

コロナ禍における大学生の生活習慣や暮らし方の変化と 高等学校家庭科の学習状況との関連

西尾幸一郎

A Study of the Relation between Lifestyle Changes of University Students
During the COVID-19 Outbreak and Home Economics Education

NISHIO Koichiro

(Received December 15, 2022)

キーワード：新型コロナウイルス、新しい生活様式、大学生、家事、家庭科教育

はじめに

2020年3月11日、世界保健機関（WHO）は、新型コロナウイルス感染症（以下、COVID-19とする）がパンデミックに至っていると宣言し、各国に対して感染対策をより一層強化するよう求めた（WHO、2020）。COVID-19は、人と人との接触や飛沫を介して感染すると考えられていることから、多くの国では飲食店や商店、娯楽施設の利用や不要不急の外出・移動を制限する措置を講じており、フィジカルディスタンスの確保、マスクの着用などを徹底するよう呼び掛けている（厚生労働省、2020）。しかしながら、WHOの宣言から2年以上が経過したが、感染拡大の周期的な波が押し寄せる状況は変わっておらず予断を許さない状況が続いている。そのような中、多くの研究者が懸念してきたのは、制限された状況下での生活が長期化することによって、人びとの精神的、肉体的な健康にネガティブな影響を与えることである。これまでの調査では、外出機会が大幅に減少し、在宅時間が長くなる中で身体活動量が低下し体重が増加する傾向が見られること（Androutsos他、2021；Galali、2021）、ストレスや不安などによって生活リズムが乱れていること（Basu他、2020）、深夜における間食行動が増加していること（AlMughanis他、2020）、食事量の減少による栄養不足（野原他、2021）などが報告されており、多くの人びとの生活習慣や暮らしに深刻な影響をもたらしたことが示されている。

その一方で、COVID-19のパンデミックは、人びとがこれまでの生活や健康を見つめ直す契機にもなっており、コロナ禍において生活習慣や暮らしを望ましい方向に変化させたというものも少なくない（原、2021）。家族で過ごす時間が増え、自宅で食事や料理をする頻度が増加したことや（Di Renzo他、2020；細川、2021）、栄養バランスに対する意識が高まり、果物や野菜の摂取量が増えたこと（Ruiz-Roso他、2020）、住環境にも気をつけるようになり水回りや部屋の掃除をする頻度が増えたこと（藤平他、2021）、在宅勤務やフレックスタイムを利用して働いていた男性の家事や育児に費やす時間が増加したこと（Chung他、2020）などのポジティブな影響を与えていることが報告されている。なお、国内外の先行研究を概観すると、COVID-19の感染拡大以降に生活習慣や暮らし方がポジティブな方向に変化したものとネガティブな方向に変化したものの割合は大よそ半々であった。

わが国の家庭科教育では、これまで「よりよい生活の実現に向けて、生活を工夫し創造する資質・能力」の育成に向けて、衣食住の各領域でさまざまな授業実践や教材研究が精力的に行われてきた（亀井他、2018；中村他、2019；高木、2020）。そこで、本研究では、COVID-19のパンデミックという未曾有の事態において、大学生の生活習慣や暮らし方はどのように変化したのか、そして、その変化と高等学校家庭科での学習状況がどのように関連しているのか調査・分析をおこなうことを目的とする。

1. 調査の概要

1-1 調査の対象と方法

調査対象は、A大学教育学部2年から4年生の大学生91名を対象にMicrosoft Formsで作成したWebアンケート調査（無記名）を実施した。学生は依頼文に付記されたQRコードを各自のスマートフォンで読み取り、Webアンケートシステム上の設問に回答した。調査は2020年12月上旬に行った。なお、倫理的配慮として、調査は無記名で実施し、本調査への協力は自由意志であること、データは研究以外の目的では使用しないこと、プライバシーを遵守すること等を文書及び口頭により説明した。

1-2 調査項目

基本属性として、性別、学年、居住形態（自宅・下宿）、出身高等学校の所在地域（都道府県名）、高等学校の家庭科で使用した教科書の種類（1. 家庭基礎、2. 家庭総合、3. その他、4. 覚えていない）、家庭科教員免許の取得希望の有無について調査した。

高等学校家庭科での学習状況としては、「料理・調理法」「栄養と栄養素」「食品の選択と保存」「裁縫」「衣服の再資源化」「衣服の管理（手入れ・洗濯など）」「平面図を理解する（間取り図の見方）」「収納と物の管理」「健康的な住まい（温度管理・換気など）」「生活を設計する（健康や家計のマネジメント）」の10題材について、学習経験の有無、学習に対する興味の程度、コロナ禍の生活での有用感の3つの観点から調査した。なお、上記の10題材の選定にあたっては、教科書の内容や予備的なヒアリングの結果などをふまえて、大学生の住まいや暮らしと特に関連が深いと思われるものを選んだ。学習に対する興味の程度では、各題材の学習に対して「非常に興味が持てた」から「興味が持てなかった」までの4段階で回答させた。また、役立ち感では、コロナ禍の在宅生活において各題材で学習したことがどのくらい役立ったと思うかを「非常に役立っている」から「役に立っていない」までの4段階で回答させた。

コロナ禍における在宅生活の状況では、生活の充実度と生活習慣や暮らし方の変化について調査した。生活の充実度については「充実していた」から「充実していなかった」までの4段階で回答させた。生活習慣や暮らし方の変化については「家で調理をする回数が増えた」「栄養バランスを考えて食品を選択・調理する回数が増えた」「洗濯や衣服を手入れする回数が増えた」「部屋の掃除を行う回数が増えた」「部屋の換気や殺菌をこまめにするようになった」などの10項目について、それぞれ「非常にあてはまる（4点）」から「全くあてはまらない（1点）」までの4段階で回答させた。なお、上記の10項目の選定にあたっては、10数名の大学生に対して予備的なヒアリングを行い、COVID-19感染拡大後での生活習慣や暮らし方の変化として特に回答の多かったものを選んだ。

1-3 分析方法

コロナ禍における大学生の生活習慣や暮らし方の変化の各項目における平均値を算出し、得点化した。また、高等学校家庭科の各題材に関する学習への興味を「興味・高（非常に興味を持てた・興味を持てた）」と「興味・低（やや興味を持てた・興味を持てなかった）」の2群に分けた。そして、群間の平均値の比較は、独立したサンプルのt検定により行った。統計解析には、IBM SPSS statistics 28 for Windowsを用いた。検定は全て両側検定とし、有意水準を5%とした。

2. 結果と考察

2-1 基本属性

対象者の性別は女性62名（68.1%）、男性29名（31.9%）であり、学年は2年生24名（26.4%）、3年生21名（23.1%）、4年生46名（50.5%）であった。居住形態は自宅が25名（27.5%）、下宿66名（72.5%）であった。出身高等学校の所在地域は中国・四国が80.2%、九州11.0%、その他8.8%であった。高等学校で使用した教科書は、家庭基礎が33名（36.3%）、家庭総合12名（13.2%）、その他1名（1.1%）、覚えていない45名（49.5%）であった。家庭科教員免許の取得希望は希望あり18名（19.8%）、なし72名（79.1%）、未定1名（1.1%）であった。

2-2 高等学校家庭科における各題材の学習状況

高等学校家庭科における各題材に関する学習経験の有無を図1に示す。各題材について「学習した」と回答した割合をみると、食生活領域ではいずれの題材についても8割以上の学生が学習していることがわかる。一方で、衣生活や住生活、その他の領域の題材については、食生活と比べるとほとんどの題材で学習した割合が低くなった。特に住生活領域の平面図を理解するや、収納と物の管理について学習したものは半数に満たなかった。高等学校家庭科の授業において、食生活や衣生活の領域と比べて住生活領域の内容を学習する機会が少ないことは、さまざまな研究者により繰り返し指摘され、問題視されてきたが(宮崎他、2008; 速水他、2018)、本調査対象者の学習経験についても同様の傾向がみられた。

図2は、各題材について「学習した」と回答した者が、それぞれの学習に対してどれくらい興味を持って取り組んだかを尋ねた結果を示す。食生活の領域では、「非常に興味を持てた」と「興味を持てた」を合わせると、料理・調理法77.0%、栄養と栄養素51.7%、食品の選択と保存50.0%であり、3題材ともに大よそ半数以上の学生が高い興味を持って学習していたと回答している。一方、衣生活や住生活、その他の領域では、全ての題材において高い興味を持って学習した割合が半数を下回った。

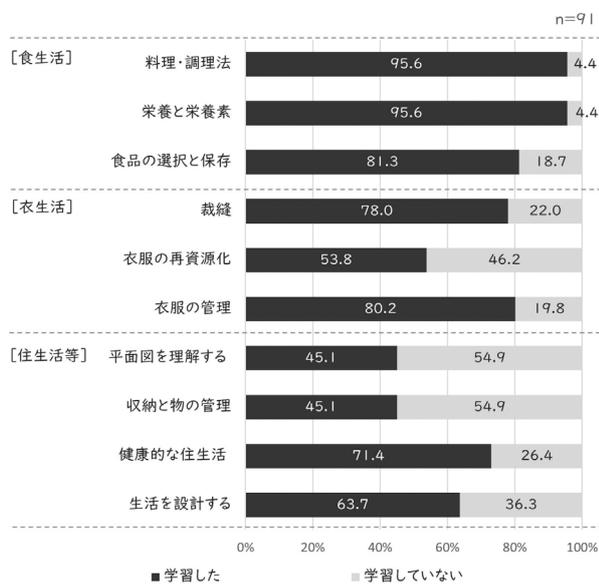


図1 各題材に関する学習経験の有無

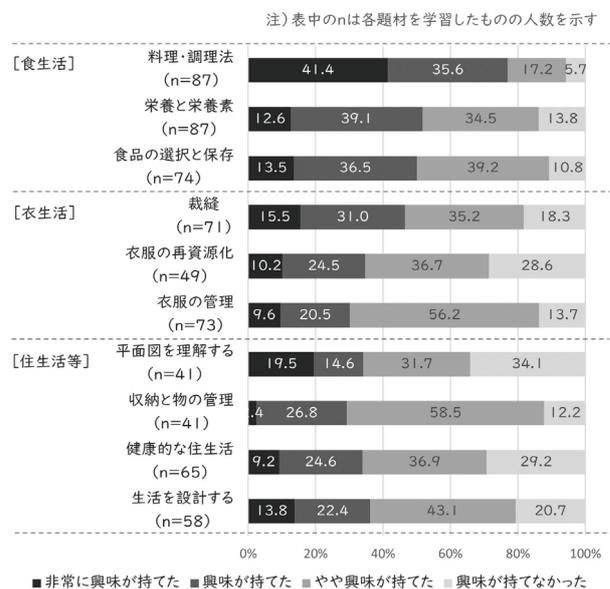


図2 各題材の学習に対する興味の程度

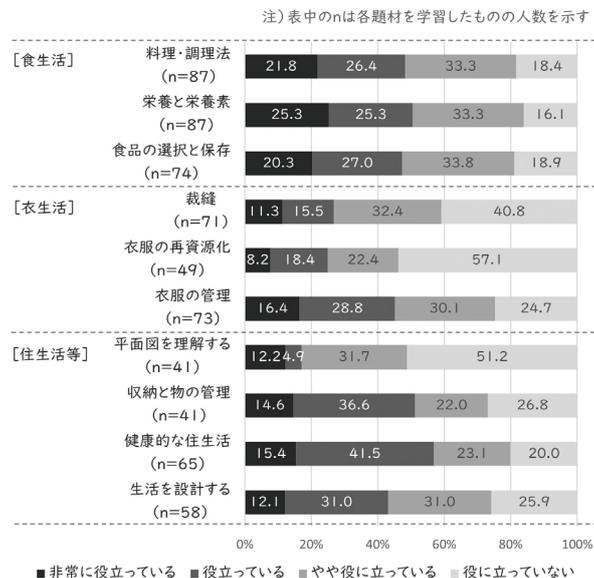


図3 コロナ禍の在宅生活における役立ち感

図3は、各題材について「学習した」と回答した者が、コロナ禍の在宅生活において各題材で学習したことがどのくらい役立ったと思うかについて尋ねた結果を示す。食生活の領域では「非常に役立っている」「役立っている」「やや役に立っている」を合わせると、料理・調理法81.5%、栄養と栄養素83.9%、食品の選択と保存70.1%であり、3題材ともにほとんどの学生が役立ったと回答している。また、衣生活や住生活、その他の領域では、衣服の管理（手入れや洗濯）75.3%、健康的な住生活（温度管理・換気など）80.1%、生活を設計する（健康や家計のマネジメント）74.1%、収納と物の管理73.2%などの役立ち感が高かった。

入江ら（2015）がおこなった大学生を対象とした家庭科での学習内容に関する役立ち感に関する調査では、食生活領域に比べると全体的に衣生活や住生活領域の学習に対する役立ち感が低くなっているが、本調査でも同様の傾向がみられた。ただし、衣生活や住生活領域でも、衣服の管理や健康的な住まいといった一部の題材については役立ち感が高くなっている。これらはCOVID-19の感染防止対策と関連の深い内容が含まれていることから、コロナ禍を経験したことで学習への意義認識が高まった可能性が示唆された。

2-3 コロナ禍における生活習慣や暮らし方の変化

コロナ禍における自宅や下宿での在宅生活の充実度について尋ねた結果を図4に示す。在宅生活が「充実していた」と「どちらかといえば充実していた」を合わせると58.3%になった。北條ら（2020）は全国の大学生の主観的幸福度を調査し、コロナ禍における様々な制限がある中でも大学生の幸福度が維持されていたことを報告しているが、さらにこの結果から、生活の充実度についても同様に維持されていることが示唆された。

図5は、COVID-19感染拡大の前後に、大学生の生活習慣や暮らし方で変化したことを尋ねた結果を示す。食生活の領域では、家で調理をすることや、栄養バランスを考えて食品を選択・調理すること、テイクアウトやデリバリーを利用することの回数が増えたとする回答が「非常にあてはまる」「あてはまる」を合わせてそれぞれ71.5%、51.7%、36.3%となった。衣生活の領域では、洗濯・衣服の手入れすることや、衣服を畳むこと、用途に適した洗剤を選択することが増えたとする回答がそれぞれ45.1%、45.1%、36.3%となった。また、住生活やその他の領域では、部屋の掃除をすることや、収納で工夫したり片づけをしたりすること、部屋の模様替えを行うこと、部屋の換気や殺菌をこまめに行うことが増えたとする回答がそれぞれ63.8%、58.3%、48.4%、66.0%となった。国内外の先行研究を概観すると、COVID-19の感染拡大以降に半数程度の人々の生活習慣や暮らし方がポジティブな方向に変化したことが明らかにされているが、本調査においても同様の傾向がみられた。

表1は、居住形態別に、コロナ禍における在宅生活の充実度と生活習慣や暮らし方の変化の平均値を示したものである。実家群と下宿群を比較した結果、実家群では、下宿群と比べて在宅生活の充実度が高くなり、5%水準の有意差がみられた。

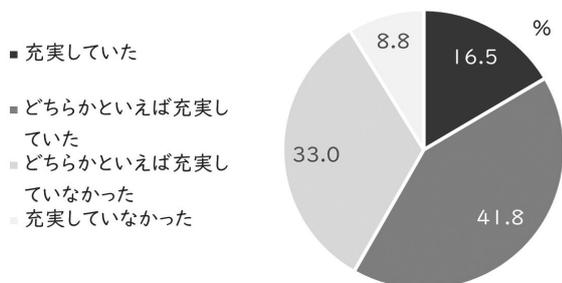


図4 コロナ禍における在宅生活の充実度

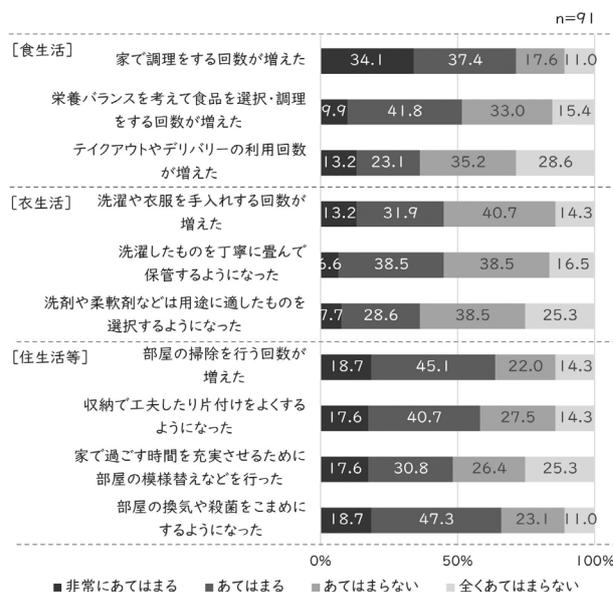


図5 生活習慣や暮らし方の変化

表 1 居住形態別の充実度と生活習慣や暮らし方の変化との関連

項目		平均値±SD
在宅生活の充実度	実家	2.93±0.91
	下宿	2.61±0.82
家で調理をする回数	実家	2.73±0.95
	下宿	3.04±0.95
栄養バランスを考えて食品を選択・調理	実家	2.39±0.89
	下宿	2.65±0.83
テイクアウトやデリバリーの利用回数(逆)	実家	2.00±0.92
	下宿	2.21±0.96
洗濯や衣服を手入れする回数	実家	2.34±0.94
	下宿	2.60±0.83
洗濯したものを丁寧に畳んで保管	実家	2.41±0.89
	下宿	2.51±0.82
洗剤などは用途に適したものを選択	実家	2.15±0.85
	下宿	2.36±0.90
部屋の掃除を行う回数	実家	2.63±0.94
	下宿	2.73±0.86
収納で工夫したり片づけをよくする	実家	2.51±0.90
	下宿	2.71±0.86
部屋の模様替えを行った	実家	2.39±0.97
	下宿	2.43±1.06
部屋の換気や殺菌をこまめにする	実家	2.76±0.92
	下宿	2.70±0.86

Student's t-test、**p<.01、*p<.05、表中の数字は、平均値±SDを示す

2-4 各題材に関する学習への興味と生活習慣や暮らし方の変化との関連

表2は、高等学校家庭科における各題材に関する学習への興味とCOVID-19感染拡大以降の生活習慣や暮らし方の変化との関連を示したものである。題材ごとの学習への興味の高低で2群に分けて比較した結果、3つの題材で1%または5%水準の有意差がみられた。

食生活領域では、栄養と栄養素に関する学習への興味が高い群の方が低い群と比べて、栄養バランスを考えて食品を選択・調理する回数が増えている。また、食品の選択に関する学習への興味が高い群の方が低い群と比べて、家で調理をしたり、栄養バランスを考えて食品を選択・調理したりする回数が増え、テイクアウトやデリバリーの利用回数が少なくなっている。住生活やその他の領域では、収納と物の管理の学習への興味の高い群で部屋の換気や殺菌をこまめに行うようになっている。

以上より、高等学校家庭科の各題材の学習に対して興味を持って取り組んだものほど、コロナ禍において生活習慣や暮らし方をポジティブな方向に変化させていることがわかった。矢野(1997)や藤平ら(2020)などの先行研究により、家庭科での学習が大学生の生活に対する意識や関心を高め、日常生活での実践にもつながっていることが指摘されている。本調査の結果から、家庭科での学習に対して興味を持って取り組ませることは、通常時の生活設計のみならず、コロナ禍という非常時に際して、大学生がこれまでの生活や健康を見つめ直し、よりよい生活を工夫し創造する上でも重要であることが示唆された。

また、速水ら(2018)は、家庭科教員の多くが住生活領域に対する苦手意識が強く、十分な授業ができていないことを指摘している。本調査の結果をふまえると、ポスト・コロナ時代の在宅生活を見据えて、高等学校家庭科において住生活領域の授業をより一層充実させ、各領域についてバランスよく学習させるようにすることが重要であると考えられる。

表2 各題材に関する学習への興味と生活習慣や暮らし方の変化との関連

食生活分野		家で調理をする回数	栄養バランスを考えて食品を選択・調理	テイクアウトやデリバリーの利用回数(逆)	
料理・調理法	興味・高	3.03±0.94	2.62±0.83	2.15±0.95	
	興味・低	2.74±0.95	2.40±0.88	2.23±1.00	
栄養と栄養素	興味・高	3.08±0.88	2.79±0.75**	2.07±0.81	
	興味・低	2.77±0.99	2.26±0.85**	2.23±1.07	
食品の選択	興味・高	3.17±0.87*	2.75±0.74*	1.98±0.85*	
	興味・低	2.79±1.02*	2.40±0.91*	2.35±0.99*	
衣生活分野		洗濯や衣服を手入れする回数	洗濯したものを丁寧にたたんで保管	洗剤などは用途に適したものを選択	
裁縫	興味・高	2.48±0.96	2.46±0.87	2.46±0.92	
	興味・低	2.63±0.84	2.59±0.80	2.32±0.83	
衣服の再資源化	興味・高	2.65±0.95	2.68±0.91	2.62±0.92	
	興味・低	2.46±0.91	2.39±0.88	2.26±0.88	
衣服の管理	興味・高	2.57±0.86	2.63±0.90	2.50±0.91	
	興味・低	2.55±0.86	2.48±0.76	2.31±0.82	
住生活やその他の分野		部屋で掃除を行う回数	収納で工夫したり片づけをよくする	部屋の模様替えをおこなった	部屋の換気や殺菌をこまめにする
平面図の理解	興味・高	3.00±0.80	2.57±0.90	2.35±1.19	2.70±1.02
	興味・低	2.82±0.72	2.89±0.78	2.82±0.92	2.80±0.74
収納と物の管理	興味・高	2.96±0.86	2.79±0.78	2.54±1.10	3.13±0.85**
	興味・低	2.69±0.83	2.80±0.90	2.71±0.93	2.51±0.74**
健康的な住生活	興味・高	2.90±0.82	2.79±0.80	2.56±1.14	2.82±0.82
	興味・低	2.63±0.88	2.62±0.90	2.32±1.05	2.63±0.86
生活を設計する	興味・高	2.76±0.89	2.74±0.90	2.56±1.05	2.97±0.83
	興味・低	2.65±0.86	2.69±0.81	2.45±1.02	2.64±0.80

Student's t-test、**p<.01、*p<.05、表中の数字は、平均値±SDを示す

まとめ

本研究では、COVID-19のパンデミックという未曾有の事態において、大学生の生活習慣や暮らしはどのように変化したのか、その変化と高等学校家庭科での学習状況がどのように関連しているのか調査・分析をおこなうことを目的に、アンケート調査を行った結果、以下のことが明らかになった。

コロナ禍において全ての人びとが制限された状況下の生活を強いられたが、調査対象となった大学生の在宅生活に関する充実度については概ね維持されている。また、コロナ禍がこれまでの生活や健康を見つめ直す契機となり、生活習慣や暮らし方がポジティブな方向に変化させたものも多く、家で調理をすることや、栄養バランスを考えて食品を選択・調理すること、部屋の掃除や収納で工夫をすること、部屋の換気や殺菌をこまめに行うことなどが増えていることがわかった。ただし、コロナ禍において生活習慣や暮らし方をポジティブな方向に変化させたものの割合は国内外の先行研究と同様に大よそ半数程度であり、新しい生活様式への対応が求められる中でも、生活習慣や暮らし方が変化しなかったものも少なくない。

一方、わが国の家庭科教育では、これまで「よりよい生活の実現に向けて、生活を工夫し創造する資質・能力」の育成に向けて様々な授業実践や教材研究が精力的に行われてきた。本調査において、高等学校家庭科での学習への興味やCOVID-19感染拡大以降の生活習慣や暮らし方の変化に及ぼす影響について検討したところ、各題材の学習に対して興味を持って取り組んだものほど、コロナ禍において生活習慣や暮らし方をポジティブな方向に変化させていることがわかった。ポスト・コロナ時代の在宅生活を見据えて、高等学校家庭科では、衣食住の各領域について質的・量的にバランスよく学習させるようにすることがこれまで以上に重要になると考える。

付記

本稿は、小川真歩氏の卒業論文（令和2年度山口大学教育学部卒業生）の調査データを再分析・再構成したものである。ここに記して謝意を表します。なお、本稿は、科学研究費補助金（基盤研究（C））（課題番号：18K0222）の補助を受けて行った成果の一部である。

参考文献

- ALMughamis N., AlAsfour S., Mehmood S. (2020) : Poor Eating Habits and Predictors of Weight Gain During the COVID-19 Quarantine Measures in Kuwait: A Cross Sectional Study. Research Square. (cited September 24, 2020)
- Androutsos O., Perperidi M., Georgiou C., Chouliaras G. (2021) : Lifestyle changes and determinants of children's and adolescents' body weight increase during the first COVID-19 lockdown in Greece: the COV-EAT study. *Nutrients*.;13:930. doi: 10.3390/nu13030930
- Basu S., Karmakar A., Bidhan V., Kumar H., Brar K., Pndit M., Latha N. (2020) : Impact of Lockdown due to COVID-19 Outbreak: Lifestyle Changes and Public Health Concerns in India. *International Journal of Indian Psychology*. 8 (2) . DOI: 10.25215/0802.159
- Chung H., Holly B., Sarah F., and Hyojin S. (2020) : Working from Home and the Division of Housework and Childcare Among Dual Earner Couples During the Pandemic in the UK. SocArXiv. December 18. doi:10.31235/osf.io/4esf7
- Di Renzo L., Gualtieri P., Pivari F., Soldati L., Attinà A., Cinelli G., Leggeri C., Caparello G., Barrea L., Scerbo F., et al. (2020) : Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *J Transl Med* 18, 229. <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>
- 藤平眞紀子・久保博子（2020）：中学・高等学校家庭科における住居・住生活分野の学習と日常生活への関わりに関する検討—教育学部および生活環境学部学生を対象とした家庭科教育に関する調査—, 日本家政学会誌, 71 (1) , 12-30.
- 藤平眞紀子・久保博子・星野聡子（2021）：コロナ禍による女子大学生の日常生活への影響, 日本家政学会誌, 72 (9) , 581-600.
- Galali Y. (2021) : The impact of COVID-19 confinement on the eating habits and lifestyle changes: a cross sectional study. *Food Sci Nutr*.; 9 (4) : 2105-2113.
- 原美和子（2021）：新型コロナは私たちの暮らしや意識をどう変えたか～「新型コロナウイルス感染症に関する世論調査」の結果から～, 放送研究と調査, 71 (6) , 2-30.
- 速水多佳子・関川千尋（2000）：学校教育における住居領域の教育システムの有効性について, 日本家政学会誌, 51 (4) , 317-330.
- 速水多佳子・瀬渡章子（2018）：家庭科住居領域における指導の実態と家庭科教員の意識, 日本家政学会誌, 69 (7) , 503-514.
- 北條睦実子・戸城美佑・遠山美樹・中里英史・古川真守・城越望・下村昂平・森脇真人・石原慶一（2020）：コロナ禍下における大学生の主観的幸福度, 京都大学高等教育研究, 26, 41-50.
- 細川裕子（2021）：女子短期大学生における新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に対する意識と自粛期間中の生活スタイルの変化, 目白大学短期大学部研究紀要, 57, 31-39.
- 入江和夫・大森悠佳・藤本有紀子（2016）：日米中学校家庭科教科書の内容に関する大学生の有用感, 山口大学教育学部研究論叢 第3部 芸術・体育・教育・心理, 65, 11-21.
- 亀井佑子・佐藤眞紀子・高橋礼子・佐藤麻子・金子佳代子（2018）：高等学校家庭科における食生活領域指導の実態と課題—首都圏の高校生と教員を対象としたアンケート調査を通して—, 日本家庭科教育学会誌, 61 (2) , 95-105.
- 厚生労働省（2020）：新型コロナウイルス感染症情報特設ページ, https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html（閲覧日2021.09.01）.
- 宮崎陽子・岸本幸臣（2008）：大学生による高等学校家庭科における住居学習の評価と課題, 日本家政学会

- 誌, 59 (4) , 245-253.
- 中村誉子・鈴木明子 (2019) : 高等学校「家庭基礎」における ホームプロジェクト学習の指導に関する調査 一家庭科教師の取り組みの実態と意識一, 日本家庭科教育学会誌, 62 (3) , 181-190.
- 野原潤子・小椋陽菜・太田菜帆・三好真友美 (2021) : 栄養関連学科の日本人女子大学生におけるコロナ (COVID-19) 禍での秤量食事記録法による食生活の変化について, 畿央大学紀要, 18, 7-14.
- 農林水産省消費・安全局 (2021) : 食育に関する意識調査報告書 (令和3年3月) , https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/r03/pdf_index.html (閲覧日2021.09) .
- Ruiz-Roso MB, Padilha P de C, Mantilla-Escalante DC, Ulloa N, Brun P, Acevedo-Correa D, et al. (2020) : Covid-19 confinement and changes of adolescent' s dietary trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil. *Nutrients.*;12:1807. doi: 10.3390/nu12061807.
- 高木幸子. (2020) : 授業実践力を養成する家庭科教員養成 カリキュラムの開発と改善、日本家庭科教育学会誌. 62 (4) 、219-229.
- World Health Organization. (2020) : WHO Director-General' s opening remarks at the media briefing on COVID-19. <https://www.who.int> (閲覧日2021.09.01) .
- 矢野由紀 (1997) : 家庭科教育が実際の食生活に及ぼす影響一大学生の食生活に対する意識と知識との関連から一, 日本教科教育学会誌、20 (3) , 35-42.