

筑波大学社会・国際学群国際総合学類

卒業論文

災害に対する日本人の精神性

ーコロナ環境下における「新しい日常」の受容ー

2021 年 1 月

氏 名：福原英里子

学籍番号： 201610398

指導教員：関根久雄

目 次

第1章 序論	1
1. 研究目的	1
2. 研究方法	3
第2章 災害とは	5
1. 災害の定義	5
(1) 国際組織による災害の定義	5
(2) 日本国政府および国内組織による災害の定義	6
(3) 学術論文及び災害医療分野における災害の定義	7
(4) 本稿における災害の定義	8
2. 災害の分類	9
(1) 原因別分類	9
(2) 発生場所による分類	10
(3) スピード・期間による分類	11
3. 感染症とその他の災害	12
(1) 感染症の比較対象となる災害の条件	12
(2) 自然災害と感染症の差異	13
第3章 災害に対する日本人の精神性	16
1. 分析概念	16
(1) ストレスコーピングとストレス反応とは	16
(2) コーピングの分類と有効性	17
(3) ストレスコーピングの測定方法と尺度	19
2. ストレスコーピングからみる日本人の災害観及び精神性	29
(1) 回避対処	29
(2) 積極的対処	34
第4章 コロナ環境受容についての調査	39
1. 調査方法と質問項目の設定	39

(1) 調査方法	39
(2) 質問項目とその目的	39
2. 調査結果	41
(1) 基本項目	41
(2) 回答者のストレス状況	43
(3) ストレスコーピング	45
3. 調査結果の分析及び考察	48
(1) 日本人のコロナ環境下でのストレス状況に関する考察	48
(2) 日本人のコロナ環境下でのストレスコーピングに関する考察	51
第5章 結論	56
注	60
参考資料	63
参考資料 1	63
参考資料 2	64
参考文献	71
Summary	75
謝辞	78

図目次

図 1 被害発生スピードによる分類	11
図 2 発生形態(onset)と持続時間(duration)による分類	12
図 3 回答者の年齢分布	42
図 4 回答者の性別分布	42
図 5 新型コロナウイルス感染症に対する不安を感じる人の割合	43
図 6 新型コロナウイルス流行前とのストレスの変化	44
図 7 コロナ環境下におけるストレスコーピング尺度	46

表目次

表 1 日本語版 Brief COPE 尺度	21
表 2 坂田によるコーピング尺度のカテゴリーと下位項目	23
表 3 大塚と坂田のコーピング尺度の共通項目	26
表 4 積極型対処コーピングと回避型対処コーピング	28

第1章 序論

1. 研究目的

2020 年は東京オリンピックが行われ、かつそれによる正の経済効果⁽¹⁾が期待されるとともに、国際的な移動が活発になると日本人をはじめ多くの人が予想していた。しかし同年 1 月頃より新型コロナウイルスによる感染症が中国武漢を発端に影響を見せ始め、その後、新型コロナウイルス感染症が世界に蔓延した。世界保健機関（以下 WHO）のテドロス事務局長がパンデミック（世界的大流行）を宣言した 3 月初旬頃には、世界の感染者数は 10 万人を超え⁽²⁾、世界各国政府が講じる感染症対策によって人々の生活は一変している。世界的に国境を越えた移動が制限され、海外ではロックダウンと呼ばれる都市封鎖が行われた国もある。日本国内においても、4 月 7 日に首都圏を中心に緊急事態宣言が発出され、その後 4 月 16 日に対象が全都道府県に拡大された。5 月 25 日に解除されるまでの期間、日本国政府は外出の自粛、施設の利用制限、催物の開催制限の協力を国民に要請した[内閣官房 2020:1-3]。こういった状況下で、専門家からは新型コロナウイルス感染症の終息には時間がかかるという認識が出され⁽³⁾、感染症対策を日常に取り入れ習慣化することを目的に「新しい生活様式」や「新しい日常」⁽⁴⁾という言葉が報道でも繰り返し使用されている。

しかし、生活様式や環境の変化を受け入れることは、容易ではない。内閣府の調査によると、2020 年 6 月時点で感染症拡大以前と感染症の影響下での人々の生活に対する満足度に変化が見られる。「非常に満足している」を 10、「全く満足していない」を 0 とする調査において、感染症拡大以前は全体平均が 5.96 であった生活の満足度が感染症影響下では 4.26 に低下したという[内閣府 政策統括官 2020:7]。さらに、2020 年 8 月に行われた筑波大学の太刀川らによるアンケート調査では、中間報告ではあるものの回答者 7,309 人のうち、「新型コロナウイルスに関連してストレスをとっても感じた」、あるいは「少し感じた」と回答した人の割合は 8 割に達したという⁽⁵⁾。つまり、新型コロナウイルス感染症による生活や環境の変化や、経済状況や感染症への不安などに対するなんらかのストレスを抱えている人々は少なくない。また、日本医師会総合政策研究機構は、2020 年 7 月時点で外出自粛や人との交流の減少により精神的不調を訴える人が約 4 割、運動不足などから体の不調を訴える人は 2 割おり、

生活様式の変化による精神衛生上及び身体上の健康への影響に対策を講じる必要があるという調査結果を出した[江口・出口 2020:4-7]。この調査から人々が新型コロナウイルス感染症流行下において、ストレスを抱えているだけではなく、実際に健康状態への影響が出ていることがうかがえる。

一方で、新型コロナウイルス感染症に限らず、感染症流行や自然災害など個人の力では解決できない事態に見舞われ、生活が変化することは決して珍しいことではない。特に日本は、世界第4位の自然災害高リスク国⁽⁶⁾として WHO に指定されており、地震、津波、台風、洪水など大規模災害が毎年のように発生する。しかし、地震や感染症流行などの災害によってもたらされる環境の変化は、あらかじめ予測できるものではない。毎年のように引き起こされる災害によってもたらされた非日常や環境の変化に順応していく過程は簡単なものではなく、ストレス反応を引き起こす要因となる。ストレス・災害時心の情報支援センターが発行している災害時地域精神保健医療活動のガイドラインの中で、金は災害時には災害による心的トラウマ以外にも、新しい生活環境による社会生活ストレスが被災者に心的負荷を引き起こすと述べている[金 2003:3]。

では、日本人は災害によってもたらされるストレスや不条理に対してどのように向き合ってきた、もしくは向き合っているのだろうか。つまり、日本人はどのような精神性や災害観を持っているのか。前林は、日本人は災害に対し、「運命や罰であるという」という諦めを覚えると述べ、その根底に「無常観」があると指摘する[前林 2016:67-69]。この無常観とは、この世に不変なものではなく、出来事に固執しても仕方がないという考えに繋がるものである[前林 2016:68-69]。一方で、「無常観」を基底としつつも、常に無条件に葛藤もなく災害を「受容」してきたわけではない。松井は、為政者に怒りを転嫁する「天譴論（てんけんろん）」の存在を指摘している[松井 2013:4]。つまり、日本人の自然観や精神性が、「受容」だけではなく、ストレスへの別の形の対処行動（コーピング）として現れることも示されているのである。

このように日本人の自然観から、災害によってもたらされる不条理に対する対処行動には、どのようなものが存在するのかについては様々な議論がなされてきた。このような先行研究で対象とされている災害は、地震・火事・洪水などの日本人にとって古くから向き合ってきた自然災害を想定する場合が多い。感染症流行下での人々の感じるストレスやストレス反応について議論されることはあっても、災害観や日本人

の精神性を語る際に、感染症蔓延下での人々の精神性はあまり対象とされてこなかった。しかし、現在進行形で向き合うことを強いられている新型コロナウイルス感染症をはじめとする感染症流行も、個人の力では対処できない不条理を引き起こすものであり災害に含まれることもある。筆者は、災害として感染症をとらえなおした際に、人々が新型コロナウイルス感染症に対して抱える諦め、ないし怒りなどは、自然災害に見舞われてきた日本人の自然災害への向き合い方、つまり自然観や災害観に共通するものがあるのではないかと予測する。

そこで本稿では、災害によるストレス反応に対する受容の方法として、日本人が持つ災害観や精神性を先行研究から論述する。さらに、精神性を比較する上で分析概念を明確化する為に、ストレスコーピングストラテジーと照らし合わせて心理学的分析を基に論述する。それに加え、新型コロナウイルス感染症に焦点を当てる。どのように人々が非日常や環境の変化に折り合いをつけ、受け入れようとしているのか、アンケートを基に調査する。人々の新型コロナウイルス感染症によるストレスへの対処法を探ることによって、従来の自然災害における日本人の根底にある精神性や災害観が、新型コロナウイルス感染症流行下（便宜上、コロナ環境下と呼ぶ）での日本人のストレスコーピングとして活かされているのか明らかにする。

なお本稿では、広義の受容と狭義の「受容」を区別して用いる。表題で用いている受容という表現は、辞書の通り「受け入れること」として用い、ストレスや環境への適応の近接概念として用いる。一方で、「受容」とは心理学におけるコーピングの一種であり、ストレスや環境変化を受容し、適応するプロセスや方法の一例として位置付ける。具体的なコーピングの分類については第3章で述べる。

2. 研究方法

本稿では、日本人が持つ精神性や災害観を先行研究から論述し、ストレスへの対処行動を測定するコーピング尺度に基づいて分析を行う。加えて、新型コロナウイルス感染症流行下で感じるストレスや、それに対するコーピングとして、人々がどのように向き合っているのかをアンケートを通じて調査研究を行う。

本稿の構成は以下の通りである。まず第2章で本稿における災害の定義づけを行い、感染症を災害と含むことが可能であるか議論する。また、災害観を議論するうえで対象となる災害を、その条件と共に論述する。その上で、先行研究で主に対象とされて

いる自然災害と第4章で扱う感染症にはどのような差異もしくは共通項があるのか論述する。そして第3章では分析概念となるコーピング尺度を先行研究から述べたうえで、本稿で使用するコーピング尺度の作成を行う。また、先行研究での災害下における日本人の精神性や日本人の災害観を、作成したコーピング尺度と照らし合わせて、分析や分類を行う。さらに、第4章で人々が新型コロナウイルス感染症による環境変化にどのような不安やストレスを抱え、どのようなコーピングを行っているのかについてアンケート調査を行う。日本人の自然観や災害観が、実際のコロナ環境下で、同様のコーピングとして現れているのかを考察する。

第2章 災害とは

1. 災害の定義

(1) 国際組織による災害の定義

国際連合（以下国連）の下部組織であり、国際的な災害リスクの軽減や災害の被害を減少させることを目標に活動する国連国際防災戦略事務局（以下 ISDR、現国連防災機関 UNDRR）は、災害を以下のように定義している。

コミュニティまたは社会の機能の深刻な混乱であって、広範な人的、物的、経済的もしくは環境面での損失と影響を伴い、被害を受けるコミュニティまたは社会が自力で対処する能力を超えるもの。災害は、「ハザードに対する暴露」、「その時点での脆弱性の状況」、「潜在的な負の結果を軽減する、またはそれに対処するための能力または対策の不十分さ」の組み合わせとして説明されることが多い。災害の影響には、人命の損失、けが、病気、その他人間の肉体的、精神的もしくは社会的な福祉に対する負の影響、それらに加えた財産への損害、資産の破壊、サービスの損失、社会的・経済的な混乱、並びに環境の悪化などが含まれる[ISDR 2009:15-16]。

ISDR は、災害を社会の機能の混乱や損失を引き起こすものとして広く定義しており、具体的な例を示してはいない。一方で、被害の規模については被災コミュニティによる自力での対処能力を超えるものとしており、外部からの支援の必要性を暗に示している。また、災害は自然現象など危険の要因（ハザード）そのものではなく、被害を受けるコミュニティ側の脆弱性や対処能力にも起因することが述べられている。このことから、自然災害だけでなく、紛争や経済的混乱、感染症も災害として捉えることができる。一方で、工場現場での事故などの労災や火事など、被害の規模が小さくコミュニティ内での対処可能なものは災害とは見なしていない。

なお、ReliefWeb⁽⁷⁾が発行している用語辞典でも、上記の定義が採用されている[ReliefWeb 2008:22]。また、WHO も ISDR の定義を第一の定義としてあげている⁽⁸⁾ことから、ISDR による災害の定義は国際社会での災害の定義として広く採用されて

いることがうかがえる。

一方、WHO は ISDR による定義だけではなく、「地域の能力を大きく超え、国家及び国際社会レベルでの外部支援を要求する必要がある状況及び出来事」という災害疫学研究センター（以下 CRED）による定義を第 2 の定義として加えている⁽⁸⁾。WHO は、CRED の定義を加えることで、ISDR の定義では明示されていなかった外部支援の必要性をはっきり示している。また、WHO は自然災害(natural hazards)という用語が、自然災害（自然現象）の結果として起こる災害は完全に「自然なもの」で、避けることもできず、人間のコントロール範疇から外れているという誤解を招く恐れがあると指摘している⁽⁸⁾。ISDR も指摘しているように、災害は自然災害（自然現象）に内在するリスクそのものだけではなく、それに対する社会の脆弱性や、対策の不足によってもたらされるものである。このことについて WHO は、災害は人間の行動やその不足から、大部分が決定されるものであると明確に述べ、「自然災害」ではなく「自然災害（自然現象）に伴う災害」という言葉を使用すべきだと主張する⁽⁸⁾。なお、原文で使用されている”natural hazards”という表現は、日本語では一般的に「自然災害」と訳されるが⁽⁹⁾、文脈上、災害を起こしうる自然の脅威を指していると考えられる部分が見られるため、筆者は意図的に自然災害（自然現象）という様に断りを入れている。

(2) 日本国政府および国内組織による災害の定義

次に、日本国政府および国内の組織による災害の定義に着目をする。日本国政府によって発行されている災害対策基本法では、災害とは「暴風、豪雨、豪雪、洪水、高潮、地震、津波、噴火その他の異常な自然現象又は大規模な火事若しくは爆発その他その及ぼす被害の程度においてこれらに類する政令で定める原因により生ずる被害をいう」と述べられている。同法では、自然現象による災害（＝自然災害）を主に対象としており、国際組織における定義よりその意味は狭い。一方で自然災害の原因となる地震や暴風などの自然現象そのものではなく、それによって生じた被害をもって災害としている点は国際組織の定義とも共通する。

他方、政府組織から独立し、国内災害救護を活動の一つとしている日本赤十字社は、世界災害救急医学会（以下 WADEM）の理事長であった S. William A. Gunn による「人と環境との生態学的な関係における広範な破壊の結果、被災社会がそれと対応

するのに非常な努力を要し、被災地域以外からの援助を必要とするほどの規模で生じた深刻かつ急激な出来事」という定義を災害に適用している⁽¹⁰⁾。それは、災害対策基本法における定義よりも、WHO や ISDR のものに近く、「広範な破壊」という文言からも、一定程度以上の規模の災害を想定している。一方で環境との関わりにおいて生じる破壊に目を向けている点は、他の定義と異なる。自然が引き起こす被災社会における被害だけでなく、環境汚染または、地球温暖化といった人間が環境に及ぼす破壊による被害も程度によって災害とみなしうる可能性を含んでいる。なお、日本赤十字社による翻訳では削除されているが、Gunn は著書の中で上記の「深刻かつ急激な出来事」に、「干ばつのような場合、緩やかな」[Gunn 1992:15]という補足を加えている。加えて、日本赤十字社は被災社会のインフラとしての救急医療体制や、その能力、キャパシティによって同じ事象であっても災害になるか否かが変化する可能性を指摘している⁽¹⁰⁾。これは WHO や ISDR の指摘と一致している。

(3) 学術論文及び災害医療分野における災害の定義

Gunn は、2013 年に災害看護及び人道危機に関する用語集を発行しており、日本赤十字社が使用した定義に若干の変更を加えている。

自然もしくは人によって引き起こされる、人と環境との物的あるいは機能的な関係における広範な生態学的破壊の結果、存在する資源が必要量を満たさず、被災社会がそれと対応するのに非常な努力を要し、時に被災地域以外からの援助を必要とするほどの規模で生じた深刻かつ急激な(干ばつのような場合、緩やかな)出来事[Gunn 2013:48]。

Gunn は、1992 年の著書[Gunn 1992]で述べた定義と同様に環境と人との関係に着目しているが、物的な被害に留まらず、機能的な被害にも言及しており、ISDR の定義の「被災社会の混乱」に近いものを示している。一方で、外部支援の必要性については「時に」という表現を使うことで必須ではないとしている点は、WHO の定義とは異なる。

また、災害時に災害支援ナースを派遣し、災害時医療の要となる日本看護協会が災害支援ナースを育成する目的で発行している災害看護学習テキストで、増野と南は

日本の災害対策や対応に関する法令で共通している災害の定義をまとめている。増野と南は、災害を様々な原因によって生ずる被害であるということを他の定義と共通して述べており、被害について「国民の生命・身体・財産に生じる被害」とさらに具体的に定義している[増野・南 2007:2]。ただ被害の規模については、人的被害が一人であっても災害とよばれ、英語の *disaster* とは意味が異なると述べており、比較的規模の大きい被害を災害としている国際的な定義とは一線を画している[増野・南 2007:2]。

最後に、国際保健分野にて国際援助に関わり、三大感染症の克服を目指す世界エイズ・結核・マラリア対策基金において戦略・投資・効果局長を務める國井も同様に、災害の定義において重要なのは「現象・出来事」よりも「生ずる被害」であり、特に人間の生命・生活に対する影響・被害が災害を定義すると述べる[國井 2012:3]。國井は Gunn と異なり、環境や社会に災害が及ぼす影響よりも、生命や生活といった人間への直接的な影響に目を向けていることが特徴である。

(4) 本稿における災害の定義

上記の定義に共通しているのは、津波や地震、火災といった災害そのものよりも、このような現象によって人々や社会にもたらされる被害や被害の規模をもって災害と定義していることである。原因が自然であっても、人によって引き起こされるものであっても、人々や社会、環境に物理的、経済的、あるいは精神的被害が発生するものは災害と呼べると言える。一方で被害の規模については、共通の定義はない。WHO や ISDR などは、定義の中に「広範な」という文言を加えていることから、1 棟家屋の火事や数名の被害については災害とは言わないとみられる。また、被災地以外からの外部支援に必要性を災害の定義に加えているものもある。一方で、災害看護学習テキストでは被災者が 1 名であっても災害と呼ばれりと指摘している[増野・南 2007:2]。加えて國井は、日本の労働災害では一時に 3 人以上の被災者がいれば「重大災害」とみなされ、消防庁も死者 5 人以上または、死者及び負傷者の合計が 15 人以上であれば「災害」とであると定義していると述べる[國井 2012:3]。

本稿では、上記に挙げた災害の定義をふまえて、災害を、コミュニティまたは社会の機能に深刻な混乱をもたらし、発生原因によって、社会やコミュニティの構成要員あるいは社会全体に広範な人的、物的、経済的もしくは環境面での損失と影響を伴うもの。また、国家レベルもしくは国際社会レベルでの連携や外部支援を必要とする

状況にあるものと定義したい。

WHO や ISDR のように、国際的な支援を必ずしも必要としないが、国家レベルでの対策や連携、災害復興が必要となる規模での災害を想定する。なお、日本の災害の定義とは異なり、コミュニティや地域社会、国レベルでの被害を想定するため、数名の被害のものは災害とはみなさないとする。

上記の定義により、本稿において新型コロナウイルス感染症による被害も災害と含めることとする。新型コロナウイルス感染症によってロックダウンや経済活動の落ち込み等、社会機能への混乱が見られ、新型コロナウイルス感染症による健康への影響、又は経済状況悪化が顕著にみられる。新型コロナウイルス感染症は全世界で発生しているため、国際支援に必要等はすべての国に当てはまらないが、国レベルでの対応策や WHO や大手薬剤会社での国を越えたワクチン開発など、国際社会レベルでの対応や連携が行われている状況も上記定義としての災害に当てはまるものである。

2. 災害の分類

災害看護学習テキストでは、原因別分類、発生場所による分類、さらに被害・影響が発生するスピード・期間による分類の 3 つの区分によって災害进行分类している[増野,南 2007:2-21]。國井は災害看護学習テキストとは少し異なる 3 つの分類方法を「原因分類」、「発生形態(onset)」、「持続時間(duration)」と表現しているが、古典的な分類方法として原因分類をあげている[國井 2012:3-4]。

(1) 原因別分類

原因別分類とは発生した災害の発生原因による分類である。原因別分類では大きく、自然が要因となって引き起こされる自然災害(natural disaster)と事故や戦争など人の行動が引き金となって被害が発生する人為災害(human disaster)に分けられる。この点においては、災害看護学習テキストと國井による分類が共通している。さらに、自然災害の下位分類として、台風や洪水、高潮などの気象条件に原因がある災害を水気象学系、地震や火山活動等の地質学系、感染症等の生物学系の 3 分類を行っている点も共通している。

また、Gunn は著書の中で災害の例として、自然災害、人為災害(man-made disaster, man-conceived disaster)、技術災害、毒物災害、火災、環境災害、複合災害(complex

disaster, compound disaster)をあげている[Gunn 2013:48]。これらも災害を原因別に名前や定義づけを行ったものであり、原因別分類といえる。Gunn に特徴的なのは、日本語での人為災害もしくは人的災害をそれぞれ 2 つの異なる定義で分けて説明をしている。

Gunn によると、man-made disaster とは、自然現象をきっかけにして起きる災害であるものの、人間や社会の行動によって引き起こされる災害である。自発的か否か、急激であるか否か、直接的か間接的かなどの違いはあるが、深刻な結果を人々や環境を伴う。例として、技術災害、毒物災害、砂漠化、環境汚染、紛争、伝染病、火事をあげている[Gunn 2013:107]。

上記の定義や例から、Gunn のいう man-made disaster は看護学習テキストや國井の人為災害と似通っていると言える。一方、伝染病を自然災害ではなく、man-made disaster の例としてあげていることは、他の二者とは異なる部分である。つまり Gunn は伝染病を自然によるウイルスによって引き起こされるものではなく、ウイルスや細菌などの自然に内在する要因がきっかけではあるものの、人間同士の感染によって被害が引き起こされる人為災害だと考えている。

(2) 発生場所による分類

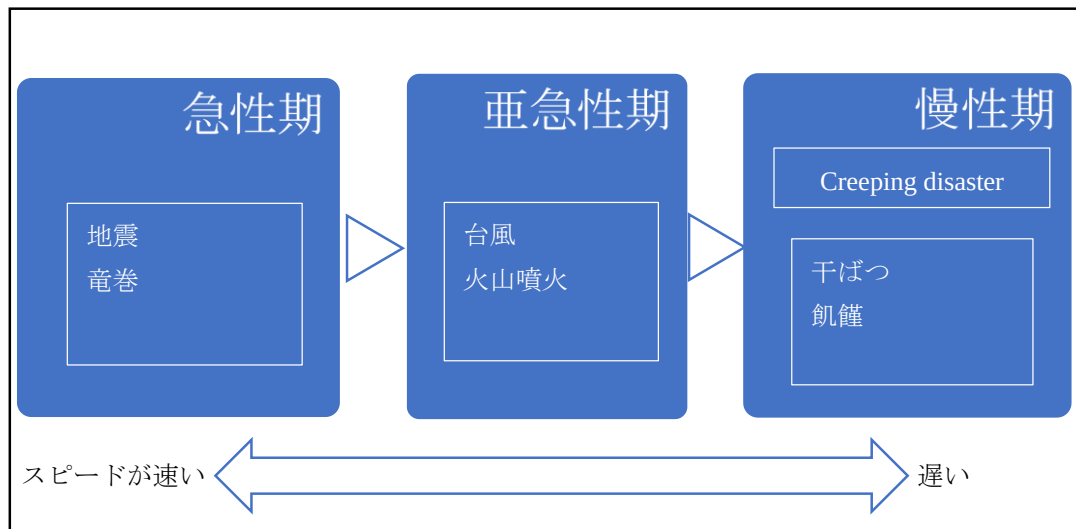
発生場所による分類は、原因別分類とは異なり、災害が発生した場所によって都市型災害と地方型災害の 2 つに分類ができる[増野・南 2007:3]。発生する場所によって、起こりうる災害自体に違いが出ることはもちろん、対処方法や起こりうる被害も異なる。災害看護学習テキストでは、都市型ではライフラインの寸断、希薄な人間関係によって被害がでやすくなり、地方では被災者が孤立しやすくなるという点を述べている[増野・南 2007:3]。

また、日本赤十字社は、都市で発生するか、地方で発生するかによって、災害と呼ぶか否かも変わってくると指摘している。地方では医療機関が少なく、キャパシティが少ないため、同程度の傷病者数でも「被災地域以外からの援助を必要とする」か否かが異なるからである⁽⁶⁾。本稿では被災地以外からの援助の必要性を、災害の必要条件とは定めていないため、日本赤十字社の指摘は当てはまらない。一方で、災害の重篤性は、上記の理由から発生場所によって異なる可能性は大いに考えられるものである。

(3) スピード・期間による分類

被害・影響が発生するスピード・期間による分類については、災害看護学習テキストと國井の分類に差異が見られる。災害看護学習テキストでは、災害発生から被害の発生までの時間の猶予が非常に短いものから長いものまで、急性期・亜急性期・慢性期に分類している（図 1）。災害看護学習テキストでは、急性期・慢性期の他に、警報を出すことができる災害を亜急性期として分類している[増野・南 2007:3]。つまり、今後技術が発展し、緊急地震速報などの精度が飛躍すれば、地震など急性期に属する災害が亜急性期に移行する可能性がある。

図 1 被害発生スピードによる分類

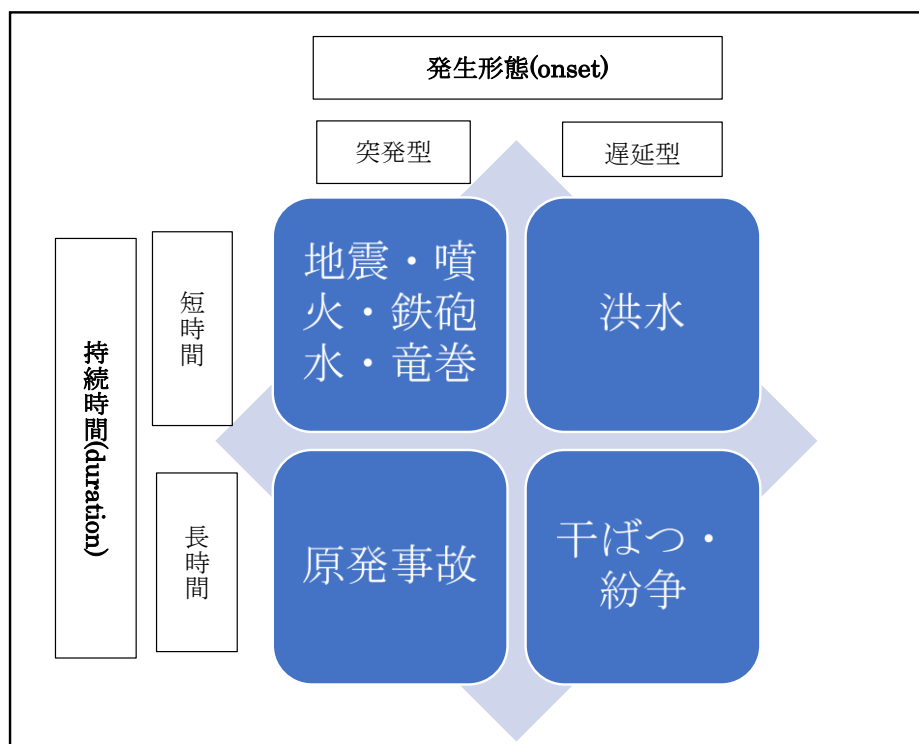


〔増野、南 2007:3; Gunn 2013:39〕より筆者作成

一方、國井は災害発生から被害発生までの時間的猶予に加え、被害の影響の長さによっても分類を行っている（図 2）。看護学習テキストにおける急性期と慢性期にそれぞれ対応するものとして、國井は突発型・遅延型をあげている。國井が遅延型としてあげている洪水は日本における突発的な洪水より、フィリピンやその他の地域で発生が見られる、徐々に水位が上昇し、浸水していくものである[國井 2012:5]。日本における突発的な洪水は鉄砲水として突発型に分類される。また、國井は災害による影響の持続時間による分類を提示しており、地震・竜巻・交通事故など持続時間が短期間であるものと、干ばつ・紛争・原発事故など長時間に

わたるものを例としてあげている[國井 2012:5]。

図2 発生形態(onset)と持続時間(duration)による分類



([國井 2012:5]より筆者作成)

また、Gunn は潜行性で進行が遅く、被害が広範囲かつ深刻であり、大規模な緊急支援が必要な状態になるまで明らかにならない“creeping disaster”をあげている。これは、災害看護学習テキストにおける慢性期や、國井の分類における遅延型かつ長時間のものと同様の定義である。Gunn は例として、飢饉・干ばつ・砂漠化・健康状態の悪化もしくは感染症流行をあげている[Gunn 2013:39]。

3. 感染症とその他の災害

本節では、感染症と先行研究における災害観を比較する上で、前節の定義に当てはまる災害の中でも、具体的に感染症との比較対象となる災害について述べる。その上で、精神性を比較する「従来の災害」と感染症の差異と共通項を論述する。

(1) 感染症の比較対象となる災害の条件

本稿では感染症と感染症以外の自然災害(natural disaster)における精神性に着目し述べる。自然災害に着目するのは、序論で述べた通り、日本人の精神性を見る上で新型

コロナウイルス感染症とその他の災害の比較をするためである。その為の条件として、以下の３点を設定する。

- ① 個人の力では解決できない事態であること
- ② 被害が国や地域レベルなど広範囲であること
- ③ 責任の所在がはっきりしないこと

労働災害などの人為災害は基本的に特定の労働環境に置かれている人によりのみ被害が発生し、被害が発生した環境または原因との関わりが強く、範囲が限定されやすい。一方で、自然災害は災害が発生しやすい地域に住んでいるか否かは関わってくるが、基本的に地域もしくは国レベルで被害が生じるものである。新型コロナウイルス感染症に関しても、全世界で発生しており、さらに地域レベルで被害状況に差が出ていることから、自然災害に共通する状況である。

さらに、人為災害では責任の所在がはっきりしており、責任の取り方についても法律で決定されている場合が多い。一方、感染症含め自然災害は、発生原因が人でない以上責任の所在に揺らぎがある。

以上の理由から、人為災害は分析対象となる災害観で想定されている災害には含まれず、自然災害が対象となる。一方、感染症とそれ以外の水気象学系と地質学系自然災害には差異がある。次節では、本稿での対象となる災害のうち、感染症と水気象学系と地質学系自然災害の差異について述べていく。

(2) 自然災害と感染症の差異

本項では自然災害（水気象学系と地質学系）と感染症の差異と共通項を述べる。これは、先行研究での日本人の災害観は、日本で歴史的に頻繁に発生している水気象学系と地質学系の自然災害を主に対象としているためである。先行研究で述べられている災害と本稿で取り扱う新型コロナウイルス感染症を含む感染症の違いを述べることで、そこから想定され得る被害及びストレス、さらにストレスへの対処法等にも差異が存在すると考えられる。日本人の自然災害への災害観と感染症下での精神性を比較するうえで、以下に述べる災害としての自然災害と感染症の差異を念頭に置く必要がある。なお便宜上、以下より自然災害は水気象学系と地質学系について述べ、感染症を含まないものとする。

前節で述べた通り、感染症は大きな区分の中では自然災害に含まれる。Gunn を除

き、感染症の発生原因であるウイルスは自然に期するものであるとの見方をされている。Gunn は感染症を **man-made disaster** として分類していることから、人間の行動によって引き起こされることを強調している[Gunn 2013:107]。一方、一般的に生物兵器によってもたらされるものを除き、ウイルスは自然に発生し人間に感染をするものであり、人間によって引き起こされる災害ではないとして、感染症も自然災害に含まれる場合が多い。また、前節で述べた3つの条件にも共通して当てはまっている。しかし、先に述べた原因別分類以外の分類や、一部の特徴から、自然災害と感染症には差異がみられる。

発生場所による分類では、自然災害はそれぞれの原因となる自然現象により発生しやすい地域と発生しにくい地域があり、ハザードマップなどに表される。一方感染症は地理的条件よりも、人口密度などの人的もしくは社会的要因に左右される。都市で感染が拡大しやすいため、都市型災害であるとも言えるが、人がいる場所であれば感染が拡大する可能性はあり、その他の自然災害よりも発生場所は非常に広範にわたるといえる。例として新型コロナウイルス感染症は2020年12月23日に南極大陸でも感染が発見され⁽¹¹⁾、すべての大陸で感染症が発生している。このような広範な災害は、地球温暖化等の特殊な例を除き、自然災害では珍しいものである。

また、発生スピードや継続時間による分類でも差異が存在する。自然災害は、種類によって発生スピードに違いは出るものの、一般的には突発型、もしくは急性期・亜急性期のものが多い。ある程度リスクは予測でき、ハザードマップは作成できるものの、自然災害の発生時期及び被害の程度を予測することは難しい。一方、新型コロナウイルス感染症をはじめとした感染症は、人と人の間で感染が拡大することにより被害が出るという特性上、感染拡大にある程度の期間が必要であり突発的な被害の発生は見られない。実際に中国の武漢でウイルスが発生したと言われている2020年1月から世界的なパンデミックが宣言されるまでに数か月の時間を要した。さらに、継続時間に関しても、日本で主に発生する地震・津波・台風・豪雨・火山噴火・大雪等⁽¹²⁾の自然災害は、短時間であるものが主である。しかし、感染症は終息に非常に長い時間がかかり、新型コロナウイルス感染症に関しても2021年1月時点で終息はおろか感染症流行が収束する目途はたっていない。

このように、災害の分類から感染症と自然災害に差異が存在し、被害の突発性や継続時間によって人々に与える影響やそれに対するコーピングにも差異が生まれるこ

とが予想される。

こうした自然災害と感染症の差異が、人々のコーピングに差異として現れるのか第3章、4章を通じて明らかにする。次章では、分析概念であるコーピングについて述べたうえで、自然災害に対する日本人の精神性を先行研究から述べていく。

第3章 災害に対する日本人の精神性

1. 分析概念

本節では日本人の災害観や精神性を分析する概念として使用するストレスコーピング尺度について論述する。まず、ストレスコーピングやストレス反応とは何か、ストレスコーピングにはどのような分類が存在するのか述べる。その上で、コーピングを測定するコーピング尺度を述べ、本稿における分析尺度を設定する。

(1) ストレスコーピングとストレス反応とは

心理学におけるストレスコーピングとは、ストレスフルな刺激を人々に与えるストレスの原因（ストレッサー）の解消、もしくは、ストレッサーによってもたらされる心理的な負担感や情動を処理し、軽減するためにとる何らかの行動のことである[斉藤・菅原 2007:235；坪井 2010:60]。例として、外に出かけられない外出自粛要請によってストレスを感じている場合、外出自粛要請またはそれによって家から出られない状況そのものがストレスを引き起こすストレッサーである。そのストレスを解消するために行う、新しい趣味に挑戦してみる、家の中で体を動かすようにするなどの行動がコーピングである。

一方、コーピングは実際の身体行動のみではない。認知の視点から、ストレスをモデル化し、ストレスコーピングを分類したラザルスとフォルクマンは、コーピングを「絶えず変化していく認知的努力と、行動による努力」と述べている[ラザルス・フォルクマン 1991:143]。つまり、ストレッサーをどのように受け止めるかといった点もコーピングに含まれ、意識的な行動だけでなく脳内で起こる無意識的な反応も含まれるのである。上記の例でいえば、外に出られない状況を「仕方がない」と思い受け入れる、今までできなかった事ができる良い機会だとポジティブに考えるなどの認知的な対処も、コーピングである。

そして、ストレッサーとそれに対処するコーピングの過程の中、結果として引き起こされる生体機能の変化が、ストレス反応である[坪井 2010:1]。坪井はストレス反応を、心理面・身体面・行動面の3方向への表出に分類をする[坪井 2010:1]。身体面では、動悸・過呼吸・高血圧・胃炎などがあげられ、行動面では闘争・逃走・過食過

飲、嗜癖があげられる[坪井 2010:1-2]。また、心理面でのストレス反応として最もよく見られるものは抑うつと不安であり、具体的には気持ちの落ち込み、意欲の低下、不眠、食欲不振、涙もろさ、苛立ちやすさ、集中力の低下、記憶力・判断力の低下、茫然自失、記憶喪失といった変化として現れる[金 2003:2；坪井 2010:1；大江 2012:32]。こういった一時的なストレス反応は、ストレスの程度や持続期間によってうつ病やパニック発作、PTSD（心的外傷後ストレス）といった疾患をきたすこともある[金 2003:2；大江 2012:32]。

また、大江は、東日本大震災や神戸大震災を例に、震災は「関係性の破壊」をもたらし、個人・家庭・地域・社会の潜在的な問題を浮き彫りにしたと述べている[大江 2012:33]。大江は例として、ストレス障害やアルコール・薬物依存、孤立・孤独死、家庭内暴力(DV)や虐待、自殺企図をあげているが[大江 2012:33]、これは震災に限った話ではなく、新型コロナウイルス感染症でも指摘がなされていることでもある。日本精神神経学会等がまとめた「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）流行下におけるメンタルヘルス政策指針 第1版」では、COVID-19 パンデミックのメンタルヘルスの影響の特徴として、ドメスティックバイオレンスや児童虐待の悪化や増加、アルコールや喫煙、薬物等への依存行動の誘発又は増強、自殺のリスクの引き上げ等が懸念されると指摘される[日本精神神経学会 2020:5-7]。

つまり、ストレスの解消やストレス反応の軽減のためのコーピングが十分に機能しない場合、PTSD 等のさらなる重篤なストレス反応や社会や個人の潜在的な問題が顕在化もしくは悪化してしまう。では、どのようなコーピングが有効とされているのだろうか。

(2) コーピングの分類と有効性

コーピングの分類として、心理学者は様々な分類を行ってきた。斉藤・菅原は様々なコーピングの分類を整理しており、大別すると方法による分類である積極的対処型と回避対処型が存在する[斉藤・菅原 2007:237]。積極的対処型は、接近型とも呼ばれ、ストレス状況に積極的に関わり対処を行おうとするものである。一方、回避対処型はストレス状況から遠ざかろうとするコーピングである[斉藤・菅原 2007:237]。一般には、回避対処型はストレスの軽減に効果的でなく、時にネガティブな影響を与えることすらあると指摘されている[ラザルス・フォルクマン 1991:137-138；斉藤・菅

原 2007:237,240]つまり、回避対処型は一時的なストレス反応の軽減には繋がるが、根本的なストレスを引き起こすストレッサーは解消されていないため、時間が経過すると再度ストレス反応が発生する可能性が高く、ストレス反応が繰り返すことによって悪化することもあるのである。しかし、積極的対処型コーピングがすべての状況に対して有効であるわけではない。積極的対処型なコーピングがストレスの軽減に有効であるのは、状況がコントロール可能である場合もしくは問題解決の可能性のある場合であり、コントロール可能性が低い、もしくは問題解決の可能性が非常に低い場合にはむしろ回避コーピングの方が有効であるという指摘がなされてる[ラザルス・フォルクマン 1991:138-140 ; 斉藤・菅原 2007:237,240 ; 坪井 2010:60]。これを、斉藤らは状況のとらえ方、つまり状況への認知的評価や、状況の文脈的变化がコーピングの効果に影響するとまとめている[斉藤,菅原 2007:240]。つまり、ストレッサーとなる状況をどの程度自身がコントロールもしくは解決できるのかを適切に判断し、それに見合ったコーピングを選択することが求められるのである。その為、自然災害や新型コロナウイルス感染症などの場合は、個人では問題解決や状況のコントロールが難しく、問題を回避しようとするコーピングの方がストレス反応を低減させやすいのである。

また、Billings と Moos は、上記の積極的対処型をさらに積極的行動対処(active-behavioral coping)と、積極的認知対処(active-cognitive coping)の 2 つに分類し、回避対処(avoidance coping)と併せてコーピングを 3 つに分類した[Billings・Moos 1981:141]。さらに、Billings と Moos の分類を参考に中野が作成した日本語版のコーピング分類とその下位項目と、Billings と Moos による下位項目を参考に 3 つの分類と下位項目を以下のようにまとめた[Billings・Moos 1981:146 ; 中野 2017:70]。

積極的行動対処：出来事の状況をもっと詳しく調べる

問題解決のために積極的行動にでる

問題の解決方法をいくつも考えてみる

家族とその問題について話し合う

専門家（医者、弁護士など）に相談する

運動をするなどポジティブな行動をとる

積極的認知対処：その出来事にプラスの面を見つける

一歩退いて出来事を冷静に見直す

物事の処理を妨げないように、心を落ち着けるようにする
妥協して困った出来事の中にも何か好いことを見つける
苦労をよい経験として活かす
導きや強さを求め祈る

回避対処 : 最悪の事態に備えて心の準備をする
人に当たって気分をまぎらわす
飲食をすることで緊張を和らげる
全て自分の胸のうちにしまっておく
忙しくすることで忘れてしまおうとする
それについて心配をしない

日本人の災害を分析するうえで、上記のコーピングの分類を用いて積極的対処及び、回避対処に分類をして論述をしていく。

(3) ストレスコーピングの測定方法と尺度

ストレス反応に対して、どのようなコーピングが行われるのか、その傾向を測定する（心理学及びストレスコーピングの文脈では数値化されるため、「測定する」という表現を使うことが多い）為の基準や質問項目となるのがコーピング尺度である。

コーピングの測定方法には調査的研究と実験的研究の2種類存在する。斉藤・菅原によると、調査的研究は、コーピング尺度を使用し、被調査者の意識レベルでコーピングの使用や選択傾向を探る研究であり、実験的研究は実験室で作られた実験的ストレス状況下での被験者のコーピングの効果を測定するものである[斉藤・菅原 2007:237-238]。本稿では、コーピング尺度を使用した調査的研究を行う。理由は、新型コロナウイルス感染症によるストレス状況は個人によって異なり、作為的なストレス状況は正確なコーピング把握に適切でないと考えられるためである。

平田は、コーピング尺度を「様々なストレッサーに使用できるコーピング尺度」と「特定の目的に使用するコーピング尺度」に分類できると述べている[平田 2010:7]。平田は調査対象者の属性やストレッサーが異なると、コーピングの下位尺度も変化することがあり、様々なストレッサーに使用できるコーピング尺度の限界と対人ストレスや、大学生のコーピングなど特定の目的に使用するコーピング尺度の有用性を指摘している[平田 2010:7]。一方で、災害によるストレスである惨事ストレスに関するコ

ーピング尺度として提唱されたものはない。そこで、本稿では坂田によってまとめられたコーピング尺度の中から、大塚の日本語版 Brief COPE 尺度、日本語版 COPE 尺度[大塚 2008]及び、坂田のコーピング尺度(SCS)[坂田 1989]を主に使用する。この 2 つは特定の状況におけるストレスコーピングを測定する尺度ではないため、研究間の比較が可能であり[平田 2010:7]、惨事ストレスやコロナ環境下でのストレスの両方に対しても有効である。さらに、上記の 2 つのコーピング尺度は下位尺度及び質問項目が豊富であり、より細かいコーピングの分析が可能である点で評価ができる。

1)大塚によるコーピング尺度

まず、大塚は日本語版 COPE 尺度として 15 の下位尺度 59 の質問項目を設定し、日本語版 Brief COPE 尺度では、COPE 尺度から状況が許すまで早まった行動をしないように、自身を抑制する「抑制」、さらにストレスに集中するためにほかの活動を後回しにする「競合する他の活動の抑制」を除き、起こったことについて自分自身を非難する「自己非難」を加えた 14 の下位尺度 28 の質問項目を設定している[大塚 2008:124,126]。大塚は、Brief COPE 尺度を、COPE 尺度の短縮版としつつ、測定したい項目によって使い分けが必要であると述べている[大塚 2008:123]。つまり、「抑制」や「競合する他の活動の抑制」をコーピングとして測定したい場合には COPE 尺度を、「自己非難」を測定したい場合には Brief COPE 尺度を使用することを推奨している。本稿では、日本人の「災害は天罰である」という災害観を測定するため、「自己非難」を加えた Brief COPE 尺度（表 1）を主として参考にする。

表 1 日本語版 Brief COPE 尺度

No ^a	下位尺度名および質問項目	M^b	SD^b
	気晴らし ($\alpha=.46$) ^c	4.7	1.3
1	そのことから気をそらすために, 仕事や他の活動にとりかかる。		
19	そのことについてあまり考えないようにするために, 映画やテレビをみたり, 本を読んだり, 空想にふけったり, 寝たり, 買い物をしたりする。		
	積極的コーピング ($\alpha=.47$) ^c	5.7	1.0
2	自分が置かれている状況について何かをすることに集中する。		
7	よりよい状況にしようと行動する。		
	否認 ($\alpha=.69$) ^c	2.9	1.1
3	「これは現実ではない」と自分に言い聞かせる。		
8	それが起こったことを信じない。		
	アルコール, 薬物使用 ($\alpha=.91$) ^c	3.3	1.6
4	気分をよくするためにお酒や薬を飲む。		
11	それを乗り越えるためにお酒や薬を飲む。		
	情緒的サポートの利用 ($\alpha=.72$) ^c	4.7	1.4
5	誰かから精神的な支えを得る。		
15	誰かから励ましや理解を得る。		
	道具的サポートの利用 ($\alpha=.80$) ^c	5.0	1.4
10	誰かから援助やアドバイスを得る。		
23	何をすべきか誰かからアドバイスや援助を得ようとする。		
	行動的諦め ($\alpha=.73$) ^c	3.6	1.1
6	それに取り組もうとすることをあきらめる。		
16	それに対応しようとするのをあきらめる。		
	感情表出 ($\alpha=.63$) ^c	4.4	1.3
9	口に出して不快な気持ちから逃れようとする。		
21	いやな気持ちを外に出す。		
	肯定的再解釈 ($\alpha=.70$) ^c	5.1	1.3
12	それがよりよく思えるように, 別の視点から見ようとする		
17	起きていることの良いところを探す。		
	計画 ($\alpha=.67$) ^c	5.8	1.2
14	何をすべきか戦略を立てようとする。		
25	どんな方法をとるか一生懸命考える。		
	ユーモア ($\alpha=.70$) ^c	3.7	1.4
18	それについて冗談を言う。		
28	その状況をおもしろおかしくとらえる。		
	受容 ($\alpha=.63$) ^c	5.8	1.1
20	それが起こったという現実を受け入れる。		
24	それを受け入れるようになる。		
	宗教・信仰 ($\alpha=.64$) ^c	2.9	1.2
22	宗教や自分の信念の中にやすらぎを求めようとする。		
27	祈ったり, 黙想したりする。		
	自己非難 ($\alpha=.74$) ^c	4.4	1.4
13	自分自身を批判する。		
26	起こったことについて自分自身を責める。		

Note. ^a項目の配列順序。 ^b岩崎他(2007)より引用。 ^cOtsuka et al.,(2009)より引用。

[大塚 2008:126]

なお、大塚の COPE 尺度は、BriefCOPE 尺度よりも質問項目が豊富であり、各下位尺度を理解するうえで有用であり、本稿でも参照する（参考資料 1）。

2)坂田によるコーピング尺度

一方坂田は、これまでのストレス事態においてどのようなコーピングを行ったの

か記述式で回答を得た後、それを整理した尺度において再度調査を行い、修正することで、コーピング尺度を作成した[坂田 1989:66]。坂田は、コーピング尺度の作成目的を、組み合わせさせて行われる階層的なコーピング過程を捉えることだと述べているが[坂田 1989:65-66]、項目内容の抽象性を高めることで多様なストレス事態に対応できるコーピング尺度を作成したという点で、災害や感染症下でのストレスに対するコーピングの分析概念として適当である。坂田は、調査から 19 カテゴリー（44 項目）を抽出した（表 2）。

表2 坂田によるコーピング尺度のカテゴリーと下位項目

〈計画〉 - やるべきことを考える - 対策を立てる - どうしたらよいか考える 〈情報収集〉 - 新聞・本・雑誌・ラジオなどから、その問題に関連した情報を得る - 人から、その問題に関連した情報を得る - 情報を集める 〈再検討〉 - 状況を思い返し、それを把握しようとする - 問題の原因を見つけようとする - 状況についてもう一度検討し直す 〈努力〉 - 現在の状況を変える努力をする - 自分自身の何かを変えるよう努力する - 問題の原因を取り除くよう努力する 〈問題の価値の切上げ〉 - 物事の明るい面を見ようとする - 全体の出来事の良い面を考える - 今の経験から得られるものを捜す 〈問題の価値の切下げ〉 - その問題のことで深刻にならないようにする - 対した問題ではないと考えることにする - ささいなことだと考えることにする 〈思考回避〉 - 先のことについてあまり考えないことにする - 現在の状況についてあまり考えないことにする - 過ぎ去ったことをくよくよ考えないことにする 〈諦め〉 - どうしようもないので諦める - 不運だと考え諦める - こんなこともあると思って諦める 〈開き直り〉 - なるようになれと思う - 開き直す - どうにでもなれと思う 〈静観〉 - 時の過ぎるのにまかせる - 問題の成行きを見守る - 何もしないで状況の変化を見る	〈待機〉 - 状況が変化して何らかの対応ができるようになるのを待つ - 時がたって何らかの対応ができるようになるのを待つ - 何らかの対応ができる機会が来るのを待つ 〈被支持〉 - 自分の気持ちを人にわかってもらう - 自分のおかれた状況を人に聞いてもらう - 自分の立場を人に理解してもらう 〈協力・援助の依頼〉 - 人に、問題の解決に協力してくれるよう頼む - 問題を解決するために、人に援助してくれるよう頼む - 人に問題の解決に役立つ助言を求める 〈気晴らし〉 - 気分を一新するようなことをする - 気晴らしやうさ晴らしに役立つことをする - 気をまぎらわせるようなことをする - 気持ちを和らげるのに役立つことをする 〈自己抑制〉 - 自分で自分を励ます - 自信を回復できるようなことをする - 気を静めるように自分に言い聞かせる 〈逃避〉 - 現在の状況を避ける - 問題から遠ざかる - 現在の状況から逃げる 〈攻撃〉 - 問題を起こした人を非難する - 問題を起こした人の悪口を言う - 問題を起こした人を責める 〈正当化〉 - 自分は間違っていないと思う - 自分には責任がないと思う - 自分だけに責任があるのではないと思う
---	---

([坂田 1989:67-68]より筆者作成)

3)大塚・坂田によるコーピング尺度の共通項目

両者のコーピング尺度を参考に、本稿で使用するコーピング尺度を独自に作成する。もちろん、本稿での災害観の分析や新型コロナウイルス感染症に対するストレスコーピングを調査したうえで惨事ストレスに対するコーピング尺度を精査することが、今後求められるが、現段階では分析概念として提示するために、幅広く、より細かいコーピング尺度や質問項目を採用する。

両者のコーピング尺度を比較すると、複数の同様の項目を設定していることがうかがえる。コーピング尺度として、「気晴らし」、「計画」の2つに関しては、両者とも同様の尺度名を設定している。質問項目では、大塚の質問項目では具体的な行動が述べられているが、坂田では抽象性が高められている。

一方、尺度名の設定に違いは見られるものの、質問項目から同様の内容を指し示していると考えられるコーピング尺度も存在する（表3）。表3では、大塚によるコーピング尺度名、坂田によるコーピング尺度名及び、それぞれの内容を記載したうえで、共通項を抽出した。

① 「積極的コーピング」と「努力」

大塚による「積極的コーピング」は、現在のストレス状況に対して積極的に自ら行動を起こそうとするコーピングを示しており、現在の状況や自分自身、問題の原因等の変化もしくは改善のために努力する、つまり何らかの行動をとる坂田の「努力」と共通項がある。

② 「情緒的サポートの使用」と「被支持」

両尺度は、尺度名は異なるものの、精神的な理解を得るという点で共通している。キーワードとして、理解や支持、支え等も共通している。

③ 「道具的サポートの使用」と「努力・援助の依頼」

さらに、大塚の「道具的サポートの使用」は、尺度名からは何か物理的な道具を使用するように感じるが、質問項目では援助やアドバイスを得ることを目的に、体験者や解決に寄与できそうな人と話をするとあり(添付資料1)、坂田の「協力・援助の依頼」と近しいものがある。また、援助、助言、アドバイスという言葉が共通している。

④ 「行動的諦め」と「静観」

大塚による「行動的諦め」は、現在の状況への対応や解決を諦め、行動をやめる

ことを指している。これは、対応もしくは行動を起こさないという観点から、坂田の「静観」に共通している部分がある。「行動的諦め」は「静観」に比べ、諦めるというネガティブなコーピングであり、厳密には同様ではない。一方坂田は、時が来れば何らかの対応を行おうとする「待機」と「静観」を明確に区別している[坂田1989:68]から、「静観」は対応もしくは行動を完全に行わず、行う計画等もないという点で、「行動的諦め」と同一尺度としてまとめてよいと判断した。

⑤ 「肯定的解釈」と「問題の価値の切上げ」

大塚と坂田の両者は、現在の状況の良い面を見ようとする、現在の状況から成長もしくは何かしら得ようとするような、現在の状況を肯定的に価値のあるものとして捉える粉k-ピングをそれぞれ「肯定的解釈」及び「問題の価値の切上げ」と名付けている。「良いところ」や「良い面」を見ようとするというキーワードが一致している。

⑥ 「受容」と「諦め」

坂田は起こったことに慣れる、事実を変えられないことを受け入れる、現実を受け入れるという項目を「受容」として設定している。これを坂田の「諦め」と類似していると判断した。項目名から見ると坂田の「諦め」は大塚の「行動的諦め」に近似しているが、坂田の「諦め」には行動を諦めることに限っていない。「どうしても」という考えという文言から、大塚の「受容」現実を受け入れるものに近いのではと考える。

表3 大塚と坂田のコーピング尺度の共通項目

大塚によるコーピング尺度とその内容	坂田によるコーピング尺度とその内容
積極的コーピング	努力
自分の状況について何かすることに集中する より良い状況にしようと行動する	現在の状況・自分自身の何かを変えるよう努力する 問題の原因を取り除くよう努力する
現在の状況の改善に向けて、自ら何らかの行動をとり、努力をする。	
情緒的サポートの使用	被支持
誰かから、精神的な支え・励まし・理解を得る	自分の気持ち・置かれた状況・立場を人に聞いてもらう・理解してもらう
自分の立場や状況について、理解を得るとともに精神的な支えを得る。	
道具的サポートの利用	協力・援助の依頼
誰かから援助やアドバイスを得る/得ようとする	人に問題解決への協力を頼む 問題解決のために人に援助を頼む 人に問題解決に役立つ助言を求める
援助、アドバイス、協力を依頼する、得ようとする。	
行動的諦め	静観
それに対応しよう/取り組もうとすることをやめる	時の過ぎるのに任せる 何もせず、状況の変化を見る
行動を起こさず、対応をしない。何もせず、時に任せる。	
肯定的解釈	問題の価値の切上げ
より良く思えるように別の視点から見ようとする 今の状況の良いところを探す 体験を踏まえて成長しようとする	出来事の良い面を考える 今の経験から得られるものを捜す 物事の明るい面を見ようとする
状況の良い面に目を向ける。体験から得られるものを捜し、成長しようとする。	
受容	諦め
それが起こったという現実、変えられない事実を受け入れる それを受け入れるようになる、慣れる	どうしようもないので諦める 不運だ、こんなこともあると諦める
どうしようもないと諦める。事実は変えられないこと、現実を受け入れる。	

([大塚 2008:124,126 ; 坂田 1989:67-68]より筆者作成)

加えて、大塚、坂田それぞれに独自のコーピング尺度も存在する。上記で述べた類似項目と両者の独自の項目を基に、本稿で使用する独自のコーピング尺度を作成する。

4)本稿におけるコーピング尺度の作成

本節でこれまでに述べた大塚と坂田のコーピング尺度を参考に、本稿では以下の22項目をコーピング尺度として設定する（表4）。なお、上記のコーピング尺度を第2項で述べた積極的行動対処、積極的認知対処及び回避対処に分類をした。自己非難や感情表出など、はっきりと分類ができず、コーピングの文脈によって分類が変化するコーピングも存在するが、本稿では便宜上以下のように分類と下位尺度の設定をする。

表 4 積極型対処コーピングと回避型対処コーピング

積極的行動対処 〈計画〉 1. やるべきことを考える 2. 対策や戦略を立てる 3. どうしたらよいか考える 〈情報収集〉 1. 新聞・本・雑誌・ラジオなどから、その問題に関連した情報を得る 2. 人から、その問題に関連した情報を得る 3. 情報を集める 〈努力・積極的コーピング〉 1. 現在の状況や自分自身を変える努力をする 2. 問題を解決する為に行動をする 3. 問題の原因を取り除くよう努力する 〈協力・援助の依頼〉 1. 人に、問題の解決に協力してくれるよう頼む 2. 問題を解決するために、人に援助や助言を求める・求めようとする 〈待機〉 1. 状況が変化して何らかの対応ができるようになるのを待つ 2. 時がたって何らかの対応ができるようになるのを待つ 3. 何らかの対応ができる機会が来るのを待つ 〈気晴らし〉 1. 気晴らしやうさ晴らしに役立つことをする 2. 気をまぎらわせるようなことをする	積極的認知対処 〈再検討〉 1. 状況を思い返し、それを把握しようとする 2. 問題の原因を見つけようとする 3. 状況についてもう一度検討し直す 〈問題の価値の切上げ〉 1. 物事の明るい面や良い面を見ようとする 2. 今の経験から得られるものを捜す 3. その経験を踏まえて成長しようとする 〈自己抑助〉 1. 自分で自分を励ます 2. 自信を回復できるようなことをする 3. 気を静めるように自分に言い聞かせる 〈被支持〉 1. 自分の気持ちや立場を人に理解してもらう 2. 自分のおかれた状況を人に聞いてもらう 3. 精神的な支えや励ましを得る 〈感情表出〉 1. 口に出して不快な気持ちから逃れようとする 2. いやな気持ちや動揺している気持ちを外に出す 〈宗教・信仰〉 1. 神仏に助けを求める 2. いつもより神仏に祈る 〈ユーモア〉 1. それについて冗談を言う 2. その状況を面白おかしくとらえる 3. その状況を笑う
回避対処 〈問題の価値の切下げ〉 1. その問題のことで深刻にならないようにする 2. 対した問題ではないと考えることにする 3. ささいなことだと考えることにする 〈思考回避〉 1. 先のことについてあまり考えないことにする 2. 現在の状況についてあまり考えないことにする 3. 過ぎ去ったことをくよくよ考えないことにする 〈諦め・受容〉 1. どうしようもないので諦める 2. 不運だと考え諦める 3. 事実を変えられないことを受け入れる 4. その状況に慣れる 〈開き直り〉 1. なるようになれと思う 2. 開き直る 3. どうにでもなれと思う 〈静観・行動的諦め〉 1. 時の過ぎるのにまかせ 2. 何もしないで状況の変化を見る 3. それに対応しようとするのをあきらめる	〈否認〉 1. 「これは現実ではない」と自分に言い聞かせる 2. それが起こったことを信じない 3. それが起こらなかったかのように振る舞う 〈正当化〉 1. 自分は間違っていないと思う 2. 自分には責任がないと思う 3. 自分だけに責任があるのではないと思う 〈アルコール、薬物使用〉 1. 気分をよくするためにお酒や薬に頼る 2. それを乗り越えるためにお酒や薬を飲む 〈攻撃〉 1. 問題を起こした人を非難する 2. 問題を起こした人の悪口を言う 3. 問題を起こした人を責める 〈自己非難〉 1. 自分自身を批判する 2. 起こったことについて自分自身を責める

([大塚 2008:124,126 ; 坂田 1989:67-68]より筆者作成)

なお、第1項で述べた行動面のストレス反応（飲酒、喫煙、薬物使用等）は、ストレスを軽減させるもしくはストレスから一時的に逃れるための行動でもあるため、コーピングとしての行動と部分的に一致する。実際に、大塚は「アルコール、薬物使用」をコーピング尺度の1つとしてあげている。一方この点について坂田は、今までのコーピングとストレス反応の研究において、ストレス反応と思われるものがコーピングに含まれることを批判し、ストレス反応かコーピングか反応困難なものはコーピングの項目から削除すべきだと主張した[坂田 1989:64-65]。しかし、ストレス反応とコーピングは、どちらかが先に起こり、それに付随して一方が現れるような一方方向のものではない。ストレッサーによって生じられた反応であるストレス反応と、そのストレッサーもしくは心理的ストレス反応を解消もしくは軽減するための行動であるコーピングは、同時的に起こりうる[坪井 2010:60]。さらに、ストレス反応とコーピングは、それぞれ一度のみ起こるものではない。ラザルスとフォルクマンは、ストレッサーや自身を取り巻く環境の変化やストレッサーとの関係の移り変わりによって、ストレスコーピングの内容は変化し、様々な移り変わりのパターンを示すものであると述べている[ラザルス・フォルクマン 1991:145-147]。つまり、ストレス反応を軽減される目的での対処の結果もたらされる新たな状態や環境に対してさらに、適切と思われる対処行動をとるといった循環が発生し、ストレス反応とストレスコーピングは相互に影響を与えながら、悪化や改善へと進む相互作用性を持っているのである。ストレス反応とコーピングは、連続的かつ同時的に起こるプロセスであるため、両者を明確に区別することは困難であり、実際のコーピングプロセスを階層的に捉えるうえで不适当である。そこで本稿ではストレス反応として捉えられるものも、回避型のストレスコーピングとして含むこととする。

2. ストレスコーピングからみる日本人の災害観及び精神性

本節では日本人の災害観及び自然観、精神性を先行研究から論述し、先に述べたコーピング尺度を用い、積極的対処及び回避対処に分類をして分析する。

(1) 回避対処

1) 諦め・受容・開き直り

日本人の自然観及び災害に対する態度として、「諦め」や「受容」、並びに類似し

た回避的な精神性が存在する。梶は、災害に対して死ぬときは死ぬし、助かるときは助かるという態度を「諦観（あきらめ）」と呼び、自然に対して抵抗しない態度を「順応」と呼ぶ。[梶 2016:6]。梶の「諦観」は「諦め」や「開き直り」に近いものがあり、「順応」は「受容」と近いものがある。

松井は、古来の日本人の自然に対する精神を「受容的かつ忍従的」な精神であり、これは日本人の自然との関わりの中で育まれた基本精神であると述べている[松井 2013:2-3]。日本人にとって自然は、災害を引き起こす脅威となると同時に、河川の氾濫などにより肥沃な土壌が生まれるなど、恵みをもたらす存在である。また、日本は西洋諸国に比べ土地が狭く、集団移住等も容易ではないため、自然の驚異を避けることは難しい。こうした自然との関係性から、自然の恵みを感謝する受容的態度と、時に厳しい自然の脅威にも耐え忍ぶ忍従的な精神性が育まれたのである[松井 2013:2-3]。つまり、自然は人々に被害をもたらすこともあるが、それ以上に恵みをもたらすものであり、自然との競合ではなく自然との共存を優先することで、ある程度の被害については受容する柔軟性を身に着けたのである。一方前林は、自然との関係性だけではなく、度重なる災害や神道的な世界観が、「無常観」という日本人の人生観を生み出したと指摘する[前林 2016:68-69]。この世に不変なものはなく全て移り変わっていくため、物や出来事に執着しても仕方がないとする「無常観」が、災害を予測不可能であり、人間にはどうしようもない不可抗力なものだと諦めを覚える災害観を生み出したのである。日本人のこうした諦めや忍従という日本人の自然観は、前項で述べた事実を変えられないことを受け入れる「諦め・受容」というコーピング尺度に該当する精神性である。

しかし、前林は仕方がないと諦めることは簡単ではなく、理不尽な出来事を納得する理由付けが必要となると指摘する[前林 2016:67]。災害や不幸が降りかかった際に、誰もが「なぜ私が被害に合うのか」「なぜ今なのか」「なぜ他地域は無事で、私の地域だけ」など、災害が発生し、自身の状況が引き起こされた理由を求める。その際の理由付けとして日本人が持つ精神性の一つが、日本人は災害による被害を運命であると考えた天命論・運命論であると松井、前林の両者によって指摘されている[松井 2013:4；前林 2016:67-68]。つまり、たまたま偶然自身に災害が降りかかったのではなく、予め定められていたという必然性を運命という言葉で表し、納得しようとするのである。松井は日本人の、人間が幸福になるためには定められた運命に従っていく

べきだという考えを「消極的運命論」であると述べている[松井 2013:4,13]。この「消極的運命論」が災害は天から定められた運命であり、従うほかないという「諦め・受容」「開き直り」の精神へとつながるものである。

2)攻撃・自己非難

前林は、運命論の他に災害の受容に使用される理由付けとして、天譴論（てんけんろん）を指摘している[前林 2016:68]。天譴論とは、時の権力者や為政者の悪政を罰するため、もしくは戒めるために天が災害を起こしたという考え方である。これは、災害が起こった原因や責任をその時代の権力者や政治家等にあるとする捉え方である。天譴論により、人々の不満や怒りが災害を発端に大きく爆発し、古くには一揆や打ちこわしに発展することもあった。やり場のない悲しみや理不尽な状況に対する辛さを、他者への責任転嫁することは「悲劇性の減殺」と呼ばれる有効な心理的作用の1つであり[松井 2013:4]、コーピング尺度でも他者を責める、非難するという「攻撃」に当てはまるものである。

また、こうした政府や公的機関への責任転嫁は現代でも存在する。近代技術の発達により、災害による被害は江戸時代以前に比べて防ぐことができるようになり、第二次世界大戦後から阪神淡路大震災が起こるまでの数十年間日本は大規模災害の発生しない平穏の時期を経験した。松井は、この地学的平穏が戦後復興や経済発展に寄与したとともに、国民の防災意識を著しく低下させたと指摘している[松井 2013:47]。さらに、災害時には行政が助けてくれるだろうという「依存」の精神があると梶は指摘する[梶 2016:6]。行政からの助けに依存するあまり、自分たちで防災を使用という意識が薄れてしまうのである。こうした災害対策の甘さの中で、自らの災害に対する備えを棚上げにして公共的防災設備やシステムの不備、自治体の未熟や職務怠慢を指弾する公的責任論（人災論）が取り沙汰されている[松井 2013:47]。つまり、科学技術の発展等により以前ほど災害が身近なものでなくなると同時に、災害は技術によって防げるものであり、災害による被害は防災対策をすべき立場であるのに怠った政府もしくは公的機関に責任があるとする考え方である。これは、悪政への天からの戒めと考える天譴論と異なり、政府や権力者を災害そのものの発生原因として捉えるのではなく、被害の深刻さに対する責任を問う対象とするものである。

なお、坂田によるコーピング尺度では、「問題を起こした人」への非難もしくは攻

撃であるとされているが、災害の場合「問題を起こした人」や責任の所在には曖昧さがある。そのため、必ずしも災害を引き起こしたわけではないが、責任転嫁をする対象であるものへの非難や攻撃もコーピング尺度「攻撃」に含まれるとする。

一方、他者に責任を転嫁し、攻撃するだけではなく、自身に責任があると考え「自己非難」も日本人の災害観として見受けられる。松井は 1923 年に発生した関東大震災を契機に自己批判的な声が多くあがったとの見方をしている[松井 2013:5-6]。人々は関東大震災が起こった原因は、政治家だけでなく、ぜいたくな暮らしをするものや悪徳商人にあると考え、日本人全体が傲慢になっていたことへの鉄槌だと捉えたのである。これは、天からの戒め、鉄槌だと考える点では、天譴論と共通する。しかし、天から罰せられているのが権力者又は為政者であるか、自らを含めた人々であるかという違いがある。松井は天譴論と区別するために、「自己非難」的な天からの罰であるという精神性を天罰論としている[松井 2013:6]。災害が起こったことについて自身を含む社会全体の私利私欲に走る姿や傲慢さを非難し責める天罰論は、コーピング尺度の「攻撃」とは正反対のベクトルである「自己非難」にあたる。

なお、災害を天罰だと考える精神性は日本に限らず、欧米など世界の宗教においてもみられる。一方、日本人の天譴論や天罰論といった精神性は、一神教の宗教における天罰とは異なる。前林は一神教における天罰は、神との契約を破ったための天罰であり、相当厳しいものであるが、日本の場合は荒ぶる神を静めることで収まるもので、怒りに根深さはないと述べる[前林 2016:68]。つまり、欧米の一神教における天罰はこの世の終わりを意味するが、日本においては神の怒りを鎮めることで、また平穏を得ることができ、さらに恩恵すらも得られるのである。一時の怒りの先にある恩恵を求める姿勢が、災害を耐え忍ぶ忍従的な姿勢にもつながっていると考えられる。

3)問題の価値の切下げ・否認・思考回避

さらに、災害そのものと向き合うことを回避しようとする精神性が見られることもある。松井は、日本人の死と正面から向き合うことを避けてきた姿勢を指摘する[松井 2013:7-8]。こうした精神は日本のマスメディアでの報道からうかがえる。日本のマスメディアは海外のメディアに比べ、災害の悲惨さを直接的に報道することは少なく、遺体などを放送することはしない。松井は、こうした報道の仕方が、災害をどこか遠い地域での出来事のように感じさせ、国民の災害に対する備えや覚悟をあいま

いなものになっている要因の一つだと指摘する[松井 2013:8]。つまり、日本のマスメディアでの報道を含め、災害の被害を自らにはあまり関係の無いことであるとして、災害対策や防災に価値を見出すことが少なくなっているのである。これは、災害という問題に対して真剣に取り組むことをせず、どうにかなると考えるなど、問題の価値の切下げであると言える。松井はメディアでの報道も、発生後数年後には「周年行事」化してしまうことによる、記憶の風化や防災意識の希薄化に警鐘を鳴らす[松井 2013:8]。これは、「災害は忘れたころにやってくる」という言葉にも現れるように、人々は災害を忘れてしまうもしくは忘れようとする精神性が働くのである。確かに日々発生する災害に慣れてしまい、問題の深刻さを常を感じ対策をし続けることは難しい。そこには、日本人の「無常観」も関わっている。無常観は先にも述べたように、全てが変わっていき、確かなものはないという考え方である。こうした考えから、日本人は「今を生きる」「今日を生きる」ことに集中をするのである。日本人は、人生は「今」の連続であり、今を一生懸命生きることしかできないと考えると前林は述べる[前林 2016:69]。また、日本人はこうした「今」に集中する生き方を、「粹」と捉え称賛する文化を持ち合わせている。梶は、江戸時代に醸成された「宵越しの金は持たない」、つまり先のことを考え備えることを良しとしない態度の存在を指摘し、日本人は先を見据えた計画性に乏しいと述べる[梶 2016:6]。つまり、日本人は過去に起こった災害や未来に起こりうる災害について考えることを、意識的もしくは無意識的に避けている。梶はこれを、「いつ起こるか分からない先のことを考えても仕方がない」「そうならなかったでどうにかなる」という楽観的あるいは刹那的な態度であると述べている[梶 2016:6]。こうした楽観的な見方や無常観は、先のことについてあまり考えることをしないという点で、「思考回避」もしくは「開き直り」の一種であると言える。

さらに松井は、東日本大震災後のマスメディアによる「絆」や「頑張ろう日本」というスローガンの流布を例に、日本社会は悲しみを抑え、明るく振る舞うことを強いることがあると述べる[松井 2013:10]。つまり、起こった災害や過去のことについて引きずることは良しとされておらず、前を向き、悲しみを存在しないように振る舞うことが求められることもある。これは過去について考えないようにする「思考回避」とともに、今被災者や自分たちが抱える悲しみや問題を無視し、向き合わないことは「否認」でもある。こうした感情の抑圧は、時にさらなる精神的苦痛を伴うこともあ

り、日本社会の在り方やコーピングの選択としては注意が必要である。

4)回避対処に関する小括

以上のように、日本人の災害観や精神性は「受容・諦め」を基底としており、これは日本人の自然との関わりや災害にさいなまれ続けてきた環境が大きく関与している。一方で、災害によるストレスや理不尽さを仕方がないと諦め、受容するために、天譴論や天罰論といった考え方による「攻撃」、「自己非難」を行い、ストレスへのコーピングを行っている。また、相次ぐ災害や無常観から、今この瞬間に目を向ける精神性を日本人は持っており、「問題の価値の切下げ」「思考回避」「否認」をすることで、毎年のように訪れる自然災害やストレスに対応をしている様子がうかがえる。

(2) 積極的対処

次に、積極的行動対処と積極的認知対処を含めた、日本人の積極的なコーピングに目を向けたい。上記では、日本人の基底にある精神は忍従的であり、無常観から「受容・諦め」を災害への心理的対処の仕方であることを述べたが、必ずしもすべてのことについて受け身で受け入れてきたわけではないことが先行研究では指摘されている。

近代以降、日本にも西洋から科学技術が流入し、それとともに科学的合理主義や西洋的な自然観災害観も日本に入るようになった。松井は、関東大震災を契機にこういった科学的合理主義に導かれて、災害と闘い、災害を封じ込めようとする積極的な発想を日本人は持ち始めるようになったと述べる[松井 2013:6]。つまり、科学技術の発達とそれに伴う合理的な考えが西洋から日本に流入することで、自然災害は避けることができないとしていた古来の忍従的な日本的災害観に、自然はコントロールできると考える西洋的自然観が混じるようになったのである。こうした災害をコントロールし、防ごうとする防災若しくは減災という考え方は、まぎれもなく積極的対処といえる。例えば、梶は企業がBCP（事業継続計画）を策定し、災害からの早期復旧のために重要なことを洗い出し、あらかじめ優先順位をつけることの必要性を訴えている[梶 2016:6]。災害に備え、あらかじめ対策を立てることは、コーピング尺度の「計画」にあたり、さらにそれを実行することで、災害下でも状況を改善し復旧に向けたアクションをとるという点で「努力・積極的コーピング」という積極的行動対処に当

てはまるといえる。

1) ユーモア

一方、日本人が積極的対処をしているのは、近代以降に限った話ではない。江戸時代には火事が頻発し、非常に大きな被害を生み出したが、それに対して江戸時代の庶民は「火事と喧嘩は江戸の華」という言葉を残した。また、江戸時代には地震を引き起こすのは地下にいる巨大な鯰であるという考えが流布し、多くの鯰絵が描かれた。その中には鯰を擬人化して、芸人となった鯰が世相を歌にして囃す様子が描かれるものも存在する。こうした江戸の文化を松井は江戸民特有の「洒落な刹那性」の具現化だと述べる[松井 2013:5]。つまり、不安定な世の中や移り変わる刹那性を、ユーモアを含めた洒落として捉えているのである。これは、「ユーモア」というコーピングに当てはまるものであり、悲惨な状況をあえて面白おかしくとらえることで、積極的に自身の認知、つまり状況のとらえ方をポジティブな方向に向けようとする心理反応である。

2) 問題の価値の切上げ

松井によると、17世紀ごろより、災害に対して「世直し」という言葉が使われ始めた[松井 2013:5]。世直しとは、世の中の悪い状態を直すという意味であり、現在の世の中の悪い状態が地震などの天変地異によって新たな世の中に生まれ変わるという期待感が含まれている。古河歴史博物館による資料「天変地異と世紀末」では、地中の邪気が循環しないことによって凶年が訪れるが、この邪気は震動して豊年となるという伝説に基づく自身の説明を紹介している[古河歴史博物館 1999:41]。つまり、地震は今ある悪い世の中を一度破壊し、より良い世の中に生まれ変わるために必要なプロセスであると捉えるのである。これは、地震や災害を、悪い世を直す良いものとして捉える精神性であり、良い面を見ようとする「問題の価値の切上げ」である。

さらに、地震を世を直すきっかけとなるものだけでなく、実際に福をもたらすものとして捉える人々も存在する。自然災害の中でも、河川の氾濫や洪水はかねてより肥沃な土地をもたらす自然の恵みとして待ち望む精神性が古くには存在していた。一方、江戸時代には頻発した地震によって利益を得る人々の存在が指摘されている。古河歴史博物館によると、大地震の際多くの人々が家や仕事などを失う一方、瓦屋・大

工などは復興工事のために需要が高まり、働く場が提供され、潤っていた[古河歴史博物館 1999:42-43]。災害復興のために、一部の職業には好景気が発生していたのである。そのため、地震を引き起こすと考えられていた鯰に、地震で儲けた職人たちが貢物をささげる様子が描かれている鯰絵も存在する[古河歴史博物館 1999:41]。一部の職人などは、震災を歓迎している様子がわかる。このように、利益や好景気をもたらすものとして災害を待ち望む姿勢は、災害から得られるものをさがす「問題の価値の切上げ」といえ、かつ災害復興のための事業で働き、富を得ようと努力する精神性は「努力・積極的コーピング」にもあてはまる。

3)宗教

さらに、宗教や神仏に祈りを捧げ、救済を求める精神性も報告されている。その例として、古河歴史博物館は、御霊会をあげている[古河歴史博物館 1999:35-37]。古くから、この世に怨みを持った霊魂や悪霊が、災害などを祟りとして引き起こすと考えられていた。そのため、悪霊や霊魂を鎮めるために、御霊会と呼ばれる祭りをを行い祈りをささげることもあった。また、松井は鎌倉時代から江戸時代までに頻発した大規模災害の際に、災害をこの世の終わりであり、来世での救済を求める「終末論」の存在を述べている[松井 2013:5,13]。人々は死後の世界や来世での救済を求め、仏に祈ったり徳を積む目的で寄付などをしていたのである。さらに、古河歴史博物館の資料によると、災害の際に善行寺に逃げ込んだ人々が助かったさまが描かれている鯰絵から、災害によっておこるネガティブな要因である被害だけでなく、神仏からの加護というポジティブな思考がうかがえると述べている[古河歴史博物館 1999:20]。つまり、人々は災害を防ぎ、被害を軽減する、もしくは未来に現在よりも良い状況になることを願い、神仏に祈りを捧げたり、救いを求めていたことが分かる。これはコーピングの1つである「宗教」にあてはまる。

こうした神仏に救済を求める「宗教」コーピングは、科学技術が発達していなかった近代以前だけに限らず、近代もしくは現代でも見られるものである。仲田は1981年に自身が行った災害観に関する意識調査の中で、大災害発生時には神仏に頼りたい気持ちになるかという質問に対して、「きつとなると思う」及び「ある程度なると思う」と答えた人の割合は75%を超えたと述べている[仲田 1982:179-180]。つまり、仲田の調査によると大多数の人が、災害の際に神や仏に頼ることを想定しているのであ

る。災害の原因等が科学技術の発展によって明らかになった現代でも、避けることが難しい災害に対して人々が神仏に救いを求める「宗教」コーピングが日本人の精神の中に存在するのである。

4)自己抑制・感情表出

日本では大規模災害が頻発し、それにより忍従的な精神が見受けられることに触れたが、こうした日本人の精神は海外からの評価も高い。前林は、阪神淡路大震災や東日本大震災後の被災者の冷静な行動やそれに対する海外メディアの反応を紹介している[前林 2016:70]。被災後でも、暴動や略奪が発生せず、互いに協力をしあい物資を分け合う姿や、列に並び待つ姿は海外の人々に驚きを与えたのである。こうした日本人の災害時であっても冷静で秩序を重んじる姿勢の背景の1つとして、前林は日本人の精神性を代表する武士道をあげる[前林 2016:72]。武士は世の中の範となる人格を目指して、自己陶冶（じことうや）の道を歩んできたが、これが自己の内面の向上とともに、社会や他者の為に生きるという精神性にまで昇華したことを前林は指摘する[前林 2016:72]。つまり、武士道を極めるために内面を磨くことを目指す中で、他者や社会のために生きる模範的な存在になることを目指す姿勢が染みついていたのである。武士に限らず、教育等を通じて日本人の精神として人々に浸透しており、災害時であっても社会や他者のために行動することを重んじる精神性が存在する。自分自身を律するこの精神性は、気を静めるように自身を抑制するという点で「自己抑制」に当てはまる精神性である。

一方、必ずしも動揺した気持ちや心理的負担を抑制するだけではない。仲田は、関東大震災後の体験者たちの発話や文学者の作品から、死んだ人に対する「悔やみ」のこもった悲嘆の声は死者に対する免罪符としての一面を持つと指摘している[仲田 1982:175]。死者に対する「悔やみ」を口にすることで、人は死者に対する関係を断ち切り、生き残った者が死んだ者に対して感ずる「うしさめたさ」に似た気持ち解消することができると述べる[仲田 1982:175]。つまり、災害による被害を嘆き、死んでしまった人たちに対する悲しみややりきれなさといった感情を口にすることで、自身が生き残ってしまったことへのうしろめたさを軽減しようとする心的反応である。これは、自分自身の感情を外に出す、発する「感情表出」にあたる。このことによって日本人は前を向き、災害の復興に向けて歩みだすことができるようになるのである。

5)積極的対処に関する小括

日本人の災害観の中には、積極的対処に当てはまるものも存在することが明らかとなった。近代技術や防災技術の発達によって、災害に対処することが以前に比べて可能になったことにより、状況へのコントロール可能性が高まった。このことは、回避対処だけではなく、積極的行動対処可能性を上昇させ、コーピングとしての有効性をあげたことが要因であると考えられる。

一方で、積極的認知対処に関しては、近代だけでなく古くからみられる。災害による被害をただ耐えるだけではなく、そのために災害を新しい再生へのきっかけであると捉えるなどの「問題の価値の切上げ」や、状況を洒落や歌、絵などで表すことでユーモアを交えて表現する「ユーモア」、さらに苦しい気持ちややりきれなさを表現することで苦痛を軽減しようとする「感情表出」が見受けられる。さらに、災害という非日常の中にあっても、倫理観や社会規範を重んじ、武士道を中心とした高い倫理観を保つために自身を鎮めようとする「自己抑制」は、災害の被害の中で更なる悲惨な略奪や被害を生まないために必要な動きであり、世界からも称賛される日本人の精神性である。

また、無宗教であると捉えられることの多い日本人だが、災害時には神仏に救いを求めようとする精神性が、江戸時代など近代以前だけでなく、現代でも見られることは非常に興味深い。

第4章 コロナ環境受容についての調査

1. 調査方法と質問項目の設定

(1) 調査方法

インターネット上で匿名のアンケート調査を行った。アンケートは自身の SNS や知り合いを通じて回答を依頼した。対象は日本人の男女とした。年齢制限は特に設けなかったが、自身の知り合いや周囲の人々に回答を依頼したため、年齢等には偏りが生じている。なお、日本人の定義についてはアンケート上では特に設定をしていない。

アンケートの回答期間は 2020 年 12 月 27 日から 2021 年 1 月 8 日である。2021 年 1 月より新型コロナウイルス感染症の状況が悪化し、2021 年 1 月 7 日には緊急事態宣言が首都圏 1 都 3 県に発出された。このことにより、生活の制限が増加したことでストレス反応やストレス対処に変化が現れることが考えられる。しかし、本調査では発出前後で回答者数に大きな差があること、さらに緊急事態宣言発出から人々の生活およびストレス状態に明らかな変化が出るには時間がかかることが想定されることから、発出前後で調査結果を分けることはしない。2020 年 3 月頃よりのコロナ環境下全体でのストレス状況を、回答者それぞれの回答時期において回答してもらうこととした。

(2) 質問項目とその目的

本項では、アンケート調査で使用した質問項目の概略を述べ、それぞれの意図や質問項目を設定したうえで参考とした先行研究を述べていく。実際にアンケート調査で使用した質問項目及び選択肢等は巻末の付録 2 の通りである。

1) 基本項目

・年齢/性別

回答者の年齢分布や男女の分布を把握するうえで、年齢を年代ごとにグループに分け、性別も回答してもらうこととした。年齢が異なると、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクも異なることから、新型コロナウイルス感染症への不安感等については特に、年代グループを分けて考えることが必要である。

- ・職業

任意解答として大まかな職業を回答してもらうこととした。これは、医療従事者や飲食業など、職業によって新型コロナウイルス感染症による影響が異なるためである。例えば、医療従事者にとっては仕事を失うことよりも、業務が増加していることや感染症リスクが高いことにストレスを感じていると予測できるが、飲食業や観光業など業務の減少及び業績の悪化による経済状況の悪化にストレスを感じている、学生であれば職を失うことへの不安感は少ないなど、ストレスの内容に違いが出るとともに、ストレスによって対処行動も異なると予想されるからである。

2)日本人のストレス状況

- ・新型コロナウイルス感染症に対して何らかの不安を感じるか。
- ・流行前からストレスは増加したか
- ・何について不安やストレスを感じるか。(複数回答)

現在の日本人のストレス状況を把握するために回答してもらうこととした。不安感をどの程度感じているか回答してもらった後に、具体的に何に不安を感じてストレスを感じているのか回答をしてもらう。質問項目は太刀川らによる「新型コロナウイルスに関わるメンタルヘルス問題の総合調査研究」⁽⁵⁾、Sasaki らによる「新型コロナウイルス感染症に関わる全国労働者オンライン調査」[Sasaki・Kuroda・Tsuno・Kawakami 2020:9]、築地本願寺による「不安に関する意識調査」⁽¹³⁾日本リサーチセンターによる「新型コロナウイルス感染症への対策行動と人々のストレス・不安」⁽¹⁴⁾で使用されている質問項目を参考に作成した。

- ・ストレス反応の自覚症状はあるか。(複数回答)

人々のストレス状況が健康状態に影響を与えているか明らかにする目的で質問を設定した。ストレスを感じている中でもコーピングが効果的に行われていれば、深刻な自覚症状として現れることは少ない。人々のコーピングが一定程度の効果を発揮しているか明らかにする。質問項目は、鶴田がまとめている惨事ストレスの一般症状[鶴田 2018:171-172]を参考に作成をした。

3)日本人のストレスコーピングの測定

- ・今の状況に対処するために何をしているか。(複数回答)

- ・ストレス解消法で効果があったと感じるものは何か。(自由記述)

日本人がコロナ環境下でのストレスコーピングをどのように行っているのか、日本人の災害観と共通する点はあるのかを明らかにする目的で質問を設定した。コーピングの選択肢は、筆者が本稿で作成したコーピング尺度(表 4)を使用した。尺度名は記載せず、質問項目をまとめる形で回答の選択肢を設定した。

また、効果があったストレスコーピングについては、自由記述式で回答をしてもらい、調査後の分析でコーピング尺度に当てはめることで、最も効果的なストレスコーピングを明らかにする目的で回答してもらうこととした。

- ・新型コロナウイルス感染症流行は誰に責任があるか。

自然災害と同様に、新型コロナウイルス感染症も責任の所在に揺らぎがある。責任を政府や公的機関にあるという見方であれば、公的責任論が新型コロナウイルス感染症にも当てはまるということができる。一方、誰の責任でもないという回答は、責任の所在を誰かに置くのではなく、仕方がないものとして受け入れている姿勢であると言える。「攻撃」や「自己非難」の対象や、攻撃をせず受け入れるという「受容・諦め」という精神性を調査する目的で回答を求めた。

- ・今の状況が良くなるために何が必要だと思うか。

この質問については、ストレスへの対処ではなく、新型コロナウイルス感染症流行を収束させる、もしくは現在の経済状況等を改善するために必要な対策を回答してもらった。この質問項目から、日本人が状況の改善に政府の介入や罰則などを求めている、つまり公的機関に依存をしているのか、社会全体のために外出自粛など自身の行動変容をするべきであるという武士道的倫理観をもった「自己抑制」を行っていく必要があると考えているのか調査する目的で設定をした。

2. 調査結果

(1) 基本項目

2020 年 12 月 27 日から 2021 年 1 月 8 日のアンケート回答期間の間に、152 人から回答を得た。年齢の分布は 20 代が圧倒的に最も多く、回答者のうち約 90%が 20 代であった。30 代が約 4%、10 代以下と 30 代がそれぞれ約 2.5%であり、残りの 1%が 50 代であった。年齢の幅は 10 代以下より 50 代までで、それ以上の年齢層からは回答を得ることができなかった。性別は女性が多く、60%以上が女性からの回答であった。

年齢の分布、性別は以下の図の通りである（図 3、図 4）。

図 3 回答者の年齢分布

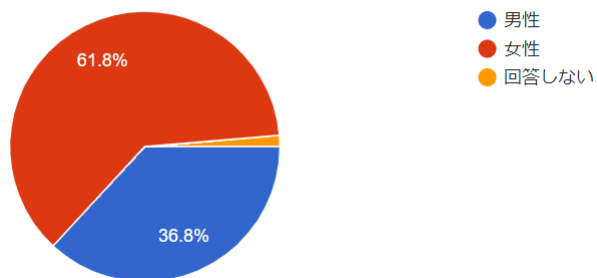
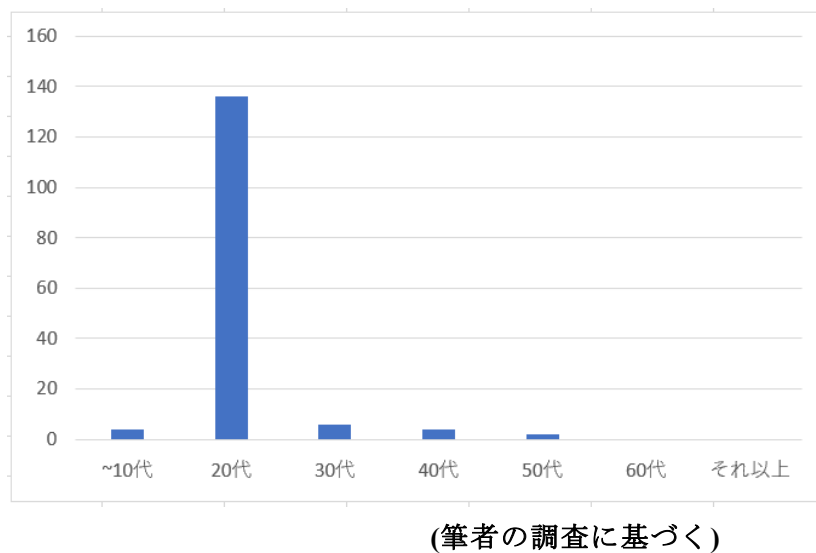


図 4 回答者の性別分布

(筆者の調査に基づく)

任意での回答を依頼した職業は、回答を得た 151 人のうち、74.2%が学生で、22.5%が会社員であると回答した。筆者が設定した選択肢の中から選択されたものは、学生と会社員のみであったが、その他の回答として、公務員、グランドスタッフ、主婦という回答を得た。

(2) 回答者のストレス状況

新型コロナウイルス感染症に対して不安を感じるかという設問への回答で、最も回答が多かったのは、「不安を感じる」、次いで「どちらかといえば不安を感じる」であった。回答のうち、「とても不安を感じる」、「不安を感じる」、「どちらかといえば不安を感じる」と回答した人の割合は合計で 9 割を超えた（図 5）。一方で、不安を感じないと回答した残りの 1 割の回答のうち、男性が 2/3 を占めた。男性の回答者のうち 14%が不安を感じないと回答する一方で、女性で不安を感じないと回答した人の割合は 4%ほどにとどまり、男性の方が比較的不安を感じていないという結果となった。なお、不安を感じないと回答した人は全員 20 代であり、1 人を除いた 11 人が学生であった。

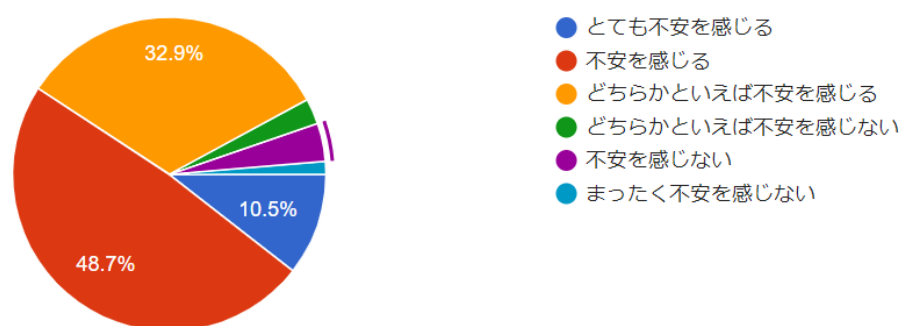


図 5 新型コロナウイルス感染症に対する不安を感じる人の割合
(筆者の調査に基づく)

さらに、新型コロナウイルス流行以前に比べてストレスを感じると回答した人の割合は 73.7%であった。また、18.4%の人が「感じるストレスに変化はない」と回答し、7.9%の人が「以前よりストレスが減った」と回答した（図 6）。一方、新型コロナウイルス感染症に関して不安を感じないと回答した人のうち、ストレスに変化がないと回答した人は 2 人のみで、ストレスが減ったと回答した人はいなかった。この 2 人の回答者も次の設問で、ストレスを感じる項目を回答しており、ストレスを感じていないわけではない。つまり、ストレスが減ったもしくはストレスに変化はないと回答した人でも、新型コロナウイルス感染症に何らかの不安を感じている人が大多数であり、新型コロナウイルスの影響を全く感じていない人はほぼいない。ストレスが減

ったもしくはストレスに変化はないと回答した人は女性と男性でほぼ同人数であった。そのため、ストレスが減ったと回答した人の割合は女性 6.4%、男性で 10.7%、ストレスに変化はないと回答した人の割合では女性が 17%、男性が 21.4%と、どちらも男性が高くなっている。

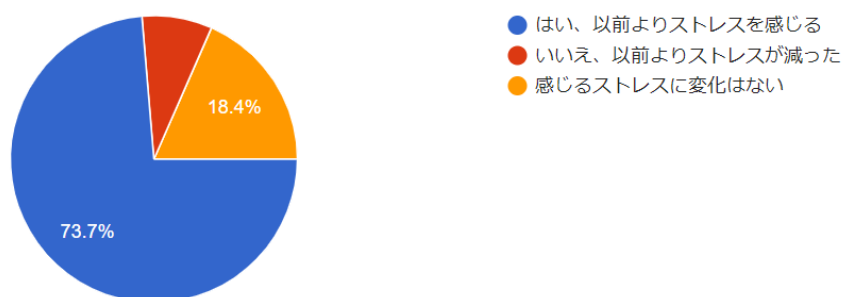


図 6 新型コロナウイルス流行前とのストレスの変化
(筆者の調査に基づく)

次に、具体的に何にストレスや不安を感じるかという設問に対する回答は、回答者の割合毎にグループに分け、55%~を第 1 郡、45%~を第 2 群、30%~を第 3 郡とする。第 1 郡は、「家族や友人、同僚など周囲の人が感染するかもしれないこと」、「家族や友人を感染させてしまうかもしれないこと」、「外出できないこと」に対するストレスや不安を回答者の 6 割以上が抱えており、最も多かった。次いで、「人と会えないこと」「趣味や好きなことができなくなった/しにくくなった」「自分が感染するかもしれないこと」がそれぞれ、57.9%、56.6%、56.6%と、高い回答率を示した。第 2 郡では、「帰省・他地域への移動がしにくいこと」が 53.9%で最も高く、次いで「先の計画が立てられないこと」が 51.3%の回答率を得た。「イベント等が中止になったりオンラインになったこと」にストレスを感じると回答した人も 47.4%に上った。第 3 郡では、「自分や周囲の人間が感染しているかどうか分からないこと」「有効な治療法が現時点で無いこと」が比較的高く、「ワクチンの安全性やワクチンが手に入るか分からないこと」「新しい出会いが無くなること」「学びの場や活躍の場が制限されること」「政府や自治体の対応が十分でないこと」「国全体の経済状況が悪化すること」が続いた。一方、日用品や衛生用品が手に入りにくいことへの不安を回答する人は非常に少なかった。また、失職や業務の増加をストレス要因としてあげる人も少なく、

仕事がかどらないと回答した人も 2.6%にとどまった。しかし、オンライン授業やテレワークへの対応をストレスフルだと感じている人は 2 割ほどいた。また、新型コロナウイルス感染症以外での健康状態や精神衛生を不安に感じている人も少なく、新型コロナウイルス感染症によるいじめや差別を不安に感じる回答者 13.2%の半分以上にとどまった。さらに、家族との人間関係や家事や育児の負担増大、DV や虐待を不安に思う回答者も非常に少なかった。その他に、「後遺症の発症」をあげる回答者が 1 人いた。

一方、ストレス反応の有無については、自覚症状がないと回答した人が最も多かった。症状を訴えた人の中で、最も多かったのが、「集中力が落ちた」と回答した 3 割の人であった。次いで、「食べ過ぎてしまう、飲みすぎてしまう」、「物事や人付き合いへのやる気興味関心が無くなった」「警戒心が強くなった」「疲れが取れない、常にだるい」という回答が 1 割を超えた。睡眠障害や不安なことについて考えることを避けると回答した人も 1 割には満たないものの、一定数存在した。一方鶴田が、支援が必要だと指摘した、飲酒量の増加や自暴自棄な行動をとるようになったと回答した人はほとんどいなかった。

(3) ストレスコーピング

次にコーピングに関する回答は、「気晴らし」が最も多く、ついで「情報収集」、「問題の価値の切上げ」、「開き直り」、「受容」、「計画」と続いた。一方、「否認」、「アルコール・薬物使用」、「宗教」「攻撃」と回答する人は非常に少なく、「自己非難」に至っては回答者が 0 人であった。図 7 では回答を積極的行動対処、積極的認知対処、回避対処に分け、それぞれオレンジ色、黄緑色、青色に色分けして表示する。

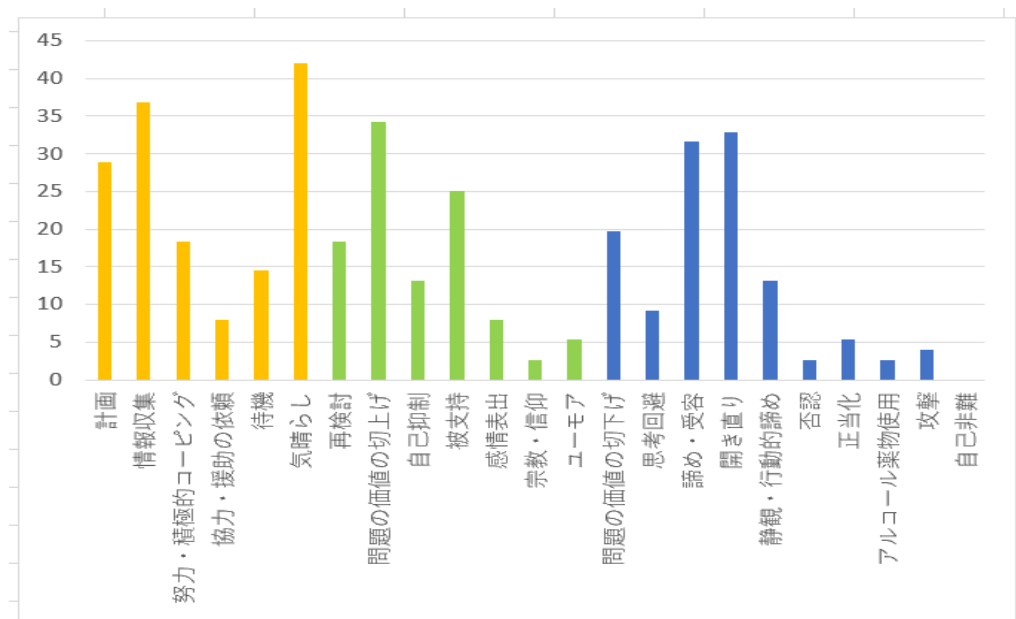


図7 コロナ環境下におけるストレスコーピング尺度
(筆者の調査に基づく)

その他の回答として、「特に何もしていない」「一次ソースの確認」「空いた時間を有効に使う方法を考える」「生活の必須な要素とそうでない要素を考え直す」という回答が得られた。

また、最も効果があったストレス解消法を自由記述してもらったところ、以下の回答が得られた。

- ・筋トレ・ヨガ・ランニング・散歩・ダンスなど運動
- ・Youtube ,Netflix を見る
- ・歌う
- ・読書
- ・ラジオを聴く
- ・ゲームをする (1人で、家族と)
- ・作品作り
- ・趣味に没頭する
- ・半身浴
- ・瞑想
- ・銭湯

- ・爆睡する
- ・オンライン授業を聞かないで半分寝る
- ・余暇の時間の満足度を上げるために、部屋の衣替え
- ・今までできなかった時間のかかることをする
- ・新しい趣味を始める
- ・恋人と会う
- ・知人と電話/オンラインで話す
- ・ポジティブに考えるようにする
- ・声を出して笑う
- ・SNS などから得た未知・初見について知る・調べる・みる・体験する、セレンディピティ⁽¹⁵⁾
- ・楽しく食費の節約をして、減給があった場合に備える

また、新型コロナウイルス感染症が流行していることへの責任の所在を問う設問では、「誰の責任でもない」という回答が 5 割を超え、最も多かった。次いで、「個人」として回答した人は 29%、「日本国政府」が 25%、さらに「各国政府」が 14.5%と続いた。その他の回答として、中国及び中国政府を挙げる回答が複数確認された。一方発症国の初期対応・初動の不適切さが流行の原因だとしつつ、発症したこと自体は原因不明だとする回答も見られた。また、視聴率向上だけを考え恐怖をあおるような報道を行うマスコミをあげる回答も存在した。

さらに、今の状況が良くなるために必要なことを聞く設問では、その他の回答が多数得られた。選択肢の中では、「テレワークの推進などの企業努力」と「さらに厳格な自粛要請・緊急事態宣言」が 4 割を超え、最も多かった。次いで、「政府からの補償金」が 36.8%、「ロックダウン・都市封鎖」が 28.9%、「罰則無の自主的な個人個人の努力」が 26.3%、「罰則を伴う法令」が 25%と比較的回答者が多かった。その他の回答として以下のものが得られた。

- ・感染対策を取りたくなるような経済的インセンティブのある施策
- ・具体的な基準のある要請、宣言
- ・有効な治療法の確立/ワクチン・有効な薬の迅速かつ十分な供給
- ・罰則有る無し関わらない、個人個人の努力（そのためにも、お手本として政府方々も自粛をして欲しい）

・誰かに責任を求めたり一つの施策の効果を検証するよりも、個人個人が状況を自分ごとと捉えられるような働きかけや問いかけが必要。施策のもと一部の人が過度に努力したり我慢しても状況は好転するどころか新たな問題を生んでしまうと思っており、それが今一番心配。

・感染への正しい理解・国民の理解

・感染者の体験記などリアルな声の発信

・メディア・マネジメント（≠コントロール）、マスコミのリテラシー・品質・能力向上

・色々な人がいるから、どうしようもないと思う。人によって「良い」が違うから、時間が経つのを待つしかないと思う。

・年齢別の自粛などの対応（高齢者や死亡リスクが高い方は保守的に、そうでない方はある程度経済が回るよう行動）、また、経営に余裕のある産業/個人からそうでない産業/個人への資金再分配等の仕組み

・感染した時の重症化リスクの高い高齢者等の自粛と重症化リスクの低い若者の経済活動の両立。

・老人を見捨てる...年金等も考えて

なお、有効な治療法やワクチン開発等を自由記述で回答した人は複数人存在した。

3. 調査結果の分析及び考察

(1) 日本人のコロナ環境下でのストレス状況に関する考察

調査から、日本人のストレスや新型コロナウイルス感染症に対する不安感、さらに日本人のコロナ環境下での精神性やストレスコーピングを測定することができた。

まず、新型コロナウイルス感染症に対して、大半の人が不安を抱えていることが分かった。一方で、男性の方が比較的不安を感じないと回答した人の割合が大きく、女性の方が新型コロナウイルス感染症に対する不安度が大きいとする築地本願寺の調査⁽¹³⁾とも一致する結果を得ることができた。また、不安を感じないと回答した回答者全員が 20 代であり、かつほとんどが学生であったことから、若年層は不安感が比較的小さいと考えることもできる。一方、この考察は、回答者全体における学生の割合や 20 代の割合が大きく、全体の回答者に偏りが生じているため、正確性に欠けてしまっている。そのため、本稿での調査の段階では、若年層の不安度が低いという考

察は自身の推測の域であるといえる。

一方、大多数が新型コロナウイルス流行前に比べて、ストレスを感じると回答しているが、筆者の予測よりも、ストレスに変化はない又はストレスが減ったと回答した回答者が多く、新型コロナウイルス感染症に対して不安を感じないと回答した回答者より多いという結果になった。また、ストレスに関しても、比較的男性の方が、割合としてストレスは増えていないと回答した人の割合がおおくなっており、不安感と類似した結果になった。しかし、新型コロナウイルス感染症に対して不安を感じておらず、かつストレスにも変化はないと回答した人は非常に少ない。さらに、ストレスが減った、もしくはストレスに変化はないと回答した人も、新型コロナウイルス感染症に対して不安やストレスを感じている項目を回答していた。このことから、新型コロナウイルス感染症による精神的な影響を受けていないという人はいないと考えてよいといえる。つまり、ストレスが減ったもしくはストレスに変化がないと回答した人々は、コロナ環境下でストレスを感じていないわけではなく、新型コロナウイルス感染症流行以前から強いストレスを感じていたと考えられる。ストレスが減ったと回答した人は、通勤や通学時間の短縮など、新型コロナウイルス感染症による生活の変化がストレスの軽減につながった可能性が高い。もしくは、新型コロナウイルス感染症によってもたらされたストレスに対するコーピングが有効に行われていると考えられる。

さらに、ストレスや不安感を感じる項目について考察をしていきたい。第1郡の中でも突出して回答者数が多かった3項目の中には、周囲が感染する可能性や自身が周囲を感染させてしまうことへの不安があげられた。自分が感染する可能性を不安項目として挙げる回答者よりも多かったことは興味深い事実である。つまり、回答者は自身が感染することよりも、周囲に新型コロナウイルス感染症による影響が発生してしまうことを不安視しているのである。これは、回答者のうち重症化リスクが少ないとされる30代以下の若者が大多数を占めることに関連している可能性があり、若者は重症化リスクの少なさから自身の感染リスクに対しては楽観的であり、重症化リスクの高い家族や周囲の人に感染が及ぶことをより深刻にとらえている可能性がある。また、第1郡に属するその他の項目のうち、外出に制限があることは、人と会えないことや趣味がしにくいこと、さらに第2郡以降の項目にも関係する項目であり、回答者割合が高いことも納得ができる。第1郡から第3郡まで一貫して、行動制限に関わる

項目が多く、人々が自由に行動できないことに対するストレスを多く感じていることが分かる。また、人と会えない、イベントの中止、帰省の制限、新しい出会いが無いことなど、人との交流が減少したことにストレスを感じる人も多い。さらに、新型コロナウイルス感染症自体に対する不安感も多く見られ、第3郡では、治療法やワクチン、感染ルートの不透明さなどに不安を感じる人が多いという結果であった。一方、新型コロナウイルス感染症流行の第一波であった5月頃には、消毒液、マスク、日用品の買い占めが起こったが、こうした物品が入手困難になることへの不安を選択する人は少なく、第一波の時期よりも人々が新型コロナウイルス感染症流行に慣れ、買い占め等に走る人が減ったことによって不安感が低下したことがうかがえる。また、国全体の経済状況を不安項目として選択する人は比較的多かったが、失職や個人の経済状況の悪化をあげる人は少なく、回答者の中に厳しい経済状況を体験している人は少ないという結果になった。また、業務の増加や新型コロナウイルス感染症以外の健康被害を心配する人、家事や育児の負担増大をストレス要因とあげる人が少なかったのは、回答者の職業や年齢層に偏りがあったためだと考えられる。特に自身の健康について心配する回答者が少なかったのは、回答者のほとんどが若年層であったことが影響していると考えられる。そのため、自身や家族の健康被害よりも、新型コロナウイルス感染症自体や、それに伴う差別やいじめに不安を感じている結果となった。

上記の項目や設問から、ストレスを感じている人は多いものの、深刻な状態に陥っている回答者は非常に少ない。実際にストレス反応は無いと回答した人が多かった。一方、食べ過ぎ飲み過ぎや集中力の低下などは、外出制限の中でオンオフの切り替えが難しくなっていることが原因であると考えらる。

以上のように、日本人はコロナ環境下において、新型コロナウイルス感染症自体や外出制限にストレスや不安を感じていることが明らかとなった。特に「先の計画が立てられないこと」をストレス要因だと回答した回答者の数も比較的多く、先が見えない現在の状況にストレスを抱えている様子がうかがえる。一方、本稿で比較対象としている自然災害に比べて、生活の根本を大きく破壊されるほどの被害を受ける人は少ない。特に、今回の調査では年齢層も若く、苦境に立たされている飲食や航空業界、もしくは医療業界で勤務をしている回答者も少ない。そのため、PTSD やうつ病を発症するほど大きな精神への衝撃を受けた回答者も見受けられなかった。しかし、集中力の低下や睡眠障害を訴える回答者も一定数存在しており、今後新型コロナウイルス

感染症による影響が引き続くと予想される中で、ストレスコーピングを効果的に行うことが求められる。

(2) 日本人のコロナ環境下でのストレスコーピングに関する考察

1) 従来の災害観と共通するコーピング尺度

筆者の調査から、従来の災害観でも見られ、コロナ環境下でも活かされていると考えられる災害観も複数存在することが分かった。

まず、「問題の価値の切上げ」である。回答者の割合も非常に高く、自由記述でも複数みられた。例えば「計画」ともとらえられる「楽しく節約をする」という回答から、節約を義務や必要なものと捉えず、ポジティブにとらえようとしている様子が見えがえた。さらに、効果的なストレスコーピングとして「情報収集」をあげた回答者は補足としてセレンディピティを加えている。セレンディピティとは、予測していなかった偶然によって幸福をつかみ取ること、又はその能力のことである。また、何かを探求している際に、目的のものとは別の価値あるものを偶然見つけることを示す。つまりこの回答者は、新型コロナウイルス感染症によるストレス対処の一環として、新たな知識について調べることによって、また別の価値あるものを偶然発見することをポジティブにとらえている。これは、「問題の価値の切上げ」ともいえる。他にも外出制限等で時間があるため、新しい趣味を始めるいいきっかけとなったという回答や、今までできなかった時間のかかる事をする機会になり、不謹慎だがこういった状況も悪くないと思うという肯定的な回答を得ることができた。これは、日本人の災害観の中でも強く見られる精神性である。このことから、古くより日本人は災害に際して、災害がもたらす良い側面に目を向けようとする精神性が働いており、コロナ環境下でも、強く働いていることがうかがえる。

一方で、積極的行動対処の中では「努力・積極的コーピング」を選択した人は比較的少なかった。自由記述では、余暇の時間の満足度を上げるために、部屋の衣替えをして、環境を変えるという回答があった。しかし、新型コロナウイルス感染症そのものに対して、何か状況を変えるために努力をするという回答はなく、自身の状況に対して変化を起こすという回答が主であった。これは、自然災害と同じように、状況を変えることが難しいからであると考えられる。また、「諦め・受容」や「開き直り」の回答者の割合も多かった。これも、状況へのコントロール可能性が自然災害と同じ

ように低いからである。日本人の災害観は「受容・諦め」が基底となっているという前林の議論とも整合する結果となった。つまり、日本人の災害観の基本となっている、災害を「しかたがないもの」として受け入れ、耐え忍ぶ他ないとする精神性が、コロナ環境下でも活かされているのである。さらに、新型コロナウイルス感染症が流行したことはだれに責任があるかという設問で、「誰の責任でもない」と回答した人の割合が5割を超え、誰かを責めることなく、しかたがないことだとして受け入れている日本人の精神性がここでも見られた。

また、回避対処の中では、「問題の価値の切下げ」が多くみられた。これは、従来の災害観でも見られる問題を楽観視する動きであり、防災意識や災害に備える意識の低下が問題視されているが、コロナ環境下でも同様のことが起きている。ストレスコーピングとしては、状況をコントロールできない中、問題を深刻に捉えないように意識的にすることは、ある程度効果が期待できる。しかし、若年層や一部の人に見受けられる、新型コロナウイルス感染症を大した問題ではない、感染しても問題は無いと考え、感染症の流行に歯止めがかかっていない状況は、従来の自然災害と同様に危惧すべき事態である。状況の好転に必要なこととして、「個人個人が状況を自分事として捉えられるような働きかけや問いかけ」が必要であると回答した回答者もあり、一人一人が問題を適切に捉えることの重要性が訴えられている。

2) 従来の災害観と異なるコーピング尺度

従来の災害観とは異なるコーピングが筆者の調査から明らかとなった。

回答者の中では、「気晴らし」を選択する回答者の割合が最も高かった。効果があったストレス解消法を記述してもらう設問でも、運動・動画や映画を見る・歌う・読書をする・ラジオを聴く・ゲームをする・作品作りをする・趣味に没頭するなど、趣味やその他の活動を気晴らしとして行うという回答が非常に多かった。また、寝るという回答も複数見られた。これは坂田の COPE 尺度の中では「心理的諦め」つまり「気晴らし」に該当するコーピングである。新型コロナウイルス感染症の場合、自然災害と異なり生活の基盤である衣食住の確保はしやすい。その状況の中で、外出ができないことや外に出ることによる感染リスク増加によるストレスに対処するうえで、気晴らしが非常に効果的であり、多くの人実践している状況がうかがえた。「気晴らし」は従来の災害観では検出できなかったが、コロナ環境下では、最も多い回答だ

った。これは、従来の災害とは異なり、新型コロナウイルス感染症の場合は生活の根幹である衣食住の確保が容易であり、日常生活の根本的な破壊が起こっていないためであると考えられる。一方、外出制限がかかり、長期にわたってストレスがかかる状況の中で、人々が積極的にストレスを軽減するための行動をとっており、それが効果を発揮している様子が見える。また、効果があったと回答した物の中で、銭湯・瞑想・半身浴などリラックス効果が期待できるものも複数存在した。これは、気分転換となる目的で行う「気晴らし」であるとともに、リラックスすることでストレス状態や自身を静めようとする「自己抑制」にも当てはまると考えられる。

気晴らしの次に多かったのは「情報収集」と「問題の価値の切上げ」である。その中でも「情報収集」は従来の災害観ではあまり測定できなかったコーピングである。

「情報収集」に関連して、効果があったコーピング法として、未知初見について調べ等の回答があった。これは従来の災害とは異なり、新型コロナウイルス感染症は私たち日本人または世界中の人々にとっても未知の状況であることが影響しているのではないかと考えられる。感染症予防や対策、感染症状況など積極的に情報を収集し、行動に活かそうとする姿勢が見える。一方で、1割の回答者が情報の信頼性に不安を感じると回答しており、さらに、マスメディアでの報道が恐怖をあおるものだと批判する声も見られた。つまり、正しい情報収集の困難さによって、更なるストレスが発生している状況も一部で起こっている。状況改善のために国民の感染への正しい理解や感染者の体験記などリアルな声の発信が必要であるという声もあり、情報提供の在り方に改善が必要である。一方、「情報収集」に次いで、「計画」も高い割合の回答者を得ている。人々が得た情報を基に、意識的にストレス状況を改善するための対策や計画を立てていることは、古来の災害観とは異なり、今後長く続くであろう新型コロナウイルス感染症との戦いに、人々が意識的に対応をしようとする姿勢が見られる。自由記述では、食費の節約をして減給があった場合に備えるという回答があった。これは、今後の経済状況の悪化に対して対策を立てている「計画」にあてはまる。また、状況改善に必要なこととして、重症化リスク別もしくは財政状況別の対応をあげる回答者もあり、重症化リスクなどの情報を基に、状況において必要なことを再検討する動きも一部で見られた。

さらに、日本人の災害観では測定されたが、新型コロナウイルス感染症では顕著ではないコーピングが複数見られた。まず、「被支持」を回答に挙げる人が比較的多

く見られた。自由記述でも、恋人に会う、知人や友人と電話/オンラインで話すという回答が存在した。オンライン飲み会が一時期流行したように、人と会うことが難しい状況下でも、人とのコミュニケーションをとり、お互いに支えや励ましを得るようにしている様子が見えてきた。これは、従来の災害観では測定できなかった精神性である。測定できなかったからといって、こうしたコーピングを従来の災害では取られないというわけではないが、新型コロナウイルス感染症の場合は被害を受けている人や範囲が多く、互いの状況をより理解しやすい、共感しやすいということも関係しているのではと考えられる。

また、従来の災害観と比較して、「宗教」「攻撃」「自己非難」「ユーモア」が見られない点が大きく異なる。特に自己非難を選択した人は誰もいなかったことが特徴的である。一方、「自分たちを責める」ことをする回答者はいないものの、新型コロナウイルス感染症が流行したこの責任は個人にあると考える回答者は比較的多かった。また、現在の状況をよくするために必要なこととして、自主的な個人の努力が必要だと回答する回答者の割合も多く、企業努力をあげる回答者も非常に多かった。このことから、ストレスコーピングとして自責的な考えを持つ人は少ないものの、新型コロナウイルス感染症の流行や収束に果たす個人の役割を非常に重く考えている様子が見えてくる。こうした意味で、天罰だとは考えていないものの自身を含む個人の責任であると考えた人は多く、「自己非難」まではいかないものの自責論をもっていると考えてよい。また、「攻撃」についても、回答として選択する人は少なかった。一方で、新型コロナウイルス感染症流行の責任は、日本国政府や各国政府にあると考える回答者は比較的多かった。さらに、その他の回答として新型コロナウイルス感染症の発症国だと考えられている中国の初期対応を流行の原因だと考える回答が複数見られた。また、状況改善に必要なことの中でも、政府による緊急事態宣言、補償金、ロックダウン、罰則を伴う法令という回答が数多く見られた。具体的な基準や経済的インセンティブのある施策を自由記述で挙げる回答者もあり、政府や自治体による政策や対応策を望む声が多かった。これは、「政府が何とかしてくれるだろう」「政府が対応策を講じるべきだ」という考えの表れであり、松井の「公的責任論」や梶の「依存」とも共通する考えである。つまり、政府や周囲の人間を責める、攻撃することを、意識して行っている回答者は少なかったが、無意識に政府による対応や政府の責任を期待する回答者は少なくない。実際に、政府の対応の悪さを批判する声は存在するが、それ

を他者への批判・攻撃と捉える人が少ないことが結果として合われているのではと推測する。

同様に、「宗教」「ユーモア」を回答として選択する人の割合は少ないが、社会の動きとして、感染症や疫病退散をしてくれるという「アマビエ」という妖怪が流行し、2020年度の流行語大賞にノミネートされ⁽¹⁶⁾、宗教や神、言い伝えに新型コロナウイルス感染症の収束を願う人々の姿が確認できる。また、第一生命グループが発表した「これからサラリーマン川柳」では、コロナ環境下での就職活動や生活の様子をユーモアを交えて歌う句が多く見られた⁽¹⁷⁾。さらに、効果的であったコーピングとして「声を出して笑う」ことをあげている回答者も存在した。つまり、「攻撃」や「宗教」、「ユーモア」に関しては、意識的に選択して行っている人々が少ないため、筆者による計量的な選択式調査でははっきりとは測定できなかったが、社会現象としては多数確認できるコーピングである。

第5章 結論

本稿では、新型コロナウイルス感染症との戦いの中で、日本人がどのような精神性をもって対処しているのかを明らかにすることを目的に、災害の定義や、従来の日本人の災害観及びコロナ環境下での人々の精神性を、ストレスへの対処行動を測定するコーピング尺度を用いて考察してきた。本章では、筆者がこれまで論じてきた内容を総括し、本稿の問いである「日本人の災害観がコロナ環境下で活かされているのか」に対する筆者の結論を述べる。最後に、本研究の課題点と展望を述べ、本章の結論とする。

序論では、コロナ環境下で人々がストレスを感じており、災害と同様に個人では対処できない事態に見舞われる中で、日本人の災害に向き合う際の精神性として「無常観」などの災害観に触れた。その上で、従来の災害観の研究では、日本で頻発している自然災害を主に対象としており、感染症流行時の精神性について研究がなされていない点を指摘し、コロナウイルス環境下での日本人の精神性と災害観の関係性を明らかにすることを目的として設定した。

第2章では、様々な災害の定義をあげ、感染症を災害として定義することは可能であるかを議論した。災害の定義には、被害の規模や範囲において揺らぎがあるものの、社会や経済にもたらす被害を災害と定義しており、社会や経済に深刻な影響を与えている新型コロナウイルス感染症流行を災害として捉えることが可能であると結論付けた。その上で、新型コロナウイルス感染症と比較する対象となる災害の条件を、「個人での対処不可能性」「被害範囲の広さ」「責任の所在の曖昧さ」とし、人為災害に対する精神性が災害観を議論するうえで対象とならないことを確認した。さらに、自然災害と感染症の違いを、被災範囲の広さ・発生スピード・持続期間の3点から述べ、こうした差異がコーピングに影響する可能性に触れた。

続く第3章では、まず本稿で使用する分析概念であるストレスコーピングについて論述し、測定尺度であるコーピング尺度を作成した後、先行研究から日本人の災害観を分析した。

ストレスコーピングは、積極的行動対処・積極的認知対処・回避対処の3つに分類が可能である。そこで、コーピング尺度として、坂田によるコーピング尺度[坂田

1989]と大塚によるコーピング尺度[大塚 2008]から両者の共通項や独自の項目を整理することで、本稿で使用するコーピング尺度を作成し、上記の3つに分類をした。

日本人の災害観を分析するうえで、作成したコーピング尺度に照らし合わせ、積極的対処と回避対処に分類して分析した。日本人の災害観は「受容・諦め」及び「開き直り」といった精神性が基底となっている。こうした回避対処は、状況のコントロール可能性が低い場合に、より効果的であると言われ、災害など個人では対処不可能な事態への対処として効果的である。一方、災害を「仕方がないこと」として受け入れるためには理由付けが必要であり、そこに他者を非難する「攻撃」や「自己非難」が現れる。さらに、「受容・諦め」や「開き直り」といった精神性をもたらす日本人の無常観は、「今」に集中することを良しとしており、「思考回避」や「否認」、「問題の価値の切下げ」となって現れる。しかしこれらの精神性が日本人の防災意識を希薄にし、災害を忘れてしまう、災害に備えようとしないという問題点を引き起こしていることが明らかとなった。

また、日本人は災害観として災害をただ受け入れ諦めるだけでなく、積極的対処も行ってきたことが明らかになった。特に、災害の良い部分に着目する「問題の価値の切上げ」は、災害をより良い世の中にするきっかけとなると捉えるなど、ポジティブなとらえ方をもたらす。さらに、神や神仏に縋る「宗教」も、災害に遭遇した日本人の対処として古くから見られるものである。

さらに、第4章では筆者が行ったアンケート調査の回答を基に、コロナ環境下でのストレス状況やそれに対する精神性やコーピングを分析した。今回の調査から、コロナ環境下での精神性について以下の2点が明らかになった。

1 点目は、日本人の災害観の基底である「受容・諦め」の精神やそこから派生したコーピングがコロナ環境下でも活かされていることである。災害、新型コロナウイルス感染症のどちらも、個人の力では防ぐもしくは解決が難しく、状況コントロール可能性が低い事態である。こうした事態に遭遇した際に、「仕方がない」「どうしようもできない」と考え、受け入れることで精神を安定させようとする精神性が、日本人の「無常観」や古来の災害観自然観の表れであり、新型コロナウイルス感染症との戦いの中でも活かされている。また、災害を「仕方がない」と諦め、受容する中でも、状況の良い面に着目をしようとする精神性が、従来の災害観でもコロナ環境下でもみられる。「仕方がない」と現在の状況を受け止めつつ、その中でもできる事や状況から

得られることを見つけようとする姿勢が、日本人の普遍的な災害観であるといえる。一方で、災害を大した問題でないと捉えてしまう日本人の精神性は、コロナ環境下でも共通しており、個人個人が災害や感染症のリスクや危険性を十分に理解し、意識した行動をとること、またそれを手助けするような政府の方針やメディアの報道の仕方が求められる。

2点目は、自然災害における災害観に比べ、人々がより積極的な対処を行っていることである。図7からもわかるように、積極的対処を行っている人々が多い。制限が多い暮らしの中で、積極的に精神状況を良くするための行動を選択していることが分かる。これは、大地震や大規模な洪水に比べ、生活の基盤が保持され、状況へのコントロール可能性が自然災害に比べ高いこと、さらに、感染症の特徴として突発的でないことに加え、持続期間が長いことが理由として考えられる。つまり、自然災害と比べ積極的対処がとりやすく、かつ長期的な影響のため、様々なコーピングを試したのちに効果的なコーピングを個人の中で見つけることが可能である。積極的な対処が可能であることは、今後も長く続いていくであろう新型コロナウイルス感染症との戦いの中で、ストレスに対処するうえで非常に重要である。

一方、「宗教」「攻撃」「自己非難」「ユーモア」などは筆者の調査では意識的に選択をしてコーピングとして行っているとは言えない結果が出たものの、筆者の調査や社会の動きから「宗教」や「攻撃」といったコーピングも存在し、無意識的に行っている可能性が示された。

つまり、本稿の問いである「日本人の災害観がコロナ環境下で活かされているのか」に対する筆者の結論は、日本人の災害観の基底となっている「災害を仕方がないとして受け入れ、さらに状況の良い側面を見ようとする」精神は十分に生かされている。それに加え、日本人が新型コロナウイルス感染症に対して、従来の自然観より積極的な対処を行っていることが明らかになった。

なお、本稿で実施したアンケート調査に関して、課題が3点あげられる。1点目は、回答者の分布に偏りが生じていることである。回答者の年齢や職業に大きく偏りが出ており、日本人全体の状況や精神を正確に捉えられていると言い難い。より幅広い年齢層や職業層に対する調査を行うことで、ストレス状況やそれに対するコーピングにも多種多様な回答が想定され、さらに精度の高い調査結果となると考えられる。2点目は第4章の分析でも指摘したが、意識的に選択したコーピングの測定に限定され

たことである。「宗教」や「攻撃」といったコーピングを測定するためには、選択式の量的調査だけでなく、インタビューなどの質的調査など更なる調査が必要となる。こうした無意識的なコーピングを測定するためには、アンケート調査だけでなく、SNS などから社会全体の動きをとらえる研究も意義があると考えられる。3 点目は、感染症流行下や災害時の惨事ストレスにおけるコーピング尺度の作成ができなかった点である。コーピングを測定するうえで、「特定の目的に使用する尺度」を使用することは、精度の高いより詳細なコーピング測定に有効である。一方、惨事ストレスに関するコーピング尺度は存在しない。そのため、筆者の調査や分析を基に、コーピング尺度の作成を試みたが、上記の2 点の課題からコーピング尺度の精査には更なる調査が必要だという結論に至った。調査の精度を高め、複合的な調査を行うことが、惨事ストレスのコーピング尺度作成に求められる。

一方で、今回の調査で、日本人は新型コロナウイルス感染症に対して、回避対処だけでなくより積極的な対処を行っていることが明らかになったことは意義がある。こうした積極的な態度と、忍従的な従来の災害観の両方を備えることが、より効果的なコーピングをもたらすことが期待できるからである。以前から日本人は災害下でも暴動を起こさず、冷静な対処を行うことで世界から称賛されている。コロナ環境下でも、日本人が古くから培ってきた精神性と積極的な対処行動によって、ストレスや今の状況に冷静に対処し、新型コロナウイルス感染症の終息に向けて、一人一人が適切な行動をとることへの期待感をもって、今後の状況を注視していきたい。

注

- (1) 東京オリンピック準備局の試算では、東京オリンピック開催に伴う経済波及効果(生産誘発額)は、東京都で約 20 兆円、全国で約 32 兆円になると試算していた。
東京都 オリンピック・パラリンピック準備局 『東京 2020 大会開催に伴う経済波及効果(試算結果のまとめ)』 2017 年 4 月より。
- (2) 東京大学 保健・健康推進本部 『保健センターの新型コロナウイルス感染症関連時系列記録』 <http://www.hc.u-tokyo.ac.jp/2019ncov2020/%E6%96%B0%E5%9E%8B%E3%82%B3%E3%83%AD%E3%83%8A%E3%82%A6%E3%82%A4%E3%83%AB%E3%82%B9%E6%84%9F%E6%9F%93%E7%97%87%E9%96%A2%E9%80%A3%E6%99%82%E7%B3%BB%E5%88%97%E8%A8%98%E9%8C%B2/> (2020/9/23 参照)より。
- (3) 米国のニュースサイト POLITICO は、専門家によって意見は異なるものの、収束は 2021 年以降、もしくは数年かかるという一定程度の共通認識があると報道した。
Elizabeth Ralph “Here’s How the Pandemic Finally Ends” POLITICO Magazine 2020/9/25
<https://www.politico.com/news/magazine/2020/09/25/how-covid-19-pandemic-ends-421122> (2020/12/8 参照)より。
- (4) 厚生労働省は 5 月 1 日、4 日の専門家会議での「徹底した行動変容の要請」が引き続き必要であり、長丁場に園恵、感染拡大を予防する新しい生活様式に移行していく必要があるとの提言を受け、新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」を日常生活に取り入れることを呼びかけた。
また、東京都は「暮らしや働く場での感染拡大を防止する習慣」を「新しい日常」と銘打ち、「新しい日常が」が定着した社会の構築に向けたロードマップを 2020 年 8 月に発表した。
厚生労働省 『新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」の実践例を公表しました』 2020/6/19 更新
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html
(2020/12/12 参照)より。
東京都防災ホームページ 『新型コロナウイルス感染症を乗り越えるためのロー

- ドマップー「新しい日常」が定着した社会の構築に向けてー』2020/8/18 更新
<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1007942/1007957.html> (2020/12/12 参照)より。
- (5) 太刀川弘和ら 「新型コロナウイルスに関わるメンタルヘルスに関するアンケート調査 中間結果の公表」2020/8/21 筑波大学 医学医療系 臨床医学域 災害・地域精神医学 <https://plaza.umin.ac.jp/~dp2012/covid19survey.html> (2020/12/8 参照)より。
- (6) United Nation University “World Risk Report 2016” p.49 より。
- (7) ReliefWeb とは、国際連合人道問題調整事務局(OCHA)による人道支援に関する情報を提供するウェブサービスである。
- (8) WHO “Definitions: emergencies” <https://www.who.int/hac/about/definitions/en/> (2020/10/13 参照)より。
- (9) E ゲイト英和辞典より。
- (10) 日本赤十字社医療センター救命救急センター・救急科 HP 災害とは（詳細編）
<https://www.jrcmceccm.com/projects/disastermedicine/terms/%e7%81%bd%e5%ae%b3%e3%81%a8%e3%81%af%ef%bc%88%e8%a9%b3%e7%b4%b0%e7%b7%a8%ef%bc%89/> (2020/11/2 参照)より。
- (11) CNN ニュース 『南極で初の感染、36 人陽性 新型コロナ全大陸に チリ軍発表』2020/12/23 <https://www.cnn.co.jp/world/35164259.html> (2020/12/23 参照)より。
- (12) 一般財団法人 国土技術研究センターHP 表 昭和 20 年以降の主な自然災害
<http://www.jice.or.jp/knowledge/japan/commentary09> (2020/12/17 参照)より。
- (13) 宗教法人 築地本願寺 『コロナ禍で女性の約半数が「フィジカル的不安」を持ち、18－29 歳で 4 人に 1 人が「死にたいと思ったことがある」と答えた憂慮すべき結果に。』 2020/12/21 更新
<https://prt看times.jp/main/html/rd/p/000000013.000034781.html> (2020/12/23 参照)より。
- (14) 日本リサーチセンター 『新型コロナウイルス感染症への対策行動と人々のストレス・不安』2020/5/1 公表 <https://www.nrc.co.jp/report/200501.html> (2020/12/23 参照)より。
- (15) 予測していなかった偶然によって幸福をつかみ取ること、又はその能力のこと。また、何かを探索している際に、目的のものとは別の価値あるものを偶然見つけること。

- (16) 日刊スポーツ 『「アマビエ」疫病終息を妖怪に願った／流行語』 2020/12/1
<https://www.nikkansports.com/general/nikkan/news/202012010000349.html> (2020/1/8
参照)より。
- (17) 日テレ NEWS24 『コロナ禍を反映・・・これからサラリーマン川柳』
2020/9/29 <https://www.news24.jp/articles/2020/09/29/06730917.html> (2021/1/8 参照)よ
り。

参考資料

参考資料 1: 大塚による COPE 尺度[大塚 2008:124]

Table 2. 日本語版COPE尺度の下位尺度名、質問項目、 α 信頼性係数、平均値、標準偏差

No ^a	下位尺度名および質問項目	M ^b	SD ^b
肯定的再解釈と成長 (α=.67) ^b			
1	その体験を踏まえて、人間的に成長しようとする。	11.9	1.7
29	それがよりよく思えるように、別の視点から見ようとする。		
38	起こっていることの良いところを探す。		
59	その体験から何かを学ぶ。		
心理的踏め (α=.60) ^b			
2	そのことから気をそらすために、仕事や他の活動にとりかかる。	8.9	2.1
16	他のことについて空想する。		
31	いつもより多く寝る。		
43	そのことについてあまり考えないようにするために、映画やテレビをみる。		
感情への焦点化と感情表出 (α=.76) ^b			
3	動揺して気持ちを外に出す。	9.5	2.3
17	動揺していることに気づく。		
28	感情を外に表す。		
46	いやな気持ちを感じて、その気持ちを多く表出していることに気づく。		
道具的ソーシャルサポートの使用 (α=.83) ^b			
4	何をすべきかわからずアドバイスを得ようとする。	11.2	2.4
14	その状況をより深く考えるために誰かと話をし。		
30	問題について何か具体的なことをしてくれそうな人と話をし。		
45	似た体験をした人にどのようにしたかたずねる。		
積極的コーピング (α=.71) ^b			
5	それについて何かをすることに集中する。	11.6	1.9
25	その問題を解決するためにさらに行動をする。		
47	その問題を乗り越えるための直接的な行動をする。		
58	やるべきことをひとつずつする。		
否認 (α=.72) ^b			
6	「これは現実ではない」と自分に言い聞かせる。	5.6	1.6
27	それが起こったことを信じない。		
40	それが現実には起こらなかったようなふりをする。		
57	それが起こらなかったかのように行動する。		
宗教的コーピング (α=.90) ^b			
7	神仏を信じる。	5.9	2.6
18	神仏に助けを求める。		
48	宗教の中にやすらぎを求めようとする。		
60	いつもより神仏に祈る。		
ユーモア (α=.83) ^b			
8	その状況を笑う。	6.8	2.3
20	それについて冗談を言う。		
36	それをからかう。		
50	その状況をおもしろおかしくとらえる。		
行動的踏め (α=.74) ^b			
9	それに対応できないことを認めて、対応することをやめる。	7.3	1.8
24	自分の目標を達成しようとするのをあきらめる。		
37	自分が希望することを得ようとするのをあきらめる。		
51	その問題を解決するための努力を減らす。		
抑制 (α=.53) ^b			
10	あまりに急いで何かをしないように、自分を抑える。	10.1	1.7
22	状況が許すまで、それについて何もしないようにする。		
41	早まった行動をとって、問題が悪化しないようにする。		
49	適切なときが来るまで、自分自身を抑える。		
情緒的ソーシャルサポートの使用 (α=.82) ^b			
11	自分の気持ちについて誰かと話し合う。	10.4	2.6
23	友人や身内から精神的な支えを得ようとする。		
34	誰かから同情や理解を得る。		
52	自分がどんな気持ちかを誰かに話をし。		
アルコール、薬物使用 (α=.96) ^b			
12	気分をよくするためにお酒や薬を飲む。	6.4	3.2
26	お酒や薬を飲んでしばらくの間自分を忘れようとする。		
35	それについてあまり考えないようにお酒や薬を飲む。		
53	それを乗り越えるためにお酒や薬を飲む。		
受容 (α=.46) ^b			
13	それが起こったことに慣れる。	11.4	1.6
21	それが起こったという事実を変えられないことを受け入れる。		
44	それが起こったという現実を受け入れる。		
54	それを受け入れるようになる。		
競合する他の活動の抑制 (α=.61) ^b			
15	他の考えや行動によって気が散らないようにする。	10.0	1.8
33	必要な他のことを多少後回しにしても、その問題に取り組むことに集中する。		
42	その問題への対応を妨げることを必死に防ごうとする。		
55	それに集中するために他の活動をいったんわきへおく。		
計画 (α=.80) ^b			
19	行動の計画を立てる。	12.1	2.0
32	何をすべきか戦略を立てようとする。		
39	どうしたらその問題に最もうまく対応できるかを考える。		
56	どんな方法をとるか一生懸命考える。		

Note. ^a項目の配列順序。 ^b Otsuka et al., (2008)より引用。

参考資料 2：コロナ環境下でのストレスとストレスへの対処法に関するアンケート調査 質問項目

特別断りがない場合、選択肢から一つ選択する形での回答形式である。

『コロナ環境下でのストレスとストレスへの対処法に関する調査（所要時間：約 5 分）』

調査にご協力いただきまして、ありがとうございます。

筑波大学国際総合学類 4 年の福原英里子と申します。文化人類学ゼミに所属し、卒業論文のため日本人のコロナ環境下での精神性について研究しております。

本アンケートは皆さんが、新型コロナウイルス感染症が流行し始めた 2020 年 3 月から現在まで、どのようなストレスを感じ、対処しようとしているのかを調査することを目的としております。

現在の日々の暮らしの中で感じる不安感やストレス、もやもやした気持ちについて率直にお答えいただければと思います。

なお、回答は全て個人が特定されない形で集計され、卒業論文の為の研究以外の目的で使用されることはありません。回答内容も研究へ使用した後に、破棄いたします。

ご不明な点等ございましたら、下記連絡先までご連絡ください。

筑波大学 社会国際学群国際総合学類 福原英里子

Email: s1610398@u.tsukuba.ac.jp

ご協力お願い致します。

1.あなたの年齢を教えてください。

- ・ ~10 代
- ・ 20 代
- ・ 30 代
- ・ 40 代
- ・ 50 代
- ・ 60 代
- ・ それ以上

2.性別を教えてください。

- ・ 男性
- ・ 女性
- ・ 回答しない

3.よろしければあなたの職業を教えてください（任意）

- ・ 学生
- ・ 会社員
- ・ 公務員
- ・ 医療関係（医師・看護師）
- ・ 介護関係
- ・ 教師
- ・ 飲食店関連
- ・ 旅行会社
- ・ 旅館・ホテル・会社
- ・ その他

4.新型コロナウイルス感染症に対して何らかの不安を感じますか。

- ・ とても不安を感じる
- ・ 不安を感じる
- ・ どちらかといえば不安を感じる
- ・ どちらかといえば不安を感じない
- ・ 全く不安を感じない

5.新型コロナウイルス流行前と比べてストレスを以前より感じますか。

- ・ はい、以前よりストレスを感じる
- ・ いいえ、以前よりストレスが減った
- ・ 感じるストレスに変化はない

6.何について不安やストレスを感じますか（複数回答可）。

- ・自分が感染するかもしれないこと
- ・家族や友人、同僚など周囲の人が感染するかもしれないこと
- ・自分や周囲の人間が感染しているかどうか分からないこと
- ・家族や友人を感染させてしまうかもしれないこと
- ・有効な治療法が現時点でないこと
- ・ワクチンの安全性やワクチンが手に入るか分からないこと
- ・消毒用アルコールなど医療用品・衛生用品が手に入らない/入りにくいこと
- ・日用品が手に入らない/入りにくいこと
- ・手洗いや消毒など感染対策に気を遣うこと
- ・外出できないこと
- ・趣味や好きなことができなくなった/しにくくなったこと
- ・イベント等が中止になったりオンラインになったこと
- ・先の計画が立てられないこと
- ・運動不足
- ・体調管理に気を遣うこと
- ・人と会えないこと
- ・帰省・他地域への移動がしにくいこと
- ・どの情報を信用すべきか、正しい情報が得られるか分からないこと
- ・政府や自治体の対応が十分でないこと
- ・収入が減少するなど個人の経済状況が悪化すること
- ・国全体の経済状況が悪化すること
- ・職を失うかもしれないこと
- ・仕事がかどらないこと
- ・業務が増加したこと
- ・テレワークやオンライン授業に対応しなければならないこと
- ・上司や同僚との人間関係
- ・感染によって自身や家族等が差別やいじめを受けるかもしれないこと
- ・（新型コロナウイルス感染症以外で）家族の健康が損なわれる/持病が悪化するかもしれないこと

・（新型コロナウイルス感染症以外）で自身の健康が損なわれる/持病が悪化するかもしれないこと

- ・ 家族との人間関係
- ・ 家事や育児など家族の世話等の負担が増えたこと
- ・ 自分の生活リズムや習慣が変化すること
- ・ 新しい出会いの場が無くなること
- ・ 虐待やDV、いじめ等の被害にあう/悪化すること
- ・ 学びの場や活躍の場が制限されること
- ・ その他

7.以下の自覚症状はありますか（複数回答可）

- ・ 怒りっぽくなった、無性にイライラする/しやすくなった
- ・ 疲れが取れない、常にだるい
- ・ 食欲が低下した、あまり食べられなくなった
- ・ 味覚が変化した、食べ物を美味しく感じない
- ・ 食べすぎてしまう、飲みすぎてしまう
- ・ 不眠症になった、寝つきが悪い、夜中に起きる、朝早く目覚める、眠りが浅い
- ・ 悪夢を見る
- ・ 自分は無力だと感じる、自分自身を責めてしまう、自信が無くなった
- ・ 落ち込んだ気分や悲しい気分が続く
- ・ 涙もろくなった、自然と涙が出てしまう
- ・ 物事や人付き合いへのやる気や興味関心が無くなった
- ・ 集中力が落ちた
- ・ 記憶力・判断力が落ちた、簡単なミスが増えた
- ・ 神経質になった、ちょっとした事に動揺したり驚いたりする
- ・ 警戒心が強くなった
- ・ 不安なことについて考えたり話したりしないようにしている
- ・ 身体の緊張が続く、動悸・冷や汗・震えがする、過呼吸を起こす
- ・ 健康状態が悪くなった(頭痛・吐き気・胃痛・高血圧の症状がある/増えた)
- ・ お酒の量が増え、飲まずにはいられないと感じるようになった

- ・自身の健康や身だしなみをどうでもよいと感じる、自暴自棄な行動をとるようになった
- ・上記の症状はない

8.コロナ環境下の今の状況に対処するためにあなたが行っていることで、以下に当てはまるものはありますか。（複数回答可）

- ・ストレス解消のためにやるべきことを考える、計画を立てる
- ・テレビ・本・ネット・知人等から情報を集める
- ・今の状況について考え直す、原因を見つけようとする、状況を見つめなおそうとする
- ・今の状況を変えるように努力する
- ・今の状況の明るい面を見ようとする、今の経験から得られるものを捜す、ポジティブにとらえる
- ・自分で自分を励ます、精神状態を落ち着かせるように自分に言い聞かせる
- ・誰かに話を聞いてもらったり、理解や支えを得る
- ・誰かに助けやアドバイスを求める
- ・気晴らしになる事や、気をまぎらわせるために趣味や仕事をする
- ・あまり深刻にならないようにする、大した問題ではないと考えるようにする
- ・先のことや現在の状況についてあまり考えないようにする
- ・「しょうがない」「不運だ」「こんなこともある」と思う
- ・「なるようになれ」と開き直って考える
- ・何もせず時間が過ぎるのに任せる、状況の変化を見守る、対応しようとすることをあきらめる
- ・今の状況が起こっていないかのように生活する、振る舞う
- ・自分に責任はないと思う
- ・気分を良くしたり、気をまぎらわせるためにお酒や薬を使用する
- ・状況が変わって何らかの対応ができるようになるのを待つ
- ・政府や周りの人を非難する
- ・今の状況について冗談を言う、面白おかしく言う、笑い飛ばす
- ・今感じている不安や愚痴を言う、嫌な気持ちを表現する

- ・ お参りに行くなど神頼みする、神仏に祈る
- ・ 自分自身を責める、批判する
- ・ その他

9. ストレス解消のためにあなたがしている事で、効果があったと感じるものを教えてください（自由記述式）

10. 新型コロナウイルス感染症が流行していることについて、誰に最も責任があると感じますか。

- ・ 各国政府
- ・ 日本国政府
- ・ 日本国首相
- ・ 地方自治体
- ・ WHO などの国際組織
- ・ ワクチンや治療法を開発する薬会社
- ・ 個人
- ・ 飲食店などの企業・お店
- ・ 誰の責任でもない
- ・ その他

11. 今の状況が良くなるために、何が必要だと思いますか。（複数回答可）

- ・ さらに厳格な自粛要請・緊急事態宣言
- ・ 罰則を伴う法令
- ・ ロックダウン・都市封鎖
- ・ テレワークの推進などの企業努力
- ・ 飲食店の時短営業/休業
- ・ 経済を動かす政策（Goto トラベル、オリンピック開催等を含む）
- ・ 政府からの補償金
- ・ マスクや消毒液など感染症対策用品の開発や更なる販売
- ・ 罰則無の自主的な個人個人の努力

・その他

参考文献

Billings, A.G. ・ Moos, R.H.

1981 The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of behavioral Medicine* 4 : 139-157.

江口成美・出口真弓

2020 「第 7 回 日本の医療に関する意識調査」『日医総研ワーキングペーパー』(448) : 1-74。

Gunn, S.W.A

1992 The scientific basis of disaster medicine. In: M. Masellis and S. Gunn(eds), *The Management of Mass Burn Casualties and Fire Disasters*, pp.13-18, Dordrecht: Springer.

2013 *Dictionary of Disaster Medicine and Humanitarian Relief*. New York: Springer.

平田祐子

2010 「コーピングタイプと精神的健康との関係に関する研究の動向—社会福祉実践への応用に向けて—」『Human welfare』2(1) : 5-16。

ISDR

2009 「国連国際防災戦略 (ISDR) 防災用語集 (2009 年版)」
https://www.preventionweb.net/files/11586_UNISDRterminologyasia.pdf (2020/10/24 参照)。

梶秀樹

2016 「BCP (事業継続計画) と日本人の災害観」『日新火災 Safety Information』100:5-6。

金吉晴

2003 「災害時地域精神保健医療活動のガイドライン」 https://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/document/medical_personnel05.html (2020/11/29 参照)。

古河歴史博物館

1999 『天変地異と世紀末 日本人の災害観・終末観』古河歴史博物館。

國井修

2012 『災害時の公衆衛生 私たちにできること』南山堂。

ラザルス、R.S.・フォルクマン、S.

1991 『ストレスの心理学—認知的評価と対処の研究—』本明寛・春木豊・織田正美監訳、実務教育出版。(Richard S Lazarus Susan Folkman, 1984, *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer.)

前林清和

2016 「災害と日本人の精神性」『現代社会研究』(2) : 61-75。

増野園恵・南裕子

2007 『災害看護学習テキスト 概論編』日本看護協会出版会。

松井一洋

2013 「「日本人の災害観と防災文化」再考」『広島経済大学研究論集』36(3) : 1-15。

内閣府 政策統括官 経済社会システム担当

2020 「新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識・行動の変化に関する調査」 <https://www5.cao.go.jp/keizai2/manzoku/pdf/shiryo2.pdf> (2020/10/7 参照)。

内閣官房

2020 「新型コロナウイルス感染症 緊急事態宣言の実施状況に関する報告」
https://corona.go.jp/news/pdf/kinkyujitaisengen_houkoku0604.pdf (2020/10/13 参照)。

中野敬子

2017 「コーピング方略質問紙の開発および精神症状との関連の検討」『跡見学園女子大学文学部紀要』(52) : 67-78。

仲田誠

1982 「災害と日本人—「心理的現象」としての自然災害」『年報社会心理学』(23) : 171-186。

日本精神神経学会・日本児童青年精神医学会・日本災害医学会・日本総合病院精神医学会・日本トラウマティック・ストレス学会

2020 「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）流行下におけるメンタルヘルス指 針 第 1 版」 https://www.jspn.or.jp/uploads/uploads/files/activity/COVID-19_20200625.pdf (2021/1/5 参照)。

大江浩

2012 「災害と惨事ストレス、支援者のケアの必要性：現場からの声として」『ボランティア学研究』12 : 27-40。

大塚泰正

2008 「理論的作成方法によるコーピング尺度：COPE」『広島大学心理学研究』(8) : 121-128。

ReliefWeb

2008 *Glossary of Humanitarian Terms*. World: United Nations Office for the Coordination of Humanitarian Affairs (OCHA).

坪井康次

2010 「ストレスコーピングー自分でできるストレスマネジメントー」『心身健康科学』6(2):59-64。

鶴田一郎

2018 「災害救援者の心のケア」『広島国際大学 教職教室 教育論業』(10):166-179。

斉藤瑞希・菅原正和

2007 「ストレスとストレスコーピングの実行性と志向性（Ⅰ）ーストレスとコーピングの理論ー」『岩手大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要』(6):231-243。

坂田成輝

1989 「心理的ストレスに関する一研究ーコーピング尺度(SCS)の作成の試みー」『早稲田大学教育学部 学術研究（教育・社会教育・教育心理・体育編）』(38):61-72。

Summary

Japanese Philosophy on Natural Disaster

— Acceptance of “New Normal” under the Circumstance of COVID-19

—

The aim of this thesis is to analyze how the Japanese deal with the stress under the circumstance of COVID-19 with psychological perspectives of the Japanese views on natural disaster. Due to the COVID-19 pandemic, our lives are affected and many experience hardship to accept the new normal. This process of accepting this new life can cause severe stress on people. However, not only infectious diseases cause this kind of change in our lives. Disasters can also destroy our normal lives and we are forced to accept the situation we face. The Japanese have experienced many natural disasters for many years because of our geographical location. Some scholars argue that the Japanese have its own views or philosophy on natural disaster such as 無常觀(Mujou kan) which means acceptance of impermanence. Japanese people are less inclined to resolve things or the situation we have right now because things are changing and there is nothing we can do about it. With this way of thinking, Japanese people are said to be more willing to give up and accept a disaster. However, when scholars argue Japanese philosophy on natural disasters, mostly it is focused on natural disasters such as earthquakes, volcanic eruptions and wildfires not infectious diseases. Therefore, this thesis will analyze both conventional philosophy on natural disasters and the views on COVID-19 by using coping questionnaires, which allow us to measure coping behaviors, and clarify if the philosophy is also utilized in the current situation.

Generally, the definition of a natural disaster includes infectious diseases. However, there are some differences between natural disasters and infectious diseases based on its classification of disasters, which are place, onset and duration. These differences can affect the stress people carry and also the coping strategies.

Billings and Moos who are famous on stress coping behaviors classified coping behaviors into three categories; active-behavioral coping, active-cognitive coping and avoidance coping.

Maebayashi argues that the base of Japanese philosophy is acceptance of impermanence which is included in avoidance behaviors. However, some scholars revealed that Japanese people have more coping strategies for natural disasters other than acceptance. As for avoidance behaviors, people tend to blame others especially the ones with authority or themselves. They believe that their bad behaviors eventually led to punishment from the gods. Some people try not to think the disaster as a big deal or try not to think about the future or the past which leads to a lack of awareness on disaster prevention. It is said that avoidance coping is more effective when there is less possibility of controlling the situation. Therefore, avoidance coping is more effective for natural disasters where people have less control over natural phenomenon.

The Japanese have also had active coping such as thinking about the situation with humor, trying to think of it in a positive way, controlling one's self to behave rationally, and relying on religious thoughts.

The author conducted an online questionnaire to analyze coping behaviors of Japanese people under COVID-19. The data from the questionnaire revealed both a difference and commonalities between coping behavior for natural disasters and COVID-19.

The biggest difference is that people used more active coping than avoidance coping. People especially use more active-behavioral coping on COVID-19 compared to natural disasters. For example, people tend to take actions to distract themselves from the stressed situation, and also people are more willing to cope with the situation actively by gathering information or planning to take action. Also, the data shows that people are less likely to blame others or rely on religious thoughts compared to previous research. However, for these coping strategies, people may not just be conscious and there needs to be other ways to measure these strategies.

On the contrary, there are some commonalities. The data shows that people try to think positively and find good things of the situation. This can be seen in the situation of natural disasters too. Also, the data revealed that people tend to accept the situation as it is. This is the exact philosophy Japanese people have.

In conclusion, Japanese people share a common philosophy between natural disasters and COVID-19 which is giving up and accepting the situation as it is. It can be said that this way of thinking is utilized also in the situation of COVID-19. However, Japanese people tend to take more actions actively to deal with the situation we have. This research shows Japanese

utilize both active and avoidance coping based on the situation. The situation with COVID-19 is expected to last for years and we will have to continue to deal with it. I strongly believe that we can continue to cope with the stress we have and to fight against COVID-19 rationally with the philosophy we have cultivated from the past and the positive attitude we have towards COVID-19 until the day the situation changes for the better.

謝辞

本稿を執筆するにあたり、多くの方にお力添えをいただいた。この場を借りて、謝意を示したい。

まず、本稿の執筆に際してご指導いただいた関根久雄先生に深く御礼を申し上げたい。関根先生には、3年次から3年間にわたりゼミ生としてお世話になった。関根先生の授業やゼミを通して文化人類学に興味を持ち、多くの学びを得ることができた。また、構想段階から本稿の執筆まで丁寧に指導いただただけでなく、休学し日本語パートナーズとしての活動を行う際に推薦書を書いていただくなど、大変お世話になった。改めて、心より感謝申し上げる。

また、議論を通して様々な視点を得るきっかけとなったゼミ生の皆様にも感謝申し上げたい。ゼミの議論の中で得られた新たな刺激や知識は、自身の知見を拓けるうえで非常に助けとなった。また、構想発表の段階から様々なご意見やご指摘をいただくことで、自身が何を明らかにしたいのか、自身の思考を再検討とすることができた。

さらに、本稿の執筆に不可欠であったアンケート調査にご協力いただいた皆様にも御礼を申し上げたい。予想以上に多くの方に、忙しい時間を割いていただき、アンケート調査にご協力いただいた。回答者の皆様の回答から、興味深い結果を得ることができ、本稿の軸となる議論に寄与していただいたことに心から感謝申し上げます。

また、学生生活を通じて出会い、支えてくださった皆様にも謝意を申し上げます。様々な経験や視点を得ることができ、私の大学生活がより豊かなものになった。生涯大切にしたいと思える存在を得ることができたことは、かけがえのない経験であった。

最後に、学生生活を支えてくれた家族に心から感謝したい。大学での勉学を支えてくれ、さらに留学や休学という選択肢を選ばせてくれたことによって、様々な経験を積み成長することができた。常に私の意思を尊重し、背中を押してくれ精神的な支えとなってくれた家族には感謝してもしきれない。

改めて、本稿の執筆にお力添えいただいた皆様に感謝の意と敬意を示し、本稿の結びとする。