

新型コロナウイルスが青少年の心理に与える影響について

・女子大学生に対する探索的調査を基に・

中植 満美子

(2020 年度中植ゼミ 3 年次生共同研究：新居 ひかる・乾口 絢加)
小寺 紗智・前川 紗弥・松井 美遥・尾崎 美友・下長根 理沙)

問題と目的

2020 年、世界中で新型コロナウイルスが蔓延し、人々は感染への恐怖から逃れられない日々を余儀なくされている。世界中で、感染予防のために様々な対策が行われてきた。住む国や地域によってその形は異なっているが、ロックダウン（都市封鎖）措置や緊急事態宣言が出されると、人と人との接触が遮断され、休業や休校、時短営業、リモートワーク、自粛の要請…と、我々の生活に大きな影響を与えるものとなっている。緊急事態宣言解除後も、感染拡大は止まらないまま間もなく 2020 年の終わりを迎える現在もなお、感染拡大は収束する気配を見せない。

岡田（2020）によると、人に感染するコロナウイルスはこれまで 6 種類が知られている。このうち 4 種類は風邪の原因の 10～15%（流行期には 35%）を占めるありふれたウイルスだったが、近年になって他に重篤な肺炎を引き起こす 2 種類が確認された。

2 種類はそれぞれ「重症急性呼吸器症候群（SARS）」「中東呼吸器症候群（MERS）」の原因になる。SARS は 2002、2003 年（平成）に中国を中心に流行し、MERS は 2012 年以降発生している。

コロナウイルスは今世紀の初頭までは動物に病気を引き起こすものだった。それまでは動物の間で感染していたものが人に感染し、人から人へ感染するように変化したウイルスを「新型コロナウイルス」と言う。

新型コロナウイルス感染症は、世界保健機関（WHO）で COVID-19 という名称が付けられ

ている（以下、COVID-19 と記す）。病原ウイルスは、SARS コロナウイルスと近縁であるとして、SARS-CoV-2 と呼ばれている。

新型コロナウイルスに感染すると、重症化するケースと、症状が現れないか、軽症で回復するケースの 2 パターンが確認されている。

重症化するケースでは、感染し発症して 1 週間後から肺炎の兆候が表れ、その後重症化して肺炎を引き起こし、さらに重篤化して SARS のように急変して死亡する危険性が高いとされる。

また、軽症の風邪のような症状が見られるだけで回復する人や、症状の出ない不顕性感染は若年層を中心に多くみられる。

この顕在化しない感染者が、無自覚に人と接触する中で感染を拡大しているとされ、問題とされている。未だ確実な治療薬やワクチンが無い事、重症化するケースでは急変すると助からない事例も多かった事、そしてそれ以外に、顕在化しないまま感染し、感染させるのではという目に見えないウイルスへの不安や恐怖が、COVID-19 のこのような特徴によって更に増大する原因となっている。

2020 年 11 月 22 日午前 3 時までの世界の感染者数・死者数（累計）は、アメリカのジョージ・ホプキンス大学の調べによると、5785 万 8178 人、死者数は、137 万 7000 人である。

中でも、感染者の多い国は、順に、アメリカ（1196 万 3509 人）、インド（905 万 597 人）、ブラジル（602 万 164 人）、フランス（216 万 345 人）、ロシア（204 万 7563 人）である。

また、死者数の多い国は、順に、アメリカ（25万4897人）、ブラジル（16万8613人）、インド（13万2726人）、メキシコ（10万823人）、イギリス（5万4721人）である。

なお、11月21日23時59分時点での日本での感染者数は13万951人、死者数1981人である。

(<https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/data-all/>)

和田（2020b）によると、COVID-19をきっかけとする心の病が増加しているという。そうした問題がいわゆる「コロナうつ」、「コロナいらいら」「コロナDV」「コロナ離婚」「コロナパニック障害」として報告されはじめ、アルコール依存、過食、インターネット依存等を助長しているとして話題になっている。

中でもCOVID-19蔓延後、若年層の自殺率が特に女性において急増していると言われている。緊急事態宣言解除後、段階的に休校が解かれ、通常の学校生活が再開した小、中、高校生とは異なり、大学生だけが後期になってもオンライン授業など、外部から切り離された生活を強いられているような現状もあり、解除されない自粛生活による精神面への影響が懸念されている。

以下に、COVID-19が大学生に与えている影響について、インターネット上で各大学での調査結果などが公開されているので一部を抜粋する。

①筑波大学によるインターネット調査（2020年8月）

筑波大学に在籍する約7000名の大学生を対象に、新型コロナウイルス感染拡大が精神面に及ぼす影響について調査が実施された。

その結果、「直近1カ月間でコロナに関連してどの程度ストレスを感じたか」という問いに対して、「とても感じた」とする回答が

38.3%、「少し感じた」とする回答が41.8%と、回答者のうち約8割がストレスを抱えていることが明らかとなった。平時の調査では高くても5割程度ということで、コロナ禍の大学生の多くがストレスを感じながら生活していることが示された。

(<https://mainichi.jp/articles/20200902/k00/00m/040/029000c>)

②九州大学によるインターネット調査（2020年6月）

また、九州大学は、在学生約18000名を対象にした調査結果を以下のように発表している。

- ・「この1ヶ月友人と直接話をしているか」に対して、「全くしない」の回答が15%、「あまりしない」の回答が21%
- ・「気分が落ち込んでいる」の回答が42%
- ・「孤独感や孤立感を感じる」の回答が40%
- ・「最近の体の調子に問題がある」の回答が44%
- ・「疲れる、根気がない」の回答が28%
- ・「寝つきが悪い、眠りが浅い、よく眠れない」の回答が24%
- ・「イライラする」の回答が9%であった。

(<https://mainichi.jp/articles/20200823/k00/00m/040/107000c>)

③秋田大学によるインターネット調査（2020年5月～6月）

秋田大学に在籍する5111名に対して実施した調査の結果、学生の1割超にうつ症状が強い感情疲労が見られることや、20歳以上や一人暮らしの学生には不眠症のリスクがあること、また、運動習慣や相談相手がいると不調のリスクが下がること、そして、相談相手がいない人は、いる人に比べ4倍以上うつになるリスクが高い状態にあることなどが報告された。

(<https://news.livedoor.com/article/detail/18818421/>)

④アメリカでの大学生への調査（2020年3月～5月）

アメリカ在住の大学生約18764名を対象に実施した調査の結果、うつ症状が見られる学生が41%、COVID-19が自分のメンタルヘル스에悪影響を与えていると考えている学生が80%確認された。

(<https://www.wsj.com/articles/more-young-adults-are-suffering-from-depression-amid-coronavirus-11597169887>)

以上のように、国の内外を問わず、COVID-19の感染拡大地域に居住する大学生は、コロナ禍によるストレスなどの精神的な影響を受けていることがわかる。その背景には、自分や家族が感染することへの不安や恐怖、感染蔓延によって生じる環境の変化とその影響、行動制限によるアルバイトが出来ない等の経済的打撃、人とのつながりの減少、家族の密集性によって生じるリスク（DVなど）、学業の遅れ、ネット依存、情報によって生じる混乱、偏見、社会への不信、感染者に対する誹謗中傷やいじめ、生活用品の不足を煽るデマなどが考えられる。

特に大学生は、オンライン授業等、これまでとは異なる学生生活を強いられており、コロナ以前のような友だちや先生と直接的なつながりが持てない時期が長期化している。また、大学生の日常は、高校までとは異なり、曜日によって選択した講義の時間帯も一定ではないため、オンライン授業もオンデマンド講義が多いと、決まった授業時間によるルーティン生活の喪失が生じやすい。

それはアルバイトが出来なくなることで同様に生じる問題だが、アルバイト先を失うことは、経済的問題以外にも、労働への対価としての賃金や、自分を評価してもらえなくなるということでもある。アルバイトだけではなく、教育実習等の機会も失われており、それに

よる知識や技術を学ぶ機会の減少や、キャリア形成における不安（就活に対する不安など）も増大している。

また、家庭では、ステイホームによって家族が密に接する中で生じる葛藤も報告されており、「コロナDV」という言葉も聞かれるようになった。

大学生で最も懸念されているのが新入生である。思い描いていたような大学生活ができないこと、友だちができないこと、実家を離れて下宿先での自粛生活での孤立感等により、退学してしまう学生も少なからずいたことが報道されていた。

以上のように、コロナ禍によって、特に大学生を中心とした青少年には様々な心理的な影響が生じていることが明らかとなっている。そのため、本研究では、大学生への質問紙調査を通じて、COVID-19流行以後、どのような心理的影響が生じているのかを把握することで、今できる対策について考察することを目的とする。

方法

1. 調査対象

4年制私立大学の女子大学生169名を対象に質問紙調査を実施した。

2. 質問紙の構成

調査に用いた質問紙の構成は以下の通りである。

①「コロナによる影響尺度」

和田（2020）が『「コロナうつ」かな？そのブルーを鬱にしないで』において作成した、家族のコロナブルーの状態を調べるためのチェックリストを基に、高齢期向けのリストを除外した20項目について、自己評価用に表現に修正を加え、4件法（3. 非常に当てはまる、2. 当てはまる、1. あまり当てはまらない、0. 全く当てはまらない）で中植が作成した。

②睡眠時間、その増減について

③インターネット利用時間、その増減について

て

- ④コロナ禍でしんどかったこと（自由記述）
- ⑤新しい生活様式になってよかったこと（自由記述）
- ⑥今困っていること（自由記述）

3. 調査実施状況

調査は講義中の一部の時間を用いて、2020年9月から10月の間で実施された。

4. 調査項目

以下に調査で用いた「コロナによる影響尺度」の項目を記す。なお、⑭から⑳は自由記述項目である。

- ①コロナ前とくらべて、元気がない
- ②コロナ前とくらべて、落ち込んでいることが多い
- ③体調が悪い（疲れている、だるい、からだのどこかが痛い）
- ④課題や家の用事をやる気が出ない
- ⑤作業の効率が落ちているように思う
- ⑥学校やアルバイトに行きたくないと思う
- ⑦作業でたくさんミスをしてしまう
- ⑧コロナ前とくらべて、しゃべらなくなった
- ⑨コロナ前とくらべて、人付き合いを避けたと思うようになった
- ⑩遅刻や欠勤が増えた
- ⑪以前は外での活動を楽しめたのに自粛あけでも外出しなくなった
- ⑫お酒を飲む量が増えた
- ⑬夜中に目がさめるようになったり、早朝に目覚めるようになった
- ⑭コロナが怖いと思う
- ⑮朝自分で起きられない
- ⑯着替えるのが面倒くさい
- ⑰頭痛や腹痛がある
- ⑱お菓子を食べる量が減った、あるいは食べ過ぎるようになった
- ⑲買い物にも行きたくない
- ⑳好きなゲームもあまりやらなくなった
- ㉑一日の平均的な睡眠時間は（ ）時間

睡眠時間は前より

増えた・変わらない・減った

㉒一日の平均的なインターネット利用時間は（ ）時間

インターネット使用時間は前より

増えた・変わらない・減った

㉓コロナ禍で、一番しんどかったことは（自由記述）

㉔コロナ後の新しい生活様式になってよかったと思えることは（自由記述）

㉕今困っていることがあれば書いてください（自由記述）

結果

1. 信頼性の分析

作成した「コロナによる影響尺度」の信頼性の検討のために、信頼性分析を実施した。その結果、 $\alpha = .85$ と、8割以上の高い信頼性が示された。回答者の負担を軽減するために、今回は構成概念的妥当性の検討のための手続きは行わなかった。

2. 基本統計量

「コロナによる影響尺度」得点平均は最大60点中、24.21 ($SD = \pm 9.37$)であった。

また、学年別の得点の平均点は次の通りであった。

1年生（77名）23.25 ($SD = \pm 8.32$)

2年生（71名）25.66 ($SD = \pm 10.19$)

3年生（12名）22.33 ($SD = \pm 11.20$)

4年生（9名）23.44 ($SD = \pm 8.58$)

落ち込みなどの影響が懸念されていた新入生よりも2年次生への影響が最も高かった。

3. 平均睡眠時間

平均睡眠時間は6.77時間であった。増減に関しては、増えた、減った、変わらないの回答には大差が見られなかった。

4. 平均インターネット使用時間

平均インターネット使用時間は5.75時間であり、これについては、増えた、と回答した学制が78%であった。

5. 調査で平均値が高かった項目

調査の結果、平均値の高かった項目について順に、項目と平均値を表1に記す。

表1) 「コロナによる影響尺度」の平均値の高かった項目

順位	尺度項目	平均値
1	⑭ コロナが怖いと思う	2.18
2	⑯ お菓子食べる量激減か激増	1.70
3	④ 課題や家の用事をやる気が出ない	1.698
4	⑥ 学校やアルバイトに行きたくない	1.65
5	⑤ 作業の効率が落ちているよう	1.63

表1より、全ての回答の中で、コロナへの恐怖感の得点の平均値が最も高く、その他は、食行動の変化、意欲の低減を示すものであった。

6. 自由記述の分析

自由記述に記載された内容を、類似したものごとにまとめ、件数の多かった順に表2～表4に記す。

① しんどかったことについて

表2) しんどかったことについて

順位	自由記述の内容	件数
1	外出ができない	56件
2	友人に会えない	30件
3	予定していた機会の喪失	19件
4	マスクをしないといけないこと	16件
5	オンライン授業の問題	13件
6	課題の多さ	7件
	バイトできない	7件
8	ストレス発散・気分転換できない	4件
	感染する・させる不安	4件
	生活習慣の変化によるしんどさ	4件
	特になし	4件

表2より、調査対象の女子大学生が感じていたコロナ禍のしんどさは、圧倒的に「外出できない」、「友人に会えない」、「予定がつぶれた・遊べない。」という、外界との繋がりが途絶えたことによるものが多かった。実際の自由記述の回答を一部記載する。

1 外出ができない (56件)

「緊急事態宣言が出たときは、家から出られないことにストレスを感じた。」、「2月から5月あたりまでコロナ第1期間中すごく怖くて近所のスーパーにも行けなかった。」、「極力家にいなければならないこと。」

2 友人に会えない (30件)

「友達と出かけることができなくなり、一人暮らしになると、声を出さない日が多かったのがつらかったです。」

3 予定していた機会の喪失 (19件)

「ライブや旅行が中止になったこと。」、「予定していた旅行がキャンセルになった。」

4 マスクをしないといけないこと (16件)

「マスクをずっとつけなければいけないこと。」、「暑い中でマスクをすること。」

5 オンライン授業の問題 (13件)

「何も分からない状態のスタートだったので精神的にも身体的にもしんどかったです。」、「自宅での学習により集中力が散漫になったこと。」、「オンライン授業などでパソコンや携帯と向き合うことが多くなり、それによる視力低下、肩こりや腰の痛みが日に日に増していったこと。」、「オンラインになって授業についていけなくなった。」、「パソコンの操作が大変だった。」

6 課題の多さ (7件)

「期限を守るのが苦手なので、オンライン授業での課題提出がしんどかった。遅れて出す際に顔が見れないので表情もわかりにくく、嫌だった。」、「オンラインの授業で課題が多かった。」、「課題がたまった。」

バイトできない (7件)

「バイトがなく、収入が減った」

8 ストレス発散・気分転換できない (4件) 「ずっと家にいてストレスが溜まる。」

感染する・させる不安 (4件)

「常に高齢者と病気の父がいて感染するかもしれないという不安。」「感染の恐れで何もかも警戒をしないといけないこと。」

生活習慣の変化によるしんどさ (4件)

「生活習慣が狂う期間が長かったこと。」「同じ毎日のくり返し。」

次に、少数回答だが状況の深刻さが懸念された回答を以下にまとめる。

「家族がみんな家にいる。」「一人になれない。」「家族以外と話せない。」等、家族との関係に苦痛を感じていた学生もいた。

また、体調に関して、「高熱が出た時の病院への対応」に困った、「体調不良を言いづらい。」という回答もあった。

そして、「一人だということ。」「声を出さない日々。」「実家に帰れない。」等、孤立した下宿生の切実な状態が明らかになった。

更に、精神的な状態について、「SNSの誹謗中傷を読むのがつらい。」「コロナのニュースを読むのもつらい。」という「共感疲労 (他者が苦しんでいたり悲しんでいたりする様子のみをみただけで自分も落ち込んでしまう現象；竹ヶ原他、2021)」も生じていた。そして、「精神的に病んでしまい、ごはんが食べられない、人と会うのが怖い。」等、早急な支援が必要な学生の存在も明らかとなった。

②新たな生活様式のメリットについて

表3) 新たな生活様式のメリットについて

順位	自由記述の内容	件数
1	特になし	27件
2	オンライン授業のメリット	22件
3	衛生面が向上	15件
	ひとり時間を充実させられた	15件
5	人との関係を大切に思えるように	12件
6	家族との時間が増えた	7件
	当たり前の日常の幸せに感謝	7件

8	マスクによるメリット	5件
9	無駄遣いが減った	2件

表3より、「特になし」の多さが目立ち、②新しい生活様式になってよかったことよりも、①の「しんどかったこと」の方が想起しやすかったことが考えられる。

自粛期間であっても、オンライン授業で安全に講義を受けることができたこと、それによってできた自由時間を有効活用できたこと、そして、人間関係やこれまで当たり前に出ていたことなどが、決して当たり前ではなく、その存在に感謝する気持ちを持てたことなどが報告された。感染予防対策も、マスクなど、負担に感じる一方で、それによる安心感もまた、メリットとして認識されていることが示された。

以下に、自由記述の回答を抜粋し、記載する。

1 特になし (27件)

2 オンライン授業のメリット (22件)

「オンライン授業が自分には向いていて集中できた。」「早起しなくてよくなった。」「オンラインで通学時間がない分、自分の時間が増えた。」「移動が少ない。登校のために電車に乗らなくていい。自宅にPCを置けるようになった。」「家から出なくてすむ。」「時間に余裕ができた。」「すぐに昼寝ができる。」「遅刻の心配がなくなった。」「オンラインで授業をするようになって、PCを使う機会が増えたことで、PCの操作が早く出来るようになった。」

3 衛生面が向上 (15件)

「いろんなお店で消毒してくれているので、安心してお店に行けるようになった。」「しっかりと手洗いや換気をするようになったこと。」「つねに清潔さを求める。」「皆が手洗いうがいを当たり前にするようになったこと。」

ひとり時間を充実させられた (15件)

「自由な時間が増えた。」、「家にいる分、家が落ち着くことに気づいたり、普段出来なかった片付けをするようになった。」、「時間に余裕ができて自分を見つめなおすことができた。」、「新しい趣味を見つけることができた。」

5 人との関係を大切に思えるように (12件) 「人と話せることです。毎日ひとりでオンライン授業を受けていたため、誰とも話すことなく一日を過ごしていました。大学に行くようになって人と話し、接することがこんなに嬉しいことなのかと改めて感じました。」、「学校に行くと、友達と話せることです。」、「周りへの感謝を忘れない。」、「友達ができた。」、「互いを気遣えるようになった。」、「人と会える機会を大切にしようと思えたこと。」

6 家族との時間が増えた (7件)

「家族と話せる時間が増えた。」

当たり前の日常の幸せに感謝 (7件)

「毎日の生活の当たり前のようなことに感謝をもてるようになりました。」、「幸せの基準が下がった。」、「これまでどれだけ平和な生活を送っていたのか実感し、大切にするようになった。」

8 マスクによるメリット (5件)

「マスク着用や予防対策、検温をしっかり行うことで、以前より健康に気遣うようになった。」、「マスクをつねにしているので風邪もひかない。」、「人目を気にせず外に出られる。」

9 無駄遣いが減った (2件)

「外に出ることが減って、無駄遣いがなくなった。」

これ以外に、「気にして会話をしなくていい。」、「自宅に引きこもっていても罪悪感がないこと。」等、内向性の高い学生にとっては、人との交流を減らすという目標により、コロナ禍以前に感じていた人間関係のプレッシャー

ーが低減できたというメリットもあったようである。

③今困っていることについて

表4) 今困っていることについて

順位	自由記述の内容	件数
1	特になし	29件
2	大学生活・授業・テストへの不安	9件
3	通学中の感染への不安	7件
4	外出できない	5件
5	体調面	4件
6	金銭面	3件
7	感染不安	2件
	オンライン授業が受けられない不満	2件
	将来への不安	2件
	マスクがいや	2件

表4より、学生が「今困っていること」の件数は、一つ目の設問「コロナ禍でしんどかったこと」の回答数よりも圧倒的に少なく、また、最も多かったのが「特になし」であった。回答の大半が、「大学生活等への不安」、そして「通学中の感染への不安」であった。これは、調査時期が、ちょうど、オンライン授業から、対面授業に切り替わる、後期の授業の開始前後であったことが影響している。小、中、高等学校でも、休校が終わり、学校が再開したときに、いわゆる「学校再開うつ」、「学校再開ストレス」というキーワードがインターネット上でも多く聞かれていた。それ以外は、体調や感染への不安、将来への不安、といった先の見えない状況、目に見えないウイルスへの恐れによる反応が多くみられた。以下、件数が多かったものから、自由記述の回答を抜粋して記載する。

1 特になし (29件)

2 大学生活・授業・テストへの不安 (9件)

「春学期オンラインだったことで、秋から対面が不安、家にいるのに慣れてしまった、これからの学生生活が不安、起きれるか、遅刻

せずに登校できるか。」「大学生活が全く想像できていないので始まると思うと少し不安です。」「大学に不安しかないので、行くことを考えると気持ちがしんどくなります。」「授業についていけるか（集中力が続くか）。」

3 通学中の感染の不安（7件）

「駅から学校までが遠い。」「密を避けましょう、となっても、電車内ではものすごく人が多いこと。」「毎日満員電車に乗っているのいつコロナにかかるのか不安です。」

4 外出できない（5件）

「早く音楽イベントなどに参加したいと思っています。」「旅行に行きたいけど行けない。」「旅行したい。」「外食がしにくい。」「友達と遊びに行けないこと。」

5 体調面（4件）

「微熱や体がだるくなる時があった場合を認めたくないことです。他人に除外されると思ってしまいます。」「朝が全く起ききれなくて、起きてもだるくて体が動けません。後期の授業が心配です。」「外で咳が出せない（冷房など温度差に弱いので）。」

6 金銭面（3件）

「バイトが採用されにくくて金がない。」「金銭面が少しくつきました。」

7 感染不安・オンライン授業が受けられない不満・将来への不安・マスクが嫌（各2件ずつ）

「人のくしゃみに敏感になっている。」「バイト先に、マスクをしていないお客さんが来る。」「オンライン授業の融通が効かない。」「将来の就職への不安がある。」

6. 対面授業開始直前と開始後の比較

対面授業開始直前の9月に調査した群と、開始後の10月に調査した群の、「コロナによる影響尺度」得点の平均の差の検定を実施した。

その結果、 $t=2.13$ ($p<.05$)で2群間に有意差が確認された。

これにより、対面授業開始後の方が、COVID-19に対する恐怖感や不安感、気力の無さ、集中力の低下などは軽減されていることが示された。

考察

1. 今後の対策を考える

COVID-19に影響されず、心の健康を保つための対応についてまとめた文献より、実践するとよいとされている取り組みを紹介する。

いわゆる「コロナうつ」という現象は、医学用語ではないものの、頻繁に目にする用語となった。「コロナうつ」とは、コロナ禍のような危機的状況に晒され続けると生じ心身ともに不調をきたしてしまうことである（藤野、2020）。一般的なうつ同様、「気持ちの落ち込み」や「体のだるさ」を感じ、「会話や本の内容が頭に入ってこない」、「士気の低下」等がその特徴的な症状だとされている（竹ヶ原他、2021）。

藤野（2020）によると、「コロナうつ」を引き起こす要因を、以下の10項目にまとめている。①死の恐怖②規制への苛立ち③閉塞感④政治への不信⑤自分勝手な人々⑥バッシングと差別⑦正義感⑧終わりが見えない不安⑨経済的な焦り⑩人間関係や距離感の疲れ。

和田（2020a）は、コロナ禍によるストレスを緩和し、免疫力を高める方策として、次のような取り組みを推奨している。

- ①適度に外に出て、適度に遊ぶ
- ②規則正しい生活、質の高い食事
- ③娯楽・趣味を楽しむ
- ④会話をする、長電話のすすめ
- ⑤「オンライン飲み会」後は飲酒を控える
- ⑥未知の分野の読書に挑戦する
- ⑦早寝早起きで「朝日を浴びる」生活
- ⑧家に閉じこもらないようにする
- ⑨視点を広げて柔軟に考える

⑩しんどいときは周囲に甘える

本研究の調査結果より、学生達が最もストレスに感じていたのは、「外出できない」ことであった。人混みを避け、自然を楽しむような散歩や外出や、他者との接触が避けられる形での外出はストレスを緩和する行動になるとされている。コロナ禍にある、いわゆる「自粛警察

(外出や営業の自粛要請を守っていないように見える人や店に対して、ときには暴力などの過剰な手段を用いて自粛をせまる人のことを揶揄的に指す言葉；竹ヶ原他、2021)」が話題になるほど、単一民族の同調圧力が厳しい我が国においてこそ、長期に渡って自宅に閉じこもることは心の健康上リスクが高いということを広く知らしめる必要性を感じている。対面授業再開後の方が、再開前よりも、「コロナによる影響尺度」得点が低かったことも、日常に近い生活を取り戻し、登校が可能になったことが尺度の得点の減少に影響しているだろう。

また、人とのつながりが持ちにくかった自粛の時期に、特に新生は、まだお互いの連絡先も交換できないうちにオンライン授業が始まってしまったことがあり、友人に会えないしんどさもまた、多く出現していた。携帯電話のアプリケーションやインターネット上のやり取りに慣れている学生は、電話での通話に抵抗を感じる場合も多い。顔を見ての対話が可能という点では、オンライン会議ソフト等を利用した、オンライン茶話会等を、課外活動等で推奨していくのも一つの対策となるかもしれない。

前述の対策に加えて、和田(2020b)は、新しい知識を学ぶことで、うつ病や依存症の予防になる、としている。

どのように一日を過ごしていたかについては、セーブ・ザ・チルドレン・ジャパンの調査によると、18歳までの子ども達への調査で、休校中の過ごし方に関し、「毎日が暇で退屈」が二番目に多かったことが明らかとなっている。

(<https://resemom.jp/article/2020/04/03/5564>

5.html)

大学生からも、「暇」がしんどかった、という回答があった。「睡眠時間 12 時間、インターネット使用 12 時間」という回答もあり、ほぼ自宅で寝たり起きたりしながら動画配信を延々と観ている姿が連想された。やりたかったことが外出しなければならない場合、断念するしかなかったのかもしれない。何もないことで、何もしないのではなく、それに代わる形の別の楽しみ方を模索し、共有することが、メンタル不調の予防に繋がることも伝えていく必要があるだろう。今できることの中に、楽しみや希望を見出している学生も少なからず存在していたようである。「コロナでライブに行けなくなってしまったが、外れのない抽選でオンラインライブに参加できるというメリットがあった。」

一方で、元々内向的な性格の学生からは、家に引きこもることに罪悪感を感じずに済み、無理に気を遣って話をしなくてよいから楽だった、という回答もあった。外出のしんどさは、特に元々の外向性の高さを持つ学生の特性かもしれない。自分のそうした性格特性を知っていることで、効果的なストレス・コーピングに繋がることが示された。

更に、「規則正しい生活」や、「早寝早起き、朝日を浴びる生活」については、授業時間のスケジュールが一定ではない大学生にはなかなか実践が難しい対策かもしれない。朝起きる時間だけでも一定にするように呼びかけるだけでも、生活リズムの乱れから、心身の不調を来す学生は減少するかもしれない。一日のスケジュールが安定することで、心理的に落ち着く場合もあるだろう。

そして、真面目で従順な人ほど、メンタル不調のリスクが高いと和田(2020a)は指摘しており、「〇〇ねばならない」という思考にとらわれてしまいやすいという。本研究の調査でも、「新しい生活様式になってよかったこと」という設問に対し、「特にない」と回答した学

生が 27 名と、その設問の中で最も多かった。設問自体に無記入の回答者も多かった。「今は大変だが、〇〇についてはこれでよかった」というような発想の転換ができるような柔軟な思考を持つことが望ましいだろう。そして、「まあいいか」と、思いつめないような姿勢と、「しんどいときは周囲に甘える」ということも求められる対応である。しかしながら、近年の青少年には誰かに相談し甘える、ということ自体、実践しづらいことかもしれない。当たり障りのない会話で表面的に関わる学生が最近では増えており、一人で抱え込んで問題を長期化させてしまうケースも少なくないように思われる。家族や友人同士のネットワークの中で癒しを得られない場合、気軽に相談できるような体制の整備が大学内でも急務である。

なお、藤野（2020）は、「大切な人がコロナうつになったら」できる対応策を以下のようにまとめている。

- ①一緒に落ち込まない
- ②アルコールに依存させない
- ③焦らせない
- ④ほどよく外出させる
- ⑤愚痴を聞く
- ⑥覚悟を決める
- ⑦プレッシャーをかけない
- ⑧返事を期待しない
- ⑨気分転換に誘わない
- ⑩理解する
- ⑪元の生活に戻ろうとしない

2. 大学での実際の取り組み

(1) 筆者が所属している神戸海星女子学院大学では、緊急事態宣言以後、休校期間中に学生課が中心となって、全学生にアンケート調査を実施し、学生の状態の把握を試みた。支援の必要な学生については、関係部署で連携し、夏季休暇中も継続して相談や学習支援を実施した。

(2) また、学生の孤立化を防止するために、特に新生生のゼミ担任が、学生に電話で連絡を

取っていた。まだ大学に慣れない新生生にとって、大学からのアウトリーチ的な取り組みは、安心材料の一つとなっていたと思われる。

(3) 後期から対面授業が再開しているが、留学生や遠方の実家に戻っている学生、健康面に不安がある学生等、個別のニーズに応じて、オンライン対応を実施し、不安の軽減に努めている。多くの講義で、対面とオンラインを混在させたハイブリッド授業スタイルを実施している。

(4) いわゆる「3密（密閉、密集、密接）」を避け、マスクの着用や、手指の消毒、うがい手洗い等、感染防止のための掲示物の配置、消毒液などの配置、学内アナウンス、校内巡回しての注意喚起等も学生委員会を中心に実施している。

(5) 4 年次生対象のキリスト教研修を毎年実施しているが、本年度はリモート開催とし、内容にコロナ禍による「喪失」をどのように乗り越えていくか、考える時間を設けた。例年、建学の精神であるキリスト教の考え方について扱う研修なのだが、本年度はテーマが誰にでも関連のある最近の出来事だったことから、提出された課題やアンケートの中に、学生自身の体験が多く書かれていた。いくつか抜粋すると、「誰とも話をしない日が何日も続き、精神的につらかったときに、友人から電話をもらい、生き返ったような気持になった。」「今後は誰かに相談しようと思う」、「コロナによって多くの機会を失ってしまったが、今あるもの、ある人を大事にして、後悔しないように生きてい。」、「しんどさを乗り越えて、誰かの役に立てる人間になりたいと思った」等であり、このほかにも多数の前向きなコメントが寄せられた。また、ほとんどの学生が、研修を有意義な時間であったと回答しており、コロナ禍の自分を振り返る時間を持てたことは、これまでの体験を整理し、社会人として旅立つ心構えを持つためには有用であったと考える。

以上の取り組みを振り返り、学生の不安やストレスを軽減するために、コロナ禍にあつてのメンタルヘルスの保ち方等について、4年次生以外にも、全学的な心理教育的なプログラムの企画も今後必要となってくるかもしれない。最も本研究で用いた尺度の平均値が高かった項目が「コロナが怖いと思う」であつたが、「怖れ」は先の見えないことに対する不安が素地にある。不安に対しては、COVID-19についての正確な情報や、対応策を学ぶ機会によつても低減できるかもしれない。

3. 「コロナによる影響尺度」の課題

今回、和田（2020a）の文献にあるチェックリストを参考に、筆者が作成した「コロナによる影響尺度」は、以下のような6つの因子を想定している。①コロナによる不調、②課題や仕事への意欲・集中力の低下、③人付き合いの回避、④行動面での変化、⑤関心事の変化、⑥コロナ恐怖。

しかしながら、元々のチェックリストは他者評価用であつたため、他者からは見えない感覚や感じ方についての項目が欠落していたように思われる。そのため、コロナ禍にある大学生が体験している現状をより良く把握するためには、今回の文献研究や本論の調査で得られた学生の回答から、以下のような内容の18項目を新たに追加しての、尺度の再構成が望ましいと考える。本論は尺度開発を目的としてはいないため、これを今後の課題とする。

- ①孤立感（相談できる相手がいない、誰とも繋がれていないと感じる。）
- ②喪失感（大切な機会を失ってしまったと感じる。）
- ③閉塞感（どこにも行けない、行き詰った感覚）
- ④虚無感（自分には何もない感じ。）
- ⑤寂しさ（会いたい人に会えない。）
- ⑥生活リズムの乱れ・昼夜逆転
- ⑦オンライン講義や課題による負担感

- ⑧家族との不和による傷つき
- ⑨情報過多による不安感・共感疲労
- ⑩対人恐怖
- ⑪精神不安定
- ⑫将来への不安
- ⑬苛立ちやすさ
- ⑭新しい生活様式による負担感
- ⑮感染不安
- ⑯金銭面での不安
- ⑰ルールを守らない人への苛立ち
- ⑱自己中心的思考（自分だけは感染しない、あるいは自分だけがよければよい。）

文献

- 藤野智哉（2020）コロナうつはぶかぶか思考でゆるゆる鎮める ワニブックス
- 三輪久美子（2020）与えられた命を生きる-喪失から生きる意味を考える-神戸海星女子学院大学4年次生対象キリスト教研修2020 研修資料
- 岡田晴恵（2020）どうする！？新型コロナ 岩波書店
- 竹ヶ原諒貴 尾崎太一(2021)「コロナ時代の心理学」Newton vol.47 1月号 p16-p47 newton press
- 和田秀樹（2020a）「コロナうつ」かな？そのブルーを鬱にしないで WAC
- 和田秀樹（2020b）こんなに怖い コロナウイルス 心の病 かや書房

リンク先（掲載順）

- <https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/data-all/>
- <https://mainichi.jp/articles/20200902/k00/00m/040/029000c>
- <https://mainichi.jp/articles/20200823/k00/00m/040/107000c>
- <https://news.livedoor.com/article/detail/18818421/>

<https://www.wsj.com/articles/more-young-adults-are-suffering-from-depression-amid-coronavirus-11597169887>
<https://resemom.jp/article/2020/04/03/55645.html>

謝辞

本研究の調査にご協力いただいた佐伯瑠璃子先生、学生の皆様に心より御礼申し上げます。一日も早く皆様の安心で安全な日常を再開できますように。