

[調査報告]

コロナ禍における短期大学生のストレス

Junior college students' stress in the COVID-19 pandemic

柴田雄企

Shibata Yuki

ABSTRACT

This study investigated junior college students' stress, stress coping and lifestyle, one and a half years after the COVID-19 pandemic began. Participants are 76 junior college students (45 first grader females, 2 first grader males, 21 second grader females, 8 second grader males) . The main results are as follows. (1) 59.6% of first graders and 72.4% of second graders answered that time to be at home increased from before the COVID-19 pandemic. (2) In the satisfaction of college life, the first grader was significantly higher than the second grader. (3) There were many students (32.6% of first graders and 37.9% of second graders) who nominated the influence of the COVID-19 pandemic for feeling stress most. And for stress coping for the influence of the COVID-19 pandemic, the emotion-focus type stress coping and the escape-avoidance type stress coping were used well.

Key words: stress, COVID-19 pandemic, junior college student

目的

2020年3月、WHOがCOVID-19のパンデミックを宣言した。新型コロナウイルス感染症の感染拡大、いわゆるコロナ禍によって、人々はさまざまな問題に直面している。その心理的影響についても調査がなされている。橋元(2020)は、10代から60代の者、約2,000名を対象に、不安、ストレス、抑うつ、孤独感について、2020年3月中旬と4月にパネル調査を実施している。結果、ストレスとして感じていることについては、「自由に外出できないこと」、「外食できないこと」、「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」の回答比率が高かったこと、また、抑うつの減少に「ゆっくり休息し、リラックスできる時間の確保程度」が関係していたことを報告している。また、元吉(2021)は、2020年5月に20歳から69歳までの男女1,200名を対象にインターネットで調査を実施している。結果、感染不安をはじめ、規範逸脱者への嫌悪感、自粛ストレス、買いだめ、

新しい生活様式の実施、心理ストレスにおいて、男性よりも女性が得点が高く、女性の方が心理的影響を強く受けていたことを報告している。

新型コロナウイルス感染症の影響により、大学生の生活にも様々な影響があった。コロナ禍での授業スタイルはオンライン授業が中心になったため、友人との接触機会が減少した。また、外出機会も減少し、運動量や、睡眠時間などの生活リズムにも変化が起きたことが推測される。そして、就職活動がオンライン上でも行われたり、インターンシップが実施されなかったりしたことによって、不安になった学生もいたと考えられる。

細川（2021）は、短期大学生を対象に新型コロナウイルス感染症の予防にどのように対応したか、また、自粛生活下において生活時間、生活習慣などにどのような変化があったかについて、2020年6月上旬に調査を行った。結果、133名のうち、90%以上の学生がマスクの着用や手洗いなどの感染予防対策を行っており、90%以上の学生が自宅で過ごす時間が増え、約60%の学生で、起床時間と就寝時間が不規則になっていたことを報告している。

橋本（2021）は、コロナ禍において、大学生がどのようなライフイベントやデイリーハラスルズを経験しているのか、それらがストレスとして大学生の心理的健康にどのような影響を及ぼしているのかなどについて、2020年6月上旬にGoogle Formを用いたオンライン調査を行った。結果、コロナ禍ストレスのうち、娯楽制限や活動中止はそれほどストレス反応に影響しない一方で、不規則生活と規律遵守がストレス反応と関連したこと、また、サポートやコーピングがコロナ禍ストレスを緩和する効果がほぼ示されなかったことなどを報告している。また、中尾（2021）は、大学生において、コロナ禍では他者からの分離不安が3か月後の精神的健康に対して負の影響をもち、孤独感が3か月後の対人回避傾向に対して、正の影響を持つことを示している。

本研究では、新型コロナウイルスの影響を受けた生活が、1年半以上経過した時点における、短期大学生の生活スタイルの変化やストレスおよびストレスコーピングについて、調査することを目的とする。

方法

2021年11月、大分県内の短期大学生を対象に、Googleフォームを用いて、アンケート調査を実施した。

1. 対象者

短期大学生76名（平均年齢19.01歳、range=18-21）を分析対象とした。1年生女子45名、1年生男子2名、2年生女子21名、2年生男子8名であった。一人暮らしをしている者が20名、そうではない者が56名であった。

2. アンケートの内容

(1) 基本属性

学年、年齢、性別、一人暮らしかどうか。

(2) 生活スタイルについて

以下の項目について尋ねた。

①家での過ごし方について

コロナウイルス流行前と比べて家で過ごす時間は増えたか、家で何をして過ごすことが多いか、自炊は増えたか、外食の頻度。

②大学生活について

大学に週何日、通っているか、満足した大学生活を送れているか、コロナ禍でなければ、どのような大学生生活を送りたいか、友人などとお会う機会の増減、友人などとお会う場所。

③アルバイトについて

アルバイトをしているか、アルバイトの種類、アルバイトに満足しているか。

④趣味について

趣味の有無、趣味の内容、コロナ禍での趣味活動の頻度。

(3) ストレッサーについて

ストレッサーについて捉えるため、橋本 (2021) によるコロナ禍ストレッサー尺度を用いた。43項目のうち、26項目を抜粋して用いた (表11参照)。選択肢は「まったくなかった (0)」、「時々あった (1)」、「よくあった (2)」、「いつもあった (3)」の4件法。

(4) ストレスコーピングについて

ストレスコーピングについて捉えるため、尾関 (1993) による大学生用ストレス自己評価尺度を用いた。現在、最も強くストレスを感じていることを自由記述で回答してもらい、そのストレッサーについて14項目 (問題焦点型5項目、情動焦点型3項目、回避・逃避型6項目) の評定を求めた。

項目は次の通りである。問題焦点型は「現在の状況を変えるよう努力する」、「人に問題解決に協力してくれるよう頼む」、「問題の原因を見つけようとする」、「自分の置かれた状況を人に聞いてもらう」、「情報を集める」。情動焦点型は「自分で自分を励ます」、「物事の明るい面を見ようとする」、「今の経験はためになると思うことにする」。回避・逃避型は「先のことをあまり考えないようにする」、「なるようになると思う」、「時のすぎのりに任せる」、「大した問題ではないと考える」、「何らかの対応ができるようになるのを待つ」、「こんなこともあると思ってあきらめる」。

選択肢は「まったくしない (0)」、「たまにする (1)」、「ときどきする (2)」、「いつもする (3)」の4件法であった。また、14項目以外のストレス解消法があれば記入するよう求めた (自由記述)。

結果

1. 生活スタイルについて

(1) 家での過ごし方について

①家で過ごす時間

コロナウイルス流行前と比べて、家で過ごす時間が増えたか尋ねた。結果、「増えた」が49名 (64.5%)、「少し増えた」が22名 (28.9%)、「変わらない」が4名 (5.3%)、「少し減った」が1名 (1.3%) であった。学年ごとの結果を表1に示した。

表1 家で過ごす時間

	1年生 (n=47)		2年生 (n=29)	
	人数	%	人数	%
増えた	28	59.6	21	72.4
少し増えた	16	34.0	6	20.7
変わらない	3	6.4	1	3.4
少し減った	0	0.0	1	3.4

②家での過ごし方

家で何をして過ごすことが多いかを尋ねた（複数回答）。結果、「動画・映画鑑賞」が70名（1年生43名、2年生27名）、「SNS」が63人（1年生40名、2年生23名）、「ゲーム」が39名（1年生23名、2年生16名）、「勉強」が26名（1年生19名、2年生7名）、「ネットショッピング」が25名（1年生15名、2年生10名）、「料理」が20名（1年生11名、2年生9名）、「読書」が13名（1年生9名、2年生4名）、「ダイエット」が12名（1年生4名、2年生8名）であった。

③自炊は増えたか

自炊が増えたか尋ねた。結果、「増えた」が18名（23.7%）、「少し増えた」が15名（19.7%）、「変わらない」が43人（56.6%）であった。「少し減った」、「減った」と回答した者はいなかった。学年ごとの結果を表2に示した。

表2 自炊は増えたか

	1年生 (n=47)		2年生 (n=29)	
	人数	%	人数	%
増えた	9	19.1	9	31.0
少し増えた	11	23.4	4	13.8
変わらない	27	57.4	16	55.2

④外食の頻度

外食の頻度について尋ねた。結果、「増えた」が1名（1.3%）、「少し増えた」が4名（5.3%）、「変わらない」が27人（35.5%）、「少し減った」が21名（27.6%）、「減った」が23名（30.3%）であった。学年ごとの結果を表3に示した。

表3 外食の頻度

	1年生 (n=47)		2年生 (n=29)	
	人数	%	人数	%
増えた	0	0.0	1	3.4
少し増えた	2	4.3	2	6.9
変わらない	15	31.9	12	41.4
少し減った	15	31.9	6	20.7
減った	15	31.9	8	27.6

(2) 大学生活について

① 大学は週何日行くか

「現在、大学に週何日、通っていますか」についての学年ごとの結果を表4に示した。1年生の方が、2年生より大学に登校している日が多い者が多かった。

表4 大学は週何日、行くか

	0日	1日	2日	3日	4日	5日
1年生(47名)	0	8	9	13	11	6
2年生(29名)	2	18	6	3	0	0

② 大学生活への満足

「満足した大学生活を送れていますか」への回答結果を学年ごとに示した(表5)。「満足している」を5、「やや満足している」を4、「どちらでもない」を3、「あまり満足していない」を2、「満足していない」を1とすると、1年生の平均値は3.81で、2年生の平均値は2.62であった。t検定で比較したところ、有意差がみられた($t=5.24, df=74, p < .01$)。

表5 大学生活への満足

	1年生		2年生	
	人数	%	人数	%
満足している	12	25.5	0	0.0
やや満足している	19	40.4	6	20.7
どちらでもない	12	25.5	9	31.0
あまり満足していない	3	6.4	11	37.9
満足していない	1	2.1	3	10.3

③ どのような大学生活を送りたいか

「コロナ禍でなければ、どのような大学生活を送りたいですか(複数回答)」についての結果を学年ごとに示した(表6)。「新しい友人を作りたい」が50名、「行事に参加したい」が46名と多かった。いずれの項目においても1年生より2年生の方が割合が高かった。また、1年生では、「特になし」と回答した者もいた。

表6 送りたい大学生活

	1年生		2年生	
	人数	%	人数	%
新しい友人を作りたい	28	59.6	22	75.9
行事に参加したい	27	57.4	19	65.5
歓送迎会をしたい	20	42.6	14	48.3
サークル活動をしたい	11	23.4	14	48.3
対面で授業を受けたい	6	12.6	14	48.3
特になし	3	6.4	0	0.0
その他	0	0.0	1	3.4

④友人などとおう機会

友人などとおう機会について尋ねた。結果、「増えた」が2名(2.6%)、「少し増えた」が5名(6.6%)、「変わらない」が9名(11.8%)、「少し減った」が29名(38.2%)、「減った」が31名(40.8%)であった。学年ごとの結果を表7に示した。

表7 友人などとおう機会

	1年生 (n=47)		2年生 (n=29)	
	人数	%	人数	%
増えた	2	4.3	0	0.0
少し増えた	4	8.5	1	3.4
変わらない	9	19.1	0	0.0
少し減った	16	34.0	13	44.8
減った	16	34.0	15	51.7

⑤友人などとおう場所

友人などとおう場所について尋ねた(複数回答)。結果、「大学」が61名(1年生39名、2年生22名)、「商業施設」が41名(1年生24名、2年生17名)、「家」が26名(1年生14名、2年生12名)、「カフェ」が26名(1年生15名、2年生11名)、「公園」が6名(1年生3名、2年生3名)、「その他」が3名(1年生1名、2年生2名)であった。

(3) アルバイトについて

①アルバイトをしているか

現在、アルバイトをしているか尋ねたところ、アルバイトをしている者は47名(61.8%)であった。1年生は26名(55.3%)、2年生は21名(72.4%)であった。

②アルバイトの種類

アルバイトの仕事内容について尋ねた、結果、「飲食」が26名(1年生16名、2年生10名)、「小売(スーパー、コンビニなど)」が13名(1年生6名、2年生7名)、「販売、ファッション」が5名(1年生3名、2年生2名)、「教育(塾講師など)」が3名(2年生)であった。

③アルバイトへの満足

アルバイトに満足しているか尋ねた(回答者47名)。結果、「満足している」が16名(34.0%)、「やや満足している」が20名(42.6%)、「どちらでもない」が5名(10.6%)、「あまり満足していない」が4名(8.5%)、「満足していない」が2名(4.3%)であった。学年ごとの結果を表8に示した。

表8 アルバイトへの満足

	1年生		2年生	
	人数	%	人数	%
満足している	9	34.6	7	33.3
やや満足している	9	34.6	11	52.4
どちらでもない	4	15.4	1	4.8
あまり満足していない	3	11.5	1	4.8
満足していない	1	3.8	1	4.8

④アルバイトへの不満

アルバイトについて満足していないことを尋ねた。結果、「シフトに入れない」が3名（1年生1名、2年生2名）、「人間関係が良好でない」が3名（1年生2名、2年生1名）、「給料が少ない」が3名（1年生1名、2年生2名）、「覚えることが多い」が1名（1年生）であった。

(4) 趣味について

①趣味の有無

趣味があるか尋ねたところ、ある者が62名（81.6%）（1年生39名、2年生23名）で、ない者が14名（18.4%）（1年生8名、2年生6名）であった。

②趣味の分類

「趣味は何ですか」についての回答の結果を表9に示した。内容によって、9つのカテゴリーに分類した。映画やテレビなどを楽しむ鑑賞系趣味が49人（47.5%）と最も多かった。

表9 趣味の分類（自由記述）

分類	1年生		2年生	
	記述数	記述内容	記述数	記述内容
鑑賞系趣味	36	映画(7)/ドラマ(4)/音楽(10)/動画(8)/漫画(1)/アニメ(2)/読書(3)/舞台鑑賞(1)	17	映画(4)/ドラマ(1)/音楽(4)/動画(2)/漫画(2)/アニメ(2)/スポーツ(3)/漫画(1)
アクティブ系趣味	13	料理(2)/楽器の練習(2)/歌う(1)/買い物(2)/食べ歩き(2)/散歩(1)/温泉(1)/お菓子作り(1)	6	買い物(1)/ダンス(1)/語学の勉強(1)/配信(1)/楽器の練習(2)
創作系趣味	9	カメラ(2)/絵を描く(2)/漫画を描く(1)/編み物(1)/パズル(1)/ぬりえ(2)	0	
芸能人趣味	4	推し活(4)	3	推し活(2)/ライブ(1)
娯楽系趣味	4	ゲーム(4)	4	ゲーム(4)
スポーツ系趣味	2	山登り(1)/武道の練習(1)	0	
収集系趣味	2	グッズ集め(1)/昆虫採集(1)	0	
その他	1	インテリア(1)	2	メイク(1)/ファッション(1)

③趣味活動の頻度の変化

コロナ禍での趣味活動の頻度について尋ねた（回答者62名）。結果、「増えた」が34名（54.8%）、「少し増えた」が11名（17.7%）、「変わらない」が10人（16.1%）、「少し減った」が3名（4.8%）、「減った」が4名（6.5%）であった。学年ごとの結果を表10に示した。

表10 趣味活動の頻度の変化

	1年生 (n=41)		2年生 (n=25)	
	人数	%	人数	%
増えた	22	53.7	12	51.5
少し増えた	8	19.5	3	16.7
変わらない	9	22.0	5	21.2
少し減った	0	0.0	3	4.5
減った	2	4.9	2	6.1

2. ストレッサーとストレスコーピングについて

(1) コロナ禍ストレッサー

橋本（2021）によるコロナ禍ストレッサー尺度43項目の中から26項目抜粋したものをを用いた。1年生と2年生で比較した（t検定）ところ、「対面しての授業（実験や実習）や課外活動ができないこと」（t(74) = 1.73, p < .05）と「先行きが見えず自分の就職や進路に不安を感じる事」（t(74) = 1.94, p < .05）の2項目で有意差がみられた（表11）。

表11 コロナ禍ストレッサー尺度の結果

	1年生	t 値	2年生
1 オンライン授業の受講方法や課題を正しく把握すること	1.64	n. s.	1.45
2 メリハリのない単調な生活が続いてしまうこと	1.89	n. s.	2.10
3 PCやスマホの使用増加で視力低下や目の疲れが進むこと	2.02	n. s.	1.97
4 外食や娯楽施設（漫画喫茶・カラオケ等）に行けないこと	2.23	n. s.	1.97
5 友人や家族に会いたくても直接会えないこと	1.96	n. s.	1.97
6 感染防止や外出自粛によって趣味を楽しめないこと	1.40	n. s.	1.72
7 生活リズムが乱れたり不規則になってしまうこと	2.04	n. s.	1.86
8 以前からの計画や予定をキャンセルしなければならないこと	1.79	n. s.	1.69
9 外出自粛してずっと家で過ごさなければならないこと	1.70	n. s.	1.62
10 課題や授業内容などの質問や相談をしにくいこと	1.62	n. s.	1.34
11 対面しての授業（実験や実習）や課外活動ができないこと	1.62	1.73*	2.00
12 新しい人間関係を作るのが難しいこと	2.00	n. s.	2.28
13 先行きが見えず自分の就職や進路に不安を感じる事	2.34	1.94*	1.97
14 感染リスクについて過度に心配してしまうこと	1.87	n. s.	1.72
15 大学のイベントや行事、サークル活動が中止・延期されること	1.91	n. s.	1.83
16 飲み会などの親睦の機会が持てないこと	1.53	n. s.	1.79
17 マスクや食料品など、必要なものが入手できないこと	0.87	n. s.	0.97
18 不確かな情報に振り回されて混乱してしまうこと	1.04	n. s.	1.14

19 体調がすぐれずに感染していないか心配になること	1.17	n. s.	1.24
20 できれば避けたいオンラインのやりとりから逃げられないこと	1.19	n. s.	0.97
21 感染拡大防止のための指針を守るように言われること	1.47	n. s.	1.34
22 アルバイトができずに収入が減少して生活が苦しいこと	0.53	n. s.	0.55
23 オンライン授業のための適切な環境が確保できないこと	0.77	n. s.	0.66
24 家族との時間が増えて衝突の機会も増えること	0.49	n. s.	0.69
25 就職活動が延期・長期化してしまうこと	0.98	n. s.	1.14
26 オンライン形式での就職活動に的確に対応すること	1.11	n. s.	1.38

*p<.01

注1 選択肢は「まったくなかった (0)」、「時々あった (1)」、「よくあった (2)」、「いつもあった (3)」

注2 評定値2.00以上のところに網掛けをした

(2) 大学生用ストレス自己評価尺度

尾関 (1993) による大学生用ストレス自己評価尺度を用いた結果を示す。

①最も強く感じるストレスサー

「あなたが現在、最も強くストレスを感じていることは何ですか」についての自由記述の結果を、内容によって筆者が分類した (表12)。

表12 最も強く感じるストレスサー (人数 (%))

分類	1年生		2年生	
	記述数	記述内容	記述数	記述内容
コロナ禍の影響	15 (32.6)	家にいること(3)/コロナ感染の不安(2)/カラオケに行けない(2)/旅行がしづらい(2)/予定がなくなってしまう(1)/第6波への怯え(1)/マスクをして過ごすこと(1)/外食できない(1)/自由に遊べない(1)/学校に行けない(1)	11 (37.9)	旅行に行けない(4)/友人と会えない(3)/コロナ禍によりいろんなことを制限されている(1)/外出の減少(1)/マスクをつけて生活すること(1)/自由に行きたい所に行けない(1)
勉強	10 (21.7)	レポート課題(5)/勉強が増えてきている(3)/オンライン授業(1)/自動車免許の勉強(1)	2 (6.9)	卒業論文(1)/対面授業(1)
進路に関する こと	6 (13.0)	進路について考えないといけないこと(2)/将来の夢が決まらないこと(2)/就職について(1)/就職活動についての不安(1)	4 (13.8)	編入がまだ決まらなくて先が不安なこと(2)/これからの未来について(1)/就職活動について(1)
家族・人間 関係	4 (8.7)	人間関係(2)/父親(1)/家族との衝突(1)	4 (13.8)	家族との衝突(1)/親との関係(1)/身内関係(1)/友人関係(1)
生活リズム	2 (4.3)	生活リズム(1)/お菓子を食べ過ぎてしまう(1)	2 (6.9)	眠りにつきにくい(1)/生活リズムの乱れ(1)
アルバイト	3 (6.5)	アルバイト(2)/アルバイトの研修が終わらない(1)	2 (6.9)	アルバイト(2)
その他	6 (13.0)	通学距離が長すぎる(1)/物事を気にしすぎてしまう(1)/向き合うべきことから目を背ける自分(1)/何もできない自分へのストレス(1)/時間がない(1)/パソコンの調子が悪い時(1)	4 (13.8)	多忙さ(2)/退屈(1)/お金を使えないこと(1)

②ストレスコーピング

最も強く感じるストレスごとのストレスコーピングの結果を表13に示した。

表13 最も強く感じるストレスごと、学年ごとのストレスコーピング

			ストレスコーピング		
			問題 焦点 点型	情動 焦点 点型	回避 ・ 逃避 型
ス ト レ ス サ ー	コロナ禍の影響	1年生	1.19	1.43	1.75
		2年生	0.95	1.85	1.83
	勉強	1年生	1.49	1.81	1.33
		2年生	2.20	2.67	2.00
	進路に関する事	1年生	1.70	2.00	1.25
		2年生	1.75	1.42	1.00
	家族・人間関係	1年生	1.90	1.58	1.83
		2年生	1.35	1.58	1.54
	生活リズム	1年生	1.40	1.89	1.72
		2年生	0.95	1.25	1.54
	アルバイト	1年生	1.67	1.67	1.50
		2年生	2.30	1.83	2.42

注1 選択肢は「まったくしない (0)」、「たまにする (1)」、「ときどきする (2)」、「いつもする (3)」

注2 評定値2.00以上のところに網掛けをした

③その他のストレスコーピング

その他のストレスコーピングについての自由記述は坪井 (2010) を参考に筆者が分類した (表14)。

表14 その他のストレス解消法

分類	記述内容	人数	%
気晴らし型コーピング	食べる(2)/泣く/運動/ショッピング/友達と会う(3)/カラオケ/電話/推しの顔を見る/出来ることを楽しむ(5)	16	57.1
リラクゼーション型コーピング	寝る(3)/音楽を聴く(2)/家でゆっくりする/動物と触れ合う	7	25.0
情動焦点型コーピング	話のネタにする/明るい話題の話をする	2	7.1
社会的支援検索型コーピング	同じ状況の友人と分かち合う/大人に任せる	2	7.1
問題焦点型コーピング	やることでしか解決しないからやる。終わらせる	1	3.6

考察

1. 生活スタイルについて

(1) 家での過ごし方

コロナウイルスが流行してから、家で過ごす時間が「増えた」と「少し増えた」と回答した者をあわせると、1年生は44人（93.6%）、2年生は27人（93.1%）であった（表1）。

家での過ごし方は、「動画・映画鑑賞」が70人と最も多かった。自炊の頻度は「変わらない」と答えた者が1年生は27人（57.4%）、2年生は16人（55.2%）であった（表2）。外食の頻度は「減った」と「少し減った」と回答した者をあわせると過半数を超えていた（表3）。これは外出自粛の影響を受けていたと推測される。

(2) 大学生活について

大学生活についての調査は、大学に通う日数で1年生と2年生に違いがみられ、1年生では「週3日」、2年生では「週1日」と回答した者が最も多かった（表4）。大学に通う日数が、2年生の方が少ないのは、コロナ禍の前からである。

大学生活の満足度については、2年生より1年生の方が、大学生活に満足している者が多かった（表5）。2年生は大学入学前にコロナ禍がはじまり、入学式がなくなり、授業開始が約1か月、後ろ倒しになった学年である。大きな節目を経験しないまま、学生生活が進んでいった感がある。また、授業も多くの科目が、オンラインでの実施に変更された。一方で、1年生は入学式は実施され、授業は4月に開始され、授業は対面で実施のものもあった。これらのことから、2年生の方が1年生よりも、大学生活に対する期待と現実とのギャップが大きかったと考えられ、このことが結果に影響していると考えられる。

コロナ禍でなければ、どのような学生生活を送りたいかについては、「新しい友人を作りたい」、「行事に参加したい」、「歓送迎会をしたい」を選ぶ者が多く（表6）、新しい出会いやイベントへの参加を望んでいる学生が多いことがうかがえた。友人と会う機会は「減った」と「少し減った」をあわせると、1年生は32人（68.0%）で、2年生は28人（96.5%）となり（表7）、会う場所は「大学」が最も多かった。

(3) アルバイトについて

アルバイトをしている者は47人（61.8%）おり、その中でも「飲食」関係に就いている者が最も多かった。アルバイトへの満足度は「やや満足している」と「満足している」をあわせると、1年生は18人（69.2%）で、2年生は18人（85.7%）であった（表8）。「シフトに入れない」、「給料が少ない」などの不満を抱えている者もいた。

(4) 趣味について

趣味があると答えた者は、62人（81.6%）おり、その中でも映画やテレビなどを楽しむ鑑賞系の趣味が最も多かった。コロナ禍での趣味活動の変化については、「増えた」と回答した者は、1年生が22人（53.7%）で、2年生は12人（51.5%）と最も多かった（表10）。もともと、家で楽しむことができる趣味を持つ者が多かったのか、コロナ禍で、家の中で楽しめる趣味をはじめたのかは不明だが、趣味活動を楽しんでいる学生が多いことが示された。

2. ストレッサーとストレスコーピングについて

コロナ禍ストレス尺度について、1年生、2年生ともに、よくあったとされた項目

として以下のものがあつた(表11)。「PCやスマホの使用増加で視力低下や目の疲れが進むこと」、「外食や娯楽施設(漫画喫茶・カラオケ等)に行けないこと」、「友人や家族に会いたくても直接会えないこと」、「生活リズムが乱れたり、不規則になってしまうこと」、「新しい人間関係を作るのが難しいこと」、「先行きが見えず自分の就職や進路に不安を感じること」。また、「対面しての授業(実験や実習)や課外活動ができないこと」については、1年生より2年生の方が高く、体験している者の割合が高かつた。2年生は、1年生の時の授業実施方法に対する印象も残っているためと推測される。また、「先行きが見えず自分の就職や進路に不安を感じること」については、2年生より1年生の方が高かつた。これは、本研究の調査時期が11月であつたため、2年生は内定を得て、就職活動を終えている者がいる一方で、1年生はこれから就職活動に取り組んでいく状況であるためと考えられる。

「現在、最も強く感じているストレス」(自由記述)の内容を筆者らが分類したところ、「コロナ禍の影響」が27人(35.5%)と最も多かつた(表12)。「コロナ禍の影響」の具体的内容としては、「自由に行きたいところに行けない」、「人と会えない」、「行事・旅行ができない」などがあつた。次いで、「勉強」が11人、「進路に関すること」が10人、「家族・人間関係」が8人、「生活リズム」が7人、「アルバイト」が5人、「その他」が8人であつた。

ストレスコーピングについては、「コロナ禍の影響」と回答した者については、問題焦点型ストレスコーピングは、1年生が1.19、2年生が0.95、情動焦点型ストレスコーピングは、1年生が1.43、2年生が1.85であつた。回避・逃避型ストレスコーピングは、1年生が1.75、2年生は1.83であつた(表13)。コロナ禍の影響というストレスに対しては、情動焦点型ストレスコーピングと回避・逃避型ストレスコーピングがよく用いられていることが示唆された。

引用文献

- 元吉忠寛 2021 新型コロナウイルス感染症による人々への心理的影響 社会安全学研究 11, 97-108
- 中尾達馬 2021 コロナ禍での大学生におけるアタッチメントと孤独感や精神的健康との経時的な相互関係 心理学研究 92, 390-396
- 橋本 剛 2021 コロナ禍初期における大学生の心理社会的ストレスに関する探索的検討：社会規範としての援助要請スタイルの効果も含めて 人文論集：静岡大学人文社会科学部社会学科・言語文化学科研究報告 71 (2), 15-34
- 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 (1), 25-29
- 細川裕子 2021 女子短期大学生における新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に対する意識と自粛期間中の生活スタイルの変化 目白大学短期大学部研究紀要 57, 31-39
- 尾関友佳子 1993 大学生用ストレス自己評価尺度の改定：トランスアクション的な分析に向けて 久留米大学大学院比較文化研究科年報 1, 95-114
- 坪井康次 2010 ストレスコーピング—自分でできるストレスマネジメント— 心身健康科学 6 (2), 59-64