

外出自粛生活における大学生の感じ方・過ごし方に関する調査

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日には全都道府県で解除になったが、大学においては、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。この調査はこうした現状を踏まえ、大学生が自身の在籍する大学の学生の過ごし方を調査することで、現状を客観的に捉えて報告することを目的に作成された。

方法

調査日時 2020年6月10日から6月17日に行った。

調査参加者 女子大学生43名(平均年齢20.3歳、SD=0.79)であった。うち大学1年生3名、大学2年生1名、大学3年生28名、大学4年生11名、であった。なお、webアンケート1名分の記入が不十分だったのでその項目は削除した。

手続き Google フォームの web アンケート機能を使い、水曜日2限目のケースⅡを履修している女子大学生が「自粛生活の過ごし方に関する調査」というテーマで話し合い、質問内容を決めた(表1)。

表1.調査した項目

No.	項目
①	電子機器を使っている時間
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	メイクの頻度
2-3.	おおよそ週に何回メイクをしていますか。
③	生活の変化
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。
④	不安を感じる程度
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。
4-3.	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。
⑤	自粛している程度
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「自粛している程度」は、ニュース・周りの意見を参考にとすると、自分ではどの程度だと思いますか。

各質問については5件法を使った。なお、5-1.は4件法とした。

2-1.と 2-2.は 5. 5 時間以上、4. 4 時間以上～5 時間未満、3. 3 時間以上～4 時間未満、2. 2 時間以上～3 時間未満、1. 2 時間未満とした。

2-3.は 5.ほぼ毎日している、4.おおよそ週 5～6 日、3.おおよそ週 3～4 日、2.おおよそ週 1～2 日、1.ほぼしないとした。

2-4.は 5.かなり規則正しくなった、4.やや規則正しくなった、3.変わらない、2.やや不規則になった、1.かなり不規則になったとした。

2-5.は 5.かなり増えた、4.やや増えた、3.変わらない、2.やや減った、1.かなり減ったとした。

4-1.と 4-3.は 5.かなり強まった、4.やや強まった、3.変わらない、2.やや弱まった、1.かなり弱まったとした。

5-1.は 4.外出自粛をしている方だと思う、3.どちらかといえば外出自粛をしている方だと思う、2.どちらかというと外出自粛をしていないと思う、1.外出自粛をしていない方だと思う、とした。

調査した中にはより具体的に内容を知りたい項目について自由記述式を用いた(表 2)。

表 2.調査した項目(自由記述)

No.	項目
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。
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。
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。
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。
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。

倫理的配慮 調査参加者には「アンケートは匿名で実施され、個人が特定されることはありません。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ありません。調査結果は統計的にまとめられ、授業内でまとめた上で、研究報告して発表することを予定しています。調査への協力はみなさまの自由意思に委ねられています。ご協力いただけない場合でも不利益が生じることは一切ありません。調査冒頭の「同意する」を選択すると、この調査への協力で同意いただけたものとみなされます。アンケートへの平均回答時間は 10 分～15 分程度です。回答日時は記録されます。正しい回答や間違った答えというものはありません。思った通りに答えてください。」と教示をした。

結 果

まず、各調査項目について度数を示した(表3)。

表3.各調査項目の度数

	パソコン・タブレット・スマートフォンの使用頻度	ゲームのプレイ時間
5. 5時間以上	20(48%)	3(7%)
4. 4時間以上～5時間未満	6(14%)	4(9%)
3. 3時間以上4時間未満	11(26%)	3(7%)
2. 2時間以上3時間未満	5(12%)	1(2%)
1. 2時間未満	0(0%)	32(75%)
メイクの頻度		
5. ほぼ毎日している	2(5%)	
4. おおよそ週5～6日	3(7%)	
3. おおよそ週3～4日	15(35%)	
2. おおよそ週1～2日	14(32%)	
1. ほぼしていない	9(21%)	
生活リズムの変化		
5. かなり規則正しくなった	0(0%)	
4. やや規則正しくなった	3(7%)	
3. 変わらない	8(19%)	
2. やや不規則になった	20(46%)	
1. かなり不規則になった	12(28%)	
体重の変化		
5. かなり増えた	3(7%)	
4. やや増えた	15(35%)	
3. 変わらない	17(39%)	
2. やや減った	6(14%)	
1. かなり減った	2(5%)	
不安を感じる程度(2020年2月頃～5月25日) 不安を感じる程度(5月25日～)		
5. かなり強まった	10(23%)	0(0%)
4. やや強まった	20(47%)	3(7%)
3. 変わらない	6(14%)	15(35%)
2. 少し弱まった	4(9%)	21(49%)
1. かなり弱まった	3(7%)	4(9%)
自粛をしている程度		
4. 外出自粛をしている方だと思う	13(30%)	
3. どちらかといえば外出自粛をしている方だと思う	13(30%)	
2. どちらかといえば外出自粛をしていない方だと思う	8(19%)	
1. 外出自粛をしていない方だと思う	9(21%)	

「パソコン、タブレット、スマートフォンの使用頻度」が5時間以上使っているという人が多く、その内ゲームに充てる人は少なかった。「メイクの頻度」はおおよそ週3～4日という人が多く、ほぼ毎日メイクをする人は少なかった。「生活のリズム」が不規則になったと感じる人が多く、「体重の変化」がやや増えたと感じる人も多かった。「不安を感じる程度」は2月頃～5月25日まで不安がかなり強まっており、5月25日以降からは不安が弱まる傾向にあった。「自粛をしている程度」は外出自粛をしていると思う人が多くいた。次に、4-1.、4-3.、5-1.についての尺度の平均と標準偏差を求めた(表4)。

表4.不安を感じる程度と自粛をしている程度の平均と標準偏差

	平均	標準偏差(SD)
不安を感じる程度(2020年2月頃～5月25日)	3.7	1.13
不安を感じる程度(5月25日～)	2.4	0.75
	平均	標準偏差(SD)
自粛をしている程度	2.7	1.11

「不安を感じる程度(2020年2月頃～5月25日)」と「自粛をしている程度」の標準偏差はばらつきが大きかった。緊急事態宣言が解除される前後で平均に差があった。次に不安の程度について有意な差があったのかt検定をした。

その結果、不安の程度に有意な差があったことが示唆された($t(84)=1.66, p<0.05$)。緊急事態宣言の解除前の方が解除後よりも不安の程度が高かった。次に全体の相関について求めた(表5)。

表5. 全体の相関

	PC等の使用頻度	ゲーム	メイク	生活リズム	体重	不安(2月-5月25日)	不安(5月25日-)	自粛
PC等の使用頻度	1							
ゲーム	.45**	1						
メイク	-.34*	-.39**	1					
生活リズム	-.02	-.07	.06	1				
体重	-.11	.06	.20	-.16	1			
不安(2月-5月25日)	-.03	-.06	.07	.30*	-.08	1		
不安(5月25日-)	.07	.16	-.27	.01	-.24	.14	1	
自粛の程度	-.06	.05	.05	-.03	.21	.15	.06	1

p<.05* p<.01**

相関がみられたところには「*(アスタリスク)」を付けた。

「ゲーム」と「パソコン等の使用頻度」は $r=0.45(p<.01)$ と中程度の正の相関、「不安(2月～5月25日)」と「生活リズム」は $r=0.30(p<.05)$ と弱い正の相関がみられた。また「メイク」と「パソコンの使用頻度」は $r=-0.34(p<.05)$ 、「メイク」と「ゲーム」は $r=-0.39(p<.01)$ となった。

次に、自由記述内容についてKJ法を用いて分析した。手続きは、自由記述内容をまとまりごとに分け、一つ一つにラベルを付けた。それをプリントアウトし、ラベルごとに切り離し断片化した。その紙をA3の模造紙の上に置き意味内容のまとまりごとに貼りなおした。カテゴリーごとに分けた表は次の通りである(表6～表10)。

表6 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

小カテゴリー	回答例
人間関係	<ul style="list-style-type: none"> ・友達と気軽に遊べないのが辛い ①,②,⑨-2 ・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 ・会いたい人に会えなくて辛かった。 ④,⑦ ・友達に会えない。 ⑥-1,⑨-1,⑬-1,⑰-1,⑳-1,㉓-1,㉖ ・安易に人に近づけない ⑥-3,⑩-1,㉕-1 ・おばあちゃんの家に行けない ⑨-3 ・友達との予定がなくなった ㉘-2
マスク	<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。 ③ ・生活必需品を買いに行くのもためらってしまう ⑩-2 ・暑い、苦しいのにマスクをしなくてはならない ⑫-4,⑰-3
外出	<ul style="list-style-type: none"> ・外食が出来ない ⑥-2,㉓-2 ・好きなアーティストのライブがなくなった ⑦,⑩-1,㉑ ・遊びにいけない ⑨-2,⑭-1 ・外に出れない ⑪,⑰-2,⑱-1,⑲-2,㉒ ・居酒屋にいけない ⑭-3 ・行きたい場所に行けない ⑬-1,⑱-2,㉒-1
バイト・就活	<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。 ⑤ ・バイトが出来なくて給料が減ったこと ⑨-4,⑬ ・バイト先でお客様のクレームが増えた。 ⑫-2,⑲-1 ・バイトにいれてもらえないこと ㉔ ・アルバイト先の営業時間短縮に辺り客が集中、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 ⑮-2 ・就活が円滑に進まない ㉔-2 ・就活状況が大分変わってしまったこと ㉘ ・就活のやる気がなくなったこと ㉙
学校	<ul style="list-style-type: none"> ・サークル活動が出来ない ⑫-3 ・授業のことを友達と共有出来ない ⑲-1 ・パソコンが苦手なのに遠隔授業になったこと ㉑ ・授業のほとんどがオンラインになり、機械操作に困った ㉖ ・大学生生活がスタートしていないように感じる ㉕ ・先生に直で質問できないこと ㉗
ストレス	<ul style="list-style-type: none"> ・何もすることがなくなっていくこと ⑧ ・生活のリズムが乱れたこと ⑬-2,⑳ ・コロナ対策で、手荒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 ⑭-2 ・全く運動しなくなったため不健康になった ⑲-3 ・喋らない生活が少し苦痛だった。 ㉕-2 ・ずっと家ばかりで退屈だった ㉔-2 ・外出できないことでストレス発散が出来なかったこと ㉘-1

人と会わないといった「人間関係」、マスクが暑いといった自粛生活の中で必要なのに弊害が起きた「マスク」、外食やライブ等不要不急の外出とされた「外出」、大学生が働くことに関連した「バイト・就活」、大学生生活に関連した「学校」、身体的・精神的にネガティブな要素として「ストレス」という6項目に分けた。

表7 3-2.外出自粛生活において、良かったこと、楽しみなこと、新たに始めたこと

小カテゴリー	回答例	
外出	<ul style="list-style-type: none"> ・満員電車に乗らなくてすんだ ⑪-2 ・通学時間が無くなって時間に余裕が出来た ⑰-2,⑳-2 ・化粧をしなくていいこと ㉔-1 	
通信	<ul style="list-style-type: none"> ・オンライン通信を通じてやるが増えた ⑪-1 ・リモートでコミュニケーションをとること ⑱ ・オンラインで友人と会話できたことが良かった ㉓-2 ・メッセージや電話をする回数が増えた ㉖ ・パソコンが使いこなせるようになった㉟ 	
自己の向上	<ul style="list-style-type: none"> ・時間をかけて本を読むことができる ④ ・筋トレを始めた ⑦,⑯-2,㉑-1 ・資格の勉強がはかどった ⑩-2,⑬-2,⑮,⑳ ・自主的に勉強していること ㉒-2,㉒ ・改めて、弓道の基礎知識を学びなおすことができた ㉔ 	
家事・貯金	<ul style="list-style-type: none"> ・私物の整理 ①,⑤-1,⑨-1 ・貯金が出来たので大きな旅行が出来そう③ ・家事の手伝い ⑤-2,⑯-1 ・買い物に行かないのでお金がたまる ㉔-2,㉖ ・バイトが沢山出来た ㉔ 	
趣味	<ul style="list-style-type: none"> ・YouTubeなどの動画が盛んになったこと ⑧-1 ・今まで全く興味のなかったアニメにハマったこと ⑧-2,㉒-1 ・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！ ⑬-1 ・テレビゲームをする余裕が生まれた ⑭-2,㉑ ・趣味の時間が増えた ⑰-1 ・映画鑑賞や読書をする時間が増えたこと ㉓-1 ・ずっと家にいるのは辛いので、人目を避けて散歩するなど工夫した ㉓-3 ・食事管理がしやすくなった ㉖ 	
	<table border="1"> <tr> <td>料理</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ・料理することの楽しさ ⑤-3 ・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 ⑥ ・料理をする時間が増えた ⑭-1,㉖-2 ・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㉒ </td> </tr> </table>	料理
料理	<ul style="list-style-type: none"> ・料理することの楽しさ ⑤-3 ・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 ⑥ ・料理をする時間が増えた ⑭-1,㉖-2 ・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㉒ 	
家族・自分との時間	<ul style="list-style-type: none"> ・母とマスクを作り、家族の団樂が増えた ② ・体を休めることができる時間が増えてよかった ⑨-2,⑯,㉑,㉒-1 ・自分の時間がたくさん取れた ⑩-1,㉑ ・家族と過ごせる時間が増えた ⑰-3,㉒,㉒ ・自由に出かけられるようになってから色々行ききたかったところに行くことが楽しみ㉒ 	

満員電車に乗らなくてすんだといった自粛前とは違う「外出」、PCなどの電子機器を使うようになった「通信」、筋トレや資格取得の勉強など、今後の自分のための「自己の向上」、家の周りやお金などの「家事・貯金」、家の中で好きなことをした「趣味」、その中でも比較的が多かったため別枠で設けた「料理」、家族や自分の休養に関して「家族・自分との時間」という7項目に分けた。

表8. 4-2.緊急事態宣言の時(2月～5月25日)の不安の感じ方

小カテゴリー	回答例
消毒・除菌	<ul style="list-style-type: none"> ・手洗いうがい、除菌作業がふえた ④-2,⑤ ・外から帰ってきたらまず手洗いをする。マスクを必ず着用する ⑥-2,⑧,⑨,⑩-2,⑫-2 ・こまめに手指の消毒をする ⑭-2
外出自粛	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・出来る限り外に出ない ⑥-1,⑬-2,⑭-1,⑱,⑳,㉒-2,㉓,㉔-1,㉕ ・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 ・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 ⑩,⑪,⑳,㉒-1 ・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 ・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 ⑯ ・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 ⑰-2 ・前よりたくさん寝るようになった ⑲-1,㉕ ・友達とLINE電話をよくした ⑲-2
不安	<ul style="list-style-type: none"> ・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、いつ日常が戻るのか不安になった ②,③ ・感染してしまったらどうしようといった不安があった ④-1,⑨,⑳ ・緊急事態宣言がいつ発令されるのか不安だった ⑩-1 ・サークル活動が出来るのか不安だった ⑩-2 ・バイト先のお客さんがどんどん増えていった ⑫-3,⑬-1 ・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 ⑰-1 ・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 ・コロナウイルスの感染者数やデマなど色々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 ㉒-1 ・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 ⑳ ・人と近距離になるのが怖かった ㉓
不安を感じない	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・普段時間がなくて出来なかったことをやってみようと色々試した。⑮ ・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 ㉗ ・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 ㉘ ・自分が感染するという事を予測していない(手洗い・消毒の徹底をしていたため) ㉙

手洗い・マスク・消毒等、感染予防をしたという「消毒・除菌」、出来るだけ外に出ず家にいたという「外出自粛」、日々の生活の中でネガティブに感じるが多かったという「不安」、逆にポジティブに感じたり、「不安を感じる」と答えた人よりネガティブに捉えたりしていない「不安を感じない」という4項目に分けた。

表9. 4-4.緊急事態宣言の解除以降(5月25日～)の不安の感じ方

小カテゴリー	回答例
感染予防	<ul style="list-style-type: none"> ・ 過ごし方はあまり変わらない ④-2,⑧ ・ 外で物に触ったらアルコール除菌する。マスクを必ず着用する ⑥,⑧,⑬-1,⑯ ・ 解除後も家で過ごしている。⑫-1,⑱,⑳ ・ 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 ⑩,⑰ ・ 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 ㉕ ・ 寝ています㉖
不安	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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 ⑨,⑩,㉑ ・ 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 ⑫-2 ・ 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されたわけでもないので、怖いという気持ちに変化はない ⑭ ・ 前に比べて、それほど恐怖を感じることはなくなった。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 ⑬-2 ・ 遠隔授業に不安があるため、親に相談する事が増えた ㉐ ・ 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 ㉗ ・ 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良いのか不安になった ㉓
第二波	<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来そうで怖い ① ・ 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 ③ ・ 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 ・ 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 ⑬ ・ 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、まだ不安はぬぐい切れないと感じた ㉔ ・ 県内の感染者数も減ってき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、第二波が恐いので感染予防は徹底している ㉒
不安を感じない	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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 ・ 外出も少しするようになった ②-2,⑤,⑮,⑳,㉑ ・ 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 ⑦,⑪ ・ 外に出る事が出来るようになったことと、就活が安定してきたことからそう感じる事が減った ㉒ ・ 解除されるまでは全く外食をしてなかったが、解除してからは1回外食した ㉘ ・ 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で不安は弱まった ㉔ ・ みんなが外に出始めているから ㉙ ・ 自分が感染するという事を予測していない(手洗い・消毒の徹底をしていたため) ㉗

緊急事態宣言中と同じ行動を取った「感染予防」、解除されてからも続いているという「不安」、「不安」の中でも今後感染が予測される「第二波」への不安、反対に少しだけ外出をするようになった、感染したというニュースを聞かなくなった、という「不安を感じない」の4項目に分けた。

表10. 5-2. 2月～現在までどのように過ごしているか

小カテゴリー	回答例
外出・買い物	<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 ④ ・生活必需品の買い物以外外出していない ⑦ ・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 ⑨,⑫,⑮ ・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、家で時間が多いため、外出自粛をしている方だと思う。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。⑰ ・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 ⑳ ・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 ㉑ ・外食はしたが、その他は不要不急の外出はしていない ㉒ ・1か月に1～2回の外出だったから ㉓ ・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。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 ㉔
バイト	<ul style="list-style-type: none"> ・アルバイトや買い出しで外出する ㉕-1,⑧,⑬-1,⑭,⑳ ・バイト以外は常に家で過ごす ㉕-1,⑤,⑩,⑱,㉓ ・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 ㉕ ・就活関連やアルバイトなどに関しては外出している ㉖ ・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 ㉗
不安を感じない	<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 ㉘
外出自粛	<ul style="list-style-type: none"> ・家でゲームをしていた ①-1,⑩-1,⑪-1,⑫-2, ・youtubeなど動画を観ていた ①-2,⑫-1,⑳,㉔-2 ・遊びに出かけたり外食はしていない ②-2,⑥,⑮,⑲ ・買い物はネットショッピングが増えたため ③-2 ・掃除をしていた ⑩-2 ・読書 ⑪-2,⑫-3,⑳ ・テレビ鑑賞 ⑪-3 ・家で映画を見る ⑱ ・ほとんど毎日家で家族と過ごしていた ㉑ ・とにかく寝ている ㉔-1

今までの生活より行動範囲は狭いし、予防は行っているが外出はしている「外出・買い物」、労働などに関連した外出の「バイト」、不要不急の外出をしたという「不安を感じない」、今も家で過ごしている「外出自粛」の4項目に分けた。

考 察

調査の結果

本調査では新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大を受けて大学生が自身の在籍する大学の学生の過ごし方を調査することで、現状を客観的に捉えて報告することを目的とした。

まず、緊急事態宣言の解除前と解除後の不安の程度に違いがあるのか、t検定をした。その結果有意な差があると認められ、解除前の方が解除後より不安が高かった。その理由として未知とのウイルスとの戦いのため、自由に外出することが出来ないという状態だったからなのではないかと考えられる。感染症による緊急事態宣言の発令は初めてで、今後自分達の生活がどうなるのかの見通しが立たなかったということも推測された。

次に全体の相関について求めた。「ゲーム」と「パソコンなどの使用頻度」に中程度の正の相関が出たのは、これらの電子機器を使う目的としてゲームをすることが関連付けられたからなのではないかと考えられる。外出が出来ないという中で気軽に時間を使える媒体がゲームという対象となったのだと考えられる。

「不安(2月～5月25日)」と「生活リズム」に弱い正の相関が出たのは、不安を感じているほど外出を避けることと、家族と一緒に過ごす時間が増えたため、身近な人に感染させないように規則正しい生活を送るようになったのではないかと考える。

「メイク」と「パソコン等の使用頻度」、「メイク」と「ゲーム」で弱い負の相関が出たのは、メイクが外出をする時や社会と関わる時に必要だと考える人が多く、反対に電子機器やゲームを家で使ったり遊んだりすると考える人が多かったため、負の相関が出たのではないかと考えられる。

次に自由記述について「自粛中での辛いこと」を聞くと、感染症によって大きく変わってしまった日常にストレスを感じる人や、身近な人や場所に行けない、会えないという苦痛を感じる人が多かった。この意見が多く出たのは、外出時の行動制限や人との物理的な距離の間隔を空けることへの不慣れさ、その環境の適応・不適応などが推測される。

逆に「自粛中での楽しかったこと」を聞くと、家で出来る自身の趣味に打ち込んだり、これからのことを考えて資格取得や勉強、身の回りの整理などをしたりして、前までの日常生活では出来なかったことをした人も多くいた。また大学での遠隔授業に伴い、自粛期間を利用し電子機器を通して、間接的に人とのやり取りをするという意見もあった。新しい日常に向け何か出来る事はないか、とポジティブに捉えて行動する面もみえた事が示唆された。

「緊急事態宣言解除前(2月～5月25日)」と「緊急事態宣言解除後(5月25日～)」の項目を比べると、不安や危機感を感じて過ごしていて今も不安を感じている人と、解除前は不安を感じていたが解除後はそれ程不安を感じていない人と、解除前も解除後も不安を感じていない人と大きく3つに分かれた。

先行研究として、パンデミックによる心理的影響(加藤,2020)は感染リスクおよび感染そのものが引き起こす心理的反応、環境の変化が引き起こす問題、情報が引き起こす問題の3つを挙げた。自分自身が感染することへの恐怖で外出をしないという人は1つ目の感染そのものを怖がっているということと重なり、家で過ごすようになった生活も2つ目の環境の変化が引き起こす問題と重なる。また解除後の新たな不安として第二波の感染があるのではないかとという予測があったのも3つ目の情報が引き起こす問題として挙げられるのではないかと考えた。

最後の「2月～現在までの過ごし方」については、万全の対策をして外に出て、行動範囲も狭いという人と、2月～現在まで自宅で生活しているという人と大きく分かれた。感染症が流行る前に比べて、予防する事を意識して行動しているのは前述の通り不安の要素があるからなのではないかと推測された。

今後の課題

緊急事態宣言解除後から、刻一刻と変化しつつある状況の中、最近大学生の中で「オンライン疲れ」という言葉がSNSなどを通して言われ始めている。オンライン授業による疲れに関して伊藤(2020)は、「新型コロナウイルス感染症の拡大で休校中の小学生たちに、長時間のオンライン学習によってゲームやテレビよりも高い疲労が起きている恐れがある。」と指摘した。この調査は小学生を対象にした結果であるが、大学生にも応用出来るのではないかと考えられた。

本調査では大学生の感染症への不安が浮き彫りになったが、その後の心理的に不安な状態からくるストレスやそれに伴う身体的な疲労感等の関係性についても調査する必要があると考えられる。

引用・参考文献

- 加藤 寛 (2020). COVID-19 パンデミックがもたらす心理的影響 日本トラウマティック・ストレス学会 (online) <<https://www.jstss.org/ptsd/covid-19/page01.html>>.
- 伊藤 賢一 (2020). <新型コロナ>長時間のオンライン学習 小学生 高い疲労の恐れ ゲームやテレビよりも高く 東京新聞 (online) <<https://www.tokyo-np.co.jp/article/31637>>.