

COVID-19 禍における遠隔授業が大学生のメンタルヘルスに 及ぼす影響¹⁾

井梅由美子*・川口めぐみ*・大橋 恵*

Effects of Online Classes on University Students' Mental Health during COVID-19 Pandemic

Yumiko IUME*, Megumi KAWAGUCHI* and Megumi M. OHASHI*

This study examined the effects of behavioral restrictions and the sudden introduction of online classes due to the COVID-19 pandemic on university students' mental health. Japanese university students ($N=493$) living in urban areas with difficulties attending school because of the pandemic participated in an online survey. The survey inquired about the conditions of online classes, changes in life caused by the pandemic, and the degree of depression in participants using the Kessler Psychological Distress Scale (K10). The results indicated that over 40% of the participants exceeded K10's cut-off value for depression. We developed a model in which students' life differed depending on the online class type, which affected their mental health. A multi-group analysis using a gender-based population indicated that frequent face-to-face classes increased the motivation for studying, and the high motivation affected various mental health indicators. In addition, those who felt a decrease in communication opportunities had higher stress and anxiety about the future.

key words: COVID-19, decrease in communication opportunities, stress, anxiety about the future, depression

問題と目的

2020年度はCOVID-19の影響により年度当初から多くの大学において対面による授業が困難となった。大学や高等専門学校を対象とした全国調査によると(文部科学省, 2020a), 2020年5月の時点では90.0%の大学が全面的な遠隔授業を行っており, 多くの大学が遠隔授業を中心に2020年度の授業をスタートした。その後, 6月になると小中学校や高等学

校では対面授業が再開したものの, 大学の多くは遠隔授業が継続された。遠隔授業の長期化に伴い, 大学生の人と会えない孤独感やパソコン操作や課題の多さに伴う疲弊など, メディアでもたびたび取り上げられており(e.g., 土門, 2020; 鈴木, 2020), 大学生のメンタルヘルスへの懸念が相次いで指摘されるようになった。

こうした状況の中, COVID-19禍の大学生のメンタルヘルスについて調査が行われ, 報告されるよう

¹⁾ 本研究の一部は, 日本心理学会第85回大会で発表された。また, 本研究は, 東京未来大学特別研究助成の助成を受けて行われた。

* 東京未来大学こども心理学部

Faculty of Child Psychology, Tokyo Future University, 34-12 Senjuakebono, Adachi, Tokyo 120-0023, Japan.

になってきた。海外の研究例では、ニューヨーク市の大学生への調査において (López, Brandt, Anthonipillai, Espinosa, & Melara, 2021), 89.9%の学生が抑うつ指標のカットオフ値を超えていたことや、ニュージャージー州の調査 (Kecojevic, Basch, Sullivan, & Davi, 2020) において、多くの大学生が学業への集中の困難さ (73.5%) やオンライン学習の難しさ (58.6%) などの学業上の困難を経験しており、抑うつや不安、身体化などメンタルヘルスの問題が増えていることが報告されている。さらに、フランスの大学生対象の大規模調査では 69,054 人から回答を得ており、自殺念慮が 11.4%, 深刻な抑うつが 16.1%, 不安が 27.5% に見られたと報告している (Wathelet, et al., 2020)。日本ではどうであろうか。飯田他 (2021) は、北海道内の大学生に 2020 年夏に調査を実施し、約 17% の学生が気分・不安障害を伴っている可能性があり、約 16% の学生が大きな不安感を抱えているとしている。また、菊池・内野・高橋 (2021) は 2020 年 6 月から 7 月に仙台大学に在籍する学生の調査を行い、軽度も含めると 70% を超える学生が抑うつ傾向を示し、特に女子にその傾向が強いことを指摘している。一方、学生のメンタルヘルスへの影響がさほどないとしている研究もある (北條他, 2020; 西垣・藤村, 2021)。COVID-19 の影響は調査した時期やその地域の感染状況によっても違いがあると考えられる。そこで本研究では、オンラインにて広く調査を実施し、大学生のメンタルヘルスの状況および生活の変化について報告することを 1 点目の目的とする。

ところで、大学生の大学への適応の問題については、これまでの心理学研究でも多く扱われてきた。例えば、石本 (2010) は、対人関係における居場所感が学校適応感や精神的健康に影響を与えているとしている。また、遠藤・大石 (2015) は、友人のサポートが生きがい感を高め、併せて抑うつを低減するとしており、北川・兒玉 (2016) は、男女別の検討から、女性では特に同性友人からのサポートを知覚するほど大学生活における意欲低下が少ないことを明らかにしている。このように、青年期の適応を考える上で友人との交流は重要な役割を果たしていると考えられるが、COVID-19 禍における遠隔授業中心の生活は、対人的な交流やサポートの機会を大幅に減少させたと考えられる。特に、2020 年度の新入生は一度も大

学に通学することのないまま、遠隔授業の生活に置かれることになった者が多い。全国の大学生・大学院生を対象に 2020 年 4 月に実施された調査 (全国大学生生活協同組合連合会広報調査部, 2020a) では、新たな友だちができないことやサークル活動ができないなど、人と会えないことの不安や不満が多く寄せられている。また、同調査では、自分の将来や進路に対して、40% の学生が COVID-19 以前よりも不安が増したと回答しており、その後に行われた 7 月の調査では、インターンシップに参加できないことや研究室配属の不安など、より具体的な回答が目立つ (全国大学生生活協同組合連合会広報調査部, 2020b)。上級生にとっては COVID-19 の影響が長引くにつれ、将来への不安も増すことになったであろう。

本稿では 2020 年度の後期授業の終盤となる 2020 年 12 月中旬に行った調査の結果を報告する。調査時点の COVID-19 の国内の感染状況については、2020 年 4 月の第 1 波および 7 月から 8 月にかけての第 2 波を超えて、11 月以降感染が再び増え始め、これまでの波よりもさらに大きな感染拡大となる恐れが報じられ警戒感が高まっていた時期である。また、2020 年度後期の大学での授業形態については、大多数の大学が対面授業と遠隔授業を併用と回答しているものの、併用の割合については様々であり、ほぼ遠隔授業だったとの回答が 19.0% という状況であった (文部科学省, 2020b)。なお、遠隔授業の形態は大学や教員の有するリソースや授業の性質により多様であるが、概ね以下の手段が考えられる。すなわち、Zoom 等 TV 会議システムを用いたリアルタイム型の授業、学生が任意の時間にスライドや動画を自分で再生して受講するオンデマンド型の授業、あるいは教科書や資料等の指定された箇所を読んで各自学習を進める授業などが挙げられる。

以上より、本研究 2 点目の目的として、COVID-19 の影響による行動の制限、および遠隔授業を中心とした大学の学修様式が大学生のメンタルヘルスに与えた影響について因果モデルを用いて検討することを挙げる。調査実施にあたり、以下のモデルを立てた。COVID-19 禍における遠隔授業導入に伴う大学生の生活の変化とコミュニケーション機会の減少は学生のストレスを高め、就職や進学等、今後の進路についての不安も高めたであろうということ、さらには、これらのストレス認知と今後に対する不安は学

生の抑うつを高める要因となったであろう。これらの影響を検証するモデルを探索的に検討することとする。また、授業形態からメンタルヘルスに影響する媒介変数として学業へのモチベーションを加えた。学業へのモチベーションの違いによって、学修様式の変化をどのように感じ、ストレスの感じ方にも違いが生じると予測したからである。なお、先行研究において抑うつ程度に男女で差があること(菊池他, 2021)や、友人からのサポートの影響が異なること(北川・兒玉, 2016)が指摘されていることから、COVID-19によるメンタルヘルスへの影響も性差がある可能性がある。そのため、男女別に分析を試みた。

方 法

調査時期および対象者

2020年12月中旬に、調査会社のモニタを対象にオンライン調査を行った。対象者は、データが統計処理され公表される可能性について、調査会社のモニタ登録の段階で了承していた。COVID-19の影響により通学の困難が顕著であった都市部の学生を調査の対象とするため、関東地域(東京、神奈川、千葉、埼玉)、および関西地域(大阪、京都、兵庫)に在住の大学1年生から3年生を対象とした。なお、4年生を対象としなかった理由は、4年生については他の学年と履修科目数が大きく異なると考えられたためである。515名の回答を得、反応時間が極端に短かった者と、遠隔授業をほとんど経験しなかったと回答した者を除外し、493名(男性151名、女性342名)を分析対象とした。平均年齢は 19.99 ± 0.98 歳であった。

調査内容

フェイス項目 調査対象者の基本的属性について、性別、年齢、学年、居住地域、大学での専攻、居住形態(実家暮らし、一人暮らし、寮暮らし、知人やきょうだいなどとシェアハウス暮らし、祖父母等親戚宅暮らし、その他から選択)を尋ねた。

遠隔授業の経験 2020年度の春学期から秋学期を通してどのくらい遠隔授業を経験したかを尋ねた。回答は「履修した全科目で遠隔授業を経験した」「ほとんどの科目で遠隔授業を経験した」「数科目でしか遠隔授業は経験しなかった」「遠隔授業は経験しなかった」のいずれかを選ぶように求め、「遠隔授業

は経験しなかった」と答えた回答者は次の回答に進めなかった。また、「数科目でしか遠隔授業は経験しなかった」と答えた回答者21名は、遠隔授業についての経験が全科目、またはほとんどの科目で遠隔授業を経験した2群とは遠隔授業の経験が大きく異なると判断し、分析から除外した。

2020年度に経験した遠隔授業のタイプ 2020年度に経験した遠隔授業の形態を明らかにするため、(a) ZoomやGoogle meetなどのTV会議システムを使用し教員の話聞くのがメインの「リアルタイムでの講義型」、(b) ZoomやGoogle meetなどのTV会議システムを使用し学生同士で話し合う時間がある「リアルタイムでの演習型」、(c) 音声がついたスライドや動画を自分で再生する「動画配信型」、(d) 音声のないスライドを自分でクリックして進める「スライド配信型」、(e) 教科書など指定された箇所を読んで各自で学ぶ「教科書・資料型」、(f) 大学に通学して直接学ぶ「対面型」の6タイプについて、2020年度(春学期、秋学期の通年)に、「それぞれの形態による授業を何科目くらい受けたか」と尋ね、「8科目以上(8)」「7科目(7)」「6科目(6)」「5科目(5)」「4科目(4)」「3科目(3)」「2科目(2)」「1科目(1)」「受けなかった(0)」の9件法で回答を求めた。なお、遠隔授業の経験を春学期も併せて尋ねたのは、COVID-19の影響により大幅な変更を余儀なくされた2020年度の授業全般について明らかにしたかったからである。

学業へのモチベーション 「あなたは、大学全般の勉強に対してモチベーションは高いと思いますか?」と尋ね、「非常に高い(7)」から「非常に低い(1)」までの7件法で回答を求めた。

抑うつ不安尺度(K10) Kessler et al.(2002)が作成し、古川・大野・宇田・中根(2003)が邦訳したK10を用いた。これは不安や抑うつを測定するスクリーニング尺度で、10項目から成る。「過去30日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか」と尋ね、「いつも(5)」から「全くない(1)」までの5件法で回答を求めた。カットオフ値は25点であり、この値以上で気分障害の疾患確率が50%以上とされる(古川他, 2003)。

COVID-19禍における生活変化とストレス・不安 以下の6項目を独自に作成し、使用した。具体的には、「昼夜逆転した生活になっている」「生活リズムが

Table 1 各尺度の平均値 (標準偏差), および K10 カットオフ値以上の人数 (%)

	男性	女性	1年生	2年生	3年生	F 値		
						性別	学年	交互作用
生活乱れ	4.37 (1.78)	3.99 (1.76)	4.12 (1.83)	4.07 (1.80)	4.13 (1.72)	4.77*	0.07	0.32
コミュ機会減	5.41 (1.59)	5.64 (1.43)	5.48 (1.53)	5.56 (1.43)	5.65 (1.49)	2.44	0.25	1.47
ストレス認知	4.76 (1.76)	4.88 (1.67)	4.57 (1.84)	4.96 (1.67)	4.97 (1.57)	0.34	2.73	0.49
今後の不安	5.52 (1.46)	5.82 (1.41)	5.59 (1.44)	5.83 (1.36)	5.76 (1.48)	3.98*	0.33	1.44
K10	23.36 (9.39)	23.35 (9.48)	22.35 (8.76)	24.71 (9.81)	22.91 (9.55)	0.10	3.60*	0.32
K10 \geq 25 の人数 (%)	66 (43.7%)	137 (40.1%)	54 (36.0%)	76 (45.5%)	73 (41.5%)			

注) 生活乱れ: 生活リズムの乱れ, コミュ機会減: コミュニケーション機会の減少。

* $p < .05$

乱れている」「コロナ流行以前と比べて、友人などと会う機会が減った」「コロナ流行以前と比べて、友人などとコミュニケーションをとる機会が減った」「コロナ流行以前と比べて、ストレスがたまっていると感じる」「今後について(就職活動, 進学等)不安がある」それぞれについて、「以下の文章はあなたにどのくらいあてはまりますか」と尋ね、「非常によくあてはまる (7)」から「全然あてはまらない (1)」の7件法で回答を求めた。

倫理的配慮

オンライン調査に回答する前に、匿名性が確保されていること、研究協力はいつでも中断できることを確認し、承諾した者が調査協力した。なお、本調査は、著者らの所属大学の研究倫理委員会の承認(2020-12号)を受けて実施された。

なお、本研究は大規模調査の一部であり、授業の理解度等他にも遠隔授業に関する質問項目があったが、本稿では分析の対象としないため内容の紹介は割愛する。

結 果

基礎統計量

分析対象者 493 名のうち、1 年生 150 名 (30.4%)、2 年生 167 名 (33.9%)、3 年生 176 名 (35.7%) であった。また、関東地域在住が 349 名 (70.8%)、関西地域在住が 144 名 (29.2%) であった。大学における専攻は、文系 (人文社会系) が 251 名 (50.9%)、文系 (国際系) が 46 名 (9.3%)、保育・教育系が 29 名 (5.9%)、理系 (理工系) が 87 名 (17.6%)、理系 (医歯学看護系) が 46 名 (9.3%)、芸術系・実技系が 34 名 (6.9%) であった。居住形態については、実家暮

らしが 346 名 (70.2%)、一人暮らしが 114 名 (23.1%)、寮暮らし 15 名 (3.0%)、知人やきょうだいなどとシェアハウス暮らし 10 名 (2.0%)、祖父母等、親戚宅暮らし 6 名 (1.2%)、その他 2 名 (0.4%) であった。

2020 年度の授業について、「履修した全科目で遠隔授業を経験した」人は 251 名 (50.9%)、「ほとんどの科目で遠隔授業を経験した」人は 242 名 (49.1%) であり、調査対象者のほぼ半数が全科目で遠隔授業であった。最後に、2020 年度に経験した遠隔授業のタイプについて、それぞれの受講科目数の平均値を算出したところ、(a) リアルタイムでの講義型で $M = 4.78$ ($SD = 2.78$)、(b) リアルタイムでの演習型 $M = 2.00$ ($SD = 2.25$)、(c) 動画配信型 $M = 4.55$ ($SD = 2.72$)、(d) スライド配信型 $M = 1.60$ ($SD = 2.23$)、(e) 教科書・資料型 $M = 1.24$ ($SD = 2.05$)、(f) 対面型 $M = 1.53$ ($SD = 2.10$) であった。

COVID-19 禍におけるメンタルヘルスと生活変化

COVID-19 禍での大学生のメンタルヘルスの状況と生活の変化について明らかにするため、K10 および独自作成の 6 項目で尋ねた。はじめに、K10 について、先行研究の通り 10 項目の合計を算出し、性別および学年別の平均値と標準偏差、また、K10 のカットオフ値である 25 点以上の人数および % を Table 1 に示した。K10 のカットオフ値以上の割合は、男性で 43.7%、女性で 40.1% と総じて高い値を示していた。

次に、学生の生活の変化について尋ねた 6 項目のうち、「昼夜逆転した生活になっている」および「生活リズムが乱れている」について、項目間の相関が高かったことから ($r = .75$, $p < .001$)、この 2 項目の平均

Table 2 各変数間の相関係数

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 対面授業		.212**	.245**	.218**	-.064	-.064	-.010	.024	-.002	.199*
2 リアルタイム授業	.118*		-.150	.113	.013	-.031	.034	-.019	.064	.153
3 オンデマンド授業	.180**	-.223**		.407**	.075	.044	-.022	.062	-.008	.086
4 教科書/資料型授業	.123*	.030	.225**		.112	-.006	.083	-.011	.128	.069
5 生活リズム乱れ	-.041	-.149**	.156**	.158**		.127	.116	.216**	.106	-.182*
6 コミュ機会減	-.202**	.003	-.042	-.046	.086		.489**	.233**	-.017	.083
7 ストレス認知	-.134*	-.012	.004	.056	.163**	.326**		.279**	.293**	-.070
8 今後の不安	-.152**	.049	.003	.015	.131*	.279**	.381**		.175*	-.147
9 K10	-.051	-.001	.041	.129*	.230**	-.009	.307**	.262**		-.149
10 モチベーション	.193**	.125*	-.039	-.032	-.120*	-.021	-.147**	-.088	-.250**	

注) 右上段は男性, 左下段は女性。コミュ機会減: コミュニケーション機会の減少。

** $p < .01$, * $p < .05$

値を「生活リズムの乱れ」得点とした。同じく「コロナ流行以前と比べて、友人などと会う機会が減った」と「コロナ流行以前と比べて、友人などとコミュニケーションをとる機会が減った」についても、項目間の相関が高かったことから ($r=.73$, $p<.001$), この2項目の平均値を「コミュニケーション機会の減少」得点とした。なお、他の項目間での相関係数は全て $r=.40$ 未満であった。「コロナ流行以前と比べて、ストレスがたまっていると感じる」および「今後について(就職活動、進学等)不安がある」については、それぞれ1項目の評定値をそのまま得点とした(以下、「ストレス認知」と「今後の不安」と表記)。

K10の合計点と生活変化の得点について、性別と学年を独立変数とした2要因分散分析を行った結果(Table 1), 生活リズムの乱れで性別の主効果が有意で、男性の得点が高かった。また、今後の不安についても性別の主効果が有意で、女性の得点が高かった。K10では学年の主効果が有意となり、Tukey法による多重比較を行ったところ、1年生より2年生の得点が高い傾向が見られた ($p<.10$)。

多母集団同時分析による検討

COVID-19による行動の制限および、遠隔授業を中心とした大学の学修様式が大学生のメンタルヘルスに与えた影響について検討するため、因果モデルを設定しその影響を探索的に検討した。はじめに、各変数間の相関係数を算出した(Table 2)。なお、授業形態が類似している「リアルタイムでの講義型」および「リアルタイムでの演習型」の平均値を「リアルタイム授業」得点とし、音声がついたスライドや動画を自分で再生する「動画配信型」および音声のないスラ

イドを自分でクリックして進める「スライド配信型」の平均値を「オンデマンド授業」得点とした。

次に、これらの変数の影響関係について、仮説に基づく因果モデルを作成し、性別を異なる母集団であると仮定して多母集団同時分析を行った。居住形態については、生活リズムへの影響を想定し、モデルに投入した。実家暮らしと一人暮らしの学生が大半を占めていたため、実家暮らしの有無について無を0、有を1としたダミー変数を割り当て、使用した。それぞれ有意ではないパスを削除し、最終的に Figure 1 のモデル図が得られた。モデルの適合度は $\chi^2(66)=99.93$, CFI=.93, GFI=.97, RMSEA=.03 と概ね良好であった。

Figure 1 より、男女ともに対面授業からモチベーションに正のパスがひかれ、経験した対面授業の数が多いほど学習のモチベーションを高めていた。また、女性では、リアルタイム型授業からは負の、教科書/資料型授業からは正のパスが生活リズムの乱れにひかれていた。一方、男性では、実家暮らしから生活リズムの乱れに正のパスが見られたことから、実家で生活している学生の方が生活リズムの乱れを感じていることが分かった。コミュニケーション機会の減少には女性で対面授業から負のパスがひかれ、対面授業があることはコミュニケーション機会の減少を防いでいた。さらに、コミュニケーション機会が減少している人ほど男女ともに今後の不安やストレスが高くなっており、生活リズムの乱れが高い人ほど、男性は今後の不安が高く、女性は今後の不安およびストレス認知が高くなっていった。また、男女ともにストレス認知、これに加えて女性は今後の不安から

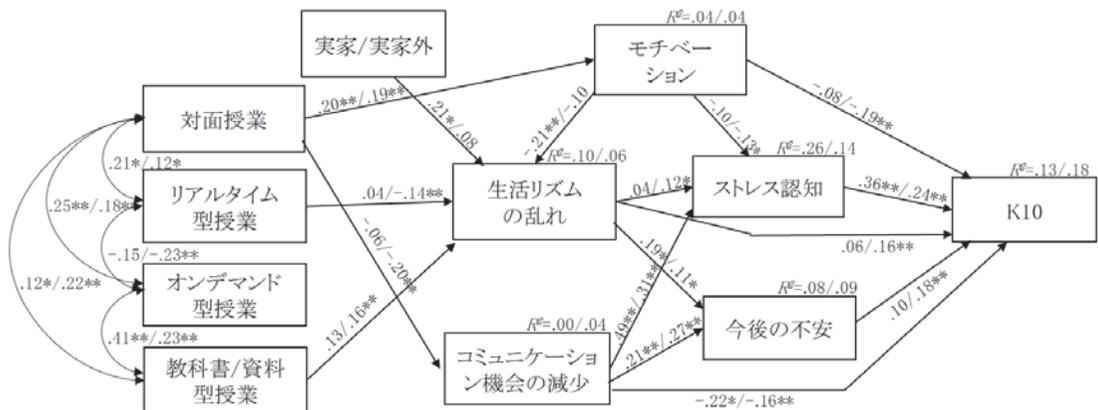


Figure 1 多母集団同時分析の結果

注) /の左側は男性, 右側は女性の標準化推定値を示す。男女とも有意でないパスは省略した。

** $p < .01$, * $p < .05$

K10に正のパスがひかれ、ストレス認知や今後の不安の高さが抑うつ傾向の高さに影響していることが示された。なお、学業へのモチベーションの高い人ほど男性では生活リズムの乱れが少なく、女性ではストレス認知とK10の得点が低くなっていた。最後に、コミュニケーション機会の減少からK10には男女ともに負のパスが有意であった。

考 察

本研究では、COVID-19による行動の制限および、急遽導入された遠隔授業が、大学生の生活の変化やメンタルヘルスに与えた影響について検討した。

はじめに、K10の合計点、および生活変化等の項目得点を検討した結果、40%を超える学生がK10でカットオフ値を超えていた。K10を大学生に行ったこれまでの研究と比較すると、カットオフ値以上の出現率は教育系大学2年生を対象とした田中・荒武・田中(2015)で6.8%、社会福祉学部の新入生を対象とした藤本(2014)で15.9%であった。また、大学生ではないが、労働者を対象とした調査(山田他, 2016)では、過去に受診歴のない群でのカットオフ値以上の人の割合は7.8%、受診歴のある群では37.5%と報告されている。これらの結果と比較すると、今回の調査では男女ともに40%を超える値を示しており、非常に高い値といえる。なお、菊池他(2021)の調査では女性の抑うつ得点の方が高い結果となっていたが、今回の調査で性差はみられなかった。一方、主効果では学年差が見られたものの、多重

比較においては有意傾向にとどまったため学年による明らかな差もなかったと言えよう。学年差については、大学に通学することのないまま遠隔授業となった1年生のストレスや抑うつの高さや、上級生の今後の不安の高さが予想されたが、今回の調査では、そのような差は見られなかった。

生活の変化についての項目を見ていくと、「生活リズムの乱れ」は男性の方が、「今後の不安」は女性の方が高いことが示され、影響の仕方は性差によって異なることが分かった。抑うつや不安は一般的に女性の方が高い傾向があり(杉山・田名部, 2018)、COVID-19禍において女性の不安がより喚起されたのかもしれない。一方、生活リズムの乱れは男性の方が高かった。佐々木(2012)の大学生への生活習慣調査において、朝食欠食は男性に多く、起床時間は女性の方が早いこと、また、大野他(2003)の調査では、男性の方が女性よりも健康意識が低いことが指摘されており、遠隔授業によって生活が大きく変わる中で、男性の方が生活リズムを崩しやすかったのかもしれない。

次に、多母集団同時分析を行った結果を検討していく。男女ともに対面授業が多いほど学業へのモチベーションが高く、学業へのモチベーションの高さは男性では生活リズムの乱れを、女性ではストレス認知と抑うつを予防していた。また、女性では対面授業の多さはコミュニケーション機会の減少を防いでいた。さらに、女性では、生活リズムの乱れにリアルタイム型授業と教科書/資料型授業が影響していた。

これらの結果から、大学における授業形態の違いは学生の生活の変化に影響を与えていたことが分かる。特に、今回の調査において最も影響したのは対面授業がどの程度行われていたかということになるであろう。対面授業の有無は学業へのモチベーションに影響し、様々なメンタルヘルス指標に影響を与えていた。なお、授業形態から生活リズムへの影響を見ると、リアルタイム型授業は決められた時間に授業に参加するという時間の制約があることから、生活リズムを整えることに役立っていたと考えられ、その一方で、時間に制約のない教科書/資料型授業は生活リズムの乱れを助長していることが示唆された。しかしながら、このような影響が見られたのは女性だけであり、男性では見られなかった。男性では、居住形態が生活リズムに影響しており、実家で生活している学生の方が生活リズムの乱れが大きかった。これまでの大学生を対象とした研究（内田・木本・塚本・神林・武田, 2015；西尾・太田・田中, 2014）では、同居家族がいる学生の方が規則正しい生活を送っていることが明らかにされていることから、同居家族がいる方が生活リズムを乱さずに生活しているかと予想したが、本調査結果ではその逆の結果であった。これらの先行研究では実際の起床及び就寝時間を尋ねているが、本調査では回答者の主観的な生活リズムの乱れを尋ねたため、違いが生じたのかもしれない。加えて、今回の調査結果がCOVID-19 禍における生活の乱れを聞いていることから、通常であれば家族と同居している実家暮らしの学生の方が客観的には生活リズムの乱れは少ないが、COVID-19 禍において授業時間が変則的になる中で、例えば、家族との生活パターンがずれることなどによって、実家暮らしの学生の方がそれ以外の人たちよりも生活リズムの乱れを自覚しやすかったのかもしれない。

さらに、生活リズムの乱れやコミュニケーション機会の減少といった生活の変化は、ストレス認知や今後の不安に影響を与えていた。特にコミュニケーション機会の減少からストレス認知、および今後の不安に対しては男女ともに最も大きな影響要因となっていた。COVID-19 による行動制限および遠隔授業への移行は、本来、友人との交流を通して豊かなものとなるはずの大学生活の様相を大きく変えることとなったと言えよう。このことが、学生のストレス

を高め、また就職活動や進学等、今後についての不安を高めることになったと考えられる。そして、ストレスや今後の不安を感じている人ほど抑うつが高くなっていた。しかしながら、コミュニケーション機会の減少からK10への直接パスはマイナスであった。すなわち、直接パスの影響を解釈すると、COVID-19 によってコミュニケーションの機会が減少したと回答した人ほど抑うつは低いのである。このことは、より慎重な議論が求められるが、COVID-19 禍においてコミュニケーション機会が減少したことむしろ安堵感を覚えた学生も一定数いたことを示唆しているのではないかと。「コロナロス」という言葉があるが(岩永, 2021)、これはオンライン授業やリモートの仕事に慣れた人が、元の対面中心の生活に戻ることにストレスを感じる現象である。COVID-19 禍により人と会えないことに強いストレスを感じた人がいる一方で、リモートの生活に安堵感を覚えた人もいたはずであり、今回、直接パスがマイナスとなった背景にはこのような可能性もある。しかしながら、この影響関係についての解釈は推測の域を出ないところでもあり、さらなる検討が必要である。

最後に、本研究の限界について述べる。第1に、今回の調査では、春学期と秋学期の授業を併せて回答を求めたために、春学期と秋学期の授業形態の変化、およびそのことが大学生のメンタルヘルスに与えた影響については捉えることはできなかった。なお、今回の因果モデルについて、K10は過去30日間の様子について尋ねており、また、その他の生活の変化や不安については、COVID-19 流行以前と比較する形で尋ねている項目もあるものの、基本的には調査時点での状況について回答を求めている。一方、授業形態については、春学期からを含めて尋ねていることから、2020年度の大学の授業形態全般の変化が、調査時点(2020年12月)の学生のメンタルヘルスに与えた影響についての検討であった。これは、COVID-19の発生以降の授業や生活の変化は断続的に大学生の生活に影響を及ぼし続けたと考えられたため、今回の調査では、通年での授業形態の状況を尋ね、その影響について検討した。

第2に、調査の項目数を抑えることを優先したため、「ストレス認知」、「今後の不安」および「学業へのモチベーション」については、それぞれ1項目での測定であった。そのため、測定誤差が大きいことが予

想される。

第3に、本研究では、経済状況の変化について尋ねなかったため、その影響については検討することができなかったが、COVID-19の影響により、経済的な不安を感じた学生も多かったことも伝えられている(全国大学生協同組合連合会広報調査部, 2020a)。今後、経済状況も加味して、メンタルヘルスへの影響を検討することも必要であろう。

以上、本研究の限界について述べたが、COVID-19禍という特異な環境下における大学生のメンタルヘルスの状況と、この間の大学の授業形態が及ぼした影響について一定の因果モデルを示すことができたことは意義があったと言えよう。

引用文献

- 土門哲雄 (2020). なぜ大学生だけ 孤独なオンライン授業 東京新聞. <https://www.tokyo-np.co.jp/article/43578> (2022年02月22日).
- 遠藤伸太郎・大石和男 (2015). 大学生における抑うつ傾向の効果的な低減に向けた検討——友人のサポートと生きがい感の観点から—— パーソナリティ研究, **24**, 102-111.
- 藤本昌樹 (2014). Kessler 10 (K10) を大学新入生の精神的健康調査に使用する有効性と妥当性——通院歴と処方内容・服薬状況との関連から—— 東京未来大学研究紀要, **7**, 147-155.
- 古川壽亮・大野 裕・宇田英典・中根允文 (2003). 一般人口中の精神疾患の簡便なスクリーニングに関する研究 平成14年度厚生労働科学研究費補助金(厚生労働科学特別研究事業) 心の健康問題と対策 基盤の実態に関する研究協力報告書.
- 北條陸実子・戸城美佑・遠山美樹・中里英史・古川真守・城越 望, …石原慶一 (2020). コロナ禍下における大学生の主観的幸福度 京都大学高等教育研究, **26**, 41-50.
- 飯田昭人・水野君平・入江智也・西村貴之・川崎直樹・斉藤美香 (2021). 新型コロナウイルス感染拡大が大学生に及ぼす影響(第1報)——北海道内の大学への調査結果から—— 北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要, **12**, 147-158.
- 石本雄真 (2010). 青年期の居場所感が心理的適応, 学校適応に与える影響 発達心理学研究, **21**, 278-286.
- 岩永直子 (2021). コロナにうんざりしているはずなのに、なぜ「コロナロス」を抱いてしまうのか? 精神科医に聞きました. <https://www.buzzfeed.com/jp/naokoivanaga/covid-19-tamakisaito-1> (2022年02月22日).
- Kecojevic, 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**(9), e0239696. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239696>
- Kessler, R.C., Andrews, G., Colpe, L.J., Hiripi, E., Mroczek, D.K., Normand, S.L.T., ... & Zaslavsky, A.M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in nonspecific psychological distress. *Psychological Medicine*, **32**, 959-976.
- 菊地直子・内野秀哲・高橋 仁 (2021). 体育大学生における COVID-19 及び感染症対策による心理的影響について——自粛期間後期の抑うつに焦点を当てて—— 仙台大学紀要, **52**(2), 21-26.
- 北川 航・兒玉憲一 (2016). 大学生の同性並びに異性友人知覚ソーシャル・サポートと自己充実の達成動機及び意欲低下との関連 心理相談センター紀要(比治山大学), **12**, 17-21.
- López-Castro, T., Brandt, L., Anthonipillai, N.J., Espinosa, A., & Melara, R. (2021). Experiences, impacts and mental health functioning during a COVID-19 outbreak and lockdown: Data from a diverse New York City sample of college students. *PLoS ONE*, **16**(4), e0249768. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249768>
- 文部科学省(2020a). 新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえた大学等の授業の実施状況(令和2年5月27日). https://www.mext.go.jp/content/20200527-mxt_kouhou01-000004520_3.pdf (2022年02月22日).
- 文部科学省(2020b). 大学等における後期等の授業の実施方針等に関する調査. https://www.mext.go.jp/content/20200915_mxt_kouhou01-000004520_1.pdf (2022年02月22日).
- 西垣悦代・藤村あきほ (2021). コロナ禍における医学部新入生のメンタルヘルスとその対応 学校安全推進センター紀要, **1**, 15-33.
- 西尾恵里子・太田成俊・田中雄二 (2014). 大学生の居住形態別からみた食事状況および生活習慣状況調査 日本食生活学会誌, **24**, 271-280.
- 大野佳美・大坪芳江・井澤美佐代・押谷奈緒子・岸本麻紀・長田久美子, …笠井八重子 (2003). 青年期男女の健康観と食生活に関する研究 日本食生活学会誌, **14**, 177-184.
- 佐々木浩子 (2012). 大学生における主観的健康と生活習慣および精神的健康度との関連 人間福祉研究, **15**, 73-87.
- 杉山暢宏・田名部はるか (2018). うつ病の性差について 信州医誌, **66**, 185-193.
- 鈴木洋子 (2020). 大学生「もう限界!」, 授業オンライン

- 化の大混乱で孤独・睡眠不足・心身不調に 週刊ダイヤモンド特別レポート. <https://diamond.jp/articles/-/244872> (2022年02月22日).
- 田中生雅・荒武幸代・田中優司 (2015). 大学生の抑うつ不安傾向とQOL, メンタルヘルスのための取組に関する性差の検討——平成25年度学生定期健康診断時メンタルヘルス調査(第2報)—— 愛知教育大学保健環境センター紀要, **14**, 27-30.
- 内田英二・木本理可・塚本未来・神林 勲・武田秀勝 (2015). 大学生における居住形態の違いが睡眠習慣および食習慣に及ぼす影響 大正大学研究紀要, **100**, 331-340.
- Wathelet, M., Duhem, S., Vaiva, G., Baubet, T., Habran, E., Veerapa, E., ... & Hondt, F.D. (2020). Factors Associated With Mental Health Disorders Among University Students in France Confined During the COVID-19 Pandemic. *JAMA*, **3**(10), e2025591. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2020.25591
- 山田一子・長田賢一・丸田智子・長谷川浩・山口 登・貴家康男, …井上果子 (2016). 労働者の気質と精神的健康——職場群と臨床群の比較—— 産業・組織心理学研究, **30**, 81-89
- 全国大学生生活協同組合連合会広報調査部 (2020a). 「緊急! 大学生・院生向けアンケート」大学生集計結果速報. http://www.univcoop.or.jp/covid19/enquete/pdf/link_pdf02.pdf (2022年02月22日).
- 全国大学生生活協同組合連合会広報調査部 (2020b). 「緊急! 大学生・院生向けアンケート」大学生結果報告. http://www.univcoop.or.jp/covid19/recruitment_t/hr/pdf/link_pdf01.pdf (2022年02月22日).

(受稿: 2022.3.8; 受理: 2022.9.22)