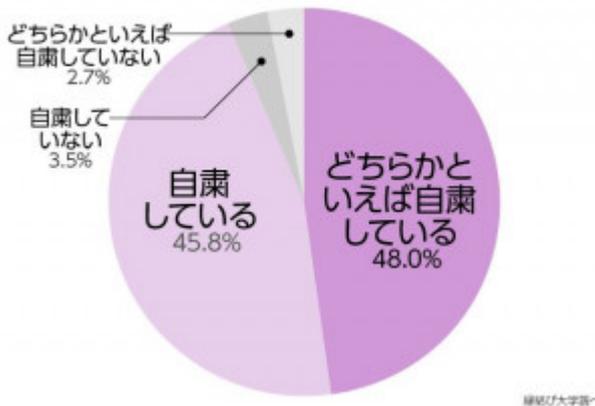


## 【2021年1月】緊急事態宣言発令後の自粛状況について、全国319名へアンケート調査

### 実際に自粛している？



2021年1月8日・1月14日から11都府県に対し、新型コロナウイルス感染拡大防止のための2度目の緊急事態宣言が発令されました。1度目の緊急事態宣言の時よりも大幅に新規感染者数が増加している状況の中、みんなどのような自粛生活を送っているのでしょうか。

株式会社ネクストレベル（本社所在地：神奈川県横浜市、代表取締役：田中大洋）が運営する『縁結び大学』（<https://jsbs2012.jp/date/>）では、緊急事態宣言発令から2週間が経過した1月21日から2日間、319名を対象に「自粛生活の実態」について緊急アンケートを実施しました。

1度目の緊急事態宣言発令時よりも感染者数が大幅に増加し、発令後も5000人を超える新規感染者数が報告されています。なかなか収束する気配を感じないその背景には、どんな事情があるのでしょうか？自粛生活の実態を調査しました。

#### 【アンケート実施対象について】

緊急事態宣言対象地域74.0%：それ以外26.0%

20代（12.9%）30代（37.0%）40代（31.0%）50代（14.4%）60代以上（4.7%）

93.8%が自粛！「自粛していない」人は6.3%とわずか

今回の調査ではまず、今年1月の緊急事態宣言が発令されて以降、実際に自粛しているかどうかについて尋ねました。

回答者319名のうち、「自粛している」「どちらかといえば自粛している」と回答した人は93.8%で、2度目の緊急事態宣言とあって、多くの方が自粛していることがわかります。

「自粛していない」「どちらかといえば自粛していない」と回答した人は6.3%で、10人中1人にも満たないことがわかりました。

また、緊急事態宣言（または緊急警戒宣言）が発令された地域在住か否かでどう数字が変わるのか比較してみました。

「自粛している」「どちらかといえば自粛している」と回答した「自粛している」人は、緊急事態宣言の対象エリアでは94.1%、対象外のエリアでは92.8%と、対象エリアの方が多くはあるものの、それほど変わらない結果となりました。

この数字から、緊急事態宣言が発令されていない地域であっても感染拡大傾向にあることに変わりはなく、「他人事ではない」と考えている人が多いことが伺えます。

「3密の回避」を意識した行動が定着している

「自粛している」「どちらかといえば自粛している」と答えた人に、「具体的にどのような事に気をつけて過ごしているか」を尋ねました。

「大勢が集まるイベントなどへの参加を控えている」人が81.2%で最も多く、次いで「3人以上での会食は控えている」「友人や恋人と会うことを控えている」という結果となりました。このことから、緊急事態宣言で呼びかけられている通り不要不急の外出を控え、3密にならない生活を送っている人が多いと言えそうです。

また「公共交通機関を利用しない」が47.0%、「生活必需品の買出し回数を減らしている」が43.3%で、「生活に必要な行動」についても出来るだけ自粛している人が少なくないことが分かりました。

その一方で、「公共交通機関は利用するが、混雑する時間を避けている」「通販や食材配達サービスを利用し、買い物に行かないようにしている」人はいずれも30%以下と少数でした。“公共交通機関以外の移動手段がなく、かつ通勤ラッシュによる混雑を避けることができない”人も一定数いることが分かります。

都心部で暮らす人の中には車を所有していない家庭や単身者もあり、「公共交通機関を使いたくないけど、やむを得ない」という人は多いのかもしれない。

■ みんながやっている「生活に必要な行動（通勤や買い物）」を自粛する工夫

それでは生活に必要な行動（通勤や買い物）を自粛している人たちは、具体的にどのように行動しているのでしょうか？詳しく聞いてみました。

妊娠中なので、特にスーパーも週に1から2回にするようにしている。必要な外出は車で行くようにしている。（福岡県／36歳女性）

週に一回ぐらいの買い物にしてたり、移動は基本自転車で行動してます。（愛知県／46歳男性）

外出時も電車は使わず自家用車。（神奈川県／33歳女性）

高齢の母がいるため、ジムは、退会して、外出は、仕事を自転車にして、犬の散歩と近くの買い物にして、電車はやめた。（埼玉県／58歳女性）

不特定多数の人との接触を避けるため、通勤は公共交通機関を使わず、自家用車で出勤しています。（福岡県／33歳男性）

必要な外出の際には車や自転車を活用し、買い物の回数は最小限に減らすなど、皆さん工夫され

ていることが伺えます。

また生活必需品の買い出しについては、ネットや食材宅配サービスを活用しているという声は少なく、まだまだ少数派であることも分かりました。Amazonや楽天市場など、ネット通販がかなり普及した今の時代であっても、食材だけは近所のスーパーを利用しているという人が大多数のようです。

#### ■ 通販・食材の宅配サービスの具体的な活用法

少数派ではあるものの、ネット通販や宅配サービスを利用している人に対し、具体的な利用場面について聞いてみました。

子供2人と夫婦の4人家族ですが、食材はほぼ生協の宅配を利用するようにしています。日用品や学用品もAmazonを利用するなどして、外出しての買い物を控えています。（三重県／40歳女性）

大勢集まる場所へ行く頻度を減らため、日用品や衣類などはネット通販を利用している。（埼玉県／46歳女性）

一人暮らしなので、感染すると大変なので、買い物は、出来るだけ通販を利用するようにしている。（東京都／56歳女性）

生協やネット通販で必要なものを購入し出掛けないようにしている。（茨城県／33歳女性）  
食品等は生協等で購入しています。コロナの影響が出始めた頃から、散髪は自宅で自分でする様になりました。（愛知県／48歳男性）

すぐに必要なものなど、すべてネットや宅配サービスだけで賄うということは難しいかもしれませんが、できるだけ外出する機会を減らす方法としては良い選択かもしれません。

地域にもよりますが、今はAmazonや楽天市場などのネット通販も翌日に届くという便利な時代です。自分自身だけでなく大切な家族のためにも、うまく活用できると良いですね。

#### ■ その他の「やむを得ない外出」は、どのように行動している？

その他、新型コロナ感染防止のためにどのようなことに気をつけているか詳しく尋ねました。

赤ちゃんがいるので買い出しは回数を少なくしてなるべく空いている時間帯に買い物に行くようにしている。（千葉県／32歳女性）

買い物は24時間営業のスーパーが空いている深夜時間帯に済ませている。（千葉県／40歳男性）

人が多く集まるイオンや映画館などには行かないようにしています。どうしても行かないといけない場合はすいている時間帯を選んで行き、用事がすんだらすぐに帰るようにしてなるべく滞在時間を短くするようにしています。（奈良県／33歳女性）

0歳の子供がいるので散歩とかもこの日にやると決め、極力人と接触しないようなコースで散歩をすようにしている。また、本当は毎日散歩させたいですけど、週1くらいに留めるようにしています。（埼玉県／25歳女性）

買い物はリストを作って、昼の時間帯に行くようにしている。店が一番空いていそうな時間だから。（福井県／43歳女性）

感染リスクが高そうなので、定期的に行っていた歯科検診の間隔を開けた。（広島県／52歳女性）

2歳の娘がいるのですが、風邪と思しき症状が出てもすぐにむやみに通院せず、かかりつけの先生と電話診療をしていただくように心がけています。（東京都／31歳女性）

定期的に歯科医、血圧の薬、月に一度の検査で病院へ行っていましたが、席は人から離れた所に、特に窓際など通気、換気の良さそうな所に座るようにしてます。（愛知県／57歳男性）

買い物へ行く際には「店が空いている時間に行く」「買い物リストを作成し短時間で済ませる」「まとめ買いをして行く回数を減らす」などの対策をしている人が多くみられました。

また「歯科医院などへの定期検診の回数を減らす」「主治医に電話診療を頼んで薬を処方してもらう」などの工夫や、受診する際には「換気のよい席に座る」などの対策をしているようです。できるだけ感染リスクを最小限にできるよう、みんなそれぞれに工夫していることが伺えます。

## ■ 菌を家の中に持ち込まない徹底した工夫も！

また一部ではありますが、次のような対策を取っている人もいました。

高齢の祖父母・父母と同居しているため、自分がかかるリスクだけでなく、家族にうつしてしまった場合のことを考えると外出のリスクを考えずにはられない。仕事以外の外出は控え、仕事帰りに生活用品を購入し、帰宅後はすぐにシャワーを浴びて菌を家の中に持ち込まないようにしている。（静岡県／30歳女性）

子どもが小さいので一人で買い物に出かけることができません。宅配サービスを使って生活必需品を手に入れています。また週末スーパーに行ったあとはお風呂に入り清潔にするよう気をつけています。（福岡県／32歳女性）

小さい子供がいる人や高齢者と一緒に暮らしている人は特に注意している様子が伺えます。コロナ対策や外出自粛は、「自分だけでなく大切な家族を守るために必要」と考えている人が多いと言えそうです。

“自粛しない”理由1位は「経済が回らなくなる」から

1月の緊急事態宣言発令後、「自粛していない」「どちらかといえば自粛していない」と回答した人に、その理由について尋ねました。

「自粛していない」理由の第1位は「自粛しすぎると経済が回らなくなると思うから」の55.0%で、自粛しすぎること“良くない”と考える人が半数以上いることがわかりました。

また「感染対策（マスク着用、手洗い・消毒など）していれば大丈夫だと思うから」が40.0%で、自粛するほどの危機感を感じていない人も少なくないと言えそうです。

### 【自粛していない理由】

自分自身も最初はコロナは未知のウィルスで怖いと最初の頃はかなり自粛をしていました。しかし、調べていくうちに風邪と同様のものだなと思い、過度な自粛をやめました。風邪もウィルスが脳にまわると死に至ります。過度な自粛はせず、経済を回す方が重要だと思うのでたまに外食をしています。ただ、旅行は今は控えています。（東京都／31歳女性）

家にいても暇だから。（秋田県／43歳女性）

親類や近所に感染者がいないので、危機感を感じないから（東京都／35歳女性）

コロナを恐れては、何も行動出来ないから（福岡県／32歳女性）

自粛しても感染者が減るとは限らないし、自粛してストレス溜めると逆に病気になりやすくなると思うから。（東京都／27歳男性）

外出の際は必ずマスクをしているので、なんとなく防げるのではと思っているから。政府の方針があいまいで、何を信じて何をすべきなのかが、よくわからないため。（大阪府／47歳男性）

自粛しすぎてストレスをためたくない。（兵庫県／36歳男性）

身近に感染したという人が少なく、ここ一年間ほとんど感染症対策を自分はしてこなかったのですが、全く罹る心配がないので問題ないと判断しました。（北海道／40歳男性）

「自粛していない」人の考えは様々ですが、感染にそこまでのリスクを感じていない人や、自粛することでストレスが溜まることを懸念している人が多くみられました。

また、中には「普段から質素で地味な生活をしており、そんなに生活スタイルを変える必要がない。（神奈川県／56歳男性）」「普段から他の人が自粛しているというレベル以上に外出などをしていないため『現在以上の自粛ができる余地がない』という意味。（宮城県／49歳男性）」という意見もありました。

## ■ まとめ | 緊急事態宣言後の自粛生活の実態

2021年1月の緊急事態宣言後の自粛生活の実態については、まとめると次のことが言えそうです。

- 9割以上が自粛している
- 自粛している人でも生活に必要な行動の自粛は難しい
- 自粛していない人は感染を身近に感じていない

緊急事態宣言の後で「生活が変わらない」人は52.4%

319名のうち、今年1月に緊急事態宣言が発令された後で「生活が変わらない」と答えた人は52.4%、「生活が変わった」人は47.7%で、「変わらない」人が若干多い結果となりました。

“生活が変わらない”人の89.8%は「もともとコロナ禍に応じた生活」をしている可能性あり

「変わらない」と回答した人のうち、「自粛している」「どちらかといえば自粛している」と回答している人は89.8%でした。

緊急事態宣言発令後に「自粛している」が、その発令の前後で生活が「変わらない」ことから、元々コロナ禍に応じた自粛生活を送っていたということが言えそうです。

長期化するコロナ禍において、感染を防ぐために“Withコロナ”に適応した生活が定着しているのかもしれませんが。

生活が「変わった」人は、宣言を受けて自粛を強めた傾向

では、生活が「変わった（変えた）」人はどんな変化があったのでしょうか？

緊急事態宣言発令後に生活が「変わった（変えた）」と回答された人に、具体的な変化について尋ねました。

「休みの日も外出しなくなった」と回答した人が63.2%、次いで「会食・飲み会などが減った（なくなった）」と回答した人が57.9%でした。この数字から、生活が「変わった（変えた）」人の半数以上が、1月の緊急事態宣言を受けてさらに自粛を強めたと言えそうです。

発令後、「通勤ラッシュ時の人手に変化なし」と感じている人が31.4%で最多

次に、1月の緊急事態宣言発令の後で、まわりの人手に変化があったかどうかについて尋ねました。

「通勤していない・時差出勤のため分からない」と回答した人が最多で48.9%と約半数を占めているものの、「変わらない」と回答された人が31.4%いました。この数字から、リモート勤務をする人や、時差出勤をする人が増えてはいるものの、依然として通勤ラッシュ時には混雑しているということが分かります。

発令後、「買い物時の人手に変化なし」と感じている人が55.5%

次に、買い物の際の人手について変化があったかどうか尋ねました。

「人出が減った」「どちらかと言えば減った」という回答は32.6%で、「外出しないので分からない」（7.5%）を合わせても40.1%。残りの59.9%は「変わらない」または「人出が増えた」「どちらかといえば人出が増えた」という回答でした。買い物を控えるということは難しく、買い物時の人手にはそれほど変化がないと言えそうです。

また、「ネットで買える物は基本的にネットで買うようにしています。ネットで買えない物やすぐに必要な物の場合はなるべく人が多くな時間帯を選んで買いに行くようにしています。（福岡県／37歳男性）」という意見もあり、基本的にネット通販や宅配サービスを利用している人も、全てをそれで賄うということが難しいと言えそうです。

みんなで自粛を徹底し、一日も早く平穏な日常を取り戻そう

今年1月の緊急事態宣言発令後、いまだ日々多くの人の新規感染が報告されていますが、1日7000人を超えていた新規感染者数は減少傾向にあります。

これは緊急事態宣言が発令されたエリアだけでなく、全国民が力を合わせて自粛している成果とも言えるかも知れません。そうは言ってもまだ予断を許さない状況ではありますから、これからも気を緩めずに引き続き自粛していく必要があります。

好きな時に好きなところへ出掛け、感染リスクを気にせずにデートや旅行などを楽しめるような、平穏な日常が早く訪れると良いですね。

【調査概要】

調査方法：インターネットアンケート  
調査対象：20 60代男女（全国）  
アンケート母数：計319名  
実施日または時期：[2021年01月21日](#) ~[2021年01月22日](#)  
調査実施主体：縁結び大学 (<https://jsbs2012.jp/date/>)  
調査会社：株式会社ネクストレベル

■縁結び大学はこんなメディアです■

【運営会社】

株式会社ネクストレベル

<https://next-level.biz/>

横浜・福岡にてWebメディア運営とシステム開発事業を展開。

『最新のマーケティング技術を用いて社会発展を目指す』をミッションとし、2008年の設立より婚活関連のマーケティングを始め、常に最新のマーケティングを取り入れ、多くの情報を発信。

【運営メディア】

マッチングアプリ大学

<https://jsbs2012.jp/>

ミライのお仕事

<https://jobseek.ne.jp/>

脱毛ピース

<https://arts-center.gr.jp/>

【姉妹サイト：マッチングアプリ大学】

本気で結婚した人のための婚活サイトランキング

[https://jsbs2012.jp/marriage/knowhow/konkatsu\\_rank.html](https://jsbs2012.jp/marriage/knowhow/konkatsu_rank.html)

マッチングアプリとは？（初心者向けの解説）

[https://jsbs2012.jp/matchingapp/detail/matchingapp\\_means.html](https://jsbs2012.jp/matchingapp/detail/matchingapp_means.html)

バツイチの人向け！婚活アプリランキング

[https://jsbs2012.jp/marriage/second/saikon\\_konkatsusite.html](https://jsbs2012.jp/marriage/second/saikon_konkatsusite.html)

---

Generated by ふれりりプレスリリース

<https://www.prerele.com>