

新型コロナウイルス感染症状況下における大学生の主観的ストレス

Perceived Stress of Students under the COVID-19 Crisis.

住 岡 恭 子 ・ 和 泉 里 佳
SUMIOKA, Kyoko ・ IZUMI, Rika

岡山大学大学院社会文化科学研究科紀要
第52号 2021年12月 抜刷
Journal of Humanities and Social Sciences
Okayama University Vol.52 2021

新型コロナウイルス感染症状況下における大学生の主観的ストレス¹

住岡 恭子* 和泉 里佳**

2021年8月30日時点において、日本は第5波となる新型コロナウイルス感染拡大状況の最中にあり、21都道府県に緊急事態宣言、12県にまん延防止等重点措置が発出されている（厚生労働省，2021）。2020年1月に国内で初めての感染症者が確認（厚生労働省，2020）されてからこのかた、新型コロナウイルス感染症は我々の生活に大きな影響を及ぼし続けている。マスクの常時着用、外出や移動の自粛、咳エチケットや手洗い消毒の徹底、こまめな換気、身体的距離の確保、「3密（密集、密接、密閉）」の回避などの対策が求められ、日常生活のあらゆる場面における生活様式が変容した。飲食店等は休業や時短営業を要請され（新型コロナウイルス感染症対策本部，2020）、会社ではテレワークや時差出勤が推奨されるようになった（総務省，2020）。

小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校等は、2020年3月から約3ヶ月間は全国一斉臨時休校となったものの（文部科学省，2020a）、以降は感染防止策を講じたうえでの登校がなされている。一方で、大学においては文部科学省（2020b）の推奨により、ほとんどの大学が遠隔授業を導入した。文科省（2020c）の調査によると、感染拡大が一時的に収まっていた2020年度後期においても8割の大学が対面授業と遠隔授業を併用して実施し、約7割の大学が施設使用を一部制限していた。また入学式や卒業式をはじめとしたさまざまな行事・イベントが中止あるいは規模縮小での開催となった（松本・太田，2021）。

新型コロナウイルス感染症のような新興感染症の世界的流行（パンデミック）は、人々のメンタルヘルスに多大な悪影響をおよぼすことが指摘されている（Rajkumar, 2020；Torales, O'Higgins, Castaldelli-Maia, & Ventriglio, 2020；佐々木・川上，2021など）。四方田（2020）は、新型コロナウイルス感染症の拡大状況や政府の政策と連動して、Twitterへの「不安」「疲れ」「ストレス」「鬱」などに関する書き込みが増加したことを明らかにした。仲田（2021）はコロナと失業率の相関関係を用いた予測から、2020年3月から2021年5月末までの国内のコロナによる追加自殺者が少なくとも3200人増加しており、このうち4割しか失業率だけでは説明できないとしている。

上記のように世界中のあらゆる人のメンタルヘルスに新型コロナウイルス感染症が直接的、間接的な影響を与えている中で、大学生を対象とした研究も国内外で多く報告されている。新型コロナ

¹ 本研究は、第1著者のJSPS科研費 JP19K14400の助成を受けて実施された。また本研究の一部は広島文教大学心理学科令和2年度卒業論文ならびに日本心理学会第85回大会において報告された。

* 岡山大学学術研究院社会文化科学学域 講師

** IGL医療福祉専門学校 歯科衛生学科

ウイルス感染症状況による悪化が指摘されている大学生のメンタルヘルスに関するトピックは、感染への不安、うつ病・うつ状態、不安障害・不安状態、物質乱用（アルコール依存を含む）、心的外傷後ストレス障害（PTSD）・トラウマ、希死念慮、睡眠障害、食生活の乱れ、孤立感・孤独感の増加、集中力の低下、学業成績への不安、ゲーム症、経済状況など、実に多岐にわたっている（Son, Hegde, Smith, Wang, & Sasangohar, 2020；飯田他, 2021；梶谷・土本・佐藤, 2021など）。新型コロナウイルス感染症状況下における大学生の心のケアの必要性が喫緊の課題として主張される（日本学生支援機構, 2020）一方で、新型コロナウイルス感染症状況が学生のメンタルヘルスにそれほど大きく影響を与えていないという先行研究もみられる（澤田・新村・高橋・坂上, 2021；Attarabeen, Gresham-Dolby, & Broedel-Zaugg, 2021）

新型コロナウイルス感染症状況下における大学生のメンタルヘルスの関連についての研究は、まさに現在、知見が積み上げられている最中である。新型コロナウイルス感染症状況下において、大学生の心に何が起きているのか、さらにデータを蓄積していく必要がある。

松本・太田（2021）は大学生を対象にして新型コロナウイルス感染症状況下におけるストレスの自由記述式データを収集し、KJ法を用いて分類している。しかしこの研究では学生がこれらのストレスにどのように対処するかというコーピングや、レジリエンスなどのストレスを低減させる個人特性との関連性などは検討されていない。

佐々木（2020）は短大生を対象とした調査から、新型コロナウイルス感染症状況下におけるストレスから引き起こされるバーンアウトとコーピングの間に有意な負の関連性があることを示した。一方、橋本（2021）においては、コーピングやソーシャル・サポートのストレス緩衝効果は見いだされなかった。浅井・松井・内富（2013）は、がんで配偶者をなくした遺族の死別後の対処行動パターンには健康的な「気そらし焦点型」と「全般対処型」、不健康な「絆の保持焦点型」の3つがあることを明らかにした。このように特定のストレスに対しては、特定のコーピングのパターンが得られることがある。新型コロナウイルス感染症状況下におけるストレスについても同様に、特定のコーピングパターンが存在するのではないかと考えられる。

また新型コロナウイルス感染症状況下におけるストレスの防御要因として、個人特性であるレジリエンスが着目されている（Ye et al., 2020；Engert, Blasberg, Köhne, Strauss, & Rosendahl, 2021）。レジリエンスは「ストレスフルな状況でも精神的健康を維持する、あるいは回復へと導く心理的特性」と定義される（石毛・無藤, 2006）。

本研究では新型コロナウイルス感染症状況下において、大学生がどのようなストレスを感じているのかについて探索的に検討することを目的とする。そして学生たちがそのストレスにどのように対処しているのかということについて、コーピングとレジリエンスの関連から分析をおこなう。新型コロナウイルス感染症状況下における大学生を対象としたメンタルヘルスの調査は、今後も増加していくと思われるが、本研究はその知見を積み重ねる一助となると考えられる。

方 法

調査手続きと調査協力者

調査は中国地方の私立大学で2020年12月に行われた。複数の教員の協力を得て、第二筆者がオンライン授業時間内に口頭で研究の趣旨、方法、倫理的配慮について説明を行い、調査への回答協力を依頼した。調査はMicrosoft Formsを用いてWeb上で実施した。調査開始画面にも口頭での説明と同じ事項を記載し、協力への同意を確認するための欄にチェックがつけられた協力者にのみ調査項目が表示されるように設定した。回答に不備が生じないように、すべての項目に回答必須の設定を付し、代わりに疲労や苦痛を感じた場合にはいつでも調査を途中で打ち切って構わないと教示した。同意のうえデータを得られた調査協力者は133名であった（男性43名、女性88名、その他2名、平均年齢19.25歳（ $SD = 0.87$ ））。

調査項目

デモグラフィック変数 性別と年齢を尋ねた。

心理的ストレス 鈴木他（1997）が作成した心理的ストレス反応測定尺度（Stress Response Scale-18：以下SRS-18）を使用した。これは個人が日常的に経験するストレスを多面的に測定するものであり、特定のストレスフルな状況において引き起こされる一過的な心理変化を測定することが可能である。「抑うつ・不安」、「不機嫌・怒り」、「無気力」の3つの下位尺度からなる18項目で構成されている。原版どおりの「以下にあげる項目は、あなたのここ2、3日の感情や行動の状態にどのくらい当てはまりますか。最も当てはまる数字を1つだけ選んで下さい」という教示に続いて、それぞれの項目について「0. 全くちがう」、「1. いくらかそうだ」、「2. まあそうだ」、「3. その通りだ」の4件法で回答を求めた。

新型コロナウイルス感染症状況下のストレス 「3月末からこれまでの、新型コロナウイルス感染症対策（緊急事態宣言による外出自粛や、三密の回避、新しい生活様式など）やそれに関連する事柄の中で、あなたはどのようなことをストレスに感じてきましたか。できるだけ具体的にたくさん書いてください」と教示し、自由記述での回答を求めた。

コーピング 尾関（1993）が作成したコーピング尺度を使用した。これは個人が経験しているもっとも重要なストレスに対するコーピングの個人差を測定するものである。「問題焦点型」、「情動焦点型」、「回避・逃避型」の3つの下位尺度からなる14項目で構成されている。原版では「現在“最も強くストレスを感じていること”」を1つ回答させようとして項目に回答させるが、本研究では新型コロナウイルス感染症状況下でのストレスに対するコーピングを測定するために「上に書かれた新型コロナウイルス感染症によるストレスに対して、あなたはどのように感じたり、行動しているのかについてお聞きします」という教示を行い、それぞれの項目について「0. 全くしない」、「1. たまにする」、「2. 時々する」、「3. いつもする」の4件法で回答を求めた。

新型コロナウイルス感染症状況下でのコーピング 「新型コロナウイルス感染症によるストレスに対して、あなたはどのように考えながらこれまで過ごされてきましたか。できるだけ具体的にたくさん書いてください」と教示し、自由記述での回答を求めた。

レジリエンス 竹田・山本（2013）が作成した大学生版レジリエンス尺度を使用した。これは大学生における日常的ネガティブライフイベントからの回復力を測定するものである。「思考・感情・行動の整理」、「思考・感情の切り替え」、「ソーシャル・サポートの希求」、「行動の切り替え」の4つの下位尺度からなる37項目で構成される。原版どおりの「日常的な出来事による落ち込みからの回復において、以下の特徴や力は、あなたにどれくらいあてはまりますか？」という教示に続いて、それぞれの項目について「5. あてはまる」、「4. ややあてはまる」、「3. どちらともいえない」、「2. あまりあてはまらない」、「1. あてはまらない」の5件法で回答を求めた。

倫理的配慮

調査実施に先立ち、両著者が当時所属していた大学学科会において倫理事項のチェックをうけ承認を得た。協力依頼の際に、研究の目的と調査内容と意義、研究への協力は任意であり同意しないことで被る不利益は一切ないこと、回答を途中で中断できること、収集したデータの取り扱いについて書面と口頭にて説明した。また両著者の連絡先が記載された調査説明文を協力者自身がダウンロードして手元で保管できるリンクを示した。同意のチェック欄により意思が確認できた者にのみ調査を実施した。

分析方法

心理尺度の分析には IBM SPSS Statistics 26、自由記述の分析にはエクセル統計を使用した。

結 果

尺度分析

SRS-18、コーピング尺度、大学生版レジリエンス尺度それぞれの項目を得点化したうえで、信頼性を確認するために α 係数を算出した。SRS-18と大学生版レジリエンス尺度についてはそれぞれ十分な信頼性が確認された ($\alpha = .80 \sim .93$)。コーピング尺度の信頼性の値は十分とは言えなかったが ($\alpha = .52 \sim .67$)、本研究の目的と意義に照らし合わせて原版通りに用いることとした。尺度ごとに平均値による尺度得点を算出した (Table 1)。

Table 1
各尺度の α 係数と尺度得点

	α 係数	尺度得点	
		平均	<i>SD</i>
SRS-18	.93	1.05	0.68
抑うつ・不安	.86	1.13	0.80
不機嫌・怒り	.83	0.77	0.65
無気力	.80	1.32	0.72
コーピング尺度	.67	1.42	0.40
問題焦点型	.52	1.26	0.53
情動焦点型	.66	1.39	0.73
回避・逃避型	.55	1.56	0.50
大学生版レジリエンス尺度	.88	3.56	0.49
思考・感情・行動の整理	.87	3.68	0.57
思考・感情の切り替え	.88	3.34	0.85
ソーシャル・サポートの希求	.92	4.06	1.32
行動の切り替え	.82	3.85	0.87

ストレスとコーピングの特徴の検討

新型コロナウイルス感染症状況下のストレス反応の特徴を検討するために、SRS-18の下位尺度について対応のある一元配置分散分析を行った結果、有意な差がみられた ($F(2, 264) = 71.33, p = 0.00, \eta^2 = 0.35$)。Bonferroni法による多重比較の結果、無気力 ($m = 1.33, SE = 0.06, 95\%CI [1.20, 1.45]$) が最も高く、次いで抑うつ・不安 ($m = 1.13, SE = 0.07, 95\%CI [0.99, 1.27]$) が高く、不機嫌・怒り ($m = 0.77, SE = 0.06, 95\%CI [0.66, 0.88]$) が最も低かった。

また新型コロナウイルス感染症状況下のストレスに対するコーピングの特徴を検討するために、コーピング尺度の下位尺度について対応のある一元配置分散分析を行った結果、有意な差がみられた ($F(2, 264) = 11.42, p = 0.00, \eta^2 = 0.80$)。Bonferroni法による多重比較の結果、回避・逃避型 ($m = 1.56, SE = 0.04, 95\%CI [1.48, 1.65]$) が他の2つの下位尺度よりも有意に高かった。情動焦点型 ($m = 1.39, SE = 0.06, 95\%CI [1.26, 1.51]$) と問題焦点型 ($m = 1.27, SE = 0.05, 95\%CI [1.17, 1.36]$) の間には有意な差がみられなかった。

ストレスとコーピング、レジリエンスの関連

新型コロナウイルス感染症状況下のストレスとコーピング、レジリエンスの関連を検討するために、SRS-18とコーピング尺度、大学生版レジリエンス尺度の相関分析を行った (Table 2)。

Table 2
SRS-18とコーピング尺度、大学生版レジリエンス尺度の相関

	問題焦点型	情動焦点型	回避・逃避型	コーピング全体	思考・感情・行動の整理	思考・感情の切り替え	ソーシャル・サポートの希求	行動の切り替え
抑うつ・不安	.02	.03	-.02	.01	.01	-.44**	-.03	-.21*
不機嫌・怒り	.02	-.01	-.06	-.03	-.12	-.38**	.00	-.11
無気力	.07	.01	.07	.08	-.05	-.42**	-.05	-.12
問題焦点型					.34**	.02	.35**	.04
情動焦点型					.36**	.30**	.11	.18*
回避・逃避型					-.01	.26**	.02	.23**

** $p < .01$, * $p < .05$

コーピングとストレスの関連においては、SRS-18とコーピング尺度との間に有意な相関はみられなかった。

レジリエンスとストレスの関連においては、思考・感情の切り替えはSRS-18のすべての尺度との間に有意な相関がみられた ($r = -.44$; $r = -.38$; $r = -.42$)。行動の切り替えは抑うつ・不安との間にのみ有意な負の相関がみられた ($r = -.21$)。思考・感情・行動の整理とソーシャル・サポートの希求については、SRS-18のいずれの下位尺度との間にも有意な相関がみられなかった。

レジリエンスとコーピングの関連においては、思考・感情・行動の整理は、問題焦点型と情動焦点型との間にそれぞれ有意な正の相関がみられた ($r = .34$; $r = .36$)。思考・感情の切り替えは、情動焦点型と回避・逃避型との間にそれぞれ有意な正の相関 ($r = .30$; $r = .26$) がみられた。ソーシャル・サポートの希求は、問題焦点型との間にのみ有意な正の相関 ($r = .35$) がみられた。行動の切り替えは、情動焦点型と回避・逃避型との間にそれぞれ有意な正の相関 ($r = .18$; $r = .23$) がみられた。

レジリエンスとストレスの高低によるコーピングの差異

新型コロナウイルス感染症状況下におけるレジリエンスとストレスの高低がコーピングの選択にどのように関連しているかを検討するため、大学生版レジリエンス尺度とSRS-18の平均値を基準にしてそれぞれ高群、低群に群分けをし、コーピングの3つの下位尺度について2（レジリエンス高・低）×2（ストレス高・低）の2要因分散分析を行った。

その結果、すべての下位尺度において交互作用は有意ではなかった（問題焦点型： $F(1, 129) = 0.41$, $p = 0.52$, $\eta^2 p^2 = 0.00$ 、情動焦点型： $F(1, 129) = 0.27$, $p = 0.60$, $\eta^2 p^2 = 0.00$ 、回避・逃避型： $F(1, 129) = 0.31$, $p = 0.58$, $\eta^2 p^2 = 0.00$)。情動焦点型と回避・逃避型においてはレジリエンスにのみ主効果がみられ、いずれも高群が低群よりも高い平均値を示した（情動焦点型： $F(1, 129) = 11.97$, $p = 0.00$, $\eta^2 p^2 = 0.09$, 95%CI [.19, .68]、回避・逃避型： $F(1, 129) = 4.45$, $p = 0.04$, $\eta^2 p^2 = 0.03$, 95%CI [.01, .36]）。問題焦点型においてはストレスとレジリエンスいずれの主効果も有意ではなかった。

ストレスに関する記述の分類

新型コロナウイルス感染症状況下のストレスについての自由記述データを、松本・太田 (2021) の9つの小項目に沿って分類し、カテゴリーにまとめた。カテゴリー命名の際には、松本・太田の小項目から「によるストレス」の記述を省略した。また実際の記載内容に沿って「外出できないこと」を「移動や外出の制限」、「価値観の違い」を「他者の対策・意識不足」、「周囲の目や反応の敏感さ」を「周囲への気遣いや敏感さ」、「不安や恐怖感、緊張感が続くこと」を「不安や恐怖感、緊張感」、「機会が不足すること」を「機会の不足」、「関係性や距離感が変わること」を「他者との関係や距離の変化」、「生活面に変化が及ぶこと」を「生活面の変化」と表現を変更した。新たに「大学での学修」と「社会状況」というカテゴリーを加え、最終的に11カテゴリーを採用した (Table 3)。

11のカテゴリーそれぞれに、該当する記載内容がみられる回答者を「1」、該当する記載内容がみられない回答者を「0」と評定するコーディングを行った。その結果、「1」と評定された回答者をもっとも多かったのは「移動や外出の制限」で65名、次いで「生活面の変化」で40名であった。

Table 3
自由記述からコード化されたストレスのカテゴリー

カテゴリー	観測数	実際の記載内容例
移動や外出の制限	65	・外出自粛 ・気軽に遊びや買い物に行けない ・県外への移動ができない
生活面の変化	40	・マスクをすること ・消毒やついたて
不安や恐怖感、緊張感	31	・経済状況の変化 ・感染することの怖さ ・公共機関を利用したり人ごみに行くのが怖い
機会の不足	27	・アルバイトやサークルの中止 ・運動ができない ・図書館や施設の閉館
イベントや計画の中止	26	・ライブが中止になった ・旅行に行けない
人に会えないこと	23	・友人に会えない ・祖父母に会えない ・実家に帰省できない
大学での学修	19	・授業形態の変化 ・オンライン授業 ・課題の多さ
他者の対策・意識不足	15	・マスクをつけていない人がいる ・電車などでしゃべる人がいる ・他者の咳やくしゃみ
社会状況	15	・感染者増加の報道 ・自殺者の増加 ・Go to キャンペーン
周囲への気遣いや敏感さ	11	・外出する際に人目が気になる ・体調が悪くなった時にのけ者にされる ・家族がビビりしている
他者との関係や距離の変化	9	・友人ができない ・SNSでのやり取りが不安 ・家族関係の悪化

コーピングに関する記述の分類

新型コロナウイルス感染症状況下でのコーピングについての自由記述データを、尾関（1993）の尺度項目を参考に分類し、カテゴリーにまとめた。観測数の少ないカテゴリーは意味内容の類似性を検討してまとめ、最終的に9カテゴリーを採用した（Table 4）。尾関（1993）の「問題焦点型」コーピングは、すべて「何らかの対策をとる」というカテゴリーにまとめられた。同様に「情動焦点型」コーピングは「現在を前向きにとらえる」というカテゴリーにまとめられた。さらに、尾関の項目には当てはまらない「収束を願う」、「他者に視点を移す」、「負の感情表現」というカテゴリーがみいだされた。

Table 4
自由記述からコード化されたコーピングのカテゴリー

カテゴリー	観測数	実際の記載内容例
何らかの対策をとる	35	<ul style="list-style-type: none"> ・ 感染症対策をとる ・ ストレス発散のためにできることをさがす ・ 友達と連絡を取り合って人のつながりを断たない
仕方がないこととあきらめる	32	<ul style="list-style-type: none"> ・ 仕方がない ・ 我慢して過ごすしかない
収束を願う	20	<ul style="list-style-type: none"> ・ 早く収束してほしいと思った ・ 早く終わらないかなと思った
負の感情表現	20	<ul style="list-style-type: none"> ・ 退屈だ、つまらない ・ いらだちを感じる ・ 面倒くさい、困る
先のことを考える	19	<ul style="list-style-type: none"> ・ いつかは終わると思う ・ 収束したあとにやりたいことを考える
他者に視点を移す	12	<ul style="list-style-type: none"> ・ 周りの人の様子を見る ・ 日本もロックダウンすればいいのと思う ・ いろんな人がいるなと思う
大した問題ではないと考える	11	<ul style="list-style-type: none"> ・ 慣れれば大した問題ではないと思う ・ 自分だけではない、みんな同じだと思う ・ 身近に感染者がいないから慌ててもしょうがない
現在を前向きにとらえる	9	<ul style="list-style-type: none"> ・ この体験がいつか何かの役に立つかもしれないと思う ・ 落ち着いて自分を見直せる時間だと考える ・ 今までできてこなかったことができると思った
考えないようにする	8	<ul style="list-style-type: none"> ・ あまり考えないようにする ・ 気にしない ・ 気持ちを切り替える、流す

9のカテゴリーそれぞれに、該当する記載内容がみられる回答者を「1」、該当する記載内容がみられない回答者を「0」と評定するコーディングを行った。その結果、「1」と評定された回答者がもっとも多かったのは問題焦点型コーピングを示す「何らかの対策をとる」で35名、次いで「仕方がないこととあきらめる」の32名であった。

ストレスカテゴリーの数量化Ⅲ類による分析

新型コロナウイルス感染症状況下のストレスを分析するために、11のカテゴリーに対して数量化Ⅲ類を行った。解析の結果、解釈可能性から2軸を採用した。それぞれの軸の固有値は第1軸が.15、第2軸が.14であり、累積寄与率は29.42%であった。数量化Ⅲ類からカテゴリースコア (Table 5) とサンプルスコアを算出した。

Table 5
数量化Ⅲ類によるストレスカテゴリースコア

カテゴリー	第1軸	第2軸
移動や外出の制限：0	0.97	-0.59
移動や外出の制限：1	-1.02	0.62
生活面の変化：0	-0.48	0.41
生活面の変化：1	1.12	-0.96
不安や恐怖感、緊張感：0	-0.87	-0.45
不安や恐怖感、緊張感：1	2.87	1.47
機会の不足：0	0.26	0.44
機会の不足：1	-1.01	-1.74
イベントや計画の中止：0	0.60	-0.43
イベントや計画の中止：1	-2.45	1.76
人に会えないこと：0	0.60	-0.49
人に会えないこと：1	-2.88	2.35
大学での学修：0	-0.10	0.39
大学での学修：1	0.58	-2.33
他者の対策・意識不足：0	-0.35	-0.55
他者の対策・意識不足：1	2.74	4.31
社会状況：0	-0.53	-0.20
社会状況：1	4.19	1.55
周囲への気遣いや敏感さ：0	0.15	-0.32
周囲への気遣いや敏感さ：1	-1.66	3.53
他者との関係や距離の変化：0	0.04	0.40
他者との関係や距離の変化：1	-0.54	-5.52

第1軸の最小値は「人に会えないこと：1 (-2.88)」、次いで「イベントや計画の中止：1 (-2.45)」、「周囲への気遣いや敏感さ：1 (-1.66)」であった。最大値は「社会状況：1 (4.19)」、次いで「不安や恐怖感、緊張感：1 (2.35)」、「他者の対策・意識不足：1 (2.74)」であった。ここから第1軸は関係性の距離を示す軸と解釈し「近い関係－遠い関係」と命名した。

第2軸の最大値は「他者の対策・意識不足：1 (4.31)」、次いで「周囲への気遣いや敏感さ：1 (3.53)」、「人に会えないこと：1 (2.35)」であった。最小値は「他者との関係や距離の変化：1 (-5.52)」、次いで「大学での学修：1 (-2.33)」、「機会の不足：1 (-1.74)」であった。ここから第2軸は、ストレスが社会的なものか、個人的なものかを示す軸と解釈し「社会的－個人的」と命名した。

次に第1軸を横軸、第2軸を縦軸にとり、11カテゴリーに「1」とコーディングしたカテゴリースコアを用いて散布図を作成した (Figure 1)。次に全てのカテゴリースコアに対し、Ward法によるクラスタ分析を行い、解釈可能な4つのクラスタを抽出した。第1クラスタには「生活面の変化：1」、

「機会の不足:1」、「大学での学修:1」、「移動や外出の制限:1」というカテゴリが含まれた。グラフの中央付近に布置されたものであり、「日常生活の変化」と命名した。第2クラスタには「他者との関係や距離の変化:1」が含まれた。第2軸の負の方向に布置されたものであり「他者関係の喪失」と命名した。第3クラスタには「イベントや計画の中止:1」、「人に会えないこと:1」、「周囲への気遣いや敏感さ:1」というカテゴリが含まれた。第1軸の負の方向、第2軸の正の方向に布置されたものであり「親密な関係の制限」と命名した。第4クラスタには「他者の対策・意識不足:1」、「不安や恐怖感、緊張感:1」、「社会状況:1」というカテゴリが含まれた。第1軸、第2軸ともに正の方向に布置されたものであり「社会の変化」と命名した。

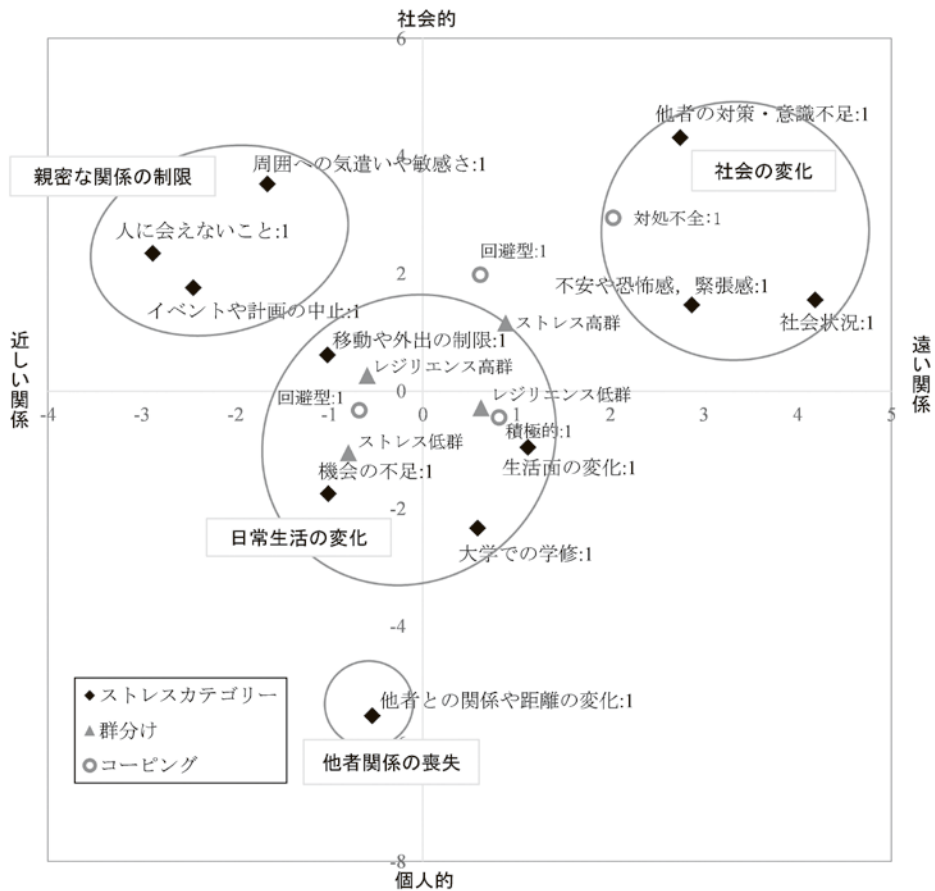


Figure 1 新型コロナウイルス感染症状況下のストレス。

コーピングカテゴリーの数量化Ⅲ類による分析

新型コロナウイルス感染症状況下でのコーピングを分析するために、9のカテゴリに対して数量化Ⅲ類を行った。解析の結果、解釈可能性から2軸を採用した。それぞれの軸の固有値は第1軸

が.15、第2軸が.12であり、累積寄与率は28.21%であった。数量化Ⅲ類からカテゴリースコアを算出した (Table 6)。

Table 6
数量化Ⅲ類によるコーピングカテゴリースコア

カテゴリー	第1軸	第2軸
何らかの対策をとる：0	0.84	0.78
何らかの対策をとる：1	-2.37	-2.18
仕方がないこととあきらめる：0	0.28	-1.11
仕方がないこととあきらめる：1	-0.90	3.49
収束を願う：0	-0.25	-0.08
収束を願う：1	1.41	0.44
先のことを考える：0	0.01	0.56
先のことを考える：1	-0.08	-3.35
他者に視点を移す：0	-0.36	0.00
他者に視点を移す：1	3.64	-0.04
負の感情表現：0	-0.85	0.11
負の感情表現：1	4.79	-0.64
大した問題ではないと考える：0	0.12	-0.19
大した問題ではないと考える：1	-1.34	2.14
現在を前向きにとらえる：0	0.08	0.24
現在を前向きにとらえる：1	-1.08	-3.30
考えないようにする：0	0.22	-0.13
考えないようにする：1	-3.45	2.00

全てのカテゴリースコアに対し、Ward法によるクラスタ分析を行い、解釈可能な4つのクラスタを抽出した。第1クラスタには「収束を願う：1」と、「0」とコーディングされたすべてのカテゴリーが含まれたため、「対処不全」と命名した。第2クラスタには「仕方がないこととあきらめる：1」、「大した問題ではないと考える：1」、「考えないようにする：1」が含まれたため、「回避型コーピング」と命名した。第3クラスタには「何らかの対策をとる：1」、「現在を前向きにとらえる：1」、「先のことを考える：1」が含まれたため、「積極的コーピング」と命名した。第4クラスタには「他者に視点を移す：1」、「負の感情表現：1」が含まれたため、「逃避型コーピング」と命名した。

サンプルの特徴による差の検定

ストレスカテゴリーの数量化Ⅲ類分析をもとに、ストレス高-低群、レジリエンス高-低群についてそれぞれサンプルスコアの平均値を算出した。またコーピングカテゴリーの数量化Ⅲ類で得られた4クラスタについても、該当するカテゴリー内容がみられる回答者を「1」、該当するカテゴリー内容がみられない回答者を「0」と再評定し、「0」と「1」それぞれのサンプルスコアの平均値を算出した。各群の違いを散布図上で明らかにするために、それぞれのサンプルスコアの平均値を5倍し、散布図上に布置した (Figure 1)。ただし、コーピングカテゴリーについてはコーディング「1」のみ示した。さらにそれぞれの群について、第1軸、第2軸におけるサンプルスコアの平均の差の検

定 (t 検定) を行ったが、有意差はみられなかった。

考 察

新型コロナウイルス感染症状況下における大学生のストレスとコーピングの特徴

SRS-18とコーピング尺度それぞれの下位尺度に対する対応のある一元配置分散分析の結果、新型コロナウイルス感染症状況下において大学生は、無気力を最も高く感じ、次いで抑うつ・不安、不機嫌・怒りの順でストレスを感じていることが示された。また回避・逃避型コーピングを最もよく用いていることが示唆された。

このストレスの特徴は、本研究と同様に新型コロナウイルス感染症状況下の大学生のストレスについてSRS-18を用いて調査した曾我部他(2020)の結果と一致する。一方で、原版の鈴木(1997)における大学生のデータと比較してみると、本研究と曾我部他(2020)の結果はやや高い値となっている。双方の結果を直接的かつ統計的に比較することはできないが、これは新型コロナウイルス感染症状況下に特有のストレス特徴であると考えられる。全国大学生生活協同組合連合会(2021)の調査では、「最近の体調で気になること」という質問項目において「やる気が起きない」という回答が、すべての学年で最も多かった。梶谷他(2021)は新型コロナウイルス感染症状況下における大学生のメンタルの症状が「交感神経の緊張(不安、緊張、イライラなど)」よりも「気分の落ち込み」のほうが前景に出やすいと考察している。

新型コロナウイルス感染症は目に見えず、明確な対処法が未だ確立されておらず、先行きの不透明なストレスである。そのため、大学生たちは問題や状況を解決するコーピングや自らの情動を調律するコーピングを取りにくく、問題から逃げたりあきらめたりするコーピングを選択せざるをえないのではないだろうか。そして新型コロナウイルスの対処可能性の不透明さから、無気力感を大きく感じ始めている、いわば学習性無力感のような状態に陥っているのではないかと推察する。不機嫌・怒りの得点が低かったのは、新型コロナウイルスという目に見えないウイルスを相手にして、怒りを向ける矛先がないためと考える。

新型コロナウイルス感染症状況下の大学生のストレスとコーピング、レジリエンスの関連

本研究では橋本(2021)と同様に、新型コロナウイルス感染症状況下におけるストレスとコーピングの関連性がみいだせなかった。この結果には着目すべきである。新型コロナウイルスという特殊な状況下では、本来心理的ストレスの低減のために用いられているはずのコーピングが役に立っていない可能性がある。伊藤(2017)はストレスに対するコーピングは一般化できず、自分に合ったコーピングを知ることが重要と述べている。新型コロナウイルス感染症状況という特殊な環境下で、どのようなコーピングが大学生のメンタルヘルスの維持に有効であるのか、大学生個人々の特性も含めてさらに検討を深める必要があるだろう。

レジリエンスとストレスの関係については、前向きな思考・感情に努める思考・感情の切り替えがすべてのストレスの低減に関わっていた。興味のあることに取り組み気分転換を図る行動の切り替えは抑うつ・不安の低減に関わっていた。コーピングとストレスの関連性がみいだされなかったにも関わらず、レジリエンスとストレスには関連があったことには、コーピングが個別のストレスへの対処法であるのとは異なり、レジリエンスは個人特性であることが関連していると考えられる。本研究においても、コーピング尺度では「新型コロナウイルス感染症によるストレス」について尋ねたのに対して、レジリエンス尺度では「日常的な出来事」についてどのくらい当てはまるかを尋ねた。つまり、常日頃から思考・感情の切り替えや、行動の切り替えをしていれば、それが新型コロナウイルス感染症状況下においても、ストレスの低減に役立ったといえる。思考・感情・行動の整理とソーシャル・サポートの希求についてはストレスと関連していなかったことにはやはり、新型コロナウイルス感染症の特殊性が関わっていると考えられる。前述のとおり、新型コロナウイルス感染症は目に見えず、明確な対処法が未だ確立されておらず、先行きの不透明なものである。そのため、起こった出来事を振り返り自己を見つめなおす思考・感情・行動の整理がストレスの低減に役立たなかったと推察される。また新型コロナウイルス感染症対策のためにソーシャルディスタンスの確保が求められることによって他者と容易に交流できなくなったために、誰かに援助をもとめるソーシャル・サポートの希求がストレスの低減につながらなくなっていると考えられる。ソーシャル・サポートがメンタルヘルスの保持につながらないというこの結果も、橋本（2021）と同様である。

レジリエンスとコーピングの関連については、思考・感情・行動の整理というレジリエンスは問題焦点型コーピングと情動焦点型コーピング、思考・感情の切り替えは情動焦点型コーピングと回避・逃避型コーピング、ソーシャル・サポートの希求は問題焦点型コーピング、行動の切り替えは情動焦点型コーピングと回避・逃避型コーピングとそれぞれ関連していた。さらに群分けによる2要因分散分析から、レジリエンス高群は低群と比較して、情動焦点型コーピングと回避・逃避型コーピングを取りやすいことが示された。常日頃から保有しているレジリエンスは、新型コロナウイルス感染症状況下におけるコーピングの選択に関わっていると見える。

自由記述の結果から示されること

ストレスについての自由記述から得られたカテゴリーのうち、回答者数が多かったのは「移動や外出の制限」、「生活面の変化」であった。橋本（2021）は、新型コロナウイルス感染症状況下では行事中止のようなライフイベントよりも、実はむしろデイリーハッスルズのような日常生活における制約がストレス反応を促進している可能性を示唆した。本研究の結果はこれを支持している。大学生は「当たり前の日常の喪失」によりストレスを大きく感じているようである。

コーピングについての自由記述においては、尾関（1993）の「問題焦点型」コーピングは「何ら

かの対策をとる」というカテゴリーに、「情動焦点型」コーピングは「現在を前向きにとらえる」というカテゴリーにまとめられた。一方で尾関の尺度項目にはみられなかった「収束を願う」、「他者に視点を移す」、「負の感情表現」というカテゴリーが得られた。これも新型コロナウイルス感染症に特有のコーピングであると考えられる。具体的な対処法が見いだせない未知のウイルスに対しては、収束をただ祈るしかなかったり、他者に視点を移して自らの現実状況や感情に目を向けないようになり、ただ負の感情表現をするしかなかったりということが生じるようである。

コーピングカテゴリーのうち、回答数が多かったのは「何らかの対策をとる」、「仕方ないこととあきらめる」、「収束を願う」であった。全国大学生生活協同組合連合会（2021）の調査では、多くの大学生が新型コロナウイルス感染症状況下においても新しいことにチャレンジしたり、時間を有効活用したりして頑張っていることが示された。本研究の結果からも同様に、大学生たちがこの状況下においてできることを探し、何らかの対策を積極的にとっていることが示唆される。しかし同時に「仕方がない」、「収束を願う」と受け身的に事態の改善を待つしかないという状況にもおかれていることが明らかとなった。

数量化Ⅲ類による分析の結果、第1軸「近い関係-遠い関係」、第2軸「社会的-個人的」からなる散布図と、「日常生活の変化」、「他者関係の喪失」、「親密な関係の制限」、「社会の変化」という4つのクラスターが得られた。大学生のストレスは近い関係から遠い関係、社会的なものから個人的なものにまたがって多岐にわたるといえる。今後もこの2軸を用いることによって、新型コロナウイルス感染症状況下の大学生のストレスを整理してとらえることができるだろう。ストレスとレジリエンスの高低、コーピングカテゴリーについてそれぞれのサンプルスコアの平均の差を検討したが、有意なものはいずれもみられなかった。今後それぞれのストレスカテゴリーの差異や特徴についてより詳しく検討することが期待される。

まとめ

本研究は、新型コロナウイルス感染症状況下において大学生が感じているストレスについて、コーピングとレジリエンスとの関連から検討した。その結果、多くの大学生は「当たり前の日常の喪失」にストレスを感じていることが明らかになった。新型コロナウイルスという特殊な状況下で、大学生は何かしらの対策を探して頑張っている一方で、目に見えず全容のつかめないウイルスに対して問題から逃げたりあきらめたりする対処法をとりがちであり、かつとった対処法がストレスの低下に関係しないために、無気力感を募らせている可能性が示唆される。この悪循環の状態が継続すれば、大学生のメンタルヘルスがさらに悪化する危険性もある。日頃からのレジリエンスが高ければ、コーピングの選択肢が増え、ストレスの低減も可能になることが示されたため、今後は学生支援の分野で学生のレジリエンスを高めるような支援を増やすことが期待される。また今後さらに本研究のような新型コロナウイルス感染症状況下における大学生のメンタルヘルスについての知見

が集約されることが期待される。

引用文献

- 浅井真理子・松井豊・内富庸介 (2013). 配偶者をがんで亡くした遺族の対処行動パターン 心理学研究, 84, 498-507.
- Attarabeen, O. F., Gresham-Dolby, C., & Broedel-Zaugg, K. (2021). Pharmacy student stress with transition to online education during the COVID-19 pandemic. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 13, 928-934.
- Engert, V., Blasberg, J. U., Köhne, S., Strauss, B., & Rosendahl, J. (2021). Resilience and personality as predictors of the biological stress load during the first wave of the Covid-19 pandemic in Germany. *Transl Psychiatry*, 11, e443. DOI: 10.1038/s41398-021-01569-3
- 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—— 静岡大学人文論集, 71(2), 15-34.
- 飯田昭人・水野君平・入江智也・西村貴之・川崎直樹・斉藤美香 (2021). 新型コロナウイルス感染拡大が大学生に及ぼす影響 (第1報) ——北海道内の大学への調査結果から—— 北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要, 12, 147-158.
- 石毛みどり・無藤隆 (2006). 中学生のレジリエンスとパーソナリティとの関連 パーソナリティ研究, 14, 266-280.
- 伊藤絵美 (2017). 折れない心がメモ1枚でできるコーピングのやさしい教科書 宝島社
- 梶谷康介・土本 利架子・佐藤 武 (2021). 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.
- 厚生労働省 (2020). 新型コロナウイルスに関連した肺炎の患者の発生について (1例目) 厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08906.html (2021年8月30日)
- 厚生労働省 (2021). 新型コロナウイルス感染症について https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html (2021年8月30日)
- 松本麻希・太田秀樹 (2021). 新型コロナ渦 (COVID-19) とメンタルヘルスに関する一考察——感染拡大に伴うストレスとパーソナリティ特性からの検討—— 西九州大学子ども学部紀要, 12, 12-23.
- 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の要請に関わる留意事項について (周知) 厚生労働省 https://www.mext.go.jp/content/20200324-mxt_kouhou01-000004520_5.pdf (2021年8月30日)
- 文部科学省 (2020b). 令和2年度における大学等の授業の開始等について (通知) 文部科学省

- https://www.mext.go.jp/content/20200324_mxt_kouhou01-000004520_4.pdf (2021年8月30日)
文部科学省 (2020c). 大学等における後期等の授業の実施方針等に関する調査 文部科学省
- https://www.mext.go.jp/content/20200915_mxt_kouhou01-000004520_1.pdf (2021年8月30日)
仲田泰裕 (2021). コロナ禍の自殺・コロナ後の自殺 内閣官房 COVID-19 AI・シミュレーションプロジェクト https://www.covid19-ai.jp/ja-jp/presentation/2021_rq3_countermeasures_simulation/articles/article091/ (2021年8月30日)
- 日本学生支援機構 (2020). 令和2年度学生生活にかかる喫緊の課題に関するセミナー 日本学生支援機構 https://www.jasso.go.jp/gakusei/about/seminar_kikkinkadai/2020.html (2021年8月30日)
- 尾関友住子 (1993). 大学生用ストレス自己評価尺度の改訂——トランスアクションな分析に向けて—— 久留米大学大学院比較文化研究科年報, 1, 95-114.
- Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, e102066. DOI: 10.1016/j.ajp.2020.102066.
- 佐々木那津・川上憲人 (2021). 新型コロナウイルス感染症流行と労働者の精神健康：総説 産業医学レビュー, 34, 17-50.
- 佐々木典彰 (2020). コロナ禍における短大生のストレス状況——コーピングとバーンアウトに着目して—— 東北女子短期大学紀要, 59, 19-24.
- 澤田忠幸・新村知子・高橋千秋・坂上千種 (2021). 学生健康調査から見る学生のメンタルヘルス——コロナ禍での学生サポートの一助として—— 石川県立大学研究紀要, 4, 83-90.
- 新型コロナウイルス感染症対策本部 (2020). 新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針 首相官邸 https://www.kantei.go.jp/jp/singi/novel_coronavirus/th_siryoku/konkyo.pdf (2021年8月30日)
- 曾我部晋哉・山崎俊輔・桂豊・水澤克子・伊東浩司・吉本忠弘・鶴木千加子 (2021). 外出自粛期間中における新生生の身体活動量及び心理的ストレス反応について 甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター紀要, 23, 29-37.
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e21279. DOI: 10.2196/21279.
- 総務省 (2020). 新型コロナウイルス感染症対策としてのテレワークの積極的な活用について 総務省 https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/joho_tsusin/telework/02ryutsu02_04000341.html (2021年8月30日)
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野雄二 (1997). 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究, 4, 22-29.

- 竹田七恵・山本眞利子 (2013). 日本人大学生のレジリエンス尺度の開発及びレジリエンスと立ち直りと精神的健康に関する研究 九州大学心理学研究, 12, 1-8.
- Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M., & Ventriglio, A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(4), 317-320.
- 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, 2, 1-6.
- Ye, B., Zhou, X., Im, H., Liu, M., Qiang Wang, X., & Yang, O. (2020). Epidemic Rumination and Resilience on College Students' Depressive Symptoms During the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Fatigue. *Public Health*, 8, e560983. DOI: 10.3389/fpubh.2020.560983.
- 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——Twitter投稿内容の軽計量テキスト分析から—— 体育学研究, 65, 757-774.
- 全国大学生生活協同組合連合会 (2021). 届けよう！コロナ禍の大学生生活アンケート集計結果報告 全国大学生生活協同組合連合会 <https://www.univcoop.or.jp/covid19/> (2021年8月30日)

