



KIRIN
WELL-BEING
DESIGN LAB

2020年6月23日
レポート vol.86

～あなたのくらしのアンケート～
家から出ない生活

麒麟食生活文化研究所は
2020年4月1日、Kirin Well-being Design Labとして
生まれ変わりました

サマリー

あなたは、普段家でどんな過ごし方をしていますか？

新型コロナウイルスの拡大を機に変化した行動についてもご報告します。

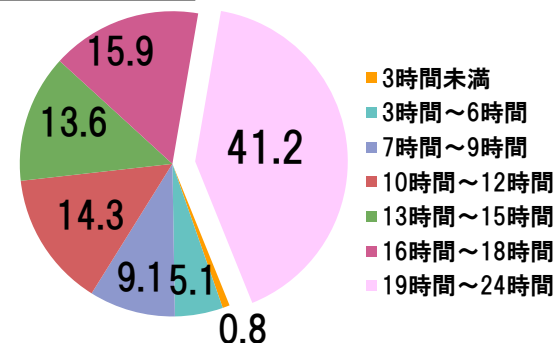
キリン ウェルビーイング研究所は、「家から出ない生活」について調査を実施(2020年5月12日～5月18日、全国、ウェブ調査)、男女20～79歳 計6,828名の回答をまとめました。

新型コロナウイルスCOVID-19(以下、コロナ)の拡大を機に、家で過ごす時間は急増、活動時間として数時間～最大半日程度家にいる時間が増えた人が多いようです。コロナを機に新しく始めた生活習慣の中で、「手洗い」「筋肉トレーニング」「心と体を整える」は継続意向が約7割と高く、また「免疫力を上げると言われる食品・飲料の摂取」は女性の継続意向が高いようでした。コロナを機に変化した生活習慣の中にも、継続して進捗しそうなトレンドがある事を示唆しています。

またコロナを機にやめてみて「問題なかったこと」「想像以上に必要だったこと」の比較では、生活者がより自分に近い人間関係を大切にしたいという意向や、リアルな体験が高い価値を持つ事が垣間見えました。

このレポートが、コロナによる家での生活の変化について考えるきっかけになればうれしいです。

Q.今、平日で1日何時間くらいを家で過ごしていますか？

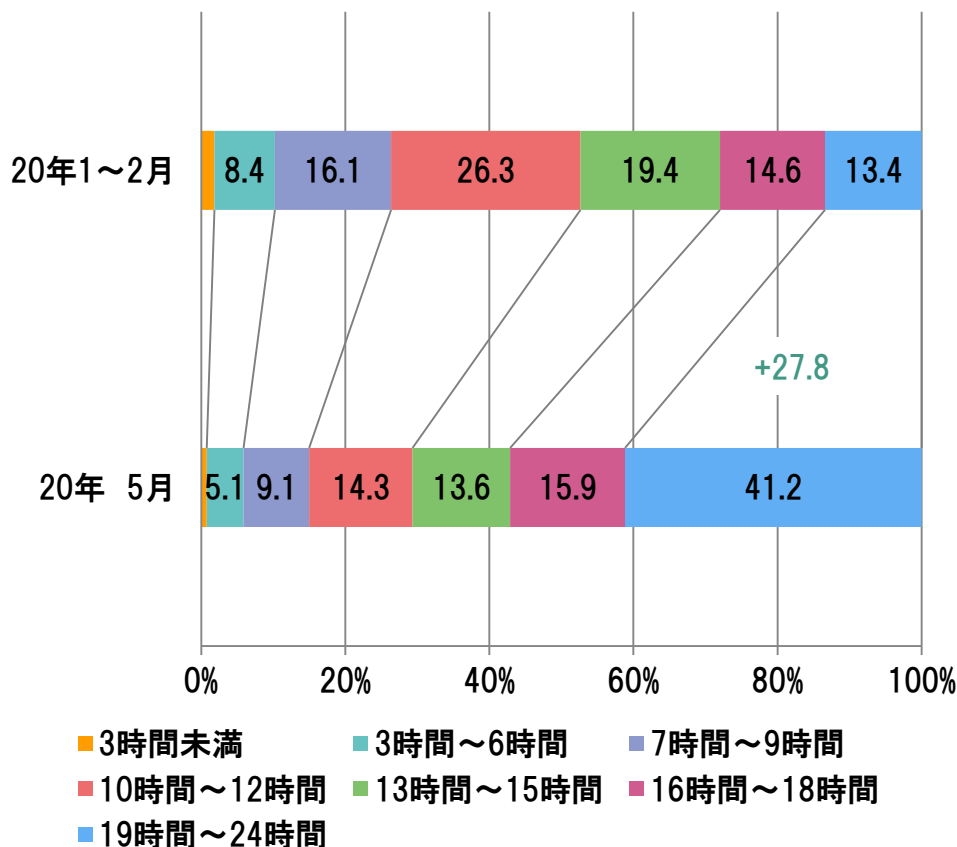


※本レポートではコロナの影響を受ける前を20年1～2月として、主に5月時点の調査との比較をしています。

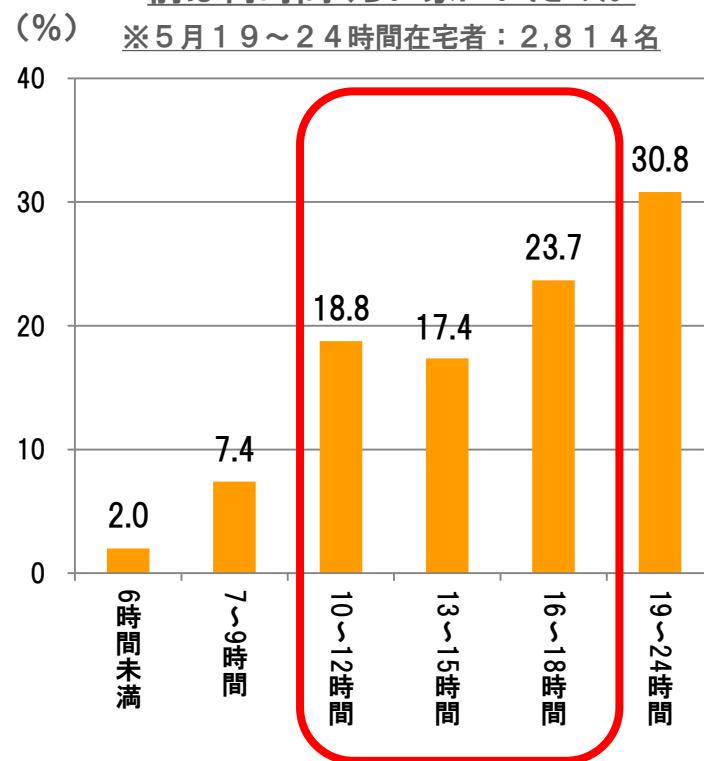
Q.家で過ごす時間の変化(コロナの影響を受けての変化)

コロナの影響を受けて家にいる時間が大きく変化しており、5月時点で19～24時間家で過ごしている人は全体の41.2%(+27.8pt)にも上った。これらの人の中では、以前10～18時間程度家にいた人が大半を占めており、数時間～最大で半日程度家で過ごす時間が増えたようだ。

コロナの影響を受けての在宅時間の変化



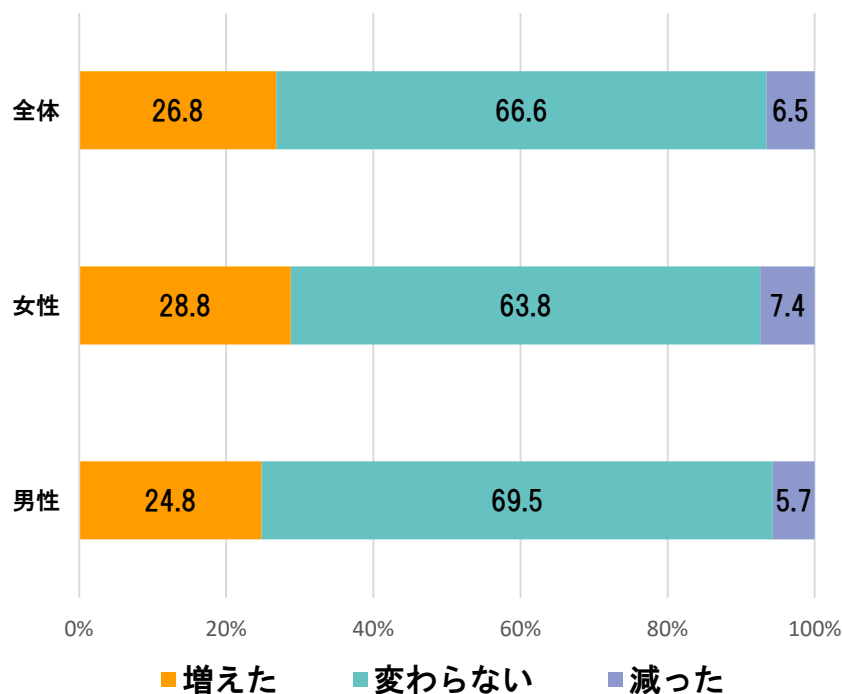
19～24時間家にいる人は、
前は何時間くらい家にいたのか



Q.睡眠時間の変化(コロナの影響を受けての変化・性別)

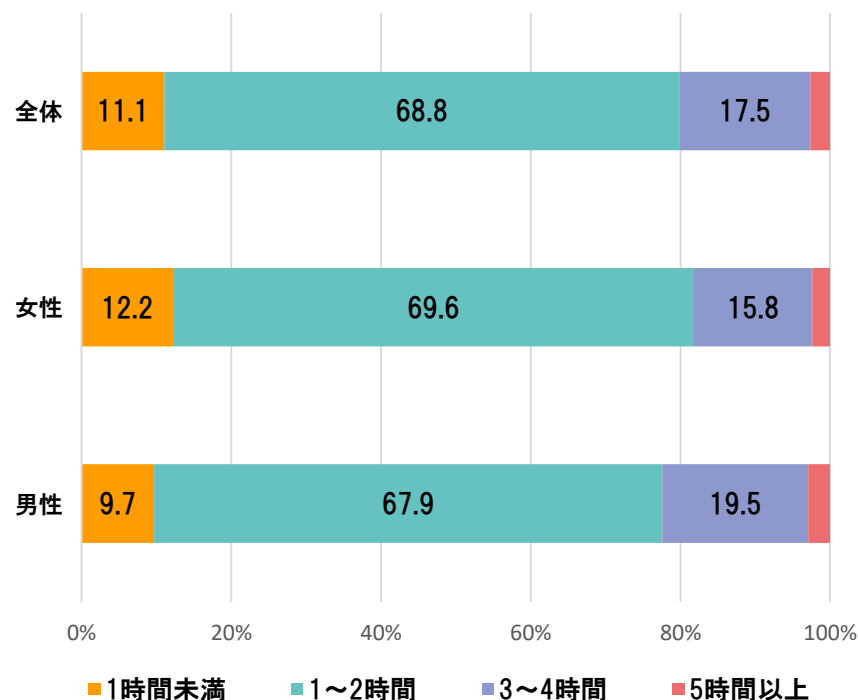
睡眠時間は変わらないと回答した人が66.6%、睡眠が増えていると回答した人でも睡眠時間は1～2時間程度にとどまっている人が多い。

睡眠時間の変化



睡眠時間が増えた人の増分

※睡眠時間が増加した人：1,830名



Q.今、家で過ごす生活の中で「快適だな」、「よいな」、と感じている事は？

“家で過ごす生活の中で「快適」「よい」と感じている事”の自由回答をテキストマイニング分析した。「時間」「増える」「家」というワードがトップ3に上がる。家族や家事に関連する言葉も上位に登場。

■発生単語数30ワード ※具体的イメージ想起者11,005sで実施

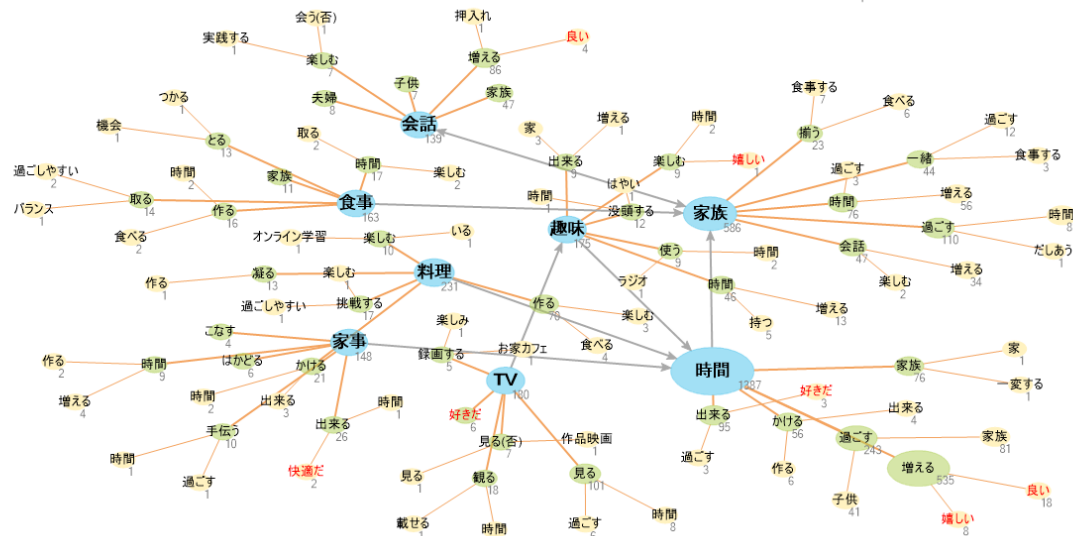
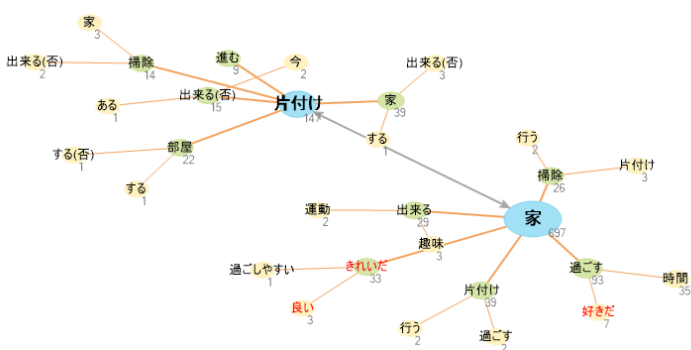
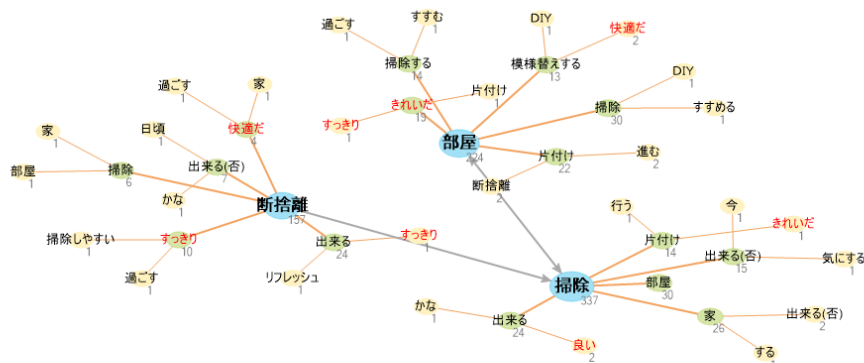
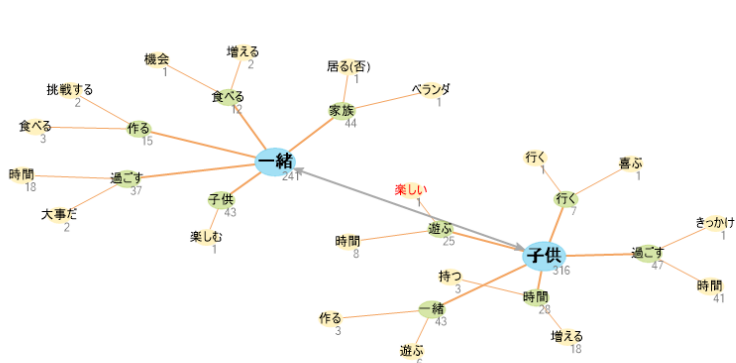
※テキストマイニング分析：テキストの出現数と関係性を視覚的に俯瞰する手法です

No.	単語	品詞	件数	割合
1	時間	名詞	1,387	23.7%
2	増える	動詞	803	13.7%
3	家	名詞	697	11.9%
4	過ごす	動詞	657	11.2%
5	家族	名詞	586	10.0%
6	良い	形容詞	469	8.0%
7	出来る	動詞	433	7.4%
8	見る	動詞	376	6.4%
9	快適だ	形容詞	353	6.0%
10	掃除	名詞	337	5.7%
11	ゆっくり	形容詞	333	5.7%
12	子供	名詞	316	5.4%
13	作る	動詞	276	4.7%
14	好きだ	形容詞	249	4.2%
15	一緒	名詞	241	4.1%

No.	単語	品詞	件数	割合
16	料理	名詞	231	3.9%
17	部屋	名詞	224	3.8%
18	掃除する	動詞	216	3.7%
19	楽しむ	動詞	183	3.1%
20	T V	名詞	180	3.1%
21	趣味	名詞	175	3.0%
22	食べる	動詞	172	2.9%
23	出来る(否)	動詞	167	2.8%
24	食事	名詞	163	2.8%
25	断捨離	名詞	157	2.7%
26	多い	形容詞	152	2.6%
27	家事	名詞	148	2.5%
28	片付け	名詞	147	2.5%
29	会話	名詞	139	2.4%
30	楽しい	形容詞	139	2.4%

Q.今、家で過ごす生活の中で「快適だな」、「よいな」、と感じている事は？

回答の中に出てきた言葉の関係性を検証した。増えてうれしい時間を、家族と過ごしたり、掃除や断捨離、片付けに使ったり、趣味や食事を楽しむ事に使って快適さを得ている様子がうかがえる。



■ 上位15単語による全体マップ^①

() 内数値：発生件数
青円：ハブキーワード
赤字：判定上のポジワード
青字：判定上のネガワード

Q.今、家で過ごす生活の中で「快適だな」、「よいな」、と感じている事は？

自分の身の回りを整える事や家族のコミュニケーションといった声が多くみられた。また、通勤時間が無くなり自分の時間が増えたという回答も散見された。

家で過ごす生活の中で「快適」「よい」こと（自由回答）

家の中を見つめられたこと。片付けはもちろん、模様替えなど。（30代男性）

出勤時間相当分を、柔軟体操や部屋の整理にあてられる。（40代男性）

花を飾っている。食事では、香辛料や香草を取り入れている。（50代男性）

家族と過ごせる時間が増えました。それが何より嬉しい事です。（20代男性）

家族と飲む宅飲みで会話が増えた。（40代男性）

今だから自分自身を分析できる。何がしたいか、何をしないか。（20代男性）

家でお酒を呑む量が増えたので、つまみを色々作るようになった事。（50代男性）

テレワークになったことで、ワイシャツ、スーツを着なくてよく、普段着ですごせる。（40代男性）

身の回りを整える

家族とのコミュニケーション

その他

家の掃除・換気・洗濯を済ませると気持ち がスッキリする。（30代女性）

衣類の断捨離など片付ける時間ができた。（40代女性）

家族と一緒にいる時間が増えたこと。以前 よりもコミュニケーションが取れるようになり、すれ違いによるストレスが減りました。（20代女性）

在宅ワークのため通勤時間がなくなり食事 の開始時間がかなり早くなったのと、家族 が揃って食べれるため、後片付けもすぐに できて、家事としては快適になりました。（30代女性）

化粧をせずに過ごすことができる日が多い ので肌によいです。職場までの移動時間 がなくなり朝の忙しい時間に余裕ができました。（30代女性）

外に出て運動しなくなった分、肌の手入れ を丁寧にするようになった。（10代女性）

Q.今、家で過ごす生活の中で「不快」、「ストレス」、と感じている事は？

“家で過ごす生活の中で「不快」「ストレス」と感じている事”の自由回答をテキストマイニング分析したところ、「ストレス」「家」「時間」というワードがトップ3に上がった。

■発生単語数30ワード ※具体的イメージ想起者11,005sで実施

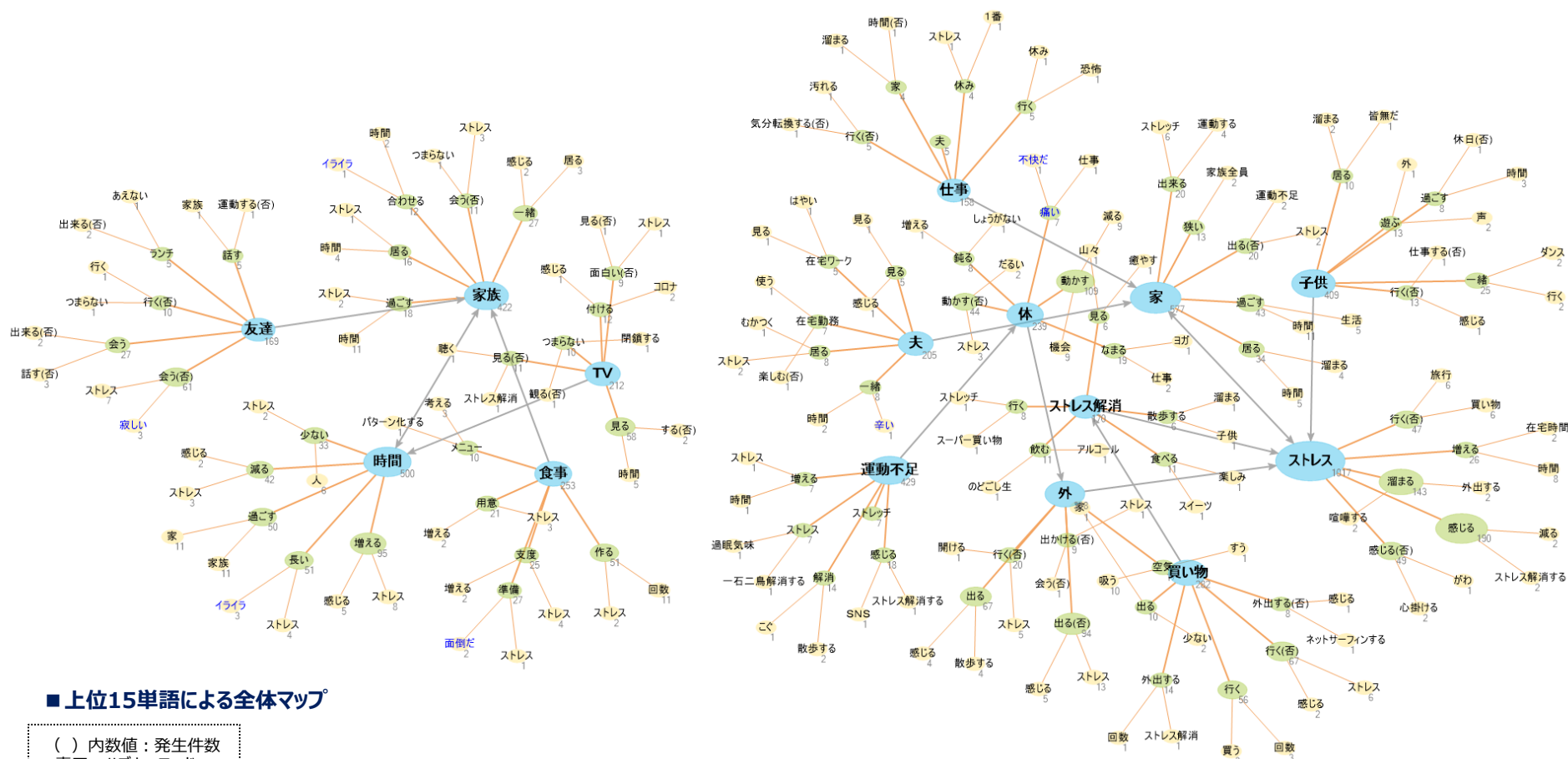
※テキストマイニング分析：テキストの出現数と関係性を視覚的に俯瞰する手法です

No.	単語	品詞	件数	割合
1	ストレス	名詞	1,017	18.1%
2	家	名詞	577	10.3%
3	時間	名詞	500	8.9%
4	運動不足	名詞	429	7.6%
5	家族	名詞	422	7.5%
6	子供	名詞	409	7.3%
7	行く(否)	動詞	391	7.0%
8	増える	動詞	346	6.2%
9	感じる	動詞	320	5.7%
10	外	名詞	318	5.7%
11	買い物	名詞	282	5.0%
12	見る	動詞	259	4.6%
13	食事	名詞	253	4.5%
14	体	名詞	239	4.3%
15	作る	動詞	229	4.1%

No.	単語	品詞	件数	割合
16	行く	動詞	213	3.8%
17	T V	名詞	212	3.8%
18	夫	名詞	205	3.6%
19	ストレス解消	名詞	170	3.0%
20	友達	名詞	169	3.0%
21	過ごす	動詞	167	3.0%
22	仕事	名詞	158	2.8%
23	溜まる	動詞	155	2.8%
24	多い	形容詞	154	2.7%
25	外出する(否)	動詞	153	2.7%
26	出る	動詞	147	2.6%
27	一緒	名詞	146	2.6%
28	食べる	動詞	145	2.6%
29	出る(否)	動詞	144	2.6%
30	出来る(否)	動詞	144	2.6%

Q.今、家で過ごす生活の中で「不快」、「ストレス」、と感じている事は？

回答の中に出てきた言葉の関係性を検証した。家から外に出られない事による運動不足や体の不調、また家庭内での関係等によるストレスを感じている様子がうかがえた。



Q.今、家で過ごす生活の中で「不快」、「ストレス」、と感じている事

運動不足による体の不調や娯楽が少ないといったこと、また家の中での閉塞感に関するコメントが多かった。周りを意識してしまう事やコミュニケーションに関するストレスも散見された。

家で過ごす生活の中での「不快」、「ストレス」（自由回答）

外で運動をすることがなくなったので寝つきが少し悪くなったように感じます。

（20代男性）

運動出来ずに、太るばかりなので、食べることが逆にストレスです。

（30代男性）

あまりに動かないので腰痛が再発してしまった。

（50代男性）

コロナ報道が多く、面白いテレビ番組が深夜枠にしかない事。

（40代男性）

外に出ることができず、開放感がないこと。

（30代男性）

家族内で3密になっていること。天気が良ければ軽く散歩に出かけます。

（50代男性）

ちょっとした「咳払い」にも今は近隣を意識してしまう。

（40代男性）

運動不足

運動不足になりがちなのが少しストレスです。YouTubeのダンス動画でダンスなどをするように心がけています。

（20代女性）

やはり運動不足。趣味とか習い事等がお休みになっていること。

（70代女性）

ライブや舞台などを観にいけないことです。

（20代女性）

娯楽が少ない

娯楽施設に行けないことです。毎日遊びに行っていた我が家にとって、始めはかなりキツかったです。

（30代女性）

閉塞感

きゆうくつ、あきる、子どもがストレスを感じている。

（30代女性）

その他

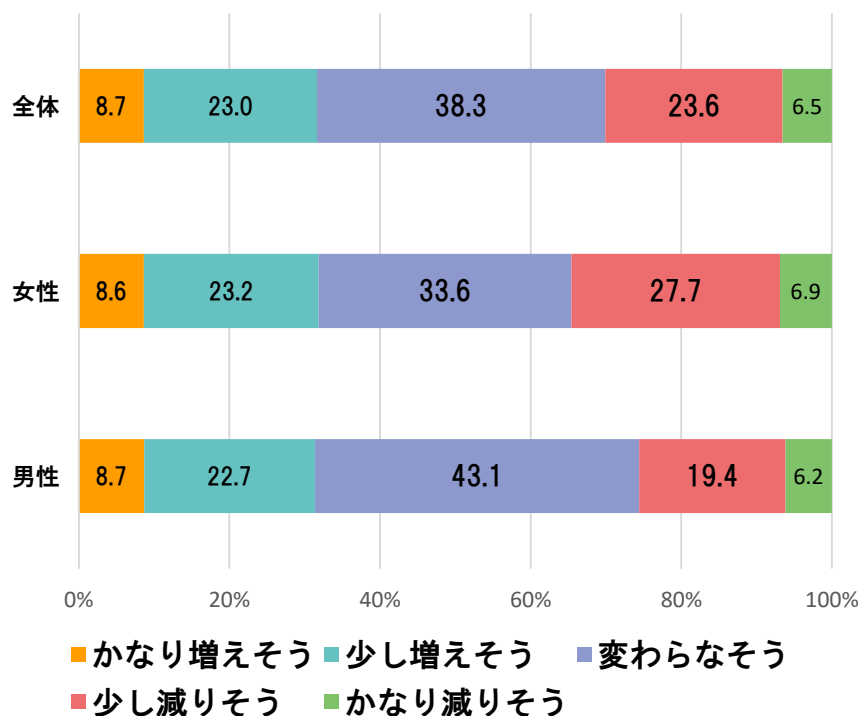
家で過ごす不満やストレスを、電話やLINEでぶつけてくる人たちがいて、少し疲れます。しばらく携帯から離れて、家の掃除や片付けをしたりしてスッキリしています。

（20代女性）

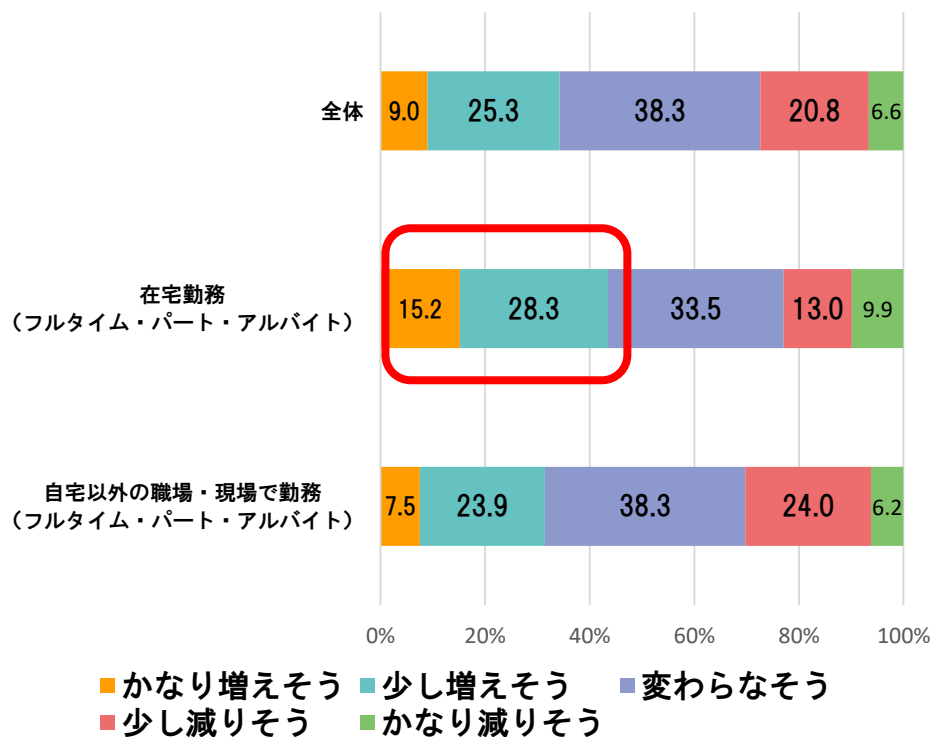
Q.コロナ終息後の“家で過ごす時間”変化意向

コロナ終息後に家で過ごす時間は、全体では「変わらなさそう」(＝元に戻りそう)という回答が多かった。一方、勤務者に限定し、5月時点での勤務形態別(在宅／それ以外)で比較すると在宅勤務者は終息後も家にいる時間が増えそうという回答が多かった。これからの働き方が生活全体に変化を及ぼす可能性がある。

コロナ終息後の、
“家で過ごす時間”変化意向

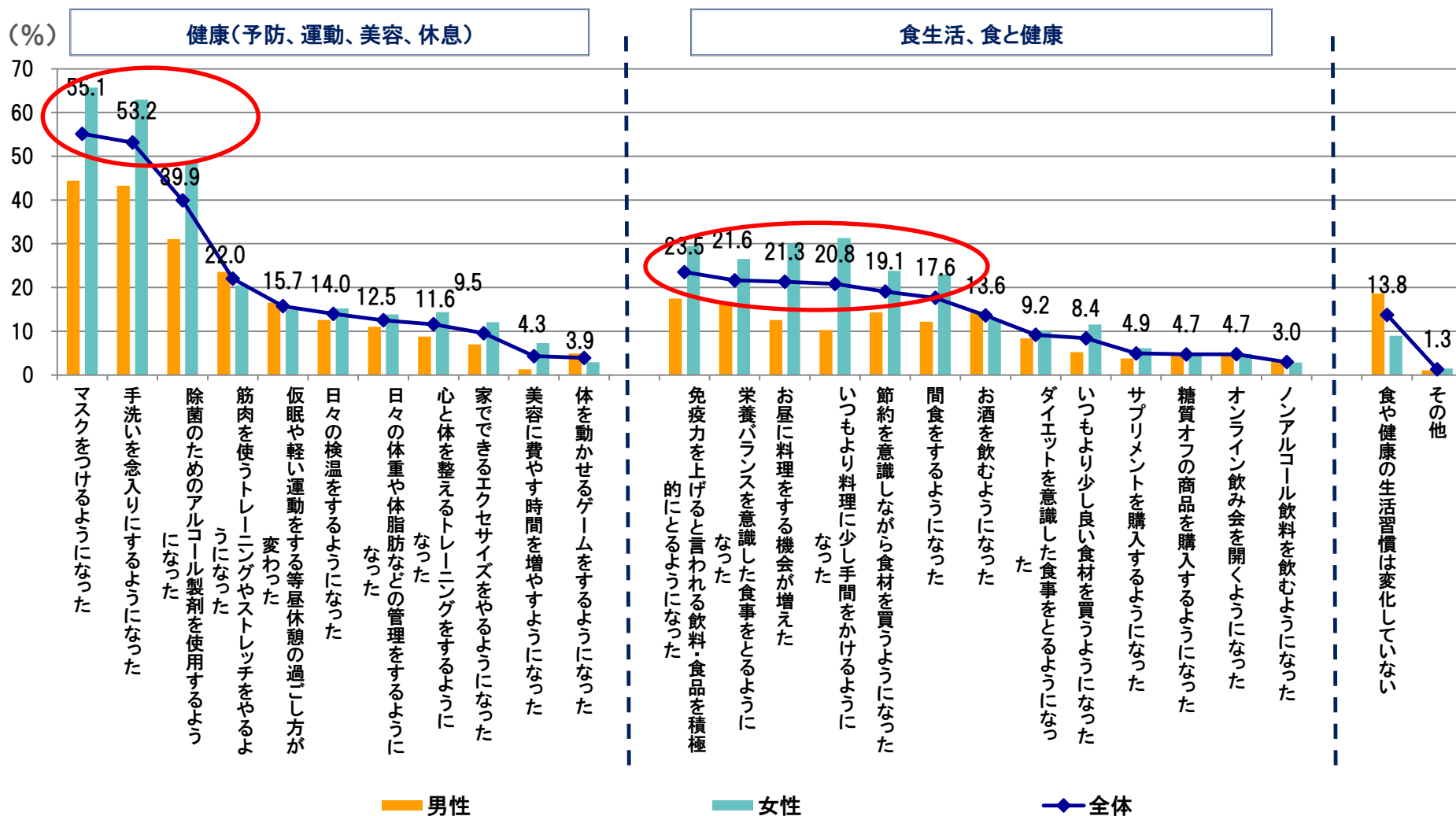


(勤務者限定)コロナ終息後の、
“家で過ごす時間”変化意向 ※勤務者：4,101名



Q.コロナの影響で新しく始めたこと、頻度が増えたこと(食・健康)

女性を中心に感染予防に関する項目が高い他、運動の中では「筋肉を使うトレーニングやストレッチ」も多かった。食に関する項目では女性を中心に「免疫力を上げる食品の摂取」を筆頭に、「栄養バランスを意識した食事」、「昼間の料理」など料理に関する項目も多い。



Q.コロナの影響で新しく始めたこと、頻度が増えたことで、続けたいこと(食・健康)

前項の、コロナの影響で始めた・頻度が増えたことの内、各項目の回答者の継続意向を聴取した。結果“マスクをつける”のように回答者の半分以上がはじめ、継続意向も半分程度のことや、“筋肉を使うトレーニング”のように回答者の2割しか始めていないが継続意向が8割にのぼるものなど、それぞれ一時的なこと・継続性のあることが見えた。



Q.コロナの影響で新しく始めたこと、頻度が増えたことで、続けたいこと(食・健康／上位項目)

前項の項目の上位項目をまとめた。「増えた／始めた」事の上位項目では、男女共に「マスクをつける」「手洗いを念入りにする」「除菌の為のアルコール製剤を使用する」のような感染予防に関する項目が上位だった。一方で、「続けたい」事は「心と体を整えるトレーニングをする」や「筋肉を使うトレーニングやストレッチをする」「美容に費やす時間を増やす」など、体の内面から自分を整えるような行動が多かった。

コロナの影響で新しく始めたこと、頻度が増えたことで、続けたいこと

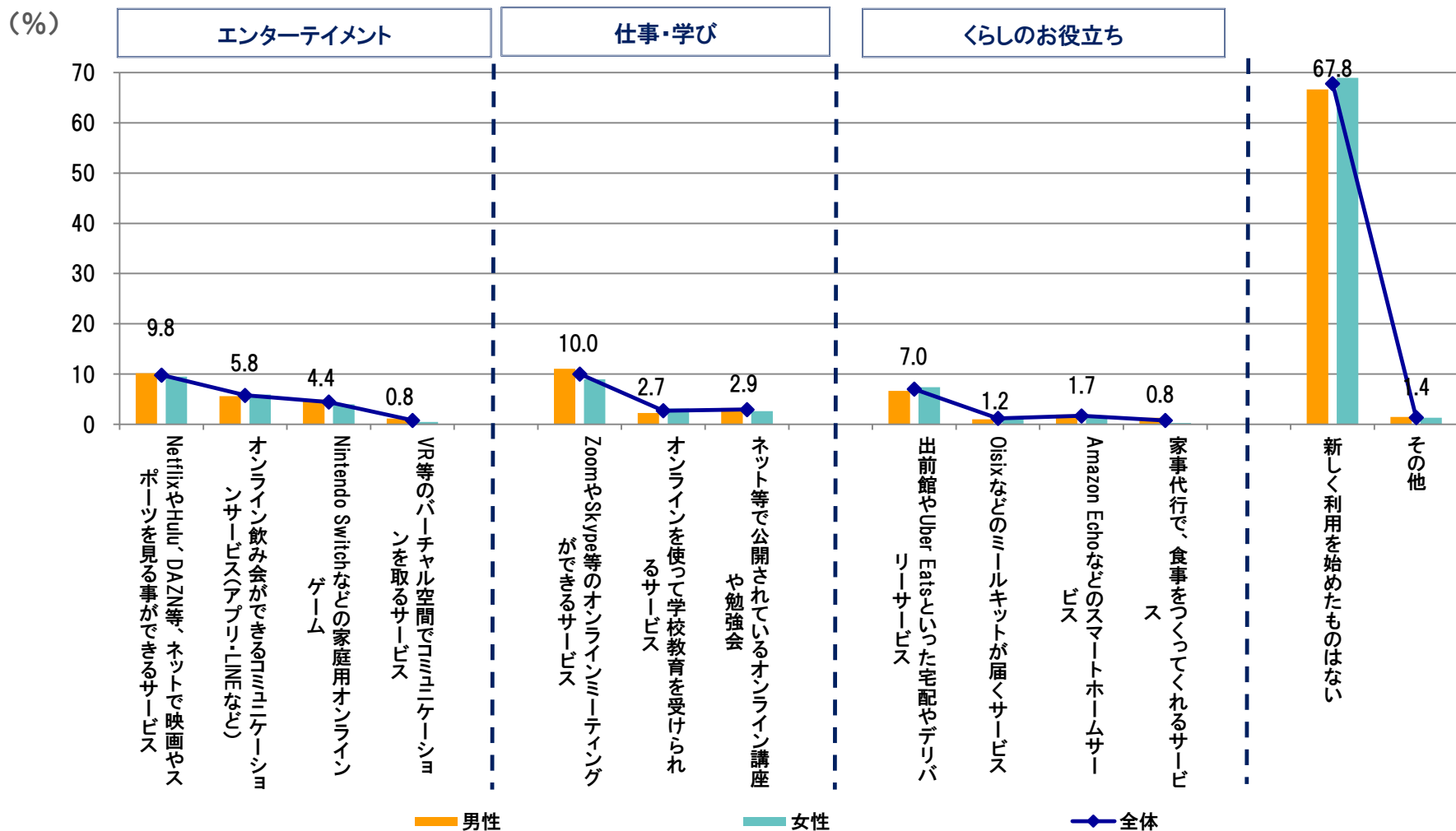
※「続けたい」は、各項目「増えた／始めた」人ベース

女性	(%)	増えた／始めた	続けたい
マスクをつける		65.7	56.1
手洗いを念入りにする		62.9	79.1
除菌のためのアルコール製剤を使用する		48.6	58.7
いつもより料理に少し手間をかける		31.3	46.9
お昼に料理をする		30.0	17.9
心と体を整えるトレーニングをする		14.4	80.0
筋肉を使うトレーニングやストレッチをやる		20.4	78.8
栄養バランスを意識した食事をとる		26.5	70.5
免疫力を上げる飲食品を積極的にとる		29.5	68.0

男性	(%)	増えた／始めた	続けたい
マスクをつける		44.4	49.5
手洗いを念入りにする		43.3	77.0
除菌のためのアルコール製剤を使用する		31.1	46.0
筋肉を使うトレーニングやストレッチをやる		23.6	74.3
免疫力を上げる飲食品を積極的にとる		17.5	57.8
心と体を整えるトレーニングをする		8.8	65.7
美容に費やす時間を増やす		1.3	61.3
栄養バランスを意識した食事をとる		16.7	60.1

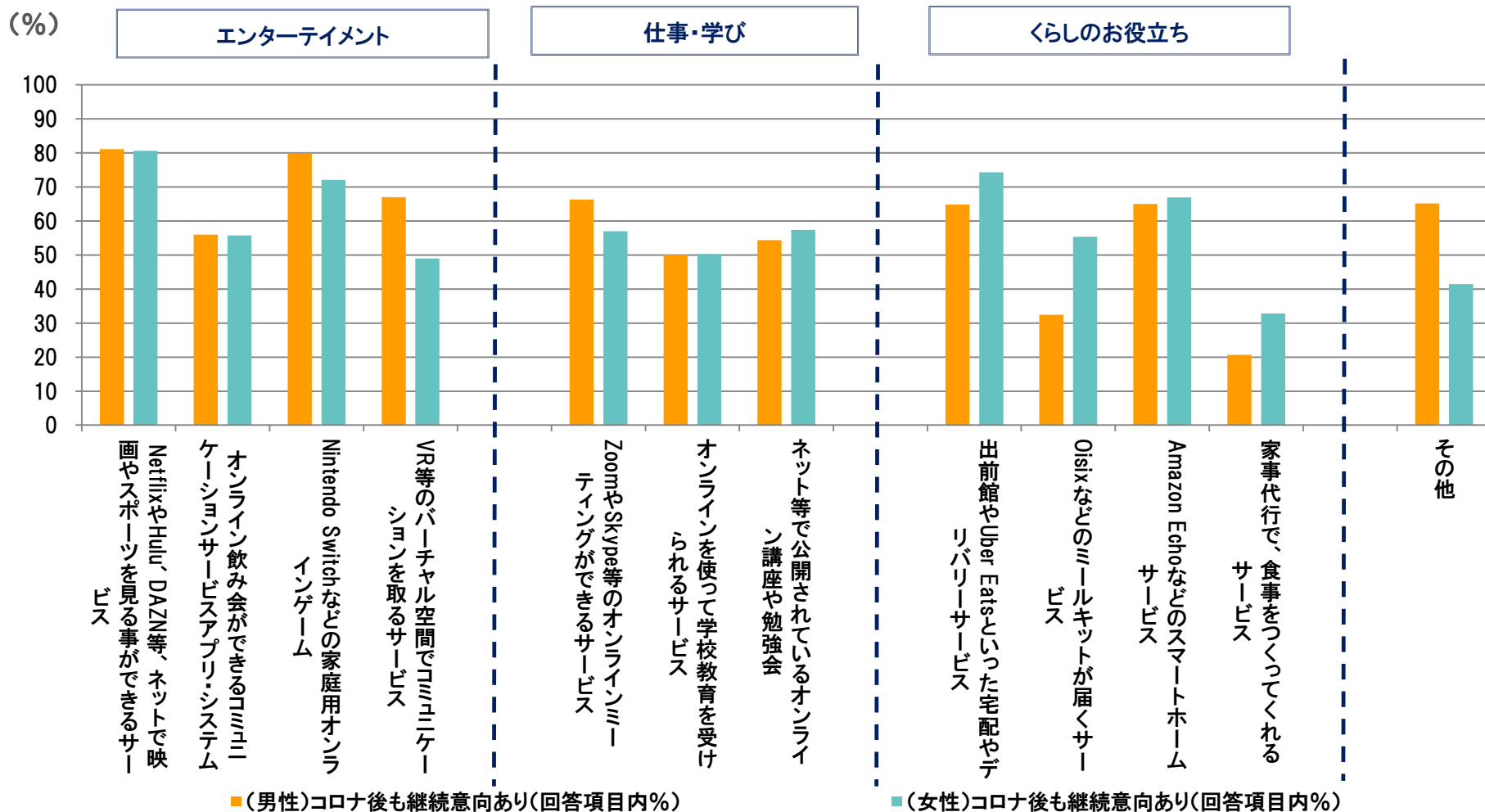
Q.コロナの影響で新しく始めたこと、頻度が増えたこと(サービス利用)

特定のオンラインやアプリを活用したサービスはコロナを機に新しく始めたという回答は1割未満と限定的であった。



Q.コロナの影響で新しく始めたこと、頻度が増えたことで続けたいこと(サービス利用)

前項のコロナの影響で新しく始めたサービスの内、各項目の回答者の継続意向を聴取した。結果、サービスとして一度生活に入り込んだもので、生活者が何かしらの利用意向の高いサービスについては、生活者が使ってみて何らかのベネフィットを感じたのではないだろうか。



Q.コロナの影響で新しく始めたこと、頻度が増えたことで、続けたいこと(サービス利用／上位項目)

前項の項目の、上位項目をまとめた。男女共にほぼ回答の項目としては同様のものが並んだ。いずれも、新しく始めたという回答は1割前後だったが、継続意向が高い事が特徴的である。

コロナの影響で新しく始めたこと、頻度が増えたことで、続けたいこと

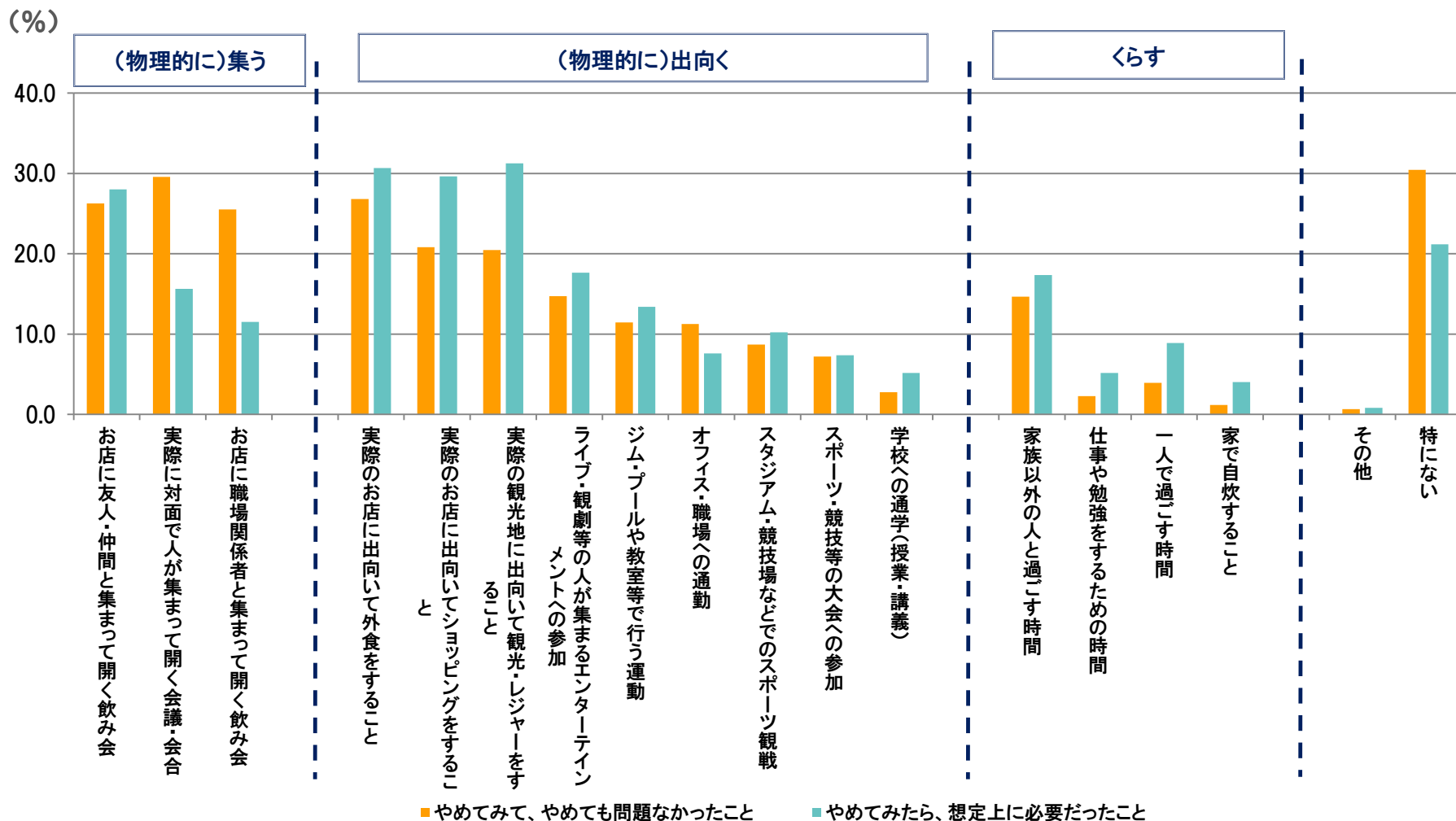
※「続けたい」は、各項目「増えた／始めた」人ベース

女性	(%)	増えた／始めた	続けたい
NetflixやHulu、DAZN等、ネットで映画やスポーツを見る事ができるサービス	9.5	80.6	
ZoomやSkype等のオンラインミーティングができるサービス	9.0	57.0	
出前館やUber Eatsといった宅配やデリバリーサービス	7.4	74.3	
オンライン飲み会ができるコミュニケーションサービス（アプリ・LINEなど）	5.9	55.8	
Nintendo Switchなどの家庭用オンラインゲーム	4.0	72.1	
VR等のバーチャル空間でコミュニケーションを取るサービス	0.5	66.9	

男性	(%)	増えた／始めた	続けたい
ZoomやSkype等のオンラインミーティングができるサービス	11.1	66.3	
NetflixやHulu、DAZN等、ネットで映画やスポーツを見る事ができるサービス	10.2	81.0	
出前館やUber Eatsといった宅配やデリバリーサービス	6.6	64.8	
オンライン飲み会ができるコミュニケーションサービス（アプリ・LINEなど）	5.6	55.8	
Nintendo Switchなどの家庭用オンラインゲーム	4.9	79.8	
VR等のバーチャル空間でコミュニケーションを取るサービス	1.1	67.0	
Amazon Echoなどのスマートホームサービス	1.9	65.0	

Q.コロナの影響でやめたことで、「やめても問題ない」、「想定以上に必要」と感じたこと

コロナの影響でやめたことで「やめても問題ない」と、「想像以上に必要」と感じたことを比較した。「やめても問題ない」が多かったことでは「対面での会議・職場飲み会」、「想定以上に必要だったこと」が多かったことでは「観光地でのレジャー・お店でのショッピング」、「友人との飲み会・外食」は拮抗している。



Q.新型コロナウイルスの影響が終息したら、一番やりたいこと

“新型コロナウイルスの影響が終息したら一番やりたいこと”の回答の中で、どんな単語が発生しているのかテキストマイニング分析した。「行く」「旅行」「友達」というワードがトップ3、「外食」「飲み会」も上位。

■発生単語数 30ワード

※具体的イメージ想起者11,005sで実施

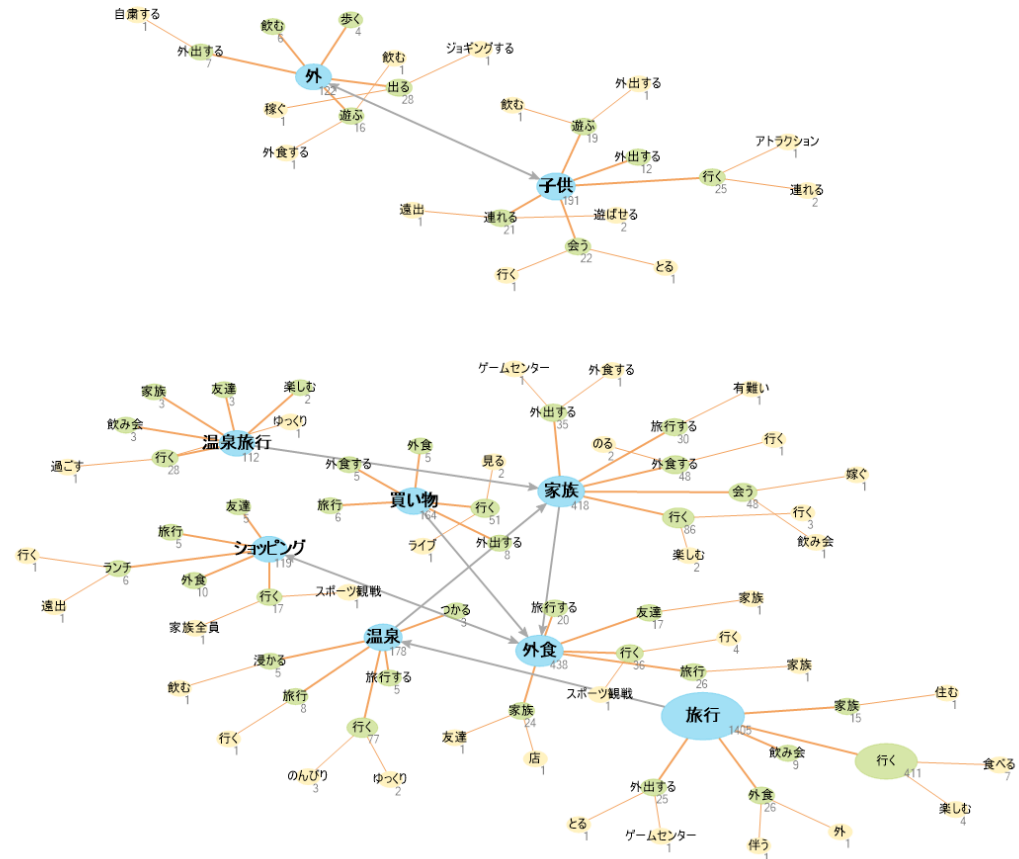
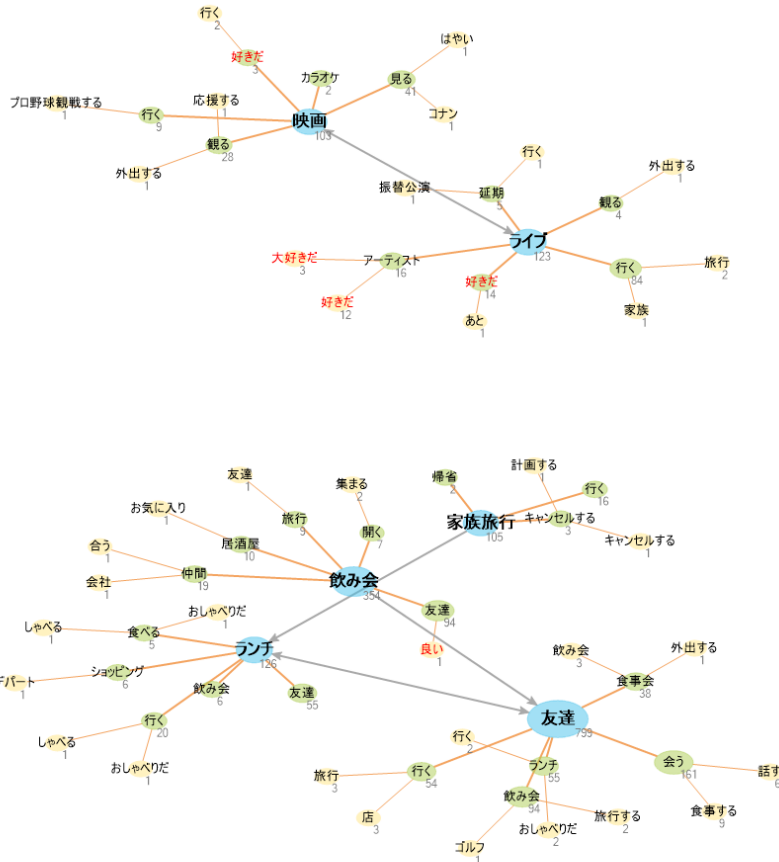
※テキストマイニング分析：テキストの出現数と関係性を視覚的に俯瞰する手法です

No.	単語	品詞	件数	割合
1	行く	動詞	1,405	21.2%
2	旅行	名詞	1,405	21.2%
3	友達	名詞	799	12.0%
4	外食	名詞	438	6.6%
5	家族	名詞	418	6.3%
6	会う	動詞	391	5.9%
7	飲み会	名詞	354	5.3%
8	外出する	動詞	292	4.4%
9	外食する	動詞	200	3.0%
10	子供	名詞	191	2.9%
11	食べる	動詞	187	2.8%
12	温泉	名詞	178	2.7%
13	飲む	動詞	174	2.6%
14	旅行する	動詞	169	2.5%
15	買い物	名詞	164	2.5%

No.	単語	品詞	件数	割合
16	美味しい	形容詞	146	2.2%
17	見る	動詞	128	1.9%
18	ランチ	名詞	126	1.9%
19	ライブ	名詞	123	1.9%
20	外	名詞	122	1.8%
21	ショッピング	名詞	119	1.8%
22	温泉旅行	名詞	112	1.7%
23	遊ぶ	動詞	107	1.6%
24	家族旅行	名詞	105	1.6%
25	映画	名詞	103	1.6%
26	実家	名詞	102	1.5%
27	海外旅行	名詞	100	1.5%
28	ゆっくり	形容詞	95	1.4%
29	店	名詞	95	1.4%
30	買う	動詞	93	1.4%

Q.新型コロナウイルスの影響が終息したら、一番やりたいこと

回答の中に出てきた言葉の関係性を検証した。家族と旅行(特に温泉)や外出に出向いたり、友達と飲み会をしたり、またライブや映画等のエンターテインメントを楽しみたいという様子が見えてきた。



■ 上位15単語による全体マップ

() 内数値：発生件数
青円：ハブキーワード
赤字：判定上のポジワード
青字：判定上のネガワード

Q.新型コロナウイルスの影響が終息したら、一番やりたいこと

延期になっていたイベントや旅行、冠婚葬祭を改めて企画したいという声や、会えなかった人に会いたいという声が多かった。その他、生活やあり方を見直したいという声もあり生活変化のきっかけになっている様子が見えた。

新型コロナウイルスの影響が終息したら、一番やりたいこと（自由回答）

旅行へ行きたいです。GWに行けず窮屈な思いを家族もしたのでのびのびと旅行を楽しみたい。（40代男性）

結婚式を予定していましたが、延期を申し入れました。自分たち、家族のためにも9月には実施をしたいです。（30代男性）

友人連中と集まって、盛大に終息パーティー（飲み会）を行いたい。（30代男性）

疎遠になっていた家族親戚に会って一緒に食事をしたりしたい。（40代男性）

結構一人時間の過ごし方に疑問が残ったので、友人との有効な付き合い方をかんがえたい。（70代男性）

コロナウイルスが終息したら、家族とのきずなを強くし、自分自身の充実感を高めるための小旅行をしたい。（60代男性）

延期したことを する

コロナの影響で中止になっていた友達との旅行。いつでも行けると思って先延ばしにしていたが、なにが起きるか分からないのでお互い就職する前に国内の旅行を楽しみたい。（20代女性）

延期したままになっている、家族でのお出掛け。子どもがずっと「コロナが終わったら行こうね」と言っている。（40代女性）

会えなかった人と 会う

とにかく誰か人と会ってとことん喋りたい。全く会えないとなると精神的に厳しいものがあると分かった。（20代女性）

友人など大切な人達とビアガーデンで呑んだり、外食したい。（20代女性）

まずは、『マスクをしなくて堂々と外出』をしたいです。（50代女性）

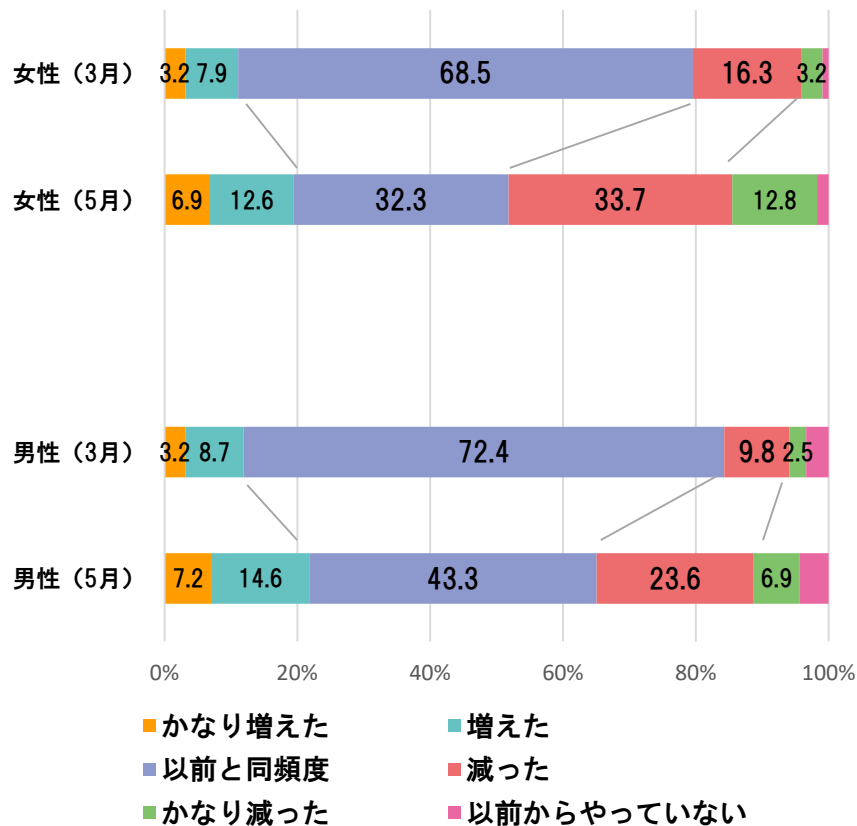
その他

旅行に行きたいです！今の景色と違う新鮮な景色が見たいです！（30代女性）

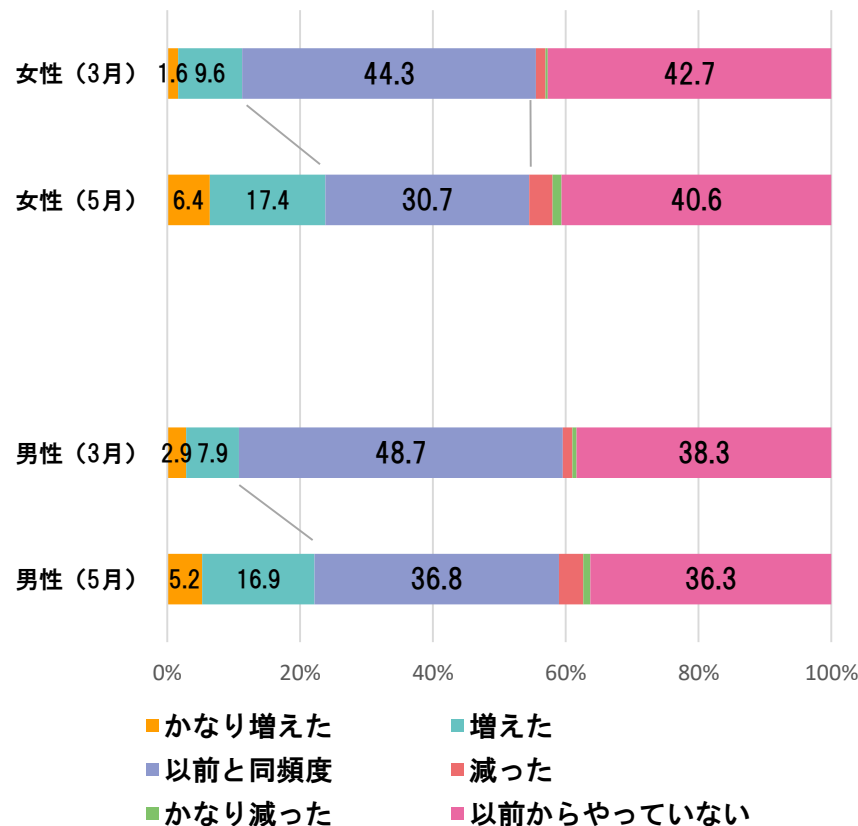
Q.コロナの影響を受けての、スーパー(店頭)と、ネットスーパーの利用変化 (20年3月との比較)

スーパー(店頭)の利用に関しては、利用を「減らした」という人が男女共に増えた。同時にネットスーパーは「かなり増えた」「増えた」が増加しており、自粛によりネットスーパーへの移行等、自粛がきっかけとなって新しい購買行動が生まれた様子が見える。

コロナの影響を受けての、
スーパー(店頭)の利用機会の変化



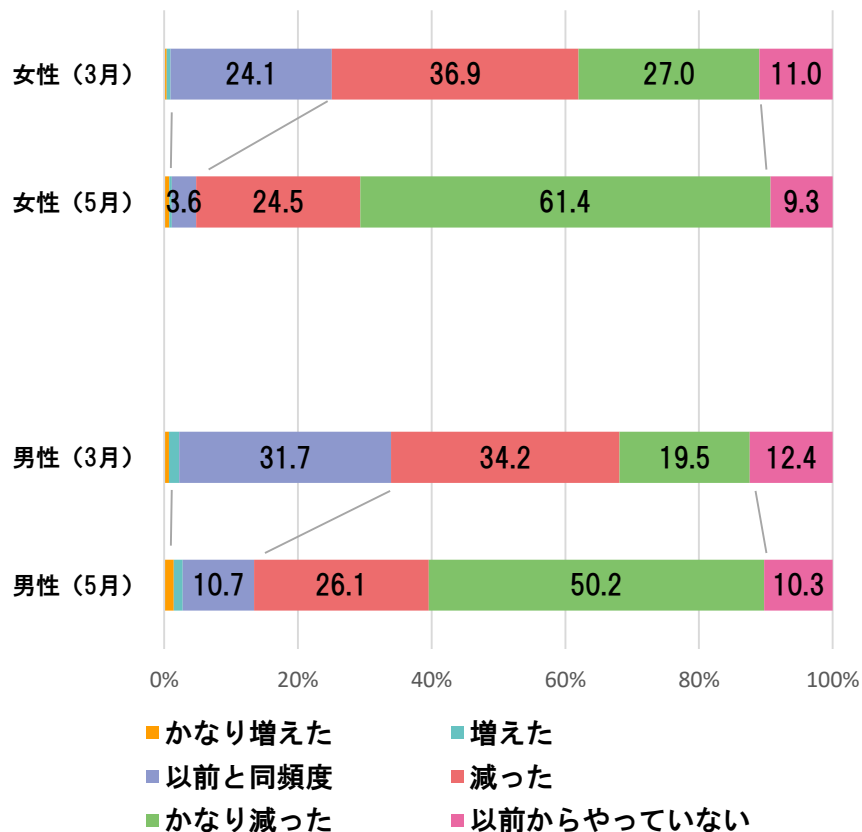
コロナの影響を受けての、
ネットスーパー・通販の利用機会の変化



Q.コロナの影響を受けての、外食と宅配(デリバリー・出前)の利用変化(20年3月との比較)

外食の利用は3月には「かなり減った」「減った」で約5～6割を占めていたが、5月には約8割に変化。一方で、宅配の利用機会は微増にとどまる。非利用者も約6割と高く、引き続き市場としてはポテンシャルがある。

コロナの影響を受けての、
外食の利用機会の変化



コロナの影響を受けての、
宅配(デリバリー・出前)の利用機会の変化

