

外出自粛期間中における女子大学生の感じ方・過ごし方についての調査

安立ケースⅡ A18CB022

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、7都道府県（北海道・東京都・千葉県・埼玉県・神奈川県・大阪府・京都府・兵庫県）に緊急事態宣言が発動され、2020年4月16日には全国に広げられ、5月25日には全都道府県で解除されたが、椋山女子学園大学においては前期、原則遠隔授業となり、学生生活の面でも制限がかかる事態となった。このような事態の中で大学生は、この新型コロナウイルスに対してどのように感じ、過ごしているのかを調査を行った。

方法

実施日：2020年6月10日～2020年6月17日

実験参加者：椋山女子学園大学人間関係学部の学生43名（平均20.3歳 SD=0.79）年齢・学年のみ回答した1名はそれ以外の質問を無効とした。

方法：Googleフォームを使い、選択肢の項目と記述項目を設けて、Webアンケートを制作し、講義のクラスルームを利用し配信・受講生によるメールで配信し、参加者はパソコン・タブレット・スマホで、回答してもらった。

調査内容：質問内容は以下の内容である。

- 1-1. あなたの年齢（半角数字のみ記入）
- 1-2. あなたの学年
- 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。
 - (1. 2時間未満 2. 2時間以上3時間未満 3. 3時間以上4時間未満 4. 4時間以上～5時間未満 5. 5時間以上)
- 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。
 - (1. 2時間未満 2. 2時間以上3時間未満 3. 3時間以上4時間未満 4. 4時間以上～5時間未満 5. 5時間以上)
- 2-3. おおよそ週に何回メイクをしていますか。
 - (1. ほぼしていない 2. おおよそ週1～2日 3. おおよそ週3～4日 4. おおよそ週5～6日 5. ほぼ毎日している)
- 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。
 - (1. かなり不規則になった 2. やや不規則になった 3. 変わらない 4. やや規則正しくなった 5. かなり規則正しくなった)

2-5. 体重は、外出自粛前に比べてどうなりましたか。

(1. かなり減った 2. やや減った 3. 変わらない 4. やや増えた
5. かなり増えた)

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) ことを教えてください。(自由記述)

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、工夫などを教えてください。(自由記述)

4-1. 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。

(1.かなり弱まった 2.少し弱まった 3.変わらない 4.少し強まった 5.かなり強まった)

4-2. 4-1の回答 (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。(自由記述)

4-3. 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。

(1.かなり弱まった 2.少し弱まった 3.変わらない 4.少し強まった 5.かなり強まった)

4-4. 4-3の回答 (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。(自由記述)

5-1. 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「自粛をしている程度」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えますか。

(1. 外出自粛をしていない方だと思う 2. どちらかといえば外出自粛をしていない方だと思う 3. どちらかといえば外出自粛をしている方だと思う 4. 外出自粛をしている方だと思う)

5-2. 5-1と回答した理由について、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。(自由記述)

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、成績とは関係なく、回答しない場合も不利益は生じず自由意志にゆだねられていること、アンケートは匿名で実施され、個人が特定されることはないことを説明をした。

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

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）の不安を感じる度を図1に示し、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度を図2に示した。

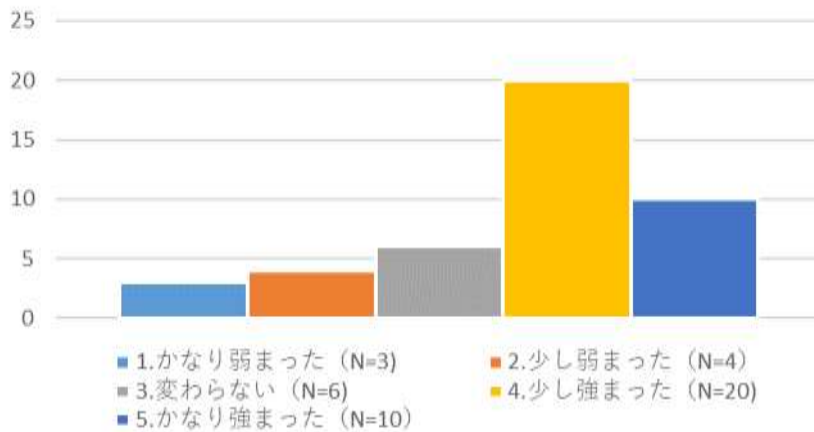


図1 緊急事態宣言解除までの不安度 (N=43)

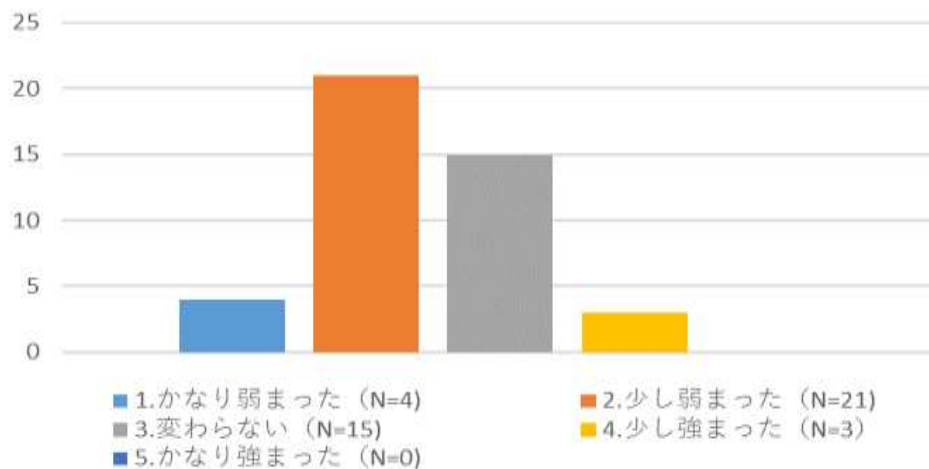


図2 緊急事態宣言解除の不安度 (N=43)

図1と図2によれば、図1では、不安度が少し強まっている・強まっている人が多くいることが分かった。それに対して、図2は、少し弱まっている人が半数を占めていたが、しかし、緊急事態宣言の解除がされても、不安度が変わらないと回答している人も多くいることが分かった。

緊急事態宣言中のコロナに対する不安度と緊急事態宣言の解除後のコロナに対する不安度に差があるのかを確かめるために t 検定 (df=43) を行った結果、緊急事態宣言中の不安度と緊急事態宣言の解除後の不安度に有意な差があることが分かった。

次に自粛中の過ごし方・感じ方と自粛後の過ごし方・感じ方の記述を表2と表3に示した。

表1 日本での感染拡大 (2月の始め) から緊急事態宣言解除 (5/25) までの生活での感じ方・過ごし方

コロナに対する不安	行動的	人と近距離になるのが怖かった。42・④ 食料品の買い物時、とつても怖くて、買い物かご等、できれば触れたくなかった。20-1・④ 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りました。3・②
	心理的	感染してしまったらどうしようといった不安があった。4-1・④ 外出するのが怖くなってしまった。10-2・④ ニュースで毎日感染者が放送されて怖かった。1・④ 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・②
コロナ予防	外出自粛	とにかく自宅に引きこもる 26・④ 極力必要な用事でない限り外出しなかった 13-2・④ 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・④
	手洗い・消毒	外から帰ってきたらまず手洗いをする。6-2・② 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。8-2・⑤ こまめに手指の除菌をする 16-2・④
	マスク着用	マスクを必ず着用する。6-3・②

表2 緊急事態宣言解除後（5/25以降）から現在までの生活での感じ方・過ごし方

コロナに対する不安	行動的	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・① それまでと比べて外出の頻度は増えたが、第2波が恐いので感染予防は徹底している。37-2・②
	心理的	第二波が来てしまったらどうしようという不安になる。4-1・③ 感染者数は減ってきてはいるけど第二波がきそうで怖い 1・④
コロナに対する不安の緩和	行動的	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・③ 外出することに対して、少し抵抗がなくなった。5・②
	心理的	以前よりも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。41・① 油断はできないけれど、以前に比べて緊張感が弱まった。2-1・② 前に比べて、それほど恐怖を感じることはなくなった。20-2・①
コロナ予防	外出自粛	まだまだ不安なため unnecessary 外出をしていない。18-2・② 相変わらず、人には合わない様に心がけて家にいる。26・② 解除後も家で過ごしている。12-1・③
	手洗い・消毒	アルコール消毒をする34・② 手洗い消毒などの注意は変わっていない。17-2・③ 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。8-1・③
	マスク着用	マスクを必ず着用する6-2・②

表2によると、コロナに対する不安・コロナ予防に関することが多いことに対して、表3では、コロナに対する不安が少しなくなっている意見が出てきているが、それでも、コロナ予防やコロナに対する不安がまだ残っていることがあることが分かった。

次に自粛期間中のパソコン・タブレット・スマホの利用時間（遠隔授業を除く）を図3に示し、パソコン・タブレット・スマホでのゲーム時間を図4に示した。

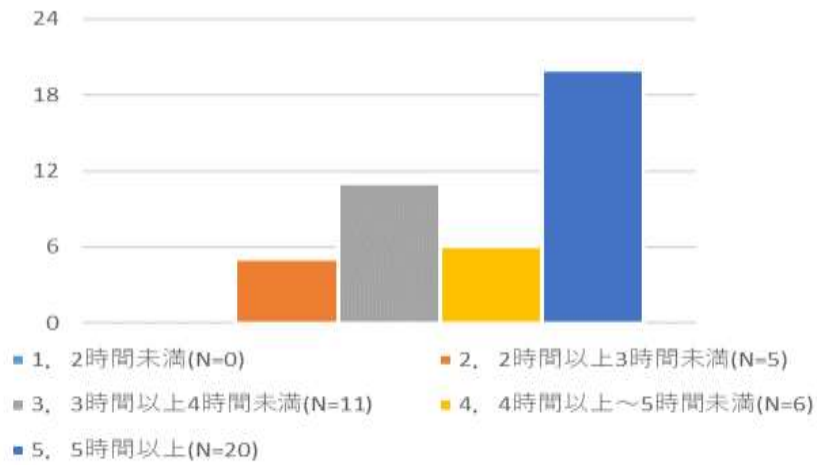


図3 パソコン・タブレット・スマホの利用時間
(N=42)



図4 パソコン・タブレット・スマホでのゲーム時間
(N=42)

図3によれば、約半数の人が1日に5時間以上パソコン・タブレット・スマホを利用していることが分かった。図4によれば、パソコン・タブレット・スマホでのゲームしている人が2時間未満の人が多ことが分かった。

次に、緊急事態宣言中の生活中の生活を図5に示し、それによる体重の変化を図6、週に何回したメイクの回数を図7に示した。

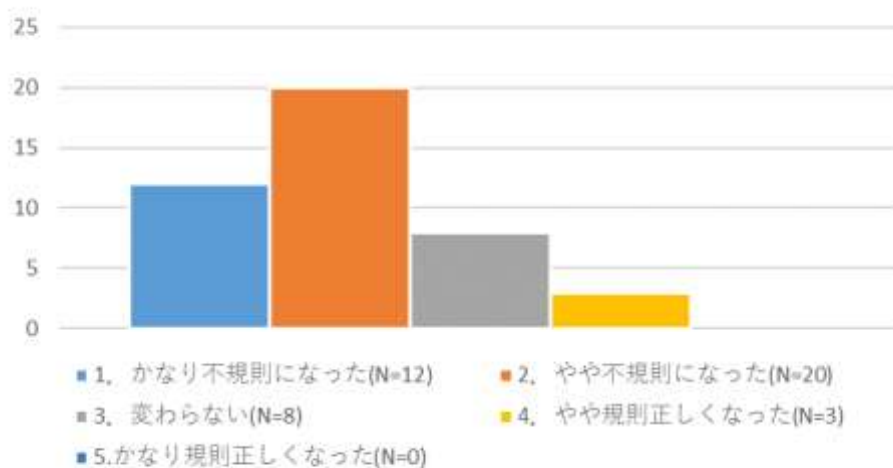


図5.緊急事態宣言中の生活中はどうだったか(N=43)

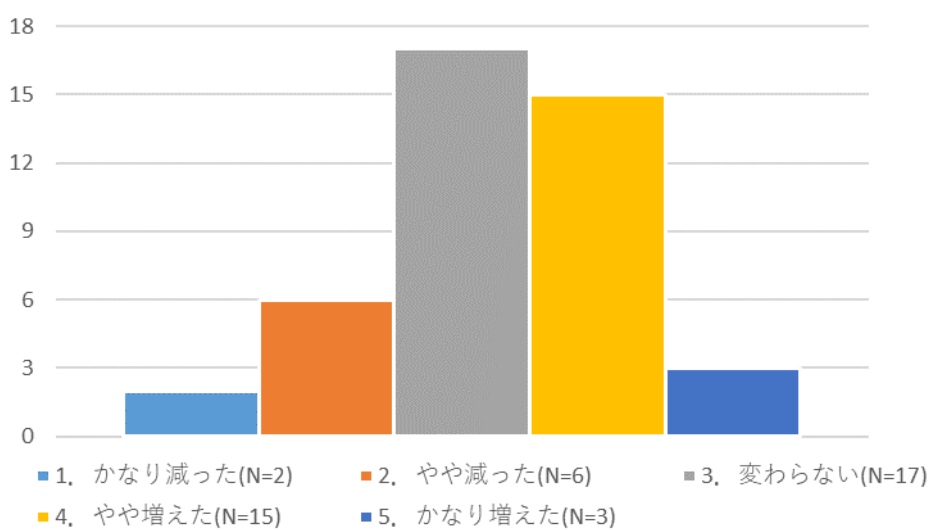


図6 緊急事態宣言中に体重はどうなったか(N=43)

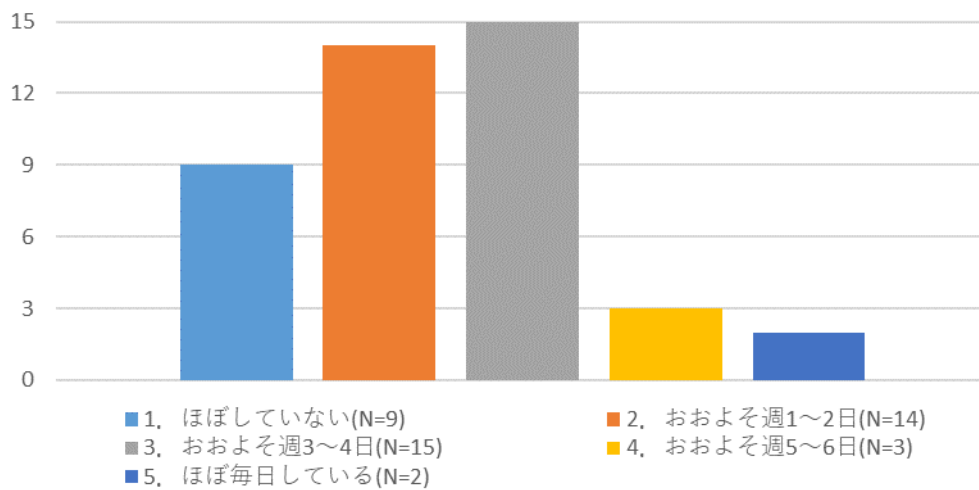


図7.緊急事態宣言中に週に何回メイクしたか (N=43)

図5によると、多くの人が緊急事態宣言中前よりも不規則な生活になっていることが分かった。図6では、体重がやや増えた人と変わらない人が多くいた。図7では、週1~2回と週3~4回の人が多くいた。

次に、緊急事態宣言解除後の自粛しているのかを図8と表3に示した。

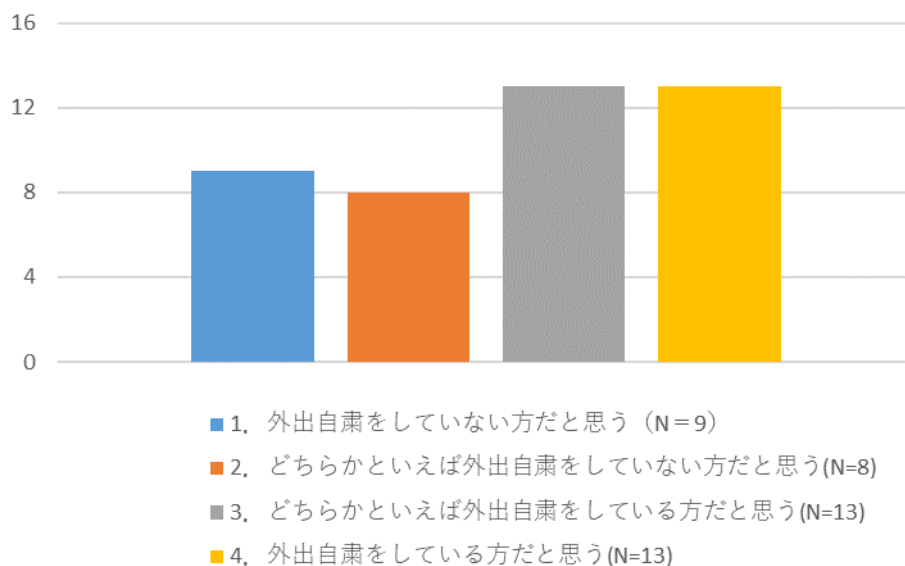


図8 自粛をしている程度(N=43)

表3 自粛している程度

平均	2.70
分散	1.11

図8・表3によれば、緊急事態宣言解除後も、自粛している人が多くいることが分かった。最後に自粛中の生活においてよかったこと・たのしみなことを表4に示し、自粛生活につらいこと・困ったことを表5に示した。

表4 外出自粛生活でよかったこと・楽しみなこと・新しく始めたこと・今後に生かせそうなこと・工夫

1人でやれること	料理	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。 7 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 26 料理をすることの楽しさ。6-3 料理をする時間が増えた 16-1
	部屋の片付け	部屋の片づけができた。2-2 部屋の掃除など普段できないことができて良かった。10-1
	勉強	なかなか手をつけられなかった資格の勉強を始めた。17 英語学習を本気で始めた 23
	筋トレ	筋トレを本格的にはじめた。 8 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。18-2
	映像鑑賞	YouTubeなどの動画が盛んになったこと 9-1 いろんなドラマやアニメを見たこと 13-1
	その他	趣味の時間が増えた 20-1 テレビゲームをする余裕が生まれた。16-2 時間をかけて本を読みことができる。 5
人とのコミュニケーション	家族との時間	母とマスクを作り、家族の団欒が増えた。3 家族と話す時間が増えた。36
	オンラインでの交流	オンラインで友人と会話できたことが良かった。37-2 リモートでコミュニケーションをとること。21 メッセージや電話をする回数が増えた 41
外に出ないことでの利点	金銭の余裕	買い物に行かないのでお金が貯まること。28-2 無駄にお金を使うことがなくなった。39
	通学時間 0分	通学時間がないから早起しなくても授業にも間に合う 33-2 通学時間がなくなった時間に余裕が出来た。20-2
その他	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。32 バイトがたくさんできた 38 化粧をしなくても良いこと 28-1 家にいるだけで何もしなかったので特になし 44	

表5 外出自粛生活においてのつらいこと・困ったこと

外に出られない	行動的	友人（友達）に会えないこと。16-1・26-1・37-1・6-1・18-1 行きたいところに行けないこと 32-1 外食ができない 37-2 安易に人に近づけない。6-3 家にずっといないといけなかったこと 22-1 人と会うことができない。10-1 生活必需品を買いに行くのもためらってしまう。10-2 就活が円滑に進まない。26-2
	心理的	会いたい人に会えなくてつらかった。4 外出出来なくてストレス 19-1 人と会わない、喋らない生活が苦痛だった。27 就活のやる気が無くなったこと 33
学生生活の支障	行動的	先生に直に質問できないこと。43 授業のことを友達と共有ができない 20-1 授業がほとんどがオンラインになり、機械操作に困った 28
	心理的	大学生活がスタートしていないように感じる 41
生活の乱れ	全く運動しなくなったため不健康になった 26-3 生活のリズムが乱れたこと。13-2 生活の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りました。35	
バイトの支障	バイトに入れてもらえないこと 36 バイトができなくて給料が減ったこと 9-2 バイトで電話対応が増えたこと。14-1	
コロナ予防の苦勞	マスクが暑い。12-4 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 コロナ対策で、手洗いと消毒を以前よりもこまめにやることで手荒れが増えたこと。14-2	

表4によれば、普段なかなかやれないことを1人でやっている人が多くおり、また、家族との時間を持っている人やオンラインを通じてのコミュニケーションを取ることが分かった。表5によれば、外に出られないことに苦勞している人が多くおり、それに伴って生活の乱れや本来であればできていたことができなくなっていることに困っていることが分かった。

考察

今回の調査では、新型コロナウイルスによって起こった外出自粛での感じ方や過ごし方を調査してきた。

図1を見ると、不安度が強くなっている人が多いのに対し、図2では、不安度が弱まっている人もいるが、不安度が変わらない人もいた。つまり、緊急事態宣言中の不安度の方が緊急事態宣言解除後の不安度が有意な差があると分かった。

表1を見てみると、外出自粛の心掛けやマスク着用・アルコール消毒などのコロナの予防をしている人が多くおり、それはコロナに対する不安が強いと考えられる。しかし、表2を見てみると、緊張感や不安が少しずつ減って、外出する人が増えている一方で、第二波が

来るのではないかと緊急事態宣言解除前と変わらない不安度の人もいることが分かった。

図3では、パソコン・タブレット・スマホでの利用時間が5時間以上の人が多くいるが、図4では、パソコン・タブレット・スマホで、ゲームをする人は、2時間未満の人が多かった。つまり、パソコン・タブレット・スマホで、ゲームをする人が少なく、他のことで、パソコン・タブレット・スマホを使っている人が多くいることが考えられる。

図8と表3を見ると、外出自粛をしている人が多くいた。さらに表4と表5によって、外出自粛の利点と弱点が見えてきた。

表4では、料理や部屋の片付けなど、普段できないことができる状態になっていることが分かった。また、学校がオンライン授業になり、通学時間が無くなり、お金を貯めることなどの利点があった。また、外出自粛によって、家族と会話することが増え、直接、会えなくてもオンラインを通じて友人などとコミュニケーションを取っており、新たな方法で人とコミュニケーションを取っていることが分かった。

次に表5を見てみると、外出自粛をし続けているためか、早く外に出たいという気持ちが強くなっていった。逆に、外出したいがコロナに感染したらどうしようと言う不安を持っている人がいることが分かった。また、図5を見てみると、自粛生活する前よりも生活が不規則になっている人が多くいた。つまり、外出自粛の影響で、バイト先に行けなくなり、大学がオンライン授業になったことにより一部の授業では好きな時間に授業を聞けるなどにより生活の乱れが起き、不規則になってしまったと考えられる。

最後に、今回の新型コロナウイルスによって、自分がかかってしまうのではないかの不安や恐怖を持ちながら生活していた。しかし、緊急事態宣言解除後されると、それに対する不安や恐怖が少しずつ消えている人とまだ消えていない人に大きく分かれていた。

不安や恐怖が少しずつ消えている人はニュースの報道やネットの情報で感染者の減少を見て、安心していると考えられる。一方、不安や恐怖が消えていない人は、新型コロナウイルスのワクチンができていないことや治療方法の確立、そして、新型コロナウイルスに感染された芸能人または、新型コロナウイルスによって亡くなってしまった芸能人の報道などによって、不安や恐怖が消えていないのではないかと考えられる。

今後、新型コロナウイルスの第二波が起きてしまったら、また、緊急事態宣言の時のように、不安や恐怖が少し消えている人にも新型コロナウイルスに対する不安や恐怖が戻ってくるのだろうか、もしくは、今のような不安や恐怖が少し消えている人と消えていない人に分かれてしまうのかをこれから考える必要がある。