

新型コロナウイルス感染症の流行が 短期大学生の生活習慣に及ぼす影響（第2報）

Influence of the Epidemic of COVID-19 on the Lifestyle
of Junior College Students - 2nd Report -

設楽 佳世
SHITARA Kayo

新型コロナウイルス感染症の流行が短期大学生の生活習慣に及ぼす影響（第2報）

Influence of the Epidemic of COVID-19 on the Lifestyle of Junior College Students – 2nd Report –

設楽 佳世
SHITARA Kayo

要旨：本研究では、女子短期大学生203名を対象にオンライン形式のアンケート調査を実施し、短期大学生の生活習慣の現状と新型コロナウイルス感染症の流行が及ぼす影響について調査することを目的とした。その結果、以下のことが明らかになった。

- 1) 運動習慣者もいれば全く運動しない者もあり、運動習慣は二極化している。
- 2) 食習慣及び睡眠習慣に対する自己評価は低い。
- 3) 現在ストレスや不安を感じている者は昨年度より減少したものの未だ多く、それらの原因には新型コロナウイルス感染症の影響によるものも依然として含まれる。
- 4) 運動習慣、食習慣、睡眠習慣は、新型コロナウイルス感染症の影響による変化がみられず、感染症流行前の状態に戻りつつある。
- 5) 新型コロナウイルス感染症の収束後にマスクを外したい者と外したくない者はそれぞれ同数存在し、マスクに対する考え方は明確に二分される。

キーワード：新型コロナウイルス感染症、生活習慣、運動習慣、食習慣、睡眠、ストレス、マスク

1. はじめに

2020年1月以降に新型コロナウイルス感染症が流行し始めてから、3年近くの年月が経過した。

新型コロナウイルス感染症の流行初期では、外出自粛に伴う身体活動量の低下 (Ammar et al., 2020)、運動習慣者の減少や体力の低下 (文部科学省, 2020)、感染に対する不安や行動変容に伴うストレスの増大 (厚生労働省, 2020) 等の様々な生活習慣上の変化や問題点が指摘された。このような新型コロナウイルス感染症の流行が生活習慣や心身状態に及ぼす影響は、その流行開始から1年以上経過した2021時点においても同様にみられた。設楽 (2022) の報告では、新型コロナウイルス感染症の流行前後における短期大学生の生活習慣の変化として、運動時間の減少、生活リズムの夜型への移行、ストレスの増大といった点が挙げられている。

昨今新型コロナウイルス感染症に対する考え方が変化し、社会全体として行動制限も緩和されたことから、我々の生活は新型コロナウイルス感染症流行前の状態に徐々に戻り始めている。そういった社会情勢の変化は、短期大学生の生活習慣や心身状態に少なからず影響を及ぼすものと予想される。そこで本研究では、2021年に引き続き、短期大学生の生活習慣の現状と新型コロナウイルス感染症の流行が及ぼす影響について調査することを目的とした。

2. 方法

2.1 対象者

対象者は、2022年度春学期開講の講義・実習科目「健康と生活」のオンライン授業を受講した女子短期大学1、2年生203名であった。対象者には、研究参加にあたり、個人を特定できない状態で教育研究の目的でデータ使用することについての同意を得た。

2.2 アンケート調査内容

対象者に対し、オンライン形式 (Google Forms) のアンケート調査を実施した。アンケートは、現在の生活習慣、及び新型コロナウイルス感染症の影響による生活習慣 (運動習慣、食習慣、睡眠、ストレス、マスクに対する考え方) の変化を調査するための以下内容で構成された。

1) あなたの現在の『運動習慣』を教えてください。1日60分以上の運動 (授業を含む) をどのくらいの頻度で行っていますか。

選択肢：全くしていない、月1～2回、週1回、週2～3回、週4～6回、毎日

- 2) あなたの現在の『食習慣』を自己評価してください。
選択肢：悪い、どちらかといえば悪い、どちらかといえば良い、良い
- 3) あなたの現在の『睡眠習慣』を自己評価してください。
選択肢：悪い、どちらかといえば悪い、どちらかといえば良い、良い
- 4) あなたは現在『ストレスや不安』を感じていますか。
選択肢：感じている、どちらかといえば感じている、どちらかといえば感じていない、感じていない
- 5) 【上記設問で「感じている」「どちらかといえば感じている」と回答した方のみ】現在感じているストレスや不安は、新型コロナウイルス感染症の影響によるものですか。
選択肢：はい、一部該当するものもある、いいえ
- 6) 新型コロナウイルス感染症の影響により、あなたの『運動習慣』はどのように変わりましたか。
選択肢：運動不足になった、変わらない、運動習慣がついた
- 7) 新型コロナウイルス感染症の影響により、あなたの『食習慣』はどのように変わりましたか。
選択肢：悪化した、変わらない、改善した
- 8) 新型コロナウイルス感染症の影響により、あなたの『睡眠習慣』はどのように変わりましたか。
選択肢：悪化した、変わらない、改善した
- 9) 新型コロナウイルス感染症の影響でここ2年以上マスク生活が続いていますが、コロナが収束した後に、あなたはマスクを外したいと思いませんか。
選択肢：思わない、どちらかといえば思わない、どちらかといえば思う、思う

10) 【上記設問で（マスクを外したいと）「思わない」「どちらかといえば思わない」と回答した方のみ】その理由は何ですか。

選択肢（複数回答あり）：顔を見せることが恥ずかしいから、マスクなしで人と接することが不安だから、化粧や肌のお手入れが面倒だから、その他

2.3 データ分析方法

現在の生活習慣、及び新型コロナウイルス感染症の影響による生活習慣の変化については、アンケート結果に基づき、各質問項目において選択肢ごとに回答者数の割合を示した。

3. 結果及び考察

3.1 現在の生活習慣

図1、2、3、4-1、4-2に、各質問内容に対する回答結果を示した。

「1日60分以上の運動（授業を含む）をどのくらいの頻度で行っていますか」という質問に対して、「全くしていない」の回答率は37%と選択肢のなかで最も高く、次いで「週2～3回」が22%、「週1回」が20%、「月1～2回」が16%、「週4～6回」が3%、「毎日」が1%であった（図1）。厚生労働省の「健康日本21（身体活動・運動）」では運動習慣者を「週2回以上、1回30分以上、1年以上、運動をしている者」としており、その定義の一部に基づくと、本調査において1日60分以上の運動を週2回以上行っている運動習慣者は26%に相当する。つまり、運動習慣者が3割程度いる一方で、全く運動習慣のない学生も3割以上存在することが分かる。以上の結果より、短期大学生の現在の運動習慣は二極化していることが明らかになった。文部科学省による近年の全国体力調査の結果によると、小中学生では運動をする子どもとしない子どもの二極化がみられる。短期大学生においても同様の結果が得られたものといえる。

「あなたの現在の『食習慣』を自己評価してください」という質問に対して、「悪い」あるいは「どちらかといえば悪い」の回答率（63%）は、「良い」あるいは「どちらかといえば良い」の回答率（37%）を上回る結果であった（図2）。この結果は、睡眠習慣の自己評価に関する質問項目（「あなたの現在の『睡眠習慣』を自己評価してください」）においても同様であり、「悪い」あるいは「どちらかといえば悪い」の回答率（70%）は、「良い」あるいは「どちらかといえば良い」の回答率（30%）を上回った（図3）。これらの結果から、現在の短期大学生の食習

慣及び睡眠習慣に対する自己評価は低く、改善の余地があるものと考えられる。今後は具体的な問題点を抽出するための追加調査を実施し、改善策を検討すべきであるといえる。

「あなたは現在『ストレスや不安』を感じていますか」という質問に対して、「感じている」あるいは「どちらかといえば感じている」の回答率は72%であり（図4-1）、7割以上の学生が現在何らかのストレスや不安を感じていることが示された。また、現在ストレスを「感じている」あるいは「どちらかといえば感じている」と回答した者に対し、それらが新型コロナウイルス感染症の影響によるものであるかどうか尋ねたところ、「はい」あるいは「一部該当するものもある」の回答率は60%であった。1年前の2021年に行われた設楽（2022）の調査結果では、新型コロナウイルス感染症の流行によりストレスを感じている学生は8割に上ることが報告されている。この1年で新型コロナウイルス感染症に対する考え方が変化し行動制限も緩和されたことにより、ストレスを感じる学生の割合は1割程度減少した。その一方で、ストレスや不安を感じている学生の半数以上において、それらが今もなお新型コロナウイルス感染症の影響によるものであることが、本調査結果から示唆された。

あなたの現在の『運動習慣』を教えてください。

1日60分以上の運動（授業を含む）をどのくらいの頻度で行っていますか。

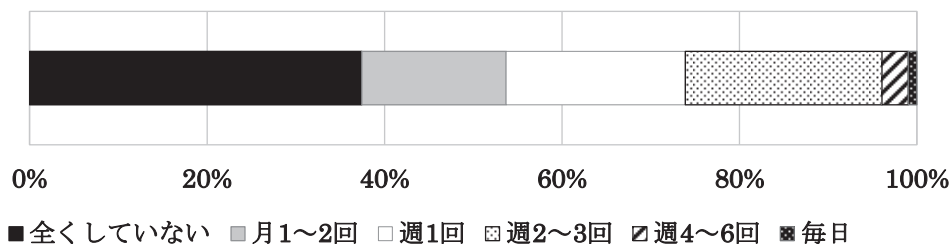


図1 現在の運動習慣

あなたの現在の『運動習慣』を教えてください。

1日60分以上の運動（授業を含む）をどのくらいの頻度で行っていますか。

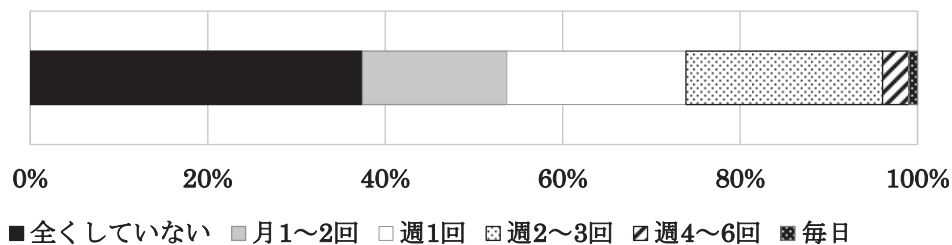


図2 現在の食習慣

あなたの現在の『睡眠習慣』を自己評価してください。

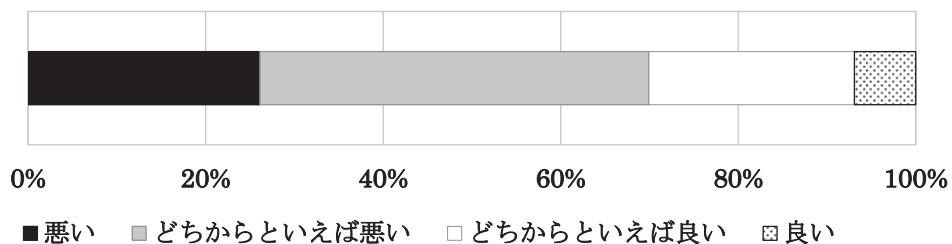


図3 現在の睡眠習慣

あなたは現在『ストレスや不安』を感じていますか。

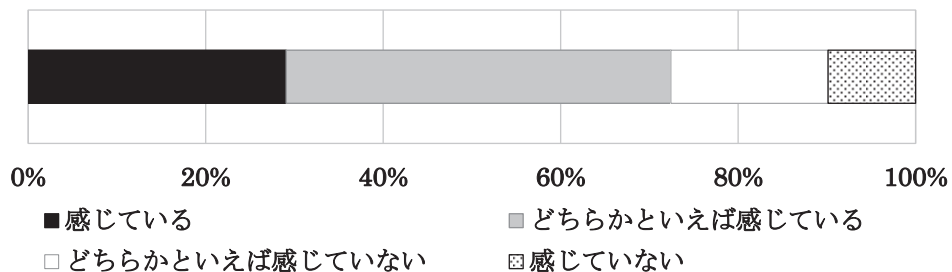


図4-1 現在感じるストレスや不安

【上記設問で「感じている」「どちらかといえば感じている」と回答した方のみ】

現在感じているストレスや不安は、新型コロナウイルス感染症の影響によるものですか。

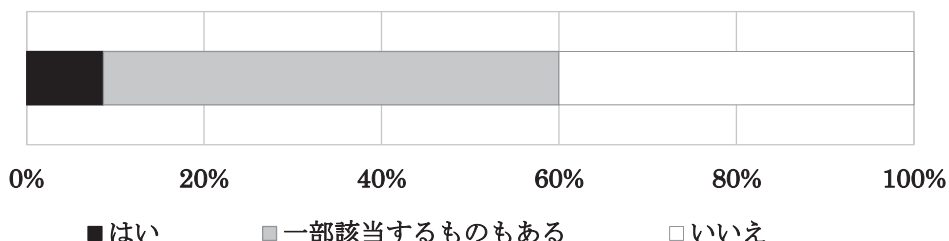


図4-2 新型コロナウイルス感染症の影響によるストレスや不安

3.2 新型コロナウイルス感染症の影響による生活習慣の変化

図5、6、7、8-1、8-2に、各質問内容に対する回答結果を示した。

「新型コロナウイルス感染症の影響により、あなたの『運動習慣』はどのように変わりましたか」という質問に対して、「変わらない」の回答率は60%と選択肢のなかで最も高かった（図5）。この結果は、食習慣及び睡眠習慣に関する質問項目（「新型コロナウイルス感染症の影響により、あなたの『食習慣』、『睡眠習慣』はどのように変わりましたか」）においても同様であり、「変わらない」の回答率は、食習慣で82%（図6）、睡眠習慣で75%（図7）であった。設楽（2022）の研究では、新型コロナウイルス感染症の流行前後にみられる生活習慣の変化として、運動時間の減少と生活リズムの夜型への移行が指摘された。しかしながら、2022年に実施した本調査結果では、運動習慣及び睡眠習慣に新型コロナウイルス感染症の影響による変化がみられず、現在の生活習慣が新型コロナウイルス感染症流行前の状態に戻りつつあることが窺えた。

新型コロナウイルスの感染防止対策として我々の生活に最も定着した習慣の一つは、マスク着用である。そこで、質問項目において「コロナが収束した後に、あなたはマスクを外したいと思えますか」と尋ねたところ、「思わない」あるいは「どちらかといえば思わない」と、「思う」あるいは「どちらかといえば思う」の回答率はいずれも50%であり（図8-1）、マスクに対する考え方が明確に二分された。また、コロナが収束した後にマスクを外したいと「思わない」あるいは「どちらかといえば思わない」理由としては、「顔を見せることが恥ずかしいから」が46%と最も多く、次いで「マスクなしで人と接することが不安だから」が36%、「化粧や肌のお手入れが面倒だから」が16%であった（図8-2）。「その他」と回答した者（3%）からは、その理由として「マスクをつけることが当たり前になってきているから」、「慣れてしまったから」、

「肌が汚いから」という回答がなされた。

新型コロナウイルス感染症の影響により、あなたの『運動習慣』はどのように変わりましたか。

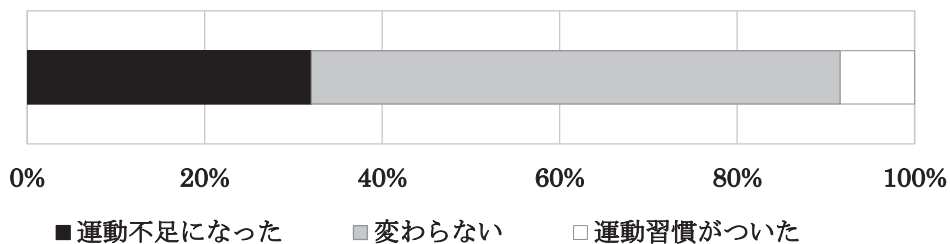


図5 新型コロナウイルス感染症の影響による運動習慣の変化

新型コロナウイルス感染症の影響により、あなたの『食習慣』はどのように変わりましたか。

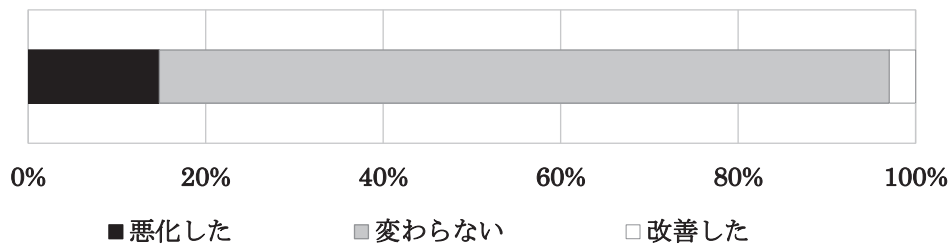


図6 新型コロナウイルス感染症の影響による食習慣の変化

新型コロナウイルス感染症の影響により、あなたの『睡眠習慣』はどのように変わりましたか。

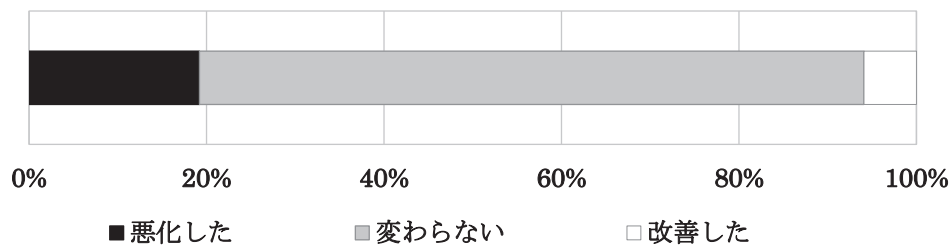


図7 新型コロナウイルス感染症の影響による睡眠習慣の変化

新型コロナウイルス感染症の影響でここ2年以上マスク生活が続いていますが、
コロナが収束した後に、あなたはマスクを外したいと思いますか。

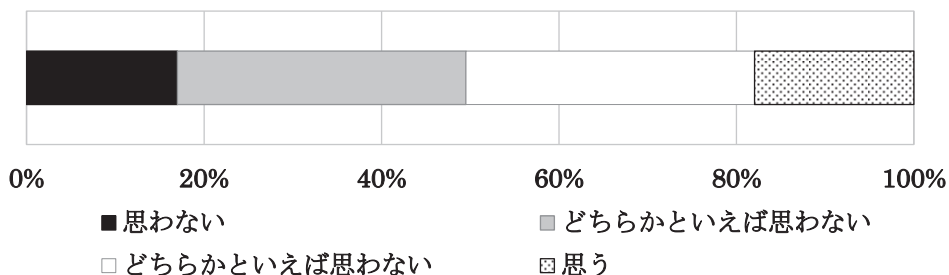


図8-1 マスクに対する考え方

【上記設問で（マスクを外したいと）「思わない」「どちらかといえば思わない」と回答した方のみ】

その理由は何ですか。（複数回答あり）

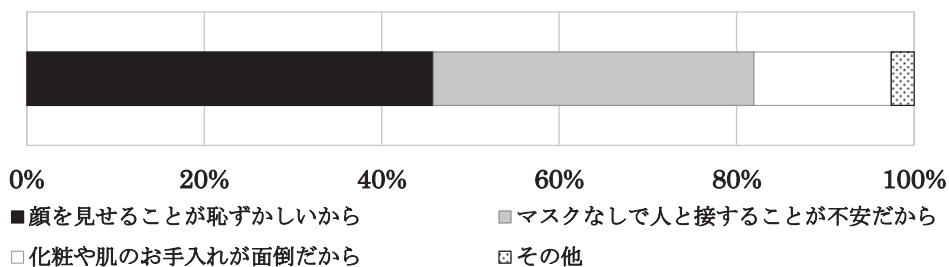


図8-2 マスクを外したくない理由

4. 結論

本研究では、女子短期大学生203名を対象にオンライン形式のアンケート調査を実施し、短期大学生の生活習慣の現状と新型コロナウイルス感染症の流行が及ぼす影響について調査することを目的とした。その結果、以下のことが明らかになった。

- 1) 運動習慣者もいれば全く運動しない者もあり、現在の運動習慣は二極化している。
- 2) 現在の食習慣及び睡眠習慣に対する自己評価は低く、改善の余地がある。
- 3) 現在ストレスや不安を感じている者は昨年度より減少したものの未だ多く、ストレスや不安の原因には、新型コロナウイルス感染症の影響によるものも依然として含まれる。
- 4) 現在の生活習慣（運動習慣、食習慣、睡眠習慣）は、新型コロナウイルス感染症の影響による変化がみられず、感染症流行前の状態に戻りつつある。

- 5) 新型コロナウイルス感染症の収束後にマスクを外したい者と外したくない者はそれぞれ同数存在し、マスクに対する考え方は明確に二分される。

参考文献

Ammar A., Brach M., Trabelsi K., Chtourou H., Boukhris O., Masmoudi L., Bouaziz B., Bentley E., How D., Ahmed M., Müller P., Müller N., Aloui A., Hammouda O., Domingos LLP., Jansen AB., Wrede C., Bastoni S., Pernambuco CS., Mataruna L., Taheri M., Irandoust K., Khacharem M., Bragazzi NL., Chamari K., Glenn JM., Bott NT., Gargouri F., Chaari L., Batatia H., Ali GH., Abdelkarim O., Jarraya M., Abed KE., Souissi N., Pijnen LVG., Riemann BL., Riemann L., Moalla W., Raja JG., Epstein M., Sanderman R., Schulz SVW., Jerg A., Horani RA., Mansi T., Jmail M., Barbosa F., Santos FF., Šimunić B., išot R., Gaggioli A., Bailey SJ., Steinacker JM., Driss T., Hoekelmann A., On Behalf of the ECLB-COVID19 Consortium: Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: results of the ECLB-COVID19 international online survey. *Nutrients*, 2020, 12: pp.1583-1595.

文部科学省『スポーツ政策調査研究事業について（新型コロナウイルス感染症の流行による国民のスポーツへの参画状況や意識の変化、健康状態等に関する調査研究）』
https://www.mext.go.jp/sports/content/20210426-spt_kensport02-000014479_11.pdf, 2022年12月.

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 概要・結果』
<https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/gaiyou.pdf>, 2022年12月.

設楽佳世「新型コロナウイルス感染症の流行が短期大学生の生活習慣及び体力に及ぼす影響」『埼玉女子短期大学研究紀要』第45号, 2022, pp.9-19.

厚生労働省『健康日本21(身体活動・運動)』
https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html, 2022年12月.

文部科学省『子どもの体力向上のための取組ハンドブック』
https://www.mext.go.jp/component/a_menu/sports/detail/__icsFiles/afieldfile/2012/07/18/1321174_05.pdf, 2022年12月.