

研究論文

コロナ禍における大学新入生のメンタルヘルスと予防活動の効果

中島 俊思^{*1} ・ 林 陽子^{*2} ・ 永尾 悠生^{*2} ・ 木道 圭子^{*3}

First year students' mental health and the effect of prevention activities in the current COVID-19 situation.

Syunji NAKAJIMA, Yoko HAYASI, Yu Nagao, and Keiko KIDOU.

【Abstract】

We conducted surveys of mental health trends and the browsing status of WEB newspaper for the purpose of psychoeducation, targeting freshmen from two faculties at a local national university in Corona. The survey consisted of GHQ12 and questions regarding browsing status, administered as part of a 90-minute mental health course to learn stress self-checking and coping. The average GHQ12 score of new students was 3.25, which was low compared to the average 4.36 scored by university students in previous studies. Of students who answered the questionnaire, 60% browsed WEB newsletters. Results clarified that the higher the risk of general mental health, the lower the likelihood of students feeling connected to the university by browsing the WEB newspaper, and the lower the likelihood that their anxiety will be diminished. We discuss how to support students by means such as establishing a cooperation system within the university.

【キーワード】： 大学新入生, コロナ禍, GHQ12, WEB 通信

問題と目的

はじめに

新型コロナウイルスの感染拡大により、2020年度の新大学一年生は、大学生としての学生生活のスタートに大きな影響を受けることとなった。対面授業の再開が長期間に渡り困難であった大学にとってもかつて経験したことがない状況となり、新入生への支援体制も十分ではなかった。社会的つながりを奪われた学生全般のメンタルヘルスの悪化について、いくつかの報告が上がってきている。秋田大学(2020)では、うつ病のスクリーニングツールである PHQ-9 を用い、男女ともに回答者の 10.6%に中等度のうつ症状がみられたと報告している。梶谷ら(2021)は、コロナウイルスのパンデミックが大学生のメンタルヘルスに及ぼす影響に関

する海外論文をレビューし、世界的にも、鬱状態、不安障害、その他の心理的問題によるメンタルヘルスの悪化がみられることを報告している。飯田ら(2021)は、北海道内の大学生を対象にした調査において、17%の学生に強いストレス反応がみられ、5%の学生が強い不安感を抱えていることを明らかにした。藤井(2021)は、コロナウイルス感染拡大に関する不安尺度を開発し、男子学生の場合は経済的不安が、女子学生の場合は自粛生活不安が、抑うつ傾向と強い関連がみられたとしている。一方で 2020 年度の新入生に関しては、池田ら(2021)は、通常時より抑うつ・不安傾向が強い状態にあることを報告し、ウイルス感染よりも学業が課外活動、友人関係等に関する不安が新入生のメンタルヘルスに関連しているとしている。新入生の傾

*1 佐賀大学大学院学校教育学研究科・学生支援室 *2 佐賀大学学生支援室 *3 佐賀大学保健管理センター

向に関しては学部によっても異なることが指摘されている。例えば西垣・藤村(2021)は、医学部新入生は以前の入学生に比べて、ストレス反応やメンタルヘルスに関して大きな違いはなかったとしている。山内ら(2022)も、2020年度大学新入生はコロナ禍以前の2019年度生にくらべて、抑うつ傾向が低く、自尊感情や人生満足度が高く、特に医学系学部では2020年度生は自尊感情が高く、他の理系学部や文系学部よりも抑うつ傾向が低いことを報告している。一般的に医学部の学生は抑うつやバーンアウトが少ないという傾向や、もともと新入生は多くの割合でストレスを抱える傾向にあるという足立ら(2017)の調査結果からも、2020年度新入生に関しては、メンタルヘルスの状況に関して所属学部を考慮に入れる必要がある。さらに、居住形態などの生活状況を考慮にいたった把握をすることで、学生の現状をより詳しく検討することができるかと推測される。

学生の入構全面禁止といったかつてない突発的な特殊な状況の中で、新たな学生支援の形を求められると同時に、大学はこれまでの学生相談体制の在り方や機能を改めて試されることとなった。大学における学生支援に関しては、教育コミュニティの中で心理臨床家などの専門家のみが担うものではなく、大学教育・厚生補導・心理臨床を統合する多様な教職員がそれぞれに学生相談にかかわる総合的な学生相談モデルが主流となっている(齋藤, 1999)。その担い手として機能する支援形態としては、教職員が学習指導や業務等において自然な形で行う生活支援である「日常生活支援」、チューターやなんでも相談など役割・機能をもった教職員による支援である「制度化された学生支援」、より困難な課題が生じた際に学生相談など諸機関によって行われる「専門的支援」からなる3階層モデルが提唱され、それぞれの階層間での連携・協働によって学生支援は達成されるとされてきた(日本学生支援機構, 2007)。コロナ禍以前に提唱されたこういった支援の基礎的な枠組みが、コロナ禍で改めて切実に問われるような状況となる中で、2020年度の各大学におけるメンタルヘルス

ケアについて、新たな取り組みに関する報告がみられる。すでにWEBカウンセリングの導入に関しては、作成されたガイドラインが全国の大学で活用されている(日本学生相談学会, 2020)。山内ら(2020)は、名古屋大学における学生支援状況を、全構成員を対象にした1次支援、不適応を呈していないがその可能性が高い者を対象にした2次支援、不適応を呈した学生・家族と関係教員への3次支援に分類し報告している。2次支援に該当する新入生支援の報告の中で、スクリーニングの返答率やフォロー面談希望が大幅に増加するなど、2020年度は新入生が大学とのつながりを求めるような傾向が特に強まったとしている。また、1次支援(全体支援)では、SNSツールとしてツイッターの活用や、学生支援センターのHPにおける心理的反応やストレス対処など心理的教育的な情報発信を頻回に行ったことが報告されている。渡邊(2021)は、オンライン制度の構築や、学生が大学や社会とのつながりが減少すると感じやすいゴールデンウィークや冬期休暇期間において、心理的教育や相談支援体制、相談の薦めに関する「学生相談室からのおしらせ」を全学生に配布した事例などを報告している。学生相談におけるインターネット環境の利用は、自殺予防という点からも注目されており(末松, 2012)、なかでも学生からの援助要請を促進する機能、大学からの情報提供・心理教育など有効に機能するとされてきた。

本大学の学生支援体制と学生支援室だより発行までの経緯

2020年4月7日、隣接A県に緊急事態宣言が発令された。4月16日には全都道府県が緊急事態宣言の対象となり、本大学でも4月17日以降、学生の入構禁止措置が取られることとなった。2020年度前期開講は例年よりも2週間ほど遅い4月20日となり、全面WEB形式での講義が実施された。その後、緊急事態宣言の解除や県内の休業要請解除に伴い、5月22日より本大学の活動指針レベルはレベル3(卒業・修了に関係する科目以外での、対面による講義・演習・実施・実験の原則停止の維持、遠隔授業の継続)となった。新入生をはじめ

表1 学生支援室だよりに掲載したコラムの一覧

号	発行日	心理学の知識	日常生活の工夫
1	2020/4/28	ストレスと心理的な反応	バランスのいい食事(鯖缶)
2	2020/5/12	ストレスと心理的な反応2	気分転換
3	2020/5/20	不安な気持ちを整理すること	日記をつけてみよう
4	2020/5/25	生活のルーティンを維持しよう	室内でできる運動
5	2020/6/3	自己尊重の伝え方	画面越しにできるゲーム
6	2020/6/12	生じやすい差別や偏見	ホッとする時間を作ろう
7	2020/6/18	睡眠について	部屋の掃除
8	2020/6/25	リラクスのメカニズムについて	SNS
9	2020/7/14	身体や行動のサイン	好きなものを紹介しよう
10	2020/7/31	悪く考えてしまう癖①	簡単レシピ紹介(煮卵)
11	2020/8/11	悪く考えてしまう癖②	新しいジャンルの作品に触れてみよう
12	2020/11/11	悪く考えてしまう癖③	青空文庫
13	2020/12/21	やる気を出すために	呼吸でリラックス
14	2021/1/28	手放せない考え方の癖	体操でリラックス
15	2021/2/24	無力感を感じたときは	簡単レシピ紹介(鯖缶2)
16	2021/3/24	次年度に向けて	自分にご褒美をあげよう

学生のメンタルヘルスに関する対面での相談業務を実施している保健管理センターが別棟としてあるが、感染予防のため4月8日以降立ち入りが制限された。例年4月の新入生向けの定期健康診断においてメンタルヘルスに関するアンケートを行い、結果に基づいたスクリーニング面接を実施しているが、2020年度前期は健康診断自体が延期されていた。学生支援室では、メンタルヘルスケアに関わる相談窓口として学生支援室があるという情報の周知、WEBを介して大学との心理的なつながりをもつこと、緊急事態化でのストレスマネジメントに関する心理教育を目的として、週に一度のペースで学生支援室だよりを配信した。学生支援室だよりは、2020年4月から2021年3月までの間計16号配信した。学生支援室だよりは、【心理学の知識】と【日常生活の工夫】に関するコラムと、相談メール窓口の周知に関する内容で構成した。コラムの内容を表1に示す。【心理学の知識】ではストレスと心の反応など、心理学に関する理論的な知識や心の不調に陥る前の予防方法等を記載した。【日常生活の工夫】では簡便なリラックス方法や、手軽にできる生活の知恵等を記載した。特に5~6月は、コロナ禍の影響による心の不調、生活の著しい変化を踏まえてコラムを作成した。学生支援室だよりは、本大学のオンライン教

務システムを通して医学部以外の全学生に配信をした。このオンライン教務システムは学生たちが履修登録をし、大学からの通知を受けとる際に利用されており、学生にとって大学生活を調整するための主要なWEBツールとなっている。学生支援室だよりはメール通信にPDFファイルとして添付する形で配信すると同時に、同じ内容を学生支援室のホームページにも掲載した。メールの文面には学生支援室から学生へ向けた簡単なメッセージ(例えば、夏には暑さに伴う心の不調を気遣う文面)、上記ホームページのURL、学生支援室だよりと同内容の相談メール窓口を毎回記載した。

本研究の目的

本報告では、学生相談という視点から地方国立大学における学生支援体制の一例を紹介し、コロナ禍初期の新入生のメンタルヘルス、大学とのつながりを目的に配信した学生支援室だよりの効果について検証することを目的とする。加えて、理工学部と農学部の新入生を対象にした調査から、①2020年度前期の新入生のメンタルヘルスの傾向、②WEBを介した学生支援室だよりの閲覧機会や相談先の周知効果、③メンタルヘルスの違いが大学とのつながりや通信の閲覧機会・通信の捉え方に与える影響、をそれぞれ検証する。

方法

調査対象者・日時

地方 B 国立大学，新入生向けの所属学部でのオリエンテーション科目となる「大学入門科目」を履修した農学部 146 名と理工学部 512 名の学生を対象とした。15 回の講義のうち，臨床心理士資格を持つ学生支援室専任教員のゲストスピーカーによるメンタルヘルス講習として 1 回 90 分間の講義を，2020 年 6 月下旬に理工学部，6 月中旬に農学部で各々実施した。学生支援室だよりはメンタルヘルス講習までに計 6 回~8 回配信されている。形式は事前に録画した授業動画を期限までに視聴するオンデマンド配信型で実施した。メンタルヘルス講習は，鬱症状やストレスの概念の理解，認知行動療法的アプローチによる自分のいいところ探し，GHQ12 の記入と採点による自身のメンタルヘルス傾向の理解，大学内外の相談窓口の紹介，講義欠席・単位を落とすことへのリフレーミング，リラクゼーションや気晴らし，の内容で構成された。

器具・調査方法

①GHQ12—一般的な精神健康度を知るために開発された GHQ-12(The General Health Questionnaire -12)を用いた。GHQ12 は WEB 調査用のフォーマットがないため出版されている紙媒体のものを使用し，感染予防のため調査セットの手渡しに難しい学生には，原版に転記した。手続きに関しては出版社の承諾を得た。評定は GHQ 法を用いた。

②学生支援室だよりに関するアンケート—通信をどの程度読んだかという頻度に関する 5 項目と，通信が送られてくることによる不安の軽減や大学

とのつながりなど心理的影響に関する 3 項目，通信の内容ごとの役立ちに関する 8 項目の，計 16 項目について尋ねた。心理的影響と役立ち度合いに関する 11 項目は 6 段階で尋ねた。

調査方法—受講学生は，授業動画配信日までにアンケートセットに予め記入した状態で，講義動画を視聴した。理工学部は同意学生のみ学生支援室のクラウドサイトへのアップロードで回収した。農学部は学部教員であるチューターが，非常時における新入生のメンタルヘルスの状況把握を希望したため，チューターがアンケート回収を行い，GHQ12 の高得点者の把握と積極的な声掛けを行った。農学部における高得点者への連絡の取り方・支援機関へのつなぎ方等については，学生支援室が助言を行った。チューターが回収したアンケート結果から個人情報削除したものを，学生支援室が回収した。

研究上の倫理的配慮

本研究は，2020 年 6 月に佐賀大学大学院学校教育学研究科の研究倫理審査委員会において，承認を得た。全てのアンケート調査は，①両学部ともにアンケートの提出が強制ではなく授業評価とは関係がないこと，②両学部ともアンケート記入と提出はチューターにも学生支援室にも拒むことができることと，③農学部の場合は研究利用のみ拒むということも可能であること，①・②・③のそれぞれの具体的な手続きなど，インフォームドコンセントの説明をアンケート調査協力の事前紙面資料で行うと同時に，授業動画上でも再度行った。

表2 所属学部ごとの回答者の属性

	農学部	理工学部
受講者数	146名	512名
回答者数	109名	178名
回答率	74.7%	34.8%
年齢	M18.3(SD=1.0)	M18.1(SD=1.5)
受講者数性別	男50名(34.2%)・女96名(65.8%)	男405名(79.1%) 女107名(20.9%)
回答者数性別	男34名(31.2%)・女75名(68.8%)	男124名(70.1%) 女50名(28.2%) その他3名(1.7%)
居住形態	独居30名(27.8%)・家族等同居78名(72.2%)	独居47名(27.3%)・家族等同居172名(72.7%)

表3 支援室だよりの閲覧機会

質問内容	割合	
HP上で支援室だよりを読んだ	読んだ134名(46.7%)	読んでない153名(53.3%)
PDFファイルで支援室だよりを読んだ	読んだ134名(46.7%)	読んでない153名(53.3%)
いずれかの形で支援室だよりを読んだ	読んだ181名(63.1%)	読んでない106名(36.9%)
読んだ回数	全て読んだ60名(33.1%)	3つ読んだ24名(13.3%)
	2つ読んだ38名(21.0%)	1つ読んだ44名(24.3%)
相談窓口となるメールアドレス	知っている188名(65.5%)	知らない99名(34.5%)

結果

学部ごとの回答者の属性

学部ごとの回答者の属性を表2に示す。農学部は109名の学生が回答し回答率が74.7%、理工学部は178名の学生が回答し回答率は34.8%であった。居住形態に学部による違いは見られなかったものの、性別は農学部では女性の比率が6割程度と高く、対症的に理工学部では男性が7割を占めていた。メンタルヘルス講習の受講者と回答協力者の性別の割合に大きな差異はみられなかった。

学生支援室だよりの閲覧機会と学生への効果の検討

学生支援室だよりの閲覧機会について、学生支援室のホームページ上やPDFファイルをダウンロードするいずれかの形で読んだ学生は63%であった(表3参照)。学生支援室だよりと同時に周知した、困りごとがある際の相談窓口となるメールアドレスについて、65%が認識しており34%が認識していなかった。

学生支援室だよりの閲覧による学生の心理的影響について、7割の学生が“大学とのつながり”を感じると回答し、6割の学生が“不安がまぎれる”と回答した(表4参照)。不安を高める影響を感じたのは5%程度であった。ストレスマネジメントなど1次予防を念頭においた各種心理療法を掲載した【心理学の知識】のコラム欄について、8割の学生が心の状態を知ることに関わりを感じ、7割強の学生が安心感の醸成と気晴らしに役立つと回答した。リラクゼーションや気晴らし効果を目的として掲載した【日常生活の工夫】のコラム欄について、8割の学生が心の状態を知ることに関わりを感じ、7割の学生が安心感の醸成や気晴らしに役立つと回答した。【お知らせ】に関しても

7割の学生が役立つと感じると回答した。最も印象に残ったコラム欄は、【日常生活の工夫】と回答した学生が47%と多かった。

GHQ12

大学新入生全体(n=278)のGHQ12の平均得点は3.25(SD=2.88)であった。また大学生の平均得点4.36標準偏差3.31(Goldberg, 2013)をもとに、大学生平均の3点以下のものを低リスク群、平均得点から標準偏差1以内の4点~7点ものを中リスク群、大学生の平均得点から標準偏差1以上となる8点以上のものを高リスク群とした。全体で低リスク群は164名(59.0%)、中リスク群は90名(32.4%)、高リスク群は24名(8.6%)であった(表5参照)。所属の得点比較では農学部(M=2.71, SD=2.54)と理工学部(M=3.59, SD=2.59)のスコアに有意差(t=2.558, p<0.01)がみられた。リスク群と所属のクロス集計表の分析では有意な違いがみられ($\chi^2=6.645$, p<0.05)、理工学部で中リスク群と高リスク群の割合が高い傾向がみられた。

続いて、学部ごとの性別、居住形態によるGHQ12の比較を行った。農学部において、性別で男子学生(n=34, M=3.27, SD=2.86)が女子学生(n=74, M=2.46, SD=2.35)よりもやや高い傾向がみられたが統計的な有意な差はみられず(t=1.54, n.s)、居住形態では一人暮らし(n=30, M=3.60, SD=2.72)がその他同居(n=77, M=2.40, SD=2.40)よりも高かった(t=2.23, p<0.05)。理工学部において、性別に関してはその他(n=3, M=5.60, SD=1.15)、女子学生(n=48, M=4.14, SD=3.10)の順で、男子学生(n=118, M=3.28, SD=2.84)よりも得点が高くなる傾向が見られたが、統計的な有意差は見られなかった(F=1.54, n.s)。居住形態による違いもみられな

表4 学生支援室だよりの閲覧による学生の心理的影響

アンケート項目	とても感じた	感じた	まあ感じた	あまり感じなかった	感じなかった	全く感じなかった
支援室だよりが送られてくることへの心理的影響						
大学との繋がりを感ずることはありませんか	3名 (1.8%)	28名 (17.1%)	83名 (50.6%)	33名 (20.1%)	10名 (6.1%)	7名 (4.3%)
あなたの不安がまぎれと感ずりましたか	6名 (3.7%)	21名 (12.8%)	71名 (43.3%)	38名 (23.2%)	20名 (12.2%)	8名 (4.9%)
あなたの不安が高まると感ずりましたか	0名 (0.0%)	1名 (0.6%)	8名 (4.9%)	39名 (23.8%)	28名 (17.1%)	88名 (53.7%)
【心理学の知識】は、あなたの心の状態を知ることに役立つと感ずりましたか	5名 (3.0%)	39名 (23.8%)	87名 (53.4%)	18名 (11.0%)	9名 (5.5%)	5名 (3.1%)
【心理学の知識】は、あなたが安心することに役立つと感ずりましたか	6名 (3.7%)	39名 (23.8%)	76名 (46.6%)	25名 (15.3%)	8名 (4.9%)	9名 (5.5%)
【心理学の知識】は、あなたの気晴らしに役立つと感ずりましたか	6名 (3.7%)	49名 (29.9%)	68名 (41.7%)	27名 (16.6%)	5名 (3.1%)	8名 (4.9%)
支援室だよりの内容ごとの役だち感						
【日常生活の工夫】は、あなたの心の状態を知ることに役立つと感ずりましたか	6名 (3.7%)	41名 (25.0%)	85名 (51.8%)	19名 (11.6%)	5名 (3.0%)	8名 (4.9%)
【日常生活の工夫】は、あなたが安心することに役立つと感ずりましたか	4名 (2.4%)	45名 (27.4%)	74名 (45.7%)	25名 (15.4%)	5名 (3.1%)	9名 (5.6%)
【お知らせ】は、あなたの気晴らしに役立つと感ずりましたか	6名 (3.7%)	53名 (32.3%)	66名 (40.2%)	25名 (15.2%)	6名 (3.7%)	8名 (4.9%)
【お知らせ】は、あなたの生活に役立つと感ずりましたか	8名 (4.9%)	39名 (23.8%)	85名 (49.4%)	26名 (15.1%)	6名 (3.5%)	8名 (4.7%)
学生支援室だよりのどの部分が1番印象に残っていますか	【心理学の知識】66名(40.1%) 【日常生活の工夫】76名(47.2%) 【お知らせ】19名(11.8%)					

表5 学部ごとのGHQ12の群分け

	低リスク群	中リスク群	高リスク群	合計
農学部	73	30	5	108
理工学部	91	60	19	170
全体	164	90	24	278

表6 GHQ12 リスク群による回答傾向の違いがみられたアンケート項目

	低リスク群	中リスク群	高リスク群	合計	χ^2 値	
学生支援室だよりがおくられてくることで大学との繋がりを感じることはありましたか	プラス回答	74	32	5	111	13.178 **
	マイナス回答	23	16	11	50	
	合計	97	48	16	161	
学生支援室だよりが送られてくることであなたの不安がまぎれると感じましたか	プラス回答	65	27	5	97	7.79 *
	マイナス回答	32	21	11	64	
	合計	97	48	16	161	
【日常生活の工夫】は、あなたの気晴らしに役立つと感じましたか	プラス回答	79	35	9	123	5.294 †
	マイナス回答	18	13	7	38	
	合計	97	48	16	161	
学生支援室だよりのどの部分が1番印象に残っていますか	【心理学の知識】	31	26	10	67	10.237 *
	【日常生活の工夫】	53	19	4	76	
	【お知らせ】	12	3	2	17	
	合計	96	48	16	160	

** は1%水準で有意(両側)

* は5%水準で有意(両側)

† は10%水準で有意傾向(両側)

った(一人暮らし $n=46$ $M=3.59$ $SD=2.91$;その他同居 $n=118$, $M=3.59$, $SD=2.94$, $t=0.04$, $n.s.$)。

メンタルヘルスの状態の違いによる学生支援室だよりの心理的影響の検証

メンタルヘルスの状態の違いによる学生支援室だよりの閲覧に関する心理的影響を検証した。GHQ12 リスク群の間で、“学生支援室だよりを読んだ閲覧機会”と“メール相談窓口の把握”に関する差異は見られなかった。心理的影響に関して尋ねたアンケート項目に関して(表4参照),6件法のうち「とても感じた」「まあ感じた」「感じた」の回答をプラス回答,「あまり感じなかった」「感じなかった」「全く感じなかった」の回答をマイナス回答とし,回答の種類とGHQ12 リスク群との関連性を検討した。有意傾向以上の見られたアンケート項目を表6に示す。“学生支援室だよりが送られてくることでの大学とのつながり感覚”について,低リスク群や中リスク群はプラス回答の割合が2:1と多いのに対して,高リスク群では比率が反転しマイナス回答を示す回答者が多く占め

ていた。“不安のまぎれ”についても,低リスク群がプラス回答を2倍の割合で多く占めるのに対して,中リスク群ではほぼ同じ割合となり,高リスク群では反転していた。“【日常生活の工夫】が気晴らしに役立つと感じる”は,低リスク群では4:1でプラス回答を示す率が高いのに対して,高リスク群ではプラス回答とマイナス回答がほぼ同じ割合となり,気晴らしとして感じにくくなる傾向の高まりがみられた。“学生支援室だよりで印象に残った部分”では,低リスク群が【日常生活の工夫】を5割以上の割合で上げたのと対照的に,高リスク群では6割以上の割合で【心理学の知識】を上げ,リスクの程度により注目する記事の違いが明らかになった。

考 察

学生支援室だよりの効果について

学生支援室だよりの閲覧機会については,ホームページのみの閲覧,教務システムを介したPDFの閲覧がそれぞれ46%でいずれかの方法で閲覧し

た学生が63%であった。新入生の閲覧機会を増やすためには、WEBを介した配信の場合も単一の手段ではなく複数の配信手段を併用することが有効であることが読み取れた。学生支援室だよりを閲覧した6割とほぼ同じ程度の学生が、相談先となるメール相談窓口を把握していた。WEBを介した配信という形式での周知の効果はある程度認められた。一方で、残りの3割の新入生は相談窓口の存在を認識していないことから、紙媒体のリーフレットの配布など、緊急時の情報周知にはWEBを介した周知方法とは異なる複数の方法をバックアップとして同時に用いることの必要性があげられる。

新入生のメンタルヘルスについて

本研究における新入生のGHQ12は全体の平均得点は3.25(SD=2.88)であり、先行研究の大学生の平均値4.36と比べて高くはなかった。新入生のみならずすべての大学生を対象にした秋田大学(2020)の抑うつに関する調査結果、池田ら(2021)による東北大学の調査結果、その他国内外の先行研究(梶谷他, 2021)に比べると、本大学の2020年度新入生のメンタルヘルスに関して大きな特徴はみられなかった。本調査が前年度の新入生との比較検証を行ったものではないものの、2020年度の新入生が一時的に適応度の上昇をすることがある結果を示した山内ら(2022)の報告に類似した傾向がみられた。海外の調査結果との違いに関しては国によるロックダウンの厳しさなどの措置の違いや本調査が新入生に限定していることも影響していると考えられる。池田らの調査が2020年7月末から8月に行われたのに対して、本調査のアンケート回収は2020年6月であった。この時期は新入生にとっては大学受験・入学式を経て大学生活が本格的に始まった時期であり、これまで大学生活を経験した在學生に比較して「おかれている状況が例年と違って特殊で非常時である」という認識自体が強くなかった可能性もあげられる。

またSelyeのストレス理論にある警告反応期や抵抗期のように、ストレス反応としてははっきりとした兆候として出ていない時期であったとも考

えられる。山内ら(2022)も「一時的な抑うつ傾向の低下は、大規模災害や喪失に接した場合、想定以上のストレスが加わったときに抑うつや悲嘆などが生じる前に前に、防衛的反応としての気分の高揚、軽躁状態など、通常想定されるものとは異なる反応が生じることがあり、2020年度入学生においても、非常事態化における入学が一時的・表面的にポジティブな傾向が示された可能性がある」と考察している。新入生に関しては、新生活の開始やアルバイトの中断による生活困窮など複数のストレスを同時に抱えている者も含まれ、中長期的に経過を追う必要があるといえる。たとえば農学部では一人暮らしの学生のスコアが有意に高かった。性別ではサンプル数の少なさから統計的な有意差はみられなかったものの、農学部では男子学生、理工学部ではその他や女子学生など、全体的に比率が少ない性別でGHQ12のスコアが高くなる傾向が見られた。性別に関する比率は、男性の比率がおよそ4:1で多い理工学部と、女性の比率がおよそ2:1で多い農学部と構成が対照的になっている。一般的には、一人暮らしのような日常での他者とのつながりの乏しさ、性差では各学部での所属感や居場所感の希薄さといったものが、メンタルヘルスに影響を与える要因であるといえる。脆弱性モデルを踏まえれば、もともとこれらの要因がコロナ禍のような災害的な状況が重なることでよりストレスを増大させる可能性も考えられる。高野(2020)は、コロナ禍における学生相談に関して援助要請が苦手な学生がさらに孤立しがちな状況になっていることを概観している。一人暮らしの学生や性別における少数派はもとより、経済困窮学生や留学生・障害学生など、脆弱性を抱えると思われる学生には他者につながるができる実際的で継続的なフォローが必要であるといえよう。農学部よりも有意にGHQ12のスコアが高かった理工学部では、1割程度の学生がハイリスク群であり、この傾向は秋田大学の調査とも同じ程度のものであった。もともと理工学部の学生のリスクが高いという可能性がある一方で、本研究でのアンケートの回収率について、学部

よる違いが顕著にみられたことも考慮しなければならない。農学部ではチューターによる学生のメンタルヘルス傾向把握のため、チューターが仲介する形でのアンケート回答を実施したこともあって、およそ75%と回答率が高かったと考えられる。一方で理工学部の回収率はおよそ35%であり、一般的な自主回答の調査の回収率であるといえる。学部ごとのサンプル属性の違いや回収率の違いは、部局ごとの学生に対するサポート体制の差異やGHQ12の得点の違いも連動しているといえることから、結果の解釈において重要な要因である。農学部でのアンケート実施の方法のようにチューターが学生のメンタルヘルスの把握に関わることは、教員によるハイリスク学生のケアにもつなげることができる一方で、学生の率直な回答に抑制がかかることも考えられ、今回の学部間のGHQ12の差異には慎重な解釈が求められる。

メンタルヘルスの差異による学生支援室だよりの心理的影響の違いについて

学生支援室だよりを閲覧した学生に、狙いとしていた“大学とのつながり”や“不安がまぎれる”といった効果は、強さの違いはみられるが7割程度で確認できた。他大学でも実施が報告されているようなWEBを介した通信の配信(山内他, 2020; 渡邊, 2021)に、希薄になりがちな新入生と大学との間のつながりの感覚を提供できるような機能があることが示された。【心理学の知識】を介した心理教育的な知識や、何気ない日常の【日常生活の工夫】が、安心感の醸成や気晴らしに7~8割の新入生で効果が見られることが明らかになった。中でも【日常生活の工夫】が印象に残ったと答える新入生が多く、日々の生活上の他愛もない情報が送られてくることで、気晴らし的な思考のきっかけを与え、安心感を確認するきっかけとなっていることが推察される。一方で学生支援室だよりの捉え方は、メンタルヘルスの状態によって大きく異なることが本調査であきらかになった。ハイリスク群は、学生支援室だよりを介して“大学とのつながり”を感じとりにくく、不安がまぎれにくい傾向がみられた。また低リスク群が【日常生活

の工夫】で感じるような気晴らしに役だつ感覚を、ハイリスク群は感じにくい傾向が明らかになった。個人の抑うつ気分に対する反応の違いから抑うつの持続や回復の影響をとらえた反応スタイル理論(Nolen-Hoeksma, 1991)によれば、抑うつ状態とは全く異なる気晴らし的思考をする者よりも、身体の状態・気分・自己へ焦点づけた反芻的思考をする者の方が、抑うつ状態を持続させる傾向が強く回復しにくくなるとしている。松永(2007)は反芻的思考をする大学生は抑うつ状態を持続しやすくストレスをより多く体験していると評価する傾向が強いことを報告している。繰り返しになるが本研究で用いたGHQ12は抑うつ状態のスクリーニングツールではないが、反応スタイルは抑うつ状態のみならず不安症状とも強く関連があるとされる(陶山・石崎, 2018)ことから、GHQ12のハイリスク群の新入生の大学とのつながりを感じにくく不安の解消が難しいという傾向は、平常時や非常時の大学におけるメンタルヘルスケアの体制を検討する上で重要である。例えば、本大学の農学部が採用したような、チューターがハイリスク群の学生に個別で状況を確認するような一歩踏み込んだ介入は、つながりを感じにくく反芻的思考から抜け出せない学生には2次支援につなげる貴重な機会となろう。従来の健康診断時のスクリーニング制度は、2020年度前期は感染予防の観点から中断していたが、非常時こそ代替的な手段をとりながら欠かさずことなく実施することが望まれる。また学生支援室だよりの内容で、ハイリスク群が高く印象に残ったと回答していたのは【心理学の知識】であり、【心理学の知識】への役立つ感覚に関してはリスク群による差異はみられなかった。ストレスマネジメントなど心理教育的な内容は、ハイリスク群にも低リスク群と同程度に届いていたといえる。今回実施したような、新入生を対象とした大学入門科目でのストレスマネジメントをねらいとした“メンタルヘルス講習”などの機会も有用であるといえる。

まとめと学生相談における課題

本研究では、コロナ禍において、GHQ12を用い

た新入生のメンタルヘルスの傾向の把握と学生支援室だよりの閲覧機会による効果を報告した。WEB 環境を介した通信という大学からの働きかけに、大学とのつながりや安心感の醸成、心理教育など一定の機能を有することが明らかになった。一方で3割程度の学生には情報が届いていないことも明らかになった。将来的にもWEBを介した講義形態や学生相談における遠隔カウンセリングなどの技法も継続していくであろうことを踏まえれば(高野, 2020), それぞれの手段がどのような効果と限界があるか実証的に精査していくことが求められる。一方で本研究でのGHQ12を用いた調査と支援, 一斉授業でのメンタルヘルス講習, 学生支援室だよりの配信などは, 組織間の連携・協働によって行われた取り組みである。前述した学生支援に関する3階層モデルのうち, 大学とのつながりを狙いとした学生支援室だよりの配信は自然な形で提供された「日常生活支援」の取り組みであり, 農学部で実施されたようなチューター教員によるハイリスク学生への積極的声掛けは「制度化された学生支援」, 新入生向けの講義で臨床心理士の専任教員が行ったメンタルヘルス講習は「専門的學生支援」であったといえる。平常時より, 3階層を跨いだ有機的なつながりと学生支援室と両学部との協働体制が基盤としてあった上に, 今回の取り組みが実現されたものである。例えば新入生向けのメンタルヘルス講習は, 農学部と理工学部において毎年実施されているものである。平常時の教育機会がコロナ禍の非常時にあらためて有効に活用された一例といえよう。齋藤(2015)は心理教育に抵抗が強い国内の大学においては, 正課外や自由選択科目としてのプログラムではなく, 幅ひろい学生が受講する必修型の心理教育的プログラムの重要性を提唱している。本大学の定期健康診断がそうであったように非常時においては一時的に特定の機能がストップする可能性も踏まえると, 平常時から重層的な学生支援体制を整え, 教育機会や大学と学生とのつながりをもつチャンネルを維持することが不可欠であるといえる。本研究を踏まえた今後の課題としては, コロナ禍

以降の新たな学生相談に関する技法の継続運用に向けた効果や普及に関する詳細な検討, 対面型のスクリーニングを全学生対象に拡充すること, 学生へのメンタルヘルス講習の全学的な必修化などがあげられよう。

〈付記〉

本研究のアンケート項目の作成にあたりご尽力いただいた藤森優美香先生, 調査実施にわたりご助力いただいた永尾晃治先生, 鯉川雅之先生に, 重ねて御礼申し上げます。

引用文献

- 足立由美・水田一郎・工藤喬・足立浩祥・金山大祐・福森亮雄・石金直美・竹中菜苗・稲月聡子・守山敏樹・瀧原圭子 2017 新入生健診におけるメンタルヘルスチェック尺度の年次比較: 3年間の性別, 学部別分析. *Campus health*, 54(2), 173-178.
- 秋田大学 2020 秋田大学 学生のこころとからだの調査 COVID19による社会生活の急激な変化が与える大学生のメンタルヘルスへの影響. 大学HPダイジェスト版. https://www.akita-u.ac.jp/honbu/event/img/2020_mhealth.pdf 2021年8月1日取得
- 池田忠義・長友周悟・松川春樹・中島正雄・小島奈々恵・中岡千幸・榊原佐和子・佐藤静香 2021 新型コロナウイルス感染拡大状況下における大学新入生の不安とその支援. *学生相談研究*, 42(2), 91-104.
- 藤井義久 2021 新型コロナウイルス感染拡大が大学生に及ぼす心理的影響: COVID-19感染拡大不安尺度開発に向けた予備的検討. *岩手大学教育学部附属教育実践・学校安全学研究開発センター研究紀要* (1), 195-204.
- Goldberg, D. 2013 中川泰彬・大坊郁夫 日本版作成 日本版GHQ精神健康調査票手引き(増補版). 日本文化科学社.

- 飯田昭人・水野君平・入江智也・西村貴之・川崎直樹・斉藤美香 2021 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), 147-158.
- 梶谷康介・土本利架子・佐藤武 2021 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)パンデミックが大学生のメンタルヘルスに及ぼす影響: 文献および臨床経験からの考察. 健康科学, 43, 1-13.
- 松永美希 2007 大学生における抑うつ気分への反応スタイルが抑うつ持続に与える影響. 吉備国際大学社会福祉学部研究紀要, 12, 83-92.
- 日本学生支援機構 2007 大学における学生相談体制の充実方策についてー「総合的な学生支援」と「専門的な学生相談」の「連携・協働」.
https://www.jasso.go.jp/gakusei/publication/_ics/Files/afieldfile/2021/02/12/jyujitsuhsaku_2.pdf
2021年8月1日取得
- 日本学生相談学会 2020 遠隔相談に関するガイドライン.
https://www.gakuseisodan.com/wp-content/uploads/2020/10/enkaku_soudan_guideline_ver01.pdf 2011年8月1日取得
- 西垣悦代・藤村あきほ 2021 コロナ禍における医学部新入生のメンタルヘルスとその対応. 学校安全推進センター紀要 (1), 15-33.
- Nolen-Hoeksema, S. 1991 Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- 齋藤憲司 1999 学生相談の専門性を定置する視点--理念研究の概観と4つの大学における経験から. *学生相談研究* 20(1), 1-22.
- 齋藤憲司 2015 第2章連携・協働の基礎となるモデルとスタイルの構築. 第一節(研究1)連携・協働を導く学生相談モデル. 学生相談と連携・協働 教育コミュニティにおける「連携」. 学苑社, 84-108.
- 末松新 2012 自殺予防とインターネット. 下山晴彦・森田慎一郎・榎本真理子編 学生相談必携 GUIDEBOOK 大学と協働して学生を支援する. 金剛出版, 234-347.
- 高野明 2020 ウィズコロナ時代の学生相談を考える (緊急特集 コロナウイルス時代のカウンセリング 2.0). *臨床心理学*, 20(5), 637-639.
- 陶山和美・石崎淳一 2018 不安と抑うつ併存群に対する反芻および否定的自己認知の関連. *心理臨床学研究* 36(4), 452-457.
- 渡邊登至明 2021 新型コロナ禍での学生相談について: 学生相談室における支援実践活動の模索と振り返りから. 人権を考える 関西外国語大学人権教育思想研究所紀要 (24), 27-46.
- 山内星子・松本真理子・織田万美子・松本寿弥・杉岡正典・鈴木健一 2020 大学における新型コロナウイルス感染症流行下の学生支援実践と今後の展開. *学校心理学研究* 20(1), 47-54.
- 山内星子・杉岡正典・鈴木健一・松本寿弥・織田万美子・松本真理子 2022 コロナウイルス感染症流行時に入学した学生の心理的特徴 0一文系・理系・医療系別の検討ー. *学生相談研究* 42(3), 222-229.

(2023年1月31日 受理)