

【問題・目的】

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大を受けて、2020年4月上旬から7都道府県に緊急事態宣言が発出され、同月16日から全国に広げられ、他県への移動の自粛、主に学校などの教育機関、遊園地やカラオケなどの娯楽施設、および博物館などの文化施設などの動きが滞り、一時的に飲食店も休業をせざるをえなくなった。5月25日には全都道府県で解除になったが、自粛モードは続き、気軽に外出することが難しくなった。また大学生に関してはインターンシップの開催中止、就活の一時中断、リモートでの面接、最悪の場合、内定取り消しなど例年と同様に進むことができず、戸惑いや不安が強まっている。自粛前、当たり前にしてきたことが制限されると、過度なストレスを抱え、不安が募り、生活バランスやリズムが不安定になりがちである。

そこで大学生を焦点において外出自粛期間中における生活を送って感じることを、また過ごし方について調査し、自粛前と自粛中、自粛解除の変化をみることを目的とする。

【方法】

調査協力者：椋山女学園大学に在籍する女子大学生44名に調査を実施した。1名回答に不備があったため、除外した結果、最終的な調査協力者は43名（平均年齢=20.30歳、SD=0.79）であった。

実施日時・手順：2020年6月10日および17日にGoogleフォームを用いて、Webアンケート回答ページを作成し、ページのURLを授業の中でクラスルームを利用して配信する方法と受講生がメールで招待し、配信する方法をとった。

倫理上の配慮：調査内容・調査目的の説明とともに授業内で実施する場合、成績とは関係なく、回答しない場合でも不利益は生じず、自由意志に委ねられていること、匿名で実施され、特定されることはないことを説明した。ただし回答日時は記録されることを明記し、調査概要を説明の上で同意をクリックした人のみ回答する形式をとった。その際、メールアドレスの収集はしなかった。

質問内容：

1.フェイスシート

属性を分けるために学年と年齢を回答してもらった。

・外出自粛生活全般についての質問

2-1.パソコン・タブレット・スマートフォンの一日の使用時間（遠隔授業除く）

「2時間未満」から1時間ごとに区切りをいれ「5時間以上」までの5件法で回答を求めた。

2-2.パソコン・タブレット・スマートフォンを用いたゲームの一日の使用時間

「2時間未満」から1時間ごとに区切って「5時間以上」までの5件法で回答を求めた。

ケースメソッドⅡ（安立）

2-3.メイクの頻度

「ほぼしてない」から「ほぼ毎日している」の5件法で回答を求めた。

2-4.外出自粛前との生活のリズムの変化

「かなり不規則になった」から「かなり規則正しくなった」の5件法で回答を求めた。

2-5.外出自粛前との体重の変化

「かなり減った」から「かなり増えた」の5件法で回答を求めた。

3-1.外出自粛生活においてのつらいこと（つらかったこと）・困っていること（困ったこと）について自由記述で回答を求めた。

3-2.外出自粛生活においてのよかったこと・楽しみなこと・新たに始めたこと、今後にかせること、工夫について自由記述で回答を求めた。

・新型コロナウイルス感染症の感染状況の変化に伴う、自身の感じ方について

日本で新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大が報道され始めた時期（2020年2月頃）、緊急事態宣言が全国に拡大された時期（4月16日）、緊急事態宣言が全国で解除された時期（5月25日）を想起してもらい、自身の感じ方や過ごし方について以下の質問に回答を求めた。

4-1. 不安の程度（2020/2~5/25）について

日本で感染拡大が報道され始めた時期（2020年2月頃）から緊急事態宣言が全国で解除された時期（5月25日）までの生活で感じた不安の程度について、以前と比べて「かなり弱まった」から「かなり強まった」の5件法で回答を求めた。

4-2. 4-1の回答についてその時の感じ方・過ごし方

2020/2~5/25の生活の中で感じたこと、また過ごし方について自由記述にて回答を求めた。

4-3. 不安の程度（5/25~現在）について

緊急事態宣言が全国で解除された時期（5月25日）から現在までの生活において、「不安を感じる程度」についてそれまでと比べて、「かなり弱まった」から「かなり強まった」の5件法で回答を求めた。

4-4.4-3の回答についてその時の感じ方・過ごし方

5/25~現在までの生活の中で感じたこと・過ごし方について自由記述にて回答を求めた。

5-1. 自粛している程度（2020/2~現在）について

ケースメソッドⅡ（安立）

日本で感染拡大が報道され始めた時期（2020/2）から現在までの間で、ニュース・周りの意見を参考して「自粛している程度」について「外出自粛をしていない方だと思う」から「外出自粛をしている方だと思う」の4件法で回答を求めた。

5-2. 「自粛している程度」の理由について

どのように過ごしていたか（過ごしているか）を自由記述にて回答を求めた。

分析：自由記述による質問項目は分節化し、KJ法を用いてカテゴリー化した。その際に、各質問の答えを小さい紙に印刷し、ラベルとして質問ごとにカテゴリー化に分け、模造紙に貼り付けた。

【結果】

1 パソコン・タブレット・スマートフォンの1日の使用時間/メイクの頻度/体重の変化/生活リズムの変化の度数分布表

パソコン・タブレット・スマートフォンの1日の使用時間（遠隔授業除く）について使用時間について回答した学生数とパーセンテージを表1と図1に示した。1名データに不備があり、除外したため、回答有効人数は42名となった。

表1.パソコン・タブレット・スマートフォンの1日に使用時間（遠隔授業除く）

使用時間	学生数	パーセント
2時間未満	0	0%
2時間以上3時間未満	5	12%
3時間以上4時間未満	11	26%
4時間以上5時間未満	6	14%
5時間以上	20	48%
合計	42	100%

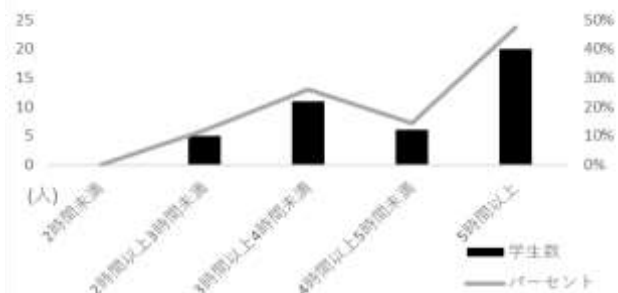


図1.2-1パソコン・タブレット・スマートフォン使用時間（遠隔授業除く）

協力者の約半分が使用時間は「5時間以上」と回答していた。順に「3時間以上4時間未満」、「4時間以上5時間未満」、「2時間以上3時間未満」という結果になった。反対に「2時間未満」と回答した者はおらず、少なからず2時間以上は使用していたことが分かった。

ケースメソッドⅡ（安立）

パソコン・タブレット・スマートフォンを使ったゲームの使用時間について

パソコン・タブレット・スマートフォンを使ったゲーム使用時間について回答した学生数とパーセンテージを表2と図2に示した。1名データが不備であり除外したため、回答有効人数は42名となった。

表2.パソコン・タブレット・スマートフォンを使ったゲームの使用時間

使用時間	学生数	パーセント
2時間未満	32	76%
2時間以上3時間未満	0	0%
3時間以上4時間未満	3	7%
4時間以上5時間未満	4	10%
5時間以上	3	7%
合計	42	100%

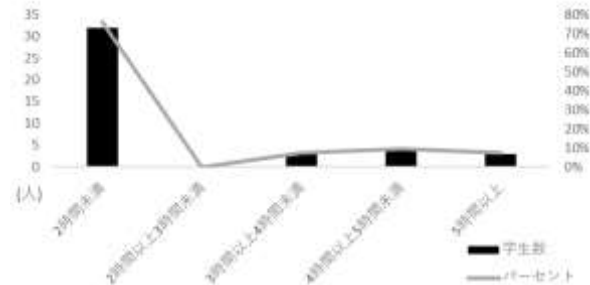


図2.パソコン・タブレット・スマートフォンのゲーム使用時間のゲーム使用時間

約8割の者が「2時間未満」と回答していた。順に「4時間以上5時間未満」、同じ割合で「3時間以上4時間未満」、「5時間以上」という結果になった。「2時間以上3時間未満」と回答した者はいなかった。

メイクの頻度について

メイクの頻度について回答した学生数とパーセンテージを表3と図3に示した。

表3.メイクの頻度

回数	学生数	パーセント
ほぼしていない	9	21%
おおよそ週1~2日	14	33%
おおよそ週3~4日	15	35%
おおよそ週5~6日	3	7%
ほぼ毎日している	2	5%
合計	43	100%

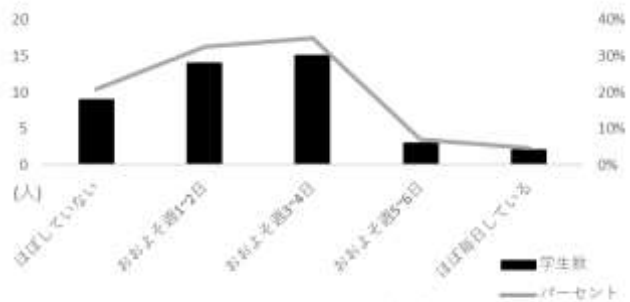


図3.2-3メイクの頻度

「おおよそ週1~2日」、「おおよそ3~4日」に大きな差はなく、この2つの項目に偏った。次に「ほぼしていない」と回答した者が多く、「おおよそ週5~6日」、「ほぼ毎日している」の2つの項目の回答数が少なかった。

ケースメソッドⅡ（安立）

生活リズムの変化について

外出自粛前と現在の生活リズムの変化について回答した学生数とパーセンテージを表4と図4に示した。

表4.外出自粛前と現在の生活リズムの変化

生活リズム	学生数	パーセント
かなり不規則	12	28%
やや不規則	20	47%
変わらない	8	19%
やや規則正しい	3	7%
かなり規則正しい	0	0%
合計	43	100%

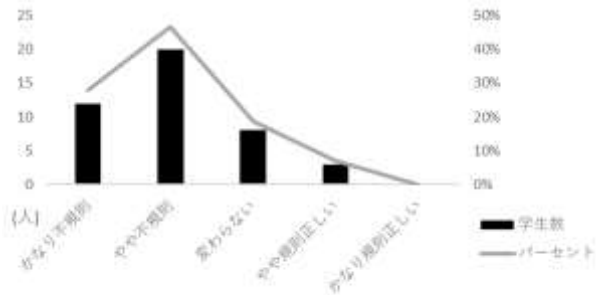


図4.2-4生活リズム

生活リズムが「やや不規則」になったと回答した者が多く、次に「かなり不規則」、「変わらない」、「やや規則正しい」という結果になった。「かなり規則正しい」と回答した者はいなかった。

体重の変化について

外出自粛前と現在の体重の変化について回答した学生数とパーセンテージを表5と図5に示した。

表5.外出自粛前と現在の体重の変化

体重	学生数	パーセント
かなり減った	2	5%
やや減った	6	14%
変わらない	17	40%
やや増えた	15	35%
かなり増えた	3	7%
合計	43	100%

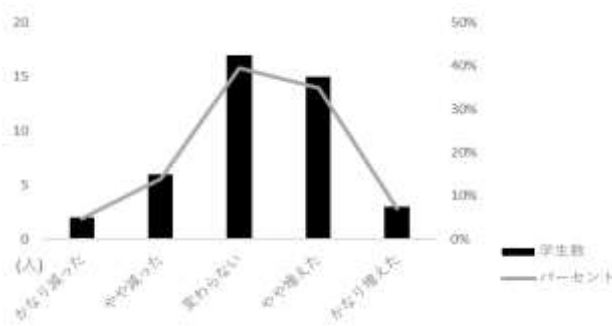


図5.2-5体重の変化

体重が「変わらない」、「やや増えた」の2つの項目に回答があつまり、次に「やや減った」、「かなり増えた」、「かなり減った」という結果になった。

ケースメソッド II (安立)

2 各質問項目による相関分析

各質問項目の相関関係について表 6 に示した。

表6.各項目の相関関係

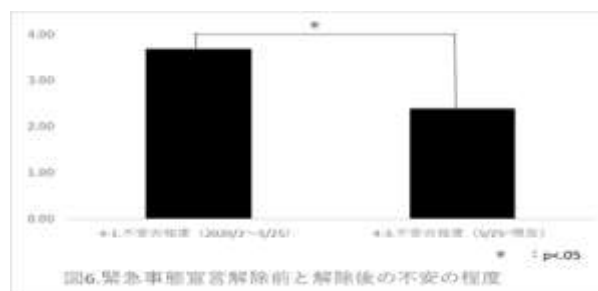
	2-1. パソコン・タブレット・スマートフォンの使用時間 (遠隔授業除く)	2-2. ゲームの使用時間	2-3. メイクの頻度	2-4. 現在の生活リズム	2-5. 体重の変化	4-1. 不安の程度 (2020/2~5/25)	4-3. 不安の程度 (5/25~現在)	5-1. 自粛している程度
2-1. パソコン・タブレット・スマートフォンの使用時間 (遠隔授業除く)	-							
2-2. ゲームの使用時間	.46 *	-						
2-3. メイクの頻度	-.34 *	-.39 *	-					
2-4. 現在の生活リズム	-.02	-.07	.06	-				
2-5. 体重の変化	-.11	.05	.20	-.16	-			
4-1. 不安の程度 (2020/2~5/25)	-.03	-.05	.07	.30	-.08	-		
4-3. 不安の程度 (5/25~現在)	.07	.18	-.27	.01	-.24	.14	-	
5-1. 自粛している程度	-.06	.05	.05	-.03	.21	.15	.06	-

*p<.05

「2-1.パソコン・タブレット・スマートフォンの使用時間 (遠隔授業除く)」(以下使用時間) について「不安の程度 (5/25~現在)」($r=.07, p>.05$) を除いて有意な相関が認められた。さらに「2-1.パソコン・タブレット・スマートフォンの使用時間」と「2-2.ゲームの使用時間」は正の相関 ($r=.46, p<.05$)、「2-3.メイクの頻度」は弱い負の相関 ($r=-.34, p<.05$) がみられた。また「2-2.ゲームの使用時間」と「2-3.メイクの頻度」($r=-.39, p<.05$) では弱い負の相関がみられた。「2-4.現在の生活リズム」と「4-1.不安の程度 (2020/2~5/25)」($r=.30, p<.05$)、「2-5.体重の変化」と「5-1.自粛している程度」($r=.21, p<.05$) では弱い正の相関がみられた。

3 緊急事態宣言解除前 (2020/2~5/25) と解除後 (5/25~現在) の不安の程度について

緊急事態宣言解除前 (2020/2~5/25) と解除後 (5/25~現在) の不安の程度の平均値の差が統計的に有意か確かめるために有意水準 5% で両側検定の t 検定を行ったところ、 $t(42)=6.60, p<.05$ であり、解除前 (2020/2~5/25) と解除後 (5/25~現在) の平均値の差は有意であることがわかった。その結果を図 6 に示した。



4 KJ法による分析

「3-1.外出自粛生活においてつらかった（つらい）こと、困った（困っている）こと」、「3-2.外出自粛生活においてよかったこと、楽しみなこと、新たに始めたこと、今後に生かせそうなこと、工夫したこと」、「4-2.日本で感染拡大が報道され始めて（2020/2）から緊急事態宣言が全国で解除される（5/25）までの感じ方・過ごし方」、「4-4.緊急事態宣言が全国で解除された時期（5/25）から現在までの感じ方・過ごし方」、「5-2.自粛している程度について、どのように過ごしていたか（過ごしているか）」の5項目をもとに、KJ法によって分析を行った。なお回答例の（ ）内は調査協力者にふった数字である。

初めに「3-1 外出自粛生活においてつらかった（つらい）こと、困った（困っている）こと」に対する回答は表7のとおりである。この結果から、大カテゴリーとして、生活面、将来面、精神面、対策による不満の4種類を抽出した。その結果、生活面によるつらかった（つらい）こと・困った（困っている）ことへの回答は48個、将来面によるつらかった（つらい）こと・困った（困っている）ことへの回答は3個、精神面によるつらかった（つらい）こと・困った（困っている）ことへの回答は8個、対策による不満についての回答は3個で、生活面に関するつらかった（つらい）こと・困った（困っている）ことが多数であった。また生活面に関する回答から小カテゴリーとして外出できない、好きなことができない、学校に行けない、アルバイトができない、対人関係、家、その他の7種類を抽出した。その結果、対人関係に関するつらかった（つらい）こと・困った（困っている）ことが17個で一番多く、好きなことができないが8個、アルバイトができないが7個、学校に行けないとその他については5個、外出できないと家については3個であった。ここから外出自粛生活において友達に会えない/遊べないという対人関係に関するつらさが多いことが分かった。またあわせてアルバイトの給料が減った/0になり、計画が崩れた、外出できなくてストレス、感染してしまう可能性があったため、むやみに外出できないと多数回答があり、行動による制限が辛い、困っていることが分かった。

ケースメソッドⅡ（安立）

表7.外出自粛生活のつらいこと・困ること

大カテゴリー	小カテゴリー	回答例
生活面	外食できない	・居酒屋に行けない (14) ・外食ができない (6、37)
	好きなことができない	・イベントが中止 (7) ・ライブ/コンサートがなくなった (12、21) ・サークル活動ができない (12) ・行きたい場所にいけない (13、32) ・遊びに行けない (9、12)
	学校に行けない	・授業のことを友達と共有できない (20) ・パソコンが苦手なのに遠隔授業になったこと (22) ・授業がオンラインで機械操作に困った (28) ・大学生活がスタートしていないように感じる (41) ・先生に直に質問ができない (43)
	アルバイトができない	・バイトができなくて給料が減った/0になり、計画が崩れた (5、9、17) ・お客さんのクレームが増えた (12) ・電話対応が増えた (14) ・スタッフが減少し、営業時間短縮のため1人の仕事量が増えた (16) ・バイトにいれてもらえない (36)
	対人関係	・友達に会えない/遊べない (1、2、6、9、16、18、23、26、32、42、44) ・人と会えない/近づけない (4、6、10、27、29) ・おばあちゃん家に行けない (9)
	家	・何もすることがない (8) ・家にずっといないといけない (22) ・ずっと家にいて退屈 (39)
	その他	・感染してしまう可能性があったため、むやみに外出できない (11、18、20) ・マスクが手に入らず、外出しないといけないのに外出できない (3) ・生活必需品を買いに行くのもためらう (10)
将来面	・就活状況がだいぶ変わり、円滑に進まない (26、31) ・就活のやる気が無くなった (33)	
精神面	・外出できなくてストレス (19、24、44) ・全く運動しなくて不健康になった (20) ・生活のリズムが乱れ、身体的にも精神的にも不安定になった (13、35) ・行きたいところが空いていなくてストレス (19) ・喋らない生活が苦痛 (27)	
対策による不満	・手洗いと消毒をこまめにやることで手荒れが増えた (14) ・暑い、苦しいのにマスクをしなくてはいけない (18) ・マスクが暑い (12)	

次に「3-2.外出自粛生活においてよかったこと、楽しみなこと、新たに始めたこと、今後に生かせそうなこと、工夫したこと」に対する回答は表8のとおりである。この結果から、大カテゴリーとして、新たに始めたこと、よかった・楽しみ、工夫、特になしの4種類を抽出した。その結果、新たに始めたこと、よかった・楽しみ、工夫、特になしの4種類を抽出した。その結果、新たに始めたこと、よかった・楽しみ、工夫、特になしの4種類の回答は22個、よかった・楽しみの回答は37個、工夫の回答は1個、特になしの回答が2個でよかった・楽しみの回答が多数であった。また新たに始めたことに関する小カテゴリーは勉強、料理、掃除、筋トレ、

ケースメソッドII (安立)

パソコンの5つを抽出した。その結果、料理を新たに始めたという回答が9個と一番多く、勉強という回答が7個、筋トレという回答が3個、掃除という回答が2個、パソコンという回答が1個であった。よかった・楽しみの回答については、小カテゴリーとして、動画・テレビ・ゲーム、オンライン・電話、趣味、読書、家族、お金、時間、旅行、その他の9種類を抽出した。その結果、時間についてよかった・楽しみという回答が8個と一番多く、動画・テレビ・ゲーム、家族についてのよかった・楽しみという回答が6個、オンライン・電話、お金についてよかった・楽しみという回答が4個、趣味についてよかった・楽しみという回答が3個、読書、旅行、その他についてよかった・楽しみという回答は2個であった。ここから外出自粛生活において料理を新たに始め、楽しさに気づき、また時間に余裕ができ、普段できないことができたり、趣味に没頭したり、体を休めたりと、料理をすること・自分の時間が増えたという良い部分が発見できたことが分かった。また友達と会えない時期でもオンライン・電話を活用し、友達と関わりをもち、楽しみを増やしていることも分かった。全体的に外出が自粛されている期間でも、新たに始めたこと・楽しみなことを自ら見つけ出し、実行していることが分かった。

表8.外出自粛生活においてよかったこと、楽しみなこと、新たに始めたこと、今後に生かせそうなこと、工夫

大カテゴリー	小カテゴリー	回答例
新たに始めたこと	勉強	・資格の勉強 (⑪、⑭、⑰、⑲) ・自主的に勉強 (⑬) ・英語の勉強 (⑳) ・弓道の勉強 (㉔)
	料理	・普段やらない/手間をかけた料理をした (②、⑦、⑳) ・お菓子作り (⑦) ・家事の手伝い (⑥、⑱) ・料理することの楽しさ (⑥) ・料理する時間が増えた (⑱) ・料理を可愛く盛り付け、家族に食べてもらう (㉔)
	掃除	・私物の整理 (⑥) ・部屋の片づけ (②)
	筋トレ	・筋トレ (⑧、⑱、⑳)
	パソコン	・パソコンを使いこなせるようになった (㉔)
	よかった・楽しみ	動画・テレビ・ゲーム
オンライン・電話		・オンラインで友人と電話 (㉔) ・リモートでコミュニケーションをとること (㉔) ・メッセージや電話する回数が増えた (㉔) ・オンライン通信を通じてやることが増えた (⑫)
趣味		・趣味の時間が増えた (㉔、㉔) ・ギターの練習がたかさんできる (⑭)
読書		・読書をする時間が増えた (㉔) ・時間をかけて本を読むことができる (⑤)
家族		・家で家族と話す機会が増えた (③、㉔、㉔、㉔) ・家でゆっくり過ごせる時間が増えた (㉔) ・ずっと家にいられる (㉔)
お金		・無駄にお金を使うことがなくなった (㉔) ・買い物に行かないのでお金がたまる (㉔) ・バイトがたかさんできる (㉔) ・貯金ができたので大きな旅行ができそう (④)
時間		・体を休める時間ができた (⑩) ・通学時間がないので早起しなくても授業に間に合う/時間に余裕ができた (㉔、㉔) ・自分の時間がたかさんとれた (⑪) ・ゆっくりする時間ができた (㉔) ・部屋の掃除など普段できないようなことができた (⑩) ・化粧をしなくてよい (㉔) ・眠つぶしに家で筋トレを始めたことによって体重が落ちた (⑱)
旅行		・自由に出かけられるようになってから色々行きたかったところに行くことが楽しみ (㉔) ・貯金ができたので大きな旅行ができそう (④)
その他		・満員電車にのらなくてよい (⑫) ・食事管理がしやすい (㉔)
工夫		・ずっと家にいるのは辛いので、人を避けて散歩した (㉔)
特になし		・家にいるだけで何もしなかったので特になし (⑱、㉔)

ケースメソッドII (安立)

次に「4-2. 日本で感染拡大が報道され始めて(2020/2)から緊急事態宣言が全国で解除される(5/25)までの感じ方・過ごし方」に対する回答は表9のとおりである。この結果から、大カテゴリーとして、行動面、精神面、その他の3種類を抽出した。その結果、行動面の回答は34個、精神面の回答は20個、その他の回答は2個で、行動面、精神面に重なる回答が1個あったものの、行動面の回答が多数であった。また行動面の回答から、小カテゴリーとして、家にいた、対策・予防の2種類を抽出した。その結果、家にいたという回答例が21個、対策・予防という回答例は13個であった。精神面の回答については、小カテゴリーとして、不安、不安感じないの2種類を抽出した。その結果、不安という回答例は18個、不安感じないという回答例は2個であった。ここから精神面から感染してしまう不安と行動面からの家にいたという回答が多く集まり、比例しているのではないかと考えられた。

表9.2020/2~5/25までの過ごし方・感じ方

大カテゴリー	小カテゴリー	回答例
行動面	家にいた	<ul style="list-style-type: none"> ・極力必要な用事がない限り外出しなかった(⑥、⑦、⑩、⑬、⑯、⑳、㉓、㉔) ・ずっと家にいる/家でできることをする(㉑、㉒) ・感染してしまうリスクがあったので外出を控えた(㉑) ・普段から家で過ごしていたが、もっと家で過ごすようになった(㉒) ・外に出ることに恐怖を覚えたため家からほぼ出なくなった(㉒) ・とにかく自宅に引きこもった(㉒) ・コロナにかかることが怖かったので家でずっと過ごした(㉒) ・庭に出て日光を浴びる程度にした(㉑) ・前よりたくさん寝る(㉒) ・友達とLINE電話をよくした(㉒) ・外出することもあった(㉒) ・1時間から2時間程度(必要な買い物、家族とお茶をしに行く程度)の外出しかせず、それ以外はずっと家にいた(㉒) ・外に出たらコロナが当たる確率が高くなりとても不安なのでバイトや車校を休み、必要最低限外には出ず、自宅で過ごした(㉒) ・普段時間がなくてできなかったことをやってみようと色々試した(㉒)
	対策・予防	<ul style="list-style-type: none"> ・とにかく手洗いうがい、除菌をする(④、⑳) ・外ではアルコールがあれば必ずアルコール消毒をした(⑧) ・外出時(バイト時)はマスクを必ず着用(⑥、㉒) ・やむを得ず外出するときはマスクや手洗いうがいを徹底した(⑧、㉒) ・手洗い消毒なども頻繁にするようになった(㉒) ・外から帰ってきたら手洗いうがいをした(⑥、㉒) ・自分が感染することを予測していない(手洗い消毒を徹底していたため)(④) ・こまめに手指の除菌をした(㉒) ・それ以前よりも自粛をしっかりとしようという気持ちになった(⑦)
精神面	不安	<ul style="list-style-type: none"> ・寝逃げ(㉒) ・就活が思うように進まなくなったことに不安を感じた(㉒) ・人と近距離になるのが怖かった(㉒) ・ずっとこういう生活が続くのかと不安だった(㉒) ・外出するのが怖くなった(㉒) ・感染してしまったらどうしようといった不安があった(④) ・少し熱があったり、咳が出たりするとかなり不安になって部屋から出られなくなった(③) ・この先どうなるか、いつ日常に戻るか不安になった(②) ・コロナウイルス感染者数やデマなど色々な情報が飛びかうのを見たり聞いたりして不安がかなり高まったので、自分だけでなく家族の感染リスクにも注意していた(㉒) ・食料品の買い物時とっても怖くて買い物かご等、できれば触りたくなかった(㉒) ・コロナに感染したら死んでしまうのではないかと命の不安があった(⑨) ・飲食店がバイトをしていて人が多く来て不安になった(㉒) ・緊急事態宣言がいつ発令されるのか不安だった(㉒) ・一気に人が集まってしまうのではないかと不安になった(㉒) ・まだ終息したわけではないから安心はできなかった(㉒) ・サークル活動が出来るのか不安だった(㉒) ・ニュースで毎日感染者が放送されて怖かった(①) ・外に出たらコロナが当たる確率が高くなりとても不安なのでバイトや車校を休み、必要最低限外には出ず、自宅で過ごした(㉒)
	不安感じない	<ul style="list-style-type: none"> ・周りで感染した人がいないため特に不安を感じることはなかった(⑤) ・不便だが、それなりの生活はできているのであまり不安は感じない(㉒)
その他		<ul style="list-style-type: none"> ・自分は外出していないけど、両親が仕事に行っていたため他人事ではないと思った(㉒) ・バイト先のお客さんがどんどん増えていった(㉒)

ケースメソッドII (安立)

次に「4-4. 緊急事態宣言が全国で解除された時期 (5/25) から現在までの感じ方・過ごし方」に対する回答は表10のとおりである。この結果から、大カテゴリーとして、行動面、感情面、対策の3種類を抽出した。その結果、行動面に関する回答例は27個、感情面に関する回答例は12個、対策に関する回答例は8個であり、行動面に関する感じ方・過ごし方が多数であった。行動面に関するカテゴリーから、小カテゴリーとして、外出し始める、まだ家にいる、人の行動からの3種類を抽出した。その結果、外出し始めるという回答例は17個と一番多く、まだ家にいるという回答例は8個、人の行動からという回答例は2個であった。感情面に関するカテゴリーについては、小カテゴリーとして、不安減少、不安増加/変化なし、鬱陶しいという3種類を抽出した。不安増加/変化なしという回答例は11個と一番多く、不安減少という回答例は7個、鬱陶しいという回答例は1個であった。ここから、表9と比べてみると、外出し始めるという行動面も増え、不安減少にあたる感情面を徐々にだが、増えていることが分かった。だが、それを上回る対策、および不安増加が存在していることも分かった。

表10.5/25～現在までの感じ方・過ごし方

大カテゴリー	小カテゴリー	回答例
行動面	外出し始める	<ul style="list-style-type: none"> ・解除後は気が緩みがちなので他人との接触に注意しながらバイトや車校を再開した (28) ・外出を少しするようになった (2, 16) ・アルバイトや学校も始まり、緊急事態宣言が出た時よりも外に出る機会が増えた (7, 17, 18, 31, 37) ・解除されるまでは全く外食してなかったが、解除してからは1回外食した (32) ・久しぶりに外出した際、お店に人が多くて危機感がないと思った (33) ・理由がある時はでかけるようになった (36) ・外に出ることができるようになった (24) ・みんなが外に出始めている (42) ・外出することに対して少し抵抗がなくなった (5) ・収まってきたためアルバイトの時のみ外に出るようになった (11) ・就活が始まった/安定してきた (24, 31)
	まだ家にいる	<ul style="list-style-type: none"> ・相変わらず人には会わないようには心がけて家にいる (21, 26) ・寝ている (29) ・まだまだ不安なため不必要な外出はしていない (18) ・あまり変わらずに過ごした (4, 43) ・解除後も家で過ごしている (12) ・第二波がくるのが怖いので必要な用事でない限り外出を控えている (13)
	人の行動から	<ul style="list-style-type: none"> ・マスクをつける人が減ったように感じた (3) ・外出している人も多くなり気のゆるみを感じた (10)
感情面	不安減少	<ul style="list-style-type: none"> ・県内の感染者数も減っていたので不安は弱まりそれまでと比べて外出の頻度は増えた (37) ・以前より感染したというニュースを聞かなくなっているので不安は弱まった (44) ・少し外出しても大丈夫かなと思えるようになった (23) ・前に比べてそれほど恐怖を感じることはなくなった (20) ・油断はできないけれど以前に比べて緊張感が弱まった (2) ・解除されて就活が始まり安心した/不安を感じるものが減った (24, 31)
	不安増加/変化なし	<ul style="list-style-type: none"> ・感染者数は減ってきているけど第二波がきそう怖い (1) ・遠隔授業に不安があるため親に相談することが増えた (22) ・解除される前は外出したくて仕方なかったけどいざ解除となると本当に外出していいのか不安になった (39) ・緊急事態宣言が解除されたもののそれによって第二波が来る可能性も考えるとまだ不安は拭いきれないと感じた (27) ・外出する回数が増えてしまい不安が増した (3) ・マスクをしていない人、もしくはマスクをした人が咳をすると今でもまだ少し恐怖を感じる (20) ・解除されたからといってコロナウイルスが消滅したわけでも、特効薬やワクチンが完成したわけでもないのが怖いという気持ちに変化はない (9) ・第二波がきてしまったらどうしようという不安がある/怖い (3, 4, 13) ・解除されたらみんな外に出てまた感染が広がるのではないかと不安があった (9)
	鬱陶しい	<ul style="list-style-type: none"> ・報道の過熱やメディアの煽りなど情報が多くて鬱陶しくなった (12)
対策		<ul style="list-style-type: none"> ・緊急事態宣言が解除され感染者数も減っていったので最低限の予防 (マスク) をして外出する (20) ・自分が感染するということを予測していない (手洗い・消毒の徹底をしていたため) (44) ・アルコール消毒する (34) ・マスクを必ず着用する (6) ・手洗い消毒など注意の強さは変わっていない (17) ・第二波が怖いので感染予防は徹底している (37) ・緊急事態宣言と同じようにし、除菌シートを持ち歩くようにした (8) ・外でものを触ったらアルコール除菌する (6)

ケースメソッドⅡ（安立）

最後に「5-2.自粛している程度について、どのように過ごしていたか（過ごしているか）」に対する回答は表11のとおりである。この結果から、大カテゴリーとして、自宅、外出の2種類を抽出した。その結果、自宅に関する回答例は25個、外出に関する回答例は29個であった。自宅に関するカテゴリーから、小カテゴリーとして、趣味、その他の2種類を抽出した。外出に関するカテゴリーについては、小カテゴリーとして、アルバイト、アルバイトと食料・生活必需品、アルバイトと就活、食料・生活必需品、その他、外出増加、対策して外出の7種類を抽出した。その結果、アルバイト、その他は7個と一番多く、食料・生活必需品は6個、アルバイトと食料・生活必需品、外出増加は3個、対策して外出は2個、アルバイトと就活は1個であった。ここから自宅で過ごしながらもアルバイトが再開し始めていることが分かった。外出に関してもいまだ不要不急や回数数えるくらいの外出しかしていないことが分かった。

表11.外出自粛している程度について、どのように過ごしていたか

大カテゴリー	小カテゴリー	回答例
自宅	趣味	<ul style="list-style-type: none"> ・読書 (12、13、42) ・テレビ/映画鑑賞 (12、21) ・動画/ゲーム (2、11、12、13、23、44) ・筋トレ (28) ・掃除 (11) ・通販/ネットショッピング (4、37)
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・ほとんど毎日家で家族と過ごしていた (36) ・不要不急の外出はなるべく控え、家で過ごすようにしている (5、37) ・バイトも休業に入った時期は全く外出をしなかった (27) ・他者との接触を避けるため友人とは電話で話す (28) ・いつもは時間があるところか出かけたり、遊びに行ったり、外食したりしていたが、それはほとんどなくなり、家での時間が多いため外出自粛している方だと思う (20) ・家に滞在 (6) ・緊急事態宣言が出る少し前から解除されるまではほとんど外に出ていなかった (7) ・必要最低限家に出ない (28) ・都会にはいかない (35)
外出	アルバイト	<ul style="list-style-type: none"> ・外出はバイトのみ (4、6、14、19、27、34、35)
	アルバイトと食料・生活必需品	<ul style="list-style-type: none"> ・外出はアルバイトと食料・生活必需品の買い出し (3、9、16)
	アルバイトと就活	<ul style="list-style-type: none"> ・外出はアルバイトと就職関連 (31)
	食料・生活必需品	<ul style="list-style-type: none"> ・外出は食料・生活必需品の買い出しのみ (8、10、14、24、29、35)
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・必要最低限しか外に出ていなかった (22) ・1か月に1~2回の外出 (33) ・どうしてもという理由がない限り外出していない (17) ・少ないときは週に2回程度しか外出していなかった (10) ・外食はしたが、その他の不要不急の外出はしていない (32) ・自分が住んでいる市からは1歩も出ていない (26) ・必要なものがある時だけ徒歩でマスクをしながら人と距離を置いて買いに行く程度の外出だったから (26)
	外出増加	<ul style="list-style-type: none"> ・外出頻度は宣言解除後やや増えた (37) ・必要に迫られた買い物以外にも外に出た (43) ・1ヶ月外に出ていないという人も中にはいるので ・そういう人たちと比べると外出してしまっている方なのかなと思う (27)
対策して外出	<ul style="list-style-type: none"> ・人混みを避けてマスクや消毒も徹底して行い、十分注意した上で外出 (37) ・誰もいない時間に外で坂道を走っていた (28) 	

【考察】

今回、新型コロナウイルス感染拡大が報道された時期（2020/2）から緊急事態宣言が全国に拡大した時期（4/16）、緊急事態宣言が解除された時期（5/25）、現在までを通して大学生の外出自粛生活、自身の感じ方・過ごし方、また不安の程度について、外出自粛前と自粛中、自粛後の変化をみるために調査した。分析の結果、図6から、緊急事態宣言解除前（2020/2~5/25）と解除後（5/25~現在）の不安の程度を比較したところ、解除後より解除前のほうが不安を感じているという結果が出た。この結果は新型コロナウイルスというのは命を奪う新型ウイルス感染症であり、特效薬あるいはワクチンが開発されていない。したがって、漠然としていて未知なる不安であることがいえる。また新型コロナウイルス感染症が拡大された時期から緊急事態宣言が日本全国に発令された時期の間におもにメディアでは感染者数、死亡者数などの報道が多くあり、それもまた人々に不安を与えていたと考えられる。特に大学生というのはSNSの使用頻度が高いため、より多くの情報を得るだろうと考えられる。不安の程度とともに緊急事態宣言解除前と解除後の感じ方・過ごし方にも変化がみられた。表9に示した2020/2~5/25までの感じ方・過ごし方について小カテゴリーとして「家にいた」、「不安」と回答した協力者が多く、表10に示した小カテゴリーとして「外出し始める」、「不安減少」が増えていることが分かる。少しずつではあるが、緊急事態宣言解除後から現在までの感じ方・過ごし方は解除前より緩やかになったと考えられる。

各質問項目における相関分析において、パソコンの使用頻度が高いほど、メイクの頻度が低くなっていた。この結果は以前とのメイクの頻度について調査はしていないので、実際メイクをした・していないという増減は明らかになってはいないが、外出自粛による家族以外の同性・異性（友人、バイト仲間、彼女など）と会わないことに関係しているのではないかと考えられる。柳澤ら（2014）に研究では、年齢が若い女性ほど同性への意識や同調、そして異性への意識や魅力向上を目的として化粧を施していると報告されている。また笹山（1999）は他人からの評価を気にして化粧をしている人は化粧の習慣化といった態度をもっているために化粧をしている、心理的コスト（化粧をすることや化粧をおとすことにかかる心理的コスト）を感じている人は、化粧を習慣化しようという意識がないために化粧しないと考えられると示した。こういったメイクに関する研究は数多く存在しており、研究が進んでいる。今回の調査では外出自粛生活中のメイクの頻度について尋ねており、以前に比べてメイクの頻度はどうなのか明らかになっていない。今後調査に含むべき課題であるといえる。

次に緊急事態宣言解除前（2020/2~5/25）までの不安が高いほど、生活リズムが規則的になっているという結果が出た。佐々木（2012）は主観的健康感が生活習慣の良好さ、規則性と関連しており、特に女子大学生は大学生活の充実や成績といった大学生活と直接関連することが精神的健康に大きく関与し、健康への不安、体重の増減、余暇時間、睡眠時間なども精神的健康に関与しているという報告をしている。これを踏まえると、不安が高いほど生活リズムが規則的になったという結果はなにかしらの要因が働いているのではないかと考えられる。あるいは外出自粛生活において協力者自身、家でできること、時間に余裕ができ、主観的健康感が働いたのではないかと考えられる。実際、外出自粛生活においてよかったこと、楽しみなことなどの質問について料理や趣味、時間に余裕ができたと多数の回答が集まった。この充実感が精神的健康に関与したのではないかと考えられる。

そして緊急事態宣言解除後（5/25）から現在までの不安の程度が高いほど、体重が減少したという結果が出た。上記に示した通り、新型コロナウイルス感染症は特效薬もなく、ワクチンもない命を脅かす未知なる恐怖である。情報が多く出回っているほど不安が増加し、その不安が身体に影響したと思われる。

ケースメソッドⅡ（安立）

表 10 に示した通り、外出は少しずつ増加し、不安も減少しつつあるが、気持ちのどこかでまだ不安を抱えながら生活を送っているのではないかと考えられる。

最後に緊急事態宣言解除後(5/25)から現在までの不安の程度が高いほどメイクの頻度が低くなった。この結果について上記のパソコンの使用頻度とメイクの頻度との関係と同様、普段のメイクの頻度が明らかになっていないが、加藤ら(2010)は化粧品に対する意識と化粧行動が一致していないと化粧をすることで得られる心理的なポジティブが感じられないという研究を報告していて、今回の結果もそのような要因はあるのではないかと推測される。メイクに関する研究は数多くあり、研究が大いに進んでいる。しかしこの結果は普段のメイクの頻度についての質問項目を加えておらず、外出自粛期間中のメイクの頻度と比べることができなく、推測しかできない。したがって不安の程度(5~25/現在)とメイクの頻度の相関関係がどのような要因でこのような結果になったのか今後の課題となる。

今回の調査により、外出自粛生活において身体面・精神面とともに行動面も変化していることが分かった。調査協力者の数も web アンケートを用いたため、回答数は少ないかなと思ったが、十分すぎる回答数が集まった。よって結果も相関関係が確認され、有意に差が出て、調査しがいがあった。しかし自由記述で回答を求めた質問項目の分析(KJ法)は通常数人ずつグループになり、意見を出し合い、カテゴリー化をしていくが、外出自粛期間中だったため、特別に今回は1人で行った。そのためKJ法のカテゴリー化は単独の価値観に偏ったと考える。また今後の課題としてパソコン・タブレット・スマートフォンの使用頻度ははっきりしたが、その内容・目的について今回は質問項目に入れておらず、明確な使用目的が確認されていない。その使用目的の項目を分け、何が相関関係になるのか調査していきたい。またメイクの頻度について外出自粛前の普段のメイクの頻度を調査しておらず、緊急事態宣言解除後とメイクの頻度についての相関関係を明確に示せなかった。これを踏まえ、普段のメイクの頻度の項目を増やし、外出自粛中のメイクの頻度と比べ、根拠となる調査をしていきたい。

【引用文献・参考文献】

- Anna Medaris Miller(2020). 心理学者に聞いた、新型コロナウイルスの不安への対処法 BUSINESS INSIDER Retrieved from <https://www.businessinsider.jp/post-208557> (2020年7月14日)
- 加藤孝央・石原俊一・大木桃代(2010).女子大学生における化粧認知及び行動と心理的健康の関連性 生活科学研究, 32,81-89.
- 佐々木浩子(2012).大学生における主観的健康と生活習慣および精神的健康度との関連 人間福祉研究, 15,73-87.
- 笹山郁生・永松亜矢(1999).化粧行動を規定する諸要因の関連性の検討 福岡教育大学紀要, 48,241-251.
- 柳澤 唯・安永明智・青柳 宏・野口京子(2014).女性における化粧行動の目的と自意識の関連 文化学園大学紀要.人文・社会科学研究, 22,27-34.