

コロナブルーを防ぐのは「ITスキル」ではなく「運動」と「生活の安定」である

調査の背景と仮説

情報化機器に慣れていない人は、パンデミック下の社会的ストレスを最小化できるか？

対象: N=50 (韓国在住、10代~70代)

指標: PHQ-9 (うつ病指標) + 深層インタビュー

年齢別ストレスレベル



ITスキルの神話



相関 0.35

(スマホ利用時間 / 関係性なし)

予想に反し、情報技術への慣れはコロナブルー軽減に寄与しない。

運動習慣の現実



相関 0.65

(運動時間 / 強い関係性あり)

健康的な運動習慣を持つ人ほど、パンデミック下でも精神的に元気である。


なぜ「ITに不慣れな60代」の方がストレスが低いのか？ (深層インタビューに基づく考察)

	20代 (最も脆弱)	60代 (最も安定)
ライフステージ	就職や本格的な社会活動の開始時期	財産と時間に余裕があり、生活が確立している
コミュニケーション	オンライン化による物理的接触の激減	オフライン中心のコミュニティ (情報機器には不慣れ)
ストレス要因	先行きへの強い不安と生活基盤の不安定さ	ITの不便さはあるが、深刻な鬱に直結するほどの問題とは体感せず

結論: ストレスの根本原因は「社会的孤立」そのものより、「安定した生活基盤の喪失」にある。

政策提言

医療機関や政府は、ウイルス対応 (感染予防やオンライン化) に加えて、精神的健康を維持するための物理的・身体的アプローチを推進すべきである。

- 公園などのオープンスペースの増築 
- ホームトレーニングプログラムの積極的な普及策