

第12回 新型コロナウイルスに関する生活者調査(2021年3月)

2021年3月の「生活自由度」は56.8点  
減少続きから一転して微増。不安と行動抑制も和らぐ

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3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3月4~8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)。

2月8日に緊急事態宣言の延長が決定し(栃木を除く10都府県で3月7日まで)、その後13日には過料を科す改正特措法施行、17日にワクチンの先行接種が開始。一方、感染者数は減少に転じ、3月1日には関西、東海、福岡6府県で同宣言が先行解除されました。ただ2月後半になっても感染者数が下がりにくい首都3都府県では、さらに2週間の緊急事態宣言の再延長が決定、といった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、56.8点と、2月からは1.9ポイント増加。3か月連続の減少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「情報の不足や不確かさの不安を感じる」(62.2%、7.7pt減)、「行政の対応に不安を感じる」(74.9%、6.5pt減)以下、全項目で減少。3か月連続で全項目が増加してきた【行動抑制度】も全項目で減少。特に「外食を控えている」(76.7%、5.7pt減)の減少が目立ち、「交友・交際を控えている」(81.3%、4.1pt減)、「旅行・レジャーを控えている」(86.5%、4.0pt減)と続きます。

【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」(69.9%、5.4pt減)、「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」(56.9%、3.8pt減)など、家の中での行動に関する項目が減少。一方、「人が密集しない屋外で運動をするようにしている」(44.5%、4.8pt増)、「人が密集しない屋外でのレジャーを楽しんでいる」(43.4%、4.0pt増)など、屋外での行動についての項目が増えています。

生活者の意識と行動は11月を境に「外」から「内」に転じ続けていましたが、再び「外」に向き始めたようです。

※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)。

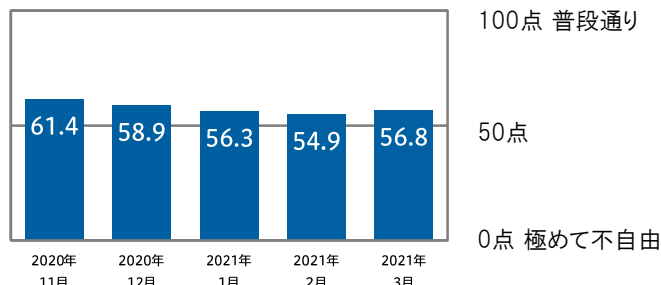
新型コロナウイルス影響下での「生活自由度」

【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、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

56.8点

前月差 +1.9pt



※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	情報の不足や不確かさに不安を感じる	62.2%(- 7.7pt)
	行政の対応に不安を感じる	74.9%(- 6.5pt)
	自分や家族の健康に不安を感じる	67.4%(- 6.0pt)
行動抑制度	外食を控えている	76.7%(- 5.7pt)
	交友・交際を控えている	81.3%(- 4.1pt)
	旅行・レジャーを控えている	86.5%(- 4.0pt)
行動変化度	不要不急の外出を控えている	82.1%(- 3.9pt)
	外出を控え、家の中でできる娯楽を楽しんでいる	69.9%(- 5.4pt)
	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	56.9%(- 3.8pt)
	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	46.3%(- 3.5pt)
	人が密集しない屋外で運動をするようにしている	44.5%(+ 4.8pt)
	人が密集しない屋外でのレジャーを楽しんでいる	43.4%(+ 4.0pt)

# 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」は前月より1.9ポイント増加。3か月連続の減少傾向に歯止め

- ・層別では女性、40代と50代の増加が顕著。また、宣言解除有無を反映してか、首都圏のみ微減。阪神圏の増加が目立ちます。
- 自由回答では、コロナ禍生活ならではの発見や評価すべき点をあげる人が目立つ一方、切実な不安、長期化によるストレスの声もある
- ・「生活自由度」の点数が比較的高い人からは、「リモートワークでストレスが減り本当は120点をつけたい」、「日常の幸せを感じられるようになった」、「何気に充実している」などコロナ禍以前とは異なる評価の視点やとらえ方の声がみられます。
- ・「生活自由度」が中程度の人からは、「感染対策をしていればそこまで不自由は感じていない」という声、「家の中でもできることが必ず見つかる」というとらえ方、また昨春の緊急事態宣言下に比べて「情報の充実で不安は低下」、「お店も開いている」、「コロナ慣れもあり行動を制限していない」など、今回は不安が軽減し、行動も抑えていないという声がみられます。
- ・一方、「生活自由度」が低い人からは、収入と健康への不安に行動の不自由さ、在宅できない仕事ゆえの感染不安と健康管理、仕事で収入を得たいが家人から反対された、など切実な声があがります。また「制限ある生活をして1年、そろそろ限界」、「夫の終わりの見えない在宅で精神的に弱っている」などコロナ禍の長期化によるストレスを訴える声がみられます。

## ■ 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)			
		2020年 11月調査	2020年 12月調査	2021年 1月調査	2021年 2月調査	2021年 3月調査	11月→12月	12月→1月	1月→2月	2月→3月
全体	(1500)	61.4	58.9	56.3	54.9	56.8	-2.5	-2.6	-1.4	+1.9
男性	(755)	62.2	61.4	57.1	55.9	57.3	-0.8	-4.2	-1.2	+1.4
女性	(745)	60.7	56.5	55.6	53.9	56.3	-4.2	-0.9	-1.6	+2.3
20代	(241)	59.4	55.2	54.5	51.9	52.0	-4.2	-0.8	-2.6	+0.1
30代	(286)	61.0	58.6	56.1	56.1	55.8	-2.4	-2.5	-0.1	-0.2
40代	(375)	61.4	61.3	55.6	54.4	57.9	-0.1	-5.7	-1.2	+3.4
50代	(319)	61.4	58.1	57.6	53.6	58.3	-3.3	-0.5	-3.9	+4.7
60代	(279)	63.6	60.3	57.8	58.4	58.7	-3.4	-2.5	+0.6	+0.2
首都40km圏	(500)	59.7	59.5	56.9	55.7	55.6	-0.2	-2.6	-1.2	-0.1
名古屋40km圏	(500)	61.5	59.0	57.1	54.1	55.3	-2.5	-1.9	-3.0	+1.2
阪神30km圏	(500)	63.1	58.3	55.1	54.9	59.5	-4.8	-3.2	-0.1	+4.5

## ■ 生活自由度の高・中・低割合

※( )内は調査人数		高中低割合 (%)		
		高 (61点以上)	中 (41~60点)	低 (40点以下)
全体	(1500)	40.3	35.6	24.1
男性	(755)	40.0	36.4	23.6
女性	(745)	40.5	34.8	24.7
20代	(241)	31.1	36.9	32.0
30代	(286)	39.9	34.6	25.5
40代	(375)	41.9	35.5	22.7
50代	(319)	42.3	36.4	21.3
60代	(279)	44.1	34.8	21.1
首都40km圏	(500)	38.8	34.6	26.6
名古屋40km圏	(500)	36.4	38.2	25.4
阪神30km圏	(500)	45.6	34.0	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

※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	回答理由	点数	年齢・性別・地域
高 (61点以上)	本当は120点と入力したい。まず元々あまり外出しないため、外出自粛のストレスはそれほど感じていない。高齢の親戚とは全く会えなくなってしまったが(-10点)、フルリモートワークで働きやすさが向上し仕事のストレスが減少した(+30点)。	100点	27歳女性・東京都
	外食や人混みへの注意など、気にしなければいけないことは限られている。	80点	49歳男性・大阪府
	物質的な弊害はやはりありますが、忙しかった日常から、少しの事で幸せを感じることができるようになったので。	80点	35歳女性・大阪府
	外出頻度が減り、友達と逢う機会も減ったが、感染に気をつけながらも個々に楽しんで、何気に充実しているので。	80点	37歳女性・愛知県
	確かに外出ができなくなって不自由も感じるが、家族を大切に思える気持ちが高まって、むしろ良かったと感じる。	70点	55歳男性・千葉県
中 (41~60点)	感染対策をしていれば、買い物などのふだんの行動は比較的安全にできることがわかったから。そこまで不自由は感じていない。	60点	36歳男性・東京都
	収入が減った分、買い物の不自由はマイナスだが、基本の手洗い、マスク、三密回避を徹底し、おとなしくステイホームをしていれば、家の中でもできることが何か必ず見つかる。それを楽しんで、感染者数が減っていくのを待つのもありかな、ということで点数をつけた。	60点	56歳女性・東京都
	大分情報が充実してきているので、以前ほどの不安感はなくなっている。	60点	29歳男性・愛知県
	多少の制限は受けているが、昨年春の緊急事態宣言時のように買い物や外食の店が閉まってはいない。気をつけながらではあるが、それほど我慢することなく買い物や外食を楽しめているため。	50点	44歳女性・東京都
	一回目の緊急事態宣言時よりも危機感がなくなり、コロナ慣れをしたせいか、特に行動に制限をかけることはなくなった。近場なら行きたい場所にも行き、会いたい人にも会っている。ただ、マスクを日常的につけなければいけないストレスは大変大きい。	50点	27歳女性・大阪府
低 (40点以下)	この状況に慣れてきているが、依然として収入減や健康面、人との付き合いなど、不自由さはぬぐえない。	40点	43歳男性・愛知県
	スーパーマーケットでの仕事で、在宅勤務ができない。仕事上感染リスクがあり必要以上に健康管理に気を使わなければならない。また週末や祭日は店内が混雑し密状態になる。顧客からのクレームも時々あり、精神的疲労も感じる。	30点	55歳女性・大阪府
	首都圏在住のため、緊急事態宣言延長で身動きがとれない。解除後に予定していたディズニーシーにも行けそうになくがっかり。収入が減って自分も働くことを検討したが、「コロナにかかったら風評被害にあう」からとあきらめず家人だけ働く、と就職に反対された。高齢者にうつつないために、ここまで不自由を強いられるのも複雑な気持ちがある。	20点	54歳女性・埼玉県
	給料も大幅に減り、趣味も制限され、ほとんど県外へ出ずの生活をして一年。そろそろ限界がきているから。	10点	26歳女性・愛知県
	夫の終わりの見えない在宅が一年続き、精神的に弱っている。	0点	41歳女性・埼玉県

【不安度】、【行動抑制度】とも全項目で減少

- ・【不安度】では、「情報の不足や不確かさの不安を感じる」(62.2%、7.7pt減)、「行政の対応に不安を感じる」(74.9%、6.5pt減)、「自分や家族の健康に不安を感じる」(67.4%、6.0pt減)、「海外の情勢に不安を感じる」(64.7%、6.0pt減)が、5pt以上減少しました。
- ・【行動抑制度】はこれまで3か月連続で増加していましたが、今月は全項目が減少に転じました。特に「外食を控えている」(76.7%、5.7pt減)の減少が目立ち、「交友・交際を控えている」(81.3%、4.1pt減)、「旅行・レジャーを控えている」(86.5%、4.0pt減)と続きます。

【行動変化度】では屋内行動の項目が減少、屋外行動の項目が増加

- ・【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」(69.9%、5.4pt減)、「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」(56.9%、3.8pt減)など、家の中での行動に関する項目が減少。一方、「人が密集しない屋外で運動をするようにしている」(44.5%、4.8pt増)、「人が密集しない屋外でのレジャーを楽しんでいる」(43.4%、4.0pt増)など、屋外での行動についての項目が増えています。

■ 時系列推移(全体ベース-2020年11月~2021年3月)

		スコア					差分			
		2020年 11月調査	2020年 12月調査	2021年 1月調査	2021年 2月調査	2021年 3月調査	11月→12月	12月→1月	1月→2月	2月→3月
※「あてはまる」「ややあてはまる」回答率										
不安度	経済の停滞に不安を感じる	77.3	79.9	82.9	81.0	76.2	+2.6	+3.0	-1.9	-4.8
	行政の対応に不安を感じる	66.5	75.6	81.3	81.4	74.9	+9.1	+5.7	+0.1	-6.5
	自分や家族の健康に不安を感じる	66.2	70.7	74.0	73.4	67.4	+4.5	+3.3	-0.6	-6.0
	海外の情勢に不安を感じる	70.0	69.7	72.4	70.7	64.7	-0.3	+2.7	-1.7	-6.0
	情報の不足や不確かさに不安を感じる	61.1	67.1	72.3	69.9	62.2	+6.0	+5.2	-2.4	-7.7
	自分や家族の仕事・収入に不安を感じる	61.7	62.4	62.3	62.1	59.5	+0.7	-0.1	-0.2	-2.6
	人づきあいの変化に不安を感じる	43.5	44.7	47.8	48.8	46.3	+1.2	+3.1	+1.0	-2.5
行動抑制度	旅行・レジャーを控えている	72.2	81.1	86.7	90.5	86.5	+8.9	+5.6	+3.8	-4.0
	不要不急の外出を控えている	70.7	79.4	83.4	86.0	82.1	+8.7	+4.0	+2.6	-3.9
	握手やハグなど、人とのボディタッチを控えている	74.7	78.9	82.4	85.4	81.9	+4.2	+3.5	+3.0	-3.5
	交友・交際を控えている	66.3	77.3	82.1	85.4	81.3	+11.0	+4.8	+3.3	-4.1
	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	77.4	81.3	84.9	81.2	+6.9	+3.9	+3.6	-3.7
	外食を控えている	61.9	71.1	75.7	82.4	76.7	+9.2	+4.6	+6.7	-5.7
	不要不急の買い物控えている	62.3	71.5	76.6	78.9	75.2	+9.2	+5.1	+2.3	-3.7
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	92.3	93.1	94.0	92.4	+0.5	+0.8	+0.9	-1.6
	十分な運動・栄養・睡眠をとるようにしている	76.4	76.5	77.4	77.3	75.9	+0.1	+0.9	-0.1	-1.4
	外出を控え、家の中でできる娯楽を楽しんでいる	59.2	66.5	73.8	75.3	69.9	+7.3	+7.3	+1.5	-5.4
	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	68.5	69.9	71.4	69.6	+3.2	+1.4	+1.5	-1.8
	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	62.1	63.5	65.0	61.9	+3.6	+1.4	+1.5	-3.1
	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	54.1	56.3	60.7	56.9	+1.7	+2.2	+4.4	-3.8
	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	52.5	52.9	50.5	50.8	+5.4	+0.4	-2.4	+0.3
	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	46.8	49.0	50.3	48.3	+0.7	+2.2	+1.3	-2.0
	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	44.7	47.4	49.8	46.3	+7.1	+2.7	+2.4	-3.5
	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	40.3	44.1	43.9	47.3	45.5	+3.8	-0.2	+3.4	-1.8
	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	42.7	44.3	46.8	46.3	45.5	+1.6	+2.5	-0.5	-0.8
	人が密集しない屋外で運動をするようにしている	38.3	40.7	40.5	39.7	44.5	+2.4	-0.2	-0.8	+4.8
	人が密集しない屋外でのレジャーを楽しんでいる	41.2	43.7	40.7	39.4	43.4	+2.5	-3.0	-1.3	+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	35.8	37.6	39.7	38.3	41.2	+1.8	+2.1	-1.4	+2.9
	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	37.7	36.7	40.6	38.7	+4.0	-1.0	+3.9	-1.9
	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	26.7	32.0	27.6	35.0	34.2	+5.3	-4.4	+7.4	-0.8
	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	30.1	29.1	28.2	30.1	+3.0	-1.0	-0.9	+1.9
	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	29.8	28.9	29.3	29.0	+1.5	-0.9	+0.4	-0.3
	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	23.3	23.6	24.7	26.9	+2.8	+0.3	+1.1	+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ようにしている	21.4	24.9	26.3	27.7	26.7	+3.5	+1.4	+1.4	-1.0
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)	24.9	27.5	26.3	27.8	26.4	+2.6	-1.2	+1.5	-1.4	
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	22.8	22.3	23.1	22.2	24.8	-0.5	+0.8	-0.9	+2.6	
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	22.9	21.1	23.2	23.3	+3.4	-1.8	+2.1	+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出品・販売をしている	19.7	23.6	22.8	23.5	22.5	+3.9	-0.8	+0.7	-1.0	
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	18.5	17.9	20.1	19.2	+0.9	-0.6	+2.2	-0.9	
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	19.0	16.6	19.5	18.7	+2.2	-2.4	+2.9	-0.8	
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	18.3	17.7	18.2	18.4	+3.0	-0.6	+0.5	+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

# 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。年代差の大きな項目もみられる

・最も男女差があるのは、「自分や家族の健康に不安を感じる」(男性63.7%、女性71.1%と7.4pt差)。年代別では「海外の情勢に不安を感じる」(20代54.4%、60代69.9%で15.5pt差)、「人づきあいの変化に不安を感じる」(20代57.3%、60代36.9%で20.4pt差)で20代と60代の差が目立ちます。

【行動抑制度】もすべての項目で、女性>男性。年代別では、20代で低い項目が多い

・男女差が大きいのは、「握手やハグなど、人とのボディタッチを控えている」(男性76.7%、女性87.2%と10.5pt差)。「交友・交際を控えている」(男性77.4%、85.4%と8.0pt差)、「外食を控えている」(男性72.7%、女性80.7%と8.0pt差)など。年代差では20代が7項目中6項目で最も低く、「不要不急の外出を控えている」(20代76.8%、60代91.8%で15.0pt差)、「交友・交際を控えている」(20代72.2%、60代87.1%で14.9pt差)などが目立ちます。

【行動変化度】は年代差とエリア差が目立つ

・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70.5%、60代19.7%で50.8pt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、「十分な運動・栄養・睡眠をとるようにしている」(20代70.5%、60代82.8%で12.3pt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」が高く、首都圏では、「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	76.2	74.3	78.1	69.3	76.2	78.9	79.3	74.9	76.4	76.0	76.2
	行政の対応に不安を感じる	74.9	71.8	78.1	70.1	79.4	73.6	73.0	78.5	75.2	73.8	75.8
	自分や家族の健康に不安を感じる	67.4	63.7	71.1	63.9	68.2	69.1	67.7	67.0	67.6	67.0	67.6
	海外の情勢に不安を感じる	64.7	63.2	66.3	54.4	66.8	62.7	68.7	69.9	67.2	64.8	62.2
	情報の不足や不確かさに不安を感じる	62.2	59.5	65.0	61.8	65.0	62.7	62.1	59.1	63.6	62.6	60.4
	自分や家族の仕事・収入に不安を感じる	59.5	58.5	60.5	58.5	62.9	63.7	63.6	46.6	60.6	57.8	60.2
	人づきあいの変化に不安を感じる	46.3	42.8	49.8	57.3	52.1	46.1	41.1	36.9	48.4	44.8	45.6
行動抑制度	旅行・レジャーを控えている	86.5	82.6	90.5	83.4	83.6	87.2	87.8	90.0	88.2	88.4	83.0
	不要不急の外出を控えている	82.1	79.2	85.1	76.8	77.6	80.8	83.4	91.8	84.8	83.2	78.4
	握手やハグなど、人とのボディタッチを控えている	81.9	76.7	87.2	75.1	80.4	83.5	81.5	87.8	84.8	81.4	79.6
	交友・交際を控えている	81.3	77.4	85.4	72.2	79.0	82.7	83.7	87.1	83.4	82.4	78.2
	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	81.2	77.4	85.1	78.8	81.1	82.4	80.6	82.4	84.0	82.6	77.0
	外食を控えている	76.7	72.7	80.7	71.4	73.4	78.4	78.4	80.3	79.6	77.0	73.4
	不要不急の買い物控えている	75.2	72.8	77.6	73.0	71.0	75.7	73.0	83.2	76.8	77.2	71.6
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	92.4	90.3	94.5	87.6	92.0	94.9	90.3	96.1	92.2	93.0	92.0
	十分な運動・栄養・睡眠をとるようにしている	75.9	73.8	78.1	70.5	74.8	75.2	75.9	82.8	79.8	73.2	74.8
	外出を控え、家の中でできる娯楽を楽しんでいる	69.9	65.4	74.4	73.0	73.4	68.8	69.6	65.2	72.2	71.0	66.4
	感染対策商品や日用品の備蓄をするようにしている	69.6	64.0	75.3	65.6	70.6	68.3	66.5	77.4	72.8	68.6	67.4
	できるだけキャッシュレスで支払うようにしている	61.9	62.4	61.3	59.3	62.6	62.7	59.9	64.5	64.2	63.4	58.0
	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	56.9	43.6	70.3	59.3	62.9	52.8	51.1	60.6	60.0	55.4	55.2
	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	50.8	48.6	53.0	52.3	53.1	50.1	46.1	53.4	42.8	66.8	42.8
	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	48.3	50.3	46.2	68.5	54.9	47.2	41.7	33.0	47.6	50.4	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	46.3	45.4	47.2	56.4	47.2	47.2	42.3	40.1	47.6	47.6	43.8
	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	45.5	42.5	48.5	54.8	51.0	41.9	38.9	44.1	48.6	45.0	42.8
	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	45.5	46.1	44.8	68.5	51.4	42.7	38.2	31.5	45.4	46.2	44.8
	人が密集しない屋外で運動をするようにしている	44.5	50.1	38.8	49.8	50.7	45.6	34.8	43.0	45.0	46.6	41.8
	人が密集しない屋外でのレジャーを楽しんでいる	43.4	45.7	41.1	49.4	52.8	45.3	33.9	36.9	43.2	45.8	41.2
	家にいる時間が増えたので、SNSの閲覧・投稿をしている	41.2	38.8	43.6	70.5	51.4	41.6	28.2	19.7	43.8	39.4	40.4
	できるだけ時差通勤・時差通学をするようにしている	38.7	41.6	35.8	45.2	35.7	36.5	38.6	39.4	46.2	32.4	37.6
	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	34.2	40.2	25.8	36.4	34.1	34.4	31.1	36.9	43.8	29.0	30.0
	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	30.1	31.7	28.6	46.1	35.0	28.3	29.2	15.1	33.4	27.2	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	29.0	31.8	26.2	41.1	35.7	28.0	22.3	20.8	31.2	26.8	29.0
	家にいる時間が増えたので、投資や資産運用をしている	26.9	35.0	18.7	34.9	30.8	27.2	19.1	24.4	27.4	26.6	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	26.7	27.2	26.3	40.2	26.9	23.2	23.2	23.7	26.8	26.8	26.6
	家にいる時間が増えたので、モノを手作りにしている(手芸、リフォーム、DIYなど)	26.4	24.6	28.2	33.2	29.4	24.0	21.3	26.5	27.6	24.6	27.0
	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	24.8	28.6	20.9	35.7	32.5	24.5	21.6	11.5	24.4	22.8	27.2
	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	23.3	25.3	21.3	35.3	27.3	22.4	20.7	13.3	24.2	23.8	22.0
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出品・販売をしている	22.5	23.3	21.7	35.3	30.8	20.5	18.5	10.4	22.4	22.6	22.6	
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	19.2	21.1	17.3	24.5	19.2	19.7	14.1	19.7	20.6	19.0	18.0	
家にいる時間が増えたので、オンライン学習をしている	18.7	22.8	14.5	32.4	18.9	16.5	15.7	12.9	20.6	16.4	19.0	
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	18.4	21.5	15.3	34.0	19.6	17.6	13.8	10.0	21.6	16.4	17.2	

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

# 補足資料④ 新型コロナウイルス収束後の行動意向

## 新型コロナウイルス収束後の【行動抑制意向】に大きな変化はみられない

- 最も減少した項目でも「外食を控える」が50.2%で1.7pt減、最も増加した項目でも、「交友・交際を控える」が52.5%で1.5pt増程度で、ほぼ横ばいとなっています。

## 新型コロナウイルス収束後の【行動変化意向】にもほとんど大きな変化はみられない

- 増加した項目では、「SNSの投稿・閲覧をする」(49.7%、5.5pt増)、「投資や資産運用をする」(37.8%、4.0pt増)が目立ちますが、他の項目では大きな変化はみられません。
- 減少した項目も同様に、「動画や音楽などのストリーミングサービスを利用する」(47.3%、3.0pt減)が目立つ程度です。

## 時系列推移(全体ベース-2020年11月~2021年3月)

※「すると思う」「時々すると思う」回答率		スコア (%)					差分 (pt)			
		2020年 11月調査	2020年 12月調査	2021年 1月調査	2021年 2月調査	2021年 3月調査	11月→12月	12月→1月	1月→2月	2月→3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	64.1	67.5	63.9	63.9	64.7	+3.4	-3.6	±0.0	+0.8
	不要不急の外出を控える	56.9	61.8	58.5	59.3	58.0	+4.9	-3.3	+0.8	-1.3
	不要不急の買い物控える	54.7	58.7	57.7	56.3	55.5	+4.0	-1.0	-1.4	-0.8
	旅行・レジャーを控える	50.7	56.1	54.1	52.5	52.6	+5.4	-2.0	-1.6	+0.1
	交友・交際を控える	51.0	57.6	54.3	51.0	52.5	+6.6	-3.3	-3.3	+1.5
	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	58.1	54.3	52.6	52.3	+4.9	-3.8	-1.7	-0.3
	外食を控える	49.4	55.2	52.5	51.9	50.2	+5.8	-2.7	-0.6	-1.7
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	86.3	83.7	83.5	82.8	+2.6	-2.6	-0.2	-0.7
	十分な運動・栄養・睡眠をとる	81.9	84.9	84.4	85.0	82.3	+3.0	-0.5	+0.6	-2.7
	感染対策商品や日用品の備蓄をする	67.8	73.0	71.4	69.5	71.0	+5.2	-1.6	-1.9	+1.5
	できるだけキャッシュレスで支払う	63.1	65.7	67.5	67.7	64.8	+2.6	+1.8	+0.2	-2.9
	なるべく自分で料理をする	62.9	63.0	64.3	65.1	64.3	+0.1	+1.3	+0.8	-0.8
	外出を控え、家の中でできる娯楽を楽しむ	56.1	61.4	59.5	57.1	57.1	+5.3	-1.9	-2.4	±0.0
	人が密集しない屋外でのレジャーを楽しむ	51.5	53.7	52.4	50.8	53.4	+2.2	-1.3	-1.6	+2.6
	家の中でできる運動をする	50.5	52.5	52.4	52.2	51.0	+2.0	-0.1	-0.2	-1.2
	SNSの閲覧・投稿をする	46.5	46.8	46.8	44.2	49.7	+0.3	±0.0	-2.6	+5.5
	公共交通機関の利用を控え、自家用車で移動する	44.8	50.4	48.9	47.1	49.6	+5.6	-1.5	-1.8	+2.5
	人が密集しない屋外で運動をする	46.1	49.2	47.7	49.0	49.2	+3.1	-1.5	+1.3	+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	46.6	47.2	48.1	47.1	47.7	+0.6	+0.9	-1.0	+0.6
	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	48.5	49.2	50.3	47.3	+1.6	+0.7	+1.1	-3.0
	外出を控え、インターネット通販や出前を利用する	40.1	45.6	44.2	44.9	42.8	+5.5	-1.4	+0.7	-2.1
	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	36.5	38.5	38.1	38.3	39.0	+2.0	-0.4	+0.2	+0.7
	できるだけ時差通勤・時差通学をする	36.8	41.9	38.0	39.7	38.9	+5.1	-3.9	+1.7	-0.8
	投資や資産運用をする	31.2	33.5	34.7	33.8	37.8	+2.3	+1.2	-0.9	+4.0
	副業を始める/検討する	29.1	31.3	32.7	32.4	33.3	+2.2	+1.4	-0.3	+0.9
	モノを手作りする(手芸、リフォーム、DIYなど)	31.9	34.9	34.0	34.3	33.2	+3.0	-0.9	+0.3	-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	29.7	30.2	30.9	31.0	32.9	+0.5	+0.7	+0.1	+1.9
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	34.5	30.5	31.7	32.4	+7.3	-4.0	+1.2	+0.7	
フリマアプリ・ネットオークションで購入をする	24.9	29.2	28.4	27.5	29.5	+4.3	-0.8	-0.9	+2.0	
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	28.1	27.5	27.2	28.6	+3.3	-0.6	-0.3	+1.4	
就職・転職・起業をする/検討する	24.0	26.3	27.7	26.9	28.0	+2.3	+1.4	-0.8	+1.1	
オンライン学習をする	21.8	26.7	24.8	25.1	25.5	+4.9	-1.9	+0.3	+0.4	
お店・団体を支援する	23.8	25.1	23.0	25.1	25.1	+1.3	-2.1	+2.1	±0.0	
オンラインで飲み会や食事会をする	16.7	19.9	18.7	18.9	19.5	+3.2	-1.2	+0.2	+0.6	

【行動抑制意向】は、性別では女性＞男性。年代別では20代、30代が低い。エリア別では大きな差はみられない

・全項目で女性＞男性。年代別では20代、30代、特に30代が7項目中6項目で最も低くなっています。

【行動変化意向】は年代差とエリア差が目立つ

・年代別では、20代、30代で、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項目が高く、60代では「十分な運動・栄養・睡眠をとる」、「感染症対策商品や日用品の備蓄をする」、「できるだけキャッシュレスで支払う」が高くなっています。

・エリア別では、自家用車利用、時差通勤・通学、テレワークへの意向などで差が目立ち、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。今月は、「投資や資産運用をする」が首都圏でやや高い傾向もみられました。

■ 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	女性	20代	30代	40代	50代	60代	首都 40km圏	名古屋 40km圏	阪神 30km圏	
		(755)	(745)	(241)	(286)	(375)	(319)	(279)	(500)	(500)	(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	64.7	59.2	70.2	58.1	60.1	66.1	65.8	71.7	64.8	64.0	65.2
	不要不急の外出を控える	58.0	55.2	60.8	56.4	49.7	57.3	61.1	65.2	57.8	58.6	57.6
	不要不急の買い物控える	55.5	53.9	57.2	54.8	47.6	55.7	58.9	60.2	55.6	56.0	55.0
	旅行・レジャーを控える	52.6	49.8	55.4	49.4	46.5	54.4	57.4	53.8	50.6	53.8	53.4
	交友・交際を控える	52.5	49.5	55.4	47.3	46.5	54.4	56.7	55.6	52.0	52.2	53.2
	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	52.3	50.9	53.8	49.0	47.9	52.5	56.1	55.2	49.0	53.2	54.8
	外食を控える	50.2	46.1	54.4	47.7	45.1	50.4	55.2	51.6	52.0	49.6	49.0
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	82.8	76.7	89.0	77.2	81.8	85.1	81.8	86.7	83.0	82.0	83.4
	十分な運動・栄養・睡眠をとる	82.3	77.9	86.7	77.6	79.4	80.8	85.3	87.8	84.8	83.4	78.6
	感染症対策商品や日用品の備蓄をする	71.0	63.7	78.4	63.9	71.7	72.5	68.3	77.4	72.4	71.4	69.2
	できるだけキャッシュレスで支払う	64.8	63.8	65.8	63.1	61.5	67.5	61.4	69.9	65.8	66.2	62.4
	なるべく自分で料理をする	64.3	49.9	78.9	65.6	66.4	63.7	61.4	65.2	65.4	65.2	62.4
	外出を控え、家の中でできる娯楽を楽しむ	57.1	52.8	61.3	68.0	57.7	54.1	55.2	53.0	59.4	56.8	55.0
	人が密集しない屋外でのレジャーを楽しむ	53.4	50.2	56.6	53.5	57.3	55.7	48.6	51.6	54.6	55.0	50.6
	家の中でできる運動をする	51.0	45.6	56.5	58.5	53.1	49.6	49.8	45.5	53.8	48.6	50.6
	SNSの閲覧・投稿をする	49.7	45.4	54.1	75.5	61.9	48.0	41.4	26.9	53.4	49.2	46.6
	公共交通機関の利用を控え、自家用車で移動する	49.6	48.9	50.3	49.4	50.0	48.0	47.0	54.5	41.2	64.0	43.6
	人が密集しない屋外で運動をする	49.2	50.1	48.3	50.2	49.7	52.3	42.3	51.6	47.6	50.2	49.8
	スマートフォンやパソコンなどのゲームを利用する	47.7	49.0	46.3	67.2	54.9	49.3	38.9	31.2	47.8	49.4	45.8
	動画や音楽などのストリーミングサービスを利用する	47.3	47.8	46.7	68.0	54.5	48.0	41.1	28.0	48.8	46.8	46.2
	外出を控え、インターネット通販や出前を利用する	42.8	42.5	43.1	52.3	42.0	44.3	38.6	38.4	45.0	41.0	42.4
	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	39.0	39.9	38.1	50.2	43.4	37.3	37.0	29.4	39.6	37.2	40.2
	できるだけ時差通勤・時差通学をする	38.9	40.4	37.3	42.3	35.7	38.9	37.9	40.1	45.6	32.8	38.2
	投資や資産運用をする	37.8	47.3	28.2	47.7	38.5	38.9	34.8	30.5	43.0	37.0	33.4
	副業を始める/検討する	33.3	35.6	30.9	44.4	36.0	37.6	32.3	16.1	36.8	31.0	32.0
	モノを手作りする(手芸、リフォーム、DIYなど)	33.2	29.0	37.4	38.6	36.4	30.9	30.1	31.9	32.4	34.8	32.4
	外でお金を使わないぶん、普段より少し良いものを買う	32.9	30.6	35.3	42.7	28.7	31.7	33.2	30.1	32.0	33.0	33.8
	できるだけテレワーク(在宅勤務)をする ※有職者ベース	32.4	38.1	24.3	37.0	30.8	32.5	29.9	33.3	41.6	28.1	27.5
	フリマアプリ・ネットオークションで購入をする	29.5	30.3	28.6	40.7	31.5	30.1	29.5	16.8	29.4	30.2	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	28.6	27.2	30.1	44.8	31.1	28.0	26.3	15.4	28.4	28.8	28.6
就職・転職・起業をする/検討する	28.0	30.9	25.1	38.6	35.0	30.7	25.1	11.5	31.4	27.0	25.6	
オンライン学習をする	25.5	28.7	22.3	41.5	29.0	23.7	21.6	15.1	27.8	22.4	26.4	
お店・団体を支援する	25.1	25.3	25.0	31.5	20.3	23.5	22.6	29.7	27.8	23.8	23.8	
オンラインで飲み会や食事会をする	19.5	21.2	17.9	36.1	24.1	16.3	17.9	6.8	23.4	16.0	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しますか。  
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 3月 :1,075人  
2021年 2月 :1,032人  
2021年 1月 :1,085人  
2020年12月 :1,019人  
2020年11月 :1,045人

調査時期	2021年3月4日(木)～8日(月) 2021年2月1日(月)～3日(水) 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)
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11回調査(2月19日発表) <https://seikatsusoken.jp/newsrelease/16741/>  
第10回調査(1月22日発表) <https://seikatsusoken.jp/newsrelease/16578/>  
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 seikatsusoken.info@hakuodo.co.jp  
株式会社博報堂 広報室(玉・大野) 03-6441-6161 koho.mail@hakuodo.co.jp