

## 新型コロナアンケート結果

### 1. 新型コロナの影響で変化した生活について教えてください。

- 保育園が休みになり、主人と協力してですが、お世話の為に仕事を週2、3日も休んでいることと、感染が恐いので大きな公園に行けず毎日同じ散歩コースでつまらない思いをさせていることが大きな変化です。
- ストレスが溜まります。気持ちが沈みがちになりました。不安だらけです…  
何をすることも今すべきなのか否かをよく考えるようになりました。  
食料品や、生活用品は、買い物へ行きますが、それ以外は今はやめて落ち着いてからにしようと我慢していることも増えましたね…  
公園も遊べないですし、かといって、公園の前を通れば楽しそうに遊んでいる方々がいて、それをみた娘は遊びたいと言い出し…  
みんながみんなルールをきちんと守ってくれないので、理不尽さを感じます。  
買い物も子どもを連れて行かなくてはならないので、連れて行きますが、散歩がてらファミリーでスーパーに来ている方々もたくさんいらっしゃいます。  
人と人との間隔をあけないで、あけている私達に文句を言ってくる方もいらっしゃいます。  
なので、外に出るのが怖く感じる時があります。ルールを守らず文句を言う人ばかりです。
- 保育園休園、在宅ワークですが、昼間は子供2人の面倒をみて、夜寝かしつけてから、仕事を少しやっているの、睡眠不足が続きます。
- 買い物の量が増えました。私の仕事はひとまずお休み。
- 緊急事態宣言の期間に準じて保育園が臨時休園になった。  
夫が在宅勤務になった。
- ほとんどの方がそうだと思いますが、4月職場復帰が出来なくなり、子ども達も保育園に通えなくなり、家で過ごす時間が多くなりました。  
公園にも行けず、家の中で元気に遊んでいます。兄弟で触れ合う機会も増え、喧嘩したり仲良く遊んだり自分たちでも工夫をするようになりました。  
また、緊急事態宣言が出てからスーパーには行かないようにし(子連れでスーパーへ行くのにリスクを感じるため)、日用品や食品などの買い物をネットスーパーやネットで購入するようになりました。
- 時間の使い方が、がらりと変わりました。今まではオンオフ切り替えながらやりくりしていた時間が、子供とずーっと一緒にその中でうまく自分の時間を作っていくというのが今までにはない生活スタイルです。

- 子供は保育園に行っていないし、夫は在宅勤務になったし、私はまだ仕事復帰できないし、大きな変化です。
- 外食に行けなくなった。  
近所の方から『可愛いね』などと、気軽に声を掛けてもらえなくなった。  
逆に、時々子どもの手などに触るおばあちゃんもいるので、どうしようと思ってしまう。
- 今までは雨の日以外は毎日子供を連れて外に出ていましたが、今は日曜日以外は家から一步も出ない生活を送っています。食品の買い出しは週一回になりました。
- 5歳の長女を公園で気晴らしさせていたけれども、結局人が多くて穴場の公園でこじんまりと遊ぶようになりました。  
お友達にも会えず、自粛が始まってから、毎晩夜泣きしています。(ゴールデンウィークは、主人も家にいたので夜泣きは落ち着きました。またこれから始まるかもしれません)  
外遊びを控えて欲しいという主人の考えもあり、やむなくですが家で過ごすために一緒に体を動かすゲームをしています。(1日、一時間程度)
- 旦那がテレワークになり、娘をお風呂にいらしてくれたり、ありがたい部分もありますが、終日家にいるのでご飯の支度、家事など思うようにいかない。電話会議の時などは静かにしないといけないなどストレスになることも。
- 4月から下の子どもたちも保育園に入園し、私も仕事復帰の予定でしたが休園のため育休を延長し、自宅で子どもたちと過ごしています。  
夫は在宅勤務ですが、書斎にこもっているので日中はワンオペですが、夫も通勤時間がないので一緒に過ごせる時間が通常より多くとれています。  
子どもたちは基本的に家の外には出さないようにしています。  
平日はベランダでレジャーシートやストライダーを出して遊ばせています。  
買い物は週に一度、私が1人でスーパーに行きます。(宅配コープも併用)  
週末は自然公園が比較的空いているので、芝生で走らせたりハイハイさせたりしています。
- 友人、親族ともほぼ接触を絶って過ごしています。やり取りは電話かテレビ通話が多いです。  
子連れで週2、3回は散歩に出かけますが、外でも消毒など気を抜けない状況なので疲れます。子供も窮屈な生活の中で怒ったり泣いたりが多くなり対応に疲れています。
- 育児のストレス回避のために一時保育を活用していましたが、3月から利用できなくなり、育児に向き合う時間が増えたことが最も大きな変化になります。  
次に大きな変化としては、毎日のように尾久の原公園に散歩に行っていたのですが、マスクをしないランナーもいたり、人が多い事から、尾久の原公園に散歩に行くことがなくなり、散歩回数自体も減っ

たことです。

- 日中一人のため、人と話してないことが、とても寂しいです。  
また、外出自粛で、5キロ増えてしまいました。
- 上の子二人の保育園が休園になり、0歳の双子と合わせて4人を家庭保育することになりました。  
義理の実家にも頼れない状況下、生活できるかなと不安でしたが、夫が在宅勤務となり、ごはん・お風呂・就寝のときに大人の手が増えたので、何とか回せています。  
子どもたちは完全に運動不足。公園にも行けないので、ベランダやマンションの駐輪場で縄跳びやキックスクーターなどで遊ばせています。  
大人はいろいろと理解できるから我慢のしようがありますが、子どもは訳も分からずに生活が制限されていてとてもかわいそうです。
- 外出したがるけど我慢させて室内遊びが増えた。  
室内遊びもだいぶ上手になってきた。  
主人が休みじゃないと買い物に行けない。  
通販が増えて生協を利用するようになった。
- 屋内の施設を利用できなくなったこと。
- 夫が仕事のため家をひと月あけた。
- 現在は勤務形態が変わり週の半分は在宅勤務に。  
子育て交流サロン等に行かなくなり、外出がスーパーへの買い物程度となった。
- この4月から私の育休が明け職場復帰し、子ども2人とも保育園に入園しましたが、休園となりました。しかし、私も旦那も変わらず出勤のため、もともと慣らし保育期間だけ来てもらうつもりで秋田から来てもらっている旦那の母に期間を延長してもらい、2人の面倒を見てもらっている現状です。  
せっかく保育園に慣れてきたところだったのですが、毎日ほぼ自宅の生活で、下の子が産まれたばかりの頃のように子どもたちは引きこもり生活です。(我が家の場合、コロナによる変化というよりは、私の職場復帰による変化のほうが大きいのかも?) 外遊びがあまりできないので、上の子はほとんど昼寝しなくなりました。下の子も、日中あまりまとまって寝なくなり、抱っこひもで寝かしつけてもベッドに下ろすとすぐ起きてしまったり、15分で起きたり。たまに外気浴に連れ出すと周囲をキョロキョロ見ているので、乳児でも毎日家の中は飽きるのだなあ、わかるんだなあ、と感じます。でも2人とも夜はよく寝てくれています。
- 保育園が休園になり、子供と一日中過ごしている。  
休園になった事で、職場復帰は7月になった。

休園になった為、3食プラスおやつを毎日用意する事になり、家での生活は、ほとんど掃除、洗濯、ご飯の支度、子供の世話である。

今までは、気分転換に外に散歩に行く、外食をするというストレス解消も出来たが、今はそんな些細な事も気を使ってしまうので、ストレスは多少溜まってきている。

- 予防接種以外、子連れでの外出を控えている。  
夫が隔日でリモートワークになった。そのおかげで平日の家事育児も夫の協力を得られるようになった。
- 外出を控えているので、動きたくてしょうがない状態です。  
テレビが見放題になりました。  
朝、起きる時間がバラバラで、早寝も出来ず、昼寝もなし。リズムは狂いました。

## 2. そんな生活の中で、工夫していること、心掛けていることなどお知らせください。

- 保育園での生活リズムに沿って、起床から睡眠まで一日の流れを変えないように意識しています。
- ベビーカーに娘を乗せて、散歩がてらパン屋さんやテイクアウトできるお店に行くことや、お花を見に行ったり、散歩にいくと都電沿いは、バラが咲いていますし、いろいろな場所でお花を見ることができるので、お花に触れたりして楽しんでいます。  
1日に一回は、妹家族にテレビ電話しています。泊まりに行ったり遊びに行ったりできないので、テレビ電話をして楽しんでいます。  
毎日のように公園で遊んでいた娘でしたので、体を動かすのが大好きなんです。だから YouTube で歌って踊れる動画を見て一緒に踊ったり、とにかく一緒に楽しむ事を心がけています。
- スケジュールを作って、ご飯、勉強、ピアノ練習、散歩など、進めています。  
だらだら過ごしたくないので。
- せっかくなので子どもたちの成長をじっくり見ることにしました。あれこれやろうとせず、食事、入浴、睡眠のみ。あとのことはおまけ程度にやるようにしています。
- 私の育休期間を延長し、家で子供たちの面倒を見ている。  
在宅勤務の夫にも育児を手伝ってもらい、私は助かっている（夫は負担が増えた）。
- 健康のため、毎朝家族皆でラジオ体操を行うようにしています。  
おうち時間がたくさんありますが、今はとにかく体調を崩さないよう早寝早起きお着替え（パジャマで過ごさない）など、なるべく保育園に行っている時と同様の規則正しい生活を心がけています。また栄養面も今まで以上に気にするようになりました。

お昼寝は子ども達が嫌がっても13時～15時はお昼寝の時間と決めて布団に入るようにしたら、自然とその時間帯は寝てくれるようになりました。

また、保育園のお友達とオンラインでたまに会話するなど、子ども達もおうち時間を楽しめるよう保育園のママ友達と一緒に工夫しています。

- 家族みんなで過ごせる、神様からの贈り物だと思って、なるべくプラス思考にすごしています。生活のリズムを変えない事、三食きちんと食べる事は家族皆で心がけています。
- パパが買い物をしたり、料理を作ってくれるから助かる。
- 宅配（生協）で購入する量を増やしました。  
子供も外に出られないストレスが溜まっているようなので、新しいおもちゃを購入したり、一緒にお菓子やおもちゃを作ったりしてなるべく飽きないように過ごしています。（サポネットの穂坂さんにいただいた折り紙おもちゃが大活躍しています。）日光を浴びるためにベランダで日向ぼっこをしたりもします。
- 散歩にでかけるときは、少しでも楽しくなるように、「探検にいこう！」や、「冒険しにいこう！」と、声をかけて出掛けます。  
ゲームやタブレットで体を動かす時間がほぼないので、最低、1日1回はラジオ体操などをしていません。
- なるべく自分のことは自分でしてもらう。
- 下の子の離乳食が3回あるので、どうしても下の子たちの世話や食事の準備・片付けに時間がかかり、上の子の時間が削られています。（特に双子で人数が多いので…）  
下の子たちが寝ている間に上の子との時間を特別に作ったりしています。まだまだ不十分とは思いますが…  
また一日中家にいると、オモチャや工作でとにかく部屋が散らかるし、家事もちっともはかどりません。そうするとイライラもして、上の子を叱ってしまう回数が増えてしまっています。お互いに自粛でストレスもたまっていることも原因かと思います。少し夜更かしして映画を見たりして、心のデトックスをしています。
- とにかく感染しない事が第一で生活を楽しくする工夫などはあまりできていません。新しいおもちゃを買ってしのいでいます。
- 近くに住む親族に毎日サポートしてもらい、また、毎日在宅勤務している夫が離乳食やお風呂を手伝ってくれるので、なんとか乗り切れています。  
子供がぐずらない（＝飽きない）何かを日々がんばって探しています。

- チョコレートなどお菓子を食べないようにしたり、自粛中ですが、歩くようにしています。
- とにかく生活リズムを崩さないようにしています。  
平日は、起きる、ごはん、お昼寝、おやつ、お風呂、就寝と全て保育園に行っているときと変わらずに過ごしています。  
その分土日は少しゆったり過ごして、一週間の流れにメリハリをつけています。(じゃないとわたしもたない！)  
自粛生活で家族全員おデブ化してきたので、運動不足解消のために毎朝みんなでラジオ体操！を日課にしました。YouTube を見ながら本気でやると、けっこう良い運動になります。夫と長女はそのまま筋トレ、パプリカダンスもやって、頭と体をスッキリさせてから、夫は出勤（仕事部屋へ）、長女は朝の支度を始めています。
- お風呂掃除を水遊びのいっかんで楽しませる。  
ベランダで動物を飼って観察。  
割り箸鉄砲やトイレトペーパーロケットなど廃材をオモチャへ工夫、いろいろ学べるように頑張っているつもり
- 屋内施設やスーパーへ子供を連れていかないこと
- 子供と遊ぶ時間を今までよりしっかり設けるようにした。  
実家とテレビ電話をよくするようになった。  
庭があるので、シートを広げて外に出すようにした。  
在宅勤務中の夫に頼めることはどんどん頼むようにした。
- 家の前の防災広場で遊んだり、近所を散歩したり、家の前でシャボン玉をやったり、できる範囲でやっています。先日の暑い日には家の前の駐車スペースにプールを出して遊んでもらいました。あとは家の中での遊びに飽きてくるのを感じるので、粘土、簡単な料理、塗り絵、アンパンマンワークなどの簡単なドリル、付録付き幼児雑誌などを取り入れてなんとか毎日あの手この手です。家の中で遊び歌やダンス曲（パプリカ、エビカニクス、ミックスジュース等）を流して運動がわりにする日も。
- ただ家事をするのではなく、音楽をかけてテンションを上げて家事をしてみたり、家事だけではなくて、好きな事もする。好きな紅茶を飲みながら、マンガを読んだり、テレビを見たり。ぼーっとしたり。すぐ泣かれて呼ばれるんですけどね。
- 子供はベランダで日光浴  
買い物は1週間分まとめて一人で買いに行く  
外出から帰宅後はすぐシャワーを浴びる

- インターネットはあまり見せないようにしています。  
お手伝い出来るよう、子供用の包丁とピーラーを購入。喜んでやっています。  
お風呂掃除が出来るようになりました。

### 3. 困っていること、私たちや行政への希望などをお知らせください。

- 仕方ないとは言え、誰にも会うことなく元気が有り余る子供を相手にするのは心身共に疲れてしまいます。  
それと、一歳時半健診がコロナの為に延期になっているのでいつ開催できるのかが不安です。  
とにかく一日も早く非常事態宣言が解除して欲しいです。
- シングルマザーなので、私が感染してしまったら、子ども達はどうしたらいいのか？と毎日不安です。  
買い物へ行く間だけでも子どもを見てもらえると助かるのですが、そのようなサービスがあれば嬉しいです。スーパーの混雑状況がわかるサービスなどあれば、買い物へ行くのに役立てたいです。  
後、最後に今、この大変な状況の中、不安の中、働いていらっしゃる方、医療従事者の方はじめ、スーパーやドラッグストア、コンビニ、など感染するかもしれないリスクがありながら、働いていらっしゃる方々にお給料以外に手当を払って差し上げていただきたいと思っております。  
こちらの生活も大変ですが、それ以上に心身共に大変だと思います。本当にありがたいと思います。  
～追伸～  
このようなアンケートの場があると大変助かります。  
この状況になってから、どこにお伝えしたらいいかわからず、気になっておりました…  
みんながルールを守っていけば、少しでも生きやすい世の中になると思うのですが、陽性反応があっても自分さえよければいいという考えで行動してしまうのも事実ですよ。ね。  
そのせいで周りの方が感染してしまうという事も考えられない…とても悲しくなりますね。
- 7日以降緊急に出かける必要がある時は、誰かサポート欲しいです。1～2時間。
- ライフのネットスーパーが使えない。あっという間に配達便の枠がうまってしまうので、買い物に行かざるを得ない。しかも子どもを連れて。  
お買い物代行が気軽にできると助かります。
- 行政では「在宅勤務の方は基本的に保育園に預けないで家で子供の世話をしてほしい」という方針のようだが、小さな子供の面倒をみながら家で仕事をするのは現実的に不可能。  
実際、夫は子供が寝静まった深夜や早朝にも、日中に終わらなかった仕事をしている。  
外出自粛により、大人も子供もストレスがたまっている。

- 家で子ども達とずっと一緒に過ごすのは、今だけしかない楽しみもある反面大変なことも多いため、皆がどのように工夫して過ごしているかを見られるオンライン配信などあれば嬉しいです。(Live や録画など)

行政への希望になりますが、月に1回でも保育園や幼稚園の担任の先生からのメッセージ動画などをYouTubeなどに上げて頂き、パスワードを入力すればそのYouTubeを見られるような配信動画があれば嬉しいです。子ども達も保育園に行けずにさみしい思いをしているかもしれないので、メッセージで先生方の近況なども教えて頂けるとありがたいです。

- 買い物に行くのが難しいです。子供は連れて行きたくないし、夫は在宅とはいえ、仕事だし、夕方行くと物が無いし…。

子供の身長と体重を測る事が出来ず困っています。

体重は親と一緒に測れば良いのですが、やはり定期的に身体測定していたのができなくなると少し心配になります。

子供の月齢に合わせて、どんな風に生活すれば良いのか、ネット以外のママなどからの情報が得られず悩んでいます。例えばお昼寝の時間とか離乳食のかたさとかおもちゃでの遊ばせかたとか…。上の子(3歳)もどんな事を学ばせればいいのかなど。

自分に余裕がなくなると、上の子に優しく接してあげられなくなったり、下の子の抱っこがしんどくなったりします。

手をあげなくなったり、暴言を吐きなくなったりする事もあります。(今はまだコントロールできています)

そんなときは1人になりたいのになれなくて、どうしたらいいのか途方に暮れます。

- 育休が延びて、いつから仕事が始まるか不安。早く仕事をしなきゃお金の面での心配の反面、コロナには絶対にかかってはいけないので仕事に行きたくない気持ちがある。

- 困っていることは特にはありませんが、大人も子供もストレスが溜まってきているので、今後は心配です。

- 困っていることは、仕方がないことですが、子供のストレス発散場所が公園のみのこと。

色々な人たちが集まって大きい公園であればあるほど、ちょっと混んでいる。仕方ないですが。

しかし、いま住んでいる場所はあちこちに公園があるので、助かります。

- 外出自粛しているために娘と一日ずっと家にいるので息が詰まりそうになることもあります。その時はファミサポさんにサポートで自宅にきてもらい、一人でスーパーに行ったりできてとても気分転換になり助かっております。

- 自粛子育て生活についての話し相手がいないのが困っています。(笑)

公園などで立ち話も良くないと思い避けているし、夫ではなく他のママさんたちと話してストレス



を発散したり、情報共有したりしたいです。

友人にSNSで連絡するのも手ですが、同じ町屋エリアでしか分からない情報や雰囲気もあるし、そういうのを分かち合いたいなあという気持ちもあります。

- まだ完全には歩けない子どもたちの外の遊び場がないのが悩みの種です。  
つかまり立ちや伝い歩きはできるので少しは外で遊ばせたいのですが、公園は他の子たちがボール遊びしていたりするのではなかなか赤ちゃんたちを遊ばせるのはこわいです。  
ふれあい館やサロンを使えない理由や状況は重々承知していますが、なにかいい解決方法はないかなあと思っています。
- 子供がマスクを付けられないのでマスク無しで出かけるのですが、街中でマスク無しの大人が近づいたりすると私の神経がピリピリしてしまい、気軽に外に出られないので困っています。せめて大人はマスクを義務にすれば良いと思うのですが…。
- 些細な困りごととしては、使用済みのベビーグッズなどを以前は『みんなの実家』さんに持って行っていたのですが、現在は行き場がなく、泣く泣く燃えるゴミや粗大ゴミになっていることです。メルカリ等で売れば結構な値段で売れるものもあるので残念です。  
未使用の育児用ミルクもあるので、どうしたものかと悩んでいます。
- 保育園の説明会も無くなってしまったため、荷物や服装など、準備物がさっぱりわかりません。
- 子どもたちが安全に遊べる場所がなく、困っています。  
あとは買い出しには出来るだけ少人数で！頻度を少なく！と言われても、子どもの多い我が家ではなかなか難しく…。ほぼ毎日のことなので、サポート依頼は金銭面でも難しいかなと思います。  
子どものストレス（運動不足）、親のストレス（大人と話したい！）の二つが早く解消されると良いなと願っています。
- 荒川区内のコロナの放送がちょうどお昼寝の時間で子供が泣いて起きる。やや、迷惑。  
子供同士で遊びたいみたいで、我慢させているのがかわいそう。
- 子供を遊ばせる場所が少ないこと。
- 離乳食などの講座がなくなり情報を得る機会が減ったこと。  
区のホームページが見つらく、サロンなどの開館情報や今後の見通しについての記載を探すのに手間がかかる。
- 保育園の休園が苦しいです。旦那のお母さんが（実家の介護もあつたりするのですが）滞在を延ばしてくれたため、応急保育は頼まずになんとかやっていますが、2人育児は本当に大変そうです。（私

ですら復帰前の2人育児かなり大変でした。) 預り時間がフルではなくても良いし、2人のうちのどちらか片方でも保育園で預かってもらえると、子どもたちもストレスが溜まりにくいと思うし旦那のお母さんの負担も軽減できるのにな、と思いつつ、世の中のもっと大変な家庭のことを思うと、園には応急保育を申し込まずになんとか頑張っています。(区として休園が決まった時に「応急保育って…」と切り出したら、園長に「両親とも医療従事者等の場合なので、〇さんの家庭は違いますよね」言われてしまったので、以降、園にはわがまま言えないなあと。) はやく休園を解除してもらい、自粛できる家庭のみの形(4月当初)にしてもらいたいです。

感染防止対策など園や行政の負担が増えることや、我が子の感染リスク、周囲の感染リスクが増加することも十分理解はしていますが、仕事が休みにならない以上、保育園はやはり開いていて欲しいです。

- 食費がかさんでしまっているので、早く給付金が受け取れたら嬉しいです。給付金の決定が遅いと思いました。政党に言われなくても、一人10万円に早く決まっていたら、困り始めた頃に給付金が頂けたのではと思います。

乳児、幼児を四六時中、一人で面倒を見ないといけない生活が数週間続くと、イライラしてしまう時があるので、難しいとは思いますが、なんとか子供と離れて、リフレッシュ出来たら嬉しいです。

- 外出出来ない以外は、今のところ、特に無し。
- 夫婦二人とも仕事をしているので、平日は主人が出勤、私は休日出勤をして、家族全員が揃う日が減りました。在宅でやろうとすると、遊んでくれないと怒るので、なだめるのが大変です。2時間のサポートをしてもらいたいとも思いますが、家で出来ることが少なく難しいです。

#### 4. 支障ない方のみ、お住いの地域

荒川	4人
西日暮里	3人
西尾久	1人
町屋	5人
東日暮里	2人
東尾久	6人
南千住	2人