

コロナ禍における大学生の生活実態調査  
— 学年間の比較検討 —

藤丸郁代・田中耕・植松勝子  
藤川小夜子・宮田延子

Survey of Lifestyles of College Students in Coronavirus Disease-19 (COVID-19)  
— Comparison of School Years —

Ikuyo FUJIMARU, Tagayasu TANAKA, Katsuko UEMATSU  
Sayoko FUJIKAWA, and Nobuko MIYATA

研究紀要 第23号 別刷 (2022年3月)  
中部学院大学・中部学院大学短期大学部

*Reprinted from* THE JOURNAL of  
CHUBU GAKUIN UNIVERSITY, CHUBU GAKUIN COLLEGE  
No.23 : 113–120 (March 2022)  
SEKI, GIFU, JAPAN

# コロナ禍における大学生の生活実態調査 — 学年間の比較検討 —

## Survey of Lifestyles of College Students in Coronavirus Disease-19 (COVID-19) — Comparison of School Years —

藤丸 郁代<sup>1)</sup>・田中 耕<sup>1)</sup>・植松 勝子<sup>1)</sup>

藤川 小夜子<sup>1)</sup>・宮田 延子<sup>1)</sup>

Ikuyo FUJIMARU, Tagayasu TANAKA, Katsuko UEMATSU  
Sayoko FUJIKAWA, and Nobuko MIYATA

**抄録**：本調査は、コロナ禍における大学生の生活実態を明らかにし、大学生生活支援のための基礎資料を得ることを目的とした。2020年10～12月、大学生1,399名を対象に無記名自記式質問紙調査を実施した。質問項目は、対象者の属性、感染症予防意識や行動、授業形態の状況、心身の健康状態、日常生活行動、相談・対処行動、対人関係である。1年生473名(33.8%)と2～4年生926名(66.2%)の2群に分けて比較検討した。遠隔と対面の交互授業の中、1年生は2～4年生に比べ、「授業についていけない」と答えていた割合が高かった。そして、家族に相談している割合が高かった。日常生活行動として、運動習慣はあるが、一方で1年生は日中の眠気を訴えていた。これらのことから1年生への支援として、学内の相談できる資源を示すことや対面授業時に学生同士の交流ができるよう授業を工夫すること、日常生活リズムについて助言することが示唆された。

**キーワード**：大学生、コロナ禍、生活実態、学年間の比較

### I. はじめに

2020年3月、WHOは新型コロナウイルス感染症(以下、COVID-19という)のパンデミックを宣言した。それから2年が経過しようとしているがいまだにCOVID-19の収束にはいたっていない。2020年4月から多くの大学は、講義の大半を感染拡大防止の観点から遠隔授業としてきた。大学生が絡むクラスター(感染者集団)が多々確認されていることから、大学生自身が感染予防対策を認識し、個人的防衛のみならず社会的防衛を図るための行動がとれるよう継続的な教育指導が求められている<sup>6)</sup>。

秋田大学の調査(2020)は、大学生の1割がうつ症状または感情疲労がみられ、運動習慣がある人や相談相手がいると不調のリスクが下がる傾向があると示している<sup>8)</sup>。津富ら(2020)は、感染症に罹るのではないかと不安、オンライン授業に関する不安など、特に1年生の不安が高いことを明らかにした<sup>9)</sup>。これらの先行研究では、コロナ禍において、大学生のメンタルヘルスや心身の疲労などの課題が取り上げられている。A大学は、2020年4～8月までは遠隔授業、9月からは感染症予防対策を講じながら遠隔と対面の交互の授業を実施し

た。特に、1年生は入学時より登校できないまま前期が始まり、大学生活を経験していない中、感染症予防対策や学業に対する不安や心配が2～4年生と比べ高いのではないかと推察される。今後さらに、長期化が予測されるコロナ禍の状況を踏まえ、1年生の大学生活への支援方法を検討する必要があると考えた。

そこで、コロナ禍における大学生の感染症予防意識や行動、授業形態の状況、心身の健康状態、日常生活行動、相談・対処行動、対人関係について1年生と2～4年生の比較によって特性を明らかにし、教育・生活支援の基礎資料を得ることを本調査の目的とした。

### II. 方法

#### 1. 対象者

医療、教育、福祉学部を有するA大学において、学部生1,841名に調査票を配付した。回収数は1,447名(回収率78.6%)であり、調査票に無回答であったもの、学科、学年、こころの状態(K6: Kesslerの心理的尺度)に記載がないものを除き、1,399名(有効回答率96.7%)を分析対象とした。

1) 看護リハビリテーション学部看護学科

## 2. 調査方法

2020年10～12月の間に無記名自記式質問紙調査を実施した。対象者に対面授業の時に文書または口頭で調査の概要を説明した。その後、調査票を配付し回答の有無にかかわらず回収箱にて回収した。なお、各学科において一斉に配付が困難な場合には、文書にて説明し、学科教員の協力を得て調査票を配付し、回収した。質問項目は、対象者の属性（学科、学年、性別、1人暮らしの有無、部活の有無、アルバイトの有無）、感染予防意識や行動、授業形態の状況、心身の健康状態、日常生活行動、相談・対処行動、対人関係である。感染予防意識や行動については、5段階評価（1：低い/全くしていない、5：高い/十分している）として意識や行動の程度を選択する方法とした。授業形態の状況（メリットや困っていること）、心身の健康状態（身体の自覚症状）および相談・対処行動については、それぞれの質問に対して「はい」「いいえ」で回答を求めた。なお、こころの状態はK6尺度を用いて測定した。K6とは、米国のKesslerら(2003)によって、うつ病や不安障害などの精神的疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度をあらわす指標として広く利用されている<sup>3)5)</sup>。具体的には過去30日間に「神経過敏に感じた」「絶望的に感じた」「気分が沈み込んで、何が起ころても気が晴れないように感じた」など6つの質問項目から構成され、それぞれ（0点：まったくない、4点：いつも）の5段階で点数化し、合計点数が高いほど、精神的な問題の可能性があると評価する<sup>2)</sup>。友人や仲間との対人関係については、5段階評価（1：全くあてはまらない、5：非常によくあてはまる）として関係性の程度を測定した。日常生活行動については、朝食摂取および運動習慣は1週間の頻度を質問し、運動不足、日中眠気および悩みやストレス状況は4段階で質問した。また、平日および休日の睡眠時間は、それぞれ就寝時間と起床時間から算出した。

## 3. 分析方法

学年を1年生と2～4年生の2群に分けて対象者の属性、感染症予防意識・行動、心身の健康状態、日常生活行動などを比較検討した。 $\chi^2$ 検定、Mann-WhitneyのU検定、t検定を用いて分析した。分析には、統計解析ソフトIBM SPSS (Statistical Package for Social Science) 23を使用し、 $p < 0.05$ を有意水準とした。

なお、1年生と2～4年生とで比較した理由は、入学当初から登校できず遠隔授業を受けている1年生と対面授業を受け、通常の大学生活を経験してきた2年生以上と比較することによって、コロナ禍における大学生活の特徴を明らかにできると考えた。

## 4. 倫理的配慮

本調査は、中部学院大学・中部学院大学短期大学部研究倫理審査委員会の承認(番号C20-0017)を得て実施した。対象者には、文書と口頭にて調査の趣旨、本調査への参加は自由意志によること、調査に参加しなくとも成績や単位取得には不利益は生じないこと、調査結果は目的以外では使用しないこと、無記名であり個人は特定されないことを説明し、調査票の投函をもって調査に同意が得られたものとした。

## Ⅲ. 結果

### 1. 対象者の属性 (表1)

対象者1,399名のうち、学年の内訳は、1年生473名(33.8%)、2年生410名(29.3%)、3年生275名(19.7%)、4年生241(17.2%)であり、2～4年生は926名(66.1%)であった。性別では、男子学生が546名(39.1%)、女子学生が851名(60.9%)で2～4年生の女子学生が多かった。県内出身者は1年生が343名(72.5%)であり、2～4年生と比べると有意に多かった。全体では1人暮らしをしている者は305名(21.8%)、部活に入っている者は495名(35.5%)、アルバイトをしている者は989名

表1. 対象者の属性

質問項目		2～4年生 n=926(66.1)	1年生 n=473(33.9)	合計 n=1,399(100.0)	$\chi^2$ 検定*
性別	男子学生	378 (40.8)	168 (35.5)	546 (39.1)	n.s
	女子学生	547 (59.2)	304 (64.5)	851 (60.9)	
出身地	県内	613 (66.3)	343 (72.5)	956 (68.4)	0.017*
	県外	312 (33.7)	130 (27.5)	442 (31.6)	
1人暮らし	していない	714 (77.3)	378 (79.9)	1092 (78.2)	n.s
	している	210 (22.7)	95 (20.1)	305 (21.8)	
部活	入っている	335 (36.2)	160 (33.9)	495 (35.5)	n.s
	入っていない	589 (63.8)	312 (66.1)	901 (64.5)	
アルバイト	していない	268 (29.0)	139 (29.4)	407 (29.2)	n.s
	している	655 (71.0)	334 (70.6)	989 (70.8)	

\* $p < 0.05$  n.sは有意差なし

( ) は%を示す。

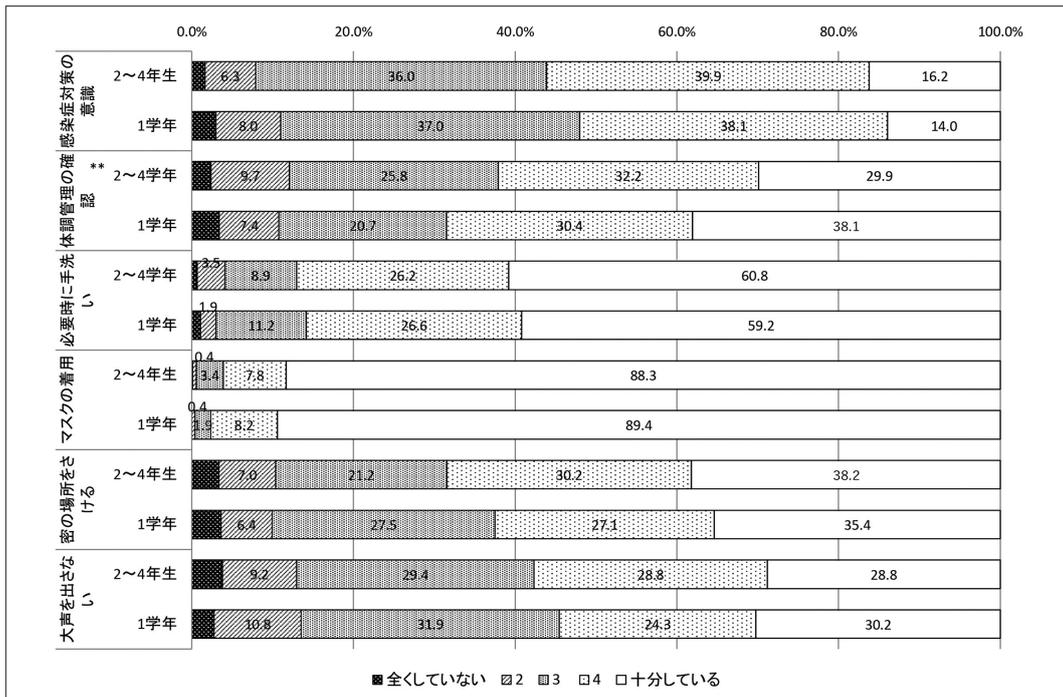


図 1. 感染症予防意識・行動  
Mann-Whitney の U 検定 \*\*p < 0.01

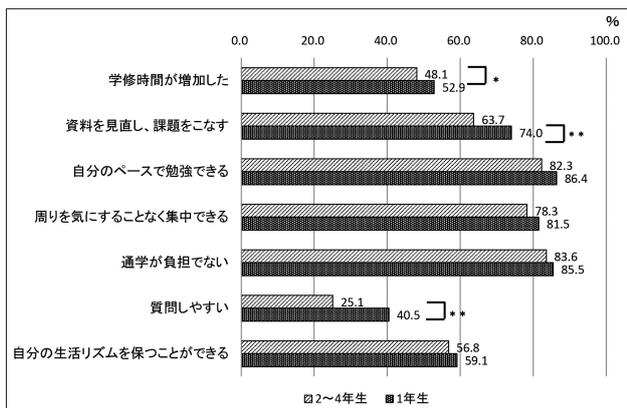


図 2. 遠隔と対面の交互授業のメリット  
 $\chi^2$  検定 \*p < 0.05 \*\*p < 0.01

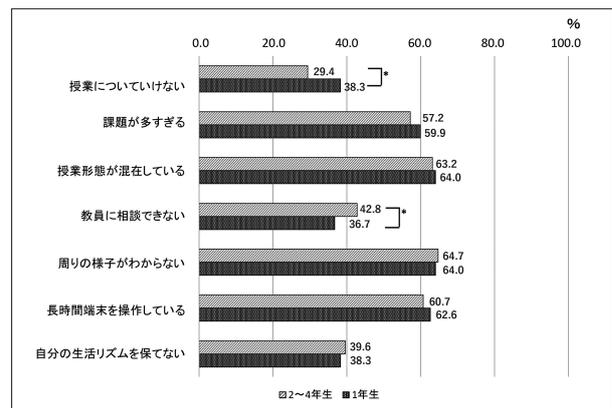


図 3. 遠隔と対面の交互授業で困っていること  
 $\chi^2$  検定 \*p < 0.05

(70.8%) であり、いずれも学年間では有意差は示されなかった。他大学の調査によるとコロナ禍において、アルバイトをしている大学生は74%という報告があり、A 大学もほぼ同様な結果となった<sup>11)</sup>。

## 2. 感染予防意識・行動 (図 1)

感染症予防意識や行動について、6つの質問をした。そのうち、「必要な時にマスクを着用している」の質問に対して、「十分している」と回答した者は、1年生は89.4%、2~4年生は88.3%と全体の約9割の学生がマスクを着用していた。「体調管理の確認」では「十分している」は、1年生は38.1%であり、2~4年生の29.9%と比べて有意に高かった (p < 0.01)。

## 3. 授業形態の状況 (図 2・図 3)

遠隔と対面の交互授業に対して学生の受講のメリットについて7項目を質問した。1年生では、「自分のペースで勉強ができる」と回答した者が最も多く86.4%であった。2番目に多かったものは「通学が負担でない」の85.5%、「周りを気にすることなく集中できる」が81.5%と続いた。2~4年生では「通学が負担でない」と回答した者が最も多く83.6%であった。2番目は、「自分のペースで勉強ができる」の82.3%、「周りを気にすることなく集中できる」が78.3%であった。これらのことから、交互授業のメリットの割合の高い項目は1年生と2~4年生は同様の傾向であった。

一方、1年生と2~4年生と比べると、有意な差があった項目は、「学習時間が増加した」「資料を見直し、課題

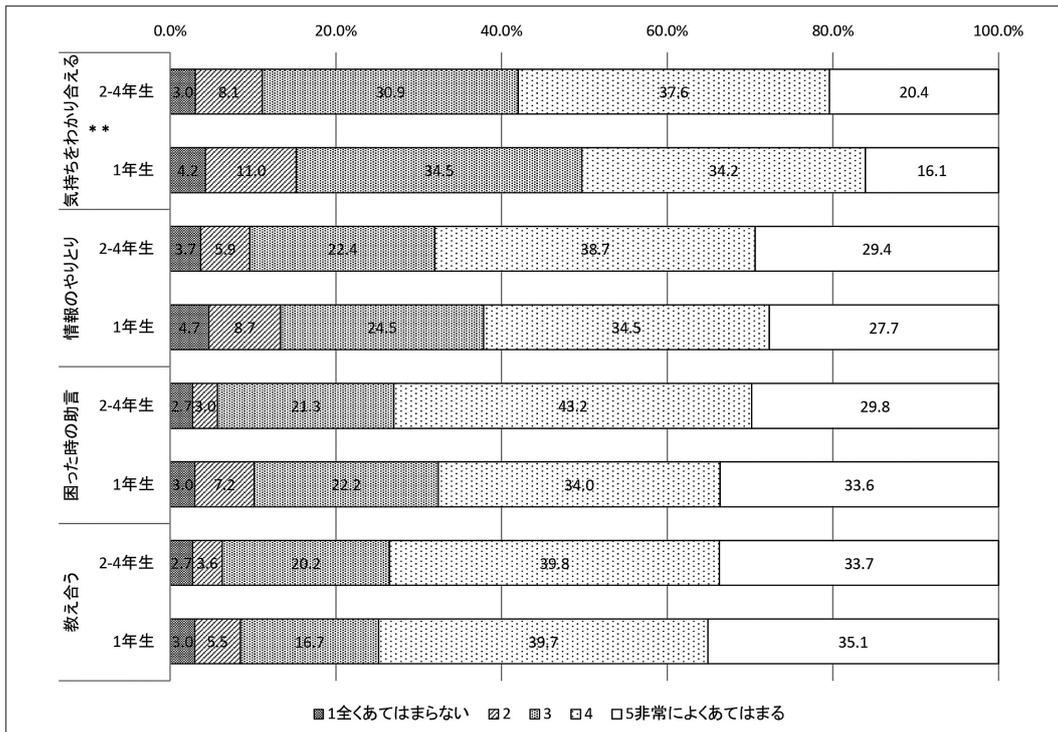


図 4. 友人やクラスの人との関係

Mann-Whitney の U 検定 \*\*p<0.01

をこなす」「質問しやすい」であり、いずれも 1 年生の方が高い割合であった (p<0.05、p<0.001、p<0.001)。

次に、交互授業で困っていることについて、7 項目を質問した。1 年生および 2～4 年生ともに「授業形態が混在している」(64.0%、63.2%)「周りの様子がわからない」(64.0%、64.7%)「長時間端末を操作している」(62.6%、60.7%)の 3 項目が約 6 割を占めていた。一方で、「授業についていけない」と回答した者は、1 年生は 180 名 (38.3%) であり、2～4 年生の 269 名 (29.4%) に比べ、有意に高い割合であった。「教員に相談できない」と回答した者は、1 年生は 171 名 (36.7%) であり、2～4 年生は 393 名 (42.8%) と、2～4 年生の方が有意に高い割合であった (p<0.05)。

#### 4. 友人やクラスの人との関係 (図 4)

大学生になってから、あるいは現在の学年になってからの友人やクラスの人との関係について 4 項目を質問した。そのうち、「友人やクラスの人と、お互いの気持ちや感情をわかり合える」と答えた者が 1 年生は「非常によくあてはまる」と答えた者が 16.1% であり、2～4 年生 20.4% と比べ有意に少なかった (p<0.01)。「情報のやりとり」「困った時の助言」「わからないことを教えあう」の 3 項目は、1 年生と 2～4 年生と比較して有意差はみられなかった。

#### 5. 日常生活行動 (表 2)

1 週間の朝食摂取日数が「5 日以上」と回答した者は、全体では 713 名 (51.2%) であり、そのうち、1 年生は 272 名 (58.1%)、2～4 年生 441 名 (47.7%) と比べて朝食を摂取する者の割合が有意に高かった。運動習慣日数が「週に 3 日以上」と回答した者は、全体では 302 名 (21.6%) で、1 年生は 121 名 (25.7%)、2～4 年生は 181 名 (19.5%) と比べて運動する者の割合が有意に高かった。運動不足を「とても感じている」「少し感じている」と答えた者は、全体では 1,126 名 (80.6%) で、学年間の差はみられなかった。

平日睡眠時間は、1 年生は 6.16±1.65 時間、2～4 年生は、6.53±2.17 時間であり、1 年生の方が有意に短かった (p<0.001)。平日の睡眠状況を見ると、1 年生は夜 1 時までには就寝する者は 384 名 (82.1%)、翌朝 7 時までには起床する者は、393 名 (84.0%) と 2～4 年生と比べると早く寝る者が多く (p<0.001)、早く起きる者が多い結果であった (p<0.001)。

一方、休日になると、全体では夜 1 時までには就寝するものは 66.5%、翌朝 7 時までには起床するものは 26.4% であり学年間に有意差がみられた (p<0.001)。日中の眠気については、「かなりある」または「激しい (授業中に寝てしまう)」と回答した者は全体の 434 名 (30.5%) であった。そのうち、1 年生は 161 名 (39.5%) と 2～4 年生の 240 名 (25.7%) と比べると、日中の眠気のあるものが有意に多かった (p<0.001)。

表2. 日常生活行動

質問項目		2～4年生	1年生	合計	Mann-Whitney のU検定
朝食摂取日数	週に5日以上	441(47.7)	272(58.1)	713(51.1)	0.000***
	週に3～4日	218(23.6)	109(23.3)	327(23.5)	
	週に1～2日	176(19.0)	63(13.5)	239(17.2)	
	週に0日	90(9.7)	24(5.1)	114(8.2)	
運動習慣日数	週に3日以上	181(19.5)	121(25.7)	302(21.6)	0.000***
	週に1～2日	224(24.2)	149(31.6)	373(26.7)	
	月に1～2日	235(25.4)	121(25.7)	356(25.5)	
	0日	286(30.9)	80(17.0)	366(26.2)	
運動不足	とても感じている	466(50.3)	231(48.8)	697(49.9)	n.s
	少し感じている	279(30.2)	150(31.7)	429(30.7)	
	あまり感じていない	61(6.6)	23(4.9)	84(6.0)	
	まったく感じていない	119(12.9)	69(14.6)	188(13.4)	
平日就寝時間	24時まで	138(15.1)	80(17.1)	218(15.8)	0.007**
	24～1時まで	548(60.2)	304(65.0)	852(61.8)	
	1～2時まで	152(16.7)	68(14.5)	220(16.0)	
	2～3時まで	43(4.7)	8(1.7)	51(3.7)	
	3～4時まで	14(1.5)	3(0.6)	17(1.2)	
	4時以降	16(1.8)	5(1.1)	21(1.5)	
休日就寝時間	24時まで	124(13.6)	74(15.8)	198(14.3)	0.003**
	24～1時まで	457(50.1)	264(56.4)	721(52.2)	
	1～2時まで	201(22.0)	80(17.1)	281(20.4)	
	2～3時まで	78(8.6)	37(7.9)	115(8.3)	
	3～4時まで	21(2.3)	4(0.9)	25(1.8)	
	4時以降	31(3.4)	9(1.9)	40(2.9)	
平日起床時間	5時まで	36(4.0)	25(5.3)	61(4.4)	0.000***
	5～6時まで	193(21.2)	166(35.5)	359(26.1)	
	6～7時まで	336(37.0)	202(43.2)	538(39.1)	
	7～8時まで	194(21.3)	60(12.8)	254(18.4)	
	8～9時まで	67(7.4)	10(2.1)	77(5.6)	
	9時以降	83(9.1)	5(1.1)	88(6.4)	
休日起床時間	5時まで	20(2.2)	12(2.6)	32(2.3)	0.000***
	5～6時まで	46(5.1)	47(10.0)	93(6.7)	
	6～7時まで	143(15.7)	97(20.7)	240(17.4)	
	7～8時まで	212(23.3)	109(23.3)	321(23.3)	
	8～9時まで	226(24.8)	100(21.4)	326(23.7)	
	9時以降	263(28.9)	103(22.0)	366(26.6)	
平日睡眠時間	5時間未満	162(17.9)	124(26.5)	286(20.8)	0.000***
	6時間未満	202(22.3)	141(30.1)	343(25.0)	
	7時間未満	243(26.9)	115(24.6)	358(26.1)	
	8時間未満	174(19.2)	64(13.7)	238(17.3)	
	9時間未満	82(9.1)	17(3.6)	99(7.2)	
	9時間以上	42(4.6)	7(1.5)	49(3.6)	
休日睡眠時間	5時間未満	55(6.1)	39(8.4)	94(6.8)	0.003**
	6時間未満	83(9.2)	70(15.0)	153(11.1)	
	7時間未満	222(24.5)	111(23.8)	333(24.3)	
	8時間未満	266(29.4)	121(25.8)	387(28.3)	
	9時間未満	182(20.1)	85(18.2)	267(19.4)	
	9時間以上	98(10.8)	41(8.8)	139(10.1)	
日中の眠気	まったくない	697(49.9)	28(5.9)	164(11.5)	0.000***
	少しある	429(30.7)	257(54.6)	828(58.0)	
	かなりある	84(6.0)	144(30.6)	339(23.8)	
	激しい	188(13.4)	42(8.9)	95(6.7)	

\*p<0.05 \*\*p<0.01 \*\*\*p<0.001 n.sは有意差なし

( ) は%を示す。

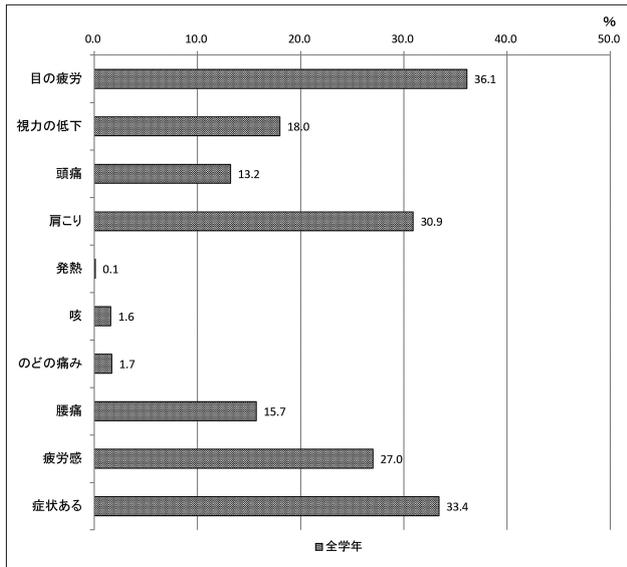


図5. 身体の自覚症状の出現頻度

### 5. 心身の健康状態

#### a. 身体の自覚症状 (図5)

身体の自覚症状があると答えた者は、全体では33.4%であった。自覚症状のうちで多い症状は、「目の疲労」が36.1%、次に「肩こり」が30.9%、「疲労感」が27.0%と続いた。身体の自覚症状は、学年間の有意な差は認められなかった。

#### b. こころの健康状態 (表3)

「大学生活や将来について悩みやストレスを感じているか」の質問に対して、「とても感じている」と回答した者は、全体で236名 (16.9%)、「少し感じている」は760名 (54.3%)であった。1年生と2~4年生の間では差は認められなかった。

こころの状態 (K6) の得点は、全体では、0~4点は594名 (42.5%)、5~9点は374名 (26.7%)、10~14点は306 (21.9%)、15点以上は125名 (8.9%)であった。10点以上は、気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じているものと判定するが、全体では431名 (30.8%)、

表3. こころの健康状態

質問項目	2~4年生		1年生		合計 n=1,399(100.0)	Mann-Whitney のU検定
	n=926(66.1)		n=473(33.9)			
ストレスや悩み	とても感じている	162(17.5)	74(15.6)	236(16.9)	n.s	
	少し感じている	500(54.0)	260(55.0)	760(54.3)		
	あまり感じていない	147(15.9)	93(19.7)	240(17.2)		
	まったく感じていない	117(12.6)	46(9.7)	163(11.6)		
こころの健康 (K6)	0~4点	404(43.7)	190(40.2)	594(42.5)	n.s	
	5~9点	242(26.1)	132(27.9)	374(26.7)		
	10~14点	199(21.5)	107(22.6)	306(21.9)		
	15点以上	81(8.7)	44(9.3)	125(8.9)		

n.sは有意差なし  
( )は%を示す。

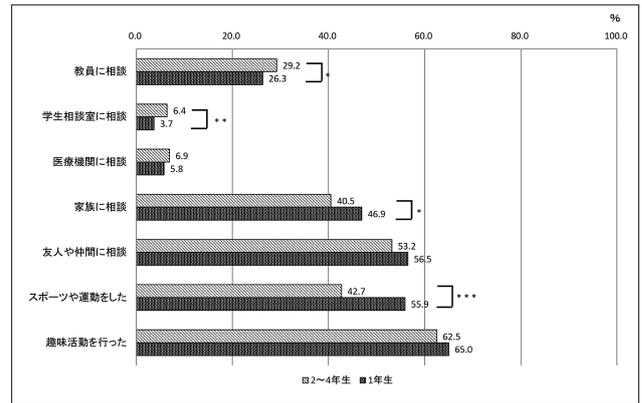


図6. 相談・対処行動

$\chi^2$  検定 \* $p<0.05$  \*\* $p<0.01$  \*\*\* $p<0.001$

1年生は151名 (31.9%)、2~4年生は280名 (30.2%)と、学年間の有意差は認められなかった。

### 6. 相談・対処行動 (図6)

2020年4月からの相談・対処行動について7項目を質問した。1年生は、「趣味活動を行った」が65.0%で最も多く、次いで「友人や仲間に相談する」が55.9%であった。2~4年生は「趣味活動を行った」が62.5%で最も多く、次いで「友人や仲間に相談する」が53.2%であった。「家族に相談した」は、1年生は46.9%、2~4年生は40.5%で1年生の方が有意に高かった ( $p<0.05$ )。「スポーツや運動をした」は2~4年生の42.7%に比べ、1年生は55.9%であり、1年生が有意に高い割合であった ( $p<0.001$ )。「教員に相談した」および「大学の学生相談室に相談した」は、2~4年生の方が1年生と比べて割合が高かった ( $p<0.01$ ,  $p<0.05$ )。

## IV. 考察

本調査の目的は、コロナ禍における大学生の生活実態について明らかにし、1年生と2~4年生の学年間の比較をすることによってコロナ禍の影響を強く反映してい

と思われる1年生を中心に生活支援のための基礎資料を得ることである。調査の結果、1年生と2~4年生を比較することによって以下のような大学生生活の特徴が示された。

遠隔と対面授業の交互に授業が実施される中、1年生は体調管理を十分行い感染症予防対策を行っていた。1年生は交互授業のメリットとして「学修時間が増えた」「資料を見直し課題をこなすことができる」「質問しやすい」と答えており積極的な学習態度がみられた。一方、4割の学生は「授業についていけない」と交互授業の困難さをあげており、学業に対する深刻な状況が明らかになった。

次に、大学生の対人関係について、先行研究から大学での学生同士の交流は重要であることが明らかにされている<sup>10)</sup>。通常、学生は一緒に同じ授業を受けていると、周りの授業態度から気持ちを共有したり、その時の会話や交流を通して情報のやりとりが行われる。その中で、自分の考えや思いを確かめることができ、不安が解消され、仲間との対人関係を深めていくことができるとされている。今回の調査結果から、「お互いの気持ちや感情をわかり合える」に、1年生に低かったが対面授業の経験が少なく学生間での感情・情緒的な交流の場の不足と考える。

こころの状態において、K6点数の10点以上は、気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じていると判定されるが、本調査では学年間の差はなく10点以上の者が全体の3割であった。2019年国民生活基礎調査では10点以上は15-19歳では8.4%、20-24歳では13.5%であった<sup>4)</sup>。コロナ禍以前の調査のため単純には比較できないが高い割合を示している。コロナ禍の大学生生活が始まった頃の先行研究では、オンライン授業に関する不安が多い、特に1年生は1割がうつ傾向と報告されている。本調査は、COVID-19が長期化すると予測時期にあたり、1年生のみならず大学生の多くが不安や悩みを抱えているものとする。

また、一般的に相談相手があると不調のリスクが下がる傾向とされているが、1年生は家族に相談する機会が多かった。この背景として、1年生は県内出身者が多かったことが影響しているか、1年生の特性かは定かでない。2~4年生は教員や大学の学生相談室を活用し、心理的苦痛に対処しているものとする。今後は1年生には大学内での相談体制を周知しておく必要がある。

大学生は朝食の欠食率が高いことや運動習慣がないこと、睡眠など不規則な生活習慣であることを多くの先行研究が明らかにしている<sup>1)</sup>。野原らは、コロナ禍以前の生活習慣と比較したところ、「生活リズムが悪くなった」「身体活動量の減少」「睡眠の質の低下」を報告している<sup>7)</sup>。COVID-19の緊急事態宣言により、大学生の歩数が通常の50~60%程度となり、身体活動の低下が指摘されている<sup>12)</sup>。本調査では、全体で朝食摂取が少なく、

運動習慣もなく、睡眠にも問題があるという不規則生活な顕著にみられ、コロナ禍にあり、交互授業の授業形態の影響として大学生は好ましくない生活行動をとっている可能性がある。3割の大学生は「目の疲労」「肩こり」「疲労感」などを訴えており、長時間端末を操作していることが影響していると考えられた<sup>11)</sup>。1年生は2~4年生に比べると平日の睡眠時間が短いため日中に眠気が強くあらわれていると考える。学校に行かない遠隔授業の時は、起床時間は遅くなり、休日の起床時間に相当することを予測すると、このような状況が繰り返されることで日々の生活リズムを保てずよくない習慣となっていくのではないかと考えられた。

しかし、一方では、1年生に運動習慣があり、スポーツや運動に取り組んでいる。コロナ禍において運動やスポーツすることは不調なメンタルヘルスを改善できることが報告されており<sup>8)</sup>、1年生は率先して好ましい生活行動によって、ストレスを解消しているものとする。

本調査は、横断的調査であり、COVID-19が拡大した第3波の時期という限られた条件の下で行ったものである。2020年4~8月の遠隔授業と後期の遠隔・対面授業による交互授業に影響していることも考えられ、現在の交互授業における生活実態を反映するものではないが、大学生特に1年生への生活支援は、COVID-19の状況を受けていることを考慮する必要がある。

## V. 結論

コロナ禍において大学生の生活実態が以下のように明らかになった。

- ・1年生は2~4年生と比べて「授業についていけない」と答えていた割合が高かった。
- ・1年生は家族に相談しているが、教員や大学の相談室の利用が少なかった。
- ・対面授業が少ないことが「友人やクラスの人と、お互いの気持ちや感情をわかり合えない状況」に影響していると考えられた。
- ・こころの状態においてK6尺度の10点以上が3割を占め、大学生が何らかの悩みやストレスをかかえた状況であり、ストレスフルな状況であると考えられた。
- ・日常生活習慣では1年生は、2~4年生と比べて朝食をとっており、運動習慣があったが、平日睡眠時間が少なく、日中眠気を強く感じていた。

本調査から、1年生への支援として、学内の相談できる資源を示すこと、対面授業の時には学生同士の交流ができるよう授業の工夫すること、日常生活リズムについて考えさせることが必要である。大学生は、全体にストレスフルな状況におかれていることから、ゼミ活動を通して、学生へのきめ細やかな相談やアドバイスを行うことが求められている。

## 謝 辞

本調査の実施においてご協力くださいましたA大学の大学生の皆様にご心より感謝いたします。また、調査票の配付および回収にご協力くださいました各学部学科の教職員の方々に御礼申し上げます。

本研究に関する利益相反はない。

## 参考・引用文献

- 1) 藤丸郁代 栗濱忠司 馬場礼三 伊藤守弘 岡村雪子 近藤孝晴 大学生の生活習慣と喫煙・薬物に関する意識調査 中部大学教育研究, 7, 145-15, 2017
- 2) Furukawa TA Kawakami N Saitoh M Ono Y Nakane Y Nakamura Y Tachimori H Iwata N Uda H Nakane H Watanabe M Naganuma Y Hata Y Kobayashi M Miyake Y Takeshima T Kikkawa T The performance of the Japanese version of the K6 and K10 in the World Mental Health Survey Japan. *Int J Methods Psychiatr Res*, 17, 152-158, 2008
- 3) Kessler, R.C. Barker, P.R. Colpe, L.J. Epstein, J.F. Gfroerer, J.C. Hiripi, E. Howes, M.J. Normand, S-L.T. Manderscheid, R.W. Walters, E.E. Zaslavsky, A.M. Screening for serious mental illness in the general population *Archives of General Psychiatry*, 60 (2), 184-189, 2003
- 4) 2019年国民生活基礎調査  
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa19/dl/04.pdf> (閲覧日2021.11.1)
- 5) 厚生労働統計協会 国民衛生の動向2020/2021, 67 (9), 84-85, 2020
- 6) 文部科学省 大学等における新型コロナウイルス感染症対策の徹底と学生の学修機会の確保について (周知)  
[https://www.mext.go.jp/content/20201223-mxt\\_kouhou01-000004520\\_03.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20201223-mxt_kouhou01-000004520_03.pdf) (閲覧日2021.11.1)
- 7) 野原淳子 小椋陽菜 太田菜帆 三好真奈美 栄養関連学科の日本人女子大学生におけるコロナ(COVID-19)禍での秤量食事記録法による食生活の変化について, 畿央大学紀要, 18 (1), 7-143, 2021
- 8) 秋田大学医学部衛生学公衆衛生学講座 秋田大学学生のこころとからだの調査COVID19による社会生活の急激な変化が与える大学生のメンタルヘルスへの影響, 2020  
<https://mainichi.jp/articles/20200831/k00/00m/040/011000c> (閲覧日2021.8.31)
- 9) 静岡県立大学新型コロナウイルス感染症拡大とその対策の静岡県立大学・同短期大学部の学生に対する影響に関するアンケート回答結果について (速報) 2020  
[https://oshika.u-shizuoka-ken.ac.jp/news\\_topics/200526-2/](https://oshika.u-shizuoka-ken.ac.jp/news_topics/200526-2/) (閲覧日2021.8.31)
- 10) 嶋信宏 大学生におけるソーシャルサポートの日常生活ストレスに対する効果 社会心理学研究, 7(1), 45-53, 1992
- 11) 山根真紀 大宮ともこ 石井智也 住田健 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 感染拡大における学生の健康及び生活に関する調査報告, 日本福祉大学スポーツ科学論集, 4, 65-73, 2021
- 12) 渡辺幸夫 前田慶明 森川将徳ら 日本におけるCOVID-19による大学生の歩数の減少-スマートフォンアプリケーションによる調査-, 体力科学, 70(2), 175-179, 2021