

外出自粛期間中における女子大生の感じ方・過ごし方についての調査

ケースメソッドⅡ

A18CB049

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、外出の自粛や学校の休校要請、娯楽施設・飲食店も閉鎖を余儀なくされた。5 月 25 日には全都道府県で緊急事態宣言が解除されたものの、その後も自粛生活が続き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。こうした現状を踏まえ、椙山女学園大学の大学生が、自身の在籍する大学の学生の自粛中の過ごし方や心境を調査することで、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ことを目的とする。

方 法

調査参加者：椙山女学園大学に在籍している女子学生 44 名(平均=20.30,SD=0.79)を対象とした。ただし、回答に不備があった 1 名は分析対象から除外した。

検査日時・場所：2020 年 6 月 10 日 2 限の時間から 6 月 17 日の 2 限開始の時間までの 1 週間に実施した。アンケート回答ページは Google Classroom のフォームを用いて作成し、ページの URL を講義の Google Classroom 利用して配信または受講生がメールで配信をした。

検査道具：ケースⅡの授業時間内に作成した Google Classroom 専用の回答フォームを用いた。

調査内容：参加者に専用の Google Classroom 回答フォームにアクセスするよう求めた。回答フォームの最初に示された教示を読み調査に参加することを同意したうえで、10 分～15 分程度のアンケートに回答をした。アンケートの内容は参加同意を問

うセクションの他に3つのセクションに分類され、それぞれ①学年と年齢、②自粛生活中の過ごし方、③感染状況の変化に伴う自身の感じ方に分類された。

質問項目の内容は、②自粛生活中の過ごし方では「2-1.パソコン・タブレット・スマートフォンの使用頻度(遠隔授業を除く)」、「2-2.パソコン・タブレット・スマートフォンを用いたゲームの時間」について、1.2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件法で回答を求めた。同じく自粛生活中の過ごし方について、「2-3. おおよそ週に何回メイクをしますか」では1.ほぼしていない、2.おおよそ週に1~2日、3.おおよそ週に3~4日、4.おおよそ5~6日、5.ほぼ毎日している、「2-4.現在の生活リズムは外出自粛前と比べてどうなりましたか」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、「2-5.体重は外出自粛前と比べてどうなりましたか」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件法でそれぞれ回答した。

続いて、③感染状況の変化に伴う自身の感じ方について、質問項目は「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「不安を感じる程度」は以前と比べてどうなったか」「4-3. 緊急事態宣言が解除されてから現在までの「不安を感じる程度」は以前と比べてどうなったか」であった。これらの質問に、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件法で回答を求めた。最後に、「4-5. 自分の自粛の程度」について、1.外出自粛をしていない、2.どちらかと言えば外出自粛をしていない、3.どちらかと言えば外出自粛をしていた、4.外出自粛をしていた の4件法で回答した。

また、各セクションにおいて「外出自粛生活中でつらかったこと」や「緊急事態宣言が解除される前と後での過ごし方」について自由記述を求めた。質問項目は以下の通りであった。

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、授業及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

Web アンケートのそれぞれの設問に対する回答を集計し、2-1、2-2、4-1、4-3、5-1 の項目では平均値と標準偏差を算出し、2-3～2-5 の項目では度数と割合を算出した。

1-1.外出自粛生活中的の過ごし方①

外出自粛生活中的の過ごし方について 2-1、2-2 の回答結果からそれぞれ平均値と標準偏差を算出した。その結果、「2-1.パソコン・タブレット・スマートフォンの1日の使用時間(遠隔授業は除く)」は平均値 3.98 標準偏差 1.10、「2-2.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」は平均値 1.71 標準偏差 1.33 であった(表 1)。

表1. 自粛生活中的の過ごし方について

	平均値	標準偏差
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)	3.98	1.10
2-2.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	1.71	1.33

1-2.外出自粛中の過ごし方②

同じく外出自粛中の過ごし方について平均値と標準偏差を算出していない質問項目については、度数と全体に対する割合を算出した。

その結果、「2-3.1 週間にメイクをする頻度」は「1.ほぼしていない」では度数 9・割

合 20.93%、「2.おおよそ週 1～2 日」は度数 14・割合 32.56%、「3.おおよそ週 3～4 日」は度数・15 割合 34.88%、「4.おおよそ週 5～6 日」は度数 3・割合 6.98%、「5.ほぼ毎日している」は度数 2・割合が 4.65%であった(表 2)。続いて「2-4 生活リズムの変化」は、「1.かなり不規則になった」では度数 12・割合は 27.91%、「2.やや不規則になった」は度数 20・割合は 46.51%、「3.変わらない」は度数 8・割合 18.60%、「4.やや規則正しくなった」は度数 3・割合 6.98%、「5 かなり規則正しくなった」は度数・割合ともに 0 であった(表 3)。最後に「2-5 体重の変化」は、「1.かなり減った」では度数が 2 で割合が 4.65%、「2.やや減った」は度数 6・割合 13.95%、「3.変わらない」は度数 17・割合が 39.53%、「4.やや増えた」は度数 15・割合 34.88%、「5.かなり増えた」は度数 3・割合が 6.98%であった(表 4)。

表2. 1週間にメイクをする回数

	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

表3. 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

表4. 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

2.感染状況の変化に伴う自身の感じ方について

続いて、4-1～5-1(自由記述は除く)の質問項目についての回答を集計し、平均値と標準偏差を算出した。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。」では、平均値 3.70 標準偏差 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。」では平均値 2.40 標準偏差 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いますか。」では、平均値 2.70 標準偏差 1.11 であった(表 5)。

表5. 新型コロナウイルス感染症の感染状況における自身の感じ方について

	平均値	標準偏差
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ける不安の程度	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における自粛の程度	2.70	1.11

また、3-1.「外出自粛生活においてつらかったこと、困ったこと」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、今後に活かそうなこと、工夫について」4-2.「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においてその時の感じ方、過ごし方」4-4.「緊急事態宣言が解除されてから現在までの生活においてその時の感じ方、過ごし方について」5-2.「5-1で回答した理由について、その時どのように過ごしていたか」の5項目については、KJ法を用いて分析した。

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」

3-1.「外出自粛生活においてつらかったこと、困ったこと」について、「友達に会えないことがつらい」、「外出や外食をすることができなくてつらい」と回答する人が各7名ずつであり最も多い回答となった。また、生活リズムが崩れたり、アルバイトや就職活動に支障をきたしたりするという回答も多数であった(表 6)。

表6. B-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	小カテゴリ	困った(困っている)こと	カテゴリ	小カテゴリ	つらかった(つらい)こと	
外出	友人	友達と気軽に遊べないのがつらい(1)(23)	生活	健康	生活リズムが崩れた(13)	
		友達と遊ばず学校もないのでやる事がなくて困った(2)			生活リズムが乱れて身体的・精神的に不安定になった(35)	
		会いたい人に会えない(4)(29)		マスク	全く運動しなくなったため不健康になった(20)	
			友達に会えない(6) ④(16)(18)(26)(37)(41)		マスクが手に入らず、外出しないといけないのに出れなかった(3)	
			安易に人に近づけない(6)	その他	暑い、苦しいのにマスクをしなくてはいけない(18)	
			人と会うことができない(10)		手洗いと消毒をこまめにやることで手荒れが増えた(14)	
			遊びに行けない(9)(39)	アルバイト	給料	バイトのシフトがなくなり給料が0になった(5)
			人と会わない、喋らない生活が少し苦痛だった(27)			給料が減った(9)
			友達と遊びたくても遊べない(32)		収入が減り、計画が崩れた(17)	
			友達との予定がなくなったこと(43)	仕事		クレームが増えた(12)
外出自粛	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(3)				電話対応が増えた(14)	
	外食ができない(6)(37)			営業時間短縮のため客集中、スタッフ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(14)		
	おばあちゃんの家に行けない(9)		大学	授業	バイトに入れてもらえない(36)	
生活必需品を買いに行くのもためらってしまう(10)				授業のことを友達と共有できない(20)		
		外に出れない(11)(18)(19)(20)(24)(39)(43)			パソコンが苦手なのに遠隔授業になった(22)	
		行きたいところに行けない(13)(19)(32)			授業がほとんどオンラインになり機械操作に困った(28)	
		居酒屋に行けない(14)			先生に直で質問できないこと(42)	
		家にずっといないといけない(22)(39)	その他		大学生生活がスタートしていないように感じる(40)	
娯楽		楽しみにしていたイベントがすべて中止になったこと(7)	就活		就活が円滑に進まない(26)	
		コンサートに行けなかった(12)(21)			就活状況がだいぶ変わってしまったこと(28)	
		サークル活動ができない(12)			就活のやる気が無くなった(33)	
			その他		何もすることがなくなっていくこと(8)	

3-2.「外出自粛生活においてよかったこと、楽しみなこと、楽しみなこと、今後に活かせそうなこと、工夫など」

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、今後に活かせそうなこと」では、料理や部屋の片づけ、筋トレやテレビゲームについての記述が多かった。また、自粛生活ならではのオンラインを利用して友達とコミュニケーションをとるという回答も多数あった。更に、満員電車に乗らなくてもよい、通学時間がなくなり時間に余裕ができた等の通学に関する回答や、オンライン上で友達とコミュニケーションをとったなどの外出自粛ならではの回答もみられた(表7)。

表7. 8-2 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、今後に活かそうなこと

カテゴリー	小カテゴリー		カテゴリー	小カテゴリー	
家事	料理	家事の手伝い(6)	趣味	運動	ギターの練習がたかさんでできる(14)
		料理に手間をかけた(7)			趣味の時間が増えた(20)(35)
家事	掃除・片づけ	お菓子作りを始めた(7)	趣味	テレビ・ゲーム	筋トレを本格的に始めた(8)(20)
		料理を可愛く盛り付けて家族に食べてもらっている(26)			筋トレを始めたことで体重が落ちた(18)
在宅	家族	料理をする時間が増えた(16)(30)	趣味	読書	Youtubeなどの動画が盛んになったこと(9)
		部屋の掃除など普段できないことができて良かった(10)			今まで全く興味なかったアニメにハマった(9)
在宅	家族	私物の整理(6)	趣味	読書	いろんなアニメやドラマが見れた(13)
		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)			テレビゲームをする余裕が生まれた(16)
在宅	家族	母とマスクを作り、家族の団樂の時間が増えた(3)	趣味	読書	Switch(34)
		家族と過ごせる時間が増えた(20)			時間をかけて本を読むことができる(5)
在宅	家族	家族と話す時間が増えた(31)(36)	趣味	読書	映画鑑賞や読書をする時間が増えた(37)
		ゆっくりする時間ができた(22)(27)			オンライン
在宅	休養	ずっと家にいられる(33)	オンライン	読書	
		自分の時間がたかさんとれた(11)			オンラインで友人と会話できたこと(37)
在宅	休養	身体を休めることができる時間が増えて良かった(10)	オンライン	読書	メッセージや電話をする回数が増えた(41)
		食事管理がしやすくなった(43)			パソコンが使いこなせるようになった(42)
貯金・旅行	貯金・旅行	貯金のできたので大きな旅行ができそう(4)	通学	通学	満員電車に乗らなくてすんだ(12)
		買い物に行かないのでお金が貯まる(28)			通学時間がなくなって時間に余裕ができた(20)
貯金・旅行	貯金・旅行	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のが楽しみ(32)	通学	通学	通学時間がないから早起きしなくても授業に間に合う(33)
		無駄にお金を使うことがなくなった(39)			その他
勉強	資格	資格の勉強がはかどった(11)	その他	その他	
		資格の勉強を始めた(14)(17)(29)			バイトがたかさんでできた(38)
勉強	その他	自主的に勉強している(13)	その他	その他	
		英語学習を本気で始めた(23)			
勉強	その他	改めて弓道の基礎知識を学び直すことができた(24)	その他	その他	

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」

4-2. 「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における感じ方、過ごし方」では、感じ方と過ごし方にカテゴリー分けした後、更に感じ方については不安・恐怖・アルバイト関係・その他の4項目、過ごし方については、外出自粛・感染予防・その他の3項目に分類した。

結果は、感染することに対する不安や恐怖を感じる回答が比較的多かった。また、自粛中の過ごし方については、できる限り外出を控える、外から帰ったら必ず手荒いうがいをするとといった感染予防に関する回答も多くみられた(表8)。

表8-4-2. 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における感じ方・過ごし方

カテゴリ	小カテゴリ		カテゴリ	小カテゴリ	
感じ方	不安	この先どうなるか、いつ日常に戻るか不安だった(2)(39) 少し熱が出たり、せき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) 感染したらどうしようという不安があった(4) 感染したら死んでしまうのではないかと不安があった(9) 緊急事態宣言がいつ発令されるのか不安だった(12) サークル活動ができるのか不安だった(12) 就活が思うように進まなくて不安を感じた(24) 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ないと思っていた(33) 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高まったので、自分だけでな(家族の感染リスク)にも注意した。(37) 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(41)	過ごし方	外出自粛	出来る限り外に出ない(6)(13)(36) それ以前よりも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)(35) 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) 1時間から2時間以上の外出しなせず、それ以外は家にいた(18) 外出を控え、庭に出て日光を浴びる程度に抑えた(20) 寝逃げ(29) とにかく自宅に引きこもった(26) ずっと家にいる(21)(23) 23)
	恐怖	ニュースで毎日感染者数が放送されて怖かった(1) 外出するのが怖くなった(10)(11) 食料品の買い物時、とても怖くて買い物籠等できれば触りたくなかった(20) 人と近距離になるのが怖かった(42)		感染予防	手洗いうがい、除菌作業が増えた(4) 外から帰ってきたら必ず手洗いうがいを(6)(8)(27)(31)(35)(37) マスクを必ず着用する(6)(27)(37) 外ではアルコール消毒があれば必ず消毒していた(8) こまめに手指の消毒をする(16)(27)
	アルバイト	飲食店でバイトしていて、人が多く来て不安になった(13) バイト先のお客さんがどんどん増えていった(12)		その他	普段時間がなくてできなかったことをやってみようという試した(17) 前よりたくさん寝るようになった(22) 友達とLINE電話をよくした(22) 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)
	その他	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(43) 自分が感染することを予測していなかった(44) 周囲で感染している人がいない為、特に不安を感じることはなかった(5)			

4-4.「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」

4-4.「緊急事態宣言が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」についての項目では、感じ方・過ごし方にカテゴリー分けした後、感じ方については不安・恐怖・安心の3項目に分類し過ごし方については外出自粛と感染予防の2項目に分類した。

回答について、緊急事態宣言が発令されている時期と同様に不安や恐怖を感じる人が多数であった。具体的には、「第二波が来るのではないかと」という不安を感じている人が多かった。しかし、緊急事態宣言解除後は、「少し緊張が弱まった」、「外出しても大丈夫なのでは」という気の緩みを感じているという回答もあった。また過ごし方については、アルバイトや自動車学校が再開し、外出する機会が増えたという回答が多かった。しかし感染予防については、緊急事態宣言発令前と変わらず、マスクの着用や手洗いうがいの徹底をしたという回答がみられた(表9)。

表9「4-4 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」その時の感じ方・過ごし方」

カテゴリ	小カテゴリ		カテゴリ	小カテゴリ	
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)	過ごし方	外出	外出することに対して、少し抵抗がなくなった(5)
		第二波が来るのではないかと不安になった(4)(27)			アルバイトや学校も始まり、緊急事態宣言が出た時より外に出る機会が増えた(7)(17)(18)
	恐怖	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)		感染予防	解除されるまでは全々外食していなかったが、解除してからは一回外食した(32)
		まだまだ不安なため必要な外出はしていない(18)			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)
	安心	外出する時間が増えてしまい不安が増した(31)		その他	解除後も家で過ごしている(12)(21)(26)
		久しぶり外出した際、お店に人が多くて危機感がないと思った(33)			必要な用事でない限り外出を控えている(13)
			たまたま外出をするようになった(16)(36)		
			最低限の予防(マスク)をして外出する(20)		
			解除後は気が緩みがちなため、他人との接触に注意しながらバイトや車を再開した(28)		
			外でもものに触ったらアルコール除菌をする(6)(34)		
			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)		
			手洗い消毒などの強さは変わっていない(17)		
			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)		
			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)		
			寝ています(29)		
			あまり変わらずに過ごした(43)		

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）」

ニュースや周りの意見を参考にすると、「自分はどの程度自粛をしていると思うか」と回答した理由について、その時の過ごし方を自由記述で回答を求めた。集計した回答は、それぞれ 5-1 で回答した自粛の程度ごとにカテゴリ分けをした。結果は、アルバイトや生活必需品の買い物以外の外出はしていない、外出は控え家でゲームをしたりアニメみたりしていたという回答が多数であった。また、どちらかといえば外出自粛をしていなかったと回答した人の中には、ニュースを見たり周囲の意見を聞いたりしていると、自分よりも更に自粛している人がいるからという比較した回答もみられた(表 10)。

表10. 外出自粛中どのように過ごしていたか(過ごしているか)

カテゴリー		カテゴリー	
1.外出自粛をしていない方だと思う	<p>病院など、やむを得ない用意以外では一切外出していない(5)</p> <p>緊急事態宣言が出る少し前から、解除されるまでほとんど外に出ていなかった(7)</p> <p>生活必需品の買い物以外外出していないから(8)</p> <p>バイト(19)</p> <p>スマホで動画を見ていた(23)</p> <p>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)</p> <p>とにかく寝ているか動画を見ていた(44)</p>	3.どちらかといえば外出自粛をしている方だと思う	<p>就活関連やバイトなどに関しては外出しているから。(31)</p> <p>外食はしたが、その他は不要不急の外出はしていない。(32)</p> <p>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)</p> <p>ほとんど毎日家で家族と過ごしていた(36)</p> <p>読書をしていました。(42)</p>
2.どちらかといえば外出自粛をしていない方だと思う	<p>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)</p> <p>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)</p> <p>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。(27)</p> <p>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。(27)</p> <p>バイトでお金を稼ぎに行っていた。(39)</p>	4.外出自粛をしている方だと思う	<p>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)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>家から出ずにゲームをしたり、掃除をしていた。(11)</p> <p>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)</p> <p>どうしてもという理由がない限りは外出しなかった。(17)</p> <p>家で映画をみる。(21)</p> <p>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)</p> <p>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。(26)</p> <p>食料を買う時以外は外に出ていません(29)</p> <p>1ヶ月に1~2回の外出だったから。(33)</p> <p>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。(37)</p> <p>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)</p>
3.どちらかといえば外出自粛をしている方だと思う	<p>家でゲームをしたりyoutubeを見たりした。(2)</p> <p>ゲーム、読書、テレビ鑑賞(12)(13)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>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)</p>		

考 察

ここで今回の研究の目的を改めて確認する。今回の研究の目的は、椛山女学園大学の大学生が、自身の在籍する大学の学生の自粛中の過ごし方や心境を調査することで、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ことであった。

1.パソコン・タブレット・スマートフォンの使用時間とゲームの時間

調査の結果、初めに表 1 よりパソコン・タブレット・スマートフォンを使用した時間(遠隔授業を除く)とそれらを用いたゲームの時間について、使用時間の平均値は 3.98 と高く 4 時間~5 時間ほど使用していた人が多数であった。しかしゲームの時間の平均値は 1.71 と使用時間全体と比べるとかなり低く、多くの人がゲームをする時間は 3 時間未満であった。外出自粛生活においてよかったことや新たに始めたことに関する自由記述をもとに考察すると、表 7 より「テレビゲームをする時間が増えた」「アニメやドラマを見始めた」という回答が多数みられた。この回答より、ゲームはパソコ

ン・タブレット・スマートフォンではなくテレビを使う人が多いため、ゲームの使用時間における数値は低くなったと考えられる。また、標準偏差も順に 1.10、1.33 とばらつきが小さいため調査者の回答は一貫しているといえる。

2.メイクの頻度・生活リズムの変化・体重の変化

続いて表 2 よりメイクをする頻度について、回答は週に 1 日～2 日と週に 3 日～4 日に偏っている。割合を見ると調査対象者の約 6 割が上記の 2 項目と回答していることが分かる。今回の調査では、1 週間にどの程度メイクをするかを問うものであるため、自粛生活前のメイクの頻度と比較をすることはできない。しかし、表 8・表 9 より外出自粛期間中はアルバイトや生活必需品の買い物以外の外出は引けるという意見が多く、表 7 より外出自粛中にメイクをしていたという回答はないためやむを得ず外出する場合だけメイクをしていた人が多かったと考えられる。

外出自粛期間中の生活リズムについて、表 3 より調査対象者の約 7 割が「かなり不規則になった」「やや不規則になった」と回答している。外出自粛期間中の過ごし方について質問項目 4-2 では表 8 より、感染拡大が報道され始めてから緊急事態宣言が解除されるまでの期間中は「できる限り家から出ない」「アルバイトや車校を休みにした」という回答が多くみられた。さらに、学校もオンライン授業となり登校時間がなくなったため自粛生活前と比べて早起きをする必要もなくなったと推測できる。したがって、朝起きる時間をあまり気にしなくても良い生活が続いたため夜更かしをする人が増え、以前に比べて生活リズムが不規則になったと回答した人が多数であったと考えられる。また表 4 より、体重の変化については「変わらない」「やや増えた」という回答が約 7 割であった。体重の変化においては、外出自粛生活が続く運動する機会が減ったにも関わらずお菓子作りや料理をよくしていたという回答からやや増えたという回答が多くみられたと考えられる。また「変わらない」と回答した人は、表 7 より家で簡単な運動や筋トレをして過ごしていたという回答もみられたため運動不足解消につながり体重を維持することができたと考えられる。

3.外出自粛生活中における「不安を感じる程度」

続いて外出自粛生活中における「不安を感じる程度」について、日本で感染拡大が報道され始めた時期から緊急事態宣言が解除されるまでの時期と緊急事態宣言が解除さ

れてから現在までの二つの時期に分けて考察する。

はじめに、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）までの生活における「不安を感じる程度」について、表5より平均値は3.70であった。一方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ける「不安を感じる程度」は、それまでと比べて、どうなったかについて、表5より平均値は2.40となり緊急事態宣言が解除された時期に比べて不安の程度は弱くなっていることが分かる。表8の感じ方のカテゴリを見ると、感染拡大が報道され始めてから緊急事態宣言が解除されるまでの期間では、「この先どうなるのか、いつ日常が戻るのか不安だった」、「感染したら死んでしまうのではないかという不安があった」という不安を表す回答や「外出するのが怖くなった」という恐怖を表す回答が多かった。一方緊急事態宣言が解除されてから現在までの期間では、表9より「油断はできないが緊張感は少し弱まった」「少し外出するようになった」という緊張感の弱まりを表す回答が多数であった。この結果、感染拡大が報道され始めた時期から緊急事態宣言が解除されるまでの期間は、まだワクチンや特効薬が開発されていない為未知のウイルスであり、感染したら死んでしまうかもしれないという恐怖心から不安の程度が高まったと考えられる。一方緊急事態宣言が解除されてからは、飲食店や娯楽施設が営業再開したことで世間に「外出しても良い」という認識が生まれ、更に感染者数も緊急事態宣言解除前に比べるとかなり落ち着いたため不安の程度は弱まったと考えられる。

4.日本で感染拡大が報道され始めてから現在までの自粛の程度

日本で感染拡大が報道され始めてから現在までの自粛の程度について、平均値は2.70で「どちらかといえば自粛をしていた方だと思う」と回答した人が最も多かった。その中には「ニュースや周りの人を見ていると、自分よりも外出自粛をしている人がいると思った」という回答があった。また、アルバイトや買い物に行くために外出をしたという回答も多数であった。以上のことから、他人と比較をした結果や基本は家で過ごしているが、アルバイトや買い物でやむを得ず外出したという結果からこの回答が多くなったと考えられる。

今後の課題・展望

今回の調査における課題として、web アンケートの締め切りへの対応が不完全であった。アンケートの教示でアンケートの回答期限を設定したものの、今回の調査では締め切りを過ぎても回答することが可能であった。その結果、分析を進め始めたところで調査協力者の人数が変動する事態が起こった。Web アンケートを用いて調査をするときは、締め切り期限を過ぎたらフォームにアクセスできないように設定するか、回答をすることができないように設定するべきである。また、今回の調査はオンライン上であったため都合の良い時にいつでもどこでも回答できるという点では良かった。しかし人によって回答する環境が異なったため、回答する環境まで統一させるには、オンライン上でミートを繋ぎながら回答してもらおうといったような工夫をすると良いと考えられる。

さらに今後の展望として、新型コロナウイルス感染症は現在感染者が全国で急増しており第二波に突入しているとニュースで報道されている。今後また外出自粛要請が出たり緊急事態宣言が発令されたりした際に、今回の調査で得られた自粛生活における過ごし方や感じ方の結果を参考に他人の意見を参考にして生活することが可能になる。また、今回の調査では有効回答数が 43 人と少なかったが 100 人ほどに増やすことでばらつきが相殺されより信憑性の高い結果が得られると考えられる。