

2021年6月18日

2021年 6月关于新型冠状病毒疫情中的生活者调查

6月的“生活自由度”微增至54.3分

紧急事态宣言在主要都道府县持续，但不安和行动的抑制却有所缓和

株式会社博报堂（总部：东京都港区，董事长兼总经理：水岛正幸，以下称“博报堂”）的智库博报堂生活综合研究所于2021年6月，就新型冠状病毒疫情扩大之中生活者意识和行动实施了“关于新型冠状病毒疫情中生活者调查”（调查实施时间为6月3日-7日、对象范围：首都圈、名古屋、大阪神户（阪神）圈的20-69岁的男女1500名，调查概要参照4页）。

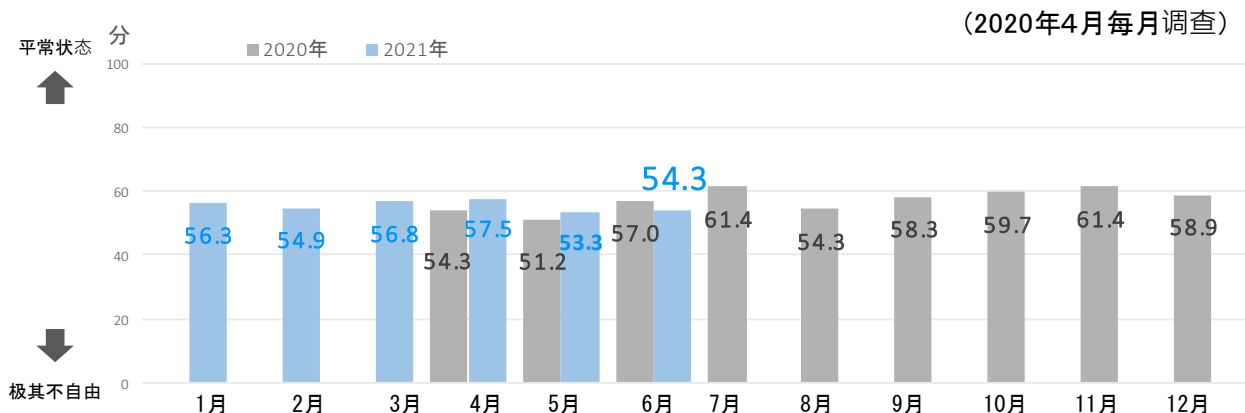
【调查实施前的状况】全国性的新冠疫情扩大之中，5月上旬全国市町村开始了对老年人疫苗接种，围绕预约造成多处混乱局面。5月下旬开始，自卫队在东阪开设大规模接种会场。紧急事态宣言决定适用于北海道、冈山、广岛。而早就实施的东京、爱知、大阪、京都、兵库等既发地区加上冲绳，10个都道府县将于5月31日期限再延长到6月20日。5月下旬新感染者数连日呈现下降倾向，但重症者数持续高位推移。在变异株、人流增加以及对举办奥运会的担忧高涨的形势下实施了该调查。

新型冠状病毒疫情影响下的“生活自由度”

2021年6月为54.3分

环比相差
+ 1.0pt同比相差
-2.7pt

将新冠病毒感染扩大前的平时状态设置为100分，问到现在的生活自由度是多少分？回答结果2021年6月是54.3分。紧急事态宣言还在继续，但比上个月增加了1.0pt。比去年6月（最初的紧急事态宣言解除后的调查）减少2.7pt。



新型冠状病毒疫情影响下的“意识和行动”

【不安度】所有项目均比上个月减少。“经济停滞”（76.9%）、“国外局势”（65.9%）均减少了4.4%明显。【行动抑制度】也在所有项目上比上个月减少。“不急需的购物”（72.1%、减少5.5pt）、“和人身体接触”（80.5%、减少5.2pt）突出。【行动实施度】“避开高峰期、减少购物次数”（60.1%、减少8.7pt）、“享受在家里可能享受的娱乐”（71.6%、减少5.5pt）、“在人不密集的户外做运动”（60.1%、减少8.7pt）（40.1%、减少5.4pt）等减少突出。

		回答率 “是的” “稍稍” 的合计	环比	同比
【不安度】 感到不安	经济的停滞	76.9%	-4.4 pt	-6.1 pt
	国外局势	65.9%	-4.4 pt	-8.8 pt
	行政的应对	78.7%	-3.6 pt	+1.3 pt
【行动抑制度】 抑制的行动	不急需的购物	72.1%	-5.5 pt	-11.5 pt
	和人身体接触	80.5%	-5.2 pt	-1.5 pt
	不急不重要的外出	80.5%	-4.6 pt	-8.4 pt
【行动实施度】 采取的行动	避开高峰期、减少购物次数	60.1%	-8.7 pt	(没有听取)
	享受在家里能享受的娱乐	71.6%	-5.5 pt	-5.7 pt
	在人不密集的户外做运动	40.1%	-5.4 pt	-3.2 pt

新型冠状病毒疫情影响下的“生活自由度”

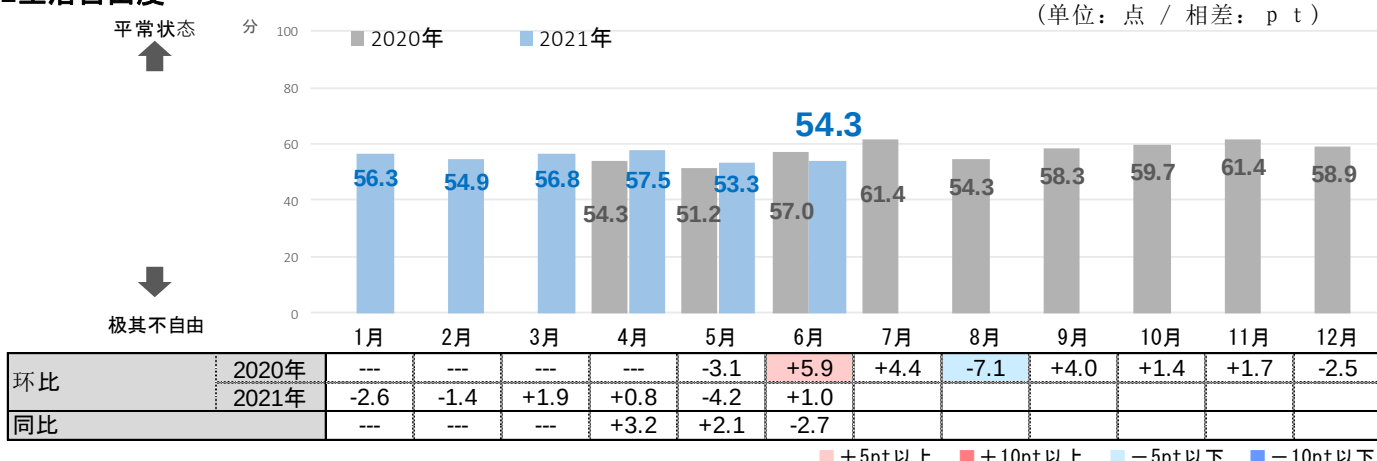
6月的生活自由度是54.3分。在紧急事态宣言继续生效的情况下，比上个月增加了1.0pt

虽然紧急事态宣言还在继续，生活自由度稍有提高。从新年开始，长期以来都在追求自我克制的生活，近来东京大阪感染人数持续显著减少，虽然疫苗接种最初仅限老年人，但可以认为疫苗接种带来了影响。但是，与第一次紧急事态宣言后生活自由度提高的去年6月（57.0分）相比，下降了2.7pt，并未像去年那样提高。

在自由回答中，一方面有人回答“有机会对生活断舍离”、“舒适了”，另一方面也有人回答“非日常的失落感”、“看不到尽头而感到焦躁”

生活自由度高的人的理由，除了有“因为是室内派没有太大的影响”这样的意见外，还有“经过断舍离，更容易生活”“在家工作很好”“不喜欢喝酒，很自由”等积极评价，也有人说“已经适应了很多”“变得舒适了”等声音。从生活自由度中等的人表示，一方面有“非日常性的事情完全没有做好”“戴口罩很热”“不知道什么是尽头”的声音，另一方面也有“精神上很自由”“想办法纾解压力”。生活自由度低的人表示，除了经济上和健康上的不安之外，还有“生活急剧变化，每天很单调”“每天都不能和任何人说话而终”。“看不到尽头很烦躁”“看不到具体情况的尽头感到焦躁”的呼声也很突出。

■生活自由度



※数值统计到小数点后2位，本报告中因为显示的是小数点后第1位（小数第2位4舍5入），数值差可能时与外看到的数值不同。

■生活自由度的理由(节选)

生活自由度	高 (61分以上)	能够断舍离自己人生中不需要的东西和人，变得更容易生活，所以现在觉得更幸福。我希望这种生活能一直持续下去。	100分	51岁女性 爱知县
		虽然不能自由外出或在外吃饭，但因为原本是户内型，所以没有大的影响和压力。	90分	60岁女性 兵库县
		虽然有不能自由地和朋友轻松见面，但因为本来就不喜欢酒会，所以也没什么特别不方便的。我已经能适应现在的生活了。只是对今后的经济等感到不安，所以只打80分。	80分	43岁女性 大阪府
		在家工作能得到好处很大。总之体力上很轻松，所以要加分。但是，不能去旅行、回老家、酒会、和朋友见面要减分。	75分	46岁男性 东京都
		虽然出门的机会减少了，但是最近什么都不做变得舒适，所以打70分。但必须戴口罩出门，所以要减30分。	70分	63岁女性 神奈川县
	中 (41~60分)	虽然工作和基本的生活方式没有变化，但是必须要买迄今为止不需要的口罩和消毒液，这些非日常的事情完全没有做好。	60分	55岁女性 大阪府
		虽然可以外出的地方有限，但是随着在家时间的增加，可以重新审视和宠物在一起的时间、自己的时间和人生。也体会到分开的父母的重要性，所以我觉得即使行动不自由，但是精神是自由的。	50分	42岁女性 东京都
		特别是夏天戴口罩让人不舒服。我不能带孩子们去任何地方，包括娱乐。也不能回老家，孩子还不认识亲人的脸。	50分	40岁男性 爱知县
		虽然抑制外出会感到不自由，但还是尽量想办法纾解压力和换心情。	50分	64岁男性 神奈川县
		因为原本就喜欢呆在家里，所以不会觉得不方便，但是和家人一起度过的时间增加了，偶尔会感到压力。另外，都在忍耐不去外面吃饭和旅行，虽然可以忍耐，但是偶尔还是想去。不如意的日常会持续到什么时候呢……经常这样想，所以打的分数低。	45分	48岁女性 兵库县
	低 (40分以下)	已经习惯了现在的生活节奏，也找到发现了新的兴趣爱好，所以在家里生活不会感到不自由，但是收入减少，经济上感到不安。一直不能随便和家人与朋友见面，看不到尽头所以无法消除心中的疙瘩。	30分	35岁女性 东京都
		能做的只有工作，积攒很多压力。具体状况看不到尽头感到焦躁。	30分	39岁女性 兵库县
		生活发生了全面的变化，因为在航空行业工作，所有工作都停了。原来住在东京，但是回到了老家，每天过着没有任何刺激的生活。	10分	25岁女性 爱知县
		不能回老家，一天到晚不和任何人说话。关于求职，因为担心社会的变化状况的变化，所以很不安也难以提高积极性。每天都一个人拖拖拉拉地过着无所事事的生活。	10分	21岁男性 神奈川县
		本来需要在床上安静修养，虽然很不自由，但是没想到为了应对疫情被逼得不得不借钱的地步。	5分	51岁女性 兵库县

新冠疫情影响下的意识·行动“实际状态”和平息后的行动“预想”

【不安度】所有项目均比上个月减少

“经济的停滞”（76.9%）和“国外局势”（65.9%）减少4.4%，很突出。

【行动的抑制度】所有项目均比上个月减少

“不急需的购物”（72.1%、减少5.5pt）、“和人体接触”（80.5%、减少5.2pt）的减少很突出。

疫情结束后要控制的行动[预想]…所有项目中比[实际状态]低，差距大的有[旅行和度假]（-38.2pt）、[体验型娱乐]（-33.6pt）等。

【行动的実施度】“避开高峰期、减少购物次数”（60.1%、减少8.7pt）、“享受在家里能享受的娱乐”（71.6%、5.5pt减少）比上个月减少其他还有“在不密集的户外做运动”（5.4pt减少）、“利用网购和外卖”（4.6pt减少）等。没有明显的增加项目。收敛后会采取的行动[预想]…比[实际状态]高的有“在不密集的户外休闲”（+8.4pt）、“充分的运动、营养和睡眠”（+8.1pt）等。相反，较低的是“享受在家里能享受的娱乐”（-17.9%）、“做好感染对策（戴口罩、洗手等）”（-1.5pt）。

生活意识·行动

（单位：％／相差：pt）

【不安度】	[实际情况]感到不安				
	21年4月	21年5月	21年6月	环比	同比
行政的应对	76.1	82.3	78.7	-3.6	+1.3
经济的停滞	77.3	81.3	76.9	-4.4	-6.1
自己和家人的健康	68.3	71.9	70.8	-1.1	+2.9
信息不足和不确切性	62.9	67.1	66.8	-0.3	-1.1
国外局势	68.2	70.3	65.9	-4.4	-8.8
自己和家人的工作，收入	59.1	60.7	58.6	-2.1	-3.3
人际关系的变化	46.1	47.8	47.5	-0.3	+2.8

【行动抑制度】	[实际情况] 抑制的行动					[预想] 认为平息后会抑制的行动					预想和实际的差距 (最新月份)
	21年4月	21年5月	21年6月	环比	同比	21年4月	21年5月	21年6月	环比	同比	
旅行和度假	84.3	88.8	84.9	-3.9	-3.9	55.2	51.2	46.7	-4.5	-16.9	-38.2
不急不重要的外出	80.5	85.1	80.5	-4.6	-8.4	60.4	58.9	54.7	-4.2	-16.4	-25.8
和人体接触（握手，拥抱等）	80.1	85.7	80.5	-5.2	-1.5	65.8	65.1	58.9	-6.2	-13.5	-21.6
体验型娱乐（演唱会、观剧、电影等）	79.5	84.9	80.3	-4.6	-5.1	55.7	53.9	46.7	-7.2	-17.8	-33.6
交友、交际	79.1	84.5	79.9	-4.6	-4.6	54.9	54.7	48.4	-6.3	-13.9	-31.5
在外面就餐	74.9	80.5	77	-3.5	-6.8	53.4	51.4	47.7	-3.7	-14.3	-29.3
不急需的购物	70.9	77.6	72.1	-5.5	-11.5	56.7	56.3	51.7	-4.6	-17.5	-20.4

【行动实施度】	[实际情况] 采取的行动					[预想] 认为平息后采取的行动					预想和实际的差距 (最新月份)
	21年4月	21年5月	21年6月	环比	同比	21年4月	21年5月	21年6月	环比	同比	
做好感染对策（戴口罩、洗手等）	91.7	94.2	92.5	-1.7	-0.7	82	83.8	81	-2.8	-4.8	-11.5
充足的运动、营养和睡眠	72.7	77.5	74.9	-2.6	-2.1	79.7	83.8	83	-0.8	-0.1	+8.1
享受在家里能享受的娱乐	67.9	77.1	71.6	-5.5	-5.7	57.9	57.9	53.7	-4.2	-10.2	-17.9
储备预防感染商品和日用品	69.5	73.1	68.9	-4.2	+1.6	68.9	71.8	67.9	-3.9	-4.4	-1.0
不用现金支付	64.9	65.7	63	-2.7	+0.4	67.1	69.1	64.7	-4.4	-1.6	+1.7
避开高峰期、减少购物次数	61.3	68.8	60.1	-8.7	---	60.6	61.1	53.7	-7.4	---	-6.4
利用防疫做得彻底的店铺和设施	55.9	61.9	58.4	-3.5	---	57.7	62.1	55.7	-6.4	---	-2.7
自己做饭	57.9	60.6	57.3	-3.3	-2.6	63.4	66.9	63.3	-3.6	-1.1	+6.0
乘坐私家车移动	51.1	54	50.3	-3.7	-2.5	47.8	50.2	46.2	-4.0	-3.9	-4.1
利用动画和音乐等缓存服务	46.5	49.5	48.9	-0.6	+2.4	48.9	49.6	49.6	±0	+0.9	+0.7
智能手机和电脑游戏	48.3	50.8	48.5	-2.3	+0.1	46.5	49.1	47.7	-1.4	-0.1	-0.8
利用网购和外卖	45.7	52.1	47.5	-4.6	-3.6	45.7	47	42.3	-4.7	-4.8	-5.2
在家里可做的运动	44.2	49.1	45	-4.1	-7.1	48.8	52.8	49.7	-3.1	-5.6	+4.7
在社交媒体浏览、投稿	39.3	41.9	42.5	+0.6	+2.0	45.7	48.1	46.9	-1.2	-1.1	+4.4
在不密集的户外休闲	45.5	44.7	41.5	-3.2	+2.6	55.5	54.5	49.9	-4.6	-3.2	+8.4
在不密集的户外做运动	41.1	45.5	40.1	-5.4	-3.2	49.5	49.7	44.7	-5.0	-5.5	+4.6
错峰上班、上学	36.7	39.7	36	-3.7	-6.5	38.7	40.3	35.9	-4.4	-6.9	-0.1
充实家中环境（打造通信环境和购买家电等）	29.9	34.6	32.2	-2.4	+5.3	38.1	39.3	36	-3.3	-0.5	+3.8
在家工作【仅限在职人员】	30.7	32.2	31.2	-1.0	-5.5	31.7	32.3	29.7	-2.6	-3.0	-1.5
副业（包括研究）	30.1	29.2	29.5	+0.3	+2.7	32.7	31.1	31.6	+0.5	+2.1	+2.1
做手工（手工艺品、改建、DIY等）	25.9	28.7	28.9	+0.2	-2.6	33.2	33.9	33	-0.9	-3.5	+4.1
买比平时好一点的東西	27.9	27.1	27.9	+0.8	+5.2	31.9	33.1	30.5	-2.6	+1.9	+2.6
投资和资产运营	25.7	26.2	26.5	+0.3	+4.6	34.8	35	34.3	-0.7	+4.9	+7.8
在跳蚤市场应用、网上拍卖会上展出、售货	24.8	25	25.5	+0.5	+4.4	29.7	29.3	27.7	-1.6	+2.0	+2.2
在跳蚤市场应用、网上拍卖会上购物	25.3	22.9	24.5	+1.6	+4.2	29.3	27.8	29.1	+1.3	+3.6	+4.6
就业、换工作、创业（包括研究）	23.5	22.7	23.4	+0.7	+1.1	27.1	24.5	26.4	+1.9	+1.9	+3.0
支援店铺和团体	19.8	20.1	19.9	-0.2	-0.4	24.1	23.5	22.7	-0.8	-2.8	+2.8
在线派对和宴会	19.6	19.5	19.1	-0.4	-2.2	19.7	17.4	16.9	-0.5	-4.3	-2.2
在线学习	18.6	18.9	18.2	-0.7	-0.4	25.9	23.1	21.9	-1.2	-2.6	+3.7
搬家和改建、在复数生活据点生活(包括研究)	16.2	16.3	15.8	-0.5	---	21.7	21.5	19.9	-1.6	---	+4.1

■ +5pt以上 ■ +10pt以上 ■ -5pt以下 ■ -10pt以下

关于新型冠状病毒疫情中的生活者调查 调查概要

■ 提问项目（提问）

在新型冠状病毒疫情影响下的【生活自由度】

将新型冠状病毒感染扩大前的平时状态设为100分，
将因感染扩大处于极为不自由的状态设为0分的话，
你现在的的生活自由度是多少分？（0-100分）
另外，请回答你打分的理由。（自由回答）

在新型冠状病毒疫情影响下的意识和行动【实际情况】※包括一部分在职人员

受新型冠状病毒感染扩大的影响，有以下意见。
关于每个意见，请逐一选择与你自己的心情和行动接近的选项。
（单选：接近/有点接近/不太接近/不接近）

※【仅限在职人员】
2021年 6月:1,059人
2021年 5月:1,062人
2021年 4月:1,074人

新型冠状病毒疫情结束后的行动意识【预想】※包括一部分在职人员

今后，不再有新型冠状病毒感染担忧后，您是否做以下行动？
请逐一选择与您自己的预想最接近的选项
（单选：会做/偶尔会做/不太会做/不做）

调查地区

①首都40km范围(东京都・神奈川县・千叶县・埼玉县・茨城县)
②名古屋40km范围(爱知县・三重县・岐阜县)
③阪神30km范围(大阪府・京都府・兵库县・奈良县)

调查对象

20～69岁男女

对象比例

将调查地区①-③各500人按各地区的人口构成比（性别年龄）进行分配

样本数

合计1,500人

<2020年4月～2021年3月>

	20多岁	30多岁	40多岁	50多岁	60多岁	合计
男性	122	145	190	161	137	755
女性	119	141	185	158	142	745
合计	241	286	375	319	279	1,500

<2021年4月～>

(単位：人)

	20多岁	30多岁	40多岁	50多岁	60多岁	合计
男性	122	143	187	169	136	757
女性	118	139	183	164	139	743
合计	240	282	370	333	275	1,500

调查方法

互联网调查

调查时期

2021年6月3日(星期四)～7日(星期一)(自2020年3月开始调查/每月上旬实施调查)

企划分析

博报堂生活综合研究所

调查公司

株式会社 H. M. Marketing Research

（参考）调查期间社会的主要动向

<2020年>		<2021年>	
4月	7都道府县发布“紧急事态宣言”（截至5/6） 将紧急事态宣言扩大到全国	1月	1都3县再次发布紧急事态宣言，之后扩大到11都府县
5月	39县解除紧急事态宣言 大阪、兵库、京都解除紧急事态宣言 包括1都3县在内的47个都道府县全部解除	2月	紧急事态宣言，决定延长到3月7日
6月	东京都开始发布预警信息“东京警报”	3月	大阪、兵库、京都解除紧急事态宣言，3月21日 在1都3县解除
9月	在东京开始预约GoTo Travel	4月	蔓延防止等重点措施的适应范围依次扩大 （大阪、兵库、宫城、东京、京都、冲绳、神奈川、埼玉、千叶、爱知）
10月	开始GoTo Eat的预约	4月25日	第3次紧急事态宣言，东京、大阪、兵库、京都
11月	首相表明将暂停GoTo Travel（向感染扩大地区预约） 包括东京都和大阪府在内的10个都道府县中止GoTo Eat	5月7日	该宣言 4都府县加上爱知县和福冈县，决定延长至5月末 决定继续和扩大蔓延防止等重点措施（北海道、岐阜、三重）
12月	东京都的GoTo Travel暂时中止 全国GoTo Travel暂时中止	<本次调查前的详细内容>	
<备注>		5月10日左右	据报道围绕给老年人接种疫苗、预约等问题频发
• 本调查将继续在今后一段时间实施，预计每月第3、4周左右发表。（根据今后的状况变化，有可能改变调查内容等）。		5月14日	紧急事态宣言的对象范围扩大（北海道・冈山・广岛） 重点措施的对象扩大（群馬、石川、熊本）均从5月16日开始
• 以往发布的信息（2020年4月开始发布）可以从以下URL中看到		5月20日	紧急事态宣言追加冲绳（5月23日至6月20日）
https://www.hakuhodo.cn/news		5月24日	国家・自卫队开设大规模接种中心（东京・大阪）
		5月28日	决定延长紧急事态宣言（9都道府县、6月20日为止）

【关于本信息的咨询】

博報堂 広報室 koho.mail@hakuhodo.co.jp