

## 「New Normal New Styling」プロジェクト調査報告第四弾

〈大学生のおしゃれ・身だしなみに関する実態および意識調査【人とのつながり編】〉

コロナ禍の大学生は「顔の見えない授業」が8割超えの中で、「退屈」や「孤独」を抱える一方、  
「おしゃれ・身だしなみ」への意識が高い大学生は、  
低い大学生よりも「人とつながっている感覚」を1.7倍保持

株式会社マンダム(本社:大阪市 社長執行役員:西村元延)は、コロナ禍により日常生活はもちろん、学業面でも大きな制限を余儀なくされている現役大学生男女616名を対象に、「大学生のおしゃれ・身だしなみに関する実態および意識調査」を実施致しました。

調査報告の第四弾となる今回は、【人とのつながり編】として、コロナ禍における大学生活の実態とおしゃれ・身だしなみの可能性についてご報告致します。さらに、対人関係の構築や社会心理学が専門の立正大学 心理学部 准教授 笠置遊先生に聞く、コミュニケーションが制限されたコロナ禍でメンタルを維持するためのポイントについてもご紹介します。

## 調査結果要約

## 1 〈コロナ禍の大学生が日常生活で感じている気持ち〉

コロナ禍の大学生は「退屈」の中で「不安」や「寂しい」気持ちを抱えている

- コロナ禍に伴い大学の授業は95.6%が「オンライン中心」となり、そのうち「リアルタイム配信型(カメラOFF)」や「オンデマンド配信型」など、「顔が見えない授業」が9割近く(87.6%)に
- コロナ禍の大学生は「退屈」(55.0%)で「やる気が出ない」(51.9%)などネガティブな気持ちを抱えている
- 孤独を感じている大学生は、過半数(52.8%)で感じていない学生の約2倍に

## 2 〈コロナ禍での大学生の「おしゃれ・身だしなみ」への向き合い方〉

おしゃれ・身だしなみ意識が高い学生は、コロナ禍でさらに意識が高まり、  
コロナ禍でも出来るコミュニケーションを通じて「人とつながっている感覚」を持っている

- コロナ禍で大学生の約6割(59.5%)に「おしゃれ・身だしなみ」意識の変化あり  
「おしゃれ・身だしなみ」スコアが高い人でより意識が高くなり、スコアが低い人でより意識が低くなる結果に  
大学生の「おしゃれ・身だしなみ」意識は二極化へ
- 「おしゃれ・身だしなみ」スコアが高い学生は、コロナ禍でも出来るコミュニケーションを積極的に行い、スコアが低い学生よりも1.7倍「人とつながっている感覚」を保持

本調査は、「おしゃれ・身だしなみ」の実践を通じて人と人とのつながりを支援する、マンダムの「New Normal New Styling」プロジェクトの一環として実施したものです。調査の結果、人とのコミュニケーションが制限されるコロナ禍で「おしゃれ・身だしなみ」が、大学生にとって人とのコミュニケーションへの積極性を高め、「人とのつながり感」を高めてくれるサポートになり得るとということが示唆されました。

〈調査概要〉

調査方法:インターネットリサーチ 調査期間:2021年1月実施 調査対象:首都圏(1都6県)在住の大学生(18~24歳)男女616名  
\*本リリース上のスコアの構成比(%)は小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計しても100%にならない場合があります。

この件に関するお問い合わせ先

株式会社マンダム  
広報部

- 大阪本社 奥田 / 酒井 / 佐藤実優 / 佐藤美幸
- 青山オフィス 下川 / 萩原 / 木村 / 奥 / 上水(あげみず)
- プレスメール press@mandom.com ● マンダムウェブサイト

TEL.06-6767-5021 FAX.06-6767-5045  
TEL.03-5766-2485 FAX.03-5766-2486

<https://www.mandom.co.jp/>

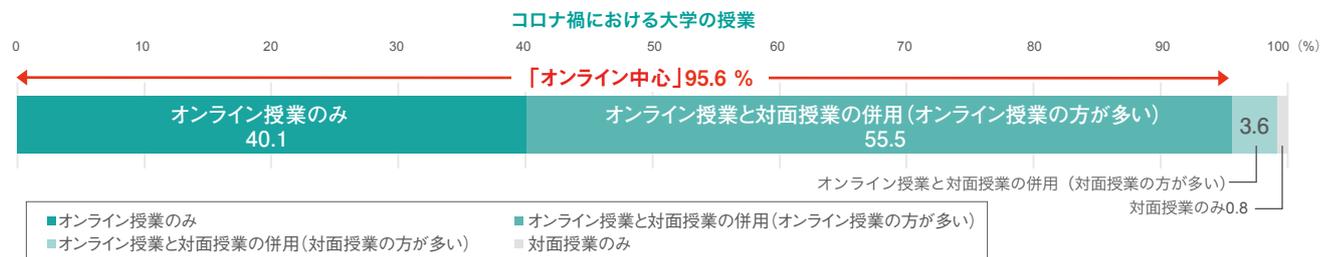


## 〈コロナ禍の大学生が日常生活で感じている気持ち〉

# 1 コロナ禍の大学生は「退屈」の中で「不安」や「寂しい」気持ちを抱えている

- コロナ禍に伴い大学の授業は95.6%が「オンライン中心」となり、そのうち「リアルタイム配信型(カメラOFF)」や「オンデマンド配信型」など、「顔が見えない授業」が9割近く(87.6%)に

Q. あなたが通う大学では現在どのような形で授業が行われていますか。(SA n=616)



Q. あなたが実際に受けているオンライン授業はどれですか。【最も多いもの】(SA n=611)

\*対象：オンライン授業を受けている人



図1 コロナ禍における大学の授業(上: オンライン授業と対面授業の割合/下: 最も多い授業形式)

- コロナ禍の大学生は「退屈」(55.0%)で「やる気が出ない」(51.9%)などネガティブな気持ちを抱えている

Q. コロナ禍で生活が制限される中、あなたの気持ちに当てはまるものはどれですか。(MA n=616)

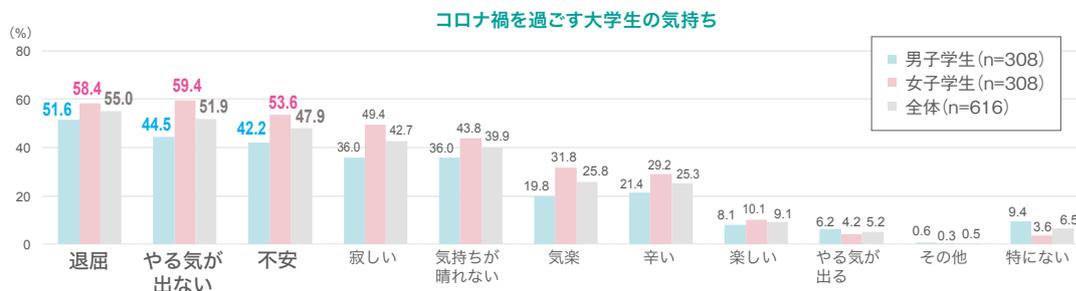


図2 「退屈」で「やる気が出ない」中で「不安」や「寂しい」気持ちに

- 孤独を感じている大学生は、過半数(52.8%)で感じていない学生の約2倍に

Q. コロナ禍で、あなたはどのくらい孤独を感じますか。(SA n=616)

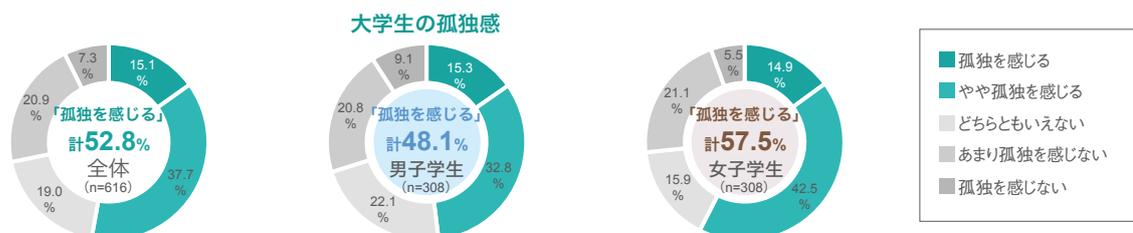


図3 約半数の大学生が孤独感を感じている

コロナ禍の大学生は、大半の学生が「顔が見えない授業」が一般的の状況で 図1、「退屈」で「やる気が出ない」に加え、「不安」や「寂しい」気持ちを抱えているようです 図2。女子学生は男子学生よりも現状をネガティブに感じる人が多いものの、「気楽」と感じている人も約3割(31.8%)存在しています。

また、「孤独」を感じているのは、約半数となっています 図3。人と会えない寂しさや孤独を感じる一方で、人と会わない気楽さを感じている人もいて、人により捉え方が異なる結果となりました。

## 〈コロナ禍での大学生の「おしゃれ・身だしなみ」への向き合い方〉

# 2 おしゃれ・身だしなみ意識が高い学生は、コロナ禍でさらに意識が高まり、 コロナ禍でも出来るコミュニケーションを通じて「人とつながっている感覚」を持っている

- コロナ禍で大学生の約6割(59.5%)に「おしゃれ・身だしなみ」意識の変化あり

「おしゃれ・身だしなみ」スコア※が高い人でより意識が高くなり、スコアが低い人でより意識が低くなる結果に大学生の「おしゃれ・身だしなみ」意識は二極化へ

Q. コロナ禍によって、あなたの「おしゃれ・身だしなみ」に対する認識に変化はありましたか。(SA n=616)

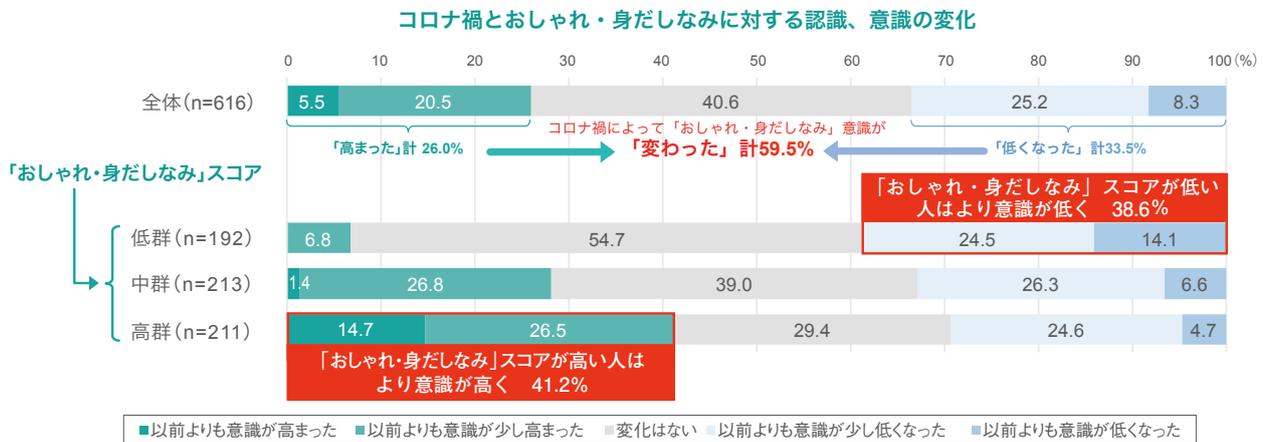


図4 二極化する大学生の「おしゃれ・身だしなみ」意識

### ※「おしゃれ・身だしなみ」スコアについて

「おしゃれ・身だしなみ」意識と実態

- ① 興味・関心度
- ② 重要度
- ③ 楽しさ
- ④ こだわり度
- ⑤ 積極的実践度

本調査では「おしゃれ・身だしなみ」への意識と実態に関する①～⑤の項目に対する回答(5段階)を得点化(1～5点)し、合算したものを「おしゃれ・身だしなみ」への意識と実態を表す「おしゃれ・身だしなみ」スコアとした。スコアが高いほど、おしゃれ・身だしなみに対する意識が高いと推測できる。

\*「おしゃれ・身だしなみ」スコアの3区分(低群/中群/高群)は「全体」で見た時に、群間のn数差が小さくなるよう設定。

- 「おしゃれ・身だしなみ」スコアが高い学生は、コロナ禍でも出来るコミュニケーションを積極的に行い、スコアが低い学生よりも1.7倍「人とつながっている感覚」を保持

Q. コロナ禍で生活が制限される中、大学の授業以外であなたが人と会う(話す)頻度はどう変わりましたか。(SA)

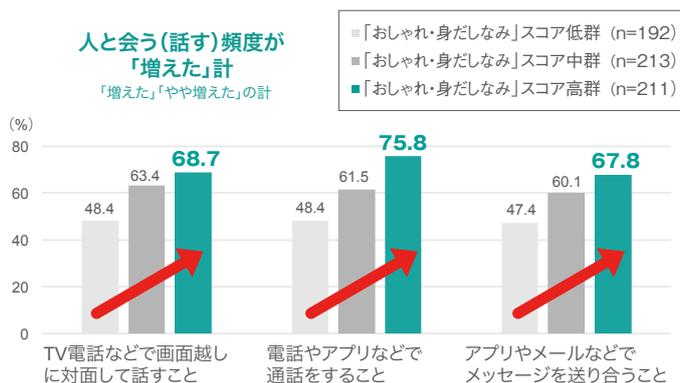


図5 おしゃれ・身だしなみスコアが高い人ほどコロナ禍でもコミュニケーションに積極的

Q. コロナ禍で、あなたは周囲の人とつながっている感覚をどのくらい持っていますか。(SA)

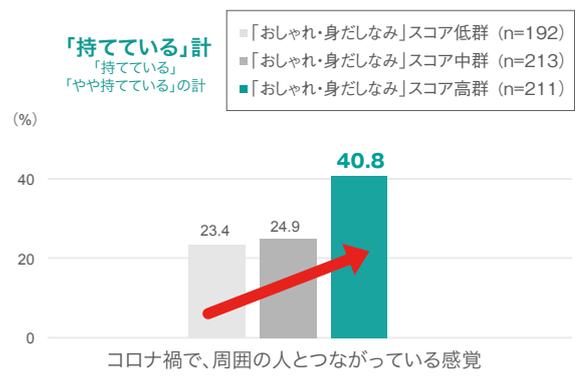


図6 おしゃれ・身だしなみスコアが高い人ほどコロナ禍でも周囲の人とつながっている感覚を「持っている」

コロナ禍に伴い、大学生の約6割(59.5%)で「おしゃれ・身だしなみ」意識にも変化が表れています(図4)。その変化は、「おしゃれ・身だしなみ」スコアが高い人でより意識が高くなり、「おしゃれ・身だしなみ」スコアが低い人でより意識が低くなる、二極化の方向にあるようです。

また、コロナ禍でのコミュニケーションに対する積極性においても、「おしゃれ・身だしなみ」スコアの高さによって違いが見られました。「おしゃれ・身だしなみ」スコアが高い人は、コロナ禍で直接対面する機会が減少する中でも、オンラインや電話・メールなどを駆使してコミュニケーションを積極的に行っています(図5)。また、「おしゃれ・身だしなみ」スコアが高い人の方が、「周囲の人とつながっている感覚」も保持できています(図6)。ニューノーマルな日常を過ごす大学生にとって、「おしゃれ・身だしなみ」は、コミュニケーションへの積極性をもたらし、人とのつながりを維持できる重要な役割を担っているといえそうです。

## 〈大学生のおしゃれ・身だしなみエピソード〉

調査では、大学生の「おしゃれ・身だしなみ」を意識したきっかけとなるエピソードを聞きました。今回は、コロナ禍で大学生たちが改めて気付いたエピソードを抜粋しました。

Q. あなたが「おしゃれ・身だしなみ」に対して意識するようになったきっかけとなる具体的なエピソードがあれば教えてください。(FA)

家時間が増え、感情のコントロールの仕方が分からなくなったが、身だしなみを整えることでコントロールできるようになった。  
(男性/大学1年生/神奈川県)

コロナ禍で人と会う機会が減った分、会う機会を大切に思い、おしゃれを入念にするようになった。  
(女性/大学3年生/埼玉県)

髪を整えないで物事に取り組もうとしたらオン・オフの切り替えができなかった。身だしなみを整えたら集中力ややる気が高まった。  
(女性/大学2年生/神奈川県)

おしゃれをして友達と会った時、かなり高評価で気分良くなった。インスタで「いいね」をもらって自信がついた。  
(男性/大学3年生/神奈川県)

髪を巻くと、気分・気持ち上がる。  
(女性/大学3年生/埼玉県)

かわいい服を着て、ヘアセットやメイクに力を入れると、時折ガラスに映る自分を見ることさえ楽しくなる。  
(女性/大学3年生/埼玉県)

### 有識者による結果考察とコロナ禍の大学生に向けたアドバイス



#### 笠置遊(かさぎ ゆう)先生

立正大学 心理学部 准教授

2012年3月大阪大学大学院 人間科学研究科 博士後期課程修了。2012年4月立正大学 心理学部 対人・社会心理学科 助教、2016年4月立正大学 心理学部 対人・社会心理学科 講師を経て、2020年4月より現職。どうすれば他者との円滑なコミュニケーションが可能となるのか、どのようなコミュニケーションが良好な対人関係の構築や精神的健康につながるのかなど、対人関係の心理について研究を行っている。

大学の授業がオンライン中心となり、不要不急の外出が制限される中、学生たちは友人と交流することも難しい状況にあります。調査結果(p.2)に示されている通り、退屈さや不安、孤独を感じている学生は多いでしょう。私の周囲でも「やることがない」、「モチベーションが上がらない」、「コロナ禍での一人暮らしは寂しい」といった声をよく聞きます。

ただ、こんな時だからこそ、前向きな気持ちで過ごしてもらいたいと思います。世界的なベストセラーとして有名な『夜と霧』(1947)には、第二次世界大戦中にアウシュビッツ強制収容所での生活を体験した心理学者ヴィクトール・E・フランクル(1905-1997)の目を通じて、生死に関わるような過酷な状況下で人々が何に希望を見出したのかが記録されています。そこから見えてくるのは、夕焼けを美しいと感じたり、ユーモアを楽しんだり、好きな物や人を思い浮かべたり、**日常の中にちょっとした喜びや楽しさを感じることの大切さです。**

**今、不自由な思いで過ごしている大学生も、コロナ禍の今だから出来ることや、この状況でも楽しめることを自分なりに見つけることが大切です。**

多くの人にとって「おしゃれ・身だしなみ」は、日常の中で楽しさやうれしさを感じさせてくれるもののひとつと言えます。調査結果(p.3)からも、「おしゃれ・身だしなみ」意識(スコア)が高い大学生は、コロナ禍で友人と直接会うことが難しくても、PCやスマートフォンのwebカメラを使って相手の顔を見ながら会話をしたり、電話やチャットによるコミュニケーションを積極的に行うことで人とつながっている感覚を保持していました。先行研究においても、「おしゃれ・身だしなみ」が対人積極性を高めること、さらに、コミュニケーションを通して他者から「おしゃれ・身だしなみ」に関するフィードバックを得ることで、自分の役割や「おしゃれ・身だしなみ」への意識がさらに高まること示されています。**この「おしゃれ・身だしなみ」から始まるポジティブな循環は、コロナ禍の大学生たちに大きな力を与えてくれる可能性があると思います。**

コロナ禍に限らず、私たちが置かれている状況は常に変化していきます。どんな状況に置かれたとしても「楽しい気持ち」や「うれしい気持ち」を忘れずに、「おしゃれ・身だしなみ」を楽しみながら、ニューノーマルな日常に向き合っていくことが大切です。