

第8回 新型コロナウイルスに関する生活者調査(2020年11月)

11月の「生活自由度」は61.4点
3か月連続で上昇。調査開始以来、最高値の7月と同値に
感染対策を続けつつ、「外」へと向かう生活者

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11月、新型コロナウイルスが流行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(調査期間は11月5~9日、対象は首都圏・名古屋圏・阪神圏の20~69歳の男女1,500名 調査概要は7ページ参照)。今回は、10月中新型コロナウイルス感染者が一定数確認され続ける一方で、GoToトラベルキャンペーンが東京発着含め拡大、その後11月に入り感染者が急増し始めた時点(東京都による「新型コロナウイルス感染状況の警戒レベル引き上げ」前)に実施した調査です。

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、61.4点と、10月からは1.7ポイント増加し、3か月連続で上昇。4月の調査開始以来、最高だった7月と同じ値となりました。

新型コロナウイルス感染拡大に伴う【不安度】は、前月から大きな変化はありませんが、【行動抑制度】は、前々月から3か月連続で全項目が減少。特に「交友・交際を控えている」(66.3%、8.6pt減)、「外食を控えている」(61.9%、7.4pt減)、「旅行・レジャーを控えている」(72.2%、6.5pt減)の減少が目立ちます。

【行動変化度】は数値の変化は小さく、「外出を控え、家の中でできる娯楽を楽しむ」(59.2%、5.1pt減)が目立つ程度です。一方、「マスク、手洗いなど感染対策を徹底するようにしている」(91.8%、0.3pt増)は引き続き高止まりしています。

感染対策に引き続き留意しながら、外食や旅行、レジャーなど、「外」に向かおうとする生活者像がうかがえます。

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)。

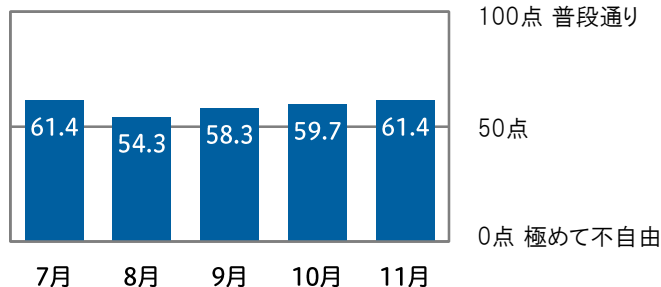
新型コロナウイルス影響下での「生活自由度」

【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

61.4点

前月差+1.7pt



※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	経済の停滞に不安を感じる	77.3%(+ 0.1pt)
	海外の情勢に不安を感じる	70.0%(+ 1.6pt)
	行政の対応に不安を感じる	66.5%(- 2.7pt)
行動抑制度	交友・交際を控えている	66.3%(- 8.6pt)
	外食を控えている	61.9%(- 7.4pt)
	旅行・レジャーを控えている	72.2%(- 6.5pt)
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	91.8%(+ 0.3pt)
	十分な運動・栄養・睡眠をとるようにしている	76.4%(+ 1.3pt)
	外出を控え、家の中でできる娯楽を楽しんでいる	59.2%(- 5.1pt)
	できるだけ時差通勤・時差通学をするようにしている	33.7%(- 3.0pt)
	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	52.4%(- 2.7pt)

補足資料① 新型コロナウイルス影響下での「生活自由度」

「生活自由度」は3か月連続で増加。4月の調査開始以来最高値だった7月と同値に

- 新型コロナウイルス感染拡大以前の普段の状態を100点としたときの「生活自由度」は、全体では61.4点となり、前月から1.7pt増加、過去最高を示した7月と同じ値となりました。性別では男女とも微増。年代別では、40代が0.6ptの微減以外はすべて微増となっています。

自由回答からは、「不自由だが慣れた」、「感染対策をして行動できるようになった」一方、「周囲の行動や行為との差が気になる」という声も

- 「生活自由度」の点数が比較的高い人からは、「不自由だが慣れた」、「マスクや衛生管理も日常になった」などの声があります。その一方で、「会社の飲み会や、飲食店でワイワイ騒いでいる人を見て、自分との温度差を感じる」や、「冬が近づきまた以前に戻るのでは」という不安の声も挙がっています。
- 「生活自由度」が比較的低い人からは、解雇や収入減など経済的理由を挙げる声や、「普通に出かけるのも怖い」など不安がまだまだぬぐえないとの声が目立ちます。上記と同様ここでも「自分がちゃんとしていても他人がマスクをしていないことが気になる」と、他人の行動が気になるという声がみられます。

性別/年代別/エリア別の結果

		(点)					(pt)			
※()内は調査人数		7月調査	8月調査	9月調査	10月調査	11月調査	7月→8月	8月→9月	9月→10月	10月→11月
全体	(1500)	61.4	54.3	58.3	59.7	61.4	-7.1	+4.0	+1.4	+1.7
男性	(755)	62.4	55.1	59.8	60.4	62.2	-7.3	+4.7	+0.6	+1.7
女性	(745)	60.4	53.6	56.8	58.9	60.7	-6.8	+3.2	+2.2	+1.7
20代	(241)	62.0	49.6	56.7	56.6	59.4	-12.3	+7.0	-0.1	+2.9
30代	(286)	60.2	53.6	57.8	59.0	61.0	-6.6	+4.2	+1.2	+2.0
40代	(375)	60.2	54.4	57.6	62.0	61.4	-5.8	+3.2	+4.4	-0.6
50代	(319)	61.9	55.8	59.7	59.1	61.4	-6.1	+4.0	-0.6	+2.3
60代	(279)	63.2	57.5	59.6	60.7	63.6	-5.7	+2.1	+1.1	+3.0
首都40km圏	(500)	59.7	53.7	57.2	59.0	59.7	-6.0	+3.5	+1.8	+0.7
名古屋40km圏	(500)	61.4	54.6	57.2	60.7	61.5	-6.8	+2.6	+3.5	+0.9
阪神30km圏	(500)	63.1	54.7	60.5	59.4	63.1	-8.4	+5.8	-1.1	+3.7

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)	47.9	33.9	18.1
男性	(755)	49.1	33.0	17.9
女性	(745)	46.7	34.9	18.4
20代	(241)	43.2	36.1	20.7
30代	(286)	48.3	31.8	19.9
40代	(375)	47.7	35.7	16.5
50代	(319)	48.3	32.9	18.8
60代	(279)	51.6	33.0	15.4
首都40km圏	(500)	45.8	32.4	21.8
名古屋40km圏	(500)	47.6	34.6	17.8
阪神30km圏	(500)	50.4	34.8	14.8

前月より5pt以上の増加 前月より10pt以上の増加 前月より5pt以上の減少 前月より10pt以上の減少

全体より5pt以上高い 全体より10pt以上高い

※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。

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	ポイント	性別・年齢・地域
高 (61点以上)	不自由だが慣れたし、テレワークが導入され不自由さが減ってむしろプラス。	100点	女性34歳・大阪府
	日常生活は、徐々に元に戻りつつありますが、やはり不要不急の外出や人混みが増えそうなピーク時を避けるようにしています。初めは面倒くさかったマスクや衛生管理の徹底も日常生活の一部になってしまいましたね。	85点	男性57歳・兵庫県
	コロナ流行時は外出を控えるよう会社に言われたり、子供は学校が休みになったが、今は学校も普通に再開し、会社からも出掛ける事に特に何も言われなくなった。マスクは必須だが普段は前と変わらないくらいの生活ができるようになってきている。	80点	女性48歳・愛知県
	人との接し方、レストランやピュウフェの衛生面など、コロナ前から不安視していたことが改善されたり、自分の身の回りの良い変化を考えると高い点数になりました。ただ、仕事や公共交通機関の利用、真夏でもマスク、経済的な世間情勢などマイナス面もやはりあるので、満点ではないと考えました。	80点	女性39歳・千葉県
	春先は自宅待機、夏は在宅勤務、秋は在宅と通勤が半分くらい。だんだん状況が変わったため。	65点	女性61歳・東京都
中 (41~60点)	外出の際は必ずマスクを着用し適宜アルコール消毒しなければならないが、インフルエンザや風邪の流行が少なく、衛生意識が高まりつつあるから。	60点	女性25歳・愛知県
	マスクが面倒で息苦しい、友達と気軽に遊べない、カラオケも気軽にいけない。一方、映画は規制があつて逆に快適になったりと、良いところも出てきた。でもやはり普通に過ごしたいです。通勤している方にはテレワーク等とにかく無理をさせない配慮や、子供も安心して遊べるようになってほしいのですね。	60点	女性27歳・東京都
	冬に近づくにつれコロナの影響が強まっており、また以前と同じような状態に戻りつつあるため。	60点	男性23歳・愛知県
	緊急事態宣言解除から数ヶ月経ち、徐々に行動範囲や自分の中で自粛を緩和しているところがある。しかし、同居家族以外との会食はまだ出れず…お誘いも断っている。会社の飲み会に参加している方や飲食店でワイワイ騒いでいる方々を見てると、自分との温度差を感じることもある。	50点	女性35歳・神奈川県
	感染防止の手洗い、うがい、マスクは欠かさず行っているが、自分や家族は、感染しないのではないかと考えている部分もあるため。	50点	男性59歳・大阪府
低 (40点以下)	旅行や外食を自粛しているし、どこにいてもコロナを気にする状態でストレスがかかり続けている。買い物など最低限の外出にしている。	30点	男性42歳・愛知県
	無職になり、今月から半分以下の給料になりました。	20点	男性44歳・大阪府
	仕事を辞めたので収入が減った。好きなアーティストのLIVEがことごとく中止になった(チケットを持っていた)。母がコロナ禍で認知症を発症した。	10点	女性53歳・東京都
	普通に出掛けるのも怖い。どんなに自分が気をつけてもちゃんとマスク等してない人も多い。年齢的に高齢の親と同居している人も多いから友達にも会えない。かなり不自由。	0点	女性51歳・愛知県
	やっとのことで手に入れた、ずっとなりたかった職を解雇になり、その後も就職活動がうまく行かない。	0点	女性29歳・神奈川県

【不安度】には大きな変化はみられない。【行動抑制度】は、全項目が10月調査から減少

・【不安度】は、前回調査では全項目で減少しましたが、今回は大きな増減はみられません。

・【行動抑制度】は、前々回から3か月続けて全項目が減少し続けています。特に「交友・交際を控えている」(66.3%、8.6pt減)、「外食を控えている」(61.9%、7.4pt減)、「旅行・レジャーを控えている」(72.2%、6.5pt減)で減少幅の大きさが目立ちます。

【行動変化度】の中で、「感染対策の徹底」は依然高い水準

・【行動変化度】は数値の変化は小さく、「外出を控え、家の中でできる娯楽を楽しんでいる」(59.2%、5.1pt減)が目立つ程度です。一方、「マスク、手洗いなど感染対策を徹底するようにしている」(91.8%、0.3pt増)や、「十分な運動・栄養・睡眠をとるようにしている」(76.4%、1.3pt増)、「感染対策商品や日用品の備蓄をするようにしている」(65.3%、1.4pt減)など、感染対策に関する項目は引き続き高止まりしています。

■ 時系列推移(全体ベース-2020年7~11月)

(%) (pt)

※「あてはまる」「ややあてはまる」回答率

	スコア					差分				
	7月調査	8月調査	9月調査	10月調査	11月調査	7月→8月	8月→9月	9月→10月	10月→11月	
不安度	経済の停滞に不安を感じる	83.1	83.9	81.1	77.2	77.3	+0.8	-2.8	-3.9	+0.1
	海外の情勢に不安を感じる	75.2	76.3	71.0	68.4	70.0	+1.1	-5.3	-2.6	+1.6
	行政の対応に不安を感じる	76.4	82.9	73.1	69.2	66.5	+6.5	-9.8	-3.9	-2.7
	自分や家族の健康に不安を感じる	70.7	74.9	69.3	67.1	66.2	+4.2	-5.6	-2.2	-0.9
	自分や家族の仕事・収入に不安を感じる	61.9	65.2	61.1	60.5	61.7	+3.3	-4.1	-0.6	+1.2
	情報の不足や不確かさに不安を感じる	67.6	72.7	66.6	61.5	61.1	+5.1	-6.1	-5.1	-0.4
人づきあいの変化に不安を感じる	43.5	47.2	47.0	45.3	43.5	+3.7	-0.2	-1.7	-1.8	
行動抑制度	握手やハグなど、人とのボディタッチを控えている	79.3	84.5	80.6	77.9	74.7	+5.2	-3.9	-2.7	-3.2
	旅行・レジャーを控えている	84.2	87.7	83.5	78.7	72.2	+3.5	-4.2	-4.8	-6.5
	不要不急の外出を控えている	83.0	88.8	82.5	76.9	70.7	+5.8	-6.3	-5.6	-6.2
	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	81.3	83.8	79.8	76.1	70.5	+2.5	-4.0	-3.7	-5.6
	交友・交際を控えている	78.3	84.5	80.1	74.9	66.3	+6.2	-4.4	-5.2	-8.6
	不要不急の買い物控えている	76.6	80.5	74.4	67.0	62.3	+3.9	-6.1	-7.4	-4.7
外食を控えている	74.8	79.3	75.7	69.3	61.9	+4.5	-3.6	-6.4	-7.4	
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	91.7	93.6	92.8	91.5	91.8	+1.9	-0.8	-1.3	+0.3
	十分な運動・栄養・睡眠をとるようにしている	74.5	78.0	75.0	75.1	76.4	+3.5	-3.0	+0.1	+1.3
	感染対策商品や日用品の備蓄をするようにしている	66.8	69.7	68.3	66.7	65.3	+2.9	-1.4	-1.6	-1.4
	外出を控え、家の中でできる娯楽を楽しんでいる	71.1	73.1	70.0	64.3	59.2	+2.0	-3.1	-5.7	-5.1
	できるだけキャッシュレスで支払うようにしている	63.3	64.3	63.2	60.0	58.5	+1.0	-1.1	-3.2	-1.5
	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	57.1	58.2	55.0	55.1	52.4	+1.1	-3.2	+0.1	-2.7
	公共交通機関の利用を控え、自家用車で移動するようになっている	50.3	53.1	50.3	47.9	47.1	+2.8	-2.8	-2.4	-0.8
	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	47.7	49.8	47.7	47.0	46.1	+2.1	-2.1	-0.7	-0.9
	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	47.3	45.1	43.2	42.7	±0	-2.2	-1.9	-0.5
	人が密集しない屋外でのレジャーを楽しんでいる	40.2	37.7	38.9	43.2	41.2	-2.5	+1.2	+4.3	-2.0
	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	48.9	47.0	44.8	42.4	40.3	-1.9	-2.2	-2.4	-2.1
	人が密集しない屋外で運動をするようにしている	41.9	38.9	37.7	39.9	38.3	-3.0	-1.2	+2.2	-1.6
	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なっている	45.9	48.7	44.1	37.5	37.6	+2.8	-4.6	-6.6	+0.1
	家にいる時間が増えたので、SNSの閲覧・投稿をしている	36.2	40.1	37.5	37.5	35.8	+3.9	-2.6	±0	-1.7
	できるだけ時差通勤・時差通学をするようにしている	37.6	41.7	35.1	36.7	33.7	+4.1	-6.6	+1.6	-3.0
	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	28.0	29.3	28.0	27.1	28.3	+1.3	-1.3	-0.9	+1.2
	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	25.3	29.5	26.3	28.5	27.1	+4.2	-3.2	+2.2	-1.4
	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	30.0	34.6	28.7	26.5	26.7	+4.6	-5.9	-2.2	+0.2
	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)	27.7	27.8	25.6	24.3	24.9	+0.1	-2.2	-1.3	+0.6
	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	22.4	23.3	21.8	21.5	22.8	+0.9	-1.5	-0.3	+1.3
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	22.8	24.8	25.7	24.1	21.4	+2.0	+0.9	-1.6	-2.7	
家にいる時間が増えたので、投資や資産運用をしている	21.6	22.8	21.1	21.6	20.5	+1.2	-1.7	+0.5	-1.1	
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出品・販売をしている	21.8	21.7	21.2	21.1	19.7	-0.1	-0.5	-0.1	-1.4	
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	22.3	21.7	20.7	21.3	19.5	-0.6	-1.0	+0.6	-1.8	
通常通りの活動ができないお店・団体を支援するようになっている	18.3	18.9	19.0	17.3	17.6	+0.6	+0.1	-1.7	+0.3	
家にいる時間が増えたので、オンライン学習をしている	17.9	18.7	17.5	15.6	16.8	+0.8	-1.2	-1.9	+1.2	
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	19.3	18.9	17.8	15.5	15.3	-0.4	-1.1	-2.3	-0.2	

前月より5pt以上の増加

前月より10pt以上の増加

前月より5pt以上の減少

前月より10pt以上の減少

【不安度】は、すべての項目で、女性＞男性。

・男女差が大きいのは「自分や家族の健康に不安を感じる」で、女性73.0%、男性59.5%と13.5pt差。

【行動抑制制度】もすべての項目で、女性＞男性。年代差も目立ち、高齢層ほど抑制制度が高くなっている

・男女差が大きいのは、「体験型エンターテインメントを控えている」で、女性75.6%、男性65.4%と10.2pt差。

・年代差が大きいのは、「不要不急の外出を控えている」が20代61.8%、60代81.7%で19.9pt差。「外食を控えている」が20代53.9%、60代71.3%で17.4pt差。「交友・交際を控えている」が20代56.8%、60代73.5%で16.7pt差。

【行動変化度】は年代差とエリア差が目立つ

・年代差が大きいのは、「家にいる時間が増えたので、SNSの閲覧・投稿をしている」(20代55.6%、60代20.8%で34.8pt差)ほかインターネットの利用に関する項目。また「収入が減った/減りそうなので副業を始めた/検討している」(20代39.0%、60代12.9%で26.1pt差)、「就職・転職・起業をした/検討している」(20代30.3%、60代11.5%で18.8pt差)など仕事周りでも20代と60代の差が目立ちます。エリア別では、今回も「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」、「時差通勤・時差通学をするようにしている」、「テレワークをするようにしている」で差が目立ちます。

■ 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	77.3	75.0	79.6	71.4	77.6	81.1	81.5	72.0	76.2	77.6	78.0
	海外の情勢に不安を感じる	70.0	68.9	71.1	62.7	66.8	70.4	75.9	72.4	74.4	68.4	67.2
	行政の対応に不安を感じる	66.5	62.3	70.9	61.0	66.8	68.5	69.6	64.9	63.8	69.2	66.6
	自分や家族の健康に不安を感じる	66.2	59.5	73.0	64.7	62.9	64.3	68.7	70.6	65.2	66.8	66.6
	自分や家族の仕事・収入に不安を感じる	61.7	60.5	63.0	63.1	68.9	62.9	63.9	49.1	62.4	61.2	61.6
	情報の不足や不確かさに不安を感じる	61.1	56.0	66.3	63.5	65.4	64.8	58.3	53.0	59.6	61.4	62.4
	人づきあいの変化に不安を感じる	43.5	40.9	46.0	46.9	49.0	45.1	39.5	37.3	44.4	43.2	42.8
行動抑制制度	握手やハグなど、人とのボディタッチを控えている	74.7	71.1	78.3	66.0	72.4	73.3	79.0	81.4	74.6	73.6	75.8
	旅行・レジャーを控えている	72.2	68.9	75.6	66.8	68.9	73.3	73.4	77.4	71.6	72.8	72.2
	不要不急の外出を控えている	70.7	68.6	72.9	61.8	66.8	69.6	72.7	81.7	71.0	71.0	70.2
	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	70.5	65.4	75.6	66.8	68.5	68.5	71.2	77.4	69.6	72.0	69.8
	交友・交際を控えている	66.3	63.4	69.1	56.8	63.6	66.1	69.6	73.5	68.2	66.4	64.2
	不要不急の買い物控えている	62.3	60.5	64.0	58.9	57.3	60.5	65.5	68.8	63.8	60.0	63.0
	外食を控えている	61.9	59.9	64.0	53.9	57.7	60.8	64.9	71.3	63.2	59.2	63.4
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	91.8	88.2	95.4	88.4	88.1	90.9	94.7	96.4	91.4	93.0	91.0
	十分な運動・栄養・睡眠をとるようにしている	76.4	74.7	78.1	74.3	74.8	76.3	74.3	82.4	77.0	73.6	78.6
	感染対策商品や日用品の備蓄をするようにしている	65.3	57.7	72.9	63.5	57.3	69.3	65.5	69.2	66.4	61.2	68.2
	外出を控え、家の中でできる娯楽を楽しんでいる	59.2	55.6	62.8	60.6	62.6	57.6	56.4	59.9	60.6	58.0	59.0
	できるだけキャッシュレスで支払うようにしている	58.5	56.8	60.3	52.7	56.6	58.4	61.1	62.7	59.6	58.2	57.8
	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	52.4	37.9	67.1	49.8	55.6	52.5	48.6	55.6	54.2	52.8	50.2
	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	47.1	44.4	49.9	41.5	47.9	49.1	46.4	49.5	38.8	61.8	40.8
	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	46.1	43.7	48.6	57.3	56.3	50.7	35.4	32.3	47.4	46.6	44.4
	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	42.7	43.6	41.9	58.5	47.9	45.3	32.0	32.6	43.8	42.6	41.8
	人が密集しない屋外でのレジャーを楽しんでいる	41.2	41.2	41.2	46.5	41.6	42.4	35.7	40.9	40.6	44.0	39.0
	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	40.3	36.8	43.9	45.2	41.3	40.0	33.2	43.7	43.0	40.2	37.8
	人が密集しない屋外で運動をするようにしている	38.3	41.7	34.8	38.6	39.5	40.5	28.8	44.4	37.4	39.6	37.8
	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	37.6	37.2	38.0	38.6	42.0	40.3	31.3	35.8	38.0	40.6	34.2
	家にいる時間が増えたので、SNSの閲覧・投稿をしている	35.8	31.4	40.3	55.6	44.4	36.5	25.4	20.8	35.0	36.6	35.8
	できるだけ時差通勤・時差通学をするようにしている	33.7	36.7	30.6	35.7	31.8	36.5	33.9	29.7	42.8	27.8	30.4
	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	28.3	26.8	29.8	36.1	32.9	30.9	18.8	24.0	29.4	27.6	27.8
	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	27.1	30.7	23.5	39.0	34.6	29.9	20.7	12.9	26.2	28.6	26.6
	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	26.7	30.9	20.6	23.2	28.6	29.8	27.5	20.1	34.8	20.5	24.3
	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)	24.9	20.5	29.3	24.9	25.9	24.0	22.9	27.2	26.8	25.2	22.6
	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	22.8	25.3	20.3	30.3	30.1	25.9	16.9	11.5	26.4	21.0	21.0
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	21.4	20.5	22.3	25.7	20.6	23.2	14.7	23.7	20.8	22.4	21.0	
家にいる時間が増えたので、投資や資産運用をしている	20.5	25.6	15.3	24.9	23.4	22.4	16.9	15.1	20.8	21.2	19.4	
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	19.7	20.1	19.3	28.2	28.7	20.0	12.9	10.8	19.6	20.4	19.2	
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購入をしている	19.5	20.8	18.1	24.1	24.1	22.1	14.7	12.5	18.8	21.8	17.8	
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	17.6	17.7	17.4	19.5	22.0	15.5	13.2	19.4	16.6	18.4	17.8	
家にいる時間が増えたので、オンライン学習をしている	16.8	19.1	14.5	23.7	19.2	17.3	13.2	11.8	18.8	17.6	14.0	
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	15.3	16.6	14.0	22.0	19.6	14.7	11.3	10.4	15.2	16.4	14.2	

全体より5pt以上高い 全体より0pt以上高い 全体より0pt以上低い 全体より10pt以上低い

通常の行動の抑制を弱めつつも、感染対策は継続していく意向がうかがえる

- 【行動抑制意向】の前月からの変化は全項目が微減にとどまっています(「握手やハグなど、人とのボディタッチを控える」が最大で2.2pt減程度)。ただ、7月時点と11月時点での抑制意向を比べると、数値は全項目で下がっています。差が大きいものでは、「体験型エンターテインメントを控える」(7月62.7%、11月53.2%と9.5pt減)、「旅行・レジャーを控える」(7月59.9%、11月50.7%と9.2pt減)、「不要不急の買い物控える」(7月63.5%、11月54.7%で8.8pt減)などです。
- 【行動変化意向】も前月からほぼ変化はみられません(「外出を控えインターネット通販や出前を利用する」(40.1%)が最大で2.3pt減程度)。
- 「マスクや手洗いなど、感染対策を徹底する」(83.7%、0.5pt増)、「十分な運動・栄養・睡眠をとる」(81.9%、1.1pt減)、「感染対策商品や日用品の備蓄をする」(67.8%、2.1pt減)など、感染対策に関する項目は引き続き高止まりしています。

時系列推移(全体ベース-2020年7~11月)

		スコア (%)					差分 (pt)			
		7月調査	8月調査	9月調査	10月調査	11月調査	7月→8月	8月→9月	9月→10月	10月→11月
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	69.1	69.9	64.6	66.3	64.1	+0.8	-5.3	+1.7	-2.2
	不要不急の外出を控える	65.1	64.9	59.8	58.2	56.9	-0.2	-5.1	-1.6	-1.3
	不要不急の買い物控える	63.5	63.7	57.9	55.1	54.7	+0.2	-5.8	-2.8	-0.4
	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	62.7	61.7	54.3	54.9	53.2	-1.0	-7.4	+0.6	-1.7
	交友・交際を控える	56.7	58.6	51.6	51.1	51.0	+1.9	-7.0	-0.5	-0.1
	旅行・レジャーを控える	59.9	59.5	52.0	52.3	50.7	-0.4	-7.5	+0.3	-1.6
	外食を控える	56.9	57.9	49.9	50.9	49.4	+1.0	-8.0	+1.0	-1.5
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	85.0	84.3	83.2	83.2	83.7	-0.7	-1.1	±0	+0.5
	十分な運動・栄養・睡眠をとる	83.7	84.1	84.0	83.0	81.9	+0.4	-0.1	-1.0	-1.1
	感染対策商品や日用品の備蓄をする	73.0	73.1	71.0	69.9	67.8	+0.1	-2.1	-1.1	-2.1
	できるだけキャッシュレスで支払う	67.7	66.4	65.6	64.3	63.1	-1.3	-0.8	-1.3	-1.2
	なるべく自分で料理をする	65.0	63.6	61.7	62.0	62.9	-1.4	-1.9	+0.3	+0.9
	外出を控え、家の中でできる娯楽を楽しむ	61.3	60.7	56.6	56.5	56.1	-0.6	-4.1	-0.1	-0.4
	人が密集しない屋外でのレジャーを楽しむ	52.2	51.2	51.7	51.7	51.5	-1.0	+0.5	±0	-0.2
	家の中でできる運動をする	54.8	53.7	51.7	50.7	50.5	-1.1	-2.0	-1.0	-0.2
	動画や音楽などのストリーミングサービスを利用する	49.3	48.6	48.7	46.7	46.9	-0.7	+0.1	-2.0	+0.2
	スマートフォンやパソコンなどのゲームを利用する	48.3	49.5	46.5	46.0	46.6	+1.2	-3.0	-0.5	+0.6
	SNSの閲覧・投稿をする	44.4	47.3	44.7	46.0	46.5	+2.9	-2.6	+1.3	+0.5
	人が密集しない屋外で運動をする	48.2	46.2	46.8	47.3	46.1	-2.0	+0.6	+0.5	-1.2
	公共交通機関の利用を控え、自家用車で移動する	48.8	50.3	47.1	46.7	44.8	+1.5	-3.2	-0.4	-1.9
	外出を控え、インターネット通販や出前を利用する	44.3	47.7	42.7	42.4	40.1	+3.4	-5.0	-0.3	-2.3
	できるだけ時差通勤・時差通学をする	40.3	41.9	39.4	37.7	36.8	+1.6	-2.5	-1.7	-0.9
	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	36.2	38.9	36.3	35.8	36.5	+2.7	-2.6	-0.5	+0.7
	モノを手作りする(手芸、リフォーム、DIYなど)	34.9	35.7	32.5	31.3	31.9	+0.8	-3.2	-1.2	+0.6
	投資や資産運用をする	31.1	32.4	30.2	30.1	31.2	+1.3	-2.2	-0.1	+1.1
	外でお金を使わないぶん、普段より少し良いものを買う	28.3	31.7	29.6	30.6	29.7	+3.4	-2.1	+1.0	-0.9
	副業を始める/検討する	29.0	32.4	29.4	30.5	29.1	+3.4	-3.0	+1.1	-1.4
できるだけテレワーク(在宅勤務)をする ※有職者ベース	32.2	34.5	28.7	27.7	27.2	+2.3	-5.8	-1.0	-0.5	
フリマアプリ・ネットオークションで購入をする	27.1	25.7	26.8	26.5	24.9	-1.4	+1.1	-0.3	-1.6	
フリマアプリ・ネットオークションで出品・販売をする	25.5	26.4	26.2	25.7	24.8	+0.9	-0.2	-0.5	-0.9	
就職・転職・起業をする/検討する	25.1	27.3	25.3	25.3	24.0	+2.2	-2.0	±0	-1.3	
お店・団体を支援する	24.9	24.5	23.1	22.8	23.8	-0.4	-1.4	-0.3	+1.0	
オンライン学習をする	24.3	24.6	24.1	22.3	21.8	+0.3	-0.5	-1.8	-0.5	
オンラインで飲み会や食事会をする	19.4	20.1	19.4	17.6	16.7	+0.7	-0.7	-1.8	-0.9	

【行動抑制意向】では、性別では女性>男性。年代では20代、30代の低さが目立つ

・【行動抑制意向】は全項目で「女性>男性」、年代では20代、30代で低く、高齢層ほど高くなり、全体的に【行動抑制制度】の結果(4ページを参照)と同じような傾向を示しています。

【行動変化意向】では年代差とエリア差が目立つ

・年代別では、インターネット周りや、副業や転職の検討など仕事周りの多くの項目で20代、30代が高く、エリア別では、テレワークと時差通勤・通学、自家用車利用における差が目立つなど、全体的に【行動変化度】の結果(4ページを参照)と同じような傾向を示しています。

■ 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)	
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	64.1	60.1	68.1	52.3	59.4	65.3	68.3	72.4	62.0	64.6	65.6
	不要不急の外出を控える	56.9	53.8	60.1	49.8	52.8	54.4	61.4	65.6	57.4	56.4	57.0
	不要不急の買い物を控える	54.7	50.6	58.8	49.4	50.3	53.1	57.4	62.7	54.4	53.6	56.0
	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	53.2	52.3	54.1	44.4	48.6	56.5	56.7	57.0	51.6	54.0	54.0
	交友・交際を控える	51.0	48.6	53.4	42.7	48.6	50.4	55.5	56.3	52.0	50.2	50.8
	旅行・レジャーを控える	50.7	47.7	53.8	43.2	49.0	49.9	54.9	55.6	51.0	51.4	49.8
	外食を控える	49.4	47.3	51.5	43.2	48.3	48.3	53.6	52.7	52.0	46.2	50.0
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	83.7	78.9	88.6	78.0	80.8	84.8	85.3	88.5	83.0	83.4	84.8
	十分な運動・栄養・睡眠をとる	81.9	79.1	84.8	77.6	81.8	81.9	79.6	88.5	85.0	78.8	82.0
	感染対策商品や日用品の備蓄をする	67.8	58.0	77.7	61.0	68.2	69.1	66.8	72.8	67.2	67.0	69.2
	できるだけキャッシュレスで支払う	63.1	60.3	66.0	56.8	61.2	61.6	65.5	69.9	65.0	62.4	62.0
	なるべく自分で料理をする	62.9	45.7	80.3	58.1	64.7	60.8	60.2	71.0	61.2	64.4	63.0
	外出を控え、家の中でできる娯楽を楽しむ	56.1	50.5	61.9	63.5	56.6	54.9	52.7	54.8	57.8	56.4	54.2
	人が密集しない屋外でのレジャーを楽しむ	51.5	47.7	55.3	52.7	53.1	54.1	42.9	54.8	52.4	50.8	51.2
	家の中でできる運動をする	50.5	43.6	57.4	51.5	54.9	49.6	46.4	50.9	52.6	48.6	50.2
	動画や音楽などのストリーミングサービスを利用する	46.9	47.2	46.6	63.9	51.4	48.3	40.1	33.3	49.2	44.4	47.0
	スマートフォンやパソコンなどのゲームを利用する	46.6	45.4	47.8	59.8	59.4	49.6	36.7	29.4	46.0	47.8	46.0
	SNSの閲覧・投稿をする	46.5	40.7	52.3	67.6	55.9	45.9	38.9	28.0	48.6	44.2	46.6
	人が密集しない屋外で運動をする	46.1	46.0	46.3	46.5	49.7	46.1	37.6	52.0	47.4	45.0	46.0
	公共交通機関の利用を控え、自家用車で移動する	44.8	40.3	49.4	38.6	42.0	42.4	50.5	49.8	35.0	55.6	43.8
	外出を控え、インターネット通販や出前を利用する	40.1	37.1	43.1	41.9	45.1	40.8	36.7	36.2	41.8	40.4	38.0
	できるだけ時差通勤・時差通学をする	36.8	37.2	36.4	32.8	38.1	39.2	36.1	36.6	42.6	30.8	37.0
	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	34.2	38.8	42.3	44.1	36.3	28.8	32.6	40.4	34.4	34.6
	モノを手作りする(手芸、リフォーム、DIYなど)	31.9	26.5	37.3	34.0	30.1	31.2	29.8	35.1	33.8	29.8	32.0
	投資や資産運用をする	31.2	37.6	24.7	37.8	35.3	33.3	25.7	24.7	32.0	32.4	29.2
	外でお金を使わないぶん、普段より少し良いものを買う	29.7	25.7	33.7	37.3	27.3	29.9	23.2	32.6	32.8	25.8	30.4
	副業を始める/検討する	29.1	31.7	26.4	41.1	40.9	30.7	21.6	12.9	30.0	28.4	28.8
できるだけテレワーク(在宅勤務)をする ※有職者ベース	27.2	31.2	21.3	20.2	28.1	29.1	30.6	24.5	35.1	21.1	24.9	
フリマアプリ・ネットオークションで購入をする	24.9	25.3	24.6	29.5	30.1	30.1	19.4	15.1	27.0	24.6	23.2	
フリマアプリ・ネットオークションで出品・販売をする	24.8	24.1	25.5	34.9	30.8	29.1	18.2	11.8	24.0	24.4	26.0	
就職・転職・起業をする/検討する	24.0	25.0	23.0	35.7	30.4	26.9	18.8	9.3	27.4	21.4	23.2	
お店・団体を支援する	23.8	21.6	26.0	24.1	25.5	21.9	21.9	26.5	25.2	22.6	23.6	
オンライン学習をする	21.8	23.3	20.3	27.8	25.2	24.8	17.2	14.3	25.2	19.4	20.8	
オンラインで飲み会や食事会をする	16.7	16.8	16.6	24.9	22.4	16.3	12.2	9.7	16.0	17.2	17.0	

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】 ※一部、有職者ベースを含む

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】 ※一部、有職者ベースを含む

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)

[※有職者ベース]
11月:1,045人
10月:1,041人
9月:1,072人
8月:1,022人
7月:1,055人

調査時期	2020年11月5日(木)～9日(月) 2020年10月1日(木)～5日(月) 2020年9月3日(木)～7日(月) 2020年8月3日(月)～6日(木) 2020年7月2日(木)～6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

	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

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7回調査(10月17日発表) <https://seikatsusoken.jp/newsrelease/16260/>
 第6回調査(9月17日発表) <https://seikatsusoken.jp/newsrelease/15777/>
 第5回調査(8月20日発表) <https://seikatsusoken.jp/newsrelease/15625/>
 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)

問い合わせ先 博報堂生活総合研究所(佐香・夏山) 03-6441-6450 seikatsusoken.mail@hakuodo.co.jp
 株式会社博報堂 広報室(玉・大野) 03-6441-6161 koho.mail@hakuodo.co.jp