

研究報告

コロナ禍における看護大学生のメンタルヘルス・SNS利用と コミュニケーション・スキル、自己開示傾向の関連

Relationship between mental health, social media use, communication skills, and self-disclosure of nursing students during the Covid-19 pandemic

矢ヶ部未奈¹⁾ 菅谷智一²⁾ 佐藤みつ子³⁾ 氏家寿美子¹⁾ 森 千鶴⁴⁾
Mina Yakabe Tomokazu Sugaya Mitsuko Sato Sumiko Ujiie Chizuru Mori

キーワード：看護大学生、COVID-19、メンタルヘルス、コミュニケーション・スキル、自己開示傾向
Key words : Communication skills, Covid-19, Mental health, Self-disclosure, University nursing students

要旨

看護学生が患者とコミュニケーションをとる際コミュニケーション・スキルや自己開示が必要となる。また、2020年からCOVID-19の感染拡大防止のため対面でのコミュニケーションが減少したために、メンタルヘルスに不調をきたしやすいことが指摘されている。本研究では、コロナ禍における看護大学生のメンタルヘルス・SNS利用とコミュニケーション・スキル、自己開示傾向との関連を明らかにすることを目的とした。

看護大学生1036名に無記名自記式質問紙調査（GHQ28、コミュニケーション・スキル尺度 ENDCOREs、開示状況質問紙、SNS（メッセージ・通話）使用時間）を実施し、カイ2乗検定およびMann-WhitneyのU検定を行った。

有効な回答のあった735名を分析した結果、SNS（メッセージ・通話）を1時間以上使用している者はコミュニケーション・スキルおよび自己開示傾向が高かった。また、コミュニケーション・スキルおよび自己開示傾向が低い者はメンタルヘルスが悪かった。これらのことから、SNSを用いたコミュニケーションであってもコミュニケーション・スキルや自己開示傾向に関連があり、これらはメンタルヘルス向上に寄与する可能性があると考えられた。

I. 研究の背景

看護師が臨床の場において看護を提供する際、患者やスタッフなど他者とかかわり、対人関係を築くことは必要不可欠である。対人関係を築くた

めにはコミュニケーションをとることが必要であり（大坊、2006）、円滑なコミュニケーションのためにコミュニケーション・スキルが求められる（藤本・大坊、2007）。しかしながら、看護師における

1) 筑波大学大学院 人間総合科学学術院 人間総合科学研究群 看護科学学位プログラム University of Tsukuba Graduate School of Comprehensive Human Sciences Degree Programs in Comprehensive Human Sciences Master's Program in Nursing Science
2) 筑波大学医学医療系 University of Tsukuba Faculty of Medicine
3) 了徳寺大学 Ryotokuji University
4) 東京医療学院大学 University of Tokyo Health Sciences

コミュニケーション・スキルの不足が近年指摘されており、看護基礎教育においてコミュニケーション・スキル向上のための教育が求められている(厚生労働省、2019)。また、コミュニケーションの一つとして自己開示という概念がある(小林・奥野、2015)。自己開示とは、自分がどのような人物であるかを他者に伝えることである(榎本、1997)。自己開示をすることで相手の自己開示が促され、心理的な距離が縮まりコミュニケーションが促進され、信頼関係を築くことにつながる。そのため看護学生のコミュニケーション・スキルと自己開示傾向に着目することで、看護学実習において患者と円滑なコミュニケーションをとり対人関係を築き、信頼関係を形成するための教育につながると考えた。

現代の大学生はコミュニケーション手段として日常的にソーシャルネットワーキングサービス(Social Networking Service) (以下: SNS) を活用している。都築・宮崎・村井・早川・飯村(2019)の調査では、大学生における SNS の利用率は Twitter が 83.6%、Instagram が 76.7% と高く、LINE は 100% であり、SNS は身近なコミュニケーションツールであると報告している。看護大学生を対象とした調査では、LINE、Instagram を毎日利用する者は 84.4%、Twitter を毎日利用する者は 64.5% であり(黒澤・佐藤、2021)、看護大学生においても同様に SNS は身近なコミュニケーションツールと考えられる。また、2020年3月から COVID-19 が世界中で広がったことから、対面でのコミュニケーションが減少し(第一生命経済研究所、2020a; 第一生命経済研究所、2020b; 第一生命経済研究所、2020c)、SNS を利用したコミュニケーションが増加している(第一生命経済研究所、2020b)。そこで、看護大学生にとって身近かつコロナ禍で利用が増加した SNS でのコミュニケーションと、コミュニケーション・スキル、自己開示傾向の関連に着目したいと考えた。

メンタルヘルスは心の健康のことで、いきいきと自分らしく生きるために必要な条件である(厚生労働省、2000)。大学生は生活環境や人間関係の

変化の中で悩みやストレスを抱えやすく、メンタルヘルスに不調をきたしやすい(加藤・大関、2017)。メンタルヘルスの維持のためには、友人や家族に気持ちを伝えて自己開示をしたり(竹中、2019)、親しい友人と過ごしたりする(澤田・久住、2019)など他者とコミュニケーションをとることが必要になる。しかし、コロナ禍で大学の授業はオンラインになり、部活動やサークル活動も停止し、感染予防のために人との交流を避けるため外出を自粛するなど日常生活が大きく変化し、対面でのコミュニケーションも減少した(第一生命経済研究所、2020a; 第一生命経済研究所、2020b; 第一生命経済研究所、2020c)。このように COVID-19 の影響により大学生はメンタルヘルス不調に陥ってしまっていると報告されている(高野ら、2021)。対面でのコミュニケーションが減少している中、特に看護大学生は看護学実習等を控えメンタルヘルスに少なからず影響するのではないかと考えた。

以上のことから、コロナ禍において SNS を活用してコミュニケーションをとることがメンタルヘルスを保つうえで重要なのではないかと思われた。SNS でのコミュニケーションとコミュニケーション・スキル、自己開示傾向の関連に着目し、さらにメンタルヘルスとコミュニケーション・スキル、自己開示傾向との関連を明らかにすることで、コロナ禍における看護大学生のメンタルヘルスを維持向上させるための方策を検討するための一資料を提示することができると考えた。

II. 研究目的

本研究は、コロナ禍における看護大学生のメンタルヘルス・SNS 利用とコミュニケーション・スキル、自己開示傾向との関連を明らかにすることを目的とした。

III. 方法

1. 対象者

4校の看護大学生 1036名である。

2. 調査方法

無記名自記式質問紙を用いて横断調査を行った。

3. 調査期間

2020年8月から2021年1月にかけて調査を行った。

4. 調査内容

1) 対象者の背景

対象者背景として年齢、学年を質問した。

2) メンタルヘルス

メンタルヘルスについては、「身体的症状」「不安と不眠」「社会的活動障害」「うつ傾向」各7項目4下位尺度からなる日本版精神健康調査票（以下：GHQ28）を使用した（中川・大坊、2013）。主として精神障害の発見や症状把握のためのスクリーニングテストとして用いられ、対象者のメンタルヘルスを客観的に把握することができる尺度である。下位尺度の「身体的症状」には疲れを感じる、頭痛がするなどの項目、「不安と不眠」には心配事があり眠れない、ストレスを感じるなどの項目、「社会的活動障害」には活動的な生活を送ることができない、日常生活を楽しく送ることができないなどの項目、「うつ傾向」には自分は役に立たない人間だ、生きていることに意味がないと感じるなどの項目がある。得点が高いほど各下位尺度の傾向が強くメンタルヘルスが不調であることを示している。

GHQ28 下位尺度のカットオフは「身体的症状」「不安と不眠」においては0~1点が症状なし群、2~7点が症状あり群、「社会的活動障害」「うつ傾向」は0点が症状なし群、1~7点が症状あり群となっている。

3) コミュニケーション・スキル

コミュニケーション・スキルは、「自己統制」「表現力」「解読力」「自己主張」「他者受容」「関係調整」各4項目、6下位尺度からなるコミュニケーション・スキル尺度 ENDCOREs（藤本、大坊、2007）を使用した。6下位尺度はそれぞれ独立したスキルであるが、階層構造的に捉えることができる。

各スキルを基本スキル（「自己統制」「表現力」「解読力」と対人スキル（「自己主張」「他者受容」「関係調整」）の2つに分類することができ、さらに表出系（「表現力」「自己主張」）、反応系（「解読力」「他者受容」）、管理系（「自己統制」「関係調整」）に分類することができる。得点が高いほど各スキルが高いことを示している。

4) 自己開示傾向

自己開示傾向は18項目5下位尺度からなる開示状況質問紙（遠藤、1989）を使用した。友人・知人などと一緒にいる「個人的状況」、初対面の人と一緒にいる「社会的状況」、賑やかな場所でアルコール類などの力を借り、日常性からの離脱を目的とした「非日常的状況」、恋人と一緒に密接で閉鎖的な「密接的状況」、クラスや家庭などの1次集団の中での「家族的状況」といったさまざまな状況別の自己開示傾向を測定することができる尺度である。得点が高いほど自己開示傾向が高いことを示している。

5) SNS メッセージ・SNS 通話使用時間

SNS メッセージとはLINE や Twitter、Instagram などのチャット機能のことであり、それらを使用した文字によるコミュニケーションである。SNS 通話とはLINE の通話機能のことであり、SNS を介した電話同様の音声でのコミュニケーションである。

SNS メッセージ・SNS 通話使用時間は、「使っていない」「月に1、2回」「週に1、2回」「週に3、4回」「毎日30分未満」「毎日30分以上1時間未満」「毎日1時間以上2時間未満」「毎日2時間以上」の8つの選択肢から当てはまるものを回答してもらうよう質問した。

5. 分析方法

コミュニケーション・スキルおよび自己開示傾向は各得点の平均値を境に低群と高群の2群にわけて分析した。

年代別ソーシャルメディア平均利用時間は10代が64.1分、20代が71.4分であると報告されているため（総務省情報通信政策研究所、2020）、SNS

表1 GHQ28の学年による比較

学年	n	GHQ28																	
		総得点				身体的症状			不安と不眠				社会的活動障害			うつ傾向			
		M	SD	p	多重比較	M	SD	p	M	SD	p	多重比較	M	SD	p	多重比較	M	SD	p
1年生	210	6	5.5		2.08	1.64		1.98	2.05		0.95	1.42		0.97	1.83				
2年生	196	5.9	6	<.001	2.04	1.91	.048	1.90	2.03	<.001	0.95	1.47	<.001	1.00	1.85				
3年生	206	8.1	6.2		2.38	1.80		2.88	2.12		1.74	1.89		1.11	1.99				
4年生	123	7.8	6		2.48	1.90		2.80	2.11		1.37	1.65		1.13	1.93				

Note. N=735 ; Kruskal-Wallis 検定 M : 平均値, SD : 標準偏差, p : p値 多重比較 : Bonferroniの調整

使用時間は毎日1時間未満使用と1時間以上使用で2群にわけて分析した。

GHQ28 総得点と下位尺度については、学年による比較を Kruskal-Wallis 検定および Bonferroni の調整で多重比較を行った。また、SNS (メッセージ・通話) 使用時間と学年の関連についてカイ 2乗検定を実施した。SNS 使用時間 2 群によるコミュニケーション・スキルおよび自己開示傾向の比較を Mann-Whitney の U 検定で行い、コミュニケーション・スキルおよび自己開示傾向と GHQ28 の関連についてはカイ 2 乗検定を実施した。なお、分析には IBM SPSS Ver. 27 を用いた。

6. 倫理的配慮

本研究は筑波大学医学医療系「医の倫理委員会」(通知番号 1552-1) および了徳寺大学「生命倫理委員会」(承認番号 20-23) の承認を得た上で実施した。対象者に対しては、研究の趣旨、方法、研究参加の任意性や研究に参加しなくても不利益を被ることはないこと、個人情報保護などを文書にて説明した。回答は無記名とし、研究協力の同意欄にチェックがあった者を同意と判断した。

IV. 結果

研究対象者 1036 名に調査用紙を配布し、913 名 (回収率 88.1%) から回答が得られた。調査への同意欄にチェックがなかった者と各尺度の回答に欠損がある者を除外し、735 名 (有効回答率 80.5%) を分析対象とした。

1. 対象者背景

年齢は 10 代が 292 名、20~24 歳が 434 名、25

~29 歳が 8 名、30~34 歳が 1 名であり、20~24 歳が全体の 6 割を占めていた。学年は 1 年生 210 名、2 年生 196 名、3 年生 206 名、4 年生 123 名であった。SNS 使用時間は、メッセージを毎日 1 時間未満使用している者は 287 名 (39.3%)、1 時間以上使用している者は 443 名 (60.7%) であり、通話を毎日 1 時間未満使用している者は 616 名 (84.7%)、1 時間以上使用している者は 111 名 (15.3%) であった。SNS メッセージ使用時間 ($\chi^2=6.236, p=.101$)、SNS 通話使用時間 ($\chi^2=3.809, p=.283$) と学年の関連は認められなかった。

2. GHQ28 の学年による比較

GHQ28 下位尺度を学年ごとに比較したところ、表 1 に示す通り「総得点」($p < .001$)、「身体的症状」($p = .048$)、「不安と不眠」($p < .001$)、「社会的活動障害」($p < .001$) に差異が認められた。学年間で多重比較を行った結果、「総得点」「不安と不眠」「社会的活動障害」において、3・4 年生は 1 年生よりも得点が高く、同様に 3・4 年生は 2 年生よりも得点が高かった。

3. コミュニケーション・スキルの SNS 使用時間による比較 (表 2)

コミュニケーション・スキルの「解読力」($p < .01$)、「他者受容」($p < .05$)、「関係調整」($p < .05$) は、SNS メッセージを毎日 1 時間未満使用している者より毎日 1 時間以上使用している者が高かった。

コミュニケーション・スキルの「表現力」($p < .01$)、「自己主張」($p < .01$) は、SNS 通話を毎

表2 コミュニケーション・スキルの SNS 使用時間による比較

SNS	n	ENDCOREs																		
		基本スキル									対人スキル									
		自己統制			表現力			解読力			自己主張		他者受容		関係調整					
M	SD	p	M	SD	p	M	SD	p	M	SD	p	M	SD	p	M	SD	p			
メッセージ	1h未満	287	18.92	3.59	n.s	15.92	4.08	n.s	19.29	4.12	**	15.72	3.98	n.s	21.28	3.63	*	19.24	3.83	*
	1h以上	443	18.90	3.68		16.62	4.44		20.21	4.16		16.16	4.07		21.86	3.96		20.01	4.04	
通話	1h未満	616	19.03	3.64	*	16.14	4.34	**	19.87	4.18	n.s	15.83	4.13	**	21.68	3.80	n.s	19.71	3.97	n.s
	1h以上	111	18.23	3.56		17.36	3.90		19.66	4.06		16.79	3.35		21.37	4.10		19.52	3.90	

Note. N=727~730; Mann-Whitney U検定 M: 平均値, SD: 標準偏差, *: p<.05 **: p<.01 n.s: not significant

日1時間未満使用している者より1時間以上使用している者が高かった。一方、コミュニケーション・スキルの「自己統制」(p<.05)は、SNS通話を毎日1時間以上使用している者より1時間未満使用している者が高かった。

4. 自己開示傾向の SNS 使用時間による比較 (表3)

開示状況質問紙の「密接的状況」は、SNSメッセージを毎日1時間未満使用している者より1時間以上使用している者が高かった(p<.01)。同様に、「密接的状況」はSNS通話を毎日1時間未満使用している者より1時間以上使用している者が高かった(p<.05)。

5. GHQ28 とコミュニケーション・スキルの関連 (表4)

コミュニケーション・スキルの「自己統制」とGHQ28の「総得点」との間に関連があり、「自己統制」低群はGHQ28「総得点」の問題ありの者が多いことが示された(p<.01)。

コミュニケーション・スキルの「自己統制」とGHQ28の「身体的症状」の間に関連が認められ、「自己統制」低群は「身体的症状」があることが示された(p<.05)。

コミュニケーション・スキルの「他者受容」とGHQ28の「不安と不眠」に関連が認められ、「他者受容」高群は「不安と不眠」があることが示された(p<.05)。

コミュニケーション・スキルの「表現力」とGHQ28の「社会的活動障害」との間に関連があり、「表現力」低群は「社会的活動障害」があることが認められた(p<.05)。

コミュニケーション・スキルの「自己統制」「表現力」「解読力」「自己主張」とGHQ28の「うつ傾向」との間に関連があり、「自己統制」低群(p<.01)、「表現力」低群(p<.05)、「解読力」低群(p<.05)、「自己主張」(p<.05)低群はそれぞれ「うつ傾向」があることが認められた。

6. GHQ28 と自己開示傾向の関連 (表5)

開示状況質問紙の「総得点」「社会的状況」「非日常的状況」とGHQ28の「総得点」に関連が認められ、開示状況質問紙の「総得点」低群(p<.01)、「社会的状況」低群(p<.01)、「非日常的状況」低群(p<.05)はそれぞれGHQ28「総得点」の問題ありの者が多いことが認められた。

開示状況質問紙の「総得点」「社会的状況」「非日常的状況」とGHQ28の「不安と不眠」との間に関連が認められた。

表3 自己開示傾向の SNS 使用時間による比較

SNS	n	開示状況質問紙																		
		総得点			個人的状況			社会的状況			非日常的状況			密接的状況			家族的状況			
		M	SD	p	M	SD	p	M	SD	p	M	SD	p	M	SD	p	M	SD	p	
メッセージ	1h未満	287	59.97	12.01	n.s	19.58	4.29	n.s	13.49	4.42	n.s	5.62	2.05	n.s	9.27	2.26	**	8.61	2.06	n.s
	1h以上	443	61.13	12.08		20.02	4.26		13.46	4.82		5.69	2.14		9.76	2.18		8.91	2.07	
通話	1h未満	616	60.35	12.02	n.s	19.81	4.29	n.s	13.3	4.49	n.s	5.61	2.11	n.s	9.51	2.22	*	8.80	2.06	n.s
	1h以上	111	62.46	12.42		20.02	4.26		14.45	5.54		5.94	2.12		9.91	2.22		8.72	2.15	

Note. N=727~730; Mann-Whitney U検定 M: 平均値, SD: 標準偏差, *: p<.05 **: p<.01 n.s: not significant

表4 GHQ28 とコミュニケーション・スキルの関連

ENDCOREs		n	GHQ28														
			総得点			身体的症状			不安と不眠			社会的活動障害			うつ傾向		
			問題あり	健常	p	あり	なし	p									
			371	364		436	299		417	318		389	346		248	487	
自己統制	高	394	181	213	**	220	174	*	218	176	n.s	198	196	n.s	110	284	**
	低	341	190	151		216	125		199	142	n.s	191	150	n.s	138	203	
表現力	高	322	154	168	n.s	189	133	n.s	181	141	n.s	154	168	*	89	233	**
	低	413	217	196	n.s	247	166	n.s	236	177	n.s	235	178		159	254	
解読力	高	408	202	206	n.s	240	168	n.s	239	169	n.s	217	191	n.s	125	283	*
	低	327	169	158	n.s	196	131	n.s	178	149	n.s	172	155	n.s	123	204	
自己主張	高	288	138	150	n.s	171	117	n.s	163	125	n.s	142	146	n.s	82	206	*
	低	447	233	214	n.s	265	182	n.s	254	193	n.s	247	200	n.s	166	281	
他者受容	高	389	197	192	n.s	230	159	n.s	234	155	*	206	183	n.s	125	264	n.s
	低	346	174	172	n.s	206	140	n.s	183	163		183	163	n.s	123	223	
関係調整	高	376	181	195	n.s	215	161	n.s	211	165	n.s	191	185	n.s	118	258	n.s
	低	359	190	169	n.s	221	138	n.s	206	153	n.s	198	161	n.s	130	229	n.s

Note. N=735 ; カイ2乗検定, *: p<.05 ** : p<.01 n.s : not significant 太数字 : 調整済み残差 > 1.96

関連が認められ、「総得点」低群 (p < .05)、「社会的状況」低群 (p < .05)、「非日常的状況」低群 (p < .05) はそれぞれ「不安と不眠」があることが認められた。

開示状況質問紙の「非日常的状況」とGHQ28の「社会的活動障害」との間に関連があり、「非日常的状況」低群は「社会的活動障害」があることが認められた (p < .05)。

開示状況質問紙の「総得点」「非日常的状況」とGHQ28の「うつ傾向」との間に関連があり、「総得点」低群 (p < .01)、「非日常的状況」低群 (p < .05) は「うつ傾向」があることが認められた。

開示状況質問紙の各下位尺度とGHQ28「身体的症状」との間には関連は認められなかった。

V. 考察

1. 対象者の特徴

対象者の年齢は20~24歳が全体の約60%を占めていた。学年は1~3年生がそれぞれ200人前後でほぼ同数であったが、4年生は他の3学年と比較して約半数であった。SNS使用時間は、メッ

セージを毎日1時間以上使用している者は約60%であった。一方で通話を毎日1時間以上使用している者は15%にとどまり、SNS通話よりもSNSメッセージを長時間使用している者が多いことがうかがわれた。SNS使用時間と学年の関連は認められなかった。

GHQ28の学年による比較を行ったところ、GHQ28の下位尺度のうち「総得点」「不安と不眠」「社会的活動障害」ともに1・2年生よりも3・4年生のほうがメンタルヘル스에不調をきたしていることが示された。3年生になると臨地実習が開始されること(小笹ら、2018)に加え、コロナ禍で実習継続の見通しが立たないことや、実習に参加するため厳しい行動制限が課されたことからくるストレスによるものと考えられた。また、3・4年生は国家試験の対策や卒業後の進路を考え、卒業後の生活に不安を感じる時期である(後藤・藤原・松脇・中井・村木、2020)。加えて、本研究の調査期間(2020年8月~2021年1月)はCOVID-19の影響により3年次の領域別実習が学内実習に切り替わったり、臨地で実施できた場合でも実習時間・

表 5 GHQ28 と自己開示傾向の関連

		n	GHQ28														
			総得点			身体的症状		不安と不眠		社会的活動障害		うつ傾向					
			問題あり	健常	p	あり	なし	p	あり	なし	p	あり	なし	p			
開示状況質問紙			371	364		436	299		417	318		389	346		248	487	
総得点	高	380	174	206	**	222	158	n.s	201	179	*	193	187	n.s	110	270	**
	低	355	197	158		214	141		216	139		196	159		138	217	
個人的状況	高	407	199	208	n.s	236	171	n.s	228	179	n.s	211	196	n.s	131	276	n.s
	低	328	172	156		200	128		189	139		178	150		117	211	
社会的状況	高	324	144	180	**	189	135	n.s	169	155	*	169	155	n.s	97	227	n.s
	低	411	227	184		247	164		248	163		220	191		151	260	
非日常的状況	高	393	182	211	*	225	168	n.s	206	187	*	193	200	*	117	276	*
	低	342	189	153		211	131		211	131		196	146		131	211	
密接的状況	高	424	218	206	n.s	264	160	n.s	247	177	n.s	226	198	n.s	137	287	n.s
	低	311	153	158		172	139		170	141		163	148		111	200	
家族的状況	高	430	212	218	n.s	255	175	n.s	247	183	n.s	231	199	n.s	133	297	n.s
	低	305	159	146		181	124		170	135		158	147		115	190	

Note. N=735; カイ2乗検定, *: p<.05 ** : p<.01 n.s : not significant 太数字 : 調整済み残差 > 1.96

期間が短縮になったりした時期である（埼玉県看護連盟、2020）。そのため、臨地実習による学びや経験が少ないことからくる不安もあるのではないかと考えられた。このような要因から、高学年は低学年よりメンタルヘルスが不調であったと推察された。

2. SNS 使用時間とコミュニケーション・スキル、自己開示傾向

SNS メッセージを毎日 1 時間以上使っている者は、コミュニケーション・スキルの反応系である解読力や他者受容のスキルが高く、対人関係を調整する力である関係調整も高いことが認められた。現代の大学生は SNS を日常的に利用していること（澤田・久住、2019）に加えて、対面でのコミュニケーションが少なくなっているコロナ禍において（第一生命経済研究所、2020a；第一生命経済研究所、2020b；第一生命経済研究所、2020c）、SNS での交流が増加したとの報告もある（第一生命経済研究所、2020b）。相手の気持ちを読み取ることが難しい文字でのやり取りである SNS メッセージで

友人等と交流することで、文面から相手の気持ちを推し測っていると考えられた（碓井、2008）。

SNS 通話は、毎日 1 時間以上使用している者はコミュニケーション・スキルの表出系である表現力と自己主張のスキルが高く、SNS メッセージとは異なる結果であった。実際の会話によるコミュニケーションでは、ことばの強さや声の調子、表情などによって気持ちや思いを伝えることが可能となる（大坊、2006）。一方、文字によるコミュニケーションでは非言語的情報がないために強いことばがそのまま伝わってしまうこともある（碓井、2008）。そのため自分の気持ちを表出する際に、文字によるコミュニケーションではなく実際に話すほうが自分の気持ちや考えをうまく表出することができるようになり、それらのスキルが高いと考えられた。また、SNS 通話を毎日 1 時間以上使用している者は自己統制のスキルが低かった。SNS メッセージとは異なり、SNS 通話は相手の時間を直接拘束するコミュニケーション手段である（徳茂・並川・橋本、2015）。通話を長時間することは相手の時間を拘束することになるが、そのことに

配慮することができず、さらにコロナ禍で外出自粛が求められ対面でのコミュニケーションが気軽にできなくなったことから（日本産業カウンセラー協会、2021）、せめてSNS通話で長時間話したいという気持ちを抑えることができない状態にあり、自己統制力が低くなっているのではないかと推察された。

自己開示傾向に関しては、SNSメッセージやSNS通話を毎日1時間以上使用している者は、密接的状况で自己開示していることが認められた。密接的状况とは主に恋人と一緒に過ごす状況を想定した質問項目となっている。恋人関係にある者同士は、相手とつながっているという親密性を感じているが（宮代・及川、2019）、コロナ禍で直接会って会話することが制限されている状況では、相手とのつながりを感じにくくなっていると考えられる。そのため、SNSメッセージとSNS通話のどちらであっても長時間使用することによって繋がりをもち、日々の出来事などを恋人に伝えている様子がうかがえた。

3. コミュニケーション・スキルとメンタルヘルス

コミュニケーション・スキルの「自己統制」が低い者は、頭痛がする、疲れを感じるなどの身体的な症状があり、総合的なメンタルヘルスも悪くなっていることが示された。「自己統制」はコミュニケーション・スキルの基盤となり、自己をマネジメントする力である（藤本・大坊、2007）。メンタルヘルスの不調に対する予防や対処行動として自らの意思で行動することが効果的である（竹中、2019）。そのため自己統制力が高く自己をマネジメントすることができていればメンタルヘルスを良好に保つことができると考えられるため、自己統制力がメンタルヘルス全体の傾向を考える上で重要な鍵となっていると思われた。

コミュニケーション・スキルの「他者受容」のスキルが高い者は、不安や不眠の傾向があった。「他者受容」とは、相手の意見を受け入れたり、相手の意見や立場を尊重したりすることを指している（藤本・大坊、2007）。他者から批判されること

を懸念し、評価を気にする者は不安感が強く（単山ら、2014）、他者受容が高い者は他者への依存や過剰適応傾向が強いと指摘されている（上村、2007）。また、COVID-19感染対策のためにマスク着用が求められているが、着用頻度と最も関連が強い理由は他人のマスク着用と同調することであるという報告がある（中谷内・尾崎・柴田・横井、2020）。さらに、連日テレビやインターネットでCOVID-19に関するニュースが多く報道されており、それらの情報に翻弄された行動や生活を送っている場合もある（日本産業カウンセラー協会、2020）。このように、他人からどのように見られているかをいつも気にして他者からの評価に過敏になったり、他人の意見に合わせすぎたりすることで、不安が強い結果になったのではないかと考えられた。

コミュニケーション・スキルの基本スキルであり表出系のスキルでもある「表現力」が高い者は、活動的な生活を送ることができている傾向が認められた。コミュニケーション・スキルが高く積極的に他者とかわっている大学生は充実した日常生活を送ることができている（澤田・久住、2019）。他者と良好なコミュニケーションをとるためには自己表現をすることが必要である（大坊、2006；牧野、2012）。そのため感情表出や意見を述べるなどの自己表現がうまくできていないと、自分らしく活動的な生活を送ることができていない状態になってしまうと考えられた。

コミュニケーション・スキルの基本スキルである「自己統制」「表現力」「解読力」、対人スキルである「自己主張」が低い者は、うつ傾向があることが認められた。うつ病患者は、感情を他者に向かって表現することが苦手で自分の中の感情を抑えこんでいる者もいる（平久・中村、2007）。本研究においても、自己を表現する力が低い者はうつ傾向があることが示され、先行研究を支持する結果であった。また、コロナ禍において多くの人が外出を自粛し（第一生命経済研究所、2020a）、他者交流による自己表現をする機会が減少していることも、うつ傾向をもたらす要因となっていると

考えられた。一方、対人スキルの「関係調整」と対人スキルかつ反応系の力である「他者受容」はうつ傾向と有意な関連は認められなかった。うつ傾向を改善するためには、家族や友人からの理解を得たりサポートを受けたりすることが効果的であるとの指摘がある(石山、2015)。さらに、社会の中で周囲の人から受けるさまざまな支援を指すソーシャル・サポートを得ている者はうつ傾向が低いとの報告もある(牧野、2006)。本研究においてはうつ傾向であっても他者からの関わりやケアを受け入れることができる状態であるという結果が示されたため、このような介入は有用である可能性があると考えられた。

4. 自己開示傾向とメンタルヘルス

開示状況質問紙の総得点が低く、どのような状況においても自己開示していない者は、不安と不眠があり、うつ傾向が強く、総合的にメンタルヘルスが不調になっていた。これらのことから、自己開示傾向とメンタルヘルスには関連があることが認められた。コロナ禍において他者と直接かわる機会が減少し(第一生命経済研究所、2020a; 第一生命経済研究所、2020b; 第一生命経済研究所、2020c)、自己開示する場やコミュニケーションをとることが少なくなっていることでメンタルヘルスに不調をもたらしていると考えられた。

初対面の人や親しい間柄ではない知人との場面を想定した「社会的状況」において自己開示していない者は、不安や不眠の傾向があった。大学生は、初対面の相手や親しい間柄ではない知人とかわる場に対して不安を感じたり、かわり方について悩んだりしている(栗田ら、2011)。このように、親しい間柄ではない相手とかわる場における自己開示がうまくできない者は、不安や不眠傾向にあるのではないかと考えられた。

開示状況質問紙の「非日常的状況」は、飲み会のような非日常的な状況における自己開示を示している。飲み会のような場で自己開示することが難しい者は、活動的な生活を送ることができず、うつ傾向にあるとの結果であった。飲酒に

はコミュニケーションを促進しリラックス効果をもたらすと報告もあり(横光ら、2015)、飲み会などの場では普段より自己開示しやすくなると思われる。しかし、そのような場であっても自己開示できなかつたり、緊急事態宣言やまん延防止等重点措置に伴う酒類提供の停止により(内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室、2021; 東京都、2020)飲み会自体が開催されなくなったりして自己開示する場が減少すると、活動的な生活が送れず、抑うつ気分を助長させてしまう可能性があると考えられた。

5. 看護教育への示唆

SNS メッセージや SNS 通話を多く使用している者はコミュニケーション・スキルと自己開示傾向が高いことが確認された。SNS 等を用いたインターネット・コミュニケーションは、対面コミュニケーションに劣らず対人関係を構築する上で有効であるとの指摘がある(杉谷、2010)。対面でのコミュニケーションが減少したコロナ禍においては、SNS を使用してでもコミュニケーションを取っていることがコミュニケーション・スキルの向上に有用であることが示唆された。SNS の使用に関しては個人情報流出や炎上、いじめなど様々な問題点が指摘されており(総務省、2021; 高瀬・柘植・石田、2016)、看護教員としては使用を推奨することにためらいがある。しかし、コミュニケーション・スキルは看護学生にとって必須の能力であるため、コロナ禍においてそれらを維持・向上させていくためには SNS の適切な使用方法を指導し、コミュニケーション不足に陥らないように促していくことが必要であると思われた。

SNS メッセージを長時間使用している者はコミュニケーション・スキルの反応系の力が高かった。このことから、オンライン授業において教員から学生へ一方通行の講義をするのではなく、zoom や teams などのビデオ会議アプリのチャット機能を用いて文字で学習内容をまとめ、共有し振り返る時間を設けるなどの工夫をすれば、よりコミュニケーション・スキルの反応系の力を高められると

考えられた。また、SNS 通話を長時間使用している者はコミュニケーション・スキルの表出系の力が高かった。これについても同様に、講義動画を受動的に視聴するのではなく、ビデオ会議アプリなどを用いて音声でのコミュニケーションをとり、グループワークでディスカッションをして学習を深めるなどのアクティブラーニングを活用することができれば（小林・服部、2018）、自己の考えを表出する力が身につく、コミュニケーション・スキルを高めることができると考えられた。

コロナ禍においてメンタルヘルスの悪化が問題視されてきている（高野ら、2021）。本研究においてはコミュニケーション・スキルと自己開示傾向が低い者はメンタルヘルスが悪いことが示された。看護学生が実習において患者と接し、介入や関わりの仕方を習得するためにはコミュニケーション・スキルや自己開示が必要とされている。そのためコミュニケーション・スキルや適切な自己開示の方法は指導されてきているが、これらのスキルを高めることによりメンタルヘルスも良好に保つことができる可能性が示唆された。このことから、看護基礎教育において、患者に対してケアを行うためだけでなく、学生自身のメンタルヘルスを保つ意味でも有用であることを認識してコミュニケーション・スキル、自己開示の指導を行うことにより、看護技術の向上と共にメンタルヘルスを良好に保つことのできる看護師の育成につながると考えられた。

6. 本研究の限界と課題

本研究の対象者は年齢に偏りはなかったものの、学年において4年生が少なかった。メンタルヘルスが低下しやすい4年生の状況が反映されていない可能性も考えられた。また、COVID-19感染拡大の状況は日々変化しており、それに伴って社会生活の形態や制限も変化している。その時々に応じてメンタルヘルスは変化することが考えられるため、継続的に検討する必要があると思われた。さらに、SNS にはメッセージや通話以外にも多くの種類がある。現代の大学生はさまざまな SNS を使

いこなしているため、今後は SNS の種類を幅広く検討することで、SNS とコミュニケーション・スキルや自己開示傾向との関連をより詳細に明らかにすることができると考えた。

VI. 結論

本研究は、コロナ禍におけるメンタルヘルス・SNS 利用とコミュニケーション・スキル、自己開示傾向との関連を明らかにすることを目的に、看護大学生 1036 名を対象に質問紙調査を行い、735 名の有効な回答を分析した結果、以下のことが明らかになった。

1. SNS メッセージを毎日 1 時間以上使用している者はコミュニケーション・スキルの反応系である「解読力」「他者受容」および管理系である「関係調整」が高く、SNS 通話を毎日 1 時間以上使用している者はコミュニケーション・スキルの基盤となる「自己統制」および表出系である「表現力」「自己主張」が高かった。
2. SNS メッセージおよび SNS 通話を毎日 1 時間以上使用している者は「密接的状況」において自己開示傾向が高かった。
3. コミュニケーション・スキルが低い者は GHQ28 の総得点、下位尺度ともに高くなっており、総合的にメンタルヘルスに不調をきたしていた。
4. 自己開示傾向が低い者は GHQ28 の「総得点」および下位尺度のうち「不安と不眠」「社会的活動障害」「うつ傾向」が高くメンタルヘルスが不調であった。

謝辞

本研究に際し、調査にご協力いただきました看護大学生の皆様にご心より感謝申し上げます。また、研究実施にあたり、調整を行っていただきました研究対象施設の教職員の皆様にご心より御礼申し上げます。

利益相反

本研究における利益相反は存在しない。

文献

- 大坊郁夫. (2006). コミュニケーション・スキルの重要性. 日本労働研究雑誌, 48(1), 13-22.
- 遠藤公久. (1989). 開示状況における開示意向と開示規範からのズレとについて. 教育心理学研究, 37(1), 20-28.
- 榎本博明. (1997). 自己開示の心理学的研究. 京都府: 北大路書房.
- 藤本学, 大坊郁夫. (2007). コミュニケーション・スキルに関する諸因子の階層構造への統合の試み. パーソナリティ研究, 15(3), 347-361.
- 後藤満津子, 藤原理恵子, 松脇喜久美, 中井芙美子, 村木士郎. (2020). 看護学生の社会的スキルと不安の学年進行に伴う経年変化. 日本精神保健看護学会誌, 29(1), 97-105.
- 石山菜奈子. (2015). 思春期のうつ病エピソードからの回復過程. 思春期青年期精神医学, 25(1), 74-86.
- 第一生命経済研究所. (2020a). 新型コロナウイルスによる生活と意識の変化に関する調査 (前編). https://www.dlri.co.jp/pdf/ld/2020/news2004_01.pdf, (閲覧日 2021年11月2日)
- 第一生命経済研究所. (2020b). 新型コロナウイルスによる生活と意識の変化に関する調査 (後編). https://www.dlri.co.jp/pdf/ld/2020/news2004_02.pdf, (閲覧日 2021年11月2日)
- 第一生命経済研究所. (2020c). 第2回 新型コロナウイルスによる生活と意識の変化に関する調査 (つながり編). https://www.dlri.co.jp/pdf/ld/2020/news2005_05.pdf, (閲覧日 2021年11月2日)
- 加藤ちえ, 大関知子. (2017). 大学生における精神的健康状態と学生支援体制へのアクセス (第1報). Journal of Life Science Research, 15, 9-12.
- 小林千緩, 奥野雅子. (2015). 自己開示を促進する聞き手のコミュニケーションについての検討—開示者との関係性に着目して—. 現代行動科学会誌, (31), 23-33.
- 小林忠資, 服部律子. (2018). 第2章 アクティブラーニングを設計する. 小林忠資, 鈴木玲子 (編), 看護教育実践シリーズ4 アクティブラーニングの活用(pp. 16-19). 東京: 医学書院.
- 厚生労働省. (2019). 看護基礎教育検討会報告書 (案). <https://www.mhlw.go.jp/content/10805000/000552461.pdf>, (閲覧日 2021年11月2日)
- 厚生労働省. (2000). 休養・こころの健康. https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b3.html, (閲覧日 2021年10月26日)
- 栗田智未, 内野悌司, 磯部典子, 岡本百合, 黒崎充勇, 三宅典恵, …吉原正治. (2011). 大学生が考える良好なコミュニケーションがもたらす変化のイメージ. 総合保健科学: 広島大学保健管理センター研究論文集, 27, 65-71.
- 黒澤繭子, 佐藤純子. (2021). A 看護系大学生のSNS 利用とその友人関係に関する調査. 秋田看護福祉大学総合研究所研究所報, (16), 18-24.
- 宮代こずゑ, 及川富裕伽. (2019). 大学生における異性の友人/恋人関係の相違: 友人関係場面における目標志向性と恋愛行動の関連から. 宇都宮大学教育学部教育実践紀要, (6), 47-52.
- 牧野幸志. (2006). 高校生のソーシャル・サポートと精神的健康に関する教育心理学的研究: 現役高校生と現役大学生との比較. 経営情報研究: 摂南大学経営情報学部論集, 14(1), 1-11.
- 牧野幸志. (2012). 青年期におけるコミュニケーション・スキルと友人関係—同性・異性友人に対するコミュニケーション・スキルの性差, 学年差の検討. 経営情報研究: 摂南大学経営情報学部論集, 20(1), 17-32.
- 内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室. (2021). 新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針.

- https://corona.go.jp/expert-meeting/pdf/kihon_h_20210401.pdf, (閲覧日 2021年11月19日)
- 中川泰彬, 大坊郁夫. (2013). 日本版 GHQ 精神健康調査票手引き (増補版). 東京都: 日本文化科学社.
- 中谷内一也, 尾崎拓, 柴田侑秀, 横井良展. (2020). マスク着用は感染防止よりも同調のため!?. 同志社大学心理学部.
<https://www.doshisha.ac.jp/attach/news/OFFICIAL-NEWS-JA-7768/142827/file/ExplanatoryMaterial.pdf>, (閲覧日 2021年11月19日)
- 日本産業カウンセラー協会. (2021). コロナ疲れ、どうということ、どう対処する? .
https://www.counselor.or.jp/Portals/0/pdf/covid19/20210614_coronavirusfatigue.pdf, (閲覧日 2021年11月19日)
- 日本産業カウンセラー協会. (2020). 新型コロナウイルスによる不安やストレスなどの心の問題に対処するために.
<https://www.counselor.or.jp/covid19/covid19column7/tabid/513/Default.aspx>, (閲覧日 2021年11月19日)
- 小笹美子, 森岡咲紀, 福岡理英, 小桜彩絢, 岩佐穂那美, 森重佑香. (2018). 看護学生の大学生活におけるストレスとサポート. 島根大学医学部紀要, 40, 69-76.
- 埼玉県看護連盟. (2020). 「新型コロナウイルス感染症による看護学校など教育現場への影響」調査結果: 埼玉県内看護教育施設の看護管理者(看護専門学校)対象. <https://www.kango-saitama.jp/report/> 「新型コロナウイルス感染症による看護学校など/」, (閲覧日 2021年11月18日)
- 澤田幸子, 久住武. (2019). 大学生の対面コミュニケーション能力に影響を及ぼす要因. 心身健康科学, 15(1), 13-23.
- 総務省. (2021). インターネットトラブル事例集 (2021年版).
https://www.soumu.go.jp/main_content/000707803.pdf, (閲覧日 2021年11月2日)
- 総務省情報通信政策研究所. (2020). 令和元年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書<概要>.
https://www.soumu.go.jp/main_content/000708015.pdf, (閲覧日 2021年11月19日)
- 杉谷陽子. (2010). インターネット・コミュニケーションと対面コミュニケーションにおける情報の伝わり方の差異についての意見書.
- 巢山晴菜, 貝谷久宣, 小川祐子, 小関俊祐, 小関真実, 兼子唯, ... 鈴木伸一. (2014). 本邦における拒絶に対する過敏性の特徴の検討: 非定型うつ病における所見. 心身医学, 54(5), 422-430.
- 平久菜奈子, 中村敬. (2007). 生活習慣、仕事の仕方とうつ病—再発予防の見地から—. ころの臨床ア・ラ・カルト, 26(1), 109-114.
- 高野公輔, 稲田健, 村岡寛之, 井上敦子, 安田妙子, 赤穂理絵, 西村勝治. (2021). COVID-19のメンタルヘルスクエア—感染症パンデミックにおける精神科の役割—. 東京女子医科大学雑誌, 91(1), 72-80.
- 高瀬加容子, 柘植順子, 石田妙美. (2016). インターネットを利用したコミュニケーションと精神健康度の関連性. 東海学園大学研究紀要, (21), 63-76.
- 竹中晃二. (2019). メンタルヘルス問題の予防に果たす自助方略の役割. 労働安全衛生研究, 12(3), 135-144.
- 徳茂宏之, 並川淳, 橋本泰一. (2015). LINE スタンプの推薦システムの実現に向けて. 人工知能, 30(1), 83-88.
- 東京都. (2020). 新型コロナウイルス感染拡大防止のための東京都における緊急事態措置等.
https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/hodohappyo/press/2020/04/10/documents/27_00.pdf, (閲覧日 2021年11月19日)
- 都築学, 宮崎伸一, 村井剛, 早川みどり, 飯村周平. (2019). 大学生における SNS 利用とその

- 心理に関する研究—LINE, Twitter, Instagram, Facebook の比較を通じて—. 中央大学保健体育研究所紀要, (37), 7-33.
- 上村有平. (2007). 青年期後期における自己受容と他者受容の関連: 個人志向性・社会志向性を指標として. 発達心理学研究, 18(2), 132-138.
- 碓井真史. (2008). インターネット・コミュニケーションの問題と可能性 (展望). 新潟青陵大学大学院臨床心理学研究, 2, 71-79.
- 横光健吾, 金井嘉宏, 松木修平, 平井浩人, 飯塚智規, 若狭功未大, ... 坂野雄二. (2015). 嗜好品摂取によって獲得できる心理学的効果の探索的検討. 心理学研究, 86(4), 354-360.

Abstract

Nursing students need communication skills and the willingness to self-disclose when communicating with patients. However, since the beginning of the Covid19 pandemic in early 2020, face-to-face communication has decreased and mental health has been worsening. The objective of this study was to clarify the associations between nursing students' mental health, social media use, communication skills, and willingness to self-disclose during the Covid-19 pandemic. A self-reported questionnaire survey (GHQ-28, communication skills scale ENDCOREs, Self-Disclosure Situations questionnaire, social media [messages/calls] use time) was conducted among 735 university nursing students, and the results were analyzed using the chi-square and Mann-Whitney U tests. Nursing students who used social media (messages/calls) for more than an hour had strong communication skills and strong willingness to self-disclose. Those who had poor communication skills and poor willingness to self-disclose had poor mental health. These results suggest that use of social media to communicate with others is related to communication skills and willingness to self-disclose, and that these may in turn contribute to improvement of mental health.