

修士論文（要旨）  
2021年7月

ボランティア活動をしている高齢者の COVID-19  
感染症拡大時下での自粛生活の特徴  
—精神的健康状態と生活上の工夫との関連—

指導 長田 久雄 教授

老年学研究科  
老年学専攻  
219J6003  
金光 真理

Master's Thesis (Abstract)

July 2021

Characteristics of volunteering older people's lifestyle  
during the COVID-19 pandemic  
: The association with Japanese version of WHO five well-being  
index and how to maintain life

Mari Kanamitsu

219J6003

Master's Program in Gerontology

Graduate School of Gerontology

J.F. Oberlin University

Thesis Supervisor: Hisao Osada

## 目次

第1章	はじめに	1
第2章	先行研究	2
第3章	研究方法	3
3.1	研究の目的	3
3.2	用語の定義	3
3.3	研究協力	3
3.4	対象者	3
3.5	アンケート調査方法	4
3.5.1	アンケート調査目的	4
3.5.2	調査項目	4
3.5.3	統計解析	4
3.6	インタビュー調査方法	5
3.6.1	インタビュー調査目的	5
3.6.2	インタビュー調査対象者	5
3.6.3	インタビュー調査方法	5
3.6.4	インタビュー調査分析	5
第4章	結果	5
4.1	アンケート調査結果	5
4.1.1	精神的健康状態（WHO-5-J 値）との関連	5
4.1.2	COVID-19 以前と自粛生活中の対人交流頻度	6
4.1.3	地域による違い	6
4.2	インタビュー調査結果	7
4.2.1	インタビュー調査対象者の属性	7
4.2.2	インタビュー調査が行われた頃の日本の状況	7
4.2.3	インタビュー調査結果	7
第5章	考察	9
5.1	自粛生活中の精神的健康状態	9
5.2	自粛生活の工夫	10
5.3	COVID-19 の高齢者に対する影響	11
5.4	都市部と地方都市の違い	11
第6章	本研究のまとめと限界	11
謝辞		12
引用文献		I - II
図表		①-⑯

## 第1章 研究の背景と目的

2019年に世界中に感染が拡大したCOVID-19は、日本では4回の緊急事態宣言が出されており(2021年7月19日現在)、長期に渡り行動自粛が求められた<sup>1)2)3)</sup>。このような状況下で感染すると重症化しやすいとされた高齢者は、感染予防のために外出を控えようとするのが考えられ、生活への影響が大きいと予測ができた。そのため、本研究では地域在住高齢者がCOVID-19感染拡大時の精神的健康状態をどのように維持したか、生活でどのような工夫をしたかを調査することを目的とした。

## 第2章：研究方法

### 2.1 研究協力と用語の定義

本研究は東京都健康長寿医療センター研究所、社会参加と地域保健研究チーム(以下研究チーム)の協力の下行った。アンケート調査は研究チームが2020年9月~2021年1月に行ったデータの一部を使用した。

用語の定義として、「自粛生活」とはCOVID-19感染症の流行が拡大した2020年1月から調査時点までの生活とした。

### 2.2 対象者

地域の子どもたちに読み聞かせのボランティア活動をしている、NPO法人りぷりと・ネットワーク(以下同法人)の会員423名を対象者とした。同法人は東京都、神奈川県、滋賀県長浜市で継続的に活動を行っていたが<sup>21)22)</sup>、COVID-19感染症流行初期にはいずれの活動エリアでも活動を一時休止し<sup>23)</sup>、その後徐々に活動を再開した。

### 2.3 アンケート調査

アンケート調査項目は(1)基本属性：性別、年齢、仕事の有無、居住形態(一人暮らし、同居人あり)、活動エリア(都市部は東京都・神奈川県、地方都市は滋賀県長浜市)(2)自粛生活中的の生活の様子：COVID-19をどのように感じるか、メールでやりとりをする頻度、インターネットで情報を検索する頻度(3)自粛生活中的の健康状態：精神的健康状態(WHO-5-J値)、主観的健康感(4)対人交流頻度(4件法)：別居の家族や親戚との交流、友人や近所の人たちとの交流である。分析はMann-Whitney U検定、Kruskal-Wallis検定、Wilcoxon符号付順位検定、 $\chi^2$ 検定で行い、統計解析にはSPSS,Ver.27を使用した。

### 2.4 インタビュー調査

調査は2021年1月にアンケート調査に参加した対象者の中から都市部エリア(東京都・神奈川県)から任意に選んだ6名に行った。方法はビデオ会議ツールZoom、または電話を使って40分間、インタビューガイドに基づいて半構造化面接を行い、自粛生活の様子と生活で工夫したこと、COVID-19についてどのように考えているかについてインタビューを行った。内容分析には佐藤<sup>25)</sup>質的データ分析方法を使用した。

倫理的配慮として桜美林大学研究活動倫理審査委員会の承認(番号20021)を得た。

## 第3章 結果

### 3.1 アンケート調査結果

アンケート調査の回収率は87.9%(423/481)であった。精神的健康状態(WHO-5-J)と関連では「メールのやりとりをする、頻度が高い」「インターネットで情報を検索する、頻度が高い」「主観的健康感が高い」はWHO-5-Jが高いと関連があった。また対人交流では「友人や近所の人たちと直接会う、週1回以上」がWHO-5-Jが高いと関連があった。

COVID-19前と自粛生活中的の対人交流頻度の比較では「別居の家族や親戚と直接会う」

「友人や近所の人たちと直接会う」「友人や近所の人たちと電話やメールをする」の3項目で自粛生活中に頻度が減少したが、「別居の家族と電話やメールをする」の頻度は変化がなかった。

都市部と地方都市の比較では、自粛生活中の精神的健康状態に都市部と地方都市の違いはなかった。

### 3.2 インタビュー調査結果

結果は【1】地域在住高齢者に共通と考えられた11のテーマ「不安や不満」「緊急事態宣言中と解除された頃の外出」「対人交流と通信手段」「体調の変化と運動」「生命や死生観について」「COVID-19を意識した時期」「活動の再開」「収束についての見通し」「感染症についての考え方」「社会問題や環境問題」「自粛生活で行ったこと」を抽出した。また【2】調査団体特有と考えられた3項目のテーマ「ボランティア活動の継続」「情報の提供と共有」「自粛生活で行ったこと」を抽出した。

## 第4章 考察と研究の限界

高齢者への影響については対象者の90%以上がCOVID-19を怖いと感じており、様々な不安や不満を抱えていたと考えられた。国内外の先行研究でも自粛生活中の高齢者の精神的健康状態は低くなっていた<sup>12)13)</sup>、また身体的活動量が低下した<sup>14)15)16)</sup>ことが示されており、影響はあったと考えられた。

自粛生活中の対人交流頻度は減少していたが、友人や近所の人たちと直接会う頻度が多いことは精神的健康状態が高いと関係しており、同法人が出来る範囲での活動を継続したことは対象者の精神的健康状態に影響し、さらに会員同士の相互交流や必要な情報を得ることに役立ったことが考えられた。しかし、感染拡大時の情報が交錯する中では高齢者が適切に必要な情報を得ることは難しいと考えられ、地域在住高齢者がどのようにして情報を得ることが出来るかは今後の課題と考える。

生活上の工夫として様々な工夫がなされていたが、その中で直接会う対人交流を補う方法では、メールやインターネットは使用していたが、離れていても対面で話すことができるビデオ会議ツール（Skype, Zoom, LINE等）は幅広い対人交流には使っておらず、これは国内外の先行研究でも示されており<sup>17)20)</sup>、この時期の高齢者にとってビデオ会議ツール等は身近な方法ではなかった、または使いたかったが使い方のサポートを得られなかったことが考えられた。読書は元々本を読むことやテーマを深く読み込むような習慣があったことが推察でき、さらに収束後にボランティア活動に役立てようとする意識があったことは自粛生活を充実させたと考えられた。運動は元々の運動習慣に加えて、自粛生活に活動量が減少しないように運動の必要性についての情報を仲間や同法人から得ていたことも継続した要因と考えられた。

最後にCOVID-19をどのように考えるかについて、生命や死生観について語られたことは感染拡大時下で病床のひっ迫が伝えられていたこともあるが、高齢者にとってこのようなテーマを考えさせられる時期であったことが考えられた。

研究の限界としては、本研究の対象者はボランティア活動が出来るような比較的健康的な高齢者であり、結果を地域在住高齢者に一般化ができない。また日本での感染第3波頃までの結果であり、その後も感染が拡大していることを考えるとさらに自粛生活が長期化した時の影響については調査が必要である。

## 引用文献

- 1) 厚生労働省:COVID-19 国内の発生状況  
(<https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kokunainohasseijoukyou.html>,2021.6.6 アクセス)
- 2)厚生労働省：新型コロナウイルス感染予防のために  
(<https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-iryousoualudan.html>,2020.10.28 アクセス)
- 3) NHK:特設サイト新型コロナウイルス  
(<https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/chronology/>,2021.4.25 アクセス)
- 4) Yamamoto T, Uchiumi C, Suzuki N, et al.: The Psychological Impact of ‘Mild Lockdown’ in Japan during the COVID-19 Pandemic; A Nationwide Survey under a Declared State of Emergency, *International Journal of Environmental Research and Public Health*,17,9382(2020).  
(<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33333893/>,アクセス 2021.4.7)
- 5) Elder G H: *Children of the Great Depression; Social Change in Life Experience*, The University of Chicago Press(1974). (本田時雄他訳：大恐慌の子どもたち,明石書店 (1997).
- 6) Baltes P B, Reese H W. Lipsitt L P: *Life-Span Developmental Psychology*, *Annual review of psychology*, 31,65-110(1980).
- 7)総務省統計局:高齢者の人口  
(<http://www.stat.go.jp/data/topics/topi1261.html> (2021.3.29 アクセス)
- 8) 藤田幸司,藤原佳典,渡辺修一郎,他：地域在宅高齢者の外出頻度別にみた身体・心理・社会的特徴, *日本公衆衛生雑誌*,51(3),168-180(2004).
- 9) 藤原佳典,杉原陽子,新開省二：ボランティア活動が高齢者の心身の健康に及ぼす影響；地域保健福祉における高齢者ボランティアの意義, *日本公衆衛生雑誌*,52(4),293-307(2005).
- 10) 岩佐一,権藤恭之,増井幸恵,他：日本語版「WHO-5 精神的健康状態表」の信頼性ならびに妥当性；地域高齢者を対象とした検討, *厚生*の指標,54(8),48-55(2007).
- 11) 岩佐一,稲垣宏樹,吉田祐子,他：地域在住高齢者における日本語版「WHO-5 精神的健康状態表」(WHO-5-J)の標準化, *老年社会科学*,36(3),330-339(2014).
- 12) Fujita K, Inoue A, Kuzuya M, et.al, *Mental Health Status of the Older Adults in Japan During the COVID-19 Pandemic*, *Journal of the American Medical Directors Association*,22(1),220-221(2021).
- 13) 佐藤洋一郎, 大内潤子, 林裕子 他, 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 流行初期における地域高齢者の健康関連 QOL, *理学療法科学*, 35(6), 813-818(2020).
- 14) Arai Y, Oguma Y, Abe Y, et.al. , Behavioral changes and hygiene practices of older adults in Japan during the first wave of COVID-19 emergency,*BMC geriatrics*,21(1),pp.137(2021).  
(<https://doi.org/10.1186/s12877-021-02085-1>, アクセス 2021.4.21)
- 15) Shiratsuchi D, Makizako H, , Nakai Y, et.al., Association of Health Literacy with

- the Implementation of Exercise during the Declaration of COVID-19 State of Emergency among Japanese Community-Dwelling Old-Old Adults, *International Journal Environmental Research and Public Health*,18:2100(2021).  
(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7926347/>, アクセス 2021.4.7)
- 16) Sasaki S., Sato A., Tanabe Y., et.al, Associations between Socioeconomic Status, Social Participation, and Physical Activity in Older People during the COVID-19 Pandemic: A Cross-sectional Study in a Northern Japanese City, *International Journal Environmental Research and Public Health*,18(4) (2021).  
(<https://www.mdpi.com/1660-4601/18/4/1477>,アクセス 2021.4.29)
- 17) Takashima R, Onishi R, Saeki K, et.al., Perception of COVID-19 Restrictions on Daily Life among Japanese Older Adults: A Qualitative Focus Group Study, *Healthcare*,8(4),450(2021).  
(<https://www.mdpi.com/2227-9032/8/4/450>,2021.4.22 アクセス)
- 18) Luchetti M ,Lee J H, Aschwanden D, et.al.: The Trajectory of Loneliness in Response to COVID-19, *American Psychologist*,75(7),897-908(2020).
- 19)Wang C, Pan R, Wan X: Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China, *International Journal of Environmental Research and Public Health*,17,1729(2020).  
(<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32155789/>, アクセス 2021.4.7)
- 20) Kotwal A A, Holt-Lunstad J, Newmark R L, et.al., Isolation and Loneliness Among San Francisco Bay Area Old Adults During the COVID-19 Shelter-in-Place Orders, *Journal of the American Geriatrics Society* ,69(1),20-29(2020).
- 21) NPO 法人りぷりんと・ネットワーク HP  
(<https://www.nporeprints.com/>, 2021.6.11 アクセス)
- 22) 藤原佳典,西真理子,渡辺直紀, 他 : 都市部高齢者による世代間交流型ヘルスプロモーションプログラム; “REPRINTS”の 1 年間の歩みと短期的効果, *日本公衆衛生雑誌*,53(9),702-714(2006).
- 23) NPO りぷりんと・ネットワーク : りぷりんと・ネットワークニュースレター,18(通算42),1- 4(2020).
- 24) WHO-5 精神的健康状態表(1998 年版),WHO Collaborating Centre in Mental Health([www.med.oita-u.ac.jp/WHO-5\[1\].pdf](http://www.med.oita-u.ac.jp/WHO-5[1].pdf),2020.12.15 アクセス).
- 25) 佐藤郁哉: 質的データ分析方法; 原理・方法・実践, 新曜社(2008).
- 26) 古谷野亘: 高齢期の社会関係 ; 日本の高齢者についての最近の研究, *聖学院大学論叢*,21(3),191-200(2008).
- 27) 西川満則, 高梨早苗, 久保川直美,他, アドバンスケアプランニングとエンドオブライフディスカッション, *日本老年医学雑誌* 52(3), 217-223(2015).