

# 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に伴う休校期間が高校生の感情に及ぼす影響の一考察 — 生徒の分析を通して —

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2021-04-26 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: メールアドレス: 所属:
URL	<a href="https://doi.org/10.24517/00061865">https://doi.org/10.24517/00061865</a>

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 International License.



# 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) に伴う 休校期間が高校生の感情に及ぼす影響の一考察

— 生徒の分析を通して —

保健体育科 ○判 勇雅, 丹内 周子, 辻岡 夏彦

2020年は新型コロナウイルス感染症に伴い、休校措置が講じられた。休校期間は外出自粛が求められ、それは生徒の精神面に大きな影響を及ぼすと考えられる。精神面に支障をきたすことはWHOの定義する「健康」を保持できないことになる。本稿では休校期間中の自粛生活および休校期間後の学校生活の調査から、休校期間が生徒の感情の変化にどのような影響を及ぼすかを検討し、生徒が自分の感情の変化に気づくきっかけにすることを目的とした。結果、休校期間中と現在（10月17日～30日）では現在の方が休校期間中よりもポジティブな感情は増加し、ネガティブな感情は減少した。また、5つの感情（喜び・好き・悲しみ・恐れ・怒り）においてもポジティブな感情は増加し、ネガティブな感情は減少した。以上のことから学校生活での友人関係がポジティブな感情を増加させることが明らかとなり、生徒自身の感情の変化に気づくきっかけを作ることができたと考える。

キーワード：休校期間 感情の変化 AIテキストマイニング AI感情分析

## 1. はじめに

2019年12月に中華人民共和国湖北省武漢市で最初の症例が確認された。以降、中華人民共和国全土に広がりを見せ、その他の国へと拡大した。2020年1月31日にWHOは「国際的に懸念される公衆衛生上の緊急事態（PHEIC）」を宣言し、同年3月11日にパンデミック相当との認識を表明した。

我が国では2020年2月27日に新型コロナウイルス感染症対策本部（第15回）が開かれ、安倍内閣総理大臣（当時）が同年3月2日から小学校、中学校、高等学校、特別支援学校について臨時休業を行うように要請した。しかし、感染症患者は増加し、同年4月7日に緊急事態宣言が7都府県を対象に発令された。

本校においては同年4月6日に感染症対策委員会が臨時休業期間を5月1日まで延長することが決定されたが、緊急事態宣言の発令に伴い、当初の予定

を繰り下げた。緊急事態宣言が全国で解除された5月25日の翌週（6月1日）より、分散登校を開始し、本格的に学校再開となったのは6月15日からとなった。

教育現場において我々教員はもとより、生徒も経験したことの無い事態に直面した。特に新1年生は、中学校卒業から高等学校の授業開始までの期間において外出自粛を強いられることとなった。

WHO<sup>1)</sup>は健康を「Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.」と定義づけている。これは身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態であることが求められており、単に病気あるいは虚弱でないことではないということを示している。本稿はこの健康の定義のうち、精神面に着目し自身の感情の変化に気づくきっかけ作りを実践したものである。

## 2. 場面ごとの感情の変化

### (1) 運動場面における感情の変化

矢部<sup>2)</sup>は体育授業において高校生の感情がどのような変動を示すか検討し、高揚感に関しては男女ともに増加したと報告している。また阿南<sup>3)</sup>は体育授業においてドッジビー（フリスビーを使用したドッジボール形式のゲーム）を実施し、短時間の運動で感情が変化するかを検証し、快感情の変化は運動の好き嫌いに関わらず得られる効果であることを明らかにしている。さらに大平ほか<sup>4)</sup>は、走運動における強度設定がどのように感情に変化を与えるのかをMCL-S.1感情尺度（注1）を用いて検証した結果、最高心拍数（HRMax）が63-69%の水準で「リラックス感」を得られることが示された。以上のことから、体育および運動は生徒の高揚感や快感情に影響を及ぼすことがわかる。これらは、休校期間中は運動を行う機会が減ることで高揚感や快感情が得られないと換言できる結果であろう。

### (2) 精神面における感情の変化

橋本<sup>5)</sup>は新型コロナ禍中において、3170人を対象にインターネットで抑うつパネル調査を3月と4月に行い、10代～60代のうち、10代のみが抑うつが減少しなかったと報告している。このことから高校生（10代）においては、休校期間が精神的に健康ではない可能性が示されており、自身の精神面に向き合う必要があると考える。

社会面においては、マスクをしなければならない状況を求められたり、咳き込むことで冷やかな視線を浴びたりなど、COVID-19により、これまでとは違う生活を強いられることとなり、ストレスを感じる場面が増えたと推察される。

### (3) 休養及び睡眠における感情の変化

笹澤ほか<sup>6)</sup>は、中高生における睡眠時間と精神保健指標との関係を明らかにするために、質問紙調査

を行い、1920名から有効回答を得た。その結果、短眠群は中間群および長眠群と比較し、抑うつ気分が高く、自尊感情が低く、希死念慮が高く、登校意欲が低く、主観的身体健康観が低く、主観的精神健康観が低かったと報告している。このことから、休校期間における睡眠時間の変化は感情に影響を及ぼすと推察できる。

### (4) 学習指導要領にみる感情の変化に気づく意義

上述した運動・食事・休養及び睡眠に関して、2018年（平成30年）に告示された高等学校の新学習指導要領（保健体育編）解説（以下、新学習指導要領）における保健の内容（現代社会と健康）に、「精神疾患の予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践するとともに、心身の不調に気付くことが重要であること。」<sup>7)</sup>との記載がある。これはWHOの掲げる健康を保持・増進するためには必要なことであり、授業内でも取り上げる必要がある。また、「心身の不調に気付く」と記載があるが、「感情の変化に気付く」ことも重要なことであると考えられる。

高等学校の保健の教科書（注2）では「現代社会と健康」という単元の中で「心身相関の仕組み」や「ストレスへの対処」、「心の健康と自己実現」など心に関することも多く取り上げられている。特にストレスへの対処では、気分転換やリラクゼーションなどが例として取り上げられている。これはネガティブな感情をポジティブな感情に変換するような例示がされているということである。つまり、感情の変化に気付くことは健康の保持増進を行う上で必要なことであると考えられる。

これらを踏まえて、本校の保健体育科では休校期間中の「週間日記」を実施することとした。週間日記の詳細については「3. 調査・分析方法」に記すこととする。

なお、本研究では休校期間中の自粛生活および休

校期間後の学校生活の調査から、休校期間が生徒の感情にどのような変化を及ぼすか検討し、生徒が自分の感情の変化に気付くきっかけにすることを目的とした。

### 3. 調査・分析方法

#### (1) 調査対象

調査対象者は本校の第一学年に在籍する生徒であり、不備のない回答を調査対象とした。

#### (2) 調査期間・調査項目および調査手続き

本研究における調査は本校が休校期間の延長を決定した週（2020年4月6日）～5月18日までの7週間および、学校再開後、約半年の期間を開け10月17日～30日の2週を調査期間とした。以下に実施した一週を振り返る4問の調査項目を示す。

以下、調査を行った4問

週間日記（記述式50字～200字）

問1. 今週は普段の学校生活がある場合と比較して食生活に変化はありましたか。

問2. 今週は普段の学校生活がある場合と比較して睡眠時間に変化はありましたか。

問3. 今週は普段の学校生活がある場合と比較して運動時間に変化はありましたか。

問4. 今週はどのような一週を過ごしましたか。

調査手続きは本校が使用する電子ポータルサイトに上記の調査項目をアップロードし、週末に回答することを求めた。また、回答可能な期間は3日間（土曜日・日曜日・月曜日）とした。

#### (3) 分析方法

本研究ではオンライン上で行えるAIテキストマイニングbyユーザーローカル（注3）を用いて、休校期間中の記述内容と、学校再開後の記述内容を生

徒自身が比較検討した。生徒が記述内容を比較する際は、現在の記述が2週間分と過去の記述に関しては、自身で2週間分を選択させ、比較を行わせた。また、全4問の質問に関する記述をすべて合わせた結果を比較検討させた。なお、比較項目はAI感情分析におけるポジティブ感情とネガティブ感情の割合および、5つの感情（喜び・好き・悲しみ・恐れ・怒り）の割合の変化を比較させた。

筆者においては、調査対象の全4問のうち、問4のみに着目し、比較検討を行った。なお、分析項目は生徒と同じくポジティブとネガティブの割合および、5つの感情の割合の変化を比較検討し、調査対象者の全回答を一度にテキストマイニングを実施した。

### 4. 結果

#### (1) 筆者による感情分析結果

図1. 2に示したのは、AIテキストマイニングbyユーザーローカルで実施した、AI感情分析によるポジティブ感情とネガティブ感情の割合である。以降すべての棒グラフは右に行くにつれて日付が新しくなっており、右側2本の棒グラフが現在を示している。

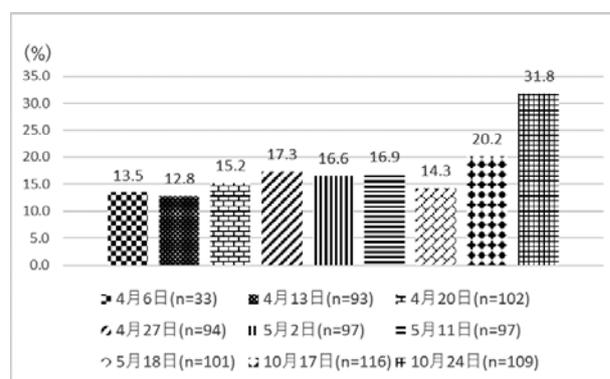


図1. ポジティブ感情の割合

図1では休校期間中と比較して現在の方がポジティブな感情が高いことが読み取れ、特に10月24日の一週間が高いことがわかる。しかし、図2におい

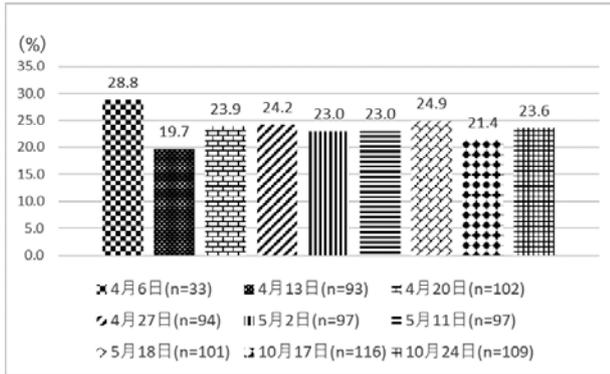


図2. ネガティブ感情の割合

て、ネガティブな感情は休校期間中と現在を比較しても大きな差は見られなかった。

以下の図3～図7に、先に示したポジティブとネガティブの感情を、より詳細な5つの感情に分けて分析した結果を示す。

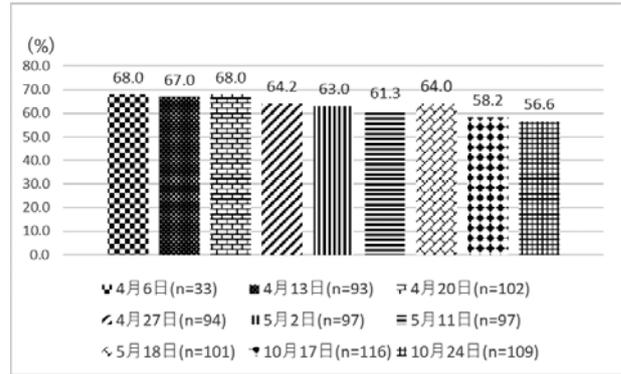


図5. 悲しみ感情の割合

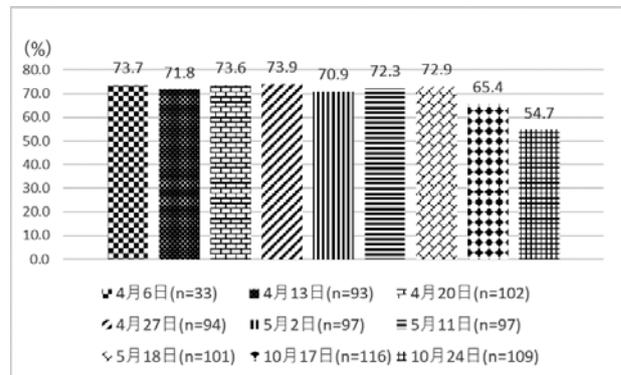


図6. 恐れ感情の割合

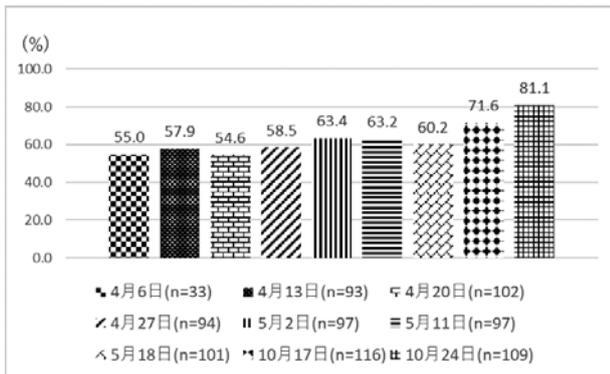


図3. 喜び感情の割合

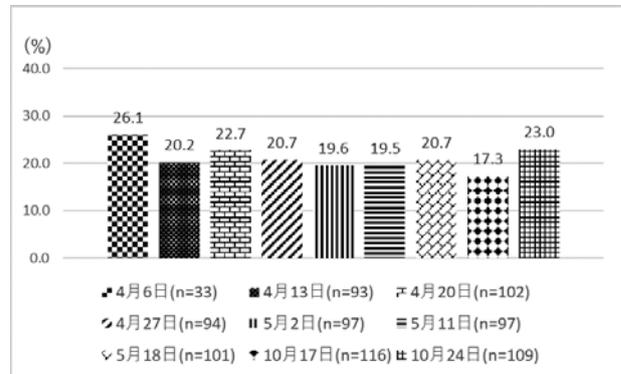


図7. 怒り感情の割合

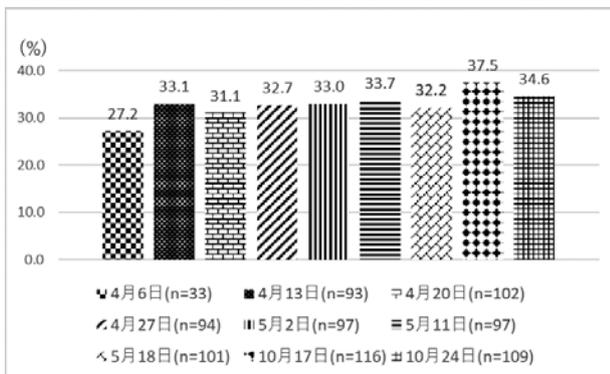


図4. 好き感情の割合

図3・図4はポジティブな感情を表し、図5～図7はネガティブな感情を表している。図3の喜びの感情は休校期間中と比較して現在の方が割合は高くなっている。また、図4の好きの感情に関しても、喜びの感情ほどの差はないが、現在の方が休校中期間よりも割合は高くなっている。

図5では休校期間中よりも現在の方が悲しみの割合が低く、図6の恐れグラフに関しては図5と同

様の結果が示された。しかし、図7に関しては現在における10月24日の一週間が4月6日を除くすべての休校期間中よりも高い割合を示した。

## (2) 生徒による分析結果

以下の表1には生徒がテキストマイニングの結果を、比較検討及び考察した文章の一部を抜粋し表で示す。

表1. 生徒のコメント (一部抜粋)

悲しみが減ったのは友達に会えたから。
学校が始まって休校中のストレスがなくなった。
休校中はストレスが溜まらなかったが、今は溜まってきている。
疲れる一面もあるが、楽しい学校生活なのかなと思った。
みんなと会っていろいろな感情をもっているほうが充実している気がする。
自分が気づいていない中で感じている部分がある。

感情の変化をポジティブに捉える生徒や、ネガティブに捉える生徒もいたが、休校期間中と現在を比較し、自分の感情の変化に気付くきっかけとなったことが示唆される文章が多く散見された。

## 5. 考察

休校期間中と現在を比較し、ポジティブな感情の割合が高く、ネガティブな感情が低くなっていることの一要因として、「友達との関わり」が考えられる。

大久保<sup>8)</sup>は、青年期は友人関係の重要性が高まる時期であり、友人との関係が学校適応感と最も関連しているのではないかと述べている。また、岡田<sup>9)</sup>は友人関係場面における感情経験と動機づけについて研究し、友人と活動を共にすることで快感情(ポジティブな感情)を経験し、内発的動機づけなどが高まることも考えられると述べている。上記を踏まえると、休校期間中はSNSなどでしか友達とつながることができず、ネガティブな感情が高かったのではないかと考える。また、現在になってポジティブな感情が高くなったのは休校期間が明け、約4か月

がたち、友人関係の形成がある程度できてきたため、友人との学校生活とともにポジティブな感情が高まったのではないかと考える。

5つの感情について、森下<sup>10)</sup>が行った対人関係が快感情の喚起についての研究によると、最も強く喚起された快感情は「嬉しい」であり、次いで「喜び」が喚起されている。また、この快感情を強く抱くのは親友に対してであるとも述べている。このことから、5つの感情のうち、「喜び」と同じくポジティブな感情である「好き」とい感情が、学校生活が始まった現在において、休校期間中よりも高い割合を示したと考えられる。また、ネガティブな3つの感情である「悲しみ」「恐れ」「怒り」はポジティブな感情が高まることで減少したと考えられる。

表1について、多くの生徒が、今回の活動を通して、自分の感情に向き合うことができたと考えられる。また、筆者が促すことなく、自分の感情の変化を普段の生活と比較し検討することができていた。加えて、今回の結果について興味をもつ生徒もいたと考えられる。

以上のことから、学校生活における友人との関係はポジティブな感情を高める可能性があると考えられる。これは、「休校期間中は学校生活や、友人関係を現実で行うことができず、ネガティブな感情を助長する可能性がある」と換言することができるであろう。また、生徒が自分の記述内容を分析することで、感情の変化に気付くきっかけを作ることができたと考えられる。

## 6. まとめに代えて

ポジティブな感情とネガティブな感情は3:7でネガティブな感情の方が多くなっている<sup>11)</sup>。本研究では先行研究<sup>8) 9) 10)</sup>と同様に友人関係や学校生活がポジティブな感情を高める可能性が示唆された。ポジティブな感情を経験することは創造的な思考活動や学習機会を増加させるなど、人々

の思考—行動レパトリーを広げるなどの可能性があり, さらに, ポジティブ感情が免疫力を高めたり, がんの再発リスクを減少させたりなど身体的にも良いことが明らかとなっている<sup>11)</sup>。今後は学校生活のどのような場面でよりポジティブ感情が高まるのかを検討していきたいと考える。加えて, 現代の学校生活においてポジティブ感情がどのような役割を果たすのかも検討する余地があると考ええる。

## 7. 引用参考文献

- 1) WHOホームページOnline : Home, About WHO, Who we are, Frequently asked questions.<https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions#:~:text=Health%20is%20a%20state%20of,absence%20of%20disease%20or%20infirmity> (最終閲覧日2020/12/14)
- 2) 矢部哲也 (2020) : 体育授業における高校生の一過性の感情の変動. 教育医学, 66(2) : 149-156
- 3) 阿南祐也 (2017) : 女子大学生における運動に対する態度と感情変化の関係. 活水論文集, 健康生活学部編, 60:9-17
- 4) 大平誠也・荒井弘和 (2016) : 走運動における強度設定方法の相違が感情変化に与える影響. 法政大学スポーツ研究センター紀要34:35-39
- 5) 橋元良明 (2020) : 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, 寄稿論文, 38(1):25-29
- 6) 笹澤吉明・渥實潤・田中永・山西加織 (2006) : 中高生における短眠群, 中間群, 長眠群の精神保健指標の比較. 高崎健康福祉大学紀要(5):25-32
- 7) 文部科学省 (2018) : 『高等学校学習指導要領 (平成30年告示) 解説 保健体育編 体育編』 東山書房出版
- 8) 大久保智生 (2005) : 青年の学校への適応感とその規定要因—青年用適応感尺度の作成と学校別の検討—. 教育心理学研究53(3):307-319
- 9) 岡田涼 (2008) : 友人関係場面における感情経験と自律的な動機づけとの関連-友人関係イベントの分類. 日本パーソナリティ心理学会16(2):247-249
- 10) 森下朝日 (2006) : 対人関係が快感情の喚起と対処に及ぼす影響. 日本心理学会第70回大会発表論文集
- 11) 公益社団法人日本心理学会ホームページ Online : 心理学ってなんだろう, 心理学Q&A, Q1 ポジティブ感情はなぜ必要か?. <https://psych.or.jp/interest/ff-01/> (最終閲覧日2021/1/4)
- 12) 元吉ひろみ・松田ひとみ (2013) : 地域在住高齢者を対象にしたピアノ講座における感情および手指運動機能の変化. 日本プライマリ・ケア連合学会誌, 36(1) : 11-18

### 注 :

- 1) 元吉ほか (2013) によると, MCL-S1 : Mood Check List-Short Form 1 のことであり, 「快感情 (4 項目)」「リラックス感 (4 項目)」「不安感 (2 項目)」の 3 つの下位尺度から構成され, 一時的な気分, 感情状態を測定できる尺度である。
- 2) 本校では株式会社大修館書店が発行する, 和唐正勝・高橋健夫ほか 31 名編著『現代高等保健体育改訂版 保体 304』を使用している。(2021 年 1 月 8 日現在)
- 3) AI テキストマイニング by ユーザーローカルでは, 文章を入力することで AI が意味のある語を抽出し, 出現した語句を, スコア化することができる。以下はその URL である。  
<https://textmining.userlocal.jp/>