

2021年12月 新型コロナウイルスに関する生活者調査

12月の「生活自由度」は61.3点、先月から微減だが今年2番目の高さ。  
オミクロン株懸念を受け、「不安」は高まる

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」を実施しました(調査期間は12月2~6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4ページ参照)。

【調査前の状況】新規感染者数は11月も減少を続け、全国で100人以下、東京では一桁の日も珍しくなくなるほどの低水準で推移しました。東京都は、12月から感染防止対策認証店での会食の人数制限を1組4人から8人以内に緩和。抗体強化のため3回目のワクチン接種も一部で始まりました。一方、11月末に新変異株オミクロン株が南アフリカで発見され、全世界への拡散が加速しています。日本では水際対策がいち早く取られました。罹患者も見つかり始めました。以上のような環境下での調査です。

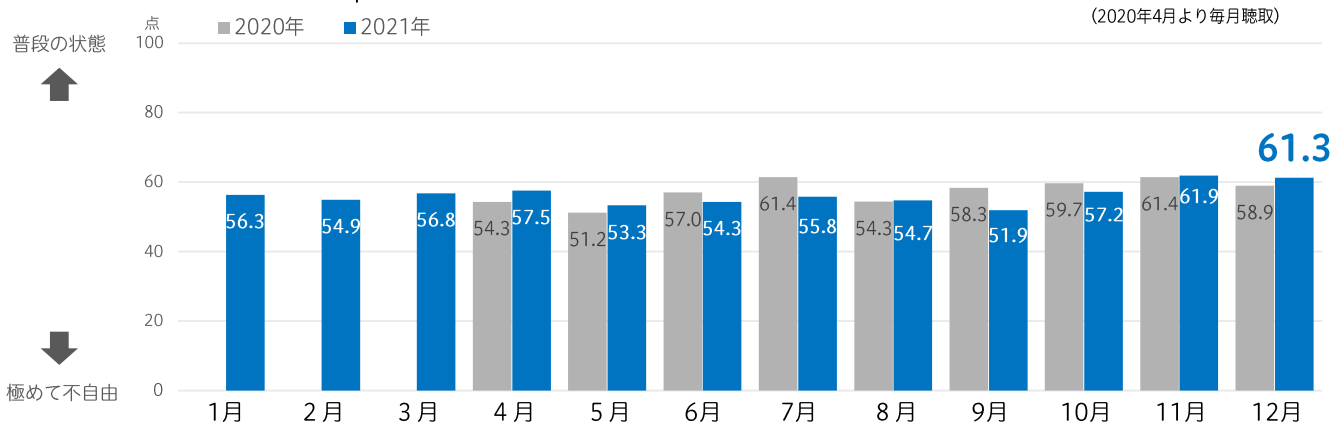
新型コロナウイルス影響下での「生活自由度」

2021年12月は、61.3点

前月差  
-0.6pt

前年同月差  
+2.3pt

暮らしの自由度について感染拡大以前の普段の状態を100点とすると、現在は何点くらいかをきいたところ、2021年12月は61.3点となりました。先月からは0.6pt減少しましたが、60点台を維持、今年2番目に高い数値です。前年同月との比較でも2.3pt上回っています。



※調査では小数第2位まで集計していますが、本稿は小数第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

【不安度】はほとんどの項目で前月より増加。「海外の情勢」(70.8%、11.0pt増)、「情報の不足や不確かさ」(64.1%、6.7pt増)、「行政の対応」(71.0%、5.7pt増)が目立ちます。【行動の抑制度】はほとんどの項目で微減。「体験型エンタメ」(67.6%、2.5pt減)、「旅行・レジャー」(73.5%、2.4pt減)など。【行動の実施度】は大きく変化した項目はみられず、増加では「家のできる運動」(45.0%、3.1pt増)、減少では「混む時間を避けたり、来店頻度を減らした買い物」(58.1%、3.4pt減)などです。

		回答率 「あてはまる」「ややあてはまる」の計	前月差	前年同月差
【不安度】 感じている不安	海外の情勢	70.8%	+11.0pt	+1.1pt
	情報の不足や不確かさ	64.1%	+6.7pt	-3.0pt
	行政の対応	71.0%	+5.7pt	-4.6pt
【行動の抑制度】 控えている行動	体験型エンタメ(ライブ・観劇・映画鑑賞など)	67.6%	-2.5pt	-9.8pt
	旅行・レジャー	73.5%	-2.4pt	-7.6pt
	外食	65.5%	-2.3pt	-5.6pt
【行動の実施度】 行っている行動	家のできる運動	45.0%	+3.1pt	+0.9pt
	家の環境充実(通信環境整備や家電購入など)	33.7%	+2.8pt	+3.9pt
	混む時間を避けたり、来店頻度を減らした買い物	58.1%	-3.4pt	(聴取なし)

# 新型コロナウイルス影響下での「生活自由度」

## 12月の「生活自由度」は、先月から微減したものの、61.3点で今年2番目の高さに

11月も新規感染者、重症者とも減少が続き、東京では、12月から飲食店の人数制限緩和など、日常活動再開への動きが本格化しました。一方、海外では欧米他で感染者数増が続き、さらに11月末に新変異株オミクロン株が出現し日本でも感染者を確認。新たな不安が生まれる中での結果です。

### 回答理由には、感染防止をふまえた生活行動の定着があるが、オミクロン株への懸念や不安もみられる

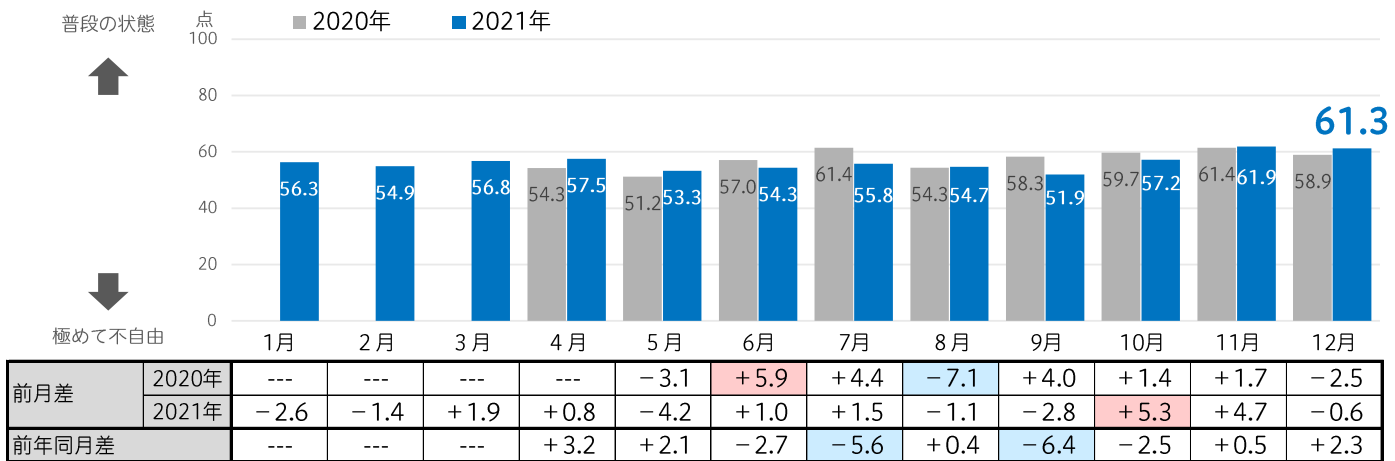
生活自由度の高い人からは、感染もかなり落ち着き、マスク着用や旅行・外食など不自由さは残りつつも、感染対策をしながら行動し、平常の生活に戻っているとの声があります。ただし、オミクロン株への不安の声はさっそくみられました。

生活自由度が中程度の人からも、感染状況が落ち着く中、感染対策をしながら行動しているなど同様の声がみられますが、「パートナーが怖がる」、「街中で離れた距離を保ちたいのに、気にせず近寄る人にストレスを感じる」など、感覚の違いに新しい懸念点を挙げる声がみられます。

生活自由度が低い人からは、「人との直接的な接触に抵抗を持つようになった」など強い不安を持つ人は多く、そこに新たな変異株の不安が重なっています。仕事の面で影響を受けたり、「キャンパスに通う夢はかないそうにない」など、生活に大きな影響を受けた人の声もみられます。

## 生活自由度

(単位：点 / 差分：pt)



※調査では小数第2位まで集計していますが、本稿は小数第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。

## 生活自由度の理由(一部抜粋)

高 (61点以上)	感染症対策をしつつも、ほぼ普通の生活ができています。	90点	58歳男性・兵庫県
	適宜対応できているので、なんとかなっている。国内旅行に行けなくても死ぬ訳じゃないから。健康一番。大丈夫。	90点	48歳女性・愛知県
	変異ウイルスの危険性はあるものの、現状は感染が落ち着いているので、外出時のマスクの着用以外は不自由さを感じない。	80点	37歳男性・東京都
	旅行や外食をしづらくなったのは不自由だが、不要な人間関係を切ることができたり、不要な会食が減ってその時間を自分のため、大切な人と過ごすための時間として増やせてよかった面もある。また元々少し潔癖な面もあるので、現状が過ごしやすい面もあると思う。コロナにならなかったらこういう経験もできなかったと思う場面も多々あるので、悪い面ばかりではない。	70点	23歳女性・千葉県
	少し気分的に安心感も出てきたが、また新しいウイルスが見つかったので不安になり始めている。	70点	63歳女性・大阪府
中 (41~60点)	在宅勤務やweb会議で効率よく働けるようになったし、コロナも少し落ち着いているから。でも旅行は自粛していて、プライベートがつまらないから。	60点	29歳女性・愛知県
	小康状態で、小規模の会食などはOKという流れにまで回復しているから。ただし、オミクロン株の出現など今後どうなるかは先行き不透明な部分も考慮している。	60点	26歳男性・兵庫県
	不自由はなくなっているが、私以上にパートナーが怖がっており、その部分が不自由なのかも……と思います。当然本人も制限をしますが、私に対しても強いてきます。本音で言えば0点に近いかもしれませんが、この状態を楽しんでいるところもあり50点にしました。	50点	59歳男性・奈良県
	公共交通機関を利用した通勤のため、吊革に触れたくないがやむを得ず触れたり、電車を待つときに他人と離れた距離を保ちたいのに気にせず近寄る人がいるため、ストレスになっている。	50点	48歳男性・神奈川県
	仕事が忙しくなり、テレワークが前よりも減った。自宅で過ごす時間がしばらく長く続いていたので、体力の低下を感じる。	50点	32歳女性・東京都
低 (40点以下)	まだまだ油断はできないし、新たな変異株も出てきて、終わりが見えないから。	40点	33歳女性・愛知県
	コロナ以来友人とも会わず、コロナに人生を振り回されている気がする。いろいろなことをたくさん我慢しているので、テレビで旅行に行ったり飲みに行ったりしている人を見てると憤りを感じる。	20点	37歳女性・大阪府
	オンラインでの楽しみも見つけてはいるが、大学院のキャンパスに通う夢は叶いそうにないから。	10点	27歳女性・東京都
	全ての仕事がキャンセルになって、いまだ回復の兆しが見えないから。	0点	50歳男性・愛知県
	人との直接的な接触に抵抗を持つようになったから。	0点	46歳男性・千葉県

# 新型コロナウイルス影響下での意識・行動[実態]と収束後の行動[予想]

## 【不安度】は、前月よりほとんどの項目で増加

前月比では、「海外の情勢」(70.8%、11.0pt増)、「情報の不足や不確かさ」(64.1%、6.7pt増)、「行政の対応」(71.0%、5.7pt増)が目立ちます。前年同月比較では、ほとんどの項目で減少。「経済の停滞」(74.5%、5.4pt減)、「自分や家族の仕事や収入」(57.3%、5.1pt減)が目立ちます。

## 【行動の抑制度】は、前月よりほとんどの項目で微減

前月比では、「体験型エンタメ」(67.6%、2.5pt減)、「旅行・レジャー」(73.5%、2.4pt減)をはじめ前年同月比較では、「体験型エンタメ」(67.6%、9.8pt減)、「不要不急の外出」(69.9%、9.5pt減)など、すべての項目で減少しています。

## 【行動の実施度】は、前月比では増加、減少ともみられるが、いずれも大きな変化はみられない

増加では「家の中でできる運動」(45.0%、3.1pt増)、減少では「混む時間を避けたり、来店頻度を減らした買い物」(58.1%、3.4pt減)などです。収束後に取り組むと思う行動[予想]…[実態]より[予想]が高いのは、「人が密集しない屋外でのレジャー」「人が密集しない屋外での運動」(ともに+8.8pt)、「自分で料理する」(+8.3pt)などです。

## ■ 生活意識・行動

### 【不安度】

	[実態] 感じている不安				
	21年10月	21年11月	21年12月	前月差	前年同月差
経済の停滞	72.5	72.2	74.5	+2.3	-5.4
行政の対応	70.2	65.3	71.0	+5.7	-4.6
海外の情勢	57.5	59.8	70.8	+11.0	+1.1
自分や家族の健康	68.0	64.4	66.9	+2.5	-3.8
情報の不足や不確かさ	57.7	57.4	64.1	+6.7	-3.0
自分や家族の仕事・収入	57.1	57.9	57.3	-0.6	-5.1
人づきあいの変化	44.2	41.0	43.1	+2.1	-1.6

(単位：% / 差分：pt)

### 【行動の抑制度】

	[実態] 控えている行動					[予想] 収束後に控えると思う行動					予想と実態の差 (最新月)
	21年10月	21年11月	21年12月	前月差	前年同月差	21年10月	21年11月	21年12月	前月差	前年同月差	
人とのボディタッチ (握手やハグなど)	77.8	76.9	74.7	-2.2	-4.2	64.9	67.9	66.3	-1.6	-1.2	-8.4
旅行・レジャー	83.6	75.9	73.5	-2.4	-7.6	54.1	53.5	51.9	-1.6	-4.2	-21.6
交友・交際	78.5	69.9	70.5	+0.6	-6.8	55.6	53.3	52.9	-0.4	-4.7	-17.6
不要不急の外出	79.9	71.7	69.9	-1.8	-9.5	59.7	61.8	59.1	-2.7	-2.7	-10.8
体験型エンタメ (ライブ・観劇・映画鑑賞など)	76.2	70.1	67.6	-2.5	-9.8	54.0	54.5	51.7	-2.8	-6.4	-15.9
外食	78.4	67.8	65.5	-2.3	-5.6	54.1	52.8	51.0	-1.8	-4.2	-14.5
不要不急の買い物	71.8	64.3	62.1	-2.2	-9.4	56.5	56.9	55.7	-1.2	-3.0	-6.4

### 【行動の実施度】

	[実態] 取り組んでいる行動					[予想] 収束後に取り組むと思う行動					予想と実態の差 (最新月)
	21年10月	21年11月	21年12月	前月差	前年同月差	21年10月	21年11月	21年12月	前月差	前年同月差	
感染対策の徹底 (マスク着用や手洗いなど)	91.9	91.3	91.2	-0.1	-1.1	85.0	86.5	84.9	-1.6	-1.4	-6.3
十分な運動・栄養・睡眠	72.8	75.2	75.7	+0.5	-0.8	80.7	84.6	82.0	-2.6	-2.9	+6.3
感染対策商品や日用品の備蓄	68.5	68.9	67.8	-1.1	-0.7	67.9	71.3	67.9	-3.4	-5.1	+0.1
家の中でできる娯楽	69.8	63.1	64.1	+1.0	-2.4	57.5	57.7	56.4	-1.3	-5.0	-7.7
キャッシュレスでの支払い	62.6	63.4	61.0	-2.4	-1.1	65.4	67.0	66.4	-0.6	+0.7	+5.4
混む時間を避けたり、来店頻度を減らした買い物	60.6	61.5	58.1	-3.4	---	54.7	58.7	56.1	-2.6	---	-2.0
感染対策を徹底している店や施設の利用	55.9	58.6	56.9	-1.7	---	57.0	61.4	58.3	-3.1	---	+1.4
自分で料理する	57.2	55.0	52.9	-2.1	-1.2	61.9	63.8	61.2	-2.6	-1.8	+8.3
ストリーミングサービスの利用 (動画や音楽など)	49.1	47.1	49.4	+2.3	+5.1	47.9	49.9	50.5	+0.6	+2.0	+1.1
自家用車での移動	47.2	47.0	47.1	+0.1	-5.4	45.7	45.9	47.5	+1.6	-2.9	+0.4
スマホやパソコンなどでのゲーム	49.5	47.2	46.5	-0.7	-0.3	47.3	48.1	47.9	-0.2	+0.7	+1.4
家の中でできる運動	45.1	41.9	45.0	+3.1	+0.9	50.3	51.7	50.8	-0.9	-1.7	+5.8
人が密集しない屋外でのレジャー	41.9	44.2	44.1	-0.1	+0.4	52.2	54.9	52.9	-2.0	-0.8	+8.8
SNSの閲覧・投稿	39.1	40.7	41.3	+0.6	+3.7	46.2	51.2	48.9	-2.3	+2.1	+7.6
インターネット通販や出前の利用	46.5	42.3	41.0	-1.3	-3.7	44.3	43.1	42.4	-0.7	-3.2	+1.4
人が密集しない屋外での運動	40.5	42.1	40.9	-1.2	+0.2	46.8	48.9	49.7	+0.8	+0.5	+8.8
時差通勤・時差通学	36.1	33.8	35.7	+1.9	-2.0	37.4	40.5	38.8	-1.7	-3.1	+3.1
家の環境充実 (通信環境整備や家電購入など)	29.9	30.9	33.7	+2.8	+3.9	35.8	39.6	41.3	+1.7	+2.8	+7.6
副業 (検討含む)	29.5	31.1	30.8	-0.3	+0.7	33.1	32.1	31.7	-0.4	+0.4	+0.9
テレワーク ※有職者ベース	33.3	28.2	30.6	+2.4	-1.4	32.7	31.3	31.1	-0.2	-3.4	+0.5
投資や資産運用	25.4	28.4	30.4	+2.0	+7.1	36.1	37.0	38.4	+1.4	+4.9	+8.0
普段より少し良いものを買う	29.1	28.2	28.6	+0.4	+3.7	30.3	32.9	33.7	+0.8	+3.5	+5.1
モノを手作りする (手芸、リフォーム、DIYなど)	27.0	25.3	25.9	+0.6	-1.6	32.6	34.0	32.9	-1.1	-2.0	+7.0
就職・転職・起業 (検討含む)	23.9	24.9	25.7	+0.8	+3.4	26.9	27.7	27.9	+0.2	+1.6	+2.2
フリマアプリ・ネットオークションでの購入	22.8	24.9	25.1	+0.2	+2.2	25.7	30.2	29.9	-0.3	+0.7	+4.8
フリマアプリ・ネットオークションでの出品・販売	23.5	26.1	24.5	-1.6	+0.9	27.4	29.1	28.5	-0.6	+0.4	+4.0
お店・団体の支援	16.8	19.8	20.5	+0.7	+2.0	21.4	24.5	22.5	-2.0	-2.6	+2.0
オンライン学習	19.1	17.5	19.4	+1.9	+0.4	23.3	23.9	23.7	-0.2	-3.0	+4.3
オンラインでの飲み会・食事会	17.7	17.5	19.3	+1.8	+1.0	18.3	19.5	20.0	+0.5	+0.1	+0.7
転居やリフォーム、複数拠点での生活 (検討含む)	16.0	17.8	18.4	+0.6	---	20.3	23.4	22.6	-0.8	---	+4.2

■ +5pt以上 ■ +10pt以上 ■ -5pt以下 ■ -10pt以下

# 新型コロナウイルスに関する生活者調査 調査概要

## 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[実態] ※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)

[※有職者]  
2021年12月 :1,034人  
2021年11月 :1,104人  
2021年10月 :1,092人

### 新型コロナウイルス収束後の行動[予想] ※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、あなたは次に挙げるような行動をしたいと思いますか。  
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						
調査人数	合計1,500人						
	<2020年4月~2021年3月>						<2021年4月~>
	20代	30代	40代	50代	60代	合計	(単位:人)
男性	122	145	190	161	137	755	男性 122 143 187 169 136 757
女性	119	141	185	158	142	745	女性 118 139 183 164 139 743
合計	241	286	375	319	279	1,500	合計 240 282 370 333 275 1,500
調査方法	インターネット調査						
調査時期	2021年12月2日(木)~6日(月)(2020年3月から調査開始/毎月月上旬に調査実施)						
企画分析	博報堂生活総合研究所						
実施集計	株式会社 H.M.マーケティングリサーチ						

(参考)調査期間中の社会の主な動き ※感染者数の出典：関連ホームページ(厚生労働省、NHK、東京都 それぞれ12/15時点)

<2020年>	<2021年>
4月 7都道府県で「緊急事態宣言」が発出(5/6まで) 緊急事態宣言を全国に拡大	7月 緊急事態宣言、東京に4度目の発出後、首都圏3県と大阪に拡大 東京五輪開幕 まん延防止等重点措置も北海道・石川・京都・兵庫・福岡に適用
5月 緊急事態宣言が解除(39県、後に大阪・兵庫・京都) 1都3県含む47都道府県すべてで解除	8月 新規感染者が全国2万5千人超、東京で5千人超を記録 緊急事態宣言(19都道府県)、まん延防止等重点措置(8県)、9月末まで延長 東京パラリンピック開幕
6月 東京で警戒情報「東京アラート」が発動	9月 新規感染者の減少 月初の2万人台が中旬には6千人規模に、下旬には千人を下回る日も 重症者の減少 初旬2千人超で過去最多を更新後、減少を続け月末には千人を下回る ワクチンの2回接種者が全人口の5割を超える
9月 東京でGoToトラベルの予約開始	10月 緊急事態宣言(19都道府県)、まん延防止等重点措置(8県)が全面解除(9/30) 都は感染警戒レベル1段下げ(9/30)
10月 GoToイートの予約開始	10月 新規感染者数が100人以下、東京では一桁になるなど減少傾向が続く
11月 GoToトラベルの一時停止を首相表明 東京や大阪を含め10都道府県でGoToイート中断	11月 大規模イベントの上限制限撤廃 1都3県と大阪で飲食店への自粛要請の緩和
12月 GoToトラベルが一時中止(東京、後に全国)	<今回の調査時点までの詳細>
<2021年>	11月初旬 欧州で感染者急増の報道(WHO、ロシアや中央アジアなどを含む欧州管内53 か国の10月最終週の新規感染者数が世界の感染者数の5割に、と発表)
1月 緊急事態宣言が再発出(1都3県、後11都府県に拡大)	11月7日 1年3か月ぶりに新型コロナウイルスによる国内死者ゼロ
2月 緊急事態宣言、3月7日まで延長が決定	11月15日 日本全国の新規感染者数58人 東京は7人で今年最少を更新
3月 大阪・兵庫・京都で同宣言解除、3/21に1都3県解除	11月16日 米国での感染者増報道(16日時点、7日移動平均で8万人超、1週間前の1割増)
4月 まん延防止等重点措置の適用が順次拡大 緊急事態宣言、東京・大阪・兵庫・京都に、3度目の発出	11月25日 南アフリカで新型コロナウイルスの新たな変異株「オミクロン株」発見を発表
5月 緊急事態宣言の継続、拡大、延長(愛知・福岡追加) 高齢者へのワクチン接種進む 大規模接種センター開設(東京・大阪)	11月30日 オミクロン株感染者、国内初確認
6月 緊急事態宣言、沖縄を除き解除 7都道府県はまん延防止等重点措置へ移行、3県は継続	12月1日 オミクロン株感染者、2例目確認 東京都、新型コロナ感染防止対策認証飲食店 での人数制限を1グループ4人から8人に緩和 新型コロナウイルスワクチンの3回目接種開始

### <備考>

- ・本調査は当面実施し、毎月第3~4週頃に発表予定です(今後の状況変化により、調査内容などを変更する可能性があります)。
- ・過去のニュースリリース(2020年4月発表開始)は、以下のURLからご覧いただけます。

<https://seikatsusoken.jp/newsrelease>

問い合わせ先 博報堂生活総合研究所(佐香・三矢) 03-6441-6450 seikatsusoken.info@hakuhoodo.co.jp  
株式会社博報堂 広報室(玉・大野) 03-6441-6161 koho.mail@hakuhoodo.co.jp