

## 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

ケース II

A18CB107

### ～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りましたが、主に学校などの教育機関、遊園地やカラオケなどの娯楽施設、美術館や博物館などの動きが制限され、飲食店などは緊急事態宣言において一時休業、閉店に追い込まれた。自粛期間は長く続き、気軽に外出をすることが出来なくなり、世の中の経済が一時的に停止した。学生は学校へ行くこと、大学生は就職活動やインターシップなどができなくなり自分の先の人生が不安になった。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。当たり前の生活がいつ戻ってくるのか不安やストレスとなりつつある。

そこで大学生が外出自粛期間中における感じ方・過ごし方について調査をし、自粛期間中と自粛以前との比較を目的とする。

### ～方法～

**調査協力者：**椋山女学園大学日進キャンパスに通う、1年から4年の45名(平均年齢20.30歳、標準偏差0.79)を調査協力者とした。Web アンケートにて調査データのうち1名分欠損していたためその1名分除いた44名で分析を行った。

**調査概要：**外出自粛期間中における大学生の感じ方・過ごし方に関する調査

**調査期間：**2020年6月10日～6月17日にてwebアンケートをパソコン、スマートフォン、タブレットいずれを用いた。

**調査場所：**Google クラスルーム内、メールによって招待した。

**人数：**43人

**手続き：**現在新型コロナウイルスのため学校に通えないため Meet で先生と生徒で制作した。授業や卒論のアンケート調査は主に紙媒体で実施していたが、遠隔授業により対面での調査ができないため、web上でアンケートを実施するスキルを修得した。Meet で相談し先生と生徒で一つのアンケートを Google フォームを用いて制作した。外出自粛生活期間中の過ごし方について調査した。新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、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、本学においては前期、原則遠隔授業となり、大学生生活の面でも制限がかかる事態となった。本調査は、こうした現状を踏まえ、本学の大学生の過ごし方について調査し、まとめ、公表することで、大学生自身が現状を客観的に捉えることを目的として調査をした。そのアンケートを集計し結果を分析し、報告をまとめる（結果は受講生全員で同じもの、報告書は1人ずつ別個に作成）

ため、質問項目は5個程度、自由記述は1個と制限し、項目は全員で話し合っ決定する。

**調査する上での倫理的配慮**：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. 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。」の質問について[1. 2時間未満]は0人(0%) [2. 2時間以上3時間未満]は5人(11.4%) [3. 3時間以上4時間未満]は11人(27.3%) [4. 4時間以上～5時間未満]は6人(15.9%) [5. 5時間以上]は19人(45.5%)となった。自粛期間中はパソコン・タブレット・スマートフォンの使用時間が5時間以上が一番多く、2時間未満がいなかったことから自粛期間中の使用が高かったとみられる。

表2-1 スマホ、PCなどの使用頻度

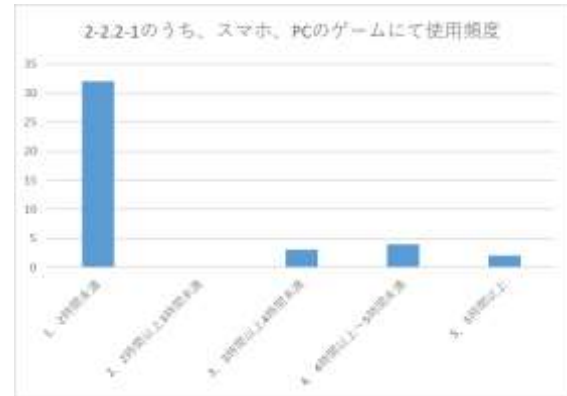
項目	回答数
1. 2時間未満	
2. 2時間以上3時間未満	5
3. 3時間以上4時間未満	11
4. 4時間以上～5時間未満	6
5. 5時間以上	19
平均	3.98
標準偏差	1.1



「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。」の質問について[1. 2時間未満]は32人(77.3%) [2. 2時間以上3時間未満]は0人(0%) [3. 3時間以上4時間未満]は3人(6.8%) [4. 4時間以上～5時間未満]は4人(9.1%) [5. 5時間以上]は2人(6.8%)となった。2-1の問いからパソコン・タブレット・スマートフォンの使用時間が長かったが、ゲームに関して使用しているかというのに2時間未満が一番多くパソコン・タブレット・スマートフォンをゲームに使用していることが少ないことが分かった。

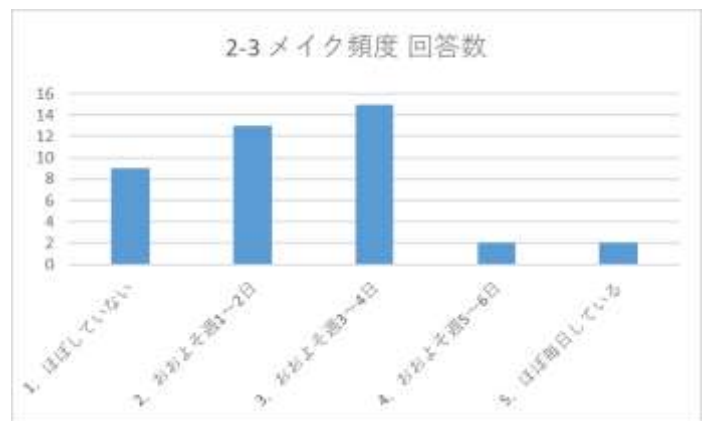
2-2.2-1のうち、スマホ、PCのゲームにて使用頻度

項目	回答数
1. 2時間未満	32
2. 2時間以上3時間未満	0
3. 3時間以上4時間未満	3
4. 4時間以上～5時間未満	4
5. 5時間以上	2
平均	3.07
標準偏差	0.75



「2-3. おおよそ週に何回メイクをしていますか。」の質問について[1. ほぼしていない]は9人(20%)2. おおよそ週1～2日が(33.3%)3. おおよそ週3～4日が(33.3%)4. おおよそ週5～6日が(6.7%)[5. ほぼ毎日している]は2人(6.7%)となった。一番多かったのが3～4日が一番多かったが1～2日とあまり誤差がなくメイク頻度が下がっているのだとわかった。

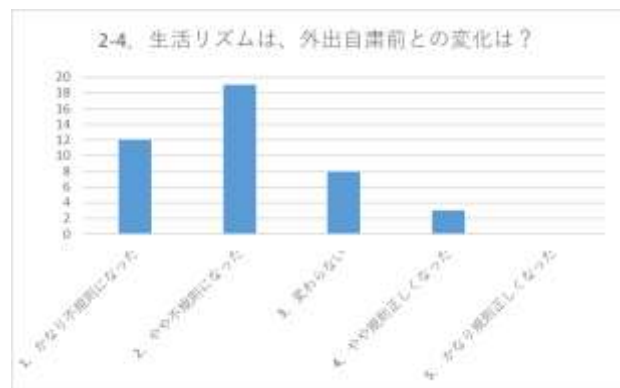
2-3メイク頻度	
項目	回答数
1. ほぼしていない	9
2. おおよそ週1～2日	13
3. おおよそ週3～4日	15
4. おおよそ週5～6日	2
5. ほぼ毎日している	2
平均	2.41
標準偏差	1.04



「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。」の質問について[1. かなり不規則になった]は(26.7%)[2. やや不規則になった]は(46.7%)[3. 変わらない]は8人(17.8%)[4. やや規則正しくなった]は3人(8.9%)[5. かなり規則正しくなった]は0人(0%)となった。生活リズムが悪くなっている人が多く全体的に悪くなっている傾向がみられる。

2-4. 生活リズムは、外出自粛前との変化は？

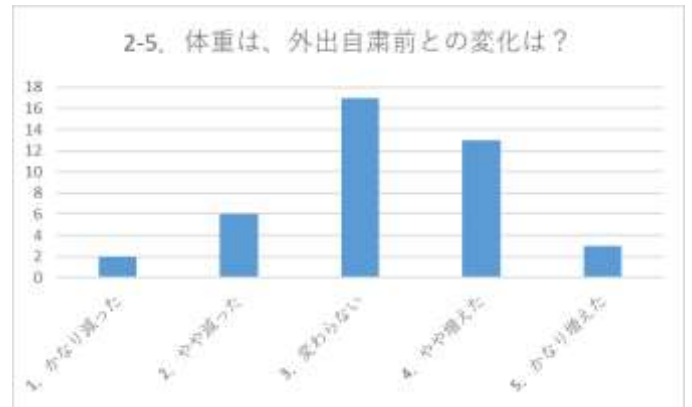
項目	回答数
1. かなり不規則になった	12
2. やや不規則になった	19
3. 変わらない	8
4. やや規則正しくなった	3
5. かなり規則正しくなった	0
平均	2.05
標準偏差	0.86



「2-5. 体重は、外出自粛前に比べてどうなりましたか。」の質問について[1. かなり減った]は2人(4.4%)[2. やや減った]は6人(13.3%)[3. 変わらない]は17人(42.2%)[4. やや増えた]は13人(33.3%)[5. かなり増えた]は3人(6.7%)となった。「変わらない」人が多く、その次に「やや増えた人」が多かった。普段は外に出て動いたりすることが自粛期間で家にいることが多く、ストレスもかかりそのため「やや増えた人」が多くなったのかと思った。

2-5. 体重は、外出自粛前との変化は？

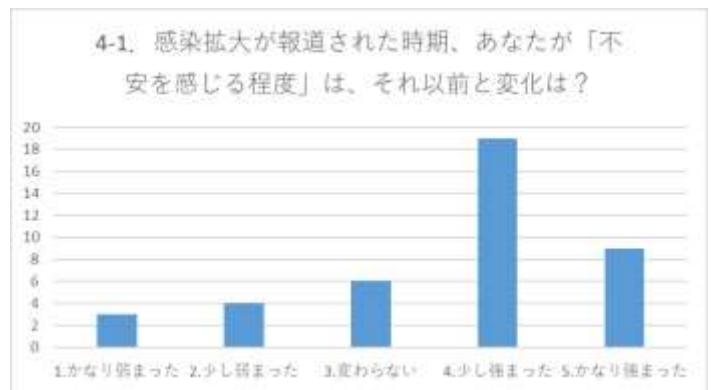
項目	回答数
1. かなり減った	2
2. やや減った	6
3. 変わらない	17
4. やや増えた	13
5. かなり増えた	3
平均	3.06
標準偏差	0.75



「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。」の質問について[1.かなり弱まった]は(6.7%)[2.少し弱まった]は4人(8.9%)[3.変わらない]は6人(13.3%)[4.少し強まった]は19人(46.7%)[5.かなり強まった]は9人(24.4%)となった。「少し強まった」が一番多く、その次に「かなり強まった」が多かったため警戒している人が多く見られたのだと感じた。

4-1. 感染拡大が報道された時期、不安を感じるのはそれ以前との変化は？

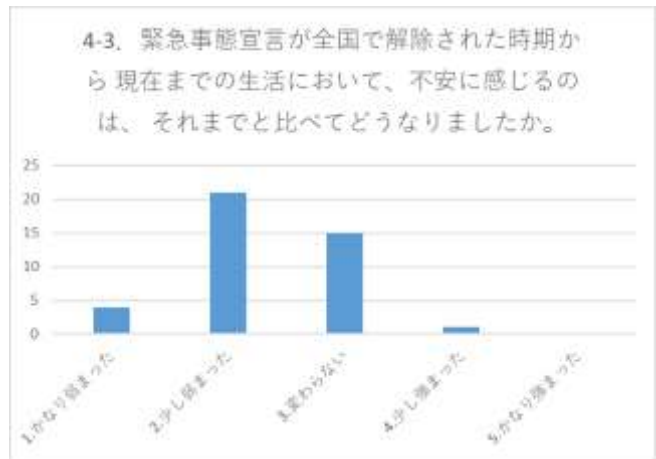
項目	回答数
1.かなり弱まった	3
2.少し弱まった	4
3.変わらない	6
4.少し強まった	19
5.かなり強まった	9
平均	3.7
標準偏差	1.13



「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。」の質問について[1.かなり弱まった]は4人(8.9%)[2.少し弱まった]は21人(51.1%)[3.変わらない]は15人(33.3%)[4.少し強まった]は1人(6.7%)[5.かなり強まった]は0人(0%)となった。緊急事態宣言が解除されて、少し行動範囲が広まったことによって「少し弱まった」意見が一番多く、その次に「変わらない」人が多かった。

4-3. 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において、不安を感じるのは、それまでと比べてどうなりましたか。

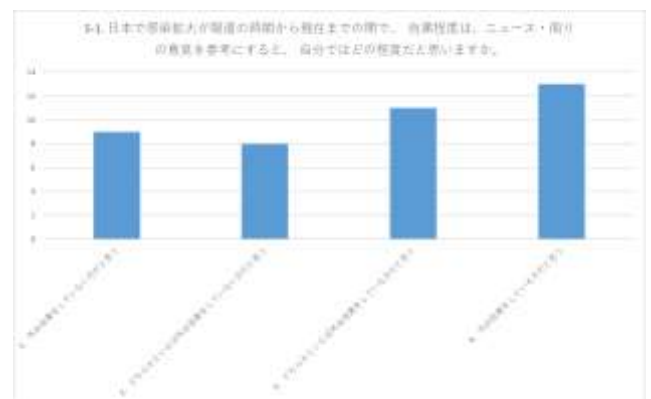
項目	回答数
1.かなり弱まった	4
2.少し弱まった	21
3.変わらない	15
4.少し強まった	1
5.かなり強まった	0
平均	2.4
標準偏差	0.75



「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。」の質問について[1. 外出自粛をしていない方だと思う]は9人(22.2%)[2. どちらかといえば外出自粛をしていない方だと思う]は8人(17.8%)[3. どちらかといえば外出自粛をしている方だと思う]は11人(28.9%)[4. 外出自粛をしている方だと思う]は13人(31.1%)となった。どの項目も大きな誤差がなく、調査人数がきれいに散りばった感じがした。ここまで誤差がないと自粛している人としていない人が半々になっていることが分かる。

5-1. 日本で感染拡大が報道の時期から現在までの間で、自粛程度は、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。

項目	回答数
1. 外出自粛をしていない方だと思う	9
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
3. どちらかといえば外出自粛をしている方だと思う	11
4. 外出自粛をしている方だと思う	13
平均	2.7
標準偏差	1.11



～KJ法～

「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）」では外に出ることが出来ないことが一番つらかったことに挙げられていた。また自粛前の普段の生活ができないことが大きなストレスになっていたことが分かる。コロナ対策で手洗い、アルコール消毒などの頻度が急激に高まり、手の荒れや乾燥などの身体的にも影響を及ぼしたという意見も上がっていた。

ストレス	<p>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)</p> <p>何もすることがなくなっていくこと(8)</p> <p>外に出れない。(11)</p> <p>居酒屋に行けないこと。(14)</p> <p>暑い、苦しいのにマスクをしなくてはいけない。(18)</p> <p>外出出来なくてストレス(19)</p> <p>行きたいところも空いてなくてストレス(19)</p> <p>パソコンが苦手なのに遠隔授業になったこと(22)</p> <p>外に出られないのが少しストレスだった。(24)</p> <p>授業がほとんどがオンラインになり、機械操作に困った。(28)</p> <p>就活状況がだいぶ変わってしまったこと。(31)</p> <p>就活のやる気が無くなったこと(33)</p> <p>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)</p> <p>ずっと家ばかりで退屈だった。(39)</p> <p>大学生活がスタートしていないように感じる(40)</p>
人間関係	<p>友達と気軽に遊べないのが辛い。(1)</p> <p>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)</p> <p>会いたい人に会えなくて辛かった。(4)</p> <p>友達に会えない、外食ができない、安易に人に近づけない。(6)</p> <p>友達に会えないことや、遊びに行けない、おばあちゃんの家に行けないこと、バイトができなくて給料が減ったこと(9)</p> <p>人と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)</p> <p>友人に会えない(16)</p> <p>友達に会えないこと。無闇に外に出れなくなった。(18)</p> <p>授業のことを友達と共有できない。(20)</p> <p>友達と遊びに行けなかった。(23)</p> <p>友達に会えない、就活が円滑に進まない(26)</p> <p>人と会わない、喋らない生活が少し苦痛だった。(27)</p> <p>会いたい人に会えない(29)</p> <p>行きたい場所に行けないことや、友達と遊びたくても遊べないこと。(32)</p> <p>友人と会えないこと、外食できないことが辛かった。(37)</p> <p>友達に会うことが出来ないこと。(41)</p> <p>先生に直で質問できないこと(42)</p> <p>外出できないことでストレス発散ができなかったこと、友達との予定がなくなったこと(43)</p>
身体について	<p>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)</p> <p>全く運動しなくなったため不健康になった(20)</p> <p>家にずっといないといけなかったこと(22)</p> <p>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)</p>
バイト	<p>バイトのシフトがなくなり、給料が0になった。(5)</p> <p>バイトで電話対応が増えたこと。(14)</p> <p>アルバイト先の営業時間短縮にあたり客が集中、スタッフが増えるため店内が混雑、スタッフ1人あたりの仕事量の増加(16)</p> <p>バイトができないため収入が減り、計画が崩れた。(17)</p> <p>バイトに入れてもらえないこと(36)</p>
イベント	<p>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)</p> <p>コンサートに行けなかった。バイト先でお客様のクレームが増えた。サークル活動が出来ない。マスクが暑い。(12)</p> <p>行きたいところに行けなくなったり、生活のリズムが乱れたこと。(13)</p> <p>好きなアーティストのライブがなくなったこと。(21)</p>

「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)」では、家で過ごすことが多かったため家族の時間や自分の時間が有意義に過ごせた意見が多かった。また普段なかなか進みが悪かった資格の勉強や時間に余裕があるからこそできる断捨離などが出来たという意見が見られた。

家族	<p>母とマスクを作り、家族の団欒が増えた。(3)</p> <p>通学時間がなくなって時間に余裕が出来た、家族と過ごせる時間が増えた(20)</p> <p>家でゆっくり過ごせる時間が増えたことがよかった。(27)</p> <p>家で家族と話す時間が増えたこと(31)</p> <p>家族と話す時間が増えた(36)</p>
趣味	<p>貯金が出来たので大きな旅行が出来そう。(4)</p> <p>時間をかけて本を読むことができる。(5)</p> <p>筋トレを本格的にはじめた(8)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>テレビゲームをする余裕が生まれた(16)</p> <p>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)</p> <p>趣味の時間が増えた(20)</p> <p>Switch(34)</p> <p>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。(35)</p> <p>映画鑑賞や読書をする時間が増えたこと、オンラインで友人と会話できたことが良かった。(37)</p> <p>メッセージや電話をする回数が増えた(41)</p>
勉強	<p>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)</p> <p>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)</p> <p>また、資格の勉強を始進めたいと思っている。(14)</p> <p>なかなか手をつけられなかった資格の勉強を始めた。(17)</p> <p>英語学習を本気で始めた(23)</p> <p>改めて、弓道の基礎知識を学び直すことができた。(24)</p> <p>資格勉強(29)</p> <p>パソコンが使いこなせるようになった。(42)</p>
料理	<p>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)</p> <p>私物の整理、家事の手伝い、料理することの楽しさ。(6)</p> <p>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)</p> <p>料理をする時間が増えた(16)</p> <p>家事ができるようになった。(18)</p> <p>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)</p> <p>筋トレ、料理(30)</p> <p>食事管理がしやすくなった。(43)</p>
その他	<p>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)</p> <p>オンライン通信を通じてやるが増えた。満員電車に乗らなくてすんだ。(12)</p> <p>特に無いです。(19)</p> <p>リモートでコミュニケーションをとること。(21)</p> <p>ゆっくりする時間ができた(22)</p> <p>化粧をしなくて良いことや、買い物に行かないのでお金が貯まること。(28)</p> <p>ずっと家に居られること、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)</p> <p>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。(37)</p> <p>バイトがたくさんできた(38)</p> <p>無駄にお金を使うことがなくなった。(39)</p> <p>家にいるだけで何もしなかったので特になし(44)</p>

「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）」では、コロナにかかるのではないかとおびえながら外出を控える意見が多かった。最低限の外出のみで外出をする際には対策を必ずする人が多く見られた。少数で今後普通の日常がいつ戻るのか不安という意見もあった。

人	<p>ニュースで毎日感染者が放送されて怖かった。(1)</p> <p>友達とLINE電話をよくした。(22)</p> <p>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)</p> <p>人と近距離になるのが怖かった。(42)</p>
身体	<p>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)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>前よりたくさん寝るようになった。(22)</p>
対策	<p>手洗いうがい、除菌作業が増えた。(4)</p> <p>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)</p> <p>外に出たら必ず手洗いをした。(8)</p> <p>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)</p> <p>こまめに手指の除菌をする(16)</p> <p>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。(21)</p> <p>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。(27)</p> <p>とにかく手洗いうがいをした。(31)</p> <p>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。(35)</p> <p>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。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。(37)</p> <p>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)(44)</p>
バイト	<p>バイト先のお客さんがどんどん増えていった。(12)</p> <p>飲食店でバイトしていて、人が多く来て不安になった。(13)</p>
外出を控える	<p>出来る限り外に出ない。(6)</p> <p>外出をかなり控えるようになった。(10)</p> <p>外出するのが怖くなってしまった。(10)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>極力必要な用事でない限り外出しなかった。(13)</p> <p>旭陵家から出ない。(16)</p> <p>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)</p> <p>また、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抑えた。(2)</p> <p>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)</p> <p>とにかく自宅に引きこもった(26)</p> <p>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、自宅で過ごした。(1)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>自粛する(34)</p> <p>外出をすることがほとんどなくなりました。(35)</p> <p>なるべく出かけないようにする(36)</p> <p>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)</p>
今後について	<p>この先どうなるか、いつ日常に戻るか不安になった。(2)</p> <p>緊急事態宣言がいつ発令されるのか不安だった。(12)</p> <p>サークル活動が出来るのか不安だった。(12)</p> <p>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)</p> <p>ずっとこういう生活が続くのかと不安だった。(39)</p>
その他	<p>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)</p> <p>寝逃げ(29)</p>



「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)」では、第二波がまたすぐに来てしまうのではないかと、自粛解除はしたが油断ができないという意見が多く見られた。一方では自粛解除されたため外出をする人が多く、危機感が薄まったなどのコロナへの恐怖や不安が無くなりつつあるのが分かった。また自粛期間中はなかったアルバイトなどが再開したことによって外出の増加が見られた。

第二波	<p>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)</p> <p>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)</p> <p>第二波が来てしまったらどうしようという不安がある。過ごし方はあまり変わらない。(4)</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>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)</p> <p>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)</p> <p>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波が恐いので感染予防は徹底している。</p>
対策	<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>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ので、怖いという気持ちに変化はない。(14)</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。</p> <p>前に比べて、それほど恐怖を感じることはなくなった。(20)</p> <p>アルコール消毒をする(34)</p>
外出	<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。外出も少しするようになった。(2)</p> <p>外出することに対して、少し抵抗がなくなった。(5)</p> <p>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)</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>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)</p> <p>たまに外出をするようになった(16)</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が、手洗い消毒など注意の強さは変わっていない。(17)</p> <p>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不必要な外出はしていない。(18)</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>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ものが減った。(24)</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校を再開した。(28)</p> <p>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)</p> <p>解除されるまでは全く外食してなかったが、解除してからは1回外食した。(32)</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。(33)</p> <p>理由がある時は出かけるようになった(36)</p> <p>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)</p> <p>みんなが外に出始めているから。(42)</p>
自粛	<p>解除後も家で過ごしている。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)</p> <p>ずっと家にいる。(21)</p> <p>相変わらず、人には合わない様に心がけて家にいる(26)</p> <p>寝ています(29)</p> <p>あまり変わらずに過ごしました。(43)</p>
その他	<p>でも、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)</p> <p>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)</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。(41)</p>

「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）」では自粛期間中と変わらず、家にいることを心掛け最低限の外出のみとしている人もいればアルバイトへ行ったり、買い物遊びなどを普通に行っている人と主に二つの種類に分けることが出来るくらいははっきりと分かれた。自粛していた人は家で家族との時間を過ごしていたり、自分の趣味に時間を使っている人が多かった。一方で外出している人は、友人と遊んだり、アルバイトに行ったり、就活関連で動いている人が多く見られた。

家(自粛)	<p>家でゲームをしたりyoutubeを見たりした。(2)</p> <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>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)</p> <p>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)</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>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>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>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>スマホで動画を見ていた(23)</p> <p>食料を買う時以外は外に出ていません(29)</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。(35)</p> <p>ほとんど毎日家で家族と過ごしていた(36)</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>
バイト	<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>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>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>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>バイト(19)</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>アルバイトでしかほぼ家から出なかった(34)</p> <p>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>バイトでお金を稼ぎに行っていた。(39)</p>
外出	<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>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> <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>1ヶ月に1~2回の外出だったから。(33)</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> <p>必要に迫られた買い物以外にも外に出たから。(43)</p>
趣味	<p>家から出ずにゲームをしたり、掃除をしていた。(11)</p> <p>ゲーム、読書、テレビ鑑賞(12)</p> <p>動画やゲームをしていたり、本を読んでいたりました。(13)</p> <p>家で映画をみる。(21)</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読書をしていた。(42)</p> <p>とにかく寝ているか動画を見ていた(44)</p>

## ～考察～

2020年2月頃新型コロナウイルスが感染拡大が報道された時期から、緊急事態宣言が全国感染した時期、緊急事態宣言が解除された時期、現在の時期まで外出自粛期間中における大学生の感じ方・過ごし方について自粛前と自粛後についてアンケートで集計し、自由記述とともに調査を行った。初めの第一波と呼ばれる時期では社会的にもメディアにも大きく取り上げられたことによって一人一人に危機感があり、家で過ごすことが多く自粛ムードが出来上がっていたと考える。しかし緊急事態宣言が解除し、普段の生活を取り戻してきた頃には自粛ムードは無くなりつつあり、一人一人の危機感が衰えたのが分かった。緊急事態宣言が解除されてことによって、普段の生活に戻れると感じてしまったため、再び新型コロナウイルスが流行してしまったと考えられた。自粛ムードが無くなってしまったのは、緊急事態宣言が解除されたことが大きく、マスクやアルコール消毒などのものが第一波がきた頃の不足状態より緊急事態宣言が解除した頃には出回るようになったことや新型コロナウイルスの対策としてマスクをすることやアルコール消毒をすることが当たり前になったことによって、人の危機感が衰え、対策をしていたら大丈夫だろうと考える人が多くなったため、また対策をする人が多い中ごく稀ではあるが危機感を持たず過ごしている人がいるということあり、現在新型コロナウイルスが再び流行してしまったのではと考えた。