

# 新型コロナの外出自粛の呼びかけ 知事、専門家より「現場の医師」のメッセージで効果大

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、世界各国でロックダウンが実施され、日本でも4月～5月の緊急事態宣言下で、不要不急の外出の自粛が呼びかけられました。しかし、要請を無視した外出行動は日本を含む各国で問題となりました。

緊急事態宣言下では、メディアを通じ、外出自粛要請に関する多くのニュースが発信されました。それらのニュースは、「知事」、「感染症対策の専門家」、「コロナ病棟で働く医師」、「コロナに感染した患者」、「海外の感染爆発地域の住民」等の談話を掲載し、外出自粛を呼びかけました。それでは、誰によるどのような呼びかけが、外出自粛をうながす効果が高いのでしょうか？

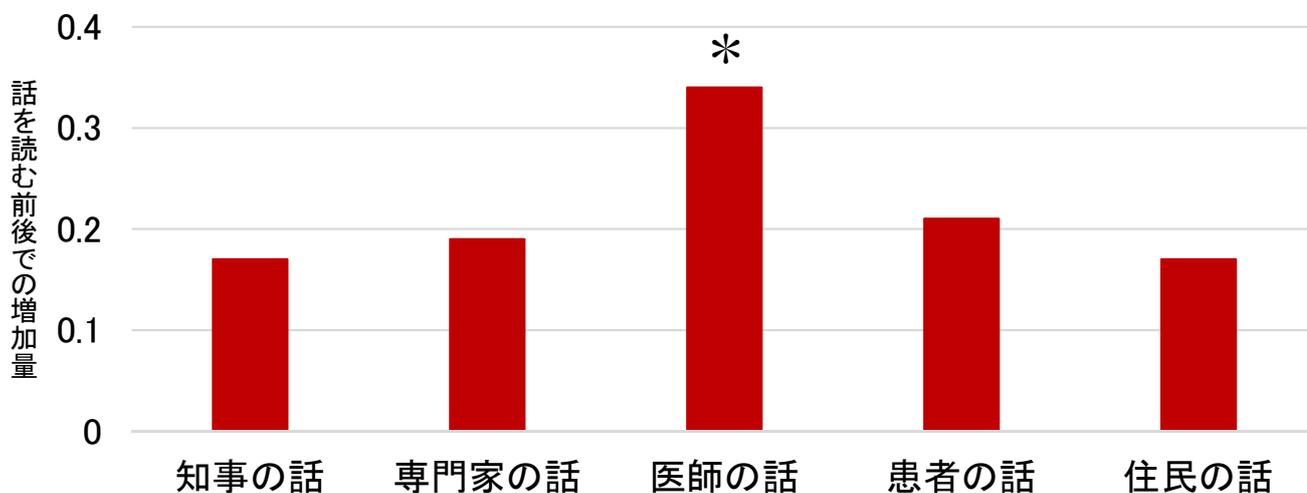
本研究は、緊急事態宣言下の2020年5月9日～11日に、日本全国の成人1,980人を対象に、「知事」、「専門家」、「医師」、「患者」、「住民」による外出自粛の呼びかけのメッセージのいずれかを読んでもらうランダム化比較研究を実施し、外出自粛をうながす効果を比較しました。その結果、知事や専門家のメッセージではなく、医療崩壊の危機を訴える現場の医師によるメッセージが、外出自粛をうながす効果が最も高いことがわかりました。今後、感染爆発が懸念され再び外出自粛が要請される場合に、現場の医師によるメッセージを積極的に発信することの重要性が示唆されました。

メディアと公衆衛生に従事する皆様におかれましては、メディアの情報を通じ人々のより適切な行動変容を支援するために、本研究成果をご活用いただけますと幸いです。

## 【お問合せ先】

東京大学大学院医学系研究科 医療コミュニケーション学分野 准教授 奥原剛  
電話(直通):03-5800-8781 メール:okuhara-ctr@umin.ac.jp

## 外出を自粛しようという気持ちの強さ (N=特別警戒地域1,274人)



\* $p < 0.05$  (今回のような結果が偶然のためにたまたま観察される確率が5%未満であることを意味しま

す。)

## 【背景】

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、有効なワクチンが開発されるまでは、人々が「3密」を避けるなどの行動変容が唯一可能な対策である。しかし、日本を含む各国で、緊急事態宣言の要請を無視した外出行動が問題となった。メディアを通じ、外出自粛を呼びかける「知事」、「感染症対策の専門家」、「コロナ病棟で働く医師」、「コロナに感染した患者」、「海外の感染爆発地域の住民」等の声を掲載した多くのニュースが発信された。しかし、誰によるどのような呼びかけが、外出自粛をうながす効果が高いのかは分かっていなかった。

## 【研究の目的】

本研究は、「知事」、「感染症対策の専門家」、「コロナ病棟で働く医師」、「コロナに感染した患者」、「海外の感染爆発地域の住民」による談話の中で、外出自粛をうながす効果が最も高いメッセージを明らかにすることを目的とした。

## 【方法】

複数のニュース記事を参考に、知事、専門家、医師、患者、住民の各メッセージを作成した(p.3-4付録参照)。某調査会社の日本在住の登録モニターのうち性別、年齢、居住地を日本の人口比率に合わせた18歳～69歳の1,980人を対象に、緊急事態宣言下の2020年5月9日～11日にインターネット調査を実施した。参加者を、①知事、②専門家、③医師、④患者、⑤住民によるメッセージの5つのグループに無作為に割り付けた。参加者がメッセージを読む前と後に、外出を自粛しようという気持ちの強さを尋ねた。具体的には、「あなたは、今後、新型コロナウイルス感染症を理由に、①「人と会う」「外食をする」「イベントに参加する」などの予定をキャンセルや延期しようと思いませんか、②家の外の店での買い物の時間を減らそうと思いませんか、③人混みを避けようと思いませんか、という3つの質問それぞれについて、「絶対にしない」から「絶対にする」までの6段階で回答してもらい、平均値を算出した。メッセージを読む前から後の外出自粛の気持ちの強さの増加量をグループ間で比較した(一元配置分散分析、多重比較法)。

## 【結果】

特別警戒地域に指定されていた13都道府県の参加者(1,247人)では、医師によるメッセージを読んだ人たちで、他のメッセージを読んだ人たちよりも、統計学的有意に外出自粛の気持ちが高まった( $p=0.003$ ) (p1.表参照)。この傾向は全国を対象(1,980人)にしても同様だった( $p=0.098$ )

## 【結論】

医療崩壊によって治療を提供できなくなる危機と、医療従事者の使命感を伝える、コロナ病棟の現場の医師によるメッセージが、外出自粛の気持ちを最も高めることが分かった。

## 【意義と示唆】

コミュニケーションは「何を伝えるか」と「どう伝えるか」に大別される。公衆衛生の情報伝達の工夫という、多くの場合、“分かりやすく解説する”などの「どう伝えるか」が注目される。もちろん“分かりやすく伝える”などの「どう伝えるか」は重要である。しかし、「何を伝えるか」も同じくらい重要である。

本研究は「誰が何を伝えるか」に注目した。そして、コロナ病棟の現場の医師が、「医療崩壊によって治療を提供できなくなる危機と、医療従事者の使命感」を伝えるメッセージが、外出自粛の気持ちを最も高めることを

明らかにした。

外出自粛をうながすという、知事や専門家によるメッセージが想起されるかもしれないが、現場の医師のメッセージが最も効果的だったのである。その理由は次のように考察できる。下記の付録が示すように、知事と専門家のメッセージの内容は、人の理性に向けた知識と指示の提供である。しかし、知識と指示を与えられるだけで人は動くわけではない。公衆衛生の情報提供はしばしばこの要点を見過ごしている。一方、現場の医師によるメッセージは、知識も指示も与えないが、危機感と使命感で感情に訴える内容である。感情に訴える情報は記憶に残り行動をうながす。また、コロナ病棟の現場の医師の発言という説得力もあっただろう。

本研究により、今後、感染爆発が懸念され再び外出自粛が要請される場合に、現場の医師によるメッセージを積極的に発信する重要性が示唆された。

#### 【メディアと公衆衛生に従事する皆様へのお願い】

新型コロナウイルス感染症の拡大防止と早期の収束に向け、メディアの情報を通じ人々のより適切な行動変容を支援するために、本研究成果をご活用いただけますと幸いです。

#### 【発表雑誌】

雑誌名: Patient Education and Counseling

論文タイトル: Examining persuasive message type to encourage staying at home during the COVID-19 pandemic and social lockdown: A randomized controlled study in Japan

著者: Tsuyoshi Okuhara; Hiroko Okada; Takahiro Kiuchi

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pec.2020.08.016>

---

#### <付録> 研究参加者が読んだメッセージ(一部抜粋)

##### ■知事のメッセージ

「新型コロナウイルス感染症は、今が、爆発的増加になるかどうかの重大な局面です。(略)生活の維持のために必要な場合を除き、不要不急の外出を自粛し、ご自宅にとどまっています。 (略)「3つの密」の場所には行かないでください。通勤も可能な限り在宅勤務や時差出勤をしていただき、人と会う機会を減らしてください。新型コロナウイルス感染症の流行を早く終わらせ、この病気に打ち勝つためには、皆様一人一人の行動が最大の特効薬です。(略)」

##### ■感染症対策の専門家のメッセージ

「新型コロナウイルスの特徴は、自分が感染していることに気づきにくいことです。そのため、自分はまったく元気なまま、1週間以内に2～3人にウイルスをうつしてしまう可能性があります。(略)2が4に、4が8に、8が16に、16が32に…と倍々でひろがっていきます。人と人との接触が減らない場合、国内で約85万人が重篤になり、約42万人が死亡する恐れがあるという試算があります。しかし、皆さんが外出をやめて、家にいて、人との接触を8割減らすなら、感染の拡大を抑えることができます。(略)」

##### ■医師のメッセージ

「私の病院では、新型コロナウイルスの患者さんでベッドも集中治療室も埋まっていて、患者さんを新規に受け

---

入れることができません。(略)医師と看護師が総動員で治療にあたっていますが、マスクも防護服も不足しています。(略)感染の危険と隣り合わせで、もう本当に限界です。(略)同僚の一人でも感染したら、何人もの医師と看護師が自宅待機となり、治療を続けることができなくなります。もし皆さんの誰かが感染して重症化しても、治療できなくなるのです。私たちは踏みとどまって病院にいて治療を続けます。ですから、皆さんは家にいてください。皆さんが務めを果たすことで、私たちも務めを果たすことができます。(略)」

#### ■患者のメッセージ

「40度の熱と、誰かに踏みつけられているような頭痛で、咳が止まらなくなり、ガラスの破片を吸い込んでいるような苦しさで、もう死ぬのだろうと思いました。私は持病もなく、タバコも吸わず、健康でしたが、今は呼吸用のチューブがないと呼吸ができません。(略)これでも最悪の時から10倍回復していて、なんとか今の状況を話せますが、投薬されても熱が下がらず、もう入院してから何日たったのかもわかりません。(略)自分は若いから、健康だから大丈夫などと思わないで。ウイルスは人を選ばないから。外出はやめて、家にいてください。(略)」

#### ■感染爆発地域の住民のメッセージ

「私も最初は「コロナ怖いねー」「気をつけようねー」という程度で、危機感は薄かったと思います。しかし、私の住む地域では、たった一週間で、感染者数が1,500人から1万5,000人へと10倍になりました。(略)病院が一瞬でパンクしました。ベッドも人工呼吸器も足りていません。医師や看護師にも感染者が出て、病院の人手も足りていません。医療崩壊のため、コロナに感染しても、検査も治療も受けることができません。もし自分や家族が感染して重症化したら、死ぬしかないのだろうと思います。(略)皆さんが外出を続けていたら、一瞬で感染者が数万人になって、この地域と同じ状況になってしまいます。外出はやめて、家にいてください。(略)」

---

以上