

# 労務通信

2021.3月号

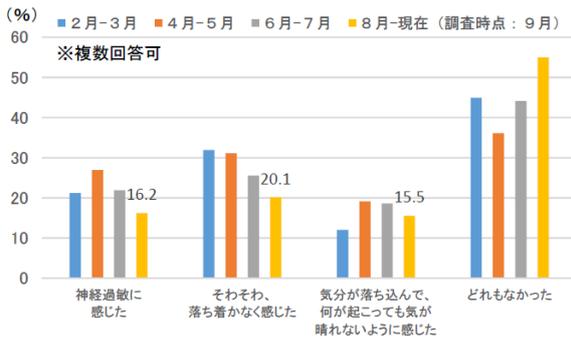
## 新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルス

厚生労働省から、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴うストレスなど、国民の心理面への影響を把握する調査の結果が公表されました。

- 調査期間：令和2年9月11日（金）～9月14日（月）
- 調査方法：インターネットによる調査



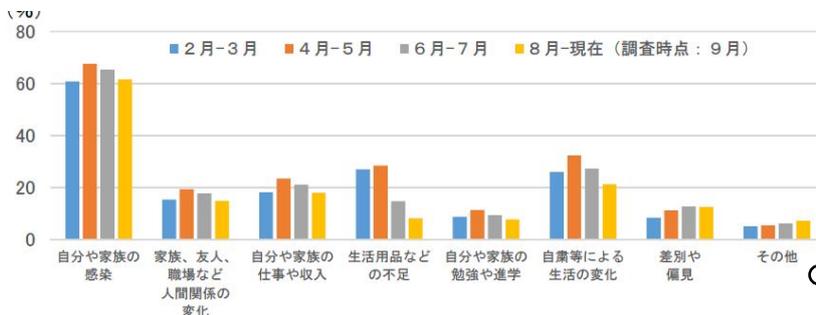
### ◆主な調査結果 ～厚生労働省ホームページより抜粋～



いずれの時期も、半数程度の人が何らかの不安等を感じていた。  
(4月～5月では6割)

【何らかの不安等を感じた人の割合(時期別)】

時期	2月～3月	4月～5月	6月～7月	8月～現在
割合	55.1%	63.9%	55.9%	45.0%



不安の対象としては、「自分や家族の感染への不安」が6割以上

【不安の対象(上位3つ)】

時期	1位	2位	3位
2月～3月	自分や家族の感染	生活用品などの不足	自粛等による生活の変化
4月～5月	自分や家族の感染	自粛等による生活の変化	生活用品などの不足
6月～7月	自分や家族の感染	自粛等による生活の変化	自分や家族の仕事や収入
8月～現在	自分や家族の感染	自粛等による生活の変化	自分や家族の仕事や収入

セクハラ・パワハラ・メンタルヘルスのことなら合同労務『こころのほっとステーション』へ

◆困ったこと・ストレスに感じたこと

(1) 感染や感染症の情報に関すること

…「自分や家族が感染するかもしれないこと」(75.5%)

(2) 生活に関すること

…「医療用品・衛生用品(マスクなど)が入手困難なこと」(57.6%)

「旅行やレジャーができないこと」(50.4%)

(3) 医療・福祉、仕事に関すること

…「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」(43.1%)

(4) 家族などに関すること

…「家族・親戚・友人などに会えないこと」(47.9%)

◆日常生活における変化(新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と比べて)

◎睡眠時間、飲酒量について、増加した人と減少した人はほぼ同程度。

◎運動量は、約4割の人が「減少した」と回答。

◎ゲームをする時間は、約2割の人が「増加した」と回答。

◎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結果概要

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_15766.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_15766.html)

事務所よりひとこと

◆『いまここケア』～おうちで誰でもできる心のケアを実践してみよう！

厚生労働省では、特設サイト「こころの耳」の中で、新型コロナウイルス感染症に関連した不安やストレスと上手に付き合う方法について、専門家からのアドバイスや相談窓口などを紹介しています。筆者おすすめのメンタルヘルス情報サイト『いまここケア』は自宅で過ごす方向けに、ストレス対処や心の健康を保つための情報が得られるサイトです。メンタルヘルス対策にぜひお役立てください。

「いまここケア」～Stay at Home でもできる心のケア

◇ マインドフルネス(呼吸と瞑想)

⇒「今この瞬間にあるがままに注意を向ける」ことを通して、心の元気を保つ方法

◇ 行動活性化(元気になる行動)

⇒日々の生活の中で楽しさや達成感につながる活動を少しでも増やしていく

◇ 身体活動(体を動かす)

⇒心の健康のためには、身体を動かすことも大切

◇ 睡眠(睡眠の質の改善)

⇒お薬を使わずに睡眠リズムを調整する方法

◎東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野「いまここケア」

<https://imacococare.net/>