

緊急事態宣言による女子大学生の外出自粛生活とその後の変化

ケースメソッドⅡ・報告書

A18CB033

2020年8月5日

【問題・目的】

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、椙山女学園大学においては前期の間は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。このような状況をふまえ、日本中の誰もが経験したことのないような緊急事態に陥ったことによって、外出自粛前の日常と比較したとき、以前よりも不安感や焦燥感を感じる機会が増えたと仮定した。そこで、Google フォームにおける Web アンケートを用いて調査を行い、実際に本学生の外出自粛生活の状況や、これまでの心境の変化、および生活面についての変化を検討した。

本調査では、椙山女学園大学の学生自身が調査協力者の外出自粛中における感じ方および過ごし方を調査することで、現在の状況を客観的に捉えて報告・検討することを目的とする。合わせて、Google フォームにおける web アンケートの手法を習得することも目的とする。

【方法】

調査協力者 椙山女学園大学日進キャンパスに通う、1～4年までの女子大学生 43名(平均年齢 20.30歳、標準偏差=0.79)を調査協力者とした。なお、Web アンケートの調査データのうち1名分の回答結果が欠損していたため、その1名分は削除して分析を行った。

調査日時 2020年6月10日～17日のあいだに、パソコン、タブレット、スマートフォンのいずれかを用いて行った。

調査道具 Google フォームにおける Web アンケートページ、パソコン、タブレット、スマートフォンのいずれかを用いた。

実施手順 Google フォームにおける Web アンケートの回答ページを作成し、ケースメソッドⅡの担当教員および受講生が URL を S*map に配信した。教示をアンケートページの冒頭に示したうえで、調査協力者のペースで回答を求めた。なお、この Web アンケートの回答は2020年6月17日午前10時40分を締め切りとした。

調査するうえでの倫理的配慮 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。

Web アンケートの調査尺度 各項目(自由記述式の設定問を除く)の調査尺度について、設問 2-1 から 4-3 では 5 件法を用い、設問 5-1 のみ 4 件法を用いて設定した。まず、外出自粛生活全般についての項目の「2-1. パソコン、タブレット、スマートフォンの 1 日の使用時間(遠隔授業は除く)」、「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 1 日のゲームの時間」では「1. 1 時間以上 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」の 5 つの尺度に設定した。続いて「2-3. 1 週間のメイクの頻度」では「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」の 5 つの尺度に設定した。続いて「2-4. 外出自粛前と比較した生活リズムの変化」では「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」の 5 つの尺度に設定した。続いて「2-5. 外出自粛前と比較した体重の変化」では「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」の 5 つの尺度に設定した。続いて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の項目の「4-1. 日本で感染拡大した時期(2020 年 2 月頃)から緊急事態宣言が解除された時期(2020 年 5 月 25 日)までの生活における不安の程度」、「4-3. 緊急事態宣言が解除された時期(2020 年 5 月 25 日)から現在までの生活における不安の程度」では「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」の 5 つの尺度に設定した。最後に「5-1. 日本で感染拡大した時期から現在の間における自身の自粛の程度」では「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」の 4 つの尺度に設定した。

【結果】

外出自粛生活全般についての回答結果

1) パソコン、タブレット、スマートフォンの 1 日の平均使用時間、及びゲームの平均時間

まず、Web アンケートに記入された設問 2-1 から 2-2 における各項目(自由記述式の設定問を除く)の回答を集計し、全体を 100%とする各回答の割合から、それぞれの度数を算出した。なお、算出結果の数値は小数点以下第二位までとした。また、設問 2-1 および 2-2 では回答の記入漏れがあったため、N=42 として算出した。その結果、「2-1. パソコン、タブレット、スマートフォンの 1 日の平均使用時間(遠隔授業は除く)」では、「1. 2 時間未満」が全体の 0.00%にあたり、度数は 0、「2. 2 時間以上 3 時間未満」が全体の 11.40%にあたり、度数は 5、「3. 3 時間以上 4 時間未満」が全体の 27.30%にあたり、度数は 11、「4. 4 時間以上 5 時

間未満」が全体の 15.90%にあたり、度数は 6、「5. 5 時間以上」が全体の 45.5%にあたり、度数は 20 となった。このことから、遠隔授業を除いたパソコン、タブレット、スマートフォンの 1 日の平均使用時間について、最も割合が少ない選択肢では 11.40%、最も割合が多い選択肢では 45.50%という数値が算出され、大きなばらつきが見られることが分かった。以上の算出結果を表 1 に示す。

表1)2-1.パソコン、タブレット、スマートフォンの1日の平均使用時間(遠隔授業は除く) (N=42)

	度数	割合(%)
1. 2時間未満	0	0.00
2. 2時間以上3時間未満	5	11.40
3. 3時間以上4時間未満	11	27.30
4. 4時間以上5時間未満	6	15.90
5. 5時間以上	20	45.50

次に、「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1日のゲームの平均時間」では、「1. 2 時間未満」が全体の 77.3%にあたり、度数は 32、「2. 2 時間以上 3 時間未満」が全体の 0.00%にあたり、度数は 0、「3. 3 時間以上 4 時間未満」が全体の 9.10%にあたり、度数は 4、「5. 5 時間以上」が全体の 6.80%にあたり、度数は 3 となった。このことから、パソコン、タブレット、スマートフォンを用いた1日のゲームの平均時間について、最も割合が少ない選択肢では 6.80%、最も多い割合では 77.30%という数値が算出され、かなり大きなばらつきが見られることが分かった。以上の算出結果を表 2 に示す。

表2)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1日のゲームの平均時間 (N=42)

	度数	割合(%)
1. 2時間未満	32	77.30
2. 2時間以上3時間未満	0	0.00
3. 3時間以上4時間未満	3	6.80
4. 4時間以上5時間未満	4	9.10
5. 5時間以上	3	6.80

2)1 週間のメイクの頻度、また外出自粛前と比較した生活リズム、及び体重の変化

設問 2-3 から 2-5 についても同様に算出した。まず、「2-3. 1 週間のメイクの頻度」では、

「1. ほぼしていない」が全体の 20.00%にあたり、度数は 9、「2. おおよそ週 1～2 日」が全体の 33.30%にあたり、度数は 14、「3. おおよそ週 3～4 日」が全体の 33.30%にあたり、度数は 15、「4. おおよそ週 5～6 日」が全体の 6.70%にあたり、度数は 3、「5. ほぼ毎日している」が全体の 6.70%にあたり、度数は 2 となった。このことから、1 週間のメイクの頻度について最も割合が多いのは「おおよそ週 1～2 日」、「おおよそ週 3～4 日」の 33.30%であり、ややばらつきが見られることが分かった。以上の算出結果を表 3 に示す。

表3)2-3. 1週間のメイクの頻度 (N=45)

	度数	割合(%)
1. ほぼしていない	9	20.00
2. おおよそ週1～2日	14	33.30
3. おおよそ週3～4日	15	33.30
4. おおよそ週5～6日	3	6.70
5. ほぼ毎日している	2	6.70

次に「2-4. 外出自粛前と比較した生活リズムの変化」では、「1. かなり不規則になった」が全体の 26.70%にあたり、度数は 12、「2. やや不規則になった」が全体の 46.70%にあたり、度数は 20、「3. 変わらない」が全体の 17.80%にあたり、度数は 8、「4. やや規則正しくなった」が全体の 8.90%にあたり、度数は 3、「5. かなり規則正しくなった」が全体の 0.00%にあたり、度数は 0 となった。このことから、外出自粛前と比較した生活リズムの変化について、最も割合が少ない選択肢では 0.00%、最も多い割合では 46.70%という数値が算出され、大きなばらつきが見られることが分かった。以上の算出結果を表 4 に示す。

表4)2-4. 外出自粛前と比較した生活リズムの変化 (N=45)

	度数	割合(%)
1. かなり不規則になった	12	26.70
2. やや不規則になった	20	46.70
3. 変わらない	8	17.80
4. やや規則正しくなった	3	8.90
5. かなり規則正しくなった	0	0.00

次に「2-5. 外出自粛前と比較した体重の変化」では、「1. かなり減った」が全体の 4.4%にあたり、度数は 2、「2. やや減った」が全体の 13.3%にあたり、度数は 6、「3. 変わらない」が全体の 42.2%にあたり、度数は 17、「4. やや増えた」が全体の 33.3%にあたり、度数は 15、

「5. かなり増えた」が全体の 6.7%にあたり、度数は 15 となった。このことから、外出自粛前と比較した体重の変化について、最も割合が少ない選択肢では 4.40%、最も多い割合では 33.30%という数値が算出され、ややばらつきが見られることが分かった。以上の算出結果を表 5 に示す。

表5)2-5. 外出自粛前と比較した体重の変化 (N=45)

	度数	割合(%)
1. かなり減った	2	4.40
2. やや減った	6	13.30
3. 変わらない	17	42.20
4. やや増えた	15	33.30
5. かなり増えた	3	6.70

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の回答結果

Web アンケートに記入された、設問 4-1 から 5-1 における各項目(自由記述式の設問を除く)の回答を集計し、それぞれの平均値と標準偏差の値を算出した。その結果、「4-1. 日本で感染拡大した時期(2020年2月頃)から緊急事態宣言が解除された時期(2020年5月25日)までの生活における不安の程度」では、平均値が 3.70、標準偏差が 1.13、「4-3. 緊急事態宣言が解除された時期(2020年5月25日)から現在までの生活における不安の程度」では、平均値が 2.40、標準偏差が 0.75、「5-1. 日本で感染拡大した時期から現在の間における自身の自粛の程度」では、平均値が 2.70、標準偏差が 1.11 となった。このことから、日本で感染拡大した時期(2020年2月頃)から緊急事態宣言が解除された時期(2020年5月25日)までの生活における不安の程度、また日本で感染拡大した時期から現在の間における自身の自粛の程度について、ばらつきが見られることが分かった。一方で、緊急事態宣言が解除された時期(2020年5月25日)から現在までの生活における不安の程度については、大きなばらつきは見られないことが分かった。以上の算出結果を表 6 に示す。

表6)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 (N=45)

	平均値	標準偏差
4-1.日本で感染拡大した時期(2020年2月頃)から緊急事態宣言が解除された時期(2020年5月25日)までの生活における不安の程度	3.70	1.13
4-3.緊急事態宣言が解除された時期(2020年5月25日)から現在までの生活における不安の程度	2.40	0.75
5-1.日本で感染拡大した時期から現在の間における自身の自粛の程度	2.70	1.11

t 検定の算出結果

「4-1. 日本で感染拡大した時期(2020年2月頃)から緊急事態宣言が解除された時期(2020

年5月25日)までの生活における不安の程度」と「4-3. 緊急事態宣言が解除された時期(2020年5月25日)から現在までの生活における不安の程度」を、一対の標本による平均の t 検定を用いて有意水準を算出した。その結果、有意差があることが分かった($t(42)=6.66$ 、 $p<.05$)。この結果と平均値から、緊急事態宣言が出された時期と解除後の時期では生活における不安の程度に差が見られることが分かった。また、緊急事態宣言が出された時期と解除後を比較した場合、緊急事態宣言が出された時期の方が不安の程度が高いということが分かった。

相関分析の算出結果

Web アンケートに記入された、設問 2-1 から 5-1 における各項目(自由記述式の設問を除く)の回答内容をもとに、相関分析を行った。なお、算出結果の数値は小数点以下第二位までとした。その結果、「2-1. パソコン、タブレット、スマートフォンの1日の平均使用時間(遠隔授業を除く)」と「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1日のゲームの平均時間」について算出した結果、正の相関があることが分かった($r=.45$ 、 $p<.05$)。次に、「2-1. パソコン、タブレット、スマートフォンの1日の平均使用時間(遠隔授業は除く)」と「2-3. 1週間のメイクの頻度」について算出した結果、負の相関があることが分かった($r=-.34$ 、 $p<.05$)。次に、「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1日のゲームの平均時間」と「2-3. 1週間のメイクの頻度」について算出した結果、負の相関があることが分かった($r=-.39$ 、 $p<.05$)。次に、「2-4. 外出自粛前と比較した生活リズムの変化」と「4-3. 緊急事態宣言が解除された時期(2020年5月25日)から現在までの生活における不安の程度」について算出した結果、正の相関があることが分かった($r=.30$ 、 $p<.05$)。次に、「2-5. 外出自粛前と比較した体重の変化」と「5-1. 日本で感染拡大した時期から現在の間における自身の自粛の程度」について算出した結果、正の相関があることが分かった($r=.20$ 、 $p<.05$)。以上の結果を表7に示す。

表7 選択形式の設問における相関分析の算出結果

	2-1.PC等を用いた1日の平均 使用時間(遠隔授業を除く)	2-2.PC等を用いた1日の ゲームの平均時間	2-3.1週間の メイクの頻度	2-4. 自粛前と比較した 生活リズムの変化	2-5. 自粛前と比較した 体重の変化	4-1.緊急事態宣言解除前の 不安の程度(2月~5月頃)	4-3.緊急事態宣言解除後の 不安の程度(5月頃~現在)	5-1.緊急事態宣言解除後の 自粛の程度
2-1.PC等の平均使用時間	1							
2-2.PC等のゲームの平均時間	0.45 *	1						
2-3.1週間のメイクの頻度	-0.34 **	-0.39 **	1					
2-4.自粛前との生活リズムの変化	-0.02	-0.06	0.05	1				
2-5.自粛前との体重の変化	-0.10	0.05	0.19	-0.15	1			
4-1.不安の程度(2月~5月頃)	-0.02	-0.04	0.06	0.30 *	-0.08	1		
4-3.不安の程度(5月頃~現在)	0.06	0.17	-0.27	0.00	-0.24	0.14	1	
5-1.宣言解除後の自粛の程度	0.53	0.05	0.04	-0.03	0.20 *	0.14	0.05	1

* $p<.05$ 、** $p<.01$

自由記述式の設問における回答結果

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

自由記述式の設問である「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(A)」について、調査協力者の回答内容をまとめた。回答内容の例には、この設問を示す記号(A)と数字を回答順に割り振り、それぞれ回答例の横に記した。なお、設問 3-1 のうち6名が記入漏れであったため、回答のあった38名を調査協力者の回

ケースメソッドⅡ

答例として示した。

a 辛いこと

「外出の自粛」、「人間関係」、「身体の不調」が挙げられ、これを「辛いこと」としてまとめた。その結果、11名が「外出の自粛」、7名が「人間関係」、3名が「身体の不調」と回答し、「外出の自粛」と回答した調査協力者が最も多いということが分かった。回答内容の例として、「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(A11、A13、A18、A34)」、「外出できないことでストレス発散ができなかったこと、友達との予定がなくなったこと(A17、A23、A29、A38)」などが挙げられる。

b 困ったこと

「アルバイト」、「大学の遠隔授業」、「就職活動」、「イベントの中止」等が挙げられ、これを「困ったこと」としてまとめた。その結果、5名が「アルバイト」、4名が「大学の遠隔授業」、3名が「就職活動」、2名が「イベントの中止」、1名が「サークル活動の自粛」、2名が「やることがない」と回答し、「アルバイト」と回答した調査協力者が最も多いということが分かった。回答内容の例として、「バイトができなくて給料が減ったこと(A9)」、「バイトができないため収入が減り、計画が崩れた。(A16)」などが挙げられる。以上の結果を表8に示す。

表8)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

カテゴリー	小カテゴリー	調査協力者の回答例
辛いこと	外出の自粛(11)	<ul style="list-style-type: none"> ・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。(A3) ・生活必需品を買いに行くのもためらってしまう。(A10) ・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(A11、A13、A18、A34) ・外食できないことが辛かった。(A33) ・外出できないことでストレス発散ができなかったこと、友達との予定がなくなったこと(A17、A23、A29、A38)
	人間関係(7)	<ul style="list-style-type: none"> ・友達と気軽に遊べないのが辛い。(A1、A22、A36) ・会いたい人に会えなくて辛かった。(A4、A27) ・安易に人に近づけない。(A6) ・人と会わない、喋らない生活が少し苦痛だった。(A25)
	身体の不調(3)	<ul style="list-style-type: none"> ・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。(A14) ・全く運動しなくなったため不健康になった(A19) ・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。(A31)
困ったこと	アルバイト(5)	<ul style="list-style-type: none"> ・バイトのシフトがなくなり、給料が0になった。(A5) ・バイトができなくて給料が減ったこと(A9) ・アルバイト先の営業時間短縮にあたり客が集中、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(A15) ・バイトができないため収入が減り、計画が崩れた。(A16) ・バイトに入れてもらえないこと(A32)
	大学の遠隔授業(4)	<ul style="list-style-type: none"> ・パソコンが苦手なのに遠隔授業になったこと(A21) ・授業がほとんどがオンラインになり、機械操作に困った。(A26) ・大学生活がスタートしていないように感じる(A35) ・先生に直で質問できないこと(A37)
	就職活動(3)	<ul style="list-style-type: none"> ・就活が円滑に進まない(A24) ・就活状況がだいぶ変わってしまったこと。(A28) ・就活のやる気が無くなったこと(A30)
	イベントの中止(2)	<ul style="list-style-type: none"> ・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。(A7) ・好きなアーティストのライブがなくなったこと。(A20)
	やることがない(2)	<ul style="list-style-type: none"> ・友達とも遊ばず学校もないのでやることなく困った。(A2) ・何もすることがなくなっていくこと(A8)
	サークル活動の自粛(1)	<ul style="list-style-type: none"> ・サークル活動が出来ない。(A12)

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

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、工夫など(B)」について、調査協力者の回答内容をまとめた。回答内容の例には、この設問を示す記号(B)と数字を回答順に割り振り、それぞれ回答例の横に記した。なお、設問 3-2 のうち 4 名が記入漏れであったため、回答のあった 40 名を調査協力者の回答例として示した。

a 家庭内でできること

「家庭での団欒」、「健康の維持」、「映画鑑賞、読書、ゲーム」等が挙げられ、これを「家庭内でできること」としてまとめた。その結果、「家庭内でできること」において、7 名が「家庭での団欒」、6 名が「健康の維持」、5 名が「映画鑑賞、読書、ゲーム」、4 名が「掃除、料理」、3 名が「趣味」と回答し、「家庭での団欒」と回答した調査協力者が最も多いということが分かった。回答内容の例として、「家族と過ごせる時間が増えた(B18、B33)」、「家でゆっくり過ごせる時間が増えたことがよかった。(B20、B24)」などが挙げられる。

b 将来に向けての準備

「勉強」、「貯金」が挙げられ、これを「将来に向けての準備」としてまとめた。その結果、「将来に向けての準備」において、4 名が「勉強」、4 名が「貯金」と回答し、「勉強」と回答した調査協力者が最も多いということが分かった。回答内容の例として、「資格の勉強がはかどった。(B10、B15、B26)」、「英語学習を本気で始めた(B21)」などが挙げられる。

c 人間関係

「パソコン、インターネットの活用」が挙げられ、これを「人間関係」としてまとめた。4 名が「パソコン、インターネットの活用」と回答した。回答内容の例として、「リモートでコミュニケーションをとること。(B19)」、「オンラインで友人と会話できたことが良かった。(B34)」などが挙げられる。

d 特に変化なし

上記の例のいずれにも該当しなかった 3 名の回答内容を、「特に変化なし」としてまとめた。回答内容の例として、「特に無いです。(B17)」、「家にいるだけで何もしなかったので特になし(B40)」などが挙げられる。以上の結果を表 9 に示す。

ケースメソッドⅡ

表9)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

カテゴリー	小カテゴリー	調査協力者の回答例
家庭内でできること	家庭での団楽(7)	<ul style="list-style-type: none"> ・母とマスクを作り、家族の団楽が増えた。(B2) ・家族と過ごせる時間が増えた(B18、B33) ・家でゆっくり過ごせる時間が増えたことがよかった。(B20、B24) ・家で家族と話す時間が増えたこと(B28) ・通学時間がないから早起しなくても授業に間に合う(B30)
	健康の維持(6)	<ul style="list-style-type: none"> ・筋トレを本格的にはじめた(B7、B27、B16) ・体を休めることが出来る時間が増えて良かった。(B9) ・満員電車に乗らなくてすんだ。(B11) ・食事管理がしやすくなった。(B39)
	映画鑑賞、読書、ゲーム(5)	<ul style="list-style-type: none"> ・時間をかけて本を読むことができる。(B4) ・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(B8、B12) ・テレビゲームをする余裕が生まれた(B14、B31)
	掃除、料理(4)	<ul style="list-style-type: none"> ・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。(B1、B5) ・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。(B6) ・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(B23)
	趣味(3)	<ul style="list-style-type: none"> ・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(B13) ・改めて、弓道の基礎知識を学び直すことができた。(B22) ・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。(B32)
将来に向けての準備	勉強(4)	<ul style="list-style-type: none"> ・資格の勉強がはかどった。(B10、B15、B26) ・英語学習を本気で始めた(B21)
	貯金(4)	<ul style="list-style-type: none"> ・貯金が出来たので大きな旅行が出来そう。(B3) ・バイトがたくさんできた(B35) ・無駄にお金を使うことがなくなった。(B25、B36)
人間関係	パソコン、インターネットの活用(4)	<ul style="list-style-type: none"> ・リモートでコミュニケーションをとること。(B19) ・オンラインで友人と会話できたことが良かった。(B34) ・メッセージや電話をする回数が増えた(B37) ・パソコンが使いこなせるようになった。(B38)
特に変化なし(3)		<ul style="list-style-type: none"> ・特に無いです。(B17) ・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。(B29) ・家にいるだけで何もなかったのが特になし(B40)

3)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

次に、「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(C)」について、調査協力者の回答内容をまとめた。回答内容の例には、この設問を示す記号(C)と数字を回答順に割り振り、それぞれ回答例の横に記した。なお、設問4-2のうち7名が記入漏れであったため、回答のあった37名を調査協力者の回答例として示した。

a 不安

「ニュースからの情報」、「外出時の他者との距離感」、「体調管理」等が挙げられ、これを「不安」としてまとめた。その結果、5名が「ニュースからの情報」、3名が「外出時の他者との距離」、1名が「体調管理」、1名が「サークル活動」、1名が「就職活動」と回答し、「ニュースからの情報」と回答した調査協力者が最も多いということが分かった。回答内容の例として、「この先どうなるか、いつ日常に戻るか不安になった。(C2、C33)」、「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(C9)」などが挙げられる。

b 予防

「外出自粛」、「手洗い・うがい、除菌」が挙げられ、これを「予防」としてまとめた。その結果、13名が「外出自粛」、7名が「手洗い・うがい、除菌」と回答し、「外出自粛」と回答した調査協力者が最も多いということが分かった。回答内容の例として、「自粛をしっかり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。(C7、C18、C22、C29、C31、C37、C28)」、「外出をかなり控えるようになった。外出するのが怖くなってしまった。(C10、C11)」などが挙げられる。

ケースメソッドII

c 時間の有効活用

「睡眠」、「趣味」が挙げられ、これを「時間の有効活用」としてまとめた。その結果、2名が「睡眠」、1名が「趣味」と回答し、「睡眠」と回答した調査協力者が最も多いということが分かった。回答内容の例として、「前よりたくさん寝るようになった。(C19)」などが挙げられる。

d 特に変化なし

上記の例のいずれにも該当しなかった3名の回答内容を、「特に変化なし」としてまとめた。回答内容の例として、「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。(C5)」、「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。(C36)」などが挙げられる。以上の結果を表10に示す。

表10)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

カテゴリー	小カテゴリー	調査協力者の回答例
不安	ニュースからの情報(5)	・ニュースで毎日感染者が放送されて怖かった。(C1) ・この先どうなるか、いつ日常に戻るか不安になった。(C2、C33) ・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(C9) ・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。(C32)
	外出時の他者との距離(3)	・飲食店でバイトしていて、人が多く来て不安になった。(C13) ・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。(C34) ・人と近距離になるのが怖かった。(C35)
	体調管理(1)	・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。(C3)
	サークル活動(1)	・サークル活動が出来るのか不安だった。(C12)
	就職活動(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。(C21)
予防	外出自粛(13)	・自粛をしっかり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。(C7、C18、C22、C29、C31、C37、C28) ・外出をかなり控えるようになった。外出するのが怖くなってしまった。(C10、C11) ・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)の外出しをせず、それ以外はずっと家にいた。(C16) ・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。(C17) ・コロナにかかると怖かったので、家でずっと過ごしていた。(C20) ・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。(C24)
	手洗い・うがい、除菌(7)	・手洗いうがい、除菌作業が増えた。(C4、C14、C23) ・外から帰ってきたらまず手洗いを。(C6、C26、C30) ・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(C8)
	睡眠(2)	・前よりたくさん寝るようになった。(C19) ・寝逃げ(C25)
時間の有効活用	趣味(1)	・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。(C15)
特に変化なし(3)		・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。(C5) ・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。(C27) ・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。(C36)

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

次に、「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(D)」について、調査協力者の回答内容をまとめた。回答内容の例には、この設問を示す記号(D)と数字を回答順に割り振り、それぞれ回答例の横に記した。なお、設問4-4のうち7名が記入漏れであったため、回答のあった36名を調査協力者の回答例として示した。

a 不安

「ニュースからの情報」、「自宅外の様子」、「自身の外出頻度」が挙げられ、これを「不安」としてまとめた。その結果、7名が「ニュースからの情報」、5名が「自宅外の様子」、2名

ケースメソッドII

が「自身の外出頻度」、1名が「大学の遠隔授業」と回答し、「ニュースからの情報」と回答した調査協力者が最も多いということが分かった。回答内容の例として、「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(D1、D4、D24)」、「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いう不安があった(D9)」などが挙げられる。

b 予防

「外出自粛」、「手洗い・うがい、除菌」が挙げられ、これを「予防」としてまとめた。その結果、6名が「外出自粛」、5名が「手洗い・うがい、除菌」と回答し、「外出自粛」と回答した調査協力者が最も多いということが分かった。回答内容の例として、「バイトが始まったため外に出る機会は増えたが、まだまだ不安なため不必要な外出はしていない。(D17)」、「相変わらず、人には合わない様に心がけて家にいる(D19、D23)」などが挙げられる。

c 抵抗感の弱まり

「自粛の緩和」、「アルバイト」が挙げられ、これを「抵抗感の弱まり」としてまとめた。その結果、9名が「自粛の緩和」、2名が「アルバイト」と回答し、「自粛の緩和」と回答した調査協力者が最も多いということが分かった。回答内容の例として、「外出も少しするようになった。(D2、D15、D22)」、「外出することに対して、少し抵抗がなくなった。(D5、D21)」などが挙げられる。以上を表11に示す。

表11)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		
カテゴリー	小カテゴリー	調査協力者の回答例
不安	ニュースからの情報(7)	<ul style="list-style-type: none"> ・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(D1、D4、D24) ・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いう不安があった(D9) ・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。(D12) ・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。(D14) ・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。(D33)
	自宅外の様子(5)	<ul style="list-style-type: none"> ・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。(D3) ・外出している人も多くなり、気の緩みを感じた。(D10、D35) ・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。(D18) ・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。(D29)
	自身の外出頻度(2)	<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。(D25) ・外出する回数が増えてしまい不安が増した。(D27)
	大学の遠隔授業(1)	<ul style="list-style-type: none"> ・遠隔授業に不安があるため、親に相談することが増えた。(D20)
予防	外出自粛(6)	<ul style="list-style-type: none"> ・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。(D13) ・バイトが始まったため外に出る機会は増えたが、まだまだ不安なため不必要な外出はしていない。(D17) ・相変わらず、人には合わない様に心がけて家にいる(D19、D23) ・寝ています(D26) ・あまり変わらずに過ごしました。(D36)
	手洗い・うがい、除菌(5)	<ul style="list-style-type: none"> ・外で物を触ったらアルコール除菌する。(D6、D30、D37) ・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(D8) ・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。(D16)
抵抗感の弱まり	自粛の緩和(9)	<ul style="list-style-type: none"> ・外出も少しするようになった。(D2、D15、D22) ・外出することに対して、少し抵抗がなくなった。(D5、D21) ・理由がある時は出かけるようになった(D31) ・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。(D28) ・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ため不安は弱まった。(D32、D34)
	アルバイト(2)	<ul style="list-style-type: none"> ・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。(D7) ・取ってきたため、アルバイトの時のみ外に出るようになった。(D11)

5)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）

次に、「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）」

ケースメソッドII

(E)」について、調査協力者の回答内容をまとめた。なお、設問 5-2 のうち 8 名が記入漏れであったため、回答のあった 36 名を調査協力者の回答例として示した。回答内容の例には、この設問を示す記号(E)と数字を回答順に割り振り、それぞれ回答例の横に記した。

a 外出自粛

「自宅で過ごす」、「映画鑑賞、読書、ゲーム」が挙げられ、これを「外出自粛」としてまとめた。その結果、10 名が「自宅で過ごす」、8 名が「映画鑑賞、読書、ゲーム」と回答し、「自宅で過ごす」と回答した調査協力者が最も多いということが分かった。回答内容の例として、「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。(E4、E15、E19)」、「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。(E6)」などが挙げられる。

b 外出

「アルバイトのみ」、「生活必需品の買い出しのみ」、「不急の外出」が挙げられ、これを「外出」としてまとめた。その結果、12 名が「アルバイトのみ」、5 名が「生活必需品の買い出しのみ」、1 名が「不急の外出」と回答し、「アルバイトのみ」と回答した調査協力者が最も多いということが分かった。回答内容の例として、「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。(E2、E5、E8、E14)」、「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。(E3)」などが挙げられる。以上を表 12 に示す。

表12) 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)

カテゴリー	小カテゴリー	調査協力者の回答例
外出自粛	自宅で過ごす(10)	<ul style="list-style-type: none"> ・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。(E4、E15、E19) ・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。(E6) ・家で時間が多いため、外出自粛をしている方だと思う。(E17) ・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。(E24) ・外食はしたが、その他は不要不急の外出はしていない。(E27) ・1ヶ月に1~2回の外出だったから。(E28) ・ほとんど毎日家で家族と過ごしていた(E31) ・外出頻度は宣言解除後やや増えたが、通販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。(E32)
	映画鑑賞、読書、ゲーム(8)	<ul style="list-style-type: none"> ・家でゲームをしたりyoutubeを見たりした。(E1、E10) ・ゲーム、読書、テレビ鑑賞(E11、E12、E18、E34) ・スマホで動画を見ていた(E20) ・とにかく寝ているか動画を見ていた(E36)
外出	アルバイトのみ(12)	<ul style="list-style-type: none"> ・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。(E2、E5、E8、E14) ・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。(E3) ・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。(E13) ・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。(E23) ・就活関連やバイトなどに関しては外出しているから。(E26) ・アルバイトでしかほぼ家から出なかった(E16、E29、E33) ・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。(E30)
	生活必需品の買い出しのみ(5)	<ul style="list-style-type: none"> ・生活必需品の買い物以外外出していないから(E7、E21、E25) ・買い物は食品を買いに行くのみにしていた。少ないときは週に2回程度しか外出しなかった。(E9) ・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。(E22)
	不急の外出(1)	<ul style="list-style-type: none"> ・必要に迫られた買い物以外にも外に出たから。(E35)

【考察】

本調査における目的は、調査協力者の外出自粛中における感じ方、および過ごし方を調査することで、現在の状況を客観的に捉えて報告・検討することであった。まず、設問 2-1 から 2-5 における「外出自粛生活全般について」の選択肢式の設問の回答結果、および設問 4-1 から 5-1 における「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」の選択肢式の設問の回答結果について考察した。

外出自粛生活全般について(選択肢式の設問の回答結果)

1) パソコン、タブレット、スマートフォンの使用時間、および使用方法

「2-1. パソコン、タブレット、スマートフォンの 1 日の使用時間(遠隔授業は除く)」、「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 1 日のゲームの時間」の設問の回答結果では、本調査における調査協力者の場合に、パソコン、タブレット、スマートフォンのいずれかを、遠隔授業を除いた時間に 1 日平均して 2 時間未満である調査協力者はいないことが分かった。また、1 日の平均使用時間が 5 時間以上である調査協力者が約半数近くいるということが分かった。ところが、「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 1 日のゲームの平均時間」の設問の回答結果では、調査協力者の半数以上が 1 日平均して 2 時間未満であり、反対に 1 日 5 時間以上と回答した調査協力者は、全体の 6.80% とかなり低いことが分かった。このことから、調査協力者はパソコン、タブレット、スマートフォンのいずれかをを用いて、ほとんどの場合でインターネットや映画鑑賞、電子書籍等の読書などに使用していると考えられる。加えて、相関分析の結果から、「2-1. パソコン、タブレット、スマートフォンの 1 日の平均使用時間(遠隔授業は除く)」と「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 1 日のゲームの平均時間」において正の相関が算出された。このことから、パソコン、タブレット、スマートフォンにおける 1 日の平均使用時間が長い調査協力者ほど、それらの電子機器をゲームに使用する確率が高いことが推測され、1 日のうちゲームに用いる時間が長いということが考えられる。

2) 外出頻度の相関関係

相関分析の結果から、「2-1. パソコン、タブレット、スマートフォンの 1 日の平均使用(遠隔授業を除く)」と「2-3. 1 週間のメイクの頻度」について負の相関が算出された。このことから、パソコン、タブレット、スマートフォンの 1 日の平均使用時間が長いほど、1 週間のメイクの頻度が少ない傾向にあるということが分かった。また同じく、「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 1 日のゲームの平均時間」と「2-3. 1 週間のメイクの頻度」についても、相関分析の結果から負の相関が算出された。これらのことから、パソコン等の電子機器を使用する時間が長いほど、自宅から外出する頻度は減少し、それに伴ってメイクの頻度も減少していると考えた。しかし、本調査において“自粛期間前の 1 週間のメイクの頻度”について回答を求める設問は設けておらず、普段からメイクの頻度、及び外出頻度が少ない調査協力者も存在する可能性がある。そのため、一概にパソコン

等の電子機器の使用時間とメイクの頻度に相関関係があるとはいえない。

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

1) 緊急事態宣言による調査協力者の生活リズムの変化

相関分析の結果から、「2-4. 外出自粛前と比較した生活リズムの変化」と「4-1. 日本で感染拡大した時期(2020年2月頃)から緊急事態宣言が解除された時期(2020年5月25日)までの生活における不安の程度」について、正の相関が算出された。また、「2-4. 外出自粛前と比較した生活リズムの変化」と「4-3. 緊急事態宣言が解除された時期(2020年5月25日)から現在までの生活における不安の程度」について、正の相関が算出された。これらのことから、緊急事態宣言が発表された時期に不安の程度が高いほど、生活リズムが規則が正しくなることが分かった。これは、不安を感じやすい調査協力者ほど自身の生活環境に敏感であるという可能性から、危機感の高まりが自身の生活リズムの安定にも影響を与えたと考えた。反対に、不安をあまり感じない調査協力者は、環境の変化を気にせず自分のペースで生活することができると考え、その結果、緊急事態宣言後の自粛期間中においても、普段の長期的な休日と似た感覚で過ごしている可能性があるかと推測した。

外出自粛生活全般について(自由記述式の設問の回答結果)

次に、設問3-1から3-2における「外出自粛生活全般について」の自由記述式の設問の回答結果、および設問4-2から5-2における「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」の自由記述式の設問の回答結果について考察した。

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

まず、辛かったこと、困ったことにおいて、コロナウイルス拡大の影響により、今までの予定や計画が全て中止になってしまった調査協力者が半数以上いることが認められた。特に「アルバイト」や「大学の遠隔授業」、「就職活動」において、対面でのコミュニケーションが望ましいとされる環境では、慣れない方法での対話となり、客側や学生側、教員側にとってもかなりのストレスを感じさせる状況であったと考えられる。上記の3項目については、衣食住や将来の職場など、今後の生活に大きな影響を与える部分であるため、特に不安を感じさせる事柄と推測される。

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

外出自粛生活において、「家庭での団欒」が最も多い回答であることが分かった。このことから、外出ができない環境ではあるものの、各々が自宅で工夫しながら過ごしていることが推測される。また、「勉強」や「貯金」など、将来に向けた準備のために時間を有意義に過ごす調査協力者も認められたが、一方で「特に変化なし」と回答した調査協力者も少数認められる。このことから、外出自粛という環境下での生活状況は変わらないものの、調査協力者によって時間の使い方に大きな差があると考えられる。加えて、パソコン等の電子機器が世界に普及している現代では、設問2-1、および2-2の回答結果からも確認できるように、簡単に映画鑑賞やゲームが楽しめる環境にあると考えられる。よって、普段から外出をせず、

自宅で長時間過ごすことに慣れている調査協力者も存在すると考えられる。

3)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

緊急事態宣言後の外出自粛期間中において、「ニュースからの情報」が最も多い回答であることが分かった。この結果に対し、メディアからのコロナウイルスの感染状況が毎日欠かさず報道され、更に実際にウイルスを目で見て確認することが不可能であることも、調査協力者の中で不安を感じる傾向が高まる理由であると考えた。また、今まで意識しなかった「他者との距離感」について新たに気を付けなければならない状況になり、この環境の変化からも不安の程度を高める可能性があると考えた。

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

緊急事態宣言が解除された後の生活において、宣言後の自粛期間中に比べて不安の程度が低下していることが分かる。特に「抵抗感の弱まり」が最も多い回答であり、また「予防」と回答した割合が減少したことから、調査協力者の中でコロナウイルスに対する不安の程度が低下したと考えられる。しかし、一方で「外出自粛」の回答についても複数認められ、解除後の第二波に不安を感じる調査協力者が存在するため、メディアから得る情報の取捨選択によって、コロナウイルスに対する危機感が異なると考えた。

5)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）

緊急事態宣言が解除された後の過ごし方において、宣言後の自粛期間中に比べて「外出」と回答した割合が大幅に増加していることが分かる。特に「アルバイトのみ」や「生活必需品の買い出しのみ」について、生活するうえで優先順位が高い場面における外出が増加し、調査協力者の外出することへの抵抗感が弱くなったと考えられる。

本調査から考えられる今後の課題

また、本調査の内容から考えられる今後の課題について2点挙げられる。1点目は、Webアンケートから調査協力者の回答を得る場合、回答の締め切り期限をはっきりと明示し、期限が過ぎた場合はアクセスができないように設定する必要があるが挙げられる。本調査はGoogleフォームのWebアンケート回答ページの配信によって実施されたが、締め切り期限を教示に記すだけで、実際に締め切り期限を過ぎてもアンケートページへとアクセスすることが可能であった。そのため、調査協力者の人数、および回答結果にずれが生じてしまう問題が確認された。2点目は、アンケートの設問について、自粛期間前における調査協力者の過ごし方、及び頻度に関して回答を得る必要があることが挙げられる。本調査において、選択肢式の設問であるパソコン等の電子機器の1日の使用時間、1週間のメイクの頻度、普段の休日の過ごし方など、自粛期間前の調査協力者の様子について回答を得る設問を設けていなかった。そのため、自粛期間中の過ごし方の変化について、明確に考察することが不可能であった。以上のことから、アンケートページを用いた調査を行う場合は、次回から上記の内

ケースメソッドⅡ

容に気を付けて調査を進める必要があると考えた。