

2022年3月 新型コロナウイルスに関する生活者調査

3月の「生活自由度」は57.1点で、先月からほぼ横ばい。  
「行動の抑制」はやや緩む

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2022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」を実施しました(調査期間は3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4ページ参照)。

【調査前の状況】2月初めに34県が対象だった「まん延防止等重点措置」は、中旬に山口県など一部で解除されたものの、首都圏・関西圏・中京圏を含む各都道府県では2度延長され3月21日まで継続。2月5日に1日10万人を超えた新規感染者数は、2月下旬に緩やかに減少を始めるも、3回目のワクチン接種率は2月末で対象者の約2割にとどまり、高齢者を中心に死者数も増加傾向をみせ、医療の逼迫も続きました。月末にはロシアによるウクライナ侵攻の報道が始まり、そちらへの関心が高まる中での調査です。

新型コロナウイルス影響下での「生活自由度」

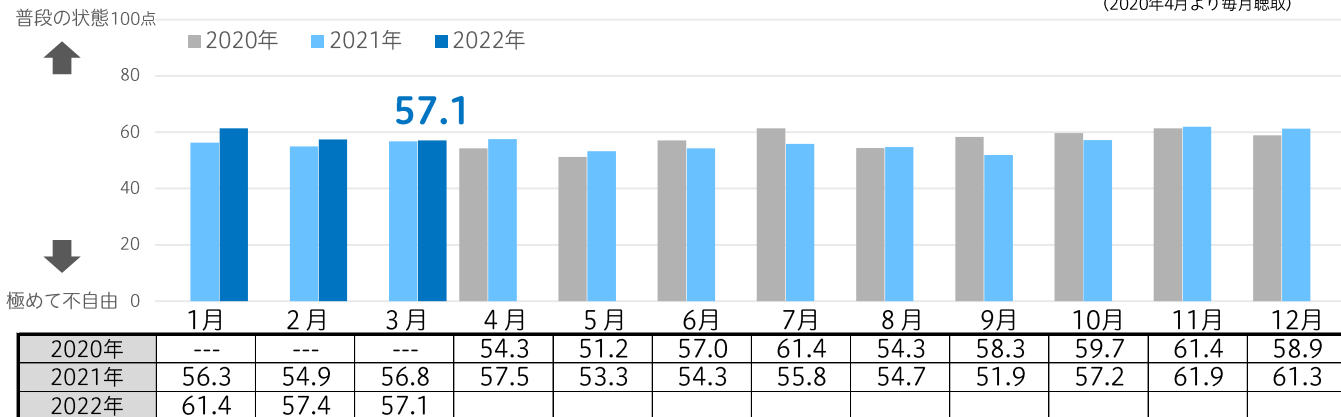
2022年3月は、57.1点

前月差  
-0.3pt

前年同月差  
+0.4pt

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、2022年3月は57.1点となりました。先月からは0.3pt減と、ほぼ横ばいです。前年同月との比較では0.4pt上回っています。

(2020年4月より毎月聴取)



※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】は前月と比べて「海外の情勢」(79.9%、14.0pt増)が突出して増加しました。「情報の不足や不確かさ」(63.3%、3.4pt増)が続き、それ以外は微増した項目が多いです。【行動の抑制度】はすべての項目で減少しました。「不要不急の外出」(74.3%、5.3pt減)、「交友・交際」(73.7%、4.8pt減)などです。【行動の実施度】では大きな増減は見られません。増加では「お店・団体の支援」(20.5%、2.6pt増)、減少では「十分な運動・栄養・睡眠」(72.8%、3.8pt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	79.9%	+ 14.0pt	+ 15.2pt
	情報の不足や不確かさ	63.3%	+ 3.4pt	+ 1.1pt
	経済の停滞	77.3%	+ 1.2pt	+ 1.1pt
【行動の抑制度】 控えている行動	不要不急の外出	74.3%	- 5.3pt	- 7.8pt
	交友・交際	73.7%	- 4.8pt	- 7.6pt
	人とのボディタッチ(握手やハグなど)	76.7%	- 3.8pt	- 5.2pt
【行動の実施度】 行っている行動	お店・団体の支援	20.5%	+ 2.6pt	+ 1.3pt
	人が密集しない屋外での運動	41.5%	+ 2.0pt	- 3.0pt
	十分な運動・栄養・睡眠	72.8%	- 3.8pt	- 3.1pt

# 新型コロナウイルス影響下での「生活自由度」

## 3月の「生活自由度」は57.1点で、先月からほぼ横ばい。「行動の抑制」はやや緩む

2月初めに34県が対象だった「まん延防止等重点措置」は中旬には一部で解除されるも、首都圏・関西圏・中京圏を含む各都道府県では2度延長され、3月21日まで継続に。2月5日に1日10万人を超えた新規感染者数は、2月下旬に緩やかに減少し始めたものの、3回目のワクチン接種は月末でも対象者の約2割にとどまり、高齢者を中心に死者が増加、医療のひっ迫も続くという環境下で、生活自由度は先月とほぼ同じ水準で推移しています。

### 回答理由には、ドキドキ感不足、不自由でも自由でもない釈然としない感覚、生活圏の縮小や失望感への言及がある

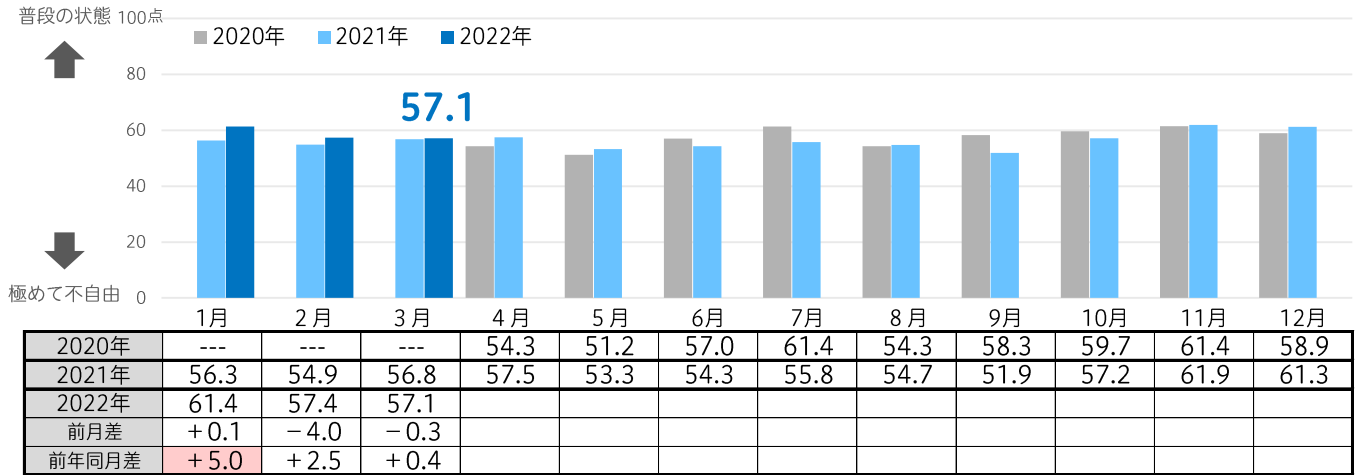
生活自由度の高い人からは、人間関係や煩わしさが減少したと評価する声がある一方、他人への配慮が必要だったり、リアルによらない「代替生活」ではドキドキ感がない「思い切り外出や旅行ができない」など、鬱屈した感覚もつきまとっている様子がうかがえます。

生活自由度が中程度の人からも、「感染者増減の繰り返しに付き合うことに疲れた」「生活の中のプラスアルファが全滅」「散歩ばかり」「不自由でもなく自由でもない感じ」など、制約の長期化に伴う釈然としない感覚がうかがえます。

生活自由度が低い人からは、「人と会う機会、行動範囲が縮小」「子どもが小学生のうちにかくさん旅行に行きたかったがかなわなかった」「友人とも疎遠に」といった声や、「バッグにカビが生え、美意識も低くなった」など、2年間の年月の経過と影響について、失望の声がうかがえます。

## 生活自由度

(単位：点 / 差分：pt)



	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
2020年	---	---	---	54.3	51.2	57.0	61.4	54.3	58.3	59.7	61.4	58.9
2021年	56.3	54.9	56.8	57.5	53.3	54.3	55.8	54.7	51.9	57.2	61.9	61.3
2022年	61.4	57.4	57.1									
前月差	+0.1	-4.0	-0.3									
前年同月差	+5.0	+2.5	+0.4									

※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)	コロナ禍で外出がままならなかったり、人に会えないとストレスになるというが、むしろ人間関係が苦手な自分にとっては楽である。	100点	64歳女性・神奈川県
	不便も増えたが、煩わしいことも減ったので、暮らしの充実度は大差がない。	95点	37歳男性・千葉県
	ふだんからあまり外出することがなかったので、特別不自由を感じることはない。ただ外出する際は、自分は気にしていなくても他の人で気にする人がいるので、マスクを着用したり、密集しないように行動したりしなければならないのは不自由。	80点	27歳男性・愛知県
	70点。残りの30点は、思い切り外出や旅行がしたいができないから。	70点	34歳女性・愛知県
	ウインドウショッピングができず、ネット購入。ライブを見に行けないので、ブルーレイ鑑賞。代替え生活には、ドキドキ感がない。	70点	57歳男性・大阪府
中 (41~60点)	3回目のワクチンも済んで、そろそろ出掛けたいな……と思っているが、まだまだそんな状況ではなさそうだから。	60点	27歳男性・東京都
	コロナになり始めたころは、何が何だかわからず不安で、恐怖で身動きができなかった。今は自分なりに考える余裕ができ、動けるようにはなったのだが……繰り返し繰り返し感染者が増えたり減ったりするので、疲れてしまった。	60点	57歳女性・大阪府
	ふだん通りの生活は出来ていると感じます。でもプラスアルファのこと、例えば旅行、ウインドウショッピング、美術館、などには行きません。お嫁さんの里帰りもできていない。一年に一回のお楽しみ、といったものが全滅ですね。	60点	68歳女性・東京都
	生活としては変わらないが、子供と遊びに行けなくなったので、ずっと近所の散歩ばかりしている。	50点	41歳女性・愛知県
	とてつもなく不自由というわけでもなく、かといって以前のように自由にできるわけでもない。	50点	59歳男性・奈良県
低 (40点以下)	人に会うのが好きだったが、誰にも会わなくなって寂しい。また転職したので、ますます人と会う機会が減り、さらに行動範囲も、激減した。	40点	56歳男性・大阪府
	感染流行前とはまったくと言っていいほど生活が変わってしまった。子供も大人も当たり前のようにマスクをして、食事をするときは子供も黙食。混雑時を避けて買い物をしたり、子供に除菌スプレーやハンドソープを持たせて遊ばせるのが当たり前になっていることが悲しい。学校での行事もほとんどなく、他クラスとの交流も最低限。それが日常だと思っている子供たちもかわいそうに思うし、慣れてしまっている私たちにとっても今さら普通の生活に戻せと言われても戻れるかどうか分からない。それほどの年月が経過していると思う。	30点	38歳女性・東京都
	子供が小学生のうちにかくさん旅行に行きたかったがこの2年間ほとんどどこにも行けず、学校のイベントもほとんどなくなり、コロナにもかかってしまった。	30点	49歳女性・愛知県
	仕事においては客先との商談に障害が生じた。友人とも疎遠になった気がする。	20点	33歳男性・愛知県
	外出する機会が減って、バッグがカビたり、美意識が低くなった。	10点	49歳女性・東京都

# 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】は多くの項目で前月より増加

前月比較では、「海外の情勢」(79.9%、14.0pt増)が突出して増加。「情報の不足や不確かさ」(63.3%、3.4pt増)が続き、それ以外は微増の項目が多い。前年同月比較でも、「海外の情勢」(79.9%、15.2pt増)が突出して増加。ロシアによるウクライナ侵攻が影響していると考えられます。

## 【行動の抑制度】はすべての項目で前月より減少

前月比較では、「不要不急の外出」(74.3%、5.3pt減)、「交友・交際」(73.7%、4.8pt減)などが目立ちます。前年同月比較でも、すべての項目で5ポイント以上減少。「不要不急の買い物」(67.0%、8.2pt減)、「不要不急の外出」(74.3%、7.8pt減)など。

## 【行動の実施度】では大きな増減は見られない

前月より増加した項目では「お店・団体の支援」(20.5%、2.6pt増)、減少した項目では「十分な運動・栄養・睡眠」(72.8%、3.8pt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、「投資や資産運用」(+9.4pt)、「SNSの閲覧・投稿」(+9.2pt)、「人が密集しない屋外でのレジャー」(+8.6pt)などとなっています。

## ■ 生活意識・行動

### 【不安度】

	[実態] 感じている不安				
	22年1月	22年2月	22年3月	前月差	前年同月差
海外の情勢	64.1	65.9	79.9	+14.0	+15.2
経済の停滞	68.7	76.1	77.3	+1.2	+1.1
行政の対応	64.6	70.2	70.2	±0.0	-4.7
自分や家族の健康	66.5	67.3	67.4	+0.1	±0.0
情報の不足や不確かさ	56.1	59.9	63.3	+3.4	+1.1
自分や家族の仕事・収入	56.4	58.0	57.0	-1.0	-2.5
人づきあいの変化	40.5	43.7	43.9	+0.2	-2.4

(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)
	22年1月	22年2月	22年3月	前月差	前年同月差	22年1月	22年2月	22年3月	前月差	前年同月差	
旅行・レジャー	73.5	82.0	79.2	-2.8	-7.3	50.7	50.7	48.5	+1.4	-4.1	-30.7
人とのボディタッチ (握手やハグなど)	74.4	80.5	76.7	-3.8	-5.2	62.7	62.7	63.3	+1.9	-1.4	-13.4
不要不急の外出	69.5	79.6	74.3	-5.3	-7.8	57.3	57.3	56.1	+0.7	-1.9	-18.2
交友・交際	67.5	78.5	73.7	-4.8	-7.6	51.1	51.1	50.1	-1.0	-2.4	-23.6
体験型エンタメ (ライブ・観劇・映画鑑賞など)	66.4	74.3	73.7	-0.6	-7.5	50.2	50.2	49.7	+1.6	-2.6	-24.0
外食	62.1	73.4	70.4	-3.0	-6.3	49.0	49.0	48.4	-0.1	-1.8	-22.0
不要不急の買い物	60.2	69.8	67.0	-2.8	-8.2	54.1	54.1	52.9	-0.2	-2.6	-14.1

### 【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)
	22年1月	22年2月	22年3月	前月差	前年同月差	22年1月	22年2月	22年3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)	89.7	91.8	90.0	-1.8	-2.4	82.9	82.9	81.5	+1.4	-1.3	-8.5
十分な運動・栄養・睡眠	73.9	76.6	72.8	-3.8	-3.1	81.9	81.9	81.3	-3.0	-1.0	+8.5
感染対策商品や日用品の備蓄	66.0	68.8	69.3	+0.5	-0.3	69.7	69.7	69.8	+2.1	-1.2	+0.5
家の中でできる娯楽	61.0	69.3	68.6	-0.7	-1.3	55.6	55.6	58.1	+2.2	+1.0	-10.5
キャッシュレスでの支払い	63.3	66.3	64.5	-1.8	+2.6	68.0	68.0	66.8	-2.9	+2.0	+2.3
混む時間を避けたり、来店頻度を減らした買い物	56.7	61.9	61.8	-0.1	---	55.8	55.8	57.5	+0.9	---	-4.3
感染対策を徹底している店や施設の利用	55.2	59.7	58.7	-1.0	---	57.8	57.8	57.9	+1.2	---	-0.8
自分で料理する	51.6	57.2	57.5	+0.3	+0.6	61.7	61.7	63.1	-1.3	-1.2	+5.6
自家用車での移動	47.1	51.1	49.4	-1.7	-1.4	46.7	46.7	48.1	+0.8	-1.5	-1.3
ストリーミングサービスの利用 (動画や音楽など)	45.3	46.9	47.1	+0.2	+1.6	50.9	50.9	50.3	+1.7	+3.0	+3.2
スマホやパソコンなどでのゲーム	43.2	46.5	46.5	±0.0	-1.8	47.0	47.0	46.1	+1.3	-1.6	-0.4
インターネット通販や出前の利用	40.0	45.3	45.8	+0.5	-0.5	45.7	45.7	46.2	+3.4	+3.4	+0.4
家の中でできる運動	41.5	45.7	44.5	-1.2	-1.0	49.8	49.8	52.3	+0.7	+1.3	+7.8
人が密集しない屋外でのレジャー	40.3	43.5	43.9	+0.4	+0.5	52.3	52.3	52.5	+0.3	-0.9	+8.6
SNSの閲覧・投稿	38.8	41.5	43.2	+1.7	+2.0	48.8	48.8	52.4	+3.2	+2.7	+9.2
人が密集しない屋外での運動	37.5	39.5	41.5	+2.0	-3.0	46.7	46.7	48.4	±0.0	-0.8	+6.9
時差通勤・時差通学	35.1	39.1	36.9	-2.2	-1.8	39.8	39.8	41.0	+1.4	+2.1	+4.1
家の環境充実 (通信環境整備や家電購入など)	31.3	31.9	32.6	+0.7	+3.6	40.9	40.9	41.0	+0.3	+2.0	+8.4
テレワーク ※有職者ベース	29.7	31.5	30.9	-0.6	-3.3	30.9	30.9	33.4	+1.2	+1.0	+2.5
副業 (検討含む)	26.8	28.7	30.6	+1.9	+0.5	31.7	31.7	33.0	+0.1	-0.3	+2.4
普段より少し良いものを買う	28.4	28.5	30.5	+2.0	+3.8	34.2	34.2	34.8	+3.1	+1.9	+4.3
投資や資産運用	27.3	28.0	28.7	+0.7	+1.8	38.1	38.1	38.1	-0.4	+0.3	+9.4
モノを手作りする (手芸、リフォーム、DIYなど)	25.5	26.3	27.5	+1.2	+1.1	33.9	33.9	34.9	+2.2	+1.7	+7.4
就職・転職・起業 (検討含む)	22.5	24.9	24.7	-0.2	-0.1	27.9	27.9	28.7	+1.6	+0.7	+4.0
フリマアプリ・ネットオークションでの出品・販売	22.9	24.4	24.5	+0.1	+2.0	28.8	28.8	29.9	+0.9	+1.3	+5.4
フリマアプリ・ネットオークションでの購入	22.5	25.5	24.5	-1.0	+1.2	30.0	30.0	30.1	+0.1	+0.6	+5.6
お店・団体の支援	19.1	17.9	20.5	+2.6	+1.3	24.2	24.2	24.3	+1.9	-0.8	+3.8
オンライン学習	17.9	17.5	19.2	+1.7	+0.5	24.5	24.5	25.7	+1.2	+0.2	+6.5
オンラインでの飲み会・食事会	16.7	18.5	18.5	±0.0	+0.1	19.9	19.9	21.4	+2.1	+1.9	+2.9
転居やリフォーム、複数拠点での生活 (検討含む)	16.8	16.2	17.7	+1.5	---	22.5	22.5	23.9	+2.9	---	+6.2

■ +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]  
2022年 3月 :1,056人  
2022年 2月 :1,074人  
2022年 1月 :1,063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		20代	30代	40代	50代	60代	合計
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 2022年3月3日(木)~7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、東京都 それぞれ3月19日時点)

#### <2020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

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

6月 東京で警戒情報「東京アラート」が発動

9月 東京でGoToトラベルの予約開始

10月 GoToイートの予約開始

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

12月 GoToトラベルが一時中止(東京、後に全国)

#### <2021年>

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

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

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 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 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  
欧米での感染者急増の報道 11月末、新変異株「オミクロン株」国内初確認

12月 下旬まで感染者数は低位推移 下旬に大阪や東京でオミクロン株の市中感染

#### <2022年>

1月 緊急事態宣言が再発出(1都3県、後11都府県に拡大)

2月 緊急事態宣言、3月7日まで延長が決定

3月 大阪・兵庫・京都で同宣言解除、3/21に1都3県解除

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

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)

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

7月 緊急事態宣言、東京(4度目)、首都圏3県・大阪に拡大  
東京五輪開幕  
北海道・石川・京都・兵庫・福岡にまん延防止等重点措置

[今回の調査時点までの詳細]

2月4日 北京冬季五輪、コロナ禍下で開幕

2月8日 全国の新規感染者数、2月1日に続いて10万人を突破

2月下旬 全国の新規感染者数が減少傾向に

2月20日 まん延防止等重点措置、山口、山形、沖縄、島根、大分の5県で解除

2月22日 1日の死者が300人超との報道 救急搬送困難事例が6週連続で最多更新と発表(総務省)

2月24日 ロシア軍、ウクライナへの全面的な侵攻を開始

3月4日 まん延防止等重点措置、18都道府県で3月21日まで延長決定(埼玉、千葉、東京、神奈川、岐阜、愛知、京都、大阪、兵庫を含む) 北京冬季パラリンピック開幕

#### <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://seikatusoken.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 seikatusoken.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