

2022年8月 新型コロナウイルスに関する生活者調査

8月の「生活自由度」は58.5点で、4か月ぶりに50点台に低下。  
「行動の抑制」が再び強まる

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2022年8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8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4ページ参照)。

【調査前の状況】6月末から増加に転じた新規感染者数は7月に入っても急増し続け、月末には1日あたり全国で20万人超、東京都で4万人超を記録。調査直前の8月2日時点には全国で26万人超と最多更新。全国の各自治体でも過去最多更新の報道が続き、年明けの第6波をはるかに上回る「第7波」に見舞われました。重症者数や死者数も絶対数が増加し、医療ひっ迫を招く事態となり、全国の自宅療養者数も過去最多を更新。どこまで感染者数が増加するのかが見通せない中での調査です。

新型コロナウイルス影響下での「生活自由度」

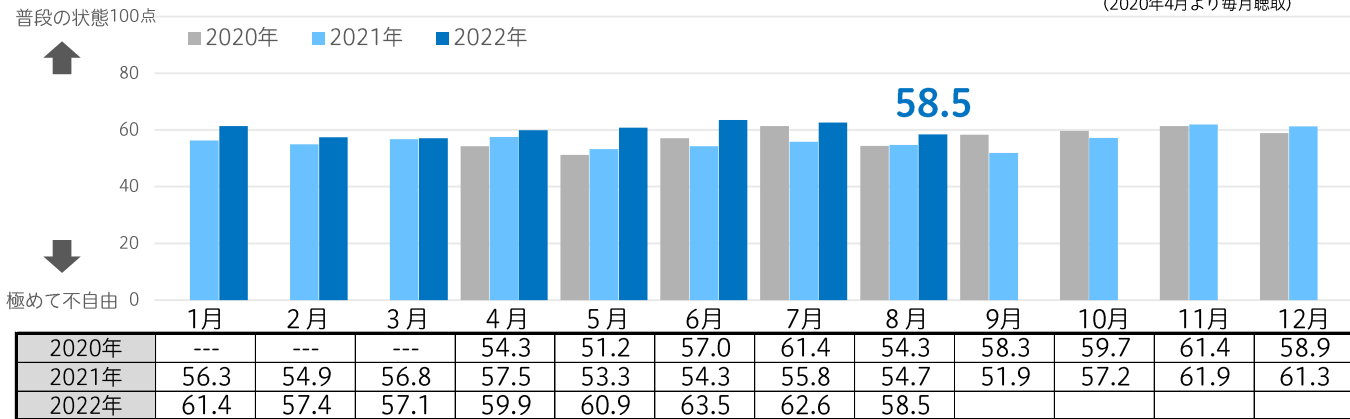
2022年8月は、58.5点

前月差  
-4.2pt

前年同月差  
+3.8pt

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8月は58.5点となりました。先月からは4.2pt減となり、5月から3か月連続で続いていた60点台を割り込みました。なお前年同月との比較では3.8pt増となっています。

(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「自分や家族の健康」(66.1%、7.3pt増)が大きく増加しています。【行動の抑制度】では前月から全項目で増加。「不要不急の外出」(66.5%、9.1pt増)、「外食」(61.5%、8.8pt増)、「体験型エンタメ」(62.9%、8.4pt増)など5pt以上増加した項目が目立ちます。【行動の実施度】では前月に比べて、「テレワーク」(有職者のみ、30.1%、6.7pt増)、「家の中でできる娯楽」(58.9%、6.3pt増)、「インターネット通販や出前の利用」(39.7%、5.0pt増)など、インドア型の行動の増加が目立っています。

		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	自分や家族の健康	66.1%	+ 7.3pt	- 2.6pt
	人づきあいの変化	39.6%	+ 2.9pt	- 4.7pt
	行政の対応	69.5%	+ 1.2pt	- 7.6pt
【行動の抑制度】 控えている行動	不要不急の外出	66.5%	+ 9.1pt	- 12.4pt
	外食	61.5%	+ 8.8pt	- 13.6pt
	体験型エンタメ	62.9%	+ 8.4pt	- 15.0pt
【行動の実施度】 行っている行動	テレワーク *有職者ベース	30.1%	+ 6.7pt	- 1.2pt
	家の中でできる娯楽	58.9%	+ 6.3pt	- 11.7pt
	インターネット通販や出前の利用	39.7%	+ 5.0pt	- 7.8pt

# 新型コロナウイルス影響下での「生活自由度」

## 8月の「生活自由度」は58.5点で、4か月ぶりに50点台に低下

新規感染者数は7月に入っても増加し続け、東京都では4万人超、また8月2日には全国で26万人超を記録。年明けの第6波をはるかに上回る「第7波」に見舞われました。重症者や死者も絶対数が増加し、医療がひっ迫する事態の中で、生活自由度は4か月ぶりに60点台を割る結果となりました。

### 回答理由からは、感染者が急増したことで、自粛圧力を含めて、注意や緊張感をより感じるようになったとの声

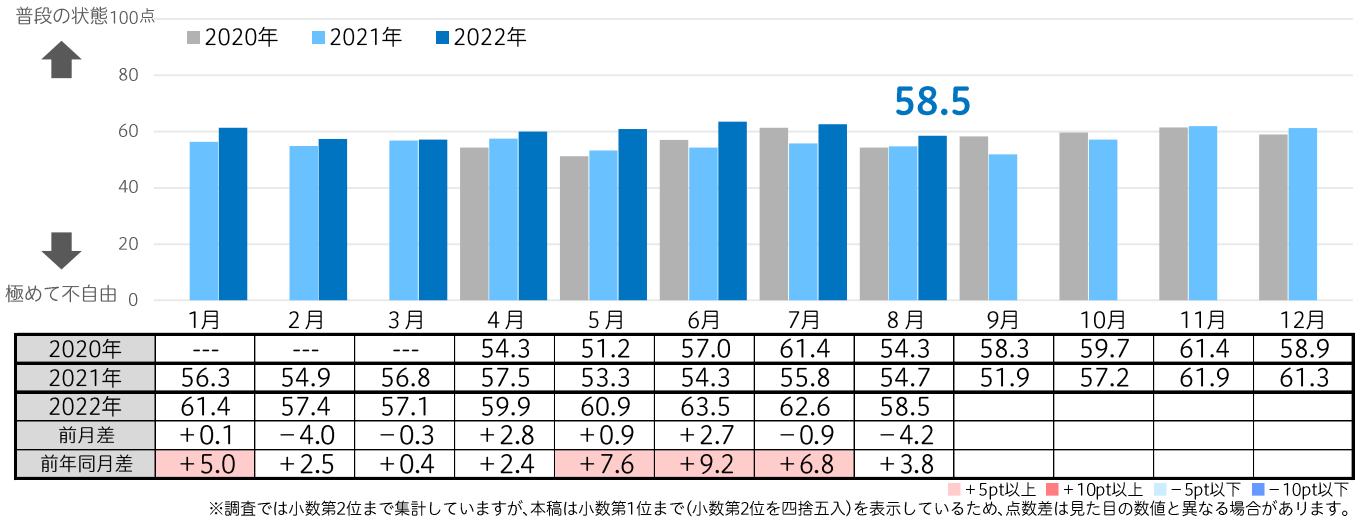
**生活自由度「高」:**「在宅勤務で働き方も家の環境も快適になった」「状況に対応できる性格なので工夫して楽しんでいる」「新しいことに挑戦」「楽しみが増えた」など、前向きな理由を挙げる回答が多いですが、「急激な感染拡大で少しブレーキがかかっている」との声もみられました。

**生活自由度「中」:**「娯楽の局面では自粛圧力を感じる」「マスクに加え感染対策に注意することに疲れる」「行動制限がかかっていない今の方が要注意」「緊張感で消耗」「公共空間での他人の会話や咳に敏感になる」など、自粛圧力なども含めての緊張や不安を感じている声がみられました。

**生活自由度「低」:**「外出しなくなって気持ちは沈み、生活にハリがなく、表情も乏しくなった」との声や、「感染者増ではどうしても自粛してしまう」「周囲の目が厳しくなっている」との声があります。医療従事者からは「疲弊する生活が3年目でも何も変わらない」との嘆きの声も寄せられました。

## 生活自由度

(単位: 点 / 差分: pt)



## 生活自由度の理由(一部抜粋)

高 (61点以上)	在宅勤務が増えて、面倒な人間関係を気にせず快適に働けるようになった。家事や料理もするようになり、家の中がキレイになった。	100点	34歳女性・東京都
	その時の状況に対応できる性格なので、慣れればそれなりに工夫して楽しさも見つけ、それほど不自由だとは感じていないので。	90点	66歳女性・大阪府
	遊び目的の外出は減ったのでマイナスではあるものの、コロナ感染前もさほど活発に外に遊びに行く感覚ではなかったので許容できる感じ。むしろコロナ禍だからこそ新しいことに挑戦したり、そこでの繋がりが生まれたので、現在の生活もある程度は満足。	80点	25歳男性・大阪府
	外食や外に遊びに行くことは極端に減ったが、その余ったお金で投資を始めたり家族で家でのおんびり過ごししたりと、やれることも増えた。コロナ以前までとはいかないが、楽しみが増えたから。	80点	36歳男性・愛知県
	コロナ前までとはいかないまでも、感染対策を講じながら楽しめる範囲で生活できているが、このところの急激な感染の再拡大で少しブレーキがかかっているから。	70点	37歳女性・東京都
中 (41~60点)	仕事は仕事と割り切れる部分はあっても、娯楽となると「不要不急」だの「今はやめといたほうが」だの、田舎の方へ行けば行くほど言われることが多い。適切に感染対策をしても、だ。みんなが自粛警察になり、ギスギスしている状態が続いているように感じる。楽しくないし、楽しめない。	60点	34歳男性・愛知県
	外では常にマスクを着用するのと、消毒液を携帯し何かに触ると消毒するようになって、以前より注意すべき行動や人との間隔を考えた行動に疲れている。	60点	66歳男性・大阪府
	緊急事態宣言が出ているわけではないので、行動に制限がある感じはしないが、感染対策をしていなきような人と一緒にいるのは嫌だと思ふ。緊急事態宣言が出ているときよりも今の方が気をつけないと感染しそうなので、注意している。	50点	39歳女性・東京都
	常に感染を意識するという緊張感による消耗がマイナス50点だから。	50点	47歳男性・東京都
	毎日暑い中、マスクをしているのがやはり辛いです。電車やエレベーター、お店など、他人の会話や咳などにも敏感に反応してしまいストレスが溜まります。	50点	51歳女性・愛知県
低 (40点以下)	あまり外出しなくなったので、ものの価値観に変化がおきました。それほど服を必要としなくなったことや化粧をしなくなったことで気持ちが沈みがち。生活にハリがないように感じます。人と話す機会が減って表情が乏しくなりました。	40点	64歳女性・兵庫県
	今現在、特に国からの行動規制がかかってはいませんが、感染者が多いのでどうしても色々なことを自粛してしまう。	30点	51歳女性・東京都
	やりたいことができない世情だし、インフレも進行しているから。	10点	31歳男性・東京都
	自由に旅行に行けない。子ども達に色々な体験をさせてあげられない(旅行やお祭りなど)。マスク生活がいい加減しんどい。職場が病院なので、コロナのせいで業務負担が莫大に増えて心身ともに毎日疲弊している状況が、3年目でも何も変わらない。やることは増えるのに給料は増えない。	0点	28歳女性・愛知県
	どこに行ってもマスク着用を要求される、ちょっと咳やくしゃみをしただけでポロクソに言われるなど、周囲の目が物凄く厳しくなっている。	0点	45歳男性・愛知県

# 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】は前月と比べて「自分や家族の健康」(66.1%、7.3pt増)が大きく増加

前月比較では、上記に次いで「人づきあいの変化」(39.6%、2.9pt増)が増加しています。減少したのは「経済の停滞」(73.5%、2.3pt減)などです。前年同月比較\*では、多くの項目が減少。「情報の不足や不確かさ」(57.9%、7.8pt減)、「行政の対応」(69.5%、7.6pt減)が目立ちます。

## 【行動の抑制度】は前月と比べて全項目で増加

[\*注:「海外の情勢」の前年同月からの増加(9.5pt増)には、ロシアのウクライナ侵攻の影響が考えられます。]

前月比較では、「不要不急の外出」(66.5%、9.1pt増)、「外食」(61.5%、8.8pt増)など5pt以上増加した項目が目立ちます。

前年同月比較では、「交友・交際」(65.5%、15.2pt減)、「旅行・レジャー」(67.2%、15.1pt減)をはじめ、多くの項目で10pt以上減少しています。

## 【行動の実施度】では、感染リスク回避を意識した行動が前月から増加

前月比較では、「テレワーク」(有職者のみ、30.1%、6.7pt増)、「家の中でできる娯楽」(58.9%、6.3pt増)、「インターネット通販や出前の利用」(39.7%、5.0pt増)など、インドア型の行動の増加が目立ちます。前年同月比較では、「家の中でできる娯楽」(58.9%、11.7pt減)が大きく減少しています。

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」(+9.8pt)、「家の環境充実」(+8.7pt)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6月	22年7月	22年8月	前月差	前年同月差
経済の停滞	73.3	75.8	73.5	-2.3	-1.1
海外の情勢	73.5	74.5	72.5	-2.0	+9.5
行政の対応	67.1	68.3	69.5	+1.2	-7.6
自分や家族の健康	61.2	58.8	66.1	+7.3	-2.6
自分や家族の仕事・収入	57.7	58.7	58.1	-0.6	-2.8
情報の不足や不確かさ	57.9	57.6	57.9	+0.3	-7.8
人づきあいの変化	37.5	36.7	39.6	+2.9	-4.7

(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6月	22年7月	22年8月	前月差	前年同月差	22年6月	22年7月	22年8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)	65.7	67.3	71.5	+4.2	-8.4	59.9	57.8	59.5	+1.7	-3.8	-12.0
旅行・レジャー	63.6	60.3	67.2	+6.9	-15.1	45.0	42.7	45.3	+2.6	-6.6	-21.9
不要不急の外出	56.5	57.4	66.5	+9.1	-12.4	51.7	51.0	53.6	+2.6	-5.7	-12.9
交友・交際	57.4	57.3	65.5	+8.2	-15.2	47.5	46.6	49.1	+2.5	-5.3	-16.4
体験型エンタメ(ライブ・観劇・映画鑑賞など)	56.0	54.5	62.9	+8.4	-15.0	44.5	43.7	47.3	+3.6	-4.6	-15.6
外食	53.0	52.7	61.5	+8.8	-13.6	45.1	42.3	45.7	+3.4	-6.5	-15.8
不要不急の買い物	51.8	51.5	58.2	+6.7	-13.4	48.8	48.1	50.3	+2.2	-5.6	-7.9

### 【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6月	22年7月	22年8月	前月差	前年同月差	22年6月	22年7月	22年8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)	85.7	85.1	88.1	+3.0	-3.3	78.9	75.2	77.4	+2.2	-5.7	-10.7
十分な運動・栄養・睡眠	70.4	71.5	74.7	+3.2	+0.8	76.2	78.8	80.3	+1.5	+0.2	+5.6
キャッシュレスでの支払い	60.7	62.2	63.3	+1.1	-0.7	64.0	65.9	66.8	+0.9	-2.3	+3.5
感染対策商品や日用品の備蓄	63.6	61.9	61.9	±0.0	-6.6	65.2	62.1	65.3	+3.2	-2.5	+3.4
家の中でできる娯楽	54.0	52.6	58.9	+6.3	-11.7	51.6	49.1	54.2	+5.1	-3.3	-4.7
感染対策を徹底している店や施設の利用	51.8	51.5	54.9	+3.4	-1.0	51.3	51.3	53.2	+1.9	-4.0	-1.7
混む時間を避けたり、来店頻度を減らした買い物	50.3	51.9	54.5	+2.6	-7.4	49.3	48.5	54.4	+5.9	-2.2	-0.1
自分で料理する	51.4	49.1	53.1	+4.0	-3.4	59.9	57.8	60.1	+2.3	-3.8	+7.0
自家用車での移動	42.6	41.3	45.7	+4.4	-3.4	43.9	41.7	44.3	+2.6	-4.5	-1.4
ストリーミングサービスの利用(動画や音楽など)	42.2	43.5	44.3	+0.8	-3.8	45.8	46.5	48.3	+1.8	-2.5	+4.0
スマホやパソコンなどでのゲーム	41.4	42.0	44.3	+2.3	-5.7	43.7	44.5	44.5	±0.0	-4.8	+0.2
家の中でできる運動	41.7	39.2	42.6	+3.4	-2.0	47.5	45.1	50.4	+5.3	-0.3	+7.8
人が密集しない屋外でのレジャー	44.0	38.8	41.8	+3.0	+1.9	48.8	46.3	49.5	+3.2	-2.0	+7.7
SNSの閲覧・投稿	38.1	39.6	40.0	+0.4	+0.8	47.1	47.1	48.3	+1.2	+1.6	+8.3
インターネット通販や出前の利用	39.1	34.7	39.7	+5.0	-7.8	39.8	39.3	42.8	+3.5	-2.8	+3.1
人が密集しない屋外での運動	38.1	36.9	38.0	+1.1	+1.7	42.1	41.7	44.9	+3.2	-0.5	+6.9
時差通勤・時差通学	30.8	31.5	34.9	+3.4	-2.8	35.7	33.7	37.3	+3.6	-2.8	+2.4
テレワーク ※有職者ベース	27.1	23.4	30.1	+6.7	-1.2	30.0	25.4	31.1	+5.7	-1.3	+1.0
家の環境充実(通信環境整備や家電購入など)	29.0	29.1	29.2	+0.1	-2.3	36.2	35.5	37.9	+2.4	+2.2	+8.7
副業(検討含む)	28.3	29.7	28.7	-1.0	-2.2	31.0	30.7	32.0	+1.3	-1.5	+3.3
普段より少し良いものを買う	26.0	24.2	27.0	+2.8	+1.8	30.7	28.7	33.3	+4.6	+1.2	+6.3
投資や資産運用	27.1	26.3	26.8	+0.5	-1.7	35.5	34.1	36.6	+2.5	-0.9	+9.8
モノを手作りする(手芸、リフォーム、DIYなど)	27.1	24.5	26.5	+2.0	-0.2	32.2	29.8	33.3	+3.5	-1.1	+6.8
フリマアプリ・ネットオークションでの出品・販売	25.0	24.2	25.0	+0.8	+1.7	27.1	27.3	29.5	+2.2	+1.5	+4.5
就職・転職・起業(検討含む)	23.4	24.0	24.8	+0.8	+1.7	24.6	25.2	26.9	+1.7	-0.2	+2.1
フリマアプリ・ネットオークションでの購入	25.9	23.3	24.0	+0.7	+0.7	30.7	29.0	28.9	-0.1	-0.4	+4.9
オンライン学習	19.4	18.0	20.4	+2.4	+1.7	22.9	23.1	26.3	+3.2	+2.1	+5.9
お店・団体の支援	18.0	18.2	18.8	+0.6	-0.3	21.9	21.3	22.0	+0.7	-1.8	+3.2
オンラインでの飲み会・食事会	17.8	16.7	16.9	+0.2	-0.9	17.1	16.7	20.3	+3.6	+1.5	+3.4
転居やリフォーム、複数拠点での生活(検討含む)	17.2	16.3	16.8	+0.5	-0.1	21.0	21.2	22.5	+1.3	-0.1	+5.7

■ +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 8月 :1,075人  
2022年 7月 :1,103人  
2022年 6月 :1,057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

(単位:人)

	20代	30代	40代	50代	60代	合計
男性	131	143	180	172	127	753
女性	128	140	178	169	132	747
合計	259	283	358	341	259	1,500

調査方法 インターネット調査  
調査時期 2022年8月4日(木)~8日(月)(2020年3月から調査開始/毎月上旬に調査実施)  
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、東京都とも8月17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>

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

### <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>

### <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  
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  
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)  
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  
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 1日9万人超など全国感染者数が急増 自宅療養者、救急搬送困難事例も大きく増加  
「まん延防止等重点措置」の適用自治体は拡大を続け、月末には34都府県に  
2月 全国感染者数が1日10万人突破後、減少傾向に 北京冬季五輪・パラリンピック開幕  
まん延防止等重点措置、5県では2/20をもって解除、18都道府県では3/21まで延長決定  
3月 まん延防止等重点措置が18都道府県で解除(3/21)。全面解除は2か月半ぶり  
4月 全国の新規感染者数、初旬に拡大傾向をみせるも、その後は減少傾向へ  
5月 新規感染者は減少傾向 厚労省、マスク着用の考え方を発表(5/20)  
6月 6/13の感染者数、東京都958人、全国6,005人 7/2には5日連続で全国2万人超

### [今回の調査時点までの詳細]

7月5日 全国の新規感染者数、5月以来の4万人超  
7月20日 全国の新規感染者数が初めて20万人を超える  
7月21日 沖縄県、医療非常事態宣言発出  
7月28日 東京都の新規感染者数4万人超  
8月2日 全国の新規感染者数が26万人超で最多更新  
8月3日 全国の自宅療養者数は前週比の約1.3倍の145万人で、3週連続の最多更新

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