

## コロナ禍での「新日常生活」における不快感の調査研究, 東京有明医療大学に在籍する大学生を対象とした調査研究

寺井 政 憲<sup>1)</sup> 山 崎 迅<sup>2)</sup> 木 代 充<sup>2)</sup>  
 鈴木 康<sup>2)</sup> 永 井 辰<sup>2)</sup> 牧 野 哲 太<sup>2)</sup>

### 緒 言

コロナ禍での「新日常生活」とは、自分自身がコロナウイルスに感染しないようにする生活様式、他人に感染させないようにする新しい生活様式のことである。現在は全世界的にコロナウイルスが蔓延し、より効果的なワクチンや即効性のある抗ウイルス薬の開発が待たれている。コロナウイルスの制圧がなされていない現在、人々はマスクの装着を義務付けられ、こまめに手指の消毒を行うこと、人的移動の制限、人が集まって何かを行うことの制限といった生活を強いられている。しかしながら2年以上にも及ぶこの生活スタイルは、現在の状況を鑑みると、強いられているというよりは慣れの状況になりつつある。この生活スタイルは、今後も感染対策のためには非常に重要であり、受け入れなければならないであろう。ただその慣れてきた新しい生活スタイルにおける、見えない（気がつかない）不快感も発生してきている。その一つに、飛沫感染防止のためのマスクの装着により、会話時の顔の表情、特に口唇の動きが見えないことから、会話がしにくくなっている現状がある<sup>1)</sup>。加えて、マスクにより声が遮られるため、会話をするには、大きな声で会話しなければならない状況になっている<sup>1)</sup>。大きな声で会話しなければならない状況にありながら、感染拡大予防のために小さな声で話す、さらには食事の時には会話してはならないという「黙食」を強いられている。学校給食や大学のカフェテリアの昼食時が静粛な状況、今まで全く想像できなかった状況がそこにはある。さらにそういった現状は、コミュニケーション自体を億劫させることにも繋がっていくのではないかと危惧する。2つ目には、マスクの装着自体の問題、そもそもマスク装着自体が不快であり、顔に擦れることで痒みや炎症が生じたり、酷暑時には熱中症を誘発することもある。マスクの紐も不快であり、耳に擦れることで不快感が生まれ、耳介の痒みや痛みにも繋がることもある<sup>2)</sup>。3つ目には、過剰な手指の消毒は、手荒れの原因ともなりうる<sup>3)</sup>。4つめには、職場や学校などの移動の制限により、イン

ターネット回線を使ったテレワークやオンライン授業が行われている。移動がないので、便利ではある一方、モニターの画面を凝視することによる眼精疲労や視力の低下、音声をヘッドホンやイヤホンで聴かなければならない状況においては耳への負担による聴力減退が想定される<sup>4,5)</sup>。以上をまとめると、マスクの装着、手指の消毒、モニターの凝視、ヘッドホンやイヤホンの使用は、直接的な不快感にはなり得ないが、会話時の発声しにくさや聞き取りにくさ、会話への抵抗感、顔面や耳介の皮膚の炎症、手のかさつきや手荒れ、眼精疲労や視力の低下、耳への負担による聴力減退など、軽微ではあるが不快とは気がつかない、不快であることに慣れてしまうような状況に陥ることも考えられる。

そこで今回の研究において、コロナ禍での生活において、軽微のため不快とは気がつかないような、不快であることに慣れてしまうような事象の実態を東京有明医療大学の学生を対象にアンケートにより調査することにした。今後、コロナウイルスが完全に制圧されるまでに時間が長くなることも想定される。その時に無理のない生活を送ることにより、なるべくストレスを軽減して生活することが重要になると考えられる。今後のコロナ禍での生活の質を維持するためにも、本研究が礎となることを期待する。

### 方 法

今回の調査対象として、東京有明医療大学に在籍する鍼灸学科、柔道整復学科、看護学科の学生350人（男性199人、女性142人、その他9人）にアンケート調査を行った。時期はオリンピック「東京2020」の終了後、2021年9月末から10月上旬である。内容としては、学科、学年、性別に続き、コロナウイルスの感染拡大防止のための自粛生活の中で、(1) マスクによるコミュニケーション障害、(2) マスクの不快感、(3) 手のアルコール消毒による手荒れ、(4) オンライン授業やオンライン会議等でスマホやパソコンを見る時間が増えることによ

<sup>1)</sup> 東京有明医療大学保健医療学部柔道整復学科 E-mail address : terai@tau.ac.jp

<sup>2)</sup> 東京有明医療大学保健医療学部柔道整復学科4年

る視力への影響, (5) オンライン授業やオンライン会議等でヘッドホンやイヤホンを使うことによる聴力への影響について無記名で回答を求めた。具体的な質問の詳細については、以下の結果と合わせて表1から表5に示す。本研究は、東京有明医療大学倫理審査委員会（承認番号：有明医療大倫理承認第340号）の承認を受け実施している。

## 結 果

### マスクによるコミュニケーション障害に関して (表1)

マスクによるコミュニケーション障害を知るために、以下のような質問項目を設けた。質問1として「相手の話が聞き取りにくいと感じることが多くなったかどうか」という質問に対して、「はい」と回答したものは268人(76.6%), 「いいえ」と回答したものは82人(23.4%)であった。質問2として「コミュニケーションに不便を感じるようになったかどうか」という質問に対して、「はい」と回答したものは207人(59.1%), 「いいえ」と回答したものは143人(40.9%)であった。質問3として「コミュニケーションが面倒だと感じるようになったかどうか」という質問に対して、「はい」と回答したものは100人(28.6%), 「いいえ」と回答したものは250人(71.4%)であった。質問4として「コミュニケーションが疲れると感じることが多くなったかどうか」という質問に対して、「はい」と回答したものは123人(35.1%), 「いいえ」と回答したものは227人(64.9%)であった。

### マスクの不快感に関して (表2)

質問1として「マスクが顔に擦れることによる痒みや痛み、不快感があるかどうか」という質問に対して、「はい」と回答したものは237人(67.7%), 「いいえ」と回答したものは113人(32.3%)であった。質問1で「はい」と回答した237人に対して、質問2として「そのことに何らかの対策を講じたかどうか」という質問に対して、「はい」と回答したものは113人(47.7%), 「いいえ」と回答したものは124人(52.3%)であった。質問3として「マスクの紐が耳介にあたって、擦れることによる痒みや痛み、不快感があるかどうか」という質問に対して、「はい」と回答したものは211人(60.3%), 「いいえ」と回答したものは139人(39.7%)であった。質問3で「はい」と回答した211人に対して、質問4として「そのことに何らかの対策を講じたかどうか」という質問に対して、「はい」と回答したものは86人(40.8%), 「いいえ」と回答したものは125人(59.2%)であった。

### 手のアルコール消毒による手荒れに関して (表3)

質問1として「手のアルコール消毒の回数が多くなったかどうか」という質問に対して、「はい」と回答したものは302人(86.3%), 「いいえ」と回答したものは48人(13.7

%)であった。質問1で「はい」と回答した302人に対して、質問2として「手にかさつきがあるかどうか」という質問に対して、「はい」と回答したものは140人(46.4%), 「いいえ」と回答したものは162人(53.6%)であった。質問2で「はい」と回答した140人に対して、質問3として「手のかさつきに何らかの対策を講じたかどうか」という質問に対して、「はい」と回答したものは98人(70.0%), 「いいえ」と回答したものは42人(30.0%)であった。質問1で「はい」と回答した302人に対して、質問4として「手に出血やひび割れがあるかどうか」という質問に対して、「はい」と回答したものは35人(11.6%), 「いいえ」と回答したものは267人(88.4%)であった。質問4で「はい」と回答した35人に対して、質問5として「手の出血やひび割れに何らかの対策を講じたかどうか」という質問に対して、「はい」と回答したものは23人(65.7%), 「いいえ」と回答したものは12人(34.3%)であった。

### スマホやパソコンを見る時間が増えることによる視力への影響に関して (表4)

質問1として「スマホやパソコンを見る時間が増えて、目の疲れを感じるようになったかどうか」という質問に対して、「はい」と回答したものは216人(61.7%), 「いいえ」と回答したものは134人(38.3%)であった。質問1で「はい」と回答した216人に対して、質問2として「目に痛みがあるかどうか」という質問に対して、「はい」と回答したものは51人(23.6%), 「いいえ」と回答したものは165人(76.4%)であった。質問2で「はい」と回答した51人に対して、質問3として「目の痛みは何らかの対策を講じたかどうか」という質問に対して、「はい」と回答したものは19人(37.3%), 「いいえ」と回答したものは32人(62.7%)であった。質問1で「はい」と回答した216人に対して、質問4として「見え方(視力)が悪くなったと感じるようになったかどうか」という質問に対して、「はい」と回答したものは130人(60.2%), 「いいえ」と回答したものは86人(39.8%)であった。質問4で「はい」と回答した130人に対して、質問5として「見え方(視力)が悪くなったことに何らかの対策を講じたかどうか」という質問に対して、「はい」と回答したものは39人(30.0%), 「いいえ」と回答したものは91人(70.0%)であった。

### ヘッドホンやイヤホンを使うことによる聴力への影響に関して (表5)

質問1として「ヘッドホンやイヤホンを使うことが多くなったかどうか」という質問に対して、「はい」と回答したものは156人(44.6%), 「いいえ」と回答したものは194人(55.4%)であった。質問1で「はい」と回答した156人に対して、質問2として「耳に痛みがあるかどうか

か」という質問に対して、「はい」と回答したものは24人(15.4%)、「いいえ」と回答したものは132人(84.6%)であった。質問2で「はい」と回答した24人に対して、質問3として「耳の痛みに何らかの対策を講じたかどうか」という質問に対して、「はい」と回答したものは8人(33.3%)、「いいえ」と回答したものは16人(66.7%)であった。質問1で「はい」と回答した156人に対して、質問4として「聞こえ(聴力)が悪くなったと感じるようになったかどうか」という質問に対して、「はい」と回答したものは36人(23.1%)、「いいえ」と回答したものは120人(76.9%)であった。質問4で「はい」と回答した36人に対して、質問5として「聞こえ(聴力)が悪くなったことに何らかの対策を講じたかどうか」という質問に対して、「はい」と回答したものは8人(22.2%)、「いいえ」と回答したものは28人(77.8%)であった。

## 考 察

今回の調査研究で、コロナ禍での新しい生活様式は、知らず知らずのうちに、肉体的にも精神的にもかなり不快なものになっていることが明らかになった。

まず、他人に感染させないようにする生活様式として必要なマスクであるが、調査対象の76.6%(350人中268人)の学生が、マスクは相手の話を聞き取りにくくしていると感じ、さらに59.1%(350人中207人)の学生はコミュニケーションを不便にしていると感じていることが明らかにされた(表1)。ただマスクがコミュニケーションを面倒である(28.6%:350人中100人)、疲れる(35.1%:350人中123人)と感じるようになってきていることも明らかにされた(表1)。今回の調査研究において、コミュニケーションが面倒である、疲れると感じるようになっていくこと自体が問題と捉えることも重要であると考えられる<sup>1)</sup>。面倒だという理由で意思疎通を取ってしなくなると、大きな意識の隔たりが生じ、それが人間社会の摩擦に繋がることも想定される。さらに会話の減少は、生きる活力の減退、鬱の発症へ繋がる可能性も否定できない。鬱は自殺を誘発することは、よく知られている。こういった事象もコロナ禍での生活における不快感と認識することにより、人間社会での摩擦の解消や鬱関連の自殺減少に結びついていくことを期待したい。

次に、調査対象の67.7%(350人中237人)の学生が、マスク自体が顔に擦れることやマスクの紐が耳介に掛かっていることにより痒みや痛みを覚え、それを不快感を感じていることが明らかにされた(表2)。さらに不快感を感じている52.3%(237人中124人)の学生が、マスクの顔や耳介への擦れの不快感に対して何の対策も講じていないことも明らかにされた(表2)。慣れにより気にならなくなってきたりしているのも事実であるが、顔や耳介の皮膚の炎症にも繋がる恐れは否定できない<sup>2)</sup>。これは見

えない(気がつかない)不快な状況として、コロナ禍での生活における不快感と認識することにより、感染拡大予防への取り組みによる二次的な傷害(顔や耳介の皮膚の炎症など)を防ぐきっかけになることを期待したい。

コロナウイルスの感染拡大防止のために行っている手のアルコール消毒は、アンケートによるとであるが、調査対象の86.3%(350人中302人)の学生が、コロナ禍での「新日常生活」により、手のアルコール消毒の回数が多くなっていると回答している(表3)。手のアルコール消毒は、程度にもよるが、手荒れの原因ともなりうる<sup>3)</sup>。手の消毒回数が多くなったと感じる学生の46.4%(302人中140人)が、手荒れ、手のかさつきがあることが明らかになった。そして、その手荒れ、手のかさつきのある学生の70%(140人中98人)は、何らかの対策を講じていることが明らかにされた(表3)。さらに手の消毒回数が多くなったと感じる学生の11.6%(302人中35人)に関しては、手荒れ、手のかさつきよりもさらに症状が重篤な、手に出血やひび割れが生じていることが明らかにされた。そして、手に出血やひび割れが生じている学生の65.7%(35人中23人)は、何らかの対策を講じていることが明らかにされた(表3)。手は日常生活において、隠すことができない、他人の目に晒される部位である。そのため、何らかの対策を講じている学生の割合が高いが、何も講じていない学生も少なからず存在することも明らかにされた。特に東京有明医療大学に在籍する学生の場合は、将来医療に携わる学生であり、自分の手で患者に触れる、触ることにより患者を救う立場になる学生である。最低限、自分の手のかさつきや出血、ひび割れに関心を持ち、学生のうちから患者に不快感を与えないような配慮ある学生であってほしいと願う。さらにアルコール消毒による手指の不快感に関心を持つことで、将来に医療の現場に立った時に役立つと考えられる。

コロナウイルスの感染拡大防止のため、職場や学校などの移動の制限が行われている。移動に代わる手段として、インターネット回線を使ったテレワークやオンライン授業が行われている。移動がないので、便利ではあるが、モニターの画面を凝視することによる眼精疲労、音声をヘッドホンやイヤホンで聴かなければならない状況においては耳への負担が指摘されている<sup>4,5)</sup>。

今回の調査研究においては、61.7%(350人中216人)の学生がオンライン授業やオンライン会議等でスマホやパソコンを見る時間が増えて、目の疲れを感じるが多くなったと回答している。その目の疲れを感じるが多くなった61.7%(350人中216人)の学生において、目の痛みを感じる学生はそのうちの23.6%(216人中51人)に過ぎないが、その目の痛みを感じる学生の62.7%(51人中32人)は、痛みを感じても対策を講じていないことが明らかにされた(表4)。目の疲れを感じるが多くなった61.7%(350人中216人)の学生のうち、60.2%(216人

中130人)が見え方(視力)が悪くなったと感じているが、その70%(130人中91人)は見え方(視力)が悪くなっても対策を講じていないことが明らかにされた(表4)。

次に、44.6%(350人中156人)の学生が、オンライン授業やオンライン会議等でヘッドホンやイヤホンを使うことが多くなったと回答している(表5)。ヘッドホンやイヤホンを使うことが多くなった学生のうちの15.4%(156人中24人)が耳に痛みを生じ、耳に痛みがある学生の66.7%(24人中16人)は対策を講じていないことが明らかにされた(表5)。ヘッドホンやイヤホンを使うことが多くなった学生のうちの23.1%(156人中36人)が、聞こえ(聴力)が悪くなったと感じるようになり、その77.8%(36人中28人)の学生は聞こえ(聴力)が悪くなっても対策を講じていないことが明らかにされた(表5)。

大学生はこれから社会で活躍する人材である。視力や聴力の低下に何も気がつかずに、あるいは気がついていても、何も対策を講じないという状況は危険である。これはコロナ禍での生活における不快感と捉えられるべき状況だと考える。今後の有益な人材の将来を見据えた時に、若者の視力および聴力の減退は社会全体の損失であり、積極的に解決しなければならない問題だと考える。

## 結 語

今回、コロナ禍での生活における不快感の調査研究、東京有明医療大学に在籍する大学生を対象とした調査研

究を行った。マスクの装着、手指の消毒、モニターの凝視、ヘッドホンやイヤホンの使用は、直接的な不快感とはなり得ないが、会話時の発声しにくさや聞き取りにくさ、会話への抵抗感、顔面や耳介への皮膚の炎症、手のかさつきや手荒れ、眼精疲労や視力の低下、耳への負担による聴力減退など、知らず知らずのうちに、肉体的にも精神的にもかなり過酷な状況になっていることが明らかになった。言わば、不快であることに完全に慣れてしまっている状況に陥っている。

今後、コロナウイルスが完全に制圧されるまでに時間が長くなることも想定される。その時に無理のない生活を送ることにより、積極的にストレスを軽減して生活することが重要になると考えられる。

## 参考文献

- 1) 北島万裕子, 加悦美恵, 飯野矢住代 「マスクを着用した看護師の声は患者にどのような音として聞こえているのか」 *Japanese Journal of Nursing Art and Science* 11, 2, 48-54, 2012
- 2) 上野 哲 「マスク着用による生理学的負担」 *日本職業・災害医学会会誌* 69, 1, 1-8, 2021
- 3) 高森スミ, 久家智子, 辻 明良 「手指消毒剤による手荒れと除菌効果の検討」 *日本環境感染学会誌* 7, 2, 27-32, 1992
- 4) 村岡哲也, 池田弘明 「目の安全に考慮して疲れないディスプレイを選ぶには」 *日本信頼性学会誌 信頼性* 35, 2, 106-115, 2013
- 5) 松垣清高 「大学生のヘッドホン難聴の可能性について」 *日本聴覚医学会* 24, 5, 517-518, 1981

**表1** マスクによるコミュニケーション障害に関する質問の詳細とアンケート結果

質問1：相手の話が聞き取りにくいと感じることが多くなったかどうか		
はい	268	76.6%
いいえ	82	23.4%
質問2：コミュニケーションに不便を感じるが多くなったかどうか		
はい	207	59.1%
いいえ	143	40.9%
質問3：コミュニケーションが面倒だと感じるが多くなったかどうか		
はい	100	28.6%
いいえ	250	71.4%
質問4：コミュニケーションが疲れると感じることが多くなったかどうか		
はい	123	35.1%
いいえ	227	64.9%

**表2** マスクの不快感に関する質問の詳細とアンケート結果

質問1：マスクが顔に擦れることによる痒みや痛み、不快感があるかどうか		
はい	237	67.7%
いいえ	113	32.3%
質問2：質問1で「はい」と回答した237人に対して、マスクが顔に擦れることによる痒みや痛み、不快感に何らかの対策を講じたかどうか		
はい	113	47.7%
いいえ	124	52.3%
質問3：マスクの紐が耳介にあたって、擦れることによる痒みや痛み、不快感があるかどうか		
はい	211	60.3%
いいえ	139	39.7%
質問4：質問3で「はい」と回答した211人に対して、マスクの紐が耳介にあたって、擦れることによる痒みや痛み、不快感に何らかの対策を講じたかどうか		
はい	86	40.8%
いいえ	125	59.2%

表3 手のアルコール消毒による手荒れに関する質問の詳細とアンケート結果

質問1：手のアルコール消毒の回数が多くなったかどうか		
はい	302	86.3%
いいえ	48	13.7%
質問2：質問1で「はい」と回答した302人に対して、手にかさつきがあるかどうか		
はい	140	46.4%
いいえ	162	53.6%
質問3：質問2で「はい」と回答した140人に対して、手のかさつきに何らかの対策を講じたかどうか		
はい	98	70.0%
いいえ	42	30.0%
質問4：質問1で「はい」と回答した302人に対して、手に出血やひび割れがあるかどうか		
はい	35	11.6%
いいえ	267	88.4%
質問5：質問4で「はい」と回答した35人に対して、出血やひび割れに何らかの対策を講じたかどうか		
はい	23	65.7%
いいえ	12	34.3%

表4 スマホやパソコンを見る時間が増えることによる視力への影響に関する質問の詳細とアンケート結果

質問1：スマホやパソコンを見る時間が増えて、目の疲れを感じるようになったかどうか		
はい	216	61.7%
いいえ	134	38.3%
質問2：質問1で「はい」と回答した216人に対して、眼に痛みがあるかどうか		
はい	51	23.6%
いいえ	165	76.4%
質問3：質問2で「はい」と回答した51人に対して、眼の痛みは何らかの対策を講じたかどうか		
はい	19	37.3%
いいえ	32	62.7%
質問4：質問1で「はい」と回答した216人に対して、見え方（視力）が悪くなったと感じるようになったかどうか		
はい	130	60.2%
いいえ	86	39.8%
質問5：質問4で「はい」と回答した130人に対して、見え方（視力）が悪くなったと感じるようになったことに対して、何らかの対策を講じたかどうか		
はい	39	30.0%
いいえ	91	70.0%

**表5** ヘッドホンやイヤホンを使うことによる聴力への影響に関する質問の詳細とアンケート結果

---

質問1：ヘッドホンやイヤホンを使うことが多くなったかどうか		
はい	156	44.6%
いいえ	194	55.4%
質問2：質問1で「はい」と回答した156人に対して、耳に痛みがあるかどうか		
はい	24	15.4%
いいえ	132	84.6%
質問3：質問2で「はい」と回答した24人に対して、耳の痛みは何らかの対策を講じたかどうか		
はい	8	33.3%
いいえ	16	66.7%
質問4：質問1で「はい」と回答した156人に対して、聞こえ（聴力）が悪くなったと感じるようになったかどうか		
はい	36	23.1%
いいえ	120	76.9%
質問5：質問4で「はい」と回答した36人に対して、聞こえ（聴力）が悪くなったことに対して、何らかの対策を講じたかどうか		
はい	8	22.2%
いいえ	28	77.8%

---