

# 長引くコロナ禍での学生生活と コロナ疲れに関する研究

Study on Student Life and Novel Coronavirus (COVID-19) Fatigue  
in a Prolonged COVID-19 Pandemic

細川 裕子  
(Yuko HOSOKAWA)

**キーワード**：新型コロナウイルス、パンデミック、学生生活、生活リズム、  
コロナ疲れ

**Key Words**：Novel Coronavirus, Pandemic, Student Life, Rhythm of Daily Life,  
COVID-19 Fatigue

## I. はじめに

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行は、2020年3月末から都市部を中心に患者が増加した感染第1波に始まり、2022年8月にピークを迎えた第7波へと約2年半にわたって断続的に続いている。その間に、デルタ株、オミクロン株、およびオミクロン株の亜系統などの感染力の強い変異ウイルスが出現し、大流行を引き起こしている<sup>1)</sup>。前報<sup>2)</sup>では、2020年4月に発出された緊急事態宣言解除後の6月に、本学学生を対象として、新型コロナウイルス感染症に対する意識、感染予防や拡大防止に対する行動、および緊急事態宣言の発出に伴う自粛生活期間中の過ごし方や生活リズムについて調査した。その結果、多くの学生が自身の感染と自身が感染源となることに不安を感じているとともに、90%以上の学生が、マスクの着用や不要不急の外出自粛を実行し、感染の予防・拡大防止に努めていた。日常生活では、自粛生活の要請により90%以上の学生が、自宅や家族と過ごす機会・時間が増えており、自宅での食事の機会も増えていた。一方で、約60%の学生が、起床時間と就寝時間が不規則になっていた。さらに、約75%の学生は、自粛生活によりストレスを感じていたことも明らかになった。日本では、これまで大小7回の新型コロナウイルス感染症の流行の波が観察されている。東京では、2020年4月の感染第1波に続いて、2021年は、1月の第3波、4月の第4波、7月の第5波の流行により、合計4回の緊急事態宣言が発出された<sup>3)</sup>。2022年は、オミクロン株により1月から感染が急拡大した第6波、それに続いて7月から感染が急拡大したオミクロン株亜系統による7波が9月末現在でも続いている<sup>1)</sup>。しかし、これまでに経験したことのない大規模な流行が認められるにも関わらず、2022年の第6波と7波では、行

---

ほそかわゆうこ：目白大学短期大学部製菓学科

政による行動制限は全く要請されなかった。

本論文では、新型コロナウイルス感染症の流行が始まって約1年半が経過し、東京都では4回目の緊急事態宣言が発出されていた2021年7月末の2020東京オリンピック競技大会開催頃と、感染第7波により新型コロナウイルス感染症が大流行しているが、何の行動制限の要請されていない2022年7月頃の学生生活の実態を比較し、学生生活の変化と、それに与える新型コロナウイルス感染症の大規模流行、行政による行動制限の要請、あるいは遠隔授業実施の影響を検討した。今回の研究では、前報で調査した学生生活に関するアンケート内容<sup>2)</sup>から、変化が認められた項目を抜粋して調査するとともに、長引くコロナ禍でのコロナ疲れについても調査した。

## Ⅱ. 方法

アンケートによる調査を行った。

### 1. 調査の方法

アンケートは、個人の特定を避けるために無記名とした。アンケートの回答は任意とし、回答の有無は成績評価には関係しないことを周知した上で実施した。

### 2. 対象と実施時期

2020年に行ったアンケート調査<sup>2)</sup>と同じ学生を対象として追跡調査を行うのが研究の趣旨から理想的であるが、修業年限2年の短期大学生が対象では不可能である。そこで、授業を担当している本学製菓学科の学生を対象とし、製菓衛生師コース2年生35名と製菓衛生師コースおよび製菓実践コースの1年生56名を対象とした。アンケートを実施した授業は2年生は「公衆衛生学Ⅱ」、1年生製菓衛生師コースは「公衆衛生学Ⅰ」、1年生製菓実践コースは「食品衛生学Ⅰ」である。アンケートは、感染の第7波により、新規感染者が急増中の2022年7月14日、15日に実施した。有効回答は2年生35、1年生56で、回収率は100%であった。集計にあたっては、質問内容と研究の趣旨から、2021年度に大学生生活を1年間経験した2年生と、1年前は高校生であった1年生の調査結果を統合して解析することは無理がある。従って、結果は個々に集計した。

### 3. アンケート内容

アンケートは、「日常生活の過ごし方」3項目、「食生活と生活リズム」4項目および「コロナ疲れ」で構成した。日常生活の過ごし方と食生活、生活リズムは、現時点と1年前の同時期とを比べてもらった。2021年の同時期には、7月23日から8月8日にかけて2020東京オリンピック競技大会が行われたのは記憶に新しい。すべての項目は、4段階で質問し、結果は総数に対する比率(%)で表した。

### Ⅲ. 結果

#### 1. アンケート調査時の背景

今回アンケート調査を実施した2022年7月14、15日頃は、感染第7波により新規感染者が急増中で、全国で18万人を超える大規模な流行が認められていた<sup>4)</sup>が、蔓延防止重点措置あるいは緊急事態宣言の発出による行動制限は要請されていなかった。授業も、通常の対面授業が実施されていた。第7波において大きな感染の波が観察された原因として、何の行動制限も要請されていなかったことに加えて、感染力が強い変異株であるオミクロン株のBA.5系統への置き換わりが進んでいることがあげられる<sup>1)</sup>。一方、比較した東京オリンピックが行われた2021年7月頃は、感染第5波により新規感染者が増加中の時期にあたる。第5波は、デルタ株が主流で、オリンピック終了約2週間後の8月20日に全国で約2万6千の感染が発生し、ピークと認められている<sup>4)</sup>。感染者数に基づく感染の規模は、今回調査時の第7波に比べて1/10程度である。さらに、東京都では、2021年6月中旬から新規感染者が増加したことから、6月21日から蔓延防止重点措置が発出された。7月に入りさらに感染者が増えたことから、7月12日から緊急事態宣言に切り替えられた<sup>3)</sup>。したがって、オリンピック開催直前は、緊急事態措置により、都民に対して不要・不急の外出・移動の自粛を要請するとともに、飲食店などの事業者に対する休業や時短営業の要請、イベントの開催制限等が要請されていた<sup>5)</sup>。大学でも、2021年度は遠隔授業が実施されていた。このような背景のもとに、学生には、2022年7月14、15日時点と、1年前の東京オリンピック開催頃の生活を比較してもらった。前述したように、1年前は高校生であった1年生と2年生では、1年前の授業形態を含めた学習環境や学生生活が大きく異なることから、2年生と1年生のアンケート結果は別々に集計した。結果の解析と考察は、2年生を中心に行った。また、研究では、今回得られた調査結果と前報で得られた結果とを比べたが、前報のアンケート調査では、本学製菓学科および歯科衛生学科の1、2年生140名を調査対象としており<sup>2)</sup>、今回の調査とは対象の学科・学年に加えて規模も異なる。また、2020年と2022年では、新型コロナウイルスに関する情報量や感染防止の意識、社会環境も異なることから、厳密な比較は困難である。

#### 2. アンケート結果

##### (1) 日常生活の過ごし方について

アンケート項目と結果を表1に示した。

2年生では、日常生活の過ごし方は、「①自宅で過ごす機会・時間」は、「増えた」22.9%、「どちらかといえば増えた」22.9%、「どちらかといえば減った」28.6%、「減った」25.6%で、いずれも約23～29%の範囲にある。「減った」あるいは「どちらかといえば減った」と回答した学生の方が若干多かったが、大した差ではなく、「自宅で過ごす機会・時間」は1年前とほとんど変わらないと思われる。「②友人・知人と過ごす機会・時間」は、「増えた」34.3%、「どちらかといえば増えた」37.1%、「どちらかといえば減った」22.9%、「減った」5.7%であ

表 1 日常生活の過ごし方について、1年前の2020東京オリンピック開催頃と比べてください

2年生(n=35)				
	(% )			
	増えた	どちらかといえ ば増えた	どちらかといえ ば減った	減った
①自宅で過ごす機会・時間	22.9	22.9	28.6	25.6
②友人・知人と過ごす機会・時間	34.3	37.1	22.9	5.7
③アルバイトの機会・時間	29.4	35.3	32.4	2.9
1年生(n=56)				
①自宅で過ごす機会・時間	10.7	28.6	32.1	28.6
②友人・知人と過ごす機会・時間	21.4	28.6	37.5	12.5
③アルバイトの機会・時間	44.2	28.8	17.4	9.6

り、「友人・知人と過ごす機会・時間」は、1年前より明らかに増えた。「③アルバイトの機会・時間」は、「増えた」29.4%、「どちらかといえば増えた」35.3%、「どちらかといえば減った」32.4%、「減った」は2.9%であり、「アルバイトの機会・時間」も1年前より明らかに増えた。ただし、「どちらかといえば減った」と回答した学生が32.4%存在することは、通常授業の再開により通学も含めて生活が忙しくなった影響もあると思われる。

1年生では、「①自宅で過ごす機会・時間」は、「増えた」10.7%、「どちらかといえば増えた」28.6%、「どちらかといえば減った」32.1%、「減った」28.6%で、明らかに減った学生が多かった。「③アルバイトの機会・時間」は、「増えた」44.2%、「どちらかといえば増えた」28.8%、「どちらかといえば減った」17.4%、「減った」9.6%で、増えた学生が著しく多かった。一方、「②友人・知人と過ごす機会・時間」については、全く変化はなかった。2年生の結果との違いは、1年生の場合は、1年前は高校生活であり、通常の授業が実施されていた影響も大きいと思われる。1年前の東京オリンピック開催前後の東京は、緊急事態宣言下にあり、都民に対する不要不急の外出や移動の自粛、事業者に対する休業等が要請され<sup>3)</sup>、大学では遠隔授業が実施されていた。それに対して、今回調査時は、第7波により1年前よりはるかに大規模な感染が発生しているにも関わらず、行政によるいかなる行動制限も要請されず、大学も対面授業を実施していた。2年生で、「友人・知人と過ごす機会・時間」と「アルバイトの機会・時間」が大幅に増えたのは、行政による行動制限の要請がなかったことが関係していると思われる。また、コロナ慣れや、感染しても若年者では比較的軽症例が多いと報道されていたこととも関係するかもしれない。しかし、「自宅で過ごす機会・時間」は、2年生において目立った変化がなかったことは、平常の日常生活をとりもどしつつあるものの、感染の拡大により、一部には自身の生活を継続して自粛しているか、あるいは2年以上にわたるコロナ禍を経験したことで、自宅で過ごす習慣が身についているためではないかと思われる。

2020年の調査では、「自宅で過ごす機会・時間」は、「増えた」90.2%、「どちらかといえば増えた」9.8%、「友人・知人と過ごす機会・時間」は、「減った」80.5%、「どちらかといえば減った」13.5%、「アルバイトの機会・時間」は、「減った」42.9%、「どちらかといえば減った」25.6%であった<sup>2)</sup>。これまでに経験したことのない緊急事態宣言発出による自粛生活の要請で、学生も忠実に自身の生活を制限していた。2020年の感染第1波では、4月11日に全国で644人の感染が発生しピークを記録したが、今回調査時の全国約16万の感染発生数の約0.4%に過ぎない<sup>4)</sup>。調査対象者と対象人数が異なるとはいえ、この結果をみれば、2020年の調査時には、未知のウイルスへの感染に不安を感じ、学生自身が自分の生活を強く制限していたことは明らかである。日本人にとって緊急事態宣言の発出は、初めての経験であり非常にインパクトが強かったと改めて思われる。

## (2) 食生活と生活リズム

食生活と生活リズムについて質問した。アンケート項目と結果を表2に示した。

2年生では、「①自宅での食事の機会」は、「増えた」29.4%、「どちらかといえば増えた」38.2%、「どちらかといえば減った」23.6%、「減った」8.8%であった。「減った」と回答した学生は8.8%に過ぎず、「増えた」あるいは「どちらかといえば増えた」と回答した学生が66.6%存在することから、「自宅での食事の機会」は増えたのは明らかである。「②自分で料理を作る機会」は、「増えた」20.0%、「どちらかといえば増えた」22.9%、「どちらかといえば減った」40.0%、「減った」17.1%、で、「どちらかといえば減った」と回答した学生が最も多かった。「自分で料理を作る機会」は、1年前より減ったとは思われるが、「増えた」と回答した学生も20%いたことから、極端な傾向ではないと思われる。長引くコロナ禍で、好ましい習慣が身についているのかもしれない。1年生では、「①自宅での食事の機会」は、「増えた」25.0%、「どちらかといえば増えた」25.0%、「どちらかといえば減った」44.6%、「減った」5.4%であった。「自宅での食事の機会」には、大きな変化はないと思われるが、2年生の結果と同じく、「減った」と回答した学生は5.4%に過ぎなかった。「②自分で料理を作る機会」は、「増えた」19.6%、「どちらかといえば増えた」42.9%であった。「増えた」あるいは「どちらかといえば増えた」と回答した学生が62.5%であり、「自分で料理を作る機会」は1年前より明らかに増えていた。これは大学生になったことで自立した生活を営むようになったためではないかと考えられる。2020年の調査では、「自宅で過ごす機会・時間」は、全ての学生が「増えた」あるいは「どちらかといえば増えた」と回答し、「自宅での食事の機会」も、「増えた」あるいは「どちらかといえば増えた」と回答した学生が88.0%であった。さらに「自分で料理を作る機会」は、「増えた」あるいは「どちらかといえば増えた」と回答した学生が91.7%で、3つの項目は著しく増加し連動していた<sup>2)</sup>。今回の2年生の結果から、「自分で料理を作る機会」が若干なりとも減ったのは、「自宅で過ごす機会・時間」が減ったためと結論づけるのは難しい。

表 2 食生活と生活リズムについて、1年前の2020東京オリンピック開催頃と比べてください

2年生(n=35)				
	%			
食生活について	増えた	どちらかといえば 増えた	どちらかといえば 減った	減った
①自宅での食事の機会	29.4	38.2	23.6	8.8
②自分で料理を作る機会	20.0	22.9	40.0	17.1
リズムについて	規則正しくなった	どちらかといえば 規則正しくなった	どちらかといえば 不規則になった	不規則になった
③食事時間	8.6	48.6	28.6	14.2
④起床時間と就寝時間	11.4	34.3	34.3	20.0
1年生(n=56)				
食生活について	増えた	どちらかといえば 増えた	どちらかといえば 減った	減った
①自宅での食事の機会	25.0	25.0	44.6	5.4
②自分で料理を作る機会	19.6	42.9	25.0	12.5
リズムについて	規則正しくなった	どちらかといえば 規則正しくなった	どちらかといえば 不規則になった	不規則になった
③食事時間	10.7	35.7	37.5	16.1
④起床時間と就寝時間	14.3	28.6	41.0	16.1

生活リズムに関して、2年生では「③食事時間」は、「規則正しくなった」8.6%、「どちらかといえば規則正しくなった」が最も多く48.6%で、合計すると57.2%であった。対して、「不規則になった」14.2%、「どちらかといえば不規則になった」28.6%で、合計すると42.8%となり、「規則正しくなった」あるいは「どちらかといえば規則正しくなった」と回答した学生の方が約14%多かった。この結果は、前述したように、「自宅での食事の機会」が、「増えた」あるいは「どちらかといえば増えた」と回答した学生が多かったことと関係していると思われる。これには、授業形態の違いが関係している可能性がある。「④起床時間と就寝時間」は、「規則正しくなった」11.4%、「どちらかといえば規則正しくなった」34.3%、「どちらかといえば不規則になった」34.3%、「不規則になった」20.0%で、さほど目立った変化は見なかった。1年生では、「③食事時間」、「④起床時間と就寝時間」とも、「不規則になった」あるいは「どちらかといえば不規則になった」と回答した学生の方が多かった。これは、高校と大学でのカリキュラムを含めた学びの違いが影響していると思われる。

前報<sup>2)</sup>では、「食事時間」は、「不規則になった」あるいは「どちらかといえば不規則になった」と回答した学生と、「規則正しくなった」あるいは「どちらかといえば規則正しくなった」と回答した学生の間に目立った差はなかった。しかし、「起床時間と就寝時間」は、「規則

正しくなった」あるいは「どちらかといえば規則正しくなった」と回答した学生が38.5%に対して、「不規則になった」あるいは「どちらかといえば不規則になった」と回答した学生は61.5%で、自粛生活期間中の起床時間と就寝時間は明らかに不規則になっていた。2020年度は、新年度の授業開始も遅れていたなどの影響も加味する必要がある。

### (3) コロナ疲れについて

次に、コロナ疲れについて質問した。

表3 長引くコロナ禍での「コロナ疲れ」について

2年生(n=35)				
	(%)			
	感じた	どちらかといえば 感じた	どちらかといえば 感じなかった	感じなかった
「コロナ疲れ」を感じましたか (「コロナ疲れ」とは、新型コロナウイルス感染症により、生活に様々な制約を受けることによるストレスを指します)	17.1	57.1	22.9	2.9
1年生(n=56)				
「コロナ疲れ」を感じましたか	16.1	48.2	34.0	1.8

表3に見られるように、「コロナ疲れを感じましたか」の質問に対して、2年生は、「どちらかといえば感じた」の回答が最も多く57.1%で、「感じた」の17.1%を加えると74.2%になった。一方、「感じなかった」あるいは「どちらかといえば感じなかった」との回答は25.8%であった。1年生の結果も変わらず、「感じた」あるいは「どちらかといえば感じた」と回答した学生は、64.3%であった。2年生と同じく「どちらかといえば感じた」との回答が半分近くあった。2020年4月の緊急時事態宣言発出により要請された自粛生活では、半数の50.4%の学生がストレスを「感じた」と回答し、「どちらかといえば感じた」24.8%を加えると、75.2%の学生がストレスを感じていた。自粛生活でのストレスは、約半数の学生がストレスを「感じた」と回答していたことから、かなり強いストレスを感じていたと想像される。一方、今回調査のコロナ疲れは、「どちらかといえば感じた」の回答が、1,2年生徒とも約50%であり、コロナ慣れも加味されることから、ストレスにはなっているがその程度は2020年の自粛生活で感じたストレスよりは程度は軽いと想像される。

#### IV. 考 察

##### 1. 日常生活の過ごし方について

コロナ禍でのライフスタイルの変化や健康、心理状態に与える影響等に関して多くの調査研究が行われている。ライフスタイルでは、テレワークの普及は在宅勤務や地方への移住を可能とし、家族と過ごす時間が増えるなどの副次効果につながっている。内閣府が2022年6月に行った調査では、全国平均のテレワーク実施率は、新型コロナウイルス感染症の流行前は10.3%であったが、2020年5月には27.7%に上昇し、その後2022年6月まで約30%で推移している<sup>6)</sup>。同じ調査で18歳未満の子どもを持つ親を対象として、家族と過ごす時間の変化を質問しているが、2020年5月～6月では、感染流行前より「大幅に増加」、「増加」あるいは「やや増加」の回答を合計すると70.3%であったが、2020年12月にはそれは46%に低下した。しかし、それ以後は変わらない割合で推移している。一方、「やや減少」、「減少」、「大幅に減少」との回答は、2022年6月においてもごく少数で、コロナ禍が長引いても家族と過ごす時間がコロナ禍前より増えたライフスタイルが定着していると思われる。

2年生の調査結果では、「自宅で過ごす機会・時間」は、目立った変化はなかったが、「友人・知人と過ごす機会・時間」および「アルバイトの機会・時間」は、増えた学生が明らかに多かった。これと関連して、公益財団法人「日本生産性本部」が行った調査<sup>7)</sup>では、不要不急の外出に対する意識について、2021年7月から2022年7月にかけて経時的な変化を年齢層別に見ている。20歳代では、不要不急の外出について、「できるだけ避けるようにしている」あるいは「多少は避けるようにしている」と回答した人の割合は、2021年7月には79.3%であったのに対して、2022年7月には53.6%にまで減少した。これは、「できるだけ避けるようにしている」と回答した人の割合が減ったことによる。この傾向は、若い年齢層でより顕著である。不要不急の外出を、「避けるようにしている」と回答した人の割合が減ったとはいえ、その割合は、2022年7月時点でも「まったく避けていない」あるいは「あまり避けるようにはしていない」と回答した人の割合よりは多いことから、いまだに自分自身で行動を制限していると思われる。

この調査では、自身がコロナに感染する不安についても質問している。20歳代では、「かなり不安に感じている」と「やや不安に感じている」を合計した割合は、2021年7月は69.8%であった。一方、2022年7月には55.8%に減少したが、「不安に感じている」人の割合は過半数を超えているのが現実である。内閣府の調査<sup>6)</sup>では、行動を再開するにあたって重視する情報を年齢層別にとりまとめている。20歳代では、「蔓延防止重点措置の要請やGo Toトラベルの再開などの政府の対策内容」との回答が最も多く、以下、「新規感染者の推移」、「地方自治体からの対策内容や呼びかけ」の順番である。これに対して、50歳代以上になると、「新規感染者の推移」との回答が最も多く、以下「政府の対策内容」、「地方自治体からの対策内容や呼びかけ」の順番である。学生を含めた若い年齢層では、大規模な感染拡大の情報よりも、行政による蔓延防止重点措置や緊急事態宣言の発出の方が、行動再開への抑止につながると思わ



れる。2022年7月には、コロナ感染の大流行下にあるにも関わらず、2年生では、「友人・知人と過ごす機会・時間」や「アルバイトの機会・時間」が、増えたと回答した学生が明らかに多かった結果は納得のいくものである。

## 2. 食生活と生活リズム

コロナ禍での食生活の変化についても様々な調査が行われている<sup>8-10)</sup>。最も著しい変化としては、一つは自炊や家族と食事をする機会が増えたことで、二つ目は外食の機会が減ったことである。農林水産省は、全国20歳以上の男女5,000名を対象として食生活の変化を調査している。20歳以上の全世代を平均した結果では、新型コロナウイルス感染症の拡大によって「増えた」と回答した人の割合が多い項目は、「自宅で食事を食べる回数」が最も多く35.5%で、以下「自宅で料理を作る回数」26.5%、「家族と食事を食べる回数」20.0%の順番であった。これが若い世代（20～30歳代）に限定すると、順番は変わらないが、「自宅で食事を食べる回数」54.4%、「自宅で料理を作る回数」39.5%、「家族と食事を食べる回数」29.3%となり、若い世代での食生活の変化が著しいことが明らかになっている<sup>8)</sup>。株式会社マクロミルが、全国20～69歳男女2,000人を対象としたインターネット調査でも、2020年4月以降で、それ以前と比べて「自宅での食事の頻度」が「増えた」あるいは「やや増えた」と回答した人の割合が、全世代の平均では54.3%であるのに対して、20歳代では67.4%と高いことが明らかになっている<sup>9)</sup>。その他、都市生活研究所の調査<sup>10)</sup>あるいは、楽天インサイトの調査<sup>11)</sup>でも、新型コロナウイルスによる変化で「増えたもの」として、「自宅で食事をする割合」、「家で料理を作る頻度」、「家族そろって食事をする機会」が上位に挙げられている。コロナ禍で見られた「自宅での食事の頻度が増えた」等の食生活習慣の変化、特に若い年齢層での著しい変化は、食育の観点から非常に望ましい。2年生の調査結果では、「自宅での食事の機会」は、1年前と比べて「増えた」あるいは「どちらかといえば増えた」と回答した学生の割合が、「減った」あるいは「どちらかといえば減った」と回答した学生の割合より明らかに多かった。1年前とは異なり、2022年度は通常の対面授業が実施され、学生も大学に登校し学生生活も規則正しくなっていたことの影響が大きいと思われるが、長引くコロナ禍で「自宅で食事をする習慣」が身についていた可能性もある。

## 3. コロナ疲れについて

今回の調査で、2年生は74.2%の学生が「コロナ疲れ」を「感じた」あるいは「どちらかといえば感じた」と回答した。「感じなかった」と回答した学生は2.9%にすぎなかった。1年生の結果も同様で、「感じた」あるいは「どちらかといえば感じた」と回答した学生の割合は、64.3%であった。内閣府が2021年4月30日から5月11日にかけて行ったインターネット調査のなかで、「コロナ疲れ」についても質問している<sup>12)</sup>。2021年は、4月25日から新型コロナウイルス感染症の流行第4波により、東京都等4都道府県には緊急事態宣言が発出されて

いた時期である。全年齢層平均で、「コロナ疲れ」を「感じる」33.7%、「やや感じる」37.9%、「あまり感じない」17.4%、「感じない」8.4%、「わからない」2.5%で、「コロナ疲れ」を「感じる」あるいは「やや感じる」と回答した人の割合は71.6%であった。この割合には、年齢層による違いはほとんどなかった。しかし、「感じる」と回答した人の割合に限ると、若い年齢層ほど高く、20歳代では41.3%で、全年齢層の平均よりかなり高かった。新型コロナウイルス感染症の拡大に伴うストレスに関していくつかの調査研究が行われている。有木等が、大学および短期大学生を対象として、コロナ禍が始まって約1年数か月経過時の2021年4月から7月にかけて行った調査では、男子学生に比べて女子学生の方がストレスは強く、身体不調感や疲労感として出現することを明らかにしている。原因としては、コロナ禍での自粛による行動制限、オンライン授業、あるいは友人と会えないなどがあるとしている<sup>13)</sup>。住岡等は、新型コロナウイルス感染症流行の状況下において、大学生がどのようなストレスを感じているかについて探索的に検討している<sup>14)</sup>。その結果、多くの大学生は「当たり前の日常の喪失」にストレスを感じていることを明らかにしている。内閣府は、学生を対象として、「コロナ禍での不利益・不満」についての調査している<sup>6)</sup>。女子学生では、「休校やオンライン授業により社会的つながり（友人との交流等）が減少したこと」が一番多く、以下、「イベント・行事への参加機会が失われた、あるいは制約のある参加になったこと」、「放課後や休暇期間に自由に遊びや旅行に行けなかったこと」、「サークル活動や部活などの活動に制限がかかったこと」の順番であった。住岡等が明らかにしたように、コロナ禍前は当たり前の日常生活ばかりであり、まさにこれらの喪失がストレスや疲れを生むと思われる。

今回のアンケート内容とは直接には関係はないが、自分が担当する製菓衛生師コース2年生の公衆衛生学Ⅱの授業内で、感染症の講義に関連して、学生に「コロナ慣れあるいはコロナ禍にあるなかで、自身の意識や生活の変化について気づいたこと」を、自由に記述してもらった。その結果、キーワードとして最も多く出現したのは、「オンライン授業」で、以下「アルコール消毒」、「マスク着用」、「手洗い」、「アルバイト」、「外出」、「友だち」、「生活リズム」、「外食」「対面授業」「運動不足」の順番であった。前述したように、「オンライン授業」や「外出」「外食」の制限、「友だち」と会えない等、コロナの流行前は当たり前の日常が失われており、ストレスの原因になっていることが分かる。また、「アルコール消毒」、「マスク着用」、「手洗い」は、感染の予防・拡大に関係するが、常に実行することはストレスの原因になっていると思われる。ストレスの軽減や緩和方法の模索は、今後の課題である。

本研究では、製菓学科の1、2年生を対象として、感染第7波により新型コロナウイルス感染症が大流行していた2022年7月と、1年前の東京オリンピック開催頃の学生生活の実態を比較検討し、以下のことが明らかになった。

- ①日常生活の過ごし方では、2年生は、「自宅で過ごす機会・時間」には大きな変化はなかったが、「友人・知人と過ごす機会・時間」と「アルバイトの機会・時間」は、1年前より明らかに増えていた。

- ② 1年生では、「自宅で過ごす機会・時間」は明らかに減り、「アルバイトの機会・時間」は明らかに増えていたが、「友人・知人と過ごす機会・時間」には変化はなかった。
- ③ 食生活では、2年生は、「自宅での食事の機会」は明らかに増えていたが、「自宅で料理を作る機会」は、少し減っていた。生活リズムでは、「食事時間」は、1年前と比べて規則正しくなった学生が若干多かったが、「起床時間と就寝時間」には目立った変化はなかった。
- ④ 1年生は、1年前と比べて「自分で料理を作る機会」は増えていたが、「自宅での食事の機会」は変わらなかった。「食事時間」は、大きな変化はなかったが、「起床時間と就寝時間」は、1年前と比べて不規則となった学生が若干多かった。
- ⑤ 「コロナ疲れ」については、2年生では「感じた」あるいは「どちらかといえば感じた」と回答した学生は、74.2%であった。1年生でも、64.3%であった。

#### 【参考文献】

- 1) 国立感染症研究所「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）関連情報」、<https://www.niid.go.jp/niid/diseases/corona-virus/covid-19>
- 2) 細川裕子「女子短期大学生における新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に対する意識と自粛期間中の生活スタイルの変化」目白大学短期大学部紀要第57号、2021年、pp.31-39
- 3) 新型コロナ感染症対策の措置（時系列） 新型インフルエンザ等対策特別措置法の一部を改正する法律（新型コロナ特措法）成立（2020.3.13） <https://www.acpf.org/wp-content/uploads/2021/09>
- 4) 厚生労働省「新型コロナウイルス感染症の国内発生動向」 <https://www.mhlw.go.jp>
- 5) 東京都防災ホームページ「東京都緊急事態措置に関する情報」
- 6) 内閣府「第5回新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識・行動の変化に関する調査」2022年
- 7) 公益財団法人日本生産性本部「第10回働く人の意識に関する調査」2022年
- 8) 農林水産省「食育に関する意識調査報告書（令和3年3月）」2021年
- 9) 株式会社マクロミル「新型コロナによる食生活と健康に関する意識調査」2020年
- 10) 都市生活研究所フォーラム「2000人調査から見えてきた、コロナによる生活者の「イエナカ」食意識の変化と兆し」2021年
- 11) 楽天インサイト株式会社「コロナ禍における食生活に関する調査」2021年
- 12) 内閣府「第3回新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識・行動の変化に関する調査」2021年
- 13) 伊坂裕子、有木永子「大学生における新型コロナウイルス感染症による生活の変化とストレス（1）」日大生活科研報44、2021年、pp.29-41
- 14) 住岡恭子、和泉里香「新型コロナウイルス感染状況下における大学生の主観的ストレス」岡山大学大学院社会文化科学研究科紀要第52、2021年、pp.11-27