

【論説】

## 外出自粛時における遠隔授業受講者のための学修支援 —学生ピア調査結果と生活リズム形成支援策を中心に—

山下 永子

### 要約

本稿では、令和2年6月後半に実施した大学生によるピアインタビュー調査の分析を通じ、コロナ禍による外出自粛期間中の生活リズムの変化、遠隔授業の受け方等が、学修効果（自己達成感）にどのような影響を与えたのかを考察したものである。その結果を踏まえ、今後も実施可能性がある遠隔授業に際し、必要と考えられる学生への支援を提示する。具体的には、健康的な生活リズムを維持するための指針やツールの提供である。生活リズムを通常時と同じように維持させるには、遠隔授業を実施するタイミングの全学的な統一も検討すべきだが、パソコンやインターネット使用の家庭環境により、統一は難しい。また経済的理由により昼間のアルバイトを外せない学生もいる。そこで、今回は生活リズムの形成支援を中心に方策を提示する。

Keyword : コロナ禍, 外出自粛, 大学生, 遠隔授業, 学修効果, 生活リズム

### 1. はじめに

令和2年4月、新型コロナウイルス感染予防のため、国内大多数の大学において遠隔授業の実施が決定され、数週間の準備期間を経て、試行錯誤の授業が開始された。筆者が在籍する九州産業大学においても、2週間の遠隔授業の準備期間を経て、4月22日に遠隔授業を開始し、5月25日以降、指定する一部授業において対面が導入され、授業による感染等を生じることなく7月23日に前期の授業を終了することができた。

8月現在、感染第2波が到来していると言われており、後期以降も遠隔授業を実施する可能性は高いと考えられる。前期の遠隔授業を振り返り、今後に向けた対応策、特に学生支援策を検討することは、必要不可欠なことと考える。

振り返ってみると、4月の遠隔授業の導入準備から授業開始1～2週目は、大学全体における遠隔授業の経験やノウハウ不足、脆弱なICTシステム、学生教員間のコミュニケーション手段の未確立、教員及び学生のICTスキル不足、不十分な学生のインターネット環境など、様々な問題や混乱が露呈し、主に通信技術・環境整備面での対応策に追われた感がある。担任やゼミ担当教員が、個別学生に連絡をとるなどしたことにより、専門科目の授業では比較的問題解決が進み、5月半ばごろには、遠隔授業も順調に進み始めたかにみえた。しかしながら、語学の遠隔授業ポータルログを確認すると、6月後半時点で、約1割の学生が、課題にアクセスできていない、或いはアクセス数が少なく、単位取得の可能性が厳しい状況になっていること

などが分かってきた。

その1つの要因として考えられるのは、今回、本学がとった多様な遠隔授業スタイルにあったとも考えられる。WEB会議システムを使った双方向の授業、オンデマンド映像配信、テキストや資料等の受発信などとともに、教員の裁量により様々なツールが用いられ、課題の量も締め切りもばらばらであった。そのため、まったく大学の授業を受けたことのない1年生を中心に、戸惑いが生じた事は否定できない。

そのような状況もあり、5月半ば頃より、学生の中に精神的苦痛を訴えたり、昼夜逆転や食生活の乱れが原因で体調を崩したりする者もでてくるなど、学生の健康や生活実態を把握し、支援する必要性が日に日に高くなっていった。

そこで、アンケートやインタビュー調査の手法を学修する科目「地域社会調査の設計」という授業の一環として、学生自らが調査を企画し、自ら問と仮説を立て、ピア間でのアンケート（構造化インタビュー）と、個別インタビュー（非接触・半構造化）を実施し実態を把握することとした。

今回、あえてピアという言葉在前面に出しているのには理由がある。「自分と同じ境遇であろう友達の視点に立ち設計した調査票やインタビュー質問は、教職員の一方的な想像のもとに設計して行う内容とは異なり、より現実味のある実態を把握しやすいと考えられるからである。その結果、学生の関心が高かった①1日の過ごし方、②遠隔授業・学習の状況、③新しく始めた事、の3つの中テーマを設定するに至った。ただし、学生が作ったものをそのまま採用して調査票にしたわけではない。学生が各回の課題を少しずつこなし調査票を個々に作成したものを参考に、最終的に教員が1つの調査票に収斂したものを実査では用いた。

もう1つ理由がある。自分で設計から実査を行うことによって、自分自身の生活を客観的に見つめ、振り返ることができるからである。一連の調査プロセスを通じ、自分の生活習慣の立て直しを図った学生も多数みられたことは、授業振り返りシートからも確認できている。

これらの背景のもと、本稿では、令和2年6月後半に実施した大学生によるピアインタビュー調査の分析を通じ、コロナ禍による外出自粛期間中の生活リズムの変化、遠隔授業の受け方等が、学修効果（自己達成感）にどのような影響を与えたのかを考察する。それらを基に、今後取り組むべき、学生の生活・学修支援の方策の提案を試みる。

## 2. 先行研究

CiNiiで「コロナ・学生」「コロナ・遠隔授業」「遠隔授業・学習効果」で検索したところ<sup>1</sup>、

---

<sup>1</sup> 国立情報学研究所『CiNii』<https://ci.nii.ac.jp/>（2020/8/8 検索）

「コロナ・学生」では、53件がヒットしたが、大半が一般紙の記事であり、経済的苦境を伝えるものが主なものだった。唯一学術論文として認められたものは、令和2年6月発行の『医学教育第51巻・第3号』「特集：パンデミック下の医学教育-現在進行形の実践報告」であった。その特集において、石原（2020）による学生アンケートの結果を踏まえたうえでの経済的・精神的支援の必要性の提言、駒沢他（2020）によるパンデミックに対する自己省察レポート課題実施を通じた教育方法の展開は、本研究への示唆を含んでいた。だが、学生アンケートを踏まえた考察である点とレポート課題を通じピアラーニングを行っている点で本研究と類似の視点を含むと考えられるものの、目的自体が異なる。したがって、参考となる先行学術研究はまだ皆無であると考えられる。なお、他の2つのキーワード組み合わせでは、ヒットしなかった。

学生を対象とする新型コロナの影響調査は、多くの大学で実施されている。4月の遠隔授業導入期と前期の授業を終えた7月にアンケートを実施し、その結果をホームページ上で公表している大学が多い。なかには、単なるアンケート結果報告だけでなく、分析結果をインタビュー形式で公表している大学もみられた。例えば、茨城大学の青柳（2020）は、「本学の場合は、実際の時間割とあわせて遠隔授業を展開しているので、完全オンデマンド型の授業配信に比べると、学生も生活リズムは保ちやすいと思います。とはいえ、やはり夜型にシフトしている学生たちも少なくないように見えます。それから、キャンパスへ行く、教室を変える、という身体的な移動がないので、気持ちのオン・オフが切り替えづらく、集中が続かないという学生もいます<sup>2</sup>」と指摘している。本研究で対象とする生活リズムの乱れに言及しているものの、生活リズムの実態の把握はなされていない。茨城大学の学生アンケート調査では、学修効果や自己達成感との関係にまでは足を踏み入れた調査は行われていないようである。

一方、大学以外の主体が学生を対象に行った先行アンケートで最大規模のものは、全国大学生活協同組合連合会が4月20～30日に実施した「緊急！大学生・院生向けアンケート」と考えられ、35,000S以上の回答を得ている<sup>3</sup>。単純表と自由回答のみの公開で詳細分析の公表はされていない。設問には食生活に関するものなど、今回の調査票設計の参考になるような質問や選択肢もあったが、学修効果についての項目設定はなく参考となるデータは得られなかった。

以上のように、先行研究や調査を概観してみた結果、本研究目的を持った考察や調査は新規性があり、特に遠隔授業の統一した方法やシステムを確立していない大学にとっては、今後の学生支援策の検討に有効なデータを提供しうるものと考えられる。

---

<sup>2</sup> 青柳直子（2020）「教室に居合わせられない不安を受け止めたい」茨城大学広報室『茨大×遠隔授業（下）2020年6月11日』<https://www.ibaraki.ac.jp/news/2020/06/11010853.html>（2020/8/12 検索）

<sup>3</sup> 全国大学生活協同組合連合会（2020A）「緊急！大学生アンケート大学生集計結果速報2020年5月1日」『全国大学生協連 新型コロナウイルス対策特設サイト #with コロナ』[https://www.univcoop.or.jp/covid19/enquete/pdf/link\\_pdf02.pdf](https://www.univcoop.or.jp/covid19/enquete/pdf/link_pdf02.pdf)（2020/8/12 検索）

### 3. ピアアンケート（構造化インタビュー）調査

#### 3.1. 調査概要

九州産業大学「地域社会調査の設計」受講生・山下永子（担当教員）を調査主体として実施した。調査目的は、「地域社会調査の設計」授業の一環として、受講生が九産大生を対象としたアンケート調査を企画、設計、実査に取り組み、実践的な学修の機会とするためとし、また得られたデータを活用し今後の分析等の演習教材とするとともに、結果の共有によって、自粛中の生活の見直しや改善に役立てていくことも目的として掲げた。

調査テーマは、大テーマを「自粛期間中の九産大生の過ごし方」とし、受講生による問題意識の検討を経て、中テーマを「自粛期間中の①1日の過ごし方、②遠隔授業・学習の状況、③新しく始めた事」の3つに設定した。

調査対象は、九州産業大学の学生とした。調査方法は、WEB（Office365 Forms）調査を採用し、受講生（調査員）による機縁法でサンプリングを行い、調査員が対象者にQRコードを配布、回答者が自らサイトにアクセス・自記入式で回答するよう促した。実査期間は、2020年6月18日～24日であり、有効サンプル数173Sを得た。

#### 3.2. 調査結果

##### 3.2.1. 回答者属性

回答者の属性は、図表1に示すとおりである。男性、2年生、地域共創学部所属、アルバイトをしている学生の割合が多い特性がある。

図表1 回答者の属性

		度数	%			度数	%
性別	男性	126	72.8	学部	地域共創	98	56.6
	女性	44	25.4		経済	16	9.2
	選べない・答えたくない	3	1.7		商	22	12.7
居住	ひとり暮らし	79	45.7		国際文化	5	2.9
	家族と同居	91	52.6		人間科学	9	5.2
	その他	3	1.7		理工	7	4.0
学年	1年	9	5.2		建築都市工	7	4.0
	2年	148	85.5		生命科学	1	0.6
	3年	15	8.7		芸術	5	2.9
	4年	1	0.6		造形短期大学	3	1.7
バイト	現在している	123	71.1		地域共創学部	98	56.6
	依然していたがコロナが原因でやめた	17	9.8		地域共創学部以外	75	43.4
	コロナ前も現在もしていない	33	19.1	全体	173	100.0	

出所：筆者作成

##### 3.2.2. 自粛期間中の1日の過ごし方

###### 3.2.2.1. 生活リズムの変化

「問：あなたは自粛期間に入り、それ以前との生活リズムが変化しましたか（SA）」に対し、

「変化した（変化した+やや変化した）」との回答が、82.1%と多数を占め、「変化していない」との回答は、7.5%（13名）であった。

### 3.2.2.2. 睡眠サイクルの変化

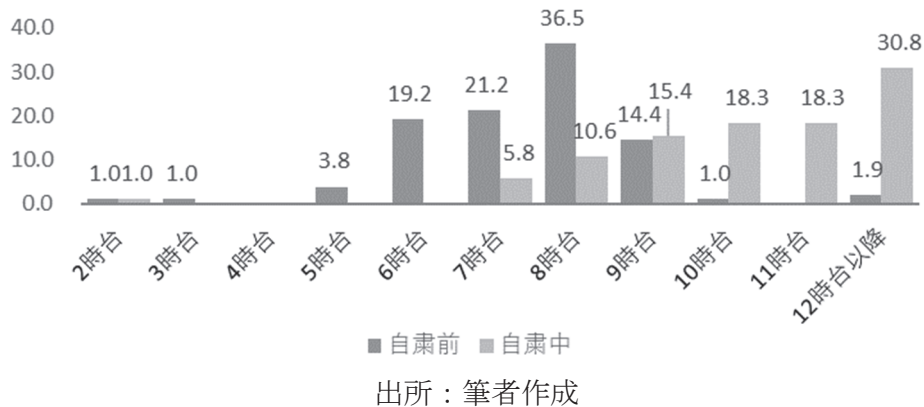
「問：あなたは自粛期間に入り、睡眠サイクル（起床時刻、就寝時刻、睡眠時間いずれか）が変化しましたか（SA）」に対し、60.1%が「変化した」と回答し、「変化していない」26.6%を2倍以上上回った。

性別でみると、「変化した」との回答は、男性64.3%に対し女性は52.3%と、男性の方が12ポイント上回った。居住形態別では、「変化した」との回答は、家族と同居が64.8%と、ひとり暮らしの55.7%を約9ポイント上回った。

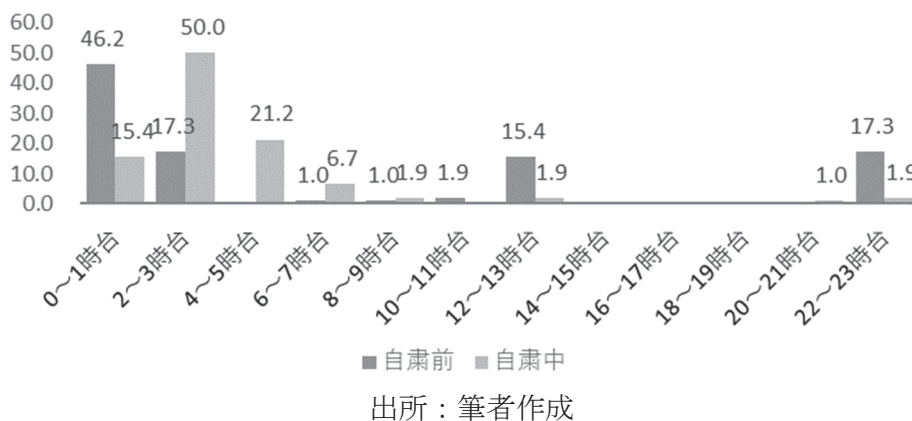
「睡眠サイクルが変化した」104名を対象に、「問：起床時刻、就寝時刻、睡眠時間について、最も平均的な時刻と時間を自粛前と自粛中それぞれにお知らせください（時刻記入）」と尋ねたところ、図表2. 3. 4が示すように、大きな変化がみられた。

起床時刻のピークは、自粛前が8時台だったのに対し、自粛中のピークは12時以降になった。就寝時刻のピークは、0～1時台だったのが、2～3時台に移動した。また4～5時台も2割を超えた。

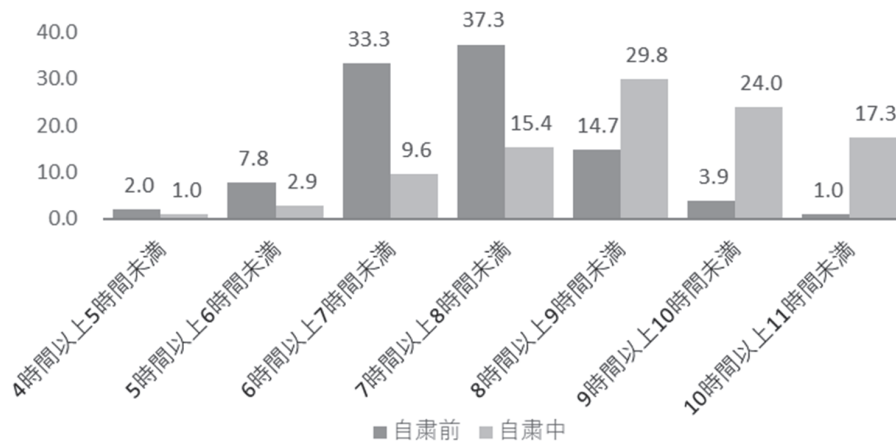
図表2 自粛前・自粛中の起床時刻の変化(%) n=104



図表3 自粛前・自粛中の就寝時刻の変化(%) n=104



図表 4 自粛前・自粛中の睡眠時間 (%) 自粛前 n=102 自粛中 n=104



出所：筆者作成

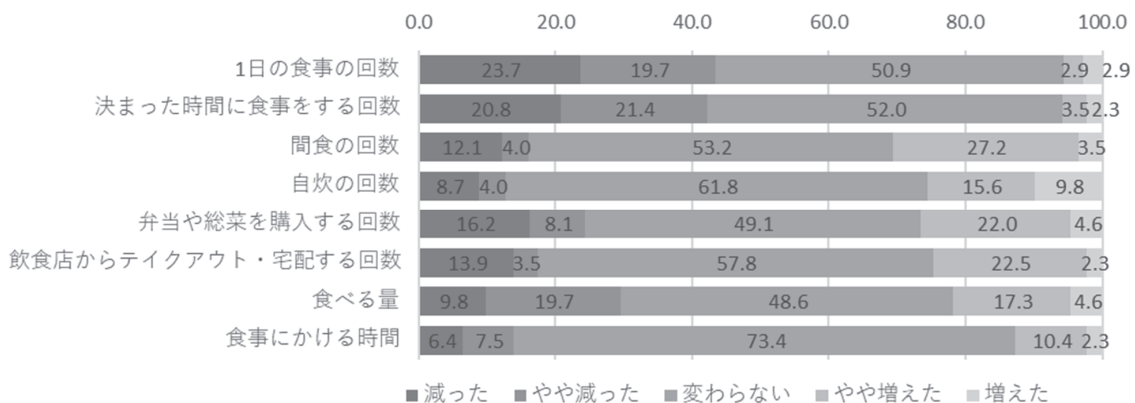
起床時刻は、概ね 4 時間程度遅くなり、就寝時刻は 2～3 時間遅くなったという傾向がみられた。その結果、図表 4 が示すように、自粛前は、約 7 割が 6 時間以上 8 時間未満の睡眠をとっていた人が最も多かったが、自粛中は、約 7 割が 8 時間以上 11 時間未満の長い睡眠をとるようになった。

### 3.2.2.3. 食生活の変化

「問：あなたは、自粛期間に入り、食生活において、次のような増減がありましたか (SA)」という質問のもと、図表 5 「1 日の食事の回数」「決まった時間に食事をする回数」「間食の回数」「自炊の回数」「弁当や総菜を購入する回数」「飲食店からテイクアウト・宅配する回数」「食べる量」「食事にかかる時間」の 8 項目の増減を尋ねた。

これらのうち、3 割程度以上の変化が生じた項目を見てみると、「1 日の食事の回数」「決まった時間に食事をする回数」が 4 割以上減少し、「食べる量」も 3 割程度減少した。一方で「間食の回数」は 3 割以上の増加がみられた。

図表 5 食生活の変化 (8 項目) (%) N=173

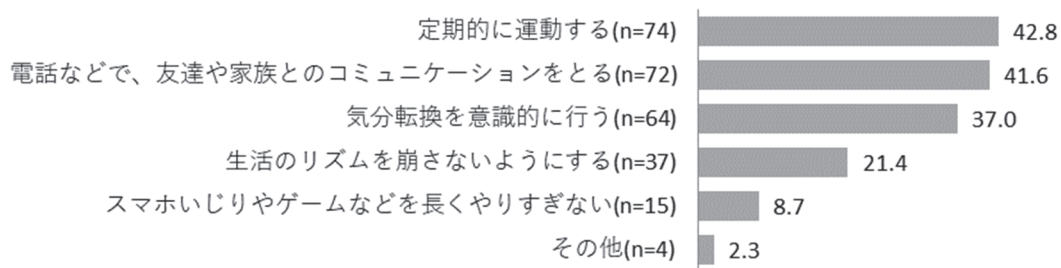


出所：筆者作成

### 3.2.2.4. 健康のために心がけたこと

「問：あなたは、自粛期間に入り、健康のために心がけたことがありますか。当てはまるものをお選びください (MA)」において、多かった順に「定期的に運動する」42.8%、「電話などで、友達や家族とのコミュニケーションをとる」41.6%、「気分転換を意識的に行う」37.0%であり、この3項目が3割を超えた。

図表 6 健康のために心がけたこと (%) N=173



出所：筆者作成

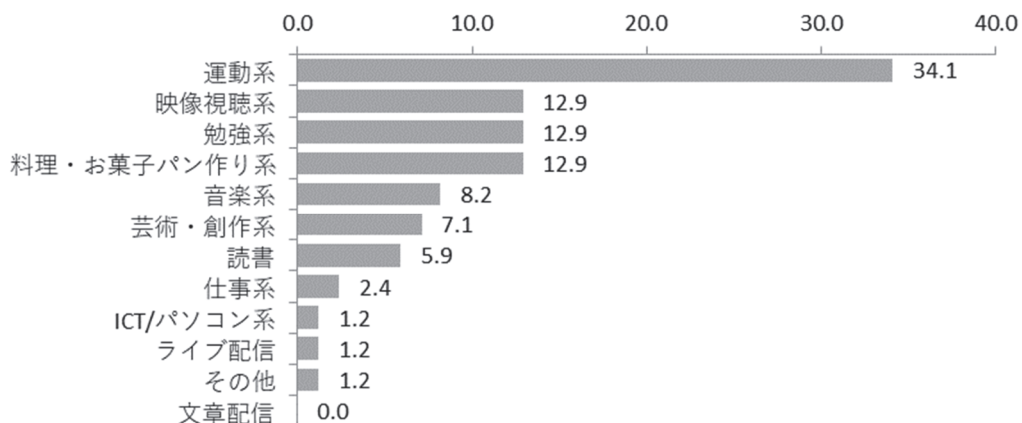
### 3.2.3. 新しく始めた事や挑戦し始めた事

「問：あなたは、自粛期間に入り、新しく始めた事や挑戦し始めた事がありますか (SA)」に対し、「ある」が49.1%、「ない」が50.9%と、ほぼ半分に分かれた。

「ある」と回答した85名にその分野を尋ねたところ、最も多かったものは、「運動系」34.1%であった。次いで「映像視聴系」「勉強系」「料理・お菓子パン作り系」12.9%が続いた。

また、新しく始めた事や挑戦し始めた事の今後の継続意向を尋ねたところ、「すべて継続していくつもりだ」が63.5%、「一部は継続していくつもりだ」が28.2%と、9割以上が継続意向を示した。

図表 7 新しく始めた事や挑戦し始めた事の方野 (%) n=85



出所：筆者作成

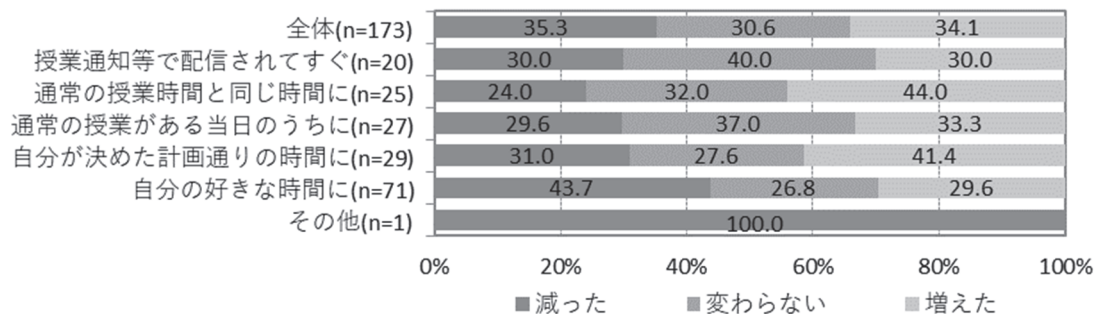
### 3.2.4. 遠隔授業・学修の状況

#### 3.2.4.1. 1科目当たり平均学修時間の増減

「問：遠隔授業によって、あなたの1科目当たり平均学修（授業含む）時間は、通常授業時に比べ増減しましたか（SA）」に対して、全体では「減った」35.3%、「増えた」34.1%、「変わらない」30.6%と、ほぼ均等に分かれた。

遠隔授業を受けるタイミング別にみると、「自分の好きな時間に」受ける人は「減った」が43.7%と、授業のスケジュール通りも含め計画的に受講する人に比べ、学修時間が減少した人が多い傾向がみられた。

図表 8 遠隔授業を受けるタイミング別平均学修時間の増減 (%) N=173

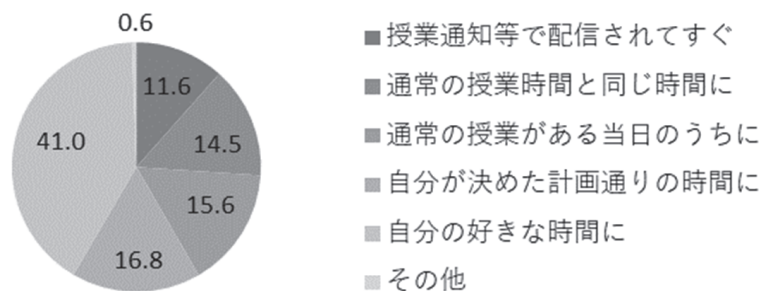


出所：筆者作成

#### 3.2.4.2. 遠隔授業を受けるタイミング

「問：あなたは、遠隔授業をどのようなタイミングで受けることが最も多いですか（SA）」に対して、最も多かったのは「自分の好きな時間に」の41.0%で、「配信されてすぐ+授業時間と同じ時間+授業当日に」の計41.7%と、ほぼ同程度の割合であった。「自分が決めた計画通りの時間に」16.8%は単体では2番目に多くみられた。

図表 9 授業を受けるタイミング (%) N=173



出所：筆者作成



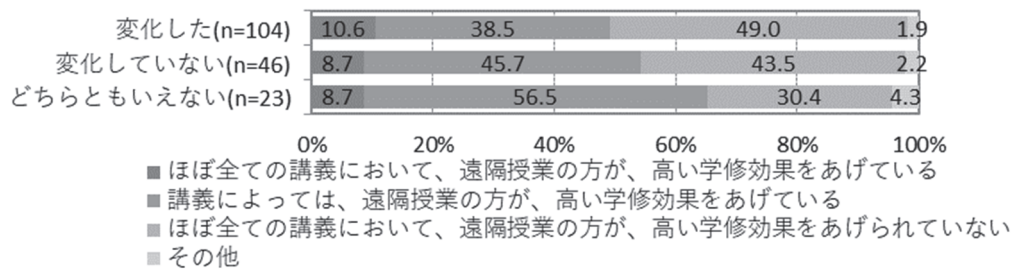
### 3.2.4.3. 遠隔授業の学修効果（自己達成感）

【全体】「問：遠隔授業の学修効果は通常の対面授業に比べてどうですか。あなたの印象に近いものをお選びください（SA）」に対して、45.1%が「ほぼ全ての講義において、遠隔授業の方が、高い学修効果をあげられていない」と回答した。一方で、「講義によっては、遠隔授業の方が、高い学修効果をあげている」42.8%、「ほぼ全ての講義において、遠隔授業の方が、高い学修効果をあげている」9.8%と、半数以上が一定の遠隔授業の学修効果を認めた。

【生活のリズム・態度別／学修態度・行動別】睡眠サイクルに変化がない、変化しても朝の早い時間帯に起床している人に学修効果がみられる傾向、また定期的な運動を行う、新しい事や挑戦を始めた人に学修効果がみられる傾向がみられ、逆に、学修時間が減少し、好きな時間に授業を受けた人に、学修効果が得られなかったという傾向がみられた。

#### ①睡眠サイクルの変化別

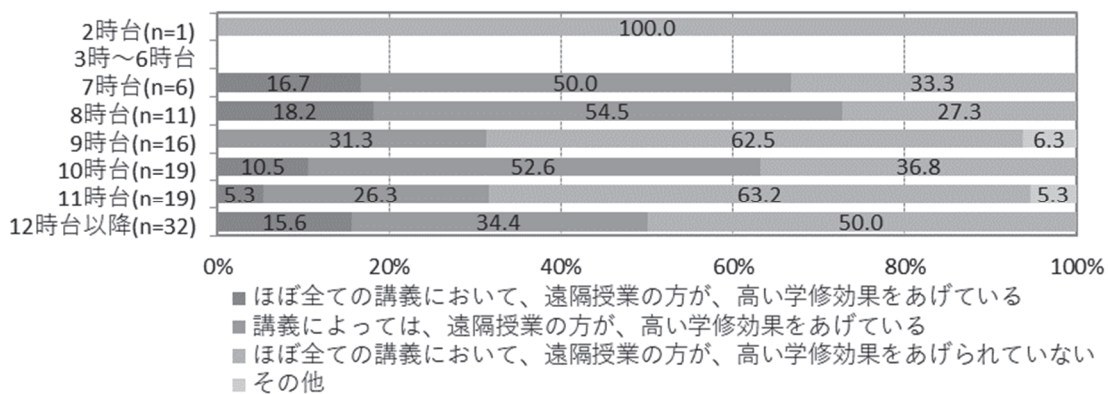
図表10 睡眠サイクルの変化別 遠隔授業の学修効果（自己達成感）(%) N=173



出所：筆者作成

#### ②自粛中の起床時刻別（睡眠サイクルに変化があった人のみ）

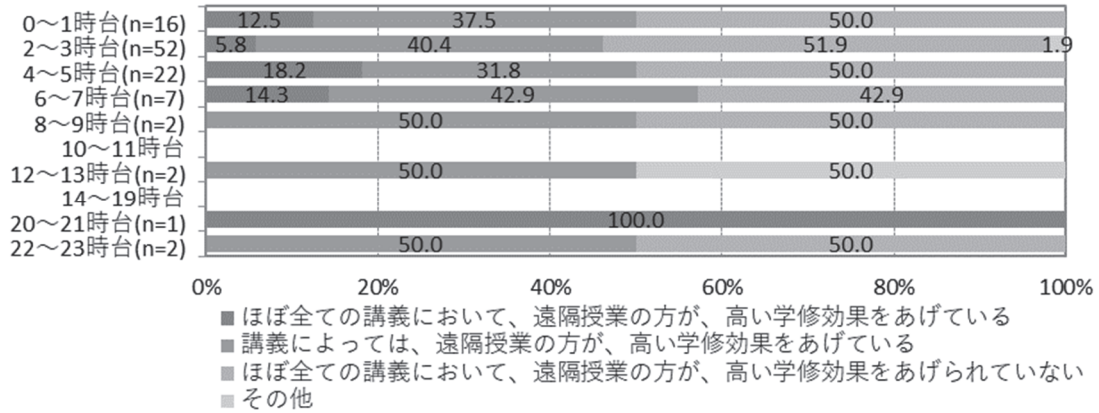
図表11 自粛中の起床時刻別 遠隔授業の学修効果（自己達成感）(%) n=104



出所：筆者作成

③自粛中の就寝時刻別（睡眠サイクルに変化があった人のみ）

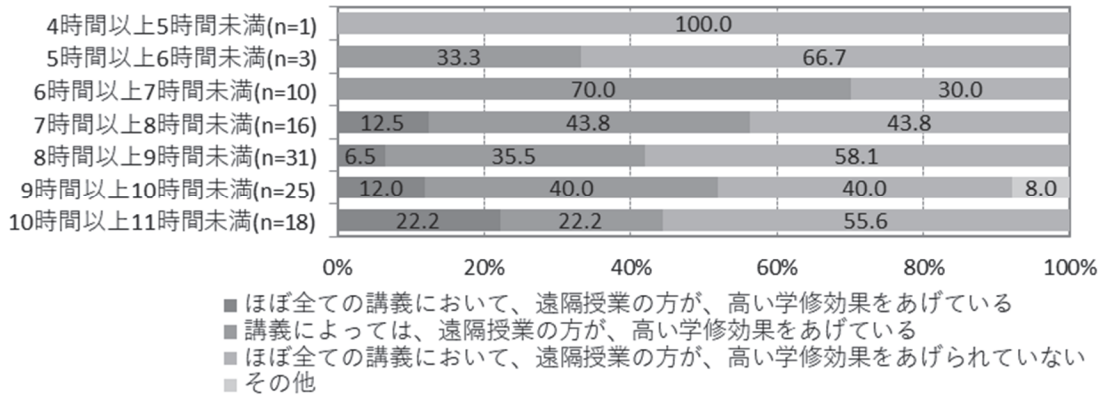
図表12 自粛中の就寝時刻別 遠隔授業の学修効果（自己達成感）（%）n=104



出所：筆者作成

④自粛中の睡眠時間別（睡眠サイクルに変化があった人のみ）

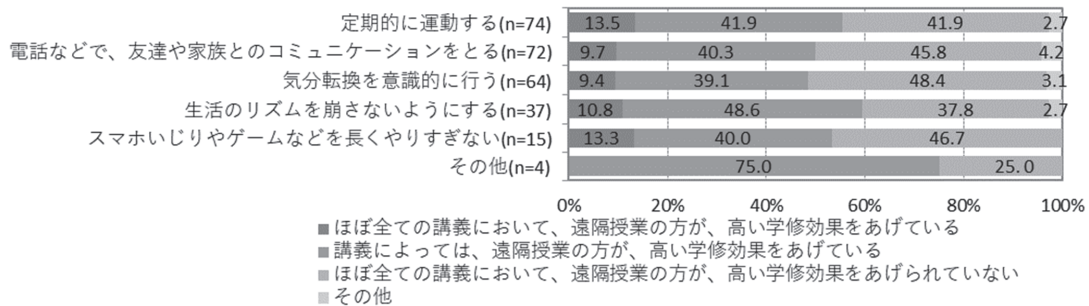
図表13 自粛中の睡眠時間別 遠隔授業の学修効果（自己達成感）（%）n=104



出所：筆者作成

⑤健康のために心がけた事別

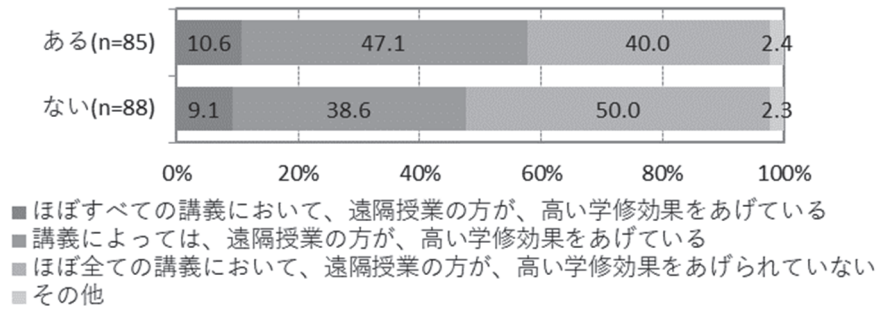
図表14 健康のために心掛けた事別 遠隔授業の学修効果（自己達成感）（%）N=173



出所：筆者作成

⑥新しく始めた事や挑戦し始めた事の有無別

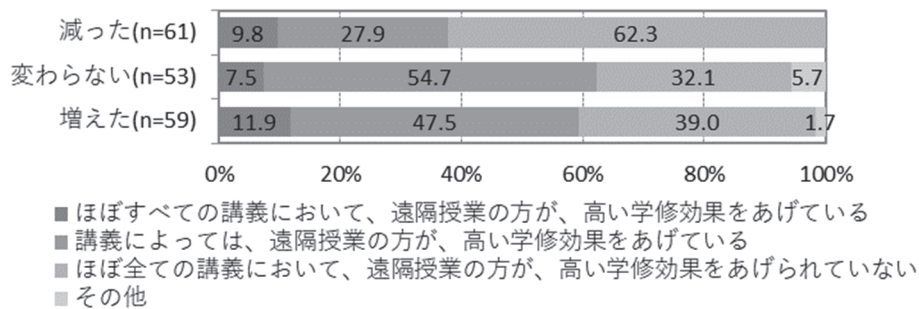
図表 15 新しく始めた事や挑戦し始めた事の有無別 遠隔授業の学修効果(自己達成感)(%) N=173



出所：筆者作成

⑦平均学修時間の増減別

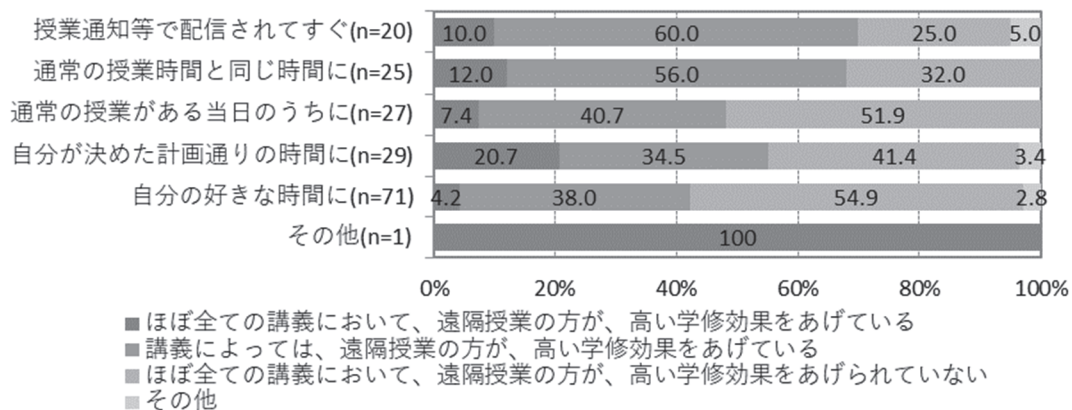
図表 16 平均学修時間の増減別 遠隔授業の学修効果(自己達成感)(%) N=173



出所：筆者作成

⑧授業を受けるタイミング別

図表 17 授業を受けるタイミング別 遠隔授業の学修効果(自己達成感)(%) N=173



出所：筆者作成

## 4. ピア個別インタビュー（非接触・半構造化）調査

### 4.1. 調査概要

ピアアンケート調査結果の検討後、さらに深掘して聞いてみたい事を仮説とともに設定し、仮説の検証を目的として企画された。それぞれ3～5問の半構造化質問を準備したうえで実査に臨んだ。調査対象は、アンケートに回答した九州産業大学の学生、調査方法は、対面、電話、SNSのいずれかの方法で行った。受講生（調査員）による機縁法でサンプリングを行い、実査期間は、2020年7月9日～15日であり、有効サンプル数49Sを得た。

### 4.2. 調査結果

#### 4.2.1. 考察（抽出）の視点

全サンプルのなかから、「学修効果」に関する内容を含むケースを抽出、さらに今後、「遠隔授業を受ける学生支援策に有用と思われる回答」も取り上げた。なお、誤字脱字は修正、学習表記や話し言葉はほぼそのまま掲載、質問は簡素化した。

##### 4.2.1.1. 遠隔授業で、学修効果を感じられたケース

①自分で決めた時間割に沿って授業を受け、すぐに課題を行うことで学修効果を実感

【質問1】 遠隔授業期間と対面授業期間で生活習慣が、具体的にどのように変わりましたか。

【回答1】 遠隔授業になったことで、生活習慣は起床時間が平均的に一時的に一時間遅くなったり、夜に課題をする時間が増えたりした。

【質問2】 遠隔授業期間中、平均学修時間は、具体的にどのように変わりましたか。

【回答2】 平均学修時間は、よくわからなかった部分の解説を繰り返し見たりするので、平均で30分程度増えたと思う。

【質問3】 遠隔授業は、どのようなタイミングで遠隔授業を受けていましたか。

【回答3】 遠隔授業は、授業の配信後すぐに視聴するのではなく、4月に自分で決めた時間割に沿って授業を受けることが多かった。

【質問4】 授業で課題が課せられた場合、どのようなタイミングで課題をしていますか。

【回答4】 授業の視聴後すぐに課題に取り掛かるが、時間が掛かる課題であれば提出期間内に間に合うように他の授業課題をしながら、時間の空いた時に利用して取り組んでいた。

【質問5】 平均学修時間と授業動画の視聴や課題をするタイミング、生活習慣の変化は、学修効果の実感に繋がりましたか。

【回答5】 学修効果の実感に繋がったと思う。ただ、英語の授業など授業の動画時間が対面授業の時間よりも短い授業でも、要点を抑えた授業をすることで、学修効果を感じる事ができたように思える。

②朝が弱い学生は、夜中に集中して受けられる遠隔授業で学修効果を実感

【質問 1】 あなたは遠隔授業をどのタイミングで受けていますか？

【回答 1】 うーん、基本的には自分の好きな時間に受けていますね。

【質問 2】 では、どの時間帯が一番集中できますか？

【回答 2】 そりゃもう圧倒的に夜ですね。

【質問 3】 学習効果が得られたと実感するのはどの時間帯ですか？

【回答 3】 それも圧倒的に夜です。うん。夜ですね、ハイ。

【質問 4】 そうなんですネ。では逆に集中できない時間帯はいつですか？

【回答 4】 朝ですね。やっぱり朝は無理ですね。朝に授業やんのやめたほうがいいと思います。まじでだるいです。

【質問 5】 朝はきついですよね。では、毎回朝に授業があるときはそうなのですか？

【回答 5】 そうですね。まじでやめてくれないかなあー。普通に眠いしだるいです。

③昼夜逆転により、一人で黙々と勉強することが増え、学修効果を実感した

【質問 1】 遠隔授業期間で学修効果を実感しましたか。また、学修時間は具体的にどのよう  
うに変化しましたか。

【回答 1】 学修効果に実感があつた。学修時間は、対面授業より大体1~2時間増えたと思う。

【質問 2】 どのようなことが学修効果の実感に繋がっていると思いますか。また、学修時  
間以外にどのようなことがあると思いますか。

【回答 2】 学修時間以外で生活習慣が変わった。昼夜逆転生活をすることが増えた。

【質問 3】 授業を受講時は、対面授業と比べて集中の仕方など変わったことはありましたか。

【回答 3】 対面授業の時は、友達と同じ授業を受けることが多く、お互い授業のことなど  
を共有していたが、遠隔授業になると、一人で動画を見たり、課題をしったりと、  
一人で黙々と勉強することが増えた。

【質問 4】 授業の視聴後すぐに課題に取り組みましたか。

【回答 4】 授業の視聴後課題に取り組んでいました。

【質問 5】 事前アンケートでは、学修時間の変化よりもいつ授業を受けるかで学修効果を  
感じることに差が出ました。そのことについてどう思いますか。

【回答 5】 その日に授業動画を受けて、課題をすることによって、提出日を忘れることが  
ないと思う。

#### 4.2.1.2. 遠隔授業の方が、学修効果を感じられなかったケース

①期末テストがなく、課題をだすだけの作業が多く、学修効果は疑問

【質問 1】 遠隔授業になって、対面授業よりも高い学修効果を得られましたか。

【回答 1】 浮かんだ疑問を話し合うことができず、お互いの考えを知ることができない。また、課題をこなす授業が多かった。

【質問 2】 高い学修効果を得られた授業の、授業形態はどのようなものですか。

【回答 2】 専門的な内容の資料や動画を多く載せてあるもので、課題の内容は、簡易的で時間はかからないもの。

【質問 3】 課題提出のない授業とある授業とでは得られる学修効果に差が出ると思いますか。

【回答 3】 提出課題のない（前期テストのみ）の場合、テストの勉強をしなければならないので、その分の学習効果は出ると思う。また、毎回課題が出るものに関しては、単に課題をこなす作業になりがちのため、学習効果はあまり得られないと経験上思う。ただ、YouTubeなどのオンライン授業はコメント機能がついていたためよかった。

②計画的に授業を受けているが、課題に取り組むのが目的になり学修効果は疑問

【質問 1】 遠隔学習は主に、どのタイミングで行っていますか。

【回答 1】 基本的には、その授業が行われる日（配信される日）中には行うようにしている。ただ、時間は授業時間には合わせなくて自由なタイミング。

【質問 2】 遠隔学習によって学習効果は上がっていると感じますか。その理由は何ですか。

【回答 2】 正直感じない。課題に取り組むのが目的になっているので資料などを流して読んでしまっているから。資料も内容が全部載っていてどこが重要かもわかりにくいので、最初の方の内容は覚えていないのが正直な気持ち。

【質問 3】 遠隔学習を自分のタイミングで行っている人ほど学習効果が低下していることが分かりますが、これに関してどのような意見を持っていますか。

【回答 3】 提出期限ギリギリになって内容を理解せずに課題をやっているからだと思う。自分も予定がある日などは資料だけ見て課題を後回しにしてしまうことがあるから、そういう人が多いんじゃないかと思う。

【質問 4】 質問3に関して、勉強以外（趣味等）に時間を費やしているから学習時間が減って効果も低下していると推測するが、この考えについてどう思いますか。

【回答 4】 自由時間が増えたので人によっては可能性があると思う。ただ、課題をやらなといけないことは分かっているはずだから、そうなっているならばバイトとかやむを得ない理由があると思う。

③対面授業の時よりも授業や課題にまじめに取り組んでいるが学修効果には疑問

【質問 1】 自粛期間中生活のリズムに変化はありましたか。

【回答 1】 変化があった。

- 【質問 2】 特に何が一番変化しましたか。(睡眠時間、食事の回数、バイトの回数、起床時間等)
- 【回答 2】 睡眠時間が学校の時はバイトもあって6時間でしたが、バイトも学校もなくなり10時間くらいになりました。起床時間。睡眠時間が増えた。
- 【質問 3】 オンライン授業になり対面授業と比べ学習時間に変化はありましたか。
- 【回答 3】 学校と同じ時間ではなく夜中や土日で溜めてするようになりました。 変化あり。溜めて一気に取り組むため期限ギリギリに提出することが多い。
- 【質問 4】 オンライン授業に取り組むタイミングについて教えてください。
- 【回答 4】 出席確認がある授業はその時間に開くが、それ以外はやる気が出た時に取り組みます。 課題が送られてきてすぐ。その時間に提出しなければならないもの以外自分の好きなタイミングで受けている。
- 【質問 5】 オンライン授業で高い学習効果は得られていると感じていますか。
- 【回答 5】 学校よりはまじめに課題に取り組んでいます。 効果を得ているとは感じられない。

#### 4.2.1.3. 遠隔授業を受ける学生の支援に有用と思われる回答

①自分で計画を立てて課題を行うことで、効率よく授業を受けられ自分に合う感じ

- 【質問 1】 一日の学習時間は平均でどのくらいですか。
- 【回答 1】 その日の時間割にもよるが平均でだいたい一時間半くらい。
- 【質問 2】 遠隔授業で出された課題をどのタイミングで行っていますか。
- 【回答 2】 最初のほうは課題が出されたその日に行っていたが、最近は期限内に間に合うように自分で時間を作って計画を立てて行っている。
- 【質問 3】 遠隔授業と対面授業ではどちらのほうが自分に向いていると感じますか。
- 【回答 3】 遠隔授業が始まったころは、とてもやりにくくて不安しかなかったけれど、今では遠隔授業のほうが学校に行く手間も省けるのでとても効率がよく自分に合っていると感じている。

②学習効率は上がったが課題提出が目的化しノートも取らなくなり、学びの量は減少

- 【質問 1】 自分の時間・ペースで行い学習効率は上がったか。
- 【回答 1】 結果的に言えば、上がっていると思う。自分の時間でできることは、都合に合わせてできるってことだから、できる時にやれるのは良かった。少ない時間でも密にできれば、長くいたらするよりも効率的だと思っています。
- 【質問 2】 その学習で以前に比べ、学ぶ量に増減はあったか。
- 【回答 2】 はっきり言うと、減ったと思う。やっぱり課題提出が基本だから、そこに必要な情報しか頭に入っていない気がする。普通の授業であればノートをとったり、

集中して話を聞いているけど、遠隔はノートは最初だけ取って後は取らなくなっちゃったなあ。

【質問3】 その要因はどの点にあるとお考えですか。

【回答3】 やはり課題提出が基本なのと、本来受けている時間に受けなくてもよいという点かな。課題提出もいいけど、小テストを多くしたりすると、授業も聞いてないと分からないからいいかも。それと本来受けている時間に受けなくても良いという点は、メリットもデメリットもあると思うから、なんとも言い難いけど、その時間にしか見られなければみんな集中してすることは間違いないかなと思う。

③学修効果が低いと感じたのは、教材をコピーさせ読むだけの授業（コピー代も負担）

【質問1】 遠隔授業で高い学修時間と効果が得られなかったと回答した傾向が高かったが、その傾向の講義はどのような授業を行っていたと思うか。

【回答1】 高い学修時間と効果が得られなかった講義は、PowerPointやWordのスライドを送り、講義資料やレジュメをコピーさせて読むだけの授業が高い学修時間と効果が得られなかったと思う。

【質問2】 遠隔授業で高い学修時間と効果が得られなかった講義には、どのような原因が挙げられるだろうか。

【回答2】 対面に比べ、遠隔は理解が難しいのに、講義資料やレジュメをコピーさせるだけで、学んだことを定着させるためのレポートや小テストなどを行わなかったことが原因だと思う。

【質問3】 高い学修時間と効果が得られなかった遠隔授業を体験して、どのような部分を改善してほしいと思うか。

【回答3】 YouTubeなどに授業動画を投稿してほしいことと、添付された講義資料やレジュメのコピーをコンビニでするとお金がかかるので改善してほしい。

④今期の勉強量だったら、対面持ち込みなしのテストを受けたら高い点数獲得は無理

【質問1】 今期に受けた授業で遠隔で小テストがあった教科と似た教科を以前受講したか。どっちも対面、遠隔でテスト受けたか。

【回答1】 受けているよ。

【質問2】 今回と前回の小テスト前の心構えとかどうだったか。

【回答2】 前回は持ち込みなしだったから暗記せんといけんかったけ、まあテスト前日は結構復習したな。今回は遠隔で小テスト受けて制限時間も2時間くらいあるし、教科書も見られるし復習とか全然しなかったな。しなくてもできたし。まあちょっと初めてやけ緊張したけどな。



- 【質問 3】 今期の授業で急に対面授業で持ち込みなしのテストをうけていたらどう。
- 【回答 3】 前日にワンナイ（一夜漬け）したらいけるかもしれんけど絶対あんま高い点は取れんやろうな。
- 【質問 4】 やっぱり事前から知って危機感もって授業せんと点とれないのではないか。今期は単位全部とれると思うか。
- 【回答 4】 それはあるかも。ずっと家おるし春休みの延長における感じで体がだるい。テストも今のところできとうし、とれるわ。
- 【質問 5】 でも対面授業で今期の勉強量やったら無理やったやろ。
- 【回答 5】 そらそうよ。それやったらもっと勉強しとうわ。

## 5. 生活リズムの形成支援を通じた学生の遠隔授業による学びの促進

### 5.1. ピアアンケート・インタビュー調査結果からの示唆

アンケート調査の結果から、外出自粛中の遠隔授業を受け、学修効果の実感（自己達成感）を得られた学生に多くみられた特徴は、「自律的生活リズムの組み立て」、「授業受講スタイルのパターン化」を行い、「定期的な運動や新しい事を始めるなど、能動的な行動」を起こしている事であった。

生活のリズムに関しては、大多数の学生に大きな睡眠サイクルの変化が生じるなか、通常授業 1 限目開始前に起床している学生に学修効果の実感が高くみられる傾向（図表 11）を確認できた。だが一方で、昼夜逆転傾向を示した学生に、ほぼ全ての遠隔授業において高い学習効果を得られたとする回答が少なからずみられた（図表 12）。

これは、ピアインタビューのケースが示すように、夜の方が集中して勉強に取り組めるとの回答も散見されたことから、居住環境や経済環境によっては昼間集中して学修できる場を確保できない学生にとって、昼夜逆転の生活リズムも 1 つの選択肢となりうることを示したと考えられる。少し横道にそれるが、筆者も遠隔授業により MBA を取得したが、昼間はフルタイムで働いていたため、毎朝 3 時から 6 時と土日を受講と課題の時間に当てていた。つまり、遠隔授業は本来自分の生活にカスタマイズし、柔軟かつ自律的に受けることが可能な受講スタイルといえる。

今回のような急な決定による遠隔授業の導入は、学生に柔軟な受講機会を与えたが、自律的受講を促す心構えや準備機会を与えそくなってしまったのではないか。その結果が、生活リズムの乱れ、受動的な学修態度、低い学修効果の実感を引き起こしてしまったと言える。

「授業スタイルのパターン化」は、インタビュー「最初のほうは課題が出されたその日に行っていたが、最近は期限内に間に合うように自分で時間を作って計画を立てて行っている。」にあ

るように、科目や教員ごとに、授業スタイルや課題の種類や量が異なり、あらかじめ明示されていないので、最初からパターン化し計画を立てることは難しい。また、中間や後半にレポート課題が集中する傾向があるので、一度パターンを作ったとしても修正が必要となるだろう。

したがって、遠隔授業を行う場合、教員がより詳しいシラバスを作り、1週目に課題内容を提示することによって、2週目ぐらいに学生が個々の受講・課題取り組み計画を作成し、それをもとに生活リズムに合わせ、学修を進めていくことが求められる。

「定期的な運動や新しい事を始めるなど、能動的な行動」は、特に定期的な運動等身体を動かすことが求められる。遠隔授業で、パソコンやスマホを使うことが多くなっているため、アナログな活動が望ましい。前期では厳しい外出自粛制限が課せられ、孤独により心の不安定を招いた学生もみられた。家にいながらも外につながり、コミュニケーションできるようなオンラインを通じた活動も求められる。

## 5.2. 生活リズムの形成支援を通じた学生の遠隔授業による学びの促進方策

本稿のまとめとして、再び外出制限とともに遠隔授業を導入すべき事態になった場合、大学及び教員が取り組むべき生活リズム形成支援の方法、及び学修効果（自己達成感）を高めるための方策について提案したい。

図表18は、具体的な提案内容である。1) 健康的でメリハリのある生活リズムづくり支援により、基本となる継続的な心身の健康維持を実現する。そのうえで、2) 学修効果を高めるための支援を行う。これら支援で大切なのは、学生自身が「遠隔授業は自律的に柔軟に受けるものだ」という認識に基づく能動的な取り組みである。

そのために学生はまず、自分自身による前期自粛期間中の生活の振り返りから始めるべきと考える。大学や教員は、そのプロセスを側面から支援していくことが望ましいと考える。

例えば、北海道医療大学保健センター（2020）は、「遠隔授業の利点と健康への影響」「遠隔授業を受ける学生の健康チェックリスト」「遠隔授業を受ける学生が健康を守るためのガイドライン」からなる「遠隔授業を受ける学生が健康を守るためのガイドライン」を作成配布し、学生の能動的な気付きを促すとともに、具体的なメニューや対処法について情報提供している。

また、山梨大学学生サポートセンター（2020）「生活のリズムづくりのヒント」では1日を、午前（活動スイッチ・オン）、ランチタイム（他者とのつながりを作る工夫）、午後（活動の持続、ときにはメリハリをつけて）、夜（休息タイム）に分け、それぞれの時間帯の過ごし方と活動例を紹介し、さらにオリジナルのリラクゼーションエクササイズ動画を配信<sup>4</sup>し、積極的な活動の促進も行っている。

<sup>4</sup> 山梨大学学生サポートセンターは、3種類のヨガ動画をYOUTUBEで配信している。<https://www.yamanashi.ac.jp/25730>（2020/8/17 検索）

図表 18 遠隔授業中の生活リズム形成・学修効果向上支援の方策案

1) 健康的でメリハリのある生活リズムづくりの支援	
学生が自立的に柔軟に行うこと	●大学(学生参加プログラムの企画)・教員による望ましい支援
①前期の生活を振り返る ②1週間の行動予定表を作成する ・授業1週目に受講方法・課題内容・期限を確認 ・2週目以降速やかに、受講・課題計画表を作成 ・学期中間での振り返りと計画修正 ③定期的な運動を行う ・家から他の学生と積極的にコミュニケーション ④規則正しい食生活を送る ・自炊にチャレンジ ⑤オンラインでの様々な学内外活動に参加する	・単位取得状況と前期の生活について面談・確認 ・科目担当教員は、授業の進め方・課題について詳細説明 ・担任教員が、計画表を確認することが望ましい ●オンラインで参加できるエクササイズプログラム提供を検討 (定時ラジオ体操発信、SNSで踊ってみた動画シェア等) ●オンラインで参加できるクッキングプログラム提供を検討 (定時10分クッキング発信、SNSでつくってみた動画シェア等) ●学生参加型オンラインサークルやワークショップなどを紹介
2) 学修効果を高めるための支援	
学生が自立的に柔軟に行うこと	●大学(学生参加プログラムの企画)・教員による望ましい支援
①1週間の行動予定表を作成する ・授業1週目に受講方法・課題内容・期限を確認 ・2週目以降速やかに、受講・課題計画表を作成 ・学期中間での振り返りと計画修正 ・受講生間で学び合いのネットワークを形成 ②課題をこなすだけにならない学修方法をとる ③学修効果を自分で確認する	・教員は、授業の進め方・課題について詳細説明 ・受講者リストの共有(学部名前等)*受講生の承諾 ・授業中にノートを取るよう促す ・小テストや中間テストにより学生の理解状況を確認する

出所：筆者作成

これらのように、リストに基づき自分でチェック確認し、行動のきっかけとできるようなツールや機会の提供は、大学に求められる具体的な支援である。

さらには、学生間の交流やコミュニケーションづくりの機会を提供していくことを提案したい。例えば、ゴールデンウィーク期間中に開始され、その後毎日曜日の9時～19時に開催されるようになった「オンライン公民館」<sup>5</sup>は、久留米市在住のまちづくり活動仲間たちが立ち上げたWEB会議システムZOOMを使用したバーチャルコミュニティであり地域メディアである。

知り合いが知り合いを紹介することで、ダンスやクッキングなどアクティブな企画からシングルマザーの悩み相談会など様々な企画が立ち上がり、8月現在も30分から1時間超の企画が双方向参加型で続けられている。筆者もゼミ生と参加し「オープンゼミ」と称したフィールド調査を企画し地域の方々と意見交換する等活用した。また、宮崎大学の学生の呼びかけにより、学生会も立ち上がり地域や大学を越えた学生が、多様な背景を持つ人たちと交流したりしている。さらに、体験参加した人々がノウハウを持ち帰り、尼崎市、豊田市、福津市でも開催が始まるなど、静かに全国に広がる動きもみせており、それぞれ運営上の工夫を共有しながら

<sup>5</sup> 久留米市健康福祉部(2020)「第1話地域へのかかわりに新たな選択肢」『支え合い活動の今に迫るWEBコラムシリーズ』など、活動は自治体や地域メディアからも注目されている。

ら、プログラムの質や安全かつ持続可能な運営方法を築いていっている。

「オンライン公民館」以外にも、このコロナ外出自粛期間中には、「オンライン自治会」「オンラインラジオ体操」など、様々なコミュニケーションや活動が生まれた。このような大学以外で生まれた様々なプログラムを参考に、大学は学生とともに、学生が主体となった交流や活動のオンライン双方向コミュニティの立ち上げ支援を行っていくことも提案したいと考える。

今回は網羅的に大学の学生支援の状況を調べたわけではないので、既に存在するであろう大学発のプログラムを紹介するに至らないが、国内外の大学で効果をあげた生活リズム形成支援、さらに学修効果向上の取り組みが多数生まれているはずだ。

今後、そのようなベストプラクティスが徐々に紹介され共有されていくとともに、学術面での効果検証や分析が進んでいくはずである。教育現場の実務展開、及び学術研究に、本考察結果がわずかでも寄与することができれば幸いである。

## 謝辞

本稿で取り扱ったピアアンケート・インタビュー調査は、令和2年度前期に九州産業大学で開講された「地域社会調査の設計」受講生とともに企画設計したものであり、受講生が調査員となり実査して収集したデータによるものです。調査主体者の一員として、調査員として調査に参加した全ての受講生の熱意と勤勉に、あらためて敬意を表すとともに感謝いたします。

## 参考文献・資料

- 青柳直子（2020）「教室に居合わせられない不安を受け止めたい」茨城大学広報室『茨大×遠隔授業（下）（2020年6月11日）』<https://www.ibaraki.ac.jp/news/2020/06/11010853.html>（2020/8/12検索）
- 石原慎（2020）「新型コロナウイルス流行での学生への臨時の経済的および精神的援助について」『医学教育』51（3），308-308.
- 久留米市健康福祉部（2020）「第1話地域へのかかわりに新たな選択肢」『支え合い活動の今に迫るWEBコラムシリーズ（2020年7月28日）』<https://www.city.kurume.fukuoka.jp/1050kurashi/2050fukushi/3190heartfelt/2020-0717-1155-211.html>（2020/8/17検索）
- 駒澤伸泰，寺崎文生，佐浦隆一，河田了（2020）「新型コロナウイルスパンデミックに対する自己省察レポート課題の実施と意義」『医学教育』51（3），274-275.
- 全国大学生生活協同組合連合会（2020A）「緊急！大学生アンケート大学生集計結果速報（2020年5月1日）」『全国大学生協連 新型コロナウイルス対策特設サイト #with コロナ』[https://www.univcoop.or.jp/covid19/enquete/pdf/link\\_pdf02.pdf](https://www.univcoop.or.jp/covid19/enquete/pdf/link_pdf02.pdf)（2020/8/12検索）
- 全国大学生生活協同組合連合会（2020B）「【5月版】緊急！大学生・院生向けアンケート」大学生集計結果速報（2020年6月3日）」『全国大学生協連新型コロナウイルス対策特設サイト#with コロナ』[https://www.univcoop.or.jp/covid19/recruitment/pdf/link\\_pdf02.pdf](https://www.univcoop.or.jp/covid19/recruitment/pdf/link_pdf02.pdf)
- 北海道医療大学保健センター（2020）『遠隔授業を受ける学生が健康を守るためのガイドライン（2020年4月）』，[http://www.hoku-iryu.ac.jp/~shien/coronavirus/files/medias/enkakukougi\\_kenkouguideline.pdf](http://www.hoku-iryu.ac.jp/~shien/coronavirus/files/medias/enkakukougi_kenkouguideline.pdf)（2020/8/16検索）
- 山梨大学学生サポートセンター（2020）『こころの健康を保つために～生活リズムづくりのヒント～』<http://www.sp-needs.yamanashi.ac.jp/780>（2020/8/16検索）