

# コロナ禍による大学生のストレスと大学生活への意識

伊藤美奈子<sup>1)</sup>

栗本美百合<sup>2)</sup>

白水 倫生<sup>3)</sup>

## 問題と目的

世界的な惨事をもたらしたコロナ禍は、緊急事態宣言が全国に発令されるなど未曾有の事態となった。2020年2月には、日本でも新型コロナウイルスの感染が拡大し始め、教育現場でも、2020年2月28日に文部科学省から小学校等の一斉臨時休業の要請という一大事となった（元文科初第 1585 号 文部科学事務次官通知）。卒業式や入学式を含む3か月の休校の後、小・中・高等学校は、文部科学省からの指示により徐々に学校再開に向けての段階を踏んだ取り組みが進められてきた。6月には対面授業が徐々に開始され、2020年9月現在、ほとんどの学校がコロナ対策を講じながらも通常の授業を行っている。

一方、大学等の教育機関は、2019年度後期の授業が終わり、2020年度前期授業とのはざままで緊急事態宣言が発令される中、多くの大学が4月からの授業の開始を遅らせ、対応を模索することとなった。5月12日の文部科学省が行った調査では、授業の開始を遅らせた大学は、国立大学 78 校（90.7%）、公立大学 87 校（82.9%）、私立大学 715 校（87.0%）、高等専門学校 50 校（87.7%）、全体で930 校（86.9%）に上る。さらに多くの大学が、大学への入構を禁止する中、遠隔での授業を開始した。同日の文部科学省の調査では、「多様なメディアの高度な利用などを通じて、遠隔授業については、ほぼ全て（96.6%）の大学等で実施又は検討する方針となっている」と報告された。その後も、感染者が全国規模で再び増え続けるという事態を受け、大学では通常の対面授業の実施を見合わせる大学が大部分であった。文部科学省の2020年7月1日の調査では、全部または一部の授業を遠隔によって実施していると報告のあった大学等において、全面的な対面授業を開始する予定時期については、約6割が「検討中」と答えている。残りの約3割が「9月以後の時期」とし、「7月中または8月中に開始する」と答えた大学等は1割未満であった。若年層にも感染の広がりが続く中、2020年9月の時点では全面的な対面授業のめどが立っていない大学も少なくない。

前述のように、大学において全面的な対面授業が困難である背景には、大学の場合、小・中・高等学校と異なり、通学圏が複数県にまたがっていたり寮生活をしている学生も多いという事情が挙げられる。今回の新型コロナウイルス感染症は、今までの災害とは違い、通学や外出、対面授業などに影響を与えるという点で、大学には大きな危機をもたらしたといえる。さらに、アルバイトができなくなるなど、学生の生活そのものにも直接的な支障をきたしている。また、他県への移動の制限などの緊急対策もあり、帰省ができないなど、大学生の家族関係などにも影響が

---

1) 研究院（生活環境学系 臨床心理学領域）教授

2) キャンパスソーシャルワーカー

3) 保健管理センター 教授

及んでいる。いまだ収束のめども立たないが、今後の有効な支援を考えるためにも、大学生が今回のコロナ感染症にどのような影響を受けているのかの実態把握が必要となる。自然災害などによる緊急支援、命にかかわる事項の緊急支援のためのアンケート調査は、今までに報告されているが、コロナ感染症における大規模なアンケート調査による報告は現時点（2020年9月）では各大学による独自調査以外、ほとんど行われていない（通信制高校生を対象にした大規模調査は、大橋・伊藤・松下（2020）等がある）。この調査を行うことによって、これまでの緊急支援とは異なる視点を持った支援の必要性が見えてくる可能性がある。本調査では、学生自身が感じている心身の状態やストレスについて、実際に困っていること、心配なことなどを調査し、今後の支援を探ることを目的とする。

## 方 法

**調査時期** 2020年4月～5月。

**調査内容** ①心とからだのチェックリスト：コロナウイルスへの考えや対策を考えるために作られた質問紙（富永, 2020）を参考に、抑うつ尺度の項目も加えた12項目を収集した（Table1参照）。②大学生活に対する意識を尋ねる項目を10項目収集した（Table2参照）。③現在「心配なこと、困っていること」について、以下の13の選択肢からあるだけすべて選ぶと同時に、最も心配なことを1つ回答するよう求めた。「今後の勉強や実習、研究のこと」「自分や家族の健康のこと（コロナに感染しないか等）」「オンライン授業に関すること（PCなどの機器やネット環境など）」「SNSやLINEでのやりとりのこと」「自分のアルバイト収入など、金銭面」「家族の仕事や収入などの金銭面」「家族内での不和」「友人との接点がない（会えない・話せない）こと」「行動面の自由が制限されていること」「学校が始まること」「将来のこと（就活や資格試験など）」「部活動やスポーツの大会や文化活動をめぐって」「ネット（オンラインゲーム、YouTubeなど）に費やす時間の増加」。それに加えて、フェイス項目として、学年と所属学部、さらに居住環境を、「県外実家・県内実家・下宿・寮・そのほか」から選択するよう回答を求めた。

**調査方法** 大学から全学生に向けて、オンラインで実施、匿名で回答した上で、オンラインにて返信する方法を用いた。全学生2,686人に配信し、1,476人が回答をした（回答率54.95%）。

**倫理的配慮** 回答に先立ち、「回答内容は成績等に一切影響しないこと」「個人情報には厳重に保護されること」「途中で中止することも可能なこと」を明記し、匿名かつ自由意志で回答するよう求めた。

## 結果と考察

### ストレス状況12項目についての因子分析

ストレス12項目について、主因子法・プロマックス回転による因子分析を行った。まず、固有値1を基準として3因子が妥当であることが確認された。そのうえで、因子分析（プロマックス回転）を行った結果をTable1に示す。3因子による累積説明率は59.6%であった。第1因子には「怖くて落ち着かない」「気分が沈んだり、落ち込む」「いろいろなことに不安を感じる」「むしゃくしゃ、イライラする」という4項目の負荷量が高く、＜不安いらいら＞と命名した。この4項目の $\alpha$ 係数は.835と十分に高かった。第2因子には「集中力や注意力が低下している」「何もやる気が起こら

ない」「食欲がわからない、または食べ過ぎてしまう」の3項目が集まり、＜無気力＞と命名した。これら3項目の $\alpha$ 係数は.778となった。第3因子には「人と会いたくない」「頭痛・腹痛や身体症状」「疲れやすく体がだるい」「なかなか眠れない」の負荷量が高かった。ここで $\alpha$ 係数を求めたところ.664と低めであったが、「人と会いたくない」を外した場合は.683に上昇することがわかった。この項目だけ質的にも異なるため、ここでは残り3項目で＜身体不調＞と名付けた。また第4因子として「口数が減った」のみが負荷したが、1項目のため、今回の分析からは外すことにした。以下の分析では、各因子にまとめた項目の平均値を出し＜不安いらいら＞＜無気力＞＜身体不調＞得点とする。以下、因子名は＜ ＞で表記する。

Table1 ストレス12項目についての因子分析結果(プロマックス回転後)

	Factor1	Factor2	Factor3	Factor4
怖くて落ち着かない	<b>.925</b>	-.208	.016	.090
気分が沈んだり、落ち込む	<b>.761</b>	.135	.029	.101
いろいろなことに不安を感じる	<b>.760</b>	.165	-.128	.102
むしゃくしゃ、イライラ	<b>.626</b>	.142	-.097	-.081
集中力や注意力が低下している	.005	<b>.917</b>	-.119	.016
何もやる気が起こらない	.020	<b>.843</b>	-.010	.044
食欲がわからない、または食べ過ぎてしまう	-.038	<b>.637</b>	.226	.074
人と会いたくない	-.139	-.107	<b>.840</b>	.337
頭痛・腹痛や、身体不調	.360	.016	<b>.543</b>	-.296
疲れやすく、体がだるい	.141	.387	<b>.480</b>	-.059
なかなか眠れない	.074	.339	<b>.378</b>	-.049
口数が減った	.137	.089	.080	<b>.849</b>
$\alpha$ 係数	.835	.778	.664	

#### 大学生生活に対する意識10項目についての因子分析

大学生生活に対する意識10項目についても、主因子法・プロマックス回転による因子分析を行い、固有値1を基準として3因子を抽出した。回転前の3因子によって全分散を説明する割合は69.8%であった。因子分析（プロマックス回転）を行った結果をTable2に示す。第1因子には「休みが長かったので、大学に馴染めるか不安」「大学生活そのものに心配がある」「友だちができるか不安がある」「勉強についていけるか不安がある」の4得点からなることがわかった。その内容から＜大学生活への不安＞と名付けた。第2因子は「早くキャンパスに行きたい」「オンラインより、対面の方がいい」「オンラインで済むなら大学に行く必要はないと思う（反転）」の3得点からなり、＜大学に行きたい＞と名付けた。第3因子は「オンライン授業は楽しみだ」「オンライン授業があると、規則正しい生活ができる」「オンライン授業が始まり、学業への不安が減った」という3項目がまとまり、＜遠隔授業評価＞と命名した。それぞれの $\alpha$ 係数を調べると、.840、.835、.726とほぼ十分な信頼性を示すことが確認された。本尺度についても、因子ごとに項目得点の平均を

<大学生活への不安><大学に行きたい><遠隔授業評価>得点として分析対象とする。

Table2 大学に対する意識10項目についての因子分析（プロマックス回転後）

	Factor1	Factor2	Factor3
休みが長かったので、大学に馴染めるか不安である	<b>.853</b>	.011	.069
大学生活そのものに心配がある	<b>.834</b>	-.105	-.078
友だちができるか不安がある	<b>.823</b>	.060	.121
勉学（学習）についていけるか不安がある	<b>.773</b>	.030	-.134
早くキャンパスに行きたい	.012	<b>.912</b>	.117
オンラインより、対面の方がいいと思う	.033	<b>.839</b>	-.113
オンラインで済むなら大学に行く必要はないと思う(反転)	.048	<b>.833</b>	.058
オンライン授業は楽しみだ	-.009	-.009	<b>.819</b>
オンライン授業があると、規則正しい生活ができる	.110	.012	<b>.815</b>
オンライン授業が始まり、学業への不安が減った	-.116	-.030	<b>.756</b>
α 係数	.840	.835	.726

### 学年による比較

学年は、「学部1年・2年・3年・4年・それ以上、修士1年・2年・それ以上、博士1年・2年・3年・それ以上」を選択肢として提示し、強制選択とした。以下の分析では、学部1年生、学部2～4年生、院生という3群で分析を行う。

大学生活に対する10項目より抽出された3因子とストレス12項目により抽出された3因子の得点について、学年ごとの平均について分散分析したところ、大学生活3得点はすべて学年差が有意で(<大学生活への不安>:  $F(2/1443)=401.32, p<.001$ ; <大学に行きたい>:  $F(2/1443)=24.44, p<.001$ ; <遠隔授業評価>:  $F(2/1443)=7.10, p<.001$ )、前二者は学部1年生が最も高く、後二者は学部1年生が最も低く、ほかの学年との差が有意であった。一方、ストレス3得点は<無気力>のみ学年差が有意で( $F(2/1443)=4.24, p<.001$ )、多重比較の結果、学部2～4年生が最も無気力得点が高く、それ以外の学年との差が有意であった。

Table3 学年別 各得点の比較

平均 (SD)

	学部1年生	学部2~4年生	院生	分散分析 F値	多重比較 ※
大学生活への不安	4.03(.87)	2.47(.99)	2.33(.91)	401.32***	1>2,3
大学に行きたい	3.58(1.08)	3.10(1.17)	3.22(1.10)	24.44***	1>3,2
遠隔授業評価	2.94(.87)	3.10(.96)	3.23(1.03)	7.10***	1<2,3
不安いらいら	1.12(.82)	1.07(.81)	1.12(.78)	0.68	
無気力	1.40(.84)	1.57(.87)	1.37(.91)	7.24***	2>1,3
身体不調	.99(.78)	1.07(.81)	1.07(.84)	1.36	

\*\*\* $p<.001$  ※多重比較 1: 学部1年生 2: 学部2-4年生 3: 院生

学部1年生は、コロナ禍により入学式も中止され、キャンパスに入れないまま、慣れないオンライン授業が始まった。高校から大学へという新しい環境変化への不安に加えて、初めて取り組む遠隔授業への戸惑いも大きかったことと思われる。＜大学に行きたい＞という思いも、学部1年生が一番強い。しかし、心身の不調を伴うストレスが強い学生は、他学年に比してもそれほど多くない。学部1年生においては、コロナ禍による大学生活への不安は強いが、それが心身にまで大きく影響したケースはそれほど多くないといえる。これに対し、学部2年生以上の学生・院生は、すでに大学生活を経験しているため、大学生活についての不安や遠隔授業による混乱も小さいことがわかる。もちろん、個人差も大きいであろうが、学部1年生に比べると、冷静に対応できている学生・院生が多いことがわかる。しかし、ストレス3得点のうち＜無気力＞だけは学年差があり、学部2～4年生が最も高かった。学部1年生のような不安や緊張は小さいが、その半面で、大学に行けないことによる意欲の低下がみられることがうかがえた。

### 居住環境による比較

大学生活3得点については、＜大学生活への不安＞と＜大学に行きたい＞で有意差が見られた（＜大学生活への不安＞： $F(2/1437)=7.12, p<.001$ ;＜大学に行きたい＞： $F(2/1439)=2.62, p<.05$ ）。多重比較の結果、＜大学生活への不安＞は、県外の実家に住む学生が最も不安が高く、下宿や寮に住む学生との差が有意であった。大学からの物理的な距離が、大学生活への不安につながっていると考えられる。また、＜大学に行きたい＞は、下宿にいる学生が最も高い。下宿生は、大学近くに住んでいることが多いため、大きなリスクなく行けるにもかかわらず、目の前の大学に入ることもできないという無念な思いがより強いことが示唆された。一方、ストレス3得点は、いずれも住居形態による差が有意で（＜不安いらいら＞： $F(2/1445)=6.11, p<.001$ ;＜無気力＞： $F(2/1447)=4.31, p<.01$ ;＜身体症状＞： $F(2/1445)=5.20, p<.01$ ）、3得点とも下宿に住む学生のストレスが最も高いことが明らかになった。

大学生活への不安は、県外実家の学生が最も高く、県内実家や下宿・寮の学生は低いことがわかった。大学からの物理的な距離（遠さ）や感染者数の多い地域を通して大学に行かねばならないという事情が、コロナの中、大学に行くことへの不安に影響を与えていると考えられる。大学に行きたい気持ちについては、下宿生が高く、寮生は低い、その差は有意ではない。むしろ、居住環境による違いは、ストレス3得点に顕著に見られている。ストレス3得点いずれも、下宿生が最も高く、実家にいる学生は低い。寮生も低めであることがわかった。自粛の中、一人で暮らす下宿生は、心身ともにストレスが強く、さまざまな症状を抱えやすいことがわかる。これに対し、親元で生活できる実家生のストレスは低く、情緒面も比較的安定している。また寮生も、ほかの学生との交流があると考えられ、それほどストレスは強くない。心身のストレスには、ともに過ごせる人（家族や仲間）がいるかどうかという点が関与していることが示唆された。

					平均 (SD)	
	県内実家	県外実家	下宿	寮ほか	分散分析 F値	多重比較 ※
大学生活への不安	2.78(1.20)	3.04(1.20)	2.79(1.17)	2.58(1.06)	8.12***	2>3,4
大学に行きたい	3.25(1.09)	3.19(1.18)	3.35(1.12)	3.11(1.21)	2.62*	
遠隔授業評価	3.16(.90)	3.11(.93)	3.03(.97)	3.05(1.03)	0.98	
不安いらいら	.98(.75)	1.02(.82)	1.20(.81)	1.10(.74)	6.11***	1,2<3
無気力	1.41(.85)	1.42(.87)	1.59(.86)	1.47(.88)	4.31**	1,2<3
身体不調	1.00(.77)	0.99(.82)	1.15(.81)	.96(.74)	5.20**	3>4,2

\*\*\* $p<.001$  \*\* $p<.01$  \* $p<.05$  ※多重比較 1: 県内実家 2: 県外実家 3: 下宿 4: 寮ほか

### 「今、心配なこと」の分布

「今、心配なこと・困っていること」の13選択肢の中から、“一番心配なもの”を選択すると同時に、“心配なものをすべて”回答するという2段階で尋ねた結果 (Table5)、一番心配なこととしては「今後の勉強や実習、研究のこと」が406人 (28.4%)と最も多く、「将来のこと (就活や資格試験など)」が395人 (27.6%)と僅差で続いた。3番目に多かったのは「自分や家族の健康のこと」で128人 (9.0%)、4番目は「大学が始まること」で109人 (7.6%)と続いた。5番目以降は100人を切るが「自分のアルバイト収入などの金銭面 (91人: 6.4%)」「友人との接点がないこと (81人: 5.7%)」「ネットに費やす時間の増加 (65人: 4.6%)」「行動の自由が制限されていること (62人: 4.3%)」となり、それ以外は少数回答であった。

これらの結果より、勉学や将来という大学生としての関心事が多く選択された。また、コロナに感染すること (健康) への不安を抱える学生も少なくない。また4番目に多かった「大学が始まること」は、コロナ感染への不安による心配であるのか、元々抱えている大学不適應や友人関係への不安であるのか、今回のデータだけではわからないが、100人を超える学生が選択していた点は見逃ごせない。5番目に多かったアルバイト等の収入面への不安については、ネットニュースでもいくつか報道があったように (東京新聞TOKYO Web, 2020)、アルバイトもできず仕送りだけでは生活にも影響が出ている学生は少なくないのであろう。それに対し、奈良女子大学でも大学側の支援体制がさまざまに打ち出され、困窮学生への給付金やオンライン授業のための機材の貸与などが行われつつある。また「なでしこサポート制度」として緊急学生生活支援特定基金を新設した。こうした支援策は、今後も個々の学生のニーズに応じて続けられることが求められよう。一方、「友人と会えない・話せない」「ネットに費やす時間の増加」等は、自粛生活ゆえの悩みでありストレスであろう。次に、複数回答の結果を見ると、多かったものから並べると「今後の勉強や実習、研究のこと」の1089人 (76.0%)、「将来のこと」の910人 (63.6%)、「友人と会えない・話せない」の677人 (47.3%)、「自分のアルバイト収入など金銭面」の604人 (42.2%)、「行動面の自由が制限されていること」の599人 (41.9%)、「自分や家族の健康のこと」の572人 (40.0%)までは、4割を超える学生が心配だと感じていることがわかる。

以下の分析では、これらの項目のうち「今、心配なこと」の上位2項目「今後の勉強や実習、研究のこと」・「将来のこと」は、それぞれ単独で[学業]・[将来]と命名する。「友人との接点がない

いこと」「行動面の自由が制限されていること」「部活動やスポーツの大会や文化活動をめぐって」はまとめて[不自由]と命名し、「自分のアルバイト収入など金銭面」「家族の仕事や収入などの金銭面」「家族内での不和」は[家族と金銭]とまとめた。また、一番の心配項目としては上位になっているが、複数回答になるとあまり多くない「大学が始まること」については[大学再開]として単独で扱う。そして「ネットに費やす時間の増加」と「SNSやLINEでのやりとりのこと」は[ネット]とまとめ、「自分や家族の健康のこと」も単独で[健康]として分類することとした。また、この複数回答で選ばれた項目数の合計を「心配の数」得点とし、以下の分析対象とする。

Table5 今、心配なこと（一番のものの選択、複数選択）

	一番のもの		複数回答	
今後の勉強や実習、研究のこと	406	28.39	1089	76.0
自分や家族の健康のこと	128	8.95	572	40.0
遠隔授業に関すること（機器やネット環境）	27	1.89	305	21.3
SNS や LINE でのやりとりのこと	3	.21	96	6.7
自分のアルバイト収入など、金銭面	91	6.36	604	42.2
家族の仕事や収入などの金銭面	14	.98	221	15.4
家族内での不和	12	.84	80	5.6
友人と会えない・話せないこと	81	5.66	677	47.3
行動面の自由が制限されていること	62	4.34	599	41.9
学校が始まること	109	7.62	463	32.4
将来のこと（就活や資格試験など）	395	27.62	910	63.6
部活動やスポーツの大会や文化活動等のこと	37	2.59	301	21.0
ネットに費やす時間の増加	65	4.55	435	30.4
	人	%	人	%

#### 一番の心配事による比較

上記のような形で分類した「一番心配なこと」の分布を学年で比較したところ（Table6）、回答のばらつきに学年差があることが示された（ $\chi^2(12)=172.84, p<.001$ ）。残差分析の結果（以下、カッコ内は残差）をもとに、選択数の多寡を見ていく。まず、学部1年生は、[学業(7.3)][大学再開(3.5)][ネット(3.0)][不自由(2.6)]への心配が多く、逆に[将来(-10.1)][家庭と金銭(-2.5)][健康(-2.2)]は少ない。学部2～4年生では[将来(7.0)]の心配が多く、逆に[学業(-6.1)]は少ない。院生になると、学部2～4年生同様に[将来(2.7)]が多いのに加え、学部1年生とは対極的に[家族と金銭(3.4)][健康(2.3)]が多い。一方[不自由(-4.0)]と[大学再開(-2.9)]についての院生の心配は、ほかの学年より少ないことがわかる。

Table6 一番心配なことの学年比較							人(残差)
	学業	将来	不自由	家庭と 金銭	大学再開	ネット	健康
学部1年生	173(7.3)	31(-10.1)	63(2.6)	20(-2.5)	45(3.5)	29(3.0)	24(-2.2)
学部2～4年生	193(-6.1)	283(7.0)	106(.6)	65(-.3)	57(-1.0)	33(-1.4)	74(.3)
院生	66(-.7)	81(2.7)	11(-4.0)	32(3.4)	7(-2.9)	6(-1.7)	30(2.3)
$\chi^2(12)=172.84, p<.001$							

次に、この一番の心配事による7群の、大学生生活への意識3得点とストレス得点、心配の種類数を算出し、群間差について分散分析を行った (Table7)。その結果、7得点すべてに有意差が見られた。まず、大学生生活への意識3得点はいずれも群間の差が大きく、＜大学生生活への不安＞は、[大学再開][学業]が高めで、[将来][健康]では低かった ( $F(6/1411)=27.72, p<.001$ )。＜大学に行きたい＞は[学業][不自由][ネット]が高めで、[大学再開]は低かった ( $F(6/1413)=32.26, p<.001$ )。＜遠隔授業評価＞については、[健康][大学再開]は高く、[ネット][学業]は低いことがわかった ( $F(6/1415)=12.51, p<.001$ )。次に、ストレス3得点のうち＜不安いらいら＞では、[学業][将来]が高め、[健康]は低かった ( $F(6/1419)=3.25, p<.01$ )。＜無気力＞では、[家庭と金銭][ネット]で高く、[健康]は低かった ( $F(6/1421)=6.40, p<.001$ )。＜身体症状＞については有意な差は見られなかった。最後に、心配の数についても群間差は有意で、心配数の合計は[ネット][大学再開][不自由]が多く、[健康]は少ないということがわかった ( $F(6/1419)=4.35, p<.001$ )。

Table7 一番心配なことによる得点の比較								平均 (SD)
	学業	将来	不自由	家庭と 金銭	大学 再開	ネット	健康	分散分析 F値
大学生生活への不安	3.26 (1.17)	2.43 (1.00)	2.97 (1.25)	2.63 (1.09)	3.50 (1.20)	3.04 (1.16)	2.51 (1.08)	27.72***
大学に行きたい	3.61 (1.01)	3.15 (1.08)	3.56 (1.09)	3.23 (1.23)	2.20 (1.04)	3.51 (1.14)	2.80 (1.16)	32.26***
遠隔授業評価	2.88 (.91)	3.09 (.97)	3.06 (.84)	3.03 (1.00)	3.44 (1.03)	2.83 (.90)	3.55 (.83)	12.51***
不安いらいら	1.17 (.83)	1.15 (.74)	1.10 (.81)	1.11 (.83)	1.06 (.88)	1.03 (.82)	.83 (.81)	3.25**
無気力	1.51 (.87)	1.53 (.85)	1.54 (.79)	1.74 (.89)	1.35 (.90)	1.66 (.84)	1.14 (.90)	6.40***
身体不調	1.05 (.80)	1.09 (.80)	1.02 (.76)	1.17 (.80)	1.01 (.85)	1.15 (.83)	.93 (.85)	1.33ns
心配の数	4.39 (2.11)	4.26 (2.03)	4.81 (1.99)	4.60 (2.25)	4.89 (2.03)	4.96 (2.49)	3.91 (2.18)	4.35***

\*\*\* $p<.001$  \*\* $p<.01$

以上の結果を概観すると、まず、[学業]を一番心配している群は、学部1年生の割合が多いこととも関連があらうが、[大学生生活への不安]が高めで、大学に来ることを強く望んでいる学生が多く、その半面では対面授業についての評価は低いことがわかる。さらに＜不安いらいら＞を抱える学生も多いことがわかる。オンラインではない大学での対面授業を望んでいるのにそれが叶わず、その結果、不安やいらいらが募っているものと考えられる。多くの学部1年生がそうであるように、

キャンパスに来たこともほとんどなく、友だちとの交流や情報交換もないままに突入した自粛期間への戸惑いや、慣れないオンライン授業によるストレスが背景にあると考えられる。次に、[将来]を一番心配する学生については、学部2年生以上の割合が多く、大学生活への不安は低めであるが、不安やイライラは高い。この群の学生が最も心配しているのは、将来という“先のこと”である。現在の大学生活に対しては不安も期待もそれほど大きくないが、漠然とした先の見通せない現状への心配が不安につながったものと考えられる。[不自由]を一番心配している学生は、大学に行きたいという気持ちが強いという特徴が確認された。心配のバリエーションも多いことがわかる。この群は、自粛というストレスと、それに伴い、友人に会えないことやサークル活動などができないことに不満や心配を感じている学生であり、こうした状況が、大学に行きたいという気持ちを押し上げたと考えられる。次に、[家庭と金銭]のことを心配している学生は、＜無気力＞の高さが特徴的であった。一番の心配事が大学とは関係がないので、大学生活への意識3得点には特徴が見られなかった。しかし、経済面や家庭のことという生活全般に関わる心配を抱えることが、学業に専念しにくい状況を作り、気力の低下につながったと推察される。[大学再開]を心配する学生は、大学生活への不安が強く、遠隔授業への評価は高いが、早く大学に行きたいという気持ちが最も弱い。心配のバリエーションも多いが、そのわりにはストレス得点は3得点ともあまり高くない。この群では、コロナ禍との関連は不明であるが、大学生活そのものへの不安や、できれば人と会わずに大学生活を続けたいという思いが強いことがうかがえる。[ネット]の使用に関することに困り感を持つ学生は、遠隔授業は評価しておらず、大学に行きたいという思いは強めである。その半面で、＜無気力＞が高めであった。オンラインゲームや動画、SNSなど、家にいるとネットに耽溺し無気力な生活を続けてしまいかねない不安から、同じくネットによる遠隔授業よりも大学に行きたい、対面授業の方がいいという思いが強くなっていると考えられる。最後に、自分や家族の[健康]を心配している学生は、大学生活への不安は低く、遠隔授業に対しても評価は高い。不安やいらいら、無気力得点も低く、心配の種類も最も少ない。この7群の中で、最も健全な特徴を示している。自分や家族の健康問題を最も心配している状況というのは、逆にいうと、大学生活をはじめ具体的で緊急の心配や不安が多くないということを反映しているのかもしれない。

### 大学生活3得点、ストレス3得点、心配の数の相互相関

大学生活についての意識とストレスと心配の数との相互相関をTable8に示す。相関係数が $r=.300$ 以上の箇所注目する。まず、大学生活についての3得点については、相互相関は強くなく、＜大学に行きたい＞と＜遠隔授業評価＞との間に弱めの負の相関が見られた。ストレス3得点の相互相関（正の相関）は強く、3得点が互いに関連を有していることがわかる。次に、大学生活3得点とストレス3得点の関連を見ると、＜大学生活への不安＞と＜不安いらいら＞に正の相関、＜遠隔授業評価＞と＜無気力＞との間に負の相関が有意であった。これより、大学生活への不安が強いほど、ストレスの中でも不安いらいらが高まることがわかる。また、無気力傾向が強いほど遠隔授業を評価できないことが示唆された。＜大学に行きたい＞については、ストレスとの間の相関はごく小さいものであった。最後に、心配の数との相関を見ると、＜大学生活への不安＞＜不安いらいら＞＜無気力＞の3得点との間に正の相関が有意であった。大学生活への不安の背

景に、多様な心配が存在しており、その心配が多岐にわたるほど不安や無気力というストレスも強まることが確認された。

Table8 大学生生活への意識とストレス、心配事の相互相関

	大学生生活への意識			ストレス		
	大学生生活への不安	大学に行きたい	遠隔授業評価	不安いらいら	無気力	身体不調
大学生生活への不安	-					
大学に行きたい	.097***	-				
遠隔授業評価	-.180***	-.338***	-			
不安いらいら	.310***	.101***	-.232***	-		
無気力	.199***	.141***	-.310***	.617***	-	
身体不調	.184***	.049	-.195***	.622***	.579***	-
心配の数合計	.299***	.090***	-.171***	.351***	.307***	.233***

\*\*\* $p<.001$

### ストレス状況に対する大学生生活からの影響

大学生生活への不安がストレスにどう関与するかを明らかにするために、ストレス得点を従属変数、大学生生活への意識3得点を独立変数とする重回帰分析を行った。このストレス得点は、先述した3得点間に高い相関が認められたため、3得点を合計したものである。これまでの結果から、学年による違いが見出せていたため、重回帰分析も学年による3群ごとで行った（Table9）。その結果、学部1年生では、＜遠隔授業評価＞から＜ストレス＞に対する負の標準偏回帰係数が有意で、＜大学生生活への不安＞からは正の標準偏回帰係数が有意であった。いずれのVIFも1点台であり、多重共線性の問題はないと考えられる。まず、＜大学に行きたい＞は、負の標準偏回帰係数が有意傾向を示した。院生も同様の結果を示したが、＜遠隔授業評価＞より＜大学生生活への不安＞による影響の方が強いことがわかった。他方、学部2～4年生も、＜遠隔授業評価＞から＜ストレス＞への負の影響より、＜大学生生活への不安＞による正の影響の方が強いことに加えて、＜大学に行きたい＞から＜ストレス＞に対して正の標準偏回帰係数が有意であることがわかった。大学生生活への不安が強いほど、また、遠隔授業を評価していないほどストレスが高まるという点は共通していたが、大学に行きたい気持ちからストレスへの影響は、学部1年生では負の影響（傾向）であるのに対し、学部2～4年生では正の影響が見られた。学部1年生では大学に行きたい気持ちはストレスの低さにつながる可能性が弱いながらも認められたが、院生では大学に行きたい気持ちとストレスとは無関係であった。他方、学部2～4年生は“大学に行きたい気持ちが強いほどストレスが高まる可能性がある”という、他の学年にはない特徴を示した。在校生（学部2～4年生）の場合、大学に友だちもでき、サークルなど、具体的な大学生活も知っている。そのため、大学に行きたい気持ちが強いほど、それが叶わない（大学に行けない）現状においては、大学に行きたい思いの強さがストレス源にもなりうるといえるのではないだろうか。

Table9 ストレス得点を従属変数とする重回帰分析  
(学年別 標準化係数 $\beta$ )

	学部1年生	学部2～4年生	院生
大学生活への不安	3.94***	11.69***	6.37***
大学に行きたい	-1.81+	4.26***	-.08
遠隔授業評価	-7.11***	-4.63***	-3.85***
$R^2$	.633***	.632***	.659***

\*\*\* $p<.001$  + $p<.1$

### まとめと本研究の課題

コロナ禍に混乱する自粛期間において、学生の状況把握と支援を考えるために、緊急で調査を行った。その結果から、大学を知らないままに自粛生活に突入した学部1年生が、大学生活についての不安や戸惑いを強く感じていること、さらには、一人で生活している下宿生が大きなストレスに耐えていることが見えてきた。具体的な心配事からも、勉学や将来への不安だけでなく、コロナ禍による収入面への不安や自粛生活でのストレスを抱える学生の多さも明らかになった。

現時点(2020年9月)では、短期間でコロナ禍が収束する見込みは少なく、大学の授業も対面とオンラインでの併用実施が模索されている。この模索の段階で学生たちが、さらに不安やストレスを高める可能性がある。実際にアンケート自由記述欄には「学校が始まり、遠隔と対面の授業が混合することが不安です」や「対面授業が不安です。話をしたりするのが怖い」、「コロナに対してもまだ不安がある中で登校が再開することにさらなる不安とストレスを感じる」、「大学が始まって電車通学するのが怖い」などの書き込みも数多くあった。今後の状況次第では、大学生活に対する不安やストレスは、ますます増大するリスクもある。不安やストレスに対する心理的サポートだけでなく、収入面やネット環境の整備などの物理的サポートや、大学生活全般についての情報的サポートについても、今後も大学として学生たちの状況の把握を継続しつつ、新たな対策を考えねばならないことが明らかになった。

なお、今回の調査は、個人情報保護のため、匿名にて行った。そのため、その後の変化を縦断で追跡することはできない。しかし、今後も同様の調査を繰り返すことで大学全体としての状況把握を行うことは必要である。今回とくに心配な結果となった学部1年生や下宿生が、その後、学年が上がるにつれて不安やストレスから解放されるような見守りを続けていくことが、大学として強く求められよう。

### 引用文献

文部科学省(2020). 大学・大学院・高専に関する情報

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/coronavirus/mext\\_00016.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/mext_00016.html)

大橋節子・伊藤美奈子・松下幸司(2020). 不登校経験のある生徒達が再出発を決意する高校進学ーコロナ禍で新入生を迎えたクラーク記念国際高等学校の場合ー チャイルドサイエンス, 17, 21-25.

東京新聞 TOKYO Web (2020).「学費減額を」コロナ禍で学生切実 家計圧迫、奨学金の欠陥「国も支援を」 <https://www.tokyo-np.co.jp/article/50850>

富永良喜 (2020) .Covid-19心のサポート ストレスマネジメントとトラウマver.02  
<http://traumaticstress.cocolog-nifty.com/ver02/files/checklistcorona3stress5daily8.pdf>

# **Stress of college students and awareness of college life due to Covid19**

ITO Minako  
KURIMOTO Sayuri  
SHIROZU Michio

The disruptions in the educational environment caused by Covid-19 have had a significant impact on universities. In May of 2020, in the midst of the ongoing ban on university campuses, we conducted a survey of enrolled university and graduate students in order to understand their situation and to contribute to their future support. The content of the survey included 12 items asking about physical and mental stress, and 10 items on attitudes toward university life, such as asking them "What is worrying or troubling you now?" .

The results showed that the new students were more anxious about university life and preferred face-to-face classes to distance learning than other grades. In addition, a comparison of living arrangements revealed that students who live alone were more stressed mentally and physically than students living at home or in a dormitory. It was also suggested that there was a difference in attitudes toward the university and stress levels depending on the object of concern. In the future, support and assistance to students and graduate students based on these results will be required.