

外出自粛生活期間中の過ごし方についての調査

A18CB129

ケースⅡ

【問題・目的】

新型コロナウイルス（COVID-19）の感染拡大に伴い、7都道府県に発令された緊急事態宣言が全国に拡大され5月25日には全都道府県で解除になったが、本学における前期授業は原則遠隔授業で実施されることとなり、大学生活の面でも制限がかかる事態となった。その他にも休業要請が出されたことによってアルバイト先が休業になりアルバイトができなくなることや、他県への外出移動の自粛で旅行に行けなくなるなど様々な面で日常生活に変化が起きている。本調査は、こうした現状を踏まえ本学の学生の過ごし方について調査し、まとめ、公表することで学生自身が現状を客観的に捉えることを目的とした。

【方法】

調査協力者 椋山女学園大学日進キャンパスの女子大生1～4年生43名。（平均年齢20.3歳、SD=0.79）であった。不備があったため分析から除外した対象者1名。

調査日時 6月10日から6月17日の任意の時間に実施した。

実施手順 Googleフォームを用いて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。

調査内容 外出自粛生活の期間中の変化や不満に感じていることを5件法または自由記述で、対象の学生43名にWEBアンケート調査で回答してもらった。調査内容は以下の通りである。

5件法で行った調査内容

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。

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。

5-1. 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すると、自分ではどの程度だと思えますか。

自由記述で行った調査内容

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思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。

手続き ケースⅡの受講者でWEBアンケート調査の実施内容を考えた。事前に内諾済みの先生の授業でアンケートの実施に協力してもらい、さらにケースⅡの

受講者各自が数人の友人に許可を得た上でメールなどを利用し URL を送付しアンケートの実施に協力してもらった。

【結果】

個人データについて 5 件法を用いた質問項目であった全 8 項目を項目ごとにデータ分析を行い、それぞれの平均や標準偏差など基礎統計量の値もしくは度数や割合を算出した。自由記述の質問項目であった全 5 項目は KJ 法を用いて分析した。初めに、調査協力者の学年の平均と標準偏差の値を算出した（表 1）。学年平均は 3.07 で標準偏差は 0.76 であった。

表 1

学年	
平均	3.07
標準偏差	0.76

次に、遠隔授業で使用する時間を除いたパソコン・タブレット・スマートフォンを一日につきどの程度使用しているかの質問項目についての度数と割合の値を算出した（表 2）。度数が最も低かったのは、2 時間未満の 0 人であった。度数が最も高かったのは、6 時間以上の 20 人であった。割合全体で見ても約半数の人が遠隔授業で使用する時間を除いたパソコン・タブレット・スマートフォンを一日に 6 時間以上使用していることが分かった。

表 2

一日につきどの程度使用するか	度数	
	度数	割合
1. 2時間未満	0	0.00
2. おおよそ3～4時間	5	11.90
3. おおよそ4～5時間	11	26.19
4. おおよそ5～6時間	6	14.29
5. 6時間以上	20	47.62

続いて、表2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何時間しているかの質問項目についての度数と割合の値を算出した（表3）。度数が最も低かったのは、おおよそ週1～2日の0人であった。度数が最も高かったのは、ほぼしていないという項目で32人であった。

表3

一日につきゲームをどの程度使用するか		
	度数	割合
1. ほぼしていない	32	76.20
2. おおよそ週1～2日	0	0.00
3. おおよそ週3～4日	3	7.14
4. おおよそ週5～6日	4	9.52
5. ほぼ毎日している	3	7.14

続いて、おおよそ週に何回メイクをしているかの質問項目についての度数と割合の値を算出した（表4）。度数が最も低かったのは、ほぼ毎日しているという項目の2人であった。度数が最も高かったのは、おおよそ週3～4日の15人であった。

表4

週にメイクする回数		
	度数	割合
1. ほぼしていない	9	20.93
2. おおよそ週1～2日	14	32.56
3. おおよそ週3～4日	15	34.88
4. おおよそ週5～6日	3	6.98
5. ほぼ毎日している	2	4.65

続いて、現在の生活リズムは外出自粛前に比べてどうなったかの質問項目についての度数と割合の値を算出した（表5）。度数が最も低かったのは、かなり規則正しくなったという項目の0人であった。度数が最も高かったのは、やや不規則になったという項目の20人であった。

表5

生活リズムの変化		
	度数	割合
1. かなり不規則になった	12	27.91
2. やや不規則になった	20	46.51
3. 変わらない	8	18.60
4. やや規則正しくなった	3	6.98
5. かなり規則正しくなった	0	0.00

続いて、体重は外出自粛前に比べてどうなったかの質問項目についての度数と割合の値を算出した（表 6）。度数が最も低かったのは、かなり減ったという項目の 2 人であった。度数が最も高かったのは、変わらないという項目の 17 人であった。

表 6

体重の変化		
	度数	割合
1. かなり減った	2	4.65
2. やや減った	6	13.95
3. 変わらない	17	39.53
4. やや増えた	15	34.88
5. かなり増えた	3	6.98

続いて、日本で感染拡大が報道され始めた 2 月頃の時期から緊急事態宣言が全国で解除された 5 月 25 日までの時期の生活において不安を感じる程度はそれ以前と比べてどうなったかの質問項目についての平均と標準偏差の値を算出した（表 7）。2 月から 5 月までの不安を感じる程度の平均は 3.7 で標準偏差は 1.15 であった。

表 7

不安を感じる程度(2月～5月)	
平均	3.7
標準偏差	1.15

続いて、緊急事態宣言が全国で解除された 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はそれ以前と比べてどうなったかの質問項目についての平均と標準偏

差の値を算出した（表 8）。5 月から現在までの不安を感じる程度の平均は 2.4 で標準偏差は 0.76 であった。

表 8

不安を感じる程度(5月～現在)	
平均	2.4
標準偏差	0.76

続いて、自粛をしている程度の質問項目についての平均と標準偏差の値を算出した（表 9）。自粛をしている程度の平均は 2.7 で標準偏差は 1.12 であった。

表 9

自粛をしている程度	
平均	2.7
標準偏差	1.12

最後に、5 件法を用いた質問項目 8 項目の相関係数を算出した（表 10）。この結果から 2-1 の「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 の「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。」という項目は $r=0.46$ ($p<0.01$) で正の相関が見られ、パソコン・タブレット・スマートフォンの使用頻度が高いほどゲームの使用時間も長いことが分かった。2-1 の「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 2-3 の「おおよそ週に何回メイクをしていますか。」という項目は $r=-0.34$ ($p<0.05$) で弱い負の相関が見られ、パソコン・タブレット・スマートフォンの使用頻度が高いほどメイクをする頻度が低いことが分かった。2-2 の「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 の「おおよそ週に何回メイクをしていますか。」という項目は $r=-0.39$ ($p<0.01$) で弱い負の相関が見られ、ゲームの使用時間が長い人もメイクをする頻度が低

いことが分かった。2-4の「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4-1の「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。」という項目は $r=0.30$ ($p<0.05$)で弱い正の相関が見られ、生活リズムが規則正しい程、全国で緊急事態宣言が解除されるまでの不安を感じる程度が高いことが分かった。

表 10 相関係数

	2-1	2-2	2-3	2-4	2-5	4-1	4-3	5-1
2-1	1							
2-2	.46**	1						
2-3	-.34*	-.39**	1					
2-4	-.02	-.07	.06	1				
2-5	-.11	.05	.20	-.16	1			
4-1	-.03	-.05	.07	.30*	-.08	1		
4-3	.07	.18	-.27	.01	-.24	.14	1	
5-1	-.06	.05	.05	-.03	.21	.15	.06	1

** $p<.01$, * $p<.05$

次に自由記述である5項目についてKJ法を行った。質問項目3-1の外出自粛生活において、つらかったことやつらいこと、困ったことや困っていることを教えてくださいという自由記述のKJ法を行った(表11)。自由記述60個を、予定・感染対策・バイト・外出できない・社会的距離・大学生活・生活リズム・就活という8項目に分類した。さらに「予定」を遊べない、会えない、行けない、やることがないに分類した。「感染対策」をマスク、手荒れに分類した。「外出できない」をストレス、行けないに分類した。予定関連のつらかったことや困ったことが最も多く、遊べない・会えない・行けないなど友人などとの予定がなくなってつらいという人が多いことが分かった。また外出できないことにストレスを感じている人も多く見受けられ、予定がなくなったことや外出できないことに不満を感じている人が多いことも分かった。感染対策として手洗いや消毒をこまめに行うことによって手荒れが増えたという人も見受けられた。

表 11

予定	遊べない	友達と気軽に遊べないのが辛い。① 遊びに行けない⑥- (2) 友達と遊びに行けないことが多かった。②③ 友達と遊びたくても遊べないこと。②③- (2)
	会えない	会いたい人に会えなくて辛かった。④ 友達に会えない⑥- (1) 友達に会えないこと⑥- (1) 人と会うことが出来ない。②③- (1) 友人に会えない⑥- (1) 友達に会えないこと。②③- (1) 友達に会えない⑥- (1) 会いたい人に会えない⑥ 人と会わない、喋らない生活が少し苦痛だった。⑦ 友達に会うことが出来ないこと。② 友達との予定がなくなったこと②④- (2) 友人と会えないこと、外食できないことが辛かった。②
	行けない	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。⑦ おばあちゃんの家に行けないこと②③- (3) コンサートに行けなかった。②③- (1) 行きたいところに行けなくなった②③- (1) 行きたい場所に行けないこと②③- (1) 好きなアーティストのライブがなくなったこと。② 友達とも遊べず学校もないのでやることなく困った。② 何もすることがなくなっていくこと②③
	やることがない	何もすることがなくなっていくこと②③
感染対策	マスク	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 マスクが暑い。②③- (4)
	手荒れ	暑い、苦しいのにマスクをしなくてはいけない。②③- (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②④- (2)
バイト	バイト	バイトのシフトがなくなり、給料が0になった。⑤ バイトができなくて給料が減ったこと②③- (4) バイト先でお客さんのクレームが増えた。②③- (2) バイトで電話対応が増えたこと②④- (1) 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②③- (2) バイトができなため収入が減り、計画が崩れた。①① バイトに入れてもらえないこと②③
	ストレス	外出でき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②③ 外に出られないのが少しストレスであった。②③ 外食ができない⑥- (2) 家にずっといないといけなかったこと②③- (1) ずっと家ばかりで退屈だった②③- (2) 外出できないことでストレス発散ができなかったこと②④- (1)
外出できない	行けない	生活必需品を買いに行くのもためらってしまう。②③- (2) 外に出れない。① 居酒屋に行けないこと②③- (3) 無闇に外に出れなくなった。②③- (2) 感染してしまうかもしれないため外出できない②③- (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②③- (1)
	社会的距離	社会的距離 安易に人に近づけない。②③- (3)
大学生活	授業	授業のことを友達と共有できない②③- (1) パソコンが苦手なのに遠隔授業になったこと②③- (2) 授業がほとんどがオンラインになり、機械操作に困った。②③ 先生に直で質問できないこと②③
	その他	サークル活動が出来ない。②③- (3) 大学生活がスタートしていないように感じる②④
生活リズム	生活リズム	生活のリズムが乱れたこと。②③- (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。②③ 全く運動しなくなったため不健康になった②③- (3)
	不健康	不健康 就活が円滑に進まない②③- (2) 就活状況がだいぶ変わってしまったこと。②③ 就活のやる気がなくなったこと②③
就活	就活	就活が円滑に進まない②③- (2) 就活状況がだいぶ変わってしまったこと。②③ 就活のやる気がなくなったこと②③

続いて質問項目 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、今後に生かせそうなこと、工夫などを教えてくださいという自由記述の KJ 法を行った (表 12)。自由記述 55 個を、趣味・家事・勉強・家での時間・オンライン・通学・その他という 7 項目に分類した。さらに「趣味」を筋トレ、その他の趣味、貯金・バイトに分類した。「家事」を料理、片付け・掃除に分類した。「勉強」を資格、学習に分類した。「家での時間」を家族との時間、ゆっくりできるに分類した。趣味の時間が増えたり家事を始めたりなど家でも充実した生活をしている人が多く見受けられた。また、オンラインでコミュニケーションを取ることや通学時間の短縮など外出自粛生活においてよかったと感じていることが複数あることが分かった。

表 12

趣味	筋トレ	筋トレを本格的にはじめた⑧ 筋トレ⑩- ①)
	その他の趣味	眠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。⑬- ②) 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) 時間をかけて本を読むことができる。⑤) 映画鑑賞や読書をする時間が増えたこと⑰- ①) 今まで全く興味なかったアニメにハマったこと⑨- ②) テレビゲームをする余裕が生まれた⑯- ②) Switch⑳)
	貯金・バイト	趣味の時間が増えた⑳- ①) 自宅にいる時間が増えたのでしかなかった趣味の時間が増えました。㉑) バイトがたくさんできた㉒) 無駄にお金を使うことがなくなった。㉓) 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。㉔- ②)
家事	料理	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) 家事の手伝い⑥- ②) 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) 料理をする時間が増えた⑩- ①) 家事ができるようになった。⑬- ①) 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㉕) 料理⑩- ②) 食事管理がしやすくなった。⑬)
	片付け・掃除	私物の整理⑥- 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)
勉強	資格	自分の時間がたくさんとれた。資格の勉強がはかどった。⑪) 資格勉強㉖)
	学習	なかなか手をつけられなかった資格の勉強を始めた。⑰) また、資格の勉強を始進めたいと思っている。⑭- ②) いろんなドラマやアニメを見れたことや自主的に勉強していること⑬) 英語学習を本気で始めた㉗) 改めて、弓道の基礎知識を学ぶことができた。⑭)
家での時間	家族との時間	母とマスクを作り、家族の団欒が増えた。③) 家族と過ごせる時間が増えた⑳- ③) 家で家族と話す時間が増えたこと㉘) 家族と話す時間が増えた㉙)
	ゆっくりできる	ゆっくりする時間ができた㉚) 家でゆっくり過ごせる時間が増えたことがよかった。㉛) 体を休めることが出来る時間が増えて良かった。⑩- ②) ずっと家に居られること㉜- ①)
オンライン	オンライン	YouTubeなどの動画が盛んになったこと⑨- ①) オンライン通信を通じてやるが増えた。⑫- ①) リモートでコミュニケーションをとること。⑫) オンラインで友人と会話できたことが良かった。⑰- ②) メッセージや電話をする回数が増えた⑭) パソコンが使いこなせるようになった。⑭)
通学	通学時間	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) 通学時間がないから早起きしなくても授業に間に合う㉜- ②)
その他	その他	化粧をしなくて良いことや㉝- ①) 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。㉞) 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。⑰- ③) 特に無いです。⑱) 家にいるだけで何もしなかったので特になし⑭)

続いて質問項目 4-2 の 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という自由記述の KJ 法を行った（表 13）。自由記述 48 個を、恐怖・不安・感染対策・外出しない・外出先・家での生活という 6 項目に分類した。さらに「不安」を感染不安、日常不安に分類した。「感染対策」を手洗

いうがい、消毒・マスクに分類した。「外出しない」を外に出ない、家で自粛に分類した。不安を感じている人の中でも、感染に対する不安を感じている人と、この先どうなるのかなど日常生活に対する不安を感じている人が見受けられた。また、家で過ごし外に出ないという人や、外出する時は手洗いうがいや消毒の徹底、マスクの着用など感染対策が徹底されていることが分かった。

表 13

恐怖	怖い	ニュースで毎日感染者が放送されて怖かった。① 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。② 人と距離になるのが怖かった。③
不安	感染不安	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) 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⑤ 飲食店でバイトしていて、人が多く来て不安になった。④- (1) 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。⑥- (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。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った。③
	日常不安	この先どうなるか、いつ日常に戻るか不安になった。② サークル活動が出来るのか不安だった。⑥- (2) 就活が思うように進まなくなったことに不安を感じた。⑥ ずっとこういう生活が続くのか不安だった。⑥ 緊急事態宣言がいつ発令されるのか不安だった。⑥- (1) 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。⑥
	その他	
感染対策	手洗いうがい	手洗いうがい、除菌作業が増えた。④- (2) 外出することがほとんどなくなりました。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。③ 外から帰ってきたらまず手洗いをした。⑥- (2) 外に出たら必ず手洗いをした。⑥- (1) とにかく手洗いうがいをした。⑥ 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。② 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。⑥- (2) 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)④
	消毒・マスク	マスクを必ず着用する。⑥- (3) 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⑥- (2) 帰家から出ない、こまめに手指の除菌をする⑥
外出しない	外に出ない	出来る限り外に出ない。⑥- (1) 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 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 極力必要な用事でない限り外出しなかった。⑥- (2) 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。⑥- (2) なるべく出かけないようにする⑥
	家で自粛	ずっと家にいる。⑥ 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、自宅を過ごした。⑥ 自粛する⑥
外出先	買い物	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。⑥ 食料品の買い物時、とってまわって買物かご等、できれば触りたくなかった。⑥- (1)
	バイト・外出	バイト先のお客さんがどんどん増えていった。⑥- (3) 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。⑥
家で生活	生活	普段時間が無くてできなかった事をやってみようとして色々試した。⑪ 前よりたくさん寝るようになった。⑥- (1) 寝逃げ⑥ 友達とLINE電話をよくした。⑥- (2) 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。⑥ 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。⑥- (4) とにかく自宅に引きこもった⑥
	その他	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。⑩ 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。⑥

続いて質問項目 4-4 の 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という自由記述の KJ 法を行った（表 14）。自由記述 42 個を、恐怖・不安・緩和・変わらない・感染対策・その他という 6 項目に分類した。さらに「不安」を第二波、まだ不安に分類した。「緩和」を感情緩和、外出に分類した。「感染対策」を消毒、徹底に分類した。緊急事態宣言が解除されたけれども変わらず家にいる人やまだ不安を感じている人も見受けられ第二波が不安という人もいた。一方で緊急事態宣

言が解除されたことによって感情面が緩和されるなど緊急事態宣言解除前と比べて外出をするようになった人が多く見受けられた。

表 14

恐怖	怖い	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 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。④
不安	第二波	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) 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
	まだ不安	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必要な外出はしていない。⑩ 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。⑫ 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 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。⑭
緩和	感情緩和	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) 外出している人も多くなり、気の緩みを感じた。⑩ 前に比べて、それほど恐怖を感じることはなくなった。⑭- (2) 少し外出しても大丈夫かなと思うようになった⑮ 外に出ることができ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が減った。⑯ 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。⑰ 外出することに対して、少し抵抗がなくなった。⑱
	外出	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 外出も少しするようになった。②- (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。⑪ たまに外出をするようになった⑫ 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学校を再開した。⑲ 緊急事態宣言が、解除され感染者数も減っていたので、最低限の予防(マスク)をして外出する。⑳- (1) 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。㉑ 理由がある時は出かけるようになった㉒
変わらない	家にいる	過ごし方はあまり変わらない。④- (2) あまり変わらずに過ごしました。④ 相変わらず、人には合わない様に心がけて家にいる㉓ 解除後も家で過ごしている。㉔- (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。⑳ ずっと家にいる。㉕
感染対策	消毒	アルコール消毒をする㉖ 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 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㉗
	徹底	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。㉘ 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。⑰
その他	その他	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。⑳- (2) 遠隔授業に不安があるため、親に相談することが増えた。㉙ 寝ています㉚ 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 みんなが外に出始めているから。⑳ 4-2と同様(手洗いや消毒を徹底していたため自分が感染することを予測していない)㉜

続いて質問項目 5-2 の 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または過ごしているかを教えてくださいという自由記述の KJ 法を行った(表 15)。自由記述 39 個を、外出しない・外出したという 2 項目に分類した。さらに「外出しない」をゲームや動画、その他の家での生活に分類した。「外出した」を必要最低限、それ以外の外出に分類した。外出しなかった人のほとんどがゲームをすることや動画を見ていたことが分かった。一方で外出した人のほとんどは必要最低限の外出であることが分かり、不要不急の外出をしている人はあまりいないことが分かった。

表 15

外出しない	ゲームや動画	家でゲームをしたりyoutubeを見たりした。② 家から出ずにゲームをしたり、掃除をしていた。① ゲーム、読書、テレビ鑑賞② 動画やゲームをしていたり、本を読んでいたりしました。③ スマホで動画を見ていた④ とにかく寝ているか動画を見ていた④ 家で映画をみる。⑤
	その他の家での生活	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 ほとんど毎日家で家族と過ごしていた⑧ 読書をしていた。⑨
外出した	必要最低限	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 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 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 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 生活必需品の買い物以外外出していないから⑧ アルバイトや生活必需品の買い物に行くこと以外に外出しないから⑨ 買い物は食品の買い物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なかった。⑩ 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。⑪ 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⑫ どうしてもという理由がない限りは外出しなかった。⑬ バイト⑭ 1ヶ月の間は必要最低限で、どこかに出かけたり、遊びに行ったり、再会したりしていたが、それはほとんどなくなり、家で過ごす時間が多いため、外出自粛をしている方が多いと思う。⑮ 1ヶ月外出し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なと思う。⑯ 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。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。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。⑲ 必要最低限の家からは出す、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ランもない時間に外で坂道を走っていた。⑳ 食料をかう時以外は外に出ていません㉑ 就活関連やバイトなどに関しては外出しているから。㉒ 外食はしたが、その他は不要不急の外出はしていない。㉓ 1ヶ月に1-2回の外出だったから。㉔ アルバイトでしかほぼ家から出なかった㉕ 都会にはいかない。㉖- (1) 外出しても地元のスーパーに行くだけでした。㉖- (2) アルバイトは、休むことが出来なかったで行っていました。㉖- (3) 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。㉖- (1) 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。㉖- (2) バイトでお金を稼ぎに行っていた。㉗
	それ以外の外出	多少、買い物やご飯をかうのに行ったりと外出することがあったため。㉘ 必要に迫られた買い物以外にも外に出たから。㉙

【考察】

本調査は、新型コロナウイルス（COVID-19）の感染拡大に伴い、前期授業が遠隔で実施されることとなり大学生活の面でも制限がかかる事態となるなどのこうした現状を踏まえ本学の学生の過ごし方について調査し、まとめ、公表することで学生自身が現状を客観的に捉えることが目的であった。以後、それぞれの結果について考察していく。

表2の遠隔授業で使用する時間を除いたパソコン・タブレット・スマートフォンを一日につきどの程度使用しているかの結果で割合全体で見ても約半数の人が遠隔授業で使用する時間を除いたスマートフォンなどの使用時間が6時間以上であることが分かり、6時間以上の度数が一番高かったのは自粛生活中にやることなく家にいる時間が長くスマートフォンなどを使用できる時間がたくさんあったことが要因であると考えられる。

表3の表2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何時間しているかの結果では、約8割の人がほぼしていないということが分かり、スマートフォンなどを使用する人の中でゲームをほぼしていない人はゲーム以外のアプリなどを使用していることが考えられる。

表4のおおよそ週に何回メイクをしているかの結果は度数にばらつきが見られたが、おおよそ週1~4日くらいの人が多く、不要不急ではない外出をしていたしていたこと

が考えられる。

表 5 の現在の生活リズムは外出自粛前に比べてどうなったかの結果ではほとんどの人が不規則になっており、生活の縛りがなく家での自由な時間が増えたことにより生活リズムが不規則になったのではないかと考えられる。

表 6 の体重は外出自粛前に比べてどうなったかの結果では変わらないという度数が一番高かったが、次に高かったのがやや増えたという度数で外出を自粛することによって体を動かす機会が減り、家でできることは外で体を動かすことと比べて少ないため外出自粛前の運動量と比べて少ないことが考えられる。

表 7 の日本で感染拡大が報道され始めた 2 月頃の時期から緊急事態宣言が全国で解除された 5 月 25 日までの時期の生活において不安を感じる程度はそれ以前と比べてどうなったかの平均の結果が 3.7 だったのは感染が拡大し始めて緊急事態宣言が発令され不安を感じたことが要因であると考えられる。

表 8 の緊急事態宣言が全国で解除された 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はそれ以前と比べてどうなったかの平均の結果が 2.4 だったのは少しずつ不安が和らいできて緊急事態宣言が発令される前後の時期と比べたら不安の程度が下がってきたことで表 7 の平均よりも下がってきていることが考えられる。

表 9 の自粛をしている程度の質問項目についての平均の結果が 2.7 だったのはそれぞれの個人差があるが、まだ外出するには不安があるという人が多いことが考えられる。

表 10 のパソコンなどの使用頻度が高いほど、ゲームの使用時間が長いことはゲームをしていた人が多く、ネット社会においてスマートフォンなどでも様々なアプリが盛んになってきていることが考えられる。パソコンなどの使用頻度やゲームの使用時間が長いほど、メイクの頻度が低いことは、そもそも外出することがなく人と会う機会も少ない状態であったことが考えられる。さらにアルバイトが休みの時などに家での自由時間が増えることもあるため、メイクをする必要がなくゲーム時間が増えることも考えられる。生活リズムが規則正しいほど全国で緊急事態宣言が解除されるまでの不安を感じる程度が高いことは、規則正しい生活をすることによって自らの不安を解消しようとしていたのではないかと考える。また、夜更かしをしても何も変わることはないため、自粛生活中に規則正しい生活をして生活を改めるきっかけにしようと思っていたのではないかと考える。

自由記述の結果から、予定がなくなってしまったことは生活面でも大学生活においても大きな影響を及ぼすということが考えられる。また、緊急事態宣言が解除されたことによって感情面が緩和され、緊急事態宣言解除前と比べて外出をするようになった人が多く見受けられたことは緊急事態宣言による政府からの外出自粛や店などの休業要請が大きな影響を与えたことが考えられる。外出は必要最低限の人が多かったのは、感染リスクが高くなることを恐れていたことなどが考えられる。どの項目でもマスクの着用や消毒や手洗いうがいを徹底している人が多く見受けられたのは、感染に対する不安が影響しているのではないかと考える。

新型コロナウイルス（COVID-19）の感染拡大に伴った現状を学生自身が客観的に捉えるためには、社会環境や周りの生活を把握し、自身の行動や感情を理解することが大切であると考え。そのためには、外出をしたいと考えている人は現状を踏まえオンライン上で交流し不要不急の外出を控えるなど感染拡大をさせないために、不要不急の外出をしたいという感情を自分でコントロールし、今自分がすべき行動は何か問いただしてみることで感情を理解するために大切なことであると考え。不安な気持ちが強く、神経質になりすぎている人は家でできることを見つけてリラックスするなど感情に余裕が持てるようにすることが大切であると考え。KJ法で様々な過ごし方や考えが見受けられ、新たな発見をすることができた。制限される生活の中でもたくさんの過ごし方があり、人生の中でも4年間しかない貴重な大学生活を充実できるように限られた時間を有意義に過ごすことが重要であると考え。