

コロナ禍の中の自粛生活の実態—三重県調査報告—

The actual situation of self-restraint life in Korona — Mie Prefecture survey report —

南 泰代*

Yasuyo Minami

1. はじめに

(1) 研究の目的と背景

新型コロナウイルスが、日本国内で初めて発生または発見されたのは、「2020 年 1 月 16 日」頃である。緊急事態宣言、蔓延防止等重点措置が発令され、自粛生活が求められた。大企業ではオンラインでの仕事が始まり、中小企業では縮小になり、倒産する企業も出た。コロナ患者になり周囲の冷たい態度に耐え切れず自殺した人も出た。大学では、卒業式も入学式も中止され、授業は 1 年を通してオンラインになり、部活活動もアルバイトもなくなり、課題やレポートに追われただけの学生も多い。

内閣官房からは、緊急事態宣言区域では、感染拡大の主な起点となっている飲食の場面に対する対策の更なる強化を図るとともに、B.1.1.7 系統の変異株（アルファ株）から B.1.617.2 系統の変異株（デルタ株）に置き換わりが進んでいること等を踏まえ、人の流れを抑制するための措置等を講じる、積極的な検査戦略を実施するなど、徹底した感染防止策に取り組むとされた。まん延防止等重点措置区域では、都道府県が定める期間、区域等において、飲食を伴うものなど感染リスクが高く感染拡大の主な起点となっている場面等に効果的な対策を徹底する。緊急事態宣言区域で厳しい措置がとられることを踏まえ、隣接地域への感染のしみ出しを防ぐため、各都道府県の判断で対策強化を可能とするとされた¹⁾。

1.外出・移動として、日中も含めた不要不急の外出・移動の自粛の協力を求めた。20 時以降に外出する必要がある場合にも、極力家族や普段行動をとともにしている仲間と少人数で混雑している場所や時間を避けて行動すること、感染対策が徹底されていない飲食店等の利用は厳に控えること、

買い物は少人数で、普段は 2 回するところを 1 回にするなど外出の半減を願った。不要不急の帰省や旅行など都道府県間の移動は極力控えることとした。

2.催物（イベント等）は、都道府県が設定する人数上限 5000 人かつ収容率 50%などの規模要件に沿った開催を行うとともに、開催は 21 時までとした。催物前後の「三つの密」や飲食を回避することを徹底することとした。

3.酒類又はカラオケ設備を提供する飲食店等は休業要請、それ以外の飲食店は 20 時までの営業時間の短縮を願った。イベント関連施設は、都道府県が設定する人数が設定する人数上限 5000 人かつ収容率 50%などの規模要件に沿った施設の使用や 21 時までの開催にご協力くださいとした。大規模商業施設や百貨店の地下の食品売り場等は、人数管理、人数制限、誘導等の「入場者の整理等」が要請された。路上・公園等における集団での飲酒も制限された。

4.職場への出勤は 7 割削減を目指し、・テレワークの促進等が求められた。二酸化炭素濃度測定器を設置して換気の状態を確認してくださいとされた。「三つの密」、「感染リスクが高まる「5つの場面」」等の感染リスクの高まる場面は回避し、「人と人との距離の確保」「マスクの着用」「手洗いなどの手指衛生」をはじめとした基本的な感染対策の徹底を求めた。

(2) 先行調査結果

2020 年 9 月 2 日明治安田生命保険相互会社は、「健康」に関するアンケート調査 7 月実地結果を発表した。ステイホームで、健康への意識が高まった 45.1%、食事・栄養に気を配るようになった 35.3%、体重が増えた 21.2%、ストレス増加 24.1%であった²⁾。

*（有）ピース設計 設計室

2. 調査

(1) 調査対象

社会の調査として、2021年7月コロナ禍の中、イベントは全て中止のため、筆者の関係する三重県の自治体、審議会委員、勤労センターの生徒様にアンケートのご協力をお願いした。300枚配布し、137枚の回収を得た。社会の性別は男性71人、女性66人である。20代26人、30代32人、40代26人、50代27人、60代16人、70代8人、80代2人の137人である。

医療従事者の調査として、2021年8月コロナ禍の中、民間病院の医師・薬剤師・看護師にアンケートのご協力をお願いした。18枚の回収を得た。医療従事者は男性5人、女性13人である。20代6人、30代7人、40代2人、50代1人、70代2人の18人である。

学生の調査として、2021年9月大学でのワクチン接種が終了した後期授業開始後にアンケートのご協力をお願いした。58枚の回収を得た。学生の性別は男性18人、女性40人である。

(2) 調査内容

コロナ禍の中での自粛生活には、日ごろの規則正しい生活が基本である。そして、家族や友人との時間、一人の時間、消毒、ワクチンへの思いを調査した。

(3) 倫理的配慮

アンケート用紙の上部に、「無記名で行います。秘密は厳守します」と記載した。回答は選択式とし、集計は学生・社会・医療従事者で行った。学生のワクチンについては全員終了とした。

(4) 質問内容

1. 生活面の変化

規則正しい生活・栄養バランス・睡眠時間・徹夜・部屋換気・湿度・ストレスについて変化の有無を質問した。さらに、完璧・普通・少しだめに・ひどいの4項目から選択とした。

2. 家族・友人との変化

家族と会う・友人と会う・家族とメール・友人とメール・家族と外出・友人と外出・1人で外出・家族と外食・友人と外食・1人で外食の機会はコロナ前とコロナ中での回数を質問した。

3. 買い物・遊びの変化

服や靴の買い物、食品の買い物、遊戯施設、映画館、カラオケ、図書館に行く機会はコロナ前とコロナ中での回数を質問した。テレビ、ユーチューブを見る時間を質問した。

4. 手洗い・消毒の変化

手洗・消毒・うがいの機会が変化無・増えた・減ったと変化を質問した。さらに、回数を質問した。

5. マスク付け外し

室内・室外・マスク会食について質問した。

6. ワクチン

ワクチン接種はどうかと質問した。打った・早く打ちたい・打つしかない・打ちたくない・打たないと質問した。

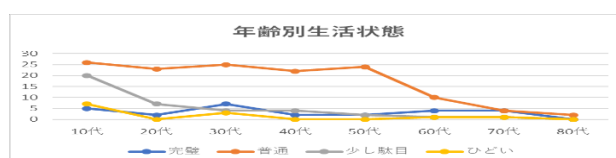
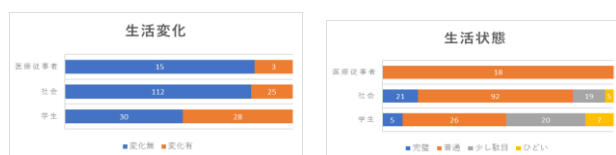
7. 記述式

学生一勉強・クラブ・アルバイト・困ったこと・落ち込みの状態を質問した。社会・医療従事者一困った事・仕事・元気の状態を質問した。

3. 調査結果

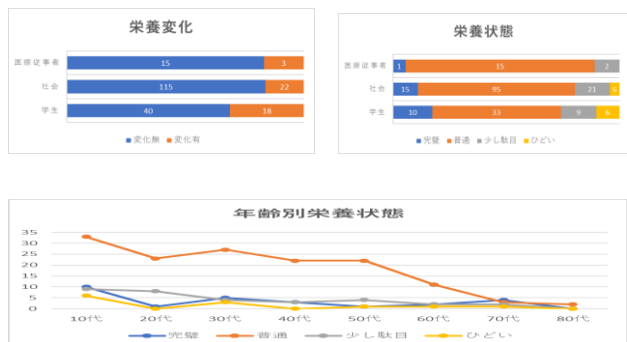
(1) 生活面の変化

①生活の変化では、変化有は学生は48%である。変化無は社会は81%、医療従事者は83%である。生活状態では、社会では完璧と普通は82%、少し駄目とひどいは17%である。医療従事者では普通は100%である。学生は完璧と普通は53%、少し駄目とひどいは46%である。年齢別にみると、普通は50代までは高いことがいえる。10代が生活の変化も高く、状態でも少し駄目やひどいが多い。

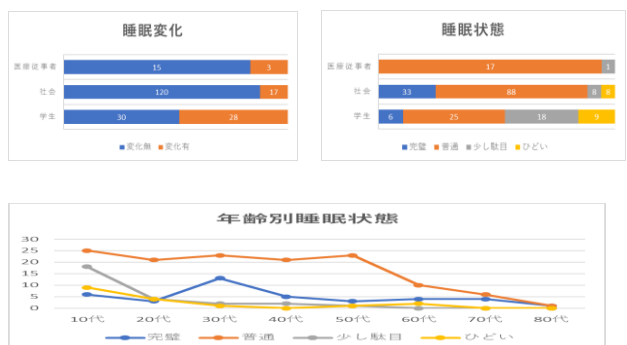


②栄養の変化では、変化有の学生は31%、社会は16%、医療従事者は16%である。栄養状態では、少し駄目は、学生15%、社会は15%、医療従事者は11%である。ひどいは、学生は10%、社会は4%である。年齢別にみると、10代が

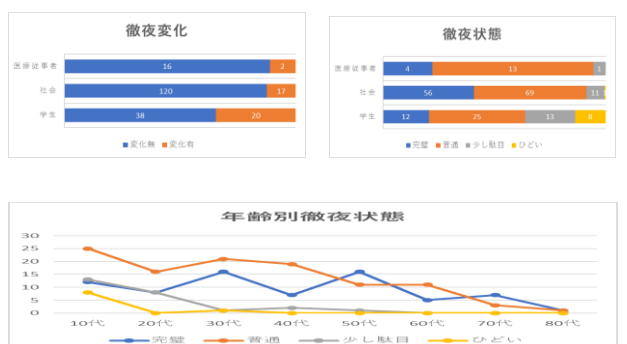
普通も多いが、少し駄目やひどいもめだつ。60代以上はあまり変化がないことが解る。



③睡眠の変化では、変化有の学生は48%、社会は12%、医療従事者は16%である。睡眠の状態では、少し駄目は、学生は31%、社会5%である。ひどいは、学生は15%、社会は5%である。年齢別にみると、30代で完璧が多く、70代でも多いことがいえる。10代は少し駄目とひどいが多い。

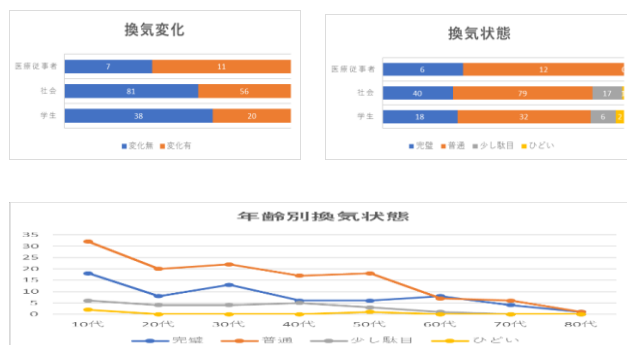


④徹夜の変化では、変化有の学生は34%、社会は12%、医療従事者は1%である。徹夜状態では、少し駄目は学生22%、社会8%である。ひどいは、学生は13%である。年齢別にみると、完璧は50代、30代で多い。10代は少し駄目とひどいも多い。

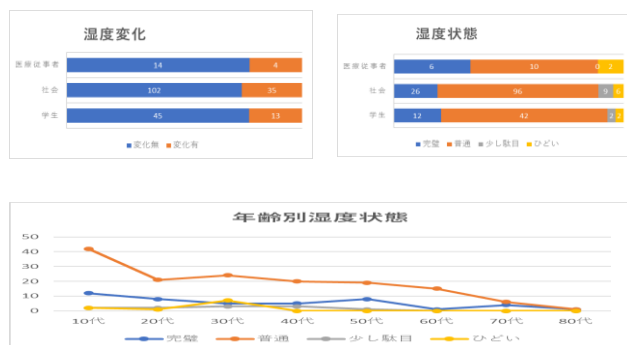


⑤換気の変化では、変化有の学生は34%、社会は40%、医療従事者は61%である。換気状態では、少し駄目は学生は

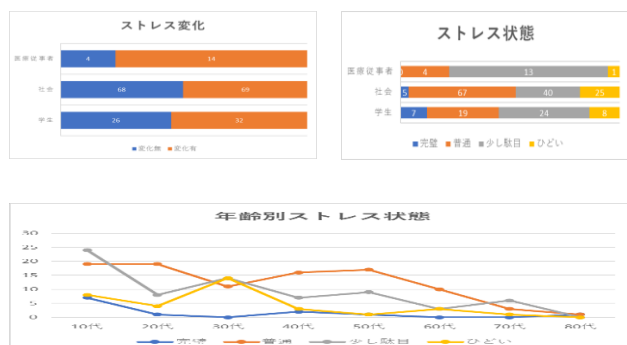
10%、社会は12%である。学生も換気はしっかりしていることがいえる。年齢別にみると、どの年齢でも換気はしっかりしていることが解る。完璧は10代、30代で多い。



⑥湿度の変化では、変化有の学生は22%、社会は25%、医療従事者は22%である。湿度状態では、医療従事者で初めてひどい状態があり、11%である。少し駄目とひどいは学生は6%、社会は10%である。年齢別に見ると、30代で多い。

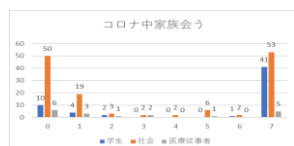


⑦ストレスの変化では、変化有の学生は55%、社会は43%、医療従事者は77%である。医療従事者でのストレスは過大なるものであることがいえる。学生も社会でも半数近い人が変化があると回答していた。ストレス状態では、医療従事者は少し駄目とひどいは77%以上である。学生は少し駄目とひどいは55%、社会は41%である。年代別に見ると、ひどいは30代で多い。

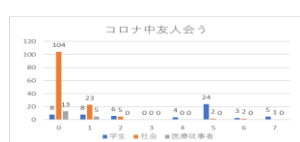
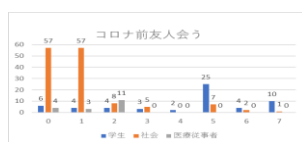


(2) 家族や友人との変化

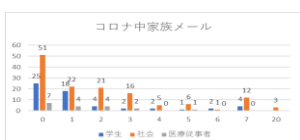
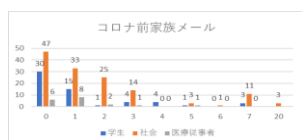
①家族と同居は7日で変化無とみる。コロナ前とコロナ中では1週間で学生、社会、医療従事者の全てでゼロと1回が増えた。コロナ前はゼロが39人が、コロナ中は66人と増えていることから家族に会うことを控えていることがいえる。



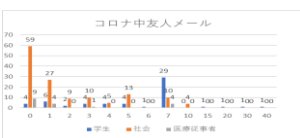
②コロナ前とコロナ中では1週間で友人に会う回数は、学生では数回が多かったが少し控えている。社会では1回をゼロにしたという人が多い。医療従事者は2回からゼロが増えた。コロナ前はゼロの67人が、コロナ中は125人と増えていることから友人に会うことを控えていることがいえる。



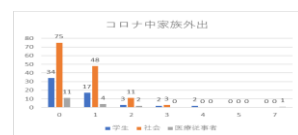
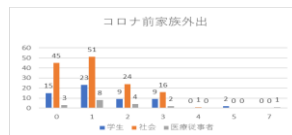
③コロナ前とコロナ中では1週間で家族へのメールは、学生、社会はゼロから1回が増え、医療従事者は2回、3回が増えた。家族に会う回数が減った分、家族へのメールは増えたと考えられる。



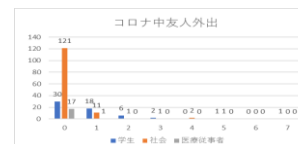
④コロナ前とコロナ中では1週間で友人へのメールは、学生は増えていることがいえる。コロナ前は最高が10回であったが、30回、40回の学生もいる。社会はゼロが増えている。医療従事者はゼロと1回が増えた。コロナ中の自粛生活の現れであると考えられる。



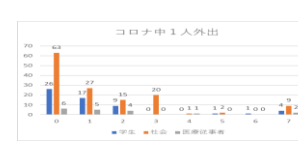
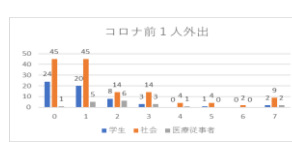
⑤コロナ前とコロナ中では1週間で家族外出は、学生、社会、医療従事者全てでゼロが増えている。コロナ前のゼロの63人が、コロナ中は120人に増えていることから家族と外出を控えていることがいえる。



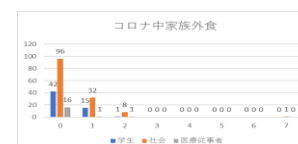
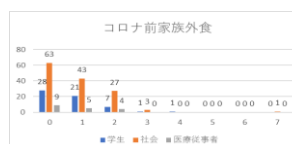
⑥コロナ前とコロナ中では1週間で友人外出は、学生、社会、医療従事者全てでゼロが増えている。社会ではゼロが増えている。コロナ前のゼロの73人が、コロナ中は168人に増えていることから友人と外出を控えていることがいえる。



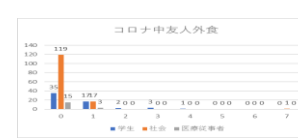
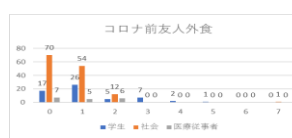
⑦コロナ前とコロナ中では1週間で1人外出は、学生、社会、医療従事者全てでゼロが増えている。コロナ前のゼロの70人が、コロナ中は95人に増えていることから1人外出を控えていることがいえる。



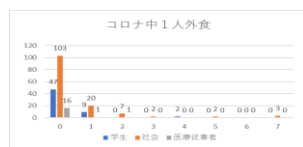
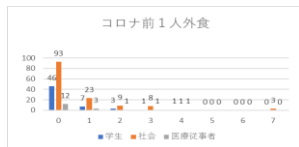
⑧コロナ前とコロナ中では1週間で家族外食は、学生、社会、医療従事者全てでゼロが増えている。社会ではゼロが増えていることが解る。コロナ前のゼロの100人が、コロナ中は154人に増えていることから家族外食を控えていることがいえる。



⑨コロナ前とコロナ中では1週間に友人外食は、学生、社会、医療従事者は1回、2回が減り、ゼロが増えている。コロナ前のゼロの94人が、コロナ中は169人に増えていることから家族外食を控えていることがいえる。

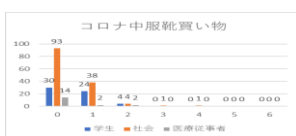
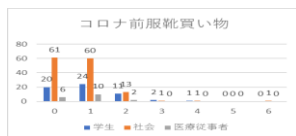


⑩コロナ前とコロナ中では1週間で1人外食は、学生、社会、医療従事者全てでゼロが増えている。コロナ前のゼロの151人が、コロナ中は166人に増えていることから1人外食を控えていることがいえる。

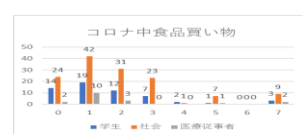
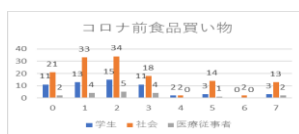


3.買い物・遊びの変化

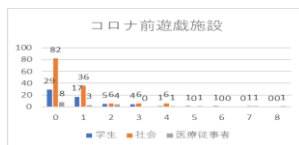
①コロナ前とコロナ中では1週間で服靴買い物は、学生は数回行っていた人が減ってゼロが増えている。社会は1回、2回行っていた人が減ってゼロが増えている。コロナ前のゼロの87人が、コロナ中は137人に増えていることから服靴買い物を控えていることがいえる。



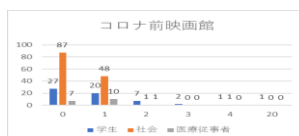
②コロナ前とコロナ中では1週間に食品買い物は、学生は1回の人が増えている。社会は数回行っていた人が回数を減らした人が増えている。医療従事者は2回、3回行っていた人が1回、2回に減らした人が増えている。食品買い物はゼロという人は、家族が買い物に行くと考える。



③コロナ前とコロナ中では月に遊戯施設に行くは、学生は数回行っていた人がいなくなりゼロが増えている。社会は4回、7回行っていた人がいなくなり、1回行っていた人も減り、ゼロが増えている。医療従事者は数回行っていた人がいなくなりゼロが増えている。コロナ前のゼロの119人が、コロナ中は179人に増えていることから遊戯施設に行くことを控えていることがいえる。

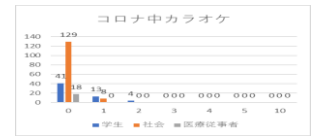
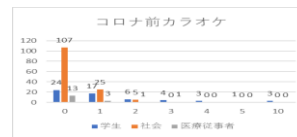


④コロナ前とコロナ中では月に映画館に行くは、学生は数回行っていた人が、1回、2回と控えている。社会、医療従事者は1回行く人が多かったが、ゼロが増えている。

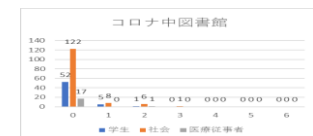
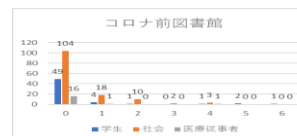


⑤コロナ前とコロナ中では月にカラオケに行くは、学生は数回行っていた人がいなくなり、1回、2回に控え、ゼロも

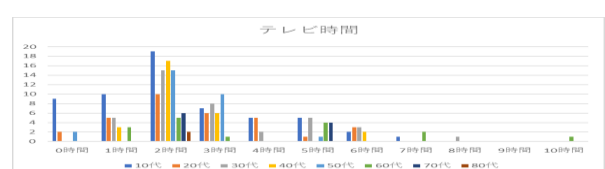
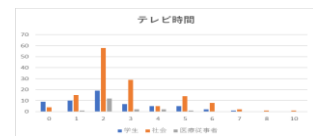
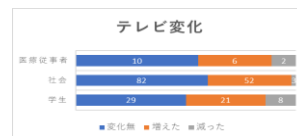
増えている。医療従事者は数回行っていた人がいなくなり、全員ゼロである。



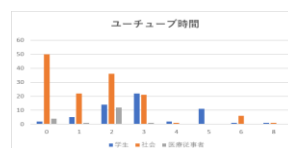
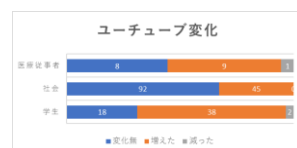
⑥コロナ前とコロナ中では月に図書館に行くは、学生は数回行っていた人がいなくなり、ゼロが増えている。社会は4回行っていた人がいなくなり、1回、2回に控え、ゼロが増えている。医療従事者は4回行っていた人がいなくなり、ゼロが増えている。図書館では、本の貸し出しが怖いという人のために、本の消毒機械を導入する動きがあった。



⑦コロナ前とコロナ中では1日中、テレビを見る時間が増えたは、学生は36%、社会は37%、医療従事者33%である。テレビの時間は学生は2時間、1時間が多い。社会は2時間、3時間が多い。医療従事者は2時間が多い。年齢別にみると、どの年齢でも2時間が多い事が解る。60代で7時間、10時間の人もいる。



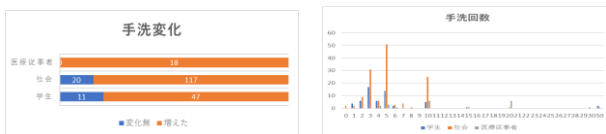
⑧コロナ前とコロナ中では1日中、ユーチューブを見る時間が増えたは、学生は65%、社会は32%、医療従事者は50%である。ユーチューブの時間は、学生は3時間、2時間、5時間が多い。社会はゼロと2時間、1時間、3時間が多い。医療従事者は2時間が多い。年齢別にみると、10代は3時間が多い、20代、30代は2時間が多い。40代はゼロ時間が多い。50代はゼロ時間と1時間が多い。60代はゼロ時間が多い。70代、80代は全員ゼロ時間である。



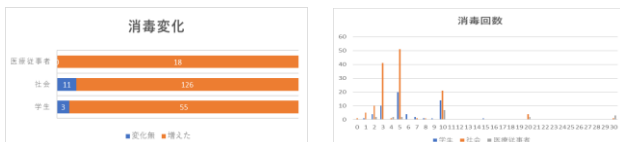


(4) 手洗い・消毒の変化

①コロナ前とコロナ中では1日中、手洗が増えたは、学生は81%、社会は85%、医療従事者は100%である。手洗いの回数は、学生3回、5回が多い。社会は5回、3回、10回が多い。医療従事者は10回、20回が多い。



②コロナ前とコロナ中では1日中、消毒が増えたは、学生は96%、社会は80%、医療従事者は100%である。消毒の回数は、学生は5回、10回が多い。社会は5回、3回、10回が多い。医療従事者は10回が多い。



③コロナ前とコロナ中では1日中、うがいが増えたは、学生は65%、社会は48%、医療従事者は88%である。うがいの回数は、学生は2回、3回が多い。社会は1回、3回、5回、2回が多い。医療従事者は10回が多い。



(5) マスク付け外し

①マスクの室内での使用は、完璧は学生は77%、社会は59%、医療従事者は83%である。マスクの室外での使用は、完璧は学生74%、社会は59%、医療従事者は72%である。



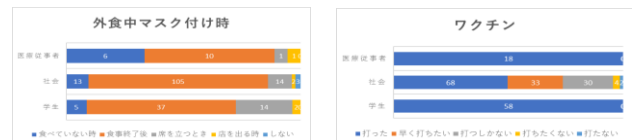
②マスク会食をしているかは、完璧は、学生は29%、社会は35%、医療従事者は33%である。外食中マスクを外す時は、料理が来たら外すは、学生34%、社会は32%、医療従事者は38%である。食事のみ外すは、学生は39%、社会は40%、医療従事者は27%である。



③外食中マスクを付け時は、食べてない時は学生8%、社会は9%、医療従事者は33%である。食事終了後は、学生は63%、社会は76%、医療従事者は55%である。席を立つ時は、学生は24%、社会は10%、医療従事者は5%である。

(6) ワクチン

①ワクチンについては、学生は大学後期授業開始前完了したので100%とする。医療従事者は100%である。社会は49%が打った、24%が早く打ちたい、21%が打つしかない、2%が打ちたくない、1%が打たないと回答した。



(7) 記述回答

学生

①勉強については、「変化なし」25人、「してない」11人である。その他は、「オンラインは難しかった」「オンラインは戸惑った」「友人と相談できなかった」「寂しかった」「自分で調べるのは難しかった」「自分でする癖が付いた」「レポートばかりで腰痛・頭痛がひどかった」は19人である。クラブについては、「入ってない」31人である。「クラブが休止になった」「行けなかった」「試合が中止になった」「思うようにいかなかった」が多かった。

②アルバイトについては、「していない」10人、「変化無」22人、「増えた」6人、「減った」14人である。「楽しい」「消毒する機会が増えた」「少し怖い」「やりがいがある」「首になった」「休業になった」とある。

③困った事については、「対面授業が逆に不安」「コロナで進路が不安」「電車に乗って通学したくない」「イライラしやすくなった」「ストレスが溜まっている」「親の収入が減った」「暇な時間の使い方が解らなかった」「遊びに行きにくい世の中になった」「外出できないので楽しくない毎日だ」「実習が延期になった」「生活リズムが崩れた」「外の出るのがおっくうになった」「友達ができない」「肌荒れ、手荒れがひどい」「人間関係やストレスの解消ができない」「バイトを見つけるのに苦労した」「家にばかり居てストレスが溜

まる」「バイトが首になったので困った」「カラオケに行けない」「アルバイトが減って困った」「困ったことがあっても相談できない」「マスク生活がつらい」「マスクを付けるのがしんどい」「買い物に行けない」「100人以上はオンデマンドなのに、対面だったので嫌だった」「規制される生活がきつい」「沢山ありすぎ」「実家に帰れなかった」とある。

④落ち込みについては、「祖母の面倒に疲れた」「コロナ禍で落ち込んだ」「遊ぶ事が出来なかったので寂しかった」「友達と会えない」「嫌な日々だった」「寝る時間は増えて体は楽だが、落ち込む」「孤独感がある」「ストレスがひどい」「身体的不調がひどくなった」「一日中家にいるのはつらい」「病んでる」「毎日がきつい」とある。しかし、「外の出られない分、家で充実した」「自粛生活が楽しい」が2人あった。

社会

①困った事には、「子どもや孫に会えない」「買い物にも気を遣う」「旅行に行けない」「友達と食事に行けない」「電車に乗るのは怖い」「消毒ばかりで手が荒れる」「マスクで肌が荒れる」「友達を誘えない」「家に誰も招き入れられない」「外のごみ拾いも気持ち悪くて拾えない」「マスクで疲れる」「熱を出さないか心配」「病院に行くのが怖い」とある。

②仕事には、「介護の仕事が増えた」「忙しくなった」「変わらない」「オンラインが増えた」「アルバイトが減った」「首になった」「電車から車通勤に変えた」とある。

③元気には、「誰かとワイワイもできず、ストレスが溜まる」「家にばかりいてストレスが溜まる」「誰にも必要とされないと落ち込む」とある。

医療従事者

①困った事には、「手荒れがひどくなった」「子どもに感染させないか。恐怖心とともに働くのは非常に気を遣う」「好きに遊べない」「マスクによる肌荒れがひどい」「発熱すると心配」とある。

②仕事には、「マスクやゴーグルで、仕事がしにくい」「感染対策がふえた」「仕事は変わらないが、気を遣う」「感染予防に対する意識が高くなった」「少しえらい」「気を遣いますが、変化はない」とある。

③元気には、「友人やスタッフと話をしたり、食事をしたりできないので非常にストレスが溜まる」「少し元気がないで

す」「早く遊びたい」「コロナのストレスはありますが、体調は大丈夫です」「元気です」とある。

4. まとめ

生活の変化、栄養の変化、睡眠、徹夜では、学生の変化がめだち、少し駄目やひどいが多かった。換気は年齢別に見るとどの年齢でも換気はしっかりしていた。湿度では医療従事者で初めてひどい状態があった。

家族や友人に会うもゼロが増えていた。その代わりに、家族へのメールは増えていた。外食、買い物、遊びはゼロが増え、食事の買い物も1回、2回と回数を減らしていた。

テレビを見る時間は増え、2時間が多かった。ユーチューブを見る時間は50代以上でゼロが多いが、10代は3時間、20代、30代は2時間が多かった。

手洗が増えたは、学生は81%、社会は85%、医療従事者は100%であった。手洗回数は、学生3回、5回、社会は5回、3回、10回、医療従事者は10回、20回が多かった。消毒が増えたは、学生は96%、社会は80%、医療従事者は100%であった。消毒回数は、学生は5回、10回、社会は5回、3回、10回、医療従事者は10回が多かった。うがいが増えたは、学生は65%、社会は48%、医療従事者は88%であった。うがい回数は、学生は2回、3回、社会は1回、2回、3回、5回、医療従事者は10回が多かった。

マスクの室内使用は、完璧は学生は77%、医療従事者は83%と多かったが、社会は59%であった。マスクの室外使用も、完璧は学生74%、医療従事者は72%と多かったが、社会は59%であった。

マスク会食は、完璧は学生は29%、社会は35%、医療従事者は33%であった。外食中マスクを外す時は、料理が来たら外すは、学生34%、社会は32%、医療従事者は38%、食事のみ外すは、学生は39%、社会は40%、医療従事者は27%であった。外食中マスクを付け時は、食べてない時は学生8%、社会は9%、医療従事者は33%、食事終了後は、学生は63%、社会は76%、医療従事者は55%、席を立つ時は、学生は24%、社会は10%、医療従事者は5%であった。

ワクチンについては、社会は打ちたくない、打たないは3%であった。ワクチンを打ちたくないが、打たなければしかたないという人が多いようであった。

5. おわりに

ワクチンは、医療従事者は2021年2月17日より、65歳以上は2021年4月12日から始められた。この調査は、2021年7月から9月の調査である。1回目のワクチンは80%以上の人が受ける結果となった。しかし、受けていない人が20%近くいるという事を理解しなければならない。

調査結果から言えることは、学生のストレスの高さである。オンラインの授業、クラブもアルバイトもなく、1年生は特に友達も作れず、下宿で1人静かにしていなければならない学生が多かった。学生、社会、医療従事者の全ての人、気晴らしもなく、外出も買い物も制限していた。また、医療従事者のストレスの高さも理解しなければならない。手洗、消毒、うがい等の回数が非常に多いことからストレスと気遣いが理解できる。筆者は65歳以上であるため、ワクチンは終了したが、医師よりうがいは重要とお聞きした。その後の授業の度に、うがいを心がけるように学生に指導をしてきた。社会でもうがいの重要性を広めないと、今後の変異株に対応できないのではないかと考える。

¹内閣官房 <https://corona.go.jp/emergency/>

² 明治安田生命

室外でのマスクは距離が確保できれば外しても良いと考えるが、室内のマスク着用は感染が落ち着いても続けるべきと考える。

また、調査時点では、マスク会食はあまり重要視されていないことがいえた。しかし、食事中の意識が感染をくい止めることができると考える。



病院では、感染リスクが高まる5つの場面が展示されている。どの場面においても室内でのマスク着用とマスク会食の重要性を示している。今後、感染しやすいコロナの変異株が進むと言われている。自分だけでなく、小さい子どもや高齢者、ワクチンを受けていない人を守るには、飛沫やマイクロ飛沫の感染防止の意識を持ち続ける必要があると考える。この調査結果から、さらに意識が高くなることを願うものである。

https://www.meijiyasuda.co.jp/profile/news/release/2020/pdf/20200902_01.pdf