

《研究ノート》

## 2020 年の COVID-19 に関連した緊急事態宣言下における 大学生のストレスについて探索的検討<sup>1</sup>

平塚 陽美・久保田 輝・櫻井 悠之介・羽角 雄平・八性 麟太郎・山田 晃成・並川 努（新潟大学）

2020 年の新型コロナウイルス（COVID-19）感染拡大は、大学生にも大きな影響を与えている。本研究では、2020 年 4 月から 5 月にかけての緊急事態宣言下で、ストレスと感じていたことについて、大学生 34 名に自由記述を求め、その記述を整理した。その結果、(a) 大学、(b) 外出・移動、(c) コミュニケーション、(d) 身体的健康、(e) 社会・経済、(f) その他などのカテゴリに整理され、大学生のストレスが多岐に渡っていたことが示唆された。大学生のストレスの実態については、今後さらに検討が進むことが期待される。

キーワード：大学生、新型コロナウイルス、COVID-19、ストレス、ストレス

### 問題と目的

その年の世相を反映した言葉を選ぶ「新語・流行語大賞」（自由国民社、2020）で、2020 年の年間大賞は「3 密」が選ばれた。大賞以外にも、候補として挙げられた 30 のノミネート語のうち、半数以上が「アベノマスク」「アマビエ」「オンライン〇〇」など新型コロナウイルス（COVID-19）に関連したものになっており、新型コロナウイルスの感染拡大が、2020 年の日本社会に大きな影響を与えたことを強く物語っていると言える。

実際、2020 年 1 月に国内初の感染者が確認されて以降、人々の日常生活の風景にもさまざまな変化が生じている。特に、2020 年 4 月 7 日には、7 都府県を対象に「緊急事態宣言」が発出され、不要不急の外出自粛や店舗の休業の要請なども行われた結果、主要駅周辺の人出も大きく減少した（嘉幡、2020）。「緊急事態宣言」は、4 月 16 日にはその対象が全国に拡大され、5 月 25 日に首都圏 1 都 3 県と北海道で解除されるまで、約 1 か月半に渡って続いた。その後も、経済活動への影響は大きく、東京商工リサーチによると、2020 年 12 月 25 日時点で「新型コロナ」関連の経営破たんは、負債 1,000 万円未満も含めると全国で累計 874 件報告されている（東京商工リサーチ、2020）。2020 年 12 月末

現在でも、新型コロナウイルスの感染拡大は先が見通せない状況のままであり、社会・経済への影響は今後も続くものと予想される。

このような新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けたのは、教育の現場も例外ではない。文部科学省は、2020 年 2 月に小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校等に対して 3 月 2 日からの一斉臨時休業について通知を出し、多くの学校が休校の措置をとった（文部科学省、2020a）。年度が替わった 4 月以降も感染拡大状況によって学校の再開が進まない地域も多く、6 月 1 日時点においても 99%の学校が何らかの形で授業を再開してはいるものの、全面的に再開していたのは全国の公立学校の 55%に留まっていたことも報告されている。残りの 44%の学校では、短縮授業や分散登校を行うなど、影響は長期に渡って残っていた（文部科学省、2020b）。

このように小中学校などでは、完全ではないものの、5 月頃から児童・生徒が学校に登校し始めた一方で、大学ではより長期に渡って学生がキャンパスに立ち入れない状況が続いた。2020 年 7 月 1 日時点で、すべての大学で授業自体は再開されていたものの、従来のように学生を通学させて行う面接授業が全面的に実施されている大学等は、約 2 割にとどまっていたことも報告されている（文部科学省、2020c）。2020 年 12 月に発表された調査結果でも、2020 年度後期等の対面授

<sup>1</sup> 本研究は、2020 年度に新潟大学創生学部で開講された 3 年次向け授業「プロジェクトゼミ I」の一環として実施された。

業の実施割合が半分未満だった大学が187校あったことが報告されている（文部科学省，2020d）。新型コロナウイルス感染拡大によって大学が受けた影響は、初等・中等教育の現場よりも大きいと言える。

### 大学生のストレス反応に関する報告

大学に通って授業を受けるという、従来当たり前だったこともままならない状況は、大学生にとって強いストレスとなることが予想される。実際、大学生には不安や抑うつ等の症状が出ていることが複数の調査からも報告されている。たとえば、厚生労働省（2020）が行った調査では、「人間関係について不安を感じている」や、「毎日のように、ほとんど1日中ずっと憂うつであったり沈んだ気持ちでいる」、「ほとんどのことに興味がなくなっていたり、大抵いつもなら楽しめていたことが楽しめなくなっている」に「はい」を回答した割合が、職業種の中で学生が最も高かったことが報告されている。

また、各大学でも学生の状態について把握が試みられている。秋田大学（2020）では、学生への調査の結果、1割以上に中等度のうつ症状がみられたことが報告されている。また、東京大学ピアサポートルーム（2020）でも、「現在新型コロナウイルス感染症関連でストレスを感じていますか」という問いに「とても」もしくは「まあまあ」感じていると回答した人が6割以上いたことが報告されている。さらに、九州大学（2020）でも約4割の学生が、気分の落ち込みや孤独感・孤立感を感じていることが示され、最近体調不良があると答えた学生は全体の約半分にも及ぶことが指摘されている。

### 新型コロナウイルス感染拡大によって生じた大学生のストレス

では、この新型コロナウイルス感染拡大に伴い変化を余儀なくされた日常の中で、大学生にとって具体的に何がストレスとなり、このようなストレス反応などにつながっているのだろうか。これまでにも、日常の学生生活の中で、大学生にとってどのようなことがストレスになりうるかについては、さまざまな研究が蓄積されている。また、大学生のストレスを測る尺度についても複数開発がなされており、たとえば、菊島（2002）は、「家族」「友人」「学業」「充実感の乏しさ」「アルバイト」の5因子からなるストレス尺度を開発している。他にも、真船・鈴木・大塚（2006）は、大学生のストレスを「アルバイト・

サークル」「人間関係」「学業」「進路・就職」「損害」「その他」の6つに整理している。

しかし、キャンパスの閉鎖や授業のオンライン化など日常の大学生生活が変化している状況を踏まえると、現在の大学生にとってのストレスは、それら従来の研究で明らかになっていることとは異なる部分も多いことが予想される。実際、東京大学ピアサポートルーム（2020）でも、新型コロナウイルス感染拡大に関連して、学生がストレスを感じる主な理由として、「外出自粛」と「対人交流の制限」が指摘されている。これらは従来のストレス研究では見られなかった側面である。そのため、このような新型コロナウイルス感染拡大状況下での、新たなストレスを整理することは、大学生に対する支援を検討する上で重要な視点となる。しかしながら、大学生自身が、何をストレスと感じているかについて、幅広く捉えたデータはまだ十分に存在しないのが現状である。

そこで、本研究では、新型コロナウイルスによって生活が最も大きく影響を受けた時期として、2020年4月から5月にかけての緊急事態宣言の時期に焦点を当て、その時期に大学生がストレスと感じたものについての記述を集めることによって、大学生にとってのストレスになりうるものを探索的に整理する。

## 方法

### 手続き

調査は2020年7月6日から13日にかけて、Google formsを用いてウェブ上で実施した。調査協力者には一人ひとり個別に連絡を取るなどして、任意の時間にウェブで回答を行うように依頼した。

### 調査協力者

最終的に回答が得られたのは大学生34名（男性18名、女性16名）であった。学年は、1年生10名、2年生8名、3年生6名、4年生9名、その他1名であった。調査協力者のその他属性の内訳については、Table1に示した。なお、今回調査協力者の所属についてはデータを収集していないものの、新潟大学の学生が周囲に協力依頼を行ったため、協力者も新潟大学の学生が中心であったと推測される。

### 質問項目

大学生がストレスと感じていることについて調べるために、緊急事態宣言に伴う自粛期間中にストレス

Table1  
調査協力者の属性ごとの人数

		男	女	総計
学年	1年	4	6	10
	2年	4	4	8
	3年	2	4	6
	4年	7	2	9
	その他	1	0	1
	計	18	16	34
部活動	所属	9	7	16
	無所属	9	9	18
	計	18	16	34
アルバイト	あり	8	7	15
	なし	10	9	19
	計	18	16	34
住まい	実家	6	5	11
	実家以外	9	12	21
	その他	1	1	2
	計	16	18	34

を感じたこと（嫌悪感を感じたこと、困ったこと、負担に感じたこと等）を可能な限り多く記述するように求めた。

また、その後で調査協力者の属性として「性別」「学年」「部活動・サークル」「アルバイト」「住まい」についての質問も行った。「部活動・サークル」と「アルバイト」は、所属しているか否か、行っているか否かの2件法、「住まい」については「実家」「実家以外（同居人あり）」「実家以外（同居人なし）」「その他」の4件法で尋ねた。

### 倫理的配慮

調査は個人が特定されないように匿名で実施された。また、調査実施にあたっては、調査ページの冒頭で、データの扱いやプライバシーの保護、回答は任意であることなどを説明した上で、回答を求めた。

### 結果と考察

記述された内容を整理するために、KJ法（川喜田，1967）を参考に、以下の手順で分類・整理を行った。まず、得られたすべての回答について内容を確認し、1つの文章の中に複数の要素が含まれている場合は、内容ごとに切り分けを行った。その結果、34名から得

られた回答は、147個の記述に分けられた。

次に、それらの記述について、内容が重複するもの、意味が近いものを1つのグループにまとめていく作業を行った。分類は基本的に大学生3名で行い、意見・解釈が分かれた場合は2名が同意したものを採用した。なお、記述をまとめる際には、ボトムアップで意味や文脈が近いもの同士をまとめるようにし、共通するキーワードなどからグループ化しないこと、意味の近い記述がない場合は無理にグループ化しないことなどに留意した。その結果、Table2に示したように「授業形式（オンライン）への対応」「施設の閉鎖」「旅行の中止・禁止」「日常的な外出の自粛」「人に会えないこと」などの18個のグループに整理された。なお、Table2では、各記述グループを内容の大まかな共通性から（a）大学、（b）外出・移動、（c）コミュニケーション、（d）身体的健康、（e）社会・経済、（f）その他の6つのカテゴリに分けてまとめた。

（a）大学の記述には、従来と異なるオンライン授業という形式に対する不安や不満（「授業形式への対応」）や、オンライン授業に伴って課題の質や量が変化したことに関する記述（「課題の質や量の変化」）など、大学の授業に関する記述が含まれた。授業のオンライン化に伴う変化については、全国大学生生活協同組合連合会（2020）でも大学生が不満を感じている点として指摘されていた。また今回は他にも、大学のキャンパスや図書館などの施設への立ち入りが制限されたことに関する記述（「施設の閉鎖」）や、「直接聞いたらすぐ解決することもメールでやり取りしなくてはならなかった」などの「情報収集の困難さ」も挙げられており、授業に限らず大学での生活全般においても、さまざまな変化や制約が生じており、それらにストレスを感じていることが示唆される。

（b）外出・移動の記述には、中長距離の移動や旅行から、日常的な外出の自粛・禁止や、さまざまな娯楽やイベントの中止・延期等が含まれていた。中西（2020）では、全国の大学生を対象に行われた調査において2020年2-3月と4月で学生の行動を比較したところ「飲み会・パーティ」「カラオケ」「ショッピング」「国内旅行」などが大きく減少しており、オンラインでの授業や飲み会、ショッピングが増加していたことが報告されている。今回の調査でも、こういった娯楽や旅行などの機会が減り、それがストレスとなっていたことが示唆される。また、橋元（2020）は、2020年4月15-17日に実施された全国の15才から69才を対象にしたインターネット調査の結果から、ストレスに感じ

Table2  
記述の分類結果

	グループ	記述例
大学	授業形式（オンライン）への対応	大学のオンライン授業に慣れなかったこと、遠隔web授業になったこと、Zoomの授業だと集中しにくいこと、初めての体制での授業に取り組まなければならなかったこと、オンライン授業が面倒くさいこと、インターネット(Wi-Fi)との接続が悪くなった時があったこと、授業形式に対して不安があること、大学の対面の授業/実習がないこと
	課題の質や量の変化	課題が多いこと、オンライン授業に伴って課題の量や質に大きな差があったこと、課題が多いせいで自分のしたい勉強に時間が割けないこと
	施設の閉鎖	大学に入れないこと、図書館で勉強する習慣があったので急に変わり困ったこと、図書館や資料室が閉まったこと、大学に行けないこと
	情報収集の困難さ	直接聞いたらすぐ解決することもメールでやり取りしなくてはならなかったこと、先生の連絡先が分からないときに誰に尋ねたらいいか分からなかったこと、SNSがないと情報収集ができなかったこと、大学のことに关してSNSでも得られる情報が少なかったこと、大学のことで頼れる人がいないこと、同じ新入生がどんな生活をしているのか分からなかったこと
	大学に関するその他の項目	大学行事がないこと、実験とかお金がかかりそうな授業がzoomになっているのに学費が変わらないこと、大学の先生との距離感が分からなかったこと、GWを授業でつぶされたこと、サークルが選べなかったこと
外出・移動	旅行の中止・禁止	バイト先から海外禁止令が出たこと、卒業旅行が中止になったこと、韓国いけないこと
	日常的な外出の自粛	バイトに行きにくいこと、自動車学校の休止、マスクしないと外出できないこと、買い物に行くのが躊躇われること
	娯楽の自粛・中止	趣味のライブに行けないこと、イベントの中止、カラオケに行けないこと、アルビ観戦できないこと、ゲームセンターなどの施設の休止、映画も封切りが延期されたこと、プロ野球の開幕が延期されたこと、息抜きできないこと、ライブが全て中止になったこと、遊びに行けないこと、外食できないこと、飲みに行けないこと、ラブホに行きづらくなったこと
	延期	就職活動の面接の延期、引越しが延期になったこと
	外出の自粛・禁止	外出ができないこと、行きたいところに行けないこと、県外に出られなくなったこと、外出したら悪だという雰囲気、混んだ場所に行かないように気を使わなければならなかったこと、交通手段が減ったこと
コミュニケーション	人に会えないこと	人に会えないこと、授業中友人と一緒にいられないこと、友達に会えないこと、離れた親族と会えずに孤立感を抱いたこと、会いたい人に会えなかったこと、未だに同級生に会えないこと、彼氏とお泊まりできないこと、人に会えなくて寂しいこと
	話せないこと	人との会話が減ったこと、人と話す機会がなかったこと、話せないこと、実際に他人と会話を交わす機会が減ったこと
	家族との関係	親が家にいること、親がめんどくさいこと
身体的健康	生活の変化による健康不安	運動不足になったこと、太ったこと、部屋に篋りきりの生活だったこと、長い間座る姿勢のままなこと、目が疲れやすくなること、健康面での心配事が増えたこと、生活リズムが崩れたこと、動くのが億劫になったこと
社会・経済	収入減	バイト先がないこと、アルバイト先の営業時間短縮、収入がない・減ったこと
	政策への不満	アベノマスクが届かないこと、10万円の給付がスムーズにいかないこと
	報道への不満	若者叩きの様な報道があったこと、デマが色々出たこと、報道番組で非専門家がコロナ対策などについて専門的知見に基づかない無責任な発言を行ったこと、報道機関が作作的に報道を行ったこと、差別主義者が差別発言を報道で行っていたこと、ニュースがコロナばかりで気が滅入ってしまったこと
その他	その他	行きたいところが休業してること、実家に帰れないこと、家いるとやる気が出ないこと、友達をつくれなくて、暇・やることのないこと、どこに行くのにもマスクをしていないと変な目で見られること、判断しなければいけないことが多すぎる、スーパーがめっちゃ混むこと、人がせきやくしゃみをする、デスクワークが増えたこと、Switchの修理に時間がかかった、自炊するしかなくて自分の作るご飯に飽きてくること、セックスする機会が減ったこと、よく買っているパスタが売り切れていたこと

たこととして「自由に外出できないこと (65.5%)」、「外食できないこと (52.1%)」、「楽しみにしているイベントなどが中止になっていること (50.7%)」等の選択比率が高かったことを報告している。そのため、これら

は大学生に限らず、多くの世代に共通してストレスとなっていたことが窺える。

(c) コミュニケーションは、人と会えない・話せないという内容が含まれる。これらについては、東京大

学ピアサポートルーム (2020) の挙げている「対人交流の制限」という点や、橋元 (2020) の「離れて暮らす家族・恋人・パートナーに会えないこと (40.5%)」とも共通するものであり、単純に人と会う・話すということも従来通りできないことについては、多くの人にとってストレスとなっていたことが示唆される。特に、大学生は実家を離れ一人暮らしをしている場合も多いことが予想される。新潟大学でも7割以上の学生が実家とは違うアパート・マンション・下宿などで生活をしており (新潟大学大学教育委員会・学生支援専門委員会, 2019), 今回の調査協力者でも半数以上が「実家以外」に住んでいると回答していた。そのように1人暮らしをしている場合、自粛で自宅に留まっている際には直接誰かに会って話をするということが難しく、ストレスを感じる大きな要因になっていたと考えられる。

(d) 身体的健康と (e) 社会・経済には、自粛や部活・サークルの活動休止による運動不足や生活の変化や、アルバイトの減少による収入減、政策や報道への不満などが含まれていた。運動不足や、収入減については、橋元 (2020) の調査で不安に感じることで多く挙げられていた「収入の減少 (40.4%)」、「自宅に長くいることによる運動不足 (39.6%)」等とも重なっている。

今回得られたこれらの記述は、同様に大学生を対象とした調査 (広瀬・屋嘉比・小野田・久保, 2020; 全国大学生生活協同組合連合会, 2020) や幅広い世代を対象とした調査 (橋元, 2020) の結果とも共通する部分も多く見られた。しかし、それらの調査で扱われていたものの今回の記述ではあまり多く見られなかったものも存在する。例えば、広瀬他 (2020) でも質問項目に入れられていた就職活動や進路に関する記述は、今回は「就職活動の面接の延期」が挙げられていた程度で、あまり多く見られなかった。また、自分が COVID-19 へ感染すること自体に対する不安等も、「人がせきやくしゃみすること」など一部で見られたものの、あまり多くは見られなかった。

これらは、今回の調査が限られた範囲で少ない人数を対象にしたものであったことが影響していると考えられる。また、今回調査を実施した時期が、緊急事態宣言から2か月近く時間が経過した段階であったことも関連していると推察される。たとえば、2020年1月15日から3月17日のTwitterの投稿を分析した四方田 (2020) でも、投稿に多く含まれていた語が、当初の感染への不安に関する語から、政府の対応や活動自粛

による生活の変化への不安やストレスに関する語、そして経済への影響や対策の長期化による疲れやストレスの増大へと時間の経過に伴ってシフトしていることが指摘されている。何に対してストレスを感じるかは、時期によっても変化をして行くと考えられるため、その点においても今回の結果は限定的なものであると言える。そのため、今後もさらに詳細な検討が必要である。

新型コロナウイルス感染症は、2021年に入ってもすぐに終息するわけではないと考えられる。大学においても、引き続き学生のストレスの状況等を把握し、支援策などを講じることは重要になっていくと言える。

## 引用文献

- 秋田大学 (2020). 秋田大学調査～新型コロナウイルスの感染拡大に伴う外出自粛が学生の心身に与えた影響について～ 国立大学法人秋田大学 Retrieved from <https://www.akita-u.ac.jp/honbu/event/item.cgi?pro6&1334> (2020年12月27日)
- 橋元 良明 (2020). 新型コロナ禍中の人々の不安・ストレスと抑鬱・孤独感の変化 情報通信学会誌, 38, 25-29.
- 広瀬 環・屋嘉比 章紘・小野田 公・久保 晃 (2020). 新型コロナウイルス感染症による活動制限が理学療法科学部生における大学生活の不安感に及ぼす影響 理学療法科学, 35, 911-915.
- 自由国民社 (2020). 第37回 2020年 授賞語「現代用語の基礎知識」選 ユーキャン 新語・流行語大賞 Retrieved from <https://www.jiyu.co.jp/singo/> (2020年12月27日)
- 嘉幡 久敬 (2020). 入出2～6割減る 日曜日の主要都市、先週比 新型コロナ 朝日新聞 4月14日朝刊, 3.
- 川喜田 二郎 (1967). 発想法 中公新書
- 菊島 勝也 (2002). 大学生用ストレス尺度の作成——ストレス反応、ソーシャルサポートとの関係から 愛知教育大学研究報告 教育科学, 51, 79-84.
- 厚生労働省 (2020). 第1-4回「新型コロナ対策のための全国調査」からわかったことをお知らせします 厚生労働省ホームページ Retrieved from [https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_11244.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_11244.html) (2020年12月27日)
- 九州大学 (2020). 九州大学の学生生活に関する学生ア

- ンケート（春学期）結果について 九州大学 Retrieved from [https://www.kyushu-u.ac.jp/f/40310/20\\_08\\_11\\_02.pdf](https://www.kyushu-u.ac.jp/f/40310/20_08_11_02.pdf) (2020 年 12 月 27 日)
- 真船 浩介・鈴木 綾子・大塚 泰正 (2006). 大学生におけるストレスの特徴 —— 認知的評定, 及び心理的ストレス反応との関連の検討 学校メンタルヘルス, 9, 57-63.
- 文部科学省 (2020a). 新型コロナウイルス感染症対策のための小学校, 中学校, 高等学校及び特別支援学校等における一斉臨時休業について (通知) 文部科学省ホームページ Retrieved from [https://www.mext.go.jp/content/202002228-mxt\\_kouhou01-000004520\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/content/202002228-mxt_kouhou01-000004520_1.pdf) (2020 年 12 月 27 日)
- 文部科学省 (2020b). 新型コロナウイルス感染症に関する学校の再開状況について 文部科学省ホームページ Retrieved from [https://www.mext.go.jp/content/20200603-mxt\\_kouhou01-000004520\\_4.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20200603-mxt_kouhou01-000004520_4.pdf) (2020 年 12 月 27 日)
- 文部科学省 (2020c). 新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえた大学等の授業の実施状況 文部科学省ホームページ Retrieved from [https://www.mext.go.jp/content/20200717-mxt\\_kouhou01-000004520\\_2.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20200717-mxt_kouhou01-000004520_2.pdf) (2020 年 12 月 27 日)
- 文部科学省 (2020d). 大学等における後期等の授業の実施状況に関する調査 文部科学省ホームページ Retrieved from [https://www.mext.go.jp/content/20201223-mxt\\_kouhou01-000004520\\_01.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20201223-mxt_kouhou01-000004520_01.pdf) (2020 年 12 月 27 日)
- 中西 晶 (2020). 新型コロナウイルス感染拡大における大学生の行動変容——緊急事態宣言下におけるアンケート調査から 第 11 回横幹連合コンファレンス, A-5-5.
- 新潟大学大学教育委員会・学生支援専門委員会 (2019). 学生生活実態調査報告書 平成 30 年度 新潟大学大学教育委員会・学生支援専門委員会
- 東京大学ピアサポートルーム (2020). 「新型コロナウイルス感染症に関するストレスについてのアンケート」結果公表 東京大学ピアサポートルーム Retrieved from <https://ut-psr.net/2020/07/07/stress02/> (2020 年 12 月 27 日)
- 東京商工リサーチ (2020). 「新型コロナウイルス」関連破たん【12 月 25 日 16:00 現在】 東京商工リサーチ Retrieved from [https://www.tsr-net.co.jp/news/analysis/20201225\\_05.html](https://www.tsr-net.co.jp/news/analysis/20201225_05.html) (2020 年 12 月 27 日)
- 四方田 健二 (2020). 新型コロナウイルス感染拡大に伴う不安やストレスの実態 体育学研究, 65, 757-774.
- 全国大学生活協同組合連合会 (2020). 「緊急！大学生・院生向けアンケート」大学生結果報告 全国大学生活協同組合連合会(全国大学生協連) Retrieved from [https://www.univcoop.or.jp/covid19/recruitment\\_thr/pdf/link\\_pdf01.pdf](https://www.univcoop.or.jp/covid19/recruitment_thr/pdf/link_pdf01.pdf) (2020 年 12 月 27 日)