

第5回 新型コロナウイルスに関する生活者調査(2020年8月)

8月の「生活自由度」は54.3点 前月から7.1ポイント大幅減
健康や経済、行政への【不安】も上昇 外食や買い物の【行動抑制】も強まる
生活行動は「外から家へ」戻る傾向がみられる

株式会社博報堂(本社・東京)のシンクタンク博報堂生活総合研究所は2020年8月、新型コロナウイルスの感染が拡大している昨今の生活者意識や行動について「新型コロナウイルスに関する生活者調査」を実施いたしました(調査実施は8月3～6日、対象は首都圏・名古屋圏・阪神圏の20～69歳の男女1,500名、一部調査項目については3月より実施 調査概要は7ページ参照)。

感染拡大以前の普段の状態を100点としたとき、現在の状況下における「生活自由度」が何点くらいかをきいたところ、54.3点となりました。7月から7.1ポイントの下降。4月と同じ数値となりました。7月から8月にかけ感染者が再び急増。連日の感染拡大報道、東京都の営業自粛再要請(7/30発表、8/3から)、愛知県の緊急事態宣言(8/5発表、8/6から)が出る中、6月以降高まってきた生活自由度は減少に転じました。また新型コロナウイルス感染拡大に伴う不安や、抑制している行動、変化している行動など41項目について尋ねたところ、【不安度】はすべての項目で7月調査より上昇。経済、健康不安だけでなく、「行政への不安」(82.9%、6.5ポイント増)、「情報の不足や不確かさへの不安」(72.7%、5.1ポイント増)も高まりました。【行動抑制度】も、「外出を控えている」(88.8%、5.8ポイント増)ほか、すべての項目で増加。また【行動変化度】は各項目の増減はまちまちですが、「マスク、手洗いなど感染対策の徹底」が(93.6%、1.9ポイント増)とさらに高まり、「外出を控え、家の中でできる娯楽を楽しんでいる」(73.1%、2.0ポイント増)など、屋内行動が再び増加。6月以降、行動抑制は徐々に緩み、「家から外へ」シフトがみられましたが、再び抑制が高まり、「外から家へ」の動きがうかがえます。

本調査は当面の期間実施し、毎月第3・4週頃に発表する予定です(今後の状況変化により、調査内容等を変更する可能性があります)。

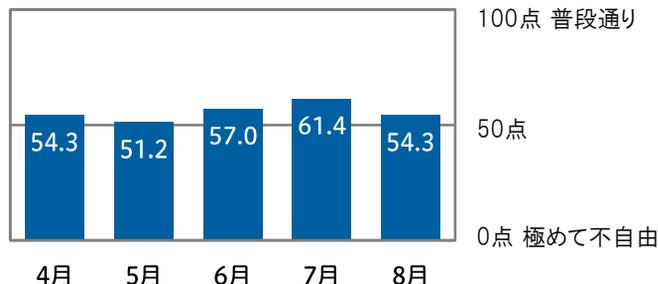
新型コロナウイルス影響下での「生活自由度」

【質問文】新型コロナウイルス感染拡大以前の普段の状態を100点、感染拡大により極めて不自由を強いられる状態を0点とすると、あなたの現在の暮らしの自由度は何点くらいでしょうか？

普段通りの暮らしを100点とすると
現在の生活自由度は

54.3点

前月差 -7.1pt



※数値は小数第2位まで集計していますが、本レポートでは小数第1位まで(小数第2位を四捨五入)を表示しているため、点数差は見た目の数値と異なる場合があります。

新型コロナウイルス影響下での意識・行動【一部抜粋】

【質問文】新型コロナウイルスの流行に関連して、次のような意見があります。それぞれについて、あなた自身のお気持ちや行動にもっとも近いものをひとつずつお答えください。(単一回答:あてはまる/ややあてはまる/あまりあてはまらない/あてはまらない)

「あてはまる」「ややあてはまる」回答率
※()内は前月差

不安度

行政の対応に不安を感じる	82.9% (+ 6.5pt)
自分や家族の健康に不安を感じる	74.9% (+ 4.2pt)
情報の不足や不確かさに不安を感じる	72.7% (+ 5.1pt)

行動抑制度

不要不急の外出を控えている	88.8% (+ 5.8pt)
不要不急の買い物を控えている	80.5% (+ 3.9pt)
外食を控えている	79.3% (+ 4.5pt)

行動変化度

マスクや手洗いなど感染対策を徹底している	93.6% (+ 1.9pt)
外出を控え、家の中でできる娯楽を楽しんでいる	73.1% (+ 2.0pt)
できるだけテレワークをするようにしている ※有職者のみ(n=1,022)	34.6% (+ 4.6pt)

「生活自由度」は7月から全セグメントで減少

- 新型コロナウイルス影響下での「生活自由度」について、感染拡大以前の普段の状態を100点としたとき、全体では54.3点となり、7月から7.1ポイント減少しました。性別/年代別/エリア別の全セグメントで減少していますが、若い年代ほど低く、20代では唯一、40点台となっています。
- 先月までは生活上の制約は徐々に緩和されていましたが、感染者数が再び増加、しかも多くの年代・地域に拡大したこと、各地で自粛の再要請などが生活自由度の低下に影響しているようです。

抑制生活の負荷が長引いているところに、感染再拡大の懸念が付加。夏期のマスク常時着用も生活自由度に影響、との声

- 「生活自由度」が比較的低い人の自由回答では、行動の制約が長引いていること、収入や職業の不安。そこに加えて感染再拡大への懸念がうかがえます。気温が高まる中でのマスクの常時装着を世間から強いられることに不自由さを訴える声も寄せられています。
- 「生活自由度」が比較的高い人では、コロナ以前の生活とあまり変わらないから、という方がいるほか、長引く自粛の中で、考え方や捉え方を変えたり、メリットを見出すなど前向きな態度や評価をする声が目立ちました。

■ 性別/年代別/エリア別の結果

		スコア					差分			
※()内は調査人数		4月調査	5月調査	6月調査	7月調査	8月調査	4月→5月	5月→6月	6月→7月	7月→8月
全体	(1500)	54.3	51.2	57.0	61.4	54.3	-3.1	+5.9	+4.4	-7.1
男性	(755)	55.3	50.3	57.1	62.4	55.1	-5.0	+6.8	+5.3	-7.3
女性	(745)	53.2	52.1	56.9	60.4	53.6	-1.2	+4.9	+3.4	-6.8
20代	(241)	53.3	49.4	57.7	62.0	49.6	-3.9	+8.3	+4.3	-12.3
30代	(286)	52.7	51.0	56.6	60.2	53.6	-1.7	+5.6	+3.5	-6.6
40代	(375)	52.8	52.0	56.1	60.2	54.4	-0.8	+4.1	+4.1	-5.8
50代	(319)	55.2	50.8	56.9	61.9	55.8	-4.5	+6.1	+5.0	-6.1
60代	(279)	57.6	52.2	58.3	63.2	57.5	-5.5	+6.1	+5.0	-5.7
首都40km圏	(500)	52.0	50.5	55.0	59.7	53.7	-1.5	+4.4	+4.7	-6.0
名古屋40km圏	(500)	57.9	52.1	57.5	61.4	54.6	-5.8	+5.3	+3.9	-6.8
阪神30km圏	(500)	52.9	50.9	58.7	63.1	54.7	-2.0	+7.8	+4.5	-8.4

5pt以上の増加 10pt以上の増加 5pt以上の減少 10pt以上の減少

※数値は小数第2位まで集計していますが、本レポートでは小数第1位まで(小数第2位を四捨五入)を表示しているため、点数差は見た目の数値と異なる場合があります。

■ 生活自由度の高・中・低割合

		高中低割合		
※()内は調査人数		高 (61点以上)	中 (41~60点)	低 (40点以下)
全体	(1500)	35.3	37.7	27.1
男性	(755)	36.3	39.2	24.5
女性	(745)	34.2	36.1	29.7
20代	(241)	29.0	35.3	35.7
30代	(286)	31.5	40.2	28.3
40代	(375)	34.7	38.1	27.2
50代	(319)	40.8	35.7	23.5
60代	(279)	39.1	38.7	22.2
首都40km圏	(500)	32.8	41.0	26.2
名古屋40km圏	(500)	36.6	34.6	28.8
阪神30km圏	(500)	36.4	37.4	26.2

全体より5pt以上高い 全体より10pt以上高い
全体より5pt以下低い 全体より10pt以下低い

■ 生活自由度の回答理由(自由回答から一部を掲載)

生活自由度	回答理由	スコア	性別/年代/地域
高 (61点以上)	不便なところもあるが、在宅勤務で便利になったところもあるから。	100点	男性40歳・千葉県
	自由に外出できない不自由さはあるが、テレワークなど、今までできるのやってこなかったことに社会全体としてトライできる風潮は喜ばしいことだと思う。	80点	男性39歳・神奈川県
	外出が頻繁にできないのは仕方ない。それはそれとして普通に生活できているのでいいとしています。自分も周りの人たちも同じ、暗く考えず物事をポジティブに考えるようにしています。	80点	女性62歳・東京都
	大学の講師です。オンライン授業は学生の反応もよく、慣れたら意外に順調。仕事の不自由さはあまり感じないから。但し友人に会う、外食、旅行の機会は激減、趣味の合唱や朗読はできなくなった。早くまた前にならないかと思えます。	70点	女性67歳・愛知県
	まだ不便さは感じるけど、だんだん新しい生活に慣れてきて、前向きになってきたから。	65点	女性37歳・大阪府
中 (41~60点)	少し緩和されたかな、とも思いますがまだまだ不自由な生活が続いています。この暑さでマスクを常時着用が何よりキツイです。人とのソーシャルディスタンスも寂しいものがありますね。	60点	女性50歳・愛知県
	第二波でまた下がってきた。	60点	男性25歳・神奈川県
	旅行も外食も、普段の外出ですらピクピクしているから。とにかく窮屈で、そして怖い。	50点	女性40歳・神奈川県
	家族が一日いて、それに合わせて家事をこなすので、一日中、何を食べさせるか、いつ掃除して、洗濯や買い物をするか考えている。	50点	女性54歳・東京都
低 (40点以下)	自分の両親が老人ホームに入っていて、かれこれ半年以上面会出来ない状況。あと1年位続くかも知れません。面会が出来たときは、息子の存在も忘れていたかも知れません。	50点	男性52歳・東京都
	緊急事態宣言は解除され、コロナの第二波は9月ごろだと思っていたが、思ったより早かったので、半分以下の点数にした。	40点	男性26歳・大阪府
	感覚が麻痺してきているが、そもそもマスク着用が必須な状態(していないと犯罪者のような扱い)はとでも普通とは思えない。感染も実際に拡大していて、人にも会えない状況で非常に不便。	20点	女性30歳・愛知県
	行動制限があり、色々なところに行けなくなった。仕事はリモートではできない販売職、行きたくなくても行かなければいけないリスクが高い。給料も下がりボーナスも削られたりと苦しい。	20点	女性40歳・東京都
	不要不急の外出を控えないといけない、人との接触にとても気を使わないといけない。留学に行けなくなって大学にも戻れず、バイトするところもなく、ただ実家にいることが普段より不自由に感じる。	10点	女性20歳・大阪府
夏の暑い時期にマスク着用はきつい。	0点	男性28歳・神奈川県	

【不安度】、【行動抑制度】とも、7月からすべての項目で上昇

・8月の【不安度】で7月から特に増加したのは「行政の対応への不安」(82.9%、6.5ポイント増)、「情報の不足や不確かさへの不安」(72.7%、5.1ポイント増)。「行動抑制度」では、増加が多い順に「交友・交際を控えている」(84.5%、6.2ポイント増)、「不要不急の外出を控えている」(88.8%、5.8ポイント)、「握手やハグ、ボディタッチを控えている」(84.5%、5.2ポイント増)。「旅行・レジャーを控えている」も3.5ポイント増加し87.7%に。

【行動変化度】では、先月までの傾向が一転、8月は「外から家へ」

・「マスクや手洗いなど感染対策の徹底」はさらに増加(93.6%、1.9ポイント増)。「できるだけテレワークするようにしている」(34.6%、4.6ポイント増)、「時差通勤・時差通学」(41.7%、4.1ポイント増)、「自家用車で移動」(53.1%、2.8ポイント増)など防衛的な行動が増加しています。
 ・また「外出を控え、家の中でできる娯楽を楽しんでいる」(73.1%、2.0ポイント増)、「外出を控え、インターネット通販や出前を利用するようにしている」(48.7%、2.8ポイント増)など、屋内での行動が増加しています。

■ 時系列推移(全体ベース・2020年3~8月)

(%) (pt)

※「あてはまる」「ややあてはまる」回答率
 ()内は調査人数

	スコア						差分					
	3月調査 (1500)	4月調査 (1500)	5月調査 (1500)	6月調査 (1500)	7月調査 (1500)	8月調査 (1500)	3月→4月	4月→5月	5月→6月	6月→7月	7月→8月	
不安度	経済の停滞に不安を感じる	83.2	91.2	90.2	83.0	83.1	83.9	+8.0	-1.0	-7.2	+0.1	+0.8
	行政の対応に不安を感じる	---	86.9	81.1	77.4	76.4	82.9	---	-5.8	-3.7	-1.0	+6.5
	海外の情勢に不安を感じる	---	83.5	78.5	74.7	75.2	76.3	---	-5.0	-3.8	+0.5	+1.1
	自分や家族の健康に不安を感じる	70.7	78.2	73.9	67.9	70.7	74.9	+7.5	-4.3	-6.0	+2.8	+4.2
	情報の不足や不確かさに不安を感じる	74.1	82.3	77.9	67.9	67.6	72.7	+8.2	-4.4	-10.0	-0.3	+5.1
	自分や家族の仕事・収入に不安を感じる	58.1	69.6	63.9	61.9	61.9	65.2	+11.5	-5.7	-2.0	±0	+3.3
	人づきあいの変化に不安を感じる	---	---	44.6	44.7	43.5	47.2	---	---	+0.1	-1.2	+3.7
行動抑制度	不要不急の外出を控えている	72.5	89.3	94.2	88.9	83.0	88.8	+16.8	+4.9	-5.3	-5.9	+5.8
	旅行・レジャーを控えている	69.1	88.7	92.9	88.8	84.2	87.7	+19.6	+4.2	-4.1	-4.6	+3.5
	交友・交際を控えている	59.9	85.1	89.7	84.5	78.3	84.5	+25.2	+4.6	-5.2	-6.2	+6.2
	握手やハグなど、人とのボディタッチを控えている	---	---	---	82.0	79.3	84.5	---	---	---	-2.7	+5.2
	体験型エンターテインメント(ライブ・観劇・映画鑑賞など)を控えている	---	86.7	91.0	85.4	81.3	83.8	---	+4.3	-5.6	-4.1	+2.5
	不要不急の買い物控えている	64.5	84.2	90.6	83.6	76.6	80.5	+19.7	+6.4	-7.0	-7.0	+3.9
	外食を控えている	61.1	82.7	91.0	83.8	74.8	79.3	+21.6	+8.3	-7.2	-9.0	+4.5
行動変化度	マスク着用や手洗いなど、感染対策を徹底するようにしている	84.1	90.8	95.6	93.2	91.7	93.6	+6.7	+4.8	-2.4	-1.5	+1.9
	十分な運動・栄養・睡眠をとるようにしている	---	79.5	79.5	77.0	74.5	78.0	---	±0	-2.5	-2.5	+3.5
	外出を控え、家の中でできる娯楽を楽しんでいる	58.7	74.6	86.9	77.3	71.1	73.1	+15.9	+12.3	-9.6	-6.2	+2.0
	感染対策商品や日用品の備蓄をするようにしている	50.7	60.5	67.1	67.3	66.8	69.7	+9.8	+6.6	+0.2	-0.5	+2.9
	できるだけキャッシュレスで支払うようにしている	---	---	---	62.6	63.3	64.3	---	---	---	+0.7	+1.0
	家にいる時間が増えたので、なるべく自分で料理をするようにしている	---	---	65.1	59.9	57.1	58.2	---	---	-5.2	-2.8	+1.1
	公共交通機関の利用を控え、自家用車で移動するようにしている	---	46.9	57.0	52.8	50.3	53.1	---	+10.1	-4.2	-2.5	+2.8
	家にいる時間が増えたので、スマートフォンやパソコンなどのゲームを利用している	---	49.3	55.3	48.4	47.7	49.8	---	+6.0	-6.9	-0.7	+2.1
	外出を控え、インターネット通販や出前を利用するようにしている	24.7	38.9	59.5	51.1	45.9	48.7	+14.2	+20.6	-8.4	-5.2	+2.8
	家にいる時間が増えたので、動画や音楽などのストリーミングサービスを利用している	---	44.7	50.9	46.5	47.3	47.3	---	+6.2	-4.4	+0.8	±0
	家にいる時間が増えたので、家の中でできる運動をするようにしている	---	---	55.9	52.1	48.9	47.0	---	---	-3.8	-3.2	-1.9
	できるだけ時差通勤・時差通学をするようにしている	25.5	34.4	43.0	42.5	37.6	41.7	+8.9	+8.6	-0.5	-4.9	+4.1
	家にいる時間が増えたので、SNSの閲覧・投稿をしている	---	35.0	42.3	40.5	36.2	40.1	---	+7.3	-1.8	-4.3	+3.9
	人が密集しない屋外で運動をするようにしている	---	---	45.3	43.3	41.9	38.9	---	---	-2.0	-1.4	-3.0
	人が密集しない屋外でレジャーを楽しんでいる	---	38.2	32.5	38.9	40.2	37.7	---	-5.7	+6.4	+1.3	-2.5
	できるだけテレワーク(在宅勤務)をするようにしている [有職者ベース]	18.2	23.5	41.3	36.7	30.0	34.6	+5.3	+17.8	-4.6	-6.7	+4.6
	収入が減ったもしくは減りそうなので、副業を始めた/検討している	---	14.9	23.9	26.8	25.3	29.5	---	+9.0	+2.9	-1.5	+4.2
	家にいる時間が増えたので、通信環境の整備や家電の購入など、家の中の環境を充実させている	---	21.6	22.9	26.9	28.0	29.3	---	+1.3	+4.0	+1.1	+1.3
	家にいる時間が増えたので、モノを手作りしている(手芸、リフォーム、DIYなど)	---	---	31.2	31.5	27.7	27.8	---	---	+0.3	-3.8	+0.1
	外でお金を使わないぶん、普段より少し良いものを買うようにしている	---	---	20.9	22.7	22.8	24.8	---	---	+1.8	+0.1	+2.0
収入が減ったもしくは減りそうなので、就職・転職・起業をした/検討している	---	---	18.1	22.3	22.4	23.3	---	---	+4.2	+0.1	+0.9	
家にいる時間が増えたので、投資や資産運用をしている	---	16.3	17.7	21.9	21.6	22.8	---	+1.4	+4.2	-0.3	+1.2	
家にいる時間が増えたので、フリマアプリ・ネットオークションで出品・販売をしている	---	18.3	19.1	21.1	21.8	21.7	---	+0.8	+2.0	+0.7	-0.1	
家にいる時間が増えたので、フリマアプリ・ネットオークションで購入をしている	---	17.6	19.5	20.3	22.3	21.7	---	+1.9	+0.8	+2.0	-0.6	
家にいる時間が増えたので、オンラインで飲み会や食事会をしている	---	---	18.6	21.3	19.3	18.9	---	---	+2.7	-2.0	-0.4	
通常通りの活動ができないお店・団体を支援するようにしている	---	---	19.7	20.3	18.3	18.9	---	---	+0.6	-2.0	+0.6	
家にいる時間が増えたので、オンライン学習をしている	---	14.3	18.9	18.6	17.9	18.7	---	+4.6	-0.3	-0.7	+0.8	

[有職者ベース]
 3月:1,042人
 4月:1,051人
 5月:1,074人
 6月:1,052人
 7月:1,055人
 8月:1,022人

5pt以上の増加
 10pt以上の増加
 5pt以上の減少
 10pt以上の減少

【不安度】【行動抑制度】は今月も全項目で「女性＞男性」に

- 8月も【不安度】【行動抑制度】の全項目で女性が男性を上回りました(7月調査も同様)。
- 【不安度】で最も男女差が開いたのは「自分や家族の健康に不安を感じる」で女性81.6%、男性68.3%と13.3ポイントの差。【行動抑制度】では「体験型エンタメを控える」(女性90.7%、男性77.0%と13.7ポイント)、「外食を控える」(女性85.8%、男性73.0%と12.8ポイント)、「交友・交際を控える」(女性90.9%、男性78.3%と12.6ポイント)などで開きが大きくなりました。

【行動変化度】では年代差とエリア差が目立つ

- 【行動変化度】では、「家にいる時間が増えたので、SNSの閲覧・投稿をしている」が20代が67.6%、60代で16.1%と最も差が大きいです。そのほかのインターネットを利用した行動の項目でも同様に年代差がみられます。東名阪のエリア別では、「公共交通機関の利用を控え、自家用車で移動するようにしている」「なるべくテレワークをするようにしている」「なるべく時差通勤をするようにしている」で、比較的差が大きくなりました。

■ 性別/年代別/エリア別結果

(%)

※「あてはまる」「ややあてはまる」回答率
()内は調査人数

	全体 (3都市) (1500)	性別		年代					エリア			
		男性 (755)	女性 (745)	20代 (241)	30代 (286)	40代 (375)	50代 (319)	60代 (279)	首都 40km圏 (500)	名古屋 40km圏 (500)	阪神 30km圏 (500)	
不安度	経済の停滞に不安を感じる	83.9	82.1	85.8	80.1	81.8	85.9	86.5	83.9	83.2	86.0	82.6
	行政の対応に不安を感じる	82.9	79.2	86.6	76.3	81.1	84.0	84.0	87.5	83.4	84.2	81.0
	海外の情勢に不安を感じる	76.3	74.3	78.4	69.7	74.5	74.4	79.6	82.8	76.0	77.6	75.4
	自分や家族の健康に不安を感じる	74.9	68.3	81.6	71.0	69.9	74.7	78.1	80.3	73.6	79.8	71.4
	情報の不足や不確かさに不安を感じる	72.7	69.7	75.7	71.4	71.7	74.9	70.8	73.8	72.2	75.4	70.4
	自分や家族の仕事・収入に不安を感じる	65.2	63.6	66.8	70.1	62.6	68.0	70.5	53.8	61.8	68.4	65.4
	人づきあいの変化に不安を感じる	47.2	43.4	51.0	51.0	49.7	46.1	45.5	44.8	48.4	47.8	45.4
行動抑制度	不要不急の外出を控えている	88.8	85.3	92.3	87.1	88.1	88.0	89.3	91.4	89.0	90.0	87.4
	旅行・レジャーを控えている	87.7	82.6	92.9	86.7	88.1	85.9	87.8	90.7	91.2	85.6	86.4
	交友・交際を控えている	84.5	78.3	90.9	80.5	82.9	84.0	87.1	87.5	86.0	83.0	84.6
	握手やハグなど、人とのボディタッチを控えている	84.5	81.1	87.9	81.7	83.6	83.7	85.0	88.2	86.4	83.8	83.2
	体験型エンターテインメント(ライブ・観劇・映画鑑賞など)を控えている	83.8	77.0	90.7	82.6	85.0	82.4	84.6	84.6	87.0	83.8	80.6
	不要不急の買い物控えている	80.5	76.0	85.1	80.1	81.8	78.7	81.2	81.4	81.2	79.0	81.4
	外食を控えている	79.3	73.0	85.8	75.5	75.9	78.9	81.2	84.6	80.8	77.4	79.8
行動変化度	マスク着用や手洗いなど、感染対策を徹底するようにしている	93.6	90.3	96.9	93.4	93.7	93.3	91.8	96.1	95.2	93.0	92.6
	十分な運動・栄養・睡眠をとるようにしている	78.0	73.9	82.1	74.3	76.6	76.8	81.2	80.6	82.2	74.8	77.0
	外出を控え、家の中でできる娯楽を楽しんでいる	73.1	67.4	78.8	77.2	75.9	72.3	70.5	70.6	73.8	72.4	73.0
	感染対策商品や日用品の備蓄をするようにしている	69.7	60.1	79.3	66.0	68.9	70.9	69.9	71.7	70.0	67.8	71.2
	できるだけキャッシュレスで支払うようにしている	64.3	62.9	65.6	58.9	68.5	61.3	65.8	66.7	65.2	62.4	65.2
	家にいる時間が増えたので、なるべく自分で料理をするようにしている	58.2	43.3	73.3	64.3	60.8	52.8	57.4	58.4	61.0	56.6	57.0
	公共交通機関の利用を控え、自家用車で移動するようにしている	53.1	49.7	56.6	43.6	56.6	51.2	54.5	58.8	44.4	65.6	49.4
	家にいる時間が増えたので、スマートフォンやパソコンなどのゲームを利用している	49.8	48.9	50.7	71.4	56.6	49.1	43.9	31.9	50.2	49.8	49.4
	外出を控え、インターネット通販や出前を利用するようにしている	48.7	45.4	51.9	54.4	52.4	45.6	49.8	42.7	49.8	52.0	44.2
	家にいる時間が増えたので、動画や音楽などのストリーミングサービスを利用している	47.3	49.4	45.1	68.0	54.2	44.8	42.6	30.8	49.4	46.4	46.0
	家にいる時間が増えたので、家の中でできる運動をするようにしている	47.0	44.2	49.8	56.8	49.0	42.9	42.6	47.0	47.2	46.6	47.2
	できるだけ時差通勤・時差通学をするようにしている	41.7	41.9	41.5	39.4	39.9	43.2	44.2	40.5	49.6	34.8	40.6
	家にいる時間が増えたので、SNSの閲覧・投稿をしている	40.1	35.6	44.7	67.6	50.3	38.7	32.9	16.1	43.6	40.4	36.4
	人が密集しない屋外で運動をするようにしている	38.9	43.6	34.2	40.7	42.0	36.3	38.9	38.0	40.6	39.4	36.8
	人が密集しない屋外でのレジャーを楽しんでいる	37.7	39.1	36.4	42.3	44.1	37.6	35.1	30.5	37.4	38.0	37.8
	できるだけテレワーク(在宅勤務)をするようにしている[有職者ベース]	34.6	37.0	30.8	40.0	37.2	29.7	35.6	33.1	45.8	27.5	29.6
	収入が減ったもしくは減りそうなので、副業を始めた/検討している	29.5	31.4	27.7	39.4	39.5	29.3	26.3	14.7	30.4	28.4	29.8
	家にいる時間が増えたので、通信環境の整備や家電の購入など、家の中の環境を充実させている	29.3	29.3	29.3	36.5	35.0	27.7	27.9	20.8	33.2	28.6	26.0
	家にいる時間が増えたので、モノを手作りしている(手芸、リフォーム、DIYなど)	27.8	25.7	29.9	30.7	24.8	24.5	31.0	29.0	26.4	30.4	26.6
	外でお金を使わないぶん、普段より少し良いものを買うようにしている	24.8	25.0	24.6	33.2	30.1	22.1	21.6	19.4	25.2	27.8	21.4
収入が減ったもしくは減りそうなので、転職・転職・起業をした/検討している	23.3	25.7	20.9	29.9	26.2	25.6	22.6	12.5	21.8	23.6	24.6	
家にいる時間が増えたので、投資や資産運用をしている	22.8	31.3	14.2	29.9	26.9	22.1	19.4	17.2	24.6	23.6	20.2	
家にいる時間が増えたので、フリマアプリ・ネットオークションで出品・販売をしている	21.7	22.5	20.9	35.7	26.6	20.8	16.9	11.5	22.2	22.0	21.0	
家にいる時間が増えたので、フリマアプリ・ネットオークションで購入をしている	21.7	24.0	19.3	32.0	23.1	20.8	22.3	11.8	21.6	22.0	21.4	
家にいる時間が増えたので、オンラインで飲み会や食事会をしている	18.9	21.5	16.2	34.4	22.4	13.6	16.0	12.2	22.4	17.6	16.6	
通常通りの活動ができないお店・団体を支援するようにしている	18.9	21.6	16.2	21.2	21.7	17.6	17.9	17.2	20.2	20.0	16.6	
家にいる時間が増えたので、オンライン学習をしている	18.7	22.0	15.4	28.6	22.4	18.1	14.1	12.5	20.4	18.4	17.4	

全体より5pt以上高い 全体より10pt以上高い 全体より5pt以上低い 全体より10pt以上低い

継続意向が高いのは、引き続き感染対策関連の項目

・【行動抑制度】【行動変化度】で聴取している項目について、今後、新型コロナウイルス感染への懸念がなくなったとしても行うかどうか聞いたところ、「マスク着用や手洗いなど、感染対策を徹底する」(84.3%)、「十分な運動・栄養・睡眠をとる」(84.1%)、「感染対策商品や日用品の備蓄をする」(73.1%)が7割を超えました。コロナ禍で高まった感染対策行動を持続させていきたい意識がうかがえます。

【行動抑制意向】では7月に減少した外出関連項目も下げ止まり

・「不要不急の買い物控える」「交友・交際控える」「外食控える」といった項目は、7月には5ポイント以上減少しましたが、8月は微増となり、下げ止まっています。実際の行動が再び抑制されていることに合わせて、意向の面もやや引き締められている様子がうかがえます。

■ 時系列推移(全体ベース・2020年6~8月)

		スコア			差分	
		6月調査	7月調査	8月調査	6月→7月	7月→8月
		(1500)	(1500)	(1500)		
行動抑制意向	握手やハグなど、人とのボディタッチを控える	72.4	69.1	69.9	-3.3	+0.8
	不要不急の外出を控える	71.1	65.1	64.9	-6.0	-0.2
	不要不急の買い物控える	69.2	63.5	63.7	-5.7	+0.2
	体験型エンターテインメント(ライブ・観劇・映画鑑賞など)を控える	64.5	62.7	61.7	-1.8	-1.0
	旅行・レジャーを控える	63.6	59.9	59.5	-3.7	-0.4
	交友・交際を控える	62.3	56.7	58.6	-5.6	+1.9
	外食を控える	62.0	56.9	57.9	-5.1	+1.0
行動変化意向	マスク着用や手洗いなど、感染対策を徹底する	85.8	85.0	84.3	-0.8	-0.7
	十分な運動・栄養・睡眠をとる	83.1	83.7	84.1	+0.6	+0.4
	感染対策商品や日用品の備蓄をする	72.3	73.0	73.1	+0.7	+0.1
	できるだけキャッシュレスで支払う	66.3	67.7	66.4	+1.4	-1.3
	なるべく自分で料理をする	64.4	65.0	63.6	+0.6	-1.4
	外出を控え、家の中でできる娯楽を楽しむ	63.9	61.3	60.7	-2.6	-0.6
	家の中でできる運動をする	55.3	54.8	53.7	-0.5	-1.1
	人が密集しない屋外でのレジャーを楽しむ	53.1	52.2	51.2	-0.9	-1.0
	公共交通機関の利用を控え、自家用車で移動する	50.1	48.8	50.3	-1.3	+1.5
	スマートフォンやパソコンなどのゲームを利用する	47.8	48.3	49.5	+0.5	+1.2
	動画や音楽などのストリーミングサービスを利用する	48.7	49.3	48.6	+0.6	-0.7
	外出を控え、インターネット通販や出前を利用する	47.1	44.3	47.7	-2.8	+3.4
	SNSの閲覧・投稿をする	48.0	44.4	47.3	-3.6	+2.9
	人が密集しない屋外で運動をする	50.2	48.2	46.2	-2.0	-2.0
	できるだけ時差通勤・時差通学をする	42.8	40.3	41.9	-2.5	+1.6
	通信環境の整備や家電の購入など、家の中の環境を充実させる	36.5	36.2	38.9	-0.3	+2.7
	モノを手作りする(手芸、リフォーム、DIYなど)	36.5	34.9	35.7	-1.6	+0.8
	できるだけテレワーク(在宅勤務)をする[有職者ベース]	32.7	32.2	34.5	-0.5	+2.3
	投資や資産運用をする	29.4	31.1	32.4	+1.7	+1.3
	副業を始める/検討する	29.5	29.0	32.4	-0.5	+3.4
	外でお金を使わないぶん、普段より少し良いものを買う	28.6	28.3	31.7	-0.3	+3.4
	就職・転職・起業をする/検討する	24.5	25.1	27.3	+0.6	+2.2
	フリマアプリ・ネットオークションで出品・販売をする	25.7	25.5	26.4	-0.2	+0.9
フリマアプリ・ネットオークションで購入をする	25.5	27.1	25.7	+1.6	-1.4	
オンライン学習をする	24.5	24.3	24.6	-0.2	+0.3	
お店・団体を支援する	25.5	24.9	24.5	-0.6	-0.4	
オンラインで飲み会や食事会をする	21.2	19.4	20.1	-1.8	+0.7	

※「すると思う」「時々すると思う」回答率
()内は調査人数

[有職者ベース]
6月:1,052人
7月:1,055人
8月:1,022人

5pt以上の増加
10pt以上の増加
5pt以上の減少
10pt以上の減少

【行動抑制意向】で20代の低さが目立つ

- ・【行動抑制意向】【行動変化意向】について性別/年代別/エリア別の結果をみると、【行動抑制意向】が全項目で「女性＞男性」となるなど、全体的に【行動抑制意向】【行動変化意向】の結果(P4を参照)と同じような傾向を示しました。
- ・年代別では20代、30代の方が40～60代と比べて【行動抑制意向】の低さが目立ちました。

エリア差は「テレワーク」「時差通勤・通学」「自家用車利用」などで目立つ。「ストリーミングサービス」「家の中の環境整備」は首都圏が高い

- ・エリア別では、実態での回答と同様に、「できるだけテレワークをする」で首都圏が44.4%・名古屋圏29.6%・阪神圏28.7%、「できるだけ時差通勤・時差通学をする」は首都圏が51.2%・名古屋圏36.4%・阪神圏38.2%と首都圏が高くなっています。逆に「自家用車で移動」は首都圏39.2%・名古屋圏63.8%・阪神圏48.0%と名古屋圏、阪神圏が高めになっています。
- ・それ以外では「動画や音楽のストリーミングサービスを利用する」で首都圏が54.6%・名古屋圏44.8%・阪神圏46.4%、「通信設備や家電の購入など、家の中の環境整備をする」は首都圏が44.2%・名古屋圏37.0%・阪神圏35.6%と、首都圏がやや高めになっています。

■ 性別/年代別/エリア別の結果

※「すると思う」「時々すると思う」回答率
()内は調査人数

	全体 (3都市) (1500)	性別		年代					エリア		
		男性 (755)	女性 (745)	20代 (241)	30代 (286)	40代 (375)	50代 (319)	60代 (279)	首都 40km圏 (500)	名古屋 40km圏 (500)	阪神 30km圏 (500)
握手やハグなど、人とのボディタッチを控える	69.9	64.6	75.3	64.3	66.8	69.9	72.4	75.3	70.2	71.6	68.0
不要不急の外出を控える	64.9	62.1	67.7	61.4	60.8	64.8	68.7	67.7	64.2	67.4	63.0
不要不急の買い物控える	63.7	61.1	66.4	58.9	60.1	64.0	67.4	67.0	64.6	64.0	62.6
体験型エンターテインメント(ライブ・観劇・映画鑑賞など)を控える	61.7	60.0	63.4	54.8	56.3	63.7	65.5	65.9	61.2	63.0	60.8
旅行・レジャーを控える	59.5	58.5	60.5	57.3	57.3	60.3	60.8	61.3	59.2	58.4	61.0
交友・交際を控える	58.6	56.4	60.8	53.5	51.7	60.0	63.0	63.1	59.0	58.8	58.0
外食を控える	57.9	55.8	60.1	53.5	54.9	58.9	61.1	59.9	57.8	56.8	59.2
マスク着用や手洗いなど、感染対策を徹底する	84.3	79.2	89.4	84.2	85.7	84.8	82.1	84.6	82.8	82.8	87.2
十分な運動・栄養・睡眠をとる	84.1	79.7	88.5	83.0	84.3	82.4	83.7	87.5	87.8	80.8	83.6
感染対策商品や日用品の備蓄をする	73.1	63.3	83.1	68.0	73.1	74.7	74.9	73.5	73.8	69.8	75.8
できるだけキャッシュレスで支払う	66.4	65.4	67.4	61.4	69.2	63.2	66.1	72.4	66.8	66.0	66.4
なるべく自分で料理をする	63.6	45.3	82.1	70.1	64.7	60.5	62.7	62.0	64.4	61.6	64.8
外出を控え、家の中でできる娯楽を楽しむ	60.7	54.8	66.7	67.2	60.8	59.5	60.5	57.0	62.0	58.6	61.6
家の中でできる運動をする	53.7	47.8	59.6	58.9	58.0	53.6	48.3	50.9	54.2	54.8	52.0
人が密集しない屋外でのレジャーを楽しむ	51.2	48.9	53.6	52.7	52.8	52.0	48.3	50.5	52.0	51.2	50.4
公共交通機関の利用を控え、自家用車で移動する	50.3	47.4	53.3	43.2	52.4	49.6	51.7	53.8	39.2	63.8	48.0
スマートフォンやパソコンなどのゲームを利用する	49.5	46.9	52.2	68.9	58.0	50.4	43.6	29.7	50.8	48.6	49.2
動画や音楽などのストリーミングサービスを利用する	48.6	49.9	47.2	66.0	56.3	48.0	44.5	31.2	54.6	44.8	46.4
外出を控え、インターネット通販や出前を利用する	47.7	45.3	50.1	51.9	51.4	46.7	45.8	43.7	50.0	47.2	45.8
SNSの閲覧・投稿をする	47.3	41.2	53.4	73.0	61.2	46.4	38.6	21.9	50.2	44.6	47.0
人が密集しない屋外で運動をする	46.2	47.3	45.1	47.3	47.9	46.1	42.6	47.7	47.2	47.4	44.0
できるだけ時差通勤・時差通学をする	41.9	41.9	42.0	40.7	44.1	44.5	40.4	39.1	51.2	36.4	38.2
通信環境の整備や家電の購入など、家の中の環境を充実させる	38.9	36.4	41.5	49.0	43.7	39.2	35.4	29.0	44.2	37.0	35.6
モノを手作りする(手芸、リフォーム、DIYなど)	35.7	29.7	41.7	37.3	33.9	30.9	40.4	36.9	34.0	36.4	36.6
できるだけテレワーク(在宅勤務)をする[有職者ベース]	34.5	37.5	29.7	40.0	38.1	31.5	32.2	33.1	44.4	29.6	28.7
投資や資産運用をする	32.4	39.2	25.5	34.9	43.4	34.4	25.7	24.0	33.0	33.6	30.6
副業を始める/検討する	32.4	33.5	31.3	44.8	42.3	35.7	27.6	12.5	34.6	28.8	33.8
外でお金を使わないぶん、普段より少し良いものを買う	31.7	30.3	33.0	38.2	35.0	28.8	28.8	29.7	33.8	30.6	30.6
就職・転職・起業をする/検討する	27.3	27.9	26.7	35.7	31.8	31.7	25.7	11.5	28.2	24.4	29.4
フリマアプリ・ネットオークションで出品・販売をする	26.4	24.9	27.9	40.7	35.3	24.8	22.3	11.8	26.0	25.2	28.0
フリマアプリ・ネットオークションで購入をする	25.7	26.0	25.4	34.4	33.6	25.6	23.5	12.5	26.2	24.0	26.8
オンライン学習をする	24.6	25.7	23.5	36.9	31.8	24.5	20.1	11.8	28.4	22.2	23.2
お店・団体を支援する	24.5	23.3	25.8	26.1	25.5	23.7	23.5	24.4	27.2	23.4	23.0
オンラインで飲み会や食事会をする	20.1	20.4	19.7	34.0	26.6	14.9	16.3	12.5	21.6	18.4	20.2

全体より5pt以上高い 全体より10pt以上高い 全体より5pt以上低い 全体より10pt以上低い

■ 質問項目(質問文)

【新型コロナウイルス影響下での生活自由度】

新型コロナウイルス感染拡大以前の普段の状態を100点、
感染拡大により極めて不自由を強いられる状態を0点とすると、
あなたの現在の暮らしの自由度は何点くらいでしょうか。(0～100点の数値を回答)
また、あなたがその点数をつけた理由をお答えください。(自由回答)

【新型コロナウイルス影響下での意識・行動】

新型コロナウイルスの流行に関連して、次のような意見があります。
それぞれについて、あなた自身のお気持ちや行動にもっとも近いものをひとつずつお答えください。
(単一回答: あてはまる/ややあてはまる/あまりあてはまらない/あてはまらない)

【新型コロナウイルス収束後の行動意向】

今後、新型コロナウイルス感染への懸念がなくなったとしても、あなたは次にあげるような行動をすると思いますか。
それぞれについて、あなたご自身の予想にもっとも近いものをひとつずつお答えください。
(単一回答: すると思う/時々すると思う/あまりしないと思う/しないと思う)

調査時期	2020年8月3日(月)～6日(木)
	2020年7月2日(木)～6日(月)
	2020年6月4日(木)～8日(月) = 政府の緊急事態宣言解除後
	2020年5月7日(木)～11日(月) = 政府の緊急事態宣言後
	2020年4月2日(木)～6日(月) = 政府の緊急事態宣言前
	2020年3月5日(木)～9日(月)

調査地域	①首都40km圏(東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県・茨城県)
	②名古屋40km圏(愛知県・三重県・岐阜県)
	③阪神30km圏(大阪府・京都府・兵庫県・奈良県)

調査対象者	20～69歳の男女
対象者割付	調査地域①～③各500人を各地域の人口構成比(性年代)に合わせ割付
サンプル数	合計1,500人

<4月・5月・6月・7月・8月調査>

	20代	30代	40代	50代	60代	合計
男性	122	145	190	161	137	755
女性	119	141	185	158	142	745
合計	241	286	375	319	279	1500

<3月調査>

	20代	30代	40代	50代	60代	合計
男性	124	147	190	154	140	755
女性	119	143	186	150	147	745
合計	243	290	376	304	287	1500

調査方法	インターネット調査
調査機関	株式会社 H.M.マーケティングリサーチ

<参考>

第4回調査(7月16日発表) <https://seikatsusoken.jp/newsrelease/15514/>
 第3回調査(6月18日発表) <https://seikatsusoken.jp/newsrelease/15419/>
 第2回調査(5月21日発表) <https://seikatsusoken.jp/newsrelease/15306/>
 第1回調査(4月20日発表) <https://seikatsusoken.jp/newsrelease/15258/>

<備考>

本調査は当面の期間実施し、毎月第3・4週頃に発表する予定です。
(今後の状況変化により、調査内容等を変更する可能性があります)