

「新型コロナウイルス」による影響 アンケート調査 結果報告

2021年6月 暮らし見直し委員会（家計簿活動）

2021年4月に行いました「新型コロナウイルスによる影響アンケート調査」に67名の方より回答をいただきました。ありがとうございました。以下、結果をまとめましたのでご覧ください。

『家計で変化したこと』



- 外食代は減りましたが、自宅での食事が増え、食費は少々増えました。健康のために栄養を重視しました。
- 弁当を買うことが増えましたね。なるべく買い物に行かないように、冷蔵庫にあるもので考えてバランスよく調理していますよ。
- 病気を予防するためにも、免疫力を上げるために食材にこだわるようになった。予算はあるが、多少オーバーしても健康な体を作るためと割り切り、おいしい自然な食材を摂るように気を付けている。食費がアップしています。
- 外食しなくなりました。時々はいろいろと外食できるようになれるといいと思います。買い物も週2回くらい行っていたのが1回くらいです。
- 外食を全くしなくなった。テイクアウトもほとんどしていない。食べることで少しせいたくをしたかな。食費が増えた。
- 娘の在宅勤務が続くと食費が増えました。お菓子とか飲み物、昼ごはんなど。
- 買い物の回数が少なくなった。食料品代が減った。生協のカatalogで（洋服など）注文するようになった。
- 主人の仕事（契約社員）が打ち切りになり、食費が増えた。（3日に1度は泊りの仕事で夕食がいらなかった。）
- 外出が減ったので娯楽費は減少したけれど、その分、食べ物でストレス解消したので食費は増加しました。収入はおかげさまでほとんど変わりなくて助かりました。
- 娯楽費がなくなりました。どこにも遊びに行けず子ども達も帰省できないので。食事もお外食せずテイクアウトで月1回くらい弁当にするようになった（友人の店の援助のために）。やっぱり食費は増加しています。
- 外出も減り、衣料品を購入せず、おしゃれを楽しむ機会がなくなった。食料品、特に美味しそうな菓子を楽しみに買うことが多くなった。

- 食費が上がり、外食費の中身はお弁当ばかりです。食物、ちょっと上質のものを選んでいきます。教養娯楽費は激減です。公共交通費は少なくなり、自動車移動が増えてガソリン代は多くなりました。
- クリーニング代が減りました。主人の出張はなくなり、礼服を使うことも減りました。家で食べる物は、果物とかはよく買いました。季節の旬の物はそんなに贅沢とは思わない。安全な物を少し。
- 在宅が増えたので光熱費も増えました。外食はしないけど、家にいるので食費はそれなりにかかっています。衛生用品の購入がいつも以上に増えました。
- 外出、外食が減ったため、ガソリン代が目立って減り、米代が増えた。家にいる時間が増えたので光熱費も増えたように思う（夏の猛暑、冬の寒さのせいもあるので際立ってはいない）。
- 昨年4月-5月の緊急事態宣言が発令された時は、研修が中止になり長女が2ヶ月ほどリモート研修となったために、食費、光熱費は高くなりました。
- 外食が減った分、材料費目が増加し、食費はあまり変化なかったが、細かく見ると米、パン、めん類が増加した。教養娯楽費、交際費、自動車関係費のガソリン代、被服費、交通費が減少。
- 食費が増えた（家庭での飲み、イベント食事（外食の代わり）の回数が増えた）。交通費、交際費の減少（規制が減り、高速代、ガソリン代が減少）。
- 娯楽費が少なくなり、食費もあまり買い物に行かなくなったので、家の野菜や残り物で済ませるようになって、少なくなりました。
- 食生活はあまり変化ないように思います。娯楽で外に出ることが減ったり、外食をすることがなくなったりして、その部分の出費は減ったように思います。
- 買い物の回数が減り、冷蔵庫の中身を使い切るようになり、食費が減りました。外出が減り、教養娯楽費が少なくなりました。
- 娯楽費がほとんどなくなった。衣類、バッグ、靴等、外出で使う物を1年間ほぼ買わなかった。
- 旅行にほとんど行かなかつたので、娯楽費が減少した。
- ちょっとそこまでとか、～を見に行こうか、という娯楽が減り、ガソリン代が減っています。環境には優しいことなのでしょうが、目を楽しむこと、感覚を楽しむ機会がとても減りました。
- 音楽会、美術鑑賞等の娯楽費がなくなった。これに伴う交通費も少なくなったと思いますが、グラウンドパスを買っているので詳しくはわかりません。
- 第1回目の緊急事態宣言中は巣ごもり生活でしたが、秋以降はGoToトラベルを複数回利用したので、教養娯楽費がど～んとupしました。2019年は外壁塗装や子どもの結婚、孫の新入学などイベントがたくさんあり、住居費や交際費が多額でした。2020年はコロナ前の1月に車の買い替えがあり自動車関係費が増えました。どちらもコロナの影響を受けた家計の変化ではありませんので、全体の比較は難しいです。



- 収入は変わらないが、外食、娯楽費、交通費が減った。
- 外食は以前からしなかったのですが、この間も自宅で三食しっかり取って、健康に気をつけていました。旅行など人の多い所には一切出掛けていないので、娯楽費は新聞代くらいです。
- 外出が減り、人ともあまり会わないため、それらにかかる費用は減った。その分、自宅で過ごす時間が増えたので、快適に過ごせるように住居費の金額は増えている。また、年齢的に体のメンテナンスに気を付けるようになり、病院も定期的に受診し、健康には以前に比べて気を付けるようになった。
- 友達と会っての外食や、交際費等がかなり減りました。時々お弁当を買ってきて家で楽しみました。外に出る機会が減ったので、被服費も減りました。家に居ることが多いので光熱費、また、友達との電話などで通信費が増えました。
- 新年会、忘年会、送別会、歓迎会が全てなくなりました（会社）。
- 食費の外食費と、交際費が減りました。冠婚葬祭の費用は変わりませんが、会食することがなくなったので、交際費が減りました。
- 旅行、ドライブが減ったせいでガソリン代が減少した。自動車保険が安くなった（走る距離で算定されるため）。
病院に行かなくなった。慢性病で20年くらい通院していたが、投薬がなくても通常の生活ができているので、逆に体調が良くなった。医療費が激減した。
- スーパー等、特売がなくなったりポイントが少なくなったりで、少々支出が増加。
マスク、除菌剤等の支出がばかになりません。
- 衣食住で一番減ったのは「衣」です。洋服はある物を着つぶしています。食だけが楽しみです。
- 外食など一切せず、収入減を考えて、以前より全計「節約」を心掛けるようになった！
- 事業収入が減少した。
- 収入が減った…私のパートの勤務日数が減ったため（緊急事態宣言中はゼロ）。
電気代、水道代、食費が増えた。
- 私の学校関係の仕事がほぼなくなりました。
もう一つの仕事は影響を受けていないのですが、収入は計3割減です。
- コロナが発生してから私のパート代が減りました（6万→4万）。企業へパンの販売に行っていたのができなくなったためです。支出では交際費、交通費、外食費が減りました。
- 年金生活ですので生活は今まで通りですが、買い物はなるべく出ないようにするため、冷凍庫等の利用が増えました。
- 老人世帯で外食も少なかったのであまり変化はない。マスクも手作り、野菜も畑で作っています。
- 普段から外食をしないし、高齢の夫なので、旅行にも行かないので、家計に変化はありません。
- 年金生活なので収入に大きな変化はない。
- 夫婦共今のところコロナによる仕事への影響はありません。



『くらしで変化したこと』

- 祭が全部中止になった。マスクや消毒が日常になった。
- 元々仕事だけの生活なので変わりありませんが、たまのごほうびの海外旅行ができなくて、行きたい所の旅行記等、読書が増えました。
完全に諦めていたガーデニングを再開。10年ぶりです。好きな香りのハーブ、ミントやバジルを育てようと…。ミントティーに癒されています。
- 趣味が旅行なので海外旅行の予定をキャンセルしたこと。
- 旅行、外出（遠出）が減った。
- ほぼ一年旅行に行っていない。温泉とか行きたいなあ～。
- 劇場、コンサート、旅行に行けず、胸の鬱憤も上昇中。
- サークル、趣味の会が中止。ウォーキング時間が長くなった。
- 外食、旅行が激減。定年後の夫婦です。元気なうちに今までできなかったことをしたいと思っていたが、最後の自由を制限されている気がする。
- デパートや人混みに出掛けなくなった。図書館の滞在時間が限られて借りることしかできないので、じっくり本を読む生活が変わった。
- DVDを借りることが増えたなと思います（子ども）。
- ドライブや遊びには行けませんが、近くの低い山へ（10分～15分くらい）今から行こうか！という軽い気持ちで週一度登りに行きます。
- 県外に一度も出なかった。家族以外の誰とも会食しなかった。
- 草取りとかのんびり家で過ごすことが多くなりました。外出することが少なくなりました。人混みに行くことはありません。医者に行くこと、外風呂に行くくらいでしょう。
- 地域の行事などもほとんど中止となり、時間的には余裕ができたので、終活やお掃除に取り組みました。
- 旅行に行かなくなった。友人にも会っていない。
ステイホームを生かして築20年以上の古家をセルフリフォームした。壁の塗り替え、リメイクシート貼り、間接照明等々、断捨離して生活が楽になった（動きやすいし、探し物がすぐ見つかる）。食器棚、洗面化粧台、ベッド、収納ケース、机、大きすぎるダイニングテーブル、木製のダンス等々、捨てました。
- 旅が好きなのに旅に出られないのが一番の変化です。
家の中が少しきれいになったかな…。



- 外食が減りテイクアウトも減り、食材を購入し三食ほぼ手作りです。
旅行も行かず教養娯楽費は減ったが、書籍は購入増で読書時間が長くなった。
健康維持のため散歩時間が増え、少人数でマスクをして朝晩歩きました。
家の中の物の断捨離は少しずつ進んでいます。
夫と協力してすることが増え、更に老後の練習になりました。
子どもや孫の訪問もなくなりましたが、スマホやパソコンで会って会話するリモートばかりしています。
- 生活パターン化。保健センターの運動。YouTube でヨガ。互角の勉強。図書館通いでかなり読書。
買い物は食料品と日用雑貨のみ。
福岡県のコロナ増加にびびって美術館、九博に行くのを止めた。東京、関西が非常事態宣言で観光客が九州に流れてきているので。
- サークル活動が月 2 回程度でしたが、仲間とスクワットしたりゆる体操も活動停止。外出が減ってしまった。水中歩行は主人と行っていますが、コロナでなくなってほしくない。心配です。
- 大好きな野球観戦に、コロナが流行してから一度も行っていない。テレビ・ラジオ観戦で我慢しています。選手やその家族、スタッフさん、無事でいてほしい。
昨年 3 月からウォーキングで体力づくり。1 日 1 万歩目指して毎日 1~2 回、子ども達とウォーキングしています。いろんなことを話したりもできるし、良いコミュニケーションにもなっていると思います。物事の整理（頭の中）の時間にもなっている。



- 生協さんには申し訳ないが、注文は減らしている。夫婦のみになり、長年子ども達の健康のためにと食品にこだわってきたが、今は量も減り、気を付けるものが変わってきた。また、年金収入のみとなり、時間はあるため工夫して食事を作り、レトルトや冷凍食品等はほとんど利用せず済ませている（非常時のためのストックはしているが…）。お金のかからない運動、買いたいものは一旦買わずに検討…など心掛けるようになった。
- 一日中家の中で過ごすことで気持ちが落ち込む。テレビ中心の生活だったが見なくなった。マスクのせいかな？笑顔がなくなり、ほほがたれ気味（ほうれい線が…）。
- 主人の飲み会が減り、迎えに行くことが減って嬉しい。
職場の昼は各自マイカーでお弁当を食べることになり、今まで飲んでいたお茶やレギュラーコーヒーを飲めなくなった（お茶持参です）。マイカー内は冬寒く夏暑く辛い。エンジンかけてエアコンつけてますが、ガソリンの減りは？ …昼休みのおしゃべりが減りました。
- 外食がほとんどなくなり、夫のテレワークもあって、家で食事を作る回数が非常に増えた。一人で作り続けるのは負担が大きく、週末は夫にも担当してもらうようになった。結果、夫の料理の腕が上がったのは良いことだった。



- 毎日の3食のメニューが苦になった。一緒にいる時間が長くなり、年を感じる。
- 「家計で変化したこと」に併せて、夫の時間に合わせて私も生活しないといけませんので、しばらくはイライラと精神状態が良くありませんでしたが、近頃は半ば諦めの境地です。思い切り笑って、おしゃべりして、おいしいものを友達と食べて…という楽しく幸せな時間が失われてしまったことが残念なことですネ！！
- 家に居る時間が増えたので、本を読んだり手仕事をしたりで嬉しいけれど、この状態がこうも長く続くと、今まであまり考えなかった不安材料が増えて憂鬱な気分になります。
- 外出の機会が減り、家で過ごす時間が増え、暇ができたのに、家の片付けなどしたくない。やらないと、と思うと、それがストレスになる。
- 初めのうちは家の片付けや読書をしようと思っていたのに、一年以上も経つと、家でゴロゴロ、食べてテレビの日々が増えた。体重も増え、去年の服が入らなくなって残念…。友達と会っておしゃべりがしたいですね。
- 歩いて買い物が当たり前でしたが、夫の車に当然のように乗り込んで出掛けています。日々にメリハリがなくなりました。



- 外出はほぼ控えて、外食もなし。ボランティア活動が極端に減りました。
- 2日に1回くらいの買い物を、3日に1回くらいに減らして外出の回数を減らすように心掛けています。主人の病院通いは止めて、私が薬を代理で貰いに行っても良いことになりました。
- 外出も減り、ガソリン代は少々減りました。在宅が多いので光熱費は増えました。
- 行動範囲が狭くなったこと。ほとんど家で過ごすことが多く、電気代が少し増した。(水道のところは代金が増したようです。)
- お店にほとんど出掛けません。暮らしの必需品はオール生協です。ほとんど病院とデイケアのみの生活です。それと散歩のみ。郵便局に行くくらいです。
- 買い物以外ほとんど外出しなくなった。
- 買い物に行っても用事が済むとすぐ帰るようになった。
- 天神など人が多い所には行かなくなりました。
- 友人と外出できないので、家族との外出が増えた。
- 外出は食べ物の買い出しのみ。
野球や映画に行かなくなった。服をほとんど買ってない。
- お出掛けがなくなり、家や近くで休日を過ごすことが増えた。大人数の場所(デパート、スーパー、観光地など)へ行かなくなった。
人との交流(おしゃべり、ランチ、お出掛け)ができない。個人ですること(ウォーキング、読書、動画を見るなど)が増えた。



- 旅行、外食をしなくなった。日帰りでお出かけの場合も、外食をしなくて済むように、昼食を準備して（お弁当を買うことが多い）からお出かけようになった。
- 友達と会ってランチや食事ができなくなったことが、当たり前でできなくなるってことが起こると痛感させられたこと。当たり前のくらしができることのありがたさがわかったこと。
- 今まで有休を取って友達とランチに行くのが一番のストレス解消だったが、それもできなくなったので、ほぼ毎日お昼はお弁当を持っていっているが、週一だけ休憩中に一人で外にランチに行くようにしてストレス解消している。しゃべれないのはつまらないけど、おいしいもの（お店）を探して食べることでテンションを上げている。



- 毎日スポーツジム通いをしていたので、運動不足になるのであるべくウォーキングをしていましたが、上半身の筋力が落ちて元に戻るのにかなりの時間がかかりました。定期的に飲み会をしていましたが、全くできなくなりました。淋しいです。
- 外食をほとんどしなくなった。県外の両親、親戚との交流の機会がほぼなくなった。（葬儀、法事なども参加見合わせてばかりです。）
- 年に1回孫に会いに関東に行っていましたが行けません。友人とのお茶会、お食事会、全てキャンセル。
- 例年の4月、10月の1ヶ月ほど東京の姉の家への訪問が、昨年は1回だけ、今年はとても予定が立てられません。コロナ感染者数で移動できないことがその原因です。
- 人と会うことも気軽にできなくて、人との関係が薄くなった気がします。また、施設に入所したばかりの母ともガラス越しの面会しかできず、淋しい思いをさせていると思います。
- 病院行きを考えるようになった（我慢、回数を減らす）。一人暮らしの父の所へ行く回数、孫と会う機会が減った。息子も帰省できず、他県の施設へ入所の母にも会うことができず、寂しいばかりです。
- 県外にいる孫達に会いに行けなく残念です。私達が遠くへ行けるのも限界があるのよね。



- 学校行事に参加できなくなった。子どもの試合を見るのに人数制限がかかり、また試合中止が相次いだ。
- 三度の宣言が発令され、その度に修学旅行や体育祭、学園祭が延期になったり中止になったり、子ども達がコロナに振り回されている姿に胸が痛みます。一所懸命準備したり練習したのに結局披露できず、達成感を味わえないままです。私自身も家にいることが増え、ストレスが溜まるので、近々犬を飼おうと思っています。
- 外出の時はマスクが外せなくなった。建物内に入る時はアルコール消毒液容器を探すようになった。マスクを忘れた場合、取りに帰らないと建物にも入れないし、人にも会えないので、用を終えることができない。
- 出掛けなくなったので、家にあるいらぬ物を処分したり、メルカリに出品したり、片付けをする時間ができました。
- 昨年は一時期、家族の在宅勤務がありましたが、現在は通常勤務になっています。
- 「今」を大事に生きるようになった。でも、10年後、50年後に良い社会であるためには、今どうしたら良いか、も合わせて考えるようになりました。
- 主人が令和2年4月に圧迫骨折して、早いもので一年です。今年の2月に肺がんの手術を受け、毎日が大変です。それと娘の仕事（旅行会社が福岡営業所）が閉まりまして、1月頃からずっと家に居ますけど、私にとってはとても助かっています。いつ、何が、どこで起きるかわかりません。皆さん気を付けましょう。



『その他』



- まだまだ続きそうなので、工夫しながら楽しい時間をつくりたいと思います。絆を大切に、人と人とのつながりを切らさないように心掛けたいです。
- 身体を動かすこと、日光を浴びることに気を付けました。人との交流って大切だと改めて感じました。
- こんな時だからこそ、お互いの絆を大切にしたいものです。
- コロナウイルスで生活が変わったなと実感しています。今まで常識と思い込んでいたことを次々と疑ってしまうようになり、コロナは良い意味でも悪い意味でも私達に影響を与えてきたと思います。
- 県外のGoToトラベル、GoToイートは何回か利用したが、家族とのみで、友人・知人と会うことを一年間ほとんどしなかった。高齢の親の介護をしているので、私から親に感染させるといけないと思って…。早くワクチン接種が済んで、以前に近い暮らしができればいいナ！
- おはなし会という図書館の活動に長年参加してきましたが、年もいき体に自信がなくなり退会したため、(家で語りをしていますが一人で) 淋しい思いです。デイケアで週一度と生協仲間との交流はありますが！
- マスクも息苦しいので家の中ではしません。外出時は忘れないようにしています。早くマスクなしで友人らとおしゃべりしたり食事したりできるといいですね。
- 幸いと言うか、収入は年金が主なのでコロナの影響は少なく(今後はマクロ経済スライドの影響があるでしょうが…)、ライフプランに大幅な修正はありませんでした。若い方には、将来のために公的年金保険料をきちんと納付するように伝えたいです。
- テレビを見るとコロナ関連のニュースがほとんどなので、精神的に気が重いです。でも医療従事者の方々の御苦勞を思うと、我儘は言えません。感謝でいっぱいです。
- どこか遠くに行きたいと思うこともありますが、病院でコロナと戦っている医師や看護師の方を思い、できるだけ人混みに出ないようにしたいです。
- ワクチン接種をすべきかどうかを迷っています。私の主治医の先生は接種は勧めないと言いますし、しないつもりではいます。
- 毎日出掛ける時は必ずマスク着用しているので、風邪もひかなくなりました。
- 早く以前のようにマスクなしで生活できるようになるといいと思います。インフルエンザ予防接種しましたが、熱があるとか鼻水、咳とかあまりなかったです。
- マスクでの肌荒れ等で病院行きですが、職場では外せないためよくなり、気が滅入ります。保育園で習ったのか、孫の手洗いが完璧でビックリです。
- テレビを見る時間が増えた。
- 2人共血圧が上がり、血糖値が気になりだした。(生活様式が変わり、運動不足。)

- 毎朝、体温を職場に申告するため、自分の日頃の体温がわかった。思ったより体温高めだった。義父が5ヶ月ほど入院したが、一度も面会できず、高齢のため心配だったが、元気になって退院できた。
マスクにすっかり慣れました。
- Zoom を覚えたことでいろんなことに参加できるようにもなった。
- 毎日買い物に行って、その他になるべく歩くようにしています。
- この機会にお金を貯めようと思っています。
- 何もすることもなく、家庭菜園で楽しんでいます。お金を使うこともあまりなく、いいお肉を買ったりして、プチぜいたくをしています。
- 夫婦ともオンラインでスポーツを楽しむようになり、運動不足には陥らずにすんでいる。特に妻(私)は週数回のスポーツクラブ通いから毎日オンラインヨガレッスンへと変わったので運動量が増え、一年間で服のサイズが変わるほど体つきが変化した。



- コンサートはどうか心配。6月の古沢巖さんのコンサート、どうなるのでしょうか？(6/26 ユリックスにて)
- 収入が減り、楽しみもなくなり、ストレスが溜まるばかりです。懸命に働いてくださっている医療従事者の方々のことを思うと、簡単に自分さえ良ければという気にはなれません。まず自分にできる予防策を徹底し、元気であることを心掛けています。医療従事者の方だけでなく、その方々の家族も本当に大変な思いをされていると思います。本気で「収束」より「終息」させる意識を全国民が持つべきだと思います。今の様子では無理だと思いますが…。
- 政府のコロナ対策がなっていないと腹立たしい。GoToキャンペーンのせいで感染拡大したし、ワクチンもいつ打てるのかわからない。クーポンが届いてもコールセンターにつながらないというし、全てが後手に回っている。気軽に出歩いたり会食をしたりする人が多いのも問題だと思う。
- 国は本気でコロナ終息を見据えているとは言い難い。同じ島国、オーストラリア、ニュージーランド、台湾に、イギリスも追いついてきた。完全に失敗。皆で選挙、投票に行かないといけません！！国民に我慢を強いて、オリンピック、パラリンピックだけ特別扱いはおかしいです。ボイコットして中止してほしい。
- 政府は何とかして東京オリンピックを開催したいと思っているようです。アスリートのためというより経済のために。国民のことを考えていない、自分達のごくわずかな周囲の人達だけを優遇して、その後に累々とスタボロになった庶民が取り残されているような未来予想図が見えて仕方ないです。



- いい加減「オリンピックやめた！」と政府は言ってほしい。聖火だ、オリンピックだと騒ぐので、若者が遊び回って飲み回っている。警固公園の土曜昼の密状態に看護師の娘はビックリ。子どもが濃厚接触者になり医師や職員の検診に支障が出ているそうだ。病院だけの問題ではない。
- 政府の対応の差で、地球の中の国々のコロナ感染状況がくっきり表れています。日本は後進国と言って良いのでしょうか。
- 国の対応ののろさ、効果の出ない政策に幻滅している。便利な世の中なのに、このストレス性社会はなんなんでしょうか。シンプルに、自分を見失わないように、日々を大切に過ごしていきたい。
- 普通であることがどれだけ大切かを考えさせられました。他に、日本人としての誇り(?)が若者たちにないのかな?と思う。他人への思いやりに欠けている。知事さん達が気の毒に思えます。
- 休業補償のことばかりですが、国債をどんどん発行しているのだったら心配です。廃業してコロナ禍時代の新しい事を始めてほしいと考えます。
- 緊急事態宣言を解除するのに、日時を限るのではなく、ステージⅡになるまでとか、感染者がある程度に減るまでとか、目標を決めてしたら良いのに、ダラダラいたちごっこを繰り返しているような気がする。
- 我慢できない、ストレスなどと言って出歩く人がわからない。グッと自粛してワクチン接種まで広がらないようにすればいいのに。
- 医療関係者、飲食店とそれに関わる方の御苦労は察するに余りあるものがあります。大変な我慢を強いられている方がいる一方で、街には人が出掛け、外飲みをしている人もいるのが耐えられません。若い人にも早くワクチンを打ってもらえるようになると思います。
- 早くコロナが終息すれば良いのですが…。高齢者のワクチン接種が始まりました。つつがなく進んでいくことを願っています。オリンピックも開催されれば良いですね。緊急事態宣言になっています。皆がもっと気をつけて行動してくれたらいいなと思います。気を緩めないで！！



- コロナが早く終息してほしい。元の生活に戻ってほしい。
- いつか終わる?と思いつつ、それがいつなのか答えを捜している感じ。ワクチンも受けたくない反面、順番が来たらどうしようか?とも考える。今やれることをしっかりやるしかないと思ってしまう。
- 早く終息してほしいです。
- 介護施設にいる母への面会が制限・停止され、日常生活の外出制限と共に必要な外出であっても後ろめたい気持ちを拭い去れず、ストレスが続いている。
- 何となくやる気が出なかったり、集中力がなくなったり、うっかりミスが増えたり、今まで楽しかったことがそうでもなくなったり……年のせい?コロナのせい?……と感じています。

- 感染者が少数で落ち着くことがなく、いつまで我慢すればいいのか？ 絶対感染はダメ、したくないけど、毎日多くの方が感染されているので、いつ、どこで感染するかわからないので、不安が日々大きくなっています。
- テレビを見てもコロナのニュースばかりで気分まで落ち込みます。皆が協力して早くコロナが落ち着いてほしいと願うばかりです。
- テレビを見て、外出している人が多いのに驚きです。自分は大丈夫、このくらいなら気を付けているから大丈夫…と、長い期間になると気が緩んでしまいそうです。
- 友人とも会おうのを考えるし、帰省も回数を減らしたので淋しい限りです。父の葬儀も家族葬で限られた人数で行ったので心残りです。
- 皆様に迷惑をかけないように、コロナ感染には充分気をつけていこうと思います。
- 皆さんの意見をいつも楽しみにしています。ありがとうございます。

みなさん、いかがでしたか？

5月12日より始まった福岡県での緊急事態宣言は当初、5月31日までの予定が6月20日まで延長となり、6月21日以降はまん延防止等重点措置となりました。ワクチン接種が進んでいますが、まだまだ感染症対策は欠かせません。ストレスの多い生活は続きますが、自分にあったストレス解消を行いながら乗り切っていきましょう！

今後ともどうぞよろしく願いいたします。

