

【自粛】

外出の自粛による運動不足（20代男性）

深刻に困っていることはない。（外出の自粛で閉塞感があるだけ。）（40代女性）

お金、外出の自粛（30代女性）

世帯全体での収入減。中途半端な自粛要請。対応の遅い行政。（40代男性）

自粛生活しているが、どこから感染するか、もはやわからないので不安。先日胃腸炎で具合が悪くなった時も不安だった。どうしようもないが先行き不透明なのが困る。（50代女性）

平時よりは外出自粛により窮屈な生活にはなったが、現時点では特に困ったことはないです。（30代男性）

保育園が登園自粛の状態です。休園でないため登園させないと決断するのに旦那や職場との調整が大変だった（20代女性）

DVの被害者支援をしていますので、閉じこもった家族間で問題が深刻化しなければ良いがと思っています。自粛で、訪問支援ができなくなりました。（60代女性）

色々なイベント自粛やプロ野球等の自粛で社会全体が暗くなり辛いです。（50代男性）

いつ収束するかわからない心理的ストレス。外出自粛による運動不足に起因する体調不良。（40代女性）

給付が受けられないため、自粛も出来ない。生活のため仕事に出るしかない。給付の条件が酷過ぎる。政府に絶望感しかない。（30代男性）

自身が勤めている会社は、柔軟な対応（テレワークや企業としての給与保障）を取ってくれているが、社会的に見るとそういった対応は一部のみ。個人事業など自粛に対しての対応が不十分。取引先が破綻すれば経済が回らず企業（及び社会）の成長が止まる可能性があることが一番の不安。（30代男性）

夕食は外食が多かったが、夜間外出自粛により自炊に切り替え。退勤後のスーパーへの買い

出しや調理に手間と時間を取られ、就寝時間が遅くなって辛い。(20代女性)

家族が仕事を休めず、自分や小さい子供が外出自粛しても不安がなくなるしないこと。(40代 答えない)

葬祭等は、どうすればいいか。行っていい？自粛するべき？1番クラスターが派生しやすい場所だと思う。(40代男性)

自分自身はテレワークで仕事もでき、収入に影響はないが、飲食店経営やイベント関連の仕事をしている知人はかなり厳しいと聞いている。自粛を呼び掛けるならば、相応の補償を提
供すべきだと思う。(30代女性)

通勤が満員電車時差通勤及びテレワークが不可能な事業です。コロナが嫌なので休みたい
のですが休めません！休業補償も無いに等しいこれで自粛云々言われても無理がある！生
活費の工面にも限界があるので一律給付して欲しい。(30代男性)

自分の勤めている会社は外出自粛要請が出たことで休んでいるが、近隣の同業他社は通常
通り営業しており、万が一他社から感染者が出た場合に業界自体からお客様が離れないか
心配している。どの業種は休業してほしいなど、外出自粛に対し、具体的なものがあればよ
いように感じた。(30代男性)

外出の自粛はずっとしているが、子供たちの行動の制限をさせているので窮屈だ。いつにな
ったら落ち着くのか？自分たちは外出の自粛をしているのに、自粛をしていない危機感の
ない人達がいる限り感染の拡大は収まらないのではないのか？人によって捉え方が違うの
で、もっと強制力のある法律が必要だと思う。(40代女性)

感染確認地域の為、行動自粛しなければと自制している事。(60代男性)

保育園を自粛せざるを得ない状況で、在宅勤務の仕事が進まない。保育園に行きたい上の子
(3歳)のストレスコントロールが難しい。(30代女性)

自粛要請に従わない人達がいるので感染が広まるのではないかという不安がある。今まで
クラスターが起きていない業種・学校は休業・休校要請をしなくてもよい大丈夫という政府
の考えが怖い。そんなことはわからない。頑張って医療を支えている人達を補助しないと医
療が成り立たないので、しっかり手当てなどを出してあげて欲しい。ボランティア精神だけ
では成り立たない。(40代女性)

収入の減少によるストレスと行動の自粛によるストレス。(30代男性)

緊急事態宣言をしても自粛要請止まりのため、公共機関を使って出勤せざるを得ない。(30代男性)

行動の制限やイベントなどの自粛が、緊急事態宣言により一層深まっていくかと思う。(50代男性)

レジャー産業をしていますが見れば遊びでも自分たちにとっては生活です。しかし今は自粛して休業しています。にもかかわらず他の人は今日も朝から満員電車っおかしいだろ。売り上げゼロでも家賃の猶予も無しです。本当に苦しいのです。僕らの税金で不自由のない生活してる政治家さん本当怒りしかないです。(40代男性)

外出自粛のため、運動ができない(20代男性)

外出を自粛しているため、家にいる時間が長くストレスが溜まる。発散場所がなく食糧につながる。食費が普段よりかかる。(20代男性)

外出自粛により出会いが減り、彼女が出来ない。(20代男性)

メディアの報道が、宣言の抜け道や問題点を示唆していること。自粛の効果を最大限に発揮するための示唆を与えてくれないこと。(40代男性)

育休中であるが、上の子の幼稚園休園、また、保育園自粛につき仕事復帰できないことで、収入が減ることについて困っています。(30代女性)

外出自粛により売上が下がっても、営業自粛してもテナント家賃が発生すること。生活費がないくらいなら節約や我慢でなんとかなるが家賃の支払いは営業が正常にできなければたちまち払えなくなって撤退しなければならなくなる。また、オープン一年未満のため、前年同月と比べての減収証明が必要な支援制度は利用できない。さらに、テナントも一年未満の解約で違約金も発生する。売上補償ではなくせめて、家賃の支払いと融資の返済を猶予してくれないと破産する以外に道はない。(40代男性)

自粛要請に伴い、自分の身の回りのひととの連携が取りづらくなっている点。また、緊急事態宣言が発令されたことにより、日用品の購入や食料品の確保に不安を抱いている。最後に

安倍首相が提案している 1 世帯に 2 枚のマスク配布だが、各家庭によって居住人数が異なるため十分な予防対策とは言えないと思う。(18・19 歳男性)

開業届を出していないフリーランスにも助成金が給付されるのか、扶養は外れているが実家に住んでいて給与所得が減った者も 1 世帯 30 万の給付金でくくられてしまうのか説明が不十分。そもそも 1 ヶ月と 2 週間後に感染者が減ったとしても 1 ヶ月で緊急事態宣言を解除したら同じ事、完全に無くすには抗体薬ができないと無理だと思う。需要と供給の仕事内以外の外出自粛にもっと効力を持たせないと守らない者も多数であるのが現状。そこから感染がまた始まるからまず要請じゃなく罰則を設けるべき。(30 代男性)

高齢の親との接触自粛会社の収益減による給与・賞与への影響 (50 代男性)

買い占めによる、品不足(物流は安定、更に力を入れていく状況下で外出自粛の報道だけを聞いた国民がライフラインの事業展開の拡大を知らずに起きている。知らないという怖さ)
(20 代男性)

自粛と補償はセットにすべき国民に負担を求めすぎまず、増税で国民が悲鳴をあげてる 108 兆円、一世帯 30 万、無利子風な融資、100 万見せかけ、ルールも穴だらけ消費税も無くして欲しい。補償より払ってる税金のほうが高い。くそ大企業優遇、法人税下げた不正や疑惑の自民党、財務省。自分たちの利権、保身だけ大企業に付度。政府よりの金儲けのメディアも同罪。(20 代男性)

外出自粛によるストレスとともに、今後の生活への不安 (20 代男性)

外出自粛による家族のストレス。仕事の売り上げ減により、緊急事態宣言解除後も売り上げが回復しないのでは。現在は大丈夫な会社の体力も、いつまでもつのか、分からないことが不安で困っている。(30 代男性)

外出の自粛 (60 代男性)

営業自粛による賃金の取得低下緊急経済対策での給付金取得の条件が限定的過ぎる、一世帯にマスク 2 枚支給等の政府のお金の使い方が愚かすぎる (40 代男性)

外出自粛が続き、子供たちを色んなところに連れて行ってあげることが出来ない。感染を恐れて、せっかく近くに住んでいる祖父母にも会いに行くのが躊躇われる。(30 代女性)

外出の自粛による、経済循環への悪影響。(40代男性)

個人店のレストランで働いております。自粛や宣言をされましたが、会社側が判断するものであるため休めず毎日神奈川から東京まで通って働いております。家には祖母やタバコを吸っていた父、家族も一緒に住んでいるのでとてもうつしてしまわないかととても心配です。(18・19歳女性)

ジムの閉鎖・自粛。多分続けていた人でこれを機に退会する人もかなりいると思う。(30代男性)

外出自粛による運動機会の低下及び精神的な負荷の増加。(20代男性)

今は保育園も自粛しつつ保育を行ってくれており、仕事も出来るため大きく困ることはない。この後、日中に保育が不可となった場合は家庭保育と在宅勤務が両立できず、困るかもしれません。(40代女性)

緊急事態宣言、自粛、そのせいで経済的にも大変なのはわかってるが出たからには徹底して外出を禁止すべき。一步も出るな！家にいろ！って言いたいです。個々の意識がなさすぎ。自分だけの問題ではない。身勝手の行動が周りの大切な人の命を奪うことになるということをお願いしてほしい。身勝手な人が警戒している人に感染させるこんな迷惑なことではない。処罰、罰金制にしてほしい。もっとことの重要性重く感じて欲しい。(40代女性)

世間の経済活動が動かなくなっている。景気の悪化。政治もがいかに自粛と経済のバランスをとるのは難しいと思うが、不要普及の外出を控えながら、中小企業や飲食観光の勤めの法人、個人には給付金をあげるだけでなく100万円以上の買い物をする人には補助金など経済活動における促進材料を考えて欲しい。消費税カットではなく補助金を(20代男性)

私は高齢者ですが、息子と二人暮らしです。一人でも罹患者をださない、その一人になりたいと思い、外出の自粛は、食材の買い物や郵便局、銀行の入出金だけにしています。今望むことは一日でも早く特効薬が世に出ることだと思います。また、医療従事者の方々への十分なケアをしてあげてほしいものです。(70代男性)

保育園と、学童保育が休止になってしまうこと。自宅で子供たちを見ながらは仕事ができないし、収入が減ると思うし、子供を外で遊ばせることも自粛しなければならず、子供たちも家に引きこもってばかりでストレスがたまりそう。(30代女性)

マスクが未だ品不足食料品以外の買い物や外食が自粛しているため自由に出来ない所 (50代男性)

私自身看護師として病院で勤めている。コロナウイルスの感染のリスクが高いのにも関わらず国からの危険手当等を出さないのはどうかと思う。低所得者への支援は大いに賛成であるが、実際に危険な環境と隣り合わせで働いていることや、仕事を自粛したくても自粛することができない職場環境である、医療職者への支援を考えていただきたい。この意見が無下にならないことを祈ります。(20代男性)

自粛で休業したら店舗の家賃や公共料金を補填して貰えないそれさえ補填して貰えれば25年経営して来た事業を閉めなくて済むその他の生活費は借入金でなんとか繋げて行けるが休業してる店舗の固定費迄を個人で借り入れして存続するのは出来ないと思う発生源の中国に謝罪と何らかの賠償を求めてそれを国民に配るべきこのままでは今後しばらく国民感情は日中友好とはならないと思う一刻も早い終息を願います (40代男性)

まずは収入減ります。でも給付には該当しません。夫の話では勤め先も恐らく給付には該当しないだろうと。この場合貯金を切り崩して生活をしていかなければいけません。あとは外出の自粛を強制的に禁止にして欲しい。近所の商業施設でマスクを着用せずに勉強している子供達があります。これは不要なのではないでしょうか。ましてやマスクがないのなら外出すべきではない。政府の方々はじめ、私達国民の危機感がとても薄いです。海外の様に強制的な取り締まりが必要だと思います。(30代女性)

外出自粛 (70代男性)

自粛ムードや外出にも気を使うところこどもにうつらないか (30代・女性)