

COVID-19 は学生の健康意識をどのように 変えたのか？：学生に対するアンケート調査 および大学教員に対するインタビュー調査

How Students' Health Consciousness are Transformed Through the COVID-19 Crisis ? :
The Exploratory Questionnaire and Interview Survey

折戸 洋子*, 石丸 聡一郎†, 小野 新†, 岸 諄†,
角 直輝†, 西岡 太一†, 山口 英里†
Yohko ORITO, Soichiro ISHIMARU, Arata ONO, Ryo KISHI,
Naoki SUMI, Taichi NISHIOKA, Eri YAMAGUCHI

要 旨

本研究では、2020年8月に主に学生を対象に実施したアンケート調査および、同年11月に教員1名を対象に実施した半構造化インタビュー調査の結果から、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）拡大の影響によって、学生（主に大学生）が自分の健康状態に対してどのように認識し、行動したのか、そのためにICTを活用したのか、また教員は学生の状況に対してどのような問題意識を有しているのかについて検討する。

Abstract

This study investigates how students (mainly university students) recognised their own health condition and acted on it in the context of the spread of COVID-19, how they used ICT for this purpose, and how the professional recognised the problems of students under the crisis. Our findings are based on the results of a questionnaire survey conducted in August 2020, and a semi-structured interview survey conducted in November 2020 for one professor.

キーワード：新型コロナウイルス、大学生、アンケート調査、半構造化インタビュー調査

Keywords: COVID-19, University students, Questionnaire survey, Semi-structured interview survey

1. はじめに

2020年の新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行によって、社会や組織のあり方、そ

して個人の日常生活や生活スタイル、働き方などは大きな変化を迫られることとなった。2020年3月にはWHO（World Health Organization, 世界保健機関）によるパンデミック宣言、4月には日本において緊急事態宣言が出され、大学や学校組織においても2020年度は前期の講義開始時期の遅れや休講、オンライン講義の開始などこれまでにない運営が行われ、教員、職員、学生といった関係者の多くがBeforeコロナの時期とは異なるスタイルでの日常生活や大学生

* 愛媛大学 社会共創学部 准教授
Faculty of Collaborative Regional Innovation, Ehime University, Associate Professor

† 愛媛大学 社会共創学部 3 回生
Faculty of Collaborative Regional Innovation, Ehime University, Junior

活を送ることとなっている。

このような新型コロナウイルス感染症の拡大とそれに対する対策が求められる中で、学生の生活や健康に対する意識、行動にはどのような変化があったのであろうか。特に大学生は、外出自粛や自宅でのオンライン講義受講が急に始まり、アルバイト先の休業やサークルや部活の活動自粛などが生じたことにより、より多くの時間を自宅で過ごすこととなったことが予想される。その間、大学生たちはどのような変化を認識し、健康維持や情報通信技術（ICT：Information and Communication Technology）を用いた健康管理を行ったのであろうか。

これらの点について、筆者らは2020年8月に主に大学生を対象としたオンラインでのアンケート調査を行っている。本研究では、この調査結果から、新型コロナウイルス禍における学生の健康意識やそれに伴うICT活用に関する調査結果を報告する。他方、大学生を指導する立場にある教員の多くもまた、新型コロナウイルス感染症拡大による学生達への影響、彼らの生活における変化の発生や困窮状況を理解しようとしている。筆者らは、そのような教員を代表する立場にある大学教員1名に対して、同年11月に半構造化インタビュー調査を行い、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受けざるを得ない大学環境の中で、学生に対してどのような指導や彼らへのサポートが必要なのか、ま

た今後、どのような対応が必要とされるのかについての見解を聞いている。

本研究では、これら二つの調査結果に基づき、新型コロナウイルス感染症の感染拡大による影響を受けて、学生（主に大学生）が自分の健康状態に対してどのように認識を変化させたのか、性別による差異はあるのか、あるいはICT活用も含めて健康維持のためになんらかの行動をしたのか、また教員は学生の状況に対してどのような問題意識を有しているのかについて検討する。

2. 学生に対するアンケート調査

2.1 アンケート調査の概要

主に大学生を対象として、新型コロナウイルス感染症拡大による健康行動や情報行動への影響や健康意識を調査するために、Googleフォーム上に質問フォームを作成し、2020年8月にオンラインでのアンケート調査を行った。全体で569件の有効回答があり、そのうち学生（大学生、大学院生、専門学校生）の有効回答は417件であった。本研究では、この学生の有効回答（417件）を対象にその結果を紹介する。回答者属性は表1に示され、回答者の居住地でみると、愛媛県が最も多く、富山県、東京都、大阪府、神奈川県、愛知県などの学生から回答が寄せられた。

表1 回答者属性（有効回答 n=417）

性別	男性 206 (49.4%)	女性 211 (50.6%)
年代	10代後半 (15-19歳)	119 (28.5%)
	20代前半 (20-24歳)	283 (67.9%)
	20代後半 (25-29歳)	10 (2.4%)
	30代以上	5 (1.2%)
居住地域	北海道・東北	2 (0.5%)
	中部	73 (17.5%)
	中国・四国	220 (52.8%)
	関東	70 (16.8%)
居住形態	近畿	42 (10.1%)
	九州・沖縄	10 (2.4%)
	実家暮らし	201 (48.2%)
	一人暮らし	182 (43.6%)
その他	寮・シェアハウスでの共同生活	8 (1.9%)
	その他	26 (6.2%)

*パーセンテージは小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはならない。以下同様。

2.2 アンケート調査結果

2.2.1 健康維持や体調管理のための取組み

新型コロナウイルス感染症拡大以前と拡大後では、学生の健康維持や体調管理の取組みには何か変化があったのであろうか。アンケート調査の質問項目では、新型コロナウイルスの感染拡大前と感染拡大後での健康行動について聞いている。まず「これまで、新型コロナウイルスの感染が拡大する以前から、健康維持や体調管理のための取組みを何かしていたり、そのことを意識したりする生活をしていましたか？」という問いに対して「はい」が417件中202件(48.4%)、「いいえ」が215件(51.6%)であり、いずれもほぼ半数となった¹⁾。

これに対して、「新型コロナウイルスの影響や外出を自粛する生活などの変化に伴って、何か健康維持のための新しい取組みを始めたか、意識をし始めたか？」(情報サービスや情報技術の利用以外でお答えください。))という問いに対し、「はい」が417人中262件(62.8%)、「いいえ」が155件(37.2%)と答えており、新型コロナウイルス感染症の拡

大前に比べて「はい」が増加している。この問では性別における有意差は見られず、男女ともに6割以上の回答者が「はい」と回答している。

上記の問いに対して「はい」と回答した人に対して「それはどのような取組みですか？あるいはどのようなことを意識していますか？最も当てはまるものを選んでください。」として具体的内容を選択してもらった、性別ごとの結果は表2に示されている。そして、同様の対象者に「上記のような取組みや意識を始めた理由として、最も当てはまるものを一つ選んでください。」と聞いた性別ごとの結果は表3に示される。

何らかの取組みや意識をし始めたという回答者は、やはり新型コロナウイルス感染症への対策を意識している場合が多いことがわかる。新型コロナウイルス感染症対策のための行動とともに、運動や食生活、睡眠などの他の活動も同時に行っている回答者がいることも考えられるものの、この質問は単数回答を設定したため、本調査結果からは不明である。また、この二つの質問項目について性別による差は大きくはみ

表2 新型コロナウイルスの影響や外出を自粛する生活などの変化に伴って、健康維持のための新しい取組みを始めたか、意識をし始めたこと (n=262)

	男 性		女 性		総 計	
手洗いやうがい、除菌などの新型コロナウイルスへの感染予防	88	69.3%	93	68.9%	181	69.1%
運動(筋肉トレーニングやヨガなど)	11	8.7%	16	11.9%	27	10.3%
運動(ジョギングやマラソンなどの有酸素運動)	10	7.9%	11	8.1%	21	8.0%
十分な睡眠時間を確保するための工夫	7	5.5%	4	3.0%	11	4.2%
健康的な食生活(栄養や栄養バランスを考慮した食事、食事量の調整など)	5	3.9%	4	3.0%	9	3.4%
規則正しい生活(早寝早起き、決まった時間での食事)	4	3.1%	3	2.2%	7	2.7%
サプリメント・健康食品の摂取	1	0.8%	2	1.5%	3	1.1%
その他	1	0.8%	2	1.5%	3	1.1%
計	127	100.0%	135	100.0%	262	100.0%

1) 性別でみると、「はい」と回答している比率は男性の方が高く、5%水準での有意差が見られた(chi-squared(1)=0.0454, p.>0.05)。

表3 新型コロナウイルスの影響や外出を自粛する生活などの変化に伴って、健康維持のための新しい取組みを始めたり、意識をし始めた理由 (n=262)

	男 性		女 性		総 計	
新型コロナウイルスへの感染予防対策をしたいから	83	65.4%	94	69.6%	177	67.6%
体型やスタイルを維持したいから	6	4.7%	19	14.1%	25	9.5%
運動不足を解消したいから	8	6.3%	8	5.9%	16	6.1%
新型コロナウイルスに関わらず、体調不良や病気を予防したいから	10	7.9%	4	3.0%	14	5.3%
体調を安定させたい（常にいいコンディションでいたい）から	9	7.1%	1	0.7%	10	3.8%
時間的余裕があったから	4	3.1%	4	3.0%	8	3.1%
体力を維持・向上したいから	4	3.1%	4	3.0%	8	3.1%
もともと健康上の問題を抱えているから	2	1.6%	0	0.0%	2	0.8%
その他	1	0.8%	1	0.7%	2	0.8%
計	127	100.0%	135	100.0%	262	100.0%

表4 新型コロナウイルスの影響や外出を自粛する生活などの変化に伴って、何か健康維持のための新しい取組みを始めたり、意識をしない理由 (n=155)

	男 性		女 性		総 計	
健康上の問題がない	29	36.7%	16	21.1%	45	29.0%
健康上の問題は気になるが、行動を起こすのが面倒くさく、やる気が起きない	16	20.3%	24	31.6%	40	25.8%
すでに取組んでいたため、新しくする必要がない	15	19.0%	10	13.2%	25	16.1%
健康上の問題は気になるが、具体的に何をすればいいかわからない	9	11.4%	13	17.1%	22	14.2%
健康上の問題は気になるが、一人では何か取組みをする気にはならない	2	2.5%	6	7.9%	8	5.2%
健康上の問題は気になるが、時間をかけたくない	3	3.8%	2	2.6%	5	3.2%
健康上の問題は気になるが、お金をかけたくない	2	2.5%	2	2.6%	4	2.6%
新型コロナウイルスはあまり気にならない	2	2.5%	1	1.3%	3	1.9%
その他	1	1.3%	2	2.6%	3	1.9%
計	79	100.0%	76	100.0%	155	100.0%

られず、回答数は少ないものの、理由のうち「体型やスタイルを維持したいから」については、女性のほうが比率は高いという結果であった。

逆に、「新型コロナウイルスの影響や外出を自粛する生活などの変化に伴って、何か健康維持のための新しい取組みを始めたり、意識をし始めたりしたことがありますか？」という間に「いいえ」と回答した人（155件）に対してその理由を聞いた性別ごとの結果は表4に示される。

全体では「健康上の問題がない」とする回答者が約3割と最も多く、回答者（学生）のほとんどが10代後半から20代前半の若者であることが関係していることが考えられる。男女別でみると、男性の方が「健康上の問題がない」と感じている回答者が男性全体のうちに占める比率がより高い結果になった。また、「健康上の問題は気になる」ものの、「面倒くさく、やる気が起きない」、「具体的に何をすればいいかわからない」、「一人では何か取組みをする気には

ならない」、「時間をかけたくない」、「お金をかけたくない」という回答者は全体の5割以上となっている。

2.2.2 外出自粛による生活の変化

新型コロナウイルス感染症拡大の影響による健康意識の変化を確認するための質問項目である「外出自粛要請により、運動や食事などの生活面で改善された点・悪化した点を教えてください。(ない場合は「ない」を選んでください。)」に対する性別ごとの回答結果は、以下の表5および表6に示される。

全体として、改善点については「改善された点がない」とする回答が最も多く、次いで「睡眠時間の確保」、「健康的な食事」が同数であり、

「運動量・運動時間の増加」や「精神的な意味での健全性の確保・向上」も同程度存在する。おおよそ3割の回答者が何も改善されていないと答える一方で、何らかの改善点を感じた回答者の改善点にはばらつきがみられる。他方、表6に示されるように、男女ともに悪化した点としては「不規則な生活リズム（昼夜逆転、夜更かしなど）」が最も多く、次いで「運動量・運動時間の減少（外出できないことでの運動不足など）」、3番目に多いのが「悪化した点はない」という回答であった。

実際には、改善した面と悪化した面が混在していることが考えられるものの、この二つの質問に対する回答をみると、全体として外出自粛要請に伴う生活の変化によってなんらかの健康

表5 外出自粛による生活面での改善点 (n=417)

	男 性		女 性		総 計	
改善された点はない	66	32.0%	59	28.0%	125	30.0%
適切な睡眠時間の確保（夜の外出が減ったために早く寝るようになったなど）	32	15.5%	32	15.2%	64	15.3%
健康的な食事（栄養ある食事の摂取、外食や飲酒が減ったなど）	28	13.6%	36	17.1%	64	15.3%
運動量・運動時間の増加（自宅での運動時間の増加、時間の確保など）	30	14.6%	32	15.2%	62	14.9%
精神的な意味での健全性の確保・向上	31	15.0%	29	13.7%	60	14.4%
規則正しい生活リズム（起床、就寝時間、食事時間など）	18	8.7%	22	10.4%	40	9.6%
その他	1	0.5%	1	0.5%	2	0.5%
計	206	100.0%	211	100.0%	417	100.0%

表6 外出自粛による生活面での悪化点 (n=417)

	男 性		女 性		総 計	
不規則な生活リズム（昼夜逆転、夜更かしなど）	80	38.8%	68	32.2%	148	35.5%
運動量・運動時間の減少（外出できないことでの運動不足など）	41	19.9%	67	31.8%	108	25.9%
悪化した点はない	35	17.0%	28	13.3%	63	15.1%
精神的な意味での不調、不安定	25	12.1%	26	12.3%	51	12.2%
睡眠時間の不足・減少	10	4.9%	16	7.6%	26	6.2%
不健康な食事（インスタント食品や栄養のあまりない食事、飲酒の増加など）	15	7.3%	4	1.9%	19	4.6%
その他	0	0.0%	2	1.0%	2	0.5%
計	206	100.0%	211	100.0%	417	100.0%

上の問題を感じている学生が、そうでない学生よりもやや多い傾向にあることがわかる。通学やアルバイトなどの外出の機会が減ったことによって、昼夜逆転の生活になったり、運動不足になりがちな生活を過ごしていたりという回答者が一定数存在しているものと考えられる。さらに、性別でみると、特に悪化点の「運動量・運動時間の減少（外出できないことでの運動不足など）」で差異がみられる。

2.2.3 新型コロナウイルス禍における健康管理のための ICT 活用

「新型コロナウイルスの影響を受けて、より利用するようになった、あるいは新しく利用するようになった、健康管理や体調、体力維持・向上目的の情報コンテンツサービスやアプリ、デジタルデバイスはありますか？（例：動画サイト、睡眠管理用のアプリ、ヨガ動画、筋トレ情報サイト、歩数管理用トラッキングデバイスなど）」という問に対しては、「はい」が133件（31.9%）、「いいえ」が284件（68.1%）という結果となった。上記の問に「はい」と回答した人（133件）に対して、「上記であげた情報コンテンツサービスやアプリ、デジタルデバイスは、どのような内容や情報、あるいは機能を提供するものですか？ 最も当てはまるものを一つ選んでください。あるいは最もよく利用するものを想定してお答えください。」と聞き、こ

れに対しての性別ごとの回答結果は表7にまとめられる。

この結果を見ると、全体として最も多いのが「運動関係（オンラインヨガ、筋トレ、フィットネスなど）」であり、次いで「食事関係（レシピ、栄養バランス管理など）」、「新型コロナ関係（感染予防行動、免疫力アップなど）」と続いている。性別でみると、運動関係を選択した割合は女性の方が高い。

さらに、その理由を「上であげた最も利用する情報サービスやコンテンツを利用している理由として、最もあてはまるものを一つ選んでください。」として質問し、その性別ごとの結果が表8に示される。この結果ではいくつかの点で性別による違いがみられ、女性は「体型やスタイルを維持したいから」が最も多い比率であるのに対して、男性回答者は、「新型コロナウイルスへの感染予防対策をしたいから」を最も多く選択している。

これらの表7および表8の結果から、回答者である学生のうち、なんらかの健康維持のための ICT 利用や情報サービスの利用行動を始めた、より利用するようになった3割ほどの回答者は、運動や食事管理、体調管理などを個人の嗜好に応じて活用しており、かならずしも新型コロナウイルス感染症対策としての機能を求めている人ばかりではない。このことはその理由からもみてとれ、全体の回答者のうち、3割程

表7 新型コロナウイルス禍で新しく利用し始めた、利用頻度の増えた ICT 機器や情報サービスの機能
(n=133)

	男 性		女 性		総 計	
運動関係（オンラインヨガ、筋トレ、フィットネスなど）	16	25.0%	31	44.9%	47	35.3%
食事関係（レシピ、栄養バランス管理など）	13	20.3%	14	20.3%	27	20.3%
新型コロナ関係（感染予防行動、免疫力アップなど）	14	21.9%	4	5.8%	18	13.5%
身体関係（体重、体温、歩数の管理など）	5	7.8%	11	15.9%	16	12.0%
メンタルケア関係（ヒーリング、瞑想など）	6	9.4%	3	4.3%	9	6.8%
睡眠関係（睡眠導入用音楽、睡眠時間管理など）	4	6.3%	3	4.3%	7	5.3%
その他	6	9.4%	3	4.3%	9	6.8%
計	64	100.0%	69	100.0%	133	100.0%

表 8 新型コロナウイルス禍で ICT 機器や情報サービスを新しく利用し始めた、利用頻度が増えた理由
(n=133)

	男 性		女 性		総 計	
体型やスタイルを維持したいから	6	9.4%	23	33.3%	29	21.8%
時間的余裕があったから	17	26.6%	11	15.9%	28	21.1%
新型コロナウイルスへの感染予防対策をしたから	18	28.1%	6	8.7%	24	18.0%
運動不足を解消したいから	8	12.5%	13	18.8%	21	15.8%
体力を維持・向上したいから	7	10.9%	6	8.7%	13	9.8%
体調を安定させたい（常にいいコンディションでいたい）から	4	6.3%	8	11.6%	12	9.0%
新型コロナウイルスに関わらず、体調不良や病気を予防したいから	2	3.1%	1	1.4%	3	2.3%
その他	2	3.1%	1	1.4%	3	2.3%
計	64	100.0%	69	100.0%	133	100.0%

度の回答者は外出自粛期間中に、情報サービスやアプリケーション、デバイス等を活用しながら積極的に、あるいは主体的になんらかの形で健康維持や体調管理を行おうとしていたという結果が得られた。

反対に、「新型コロナウイルスの影響を受けて、より利用するようになった、あるいは新しく利用するようになった、健康管理や体調、体力維持・向上目的の情報コンテンツサービスやアプリ、デジタルデバイスはありますか？

（例：動画サイト、睡眠管理用のアプリ、ヨガ動画、筋トレ情報サイト、歩数管理用トラッキングデバイスなど）」という問に対して、「いいえ」と回答した 284 件を対象に、その理由（「健康関連の情報サービスやコンテンツの利用に変化がなかった理由として、最もあてはまるものを選んでください。」）を聞いた性別ごとの結果が表 9 である。

前節の調査結果と同様に、新型コロナウイルス禍であっても、中高年以上の世代と異なり、

表 9 新型コロナウイルス禍で ICT 機器や情報サービスを新しく利用し始めていない、変化していない理由
(n=284)

	男 性		女 性		総 計	
健康上の問題がない	58	40.8%	43	30.3%	101	35.6%
健康上の問題は気になるが、そのようなコンテンツやサービスを利用するのが面倒くさく、やる気が起きない	28	19.7%	35	24.6%	63	22.2%
健康上の問題は気になるが、どのようなコンテンツやサービスがあるかが分からない	19	13.4%	29	20.4%	48	16.9%
すでによく利用していたため、変化がない	16	11.3%	9	6.3%	25	8.8%
健康上の問題は気になるが、お金をかけたくない	9	6.3%	10	7.0%	19	6.7%
健康上の問題は気になるが、時間をかけたくない	6	4.2%	4	2.8%	10	3.5%
健康上の問題は気になるが、周りの人から勧められたり、みんなが見ているというわけでない限り、利用する気にならない	1	0.7%	8	5.6%	9	3.2%
新型コロナウイルスはあまり気にならない	1	0.7%	1	0.7%	2	0.7%
その他	4	2.8%	3	2.1%	7	2.5%
計	142	100.0%	142	100.0%	284	100.0%

表 10 新型コロナウイルスの濃厚接触の可能性を検出・通知するスマートフォンアプリの利用状況 (n=417)

	男 性		女 性		総 計	
利用しており、よく使っている	12	5.8%	14	6.6%	26	6.2%
利用しているが、ほとんど使っていない（インストールしているが、見ていない）	24	11.7%	15	7.1%	39	9.4%
利用していないが、興味はある	73	35.4%	73	34.6%	146	35.0%
利用しておらず、今後も利用する気がない	97	47.1%	109	51.7%	206	49.4%
計	206	100.0%	211	100.0%	417	100.0%

若者世代がほとんどである学生の回答者から現時点で健康上の問題が認識されていないことがその理由として最も多くあげられ、特に男性の方がその比率が高い結果になった。また、それに続く回答として、「健康上の問題は気になる」ものの、「面倒くさく、やる気が起きない」、「どのようなコンテンツやサービスがあるかが分からない」、「時間をかけたくない」、「お金をかけたくない」のいずれかを選択した回答が5割以上を占めている。

最後に、アンケート調査を実施したときに提供が開始され始めた新型コロナウイルス感染対策用アプリについても、「新型コロナウイルスの濃厚接触の可能性を検出・通知するスマートフォンアプリが提供されています。それを自分のスマートフォンにインストールし、利用していますか？」という質問項目によって聞いている。その結果は表10に示され、9割近くの回答者は2020年8月の時点では利用していないという結果になり、性別でもほとんど差異がみられなかった。

2.2.4 新型コロナウイルス禍での学生の意識

アンケート調査の最後には「新型コロナウイルスの影響や健康行動、情報技術の利用などについて、考えていることがあれば、自由にお書きください。」として、あくまで任意で自由記述でのコメントを記入してもらった。これについて学生の回答者417名のうち28件の回答がみられ、以下ではその自由記述のうち、学生生活や健康意識、メンタルヘルス等に関する回答

を一部紹介する²⁾

〈新型コロナウイルス禍での学生生活についての回答〉

- 世の中では在宅勤務やオンラインでの活動を賞賛するニュースばかり流れるが、オンライン授業に健康的メリットなど1つもない。課題が過多で睡眠不足と運動不足になった。(関東, 女性, 20代前半)
- 大学生はどこも課題が増加していて、それと睡眠の質に関連があると思う。(中部, 男性, 10代後半)
- 精神に負担のかからないオンライン授業を実施してほしい。(中国・四国, 男性, 10代後半)
- 学生にとっては、マスクを配るよりもブルーライトカットの眼鏡の方がありがたかったのかもしれない。(中国・四国, 女性, 10代後半)
- 夏のインターンシップを開催しない企業があり、就職活動に少し影響を受けた。(中国・四国, 男性, 20代前半)
- 大学に通えていない&高校の友達も地方から離れるため人とコミュニケーションをとることがなくなりつつある。(中部, 男性, 10代後半)

2) 自由記述には、新型コロナウイルスに関する報道や情報発信、政策についての意見が多数みられたものの、ここでは本稿に関係する記述のみを紹介している。

〈新型コロナウイルス禍でのネガティブな感情、疲れについての回答〉

- 家から出ることが少なくなったため鬱気味になっている気がする。(九州・沖縄, 男性, 20代前半)
- 地域と都会に新型コロナウイルスの脅威に意識の差が見られるのか興味深い。誹謗中傷が増えており、世間の精神的疲れを痛感している。ネガティブな情報ばかりに偏りを感じる。ポジティブを集めた情報サイトがあれば面白そうかと思った。(中国・四国, 男性, 20代前半)
- 家族に医療従事者がいるので外出には気を使う(家族以外とはなかなか出かけない)。(近畿, 女性, 20代前半)
- ジムを利用できないことが辛すぎる。(近畿, 男性, 20代前半)
- 自分が常にウイルスに感染していると考えてしまう。(関東, 男性, 20代前半)
- コロナ関連のニュースで、嬉しい気分になることはほほえないため、見ない。(中国・四国, 男性, 20代前半)
- 今の時代、とても便利になり友人と簡単に連絡が取れたり、情報を集めることができますが、数が多すぎて不便に感じます。また、ニュース番組では「的確な情報」というより「おいしい情報」が増え、まるでバラエティ番組を見ている気分になります。私の場合は不安になる一方だったため、あえて情報(ニュース番組やSNS)から遠ざける日もありました。(関東, 女性, 20代前半)

〈生活への見直し、振り返りについての回答〉

- これまでは自由な時間に憧れていたが、コロナウイルスによって大量の自由な時間が与え

られてもあまり楽しむこともできず、有益に過ごすこともできなかった。今回のコロナウイルスをきっかけに、何らかの趣味や家でも熱中できることを持って心の支えとする必要性を強く感じたため、今後の人生に少しでもプラスの効果が表れるのではないかと考えている。(中国・四国, 女性, 10代後半)

- コロナウイルス流行によってアルバイト以外の外出回数は減り、家で過ごす時間が多くなったため、このコロナウイルスが終息してしたいことができるように今何をすべきかしっかり考える時間でもあると思う。自分の今後のことや勉強など自由に使える時間が多いい中で、この時間を有意義に使うことが大切だと思う。(九州・沖縄, 女性, 20代前半)
- 個人的にはウイルスに感染した際の健康被害や生活習慣の乱れによる健康被害はもちろんだが、長期間の自粛生活や労働環境・教育環境の急激な変化によって発生しているストレスが、人間に与える心への影響・被害についてももう少しケアしていかなければならない、とTwitter等のSNSを利用して感じてようになりました。(中国・四国, 男性, 20代前半)

3. 専門家に対するインタビュー調査結果

3.1 インタビュー調査の概要

2020年11月に、学生の健康行動や新型コロナウイルスの学生生活への影響に対する専門家の認識を調査するために、長年にわたり学生の健康行動を指導する立場にある大学教員1名を対象に半構造化インタビュー調査を実施した。なお、対象者の個人情報保護に配慮し、表11

表 11 本インタビュー対象者の属性

対象者	年代	性別	業種・職種・職位	インタビュアー
A	50	女性	教育・研究職 教授	石丸聡一郎, 小野 新, 西岡太一

および次節に記載されるインタビュー内容については、すべて対象者本人に確認し、承諾を得た上で掲載している。

以下、対象者Aの回答は斜体で表示する。

3.2 インタビュー調査結果

Q「新型コロナウイルスの影響で生活リズムが不規則になった人が増加したというアンケート結果が出ました（2章参照）。このような回答をしている学生を対象として、生活のリズムを整えるための指導方法や教育内容をお考えになるとしたら、どのようなことをお考えになりますか？」

A「教員としての、全体的な教育活動の中で言うのであれば、例えば、ある学部では、学生に多分、検温チェックを毎日送らせて、表に管理したりしているらしいのですよ。そういうことは、改善するのであれば、睡眠時間を書きましようみたいなことは学校だったらできますよね。ただ、それが学校の責務かなという気もするのですよね。大学でできることは、手洗いとかうがいとか、そういう感染予防のことを整えるので、生活リズムのことをどうのこうのっていうようなことはあんまりなくてね。

でも、全くそれが崩れてしまって、メンタルヘルスを損なっている人に対しては、メンタルヘルスのサポートっていうのが、いわゆる相談よね。カウンセラーとか何とかっていう相談があるので、そこを利用してもらうことになるのですが、それが損なわれている人って、意外と自分で気付かなくてね。それで、相談に来たときは相当崩れた状態になっていたりするのでね。全体的に、日常生活、気を付けましようね、みたいな呼び掛けしかないじゃないかなっていうふうには思いますね。」

インタビュアー「そうすると、新型コロナウイ

ルスの影響があってもなくても、メンタルヘルスのサポートのために、生活リズムを矯正するとしたら、個人的なカウンセリングのほうが無効というか、それが一番の方法ということでしょうか？」

A「それは、ああしなさい、こうしなさいと言うのがいいのだろうけど、方法があんまりないよね。

朝は起きましようというようなことをいうのかな。あとは昼夜逆転みたいなのは、例えば、授業の指導の中で、夜中にメール出してくる人に対しては、夜中はメール対応しませんよっていう、当たり前の、常識なことを言っていくとかね。でも、禁止するわけにいかないからね。それこそ、遠隔の授業のラーニングマネジメントシステムの提出のログは、ほとんど12時、深夜前後だから、昼間にしている子はあんまりいないと思うのですよ。もしするとしたら、授業の中で、できるだけ昼間に課題をやりましようみたいなことを言うぐらいじゃない？ 聞くかどうかは別にして、夜中の課題は受け取らないように、私はしていますけどね。」

インタビュアー「提出の締め切り時間を昼間にしたりでしょうか？」

A「したりとかね。それはするけどね。でも、効果がそんなにはあるとも思えない。」

Q「日ごろ大学生を指導されているお立場で、大学生の健康行動や体調管理、メンタルケアなどについて特にお感じになられていることがございましたら、可能な範囲でご意見を聞かせください。」

A「授業とか、ITを通した情報収集だけでは補えないものっていうのが、仲間活動だと思うのですよ。それを失ったために、出てきて

いる弊害っていうのはあると思います。とても簡単に言うのであれば、“空気を読む”っていう経験値が下がる。何が普通か分からなくなるみたい。だから、自分の日常生活がおかしくても気付かないし、自分のメンタルが落ちていても、人の中にいなかったら分からない。だから、自分で気付いたときにはもう、すごいどん底になっていたりするのですよね。それは、すごく思う。人との関わり合いが減るっていうことは、何となく日常の中で出会って、学ぶことっていうのがなくなるのだと思うのですね。だからそれが、子どもとか若者に与える影響っていうのは、大きいのではないかと思うのですね。

例えば、新入生が来てずっと遠隔で授業したでしょう。そうすると、新入生はずっと感じとしては高校生。メールとかでやりとりとかするけど、高校生のまま。大学生って、大体5月ぐらいになったら、だいぶ擦れてきて、大学生らしくなって、何でも言うことは聞かなくなるのが普通。それが大学生の成長なのですけど、(今年は)そういうのがないのですよね。これは、一体どうなるのだろうとは、私はすごく思いましたね。

仲間活動っていうのが、すごく若者に大事で。それが失われたことによる弊害っていうのはある。でもこれは仕方がない。今はもう、世界中そうなんですね。そのことを少し、みんな念頭に置いて、なんかここで取り戻すっていうのではないかと思うけど。

今の1年生ってかわいそうですね。入学式もない、多分、成人式とかも、1年生、2年生ってできない。そういうライフイベントみたいなことを経験しないから、すごい不幸とか、損したとかっていうふうに多分、思うだろうけど。そういうことだけじゃなくって、

大人数の中でいて、そこから学ぶことっていうのは、絶対あるのだろうと思うのですよ。これはコロナがあけてからの課題になるのだけど、そこをどうやって補填していくのかっ

ていうことは、気にはなりますね。だけど、これは日本中のことなので、きっと、流れに沿って回復していくと思う。1年ここで社会活動が失われたからといって、全部なくなるとは思わない。だけど、結構、影響が見えるなっていうふうには思うね。普通っていう感覚が、なんかちょっと違うような感じになっているなという風には思いますね。」

インタビュアー「対策のしようも、特にはないですね。」

A「自覚することとか、想像力みたいなものがすごく必要になっているのではないですかね、今はね。どうなのですかね。みんなに会いたいなと思って、LINEとか何かでつながったりするのですかね。例えば、Zoom飲み会とか、そういうのをやる。それは代替になる？ 仲間活動と、ないよりはまし？」

インタビュアー「そうですね。」

A「ないよりはましっていう感じよね。だから、テキストよりは声、声よりは顔っていう。そういう出会いの仕方っていうのは必要なのでしょうね。それが、人間の社会活動だということ、あらためて、心に置けばいいのかなと思う。大事だということですね。これ、なくてもやれるっていうふうに思っている人、誰もいないと思うのですよ。そこが大事なかなっていうふうには思いますね。

あとは、私は、そういうコミュニケーションとか対話とかっていうときに、テキストでの対話と、テキスト以外での感情を、どうやって伝えるかっていうようなことをずっと教えてきているのですけど、遠隔授業では、感情を伝えるっていう、熱量とか、そういうものを伝えるっていうことができないですよね。それを、どうやって代替にするかっていうようなことは、結構考える。言語的なコミュニ

ケーションのデータと、非言語的なデータ。非言語的なデータっていうのが出せないですよ。それをどうやって代替していけばいいのかなっていうことは、今後、情報発信する側としては、結構、いろいろ考えて、ただ知識だけ、テキストだけ流すのではなくて、そこに、必ず熱量が入っているっていうような、そういうコンテンツ作りをいろいろ工夫して心掛けたりはしている。だから、頭に響くんじゃなくて、心に響かすためにどうすればいいのかっていうのは、考えてはいますね。

一番大きな課題はそれでしょう。ソーシャルな関わり合いをどうやって補填するかっていうところかな。」

4. おわりに

本研究では、主に大学生が新型コロナウイルス感染症（COVID-19）拡大の影響を受けてどのように健康行動や意識を変化させてきたのか、またそこで何が問題になっているのかに関して、筆者らが実施したアンケートおよびインタビュー調査の結果を紹介してきた。調査対象数の少なさや対象者の居住地域の偏りなどから、アンケート調査の調査結果がすべての学生の動向を厳密に示すわけではない。加えて、アンケート調査の質問票の設問内容における曖昧さが回答に影響を与えている可能性も否めない。さらなる調査や分析、回答者に対するフォローアップ調査が不可欠であろう。

しかしながら、本アンケート調査の回答結果に基づけば、新型コロナウイルス禍の影響にあって生活のリズムを崩したり、運動不足になっている学生や精神的な不安や疲れを感じたりしている学生が一定数存在していることが示され、性別による差がみられた項目もある。一方で、健康や体調維持のための取組みを始めた、今後の生活についての見直しを行ったりしていこうとする姿勢を示す回答者も存在していた。

さらに、本インタビュー調査の対象者である教員が回答していたように、健康上の問題に限らず、同年代の仲間とのコミュニケーションやリレーションシップの構築が若者世代である学生にとって極めて重要であるにもかかわらず、新型コロナウイルスへの感染対策のために、その機会が失われがちとなったことによる影響が懸念される。それに対してどのようにアプローチしていくのかについては、学生本人の姿勢や意欲だけでなく、教員や教育組織全体のサポート体制も含めて検討されるべきであり、Withコロナ時代、そして、新たな感染症流行が生じるリスクを見据えた次の時代に向けての大きな課題なのかもしれない。

謝辞

本研究のアンケート調査の設計と回答依頼にご協力くださった明治大学商学部村田潔教授、村田ゼミナール24期生の皆さま、貴重な時間を割いてご回答くださったインタビュー対象者に深く感謝の意を表します。本当にありがとうございました。また、本調査のアンケート調査にご回答くださったすべての皆さまに心から御礼申し上げます。特に、アンケートの回答依頼にご協力くださった下記の皆様には大変お世話になりました。本当にありがとうございました。

愛媛大学：

学生支援センター 野本ひさ先生、法文学部 鈴木静先生、近廣昌志先生、太田響子先生、青木理奈様、鈴木榛夏様、社会共創学部 西村勝志先生、園田雅江先生、岡本隆先生、崔英靖先生をはじめとする産業マネジメント学科の先生方、高橋学先生、山本智規先生、深堀秀史先生をはじめとする産業イノベーション学科の先生方、社会共創学部総務・学務チームの皆様、人文科学研究科 張琪様

青山学院大学：南部和香先生、

大阪国際大学：田窪美葉先生、

学習院大学：深見嘉明先生、

京都大学：土屋由香先生，
下関市立大学：中川圭輔先生，
専修大学：間嶋崇先生，
常葉大学：安藤詩緒先生，
富山大学：柳原佐智子先生，山崎竜弥先生，
名古屋工業大学：犬塚悠先生，
南山大学：高田一樹先生，
松山大学：上杉志朗先生，松田圭司先生，
明治大学：福田康典先生，中西晶先生
明治大学商学部村田ゼミナール，愛媛大学法文
学部・社会共創学部折戸ゼミナール 現 2 ・
4 年生（回生），OB・OG の皆様