

体育大学生におけるCOVID-19及び感染症対策による心理的影響について  
—自粛期間後期の抑うつに焦点を当てて—

菊地 直子<sup>1)</sup>      内野 秀哲<sup>1)</sup>      高橋 仁<sup>1)</sup>

仙台大学健康管理センター<sup>1)</sup>

1) 仙台大学体育学部



---

## 実践研究

---

# 体育大学生における COVID-19 及び感染症対策による心理的影響について —自粛期間後期の抑うつに焦点を当てて—

菊地 直子<sup>1)</sup> 内野 秀哲<sup>1)</sup> 高橋 仁<sup>1)</sup> 仙台大学健康管理センター<sup>1)</sup>

1) 仙台大学体育学部

Naoko Kikuchi<sup>1)</sup>, Hidetaka Uchino<sup>1)</sup>, Hitoshi Takahashi<sup>1)</sup>, Sendai University Health Care Center<sup>1)</sup>: Psychological effects of COVID-19 and infectious disease control in physical education university students-Focusing on depression in the latter half of the self-restraint period- : Bulletin of Sendai University, 52 (2) : 21-26, March, 2021.

1) Sendai University Faculty of Sports Science

---

**Abstract:** This study focused on the depressive tendency of university students in the latter half of the self-restraint period due to the COVID-19 control measures. As a result, the following findings were obtained.

- (1) In the latter half of the self-restraint period, many students still tend to be depressed.
- (2) Female students are more likely to be depressed and more serious than male students.
- (3) Students who belong to the university circle are less depressed than those who do not.
- (4) Responsible students who have roles or job titles are highly depressed.
- (5) Students who recognize that they are "supported" have a low sense of depression.
- (6) The present findings suggest that what is necessary for PE students is firstly the goals and objectives, secondly, "what to do now", and lastly, the communication with people who are on the same level (and can share).

**KEYWORD** COVID-19, Depression, Physical education college student

**キーワード** 新型コロナウイルス感染症, 抑うつ, 体育大生

## I. 緒言と目的

---

新型コロナウイルス感染症（以下、COVID-19）によるパンデミックは、全世界の生命、社会、経済、文化などに多大なる影響を及ぼし、未だ収束の兆しも見えない。また、このウイルス流行に伴う感染症対策は、さまざまな活動を圧倒的に制限するなど、人々に及ぼした心理社会的影響は計り知れない。特に2020年はオリンピックイヤーであったこともあり、その延期に伴って、多くのアスリート、競技にか

かわるスタッフのみならず、世界中のスポーツ活動が脅かされたのは言うまでもない。

しかし、未曾有の事態でもあるためか、このCOVID-19による心理的影響について調査・研究した例は、非常に少ない。未だに収束の兆しささえ見えないことも一因であろう。2020年4月にCOVID-19の影響について、全国の大学生約1400名を対象に実施した調査<sup>1)</sup>以降、筑波大学が9月下旬までのデータを分析し、中間報告としてまとめた「新型コロナウイルス感染症に関わるメンタルヘルス全国調査」<sup>2)</sup>のほ

か、大規模な調査はほとんどないのが現状である。2020年度開催の日本スポーツ心理学会においてもCOVID-19関連の発表は、本研究者が企画した学会大会企画シンポジウム一題と一般研究発表二題のみであった。このシンポジウム<sup>3)</sup>では、オリンピック出場を目指していた大学生アスリートのスタッフ、オリンピックメダリストで東京大会も出場が決まっていたアスリートの専属トレーナー、IOC広報委員他多数活躍するシンポジストから、個別事例的に話題提供がなされた。そこでは、主に一流選手における適切な介入がアスリートの気づきや学び・成長につながったことが示唆され、その取り組みは今後の研究の軸になっていく予感がある。発表された研究の一つは、COVID-19対策に伴う大学生アスリートの心理的特徴<sup>4)</sup>を、日本語版POMS II (Profile of Mood States 2nd Edition) やSOC-13 (Sense of Coherence Scale-13), SSS-8 (Somatic Symptom Scale-8) を使用して5月上旬に調査・分析した結果、世界レベルの大学生アスリートは、Grit (やりぬく力) によって競技活動が困難な状況でも自己制御していることを示唆されており、シンポジウムでの話題提供の一つと合致していた。また、もう一方の研究ではCOVID-19に影響を受けやすい特徴として、低い所得など経済状況との関連についての示唆<sup>5)</sup>されていた。

2021年の東京オリンピック開催については、2020年11月に再度来日したIOC会長より明言されたばかりである。しかし、これまでにCOVID-19による感染者、並びに死者数が比較的少なかった我が国においても、現在では著しい感染者増加にあり、この決定が覆される可能性も視野に入れておかなければならない。このような状況のもとで、このコロナ禍による影響や状況等を把握することは必要不可欠であり、体育系大学として有益な情報を提出することは重要な責務と考える。

そこで本研究は、感染症対策による自粛期間が数か月続き、心理的影響が顕著になった時期における体育大学生の心理的状況について明らかにすることを目的とした。

なお、本研究は仙台大学倫理審査会の承認

(2020-03) を得たものである。

## Ⅱ. 方法

### 1. 調査期間と調査時期

2020年6月18日15時～7月1日9時30分  
(調査依頼：6月18日～19日、リマインド6月23～24日)

### 2. 調査対象

仙台大学生に在籍する学部学生2601 (うち、女子685) 名、大学院生 30 (うち、女子7) 名に配信し、返送数919のうち、同意が得られた890人から欠損値のある1名を除いた889人 (男性575名、女性310名、どちらでもない・無回答5名) を対象とした (有効回答率34.2%) なお、学年は以下の通りであった。

1年生263名、2年生211名、3年生205名、4年生199名、過年度生9名。

### 3. 調査方法

Google Formsを用いた横断的なオンライン調査

### 4. 調査内容

- 1) 属性 (学年, 性別, サークル加入 (種目), 役職, 居住地域)
- 2) 自粛期間中の生活 (トレーニング, 食事, 余暇)
- 3) 支援状況
- 4) 東邦大学抑うつ尺度SRQ-D (Self-Rating Questionnaire For Depression)<sup>6)</sup>

### 5. 分析

本研究では、1) と2) について健康管理センター報告【仮】新型コロナウイルス感染症が及ぼす大学生の生活変容とストレス反応についての報告書<sup>7)</sup>にて詳細を考察する。したがって本研究では、3) 4) を中心に分析した。なお、分析ソフトは、spss var.22を用いた。

### Ⅲ. 結果と考察

#### 1) サークル加入 (所属) 状況

回答者のサークル所属状況を Table1 に示した。大学サークル所属は、58.9% (運動部球技系 36.4%, 運動部体操系 2.1%, 運動部武道系 4.5%, 運動部競技系 15.9%), 同好会所属は、3.7% (同好会運動系 2.0%, 同好会文科系 1.7%), 大学外サークル所属は、17.7% (大学外運動サークル 1.8%, 大学外部活系サークル 0.2%), 所属していないのは、34.5%であった (切り捨てによる処理のため、合計は99.9%)。

Table.1 学生の所属状況

所属	人数	割合
運動部球技系	324	36.4%
運動部体操系	19	2.1%
運動部武道系	40	4.5%
運動部競技系	141	15.9%
同好会運動系	18	2.0%
同好会文科系	15	1.7%
学外運動系サークル	16	1.8%
学外文科系サークル	2	0.2%
所属していない	304	34.2%
無回答	10	1.1%
	889	99.9%

#### 2) 対象者の抑うつ感

抑うつ傾向を測る SRQ-D は、5以下「抑うつなし」、6~15「境界域」、16以上「抑うつ傾向」と分類しているが、本研究は抑うつ感の程度を把握するために、抑うつ傾向を示す得点をステージ1~4のカテゴリに分けた (Table.2)。

その結果、調査対象者全体の中で、「抑うつなし」がわずか0.7%しかおらず、「境界域」が27.1%であり、約72%が抑うつ傾向を示していることが分かった。その詳細は、Fig.1 に示したように、比較的軽度の抑うつ傾向が

推測されるステージ1に41.5%、次いでステージ2が21.3%、ステージ3が6.1%、ステージ4が3.4%いることがわかった。

境界域を除いても70%以上が、何らかの抑うつ感を抱えていることが示唆され、全体的に精神健康度が低くなっていることが明らかになった。

Table.2 学生の抑うつ状態

抑うつ状態	人数	割合
5以下 抑うつなし	6	0.7%
6~15 境界域	241	27.1%
16~25 ステージ1	369	41.5%
26~30 ステージ2	189	21.3%
30~35 ステージ3	54	6.1%
36~ ステージ4	30	3.4%

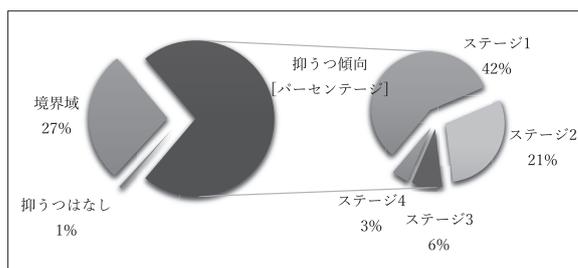


Fig.1. 学生の抑うつ傾向

#### 3) 性差と抑うつ感の関係

性差が抑うつ感に関わっているかどうかを確認するために、性差と抑うつ得点について一元配置の分散分析を行った。その結果、条件の効果は有意であった ( $F(2,887) = 18.46, p < .01$ )。Tukey法による多重比較によれば、男女に有意な差が見られた (Table.3)。

それを受けて、男女別に抑うつ傾向の程度をカテゴリ化して試してみる (Table.4) と、女子学生の80%が抑うつ傾向を示し、そのうち、ステージ2, 3, 4と重篤になるに伴い、女子学生は男子学生の約2倍程度に昇ることが明らかになった (Fig.2,3)。この傾向は、一般に女性の不安感が高いこととも関連すると思われる、女子学生の抑うつ感が重篤になりやすいことを示唆するものと考えられた。

Table.3 抑うつ状態と性差

男子(n=574)		女子(n=310)		どちらでもない・無回答(n=5)		F値	P	Tukey法による多重比較
M	SD	M	SD	M	SD			
17.98	4.96	20.06	5.38	23.20	6.38	18.46	**	男子<女子** 男子<どちらでもない・無回答†

†p<0.1,\*p<.05,\*\*p<0.01

Table.4 抑うつの程度

	抑うつなし	境界域	ステージ1	ステージ2	ステージ3	ステージ4
男性	4	182	251	95	29	13
女性	2	59	116	92	25	16
どちらでもない・無回答	0	0	2	2	0	1

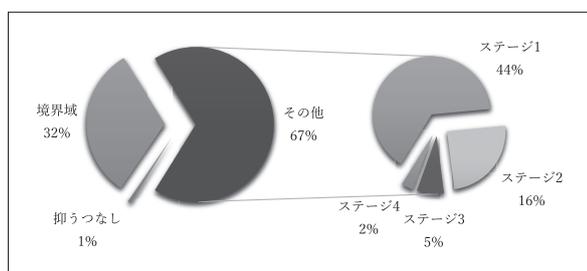


Fig.2 男子学生の抑うつ傾向

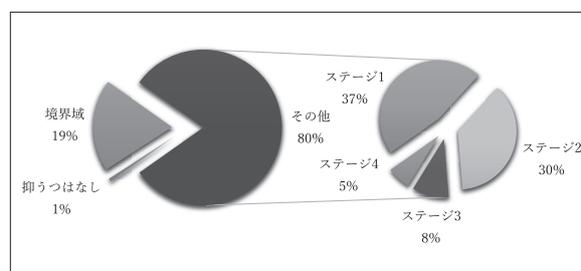


Fig.3 女子学生の抑うつ傾向

#### 4) サークル所属と抑うつ傾向

体育大学生にとって、サークル等に所属することが抑うつ感に影響するかどうかについて調べるために、無回答の10名を除き、大学サークル群（運動部球技系・運動部体操系・運動部武道系・運動部競技系）、大学同好会群（同好会運動系・同好会文科系）、大学以外サークル群（大学外運動系サークル・大学文化系サークル）、所属なし群の4群に分類し、一要因の分散分析をした。その結果、Table5に示したように、条件の効果は有意であった（F(3,886) = 4.538, p < .01）。Tukey法による多重比較によれば、大学サークル群と所属なし群に有意な差が見られた。ここから、所属することによる「つながり」が抑うつ感を低減することが推測され、学生にとって大学サークルへの所属は危機的状況の回避や軽減に効果がある可能性が示唆された。

さらに、所属での立場・役職を回答した学生578名の抑うつ傾向を比較した（Table.5）。

二つ以上の立場にチェックを入れているものは、①と②ならば、①に、①と②と③ならば①というように、より責任が重いと思われる役割に調整したうえで分析を行った。その結果、立場・役職がある学生の抑うつ感が強いことが示された（F(3,574) = 5.778, p < .01）。

Tukey法による多重比較によれば、主将やキャプテンと主務には差はなく、差が見られたのは、主将やキャプテンとそれ以外（レギュラーでもない一般所属学生）であった。さらに、主将やキャプテンと（役職のない）レギュラーにも有意傾向が見られた（Table.6）。

以上から、大学サークルに所属する学生の抑うつ感は比較的軽く、コロナ禍による自粛期間中も何らかの形で支えになっていたことが推測される。しかし一方で、役職についていた学生の抑うつ感が高いこともわかり、責任ある立場の学生は自分だけではなく所属サークル等についても焦燥や不安があったと思われる。

Table.5 所属と抑うつ傾向

①大学サークル群(n=523)		②大学同好会群(n=33)		③大学外サークル群(n=18)		④無所属群(n=315)		F値	P	Tukey法による多重比較
M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
18.28	4.94	20.45	5.00	18.11	3.50	19.42	5.58	4.538	**	①<②† ①<④**

*†p<0.1,\*p<.05,\*\*p<0.01*

Table.6 立場や役割と抑うつ状態

①主将・キャプテン(n=55)		②主務(n=31)		③レギュラー(n=174)		④それ以外(n=318)		F値	P	Tukey法による多重比較
M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
20.60	6.05	19.52	6.50	18.55	4.49	17.82	4.69	5.778	**	③<①* ④<①**

*†p<0.1,\*p<.05,\*\*p<0.01*

5) 自粛期間中の支援状況と抑うつ傾向

現在、「あなたを支援してくれる人や場所はありますか?」という問いに対して、「ある」、「まあある」と答えた学生を支援有群、「どちらでもない」と答えた学生をミドル群、「足りない」、「全然ない」と答えた学生を支援なし群とし、この三群で比較した。一要因の分散分析をしたところ、条件の効果は有意であった ( $F(2,886) = 5.04, P < .01$ )。Tukey法による多重比較によれば、支援あり群と支援なし群に有意な差が見られたのは当然の結果といえよう。

次に、「現在、あなたが一番欲しい支援はなんですか?」と質問したところ、Table.8のようになった。「目標や目的」が圧倒的に多く、二番目に「今できるトレーニングの種類や方法」であった。長期間の自粛で目標が定まらず曖昧になってしまったためか、「今やるべきことは何か」を指し示してほしいことがうかがわれた。次いで「話を聞いてくれる人」、「オンライン等でのチームや友人との語り」など、コミュニケーションを欲している一方で、指導者や家族などの助言等については比較的少ないことが印象的であった。青年期である大学生にとって、同じ目線・同じ身の上のほうがより必要なのであると考えられた。

Table.8 体育大学生が求める支援

内容	人数
目標や目的	132
今できるトレーニングの種類や方法	85
オンライン等でのチームや友人との語り	76
話を聞いてくれる人(受け入れてくれる人)	75
指導者の助言	35
家族の受容や助言	18
その他	139
特に支援は求めている	315

IV. まとめ

本研究は、COVID-19感染症対策による自粛期間後期の体育大学生の抑うつ感について当て分析を行った。その結果、以下のことが明らかになった。

- 1) 自粛期間後期になると、やはり抑うつ傾向の学生が多い。
- 2) 男子より女子のほうが抑うつ感が高く重篤になりやすい。
- 3) 大学サークルに所属している学生は所属していない学生よりも抑うつ感が低い。
- 4) 役割や役職を持つなど責任のある学生は、抑うつ感が高い。
- 5) 「支援されている」と認識している学生の抑うつ感は低い。
- 6) 体育大生の求める支援は、まず目標・目的、そして「今やるべきこと」であり、次いで同じ身の上の(共有しあえる)人たちとのコミュニケーションであることが示唆された。

本研究では、自粛期間後期のストレスが頂点に達する時期に焦点を当て、学生の状況を調査・分析した。その結果70%以上の学生がうつ傾向を示すというショッキングな結果となった。このことは、自粛期間を経て復帰したとしてもすぐには以前の状況に戻れない可能性や、後々何らかの心理的課題を呈することも予想される。また、アスリートはGritが高くストレスに強いと思われがちであるが、責任ある立場にある学生にとっては自分自身のことだけではなく、先の見えない中でのチームマネジメントなど、予想以上の負担感があることが推測された。

今回は回答数自体が少なく、約3分の2の学生が回答していない。しかしその中でも女子学生は全学生の26.6%在籍しているのに対して、有効回答数の34.8%を占めており、女子学生のほうが積極的に回答する傾向がうかがえた。このことは、女子学生の抑うつ感が強いことと関連があるのかもしれない。

したがって、3分の2の学生が「回答してこなかった」ことも一つの回答として考えるべきであろう。彼らのこの回答を今後意味のあるものにし、学生の理解、そして支援につなげていく必要があると考える。

## V. 引用文献

- 1) 学生への新型コロナウイルス感染症拡大の影響、報告書（完成版）<https://www.univas.jp/uploads/2020/04/6c5875a1cbd3f60e193af2fbc62dc97d.pdf>
- 2) 新型コロナウイルス感染症に関わるメンタルヘルス全国調査 <https://plaza.umin.ac.jp/~dp2012/covid19survey.html>
- 3) 大会企画シンポジウム（2020）「新型コロナウイルスによる未曾有の危機に遭遇するアスリートと向き合う」日本スポーツ心理学会第47回大会抄録集 P2～P3.
- 4) 高井・高橋（2020）新型コロナウイルス感染症対策に伴う大学生アスリートの心理的特徴 日本スポーツ心理学会第47回大会抄録集 P160～P161.
- 5) COVID-19 感染拡大下において影響を受けたアスリートの特徴 一日常生活ならびに競技生活への影響を対象として一 日本スポーツ心理学会第47回大会抄録集 P162～P163.
- 6) 阿部達夫, 筒井末春, 難波経彦, 西田昂平, 野沢彰, 加藤義一, 齊藤敏二（1972）Masked depression（仮面うつ病）の Screening test としての質問表（SRQ-D）について. 精身医 12: 243-247.
- 7) 仙台大学保健管理センター（未定稿）仮）新型コロナウイルス感染症が及ぼす大学生の生活変容とストレス反応についての報告書.

（ 2020年 11月30日受付 ）  
（ 2021年 2月 1日受理 ）



