

コロナ禍下における大学生の主観的幸福度

北條 睦実子¹・戸城 美佑²・遠山 美樹³・中里 英史⁴・古川 真守⁴・
城越 望⁵・下村 昂平⁵・森脇 真人⁵・石原 慶一⁶

(¹ 京都大学総合人間学部・² 京都大学文学部・³ 京都大学法学部・
⁴ 京都大学理学部・⁵ 京都大学工学部・⁶ 京都大学大学院エネルギー科学研究科)

2020年に流行が始まった新型コロナウイルスの影響は全世界におよび、日本でも外出自粛などの感染防止対策がなされた。その結果、多くの大学の授業は4月以降オンライン授業となり学生は大学に登校することなく受講し、学生と教員、あるいは学生同士が対面で接する機会が著しく減少した。このような状況は学生の主観的幸福度にどのように影響したかを調べるために、2020年7月、京都大学 ILAS セミナー受講生を通じて全国の大学生を対象に調査を実施し、144人から回収した回答を、SNSの利用状況、趣味、勉強の効率、人と接する機会、収入、睡眠時間、食生活の変化について分析し考察した。その結果、趣味、勉強の効率、人と接する機会の減少と幸福度の変化には僅かに相関が認められたものの、その影響は小さく、主観的幸福度には大きな影響はなかった。したがって、本調査の学生は状況の変化に翻弄されることなく、これまでの幸福度を維持していることが窺われた。

キーワード：主観的幸福度、COVID-19、大学生、オンライン授業

本論文は、京都大学国際高等教育院が新入生を対象に開講している少人数セミナー「幸せの測り方」の授業の一環としてまとめたものである。特に2020年は新型コロナウイルス感染が世界的に流行し、4月当初より通常の授業がおこなえない中、学生・教員ともに模索しながら遠隔講義を通じて「幸せ」について考察を進めた。まず、世界でおこなわれている幸福に関する調査とその分析結果をまとめ、国ごとに主観的幸福度がどのような要因に影響しているかについて学習した。次に、より具体的な要因について調査することとし、受講生各人が関心のある事項（例えば SNS の利用、食事の取り方、睡眠時間など）について文献調査した結果を発表し、それらに基づき議論をおこなった。この過程で新型コロナウイルス感染拡大が主観的幸福度にどのような影響を与えているかについて議論が加わった。この時点で既にいくつかの調査が報告されていたが、これらは概ね新型コロナによって困難を強いられていることを前提に、その程度を調査することを目的としており、主観的幸福度の変化を調査したものはほとんど見当たらなかった。そこで、この授業でコロナ禍が主観的幸福度に与えた影響について調査・分析をおこない、その結果を論文としてまとめることを提案した。新入生らは一度も互いに会うことはなかったが、遠隔授業という限られた環境であっても論文制作という共同作業をきっかけに学生間のコミュニケーションが活性化することを期待した。短時間で調査しまとめることを考慮し、これまでに各人が調査してきた項目を中心に設問を絞り込み、調査票を作成し、インターネット調査をおこなった。その際、できるだけ全国の大学生に届けるよう受講生の知人を通じて回答を集めた。これらの結果を統計分析することとなったが、受講生にとっては初めての経験であり、その基礎を学びながら分析した。一方、考察については予め文献調査を重ねていたことから比較的短時間でまとめることができた。そして、最後に各人の考察を元に論文としてまとめ上げた。

わずか3か月足らずの、そして研究としては全くのビギナーがまとめたものであり、至らぬところが多いことは承知している。特にアンケートの回答者は無作為に抽出されたものでないため母集団を代表しておらず、また、3、4年生の回答が極端に少ないため、すでに大学生生活に馴染んでいる学年層への影響を調査できていないところは否めない。しかし、コロナ禍下の生活が主観的幸福度を大きく損なうことはないということが本論文で改めて確認されたと言えるのではないかと。もちろん、これまでの教育環境とは異なり、学生・教員の多くは不便に感じているが、それは単にこれまでの習慣を踏襲していない環境に置かれたということにすぎず、どれくらい幸福に感ずるかという抽象的なレベルに影響を与えるもので

はないといえる。確かにこの調査の主な対象となった1年生にとっては、コロナの影響がなかったなら生活環境は大きく変化しただろうが、むしろコロナの影響で多くの学生が自宅に留まったことで環境の変化は緩和されたと見ることもできる。しかし、学友との対面の会話や授業出席など学校生活の急激な変化は2年生以上の学生と同様であったと考えられる。最後に一教員として、調査票の設計、調査・回収、分析・考察という一連の作業をこなした受講生に敬意を表するとともに、今後の活躍を期待したい。また、本論文を通じて主観的幸福度の意味するところは何かについて問うきっかけになれば幸いである。

(文責 石原慶一)

1. はじめに

幸福に関する調査は世界中でおこなわれており、特に毎年世界各国の主観的幸福度を調査し社会経済指標で説明を試みている World Happiness Report は有名である (World Happiness Report 2020)。また、主観的幸福度の様々な要因について多くの調査がなされているが、調査によって異なった結果になったり、国や地域で異なったりしていることが指摘されている (岡部, 2015)。本年は COVID-19 の影響があり、わが国では 2020 年 3 月以降、感染が拡大し、外出が制限されたり様々な活動の自粛を迫られたりしてきた。多くの大学は 4 月来、授業は全てオンラインとなり、大学生にとっては授業の他、サークル活動やアルバイト収入などへ様々な影響が生じ、これに対して種々調査が実施されている (例えば、全国大学生生活共同組合連合, 2020; NPO 法人日本教育再興連盟, 2020)。しかし、これらの環境の変化が学生の主観的幸福度にどのような影響を与えたかの調査はほとんどない。米国シカゴ大学の独立した研究組織 NORC による The General Social Survey (GSS) が、50 の州とコロンビア特別区の 18 歳以上の成人 2279 を対象におこなった調査によると、COVID-19 の影響が顕著な地域では、より孤立感を感じ幸福度が下がったと報告している (University of Chicago, 2020)。そこで、わが国においてもこのような状況下の学生にとっての主観的幸福度への影響について調査を実施した。

コロナ禍以前に大学生を対象とした主観的幸福度や生活満足度の要因分析調査はいくつかおこなわれており (佐々木他, 2018; 岩田, 2015)、これらによると、主観的幸福度には、交友関係の充実度、経済的状況、学業成績、学校適応感などが影響すると報告されている。しかし、調査対象が 1 大学に限られていたり幸福度や満足度の尺度が異なっていたりと限定的であり、また日本の大学生全体に対して調査報告された例は調べたところ見当たらない。

2. 調査の目的

本調査では、新型コロナウイルスの感染拡大による対面授業からオンライン授業への変更、アルバイトの減少といった大学

生の生活の変化と幸福度の関係について主に 1 年生が主観的に捉えた状況を調査することを目的とする。

3. 調査方法

サンプリングは京都大学 ILAS セミナー受講生の知人を通じた便宜的抽出法とした。その結果、サンプリングに偏りが生じ、母集団を正しく代表してない可能性は否定できないが、緊急調査ということで遂行し、可能な限り全国の大学生へ呼びかけ、Google フォームによるインターネット調査を 2020 年 7 月 7 日から 14 日までの 1 週間おこなった。調査票は、「回答者の基本情報」「現在の状況」「新型コロナによる生活環境の変化」の 3 つの項目で構成されている。はじめに「回答者の基本状況」で性別、学年、大学の所在地、居住状況を調べ、次に「現在の状況」で幸福度及び SNS の利用と睡眠時間について調査した。最後に「新型コロナによる生活環境の変化」で本年 3 月以前 (1 年生は高校) の対面授業を中心とした学生生活と、4 月以降のオンライン授業を中心とした学生生活を比較し、新型コロナが大学生に及ぼした影響を調べた。質問項目は回答しやすいように質問数を限定し、これまでに主観的幸福度 (以下幸福度と呼ぶ) との関連について指摘されている質問を中心に佐々木他, 2018; 岩田, 2015 より厳選した。また、コロナ禍の影響調査ということで不幸・不便という側面が強調されないよう言葉遣いを考慮した。質問紙の詳細は付録 1 に記す。分析はマイクロソフト社製エクセルおよび SciPy をもちいた。

4. 調査結果

得られた回答 144 件について付録 2 にその概要を示す。

4.1. 現在の状況について

(1) 基本情報

- ・性別: 女性 60.4%、男性 39.6%
- ・学年: 大学生を対象とした。1 年生 86.8%、2 年生 11.1%、3 年生 1.4%、4 年生 0.7%
- ・大学の所在地 (地方): 関東 45.1%、近畿 37.5%、中

- 国・四国 11.1%、九州・沖縄 2.8%、北海道 1.4%、中部 1.4%、東北 0.7%
- ・大学の所在地（規模）：政令指定都市 54.2%、政令指定都市以外の都市 44.4%、町・村 1.4%
- ・現在の居住状況：大学から近い（通学できる）実家 51.4%、下宿 25%、大学から遠い（通学できない）実家 18.1%、寮 2.8%、その他 2.8%
- ・現在帰省しているか：帰省している、もしくは元々実家に住んでいる 68.1%、帰省していない 31.9%
- ・現在の同居状況：核家族（兄弟姉妹あり） 43.8%、一人暮らし 24.3%、核家族（兄弟姉妹なし） 19.4%、三世帯世帯 9%、ルームシェア 2.8%、その他 0.7%

回答結果から3、4年生の回答が極端に少ないため、本結果は1、2年生の結果を表している。また、男女に偏りが見受けられるため、結果に与える影響が示唆される。そこで、質問項目ごとに回答差があるかどうかを調べるためにt検定をおこなった。その結果、付録3の相関係数にもあらわれている通り、SNS利用に性差が現れた ($p < .001$)。また、地域の偏りについては、全国の大学生数の割合：関東 44%、近畿 21%、中国・四国 8%、九州・沖縄 8%、北海道 3%、中部 10%、東北 2%、北陸 3%（総務省日本の統計, 2017）と比較すると、本調査は近畿が1.8倍多いものの、最も多い関東の比率に差がないことや概ね全国を網羅していたことから、回答を得た144全てを分析対象とした。

(2) 現在の幸福度

主観的幸福度は10段階ラダースケールとした。これは幸福度を考えるとき、1から10のスケールをイメージしてもらい、スケールの最小値1は自身にとってありうる最低の人生を（不幸）、最大値10はありうる最高の人生（幸福）を表し、このスケール上で現在の自分の位置はどこかを問うものである。回答者の幸福度の分布は図1に示すとおりであり、平均値は6.33、中央値は7、最頻値は7、標準偏差は2.31だった。過去の大学生を対象とした類似調査（多くは0-10の11段階）（菅野, 2018）と比べると、最頻値7とする分布を得ており大きな差はみうけられなかった。

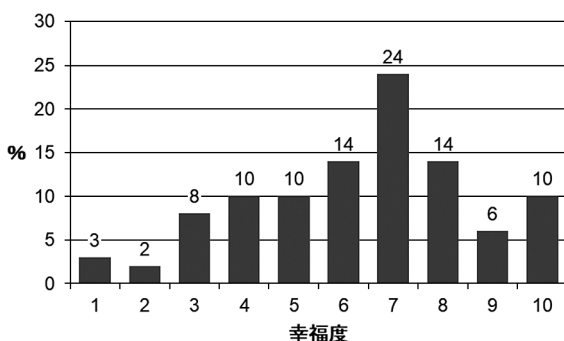


図1 幸福度の分布

(3) SNS 使用について

SNSの使用時間とその使用方法について、長時間使用に注目すると、約半数の学生が3時間以上使用しており、女子のほうが男子に比べて使用時間が長く（平均差、 $t(142) = 3.56, p < .001$ ）、そのうち約9割がコミュニケーションツールとしてもちい、他人の投稿の閲覧を通じて（78%）情報収集（90%）をしていた。これに比べて自己発信は47%と比較的低いことがわかった。

(4) 睡眠時間

現在の睡眠時間では「6時間以上7時間未満」が55人（38%）と最も多く、続いて「7時間以上8時間未満」が47人（33%）であり、7割の学生が厚生労働省の睡眠指針で示す必要な睡眠時間の6時間以上8時間未満を確保していることがわかった（厚生労働省健康局, 2014）。

(5) 新型コロナウイルスに感染したのは本人のせいだと思うか

感染は自己責任かを問う質問に対する回答のうち、肯定的回答となる「とてもそう思う」「少しそう思う」「どちらかと言えばそう思う」の合計は88人で全体の61%を占めていた。一方で「全くそうは思わない」についても4人の回答を得た。

4.2. 幸福度の変化について

新型コロナによる生活環境の変化についてたずねた結果は次のとおりである。

幸福度の変化

「以前の方が幸せに思う」が90人（62%）、「変わらない」が37人（26%）であった。一方、「今の方が幸せに思う」との回答が17人（12%）であった。

趣味に充てる時間の変化

「増えた」が62人（43%）、「変わらない」が48人（33%）、「減った」が34人（24%）だった。

勉強の効率の変化

「悪くなった」が71人（49%）、「どちらともいえない」が61人（42%）に対し、「良くなった」と回答したのが12人（8%）であった。

オンライン授業の影響（記述式）

「疲れる（目、肩や精神的など）」や「集中力が低下した」と答えたのが20人（14%）、続いて「課題が増えた」が11人（8%）、「自由時間が取れなくなった」が7人（5%）であった。一方、「時間に余裕ができた」「PCの操作スキルが上がった」がそれぞれ4人（3%）であり、その他「集中力が上がった」「学習内容が定着していない」「質問しやすくなった」「さぼり癖がついた」「コミュニケーションが取りづらくなった」などの記述があった。

授業以外での人と接触する機会の変化

「とても減った」99人(69%)、「少し減った」33人(23%)を合わせると9割以上が人との接触機会が減ったと感じていた。一方、「少し増えた」が6人(4%)、「とても増えた」が1人(0.7%)であり、「変わらない」と回答したのが5人(3%)だった。

仕送り、お小遣いの変化

115人(80%)が「変わらない」と回答し、「減った」が22人(15%)、逆に「増えた」が7人(5%)だった。

食に関する変化(複数回答可)

「外食の回数が減った」が、52人(36%)、「自炊の回数が増えた」が47人(33%)、「変化がなかった」が62人(43%)、「食べなくなった」あるいは「食べる回数が減った人」が7人(5%)、「インスタント食品を食べるようになった」「テイクアウトが増えた」がそれぞれ1人(0.7%)だった。

食生活の変化に伴う心情の変化(記述式)

「料理が楽しい」と回答したのが9人(6%)、「料理が大変」と答えたのが5人(3%)であった。その他「外食の機会が減りお金が浮いてうれしい」、「好きなものを食べに行けなくてストレスが溜まっている」などの記述があった。

睡眠時間の変化

「長くなった」が70人(49%)、「変わらない」が58人(40%)、「短くなった」と回答したのが16人(11%)であった。

5. 考察

5.1. SNSと幸福度の関係

幸福度と相関が高い項目として現在の状況の中でSNS使用時間がやや負の相関を示した($R = -.22, p < .01$, 付録3)。SNSの使用時間が長いほど幸福度が減少する傾向についてはこれまでも調査されている。例えば、Hayes et al. (2015)は、18から70歳以上の459人がFacebookをどのように使用したか、およびその使用によって彼らの幸福がどのように影響を受けたかを調べた結果、18-29歳群(241人)は他の年長群に比べてFacebookサイトの滞在時間が長く、感情的に影響を受け、そのおかげで否定的な容姿イメージを経験することを報告している。またLin et al. (2016)は、19から32歳の成人1,787人を対象にSNSの使用とうつ病について調査した結果、SNSの使用はうつ病の増加に有意に関連していることを明らかにした。さらに、Arampatzi et al. (2018)の研究によれば社会関係資本が低いほどSNSの使用で不幸を感じやすいことが明らかになっている。これらのことから、長時間に及ぶSNS

使用は感情的に負の影響をもたらすことが考えられ、さらにコロナ禍下で人と接する機会が減った、つまり関係性の希薄からSNSの使用が幸福度をより下げる方向へ寄与したことが考えられる。

一方、SNSの使用方法のうち、投稿やコメントなどの積極的な自己発信が幸福度に正に寄与することも報告されている(Lee et al., 2013; Wang, 2013)。さらに、Valenzuela et al. (2009)は、「他人の投稿の閲覧」といった受動的なSNSの使用が幸福感に繋がるとも報告している。安達・武藤(2018)が大学生を対象におこなった調査では、Instagramのアカウント所有者は幸福度が高いが、投稿すること自体が幸福度に影響を及ぼさないと報告している。われわれの調査では、SNSを「自己発信」にもちいていると回答した人が51人(35%、表1)であり、幸福度の平均は6.06で、全体の平均6.33(第4.1節(2))をやや下回ったものの有意差はなかった。また、「他人の投稿の閲覧」「情報収集」と回答した人はそれぞれ80%以上であり、幸福度の平均は全体の平均よりやや低い傾向がみられた。このことより、SNSは使用時間においては、幸福度に負の影響を示していたが、使用方法については受動的な使用よりも積極的な発信が幸福度を下げていることは有意に示されなかった。本調査では86%がSNSを利用しており、また79%がコミュニケーションツールとして利用するなど、利用することがどのような影響を示すかについては定量的な評価が困難であった。

表1 SNSの使用方法与幸福度

| 使用方法 | 人数(割合) | 幸福度 |
|--------------|----------|------|
| 他人の投稿の閲覧 | 124(86%) | 6.28 |
| 自己発信 | 51(35%) | 6.06 |
| 情報収集 | 117(81%) | 6.22 |
| コミュニケーションツール | 114(79%) | 6.18 |

5.2. 睡眠時間と幸福度の関係

睡眠時間が6時間以上7時間未満の人が最も多く、全体の約4割を占めていた(付録2)。睡眠時間と幸福度には相関はみられなかった($R = .06$)。このことは睡眠時間と幸福度とは関係が全くないということでない。図2は睡眠時間別の幸福度の平均を表したグラフである。6時間以上7時間未満の人の幸福度が最も高く、続いて5時間以上6時間未満、7時間以上8時間未満の人の幸福度が高い山型のグラフになっている。厚生労働省の睡眠指針(厚生労働省健康局)同様、適切な睡眠時間を6時間以上8時間未満とする研究が多いことから、適切な睡眠時間を保っている人は幸福度が高いと考えられる。

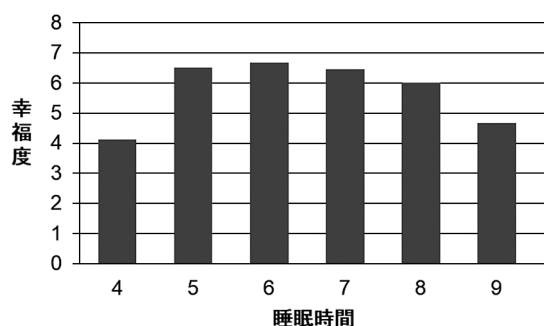


図2 幸福度の平均値と睡眠時間の関係

一方、睡眠時間の変化に対する回答は、半数近くが睡眠時間は「長くなった」と回答しているのに対し、4割は「変化なし」と回答している。対面授業からオンライン授業中心の生活に変わったことで通学に要する時間が無くなり、以前よりも睡眠時間が長くなった人が半数近くいるが、睡眠時間の変化 (Δ 睡眠) と幸福度の変化 (Δ 幸福) には相関はなく ($R = .01$, 付録 3)、睡眠時間が長くなった現在の方がより幸福度が増したという結果は得られなかった。その理由として、睡眠時間が長くなった人の多くは現在の睡眠時間が6時間以上8時間未満に収まっているため、適切な睡眠時間の範囲内における増加であったことで幸福度の有意な上昇にはつながりにくかったことが考えられる。

5.3. 新型コロナ感染への意識と幸福度の関係

新型コロナが蔓延している現在において、感染は明らかに自分にとって都合の悪いことである。三浦他 (2020) の研究グループが本年3月から4月にかけて、日本・米国・英国・イタリア・中国の5か国でおこなった調査では、日本は諸外国と比べて、「新型コロナの感染は本人のせいである」と回答する人が多いことが報告された。本調査でも全体の6割以上の学生が「本人のせいである」と答えている。感染の原因は自らの行動の責任であるとネガティブに考える人と、そうではないとポジティブに考える人がいると予想できる。橋本・子安 (2012) は、ポジティブな人ほどより幸福感を感じることができると、楽観性と幸福度の関係を報告した。そこで大学生が新型コロナの感染を本人のせいであると「とてもそう思う」に1を、「全くそうは思わない」に6を割り当て、6段階尺度で選択した回答と、10段階で評価した幸福度との相関を調べた。回帰分析において被説明変数を「現在の幸福度」と「幸福度の変化」とし、説明変数を「新型コロナの感染は本人のせいであるか」とおいた。その結果、相関係数 $R = -0.23$, ($p = 0.21$) となり関係性はなかった。また、新型コロナ以前と比べた幸福度を、「今の方が幸せ」「以前の方が幸せ」「変わらない」の

3つの評価で表したものと回帰分析をおこなうと相関係数 $R = 0.00$, ($p = 0.98$) となり、こちらも関係性はなかった。したがって、本調査では新型コロナの感染をどうとらえるかは、幸福度とは無関係であることがわかった。このことは日本人にとって、新型コロナの感染を感染者本人の責任だと考えることは必ずしもネガティブな思考とは言えず、むしろ日本人の傾向として一般的に知られる自己批判的な側面が現れたことが考えられる (Kitayama et al., 1997)。

5.4. 趣味と幸福度の関係

趣味と幸福度の間には相関がみられなかったが、それぞれの変化についてはわずかながら正の相関がみられ ($R = .25$, $p < .001$)、趣味の時間が増えると幸福度も増すと考えられる。一方、「趣味の時間は増えた」が「以前の方が幸せ」と答えたのが34人と最も多かった (表2)。そこでその回答者らに話を聞いたところ、通学や休み時間の移動時間が減り、YouTube やゲームなどをやる時間が増えたことで「趣味の時間は増えた」という回答であった。暇つぶしともとらえられる時間の使い方では、必ずしも幸福度を上げるわけではないと考えられる。

表2 趣味の時間の変化と幸福度の変化 (人)

| 趣味の時間の変化 | 減った | 変わらない | 増えた |
|----------|-----|-------|-----|
| 今の方が幸せ | 1 | 4 | 12 |
| 変わらない | 4 | 17 | 16 |
| 以前の方が幸せ | 29 | 27 | 34 |

5.5. 勉強の効率と幸福度の関係

勉強の効率と幸福度についてたずねた結果を表3に、勉強の効率と幸福度の変化についてたずねた結果を表4にそれぞれ示す。ここで勉強の効率は1年生と2年生以上では具体的には異なることが想像される。1年生は高校や予備校での対面授業との比較をおこなっているが、授業の内容は異なっても勉強の効率という個人の主観に基づく評価は何らかの示唆を与えていると考えられる。勉強の効率と幸福度の変化の相関係数は $R = 0.25$ ($p < .01$) と、わずかながら正の相関があった (付録3)。勉強の効率が良くなったと答えた人は12人 (表3)、かれらの幸福度指数の平均は他の回答者よりも高く (8.6)、全員が7以上であった。つまり、勉強の効率が「良くなり」「今の方が幸せ」に思っている人たち (4人、3%、表4) は、時間を有効利用できていることに充実感を得ており、一方、勉強の効率が「悪くなり」「以前の方が幸せ」と思っている人たち (50人、35%、表4) は、自粛生活を持て余していることに不満を感じていることが考えられる。

表3 勉強の効率と幸福度 (人)

| 勉強の効率 | 幸福度 | | 平均値 |
|-----------|------|------|-----|
| | 7 以上 | 6 以下 | |
| 良くなった | 12 | 0 | 8.6 |
| どちらとも言えない | 35 | 26 | 6.5 |
| 悪くなった | 30 | 41 | 5.9 |

表4 勉強の効率と幸福度の変化 (人)

| 勉強の効率 | 幸福度の変化 | | | 合計 |
|-----------|-------------------|-----------|--------------------|-----|
| | 今の方が 幸せに 思う | 変わら ない | 以前の方 が幸せに 思う | |
| 良くなった | 4 | 5 | 3 | 12 |
| どちらとも言えない | 8 | 16 | 37 | 61 |
| 悪くなった | 5 | 16 | 50 | 71 |
| 合計 | 17 | 37 | 90 | 144 |

次に、勉強の効率が「良くなった」と答えている人のうち、大学から通学できる実家に住んでいると答えた人が67% (8人、表5) を占めていた。実家に住む人の多くは通学時間の大幅な短縮や家族のサポートを得やすい生活を過ごせるなどで、勉強の効率の改善を実感した人が多いのではないかと考えられる。

表5 勉強の効率と居住状況 (人)

| 勉強の効率 | 居住状況 | | 大学から 通学できる 実家の人の 割合 |
|-----------|---------------------|------|------------------------------|
| | 大学から 通学できる 実家 | それ以外 | |
| 良くなった | 8 | 4 | 0.67 |
| どちらとも言えない | 35 | 26 | 0.57 |
| 悪くなった | 34 | 37 | 0.48 |

オンライン授業で変化したことを自由回答でたずねると48人が回答し、このうち「課題が多い」の記述が最も多かった(15人)。時間に余裕があると答えたのは4人だが、課題により自由時間が取れないという学生も7人いた。オンライン授業に伴い各科目で課題が増加し、学生の負担が大きいことが考えられる。その他、「疲労感」や「集中力の欠如」と答えた人が20人いた。長時間の授業によりテクノストレスの症状であることが考えられる(春日, 2011)。

5.6. 人と接する機会と幸福度の関係

多くの大学でオンライン授業が導入され、対面授業の実施頻度が例年と比べて大幅に減少している。付録2に示すように、授業以外で人と接する機会が「とても減った」

と回答した人数と、「少し減った」と回答した人数を合わせると132人となり全体の92%であった。したがって、ほとんどの人が授業以外で人と接する機会は減少したとみてよい。

人と接する機会の変化と幸福度の変化の相関係数は $R = 0.36$ ($p < .001$, 付録3) であり、本調査でもっとも強い正の相関がみられた。したがって、今回の調査において、授業以外で人と接する機会が増えた人ほど、幸福度が上がる傾向がみられた。先行研究では、人づきあいの「数」の多さは、幸福度に関わりがなく、むしろ人づきあいの「質」との関連が強いと示されている(内田他, 2012)。この結果は、「授業以外で人と接する機会」という人づきあいの「数」に焦点を当てた我々の研究結果とは異なるように見える。しかし、このコロナ禍下において、多くの人は不要不急の外出を控えるため、必然的に会う家族・仕事関係の人以外の自分の意思で会う知人との接触が大きく減ったと考えられる。これは、人づきあいの「数」だけでなく「質」も大きく下げた状態と言えるだろう。このような状況下では「数」の増加も幸福度に結びつくと考えられる。

5.7. 収入の変化と幸福度の関係

多くの調査で収入と幸福度には一定の相関があると報告されている。また、今回の新型コロナの影響で収入を失い困っているという報道がなされているが、本調査では、付録2に示すように8割の学生が収入は変わらないと回答している。これは、本調査の回答者に1年生が多く、また自宅で自粛している学生も多いことから自ら生計を立てている学生の意見が反映されなかったと考えられる。

5.8. 食生活と幸福度の関係

コロナ禍下における食生活の変化として、外食の減少と自炊の増加を挙げた回答者を合わせると半数以上となった(99人、69%、第4.2節)。一方、回答者の43%にあたる62人は食生活の変化について「特になし」と回答した。また合計6人の回答者が「食べなくなった」という趣旨の記述をしている。食生活の変化についてはいくつかの傾向がみられたが、同様の変化を経験した回答者でも、その要因にはばらつきがあった。例えば、外食をする機会が減少したと感じている回答者の中には、飲食を伴う集まりが減ったことでお金が浮いて良いと捉える人もいれば、楽しみが失われたと感じる人も見受けられた。また、13人がコロナ禍下の食生活の変化によって健康面や心情が良い方向に変化したと述べているが、そのうち9人がコロナ禍以前の生活と比較すると「以前の方が幸せと感じている」と回答した。コロナ禍下の食生活がそれ以前の食生活よりも良い面をもつと考えているにもかかわらず、暮らしを総合的

に評価すると以前の方が幸せに思う回答者がいることから、食生活が幸福度に与える影響はそれほど大きくないと考えられる。このことは1年生の場合、昨年の状況において高校生か浪人生か、下宿していたか否かに依存しており、ばらつきが大きく傾向を捉えることが困難であったことも要因の一つとして考えられる。

6. おわりに

本調査の回答数は144と少ない上、おもに1年生で構成されていることから、授業や勉強の効率など比較する項目において大学入学前後の比較と大学入学後の比較とでは対象が異なるという問題があり、一般的な結論を導くことは難しい。しかし、具体的な内容が異なっても、幸福度への影響ということでは、コロナ禍における大学生の状況にある程度知ることができた。考察で述べている通り仮説の検証には至っていない項目もあり、さらなる分析が必要であるが、全体を通じてこの状況下でも調査対象の大学生の主観的幸福度に大きな変化はみられなかったが、SNS、趣味、学習の効率、人との接触する機会、適正な睡眠時間とは一定の相関がみられた。このことから、コロナ禍下で不慣れな、そして不便な生活という環境の中でも、工夫を凝らしながら幸福度を維持している姿が窺われた。この調査を通じて、大学生がこの状況をどのように捉えているかを少しでも理解し、今後の改善に向けた取り組みの一助となれば幸いである。

謝辞

本調査に協力していただいた全国の大学生の皆さまに感謝いたします。また、論文にまとめるに当たりご助言いただきましたエネルギーリテラシー研究所秋津裕博士に感謝いたします。

引用文献

- 安達悠子・武藤千晶 (2018). 「大学生の Instagram の利用と主観的幸福感との関連」『東海学院大学紀要』12, 117–122.
- Arampatzi, E., Burger, M. J., & Novik, N. (2018). Social network sites, individual social capital and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 19(1), 99–122.
- 橋本京子・子安増生 (2012). 「楽観性とポジティブ志向が幸福感到に及ぼす影響」『Japanese Psychological Review』55(1), 178–190.
- Hayes, M., van Stolk-Cooke, K., & Muench, F. (2015). Understanding Facebook use and the psychological affects of use across generations. *Computers in Human*

Behavior, 49, 507–511.

- 岩田 孝 (2015). 「大学生の生活満足度の規定要因—全国 26 大学調査から—」『総合研究所紀要 (桃山学院大学)』40(2), 67–85.
- 春日伸予 (2011). 「IT 化とストレス」『日本労働研究雑誌』609, 34.
- Kitayama, S., Markus, H. R., Matsumoto, H., & Norasakkunkit, V. (1997). Individual and collective processes in the construction of the self: Self-enhancement in the United States and self-criticism in Japan. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(6), 1245.
- 厚生労働省健康局発行 (編) (2014) 『健康づくりのための睡眠指針 2014』
- Lee, K. T., Noh, M. J., & Koo, D. M. (2013). Lonely people are no longer lonely on social networking sites: The mediating role of self-disclosure and social support. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(6), 413–418.
- Lin L. Y., Sidani J. E., Shensa A., Radovic A., Miller E., Colditz J. B., Hoffman B. L., Giles L. M., & Primack B. A. (2016). Association between Social Media Use and Depression among U.S. Young Adults. *Depress Anxiety*, 33(4) 323–331.
- 三浦麻子・平石 界・中西大輔・Andrea Ortolani・山縣芽生・三船恒裕・李 楊 (2020). 『新型コロナウイルス感染禍に関わる社会心理学研究 (ウェブ調査) 情報まとめ. 大阪大学大学院人間科学研究科』 (<https://docs.google.com/document/d/1VjtmWzHCWcpiYwmAhkGqVhdPwRohBmw4QXGUWynYPh8/edit#>) (2020 年 9 月 8 日)
- NPO 法人日本教育再興連盟 (2020). 『全国の大学受験生・大学生対象：新型コロナウイルス流行による大学進学・在学への影響に関する緊急アンケート報告書最終版』 (<https://kyouikusaikou.jp/wp-content/uploads/2020/05/d88e6c9aa38b5c45e8230cf9f759ff01.pdf>) (2020 年 9 月 24 日)
- 岡部光明 (2015). 「幸福度指標をめぐる最近の展開と課題」『SFC ディスカッション・ペーパー SFC-DP』2014-006.
- 佐々木俊一郎・山根承子・マルデワグジェゴシュ・布施匡章・藤本和則 (2018). 「大学生の幸福度と学業に対する主観的評価：アンケート調査と学業データによる分析」『生活経済学研究』47, 83–99.
- 総務省日本の統計 (2017). 『大学生の数 (都道府県別) 平成 27 年』 (<https://www.stat.go.jp/naruhodo/c1data/>)

- 19_01_stt.html) (2020年10月22日)
菅野 健・大森宣暁・長田哲平 (2018). 「大学生の余暇活動と主観的幸福感」『土木学会論文集 D3 (土木計画学)』 74(5), 1_809–816.
内田由紀子・遠藤由美・柴内康文 (2012). 「人間関係のスタイルと幸福感: つきあいの数と質からの検討」『実験社会心理学研究』 52(1), 63–75.
University of Chicago, (2020). 『FUTURITY, SURVEY: AMERICAN HAPPINESS REACHES 50-YEAR LOW』 (<https://www.futurity.org/americans-happiness-survey-2388342/>) (2020年9月24日)
Valenzuela, S., Park, N., & Kee, K. F. (2009). Is there social capital in a social network site?: Facebook use and college students' life satisfaction, trust, and participation. *Journal of Computer-Mediated Communication, 14*(4), 875–901.
Wang, S. S. (2013). I share, therefore I am: Personality traits, life satisfaction, and Facebook check-ins. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 16*(12), 870–877.
World Happiness Report 2020. Retrieved on Sept. 24, 2020, <https://worldhappiness.report/>
全国大学生生活共同組合連合会 (2020). 『新型コロナウイルス対策特設サイト』 (<https://www.univcoop.or.jp/covid19/enquete/index.html>) (2020年9月24日)

Invited Paper (in-Kyoto University)

Subjective Happiness of University Students under the COVID-19 Pandemic

Mutsuko Hojo¹, Miyu Toshiro², Miki Toyama³, Hidefumi Nakazato⁴, Mamoru Furukawa⁴,
Nozomu Shirokoshi⁵, Kohei Shimomura⁵, Masato Moriwaki⁵, and Keiichi N. Ishihara⁶

¹Faculty of Integrated Human Studies, ²Faculty of Letters, ³Faculty of Law,
⁴Faculty of Science, ⁵Faculty of Engineering, ⁶Graduate School of Energy Science, Kyoto University)

The COVID-19 pandemic, which began to prevail in early 2020, has spread all over the world. The infection prevention measures such as the request for self-restraint have also been taken in Japan. As a result, many university classes have moved online, so that students have been able to take courses without going to university. The number of face-to-face meetings between students and teachers or among students has decreased significantly. In July 2020, we surveyed and analyzed the changes in the subjective happiness of university students. This study mainly examines how the changes in SNS usage, hobbies, study efficiency, access to people, income, sleeping hours, and dietary habits affect student's happiness. A total of 144 answers extracted by a convenience sampling method from all over Japan was collected and analyzed. As a result, there was a slight correlation between happiness and changes in hobbies, study efficiency, and contact with people. However, the subjective happiness of students was not significantly affected. We found that students maintained their happiness while taking actions to mitigate changes in their situation.

Keywords: Subjective Happiness, COVID-19, University Students, On-line Courses

付録1 調査票

質問内容（回答必須の質問項目には*を付し、付録2、3との対応を【】で示した）

(1) 回答者の基本情報

- ・性別*（選択式）【性別】：「男」「女」「その他」
- ・学年*（選択式）【学年】：「1年生」「2年生」「3年生」「4年生」「その他」
- ・大学の所在地
 - －地方*（選択式）：「北海道」「東北」「関東」「中部」「近畿」「中国・四国」「九州・沖縄」「日本以外のアジア」「ヨーロッパ」「北アメリカ」「その他」
 - －規模*（選択式）：「政令指定都市」「政令指定都市以外の市」「町・村」
- ・現在の居住状況*（選択式）：「下宿」「寮」「大学から近い（通学できる）実家」「大学から遠い（通学できない）実家」「ルームシェア」「その他」
- ・帰省しているか*（選択式）：「帰省している（元々実家に住んでいる人も含む）」「帰省していない」
- ・現在の同居状況*（選択式）：「一人暮らし」「核家族（兄弟姉妹なし）」「核家族（兄弟姉妹あり）」「三世帯家族」「ルームシェア」「その他」

(2) 現在の状況について

- ・主観的幸福度*【幸福】：現在どれくらい幸福だと感じますか?最も幸福を10、不幸を1として回答してください。
- ・SNSの使用状況
 - －使用時間*（選択式）【SNS】：「1時間未満あるいは利用していない」「1時間以上2時間未満」「2時間以上3時間未満」「3時間以上」
 - －使用方法*（選択式※複数回答可）：「他人の投稿の閲覧」「自己発信」「情報収集」「コミュニケーションツール」「その他」
- ・現在の睡眠時間*（選択式）【睡眠】：「5時間未満」「5時間以上6時間未満」「6時間以上7時間未満」「7時間以上8時間未満」「8時間以上9時間未満」「9時間以上」
- ・新型コロナウイルスに感染したのは本人のせいと思うか?*（選択式）：「とてもそう思う」「少しそう思う」「どちらかといえばそう思う」「どちらかといえばそう思わない」「あまりそうは思わない」「全くそうは思わない」

(3) 新型コロナウイルスによる生活環境の変化

※以下の質問項目では「3月以前の対面授業を中心とした学生生活」と「4月以降のオンライン授業を中心とした学生生活」を比較して回答してもらい、新入生の方には「予想していた大学生活」と「4月以降のオンライン授業を中心とした学生生活」を比較しても

らった。

- ・幸福度の変化*（選択式）【Δ幸福】：「今のほうが幸せに思う」「以前のほうが幸せに思う」「変わらない」
- ・趣味に充てる時間の变化*（選択式）【Δ趣味】：「増えた」「減った」「変わらない」
- ・勉強の効率の変化*（選択式）【Δ学習】：「良くなった」「悪くなった」「どちらともいえない」
- ・オンライン授業での影響（記述式）：オンライン授業で変化したことがあればお答えください
- ・授業以外での人と接する機会の变化*（選択式）【Δ機会】：「とても増えた」「少し増えた」「ほとんど変わらない」「少し減った」「とても減った」
- ・仕送り、小遣いの変化*（選択式）【Δ収入】：「増えた」「減った」「変わらない」
- ・食に関する変化
 - －食生活の変化*（選択式※複数回答可）：「外食の回数が増加」「自炊の回数が増加」「特になし」「その他」
 - －食生活の変化に伴う心情の変化（記述式）：
- ・大学に通う必要がなくなったことによる睡眠時間の变化*（選択式）【Δ睡眠】：「長くなった」「短くなった」「変わらない」

付録 2 回答の分布と平均及び標準偏差

| 質問 | 回 答 | | | | | | | | | | | M | SD |
|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|----|---|----|------|------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| 幸福 | | 4 | 3 | 11 | 14 | 15 | 20 | 35 | 20 | 8 | 14 | 6.33 | 2.23 |
| 性別 | | 57 | 87 | | | | | | | | | 1.60 | 0.49 |
| 学年 | | 125 | 16 | 2 | 1 | | | | | | | 1.16 | 0.45 |
| SNS | 7 | 26 | 34 | 77 | | | | | | | | 2.26 | 0.92 |
| 睡眠 | | | | | 9 | 20 | 55 | 47 | 10 | 3 | | 6.26 | 1.06 |
| Δ幸福 | 90 | 37 | 17 | | | | | | | | | 0.49 | 0.70 |
| Δ趣味 | 34 | 48 | 62 | | | | | | | | | 1.19 | 0.80 |
| Δ学習 | 71 | 61 | 12 | | | | | | | | | 0.59 | 0.64 |
| Δ機会 | 99 | 33 | 5 | | | | | | | | | 0.45 | 0.81 |
| Δ収入 | 22 | 115 | 7 | | | | | | | | | 0.90 | 0.44 |
| Δ睡眠 | 16 | 58 | 70 | | | | | | | | | 1.38 | 0.68 |

回答番号は、選択肢に相応しい数値を、また、質問項目の変化Δについては中立を1として0、1、2と表示。

付録 3 相関係数行列

| | 幸福 | 性別 | SNS | 睡眠 | Δ幸福 | Δ趣味 | Δ学習 | Δ機会 | Δ収入 | Δ睡眠 |
|-----|----|------|---------|------|--------|---------|---------|---------|------|---------|
| 幸福 | — | -.03 | -.22 ** | .06 | .40 ** | .22 ** | .27 *** | .26 ** | -.04 | .01 |
| 性別 | | — | .30 *** | .07 | -.04 | .07 | -.01 | .08 | .07 | .13 |
| SNS | | | — | -.03 | -.11 | -.12 | -.16 * | -.01 | .01 | .07 |
| 睡眠 | | | | — | .02 | .13 | .04 | .00 | -.03 | .43 *** |
| Δ幸福 | | | | | — | .25 *** | .25 ** | .36 *** | .10 | .01 |
| Δ趣味 | | | | | | — | .10 | .15 | -.04 | .11 |
| Δ学習 | | | | | | | — | .06 | .07 | .07 |
| Δ機会 | | | | | | | | — | .03 | -.03 |
| Δ収入 | | | | | | | | | — | -.13 |
| Δ睡眠 | | | | | | | | | | — |

学年は回答数に偏りがあるため相関行列から削除した。

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$