

2022年11月 新型コロナウイルスに関する生活者調査

11月の「生活自由度」は62.9点と微増ながら3か月連続で増加。  
「不安」は残りつつも、「行動の抑制」は引き続き緩む

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11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11月4~7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】全国の感染者数は低下を続け、10月上旬には1週間平均で1日3万人を切るまでに減少しました。それと呼応するかたちで水際対策の緩和や「全国旅行支援」の実施、また生後6か月~4歳の子どもへのワクチン接種(乳幼児接種)開始など、社会活動を推進する様々な施策が進められました。一方、冬場に向けてインフルエンザとのダブル流行を警戒する専門家や自治体の動きが報じられる中、感染者数は徐々に増加し始め、11月初旬には、1週間平均で1日5万人超となる状況での調査です。

新型コロナウイルス影響下での「生活自由度」

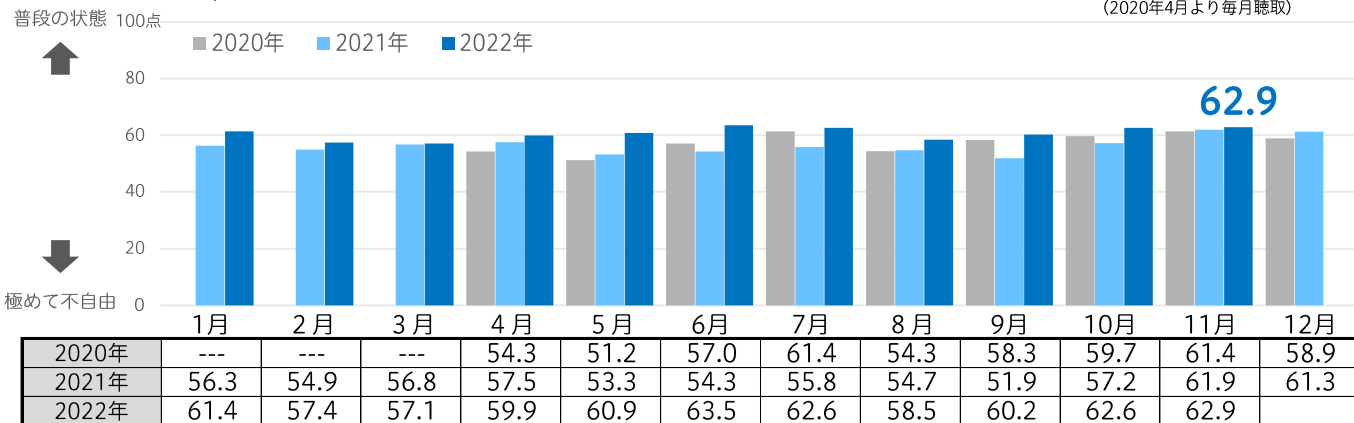
2022年11月は、62.9点

前月差  
+0.3pt

前年同月差  
+0.9pt

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11月は62.9点となりました。先月からは0.3ptの微増で、3か月連続の増加となりました。なお前年同月との比較では0.9pt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、「情報の不足や不確かさ」(60.7%、2.6pt増)、「行政の対応」(71.7%、1.9pt増)、「経済の停滞」(77.3%、1.8pt増)などが微増。【行動の抑制度】は前月から全項目で減少。「体験型エンタメ」(49.2%、4.9pt減)、「人とのボディタッチ」(62.7%、3.4pt減)、「旅行・レジャー」(55.5%、3.0pt減)など。【行動の実施度】では前月に比べて、「人が密集しない屋外でのレジャー」(40.0%、3.6pt減)、「感染対策商品や日用品の備蓄」(59.8%、3.1pt減)、「時差通勤・時差通学」(29.4%、3.1pt減)などが減少しています。

		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	情報の不足や不確かさ	60.7%	+ 2.6pt	+ 3.3pt
	行政の対応	71.7%	+ 1.9pt	+ 6.4pt
	経済の停滞	77.3%	+ 1.8pt	+ 5.1pt
【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)	49.2%	- 4.9pt	- 20.9pt
	人とのボディタッチ(握手やハグなど)	62.7%	- 3.4pt	- 14.2pt
	旅行・レジャー	55.5%	- 3.0pt	- 20.4pt
【行動の実施度】 行っている行動	人が密集しない屋外でのレジャー	40.0%	- 3.6pt	- 4.2pt
	感染対策商品や日用品の備蓄	59.8%	- 3.1pt	- 9.1pt
	時差通勤・時差通学	29.4%	- 3.1pt	- 4.4pt

# 新型コロナウイルス影響下での「生活自由度」

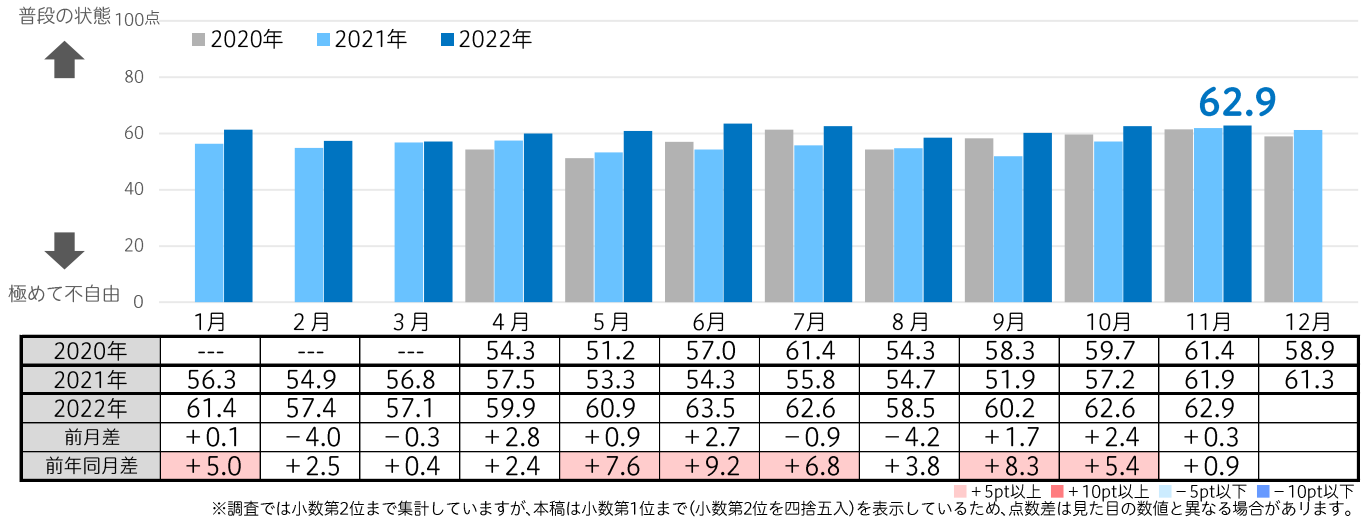
## 11月の「生活自由度」は62.9点と微増ながら3か月連続で増加

水際対策の緩和や、「全国旅行支援」の実施、乳幼児へのワクチン接種開始など、社会活動を推進する様々な施策が進む一方で、全国の新規感染者数は10月上旬の1週間平均で1日3万人前後から、調査期間中の11月初旬には5万人超に増加。その中で、生活自由度は3か月連続の増加となりました。

**回答理由からは、感染も落ち着き、「コロナと共存段階になった」との思いの一方、ぬぐえない不安・不自由さの広がりも**  
**生活自由度「高」:**「今はまったくコロナを気にしていない」「ほとんど以前と変わらない」生活になったとの声があります。コロナ禍での趣味の発見を喜ぶ声もあります。「コロナとつきあっていく」「共存の時代に入った」と、コロナウイルスとの共存段階に入った、とのとらえ方がみられます。  
**生活自由度「中」:**「ワクチンも普及し、感染者数も落ち着き、旅行支援で人出も戻っている」との声があります。ただ、「まだ不安はたくさんある」や、マスクが緩和されつつある一方で「マスクを外しにくい雰囲気がある」「家族が在宅となり不自由だ」といった声もあります。  
**生活自由度「低」:**「友人との会食や旅行はまだまだできていない」との声があります。それ以外にも電車での話し声を注意されたり、コロナ禍で進んだ入場制限や事前予約制、家族の在宅による負担、「アルコールアレルギーなので不快な場面が増えた」など、さまざまな不自由さがみられます。

### 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)	特にマスクも外ではつけないし、不安も感じない。むしろコロナとつきあっていかなければならないと思う。	100点	24歳男性・大阪府
	今は、まったくコロナを気にしない生活をしている。	100点	41歳女性・愛媛県
	仕事、プライベートともに、ほとんど以前と変わらないと感じている。ライブでモッシュがないなど雰囲気の変化はあるが、自分たちのしたいことはほぼできるようになってきている。	90点	30歳女性・大阪府
	プライベートキャンプ場に温泉もできて意外に面白いから。山も購入したので、キノコも採れて楽しい。	90点	65歳男性・東京都
	ワクチンも普及し、感染対策も強化して、共存の時代に入ったと思うからです。	85点	61歳女性・東京都
中 (41~60点)	ワクチンも普及し、感染者数も少し落ちついてきた気がする。旅行支援もあり出かける人が増えてきたので、少しずつ日常が戻りつつあるから。	60点	42歳女性・大阪府
	外で自転車に乗るときや、人が周りにいないときはマスクをしていなくてもよくなったから、少し過ごしやすくなった。何もわからなかったときに比べ今の方が、感染対策に気をつけてさえいたら少しは外出しても大丈夫だと思っている。ただ子供もいるし、まだまだ外に出かけるときには除菌シートが必須。不安はたくさんある。	60点	23歳女性・愛知県
	感染拡大直後、だいたい2年前と比べると、行動制限などはだいぶ緩和されているが、いまだに感染者はいる。	60点	25歳男性・兵庫県
	感染者数が減ってきて外に出やすくなったが、マスクを外したくても外しにくい雰囲気があり、不自由さを感じる。	50点	34歳男性・東京都
	外食や旅行もできるようになったが、家族が在宅勤務をしているので、そのストレスで不自由さを感じる。	50点	58歳女性・埼玉県
低 (40点以下)	ふだんの生活は徐々に戻ってきているが、友人との会食や飲み会はいまだに再開できていない。	40点	55歳男性・兵庫県
	友達と食事に行きづらくなったし、旅行や遊びに行くこともあまりできない。また電車の中で普通の声で話していても注意されたり、周りの人の目が怖い。	30点	20歳女性・大阪府
	だいぶなくなったとは思いますが、入場制限とか事前予約制などが増えた印象。そのため、その日にふらっと出かけられない場所が増えた気がする。	20点	33歳女性・東京都
	家族が在宅勤務になり、自分一人になる時間が全くなかった。ストレスがたまって仕方がない。	0点	52歳女性・千葉県
	除菌用のアルコールにはアレルギーがあるのに理解されず、暴言を吐かれたり、入店時に消毒を強要されて手が赤く腫れたり、入店拒否をされたりと、不快な思いをすることが増えたままの状況が変わらないため。	0点	53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】は前月と比べて微増した項目が多い

前月比較では、「情報の不足や不確かさ」(60.7%、2.6pt増)、「行政の対応」(71.7%、1.9pt増)、「経済の停滞」(77.3%、1.8pt増)などが微増。

前年同月比較では、増加した項目が多く、「海外の情勢」(72.4%、12.6pt増)\*、「行政の対応」(71.7%、6.4pt増)などが目立ちます。

## 【行動の抑制度】は前月と比べて全項目で減少

\*注:「海外の情勢」の前年同月からの増加(12.6pt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、「体験型エンタメ」(49.2%、4.9pt減)、「人とのボディタッチ」(62.7%、3.4pt減)、「旅行・レジャー」(55.5%、3.0pt減)が目立ちます。

前年同月比較では、「体験型エンタメ」(49.2%、20.9pt減)、「旅行・レジャー」(55.5%、20.4pt減)をはじめ、全項目が10pt以上減少しています。

## 【行動の実施度】では、感染リスクを回避する行動が前月から減少

前月比較では、「人が密集しない屋外でのレジャー」(40.0%、3.6pt減)、「感染対策商品や日用品の備蓄」(59.8%、3.1pt減)、などが減少。

前年同月比較では、「家の中でできる娯楽」(48.9%、14.2pt減)、「混む時間を避けたり、来店頻度を減らした買い物」(48.2%、13.3pt減)などが減少。

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」(+11.8pt)、「自分で料理する」(+9.3pt)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9月	22年10月	22年11月	前月差	前年同月差
経済の停滞	71.8	75.5	77.3	+1.8	+5.1
海外の情勢	67.9	70.9	72.4	+1.5	+12.6
行政の対応	67.1	69.8	71.7	+1.9	+6.4
自分や家族の健康	62.3	62.7	61.7	-1.0	-2.7
情報の不足や不確かさ	56.3	58.1	60.7	+2.6	+3.3
自分や家族の仕事・収入	59.5	58.7	58.6	-0.1	+0.7
人づきあいの変化	38.9	38.1	37.9	-0.2	-3.1

(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9月	22年10月	22年11月	前月差	前年同月差	22年9月	22年10月	22年11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)	68.7	66.1	62.7	-3.4	-14.2	56.0	58.3	57.1	-1.2	-10.8	-5.6
旅行・レジャー	64.5	58.5	55.5	-3.0	-20.4	45.9	44.2	42.3	-1.9	-11.2	-13.2
交友・交際	60.1	55.5	53.3	-2.2	-16.6	48.2	46.0	45.7	-0.3	-7.6	-7.6
不要不急の外出	61.6	53.8	51.7	-2.1	-20.0	53.5	50.2	49.1	-1.1	-12.7	-2.6
体験型エンタメ(ライブ・観劇・映画鑑賞など)	58.1	54.1	49.2	-4.9	-20.9	45.8	45.2	41.8	-3.4	-12.7	-7.4
不要不急の買い物	57.3	48.5	48.3	-0.2	-16.0	49.7	47.1	46.1	-1.0	-10.8	-2.2
外食	55.7	50.9	47.9	-3.0	-19.9	46.9	44.9	41.8	-3.1	-11.0	-6.1

### 【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9月	22年10月	22年11月	前月差	前年同月差	22年9月	22年10月	22年11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)	86.4	86.3	86.1	-0.2	-5.2	74.9	76.7	77.3	+0.6	-9.2	-8.8
十分な運動・栄養・睡眠	71.8	75.2	73.6	-1.6	-1.6	78.3	79.7	78.1	-1.6	-6.5	+4.5
キャッシュレスでの支払い	60.4	62.9	61.0	-1.9	-2.4	62.1	65.5	65.7	+0.2	-1.3	+4.7
感染対策商品や日用品の備蓄	64.1	62.9	59.8	-3.1	-9.1	64.3	62.5	61.7	-0.8	-9.6	+1.9
自分で料理する	50.8	51.3	51.7	+0.4	-3.3	58.6	60.3	61.0	+0.7	-2.8	+9.3
家の中でできる娯楽	56.5	51.7	48.9	-2.8	-14.2	50.7	50.3	47.6	-2.7	-10.1	-1.3
感染対策を徹底している店や施設の利用	53.0	50.3	48.6	-1.7	-10.0	49.5	50.9	49.1	-1.8	-12.3	+0.5
混む時間を避けたり、来店頻度を減らした買い物	53.8	50.6	48.2	-2.4	-13.3	49.3	49.0	49.1	+0.1	-9.6	+0.9
ストリーミングサービスの利用(動画や音楽など)	44.9	44.1	44.6	+0.5	-2.5	48.2	47.7	48.1	+0.4	-1.8	+3.5
スマホやパソコンなどでのゲーム	42.7	43.7	43.5	-0.2	-3.7	42.8	42.9	44.5	+1.6	-3.6	+1.0
自家用車での移動	42.7	42.9	42.2	-0.7	-4.8	43.5	45.0	43.3	-1.7	-2.6	+1.1
人が密集しない屋外でのレジャー	40.9	43.6	40.0	-3.6	-4.2	46.0	49.2	46.6	-2.6	-8.3	+6.6
SNSの閲覧・投稿	40.4	39.4	39.4	±0.0	-1.3	48.1	46.7	48.1	+1.4	-3.1	+8.7
家の中でできる運動	42.4	41.3	39.0	-2.3	-2.9	46.0	46.7	46.4	-0.3	-5.3	+7.4
人が密集しない屋外での運動	37.9	40.1	37.8	-2.3	-4.3	44.1	44.9	43.9	-1.0	-5.0	+6.1
インターネット通販や出前の利用	36.1	35.6	33.5	-2.1	-8.8	39.7	39.4	39.1	-0.3	-4.0	+5.6
副業(検討含む)	28.9	28.5	31.2	+2.7	+0.1	29.7	28.9	33.9	+5.0	+1.8	+2.7
家の環境充実(通信環境整備や家電購入など)	30.2	29.6	30.1	+0.5	-0.8	35.1	36.0	35.3	-0.7	-4.3	+5.2
時差通勤・時差通学	33.1	32.5	29.4	-3.1	-4.4	35.3	37.7	35.5	-2.2	-5.0	+6.1
テレワーク※有職者ベース	29.3	26.4	27.9	+1.5	-0.3	30.3	29.6	30.9	+1.3	-0.4	+3.0
投資や資産運用	27.5	27.7	26.5	-1.2	-1.9	35.3	37.0	38.3	+1.3	+1.3	+11.8
モノを手作りする(手芸、リフォーム、DIYなど)	25.8	25.8	25.1	-0.7	-0.2	31.1	31.5	32.7	+1.2	-1.3	+7.6
普段より少し良いものを買う	25.7	25.7	24.5	-1.2	-3.7	29.4	30.1	29.7	-0.4	-3.2	+5.2
就職・転職・起業(検討含む)	24.1	23.2	24.3	+1.1	-0.6	28.3	26.7	26.9	+0.2	-0.8	+2.6
フリマアプリ・ネットオークションでの出品・販売	24.0	24.3	23.9	-0.4	-2.2	27.6	29.5	28.2	-1.3	-0.9	+4.3
フリマアプリ・ネットオークションでの購入	24.3	24.8	23.7	-1.1	-1.2	28.9	28.8	29.7	+0.9	-0.5	+6.0
オンライン学習	20.0	18.9	19.5	+0.6	+2.0	24.0	24.2	23.9	-0.3	±0.0	+4.4
お店・団体の支援	18.9	18.5	16.6	-1.9	-3.2	20.1	20.4	19.9	-0.5	-4.6	+3.3
転居やリフォーム、複数拠点での生活(検討含む)	17.1	17.0	16.3	-0.7	-1.5	21.6	20.5	21.0	+0.5	-2.4	+4.7
オンラインでの飲み会・食事会	17.5	17.1	16.1	-1.0	-1.4	19.0	17.2	18.3	+1.1	-1.2	+2.2

■ +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11月 :1,095人  
2022年10月 :1,077人  
2022年 9月 :1,051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11月4日(金)~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、東京都とも11月10日時点)

<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	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	
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	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	
6月 東京で警戒情報「東京アラート」が発動	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) 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	
9月 東京でGoToトラベルの予約開始	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	
10月 GoToイートの予約開始	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	
11月 GoToトラベルの一時停止を首相表明 東京や大阪含む10都道府県でGoToイート中断	<2022年>	
12月 GoToトラベルが一時中止(東京、後に全国)	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都道府県に 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	
<2021年>	2月 緊急事態宣言が再発出(1都3県、後11都府県に拡大) 緊急事態宣言、3月7日まで延長が決定	3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
1月 緊急事態宣言が再発出(1都3県、後11都府県に拡大)	4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)	5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
2月 緊急事態宣言、3月7日まで延長が決定	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 北海道・石川・京都・兵庫・福岡にまん延防止等重点措置
3月 大阪・兵庫・京都で同宣言解除、3/21に1都3県解除	8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	9月 [今回の調査時点までの詳細] 10月上旬 全国新規感染者数は1週間平均で1日あたり3万人前後 10月11日 水際対策、大幅に緩和 「全国旅行支援」開始(東京都は20日から) 10月25日 生後6か月~4歳の子どものためのワクチン接種(乳幼児接種)始まる
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)	11月上旬 全国新規感染者数、1週間平均で1日あたり5万人台へ増加
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	
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	
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>

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