

コロナ時代の新しい気づきや生活・行動・仕事の変化について

健康

健康のありがたさ

- 健康第一を実感
- 日々の体力づくりの大切さ
- 健康でいられるありがたさ
- 食べる・飲む・便が出ることに感謝
- 「新しい習慣」でだんだん体調が良好に
- 体調がいいと気分が前向きになる

健康意識の高まり

- 手洗いうがいの習慣が定着した
- 風邪をひかなくなった

睡眠

- 規則正しい睡眠リズムになった
- 寝る前の瞑想習慣
- 睡眠が改善して生活しやすくなった
- 生活にメリハリが出た

やめられた!

- 禁煙できた
- ギャンブルをやめた

運動

- 運動すると気持ちポジティブになることを体験した
- 腰痛が治った
- 風邪をひきにくくなった
- 筋トレ、ラジオ体操、散歩、ヨガの習慣がついた



つながりと絆

「あたりまえ」の再発見

- ふだんの生活は当たり前でないことを知った
- たわいもない会話がこんなにも楽しい
- 「なんでもないこと」のありがたさ
- 今後は〇〇を大事にしよう

つながり・交流

- 対面での交流の大切さ
- 電話やLINEでも思いは伝わる
- オンラインでも絆が深められた
- SNSで友達と連絡をする機会が増えた



みんなと一緒に

人間の一体感・連帯感

- みんなでマスク手洗いをしたから、集団での風邪がはやらなくなった
- みんなで未知のウイルスに立ち向かっている
- 感染対策を通じた連帯感
- 同じニュースをみんなで追っている

助け合いとやさしさ

- マスク不足のときに全国で助け合った
- みんなが少し優しくなった
- 人の親切さに気づくようになった
- 相手に迷惑をかけないことをみんなが考えている
- いろいろな生き方や価値観に寛容になった
- 社会貢献したいと思った



仕事のこと

「あたりまえ」の見直し

- 仕事ができるありがたさ
- 本当に必要な業務が見直して無駄が減り、仕事しやすい体制を作れた
- みんな創意工夫して良いアイデアが生まれている
- 働き方改革が加速浸透した
- 自分たちで新しい運営体制を考えて作り上げた経験
- 不要な会議が減り効率化された

会社に感謝

- 大変な時期だったが会社が柔軟に対応してくれた
- 会社が従業員のことを思い心配していることを感じた

職場の一体感

- 多職種との絆が深まった
- 一致団結力を実感し、感謝した

リモートワークできる発見

- 家でも仕事ができる喜び
- 新しい働き方が社会全体に進んだ
- 通勤がないことで朝から元気に働ける

仕事を変えるきっかけ

- この機会にやってみたい仕事に就けた
- 転職するきっかけになった



私生活のこと

家族への思い

- 家族と過ごす時間が増えた
- 会話が增えた
- 子どもと遊べて楽しい
- 思いやりの気持ちが増した
- 遠くにいる家族に愛しさを感じた

料理が楽しい

- のんびり、じっくり料理ができた
- レパートリーが増えた
- 自炊を始めた
- 健康を意識したメニュー
- 1日3回食べるようになった
- お菓子作りが楽しい
- パン作りができた感動

日常の中に新しい発見

- オンラインでこんなにできる!
- テイクアウトの美味しいお店
- ふだんの景色の美しさ

新しい趣味にチャレンジ!

- やりたいことをやってみないと損!
- 新しく始めたことが意外と続けられてビックリ
- 意外な楽しさを発見
- 刺繍、楽器、アウトドア体験、ロードバイクetc...

おうち時間も楽しすぐぞせる

- 家で遊ぶのも意外と楽しかった
- 家でもすぐせる自分に気づいた
- 今までやらなかった家事を楽しめた
- 読書、ゲーム、音楽、トランプ、掃除、ガーデニング、花を飾る、パズル、インテリア、ペットを飼うetc...



時間を有意義に使う

時間の有効活用

- 今までより時間を有効に使えるようになった
- 通勤時間の分を活用できた
- 人生の残りの時間をいかに楽しく過ごすか考えた

自己成長

- これまで時間がなくてできなかった勉強ができた
- 新しいことにチャレンジ
- やりたかった語学学習ができた



ちょっと違った視点からの気づき

価値の再発見

- 本当に大切にしたいものに気づいた
- 大切にしたい人間関係がわかった

しがらみからの開放

- コロナを理由に断れる人間関係があった
- ストレスのあった関係を清算できた

お金の使い方

- いらぬ出費に気づけた
- お金の使い方の価値観が変わった
- 無駄遣いが減った
- 給与は減ったが使うところがなく貯金が増えた
- キャッシュレス決済のやり方を学べた
- 今後は思い出を増やすことにお金を使おう



しなやかな心の変化

自分らしく生きよう

- 自分のやりたいと思う生き方でいい
- 焦ってもしかたがない
- 無理しない
- なんとかなる
- 信じたことをブレずにやる
- やれることを、やれるときにやろう
- 今しかできないこともある
- できることから始めよう
- 自分なりの生活を自分なりに楽しむ

生きていること

- 生きていることに感謝
- この世界にいることの幸せ
- 生きているだけでラッキー
- 後悔のない人生にしよう

変化に適応する

- 意外とそれなりに受け入れられた驚き
- 新しい価値観をもてた
- 図太く生きてみよう



▶新しい気づきや変化として、特に、「健康の大切さを意識するようになった」ことを経験したのは81%と高い割合でした。自由記述では、自分自身の可能性や強みに気づいたり、健康的な生活習慣が身についたという内容がみられました。同じ目標に向かって団結して行動することが、集団の連帯感を生み、親切心や社会貢献意識につながったという気づきもみられました。

▶このようなポジティブな気づきや変化は、新型コロナウイルス感染症によって困難な思いをされた方々にとってむしろその記述を読むことで苦痛を感じることもあるかもしれません。多くの方がポジティブな経験をしていると感じ、疎外感を感じられることがあるかもしれません。被害の渦中にある方にとっては、ポジティブな側面を逆境の中に探す行為が、怒りや抵抗、悲しみの気持ちを高めることがあります。そのため、本調査の結果からネガティブな感情をもつことがあったとしても、それはとても自然なことです。本学術調査の結果は、決してポジティブな振り返りを促すためのものではありません。日本人労働者の体験を量的・質的に記述し、整理することで現象を記録するために行われています。本調査のテーマは、十分な配慮と慎重さが求められる内容です。

▶実際、回答者のうち45.3%は自由記述に「特になし」と回答していました。回答選択肢が提示される形式の設問では、何らかのポジティブな経験したと回答していたとしても、その振り返りを促されることを不快に感じる人もいらっしゃる考えられます。感染症そのもの自体は肯定的にとらえられるものではありません。それは災害であり、多くの人にとって逆境と感じられることは確かです。そして、この苦痛が永遠でないことをこころにとどめながら、その苦痛と違った視点から向き合おうと自然に思えるまでは、この苦痛とともにある（身を任せる）ことも大切なことです。つらさの中にとどまる期間が、自分自身の中に新しい成長の土台をつくるための土壌を作ることもあるでしょう。ただ、苦しみの中にいるときにもすでに「成長の芽」が感じられる人もいますし、他の人がどのような意味をコロナ禍に見出しているか知ることで、自分の中に新しい気づきや今後の展望が持てるということもあるかもしれません。危機への対処は人生の転換点（ターニングポイント）になることもあります。

▶また、もともと個人の特性として心理的柔軟性や楽観性が高い方で、ポジティブな意味の見出しが得意な方が自由記述に多く回答している可能性があります。逆に言えば、心理的資源や特性によって、つらい経験の中で得られたことやポジティブな変化を見つけることが難しい方がいると考えられます。そのような気づきを他者から促すことは困難であると言われてはいますが、日常的な人と人とのかかわりの中で共感しながら語り合い、自然に振り返りを経験していくプロセスが効果的であることが知られています。同じ経験をもつ者同士として、ネガティブなことも、ポジティブなことも含めてこのコロナ禍での経験について誰かと語り合う機会があることは大切かもしれません。ただし、繰り返しではありますが、個別の経験や生活への影響には大きな個人差があるため、十分な配慮と慎重さが求められるテーマです。

出典：[コロナ時代の新しい気づきや生活・行動・仕事の変化について](#)（公開：2020.12.25）

東京大学 医学系研究科 精神保健学／精神看護学 分野