

外出自粛期間中における大学生の感じ方・過ごし方についての調査

2020/06/17

A18CB055

**問 題 ・ 目 的**

新型コロナウイルスの影響を受け、私生活に制限がかかり、椋山女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。

こうした現状を踏まえ、自身の在籍する大学の学生の過ごし方を調査し、web アンケートの手法を習得すると同時に、現状を客観的に捉え学ぶことを目的とした。

**方 法**

**調査対象** 椋山女学園大学に在学している女子大学生 44 名に調査を実施した。1 名回答に不備があった為、調査対象者は 43 名になった。(平均 20.3 歳, SD=0.79)

**調査実施日時** 2020 年 6 月 10 日から 2020 年 6 月 17 日の 1 週間で実施した。

**調査方法** Google フォームを用いて、質問項目と Web アンケート回答ページを作成し、ページの URL を講義のクラスルームを利用して配信、または受講生がメールで配信した。倫理的配慮として、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。

質問項目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ますか。ただし、遠隔授業で使用する時間は除く。

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ますか。

2-3. おおよそ週に何回メイクをしていますか。

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。

2-5. 体重は、外出自粛前に比べてどうなりましたか。

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。

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。

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いますか。

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）を教えてください。（自由記述）

このうち、3-1. 3-2. 4-2. 4-4. 5-2は自由記述であり、その他の質問は5件法を用いた。

**分析** Google フォームを用いて行ったアンケートを付箋に起こし、各質問項目について分節化し、KJ法を用いてコード化を行った。分類は調査者1名が自宅で行った。

## 結 果

質問2-1～2-5,の各項目を集計し、それぞれの度数を算出した（図1～5）。

2-1, と 2-2, の質問項目は、1名分のデータ欠損があったため、42人分の結果になっている。結果は、「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。」で、2時間未満と答えた人は0人、2時間以上3時間未満と答えた人は5人、3時間以上4時間未満と答えた人は11人、4時間以上5時間未満と答えた人は6人、5時間以上と答えた人は20人だった。「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。」では、2時間未満と答えた人は32人、2時間以上3時間未満と答えた人は0人、3時間以上4時間未満と答えた人は3人、4時間以上5時間未満と答えた人は4人、5時間以上と答えた人は3人だった。「2-3. おおよそ週に何回メイクをしていますか。」で、ほぼしてないと答えた人は9人、おおよそ週1~2日と答えた人が14人、おおよそ週3~4日と答えた人は15人、おおよそ週5~6日と答えた人は3人、ほぼ毎日していると答えた人は2人だった。「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。」で、かなり不規則になったと答えた人は12人、やや不規則になったと答えた人は20人、変わらないと答えた人は8人、やや規則正しくなったと答えた人は3人、かなり規則正しくなったと答えた人は0人だった。「2-5. 体重は、外出自粛前に比べてどうなりましたか。」で、かなり減ったと答えた人は2人、やや減ったと答えた人は6人、変わらないと答えた人は17人、やや増えたと答えた人は16人、かなり増えたと答えた人は3人だった。

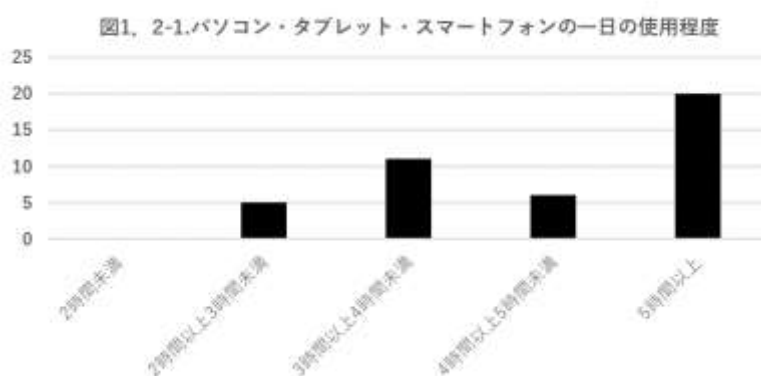


図2.2-2. 2-1のうち、パソコン・タブレット・スマートフォンを用いたゲームの一日の使用時間

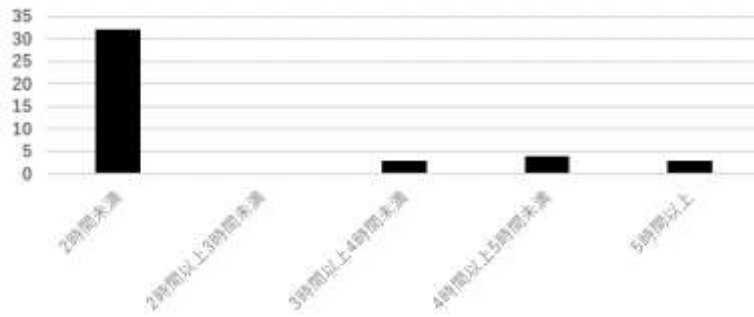


図3.2-3.1週間にメイクをする頻度

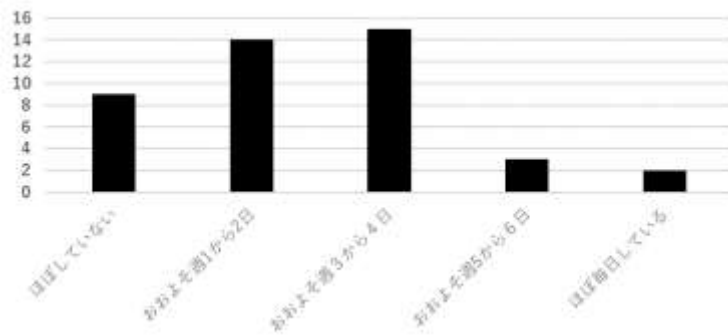


図4.2-4.外出自粛前と比べた、現在の生活リズムの変化

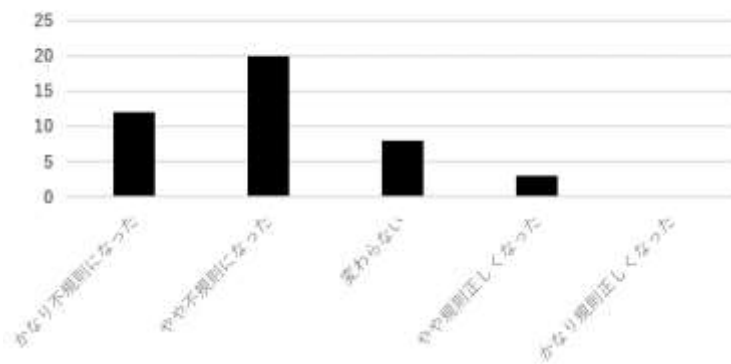
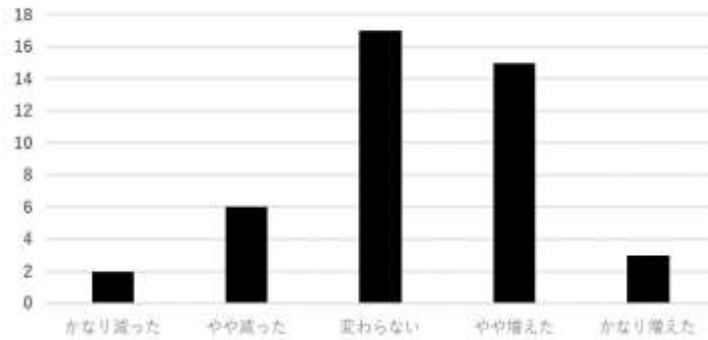


図5.2-5.外出自粛前と比べて、現在の体重の変化



質問 4-1, 4-3, 5-1, の各項目を集計し、それぞれ平均値と標準偏差値を算出した(表 1)。その結果、「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。」の平均値は 3.70、標準偏差値は 1.13、「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。」の平均値は 2.40、標準偏差値は 0.75、「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。」の平均値は 2.70、標準偏差値は 1.11 となった。

表1.アンケート結果の平均値と標準偏差値

	平均値	標準偏差値
4-1. 日本で感染拡大が報道され始めた2020年2月頃から5月25日までの「不安を感じる程度」	3.70	1.13
4-3. 緊急事態宣言が解除された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」	2.40	0.75
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「自粛をしている程度」	2.70	1.11

また、全質問項目の相関係数を求めた (表 2)。表 2 より、「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「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。」の相関係数は、( $r=.46, p<.01$ )。で正の相関がみられた。また、「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「2-3. おおよそ週に何回メイクをしていますか。」の相関係数は、( $r=-.39, p<.01$ )。で負の相関がみられた。「2-5. 体重は、外出自粛前に比べてどうなりましたか。」と「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。」の相関係数は、 $(r=-.24, p<.01)$ 。で弱い負の相関がみられた。

表2. 全質問項目の相関係数

	2-1,PC使用頻度	2-2,ゲーム時間	2-3,メイク頻度	2-4,生活リズムの変化	2-5,体重の変化	4-1,2~/25の不安の程度	4-3,5/25~の不安の程度	5-1,自粛の程度
2-1,PC使用頻度	1							
2-2,ゲーム時間	**-.46	1						
2-3,メイク頻度	*-.34	**-.39	1					
2-4,生活リズムの変化	-.02	-.07	.06	1				
2-5,体重の変化	-.10	.05	.20	-.16	1			
4-1,2~/25の不安の程度	-.03	-.05	.07	*.30	-.08	1		
4-3,5/25~の不安の程度	.07	.18	-.27	.01	-.24	.14	1	
5-1,自粛の程度	-.06	.05	.05	-.03	.21	.15	.06	1

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

次に、「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「2-5. 体重は、外出自粛前に比べてどうなりましたか。」で有意差が見られるかどうか検討するためにT検定を行った。対応のある両側検定を有意水準1%で行った結果、「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「2-5. 体重は、外出自粛前に比べてどうなりましたか。」に有意差が見られた。 $(t=5.70, df=42, p<.01)$ 。

最後に、質問の自由記述である、設問3-1. 3-2. 4-2. 4-4. 5-2. の5項目をKJ法を用いて分析した。なお、回答横の（ ）内の数値は調査対象者にそれぞれふった数値である。

### 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

設問3-1のうち、6名が無回答だった為、38名の調査結果を表に示した(表3)。

この結果から、大カテゴリーとして、『精神面』と『行動面』の2種類を抽出した。その結果、『行動面』より、『精神面』に当てはまる人が多かった。また、小カテゴリーとして、『趣味』、『身体面』、『精神面』、『仕事』、『学校』、『外出』の5種類を抽出した。その結果、『精神面』では、『身体面』、『精神面』に当てはまる人が多く、「外に出られないことが苦しい」と回答する人が多く見られた。『趣味』では、「コンサートやアーティストに会えないことが辛い」と回答する人も見られた。『行動面』では、『外出』に当てはまる人が多く、「友人や家族に会えないこと」、「遊べないことが辛い」と回答する人が多く見られた。

### 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

設問3-2のうち、4名が無回答だった為、40名の調査結果を表に示した(表4)。

この結果から、大カテゴリーとして、『個人的』、『集団的』、『精神的』、『その他』の4種類を抽出した。その結果、4種類の中で『個人的』に当てはまる人が多かった。また、小カテゴリーとして、『お金』、『趣味・娯楽』、『身体的』、『勉学』の4種類を抽出した。『集団

的』、『精神的』、『その他』には小カテゴリーを設けなかった。その結果から、『趣味・娯楽』に当てはまる人が多く、普段できないような片づけや、料理、ゲームや映画鑑賞などの時間を有意義に過ごす人が多かった。『集団的』では、家族の団欒を楽しむ人が多く、『精神的』では、「満員電車に乗らなくて済む」、や「化粧しなくていいなど」、苦しみから解放された意見が多かった。『その他』では、「特に何もしなかった」と回答した人が2名見られた。

**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）**

設問 4-2 のうち、8 名が無回答だった為、36 名の調査結果を表に示した(表 5)。

この結果から、大カテゴリーとして『家』、『外出』、『精神的』、『対策』の4種類を抽出した。その結果、4種類の中で、『精神的』に当てはまる人が多かった。また、『家』、『外出』には小カテゴリーとして、『趣味・娯楽』、『その他』、『お金』、『学校』の計4種類を抽出し、『精神的』、『対策』には小カテゴリーを設けなかった。さらに『精神的』カテゴリーにて、ニュースでの感染者の情報や目に見えないウイルスによって不安や恐怖を覚えた意見が特に多くみられ、なかにはバイトや自動車学校等といった予定を休んでも家にずっと過ごしていたという意見もあった。次に意見の多かった『対策』カテゴリーでは、手洗い・うがいやマスクの着用を徹底するようになったという意見が多くみられ、精神的に怯えたり慄いたりする分普段以上に体調に気遣うようになったということがくみ取れた。

**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）**

設問 4-4 のうち、7 名が無回答だった為、37 名の調査結果を表に示した(表 6)。

この結果から、大カテゴリーとして『家』、『外出』、『予防』、『精神的』の4種類を抽出した。その結果、4種類の中で、『外出』と『精神的』に当てはまる人が多かった。また、『家』、『外出』、『精神的』には小カテゴリーとして、『自粛』、『お金』、『学校』、『その他』、『不安』、『恐怖』、『その他』の計7種類を抽出し、『予防』には小カテゴリーを設けなかった。さらに、『精神的』カテゴリーの『不安』カテゴリーに当てはまる意見が最も多く、解除されたことで安心していいのか第二波を考慮するべきかで葛藤し、結果的に十分な情報も無いまま不安を持ってしまう回答が見られた。また、『家』カテゴリーの『自粛』カテゴリーでは解除になっても解除前と同じくできる限り外出を控え、家で大人しく過ごす意見

も多く見られ、外出した場合も解除前と同じく手洗い・うがいやマスクの着用を徹底している意見も多く見られた。

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）

設問 5-2 のうち、8 名が無回答だった為、36 名の調査結果を表に示した(表 7)。

この結果から、大カテゴリーとして『家』、『外出』の 2 種類を抽出した。その結果、2 種類の中で、『外出』に当てはまる人が多かった。また、『家』、『外出』には小カテゴリーとして、『趣味』、『その他』、『生活』、『お金』、『その他』の計 5 種類を抽出した。さらに『外出』カテゴリーの『お金』カテゴリーでは、アルバイトのために外出し、娯楽や外食は控えているという意見が多く見られ、『生活』カテゴリーでも生活必需品等必要な買い出しのみ外出をするという意見も多く見られた。また、『家』カテゴリーの『趣味』カテゴリーでは動画の視聴やゲームといった家で趣味を過ごすという回答が多く見られた。その他にも、普段からあまり外出をしない人たちでもより一層外出には気を付けるようになり、緊急事態宣言を機にネット通販を始めたという回答も見られた。



表3.3-1. 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）

大カテゴリー	小カテゴリー	
精神的	趣味	好きなアーティストのライブが無くなった(21) 楽しみにしていたイベントが全て中止になった(7) コンサートに行けなかった(12-1)
	身体面・精神面	退屈だった(9-2) 生活リズムが乱れて身体的にも精神的にも辛かった(35) 暑い、苦しいのにマスクをしなくてはいけない(18-2) 外出できないことでストレスが発散できない(44-1) 生活のリズムが乱れた(13-2) 人と会わず、喋らない生活が少し苦痛だった(27-1) 全く運動しなくなったため不健康になった(20-3) マスクが暑い(12-4) バイト先でお客様のクレームが増えた(12-2) 外に出られないことが少しストレスだった(24) 外出できなくてストレス、行きたいところも空いて無くてストレス(19) 何もすることが無くなっていくこと(8)
行動的	仕事	バイトに入れてもらえない(36) バイトが出来ずに給料が減った(9-2) バイトが出来ない為収入が減り、計画が崩れた(17) バイトのシフトがなくなり、給料が0になった(5) バイト先の営業時間短縮により客が集中、1人当たりの仕事量が増加(16-2) バイトで電話対応が増えたこと、手洗いと消毒により手が荒れたこと(14-1)
	学校	先生に直で質問できないこと(43) 就活が円滑に進まない(26-2) パソコンが苦手なのに遠隔授業になったこと(22-2) 授業がほとんどオンラインになり、機械操作に困った(28) 就職状況がだいぶ変わってしまった(31) 就活のやる気がなくなった(33) 大学生活がスタートしてないように感じる(4) 授業のことを友達と共有できない(20-1)
	外出	人に会うことが出来ない、生活必需品を買いに行くのもためらってしまう(10) 友達に会えない(26-1) 友達と気軽に遊べない(1) 友達や祖母に会えない、遊べない(9-1) 友達に会うことが出来ないこと(42) 会いたい人に会えない(29) 友達と遊びに行けなくて辛い(23) 友達に会えない、外食が出来ない、人に近づけない(6) 友達と遊べない(2-1) 友達と会えない、無暗に外に出られない(18-1) 友達との予定が無くなった(44-2) 友人に会えない(16-1) 行きたい場所にいけないこと、友達と遊びたくても遊べない(32) マスクが手に入らず、外出しないといけないのにでれないことがあった(3) 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(39-1) 外に出れない(11) 行きたいところに行けない(13-1) 感染してしまうかもしれない為外出できない(20-2) サークル活動が出来ない(12-3) 居酒屋に行けない(14-2)

表4.3-2. 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）

大カテゴリー	小カテゴリー	
個人的	お金	貯金が出来たので大きな旅行が出来そう(④) 買い物に行かないのでお金が貯まること(⑳-2) バイトがたくさんできた(⑳) 無駄にお金を使うことがなくなった(㉑)
	趣味・娯楽	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(②) 時間をかけて本を読むことが出来る(⑤) 私物の整理(⑥-1) 料理することの楽しさ(⑥-3) 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) YouTubeなどの動画が盛んになったこと、今まで全く興味のなかったアニメにハマったこと(⑨) 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) いろんなドラマやアニメを見れたこと(⑩-1) 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(⑭-1) 料理をする時間が増えた、テレビゲームをする余裕が生まれた(⑮) 趣味の時間が増えた(⑳-1) 料理(㉑-2) switch(㉒) 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。(㉓) 映画鑑賞や読者をする時間が増えたこと(㉔-1) 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。(㉔-3)
	身体的	筋トレを本格的にはじめた(⑧) 体を休めることが出来る時間が増えて良かった。(⑩-2) 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。(⑮-2) 筋トレ(㉑-1) 食事管理がしやすくなった。(⑬)
	勉学	視覚の勉強がはかどった(⑪-2) オンライン通信を通じてやるが増えた。(⑫-1) 自主的に勉強していること(⑬-2) 視覚の勉強を始めたいと思っている。(⑭-2) 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(⑲) 改めて、弓道の基礎知識を学び直すことができた。(⑳) 資格勉強(⑧) パソコンが使いこなせるようになった。(㉒)
集团的	母とマスクを作り、家族の団欒が増えた。(③) 家事の手伝い(⑥-2) 家事ができるようになった。(⑮-1) 家族と過ごせる時間が増えた(⑳-3) リモートでコミュニケーションをとること(㉑) 料理を可愛く盛り付けたりして家族に食べてらっている(⑲) 家でゆっくり過ごせる時間が増えたことがよかった。(㉒) 家で家族と話す時間が増えたこと(㉓) 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) 家族と話す時間が増えた(㉕) オンラインで友人と会話できたことが良かった。(㉖-2) メッセージや電話をする回数が増えた(㉗)	
精神的	自分の時間がたくさんとれた。(⑪-1) 満員電車に乗らなくてすんだ。(⑫-2) 通学時間がなくなって時間に余裕が出来た(⑳-2) ゆっくりする時間ができた(㉑) 化粧しなくていい(㉒-1) ずっと家に居られること、通学時間がないから早起しなくても授業に間に合う(㉓)	
その他	特にないです(⑰) 家にいるだけで何もしなかったので特になし(㉔)	

表5.4-2, 4-1の回答について、その時の感じ方・過ごし方を教えてください。(自由記述)

大カテゴリー	小カテゴリー	
家	趣味・娯楽	普段時間が無くて出来なかった事をやってみようと色々試みた。(①) 友達とLINE電話をよくした。(②-2)
	その他	それ以前よりも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。(⑦) 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。(⑩-3) 極力必要な用事でない限り外出しなかった。(⑬-2) 旭陵家から出ない。(⑯-1) 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。(⑱) ずっと家にいる(⑳) 前よりたくさん寝るようになった。(㉑-1) とにかく自宅に引きこもった(㉒) 必要最低限外には出ず、自宅で過ごした。(㉓-2) 寝逃げ(㉔) 自分は外出してないけど、両親が仕事に行っていたため、他人事ではないと思っていた。(㉕) 自粛する(㉖) なるべく出かけないようにする(㉗)
外出	お金	バイト先のお客さんがどんどん増えていった。(⑫-2) 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)
	学校	就活が思うように進まなくなったことに不安を感じた。(⑲)
精神的		ニュースで毎日感染者が放送されて怖かった。(①) この先どうなるか、いつ日常が戻るか不安になった。(②) 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られなくなった。(③) 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) 周囲で感染者がいらないため、特に不安を感じることは無かった。(⑤) 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(⑨) 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。(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) 緊急事態宣言がいつ発令されるのか不安だった。サークル活動が出来るのか不安だった。(⑫-1) 食料品の買い物時、とつても怖くて買い物籠等、できれば触りたくなかった。(⑳-1) コロナにかかるのが怖かったので、家でずっと過ごしていた。(㉑) 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んだ(㉒-1) 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。(㉓) 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。(㉔-1) ずっとこういう生活が続くのかと不安だった。(㉕) 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。(④) 人と近距離になるのが怖かった。(⑫) 不便だが、それなりの生活は出来ているので、あまり不安は感じなかった。(⑬)
対策		手洗いうがい、除菌作業が増えた。(④-2) 出来る限り外に出ない。外から帰ってきたらまず手洗いを。マスクを必ず着用する。(⑥) 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(⑧) こまめに手指の除菌をする(⑯) 感染してしまうリスクがあったので、外出を控え、家でできることをしたり、庭に出て日光を浴びる程度に抑えた。 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。(㉒) 外出することがほとんど無くなりました。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。(㉓) 自分だけでなく家族の感染リスクにも注意していた。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。(㉔- 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る為)(㉕)

表6.4-4. 4-3の回答について、その時の感じ方・過ごし方を教えてください。(自由記述)

大カテゴリー	小カテゴリー	
家	自粛	<p>過ごし方はあまり変わらない。(④-2)</p> <p>解除後も家で過ごしている。(⑫-1)</p> <p>必要な用事でない限り外出を控えています。(⑬-2)</p> <p>ずっと家にいる。(⑫)</p> <p>相変わらず、人には会わないように心がけて家にいる(⑯)</p> <p>寝ています(⑳)</p> <p>あまり変わらずに過ごしました。(⑭)</p>
外出	お金	<p>アルバイトが始まり、緊急事態宣言が出た時よりも外に出る機会が増えた。(⑦-1)</p> <p>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。(⑪)</p> <p>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。(⑰-1)</p> <p>バイトが始まったため外に出る機会が増えた(⑱-1)</p> <p>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。(㉑)</p>
	学校	<p>外に出ることが出来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ようになった。(⑧)</p> <p>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。(⑦-2)</p> <p>遠隔授業に不安がある為、親に相談することが増えた。(㉒)</p> <p>解除されて就活は始まり安心した。(⑬-1)</p>
	その他	<p>外出も少しするようになった。(⑫-2)</p> <p>外出することに対して、少し抵抗が無くなった。(⑮)</p> <p>たまに外出をするようになった(⑯)</p> <p>少し外出しても大丈夫かなと思えるようになった(㉓)</p> <p>解除されるまでは全く外食していなかったが、解除してからは1回外食した。(㉔)</p> <p>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。(⑬)</p> <p>理由がある時は出かけるようになった(⑳)</p> <p>みんなが外に出始めているから。(㉕)</p>
予防		<p>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)</p> <p>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)</p> <p>手洗い消毒など注意の強さは変わっていない。(⑰-2)</p> <p>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。(㉖-1)</p> <p>アルコール消毒をする(⑳)</p> <p>これまでと比べて外出の頻度は増えたが、第2波が恐ろしいので感染予防は徹底している。(㉗-2)</p> <p>自分が感染するというのを予測していない(手洗い・消毒の徹底をしていたため)(㉘)</p>
精神的	不安	<p>第2波が来てしまったらどうしようという不安がある。(④-1)</p> <p>感染拡大しないか不安であまり外出する気になれない。(④-3)</p> <p>マスクをつける人が減ったように感じ、第2波が来てしまったらどうしようという不安がある。(③)</p> <p>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)</p> <p>まだまだ不安なため必要な外出はしていない。(⑱-2)</p> <p>緊急事態宣言が解除されたものの、それによって第2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。(㉙)</p> <p>外出する回数が増えてしまい不安が増した。(⑬)</p> <p>県内の感染者数も減っていたので不安が弱まった。(㉚-1)</p> <p>解除される前は外出したくな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。(㉛)</p> <p>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。(④)</p>
	恐怖	<p>感染者数は減ってきているけど第2波がきそう怖い(①)</p> <p>第2波が来るのが怖い(⑬-1)</p> <p>解除されたからと言って、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ため、怖いという気持ちに変化はない。(⑭)</p> <p>前に比べて、それほど恐怖を感じることは無くなった。でも、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(㉜-2)</p>
	その他	<p>油断はできないけれど、以前に比べて緊張感が弱まった。(⑫-1)</p> <p>外出している人も多くなり、気の緩みを感じた。(⑩)</p> <p>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。(㉜-2)</p>

表7.5-2、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)

大カテゴリー	小カテゴリー	
家	趣味	家でゲームしたりYouTubeを見たりした。(2) 買い物はネットショッピングが増えた。(4-2) 家から出ずにゲームしたり、掃除をした。(11) ゲーム、読書、テレビ鑑賞(12) 動画やゲームをしていたり、本を読んでいたりました。(13) 家で映画を見る。(21) スマホで動画を見ていた(23) 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。(28) 読書をしていた。(42) とにかく寝ているか動画を見ていた(44)
	その他	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) 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。(22) ほとんど毎日家で家族と過ごしていた(38) 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。(31-1)
外出	生活	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) 生活必需品の買い物以外外出していないから(8) 生活必需品を買いに行くこと以外に外に出ないから(9) 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回程度しか外出していなかった。(10) 必要なものの買い物に行ったりは普通にしていた。(14) 多少、買い物やご飯をかうのについて行ったりと外出することがあったため。(24) 食料をかうとき以外は外に出ていません(29) 外食はしたが、その他は不要不急の外出はしていない。(32) 都会にはいかない。外出しても地元のスーパーに行くだけでした。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。(35) 必要に迫られた買い物以外にも外に出たから。(43)
	お金	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はしていない。(3) バイト以外は常に家で過ごした。(4-1) 外出するのはバイトのみ。その他は家で滞在している。(6) 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(9-1) バイトに行っていた。(11-1) 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) バイト(18) 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。(22) 就活関連やバイトなどに関しては外出しているから。(31) アルバイトでしかほぼ家から出なかった(34) バイトでお金を稼ぎに行っていた。(36)
	その他	どうしてもという理由がない限りは外出しなかった。(17) 家での時間が多いため、外出自粛をしている方だと思う。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。(26) 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。(28) 1か月に1~2回の外出だったから。(33) 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。(31-2)

## 考 察

本研究では、新型コロナウイルスの影響を受け、椋山女学園大学に在籍する学生の過ごし方を調査し、現状を客観的に捉え学ぶことを目的とした。

### 外出自粛中の過ごし方について

目的である、自粛中の学生の過ごし方について調査した結果、外出自粛前と比べた、現在の生活のリズムの変化で、かなり不規則になったと答えた人は12人、やや不規則になったと答えた人は20人、変わらないと答えた人は8人、やや規則正しくなったと答えた人は3人、かなり規則正しくなったと答えた人は0人となった。この結果から、不規則になったと回答した人が43人中32人で過半数を占めていることが分かった。原因として、緊急事態宣言により外出自粛生活を送ることになり、大学の授業も遠隔授業となり、通学時間が無くなる分睡眠時間が長くなり、それにより起床時間がずれ、夜更かしをするようになってしまうなどの理由が考えられる。また、遠隔授業になったことにより、パソコンやタブレット、スマートフォンなどの電子機器の使用時間が自粛前と変化したと考えた。図1の

電子機器の使用頻度と図 2 の電子機器を用いたゲームの使用頻度の相関係数をみると、 $(r=.46, p<.01)$ 。と正の相関がみられた。この結果により、電子機器の使用頻度が高いほど、電子機器を用いたゲーム時間の頻度が高くなることがわかった。原因として、ゲームのみを目的として電子機器を使用するとは考えにくく、ゲーム以外にも、友人や家族と連絡を取るのに使用したり、調べごとをするときに使用したりすると、そうでない人に比べ、必然的に使用頻度が高くなる考えた。さらに、表 2 の相関係数より、パソコン・タブレット・スマートフォンの一日の使用頻度、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頻度とメイクの頻度をみると、 $(r=-.34, p<.01)$ 。で弱い負の相関、 $(r=-.40, p<.01)$ 。で負の相関がみられた。この結果から、電子機器の使用頻度が高いほど、メイクの頻度が低くなることが分かった。原因として、表 4 や表 5 で見られる通り、自粛生活で家にこもることが多くなり、外出する頻度が低下したことにより、メイクをする機会が無くなり、ゲームなどで電子機器を使用することが増えたことが考えられる。また、外出自粛前と比べた体重の変化では、かなり減ったと答えた人は 2 人、やや減ったと答えた人は 6 人、変わらないと答えた人は 17 人、やや増えたと答えた人は 16 人、かなり増えたと答えた人は 3 人だった。変わらないと回答した人が最も多かったが、減少したと回答している人より、増加したと回答している人の方が多という結果を得た。原因として、表 4 の趣味・娯楽にあるように、YouTube やゲーム、読書など、体を動かさずに過ごす人が多いことが考えられる。反対に、体重が減少していると回答した人は、同じ表 4 の身体的で見られるように、筋力トレーニングを行ったり、食事管理を行ったりした為、体重が減少したと考えられる。

#### 外出自粛中の不安に思ったこと、良かったところについて

外出自粛中の生活で不安と感じたことについて、友人と会えない、遊べない、実家に帰れないなどの人間関係に関する意見が最も多かった。学生は長期休みだったこともあり、旅行に行けなくなったり、コンサートやイベントに行けなくなってしまったりしたことに対して辛かったという意見も多く見られた。大学が無い長期休みでこれから出かけるという時期であったが為に、不要不急の外出を避ける生活になってしまった反動が大きく、辛いという意見が増えたと考える。アルバイトについては、アルバイトが無くなったことにより収入がなくなり困ったという意見と、自粛したいのにアルバイトはあるから自粛できなくて困っているという意見に分かれた。しかし、自粛生活によりネットショッピングが増えた意見も多かった為、お金に困った人のほうが多いと思った。外出自粛が解除されて

から外出する機会が増えたが、その分アルコール除菌やマスクなどの対策が大変で、顔や手が荒れてしまうなど、身体的にもダメージを感じた。また、外に出ることが多くなったことに対してストレスを感じる人もいた。それにより第二波がくるのではないかとさらに不安を感じる人も多く見られたと考える。

外出自粛期間で良かったことは、普段できなかった部屋の掃除や断捨離ができたり、普段あまりしない料理やお菓子作りができたりなど、家にいるからこそできることに目を付け過ごした人が多いことが分かった。また、家族団欒の時間を過ごせたり、中にはマスクを母と作ったりして、家族と新しい趣味を見つけて過ごす人もいた。また、資格の勉強や読書などと勉学に時間を割くことが出き、筋トレや食事管理の見直しなど自分磨きに励む人も多く見られた。外出自粛をネガティブにとらえる人の方が多いが、ポジティブにとらえ、時間を有効的に使う人も多く見られた。生活のリズムが崩れたり、体重が増えた人という人の大半は外出自粛をネガティブにとらえている人ではないかと考えた。

#### **今後の課題**

WEB アンケートを用いたことで、個人の自由で好きな日や時間に受けることが出来たことは良かった。しかし、自由な分期限を過ぎて提出されたデータがあったり、データの欠損が発生したこともあり、数値が定まらなかった。さらに、後半に連れて回答数が減っていき、設問ごとに回答されたデータ数が異なったため、一言で答えられる質問内容にしたり、必須項目にして確実に答えてもらうような設定にしたりする必要があると考える。