

コロナ禍の来学停止期間におけるメンタルヘルス・生活習慣調査

—大学運動部所属の有無による研究—

加藤 遼晟 (三重大学)

1. 目的

本研究では、新型コロナウイルス感染拡大の影響による大学来校禁止期間中のコロナに対する不安、感染防止対策の意識、生活習慣（運動・食事・睡眠）が運動部所属の有無でどのような違いがあったのかを明らかにすることを目的とした。

2. 方法

- 1) 対象者：三重大学に在籍する学生 210 名。
- 2) 調査方法・内容：調査は Google フォームを用い、対象者を三重大学公認部活・サークル所属群と部活・サークル無所属群の 2 群に分類し調査を行なった。

質問項目は、新型コロナウイルスに対する認識、ストレス、不安のレベル（感染への不安、授業・学校施設利用再開への不安、停止期間中の体力低下への不安）大学停止期間中 1 番の苦痛、感染防止対策への意識、コロナの影響のない時期と来学停止期間中の生活習慣（運動・食事・睡眠）についてとした。

統計解析には、IBM 社製 SPSS Statistics Ver. 25 を使用し、統計学的有意水準は 5% に設定した。各項目は、カイ 2 乗検定または、対応のある・対応のない t 検定を用いた。

3. 結果と考察

大学への来校が禁止となり 1 番苦痛に感じたことの項目では、選択肢の「部活・サークルが停止したこと」について部活・サークル所属群が部活・サークル無所属群に比べ高かった。苦痛を感じた理由の自由記述から部活・サークル所属群は、新型コロナウイルスの影響による大会中止、大会が行われるとしても学校の方針に従わなければならない方針によっては大会への参加が危ぶまれることに苦痛を感じている者が多く高くなったと考える。（表 1）

	n(%)		p 値
	部活・サークル所属群 n=105	部活・サークル無所属群 n=105	
授業が停止したこと	5(4.8)	7(6.7)	0.001
大学停止期間中 部活・サークルが停止したこと*	32(30.5)	7(6.7)	
(2020年4月～ 図書館など学校の施設が使えなくなったこと	7(6.7)	9(8.6)	
6月) 1番何が 就活に関わるセミナーが対面で受けられなくなったこと	3(2.9)	2(1.9)	
苦痛でしたか 研究が思いどおりに進まなくなったこと	4(3.8)	9(8.6)	
学校で友達とコミュニケーションが取れなくなったこと*	51(48.6)	68(64.8)	

*：残差分析で有意差あり

休養面に関する起床時刻、就寝時刻は、コロナの影響がない時期の起床時刻では部活・サークル無所属群が部活・サークル所属群より有意に早起きだったが、大学来校停止期間中になると有意差はみられなくなっていた。就寝時刻では、コロナの影響がない時期では差はみられなかったが、大学来校停止期間中になると部活・サークル所属群が部活・サークル無所属群に比べ早く寝る傾向がみられ、部活・サークル所属群で生活リズムの変化が少ないことが推察された（表 2）。上野(1998)は、運動部に所属することにより日常生活場面で生じる様々な問題や要求に対して建設的かつ効果的に対処するためのライフスキルが高まるとしている。このことから部活・サークル所属群は生活リズムが崩れやすいコロナ禍の環境下で部活動・サークル活動ができなくても自己管理を保ち生活リズムの変化が少なかったと推察された。

表2 運動部所属の有無によるコロナ前・停止期間中の起床時刻・就寝時刻の比較

	起床時刻			
	コロナ前	p 値	停止期間中	p 値
部活・サークル所属群 n=105	8:03 ± 1:15	0.001	9:06 ± 1:43	0.064
部活・サークル無所属群 n=105	7:28 ± 1:11		8:42 ± 1:23	
就寝時刻				
	コロナ前	p 値	停止期間中	p 値
部活・サークル所属群 n=105	0:32 ± 0:57	0.834	0:54 ± 1:56	0.075
部活・サークル無所属群 n=105	0:33 ± 0:54		1:18 ± 1:15	

平均値 ± 標準偏差

4. 結論

部活・サークル所属群は、大会への参加ができないことから部活・サークルが停止したことに苦痛を感じながらも練習再開に向けて感染防止対策にも取り組んでいた。生活習慣では、部活・サークル所属群はコロナ禍であっても自己管理により生活リズムの変化が少なかったと推察された。

<参考文献>

- 1) 上野耕平・中込四郎(1998)：運動部活動への参加による生徒のライフスキル獲得に関する研究，体育学研究，43, pp. 32-42

