

# 研究結果のご報告③

コロナ禍によるストレスを VR の力でケアする  
—国際的プロジェクト“COVID Feel Good”について—

藤 桂

(筑波大学 働く人への心理支援開発研究センター・人間系准教授)



# コロナ禍によるストレスを VR の力でケアする —国際的プロジェクト“COVID Feel Good”について

|        |                           |
|--------|---------------------------|
| 藤 桂    | 筑波大学人間系・働く人への心理支援開発研究センター |
| 福林 直   | 筑波大学・働く人への心理支援開発研究センター    |
| 平野 智子  | 筑波大学・訪問看護ステーションコスモス       |
| 片山 まゆみ | 筑波大学・働く人への心理支援開発研究センター    |
| 六瀬 貴大  | 筑波大学修了生                   |

—本研究は、日本心理学会「新型コロナウイルス感染拡大に関連した実践活動及び研究」に採択され、助成を受けて行われています

## 【概 略】

- COVID-19下における「場所の喪失」によるストレスに着目
- 「簡易VR体験」によるストレス低減を目指す国際的プロジェクトの紹介
- 7日間の介入により  と  に効果が

# 「場所」の喪失

新型コロナウイルスの流行により、長期にわたる外出自粛  
それに伴い、職場への移動・家庭からの離脱が困難に



## Riva & Wiederhold (2020)

これまで日常的にアクセスできていた「場所」の喪失をもたらす



様々な心理的影響

- ・ “自分自身は何者なのか” “自分の居場所はどこか”という感覚やアイデンティティは、自分が所属する“場所”によって支えられている
- ・ 場所とは境界であり、その喪失は境界の喪失  
職場一家庭における境界の喪失…ネガティブスピルオーバーの発生なども

移動や外出が抑制され、今まで通りに「その場所」に行けないことは  
アイデンティティ・所属感の喪失、深刻なレベルのネガティブ感情の増大にも



## NEWS & TOPICS

TOP > NEWS & TOPICS > コロナ禍の先へ向かうためにー「インターネット心理学」が提案する, 7日間VR体験&心のエクササイズ

### Category

- > カウンセリング学位プログラム (5)
- > カウンセリング科学学位プログラム (2)
- > お知らせ (13)
- > 働く人への心理支援開発研究センター (9)
- > 修了生の声 (2)

### Archives

2020.06.21 お知らせ

コロナ禍の先へ向かうためにー「インターネット心理学」が提案する, 7日間VR体験&心のエクササイズ

このたびの, 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の被害に遭われた皆様に, 心よりお見舞い申し上げます。

昨今, 世界各国において様々な対策が取られているこの問題については, 身体・健康上の危険性のみならず, 「こころ」の面でも多くの悪影響を引き起こすこと

**2020年5月・6月に, 本学HPにて論文紹介 +  $\alpha$  ページを発信**

<http://www.human.tsukuba.ac.jp/counseling/info/to-overcome-covid19/>

翻訳協力: 福林 直, 作成協力: 片山まゆみ, 平野智子, 六瀬貴大

# 国際的プロジェクトへの参加

**COVID Feel Good**

**Home**  
The Psychological Dilemmas of Coronavirus  
The Secret Garden in Your Language  
Help us to Share the Protocol  
Press Speaking About Us  
Scientific Papers Speaking about Us  
The Science Behind the Protocol  
The Virtual Reality Experience  
The Self-Help Protocol (English Version)  
El protocolo de Autoayuda (Versión en Español)



## Feeling Good during the COVID19 Epidemic

### Virtual Reality Can Help Us to Overcome the Psychological Burden of Coronavirus

Here you can find an easy self-help [virtual reality](#) protocol in *English, Español, Français, Português do Brasil, Italiano, 한국어, 日本語, فارسی, Deutsche, Català, Română and Türkçe* that can be experienced with a smartphone, helping you both to cope with the psychological burden of Coronavirus and to exploit the opportunity for change this unique situation offers.

| The Challenge:                                                                                                                                                                                          | The Opportunity:                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>The Stress of Coronavirus</b>                                                                                                                                                                        | <b>An Easy and Free Self-help Solution</b>                                                                    |
|  Living in the time of the coronavirus means experiencing not only a global health emergency but also <b>extreme</b> | In this view, any strategy that aims to reduce the psychological burden of coronavirus is extremely necessary |

論文著者のProf. Giuseppe Riva (Università Cattolica del Sacro Cuore, Italy) による, 9か国に及ぶプロジェクト <https://www.covidfeelgood.com/>

# 研究プロジェクトの主要な目的

「場所」が失われたコロナ禍においても  
Virtual Reality（VR：仮想現実）の技術を用いることで  
「新たな場所」「ここではないどこか」へのアクセスが可能に



「場所の喪失」「境界の喪失」による悪影響を緩和できるのではないか

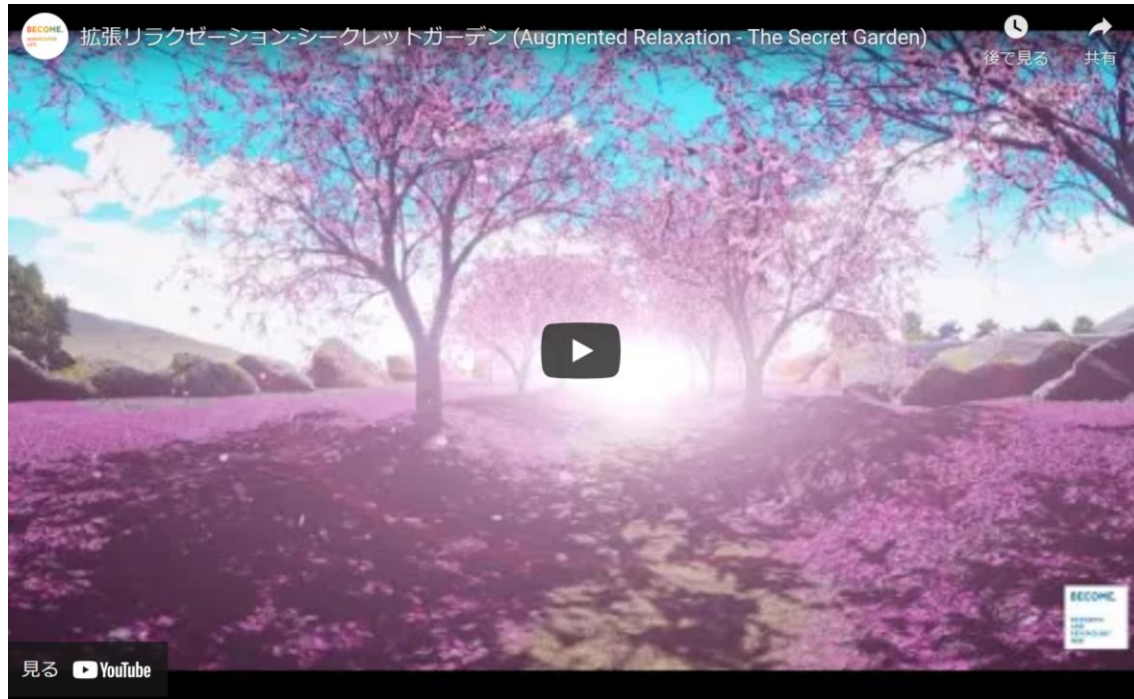


この技術に、これまでの心理学の知見に基づく  
ストレス低減のためのセルフケア技法を組み合わせることで  
大きな効果が見込めるのではないかな？

最新の技術＋心理学の知見を組み合わせたプログラムを開発し  
その効果を国際的に検証（現在も進行中・順次発表）



# 簡易型360VR動画の開発



日本語版URL [https://www.youtube.com/watch?v=xuiO7s\\_gBkY](https://www.youtube.com/watch?v=xuiO7s_gBkY)

- ・ 自分の動き・目線に合わせて映像が同期する  
360° VR動画を作成, Youtube上にアップ
- ・ 安価のスマホ用ヘッドマウントディスプレイがあれば全視野・全方位の体験可  
→ **高価な機材がなくとも, 手軽にすぐに体験できるVR空間を実現**



今回の研究で使用：

<https://www.sanwa.co.jp/product/syohin.asp?code=MED-VRG3>

翻訳協力：福林 直, 音声協力：内田 早紀

# セルフケアプログラムの併用

詳細は以下URLで紹介中  
<https://www.covidfeelgood.com/>

## 1日目：ネガティブ感情のコントロールに向けたプログラム（1日5-10分）

- ・現在の自分の感情状態を「否定せず」、まずは受容し言葉にしながら「感情そのものではなく、物事の見方」の変容を促す  
→“いま、自分は何を感じているか”，ならびに，  
“自分ではない別の誰かが同じ体験をしていたら，どう感じるか”を言語化



## 2, 3, 4 日目：アイデンティティ・所属感の構築を促すプログラム（1日5-10分）

- ・「自分自身とは何者か」「自分の居場所はどこか」という感覚の回復に向け身近にある・しかし忘れがちな「自分を支えてくれるもの」を想起  
→“これが自分だ”という思いを伴う出来事・記憶，“自分のよいところ”，  
“自分にとって重要な他者や関係性”を言語化



## 5, 6, 7 日目：希望の形成に向けたプログラム（1日5-10分）

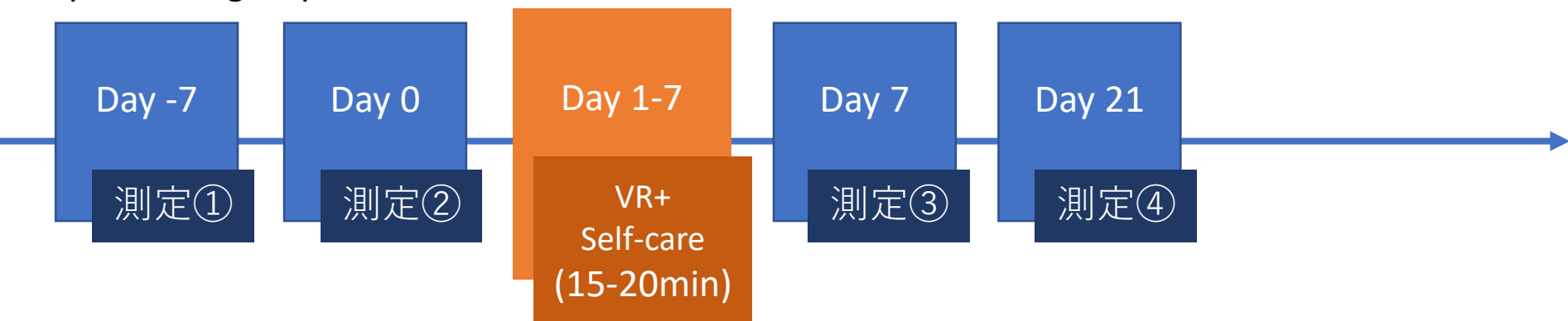
- ・「自分のこれからの目標」「未来に向けた計画」への意識化を促す  
→“これから，自分がしたいこと”“自分はどのように変わっていきたいか”，  
“そのためには何があればよいか，誰の手を借りられそうか”を言語化



# 効果検証

すべて自宅で、好きな時間に実施

## Experiment group



## Control group (waiting list)



# 効果検証のまとめ（抜粋）

## □ VR動画体験＋セルフケアプログラムの効果

コロナ禍による外出自粛・制限下における

ネガティブ感情を低減する効果

…ストレスそのものがなくなるわけではないが、

**「新たな場所」へのアクセスを続けながら、**

これからの目標・計画・希望の形成および意識化により

**自粛ストレスによる波及的影響を最小限にとどめられる**可能性

孤立感の低減にも寄与

…「ここではないどこか」へのアクセスは、

**自分の居場所・取り巻く場はここだけではないことの再確認にも**

→自分の**重要な関係性を意識化したことの効果を強めていた**

可能性も

仮想空間にアクセスする技術を併用したセルフケアにより、

**「場所の喪失」による悪影響を緩和できるのでは**

# 今後の展望

## □ より長期的な効果

7日間のみならず，より反復的・長期的に  
体験・視聴できるコンテンツとすることでより大きな効果も

## □ コンテンツのパーソナライズ

一定のコンテンツだけでなく，参加者各自の思い出の場所，  
行きたかった場所に合わせて個別に作成された  
VR映像を視聴・体験することでより強い効果を？

## □ 対象の拡大

社会人をはじめとする他の年齢層にも適用可能か  
…上記も踏まえると，社会人でも同様の効果が期待できるのでは？