

## 「コロナ疲れ」を見える化 明らかにになった4つの対策

パンデミックが始まって以来、いわゆる「コロナ疲れ」を訴える人が増え続けている。しかし、その内容は「なんとなく心が晴れない」「体がだるい」といった不定愁訴であり、対策も見出しにくい。こうした状況の下、神戸市は昨年、スタートアップ（企業）と共同で、コロナ疲れが市職員の健康に与える影響を見える化するという、興味深い実証実験を行った。不調に悩む職員への指導・介入の際の参考として、紹介したい。

### エビデンスが確立された 指標でアンケートを実施

神戸市と共同で実証実験を行った株式会社SPLinkは、ブレインヘルスケア領域の医療AIを提供するテクノロジー・スタートアップである。

「コロナ疲れを見える化する」という実証実験は同社が神戸市に提案し、昨年7月、「STOP COVID-19×#Technology」\*1に採択されたことで実現した。

パンデミックが続くなか、生活様式や働き方を変えざるを得ないという状況が、人々の心身にどのような影響を及ぼしているのか、ということとをデータにより可視化し、早期対策・改善の可能性を模索する、とい

うのが実証実験の目的である。

そのベースとなったのは、複数部署の希望する市職員に、オンラインで回答してもらったアンケートである。アンケートは、昨年8月～9月（新型コロナウイルス流行の第二波ピーク直後）、10月下旬（第二波終了後と第三波到来前の安定期）、12月中旬～下旬（第三波到来中）の計3回実施し、合計で延べ632人の職員が回答した。10分程度で回答するアンケートの質問は、次に挙げる4つのカテゴリリーに大別される。

- コロナによる肉体的、精神的な変化
- コロナによる生活状況の変化
- 疲労の度合い（休みを必要とするくらい、身体の活動能力の低下が長く続いている状態を定量化した

### 指標

- メンタルヘルスの度合い（ストレスや不安などに由来する精神的健康状態を定量化した指標）
- 質問の詳細は非公開だが、メンタルヘルス分野や疲労度測定において確立されている指標を引用したという。

これらの回答結果を分析し、コロナによる生活習慣などの変化と、疲労やメンタルヘルスの度合いとの関連を検討した。

検討は、各測定時点、各測定時点間の変化、3回のアンケートすべてに回答した職員を対象とした全体傾向と、さまざまな角度から実施した紙幅の関係から、ここでは全体傾向だけを紹介する。

### リーダーチャートで「コロナ疲れ」の傾向が明らかに

図1は、疲労の度合いを高・中・低の3群に分け、生活習慣および自覚症状との関係をリーダーチャート化したものである。疲労度合いの高い群と低い群のギャップが大きい項目が、疲労度に大きく影響している可能性がある。

たとえば、疲労の度合いが少ない生活習慣（図1-1）としては、仕事の時間（が短い）、睡眠時間（が長い）、友人・知人との時間（が長い）、運動・スポーツの頻度（が高い）、歩数の変化（増加）、趣味・娯楽の時間（が多い）、休養・くつろぎ（の時間が長い）となる。一方、疲労の度合いが高い群では、スマホの利用時間が長いことが注目される。

自覚症状（図1-2）としては、疲労の度合いが高い群は、いろいろな精神的・肉体的ストレスが高いのは当然として、体のだるさが突出していることが注目される。同社ではこの結果について、「生活習慣での運動・スポーツの頻度や歩数の変化との関連が示唆される」としている。

図2は、メンタルヘルス（不調）の度合いを高・中・低の3群に分け、生活習慣との関係（図2-1）、自覚症状との関係（図2-2）をリーダーチャート化したものだ。

生活習慣、自覚症状ともに、メンタルヘルス（不調）の度合いが高い群と低い群のギャップが大きい項目は「疲労の度合い」と同じような傾向だ。ただ自覚症状において、いろいろな

\*1 新型コロナウイルス感染症対策となり得る、スタートアップからのテクノロジーや提案を支援する事業

精神／肉体ストレス、体のたるさなどの項目で、いっそうギャップが大きくなっているのが目立つ。

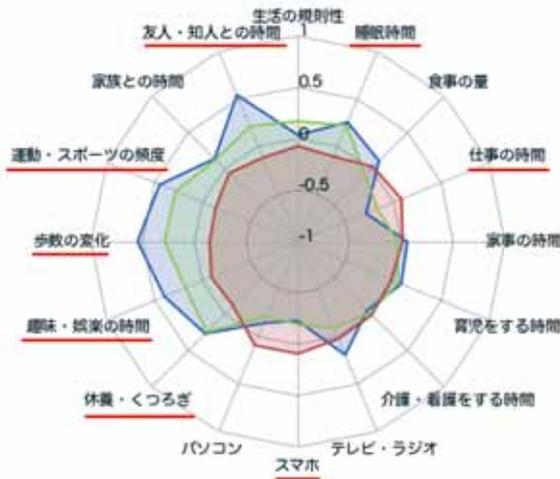
### コロナ疲れとうまく付き合うポイントを整理

これらの結果を踏まえ同社がまとめたレポート\*2では、コロナ疲れを回避するポイントについて「疲労度合いやメンタルヘルス(不調)の度合いが低い群の特徴を取り入れてみる」として、次の4点を挙げている。

- 知人・友人とのコミュニケーションを大切に
  - 運動習慣を維持、運動の時間を設ける
  - 休養・くつろぎの時間を大切に
  - パソコンやスマホの利用時間に気を付け、生活リズムを守る
- いずれも、直感的、経験的に導き出されそうなポイントではある。しかし、その効果をデータに基づいたリーダーチャートで可視化することで、コロナ対応に追われる職員にも、その職員をサポートする保健スタッフ等にも、より納得感のあるものにしたのが、今回の実証実験の成果といえる。指導や介入の一助にしていきたい。

図1 疲労の度合いと生活習慣／自覚症状

図1-1 生活習慣との関係



■ 疲労の度合いが高い群 ■ 疲労の度合いが中間の群 ■ 疲労の度合いが低い群 赤い下線: 高い群と低い群の差が大きい項目

図1-2 自覚症状との関係

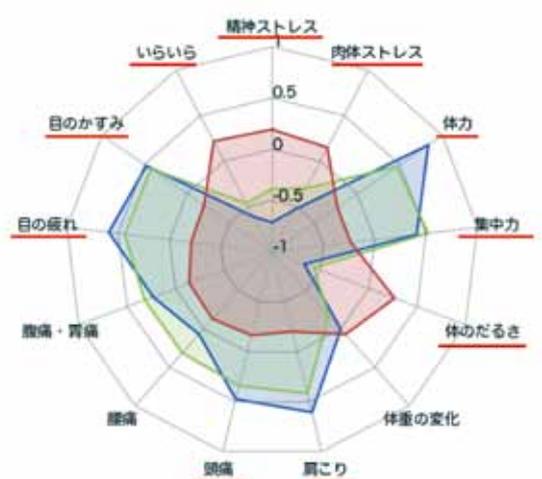
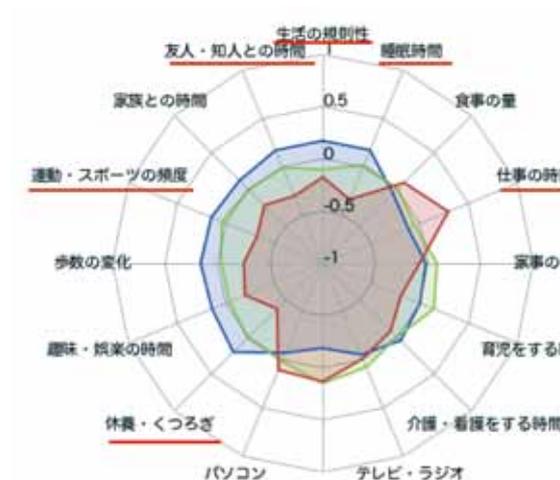


図2 メンタルヘルス(不調)の度合いと生活習慣／自覚症状

図2-1 生活習慣との関係



■ メンタルヘルス(不調)の度合いが高い群 ■ メンタルヘルス(不調)の度合いが中間の群 ■ メンタルヘルス(不調)の度合いが低い群 赤い下線: 高い群と低い群の差が大きい項目

図2-2 自覚症状との関係

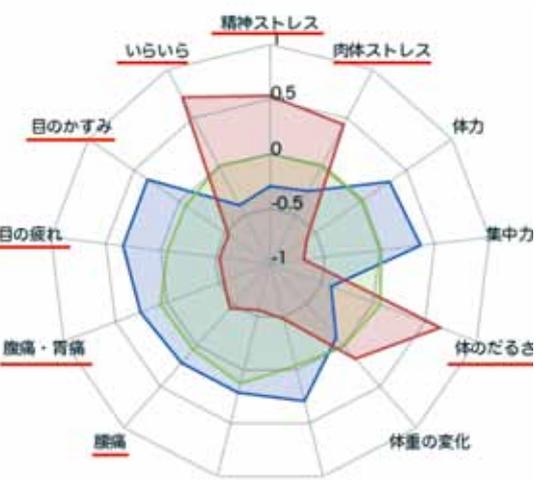


図1, 2ともに

- 全期間における被験者に対し平均 0、分散 1となるよう正規化を行い、メンタルヘルスの度合いとそれぞれの群でクラス分けをした後、各リスク群ごとの項目の平均値を算出した。
- 状態の変化については、生活の規則性／肩こり／頭痛／腰痛／腹痛・胃痛／目の疲れ／目のかすみは低値ほど増加または悪化したことを示す。その他の項目はプラスが増加を示す。

\*2 レポートは、神戸市職員共済組合のサイトで閲覧できる。https://kobe-kyosai.jp/?p=4708