島根県立大学出雲キャンパス
紀要　第19巻，38-46，2022

コロナ禍における大学生のストレスとソーシャル・キャピタルの関連

日野　雅洋，松谷ひろみ，石橋　照子，大森　眞澄

概　要

コロナ禍における大学生のストレスとソーシャル・キャピタル（以下，SC）の関連を明らかにし，コロナ禍におけるSCを高めるための取り組みについて検討することを目的に，A大学の大学生2,124名を対象に，無記名WEB調査を実施した。

調査時期は，COVID-19第6波と第7波の狭間の比較的感染者数が落ち着いている2022年6月の一週間とし，調査内容は，Kessler 6 scale日本語版（以下，K6）を用いたストレス状況と，基本属性，COVID-19に対する不安，認知的SC，構造的SCとした。K6≧5点をストレスあり群，K6＜5点をストレスなし群とし，居住形態と共に，COVID-19に対する不安，認知的SC 9項目，構造的SC 8項目について二項ロジスティック回帰分析を行った（有意水準5％）。

結果，回答者数は257名（回収率12.1％）であり，ストレスあり群は131名（51.0％），ストレスなし群は126名（49.0％）であった。ストレス状況に関連する要因は，一人暮らしまたは寮生活といった住居環境，認知的SCでは「教員を信頼している」にあてはまらない，構造的SCでは，サークル活動の未実施，COVID-19に対する感染の不安であった。

大学生の半数以上がストレスを有する状況であり，メンタルヘルス対策の強化が課題となった。大学の行事やサークル活動が希薄になる中，所属や帰属意識，組織から守られ大切にされているといった雰囲気の醸成が，大学生一人ひとりの健康につながっていくと考えられた。

キーワード：コロナ禍，大学生，ストレス，ソーシャル・キャピタル

Ⅰ．緒　　言

2019年より発生した新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は世界中に広がり，3年たった今も，世界そして我が国において猛威を振るっている。新たな変異ウイルス発生による症状や感染力の変化，感染拡大の防止と経済活動の両立に向けた国の動きなど，この感染症がもたらす恐怖や不安，就労，就学や日常生活への影響と事態の進展予測の困難さは，人々に極めて強いストレスをもたらしている。コロナ禍にある2020年には10年間減少を続けていた自殺者数が増加し，とりわけ女性・若年層の自殺率が増加した。日本財団の調査によると，1年以内に自殺念慮，自殺未遂があったと回答した者は15歳～19歳，20代の若年層に多く[1]，大学生を含む年代に自殺リスクが高いことが明らかになっている。このことは，COVID-19による

島根県立大学

行動制限・自粛生活による影響も大きいと考えられており，SNS などを活用した相談体制の充実など自殺対策の取り組みが早急に進められている。大学生においては，大学構内への入構の規制，オンライン授業や実習期間の短縮など，人との密な接触を回避する対策が取られ，学習や就職への不安感や孤立感と孤独感を抱いている[2]とされ，飯田らも遠隔授業の中でもオンデマンド型の負担感やCOVID-19発生後に生じた経済的な負担感が大学生の精神的健康に悪影響をもたらす可能性を示唆している[3]。また，Leaun らのシステマティックレビューではコロナ禍の自殺における最も重要な要因は「社会的孤立」であるとし[4]，コロナ禍においてはことさらに，人と人とのつながりを持つこと，社会的なつながりをもてるような仕組みづくりが求められている。その人と人とのつながりを示す概念として，ソーシャル・キャピタル（以下，SC）がある。

SC は「人々の協調行動を活発にすることによって，社会の効率性を高めることのできる，「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴」と定義される[5]。その本質である「人と人との絆」，「人と人との支えあい」は，日本社会を古くから支える重要な基礎である。また，SC の構成要素の特徴に着目し，構造的SC と認知的SC に分類する見方もある。構造的SC とは，協力，特に互酬的集団行動に寄与するネットワーク，役割，規則，先例や手続きによって提供される社会的組織などであり，認知的SC とは，互酬的集団行動に寄与するような規範，価値感，態度，信念などをさす[6]。このSC は，まちづくり・地域づくりにおいて用いられることの多い概念であるが，近年は教育現場においても研究や実践的に用いられ始めている。

芳賀らが行った大学１年生を対象とした研究においては，抑うつや主観的ウェルビーイングは主観的SC によって影響を受けることが示され，主観的SC を高めることによって大学生の抑うつは低くなり，主観的ウェルビーイングは高まる可能性が示唆された[7]。すなわち，大学生の主観的なSC を醸成することによって，大学生の精神的健康に良い影響を及ぼすことを示しており，亀岡は学校適応へよい影響を及ぼすことを示唆しているとも述べている[8]。また，Mori らが小中学生を対象に行った調査では，SC が高い子どもは抑うつが低く，QOL が高いことが明らかになっている。そして，SC の指標の中でも「学校」の要因の関連が最も強いことが示されるとともに，先生やクラスメイトなどに対して助けを求めやすい雰囲気のある学校や安全感の高い学校に在籍している子どものメンタルヘルスの問題が少ないことを示す結果が明らかとなっている[9]。大学生は，このコロナ禍においてSC を醸成することが困難となり，メンタルヘルスに問題を抱えていると考えられた。しかし，コロナ禍における大学生を対象としたSC とメンタルヘルスに関する研究はまだ多く取り組まれていない。

そこで，本研究ではコロナ禍における大学生のストレスとSC の関連を明らかにし，コロナ禍における大学生のメンタルヘルス向上への取り組みについて検討する。そのことによって，大学生のメンタルヘルスに寄与することが期待できる。

Ⅱ．研究方法

１．研究デザイン

無記名WEB 調査法による横断的調査である。

２．調査対象

A 大学３キャンパスにある４年制学部と２年制短期大学部に所属する全学生（n＝2,124）を対象とした。

３．調査方法

A 大学に所属する大学生に対して，本研究の趣旨，調査フォームのURL を記したメールを送付した。調査フォームは，A 大学所属の大学生以外の者が回答することがないように，A 大学の者のみ回答できる調査フォームを用いた。また，匿名性を確保するために，記名欄は設けず，調査フォームに回答者のメールアドレスと名前が記録されないように設定した。

４．調査期間

COVID-19第６波と第７波の狭間の比較的感染者数が落ち着いている2022年６月20日から

６月26日の一週間とした。

５．調査内容

１）基本属性

基本属性として,「学年」,「性別」,「居住形態」を質問した。

２）学生生活について

COVID-19の感染拡大における学生生活での「COVID-19情報収集ツール」を多重回答による設問を設けた。また，感染対策として求められた自粛によって「大学生活を送るうえで最も困ったこと」について選択肢を示した設問を設けた。「COVID-19に対する不安」は，不安がないを０，非常に不安が強いを10とするVisual Analogue Scaleで質問した。

３）ストレス状況について

ストレス状況の指標としてKessler 6 scale日本語版（以下，K6）[10] を用いた。K6は過去１か月のストレスに関する６項目からなる尺度である。Kessler et al. が開発し，Furukawa et al. により翻訳されている。各質問について５段階で回答を求め，点数を合計することで０点から24点までを算出する。

４）SCについて

SCの測定には，大学生のSCを捉えるために朝倉の個人レベルの認知的SCを測定する９項目[11] を用いた。これは,「互恵性」「社会的信頼」「身近な社会規範の遵守」と解釈できるものである。個人レベルの認知的SCとして「よくあてはまる」から「まったくあてはまらない」までの４段階で尋ねた。構造的SCは基本的に朝倉の示した構造的SCを踏襲し，８項目について過去１年の活動経験の有無を尋ねた。

５）分析方法

K6は重度のストレスに関するカットオフ値は一般的に13点とされている[12]。本研究では健康な集団を対象としている点を考慮し，一般集団の中等度ストレスのスクリーニングに使用することが出来る[13] とされている５点以上をストレスありとした。ストレスあり／なしを従属変数，基本属性や，COVID-19に対する不安，認知的SC，構造的SCを独立変数としてクロス集計を行った。COVID-19感染拡大に伴う設問のうち選択肢による設問について記述統計を行った。朝倉の開発した尺度の設問項目ごとに分析を行った渋谷ら[14] の研究を参考として，大学生のメンタルヘルス向上に向けた具体的な取組みを検討するために，設問ごとに分析を行った。認知的SCは「よくあてはまる」と「あてはまる」を同一の群とし「あまりあてはまらない」と「あてはまらない」を同一の群とする２群に分けた。

K6のストレスあり／なしを従属変数，居住形態，COVID-19に対する不安，SCを独立変数として二項ロジスティック回帰分析を行った。

統計解析はIBM SPSS Statistics Ver.26を用いた。

Ⅲ．倫理的配慮

研究対象者には，研究の意義，目的，方法，個人情報の保護，研究協力の自由意思，データの取り扱い，公表方法，連絡先について依頼メールにて説明を行った。調査フォームへの回答項目に研究への協力同意を尋ねる項目を設け，回答者が同意する旨の回答を示すことによって同意が得られたものとした。なお，本研究は，島根県立大学出雲キャンパス研究倫理審査委員会の承認を得て行った（承認番号353号）。

Ⅳ．結　　果

１．対象者の概要

2,124名の大学生に調査協力を依頼し，回答は257名（回答率12.1％）であった。回答した全学生の回答内容に欠損はなく，全回答を有効回答として扱った。対象者の属性のうちストレスあり群の割合では，性別では男性（63.2％）が女性（48.6％）よりも高く，学年では１年生（43.5％）に比べ他学年（２年生:50.8％，３年生:57.1％，４年生：64.9％），居住形態では，同居（31.3％）よりも一人暮らしまたは寮（59.9％）がそれぞれ高かった。COVID-19に対する不安の程度は，ストレスなし群は4.31 ± 2.03に対し，ストレスあり群は4.68 ± 2.11と高かったものの，統計学的有意差はみられなかった（表１）。

２．学生生活について

COVID-19の感染拡大期において学生の情

表１　対象者の概要

n=257

属性	K6　n（%）	
	ストレスなし	ストレスあり
性別		
男性	14（36.8）	24（63.2）
女性	112（51.4）	106（48.6）
その他	0（0.0）	1（100.0）
学年		
１年生	61（56.5）	47（43.5）
２年生	31（49.2）	32（50.8）
３年生	21（42.9）	28（57.1）
４年生	13（35.1）	24（64.9）
居住形態		
同居	55（68.8）	25（31.3）
一人暮らしまたは寮	71（40.1）	106（59.9）
COVID-19 に対する不安※	4.31 ± 2.03	4.68 ± 2.11
認知的 SC		
私は友人が悩んだり困っている時に，よく助けている		
あてはまる	117（51.5）	110（48.5）
あてはまらない	9（30.0）	21（70.0）
友人は自分が悩んだり困っている時によく助けてくれる		
あてはまる	123（53.2）	108（46.8）
あてはまらない	3（11.5）	23（88.5）
友人との約束をよく守っている		
あてはまる	125（50.4）	123（49.6）
あてはまらない	1（11.1）	8（89.8）
世の中の人はたいてい信頼できる		
あてはまる	71（58.2）	51（41.8）
あてはまらない	55（40.7）	80（59.3）
近隣に住んでいるたいていの人は，信頼できる		
あてはまる	78（60.0）	52（40.0）
あてはまらない	48（37.8）	79（62.2）
教員を信頼している		
あてはまる	112（57.7）	82（42.3）
あてはまらない	14（22.2）	49（77.8）
私の家族を信頼している		
あてはまる	124（51.5）	117（48.5）
あてはまらない	2（12.5）	14（87.5）
家のルールや決められたことをよく守っている		
あてはまる	123（51.2）	117（48.8）
あてはまらない	3（17.6）	14（82.4）
クラスや学校で決められた約束事をよく守っている		
あてはまる	125（50.4）	123（49.6）
あてはまらない	1（11.1）	8（89.8）
構造的 SC		
学生自治会の委員やクラスの世話役		
行っている	41（57.7）	30（42.3）
行っていない	85（45.7）	101（54.3）
大学祭，学校行事などの運営や手伝い		
行っている	41（57.7）	30（42.3）
行っていない	85（45.7）	101（54.3）
祭り，バザーなど地域で行われる行事や活動		
行っている	21（48.8）	22（51.2）
行っていない	105（49.1）	109（50.9）
ボランティア活動		
行っている	60（52.6）	54（47.4）
行っていない	66（46.2）	77（53.8）
学外でのスポーツクラブなどの活動		
行っている	20（52.6）	18（47.4）
行っていない	106（48.4）	113（51.6）
趣味や習い事などの活動		
行っている	62（49.2）	64（50.8）
行っていない	64（48.9）	67（51.1）
アルバイトに通う		
行っている	79（46.7）	90（53.3）
行っていない	47（53.4）	41（46.6）
サークル活動		
行っている	86（54.4）	72（45.6）
行っていない	40（40.4）	59（59.6）

※ mean ± SD

報収集ツール（多重回答）は，「インターネット」が206名（30.0％）と最も多く，「テレビ」195名（28.4％），「友人や家族との会話」133名（19.4％），「学校からの情報」102名（14.9％），「新聞」35名（5.1％），「ラジオ」11名（1.6％），「その他」3名（0.4％），「チラシ」1名（0.1％）であった（図1）。

大学生活を送るうえで最も困ったことは，「サークル活動・ボランティア」59名（23.0％），と最も多く，「友人ができない」52名（20.2％），「授業出席」42名（16.3％），「その他」37名（14.4％），「買い物」35名（13.6％），「アルバイト」20名（7.8％），「マスクや消毒液などの物品の不足」12名（4.7％）であった（図2）。

3．ストレス状況への関連要因

対象学生のストレス状況は，ストレスあり群が131名（51.0％），ストレスなしが126名（49.0％）であった。

K6のストレスあり／なしを従属変数とし，居住形態，COVID-19への不安，SCを独立変数とした二項ロジスティック回帰分析を行った結果，ストレスありに有意に関連していた要因は，一人暮らしまたは寮（対象群：同居）（オッズ比4.45, 95％信頼区間2.21-8.97），認知的SCの「教員を信頼している」にあてはまらない（対象群：「教員を信頼している」にあてはまる）（オッズ比3.63，95％信頼区間1.59-8.25），構造的SCのサークル活動を行っていない（対象群：行っている）（オッズ比2.12，95％信頼区間1.11-4.04），COVID-19に対する不安（1点おき）（オッズ比1.19，95％信頼区間1.02-1.38）であった（表2）。

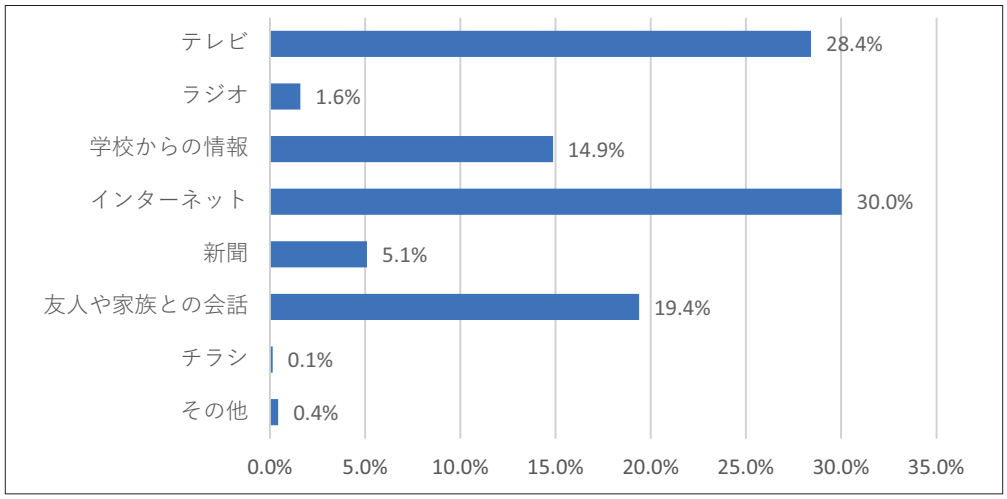

図1　COVID-19の情報収集ツール

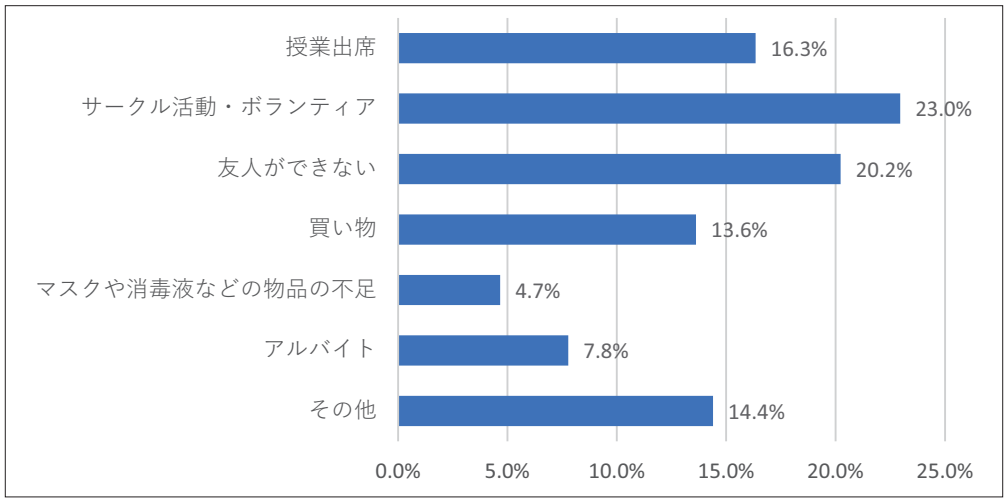

図2　大学生活を送るうえで最も困ったこと

表２　ストレス状況への関連要因

独立変数 比較群（対象群）	有意確率	オッズ比	95％信頼区間	
			下限	上限
居住形態				
一人暮らしまたは寮（同居）	＜ 0.001	4.45	2.21	8.97
認知的 SC：あてはまらない（対象群：あてはまる）				
私は友人が悩んだり困っている時に，助けている	0.516	1.45	0.47	4.46
友人は自分が悩んだり困っている時によく助けてくれる	0.093	3.39	0.81	14.07
友人との約束をよく守っている	0.374	3.15	0.25	39.48
世の中の人はたいてい信頼できる	0.209	1.59	0.77	3.27
近隣に住んでいるたいていの人は，信頼できる	0.936	0.97	0.48	1.98
教員を信頼している	0.002	3.63	1.59	8.25
私の家族を信頼している	0.573	1.71	0.26	11.14
家のルールや決められたことをよく守っている	0.444	1.91	0.36	9.99
クラスや学校で決められた約束事をよく守っている	0.732	1.61	0.10	25.1
構造的 SC：行っていない（対象群：行っている）				
学生自治会の委員やクラスの世話役	0.286	0.63	0.27	1.48
大学祭，学校行事などの運営や手伝い	0.202	1.65	0.76	3.56
祭り，バザーなど地域で行われる行事や活動	0.301	0.64	0.27	1.49
ボランティア活動	0.297	1.40	0.74	2.66
学外でのスポーツクラブなどの活動	0.679	1.21	0.50	2.92
趣味や習い事などの活動	0.318	0.73	0.39	1.36
アルバイトに通う	0.130	0.60	0.31	1.16
サークル活動を行っていない	0.023	2.12	1.11	4.04
COVID-19 に対する不安：１点おき	0.024	1.19	1.02	1.38

Ⅴ．考　　察

本研究では，ストレス状況の指標となるK6のストレスあり／なしを従属変数，居住形態，COVID-19への不安，SC を独立変数とした二項ロジスティック回帰分析を行った。これによって，一人暮らしまたは寮に住んでおり，COVID-19に対する不安が強く，教員に対する信頼感がなく，サークル活動を行っていないほど，大学生はストレスを高めやすいことが示唆された。

一般住民を対象とし，2014年～2015年に調査された田谷らの研究では，本研究同様にK6のカットオフ値を５点と定めており，５点以上の者は16.9％であった[15]。また，コロナ禍以前の2015年に大学生に対して，K6を測定した足立らの研究では５点以上は37.8％であった[16]。コロナ禍以前より，一般住民と比べ大学生は，日常生活やライフイベントの中でストレスが高くなりやすく，その一要因としては，本研究でも影響要因として示された一人暮らしまたは寮で生活しているという居住形態があると考えられる。さらに，本研究では，K6が５点以上のストレス状況を有する大学生の割合が51.0％であり，コロナ禍以前の先行研究に比べても高い割合結果であった。堤らはコロナ禍での大学生のK6の割合を調査しており，６割近い大学生がストレス状況にあったと述べており[17]，本研究同様の結果を示していた。これらのことからも，コロナ禍で高いストレスを有する大学生が増加している状況にあると言え，コロナ禍の生活・学習環境に合わせた早急な大学生のメンタルヘルスへの取り組みが必要であると考えられる。他方，二項ロジスティック回帰分析では，COVID-19に対する不安が高いことがストレス状況に関連していることを示した。COVID-19への不安感が高まる状況にあることは，大学生のストレス状況に影響を与えると考えられた。しかし，本研究ではコロナ禍でどのような不安感が高まったのかということについては調査が行えていない。不安感には，感染への不安感，大学生活や経済状況など多様な不安感があることが想定されることから，今後さらに詳細な検討が必要である。COVID-19の情報収集ツールは，学校からの情報は14.9％となり，インターネットやテレビからの情報よりも低い結果で

あった。インターネットやテレビを介した情報に接し，大学生が必要以上に不安を抱く場合もある。COVID-19に関する最新の知見を学校からも発信したり，相談できるような体制をつくる必要性が考えられた。

大学生のストレス状況に関連するSCとして，認知的SCの教員への信頼感が影響を与えていることが示された。認知的SCが低い場合，ストレスを高めることが指摘されており[18]，本研究の結果を支持している。大学生は大学構内への立ち入り制限や授業形態の変更と共に，就職活動や，本研究でもストレスへの影響要因として示されたサークル活動など様々な活動で，大学の要請するCOVID-19感染対策を取らざるをえない状況となっている。大学生の本来の大学生活とはかけ離れた生活を要請されることに対して，教員への信頼感が低下することも想定される。コロナ禍にあって感染対策の要請はやむを得ないものであるが，大学側からの丁寧な説明やタイムリーな情報提供に加え，大学教員・職員と大学生が，イベント企画やチューター制度を通して，様々な形でつながりを保ちながら，大学生が組織から守られ大切にされていると感じられるような情緒的なサポートも同様に必要となってくると考えられた。

本研究の限界として，まず，本研究は同一の組織に所属する大学生を対象として調査を行ったものであり，特定の集団の傾向を表したものである可能性がある。また，回答率が12.1％と低く，バイアスがかかっている可能性がある。コロナ禍における大学生のストレスに影響を与える変数は，本研究で示した変数の他にも存在する可能性が挙げられる可能性があり，本研究を手掛かりとして，今後さらに検討していく必要がある。

Ⅵ. 結　　論

コロナ禍にある大学生は，一人暮らしまたは寮に住んでおり，COVID-19に対する不安が強く，教員に対する信頼感がなく，サークル活動を行っていないほど，ストレスを高めやすいことが示唆された。大学生は独居である上にCOVID-19感染対策による自粛生活によって他者との関係をもてない状況にある。更にCOVID-19に対する不安がある中で，大学教員によって組織から守られていると感じられるような情緒的サポートを提供していく必要性が示唆された。

謝　　辞

本研究にご協力いただいた大学生の皆様に深謝いたします。本研究は，公立大学法人島根県立大学しまね地域国際研究センターの助成を受けて実施した。

COI（利益相反）について

本研究において利益相反は存在しない。

文　　献

1）日本財団．第４回自殺意識調査報告書．2022.8.28．https://www.nippon-foundation.or.jp/app/uploads/2021/08/new_pr_20210831_05.pdf

2）Cao W, Fang Z, Hou G, et al. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China, Psychiatry Research, 2020; 287: 1-5.

3）飯田昭人，水野君平，入江智也，他．【新型コロナウイルス感染症と心理学】新型コロナウイルス感染拡大状況における遠隔授業環境や経済的負担感と大学生の精神的健康の関連，心理学研究，2021；92：367-373.

4）Leaun E, Samuel M, Hans Oh, Emmanuel Poulet, et al. Suicidal behaviors and ideation during emerging viral disease outbreaks before the COVID-19 pandemic: A systematic rapid review, Preventive Medicine, 2020; 141.

5）内閣府　地域保健対策におけるソーシャル・キャピタルの活用のあり方に関する研究班．住民組織活動を通じたソーシャル・キャピタル　醸成・活用にかかる手引き．

2022.8.28. https://www.npo-homepage.go.jp/toukei/2009izen-chousa/2009izen-sonota/2002social-capital
6）日本総合研究所．ソーシャル・キャピタル：豊かな人間関係と市民活動の好循環を求めて．2022.8.28. https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-enkoukyoku/0000092157.pdf
7）芳賀道匡，高野慶輔，坂本真士．大学生活における主観的ソーシャル・キャピタルが，抑うつや主観的ウェルビーイングに与える影響　ネットワーク・サイズとの比較から．ストレス科学研究, 2015；30：102-110.
8）亀岡聖朗：ソーシャル・キャピタル認知からみた大学生の人間関係が精神的健康に及ぼす影響，桐蔭スポーツ科学，2020；3：11-18.
9）Mori H, Takahashi M, Adachi M et al. The association of social capital with depression and quality of life in school-aged children, PLoS One, 2022; 17.
10）Furukawa T, Kawakami N, Saito M, et al. The performance of the Japanese versio of the K6 and K10 in the World Mental Health Survey Japan. International journal of methods in psychiatric research. 2008; 17: 152-158.
11）朝倉隆司．中学生における近隣の地域環境の質，個人レベルのsocial capitalと抑うつ症状との関連．日本公衆衛生雑誌，2011；58：754-767.
12）Kessler RC, Barker PR, Colpe LJ, et al. Screening for serious mental illness in the generalpopulation. Archivesof general psychiatry, 2003; 60: 184-198.
13）Sakurai K, Nishi A, kondo K, et al. Screening performance of K6/K10 and other screening instruments for mood and anxiety disorders in Japan. Psychiatry and clinical neuroscience, 2011; 65: 434-441.
14）渋谷真樹，板橋孝幸，橋崎頼子，他．中学生およびその保護者のソーシャルキャピタル－小中学校比較を中心に－．次世代教員養成センター研究紀要, 2015：165-172.
15）田谷元，桑原和代，東山綾，他．都市住民における非特異的ストレス指標K6の悪化予測因子の探索．日本公衆衛生雑誌，2020；67：509-517.
16）足立由美，水谷一郎，工藤喬，他．新入生検診におけるメンタルヘルスチェック尺度の検討．CANPUS HEALTH, 2015；52 149-154.
17）堤俊彦，野田哲郎，永浦拡，他．新型コロナウイルス（COVID-19）感染拡大における生活習慣とストレスの実態．大阪人間科学大学紀要，2021；20：91-100.
18）藤田幸司，金子善博，本橋豊．地域住民における認知的ソーシャル・キャピタルとメンタルヘルスとの関連．厚生の指標，2014；61：1-7.

Relationship Between University Student Stress and Social Capital in the Corona Crisis

Masahiro HINO, Hiromi MATSUTANI,
Teruko ISHIBASHI, Masumi OMORI

The University of Shimane