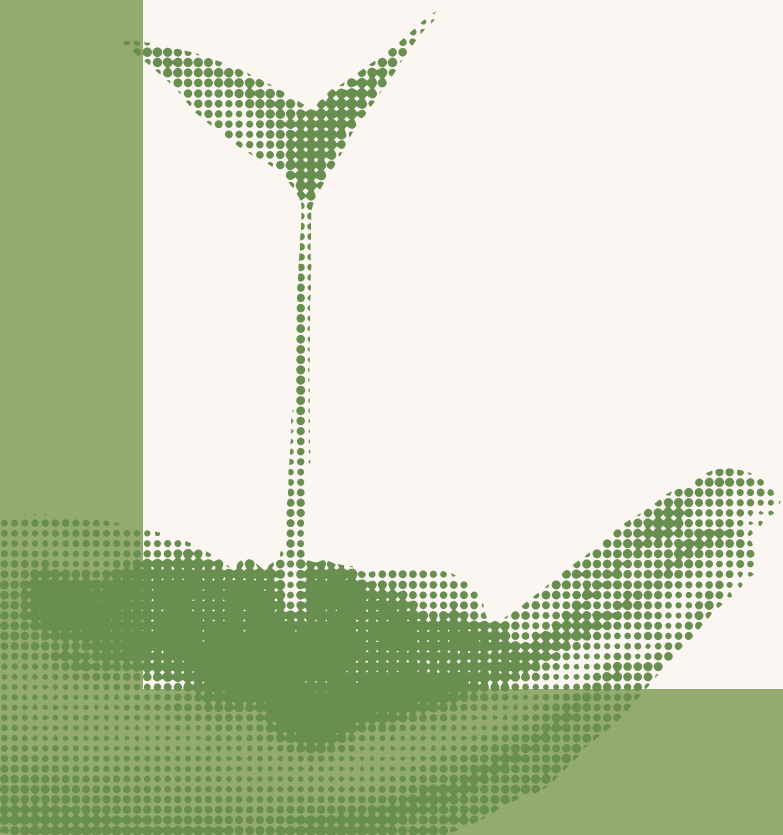


気候不安と向き合う

Climate Anxiety Japan



MASA



出身：北海道出身

居住地：大阪

趣味：サーフィン、ランニング

苦手：水泳、夜更かし、お酒



@masa_yoshida

2020年大阪移住に伴いサーフィンを始めたことがきっかけで海洋汚染が気になり始めた。環境問題から気候変動にたどり着いた。

同年、気候変動対策の市民運動を開始。自治体アクションとして、市議会議員と対話。市議会に気候変動対策の請願書提出。また社会問題活動家のコミュニティを運営。

市民運動において数え切れない程のバーンアウトを経験。社会問題を身近な人と話せないなどのコミュニケーションにつまずく。市民運動の中ではチーム内外でのハラスメント、アクティビストのメンタルヘルスケアに関心が強くなった。

「健康的なコミュニケーションのそもそもどうやってやるんだっけ？ どうしてこんなにも市民運動がしんどいのか。持続的に健康的に市民運動を盛り上げていきたい。」と、心理学専攻の大学編入。2024年学位取得。

卒業研究は「気候変動活動家に対する気候不安の実態調査とその規定要因の研究」をテーマにした。

CLIMATE ANXIETY JAPAN

私たちも抱えてた感情や不調！
気候不安を知ってもらいたい！
気候変動のメンタルケアって必要っ！



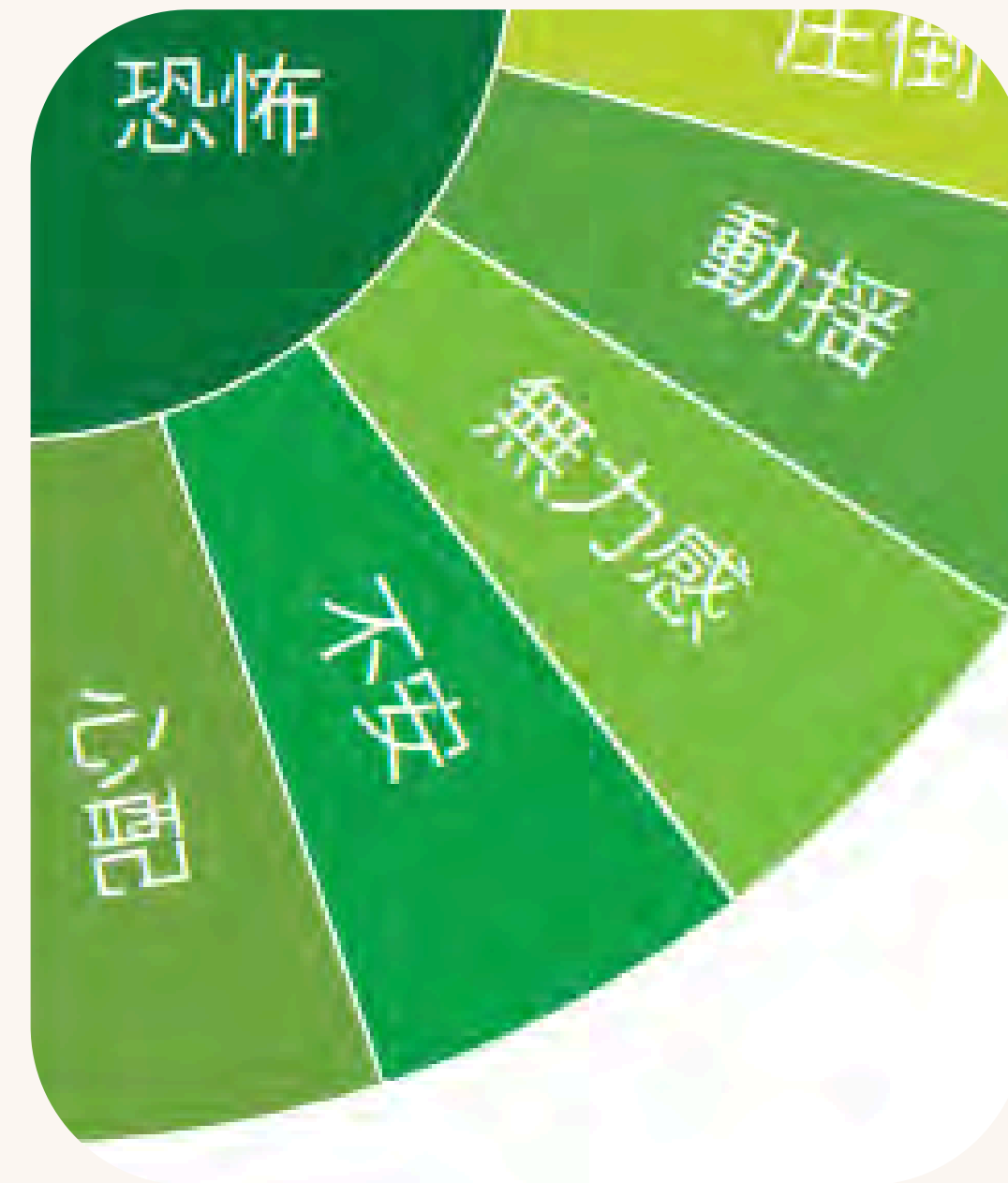
気候不安

メンタルヘルス × 気候危機

気候不安とは



「気候に関する感情の輪」



何をしていても状況は変わらない

引用元：クライメートメンタルヘルス・ネットワーク
<https://www.climatementalhealth.net/wheel>



気候不安とは

気候変動に不安を感じるのは
個人の性格のせいではなく
過去の傷に反応しているのではなく

正常な反応です。

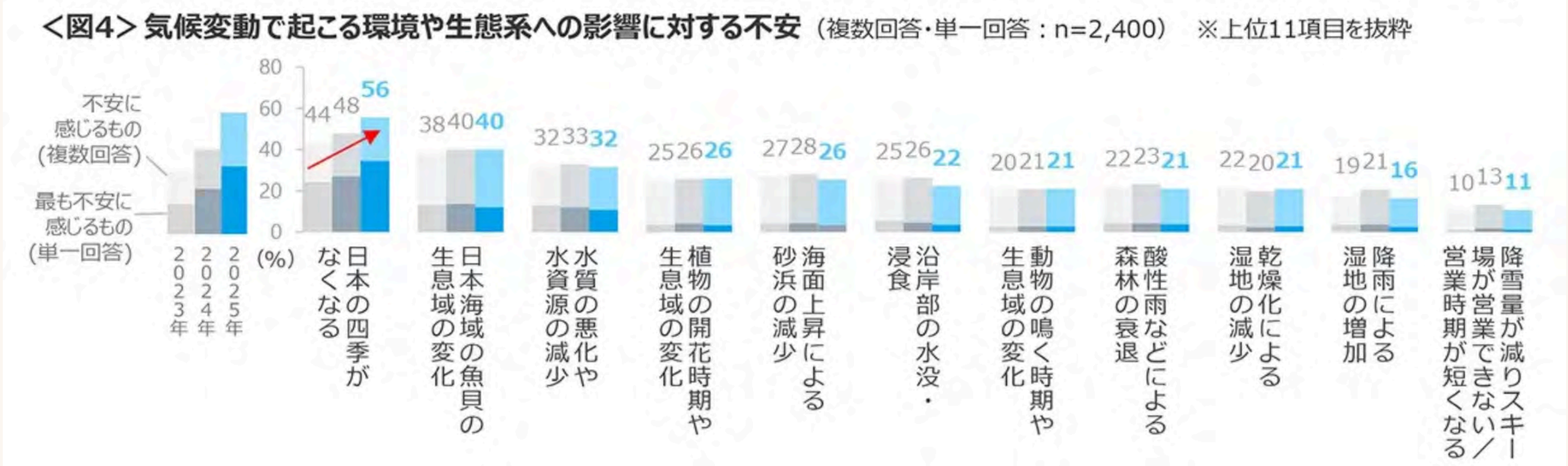
調査結果から見る気候不安(国内)

気候不安を感じる人は昨年より微増。全体の**77%**となっている。



調査結果から見る気候不安(国内)

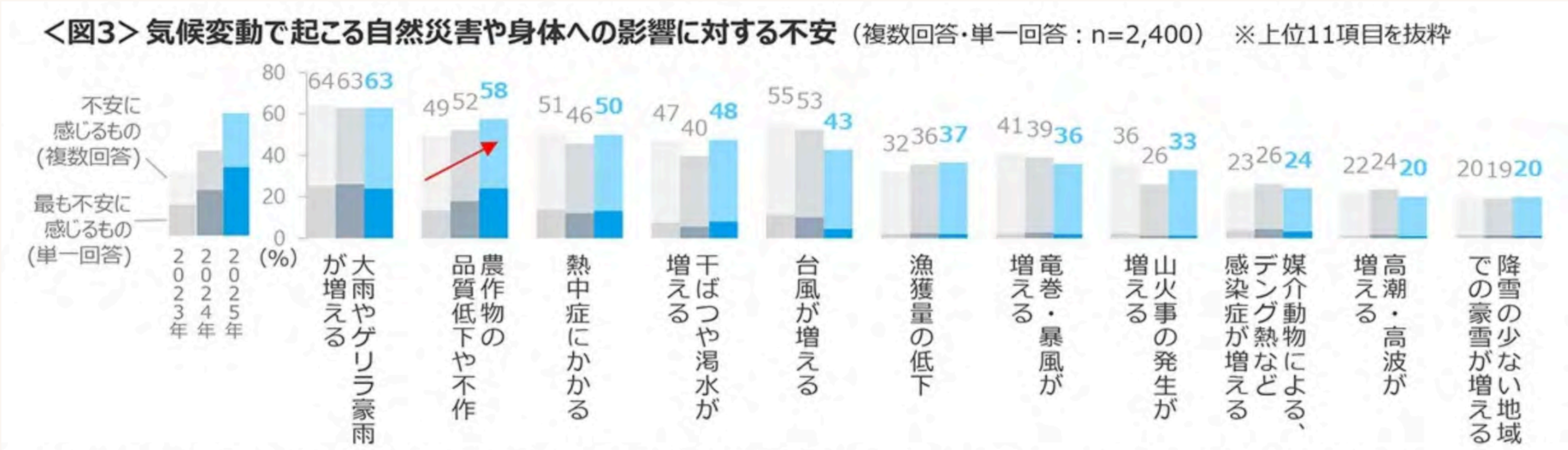
環境における影響に関しては、「日本の四季がなくなる」と回答した人が最も多く、不安に思う人は年々増えている。



引用元：クロスマーケティンググループ
 調査期間：2025年9月5日～9月6日
 有効回答数：2400件
<https://www.cross-m.co.jp/report/20250924climatechange>

調査結果から見る気候不安(国内)

不安に思う身体への影響は「大雨・ゲリラ豪雨」がトップだが、「農作物の品質低下や不作」を憂慮する人が顕著に増えている。

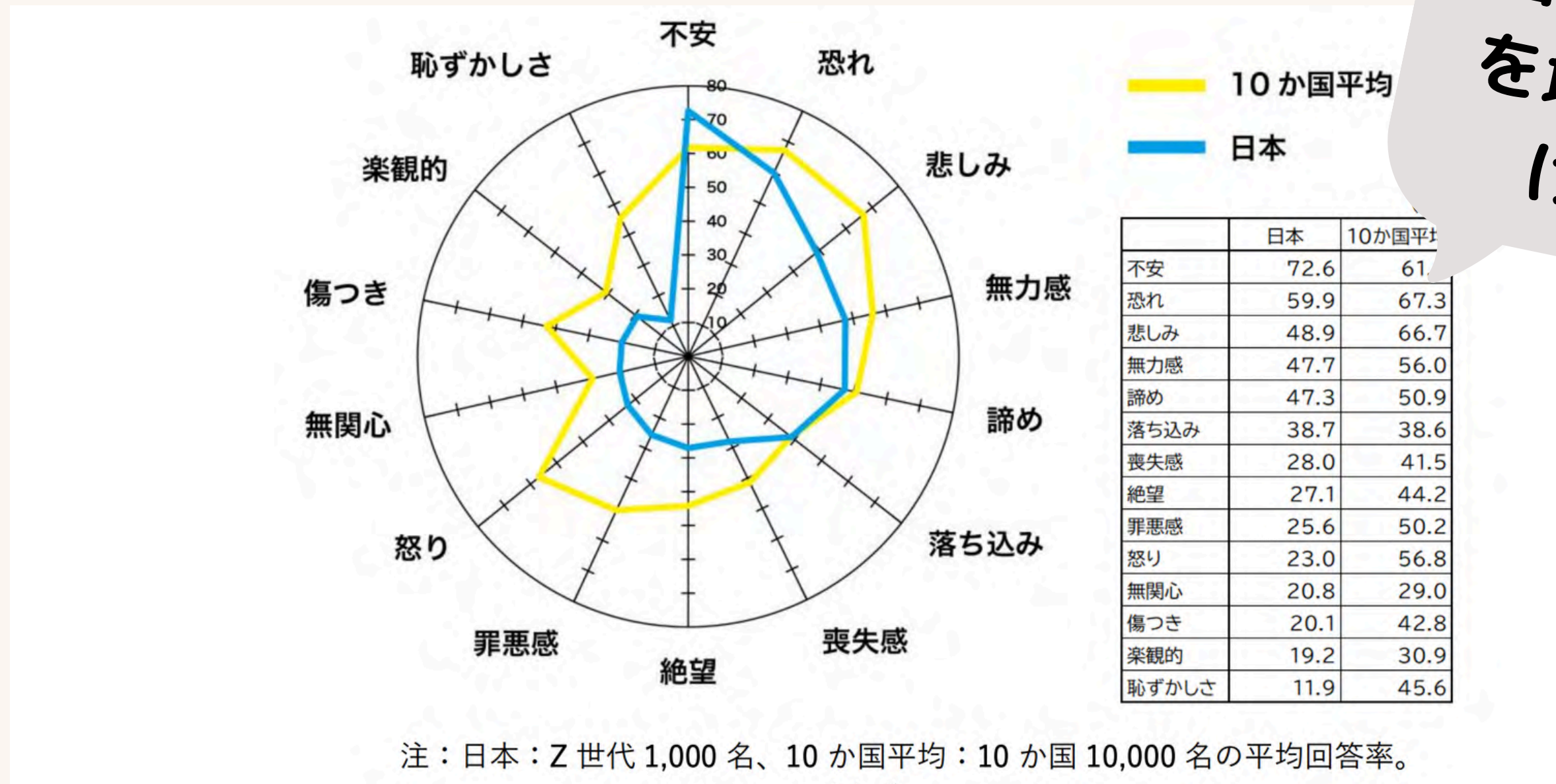


引用元：クロスマーケティンググループ
 調査期間：2025年9月5日～9月6日
 有効回答数：2400件
<https://www.cross-m.co.jp/report/20250924climatechange>

調査結果から見る気候不安（海外と日本の比較）

日本人は世界平均に比べ不安を感じている人（16~25歳の若者）は多いが、強い負の感情や自責観念は少ない。

若者の自責観念を増やしたいわけではない

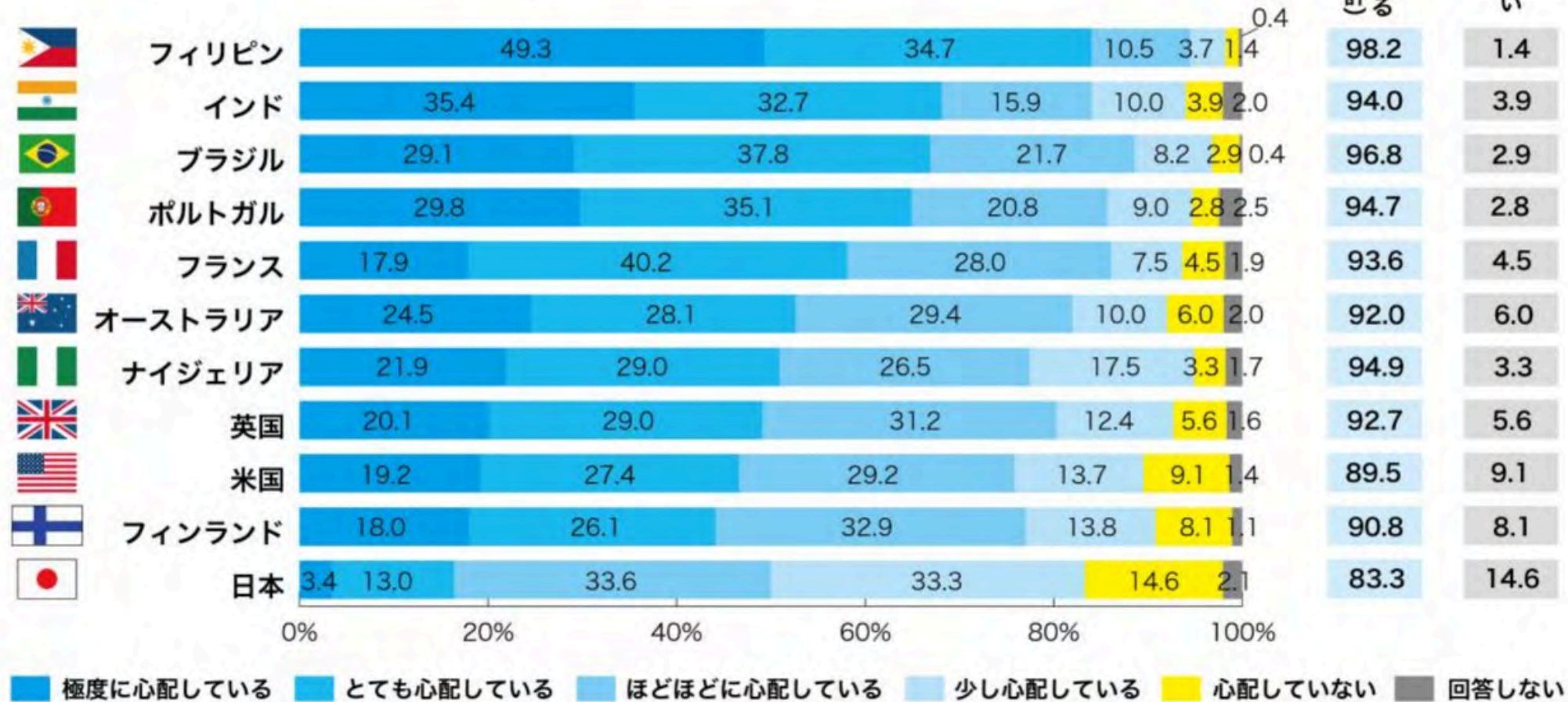


調査結果から見る気候不安（海外と日本の比較）

日本は不安に思う人が多い一方で、「気候変動が人々や地球を脅かすことを心配している」と回答した人は10カ国中ワースト。

⇒危機感が行き場をなくして、モヤモヤとした状態で心の中に溜まっているのでは??

以下の文章を読んで、あなたに当てはまるかどうかお知らせください：
「私は気候変動が人びとや地球を脅かすことを心配している。」



自分にはどうしようもない

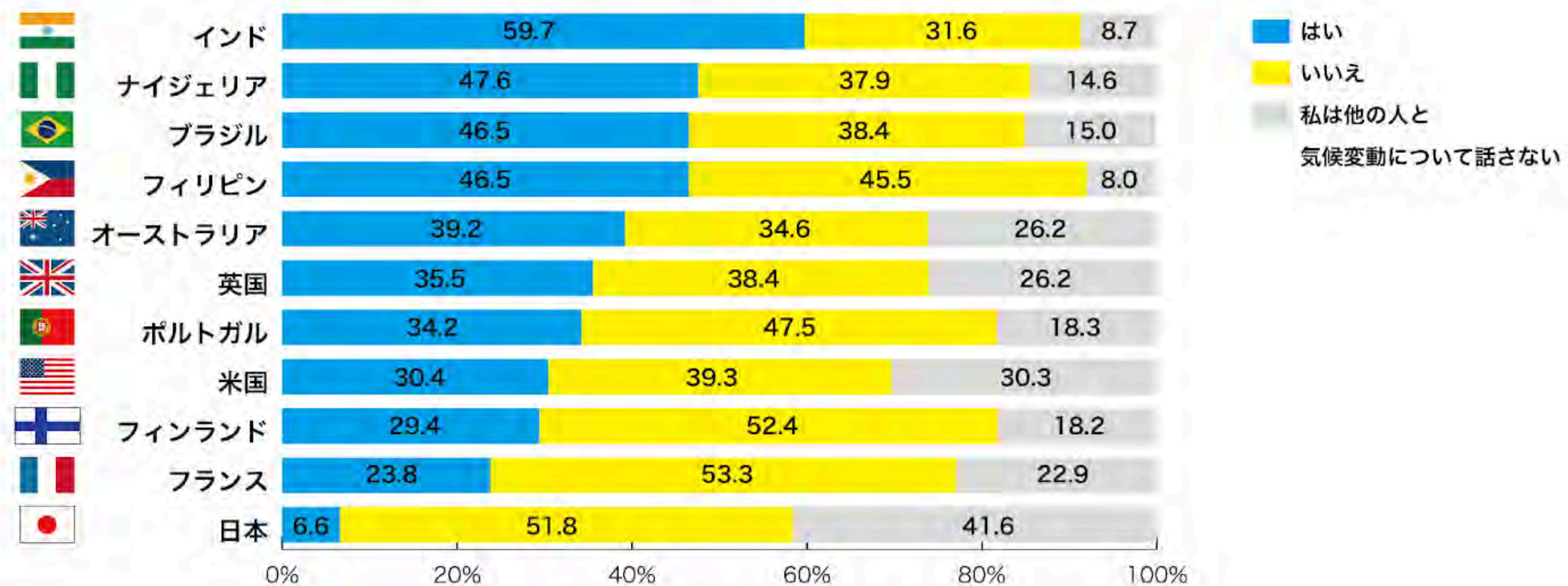
対象がはっきりしない不快な感情

引用元：電通総研
 調査期間：＜日本＞2022年10月12日～10月16日 有効回答数：5000名(うち16歳～25歳：1000名)
 ＜海外10カ国＞2021年5月18日～6月7日 有効回答数：1000名(各国1000名)
<https://www.japan.dentsu.com/jp/assets/pdf/news/2023002-0322.pdf>

調査結果から見る気候不安（海外と日本の比較）

「他の人と気候変動について話さない」が41.6%と、11か国中もっとも高い。
日本はそもそも、「他の人と気候変動について話さない」が41.6%と11か国中もっとも高い。

図4 以下の文章を読んで、あなたに当てはまるかどうかお知らせください：
「私が気候変動について話そうとしたとき、相手に無視または拒絶されたことがある。」



気候不安と向き合う為には

”安全”に話せる場

感情を認める

”適切”な情報



気候不安と向き合う その1

普段避けている感情を意識し、
認める。



気候変動がこんなに
健康に影響するって
こわい

参考：英国王立精神科医協会
「気候不安の心理学」ジョセフドゥズ（精神分析医）
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8499625/#sec4>

うんざり 罪悪感 不安 なんて
プレッシャー イライラ

辛い

焦燥感

焦り

怒り

疲れた

傷つき

混乱

悲しい

苦しい
抑うつ

無力感

絶望

怖い



精神的な苦痛

身体不調

不眠、頭痛、食欲不振

思考・考え

燃え尽き症候群

日常生活、
行動へ影響

参考：英バース大学「子どもや若者の気候変動に対する不安と、気候変動に対する政府の対応についての彼らの考え：世界的な調査」
イギリス国立精神医学協会 <https://www.rcpsych.ac.uk/news-and-features/latest-news/detail/2020/11/20/the-climate-crisis-is-taking-a-toll-on-the-mental-health-of-children-and-young-people?searchTerms=child%20psychiatrists%20survey>
メンタルヘルス・アメリカ <https://mhanational.org/resources/coping-with-climate-anxiety/>

気候不安を感じている若者たちの声

「地球温暖化が不可逆になるため、夏が怖い。説明してみたとしても、周りの人たちが緊急性を理解できなさそう。」

「危機的状況から逃げ出したいという思いからいわゆる自殺願望に近い感情と、強い絶望を抱くようになった。」

「将来の人生設計が見通せない。対策が進まないこと、周囲と分かり合えないことの絶望感。人生に価値を見いだせなくなる時があり、厭世的な気分になる。」

「時間がないことへの焦り。」

「他のことを考えることや、環境に悪い行動に罪悪感を感じるようになった。経済的な成功物語に共感を感じなくなった。」

「不安が増えた。地球全体が映画だったら、人間(私を含めて)がこの映画の悪役だなと感じるようになった。」

気候不安と向き合う その2

情報を得る

気候変動の緩和と適応に関する、最良かつ最も信頼できる情報にアクセスする。

動いている人たち、チームを知る。



自然が多いところへ行
ったら気分が晴れた

参考：①英国王立精神科医協会

②ブリティッシュ・メディカル・ジャーナル誌<https://blogs.bmj.com/bmj/2021/10/06/the-climate-crisis-and-the-rise-of-eco-anxiety/>

③「気候不安の心理学」ジョセフドッズ（精神分析医）

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8499625/#sec4>

気候不安と向き合う その3

人に話す

アイメッセージを利用する。

アイメッセージ（Iメッセージ）は
「私」を主語にして自分の感情や要望を伝える
相手を尊重したコミュニケーション手法です。



わたしは、気候変動
をこわいと感じてい
るよ。

気候不安と向き合う その4

誰に話すか



気候不安と向き合う その5

よく聞く

アイメッセージを利用する。
さえぎらない。

わたしは、あなたの気持ちを受け取ったよ。気候変動に不安を感じているんだね。あなたの気持ちは自然なことだよ。



良かれと思って言ってしまうこと



そんなことよりも、今は~しようよ。
そんなこと考えたってどうしようもないよ。
あんまり悲観的になりすぎないのがいいよ。
意識高いね！偉いね！

気候危機

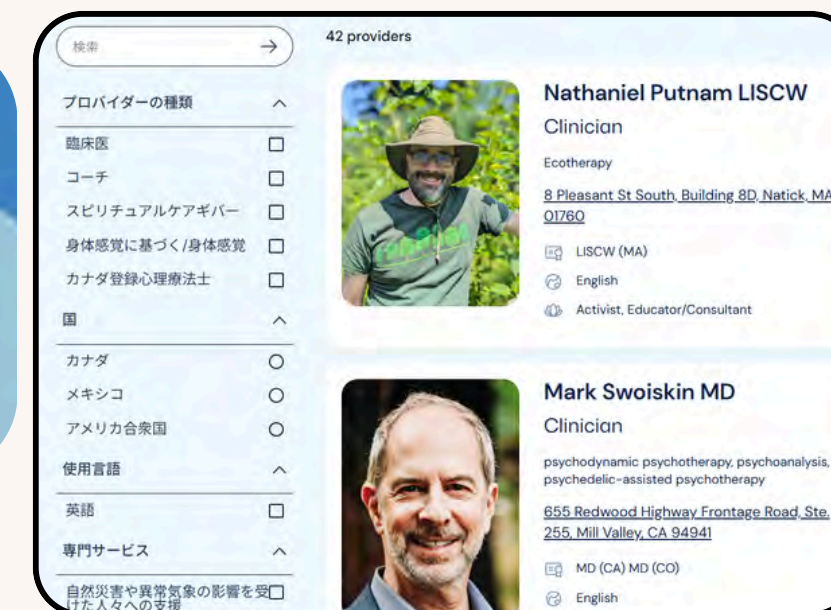
脅威

世界中で研究



Climate
Mental Health
Network

CLIMATE
PSYCHOLOGY
ALLIANCE



各国の専門家ネットワークに、日本も参加

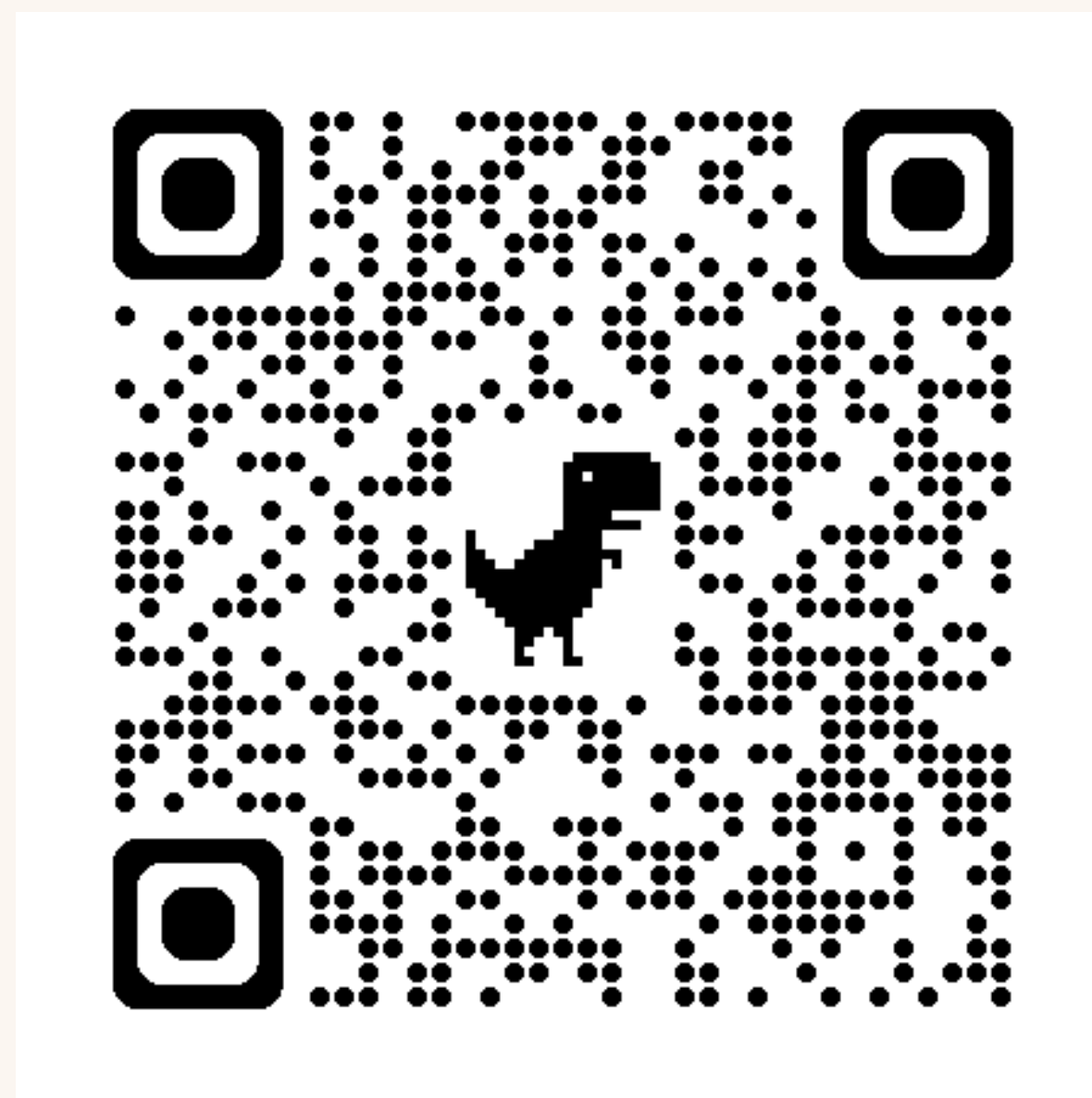
人の心理・健康



引用元：クライメートサイコロジー北米 <https://www.climatepsychology.us/practitioner-directory/>
クライメートサイコロジー <https://climatepsychologyalliance.org/>
climate mental health network <https://www.climatementalhealth.net/>
日本医療政策機構 <https://hgpi.org/research/ph-20230719.html>

知る

気候不安（エコ不安）とは



心理面への影響 WHOより



引用：ニッセイ基礎研究所 (<https://www.nli-research.co.jp/report/detail/id=72250?pno=2&site=nli>)

出典：WHO (<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/354104/9789240045125-eng.pdf?sequence=1i>)