

【結果】

- ① 外出自粛中、最も精神的に「辛い」と感じたことは、障害者、健常者ともに「外出時のマスク着用や、消毒など衛生管理の徹底」「旅行に行けないこと」が共通して上位に。障害者は「在宅での勤務」など仕事に関すること、健常者は自宅の外での楽しみが制限されることに辛さを感じる傾向。

外出自粛中に最も精神的に「辛い」と感じたことは、障害者38.3%、健常者43.6%が「外出時のマスク着用や、消毒など衛生管理の徹底」を挙げ、障害者30.6%、健常者44.4%が「旅行に行けないこと」と回答。精神的に辛いことの上位は障害者、健常者で共通していました(図1)。

一方で、障害者20.6%、特に視覚障害者の33.9%、聴覚または平衡機能の障害者の28.8%が「在宅の環境で勤務すること」を辛いと感じると回答したのに対し、健常者では8.0%に留まりました。さらに、障害者17.0%、特に音声機能、言語機能またはそしゃく機能の障害者32.1%および視覚障害者の24.0%が辛いこととして挙げた「在宅勤務で、仕事が遅延したり支障をきたすこと」は、健常者ではわずか4.8%となりました。

また、健常者の多くが挙げていた「旅行に行けないこと」「趣味やレジャーができないこと」「外食がづらい/できないこと」はいずれも障害者よりも健常者で多いことが判りました(図1)。

このことから外出自粛中、障害者は仕事に関することについて、健常者は自宅の外での楽しみが制限されることについて、それぞれ精神的な辛さを感じていることが判りました。これは、健常者と障害者で普段からの働き方や職場環境、趣味やレジャーなど自宅外での楽しみ方に違いがあるためであると推測できます。また、障害種別で見ると、在宅勤務になることが特定の障害を持つ人にとっては、精神的な辛さをもたらしているという課題も浮き彫りになりました。

図1：外出自粛中に精神的に「辛い」と感じる(感じた)こと(あてはまるものすべて)



② 外出自粛中、最も「不安」に感じたこと、「身体的健康の維持」「社会保障」は障害者がより多く、「感染の収束時期」「日本経済の低迷」は健常者で多い。

外出自粛中に最も「不安」を感じたことは、「自身が感染すること」が障害者50.7%、健常者57.1%でともに1位でした。次いで「自身が感染することで周囲（家族・パートナーや友人、知人、職場）に迷惑をかけること」「家族・パートナーが感染すること」という回答が障害者、健常者で共通していました。

一方、障害者と健常者と異なる点として、「身体的健康の維持」「社会保障」と回答した人は健常者よりも障害者の方が多く、「感染の収束時期」や「日本経済の低迷」と回答した人が障害者よりも健常者で多くなりました（図2）。

障害種別で見ると、精神障害者の51.0%が「精神的健康の維持」を不安なこととして挙げ、視覚障害者の26.1%が「家族・パートナーや友人、知人との人間関係の悪化」と回答しており、いずれも他の種類の障害者、健常者よりも多い結果となりました（図2）。

このことから、障害者はより自身の身近な影響や変化に対して不安を感じており、障害の種類によって不安要素が顕著に異なることが判りました。一方で、健常者は社会的な状況に不安を感じている傾向が明らかになりました。

図2：外出自粛中に「不安」を感じる（感じた）こと（当てはまるものすべて）



③ 外出自粛中の情報収集、障害者は健常者よりも「必要な情報を十分に得づらかった」と回答。

外出自粛中の情報収集について、「新型コロナウイルスに関する情報を毎日チェックした」が障害者40.2%、健常者40.8%で最も多く、次いで障害者、健常者ともに「コロナ禍以前よりニュースをテレビやウェブで見る機会が増えた」となりました(図3)。

一方、「必要な情報を十分に得づらかった/得られなかった」と回答したのは障害者15.3%、特に視覚障害者では18.8%で、健常者9.2%に対し多いことが判り、視覚障害者を中心に障害者と健常者の情報格差が示唆されました(図3)。

また、障害者14.9%、特に視覚障害者では18.8%が「前向きな気持ちになれる情報を集めるようになった」と回答したのに対し、健常者では7.6%に留まりました。障害者は外出自粛中の不安感の高まりから、健常者と比べてよりその不安感を払拭できる情報を求めていたと考えられます(図3)。

図3：外出自粛中の情報収集(いくつでも)



④ 外出自粛前後の自宅での楽しみ方の変化について、障害者、健常者ともに自粛前よりも後のほうが「オンラインサービス」利用の割合が増加。

自宅での楽しみ方は、外出自粛前と比較して自粛後の方が「オンラインのビデオ通話で人と話す」が障害者で3.4pt、健常者で6.4ptと最も増加していました。また、障害者、健常者ともに自粛前よりも自粛後のほうが「オンライン動画配信サービスの視聴」「オンライン動画サイトの視聴」の割合は増加。外出自粛中にオンラインを活用した動画視聴の人气が高まったと考えられます(図4)。このことから、外出自粛により直接人と会えない状況で、オンラインを活用して人と接することが求められた結果であると言えます。

図4：外出自粛中の自宅での楽しみ方の変化（自粛前と自粛後を比較）

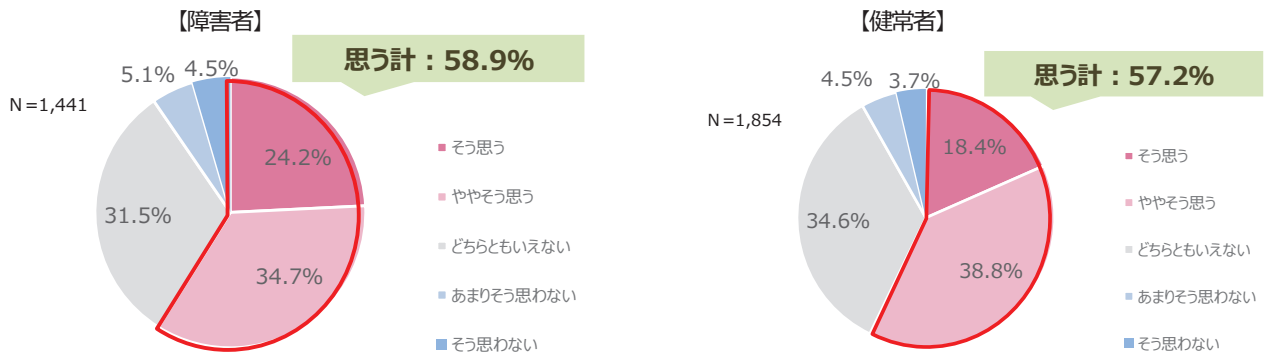
※障害者の差分のスコアで降順ソート

	障害者 N=1,441			健常者 N=1,854		
	外出自粛前	外出自粛後	自粛後-自粛前	外出自粛前	外出自粛後	自粛後-自粛前
オンラインのビデオ通話で人と話す	6.4%	9.8%	3.4p t	3.0%	9.4%	6.4p t
オンライン動画配信サービスの視聴	19.2%	21.8%	2.6p t	17.2%	22.6%	5.4p t
オンラインゲーム	14.4%	16.0%	1.6p t	12.8%	12.7%	-0.1p t
オンライン動画サイトの視聴	27.8%	29.3%	1.5p t	28.9%	31.1%	2.2p t
テイクアウト・デリバリーでの食事	11.4%	12.8%	1.4p t	6.7%	10.8%	4.1p t
オンライン学習	5.8%	6.8%	1.0p t	2.0%	5.4%	3.4p t
オンラインでのバーチャル旅行	5.6%	6.2%	0.6p t	0.8%	1.3%	0.5p t
オンラインエクササイズ	4.8%	5.0%	0.2p t	1.2%	3.1%	1.9p t
オンラインでの芸術鑑賞	8.0%	8.1%	0.1p t	3.0%	4.6%	1.6p t
料理	16.0%	15.9%	-0.1p t	15.9%	18.7%	2.8p t
オンラインショッピング・お取り寄せ	19.5%	19.1%	-0.4p t	14.8%	16.3%	1.5p t
ウェブメディアの記事の閲覧	28.2%	26.9%	-1.3p t	23.4%	23.9%	0.5p t
絵を描く	8.6%	7.1%	-1.5p t	4.4%	4.1%	-0.3p t
DIY	8.5%	6.9%	-1.6p t	4.7%	4.0%	-0.7p t
読書	25.2%	23.5%	-1.7p t	22.4%	21.5%	-0.9p t
ネットサーフィン	33.7%	31.7%	-2.0p t	33.2%	31.3%	-1.9p t
エクササイズ（オンライン以外）	8.5%	6.4%	-2.1p t	6.4%	5.7%	-0.7p t
SNSの閲覧	27.7%	25.5%	-2.2p t	34.4%	31.2%	-3.2p t
SNSの発信	14.2%	11.8%	-2.4p t	10.9%	10.1%	-0.8p t
ゲーム（オンライン以外）	19.8%	17.1%	-2.7p t	20.1%	20.0%	-0.1p t
SNSでの人とのコミュニケーション	16.7%	14.0%	-2.7p t	15.7%	14.6%	-1.1p t
睡眠	29.9%	26.9%	-3.0p t	34.3%	32.1%	-2.2p t
音楽鑑賞	29.6%	25.8%	-3.8p t	31.6%	27.3%	-4.3p t
TV視聴	39.4%	35.1%	-4.3p t	42.0%	39.2%	-2.8p t
映画・ドラマ・アニメ鑑賞（オンライン以外）	32.0%	25.1%	-6.9p t	36.7%	29.1%	-7.6p t
スポーツ鑑賞	17.1%	9.4%	-7.7p t	16.0%	9.2%	-6.8p t
その他	2.8%	1.4%	-1.4p t	1.8%	1.1%	-0.7p t
楽しみはない（なかった）	6.1%	9.2%	3.1p t	9.0%	11.9%	2.9p t

また、障害者58.9%、健常者57.2%が、新型コロナウイルス感染症が拡大する中で、自宅のできるエンターテインメント体験や芸術鑑賞は以前より必要だと回答しました（図5）。

このことから、障害者、健常者ともに、外出自粛を経験する中でオンラインを活用して人と接したり、動画を視聴するなど、自宅での楽しみ方が変化してきたと考えられます。外出自粛が必要であるというかつてない状況に直面し、多くの人がオンラインを活用することで直接会うことができなくても、人とコミュニケーションを取ったり、エンターテインメント体験が可能であること、またその必要性を認識したと言えます。

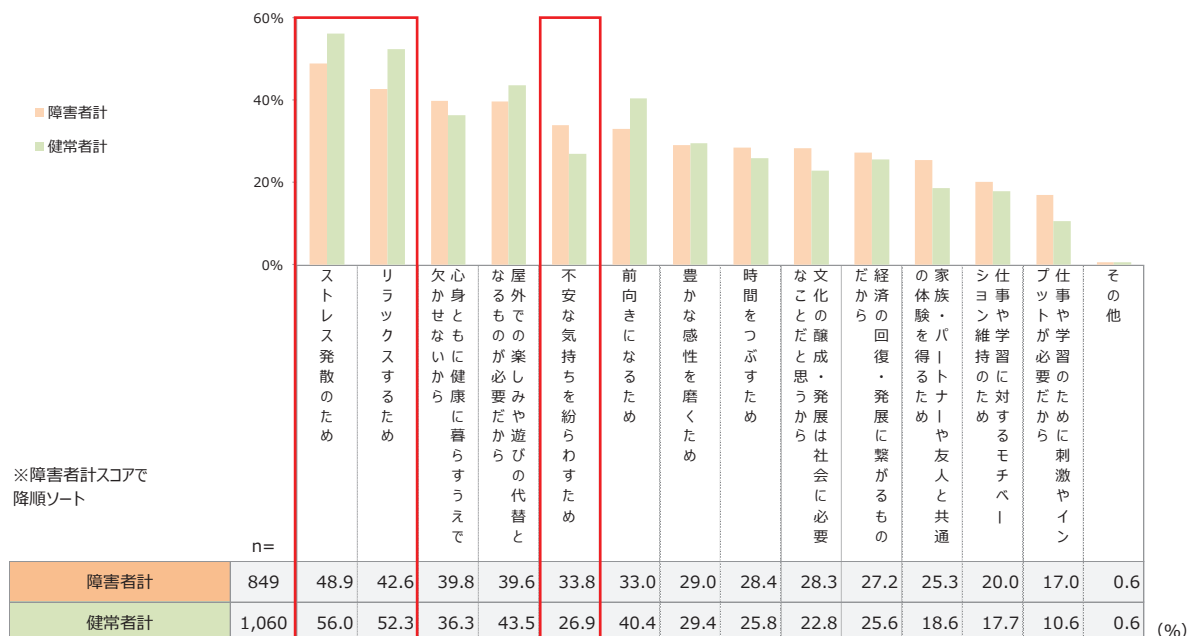
図5：自宅のできるエンターテインメント体験や芸術鑑賞は、新型コロナウイルスの影響を受ける以前より必要だと思うか



さらに、自宅のできるエンターテインメント体験や芸術鑑賞がコロナ拡大以前よりも必要な理由として、「ストレス発散のため」が障害者48.9%、健常者56.0%でともに最も高い割合となり、次いで「リラックスするため」が障害者42.6%、健常者52.3%となりました（図6）。

また、障害者は健常者よりも「不安な気持ちを紛らわすため」の割合が高いことから、先述の情報収集に関する結果と同様に、障害者がコロナ禍で不安を感じており、その不安感を払拭するためにエンターテインメント体験や芸術鑑賞が寄与していると考えられます。

図6：自宅のできるエンターテインメント体験や芸術鑑賞が以前よりも必要だと思う理由（いくつでも）



⑤ 外出自粛を経験して良かったこと、障害者、健常者ともに「健康の大切さを実感できた」「人と接することの大切さを認識できた」と回答。障害者は「周囲の人に支えられながら生活していることを実感できた」が健常者より多数。

外出自粛を経験したことで「良かった」と感じることは、「健康の大切さを実感できた」が障害者33.9%、健常者の32.6%でともに1位でした。次いで障害者22.7%、健常者の23.1%が「人と接することの大切さを認識できた」と回答。特に視覚障害者では30.4%で同回答が最も多い結果となりました（図7）。
 障害者、健常者それぞれ健康への意識の高まりとともに、人と接することの重要性を再認識した人が多かったと考えられます。

また、障害者21.4%、特に肢体不自由者26.2%が回答した「多くの人が、制限ある不自由な生活の大変さを経験した」および、障害者19.9%、特に視覚障害者の27.5%が回答した「周囲の人に支えられながら生活していることを実感できた」はそれぞれ健常者よりも多い結果となりました（図7）。

障害者は、外出自粛中に人と接することができないことから十分にサポートを受けられなかったり、日常生活に健常者と異なる困難や不安を抱えていたと考えられますが、そうした経験から、健常者よりも周囲の人の支えを実感した人が多かったと言えます。また、障害者、健常者ともに多くの人が不自由な経験をしたことが、障害者への理解浸透につながるのではないかという障害者ならではの視点も明らかになりました。

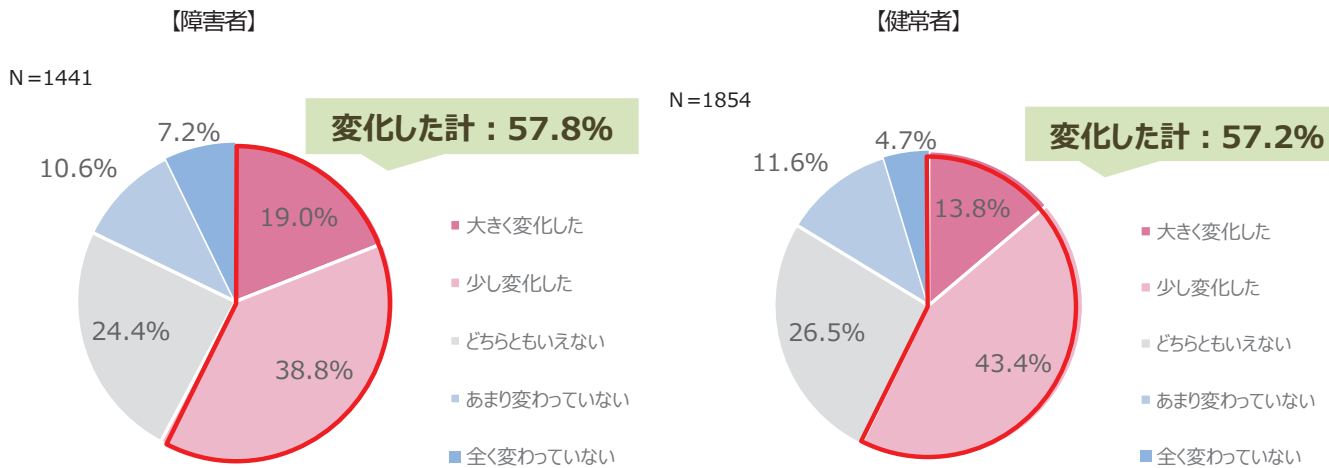
図7：外出自粛を経験して感じた「良かったこと」（いくつでも）



⑥ コロナ禍での価値観の変化、障害者は健常者よりも「自分より困難な状況にある人のことを思いやるようになった」と回答。健常者は「人と接することの大切さ、有難さを再認識」が多数。

新型コロナウイルスによって障害者57.8%、健常者の57.2%が「ライフスタイルや価値観が変化した」と回答しました（図8）。

図8：新型コロナウイルスの感染拡大に伴いライフスタイルや価値観が「変化した」割合



具体的な変化として、障害者、健常者とともに「衛生管理への意識が高くなった」「身体的健康への意識が高くなった」など、衛生管理や健康への意識に変化があったことが示されました(図9)。

また、「家族・パートナーや身近な人の大切さを再認識した」「人と接することの大切さ・有難さを再認識した」は障害者、健常者ともに高い割合となり（図9）、外出自粛によって人とのつながりや接することの大切さを再認識したと考えられます。

また、障害者では健常者よりも「他者や社会について知る・情報収集することの大切さを再認識した」「自分より困難な状況にある人のことを思いやるようになった」という回答が多く（図9）、普段からより不自由さや困難な経験をしていると考えられる障害者の方が、コロナ禍において、より弱者や困難な状況にある他者を感じ、知ることの大切さを認識していたと考えられます。

図9：変化したライフスタイルや価値観の具体的な変化（「変化した」と回答した人）（実際にあった変化すべて）

