

報道関係各位

2020年4月23日
株式会社クロス・マーケティング

“自粛ストレス感じる”は45%。 前向きになれる行動のトップは家の掃除・片付け

－新型コロナウイルスにおける自粛疲れ対策・工夫に関する調査－

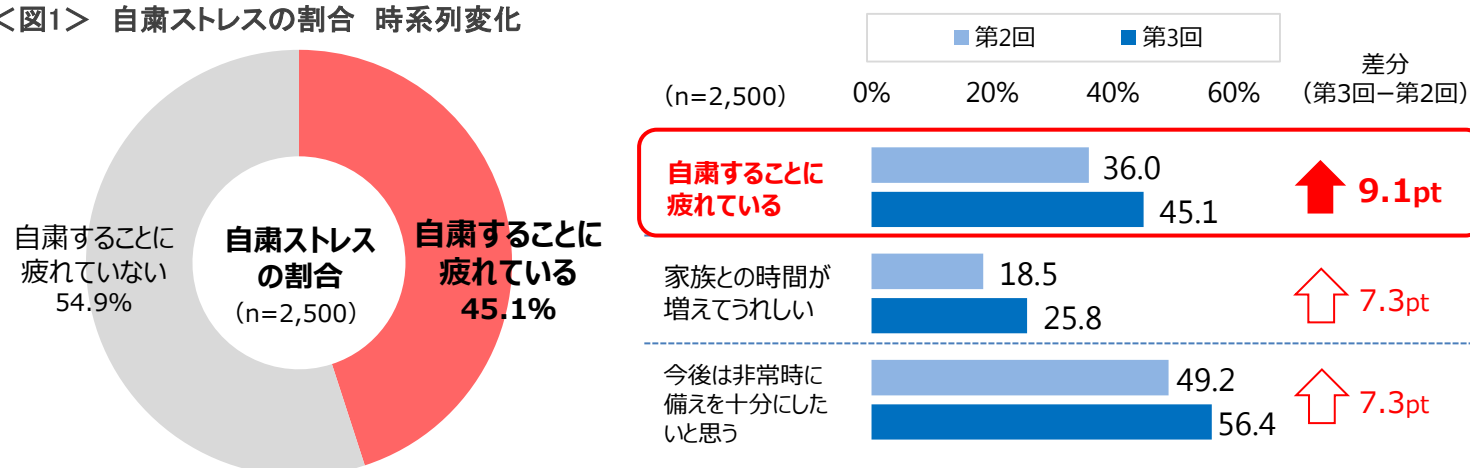
株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：五十嵐 幹）は、新型コロナウイルスが消費者の行動や意識に与える影響を把握することを目的として、全国47都道府県に在住する20～69歳の男女2500人を対象に「新型コロナウイルス生活影響度調査」を、第1回（3月12日～13日）・第2回（3月27日～3月29日）・第3回（4月13日～4月14日）で実施しました。本調査では、今後の「自粛疲れ」対策の一助となる示唆を得るため、自粛することにストレスを感じている人の実態と生活上の対処法について、これまでの調査結果を元に明らかにしました。

◆自主調査レポートでは、年代別など詳細な分析も行っています。 <https://www.cross-m.co.jp/report/health/20200423corona/>

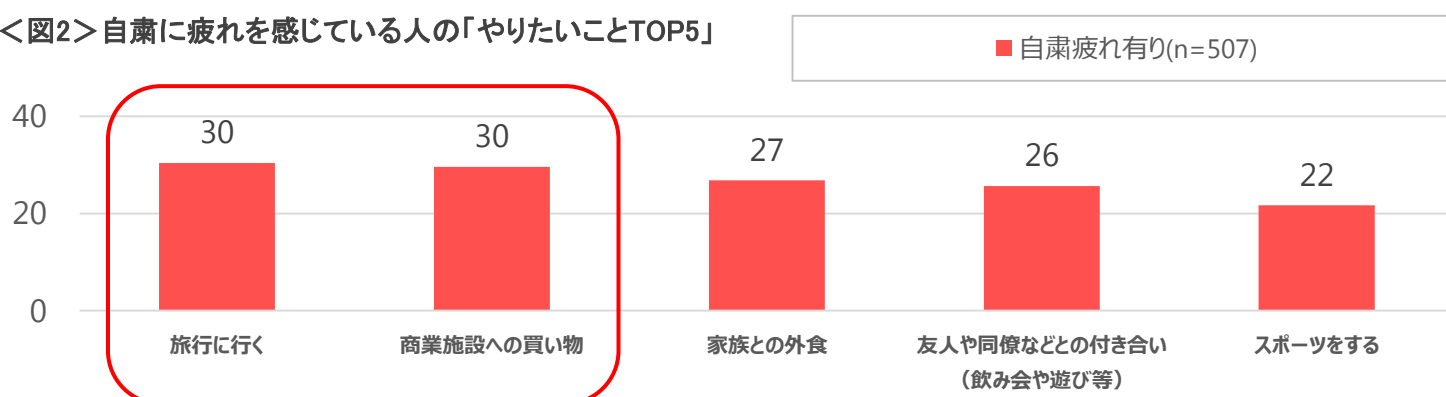
■調査結果（一部抜粋）

- ✓ アンケート回答者2,500人の内、45%が「自粛することに疲れている」と回答。ストレス割合の時系列変化をみると、緊急事態宣言前は36%であったのに対し、緊急事態宣言後の第3回調査では45%と9.1pt増加した。自粛期間が長くなるにつれストレスを感じる人が増加傾向にあると思われる。＜図1＞
- ✓ 【自粛に疲れを感じている人のやりたいこと】には、「旅行に行く」「商業施設への買い物」がトップ2にランクイン。また3位が「家族との外食」と外出関連の項目が上位に続いた。その後、「友人や同僚などの付き合い」といった他者とのコミュニケーションに関わる項目が続く。＜図2＞
- ✓ 【自粛ストレスに対する対処法】では、少しでも前向きな気持ちになれる活動として「掃除/音楽/動画サービスの鑑賞」がTOP3に。また料理や屋内でのスポーツなどの「余暇時間を活用したもの」や、手洗い・うがい・消毒などの「感染予防策」で不安要素を取り除こうとする行動もみられた。＜図3＞ 現状、自粛疲れをしていない人の意識は今後どのように変わっていくのか、これからも確認していく必要がある。

＜図1＞ 自粛ストレスの割合 時系列変化

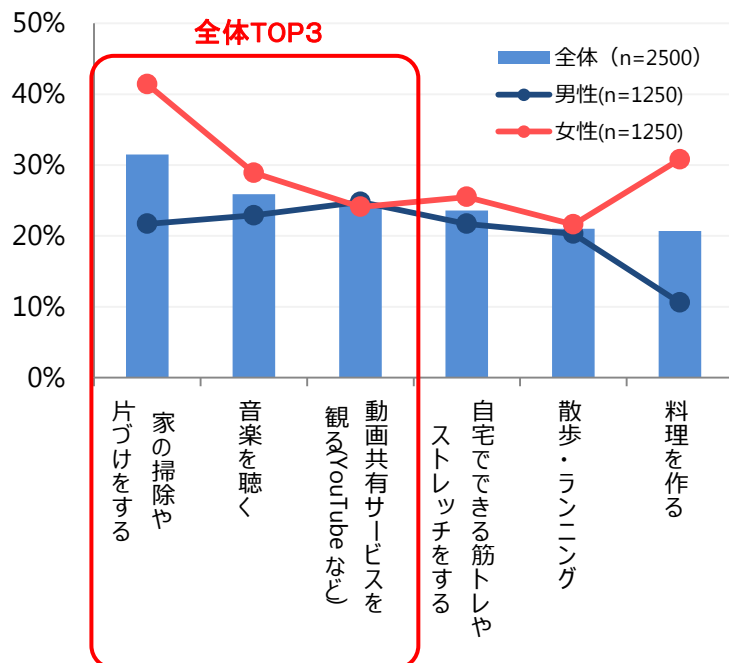


＜図2＞ 自粛に疲れを感じている人の「やりたいことTOP5」



＜図3＞自粛ストレスに対する対処法(複数回答/自由回答抜粋)

■前向きな気持ちになれるよう取り組んでいる活動



■【自粛疲れをしていない人】のストレス対処方法(自由回答)

感染予防策や不安を引き起こす情報から離れる

手洗いうがいの徹底、アルコール消毒
(女性24歳)

メディアからの情報を断つ時間を作る(女性28歳)

料理や屋内スポーツなど余暇時間の活用

室内運動としてヨガ・ストレッチを取り入れ柔軟性を高める。(女性29歳)

断捨離や長年しなかった掃除
(男性38歳)

録画したバラエティやドラマを見て現実逃避
(女性34歳)

手の込んだ料理や新しい料理に挑戦
(女性52歳)

■レポート項目一覧

- 調査背景と分析アプローチ
- 調査概要・実施時期
- 総括
- 考察 子育て中の女性における自粛ストレス解消のイメージ
- コロナウイルスで自粛ストレスがある人の割合とその有無別の属性・特徴
- コロナウイルスでの自粛ストレスによる不安意識とウオツ
- 自粛ストレスがない人の不安・ストレス解消法例

*レポートは第1回～第2回目までの調査結果を元に作成しております。

3回目調査結果はこちら→ <https://www.cross-m.co.jp/report/health/20200417corona/>

◆自主調査分析編レポートダウンロードはこちらから <https://www.cross-m.co.jp/report/health/20200423corona/>

■調査概要

調査手法 : インターネットリサーチ
調査地域 : 全国47都道府県
調査対象 : 20～69歳の男女
調査期間 : 第1回:2020年3月12日(木)～13日(金)/第2回:3月27日(金)～29日(日)/第3回:4月13日(月)～14日(火)
有効回答数 : 本調査2,500サンプル

※調査結果は、端数処理のため構成比が100%にならない場合があります

【会社概要】

会社名 : 株式会社クロス・マーケティング <http://www.cross-m.co.jp/>
所在地 : 東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー24F
設立 : 2003年4月1日
代表者 : 代表取締役社長兼CEO 五十嵐 幹
事業内容 : マーケティングリサーチ事業

◆本件に関する報道関係からのお問い合わせ先◆

広報担当 : マーケティング部 TEL : 03-6859-1192 FAX : 03-6859-2275
E-mail : pr-cm@cross-m.co.jp

＜引用・転載時のクレジット表記のお願い＞

本リリースの引用・転載時には、必ず当社クレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。

＜例＞「マーケティング・リサーチ会社のクロス・マーケティングが実施した調査によると・・・」