

# 新型コロナウイルス感染症流行下における 短大生の精神的健康の様相 —入学から卒業までの縦断的变化—

Mental Health among Junior College Students during the COVID-19 pandemic:  
Longitudinal Changes from Matriculation to Graduation

山本 ちか  
Chika, YAMAMOTO

**論文要旨**：本研究の目的は、新型コロナウイルス感染症流行下に入学した短期大学生の精神的健康の縦断的变化を検討し、精神的健康と学校適応の関連を検討することであった。調査は2020年度の入学生を対象に3回行った。分析は、3回の調査の全てに回答のあった74名を対象に行った。

入学時には28.4%、1年終了時25.7%、卒業時29.7%の学生が、精神的に健康ではない状態を示していた。精神的健康の縦断的变化については、入学当初から卒業までK10の合計点に時点間差はみられず、2年間で精神的健康状態に変化はみられなかった。精神的健康と学校適応の関連については、どの時期も「時間的展望の確立」が精神的健康と関連していた。また、入学時には「集団機能の維持」が精神的健康と関連し、卒業時の精神的健康には同時点の「学習意欲の維持」と1年終了時の「居心地の良い場所」が関連していた。

**英文要旨**：The purpose of this study was to examine longitudinal changes in the mental health of junior college students who entered school during the COVID-19 pandemic and to examine the association between mental health and school adjustment. The questionnaire was administered at three different times repeatedly in 2020 and 2022. The analysis reported here are based on 74 junior college students who responded to all three surveys.

Main results were as follows: (1) 28.4% of the students were mentally unhealthy at the time of admission, 25.7% at the end of the first year, and 29.7% at graduation. (2) Regarding longitudinal changes in mental health, there were no inter-point differences in total K10 scores from the beginning of enrollment to graduation, and there were no changes in mental health status over the two years. (3) Regarding the relationship between mental health and school adjustment, "establishing a time perspective" was associated with mental health at all time points. In addition, "maintaining group functioning" was related to mental health at the time of school entry, and "maintaining motivation to learn" at the same time and "cozy place" at the end of the first year were related to mental health at graduation.

**キーワード**：精神的健康, 縦断的变化, 学校適応, 短期大学生, COVID-19

**Keywords**：Mental Health, Longitudinal Development, School Adjustments, Junior College Students, COVID-19

## 目的

精神的に不調を抱えた学生の早期発見等を目的として多くの大学では入学時に学生の精神的健康についての実態調査が行われており（平山・全国大学メンタルヘルス研究会, 2011）<sup>1)</sup>、学生生活支援に役立てられている。本研究では短期大学生を対象に精神的健康の実態を把握し、学校適応との関連から学生生活の支援に役立つ要因

を検討してきた（山本, 2022）<sup>2)</sup>。入学時から1年間の精神的健康状態を検討した結果では、入学当初から精神的に問題を抱えている学生がみられた。精神的健康の縦断的变化については、1年生前期終了時に最も精神的に健康でない状態を示していた。また精神的健康と学校適応の関連については、どの時期も「時間的展望の確立」が精神的健康と関連しており、また後期開始時には「知

識・技能の習得」と「居心地の良い場所」が精神的健康と関連していた。

2019年末から新型コロナウイルス感染症が拡大し、日本では2020年4月16日に全国で緊急事態宣言が発令され（内閣府，2020）<sup>3)</sup>、様々な活動の自粛が行われた。大学においては、2020年3月24日に「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）」が文部科学省から通知され（文部科学省，2020）<sup>4)</sup>、遠隔授業等により学生の学習環境が変化し、その他の学生生活にも大きな変化が生じた。新型コロナウイルス感染に対する不安やこうした様々な行動制限や生活環境の変化に伴うストレスによって、学生に精神的に不健康な状態が生じている可能性が考えられる。新型コロナウイルス感染症による国民の心理面への影響を把握するため厚生労働省によって実施された調査では、2020年の4月以降いずれの時期も、半数程度の人が何らかの不安等を感じており、不安の対象としては、いずれの時期も「自分や家族の感染への不安」が最も多かったことが報告されている（厚生労働省，2020）<sup>5)</sup>。大学生については、文部科学省が2021年に実施した新型コロナウイルス感染症による学生生活への影響についての実態調査において、令和2年度後期に履修した授業のうちオンライン授業がほとんど又はすべてだったと回答した学生は全体の6割程度であること、全体的な満足度としては、不満を感じる割合より満足を感じる割合の方が多く、学生生活における悩みとしては、将来のキャリアに関する悩みが最も多いことが報告されている（文部科学省，2021）<sup>6)</sup>。

こうした新型コロナウイルス感染症が拡大し始めた時期に入学した学生はそれまでに入学した学生と同様の精神的健康状態であるのだろうか。入学してから卒業に至るまでにどのような精神的健康状態の変化がみられるのであろうか。本研究では、コロナ禍に入学した短期大学生に焦点をあてて、新型コロナウイルス感染症流行下に学生生活を過ごした学生の精神的健康の様相を検討することを目的とする。主な目的は以下の2点である。

1つめの目的は、精神的健康状態について、入学から卒業までの縦断的变化を検討することである。項目反応理論（IRT）に基づいて作成された精神的健康のスクリーニングテストである Kessler10<sup>7)</sup> を用いて、入学当初、1年終了時、卒業時の3時点で調査を行い、入学から卒業までの2年間の精神的健康の縦断的变化を検討する。また「学生生活への不安」、「学生生活の楽しさ」、「学生生活の充実度」についても適応状態を検討する指標の1つとする。

2つめの目的は、精神的健康に影響を与える可能性がある要因として学校適応をとりあげ、学校適応が精神的健康に与える影響を検討することである。学校適応の指標として、豊かな人間性、確かな学力、学校生活へのポジティブな評価の3側面から測定する学校適応尺度（原田・竹本，2014）<sup>8)</sup> を用いて、学校適応のどのような側面が精神的健康に影響を与えているのかを検討する。コロナ禍以前の調査（山本，2022）<sup>2)</sup> では、どの時期も「時間的展望の確立」が精神的健康と関連しており、クラスへの適応である「集団機能の維持」、「良好な友人関係」、「適度な教師関係」といった対人関係の側面は精神的健康と関連していなかったが、コロナ禍に入学した学生も同様であるのかを検討する。

## 方法

### 1. 調査実施時期と調査協力者

新型コロナウイルス感染拡大初期の2020年4月に入学した短期大学生を対象に、入学時、1年終了時、卒業時の3回調査を実施した。調査を行ったのは資格取得を目指す学科であり、1クラス30名前後でクラス単位の授業を実施している。調査は、調査用紙を一斉に配布して回答してもらい、その場で回収を行った。調査実施時期は、第1回調査：入学時（2020年6月）、第2回調査：1年終了時（2021年2月）、第3回調査：卒業時（2022年2月）の3回であった。なお、第1回調査は、4月、5月の遠隔授業の後、6月に対面授業が開始された直後に行った。

調査協力者は、第1回調査98名、第2回調査87名、第3回調査85名であった。本報告では3回の調査の全てに回答のあった74名を分析対象とした。

### 2. 調査内容

精神的健康の指標として、Kessler10を用いた。また、学校適応（原田・竹本，2014）<sup>8)</sup>、第1回調査時（入学時）及び第2回調査時（1年終了時）には、学生生活への不安や悩みの有無とその具体的な内容についてもたずねた。第3回調査時（卒業時）には、学生生活の楽しさ、学生生活の充実度についてもたずねた。また、本報告では分析に用いなかったが、自己肯定感を測定する全体的自己価値（山本，2013）<sup>9)</sup> 及び具体的側面の自己評価（山本，2013）<sup>9)</sup> についてもたずねた。

#### ①精神的健康度：

精神的健康度を測定する尺度として山本（2022）<sup>2)</sup> でも使用した Kessler10(K10) を用いた。項目反応理論(IRT)

に基づいて作成されたスクリーニングテストである。以下K10とする。古川・大野・宇田・中根(2003)<sup>10)</sup>によって作成された日本語版を使用した。Kessler10は鋭敏なスクリーナーと考えられており(Furukawa, Kessler, Andrews, & Slade, 2003)<sup>11)</sup>、酒井・野口(2015)<sup>12)</sup>では、因子分析によって1次元性が確認されている。また古川・大野・宇田・中根(2003)<sup>10)</sup>の研究では、25点以上がスクリーニングのカットオフポイントとされている。本研究においても、この得点を基準として、学生の精神的健康状態の様相を検討する、精神的健康状態を示す10項目について、5件法(1:全くない, 2:少しだけ, 3:ときどき, 4:たいてい, 5:いつも)でたずねた。10項目の合計点を尺度得点とした。得点が高いほど、精神的に健康ではない状態を示している。10項目のクロンバックの $\alpha$ 係数は、第1回調査は $\alpha = .914$ 、第2回調査は $\alpha = .896$ 、第3回調査は $\alpha = .935$ であった。

②学生生活への不安や悩みの有無:

第1回調査時(入学時)には、これから短大生活を送るうえで何か不安なこと、心配なこと、悩んでいることはあるか(ある, ない)をたずねた。ある場合は、その具体的内容をたずねた。

③学生生活の楽しさ:

第3回調査時(卒業時)に、2年間の短大生活は楽しいものであったかを4件法(4:とても楽しかった, 3:まあ楽しかった, 2:あまり楽しくなかった, 1:全く楽しくなかった)でたずねた。

④学生生活の充実度:

第3回調査時(卒業時)に、短大生活は充実していたかを4件法(4:とても充実していた, 3:まあ充実していた, 2:あまり充実していなかった, 1:全く充実していなかった)でたずねた。

⑤学校適応:

学校適応の指標として、原田・竹本(2014)<sup>9)</sup>が作成した尺度を用いた。この尺度は豊かな人間性(3側面)、確かな学力(4側面)、学校生活へのポジティブな評価(3側面)から構成されている。調査対象校ではクラス単位での授業が実施されているため、クラスにうまくなじめているのかといったクラスへの適応の側面が精神的健康に影響を与えている可能性が考えられる。そこで、高校生の学校適応を測定するために作成された尺度であるが、クラスへの適応の側面である「集団機能の維持」も測定する原田・竹本(2014)の尺度を用いることとした。原田・竹本(2014)が作成した構成要素のうち、「気になる異性の存在」を除く、9つの側面について、5件法(1:

全くあてはまらない, 2:ややあてはまらない, 3:どちらでもない, 4:ややあてはまる, 5:非常にあてはまる)でたずねた。測定する具体的な側面はTable 1に示した。各側面、合計点を項目数で除し、下位尺度得点とした。得点が高いほど、適応した状態を示している。各下位尺度の得点の範囲は、1~5点である。

Table 1 学校適応の側面

豊かな人間性	集団機能の維持	(3項目)
	良好な友人関係	(3項目)
	適度な教師関係	(3項目)
確かな学力	学習意欲の維持	(3項目)
	知識・技能の習得	(3項目)
	夢・目標への努力	(3項目)
学校生活へのポジティブな評価	問題の自己解決	(3項目)
	居心地の良い場所	(3項目)
	時間的展望の確立	(3項目)

3. 新型コロナウイルス感染症流行下の学生生活の状況

2020年度については、2020年4月からオンデマンド形式の遠隔授業が実施され、5月末まで継続された。2020年6月以降対面授業が再開された。第1回調査は対面授業が開始された直後に実施した。2020年度前期は、全15回授業のうち前半6回が遠隔授業、9回が対面授業であった。2020年度後期は、全15回授業のうち最後の1回のみ遠隔授業で、その他は全て対面授業であった。例年実施されていた体育祭や文化祭等の行事は実施されず、サークル活動等の課外活動にも大きな制限があった。

2021年度については、2021年度前期は緊急事態宣言が適用された5月中旬から6月中旬が遠隔授業であった。全15回授業のうち遠隔授業は5、6回であった(曜日により異なる)。2021年度後期は、9月下旬の3回のみ遠隔授業であり、その他は対面授業であった。2020年度と同様、課外活動に様々な制限があった。

4. 倫理的配慮

調査に際し、調査の目的と意義、調査への協力は任意であること、本調査は授業や成績評価とは無関係であること、結果の公表の方法等、倫理的配慮について、書面及び口頭で説明を行い、同意を得て調査を実施した。また、学生生活や健康について不安なことや心配なことがある場合は、学生生活相談室や保健室を利用できる旨の案内を行った。

なお本研究は、名古屋文理大学短期大学部研究倫理委員会の承認を受け実施した(承認番号54)。

## 結果

### 1. K10の変化

#### (1) 項目ごとの変化

K10の項目ごとに平均値および標準偏差を算出し (Table2), 反復測度 (3時点) の分散分析を行った。その結果, 「ゆううつに感じましたか」のみ, 有意差がみられた ( $F(2,146)=4.913, p=.009$ )。入学時よりも1年終了時で得点が低くなるという変化がみられた ( $F(1,73)=8.893, p=.004$ )。その他の項目については, 時点間差はみられなかった。

#### (2) 合計点の変化

K10の合計点を算出した。最低点は10点 (全ての項目で「全くない」という回答) であった。最高点は, 第1回調査40点, 第2回調査37点, 第3回調査44点であった。平均値および標準偏差を算出し (Table 2), 反復測度 (3時点) の分散分析を行った。その結果, 3時点で有意差はみられなかった ( $F(2,146)=1.695, p=.189$ )。

先行研究 (古川・大野・宇田・中根, 2003)<sup>10)</sup> でスクリーニングのカットオフポイントとされる合計点25点以上の学生は, 第1回調査時21名 (28.4%), 第2回調査時19名 (25.7%), 第3回調査時22名 (29.7%) であった。

### 2. 精神的健康の変化のパターン

3時点全てにおいて回答のあった74名を対象に, 合計点が24点以下を「精神的に健康である」, 25点以上を「精神的に健康でない」とし, 変化のパターンを検討した (Table 3)。その結果, 最も人数が多かったのは, 「3時点とも一貫して精神的に健康であった」群で, 42名 (56.7%) であった。次いで, 人数が多かったのは, 「3時点とも一貫して精神的に健康でなかった」群で, 11名 (14.9%) であった。

Table 3 精神的健康の変化のパターン

第1回調査 入学時	第2回調査 1年終了時	第3回調査 卒業時	度数	(%)
健康 → 健康 → 健康	42	(56.7)		
健康 → 健康 → 不健康	6	(8.1)		
健康 → 不健康 → 健康	5	(6.8)		
健康 → 不健康 → 不健康	0	(0.0)		
不健康 → 健康 → 健康	2	(2.7)		
不健康 → 健康 → 不健康	5	(6.8)		
不健康 → 不健康 → 健康	3	(4.0)		
不健康 → 不健康 → 不健康	11	(14.9)		
合計			74	(100.0)

### 3. 入学当初の学生生活への不安や悩み

第1回調査時に短大生活に不安があると回答していたのは23名 (31.9%), 不安がないと回答したのは49名 (68.1%) であった (2名未回答)。不安の内容は, 「授業についていけるか」, 「単位を取得できるか」といった学業面の記述が最も多くみられた (18名)。次いで多かったのは, 「友だちがつかれるか」, 「うまくなじめるか」といった対人関係に関する記述であった (6名)。将来や就職についての不安もみられた (2名)。コロナ禍と関連した不安についての記述はみられなかった。また第1回調査で「精神的に健康でなかった群」のうち半数の11名は短大生活に不安をもっていたが, 10名は不安をもっていなかった。

### 4. 精神的健康と卒業時の学生生活充実度

3時点全てにおいて K10の得点が25点以上の精神的に健康でなかった11名について, 卒業時の短大生活の充実度を検討した。その結果, 11名中9名は, 充実していた (とても充実していた, まあ充実していた) と回答していた。

Table 2 各項目および K10の合計点の平均値および標準偏差 (SD)

項目	第1回調査 入学時		第2回調査 1年終了時		第3回調査 卒業時	
	平均値	(SD)	平均値	(SD)	平均値	(SD)
理由もなく疲れ切ったように感じましたか	2.72	(0.93)	2.51	(1.04)	2.62	(0.96)
神経過敏に感じましたか	1.97	(1.05)	2.00	(1.07)	2.19	(1.11)
どうしても落ちつけないくらいに, 神経過敏に感じましたか	1.54	(0.81)	1.65	(0.88)	1.68	(0.95)
絶望的だと感じましたか	1.76	(0.98)	1.73	(0.94)	1.88	(1.10)
そわそわ落ち着かなく感じましたか	2.04	(0.90)	1.82	(0.93)	2.01	(1.03)
じっと座ってられないほど, 落ち着かなく感じましたか	1.47	(0.91)	1.31	(0.70)	1.55	(0.91)
ゆううつに感じましたか	2.47	(1.10)	2.07	(1.15)	2.20	(1.07)
気分が沈みこんで, 何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか	2.27	(1.05)	1.99	(1.05)	2.20	(1.06)
何をやるのも骨折りだと感じましたか	1.76	(0.90)	1.70	(0.89)	1.85	(1.04)
自分は価値のない人間だと感じましたか	2.01	(1.10)	1.96	(1.54)	1.95	(1.07)
K10合計点 (得点範囲: 10~50点)	20.01	(7.34)	18.74	(7.48)	20.14	(8.20)

5. 入学当初の学生生活への不安と卒業時の学生生活充実度

入学当初、短大生活に不安があった23名のうち、19名は卒業時に短大生活を充実していた（とても充実していた、まあ充実していた）と回答していた。

6. 精神的健康と学校適応との関連

(1) 学校適応の縦断的变化

学校適応の各側面について、平均値および標準偏差を算出し (Table 4), 反復測定 (3時点) の分散分析を行った。豊かな人間性について、「集団機能の維持」では入学当初よりも1年終了時に高くなり ( $F(1,72)=12.57, p=.001$ ), 卒業時に低下していた ( $F(1,72)=8.55, p=.005$ )。「良好な友人関係」も同様の傾向があり入学当初よりも1年終了時に高くなり ( $F(1,73)=23.33, p<.001$ ), 卒業時に低下していた ( $F(1,73)=18.73, p<.001$ )。「適度な教師関係」は入学当初よりも1年終了時に高くなっていった ( $F(1,71)=33.03, p<.001$ )。

確かな学力については、「学習意欲の維持」では、入学当初から1年終了時には変わらず、卒業時に低下していた ( $F(1,73)=22.42, p<.001$ )。「問題の自己解決」は入学当初よりも1年終了時に高くなり ( $F(1,73)=5.69, p=.020$ ), 卒業時に低下していた ( $F(1,73)=15.04,$

$p<.001$ )。「知識・技能の習得」, 「夢・目標への努力」は時点間差がみられなかった。

学校生活へのポジティブな評価については、「居心地の良い場所」では、入学当初から1年終了時には変わらず、卒業時に低下していた ( $F(1,73)=6.68, p<.001$ )。「時間的展望の確立」は、時点間差がみられなかった。

(2) 精神的健康と学校適応の関連 (重回帰分析の結果)

K10の合計点を基準変数とし、学校適応の各側面を説明変数とする重回帰分析 (ステップワイズ法) を行った。入学時については、K10の合計点を基準変数とし、同時点の学校適応の各側面を説明変数とした。1年終了時については、K10の合計点を基準変数とし、入学時と1年終了時の学校適応の各側面を説明変数とした。卒業時については、K10の合計点を基準変数とし、入学時と1年終了時、卒業時の学校適応の各側面を説明変数とした。Table 5に  $R^2$ , 標準化偏回帰係数 ( $\beta$ ), VIF を示した。各変数間の相関係数を確認したところ、 $|r|>.80$ となる変数は存在しなかったため、全ての変数を対象とした。VIFは全て1.5未満であり、多重共線性に問題はなかった。

入学時の K10を基準変数とした分析では、同時点の学校適応の「時間的展望の確立」が最も精神的健康と関連しており、次いで「集団機能の維持」が精神的健康と関

Table 4 学校適応の側面ごとの平均値及び標準偏差 (SD)

		第1回調査 入学時		第2回調査 1年終了時		第3回調査 卒業時	
		平均値	(SD)	平均値	(SD)	平均値	(SD)
豊かな人間性	集団機能の維持	3.50	(0.69)	3.80	(0.71)	3.59	(0.75)
	良好な友人関係	4.15	(0.59)	4.45	(0.56)	4.15	(0.65)
	適度な教師関係	2.91	(0.42)	3.28	(0.36)	3.35	(0.48)
確かな学力	学習意欲の維持	3.76	(0.62)	3.87	(0.71)	3.52	(0.84)
	知識・技能の習得	3.01	(0.39)	3.11	(0.48)	2.99	(0.54)
	夢・目標への努力	3.76	(0.78)	3.63	(0.74)	3.60	(0.95)
	問題の自己解決	3.73	(0.62)	3.93	(0.62)	3.67	(0.67)
学校生活への ポジティブな評価	居心地の良い場所	3.08	(0.42)	3.20	(0.53)	3.02	(0.55)
	時間的展望の確立	3.35	(0.69)	3.51	(0.87)	3.46	(0.88)

Table 5 重回帰分析の結果

(説明変数)	第1回調査 入学時			第2回調査 1年終了時			第3回調査 卒業時		
	$\beta$	p 値	VIF	$\beta$	p 値	VIF	$\beta$	p 値	VIF
第1回調査 入学時									
集団機能の維持	.296	.015	1.480	—	—	—	—	—	—
時間的展望の確立	-.686	<.001	1.480	-.432	<.001	1.110	—	—	—
第2回調査 1年終了時									
問題の自己解決	—	—	—	-.327	.004	1.239	—	—	—
夢・目標への努力	—	—	—	.235	.030	1.180	—	—	—
居心地の良い場所	—	—	—	—	—	—	.209	.048	1.300
第3回調査 卒業時									
学習意欲の維持	—	—	—	—	—	—	.310	.005	1.197
時間的展望の確立	—	—	—	—	—	—	-.662	<.001	1.108
$R^2$	.327	<.001		.304	<.001		.340	<.001	

連していた。「時間的展望の確立」は精神的健康と負の関連であるのに対し、「集団機能の維持」は、正の関連であった。

1年終了時のK10を基準変数とした分析では、入学時の「時間的展望の確立」が最も関連していた。次いで、同時点の「問題の自己解決」と「夢・目標への努力」が関連していた。「時間的展望の確立」と「問題の自己解決」が精神的健康と負の関連であるのに対し、「夢・目標への努力」は正の関連であった。

卒業時には同時点の「時間的展望の確立」がK10と最も関連していた。次いで同時点の「学習意欲の維持」、1年終了時の「居心地の良い場所」が関連していた。「時間的展望の確立」は精神的健康と負の関連であるのに対し、「学習意欲の維持」と「居心地の良い場所」は、正の関連であった。

## 考察

本研究の目的は、コロナ禍に入学した短期大学生に焦点をあてて、新型コロナウイルス感染症流行下に学生生活を過ごした学生の精神的健康の様相を検討することであった。精神的健康の変化の様相と、精神的健康と学校適応の関連の2点から考察する。

### 1. 精神的健康の変化の様相

1つ目の目的は、コロナ禍に入学した学生の精神的健康の変化の様相について検討することであった。藤本(2014)<sup>13)</sup>では、K10によるスクリーニングで該当していた大学生は15.9%であったことが報告されているが、本研究では該当していた学生は入学時28.4%、1年終了時25.7%、卒業時29.7%であった。先行研究より多くの学生が該当しており、精神的に困難を抱えている学生が多いといえる。新型コロナウイルス感染症流行下の2020年にKessler 6 scale (K6)を用いて大学生の精神的健康を調査した内田・黒沢(2021)<sup>14)</sup>の結果では、うつ・不安障害が疑われる基準である13点以上の割合が26.7%であり、先行研究よりも明らかに高い割合であることが報告されており、本研究と同様の結果となっている。しかし、山本がコロナ禍前の2016年に実施した調査においてK10の得点が25点以上で精神的に不健康であると考えられる学生は入学時26.5%であり(山本, 2022)<sup>2)</sup>、本研究の結果が新型コロナウイルス感染症の影響であるとは一概にはいえないと考えられる。精神的に不健康である学生の割合が以前より多いことは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大による様々な生活環境の変化による

影響というよりも、近年の学生の傾向であるという可能性や、資格取得を目指す学生の特徴である可能性も考えられるが、本研究ではこの点について明らかにできておらず、今後コロナ禍以降の学生のデータや多様な専攻の学生のデータと比較することにより検討していくことが必要であるだろう。

縦断的变化をみると、入学当初から卒業までK10の合計点に時点間差はみられず、2年間で精神的健康状態に変化はみられなかったといえる。

学生生活に不安があると回答した学生の記述をみると、学業への不安についての回答が多く、第1回調査は4月下旬から約1ヵ月半の遠隔授業を行い、対面授業が始まった直後に実施した調査であり、遠隔授業で理解できない点があるなどの学習面の不安があったと考えられる。また、3時点全てにおいて精神的に健康でなかった学生も入学当初学生生活に不安があった学生もほとんどは、卒業時に短大生活を充実したと感じており、精神的な不健康状態にあっても、学生生活に充実感をもち卒業に至ることができる可能性が考えられた。

### 2. 精神的健康と学校適応との関連

2つ目の目的は、精神的健康と学校適応の関連について検討することであった。重回帰分析の結果、どの時期も「時間的展望の確立」が精神的健康に最も関連していた。この点は、2016年に実施した調査結果(山本, 2022)<sup>2)</sup>と同様であった。入学時の「時間的展望の確立」は、同時点の精神的健康だけではなく、1年終了時の精神的健康と正の関連を示しており、入学時に現在の状態への肯定感や明るい未来の展望を持っていないことが精神的な不健康さと関連していた。この結果をふまえると入学時から肯定的な未来を思い描くことができるような働きかけが重要であると考えられる。

コロナ禍以前の2016年に実施した調査結果(山本, 2022)<sup>2)</sup>では「良好な友人関係」、「適度な教師関係」といった対人関係の側面は精神的健康と関連していなかったが、本研究においても同様の結果であった。

学校適応の「時間的展望の確立」の側面が精神的な不健康さと負の関連を示したのに対して、「集団機能の維持」など学校適応の幾つかの側面では精神的な不健康さと正の関連がみられ、側面ごとに関連の仕方が異なっていた。入学時の精神的健康には「時間的展望の確立」が負の関連を示したのに対して、「集団機能の維持」は正の関連を示していた。この結果は「集団機能の維持」の得点が高いほど精神的な不健康度が高いことを示してい

る。「集団機能の維持」は、クラスが楽しい雰囲気になるように心がけている、クラスの中に元気のない人がいたら励ますようにしているといった項目である。行き過ぎた適応は「過剰適応」であり、過剰適応は環境からの要求や期待に個人が完全に近い形で従おうとすることであり、内的な欲求を無理に抑圧してでも、外的な期待や要求に応える努力を行うこと（石津・安保，2008）<sup>15)</sup>とされている。入学後約1か月の遠隔授業を行った後の対面授業開始直後に調査を行っており、「集団機能の維持」の得点が高い場合、クラスに早くなじもうと周囲に合わせすぎてしまう過剰適応を示している可能性が考えられる。

1年終了時については「夢・目標への努力」は精神的不健康さと正の関連を示していた。将来のために頑張らなければ、努力しなければと思いの強さが精神的不健康度を高めていると考えられる。卒業時においても「学習意欲の維持」が精神的不健康さと正の関連を示しており、学習を頑張らなければという思いが精神的不健康度を高めていると考えられる。これらの点も石津ら（2008）<sup>15)</sup>の示す‘外的な期待や要求に応える努力を行う’という過剰適応の一面を示している可能性が考えられるのではないだろうか。

また卒業時には1年終了時の「居心地の良い場所」も精神的不健康度と正の関連を示していた。「居心地の良い場所」は、学校に来れば何か楽しいことがあると思う、学校の中で居心地の良い時間を過ごすことができるといった項目である。「集団機能の維持」と同様に過剰適応である可能性もあれば、大学が居場所となっているほど卒業後に居場所がなくなることへの不安を感じており、卒業時の精神的不健康さと正の関連がみられた可能性も考えられる。学校適応と精神的健康の関連について、過剰適応の可能性から考察したが、この点についても、新型コロナウイルス感染症の感染拡大による影響というよりも、近年の学生の傾向であるという可能性、短期間で学修し卒業に至る短期大学生の傾向である可能性や、クラス単位の授業を行っている資格取得を目指す学生の特徴である可能性も考えられ今後さらに検討をしていく必要があるだろう。

## 利益相反

本研究に関して、開示すべき利益相反関連事項はない。

## 文献

1) 平山皓・全国大学メンタルヘルス研究会，UPI 利用

の手引き，第1版，社会福祉法人新樹会創造出版，(2011).

- 2) 山本ちか，短大生の精神的健康の様相——縦断的变化と学校適応との関連——，名古屋文理大学紀要，**22**，117-123 (2022).
- 3) 内閣府，新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言，[https://corona.go.jp/news/pdf/kinkyujitai\\_sengen\\_0407.pdf](https://corona.go.jp/news/pdf/kinkyujitai_sengen_0407.pdf) (2020). (最終閲覧日：2023年9月30日)
- 4) 文部科学省，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) (2020). (最終閲覧日：2023年9月30日)
- 5) 厚生労働省，新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査結果概要について，<https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/syousai.pdf> (2020). (最終閲覧日：2023年9月30日)
- 6) 文部科学省，新型コロナウイルス感染症の影響による学生等の学生生活に関する調査（結果），[https://www.mext.go.jp/content/20210525-mxt\\_kouhou01-000004520\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20210525-mxt_kouhou01-000004520_1.pdf) (2021). (最終閲覧日：2023年9月30日)
- 7) Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D.K., Normand, S. L., Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M. Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine*, **32**, 959-976 (2002).
- 8) 原田克己・竹本伸一，学校適応尺度の作成，金沢大学人間社会学域学校教育学類紀要，**5**，73-83 (2013).
- 9) 山本ちか，初期青年期の全体的自己価値および具体的側面の自己評価の発達的变化，名古屋文理大学紀要，**13**，1-10 (2013).
- 10) 古川壽亮・大野裕・宇田英典・中根允文，一般人口中の精神疾患の簡便なスクリーニングに関する研究，平成14年度厚生労働科学研究費補助金（厚生労働科学特別研究事業）心の健康問題と対策基盤の実態に関する研究，研究協力報告書，127-130 (2003).
- 11) Furukawa, T. A., Kessler, R. C., Slade, T., & Andrews, G. The performance of the K6 and K10 screening scales for psychological distress in the Australian National Survey of Mental Health and Well-Being. *Psychological Medicine*, **33**, 357-362 (2003).
- 12) 酒井渉・野口裕之，大学生を対象とした精神的健康度調査の共通尺度化による比較検討，教育心理学研

- 究, **63**, 111-120 (2015).
- 13) 藤本昌樹, Kessler 10 (K10) を大学新入生の精神的健康調査に使用する有効性と妥当性——通院歴と処方内容・服薬状況との関連から——, 東京未来大学研究紀要, **7**, 147-155 (2014).
  - 14) 内田知宏・黒澤泰, コロナ禍に入学した大学一年生とオンライン授業——心身状態とひきこもり願望—— 心理学研究, **92**, 374-383 (2021).
  - 15) 石津憲一郎・安保英勇, 中学生の過剰適応傾向が学校適応感とストレス反応に与える影響, 教育心理学研究, **56**, 23-31 (2008).

#### 付記

本論文は, 日本学校保健学会第68回学術大会 (2022), 日本発達心理学会第34回大会 (2023) において報告した結果を再分析し, まとめたものである.

本調査の実施にあたり, 調査にご回答いただいた皆さまに心より感謝申し上げます.