

コロナ禍における女子大学生のメンタルヘルス —反すうやセルフコントロール, レジリエンスの調整効果—¹⁾

松本麻友子*

Risk and Protective Factors in Female Undergraduates' Mental Health Changes during COVID-19 Pandemic: Moderation by Rumination, Self-control, and Resilience

Mayuko MATSUMOTO*

The COVID-19 pandemic has resulted in worldwide psychological, social, and economic upheavals. The pandemic has forced undergraduates to take online classes at home, which might erode their mental health. However, only a few longitudinal studies have examined the psychological impact of the COVID-19 pandemic on undergraduates. This study investigated the effect of the COVID-19 pandemic on undergraduates' mental health and identified the determinants of their mental health. We surveyed 125 female undergraduates at two time points; during the second state of emergency (T1) and the fourth semi-emergency coronavirus measures (T2) in the Hyogo prefecture of Japan. The online surveys assessed depressive symptoms, self-control, rumination, resilience, and fear of COVID-19. Results indicated that students experienced significant increases in depressive symptoms from T1 to T2. Moderation analyses revealed that negative introspection predicted increases in mental health problems from T1 to T2, whereas emotional regulation and self-control protected against mental health decline. This study provides longitudinal evidence of undergraduates' mental health decline during the COVID-19 pandemic.

key words: depression, negative introspection, emotional regulation, self-control

問題と目的

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) は, 世界で心理的, 社会的, 経済的な大混乱を引き起こした。多くの人が長期間の自粛生活を強いられ, 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。COVID-19 発生初期に中国で行われた研究では, 高齢者よりも若年層の方が抑うつや不安が高いことが報告されている (Huang & Zhao, 2020)。また, Wang et al.(2020)においても, ロックダウンは特に若年層のメンタルヘルスに悪影響を及ぼしており, 無期限の学校閉鎖に伴うオンライン教育, 試験など

¹⁾ 本研究を行うにあたり, 調査にご協力いただいた大学生の皆さんに厚くお礼申し上げます。また, 本研究の一部は JSPS 科研費 JP19K14403 の助成を受けました。

* 川崎医療福祉大学総合教育センター

Comprehensive Education Center, Kawasaki University of Medical Welfare, 288 Matsushima, Kurashiki-City, Okayama 701-0193, Japan.

(matsumoto@mw.kawasaki-m.ac.jp)

への不安がメンタルヘルスと関連していることが報告された。カナダの14歳～18歳を対象とした研究では、彼らはコロナ禍に対するストレスが高く、特に学校生活と友人関係に対して心配や不安を抱えていることが示された(Ellis, et al., 2020)。抑うつや不安は思春期初期から青年期にかけて増加し、生活満足度は低下することが指摘されているが(e.g., Rapee et al., 2019), 上述した知見を踏まえると、コロナ禍においても若い世代のメンタルヘルス不調に対する予防的アプローチが急務であるといえる。特に大学生は小・中・高校生と比べると比較的長い期間通学できない状態が続き、自宅でオンライン授業を受けることを余儀なくされ、こうした新たな生活環境による学習や生活習慣の変化がメンタルヘルスに影響を及ぼすことが示唆される。実際に日本の大学生を対象とした研究では、大学生の精神的健康が低下していることが指摘されている(飯田他, 2021)。さらに、カナダの大学生を対象とした研究では、従来精神的に健康であった学生ほどメンタルヘルスが低下していることが明らかとなった(Hmaza, et al., 2021)。また、Hawke et al.(2020)は、カナダの14歳～28歳を対象に回顧法を用いて、パンデミック3か月前と緊急事態宣言から約3週間後のメンタルヘルスを調査したところ、臨床群より非臨床群の方がメンタルヘルスの悪化の程度が著しいことを指摘している。従って、コロナ禍のメンタルヘルスを調査する際には一次予防の観点も踏まえて全ての大学生を対象とする必要がある。

上述した知見以外にも大学生を対象としたコロナ禍のメンタルヘルスに関して検討されているが(e.g., Kecojevic, et al., 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 et al., 2021)。Magson et al.(2021)は、若年層にとって、感染することや病気への不安は比較的低く、COVID-19によって社会活動や学校生活が制限されたことへの適応の困難さがメンタルヘルスの変化に影響を及ぼしていることを明らかにし、社会的・物理的環境の変化に適応し、対処するための新たな対策を見つけることの重要性を指摘している。日本においても20代の陽性者数は多いが、重症者や死亡者は非常に少ない(厚生労働省, 2021)。従って、大学生には、感染予防よりメンタルヘルス悪化を予防するためにメンタルヘルスへの影響要因を検討す

ることが喫緊の課題であるといえる。影響要因に関して、一時点での調査ではあるが、大学生を対象とした米田他(2021)は、アルバイトが十分にできず経済的に苦しくなるのではないかと不安とCOVID-19に感染した場合に周囲から責められるのではないかと不安が抑うつと関連していることを報告している。また、高校生を対象としたMagson et al.(2021)では、オンライン学習に対して難しさを感じていたり、社会的つながりが少なく、父親との対立が増加した生徒ほど抑うつが高いことを見いだした。児童・青年を対象としたChen et al.(2020)は、一日中家に一人である青年より家族と一緒にいる青年の方が抑うつや不安が低いことを明らかにしている。このように、経済状況や対人関係など、COVID-19によるメンタルヘルスに影響を及ぼす可能性のある要因はいくつか検討されているが、コロナ禍以前の従来のメンタルヘルスに影響を与える要因についてはあまり検討されていない。例えば、抑うつ脆弱要因や持続要因として反すうがある。反すうは、抑うつ気分を感じている時に、抑うつ症状、原因、意味、結果に対して繰り返し注意が焦点づけられる思考や行動と定義されており(Nolen-Hoeksema, 1991)、抑うつ心理的脆弱要因として従来の研究でとりあげられてきた完全主義、自己意識、帰属スタイル、メランコリー型性格よりも、高い割合で抑うつを予測することが示されている(伊藤他, 2001; Schwartz & Koenig, 1996)。さらに、完全主義や帰属スタイルなどの抑うつ心理的脆弱要因には共通して「気にする・思い悩む」といった反すうに関連する要素が含まれていることも指摘されている(伊藤, 2004)。また、反すうは抑うつ持続への影響だけではなく、ソーシャルサポートの減少、否定的に偏った記憶の想起などをもたらすことも示されている(e.g., Nolen-Hoeksema, et al., 1994)。このように、反すうには様々な不適応的な側面があり、コロナ禍においても反すうはメンタルヘルスを悪化させる可能性が示唆される。

メンタルヘルスの悪化を抑える・予防する要因として、レジリエンスが挙げられる。レジリエンスとは、ストレスフルな状況でも精神的健康を維持する、あるいは回復へと導く心理的特性であり(石毛・無藤, 2006; 小塩他, 2002)、ストレスによって一時的にダメージを受けても後には回復できるという心理

面の弾力的な点を指す(石毛・無藤, 2006)。レジリエンスには日常的ストレスの緩衝, ストレス反応や希死念慮の低減といった不適応への予防も報告されており(蓮井他, 2008; 齋藤・岡安, 2011), メンタルヘルスに影響を及ぼす要因であると示唆される。さらに田中・兒玉(2010)によると, レジリエンスは本来人間が有し, 個人内で発達させることができ, 可逆的で促進させることができる人間の基本的な生きる力を強める機能であり, 周囲からの有効な働きかけにより個人内部のレジリエンスを高めることができると考えられ, 状況に適応するための介入の可能性も指摘されている。従って, コロナ禍においてもレジリエンスはメンタルヘルスに影響を及ぼすことが示唆され, レジリエンスを促進することはメンタルヘルスの不調・悪化の予防からも重要であるといえる。

また, 大学生のコロナ禍特有の要因として, セルフコントロールと COVID-19 への恐怖が挙げられる。大学生のオンライン授業ではオンデマンド型も多く取り入れられていることから, 学生はこれまで以上に自らを律し, 計画的に学習を進めていかなければならない。セルフコントロールとは, 複数の目標が互いの達成を阻害するような葛藤状態にあるとき, 長期的・抽象的・社会的な価値において比較的に望ましい目標を追求し, 比較的に望ましくない目標追求を抑制することを指す(尾崎他, 2016)。セルフコントロールは, 大学生の時間の管理や努力の持続, 自主学习時間と有意な正の相関が示されている(尾崎他, 2016)。さらに, Tangney, et al.(2004)は大規模調査において, セルフコントロールが高い人ほど, 学業成績が優れ, 精神疾患や過食, アルコール依存の問題が少なく, 良好な人間関係を築くなど適応に関して高い予測力を持つことを明らかにした。また, レジリエンスと同様にセルフコントロールも有効な働きかけやトレーニングによって向上することが可能であると指摘されている (e.g., Friese, et al., 2017; 沓澤・尾崎, 2019)。従って, レジリエンスやセルフコントロールが大学生のメンタルヘルスの不調・悪化を予防する要因として明らかにできれば, これらを促進する働きかけを行うことが可能となる。

COVID-19 への恐怖に関しては, Magson et al. (2021)の知見を踏まえると, 日本人の若年層においても低いと考えられる。しかし, Midorikawa et al.

(2021)による 6750 名の日本人(10代~60歳以上)を対象とした大規模調査において, COVID-19 への恐怖と精神疾患を測定する尺度との間に有意な正の相関が示されており, 大学生のメンタルヘルスへの影響を検討する上で看過できない要因であるといえる。

そこで, 本研究では, 大学生のメンタルヘルスがコロナ禍中の一年間にどのように変化したのか, その変化に影響を与える要因を検討することを目的とする。なお, 本研究では女子大学生を対象とする。女性は男性より抑うつを経験しやすく (Nolen-Hoeksema, 1991), コロナ禍においても男性より女性の方がメンタルヘルスを悪化させやすいという知見があることから (e.g., Chen et al., 2020; Browning et al., 2021), 本研究のように女子大学生のメンタルヘルスへの影響要因を検討することは, メンタルヘルスの不調・悪化を予防・治療するための介入を行う上で意義があるといえる。

方 法

調査時期

2021年1月(T1)と2022年1月(T2)に質問紙調査を行った。T1の調査時期は第2回緊急事態宣言下であり, T2は兵庫県での4回目のまん延防止等重点措置実施前であった。T1は, 全国の新規感染者数が首都圏で急速に増加し, 過去最多の水準の更新が続いた時期であった。また, 年明けから中京圏, 関西圏, さらに北関東, 九州でも同様に新規感染者が急増した(1月6日~12日の新規感染者数は44,645人)。兵庫県でも感染が急速に拡大し, 人口10万人あたり30人を超え, 医療提供体制が厳しい状況であった(国立感染症研究所, 2021)。T2では全国の新規感染者数は, 今週先週比が8.5と急速な増加が続き, 直近の1週間では10万人あたり約41人となった。まん延防止等重点措置が適用されている沖縄県, 山口県及び広島県を始め, 東京都や大阪府など関東や関西地方などの都市部のみならず, その他の地域でもこれまで経験したことのない速さで新規感染者数が急速に増加した(1月6日~12日の新規感染者数は52,328人)。また, 全国で新規感染者数が急速に増加しているに伴い, 療養者数が急増し, 重症者数も増加した。大部分の都道府県でオミクロン株の市中感染が拡大しており, オミクロン株への急速な置き

換わりが進んでいる地域もあった。兵庫県においても新規感染者数の増加が続き、直近の一週間では10万人あたり約27人であった(国立感染症研究所, 2022)。

調査対象者

兵庫県の大学に通う18歳から22歳の女子大学生を対象とした。T1には146名、T2には129名が調査に参加した。このうち、全てに不備のない回答が得られた125名を分析対象とした。

質問紙の構成

(1) 反すう：拡張版反応スタイル尺度(松本, 2008)を用いた。なお、本研究では反すうを表している「問題への直面化(6項目)」と「ネガティブな内省(7項目)」を用いた。この尺度は憂うつな気分を感じた時の思考や行動について尋ねるものであり、「ほとんどない(1点)」から「いつもある(4点)」までの4件法で回答を求めた。

(2) セルフコントロール：尾崎他(2016)によるセルフコントロール尺度短縮版(Japanese version of Brief Self-Control Scale; BSCS-J)を用いた。この尺度はセルフコントロールの個人差を測定するものであり、13項目から構成される。回答は「全くあてはまらない(1点)」から「とてもあてはまる(5点)」までの5件法で尋ねた。

(3) レジリエンス：精神的回復力尺度(小塩他, 2002)を用いた。この尺度は精神的な落ち込みからの回復を促す心理特性である精神的回復力を測定するものであり、「新奇性追求(7項目)」、「感情調整(9項目)」、「肯定的な未来志向(5項目)」の3つの下位尺度から構成されている。回答は「いいえ(1点)」から「はい(5点)」までの5件法で尋ねた。

(4) COVID-19への恐怖：太刀川他(2020)による新型コロナウイルス恐怖尺度(Fear of Coronaviruss-19 Scale: FCV-19S)を用いた。この尺度は7項目で構成され、COVID-19に対する恐怖について「全くあてはまらない(1点)」から「とてもあてはまる(5点)」までの5件法で尋ねた。

(5) メンタルヘルス：メンタルヘルスの指標として抑うつを取り上げた。本研究では、CES-D(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale)の日本語版(島他, 1985)を用いた。この尺度は20項目から構成され、各項目について過去1週間に経験した頻度を「週のうち全くない、もしくは1日も続かない

(0点)」、「1~2日(1点)」、「3~4日(2点)」、「5日以上(3点)」までの4件法で回答するものである。

調査手続きと倫理的配慮

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、調査協力者には説明文書を用いて説明を行った。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。リクルート時の説明文書および調査実施前のフェイスシートで、調査の趣旨を記した。また、データは全体として処理されるため個人が特定されないこと、プライバシーは十分に保護されること、研究以外の目的には使用されないこと、調査への参加は任意であること、web調査であるため回答送信後は撤回ができないこと、調査中に万が一気分が悪くなった場合は中断して構わないこと、結果や回答の有無は授業の成績とは無関係であることなどを明記した。なお、反すうやセルフコントロール、レジリエンス、COVID-19への恐怖はT1のみ調査した。さらに、本研究は2020年度から実施した調査の一部であり、前所属の研究倫理審査委員会にて承認を得た(番号:20-4)。

結 果

基本統計量と尺度間相関

各尺度について α 係数を算出したところ、 $\alpha = .739 \sim .944$ と概ね高い内的整合性が示された。そのため、反すうとレジリエンスは仮定された下位尺度ごとの加算平均を下位尺度得点とした。なお、抑うつ、セルフコントロールおよびCOVID-19への恐怖に関しては先行研究と同様に尺度の合計得点を尺度得点として算出した。以降の分析では、有意水準を5%とした。

続いて、尺度得点間の相関係数を算出した(Table 1)。抑うつは時点内および時点間で有意な相関が見いだされた。抑うつT1はネガティブな内省やCOVID-19への恐怖と有意な正の相関、セルフコントロールや肯定的な未来志向、新奇性追求、感情調整と有意な負の相関が示された。抑うつT2はネガティブな内省と有意な正の相関、セルフコントロールや肯定的な未来志向、感情調整と有意な負の相関が示された。また、COVID-19への恐怖は、ネガティブな内省や肯定的な未来志向と有意な正の相関が示

Table 1 各変数の記述統計量と尺度間相関

	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8
1. 抑うつ T1	18.640	11.355	—							
2. 抑うつ T2	20.880	12.303	.696***	—						
3. 問題への直面化	2.927	0.626	-.099	-.099	—					
4. ネガティブな内省	2.635	0.572	.759***	.423***	.013	—				
5. セルフコントロール	2.828	0.567	-.342***	-.242**	.375***	-.088	—			
6. 肯定的な未来志向	3.306	0.780	-.366***	-.332**	.477***	-.130	.242**	—		
7. 新奇性追求	3.535	0.648	-.204*	-.149	.497***	.023	.019	.313**	—	
8. 感情調整	3.019	0.663	-.622***	-.351***	.566***	-.490***	.424***	.371***	.486***	—
9. COVID-19 への恐怖	17.120	4.323	.202*	.156	.153	.299**	.128	.189*	.083	-.028

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

Table 2 調整分析の結果

	F	R ²	b	t	p 値
問題への直面化	0.011	.000	-0.140	-0.105	.917
ネガティブな内省	38.763	.240	7.937	6.226	.000
セルフコントロール	61.881	.335	-9.450	-7.876	.000
肯定的な未来志向	0.785	.006	-0.946	-0.886	.377
新奇性追求	0.345	.003	0.757	0.588	.558
感情調整	22.766	.156	-5.527	-4.771	.000
COVID-19 への恐怖	0.749	.006	0.167	0.865	.389

された。

メンタルヘルスの変化

T1 と T2 の抑うつの変化を調べるために t 検定を行ったところ有意な差が示され、Cohen (1988) の基準を踏まえると、T2の方がT1よりもわずかに抑うつ得点が高いことが示された ($t(124) = 2.702, p < .01, \text{Hedges}'g = 0.189$)。

メンタルヘルスの変化に及ぼす影響

抑うつの変化に影響を及ぼす要因を検討するため、Magson et al.(2021)と同様にMEMORE(Mediation and Moderation for Repeated Measures ; Montoya & Hayes, 2017)を使って分析した。これは2時点の差分得点を算出し、調整変数とその差に影響するかを検討するものである(Montoya, 2019)。本研究ではT2-T1の差分得点を算出し、下位尺度ごとに独立したモデルを想定して個別に分析を行った(Table 2)。その結果、ネガティブな内省、セルフコントロール、感情調整の影響が有意であった。ネガティブな内省は抑うつの悪化に影響を及ぼすことが示されたが、特にネガティブな内省が高い場合(+1SD : $b = 6.776, SE = 1.028, p < .001$)は、低い場合(-1SD : $b = -2.296, SE = 1.028, p < .05$)よりも時

間経過とともに抑うつが大幅に増加していることが見いだされた。一方、セルフコントロールと感情調整は抑うつを軽減することが示された。具体的に見ていくと、セルフコントロールでは、得点が低い場合は抑うつを高めるが ($b = 7.601, SE = 0.962, p < .001$)、セルフコントロールが高い場合は抑うつを低減させることが示された ($b = -3.121, SE = 0.962, p < .01$)。感情調整では、得点が低い場合は抑うつを高めるが ($b = 5.902, SE = 1.083, p < .001$)、得点が高い場合は有意な影響を示さなかった ($b = -1.422, SE = 1.083, n.s.$)。

考 察

メンタルヘルスの変化

本研究では、大学生のメンタルヘルスの変化および変化に影響を及ぼす要因を明らかにするため、第2回緊急事態宣言下から一年間の縦断調査を実施した。メンタルヘルスとして抑うつを測定したところ、緊急事態宣言下よりも一年後の方が抑うつ得点が高く、メンタルヘルスは悪化していることが示された。この結果は、COVID-19発生直後と1か月後に縦断調査を行い、2回目の調査時の方が発生直後よりも

感染者数は増加しているにもかかわらず、抑うつや不安は悪化傾向にないことを明らかにした Wang et al.(2020) や COVID-19 発生 10 か月後から 2 か月間の抑うつ得点に有意な変動がないことを示した松本(2022)の研究結果とは異なっている。Wang et al.(2020)は、COVID-19 に関連する知識や医療体制およびマスク着用などの感染予防と不安や抑うつが関連することを報告している。Wang et al.(2020)や松本(2022)の調査は、発生から 1 年以内に実施されており、発生直後よりも COVID-19 に関する情報や予防知識が増え、新しい生活様式にも適応し始めたため抑うつが有意に変化しなかったと考えられる。しかし、本研究の T2 は発生から 2 年が経過しており、その間に緊急事態宣言やまん延防止等重点措置が複数回適用され、反復的な自粛生活が続いていた。内閣府(2021)は、本研究の調査期間内である 3 回目の緊急事態宣言下に調査し(2021 年 4 月~5 月)、20 歳代の 74.8% がコロナ疲れであると報告している。大学においても感染拡大に伴うオンライン授業と感染収束に伴う対面授業が繰り返され、生活の見通しを立てることが難しい状況であった。このような状況がメンタルヘルスを悪化させていると考えられる。また、本研究の調査時期は T1, T2 ともに抑うつ得点の平均値がカットオフポイントの 16 点を大幅に超えており、多くの学生が診断基準を満たす得点が持続している可能性が示唆され、早急な支援が必要である。

メンタルヘルスの変化に及ぼす要因

続いて、メンタルヘルスの変化に影響を及ぼす要因を検討したところ、セルフコントロールや感情調整が抑うつの上昇を抑える効果があることが示された。これらの要因は従来の研究でも抑うつと負の相関が示されており、コロナ禍においても抑うつに影響を及ぼすことが明らかとなった。ストレスや将来への不安が増大する状況は、自分の行動をコントロールしようとする努力を阻害する可能性があるとし、こうした状態では長期的な目標よりも短期的な目標を優先するような意思決定を促すことが指摘されている(Rosenfeld et al., 2022)。本来、長期的な目標意識を持つことは将来の目標を検討する動機づけとなり、困難な状況を乗り越える助けとなる可能性がある(Machell, et al., 2016)。上述した通り、セルフコントロールは、長期的・抽象的・社会的な価値に

おいて比較的に望ましい目標を追求し、比較的に望ましくない目標追求を抑制することであり、セルフコントロールが高い大学生ほど時間管理や努力が持続しやすく、自主学習時間が長いことが示されている(尾崎他, 2016)。コロナ禍のオンライン学習時間について調査した松本(2021)では、オンライン学習時間と抑うつとの間に有意な正の相関が示されたが、セルフコントロールが高い人は低い人に比べて抑うつ得点が低いことが見いだされている。従って、セルフコントロールが高い人ほど、不安定な状況下においても将来を見据えた長期的な目標を持ち、生活を管理できているため、抑うつの悪化を抑えることができたと考えられる。感情調整とは、動揺しても心を落ち着かせることができるなど自らの感情をうまくコントロールすることを意味し、感情調整を含むレジリエンスが高い大学生ほど生活満足感が高いことが示されている(鈴木, 2006)。人との接触や帰省・旅行を控えるなど、これまでの行動が制限されたり、反復的な自粛のような不測の事態が発生した際に、うまく感情をコントロールできずにいると、有効な対処行動が困難になる可能性がある。その結果、生活満足感が低下し、抑うつを悪化させることにつながると考えられる。また本研究では、ネガティブな内省が高いほど抑うつが悪化することが示された。この結果は、Treyner, et al.(2003)や松本(2013)らの知見と一致しており、ある程度一貫した結果であるといえる。松本(2013)はネガティブな内省をしやすい人は現状を客観視することが困難であることを明らかにしている。コロナ禍では人と接する機会が減少し、自分に向き合う時間が長くなった。坂本(1997)は一人で家にいる時や何もすることがない時に自己注目しやすく、成功した時や何か楽しいことがあった時などポジティブな状況で自己注目しにくい人は抑うつ得点が高いことを報告している。また、パンデミックについて反すうする大学生は、否定的な認知を持ちやすいことが報告されている(Hong et al., 2020)。コロナ禍で様々な活動が制限されることによってネガティブな内省をしやすい人は、平時よりも達成できなかった目標や失敗状況に注目しやすく、その結果抑うつが悪化してしまうと考えられる。

最後に本研究の課題について述べる。本研究の対象者は女子大学生であるため、男子大学生でも同様

の結果が得られるかは不明である。男子学生と女子学生ではメンタルヘルスへの影響が異なるという知見 (e.g., Browning et al., 2021) を踏まえ、性差についても検討する必要がある。次に、メンタルヘルスの予防の観点からその他の影響要因を検討する必要性である。本研究ではコロナ禍前からメンタルヘルスに影響を与える要因やコロナ禍においてメンタルヘルスに影響を与えると想定される要因について検討したが、Magson et al. (2021) らが調査した社会的つながりや対人関係など個人外要因についても検討する必要があるだろう。また、COVID-19 発生から3年目を迎えることを踏まえると緊急事態宣言解除後の感染拡大による反復的な自粛生活に関連する要因についても検討すべきである。さらに、本研究では2時点ともコロナ禍中に調査しているため、メンタルヘルスの変化はコロナ禍に特化したものとは断言できない。従って、今後は調査期間中に大学生が経験したライフイベントについても検討することで、大学生のメンタルヘルスの変化に影響する要因を明らかにすることができると思われる。

本研究では、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。今後は、対象者を拡大し、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ていくことで大学生のメンタルヘルス支援策を提案することが求められる。

引用文献

Browning, M. H. E. M., Larson, L. R., Sharaievska, I., Rigolon, A., McAnirlin, O., Mullenbach, L., Cloutier, S., Vu, T. M., Thomsen, J., Reigner, N., Metcalf, E. C., D'Antonio, A., Helbich, M., Bratman, G. N., & Alvarez, H. O. (2021). Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. *PLoS ONE*, 16, e0245327. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245327>

Chen, F., Zheng, D., Liu, J., Gong, Y., Guan, Z., & Lou, D. (2020). Depression and anxiety among adolescents during COVID-19: A cross-sectional study. *Brain, Behavior, and Immunity*, 88, 36-38. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.061>

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum

Associates.

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. <https://doi.org/10.1037/cbs0000215>

Friese, M., Frankenbach, J., Job, V., & Loschelder, D. D. (2017). Does self-control training improve self-control? A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 12, 1077-1099. <https://doi.org/10.1177/1745691617697076>

蓮井 千恵子・永田 俊明・北村 俊則 (2008). レジリエンスと罪責感——希死念慮の予測——心理臨床学研究, 25, 625-635.

Hawke, L. D., Barbic, S. P., Voineskos, A., Szatmari, P., Cleverley, K., Hayes, E., Relihan, J., Daley, M., Courtney, D., Cheung, A., Darnay, K., & 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. <https://doi.org/10.1177/0706743720940562>

Hmaza, C. A., Ewing, L., Heath, N. L., & Goldstein, A. L. (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. <https://doi.org/10.1037/cap0000255>

Hong, W., Liu, R. D., Ding, Y., Fu, X., Zhen, R., & Sheng, X. (2020). Social media exposure and college students' mental health during the outbreak of COVID-19: The mediating role of rumination and the moderating role of mindfulness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24, 282-287. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0387>

Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: A web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 288, 112954. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>

飯田 昭人・水野 君平・入江 智也・西村 貴之・川崎 直樹・齊藤 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に関する研究——北海道内の大学への調査結果から——北海道心理学研究, 43, 55. https://doi.org/10.20654/hps.43.0_55

石毛 みどり・無藤 隆 (2006). 中学生のレジリエンスとパーソナリティとの関連 パーソナリティ研究,

- 14, 266-280. <https://doi.org/10.2132/personality.14.266>
- 伊藤 拓(2004). 抑うつ心の心理的要因の共通要素としてのネガティブな反すう 心理学評論, 47, 438-452. https://doi.org/10.24602/sjpr.47.4_438
- 伊藤 拓・竹中 晃二・上里 一郎 (2001). うつ状態に關する心理的要因の検討——ネガティブな反すうと完全主義, メランコリー型性格, 帰属様式との比較—— 健康心理学研究, 14, 11-23. https://doi.org/10.11560/jahp.14.2_11
- 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, e0239696. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239696>
- 国立感染症研究所 (2021). 新型コロナウイルス感染症の直近の感染状況等 (2021年1月13日現在) 国立感染症研究所 Retrieved October 8, 2021, from <https://www.niid.go.jp/niid/ja/2019-ncov/10139-covid19-ab21th.html>
- 国立感染症研究所 (2022). 新型コロナウイルス感染症の直近の感染状況等 (2022年1月13日現在) 国立感染症研究所 Retrieved May 18, 2022, from <https://www.niid.go.jp/niid/ja/2019-ncov/10902-covid19-ab67th.html>
- 厚生労働省 (2021). データからわかる——新型コロナウイルス感染症情報—— 厚生労働省 Retrieved October 8, 2021, from <https://covid19.mhlw.go.jp/extensions/public/index.html>
- 沓澤 岳・尾崎 由佳(2019). セルフコントロールのトレーニング法の開発とその効果検証 実験社会心理学研究, 59, 37-45. <https://doi.org/10.2130/jjesp.1709>
- Machell, K. A., Disabato, D. J., & Kashdan, T. B. (2016). Buffering the negative impact of poverty on youth: The power of purpose in life. *Social Indicators Research*, 126, 845-861. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0917-6>
- 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. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01332-9>
- 松本 麻友子 (2008). 拡張版反応スタイル尺度の作成 パーソナリティ研究, 16, 209-219. <https://doi.org/10.2132/personality.16.209>
- 松本 麻友子(2013). 反すうとメタ・ムードおよび脱中心化が抑うつに及ぼす影響——大学生・専門学校生を対象として—— 応用心理学研究, 38, 211-221.
- 松本 麻友子(2021). コロナ禍におけるオンライン授業の学習時間が抑うつに及ぼす影響——セルフコントロールを調整変数として—— 日本心理学会第85回大会発表論文集, 205. https://doi.org/10.4992/pajpa.85.0_PP-059
- 松本 麻友子(2022). 新型コロナウイルス感染症拡大による大学生の学習および生活習慣の変化 神戸親和女子大学研究論叢, 55, 67-77.
- Midorikawa, H., Aiba, M., Lebowitz, A., Taguchi, T., Shiratori, Y., Ogawa, T., Takahashi, A., Takahashi, S., Nemoto, K., Arai, T., & Tachikawa, H. (2021). Confirming validity of The Fear of COVID-19 Scale in Japanese with a nationwide large-scale sample. *PLoS ONE*, 16, e0246840. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246840>
- Montoya, A. K., & Hayes, A. F. (2017). Two-condition within-participant statistical mediation analysis: A path-analytic framework. *Psychological Methods*, 22, 6-27. <https://doi.org/10.1037/met0000086>
- Montoya, A. K. (2019). Moderation analysis in two-instance repeated measures designs: Probing methods and multiple moderator models. *Behavior Research Methods*, 51, 61-82. <https://doi.org/10.3758/s13428-018-1088-6>
- 内閣府 (2021). 第3回新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識・行動の変化に関する調査 内閣府 Retrieved July 4, 2022, from https://www.5c.aog.jp/keizai2/wellbeing/covid/pdf/result3_covid.pdf
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 92-104. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.1.92>
- 小塩 真司・中谷 素之・金子 一史・長峰 伸治 (2002). ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性——精神的回復力尺度の作成—— カウンセリング研究, 35, 57-65.
- 尾崎 由佳・後藤 崇志・小林 麻衣・沓澤 岳(2016). セルフコントロール尺度短縮版の邦訳および信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 87, 144-154. <https://doi.org/10.4992/jjpsy.87.14222>
- Rapee, R. M., Oar, E. L., Johnco, C. J., Forbes, M. K., Fardouly, J., Magson, N. R., & Richardson, C. E. (2019). Adolescent development and risk for the onset of social-emotional disorders: A review and conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, 123, 103501. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.103501>

- <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.103501>
- Rosenfeld, D. L., Balcetis, E., Bastian, B., Berkman, E. T., Bosson, J. K., Brannon, T. N., Burrow, A. L., Cameron, C. D., Chen, S., Cook, J. E., Crandall, C., Davidai, S., Dhont, K., Eastwick, P. W., Gaither, S. E., Gangestad, S. W., Gilovich, T., Gray, K., Haines, E. L., ... Tomiyama A. J. (2022). Psychological science in the wake of COVID-19: Social, methodological, and metascientific considerations. *Perspectives on Psychological Science*, 17, 311-333. <https://doi.org/10.1177/1745691621999374>
- 齊藤 和貴・岡安 孝弘(2011). 大学生のレジリエンスがストレス過程と自尊感情に及ぼす影響 健康心理学研究, 24, 33-41. https://doi.org/10.11560/jahp.24.2_33
- 坂本 真士(1997). 自己注目と抑うつ の社会心理学 東京大学出版会
- Schwartz, J. A. J., & Koenig, L. J. (1996). Response styles and negative affect among adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 20, 13-36. <https://doi.org/10.1007/BF02229241>
- 島 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. <https://doi.org/10.11477/mf.1405203967>
- 鈴木 有美(2006). 大学生のレジリエンスと向社会的行動との関連——主観的ウェルビーイングを精神的健康の指標として—— 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要(心理発達科学), 53, 29-36. <https://doi.org/10.18999/nupsych.53.29>
- 太刀川 弘和・根本 清貴・田口 高也・高橋 あすみ・小川 貴史・白鳥 裕貴・高橋 晶(2020). 日本語版新型コロナウイルス恐怖尺度 筑波大学 災害・地域精神医学 <https://doi.10.13140/RG.2.2.32619.77605>
- 田中 千晶・兒玉 憲一(2010). レジリエンスと自尊感情、抑うつ症状、コーピング方略との関連 広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要, 9, 67-79. <http://doi.org/10.15027/31659>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, 271-324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 247-259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- 米田 龍大・織田 なおみ・米田 政葉・大友 芳恵(2021). COVID-19 流行下における保健医療福祉系学生の抑うつ傾向に関連する要因 北海道公衆衛生学雑誌, 34, 91-99.

(受稿: 2022.8.8; 受理: 2023.1.4)