

# コロナ対応力向上

日本「なんとなく不調」35%で最多

## アクサ生命「心の健康」調査

アクサ生命は4日、「心の健康とウェルビーイングに関する研究2022」を公表。コロナ禍への対応力が向上し明るい兆しも見えることがうかがえる内容となった。

昨年秋に欧州、アジアの11カ国・地域で計1万1000人が回答した。同社は狙いを「心の健康への理解を促進、経年変化の観察で心の健康を保つ知見をビジネス、医療

関係者、政策立案者に提供したいと話す。心の病への偏見をなくし総合的な健康を促す一環だ。調査の回答者は質問に対し心の健康状態を「良好」から「まあまあ良好」「なんとなく不調」「不調」の4つで表現する。解答者全体の約32%がまあまあ良好、良好は24%、

良好はアジアが20%、欧州が25%。まあまあ良好はアジア35%、欧州32%。中国本土は39%と一番多く、なんとなく不調は35%の日本が最多。全地域でパンデミックの影響を受け続けると思われるのに経済(56%)、心の健康(46%)があがる。ただ、欧州やアジアでは約3割が「パンデミックで心の健康状態に関する偏見が減少」と回答した。

同社アジア・アフリカCEOのゴードン・ワトソン氏は「感染症は生活を混乱させたが、社会全体の心の健康への意識や理解を促す契機」とコメントする。結果は積極的にスキルを身に付けることで心の健康を守り、最適化できることも示す。

18〜24歳の若者は不調を感じている。中国本土では60%、香港が63%、日本は78%。女性は男性より不調を感じる傾向

だ。職場との関係性も深く、「心の健康に職場の支援がある」と感じる人はそうでない人よりも1.7倍「幸せ」で、心の健康状態が「良好」との結果が2倍超。一方で実際はその取り組みが不完全なことも調査結果に表れた。

### 「良好」な心の健康状態に役立つ10の主要スキル

感情的知性(EQ)・自己受容・つながり・自負心・意義と課題への対応力・回復力・自信・密接な関係・健全な身体活動