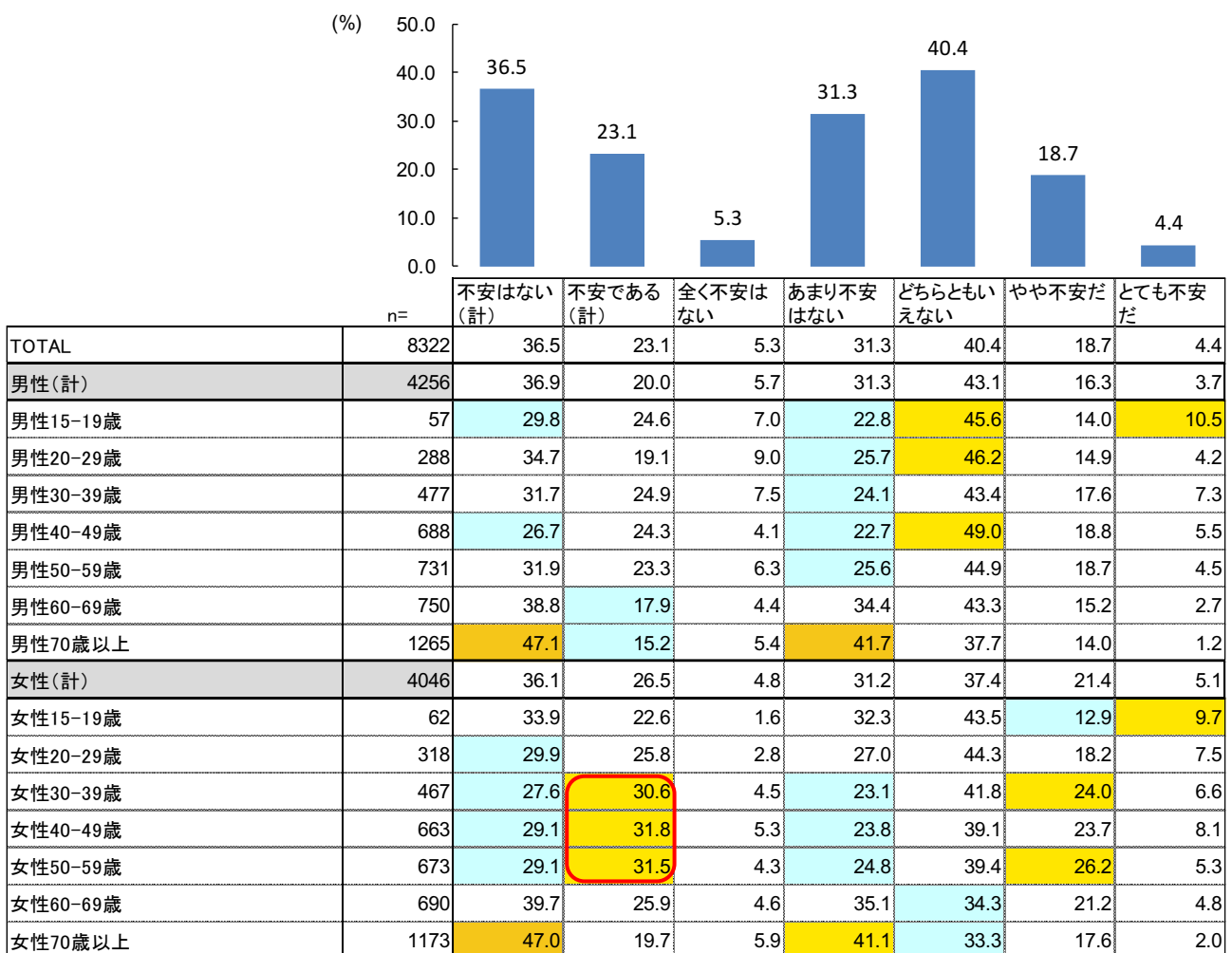
(10) 今後の心の健康への影響(問26)

新型コロナウイルス感染症流行による経験や生活の変化が今後の心の健康などに影響を与える可能性について不安があるか尋ねたところ、ご自身の健康については「不安はない(計)」が 36.5%、「不安である(計)」が 23.1%となっています。

性年代別でみると、[自身の心の健康]に「不安である(計)」と感じている人は、女性 30～59 歳で30%を超えています。

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。

今後の心の健康への影響(性年代別、自身の心の健康)



※「問 26 今後の心の健康への影響」は、令和 3 年度のみ聴取。

ご自身の健康について、悩みや心配事を聞いてくれる人の有無(問18)別にみると、「不安はない(計)」は、[悩みや心配事を聞いてくれる人がいる]では38.5%と、[あてはまる人は特にな]22.5%に比べ高くなっています。

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別、ご自身の心の健康)

	n=	不安はない (計)	不安である (計)	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
TOTAL	8322	36.5	23.1	5.3	31.3	40.4	18.7	4.4
悩みや心配事を聞いてくれる人がいる	6357	38.5	24.3	5.1	33.4	37.2	20.4	3.9
あてはまる人は特にな	1237	22.5	27.4	3.1	19.4	50.1	18.4	9.0
悩みや心配事は特にな	728	43.0	5.8	10.6	32.4	51.2	4.5	1.2

※「悩みや心配事を聞いてくれる人がいる」は、問18で「あてはまる人がいない」または「悩みや心配事は特にな」以外を回答した人を指す。

ご自身の健康について、自分または家族の感染の有無(問6)別にみると、[自分または家族が感染した]人では、「不安である(計)」は27.5%とやや高くなっています。

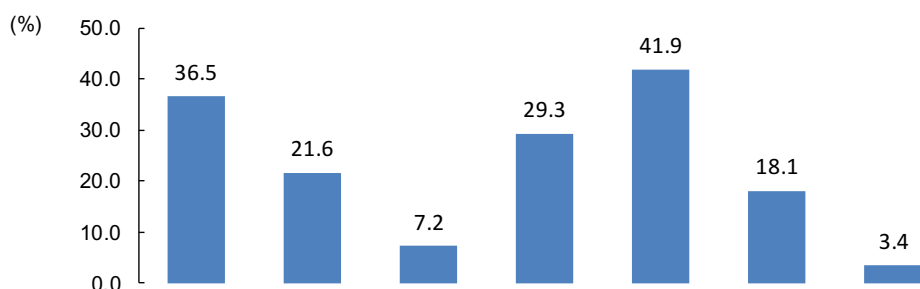
今後の心の健康への影響(自身または家族の感染の有無別、ご自身の心の健康)

	n=	不安はない (計)	不安である (計)	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
TOTAL	8322	36.5	23.1	5.3	31.3	40.4	18.7	4.4
自身または家族が感染した	273	35.5	27.5	5.9	29.7	37.0	20.1	7.3
それ以外	8049	36.5	23.0	5.2	31.3	40.5	18.7	4.3

※「自身または家族が感染した」は、問6「(1)自身が感染」または「(2)家族が感染」した方と回答した人を指す。

[子どもの成長]に「不安である(計)」と回答した割合は、全体では21.6%となっていますが、男性では30歳代が最も高く37.7%、次いで40歳代が32.8%となっています。女性では、「不安である(計)」と回答した割合は、30歳代が最も高く47.9%、次いで20歳代が47.6%、40歳代が44.6%と全体に比べて半数近くの方が不安であると回答しています。

今後の心の健康への影響(性年代別、子どもの成長)



n=	不安はない(計)	不安である(計)	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	
TOTAL	5345	36.5	21.6	7.2	29.3	41.9	18.1	3.4
男性(計)	2644	38.6	18.4	6.7	31.9	43.0	16.2	2.2
男性20-29歳	25	36.0	24.0	8.0	28.0	40.0	20.0	4.0
男性30-39歳	162	22.8	37.7	3.1	19.8	39.5	30.9	6.8
男性40-49歳	338	25.7	32.8	3.3	22.5	41.4	30.5	2.4
男性50-59歳	443	33.4	23.0	5.4	28.0	43.6	17.6	5.4
男性60-69歳	561	41.0	11.4	7.7	33.3	47.6	10.5	0.9
男性70歳以上	1115	45.7	12.7	8.3	37.4	41.5	12.0	0.7
女性(計)	2696	34.4	24.7	7.6	26.8	40.9	20.1	4.7
女性20-29歳	63	23.8	47.6	4.8	19.0	28.6	30.2	17.5
女性30-39歳	242	21.1	47.9	1.2	19.8	31.0	37.6	10.3
女性40-49歳	370	22.4	44.6	2.7	19.7	33.0	36.2	8.4
女性50-59歳	422	32.2	26.1	6.2	26.1	41.7	22.3	3.8
女性60-69歳	560	38.2	16.4	8.0	30.2	45.4	13.4	3.0
女性70歳以上	1039	41.2	14.8	11.4	29.8	44.0	12.3	2.5

※「問 26 今後の心の健康への影響」は、令和 3 年度のみ聴取。

※「子どもの成長」は、「問5お子さんの有無」で「いる」と回答した人のみ聴取。

第3章 公表資料及び心の健康のための相談事例・窓口の紹介

1. 精神保健福祉センターにおける相談対応状況（厚生労働省資料より）

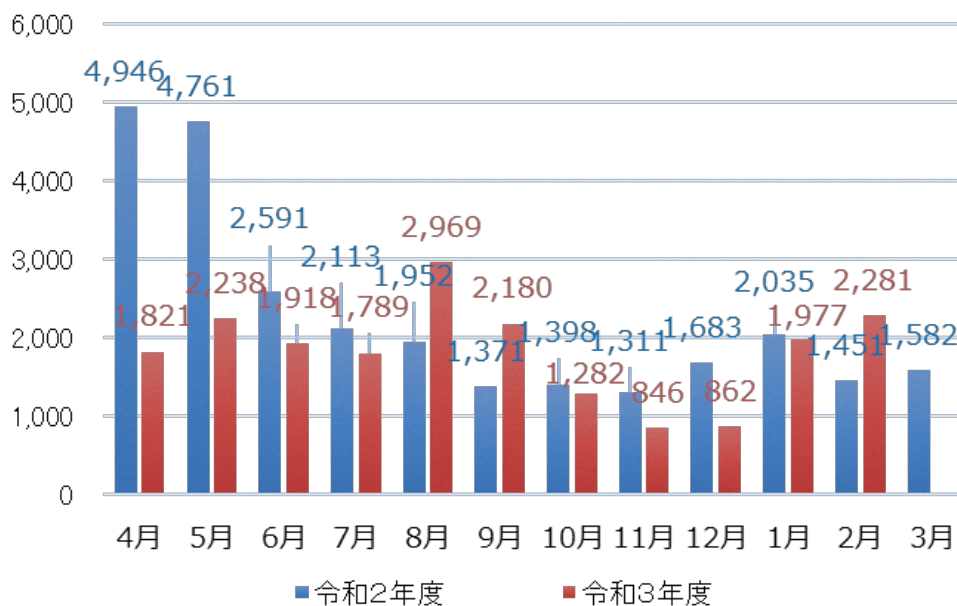
以下では、厚生労働省が毎月公表している「新型コロナウイルス感染症にかかる心の健康相談に関する精神保健福祉センターの対応状況」(令和4年2月現在)から全国69箇所の精神保健福祉センターで電話相談を受けた相談対応状況を取り纏めたものをご紹介します。

(1) 精神保健福祉センター(全国69箇所)での相談件数

令和4年2月に精神保健福祉センターで電話相談を受けた件数は2,281件となり、前月(令和3年1月)と比べると304件増加しています。

令和2年4月から令和4年2月までの期間を年度別にみると、相談件数が最も多いのは、令和2年は第1波にあたる「令和2年4月」で4,946件、令和3年は第5波にあたる「令和3年8月」で2,969件となっています。

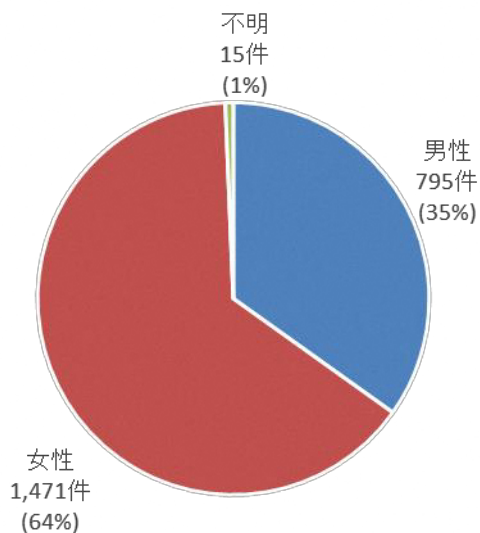
<令和2年4月～令和4年2月の件数推移>



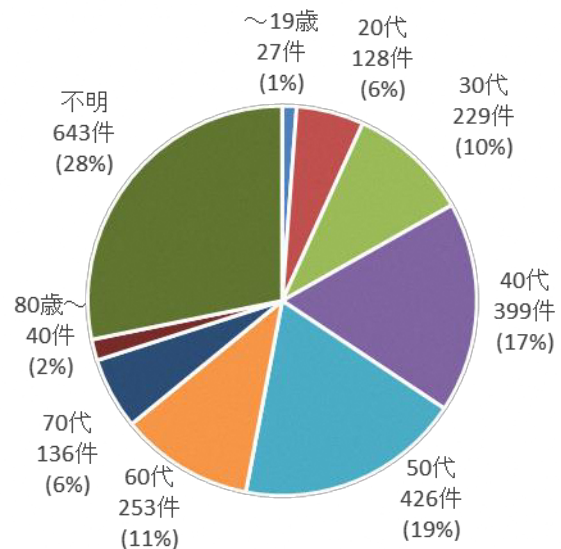
(2) 令和4年2月の性別・年齢別の相談件数

相談件数 2,281 件のうち、性別にみると、女性が 1,471 件(64%)と男性 795 件(35%)の約1.8倍となっています。年齢別にみると、「50代」が 426 件(19%)と最も高く、次いで40代が 399 件(17%)となっています。

<2月男女別件数・割合>



<2月年齢別件数・割合>



(3) 主な相談内容

相談件数 2,281 件には、次のような相談があげられています。

- ・感染に対する不安
- ・不安で精神症状が悪化、不眠
- ・外出自粛、行動制限等に対するストレス
- ・家族関係、人間関係に関する悩み、不安
- ・感染拡大に対する不安
- ・感染者、濃厚接触者への誹謗中傷や差別等への不安、悩み
- ・ワクチン接種、副反応に対する不安、未接種に対する差別等への不安
- ・罹患後症状のある回復者の精神状況の悪化
- ・失業や収入減少による生活の不安

※出典:新型コロナウイルス感染症にかかる心の健康相談に関する精神保健福祉センターの対応状況
(厚生労働省)より作成。(2022年3月30日時点)

リンク先:<https://www.mhlw.go.jp/content/000921349.pdf>

2. 新型コロナウイルス感染症に特化した相談窓口（厚生労働省「令和3年版自殺対策白書」より）

以下では、厚生労働省が毎年公表している「自殺対策白書」（令和3年版）から厚生労働省が自殺対策事業の一環として、民間団体や都道府県等が行う自殺リスクを抱える国民に対する電話相談やSNS（LINE、Twitter、チャット）を活用した相談事業のうち、民間の2団体に、通常の相談窓口に加え、新型コロナウイルス感染症の影響による心の悩みに特化した相談窓口を設置しました。相談窓口寄せられた件数等を紹介いたします。（本項でいう「通常の相談窓口」とは、各団体が常時開設している相談窓口を指します。）

（1）新型コロナウイルス感染症に特化した相談窓口（民間団体2団体）での相談件数

令和2年度に特定非営利活動法人東京メンタルヘルス・スクエア、特定非営利活動法人自殺対策支援センターライフリンクの民間2団体が新たに設置した新型コロナウイルス感染症に特化した相談窓口（以下「コロナ SNS 相談窓口」という）への相談延べ件数は、8,262件となっています。

延べ件数	特定非営利活動法人 東京メンタルヘルス・スクエア	特定非営利活動法人 自殺対策支援センターライフリンク
8,262	5,660	2,602

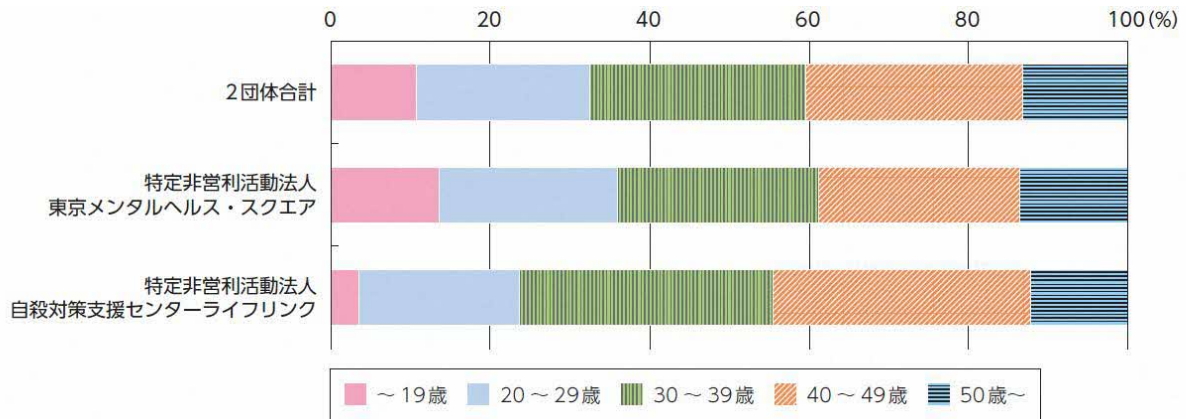
- ※ 出典：令和3年版「自殺対策白書」第2章第2節新型コロナウイルス感染症の感染拡大下の自殺対策に係るSNS相談の拡充「第2-2-13表 相談延べ件数」
- ※ 特定非営利活動法人東京メンタルヘルス・スクエアは令和2年6月～令和3年3月までの相談実施分。
- ※ 特定非営利活動法人自殺対策支援センターライフリンクは令和2年3月～令和3年3月までの相談実施分。

（2）団体別の年齢階級別相談件数

年齢階級別（年齢不詳を除く）にみると、「40歳代」からの相談が2,026件（全体の27.2%）、「30歳代」からの相談が2,014件（全体の27.1%）を占めており、30歳代・40歳代の合計相談件数が全体の半数以上となっています。相談者の年齢層が高いことが分かります。

団体名	相談延べ件数(件)	年齢別（年齢不詳除く）(件)					小計
		～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50歳～	
特定非営利活動法人東京メンタルヘルス・スクエア	5,660	729	1,198	1,347	1,351	723	5,348
		13.6%	22.4%	25.2%	25.3%	13.5%	100.0%
特定非営利活動法人自殺対策支援センターライフリンク	2,602	75	418	667	675	256	2,091
		3.6%	20.0%	31.9%	32.3%	12.2%	100.0%
計	8,262	804	1,616	2,014	2,026	979	7,439
		10.8%	21.7%	27.1%	27.2%	13.2%	100.0%

- ※ 出典：令和3年版「自殺対策白書」（厚生労働省）第2章第2節新型コロナウイルス感染症の感染拡大下の自殺対策に係るSNS相談の拡充「第2-2-14表 団体別の年齢階級別相談件数」



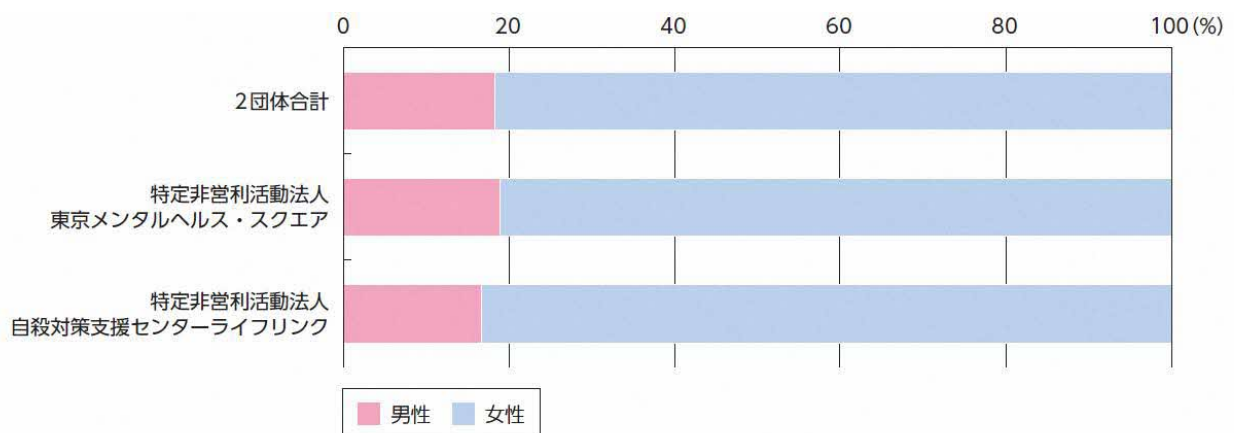
※ 出典:令和3年版「自殺対策白書」(厚生労働省)第2章第2節新型コロナウイルス感染症の感染拡大下の自殺対策に係る SNS 相談の拡充 「第2-2-15表 団体別の年齢階級別相談件数の構成割合」

(3) 団体別の男女別相談件数

男女別(年齢不詳を除く)にみると、男性の件数が1,378件(全体の18.2%)、女性が6,180件(全体の81.8%)となっています。

団体名	相談延べ件数(件)	男女別(性別不詳除く)(件)		
		男性	女性	小計
特定非営利活動法人東京メンタルヘルス・スクエア	5,660	1,017	4,373	5,390
		18.9%	81.1%	100.0%
特定非営利活動法人自殺対策支援センターライフリンク	2,602	361	1,807	2,168
		16.7%	83.3%	100.0%
計	8,262	1,378	6,180	7,558
		18.2%	81.8%	100.0%

※ 出典:令和3年版「自殺対策白書」(厚生労働省)第2章第2節新型コロナウイルス感染症の感染拡大下の自殺対策に係る SNS 相談の拡充 「第2-2-16表 団体別の男女別相談件数」



※ 出典:令和3年版「自殺対策白書」(厚生労働省)第2章第2節新型コロナウイルス感染症の感染拡大下の自殺対策に係る SNS 相談の拡充 「第2-2-17表 団体別の男女別相談件数の構成割合」

(4) 団体別の男女別相談件数

相談内容別にみると、「メンタル不調」が1,142件と最も多く、次いで「家族」910件、「健康」816件と続いています。

男女別にみると、男性は「メンタル不調」203件が最も多く、次いで「健康」179件、「勤務」148件、女性は「メンタル不調」906件、次いで「家族」780件、「健康」615件となっています。

総数

(件)

計	家族	健康	経済・生活	勤務	男女	学校	メンタル不調	自殺念慮	その他
4,319	910	816	278	707	199	225	1,142	42	0

男性

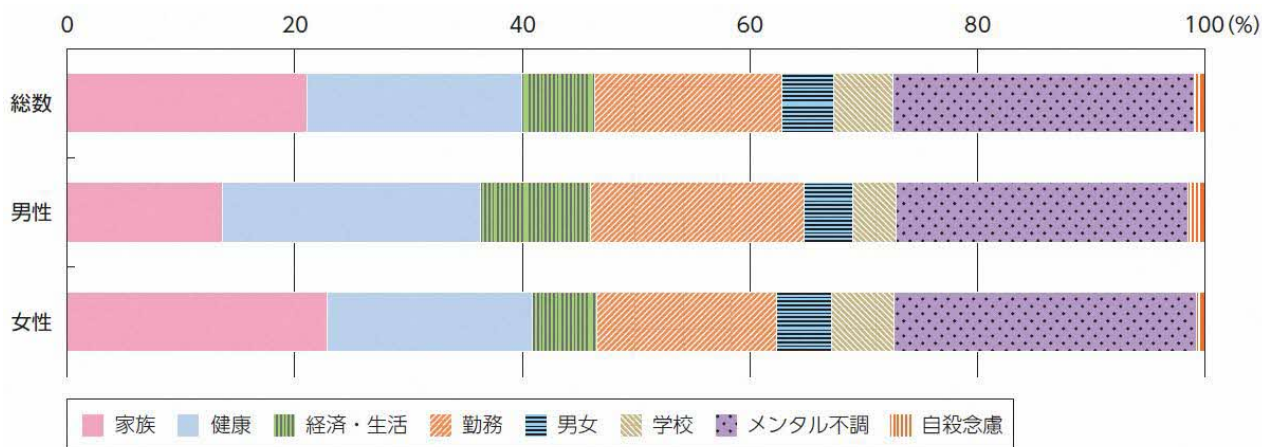
(件)

計	家族	健康	経済・生活	勤務	男女	学校	メンタル不調	自殺念慮	その他
791	108	179	77	148	34	30	203	12	0

女性

(件)

計	家族	健康	経済・生活	勤務	男女	学校	メンタル不調	自殺念慮	その他
3,412	780	615	192	540	164	189	906	26	0



※ 出典:令和3年版「自殺対策白書」(厚生労働省)第2章第2節新型コロナウイルス感染症の感染拡大下の自殺対策に係るSNS相談の拡充「第2-2-18表 コロナ SNS相談窓口における男女別・相談内容別の相談件数」

※ 東京メンタルヘルス・スクエアが計上したコロナ SNS相談窓串における集計結果。

※ 相談内容について、相談1件につき複数の計上を可能としている。

※ 総数には性別不詳を含めて計上している。

(5) まとめ

第2章第2節では、上記結果と通常の SNS 相談(4団体対象)の結果を踏まえ、自殺対策での SNS 相談の考察と課題をあげています。今後、新型コロナウイルス感染症のような新しい課題が生じた際の相談体制の在り方の参考までにとりまとめました。

《考察と課題》

通常の SNS 相談では、19歳以下及び20歳代で半数を超えるのに対して、コロナ相談窓口では、30歳代及び40歳代で半数を超えていました。コロナ SNS 相談窓口は厚生労働省の新型コロナウイルス感染症関連の支援策のページからアクセスする仕組みであったことから、コロナ禍にあっては中高年にとって使いやすい手段であったことが窺えます。また、通常の相談窓口と分けることによって、両者が役割分担を果たしながら、より多くの相談に対応することができました。今後、チャットボットの導入等により、必要な支援情報の提供や AI による相談対応により一定数の相談者の悩みを解決することが可能になれば、自殺防止の SNS 相談窓口が自殺念慮を有する緊急性の高い相談者に対する支援に集中することが可能となると考えられます。

課題としては、①相談の応答率向上、②深夜・早朝など自殺が多い時間帯での対応の拡大、③男性や中高年の利用促進が挙げられます。①②に関しては、相談支援にあたる相談員、スーパーバイザーなどの人的資源の確保と教育が必要であり、深夜・早朝に対応できる人材の確保が問題となります。③に関して、男性の自殺死亡率は女性の約2倍となっています。コロナ相談窓口では中高年からの相談が多い傾向にあったことから、多様なアクセスが可能となれば、男性を含めて幅広い年齢に対応できる可能性が考えられます。

<参考サイト>

■厚生労働省	「令和3年版自殺対策白書」
	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/jisatsuhakusyo2021.html

- ※ 第2章 自殺対策の基本的な枠組みと新型コロナウイルス感染症の感染拡大下の自殺対策の取組と分析
第2節 新型コロナウイルス感染症の拡大下の自殺対策に係る SNS 相談の拡充より作成。
<https://www.mhlw.go.jp/content/2-2.pdf>

3. こころの健康のためのアドバイス

環境の変化は大きなストレスとなります。新型コロナウイルス感染拡大状況下における心理的ストレス反応は、「自然な反応」という理解のもと、こころの健康維持のために、できることを一緒に考える姿勢が大切です。多くの場合、時間の経過とともに改善しますが、つらいときは無理をせず、早めに専門医療機関へ相談することを勧めます。

以下では、こころの健康維持のために、(1)児童・保護者、(2)日常生活での不安やストレスを抱えている相談者、(3)経済面での不安を抱える相談者、(4)在宅療養・ホテル療養をしている相談者、(5)罹患後症状に悩まされている相談者、(6)ワクチン接種に不安がある相談者ごとにアドバイスをまとめています。精神保健福祉センター等での相談対応などにご活用ください。

(1) 児童・保護者向けアドバイス

新型コロナウイルスの流行が長期化する中、児童や保護者に特有のストレスがみられることがあります。個人の年齢や性格、考え方などによって表れ方は様々です。

<子どもの場合>

自分の気持ちを言葉で上手く伝えることが難しく、心の不調が、身体の不調や行動の変化としてあらわれることがあります。

- かんしゃく、いらいら、喧嘩が増える。
- 元気がない。
- 赤ちゃん言葉を使う、甘える、おねしょをするなど、赤ちゃんがえり。

<保護者の場合>

- 気分が落ち込む。
- いろいろなことが気になる。
- イライラする。
- 何もやる気が起きない。
- 頭痛、腹痛、倦怠感、不眠。
- 自分を責めてしまう。
- 飲酒量の増加。
- 喧嘩が増える。
- つい口うるさくなってしまう。

こころの健康を保つためのヒントがいくつかあります。適宜ご案内ください。

◎ 保護者へ

- まず、子どもの話に耳を傾けて、子どもなりの考えや気持ち、状況の捉えかたを受け止めることが大切です。
- ウイルスやその感染防止について正しい知識を、子どもにわかりやすく伝えましょう。
- 不安をおおりのちなメディアの情報に、子どもが接する機会を減らしましょう。
- いつもと様子の異なる行動が見られたら、やさしく話しかけ、安心させてください。
- 障害をもつお子さんは、障害に特有の配慮が必要になります。
(配慮の例)
 - ・視覚的な方法も取り入れながら、理解力に応じた説明をする。
 - ・自分のペースで静かに過ごせる場所や時間を確保する。
- ご自身、お子さんともに、よい体調を維持できるように努めましょう。
- 大人が落ち着くことで、子どもも安心します。
- ご自身、お子さんともに、家族や親せき、友人などの親しい人と話す時間をもち、孤立しないようにしましょう。
- 電話やチャットなどで定期的に誰かに気持ちを話しましょう。

<参考サイト>

■日本児童青年精神科・診療所 連絡協議会	「新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス 支援パッケージ」
	https://jascap.info/
■国立成育医療研究センター こころの診療部	「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」
	https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html

(2) 日常生活での不安やストレスを抱えている相談者向けアドバイス

新型コロナウイルスの流行が長期化し、精神的な面で影響を感じている方がおられますが、例えば次のような心理的ストレスがあります。

◎ 外出に関して

- 自粛生活でイライラが募っている。外出中にマスクをしていない人を見かけると文句を言いたくなる。
- 趣味のサークルやスポーツクラブに通えなくなり、ストレス解消ができない。

◎ 仕事について

- 在宅勤務でうまくコミュニケーションを取れない。
- 体調が優れず仕事の効率も上がらない。
- 自分が感染すること、家族に感染させてしまうことを不安に思い、職場にいけない。

◎ 学校について

- 休校などで休んでいる間に友達とコミュニケーションがとれなくなるのではないかと心配になったり、孤立感や孤独感が募ったりする。

◎ 家庭について

- 在宅時間が長くなり、夫婦がお互いをうっとうしく思ってしまう。
- 収入が減り、子どもの希望を叶えてやれない。
- 家族と感染予防の考え方が異なり、ストレスを感じる。

◎ 依存やパニック発作について

- インターネット、アルコール、ギャンブルなどがやめられない。
- 動悸やめまい、発汗、息苦しさなどの症状が突然起こり、「死んでしまうのではないか」と思う。

<医療・福祉従事者等支援者の場合>

- ストレスを感じるのは、自分が仕事ができないせいだ。弱いせいだ。
- 差別や偏見で社会から孤立している。
- 仕事のプレッシャーで圧倒されそうだ。
- 慢性的に疲弊し、休憩時間にもリラックスできない。

<学生の場合>

◎ 行動制限について

- 1日の活動量が減少し、寝つきが悪くなったりして、生活リズムが乱れるようになった。
- 外出して友人に会うことができず、孤独感が増し、気分が落ち込む。

◎ 学生生活について

- オンライン授業ばかりで、ひとりで勉強する時間が長く、孤独を感じる。
- 親の収入が減り、アルバイトもなくなり、このまま大学を続けられるのか不安だ。

◎ 生活習慣について

- 質の良い睡眠やバランスのよい食事を心がけ、できる限り普段の生活スケジュールを保つようにしましょう。
- 読書や音楽を聴くことなど、時間を決めてできる日課を作りましょう。
- 自宅での軽い運動や、散歩、家の中の大掃除や模様替えなど、工夫し、気分転換をしましょう。
- アルコールやたばこ、カフェインを摂りすぎないようにしましょう。
- インターネットやゲームに接する時間が増えている方は、十分な休止時間とゲーム以外の活動をする時間をつくるよう心がけましょう。
- 以前に比べて、お酒を飲む時間が早まっている方は、規則正しい生活を心掛け、飲酒にルールを設けたり、飲酒量を記録したりしましょう。

◎ コミュニケーションに関して

- 電話、メールや SNS など、友達や家族とつながりを保ちましょう。また、仕事ではこまめな web 会議などでコミュニケーション不足にならないよう気をつけましょう。

◎ 情報について

- 多すぎる情報に触れることで不安が高まる場合があります。1 日のうち決まった時間に、国や自治体で紹介しているものなど、信頼できるところから知識と情報を得るようにしましょう。

◎ セルフケアについて

- これまで効果的だったストレス解消法(ゆっくり入浴するなど)を試してみましょう。

◎ 薬を服用したり、治療を受けている相談者へ

- 自己判断で処方薬を内服することは、健康上大きなリスクを伴います。治療中の方は、治療を中断せず、主治医に相談しましょう。
- 信頼できる人と話をしましょう。依存症などの自助グループに参加している方は、グループのメンバーなどと連絡を取って、周囲とのつながりが切れないようにしましょう。
- 医療機関への通院については、無理に自粛せず、主治医の先生と相談して、通院の頻度などを決めましょう。

◎ 医療・福祉従事者等支援者へ

- 仕事や休み時間にこまめに小休止や休憩をとりましょう。
- 健康的な食事を十分とり、運動をしましょう。
- 孤立を防ぐためにも、可能な限り、家族や友人など大切な人と連絡をとり、つながりを保ちましょう。
- 同僚、上司、または他の信頼できる人に援助を求めましょう。

◎ 学生へ(以下のことを参考に相談者に合った助言をしましょう)

- 先のことを考えすぎず、今できることに集中しましょう(考えるのは3~7日先まで)。
- 物事をじっくり味わったり、楽しむように心がけましょう。
- 「こうあるべき」に圧倒されないように心がけましょう。
- 積極的に休む時間をつくりましょう。

<参考サイト>

■独立行政法人労働者健康安全機構横浜労災病院	https://www.yokohamah.johas.go.jp/
■WHO	「COVID19 アウトブレイク中のメンタルヘルスと心理社会的影響に関する検討事項」
	https://extranet.who.int/kobe_centre/sites/default/files/pdf/20200318_JA_Mental_Health.pdf
■働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト こころの耳	「新型コロナウイルス感染症対策(こころのケア)」
	https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus_info/
■東京大学 保健・健康推進本部 保健センター	「心理的ストレスと対処法」
	http://www.hc.u-tokyo.ac.jp/covid-19/stress/
■早稲田大学保健センター	「新型コロナウイルス感染症に関するこころのケアについて」
	https://www.waseda.jp/inst/hsc/news/846
■IASC (福島県立医科大学災害こころの医学講座 HP)	「新型コロナウイルス流行時の心のケア」
	https://www.d-kokoro.com/新型コロナ支援/
■一般社団法人日本アルコール・アディクション医学会	https://www.jmsaas.or.jp/
	https://www.mhlw.go.jp/content/000627787.pdf
■独立行政法人労働者健康安全機構横浜労災病院	https://www.yokohamah.johas.go.jp/
■国立精神・神経医療研究センター	「コロナに負けない 不安との付き合い方」
	https://www.ncnp.go.jp/nimh/behavior/anxiety/index.html

(3) 経済面での不安を抱える相談者向けアドバイス

新型コロナウイルスの流行が長期化し、経済面での不安を抱える相談者への経済的サポートとして、各自治体で利用できる制度があります。

◎ 生活費や事業資金に困っているとき

- 緊急小口資金・総合支援資金(生活費)
- 生活困窮者自立支援制度、生活保護制度 など

◎ 新型コロナウイルスの感染等により仕事を休むとき

- 傷病手当金、休業手当、雇用調整助成金
- 新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金 など

◎ やむを得ず離職し、仕事を探している場合

- 雇用保険の基本手当(求職者給付)
- 求職者支援訓練 など

◎ 小学校等の臨時休業等に伴い子どもの世話が必要なとき

- 小学校休業等対応助成金(労働者を雇用する事業主向け)
- 小学校休業等対応支援金(委託を受けて個人で仕事をする相談者向け) など

詳しくは、厚生労働省、内閣官房等のホームページをご覧ください。

■厚生労働省「生活を支えるための支援のご案内」

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000622924.pdf>

■内閣官房「新型コロナウイルス感染症に伴う各種支援のご案内」

<https://corona.go.jp/action/>

■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/>

<参考サイト>

■働く人のメンタルヘルス・ポータル サイト こころの耳	「新型コロナウイルス感染症対策(こころのケア)」 https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus_info/
--------------------------------	---

(4) 在宅療養・ホテル療養をしている相談者向けアドバイス

思いがけない新型コロナウイルスの感染により、これまでの日常とは異なる環境で療養生活を過ごすことは、気持ちが動揺したり、ご自身のことを責めたり、周囲の反応に胸を痛めたりすることなど、様々な反応が出ます。

◎ 気持ちの変化

- 病状や退所の見込みなどの先行きが見えず不安になる。
- どうして自分が感染してしまったのか、感染を広めてしまったのではないかと自分を責めてしまう。
- 自分が感染したことで迷惑をかけた。
- 周囲に偏見を抱かれたり、差別を受けたりしないか不安だ。
- 自由が制限されることで、怒りや不安を感じる。
- 他の人との交流が制限されるため、寂しさや孤独を感じる。
- イライラして、腹を立てやすくなる。

◎ からだの変化

- 疲れやすく、眠れない。
- 吐き気、胃痛、食欲不振や過食がある。
- 目まい、頭痛、肩こりがする。

◎ 考え方の変化

- 最悪の事態を考えてしまい、不安になる。
- 考えがまとまらず、同じことを繰り返し考えてしまう。
- 記憶力が低下したように感じる。

◎ お子さまの変化

- 赤ちゃん返りをする。甘えが強くなる。
- わがママを言う。ぐずぐず言う。反抗的になったり、乱暴になる。

こころの健康を保つためのヒントがいくつかあります。適宜ご案内ください。

◎ 療養生活について

- 気持ちを誰かに話すことでつらさが和らぐことがあります。オンラインも活用しながら、信頼できる人とつながりましょう。
- 体調に合わせて、食事や睡眠など、日常生活のリズムを崩さないようにしましょう。
- 決まった時間に起き、朝食をとり、日光を浴びることが快適な睡眠につながります。
- 読書や音楽をきくことなど、時間を決めてできる日課をつくりましょう。また、可能な範囲でストレッチやヨガなど体を動かしてみましょう。
- 面白いテレビや動画などを見て笑うだけでも、不安感やイライラ感を和らげることができます。

◎ 子どもの療養生活について

- 一緒にいる時間を増やしましょう。
- 子どもが話すことは否定せずに聴いて、安心感を与えるような言葉かけをしましょう。

- 行動に変化があっても、むやみに叱りすぎないように気をつけましょう。

◎ その他

- 情報が多すぎると不安を引き起こすことがあります。国や自治体で紹介しているものなど、信頼できるところから知識と情報を得るようにしましょう。
- 先行きが不安な場合、適切な問い合わせ先や相談先に連絡をとってみましょう。(各自治体における適当な相談窓口やコールセンターなどを案内しましょう)

<参考サイト>

■愛知県精神保健福祉センター	在宅療養をされている方へ こころの健康を保つためにできること
	https://www.pref.aichi.jp/uploaded/attachment/382331.pdf
■さいたま市こころの健康センター	新型コロナウイルスに感染された方やご家族の方へ https://www.city.saitama.jp/002/001/008/006/013/002/p072196_d/fil/kokoronocare.pdf
	新型コロナウイルス感染症の拡大・長期化等に伴うこころのケアについて「お子さんを見守る方へ」 https://www.city.saitama.jp/002/001/008/006/013/002/p072196.html
■千葉県精神保健福祉センター	新型コロナウイルス感染症で療養された皆さま
	https://www.pref.chiba.lg.jp/cmhc/documents/c19forpatient.pdf

(5) 罹患後症状に悩まされている相談者への対応

新型コロナウイルス感染症から回復した後で、罹患後症状としてさまざまな症状がみられる場合があります。こうした症状が1つでもあてはまると、不安や抑うつ傾向、睡眠障害が強まることがあります。

◎ 罹患後症状について

- WHOの定義では、新型コロナウイルス感染症後の症状は、新型コロナウイルスに罹患した人に見られ、少なくとも2カ月以上持続し、また、他の疾患による症状として説明がつかないものとしています。通常は発症から3カ月経った時点にも見られます。
- 症状には、倦怠感、息切れ、思考力や記憶への影響などがあり、日常生活に影響を与えることもあります。
- 新型コロナウイルス感染症の急性期から回復した後新たに出現する症状と、急性期から持続する症状があります。また、症状の程度は変動し、症状消失後に再度出現することもあります。

◎ 代表的な罹患後症状

- 全身症状・・・倦怠感、関節痛、筋肉痛
- 呼吸器症状・・・咳、喀痰、息切れ、胸痛
- 精神・神経症状・・・記憶障害、集中力低下、不眠、頭痛、抑うつ
- その他の症状・・・嗅覚障害、味覚障害、動悸、下痢、腹痛

こころの健康を保つためのヒントがいくつかあります。適宜ご案内ください。

◎ 罹患後症状が疑われる相談者へ

- 罹患後症状が疑われる場合は、我慢せず、かかりつけ医に相談しましょう。
- 罹患後症状の治療は、現在のところ、対症療法となります。症状に改善が見られない場合は、かかりつけ医から専門医を紹介されることもあります。専門医に従って治療を継続しましょう。

※ 身体症状を伴わず、比較的軽度な精神症状がみられる場合は、精神保健福祉センター・保健所等の担当部署で、傾聴や助言、メンタルヘルスに関する情報提供、セルフケア・ストレスマネジメントの紹介等のメンタルヘルス相談を行い、必要に応じて、専門的医療機関、福祉的な社会資源の案内等、その方にあつた支援を行います。

<参考サイト>

■厚生労働省	新型コロナウイルス感染症 COVID-19 診療の手引き 別冊 罹患後症状のマネジメント
	https://www.mhlw.go.jp/content/000860932.pdf

(6) ワクチン接種に不安がある方へのアドバイス

妊娠中や持病を持っている、お子さんの接種に不安を感じている、ワクチン接種を受けないことに不安をもっている、副反応を心配しているなどワクチン接種に対して不安な相談者がいます。ワクチン接種に関する情報は、日々更新されていきます。学会や国・自治体など、信頼できるところから最新情報を入手できるよう参考サイトなどをご案内しましょう。

◎ 妊娠中、妊娠を考えている

- ワクチン接種で不妊になるかもしれない。
- ワクチンを接種することで流産しないだろうか。胎児に影響を与えないだろうか。
- 赤ちゃんに授乳中だが、母乳をあげても大丈夫だろうか。

◎ 子どもや若者の接種

- ワクチン接種による副反応がでないか心配。「心筋炎、心膜炎」の副反応が怖い。
- 罹っても軽くてすむなら接種しなくてもよいのではないか。

◎ ワクチン接種を受けない、受けられない

- 持病やアレルギーでワクチン接種を受けることができない。差別や、行動が制約を受けるのではないか心配になる。

◎ 副反応

- ワクチン接種の副反応の症状がつかった。今後の接種をどうしようか悩んでいる。
- ワクチン接種の副反応かもしれない。どこに相談したらいいのかわからない。

<参考サイト>

■日本産科婦人科学会	日本産科婦人科学会 日本産婦人科医会 日本産婦人科感染症学会, 妊産婦のみなさまへ 新型コロナウイルスワクチンについて https://www.jsog.or.jp/news/pdf/20210814_COVID19_02.pdf
■厚生労働省	新型コロナワクチン Q&A https://www.cov19-vaccine.mhlw.go.jp/qa/column/0004.html

4. 関連する相談窓口一覧

リーフレット等の啓発物を作成する際や、ホームページで相談窓口を紹介する際に参考にしてください。

◎ 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 ころ
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>
- 支援情報検索サイト(厚生労働省)
<https://shienjoho.go.jp/>
- 新型コロナに関する支援策、相談窓口一覧～都道府県別ガイドブック～(総務省)
https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/hyouka/soudan_n/covid19_uketuke.html
- こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～(厚生労働省)
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>
- 新型コロナの影響を受けた学生等の経済支援(文部科学省)
https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/benefit/index.html

◎ 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/>