

2020 年上半期におけるコロナ禍の学生生活と ストレスに関する調査報告

Survey Report on Students' Life and Stress under COVID-19 Pandemic in Japan in the First Half of 2020

鎌 田 晶 子
Akiko KAMADA

要旨：本研究では、日本の大学生等を対象に、2020 年上半期のコロナ禍における日常生活で感じたストレスや、コロナ禍を経験したことから感じたポジティブな側面について検討することを目的とし、男女学生各 300 名（大学生 511 名・短大生 7 名・大学院生 47 名・専門学校生 35 名）計 600 名を調査対象とした web 調査を 2020 年 12 月に行なった。結果、半数以上が思うように遊びやイベントに行けなかった、友達に会えなかったことをストレスと感じており、回答者の 46.5% がコロナ禍の経験から得られたポジティブな側面を自由記述で報告した。

キーワード：新型コロナウイルス, 学生, 日常生活, ストレス, ポジティブ

序 論

2019 年末から新型コロナウイルス（COVID-19）感染症が世界的に流行し、日本では 2020 年 1 月に「指定感染症」に決定された。2020 年 3 月には全国の小中高校、特別支援学校等が一斉休業となり、同 4 月には 7 都道府県に緊急事態宣言が発令され、住民の外出自粛要請等の措置がとられた。外食やイベント等の活動も制限され、2020 年に日本で開催が予定されていたオリンピック・パラリンピックは 2021 年に延期された。

このような状況下において 2020 年上半期には、大学でも卒業式や入学式の中止や授業開始の延期が多く認められ、授業はその多くがオンラインを用いたりモット授業となった。2020 年 5 月 12 日発表の文部科学省（2020a）の調査報告によると、5 月時点で全体の約 9 割の大学等が学生を集めて行う通常の授業の開始時期等を延期しており、また、文部科学省（2020b）の調査報告によると、2020 年 6 月 1 日時点で対面授業のみを行なっている大学等は 9.7% であり、9 割を超える大学等がいずれかの形でリモート授業を行なっていたという。

2020 年 8 月 4 日から 2020 年 9 月 30 日まで日本全国の 7,250 人を対象に行なわれた「新型コロナ

* かまだ あきこ 文教大学人間科学部

ナウイルス感染症に関わるメンタルヘルスに関するアンケート調査」によると、対象者の約8割が新型コロナウイルスにストレスを感じており、約半数が恐怖や不快感を有していたことが示されている（太刀川・高橋・白鳥・田口・新井，2020）。学生においても、行動が制限され思うような学生生活を送ることができないことからストレスと不満が高まり、全国大学生協連合会の学生約9,000人を対象した調査結果では、体調についての問いに「やる気が起きない」「ストレスを感じる」との答えがそれぞれ4,000前後あったという（2020年9月27日朝日新聞）。

一方で、文部科学省の2021年3月の調査結果では、大学生のオンライン授業についての全体的な満足度として不満に感じる割合より満足に感じる割合の方が多いことが示されており（文部科学省，2021）、学生の中にはコロナ禍でのストレスフルな生活の中でもポジティブな面に目を向け、新しい生活様式に適應しようとする柔軟性を持つ者もいると考えられるだろう。

目 的

本研究では、日本の大学生を中心とした学生を対象に、2020年末に2020年上半期の日常生活で思うようにできなかったことやそこから感じたストレス、及び、コロナ禍を経験したことから感じたポジティブな側面について検討することを目的とした。

方 法

調査対象者 北海道を除く日本全国の学生、男性300名、女性300名（大学生511名・短大生7名・大学院生47名・専門学校生35名）計600名を調査対象とした。平均年齢は20.92歳（標準偏差1.66、年齢範囲18歳から25歳）であった。対象者を居住地別に、関東都市部（一都三県：東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県）、関西都市部（二府二県：大阪府、京都府、兵庫県、奈良県）、その他の地方の各エリアに居住の学生それぞれ200名（男性100名、女性100名）とした。北海道を除いた理由として以下のことが挙げられる。2020年11月当時の北海道はコロナ感染拡大が全国でも特に顕著であり、クラスターが飲食店のみならず学校や高齢者施設でも発生している状況であった。国立感染症研究所は全国で唯一北海道に対してのみ「接触機会の削減・行動制限などの強い対策が求められる状況であると考えられる」と報告している（新型コロナウイルス感染症の直近の感染状況等：2020年11月19日）。このように他県とは異なる状況にあった北海道を「その他の地方」の一つに含むことは適当ではないと考えられたため本調査の対象から除いた。対象者は（株）クロス・マーケティングに所属するパネルから選出された。

調査手続きと調査内容 調査は2020年度文教大学人間科学部心理学科開講科目「市場調査論」の授業の一環としてweb調査で行なわれ、（株）クロス・マーケティングによって2020年12月8日に施行された。調査票はコロナ禍の学生の日常生活や消費に関する計52項目で構成されたが、本報告ではその中から2020年上半期コロナ禍での学生生活の現状とストレスに関連する項目を取り上げることにした。取り上げる具体的な設問内容は、1）2020年上半期の日常生活において、これまでのようにはできなかったことについて17項目を挙げ、それぞれ「とてもあてはまる」から「全くあてはまらない」までの5段階評価で回答を求めるもの、2）同様にそれらの17項目についてどの程度ストレスに感じたかを「非常にストレスに感じた」から「全くストレスに感じなかった」までの5段階評定と「自分には該当しない」で回答を求めるもの、3）コ

コロナ禍を経験して自分自身にとってメリットとなったこと、もしくは、コロナ禍を経験して良かったと思う出来事について自由記述で回答を求めるものとした。

結果と考察

2020 年上半期に思うようにできなかったことの回答を、「とてもあてはまる」の回答率がもっとも高い項目から順に上から配置し図 1 に示す。「とてもあてはまる」「ややあてはまる」の合計が 50% を越えた項目は、思うように遊びに行けなかった (74.5%)、学校に行けなかった (69.9%)、友達に会えなかった (71.7%)、外食ができなかった (63.6%)、イベントに参加できなかった (62.0%)、学校行事に参加できなかった (51.5 %) であった。また、同様の項目について、自分にはその項目が該当しない回答者 (例えば、「思うように部活に参加できなかった」ストレスについては、そもそも部に所属していないので非該当等) を除き、それらをストレスに感じた程度別の割合を

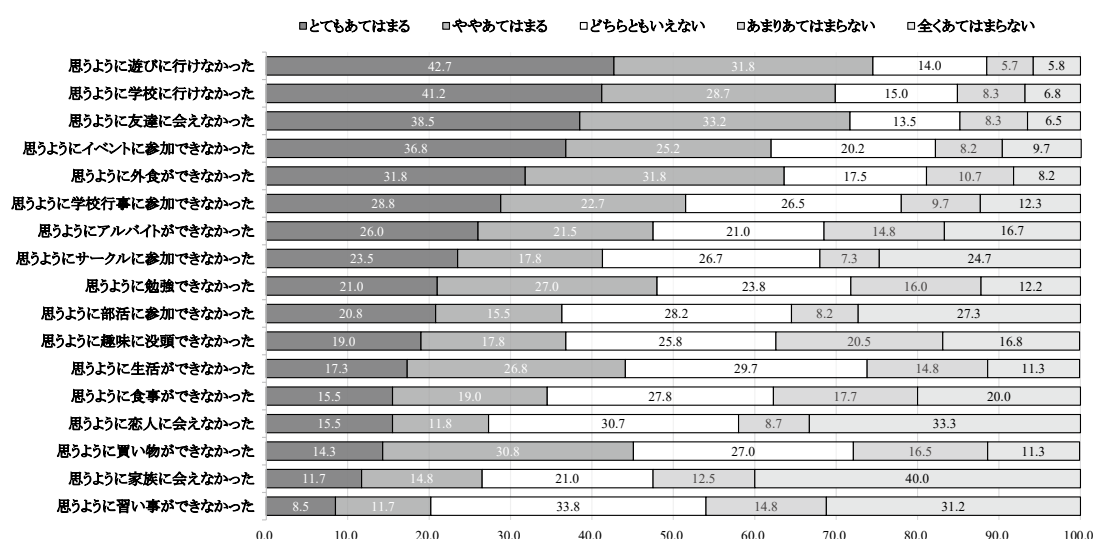


図 1 2020 年上半期に「思うようにできなかったこと」 (%)

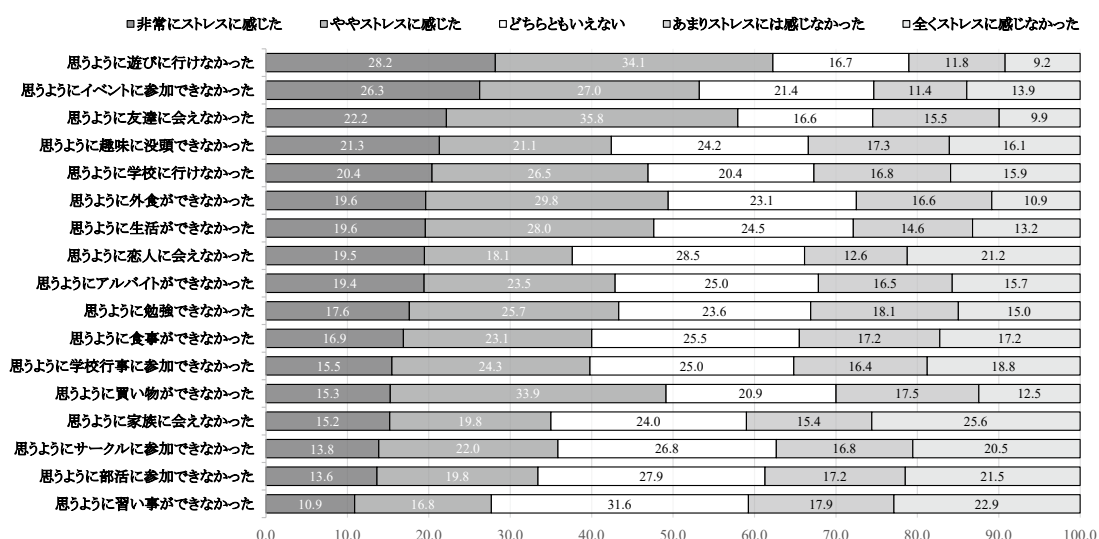


図 2 2020 年上半期に「思うようにできなかったこと」によるストレス (%)

示したものが図2である。「非常にストレスに感じた」「ややストレスに感じた」の合計が50%を越えた項目は、思うように遊びに行けなかった(62.2%)、友達に会えなかった(57.9%)、イベントに参加できなかった(53.2%)であった。ストレスに関する各項目を5点から1点に得点化し、居住地と性別を要因とした被験者間2要因の分散分析を行なったところ、一部の項目に性別の主効果が認められたが(いずれも女性が男性に比べて高得点)、居住地の主効果はいずれの項目でも認められなかった。コロナ禍において女性が男性に比べてストレスが高い傾向はこれまで報告されている傾向と一致しており(太刀川他, 2020; Debowska, Horeczy, Boduszek, & Dolinski, 2020; Elmer, Mepham, & Stadtfeld, 2020)、藤井(2021)は男性よりも女性の方が、コロナ禍の自粛生活における不安がうつに結びつきやすいことを指摘している。

これらの結果から、多くの学生が、思うように遊びに行けないことや友達に会えないことを経験し、同時にストレスに感じやすかったことが明らかになった。学生にとって、友達との交流はかけがえのないものであり、IT技術の発達によってスマートフォンやPCでの交流が便利に利用できるようになったとはいえ、対面や直接的な交流を欲していることが考えられる。学校に行けなかったことについては、思うようにできなかった割合は大きいがストレスに感じた割合は若干低い傾向があり、これには授業のオンライン化・リモート化の成果が認められるのではないかと考えられる。さらに、イベントへの参加が思うようにできなかったという学生が多く、同時にそれにストレスを感じる傾向も明らかになった。このことから現代の学生にとって、イベントへの参加が重要な余暇活動として行われており、参加への欲求も強いことがうかがえる。一方で、本研究の結果で認められたような、大学生の友人や家族に会えないストレスや、外出自粛およびイベント等へ参加できないストレスは、抑うつと有意な相関関係が認められず、ストレス反応には繋がりにくいことが指摘されており(橋本, 2021)、これらのストレスは心身への悪影響が少ない可能性も考えられる。

コロナ禍を経験して自分自身にとってメリットとなったこと、もしくは、コロナ禍を経験して良かったと思う出来事について、ポジティブな内容の自由記述が279名(回答者の46.5%)より得られた。主な記述として以下のような内容が挙げられた。「料理・自炊」が13件(例:「自炊をするようになった」「料理スキルが上がった」)、「趣味」が16件(例:「趣味が増えた」「趣味に使える時間が増えた」「趣味に没頭できた」)、「勉強」が14件(例:「勉強時間が増えた」「勉強への意欲が向上した」)、「通学」が13件(例:「通学にかかる時間がなくなったため自分の好きなことをできるゆとりが増えた」「通学費が減った」)、「就職・就活」が12件(例:「就職活動における交通費が少なかった」「オンライン面接メインになり苦手なグループディスカッションやグループ面接をやらずに就職できた」「就職活動中の忙しい時に家族傍にいてくれた」)、「オンライン・パソコン」が39件(例:「オンライン授業で自由な時間が増えた」「オンライン授業になって課題で文章をたくさん書くうちに文章を書くのが少し上達した」「パソコンを使用する機会が増え、パソコン操作になれた」)、「家族」に関する内容が12件(例:「家族とコミュニケーションがとれた」「家族を大切にするようになった」「家族で良かったなど感じる瞬間が多かった」)、「恋人・友人」が12件(例:「恋人と家でたくさん過ごせた」「友人に会えることなど普段はあたりまえに思っていたことが幸せに感じた」)、「自分」が43件(例:「自分を見直す時間が増えた」「自分の自由な時間が多く取れた」「自分の現状や将来への未来設計を立て直すことができた」)であった。

メリットとして挙げられた内容をまとめると、第一に、料理、趣味、勉強、のようなこれまで

やりたいと思っていながらも手が出なかったことにチャレンジできたことが挙げられている。第二に、通学や就職活動等にかかる時間や交通費をはじめとする費用が節約できたことが挙げられている。第三に、オンライン授業等を通じて IT スキルが向上したことや、レポート提出、電子メールでの学校とのやりとりなど、これまで以上にオフィシャルな電子文書を書く機会が増え、文章を書く技術の向上や文章を書くことへの抵抗感の低減がうかがえる。第四に、家族と過ごす時間が増えて交流が増したことや、友人と会う機会が減ったことで友人の大切さに気づかされたなどの、人間関係の変化と関係性の捉え直しが挙げられる。最後に、キーワードとして最も多く検出された言葉が「自分」であったことから、コロナ禍で日常生活の過ごし方や時間の使い方が変化し、自分自身を見つめる時間として活用できた可能性が考えられる。

本研究では、コロナ禍の大学生等の日常生活で、思うようにできなかったこととそこから感じたストレス、及びコロナ禍を経験したことによるメリットを検討したが、半数近い回答者からポジティブな側面についての回答が得られ、学生は活動が制限される中でも、生活に適応する柔軟性を持つ可能性が見て取れたと言えるだろう。

引用文献

- Debowska, A., Horeczy, B., Boduszek, D., & Dolinski, D. (2020). A repeated cross-sectional survey assessing university students' stress, depression, anxiety, and suicidality in the early stages of the covid-19 pandemic in poland. *Psychological Medicine*, 1- 4. doi:<http://dx.doi.org/10.1017/S003329172000392X>
- Elmer, T., Mephram, K., & Stadtfeld, C. (2020). Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *PLoS ONE*, 15(7), 22. doi:<http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0236337>
- 藤井義久 (2021). 新型コロナウイルス感染拡大が大学生に及ぼす心理的影響－ COVID-19 感染拡大不安尺度開発に向けた予備的検討－, 岩手大学教育学部附属教育実践・学校安全学研究開発センター研究紀要, 1, 195 - 204.
- 橋本 剛 (2021). コロナ禍初期における大学生の心理社会的ストレスに関する探索的検討：社会規範としての援助要請スタイルの効果も含めて, 静岡大学人文社会科学部人文論集, 71(2), 15-34. <http://doi.org/10.14945/00027867>
- 国立感染症研究所 (2020). 新型コロナウイルス感染症の直近の感染状況等 (2020 年 11 月 19 日現在) <https://www.niid.go.jp/niid/ja/diseases/ka/corona-virus/2019-ncov/9992-covid19-ab14th.html>
- 文部科学省 (2020a). 新型コロナウイルス感染症対策に関する大学等の対応状況について (令和 2 年 5 月 12 日時点) https://www.mext.go.jp/content/202000513-mxt_kouhou01-000004520_3.pdf
- 文部科学省 (2020b). 新型コロナウイルス感染症対策に関する大学等の対応状況について (令和 2 年 6 月 1 日時点) https://www.mext.go.jp/content/20200605-mxt_kouhou01-000004520_6.pdf
- 文部科学省 (2021). 新型コロナウイルス感染症の影響による学生等の学生生活に関する調査 (令和 3 年 5 月 25 日) https://www.mext.go.jp/content/20210525-mxt_kouhou01-000004520_1.pdf
- 太刀川弘和・高橋晶・根本清貴・白鳥裕貴・田口高也・新井哲明 (2020) 新型コロナウイルス感染症に関わるメンタルヘルスに関するアンケート調査：最終結果の公表 (2020 年 12 月 30 日) <https://plaza.umin.ac.jp/~dp2012/covid19survey.php>

注

本研究は、2020 年度文教大学人間科学部心理学科開講科目「市場調査論」の授業の一環として行なわれた調査で得られたデータの一部を用いたものである。