

第10回 新型コロナウイルスに関する生活者調査(2021年1月)

2021年1月の「生活自由度」は56.3点  
2か月連続で減少  
不安、行動抑制も引き続き強まっている

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2021年1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1月4~6日、対象は首都圏・名古屋圏・阪神圏の20~69歳の男女1,500名 調査概要は7ページ参照)。今回は、12月に入っても感染者数が首都圏をはじめ全国的に急増を続け、感染者、重症者の過去最多更新も続く中、政府のGoToキャンペーン事業(トラベル、イベント、商店街)の一時停止、年明けには1都3県からの要請を受けた緊急事態宣言の発出調整、飲食店の時短要請強化などのニュースが連日報道される状況下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、56.3点と、12月からは2.6ポイント減少。2か月連続で減少となりました。

新型コロナウイルス感染拡大に伴う「不安度」は前月に続き、ほぼすべての項目で増加。今月も「行政の対応に不安」(81.3%、5.7pt増)、「情報の不足や不確かさに不安」(72.3%、5.2pt増)の2項目の増加が目立ちました。【行動抑制度】も前月同様、今月も全項目が増加。特に「旅行・レジャーを控えている」(86.7%、5.6pt増)、「不要不急の買い物を控えている」(76.6%、5.1pt増)が目立ちます。

【行動変化度】では、「外出を控え、家の中でできる娯楽を楽しんでいる」(73.8%、7.3pt増)が大きく増加。それ以外の項目は大きな増減はありませんが、「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」(47.4%、2.7pt増)、「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」(46.8%、2.5pt増)ほか、家の中で過ごす関連項目が増えています。

11月をピークに「外」から「内」に転じた生活者の意識と行動が、さらに強まっ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)。

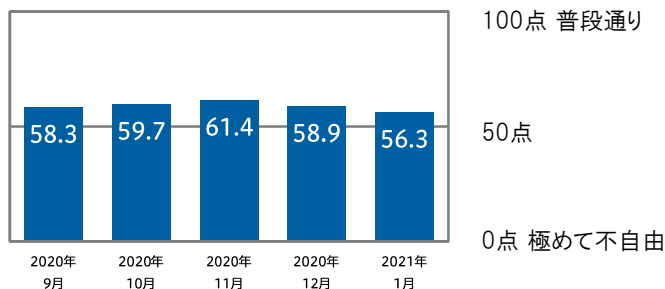
新型コロナウイルス影響下での「生活自由度」

【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

56.3点

前月差 -2.6pt



※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	81.3%(+ 5.7pt)
情報の不足や不確かさに不安を感じる	72.3%(+ 5.2pt)
自分や家族の健康に不安を感じる	74.0%(+ 3.3pt)

行動抑制度

旅行・レジャーを控えている	86.7%(+ 5.6pt)
不要不急の買い物を控えている	76.6%(+ 5.1pt)
交友・交際を控えている	82.1%(+ 4.8pt)
外食を控えている	75.7%(+ 4.6pt)

行動変化度

外出を控え、家の中でできる娯楽を楽しんでいる	73.8%(+ 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	47.4%(+ 2.7pt)
家にいる時間が増えたので、ストリーミングサービスを利用している	46.8%(+ 2.5pt)

# 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2か月連続で減少

- 性別、年代別、エリア別のすべての層で減少。特に性別では男性、年代別では40代の減少幅が大きくなっています。

自由回答では、さほど制約なく行動している人と、影響が大きい人の両極がみられる。人により感染者増の受け止め方の差が大きい、との声も

- 「生活自由度」の点数が比較的高い人からは、「外出時にマスクや除菌対策をしている」、「お店もほとんど開いている」、「サークルも再開」、「外食産業も除菌対策をしているので」、「仕事も戻している」など、除菌対策の上であまり制約を感じずに行動している様子がうかがえます。
- 「生活自由度」が中程度の人からは、昨今の感染者数増に対し、「新型コロナウイルスが身近に迫ってきている」とのとらえ方がある一方、「自分の周りには感染者がいないから」、「気にする人と気にしない人の温度差が激しい」などの声があり、不安や受け止め方に差が出ていることがうかがえます。
- 「生活自由度」が低い人からは、行動の制約とストレスを感じている声に加え、「お店、家を売却した」、「感染を経験、再度の転職中」、「学会がなくなり経験をつめない」など、大きな影響を受けた声も目立っています。

## ■ 性別/年代別/エリア別の結果

		(点)					(pt)			
※( )内は調査人数		2020年 9月調査	2020年 10月調査	2020年 11月調査	2020年 12月調査	2021年 1月調査	差分			
							9月→10月	10月→11月	11月→12月	12月→1月
全体	(1500)	58.3	59.7	61.4	58.9	56.3	+1.4	+1.7	-2.5	-2.6
男性	(755)	59.8	60.4	62.2	61.4	57.1	+0.6	+1.7	-0.8	-4.2
女性	(745)	56.8	58.9	60.7	56.5	55.6	+2.2	+1.7	-4.2	-0.9
20代	(241)	56.7	56.6	59.4	55.2	54.5	-0.1	+2.9	-4.2	-0.8
30代	(286)	57.8	59.0	61.0	58.6	56.1	+1.2	+2.0	-2.4	-2.5
40代	(375)	57.6	62.0	61.4	61.3	55.6	+4.4	-0.6	-0.1	-5.7
50代	(319)	59.7	59.1	61.4	58.1	57.6	-0.6	+2.3	-3.3	-0.5
60代	(279)	59.6	60.7	63.6	60.3	57.8	+1.1	+3.0	-3.4	-2.5
首都40km圏	(500)	57.2	59.0	59.7	59.5	56.9	+1.8	+0.7	-0.2	-2.6
名古屋40km圏	(500)	57.2	60.7	61.5	59.0	57.1	+3.5	+0.9	-2.5	-1.9
阪神30km圏	(500)	60.5	59.4	63.1	58.3	55.1	-1.1	+3.7	-4.8	-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

※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)	38.9	35.5	25.5
男性	(755)	41.1	34.4	24.5
女性	(745)	36.8	36.6	26.6
20代	(241)	35.7	32.8	31.5
30代	(286)	38.8	35.7	25.5
40代	(375)	37.6	37.9	24.5
50代	(319)	41.1	36.1	22.9
60代	(279)	41.2	34.1	24.7
首都40km圏	(500)	41.2	33.4	25.4
名古屋40km圏	(500)	40.2	35.0	24.8
阪神30km圏	(500)	35.4	38.2	26.4

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

## ■ 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	理由	点数	性別・年齢・地域
高 (61点以上)	特に制限しているつもりはない。マイナスの部分もあるが、面倒くさい付き合いの飲み会が中止になったり、コロナを理由に行かなくてよくなった分、イブーンである。	100点	男性53歳・大阪府
	外出時にはマスクをしたり、除菌グッズを持っているから。	90点	女性50歳・神奈川県
	緊急事態宣言中*(注:昨年春の第1次の宣言中)と比べたら、お店もほとんど開いているし、マスク着用以外は自由に行動できているから。	80点	男性43歳・大阪府
	学校の授業のオンライン化で多少の生活の変化はあったものの、今現在はサークル活動も再開しているし、普通に外出できるようになったので、それほど不自由に感じていないから。	80点	女性22歳・埼玉県
	普段より気軽に旅行、外食ができなくなり、周囲の人に気を使わなくてはならなくなってしまった。しかし、外食産業も対策をしっかり行っているところが多く、昨年11月以降は少しずつ以前に戻っている。仕事もコロナ以前と変わらないくらいなので、この点数にしました。	70点	男性47歳・愛知県
中 (41~60点)	仕事関係では営業活動がかなり不自由を強いられ、私生活では外食、屋外でのレクリエーションをいっさい控えていて、体調管理が難しい。	60点	男性61歳・東京都
	感染者は増加しているが、自分の周りにはまだ感染者はいないから。	60点	男性48歳・三重県
	身近にコロナが近くなってきている。不安で少し情緒不安定になっている。	50点	女性44歳・千葉県
	コロナを気にしている人としていない人の温度差がすごい。私はどちらにも合わせているので。	50点	女性34歳・大阪府
	日常での様々な制限に慣れてきたが、お正月など特別な時も普段と違う過ごし方となり、気持ちのやり場に困ったから。	50点	女性36歳・愛知県
低 (40点以下)	コロナ流行以降、生き甲斐だった趣味の集まりが出来ない(ネットで作品を見せ合うのみ)。家庭訪問の必要がある公的ボランティア活動が制限され、電話や手紙利用で会わずにやっていると難しい。ストレスが溜まっている。一方、仕事はリモートできない職種で行くしかない。	40点	女性66歳・埼玉県
	研究での学会、特に国際学会がなくなり、やりがいや経験を積めないから。	30点	男性26歳・神奈川県
	コロナ感染を経験し、転職も行い、再度転職中であるため。社会人として環境が激変してしまったから。	30点	男性33歳・大阪府
	外食が自由にできない。実家の親と自由に会えない。移動の制限。マスクの脱着が面倒。消毒が面倒。友人と会えない。子供の幼稚園の送迎が決められている。	10点	女性36歳・愛知県
	営業する店を売らざるをえない状況に陥った。借金とローンを返す為、家の売却をした。	0点	女性64歳・大阪府

【不安度】は前月に続き7項目中6項目が増加。【行動抑制度】も前月同様、全項目が増加

- ・【不安度】では、先月に続き今月も「行政の対応に不安」(81.3%、5.7pt増)、「情報の不足や不確かさに不安」(72.3%、5.2pt増)の2項目の増加が目立ちます。
- ・【行動抑制度】では、「旅行・レジャーを控えている」(86.7%、5.6pt増)、「不要不急の買い物を控えている」(76.6%、5.1pt増)が5pt以上増加しました。

【行動変化度】では、家の中での過ごし方関連項目が増加傾向

- ・【行動変化度】では、「外出を控え、家の中でできる娯楽を楽しんでいる」(73.8%、7.3pt増)が大きく増加。それ以外の項目は大きな増減はありませんが、「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」(47.4%、2.7pt増)、「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」(46.8%、2.5pt増)ほか、家の中での過ごし方に関連した項目が微増しています。

■ 時系列推移(全体ベース-2020年9月～2021年1月)

		スコア (%)					差分 (pt)			
		2020年 9月調査	2020年 10月調査	2020年 11月調査	2020年 12月調査	2021年 1月調査	9月→10月	10月→11月	11月→12月	12月→1月
不安度	経済の停滞に不安を感じる	81.1	77.2	77.3	79.9	82.9	-3.9	+0.1	+2.6	+3.0
	行政の対応に不安を感じる	73.1	69.2	66.5	75.6	81.3	-3.9	-2.7	+9.1	+5.7
	自分や家族の健康に不安を感じる	69.3	67.1	66.2	70.7	74.0	-2.2	-0.9	+4.5	+3.3
	海外の情勢に不安を感じる	71.0	68.4	70.0	69.7	72.4	-2.6	+1.6	-0.3	+2.7
	情報の不足や不確かさに不安を感じる	66.6	61.5	61.1	67.1	72.3	-5.1	-0.4	+6.0	+5.2
	自分や家族の仕事・収入に不安を感じる	61.1	60.5	61.7	62.4	62.3	-0.6	+1.2	+0.7	-0.1
行動抑制度	人づきあいの変化に不安を感じる	47.0	45.3	43.5	44.7	47.8	-1.7	-1.8	+1.2	+3.1
	旅行・レジャーを控えている	83.5	78.7	72.2	81.1	86.7	-4.8	-6.5	+8.9	+5.6
	不要不急の外出を控えている	82.5	76.9	70.7	79.4	83.4	-5.6	-6.2	+8.7	+4.0
	握手やハグなど、人とのボディタッチを控えている	80.6	77.9	74.7	78.9	82.4	-2.7	-3.2	+4.2	+3.5
	交友・交際を控えている	80.1	74.9	66.3	77.3	82.1	-5.2	-8.6	+11.0	+4.8
	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	79.8	76.1	70.5	77.4	81.3	-3.7	-5.6	+6.9	+3.9
行動変化度	不要不急の買い物を控えている	74.4	67.0	62.3	71.5	76.6	-7.4	-4.7	+9.2	+5.1
	外食を控えている	75.7	69.3	61.9	71.1	75.7	-6.4	-7.4	+9.2	+4.6
	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	92.8	91.5	91.8	92.3	93.1	-1.3	+0.3	+0.5	+0.8
	十分な運動・栄養・睡眠をとるようにしている	75.0	75.1	76.4	76.5	77.4	+0.1	+1.3	+0.1	+0.9
	外出を控え、家の中でできる娯楽を楽しんでいる	70.0	64.3	59.2	66.5	73.8	-5.7	-5.1	+7.3	+7.3
	感染対策商品や日用品の備蓄をするようにしている	68.3	66.7	65.3	68.5	69.9	-1.6	-1.4	+3.2	+1.4
	できるだけキャッシュレスで支払うようにしている	63.2	60.0	58.5	62.1	63.5	-3.2	-1.5	+3.6	+1.4
	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	55.0	55.1	52.4	54.1	56.3	+0.1	-2.7	+1.7	+2.2
	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	50.3	47.9	47.1	52.5	52.9	-2.4	-0.8	+5.4	+0.4
	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	47.7	47.0	46.1	46.8	49.0	-0.7	-0.9	+0.7	+2.2
	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	44.1	37.5	37.6	44.7	47.4	-6.6	+0.1	+7.1	+2.7
	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	45.1	43.2	42.7	44.3	46.8	-1.9	-0.5	+1.6	+2.5
	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	44.8	42.4	40.3	44.1	43.9	-2.4	-2.1	+3.8	-0.2
	人が密集しない屋外でのレジャーを楽しんでいる	38.9	43.2	41.2	43.7	40.7	+4.3	-2.0	+2.5	-3.0
	人が密集しない屋外で運動をするようにしている	37.7	39.9	38.3	40.7	40.5	+2.2	-1.6	+2.4	-0.2
	家にいる時間が増えたので、SNSの閲覧・投稿をしている	37.5	37.5	35.8	37.6	39.7	±0	-1.7	+1.8	+2.1
	できるだけ時差通勤・時差通学をするようにしている	35.1	36.7	33.7	37.7	36.7	+1.6	-3.0	+4.0	-1.0
	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	26.3	28.5	27.1	30.1	29.1	+2.2	-1.4	+3.0	-1.0
	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	27.1	28.3	29.8	28.9	-0.9	+1.2	+1.5	-0.9
	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	28.7	26.5	26.7	32.0	27.6	-2.2	+0.2	+5.3	-4.4
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)	25.6	24.3	24.9	27.5	26.3	-1.3	+0.6	+2.6	-1.2	
外でお金を使わないぶん、普段より少し良いものを買うようにしている	25.7	24.1	21.4	24.9	26.3	-1.6	-2.7	+3.5	+1.4	
家にいる時間が増えたので、投資や資産運用をしている	21.1	21.6	20.5	23.3	23.6	+0.5	-1.1	+2.8	+0.3	
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	21.8	21.5	22.8	22.3	23.1	-0.3	+1.3	-0.5	+0.8	
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出品・販売をしている	21.2	21.1	19.7	23.6	22.8	-0.1	-1.4	+3.9	-0.8	
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	20.7	21.3	19.5	22.9	21.1	+0.6	-1.8	+3.4	-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している	19.0	17.3	17.6	18.5	17.9	-1.7	+0.3	+0.9	-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	17.8	15.5	15.3	18.3	17.7	-2.3	-0.2	+3.0	-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	17.5	15.6	16.8	19.0	16.6	-1.9	+1.2	+2.2	-2.4	

【不安度】は、すべての項目で、女性＞男性

・最も男女差が大きいのは、「行政の対応に不安を感じる」で、女性85.9%、男性76.7%と9.2pt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

・最も男女差が大きいのは、「交友・交際を控えている」で、女性88.2%、男性76.0%と12.2pt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71.4%、60代92.1%で20.7pt差。「不要不急の買い物を控えている」が20代63.1%、60代83.2%で20.1pt差。「交友・交際を控えている」が20代71.0%、60代89.6%で18.6pt差。

【行動変化度】は年代差とエリア差が目立つ

・年代差が大きい中で若年層が高いのは、「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66.0%、60代25.4%で40.6pt差)ほかインターネットの利用に関する項目。高齢層が高いのは、「できるだけキャッシュレスで支払うようにしている」が20代53.5%、60代72.8%で19.3pt差。

・エリア別では、名古屋圏で「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、首都圏では、「できるだけキャッシュレスで支払うようにしている」、「できるだけテレワークをするようにしている」、「できるだけ時差通勤・時差通学をするようにしている」が高くなっています。

■ 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	82.9	80.7	85.2	75.1	83.9	85.1	85.6	82.8	81.6	84.0	83.2
行政の対応に不安を感じる	81.3	76.7	85.9	77.2	81.1	80.5	81.5	85.7	80.6	81.4	81.8
自分や家族の健康に不安を感じる	74.0	70.1	78.0	70.1	72.4	75.2	76.8	74.2	72.6	74.4	75.0
海外の情勢に不安を感じる	72.4	70.9	74.0	60.2	74.5	73.1	77.4	74.2	72.4	70.4	74.4
情報の不足や不確かさに不安を感じる	72.3	69.1	75.6	68.5	74.8	75.7	69.0	72.4	71.2	73.2	72.6
自分や家族の仕事・収入に不安を感じる	62.3	60.1	64.6	64.3	63.3	67.5	68.0	46.2	59.8	65.6	61.6
人づきあいの変化に不安を感じる	47.8	46.0	49.7	51.5	49.3	46.9	44.5	48.0	45.4	49.6	48.4
行動抑制制度											
旅行・レジャーを控えている	86.7	82.3	91.3	81.7	82.9	88.0	88.4	91.4	86.6	85.8	87.8
不要不急の外出を控えている	83.4	79.5	87.4	71.4	80.1	84.5	86.5	92.1	83.6	82.2	84.4
握手やハグなど、人とのボディタッチを控えている	82.4	78.1	86.7	73.0	78.3	84.0	85.6	88.9	82.4	81.2	83.6
交友・交際を控えている	82.1	76.0	88.2	71.0	81.5	82.4	84.0	89.6	81.8	81.4	83.0
体験型エンターテインメント(ライブ・観劇・映画鑑賞など)を控えている	81.3	77.5	85.2	77.2	77.3	81.6	84.0	85.7	81.0	82.2	80.8
不要不急の買い物を控えている	76.6	73.0	80.3	63.1	75.2	78.9	79.6	83.2	75.4	77.8	76.6
外食を控えている	75.7	70.9	80.5	66.0	70.6	74.7	81.2	84.2	77.6	72.2	77.2
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	93.1	90.1	96.1	87.6	90.9	93.6	94.7	97.5	91.4	93.0	94.8
十分な運動・栄養・睡眠をとるようにしている	77.4	73.0	81.9	75.5	75.5	76.3	78.1	81.7	78.0	77.6	76.6
外出を控え、家の中でできる娯楽を楽しんでいる	73.8	67.9	79.7	75.1	72.7	75.2	73.0	72.8	75.0	73.0	73.4
感染対策商品や日用品の備蓄をするようにしている	69.9	63.7	76.1	64.7	64.7	73.6	69.3	75.3	69.0	68.6	72.0
できるだけキャッシュレスで支払うようにしている	63.5	64.0	63.1	53.5	64.0	63.5	62.7	72.8	68.8	61.2	60.6
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	56.3	41.1	71.8	53.1	61.2	56.5	51.1	59.9	57.4	55.4	56.2
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	52.9	50.6	55.2	45.2	54.9	53.1	53.6	56.3	39.0	69.0	50.6
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	49.0	47.8	50.2	66.8	55.9	45.6	42.3	38.7	47.0	48.8	51.2
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	47.4	44.8	50.1	47.7	48.6	48.3	47.0	45.2	49.6	46.2	46.4
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	46.8	45.8	47.8	68.0	54.5	42.4	42.9	30.8	49.0	44.0	47.4
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	43.9	41.7	46.0	48.1	43.7	44.0	39.8	44.8	45.4	44.2	42.0
人が密集しない屋外でのレジャーを楽しんでいる	40.7	37.7	43.6	46.9	47.2	39.2	33.9	38.4	37.8	39.8	44.4
人が密集しない屋外で運動をするようにしている	40.5	43.6	37.4	41.5	44.8	38.7	35.7	43.4	40.4	39.6	41.6
家にいる時間が増えたので、SNSの閲覧・投稿をしている	39.7	34.2	45.4	66.0	50.0	34.7	29.2	25.4	42.2	39.2	37.8
できるだけ時差通勤・時差通学をするようにしている	36.7	38.4	35.0	38.6	34.3	35.7	38.9	36.6	41.6	31.0	37.6
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	29.1	31.4	26.8	42.7	40.9	26.4	23.5	15.4	29.6	28.6	29.2
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	28.9	28.6	29.1	39.8	29.0	28.8	23.5	25.4	31.2	27.0	28.4
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	27.6	27.6	27.7	25.9	25.3	27.4	31.8	26.0	35.2	21.3	26.2
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)	26.3	23.2	29.4	27.4	25.9	24.3	26.3	28.3	24.4	26.2	28.2
外でお金を使わないぶん、普段より少し良いものを買うようにしている	26.3	24.0	28.6	30.7	28.0	25.3	21.0	28.0	27.6	23.0	28.2
家にいる時間が増えたので、投資や資産運用をしている	23.6	29.7	17.4	29.5	29.7	23.2	20.4	16.5	24.4	23.0	23.4
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	23.1	24.9	21.3	28.6	32.2	21.3	21.6	13.3	22.4	20.6	26.4
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	22.8	20.5	25.1	34.0	25.9	23.5	16.6	16.1	23.0	21.0	24.4
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	21.1	20.9	21.3	29.9	24.1	19.7	17.6	16.5	22.2	20.6	20.6
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	17.9	18.4	17.3	22.0	18.5	16.0	17.2	16.8	19.8	16.2	17.6
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	17.7	18.1	17.3	27.0	22.7	12.5	12.5	17.6	19.6	16.6	17.0
家にいる時間が増えたので、オンライン学習をしている	16.6	18.1	15.0	29.0	15.4	14.4	14.4	12.5	18.6	14.8	16.4

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



## 新型コロナウイルス収束後の【行動抑制意向】は全項目で減少

- 減少幅の大きい順に、「体験型エンターテインメントを控える」(54.3%、3.8pt減)、「握手やハグ、ボディタッチを控える」(63.9%、3.6pt減)、「不要不急の外出を控える」(58.5%、3.3pt減)、「交友・交際を控える」(54.3%、3.3pt減)などとなっています。

## 新型コロナウイルス収束後の【行動変化意向】には大きな変化はみられない

- 比較的变化の大きかった項目は、「できるだけテレワークをする」(30.5%、4.0pt減)、「できるだけ時差通勤・時差通学をする」(38.0%、3.9pt減)でした。

## ■ 時系列推移(全体ベース-2020年9月～2021年1月)

※「すると思う」「時々すると思う」回答率

		スコア					差分			
		2020年 9月調査	2020年 10月調査	2020年 11月調査	2020年 12月調査	2021年 1月調査	9月→10月	10月→11月	11月→12月	12月→1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	64.6	66.3	64.1	67.5	63.9	+1.7	-2.2	+3.4	-3.6
	不要不急の外出を控える	59.8	58.2	56.9	61.8	58.5	-1.6	-1.3	+4.9	-3.3
	不要不急の買い物控える	57.9	55.1	54.7	58.7	57.7	-2.8	-0.4	+4.0	-1.0
	交友・交際を控える	51.6	51.1	51.0	57.6	54.3	-0.5	-0.1	+6.6	-3.3
	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	54.3	54.9	53.2	58.1	54.3	+0.6	-1.7	+4.9	-3.8
	旅行・レジャーを控える	52.0	52.3	50.7	56.1	54.1	+0.3	-1.6	+5.4	-2.0
	外食を控える	49.9	50.9	49.4	55.2	52.5	+1.0	-1.5	+5.8	-2.7
行動変化意向	十分な運動・栄養・睡眠をとる	84.0	83.0	81.9	84.9	84.4	-1.0	-1.1	+3.0	-0.5
	マスク着用や手洗いなど、感染対策を徹底する	83.2	83.2	83.7	86.3	83.7	±0	+0.5	+2.6	-2.6
	感染対策商品や日用品の備蓄をする	71.0	69.9	67.8	73.0	71.4	-1.1	-2.1	+5.2	-1.6
	できるだけキャッシュレスで支払う	65.6	64.3	63.1	65.7	67.5	-1.3	-1.2	+2.6	+1.8
	なるべく自分で料理をする	61.7	62.0	62.9	63.0	64.3	+0.3	+0.9	+0.1	+1.3
	外出を控え、家の中でできる楽しみを楽しむ	56.6	56.5	56.1	61.4	59.5	-0.1	-0.4	+5.3	-1.9
	人が密集しない屋外でのレジャーを楽しむ	51.7	51.7	51.5	53.7	52.4	±0	-0.2	+2.2	-1.3
	家の中でできる運動をする	51.7	50.7	50.5	52.5	52.4	-1.0	-0.2	+2.0	-0.1
	動画や音楽などのストリーミングサービスを利用する	48.7	46.7	46.9	48.5	49.2	-2.0	+0.2	+1.6	+0.7
	公共交通機関の利用を控え、自家用車で移動する	47.1	46.7	44.8	50.4	48.9	-0.4	-1.9	+5.6	-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	46.5	46.0	46.6	47.2	48.1	-0.5	+0.6	+0.6	+0.9
	人が密集しない屋外で運動をする	46.8	47.3	46.1	49.2	47.7	+0.5	-1.2	+3.1	-1.5
	SNSの閲覧・投稿をする	44.7	46.0	46.5	46.8	46.8	+1.3	+0.5	+0.3	±0
	外出を控え、インターネット通販や出前を利用する	42.7	42.4	40.1	45.6	44.2	-0.3	-2.3	+5.5	-1.4
	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	36.3	35.8	36.5	38.5	38.1	-0.5	+0.7	+2.0	-0.4
	できるだけ時差通勤・時差通学をする	39.4	37.7	36.8	41.9	38.0	-1.7	-0.9	+5.1	-3.9
	投資や資産運用をする	30.2	30.1	31.2	33.5	34.7	-0.1	+1.1	+2.3	+1.2
	モノを手作りする(手芸、リフォーム、DIYなど)	32.5	31.3	31.9	34.9	34.0	-1.2	+0.6	+3.0	-0.9
	副業を始める/検討する	29.4	30.5	29.1	31.3	32.7	+1.1	-1.4	+2.2	+1.4
	外でお金を使わないぶん、普段より少し良いものを買う	29.6	30.6	29.7	30.2	30.9	+1.0	-0.9	+0.5	+0.7
できるだけテレワーク(在宅勤務)をする ※有職者ベース	28.7	27.7	27.2	34.5	30.5	-1.0	-0.5	+7.3	-4.0	
フリマアプリ・ネットオークションで購入をする	26.8	26.5	24.9	29.2	28.4	-0.3	-1.6	+4.3	-0.8	
就職・転職・起業をする/検討する	25.3	25.3	24.0	26.3	27.7	±0	-1.3	+2.3	+1.4	
フリマアプリ・ネットオークションで出品・販売をする	26.2	25.7	24.8	28.1	27.5	-0.5	-0.9	+3.3	-0.6	
オンライン学習をする	24.1	22.3	21.8	26.7	24.8	-1.8	-0.5	+4.9	-1.9	
お店・団体を支援する	23.1	22.8	23.8	25.1	23.0	-0.3	+1.0	+1.3	-2.1	
オンラインで飲み会や食事会をする	19.4	17.6	16.7	19.9	18.7	-1.8	-0.9	+3.2	-1.2	

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】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】は全項目で女性>男性。年代では20代、30代で低く、50代、60代など高齢層で高い傾向があり、全体的に【行動抑制度】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】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、感染症対策商品や日用品の備蓄、キャッシュレスの利用意向では60代が高くなっています。エリア別では、テレワーク、時差通勤・通学、自家用車利用への意向の差が目立つなど、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	63.9	61.2	66.6	54.4	61.9	62.4	68.0	71.3	64.2	65.6	61.8
	不要不急の外出を控える	58.5	56.6	60.5	47.3	58.7	58.9	61.4	64.2	58.6	61.0	56.0
	不要不急の買い物控える	57.7	55.2	60.3	43.6	58.0	56.8	62.7	65.2	59.6	58.0	55.6
	交友・交際を控える	54.3	53.4	55.2	43.2	53.5	55.5	59.6	57.0	54.4	56.8	51.6
	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	54.3	52.6	56.0	46.9	50.3	53.9	58.3	60.6	54.2	56.2	52.4
	旅行・レジャーを控える	54.1	50.9	57.4	46.1	51.7	54.7	59.2	57.0	54.8	56.4	51.2
	外食を控える	52.5	49.0	56.1	43.6	48.6	51.7	56.4	60.9	53.6	53.6	50.4
	十分な運動・栄養・睡眠をとる	84.4	80.1	88.7	79.3	82.9	85.3	85.6	87.8	85.0	83.8	84.4
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	79.3	88.1	78.4	85.0	83.5	86.2	84.2	84.6	84.4	82.0
	感染対策商品や日用品の備蓄をする	71.4	62.3	80.7	66.0	70.6	73.1	69.6	76.7	73.6	71.6	69.0
	できるだけキャッシュレスで支払う	67.5	68.2	66.8	59.3	69.6	68.3	65.5	73.8	72.8	63.4	66.4
	なるべく自分で料理をする	64.3	47.7	81.2	58.9	67.5	64.5	63.9	65.9	66.6	62.8	63.6
	外出を控え、家の中でできる娯楽を楽しむ	59.5	55.2	63.8	62.2	61.5	57.9	58.6	58.1	62.6	58.4	57.4
	人が密集しない屋外でのレジャーを楽しむ	52.4	51.0	53.8	49.0	58.0	52.0	54.2	48.0	53.8	50.4	53.0
	家の中でできる運動をする	52.4	46.8	58.1	56.8	53.8	51.2	50.5	50.9	54.2	51.0	52.0
	動画や音楽などのストリーミングサービスを利用する	49.2	48.3	50.1	71.8	57.7	46.7	44.2	30.1	53.0	47.2	47.4
	公共交通機関の利用を控え、自家用車で移動する	48.9	47.7	50.2	42.3	50.7	49.3	48.0	53.4	36.6	64.4	45.8
	スマートフォンやパソコンなどのゲームを利用する	48.1	46.2	49.9	65.1	58.4	46.1	41.4	33.0	49.0	47.8	47.4
	人が密集しない屋外で運動をする	47.7	49.3	46.2	42.3	53.5	45.9	48.9	47.7	48.2	47.6	47.4
	SNSの閲覧・投稿をする	46.8	42.4	51.3	72.2	58.4	42.4	37.6	29.4	49.0	47.4	44.0
	外出を控え、インターネット通販や出前を利用する	44.2	42.5	45.9	44.4	46.9	44.0	43.6	42.3	45.4	43.4	43.8
	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	38.1	36.4	39.7	47.3	43.7	35.5	33.5	33.0	43.6	35.8	34.8
	できるだけ時差通勤・時差通学をする	38.0	38.1	37.9	36.9	36.0	36.3	38.9	42.3	44.8	33.4	35.8
	投資や資産運用をする	34.7	42.3	27.1	39.4	42.7	33.1	34.2	25.4	36.0	34.8	33.4
	モノを手作りする(手芸、リフォーム、DIYなど)	34.0	30.1	38.0	31.1	30.8	32.0	37.0	39.1	35.0	33.0	34.0
	副業を始める/検討する	32.7	36.2	29.1	43.2	44.1	32.0	29.5	16.5	34.2	31.0	32.8
	外でお金を使わないぶん、普段より少し良いものを買う	30.9	29.8	31.9	35.3	34.6	28.0	28.8	29.4	33.2	31.0	28.4
	できるだけテレワーク(在宅勤務)をする ※有職者ベース	30.5	33.4	26.4	31.5	30.4	28.1	32.6	30.8	37.1	26.6	27.6
フリマアプリ・ネットオークションで購入をする	28.4	29.5	27.2	39.4	32.2	26.9	25.4	20.4	29.8	29.4	26.0	
就職・転職・起業をする/検討する	27.7	29.5	25.8	40.2	37.4	23.5	25.1	15.4	26.6	27.6	28.8	
フリマアプリ・ネットオークションで出品・販売をする	27.5	24.9	30.1	41.9	33.2	26.7	22.9	15.4	29.4	25.0	28.0	
オンライン学習をする	24.8	24.8	24.8	38.2	26.2	25.6	21.9	14.0	31.0	23.2	20.2	
お店・団体を支援する	23.0	21.9	24.2	26.6	25.5	20.8	21.3	22.2	26.0	21.4	21.6	
オンラインで飲み会や食事会をする	18.7	20.7	16.8	29.0	25.5	14.7	14.1	13.6	21.6	15.4	19.2	

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】 ※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]  
2021年 1月 :1,085人  
2020年12月 :1,019人  
2020年11月 :1,045人  
2020年10月 :1,041人  
2020年 9月 :1,072人

調査時期	2021年1月4日(月)～6日(水) 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)
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9回調査(12月18日発表) <https://seikatsusoken.jp/newsrelease/16527/>  
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 株式会社博報堂 広報室(玉・大野) 03-6441-6161	seikatsusoken.info@hakuodo.co.jp koho.mail@hakuodo.co.jp
--------	--	---