

# 女子短期大学生における 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に対する 意識と自粛期間中の生活スタイルの変化

Awareness of Novel Coronavirus Infection (COVID-19) in Female Junior College Students and Changes in Lifestyle During the Period of Self-Restraint

細川 裕子  
(Yuko HOSOKAWA)

**キーワード**：新型コロナウイルス感染症（COVID-19）、意識、自粛、生活スタイル  
**Key Words**：Novel Coronavirus Infection (COVID-19), Awareness, Self-Restraint, Lifestyle

## I. はじめに

感染症対策は、公衆衛生学の重要な課題である。新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、新型コロナウイルスSARS-CoV-2（2019-nCoV）を原因とする新興感染症で、2019年12月に中国湖北省武漢市付近で発生した肺炎患者で初めて確認された<sup>1)</sup>。その後、世界的流行（pandemic；パンデミック）を引き起こし、甚大な被害をもたらしている。

日本では、新型コロナウイルス感染症は、2020年1月28日から2021年2月6日までの期限付きで、「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律（感染症法）」に基づく「指定感染症」となり<sup>2)</sup>、感染患者を隔離できるとともに、診断した医師に患者発生の届け出が義務付けられることとなった。3月になると都市部を中心に感染が徐々に拡大し、3月末には新規感染患者が急激に増加したことから、国民生活と経済に甚大な影響を及ぼすおそれがある事態が発生したとして、4月7日に東京、神奈川、大阪、福岡など7都府県を対象に、緊急事態宣言が発出された<sup>3)</sup>。さらに、4月16日には、緊急事態宣言の対象が全国に拡大され、不要不急の外出やイベントの自粛が要請される事態となった。当初、緊急事態宣言の期限は5月6日とされたが、感染状況を勘案して延長された。5月中旬には、新規感染患者の発生が大幅に減少したことから、5月25日に全国の緊急事態宣言が解除され、約1カ月半におよぶ新型コロナウイルスの感染予防を目的とした自粛生活が緩和されることとなった。目白大学短期大学部では、新型コロナウイルスの感染拡大をうけて、4月の入学式を中止し、授業開始を5月に遅らせるとともに、授業も遠隔で対応することにより、新型コロナウイルスへの感染の予防と拡大防止に努めてきた。

---

ほそかわゆうこ：目白大学短期大学部製菓学科

本研究では、日本人がこれまでに経験したことのない自粛生活下において、女子短期大学生が新型コロナウイルス感染症をどのように受け止め、感染の予防や拡大防止にどのように対応したか、また、生活時間、生活習慣、あるいは生活リズムにどのような変化をもたらしたかを明らかにすることを試みた。

## Ⅱ. 方 法

アンケートによる調査を行った。

### 1. 調査の方法

アンケートは、Google フォームによって行い、個人の特定を避けるために無記名とした。また、フォーム送信時のメールアドレスの収集は行わなかった。アンケートの回答は任意とし、回答の有無は成績評価には関係しないことを周知した上で実施した。

### 2. 対象と実施時期

授業を担当する目白大学短期大学部・製菓学科 1 年生55名、2 年生39名、および歯科衛生学科 1 年生44名、2 年生 2 名、計140名を調査対象とした。アンケートは、製菓学科では食品衛生学Ⅰ、公衆衛生学Ⅰ、公衆衛生学Ⅱにおいて、緊急事態宣言が解除されてから約 3 週間後の2020年 6 月18日に行った。歯科衛生学科では生化学・栄養学の最終回授業終了後、6 月30日に協力を求めた。133の有効回答があり、その内訳は、製菓学科 1 年生52名、2 年生37名、歯科衛生学科 1 年生43名、2 年生 1 名で、回収率は95.0%であった。

なお、自粛期間中の住まいは東京都42.9%、埼玉県29.3%、千葉県13.5%、神奈川県9.8%、その他4.5%で、93.2%が親元であった。

## Ⅲ. 調査結果

### 1. アンケート内容

アンケートは、「新型コロナウイルスに対する意識と感染の不安について」4 項目、「新型コロナウイルスへの感染の予防と拡大防止のための行動について」5 項目、「新型コロナウイルス感染症による自粛生活期間中の過ごし方について」8 項目、「新型コロナウイルス感染症による自粛生活期間中の食生活リズムについて」5 項目、「新型コロナウイルス感染症による自粛生活によるストレスについて」1 項目で構成した。すべての項目は 4 段階で質問し、結果は総数に対する比率 (%) で表した。

### 2. アンケート結果

#### (1) 新型コロナウイルスに対する意識と感染の不安について

アンケート項目と結果を表 1 に示した。

表 1 新型コロナウイルスに対する意識と感染の不安について

	%			
	気になった	やや気になった	あまり気にならなかった	気にならなかった
①新型コロナウイルスに関するニュース・情報は気になりましたか	58.6	33.1	6.0	2.3
②ニュース・情報は主に何から得ましたか(複数回答可)	テレビ・ラジオ	インターネット	新聞・雑誌	家族・友人
	89.2	81.2	3.8	49.6
③自分も感染するかもしれないと思いましたか	思った	やや思った	あまり思わなかった	思わなかった
	53.4	30.8	13.5	2.3
④自分が感染したら、誰かにうつすかもしれないと思いましたか	思った	やや思った	あまり思わなかった	思わなかった
	75.9	21.8	1.5	0.8

「①新型コロナウイルスに関するニュース・情報は気になりましたか」の質問では、「気になった」は58.6%で、半数を超えた。「やや気になった」を加えると91.7%となり意識は高かった。

「②ニュース・情報は主に何から得ましたか（複数回答可）」については、予想されたように、テレビ・ラジオとインターネットがほとんどであった。家族や友人からの情報入手も半分近くあったが、新聞・雑誌との回答は3.8%と非常に少なかった。

「③自分も感染するかもしれないと思いましたか」では、半数以上の53.4%が「思った」と答え、「やや思った」を合わせると、84.2%となり不安を身近に感じていた。

「④自分が感染したら、誰かにうつすかもしれないと思いましたか」では、75.9%が「思った」と答え、自分が感染源となるリスクも多く感じていた。

## (2) 新型コロナウイルスへの感染の予防と拡大防止のための行動について

感染の予防と拡大防止に関する具体的行動の実施状況を質問した。アンケート項目と結果を表2に示した。

表 2 新型コロナウイルスへの感染の予防と拡大防止のための行動について

	%			
	はい	どちらかといえばした	どちらかといえばしなかった	いいえ
①外出する時はマスクを着用しましたか	95.5	3.8	0.8	0
②外出から戻ったら、手洗いをしましたか	97.7	1.5	0.8	0
③3密を避けるように行動しましたか	66.9	29.3	3.8	0
④ソーシャルディスタンス(社会的距離)を意識して行動しましたか	52.6	39.8	4.5	3.0
⑤不要不急の外出を自粛しましたか	73.7	22.6	3.0	0.8

「①外出する時はマスクを着用しましたか」は、95.5%が「はい」と答えた。「いいえ」はゼロで、徹底して行っていた。

「②外出から戻ったら、手洗いをしましたか」は、「はい」は97.7%で、子どもの頃からの習慣が身につけており、日本人の公衆衛生意識の高さが感じられた。

「③ 3密を避けるように行動しましたか」は、「はい」は66.9%であった。

「④ソーシャルディスタンス（社会的距離）」を意識して行動しましたか」は、「はい」は約半数の52.6%であった。「3密を避けるように行動しましたか」と「ソーシャルディスタンス（社会的距離）」を意識して行動しましたか」は、「どちらかといえばした」を加えると、90%を超えており、意識して行動しているようではあるが、「マスク着用」と「手洗い」に比べると「はい」と回答した割合は少なく、十分に周知されていたとは言い難い。

「⑤不要不急の外出を自粛しましたか」は、「はい」は73.7%で、「どちらかといえばした」を加えると96.3%となり、海外の一部の国・都市とは異なり、日本では罰則規定は無かったが、厳しく外出の自粛を行っていた状況がうかがわれた。

### (3) 新型コロナウイルス感染症による自粛生活期間中の過ごし方について

自粛生活期間中の生活時間を質問した。アンケート項目と結果を表3に示した。

表3 新型コロナウイルス感染症による自粛生活期間中の過ごし方について

	%			
	増えた	どちらかといえ ば増えた	どちらかといえ ば減った	減った
①自宅で過ごす機会・時間	90.2	9.8	0	0
②家族と過ごす機会・時間	70.7	24.8	3.0	1.5
③友人・知人と過ごす機会・時間	4.5	1.5	13.5	80.5
④アルバイトの機会・時間	12.8	18.8	25.6	42.9
⑤テレビを見る機会・時間	36.8	45.9	14.3	3.0
⑥インターネットを見る機会・時間	66.9	30.1	2.3	0.8
⑦ビデオゲームをする機会・時間	29.3	28.6	24.8	17.3
⑧運動する機会・時間	11.3	17.3	35.3	36.1

「①自宅で過ごす機会・時間」は、「増えた」が90.2%であった。

「②家族と過ごす機会・時間」は、「増えた」70.7%で、「どちらかといえば増えた」を加えると95.5%となった。

「③友人・知人と過ごす機会・時間」は、逆に「減った」が80.5%であった。

「自宅で過ごす」と「家族と過ごす」機会・時間が増えた結果は、「どちらかといえば」を加えると、96.3%が不要不急の外出を自粛していた結果と整合性がとれていた。また、今回の調査対象は、93.2%が自粛生活期間中は親元で過ごしており、「家族と過ごす時間」が増えたこ

とも自然な結果である。

「④アルバイトの機会・時間」は、「どちらかといえば減った」を加えると、68.5%が減ったと回答した。

次にメディア等への接触機会を質問した。

「⑤テレビを見る機会・時間」は、「どちらかといえば増えた」が一番多く45.9%で、続いて「増えた」の36.8%であった。14.3%は「どちらかといえば減った」と回答した。

「⑥インターネットを見る機会・時間」は、変化が大きかった。「増えた」66.9%で、「どちらかといえば増えた」を合わせると、97.0%であった。この結果は、学生世代にとってはメディアとの接触方法として、インターネットが主な方法であることがうかがえた。

「⑦ビデオゲームをする機会・時間」は、「どちらかといえば増えた」を含めると57.9%が「増えた」のに対して、「どちらかといえば減った」を含めた42.1%は「減った」で、明らかな変化としてとらえられなかった。

「⑧運動をする機会・時間」は、「どちらかといえば」を加えると71.4%が減ったと回答した。自粛生活期間中は、スポーツのクラブやサークル、ジムも休業しており、納得のいく結果であった。

#### （4）新型コロナウイルス感染症による自粛生活期間中の食生活リズムについて

食生活とリズムについて質問した。アンケート項目と結果を表4に示した。

表4 新型コロナウイルス感染症による自粛生活期間中の食生活リズムについて

食生活について	%			
	増えた	どちらかといえば増えた	どちらかといえば減った	減った
①自宅での食事の機会	62.4	25.6	8.3	3.8
②間食の機会	20.0	39.2	29.2	11.5
③自分で料理を作る機会	38.3	53.4	6.8	1.5
リズムについて	不規則になった	どちらかといえば不規則になった	どちらかといえば規則正しくなった	規則正しくなった
④食事時間	21.5	30.8	20.8	26.9
⑤起床時間と就寝時間	25.4	36.1	23.1	15.4

「①自宅での食事の機会」は、「増えた」62.4%、「どちらかといえば増えた」25.6%であった。この結果は、自粛期間中に「自宅で過ごす機会・時間」あるいは「家族と過ごす機会・時間」が増えた事実と連動していると思われる。

「②間食の機会」は、「増えた」が若干多い結果ではあるが、明らかな差ではなかった。

「③自分で料理を作る機会」は、「どちらかといえば増えた」が53.4%で約半数を占め、「増えた」も38.3%であった。「自宅で過ごす機会・時間」と「自宅での食事の機会」が増えたこ

とに加えて、対象が女子学生であったことから、積極的に料理づくりに参加した可能性がある。

次に、食事時間と起床・就寝時間を質問した。

「④食事時間」では、一番多かったのは「どちらかといえば不規則になった」30.8%であったが、「規則正しくなった」も26.9%あり、傾向がつかみにくかった。

「⑤起床時間と就寝時間」は、「不規則になった」「どちらかといえば不規則になった」が61.5%に対して、「規則正しくなった」「どちらかといえば規則正しくなった」は38.5%で、自粛生活期間中には生活リズムが若干不規則になっていたと思われる。自粛生活期間中は、大学の授業開始が例年より遅くなっていた影響も大きかったと思われる。

#### (5) 新型コロナウイルス感染症による自粛生活によるストレスについて

表5 新型コロナウイルス感染症による自粛生活によるストレスについて

	感じた	どちらかといえば 感じた	どちらかといえば 感じなかった	感じなかった
ストレスを感じましたか	50.4	24.8	15.0	9.8

表5に見られるように、「ストレスを感じましたか」は「感じた」50.4%、「どちらかといえば感じた」24.8%で、75.2%は程度の差こそあれ、ストレスを感じていた。今回の研究では、ストレスを感じていた学生が多かった事実は把握できたが、その原因を含めた詳細までは踏み込まなかった。

## IV. 考 察

### (1) 新型コロナウイルスに対する意識と感染の不安について

新型コロナウイルス感染症に対する不安では、「自分が感染するかもしれないと思いましたか」の質問に対して、「思った」53.4%、「やや思った」30.8%であった。「自分が感染したら、誰かにうつすかもしれないと思いましたか」では、75.9%が「思った」と回答しており、自分の感染だけではなく、自分が感染源になることにも強い危機感をもっていたと想像される。

第一生命経済研究所は、全国の20～69歳の男女1,000名を対象として、緊急事態宣言発出直前の4月3～4日にインターネット調査を実施し、その結果を前編と後編に分けて公表している<sup>4,5)</sup>。この調査によると、「自分が感染すること」については、「非常に不安」44.2%、「どちらかといえば不安」42.9%で、87.1%の人が不安に感じていた。さらに、「自分が感染したら誰かにうつすかもしれない」については、「非常に思う」38.2%、「まあ思う」47.0%で、85.2%の人は不安に感じていた。

また、ニッセイ基礎研究所は、全国の15～19歳男女を対象として、緊急事態宣言解除約1か月半後の7月3日にLINEリサーチのモニターを利用してアンケート調査を行い、420の有

効回答による結果を公表している<sup>6)</sup>。この調査では、新型コロナの影響で不安に思うことについて21項目の例をあげ、複数回答で尋ねている。最も多かったのは、「自分の感染」の60.2%であった。女子に限ると66.7%が「自分の感染」を不安に感じていた。「自分が感染源になる」も多く、女子では47.1%が不安を感じていた。このように、調査を行った地域や時期、対象者の性や年齢層が異なっても、多くの人々が「自分の感染」を非常に不安に感じ、同時に、「自分が感染源になる」ことにも多くの人々が不安に感じている現状が明らかになっている。感染や感染拡大に対する不安が、後述するストレスの原因の一つになっているのではないかと想像される。

第一生命経済研究所のアンケートでは、新型コロナに関する情報収集も質問している。それによると76.9%が新型コロナについて積極的に情報収集しており、情報源としてはテレビのニュースが最も多く80.3%、続いてインターネット54.8%、テレビのワイドショー40.2%、新聞・雑誌29.2%の順であった<sup>4)</sup>。本研究では、新聞・雑誌は3.8%と非常に少ないのに対して、インターネットは81.2%と多く、現代の学生の特徴がみとれる。

## (2) 新型コロナウイルスへの感染の予防と拡大防止のための行動について

第一生命経済研究所の調査では、感染拡大防止策として「3密回避」と「不要不急の外出自粛」について調査している。「不特定多数の人が密集する場所を避けている」では、「あてはまる」44.4%、「どちらかといえばあてはまる」44.2%であった。「必要な時以外、家から出ないようにしている」では、「あてはまる」38.6%、「どちらかといえばあてはまる」45.6%であった。程度の差はあるものの、「3密回避」は89.8%、「不要不急の外出自粛」は84.2%の人が意識して行動していた<sup>4)</sup>。本研究でも、「3密を避けるよう行動しましたか」の質問に対して、「はい」は66.9%、「どちらかといえば」29.3%、「ソーシャルディスタンスを意識して行動しましたか」は、「はい」52.6%、「どちらかといえば」39.8%であった。社会人を含む幅広い年齢層を対象とした調査と傾向は変わらず、90%以上の学生が意識して行動していた。「マスク着用」と「外出後の手洗い」を含めた日本社会全体の感染予防に対する意識の高さと実行が、海外の一部で見られるような爆発的な感染拡大を回避できている大きな要因になっていると考えられる。

## (3) 新型コロナウイルス感染症による自粛生活期間中の過ごし方について

本研究では、自粛生活期間中の過ごし方を調査したが、大きく増えたのは、「自宅で過ごす機会・時間」、「家族と過ごす機会・時間」および「インターネットを見る機会・時間」で、「増えた」と「どちらかといえば増えた」を足すと、いずれも95%以上で増えていた。第一生命経済研究所の調査でも、感染拡大による「生活時間・コミュニケーション」、「メディア接触」、「運動習慣・食生活」の変化を質問している<sup>5)</sup>。「生活時間・コミュニケーション」では、「自宅で過ごす時間」は56.4%、「同居家族と一緒に過ごす時間」は46.2%で増えていた。「メ

ディア接触」で最も変化が大きいのは、「テレビやインターネットを見ること」で、43.1%で増えていた。「食生活」で目立った変化は、「外食」が減った50.2%で、逆に、「自宅で食事をする」が37.0%増えていた。程度に差はあるが、主に社会人を対象とした調査と女子学生対象の本研究でも、自粛生活期間中の過ごし方の傾向は変わらなかった。

#### (4) 新型コロナウイルス感染症による自粛生活期間中の食生活リズムについて

生活リズムに関して、早稲田大学の研究グループは、緊急事態宣言解除直後の2020年5月25日～6月1日に、10～70歳代の男女30,275人を対象として、スマートフォンアプリを利用してアンケート調査を実施し、結果を公表している<sup>7)</sup>。この調査によると、10歳から30歳代の若者において、自粛生活によって平日の寝る時間と起きる時間が遅くなり、生活リズムが夜型にシフトしていた。本研究では、具体的に起床と就寝時間は調査していないが、「起床と就寝時間」は、「不規則になった」と「どちらかといえば不規則になった」を足すと、61.6%で、自粛生活中には生活リズムが若干不規則になっていたと思われる。しかし、「食事の時間」については、「不規則になった」と「規則正しくなった」は、ほぼ半々で、明らかな変化はとられなかった。

#### (5) 新型コロナウイルス感染症による自粛生活によるストレスについて

自粛生活によって「ストレスを感じましたか」の質問では、「感じた」50.4%、「どちらかといえば感じた」24.8%で、75.2%の学生がストレスを感じていた。

筑波大学の研究グループは、10から60歳代以上の男女7,309人を対象としたオンラインアンケートを8月4日から実施し、中間結果を公表している<sup>8)</sup>。「この1か月間、新型コロナウイルスに関連してどの程度ストレスを感じましたか」の質問に対して、「とても感じた」38.3%、「少し感じた」41.8%で、ストレスを感じた人は80.1%に達した。筑波大学の調査では、「新型コロナウイルスに関連したストレス」と質問しているのに対して、本研究では、「新型コロナウイルスによる自粛生活によるストレス」として質問している。質問の主旨が異なるとともに、本研究は、新型コロナウイルス感染拡大に伴う緊急事態宣言が解除された、自粛生活の記憶が新しい6月中旬に調査している。一方、筑波大学の調査は第一波と考えられている感染拡大が一旦おさまり、第二波と考えられる7月初めからの感染の急拡大真ただ中の8月4日に調査を開始している。被調査者の特性、質問の主旨、調査時の感染状況が異なっているにもかかわらず、コロナ禍においては約80%の人々が何らかのストレスを感じていることは事実であると思われる。

精神的ストレスに関連して、中国では、湖北省武漢の小学生2,330人を対象として子供の精神衛生状態が調査されている<sup>9)</sup>。武漢では、1か月以上の厳しい外出制限が課せられたが、23%の子どもは「抑うつ」、19%は「不安」の徴候を示したと報告されている。外出、屋外生活の制限あるいは友達・知人との交流が減ることは、ストレスにつながると考えられている。



本研究では、女子短期大学生を対象として、新型コロナウイルスに対する意識と感染の予防・拡大防止のための行動、および自粛期間中の生活スタイルやリズムの変化を検討した。

新型コロナウイルスに対する意識は高く、80%以上の学生が自身の感染や感染源となることに不安を感じていた。感染の予防・拡大防止では、90%以上の学生が、マスクの着用、外出後の手洗い、不要不急の外出自粛を実行していた。生活では、90%以上の学生で自宅や家族と過ごす機会・時間が増えており、自宅での食事機会も増えていた。インターネットを見る機会・時間も、90%以上の学生で増えていた。生活リズムでは、約60%の学生で、起床時間と就寝時間が不規則になっていた。自粛生活でストレスを感じた学生は、約75%存在した。

今回の調査は、新型コロナウイルス感染症の拡大が日本においても現実のものとなり、自粛生活の記憶が新しい緊急事態宣言解除約3～5週後に行った。この時期は、第一波と考えられた感染拡大は、ある程度おさまっていた。感染の状況にもよるが、今後追跡調査を行った時に、新型コロナウイルスに対する学生の意識や行動がどのようなものであるかは興味深い。

#### 【参考文献】

- 1) Na Zhu, Dingyu Zhang, Wenling Wang, et al., for the China Novel Coronavirus Investigating and Research Team. : A Novel Coronavirus from Patients with Pneumonia in China, 2019. N. Engl. J. Med. 2020; 382: 727-733.
- 2) 新型コロナウイルス感染症を指定感染症として定める等の政令(令和2年1月28日)(政令第11号)
- 3) 新型インフルエンザ等対策特別措置法(平成24年法律第31号)第32条第1項
- 4) 第一生命経済研究所：新型コロナウイルスによる生活と意識の変化に関する調査(前編), URL: [http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/pdf/ldi/2020/news2004\\_01.pdf](http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/pdf/ldi/2020/news2004_01.pdf)
- 5) 第一生命経済研究所：新型コロナウイルスによる生活と意識の変化に関する調査(後編), URL: [http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/pdf/ldi/2020/news2004\\_02.pdf](http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/pdf/ldi/2020/news2004_02.pdf)
- 6) ニッセイ基礎研究所 久我尚子, 井上智紀: コロナ禍の10代の不安. URL: [https://www.nli-research.co.jp/files/topics/64955\\_ext\\_18\\_0.pdf?site=nli](https://www.nli-research.co.jp/files/topics/64955_ext_18_0.pdf?site=nli)
- 7) 柴田 重信、田原 優、株式会社asken：コロナ禍の外出自粛により生活リズムが変化. URL: <https://www.waseda.jp/top/news/70080>
- 8) 筑波大学医学医療系臨床医学災害・地域精神医学講座, 新型コロナウイルス感染症に関わるメンタルヘルス全国調査. URL: <https://plaza.umin.ac.jp/~dp2012/covid19survey.html>
- 9) Xinyan Xie, Qi Xue, Yu Zhou, et al., Mental Health Status Among Children in Home Confinement During the Coronavirus Disease 2019 Outbreak in Hubei Province, China. JAMA Pediatrics 24 Apr 2020.