

コロナ禍における大学生のポジティブな変化

Positive changes in university students during the COVID-19 pandemic

古賀聖典¹⁾, 寺尾友希¹⁾, 松浦和文¹⁾, 杉野真紀¹⁾, 加茂尚子¹⁾,
正司亜矢子¹⁾, 中村文哉²⁾, 徳田和央²⁾, 田中マキ子²⁾, 吉村耕一²⁾

Toshinori Koga¹⁾, Yuki Terao¹⁾, Kazufumi Matsuura¹⁾, Maki Sugino¹⁾, Naoko Kamo¹⁾,
Ayako Syoji¹⁾, Bunya Nakamura²⁾, Kazuhiro Tokuda²⁾, Makiko Tanaka²⁾, Koichi Yoshimura

1) 山口県立大学大学院健康福祉学研究科博士後期課程

2) 山口県立大学大学院健康福祉学究科

1) Doctoral Program, Graduate School of Health and Welfare, Yamaguchi Prefectural University

2) Graduate School of Health and Welfare, Yamaguchi Prefectural University

要旨

本研究では、コロナ禍における大学生のポジティブな変化を明らかにすることを目的として、選択式アンケート調査を実施した。コロナ禍の学生の3/4以上が人との関係性や価値観に関してポジティブな変化を感じていた。約半数の学生が習慣・行動に関してポジティブな変化を感じ、2-3割の学生は身体的並びに精神的活力に関してポジティブな変化を感じていた。コロナ禍を経験した大学生が自身のポジティブな変化に気づき、それを成長の糧にすることが大切と考えられる。

キーワード：コロナ禍、大学生、ポジティブな変化

Abstract

A multiple-choice questionnaire was administered to university students to investigate their positive changes during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic. The data revealed that more than three-fourths of the students felt positive changes in relationships and values. Additionally, approximately half of the students felt positive changes in customs and behavior, while 20%-30% felt positive physical and mental vitality changes. Our findings suggest that it may be necessary for university students to notice their positive changes as being essential for growth during the COVID-19 pandemic.

Key words : COVID-19, university student, positive change

I 背景

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は2020年以降、世界中の様々な分野で大きな影響を及ぼしてきた。我が国の教育分野については、新型コロナウイルス感染症の感染対策を理由とする首相並びに文部科学省からの要請によって、2020年3月2日から全国の学校で臨時休業が行われた。2020年4月7日に首都圏など7都府県に緊急事態宣言を発出され、4月16日には緊急事態宣言が全都道府県に拡大された。全国の大学でも卒業式や入学式の中止または縮小等のほか、授業の実施時期の延期等の対応が取られ、授業の再開に際しては、遠隔授業を実施する方針が多くの大学で取られた（内閣府2020, 山崎ら2020）。大学生は、自宅での学習機会が増え、自粛生活にストレスや戸惑いを感じるだけでなく、経済的な不安を抱え込む場合も多く、コロナ禍が大学生の意識、行動、生活、そして健康に様々な悪影響を及ぼしたとする報告は多い（梶谷ら2021, 飯田ら2021, 伊藤ら2021）。一方で、コロナ禍という困難な状況がポジティブな変化をもたらす可能性も考えられるが、そのような報告はあまり知られていない。

II 研究目的

本研究では、コロナ禍における大学生のポジティブな変化をアンケート調査によって明らかにすることを目的とした。

III 研究方法

1. 調査対象者と調査内容

山口県立大学においてコロナ禍とそれ以前の両方の大学生活を経験している3年生を調査対象として、2021年9月から10月までの間にGoogle フォーム（Google社）を使った無記名オンラインアンケート調査を実施した。

調査内容として、以下の①～⑥の項目を設定した。質問項目②と③については、高山の日本語版活力感指標の報告（高山2015）及び駒沢らの強みと心理的ウェルビーイングの関連についての報告（駒沢ら2016）を参考にして作成した。質問項目④～⑥については、東京大学医学系研究科精神保健学分野による調査研究で用いられたコロナ禍でのポジティブな変容体験に関する質問項目を参考にした（東京大学医学系研究科精神保健学分野2020）。

全ての質問に対して選択肢で回答を求め、得られた回答を単純集計した。

- ① 基本属性：性別、学科、居住環境、同居人数、アルバイト、サークル活動
- ② コロナ禍の前と比べた身体的活力の変化（3項目、4択）
- ③ コロナ禍の前と比べた精神的活力の変化（7項目、4択）
- ④ コロナ禍の前と比べた人との関係性における変化（3項目、4択）
- ⑤ コロナ禍の前と比べた価値観に関する変化（3項目、4択）
- ⑥ コロナ禍の前と比べた習慣や行動に関する変化（2項目、4択）

2. 倫理的配慮

アンケート調査への回答は対象者の自由意思であり、回答しない場合でも不利益を受けないこと、無記名のアンケート調査であり、個人の特定につながる質問項目は含めていないこと等を説明して実施した。なお本研究は、山口県立大学生命倫理委員会の承認を受けて実施した（承認番号2021-17）。

IV 結果

1. 調査対象者の基本属性

アンケート調査により、女性32名、男性5名の全体で37件の回答が得られた。所属学科は、国際文化学科8名、文化創造学科6名、社会福祉学科6名、看護学科9名、栄養学科8名であった。居住については、一人暮らし28名（75.7%）が大半を占め、実家と学生寮は少数であった。同居人数は、0人29名（78.4%）が大半を占めた。アルバイトしている学生は週一回以上が26名（70.3%）と多く、週一回未満（アルバイトをしていないを含む）は11名（29.7%）であった。サークル活動をしている学生は週一回以上が18名（48.6%）、週一回未満（サークル活動をしていないを含む）が19名（51.4%）であった。（表1）。

2. コロナ禍の前と比べた身体的活力の変化

「コロナ禍の前に比べて今、だるさがあるか」という身体的な悪影響の質問に対して、良く当てはまるが6人（16.2%）、どちらかといえば当てはまるが23人（62.2%）、どちらかといえば当てはまらない4人（10.8%）、ほとんど当てはまらない4人（10.8%）であり、約8割が当てはまると回答した。ポジティブな身体的変化に関しては、「コロナ禍の前に比べて今、力がみなぎっているか」に対し、良く当てはまる

が3人(8.1%)、どちらかといえば当てはまるが7人(18.9%)、どちらかといえば当てはまらない18人(48.6%)、ほとんど当てはまらない9人(24.3%)であった。「コロナ禍の前に比べて今、何事も積極的に行動しているか」という質問に対して、良く当てはまるが3人(8.1%)、どちらかといえば当てはまるが9人(24.3%)、どちらかといえば当てはまらない18人(48.6%)、ほとんど当てはまらない7人(18.9%)であった。これら2つの変化の質問については、当てはまると回答した学生が2-3割程度であった(図1)。

3. コロナ禍の前と比べた精神的活力の変化

精神的活力に関するポジティブな変化については、「コロナ禍の前に比べて今、いきいきしているか」という質問に対して、良く当てはまるが2人(5.4%)、どちらかといえば当てはまるが8人(21.6%)、どちらかといえば当てはまらない17人(45.9%)、ほとん

ど当てはまらない10人(27.0%)であった。「コロナ禍の前に比べて今、やる気があるか」という質問に対して、良く当てはまるが4人(10.8%)、どちらかといえば当てはまるが9人(24.3%)、どちらかといえば当てはまらない18人(48.6%)、ほとんど当てはまらない6人(16.2%)であった。「コロナ禍の前に比べて今、わくわくしているか」という質問に対して、良く当てはまるが0人(0%)、どちらかといえば当てはまるが6人(16.2%)、どちらかといえば当てはまらない14人(37.8%)、ほとんど当てはまらない17人(45.9%)であった。「コロナ禍の前に比べて今、意欲に満ちているか」という質問に対して、良く当てはまるが5人(13.5%)、どちらかといえば当てはまるが7人(18.9%)、どちらかといえば当てはまらない20人(54.1%)、ほとんど当てはまらない5人(13.5%)であった。「コロナ禍の前に比べて今、毎日次の日が待ち遠しいか」という質問に対して、良く当てはまるが2人(5.4%)、どちらかといえば当てはまるが3人(8.1%)、どちらかといえば当てはまらない19人(51.4%)、ほとんど当てはまらない13人(35.1%)であった。以上5つのポジティブな精神的変化については、当てはまると回答した学生が2-3割程度であった(図2)。

また、「コロナ禍の前に比べて今、大はしゃぎしたいか」という質問に対して、良く当てはまるが18人(48.6%)、どちらかといえば当てはまるが11人(29.7%)、どちらかといえば当てはまらない5人(13.5%)、ほとんど当てはまらない3人(8.1%)であった。「コロナ禍の前に比べて今、落ち着いているか」という質問に対して、良く当てはまるが10人(27.0%)、どちらかといえば当てはまるが18人(48.6%)、どちらかといえば当てはまらない9人(24.3%)、ほとんど当てはまらない0人(0%)であった。これら2つの精神的変化については、当てはまると回答した学生が8割弱と多かった(図2)。

表1 対象者の基本属性

		n	%
性別	女性	32	86.5%
	男性	5	13.5%
学科	国際文化学科	8	21.6%
	文化創造学科	6	16.2%
	社会福祉学科	6	16.2%
	看護学科	9	24.3%
	栄養学科	8	21.6%
居住環境	1人暮らし	28	75.7%
	実家	5	13.5%
	学生寮	3	8.1%
	民間寮	1	2.7%
同居人数	0人	29	78.4%
	1人	3	8.1%
	2人	0	0.0%
	3人	1	2.7%
	4人	3	8.1%
	5人以上	1	2.7%
アルバイト	週に1回未満	4	10.8%
	週に1~2回	9	24.3%
	週に3~4回	13	35.1%
	週に5回以上	4	10.8%
	していない	7	18.9%
サークル活動	週に1回未満	11	29.7%
	週に1~2回	17	45.9%
	週に3~4回	1	2.7%
	週に5回以上	0	0.0%
	していない	8	21.6%

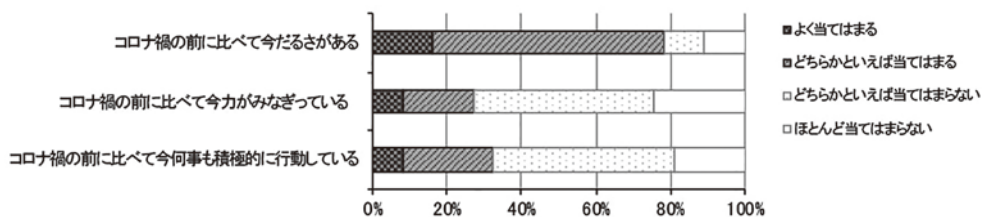


図1 身体的活力の変化

4. コロナ禍の前と比べた人との関係性における変化

人との関係性に関するポジティブな変化については、「コロナ禍をきっかけに、自分にとって大切な人間関係に気づけたか」という質問に対して、良く当てはまるが13人（35.1%）、どちらかといえば当てはまるが16人（43.2%）、どちらかといえば当てはまらない5人（13.5%）、ほとんど当てはまらない3人（8.1%）であった。「コロナ禍をきっかけに、オンラインコミュニケーションをよく利用するようになったか」という質問に対して、良く当てはまるが22人（59.5%）、どちらかといえば当てはまるが11人（29.7%）、どちらかといえば当てはまらない1人（2.7%）、ほとんど当てはまらない3人（8.1%）であった。これら2つのポジティブな変化については、当てはまると回答した学生が8割前後と多かった。一方で、「コロナ禍をきっかけに、家族との絆が深まったか」という質問に対して、良く当てはまるが5人（13.5%）、どちらかといえば当てはまるが12人（32.4%）、どちらかといえば当てはまらない11人（29.7%）、ほとんど当てはまらない9人（24.3%）であり、当てはまると回答した学生は5割弱であった（図3）。

5. コロナ禍の前と比べた価値観に関する変化

ポジティブな価値観の変化については、「コロナ禍をきっかけに、健康の大切さを意識するようになったか」という質問に対して、良く当てはまるが20人（54.1%）、どちらかといえば当てはまるが12人（32.4%）、どちらかといえば当てはまらない4人（10.8%）、ほとんど当てはまらない1人（2.7%）であった。「コロナ禍をきっかけに、自分が大切にしたい価値が明確になったか」という質問に対して、良く当てはまるが6人（16.2%）、どちらかといえば当てはまるが17人（45.9%）、どちらかといえば当てはまらない9人（24.3%）、ほとんど当てはまらない5人（13.5%）であった。「コロナ禍をきっかけに、生きることへの感謝を感じるようになったか」という質問に対して、良く当てはまるが12人（32.4%）、どちらかといえば当てはまるが16人（43.2%）、どちらかといえば当てはまらない6人（16.2%）、ほとんど当てはまらない3人（8.1%）であった。これら3つの価値観の変化の質問については、当てはまると回答した学生が6-8割と多かった（図4）。

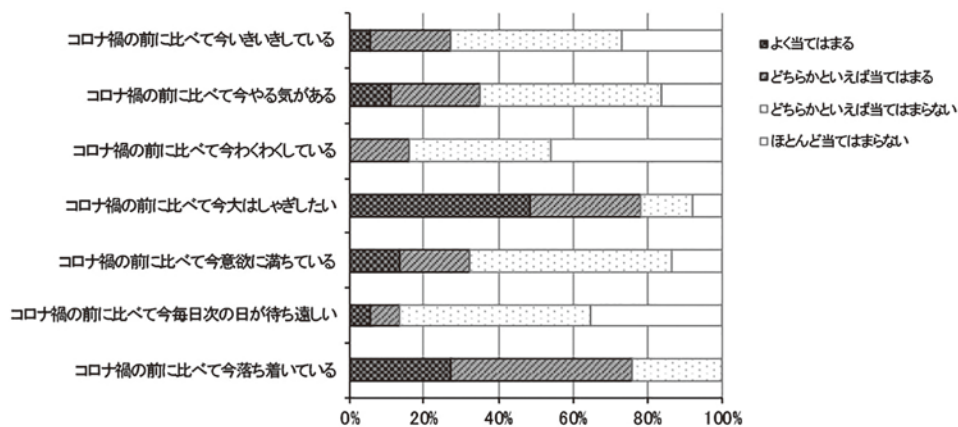


図2 精神的活力の変化

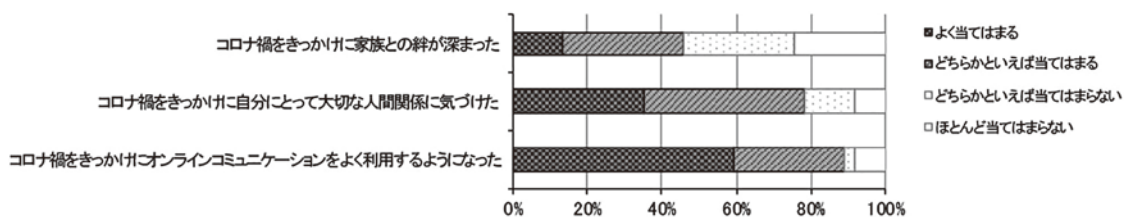


図3 人との関係性における変化

6. コロナ禍の前と比べた習慣や行動に関する変化

「コロナ禍をきっかけに、新しい趣味や活動をはじめたか」という質問に対して、良く当てはまるが15人(40.5%)、どちらかといえば当てはまるが10人(27.0%)、どちらかといえば当てはまらない11人(29.7%)、ほとんど当てはまらない1人(2.7%)であった。「コロナ禍をきっかけに、健康的な生活習慣が身に付いたか」という質問に対して、良く当てはまるが7人(18.9%)、どちらかといえば当てはまるが8人(21.6%)、どちらかといえば当てはまらない10人(27.0%)、ほとんど当てはまらない12人(32.4%)であった。これら2つの習慣や行動の変化の質問については、当てはまると回答した学生が4-6割程度であった(図5)。

V 考察

本研究では、コロナ禍の困難な状況下における大学生のポジティブな変化を明らかにすることを目的として、身体的並びに精神的活力の変化と、人との関係性、価値観及び習慣・行動の変化を調査した。調査によって得られた結果を概観すると、身体的並びに精神的活力に関しては、コロナ禍の前と比べてポジティブな変化(良い変化)を感じている学生は約1/3程度に留まったが、習慣・行動に関して、コロナ禍の前と比べてポジティブな変化を感じている学生は約半数程度であった。さらに、人との関係性と価値観に関するほとんどの質問においては、コロナ禍の前と比べてポジティブな変化を感じている学生が全体の3/4以上であり、大勢を占めていた。

身体的活力の変化に関する各質問では、8割近くの学生が、「だるさがある」に当てはまると回答し、「力がみなぎっている」と「積極的に行動している」に当てはまらないと回答していた。同様に、精神的活力の変化に関する各質問でも、7割近くの多くの学生が、「いきいきしている」、「やる気がある」、「わくわくしている」、「意欲に満ちている」や「次の日が待ち遠しい」に当てはまらないと回答していた。米国における10代女性を対象とした調査では、リラックスする時間が増えて授業や課外活動からの負担が軽減するなど、ストレスフルな普段の生活からレスパイト(休息)する機会となったことが示され、精神的健康への良い影響が示唆されている(Silkら2021)。本調査の対象者も多くが若年女性であったが、精神的活力の良い変化はそれほど多くの学生で認められなかった。感染拡大の影響で遠隔授業等の機会が増え、さらに生活における様々な場面の行動が制限されたことで、人と対面で会話する機会や外出する機会が極端に減少したことが一因と推察される。田中らは実験的研究から、口頭での会話の方がテキストでの会話よりも生理的に活性方向の影響を与え、精神的にリフレッシュする効果が大きいと報告している(田中ら2015)。この報告からも示唆されるように、人との会話が増えたことが学生の活力の変化に少なからず影響したと考えられる。なお、「大はしゃぎしたい」の質問については、学生の約8割が当てはまると回答した。未だかつて経験したことのないほどのストレスフルな生活を強いられたことで、溜まった鬱憤を発散したい気持ちが強い学生が多いのかもしれない。

習慣・行動の変化に関する各質問では、「健康的な

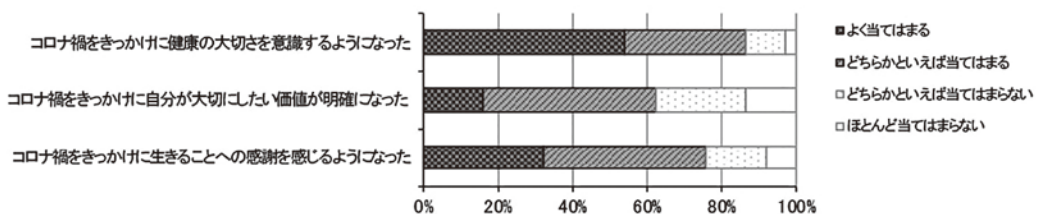


図4 価値観に関する変化

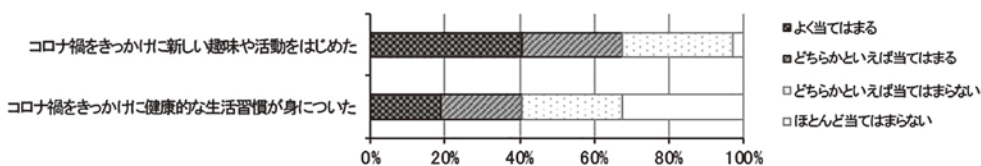


図5 習慣や行動に関する変化

生活習慣が身についた」について当てはまると回答した学生よりも当てはまらないと回答した学生の方が多かった。東京大学医学系研究科精神保健学分野による全国労働者を対象とした調査研究では、「コロナをきっかけに健康的な生活習慣が身についた」を経験した回答者が62%であった（東京大学医学系研究科精神保健学分野2020）。本調査の対象者半数以上が、健康の維持・増進に関与する学科で学んでおり、健康意識が高く、コロナ禍以前から健康的な生活習慣をある程度身に付けていた可能性がある。「新しい趣味や活動をはじめた」について当てはまると回答した学生は約2/3と多かった。前出の労働者を対象とした全国調査研究では、「コロナをきっかけに新しい趣味や活動をはじめた」を経験した回答者が44%に留まっていた（東京大学医学系研究科精神保健学分野2020）。コロナ禍の外出制限により自宅で過ごす時間は労働者も大学生も大差なかったかもしれないが、大学生の方が新たに利用できる総時間数の増分は多かった可能性がある。

人との関係性に関する各質問では、「家族との絆が深まった」に当てはまると回答した学生は半数に満たなかったものの、8割近くの学生が、「大切な人間関係に気づけた」と「オンラインコミュニケーションをよく利用するようになった」に当てはまると回答した。価値観に関する各質問でも、7-8割前後の多くの学生が、「健康の大切さを意識するようになった」、「大切にしたい価値が明確になった」と「生きることへの感謝を感じるようになった」に当てはまると回答していた。前出の労働者を対象とした全国調査研究では、「コロナをきっかけに自分にとって大切な人間関係に気づいた」、「コロナをきっかけに健康の大切さを意識するようになった」、「コロナをきっかけに自分が大切にしたい価値が明確になった」と「コロナをきっかけに生きていることへの感謝を感じた」を経験した回答者が、それぞれ56%、81%、62%、63%であった（東京大学医学系研究科精神保健学分野2020）。労働者よりも本調査の大学生の方がコロナ禍で新たに利用できる時間や余裕は多く、その分、価値観や人生の意味と向き合うことができた者が多かったと考えられる。同様に、Campbellらも、オーストラリアにおける全国的調査の結果から、コロナ禍が自身の人生や家族や社会にとって何が重要かを考え直したり、価値観を見直す良い機会になっていたことを報告している（Campbellら2021）。

コロナ禍という困難な状況にあっても何らかのポジ

ティブな変化が大学生にみられる可能性を探るために本研究を実施し、多くの学生が人との関係性や価値観に関する質問等においてポジティブな変化を感じていたことを明らかにすることができた。限られた対象者の結果であるため、国内の大学生全体の状況として解釈するのは早計であるが、コロナ禍における人々のポジティブな変化は国内外における研究結果で報告され始めている（東京大学医学系研究科精神保健学分野2020, Silkら2021, Campbellら2021）。前出のSilkらの論文とCampbellらの論文のタイトルには「Silver Linings」が含まれており、英語のことわざ「Every cloud has a silver lining.」（どんな悪い状況でもどこかに希望（良いこと）がある）にちなんで、コロナ禍におけるポジティブな変化の側面を明示する意図が感じられる。大学生におけるポジティブな変化については、最近、全国の大学生を対象としたwebアンケート調査の結果から、自己信頼、新視点の獲得、他者の受容等に関して肯定的意味を高く見出すことができた学生ほど、コロナ禍のストレス経験から大きく成長していることが報告された（仲嶺2021）。これらのことから、コロナ禍で経験する種々のストレスの多い経験を肯定的に捉え、価値観や人生の意味と向き合うことができれば、困難で悪い状況であってもSilver Liningsとしてのポジティブな変化が大学生に現れてくると考えることができる。

VI 結論

大学生を対象としたアンケート調査を実施し、コロナ禍の学生の多くが人との関係性や価値観に関してポジティブな変化を感じていたことが明らかになった。約半数の学生が習慣・行動に関してポジティブな変化を感じ、2-3割の学生は身体的並びに精神的活力に関してポジティブな変化を感じていた。コロナ禍を経験した全ての大学生が、自身のポジティブな変化に気づき、成長の糧にしていくことを期待したい。

謝辞

本研究にご協力いただきました山口県立大学の3年生の皆様、さらに各学部学科の教員の方々に厚くお礼申し上げます。

なお、本研究の立案、調査、実施、データ解析、ならびに論文執筆について、古賀、寺尾、松浦は同等に貢献した。

文献

Campbell N, Thompson SC, Tynan A, Townsin L, Booker LA, Argus G. Silver Linings Reported by Australians Experiencing Public Health Restrictions during the First Phase of the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Report. *Int J Environ Res Public Health*. 18, 11406, 2021.

飯田昭人, 水野君平, 入江智也, 川崎直樹, 齊藤美香, 西村貴之. 新型コロナウイルス感染拡大状況における遠隔授業環境や経済的負担感と大学生の精神的健康の関連. *心理学研究*92(5), 367-373, 2021.

伊藤美奈子, 栗本美百合, 白水倫生. コロナ禍によ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, 2021.

梶谷康介, 土本利架子, 佐藤武. 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) パンデミックが大学生のメンタルヘルスに及ぼす影響: 文献および臨床経験からの考察. *健康科学*43, 1-13, 2021.

仲嶺実甫子. コロナ禍におけるストレスとネガティブ経験に見出す肯定的意味がストレス経験からの成長にあたる影響. *北陸大学紀要* 51, 125-133, 2021.

Silk JS, Scott LN, Hutchinson EA, Lu C, Sequeira SL, McKone KMP, Do QB, Ladouceur CD. Storm Clouds and Silver Linings: Day-to-Day Life in COVID-19 Lockdown and Emotional Health in Adolescent Girls. *J Pediatr Psychol*. 2021, 1-12, 2021.

総務省: 第3節新型コロナウイルス感染症が社会にもたらす影響. 令和2年版情報通信白書第1部. 2020. <https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/white-paper/ja/r02/pdf/n2300000.pdf> (2021年12月24日アクセス)

高山範理. 日本語版活力感指標 (SVS-J) の開発と検証. *環境情報科学学術研究論文集*29, 33-36, 2015.

田中 凜, 澤井浩子, 小山恵美. 作業中小休止時間の過ごし方がパフォーマンスおよび精神生理状態に及ぼす影響: テキストまたは口頭による会話の比較. *時間学研究* 9, 59-68, 2015.

駒沢あさみ, 石村郁夫. 強みと心理的ウェルビーイングとの関連の検討. *東京成徳大学臨床心理学研究* 16, 173-180, 2016.

東京大学医学系研究科精神保健学分野. 新型コロナウイルス感染症に関わる全国労働者オンライン調査 コロナ時代の新しい気づきや生活・行動・仕事の変化について. 2020. <https://plaza.umin.ac.jp/heart/e-coco-j/05.shtml> (2021年12月24日アクセス)

山崎保寿, 藤江玲子, 小松茂美, 岩間英明, 中島節子, 廣田直子, 室谷 心, 佐藤厚彦, 石井良治: 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の影響に対する総合経営学部・人間健康学部教職センターの対応—「教育実習」および教員採用指導を中心として—. *教育総合研究* 4 (special), 293-310, 2020.