

コロナ禍における会話時間とメンタルヘルス

独立行政法人労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所 産業保健研究グループ ● 井澤 修平

2019年末から始まった新型コロナウイルス感染症（以下「COVID-19」という）の流行は、さまざまな人々において大うつ病性障害や不安障害などのメンタルヘルス不調のリスクを増加させた。特に、ロックダウン（日本では緊急事態宣言）やソーシャルディスタンスにともなう社会的な孤立や社会的交流の欠如はメンタルヘルス不調に関わる重要な問題だと考えられた。コロナ禍では、3～4割の人が社会的な交流の減少を経験していることも、流行初期に行われた国内外の先行研究で示されている。

本稿では、日常生活場面における会話時間とメンタルヘルスの関連について調べた著者らの調査結果（Izawa et al., 2022, J Occup Health, 64, e12334）を紹介する。国内の1,000名の労働者を対象にオンライン調査を実施し、会話時間とメンタルヘルスの不調の有無を尋ねた。会話時間は、家族、職場の人、友人、その他の人について、一週間あたりの会話時間（声を使った会話時間）を答えさせた。メンタルヘルス不調の評価にはK6尺度を利用し、13点以上をメンタルヘルス不調とみなした。分析は合計の週当たりの会話時間によって4群に分けて実施した。その結果、メンタルヘルス不調を示す労働者の割合は、会話時間が長い群（>21時間/週）では9.8%だったのに対し、会話時間の短い群（<3.5時間/週）では20.9%であった。また、性別、年齢、職種などを考慮したロジスティック回帰分析の結果、会話時間の短い群は、会話時間がもっとも長い群と比べて、メンタルヘルス不調のリスクが2倍以上高かった（オッズ比2.48）。会話の領域（家族、職場の人、友人）ごとに行った分析では、特に職場での会話時間が短いことがメンタルヘルス不調のリスクの高さと関連していた。

この調査では、週当たりの会話時間が3.5時間未満（つまり1日30分未満）の労働者はメンタルヘルス不調のリスクが高いことを示した。他者と会話することは、例えば、ネガティブな気分をリフレッシュしたり、困ったことを相談したりする機会につながり、メンタルヘルス不調の予防において重要である可能性が考えられる。

また、この調査では、職場での会話時間の重要性も示された。コロナ禍においては、友人などプライベートの交流は少なくなりがちであり、職場は会話をする重要な機会であると考えられる。例えば、テレワークで1日の時間を一人で過ごしている人は、全体的に会話時間が短くなることは容易に予想できる。現在、COVID-19は終息しつつあるが、テレワークの割合は以前よりも高い水準であり、会話時間など社会的な交流を意識したメンタルヘルス対策も今後は必要であるかもしれない。

図. 週当たりの会話時間とメンタルヘルス不調（調整済みオッズ比と95%信頼区間）：全体の会話時間でみると（最上段）、一番会話時間が長い群と比較して、会話時間がもっとも短い群（週3.5時間未満）はメンタルヘルス不調のオッズ比が有意に高い。また同様な傾向は職場での会話時間でもみられた。

