

コロナ禍での大学生のストレスと遠隔授業

大橋 裕太郎*

Email: yohashi@shibaura-it.ac.jp

*1: 芝浦工業大学工学部情報通信工学科

◎Key Words コロナ禍, 遠隔授業, ストレス, 大学生

1. はじめに

コロナ禍をきっかけに日本の大学の多くが遠隔授業を導入した。2020年時点で、大学の約2割が授業を全面的に対面で実施し、8割が対面授業と遠隔授業を併用していた⁽¹⁾。2021年には、授業の半分以上を対面で実施する予定とした大学等は、1064校中1036校(約97.4%)となった。授業形態はコロナ前に戻りつつあるが、今後もこうした新しい形態の学習方法はある程度日本の大学教育に引き続き残ると考えられる。しかし、約1年の遠隔授業への移行期間を経て、教育・学習方法の急激な移行による遠隔授業の負担感、メンタルヘルスの不調や孤独感といった具体的な問題が指摘されている。たとえば飯田らは、経済的に困っている学生がコロナ発生以前の2.7倍に増加し、学生の半数以上がストレスを抱え、そのうち約17%は強いストレスによる気分・不安障害を伴っている可能性があることを報告している⁽²⁾。また、新入生は大学生活への不安感が強く、一人暮らしの学生の方が、心身ともにストレスを感じていることが報告された⁽³⁾。橋本らは、コロナ禍に伴うあらゆる出来事や制約が大学生のストレスの原因となっていた一方、活動中止などのようなライフイベントよりも、日々の学業や生活で生じている日々のストレス(例えば不規則な生活や規則を守ることなど)の方が、抑うつと関連していたことを報告している⁽⁴⁾。

このように、大学生はコロナ禍による複合的な要因から経済的、精神的、身体的なストレスを受けていることが数多くの報告から明らかになっている。本研究では、大学生が遠隔授業に対してどのような意識を抱きどのような評価をしたのか、ストレスにどのような関連性があったのか(またはなかったのか)について調査することとした。

2. 方法

2.1 調査方法

インターネット調査会社の協力を得て2021年7月に大学生と大学院生を対象にインターネット上での質問紙調査をおこなった。リサーチクエスチョンを以下に示す。

- (1) 学生はコロナ禍においてどのようなストレスを抱え、そのストレスの主な要因は何か
- (2) 学生は遠隔授業をどのように評価し、評価に何が影響を与えているのか
- (3) 教材のわかりやすさが授業評価にどのように影響を与えているのか

分析については、総計を算出し、場合によっては属性ごとと比較を行った。自由記述(問11)は、質的データ分析手法である「事例-コードマトリクス」⁽⁵⁾を援用し、意味内容に応じて分類した。

2.2 質問項目

調査で使用した質問項目を表1に示す。Q2の「居住地」とQ5の「遠隔授業の割合」は、飯田らの先行研究で使用された質問項目を参考にした⁽²⁾。Q3の「ストレスチェック」には、心理的ストレス反応尺度SRS-18を使用した⁽⁶⁾。SRS-18は日常的に経験する心理的ストレス反応を測定することができる3つの因子(抑うつ・不安、不機嫌・怒り、無気力、各6問)計18問で構成される。選択肢は「全くちがう」0、「いくらかそうだ」1、「まあそうだ」2、「その通りだ」3の4種類で、値の合計をストレスの指標とする。すでに信頼性と妥当性が検証されており、質問数と回答のしやすさからも本調査に相当であると判断した。Q6の「遠隔授業の困り度」は筆者が作成した評価尺度である。遠隔授業に対する肯定的な文(例:遠隔授業は対面授業と比較して先生や友達に質問しやすい)と、それと対になる否定的な文(例:遠隔授業は対面授業と比較して先生や友達に質問しにくい)のセットが10組、計20項目の質問で構成される。肯定的な文を選択すると+1、否定的な文を選択すると-1とカウントし、その合計の値で回答者の遠隔授業に対する総合的な評価の度合いとして判断することとした。なお、何も選択しない場合は合計0となり、肯定的な評価も否定的な評価もしていないと判断する。Q11は大学や生活で感じていることを自由記述形式で記述する項目である。ストレスの理由を尋ねる設問としてQ4を設定しているが、調査者が想定しない項目について知ることには限界があり、選択式の項目では分からない細かな背景も知りたいと考え、この質問を用意した。

表1 質問項目

項目	質問
Q1	学校種と学年(選択)
Q2	居住地(選択)
Q3	ストレスチェック(SRS-18)(4件法)
Q4	Q3の理由(選択)
Q5	遠隔授業の割合(選択)
Q6	遠隔授業の困り度(複数選択)
Q7	遠隔授業への評価(5件法)
Q8	スマートフォン利用時間(選択)
Q9	ゲームの利用時間(選択)
Q10	勉強や進路について信頼する人・もの(選択)
Q11	大学や生活で感じていること(自由記述)

表2 各因子の平均値の比較

	第 I 要因「抑うつ・不安」		第 II 要因「不機嫌・怒り」		第 III 要因「無気力」	
	先行研究 ⁽⁶⁾	本研究	先行研究 ⁽⁶⁾	本研究	先行研究 ⁽⁶⁾	本研究
全体	5.34	6.37	5.04	4.71	4.87	6.64
男性	4.85	5.12	5.22	4.11	4.69	5.74
女性	5.80	6.86	4.87	4.94	5.03	6.99

表3 遠隔授業に対する考え（上位10項目のみ抜粋）

+/-	質問項目	回答者数（割合）
+	遠隔授業は通学の必要がないので良い	1071 (51.1%)
+	遠隔授業は家など自由な場所で学習できるので良い	797 (38.0%)
-	遠隔授業は学費に対して損をしている感じがする	746 (35.6%)
+	遠隔授業で使うデジタルの資料や教材は利用しやすい・分かりやすい	726 (34.6%)
+	遠隔授業は自分のペースで学習できるので良い	604 (28.8%)
-	遠隔授業は対面授業と比較して先生や友達に質問しにくい	537 (25.6%)
-	遠隔授業は孤独である	452 (21.6%)
+	遠隔授業は一人で学習できるので良い	449 (21.4%)
-	遠隔授業は対面授業と比較して全体的に分かりにくい	436 (20.8%)
-	遠隔授業は自主性・自律性が求められるので大変だ	386 (18.4%)

3. 結果

3.1 Q1 回答者の属性

計 2096 名（男性 587 名，女性 1509 名）から解答を得た。内訳は私立大学 1445 名，国立大学 651 名であった（どちらも短大，大学院生含む）。

3.2 Q2 居住地

もともと実家に住んでいるのが 1246 名（59.4%），一人暮らしをしていたが実家暮らしが 67 名（3.2%），アパートやマンションなどで一人暮らしが 594 名（28.3%），学生寮や学生会館が 130 名（6.2%），シェアハウス等が 20 名（1.0%），上記以外が 39 名（1.9%）であった。

3.3 Q3 ストレスチェック（SRS-18）

全体の平均が 17.72，男性 14.97，女性 18.78 と女性の方が有意に高かった（ $p < .01$ ）。しかし，大学生を基準としたストレス反応の程度としては男女ともに「普通」に分類され⁽⁶⁾，特に高いストレスが示されたわけではなかった。

しかし，大学生を対象とした先行研究と各因子を比較すると，全体・男性では第 I 因子「抑うつ・不安」と第 III 因子「無気力」が，女性ではすべての因子が高い結果となった（表 2 網掛け部分）。なお今回の調査では，先行研究のデータセットが得られなかったことから，先行研究のデータセットと比較した有意差の検定はおこなわず，単純な値の比較をおこなっている。

3.4 Q4 ストレスの主たる理由

最も多い不安は就職や進路などの将来（24.2%）で，「いざれも該当しない」が 15.1%，「好きなことややりたいことができない」が 12.9%，「新型コロナウイルスの感染蔓延」が 11.8%であった。「大学の授業が分からない，難しい，意義が見いだせない」がストレスの主たる理由と回答したのは 5.4%にとどまった。

3.5 Q5 遠隔授業の割合

遠隔授業の割合は以下ようになった。約 9 割が何らかの形で遠隔授業を受講していた。文部科学省が 2021 年 3 月に大学に対しておこなった調査（全面的に対面授業は 36.4%，ほとんど対面授業が 28.9%）と比較すると，本調査の方が対面授業の割合が低く，遠隔授業の割合が高い結果となった⁽⁷⁾。

表4 遠隔授業の割合

遠隔授業の割合	回答
すべて遠隔授業	314 (15.0%)
大半が遠隔授業	730 (34.8%)
遠隔授業と対面授業が同じくらい	450 (21.5%)
大半が対面授業	384 (18.3%)
すべて対面授業	218 (10.4%)

3.6 Q6 遠隔授業に対する考え

遠隔授業に対して肯定的な意見が上位を占め，遠隔授業は多くの学生に肯定的に受容されていることが分かった（表 3）。合計点の平均は 0.33 となり，総合的に若干肯定的な評価がなされた。授業の分かりやすさに関して，「遠隔授業で使うデジタルの資料や教材は利用しやすい・分かりやすい」と回答したのが 726 名（34.6%）に対して，「利用しにくい・分かりにくい」は 345 名（16.5%）で，デジタルの資料や教材に対する評価は肯定派が否定派を上回った。一方，「遠隔授業は対面授業と比較して全体的に分かりやすい」と回答したのは 262 名（12.5%）に対して「分かりにくい」が 436（20.8%）となり多かった。原因については，「遠隔授業は対面授業と比較して先生や友達に質問しやすい」と回答したのが 203 名（9.7%）に対して「質問しにくい」が 537 名（25.6%）であった。このことから，デジタル教材の分かりやすさや教員の配慮は問題ではないものの，教員や友達への質問のしにくさが遠隔授業を分かりにくいものにしていていると考えられる。

3.7 Q7 遠隔授業の評価

「良い」または「やや良い」と回答した合計が 53.5%、「悪い」と「やや悪い」と回答した合計が 17.7%となり、遠隔授業を評価する回答がそうでない回答を上回った。

3.8 Q8 スマートフォンの利用時間

スマートフォン利用時間の最頻値は「4 時間から 5 時間未満」(15.0%)であった。スマートフォンの利用時間は、ストレスや遠隔授業の評価と関連があると予想していたが、相関は認められなかった。

3.9 Q9 ゲームの利用時間

ゲーム利用時間の最頻値は「利用しない、ゲーム機等を持っていない」(39.3%)、続いて「1 時間未満」(26.2%)であった。ゲームの利用時間とストレス、遠隔授業の評価との相関は認められなかった。

3.10 Q10 勉強したり進路について考えたりする上で最も信頼している人やもの・こと

学生が勉強や進路について考える上で最も信頼している人やもの・ことは表 5 のようになった。家族・親戚が最も多く、直接知っている人と回答した人が 4 分の 3 にのぼった。一方で「当てはまるものはない」と回答した人が 2 割近くにのぼった。

表 5 勉強したり進路について考えたりする上で最も信頼している人やもの・こと

評価	回答
家族・親戚	577 (27.5%)
自分が今通っている大学の先生や授業	568 (27.1%)
あてはまるものはない	392 (18.7%)
友達	342 (16.3%)
自分が今通っている大学以外の先生や授業	111 (5.3%)
ネットの情報	59 (2.8%)
主にネットで発言や活動をする有名人やインフルエンサー	23 (1.1%)
主にテレビや新聞などで発言や活動をする有名人や芸能人	21 (1.0%)
会社社長などの経営者	3 (0.1%)

3.11 Q11 大学や生活で感じていること (自由記述)

大学や生活で感じていることに関する自由記述の内容について、「ない」「特にない」といった回答を除いた 900 件を前述の方法で分析した。こうした調査では自由記述への回答は少ないのが一般的であるが、本調査では半数近くが何らかの具体的なコメントを残した。このことは、彼らが彼らの実情を知ってほしいと考えている表れなのではないかと感じている。分析の結果、「生活全般」と「学業」の 2 つの大分類と、合計 12 (それぞれ 8, 4) の小分類が生成された。それぞれについて以下で述べる。

<生活全般>

(1) 対面機会の減少・孤独・対人ストレス (N=164)

オンライン授業への移行、活動の制限や自粛で対面機会が急激に減少したことによるストレスや孤独を訴える

声が最も多かった。ただ、人に会えないことがつらいと訴える人もいれば、反対に人に会うのが億劫になっていたり、人に会いたくなくなったりするという意見も見られた。

「遠隔授業が増えるなかで、帰省をしていても授業に参加できるのは利点だと思うが、教員や友人との距離が非常に開いたと感じどこか虚無感を感じながら生活することが多くなった。(国公立大学 4 年生)」

(2) 精神的・身体的不調 (N=158)

退屈・憂鬱・倦怠感・無気力・失望感・焦燥感・不安といった症状を訴える回答者が多く見られた。中には精神的な不調だけでなく、身体的な不調を訴える者もいた。対人関係や学業、経済的困窮や将来への不安など、原因は様々で複合的である。明らかな原因が分からず「なんとなく」や「漠然とした」といった表現で不調を訴える場合も多く見受けられた。

「うつ病が再発してつらい。好きな研究分野に興味を持てなくなった。(私立大学 4 年生)」

(3) 将来や進路への不安・戸惑い (N=82)

前述の Q4 同様、将来への不安を訴える声が多かった。「就職活動を始めるタイミングやコロナ禍でどのように就活が変わったのかなど心配事や分からないことが多く、不安な気持ちになっている。(国公立大学 3 年生)」

(4) 充実・楽しい (N=75)

筆者の予想に反して、現在の状態が充実しているという回答が見られた。

「現在は将来のことやコロナウイルスで心配になることが多いが、それ以上に自由な生活を送れていることで充実している。(国公立大学 3 年生)」

(5) 経済的困窮・学費に対する不安・不満 (N=64)

多くの学生がアルバイトからの収入を家計の足しにしているため、アルバイトの活動停止が直接的に家計を逼迫していることや、大学の施設が利用できないにも関わらず支払う必要がある学費(特に施設利用費)に対して不満を感じていることが分かった。

「大学で授業を受けなかった期間の設備費などが返還されると嬉しい。(国公立大学 4 年生)」

(6) 活動制限・自粛、規則への不満や戸惑い (N=51)

調査時点で多くの大学で授業だけでなく校内への立ち入りやクラブ活動等の制限がかかり、緊急事態宣言が発出されていた時期には多くの活動(部活やサークル、集会、アルバイト等)が停止していた。

「いつまでコロナ禍が続くのか不安だ。留学や海外インターンシップに参加したいのに行けなくて残念。(国公立大学 1 年生)」

(7) コロナウイルスへの感染、感染蔓延が不安 (N=23)

筆者は調査前、この項目が最も大きな関心ごとの一つであると予想していたが、予想に反して少なかった。今回の調査では、直接的な感染への恐怖よりも、上記の対人関係のストレスや就職活動といった間接的な影響の方が大

きなストレス要因となっているようである。

「持病があり、いつコロナにかかって重症化するかと思うと気が気ではない。未来に希望を持ってない。(国公立大学1年生)

(8) 生活の乱れ (N=10)

日々のルーティンは遠隔授業などである程度確保されているものの、外出の機会や人の目がなくなってしまうことで生活リズムに狂いが生じていることが報告された。中には体調を崩し休学を余儀なくされた例もあった。「生活のメリハリがつかなく、休学を余儀なくされた。こうした学生に対する支援体制を民間・公的を問わずしっかり整えてほしい。(私立大学2年生)」

< 学業 >

(9) 学習や研究への支障・不安、授業が大変 (N=110)

様々な理由から自身の学習や研究、実習などが滞り支障をきたし、それにより不安を抱えているという声が多く聞かれた。また、オンライン教育の質を担保するために課題が多く課されている事例が見受けられた。

「看護学部なのですが、コロナ禍での実習にとっても不安がある。(国公立大学4年生)

(10) 対面授業への支持・遠隔授業への不満 (N=71)

対面授業の復活を望む声、遠隔授業の教育の質、遠隔授業でのコミュニケーションやサポートの不足といった不満が多く聞かれた。

「オンライン授業で明らかに楽をしている教授もおり、授業としてのクオリティは全体的に落ちている。(私立大学4年生)」

(11) 遠隔授業への支持・対面授業への不満 (N=56)

こちらはひとつ前のカテゴリとは反対の意見である。対面授業を望む声よりも少ないものの、遠隔授業のメリットを訴える声も筆者の予想に反して多く聞かれた。何らかの障害があり、合理的な配慮が必要な学生にとっても遠隔授業は有用であるとの意見もあった。

「遠隔授業だとペアワークなども機械で振り分けてくれるので、ペアワークのペア作りに苦戦してきた私にとっては大変ありがたいと思っています。(国公立大学1年生)」

(12) 通学や対面授業、大学の対応への不満 (N=36)

遠隔授業が一旦普及してしまったために、対面授業に戻ることが億劫に感じる学生もいることが分かった。大学によっては、その対応が曖昧であったり不揃いであったりして、学生を混乱させている様子がうかがえる。

「遠隔授業になるのは良いが、授業ごとに遠隔授業と対面授業のどちらを実施するかという方針を決めるのはやめてほしい。例えば、遠隔授業が2コマあり、4コマ目に対面があるとその授業のためだけに外出をしなければならぬので時間の無駄である。(私立大学3年生)」

4. おわりに

3つのリサーチクエスチョンに対する結果を述べる。

(1) 大学生のコロナ禍における主なストレス要因

SRS-18の結果から、学生たちは全体として「抑うつ・

無気力型」のストレスを感じているものと考えられる。具体的なストレスの要因として、遠隔授業がストレスの主な要因と回答したのは5.4%にとどまった。一方、回答者のストレス要因や関心ごととして、生活全般では「対面機会の減少・孤独・対人ストレス」、「精神的・身体的不調」、「将来や進路への不安・戸惑い」、「充実・楽しい」、「経済的困窮・学費に対する不安・不満」、「活動制限・自粛、規則への不満や戸惑い」、「コロナウイルスへの感染、感染蔓延が不安」、「生活の乱れ」、学業に関する事柄では、「学習や研究への支障・不安、授業が大変」、「対面授業への支持・遠隔授業への不満」、「遠隔授業への支持・対面授業への不満」、「通学や対面授業、大学の対応への不満」が挙げられた。

(2) 大学生の遠隔授業に対する評価

約9割が何らかの形で遠隔授業を受講していた。遠隔授業に対して肯定的な評価をした人(53.5%)は否定的な評価をした人(17.7%)を大きく上回った。肯定的に評価する人は、移動時間や移動費の削減といった効率性や合理性を挙げる人が多く、一方で遠隔授業を否定的に評価する人は、教育の質の低下、教員からのサポートの欠如、学生間のコミュニケーション機会の欠如、課題が多すぎること、学費に見合った教育が得られていないと感じていることなどが挙げられた。

(3) 教材のわかりやすさと授業評価

遠隔授業に対して肯定的な意見が上位を占め、遠隔授業は多くの学生に肯定的に受容されていることが分かった。デジタル教材の分かりやすさや教員の配慮はさほど問題ではないものの、教員や友達への質問のしにくさが遠隔授業を分かりにくいものにしていてと考えられる。

この他、スマートフォンやゲームの利用頻度が遠隔授業の評価に関係していないこと、勉強や進路について考える上で最も信頼しているのは家族や親戚、教員、友達など、人的資本を挙げる割合が多いことが分かった。

参考文献

- (1) 文部科学省：“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”，https://www.mext.go.jp/content/20200915_mxt_kouhou01-000004520_1.pdf (2020)。
- (2) 飯田昭人、水野君平、入江智也、西村貴之、川崎直樹、斉藤美香：“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, pp.147-158 (2021)。
- (3) 伊藤美奈子、栗本美百合、白水倫生：“コロナ禍による大学生のストレスと大学生生活への意識”，人間文化総合科学研究科年報, 36, pp.25-37 (2021)。
- (4) 橋本剛：“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, 71(2), pp.15-34 (2021)。
- (5) 佐藤郁哉：“質的データ分析法-原理・方法・実践”，新曜社, (2008)。
- (6) 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：“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(1), pp.22-29 (1997)。
- (7) 文部科学省：“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 (2021)。