

コロナ禍におけるオンライン学習 や生活習慣が大学生の抑うつに及 ぼす影響¹

松本麻友子*

Effects of Online Learning and Life Styles on Japanese Undergraduates' Depression during COVID-19

Mayuko MATSUMOTO*

This study investigated the effects of online learning during the COVID-19 pandemic on depression in Japanese undergraduates' and identified the determinants of depression. A longitudinal survey was conducted among Japanese university students (N=129). They completed self-report questionnaires assessing depression, learning time, and lifestyles. Structural equation modeling indicated that learning burden, insufficient sleep and long study time predicted depression. It is concluded that setting optimal online study time is critical for reducing and preventing undergraduates' depression. Therefore, it is suggested that undergraduates develop an appropriate timetable to facilitate effective study and adapt to the new learning environment.

key words: depression, online learning time, sleeping time

問 題

新型コロナウイルス感染症の拡大は、世界中で心理的、社会的、経済的な大混乱を引き起こしている。多くの人が長期間の自粛生活を強いられている中で、大学生は自宅でオンライン授業を受けることを余儀なくされ、こうした生活環境の変化によるメンタルヘルスの不調が懸念される。大学生を対象としたコロナ禍のメンタルヘルスに関する研究はなされているものの (e.g., Kecojevic, Basch, Sullivan, & Davi, 2020), メンタルヘルスの変化に影響を与える要因に関する研究は数少ない (e.g., Hmaza, Ewing, Heath, & Goldstein, 2021)。WHOによるパンデミックが宣言されて以来、1年以上にわたるコロナ禍において、メンタルヘルスを悪化させないための

予防的アプローチが求められる。そこで、本研究では、大学生を対象にコロナ禍のメンタルヘルスの変化に影響を及ぼす要因を明らかにすることを目的とする。Ellis, Dumas, & Forbes (2020) は、コロナ禍における青年期の切実な悩みの一つが学校教育であり、学校教育に割く時間の少なさが生徒の抑うつと関連していることを示した。また、Magson, Freeman, Rapee, Richardson, Oar, & Fardouly (2021) は、学習形態は抑うつや不安に影響しないが、オンライン学習に対して難しさを感じている生徒ほど抑うつが高いことを見出した。一方、Hawke et al.(2020) は、約4割の対象者(14-28歳)が自粛期間中に趣味や運動等の自由な時間や睡眠時間をとることができるといったコロナ禍の良い点について報告したことを明らかにした。これらの知見を踏まえると、大学生の学習状況や生活習慣がメンタルヘルスの変化に影響することが示唆される。従って、本研究では影響要因として、オンライン学習や生活習慣に着目する。なお、コロナ禍においても女性の方が男性よりもメンタルヘルスが悪化しやすいという知見があることから (e.g., Magson et al., 2021), 本研究では女子大学生を対象とする。

方 法

調査期間・調査対象者 女子大学生を対象に、2020年10月～12月に3週間間隔で4回の質問紙調査を行った(調査順にT1, T2, T3, T4)。回答に不備等があった者を除き、129名(平均年齢19.12歳, SD=2.39)を分析対象とした。

質問紙の構成 ①オンライン学習: 過去1週間のオンライン授業における1日平均の学習時間(平日と休日)とオンライン学習の負担について回答するように求めた(1項目, 5件法)。②生活習慣: 過去1週間の睡眠時間(平日と休日)について1日平均で回答するように求めた。また余暇については、時間を正確に回答しづらいことから「ほとんど取れなかった」～「十分取れた」までの4件法で回答するように求めた。③メンタルヘルス: CES-Dの日本語版(島・鹿野・北村・浅井, 1985)を用いた(20項目, 4件法)。

倫理的配慮 調査は、学内およびweb上にてリクルート用のポスターを通じて調査協力を呼び掛けた後、協力者には調査の趣旨や倫理的配慮について説明文書を用いて説明した。協力が得られた場合に調査用URLにアクセスしてもらい、web調査への回答をもって同意を得たものと判断した。なお、所属機関の倫理委員会承認を得た(番号: 20-4)。

結 果

学習時間や負担感、生活習慣が抑うつの時系列変化に与える影響について検討するために、構造方程式モデリングの枠組みで分析を行った。分析を行う際、モデルが複雑になるのを避けるため、学習時間と睡眠時間は平日と休日の平均時間を投入した。分析で使用した各変数の測定値をTable 1に示

¹ 本研究はJSPS科研費JP19K14403の助成を受けたものである。

* 神戸親和女子大学文学部
Faculty of Literature, Kobe Shinwa Women's University, 7-13-1 Suzurandai-Kitamachi, Kita-ku, Kobe-shi, Hyogo 651-1111, Japan.

Table 1 各変数の基本統計量

	T1	T2	T3	T4
	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)
学習時間	2.07 (1.15)	2.18 (1.30)	2.02 (1.05)	1.86 (1.01)
学習の 負担感	2.70 (1.36)	2.41 (1.22)	2.08 (0.99)	2.16 (1.12)
睡眠時間	7.40 (0.91)	7.37 (0.97)	7.17 (0.82)	7.23 (0.97)
余暇	2.95 (0.72)	3.09 (0.71)	3.02 (0.77)	3.16 (0.78)
抑うつ	23.40 (12.24)	21.79 (11.02)	22.28 (10.68)	22.19 (11.68)

す。分析モデルでは、変数ごとに前の測定時点の測定値によって後の測定値を説明する自己回帰 (T1 → T2 → T3 → T4) と学習時間や生活習慣から抑うつへのパス、測定時点が同じである変数の誤差間に共分散を仮定して分析を行った。その結果、全ての時点において余暇から抑うつへのパスが有意でなかった。そこで有意ではなかったパスを削除し、再分析を行ったところ、モデルの適合度の当てはまりが良いことが示されたため ($\chi^2(72) = 232.85, p < .001, CFI = .92, GFI = .89, AGFI = .84, RMSEA = .05$)、このモデルを採用することとした。分析の結果、オンライン学習への負担感と学習時間が抑うつに正の影響、睡眠時間が抑うつに負の影響を与えることが示された (Table 2)。

考 察

本研究では、大学生を対象にコロナ禍のメンタルヘルスの変化に影響を及ぼす要因を明らかにするために、学習や生活習慣が抑うつに及ぼす影響を検討した。その結果、オンライン学習時間の長さや負担感、睡眠時間の短さが抑うつの悪化や持続に影響を及ぼしていることが示された。文部科学省の調査 (2021) では、オンライン授業の悪かった点として、友人と受けられない、レポート等の課題が多いなどが報告されている。コロナ禍でオンライン授業が主流となり、慣れない学習形態や課題の負担、友人・教員に気軽に相談できないこと、反復的な自粛生活による予測不可能な状況下で生活習慣を整えることが困難になったことが抑うつに影響を及ぼしていると考えられる。従って、各授業の課題量の見直しやその他の負担となる原因を明らかにし、大学生が新たな学習環境に適応するための支援が求められる。本研究では、コロナ禍に起因する要因がメンタルヘルスの変化に与える影響を縦断的に調査し、今後の対応を検討する上で有用な知見を得たことは意義があると考えられる。しかし、社会的つながりや対人葛藤などの影響を検討した Magson et al. (2021) 他の知見を踏まえると、性差や学年差など属性についても考慮して、

Table 2 構造方程式モデリングによる分析の結果

	抑うつ		
	T1 → T2	T2 → T3	T3 → T4
学習時間	.32***	.42***	.25**
学習の負担感	.31***	.38***	.19**
睡眠時間	-.14**	-.11*	-.12**

注1) 表の数値は標準化推定値を表す

注2) *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

コロナ禍によるメンタルヘルスの悪化に影響を及ぼす可能性のある要因をより詳細に検討し、大学生のメンタルヘルス支援策を提案することが今後の課題である。

引用文献

- Ellis, W. E., Dumas, T. M., & Forbes, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne des Sciences du Comportement*, *52*, 177-187.
- Hawke, L. D., Barbic, S. P., Voineskos, A., Szatmari, P., Cleverley, K., Hayes, E., ...Henderson, J. L. (2020). Impacts of COVID-19 on youth mental health, substance use, and well-being: A rapid survey of clinical and community samples. *The Canadian Journal of Psychiatry*, *65*, 701-709.
- Hmaza, C., Ewing, L., Heath, N., & Goldstein, A. (2021). When social isolation is nothing new: A longitudinal study on psychological distress during COVID-19 among university students with and without preexisting mental health concerns. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, *62*, 20-30.
- Keckojevic, A., Basch, C. H., Sullivan, M., & Davi, N. K. (2020). The impact of the COVID-19 epidemic on mental health of undergraduate students in New Jersey, cross-sectional study. *PLoS ONE*, *15*, e0239696.
- Magson, N. R., Freeman, J. Y. A., Rapee, R. M., Richardson, C. E., Oar, E. L., & Fardouly, J. (2021). Risk and protective factors for prospective changes in adolescent mental health during the COVID-19 pandemic. *Journal of Youth and Adolescence*, *50*, 44-57.
- 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. https://www.mext.go.jp/content/20210525-mxt_kouhou01-000004520_1.pdf (2022年5月5日)
- 高 悟・鹿野達男・北村俊則・浅井昌弘 (1985). 新しい抑うつ性自己評価尺度について *精神医学*, *27*, 717-723.

(受稿：2022.2.24；受理：2022.6.23)