

トシナカ生活者（東京23区在住者） 400名に聞く  
「トシナカデザインレポート vol. 01 都市の夏対策を考える」  
**今年は節電元年！ トシナカはメリセツ<sup>（メリハリ節電）</sup>で乗り切る！**

1. トシナカの夏の暮らし、今年は「耐」。快適生活から一転、暑さに耐えるトシナカ生活者。  
それでも節電モードは節約モード？ 暑さ対策に使うお金は「1,000円未満」が半数

- ・今年の夏の暮らしを漢字1文字で表すと、1位『耐』、2位『暑』、3位『忍』。  
これまでの生活常識を捨て去り、あえて暑さに耐えようとするトシナカ生活者が、全体の84.0%
- ・暑さ対策1位は、「窓を開けっ放しにする」(41件)。お金をかけず、シンプル節電がトシナカ流。
- ・シンプル節電により、トシナカ生活者の半数(49.3%)は、今年の暑さ対策に1,000円未満しか使わず。

2. トシナカ生活者の高い節電意識 「常時節電」な人が61.0%  
節電で「無駄遣いしない」という意識が芽生える一方、若手を中心に「節電疲れ」の傾向も

- ・全体の73%が「自分でできる節電は取り組んでいる」、全体の61.0%が「時間帯に関係なく常に節電に取り組んでいる」と回答。
- ・節電して良かったこと第一位は、「無駄遣いしない・大切に使うという気持ちが芽生えた」。
- ・20～30代の4割が「暑くてイライラする」「暑くて集中できない」と節電疲れの傾向に。  
一方、60代は暑さよりも「街に活気がなくなった」(25.0%)方が不安に。

3. 特定の時間帯だけ節電する「メリセツ」が出現！  
「頑張りすぎない節電」がトシナカ流節電のススメ

- ・“ピークカット”や“ピークシフト”の考え方について、意味まで認知していたのは全体の43.3%に留まる。  
この考え方を知ると、意味を知らなかったトシナカ生活者の半数(51.1%)が「節電の仕方は変わる」と回答。  
今後、こうした考え方が普及すると、ピークアワーを意識してメリハリをつけて節電する人が増える可能性。
- ・すでにトシナカには、「ある特定の時間帯だけ節電」する人＝「メリセツ」(メリハリ節電)な人が一定数存在。  
彼らは節電情報にひときわ敏感。暑さ対策でもトシナカ生活者全体の平均11,740円に対し、平均24,150円と、きっちりお金をかける。
- ・「メリセツ」な人は、昔ながらの「扇風機・サーキュレーター」(38.1%)や「すだれ・よしず」(19.0%)はもちろん、  
エアコンの省エネタイプへの買換え率も高め(15.9%)で、LED照明も既に34.9%が保有し、  
節水・節電機能付きトイレの保有率も高い(19.0%)など、ハイテクも駆使。
- ・「メリセツ」な人の究極の節電対策は、リフォームや住み替え。  
3人に1人(31.7%)は、暑さ対策や節電のために、リフォームや住み替えを考える。  
「外の暑さ・寒さを室内に伝えにくい壁の構造」にとても魅力を感じており(60.3%)、「エアコンの効率がよい」(58.7%)  
「気密性・断熱性の高い窓がある」(42.9%)といったことも重視。

<調査概要>

- 調査対象 東京都23区在住の20～69歳の男女 400名  
大阪市在住の20～69歳の男女 100名
- 調査方法 インターネット調査
- 調査時期 2011年7月4日(火)～5日(水)
- 調査実施機関 (株)電通リサーチ

## トシナカデザイン研究所とは？

### 暮らしデザイン

ライフスタイルを幅広く考えること

### 環境デザイン

賢く快適なエコロジーを考えること

### 外観デザイン

外装や住まいの空間を考えること

大和ハウス工業では、このたび、「トシナカの暮らしをトータルにデザインする」ことを目指して、

「トシナカデザイン研究所」をスタートしました。

トシナカに住まうことと社会とのかかわりを、いろいろなテーマ・視点から調査・研究し

自分らしく、わが家らしく過ごすことのできる、トシナカ暮らしの新しいヒントを一緒に見つけて参りたいと思っております。

大和ハウス工業 トシナカデザイン研究所 Webサイト

<http://www.daiwahouse.co.jp/live/toshinaka/>

## 「トシナカデザインレポート vol.01 都市の夏対策を考える」 調査趣旨

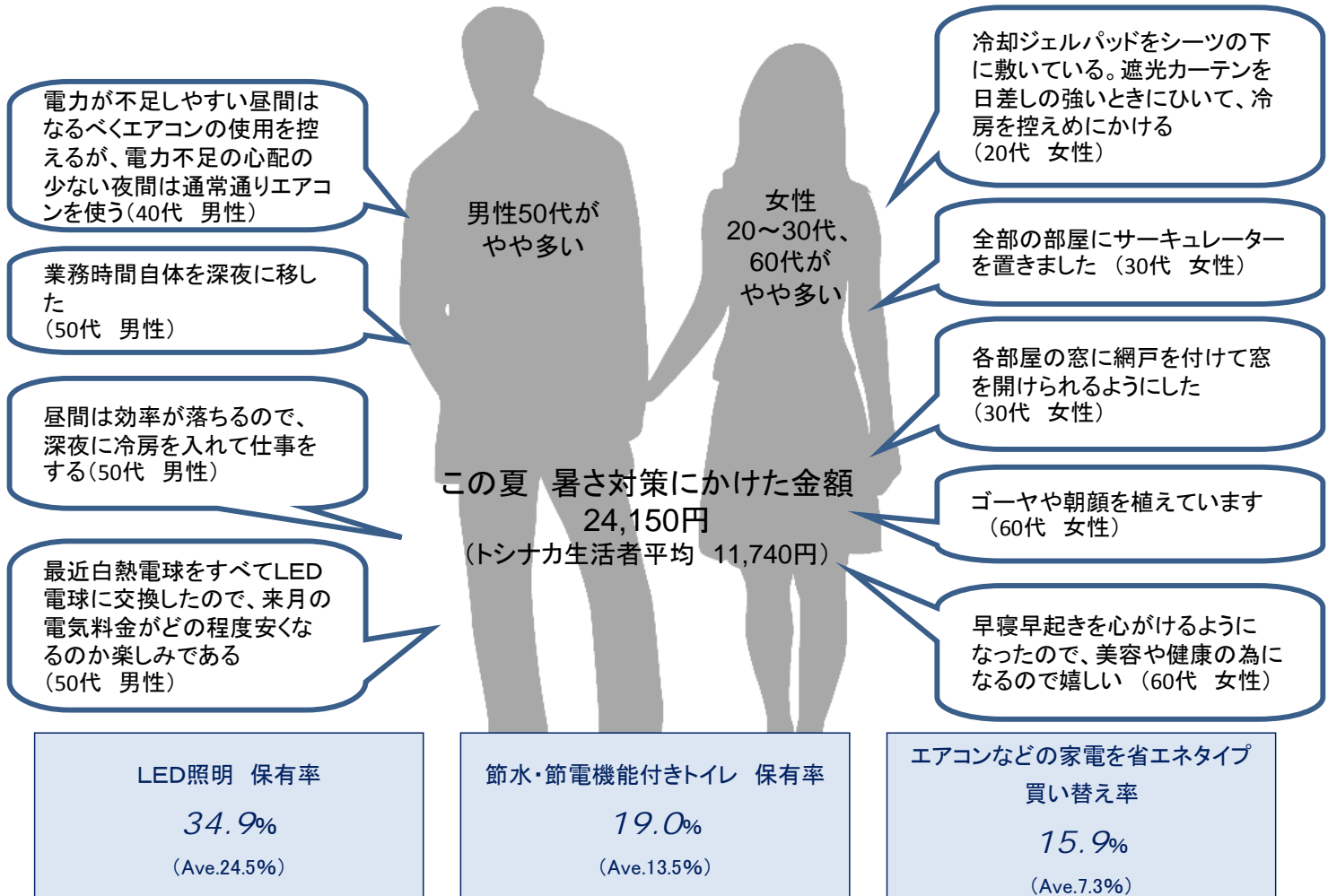
記録的な猛暑が続く中、いっそうの節電が求められるこの夏。

トシナカの人々は、どのように暑さ対策をしているのか、

また節電に対してはどう考えているのかその実態を調査しました。

（東京23区在住者400名を対象。また比較のために大阪在住者100名についても合わせて調査）

「メリセツ」(メリハリ節電)な人  
(ある特定の時間帯だけ節電)する人)



※Ave.:トシナカ生活者全体平均

「メリセツ」な人が今後購入したい住宅設備・耐久消費財 ベスト3

	「メリセツ」な人 (N=63)	トシナカ生活者全体 (N=400)
1	家庭用蓄電池 33.3 %	LED照明 34.8 %
2	太陽光発電 27.0 %	家庭用蓄電池 20.5 %
3	LED照明 27.0 %	太陽光発電 20.3 %

「メリセツ」な人の特徴

- ①行動力: 昔ながらのやり方も、ハイテクもあらゆる節電・暑さ対策手法を駆使
- ②積極性: 耐えながらも、ポジティブに節電・暑さ対策に取り組む
- ③堅実的: ピーク時間を意識して、理にかなった節電対策

さまざまな節電対策に取り組む「メリセツ」な人が、次に目指すのは、  
生活空間をまるごと節電仕様にすることで実現する「頑張りすぎない節電」

トシナカデザイン研究所では、個人で取り組む現在の「メリセツ」の段階から、今後スマートグリッドなど社会全体での住宅環境の変化によって、もっとラクによりスマートに節電ができる「スマセツ」の時代が来ると予測しております。

## 1. トシナカの夏の暮らし、今年は「耐」

## 今年の夏の暮らしを漢字1文字で表すと、1位「耐」、2位「暑」、3位「忍」

今年の夏の暮らしを漢字1文字で表すと、東京、大阪ともに1位が「耐」で2位が「暑」。「この夏は暑さに耐え忍ぼう」というトシナカ生活者の覚悟がうかがえます。一方、大阪で「節」が3位に入ったのは、普段から節約志向の大阪人らしいところ。「暑いけれど、節電は家計的にはプラスだからがんばろう」という合理的な前向きさも感じられます。

表) 今年の夏の暮らしを漢字1文字で表現

東京			大阪		
順位	漢字	記入数	順位	漢字	記入数
1位	耐	72件	1位	耐	19件
2位	暑	68件	2位	暑	15件
3位	忍	61件	3位	節	13件
4位	熱	21件	4位	忍	12件
5位	節	19件	5位	熱	4件

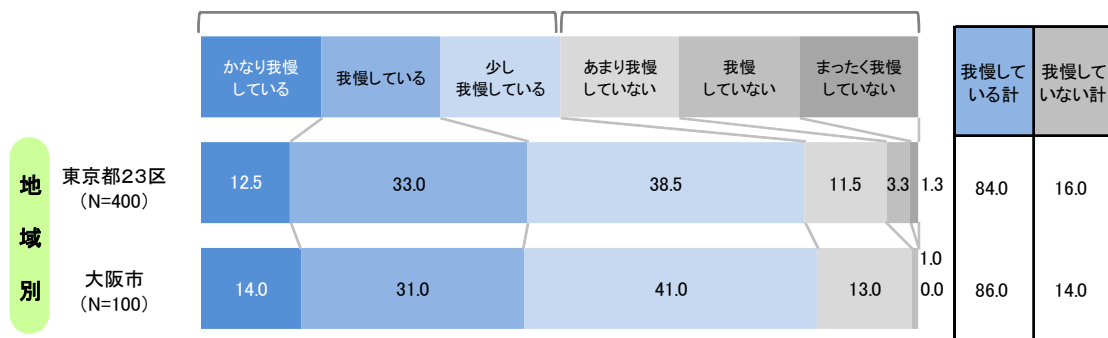
(東京23区在住者 N=400)

(大阪市在住者 N=100)

## 快適生活から一転、暑さに耐えるトシナカ生活者

実に8割以上の方が程度の差はあれ、「暑さを我慢している」という結果に。これまでの生活常識を捨て去り、あえて暑さに耐えようとするトシナカ生活者の姿がうかがえます。

グラフ) 「暑さ」の我慢レベル

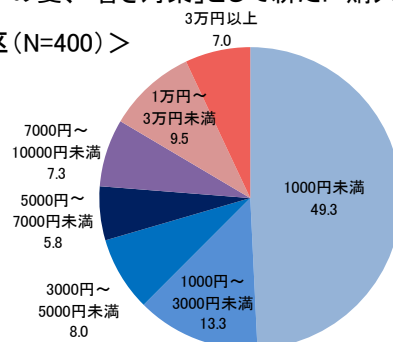


## 暑さ対策に使うお金は「1,000円未満」が半数

今年の暑さ対策として新たに購入した商品・サービスの合計金額は、「1,000円未満」(49.3%)、「1,000円～3,000円未満」(13.3%)、「1万円～3万円未満」(9.5%)の順。都市生活者の5割は1,000円未満しか使っていません。

グラフ) 【東京23区】今年の夏、「暑さ対策」として新たに購入した商品・サービスの合計金額

&lt;東京都23区 (N=400)&gt;



## 節電を機に昔へ少し回帰。知恵と工夫、気合で暑さを乗り切る。

今年の暑さを乗り切るための対策・工夫として、一番多かったのは「窓を開放する」というシンプルなもの。2位の「水分や冷たい飲食物をとる」は、熱中症予防として意識的に水分補給している人も多いと推察されます。3位の「アイスノンや汗ふきシートなどの冷却グッズを使用」は、グッズ購入というより、保冷剤をタオルでくるんで首に巻くというお金のかからない工夫で、主に女性が多く利用。続いて、4位が「扇風機・サーキュレーターを使う」、5位が「エアコンの使用を工夫する（時間を決めて、小まめに切って、一部屋にして）」となりました。扇風機・サーキュレーター以外はお金がかからない対策であり、前述の結果とリンクします。

年代別にみると、20～30代では、水分や冷たい飲食物が1位で、マイボトル携帯が日常化した、エコ意識の高い世代らしい回答です。40～50代では、ランク外ですが「我慢（日中は家でじっと過ごす）」「運動や食事であえて汗をかく」「暑さに体をならす」など気合の入った回答が多数見受けられ、節電を機会に不便な昔に少し戻ってみよう！という昔回帰の志向性も感じられます。また60代では、「すだれ」や「打ち水」といった昔ながらの知恵や工夫、「エアコンを（なるべく／まったく）使わない」という潔さが特徴です。

表) 【東京23区】夏の暑さを乗り切るための工夫 <上位5項目>

全 体		
1位	窓を開けて換気／開けっぱなしにする（網戸をつけた）	41件
2位	水分／冷たい飲食物をとる	36件
3位	アイスノン／汗ふきシートなど冷却グッズを使用	34件
4位	扇風機（サーキュレーター）	33件
5位	（時間を決めて／こまめに切って／一部屋にして）エアコン使用の工夫	22件

40・50代		
1位	水分／冷たい飲食物をとる	15件
	扇風機（サーキュレーター）	
3位	窓を開けて換気／開けっぱなしにする（網戸をつけた）	12件
4位	アイスノン／汗ふきシートなど冷却グッズを使用	11件
	（時間を決めて／こまめに切って／一部屋にして）エアコン使用の工夫	
	我慢（日中は家でじっとする）	

20・30代		
1位	水分／冷たい飲食物をとる	18件
	アイスノン／汗ふきシートなど冷却グッズを使用	
3位	窓を開けて換気／開けっぱなしにする（網戸をつけた）	15件
4位	扇風機（サーキュレーター）	12件
5位	エアコンを（なるべく／まったく）使わない	8件
	屋間は外出する（旅行含む）	
	（設定温度で）エアコンを使う	

60代		
1位	窓を開けて換気／開けっぱなしにする（網戸をつけた）	14件
2位	扇風機（サーキュレーター）	6件
	（時間を決めて／こまめに切って／一部屋にして）エアコン使用の工夫	
	エアコンを（なるべく／まったく）使わない	
5位	アイスノン／汗ふきシートなど冷却グッズを使用	5件
	遮光シート／カーテンなどで日差しを遮る	

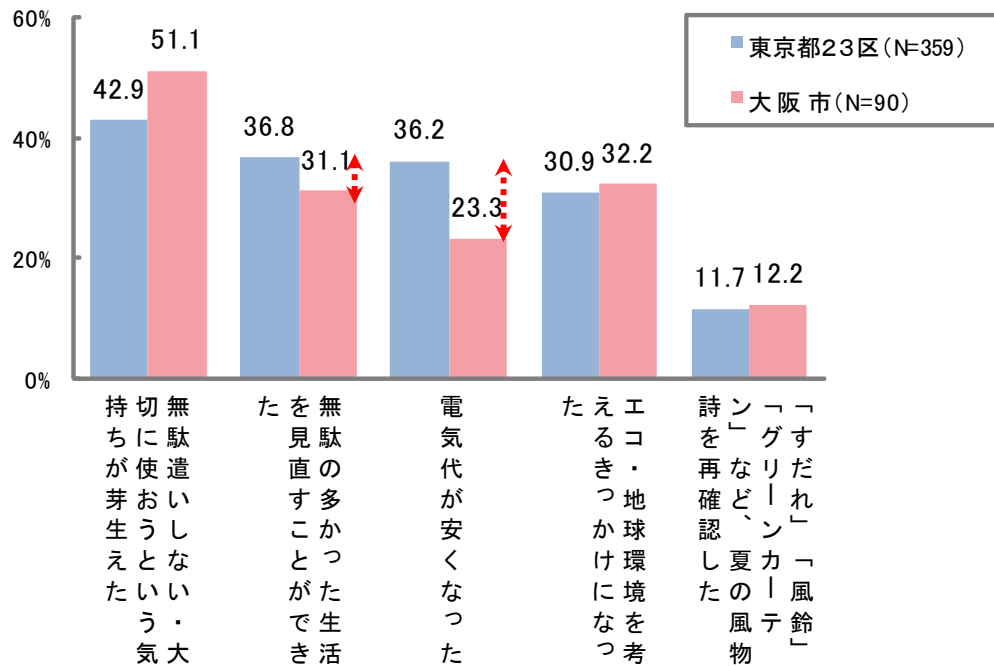
### 【その他回答】

- 買い溜めした炭酸水を飲む。日が上がる前に会社に着くよう朝2時間位早く家を出る（20代女性）
- 外出時にスポーツドリンクなどを入れた水筒を持ち歩く（30代男性）
- 1日1食は生姜などを入れた温かい食事で汗をかく（40代女性）
- シーブリーズを体に塗ってスーッとする感覚を楽しんでいる（40代女性）
- 例年刈っていた庭の木の枝をあまり刈らず緑のカーテンにする（50代女性）
- すだれを例年より多く掛ける（60代女性）
- ベランダに打ち水（60代男性）

## 東京都内は「節電元年」？ 節電は生活の無駄を見直す契機に

節電して良かったこととして、東京・大阪とも「無駄遣いしない・大切にしようという気持ちが芽生えた」がトップ。「無駄の多かった生活を見直すことができた」、「電気代が安くなった」が続きましたが、この2つで東京が大阪を5～10ポイント以上リードしており、大阪ではもともと節約志向が高かったのに対して、都内のトシナカ生活者の多くが節電を契機に、あらためて電気代を中心に、生活の無駄を見直している様子が分かります。

グラフ) 節電してよかったこと <上位5項目>



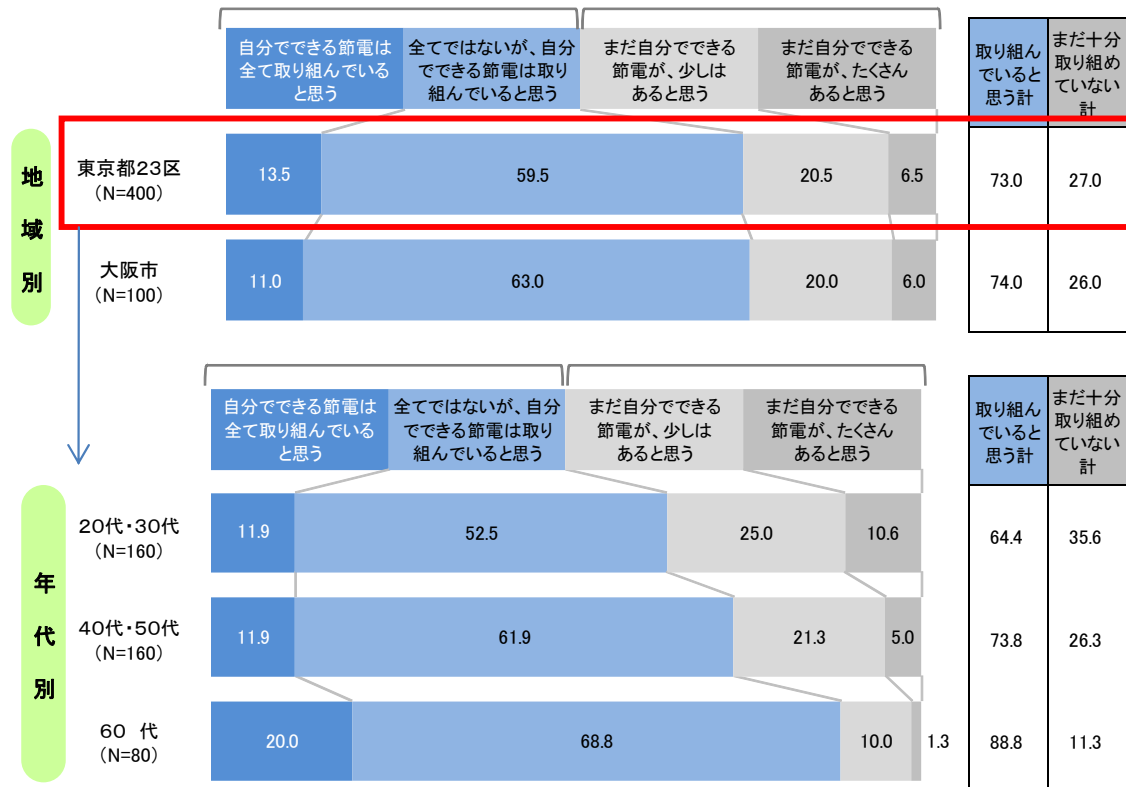


2. 節電意識は高く、一日中節電に取り組む『常時節電』な人が61.0%  
でも、暑さのために、もはや節電も我慢の限界？「節電疲れ」も・・・。

トシナカ生活者の7割以上が節電に取り組み、もっとも熱心な60代では9割近くに。

トシナカ生活者の節電への取り組み状況をみると、「全てではないが、自分でできる節電は取り組んでいると思う」と答える人が最も多く(59.5%)、約6割。また、「全て取り組んでいる」という人も含めると、「取り組んでいる」計は7割強(73.0%)に。もっとも熱心なのは60代で、9割近く(88.8%)もの人が何らかの節電に取り組んでおり、他の年代と比べて顕著です。一方、全体の約3割(27.%)の人が「まだ十分取り組めていない」と答えています。多いのは20～30代。高い年代ほど、積極的に節電活動に取り組んでいることがわかりました。

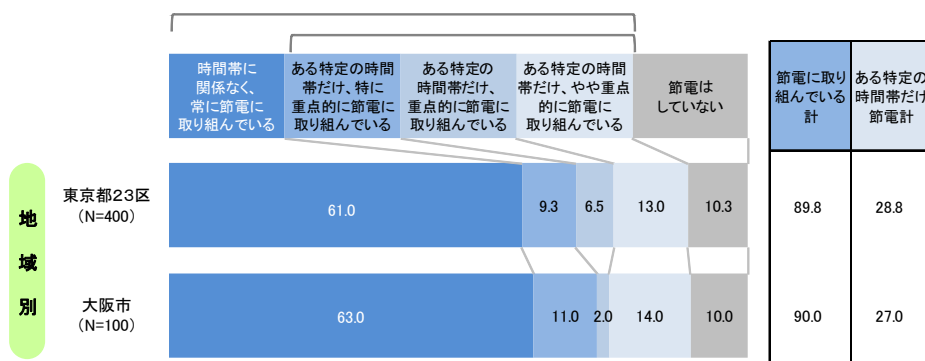
グラフ) 節電への取り組み状況



トシナカ生活者の6割が時間帯に関係なく、つねに節電に取り組んでいる「常時節電」な人

現在の節電の仕方とみると、トシナカ生活者の6割の人が「時間帯に関係なく、常に」節電に取り組んでいます。一方、「ある特定の時間帯だけ」節電に取り組んでいる人は3割でした。

グラフ) 現在の節電の仕方



**暑さでストレスを感じるトシナカ生活者は3割。20～30代では4割に上る。  
60代は街の照明の暗さが不安。**

節電して困ったことの上位3項目は、「暑くてイライラする」(30.3%)、「暑くて集中できない」(28.0%)、「仕事の効率が下がる」(23.5%)で、3割程度の人が気分的にストレスを感じています。とくにストレスを感じているのが20～30代で、「暑くて集中できない」人は38.8%、「暑くてイライラする人」は41.3%にも上っています。エアコン生活に慣れている若い人ほど暑さへの忍耐力が低いといえるでしょう。一方、60代では、「街が暗いので、物騒に感じるようになった」(22.0%)、「街に活気がなくなった」(25.0%)、「買い物のときに照明が暗くて鮮度がわかりにくい」(17.5%)など、街の照明が暗くなったことによるマイナス面を感じる人が多くなっています。

グラフ)【東京23区】節電して困ったこと

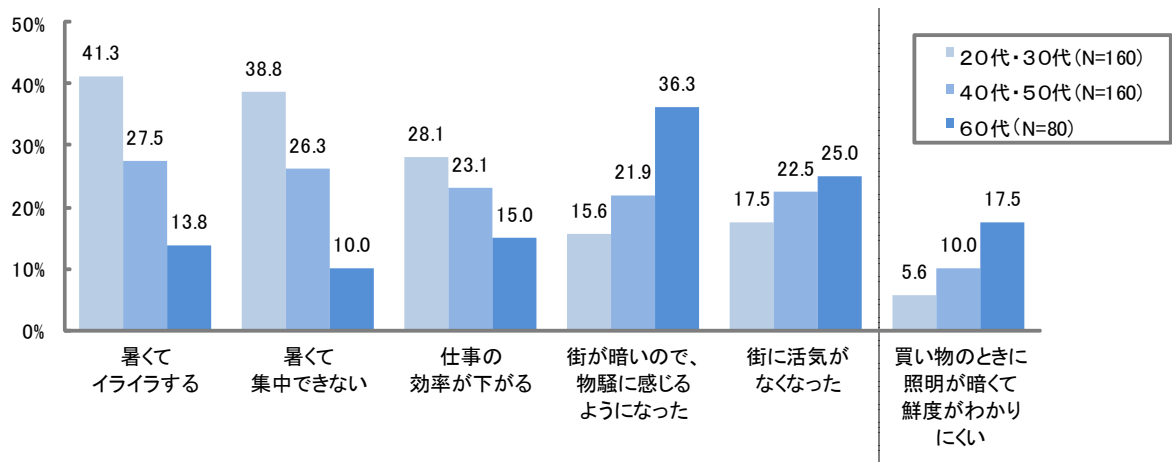
<上位5項目>

1位	暑くてイライラする	30.3%
2位	暑くて集中できない	28.0%
3位	仕事の効率が下がる	23.5%
4位	街が暗いので、物騒に感じるようになった	22.0%
5位	街に活気がなくなった	21.0%

}

10位	買い物のときに照明が暗くて鮮度がわかりにくい	9.8%
-----	------------------------	------

<年代別傾向>





### 3. 『メリセツ』出現、ポジティブに節電・暑さ対策

#### “ピークカット”と“ピークシフト” 内容まで知っている人は4割。 この考え方を知れば、節電の仕方は変わる。

“ピークカット”と“ピークシフト”については、東京23区の場合、内容まで知っていた人が43.3%、内容は知らないが言葉は見聞きしたことがある人が30.0%、知らない・見聞きしたことはない人が26.8%で、7割の人が知っていました。地域別にみると、東京・大阪ともに「知っていた計」は7割ですが、内容まで知っている人は東京4割以上に対し、大阪は3割弱。東京でより認知度が高いことがわかります。

回答者に“ピークカット”と“ピークシフト”の考え方を提示。これを知って節電の仕方が変わると思うかを尋ねたところ、5割の人が「変わると思う」と答えました。この意識は、大阪より東京で5ポイントほど高くなっています。自由回答では、既婚女性を中心に、「電気を使う炊飯や洗濯などの家事を時間外に行うようにする」との回答が多く見られました。また、エアコンを付けずに済むように「ピーク時間は極力、外出する」との回答も、男女・年代問わず見られます。さらに、「夜は節電しなくてもいいので気が楽」というように、ピーク時間帯に節電する代わりに、寝苦しい夜はエアコンをつけて熟睡したいとの答えも目立ちました。全体として、常に節電を意識するより、メリハリをつけて節電するほうが精神的にも楽で、取り組みやすいと考えられています。

“ピークカット” “ピークシフト” の考え方の認知

地域別		“ピークカット” “ピークシフト” の考え方の認知			知っていた計
		内容まで知っていた	内容までは知らなかったが、言葉は見聞きしたことがある	知らない・見聞きしたことはない	
	東京都23区 (N=400)	43.3	30.0	26.8	73.3
	大阪市 (N=100)	29.0	43.0	28.0	72.0

“ピークカット” “ピークシフト” 提示後の節電の仕方への意識変化（“ピークカット” “ピークシフト” 非認知者）

地域別		節電の取り組み方が、 かなり変わると思う						変わらないと思う計
		3.5	18.9	28.6	24.2	11.9	12.8	
	東京都23区 (N=227)	3.5	18.9	28.6	24.2	11.9	12.8	51.1
	大阪市 (N=71)	5.6	11.3	29.6	39.4	5.6	8.5	46.5

#### 【自由意見例】

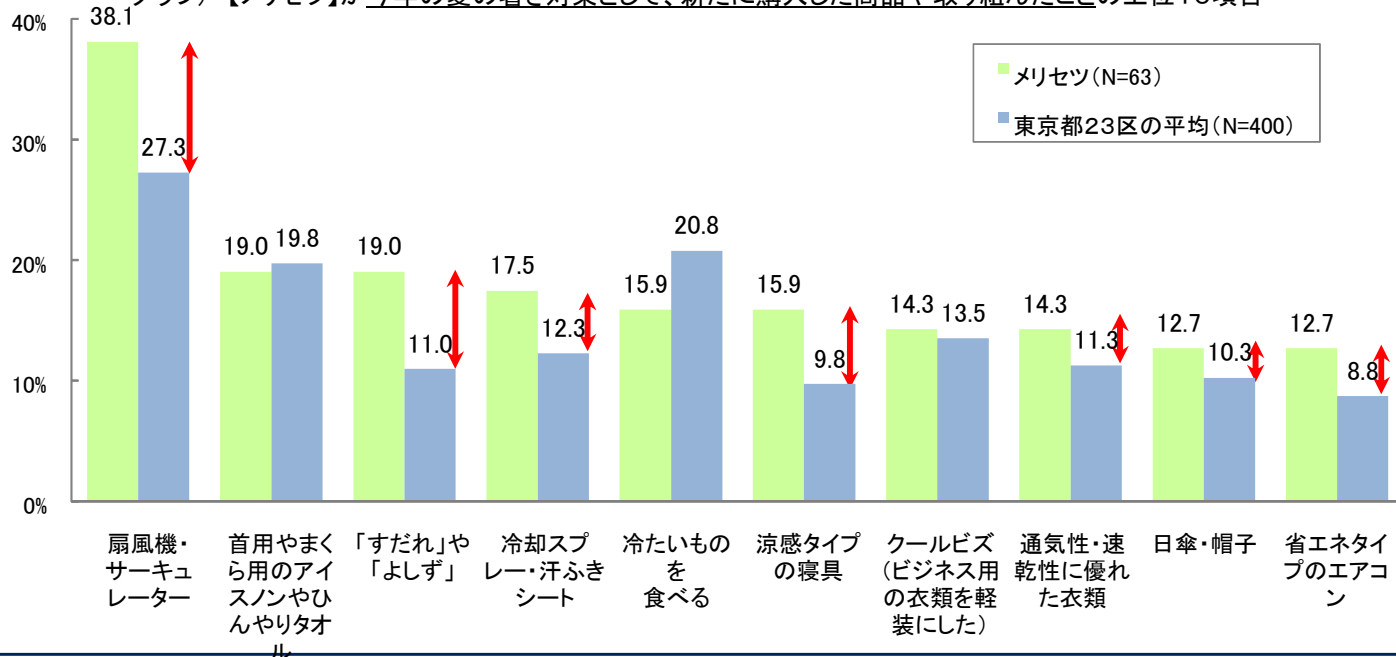
- 電気を使う家事をピーク時間外に行うようになると思う(女性50代)
- ピーク時間帯は、出来るだけスーパーなどへ買い物に出かけようと思う(女性60代)
- ピーク時は極力外出するようになるだろう(男性60代)
- ピーク時間帯だけ節電でできればいいのなら、少し気も楽になるかも(女性30代)
- 夜はそんなに節電しなくてもいいと思うと気が楽になる(男性60代)
- 常に節電しなくてはならないという意識から解放される。メリハリがつくと思う(女性20代)
- 精神的に楽になるかもしれない(女性20代)
- ずっと我慢しなくてもいいので続けやすそう(女性20代)

## 昔ながらの知恵とエコ家電を組み合わせる『メリセツ』 60代は「すだれ」や「よしず」、「打ち水」で涼しく。

特定の時間だけメリハリをつけて節電に取り組む人(N=63)＝『メリセツ』がどのような暑さ対策をしているか、トシナカ生活者全体(東京23区の平均 N=400)と比較して見てみました。

結果、「扇風機・サーキュレーター」38.1%(東京23区:27.3%)、「すだれ・よしず」19.0%(同11.0%)、「首用やまくら用のアイスノンやひんやりタオル」19.0%(同19.8%)、「冷却スプレー・汗ふきシート」17.5%(同12.3%)、「涼感タイプの寝具」15.9%(同9.8%)が上位を占めました。多くが東京23区平均より5～10ポイント高くなっています。エコ家電も使いながら、昔ながらの工夫もきちんとし、1,000円未満で購入できるような手頃なグッズも小まめに取り入れているのが特徴です。

グラフ) 【メリセツ】が今年の夏の暑さ対策として、新たに購入した商品や取り組んだことの上位10項目



## 生活空間をまるごと節電仕様にして、頑張りすぎない節電を目指す

『メリセツ』な人の3人に1人(31.7%)は、さらなる暑さ対策や節電のために、リフォームや住み替えも考えています。

『メリセツ』な人が、住宅の特徴として魅力を感じる点は、「外の暑さ・寒さを室内に伝えにくい壁の構造になっていること」が1位(60.3%)、「エアコンの効率がよいこと」が2位(58.7%)、「気密性・断熱性の高い窓があること」が3位(42.9%)。

最新のハイテク機器にプラスして、昔ながらのすだれやよしずも取り入れる『メリセツ』が、次にめざすのは、まさに家の構造改革。生活空間をまるごと節電仕様にし、よりスマートに暮らすことへの関心が高まっています。

グラフ) 【メリセツ】暑さ対策や節電のための

リフォームや住み替え

メリセツ(N=63)

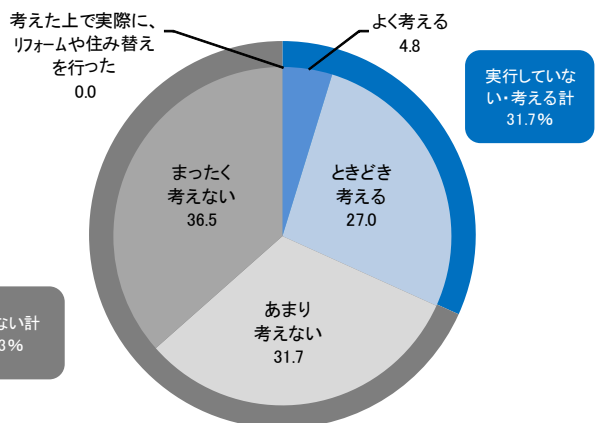


表) 【メリセツ】住宅の特徴で魅力を感じるもの

メリセツ(N=63)

<上位5項目>

1位	外の暑さ・寒さを室内に伝えにくい壁の構造になっていること	60.3%
2位	エアコンの効率がよい	58.7%
3位	気密性・断熱性の高い窓がある	42.9%
4位	日よけになるシェードがある	39.7 %
5位	家全体の電力消費量がみえる機能がある	34.9%