

〔論 文〕

# 新型コロナウイルス感染症拡大下における 女性のパーソナル・スペースの確保が 心理的ストレスに及ぼす影響<sup>1)</sup>

武 藤 麻 美

桂 田 恵 美 子

## 問題

2020年、新型コロナウイルス「COVID-19」の感染拡大防止における外出自粛などにより在宅時間が増加した。それにより家事量が増加したことや(大和ハウス工業株式会社, 2020; Feng & Savani, 2020), 自分の時間が減ったストレスなどが報告されている(株式会社マーケティング・コミュニケーションズ, 2021)。また、内閣府男女共同参画局(2021)は、家庭内のドメスティック・バイオレンスが新型コロナウイルス感染症拡大下(以下、コロナ禍と呼ぶ)に増加していることを報告している。

こうしたコロナ禍のストレスの原因の一つとして、コロナ禍で家族と一緒に過ごす時間が長かったことから、個人の占有時間の確保が困難になった可能性が考えられる。ひとりの時間を確保できることで、ひとりで過ごす空間も確保できるし、その逆もまた同様といえるため、個人の占有時間の確保と個人の占有空間の確保は連動していると考えられる。コロナ禍において、個人の占有空間の確保も困難になった可能性があるだろう。杉本・庄司(2006)は、自分ひとりの居場所を確保して過ごすことで、精神的な安定が得られることを報告している。杉本らが小中高校生を対象に調査したところ、自分ひとりの居場所として多く挙げたのは「自分の部屋」であり、この「居場所」は精神的安定のほか、行動の自由や自分だけの時間が持てること、思考・内省ができること、他者からの自由(他者を気にしなくてよいこと)、何かに夢中になることで自己肯定感が向上する、といった機能を果たすことが示された。言い換えれば、自分ひとりの居場所が確保できないと、他者を気にせずに心理的に自由になることができる時間や思考・内省する時間、自由に行動する時間なども確保できないといえる。これより、空間の確保と時間の確保は密接に関連していると考えられる。

個人の占有空間をパーソナル・スペース(personal space)というが、新型コロナウイルス感染症拡大前(以下、コロナ前と呼ぶ)に確保できていたパーソナル・スペースを思うように確保できないことから心理的ストレス反応が生じたと考えられる。Sommer(1959)によると、パーソナル・スペースとは、個人が自分の身体を中心にして認識する、目に見えない境界線をもつ空間(二次元的な広がり)をいい、人間は他者があまりに物理的に接近してくると防衛本能から警戒し不快感を覚え、一定の距離をおき、個人の占有空間を維持しようとする傾向があるとされる。また、パーソナル・スペースの侵害は、不安のような強い情動反応を引き起こすと述べている。斎藤(2003)も、もともとの傾向として不安が強い高不安者と、もともと不安が弱い低不安者のいずれも、パーソナル・スペースが侵害された際に状態不安(その時に感じる不安)が高まったことを報告している。そして、親密性平衡モデル(Argyle & Dean, 1965)でも、

1) 本研究結果の一部は、日本社会心理学会第63回大会(2022)にて発表された。



人はそれぞれの対人関係に応じて一定の親密さがあり、できるだけその親密さを一定に保とうとする力がはたらくことが指摘されている。親密さを維持するために、あるチャネル（例えば視線や対人距離などのコミュニケーション手段）の行動が変化すれば、他のチャネルの行動がそれを補う方向に変化する。例えば会話者との物理的距離が小さくなると（対人距離が近くなると）、会話量や視線量が減少し、親密さの心理的な均衡を保つとされる（e.g., 太坊, 2007）。しかし、今回のコロナ禍における外出自粛やテレワーク、休校などの影響により、家屋内の限られたスペースに家族で長時間留まらざるを得ないという状況になり、自身のパーソナル・スペースをうまく確保できないという機会が増えるとなると、パーソナル・スペースが侵害され、これまで一定に保っていた親密さが崩れ、心理的ストレスが高まると考えられる。

なお、心理的ストレス反応とは、日常体験するさまざまなストレッサー（外界の刺激）によって引き起こされる情動的、認知的、行動的变化であり、心理的ストレス反応の表出の程度は、心身の状態に大きな影響を及ぼす（鈴木他, 1997）。大和ハウス工業株式会社（2020）は、全国20代～40代の配偶者がいる男女1,200名を対象に、コロナ禍における家事に関する調査を行った。その結果、テレワークを行う部屋がリビングであるという人が約半数を占めていた。同調査結果によると、仕事用の部屋がある男性は3割近くはいるものの、一方で仕事部屋を持たない男性と女性が圧倒的に多かった。そして、自宅におけるテレワークの中で、オンとオフの切り替えがうまくできないといったことや、周囲の音が気になって仕事に集中できないといった回答も多く、男女ともにテレワークによるストレスを感じていることも同調査結果は示した。そして、専業主婦世帯の女性でも、休校やテレワークにより子どもや夫が家にいることで、これまでのようにパーソナル・スペースが確保できず、心理的ストレスがたまったと考えられる。

以上の議論より、本研究では「パーソナル・スペースを確保できなかった女性は確保できた女性よりも心理的ストレスが高いだろう」という仮説を設け検証する。本研究では調査対象を女性とする。これは、コロナ禍で家事量が増加し、女性の自由に使える時間が減少したことが報告されているため（Feng & Savani, 2020）、特にコロナ禍の女性の心理的ストレスが高まったと考えられるからである。そして、本研究ではパーソナル・スペースとして、ひとりになることができる場所だけでなく時間も含めることとする。これは、上述のように両者が密接に関連していると考えられるからである。

## 方法

### 1. 調査協力者と実施時期

調査はオンライン調査会社を用いて実施し、スクリーニング調査と本調査の2段階で行った。実施期間は2020年の9月28日から9月30日であった。スクリーニング調査では32,861名の女性にアンケートが配信され、4,065名から回答を得た。このスクリーニング調査において、2020年2月から2020年9月にかけて配偶者またはパートナーと同居している20歳から60歳までの全国の女性を調査対象として絞り込んだ。本調査は、各年齢層の数が同等になるように予備調査で抽出された722名にアンケートが配信され、547名から回答を得た。回答者の平均年齢は40.03歳（ $SD = 10.81$ ）であり各年代は概ね同数であった。既婚者は478名、未婚者（婚姻はしていないがパートナーと同居）は69名であった。子どもがいる回答者は335名、子どもがいない回答者は212名であった。

日本においては、2020年2月以降、新型コロナウイルス感染症の感染拡大が深刻になり、4月から5月にかけて緊急事態宣言が発令され、政府や自治体によって外出自粛等が求められた時期である。また、8月には新型コロナウイルス感染症の第2波が起こった。本研究のデータ収集の時期は、この第2波が下火になった頃、実施された。



Oct. 2022 新型コロナウイルス感染症拡大下における女性のパーソナル・スペースの確保が心理的ストレスに及ぼす影響

## 2. 本調査のアンケート項目の内容

### (1) デモグラフィック項目

上述の年齢や未婚か既婚か、子どもの有無に加え、経済的なゆとり、同居の家族についても問うた。同居家族については、「1. 三世代家族（夫婦あるいはパートナー同士と子ども＋親との同居）」「2. 二世代家族（夫婦あるいはパートナー同士＋子ども）・一世代家族（夫婦またはパートナー同士のみの）」から選択させた。就業については、共働き、片働き（専業主婦・主夫）、その他の選択肢とした。雇用形態については、自身と夫・パートナーがそれぞれ正社員かそうでないかを選択させた。また、コロナ禍に夫・パートナーと自身にテレワーク期間があったかも問うた。

### (2) パーソナル・スペース確保に関する項目と満足感に関する項目

パーソナル・スペースの物理的確保の有無については、テレワーク期間中にひとりになることができる時間があったか、ひとりで過ごすことができる部屋があったかについて、その有無を問うた。また、コロナ禍のパーソナル・スペースの確保に関して満足できているかも問うた。増淵 (2014) の「ひとりで過ごすことに関する感情・評価尺度」の中から、「充実・満足」に関する4項目を用い回答を求めた。項目は、「充実したひとりの時間を持っていると思う」「ひとりの時間の過ごし方に満足している」「ひとりの時間を有効に使える」「バランス良くひとりの時間が作れている」であった。「1. とてもそう思う」から「6. 全く思わない」の6件法で問うた。点数は低いほど、ひとりの時間の確保に満足できていることを示す。平均値を満足感得点とし、パーソナル・スペース確保の満足度を表す指標の一つとした。この4項目の本研究における $\alpha$ 係数は.92であった。なお、満足感得点はひとりの時間に関する満足度を測定したものになるが、問題でも述べたように、時間と空間は連動するものと考えられるため、この得点をパーソナル・スペース確保の満足度を表す一つの指標とすることにした。

### (3) コロナ禍における心理的ストレス状態に関する項目

コロナ禍におけるストレス状態について確認するため、鈴木他 (1997) が幅広い年齢層を対象として、簡便でかつ日常多く経験される心理的ストレス反応の測定が可能な尺度として開発した「SRS-18」を用いた。項目は、例えば「怒りっぽくなる」「悲しい気分だ」「何となく心配だ」の18項目であった。調査では、コロナ禍において自身の感情や行動の状態にどのくらい当てはまるかを問い、「1. 全く違う」から「4. その通りだ」の4件法で回答させた。平均値を心理的ストレス得点とした。得点は高いほど、コロナ禍における心理的ストレスが高いことを意味する。18項目の $\alpha$ 係数は.96であった。

## 3. 倫理的配慮

オンライン調査の調査協力者は、調査会社 (Fastask 社) に登録する調査モニターであり、本調査への参加は強制的なものではなかった。調査会社によって、スクリーニング調査の最初の画面で、調査協力者は自発的に当該調査への参加を中止できること、収集したデータは統計的に処理するため個人が特定されることはないことなどが提示され説明された。そして、調査協力へ同意した者のみが以降の回答に進むことができるよう、調査会社によって設定された。続く本調査でも同様の設定であった。なお、筆頭著者の当時の所属先における研究倫理委員会にて本研究の承認を得た。

## 結果

### 1. 仮説の検証

「パーソナル・スペースを確保できなかった女性は確保できた女性よりも心理的ストレスが高いだろ



う」という仮説を検証するため、パーソナル・スペース確保の有無を独立変数、心理的ストレス得点を従属変数とした $t$ 検定を実施した。

分析にあたっては、自分の部屋の確保ありを0、なしを1、自分の時間の確保ありを0、なしを1とした。自分の部屋の有無によって、心理的ストレス得点（部屋あり： $M = 1.98, SD = .72$ ；部屋なし： $M = 1.96, SD = .79$ ）に差は見られなかった（ $t(232) = .15, n.s.$ ）。また、自分の時間の有無によって、心理的ストレス得点（時間あり： $M = 1.98, SD = .72$ ；時間なし： $M = 1.96, SD = .79$ ）に差は見られなかった（ $t(232) = .13, n.s.$ ）。以上より、パーソナル・スペースの物理的な確保の有無によって、心理的ストレスに違いは見られなかった<sup>2)</sup>。

## 2. 心理的ストレス得点に対する満足感やデモグラフィック要因の効果の検討

統制変数の効果を確認するため、心理的ストレス得点を従属変数とした重回帰分析を実施した（強制投入法）。統制変数として、年齢、未婚か既婚か、子どもの有無、同居家族、経済的ゆとり、夫・パートナーのテレワークの有無、自身のテレワークの有無、働き方（就業の有無）を投入した<sup>3)</sup>。そして、満足感得点、物理的なパーソナル・スペース（自分の部屋や時間）の確保の有無も独立変数として投入した。経済的ゆとりについては、ゆとりがあるを0、それ以外を1としたダミー変数を作成し投入した。また、未婚を0、既婚を1、子どもがありが0、子どもなしが1、共働きを0、片働きを1、その他を2、三世代が0、二世代・一世代が1、テレワークなしが0、ありを1とした変数を投入した。その結果、表1にある通り、年齢が負の影響を、満足感が正の影響を及ぼしていた。

表1 心理的ストレスに影響を及ぼす要因

心理的ストレス 得点		
説明変数	$\beta$	VIF
年齢	-.28*	1.63
未婚・既婚	-.19	1.66
子どもの有無	-.10	1.44
同居家族	.02	1.14
経済的ゆとり	.17	1.29
夫・パートナーのテレワーク	.02	1.39
自身のテレワークの有無	.02	1.40
働き方（就業の有無）	-.04	1.24
満足感	.20*	1.12
ひとりの時間確保	-.04	1.49
ひとりの場所確保	.00	1.41
$R^2$	.23	
Adj. $R^2$	.15	
F値	2.74**	
$n$	110	

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ .

2) 心理的ストレス得点を従属変数、自分の部屋の有無と時間の有無を独立変数、ひとりの時間の満足感を共変数とした共分散分析も実施したが、有意な主効果・交互作用効果は見られなかった。

3) 欠損値を除く回答者のうち、三世代家族は90名、二世代・一世代家族は451名、経済的ゆとりがあるは111名、ゆとりはないが困っていないは333名、経済的に困っているは97名、夫・パートナーがテレワーク期間有りは184名、自身がテレワーク期間有りは114名であった。夫・パートナーが正社員は282名、正社員以外は56名、本人が正社員は147名、正社員以外は191名であった。



Oct. 2022 新型コロナウイルス感染症拡大下における女性のパーソナル・スペースの確保が心理的ストレスに及ぼす影響

### 3. パーソナル・スペース確保の有無と満足感との関連

ひとりの時間の確保の有無と、ひとりになることができる場所の確保の有無、そしてひとりの時間の満足感との関連を確認した。

まず、ひとりの時間の確保の有無と、ひとりになることができる場所の確保の有無の関連を見るため、 $\chi^2$  検定を行ったところ有意であった ( $\chi^2(1, N = 235) = 47.15, p < .01$ )。ひとりの時間の確保の有無と、ひとりの場所の確保の有無の関連が示された。次に、ひとりの時間の確保の有無とひとりの場所の確保の有無、ひとりの時間の満足感との関連を見るために相関分析を実施した。しかし、満足感は、時間の確保と場所の確保のいずれとも有意な相関は見られなかった。

### 考察

本研究では、コロナ禍においてパーソナル・スペースを確保できなかった女性は確保できた女性よりも心理的ストレスが高いという仮説を検証した。

$t$  検定の結果、ひとりの時間や場所を確保できたかどうかによって心理的ストレスに違いは見られなかった。一方、時間の確保と場所の確保は、 $\chi^2$  検定の結果から関連していることが示されたが、これは杉本・庄司 (2006) が報告しているように、自分の場所を確保できることで自分の時間を持つことができるという知見に沿うものである。しかし、時間や場所といった物理的確保の有無と、ひとりの時間の満足感との関連は見出されなかった。そして、重回帰分析の結果から、満足感が低いほど心理的ストレスが高くなることが示された。これより、自分の時間や場所が物理的に確保できているかどうかよりも、自分のペースで家事や育児、仕事 (テレワーク) を進めることができているかといった精神的な満足感やコントロール感が、心理的ストレスの低減に影響していると考えられる。問題でも触れたが、大和ハウス工業株式会社 (2020) の調査結果によると、テレワークをする人の半数はリビングで行っており、仕事用の部屋を持っている男性は26.4%、女性は6.0%となっていた。女性ははもと自分の部屋を持っている割合が少ないうえ、6歳未満の子を持つ妻の1日当たりの家事・育児関連に費やす時間は7時間34分と長くなっており (内閣府, 2018)、リビングやキッチン、ダイニングで過ごすことが多くなっていると考えられる。そのため、自分の部屋でひとりで過ごすよりも、リビングやキッチン、ダイニングで誰かが傍にいるなかで過ごすことに慣れてしまっていると推察される。そのなかで、いかに日ごろの自身の過ごし方のリズムや、他者から干渉されない心理的な自由度を保つことができたかが、コロナ禍における精神的な健康に関連したことが示唆される。なお、女性は男性よりもパーソナル・スペースが小さいという報告があるが (e.g., Sommer, 1959; 鈴木, 1988)、性格特性や相手との地位関係がパーソナル・スペースの取り方に影響しているという指摘もある (e.g., 青野, 2003)。そのため、今後は性格特性や家族内の人間関係も考慮に入れて検討していく必要がある。加えて、重回帰分析の結果、年齢が低いほど心理的ストレスが高くなっていたことから、若年層に対する支援の強化も望まれる。

最後に本研究の限界と今後の課題を述べる。本研究の調査形態はWeb調査であったため、回答者がPC等にアクセスできる人のみが対象となっていた。PC等にアクセスする心理的・経済的・時間的余裕のない女性は対象として含まれていない可能性があるため、今後の課題として調査方法を多様化することが重要である。

このような限界点はあるものの、本研究は日本のコロナ禍において、パーソナル・スペースの確保が、女性の心理的ストレスにどのように影響したかを検証した数少ない研究の一つである。物理的な環境要因よりも、心理的な満足度を感じられるか否かという個人の内的要因の方が、心理的ストレスには影響があるということを明らかにした点で意義があるといえる。今後も女性の心理的ストレスに影響を及ぼ



している要因を明らかにしていくことは、女性のメンタルヘルス向上の一助ともなるだろう。

### 引用文献

- 青野篤子 (2003). 対人距離の性差に関する研究の展望—従属仮説の観点から 実験社会心理学研究, 42, 201-218.
- Argyle, M., & Dean, J. (1965). Eye-contact, distance and affiliation. *Sociometry*, 28, 289-304.
- 大坊郁夫 (2007). しぐさのコミュニケーション～人は親しみをどう伝えあうか～ セレクション社会心理学 14 サイエンス社
- 大和ハウス工業株式会社 (2020). コロナ禍により「新・名もなき家事」が発生 女性の7割が「増えた」と回答 新たな習慣となった「テレワーク」も「プライベートと仕事の切り替え」が大きな課題に ニューノーマル時代に求められる、新しい住まいとは？ 大和ハウス工業株式会社 Retrieved from <[https://kyodonewsprwire.jp/prwfile/release/M103998/202007071765/\\_prw\\_OR1fl\\_ifB230SF.pdf](https://kyodonewsprwire.jp/prwfile/release/M103998/202007071765/_prw_OR1fl_ifB230SF.pdf)> (2020年7月17日閲覧)
- Feng, Z., & Savani, K. (2020). Covid-19 created a gender gap in perceived work productivity and job satisfaction: Implications for dual-career parents working from home. *Gender in Management*, 35, 719-736.
- 株式会社マーケティング・コミュニケーションズ (2021). 令和2年度 男女共同参画の視点からの新型コロナウイルス感染症拡大の影響等に関する調査 報告書のポイント 内閣府男女共同参画局 Retrieved from <[https://www.gender.go.jp/research/kenkyu/pdf/covid19\\_r02/00.pdf](https://www.gender.go.jp/research/kenkyu/pdf/covid19_r02/00.pdf)> (2021年5月12日閲覧)
- 増淵裕子 (2014). 大学生における「ひとりの時間」の検討および自我同一性との関連 青年心理学研究, 25, 105-123.
- 内閣府 (2018). 平成30年版男女共同参画白書 (概要版) 内閣府
- 内閣府男女共同参画局 (2021). コロナ下の女性への影響と課題に関する研究会報告書～誰一人取り残さないポストコロナの社会へ～ 内閣府男女共同参画局 Retrieved from <<https://www.gender.go.jp/kaigi/kento/covid-19/index.html>> (2021年5月12日閲覧)
- 斎藤富由起 (2003). パーソナル・スペースの侵害による不安喚起が平衡機能に及ぼす影響 松本短期大学紀要, 12, 91-111.
- Sommer, R. (1959). Studies in personal space. *Sociometry*, 22, 247-260.
- 杉本希映・庄司一子 (2006). 「居場所」の心理的機能の構造とその発達の变化 教育心理学研究, 54, 289-299.
- 鈴木晶夫 (1988). パーソナル・スペースの基礎的研究 (I) 人間科学研究, 1, 23-29.
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野雄二 (1997). 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究, 4, 22-29.

(2022年7月15日掲載決定)