

コロナ禍における女子大学生のストレスの実態とメンタルヘルスへの対応

中内 みさ[※]・日下 紀子[※]

Understanding the Stress and Mental Health Condition of Female University Students During COVID-19

Misa NAKAUCHI and Noriko KUSAKA

COVID-19 has changed the lives of Japanese university students. These changes greatly affect university students' physical and mental health. This study aims to investigate the stress and actual conditions among Notre Dame Seishin University students during the COVID-19 pandemic using a questionnaire to grasp their daily stress and to formulate suggestions to resolve and prevent such stress. We conducted the online questionnaire survey among 109 students. The contents of the survey included 4 items asking about their perceptions of COVID-19, 5 items asking about their physical and mental stress, and 10 items asking about their daily lives. Our students had high awareness of COVID-19 infection prevention. However, the scores of items asking about stress were high, and more than 20% of students were under high risk of stress. The scores related to "irritated feeling" and "self-blame" were higher than scores related to "angry feeling" and their "physical state". Students who had help-seeking attitudes were in a low stress status. In addition, they had developed attitudes to a "new normal" and eating breakfast, but they had disrupted lifestyle patterns such as sleep habits. We need to provide accurate information on COVID-19 and preventive and developmental psycho-educational support for students who are under a high risk of stress.

Keywords: COVID-19, Stress, Mental Health

目的

2020年1月15日に日本で新型コロナウイルス感染者が初めて確認されて以来、新型コロナウイルスは我々の生活を一変させた。4月7日には東京など7都道府県を

対象として、16日には全国を対象として緊急事態宣言が出された。緊急事態宣言は5月25日に解除されたが、その後も感染者は増減を繰り返しつつ、2022年7月12日にはオミクロン BA.5 株を主体にした感染拡大の第七波に入った。

キーワード：新型コロナウイルス感染症, ストレス, メンタルヘルス

※ 本学人間生活学部児童学科

大学においては、授業がオンラインあるいはハイブリッド方式で行われるようになり、入学式など行事は延期あるいは中止され、クラブ・サークル活動や友だち同士の会話などに自粛が求められた。このような学業面や大学生活の変化は、学生たちの身体面・精神面に大きな影響を及ぼしている。日本精神神経学会・日本児童青年精神医学会・日本災害医学会・日本総合病院精神医学会・日本トラウマティック・ストレス学会（2020）は、孤独感やカリキュラムの混乱、見通しの不透明さ等をあげて、新型コロナウイルス感染症によるメンタルヘルスへの影響を受けやすいハイリスク者に学生を含めている。

コロナ禍における大学生のストレスに関しては、2020年度の調査を中心にさまざまな研究が発表されている。名古屋大学（2020）は2020年4月に学部生・大学院生に「健康と生活に関する調査」を行っている。その結果、学部生の半数以上がストレスや不安を感じており、また学生の8割以上がストレスや不安がコロナ禍によるものだと回答した。山田（2020）は新型コロナウイルス感染予防のため1か月の自宅待機を学生がどう過ごしたかを1～4年生284名を対象に調査した。その結果、半数以上の学生は規則正しい生活を送っており、自主的に学習をしていた。しかし、「勉強する気にならなかった」と答えた学生が男性で17.2%、女性で10.0%いた。心理状態に関しては、概ね良好であったが、15～25%の学生は「何もやる気がなくなった」「寝つきが悪くなった」などの回答をした。宮地・中島（2020）の調査では、短期大学の学生92名中、約2割の学生に抑うつ症状が見られた。曾我部ら（2021）が新入生を中心に2,056名の大学生を対象に2020年5月～6月に行った調査では、夜型傾向の生活や身体活動の低下が明らかになった。

また、心理的ストレス反応尺度（SRS-18）で「無気力」「抑うつ・不安」が高く出現している。同時期に医学部1年生127名を対象にした西垣・藤村（2021）の調査では、ストレス反応結果のトータルはコロナ禍前2016年に新入生に行った調査結果と変化はなかったが、訴えの内容に変化が見られた。「なんとなく不安である」が有意に高く、「やる気が出ない」などの自覚症状や無気力反応が高く出た。鎌田（2022）は北海道を除く日本各地の大学生600名を対象に2020年上半期における大学生のストレスなどを調査している。その結果、半数以上が「思うように遊びに行けなかった」「友達に会えなかった」「イベントに参加できなかった」と回答していた。またいくつかの項目のストレス得点で性差が見られ、男性よりも女性においてストレス得点が高い傾向があった。十河（2021）は、女子大学生の1割が月経不順になるなどコロナ禍の自粛生活が学生の身体活動や精神状態に悪影響をもたらしていることを報告している。

兵庫県教育委員会は2020年7月から小・中・高・特別支援学校に心のケアアンケート調査を繰り返し行っている¹⁾が、2021年1月に行った3度目の調査で、ストレスを抱える児童生徒の割合が2020年7月の調査と大きく変化しなかったこと、イライラ感をもつ児童生徒がすべての校種で増加していること、ゲームやSNSなどの1日のネット時間が小学校と高校で増加していることを明らかにしている（兵庫県教育委員会、2021）。石川（2022）は2020年10月と2021年6月に調査を行った。その結果、コロナ禍における不安感やストレスに関して、「学業成績不安」「学内対人不安」「大学帰属感」「体調不安」「生活経済不安」「授業不安」「生活制限ストレス」の7因子が抽出された。調査年度で比較すると、2021年度の方が2020年度より「学業成績不安」

「体調不安」「生活制限ストレス」が高かった。石川（2022）は、調査の時期（月）の条件を考慮する必要があるが、オンラインの長期化などが長引く中でストレスが高まってきたのではないかと推察している。これらのことから、「コロナ感染者が少なくなった」「オンライン授業が対面授業になった」「行動制限が緩和した」からといって、学生のストレスが軽減するわけではないといえる。コロナ禍当初のような危機感がなくなった現在こそ、学生のケアが大切なのではないだろうか。

本研究の第一の目的は、新型コロナウイルス感染者発生から1年以上オンラインあるいはハイブリッド式を主体にした授業を続けているノートルダム清心女子大学の学生のストレスや生活状況を調査することである。第二の目的は、調査結果を基に、どのレベルにどのような支援を大学は提供できるかを検討することである。富永（2020）は、阪神・淡路大震災後、兵庫県で使用された「こころとからだの健康アンケート」（兵庫県立教育研修所心の教育総合センター，2004）を基に「こころと身体のチェックリスト」を作成して公開した。その後も、コロナ禍での子どものストレス、コロナ、ストレス・マネジメントに関する授業案などを積極的に発信し続けている。「こころと身体のチェックリスト」は質問項目が少なく、小学生～大学生まで幅広い対象で手軽に使えて、分量・内容とも侵襲性はない。また、このチェックリストはストレスにいかに対応するか、いかに支援するかというストレス・マネジメントの観点から作成されている。したがって、本研究では「こころと身体のチェックリスト」を使用して調査を行う。このチェックリストは19項目からなり、新型コロナウイルスに関する知識やコロナ禍の生活におけるストレスを尋ねている。学生の状況や支援が必要なレベ

ルを明らかにすることで、「新型コロナウイルスに関する知識」「日常生活」「ストレス」などどのレベルに焦点を当てた支援が必要になるかが明らかになり、学生のメンタルヘルス支援の一助となると考える。

方法

調査概要

2021年11月下旬から12月上旬に、Google Formを用いたアンケート調査を行った。Web上の書面でノートルダム清心女子大学の全学生を対象に調査への回答協力を依頼した。調査依頼書には研究目的、調査内容、研究方法、倫理的配慮、GoogleFormのURLを記載した。データ提供に承諾を得た学生112名の内、記入漏れを除く109名（平均年齢19.58歳）を分析対象とした。

調査内容

アンケート調査用紙は計23項目から構成されている。

フェイス項目は4項目である。「研究への協力の承認」および「学科」「学年」「年齢」を問う。

「こころと身体のチェックリスト（大学生版）」（富永，2020）は計19項目からなる。「新型コロナウイルス感染症への理解」尺度4項目は「0 全く知らない」から「5 すごく知っている」の6件法で回答を求める。得点が高いほど、コロナに関する知識をもっている。「ストレス反応」尺度は5項目で、直近1週間の状況を尋ね「0 ない」から「3 非常にある」まで4件法で回答を求める。得点が高いほどストレスが高い。7点以上はハイリスクとされる。「毎日の生活について」尺度は「ゲーム・SNSの使用時間について」の項目を含む10項目から構成されている。直近1週間の新型コロナウイルス感染予防やストレス対応を

尋ねるもので項目10「手洗いは石鹸で指の間や手首まで洗う正しい手洗いをしていいる」～項目18「運動を適度に行っている」までは「1 当てはまらない」から「5 当てはまる」の5件法で回答を求めている。得点が高いほどストレスに対して適切な行動をしている。項目19「ゲーム・SNS・動画などネットを使っている時間は1日あたり、どれくらいですか？」のみ「1 していない」～「5 4時間以上」の5件法で回答を求めている。得点が高いほど、ゲームやSNSなどネットを使用する時間が長い。

アンケートの最後には自由記述欄を設け、相談を求める学生がいた場合、連絡がとれるように計らった。

倫理的配慮

依頼文書に、調査協力をしないことで不利益は生じないこと、氏名を問わないこと、

結果はデータとして統計的に処理することで個人情報漏れがないこと、調査協力は強制でなく自由意思であることなどを明記した。アンケートの最初に、研究協力を問う項目をつくり、その項目にチェックすることで研究に同意したとみなした。個人情報保護の観点から十分な倫理配慮を行い、研究前に学内の「ヒトを対象とする研究」に関する研究倫理審査委員会の許可を得た。

結果

対象

対象者の学科と学年を表1に示す。

尺度得点の平均値と標準偏差

109名の平均得点 (M) と標準偏差 (SD) は、「新型コロナウイルス感染症への理解」が $M = 14.36$, $SD = 2.57$ 、「ストレス反応」が $M = 4.39$, $SD = 3.25$ 、「毎日の生活について」の項目10～18が $M = 30.74$ 、

表1 対象者の属性

学科 学年	英語英文	日本語日本 文学	現代社会	小計	人間生活	児童	食品栄養	小計	計	%
1	11	13	8	32	11	9	10	30	62	56.88
2	5	3	5	13	0	1	2	3	16	14.68
3	5	4	1	10	4	4	3	11	21	19.27
4	2	0	1	3	1	3	3	7	10	9.17
計	23	20	15	58	16	17	18	51	109	100.00
%	21.10	18.35	13.76	53.21	14.68	15.60	16.51	46.79		

表2 「新型コロナウイルス感染症への理解」尺度各項目の回答

項目	M	SD	全く知らない	知らない	どちらかといえば知らない	どちらかというくらい知っている	知っている	すぐ知っている
			0	1	2	3	4	5
1 コロナウイルスとはなにかを知っていますか？	3.91	0.67	0	0	3	21	68	17
			人数計 (%)			106(97.25)		
2 コロナウイルスが、自分や家族にうつらないために、どうしたらよいか知っていますか？	4.10	0.69	0	1	0	15	64	29
			人数計 (%)			108(99.08)		
3 コロナウイルスが、自分や家族にうつったとき、どうしたらよいか知っていますか？	3.33	0.99	0	4	18	36	40	11
			人数計 (%)			87(79.82)		
4 感染した(うつった)人のことを悪く言うことが、感染を広げてしまうことになることを知っていますか？	3.02	1.49	7	15	15	21	34	17
			人数計 (%)			72(66.06)		

$SD=5.69$ 、項目 19 が $M = 3.92$ 、 $SD = 0.85$ であった。自由記述欄への記載はなかった。

富永 (2020) は、「ストレス反応」尺度得点に関して、熊本地震後のデータから算出した得点の高位 10% であった 5 以上を高ストレスとしている。今回の調査では 4.39 という平均得点が出ており、全体的にストレス反応が高いことが注目される。

小項目別回答

(1) 「新型コロナウイルス感染症への理解」尺度

新型コロナウイルス感染症に関する理解を問う尺度の各項目の回答を表 2 に示す。「新型コロナウイルスとは何かを知っていますか?」「コロナウイルスが、自分や家族にうつらないために、どうしたらよいか知っていますか?」の 2 項目は 97% 以上が理解していた。一方、感染した場合の対応やコロナ感染者への偏見が新たな感染を招く「第 3 の“感染症”」は 20~30% 以上の学生が「全く知らない」「知らない」「どちらかといえば知らない」と回答しており、他の項目と比べて「知らない」と答える者の割合が高かった。

(2) 「ストレス反応」尺度

ストレス反応を問う尺度の各項目の回答を表 3 に示す。

「怖くて落ち着かない」を除き、ストレス反応が「少しある」「かなりある」「非常にある」と答える者の割合が高い。特に「自責」は 80% 近く、「体の不調」「イライラ感」は約 70% と「ある」と答える者の割合が高いことが注目される。

(3) 「毎日の生活について」尺度

日常生活を問う尺度の項目 10~18 の回答を表 4 に、項目 19 の回答を表 5 に示す。

「手洗い」「咳エチケット」など“新しい生活様式”や朝食摂取は実行できている学生が多い一方、時間の使い方や運動習慣に関しては問題のある学生が多いことが明らかになった。「自分の気持ちがリラックスする方法を知っていて、実際にやっている」「困ったことがあったとき、人に助けを求める」といったストレス・コーピングに関しては、過半数の学生が「少し当てはまる」「当てはまる」と答えていた。ゲームや SNS などのネット時間に関しては、「していない」と答えた学生が 0 であった。4 時間以上の学生が約 30% いた。

表3 「ストレス反応」尺度各項目の回答

項目	M	SD	ない	少しある (1~2日)	かなりある (3~5日)	非常にある
			0	1	2	3
5 なかなか、眠れないことがある	0.73	0.85	52	39	13	5
	人数計 (%)		47.71	57(52.29)		
6 むしゃくしゃしたり、イライラしたり、かっとしたりする	0.93	0.84	36	51	16	6
	人数計 (%)		33.03	73 (66.97)		
7 怖くて落ち着かない	0.49	0.83	76	17	12	4
	人数計 (%)		69.72	33(30.28)		
8 自分が悪い (悪かった) と責めてしまうことがある	1.28	0.94	22	50	22	15
	人数計 (%)		20.18	87(79.82)		
9 頭やお腹が痛かったり、体の調子が悪かったりする	0.97	0.92	39	42	20	8
	人数計 (%)		35.78	70(64.22)		

表4 「毎日の生活について」尺度項目10~18の回答

項目	M	SD	当てはまら かなり当て どちらで 少し当て 当てはま				
			ない	はまらない	もない	はまる	る
			1	2	3	4	5
10 手洗いは石鹸で指の間や手首まで洗う正しい手洗いをしている	3.92	1.05	0	17	13	41	38
			人数計 (%)		17(15.60)	13(11.92)	79(72.48)
11 せき(咳) エチケットを守っている	4.81	0.42	0	0	1	19	89
			人数計 (%)		0(0)	1(0.92)	108(99.08)
12 朝食を食べている	4.25	1.15	3	13	4	23	66
			人数計 (%)		16(14.68)	4(3.67)	89(81.65%)
13 就寝時刻や起床時刻が決まっている	2.69	1.35	25	35	8	31	10
			人数計 (%)		60(55.05)	8(7.34)	41(37.61)
14 宿題や勉強をする時間を決めてやっている	2.36	1.27	36	31	14	23	5
			人数計 (%)		67(61.47)	14(12.84)	28(25.69)
15 自分の気持ちがリラックスする方法を知っていて、実際にやっている	3.65	1.09	3	15	27	36	28
			人数計 (%)		18(16.51)	27(24.77)	64(58.72)
16 ゲームや趣味の時間については約束事やルールを作り、それを守っている	2.63	1.27	24	33	21	21	10
			人数計 (%)		57(52.29)	21(19.27)	31(28.44)
17 困ったことがあったとき、人に助けを求める	3.73	1.08	4	14	15	50	26
			人数計 (%)		18(16.51)	15(13.76)	76(69.73)
18 運動を速度にしている	2.71	1.17	14	44	19	24	8
			人数計 (%)		58(53.21)	19(17.43)	32(29.36)

表5 「毎日の生活について」尺度項目19の回答

項目	M	SD	していない 1時間以内 1~3時間 3~4時間 4時間以上				
			1	2	3	4	5
19 ゲーム・SNS・動画などネットを使っている時間は1日あたり、どのくらいですか？	1.08	6.07	0	3	35	39	32
		%	0	2.75	32.11	35.78	29.36

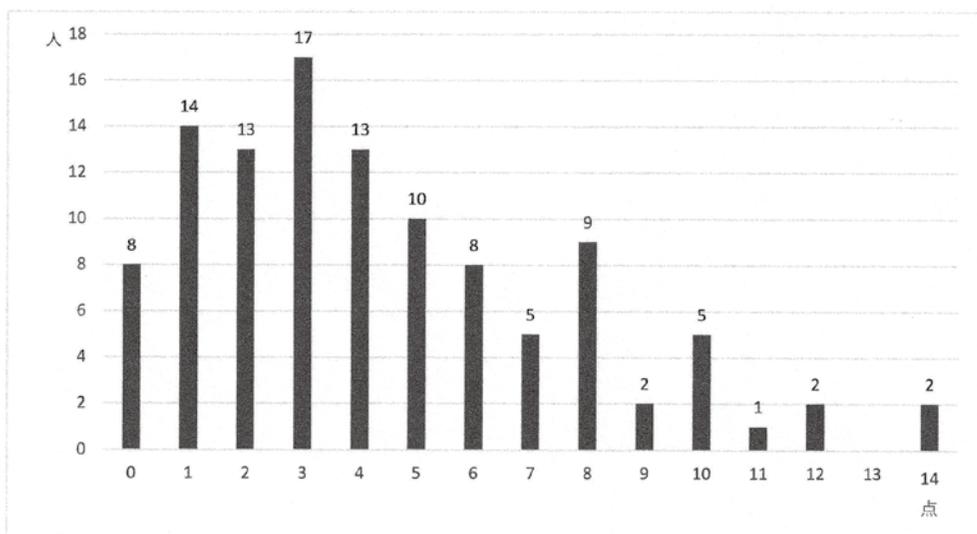


図1 「ストレス反応」尺度得点の分布状況

「ストレス反応」尺度得点に関して

(1) 「ストレス反応」尺度得点の分布状況

「ストレス反応」尺度得点の分布状況を図1に示す。5点・6点は要注意、7点以上はハイリスクであるとされる。対象者の16.51%に当たる18名が要注意、26名(23.85%)がハイリスクの状況にあった。

(2) 「ストレス反応」尺度得点とストレス・コーピング、運動習慣および1日のネット利用時間との関連

「ストレス反応」尺度得点とストレス・コーピングとの関連を図2-3、運動習慣との関連を図4、ゲーム・SNSの1日利用時間との関連を図5に示す。なお、図中の横線はストレス反応尺度得点の平均値である。

自分なりのリラックス方法を知って実践していたり困ったとき人に助けを求めるストレス・コーピングをもっている者ほど、ストレス反応が低い。また、適度な運動習慣をもっている者もストレス反応が低かった。ゲームやSNSなどのネット時間が1日4時間以上の者はストレス反応が高く、1～3時間の者はストレス反応が低かった。

考察

対象者は1年生と2年生がコロナ禍の中で入学、3年生と4年生がコロナ禍前に入学している。学科、学年に偏りがあったため、ストレス反応等の比較はできなかった。

新型コロナウイルス感染症への理解

全体的に学生たちはコロナに関してよく理解していた。2020年1月に日本で最初の感染者が報告されて以来、新型コロナウイルスに関する報道を目にしない日はない。知人や友人が感染者あるいは濃厚感染者になったり、居住地や学校でクラスターが発生したりするなどの直接的・間接的

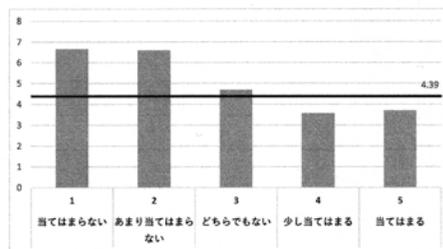


図2 自分の気持ちがリラックスする方法を知っていて、実際にやっている

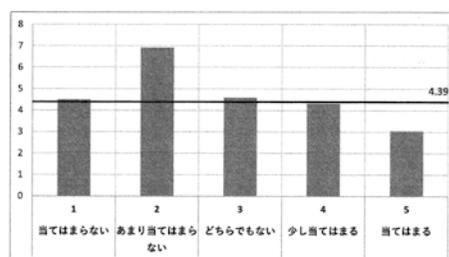


図3 困ったことがあったとき、人に助けを求める

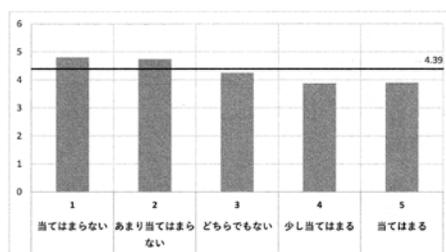


図4 運動を過度にしている

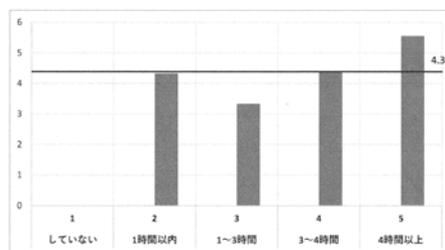


図5 ゲーム・SNS・動画などネットを使っている時間

験が、新型コロナウイルスへの理解を高めていると考えられる。特に感染予防に関しては「知っている」と答える者の割合が高く、咳エチケットなど“新しい生活様式”も実践できる学生が多い。それと比べると、実際に感染した場合の対応に自信をもつ学生の割合はやや低い。

「災害発生時に適切な行動をとり生き抜いていくことができるという自信」を災害効力感という（元吉, 2019）。まだまだ続くと思われるコロナ禍で災害効力感を身につけていくことが大切になってくると思われる。

項目4「感染者への中傷・非難が感染を拡大する」に関して「どちらかという知っている」「知っている」「すごく知っている」と答えた学生が全体の70%を切っている。WHOは2020年2月24日に「中傷差別がコロナを広げ、PTSDなどのリスクを高める」と発信している。また、日本赤十字社新型コロナウイルス感染症対策本部（2020 a, b）は感染者を責める気持ち、避けたい気持ちが、体調不良を隠し感染が広がるという悪循環に陥るといった感染者への差別・偏見に基づくメカニズムについて説明している。これらのメッセージは新型コロナウイルス感染を防ぐ意味でも重要な役割を担っている。富永（2021）が2021年1月に20～69歳1,800名を対象に行った調査では「陽性とわかってでも誹謗中傷を受けるくらいなら、体調が悪くても黙って登校や出勤した方がいいと思う」と答える者が50代に比べ、20代の若い世代に多かった。学生が感染者への誹謗・中傷の加害者にも被害者にもなることを避けるためには、「病気」「不安」「差別」という新型コロナウイルス感染症の「3つの顔」（日本赤十字社新型コロナウイルス感染症対策本部, 2020 a）を知っておく必要がある。

ストレスと日常生活の状況

本調査に使用した「こころと身体のチェックリスト」（富永, 2020）を使って、2020年7月に兵庫県が小・中・高校を対象に行ったアンケート調査では、ストレス反応尺度得点の平均は小学校低学年3.6、高学年3.0、中学校2.9、高校2.8であり（兵庫県教育委員会, 2020）、各項目の回答分布は東日本大震災6か月後に匹敵するストレス状況であった（富永, 2022）。それに比して本調査におけるストレス反応尺度得点の平均は4.39と非常に高い。人数分布を見ると、4点以下の者が65名（59.63%）であり、2/3近くの学生は問題がない。5点以上の高ストレスの者44名の内、26名が7点以上のハイリスク者で全体の2割以上を占めており、このハイリスク者の多さが全体のストレス反応尺度得点を高くしていると考えられた。さらに、各項目の回答分布をみると、すべての項目で東日本大震災6か月後の尺度得点を上回っており、多くの学生に過覚醒、恐怖、自責、体調不調といった反応が出ていることが明らかになった。伊藤・栗本・白水（2021）は富永（2020）の「こころと身体のストレスチェック」を参考にチェックリストを作成して調査した。その結果、「不安いらいら」「無気力」「身体不調」の3因子が抽出された。1年生は大学生活への不安が強いが心身への影響を及ぼすほどのケースは多くない一方、コロナ禍以前の大学生活を経験している2～4年生は大学に行けないことで意欲の低下が見られた（伊藤・栗本・白水, 2021）。本調査においては学年差を出すことができなかったが、全体として特にイライラ感と自責が強く、怒りを自分自身に向けるなどストレスを自分一人で抱え込んでしまう反応が多かった。遠藤ら（2022）はコロナ禍が学生のストレスや生活習慣に影響を及ぼしていることを明らかにしている。本調査

においては、こうしたストレスの高さがコロナ禍のみに帰属するの否かは比較データがないので不明である。対象の学生はもともとストレスが高かったのかもしれないし、心理的鋭敏さやストレスに対する脆弱性をもっていたのかもしれない。しかし、オンライン授業による大量の課題などの情報処理の問題（橋本，2021）や見通しの不透明さ（日本精神神経学会・日本児童青年精神医学会・日本災害医学会・日本総合病院精神医学会・日本トラウマティック・ストレス学会，2020）など、学生はコロナ禍の影響を直接的・間接的に受けている。ストレス反応がリスク域にある学生たちに緊急に危機介入する必要がある。

日常生活においては、朝食摂取状況は良好であった。この結果は、蓮池ら（2022）や遠藤ら（2022）の調査とは異なる結果であった。フェイス項目に学生の居住地を問う項目はないが、本学の学生は自宅通学生が大半を占めており、もともと朝食摂取状況が良好であることが理由として考えられる。一方、就寝・起床時刻などの生活リズムに関しては「時間が決まっていない」と回答する者が半数を占めていた。4年生の女子大学生を対象とした富田ら（2022）の調査では、約30%の学生が「睡眠状態が不規則である」と回答している。小澤・五味（2022）が看護学部の学生を対象に行った調査では、生活リズムや睡眠リズムが変化したと感じる学生の割合が高かった。コロナ禍での睡眠リズムの変化と睡眠状態の悪化、睡眠リズムと精神状態およびストレスと精神状態の関連性が示唆されており、小澤・五味（2022）はコロナ禍で生活リズムを整える意義を強調している。また、本調査では「運動を適度に行っているか」という質問に対して半数以上の学生が「当てはまらない」「あまり当てはまらない」と回答していた。この結果は、広島大学（2020）

と同様の結果であった。遠藤ら（2022）は健康面、体力の維持・増進の面から身体活動量を維持する大切さを述べているが、適切な運動はストレス・コーピングの一つでもある。本調査では、適度な運動をしている者はストレス反応得点がやや低かった。

ストレス・コーピングに関しては、リラクセスする方法を知らなかったり人に助けを求めたりすることができない学生が2割近くいた。ストレス反応との関連で見ると、「自分の気持ちがりラクセスする方法を知っていて、実際にやっている」「困ったことがあったとき人に助けを求める」に「少し当てはまる」「当てはまる」と回答した者はストレス反応得点が低く、兵庫県教育委員会（2020）の7月の調査と同様の結果となった。特に援助要請（困ったときに人に助けを求める）に関しては、「当てはまる」と回答した者は1点以上ストレス反応尺度得点が低かった。橋本（2021）は、コロナ禍などストレスが多い状況下では、安易に援助要請をしてはならないと認知されると、不安なことや悩みがあっても援助要請できないという葛藤状況に陥りやすく抑うつが高まりやすいことを指摘している。また、佐々木（2020）は、コロナ禍において自分で解決しようとするよりも他者に頼って解決しようとするほど充実感が高まると示唆している。「困ったときや辛いときには援助を求めて良いんだよ」「この状況で困ったりしんどいと思ったりすることは当たり前」というメッセージを学生に送り続けることが必要であると思われる。

1日のゲームやSNSなどのネット使用時間に関しては、3時間以上の者が60%を超えており、4時間以上が30%以上を占めていた。ストレス反応との関連で見ると、兵庫県教育委員会（2020）の7月の結果と同様、ネット使用時間が1日4時間超える

者はストレス反応得点が高かった。ネット使用は趣味でもあろうが、コロナ禍ではストレスや孤独感の解消といった役割もあると推察される。一方的に「ネットを使いすぎてはいけない」と警告するのではなく、その根底にあるものに目を向ける必要がある。その上で学生へのストレス・マネジメント教育の重要性が示唆された。

対応

コロナ禍で学生たちは、就学面では対面コミュニケーションの非言語的要素や自分に向けられる話し手との視線の一致などを、生活面では「キャンパス」という居場所や親密な人間関係などを失った（高石, 2022）。制限がある中でも学生の学習権や大学生活ができるだけ失われないように、大学は情報を発信し続けていくことが必要である（西川, 2020）。このことに関しては、ノートルダム清心女子大学は、Nサポやmanabaを通じて、学生や教職員に授業や出席扱い制度、関係者の感染状況の確認などを積極的に発信している。

その上で、本調査の結果から、以下のような対応が必要ではないかと考える。

第一に、新型コロナウイルス感染症の正しい知識に関して発信することである。教室やラウンジの席の印あるいは昼食時間などの放送など感染予防の注意喚起はなされている。しかし、「中傷などが感染拡大を招く」「感染したらどうすればよいか」に関しては十分に情報を提供していない印象がある。また、学生も感染予防に関してよりも感染症に関する知識・実践が弱いようである。特に、「感染したらどうすればよいか」を知ることは災害自己効力感を身につけることでもある。元吉（2020）は、新型コロナウイルスの感染不安は男性より女性が高いが、女性では災害自己効力感が感染不安を軽減し、抑鬱や不安、怒りや、無

気力などを低減していると述べている。手指消毒や咳エチケットといった“新しい生活様式”実践率の高さは学生の意識の高さと共に、感染不安の高さともいえる。過度の感染不安は、登校を躊躇ったり、人とのかわりや接触を必要以上に警戒したりすることにもつながる。また、北山・荻本（2021）は接触を過度に罪悪視することが加害不安を高めたり差別や排除的言動が増加したりする可能性があると呼びかけている。今後も続くコロナ禍の中で、新型コロナウイルス感染症に関して、正しい知識と実践力を養うことが必要である。

第二に、予防的・開発的対応が必要である。これは不規則な生活の改善指導をも含む。睡眠不足や運動不足はストレスを高める。橋本（2021）は入学式中止などのライフイベントよりもむしろ不規則な生活などのデイリーハラスルズの方がストレス反応を促進していることを明らかにしている。遠藤ら（2022）は、コロナ禍によって変化した生活習慣は緊急宣言解除後も継続される傾向があることを示唆している。したがって、対面授業が主体になっても生活リズムを元に戻せない学生がいるということ意識しておく必要がある。いかに自分の生活リズムを整えていくかは学生自身の課題であるが、睡眠や運動不足の改善に気軽に利用できるアプリを紹介したりするなどの働きかけが必要だと思われる。また、自分のストレスを知り、イメージ呼吸法や漸進性弛緩法などのようなりラクゼーションや適切なストレス・コーピングを学ぶストレス・マネジメント教育が大切である。コロナ禍によるストレスは、サポートやコーピングの効果がほぼ示されず、コーピングがあまり役立っていない可能性がある（橋本, 2021；住岡・和泉, 2021）。しかし、コロナ禍に限らず、自分のストレスを自分でコントロールできることは社会の中で生

きていく上で重要である。自分なりのリラックス方法を知って実践できることや、悩みなどを一人で抱え込まずに人に相談できることはストレスの軽減につながっている。大学祭や長期休業中など授業がない日時を利用して全学の希望者を対象にストレス・マネジメントのワークショップを開くなどの心理教育の提供、学業面や実習などに対する悩みに継続的に学科の先輩や大学院生がアドバイスやサポートをするピア・サポート体制づくりなどが求められる。

第三に、ハイリスクの学生への対応である。スクリーニングやサポート体制・相談体制の強化があげられる。入学当初から、日常生活状況や大学生活で不安に思うことをリサーチしたり心理アセスメントなどで学生の精神的状況を把握したりして、ハイリスクの可能性などを予測し重点的にサポートしておくことも必要なのではないだろうか。直面しやすい問題は学年などによって異なり（名古屋大学, 2020; 橋本, 2021; 石川, 2022; 高石, 2022）、ストレスは個人個人で受けとめ方や対応が違う（松本・太田, 2021）。対面授業に戻ったことを喜ぶ学生がいる一方で、遠隔授業を続けたいと望む学生や大学に来ることに不安・恐れを抱く学生がいる。今の時期は鬱の回復期に似て、自粛から出て頑張り始めようとするリスク期でもある（高石, 2022）。オンライン面接なども導入し、個々の学生の援助要請のニーズに応じていく必要がある。それと共に、大学生・大学院生のピア・サポーターが運営する「ほっとカフェ」のような大学における学生の居場所づくりやコロナ禍の不確かさ・あいまいさに耐える「ネガティブ・ケイパビリティ」(帯木, 2017)を育てるような心理教育など予防的対応も必要である。対面が難しい学生であっても利用できるようなメタバースの利用も有効ではないだろうか。

今回の調査では、回答者の偏りがあったため、学年や学科で比較できず、全体的なサポートの可能性をとり上げた。匿名の調査なので単純に比較できないが、今後も継続的に調査を行い、学生の状況とニーズを把握していく必要がある。

註

- 1) 兵庫県教育委員会は2020年7月、9月、2021年1月に調査を行っている。特別支援学校は2回目以降、対象となっている。

引用文献

- 遠藤隆志・鈴木瑛貴・窪谷珠江・馬場彩果 (2022) コロナ禍が大学生の身体活動ならびに生活習慣に与える影響- 2020年4月の緊急事態宣言前後の調査-. 植草学園大学研究紀要, 14, 37-43.
- 帯木蓬生(2017)ネガティブケイパビリティ- 答えのない事態に耐える力, 朝日新聞出版社
- 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. 人文論集, 71(2), 15-34.
- 蓮池光人・原良昭・吉村弥須子・村上生美・白井文恵・小西由起子・青木元邦・萩原俊男 (2022) COVID-19 パンデミックがもたらした看護大学生・卒業生の意識と行動変容に関する研究. 森ノ宮医療大学紀要, 26, 23-37.
- 広島大学 (2020) コロナ禍における学生生活に関するアンケート結果と本学の対応について. <https://momiji.hiroshima-u.ac.jp/momiji-top/information/topics/43aa6bd8ba26698ecf53959925fea4c7care3709.pdf> (2022.08.19)
- 兵庫県立教育研修所心の教育総合センター (2004) 学校のストレスマネジメント研究.

- 邦栄堂.
- 兵庫県教育委員会 (2020) 0917 記者発表資料- 4. <https://www2.hyogo-c.ed.jp/weblog2/board-bo/wp-content/uploads/2020/09/09171kisyahappyousiryou-4.pdf>. (2022.09.09)
- 兵庫県教育委員会 (2021) 新型コロナウイルス感染症の影響に関する心のケアアンケート 第3回調査結果. <https://www2.hyogo-c.ed.jp/weblog2/board-bo/press/2021/3/18> (2022.09.09)
- 石川悦子 (2022) コロナ禍における大学生の学生生活に対する不安感とストレス. *こども教育宝仙大学紀要*, 13, 13-20.
- 伊藤美奈子・栗本美百合・白水倫生 (2021) コロナ禍における大学生のストレスと大学生活への意識. *人間文化総合科学研究科年報*, 36, 25 - 37.
- 鎌田晶子 (2022) 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. *生活科学研究*, 44, 67-71.
- 北山修・荻本快 (2021) コロナと日本人の心-神話的思考をこえて-. *精神療法*, 47(2), 150-155.
- 松本麻希・太田秀樹 (2021) 新型コロナウイルス (COVID-19) とメンタルヘルスに関する一考察-感染拡大に伴うストレスとパーソナリティ特性からの検討-. *西九州大学子ども学部紀要*, (12), 12-23.
- 宮地博子・中島里美 (2020) コロナ禍における本学学生の運動習慣とストレスの実態把握. *東北女子短期大学紀要*, (59), 74-80.
- 元吉忠寛 (2019) 災害自己効力感尺度の開発. *社会安全学研究*, 9, 103-117.
- 元吉忠寛 (2020) 新型コロナウイルス感染症による人々への心理的影響. *社会安全学研究*, 11, 97-108.
- 名古屋大学 (2020) 「健康と生活に関するアンケート」結果 (第一報: 学部学生・大学院生対象) <https://www.htc.nagoya-u.ac.jp/healthq200507/> (2022.09.02)
- 日本精神神経学会・日本児童青年精神医学会・日本災害医学会・日本総合病院精神医学会・日本トラウマティック・ストレス学会 (2020) 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 流行下におけるメンタルヘルス対策指針第1版. https://www.jspn.or.jp/uploads/uploads/files/activity/COVID-19_20200625.pdf (2022.06.08)
- 日本赤十字社新型コロナウイルス感染症対策本部 (2020 a) 新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう~負のスパイラルを断ち切るために. <https://www.jrc.or.jp/saigai/news/pdf/211841aef10ec4c3614a0f659d2f1e2037c5268c.pdf> (2021.08.04)
- 日本赤十字社新型コロナウイルス感染症対策本部 (2020 b) ウイルスの次にやってくるもの. <https://www.youtube.com/watch?v=rbNuikVDrN4> (2021.08.04)
- 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, 15-32.
- 西川龍一 (2020) 新型コロナ 苦悩する大学と学生は (時論公論). <https://www.nhk.or.jp/kaisetsu-blog/100/428098.html> (2021.12.23)
- 小澤萌・五味千帆 (2022) コロナ禍の自粛生活における A 大学看護学部生の生活リズム・睡眠リズムと睡眠状態・精神状態の実態. *創価大学看護学部紀要*, 7, 1-10.
- 佐々木典彰 (2020) コロナ禍における短大生のストレス状況 コーピングとバーンアウトに注目して. *東北女子短期大学紀要*, (59), 19-24.
- 曾我部晋哉・山崎俊輔・桂豊・水澤克子・

- 伊東浩司・吉本忠弘・鶴木千加子 (2021) 外出自粛期間中における新入生の身体活動量及び心理的ストレス反応について. スポーツ・健康科学教育研究センター紀要, 23, 29-37.
- 十河直太 (2021) コロナ禍における大学生の身体活動量およびこころの実態調査. 環太平洋大学研究紀要, 18, 221-225.
- 住岡恭子・和泉里佳 (2021) 新型コロナウイルス感染状況下における大学生の主観的なストレス. 岡山大学大学院社会文化科学研究科紀要, (52), 11-27.
- 高石恭子 (2022) 学生相談におけるコロナ禍の面接経験から-遠隔相談とイメージ体験をめぐって. 2022年度第1回日本箱庭療法学会全国研修会全体会. 2022.07.17. (オンライン)
- 富永良喜 (2020) Covid-19 心のサポート (15) 中学・高校・大学生用授業案&ワークシート 日赤3つの感染症を中心に ストレスマネジメントとトラウマ ver.2. <http://traumaticsstress.cocolog-nifty.com/ver02/2020/04/post-23f847.html> (2021.08.03)
- 富永良喜 (2021) ストレスマネジメントとトラウマ ver.02. 2021年1月. <http://traumaticsstress.cocolog-nifty.com/ver02/2021/01/index.html> (2022.08.09)
- 富永良喜 (2022) 「コロナ禍の保健教育」～コロナ感染症の正しい理解とストレスケア～に. <https://dmzcms.hyogo-c.ed.jp/koyanosato-sn/NC3/wysiwyg/file/download/1/449> (2022.06.08)
- 富田知里・等々力陽子・太田一樹・尾形真規子・澤田めぐみ・田中寛・和田涼子・峯木眞知子 (2022) 新型コロナウイルス感染症流行下において外出自粛要請に従っていた女子大学生の朝食摂取状況・栄養素等摂取量・自覚症状の変化. 東京家政大学研究紀要, 62(2), 43-50.
- 山田一之 (2020) 失われた1か月-学生は自宅待機をどのように過ごしたか?- 環境と経営: 静岡産業大学論集, 26(2), 93-101.
- World Health Organization (2020) Social stigma associated with COVID-19. <https://www.who.int/publications/i/item/social-stigma-associated-with-covid-19> (2021.08.17)

謝辞

アンケート調査にご協力くださいました学生の皆様に心より感謝申し上げます。