

第9回 新型コロナウイルスに関する生活者調査(2020年12月)

12月の「生活自由度」は58.9点  
9月からの増加傾向から、一転減少  
不安、行動抑制が再び強まっている

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12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12月3~7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、11月に入り感染者数が全国的に急増。東京都の新型コロナウイルス感染状況の警戒レベル引き上げや飲食店への時短営業要請、札幌市・大阪市を目的地とするGoToトラベル事業の適用一時停止などの一方、感染者の1日当りの最多更新、重症者急増や医療体制ひっ迫が連日報道される中で実施した調査です。

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、58.9点と、11月からは2.5ポイント減少。これまで3か月連続の増加傾向に歯止めがかかりました。

新型コロナウイルス感染拡大に伴う【不安度】は、ほぼすべての項目で増加。特に「行政の対応に不安」(75.6%、9.1pt増)、「情報の不足や不確かさに不安」(67.1%、6.0pt増)の増加が目立ちます。【行動抑制度】は、全項目が増加に転じました。特に「交友・交際を控えている」(77.3%、11.0pt増)、「不要不急の買い物を控えている」(71.5%、9.2pt増)、「外食を控えている」(71.1%、9.2pt増)などが大幅に増加しました。

【行動変化度】も増加した項目がほとんどで、「外出を控え、家の中でできる娯楽を楽しんでいる」(66.5%、7.3pt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」(44.7%、7.1pt増)、「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」(52.5%、5.4pt増)、「できるだけテレワークをするようにしている」(32.0%、5.3pt増)など、外出を抑制し、代替できる手段をとるとの回答が高まっています。

9月以降、「外」に向かっていった生活者の意識と行動が、再び「内」に転じていることがうかがえます。

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)。

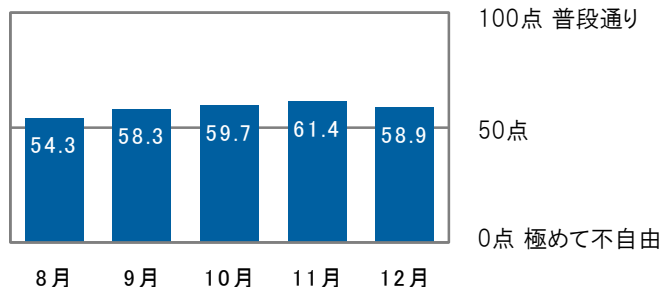
新型コロナウイルス影響下での「生活自由度」

【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

58.9点

前月差 -2.5pt



※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	75.6%(+ 9.1pt)
	情報の不足や不確かさに不安を感じる	67.1%(+ 6.0pt)
	自分や家族の健康に不安を感じる	70.7%(+ 4.5pt)
行動抑制度	交友・交際を控えている	77.3%(+11.0pt)
	不要不急の買い物を控えている	71.5%(+ 9.2pt)
	外食を控えている	71.1%(+ 9.2pt)
行動変化度	旅行・レジャーを控えている	81.1%(+ 8.9pt)
	外出を控え、家の中でできる娯楽を楽しんでいる	66.5%(+ 7.3pt)
	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	44.7%(+ 7.1pt)
	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	52.5%(+ 5.4pt)
	できるだけテレワークをするようにしている	32.0%(+ 5.3pt)

「生活自由度」はこれまでの増加傾向から一転、減少に

- 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58.9点となり、前月から2.5pt減少。性別、年代別、エリア別のすべての層で減少。特に女性、20代、阪神圏の減少幅が大きくなっています。

自由回答からは、「感染対策の負担」、「再開したことがいつまた中断するか不安」、「最近の感染拡大が心配」との声

- 「生活自由度」の点数が比較的高い人からは、「マスクや消毒徹底が負担」という声や、「いろいろ再開しているがリラックスはできないし、またいつ中断するかという不安がある」といった声があります。また最近の感染拡大を心配する回答がみられる中、「自粛は自分だけ頑張っても他の人が飲み歩いたり、GoToキャンペーンを利用して動いたら意味がない」と他者にいらだちを感じる声もあがっています。
- 「生活自由度」が比較的低い人からは、収入減、生活費や学費負担など経済的理由に加え、ここでも感染対策疲れに関する声がみられます。

■ 性別/年代別/エリア別の結果

※( )内は調査人数		スコア (点)					差分 (pt)			
		8月調査	9月調査	10月調査	11月調査	12月調査	8月→9月	9月→10月	10月→11月	11月→12月
		全体	(1500)	54.3	58.3	59.7	61.4	58.9	+4.0	+1.4
男性	(755)	55.1	59.8	60.4	62.2	61.4	+4.7	+0.6	+1.7	-0.8
女性	(745)	53.6	56.8	58.9	60.7	56.5	+3.2	+2.2	+1.7	-4.2
20代	(241)	49.6	56.7	56.6	59.4	55.2	+7.0	-0.1	+2.9	-4.2
30代	(286)	53.6	57.8	59.0	61.0	58.6	+4.2	+1.2	+2.0	-2.4
40代	(375)	54.4	57.6	62.0	61.4	61.3	+3.2	+4.4	-0.6	-0.1
50代	(319)	55.8	59.7	59.1	61.4	58.1	+4.0	-0.6	+2.3	-3.3
60代	(279)	57.5	59.6	60.7	63.6	60.3	+2.1	+1.1	+3.0	-3.4
首都40km圏	(500)	53.7	57.2	59.0	59.7	59.5	+3.5	+1.8	+0.7	-0.2
名古屋40km圏	(500)	54.6	57.2	60.7	61.5	59.0	+2.6	+3.5	+0.9	-2.5
阪神30km圏	(500)	54.7	60.5	59.4	63.1	58.3	+5.8	-1.1	+3.7	-4.8

■ 生活自由度の高・中・低割合

		高中低割合 (%)		
		高 (61点以上)	中 (41~60点)	低 (40点以下)
全体	(1500)	42.6	35.4	22.0
男性	(755)	46.4	35.0	18.7
女性	(745)	38.8	35.8	25.4
20代	(241)	38.6	31.1	30.3
30代	(286)	42.7	36.7	20.6
40代	(375)	46.7	33.6	19.7
50代	(319)	39.8	37.3	22.9
60代	(279)	43.7	38.0	18.3
首都40km圏	(500)	44.8	30.8	24.4
名古屋40km圏	(500)	42.6	36.2	21.2
阪神30km圏	(500)	40.4	39.2	20.4

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 全体より5pt以上低い 全体より10pt以上低い

※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。

■ 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	高 (61点以上)	幸いながらほとんど影響はなく、フリーランスとしてオンライン等を活用しながら顧客とのやり取りができています。もともとインドア派なため、自宅中心にそこそこ充実した生活を送れている。	99点	男性33歳・東京都	
		身の回りのものを全て過剰なくらい除菌しないとだめになった。家でも外でも除菌しないと生活ができなくなった。マスクの着用・除菌しないといけない事がとても負担。	90点	女性60歳・大阪府	
		自分の外出に関する行動は、感染拡大前とそれほど変わっていない。ただ電車内で席に座ったりすることは皆無になった。マスクを常にして外出するようになったなど、必要不可欠な変化があるのでこの評価になりました。	90点	女性59歳・神奈川県	
		旅行やイベントに参加することに気が引ける、実家に帰りにくい、ジムではマスクが必要で息苦しい。	80点	男性33歳・東京都	
	中 (41~60点)	現在小さな子供を二人育てており、自由な外食や旅行、誰かと遊ぶといった行動を制限されることに、ある程度慣れていいる。それがコロナ下の今でもあまり変わらない気がしている。いつもマスクや手指消毒に気を遣う負担を考慮して、80点。	80点	女性37歳・愛知県	
		色々再開していることもあるが、心からリラックスして参加できる状況ではなく、またいつ「中断」するかという「不安」を抱えているので楽しくはない。	60点	男性60歳・東京都	
		気軽に大阪に買い物に行ったり、近場で旅行することができなくなっているため。	60点	女性55歳・奈良県	
		仕事関係の交際がなくなるのはいいのだが、祖父母や友人と会えないのはつらい。	60点	男性28歳・千葉県	
		医療が崩壊しないように自分ができることは自粛すること。でも自分だけが頑張っている、他の人が飲み歩いたり、GoToでいるんなどころに行って感染されていたら、何にも意味がないから。	50点	女性35歳・愛知県	
		また感染者が増えてきたので行動が制限されそうで、予定が実行出来るか不安。	50点	女性31歳・大阪府	
		低 (40点以下)	職場が短縮営業をしていて収入が昨年の半分以下になって毎月の支払いや生活費の捻出に頭を抱えているから。	40点	女性33歳・大阪府
			コロナウイルス流行で仕事が計画通りにできなくなり、収入が約3分の1に減りました。日本だけでなく世界中で貧困が増え、悲しい気分になります。何か貢献したいと感じるもの自分も不自由なので余裕がありません。気軽に人を誘うこともできなくなり、あまり人と会っていません。この状態があと数年続くと思うと憂鬱です。	30点	女性40歳・東京都
行動範囲が狭くなったばかりではない。どこに行くにも感染対策を行動に取り入れることにいささか疲れてきている。0点じゃないのは、運動目的で散歩したり、基本的に外出しているから。だが不自由だ。外出先から戻ったら、外で着用した衣類の置き場所を私なりに決めてしまったので面倒。脱いだ衣類は「裏返し」にする。外食に行き、椅子に座ったら、それも脱ぐ。手洗いの後に脱いで、また手洗いだ。決めたのは自分だが、くたびれる。	30点		女性60歳・神奈川県		
学費のためのアルバイト探しが制限され、満足に大学に通えない状況なのに、学費だけは通常通り払う必要があるから。	30点		男性21歳・愛知県		
居酒屋など行きたい場所の人数制限や、営業時間の短縮などが嫌だから。	0点	男性21歳・大阪府			

【不安度】は7項目中6項目が増加。【行動抑制度】は、全項目が増加

- ・【不安度】は、7項目中6項目が増加。特に「行政の対応に不安」(75.6%、9.1pt増)、「情報の不足や不確かさに不安」(67.1%、6.0pt増)の増加が目立ちます。
- ・【行動抑制度】は、全項目が増加に転じました。特に「交友・交際を控えている」(77.3%、11.0pt増)、「不要不急の買い物を控えている」(71.5%、9.2pt増)、「外食を控えている」(71.1%、9.2pt増)、「旅行・レジャーを控えている」(81.1%、8.9pt増)などが大幅に増加しています。

【行動変化度】では、行動の抑制や代替に関する項目が増加

- ・【行動変化度】も1項目を除き、ほとんどの項目が増加。特に「外食を控え、家でできる娯楽を楽しむ」(66.5%、7.3pt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」(44.7%、7.1pt増)、「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」(52.5%、5.4pt増)、「できるだけテレワークをするようにしている」(32.0%、5.3pt増)など、外出を抑制し、代替できる手段をとるとの回答が高まっています。

■ 時系列推移(全体ベース-2020年8~12月)

		スコア					差分			
		8月調査	9月調査	10月調査	11月調査	12月調査	8月→9月	9月→10月	10月→11月	11月→12月
不安度	経済の停滞に不安を感じる	83.9	81.1	77.2	77.3	79.9	-2.8	-3.9	+0.1	+2.6
	行政の対応に不安を感じる	82.9	73.1	69.2	66.5	75.6	-9.8	-3.9	-2.7	+9.1
	自分や家族の健康に不安を感じる	74.9	69.3	67.1	66.2	70.7	-5.6	-2.2	-0.9	+4.5
	海外の情勢に不安を感じる	76.3	71.0	68.4	70.0	69.7	-5.3	-2.6	+1.6	-0.3
	情報の不足や不確かさに不安を感じる	72.7	66.6	61.5	61.1	67.1	-6.1	-5.1	-0.4	+6.0
	自分や家族の仕事・収入に不安を感じる	65.2	61.1	60.5	61.7	62.4	-4.1	-0.6	+1.2	+0.7
行動抑制度	人づきあいの変化に不安を感じる	47.2	47.0	45.3	43.5	44.7	-0.2	-1.7	-1.8	+1.2
	旅行・レジャーを控えている	87.7	83.5	78.7	72.2	81.1	-4.2	-4.8	-6.5	+8.9
	不要不急の外出を控えている	88.8	82.5	76.9	70.7	79.4	-6.3	-5.6	-6.2	+8.7
	握手やハグなど、人とのボディタッチを控えている	84.5	80.6	77.9	74.7	78.9	-3.9	-2.7	-3.2	+4.2
	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	79.8	76.1	70.5	77.4	-4.0	-3.7	-5.6	+6.9
	交友・交際を控えている	84.5	80.1	74.9	66.3	77.3	-4.4	-5.2	-8.6	+11.0
	不要不急の買い物を控えている	80.5	74.4	67.0	62.3	71.5	-6.1	-7.4	-4.7	+9.2
	外食を控えている	79.3	75.7	69.3	61.9	71.1	-3.6	-6.4	-7.4	+9.2
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	92.8	91.5	91.8	92.3	-0.8	-1.3	+0.3	+0.5
	十分な運動・栄養・睡眠をとるようにしている	78.0	75.0	75.1	76.4	76.5	-3.0	+0.1	+1.3	+0.1
	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	68.3	66.7	65.3	68.5	-1.4	-1.6	-1.4	+3.2
	外出を控え、家でできる娯楽を楽しんでいる	73.1	70.0	64.3	59.2	66.5	-3.1	-5.7	-5.1	+7.3
	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	63.2	60.0	58.5	62.1	-1.1	-3.2	-1.5	+3.6
	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	55.0	55.1	52.4	54.1	-3.2	+0.1	-2.7	+1.7
	公共交通機関の利用を控え、自家用車で移動するようにしている	53.1	50.3	47.9	47.1	52.5	-2.8	-2.4	-0.8	+5.4
	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	47.7	47.0	46.1	46.8	-2.1	-0.7	-0.9	+0.7
	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	44.1	37.5	37.6	44.7	-4.6	-6.6	+0.1	+7.1
	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	45.1	43.2	42.7	44.3	-2.2	-1.9	-0.5	+1.6
	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	44.8	42.4	40.3	44.1	-2.2	-2.4	-2.1	+3.8
	人が密集しない屋外でのレジャーを楽しんでいる	37.7	38.9	43.2	41.2	43.7	+1.2	+4.3	-2.0	+2.5
	人が密集しない屋外で運動をするようにしている	38.9	37.7	39.9	38.3	40.7	-1.2	+2.2	-1.6	+2.4
	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	35.1	36.7	33.7	37.7	-6.6	+1.6	-3.0	+4.0
	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	37.5	37.5	35.8	37.6	-2.6	±0	-1.7	+1.8
	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	28.7	26.5	26.7	32.0	-5.9	-2.2	+0.2	+5.3
	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	26.3	28.5	27.1	30.1	-3.2	+2.2	-1.4	+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	29.3	28.0	27.1	28.3	29.8	-1.3	-0.9	+1.2	+1.5
	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	25.6	24.3	24.9	27.5	-2.2	-1.3	+0.6	+2.6
	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	25.7	24.1	21.4	24.9	+0.9	-1.6	-2.7	+3.5
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	21.2	21.1	19.7	23.6	-0.5	-0.1	-1.4	+3.9	
家にいる時間が増えたので、投資や資産運用をしている	22.8	21.1	21.6	20.5	23.3	-1.7	+0.5	-1.1	+2.8	
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	20.7	21.3	19.5	22.9	-1.0	+0.6	-1.8	+3.4	
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	23.3	21.8	21.5	22.8	22.3	-1.5	-0.3	+1.3	-0.5	
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	17.5	15.6	16.8	19.0	-1.2	-1.9	+1.2	+2.2	
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	19.0	17.3	17.6	18.5	+0.1	-1.7	+0.3	+0.9	
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	17.8	15.5	15.3	18.3	-1.1	-2.3	-0.2	+3.0	

# 補足資料③ 新型コロナウイルス影響下での意識・行動

## 【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77.2%、男性64.2%と13.0pt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83.2%、男性71.7%と11.5pt差。

・年代差が大きいのは、「交友・交際を控えている」が20代66.0%、60代81.7%で15.7pt差。「握手やハグ・ボディタッチを控えている」20代68.5%、60代84.2%で15.7pt差。「外食を控えている」が20代63.1%、60代77.8%で14.7pt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59.3%、60代18.3%で41.0pt差)ほかインターネットの利用に関する項目。また「収入が減ったまたは減りそうなので、副業を始めた/検討している」が20代47.7%、60代15.1%で32.6pt差となっています。

・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」が名古屋圏で増加(前回61.8%、今回69.0%で7.2pt増)、「テレワークをするようにしている」では首都圏で増加し(前回34.8%、今回42.2%で7.4pt増)、エリア差が大きくなっています。

## 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	79.9	75.9	84.0	69.7	78.3	82.9	84.3	81.4	78.8	80.0	81.0
	行政の対応に不安を感じる	75.6	69.8	81.5	66.8	79.7	76.8	75.5	77.4	72.2	76.8	77.8
	自分や家族の健康に不安を感じる	70.7	64.2	77.2	63.9	71.0	69.9	76.2	71.0	65.8	73.2	73.0
	海外の情勢に不安を感じる	69.7	67.4	71.9	59.3	66.1	73.6	70.5	76.0	68.6	71.6	68.8
	情報の不足や不確かさに不安を感じる	67.1	62.6	71.5	66.0	68.5	67.2	65.5	68.1	66.2	68.8	66.2
	自分や家族の仕事・収入に不安を感じる	62.4	59.3	65.5	62.2	69.6	70.9	57.1	49.8	60.4	63.2	63.6
	人づきあいの変化に不安を感じる	44.7	41.3	48.2	42.7	50.7	45.9	39.8	44.4	43.8	46.6	43.8
行動抑制制度	旅行・レジャーを控えている	81.1	75.9	86.3	74.7	77.6	85.3	79.9	85.7	79.6	81.8	81.8
	不要不急の外出を控えている	79.4	74.7	84.2	73.0	75.9	80.8	78.7	87.5	78.0	80.4	79.8
	握手やハグなど、人とのボディタッチを控えている	78.9	74.2	83.8	68.5	74.1	83.7	80.9	84.2	80.4	76.6	79.8
	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	77.4	71.7	83.2	69.7	74.5	79.5	78.7	82.8	75.6	78.2	78.4
	交友・交際を控えている	77.3	72.5	82.1	66.0	75.2	82.7	77.4	81.7	76.2	79.2	76.4
	不要不急の買い物控えている	71.5	67.8	75.2	65.6	71.3	73.1	69.9	76.3	70.2	72.2	72.0
	外食を控えている	71.1	68.1	74.1	63.1	67.1	72.0	73.7	77.8	71.8	70.6	70.8
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	92.3	88.9	95.8	87.6	91.6	93.3	93.1	95.0	90.4	93.0	93.6
	十分な運動・栄養・睡眠をとるようにしている	76.5	75.0	78.1	69.3	79.0	77.9	75.2	79.9	77.2	77.8	74.6
	感染対策商品や日用品の備蓄をするようにしている	68.5	62.1	74.9	64.3	68.5	67.7	69.6	71.7	68.8	69.6	67.0
	外出を控え、家の中でできる娯楽を楽しんでいる	66.5	62.6	70.3	69.3	67.1	68.5	63.9	63.4	65.6	65.8	68.0
	できるだけキャッシュレスで支払うようにしている	62.1	61.6	62.6	59.8	67.5	60.5	58.3	64.9	63.8	63.2	59.2
	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	54.1	39.5	68.9	57.3	60.1	51.5	48.3	55.2	58.2	53.0	51.0
	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	52.5	50.5	54.5	48.1	52.4	54.9	49.8	55.9	42.4	69.0	46.0
	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	46.8	49.1	44.4	63.9	56.3	49.6	35.4	31.5	45.6	48.0	46.8
	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	44.7	43.0	46.4	53.5	44.4	46.9	38.9	41.2	46.0	44.2	44.0
	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	44.3	46.4	42.3	67.2	51.4	41.3	36.1	30.8	47.8	41.6	43.6
	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	44.1	42.3	46.0	46.5	48.3	44.0	38.6	44.4	44.2	46.4	41.8
	人が密集しない屋外でのレジャーを楽しんでいる	43.7	44.5	42.8	50.6	52.1	46.1	34.5	36.2	43.6	45.4	42.0
	人が密集しない屋外で運動をするようにしている	40.7	44.0	37.3	44.0	49.0	42.1	32.9	36.2	40.0	42.8	39.2
	できるだけ時差通勤・時差通学をするようにしている	37.7	37.9	37.6	41.9	38.1	36.8	37.6	35.1	42.6	34.2	36.4
	家にいる時間が増えたので、SNSの閲覧・投稿をしている	37.6	35.8	39.5	59.3	50.3	37.1	27.3	18.3	37.0	37.8	38.0
	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	32.0	33.8	29.2	34.3	32.7	32.4	30.7	29.9	42.2	27.3	26.1
	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	30.1	32.6	27.7	47.7	35.0	30.1	25.7	15.1	31.0	31.0	28.4
	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	29.8	30.1	29.5	41.9	37.4	27.5	26.3	18.6	32.6	28.6	28.2
	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)	27.5	26.5	28.5	28.6	26.2	28.5	24.8	29.4	27.8	29.8	24.8
	外でお金を使わないぶん、普段より少し良いものを買うようにしている	24.9	24.5	25.4	32.8	30.8	19.2	22.3	22.9	26.6	24.8	23.4
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	23.6	22.0	25.2	34.9	30.8	23.5	18.2	12.9	25.0	24.8	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	23.3	30.9	15.6	34.4	27.6	22.1	16.3	18.6	24.6	25.2	20.0	
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	22.9	24.0	21.7	28.2	28.7	22.4	18.2	18.3	25.8	21.8	21.0	
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	22.3	25.3	19.3	33.6	26.6	23.7	18.2	11.1	24.0	20.2	22.8	
家にいる時間が増えたので、オンライン学習をしている	19.0	21.6	16.4	32.4	20.3	17.1	15.4	12.9	20.6	18.0	18.4	
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	18.5	20.0	17.0	23.2	23.1	14.7	15.0	19.0	19.6	20.4	15.6	
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	18.3	20.5	16.0	34.9	19.6	12.3	14.4	15.1	20.6	18.8	15.4	

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



## 新型コロナウイルス収束後の行動抑制意向、行動変化意向も、すべての項目で増加へと変化

- 【行動抑制意向】では、「交友・交際を控える」(57.6%、6.6pt増)、「外食を控える」(55.2%、5.8pt増)、「旅行・レジャーを控える」(56.1%、5.4pt増)が高い伸びを示しています。
- 【行動変化意向】では、「できるだけテレワークをする」(34.5%、7.3pt増)、「公共交通機関の利用を控え、自家用車で移動する」(50.4%、5.6pt増)、「外出を控え、インターネット通販や出前を利用する」(45.6%、5.5pt増)、「外出を控え、家の中でできる娯楽を楽しむ」(61.4%、5.3pt増)、「感染対策商品や日用品の備蓄をする」(73.0%、5.2pt増)、「できるだけ時差通勤・時差通学をする」(41.9%、5.1pt増)の増加が目立ちます。
- たとえコロナ禍が収束したとしても、外出を控え、テレワークや時差通勤をし、感染対策商品を備蓄を強化するだろう、という意識が高まっていることがうかがえます。

## 時系列推移(全体ベース-2020年8~12月)

		スコア					差分			
		8月調査	9月調査	10月調査	11月調査	12月調査	8月→9月	9月→10月	10月→11月	11月→12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	69.9	64.6	66.3	64.1	67.5	-5.3	+1.7	-2.2	+3.4
	不要不急の外出を控える	64.9	59.8	58.2	56.9	61.8	-5.1	-1.6	-1.3	+4.9
	不要不急の買い物を控える	63.7	57.9	55.1	54.7	58.7	-5.8	-2.8	-0.4	+4.0
	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	61.7	54.3	54.9	53.2	58.1	-7.4	+0.6	-1.7	+4.9
	交友・交際を控える	58.6	51.6	51.1	51.0	57.6	-7.0	-0.5	-0.1	+6.6
	旅行・レジャーを控える	59.5	52.0	52.3	50.7	56.1	-7.5	+0.3	-1.6	+5.4
	外食を控える	57.9	49.9	50.9	49.4	55.2	-8.0	+1.0	-1.5	+5.8
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	84.3	83.2	83.2	83.7	86.3	-1.1	±0	+0.5	+2.6
	十分な運動・栄養・睡眠をとる	84.1	84.0	83.0	81.9	84.9	-0.1	-1.0	-1.1	+3.0
	感染対策商品や日用品の備蓄をする	73.1	71.0	69.9	67.8	73.0	-2.1	-1.1	-2.1	+5.2
	できるだけキャッシュレスで支払う	66.4	65.6	64.3	63.1	65.7	-0.8	-1.3	-1.2	+2.6
	なるべく自分で料理をする	63.6	61.7	62.0	62.9	63.0	-1.9	+0.3	+0.9	+0.1
	外出を控え、家の中でできる娯楽を楽しむ	60.7	56.6	56.5	56.1	61.4	-4.1	-0.1	-0.4	+5.3
	人が密集しない屋外でのレジャーを楽しむ	51.2	51.7	51.7	51.5	53.7	+0.5	±0	-0.2	+2.2
	家の中でできる運動をする	53.7	51.7	50.7	50.5	52.5	-2.0	-1.0	-0.2	+2.0
	公共交通機関の利用を控え、自家用車で移動する	50.3	47.1	46.7	44.8	50.4	-3.2	-0.4	-1.9	+5.6
	人が密集しない屋外で運動をする	46.2	46.8	47.3	46.1	49.2	+0.6	+0.5	-1.2	+3.1
	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	48.7	46.7	46.9	48.5	+0.1	-2.0	+0.2	+1.6
	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	46.5	46.0	46.6	47.2	-3.0	-0.5	+0.6	+0.6
	SNSの閲覧・投稿をする	47.3	44.7	46.0	46.5	46.8	-2.6	+1.3	+0.5	+0.3
	外出を控え、インターネット通販や出前を利用する	47.7	42.7	42.4	40.1	45.6	-5.0	-0.3	-2.3	+5.5
	できるだけ時差通勤・時差通学をする	41.9	39.4	37.7	36.8	41.9	-2.5	-1.7	-0.9	+5.1
	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	36.3	35.8	36.5	38.5	-2.6	-0.5	+0.7	+2.0
	モノを手作りする(手芸、リフォーム、DIYなど)	35.7	32.5	31.3	31.9	34.9	-3.2	-1.2	+0.6	+3.0
	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	28.7	27.7	27.2	34.5	-5.8	-1.0	-0.5	+7.3
	投資や資産運用をする	32.4	30.2	30.1	31.2	33.5	-2.2	-0.1	+1.1	+2.3
	副業を始める/検討する	32.4	29.4	30.5	29.1	31.3	-3.0	+1.1	-1.4	+2.2
外でお金を使わないぶん、普段より少し良いものを買う	31.7	29.6	30.6	29.7	30.2	-2.1	+1.0	-0.9	+0.5	
フリマアプリ・ネットオークションで購入をする	25.7	26.8	26.5	24.9	29.2	+1.1	-0.3	-1.6	+4.3	
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	26.2	25.7	24.8	28.1	-0.2	-0.5	-0.9	+3.3	
オンライン学習をする	24.6	24.1	22.3	21.8	26.7	-0.5	-1.8	-0.5	+4.9	
就職・転職・起業をする/検討する	27.3	25.3	25.3	24.0	26.3	-2.0	±0	-1.3	+2.3	
お店・団体を支援する	24.5	23.1	22.8	23.8	25.1	-1.4	-0.3	+1.0	+1.3	
オンラインで飲み会や食事会をする	20.1	19.4	17.6	16.7	19.9	-0.7	-1.8	-0.9	+3.2	

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

【行動抑制意向】では、性別では女性>男性。年代では20代、30代が低い

・【行動抑制意向】は7項目中5項目で「女性>男性」、年代では20代、30代で低く、高齢層ほど高くなる傾向があり、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、インターネットの利用関連や、副業や転職の検討など仕事関連の多くの項目で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	67.5	65.4	69.7	56.8	69.2	69.9	65.8	73.8	65.4	68.4	68.8
	不要不急の外出を控える	61.8	62.5	61.1	55.2	60.8	60.5	63.3	68.5	60.6	61.6	63.2
	不要不急の買い物を控える	58.7	58.0	59.3	51.5	57.0	57.3	59.6	67.4	58.6	57.2	60.2
	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	58.1	57.7	58.4	51.0	61.2	59.2	56.4	61.3	54.8	59.0	60.4
	交友・交際を控える	57.6	58.0	57.2	43.6	57.0	61.6	58.9	63.4	56.8	58.0	58.0
	旅行・レジャーを控える	56.1	55.4	56.9	51.5	57.3	58.4	52.7	59.9	53.6	56.8	58.0
	外食を控える	55.2	54.3	56.1	49.0	56.6	56.3	52.4	60.9	54.2	56.8	54.6
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	86.3	82.3	90.3	78.8	86.7	87.5	88.1	88.5	88.0	84.4	86.4
	十分な運動・栄養・睡眠をとる	84.9	80.1	89.7	82.2	84.6	86.9	82.4	87.5	84.6	87.0	83.0
	感染対策商品や日用品の備蓄をする	73.0	65.8	80.3	68.0	74.8	73.3	74.6	73.1	74.0	73.4	71.6
	できるだけキャッシュレスで支払う	65.7	63.6	67.8	60.2	71.0	64.5	62.1	70.6	68.8	65.2	63.0
	なるべく自分で料理をする	63.0	47.3	78.9	63.9	68.9	57.6	61.1	65.6	65.0	60.8	63.2
	外出を控え、家の中でできる娯楽を楽しむ	61.4	59.5	63.4	65.1	69.2	62.7	54.5	56.3	61.2	59.0	64.0
	人が密集しない屋外でのレジャーを楽しむ	53.7	53.2	54.2	52.7	64.0	53.6	47.3	51.6	52.8	54.6	53.8
	家の中でできる運動をする	52.5	48.5	56.6	56.8	57.0	52.8	44.8	52.7	55.4	52.4	49.8
	公共交通機関の利用を控え、自家用車で移動する	50.4	49.4	51.4	41.1	52.4	54.7	48.9	52.3	41.2	63.4	46.6
	人が密集しない屋外で運動をする	49.2	51.1	47.2	48.5	57.3	49.1	43.6	48.0	47.4	50.4	49.8
	動画や音楽などのストリーミングサービスを利用する	48.5	52.1	44.8	73.0	55.9	48.5	38.2	31.2	54.0	42.4	49.0
	スマートフォンやパソコンなどのゲームを利用する	47.2	50.2	44.2	67.2	57.7	47.7	37.3	29.7	48.6	46.2	46.8
	SNSの閲覧・投稿をする	46.8	44.8	48.9	69.3	55.6	45.9	34.5	33.7	49.2	45.8	45.4
	外出を控え、インターネット通販や出前を利用する	45.6	45.6	45.6	50.2	51.0	46.1	37.6	44.4	47.4	46.4	43.0
	できるだけ時差通勤・時差通学をする	41.9	41.2	42.6	42.3	43.7	39.5	42.3	42.3	47.2	36.8	41.6
	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	38.5	40.1	36.9	47.7	45.8	37.3	32.0	32.3	44.6	37.8	33.2
	モノを手作りする(手芸、リフォーム、DIYなど)	34.9	32.3	37.6	36.9	36.4	30.4	34.2	38.7	38.2	36.6	30.0
	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	35.7	32.7	37.8	36.9	34.2	32.0	32.8	44.0	29.4	29.9
	投資や資産運用をする	33.5	43.2	23.8	44.0	40.2	37.6	22.6	24.7	36.4	34.4	29.8
	副業を始める/検討する	31.3	32.5	30.2	50.2	36.4	34.9	23.2	14.3	33.4	31.0	29.6
外でお金を使わないぶん、普段より少し良いものを買う	30.2	29.4	31.0	36.1	37.4	25.6	26.0	28.7	32.8	30.6	27.2	
フリマアプリ・ネットオークションで購入をする	29.2	30.2	28.2	36.9	35.0	26.7	26.3	23.3	33.0	28.6	26.0	
フリマアプリ・ネットオークションで出品・販売をする	28.1	25.6	30.7	41.9	36.4	26.7	22.6	16.1	32.2	26.4	25.8	
オンライン学習をする	26.7	30.7	22.6	42.7	30.8	24.3	20.1	19.4	31.2	25.2	23.6	
就職・転職・起業をする/検討する	26.3	27.9	24.6	44.4	32.2	26.4	18.2	13.6	29.4	23.4	26.0	
お店・団体を支援する	25.1	25.6	24.6	31.1	28.7	19.7	23.5	25.1	26.8	26.8	21.6	
オンラインで飲み会や食事会をする	19.9	23.3	16.4	35.7	25.5	16.5	11.6	14.3	22.4	19.8	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

## ■ 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]  
12月:1,019人  
11月:1,045人  
10月:1,041人  
9月:1,072人  
8月:1,022人

調査時期	2020年12月3日(木)～7日(月) 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)
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

## &lt;参考&gt;

第8回調査(11月20日発表) <https://seikatsusoken.jp/newsrelease/16487/>  
 第7回調査(10月15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/>

## &lt;備考&gt;

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