

## 大学生の緊急事態宣言発令後の 余暇活動と対人コミュニケーションに関する研究

村山 利輝

COVID-19 の拡大に伴い、2020 年 4 月 16 日、日本全国に緊急事態宣言が発令された。大学生は授業のオンライン化やアルバイト機会の減少等様々な面で影響を受け、生活状況、特に娯楽活動が大きく変化した。緊急事態宣言解除後はオンライン授業の継続、外出頻度の増加等、宣言中との類似点・相違点があると言える。

これまで、SNS の利用頻度が高い人ほど主観的幸福感が低減するが、幸福感の高い人は余暇や趣味を楽しんでおり、「友人との遊び」が多い人ほど幸福感が高いことは先行研究により明らかになっている。しかし、宣言中は直接 SNS を利用して交流することが多くなり、実際に友人と出かけたりする頻度が減少したことで、SNS を含むメディア使用や友人との付き合い方等と個人の主観的幸福感との関係はこれまで検討されてきた結果とは異なると考えられる。宣言以降、人と会う機会が減少し、不安を抱える大学生が増加したため、不安解消効果のある自己開示が幸福感の維持には必要だと考えられる。また、先行研究より、楽観性は幸福感の維持・向上に効果があると考え、本研究ではその効果も検討する。さらに、SNS 使用や自己開示等には男女差があることを踏まえ(叶ら, 2016)、本研究では、①大学生のメディア利用とメディア利用以外の余暇活動が宣言中と解除後でどう異なるのか、②性格を含めた個人特性とメディア利用、メディア利用以外の余暇活動を介し、主観的幸福感との関係が宣言中と解除後でいかに異なるのか、③上記①②は男女による差異があるのか、を究明することを目的とする。

上記の目標を達成するため、大学生を対象に、2020 年 8 月下旬～10 月下旬の期間で横断調査(Web 版+紙版)を行った。調査項目は、性別、年齢、性格、親しい友人への自己開示度、余暇活動中の SNS 使用、室内活動状況、外出状況、主観的幸福感等で構成した。回答に不備のあったものを除き、155 名を対象として分析を行った。

分析の結果、以下のことを明らかにした。①ゲーム、YouTube、動画コンテンツ、DVD・音楽の利用時間は宣言中の方が長く、外出時間は短かった。②宣言中は、個人特性から主観的幸福感に強いポジティブな直接効果が見られた。つまり、情緒安定性や好奇心、社交性の高い人、及び親しい友人への自己開示度の高い人は幸福感を高められた。③性格や親しい友人への自己開示度、主観的幸福感、ゲーム利用時間、YouTube 利用時間に男女差が見られ、いずれも男性の方が平均値が高かった。

これらの結果から、緊急事態宣言の有無に関係なく、楽観性と親しい友人への自己開示が幸福感維持・向上にとって重要であることが示された。また、2021 年 1 月に発令された緊急事態宣言によって 2 度目の自粛生活を強いられた人々にとって、楽観性を高め、適宜親しい友人に悩みを打ち明けることが幸福感の維持に役立つと示唆された。

(指導教員 叶 少瑜)