東北大学
TOHOKU UNIVERSITY

Press Release

2022 年 10 月 11 日

報道機関　各位

東北大学大学院医学系研究科
東北大学病院
東北大学災害科学世界トップレベル研究拠点

コロナ禍のメンタルヘルスに震災の教訓を活かす

COVID-19 パンデミック下における青年のメンタルヘルスの回復へ

【研究のポイント】

- COVID-19 パンデミック下において、今後、青年のメンタルヘルスがどのように回復するかを予測するため、2011 年の東日本大震災で被災した高校生の 3 年間のデータを使用した。
- 津波による被害別に作成したモデルから、青年のレジリエンス[注1]に寄与する要因を推定した結果、抑うつ気分がレジリエンスに最も寄与していることがわかった。
- COVID-19 パンデミック下において、抑うつ気分への介入が青年のレジリエンスを向上する可能性が示唆された。

【研究概要】

COVID-19 パンデミックによる影響は長期間に及んでおり、青年のメンタルヘルスへの影響も大きなものとなっています。東北大学病院・肢体不自由リハビリテーション学分野　奥山純子助教、東北大学災害科学国際研究所　門廻充侍助教らは、2011 年の東日本大震災後 3 年間に取得されたデータを用いて、青年のレジリエンスの特性を検討しました。その結果、津波被害別にレジリエンスに寄与するモデルを開発することに成功しました。どのモデルにおいても、レジリエンスに寄与するものは抑うつ気分であることが示されました。COVID-19 パンデミック下においても抑うつ気分を介入の対象とすることで、レジリエンスを向上する可能性があります。

本研究成果は、2022 年 9 月 23 日に「Humanities and Social Sciences Communications」誌に掲載されました。

【研究内容】

日本では先進国のなかで唯一、15-39 歳の第 1 位の死因が自殺であり、特に思春期の世代の自殺が多いことが知られています。現在、長期化している COVID-19 のパンデミックは、日本の青年にとってさらにストレスになる可能性があります。日本だけでなく世界的に見ても、COVID-19 の感染症蔓延を抑制する対策のために、多くの青年がプレッシャーを感じていることが明らかになっています。しかし、COVID-19 パンデミック下において長期に影響を受けている青年のメンタルヘルスを改善する方策はこれまで提案されていません。

そこで東北大学病院・肢体不自由リハビリテーション学分野 奥山純子（おくやま じゅんこ）助教、東北大学災害科学国際研究所 門廻充侍（せと しゅうじ）助教らは、2011 年の東日本大震災後の高校生と、現在の COVID-19 パンデミック下の青年の状況の相同性に着目しました。東日本大震災後、多くの被災者はそれまでの生活習慣（例えば、ライフスタイルや運動パターン）の変更を余儀なくされましたが、この状況は COVID-19 パンデミック下の人々が直面する状況と同じであるといわれています。研究チームはまず、青年における 2011 年東日本大震災と COVID-19 パンデミック下における状況の類似点について先行文献をレビューしました。

そして 2011 年の東日本大震災と津波の被害を受けた、宮城県南部の 3 つの高校（図 1）の 3 年間にわたる心理状態やライフスタイルなどについて計 5,611 名の調査データを用いて、津波被害別にレジリエンスに寄与する予測モデル（Prediction One/ ソニーネットワークコミュニケーションズ）を開発しました（図 2）。津波のために高校の建物が全壊したケース、津波が高校の側まで来たものの建物の被害がなかったケース、そして津波の被害が全くなかったケースのいずれのケースにおいても、レジリエンスに寄与するものは抑うつ気分であることが示されました。

一方、外遊びの時間は、高校の建物が津波の被害に遭わなかった 2 つの高校ではレジリエンスに寄与するものの、高校の建物が津波で使えなくなった高校においては、レジリエンスにほとんど寄与しませんでした。これは、津波被害が大きかった高校では、高校の建物とともに高校生の普段の生活環境が大きく変わり、外遊びをすることで失ったものを多く目にすることになったからではないかと想定できます。

結論：以上の結果から、COVID-19 パンデミック下でストレスを感じている青年に対し、生活環境やライフスタイルが個々に変化の仕方が異なっていても、抑うつ気分を介入の対象とすることでレジリエンスを向上する可能性があります。

支援：本研究は科研費・若手研究（JP22K15780）の助成を受けて行われました。

【用語解説】

注1. レジリエンス（resilience）：ここでのレジリエンスとは心理的レジリエンスを指し、危機の時代において重要な役割を果たします。行動特性としては、ポジティブな適応力、つまり、逆境、ストレス、トラウマを伴う異常でネガティブな状況に直面したときに「立ち直る」能力としてとらえることができます。

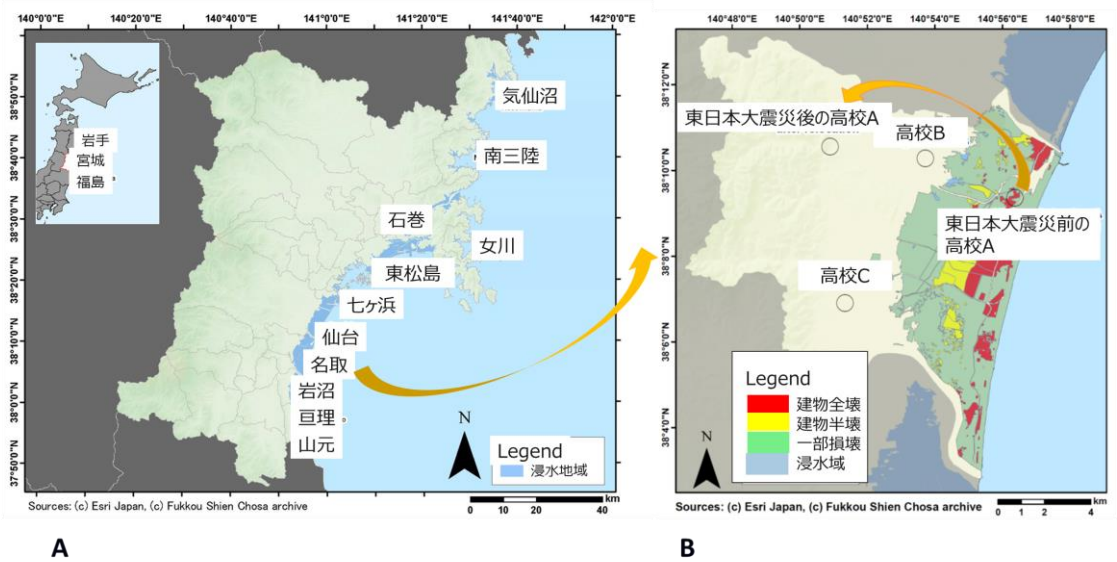

図 1. 東日本大震災後、調査対象とした 3 高校の位置

A. 宮城県における東日本大震災の津波による浸水地域

B. 調査対象とした 3 高校の位置と浸水地域

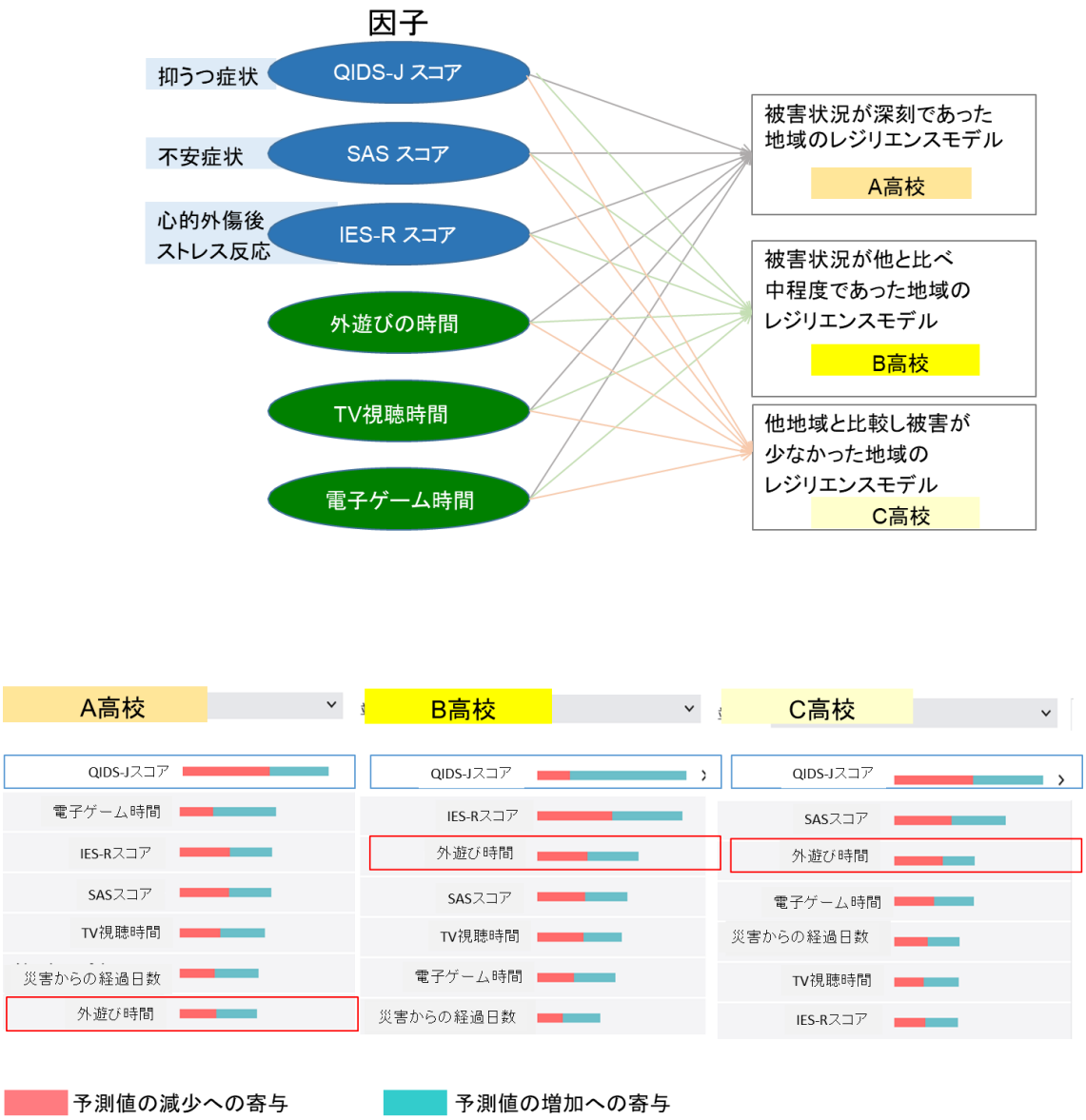

図 2. レジリエンススコア予測モデルの設定

東日本大震災の津波被害の大きさで分け、3 つのレジリエンススコア予測モデルを作り、様々な因子の中で最も寄与するものを選んだ

【論文題目】
Title: Supporting adolescents' mental health during COVID-19 by utilising lessons from the aftermath of the Great East Japan Earthquake

タイトル: 東日本大震災の教訓を活かした COVID-19 パンデミック下における青年のメンタルヘルスサポート

著者名:奥山　純子、出江　紳一、舩越　俊一、門廻　充侍、佐々木　宏之、伊藤　潔、今村　文彦、Mayumi Willgerodt、福田　雄

掲載誌名:Humanities and Social Sciences Communications
DOI: https://www.nature.com/articles/s41599-022-01330-1

研究者情報
奥山純子　東北大学病院　肢体不自由リハビリテーション学分野　助教
研究室 URL: http://www.reha.med.tohoku.ac.jp/
研究者 URL: https://researchmap.jp/junko-okuyama/

【お問い合わせ先】
（研究に関すること）
東北大学病院　肢体不自由リハビリテーション学分野
　助教　奥山　純子
電話番号:　022-717-7338
E メール:　junko.okuyama@ med.tohoku.ac.jp

（取材に関すること）
東北大学大学院医学系研究科・医学部広報室
東北大学病院広報室
電話番号:　022-717-7149
FAX 番号:　022-717-8931
E メール:　press@pr.med.tohoku.ac.jp