

<原著論文>

[学生の精神衛生研究班]

大学生の大学生活への初期適応に関する研究

——新型コロナウイルス感染拡大による生活の変化が適応に及ぼす影響——

都 筑 学 宮 崎 伸 一
村 井 剛 早 川 みどり

Study on Early Adaptation Process to University Life in Undergraduate Students

—— Focus on Life Changes of Students Caused by COVID-19 ——

Abstract

This study aimed to examine early adaptation process in undergraduate student for university life. The participants were 835 undergraduate students in Chuo university in first semester and that of 245 in second semester. Longitudinal data were collected by 103 of students. They were asked to complete web questionnaire which consisted of the following questions; (a) self-esteem (Sakurai, 2000), (b) state anxiety (Shimizu & Imae, 1981), (c) self-control (Ozaki, Goto, Kobayashi & Kutsuzawa, 2016), (d) perceive control of time (Imura, Takamura, Okazaki & Tokunaga, 2016), (e) subjective well-being (Iwano, 2015), (f) types of daily life, (g) the degree of satisfaction about daily life using, and (h) daily activity to want to increase or decrease. In the second wave of question, (a) frequency of face-to-face class in a week, and (b) degree of attribution to university, department, major, and class were asked. The obtained findings showed that during students spent unusual university life with stay home learning caused by expansion of COVID-19, they experienced huge stress and negative psychological effect on their life. Finally, limitation and further task of this research were discussed.

1. 問題と目的

1-1 本研究の位置づけと研究の枠組み

われわれは、1997年から2003年にかけて、中央大学体育連盟に所属する学生と一般学生を対象とした調査を実施し、大学生の大学生生活への適応過程について検討してきた。横断データや縦断データの分析にもとづく研究知見は、都筑ら（1998）から都筑ら（2006）までの9つの論文に示されている。

本研究は、そうした研究成果をふまえつつ、新たな尺度項目を入れた縦断調査を実施し、大学生生活への適応過程について検討するものである。新入生の初期適応の様相を明らかにすることを主な目的としているが、比較対象として2年生以降も加えた調査となっている。

調査計画を立案する際に、一般性・特殊性・個性の3つのレベルから初期適応を検討することをねらいとした。

第1の一般性とは、高校と大学とのちがいから生じる適応問題である。高校から大学への進学は、大学生にとっては大きな環境移行事態である。その中で、生徒であった高校生は、学生としての大学生へと成長していく。同時に、大学生は、それ以前の高校生活とのギャップを感じ、大学という新たな環境への適応に戸惑う。これは、大学生であれば、大なり小なり共通して経験することである。このような環境移行にともなう大学生生活への適応について、一般性という大きな枠組みで検討する視点が不可欠である。

第2の特殊性とは、個別の大学における状況や学部ごとの差異、入学時期という時代的な要因などを指す。専門分野によって、大学での学びは異なる。理系や文系という専門分野のちがいでによって、学業を含めた大学生生活全般に差異が生じる。また、社会の中での大学の位置づけも時代によって異なってくる。現代は、大学進学率が50%を超えた高等教育のユニバーサル化の時代である。それに応じて、大学生の学びも、卒業後の進路も変わってきている。したがって、一般性のレベルに加えて、特殊性のレベルも考慮した上で大学生生活への適応を検討しなければならないのである。

第3の個性には、生活様式（一人暮らし、実家暮らしなど）や親の経済力、個人のパーソナリティや能力などが含まれる。個々人によって大学生生活の過ごし方や重点の置き方は異なるので、適応についても一律に捉えられない部分がある。同じ大学で学ぶ大学生であっても、多様な学生生活を送っている。したがって学生の個人差を含みこんだ上で、大学生生活への個々の学生の適応を検討しなければならないのである。

1-2 本研究の背後にある特殊要因——新型コロナウイルス感染拡大の影響

本研究は、前項で述べたような一般性・特殊性・個別性という枠組みで大学生の大学生生活への初期適応を検討することを目的としている。しかしながら、本研究の準備段階において、新型コロナウイルスが世界的な規模で感染拡大するという思いもよらない事態が生じた。新型コロナウイルスの感染拡大によって、大学生の生活様式は著しく変化した。これは、大学生の適応問題に対して特殊性のレベルで影響を与えることになった。以下、中央大学における事態の推移について示しておく。

2020年3月13日には、新型コロナウイルス対策の特別措置法が成立した。これによって、新型コロナウイルスが全国的に急速にまん延した場合に、総理大臣が緊急事態宣言をおこない、緊急的な措置を取る期間や区域を指定することが可能になった。感染拡大が広がる中で、4月7日には東京、神奈川、埼玉、千葉、大阪、兵庫、福岡の7都府県に緊急事態宣言が出され、4月16日には対象が全国に拡大された。5月25日に、緊急事態宣言が全国的に解除されるまで、1か月半の間、東京では自粛生活を余儀なくされた。

その影響は、中央大学にも及んだ。卒業式（3月24・25日）や入学式（4月2・3日）は中止となった。オリエンテーションやガイダンスもおこなわれなかった。当初予定していた授業開始日から2週間は、「特別休講期間」とされ、授業が実施されなかった。その後の5週間（4月下旬から5月下旬まで）は、「特別措置期間」となり、オンライン授業のみを実施する期間とされた。これらの措置は、4月1日に学生に対して発信された。

このような状況のもとで、オンライン授業は前期期間中ずっと続いた。キャンパスに通い授業を受け、サークル活動に参加したり、アルバイトしたりするといった通常の大学生活ができない状況に学生たちは置かれた。夏休み明けの後期に入って、ゼミや体育実技など、限られた授業科目では、対面授業が始まったが、オンライン授業中心の大学生活である点には変わりはない。

1-3 本研究の目的

本研究では、以下のような点を明らかにすることを目的とする。

第1は、大学生生活への適応に関して特殊性のレベルで検討することである。上記のような特殊な状況下における、学生たちの生活実態を明らかにしていく。そのために、生活の状況（どこで誰と暮らしているのか）を把握すると同時に、日々の生活・活動への意識（費やす時間を増やしたいと思う活動や減らしたいと思う活動、生活時間の満足度）を検討する。

第2は、従来とは異なる形の大学生生活を送ることがもたらす影響について検討することであ

る。その際に、通常とは異なる学生生活が与える影響について、ネガティブ側面だけでなく、ポジティブ側面も含めて両方から明らかにしていく。そのために、状態不安（マイナス面）と自尊感情（プラス面）を取り上げて検討する。併せて、自己管理・時間管理や心理的ウェルビーイングも取り上げて検討する。

[都筑 学]

2. 方 法

2-1 調査手続きと調査対象者

著者たちが担当する授業を受講している中央大学の学生に調査への協力を依頼した。授業中に調査を実施するか、あるいは、manabaのコースニュースや掲示板を利用して調査をアナウンスした。

調査協力者は、googleフォームで作成されたアンケートに対して、無記名で回答した。調査の冒頭に、調査への参加に関するインフォームド・コンセントを尋ねる項目を設けた。それに対して同意が得られた場合にのみ、質問項目の回答頁に進むようにアンケートを設計した。

第1回調査では、850人中835人から、調査協力の同意を得た。第2回調査では、252人中245人から、調査協力の同意を得た。

第1回調査は、2020年6月3日～21日に実施した。第2回調査は、2020年10月28日～11月12日に実施した。

第1回調査において、秋以降に第2回調査を実施することを告知した。継続して調査に協力してもらえる場合には、自分の携帯電話の電話番号の下4桁の記入を求めた。835人中539人(70.5%)から、調査への協力の申し出があった。

調査協力者の性別、学年、学部の内訳は、表2-1-1～3に示したとおりである。

表2-1-1 調査協力者の性別

	第1回調査		第2回調査		縦断調査	
	人数	%	人数	%	人数	%
男子	369	44.2	118	48.2	45	43.7
女子	453	54.3	122	49.8	58	56.3
不明	13	1.5	5	2.0	-	-
合計	835	100.0	245	100.0	103	100.0

表2-1-2 調査協力者の学年

	第1回調査		第2回調査		縦断調査	
	人数	%	人数	%	人数	%
1年生	517	61.9	156	63.7	75	72.8
2年生	199	23.8	75	30.6	27	26.2
3年生	93	11.1	11	4.5	1	1.0
4年生	20	2.4	2	0.8	-	-
5年以上	6	0.8	-	-	-	-
不明	-	-	1	0.4	-	-
合計	835	100.0	245	100.0	103	100.0

表2-1-3 調査協力者の学部

	第1回調査		第2回調査		縦断調査	
	人数	%	人数	%	人数	%
法学部	403	48.3	161	65.7	63	61.2
経済学部	2	0.2	-	-	-	-
商学部	77	9.2	30	12.2	16	15.5
文学部	247	29.6	40	16.3	21	20.4
総合政策学部	106	12.7	14	5.8	3	2.9
合計	835	100.0	245	100.0	103	100.0

2-2 調査項目

調査項目は (1)～(10) の10項目であり，そのうち第1回調査と第2回調査で共通しているのは (1)～(8) の8項目である．

(1) 自尊感情

櫻井 (2000) が，Rosenberg (1965) の作成した自尊感情尺度を翻訳し，大学生を対象に信頼性・妥当性を確認した「ローゼンバーグ自尊感情尺度日本語版」を用いた．「私は自分に満足している」「私は自分がだめな人間だと思う (逆転項目)」など，10項目4件法．

(2) 状態不安

清水・今栄 (1981) が，Spielberger, Gorsuch & Lushene (1970) の作成した State-Trait Anxiety Inventory (STAI) を翻訳し，大学生を対象に信頼性・妥当性を確認した日本語版 (大学生用) の中から，状態不安を測定する尺度項目を用いた．「ゆったりした気持ちである (逆転項目)」「不安である」など，20項目4件法．

(3) セルフコントロール

尾崎・後藤・小林・沓澤 (2016) が，Tangney et al. (2004) の作成した Brief Self-Control

Scaleを翻訳し、大学生を対象に信頼性・妥当性を確認したセルフコントロール尺度短縮版を用いた。「自分にとってよくない誘いは断る」「もっと自制心があればよいのと思う（逆転項目）」など、13項目5件法。

(4) 時間コントロール感

井邑・高村・岡崎・徳永（2016）が作成し、大学生を対象に信頼性・妥当性を確認した時間コントロール感尺度を用いた。「私は、予定した通りに課題を終えることができる自信がある」「私は、課題などに圧倒されることがある（逆転項目）」などの12項目4件法。

(5) 心理的ウェルビーイング

岩野（2015）が、西田（2000）の作成した心理的ウェルビーイング尺度（6下位尺度43項目）について、大学生を対象に信頼性・妥当性を確認した心理的ウェルビーイング尺度短縮版を用いた。人格的成長（「これからも、私はいろいろな面で成長し続けたいと思う」など）、人生における目的（「私は現在、目的なしにさまよっている（逆転項目）」など）、自律性（「私は何かを決めるとき、世間からどう見られているかとても気になる（逆転項目）」など）、自己受容（「私は、自分の生き方や性格をそのまま受け入れることができる」など）、環境制御力（「私は、うまく周囲の環境に適応して、自分を生かすことができる」など）、積極的な他者関係（「私は、温かく信頼できる友人関係を築いている」など）の6下位尺度24項目6件法。

(6) 現在の暮らし方

どこで誰と生活しているのかを検討するために、「親と離れてアパートなどで一人暮らしをしている」「通学圏外の実家に今は戻っている」「寮生活をしている」「通学圏内の自宅に親と一緒にいる」「友人・知人などと一緒にシェアハウスに住んでいる」「その他」の6つの選択肢から1つを選ぶ。

(7) 増やしたいと思う時間・減らしたいと思う時間

「あなたのいまの生活の中で、増やしたいと思う時間（減らしたいと思う時間）は何ですか」という質問に対して、複数回答可で選ぶ。選択肢は、以下の17項目である。睡眠・運動・家族の団らん・新聞を読む・読書・何もしない時間・テレビを見る・インターネットの利用・スマートフォンの利用・自主学习をする・趣味・漫画を読む・家事をする・友だちと会う・外出する・授業の課題をする・増やしたいと思う時間はない（減らしたいと思う時間はない）。

(8) 生活時間の満足度

「あなたのいまの時間の使い方は、100点満点で、だいたい何点ぐらいだと思いますか」という質問に対して、0点から100点までの10点刻みの11段階で回答する。

第2回調査のみで用いた調査項目は、以下の（9）～（10）である。

(9) 対面授業の機会と頻度

「秋学期（後期）になってから，対面授業の機会がありましたか」という質問に対して，「はい」か「いいえ」で回答する。「はい」の場合には，「対面授業の頻度は，週に何回ぐらいですか」という質問に対して，対面授業の頻度について，週に1回未満・週に1回・週に2回・週に3回以上，の4つの選択肢から選ぶ。

(10) 帰属意識

「あなたは，次の集団に対する帰属意識（その集団のメンバーとしての一体感）を持っていますか」という質問に対して，①中央大学，②学部，③学科・専攻，④クラス・演習（ゼミ）への帰属意識（メンバーとしての一体感）を4件法で回答する。

フェースシートでは，性別・学年・学部を質問した。

2-3 分 析

データの分析には，SPSS for Windows25.0とR4.0.2を用いた。

[都筑 学]

3. 結 果

3-1 新型コロナウイルス感染拡大下での学生生活と学生の意識

新型コロナウイルス感染拡大の影響下，本学の学生がどのように生活しているのかを検討するために，暮らし方，時間の過ごし方，時間の満足度についての度数分布を算出して検討した。

3-1-1 生活状況の検討

3-1-1-1 暮らし方

表3-1-1-1は，学生がどのように暮らしているのかについての結果を示したものである。第1回・第2回の調査とも，「通学圏内の自宅に親と一緒に住んでいる」学生の割合が一番多かった（第1回62.4%，第2回60.8%）。第1回目の調査で，2番目に多かったのは，「通学圏外の実家に今は戻っている」学生（18.1%）であった。春学期，オンライン授業で全面的に大学入構禁止であったため，8割の学生は家族とともに生活していたことがわかった。2回目の調査で2番目に多かったのは，「親と離れてアパートなどで一人暮らしをしている」学生（22.0%）であった。これは，後期（秋学期）より一部対面授業が始まり，それに対応するために一定数の学生が引っ越しをしたためと考えられる。

表3-1-1-1 暮らし方

	第1回調査		第2回調査	
	度数	%	度数	%
一人暮らし	113	13.5	54	22.0
通学圏外の実家（一時的に帰省）	151	18.1	26	10.6
寮生活	40	4.8	14	5.7
通学圏内の実家	521	62.4	149	60.8
シェアハウスに住んでいる	9	1.1	2	0.9
その他	1	0.1	-	-
合計	835	100.0	245	100.0

3-1-1-2 時間の過ごし方（増やしたい時間・減らしたい時間）

表3-1-1-2は、学生たちの時間の過ごし方（増やしたい時間・減らしたい時間）についての結果である。第1回調査で、増やしたい時間が一番多かったのは「運動」（71.7%）で、次に「友だちと会う」（61.2%）、「外出する」（53.5%）と続いた。第2回調査の増やしたい時間は、「運動」（60.4%）が一番多く、次に「友だちと会う」（55.1%）、「睡眠」（48.6%）となった。2回目の調査で、増えた項目は、「睡眠」（46.5%→48.6%）、「家族の団らん」（11.0%→14.7%）、「自主学習をする」（42.3%→46.9%）、「授業の課題をする」（17.0%→19.6%）であった。

減らしたい時間は、「スマートフォンの利用」が1回目・2回目ともに高かった（第1回56.0%、第2回58.0%）。次に、「インターネットの利用」が多かった（第1回36.5%、第2回39.2%）。家で過ごす時間が長く、オンライン授業を受けながら、スマートフォンやパソコンをついつい長時間いじってしまう学生が多いと推測される。第1回目の調査で3番目に多かったのは、「授業の課題をする」（35.4%）で、第2回では（29.4%）と若干割合が減った。

緊急事態宣言が解け、学生たちは外へ出ることが可能となり、アルバイトや友人との交流の時間が増えた。活動が増えたことで「運動」や「友達と会う」時間を増やしたいと思っている学生の割合は若干減ったが、いまだ半数以上の学生がそれらの時間の足りなさを感じている。一方、スマートフォンやインターネットを利用する時間はなかなか減らせないようである。以上の結果から、学生の生活はだんだんと夜型へとシフトし、それにともなって睡眠や授業課題、自主学習の時間が減少傾向にあることが示唆された。

表3-1-1-2 時間の過ごし方（増やしたい時間の割合と割合・減らしたい時間の割合と割合）

	増やしたい時間				減らしたい時間			
	第1回調査		第2回調査		第1回調査		第2回調査	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
睡眠	388	46.5	119	48.6	80	9.6	31	12.7
運動	599	71.7	148	60.4	3	0.4	2	0.8
家族の団らん	92	11.0	36	14.7	9	1.1	2	0.8
新聞を読む	77	9.2	20	8.2	0	0	0	0
読書	277	33.2	82	33.5	4	0.5	0	0
何もしない時間	184	22.0	56	22.9	225	26.9	75	30.6
テレビを見る	91	10.9	18	7.3	80	9.6	23	9.4
インターネットの利用	52	6.2	11	4.5	305	36.5	96	39.2
スマートフォンの利用	58	6.9	11	4.5	468	56.0	142	58.0
自主学習をする	353	42.3	115	46.9	24	2.9	7	2.9
趣味	380	45.5	101	41.2	18	2.2	4	1.6
漫画を読む	92	11.0	23	9.4	17	2.0	4	1.6
家事をする	108	12.9	26	10.6	11	1.3	5	2.0
友達と会う	511	61.2	135	55.1	13	1.6	5	2.0
外出する	447	53.5	113	46.1	23	2.8	1	0.4
授業の課題をする	142	17.0	48	19.6	296	35.4	72	29.4
増やしたい・減らしたいと思う時間はない	5	0.6	4	1.6	88	10.5	31	12.7
	835	100.0	245	100.0	835	100.0	245	100.0

3-1-1-3 時間の満足度

表3-1-1-3は、時間の満足度を100点満点で何点をつけたかの度数と割合を示したものである。2回の調査ともに、「60点」が多く（第1回22.8%，第2回22.6%），次に「50点」（第1回22.3%，第2回20.6%）であった。比較的満足度が高いと考えられる「80点～100点」をつけた学生の合算の割合は、第1回目は10.5%，第2回は9.5%となった。

今回の特殊な大学生活において、時間の満足度が通常時とどれくらい変わるかについて、以前の研究を比較してみた。都筑ら（2010）の研究では、80点以上をつけた学生の割合は12%であった。満足度の低い割合（30点以下），中間の割合（40点～70点）も今回と変わらなかった（低満足度19%，中満足度71.6%）。対面授業が少なく，部活やサークル活動に行動制限が課されている現状であっても，学生の時間満足度は低くなく，それなりに工夫して過ごしていると考えられる。

表3-1-1-3 時間の満足度

時間の満足度	第1回調査		第2回調査	
	度数	%	度数	%
0	5	0.6	0	0
10	17	2.0	6	2.5
20	41	4.9	18	7.4
30	92	11.0	22	9.1
40	103	12.3	34	14.0
50	186	22.3	50	20.6
60	190	22.8	55	22.6
70	113	13.5	35	14.4
80	69	8.3	14	5.8
90	12	1.4	7	2.9
100	7	0.8	2	0.8
合計	835	100.0	243	100.0

〔早川みどり〕

3-1-1-4 増やしたい時間と減らしたい時間のタイプ

潜在クラス分析を用いて、増やしたいと思う時間と減らしたと思う時間における潜在クラスの抽出をおこなった。分析には、RのパッケージpoLCAを用いた。

(1) 増やしたいと思う時間（第1回調査）

表3-1-1-4aに示したのは、第1回調査における増やしたいと思う時間に関する潜在クラス分析の適合度指標とクラス構成割合である。モデル選択の指標には、2つの情報量基準AIC (Akaike Information Criterion) とBIC (Bayesian Information Criterion)、および、尤度比 χ^2

表3-1-1-4a モデル選択のための適合度指標とクラス構成割合（第1回調査・増やしたい時間）

解	G^2	df	p	AIC	BIC	クラス構成割合 (%)				
						1	2	3	4	5
class 1	3578.2	818	.000	13204.57	13284.9	100.0				
class 2	3100.1	800	.000	12762.5	12928.0	15.3	84.7			
class 3	2794.3	782	.000	12492.7	12743.3	15.1	50.2	34.7		
class 4	2664.3	764	.000	12398.7	12734.4	11.5	40.2	29.2	19.0	
class 5	2589.4	746	.000	12359.8	12780.5	1.1	11.6	29.2	39.3	18.8
モデル対比	ΔG^2	Δdf	p							
class 1 対 class 2	478.1	18	.000							
class 2 対 class 3	305.8	18	.000							
class 3 対 class 4	130.0	18	.000							
class 4 対 class 5	75.0	18	.000							

統計量（G²）の差の検定（ブートストラップ法）がある。

表3-1-1-4aの下段に示した ΔG^2 の検定では、最も適合するモデルの選択ができなかったの
で、BICの値が最も低いclass 4を採用することとした。

表3-1-1-4bには、条件付き応答確率を示しておいた。

複数のclassにおいて50%以上の応答確率だった項目から見ていく。運動は、4つのクラスに
共通していた。「友だちと会う」は、class 1・2・4に共通していた。「外出する」は、class 1・
2に共通していた。「趣味」は、class 1・4に共通していた。これらの結果には、コロナ禍に
おける自粛生活の影響が窺われる。自宅にいる時間が多くなり、運動不足になり、友人と会う
機会や趣味の時間が減少するといった事態が生じているのであろう。

class 1では、「睡眠」「運動」「趣味」「友だちと会う」「外出する」において、応答確率が80
%以上と非常に高かった。「何もしない時間」「テレビを見る」は50%を超えていた。「睡眠」「何
もしない時間」「テレビを見る」が高かったのは、class 1だけであった。睡眠や何もしない時
間を増やしたいと思っていることから、class 1は生活における活動を通じて、心身の疲労が蓄
積し、息抜きができるような時間（趣味やテレビを見るなど）を求めているタイプではないか
と考えられる。

class 2では、「友だちと会う」「外出する」において、応答確率が80%を超え、「運動」も70
%以上だった。class 2は、自粛生活の中で不足しがちな対人関係を強く求めているタイプとい
えるだろう。

class 3では、「運動」の応答確率が50%だった。「睡眠」と「自主学習」が40%以上だった。
増やしたいと思う時間で比較的多かったのは、これらの3項目であり、全般的に増やしたいと
思う時間が少ないのがclass 3の特徴である。自粛生活にも、ある程度適応しているタイプだと
考えられる。

class 4では、「運動」が88%で4クラスの中で最も高かった。「読書」と「自主学習」の応答
確率は70%を超え、「趣味」や「友だちと会う」は50%を超えていた。「読書」と「自主学習」
が多かったのは、class 4だけであった。このクラスは、自粛生活が続く中で、学習に力を入れ
たいと思っているタイプだといえるだろう。

以上から、class 1を疲労蓄積群、class 2を対人関係希求群、class 3を自粛生活適応群、
class 4を学習意欲高群と名付けた。構成割合から見ると、class 2（対人関係希求群）が4割、
次いで、class 3（自粛生活適応群）が約3割、class 4（学習意欲高群）が約2割、そして、
class 1（疲労蓄積群）が約1割を占めていることがわかった。

表3-1-1-4b 条件付き応答確率（第1回調査・増やしたい時間）

	class 1	class 2	class 3	class 4
構成割合	11.5%	40.2%	29.2%	19.0%
睡眠	0.91	0.37	0.45	0.40
運動	0.82	0.76	0.50	0.88
家族の団らん	0.27	0.02	0.11	0.18
新聞を読む	0.07	0.03	0.05	0.28
読書	0.30	0.16	0.26	0.74
何もしない時間	0.75	0.11	0.16	0.18
テレビを見る	0.50	0.03	0.03	0.13
インターネットの利用	0.35	0.00	0.03	0.05
スマートフォンの利用	0.42	0.00	0.03	0.04
自主学習をする	0.39	0.27	0.42	0.72
趣味	0.82	0.38	0.33	0.54
漫画を読む	0.39	0.03	0.06	0.15
家事をする	0.17	0.06	0.04	0.35
友だちと会う	0.84	0.95	0.12	0.56
外出する	0.81	0.87	0.10	0.38
授業の課題をする	0.18	0.09	0.16	0.32
増やしたいと思う時間はない	0.00	0.00	0.02	0.00

次に、増やしたい時間の4つのクラスを独立変数、自尊感情・状態不安・セルフコントロール・時間コントロール感・心理的ウェルビーイング（6下位尺度）・時間の満足度を従属変数とした多変量分散分析をおこなった。4つのクラスにおける各尺度の平均値とSDおよびF値を表3-1-1-4cに示した。環境制御力を除いた他の項目において有意な主効果が得られた。class 1（疲労蓄積群）は、自尊感情の得点が最も低く、状態不安が最も高く、時間の満足度は最も低かった。さらに、時間コントロール感・人生における目的・自律性の得点も低かった。これらの結果から、class 1は生活全体にネガティブな影響を受けているといえるであろう。

時間の満足度の得点が最も高かったのはclass 3（自粛生活適応群）だった。class 3とclass 1は対照的な群だといえるかもしれない。

class 4（学習意欲高群）は、セルフコントロールや時間コントロール感が4つのクラスの中で最も低く、時間の満足度はclass 1に次いで2番目に低かった。自分で生活を組み立てるといふ点で問題を抱えていると考えることができるだろう。

表3-1-1-4c 増やしたい時間 4 class における尺度得点の平均値とSD（第1回調査）

	class 1		class 2		class 3		class 4		<i>F</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
自尊感情	24.3	5.6	26.0	5.7	26.9	6.2	25.6	5.4	4.72	<.001
状態不安	50.3	10.1	46.5	9.7	45.1	11.2	47.6	9.8	6.49	<.001
セルフコントロール	36.0	9.0	37.9	8.9	37.3	8.7	34.7	8.6	5.07	<.001
時間コントロール感	25.5	5.7	27.9	6.3	27.2	6.2	25.4	6.2	7.67	<.001
人格的成長	19.2	3.5	19.8	3.2	19.3	3.5	20.5	3.3	4.85	<.001
人生における目的	12.5	4.9	14.9	4.8	15.7	5.0	14.5	5.3	9.67	<.001
自律性	11.1	4.3	13.0	4.7	14.0	4.9	12.7	4.3	9.35	<.001
自己受容	14.4	4.5	15.3	4.5	16.0	4.8	15.4	4.5	3.17	<.05
環境制御力	16.1	4.0	16.8	3.4	16.4	3.8	16.3	3.7	1.36	<i>n.s.</i>
積極的な他者関係	18.3	3.9	19.0	3.6	17.4	4.1	18.4	4.2	7.46	<.001
時間の満足度	47.5	17.5	53.5	17.6	54.3	18.7	50.3	19.3	4.33	<.001

(2) 減らしたいと思う時間（第1回調査）

表3-1-1-4dは，第1回調査における減らしたいと思う時間に関する潜在クラス分析の適合度とクラス構成割合を示したものである．表3-1-1-4dの下段に示した ΔG^2 の検定では，class 4からclass 5にかけて有意なモデルの改善が見られなかった．BICもclass 4で最も低い値であり，高い適合度を示していた．そこで，class 4を採用することとした．

表3-1-1-4d モデル選択のための適合度指標とクラス構成割合（第1回調査・減らしたい時間）

解	G^2	<i>df</i>	<i>p</i>	AIC	BIC	クラス構成割合 (%)				
						1	2	3	4	5
class 1	1374.4	819	.000	7158.62	7234.3	100.0				
class 2	1269.0	802	.000	7087.2	7243.2	3.7	96.3			
class 3	648.4	785	.000	6500.7	6737.0	25.4	11.5	63.1		
class 4	515.4	768	.000	6401.6	6718.3	25.0	12.0	10.4	52.6	
class 5	756.3	751	.000	6676.5	7073.6	38.9	57.3	1.7	0.4	1.8
モデル対比	ΔG^2	Δdf	<i>p</i>							
class 1 対 class 2	105.4	17	.000							
class 2 対 class 3	620.6	17	.000							
class 3 対 class 4	133.1	17	.000							
class 4 対 class 5	-240.9	17	1.000							

表3-1-1-4eには、条件付き応答確率を示しておいた。class 1～4において、50%以上の応答確率だったのは、以下のとおりであり、それぞれのクラスにおいて多かった項目は限られていた。

class 1では、「授業の課題をする」が100%だった。class 2では、「何もしない時間」が54%だった。class 3では、「減らしたいと思う時間はない」が100%だった。class 4では、「スマートフォンの利用」が93%、「インターネットの利用」が59%だった。class 1は授業課題回避群、class 2は活動欲求群、class 3は現状満足群、class 4はネット依存群と名付けることができる。構成割合から見ると、class 4（ネット依存群）が全体の半分、class 1（授業課題回避群）が4分の1、class 2（活動欲求群）とclass 3（現状満足群）が約1割を占めていることがわかった。

表3-1-1-4e 条件付き応答確率（第1回調査・減らしたい時間）

	class 1	class 2	class 3	class 4
構成割合	25.0%	12.0%	10.4%	52.6%
睡眠	0.02	0.21	0.01	0.12
運動	0.00	0.03	0.00	0.00
家族の団らん	0.01	0.03	0.00	0.01
新聞を読む	-	-	-	-
読書	0.01	0.03	0.00	0.00
何もしない時間	0.09	0.54	0.00	0.33
テレビを見る	0.00	0.13	0.00	0.15
インターネットの利用	0.19	0.08	0.00	0.59
スマートフォンの利用	0.20	0.21	0.00	0.93
自主学習をする	0.10	0.02	0.00	0.00
趣味	0.00	0.07	0.00	0.02
漫画を読む	0.00	0.04	0.00	0.03
家事をする	0.02	0.04	0.00	0.00
友だちと会う	0.00	0.11	0.00	0.00
外出する	0.00	0.16	0.00	0.01
授業の課題をする	1.00	0.21	0.00	0.18
減らしたいと思う時間はない	0.00	0.01	1.00	0.00

次に、減らしたい時間の4つのクラスを独立変数、自尊感情・状態不安・セルフコントロール・時間コントロール感・心理的ウェルビーイング（6下位尺度）・時間の満足度を従属変数とした多変量分散分析をおこなった。4つのクラスにおける各尺度の平均値とSDおよびF値を表3-1-1-4fに示した。状態不安、セルフコントロール、時間コントロール感、時間の満足度に

表3-1-1-4f 減らしたい時間 4 class における尺度得点の平均値とSD（第1回調査）

	class 1		class 2		class 3		class 4		<i>F</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
自尊感情	25.4	5.8	26.5	6.7	27.1	5.8	25.9	5.6	1.99	<i>n.s.</i>
状態不安	50.0	11.0	45.4	10.2	44.3	10.1	46.0	9.7	10.33	<.001
セルフコントロール	38.8	9.0	37.2	8.2	40.9	8.3	35.1	8.6	15.64	<.001
時間コントロール感	26.8	6.1	28.2	6.7	29.2	5.9	26.3	6.2	6.93	<.001
人格的成長	19.6	3.5	19.6	3.9	19.5	3.1	19.9	3.3	0.64	<i>n.s.</i>
人生における目的	14.5	5.2	15.1	5.1	15.3	5.4	14.8	4.9	0.74	<i>n.s.</i>
自律性	13.0	4.8	13.3	4.8	13.6	4.4	12.8	4.7	0.90	<i>n.s.</i>
自己受容	15.2	4.9	16.3	4.6	15.4	4.7	15.4	4.5	1.28	<i>n.s.</i>
環境制御力	16.6	3.7	16.6	3.4	16.7	3.9	16.4	3.6	0.19	<i>n.s.</i>
積極的な他者関係	18.5	3.8	17.5	4.9	18.3	3.7	18.4	3.9	1.71	<i>n.s.</i>
時間の満足度	53.2	17.3	52.5	18.1	60.9	18.8	50.4	18.4	8.32	<.001

において有意な主効果が得られた。

class 1 は、状態不安の得点が最も高かった。class 3 は、セルフコントロール、時間コントロール感、時間の満足度の得点が最も高かった。class 4 は、セルフコントロールと時間コントロール感、時間の満足度の得点が最も低かった。class 3 と class 4 は対照的であり、スマートフォンやインターネットを過度に使用する傾向にある class 4（ネット依存群）は、自己管理の点で弱さを抱えていると考えられるだろう。それに対して、class 3（現状満足群）は、生活をコントロールすることができていることが、満足感の土台にあるといえるだろう。

(3) 増やしたいと思う時間（第2回調査）

表3-1-1-4g は、第2回調査における増やしたいと思う時間に関する潜在クラス分析の適合度

表3-1-1-4g モデル選択のための適合度指標とクラス構成割合（第2回調査・増やしたい時間）

解	G^2	<i>df</i>	<i>p</i>	AIC	BIC	クラス構成割合 (%)				
						1	2	3	4	5
class 1	1361.8	228	.000	3877.0	3936.6	100.0				
class 2	1160.2	210	.000	3711.4	3834.0	25.3	74.7			
class 3	1119.3	192	.000	3706.5	3892.1	17.6	75.5	6.9		
class 4	1041.2	174	.000	3664.4	3913.0	21.1	2.0	18.4	39.6	
class 5	25.2	156	.000	3684.4	3996.0	3.7	27.8	9.0	8.2	51.4
モデル対比	ΔG^2	Δdf	<i>p</i>							
class 1 対 class 2	201.6	18	.000							
class 2 対 class 3	40.9	18	.000							
class 3 対 class 4	78.1	18	.000							
class 4 対 class 5	1016.0	18	.000							

とクラス構成割合を示したものである。表3-1-1-4gの下段に示した ΔG^2 の検定では、最も適合するモデルの選択ができなかったため、BICの値が最も低いclass 2を採用することとした。

表3-1-1-4hには、条件付き応答確率を示しておいた。class 1とclass 2において、50%以上の応答確率だったのは、以下のとおりであった。

class 1では、「友だちと会う」が82%で最も高かった。「睡眠」「外出する」「趣味」の3項目が70%以上だった。「運動」が68%で、「読書」「何もしない時間」「自主学習をする」の3項目が50%以上だった。class 1は、現在の生活に不満足であり、多くの活動を増やしたいと思っているタイプだといえよう。

class 2では、50%以上の応答確率だったのは、運動の58%だけだった。class 2は、現在の生活に対してほぼ満足しているタイプといえよう。

以上のことから、class 1を現状不満足群、class 2を現状満足群と名付けた。構成割合は、class 1が25.3%、class 2が74.7%であったことから、現在の生活の過ごし方に満足している者が多数を占めていることがわかった。

表3-1-1-4h 条件付き応答確率（第2回調査・増やしたい時間）

構成割合	class 1	class 2
	25.3%	74.7%
睡眠	0.78	0.38
運動	0.68	0.58
家族の団らん	0.38	0.07
新聞を読む	0.14	0.06
読書	0.54	0.26
何もしない時間	0.58	0.10
テレビを見る	0.22	0.02
インターネットの利用	0.17	0.00
スマートフォンの利用	0.17	0.00
自主学習をする	0.56	0.44
趣味	0.73	0.30
漫画を読む	0.31	0.02
家事をする	0.30	0.04
友だちと会う	0.82	0.46
外出する	0.75	0.36
授業の課題をする	0.39	0.13
増やしたいと思う時間はない	0.00	0.02

次に，増やしたい時間の2つのクラスを独立変数，自尊感情・状態不安・セルフコントロール・時間コントロール感・心理的ウェルビーイング（6下位尺度）・時間の満足度を従属変数とした対応のない t 検定をおこなった．2つのクラスにおける各尺度の平均値と SD および t 値を表3-1-1-4i に示してある．class 1（現状不満足群）は，class 2（現状満足群）よりも，セルフコントロールと時間コントロール感の得点が有意に低いことがわかった．

表3-1-1-4i 増やしたい時間 2 class における尺度得点の平均値と SD （第2回調査）

	class 1		class 2		t	p
	M	SD	M	SD		
自尊感情	24.8	5.4	26.1	6.3	-1.45	<i>n.s.</i>
状態不安	48.0	8.9	45.3	11.2	1.68	<i>n.s.</i>
セルフコントロール	35.5	8.4	38.5	8.8	-2.32	<.05
時間コントロール感	25.7	5.5	28.4	6.4	-3.08	<.001
人格的成長	19.2	3.8	19.2	3.8	-0.03	<i>n.s.</i>
人生における目的	13.4	5.5	14.3	4.9	-1.26	<i>n.s.</i>
自律性	12.6	5.1	13.0	4.8	-0.52	<i>n.s.</i>
自己受容	14.6	4.3	15.2	4.6	-0.87	<i>n.s.</i>
環境制御力	16.3	3.8	16.6	3.7	-0.54	<i>n.s.</i>
積極的な他者関係	17.8	4.1	17.9	4.0	-0.11	<i>n.s.</i>
時間の満足度	49.4	21.3	52.9	17.8	-1.30	<i>n.s.</i>

(4) 減らしたいと思う時間（第2回調査）

表3-1-1-4j に示したのは，第2回調査における減らしたいと思う時間に関する潜在クラス分析の適合度とクラス構成割合である．表3-1-1-4i の下段に示した ΔG^2 の検定では，class 2 から

表3-1-1-4j モデル選択のための適合度指標とクラス構成割合（第2回調査・減らしたい時間）

解	G^2	df	p	AIC	BIC	クラス構成割合 (%)				
						1	2	3	4	5
class 1	342.9	232	.000	1762.5	1808.0	100.0				
class 2	262.0	218	.000	1709.6	1804.1	29.4	70.6			
class 3	254.2	204	.000	1729.8	1873.4	29.0	70.6	0.4		
class 4	73.5	190	.000	1577.1	1769.7	43.7	22.9	21.6	11.8	
class 5	91.3	176	.000	1622.9	1864.4	22.0	22.5	29.8	29.8	3.3
モデル対比	ΔG^2	Δdf	p							
class 1 対 class 2	80.9	14	.000							
class 2 対 class 3	7.7	14	1							
class 3 対 class 4	180.7	14	.000							
class 4 対 class 5	-17.7	14	1							

class 3 にかけて有意なモデルの改善が見られなかった。BIC も class 2 で最も低い値であり、高い適合度を示していた。そこで、class 2 を採用することとした。

表3-1-1-4k には、条件付き応答確率を示しておいた。class 1 で最も応答確率が高かったのは、「減らしたい時間はない」の36%だった。次に多かったのは、「授業の課題をする」(35%)、「何もしない時間」(28%)だった。それ以外の項目では、0%に近い値だった。class 1 は生活時間について、ほぼ肯定的に捉えているタイプだと思われる。

class 2 では、「スマートフォンの利用」が90%、「インターネットの利用」が61%だった。次に多かったのは、「何もしない時間」(32%)、「授業の課題をする」(26%)、「テレビを見る」(15%)だった。class 2 はスマートフォンやインターネットを利用する時間が長いタイプだと思われる。

以上のことから、class 1 を現状肯定群、class 2 をスマホ・ネット依存群と名付けた。構成割合から見て、class 1 (現状肯定群) が約3割、class 2 (スマホ・ネット依存群) が約7割いることがわかった。

表3-1-1-4k 条件付き応答確率 (第2回調査・減らしたい時間)

	class 1	class 2
構成割合	29.4%	70.6%
睡眠	0.08	0.15
運動	0.02	0.00
家族の団らん	0.00	0.01
新聞を読む	-	-
読書	-	-
何もしない時間	0.28	0.32
テレビを見る	0.00	0.15
インターネットの利用	0.00	0.61
スマートフォンの利用	0.00	0.90
自主学習をする	0.05	0.02
趣味	0.00	0.03
漫画を読む	0.01	0.02
家事をする	0.02	0.02
友だちと会う	-	-
外出する	0.00	0.01
授業の課題をする	0.35	0.26
減らしたいと思う時間はない	0.36	0.00

次に，減らしたい時間の2つのクラスを独立変数，自尊感情・状態不安・セルフコントロール・時間コントロール感・心理的ウェルビーイング（6下位尺度）・時間の満足度を従属変数とした対応のない t 検定をおこなった．2つのクラスにおける各尺度の平均値とSDおよび t 値を表3-1-1-4Iに示してある．class 2（スマホ・ネット依存群）は，class 1（現状肯定群）よりも，心理的ウェルビーイングの下位尺度である人格的成長と人生における目的，および時間の満足度の得点が有意に低いことが明らかになった．スマートフォンやインターネットの利用時間が過度に長いと，時間の使い方にも不満を持つと同時に，精神的健康にかかわる心理的ウェルビーイングにも悪影響が出ることを示しているといえよう．

表3-1-1-4I 減らしたい時間2 class における尺度得点の平均値とSD（第2回調査）

	class 1		class 2		t	p
	M	SD	M	SD		
自尊感情	26.4	6.3	25.4	6.0	1.641	<i>n.s.</i>
状態不安	45.6	11.5	46.2	10.2	-1.111	<i>n.s.</i>
セルフコントロール	38.7	8.4	37.2	8.9	0.506	<i>n.s.</i>
時間コントロール感	28.7	7.0	27.2	5.8	2.479	<i>n.s.</i>
人格的成長	19.1	3.9	19.2	3.7	-1.12	<i>n.s.</i>
人生における目的	14.9	5.6	13.6	4.7	3.026	<.001
自律性	13.6	5.5	12.5	4.4	2.285	<.05
自己受容	15.6	4.5	14.7	4.5	1.413	<i>n.s.</i>
環境制御力	16.8	4.0	16.3	3.6	0.731	<i>n.s.</i>
積極的な他者関係	18.1	4.3	17.7	3.9	0.786	<i>n.s.</i>
時間の満足度	56.6	18.9	49.3	18.2	3.1	<.001

〔都筑 学〕

3-1-2 先行研究との比較にもとづく心理状態の検討

自尊感情，状態不安，セルフコントロール，時間コントロール感，心理的ウェルビーイングについて，第1回調査および第2回調査の結果について，大学生を対象として実施された先行研究の結果と比較した．

なお，状態不安は，得点が高いほど不安が大きいかを示し，その他の尺度は，得点が高いほど良好な状態を示している．対応のない t 検定をおこなったところ，次のような結果が得られた．

自尊感情は，第1回調査，第2回調査とも，先行研究（櫻井，2000）と比較して有意に低かった（それぞれ $p < .01$ ）．自尊感情は「自分はこれでよい」と感じることを，いわば自己受容を意

味する。先行研究と比べて自尊感情が有意に低かったのは、自分が入学前に抱いていた「やりたいこと」の多くができないでいるため、「自分はこれでよい」とすることができず、自己受容ができないためと思われる。

セルフコントロールは第1回調査と先行研究（尾崎・後藤・小林・沓澤，2016）では差がなく，第2回調査では先行研究より有意に高かった ($p < .01$)。セルフコントロールは，複数の目標が互いの達成を阻害するような葛藤状態にあるとき，長期的，抽象的，社会的な価値において比較的に望ましい目標を追求し，比較的に望ましくない目標追及を抑制することである。第2回調査で得点が高かったことから，コロナ禍での抑制された生活を送る期間が長くなれば，より抑制的な生活に適応せざるを得ないことを示唆していると思われる。

時間コントロール感は，第1回調査，第2回調査とも，先行研究（井邑・高村・岡崎・徳永，2016）と比較して有意に低かった（それぞれ $p < .01$ ）。時間コントロール感は，目標を達成するために時間を効果的に使用する行動ができていると感じていることである。外出が自由にできず，居住場所内で過ごすことを余儀なくされている状況であるため，自分の思うとおりに時間を使うことができていることや，睡眠覚醒リズムなどの基本的な生体リズムが乱れていることが推察される

状態不安は，第1回調査，第2回調査とも，先行研究（清水・今栄，1981）と比較して有意に高かった（それぞれ $p < .01$ ）。状態不安は短時間の緊張水準の変動により生じる不安水準である。いつコロナウイルス感染症の流行が収まって従来とおりの学生生活が送れるようになるのか，先が見えないこと，授業への理解度が自分だけが低いのではないか，今やっていること以外にやるべきことがあるのではないか，など先輩学生や同年代の学生からの情報が非常に少ないため不安が高いことが考えられた。

表3-1-2-1 心理尺度の比較（第1回調査，第2回調査，先行研究）

意識	第1回調査	第2回調査	先行研究	平均値の差	
	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	(第1回)-(先行研究)	(第2回)-(先行研究)
自尊感情	26.0 (5.7)	25.7 (6.1)	27.9 (5.5)	-1.9**	-2.2**
セルフコントロール	36.9 (7.6)	37.7 (8.8)	35.9 (7.1)	1.0	1.8**
時間コントロール感	26.9 (6.7)	27.7 (6.3)	29.3 (6.1)	-2.4**	-1.6**
状態不安	46.7 (14.2)	46.0 (10.7)	42.0 (9.3)	4.7**	4.0**

注1) サンプル数（1回目調査，2回目調査，先行研究）は自尊感情（835,245,361），セルフコントロール（835,245,259），時間コントロール（835,245,353），状態不安（835,245,300）

注2) **はt検定で危険率0.01（両側）で有意差があることを示す。

心理的ウェルビーイング短縮版は、6つの下位尺度項目、およびそれぞれの下位尺度項目を構成する各4つの小項目、計24の小項目から構成されている。先行研究では、下位尺度の合計得点が算出されていなかったため、項目ごとに検討した。以下、下位尺度ごとに述べていく。

「人格的成長」を構成する4つの小項目は、第1項目では第1回調査、第2回調査が先行研究に比べて有意に高く、第2、3、4項目は逆に先行研究が第1回調査、第2回調査と比べて有意に高かった（それぞれ $p < .01$ ）。このような結果は、コロナ禍において自分が必要と思うことができず自分自身が成長している感覚が持てないためだと考えられた。

「人生における目的」の項目では、すべての小項目で第1回調査、第2回調査が先行研究に比べて有意に高かった（それぞれ $p < .01$ ）。こうした結果から、自分が成長しているという実感が持てない中でも中大生は人生の目的を持ち続けていることが窺えた。

「自律性」の項目では、第9項目（「人格的成長」を構成する第1項目から通し番号として表記する）は第1回調査、第2回調査と先行研究では有意差がなかったが、第10、11、12項目では、第1回調査、第2回調査が先行研究に比べて有意に高かった（それぞれ $p < .01$ ）。このような結果から、外出や他者と会うことを抑制し、オンラインの授業を欠かさず受けて課題に取り組んでいることが想像される。

「自己受容」では、第13、16項目において、第1回調査、第2回調査が先行研究に比べて有意に高く（それぞれ $p < .01$ ）、第14、15項目において、先行研究が第1回調査、第2回調査と比べて有意に高かった（それぞれ $p < .01$ ）。ここからは、コロナ禍で、新たなことに挑戦することの重要性はわかっているが本当に自分のやりたいことが見いだせない、という葛藤に悩んでいる中大生の姿が浮かんでくる。

「環境制御力」は、すべての小項目で第1回調査、第2回調査が先行研究に比べて有意に高かった（それぞれ $p < .01$ ）。「積極的な他者関係」は、第21項目で第1回調査、第2回調査が先行研究に比べて有意に高く（それぞれ $p < .01$ ）、第22、23、24項目では、先行研究が第1回調査、第2回調査と比べて有意に高かった（それぞれ $p < .01$ ）。これらのことから、コロナ禍にある中大生は、現状を受け入れ、自分の情動を制御する一方で、他者と共有する時間を喜ぶことができているという問題が提起されたといえる。

表3-1-2-2 心理的ウェルビーイングの比較 (第1回調査, 第2回調査, 先行研究)

下位尺度	第1回調査	第2回調査	先行研究	平均値の差	
	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	(第1回)-(先行研究)	(第2回)-(先行研究)
人格の成長	19.7 (3.3)	19.2 (3.3)			
1. これからも, 私はいろいろな面で成長し続けたいと思う	5.4 (0.8)	5.3 (1.1)	4.9 (1.0)	0.5**	0.4**
2. 私は現在, 目的なしにさまよっている	3.5 (1.6)	3.3 (1.6)	4.3 (1.2)	-0.8**	-0.9**
3. 私は何かを決めるとき, 世間からどう見られているかとても気になる	2.7 (1.5)	2.7 (1.4)	4.7 (1.0)	-2.0**	-2.0**
4. 私は, 自分の生き方や性格をそのまま受け入れることができる	3.9 (1.4)	3.9 (1.4)	4.3 (1.1)	-0.3**	-0.4**
人生における目的	14.8 (5.1)	14.1 (5.1)			
5. 私は, うまく周囲の環境に適応して, 自分を生かすことができる	4.0 (1.2)	4.0 (1.2)	3.4 (1.4)	0.6**	0.6**
6. 私は, 温かく信頼できる友人関係を築いている	4.8 (1.2)	4.6 (1.3)	2.9 (1.3)	1.9**	1.7**
7. 新しいことに挑戦して, 新たな自分を発見するのは楽しい	4.6 (1.2)	4.5 (1.3)	3.2 (1.4)	1.4**	1.2**
8. 私の人生にはほとんど自信がなく, 進むべき道を見出せない	3.9 (1.8)	3.6 (1.5)	2.7 (1.3)	1.2**	1.0**
自律性	13.0 (4.7)	12.9 (4.9)			
9. 重要なことを決めるとき, 他の人の判断に頼る	3.7 (1.5)	3.6 (1.4)	3.6 (1.3)	0.1	-0.1
10. 私は, 自分自身が好きである	3.8 (1.4)	3.6 (1.3)	2.9 (1.2)	0.8**	0.7**
11. 状況をよりよくするために, 周りに柔軟に対応することができる	4.1 (1.1)	4.2 (1.2)	3.0 (1.2)	1.2**	1.2**
12. 私はこれまでに, あまり信頼できる人間関係を築いてこなかった	4.6 (1.4)	4.4 (1.4)	3.3 (1.1)	1.4**	1.2**
自己受容	15.4 (4.6)	15.0 (4.5)			
13. 自分らしさや個性を伸ばすために, 新たなことに挑戦するのは重要だと思う	5.1 (1.0)	5.0 (1.0)	4.0 (1.1)	1.0**	1.0**
14. 本当に自分のやりたいことが何なのか見出せない	3.1 (1.7)	3.2 (1.6)	3.7 (1.2)	-0.6**	-0.6**
15. 自分の生き方を考えるとき, 人の意見に左右される	3.5 (1.5)	3.4 (1.5)	4.0 (1.0)	-0.5**	-0.6**
16. 良い面も悪い面も含め, 自分自身のありのままの姿を受け入れることができる	4.0 (1.3)	3.9 (1.3)	3.6 (1.2)	0.4**	0.4**
環境制御力	16.5 (3.7)	16.5 (3.7)			
17. 自分の周りで起こった問題に, 柔軟に対応することができる	4.0 (1.1)	4.0 (1.2)	3.8 (1.0)	0.2**	0.2**
18. 私は他者といると, 愛情や親密さを感じる	4.4 (1.3)	4.3 (1.3)	4.0 (1.0)	0.3**	0.3**
19. 私は, 新しい経験を積み重ねるのが楽しみである	4.6 (1.2)	4.5 (1.3)	3.9 (1.0)	0.7**	0.6**
20. 私は, 自分が生きていることの意味を見出せない	4.3 (1.6)	4.0 (1.6)	4.0 (1.0)	0.3**	0.0**

積極的他者関係	18.4 (4.0)	17.9 (4.1)			
21. 自分の考え方は、そのときの状況や他の人の意見によって、左右されがちである	3.2 (1.4)	3.3 (1.5)	4.2 (1.2)	-0.9**	-0.9**
22. 私は、自分に対して肯定的である	3.8 (1.4)	3.6 (1.4)	2.7 (1.2)	1.1**	0.9**
23. 私は、周囲の状況にうまく折り合いをつけながら、自分らしく生きていると思う	4.3 (1.2)	4.3 (1.1)	3.9 (1.0)	0.4**	0.4**
24. 自分の時間を他者と共有するのはうれしいことだと思う	4.6 (1.3)	4.5 (1.2)	4.1 (1.0)	0.5**	0.5**

注1) サンプル数は1回目835、2回目245、先行研究1173

注2) **はt検定で危険率0.01（両側）で有意差があることを示す。

〔宮崎伸一〕

3-2 縦断データにもとづく前期（春学期）から後期（秋学期）にかけての変化の検討

3-2-1 対面授業の開始が生活や意識に与えた影響

ここでは、第1回調査と第2回調査の両方に回答した103人を対象に、前期（春学期）と後期（秋学期）における変化について検討していく。

3-2-1-1 対面授業の有無

表3-2-1-1は、対面授業の有無、および頻度についてまとめたものである。対面授業を受けていない学生は35.0%であり、3分の1の学生が後期に入ってもオンライン授業を継続していることがわかった。

対面授業の頻度は、週1回未満が19.4%、週に1回が33.0%であった。週2回以上は12.7%と少なかった。

オンライン授業継続を希望している約3割の学生は、新型コロナウイルスに関するリスクや、対面授業が少ないことからくる通学の非効率さによって、対面授業を選択しないのではないかと考えられる。

表3-2-1-1 秋学期対面授業の頻度

	人数	%
受けていない	36	35.0
週に1回未満	20	19.4
週に1回	34	33.0
週に2回	12	11.7
週に3回以上	1	1.0
合計	103	100.0

3-2-1-2 暮らし方の変化

表3-2-1-2は、2回の調査における暮らし方の人数を示したものである。

親と離れて一人暮らしをしている学生は、春学期の10人から秋学期には22人に増加した。このことから、10%の学生が秋学期に対面授業が始まったことで引っ越しをしてきたと考えられる。通学圏外の実家に戻っている学生は春学期24人から14人に減少した。

寮生活およびその他（シェアハウスなど）の学生数は変わらず、通学圏内の自宅暮らしの学生数は62人から60人だった。

表3-2-1-2 春学期・秋学期における、学生の暮らし方について

	暮らし方								合計		
	アパートなどで一人暮らし		通学圏外の実家		寮生活		通学圏内の自宅			その他	
	春	秋	春	秋	春	秋	春	秋		春	秋
合計	10	22	24	14	6	6	62	60	1	1	103

表3-2-1-3は、2回の調査における暮らし方をクロス集計したものである。以下、暮らし方に変化があった学生について、人数の多い順に報告する。

春学期、実家にいた学生が、秋学期に一人暮らしを始めたのは11人、通学圏内の実家から秋学期に一人暮らしを始めたのは2人、寮生活から実家へ戻った学生1人、通学圏外の実家から寮生活になった学生1人、一人暮らしからシェアハウスに変わった学生1人、その他（シェアハウスなど）から通学圏外の実家へ戻った学生が1人であった。

コロナ禍における、学生の暮らし方の変化について、比較できる資料に全国大学生生活協同組

表3-2-1-3 春学期の暮らし方と秋学期の暮らし方のクロス集計結果

	秋学期 暮らし方					合計	
	アパートなどで一人暮らし	通学圏外の実家	寮生活	通学圏内の自宅	その他		
春学期 暮らし方	アパートなどで一人暮らし	9	0	0	0	1	10
	通学圏外の実家	11	12	1	0	0	24
	寮生活	0	1	5	0	0	6
	通学圏内の自宅	2	0	0	60	0	62
	その他	0	1	0	0	0	1
	合計	22	14	6	60	1	103

合連合会による学生アンケート調査結果がある。このアンケートは、2020年7月20日～30日にかけて全国大学生協連，大学生協事業連合，各大学生協のホームページや，生協利用者へ拡散を呼びかけた Web アンケート調査であり，全国の大学生回答数は9,086人だった。

これらの回答において，通常であれば一人暮らししながら大学に通う予定だった者が3,554人（39%）であったところ，2020年7月時点では2,868人（32%）と7%程度減少しており，本学の状態とも類似していた。また，大学の授業が対面授業356人（3.9%），対面授業とオンライン併用1,798人（19.7%）となっており，7割以上がオンライン授業のみであった。このように本学以外に全国の大学においても，コロナ禍の影響で大きく授業形態が変化していることがわかる。

〔村井 剛〕

3-2-1-3 時間の過ごし方の変化（縦断データの検討）

表の3-2-1-4a，3-2-1-4bは，縦断データにおける時間の過ごし方（増やしたい時間・減らしたい時間）と対面授業の有無をクロス集計したものである。

増やしたい時間で差が見られたのは，「運動」（対面授業なし77.8%，対面授業あり88.1%）と「友だちと会う」（対面授業なし44.4%，対面授業あり74.6%）の2項目であった。「運動」

表3-2-1-4a 時間の過ごし方の変化（増やしたい時間×対面授業有無）

	対面授業なし		対面授業あり	
	度数	%	度数	%
睡眠	19	52.8	27	40.3
運動	28	77.8	59	88.1
家族の団らん	9	25.0	6	9.0
新聞を読む	3	8.3	5	7.5
読書	11	30.6	25	37.3
何もしない時間	7	19.4	18	26.9
テレビを見る	5	13.9	12	17.9
インターネットの利用	3	8.3	6	9.0
スマートフォンの利用	2	5.6	6	9.0
自主学習をする	18	50.0	27	40.3
趣味	15	41.7	28	41.8
漫画を読む	3	8.3	7	10.4
家事をする	5	13.9	11	16.4
友達と会う	16	44.4	50	74.6
外出する	17	47.2	37	55.2
授業の課題をする	2	5.6	12	17.9
増やしたい時間はない	1	2.8	1	1.5

対面授業なし36人，対面授業あり67人，計103人

表3-2-1-4b 時間の過ごし方の変化（減らしたい時間×対面授業有無）

	対面授業なし		対面授業あり	
	度数	%	度数	%
睡眠	3	8.3	9	13.4
運動	—	—	—	—
家族の団らん	1	2.8	1	1.5
新聞を読む	—	—	—	—
読書	1	2.8	—	—
何もしない時間	9	25.0	15	22.4
テレビを見る	—	—	5	7.5
インターネットの利用	14	38.9	22	32.8
スマートフォンの利用	19	52.8	38	56.7
自主学習をする	1	2.8	4	6.0
趣味	1	2.8	1	1.5
漫画を読む	—	—	1	1.5
家事をする	1	2.8	—	—
友達と会う	3	8.3	—	—
外出する	4	11.1	3	4.5
授業の課題をする	12	33.3	21	31.3
減らしたい時間はない	6	16.7	9	13.4

対面授業なし36人，対面授業あり67人，計103人

は，対面授業の有無にかかわらず，7割以上の学生が増やしたいと思っているが，「友だちと会う」時間を増やしたいと希求している学生ほど，対面授業を選択しているということが明らかになった。

減らしたい時間では，対面授業のあり・なしで差が見られる項目がなかった。

[早川みどり]

3-2-1-4 時間の満足度の変化

表3-2-1-5は秋学期の103人の対面授業有無の状況と，春学期および秋学期の時間の満足度との関係についてまとめたものである。

対応のある t 検定の結果，対面の有無による時間の満足度の得点に有意な差は見られなかった。

時間の使い方において，主にオンラインによる授業形態の影響なのか，授業と授業に関する課題に費やす時間がそれぞれ2時間から5時間以上ずつとなっており，それぞれが1日の中で睡眠に次ぐ大きな比重を占める項目であった。このような事情を推測すると，第1回調査にお

表3-2-1-5 秋学期対面授業有無と春学期および秋学期の時間の満足度の関係

	時間の満足度				春学期合計	秋学期合計
	秋対面なし学生		秋対面あり学生			
	春	秋	春	秋		
平均値	57.2	54.4	50.0	50.7	52.5	52.0
標準偏差	23.0	16.8	17.5	19.1	19.8	18.3
度数	36	36	67	67	103	103
t 値	0.867		-0.324			
自由度	35		66			
有意確率（両側）	0.392		0.747			

いて、35.4%の学生が授業の課題に取り組む時間を減らしたい、と回答したことの意味も理解できよう。

〔村井 剛〕

3-2-2 前期（春学期）と後期（秋学期）の意識の変化に関する検討

3-2-2-1 心理状態の変化

表3-2-2-1に示した得点にもとづいて、第1回調査、第2回調査ともに回答のあった103人について、2回の調査における自尊感情、状態不安、セルフコントロール、時間コントロール感、心理的ウェルビーイングを比較した。対応のあるt検定をおこなった結果、心理的ウェルビー

表3-2-2-1 心理尺度の変化（第1回調査，第2回調査の比較）

	第1回調査 Mean (SD)	第2回調査 Mean (SD)	対応サンプルの差の平均値 (第1回)-(第2回)
自尊感情	25.6 (5.9)	25.3 (5.7)	0.3
状態不安	46.2 (11.2)	45.3 (10.3)	1.0
セルフコントロール	37.8 (8.5)	36.9 (8.1)	1.0
時間コントロール	27.3 (5.9)	27.8 (5.8)	-0.5
人格的成長	19.4 (3.5)	19.4 (3.8)	0.1
人生における目的	15.0 (5.7)	13.9 (5.4)	1.1*
自律性	12.5 (4.9)	12.6 (5.1)	-0.1
自己受容	14.8 (5.0)	14.9 (4.8)	-0.1
環境制御力	16.3 (3.8)	16.3 (3.5)	0.0
積極的な他者関係	18.1 (4.2)	18.0 (4.0)	0.1

注) *はt検定で危険率0.05（両側）で有意差があることを示す。

イングの下位尺度である「人生における目的」に関して、第1回調査の得点は第2回調査に比べて有意に高かった ($p < .05$)。第2回調査で得点低下が見られたことから、コロナ禍が長引いて今の状況が続いて、人生における目的が低下した学生が増えてきたおそれがあることが示唆された。

その他の尺度には、差が見られなかった。

[宮崎伸一]

3-2-2-2 帰属意識の差異について

表3-2-2-2は、各カテゴリにおける帰属意識の程度と対面授業有無の関係を集計した結果である。それぞれ「全く感じていない」から「非常に感じている」までの4段階の分布を示した。大学、学部、学科・専攻において、帰属意識を「あまり感じていない」割合が最も多く、クラス・演習においては、「やや感じている」の割合が多かった。

また、都筑ら(1998)の先行研究と同様に、帰属意識について「全く感じていない」と「あまり感じていない」を併せてなしの群とし、「やや感じている」と「非常に感じている」を併せてありの群として再度集計した(表3-2-2-3)。

この中で、クラス・演習のカテゴリの対面授業参加者の群において、過半数を超えて帰属意識が高かった。その他、対面授業有無を問わずすべてのカテゴリにおいて、過半数が帰属意識を感じていない結果となった。

さらに、帰属意識の各カテゴリの尺度得点について、平均値を集計し、対応のない*t*検定に

表3-2-2-2 各カテゴリにおける帰属意識の程度 と 対面授業 のクロス表

		帰属意識								合計	
		全く感じていない		あまり感じていない		やや感じている		非常に感じている			
対面授業		度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
大学	なし	21	9	45	18	27	11	3	1	96	39
	あり	27	11	79	32	37	15	6	2	149	61
学部	なし	20	8	42	17	31	13	3	1	96	39
	あり	29	12	75	31	39	16	6	2	149	61
学科・専攻	なし	19	8	36	15	36	15	5	2	96	39
	あり	26	11	70	29	50	20	3	1	149	61
クラス・演習	なし	16	7	33	14	38	16	9	4	96	39
	あり	17	7	44	18	69	28	19	8	149	61

表3-2-2-3 各カテゴリにおける帰属意識の有無と対面授業のクロス表

	対面授業	帰属意識			
		感じていない（無し）		感じている（有り）	
		度数	%	度数	%
大学	なし	66	69	30	31
	あり	106	71	43	29
学部	なし	62	65	34	35
	あり	104	70	45	30
学科・専攻	なし	55	57	41	43
	あり	96	64	53	36
クラス・演習	なし	49	51	47	49
	あり	61	41	88	59

よって分析したところ，すべてのカテゴリ（大学・学部・学科・専攻・クラス・演習）と対面授業の有無の間において，有意な差は見られなかった。

都筑ら（1998）によって本学学生の帰属意識について，体育連盟所属学生と一般学生の間と比較について調査した結果がある。こちらの報告では，大学・学部・学科・専攻・クラスへの帰属意識が，一般学生，体育連盟学生双方において，過半数を超える形で高い結果となっていた。

今回の結果は上記と異なる結果となった。調査時期が20年以上も隔たっており，学生の気質が変化していることも一部考えられる。また，コロナ禍における通学停止，通学制限は，何らかの形で学生の帰属意識に影響していると思われるが，今回の調査では，この点について明確な結果は得られなかった。

〔村井 剛〕

4. 総合的考察

本研究の目的は，次の2つだった。第1は，新型コロナウイルス感染拡大と緊急事態宣言によって実施されたオンライン授業など，従来の大学生活とは異なる状況下における学生たちの生活実態を明らかにすることであった。第2は，上記のような特殊な形での大学生活を送ることがもたらす影響について，ネガティブ側面とポジティブ側面の両方から明らかにすることであった。

6月下旬および10月末～11月中旬に実施された2回のWeb調査を通じて，以下のようなことが明らかになった。

第1に、新型コロナウイルス感染拡大の影響が、学生の暮らしや生活に大きな影響を与えたことである。中央大学では、全学生の約3分の1を首都圏以外の地域出身者が占めている。そうした学生は、大学近辺や沿線のアパートなどで暮らしている。第1回調査（6月）の時点では、そのような学生のうち、2割弱が通学圏外にある実家に戻っていることがわかった。後期（秋学期）に入ってから、一部の科目において対面授業が開始され、前期（春学期）には実家に戻っていた学生のうち、約1割が引っ越しをして一人暮らしを始めた。後期（秋学期）になっても、約3割の学生はオンライン授業のみを受講していた。対面授業を受けている学生も、その頻度は週1回までが約半数であった。

前期の全面的なオンライン授業と全国的な規模での自粛要請は、学生たちの生活を一変させた。キャンパスに行かないということが、「通常の大学生活」になってしまったのである。このことは、第1回調査において、生活の中で増やしたいと思っている時間のベストスリーに、「運動」「友だちと会う」「外出する」が挙げられていたことにも表れていた。他方で、減らしたい時間のベストスリーは、「スマートフォンの利用」「インターネットの利用」「授業の課題をする」であり、この結果にも、「家での大学生活」を送らざるを得ない学生たちの生活実態が示されている。スマートフォンに依存しがちな傾向は、都筑ら（2020）の調査結果とも一致する。また、通常とは異なり、慣れていないオンライン授業で出される課題に対して、かなり大きな心理的負担を感じていることも示された。

第2に、コロナ禍という特殊な状況下における学生の意識の実態が明らかになったことである。大学生を対象とした先行研究と比較して、状態不安は有意に高く、時間コントロール感や自尊心は有意に低かった。そのような傾向は、第1回調査と第2回調査に共通して見られた。ネガティブな影響は、相当程度に強いものであったことが推察される。

通常とは全く異なった形で過ごす「家での大学生活」において、友人と会う機会も激減し、ネットを通じて一人孤独に学ばざるを得なくなった。日々の活動の多様性が失われた状況では、自らが活動を選択して組み立てる機会も少なくなる。そうした中で、不安を感じ、自己に対する有能感を低下させ、時間をコントロールしている実感を持たずにいる様子が窺われる。

このような生活スタイルの変更が及ぼす影響に関して、増やしたい時間と減らしたい時間に着目し、潜在クラス分析をおこなってグループを抽出した。その結果、増やしたい時間（第1回調査）では、疲労蓄積群、対人関係希求群、自粛生活適応群、学習意欲高群に分かれることが示され、約1割いた疲労蓄積群がネガティブな影響を最も受けていることが明らかになった。減らしたい時間（第1回調査）では、授業課題回避群、活動欲求群、現状満足群、ネット依存群に分かれ、ネット依存群が全体の約半数、授業課題回避群が同じく4分の1を占めてい

ることが明らかになった。増やしたい時間（第2回調査）に関しては、現状不満足群と現状満足群に分かれ、その割合は前者が1に対して、後者が3だった。減らしたい時間（第2回調査）に関しては、現状肯定群とスマホ・ネット依存群とに分かれ、その割合は、ほぼ3対7だった。増やしたい時間・減らしたい時間のグループ数は、第1回調査と比較して、第2回調査において減少していた。内容的には、減らしたい時間のグループに関して、第1回調査から第2回調査にかけて、現状の生活を肯定的に捉える傾向が強く見られた。このことは、長引くオンライン授業中心の大学生活に対して、徐々にではあるが適応していく学生がいることを示しているといえる。

本研究では、大学生の大学生生活への初期適応を一般性・特殊性・個別性の3つのレベルから成る枠組みで把握しようとした。新型コロナウイルス感染拡大が長期間続くという特殊な状況において、キャンパスに通わないという大学生活は、パソコンやスマートフォンの画面を通じて発信される授業が、大学生としてのアイデンティティを感じさせる時間となる。これまで述べてきたように、思い描いていた大学生活とは全然違う「家での大学生活」は、学生たちの目にどのように映っているのだろうか。本研究で得られた結果は、先行研究の大学生一般の調査データと比較して、自尊感情が低く、状態不安が高いことを示していた。このことが象徴的に示しているように、コロナ禍における特異な大学生活は、学生たちの生活と意識に対して、ネガティブに作用していた。同時に、感染拡大が続く中で、新たな大学生活に少しずつ適応している学生も確かにいるのである。潜在クラス分析を通じて明らかにされた異なる多様なグループの存在は、そのことを示している。

以上のように、本研究では、新型コロナウイルス感染拡大にともない激変した大学生活を送らざるを得なくなった大学生の生活実態や意識について、大学生活への適応の特殊性のレベルにおいて明らかにしたといえよう。このように本研究では、2020年という特異な時代における大学生の生活と意識の実態を明らかにしたという点で意義があると考えられる。

その一方で、検討されなかった点が残されている。一つは、学年や性別、暮らし方などを独立変数とした分析である。二つは、生活スタイル（増やしたい時間・減らしたい時間）と自尊感情・状態不安などとの因果関係的な分析である。これらについての検討は、今後の課題としたい。

〔都筑 学〕

付記 本研究は、中央大学保健体育研究所倫理委員会（2020年5月27日開催）の承認を得て実施されたものである。

文 献

- 井邑智哉・高村真広・岡崎善弘・徳永智子 (2016) 時間管理尺度の作成と時間管理が心理的ストレス反応に及ぼす影響の検討. *心理学研究*, 87 : 374-383.
- 岩野卓 (2015) ウェルビーイングを高めるための認知行動的介入法の精緻化. 北海道医療大学博士学位論文 (甲) 学位 (臨床心理学).
- 西田裕紀子 (2000) 成人女性の多様なライフスタイルと心理的 well-being に関する研究. *教育心理学研究*, 48 : 433-443.
- 尾崎由佳・後藤崇志・小林麻衣・杏澤岳 (2016) セルフコントロール尺度短縮版の邦訳および信頼性・妥当性の検討. *心理学研究*, 87 : 144-154.
- Rosenberg, M. (1965) *Society and the adolescent self image*. Princeton University Press.
- 櫻井茂男 (2000) ローゼンバーク自尊感情尺度日本語版の検討. *発達臨床学研究*, 12 : 65-71.
- 清水秀美・今栄国晴 (1981) STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY の日本語版 (大学生用) の作成. *心理学研究*, 29 : 348-353.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., & Lushene, R.E. (1970) *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Self-Evaluation Questionnaire)*. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004) High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72 : 271-324.
- 都筑学・八島健司・深瀬吉邦・西谷明子・吉本知次・白善美 (1998) 大学生の大学生活への適応過程に関する研究 (I) — 大学1年生における体育連盟所属学生と一般学生との比較 —. *中央大学保健体育研究所紀要*, 16 : 1-34.
- 都筑学・西谷明子・宮本知次・舟橋一郎・八島健司・早川宏子・深瀬吉邦・白善美 (1999) 大学生の大学生活への適応過程に関する研究 (2) — 体育連盟所属学生のストレスおよびストレスラーに対する意識の検討 —. *中央大学保健体育研究所紀要*, 17 : 147-171.
- 都筑学・西谷明子・宮本知次・舟橋一郎・八島健司・早川宏子・深瀬吉邦・白善美 (2000) 大学生の大学生活への適応過程に関する研究 (3). *中央大学保健体育研究所紀要*, 18 : 1-27.
- 都筑学・西谷明子・深瀬吉邦・八島健司・舟橋一郎・宮本知次・早川宏子・加藤弘通 (2001) 大学生の大学生活への適応過程に関する研究 (4) — 1年生から4年生までの横断データと縦断データの比較分析 —. *中央大学保健体育研究所紀要*, 19 : 1-33.
- 都筑学・西谷明子・舟橋一郎・早川宏子・八島健司・早川みどり・後藤肇・加藤弘通 (2002) 大学生の大学生活への適応過程に関する研究 (5) — 体育連盟の学生における部活動・大学生活での活動とストレス・ストレスラーとの関連 —. *中央大学保健体育研究所紀要*, 20 : 1-39.
- 都筑学・西谷明子・舟橋一郎・早川宏子・八島健司・早川みどり・後藤肇・白善美・加藤弘通 (2003) 大学生の大学生活への適応過程に関する研究 (6) — 部活動における競技成績と対人関係を中心に —. *中央大学保健体育研究所紀要*, 21 : 1-31.
- 都筑学・西谷明子・舟橋一郎・早川宏子・八島健司・早川みどり・白善美・加藤弘通 (2004) 大学生の大学生活への適応過程に関する研究 (7) — 体連の学生における寮生活, 食生活管理, モチベーションを中心に —. *中央大学保健体育研究所紀要*, 22 : 1-29.
- 都筑学・西谷明子・舟橋一郎・早川宏子・八島健司・早川みどり・高澤健司 (2005) 大学生の大学生活への適応過程に関する研究 (8). *中央大学保健体育研究所紀要*, 23 : 1-35.
- 都筑学・舟橋一郎・早川宏子・八島健司・早川みどり (2006) 大学生の大学生活への適応過程に関する研究 (9) — 4コホートの縦断的データの分析から —. *中央大学保健体育研究所紀要*, 24 : 1-19.
- 都筑学・早川宏子・村井剛・早川みどり・岡田有司 (2010) 大学生の生活と意識に関する調査研究 —

生活管理能力や生活の規則性と健康意識，自己意識，時間的展望との関連—，中央大学保健体育研究所紀要，28：1-19.

都筑学・村井剛・早川みどり（2020）大学生におけるスマートフォンの利用とその心理的影響に関する研究．中央大学保健体育研究所紀要，38：1-30.

全国大学生生活協同組合連合会広報調査部（2020）【7月版】「緊急！大学生・院生向けアンケート」大学生集計結果速報．全国大学生生活協同組合連合 HP https://www.univcoop.or.jp/covid19/recruitment_thr/index.html 2020年12月25日閲覧.