



Press release

参考資料

2022年2月4日
香港発:2022年1月25日

アクサ 世界 11 カ国の「心の健康」に関する意識調査 コロナ禍における人々の対応力が向上し、明るい兆し

アクサ・マインドヘルス・インデックス、良好な「心の健康」を得るためにはスキルが必要

2022年1月25日、アクサは、心の病に対する偏見をなくし、総合的な健康を促進するための取り組みの一環として、ヨーロッパとアジアにおいて心の健康に欠かすことができない要素を調査するアクサ・マインドヘルス・スタディ(心の健康に関する研究)の結果を発表しました。また、「心の健康」の経年変化を観察するためのアクサ・マインドヘルス・インデックス(心の健康に関する指標)を策定しました。この2つの調査は、前向きな「心の健康」を促進するために必要な知識を個人や企業に提供することによって社会に変化をもたらし、最終的に人々の良好な「心の健康」の保持に結び付けることを目指すアクサの取り組みの一環です。

調査の回答者は、その答えに基づいて上位の「良好」から「まあまあ良好」、「なんとなく不調」「不調」の4つの心の健康状態に分類されました。「良好」はこころの健康の絶頂にあり、「まあまあ良好」は良好な部分もあるものの「良好」に達するほどではない状態、「なんとなく不調」は前向きな状態ではなく、「不調」は情緒的ストレスや心理社会的機能障害を伴った状態を示します。

調査の結果、解答者全体の約 1/3(32%)が「まあまあ良好」と答え、「良好」と答えた人は 24%にとどまりました。地域別の差は大きく、「良好」と答えた人はアジアで 20%であったのに対してヨーロッパでは 25%、「まあまあ良好」と回答した人はアジアで 35%、ヨーロッパで 32%でした。アジア諸国や地域の中では、中国本土で「まあまあ良好」と回答した人の割合が 39% と、調査を行った全地域で一番高く、続いて香港が 35%でした。「なんとなく不調」と答えた人の割合が一番高かったのは日本の 35%で、続いて香港の 33%でした。

コロナ禍における明るい兆し:「心の健康」に対する意識と対応力の向上

パンデミックは全ての人に何らかの形で影響を与えましたが、心の健康に関する意識と対応力の向上という点で明るい兆しが示されています。調査を行った全地域の人々がパンデミックの影響を受け続けると思うものとして、経済(56%)に続いて心の健康(46%)をあげています。ほとんどのアジア諸国の人々(42%)は、ヨーロッパ諸国の人々(33%)より、パンデミックによって大きな困難に立ち向かう対応力が向上したと回答しています。対応力が向上したと答えた人の割合は中国本土の 68%に対して香港は 41%、日本は 17%でした。

偏見と社会的タブーは、今まで人々が援助を求めることをしばしば阻んできましたが、パンデミックは「心の健康」について話すことを前向きにとらえるきっかけになりました。ヨーロッパでは 31%の回答者が、「パンデミックにより心の健康状態に関する偏見が少なくなった」と回答しています。アジアでの割合は 33%とさらに高く、中国本土が 50%、香港が 27%、日本が 23%という結果でした。



Press release

良好な心の健康状態を得るための 10 のスキル

調査によると、ストレス、不安や鬱などの心の健康状態はアジアの人々の間でよくみられることがわかります。このような心の健康状態は一般的に幸福をもたらす弊害になる一方で、ストレスなどにうまく対応できている人は、弊害のない人と同じくらい幸せに感じていることがわかりました。これは、心の健康状態とは別に、「不調」、「なんとなく不調」、「まあまあ良好」、「良好」の 4 つの状態の違いをもたらす一番の要因が、その人が持つスキルの数にあるという研究結果によって裏付けられます。

研究の結果、人々が「良好」な心の健康状態になり、最高潮に達するために役立つ 10 の主要スキルがわかりました。それらは、感情的知性(EQ)、自己受容、つながり、自負心、意義と目的、課題への対応力、回復力、自信、密接な関係、そして健全な身体活動です。その人のスキルの数が多いほど良好な健康状態になる可能性が高くなり、この状態になるためには最低 8 つのスキルが必要とされます。

アクサアジア・アフリカ CEO のゴードン・ワトソンは次のように述べています：

「パンデミックは、さまざまな意味で私たちの生活を混乱させましたが、社会全体の心の健康に対する意識や理解を促す契機となりました。アクサ・マインドヘルス・スタディの研究結果は、積極的にスキルを身に付けることにより心の健康を守り、最適化できることも示しています。アクサは、人々がより良い未来に向けて前進する力になりたいというパーパスのもと、早い段階から人々が心の健康状態を把握し、対応していけるようサポートし、人々が毎日の生活の中で良好な心の健康を保てるよう伴走してまいります。」

より多くの若者と女性が不調：職場における心の健康を向上させる取り組みが必要

調査はまた、様々なグループの人々が直面している心の健康に関する問題についてもアプローチしました。その結果、心の健康と年齢が強く関連していることがわかり、「不調」又は「なんとなく不調」を最も感じているのが若者(18-24 歳)であることがわかりました。中国本土では若者の 60%が「まあまあ良好」又は「なんとなく不調」であると感じており、これに対して香港は 63%、日本は 78%でした。また女性は男性より不調を感じる傾向があり、中国本土では女性の 9%に対して男性が 8%、香港では女性の 17%に対して男性の 13%が「不調」と答えています。アジアでの例外が日本で、「不調」と答えた人の割合は、女性が 17%だったのに対して、男性は 22%男性でした。一方、「良好」と答えた日本の女性の割合は 15%だったのに対して、男性は 11%でした。

心の健康は職場とも密接な関係を持っています。「心の健康に関して職場のサポートがある」と感じている人はそうでない人に比べて 1.7 倍「幸せ」とあるという結果が出ており、また心の健康状態が「良好」とあるという結果は 2 倍以上となっています。一方で、職場における「心の健康」を促進させる取り組みが不完全であることも調査結果は示しています。中国本土では勤務時間が苦痛の原因となっている人が 31%と全回答地域の中で最も高く、日本と香港は 23%という結果になっています。「雇用主が心の健康に関して良いサポートを提供してくれている」と感じている人は、香港が 32%、日本が 20%であったのに対して、中国本土は 56%でした。

「アクサ 心の健康とウェルビーイングに関する研究 2022」は、2021 年 9 月と 10 月にヨーロッパ及びアジアの 11 カ国と地域において合計 11,000 人の回答者を対象に実施されました。この調査結果は、社会における心の健康への理解を促し、経年で変化を観察し、良好な心の健康を保持するための知見を、ビジネス、医療関係者や政策立案者に提供することを目的としています。



Press release

「アクサ 心の健康とウェルビーイングに関する研究 2022」

- ・グローバルの調査結果の概要(英語)は[こちらをご参照ください。](#)
- ・アジアの調査結果の概要(英語)は[こちらをご参照ください。](#)

以上

アクサアジア・アフリカについて

アクサアジア・アフリカは、医療保険、生命保険及び損害保険など幅広い革新的なソリューションを提供して世界をリードする保険と資産運用グループであるアクサの一員であり、中国本土、香港特別自治区、インド、インドネシア、日本、マレーシア、フィリピン、シンガポール、韓国、タイ、ベトナムを含むアジア、アルジェリア、カメルーン、エジプト、ガボン、コートジボワール、レバノン、モロッコ、ナイジェリア、セネガルを含むアフリカのお客さまにサービスを提供しています。アクサは中国本土において、外資系損害保険会社としては最大の規模を有しています。グローバルに培った専門知識と地域に根差した事業基盤をもとに、アジアとアフリカのお客さまのパートナーとして、毎日の生活に安心をお届けできるよう、最適な保障やよりよいアドバイス、サービスの提供に全力で取り組んでいます。

アクサはリバプール・フットボール・クラブの公式主要パートナーとして、人々の幸せと健康な生活を促進し、私たちが活動する地域社会に貢献するという共通の目的を支援しています。また、アジアにおいては、2021年の全米女子オープンで優勝した日系フィリピン人プロゴルファーの笹生優花選手のスポンサーを努めています。彼女は、人が目標を達成するためには自信が不可欠であるという理解に根ざし、アクサのブランドシグネチャー「Know You Can(そう、あなたならできる)」を体現しています。

詳しくはこちらにアクセスしてください：
<https://www.axa.com.hk/en/axa-asia>



Press release

【参考情報】

心の健康に関する日本におけるアクサ生命の取り組み

2021年12月16日にアクサ生命が公表した『金融リテラシーと健康リテラシーに関する意識調査 2021』によると、日本の職域においては以下の傾向が明らかとなっています。

- ① 健康リテラシーの高い従業員ほど仕事に対して前向きで生産性も高く、職場へのロイヤリティも高い
- ② しかしながら、心や体の健康に関する会社からのサポートは行き届いていない

<https://www2.axa.co.jp/info/news/2021/pdf/211216.pdf>

また、今回アクサが公表した、世界11カ国の「心の健康」に関する意識調査において、「職場で心の健康に関してサポートを受けている」と認識している人はそうでない人より心の健康状態が良好であることがわかっています。日本においては、「職場で心の健康に関してサポートを受けている」と回答した人の割合が11カ国中最下位の20%と、11カ国平均の37%に対して、職場のサポートが進んでいるとは言えない状況であることがわかりました。

このような社会的課題に対応し、アクサ生命は、企業が継続的かつ主体的に実効性の高い健康経営^{※1}に取り組んでいただけるよう、「健康経営サポートパッケージ」を提供しています。その一環として「産業医プログラム」の提供を2020年10月から開始しました。これは、心の健康の側面から従業員の健康維持・増進をサポートし、地域医療との連携によって職場における不調者の早期発見・治療・回復を促すとともに、職場環境の整備を通じて従業員の生産性向上と企業の持続的発展に資することを目指すものです。プログラムには「ストレスチェック（産業医監修レポート付き）」^{※2}が含まれており、従業員の心の健康を注視しサポートするプログラムとなっています。健康で活力ある職場づくりや医療への適切な連携などの面で重要な役割を担う産業医は、常時50人以上の労働者を使用する事業場において、労働安全衛生法により選任が義務付けられています。一方で、50人未満の事業場では義務化されていないこと、あるいは、事業場数に比した産業医数の不足などの背景もあり、産業医選任率は低く留まっており^{※3}、中小企業における課題となっています。

「すべての人々のより良い未来のために。私たちは皆さんの大切なものを守ります。」というパーパス（存在意義）を体現するために、アクサ生命は心の健康の社会的課題に対し、地域のステークホルダーと連携し、健康経営の普及と実践支援を通じて「心の健康」づくりを進めてまいります。

※1「健康経営」は、特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

※2「ストレスチェック（産業医監修レポート付き）」は、国内最大級の約12万人の医師ネットワークを有するヘルステックカンパニーであるメディピア株式会社（本社：東京都中央区、代表取締役社長 CEO：石見陽）のグループ会社として、産業保健支援サービス「first call」の運営を行う株式会社 Mediplat（本社：東京都中央区、代表取締役 CEO：林光洋）が提供するサービスです。

※3 厚生労働省「平成30年『労働安全衛生調査（実態調査）』の概況」（令和元年8月21日公表）より

～本件に関するお問い合わせは下記までお願いいたします～

アクサ生命保険株式会社 広報部

電話：03-6737-7140 FAX：03-6737-5964

アクサ生命保険株式会社ホームページ：<http://www.axa.co.jp/>