

## 2022年4月 新型コロナウイルスに関する生活者調査

### 4月の「生活自由度」は59.9点で、3か月ぶりに上昇。 「不安」も「行動の抑制」も緩む

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4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4月1~4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】「まん延防止等重点措置」(東京や大阪など18都道府県対象)が3月21日までで全面解除され、約2か月半ぶりに適用地域がなくなりました。またロシアによるウクライナ侵攻の継続や、3月16日の福島県沖を震源とする地震の影響による大規模停電の発生など、コロナと異なる報道や話題が増加。その一方全国の新規感染者数は、1週間平均で3月下旬に3.6万人台に減少したものの、再び増加し4月1日には4.3万人台となりました。新年度になり、社会活動活性化が模索される中での調査です。

### 新型コロナウイルス影響下での「生活自由度」

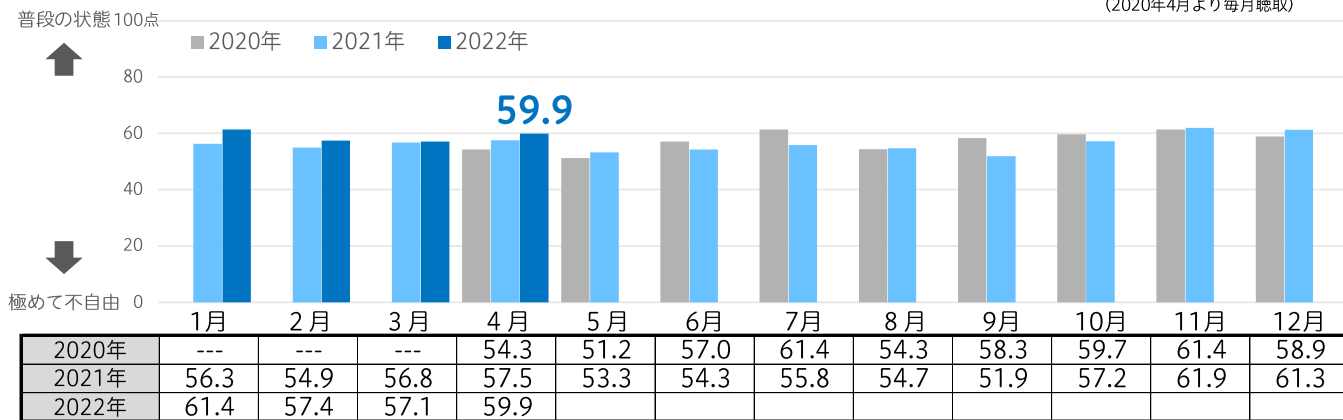
## 2022年4月は、59.9点

前月差  
+2.8pt

前年同月差  
+2.4pt

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4月は59.9点となりました。先月からは2.8pt増と3か月ぶりに上昇に転じました。前年同月との比較でも2.4pt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】は前月と比べてほとんどの項目で減少。「自分や家族の健康」(63.3%、4.1pt減)が目立ちます。【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」(68.6%、5.7pt減)、「外食」(64.7%、5.7pt減)、「不要不急の買い物」(61.4%、5.6pt減)などです。【行動の実施度】ではほとんどの項目が前月から減少。「家の中でできる娯楽」(61.3%、7.3pt減)、「SNSの閲覧・投稿」(38.1%、5.1pt減)などが目立っています。

		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	63.3%	- 4.1pt	- 5.0pt
	経済の停滞	74.9%	- 2.4pt	- 2.4pt
	行政の対応	68.3%	- 1.9pt	- 7.8pt
【行動の抑制度】 控えている行動	不要不急の外出	68.6%	- 5.7pt	- 11.9pt
	外食	64.7%	- 5.7pt	- 10.2pt
	不要不急の買い物	61.4%	- 5.6pt	- 9.5pt
【行動の実施度】 行っている行動	家の中でできる娯楽	61.3%	- 7.3pt	- 6.6pt
	SNSの閲覧・投稿	38.1%	- 5.1pt	- 1.2pt
	普段より少し良いものを買う	26.9%	- 3.6pt	- 1.0pt

## 4月の「生活自由度」は59.9点で、3か月ぶりに上昇

生活自由度は、昨年11月から今年1月までは60点台で推移したのち、新規感染者数の増加と「まん延防止等重点措置」適用地域の拡大とともに2月、3月は低下し続けていましたが、3月21日を期限とした同措置の全面解除を反映し、4月は前月比で2.8pt増の59.9点と、60点に迫る数値となりました。

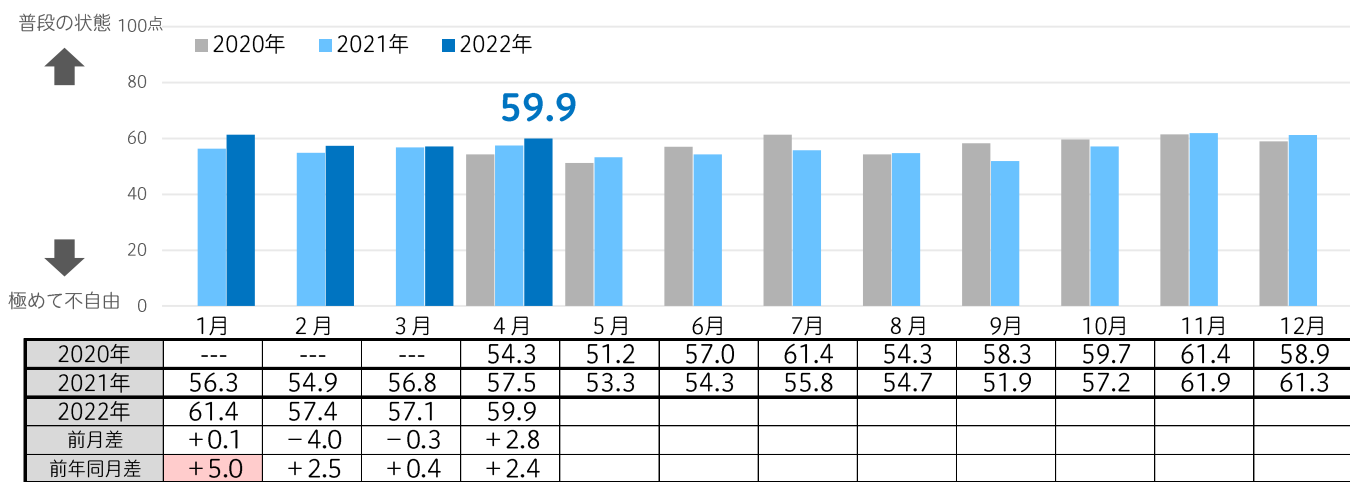
**回答理由では、感染対策をしながら行動している様子がみられる。ただ生活範囲の縮小は続き、気楽だが物足りなさも**  
**生活自由度「高」:**「感染対策をしてふだん通り行動しているので我慢はしていない」「2年前ほどは自粛していない」など、あまり制約を感じずに行動しているとの声があります。一方、「人と会う機会の減少には寂しさや気楽さがある」「強制されてもいないのに、遠方へ行くのを躊躇してしまう自分がある」など、寂しさや不安を抱きつつも制約のある生活を続けたい気持ちもある様子がみられます。

**生活自由度「中」:**「仕事もお金も問題ないが、生活の刺激や、生きている実感は不足」「テレワークで効率化した面もあるが、世界を見聞する機会はなくなった」など刺激や体験機会の少ない生活への不満がみられます。また「家族の在宅で家事負担が増加」「家族の世話が集中」との声もみられます。

**生活自由度「低」:**ここでも「生活の刺激が少なくなった」との声があります。「人づきあいをやめたら孤立感が増し、感染リスクもあり引きこもった」「行動範囲が狭くなりおしゃれをしなくなった」「子どもが1歳半になるが、まともな経験をさせてあげられていない」などの嘆きの声がみられます。

## 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)	過度に敏感になるのではなく、できること(人混みを避ける・手洗い・マスク等)はしっかりしながら、ふだん通りの行動(外食・旅行)を取っているため、我慢はしていません。	100点	38歳男性・千葉県
	2年前はもう少し自粛していたが、今はそこまでしていない。ただ、2年前に自粛したことで、外食や人と集まる機会が減った。寂しくもあるけれど、気楽でもあるのでこの点数です。	85点	45歳女性・大阪府
	ふだんは気にならないが、遠方へ行くのを躊躇する。用があって行く人には寛容でいられるが、娯楽(観光)で行く人には寛容でいられない。近場のみと強制されてもいないのに、出かけられない自分の気持ちの問題だと思っている。	70点	52歳女性・岐阜県
	したかった外食……ようやく元に戻ってきました。でも、自宅で作ることも増えて、それがちょっと習慣になりつつあって、嬉しい悩みです。	70点	62歳女性・愛知県
	初めのころは、色々และไม่自由なことばかりでしたが、今は、今しかできなかった資格の勉強ができており、それなりに充実しているから。	70点	21歳男性・大阪府
中 (41~60点)	仕事はオンライン化して継続できているし、経済的困窮はない。だがリアルでは何ヶ月も誰とも会わない状態だし、旅行や外食も店がやっていないとつまらなくて行けないし、全般に刺激がなく、時々生きている実感や意欲を失う。	60点	53歳女性・愛知県
	リモートワークやオンライン授業で家族の在宅時間が増えたせいで、家事負担が増えた。	60点	54歳女性・兵庫県
	介護をする母が遠方でなかなか会うことができない。孫の幼稚園、保育園が休園になるたびに、家族で都合をあわせて何とかするしかない。結局は祖母である私が頑張るしかない。	60点	67歳女性・兵庫県
	元タイムドア派だったので私生活に影響はあまりなかったが、短い学生生活がいろいろ抑圧されたから。	60点	22歳男性・東京都
	出張もなく、対面での仕事の機会が減り、テレワークで効率が上がった面もあるが、下がった面もある。趣味の海外旅行にも行けなくなり、見聞を広める機会がない。	50点	54歳男性・東京都
低 (40点以下)	会社から、会食、飲み会、旅行、帰省の自粛を求められ、連休時など時間を持って余しており、生活に刺激が少なくなっている。	40点	51歳男性・神奈川県
	感染拡大後は家族以外との人付き合いを全てやめたため、常に孤立感や疎外感を感じるから。感染拡大前に好きだった海外や国内の旅行、外食、大学の対面授業、友達との交流など、全てに感染リスクがついて回るようになり、感染リスクを減らすために家で引きこもるようになってしまったから。	30点	24歳女性・東京都
	行動範囲が狭くなって、おしゃれをしなくなった。つまらない。	30点	58歳女性・大阪府
	日常生活に刺激がなく、仕事では売上の減少など、悪影響が続いているから。	30点	28歳男性・大阪府
	妊娠から出産を経て子どもは一歳半になりますが、まともな経験をさせてあげられていない。	0点	38歳女性・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】はほとんどの項目で前月より減少

前月比較では、「自分や家族の健康」(63.3%、4.1pt減)が目立ちます。

前年同月比較でも、ほとんど項目が減少する中、「海外の情勢」(79.0%、10.8pt増)のみ増加。ロシアによるウクライナ侵攻の影響が考えられます。

## 【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」(68.6%、5.7pt減)、「外食」(64.7%、5.7pt減)、「不要不急の買い物」(61.4%、5.6pt減)などが目立ちます。

前年同月比較でも、すべての項目で減少。特に、「不要不急の外出」(68.6%、11.9pt減)、「外食」(64.7%、10.2pt減)など。

## 【行動の実施度】でもほとんどの項目が前月より減少

前月比較では、「家の中でできる娯楽」(61.3%、7.3pt減)、「SNSの閲覧・投稿」(38.1%、5.1pt減)などが目立っています。

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」(+11.2pt)、「人が密集しない屋外でのレジャー」(+8.6pt)、「人が密集しない屋外での運動」(+8.1pt)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2月	22年3月	22年4月	前月差	前年同月差
海外の情勢	65.9	79.9	79.0	-0.9	+10.8
経済の停滞	76.1	77.3	74.9	-2.4	-2.4
行政の対応	70.2	70.2	68.3	-1.9	-7.8
自分や家族の健康	67.3	67.4	63.3	-4.1	-5.0
情報の不足や不確かさ	59.9	63.3	62.5	-0.8	-0.4
自分や家族の仕事・収入	58.0	57.0	58.9	+1.9	-0.2
人づきあいの変化	43.7	43.9	42.9	-1.0	-3.2

(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2月	22年3月	22年4月	前月差	前年同月差	22年2月	22年3月	22年4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)	80.5	76.7	75.3	-1.4	-4.8	61.4	63.3	62.1	-1.2	-3.7	-13.2
旅行・レジャー	82.0	79.2	74.6	-4.6	-9.7	47.1	48.5	49.7	+1.2	-5.5	-24.9
交友・交際	78.5	73.7	70.3	-3.4	-8.8	51.1	50.1	52.1	+2.0	-2.8	-18.2
体験型エンタメ (ライブ・観劇・映画鑑賞など)	74.3	73.7	69.5	-4.2	-10.0	48.1	49.7	49.9	+0.2	-5.8	-19.6
不要不急の外出	79.6	74.3	68.6	-5.7	-11.9	55.4	56.1	57.4	+1.3	-3.0	-11.2
外食	73.4	70.4	64.7	-5.7	-10.2	48.5	48.4	47.9	-0.5	-5.5	-16.8
不要不急の買い物	69.8	67.0	61.4	-5.6	-9.5	53.1	52.9	52.9	±0.0	-3.8	-8.5

### 【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2月	22年3月	22年4月	前月差	前年同月差	22年2月	22年3月	22年4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)	91.8	90.0	89.5	-0.5	-2.2	80.1	81.5	80.8	-0.7	-1.2	-8.7
十分な運動・栄養・睡眠	76.6	72.8	75.0	+2.2	+2.3	84.3	81.3	80.8	-0.5	+1.1	+5.8
感染対策商品や日用品の備蓄	68.8	69.3	69.1	-0.2	-0.4	67.7	69.8	69.0	-0.8	+0.1	-0.1
キャッシュレスでの支払い	66.3	64.5	64.2	-0.3	-0.7	69.7	66.8	66.2	-0.6	-0.9	+2.0
家の中でできる娯楽	69.3	68.6	61.3	-7.3	-6.6	55.9	58.1	54.6	-3.5	-3.3	-6.7
混む時間を避けたり、来店頻度を減らした買い物	61.9	61.8	59.2	-2.6	-2.1	56.6	57.5	53.9	-3.6	-6.7	-5.3
感染対策を徹底している店や施設の利用	59.7	58.7	55.8	-2.9	-0.1	56.7	57.9	55.1	-2.8	-2.6	-0.7
自分で料理する	57.2	57.5	55.4	-2.1	-2.5	64.4	63.1	61.1	-2.0	-2.3	+5.7
自家用車での移動	51.1	49.4	48.7	-0.7	-2.4	47.3	48.1	45.7	-2.4	-2.1	-3.0
ストリーミングサービスの利用 (動画や音楽など)	46.9	47.1	43.7	-3.4	-2.8	48.6	50.3	47.0	-3.3	-1.9	+3.3
人が密集しない屋外でのレジャー	43.5	43.9	43.5	-0.4	-2.0	52.2	52.5	52.1	-0.4	-3.4	+8.6
スマホやパソコンなどでのゲーム	46.5	46.5	43.5	-3.0	-4.8	44.8	46.1	43.8	-2.3	-2.7	+0.3
インターネット通販や出前の利用	45.3	45.8	43.0	-2.8	-2.7	42.8	46.2	45.1	-1.1	-0.6	+2.1
家の中でできる運動	45.7	44.5	41.8	-2.7	-2.4	51.6	52.3	48.8	-3.5	±0.0	+7.0
人が密集しない屋外での運動	39.5	41.5	41.0	-0.5	-0.1	48.4	48.4	49.1	+0.7	-0.4	+8.1
SNSの閲覧・投稿	41.5	43.2	38.1	-5.1	-1.2	49.2	52.4	45.3	-7.1	-0.4	+7.2
時差通勤・時差通学	39.1	36.9	34.1	-2.8	-2.6	39.6	41.0	37.0	-4.0	-1.7	+2.9
家の環境充実 (通信環境整備や家電購入など)	31.9	32.6	31.1	-1.5	+1.2	40.7	41.0	38.2	-2.8	+0.1	+7.1
テレワーク ※有職者ベース	31.5	30.9	28.2	-2.7	-2.5	32.2	33.4	30.5	-2.9	-1.2	+2.3
副業 (検討含む)	28.7	30.6	28.2	-2.4	-1.9	32.9	33.0	30.7	-2.3	-2.0	+2.5
投資や資産運用	28.0	28.7	27.5	-1.2	+1.8	38.5	38.1	38.7	+0.6	+3.9	+11.2
普段より少し良いものを買う	28.5	30.5	26.9	-3.6	-1.0	31.7	34.8	31.5	-3.3	-0.4	+4.6
モノを手作りする (手芸、リフォーム、DIYなど)	26.3	27.5	26.4	-1.1	+0.5	32.7	34.9	33.5	-1.4	+0.3	+7.1
フリマアプリ・ネットオークションでの購入	25.5	24.5	24.7	+0.2	-0.6	30.0	30.1	30.1	±0.0	+0.8	+5.4
フリマアプリ・ネットオークションでの出品・販売	24.4	24.5	24.1	-0.4	-0.7	29.0	29.9	28.5	-1.4	-1.2	+4.4
就職・転職・起業 (検討含む)	24.9	24.7	21.9	-2.8	-1.6	27.1	28.7	24.3	-4.4	-2.8	+2.4
お店・団体の支援	17.9	20.5	20.1	-0.4	+0.3	22.4	24.3	23.0	-1.3	-1.1	+2.9
オンライン学習	17.5	19.2	18.5	-0.7	-0.1	24.5	25.7	24.4	-1.3	-1.5	+5.9
オンラインでの飲み会・食事会	18.5	18.5	18.0	-0.5	-1.6	19.3	21.4	18.8	-2.6	-0.9	+0.8
転居やリフォーム、複数拠点での生活 (検討含む)	16.2	17.7	17.3	-0.4	+1.1	21.0	23.9	22.2	-1.7	+0.5	+4.9

■ +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 4月 :1,070人  
2022年 3月 :1,056人  
2022年 2月 :1,074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4月1日(金)~4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4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  
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://www.hakuhodo.co.jp/news/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  
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  
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  
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
- 12月

#### <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  
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月20日をもって解除、18都道府県では3月21日まで延長決定  
ロシア軍、ウクライナへの全面的な侵攻を開始(2月24日)
- [今回の調査時点までの詳細] \*厚生労働省HPの新規感染者数データから算出
- 3月1日 全国の新規感染者数1週間平均、約6.0万人(2/23~3/1)\*
- 3月16日 宮城県・福島県で震度6強の地震、関東・東北で約220万軒が停電
- 3月21日 全国の新規感染者数1週間平均、約4.2万人(3/15~3/21)\*  
まん延防止等重点措置は18都道府県でこの日をもって解除。全面解除は2か月半ぶり
- 3月23日 全国の新規感染者数1週間平均、約3.6万人(3/17~3/23)\*
- 4月1日 全国の新規感染者数1週間平均、約4.3万人(3/26~4/1)\*