

# 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

安立ケースⅡ A17CB008

## 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、公共交通機関や公共施設など様々なところで休業などをせざるをえなくなった。さらに、就職活動では合同説明会や企業説明会、面接等が行われなかったり、内定取り消しにもなった学生もいるなど、例年通りの就職活動が行われずにいた。5月25日には全都道府県で解除になったが、椙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。また、新型コロナウイルス感染症が広がる前のように、気軽に外出などすることができずにいた。こうした現状を踏まえ、椙山女学園大学の大学生が、自粛前と自粛中の変化、緊急事態宣言前と後の過ごし方や感じ方、自粛生活をどのように送っていたのかなどを調査することを目的とする。また、この調査は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て報告することを学ぶために行われた。

## 方法

**調査参加者**：本学に通っている女子学生の1年生から4年生までの44人中43人（1人欠損していたために削除して行なった）。年齢平均：20.30歳・SD：0.79

**調査日時**：2020年6月10日（水）～6月17日（水）

**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（調査に協力をすると同意した問を抜いた15問）、ページのURLを貼り付けたものを、本学での講義で先生に許可をもらってから、クラスルームを利用して配信をしたり、受講生がメールで本学の生徒に対して配信したりした。

**調査内容**：質問回答は4・5件法や自由記述で行なった。

- ・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。遠隔授業で使用する時間は除く(5件法)
- ・パソコン・タブレット・スマートフォンなどのゲームを、一日につきおおよそ何時間しているか(5件法)
- ・おおよそ週に何回メイクをしているか(5件法)
- ・現在の生活リズムは、外出自粛前に比べてどうなったか(5件法)
- ・体重は、外出自粛前に比べてどうなったか(5件法)
- ・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）

- ・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（自由記述）
- ・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）、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(5件法)
- ・（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（自由記述）
- ・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、どうなったか(5件法)
- ・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（自由記述）
- ・「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(4件法)
- ・「自粛している程度」の理由に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）

**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。

## 結果

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「その時間の中でゲームほどのくらいやっていたか」をまとめた（表2）。

表2 2-1.パソコン等の使用時間 2-2.さらにゲームをしていた時間

2-1.	人数	割合	2-2.	人数	割合
2時間未満	0	0	2時間未満	32	76.19
2時間から3時間	5	11.90	2時間から3時間	0	0
3時間から4時間	11	26.19	3時間から4時間	3	7.14
4時間から5時間	6	14.29	4時間から5時間	4	9.52
5時間以上	20	47.62	5時間以上	3	7.14
合計	42	100		42	100

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。」では、2時間未満(0人)・2

時間以上 3 時間未満 (5 人) ・ 3 時間以上 4 時間未満 (11 人) ・ 4 時間以上 5 時間未満 (6 人) ・ 5 時間以上 (20 人) であった。

2-2 の「その時間の中でゲームはどのくらいやっていたか」では、2 時間未満 (32 人) ・ 2 時間以上 3 時間未満 (0 人) ・ 3 時間以上 4 時間未満 (3 人) ・ 4 時間以上 5 時間未満 (4 人) ・ 5 時間以上 (3 人) であった。また、2-1 の平均は 3.98 であり、SD は 1.11 であった。

2-3. の「おおよそ週に何回メイクをしていますか。」を表 3 にまとめた。

表 3 メイクの頻度

2-3.	人数	割合
ほぼしていない	9	20.93
週1から2	14	32.56
週3から4	15	34.88
週5から6	3	6.98
ほぼ毎日	2	4.65
合計	43	100

2-3. の「おおよそ週に何回メイクをしていますか。」ほぼしていない (9 人) ・ 週 1 日から 2 日 (14 人) ・ 週 3 日から 4 日 (15 人) ・ 週 5 日から 6 日 (3 人) ・ ほぼ毎日 (2 人) であった。

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 2-5 の「体重は、外出自粛前に比べてどうなりましたか。」を表 4 にまとめた。

表 4 2-4.生活リズム 2-5.体重の変化

2-4.	人数	割合	2-5.	人数	割合
かなり不規則になった	12	27.91	かなり減った	2	4.65
やや不規則になった	20	46.51	やや減った	6	13.95
変わらない	8	18.60	変わらない	17	39.53
やや規則正しくなった	3	6.98	やや増えた	15	34.88
かなり規則正しくなった	0	0	かなり増えた	3	6.98
合計	43	100		43	100

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。」では、かなり不規則になった (12 人) ・ やや不規則になった (20 人) ・ 変わらない (8 人) ・ やや規則正しくなった (3 人) ・ かなり規則正しくなった (0 人) であった。

2-5 の「体重は、外出自粛前に比べてどうなりましたか。」では、かなり減った (2 人) ・ やや減った (6 人) ・ 変わらない (17 人) ・ やや増えた (15 人) ・ かなり増えた (3 人) であった (表 4)。2-4 の平均は 2.05 であり SD は 0.87 であった。2-5 の平均は 3.26 であり SD は 0.95 であった。

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4-3の「緊急事態宣言解除後から、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。」を表5にまとめた。

表5 4-1. 緊急事態宣言が解除されるまでの不安の程度 4-3.緊急事態宣言解除からの不安の程度

4-1.	人数	割合	4-3.	人数	割合
かなり弱まった	3	6.98	かなり弱まった	4	9.30
少し弱まった	4	9.30	少し弱まった	21	48.84
変わらない	6	13.95	変わらない	15	34.88
少し強まった	20	46.51	少し強まった	3	6.98
かなり強まった	10	23.26	かなり強まった	0	0
合計	43	100		43	100

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。」では、かなり弱まった(3人)・少し弱まった(4人)・変わらない(6人)・少し強まった(20人)・かなり強まった(10人)であった。

4-3の「緊急事態宣言解除後から、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。」では、かなり弱まった(4人)・少し弱まった(21人)・変わらない(15人)・少し強まった(3人)・かなり強まった(0人)であった。4-1の平均は3.70でSDは1.15であった。4-3は平均が2.40でSDは0.76であった。

また、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）までの不安を感じる程度」別に4-3の「緊急事態宣言が全国で解除された時期（5月25日）から現在までの不安を感じる程度」にどのような変化が起こったのかをまとめた(表6)。

表6 4-1の緊急事態宣言が解除されるまでの不安別に4-3の緊急事態宣言が解除されてからの不安の程度の変化

4-1/4-3	かなり弱まった	少し弱まった	変わらない	少し強まった	かなり強まった	合計
かなり弱まった	2	1	0	0	0	3
少し弱まった	0	3	0	1	0	4
変わらない	0	2	4	0	0	6
少し強まった	2	7	9	2	0	20
かなり強まった	0	8	2	0	0	10
合計	4	21	15	3	0	43

4-1でかなり弱まったと答えた人は4-3で、かなり弱まった(2人)・少し弱まった(1人)・変わらない・少し強まった・かなり強まった(0人)であった。少し弱まったと答えた人は、かなり弱まった(0人)・少し弱まった(3人)・変わらない(0人)・少し強まった(1人)・かなり強まった(0人)であった。変わらないと答えた人は、かなり弱まった(0人)・少し弱まった(2人)・変わらない(4人)・少し強まった・かなり強まった(0人)であった。少し強まったと答えた人は、かなり弱まった(2人)・少し弱まった(7人)・変わらない(9

人)・少し強まった(2人)・かなり強まった(0人)であった。かなり強まったと答えた人は、かなり弱まった(0人)・少し弱まった(8人)・変わらない(2人)・少し強まった・かなり強まった(0人)であった。また、緊急事態宣言が解除されるまでの不安の程度の平均は 3.70 であり、緊急事態宣言が解除されてからの不安の程度の平均は 2.40 であった。この値の差が統計的に意味のあるものであるのかを t 検定を行なったところ、有意な差が見られた ( $t(42)=6.66, p<0.05$ )。

5-1 の「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」について表 7 にまとめた。

表 7 自粛をしている程度

5-1.	人数	割合
外出自粛をしていない方だと思う	9	20.93
どちらかといえば外出自粛をしていない方だと思う	8	18.60
どちらかといえば外出自粛をしている方だと思う	13	30.23
外出自粛をしている方だと思う	13	30.23
	43	100

5-1 の「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。」では、外出自粛をしていない方だと思う(9人)・どちらかといえば外出自粛をしていない方だと思う(8人)・どちらかといえば外出自粛をしている方だと思う(13人)・外出自粛をしている方だと思う(13人)であった。5-1 の平均が 2,70 で SD が 1.12 であった。

さらに、5-1 の「自粛の程度」別の 2-3 の「メイクの頻度」の違いについてまとめた(表 8)。

表 8 5-1の自粛の程度別の2-3のメイクの頻度の違い

	ほぼしていない	週 1~2	週 3~4	週 5~6	ほぼ毎日	合計
自粛をしていない	3	4	1	1	0	9
どちらかといえばしていない	0	2	6	0	0	8
どちらかといえばしている	2	5	3	1	2	13
自粛をしている	4	3	5	1	0	13
合計	9	14	15	3	2	43

自粛をしていないと思う人はメイクを、ほぼしていない(3人)・週 1 から 2 日(4人)・週 3 から 4 日(1人)・週 5 から 6 日(1人)・ほぼ毎日(0人)であった。どちらかといえば自粛をしていないと思う人はメイクを、ほぼしていない(0人)・週 1 から 2 日(2人)・週 3 から 4 日(6人)・週 5 から 6 日・ほぼ毎日(0人)であった。どちらかといえば自粛をしていると思う人はメイクを、ほぼしていない(2人)・週 1 から 2 日(5人)・週 3 から 4 日(3人)・週 5 から 6 日(1人)・ほぼ毎日(2人)であった。自粛をしていると思う人はメイクを、ほぼして

いない(4人)・週1から2日(3人)・週3から4日(5人)・週5から6日(1人)・ほぼ毎日(0人)であった。

それぞれの相関をまとめた(表9)。

表9 それぞれの相関

	2-1. パソコン等 使用頻度	2-2. 2-1のうち ゲームの使用時間	2-3. メイクの 頻度	2-4. 現在の生 活リズム	2-5. 体重の 変化の不安を感じる程 度	4-1. 緊急事態宣 言が解除されるまで の不安を感じる程 度	4-3. 緊急事態宣 言解除後の不安 を感じる程度	5-1. 自粛をしてい る程度
2-1. パソコン等の使用時間	1							
2-2. ゲームの時間	0.46**	1						
2-3. メイクの頻度	-0.34*	-0.39**	1					
2-4. 生活リズム	-0.02	-0.07	0.06	1				
2-5. 体重の変化	-0.11	0.05	0.20	-0.16	1			
4-1. 緊急事態宣言解除されるまでの不安の程度	-0.03	-0.05	0.07	0.30*	-0.08	1		
4-3. 緊急事態宣言解除後の不安の程度	0.07	0.18	-0.27	0.01	-0.24	0.14	1	
5-1. 自粛をしている程度	-0.06	0.05	0.05	-0.03	0.21	0.15	0.06	1

\*p<0.05 \*\*p<0.01

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。」と2-2の「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。」の相関は  $r=0.46(p<0.01)$  と正の相関が見られた。つまり、パソコン等の使用頻度が高いほどゲームの時間も高いということがわかった。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。」と2-3の「おおよそ週に何回メイクをしていますか。」の相関は  $r=-0.34(p<0.05)$  と弱い負の相関が見られた。これは、パソコン等の使用頻度が高いほどメイクの頻度は低くなるということがわかった。また、2-2の「2-1の時間の中でゲームはどのくらいやっていたか」と2-3の「おおよそ週に何回メイクをしていますか。」の相関は  $r=-0.39(p<0.01)$  と負の相関が見られた。さらに、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)の不安を感じる程度」の相関は  $r=0.30(p<0.05)$  と弱い正の相関が見られた。これは、緊急事態宣言が解除されるまでの不安の程度が大きいほど生活リズムは規則正しくなっていくということがわかった。

次に、KJ法を用いて自由記述であった3-1・3-2・4-2・4-4・5-2をカテゴリー化した。なお回答の()内は調査協力者にふった数字であり、回答がいくつかあった場合はその協力者の数字の後に番号がふってある。また、無回答者もいたために、無解答以外の解答をまとめ表にした。

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)ことを教えてください。」についてまとめた(表10)。

表10 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					
外出	外出	外に出れない(11)	外出	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(7)	
		行きたいところに行けなくなった(13-1)			コンサートに行けなかった(12-1)	
		無間に外に出れなくなった(18-2)	外出	外食	サークル活動が出来ない(12-3)	
		外出出来なくてストレス(19-1)			好きなアーティストのライブがなくなったこと(21)	
	行きたいところも空いてなくてストレス(19-2)	就活	就活	外食ができない(6-2)		
	感染してしまうかもしれないため外出できない(20-2)			居酒屋に行けないこと(14-3)		
	家にずっといないといけないこと(22-1)			外食できないことが辛かった(37-2)		
	外に出られないのが少しストレスであった(24)			就活が円滑に進まない(26-2)		
	行きたい場所に行けないこと(32-1)			就活状況がだいぶ変わってしまったこと(31)		
	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)			就活のやる気が無くなったこと(33)		
ずっと家ばかりで退屈だった(39-2)	大学生生活	大学生生活	授業のことを友達と共有できない(20-1)			
外出できないことでストレス発散ができなかったこと(43-1)			パソコンが苦手なのに遠隔授業になったこと(22-2)			
外出	友人	友達と気軽に遊べないのが辛い(1)	バイト	給料	バイトのシフトがなくなり、給料が0になった(5)	
		友達とも遊べず学校もないのでやることなく困った(2)			バイトができなくて給料が減ったこと(9-3)	
		友達に会えない(6-1)		仕事	仕事	バイトができないため収入が減り、計画が崩れた(17)
		友達に会えないこと(9-1)				バイトに入れてもらえないこと(36)
		友人に会えない(16-1)				バイト先でお客様のクレームが増えた(12-2)
	友達に会えないこと(18-1)	生活	生活	バイトで電話対応が増えたこと(14-1)		
	友達と遊びに行けなことがつらかった(23)			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(16-2)		
	友達に会えない(26-1)			生活のリズムが乱れたこと(13-2)		
	友達と遊びたくても遊べないこと(32-2)			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(35)		
	友人と会えないこと(37-1)			運動	全く運動しなくなったため不健康になった(20-3)	
友達に会うことが出来ないこと(41)	マスク	マスク	マスクが手に入らず、外出しないと行けないのに出れないことがあった(3)			
友達との予定がなくなったこと(43-2)			マスクが暑い(12-4)			
人に会えない	人に会えない	会いたい人に会えなくて辛かった(4)	その他	その他	暑い、苦しいのにマスクをしなくてはいけない(18-3)	
		安易に人に近づけない(6-3)			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(14-2)	
		人と会うことが出来ない(10-1)			何もすることがなくなっていくこと(8)	
		人と会わない、喋らない生活が少し苦痛だった(27)				
		会いたい人に会えない(29)				

表10では、大カテゴリーとして外出・就活・大学生生活・バイト・生活の5項目に分けた。外出はさらに外出・友人・人に会えない・娯楽・外食の5項目に分けた。バイトはさらに給料・仕事の2項目に分けた。生活は生活リズム・運動・マスク・その他の4項目に分けた。

外出に関連する回答が最も多かった。そのなかでも、友人や人に会えないといったことが多く挙げられた。中には友人と会えなかったり、外に出ることができずにストレスが溜まったなどという精神的なことについても回答が多かった。また、コンサートやイベントといった娯楽ができなく辛かったという人もいた。さらに、4年生の解答者は就活について解答していたり、バイトや生活面においてつらかったことや困ったことを挙げている人もいた。

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、工夫などを教えてください。」についてまとめた(表 11)。

表11 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

カテゴリー	小カテゴリー			
家事	家事	家事の手伝い(6-2) 家事ができるようになった(18-1)	家族	母とマスクを作り、家族の団樂が増えた(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(31) 家族と話す時間が増えた(36)
	料理	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(16-1) 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(26) 料理(30-2) 食事管理がしやすくなった(42)		時間
	料理・掃除	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)	通学	
	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)		オンライン
	趣味	趣味の時間が増えた(20-1) 自宅にいる時間が増えたりでしかなかった趣味の時間が増えました(35)	お金	買い物に行かないのでお金が貯まること(28-2) 無駄にお金を使うことがなくなった(39)
趣味	娯楽	時間をかけて本を読むことができる(5) 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(9) いろんなドラマやアニメを見たこと(13-1) 家にいる時間が多いので、ギターの実習がたくさんできる(14-1) テレビゲームをする余裕が生まれた(16-2) 改めて、弓道の基礎知識を学び直すことができた(24) 映画鑑賞や読書をする時間が増えた(37-1) Switch(34)	未来	貯金が出来たので大きな旅行が出来そう(4) 資格の勉強を始めたいと思っている(14-2) 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(32)
	勉強	自主的に勉強していること(13-2) 英語学習を本気で始めた(23)	その他	化粧品をしなくて良いこと(28-1) ずっと家にいるのは幸いなので、人を選けて散歩するなど工夫した(37-3) バイトがたくさんできた(38)
勉強	資格	資格の勉強がはかどった(11-2) なかなか手をつけられなかった資格の勉強を始めた(17) 資格勉強(29)		
	筋トレ	筋トレを本格的にはじめた(8) 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(18-2) 筋トレ(30-1)		

表 11 では、大カテゴリーを家事・趣味・勉強・筋トレ・家族・時間・オンライン・お金・未来・その他の 10 項目に分けた。家事はさらに、家事・料理・料理掃除・掃除の 4 項目に分けた。趣味は趣味と娯楽の 2 項目に分けた。勉強は勉強と資格の 2 項目に分けた。時間は時間と通学の 2 項目に分けた。

家事を行なったり料理をしたり、ゲームや読書といった家事・趣味をしたといったことが多く挙げられた。また、勉強や筋トレを始めるなど新たに始めたことや、通学時間がないといったことが楽しみなことであるなどという回答も出た。



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。」についてまとめた（表 12）。

表 12 4-1の回答について、その時の感じ方・過ごし方

カテゴリー	小カテゴリー						
感じ方	感じ方	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(33) 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)(43)	感じ方	自粛	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ずっと家にいる(21) 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(23) とにかく自宅に引きこもった(26) 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(28) 自粛する(34) 外出をすることがほとんどなくなりました(35-1) なるべく出かかないようにする(36)		
	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) 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)* 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(9) 緊急事態宣言がいつ発令されるのか不安だった(12-1) サークル活動が出来るのか不安だった(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) 就活が思うように進まなくなったことに不安を感じた(24) 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(37-1) ずっとこういう生活が続くのかと不安だった(39) 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(40) 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(42)*			過ごし方	睡眠	前よりたくさん寝るようになった(22-1) 寝逃げ(29)
	恐怖	ニュースで毎日感染者が放送されて怖かった(1) 外出するのが怖くなってしまった(10-2) 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) 食品の買い物時、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(20-1) 人と近距離になるのが怖かった(41)			過ごし方	予防	手洗いがいい、除菌作業が増えた(4-2) 外から帰ってきたらまず手洗いを(6-2) マスクを必ず着用する(6-3) 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(16-2) 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りにするようになった(27) とにかく手洗いがいいをした(31) 外出して帰宅した際には、手洗いがいいを欠かさず行いました(35-2) やむを得ず外出するときは、マスクや手洗いがいいを徹底した(37-2)
過ごし方	自粛	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) 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(10-1) 普段から家じゅうにしているか、もつと家じゅうにすよつになつた(17-4) 極力必要な用事でない限り外出しなかった(13-2)	過ごし方	その他	バイト先のお客さんがどんどん増えていった(12-3) 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) 友達とLINE電話をよくした(22-2) 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(32)		

表 12 では、感じ方・過ごし方・その他の 3 項目に分けた。感じ方では感じ方・不安・恐怖の 3 項目に分けた。過ごし方は自粛・睡眠・予防の 3 項目に分けた。

不安や恐怖といったことを感じる人が多く、また多くの人が自粛をしていた。不安の中には、感染したらどうしようといった不安やいつ収まるのかといった不安がある一方で、周囲に感染した人がいないために不安を感じないという人やそれなりの生活ができていたために不安を感じないといった人もいた(\*)。また、友人と電話をしたり色々なことを試したりという人もいた。

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。」についてまとめた(表 13)。

表13 4-3の回答について、その時の感じ方・過ごし方

カテゴリー	小カテゴリー				
感じ方	不安	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) 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、まだ不安は拭いきれないと感じた(27) 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(31) 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(39)	過ごし方	外出してる	外出も少しするようになった(2-2) 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) 収まってきたため、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(16) 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) バイトが始まったため外に出る機会が増えた(18-1) 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) 外に出ることができるようになったこと(24-1) 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(28) 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) 理由がある時は出かけるようになった(36) それまでと比べて外出の頻度は増えた(37-2) みんなが外に出始めているから(41)
	恐怖	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) 第二波が来るのが怖い(13-1) 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、特效薬やワクチンが完成したわけでもないの、怖いという気持ちに変化はない(14) 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と、今でもまだ少し恐怖を感じる(20-3)		予防	過ごし方はあまり変わらない(4-2)* 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(8) 手洗い消毒など注意の強さは変わっていない(17-2) 最低限の予防(マスク)をして外出する(20-1) アルコール消毒をする(34) 第2波が恐いので感染予防は徹底している(37-3)
	弱くなった	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) 前に比べて、それほど恐怖を感じることはなくなった(20-2) 少し外出しても大丈夫かなと思えるようになった(23) 就活が安定してきたことからそう(不安を)感じるものが減った(24-2) 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(33) 県内の感染者数も減っていたので不安は弱まった(37-1) あまり変わらずに過ごしました(42)*		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(12-2) 遠隔授業に不安があるため、親に相談することが増えた(22) 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)(43)
過ごし方	自粛	解除後も家で過ごしている(12-1) 必要な用事でない限り外出を控えています(13-2) まだまだ不安なため必要な外出はしていない(18-2) ずっと家にいる(21) 相変わらず、人には合わない様に心がけて家にいる(26) 寝ています(29)			

表 13 では、感じ方・過ごし方・その他の 3 項目に分けた。感じ方は不安・恐怖・弱くなったの 3 項目に分けた。過ごし方は自粛・外出している・予防の 3 項目に分けた。

感じ方では、マスクをつける人が減ったために不安を感じる人や第二波が来るのではないかとといった不安や恐怖が多く挙げられた。また、以前に比べて不安を感じるものが減ったり緊張感が弱まったという人もいた。過ごし方では、家にいるという人もいたり少し外出をしている人やバイトなど外出する人がいた。しかし、緊急事態宣言が解除される前の頃の生活と変化がないという回答もあった。

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。」についてまとめた(表 14)。

表 14 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)

回答項目	カテゴリー				
自粛をしていない方	少し外出あり	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) 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) 生活必需品の買い物以外外出していないから(8) 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(28-1)	どちらかといえば自粛している	その他で外出	外食はしたが、その他は不要不急の外出はしていない(32) 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(35-3) 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(20-2)。
	娯楽	バイト(19) スマホで動画を見ていた(23) 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(28-2)。 とにかく寝ているか動画を見ていた(43)		外出していない	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(20-1) 都会にはいかない(35-1) ほとんど毎日家で家族と過ごしていた(36)
どちらかといえば自粛をしていない	バイト	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) 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) 外出は基本バイトのみだったし(27-1) バイトも休業に入った時期は全く外出をしなかった(27-2) 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(39)	自粛している	バイトや買い物で外出	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) 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) 買い物は食品を買いに行くのみにしていた(10-1) 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) 食料を買う時は外に出していません(29)
	外出した	必要に迫られた買い物以外にも外に出たから(42)		少し外出	少ないときは週に2回程度しか外出してなかった(10-2)。 どうしてもという理由がない限りは外出しなかった(17) 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) 家で映画をみる(21) 自分が住んでいる市からは一歩も出ていない(26-1) 1ヶ月に1~2回の外出だったから(33) 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(37-2)
どちらかといえば自粛をしている	娯楽	家でゲームをしたりyoutubeを見たりした(2) 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) 読書をしていた(41)	自粛している	外出あり	外出頻度は宣言解除後やや増えた(37-1)
	バイトや買い物で外出	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) 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(24) 外出しても地元のスーパーに行くだけでした(35-2)		娯楽	家から出ずにゲームをした(11-1) 掃除をしていた(11-2)
	その他で外出	就活関連やバイトなどに関しては外出しているから(31)		予防	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(26-2)。 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(37-3)。

表 14 では、5-1 と回答した 5 つの項目である自粛をしていない・どちらかといえば自粛をしていない・どちらかといえば自粛している・自粛しているの 4 項目に分けた。そして、自粛をしていない方だと思えば回答したものは少しだけ外出あり・娯楽の 2 項目に分けた。どちらかといえば自粛をしていないはバイト・外出したの 2 項目に分けた。どちらかといえば自粛をしているは娯楽・バイトや買い物で外出・その他で外出・外出していないの 4 項目に分けた。自粛しているはバイトや買い物で外出・少し外出・外出あり・娯楽・予防の 5 項目に分けた。多くの人が買い物やバイトで外に出ることがあるということがわかった。

## 考察

今回、新型コロナウイルス感染拡大が報道された時期(2020/2)から緊急事態宣言が全国に拡大した時期(4/16)、緊急事態宣言が解除された時期(5/25)、現在までを通して大学生の自粛前との変化、緊急事態宣言中と後の感じ方や過ごし方、自粛生活をどのように送っていたのかなどを調査した。結果から以下のことが考えられる。

### 自粛前との変化

ゲームをしていた時間、生活リズムや体重の変化などについてまとめていく。

ゲームの使用時間(表 2)では、自粛期間に発売された任天堂の「あつまれどうぶつの森」が爆発的な人気になったために多くの人が4時間はしているのではないかと仮説したが、半数以上が2時間未満と回答していた。ここから考えられるのは、多くがゲームではなく動画等といった目的のためにパソコン等を使用していたのではないだろうかということだ。実際、表 11 を見るとオンラインで友人と会話したなどといった回答もあり、リモート飲み会といった言葉がテレビで取り上げられたりなどゲーム以外の場面でパソコン等を使用することが多くあったためであると考えられる。

生活リズムの変化(表 4)では、外出自粛前より不規則になった人が7割を超えていた。これは、外出することができなくなったことで大学に行くことができなくなったりアルバイトが休みになり、家で過ごすことが多くなり昼に起きて夜遅くまで起きているなどといった昼夜逆転が起こっているからであると考えられる。また、私自身の話にはなってしまうが先ほども述べたようにリモート飲みなどで、終電を気にしないで夜遅くまで友人と話したりすることができつつ長くなり夜更かしをすることもあった。一方で、変わらない(8人)やや規則正しくなった(3人)という回答者もいたが、これはアルバイトなどが通常通りあったり料理を本格的に行うようになり朝食を作ったりという生活をしているからであると考えられる。

体重の変化では、自粛生活が続くストレスが溜まり暴飲暴食をし体重が増えている人が多いのではないかと仮説したが、変わらないがもっとも多かった。これは、表 11 にあるように筋トレを始めたり食事管理をしたりと新たに始めたことで体重をキープすることができたと考えられる。だが、外出自粛前より体重が増えた人は4割程度いた。仮説のように、自粛生活によりストレスが溜まったことや自粛生活で生活リズムが不規則になりだらだらとした生活をして寝ていることが多くなったりということが考えられる。

### 緊急事態宣言中と後の感じ方や過ごし方

緊急事態宣言中には、不安の程度が強くなった人が7割ほどいた。自由記述でも不安や恐怖を感じる人が多かった。これは、ニュースなどで多くコロナウイルスのことが取り上

げられており、危機感を持つようになったからではないかと考えられる。また、薬はなく感染してしまったら死ぬ確率が増えてしまう、感染者が日に日に多くなっていくなど感染が一気に広まったことから、不安や恐怖がましてきたのではないかと考えられる。過ごし方では、多くの人が出出を控えていたり対策を徹底したりしていた。これは、不安や恐怖が出てきたことで人に会わないようになったり、コロナ対策を行い感染を抑えようとしていたのではないだろうか。自粛や予防をする理由に感染したくないという気持ちが大きいのだと感じられた。緊急事態宣言と行った異例の事態となったことで、外に出歩いたり人と接触すると感染してしまうといった危機感をさらに強めたことが一番の原因なのではないかと考えられる。

緊急事態宣言が解除されてからは、不安の程度が弱まった人が5割を超えていた。しかし緊急事態宣言中の不安の程度と比べたところ、緊急事態宣言中に不安感じていて今も不安を感じている人、緊急事態宣言中に不安を感じていたが解除後は弱まった人、緊急事態宣言中も解除後も不安を感じていない人の3パターンに分かれた。不安をずっと感じている人は、表13にあるように解除後人が出歩き第二波が来たらという不安を感じている人やもう本当に外出してもいいのか不安などという回答がいたため、解除前と解除後の不安は少し変わっているものの、根本的な感染したらどうしようという気持ちが大きいのではないかと考えられる。解除後は解除前より弱くなった人は、緊急事態宣言がなくなり会社に行く人外出する人が多くなったこと、感染者が減ったこと(解除前は愛知県で多くて20人越え・解除されるときは愛知県で多くて2人)で安心した人や危機感が薄れたからではないかと考えられる。そのために、表13にあるように外出する人が増えてきたのではないかと考えられる。解除前も後も不安に感じていない人は、表13にあるように、予防をしているために自分が感染することはないだろうと考えている人がいるからではないかと推測する。

### 今後の課題

今回の調査では、データが一部欠損していることがあり全ての設問が同じ人数であったわけではなく信憑性に欠けていた。Webでアンケートを行う場合、見落とししてしまうことも多くため、全ての項目を必須にするしたいところだが回答することは自由であり強制することはできないために、調査参加者を100人など増加させ一部でも欠損している場合は削除してデータをまとめるなどしていく必要があると考えられる。また、webで調査したために、時間や環境などが異なったため、URLを送る前に日時と時間を伝え、その日時の少し前に一斉にURLを送り取り組んでもらうことや、講義の中で行なってもらうなどしていく必要があると考えられる。さらに、メイクの頻度など自粛前の頻度やどこまでをメイクしたとするのかなど明記しておらず、緊急事態宣言中との相関関数を明確に示すことができない

かった。そのため、メイクの頻度だけではなく全ての設問を一度ケース受講者以外に予備調査など行なっていきたい。

#### 参考資料

愛知県新型コロナウイルス感染症対策サイト

<https://www.pref.aichi.jp/site/covid19-aichi/kansensya-kensa.html>