

大学生の正課外活動自粛が及ぼす心理的影響 —第2報 POMSを用いた正課外活動自粛における心理変化—

増村 雅尚*

Psychological Effects of Refraining from Extracurricular Activities in University Students — 2nd Report In Self-restraint Situation Investigated by POMS —

by

Masanao MASUMURA*

要 旨

COVID-19の拡大を防ぐため、わが国でも2020年4月7日に緊急事態宣言が発令され外出の自粛が求められるなど、生活環境の変容が生じた。本研究の目的は、正課外活動の制限・停止・再開がどのように心理的影響を及ぼすかについて検証を行い、大学生の正課外活動における心理的効果を検証する資料を得ることであった。結果をまとめると以下ようになる。

①正課外活動停止となった翌週から「活気-活力」「友好」が有意に低い状態であった。②熊本県緊急事態宣言の解除を受けた次週から「活気-活力」「友好」は正課外活動再開まで回復を続けた。③対面授業開始週では、「疲労-無気力」がみられた。④緊急事態宣言の全面解除週から「混乱-当惑」「抑うつ-落込み」「緊張-不安」が有意に低下した。⑤正課外活動再開準備（会議・計画書提出）により「混乱-当惑」「緊張-不安」「抑うつ-落込み」が回復し、活動が再開されると、加えて「怒り-敵意」が有意に低下した。

今回の調査により、COVID-19による活動自粛により「活気-活力」「友好」が落ち込み、回復には緊急事態宣言の全面解除や、正課外活動再開が寄与していたことが判明した。

Key Words : COVID-19、正課外活動、自粛、心理、POMS

1. はじめに

大学における学生生活の充実方策について、文部科学省は、「知的・専門技術的な教授研究を行う」正課教育と並ぶものとして、「学生生活の環境的条件を調整するとともに、学習体験の具体的な場面に即して、各学生の主体的条件に働きかける教育指導を行うことによって、その人格の形成を総合的に援助する」正課外教育

の役割の重要性を強調している¹⁾。加えて、インターネットやSNSの登場により、相互のコミュニケーションは深めやすくなった一方、直接触れ合う必要性が薄れてきていると指摘している。また、その結果として、「人とうまくつきあえない」、「人の噂が気になる」、「無気力」など、様々な心の問題を抱えている学生が増えている。さらに、そのために学生生活を能動的に送れず、自己の目的を達成できないまま学修を終えてしまったり、不登校や、不本意ながら休・退学をする学生が増えるという問題も生じ

*崇城大学総合教育センター准教授

ている、としている¹⁾。

さらに、2019年12月に中国・湖北省武漢市で報告されて以来、全世界で感染が拡大している新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の拡大を防ぐため、わが国でも2020年4月7日に緊急事態宣言が発令され外出の自粛が求められるなど、生活環境の変容が生じた。明智²⁾は「COVID-19の流行に伴い、多くの人の精神に変化が生じていることと思います。特に見受けられる精神状態としては、“不安”“恐怖”“抑うつ”“怒り”が挙げられるでしょう。」と述べている。

本学においても、熊本県における4月16日の緊急事態宣言を受け、「学生（大学院生等を含む）4月20日から5月6日まで、休校とする」などの対応策がとられた³⁾。その対応策の一つに正課外活動などの活動自粛・停止も施策された。大学では、正課教育や正課外教育の中で、学生が社会との接点を持つ機会を多く与え、また、学生の自主的な活動を支援するなど、各大学がそれぞれの理念や教育目標を踏まえ、個性化や多様化を進める中で適切に取り組んでいくことが期待されるが、その機会や活動を制限・停止されるなどの環境の変化は精神面にどのような影響を及ぼすのか、正課外活動は学生の精神面にどのように作用するのかを調査し、今後の正課外教育の意義や貢献度を調査する必要があると考えた。

本研究の目的は、学生生活において正課外活動の制限・停止・再開がどのように心理的影響を及ぼすかについて検証を行い、大学生の正課外活動における心理的効果を検証する資料を得ることを目的とした。

2. 方法

2.1 調査方法の決定

心理面の測定には、気分プロフィール検査（質問紙法）日本語版POMS（Profile of Mood States）短縮版を使用した。POMS短縮版は、POMSの65項目より質問項目を30に削減することにより対象者の負担を軽減したものであり、POMS通常版と同様の測定結果が得られること

が報告されている⁴⁾。また、上記のPOMS短縮版に「友好」を加えた、POMS2短縮版があり、評価の尺度はPOMS同様に、「怒り－敵意（AH）」、「混乱－当惑（CB）」、「抑うつ－落込み（DD）」、「疲労－無気力（FI）」、「緊張－不安（TA）」、「活気－活力（VA）」、「友好（F）」の7項目に加え、ネガティブな気分状態を総合的に表す「TMD得点」（総合感情障害指標TMD：Total Mood Disturbance）にて広範な気分状態を網羅する。POMSは運動やスポーツにおける心理状況を把握するために用いられており^{5, 6)}、本研究において、POMS2短縮版を利用することが妥当と判断した。

2.2 調査対象

調査は令和2年度崇城大学（以下：本学）男子バレーボール部に所属する大学生14名（4年生2名、3年生5名、2年生6名、1年生1名）を対象とした。調査期間を表1に示す。

表1 調査期間タイムライン

	活動停止	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	第6週	第7週	第8週	第9週	第10週
本学状況	4月9日 5月6日 活動停止				5月1日 6月8日 活動再開	5月11日 遠隔授業開始			6月8日 対面授業開始	6月11日 対面授業再開	6月15日 再開
公的状況	4月7日 緊急7都府県宣言	4月16日 緊急事態宣言 熊本県			5月4日 緊急事態宣言 延長	5月14日 緊急事態宣言 熊本県		5月25日 緊急事態宣言 解除			

調査期間は7都府県に緊急事態宣言が発令され、本学の正課外活動停止が発令された週から、正課外活動再開の週までの計11週を調査した。調査曜日は毎週末金曜日の19時頃、活動停止日と活動再開日においては、当日の正課外活動（バレーボール競技）の活動後19時頃とし、個人都合により不可能な場合はその前後とした。

2.3 統計処理

得られたデータの解析には統計ソフトMicrosoft Excel 2019 for windowsを使用し、活動停止となった週と調査週ごとに対応のある2群のノンパラメトリック検定を用い、先行研究同様にWilcoxonの符号付き順位和検定を有意水準5%で検定を行った^{7, 8)}。加えて調査週と前週ごとも同様の検定を行った。

3. 結果と考察

図1から図8に週ごとのPOMS得点の全体平均結果を示す。

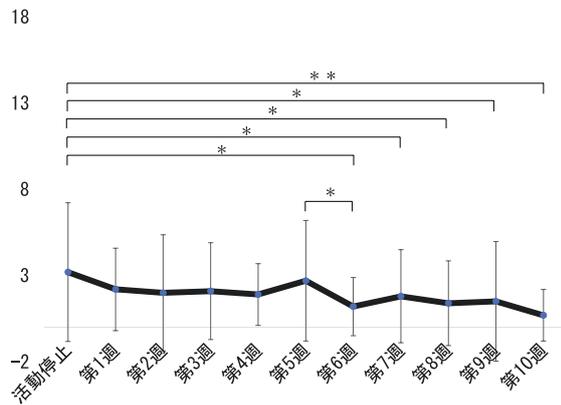


図1 怒り-敵意 (AH)

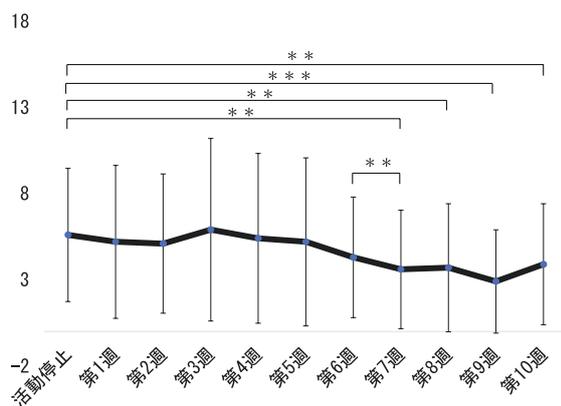


図2 混乱-当惑 (CB)

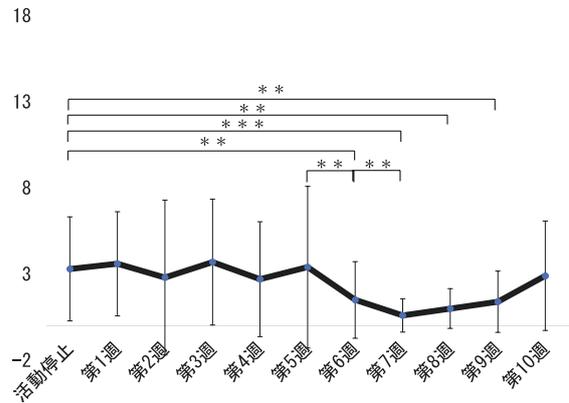


図3 抑うつ-落込み (DD)

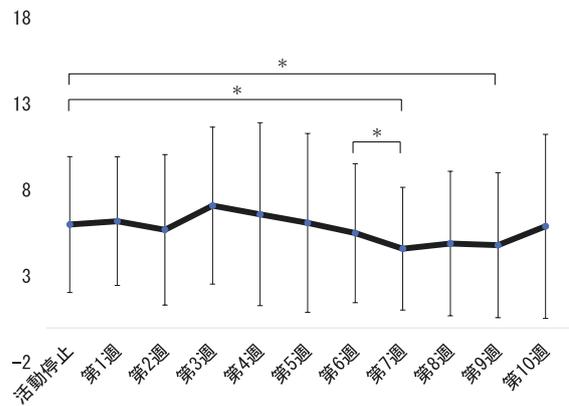


図4 疲労-無気力 (FI)

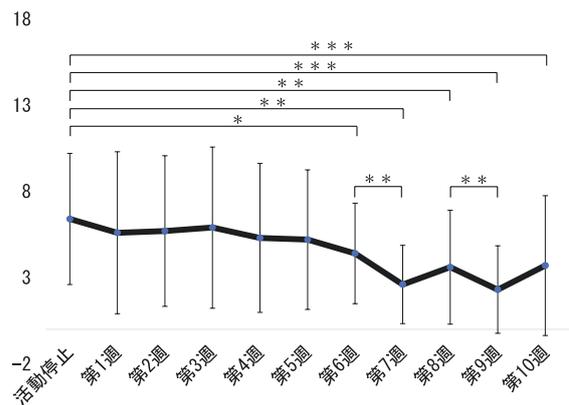


図5 緊張-不安 (TA)

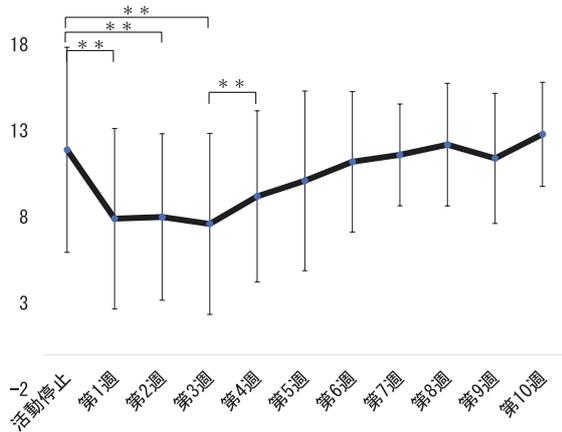


図6 活気-活力 (VA)

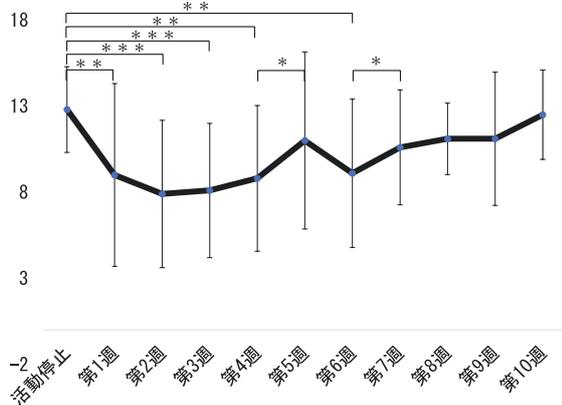


図7 友好 (F)

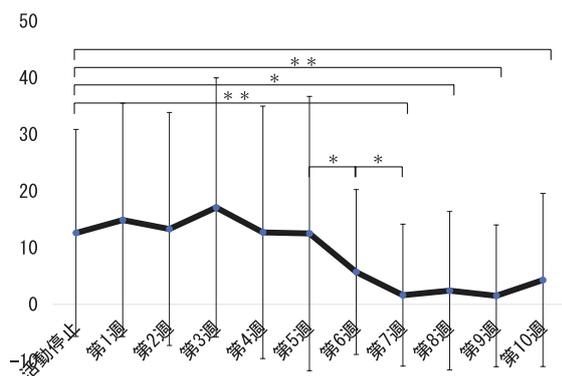


図8 TMD得点

(* $p < 0.1$, ** $p < 0.05$, *** $p < 0.01$)

図1の「怒り-敵意」において、活動停止から第10週において有意に低い値を示した。図2の「混乱-当惑」において、活動停止から第7、

8、9、10週において有意に低い値を示した。また、第6週から第7週において、有意に低い値を示した。図3の「抑うつ-落込み」において、活動停止から第6、7、8、9週において有意に低い値を示した。また、第5週から第6週、第6週から第7週において、有意に低い値 ($p < 0.05$) を示した。図4の「疲労-無気力」において、有意な傾向はみられたが、有意な差はみられなかった。図5の「緊張-不安」において、活動停止から第7、8、9、10週において有意に低い値 ($p < 0.05$) を示した。また、第6週から第7週、第8週から第9週において、有意に低い値 ($p < 0.05$) を示した。図6の「活気-活力」において、活動停止から第1、2、3週において有意に低い値 ($p < 0.05$) を示した。また、第3週から第4週において、有意に高い値 ($p < 0.05$) を示した。図7の「友好」において、活動停止から第1、4、6週において有意に低い値 ($p < 0.05$) を示し、第2、3週において有意に低い値 ($p < 0.01$) を示した。図8の「TMD得点」において、活動停止から第7、9、10週において有意に低い値 ($p < 0.05$) を示した。表2に各週の本学状況と公的状況に対応した各尺度の有意な増減を示す。

表2 時間経過と対応状況に対する各尺度の有意な増減一覧

	活動停止	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	第6週	第7週	第8週	第9週	第10週
怒り敵意	停止から前週から										
混乱	停止から前週から								↓	↓	↓↓
抑鬱	停止から前週から								↓	↓	↓
落込み	停止から前週から								↓	↓	↓
疲労	停止から前週から										
緊張不安	停止から前週から								↓	↓	↓↓
活気	停止から前週から	↓	↓	↓					↓		
友好	停止から前週から	↓	↓	↓	↓	↓			↓		
TMD得点	停止から前週から								↓		↓
	活動停止	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	第6週	第7週	第8週	第9週	第10週
	課外活動停止										
	再開										
本学状況	4月9日 5月6日 活動停止				5月1日 6月8日 活動延長	5月11日 遠隔授業開始			6月8日 対面授業開始	6月11日 再開計画書	6月15日 再開
公的状況	4月7日 緊急7都府県宣言	4月16日 緊急事態宣言			5月4日 緊急事態宣言延長	5月14日 緊急事態宣言解除		5月25日 緊急事態宣言解除			

(↓ $p < 0.05$, ↓↓ $p < 0.01$)

まず、7都府県の緊急事態宣言を受け、熊本県でも緊急事態宣言が発令され、本学でも正課外活動停止となった。活動停止となった週と比

較し、「活気-活力」は第1週目から第3週目まで、「友好」第4週目まで有意に低い状態であった。増村⁷⁾は、「正課外活動のバレーボール競技部において大会前に緊張と不安が増しつ、活気があふれる」としており、本研究の結果は大会前とは真逆の状態であった。このことから正課外活動自粛が始まったことは、試合ができない、ましてや練習ができないことが「活気-活力」、「友好」を低下させる原因であったと考えられる。また、洪倉ら^{8, 9)}は、高校生アスリートによるストレス反応を「うつ・不安感」「イライラ・怒り」「落ち着きのなさ」「無力感」「離脱」の因子分析を行い、「ストレスの種類によって、喚起されるストレス反応が異なり、仲間、指導者といった人間関係に関する出来事は、比較的多くのストレス反応に影響を及ぼすストレスであると考えられる」としており、本研究では、COVID-19による自粛のストレス反応は、仲間と対面・活動することによる衝突や葛藤などのストレス反応とは異なり、同じ人間関係のストレスであっても、仲間に出会えず、共に活動が出来ないというストレスであったと考えられる。

第4週には、前週に比べ「活気-活力」が増加していた。吉岡ら¹⁰⁾は、「自由に描画するハンズオンを体験することで、「緊張-不安」「抑うつ-落ち込み」「怒り-敵意」「疲労」「混乱」は低下した状態を保ち、「活気」は有意に上昇した」としており、長期連休期間の自由な活動が作用しているのではないかと考えられる。しかしながら、緊急事態宣言の延長が発表され、練習ができず仲間に出会えない状況が継続となり、「友好」の低い状態は続いたと考えられる。

第5週は熊本県における緊急事態宣言の解除、遠隔授業が始まった週である。「友好」の低い状態が止まったものの、第6週では「友好」が再び低下していたことから、遠隔授業が開始されたが、やはり仲間に出会えない状況が続いていることへの再認識が考えられる。しかしながら、第6週から、「抑うつ-落ち込み」の低下がみられ、県内の緊急事態宣言解除の実感が得られはじめたのではないかと考えられる。加えて、落

ち込んだ「活気-活力」「友好」は6週を挟んで第10週まで回復を続け、活動開始にはほぼ元の状態に戻っていた。

第7週では「混乱-当惑」「抑うつ-落ち込み」「緊張-不安」が活動停止となった週に比べ、低い状態となり、前週から比較しても3項目とも低下していた。さらにTMD得点も低い状態となっており、TDM得点（総合感情障害指標）はストレス反応の指標として使用できる¹¹⁾ことから、第7週において学生のストレス低下がみられたと考えられる。第7週は緊急事態宣言が全面解除された週であり、緊急事態宣言の全面解除は学生の「混乱-当惑」「抑うつ-落ち込み」「緊張-不安」を低下させ、感情障害を減少し、ストレスを軽減させたと考えられる。特に「抑うつ-落ち込み」が有意に低下 ($p < 0.01$) したことから、緊急事態宣言の全面解除は学生の「抑うつ-落ち込み」を特に回復させ、ネガティブな気分状態から回復できたのではないかと考えられる。

第8週から本学において登校が可能となり、対面授業が一部開始となり、「混乱-当惑」「抑うつ-落ち込み」「緊張-不安」も低い状態を維持していた。同一の週に正課外活動開始に関する説明会が開催されるなどの学生間の交流も再開され、順調に「友好」「活気-活力」も回復していた。しかしながら、緊急事態宣言の全面解除後、唯一TMD得点が低下していなかった週であり、これは有意な差ではないものの、「疲労-無気力」の向上がみうけられ、登校開始や、学生間の交流再開が与えた影響として、「疲労-無気力」が考えられる。

第9週では、正課外活動再開のための計画書作成と提出が行われた。この週では7週同様「混乱-当惑」「抑うつ-落ち込み」「緊張-不安」に加え、「TMD得点」も低い状態となった。特に「混乱-当惑」「緊張-不安」が有意に低下 ($p < 0.01$) したことから、再開に向けて、実際の行動を開始できたことにより、学生の緊張や混乱を回復させ、ネガティブな気分状態から回復できたのではないかと考えられる。

第10週では、正課外活動が実際に再開された。これにより、「混乱-当惑」「緊張-不安」

($p < 0.01$) 「TMD 得点」が低下し、加えて「怒り - 敵意」が低下した。これは、COVID-19 というみえない未知なる敵に対して持っていた怒りなどが、正課外活動の再開により低下し、その結果、緊張状態から回復させ、ネガティブな気分状態から回復できたのではないかと考えられる。

杉浦ら¹²⁾、岡崎ら¹³⁾は、実習系の活動が陰性感情を低下させ陽性感情を高揚させる効果のあるとしている。また、中原ら¹⁴⁾は、運動部に所属している学生は運動部に所属していない学生に比べ精神的健康度が良好であるとし、野中ら¹⁵⁾は、対人ストレスイベントを多く経験することで、精神的健康度が低下し、ネガティブな気分も充進されるとしている。さらに、吉岡ら¹⁰⁾は、「落ち着く、安心な、リラックスした、おだやかな、快い、好きな」「おもしろい、興味のある、個性的な、刺激のある」「にぎやかな、陽気な」の評価が大きい画像を鑑賞することで、POMS 尺度の「緊張 - 不安」「抑うつ - 落込み」「怒り - 敵意」「活気 - 活力」「疲労 - 無気力」「混乱 - 当惑」が有意に低下したとしている。これらのことから、正課外活動の活動停止は学生の対人ストレスイベントの減少から「友好」「活気 - 活力」を低下させ、正課外活動の再開は、陰性感情を低下させ、精神的健康度を良好なものとし、ストレスを軽減させたと考えられる。

さらに、池田ら¹⁶⁾は、クラブ・サークル活動への取り組みの中でもメンバーとの深いコミュニケーション因子、積極的な関与因子、目標達成に向けた取り組み因子、内省因子の4つがキャリアレジリエンスに正の影響を与えており、今後の学生生活をおくる上でも、正課外活動の再開は非常に重要なイベントであったと考えられる。

4. 結論

本研究の目的は、学生生活において正課外活動の制限・停止・再開がどのように心理的影響を及ぼすかについて検証を行い、大学生の正課外活動における心理的效果を検証する資料を得

ることであった。結果をまとめると以下のようになる。

①緊急事態宣言を受け、正課外活動停止となった翌週から「活気 - 活力」「友好」が有意に低い状態であった。

②熊本県緊急事態宣言の解除を受けた次週から「活気 - 活力」「友好」は正課外活動再開まで回復を続けた。

③対面授業開始週では、「疲労 - 無気力」がみられた。

④緊急事態宣言の全面解除週から「混乱 - 当惑」「抑うつ - 落込み」「緊張 - 不安」が有意に低下し、ネガティブな状態から回復した。

⑤正課外活動再開準備（会議・計画書提出）が行われると、「抑うつ - 落込み」に加え、特に「混乱 - 当惑」「緊張 - 不安」が有意に低下し、ネガティブな状態から回復した。

⑥正課外活動が再開されると、「混乱 - 当惑」「緊張 - 不安」「抑うつ - 落込み」に加え、「怒り - 敵意」有意に低下し、ネガティブな状態から回復した。

前述の明智²⁾は、COVID-19 の流行に伴い、見受けられる精神状態としては、“不安”“恐怖”“抑うつ”“怒り”を挙げており、今回の調査により、COVID-19 による精神状態の回復に、緊急事態宣言の全面解除や、正課外活動再開が寄与していたことが判明した。しかしながら、今回の調査対象は大学生であったものの、正課外活動を積極的に行っていた学生を対象としており、学生間のコミュニケーションにより様々な状況を把握しやすかったと考えられる。今回、一般学生、さらに本学に登校したことがない新入生などの心理状態がどのようになっていたのかは定かではないが、正課外活動が再開され、本学男子バレーボール部に例年以上の新入生が参加してしている状況がみうけられている。バレーボールという集団競技の特性なのか、新入生の心理状態がそうさせたのか定かではないが、コロナ禍における現在の学生の状況、今後の変化を注視しながら、正課外活動も活用し、学生の精神的健康度が良好なものになればと考える。

謝辞

本調査は本学男子バレーボール部の協力のもとに行いました。正課外活動も停止され、コロナ禍の難しい学生生活を強いられる中、齋藤俊介キャプテンをはじめ、協力いただいたこと、誠に感謝いたします。活動が再開されたとはいえ、今後の動向に不安は拭えませんが、これからの男子バレーボール部の活動が順風満帆に行われることを切に期待します。

参考文献

- 1) 文部科学省 (2000) 「大学における学生生活の充実方策について—学生の立場に立った大学づくりを目指して—」
http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/koutou/012/toushin/000601.htm 2020/9/9参照
- 2) Medical Note (2020) 「新型コロナウイルス感染症の流行に伴う精神状態への影響とは～不安や恐怖を持つことは正常な心理反応～」
<https://medicalnote.jp/contents/200513-001-TS>
2020/9/9参照
- 3) 崇城大学 (2020) 「【新型コロナウイルス感染症】基本的な対応について」
https://www.sojo-u.ac.jp/news/2020/200807_004227.html 2020/9/9参照
- 4) 横山和仁, 荒記俊一 (2008) 「POMS 短縮版手引きと事例解説」金子書房.
- 5) 坂本雅昭, 中澤理恵, 小川美由紀, 奈良知彦, 佐久間竜, 中村楽 (2004) 「スポーツ選手のコンディション評価のための予備的研究 POMS (Profile of Mood States) による検討」第 39 回日本理学療法学会大会 抄録集 Vol. 31 Suppl. No. 2.
- 6) 谷代一哉 (2013) 「大学生の運動習慣の相違と気分プロフィール (POMS) の関連について」札幌大学総合論叢, 35, pp. 89-100.
- 7) 増村雅尚 (2019) 「大学生の正課外活動が及ぼす心理的効果—対外試合における心理状況—」崇城大学紀要, 第 44 巻, pp. 109-114.
- 8) 渋谷崇行, 小泉昌幸 (1999) 「高校運動部員用ストレス反応尺度の作成」スポーツ心理学研究 第 26 巻第 1 号, pp. 19-28.
- 9) 渋谷崇行 (2001) 「高校運動部員の部活動ストレスとストレス反応との関連」新潟工科大学研究紀要, 6, pp. 137-146.
- 10) 吉岡聖美, 蓮見孝 (2013) 「画像鑑賞と描画作業の体験における気分の評価—療養環境改善のため
- めのホスピタブルアートの検討」デザイン学研究, 60 巻 2 号, pp. 95-100.
- 11) 東口和代, 谷本千, 森河裕子, 中川秀昭 (2005) 「日本語 POMS に TMD 得点を用いることに関する検討」北陸公衆衛生学会誌, 31 (2), pp. 72-75.
- 12) 杉浦春雄, 植屋摩紀, 高瀬友美子, 西牧正行, 石田直章, 植屋悦男, 大貫稔 (2004) 「福祉教育キャンプ実習前後の学生の気分プロフィールの変化」浦和大学紀要, 総合福祉 Vol. 1, pp. 71-76.
- 13) 岡崎敏朗, 杉浦浩子, 井上真人, 杉浦春雄 (2007) 「創作活動体験が感情プロフィールに及ぼす影響—さるぼぼ作り体験について—」日本健康医学会雑誌, 16 巻 3 号 pp. 50-51.
- 14) 中原雄一, 角田憲治, 藤本敏彦, 永松俊哉 (2016) 「大学生における運動部活動参加の有無による精神的健康度の相違」体力研究, 114 巻 pp. 42-46.
- 15) 野中雅代, 稲谷ふみ枝, 山崎しおり (2010) 「大学生の対人ストレスとストレス緩和要因との関連—ストレスマネジメント自己効力感に着目して—」久留米大学心理学研究, No. 9, pp. 24-32.
- 16) 池田めぐみ, 伏木田稚子, 山内祐平 (2018) 「大学生のクラブ・サークル活動への取り組みがキャリアレジリエンスに与える影響」日本教育工学会論文誌, No. 1, pp. 1-14.

