

〈研究ノート〉

# 外出自粛期間中の大学1年生の生活実態と生活満足度 —保育者・教員養成課程の大学1年生を対象に—\*

奥 富 庸 一\*\*  
寺 口 真 由\*\*\*

## 1. はじめに

新型コロナウイルス感染症の流行は、社会生活に多大な影響を与えている。すでに流行開始から3年が経ち、ちょうど同じ期間に大学生であった学生にとっては、外出自粛やオンライン授業の受講など、これまでの学生生活と異なる生活を余儀なくされた。2020年2月末、文部科学省から学校の一斉臨時休業の要請<sup>1)</sup>があり、小学校、中学校、高等学校、特別支援学校等が休業する中、大学生も各大学の判断で学内への入構禁止などもあり、外出自粛を求められるようになった。

2020年4月の第1回目の緊急事態宣言が発出された後、幅広い年代を対象に社会生活に関する実態調査が行われた。2020年5月に行われた内閣府の調査では、生活全体の満足度や仕事満足度、生活の楽しさ、社会とのつながりの満足度のいずれも感染拡大前より感染症影響下において大きく減少していることが報告された<sup>2)</sup>。また、同時期の厚生労働省の調査でも、感染不安の高まりや、医療品や衛生用品の入手困難などがあり、行動制限や行動変容に伴うストレスが高まっていることが報告された<sup>3)</sup>。

大学生の生活や悩みに関する大規模な実態調査は、大学生協が2020年4月にweb調査にて行ったものがある<sup>4)</sup>。その中で、外出自粛やアルバイト先の臨時休業等でアルバイトができず経済的不安が高まっていること、大学のオンライン授業に対する不満が高まっていること、友だちができない、サークル活動ができないなど、リアルでのつながりがなく不安や不満が高まっていることが報告された。2021年3月に行われた文部科学省の調査では、外出自粛要請下の社会生活の中で、大学の授業がオンライン授業となったことやアルバイト先の状況、ま

---

\* *First-year college students' life and life satisfaction during the period of stay home.*

- For Nursery Teacher and Pre-school Teacher training schools. -

\*\* Yoichi OKUTOMI 立正大学社会福祉学部

\*\*\* Mayu TERAGUCHI 社会福祉法人若葉福祉会若葉保育園

キーワード：外出自粛期間、大学1年生、生活実態、生活満足度、適応過程

た大学生の悩みについてなどが報告された<sup>5)</sup>。オンライン授業については、2020年後期の授業はオンラインがほとんどまたはすべてだったと回答した学生が全体の6割であり、オンライン授業に対する全体的な満足度は、不満に感じる割合より満足に感じる割合のほうが多かった。自由回答には、オンライン授業に対して「自分で選んだ場所で授業が受けられる」「自分のペースで学修できる」などのように肯定的な意見の一方で、「友人と受けられない」「レポート等の課題が多い」「対面授業より理解しにくい」などのように否定的な意見もあり、学生によって賛否が分かれた。また、2020年にアルバイトをしていた学生は約8割であり、コロナ禍前である2020年10～12月よりも第2回目の緊急事態宣言発令中となる2021年1～2月のアルバイト収入が大きく減少した学生が2割程度であったことが報告された。また、この時期の大学生の悩みとして、将来のキャリアに関する悩みが多いことが報告された。

コロナ禍の大学生の生活に関する実態は、各大学で一斉調査あるいは授業等を用いた調査において、その把握を試みている。例えば、秋田大学が2020年5月に学部生と大学院生5,111名を対象とした調査では、男女とも回答者の1割以上に中等度のうつ症状がみられたことを報告している<sup>6)</sup>。九州大学が2020年6月に学部生と大学院生約18,000名を対象とした調査では、約4割の学生が孤独感や孤立感を感じると回答していると報告している<sup>7)</sup>。後藤らが行った大学1年生491名を対象とした調査では、2020年4～5月の時期には、生活リズムが乱れ、充実した生活を送れていないと認知している学生が、それ以前よりも多くなっていることを報告している<sup>8)</sup>。藤平らの女子大学生および大学院生261名を対象とした調査<sup>9)</sup>では、2020年5月頃は、一部、睡眠が浅くなるなど生活リズムの乱れを訴えている学生がいる一方で、多くの学生が、生活リズムが整い、睡眠への満足度が高まっていることを報告している。むしろ、調査時点の2020年8月のほうが、生活リズムの乱れや「目が疲れる」「首筋や肩がこる」「腰が痛い」などの不定愁訴が調査時点で最も高値となったことを報告している。達川らの看護学生267名に対する調査では、回答者の半数以上にうつ・不安の問題がある可能性が示唆されたことを報告している<sup>10)</sup>。

このように、感染症の流行当初は、急激な社会生活の変化に、不安や戸惑いを抱えながら、その生活に適応していこうとする様子が伺える。大学での授業に対しては、授業開始直後の混乱はあったものの、オンライン授業を受けている大学生は、オンライン授業を受講していない学生と比べて、満足度の低下幅が小さいこと<sup>11)</sup>、「(授業の)内容によってリモートで十分(あるいはリモートが望ましい)ものと、対面が望ましいものがあるため、適宜使い分けてほしい」という意見があるなどオンライン授業に対する肯定的な受け止めを持っている学生も3割程度いるなどの報告がある<sup>12)</sup>。

これらの報告から、大学の規模や学部特性によって、授業に望む期待や学生生活に対する期待が異なることが考えられる。そこで本研究では、本学の保育者・教員養成課程に所属する2020年当時大学1年生であった学生を対象に、外出自粛期間中の生活実態と生活満足度について実態を把握し、学生の生活満足度に影響する要因や適応過程について考察することを目的とする。

## 2. 方 法

### 1) 調査期間

調査は、立正大学社会福祉学部子ども教育福祉学科の専門科目の授業内で行われた。調査日は、2021年10月11日および10月12日であった。

### 2) 調査対象

調査対象は、立正大学社会福祉学部子ども教育福祉学科の専門科目を履修する学生85名であった。そのうち、コロナ禍が始まった2020年4月入学生であり、調査回答の得られた77名（女性53名（68.8%）、男性23名（29.9%）、性別未回答1名（1.3%））を分析対象とした。

### 3) 調査方法

調査は、授業前に集合調査で行われた。調査者が調査趣旨と回答方法について説明した後、対象者は、各自のスマートフォンで立正大学ポータルサイトの授業予告に掲載されたURLにアクセスし、Google Formによって作成された質問項目に回答することによって進められた。

### 4) 調査内容

調査は、コロナ禍となった2020年5月当時（以下、当時）を振り返る回顧法によって行われた。調査内容は、①当時の生活満足度、②当時の学生生活の充実度、③当時のSNS（LINE・Instagram・Twitter・TikTok）の利用状況とその使い方および当時最も使用していたSNS、④当時に新しく始めたこと、⑤当時、がんばったこと、⑥当時のオンライン授業について感じたこと、⑦当時のアルバイトの状況とアルバイト先での人間関係、⑧当時感じていた不安、⑨無気力・気分の落ち込み、⑩当時のひとりの時間であった。また、当時の家族の状態や関係性を把握するために、Olson et al が作成し、立山が邦訳した⑪家族機能測定尺度（FACES III）<sup>13)</sup>の下位尺度（凝集性因子：10項目）を用いた。

### 5) 倫理的配慮

倫理的配慮として、調査は無記名で行われプライバシーの侵害がないこと、調査への協力は任意であること、答えたくない質問がある場合には答えなくてもいいことを文面および口頭で説明し、質問項目への回答をもって了承を得られたものとして扱うこととした。

### 3. 結 果

#### 1) 生活の実態と生活満足度

##### ① 当時の暮らし

当時の暮らしは、「実家暮らし」73名(94.8%)、「一人暮らし」1名(1.3%)、未回答3名(3.9%)であった。

##### ② 生活満足度

当時の生活満足度は、「とても満足していた」3名(3.9%)、「やや満足していた」16名(20.8%)、「どちらでもない」11名(14.3%)、「やや満足していなかった」25名(32.5%)、「全く満足していなかった」22名(28.6%)であった。

##### ③ 学生生活の充実度

当時の学生生活の充実度は、「とても充実していた」3名(3.9%)、「やや充実していた」8名(10.4%)、「どちらでもない」9名(11.7%)、「やや充実していなかった」27名(35.1%)、「全く充実していなかった」30名(39.0%)であった。

##### ④ SNSの利用状況とその使い方

当時のSNSの利用状況について代表的なアプリについてその利用している割合は、「LINE」77名(100%)、「Instagram」73名(94.8%)、「Twitter」67名(87.0%)、「TikTok」50名(64.9%)であった。その他、「YouTube」2名(7.8%)、「Nintendo Switch」1名(3.9%)であった。各SNSの使い方は表1にまとめた。また、当時、一番利用していたSNSは、「LINE」26名(33.8%)、「Instagram」22名(28.6%)、「Twitter」16名(20.8%)、「TikTok」9名(11.7%)、その他、「YouTube」2名(7.8%)、「Nintendo Switch」1名(3.9%)であった。

表1 2020年5月当時に利用していたSNSの使い方

(名(％))

	LINE	Instagram	Twitter	TikTok
新しい情報を得るため	5 (6.5%)	35 (45.5%)	61 (79.2%)	31 (40.3%)
新しい友だちを探すため	0 (0%)	1 (1.3%)	3 (3.9%)	0 (0%)
よい出来事があった時に、友だちと共有するため	13 (16.9%)	19 (24.7%)	1 (1.3%)	4 (5.2%)
嫌な出来事があった時に、友だちと共有するため	2 (2.6%)	0 (0%)	1 (1.3%)	0 (0%)
友だちとの関係を維持するため	36 (46.8%)	13 (16.9%)	0 (0%)	0 (0%)
その他	21 (27.3%)	5 (6.5%)	1 (1.3%)	15 (19.5%)
利用者計	77 (100%)	73 (94.8%)	67 (87.0%)	50 (64.9%)

##### ⑤ 当時に新しく始めたこと

当時に新しく始めたことについて、「ある」と回答した人は62名(80.5%)、「ない」と回答

した人は14名 (18.2%) であった。その内容は、「アルバイト」6名 (9.6%), 「料理」6名 (9.6%), 「筋トレ」5名 (8.0%), 「映画鑑賞」5名 (8.0%), 「動画アプリ (NETFLIX・Hulu等)」5名 (8.0%) などが上位に挙げられた。

⑥ 当時、がんばったこと

当時、がんばったことについて、「ある」と回答した人は60名 (77.9%), 「ない」と回答した人は17名 (22.1%) であった。その内容は、「アルバイト」17名 (28.3%), 「筋トレ」13名 (21.7%), 「楽器演奏 (ピアノ・ギター等)」7名 (11.7%), 「授業・課題」6名 (10.0%) などが上位に挙げられた。

⑦ 当時のオンライン授業について感じたこと

オンライン授業について感じたことについてあてはまるものを複数回答で尋ねたところ、「提出物が多い」59名 (84.3%), 「WEB課題の提出が大変」55名 (78.6%), 「通学の負担がないため、自由な時間が増える」54名 (77.1%) が上位であった (図1)。

オンライン授業について感じたことの因子構造を確認するため因子分析 (主因子法・プロマックス回転) を行った。その結果、3因子が抽出された。第1因子は「わからなくなった時に聞ける相手がすぐいない」「提出物の量が多い」など5項目で構成され「授業受講の負担感」因子と、第2因子は「教師への質問がしづらい」「画面の文字が見えづらい」など4項目で構成され「オンライン授業の弊害・受けづらさ」因子と、第3因子は「自分の好きな時間に講義を受けることができる」「教師への質問がしやすい」など5項目で構成され「オンライン授業の恩恵・受けやすさ」因子とそれぞれ命名された。なお「前後に対面授業があり、講義を受ける場所が確保しづらい」の質問項目は、各因子の因子負荷量は.300未満であった (表2)。

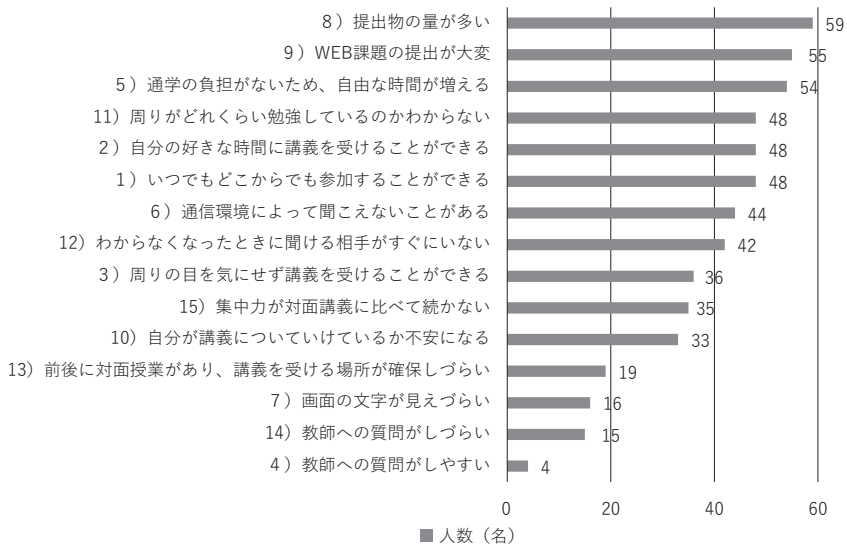


図1 2020年5月当時のオンライン授業で感じたこと

表2 2020年5月当時オンライン授業で感じたことの因子構造

項目	第1因子	第2因子	第3因子
12) わからなくなったときに聞ける相手がすぐいない	.737		
8) 提出物の量が多い	.632		
9) WEB課題の提出が大変	.625		
11) 周りがどれくらい勉強しているかわからない	.539		
15) 集中力が対面講義に比べて続かない	.529		
14) 教師への質問がしづらい		.655	
7) 画面の文字が見えづらい		.571	
10) 自分が講義についていけないか不安になる		.551	
6) 通信環境によって聞こえないことがある		.346	
13) 前後に対面授業があり講義を受ける場所が確保しづらい			
2) 自分の好きな時間に講義を受けることができる			.580
4) 教師への質問がしやすい			.479
3) 周りの目を気にせず講義を受けることができる			.412
1) いつでもどこからでも参加することができる			.406
5) 通学の負担がないため、自由な時間が増える			.333
回転後の負荷量平方和	2.920	2.396	1.919
因子間相関	第1因子	第2因子	第3因子
	第1因子	.523	.377
	第2因子	.523	.406
	第3因子	.377	.406

※因子負荷量は.300以上のもののみ掲載

⑧ 当時のアルバイトの状況とアルバイト先での人間関係

当時、「アルバイトをしていた」と回答した人は58名（75.3%）であった。アルバイトの状況を伺うと「それまでより出勤日数が増えた」28名（48.3%）、「それまでと出勤日数は変わらなかった」19名（32.8%）、「それまでより出勤日数が減った」8名（13.8%）、「コロナを機にアルバイトを退職した」1名（1.7%）、「コロナを機にアルバイトを解雇された」1名（1.7%）、「この時期にアルバイトを開始した」1名（1.7%）であった。アルバイト先での人間関係は、「とても良好だった」38名（65.5%）、「やや良好だった」13名（22.4%）、「どちらでもない」4名（6.9%）、「やや不良だった」3名（5.2%）、「とても不良だった」0名（0%）であった。

⑨ 当時感じていた不安

将来に対する不安を感じていたかどうか尋ねたところ、「とても感じていた」28名（36.4%）、「感じていた」29名（37.7%）、「どちらでもない」9名（11.7%）、「感じていなかった」7名（9.1%）、「全く感じていなかった」4名（5.2%）であった。また、友人とつながれないことで生じる孤独感や不安感は、「とても感じていた」21名（27.3%）、「感じていた」24名（31.2%）、「どちらでもない」12名（15.6%）、「感じていなかった」15名（19.5%）、「全く感じていなかった」5名（6.5%）であった。友人関係の変化に対する不安は、「とても感じていた」16名（20.8%）、「感じていた」27名（35.1%）、「どちらでもない」15名（19.5%）、「感じていなかった」13名（16.9%）、「全く感じていなかった」6名（7.8%）であった。また、当時の新型コロナへの感染不安は、「とても感じていた」20名（26.0%）、「感じていた」28名（36.4%）、「どちらでもない」12名（15.6%）、「感じていなかった」12名（15.6%）、「全く感じていなかった」

た」5名(6.5%)であった。

#### ⑩ 無気力・気分の落ち込み

当時、意欲がわからず、無気力に感じていたことがあるか尋ねたところ、「とても感じていた」21名(27.3%),「感じていた」26名(33.8%),「どちらでもない」17名(22.1%),「感じていなかった」11名(14.3%),「全く感じていなかった」2名(2.6%)であった。気分が落ち込んだかどうか尋ねたところ「とても落ち込んだ」15名(19.5%),「落ち込んだ」23名(29.9%),「どちらでもない」22名(28.6%),「落ち込んでいなかった」14名(18.2%),「全く落ち込んでいなかった」3名(3.9%)であった。

#### ⑪ 当時のひとりの時間

ひとりの時間が以前と比べてどうだったか尋ねたところ、「それまでより一人の時間が増えた」55名(71.4%),「変わらなかった」19名(24.7%),「それまでより一人の時間が減った」3名(3.9%)であった。また、ひとりの時間が増えて(減って)どのように感じたか尋ねたところ、「一人の時間が増えて(減って)よかった」22名(28.6%),「一人の時間が増えて(減って)嫌だった」12名(15.6%),「どちらでもない」43名(55.8%)であった。

#### ⑫ 家族機能

家族機能測定尺度(下位尺度:凝集性因子)の平均値は $32.82 \pm 10.17$ 点,中央値33点,範囲10-50点であった。尺度の信頼性を示すCronbachの $\alpha$ 係数は.944であった。因子構造の確認のために因子分析(主因子法)を行ったところ,1因子のみが抽出された。立山の先行研究<sup>13)</sup>の報告では,平均値 $31.65 \pm 5.82$ 点,範囲13-48点,尺度の信頼性を示すCronbachの $\alpha$ 係数は.880であったことから,本研究でもおおむね同様の結果が得られたものと考えられる。

## 2) 生活満足度, 学生生活の充実度に与える要因

### ① 生活満足度, 学生生活の充実度とSNS利用の関連

「生活満足度」「学生生活の充実度」とSNS利用状況の関連をみるため,クロス集計による $\chi^2$ 検定を行った。その結果,「生活満足度」とInstagram利用( $\chi^2=3.52$ , n.s.), Twitter利用( $\chi^2=5.07$ , n.s.), TikTok利用( $\chi^2=5.50$ , n.s.)に有意な関連は認められなかった。「学生生活の充実度」とInstagram利用( $\chi^2=8.10$ , n.s.), Twitter利用( $\chi^2=1.45$ , n.s.), TikTok利用( $\chi^2=9.19$ , n.s.)に有意な関連は認められなかった。

### ② 生活満足度, 学生生活の充実度と各変数の相関分析

生活満足度に与える要因を検討するために各変数のPearsonの相関分析を行った(表3)。

その結果,当時の「生活満足度」は,「学生生活の充実度」と有意な正の相関( $r=.43$ ,  $p<.001$ )が,「将来への不安( $r=-.59$ )」「無気力( $r=-.57$ )」「気分の落ち込み( $r=-.66$ )」「友人とつながれない孤独感( $r=-.56$ )」「友人関係の変化への不安( $r=-.40$ )」とは有意な負の相関(いずれも $p<.001$ )が認められた。「学生生活の充実度」は,「無気力( $r=-.43$ )」「気分の落ち込み( $r=-.42$ )」「友人とつながれない孤独感( $r=-.45$ )」「友人関係の変化へ

の不安 ( $r = -.41$ )」と有意な負の相関 (いずれも  $p < .001$ ) が認められた。

オンライン授業における「授業受講の負担感」は、「生活満足度 ( $r = -.32$ )」「学生生活の充実度 ( $r = .34$ )」と有意な負の相関 (いずれも  $p < .01$ ) が、「将来への不安 ( $r = .36$ ,  $p < .01$ )」「無気力 ( $r = .26$ ,  $p < .05$ )」「気分の落ち込み ( $r = .28$ ,  $p < .05$ )」「友人とつながれない孤独感 ( $r = .49$ ,  $p < .001$ )」「友人関係の変化への不安 ( $r = .41$ ,  $p < .001$ )」とは有意な正の相関が認められた。オンライン授業における「オンライン授業の弊害・受けづらさ」は、「将来への不安 ( $r = .25$ ,  $p < .05$ )」「無気力 ( $r = .24$ ,  $p < .05$ )」「気分の落ち込み ( $r = .26$ ,  $p < .05$ )」「友人とつながれない孤独感 ( $r = .33$ ,  $p < .01$ )」「友人関係の変化への不安 ( $r = .30$ ,  $p < .01$ )」と有意な正の相関が認められた。

「家族機能 (凝集性)」は、「友人とつながれない孤独感」と有意な正の相関が認められた ( $r = .24$ ,  $p < .05$ )。

表3 各変数の相関マトリクス

項目名・尺度名	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬
①生活満足度	1												
	.77												
②学生生活の充実度	.434	1											
	.000	.77											
③アルバイト先での人間関係	-.070	.103	1										
	.600	.442	.58										
④将来に対する不安	-.587	-.198	.021	1									
	.000	.084	.874	.77									
⑤無気力	-.566	-.428	-.088	.289	1								
	.000	.000	.513	.011	.77								
⑥気分の落ち込み	-.657	-.423	.100	.492	.654	1							
	.000	.000	.453	.000	.000	.77							
⑦友人とつながれない孤独感	-.557	-.451	-.073	.460	.517	.405	1						
	.000	.000	.586	.000	.000	.000	.77						
⑧友人関係の変化への不安	-.402	-.416	-.061	.348	.475	.391	.794	1					
	.000	.000	.650	.002	.000	.000	.000	.77					
⑨感染不安	-.186	-.004	.011	.152	-.085	.061	.158	.086	1				
	.105	.974	.934	.186	.463	.599	.169	.457	.77				
⑩家族機能 (凝集性)	-.169	-.045	-.149	-.090	.073	-.015	.237	.205	.207	1			
	.143	.699	.263	.435	.526	.897	.038	.074	.071	.77			
⑪授業受講の負担感	-.318	-.339	-.118	.357	.259	.277	.494	.411	-.044	.125	1		
	.005	.003	.379	.001	.023	.015	.000	.000	.705	.278	.77		
⑫オンライン授業の弊害・受けづらさ	-.142	-.184	-.107	.247	.242	.257	.328	.303	.126	.031	.653	1	
	.219	.109	.423	.030	.034	.024	.004	.007	.276	.791	.000	.77	
⑬オンライン授業の恩恵・受けやすさ	-.001	-.138	-.055	.058	.033	.091	.148	.087	.096	.013	.485	.534	1
	.994	.233	.680	.618	.778	.433	.198	.452	.406	.913	.000	.000	.77

(上段：Pearsonの相関係数／中段：有意確率 (両側)／下段：度数)



## 4. 考 察

### 1) コロナ禍での生活と生活満足度

2020年5月当時の生活は、対象者の多くが実家で暮らしており、大学入学を機にそれまでの環境と大きく変化のあった学生は少なかったことが考えられる。生活満足度と学生生活の充実度から、6割程度の学生が当時の生活に満足しておらず、7割以上の学生が学生生活に充実感を感じていないことが明らかとなった。第1回目の緊急事態宣言が発出されるなどの影響で、入学式の取りやめや授業開始が1か月ほど遅くなったこと、オンラインでの授業が始まったことなど、それまで期待していた大学生生活とは異なる状況下に置かれたことが生活満足度や充実度に影響を与えていることが推察された。そのような生活の中で、SNSを利用して、新しい情報を得たり、友だちとの関係を維持することは行われていたが、日々の出来事を誰かと共有することには至らなかったと考えられる。それまでの生活よりも一人で過ごす時間が増えた学生が7割を超えており、外出自粛生活によって共有すべき特筆すべき出来事が少なかったことが一因としてあるものとする。当時、新しく始めたことがあると回答した学生は8割に上り、がんばったことがあると回答した学生も8割近くであった。その内容は、アルバイトを除くと、筋トレや楽器演奏、料理や動画アプリなど、室内でできることを挙げており、外出自粛要請に応じて、自宅でできることを学生なりに工夫して試していたことが推察された。

大学のオンライン授業については、「提出物が多い」「WEB課題の提出が大変」が8割程度の学生が回答していた。対象者は当時、大学に入学して間もない頃であり、大学での授業に適應するだけでなく、オンライン授業に対応しなければならない状況に苦慮していた学生が多くいたことが推察された。そして、このような学生生活が今後も続いていくかもしれないという不安や気分の落ち込みを感じる学生も6～7割程度いたことが明らかとなった。一方で、通学の負担がないために自由な時間があることを肯定的に受け止めている学生も多くいることが明らかとなった。文部科学省の調査<sup>5)</sup>でも同様の報告がみられたことから、本研究の対象者も全国の学生同様の実態であったことが示唆された。また、当時のアルバイトの状況も、文部科学省の調査<sup>5)</sup>とおおむね同じ割合であった。アルバイト先の人間関係は、おおむね良好であったことが明らかとなったが、それがコロナ禍特有のものであったかどうかまでは本研究では明らかにできなかった。

### 2) 生活満足度や学生生活の充実度の影響要因

生活満足度と学生生活の充実度とSNS利用状況の関連をみたところ、有意な関連は認められなかった。つまり、特定のSNSが生活満足度や学生生活の充実度に影響するわけではないことが推察された。本調査の対象者は、その多くは2001年生まれであり、いわゆるデジタルネイティブのZ世代である。この世代は、生粋のデジタルネイティブ世代であり、スマートフォンや高

速インターネット、SNSが当たり前のように普及した環境で育っている。そして、SNSを使い周囲の反応を伺いながら、自らの状況を発信していくことが特徴であるといわれている<sup>14)</sup>。そのためSNSの利用自体が生活満足度や充実度に影響するというよりも、コミュニケーションツールとしてSNSをどう利用しているか、利用した結果、ネットワーク上でどういう反応が得られるかによる影響のほうが大きいものと考えられる。

生活満足度や学生生活の充実度は、将来への不安や無気力、気分の落ち込みといった個人的な要因と、友人とつながれない孤独感や友人関係の変化への不安といった対人関係の要因、特に友人との関係について有意な負の相関関係があることが明らかとなった。岩田によると、大学生の生活満足度を規定する要因は、①自身の特技才能、②ルックスなどの表面的要因、③恵まれた人間関係、の3つの観点で、それらの自己評価が高い場合に、生活満足度も高くなることを報告している<sup>15)</sup>。また、岩田は、物質的な豊かさや経済的な自由度、勉強が得意といった観点は、大学生の生活満足度に影響しない<sup>15)</sup>ことを指摘していることから、外出自粛生活とオンライン授業に適応しようとして生じた当時の不安や気分の落ち込み、リアルでの学生生活を送ることができず、友人とうまくつながれない孤独感や不安を抱えて、生活満足度や充実感をなかなか高めることができなかつた様子が伺える。そもそも対象者は、大学入学直後であり、ただでさえ環境の変化に不適応を起こしやすい状況にある。近年では、明確な進路動機を持たずに入学することで、入学後の環境変化に不適応を起こす学生も増えている<sup>16)</sup>。2020年11月に行われた日本学生支援機構の調査でも、学内の友人関係に悩みがあると回答した学生がコロナ禍以前よりも当時のほうが若干増加していることが明らかとなっており、コロナ禍でオンライン授業が増える中、授業内容について共有したり、質問や相談を気軽にできるような学内の友人を作ることが難しい状況であったことを報告している<sup>17)</sup>。大学入学直後で友人をうまくつくることのできるかなど対人関係の不安が大きい中で、大学に通学できず、あるいはオンライン授業やSNSでうまくつながりをつくれなかつた学生は、このまま大学生活を続けていけるのかと将来への不安や気分の落ち込みを感じ、生活満足度を高められなかつた可能性が考えられる。また、オンライン授業で課される課題にうまく適応できなかつたり、オンライン授業を受けること自体に適応できていないと認知していた学生は、このオンライン授業がいつまで続くのか、このまま単位が取れるのか等、将来への不安や気分の落ち込みを加速させていたことが考えられる。一方で、オンライン授業やSNSを使ってつながりをつくれた学生や大学以外での友人とのつながりをつくれていた学生にとっては、外出自粛という制限下にあっても精神健康状態を良好に保ち、生活に満足できていたものと思われる。

友人とつながれない孤独感は、家族機能（凝集性）と正の相関が認められたことから、友人とつながれない孤独感を感じているからこそ、その不足分を家族で補おうと認知している可能性が考えられる。一般的には、大学生（青年期）は、親から精神的に独立しようとする時期にあり、人生を自分の足で歩みだすことで、親や家族に向けられていた甘えや感情が家族以外の他者に向けられる<sup>18)</sup>。つまり、家族との心理的・情緒的結びつきよりも、友人との結びつきの

ほうが強くなるのがこの時期である。しかし、物理的に友人とつながることが困難な状況下に置かれ、家族関係の良好な学生は家族との情緒的つながりを拠り所に、不安や孤独感を和らげていたことが考えられる。このことは、女子学生の場合に多く見られる傾向との報告<sup>19)</sup>があり、本調査の対象者が、女性が多いことも結果に影響している可能性がある。

## 5. まとめ

本研究は、新型コロナウイルス感染症の流行がはじまり外出自粛を余儀なくされた期間の当時大学1年生の生活実態と生活満足度を把握し、生活満足度に影響する要因と適応過程について考察することを目的としたものである。

2020年5月当時、大学入学直後という新しい環境への適応が求められる時期に、さらに外出自粛を余儀なくされ、慣れない大学の授業、加えてオンラインでの授業に適応しなければならず、当時の生活に満足感や充実感は得にくいものであったことが推測された。そもそも大学入学直後は、友人がうまくつくれるかなど対人不安の高まる時期に、大学に通学できず、オンライン授業やSNSでうまくつながりを作ることができなかった学生には、将来の不安や気分の落ち込みを抱えていることが推察された。一方、制限された環境下でも学内外の友人とうまくつながりのつくれた学生は、あるいは、友人とつながれない孤独感を感じていても、家族との結びつきで補うことができた学生は、不安や孤独感を軽減し、生活満足度を高めていたと推察された。そして、制限された環境下でも、新しいことを始めたり、できることをがんばって取り組むなど、学生それぞれにゆるやかなレジリエンスを発揮し、環境に適応しようとしていたことが示唆された。

本研究で行われた調査は、おおむね先行研究と同様の結果が得られたが、先行研究とは回顧する時期が若干異なることや、対象者の所属や対象者数に偏りや限りがあることから、必ずしも保育者・教員養成課程の特徴を表すことには限界がある。

### 註・引用文献

- 1) 文部科学省：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）、[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.
- 2) 内閣府：with コロナの暮らしと満足度、「満足度・生活の質に関する調査」に関する第4次報告書～生活満足度・暮らしのサポート～, p.96, 2020.
- 3) 厚生労働省：新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査の結果概要, <https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/gaiyou.pdf>, 2021.
- 4) 全国大学生生活協同組合連合会：「緊急！大学生・院生向けアンケート」大学生結果速報, [https://www.univcoop.or.jp/covid19/enquete/pdf/link\\_pdf01.pdf](https://www.univcoop.or.jp/covid19/enquete/pdf/link_pdf01.pdf), 2020.
- 5) 文部科学省：新型コロナウイルス感染症に係る影響を受けた学生等の学生生活に関する調査等の

- 結果について, [https://www.mext.go.jp/content/20210526-mxt\\_kouhou01-000004520\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20210526-mxt_kouhou01-000004520_1.pdf), 2021.
- 6) 秋田大学: 学生のこころとからだの調査 COVID19による社会生活の急激な変化が与える大学生のメンタルヘルスへの影響, [https://www.akita-u.ac.jp/honbu/event/img/2020\\_mhealth02.pdf](https://www.akita-u.ac.jp/honbu/event/img/2020_mhealth02.pdf), 2020.
  - 7) 九州大学キャンパスライフ・健康支援センター: 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, [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.
  - 8) 後藤篤志・韓一栄・石濱慎司・嶋谷誠司: 新型コロナウイルス感染症流行における大学生の生活習慣の変化について, 神奈川大学国際経営論集63, pp.115-125, 2022.
  - 9) 藤平真紀子・久保博子・星野聡子: コロナ禍による女子大学生の日常生活への影響, 日本家政学会誌72(9), pp.581-600, 2021.
  - 10) 達川まどか・藤村一美: 新型コロナウイルス感染症流行下における看護学生の感染予防行動・精神的健康度の実態及び心理社会的要因との関連, 日本健康学会誌88(3), pp.98-108, 2022.
  - 11) 前掲書2), p.108
  - 12) 三菱UFJリサーチ&コンサルティング: 大学生等の生活実態と人口移動への影響に関する調査報告書, [https://www.murc.jp/wp-content/uploads/2022/05/seiken\\_220526\\_02\\_01.pdf](https://www.murc.jp/wp-content/uploads/2022/05/seiken_220526_02_01.pdf), 2022.
  - 13) 立山慶一: 家族機能測定尺度(FACE III)邦訳版の信頼性・妥当性に関する一研究, 創価大学大学院紀要28, pp.285-305, 2006.
  - 14) 原田曜平: Z世代若者はなゼインスタ・TikTokにハマるのか?, 光文社新書, pp.75-76, 2020.
  - 15) 岩田考: 大学生の生活満足度の規程要因-全国26大学調査から-, 桃山学院大学総合研究所紀要40(2), pp.67-85, 2015.
  - 16) 三宅典恵・岡本百合: 大学生のメンタルヘルス, 心身医学55(12), pp.1360-1366, 2015.
  - 17) 望月由起: 「大学生の不安や悩みについて」, 日本学生支援機構令和2年度学生生活調査結果, p.43, 2022.
  - 18) 平山諭・鈴木隆男編著: 発達心理学の基礎と臨床①ライフサイクルからみた発達の基礎, ミネルヴァ書房, p.113, 2003.
  - 19) 福岡欣治・橋本宰: 大学生と成人における家族と友人の知覚されたソーシャル・サポートとそのストレス緩和効果, 心理学研究68(5), pp.403-409, 1997.

## 謝 辞

本研究を進めるにあたり, 調査協力をいただきました立正大学社会福祉学部子ども教育福祉学科の学生に深く感謝申し上げます。