

外出自粛生活中における大学生の過ごし方・感じ方についての調査

A18CB005

### 問題・目的

本調査では、外出自粛生活の期間中の過ごし方について調査する。新型コロナウイルス(COVID-19)の感染拡大に伴い、7都道府県に緊急事態宣言が2020年4月16日に全国に広げられ、5月25日には全都道府県で解除になった。大学では遠隔授業となり大学生生活面での制限がかかった。本調査はこうした状況を踏まえ、椋山女学園大学の学生の過ごし方についてまとめ公表することで、大学生自身がこの現状を客観的に捉えることを目的とする。

### 方法

**調査日時** 2020年6/10～6/17

**調査対象者** 椋山女学園大学の女子大学生43名(平均年齢20.30歳, SD=0.79)であった。

**実施手順** 外出自粛期間中における大学生の感じ方・過ごし方について Google form を使用して作成した WEB アンケートを用いた。回答ページの URL を受講生が友人にメールで配信、講義のクラスルームを利用して配信した。質問項目は5件法を用いた8項目と自由記述5項目の全13項目で実施した。

**手続き** 質問項目は以下のようになった。

1. パソコン・タブレット・スマートフォンを一日につき、おおよその程度使用していますか。ただし、遠隔授業で使用する時間は除く。
2. パソコン・タブレット・スマートフォンを用いたゲームを、一日につきおおよそ何時間していますか。
3. おおよそ週に何回メイクをしていますか。
4. 現在の生活リズムは、外出自粛前に比べてどうなりましたか。
5. 体重は、外出自粛前に比べてどうなりましたか。
6. 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)ことを教えてください。
7. 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、工夫などを教えてください。
8. 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)までの生活を想起してください。その時期、あなたが

「不安を感じる程度」は、それ以前と比べてどうなりましたか。

9. 日本で感染拡大が報道され始めてから、緊急事態宣言が全国で解除されるまでの生活で「不安を感じる程度」について、その時の感じ方・過ごし方を教えてください。
10. 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、あなたが「不安を感じる程度」は、それまでと比べて、どうなりましたか。
11. 緊急事態宣言が全国で解除された時期から現在までの生活で「不安を感じる程度」について、その時の感じ方・過ごし方を教えてください。
12. 日本で感染拡大が報道され始めた時期から現在までの間で、あなたが「自粛している程度」はニュース・周りの意見を参考にすると、自分ではどの程度だと思いますか。
13. 「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)を教えてください。

**倫理的配慮** 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、成績とは関係がなく、回答しない場合も不利益は生じず自由意志に委ねられていること、アンケートは匿名で実施され個人が特定されるようなことはないことを説明した。また、回収されたデータについては厳重に管理し、授業および研究以外の目的で使用されることはないことを明記し、同意の得られた調査協力者に対して調査を実施した。

## 結 果

表1.通信機器の使用時間

項目	回答数	割合(%)
①2時間未満	0	0.0%
②2時間以上3時間未満	4	11.1%
③3時間以上4時間未満	8	22.2%
④4時間以上5時間未満	5	13.9%
⑤5時間以上	19	52.8%
合計	36	100.0%

表1に「2-1. パソコン・タブレット・スマートフォンを一日につき、おおよそどの程度使用していますか。ただし、遠隔授業で使用する時間は除く。」という質問の回答数と割合を示した。未回答の人もいた。2時間未満と答えた人がもっとも少なく0人で、5時間以上と答えた人がもっとも多く半数以上いた。

## ケースメソッドⅡ (安立)

表2.ゲーム時間

項目	回答数	割合(%)
①2時間未満	28	75.7%
②2時間以上3時間未満	0	0.0%
③3時間以上4時間未満	3	8.1%
④4時間以上5時間未満	3	8.1%
⑤5時間以上	3	8.1%
合計	37	100.0%

表 2 に「2-2.2-1 のうち、パソコン・タブレット・スマートフォンを用いたゲームを、一日につきおおよそ何時間していますか。」という質問の回答数と割合を示した。通信機器を使ったゲームの時間は 2 時間未満と回答した人がもっとも多かった。

表3.メイク頻度

項目	回答数	割合(%)
①ほぼしてない	8	21.6%
②週に1~2日	13	35.1%
③週に3~4日	12	32.4%
④週に5~6日	3	8.1%
⑤ほぼ毎日	1	2.7%
合計	37	100.0%

表 3 に「2-3. おおよそ週に何回メイクをしていますか。」という質問の回答数と割合を示した。ほぼ毎日メイクをしている人は少なく、週に 1~4 日メイクをしていると答えた人が多かった。

表4.生活リズムの変化

項目	回答数	割合(%)
①かなり不規則	10	27.0%
②やや不規則になった	18	48.6%
③変わらない	7	18.9%
④やや規則正しくなった	2	5.4%
⑤規則正しくなった	0	0.0%
合計	37	100.0%

表 4 に「2-4. 現在の生活リズムは、外出自粛前に比べてどうなりましたか。」という質

## ケースメソッドⅡ (安立)

問の回答数と割合を示した。規則正しくなったと答えた人はほとんどいなかった。「かなり不規則になった」、「やや不規則になった」と答えた人を合わせて 28 人で不規則になったと答えた人が多かった。

表5.体重の変化

項目	回答数	割合(%)
①かなり減った	2	5.4%
②やや減った	6	16.2%
③変わらない	13	35.1%
④やや増えた	14	37.8%
⑤かなり増えた	2	5.4%
合計	37	100.0%

表 5 に「2-5. 体重は、外出自粛前に比べてどうなりましたか。」という質問の回答数と割合を示した。「減った」と答えた人は 7 人と少なかった。「増えた」と答えた人は 16 人と多かった。次に「変わらない」と答えた人が 13 人と多かった。

表6.質問間の相関係数

	2-1.通信機器の使用時間	2-3.メイク頻度	2-4.生活リズム	2-5.体重の変化
2-1.通信機器の使用時間	-			
2-3.メイク頻度	-0.26 *	-		
2-4.生活リズムの変化	0.03	-0.11	-	
2-5.体重の変化	-0.04	0.20	-0.11	-

\* $p < .05$

表 6 に質問間の相関係数を示した。「2-1. パソコン・タブレット・スマートフォンを一日につき、おおよそどの程度使用していますか。ただし、遠隔授業で使用する時間は除く。」という質問と「2-3. おおよそ週に何回メイクをしていますか。」という質問の相関係数は  $r = -0.26$  ( $p < .05$ ) で負の相関がみられた。

## ケースメソッドⅡ (安立)

表7.外出自粛生活において辛かったこと、困ったこと

カテゴリー	小カテゴリー	
外出	友人	<p>友達と気軽に遊べないのが辛い①。</p> <p>友達とも遊べず学校もないのでやる事がなくて困った②。</p> <p>友達に会えない⑥-1</p> <p>友達に会えないことや⑨-1</p> <p>友人に会えない⑯-1</p> <p>友達に会えないこと⑰-1。</p> <p>友達と遊びに行けないことがつらかった⑳。</p> <p>友達に会えない㉑-1</p> <p>友達と遊びたくても遊べないこと㉑-2。</p> <p>友人と会えないこと㉑-1</p> <p>友達に会うことが出来ないこと㉑。</p> <p>友達との予定がなくなったこと㉑-2</p>
	人間関係	<p>安易に人に近づけない⑥-3。</p> <p>遊びに行けない⑨-2</p> <p>おばあちゃんの家に行けないこと⑨-3</p> <p>人と会うことが出来ない⑩-1。</p> <p>生活必需品を買いに行くのもためらってしまう⑩-2。</p> <p>外に出れない⑪</p> <p>サークル活動が出来ない⑫-3。</p> <p>行きたいところに行けなくなった⑬-1</p> <p>居酒屋に行けないこと⑬-3。</p> <p>無闇に外に出れなくなった⑬-2。</p> <p>感染してしまうかもしれないため外出できない⑬-2</p> <p>人と会わない⑭-1</p> <p>会いたい人に会えない⑰</p> <p>行きたい場所に行けないこと⑱-1</p> <p>外出自粛されていたため外に出ることもできず㉑-1</p> <p>遊びに行きたくても行けなかった㉑-2。</p> <p>ずっと家ばかりで退屈だった㉑-3。</p>
	ストレス	<p>外出出来なくてストレス⑯-1</p> <p>行きたいところも空いてなくてストレス⑯-2</p> <p>家にずっといないといけなかったこと⑰-1</p> <p>外に出られないのが少しストレスであった㉑。</p> <p>喋らない生活が少し苦痛だった㉑-2。</p> <p>外食できないことが辛かった㉑-2。</p> <p>外出できないことでストレス発散ができなかったこと㉑-1</p> <p>外食ができない⑥-2</p>
	イベント	<p>楽しみにしていたイベントがすべて中止になってしまったこと⑦。</p> <p>コンサートに行けなかった⑫-1。</p> <p>好きなアーティストのライブがなくなったこと㉑。</p>
生活	日常	<p>生活のリズムが乱れたこと⑬-2。</p> <p>全く運動しなくなったため不健康になった⑬-3</p> <p>生活リズムが乱れて身体的にも精神的にも不安定になることがあった⑬。</p>
	大学	<p>授業のことを友達と共有できない⑬-1、</p> <p>パソコンが苦手なのに遠隔授業になったこと㉑-2</p> <p>授業がほとんどがオンラインになり、機械操作に困った㉑。</p> <p>大学生活がスタートしていないように感じる㉑</p> <p>先生に直で質問できないこと㉑</p>
	就活	<p>就活が円滑に進まない㉑-2</p> <p>就活状況がだいぶ変わってしまったこと㉑。</p> <p>就活のやる気が無くなったこと㉑</p>
	バイト	<p>バイトのシフトがなくなり、給料が0になった⑤。</p> <p>バイトができなくて給料が減ったこと⑤-4</p> <p>バイト先でお客さんのクレームが増えた㉑-2。</p> <p>バイトで電話対応が増えたこと⑭-1。</p> <p>バイトの仕事量が増加した⑮-2</p> <p>バイトができないため収入が減り計画が崩れた⑯。</p> <p>バイトに入れてもらえないこと㉑</p>
その他	<p>マスクが手に入らず、外出しないといけないのに出れないことがあった③。</p> <p>マスクが暑い⑫-4。</p> <p>コロナ対策で手洗いと消毒を以前よりこまめにやることで手荒れが増えた⑭-2。</p> <p>暑い、苦しいのにマスクをしなくてはいけない⑰-3。</p>	

## ケースメソッドⅡ(安立)

表7に「外出自粛生活において、辛かったこと、困ったこと」をKJ法で示した。外出面では、友人や人間関係についての悩みが多かった。生活面では大学関係やアルバイトについての悩みが多かった。その他にはコロナウイルス対策についての悩みが多かった。外出が制限されてストレスが溜まると答えた人も多かった。

## ケースメソッドⅡ(安立)

表8.外出自粛生活において、よかったこと、工夫したこと

カテゴリー	小カテゴリー	
自分の時間	筋トレ	<p>筋トレを本格的にはじめた④⑤</p> <p>暇つぶしのため家でできる筋トレを始めたことによって体重が落ちた55-2。</p> <p>筋トレ65-1</p>
	趣味	<p>時間をかけて本を読むことができる④②。</p> <p>YouTubeなどの動画が盛んになったこと、今まで全く興味なかったアニメにハマったこと④⑥</p> <p>家にいる時間が多いので、ギターの練習がたくさんできる！51-1</p> <p>趣味の時間が増えた56-1</p> <p>Switch-69</p> <p>自宅にいる時間が増えたのでしたかった趣味の時間が増えました70。</p> <p>映画鑑賞や読書をする時間が増えたこと72</p> <p>テレビゲームをする余裕が生まれた53-2</p> <p>いろんなドラマやアニメを見れたこと⑥①-1</p>
	その他	<p>私物の整理④③-1</p> <p>体を休めることが出来る時間が増えて良かった④⑦-2。</p> <p>自分の時間がたくさんとれた④⑧-1。</p> <p>ゆっくりする時間ができた58</p> <p>家でゆっくり過ごせる時間が増えたことがよかった62。</p> <p>ずっと家に居られること68-1</p>
家	家事	<p>普段あまりやらないような料理や部屋の片づけができた④⑨。</p> <p>家事の手伝い④③-2</p> <p>料理することの楽しさ④③-3。</p> <p>手間をかける料理や、お菓子作りを新たに始めるようになった④④。</p> <p>部屋の掃除など普段できないようなことができて良かった④⑦-1。</p> <p>料理をする時間が増えた53-1</p> <p>家事ができるようになった55-1。</p> <p>料理を可愛く盛り付けたりして家族に食べてもらっている61</p> <p>料理65-2</p> <p>食事管理がしやすくなった79。</p>
	家族	<p>母とマスクを作り④⑩-1</p> <p>家族の団欒が増えた④⑩-2。</p> <p>家族と過ごせる時間が増えた56-3</p> <p>家で家族と話す時間が増えたこと66</p> <p>家族と話す時間が増えた71</p>

## ケースメソッドⅡ (安立)

学校	パソコン	<p>オンライン通信を通じてやるが増えた④-1。</p> <p>リモートでコミュニケーションをとること57。</p> <p>オンラインで友人と会話できたことが良かった73。</p> <p>メッセージや電話をする回数が増えた77</p> <p>パソコンが使いこなせるようになった78。</p>
	電車	<p>満員電車に乗らなくてすんだ④-2。</p> <p>通学時間がなくなって時間に余裕が出来た56-2</p> <p>通学時間がないから早起しなくても授業に間に合う68-2</p>
	勉強	<p>なかなか手をつけられなかった資格の勉強を始めた54。</p> <p>英語学習を本気で始めた59</p> <p>改めて、弓道の基礎知識を学び直すことができた60。</p> <p>資格勉強-64</p>
その他	お金	<p>貯金が出来たので大きな旅行が出来そう④。</p> <p>買い物に行かないのでお金が貯まること63-2。</p> <p>自由に出掛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67。</p> <p>バイトがたくさんできた75</p> <p>無駄にお金を使うことがなくなった76。</p>
	その他	<p>化粧をしなくて良いこと63-1</p> <p>ずっと家にいるのは辛いので、人を避けて散歩するなど工夫した74。</p>

表 8 に「外出自粛生活において、よかったこと、工夫したこと」を KJ 法で示した。外出自粛生活のおかげで「自分の時間をつくることができた」と答えた人が多かった。



## ケースメソッドⅡ (安立)

表9.緊急事態宣言が解除されるまでの感じ方・過ごし方

カテゴリー	小カテゴリー	
外出	自粛	<p>出来る限り外に出ない⑥-1。                      家からほとんど外出しなくなった⑦。                      外出をかなり控えるようになった。⑩                      外に出ることに恐怖を覚えたため家からほぼ出ていない。⑪                      普段から家で過ごしているが、もっと家で過ごすようになった⑫-4。                      極力必要な用事でない限り外出しなかった⑬-2。                      1時間から2時間程度の外出しかせず、それ以外はずっと家にいた⑬。                      外出を控え、庭に出て日光を浴びる程度に抑えた⑭-2。                      ずっと家にいる⑮。                      コロナにかかることが怖かったので、家でずっと過ごしていた⑯。                      とにかく自宅に引きこもった⑰                      必要最低限外には出ず自宅で過ごした⑱。                      外出をすることがほとんどなくなりました⑲-1。                      なるべく出かけないようにする⑲</p>
	バイト	<p>バイト先のお客さんがどんどん増えていった⑲-3。                      飲食店でバイトしていて、人が多く来て不安になった⑲-1。</p>
予防	予防・対策	<p>手洗いうがい、除菌作業が増えた⑳-2。                      外から帰ってきたらまず手洗いをする㉑-2。                      マスクを必ず着用する㉑-3。                      外に出たら必ず手洗いをした。外ではアルコールがあれば必ずアルコール消毒をしていた㉑                      こまめに手指の除菌をする㉑-2                      外出時(バイト時)はマスクは必ず着用、手洗い消毒なども頻繁にするようになった㉑。                      とにかく手洗いうがいをした㉑。                      外出して帰宅した際には、手洗いうがいを欠かさず行いました㉑-2。                      不安が高まったので、マスクや手洗いうがいを徹底した㉑。                      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)㉑</p>
不安		<p>ニュースで毎日感染者が放送されて怖かった㉑。                      この先どうなるか、いつ日常に戻るか不安になった㉑。                      少し熱が出てしまったり、咳が出たりするとかなり不安になって部屋から出れなくなった㉑。                      感染してしまったらどうしようといった不安があった㉑-1。                      コロナに感染したら死んでしまうのではないかという命の不安があった㉑                      緊急事態宣言がいつ発令されるのか不安だった㉑-1。                      サークル活動が出来るのか不安だった㉑-2。                      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㉑-1。                      就活が思うように進まなくなったことに不安を感じた㉑。                      ずっとこういう生活が続くのかと不安だった㉑。                      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㉑。                      人と近距離になるのが怖かった㉑。</p>
その他		<p>普段時間が無くてできなかった事をやってみようと色々試した㉑。                      前よりたくさん寝るようになった㉑-1。                      友達とLINE電話をよくした㉑-2。                      まだ終息したわけではないから安心はできなかったが、外出することもあった㉑。                      あまり不安は感じなかった㉑。                      周囲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㉑。</p>

表 9 に「緊急事態宣言が解除されるまでの感じ方・過ごし方、不安を感じる程度」を KJ 法で示した。緊急事態宣言が解除されるまでの過ごし方は外出を自粛していた人が多かった。外出をしたとしても数時間で家に帰る人が多かった。外出を自粛していなかった人の多くは「不安を感じない」と回答していた。

## 考 察

本調査では、外出自粛生活の期間中の過ごし方について調査した。新型コロナウイルス(COVID-19)の感染拡大に伴い、緊急事態宣言が出されるなど大学では遠隔授業となり大学生生活面での制限がかかった。本調査はこうした状況を踏まえ相山女学園大学の学生の過ごし方についてまとめ公表することで、大学生自身がこの現状を客観的に捉えることを目的とした。

表 1 では、「2-1. パソコン・タブレット・スマートフォンを一日につきおおよそどの程度使用していますか。ただし、遠隔授業で使用する時間は除く。」という質問の回答数と割合を調べた。2 時間未満と回答した人は回答者の 0%で 5 時間以上と回答した人は回答者の 52%だった。そこから、パソコン・タブレット・スマートフォンなどの通信機器を使用して時間を埋める人が増えたと考えられた。

表 2 では、「2-2.2-1 のうち、パソコン・タブレット・スマートフォンを用いたゲームを一日につきおおよそ何時間していますか。」という質問の回答数と割合を調べた。2 時間未満と回答した人は回答者の 75.7%だった。そこから、ゲームの時間は少ないが、情報収集やネットショッピングの時間に当てていると考えられた。

表 3 では、「2-3. おおよそ週に何回メイクをしていますか。」という質問の回答数と割合を調べた。週に 1~2 日と回答した人が回答者の 35.1%、週に 3~4 日と回答した人が回答者の 32.4%だった。そこから、週に 1~4 日はメイクをする人がいると考えられた。外出が制限される中でほぼ毎日メイクをする人は少ないと考えられた。

表 4 では、「2-4. 現在の生活リズムは、外出自粛前に比べてどうなりましたか。」という質問の回答数と割合を調べた。かなり不規則になったと回答した人が回答者の 27%、やや不規則になったと回答した人は回答者の 48.6%だった。そこから、大学の授業が遠隔授業になったことや、早起きして電車に乗ることもなくなり夜遅くまで起きる人が増え、生活リズムが崩れていったことが考えられる。

表 5 では、「2-5. 体重は、外出自粛前に比べてどうなりましたか。」という質問の回答数と割合を調べた。かなり増えたと回答した人は回答者の 5.4%、やや増えたと回答した人は回答者の 37.8%だった。かなり減ったと回答した人は回答者の 5.4%、やや減ったと回答した人は回答者の 16.2%だった。体重が減ったと回答した人は増えたと回答した人より少なかった。生活リズムが崩れて食事の回数や 1 回の食事の量が変わったこと

## ケースメソッドⅡ (安立)

や、外出自粛のため運動不足になっていることが考えられた。

表 6 では、「2-1. パソコン・タブレット・スマートフォンを 1 日につきおおよそどの程度使用していますか。ただし、遠隔授業で使用する時間は除く。」という質問と「2-3. おおよそ週に何回メイクをしていますか。」という質問と「2-4. 現在の生活リズムは、外出自粛前に比べてどうなりましたか。」という質問と「2-5. 体重は、外出自粛前に比べてどうなりましたか。」という質問間の相関係数を調べた。2-1. パソコン・タブレット・スマートフォンを 1 日につきおおよそどの程度使用していますか。ただし、遠隔授業で使用する時間は除く。」という質問と「2-3. おおよそ週に何回メイクをしていますか。」という質問の相関係数は  $r=-0.26, p<.05$  で負の相関がみられた。パソコン・タブレット・スマートフォンなどの通信機器の使用頻度は増えたがメイクの頻度は減ったことから新型コロナウイルスの感染拡大を懸念し外出を自粛していた人が多かったと考えられた。

表 7 では、「外出自粛生活において、辛かったこと、困ったこと」について KJ 法を用いてカテゴリー別にまとめた。カテゴリーは大きく「外出」、「生活」、「その他」の 3 つに分けた。「外出」というカテゴリーには、感染拡大を恐れて友人に会えなくて辛い、外食ができなくて辛いと回答した人が多かった。外出が制限されることで精神的な面で辛いと感じている人が多いと考えられた。「生活」というカテゴリーには、大学の授業が遠隔になり不便と回答した人や、就職活動への不安、アルバイトへの不満を回答した人が多くみられた。大学生活、就職活動、アルバイトなどの将来への不安と困惑が考えられた。「その他」というカテゴリーには、暑苦しいのにマスクを着用しなければならない、手洗い・消毒の回数が増えて手が荒れるという回答がみられた。これは、自分の体に多少の害があっても感染するよりは耐えられるということだと考えられた。

表 8 では、「外出自粛生活において、よかったこと、工夫したこと」について KJ 法を用いてカテゴリー別にまとめた。カテゴリーは大きく「自分の時間」、「家」、「学校」、「その他」の 4 つに分けた。「自分の時間」というカテゴリーには、趣味の時間が増えて良かった、ゆっくりする時間ができて良かったなど日々の疲れを癒せた人が多かったと考えられた。「家」というカテゴリーには、料理をする時間が増えた、家族との団欒が増えたなどという回答が多くみられ、生活力の向上が考えられた。「学校」というカテゴリーには、パソコンに慣れた、満員電車に乗らなくてよくなった、通学時間がなくなり時間に余裕ができた、自主勉強を始めたなどと回答した人がいた。感染危惧や勉強を手に付ける自主性を身につけたと考えられた。「その他」というカテゴリーには、貯金ができ、浪費しなくなった、アルバイトがたくさんできたなどお金に関する回答が多くみられた。外出が制限されているため、遊びにいけなかったことや旅行にいけなくなったことが貯金の理由になったと考えられた。

表 9 では、「緊急事態宣言が解除されるまでの感じ方・過ごし方、不安を感じる程度」について KJ 法を用いてカテゴリー別にまとめた。カテゴリーは大きく「外出」、「予防」、

## ケースメソッドⅡ(安立)

「不安」、「その他」の4つに分けた。「外出」というカテゴリーには、家に居る、家から出ないなどという回答が多くみられた。これは、外出自粛の程度が大きいことが考えられた。「予防」というカテゴリーには、手洗いうがいが増えた、外出時はマスク着用、除菌・消毒の徹底などという回答が多くみられた。これは、新型コロナウイルス感染の予防及び対策の意識が高まっていると考えられた。「不安」というカテゴリーには、日常に戻るのか不安、感染した場合の不安があるといった回答が多くみられた。新型コロナウイルスの第二波への危惧、未来への不安が大きいことが考えられた。

### まとめ・今後の課題

今回の調査ではメイクの頻度が減ったとは言えなかった。生活リズムが不規則になった、運動不足となった、体重が増えたという回答が多かった。また、外出自粛生活において辛かったこと、困ったことについては、友人に会えないことが辛いと考えている人が多かった。よかったこと、工夫したことについては、趣味の時間が増えた、家族団欒が増えて良かったと考えている人が多かった。

今後も新型コロナウイルスの感染の拡大が予断を許さないため、自粛中の家での生活リズムを見直し、時間を有効活用する必要があると考えた。