

「コロナ禍の自粛生活」に関するアンケート結果

河北新報「読者とともに 特別報道室」は2021年4月17～20日、コロナ禍の自粛生活について、LINE の友だちの皆さんにアンケートを行いました。いただいたメッセージの一部を原文のままご紹介します。

▼精神的、肉体的なきつさを感じましたか？

精神的にきついです。オンラインのミーティングや仕事が増えたので体力的にきつい。リモート環境整備や、長時間のオンラインでの肉体的疲労。(仙台市泉区 30代会社員男性)

精神的に自粛はきつuitと感じた(盛岡市 10代パート・アルバイト男性)

オンライン授業で一人暮らしで部屋に閉じこもらないといけないことが精神的に辛かった(仙台市 20代学生男性)

友だちとも会えないし、自由に出かけられないのが辛い。(山形県川西町 20代会社員男性)

追い詰められるほどは感じない。(仙台市 40代会社員男性)

どこにも行かれないのが、きつuitと感じた(白石市 20代パート・アルバイト男性)

面倒くさい集まりがなくなって精神的苦痛は減った。旅行に行けないので精神的苦痛はあった。(宮城県丸森町 40代パート・アルバイト女性)

行政の会合や 小集団の活動もできなく 国発信力の弱さで県や自治体が振り回されていたことが印象深く 今もなお住民の声を第一に活動している(宮城県大衡村 50代自営業男性)

極力外出しないのでストレスがたまってる(宮城県丸森町 60代自営業男性)

元々あまり出かけなかったけれど、フラッとドライブに行くのが楽しみだったが、不要不急の用事ではないので自粛。ストレス発散できないのが辛かった。(角田市 60代主婦)

家の中にばかり居るとイライラすることが(多賀城市 60代定年退職女性)

外食に高齢の親を誘えなくなり、煮詰まっている気持ちをリフレッシュさせてあげられないのがきつい。(宮城県利府町 40代主婦)

いったいつまで自粛しなければならないのかと、出口の見えない中で苛立ちを感じます。(仙台市 70代主婦)

ストレス発散の場がない(白石市 40代公務員女性)

学校の臨時休校。近くに親族が住んでいないので、夫婦で子育てに疲れ切っていた。(仙台市青葉区 30代会社員男性)

コロナに、感染しないよう、気をつける毎日で、精神的に、重さを感じて生活をしています(登米市 70代自営業男性)

趣味の旅行に行けないのが、辛かったです(大崎市 40代会社員男性)

先が見えないので、精神的に(宮城県柴田町 50代自営業男性)

仕事も急に休みになったり、家に閉じこもりになった時、急に不安と焦りばかりが先にたち、胸が苦しくなりました(仙台市若林区 50代パート・アルバイト女性)

精神的なきつさを感じる。情報ばかり氾濫していて頭でっかちになってしまい、インプットばかりの毎日。アウトプットがあまりできない。(名取市 30代パート・アルバイト女性)

外出しないので、食に走り、10キロ太りました。(宮城県村田町 40代自営業女性)

コンサートやライブへの参加が出来なくなったり、旅行とか、遠方の友人と会えなくなったりと余暇を楽しむ的なものがなくなった。(仙台市 40代自営業男性)

政治家、国、県、市の公務員のいい加減な対応に対して腹かたつ。何のために税金を払っているのか。(仙台市泉区 60代無職男性)

毎日の閉塞感 ストレスの増加(石巻市 40代自営業男性)

天涯孤独の身なので、友達と会話を楽しみながらの食事が出来ないのが辛い。(仙台市太白

区 50代無職女性)

仕事にテレワークが導入され、通勤の疲労が解消されました。子どもが休校中でテレワークの日は、子どもとの時間がたっぷりとれてフルタイムだと味わうことが少ない貴重な時間を過ごせました。(仙台市 40代会社員女性)

好きな事が出来ない事は残念。 ストレス発散出来るので、さほどきつさは感じません。(仙台市太白区 70代会社員男性)

メディアの嘘報道、専門家と呼ばれる御用学者達のデタラメさに辟易 (仙台市 30代パート・アルバイト女性)

二児を育てている。去年は長子の幼稚園入園の延期もあって外で遊ばせることがとても難しく子供も大人も精神的に疲弊した。(仙台市太白区 30代主婦)

去年の3月くらいは3食作る大変さや一人の時間がないことに精神的につらく感じたけど、あとは適応力の高さなのか感じなくなった。(仙台市若林区 40代主婦)

身も心も、辛く感じている。(宮城県亘理町 80代以上定年退職男性)

感染者が三桁になった時、不安と恐怖で数日胃痛に悩まされました。 高齢者同居のため、自分達に移してしまわないか不安があります。(富谷市 40代自営業女性)

はい、感じました。 精神的なきつさが増え、マッサージなど、自分メンテナンスに通う時間が増えた。 コロナ渦もあり密に気をつけながらで、控えようと思っても、やはりストレスは大きく、体調管理には変えられないと思った。(仙台市 50代パート・アルバイト女性)

1人暮らしなので、自粛生活が長くなると誰とも話をしない日もあり、仏壇の主人の位牌に、日々の悩みを話していました。(仙台市 60代主婦)

コロナに対する価値観の違いが人によって様々で精神的に苦痛を感じる事が多々ある。(宮城県丸森町 40代会社員女性)

いつ感染するのかが漫然とした不安感としてずっと続いています。(仙台市 40代会社員男性)

思うように運動が出来なくて身体が重くなっている。だるさが抜けない。気持ちがすぐれない。（宮城県大河原町 60 代会社員男性）

大学での対面授業や課外活動が1年間ほとんどなく、人生を損した気分。（仙台市 10 代学生男性）

ほどほどに精神的疲れ（仙台市 70 代公務員男性）

コロナがうつるのかが心配だっただけ（仙台市太白区 70 代主婦）

きつさはありません。我慢するところは、我慢しかありません。コロナが早く終息することを願っています。（大崎市 70 代定年退職男性）

ここ1年になるに当たって、日常の報道から精神的心理的拘束を感じます。毎日の報道がポディブローのように精神を蝕んでいく感じです。（仙台市 50 代会社員男性）

私は日頃からあまり活動的な方ではなかったし、大好きなスイーツやパンなどを買いに行く事はできたので、精神的・肉体的にきつい事はほとんどなかった。むしろ、人と無理して付き合わなければならない事が少なくなったので、私には良かった。（仙台市太白区 40 代主婦）

もともとリモートワーカーなので生活は何も変わらないが、仕事が減って収入面がづらい。（仙台市 40 代自営業男性）

仕事が激減した。スマホのグーグルマップの移動履歴によると、昨年1年間の移動距離は、前の年に比べて半分。比例するように売上も半分。昨年度は持続化給付金と銀行からの融資でなんとか凌いだが、今年は廃業しなければならないかも。毎日、不安でたまらない。昨日、また仕事のキャンセルがきた。銀行融資は返済の据え置き期間が1年あったが、来月から返済が始まる。限界です。（仙台市 50 代自営業男性）

精神的にキツイ。息子たちを外で遊ばせられない。そのため、息子たちの体力低下が気になる。私は現在妊娠中で、通院している産婦人科の看護師さんがコロナで陽性になり、2週間産婦人科が休診した。（昨年11月下旬~12月上旬）現在中学1年の長男は今年2月末と先日、立て続けに学校でコロナ感染者が出たため臨時休校になった。1度めは小学校の教諭（2月なので、まだ小6）、2度めは中学校の生徒が感染したため。本人が1番辛かったと思うが、母である私のメンタルが相当キツかった。2度めの臨時休校の時は、念のた

め夫も4日間出勤せずテレワークした。現在臨月で私自身はもちろん、家族が濃厚接触者や感染者にならないか不安。万が一の事があったら、どこで出産になるのだろうか。(宮城県柴田町 30代主婦)

感染予防に気を遣い旅行もイベントも飲み会も我慢してきたのに対して、全く気にせず生活してる人々にイライラして余計にストレスがかかってつらい。(仙台市宮城野区 40代会社員女性)

友人とのランチが出来なくて、家族としかお話しが出来ないので、ストレスいっぱいです。(塩釜市 60代主婦)

アルコール体質的に使えないのに、アルコール消毒しないと店に入れない事、自分はコロナ怖いので、アルコール無しの消毒出来る除菌シートを持ち歩き、その都度手を消毒してます。触っていけないなら、家族に触ってもらい、買うかどうか決めるのに、店は全部アルコールなので凄く悲しいです。(宮城県加美町 50代主婦)

これまでの当たり前の生活が出来ないことが苦痛。(仙台市青葉区 70代定年退職男性)

学童保育で働いています。換気、消毒していますが、環境はとても密です。自分が感染していたら、感染させたらどうしよう…という不安があります。今も同じです。(登米市 40代パート・アルバイト女性)

最初の1年はまさかこんなに長期戦になるとは思いませんでした。コンサートのために東京や北海道に行っていました。自分1人だけなら行けますが万が一、家族や職場、家族が通う学校に迷惑を掛けたらと思うと、それが1番大きいです。現在、コロナ前から比べると収容人数が半分以下などになっていますがやはり気軽には行けません。(仙台市 40代主婦)

家族いる時間が増えたことが嫌ではなく、小さい子供二人を何処にも連れていけないジレンマと、子供のストレスが負担になってる気がします。(岩沼市 40代自営業男性)

マスク、人に会う時、ウイルスうつらないか？(仙台市太白区 60代パート・アルバイト男性)

我慢ばかり強いられその間国の対策は何も進まず、いい加減国民を馬鹿にするなどストレスばかり溜まる一方です。何もできない国会議員ばかりなので歳費削減のため議員の数を

三分の一以下にして国民の審判を仰ぐこと！（仙台市泉区 60代会社員男性）

映画館か休みはつらかった。（塩釜市 50代会社員男性）

昨年1月、それまで元気だった妻が癌発症ステージ4で先が見込めない状況で、入院手術抗癌が続き、現在ようやく外出可能まで驚異の回復、この間、コロナ禍もあって全て自粛の1年を過ごし、今も買物や人の居ない里山を楽しむ程度の生活を続けており、殆んどの方々と同じ生活ではないかと、特に闘病中だからとの思いはありません。医療関係の皆様には感謝しても感謝しきれない思いと、日頃のご苦勞とコロナ対応で余裕のない毎日かと思うと心が悼みます。妻の完治はもとよりコロナ禍が早期に落ち着くことを願う日々です。（仙台市 70代無職男性）

もう1年以上必要以上に出歩いていません。なのに国は一回ぽっきり10万を支給しただけであとは全部お願いばかり。国民にお願いを強いて自分らは安全な場所で何も変わらぬ生活をして本当に腹立たしい限り。真剣に取り組んでいる姿勢が見られないしワクチンもいつ打てるか分からないのにオリンピック開催と浮かれ心底白ける。絶対に自民党には1票も入れないと決めている。（多賀城市 40代主婦）

外に出て友人と話す機会が減り、つまらないと思うことが多くなりました。（宮城県大衡村 60代公務員男性）

介護職員なので常に感染防止の為神経質をなっています。（大崎市 40代会社員男性）

釣りの会も中止が続き外に出る事がメッキリ減った為、体重が8キロも増え、血圧もかなり高くなってしまった。（宮城郡七ヶ浜町 60代自営業男性）

籠ることが日常のため体の調子が悪くなってきた。（仙台市青葉区 80代以上無職男性）

個人事業でも収入がないのに 飲食店ばかりに給付をだして 生活がくるしい（仙台市 40代自営業女性）

転職後少し引き継ぎを受けそのままテレワークになったので、仕事内容に不慣れなまま在宅勤務はとても不安でした。出勤日に大量の資料を持つのもなかなか骨が折れました。やはり自宅で仕事をすると切り替えが難しく終業後もリラックスできない日々が続きました。1日100歩も歩かないような日が多くなり体重が増えたりストレスで逆流性食道炎になりました。（仙台市 20代会社員女性）

序盤は仕事も休みになり、休校中の子どもとゆったり向き合えて心穏やかでしたが、仕事再開と同時に、常に死の恐怖を漠然と感じる日々となり、また旅行が趣味なので、それが出来ない閉塞感も相まって、何とも言えない暗い気持ちで過ごしています。(仙台市 40代パート・アルバイト女性)

去年のお正月以来、帰省しておらず、両親に孫を見せてあげられていません。生きていればいつか会えるとは思っている…。子供にも我慢をさせてばかり。外食も行けない。買い物も行けない。せめてと思い、たまのテイクアウトが楽しみです。出掛けることも、家族に出掛けてもらうこともできず、一人の時間がとれないのもストレスです。去年の緊急事態宣言中に、ストレスで2、3キロ痩せました。(仙台市 30代公務員女性)

子どもがジュニオケに入っていて、役員をやっていました。仙台市が主催しているのですが、ギリギリ3日前まで開催すると、準備を進め、正直、演奏会できないのでは？と何回も聞きましたが、まあ、できるでしょう、と音楽振興課は楽天的で役員も従わざるおえず、準備、練習、進めて、結局3日前に中止。あと処理でクタクタになりました。先も見通したはず。振り回された感しかありません。(仙台市 40代パート・アルバイト女性)

いままでストレス発散が友だちとの会食だったり、ランニングでの交流だったりしたので、制限された行動にどう発散したら良いか更にストレスを抱えた。(仙台市 40代会社員女性)

ストレスか？腹が立つ事が多くなってきた。(仙台市泉区 70代無職男性)

会社が観光客相手の仕事なので収入が減りました 昨年から3週間位単位で休業を繰り返している その間にも週一は出勤 バイトしても良いと言われても短期のバイト等無いし 精神的金銭的にアウトです (松島町 50代会社員女性)

最近のニュースでよく見るのが、コロナ禍での外食等で感染が広がっているというものだ。昨年度、私たち学生は長期に渡る休校や校内でのイベントの中止、規模縮小が余儀なくされた。しかし、感染拡大は続き、その上感染拡大を助長しているの大人が多かった。私たち学生が我慢をして辛い思いをしているのにも関わらず、何も対策をしていない大人がいることにやるせなさを感じた。苦しい思いをしたことも多々あった。(仙台市 10代学生男性)

子供の成長過程の節目に全て立会えず、ただ漠然とお金だけ掻き集め支払う生活に嫌気が差す。報道を見る限り政府が大学生を持つ親へ支援給付対策を講じる気配すら無い事に

絶望感しか無い。 大学3年の長男は2年間アパート内リモート授業。 学部内友人との思い出すら作れず孤独に堪え、今年進学した次男は大学生になった実感が得られずPCを眺めている。何をやっているのか全く理解出来ていない。 ただ日々淡々と時間だけが過ぎて行く事しか出来ない現状なのに、オリンピック開催を嘯く政治家に怒りすらおぼえる。足下をよく見て欲しい。(登米市 40代会社員女性)

会社に行く回数が減るということは正直なところとてもよい。(角田市 30代会社員男性)

飲食店経営者です。いくら協力してもキリが無い感じ。何より補償金などの支払いが遅く、立替払いの期間が長い。蔓延防止なら終了が五月五日なので一週間くらいで出してもらいたいなあ。時短営業だがかえって拘束時間が長くなり消毒作業や席の手直しなど自分でやる事が多くなって疲れる毎日。(巨理町 60代自営業男性)

元々何もないので全然なかった。(仙台市宮城野区 50代無職男性)

会議や飲み会が全く無くなり、家呑みが増えた。(岩沼市 60代自営業男性)

昨年6月、コロナ禍の中、息子を出産しました。コロナのせいで祖父母へのお披露目や、お宮参り、お食い初めなど、様々なイベントごとが出来ませんでした。息子にとっては一生に一度しかないことですが、仕方ないと諦めざるを得ないことが辛かったです。(仙台市宮城野区 30代会社員女性)

懇親の場が減り、交流に支障。(栗原市 50代会社役員男性)

楽しみの句会不参加寂しい(塩釜市 70代定年退職男性)

小売業で働いていますが、最近特にお客様のコロナの意識が薄れいつ感染させられてもおかしくない状況です。行政も自粛のお願いばかりで効果が現れない現状では致し方無いか。(仙台市青葉区 50代会社員男性)

身体が動かなくなりました(名取市 60代自営業男性)

高血圧症、咳喘息のため、コロナに罹ったらエクモのお世話になるのではと不安でした。公的施設でボランティア活動をやっているが、意外に高齢者はコロナ禍でもアクティブに活動して本当に大丈夫なのかと驚きと、戸惑いがあった。これまでやっていた趣味の運動が出来ずに身体が鈍っている(仙台市 60代無職男性)

職場で感染者が出た時ストレスが溜まり家から出れなくなった。(仙台市宮城野区 60代パート・アルバイト女性)

入院中の夫の面会出来ない。(仙台市 70代主婦)

常に感染リスクの中で、通勤することに不安を感じる。取り敢えず時差通勤にして、混雑回避は自助努力しかないことに精神的きつきを感じる(仙台市 60代会社員男性)

特にありません。むしろ今まで出来なかったことを前向きに取り組むようポジティブに考えています。(仙台市 50代会社員男性)

家族でいつも行っていた旅行に行けない。子供が体と時間を持て余す。家族の間も息詰まる。(山形県 50代公務員男性)

家族以外の人と、飲み食いしながら、ゆったりとお喋りすることができず、ストレスになった。(仙台市 60代パート・アルバイト女性)

自分が感染してしまうと、気付かぬ内に職場のメンバーに感染させてしまう、との緊張感を常に持ち続けなければならない辛さがある。(宮城県利府町 70代会社員男性)

子供が中3だったが、修学旅行中止。部活の大会中止。各行事縮小など子供ががっかりする姿を見るのが辛かった。(岩手県一関市 50代主婦)

家にこもり、節約しなきゃという強迫観念で精神的なストレスなひどかった。(仙台市 40代会社員女性)

夫の退職で日中一緒に居られるようになったので毎日充実した生活を送ってます。(宮城県松島町 70代主婦)

高齢者の父母を元気なうちに自家用車で2泊3日の旅行に連れて行く予定だったがキャンセルし 地方に連れて行けない苦痛(宮城県七ヶ浜町 60代会社員男性)

どちらもきついと言うほどではないが、行動制限に不満を感じています。(仙台市 70代会社員男性)

昨年来かり続く自粛生活は旅行好きの私達夫婦にとっては苦痛でした。残り残り人生を考えると焦りさえ感じ、時に夫婦口喧嘩と相成ってしまうこともありました。（石巻市 70代無職男性）

子供達を育てる為に必死だったので、私の疲れは自分自身感じませんでしたが、数ヶ月後、真面目に自粛していた子供の顔付気が変わり、病院に連れて行くと、鬱と言われ、絶句しました。それまでは私も頑張ってきましたが、これがきっかけで怒りも感じ始めました。（仙台市青葉区 40代主婦）

精神的ストレスがひどく、1年間で体重が減少し、更年期障害もひどくなりました。（多賀城市 40代パート・アルバイト女性）

始めの頃は手の込んだ料理をしてみたり、DIYで棚を作ったりしてコロナ禍を楽しむ事が出来ていたように思いますが、最近はネタが尽き、感染も広まり心身共にキツさと言うか不調です。（仙台市太白区 40代自営業男性）

県内から出られないと言うなんとも言えない気持ち。自宅にいるのも嫌いではないけれど実家に行きたくてたまらなかった。（仙台市 30代会社員女性）

自宅周辺と買い物中心、いつになったら落ち着ちつくのか、政府は支持率狙いなのか対策は後手で怒りを感じた。（角田市 60代定年退職男性）

うまく切り替えることができた。（仙台市 50代会社員男性）

外食するのに気を使っていたくらいです。（宮城県加美町 40代会社員男性）

テレワークのストレス（山形市 50代会社員男性）

対面でのコミュニケーションが制限されたことによる精神的なきつさを日々感じています。（名古屋市 30代会社員男性）

友人と会えないので、話す機会が激減して日頃のストレスがたまる（仙台市 50代会社員女性）

かなり感じました。旅行もできない、県をまたいだドライブもできない。温泉も密になる恐れがありリフレッシュの仕方が難しかったです。（大崎市 40代公務員男性）

目に見えない恐怖を感じる時もあり、息がつまるよう。(仙台市太白区 50 代会社員男性)

気軽に出かけられないことへのストレス、子どもを外に連れて行ってあげられないことへの子供のストレス。子供に旅行などでいろいろな経験をさせてあげられないこと。(仙台市 20 代公務員女性)

仕事が無くなって収入が減った (仙台市 50 代パート・アルバイト女性)

昨年3月をもってパート契約が終了し、予想外に収入が無くなりました。子供の学費をはじめ、出費としては減りません。旦那さんがテレワークも増えた為、休校措置の際は家事に終わりが無くストレスを発散する事も出来ず頭がおかしくなりそうでした。せめて収入が少しでも増えればとパートを探しますが、感染率の高い接客業や介護職ばかり。特別給付金も足しになる前に無くなりました。1年経ちますが、未だパートにはつけない美容院も私達夫婦の物を後回しにしてなんとかやりくりしていますが、子供が学校で使う物などは優先的に買ったりしなければなりません。新学期が始まる際のまとまった買い物にも行くことが出来ず、ネットを使って買うしかありません。気晴らしをする場も奪われて、子供もストレスが溜まっているのも分かります。(仙台市太白区 40 代主婦)

特にない。今はこういう時だと理解し、諦めてもいる。(宮城県利府町 40 代公務員女性)

やっぱり思うように行動できなかった事 (仙台市 60 代自営業男性)

飲食店運営してまして影響もろにありました (富谷市 60 代自営業男性)

友達に会えずお喋りが出来ずストレス解消が出来なかった (仙台市青葉区 50 代パート・アルバイト女性)

行動が不自由なだけで、きつさは感じませんでした。(仙台市 70 代無職男性)

仕事をしているので、絶対感染できない為家族にも行動制限しないと行けなくてケンカになる。(仙台市 50 代会社員女性)

思いのままの外出ができないことや、市立図書館の閉鎖により楽しみが減った (仙台市太白区 50 代パート・アルバイト女性)

・外出することが不安 ・コロナ感染も不安だが万一感染してしまっからの世間の声が怖い (栗原市 60代主婦)

精神的には、市外在住(石巻)の妹や友人と会う機会も減りました。ゆっくり買い物をする事も控えていました。肉体的は外出が減ってしまい体力が落ちてしまったように感じます。(仙台市泉区 50代主婦)

東京に住む子や孫になかなか会えない。精神的に追い詰められ、時期を見ながら会いに行くも、非難されそうで友人に話せない。(仙台市 50代主婦)

県外に住む一人暮らしの母がコロナ禍で近所との茶飲みも減りだんだん元気がなくなっていく様子を電話できくにつけ、辛かった。(富谷市 50代パート・アルバイト女性)

子供が産まれたのですが中々親、親戚、友人に顔見せに行けないのがストレスになります。(仙台市太白区 40代自営業男性)

常に追い詰められている気分で疲れた。自分自身が基礎疾患を持つ高齢者だが、それ以上に地域の方々や同居家族への感染源になるわけにはいかないと家籠る日が多かった。(塩釜市 60代定年退職男性)

楽しみがなくなりしんどかった。(宮城県仙台市 40代看護師女性)

去年から子供が電車通学になりましたが、満員電車で不安を感じ学校までの送迎が増えました。感染者が落ち着いた時は送迎もしなくなりましたが、100人を越えた時からまた再開。送迎後仕事もあるので少し疲れが出てきました。子供達にいろいろ我慢させたりしてるけど、医療従事者の方の負担にならないように、コロナ禍でも子供達が学校生活を楽しめるように引き続き気を引き締めたいです。(仙台市 40代パート・アルバイト女性)

給料の手取り分が、大幅に少なくなった。精神的に、辛い。(山形県飯豊町 60代会社員男性)

精神的に今も辛い仕事が飲食店なのでマスクをなしで平気で話しかけてくるお客さんにストレスを感じる。咳をかけられたり。(多賀城市 50代パート・アルバイト女性)

もっと自由に、動きたい。(仙台市青葉区 70代無職女性)

マスク着用、手の消毒等が生活習慣となり苦痛はない。(宮城県村田町 50 代会社員男性)

仕事をしつつ、老人ホームへ音楽ボランティアをしてきました。ボランティア先での皆の笑顔が生きる糧になってました。それが出来なくなり寂しく思います。(仙台市 40 代会社員女性)

行きたい先が孫の住む関東地方であり、往来自粛は私たちだけでなく孫もかなりストレスが溜まっている感じです。(仙台市泉区 70 代自営業男性)

この一年 主人はリモート、大学生の娘はオンライン授業。家族が いつも家にいる状態がほぼ毎日^^;。毎日昼食をインスタントラーメンとはいかず……。1日三食の作るのは正直結構たいへんです。(継続中ですが(^_^;)) 家族の距離もいつも 近いので ちょっとのことで 衝突することもしばしば笑。 家にとじ込もっていると 精神的に良くないですね。人間は 外に出ないとダメです！早く コロナ収まってほしいです。 あと……。 大学生の子どもたちが あと数年後に社会に出たときに 「コロナ世代だから～」なんて言われませんか 今から気がかりです。子どもたちは 何もわるいことしていないので……。 (富谷市 40 代パート・アルバイト女性)

昨年、3月末に東京本社で定年退職となり仙台に戻ってきたが、自身が無症状感染者ではないかと不安があり毎朝、体温を測りほっとする日々だった。東京帰りということで周りの目が気になった。 定年退職したら、今まで支えてくれた家族と旅行に行こうとか、青森の独居の老母を連れて東京にいる長女に会いに行こうと思っていたが全てお流れとなった。元気でいればいつかはその機会が来ると思いつつ、そのいつかはいつ来るのだろうと思うと情けなくなる。老母も84歳 時間はそう多くは無い。 仕事でも会合開催もままならないが全てがリモート導入ができる事業者では無い。 とにかく早くワクチンを手配してほしい。(仙台市青葉区 60 代団体役員男性)

職場の歓送迎会やママ友との飲み会が全くなくなり、ストレス解消の場がなくなっていました。それから、子供の習い事の活動もなくなり、週末の予定が殆どなくなりました。(仙台市 30 代会社員女性)

出かけられなかったり、友人に会えなくなったことは辛かったのですが、震災の頃の方が辛かったので我慢できました。自分が我慢すれば守られる命。震災は容赦なく、人の命を奪っていきましたから。(登米市 50 代パート・アルバイト女性)

・お正月やお盆には娘夫婦がいつも帰省していたので楽しかったのですが、会えなくて寂し

いです。 ・職場の消毒に疲れました。 ・持病持ちで高齢なので感染したら生きていけないと思っています。(仙台市 60代パート・アルバイト女性)

病気による体調から外出が少ないのがもっと機会が減った。 体調的なものはしょうがないが、強制的な感じで外出できないことから逆にメンタルに余裕がなく、趣味にも手が伸びにくくなった。(仙台市太白区 30代会社員男性)

元々飲み会には行かないし、あまり人に会わなくても平気なので、きつさは感じていない。(仙台市太白区 60代パート・アルバイト女性)

飲食店経営してますが、時短営業要請されて協力してますが、協力金もらっているんですけどいう事をあからさまに他の業種から言われる。こちらとしては協力して、売り上げが減って苦しんでいるのに世間の目と行政の目がきつい。国は飲食店を感染の温床みたい言うし、間に挟まれている私達はなにをしてもきつい。このままでは飲食店はなくなりますよ。私達をいじめてないでほしい。(仙台市 40代自営業男性)

1. 緊急事態宣言等による自粛協力は当然だが、範を示すべき議員、官僚等が宣言に反する行為をするというモラル低下に憤慨☹ 2. 自粛期間中に医療体制等の対策充実がなされていない状態に、問題発見機能や計画性がないのが残念です。日頃の国会答弁のような国民に寄り添っていない新型コロナ対策になっている☹(仙台市 70代定年退職男性)

外出を控えることが精神的にめいってきた。しかし外出しても人が多くて感染リスクがありそうでめいった(東京都 30代会社員男性)

運動することもできずに自宅に居ることが多く、ストレスを感じる。(仙台市泉区 60代主婦)

無理やり入院を延期された(仙台市 60代無職男性)

自粛という言葉の意味が広すぎて、いつも迷いながら外出していた。仕事は保育関係で全く休めもせず毎日出勤しているのに、自分の為の外出は自粛という事にも矛盾を感じて嫌だった。ストレス解消できない事で、精神的なキツさが大きかった。(宮城県利府町 30代会社員女性)

子の遊び場や遊び方など、近所の方をを気にしたりしました。(宮城県大河原町 40代公務員女性)

マスクをしていたので鼻の周りがかぶれた。趣味のスキーや友達との呑み会が出来ないので精神的なダメージあった。孫たちが帰省できなかった。(石巻市 60代パート・アルバイト男性)

あまり、ありませんが、パークが趣味なので、昨年自粛期間が長かったので、マスク作りや、散歩等常に出来ないことに充てました。(大崎市 70代主婦)

SNSを見ていると、周りの人が外食や旅行をしているのが、うらやましく思う。(富谷市 30代会社員女性)

人が多い場所は不安になる。気軽に外出できない。高齢な親にもリスクを考えて会うのを控える。(仙台市 50代契約社員女性)

①子供達の卒業式・入学式がどちらもなく記念すべき式典が行われなかった事。またそれらに立ち会えなかった事が非常に残念。子供達は東日本大震災時も式典等記念の行事が省かれた。②コロナが心配される中しばらくの間オンライン授業になったのはありがたい事だった。公共の乗り物内ではマスクもせず大きくしゃみをする大人達もいるらしいので子供達をそのような危険にさらさなくて良かったのは助かった。今、これ程感染が広がる中、対面授業が続けられる事に疑問と不安を感じる。子供は車で送迎している。③家族間でもコロナに対する考え方は様々で、その温度差にストレスを感じる。私は極力外出も接触もしないようかなり気をつけて生活しているつもりだが主人はさほど気にもしていない様子で屋外スポーツに興じている。外食にも抵抗がなく出かけようと言われる度にストレスを感じる。④陽性者の感染経路不明は行動履歴をしっかりと調べれば不明などないはず。人に言えない所に行って罹患したとしたら自業自得で、そういう人達はせめて感染拡大を防ぐ為に行動履歴の詳細を明らかにして極力すべき。(仙台市 50代主婦)

医療従事者なので、自分が感染しないように気を使うのに大変でした。当然ながらステイホームはストレスです。県外の家族に会えないのは試練でした。また、家族が私の身を案じ、退職を望んでいましたが逃げ出すようでどうしてもできなくて…板挟みが辛かったです。幸い、医療従事者はワクチンが優先されるようなので、家族も安心してくれました。(名取市 50代パート・アルバイト女性)

外出も特別な用事がない限り生活圏内で、時間や人との間隔を気にしながらなので、外出が苦になりつつあります。また、敏感肌のためマスクをする口元が荒れたり、消毒で手が荒れてアカギレが酷いです。あと、定期検査に行っていないものか分からないので、病院に行っ

いません。(仙台市太白区 40代主婦)

去年はコロナのニュースにうんざりしていました。横浜に住んでいる息子の結納も挙式もしてあげられなくて息子夫婦にさえ会えない苛立ちが大きいです。(宮城県川崎町 50代保育補助員女性)

パートナーからの行動制限に窮屈を感じた(仙台市 70代無職男性)

感染しない、させない様に病院受診を控えた。(塩釜市 50代会社員女性)

仕事がクリーンルームなのでマスク着用はキツイ。とにかく暑い (宮城県柴田町 40代パート・アルバイト女性)

自分を見つめ直す良い機会を得ましたが、テレビや新聞社の誤った誘導に幻滅しました。もっと、日本のやるべき性質を弃えて、積極的に管理社会や監視社会やAIやロボット化を目指せば良いのではないのでしょうか。ワクチンや人工ウイルスは一般の人は、その存在を知る力が失われ、著名人の言うことが正しいに決まっていると思うようです。それはメンタリズムや騙し絵の構造から明らかであります。波動というものは自然地形にも隠れているフラクタル構造を通じて、波長がどんどん増幅する構造になっているのです。その利点さえ考えることが出来るようになれば、交渉力のない日本人さえ相手国への交渉へと誘えるものと考えます。(仙台市 40代アーティスト女性)

以前10年ほど住んでいた国に、いつもなら年に年に2、3回里帰りのような気持ちで訪れることを習慣としていたが、コロナの影響でここ一年半ぐらい行っていない。友人達に会えなかったり現地の様子をアップデートできなかったりで、ただでさえもうそこには住んでいないことから来る疎外感のようなものがあつたのに、その気持ちがより強くなりとても寂しい。zoomなど活用できなくもないが、実際現地に行って感じる空気や音感覚は、リモートによるものからは絶対に感じとることができないものなので、やはり今の生活に限界を感じる事が多々あります。(仙台市 50代主婦)

家族と職場の人としか交わることがなく、家庭や仕事から離れた人達と触れ合うことによる新しい発見や刺激がなくなり、それが閉塞感になっている気がする(仙台市 40代公務員男性)

自由に旅行したいとは思いますが、医療関係者など大変な思いをされて働いている方々を思うと、自分が病気にかからないことが一番の助けになると思っています。「遊びたい、

飲みにいきたい」と流れる映像に、コロナで毎日忙殺されている方々こそが休めるようにするべきなのに...と一番のストレスを感じます。(仙台市 60代無職女性)

死ぬわけでもないただの風邪なのに、制限をしようとする政府や、不安を煽ることしかしないマスコミが理解不能でキツイ(石巻市 30代会社員男性)

昨年の5月、30年程毎年チームで参加していた県外遠征が初めて中止となり、とても残念、今年も中止でさらに落ち込んでいます。(大崎市 60代定年退職男性)

軽い鬱になりクリニックで薬を処方して貰っている。仕事が今まで通り出来なくなり精神的にきつい。(仙台市 50代会社員男性)

出かけられないので家にいる事が精神的にきつい(仙台市太白区 40代主婦)

特に趣味のライブが無くなり残念です。(仙台市泉区 70代定年退職男性)

今も感じてます。仕事も飲食なので時短になり 固定給でも時間が足りず 有給を使う事と会社から言われ 交通費の出ない2時間のみの勤務になる事もあります。(仙台市 50代パート・アルバイト女性)

外出を控える傾向になり、自宅と職場(在宅勤務が不可能な仕事をしている)の往復で買い物など何かしないとストレスがたまるのが何度かあった。(白石市 30代パート・アルバイト男性)

運動不足(仙台市泉区 40代会社員女性)

今まで普通にしていた事がやれない事(大崎市 60代会社員男性)

始めはコロナの事がわからず精神的に窮屈になっていく感覚があったが、感染対策をすることで窮屈さはなくなった。食品製造に勤めているが、コロナにより仕事の方が忙しくなり肉体的にきつくなった。(登米市 40代会社員男性)

外で飲んでストレス解消ができなかったこと。(仙台市 50代会社員男性)

コロナ禍を千載一遇と前向き、建設的に考えず、政府、県市の指示に従うだけ。考えて指示を良しとして動かならぬ。地域住民を見て「多く」が投げやり。長い物には巻かれろ的意識

としか思えない。全国の革新的な取り組みを河北新報に紹介してほしい。(仙台市青葉区 70代無職男性)

仙台に実家があります。昨年の春、福島県いわき市から現在地に転勤してきました。転勤のたびに仙台から母が遊びにきていました、母は携帯電話を持っていないので、流行りのビデオ通話もできず、ひたすら我慢をしています。今年3.11から10年で5年ぶりに帰省したかったですがやめました。定禅寺通りの新緑がみたいです。(茨城県つくば市 40代専業主夫)

コロナになってから仕事もジムに行くことも辞めて、太ってしまい動く事が億劫になってしまいました。(富谷市 60代無職女性)

在宅受講になった大学生と入学と同時に臨時休校になった高校生の二人の子どもがおり、家事労働がきつかった。一人の時間が持てなかったことと、下の子は中学校卒業から入試、高校入学まで何もかも中途半端な形になったため、節目がなく区切りをつけられなかった。高校生になっても、担任の名も顔も分からない状況で課題だけが一方的に送られてきて、どうして良いか分からなくなってしまった。登校が再開されてもクラスになじめず、不登校になりかけたことが精神的にもきつかった。一人の時間を持てなかったことも辛かった(仙台市宮城野区 40代パート・アルバイト女性)

見当違いで効果が無い「対策」を強要されることによる、愚昧さへの嫌悪感は精神的に非常に苦痛だった。(岩沼市 50代自営業男性)

就職が決まらず、この先に対しての不安が増した。(大崎市 40代無職男性)

友達と会えない寂しさ 会社との往復だけでストレスが貯まった ストレス解消出来きず、会社を辞めたくなった(宮城県丸森町 40代会社員女性)

学校行事、部活動が次々に中止になった事。子ども達が自粛の中、大人が飲み歩いているのに違和感。(大崎市 40代会社員女性)

楽天戦観戦が好きで、何回か球場に出かけた。球団の感染対策を信頼しているが、やはり心配する気持ちが心の片隅にある。(茨城県東海村 50代公務員男性)

皆さん気を付けてください。先日、床屋での事です。私の隣に座った常連客と思われる方と従業員(仕事している方でなく)後ろにいた先輩の人が、マスク無しの客と大きな声で世間

話しをしているので、注意しましたが、その客も店の方も反省も無く、高齢者の私は早く帰りたい気持ちでした。飲食店ばかりでなく、感染源多々あります。(仙台市若林区 70代 定年退職男性)

特にきつさは感じなかったけど 周りの目がかなりプレッシャーになるかも (仙台市宮城野区 50代会社員男性)

我慢出来ない範囲ではありませんでした。友達と会えなかったのは寂しかった。(仙台市 70代会社員男性)

精神的にとても感じている。自分はかなり自粛しているが、必要最低限出かけた先でどこも混雑している印象を受ける。(仙台市 40代パート・アルバイト女性)

農業は変わらず出来たので、全く問題ない。(石巻市 70代農業男性)

仕事への影響 接客業で高齢者が主なのでやりづらい (仙台市 40代会社員女性)

感染しない様に気をつけていて、外出や買い物、飲食店等へ出かけることを極力控えていたが、特筆すべき不自由さは感じなかった。(仙台市青葉区 60代自営業男性)

去年の一斉休校時が1番外れきつかったです。体力を持て余している中学生が家でじっとしているなんて無理です。外に出ると誰かしら知り合いに会って、その時に感染したら…とか考えただけでしんどかったですね。(宮城県松島町 40代主婦)

心療内科に通院した。(栗原市 70代主婦)

経験した事がなく、先の見通しも立たない状況に不安で、自由に動けない事に対してストレスを感じました。(仙台市 50代専業主婦(夫))

マスクがきつい。精神的きつさはない。もっと圧迫感を感じる施策を講じてもいいのでは。(仙台市泉区 50代会社員男性)

▼自粛生活を乗り切るために工夫したことはありますか？ 気付いたこと、あなた自身が変わったことを教えてください

動画配信サイト(YouTube)を見ることでなんとか乗り越えた(盛岡市 10代パート・アルバイト男性)

結局人と直接会話することが幸せだと気づいた(仙台市 20代学生男性)

ネット環境を整えた(仙台市 50代会社員女性)

会うのが難しくてもオンラインで話したりするようになった。リモート会議は便利なので、コロナが収束したとしても残すべきだと思う。(山形県川西町 20代会社員男性)

「自粛している」という意識はあまりない。(仙台市 40代会社員男性)

不要不急の外出、人との距離、 オンライン zoomを使用した研修会など (白石市 20代パート・アルバイト男性)

外食の代わりにスーパーのお惣菜をよく利用するようになった。(宮城県丸森町 40代パート・アルバイト女性)

特にありません あくまでも自分の判断と 常識に頼るだけで(宮城県大衡村 50代自営業男性)

家の片付け 読書(宮城県丸森町 60代自営業男性)

マスク 手洗い うがいはあまり重視していなかったが、必ずするようになった(角田市 60代主婦)

趣味の野菜作りのため少しでも畑に行くようにした(多賀城市 60代定年退職女性)

テイクアウトを利用する。(宮城県利府町 40代主婦)

仲間と出かけないで、夫と2人で近場を歩いています。(仙台市太白区 70代主婦)

空いている公園探し(仙台市青葉区 30代会社員男性)

人混みを避けて、行動するようになりました（登米市 70代自営業男性）

自宅の庭のdiyをして楽しみながら生活をしています。（大崎市 40代会社員男性）

仕事を変えた。（宮城県柴田町 50代自営業男性）

通販の利用が多くなった（仙台市若林区 50代パート・アルバイト女性）

もともと人混みへの外出は好きでないので、乗りきった感もなく乗りきった。自分が変わった点は、自粛警察のようになってしまい、他人に厳しくなってしまった。あの人マスクしていないなんて！（怒）等。ギスギスした性格に変わってしまったかも。（名取市 30代パート・アルバイト女性）

今、出来ることを考えたこと。（栗原市 10代学生男性）

遠くでも買い物等なるべく歩いて行くことで、外に出る機会を増やした。（静岡県浜松市 60代無職男性）

近所のスーパー以外、買い物に行かなくなりました。洋服もネット注文になり、宅配で届けてくださるみなさんに感謝しています。（富谷市 50代パート・アルバイト女性）

出来る限りマナーの許される範囲内で以前と変わらない暮らしを心がけている。アホみたいでコロナコロナと騒ぎ立てる報道を無視する。個人的にはインフルエンザと変わらないという認識で生きている。（仙台市 40代自営業男性）

自分で乗り切る知恵。（仙台市泉区 60代無職男性）

まだ工夫し切れていない（石巻市 40代自営業男性）

健康を保つ工夫。現状に悲観しないで出来ることを考え行動する。非常識に感染リスクのある多人数のバーベキューなどをする人たちに、なんとか理解をしようと努力した（だが無理だった）。（仙台市 40代会社員女性）

新型コロナウイルスは、マスクと手洗いさえすれば日本の死者総数が大幅に減少するというような、弱小ウイルスで、これをパンデミックと呼び未だに報道し続けるテレビ、大手メ

ディアに、本当にここまで腐りきったものかと驚き、テレビ、大手メディアの報道を、参考にする価値のないものどころか、毎朝当たり前のようにテレビのニュース報道から情報を得ることは、人生において悪い影響を及ぼすことだとわかったことが、自分や身の周りの最大の変化。 昨年の米大統領選報道でも感じたことだが、テレビの偏向報道、デタラメさ、嘘報道、真実よりも視聴率を重視する姿勢に改めて気付かされ、身の周りの人達のより一層のテレビ離れが進んだと思う。一方で、相変わらずテレビから情報を得る人と、自ら調べ考察する人との分断が起きていると思う。(仙台市 30代パート・アルバイト女性)

食生活を見直すきっかけになった。特に味噌醤油などの発酵食品を多く取ったり野菜を使った和食を日頃から食べるようになり健康に気をつけるようになった。(仙台市太白区 30代主婦)

週に一度はカレーの日、毎週水曜日はちらし寿司を買う、毎週日曜日は食材買い出しの日、等、週の中にメリハリの日をつけてみた。毎日が日曜日の自粛生活にこのアイデアはかなり良かった。(仙台市若林区 40代主婦)

買い物出掛ける回数を減らす。買うものをメモして短時間での買い物につとめてます。(富谷市 40代自営業女性)

仕方ないと思うようにした(登米市 40代公務員女性)

できるだけ気持ちを前向きにする努力をした。中々難しいけれど、自分の好きなことに没頭する時間を持つように心がけた。美容院にも中々行くのが難しく、ユーチューブでセルフカットの動画を見ながら、自分でセルフカットするようになった。 以外と楽しんでできるようになり、苦痛ではなくなって、完璧を求めなれば、よしとする割り切り感を覚えた。(仙台市 50代パート・アルバイト女性)

近所の森の散策をして、芽吹く植物や季節を感じる風等、四季折々、自然の素晴らしさを再発見しました。幸せは、身近な所にあるものと実感しています(チルチルミチルの『青い鳥』ように)(仙台市 60代主婦)

家で子供との時間を大切にした(宮城県丸森町 40代会社員女性)

工夫ではありませんが、自身の身体のこと家計の貯蓄についてより深く考える機会となりました。ダイエット15kg減で1年間キープ出来ました。また外出出来ないので貯蓄について考える機会となりました。(仙台市 40代会社員男性)

人との繋がりやコミュニケーションが必要なので zoom で会話する様になった。 遠くの友人に飛行機で行かないと会えなかったが、今では zoom で気軽に会話できて楽しんでいる。
(宮城県大河原町 60 代会社員男性)

大学の自習室には少し通った (仙台市 10 代学生男性)

早朝散歩 (仙台市 70 代公務員男性)

いつも毎日夫と二人なので、夫のアラ探しはしないでとにかく仲良く暮らそうを心がけて過ごしています。(仙台市太白区 70 代主婦)

個人個人が我慢し、協力することが必要です。(大崎市 70 代定年退職男性)

どこにも行けない状況、子供も学校に行けない (ストレス発散のしようがない) 状況で、工夫のしようがないという感じです。(仙台市 50 代会社員男性)

身の周り整理 (宮城県色麻町 70 代会社員女性)

美味しい物をお取り寄せやテイクアウトして、自宅で家族と大好きなスイーツやパンを食べていれば幸せ。 それができれば、自粛生活を乗り切れる。(仙台市太白区 40 代主婦)

収入が減ったので給付金や社協の貸付など、今を乗り切る術を調べて手をつけた。自粛で不自由とかそういう話はコロナ禍でも裕福な人の考える事で、自分には関係ない。(仙台市 40 代自営業男性)

収入が激減し、お金がかかることはできない。 大企業や公務員など収入に影響のない方々は、どんどんお金を使っていたきたい。 飲食店関係だけに協力金が手当されるのは納得いかない。ほかの業態でも影響を受け、窮地に立たされている人は沢山いることを知って欲しい。(仙台市 50 代自営業男性)

二男と三男には、お部屋で遊べるおもちゃを増やした。(宮城県柴田町 30 代主婦)

断捨離始めました。(塩釜市 60 代主婦)

気分転換に家飲みが増えた。(仙台市青葉区 70 代定年退職男性)

とにかく読書にハマりました。河北新報の日曜日の朝刊で、本の紹介を見るのが楽しみで、結構、本購入しました。(登米市 40代パート・アルバイト女性)

お金を使うこと。好きなものを買う、美味しいものを食べる。自粛する人はする。しない人はしない。お願いベースだけではもう感染は減りません。厳しい罰則なり海外のようなロックダウンをお願いしたいです。(仙台市 40代主婦)

乗りきる？ 今は頂上が見えない山登りをやりたくなくても無理やりさせられてる状況下で、ひたすら我慢してるのが現状。(岩沼市 40代自営業男性)

手洗い、うがい、人との密集場所、体調管理が過敏に気にする様になった。(仙台市太白区 60代パート・アルバイト男性)

国等の無作為を仲間たちと愚痴る。結構気が付かない無策ぶりが多く、昔から言われていた政治は三流ではなく世界最低だと気づいた。(仙台市泉区 60代会社員男性)

とにかく、不要な外出は止め、3蜜を避け、マスクを着用している。(福島市 70代無職男性)

買い物は開店時間早め行き多め買います。(宮城県川崎町 70代専業主婦(夫)男性)

仏教を学びなおした。(塩釜市 50代会社員男性)

家事に目を向けて、真剣に行うようになったこと。別世帯の子どもたちとの絆が強くなったこと。(仙台市 70代無職男性)

特にありませんが、周りの方との接し方、お付き合いに気をつけています。(山形市 60代会社員女性)

気持ちが落ち込みやすくなった。人が近すぎるのが無理になった。家の掃除をどこまでやったら良いのかキリがなく参る事が多い。(多賀城市 40代主婦)

自宅での趣味の凧づくり、映画鑑賞、畑づくりなど時間がとれるようになりました。(宮城県大衡村 60代公務員男性)

YouTube を視聴して知識を高めております。(大崎市 40 代会社員男性)

食生活の見直し、改善、野菜中心の食事 その結果、血圧は 190 以上有ったのが現在は 130 前後まで下がって来た事。 病院からもビックリされ、薬を使わずに戻っている事が、このコロナ禍でゆっくり、自分の体を改善出来た事が良かった。(宮城県七ヶ浜町 60 代自営業男性)

近いところにはできるだけ歩くようにしている。(仙台市青葉区 80 代以上無職男性)

オンラインで開催されるイベントに申し込んだり、以前はサボりがちだったストレッチや筋トレ等を必要に迫られたのもありますがより意欲的にできるようになりました。 人との接触を気にしなくても良いガーデニングに打ち込めたのも気分転換に良かったです。(仙台市 20 代会社員女性)

家の中を見直し、断捨離を本格的に始めました。元々環境問題には関心が有る方ですが、よりサステナブルな志向が高まりました。(仙台市 40 代パート・アルバイト女性)

ある程度はウィズコロナは仕方ないとは思いつつ、政府や行政の対応には納得いかずモヤモヤ。 情報を収集しつつ、自分の信念を持たなければならないと気づきました。(仙台市 30 代公務員女性)

2 年間ともに演奏会出来てないジュニオケを退団しました。 2 年前に 160 人以上いた団員は 80 人以下まで減りました。 演奏会出来なくても音楽事業団に年会費 36000 円支払い、父母の会に 18,000 円、二重に払わないといけません。 それ以外に遠方の方は交通費。 練習の拘束時間も長く 負担に思っ辞める人が多いです。(仙台市 40 代パート・アルバイト女性)

いままであまり食に興味がなかったが、色々な食に試す事が出来た。 いままでとはとにかく外に出掛けたいタイプだったが、家にいる事が長い事で、以前から憧れていたミニマムな暮らしに近づける為、自分のペースで断捨離をしている(継続中)。いかに不必要な物の中で暮らしていたか気付けた。いままでバカみたいに服を買っていたが、残す服を厳選する事で服に対する向き合い方が変わった。流行りに流されず、自分らしさの服が見極められた気がする。自粛中も服を何着かは購入したが、出先で安いと言う理由で購入する事は無くなった。(仙台市 40 代会社員女性)

春になり木々や草花の写真撮影をする事。(仙台市泉区 70 代無職男性)

自宅にこもってます（宮城県松島町 50 代会社員女性）

修学旅行等の「今しか出来ないこと」が中止となった代わりに、俗に言う StayHome でコロナ禍である「今しか出来ないこと」をするようにした。（仙台市 10 代学生男性）

お金の管理を見直し、家庭菜園を積極的に種から栽培し育てる楽しみを見つけた。庭木の手入れ、私有地内の使用していない小屋等解体、整理、鉄等仕分けを最小限の金銭使用し業者を入れず家族だけで DIY 整地。目標は自宅の庭でお花見、キャンプ、BBQ、ピザ窯でピザを焼く。実現するべく奮闘中。（登米市 40 代会社員女性）

会社に行く時間が減ったことに満足しており、自粛生活を大変だと感じたことはない。（角田市 30 代会社員男性）

孫への手料理作り、話し相手、などで楽しく毎日過ごしています。町内会の会長や副区長を務めていて町内会の皆さんと草刈り、清掃とボランティア活動してます。優しくなったかなあ。（宮城県亘理町 60 代自営業男性）

さんみつをさけるようきをつけている（栗原市 80 代以上定年退職男性）

SNS 等の情報があふれていても、自分に関係があるかないかを適切に判断し、周りに流されても不必要なことには手を出さないこと。（仙台市宮城野区 50 代無職男性）

家にいるため家族との会話が増えた。（岩沼市 60 代自営業男性）

なかなか工夫出来ず、引きこもっていることが多いです。（仙台市宮城野区 30 代会社員女性）

コロナ患者が少ない地域ほど 自治体は個人情報保護をより強化すべき 首長の責務。（栗原市 50 代会社役員男性）

ミニドライブの回数増えた（塩釜市 70 代定年退職男性）

早くワクチンを打たないと夜明けが見えません（仙台市青葉区 50 代会社員男性）

私慢性の咳喘息であるが、これまでうがいはやってきたが、手洗いまではやっていなかった

コロナ禍の中で、うがい手洗いを励行したところ、毎年風邪をひいていたが、今年は風邪をひかないで冬を越せた　本当に日頃のうがい手洗いが感染症予防に効果がある実感した
それと、若い人の行動が目につく今日この頃ではあるが、若い人もコロナに罹って脱毛や頭痛など大変な人がいると聞いている　マスコミは、もっと若い人に現実を報道して頂き、ワクチンが行き渡るまで自粛に協力してもらおうようお願いしたい　更に、ニュージーランドの首相の様に、村井知事や郡市長に毎日のようにコロナ感染者の報告をしているが、何か人がどのような感じを受けてしまう。　もっと心に浸透する強烈なメッセージを伝えて欲しい（仙台市 60代無職男性）

自宅でテレビ（仙台市宮城野区 60代パート・アルバイト女性）

ガーデニングしたりしてます。（仙台市 70代主婦）

コロナ後の準備（仙台市 50代公務員男性）

感染予防は一人では出来ないので、社会全体が予防する事の意義を認識して欲しい。夜の飲食店のみに営業自粛を求めても、ランチ時のサラリーマン達の無防備な集団ランチも制限すべきでしょう。経済を回すことを優先して、大型SCが密になっているニュースを見ると報道のあり方にも疑問を持っている。（仙台市 60代会社員男性）

持病があるので外出が出来ない　孫と会えない（仙台市青葉区 70代無職男性）

連作のビデオを見始めた。室内スポーツができるゲームソフトを買い家族で始めた。（山形県 50代公務員男性）

コロナがある程度収まっても、新しい生活様式を継続しなければならないと覚悟した。一人でも楽しめる読書、DVD鑑賞、散歩などを毎日行っている。（仙台市 60代パート・アルバイト女性）

内閣の無策に腹立つことが多くなった。スマホの操作に慣れてきた。（宮城県利府町 70代会社員男性）

思いきって断捨離してスッキリした。ガーデニングや畑作りなど、意識して外に出て自然にふれることで気持ちが落ち着きました。（岩手県一関市 50代主婦）

外に出られないならせめてと、食べ物は少しいつもより贅沢をしてストレスを発散（仙台市

40 代会社員女性)

仕方がない状況なの家族でコロナにかからない様気をつける努力をするだけです。(宮城県松島町 70 代主婦)

四季を通じて見所を自家用車で妻、老夫婦と 4 人でドライブスルーで、人混みを避ける。
(宮城県七ヶ浜町 60 代会社員男性)

ウォーキング (仙台市 70 代会社員男性)

スーパーなどで普段買わないお値段のお惣菜やお弁当やパンやデザートなど購入しておうちでお茶やコーヒーでゆったり頂く時間がしあわせです。(宮城県利府町 50 代主婦)

私達は、表に出ることを選択してウォーキングを始めました。如何にして人との接触を回避出来るコースを考えて歩きはじめてもう 1 年が過ぎました。他に、車中泊の旅行も体験し今年ももう少し暖かくなったら出かけようと考えてます。(石巻市 70 代無職男性)

毎日のように、子供達と一緒にお菓子作りをした。私の趣味だったが、忙しさに紛れて普段は出来ていなかった。作る度に記念写真を撮った。悪い記憶の中に、楽しかった達成感みたいな感情も残っている。(仙台市青葉区 40 代主婦)

出かける回数を減らし、ネットショッピングが増えました。ひとりの時間を大切に、好きなものを食べてストレス解消しています。(多賀城市 40 代パート・アルバイト女性)

家庭での会話を楽しむようにした。(盛岡市 50 代公務員男性)

自粛生活はまだ続いています。まだ暫くは続きます。乗り切ろうと工夫していることはありますか？が正しい。これもストレスなのだと思います。(仙台市太白区 40 代自営業男性)

一昨年 10 月頃から外食を控えておりましたので今外食しなくても平気になりました。実家に帰れない日々が続く、人に会えない寂しさがこれほどのものかと気付かされました。
(仙台市 30 代会社員女性)

外出、殺菌除菌を心がける (石巻市 40 代自営業女性)

人出の少ない野外活動を増やした。野外活動でも人がいればマスクは着用は必須。(角田市

60 代定年退職男性)

部屋の模様替え。不要品の断捨離。家族との時間が増えたことは良いことと感じる。(仙台市 50 代会社員男性)

仕事の休み癖がついた (山形市 50 代会社員男性)

自宅で子どもと遊ぶ時間を大切にするようになりました。(名古屋市 30 代会社員男性)

国民に対して、思いやるべきことがわからない国政のあり方に不満で、再度給付金を渡し必要ない外出を止めるべきではなかったのかと、気づかされました。(仙台市 50 代自営業女性)

断捨離 (滋賀県長浜市 70 代公務員男性)

①コロナがなかったら、K-POP [BTS] にハマることはなかったと思う。嫌韓のままだったと思う。 彼らは、こんな世の中だけ次々と楽しませてくれる。日本 TV 番組観てるより、彼らの動画や番組を YouTube で観ていた方が面白くて楽しい。 ②職場の社交辞令な飲み会がゼロで、とても良い。 ③当たり前のことが当たり前ではないこと ④世界の潮目が変わったので、順応していくしかないのでしょう。 ⑤日本及び宮城県、仙台の政治家の手腕の無さにはガッカリ。(仙台市 50 代会社員女性)

家で過ごす時間が増えたので、スモークをしたり、ガーデニングしたりして、身近な自然と過ごすことで気分転換をしてました。(大崎市 40 代公務員男性)

我慢できるまたはしなくてはいけない時とリラックスする時のメリハリをつけた。(仙台市太白区 50 代会社員男性)

家の中でできる遊びや趣味 (料理、片付け) をみつけた (仙台市 20 代公務員女性)

特に何もやる気が起きなくなった。(仙台市太白区 40 代主婦)

コロナの影響を受けみんなが大変だとは思もの、その程度には業種によって大きな差があり、また支援の仕方も適切とは思えず納得出来ないと感じている。(宮城県利府町 40 代公務員女性)

当たり前の大切さに気づいた（仙台市青葉区 10代学生女性）

行動範囲が限られた。（仙台市 60代自営業男性）

家に籠もりまして外出は控えてました。庭いじりして過ごしてました。（富谷市 60代自営業男性）

趣味の映画が見に行けなかったので定額制の動画配信サービスに入り映画や昔のドラマを楽しんでいる。ただ元々映画館で見る映画が好きだったので、映画館が潰れてしまわないか危惧している。友達とオンライン飲み会をしようねと話しながらまだしていない。そろそろ挑戦したい。（仙台市青葉区 50代パート・アルバイト女性）

なるべくウォーキングして外の空気を吸いながら季節の移り変わりを楽しみました。（仙台市 70代無職男性）

少しでも楽しむ事を探す。暇さえあればぶらぶら出かけてましたが、不要な外出はしないが、出掛けた場合は対策を取りながら楽しむ。（仙台市 50代会社員女性）

知人と情報の共有（仙台市太白区 50代パート・アルバイト女性）

多少高価でも美味しいものを食べる！（栗原市 60代主婦）

昨年は孫の学校も休みだったので男の子2人孫と手作り味噌を仕込んだり、色々な創作料理に挑戦しました。周りに配慮し散歩しながら近くの七北田公園へ行ってストレス発散させる事もしました。私自身は大好きなアーティストのライブも中止になり楽天の試合も1試合しか参戦出来なくて落ち込みました。しかし孫子守りという役割りや、家族の体調管理を優先的の日々で鬱になる暇がありませんでした。今現在も日々の生活に制限がありますが、気負わずに行こうと思っています。（仙台市泉区 50代主婦）

体を動かすと気が紛れる。それと、寒い日でもできる室内での楽しみを増やした。手芸や、ドラマ鑑賞、今まで余りしなかったラジオ鑑賞。（仙台市 50代主婦）

高齢の上に複数の持病があり免疫力が落ちているので、文字通り不要不急の外出を控え専ら引きこもり。外出のさいはマスク、帽子を着用しアルコール消毒を励行。帰宅後は玄関で手や衣服を消毒しうがいをする。コロナのお陰で前より清潔になったようだ。（石巻市 70代無職男性）

①歴史を振り返り、感染症は必ず収束に向かう事を確認。終わりは必ず来ると常に思うようにした。②物理的に人と距離をとる時期であったため、生活を見直し人や物の整理期間だと思っようにした。こんなに時間があっても整理できないのは今後一生できないとも思え、物品の整理が進んだ。③家族がいて良かったと心から思う場面が多かった。子ども達の若い発想がステイホーム時期を豊かにしてくれた。④感染拡大予防のため友人達との食事や飲み会はやめたが、たまに一人で黙食すると食事に集中するためか美味しさがしっくりわかった。新たな発見！1人ご飯もなかなか別な楽しみあり。がんばれ飲食店！⑤zoomやネットフリックスなどネットがらみの知識や習得が出来た。ネット動画から知識や技術を学ぶ事が格段に増えた。趣味についても東京のプロの動画を有料で学んだりライブ配信で聴けたりして、地方でもそれなりに旅費等をかけずに楽しめる可能性を感じた。（富谷市 50代パート・アルバイト女性）

生活自体はあまり変わらないのですが、クラスター発生のニュースを見ると調べてしまいます。現代社会ではニュースで伏せていても分かってしまうので公表し対策まで報道した方が良いのではないのでしょうか？（仙台市太白区 40代自営業男性）

馴染みの飲食店支援と家族のストレス緩和を兼ねてテイクアウトの料理をかなり取っている。自分自身は早朝のスクワットをするようになった。（塩釜市 60代定年退職男性）

コロナに、罹患する人数が何故こんなに多いかわからない。私は、我慢の日々を送っているのに。政治家・行政等、日本人が信じられない。必ず暗いトンネルは抜けるって言うけど、かえって暗くなるばかりだ。（山形県飯豊町 60代会社員男性）

テレビや家具を新しくした（多賀城市 50代パート・アルバイト女性）

外食（ランチ）した際に、店内で使ったティッシュのゴミや紙ナプキン、ストローの包装などのゴミは、全て自分で持ち帰るようにしました。（多賀城市 40代パート・アルバイト女性）

ひとり散歩 ひとり買い物 …、（仙台市青葉区 70代無職女性）

対策としてやるべきことはやる。他の人には迷惑かけないように常に心がけて生活する（宮城県村田町 50代会社員男性）

昨年少しコロナが落ち着いた夏頃、久しぶりに一人ランチをした時、大変美味しく感じ、雰囲気も楽しんでいる自分がいました。 非日常ということが、どれだけ貴重で大切な時間

かということがわかりました。 テイクアウトする時も、たまに豪華なものと思うようになりました。楽しい！美味しい！と思う時間を意図的に作るように工夫しました。(仙台市 40代会社員女性)

通販番組や通販サイトを見ての通信販売購入が多くなった。(仙台市泉区 70代自営業男性)

YouTube など 動画をよく見るようになりました。料理などみて 子どもたちと 作ってみたり。 動画のおかげで家族の会話も増えました。 家にいる時間が長くなり 不要なものを処分したり フリマサイトにも挑戦し出品してみました。 お陰さまで メル〇リでは売上数万円の利益になりました^。(富谷市 40代パート・アルバイト女性)

もともとランニングやロードバイクが趣味だったので、人がいないところを探して走って気分転換している。東京から戻ったばかりの自主自宅待機中は家内の食事の用意の負担が増えるので定期的にデリバリーで美味しいものを一緒に食べて気晴らしをした。 宮城県の感染者が爆発的に増えてからは落車事故の恐れがあるロードバイクはズイフトというバーチャルローラー台で練習するようになっている。 一方で SNS でグループランの後に体調を崩し救急搬送される輩の話を知ると自粛生活はもう終わっているのか？自分だけ自粛生活をしている意味があるのか？と思うときがある。宮城県知事も仙台市長もあてにならないのでマスク、手洗い、うがいと人混みに行かないしか無いと今更ながら気がつきました。(仙台市青葉区 60代団体役員男性)

コロナ以前も以後も生活に殆ど変わりがない (仙台市 70代定年退職男性)

今までは平日は共働き、週末は子供の習い事活動と、家族で過ごす時間が短かったのですが、コロナのおかげで必然的に家族で過ごす時間が長くなりました。2週間に一度は図書館へ行き、30冊近く本を借りて自宅でゆっくり読書をしたり、子供の運動不足解消のために県民の森へ行き、アスレチックやハイキングを楽しみました。また自宅の庭にテントを張って過ごしたり、外食をテイクアウト、アナログゲームを家族でしたりと工夫しておうち時間を楽しんでいます。休校期間中に子供へ家事を教えたおかげで、お手伝いも進んでしてくれるようになり、共働きの母としてはとても助かっています。まだまだコロナ収束へは時間がかかりそうですが、子供が成長するにつれて家族で過ごせる時間もわずかなので、旅行や外出をしなくとも家族の思い出を沢山作り、ステイホームを楽しみたいと思います。(仙台市 30代会社員女性)

コロナ禍の前は、自分の SNS のアカウントに食べ歩きの写真を投稿していましたが、最近では身近な風景や空の写真を撮って載せるようになりました。外出や外食をしなくても、身近

なものに目を向けると、美しいものがたくさんあって、癒されたり楽しい気持ちになったりできるんだと気付かされました。(登米市 50代パート・アルバイト女性)

マスクに手洗い、消毒を励行し、免疫力を高める為に睡眠を十分にとり、栄養バランスを考えて食事をするようになり、毎年必ず風邪を引いていたのが、一度も風邪をひく事なく過ごせました。(仙台市 60代パート・アルバイト女性)

できる時は、自宅周辺だけでも外出するようにした。とにかく趣味を少しずつでもやってみる。(仙台市太白区 30代会社員男性)

昨年は、全く外出してはいけないような雰囲気の時節もあったが、毎日散歩して体調を維持していた。近所の路地を歩くとい(仙台市太白区 60代パート・アルバイト女性)

趣味の溪流釣りやトレッキングに行きますが 自然の季節の美しさが改めてきずきました。里山暮らしがしたいです。(仙台市 40代自営業男性)

コロナ禍以前と同じ生活を送っているので、特になし。(仙台市 40代パート・アルバイト女性)

感染は自己責任として、ひたすら予防に努める。(仙台市 70代定年退職男性)

家にいる分、料理を工夫し、楽しんだ(東京都 30代会社員男性)

生きるのに絶望した(仙台市 60代無職男性)

自分1人でもストレスを解消できる様な事を見つけた。 身体の事に気をつける様になった。(宮城県利府町 30代会社員女性)

コロナウイルスで近所がイライラしている (仙台市宮城野区 50代会社員男性)

何も見つけられていない(宮城県大河原町 40代公務員女性)

昼間の食べ歩き。 太った。(石巻市 60代パート・アルバイト男性)

読書等や新聞投稿、料理作り。身体がなまるので、筋トレなどをするようにしました。(大崎市鹿島台広長字権7前14番地 70代主婦)

まだまだコロナ生活が続くと思うので、自分のできる範囲で、感染対策をし、テイクアウトを利用したり、温泉がすきなので、各地の入浴剤を買い、気分だけ楽しんでいます。(富谷市 30代会社員女性)

特に無し ひたすらじっと待つ(仙台市 50代契約社員女性)

◎工夫している事 外食や旅行ができなくなった分、ちょっと贅沢な食材やお弁当、お惣菜等で食卓に楽しみをプラスする。 ◎気付いた事 政府や行政の頼りなさを実感。日本は平和で良い国だと思っているがこんな政治家達が日本を担っていると思うと老後が不安。(仙台市 50代主婦)

アマゾンプライム会員になって、レンタル店に行かないようにしました。一年経過してもまだまだ収束しないと感じているので、断捨離を予定。我が家を快適にすることがいかに重要か痛感。(名取市 50代パート・アルバイト女性)

なるべくネガティブな考えをしないように努力しています。あとは、体調を崩さないようにいつも以上に食事には気をつけています。(仙台市太白区 40代主婦)

消毒(仙台市 40代会社員女性)

自粛生活はストレスになりそうになりますが、そんな時はドライブをします。本当にドライブだけです。私自身、保育の仕事をしているので感染するわけにはいかないのです。医療従事者のお子さんをお預かりしてもいますし少しでも力にならなければと思います。常に危機感がありますが消毒、換気、手洗いなど予防は気をつけてます。(宮城県川崎町 50代保育補助員女性)

美味しい缶コーヒーを探す為、近隣の自販機の内、定価の廉売しているのを探し回った(仙台市 70代無職男性)

掃除(塩釜市 50代会社員女性)

父が大腸がんステージ4だった為、怒濤の日々で工夫とか考えなかった。街に出かけない、帰ってからアルコール消毒とうがい これだけです ただただ家にコロナを持ち込まない =父にうつさない! 目標はコレだけでした(宮城県柴田町 40代パート・アルバイト女性)

観察力を鍛え、法律を武器とすること。(仙台市 40代アーティスト女性)

自粛太りしないようにしている。面倒臭がりが治った。自分の限界ラインを上げられた(人に合わないことで今までの日常で感じていた対人ストレスがなくなり、自分だけの判断や価値観で誰の目も気にすることなく行動することが増えたからかと思われます)
(仙台市 50代主婦)

外出の自粛(宮城県仙台市 60代会社員男性)

マスクの社会現象がくれた、私たち日本人への変化への促しは最高限度に良いものであったと私は考えます！ コロナにかかりにくかった日本人の暮らしの文化や食生活、それからストレスを少しずつ排除でき、新たなチャレンジが始められる心のゆとりなど多くの日本で育った特性が生かされたと感じます。この心に秘めた思いが、今私たちの表面に現れてきています。これは、政府や医者や学校に屈することなく、土の上や空気中や、水や身体、動物や植物、細菌にいたるまで、同じウイルスが行き交う世界を私たち人間が生きるのだとしたら、私たち人間もその本質に応えるべく、ウイルスと共生を続けていくべきです。基礎疾患や循環器系の病気を持つ方は、テレビや新聞社などでよく考えて、打つべきではない人工ワクチンについて警告を発するべきです。人工ウイルスには目的があり、それは決して悪いものではないはずですが人間のしかも一部の人間が生き残り、私たちが地球を放棄すべきではありません。(仙台市 40代アーティスト女性)

リモートによる会議が浸透したのは、移動時間の短縮や雑談が無くなり、かなり効率的になった(仙台市 40代公務員男性)

これまで以上に、花壇づくりを楽しんでいます。フラワーアレンジメントにも使ってみるつもりです。これから、夏に向けて花を追加したり、家庭菜園に励もうと思います。(仙台市 60代無職女性)

宮城県の県としてのコロナ対策の甘さは政治責任だと思います 1年何をしていたのですか？県民は我慢してましたよ(仙台市太白区 50代会社員男性)

中国が付き合っはいけない国だということに気付かされた(石巻市 30代会社員男性)

クロスバイクを購入、時々外へ出かけて気分転換を図っている。(大崎市 60代定年退職男性)

NetflixやAmazonPrime、You Tubeを頻繁に見るようになった。(仙台市 50代会社員男性)

バランスボールに座るようにした (仙台市太白区 40代主婦)

マスク、消毒、手洗い、うがい、三密自粛、人混みには行かない、勿論飲み会自粛が基本です、※仙台市はコロナ対策何故、山梨方式実施しないのか素朴に理解不可です、市長の発言→コロナ対策本気度感じないのは私だけでしょうか? (仙台市泉区 70代定年退職男性)

寝る時間を長くした。(仙台市 50代パート・アルバイト女性)

家での過ごし方を工夫した。(白石市 30代パート・アルバイト男性)

マスクの着用、不要不急外出を控える(富谷市 60代定年退職男性)

とはいえ、政府を頼るという考えは間違いでしかありません。 私たちは個人個人の価値観は異なるのが当然で、国というものに固執するならば、SDGsを実現する広く斬新な人類進化の過程を乗り越えることは出来ません。これから海外資本が国内に入るに当たっては、各人が海外諸国との間でどのような作戦により対外関係を築いてきたか、交渉に応じてきたかを知り、金融や経済の闇に突き当たりますが、自分の出来る範囲の改善を行うことでも他者へも奉仕できるでしょう。(仙台市 40代アーティスト女性)

他に趣味をつくる。(仙台市泉区 40代会社員女性)

パチンコ、ゲームセンターなどいなくなった(大崎市 60代会社員男性)

インドア派の為か、特に工夫したことはない。政治家が全く機能していないということに改めて残念だなと感じた。腹をくくって決断できる政治家もいないし、それを支持できる世の中でもなくなったのかと思うと、子供たちの将来が不安になってくる。(登米市 40代会社員男性)

社会人になって30年近く、仕事は会社に出勤してやるものと思い込んでおり、テレワークなんて絶対に無理と思っていましたが、やってみたら案外ちゃんとできるし、何よりも通勤時間とストレスから解消されたことは大きなメリットでした。(仙台市 50代会社員男性)

一言で言えば、色々の IT 活用。zoom にも挑戦。しかし、基本は地域を「歩いて」情報を取ることと再確認。貴社の新聞の切抜も最近は増えている。(仙台市青葉区 70 代無職男性)

いつ死んでしまうか、わからない時代なんだなと 家族と出来るだけ楽しく過ごそうと思っている。(茨城県つくば市 40 代専業主婦 (夫) 男性)

家庭菜園をやるようにしました。それでも人と関わる事が減ったので、寂しい思いを埋める事が出来ません。マスクして換気している所ならサークルに参加しようと思っています。(富谷市 60 代無職女性)

震災時の物がない、情報がない時期を考えれば、十分この生活は成り立つと信じました。うつらない努力、うつさない努力という手洗いや消毒などの自分出来ることを精一杯する 池江璃花子選手の『努力すれば必ず報われる』は今の私達にも通じると思っています(仙台市宮城野区 40 代パート・アルバイト女性)

バカげた衆愚に染まらない知識と見識を身に付け、それを高めた結果、むしろ人生の可能性は広がったと感じている。(岩沼市 50 代自営業男性)

コロナ前より就職が決まらず、就職活動をしつつ自宅にいることが多かったため、昨年の緊急事態宣言の時でも自分の生活には大きな変化は無く、むしろ周りの人達の環境が変わり大変だと感じた。(大崎市 40 代無職男性)

あまり家の畑の手伝いをしたことが無かったのですが、自分で植えた野菜が育って収穫出来たのが楽しかった(宮城県丸森町 40 代会社員女性)

自粛生活を乗り切るために特別工夫したことはない。マスクを常時着用する事とアルコール消毒をマメに行う事を心掛けている。どんなに気をつけていても感染する時は感染するのだから諦めている。最近の感染状況をみていたら経済の事などかえがえないで飛沫感染が原因なのはわかっているのだから3週間の外出禁止令を発動して一気に感染を抑え込んだほうが良いのでは？(仙台市 60 代自営業男性)

身の回りを見渡す時間が増えて、物は充分溢れていて特に不自由がない事に気付いた。地震が多く、コロナだから説明も避難訓練も延期、短縮…と、こういう時の為の道しるべがほしいのに、既に後回し。改めて女川原発再稼働に不信感。地震は待ってくれません。危ない綱渡り状態で、やれ復興イベントだ観光だと一生懸命アピールされても、事故がおきたら一発でアウト。誰かが何とかしてくれると思ってるのかなと冷めた目で見てしまう。イベントや

りたいなら、根源の安全を確保しなきゃだめでしょ、日本はやたら電気も使いすぎ。安全な食料と人間らしい生活だけが必要と実感しました。(大崎市 40代会社員女性)

感染対策を心がけながらも、過度の自粛に陥らないようにしている。(茨城県東海村 50代公務員男性)

散歩が少なく、体力が無くなったので、家の中で体操をする様している。(仙台市若林区 70代定年退職男性)

酒や肴をオンラインで購入したり コンビニ冷凍食品をマイブームにしたり 楽しんでます(仙台市宮城野区 50代会社員男性)

庭の手入れ、ボランティア活動、ウォーキング、公園の散策など外での活動を計画的に実行して家の中に籠らないよう心がけた。 外食したり、飲みに行かなくともその分テイクアウトや美味しい物のお取り寄せも新鮮で楽しい事に気がきました。(仙台市 70代会社員男性)

コロナを機に大規模な断捨離をした。 日々の暮らしが以前より快適になった。(仙台市 40代パート・アルバイト女性)

オンラインでの対話(仙台市太白区 60代自営業男性)

カラオケ他外出激減。カラオケ新曲挑戦をやめた。子どもが使っていたソプラノとアルトリコーダーと鍵盤ハーモニカを吹く。リコーダー2本の指使いは脳トレになり息づかい一つでメリハリが自在で楽しい。今は自分用リコーダー(アルトとテナー)と鍵盤ハーモニカ(プロモデルとバス)を買って吹く。カラオケレパートリーと童謡唱歌を吹き、小型キーボードで簡単伴奏で弾き語りを楽しむ。一人気ままに上達志向もやめて長く続けていく。河北新報社に川柳短歌応募を毎週応募続けていく。一人遊びなれど脳トレ、肺機能強化、声帯維持が面白い。編集者の皆さん、必ず元気で！(石巻市 70代農業男性)

周りは自粛かもしれないが、私の仕事は全くの日常だった。休もうにも行政が休ませてくれず、この仕事はとにかく遅しく感染予防を徹底しなければならぬと実感した。お陰でスタッフ、利用者、誰も風邪すら引かなかった。(仙台市 40代パート・アルバイト女性)

やらなくても意外となんとかなるもんだ(角田市 50代会社員男性)

手洗い、ウガイ、室内換気を励行してる(仙台市青葉区 60代自営業男性)

じっとしているのは体にも心にもよろしくないので、なるべく無駄な動きをするようになりました。前からですが、ラジオの投稿をよくするようになりました。（宮城県松島町 40代主婦）

引きこもりになり、心療内科に通院した。（栗原市 70代主婦）

孤独感が強くなった。（栗原市 70代主婦）

自粛と考えるとしんどくなるので、今出来ることに専念し、出来る範囲で楽しみを見つけようと思いました。なかなか難しいことではあったけど。（仙台市 50代専業主婦（夫））

工夫は特にない。今までやってた事をやらないことでストレスはない。実は必要なかった事じゃないか？生活がシンプルになるから逆に快適である。価値観を皆で変えて欲しいと思ったりもする。（泉区 50代会社員男性）