

社会心理学会
新型コロナウイルス感染拡大期と比較した生活の変化
— ICT利用のライフスタイル研究 —

佐藤 仁（NTTドコモ モバイル社会研究所）

飽戸 弘（東京大学名誉教授）

2024年9月

（社会的背景）

2020年以降の新型コロナウイルス感染拡大によって、人々の生活スタイルが大きく変化した。コロナ禍においてテレワーク、キャッシュレス、オンライン学習など感染症対策に関する様々な生活スタイルが登場。また家族や友人との旅行、コミュニケーションのスタイルもコロナ禍の前に比べると大きく変わった。

そして2023年3月にはマスク着用の個人判断、2023年5月には「5類感染症」に変更。コロナ禍が明けて人々の日常生活でもマスクを外したり、テレワークをしないで出社したり、家族や友人らと旅行に出かけたりなどコロナ感染拡大期前に戻ってきた。



（仮説）

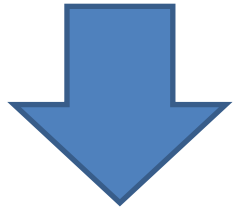
コロナ禍を経たライフスタイルの定着と変化の意識について、テレワークやキャッシュレスなど感染症対策の行動が増えた人は、新しいライフスタイルが定着している（根付いた）と認識しているのではないか/ 行動が減った人は、新しいライフスタイルが定着していない（根付いていない）という仮説をもとに検討。

（参考：先行研究）

- ・「新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識・行動の変化に関する調査」（内閣府）2020年6月～2023年4月まで6回
 - ・北條規「ニューノーマル時代における消費市場の変化とアフターコロナの新しい潮流についての考察」（大正大学「地域構想」2023年）
- 他に様々な分野（教育、運動習慣、食生活など）でコロナ禍以降の生活習慣の変化に関する調査を実施

調査方法	Web
調査対象	全国・15～79歳男女
有効回答数	6251
サンプリング	QUOTA SAMPLING、性別・年齢（5歳刻み） ・都道府県のセグメントで日本の人口分布に比例して 割付。
調査時期	2024年2月

各ユーザーのコロナ禍と比較した生活での増減に関する質問の設問を用いて因子（主因子法）・クラスタ分析（k-means法）で分析。



析出されたクラスタについて、各クラスタの所属サンプルの特徴について、コロナ禍を経た生活の変化に着目した分析を実施。

(質問) 新型コロナウイルス感染拡大期と比べて、以下はあなたの生活でどう変わりましたか。
(横シングル回答)

	感染拡大期と比べて増えた	どちらかと言え ば増えた	どちらかと言え ば減った	感染拡大期と比べて減った
(1) テレワーク	1	2	3	4
(2) オンライン学習	1	2	3	4
(3) キャッシュレス決済の活用	1	2	3	4
(4) オンラインショッピング	1	2	3	4
(5) デリバリー・テイクアウトサービスの利用	1	2	3	4
(6) 外出時のマスクの着用	1	2	3	4
(7) 三密の回避	1	2	3	4
(8) テレビ(地上波)の視聴	1	2	3	4
(9) YouTubeの視聴	1	2	3	4
(10) イベント・旅行	1	2	3	4
(11) 家族・親族との食事や一緒に過ごす時間	1	2	3	4
(12) 友人との食事や一緒に過ごす時間	1	2	3	4
(13) 家族とのコミュニケーション	1	2	3	4
(14) 友人とのコミュニケーション	1	2	3	4

(質問) 新型コロナウイルス感染拡大前、感染拡大期、そして現在と、**新型コロナウイルス対策の影響による生活習慣**はどのように変化しましたか。(シングル回答)

- (1) コロナ禍に生活習慣が変化して、現在はさらに生活習慣が変化した
- (2) コロナ禍に生活習慣が変化して、現在でもおおむねその生活習慣が根付いている
- (3) コロナ禍に生活習慣が変化して、現在でも一部その生活習慣が根付いている
- (4) コロナ禍に生活習慣が変化したが、現在はコロナ禍以前の生活習慣に戻った
- (5) コロナ禍以前から、現在に至るまで生活習慣は何も変わっていない

コロナ禍以前 ⇒ コロナ禍感染拡大期 ⇒ 現在 (回答時)

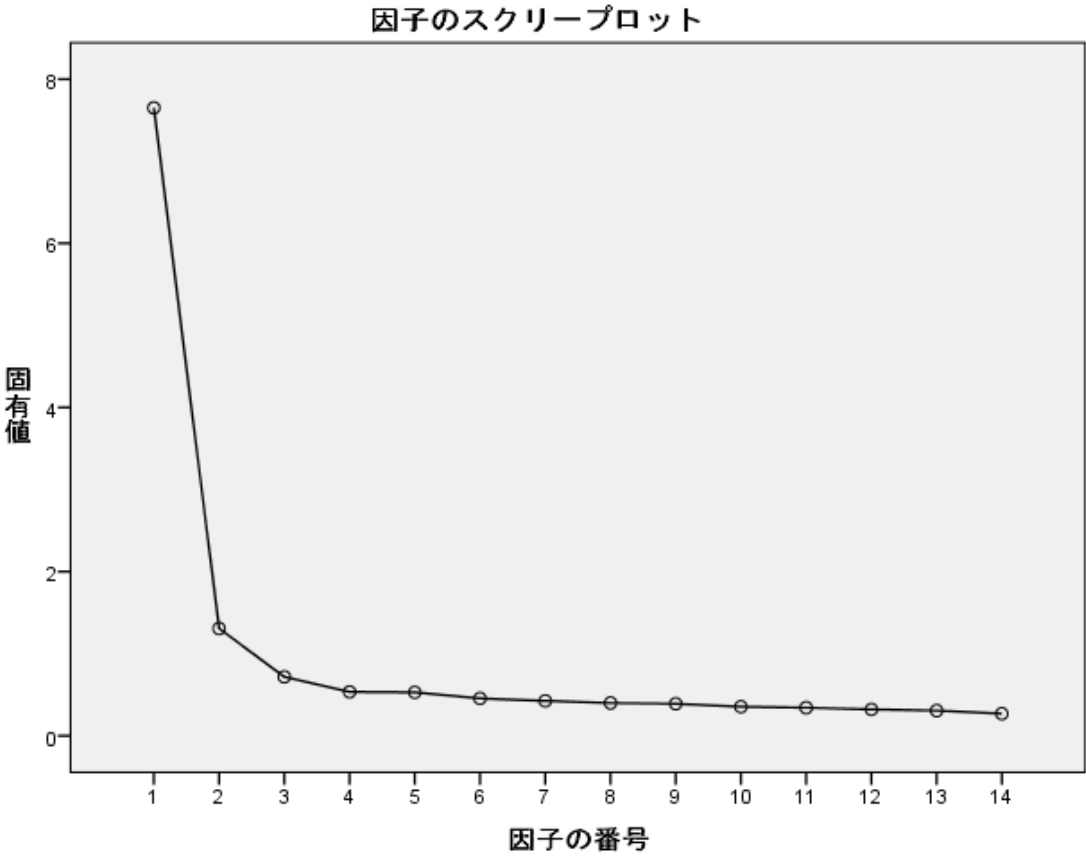
- | | | | |
|---|------|---|--------------|
| 1 | 変化あり | ⇒ | 更に変化 |
| 2 | 変化あり | ⇒ | ライフスタイルが概ね定着 |
| 3 | 変化あり | ⇒ | ライフスタイルが一部定着 |
| 4 | 変化あり | ⇒ | コロナ禍以前に戻り |
| 5 | 変化なし | ⇒ | 変化なし |

新型コロナウイルス感染拡大期と比べての増減で因子分析を実施 3つの因子（感染症対策・交流・日常生活）を抽出

	感染症対策	交流	日常生活
三密回避増減	0.71	0.16	0.33
テレワーク増減	0.69	0.30	0.23
外出マスク増減	0.67	0.08	0.41
オンライン学習増減	0.62	0.37	0.31
デリバリー増減	0.61	0.41	0.29
テレビ視聴増減	0.49	0.33	0.42
友人との食事・一緒に過ごす時間増減	0.22	0.78	0.20
友人とのコミュニケーション増減	0.23	0.72	0.27
イベント旅行増減	0.16	0.70	0.19
キャッシュレス決済増減	0.32	0.31	0.63
オンラインショップ増減	0.42	0.28	0.59
YouTube視聴増減	0.48	0.22	0.55
家族とのコミュニケーション増減	0.42	0.39	0.54
家族や親族と食事・一緒に過ごす時間増減	0.43	0.40	0.51

因子	初期の固有値			回転後の負荷量平方和		
	合計	分散の %	累積 %	合計	分散の %	累積 %
1	7.65	54.65	54.65	3.42	24.40	24.40
2	1.31	9.34	63.98	2.67	19.08	43.48
3	0.72	5.13	69.11	2.43	17.36	60.84
4	0.54	3.82	72.93			
5	0.53	3.78	76.71			
6	0.46	3.25	79.95			
7	0.43	3.04	82.99			
8	0.40	2.85	85.84			
9	0.39	2.79	88.63			
10	0.35	2.52	91.15			
11	0.34	2.45	93.60			
12	0.32	2.29	95.89			
13	0.31	2.19	98.08			
14	0.27	1.92	100.00			

因子抽出法: 主因子法



**コロナ禍後の生活での増減のクラスタ
（3 因子/4クラスタ）
とコロナ禍を経た生活での定着と変化**

生活での増減で3つの因子（感染症対策・交流・日常生活）を抽出し、大規模クラスタ分析を実施し4つのクラスタ（①行動減少派・②交流派・③感染症対策と日常生活派・④感染症対策と交流派）を抽出。

	クラスタ			
	(1)行動減少派	(2)交流派	(3)感染症対策と日常生活派	(4)感染症対策と交流派
感染症対策	-0.53	-1.03	0.52	0.56
交流	-0.57	0.58	-1.07	0.62
日常生活	-0.85	0.17	0.69	0.22

クラスタ	(1)行動減少派	289(27.2%)
	(2) 交流派	172(16.2%)
	(3)感染症対策と日常生活派	180(16.9%)
	(4)感染症対策と交流派	421(39.6%)
有効数		1062(100%)

クラスタ名は下記の通り

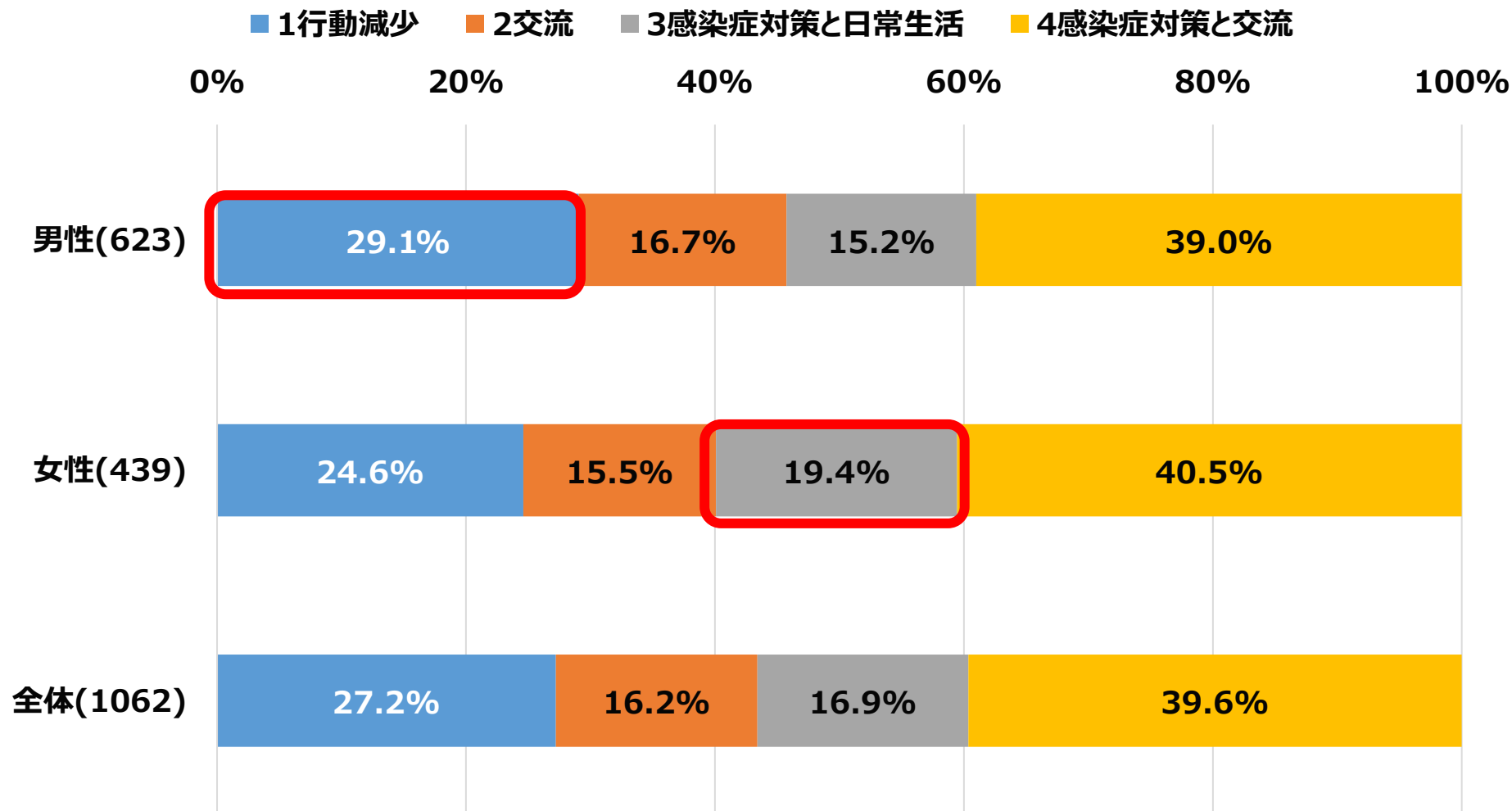
①**行動減少派**：コロナ感染拡大期に比べて様々な行動が減少

②**交流派**：友人との食事、コミュニケーション、イベント・旅行が増加

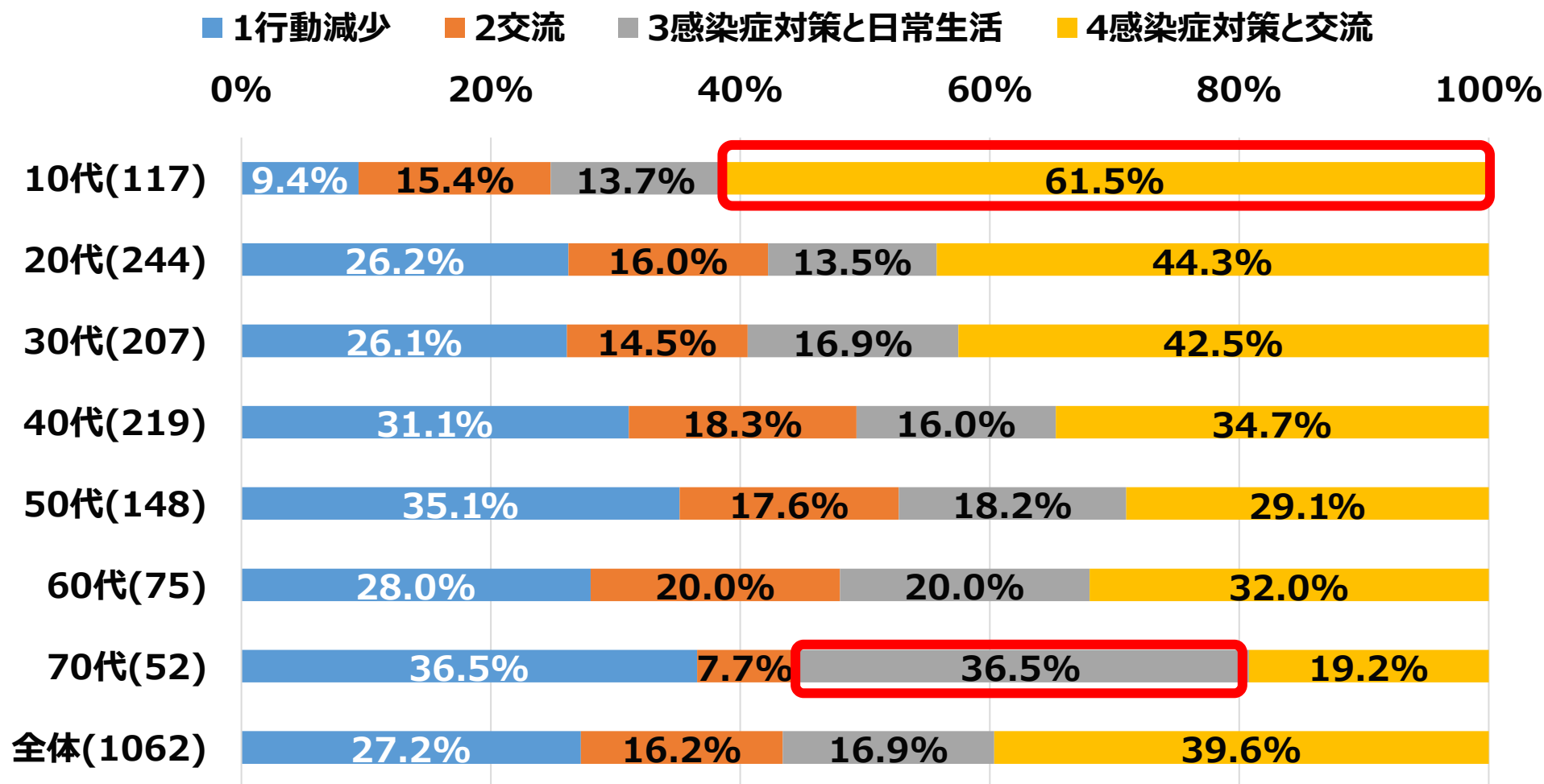
③**感染症対策と日常生活派**：テレワーク、オンライン学習など感染症対策と家族との食事やコミュニケーションなど日常生活が増加

④**感染症対策と交流派**：テレワーク、オンライン学習など感染症対策と交流が増加

- ・男性は「**行動減少派**」が約3割
- ・女性は「**感染症対策と日常生活派**」が約2割



- ・10代の若年層は「感染症対策と交流派」が6割超
- ・70代のシニア層は「感染症対策と日常生活派」が約4割



**コロナ禍後の生活での増減の4つのクラスタと
コロナ禍を経た生活の変化を
クロス集計して、それぞれのクラスタの生活での
定着と変化の意識を調べる**

コロナ禍後の生活での増減の4クラス

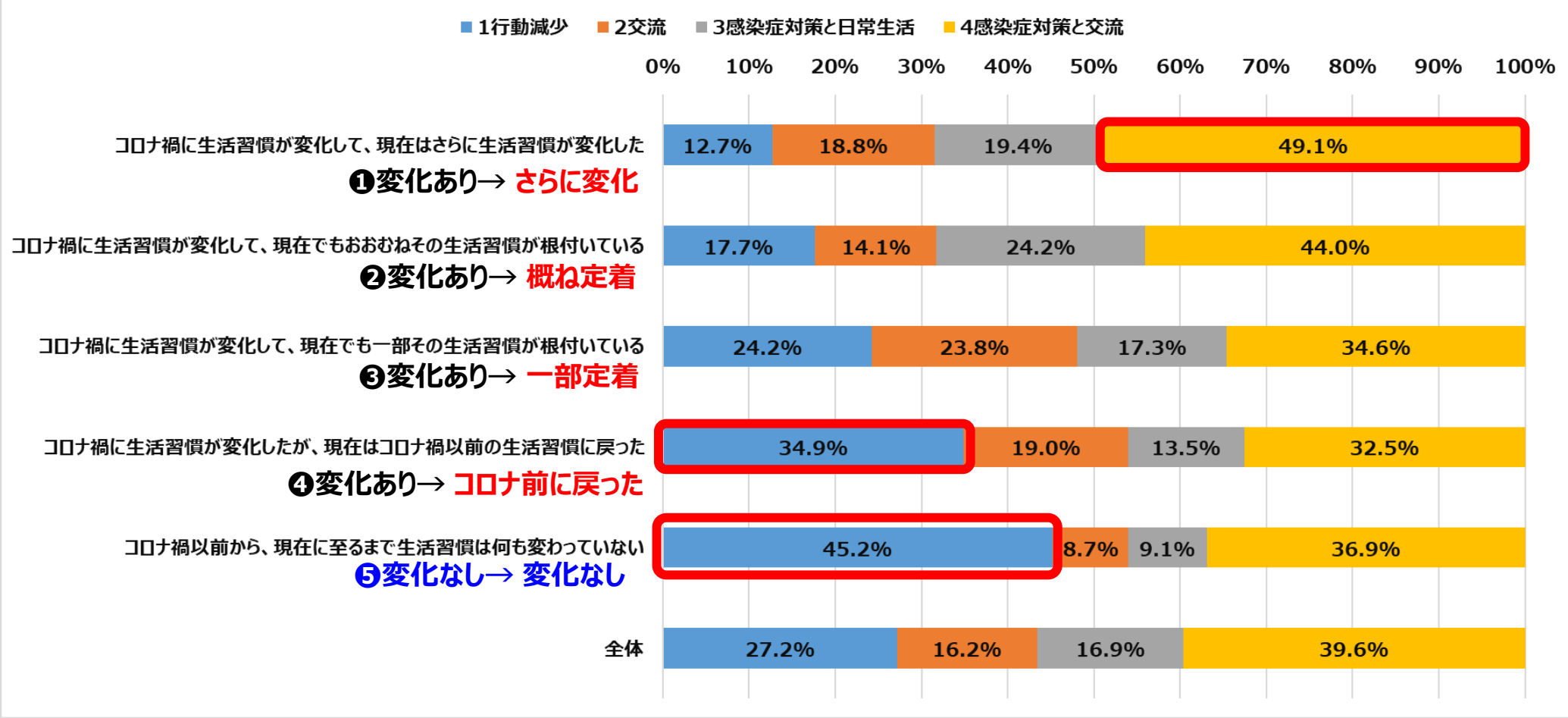
- ① 行動減少派
- ② 交流派
- ③ 感染症対策と日常生活派
- ④ 感染症対策と交流派

コロナ禍を経た生活の変化

コロナ禍以前 ⇒ コロナ禍感染拡大期 ⇒ 現在（回答時）

- | | | |
|--------|---|-----------|
| ① 変化あり | ⇒ | さらに変化 |
| ② 変化あり | ⇒ | 概ね定着 |
| ③ 変化あり | ⇒ | 一部定着 |
| ④ 変化あり | ⇒ | コロナ禍以前に戻り |
| ⑤ 変化なし | ⇒ | 変化なし |

- ・コロナ禍に生活習慣が変化して現在はさらに生活習慣が変化した人の5割が「感染症対策と交流派」
- ・コロナ禍に生活習慣が変化した、現在はコロナ禍以前に戻った人の3割が「行動減少派」
- ・コロナ禍前から現在まで生活習慣は何も変わっていない人の5割が「行動減少派」



以下のような結果が導き出されました。

（仮説）

コロナ禍を経たライフスタイルの定着と変化の意識について、テレワークやキャッシュレスなど感染症対策の**行動が増えた人は、新しいライフスタイルが定着している（根付いた）と認識しているのではないか/ 行動が減った人は、新しいライフスタイルが定着していない（根付いていない）**という仮説をもとに検討しました。

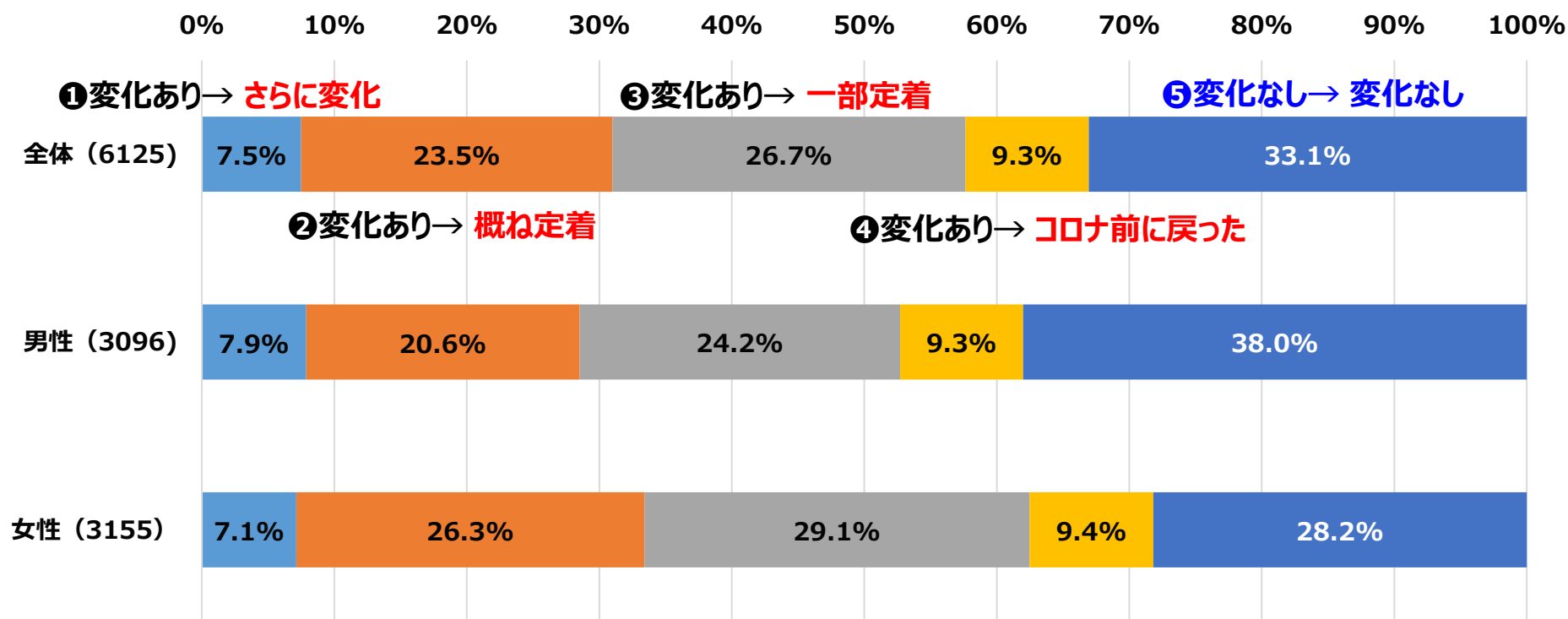


（まとめ）

1. コロナ禍に生活習慣が変化して現在は**さらに生活習慣が変化**した人の**5割**が「**感染症対策と交流派**」
2. コロナ禍に生活習慣が変化したが、現在は**コロナ禍以前に戻った**人の**3割**が「**行動減少派**」
3. コロナ禍前から現在まで生活習慣は**何も変わっていない**人の**5割**が「**行動減少派**」

参考

- 1「コロナ禍に生活習慣が変化して、現在はさらに生活習慣が変化」約1割
- 2「コロナ禍に生活習慣が変化して、現在でもおおむねその生活習慣が根付いている」約2割
- 3「コロナ禍に生活習慣が変化して、現在でも一部その生活習慣が根付いている」約3割
- 4「コロナ禍に生活習慣が変化したか、現在はコロナ禍以前の生活習慣に戻った」約1割
- 5「コロナ禍以前から、現在に至るまで生活習慣は何も変わっていない」約3割



- コロナ禍に生活習慣が変化して、現在はさらに生活習慣が変化した
- コロナ禍に生活習慣が変化して、現在でもおおむねその生活習慣が根付いている
- コロナ禍に生活習慣が変化して、現在でも一部その生活習慣が根付いている
- コロナ禍に生活習慣が変化したか、現在はコロナ禍以前の生活習慣に戻った
- コロナ禍以前から、現在に至るまで生活習慣は何も変わっていない

n=6,251