

## 外出自粛期間中における大学生の感じ方・過ごし方に関する調査

2020年8月4日

A18CB032

### 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、7都道府県に発出された緊急事態宣言が2020年4月16日に全国に広げられ、5月25日には全国都道府県で解除になったが、飲食店やスーパー、学校などで活動の制限がかかり、外出自粛を余儀なくされる事態となった。また、現在も新型コロナウイルスの新しい生活様式により、今までの日常生活とは異なった生活のスタイルにより、日々感染対策をしなければならない状況が広がっている。

こうした現状を踏まえ、本調査では自身が在籍する大学の生徒を対象にアンケート調査を行い、外出自粛期間中の生活についてどのように感じていたか、またどのように過ごしていたかを調査することを目的とする。

### 方法

**実施期間**：令和2年6月10日～令和2年6月17日の期間内に Google フォームで実施した。

**調査協力者**：ケースⅡ（安立）の受講者13名を含めた椋山女学園大学の人間関係学部に在籍する女子大学生43名（平均年齢20.3歳、SD=0.79）を対象とし、データが欠損していた学生1名のデータは分析から除外した。

**調査内容**：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、3つのセクションに分け13の質問をした。なお、アンケートで使用した質問項目・尺度については、ケースⅡの授業内に、テーマに沿ってクラスで検討したものを用いた。アンケートの回答形式は、内容に応じて4件法、5件法又は自由記述式で行った。

質問は以下の通りである。

- 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るか(遠隔授業の時間は除く)。
- 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るか。
- 2-3. おおよそ週に何回メイクをしているか。

- 2-4. 現在の生活リズムは、外出自粛前と比べてどうなったか。
- 2-5. 体重は、外出自粛前と比べてどうなったか。
- 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）ことは何か。（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、工夫などは何か。（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）までの生活の中であなたが「不安を感じる程度」は、それ以前と比べて、どうなったか。
- 4-2. 4-1の回答について、その時の感じ方・過ごし方はどうであったか。（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で、あなたが「不安を感じる程度」はそれまでと比べ、どうなったか。
- 4-4. 4-3の回答について、その時の感じ方・過ごし方はどうであったか。（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、どの程度だと思うか。
- 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）。（自由記述）

**調査手続き：**調査協力者については、担当教員が行っている他の講義の受講者や、ケースⅡを受講する学生の友人などを中心に行った。今回は、遠隔授業に伴い Google フォームの WEB アンケート機能を使用し、作成した。また、WEB アンケートのページの URL を講義のクラスルームを利用し配信、又は受講者がメールで送信し、実施の依頼を行った。

**倫理的配慮：**アンケートの冒頭では、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

4 件法、5 件法での回答を実施した質問項目については、まず一部の項目の平均値、標準偏差を求めた(表 1)。表 1 より、4-1 の日本で感染拡大の報道時期（2020年2月頃）から緊急事態宣言解除（5月25日）までの不安の程度については、平均値が 3.70 であった。4-3 の緊急事態宣言解除（5月25日）から現在までの不安の程度については、平均値が 2.40 であった。感染拡大が報道されてからと緊急事態宣言解除後の不安の程度の平均を比較すると、緊急事態宣言後の方が、不安の程度は比較的低いことが分かった。

表1.質問項目ごとの平均と標準偏差

質問項目	平均	S D
4-1.不安を感じる程度(2020年2月～5月25日まで)	3.70	1.13
4-3.不安を感じる程度(5月25日～現在まで)	2.40	0.75
5-1.外出自粛をしている程度(感染拡大から現在まで)	2.70	1.11

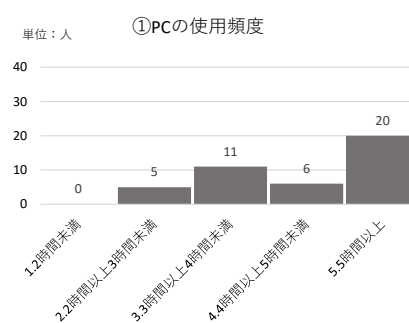
次に、上記に平均値とSDを示していない質問については、度数と全体に対しての%を表にまとめ①～④まで作成した(表2①～⑤)。また、それに対応した図を①～④まで作成した(図1①～⑤)。

表2.それぞれの質問項目の度数表

①2-1.PCの使用頻度(N=42)

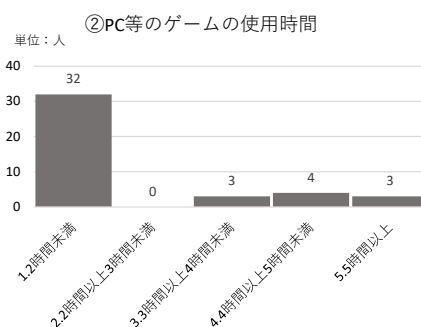
回答	度数(%)
1.2時間未満	0(0.0%)
2.2時間以上3時間未満	5(11.9%)
3.3時間以上4時間未満	11(26.2%)
4.4時間以上5時間未満	6(14.3%)
5.5時間以上	20(47.6%)
合計	42(100.0%)

図1.表2をもとにしたグラフ



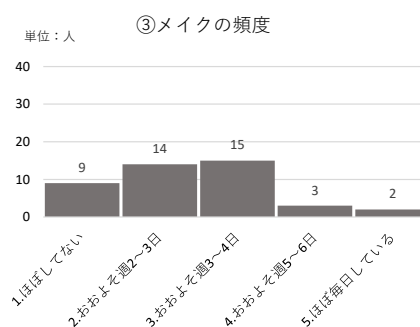
②2-2.PC等のゲーム使用時間(N=42)

回答	度数(%)
1.2時間未満	32(76.2%)
2.2時間以上3時間未満	0(0.0%)
3.3時間以上4時間未満	3(7.1%)
4.4時間以上5時間未満	4(9.5%)
5.5時間以上	3(7.1%)
合計	42(100.0%)



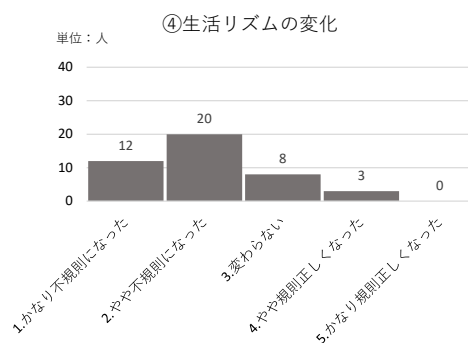
③2-3.メイクの頻度(N=43)

回答	度数(%)
1.ほぼしてない	9(20.9%)
2.おおよそ週2~3日	14(32.6%)
3.おおよそ週3~4日	15(34.9%)
4.おおよそ週5~6日	3(7.0%)
5.ほぼ毎日している	2(4.7%)
合計	43(100.0%)



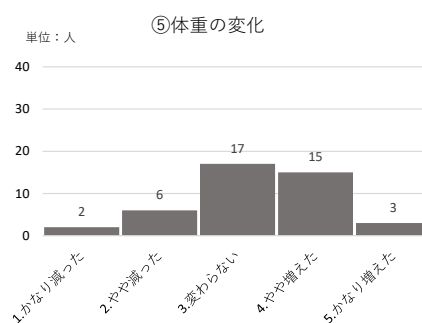
④2-4.生活リズムの変化(N=43)

回答	度数(%)
1.かなり不規則になった	12(27.9%)
2.やや不規則になった	20(46.5%)
3.変わらない	8(18.6%)
4.やや規則正しくなった	3(7.0%)
5.かなり規則正しくなった	0(0.0%)
合計	43(100.0%)



⑤2-5.体重の変化(N=43)

回答	度数(%)
1.かなり減った	2(4.7%)
2.やや減った	6(14.0%)
3.変わらない	17(39.5%)
4.やや増えた	15(34.9%)
5.かなり増えた	3(7.0%)
合計	43(100.0%)



次に、全体の相関係数を求め、表に示した(表 3)。表 3 より、2-1 の PC 等の使用頻度と 2-2 の PC 等を使用したゲームの時間では、正の相関がみられた( $r=.46, p<.01$ )。ここから、PC 等の使用頻度が高いほど、PC 等を使用したゲームの時間が長いことが分かった。2-4 の生活リズムの変化と 4-1 の感染拡大の報道 (2020 年 2 月頃) から緊急事態宣言解除 (5 月 25 日) までの不安の程度では、弱い正の相関がみられた( $r=.30, p<.05$ )。ここから、感染拡大報道後の不安の程度が高いほど、生活リズムは規則的になっていることが分かった。

また、2-1 の PC 等の使用頻度と 2-3 のメイクの頻度では、弱い負の相関がみられた( $r=-.34, p<.05$ )。ここから、PC 等の使用頻度が高いほどメイクの頻度は低いということが分かった。また、2-2 の PC 等を使用したゲームの時間と 2-3 のメイクの頻度では、弱い負の相関がみられた( $r=-.39, p<.01$ )。ここから、PC 等を使用したゲームの時間が長いほどメイ

クの頻度は低いということが分かった。

表3.質問間の相関係数

	PCの使用時間	ゲームの時間	メイクの頻度	生活リズムの変化	体重の変化	不安の程度(報道後)	不安の程度(解除後)	自粛の程度
PC使用時間	1							
ゲームの時間	.46 **	1						
メイクの頻度	-.34 *	-.39 **	1					
生活リズムの変化	-.02	-.07	.06	1				
体重の変化	-.11	.05	.20	-.16	1			
不安の程度(報道後)	-.03	-.05	.07	.30 *	-.08	1		
不安の程度(解除後)	.07	.18	-.27	.01	-.24	.14	1	
自粛の程度	-.06	.05	.05	-.03	.21	.15	.06	1

\*p < .05. \*\* p < .01.

次に、4-1 の感染拡大の報道からの不安の程度と 4-3 の緊急事態宣言解除後の不安の程度で有意差があるかどうか検討するために t 検定を行い、結果を算出した。対応のある両側検定を有意水準 1%で行った結果、感染拡大の報道からの不安の程度と緊急事態宣言解除後の不安の程度に有意差がみられた( $t(42) = 6.66, p < .001$ )。これより、4-1 の感染拡大の報道からの不安の程度の方が、4-3 の緊急事態宣言解除後の不安の程度よりも有意に高いことが分かった。

自由記述で回答を得られた質問項目については KJ 法を用い、内容を見て分節化し小カテゴリーにまとめ、さらにそれらをいくつかの大カテゴリーに分類した。なお、回答の ( ) 内は調査対象者にふった番号である。

まず、3-1 の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) ことは何かという質問についての結果を表に示した(表 4)。その結果、外出を制限されることに対し、つらい、困ったと感じる回答が多くみられた。中でも、外出出来ないことに加え、その影響により友人や人に会うことが出来ないことについての回答が多数あった。ここから、外出自粛生活でつらかったことや困ったことは、外出の制限により、思うように外に出られない、友人を含めた人と会うことが出来ないことについてつらさなどを感じる人が多かった。また、生活に関連したものについては、やることがない、リズムの乱れ、感染対策に関する回答があった。また、アルバイトに関連した回答もいくつかあり、仕事面と収入の減少の二つの点に回答が分かれた。

表4.外出自粛生活でつらかった(つらい)こと、困った(困っている)こと

大カテゴリー	小カテゴリー	質問の回答	大カテゴリー	小カテゴリー	質問の回答	
外出制限	外に出られない	マスクが手に入らず、外出しないとけいけないに出れないことがあった(③)	生活	やることがない	友達とも遊ばず学校もないのでやることなく困った(②)	
		生活必需品を買いに行くのもためらってしまう(⑩-2)			何もすることがなくなっていくこと(⑧)	
		外に出れない(⑪)			家にずっといないといけなかったこと(⑫-1)	
		無闇に外に出れなくなった(⑬-2)			ずっと家ばかりで退屈だった(⑭-2)	
		外出出来なくてストレス、行きたいところも空いてなくてストレス(⑮)		生活リズム	生活のリズムが乱れたこと(⑰-2)	
		感染してしまうかもしれないため外出できない(⑯-2)		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りました(⑳)		
		外に出られないのが少しストレスだった(㉑)		運動不足	全く運動しなくなったため不健康になった(㉒-3)	
		外出できないことでストレス発散ができなかったこと(㉓-1)		感染対策	マスクが暑い(㉔-4)	
	行けない	おばあちゃんの家に行けないこと(㉕-3)	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こと(㉖-2)	娯楽	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(㉗)	
		行きたいところに行けなくなったり(㉘-1)	暑い、苦しいのにマスクをしなくてはいけない(㉙-3)		コンサートに行けなかった(㉚-1)	
		行きたい場所に行けないこと(㉙-1)	好きなアーティストのライブがなくなったこと(㉛)		サークル活動が出来ない(㉜-3)	
	外食	外食ができない(㉞-2)	居酒屋に行けないこと(㉟-3)	学校関連	授業のことが友達と共有できない(㊱-1)	
		外食できないことが辛かった(㊱-2)	外食できないことが辛かった(㊱-2)		パソコンが苦手なのに遠隔授業になったこと(㊱-2)	
		友達に会えない(㊱-1)	友達に会えないこと(㊱-1)		授業がほとんどがオンラインになり、機械操作に困った(㊱)	
	友人	友達に会えない(㊱-1)	友達に会えないこと(㊱-1)	アルバイト	仕事	大学生活がスタートしていないように感じる(㊱)
		友達に会えない(㊱-1)	友人に会えない(㊱-1)			バイト先でお客さんのクレームが増えた(㊱-2)
		友人と会えないこと(㊱-1)	友人に会えない(㊱-1)			バイトで電話対応が増えたこと(㊱-1)
		友達に会うことが出来ないこと(㊱)	友達に会えないこと(㊱-1)		アルバイト先の営業時間短縮に当たり客が集中、スタッフが減少のため店内が混雑、スタッフ1人あたりの仕事量の増加(㊱-2)	
		友達との予定がなくなったこと(㊱-2)	友人と会えないこと(㊱-1)		収入の減少	バイトのシフトがなくなり、給料が0になった(㊱)
		友達に会うことが出来ないこと(㊱)	友人と会えないこと(㊱-1)			バイトができなくて給料が減ったこと(㊱-4)
	友達に会うことが出来ないこと(㊱)	友人と会えないこと(㊱-1)	バイトができなため収入が減り、計画が崩れた(㊱)			
	人に会えない	会いたい人に会えなくて辛かった(㊱)	会いたい人に会えない(㊱)	就活	バイトに入れてもらえないこと(㊱)	
		安易に人に近づけない(㊱-3)	会いたい人に会えない(㊱)		就活が円滑に進まない(㊱-2)	
		人と会うことが出来ない(㊱-1)	会いたい人に会えない(㊱)		就活状況がだいぶ変わってしまったこと(㊱)	
		人と会わない、喋らない生活が少し苦痛だった(㊱)	会いたい人に会えない(㊱)		就活のやる気が無くなったこと(㊱)	
	遊び	友達と気軽に遊べないのが辛い(㊱)	友達と遊びに行けない(㊱-2)			
		友達と遊びに行けなかったこと(㊱)	友達と遊びに行けなかったこと(㊱)			
友達と遊びたくても遊べないこと(㊱-2)		友達と遊びたくても遊べないこと(㊱-2)				
外出自粛されていたため外に出ることもできず遊びに行きたくても行けなかった(㊱-1)		外出自粛されていたため外に出ることもできず遊びに行きたくても行けなかった(㊱-1)				

## ケースメソッドⅡ 安立奈歩

次に、3-2 の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、工夫などは何かという質問についての結果を表に示した(表 5)。その結果、自由な時間が出来たことにより、普段の生活ではできなかったことができたことについての回答が多くみられた。中でも特に、料理や家事、勉強や資格、休息についての回答が多くみられた。また、オンラインを活用した人とのやりとりについての回答も複数見られた。また、電車に乗らなくて済む、通学時間がないため時間に余裕がある、化粧をしなくて済むなど普段の生活の中での行動が、自粛生活によって減少したことについての回答もみられた。

表5.外出自粛生活において、良かったこと、楽しみなこと、今後に生かせそうなこと、工夫などについて

大カテゴリ	小カテゴリ	質問の回答	大カテゴリ	小カテゴリ	質問の回答
自由な時間	休息	体を休めることが出来る時間が増えて良かった(⑩-2)	自由な時間	筋トレ	筋トレを本格的にはじめた(⑧)
		自分の時間がたくさんとれた(⑪-1)			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(⑩-2)
		ゆっくりする時間ができた(⑫)			筋トレ(⑩-1)
		家でゆっくり過ごせる時間が増えたことがよかった(⑫)		読書	時間をかけて本を読むことができる(⑤)
		ずっと家に居られること(⑬-1)			映画鑑賞や読書をする時間が増えたこと(⑬-1)
	家族との団欒	母とマスクを作り、家族の団欒が増えた(⑬)		ゲーム・アニメなど	YouTubeなどの動画が盛んになったこと(⑨-1)
		家族と過ごす時間が増えた(⑭-3)			今まで全く興味なかったアニメにハマったこと(⑨-2)
		家で家族と話す時間が増えたこと(⑭)			いろんなドラマやアニメを見れたこと(⑬-1)
		家族と話す時間が増えた(⑭)			テレビゲームをする余裕が生まれた(⑬-2)
	料理・家事	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(⑫)		バイト	Switch(⑭)
		私物の整理、家事の手伝い、料理することの楽しさ(⑤)	バイトがたくさんできた(⑬)		
		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)	オンラインの活用	オンライン通信を通じてやることが増えた(⑫-1)	
		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(⑩-1)		リモートでコミュニケーションをとること(⑫)	
		料理をする時間が増えた(⑭-1)		オンラインで友人と会話できたことが良かった(⑦-2)	
		家事ができるようになった(⑭-1)		メッセージや電話をする回数が増えた(⑫)	
	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(⑫)	貯金	パソコンが使いこなせるようになった(⑫)		
	料理(⑭-2)		貯金が出来たので大きな旅行が出来そう(④)		
	食事管理	食事管理がしやすくなった(⑫)	買い物に行かないのでお金が貯まること(⑫-2)		
	勉強・資格	資格の勉強がはかどった(⑪-2)	無駄にお金を使うことがなくなった(⑬)		
		自主的に勉強していること(⑬-2)	減少してよかったこと	満員電車に乗らなくてすんだ(⑫-2)	
		資格の勉強を始めたいと思っている(⑬-2)		通学時間がなくなって時間に余裕が出来た(⑫-2)	
		なかなか手をつけられなかった資格の勉強を始めた(⑪)	通学時間がないから早起きしなくても授業に間に合う(⑬-2)		
		英語学習を本気で始めた(⑫)	化粧をしなくて良いこと(⑫-1)		
改めて、弓道の基礎知識を学び直すことができた(⑫)	工夫	ずっと家にいるのは幸いなので、人を避けて散歩するなど工夫した(⑦-3)			
資格勉強(⑫)		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(⑫)			
趣味	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(⑫-1)	楽しみなこと			
	趣味の時間が増えた(⑫-1)				
	自宅にいる時間が増えたので良かった趣味の時間が増えました(⑫)				

## ケースメソッドⅡ 安立奈歩

次に、4-2の4-1での回答（感染拡大報道がされ始めてから、緊急事態宣言解除までの不安の程度）について、その時の感じ方・過ごし方の質問の結果を表に示した(表6)。過ごし方ととれる行動面と、感じ方ととれる感情面の2つを大カテゴリーとしそれぞれ抽出した。その結果、過ごし方については、最低限の外出のみしていたことや、手洗いうがいなどの感染対策をすることについての回答が多くみられた。また、感じ方については、様々な不安に対する回答がほとんどであり、外出への不安、感染・症状への不安、密への不安、周囲に対する不安など、不安の対象にばらつきがみられた。反対に少数派ではあるが、周囲に感染者がいないため、不便だがそれなりの生活はできているため、感染対策を徹底しているためという理由から不安を感じていないという回答もみられた。

表6.4-1(感染拡大報道の開始時期から緊急事態宣言解除までの不安の程度)の回答に基づく、その時の感じ方・過ごし方

大カテゴリー	小カテゴリー	質問の回答	大カテゴリー	小カテゴリー	質問の回答							
行動面	自宅待機	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(⑩-4)	外出への不安・恐怖		外出するのが怖くなってしまった(⑩-2)							
		旭陵家から出ない(⑩-1)			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)							
		ずっと家にいる(⑫)			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(⑫)							
		とにかく自宅に引きこもった(⑫)			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学校を休み、必要最低限外には出ず、自宅で過ごした(⑫)							
	最低限の外出	出来る限り外に出ない(⑥-1)	感染・症状への不安			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(③)						
		外出をかなり控えるようになった(⑩-1)				感染してしまつたらどうしようといった不安があった(④-1)						
		極力必要な用事でない限り外出しなかった(⑬-2)				コロナに感染したら死んでしまうのではないかとこの命の不安があった(⑨)						
		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(⑬)				感染してしまうリスクがあったので、外出を控え、家で出来ることをしたり、庭に出て日光を浴びる程度に抑えた(⑳-2)						
		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(⑳)				密への不安			バイト先のお客さんがどんどん増えていった(㉑-3)			
		自粛する(㉒)							飲食店でバイトしていて、人が多く来て不安になった(⑬-1)			
		外出をすることがほとんどなくなりました(㉓-1)							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(⑭)			
		なるべく出かけないようにする(⑯)							人と近距離になるのが怖かった(⑭)			
	感染対策	手洗いうがい、除菌作業が増えた(④-2)	周囲に対する不安			ニュースで毎日感染者が放送されて怖かった(①)						
		外から帰ってきたらまず手洗いをし、マスクを必ず着用する(⑥-2)				食料品の買い物時、とつても怖くて買い物かご等、できれば触りたくなかった(㉑-1)						
		外に出たら必ず手洗いをし、外ではアルコール消毒があれば必ずアルコール消毒をしていた(⑧)				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、他人事では無いと思っていた(⑬)						
		こまめに手指の除菌をする(⑯-2)				コロナウイルスの感染者数やデマなどいろいろな情報が飛び交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(㉑-1)						
		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(⑫)				生活への不安			この先どうなるか、いつ日常が戻るか不安になった(②)			
		とにかく手洗いうがいをした(⑬)							ずっとこういう生活が続くのかと不安だった(⑳)			
		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(⑳-2)							その他の不安			緊急事態宣言がいつ発令されるのか不安だった(⑫-1)
		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(㉑-2)										サークル活動が出来るのか不安だった(⑫-2)
寝る	前よりたくさん寝るようになった(㉒-1)	前向きな姿勢			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)							
	寝逃げ(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り、家からほとんど外出しなくなった(⑦)							
その他	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(⑰)	不安少ない			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(⑤)							
	友達とLINE電話をよくした(㉑-2)				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かった(⑭)							
			感染想定外		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)(⑭)							



## ケースメソッドⅡ 安立奈歩

次に、4-4 の 4-3 での回答（緊急事態宣言が解除されてから、現在までの不安の程度）について、その時の感じ方・過ごし方の質問の結果を表に示した(表 7)。上記の 4-3 の質問と同様に、過ごし方ととれる行動面と、感じ方ととれる感情面の二つを大カテゴリーとし、それぞれ抽出した。その結果、過ごし方については、緊急事態宣言が解除される前の生活とほとんど変化がないという回答がみられた。それに対し、以前の生活を意識しつつも外出している、外出することに少し抵抗がなくなり外出の機会が増えたという回答が多くみられた。また、感じ方については、緊急事態宣言が解除されてもなおまだ不安があり、加えて第2波の不安、周囲に対する不安などの回答がみられた。それに対し、不安が弱まった、気の緩みを感じるなど不安の減少がうかがえるような回答も複数みられた。

表7.4-3(緊急事態宣言解除後から現在までの不安の程度)の回答に基づく、その時の感じ方・過ごし方

大カテゴリー	小カテゴリー	質問の回答	大カテゴリー	小カテゴリー	質問の回答
行動面	ほぼ変化なし	過ごし方はあまり変わらない(④-2)	感情面	継続された不安	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)
		解除後も家で過ごしている(⑫-1)			解除されて就活は始まり安心はしたが、外出する回数が増えてしまい不安が増した(⑬)
		ずっと家にいる(⑫)			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不安になった(⑭)
		相変わらず、人には合わない様に心がけて家にいる(⑮)			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で、怖いという気持ちに変化はない(⑯)
		あまり変わらずに過ごしました(⑰)			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(⑰)
	以前の生活を意識した外出	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)		マスクをつける人が減ったように感じ、第二波が来るのではないかと不安になった(⑳)	
		宣言が解除されて、バイトに呼ばれることが増えて自然と外出が増えたが、手洗い消毒など注意の強さは変わっていない(⑱)		第二波が来てしまったらどうしようという不安がある(④-1)	
		バイトが始まったため外に出る機会が増えたが、まだまだ不安なため不必要な外出はしていない(㉑)		第二波が来るのが怖いので、必要な用事でない限り外出を控えています(㉒)	
		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を再開した(㉓)		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くる可能性も考えると、まだ不安は拭ききれないと感じた(㉔)	
	外出の増加	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が、第2波が怖いので感染予防は徹底している(㉕)		周囲に対する不安	マスクをしてない人、もしくはマスクをした人が咳をする、今でもまだ少し恐怖を感じる(㉖-3)
		外出も少しするようになった(②-2)		不安の減少	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)
		外出することに対して、少し抵抗がなくなった(⑤)			外出している人も多くなり、気の緩みを感じた(⑩)
		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)			前に比べて、それほど恐怖を感じることはなくなった(㉗-2)
		取まってきたため、アルバイトの時のみ外に出るようになった(⑬)			少し外出しても大丈夫かなと思えるようになった(㉘)
		たまに外出をするようになった(⑯)			外に出ることができるようになったこと、就活が安定してきたことからそう感じるものが減った(㉙)
		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(㉚-1)			久しぶりに外出した際、お店に人が多くて危機感が無いと思った(㉛)
解除されるまでは全く外食しなかったが、解除してからは1回外食した(㉜)	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が不安は弱まった(㉜)				
感染対策	外で物を触ったらアルコール除菌する、マスクを必ず着用する(⑥)	その他	メディア疲れ	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(㉚-2)	
	アルコール消毒をする(⑧)		学校に対する不安	遠隔授業に不安があるため、親に相談することが増えた(㉚)	
その他	寝ています(㉞)	感染想定外	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)(⑬)		

ケースメソッドⅡ 安立奈歩

次に、5-2の5-1での回答(感染拡大報道がされ始めた時期から現在までで、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どの程度か)の理由について、どう過ごしていたかの質問の結果を表に示した(表8)。家での過ごし方についてと、外出への意識についての2つを大カテゴリーとし、それぞれ抽出し、それ以外のものをその他とした。その結果、家での過ごし方については、ゲームや読書、動画鑑賞などをしていたという回答がみられた。そして外出への意識については、アルバイトや生活必需品などの必要最低限のものの買い物のための外出しかしていなかったという回答もあれば、必要最低限の外出は普通にしていたというように、自粛生活の中での外出がどの程度を示すのかに個人差がみられた。

表8.5-1(感染拡大報道の開始時期から現在までの、周囲を参考とした自粛の程度)に回答した理由に基づく、その過ごし方

大カテゴリー	小カテゴリー	質問の回答	大カテゴリー	小カテゴリー	質問の回答
家で過ごす	娯楽 (ゲーム・読書 など)	家でゲームをしたりyoutubeを見たりした(②)	外出への意識	最低限でもしていた (アルバイト・生活必需品の買い物)	バイトに行ったり、必要なものの買い物に行ったりは普通にしていた(⑭)
		家から出ずにゲームをしたり、掃除をしていた(⑪)			多少、買い物やご飯を買うのについて行ったりと外出することがあったため(⑳)
		ゲーム、読書、テレビ鑑賞(⑫)			就活関連やバイトなどに関しては外出しているから(㉑)
		動画やゲームをしていたり、本を読んでいたりしました(⑬)			アルバイトは、休むことが出来なかったので行っていました(㉒-3)
		家で映画をみる(⑫)			バイトでお金を稼ぎに行っていた(㉒)
	スマホで動画を見ていた(⑫)	自分が住んでいる市からは一歩も出ていないし、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(㉒)			
		読書をしていた(④)		人混みを避ける	必要最低限家からは出ず、他者との接触を避けるため友人とは電話で話し、運動は自宅内で筋トレや誰もいない時間に外で坂道を走っていた(㉒)
		とにかく寝ているか動画を見ていた(⑬)			都会にはいかない(㉒-1)
	団楽	ほとんど毎日家で家族と過ごしていた(㉓)			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している(㉒-2)
外出への意識	外出あり	外食はしたが、その他は不要不急の外出はしていない(㉔)	ほとんどなし	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)	
		必要に迫られた買い物以外にも外に出たから(④)		どうしてもという理由がない限りは外出しなかった(⑰)	
	最低限しかしていない (アルバイト・生活必需品の買い物)	アルバイトや買い出しで外出するくらいで、遊びに出かけたり外食したりはしていない(③)	一定期間内での外出	ほとんど外出せず、必要最低限しか外に出ていなかったから(㉔)	
		病院など、やむを得ない用事以外では一切外出していない(⑤)		少ないときは週に2回程度しか外出していなかった(㉒-2)	
		外出するのはバイトのみ、そのほかは家で滞在している(⑥)	1ヶ月に1~2回の外出だったから(㉓)		
		生活必需品の買い物以外外出していないから(⑧)	外出ありだが 通勤などの工夫	バイト以外は常に家で過ごし、買い物はネットショッピングが増えたため(④)	
		アルバイトや生活必需品を買いに行くこと以外に外に出ないから(⑨)		外出頻度は宣言解除後や増えたが、通勤も利用したりして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(㉒-1)	
		買い物は食品を買いに行くのみにしていた(⑩-1)	自粛の意識あり	いつもは時間があると、どこかに出かけたり、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、外出自粛をしている方だと思う(㉒-1)	
		アルバイトや買い物など必要最低限しか外出していない(⑯)		周囲との比較	でも、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と思う(㉒-2)
		外出は基本バイトのみだったし、バイトも休業に入った時期は全く外出をしなかった(㉔)	その他	バイト	バイト(⑯)
		食料を買う時以外は外に出ていません(㉔)			
		アルバイトでしかほぼ家から出なかった(㉔)			
外出しても地元のスーパーに行くだけでした(㉔-2)					

## 考察

本調査では、自身が在籍する大学の生徒を対象にアンケート調査を行い、外出自粛期間中の生活についてどのように過ごしていたか、またどのように感じていたかを調査することを目的とした。

### 外出自粛期間中の生活の過ごし方・変化について

まず、感染拡大報道後の不安の程度が高いほど、生活リズムは規則的になっていることが分かった。ここから、自宅にいる時間が長いこと、一定の生活の流れに変化が起きにくかったことが考えられる。また、不安を感じている人ほど外出を避け、必然的に家にいる時間が増加するため、家族と同じ生活を送ることが生活リズムの規則化につながったと考えられる。

PC等の使用頻度が高いほど、PC等を使用したゲームの時間が長いことが分かった。ここから、在宅する時間が増えたため、人との関わりもSNSやオンライン上になり、PCやスマートフォンの使用頻度が高まったと言える。それに伴い、ゲームの時間も増えたことにつながったと考えられる。また、関連してPC等の使用頻度が高いほどメイクの頻度は低い、PC等を使用したゲームの時間が長いほどメイクの頻度は低いということが分かった。これらから、在宅する時間が増えたため外出や通学など人目にさらされる機会が減ったこと、メイクにかかる時間をSNSやゲームなどの時間に費やすことが意識されたためだと考えられる。

### 外出自粛期間中の生活の中での感じ方(不安や良かったことなど)について

外出自粛生活において、つらかったことや困ったことについては、外出の制限に関してつらかったという人が多いことが分かった。また、その中でも友人を含めた人と会うことができない、友人と遊ぶことが出来ないなど、人との直接的な関わりに関することが多かった。そのため、外出するという生活において必要で日常的な行為が制限されたことにより、思うような生活が出来なくなったことに加え、刺激を受けたり、生きがいとなるような人との直接的な関わりが出来ないことがつらさにつながったと考えられる。また、不安などを誰かと共有したいと感じても感染のリスクが高まってしまうため、自分が健康で人と会えない状況ではないにも関わらず、我慢しなければいけないという状況につらさを感じていたと考えられる。また、生活に関連して暇であること、生活リズムの乱れ、感染対策による疲れに対しつらさを感じる人がおり、外出自粛生活の期間が長く、毎日の繰り返しの感覚になり、退屈さや疲れがあらゆる形で現れたことが考えられる。アルバイトについては、仕事面での大変さと収入の減少につらさを感じた人で分かれており、働けても大変さが増す、働きたくても働けないという、おかれた状況の違いによって、つらさも異なることが分かった。

外出自粛期間中の生活において、良かったこと、新たに始めたことについては、料理や家

事、勉強や資格、休息を取るなど普段の生活ではできなかったことができた、または始められたという人が多いことが分かった。ここから、外出自粛生活で家での自由な時間が増加したことにより、生活の充実を図り時間を有効に活用しようとする人が増えたと考えられる。また、新しいことや今まで未知であったものを始めることは、新型コロナウイルスによって生まれた不安やストレスを解消するものとしての役割を果たしていたことが考えられる。オンラインを活用した人とのやりとりについて良かったと感じる人もおり、zoomなどの今まで活用してこなかったものを利用し、自宅でも複数の人と顔を合わせながらつながることができるということを知り、新しいコミュニケーションの方法として今後の生かしていけるものとなったことが考えられる。また、電車に乗らなくて済む、化粧をしなくて済むなど普段の生活の中での行動が、自粛生活によって減少したことについて良かったと感じる人もおり、ここでも時間を有効に活用できるきっかけとなったと考えられる。

感染拡大の報道から緊急事態宣言解除までよりも、緊急事態宣言解除から現在までの方が不安の程度が著しく低いことが分かった。加えると、感染拡大の報道から緊急事態宣言の解除までの感じ方については、外出への不安、感染・症状への不安など対象にばらつきが見られたものの、様々な不安を抱えている場合がほとんどであった。そのため、報道と緊急事態宣言により、新型コロナウイルスの実態が現われ始め、感染力や死への危険性が明らかになってきたことで、日常生活や外出への不安が高まったと考えられる。一方で、緊急事態宣言解除からの感じ方については、緊急事態宣言が解除されてもなお不安がある人もいれば、不安が弱まったと感じる人も少なくなかった。そのため、緊急事態宣言解除により外出の制限がなくなったことがかなり大きく、メディアなどでも感染者の報道の減少、人々が外出している様子などがうかがえ、外出しても大丈夫なのではないかという感情が現われたと考えられる。しかし、完全に消息したわけではないため、かからない保証はないということ意識した人や、第二波など更なる不安を抱える人も多くいたと考えられる。

感染拡大報道がされ始めた時期から現在までで、自粛をしている程度は、ニュース・周りをみてどの程度かの理由に関し、どう過ごしていたかについては、自宅で過ごしたという人は、ゲームや読書、動画鑑賞などを行っていることが分かり、ほとんどの人がどちらかといえば外出自粛をしている方だと思う、外出自粛をしている方だと思うと感じていた。そして外出への意識については、アルバイトや生活必需品などの必要最低限のものの買い物のための外出しかしていなかったまたは、必要最低限の外出は普通にしていたというように、ニュアンスの違いにより自粛生活の中での外出がどの程度を示すのか差があることが分かった。そのことを表すように、外出への意識について回答した人々は、自粛の程度については感じ方にばらつきがあり、かろうじて必要最低限の外出はしていたという人が、どちらかと言えば外出自粛をしている方だと思うと感じていた割合が高いことが分かった。ここから、人によってどの程度の生活が自粛の範囲に入るのかに個人差があり、必要最低限の外出に対する認識の違いがあったため、自粛の程度とその過ごし方にばらつきが見られたと考えられる。また、自粛をしている程度は周囲を考慮したものであったため、生活や行動など全てを

客観視したものであったが、5-1の回答ではそれを理由として捉えるよりも印象として残る過ごし方が反映されたと考えられる。

### 改善点・今後の展望

まず手続き上の改善点としては、調査協力者の人数が曖昧であった点である。調査協力者の中に欠損したデータがあったこともあり、その後の正確な人数が調査実施者の中での共通認識がされていなかったと考えられる。そのため、実験参加者の情報や手続きなど、共通の内容について講義内で再確認する必要があったと言える。また、WEBアンケート方式であったため、個人の自由で受けられる点については良かったが、時間やその時の状況などはそれぞれ異なっていたため、全ての人が同じような環境の中で受けることは出来ていなかったことが挙げられる。現状新型コロナウイルスの影響により、すべての人が同じ条件の中でアンケートを行うことは困難であるが、講義内で行う場合は、オンライン上でつながった状態で同じ時間帯に行うなど更なる工夫が必要である。また、WEBアンケートに慣れていないこともあり、後半部分に差し掛かったところで回答をすることに疲れが出てくることが考えられる。そのため、冒頭にこのアンケートが何セクションで何個の質問で成り立っているのかを明確に記載し、質問の記述の仕方を簡素化するなど回答をやすく改善していくことが望ましい。

今後の展望については、調査協力者をさらに増加させることで、信用性を深めていくことが出来ると考えられる。また、メディアからの情報の受け取り、オンラインの活用方法(学習での利用、オンライン飲み会など)、対人関係の中での心境の変化など、人々がこの自粛生活の中で受けたと考えられる影響に対し、さらに追及していくことが出来ると考えられる。