

アフターコロナ生活者調査レポート

新型コロナウイルスの影響と変化

～生活者の「選択」と「挑戦」が進化をもたらす～

2021年6月



はじめに

最初の緊急事態宣言が発出されてから1年が経過し、私たちの生活にも感染症対策が定着してきました。

実際のところ、新型コロナの影響は、私たちの生活スタイルや価値観にどのような変化をもたらしたのでしょうか。感染の脅威が去ったとして、私たちが取り戻したい「日常」とは、果たして「コロナ前と同じ暮らし方」に戻るのでしょうか。それとも、コロナ禍における「非日常」から得た学びは、今にとどまることでも、前に戻ることでもなく、「新たな世界」を切り拓く糧となるものなのでしょうか。

そこで、今回、インターネットを通じて、広く一般の方を対象に、コロナ禍の生活における「時間の使い方の変化」と「新たに取り組んだこと」を調査し、その変化の受け止め方からアフターコロナの生活への期待を探りました。

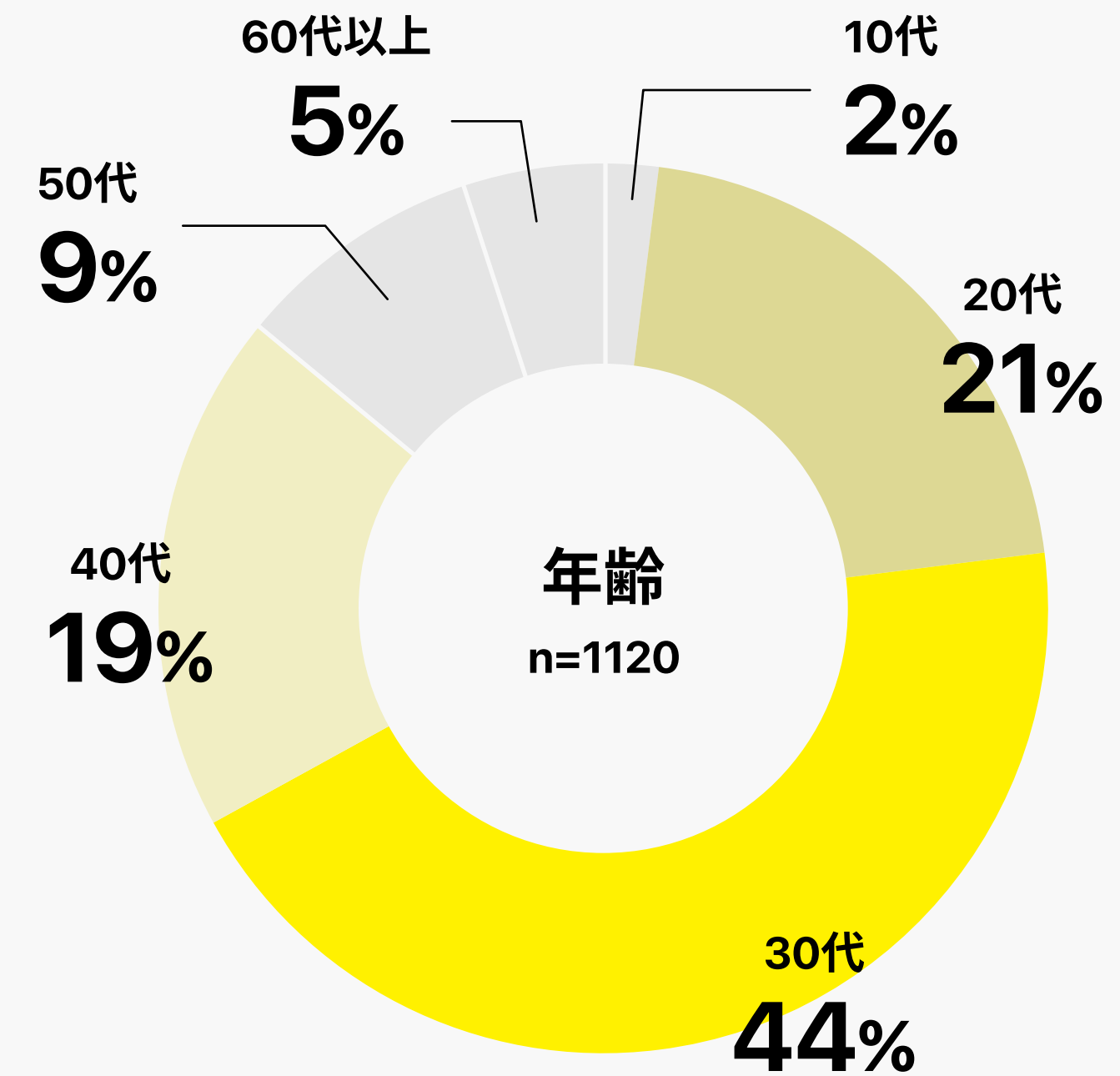
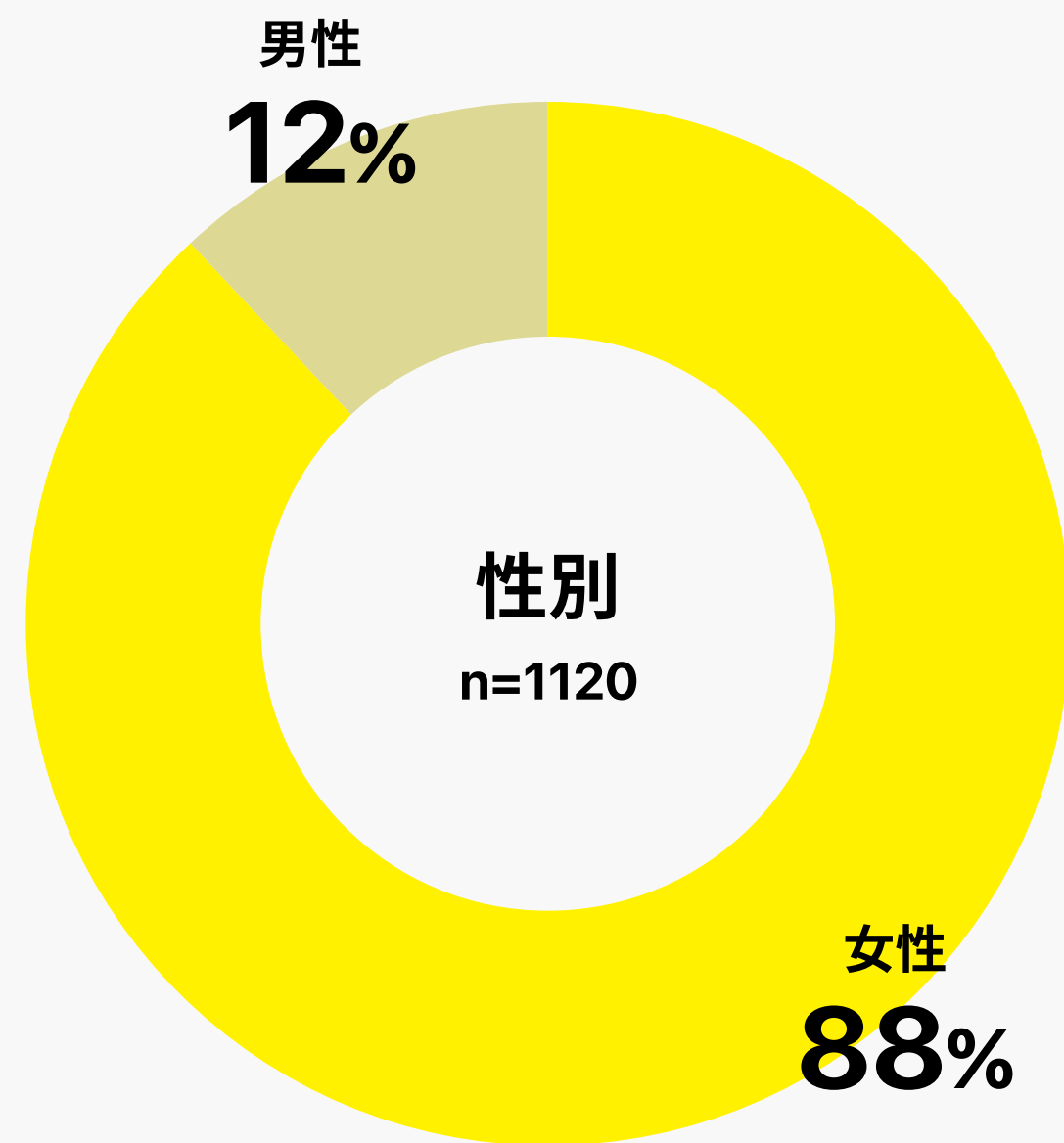
本調査が、コロナ禍で起きた生活の変化を捉えるとともに、アフターコロナの世界をよりよいものにするための考えるきっかけとなれば幸いです。

株式会社デベロップジャパン UXD KURASHI LAB.

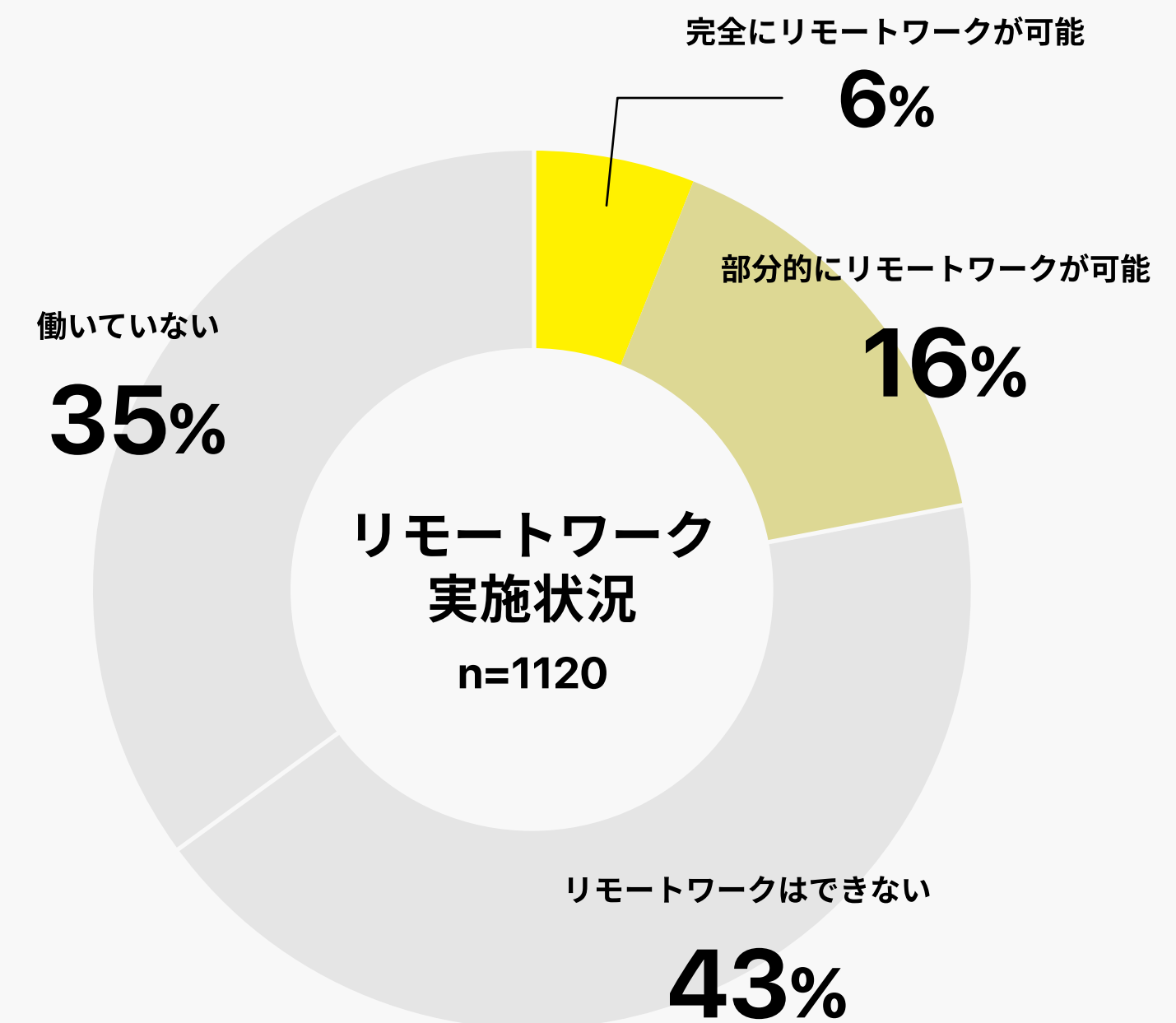
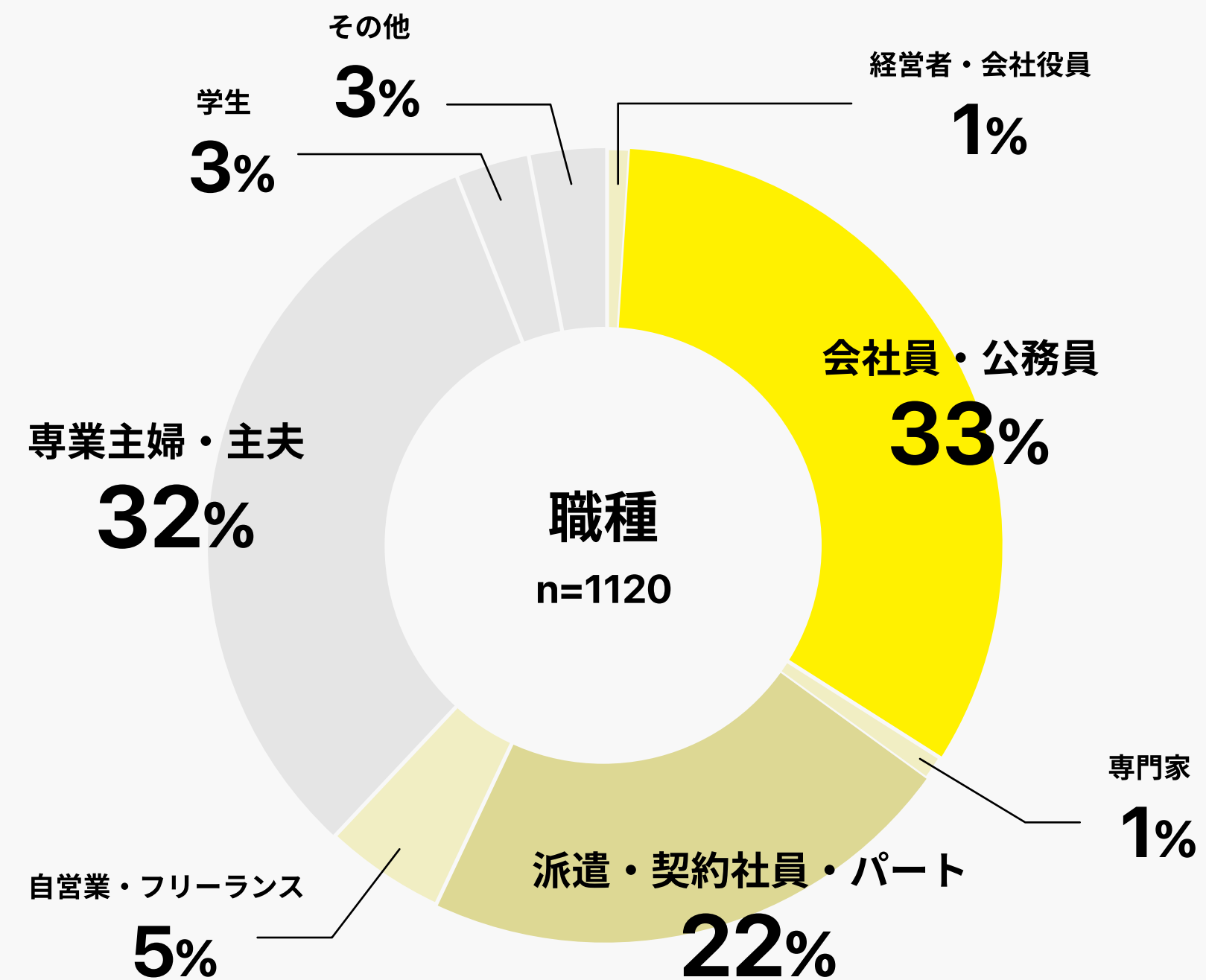
コロナが生活者に与えた影響を調査するため、UXD KURASHI LAB特設サイトにて一般に対し、アンケートを実施しました。

調査期間	2021年6月11日（金）～6月18日（金）
設問数	13問
調査方法	Webアンケート（Facebook広告、Instagram広告で募集）
対象者	全国のインターネットを利用する男女（年齢不問）
有効回答数	1120件

女性は88%、年代では、20~40代が全体の84%。



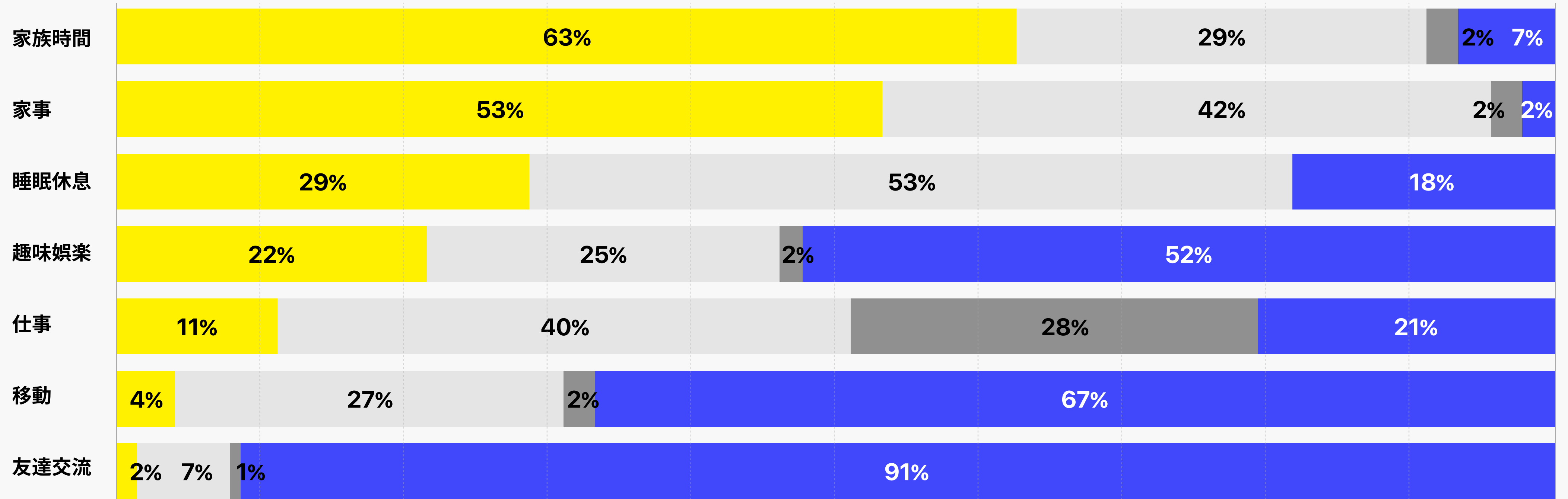
働いている方は、全体の61%。リモートワークが可能な人は22%。



コロナにより時間の使い方はどのように変化したか？

コロナにより、生活におけるそれぞれの時間はどのように変化しましたか？

● 増えた ● 変わらない ● 該当なし ● 減った

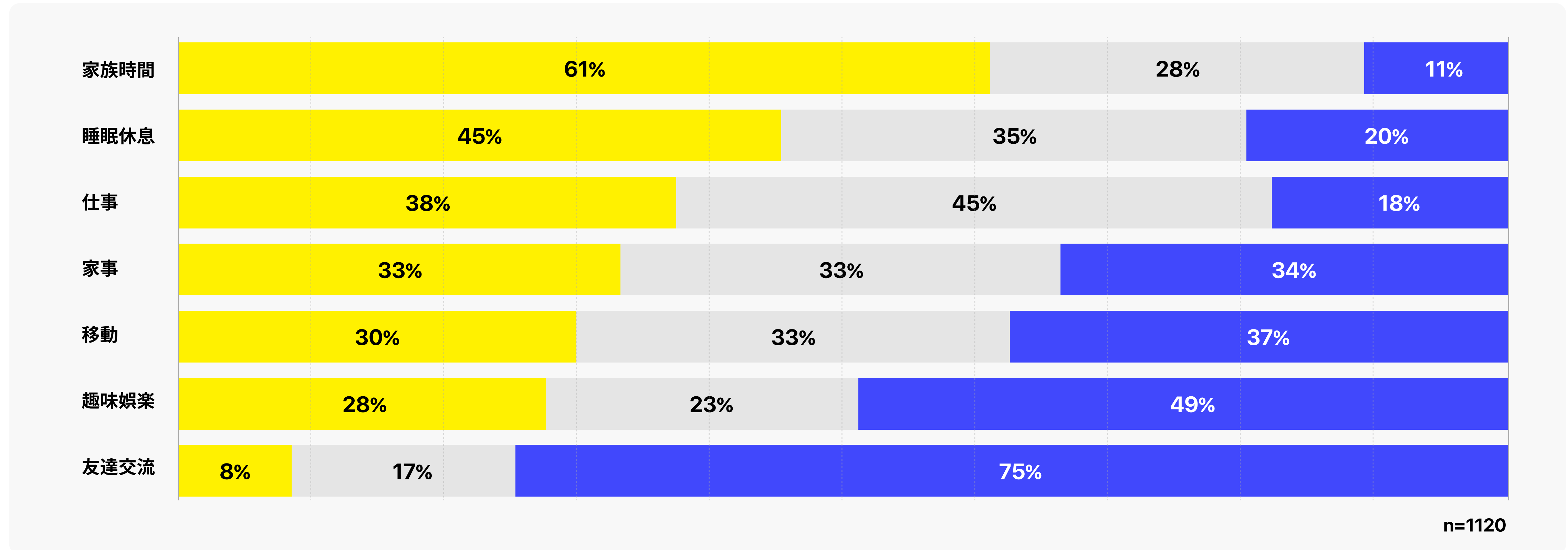


n=1120

コロナにより、最も増えたのは「家族時間」であり、最も減ったのは「友達交流」の時間

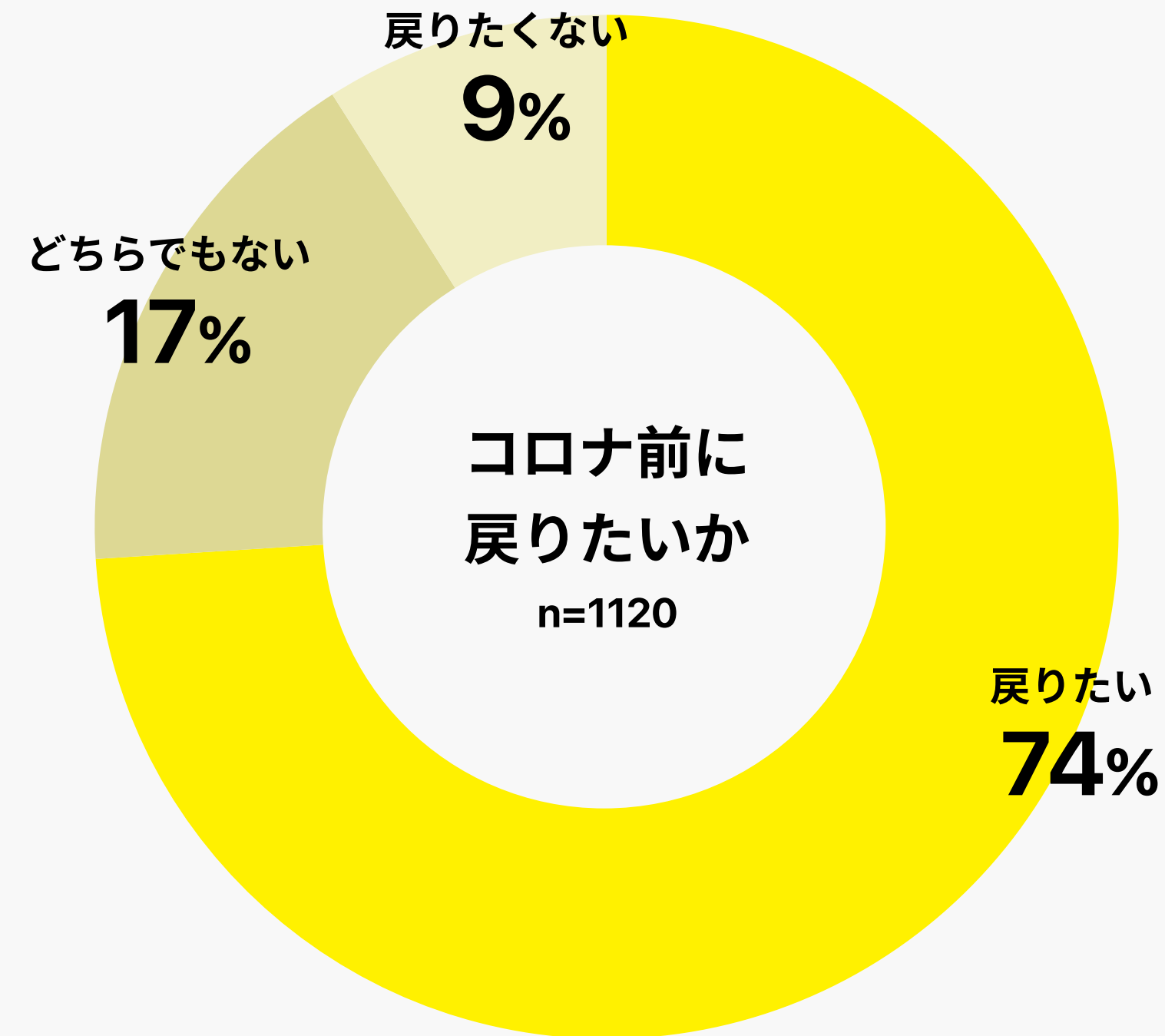
コロナにより、変わった生活時間を「維持したい」ですか？「戻したい」ですか？

● 維持したい ● どちらでもない ● 戻したい



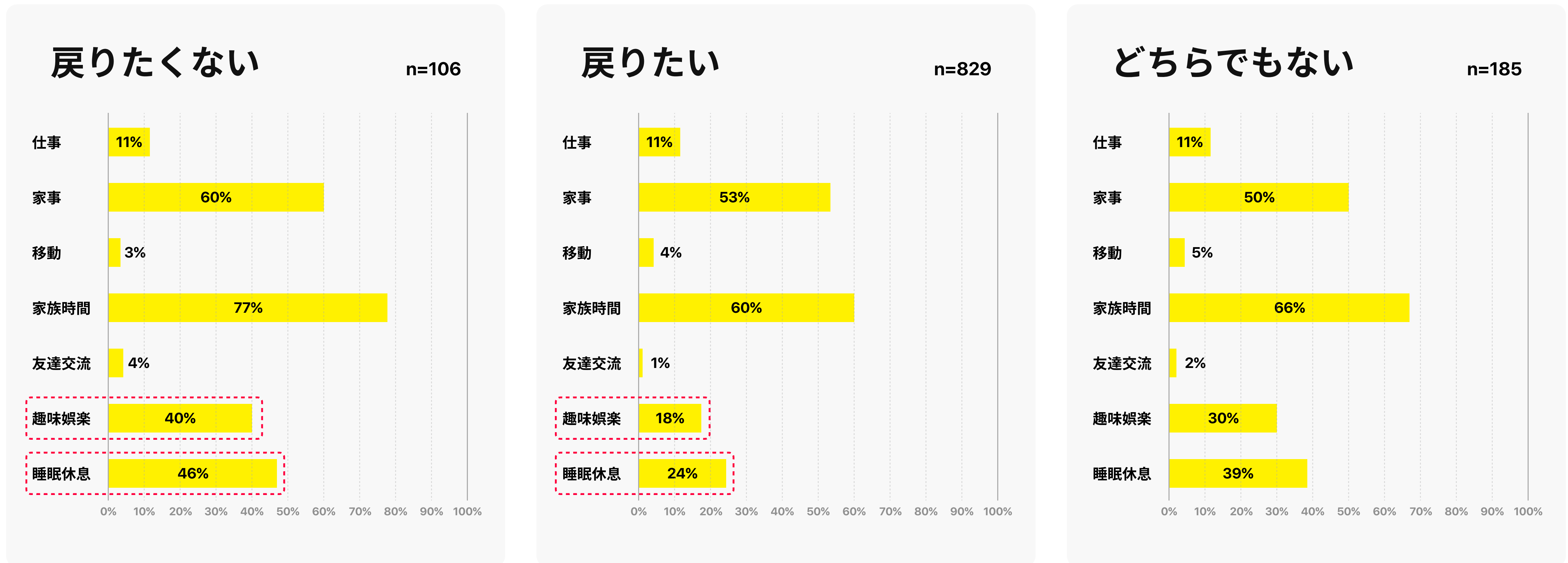
コロナにより変化した生活時間について、「家族時間」は維持、「友達交流」は戻したい、と考える人が多い

コロナ前の生活に「戻りたい」ですか？



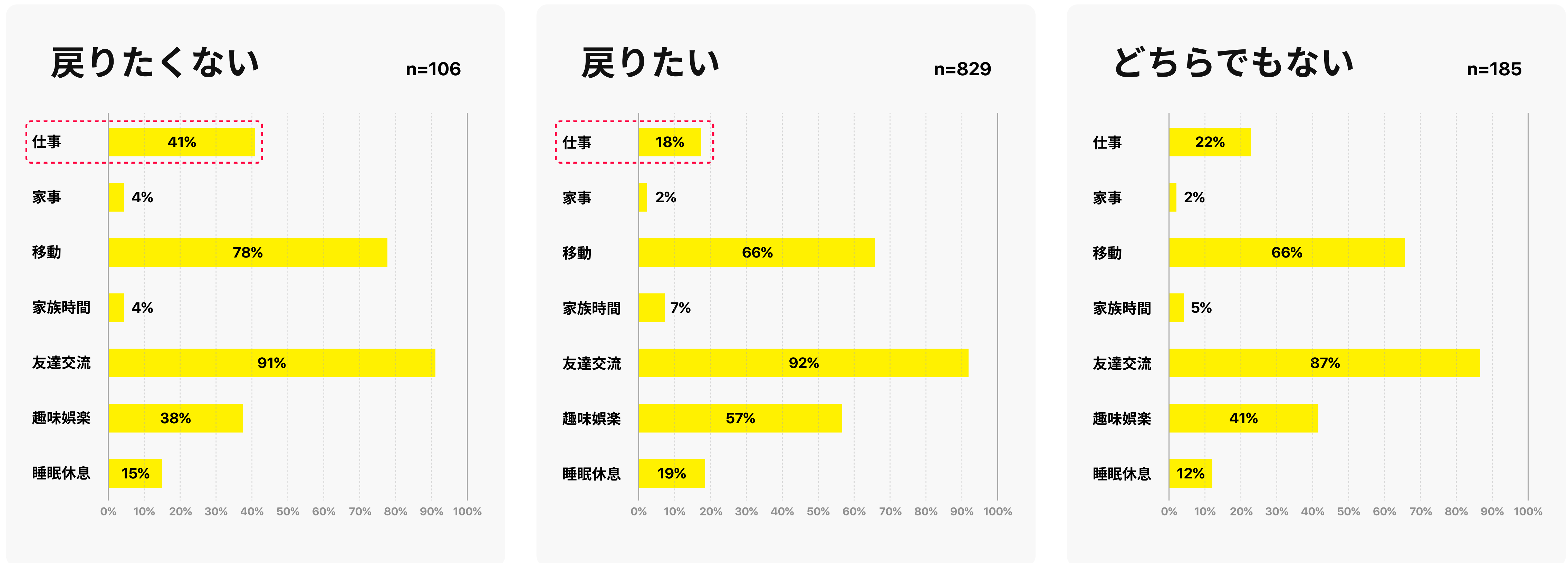
総合的にみて、コロナ前の生活に「戻りたい」人は74%と大半であり、「戻りたくない」人は9%にとどまった

● 増えた ○ 顕著な差（20ポイント以上の差）が見られる項目



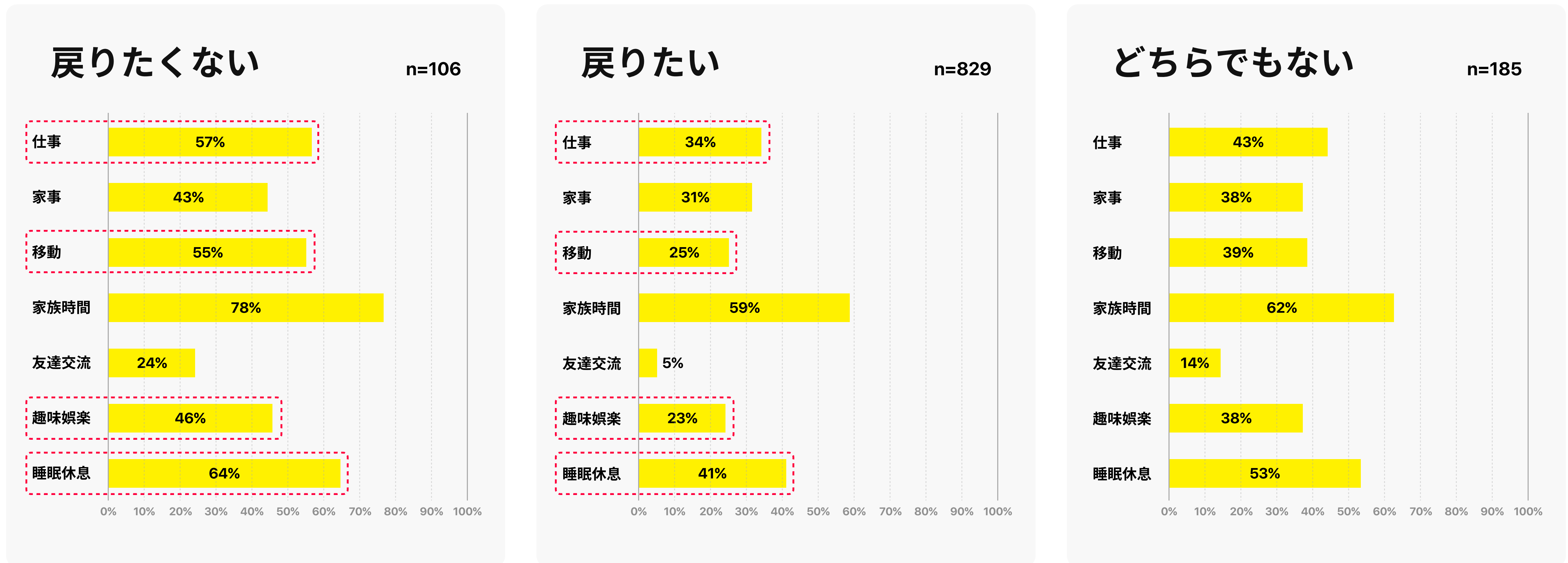
コロナ前に「戻りたくない」と答えた人は、「戻りたい」人よりも、「趣味娯楽」「睡眠休息」の時間が増えている

● 減った ○ 顕著な差（20ポイント以上の差）が見られる項目



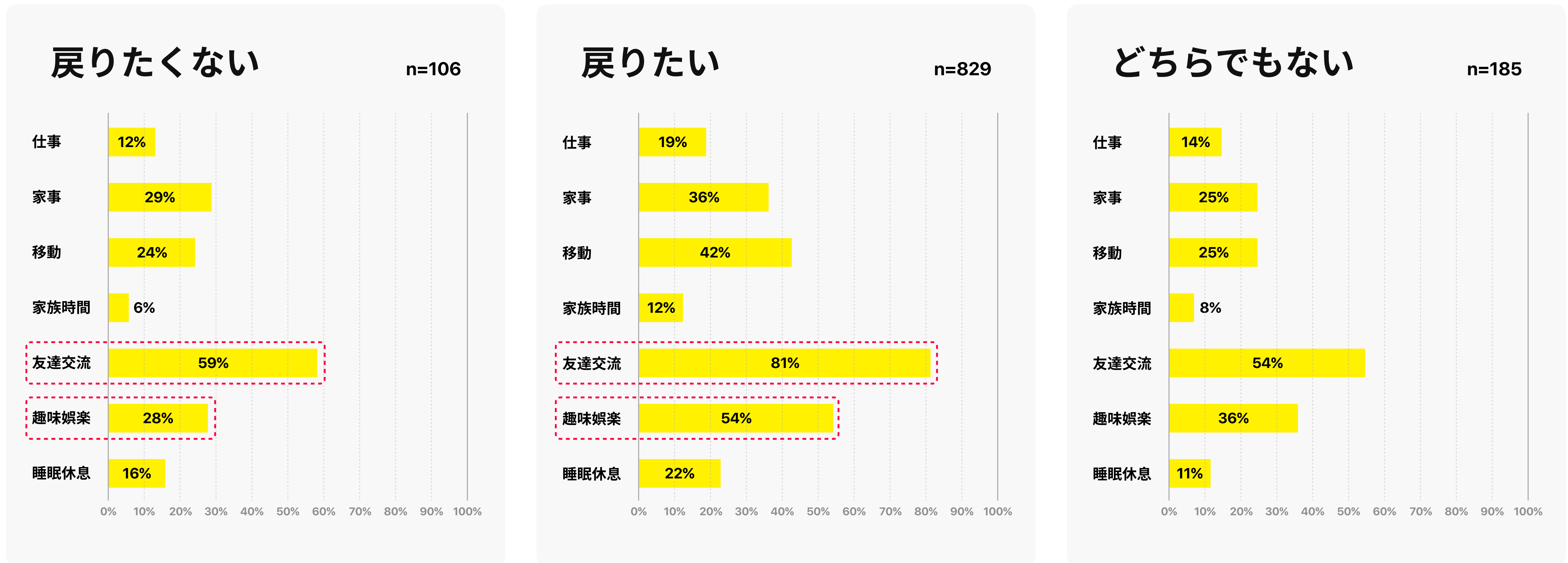
コロナ前に「戻りたくない」と答えた人は、「戻りたい」人よりも、「仕事」の時間が減っている

● 戻りたい ○ 顕著な差（20ポイント以上の差）が見られる項目

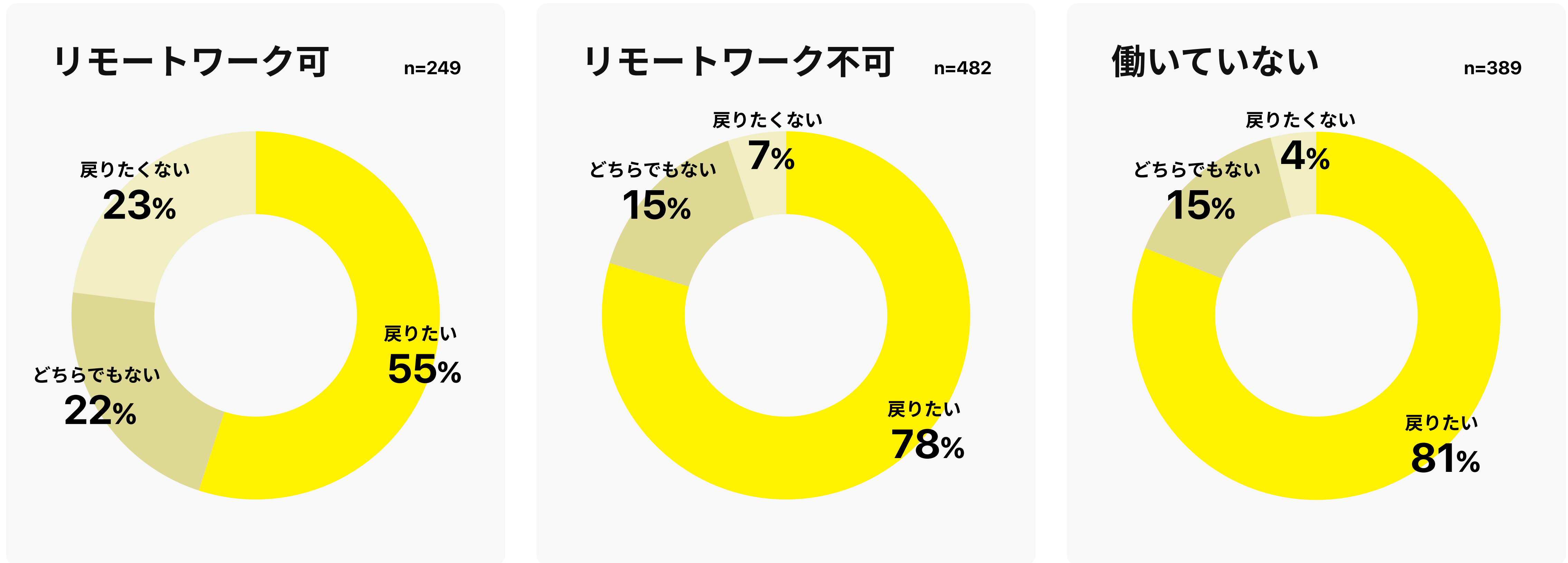


コロナ前に「戻りたくない」と答えた人は、「戻りたい」人よりも、総じて現状の時間を「維持したい」と考えている

● 減った ○ 顕著な差（20ポイント以上の差）が見られる項目



全体の傾向として、どのセグメントも、「友達交流」は戻したいと回答。「戻りたい/戻りたくない」人を比較すると、「戻りたい」人の方が「友達交流」「趣味娯楽」を戻したいと回答する割合が多い。



リモートワーク可能な人ほど「戻りたくない」と答える割合が多い

「不要不急」とは何かを考えた時に、**どうしても必要なものは思ったより少なかった事に気が付いた**から。(女性・30代・会社員)

コロナ前の生活で無駄だなと思っていたことをなくすことが実現できたため、**わざわざ無駄のある生活に戻る意味が見いだせない**でいます。(女性・30代・会社員)

PTAなどが最小限になったのはありがたい(女性・30代・主婦・夫)

前は働きすぎだった。今は**本来の人間の生活に戻って****る気がする**。(女性・30代・派遣)

外出や友人との交流は以前のように出来たら嬉しいですが、**必要ではないと思う事がコロナを理由に断る事も出来る**ので、メリットも多い今の生活の方が良いです。(女性・30代・主婦・夫)

家族との会話が増えたぶん、喧嘩が以前より減り、お互いをいたわるようになった。維持していきたい。(男性・30代・会社員)

お取り寄せサービスや少しいいものを買って家で楽しむことは続けたい。(女性・30代・その他)

今後できれば維持したいのは、通勤時間がなくなったことと、それに伴って睡眠と休息の時間が増えたことです。**肉体的な疲れだけでなく、通勤に伴って発生していた精神的なストレスが減って、生きることがすごく楽になりました**。(女性・30代・会社員)

色んなしがらみがコロナ理由で断れて、本当に楽(女性・40代・会社員)

子どもの習い事(スポーツ稽古)が軒並み中止となり、送迎で週4走り回っていたのが**嘘のようにじゅく****りと子どもと過ごせてとてもありがたい**。すごく貴重な時間で、コロナが終わっても私は習い事を少し減らして一緒に過ごしたい！(女性・40代・会社員)

外に出なくなって、外見にも気を使わなくなり、電車に乗る機会も減り、体力も落ちた。**不健康な気がする。** (女性・40代・自営業)

リモートワークをしたことで**仕事の負荷が増えたにも関わらず効率面が改善されないため。**お陰で残業が増えた。(女性・30代・会社員)

子供達の学校生活が**何もかも制限されているので可哀想なので戻りたい** (女性・40代・主婦・夫)

家に長くいる事で、**外出がなくなり窮屈に感じることがあります** (女性・20代・主婦・夫)

以前の生活にすべて戻りたいというわけではないが、**制限があるということがイヤだから**
(女性・40代・会社員)

いまは、**サービス残業、衛生的にやらなくてはならないことばかり**で仕事が増え、趣味や自由はまったくない。奴隷だ。(女性・40代・自営業)

家事の負担が増え、周りとの関わりも減ったのでストレスが増えた。 (男性・30代・主婦・夫)

この生活は心に残る**思い出がほとんどできていない**と感じ、寂しいです。(女性・30代・主婦・夫)

仕事も中途半端、プライベートは全く自分のためにできるところがない。生活がガタガタ。ロボットの様に働いている。(女性・30代・会社員)

仕事が減って収入面が厳しい。友人と会う機会が減って孤独を感じる。家族との時間は増えたが、**家にも特にすることも無くストレスが溜まる。**
(女性・40代・パート)

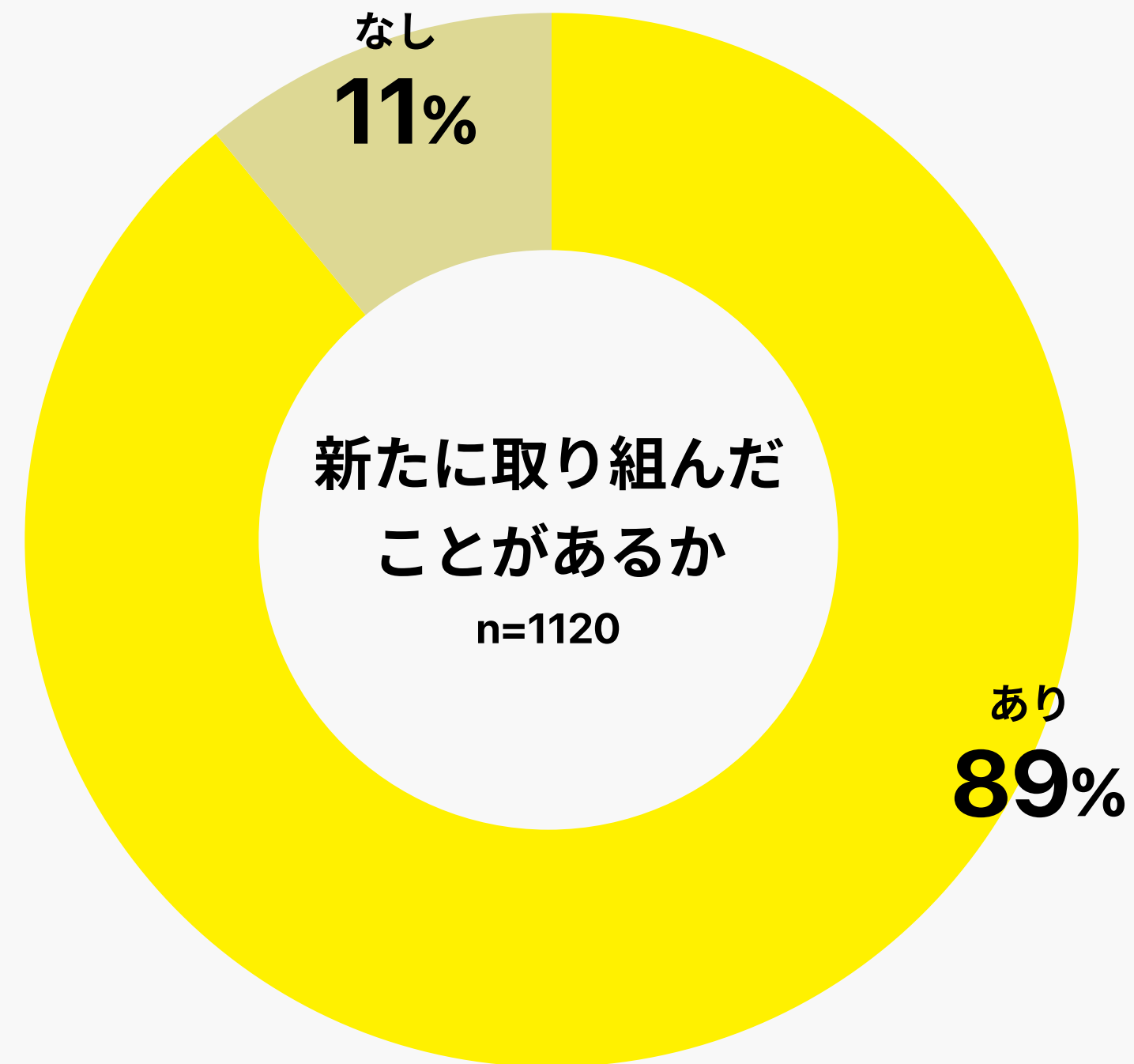
家事の時間が増えてストレスが増えているのに友達と過ごす時間や外出が減り、発散できないから
(女性・20代・会社員)

- 多くの人で増えたのは「家族の時間」であり、コロナ後に維持したいのも「家族の時間」。
- コロナ前に「戻りたい」と答える人は、全体の74%と大多数を占める。
- 「戻りたい」と答える人は、仕事の負担が増えたことや、様々な制約の中で不安とストレスを強く感じていることがうかがえる。
- しかし、「戻りたい」と答えた人も、「家族の時間」は約6割が維持したいと答えている
- 一方で、「戻りたくない」と答えた人は、「仕事」が効率化され、「家族の時間」に加え、「趣味娯楽」と「睡眠休養」の時間が増えている。
- リモートワークをしている人においては、リモートワークができない人よりも「戻りたくない」と答えている割合が圧倒的に多い。



コロナ禍でどのような変化を取り入れたか？

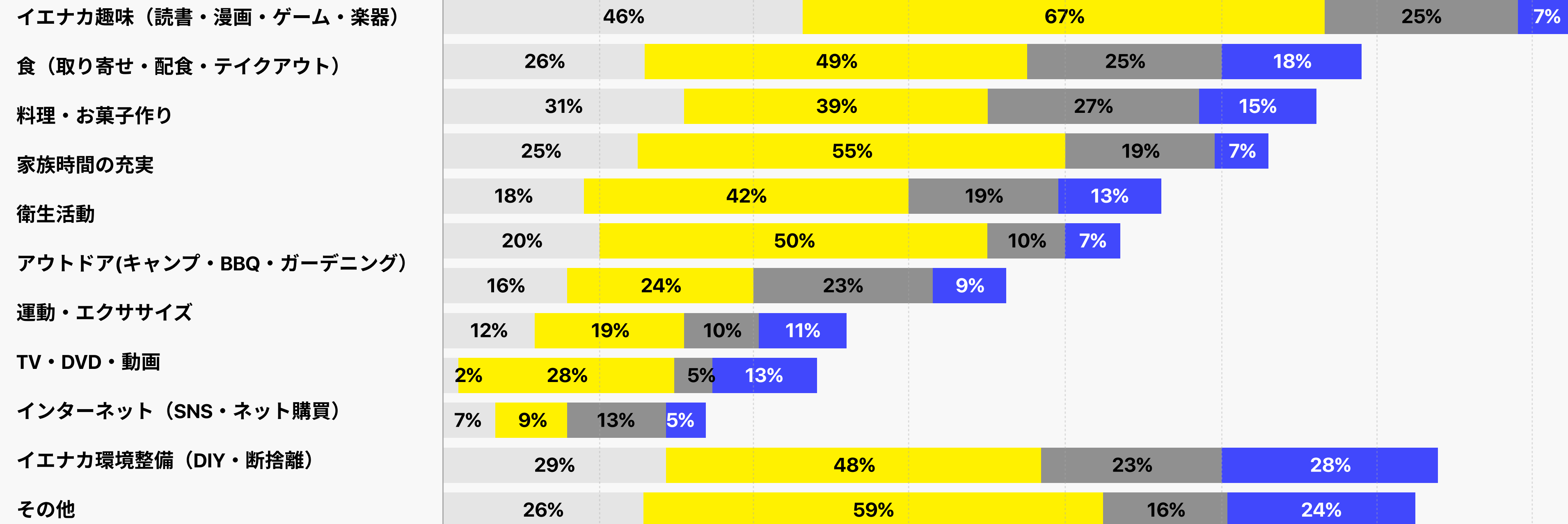
コロナ禍で新しく取り組んだことはありますか？



コロナ禍で新しいことに取り組んだ人は全体の89%と大多数。

コロナ禍でどのようなことに新しく取り組みましたか？

● 29歳以下 ● 30~39歳 ● 40~49歳 ● 50歳以上



n=1120

全世代共通で、「イエナカ趣味」「食」「料理・お菓子作り」が多く取り組まれている。

30~39歳においては、「家族時間の充実」が2番目に多く取り入れられており、他世代と比較しても顕著である。

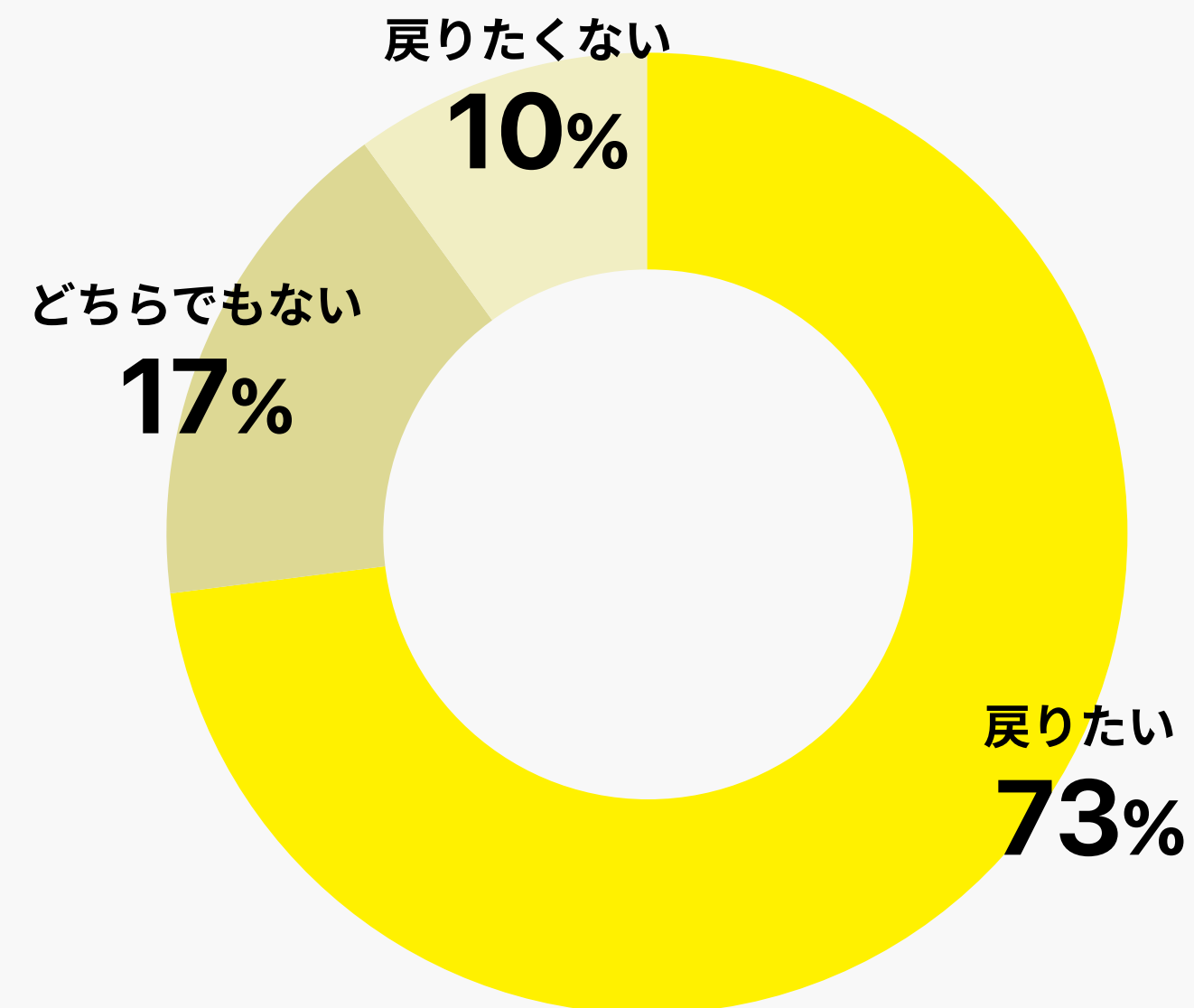
イエナカ趣味	女性 / 30代 / 派遣	新しいゲーム機を購入し、家族と一緒にゲームする時間が増えたり、家電製品などおうち時間を快適に過ごせるものを取り入れた。
	女性 / 60代 / 専業主婦	趣味のウクレレ演奏動画を毎日、なかなか会えない母に送るようにしました。コロナ音楽会だと母は喜んでくれています。既に450回を超えました。
食	女性 / 30代 / その他	カタログギフトを取り寄せる機会が増えた。少しでも自宅にいながら美味しいものを選んだり充実した食事を楽しみたいため。
	女性 / 40代 / 自営業	全国の美味しいお取り寄せグルメを楽しむようになった。それによって、土地の観光地や歴史も調べるようになった
	女性 / 40代 / 会社員	取り寄せや、キットミールなどを取り入れた。
料理	女性 / 50代 / 派遣	前からやりたかったパン作りを本格的にやるようになった
	男性 / 40代 / 会社員	自宅でスモーク燻製を始めた
	女性 / 20代 / 専業主婦	外に出ることが減ったので子供と一緒にちょっとした料理、おやつ作りをするようになった
	女性 / 30代 / 専業主婦	外食を減らし家族でホットプレート囲んで食事するのが増えた
家族時間	女性 / 20代 / 専業主婦	お家や人と関わらず子供達と遊べる方法として、バトミントン等のスポーツ用品を購入し、子供達がストレスにならないよう心がけた
	女性 / 40代 / 会社員	家族みんなで料理や交流することが増えた。家事を負担しあうようになった。
	女性 / 30代 / 専業主婦	家族でスポーツするようになりました。4月にバスケットゴールを購入しました。

衛生活動	女性 / 30代 / 会社員	家で過ごす時間が増えた分、家をきれいに保ちたくなった。ロボット掃除機を購入したら、とても楽し、家もきれいに保てるようになった。便利なものはどんどん取り入れていきたいと考えようになった。
	女性 / 20代 / 会社員	帰宅時はシャワーに直行することで、自宅内で清潔不潔エリアを分けて感染予防への力がついた。
運動	男性 / 40代 / 会社員	健康を意識するようになり、毎日ジョギングをするようになりました
	女性 / 50代 / 会社員	ノルディックウォーキングを始めた。オンラインでセルフケア(ヨガのようなもの)をしている。遠くの知り合いが増えて、楽しい。
アウトドア	女性 / 20代 / 専業主婦	少しでも日光浴をしたい目的で家でバーベキューをしたりする機会が増えた
	男性 / 30代 / 会社員	アウトドアや釣りなど、自然を楽しむことの新たな趣味が増えた。
	女性 / 30代 / 会社員	ベランダで栽培を始めた。以前は仕事に行ってる間に元気がなくなったりしてしまったけど今は子供たちと毎日手入れをして観察をして成長を楽しんでいる
	女性 / 40代 / 専業主婦	畑をかりて菜園で野菜を育てている ベランダでお花や観葉植物を育てている

TV・DVD・動画	女性 / 30代 / 派遣	普段はゆっくり映画を見る余裕は無かったが、映画を見るようになった。そのためAmazonプライムなど、家で楽しめる契約が増え
	女性 / 50代 / 専業主婦	YouTubeを見て掃除にハマった
インターネット	男性 / 30代 / 会社員	オンラインで洋服を買ったり、オンラインショッピングが増えました
	女性 / 40代 / 派遣	不安、不信しか感じないのでテレビを全く見なくなり、Twitter等のSMSの様々な情報を選別するようになった。
イエナカ整備	女性 / 40代 / 会社員	在宅の為にテーブルとイスの結構良いものを買いました。 コロナ禍だけが理由ではないですけど、前は「家に帰って寝るだけ」と思って狭い部屋に住んでいたのですが、今は「在宅」を念頭に置いて過ごしやすいと思える広さの部屋に引っ越しました。「家で過ごしやすい時間を過ごす」工夫をコロナ禍前よりだいぶ考えたり実行するようになりました。
	女性 / 30代 / 専業主婦	断捨離をしているもの要らないものを見直すようになった。 前より家で食べる機会が増えたが買い物回数を減らしていかに無駄なく使うか考えるようになった。
その他	女性 / 30代 / その他	家で少しでも稼げるようにと懸賞を始めた
	女性 / 60代 / 専業主婦	遠い家族と会えないがオンラインでより会話するようになった
	女性 / 50代 / 会社員	今後自宅で出来る仕事を探そうと勉強したり、投資に興味を持てるようになりました
	女性 / 40代 / パート	コロナ禍で失業したのがきっかけに、資格を取り嘱託職員だが、全く未経験の職種に転職した。
	女性 / 30代 / 主婦・夫	家族との時間を大切に出来ている。働き方も変化しているので来年度転職予定。田舎に住みたい。

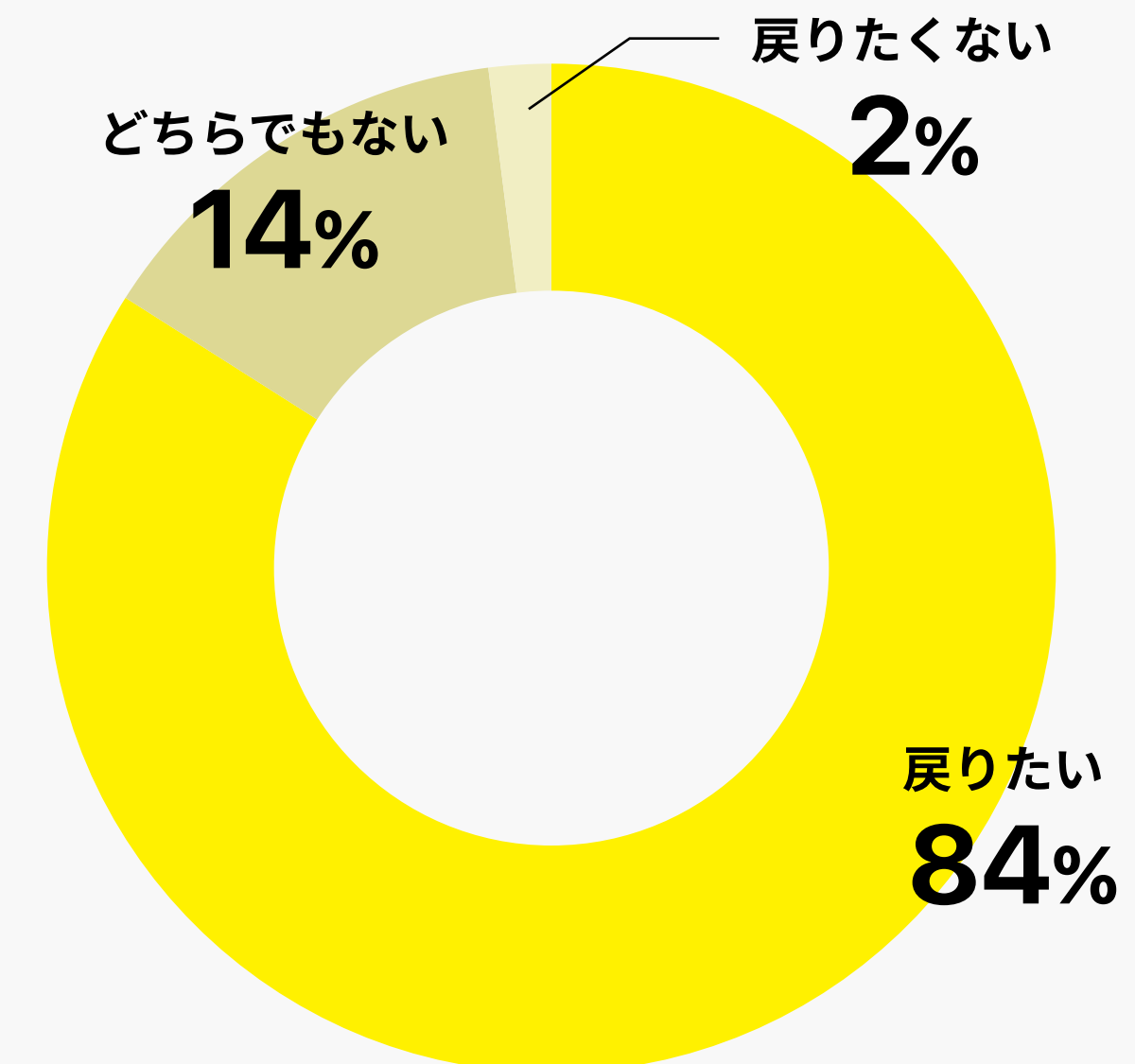
新しく取り入れたこと 有り

n=993



新しく取り入れたこと 無し

n=127



リモートワーク可能な人ほど「戻りたくない」と答える割合が多い

- **全世代共通で、「イエナカ趣味」が多く、次いで、「食」「料理・お菓子作り」が挙げられる。**
- **30~39歳においては、「家族時間の充実」が2番目に多く、他世代と比較しても顕著。**
- 全体を通じて、「子どもと一緒に」「家族で楽しむ」といったキーワードは目立ち、**家族との関係性がより密になったことがうかがえる。**
- また、「家探し」や「転職」といった**人生の転機を決断した人や、年配の方**における「スマホを始めた」「オンラインを取り入れた」といったチャレンジもみられた。
- **新たに取り組んだことがある人の方が、「戻りたくない」と答える割合は多い。**



コロナ禍で得た変化をどう受け止めるか？

- 通勤時間がなくなり、家事や余暇にあてることができたことで、物理的にも心理的にも、生活全体の「仕事に拘束される」時間が減った。
- オンラインでできることは何か、不要なものは何か、業務全体を見直すことにより、効率化も進んでいる。
- リモート対応により、精神的なストレスからも解放され、自分の心にゆとりを持てるようになったと答える人も見られた。

会社に行かないと移動時間やメイクなしで短縮でき最高。 (女性・20代・会社員)

出勤時間が減って、その分、家事などの時間に当てることができたのはよかった。ただ、家事自体はもっと家電や外注で減らしたいと思っている。

(女性・30代・会社員)

会議やメールで頭にくることがあっても、リモートワークなら会わなくていいので心を平常に戻すことができた。 (女性・30代・会社員)

仕事時間が減ったことで、自由な時間が増えた事が嬉しいです。今まで、意外に仕事に拘束されていたことに気づきました。 (女性・50代・派遣)

今まで仕事し過ぎだったと思います。現在、生活と心に余裕ができた。

(女性・50代・派遣)

- 在宅時間が増えたことで、家族との時間の重要性を見直し「大切にできるようになった」という声が多く見られた。
- コミュニケーションが増えることで「家族関係が良好になった」。特に、仕事で不在が多かった父親と子供の「ディスコミュニケーションが解消された」といった具体的なケースも見られている。

家族との時間を大切にできるようになった
(女性・10代・学生)

家族優先で考えられるようになった
(男性・20代・会社員)

家族との家時間をゆっくり過ごせたので、今後も大切にしたい。
(女性・30代・会社員)

家族時間が増えて、会話も増えたのでケンカが減った。良い傾向だと思う
(女性・30代・専業主婦)

子ども達が父親に慣れて、一緒に朝ご飯を作ったり、朝の時間がのんびり過ごせるようになった。
(女性・40代・専業主婦)

働いていて、子供と過ごす時間が減っていたが、コロナ禍で在宅も増え、一緒に過ごせる貴重な時間が増えた。
(女性・40代・会社員)

家族との時間がもてることは心のゆとりにもなり、とてもかけがいのないものだと思うから
(女性・40代・専業主婦)

家族は大切に責任のある大事なものだ改めて感じています。日々の小さなことに楽しみを見つけていることは今後も続けようと思っています。
(女性・50代・派遣)

- モノや人、本当に必要なものがないかを見直し、「やめるもの」「続けるもの」の選り分けが進んだ。
- これまでは惰性で断れなかったものも、コロナを機に決断できたという意見も多くみられた。
- 自分自身に問いかけることで、結果、自分が本当に好きなことは何か、他人に惑わされない価値観に気づけた人もいた。

人との繋がりの持ち方の多様性及び選択制。基本的にオンラインでできることはオンラインで行い、これまでは仕方がないと考えていた呑み会等の集まりも選択制で参加する。(女性・20代・学生)

大事なものだけ取捨選択して、断捨離するようになった(時間やものを) (女性・30代・会社員)

コロナ前の生活で無駄だなと思っていたことをなくすことが実現できたため、わざわざ無駄のある生活に戻る意味が見いだせないでいます。(女性・30代・会社員)

必要ないと思っていたことへの行事への参加が、自由に選べるようになった
(女性・40代・自営業)

今まで妥協で続けていた付き合いをやめて本当に付き合いたい人とだけ会うようになった
(女性・30代・派遣)

他人に惑わされない価値観が確立されました
(男性・40代・会社員)

- 「リアル」ではできないことも「オンライン」の可能性を探り、できることに変えている。
- 「オンライン」で対応できたことが自信となり、さらにその先の活用へと視点がうつっている。
- 新しいチャレンジに取り組んだ人は、仕事の進め方や勉強の仕方、新しく身に着けた方がよいスキルなど、再び(コロナのような)想定外のことがおきても大丈夫なように更なる可能性を広げることも視野に入れている。

勉強の仕方や勉強をする時間など、オンラインならではのメリットを活かして学習することができた。

(女性・20代・学生)

リモートでいろいろすることを覚えた。いろんな意識改革につながった点があるので良いかなあと思う。

(女性・30代・派遣)

自宅にいる時間が増え、以前から学びたかった分野の学習時間を作るようになりました。受け身のエンターテイメントには限界があるので、自ら学んだり楽しみを作り出す生き方をし続けていきたいです。

(女性・60代・経営者)

リアルが減った分、オンラインの可能性を感じ、これからまた何か起こった時の事を考えると仕事の仕方をシフトした方がいいと気づいたから。このコロナ禍の経験をステップに進化していきたい

(女性・50代・自営業)



仕事

リモートワークの普及やオンライン化による効率化が進められた。「拘束時間」が減っただけでなく、物理的・心理的な負担が減り、心のゆとりが生まれている。



家族

一緒に過ごせる大切さが実感された。父親が仕事で不在がちだったところ、コミュニケーションが密になることで、関係性が大きく改善するケースもみられている。



選択

人間関係や行事など「不要不急」なものを見直すことで、自分自身にとって、本当に大切なものを見直すきっかけとなった。



挑戦

リアルではできないことも、オンラインで何とかできないか挑戦する機運が生まれ、様々な可能性が広がった。実現できたことが自信につながり、次なる進化に目をむけられている。

アフターコロナの世界に向けて

コロナ前に「戻りたい」か「戻りたくない」か。

多くの方が「戻りたい」と答えているものの、ひとつひとつを見るとコロナ以前の生活そのものに戻りたいというのではなく、敢えて言うなら「新たな未来に戻りたい」というべきものでした。それは「家族との時間」や「睡眠や休息」「余暇娯楽」など、コロナ禍での変化を前向きに捉えて維持したい、という意見が多いことからもうかがえます。

コロナの脅威は人々の生活において負の影響だけでなく、仕事のやり方や、家族や友人や地域との関係を見直し、より豊かな暮らしへと進化するきっかけを与えたとも言えるのではないのでしょうか。様々な制約がある中で、得られた「選択する自由」と新しいことに「挑戦する喜び」、そして、そのことによって広がった可能性こそ、アフターコロナの世界においても維持したいものではないのでしょうか。

コロナ前に「戻る」でも、「戻らない」でもない。コロナ禍で得たものを次につなげ、更なる進化をもたらすことが、アフターコロナに期待されることと考えます。

暮らしをアップデートするオンラインコミュニティ

UXD KURASHI LAB.

UXD KURASHI LAB.

