

要旨

おうち時間の増加による時間の使い方の変化

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大により、多くの人々がいつ感染してしまうかわからない恐怖と不安の中での生活が続き、多くの人々の生活に影響を与え、外出の時間や頻度が低下したことにより、おうち時間が増加した。感染拡大防止により、対面や大人数での集まりができなくなり、オンラインで活用されるようになった。授業がオンライン授業になり、仕事のリモートワークになったということを先行研究で理解することが出来た。以上のことから外出自粛により増えたおうち時間をほかにどのように利用しているか研究した。その結果、料理、動画配信サービスでの視聴、ゲームの時間、運動時間といったものが変化していた。外出自粛により外食が減ったため、家で手の込んだパンやお菓子といったものを作る人が増え、映画館での映画鑑賞や、DVD や Blu-ray などを借りに行くことが出来なくなったため動画配信サービスでの視聴が増え、友人や会社の社員との会話やコミュニケーションが減り、ゲームでの時間は、友人と一緒にする人が一番多く、コミュニケーションを図るためと答えた人が多かったことから、コミュニケーションツールとしてゲームを利用する人が増え、外出自粛やテレワーク、オンライン授業といったことによる運動不足になったことから体操やストレッチ、筋トレなどをする人が増えていた。結論として、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大により、外出の回数が減り、失われた時間をおうち時間を活用し補っていると解釈できた。