

大学生の大学生活への初期適応に関する研究 (2)

——新型コロナウイルス感染拡大状況下における2年間の調査にもとづく検討——

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 (2)

—— Examination Based on a Two-year Survey under the Spread of COVID-19 ——

Abstract

This study aimed to examine early adaptation process in undergraduate student for university life. The participants were 553 undergraduate students in Chuo university in first semester and that of 118 in second semester. Longitudinal data were collected by 59 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, (h) daily activity to want to increase or decrease, (i) frequency of face-to-face class in a week, and (j) 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. The obtained findings also indicated that first grader in 2020 showed a little negative adaptation for the university life than that of grader in 2021. This result was considered that web-based online lecture in under the expansion of COVID-19 caused unordinal student life and individual leaning at home. 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

本研究は、都筑・宮崎・村井・早川（2021）に続き、2020年からの新型コロナウイルスの感染拡大という状況の下での大学生生活の変化が、大学生の意識に与える影響について調査した第2報である。とりわけ、大学新入生における大学生活への初期適応の様相について明らかにすることを主な目的としている。

本研究は、前研究（都筑ら、2021）と同じく、一般性、特殊性、個別性の3つのレベルから大学生の大学生活への初期適応について検討することを基本的枠組みとして設定している。

第1の一般性とは、高校と大学との違いである。生徒であった高校生は、大学入学にともない学生となる。そこには大きな差異が存在している。たとえば、高校時代において、決められた時間割に沿って学んでいた生徒は、大学では、自分自身で履修科目を選択し、時間割を作成しなければならない。大学生は、このような経験を通じてギャップを感じ、戸惑いながら、大学という新たな環境へ適応していくことが求められるのである。

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のことを指す。専門分野によって学問体系は異なっており、それにともなって大学生が学ぶ教育内容には違いが存在している。大学自体も、社会の変化に応じて、限られたエリートのための教育機関から幅広い一般大衆のための高等教育機関へと変化した、ユニバーサル化している。したがって、一般性のレベルに加えて、特殊性のレベルにおいても大学生活への適応を論じることが求められるのである。

第3の個別性には、それぞれの学生の生活様式（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。大学生生活は、学業・サークル活動・アルバイト・ボランティア活動など、多様な活動を含んでおり、個々の学生が何に重点を置いて大学生活を送っているかは多様である。このような個々人の差異を視野に入れて、大学生活の適応を考えていくことが重要である。

1-2 新型コロナウイルス感染拡大の下で変化した大学教育

本研究は、上記で示した一般性、特殊性、個別性という枠組みにおいて大学生の大学生活への初期適応を検討することを目的としている。他方で、都筑ら（2021）の調査を準備していた2020年に、新型コロナウイルスが世界的な規模で感染拡大する事態が生じた。そのために、大

学教育そのものが従来までの方法や形式とは全く異なるものにならざるを得なかった。大学キャンパスに登校して教室で学ぶ代わりに、自宅などでオンラインで授業を受ける教育が広くみられるようになっていったのである。このような特殊な状況が大学生に与える影響は大きかった。全国大学生生活協同組合連合会が2020年10月から11月に実施した第56回学生生活実態調査の概要報告でも、学業やアルバイト、生活において不安や困難をかかえる学生の様子が明らかになっている（全国大学生生活協同組合連合会，2021）。

1-2-1 中央大学における新型コロナウイルス対応状況（2020年度）

新型コロナウイルスの国内感染者数が全国的に次第に増加していく中で、2020年3月13日に、新型コロナウイルス対策の特別措置法が成立した。この法律によって、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。

その後、感染者数はさらに増加していき、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、緊急事態宣言の対象が全国に拡大された。それからは、5月25日に、全国的に緊急事態宣言が解除されるまで、1か月半の間、東京では自粛生活を余儀なくされたのである。

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）は中止となり、新年度の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、全ての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。その後、6月以降も、このオンライン授業の方針は引き続きおこなわれた。

2020年度の調査（第1回）は、全学的にオンライン授業が実施されていた6月3日～21日に実施されたものである。

これらの措置は、4月1日に全学生に対して発信されたものであり、2020年度の新入生は、一度もキャンパスに登校しないまま大学生活を過ごすことになった。教室で授業を受けたり、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従来の大学生が当たり前のように経験していた通常的大学生生活を経験できない毎日を送ることになったのである。

オンライン授業は、前期期間中継続されたが、夏休み明けの後期に入って、少人数のゼミや体育実技などの授業科目では、対面授業が始まった。ただし、こうした授業でも、担当教員の判断によって、オンラインによる授業がおこなわれた科目もあり、対面授業の数はかなり限られたものであった。2020年度の授業は、全般的には、オンライン中心だったといえる。

1-2-2 中央大学における新型コロナウイルス対応状況（2021年度）

2021年度は、2021年1月7日に出された第2回緊急事態宣言が、3月18日に解除されるという状況の下で新年度を迎えた。入学式、オリエンテーション、ガイダンスの後に、4月9日から授業が開始された。新入生は、コロナ以前の学生と同じように、キャンパスでの大学生活を始めることになった。ゼミ・演習、語学、体育実技などの科目は対面で実施され、2020年度と比較すると、対面授業の割合は多くなった。他方で、講義科目は三密を避けるために依然としてオンラインで実施する方針であった。このようなことから、2021年度の大学生活は2020年度と比較した場合、コロナ以前の大学生活に少しだけ近づいたといえるだろう。

ところが、授業が始まって3週目に入った4月25日に、第3回緊急事態宣言が出された。対面授業をおこなっていた科目も、担当教員の判断によってオンライン授業に変更することが可能だったため、対面授業を引き続き実施した科目はごく限られた数に留まった。

2021年度の調査（第1回）の実施期間は4月24日～5月8日であり、第3回の緊急事態宣言が出される前日からの開始だった。

その後、6月21日に緊急事態宣言が解除され、まん延防止等重点措置に移行した。7月12日には、第4回緊急事態宣言（東京・沖縄）が出され、その後、対象となる都道府県を増やして3回の追加的な緊急事態宣言が出され、最終的には21都道府県が緊急事態宣言の対象となり、その期間は9月30日まで延長された。

中央大学では、9月21日から後期（秋学期）の授業が開始された。大学の方針は、前期（春学期）の方針通り、ゼミ・演習、語学、体育実技などの科目は対面で実施されることになった。

第2回調査の実施期間は、10月6日～20日であり、10月1日に緊急事態宣言が解除された直後であった。

1-3 本研究の目的

本研究では、以下のような2点を明らかにすることを目的とする。

第1は、2020年度と2021年度の1年生の調査結果を比較検討することによって、新型コロナウイルス感染拡大という特殊な状況下における新入生の大学生活への初期適応の特徴を明らかにすることである。

2020年度の新入生は、入学式、オリエンテーション、ガイダンスもないまま、大学キャンパスに登校せずオンライン授業を受けていた。他方で、2021年度の新入生は、入学式・オリエンテーション、ガイダンスに引き続き、対面授業とオンライン授業を受けていた。このような差異が、新入生の大学適応に影響するかどうかを検討していく。

第2は、2021年度の新入生が大学生活を送る中で、どのように意識を変化させていったのかについて、縦断調査を通じて明らかにすることである。このことを通じて、初期適応とその後の変化との関連を検討していく。

上記2点を明らかにするために、本研究では状態不安（マイナス面）と自尊感情（プラス面）、自己管理・時間管理や心理的ウェルビーイング、時間の過ごし方・満足度、大学等への帰属意識、暮らし方の指標を用いて検討していく。

〔都筑 学〕

2. 方 法

2-1 調査手続きと調査対象者

著者たちおよび同僚の専任教員が担当している1年次の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。

2020年度第1回調査（6月3日～21日）では、569人のうち553人から調査協力の同意を得た。学部の内訳は、法学部345人、商学部39人、文学部135人、総合政策学部34人だった。性別の内訳は、男子237人、女子314人、回答しない2人だった。

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、メールアドレスの記入を求めた。553人中357人（64.6%）から、調査への協力の申し出があった。

第2回調査（10月6日～20日）では、第1回調査への回答において継続して調査に協力することを申し出た学生にメールを送信して、google フォームで作成されたアンケートに対して、無記名で回答することを求めた。357人中118人（33.1%）から回答があった。学部の内訳は、法学部58人、商学部12人、文学部48人だった。性別の内訳は、男子38人、女子79人、回答しない1人だった。

2-2 調査項目

第1回調査と第2回調査では、共通して以下の調査項目を用いた。都筑ら（2021）と同一の

質問項目だった。

(1) 自尊感情

桜井 (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・杳澤 (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にと思う (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, 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, 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

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・自主学習をする・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。

(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. 結果と考察

3-1 2020年度と2021年度の1年生の比較

ここでは、2020年度と2021年度の調査データを比較検討することによって、授業形態（対面授業、オンライン授業）の違いが学生の意識や行動に及ぼす影響について明らかにしていく。

3-1-1 暮らし方（居住地）の変化

表1は、2020年春学期、秋学期と2021年春学期のそれぞれの暮らし方の人数を示したものである。通学圏内の自宅にいる学生は、いずれの調査時期においても6割前後だった。このように、東京・神奈川・埼玉・千葉の首都圏に住んでいる学生が多いことが中央大学の近年の傾向である。

他方で、親と離れて一人暮らしをしている学生は、2020年秋学期21％、2021年春学期27％と、ほぼ変わらない結果となった。通学圏外の実家に戻っていた学生は2020年秋学期14％から2021年春学期3％に減少した。このことは、2020年度にはオンライン授業のみでキャンパスに通う必要がなかったために、実家で授業を受けていた学生がいたのに対して、2021年度には対面授業が一部始まり、大学近くのアパート等に住居を移した学生がいたことを示している。

寮生活は2020年秋学期6％から2021年春学期9％に微増した。寮生活を送る学生は、体育連盟に所属する運動部の学生である。

以上のように、2020年度から2021年度にかけて、新型コロナウイルスの感染状況の変化に応じて、中央大学の授業形態が変更を余儀なくされた事態に応じて、大学生の住居も影響を受けたことがわかる。少人数ではあるが、対面授業が開始された2021年度でも、通学圏外の実家に戻って授業を受けている学生がいることにも注意を払わなければいけないだろう。

〔村井 剛〕

表1 2020年春学期、秋学期と2021年春学期の暮らし方の比較

暮らし方											
	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		合計
	春	秋	春	秋	春	秋	春	秋	春	秋	
2020年	10	22	24	14	6	6	62	60	1	1	103
割合	10%	21%	23%	14%	6 %	6 %	60%	58%	1 %	1 %	100%
2021年	125		19		48		351		10		553
割合	27%		3 %		9 %		64%		2 %		100%

3-1-2 対面授業の受講に関する比較

表2は、2020年秋学期と2021年春学期における対面授業を受講している頻度を比較したものである。

2020年は対面授業を受けていない学生の割合は35％で最大の割合であったのに対し、2021年は5.4％と、大幅に対面授業に参加している学生の割合が高くなったことがわかった。週2回以

上対面授業がある学生の割合が、2020年秋は12.7%であったのに対し、2021年春は66%であった。学生がキャンパスへ対面授業を受講しに通学している割合が大幅に増えたことがわかる。

表3には、2021年の春学期における週あたりの登校日数を示してある。それによると週4～6日登校している学生が24.1%いることがわかった。一方、全く登校していない学生は、6.9%だった。

全国大学生生活協同組合連合会(2021)によると、1年生は、大学登校日数が多いほど、「大学生活が充実している」と報告されており、1週間登校日数0日では41.2%なのに対し、5日では76.2%であったと述べている。また、対面授業とオンライン授業の割合でみると、対面授業の割合が高いほど「大学生活が充実している」の回答が多いと報告されている。

これらの調査結果も加味して検討すると、本研究における調査対象者も2021年においては大学生生活の充実度は若干増していると考えられるだろう。

〔村井 剛〕

表2 対面授業の頻度の比較

	2020年		2021年	
	人数	割合	人数	割合
受けていない	36	35.0%	30	5.4%
週に1回未満	20	19.4%	35	6.3%
週に1回	34	33.0%	123	22.2%
週に2回	12	11.7%	138	25.0%
週に3回以上	1	1.0%	227	41.0%
合 計	103	100%	553	100%

表3 週あたりの登校日数

	2021年	
	人数	割合
0	38	6.9%
1	125	22.6%
2	133	24.1%
3	124	22.4%
4	77	13.9%
5	43	7.8%
6	13	2.4%
合計	553	100.0%

3-1-3 心理変数の平均値の比較

自尊感情、状態不安、セルフコントロール感、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）について、2021年度と2020年度の春学期における1年生の得点を比較した。なお、これらの心理状態は、状態不安を除き得点が高いほど良好な状態を示し、状態不安は、得点が高いほど不安が大きいことを示している。

表4に示したように、状態不安については、2021年度の方が2020年度よりも有意に低く（ $p < .01$ ）、心理的ウェルビーイングの下位尺度の「積極的な他者関係」については、2021年度の方が2020年度よりも有意に高かった（ $p < .01$ ）。それ以外の項目、尺度に有意な違いはみられなかった。

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（清水・今栄，1981）。2020年度は、入学後から授業開始までの期間が長く、しかも授業はオンラインに限られていて、いつ新型コロナウイルス感染症の流行が収まって従来通りの学生生活が送れるようになるのか先がみえない状態であった。

それに対して、2021年度は、第2回調査の実施期間の後半より緊急事態宣言が発令されたものの、少人数の授業では対面授業がおこなわれていたので、同年代の学生との交流がなされ、直接の情報交換が可能であったため、前年度よりは不安が低かったことが考えられた。

また、「積極的な他者関係」は信頼できる人間関係を築けているという感覚であり（西田，2000）、2021年度の1年生では、週に1、2回程度ではあるが対面授業を受ける機会を得て、全く対面授業が実施されなかった2020年度と比べて、同世代の他者と共有する時間を得て、それを喜ぶことができたと推察された。

表5には、心理尺度のうち、自尊感情、セルフコントロール感、時間コントロール感、状態不安に関して、2020・21年度の平均値を、「2. 方法」で示した4つの先行研究と比較した結果を示した。これらの4つの先行研究は、尺度作成に関して信頼性や妥当性が十分に検討されており、大学生の意識傾向を代表するものと考えられる。これによれば、セルフコントロール感を除き、自尊感情、状態不安、時間コントロール感は2020・21年度の1年生と比べ先行研究の方が有意に良好であった（ $p < .01$ ）。一方、セルフコントロール感については、2020年度が先行研究に比べて有意に高く（ $p < .01$ ）、また、2021年度も先行研究に比べて高い傾向がみられた。この結果からは、コロナ禍において自尊感情が低下し、時間もコントロールできず、不安が高い中でもじっと自己抑制をしている学生像を思い描けない。これがコロナ禍での一般的な学生の特徴なのか、あるいは本学学生に特徴的なものなのかは興味深いところではあるが、コロナ禍でこれらの心理変数について同年代の学生を対象とした調査は他にないため、現時点では考察

をすすめることができない。今後コロナ禍が終焉したときに本学学生を対象に同様の調査ができる時、あるいはコロナ禍での本学学生以外の集団を対象とした研究があればそれが公表されるのを待ちたい。

〔宮崎伸一〕

表4 心理変数の比較——2020年1年生と2021年1年生の比較

	2020年 (n = 517)		2021年 (n = 553)		t 値	検定
	Mean (SD)		Mean (SD)			
自尊感情	25.7	(5.7)	25.6	(6.0)	-0.280	ns
セルフコントロール感	37.1	(8.8)	36.8	(8.3)	-0.573	ns
時間コントロール感	27.0	(6.2)	27.0	(6.3)	0.000	ns
状態不安	46.9	(10.5)	45.2	(10.3)	-2.671	$p < 0.01$
人格的成長	19.7	(3.4)	19.9	(3.4)	0.962	ns
人生における目的	14.8	(5.0)	14.7	(5.0)	-0.327	ns
自律性	12.9	(4.6)	12.8	(4.7)	-0.352	ns
自己受容	15.2	(4.6)	15.6	(4.7)	1.407	ns
環境制御力	16.5	(3.7)	16.4	(3.9)	-0.430	ns
積極的な他者関係	16.0	(2.6)	18.2	(4.0)	10.734	$p < 0.01$

注) 自由度を1000とした 両側検定. 危険率0.05=1.962, 0.01=2.33

表5 心理尺度の比較——先行研究, 2020年1年生, 2021年1年生の比較

	先行研究	2020年	2021年
	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)
自尊感情 a)	27.9 (5.5)	25.7** (5.7)	25.6** (6.0)
セルフコントロール b)	35.9 (7.1)	37.1** (8.8)	36.8 (8.3)
時間コントロール感 c)	29.3 (6.1)	27.0** (6.2)	27.0** (6.3)
状態不安 d)	42.0 (9.3)	46.9** (10.5)	45.2** (10.3)

注) ** 先行研究と比べて有意差あり ($p < .01$)

先行研究は、以下の通りである。

a) 櫻井茂男 (2000)

b) 尾崎由佳・後藤崇志・小林麻衣・沓澤岳 (2016)

c) 井邑智哉・高村真広・岡崎善弘・徳永智子 (2016)

d) 清水秀美・今栄国晴 (1981)

3-1-4 時間の過ごし方（増やしたい時間・減らしたい時間）の比較

表6は、1年生の時間の過ごし方（増やしたい時間・減らしたい時間）について、2020年と2021年の第1回調査（春学期）における度数と割合を比較して示したものである。2020年の増やしたい時間で一番多かったのは「運動」（74.7%）で、次に「友達と会う」（64.4%）、「外出する」（55.9%）であった。減らしたい時間は、「スマートフォンの利用」（53.8%）が一番多く、次に「授業の課題をする」（35.6%）、「インターネットの利用」（34.8%）と続いた。2021年第1回調査では、増やしたい時間は、「友達と会う」（58%）が一番多く、次に「運動」（57.1%）、「睡眠」（52.4%）、「自主学习」（50.1%）となった。減らしたい時間は、「スマートフォンの利用」（61.7%）が1番に多く、次に「インターネットの利用」（32.9%）、「何もしない時間」（30.0%）となった。2020年の結果と比べてみて、「運動」はどちらも増やしたい時間の中で上位項目ではあるが、その割合は減った（74.7%→57.1%）。一方、増やしたい時間として割合が増えたのは、「自主学习」（40.4%→50.1%）と「読書」（33.5%→44.3%）であった。減らしたい時間では、「授業の課題をする」の割合が減った（35.6%→19.5%）。

2020年度は、授業開始が1か月近く遅くなり、コロナ感染症まん延の脅威により、外出自粛措置がとられた。それにより、大学の授業は、全てオンライン授業となった。2021年度は、感染対策をとりつつも対面授業が一部再開され、学生は週何日か登校できる状況になった。「運動」の時間を増やしたい学生の割合が減ったのは、授業形態の変化が大きいと考えられる。2021年度に入り、対面授業が一部再開し始め、それにより外出する機会も増え、日常における活動が大幅に増えたと推測できる。

また、2021年度の増やしたい時間では、「自主学习」や「読書」の割合が増えた。100%オンライン授業であった2020年度の春学期に比べ、2021年度は、教員の授業づくりにゆとりができ、それによって授業課題の量が減り、対面授業だけでなく、オンライン授業も交ざることによって、登校しない日ができ、学生は好きな時間に課題をすることができるようになった。よって、コロナより前の100%対面授業があった大学生活のときよりも、日中の自由時間が増えたと推測できる。学生は、課題に取り組みながらも空いた時間を使って、将来を見据え、自分自身を高めるための勉強に時間を使いたいと考えるようになったのではないだろうか。

減らしたい時間では、「スマートフォンの利用」時間も「インターネットの利用」も若干増えた（スマートフォン：53.8%→61.7%、インターネット：34.8%→32.9%）。2020年度は、「授業の課題をする」時間を減らしたいという学生が2番目に多かったが、今年は「何もしない時間」を減らしたい学生が3番目に多かった。オンライン授業の課題ばかりに振り回された2020年度よりも、学生たちは自由な時間が増え、空き時間についついスマートフォンやインターネ

表6 時間の過ごし方（増やしたい時間・減らしたい時間）——2020年1年生と2021年1年生との比較

	増やしたい時間				減らしたい時間			
	2020年調査		2021年調査		2020年調査		2021年調査	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
睡眠	256	49.5	290	52.4	39	7.5	37	6.7
運動	386	74.7	316	57.1	1	0.2	6	1.1
家族の団らん	51	9.9	81	14.6	3	0.6	2	0.4
新聞を読む	40	7.7	60	10.8	0	0.0	2	0.4
読書	173	33.5	245	44.3	1	0.2	0	0.0
何もしない時間	125	24.2	104	18.8	137	26.5	166	30.0
テレビを見る	65	12.6	44	8.0	52	10.1	43	7.8
インターネットの利用	35	6.8	28	5.1	180	34.8	182	32.9
スマートフォンの利用	44	8.5	34	6.1	278	53.8	341	61.7
自主学习をする	209	40.4	277	50.1	11	2.1	6	1.1
趣味	236	45.6	226	40.9	10	1.9	9	1.6
漫画を読む	58	11.2	62	11.2	8	1.5	7	1.3
家事をする	59	11.4	68	12.3	6	1.2	17	3.1
友達と会う	333	64.4	321	58.0	8	1.5	5	0.9
外出する	289	55.9	263	47.6	11	2.1	13	2.4
授業の課題をする	100	19.3	143	25.9	184	35.6	108	19.5
増やしたい・減らしたい と思う時間はない	4	0.8	2	0.4	63	12.2	71	12.8
合 計	517	100	553	100	517	100	553	100

ットを利用しているような状況がうかがえる。

〔早川みどり〕

3-1-5 時間の満足度についての比較

表7は，1年生の時間の満足度について，2020年と2021年の度数と割合を比較して示したものである。わかりやすく比較するため，0点から50点の割合の総計と60点から100点の割合の総計で比較する。2020年度の調査では，0点から50点をつけた学生の割合は，53.7%で，60点～100点をつけた学生の割合は，46.2%であった。2021年度，0～50点をつけた学生は56.5%，60～100点をつけた学生は43.6%であった。どちらも50点以下を付けた学生の割合の方が多かった。2020年と比較してみると，時間の満足度の割合に変化はみられなかった。前回の報告では，コロナ禍の学生生活における時間の満足度と通常時のものを比較したが，こちらも割合に差はみられなかった（都筑ら，2021）。2020年よりも対面授業が増え，外でいろいろな活動ができる

表7 時間の満足度——2020年1年生と2021年1年生の比較

時間の満足度	2020第1回調査		2021第1回調査	
	度数	%	度数	%
0	3	0.6	6	1.1
10	12	2.3	14	2.5
20	24	4.6	27	4.9
30	57	11.0	64	11.6
40	61	11.8	95	17.2
50	121	23.4	106	19.2
60	120	23.2	138	25.0
70	63	12.2	71	12.8
80	45	8.7	25	4.5
90	9	1.7	6	1.1
100	2	0.4	1	0.2
合計	517	100.0	553	100.0

状況になっても、時間の使い方の満足度の得点は自粛生活時とあまり変わらないということがわかった。よって、大学生活がどのような状況下にあっても、学生たちは工夫しながら時間を過ごしていて、時間の満足度に影響しないといえるかもしれない。

〔早川みどり〕

3-1-6 帰属意識の比較

表8は、各カテゴリにおける帰属意識の程度と対面授業有無・回数を集計した結果である。それぞれ帰属意識を「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。2020年秋調査では、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。2020年の調査において、対面授業は大半の学生が週1回か週1回未満しか受けていなかったため、対面があるかないかで表記を分けていたが、2021年調査では、多くの学生が対面授業に参加していたため、回数分けを細分化して表記した。

2021年春学期の結果では、大学への帰属意識は「あまり感じていない」割合が43%と最も高かったが、学部、学科・専攻、クラス・演習への帰属意識は「やや感じている」の割合がそれぞれ45%と最も高くなった。また、これらに「非常に感じている」帰属意識の割合も加算すると、学部は52%、学科・専攻は54%、クラス・演習は60%になり、帰属意識を感じる割合は過半数を超えた。これらは対面授業の回数が増えていることが影響していると考えられる。

表8 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

2020		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	割合	度数	割合	度数	割合	度数	割合	度数	割合
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%

2021		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			
対面授業回数（週）		度数	割合	度数	割合	度数	割合	度数	割合	度数	割合
大学への 帰属意識	0	1	0 %	16	3 %	12	2 %	1	0 %	30	5 %
	1 回未満	5	1 %	15	3 %	11	2 %	4	1 %	35	6 %
	1	19	3 %	60	11%	39	7 %	5	1 %	123	22%
	2	17	3 %	64	12%	51	9 %	6	1 %	138	25%
	3	8	1 %	42	8 %	47	8 %	8	1 %	105	19%
	4	6	1 %	18	3 %	29	5 %	7	1 %	60	11%
	5 回以上	5	1 %	22	4 %	29	5 %	6	1 %	62	11%
		61	11%	237	43%	218	39%	37	7 %	553	100%

対面授業回数（週）		度数	割合	度数	割合	度数	割合	度数	割合	度数	割合
学部への 帰属意識	0	2	0 %	12	2 %	14	3 %	2	0 %	30	5 %
	1 回未満	4	1 %	14	3 %	13	2 %	4	1 %	35	6 %
	1	25	5 %	43	8 %	51	9 %	4	1 %	123	22%
	2	16	3 %	57	10%	56	10%	9	2 %	138	25%
	3	5	1 %	36	7 %	57	10%	7	1 %	105	19%
	4	6	1 %	22	4 %	27	5 %	5	1 %	60	11%
	5 回以上	5	1 %	18	3 %	32	6 %	7	1 %	62	11%
		63	11%	202	37%	250	45%	38	7 %	553	100%

対面授業回数（週）		度数	割合	度数	割合	度数	割合	度数	割合	度数	割合
学科・専攻 への 帰属意識	0	3	1 %	11	2 %	15	3 %	1	0 %	30	5 %
	1 回未満	4	1 %	18	3 %	10	2 %	3	1 %	35	6 %
	1	21	4 %	40	7 %	58	10%	4	1 %	123	22%
	2	15	3 %	63	11%	47	8 %	13	2 %	138	25%
	3	7	1 %	34	6 %	57	10%	7	1 %	105	19%
	4	6	1 %	15	3 %	31	6 %	8	1 %	60	11%
	5 回以上	1	0 %	15	3 %	30	5 %	16	3 %	62	11%
		57	10%	196	35%	248	45%	52	9 %	553	100%

対面授業回数（週）		度数	割合	度数	割合	度数	割合	度数	割合	度数	割合
クラス・演習 への 帰属意識	0	3	1 %	12	2 %	13	2 %	2	0 %	30	5 %
	1 回未満	3	1 %	10	2 %	18	3 %	4	1 %	35	6 %
	1	15	3 %	36	7 %	48	9 %	24	4 %	123	22%
	2	12	2 %	47	8 %	62	11%	17	3 %	138	25%
	3	9	2 %	31	6 %	49	9 %	16	3 %	105	19%
	4	4	1 %	15	3 %	32	6 %	9	2 %	60	11%
	5 回以上	4	1 %	17	3 %	28	5 %	13	2 %	62	11%
		50	9 %	168	30%	250	45%	85	15%	553	100%

さらに、2020年の対面授業があった学生において、大学、学部、学科・専攻、クラス・演習それぞれへの帰属意識を「やや感じている」、「非常に感じている」と回答した割合の数値（表8で色付けされている箇所）を合算したところ、それぞれ、17%、18%、21%、36%であった。比較する形で、2021年において、対面授業回数が週1回以上ある学生で、大学、学部、学科・専攻、クラス・演習それぞれへの帰属意識を「やや感じている」、「非常に感じている」と回答した割合を色付けして合算したところ、39%、46%、47%、54%と大幅に帰属意識が高まったことがわかった。

〔村井 剛〕

3-2 2021年度の縦断データの比較（春学期と秋学期）

2021年度の縦断データを比較する目的は、2021年度に入学した新入生が、春学期から秋学期にかけてどのように意識を変化させていったかを検討することである。第1回と第2回調査のデータを照合するためにメールアドレスを用いたが、誤記・無記入等の問題があり、縦断データとして照合できたのは59人分に留まった。一般化できるような十分な結果が得られなかったため、以下では参考資料として結果を示していくことにする。

3-2-1 暮らし方（居住地）の変化

2021年の春学期と秋学期のデータを縦断比較可能な59人分において居住地の変化があったかどうかを調べたところ、59人中、1人が通学圏の実家から、アパートなどで1人暮らしに変更するのみであった。

表1に示したように、2020年の調査時は、春学期と秋学期で比較すると10%前後変わるケースがあったが、今回はコロナによる大学の対応も春から秋にかけて変化が少なく、対面授業とオンライン授業の並存体制も両学期ともにほぼ確立されていたことで、変化が少なかったと考えられる。

〔村井 剛〕

3-2-2 対面授業の受講についての変化

表9は2021年の春学期、秋学期の各登校日数・対面授業回数に関する縦断比較データをまとめたものである。対応のあるt検定をおこなったところ、週の登校日数（ $t=2.740$, $df=58$, $p<.01$ ）と対面授業回数（ $t=3.125$, $df=58$, $p<.01$ ）の両項目において、春学期と秋学期との間に有意差がみられた。週当たりの登校日数は、秋学期には有意に減少し、対面授業の回数も

表9 2021年度の登校日数と対面授業（春学期と秋学期の比較）

	週の登校日数		週の対面授業の回数	
	春	秋	春	秋
平均値	3.08	2.64	3.95	3.42
度数	59	59	59	59
標準偏差	1.25	1.58	1.55	1.50

秋学期には有意に減少していた。これらはオリンピック・パラリンピック後、秋学期開始のタイミングで、新型コロナ第5波が収まりきらず、4回目の緊急事態宣言中でもあったことが影響し、学生・教員双方の登校や対面授業敬遠があったためではないかと考えられる。

〔村井 剛〕

3-2-3 心理変数の平均値の変化

2021年の1回目、2回目ともに回答をした59人について心理変数の比較をおこなった結果を表10に示した。10項目の心理変数のうち、5%の危険率で有意差がみられた項目はなかったが、自己受容が1回目で高い傾向がみられ ($p=0.059$)、積極的他者関係が2回目で高い傾向がみられた ($p=0.094$)。

このうち「積極的な他者関係」については1回目よりも2回目の調査時期で対面授業の回数が増え、他者と積極的に交わっていきこうとする意欲が増す傾向があったと思われる。

また「自己受容」については、より行動の自由度が低い1回目の時期においてその現状を受

表10 心理変数の比較（2021年度の縦断調査）

	1回目		2回目		平均値の差の検定	
	Mean (SD)		Mean (SD)		t 値	両側有意確率
自尊感情	24.7 (6.13)		25.63 (6.16)		-1.561	0.124
セルフコントロール	34.9 (8.53)		34.6 (8.31)		1.319	0.192
時間コントロール感	25.2 (6.56)		25.4 (5.82)		0.328	0.744
状態不安	49.3 (11.40)		47.5 (12.20)		-0.446	0.657
人間的成長	19.6 (4.04)		19.4 (4.19)		0.575	0.567
人生の目的	13.7 (5.15)		14.1 (5.50)		-0.653	0.516
自律性	13.0 (4.66)		13.1 (4.38)		-0.102	0.919
自己受容	15.5 (5.47)		15.2 (4.08)		-1.927	0.059
環境制御力	15.2 (4.08)		15.6 (4.09)		-0.910	0.367
積極的他者関係	16.2 (4.37)		17.1 (4.47)		-1.703	0.094

n = 59

け入れてなんとか適応していこうとする機制が働いたのかもしれない。

これらの考察はサンプル数が少ないうえに有意な違いがみられない項目に対するもので推論の域を出ないが、コロナ禍という特別な状況での学生の心理状態を探求した例として報告した。

〔宮崎伸一〕

3-2-4 時間の満足度（増やしたい時間・減らしたい時間）の比較

表11は、第1回調査と第2回調査に回答をした1年生59人の時間の使い方についての度数と割合を比較して示したものである。第1回調査は、4月に対面授業が一部再開されて、学生たちは週何日か登校するという状況下でおこなわれた。第2回目の調査は、8月末に緊急事態宣言が解け、まん延防止措置期間となって、後期の授業が4月と同様に一部対面授業で始まり、2週間経過した頃におこなわれた。この2回の調査で、割合が高かったのは、「睡眠」・「運動」（ともに54.2%）で、次に「外出する」（1回目52.5%、2回目45.8%）、「友達と会う」（1回目

表11 時間の過ごし方（増やしたい時間・減らしたい時間）——縦断調査

	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	32	54.2	33	55.9	1	1.7	2	3.4
運動	32	54.2	33	55.9	3	5.1	2	3.4
家族の団らん	8	13.6	12	20.3	0	0.0	0	0.0
新聞を読む	7	11.9	7	11.9	0	0.0	0	0.0
読書	25	42.4	34	57.6	0	0.0	0	0.0
何もしない時間	9	15.3	17	28.8	16	27.1	17	28.8
テレビを見る	3	5.1	9	15.3	3	5.1	8	13.6
インターネットの利用	0	0.0	1	1.7	26	44.1	31	52.5
スマートフォンの利用	3	5.1	1	1.7	39	66.1	41	69.5
自主学習をする	28	47.5	26	44.1	0	0.0	1	1.7
趣味	22	37.3	29	49.2	1	1.7	1	1.7
漫画を読む	4	6.8	11	18.6	0	0.0	0	0.0
家事をする	4	6.8	6	10.2	0	0.0	1	1.7
友達と会う	29	49.2	28	47.5	2	3.4	3	5.1
外出する	31	52.5	27	45.8	2	3.4	3	5.1
授業の課題をする	15	25.4	19	32.2	13	22.0	11	18.6
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	0	0.0	0	0.0	8	13.6	5	8.5
合 計	59	100	59	100	59	100	59	100

49.2%, 2回目47.5%)であった。「睡眠」・「運動」は第1回目と第2回目の調査で変化はみられなかったが、59人の学生たちの半数以上が、「睡眠」と「運動」の時間を増やしたいと思っていることがわかった。10%以上変化のあった項目は、増やしたい時間の「読書」(42.4%→57.6%),「何もしない時間」(15.3%→28.8%),「趣味」(37.3%→49.2%),「漫画を読む」(6.8%→18.6%)であった。

減らしたい時間では、「スマートフォンの利用」と「インターネットの利用」の割合が高かったが、変化はみられなかった(スマートフォン:66.1%→69.5%, インターネット:44.1%→52.5%)。今回の縦断調査では、対象者が59人と少なかったため、あくまでも調査結果の報告として紹介するだけにとどめる。

〔早川みどり〕

3-2-5 時間の満足度についての比較

表12は、第1回調査と第2回調査両方に回答をした学生(59人)の時間の満足度を示したものである。

わかりやすく比較するため、0点から50点をつけた学生の割合の総数、60点～100点をつけた学生の割合の総数を出した。第1回調査では、0～50点は59.4%, 60～100点は40.7%となった。第2回調査では、0～50点は59.3%, 60～100点は39.0%となった。どちらも、50点以下の点数をつけた学生たちが約6割をしめる結果となった。縦断的比較においても、第1回調査と

表12 時間の満足度—縦断調査

時間の満足度	第1回調査		第2回調査	
	度数	%	度数	%
0	0	0.0	0	0.0
10	3	5.1	1	1.7
20	3	5.1	2	3.4
30	9	15.3	8	13.6
40	8	13.6	11	18.6
50	12	20.3	13	22.0
60	14	23.7	10	16.9
70	7	11.9	8	13.6
80	3	5.1	4	6.8
90	0	0.0	1	1.7
100	0	0.0	0	0.0
合計	59	100.1	59	98.3

第2回調査で変化はみられなかった。

〔早川みどり〕

3-2-6 大学への帰属意識

表13は、2021年の春学期、秋学期の帰属意識に関する縦断比較データをまとめたものである。59人の各帰属意識にそれぞれ差があるかどうかについて、各帰属意識についての有意差はみられなかった。

〔村井 剛〕

表13 帰属意識の2021年春秋縦断比較

	帰属意識（大学）		帰属意識（学部）		帰属意識（学科）		帰属意識（クラス）	
	春	秋	春	秋	春	秋	春	秋
平均値	2.46	2.36	2.46	2.36	2.58	2.42	2.58	2.53
度数	59	59	59	59	59	59	59	59
標準偏差	0.86	0.76	0.82	0.76	0.83	0.83	0.91	0.86

4. 総合的考察

2020～21年度にかけての新型コロナウイルスの全国的な感染拡大は、私たちの生活に多大な影響を及ぼした。三密を避けるための自粛生活や外出時のマスク着用は、私たちの人間関係のありようを根本的に突き崩すものとなった。大学教育にも影響は及び、臨時休校やオンライン授業の導入を余儀なくされた。

本研究は、このような大きな社会的な変化の下で、大学に入学してきた新入生が、どのようにして大学生生活に適応し、大学生生活を送って行くのかを明らかにすることを目的としていた。そのために、2020年度と2021年度の春学期と秋学期に、中央大学の1年生を対象にして、それぞれ2回の質問紙調査を実施した結果を比較検討した。

授業のあり方は、2020年度春学期は全面的なオンライン授業、2021年度春学期は対面授業の開始という点で、大きく異なっていた。2020年度には、キャンパスに登校する必要がないために、通学圏外にある実家に戻ってオンライン授業を受講している学生もいた。教員もオンライン授業に不慣れだったという事情もあり、通常よりも課題提出を多く設定した授業もあったようである。授業の課題に取り組む時間を減らしたいという意見も、学生の中には結構存在して

いた。クラスメートや先輩と直に接する機会もなく、一人孤独にオンライン授業を受講する日々が続いていたのである。2020年度の状態不安の得点が2021年度よりも高かったという結果に、全面的なオンライン授業下で学生が不安を感じていた様子が表れていると考えられる。また、心理的ウェルビーイングの下位尺度である積極的な他者関係の得点に関して、2020年度の1年生が2021年度の1年生よりも低かったことも、オンライン授業下で孤立している学生の様子が表れているといえるであろう。

他方で、2020年度の秋学期から、少しずつ対面授業が導入されていった。われわれの研究会の折にも、そうした対面授業に出席してくる学生たちの喜びに満ちた発言や行動が話題になった。本研究の結果においても、対面授業に出席している学生が大学・学部・学科・ゼミなどへの帰属意識をより強く感じていることが示されている。本来であれば、当たり前であった大学キャンパスに登校し、授業を受け、友人と一緒に学んだり、話したり、サークル活動をするといった活動が持っている大きな意味を改めて実感したのが、この2年間だったのではないだろうか。

本研究で得られた結果は、2020年度の1年生と2021年度の1年生との間に、適応指標に関する一定程度の差異が存在することを示唆している。入学式もオリエンテーション、ガイダンスもないままに大学生活を始めることになった2020年度新入生が体験した不安と孤独は、相当大きかったに違いない。その後のオンライン授業への適応にも困難さを感じたことであろう。それに対して、2021年度新入生は、大学入学前に、高校等においてコロナ対応の授業を既に1年間受けていた。大学入学後も、限られた数ではあるが対面授業も実施され、コロナ以前の通常に近い大学生活を経験することができた。このように、わずか1年間の違いが異なる体験を生じさせ、適応的な差を引き起こしたのではないだろうか。この2学年の学生が、今後どのような学生生活を過ごしていくことになるのか、フォローアップしていくことが教育的にも研究的にも重要な課題であるといえよう。

ウィズ・コロナ、アフター・コロナなど、さまざまなことが言われる中で、大学におけるコロナ禍での教育対応は現在進行形であり、そのときどきの感染拡大状況に応じて、新たな方法が求められていくに違いない。コロナ禍での大学教育に対する学生の適応に関する研究は、今後もおこなわれていくことが強く求められていくであろう。

付記 本研究は、中央大学保健体育研究所倫理委員会（2021年1月26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 : 33-443.
- 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・宮崎伸一・村井剛・早川みどり（2021）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——. 中央大学保健体育研究所紀要, 39 : 1-33.
- 全国大学生生活協同組合連合会（2021）第56回学生生活実態調査の概要報告 <https://www.univcoop.or.jp/press/life/report.html> (2021年8月27日閲覧)