

# コロナ禍における授業形態の違いが大学生の精神的健康に及ぼす影響

## The Effect of Class Form in the COVID-19 Crisis on the University Students' Mental Health

福田 美 紀\*  
FUKUDA Miki

### 要 旨

本研究はコロナ禍の大学における授業形態（オンライン授業・ハイブリッド授業・対面授業）が大学生の精神的な健康や大学生生活の充実感にどのような影響を及ぼすのかを検討した。具体的には大学生270名を対象にストレス反応調査と大学生生活充実感調査を行い、授業形態の違いがストレス反応と大学生生活充実感に及ぼす影響を検討した。また、大学生生活充実感がストレス反応にどのような影響を及ぼすかを併せて検討した。その結果、授業形態によるストレス反応や大学生生活の充実感に有意な差は認められなかった。しかし、授業形態の違いによって抱えるストレス反応の質が違うことがわかった。オンライン授業の学生は無気力感が高く、対面授業の学生は無気力感が低かった。また、人との交流があるかどうかは大学生生活の充実感に影響を及ぼすことが見出された。本研究において、アフターコロナを見据えた大学生の精神的なケアとサポートの必要性が示唆された。

### Abstract

In this study, we examined how class form (online class, hybrid class, in-person class) affects university students' mental health and a sense of fulfillment of university life in the COVID-19 crisis. The subjects in this study were 270 university students. Subjects were rated based on the following two scales. 1, Stress scale (SRS-18) used to measure stress quality. 2, University life satisfaction scale used to measure a sense of fulfillment in university life. As a result of this study, unfortunately, there was no difference in the stress and a sense of fulfillment of university life depending on the class form, but online class students showed high helplessness, and in-person class students showed low helplessness. We also found that interacting with people in a class form has an impact on a sense of fulfillment in university life. This study suggested that university students need mental care and support, not only now but also after the COVID-19 pandemic.

キーワード：コロナ禍、授業形態、ストレス反応、大学生生活充実感、大学生

Key words：COVID-19 crisis, class form, stress, a sense of fulfillment of university life, university students.

### 目 的

2019年12月、中国湖北省武漢で新型コロナウイルス（重症急性呼吸器症候群コロナウイルス2（severe acute respiratory syndrome coronavirus 2:SARS-CoV-2））による肺炎が報告された。このSARS-CoV-2ウイルスによって引き起こされる感染症はCOVID-19と名付けられた。国際保健機構（World Health Organization: WHO）はCOVID-19が世界規模の流行に発展したことから、2020年3月上旬にパンデミックとなったことを宣言した。

パンデミックを受け、学校現場においても子どもたちの健康・安全を第一に考え、感染リスクに予め備える観点から対策が取られた。文部科学省は2020年2月28日付けで内閣総理大臣より小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校における全国一斉の臨時休業を要請する方針を受け、新型コロナウイルス感染症対策を講じた。そして、2020年3月2日から春季休業の開始日までの間、臨時休校となった（文部科学省,2020a）。その後、政府は2020年4月に緊急事態宣言を全国に拡大したことより、学校の一斉休校をさらに延長した（内閣官房,2020a）。そして、この一斉休校は5月25日の緊急事

態宣言の解除（内閣官房,2020b）まで最長で3か月間続いた。

一方、大学に関しては当初より臨時休校の対象にはなっていなかった。しかし、文部科学省は2020年3月24日に通知された「令和2年度における大学等の授業の開始等について」の中でテレビ会議システム等を利用した同時双方向型の遠隔授業や、オンライン教材を用いたオンデマンド型の遠隔授業を自宅等にいる学生に対して行うことを推奨する通知を行った（文部科学省,2020b）。それを受け、各大学においてオンラインによる遠隔授業移行への準備が進められた。この遠隔授業は児童・生徒の一斉休校が解除された2020年6月以降も続いた。この措置は、大学は人口密度が高いため、クラスターの可能性が高いこと、教室移動の際や通学の際、不特定多数の人と接触することを避けるためであった。これにより、大学生の生活はこれまでの大学構内におけるキャンパスライフから、自宅において遠隔授業を受け、課題を提出するという生活へ一変した。

オンライン授業に移行した結果、「自分の時間で進められる」、「通学時間を有効に使える」というメリットもあった。しかし、「課題に追われる」、「双方向の授業ではないため質問ができない」、「学生同士のコミュニケーションが取れない」、「授業についていけない」等の様々なデメリットも多く報告された（早稲田大学総合研究センター,2020）。また、コロナ禍において親の収入減少による退学者が増えた。コロナ禍の影響により全国の大学や短期大学などを中途退学や休学した学生は2020年度12月末までにおよそ5,800人に及んでいる（文部科学省,2020c）。

大学は学びの場であると同時に、人との交流や様々な経験を通して人間力を培う場でもある。しかし、コロナ禍の大学生は自粛生活を余儀なくされたため、人との交流ができず、本来の大学の機能を活用できていなかったのではないだろうか。ここでいう大学の機能とは「友人関係」、「大学行事」、「施設設備の充実」、「教員との関係」、「サークルなどの課外活動」などである（堀,2015；大対,2015）。これらの大学の機能はコロナ禍の自粛生活において得難いため、大学生活への充実感や大学に対する満足感が乏しく、不安や孤立感につながったのではないかと考えられる。

COVID-19が流行して1年経った2021年においても依然としてCOVID-19の影響下であった。そのため、文部科学省は2021年4月2日の「大学等における遠隔授業の取り扱いについて」の中で今後の授業の在り方を周知している。その中で授業科目に係る授業の全部又は一部を対面授業により実施することが困難な場合において、対面授業の特例的な措置としてオンライン授業を行うなどの弾力的な運用を通知している（文部科学省,2021）。

この通知を受け、大学の規模や場所、授業内容によっては対面授業、オンデマンド授業、オンライン授業など授業形態も多種多様となった。2021年度の秋学期に入ってもなお、本来の大学生活を過ごすことができず、自粛生活を強いられている学生も多い。このように、大学生はコロナ禍の影響で期待していた大学生活を過ごせない、オンライン授業の疲れ、自粛生活による孤立感等様々なストレスを感じている可能性が高い。

児童・生徒の一斉休校期間、子どもたちのストレスに多くの関心が寄せられた。それを受け、学校や様々な機関において2020年7月から2021年9月にかけて、小・中学生のストレス調査が行われた。その結果、子どもたちは睡眠障害（神戸新聞,2020）、抑うつ（国立成育医療研究センター,2021）、生活習慣の変化・怒り反応（ベネッセ教育総合研究所,2020）等のストレス反応を生じていることが報告されている。このように、児童・生徒に対しては調査が行われている。また、再開された学校生活を通して子どもたちの精神的健康を回復するための様々な対策が講じられている。

しかし、大学生に関しては精神的な健康面に関する懸念はされていたが、具体的な調査報告や対策等がほとんどなかった。これは、関心の高さが影響していると考えられる。児童・生徒の一斉休校中、共働きやひとり親世帯の中には児童・生徒を家に残して仕事に行けないというケースが多く、家計への影響も大きかった（東京新聞,2020）。このように、家庭環境に直接的な影響をもたらしたため、社会的な関心が高かったと思われる。一方、大学生は必ずしも親の監督の元で生活する必要はなく、下宿・自宅と住居形態も様々であり、家庭環境への影響は間接的であったと考えられる。そのため、社会的な関心は児童・生徒と比べて低かったのではないだろうか。

この関心の低さが大学休学・退学の増加（文部科学省,2020）や20代の自殺者の増加（厚生労働省・警察庁,2020）といった大きな問題をほらんだ可能性も考えられる。そのためにも、コロナ禍の大学生活の在り方が大学生の精神的な健康状態にどのような影響を及ぼしているのかを把握し、何らかの対策を講じる必要があると考えられる。

そこで、本研究の目的はコロナ禍における大学の授業形態が様々存在する中の大学生の精神的な健康状態を把握することである。具体的には、授業形態の違いが大学生活への適応やストレスにどのような影響を及ぼしているのかを明らかにすることである。

方法

結果

**調査参加者** 大学生270名（男性120名，女性149名，その他1名）であった。平均年齢は18.34歳（ $SD=0.68$ ）であった。

**調査内容** ①ストレス反応調査：鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野（1997）によるSRS-18を行った。この調査は「抑うつ・不安」，「不機嫌・怒り」，「無気力」の3つの下位尺度18項目から構成されていた。「0.全く違う」から「4.その通りだ」までの5件法で回答を求めた。②大学生生活調査：大対（2015）の学校生活充実感調査を実施した。この調査は大学生生活の充実感を「期待感」，「交友満足」，「学業満足」，「不安」の4つの下位尺度33項目から構成されていた。「1.全く当てはまらない」から「5.よくあてはまる」までの5件法で回答を求めた。

**手続き** 調査は2021年6月下旬から7月上旬にかけてインターネット上で行われた。調査に同意した調査参加者は，性別，年齢，大学における授業形態に関する質問に回答した後，ストレス反応調査並びに大学生生活調査に回答した。

コロナ禍における授業形態を3つに分類した。1つ目のオンライン授業は，オンライン授業とオンデマンド授業のどちらかの形態で受講している場合とした（オンライン授業:57名,男性24名,女性33名）。2つ目のハイブリッド授業は，オンライン授業とオンデマンド授業のどちらかと対面授業を並行して受講している場合とした（ハイブリッド授業:162名,男性74名,女性87名,その他1名）。そして，3つ目の対面授業は，対面で授業を受講している場合とした（対面授業:51名,男性22名,女性29名）。

授業形態別にストレス反応と大学生生活充実感のそれぞれの下位尺度得点を算出した。最初に，授業形態の違いによるストレス反応を検討した（Figure 1）。授業形態（オンライン授業・ハイブリッド授業・対面授業）とストレス反応（怒り・不機嫌，抑うつ・不安，無気力）を要因とする2要因の分散分析を行った。

その結果，ストレス反応の主効果が有意であった（ $F(2,534)=22.69, p<.001$ ）。また，授業形態とストレス反応の交互作用は有意傾向であった（ $F(4,534)=2.20, p=.070$ ）。下位検定の結果，オンライン授業におけるストレス反応の単純主効果が有意となり（ $F(2,534)=13.16, p<.001$ ），怒り・不機嫌（ $M=2.47, SD=0.38$ ）よりも抑うつ・不安（ $M=3.63, SD=0.50$ ），無気力（ $M=4.39, SD=0.51$ ）が高かった。また，無気力は抑うつ・不安よりも高かった。

次に，ハイブリッド授業におけるストレス反応の単純主効果が有意となり（ $F(2,534)=15.65, p<.001$ ），無気力（ $M=3.78, SD=0.30$ ）は怒り・不機嫌（ $M=2.59, SD=0.23$ ），抑うつ・不安（ $M=2.85, SD=0.30$ ）よりも高かった。

さらに，対面授業におけるストレス反応の単純主効果が有意であった（ $F(2,534)=3.15, p=.046$ ）。しかし，ストレス反応の間には有意な差が認められなかった（怒り・不機嫌： $M=1.94, SD=0.40$ ；抑うつ・不安： $M=2.80, SD=0.53$ ；無気力： $M=2.80, SD=0.54$ ）。また，授業形態の主効果は有意ではなく，授業形態の違いによるストレス反応には有意な差が認められなかった（ $F(2,267)=1.34, p=.264$ ）。

以上のことから授業形態の違いによるストレス反応の

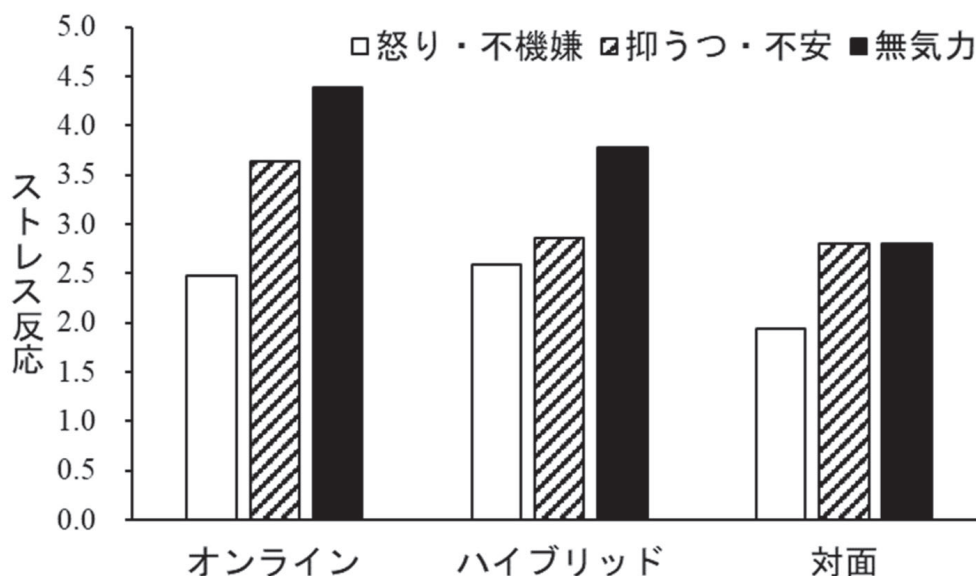


Figure 1. 授業形態の違いによるストレス反応

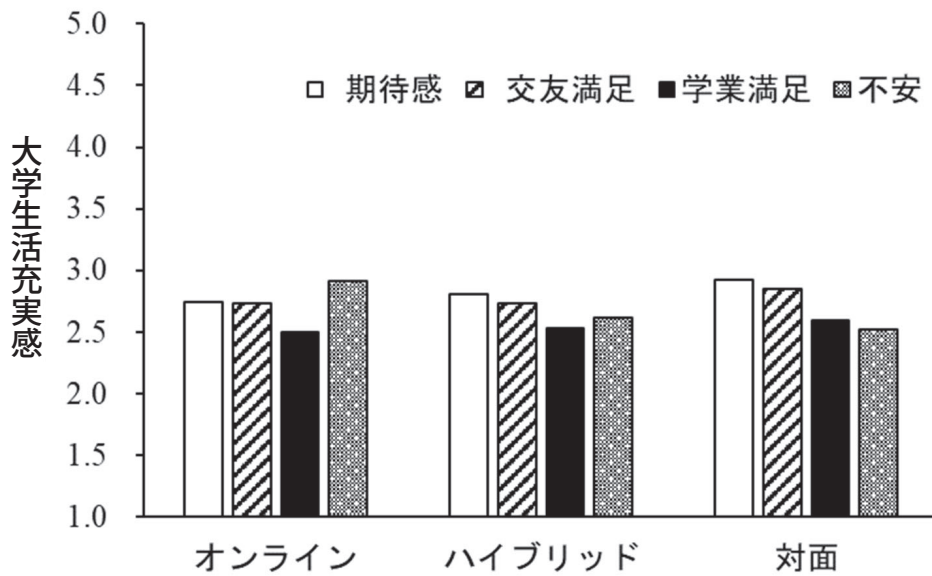


Figure 2. 授業形態の違いによる大学生生活充実感

間には差が認められなかった。しかし、授業形態によって抱えるストレス反応の質が違うことがわかった。つまり、対面授業の場合はストレス反応の間に差が認められなかったが、ハイブリッド授業では無気力が高いことがわかった。また、オンライン授業は無気力だけでなく、抑うつ・不安も高いことがわかった。

次に、授業形態の違いによる大学生生活充実感の関係を検討した (Figure 2)。授業形態 (オンライン授業・ハイブリット授業・対面授業) と大学生生活充実感 (期待感・交友満足・学業満足・不安) を要因とする 2 要因の分散分析を行った。

その結果、大学生生活充実感の主効果が有意であった ( $F(3,801)=8.94, p=.001$ )。また、授業形態と大学生生活充実感との交互作用が有意であった ( $F(6,801)=2.89, p=.039$ )。下位検定の結果、オンライン授業における大学生生活充実感の単純主効果が有意となり ( $F(3,801)=4.73, p=.019$ )、学業満足 ( $M=2.50, SD=0.07$ ) よりも期待感 ( $M=2.75, SD=0.09$ )、交友満足 ( $M=2.73, SD=0.47$ )、不安 ( $M=2.92, SD=0.10$ ) が高かった。

また、ハイブリッド授業における大学生生活充実感の単

純主効果が有意となり ( $F(3,801)=6.91, p=.004$ )、学業満足 ( $M=2.53, SD=0.04$ ) よりも期待感 ( $M=2.81, SD=0.06$ )、交友満足 ( $M=2.74, SD=0.03$ ) が高かった。

さらに、対面授業における大学生生活充実感の単純主効果が有意となり ( $F(3,801)=5.47, p=.011$ )、学業満足 ( $M=2.60, SD=0.07$ ) よりも期待感 ( $M=2.92, SD=0.10$ )、交友関係 ( $M=2.85, SD=0.05$ ) が高かった。また、交友関係は不安 ( $M=2.52, SD=0.11$ ) よりも高かった。一方、授業形態の違いによる大学生生活充実感には有意な差が認められなかった ( $F(2,267)=0.77, p=.463$ )。

以上のことから、授業形態の違いによる大学生生活充実感の間に有意な差は認められなかったが、授業形態によって感じる大学生生活充実感の質が違うことがわかった。つまり、オンライン授業は不安が高いのに対し、対面は不安が低いことがわかった。また、学業満足はどの授業形態においても低かったが、交友満足はハイブリッド授業と対面授業において高いことがわかった。

最後に、大学生生活充実感とストレス反応との関係を検討した (Table 1)。ストレス反応の下位尺度と大学生生活充実感の下位尺度との相関分析を行った。その結果、

Table 1. ストレス反応と大学生生活充実感の相関

	怒り・不機嫌	抑うつ・不安	無気力
期待感	-.263**	-.263**	-.285**
交友満足	-.306**	-.286**	-.326**
学業満足	-.202**	-.184**	-.209**
不安	.221**	.323**	.410**

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

Table 2. ストレス反応と大学生生活充実感における標準化偏回帰係数と重況定係数

	怒り・不機嫌	抑うつ・不安	無気力
期待感	-0.02**	-0.02	0.04
交友満足	-0.25**	-0.22**	-0.28**
学業満足	0.01	0.05	0.06
不安	0.14*	0.27**	0.36**
$R^2$	0.11**	0.14**	0.22**

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

相関分析の結果、交友満足と怒り・不機嫌との間に弱い負の相関が見られた ( $r = -.306, p < .01$ )。また、交友満足と無気力との間に弱い負の相関が見られた ( $r = -.326, p < .01$ )。そして、不安と抑うつ・不安 ( $r = .323, p < .01$ )、無気力 ( $r = .410, p < .01$ ) との間に弱い正の相関が見られた。次に、大学生生活充実感がストレス反応に影響を及ぼしているか検討した (Table 2)。大学生生活充実感の下位尺度を説明変数、ストレス反応を目的変数として重回帰分析を行った。その結果、全てのストレス反応において交友満足と不安の影響がともに有意であった。怒り・不機嫌は ( $R^2 = .112$ ; 交友満足:  $b = -2.01, SE = 0.69, \beta = -.25, t(265) = 2.93, p = .004$ ; 不安:  $b = 0.51, SE = 0.24, \beta = .14, t(265) = 2.11, p = .036$ ) であった。また、抑うつ・不安は ( $R^2 = .144$ ; 交友満足:  $b = -2.28, SE = 0.88, \beta = -.22, t(265) = 2.60, p = .010$ ; 不安:  $b = 1.28, SE = 0.31, \beta = .27, t(265) = 4.18, p < .001$ ) であった。そして、無気力は ( $R^2 = .216$ ; 交友満足:  $b = -2.95, SE = 0.86, \beta = -.28, t(265) = 3.41, p = .001$ ; 不安:  $b = 1.80, SE = 0.30, \beta = .36, t(265) = 5.96, p < .001$ ) であった。このことから、交友満足が高いほど全てのストレス反応が低く、不安が高いほど全てのストレス反応が高くなることがわかった。特に、交友満足や不安は無気力への影響が強いことがわかった。

## 考 察

本研究の目的は、コロナ禍における大学の授業形態が大学生生活への適応やストレスにどのような影響を及ぼしているのかを明らかにすることであった。

その結果、授業形態によって抱えるストレス反応の質に違いが見られた。オンライン授業の場合、学生の抱えるストレス反応は無気力が一番高いのに対して、対面授業の場合、無気力は他のストレス反応に比べて一番低いことがわかった。これには、学習性無力感が関係していると考えられる。学習性無力感とは自分の置かれた状況をどれだけ努力しても変えることができない、何を

しても意味がないと学習したため生じる無力感である (Seligman & Maier, 1967)。オンライン授業は、ほぼ一方通行のコミュニケーションで成り立っている。対面の授業ならば対応できたことが即座にできないため、様々な問題に繋がったと考えられる。例えば、「対面授業なら資料と問題を持って簡単に質問できるが、ネット上だと厳しい (石田, 2021)」, 「オンライン授業だと講義に対する態度や課題に対する熱意に適切な評価をしっかりとしてもらえない。わからないまま課題を提出しないといけない (世知ノート, 2020)」などの報告が見られる。このように疑問を解決できず、自分の学びが未消化のまま、課題を提出しないといけない。また、毎回出される課題に対するフィードバックももらえないので、学習に対する意欲が低下し学習性無力感に陥ったため、無気力が高かったのではないかと考えられる。

また、オンライン授業を受講している学生は抑うつ・不安といったストレスを抱えていることがわかった。これは孤独感が関係していると考えられる。オンライン授業は一人で授業を受け続けなければならないことから、常に孤立した状況であると考えられる。Peplau & Perlman (1979) は「個人の社会的関係のネットワークが願望よりも小さく、不満足なものである時に孤独感が生起する」と述べている。また、孤独感は抑うつや不安と関係している (Hawkley & Cacioppo, 2010)。コロナ禍は社会との関係を希薄にし、孤独感を感じやすい状況であったと考えられる。コロナ禍の人との交流が制限される状況に加えて、オンライン授業では画面上に人がいたとしても、他者との接点がほとんどない。「もしかしてこの先生って存在しないんじゃないか? この授業受けているのは私だけでは?」と思うようになっていきました (鈴木, 2020)」という報告も見られる。このように、孤立している環境がより孤独感を生み、抑うつ・不安の程度を高めたのではないかと考えられる。また、自粛による生活習慣の変化も関係していると考えられる。オンライン授業では家と学びの場が同じであり、家や生活の中にオンとオフの環境を作ることができない。そのため、

日常身体活動の低下による睡眠の質の変化（荒井・中村・木内・浦井,2006）や起床時間や登校時間の変化などに伴うコロナ禍の生活リズムの変化が睡眠の質の低下や夜型化（松本・野末・福田,2020）につながったと考えられる。さらに、睡眠の質は抑うつとの関係性が高い（Steptoe, Peacey & Wardle,2006）。このことから、コロナ禍の自粛生活は生活環境や生活リズムの変化をもたらすだけでなく、学びの環境においても孤独感を生んだことから抑うつが高くなったのではないかと考えられる。

次に、授業形態と大学生活充実感の関係においては授業形態によって感じる大学生活充実感の質が違った。具体的にはオンライン授業は不安が高いのに対し、対面授業は不安が低いことがわかった。そして、不安が高いほど無気力が高くなることがわかった。本研究で対象にした大学生活満足感における不安は対（2015）の今後の大学生活や将来についての不安である。この結果は、どのような大学生活を送っているかどうかが関係しているのではないと思われる。堀（2015）は大学生生活の満足感について検討している。その結果、教員や先輩との関係、空き時間の有効活用といった獲得感が大学生生活の満足感に影響していると報告している。オンライン授業の学生は新学期からの大学生活を大学構内で過ごすことがなかった。その状況に対して、「高い授業料を払った分、大学で直接受講する、施設を利用することに意味がある（世知ノート,2020）」、「オンライン授業になり、学ぶ意味が分からなくなりました。実験も出来ない、サークルも入れない（鈴木,2020）」など本来大学生活で得られるはずの関係性や環境に対する獲得感を感じていないという報告が多く見られる。また、「たった1度でいいから大学に行きたい、なぜそれが叶わないのかわからず苦しんでいます（鈴木,2020）」や、「大学生活はどうなっていくのだろう（京都新聞,2021）」など焦りや不安感を感じる報告も見られる。そして、課題の多さも関係していると思われる。これまで大学は学習成果を重視した評価を行ってきた（文部科学省,2008）。例えば、授業への取り組みを評価する平常点、提出物、定期試験などにおける評価である。しかし、2020年4月の時点では今後のコロナ禍の状況がわからないため、定期試験の実施が不透明であった。そこで、オンライン授業の導入においては学習成果を課題提出のみによる評価にせざるを得なくなった。そのことが課題に追われる状況を生んだと考えられる。このように、今後いつ大学が再開されるか見通しが立たないことへの不安が大学に対する意味を見出せず、大量に出される課題をこなす毎日に対して無気力な状態に陥ったのではないかと考えられる。

さらに、交友満足はハイブリッド授業や対面授業が高いことがわかった。そして、交友満足が高いほど全ての

ストレス反応が低いことがわかった。これは、人とのかかわりを持てるかどうかに関係していると考えられる。Blos（1967）は、青年期において仲間が重要な役割を持つと述べている。また、谷田川（2018）は「大学生活において、気軽に話したり遊んだりする関係と併せて、授業や学習の内容にかかわる情報交換や、議論をする友人の存在は、大学における学びや大学生活そのものの豊かさに関わってくる」と述べている。さらに、谷田川（2012）は、大学の友達と知り合ったきっかけとして、「1年生の時の授業」が62.3%、「部・サークル」が45.1%、「入学後のオリエンテーション」が38.8%と報告している。この結果から1年生の春学期が大学生活における友達の出会いのきっかけとして重要であることがわかる。この調査参加者の多くは1年生であった。オンライン授業の学生はコロナ禍で大学の友達と最初のきっかけが作れないまま大学生活がスタートした。一方、ハイブリッド授業や対面授業の学生は大学において共に学ぶ学生との交流ができる環境であった。このように、直接人と関われる環境や機会があるかどうかは交友満足に影響を及ぼしたと考えられる。

本研究から、コロナ禍の影響により従来の大学生活が失われてしまった。そのことにより、大学生の精神的な健康に影響を及ぼしたことが明らかになった。具体的には、オンライン授業は人との繋がりが希薄になることから無気力や不安につながるが見出された。また、授業を通して直接人と関わる環境や機会があるかどうかは大学生活への充実感や満足に伴う適応に影響を及ぼす可能性が見出された。本研究を通して、大学はただの学びの場としての機能を持つだけでなく、交友関係を豊かにはぐくむための環境としての重要な役割を担っているということが再認識されたと考えられる。

コロナ禍において大学という規模の大きさは通学による感染防止や授業中のクラスターの発生を避けるため、対面授業を自粛せざるを得ない状況であった。そのため、学びの環境はオンラインの活用や様々な授業形態の導入により、かろうじて維持することができた。しかし、コロナ禍における授業形態はこれまでの大学生活を一変させ、様々な影響を及ぼしたと考えられる。この授業形態は小・中・高校が通常授業に戻った以降も続き、2020年7月時点で全面対面は16.2%、ハイブリッド授業は60.1%、オンライン授業は23.8%であった（文部科学省,2020d）。そして、2021年度の春学期においても全面対面で授業ができていた大学は36.4%であり、秋学期になっても一部対面やほぼ対面といったコロナ禍対応の状況が続いている（文部科学省,2021）。今後のCOVID-19の感染状況によってはコロナ禍以前の大学生活に完全に戻るまでにはかなりの時間を要する可能性が高いと考えられる。

アフターコロナにおいて大学が従来の姿に戻ったとしても、コロナ禍で自粛生活を余儀なくされた学生の心に寄り添い続ける必要があるといえる。それは、コロナ禍によって失われてしまった彼らの貴重な時間や大学生活を完全に取り戻すことは難しいからである。そのためにも、学生への精神的なサポートや授業を通して学生同士の交友を促進する取り組みを積極的に行う必要があると考えられる。そして、アフターコロナにおける大学生活の中で学生自身がコロナ禍で失われた時間をいかにして取り戻すのか、それを大学側がどのようにしてサポートしていくのかを考えていくことが今後の課題である。

### 引用文献

- 荒井 弘和・中村 友浩・木内 敦詞・浦井 良太郎 (2006) . 主観的な睡眠の質と身体活動および心理的適応との関連 心身医学, 46, 667-676.
- ベネッセ教育総合研究所 (2020) . 幼児・小学生の生活に対する 新型コロナウイルス感染症の影響調査——2020年5月実施——, [https://berd.benesse.jp/up\\_images/research/COVID19\\_research\\_digest\\_1217\\_2.pdf](https://berd.benesse.jp/up_images/research/COVID19_research_digest_1217_2.pdf), (2020年10月15日取得)
- Blos, P. (1967) . The second individuation process of adolescence. *Psychoanalytic Study of the Child*, 22, 162-186.
- Hawkley, L.C. & Cacioppo, J.T. (2010) . Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *The Society of Behavioral Medicine*, 40, 218-227.
- 堀 洋元 (2015) . 大学生生活満足感尺度の作成 人間関係学研究:大妻女子大学人間関係学部紀要, 17, 15-22.
- 石田 晴美 (2021) . 大学オンライン授業の教育効果に関する考察——初学者対象簿記オンデマンド授業の実態報告—— 経営論集, 7, 1-13.
- 神戸新聞 (2020) . 小学校低学年2割「眠れず」 休校でストレスか 兵庫県教委調査 2020年9月18日
- 国立成育医療研究センター (2021) . 「コロナ×こどもアンケート」第4回調査報告 15%~30%のこどもに中等度以上のうつ症状 ~こどもたちのSOSを見逃さないで~, <https://www.ncchd.go.jp/press/2021/20210210.pdf>, (2021年9月22日取得)
- 京都新聞 (2021) . オンライン授業に逆戻り「大学生活どうなっていくの？」学生ら不安の声 2021年4月17日
- 厚生労働省・警察庁 (2021) . 令和2年中における自殺の状況 厚生労働省自殺対策推進室・警察庁生活安全局生活安全企画課, [https://www.npa.go.jp/R03/R02\\_jisatuno\\_joukyou.pdf](https://www.npa.go.jp/R03/R02_jisatuno_joukyou.pdf), (2021年10月31日取得)
- 松本 奈央・野末 聖香・福田 紀子 (2020) . COVID-19による外出自粛生活における 看護系大学生の睡眠と精神的健康の実態, 第18回学会交流大会, A19
- 文部科学省 (2008) . 学士課程教育の構築に向けて (審議のまとめ), 中央教育審議会大学分科会, [https://www.mext.go.jp/component/b\\_menu/shingi/toushin/\\_icsFiles/afieldfile/2013/05/13/1212958\\_001.pdf](https://www.mext.go.jp/component/b_menu/shingi/toushin/_icsFiles/afieldfile/2013/05/13/1212958_001.pdf), (2021年10月17日取得)
- 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)」, [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10月29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), [https://www.mext.go.jp/content/20200324-mxt\\_kouhou01-000004520\\_4.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20200324-mxt_kouhou01-000004520_4.pdf), (2021年10月25日取得)
- 文部科学省 (2020c) . 新型コロナウイルスの影響を受けた学生への支援状況等に関する調査, [https://www.mext.go.jp/content/20210525-mxt\\_kouhou01-000004520\\_2.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20210525-mxt_kouhou01-000004520_2.pdf), (2021年11月27日取得)
- 文部科学省 (2020d) . 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, [https://www.mext.go.jp/content/20200717-mxt\\_kouhou01-000004520\\_2.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20200717-mxt_kouhou01-000004520_2.pdf), (2021年11月27日取得)
- 文部科学省 (2021) . 令和3年度前期の大学等における授業の実施方針等について, [https://www.mext.go.jp/content/20210702-mxt\\_kouhou01-000004520\\_2.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20210702-mxt_kouhou01-000004520_2.pdf), (2021年11月27日取得)
- 内閣官房 (2020a) . 新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言, (令和2年4月7日発出) [https://corona.go.jp/news/pdf/kinkyujitai\\_sengen\\_0407.pdf](https://corona.go.jp/news/pdf/kinkyujitai_sengen_0407.pdf), (2020年10月29日取得)
- 内閣官房 (2020b) . 新型コロナウイルス感染症緊急事態解除宣言, (令和2年5月25日発出), [https://corona.go.jp/news/pdf/kinkyujitaisengen\\_gaiyou0525.pdf](https://corona.go.jp/news/pdf/kinkyujitaisengen_gaiyou0525.pdf), (2020年10月29日取得)
- Peplau, L.A., & Perlman, D. (1979) . Blueprint for a social psychological theory of loneliness. *Love and attraction*, 101-110.
- 大対 香奈子 (2015) . 大学生生活充実感を規定する要因の検討 近畿大学総合社会学部紀要, 4, 47-57.
- 世知ノート (2021) . 大学のオンライン授業の不満「課題多すぎ」きつい実態と納得の理由! <https://tubuyaki3.com/university-online-lessons-spicy/>, (2021年11月22日取得)

- Seligman, M.E.P., & Maier, S.F. (1967) . Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*, 74, 1-9.
- Stephoe A, Peacey V, Wardle J (2006) . Sleep duration and health in young adults. *Arch Intern Med*, 166, 1689-1692.
- 鈴木 洋子 (2020) . 大学生「もう限界!」, 授業オンライン化の大混乱で孤独・睡眠不足・心身不調に, ダイヤモンドONLINE, <https://diamond.jp/articles/-/244872>, (2021年11月25日取得)
- 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.
- 谷田川 ルミ (2012) . 先生と友人との関係「第2回大学生の学習・生活実態調査 報告書」ベネッセ教育総合研究所, 60-69.
- 谷田川 ルミ (2018) . 大学における“つながり”の重要性「第3回大学生の学習・生活実態調査 報告書」ベネッセ教育総合研究所, 41-48.
- 東京新聞 TOKYO Web (2020) . <新型コロナ>シングルマザー困窮「すぐに現金給付欲しい」78%, <https://www.tokyo-np.co.jp/article/14301>, (2021年11月27日取得)
- 早稲田大学総合研究センター (2020) . オンライン授業に関する調査結果 (2020年度春学期), 早稲田大学, <https://www.waseda.jp/top/news/70555>, (2021年11月11日取得)