

短期大学生の新型コロナウイルス感染症流行下における 食生活の変容とその身体面・生活面への影響

The Impact of Covid-19 on the Dietary Habits and Lifestyles of College Students

(2022年3月31日受理)

加賀田江里 韓 在都
Eri Kagata Jae-do Han

Key words : 新型コロナウイルス感染症, 食生活, 短期大学生, 生活

要 旨

2020年1月に最初の感染者が報告されて以降, 新型コロナウイルス感染症は日本でも猛威を振るっている。それから約2年経過したが今もなお私たちの生活に大きな影響を及ぼしている。

本研究では私立短期大学生を対象にアンケート調査を行い, この新型コロナウイルス感染症が若年層の生活面にどのような影響を与えているかを検討した。

その結果, 新型コロナウイルス感染症の流行は対象学生に不安感やストレスを与えているものの, それが生活面への直接的な影響を与えていない可能性が示唆された。これは対象となった大学が設置されている岡山県が全国的にみて流行が多い地域でなかったことも関係していると考えられた。

今後は感染状況の地域差による大学生の生活・行動面への影響の違いについて検討の必要があると考えられる。

1. 緒 言

2021年12月時点において, 日本は新型コロナウイルス感染症拡大状況の最中であった。2020年1月に国内で1例目の感染者が確認され, 2020年4月7日には初めての緊急事態宣言が一部の地域に発令された¹⁾。それから約2年経過したが, 今もなお新型コロナウイルス感染症は人々の生活に大きな影響を及ぼし, その生活様式は大きく変容している。

大学においては多くの大学で遠隔授業を導入し, 入学式や卒業式等の様々な行事も中止, または規模縮小で開催された。

また, 我が国における感染症流行がヒトの心理状態に及ぼす影響についての研究は多くはないものの, 感染症の流行が人々の生活に様々な影響を及ぼすことが指摘されている^{2,3)}。このように新型コロナウイルス感染症は

あらゆる人々の生活面・精神面に影響を与えている中で, 大学生への影響を検討した研究も報告されている^{4,5,6)}。大学生を対象とした新型コロナウイルス感染症流行の影響に関する研究は知見が積み上げられている最中であり, 今後さらなる検討が行われる必要がある。

本研究では, 新型コロナウイルス感染症の流行により私立短期大学の学生の生活へどのような影響を与えているか探索し, 検討することを目的とする。

2. 方 法

(1) 対象者

対象者は岡山県にある私立短期大学の学生で, 同意のうえでデータを得られたのは1年生33名, 2年生40名の合計73名であった。

(2) 調査方法

調査は岡山県の私立短期大学で2021年12月に行った。調査方法および倫理的配慮については口頭およびWeb上で説明を行い、調査への協力を依頼した。「コロナ禍における大学生の生活の変化とその影響に関する研究」と題して、コロナ禍における日常生活、食生活、食事の形態、外出頻度等について質問を行った。

なお、本調査では一部の質問において「2020年4月以前」「2020年4月以降」「2021年12月」と時期を設定した。これは新型コロナウイルス感染症が全国に広がり、緊急事態宣言が発令された時期を境にどのように生活が変化したか、または現時点での状況を調査するためにこのように分けている。「2020年4月以前」については当時を思い出すことで回答を求めた。調査はGoogle Formsを用いてWeb上で実施した。また、アンケート調査の内容については中国短期大学倫理委員会（2021年11月24日）で承認を得ている。

3. 結果および考察

(1) 対象者の概要

対象者は岡山県または近隣の都市からの入学者が多く、今回の対象者も約6割の学生が岡山県の出身であった。現在の居住形態については自宅と回答したものが約8割となり、ほとんどの学生が自宅から通っていることがわかる。また、主な調理担当者について質問をしたところ、母親と回答したものが68.5%（50名）、次いで本人が13.7%（10名）であった。このことから対象学生のほとんどが自分で調理を担当していないことがわかった。

(2) 新型コロナウイルス感染症に対する不安感

「新型コロナウイルス感染症に対してどのくらい不安に感じましたか」という質問をした結果を図1に示す。

その結果、2020年4月頃は「とても感じた」「少し感じた」を合わせると1年生では87.9%、2年生は72.5%、全体で79.5%の学生が不安を感じていた。それに対して現在の心境では1年生は73.7%、2年生は60.0%、全体では60.7%と不安に思っている人の割合はやや減少していた。

また、「新型コロナウイルス感染症の流行をどの程度ストレスだと感じているか」という質問も併せて行った。その結果を図2に示す。「とても感じた」「少し感じた」を合わせると2020年4月頃については1年生では78.8%、2年生では70%、全体では74.0%の人がストレスを感じていた。それに対して現在では「とても感じた」「少し感じた」を合わせると1年生で66.7%、2年生で62.5%、全体で64.4%と不安に感じている人の割合がやや少なくなっていた。

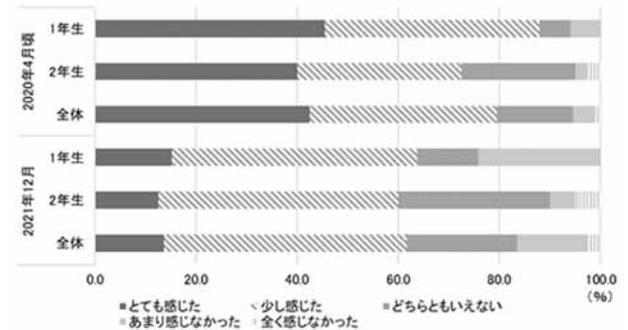


図1. 新型コロナウイルス感染症に対してどのくらい不安に感じたか

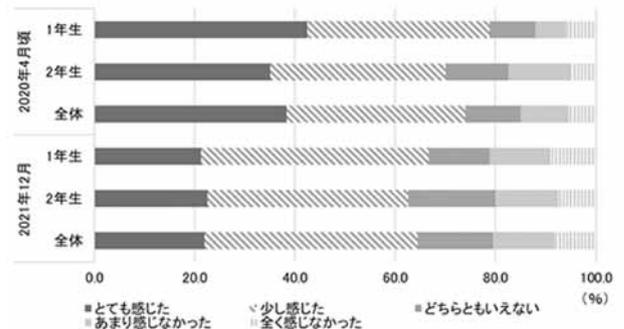


図2. 新型コロナウイルス感染症をどの程度ストレスに感じたか

これは感染症流行当初は情報が少なく、未知の感染症であったが、最初の感染者の出現から約2年経過し、得られる情報が増えてきたことやワクチンの普及などが不安感を減らしているのではないと思われる。しかしながら、岡山県は調査時点の2021年12月は感染者の発生はかなり抑えられていたにも関わらず⁷⁾、半数以上の学生が不安に感じていることが明らかとなった。感染者が多く出ていない地域でも不安感が高いというこれまでの研究と同様の結果であった⁸⁾。また、新型コロナウイルス感染症の流行にストレスを「全く感じなかった」と回答

した人以外に質問したストレスへの対処法の結果を表1に示す。特に何も対処していないと回答した学生も数名いたものの、大部分の学生は自分なりに楽しみを見出したり、対処法を考えて行動したりしていることが推察された。

(3) 生活・食生活の変化

次に生活面についての結果を示す。我々の健康に重要な生活習慣のひとつに睡眠がある。ストレスによって十分な睡眠がとれず睡眠不足や不眠がおきると、我々の健康状態に様々な悪影響を及ぼすと言われている⁹⁾。睡眠時間の乱れは同時に生活リズムの乱れを起こしている可能性を含んでいる。そこで2020年4月以前と以後の就寝

時間および起床時間について質問をした結果を図3に示す。その結果、1年生、2年生ともに就寝時間が2020年4月以降のほうが遅くなる傾向がみられた。

また、起床時間についての結果を図4に示す。その結果、1年生においては全体的に早くなる傾向がみられたが、2年生においては全体的に遅くなる傾向が見られた。これは、新型コロナウイルス感染症の影響というよりも、1年生は高校2年生と3年生の境目のため、受験勉強など生活上のその他の影響が考えられ、2年生においては高校生から短大生になった年であるので、新型コロナウイルス感染症の流行以外の生活環境の変化にも原因があるのではないかと考えられる。生活についてはさらなる質問項目の設置が必要であると感じた。

表1. 新型コロナウイルス感染症のストレスに対する対処法（複数回答可）

	1年生	2年生	合計
生活リズムを整える	9.8(5)	3.2(2)	6.2(7)
適度な運動	5.9(3)	4.8(3)	5.3(6)
食事を3食とる	9.8(5)	1.6(1)	5.3(6)
十分な睡眠をとる	11.8(6)	21.0(13)	16.8(19)
自宅できる楽しみを見つける (読書、映画、趣味等)	31.4(16)	40.3(25)	36.3(41)
オンラインで親しい人と話す	7.8(4)	14.5(9)	11.5(13)
周りの人と励ましあう	9.8(5)	1.6(1)	5.3(6)
新型コロナウイルス感染症に関する情報を集める	5.9(3)	4.8(3)	5.3(6)
その他	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)
特に何も対処していない	7.8(4)	8.1(5)	8.0(9)
合計	100.0(51)	100.0(62)	100.0(113)

%(回答数)

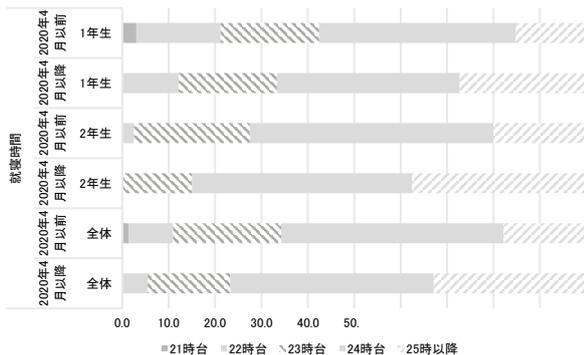


図3. 2020年4月以前と以降の就寝時間の変化

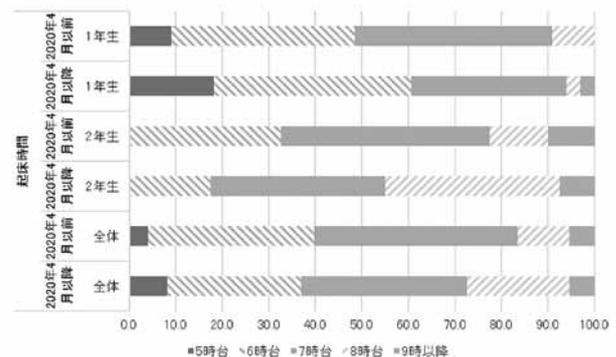


図4. 2020年4月以前と以降の起床時間の変化

2020年4月以前と以降で体重の変化について質問をした結果を表2に示す。その結果、変わらないと回答したものが全体の約5割で約半数が特に変化が見られなかった。その一方で5kg程度あるいは5kg以上減少したものが1年生で12%、2年生で7.5%、5kg程度増えたものが1年生で9.1%と大きく変化したものもいた。新型コロナウイルス感染症の流行によるストレス、あるいは生活環境の変化に伴う睡眠、食生活の変化等様々な要因が考えられるが、今回の調査だけでは原因を明確にするのは困難である。

次に食生活に関連して調理頻度の質問の結果を図5に示す。2020年4月以前と以降を比較して、2020年4月以降のほうが全体的に調理をする頻度が高くなっている。しかしながら、1年生2年生ともに全体の半分近くが調

理を全くしないと回答していた。これは前述したように調査対象の学生の約8割が自宅から通学していること、主な調理担当者が本人ではないことが原因であると考えられる。

先の質問で「全くしない」以外を選んだ人に、「調理をする上での意識や行動の変化」について質問をした結果を表3に示す。その結果、1年生、2年生ともに約7割が特に変わっていないと回答した。また、食事内容の変化について質問した結果を表4に示す。こちらも1年生2年生ともに約7割の学生が特に変わっていないと回答した。野菜を多くとるようになったと回答した学生も約2割いたものの、ほとんどの学生の食生活は大きく変わっていないことがわかった。

表2. 2020年4月以前と以後の体重の変化

	1年生	2年生	合計
変わらない	45.5(15)	47.5(19)	46.6(34)
5kg以上減った	9.1(3)	5.0(2)	6.8(5)
5kg程度減った	3.0(1)	2.5(1)	2.7(2)
3kg程度減った	0.0(0)	10.0(4)	5.5(4)
1kg程度減った	3.0(1)	5.0(2)	4.1(3)
1kg程度増えた	18.2(6)	20.0(8)	19.2(14)
3kg程度増えた	12.1(4)	10.0(4)	11.0(8)
5kg程度増えた	9.1(3)	0.0(0)	4.1(3)
5kg以上増えた	0.0(0)	0.0(0)	0.0(0)
合計	100.0(33)	100.0(40)	100.0(73)

%(人)

食事に求めていることについて2020年4月以前と以降について質問した。その結果、1年生2年生ともに最も多かったのが「おいしさ」であった。その他にも価格の安さ、栄養バランスなども多くの学生が食事に求めるものとして選択をしていた。2020年4月以前と以後を比べると、ほとんどの項目で2020年4月以降のほうが様々な項目を選択する学生が多くなっていた。これは、調理頻度や調理をするときの行動には具体的に反映されていないものの、食事へ求めるものが多くなってきていることを示していると考えられる。

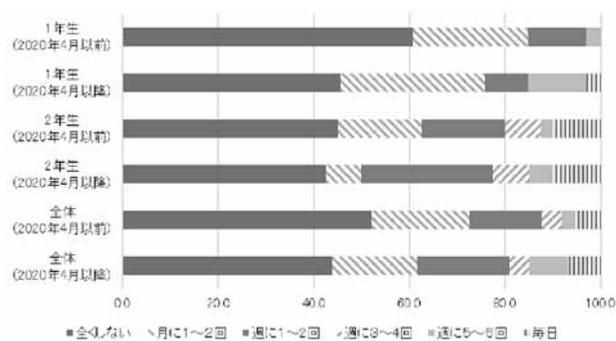


図5. 調理頻度調査の結果

表 3. 調理をする上で意識や行動の変化 (複数回答)

	1 年生	2 年生	合計
特に変わっていない	67.6(25)	65.9(27)	43.8(39)
健康を意識して調理をするようになった	10.8(4)	2.4(1)	5.6(5)
作ったことがない料理を作った	13.5(5)	24.4(10)	16.9(15)
新しいメニューを考えた	5.4(2)	2.4(1)	3.4(3)
その他	2.7(1)	4.9(2)	30.3(27)
合計	100.0(37)	100.0(41)	100.0(89)

%(回答数)

表 4. 2020年 4 月以前と以降の食事内容の変化 (複数回答)

	1 年生	2 年生	合計
特に変わっていない	66.7(24)	65.2(30)	65.9(54)
野菜を多く摂るようになった	19.4(7)	17.4(8)	18.3(15)
果物を多く摂るようになった	2.8(1)	2.2(1)	2.4(2)
肉類を多く摂るようになった	2.8(1)	8.7(4)	6.1(5)
魚を多く摂るようになった	2.8(1)	4.3(2)	3.7(3)
エネルギー摂取量を気にするようになった	2.8(1)	2.2(1)	2.4(2)
その他	2.8(1)	0.0(0)	1.2(1)
合計	100.0(36)	100.0(46)	100.0(82)

%(回答数)

4. 結 論

新型コロナウイルス感染症の流行によって私立短期大学の学生の生活にどのような影響があったのか現状を把握し、問題点を明らかにすることを目的としてアンケート調査を行った。

- 1) 新型コロナウイルス感染症に対する不安やストレスについて質問した結果、2020年 4 月頃と現在を比べると不安については軽減されている傾向がみられた。これは流行当初よりも現在のほうが得られる情報が多いことに加えて、ワクチンや治療方法が普及していることが背景にあるのではないかと推測される。
- 2) 就寝時間は夜型に移行する傾向がみられた。しかし 1 年生においては高校 2 年生から高校 3 年生に上が

る、2 年生にとっては高校 3 年生から短期大学に入学する境目であったため、生活自体が大きく変わっている可能性があり、夜型に移行する傾向があったとはいえ新型コロナウイルス感染症の流行のみが原因とは言えないと考えられる。

- 3) 調理頻度について質問をしたが、調査対象者の半数近くが調理を全くしない環境にあることがわかった。これは対象学生の多くが岡山県内もしくは近隣に居住し、自宅から通学していることが背景にあるためではないかと考えられる。

しかし、自分で調理はしていないので具体的な行動に現れてはいないが、食への関心が 2020 年 4 月の時点より現在のほうが高まっている傾向が見られた。今回の調査対象学生に置いて新型コロナウイルス感染症の流行が不安感やストレスを高めていたが、流

行の長期化においてそれも少しずつ落ち着いてきている傾向がみられた。また、学生個人でできることを見つけて、ストレスと向き合っている様子がうかがえた。生活・食生活面においては意識に変化がある部分もありつつも、具体的な行動変容までは起きていないことがわかった。新型コロナウイルス感染症の発生状況の地域差もそこに居住あるいは通学する者の行動に影響を与えると考えられるが、岡山県は全国的にみて流行が多い地域ではなかった¹⁰⁾。それだけ行動変容に現れなかったのかもしれない。今後は感染状況の地域差が大学生の生活・行動面へどのように影響しているかについて検討の必要があると考えられる。

への心理的影響. 社会安全学研究 (2021) 第11巻, 97-108

- 9) 厚生労働省健康局 健康づくりのための睡眠指針 2014
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf> (最終閲覧日2022年3月25日)
- 10) 新型コロナウイルス都道府県別感染者数・死者数 : 時事ドットコム
<https://www.jiji.com/jc/tokushu?g=cov> (最終閲覧日2022年3月27日)

参 考 文 献

- 1) 内閣官房新型コロナウイルス等感染症対策推進室
 新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言の概要
https://corona.go.jp/news/news_20200421_70.html (最終閲覧日2022年3月23日)
- 2) 橋元良明 : 新型コロナ禍中の人々の不安・ストレスと抑鬱・孤独感の変化. 情報通信学会誌 (2020) 38巻1号, 25-29.
- 3) 李 敏子 : コロナ禍の生活における損失. 梶山臨床心理研究 (2021) 第21号, 13-16.
- 4) 飯田昭人 他 : 新型コロナウイルス感染症拡大が大学生に及ぼす影響 (第1報) ~北海道内の大学への調査結果から~. 北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要 (2021) 12号, 147-158.
- 5) 石川悦子 : コロナ禍における大学生の学生生活に対する不安感とストレス. こども教育宝仙大学紀要13 (2022) 13-20.
- 6) 住岡恭子・和泉里佳 : 新型コロナウイルス感染症状況下における大学生の主観的ストレス. 岡山大学大学院社会文化科学研究科紀要 (2021) 第52号, 10-27.
- 7) 岡山県内における新型コロナウイルス感染症の患者発生状況 (令和3年12月発表分)
<https://www.pref.okayama.jp/page/756968.html> (最終閲覧日2022年3月27日)
- 8) 元吉忠寛 : 新型コロナウイルス感染症による人々