

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

2020/6/17

A18CB109

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、学校や社会福祉施設のほか映画館・劇場などの使用制限、イベント開催の停止、飲食店の休業などが発生した。5月25日には全都道府県で解除になったが、自粛モードは今日まで続いている。大学生においては、インターンシップや合同企業説明会の中止、就職活動の一時中断、航空会社、旅行会社などの新卒採用の中止による内定取り消しや夢の断念をすることになってしまふなど、進路の面でも制限がかかる事態となった。このような事態に、戸惑いや不安が募り、ストレスを抱えることにより、生活リズムや精神状態が不安定になりがちである。そこで外出自粛期間中における大学生の意識調査を行い、外出自粛前と外出自粛期間中での生活リズムや体重の変化や、緊急事態宣言が出る前から解除されるまでと解除されてから現在までの心情の変化、感じ方や過ごし方の関係性を検討することを目的とした。

方 法

調査日時 2020年6月10日から2020年6月17日の間にて実施した。

調査協力者 椋山女学園大学に通う女子大学生43名（平均年齢20.30、SD=0.79）であった。また、回収したデータのうち、欠損値のあるデータは分析から除外した。

手続き 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 Google Form を使用して独自に作成した WEB アンケートを用いた。ケースメソッドⅡ(安立)を受講している14名に、講義の連絡手段として使われている Google Classroom を介して WEB アンケートページの URL を配信し、残りの30名は、ケースメソッドⅡ(安立)の受講生がメールを使って WEB アンケートページの URL を配信した。質問項目は自由記述5項目と5件法を用いた8項目の全13項目にて実施した。調査後は各質問項目について分節化し、KJ法を用いてコード化を行った。

質問内容 質問は以下のようなになる

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. 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

ケースメソッドⅡ(安立)

間していますか。

3. おおよそ週に何回メイクをしていますか。
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。
5. 体重は、外出自粛前に比べてどうなりましたか。

6. 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)
7. 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)
8. 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。
9. 8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)
10. 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。
11. 10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)
12. 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えますか。
13. 12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)

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

6項目の基礎統計量を取った(表1)。情報端末の使用頻度で最も多かった回答は一日あたり5時間以上だと見出された(図1)。また、平均値が3.98であったことから平均的に一日4時間以上5時間未満使用していると見出された。そのうち情報端末を用いたゲームの頻度で最も多かった回答は一日あたり二時間未満だと見出された(図2)。また平均値が1.71であったことから、平均的に一日2時間以上3時間未満ほど行っていると見出され

た。メイク頻度で最も多かった回答はおおよそ週3~4日だと見出された(図3)。また平均値が2.42であったことから平均的におおよそ週1~2日メイクをしていると見出された。生活リズムの変化で最も多かった回答は回答率47%でやや不規則になったが20人、次に回答率28%でかなり不規則になったが12人、回答率19%で変わらないが8人、回答率7%でやや規則正しくなったが3人と見出された(表2)(図4)。体重の変化で最も多かった回答は回答率40%で変わらないが17人、次に回答率35%でやや増えたが15人、回答率14%でやや減った人が6人、回答率7%でかなり増えた人が3人、回答率5%でかなり減った人が2人と見出された(表3)(図5)。自粛程度で最も多かった回答は外出自粛している方だと思ふ意見とどちらかといえば外出自粛していると思ふ意見が同率で見出された(図6)。また平均値が2.70であったことから自粛程度について平均的にどちらかといえば外出自粛していると見出された。

「不安を感じる程度(解除前)」と「不安を感じる程度(解除後)」の2群に分け、不安感尺度得点の平均値を算出したところ不安を感じる程度(解除前)で3.70、不安を感じる程度(解除後)で2.40となった。この二つの平均値の差が統計的に意味のある差かどうかを検定するためt検定を行ったところ緊急事態宣言が解除される前の不安を感じる程度と緊急事態宣言解除後の不安の程度に有意な差が見出された($t(42)=6.66, p<.05$)。

次に、全体の相関係数を求めて表に示した(表4)。情報端末の使用頻度と情報端末を用いたゲームの頻度では、正の相関が見られ、情報端末の使用頻度が高いほど情報端末を用いたゲームの頻度も高いと見出された($r=0.46, p<.01$)。また、情報端末の使用頻度とメイクの頻度では弱い負の相関が見られ、情報端末の使用頻度が高いほどメイクの頻度は低くなると見出された($r=-0.34, p<.05$)。さらに、情報端末を用いたゲームの頻度とメイクの頻度では負の相関が見られ、ゲーム頻度が高くなるほどメイク頻度は低くなることが見出された($r=-0.39, p<.01$)。加えて、緊急事態宣言が解除される前までの不安を感じる程度と生活リズムでは、弱い正の相関が見られ、緊急事態宣言が解除される前までの不安の程度が高いほど生活リズムは規則的になっていると見出された($r=0.30, p<.05$)。一方で、緊急事態宣言が解除された後から現在までの不安の程度とメイクの頻度では相関係数 $r=-0.27$ であり、弱い負の相関が見られたが、有意ではなかった。従って不安の程度が高いほどメイクの頻度が低くなっているとは言えない。また、緊急事態宣言が解除された後から現在までの不安の程度と体重の変化では相関係数 $r=-0.24$ であり、弱い負の相関が見られたが、有意ではなかった。従って、不安の程度が高いほど体重が減っているとは言えない。

ケースメソッドⅡ (安立)

表1 調査結果の基礎統計量

	平均値	標準偏差
情報端末の一日あたりの使用頻度	3.98	1.10
情報端末を用いたゲームの頻度	1.71	1.33
メイクの頻度	2.42	1.04
不安を感じる程度(解除前)	3.70	1.13
不安を感じる程度(解除後)	2.40	0.75
自粛程度	2.70	1.11

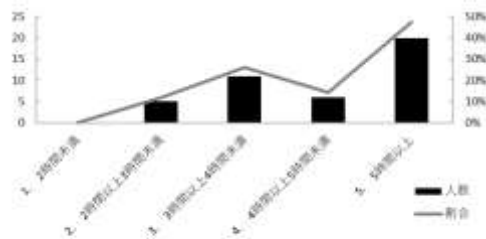


図1 情報端末の一日あたりの使用頻度

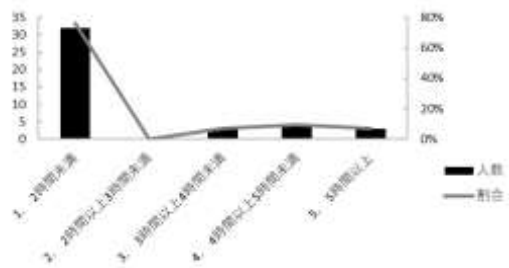


図2 情報端末を用いたゲームの頻度

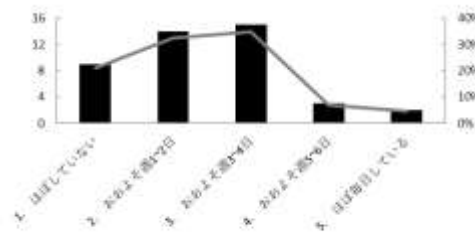


図3 メイクの頻度

表2 生活リズムの変化

	人数	割合
1. かなり不規則になった	12	28%
2. やや不規則になった	20	47%
3. 変わらない	8	19%
4. やや規則正しくなった	3	7%
5. かなり規則正しくなった	0	0%
合計	43	

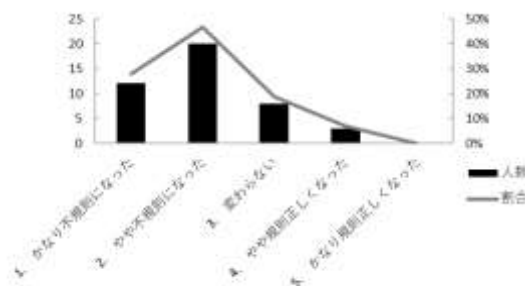


図4 生活リズムについての分布

表3 体重の変化

	人数	割合
1. かなり減った	2	5%
2. やや減った	6	14%
3. 変わらない	17	40%
4. やや増えた	15	35%
5. かなり増えた	3	7%
合計	43	

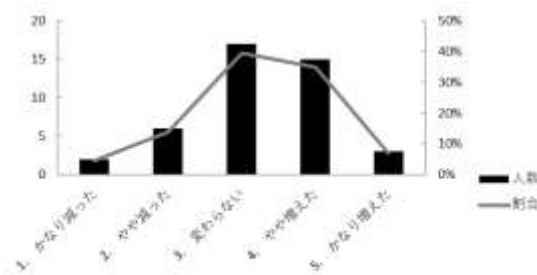


図5 体重の変化についての分布



表4 質問間の相関係数

	情報端末使用頻度	ゲーム時間	メイク頻度	生活リズム	体重	不安を感じる程度(解除前)	不安を感じる程度(解除後)	自粛程度
情報端末使用頻度	—							
ゲーム時間	0.46 **	—						
メイク頻度	-0.34 *	-0.39 **	—					
生活リズム	-0.02	-0.07	0.06	—				
体重	-0.11	0.05	0.20	-0.16	—			
不安を感じる程度(解除前)	-0.03	-0.05	0.07	0.30 *	-0.08	—		
不安を感じる程度(解除後)	0.07	0.18	-0.27	0.01	-0.24	0.14	—	
自粛程度	-0.06	0.05	0.05	-0.03	0.21	0.15	0.06	—

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

次に、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)ことについての調査協力者の回答例を分野ごとに分類を行い、表にした(表 5-1)(表 5-2)。つらかった(つらい)ことは、「外出が出来ないこと」「人との接触が出来ないこと」「イベントの中止」の3個の項目に分けることができた。そのうち外出が出来ないことがつらいと感じた人が最も多く、次に人との接触が出来ないことがつらいと感じた人が多かった。困った(困っている)ことは、「アルバイト」「生活」「大学」「就職活動の状況」「体と心の変化」の5個の項目に分けることができた。そのうちアルバイトが原因で困ったと感じた人が最も多く、次に大学の授業が変化したことで困ったと感じた人が多かった。

ケースメソッドⅡ(安立)

表5-1 外出自粛生活においてつらかった(つらい)こと

カテゴリー	小カテゴリー	調査協力者の回答例
つらかったこと	外出できない	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) 外食ができない(6-2) 遊びに行けない(9-2) おばあちゃんの家に行けないこと(9-3) 生活必需品を買いに行くのもためらってしまう(10-2) 外に出れない(11) 行きたいところに行けなくなった(13-1) 無闇に外に出れなくなった(17-2) 外出出来なくてストレス(18-1) 行きたいところも空いてなくてストレス(18-2) 感染してしまうかもしれないため外出できない(19-2) 家にずっといないといけなかったこと(21-1) 外に出られないのが少しストレスであった(23) 行きたい場所にいけない(29-1) 外食が出来ないことが辛かった(33-2) 外出自粛されていたためそとに出ることもできない(34-1) 遊びに行きたくてもいけない(34-2) ずっと家ばかりで退屈だった(34-3) 外出できないことでストレス発散ができなかったこと(38-1)
	人との接触不可	友達と気軽に遊べないのが辛い(1) 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) 安易に人に近づけない(6-3) 友人と会えないこと(9-1) 人と会うことが出来ない(10-1) サークル活動が出来ない(12-3) 友達に会えないこと(17-1) 友達と遊びに行けない(22) 友達に会えない(24-1) 人と会わない(25-1) 喋らない生活が少し苦痛(25-2) 会いたい人に会えない(27) 友達と遊びたくても遊べない(29-2) 友達に会うことが出来ない(36) 友達との予定がなくなった(38-2)
	イベントの中止	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(7) コンサートに行けなかった(12-1) 好きなアーティストのライブがなくなった(20)

ケースメソッドⅡ(安立)

表5-2 外出自粛生活において困った(困っている)こと

カテゴリー	小カテゴリー	調査協力者の回答例
困ったこと	アルバイト	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(9-4) バイト先でお客様のクレームが増えた(12-2) バイトで電話対応が増えたこと(14-1) アルバイト先の営業時間短縮にあたり客が集中(15-2) スタッフが減少のため店内が混雑(15-3) スタッフ1人あたりの仕事量増加(15-4) バイトができないため収入が減り、計画が崩れた(16) バイトに入れてもらえないこと(32)
	生活	友達とも遊べず学校もないのでやる事が無くなって困った(2) なにもすることがなくなっていくこと(8) マスクが暑い(12-4) 暑い、苦しいのにマスクをしなくてはいけない(17-3) 居酒屋に行けない(14-3)
	大学	授業のことを友達と共有できない(19-1) パソコンが苦手なのに遠隔授業になったこと(21-2) 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) 大学生活がスタートしていないように感じる(35) 先生に直で質問できないこと(37)
	就活の状況	就活が円滑に進まない(24-2) 就活状況がだいぶ変わってしまったこと(28) 就活のやる気が無くなったこと(30)
	体と心の変化	生活リズムが乱れたこと(13-2) 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) 全く運動しなくなったため不健康になった(19-3) 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った(31)

次に、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、工夫などについての調査協力者の回答例を分野ごとに分類を行い表
にした(表6)。良かったことは、「ゆっくりする時間」「通学時間のカット」「家族の時間」
「料理」「掃除」「オンライン」「趣味」「貯金」「その他」の9個に分けることが出来た。
そのうち趣味の時間が増えたことや趣味を極めることが出来たことなどが良かったと感じ
た人が多かった。楽しみなことについては、「貯金が出来たから大きな旅行が出来そう
(3)」など新型コロナウイルスの感染拡大が落ち着いてからの外出を考える人がいた。新
たに始めたことは、「体の管理」「勉強」「お菓子作りや料理」の3個に分けることが出来
た。そのうち勉強を始めた人が多かった。今後に生かせそうなことは家事をしているとい
う意見があり、工夫は人を避けて散歩するという意見が見られた。

ケースメソッドⅡ(安立)

表6 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

カテゴリー	小カテゴリー	調査協力者の回答例
良かったこと	ゆっくりする時間	体を休めることが出来る時間が増えて良かった(9-2) 自分の時間がたくさんとれた(10-1) ゆっくりする時間ができた(19) 家でゆっくり過ごせる時間が増えたことが良かった(23) ずっと家に居られること(29-1)
	通学時間のカット	通学時間がなくなって時間に余裕ができた(17-2) 通学時間がないから早起しなくても授業に間に合う(29-2)
	家族の時間	母とマスクを作り、家族との団欒が増えた(2) 家族と過ごせる時間が増えた(17-3) 家で家族と話す時間が増えたこと(27) 家族と話す時間が増えた(32)
	料理	料理することの楽しさ(5-3) 料理する時間が増えた(14-1) 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(22) 料理(26-2) 食事管理がしやすくなった(38)
	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(1) 私物の整理(5-1) 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(9-1)
	オンライン	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ができたことが良かった(33-2) メッセージや電話をする回数が増えた(36) パソコンが使いこなせるようになった(37)
	趣味	時間をかけて本を読むことができる(4) YouTubeなどの動画が盛んになったこと(8-1) 今まで全く興味なかったアニメにハマったこと(8-2) いろんなドラマやアニメを見れたこと(12-1) 家にいる時間が多いので、ギター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) 趣味の時間が増えた(17-1) 自宅にいる時間が増えたためしたかった趣味の時間が増えた(31) 映画鑑賞や読書をする時間が増えたこと(33-1)
	貯金	買い物に行かないのでお金が貯まる(24-2) 無駄にお金を使うことがなくなった(35)
	その他	満員電車に乗らなくてすんだ(11-2) 化粧をしなくて良いこと(24-1) バイトがたくさんできた(34)
	楽しみなこと	外出
新たに始めたこと	体の管理	筋トレを本格的にはじめた(7) 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(16-2) 筋トレ(26-1)
	勉強	資格の勉強がはかどった(10-2) 自主的に勉強をしていること(12-2) 資格の勉強を始め進めたいと思っている(13-2) なかなか手をつけられなかった資格の勉強を始めた(15) 英語学習を本気で始めた(20) 弓道の基礎知識を学び直すことができた(21) 資格勉強(25)
今後に生かせそうなこと	家事	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) 家事の手伝い(5-2) 家事ができるようになった(16-1)
工夫		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(33-3)

考 察

本研究の第一の目的は、外出自粛前と外出自粛期間中での生活リズムや体重の変化について検討することであった。また、第二の目的は外出自粛期間中における大学生の意識調査を行い、緊急事態宣言が出る前から解除されるまでと解除されてから現在までの心の変化について検討することであった。また、第三の目的は外出自粛期間中における感じ方と過ごし方の関係性を知ることが目的とした。

1. 外出自粛前と外出自粛期間中での生活リズムや体重の変化

調査の結果、目的1においては、生活リズムの変化についての回答で最も多かったのがやや不規則になった人が20人であり、次に多かったのはかなり不規則になった人の12人であった。外出自粛期間前の生活より不規則になった人が7割を超えていた。このような結果が得られた理由は、外出自粛を促され、昼間に出かけることが無くなったことや、大学の授業がオンライン授業になり家に居ることが多くなったため、昼に寝てしまい夜に目が冴えてしまう昼夜逆転現象や、毎朝同じ時間に起床することがなくなることで夜更かしをしても問題がない状況が作られたためであると考えられる。一方で生活リズムが変わらなかった人が8人であり、やや規則正しくなった人が3人であった。このような結果が得られた理由は、アルバイトをしている人などは出勤時間が一定であったりするため、自身の生活リズムを確立できたためであると考えられる。また就職活動を行っている人は、面接の時間に遅刻してはいけないことから就寝時間と起床時間を共に早めていたなどの理由が考えられる。また体重の変化についての回答で最も多かったのが変わらない人が17人であった。またやや減った人が6人であり、かなり減った人が2人であった。このような結果が得られた理由は、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、工夫などについての調査協力者に自由記述の回答を求め得られた結果に体型維持や向上心から体幹トレーニングや筋力トレーニングを行っている人が見受けられたことや、外出自粛生活において困ったことに就職活動の大きな変化という意見が見受けられたことから就職活動のストレスなどによる体重の減少が考えられる。また、アルバイトをしていた人は、運動量が外出自粛前と変わらなかったためであると考えられる。一方で体重がやや増えた人が15人であり、かなり増えた人が3人であった。このような結果が得られた理由は、家に居る時間が増えたことで、常に食料が身の回りに存在することで、食べたい時に食べることが出来てしまうため、食べる回数が増えたことや、時間に余裕が出来たことによって睡眠もたくさんとれたことが考えられる。以上のことから外出自粛前と外出自粛中での生活リズムの変化と体重の変化が確認された。

2. 緊急事態宣言が出る前から解除されるまでと解除されてから現在までの心の変化

目的2において、緊急事態宣言が出される前から解除されるまでの間の不安を感じる程

度と、緊急事態宣言が解除されてから現在までの間の不安を感じる程度を調査したところ、不安を感じる程度(解除前)は、平均値が 3.70 であり平均的に少し強まった傾向が見られた。一方で不安を感じる程度(解除後)は、平均値が 2.40 であり平均的に少し弱まった傾向が見られた。また、この二つの平均値の差が統計的に意味のある差であるかどうか t 検定を行って調べたところ、有意な差が見られた。この結果が得られた理由として、緊急事態宣言が出されたことによって、世の中が緊迫した状態になっており、自身にも影響が与るほどだと理解した人が多かったためであると考えられる。緊急事態であることを宣言しているため、不安を感じる要素は充分であったと考えられる。以上のことから、緊急事態宣言によって不安を感じる程度が変わることが確認された。

3. 外出自粛期間中における感じ方と過ごし方の関係性

次に目的 3 において、感じ方や過ごし方の関係性を検討するために情報端末の使用頻度と情報端末を用いたゲームの頻度では、正の相関が見られ、情報端末の使用頻度が高いほど情報端末を用いたゲームの頻度も高いと見出された($r=0.46, p<.01$)。この結果が得られた理由として、パソコン・タブレット・スマートフォンを使用する目的はゲームのみとは考え難いため、連絡手段として使用する上にゲームを行う人は、そうでない人に比べるとおのずと使用時間は増えると考えられる。従って、情報端末の使用頻度が高いほどゲームの頻度も高くなるのではないかと考えられる。また、情報端末の使用頻度とメイクの頻度では弱い負の相関が見られ、情報端末の使用頻度が高いほどメイクの頻度は低くなると見出された($r=-0.34, p<.05$)。初めに、情報端末の使用時間が増えた理由として、外出を自粛することにより家に居る時間が増え、情報端末を使って時間を過ごすことが増えたためであると考えられる。これを踏まえて、この結果が得られた理由として、メイクは外出時に行うことが多く、外出を自粛することによりメイクをすることが減ったため、外出自粛期間中に増えた情報端末の使用時間が増えたことでメイクの頻度が低くなった相関が見られたと考えられる。情報端末を用いたゲームの頻度とメイクの頻度では負の相関が見られ、ゲーム頻度が高いほどメイク頻度は低くなることを見出された($r=-0.39, p<.01$)。この結果が得られた理由として、情報端末の使用頻度が高いほどゲームの頻度も高くなることを見られ、さらに情報端末の使用頻度が高いほどゲーム頻度は低くなると見られたことから、情報端末を用いたゲームの頻度とメイクの頻度も相関が見られたと考えられる。緊急事態宣言が解除される前までの不安を感じる程度と生活リズムでは、弱い正の相関が見られ、緊急事態宣言が解除される前までの不安の程度が高いほど生活リズムは規則的になっていると見出された($r=0.30, p<.05$)。この結果が得られた理由として、新型コロナウイルスの感染への懸念から、免疫力をつけるために規則正しい生活を心がけていたのではないかと考えられる。一方で、緊急事態宣言が解除された後から現在までの不安の程度とメイクの頻度では相関係数 $r=-0.27$ であり、弱い負の相関が見られたが、有意ではなかった。不安を感じる人ほど、外出を自粛するため、メイクの頻度が低くなった人が多く見られるので

はないかと考えられるが、これは偶然に相関が出てしまったことであり、不安の程度が高いほどメイクの頻度が低くなるとは言えない結果が得られた。加えて、緊急事態宣言が解除された後から現在までの不安の程度と体重の変化では相関係数 $r=-0.24$ であり、弱い負の相関が見られたが、有意ではなかった。緊急事態宣言が解除される前までの不安の程度が高いほど生活リズムは規則的になっている結果が得られた理由で考えられたことに、新型コロナウイルスの感染への懸念から、免疫力をつけるために規則正しい生活を心がけていたのではないかと考えられた。規則正しい生活リズムを行うことにより、健康的な体になり、体重の減少が見られたと考えられるが

同様に偶然に相関が出てしまったと言え、不安の程度が高いほど体重が減っているとは言えなかった。

4. 緊急事態宣言の発出前から解除後における自身の感じ方・過ごし方について

緊急事態宣言が出される前は、新型コロナウイルスに感染したら大変な事態になるぐらいの安易な気持ちで過ごしていた。3月末までは外出もアルバイトも通常通りに行っており、大した危機感は無かった。また筆者の住んでいる地域では大都市と比較しても感染者が非常に少なかったことも危機感が無かった理由の一つである。しかし緊急事態宣言が発出されてから、周囲の状況は一変し、感染者数も急激に増大した。我々大学生は前期の授業が原則遠隔授業になることや、アルバイト先においてお客様からのクレームの増大から徐々に疲労困憊していた。緊急事態宣言が発出されてから大学の授業が始まるまでの間、時間にゆとりが出来たことで、家で過ごす時間が増えた。家族とのコミュニケーションをとる時間が増えたことや、趣味の音楽鑑賞を謳歌出来たこと、睡眠時間が通常より多く確保できたことは非常に良かったと感じる。1日3食しっかりと、睡眠時間も確保したことで、緊急事態宣言が発出される前と比べて体重が2kgほど増えてしまった。しばらくすると大学の授業が始まり、課題に追われる日々となりアルバイトと両立することに忙しくなった。また、今回の調査で外出自粛生活において新たに始めたことの意見に資格取得に向けての勉強や、体型維持や減量のために筋力トレーニングや体幹トレーニングを行っているという意見を受け、感化された筆者は、緊急事態宣言が解除された今も資格勉強や就職試験対策、ダンスや縄跳びなどを行っている。新型コロナウイルス感染の第二波が懸念される今日、東京では検査数が増えたことで感染者数が増え始めている。我々の世代は就職難民であると非常に言われていることや、一度光が見えたはずであるが、先が見えなくなり始めている今、もう一度大学生の意識調査を行ってみることも面白いと感じる。

今後の課題

今回、新型コロナウイルス感染拡大を受けて前期の授業が原則遠隔授業になったことで、紙媒体のアンケート調査を行うことが不可能になった。これを受け、Web アンケート

ケースメソッドⅡ(安立)

に切り替えて行ったことにより、回答締め切り時間外に提出される事態が発生してしまった。回答の締め切り時間になった時点でフォームにアクセスしても回答が出来ないように設定しておくべきであった。また、対面授業が不可能になったことから面接法を用いたラベル分けによる分析が出来なかったことが大きな課題である。さらに、今回、有効回答数が43人とサンプル数が少なかったため、100名ほど集まると個人差が相殺され信頼性が高まったと考えられる。これらを検討することを今後の課題としたい。