

# 若年単身居住者の不規則な生活時間に関する実態調査

正会員 猶塚敏貴\*1 同 梅宮典子\*2 同 大倉良司\*3

## 4.環境 21.環境設計・地球環境

若年単身居住者, 不規則な生活時間, 消費エネルギー

### 1. 研究目的

環境負荷削減の必要性がますます高まるなか、サマータイムの導入など、生活スタイルにおいても省エネルギーに向けた改善が求められている。一方で 24 時間営業店舗数の拡大が象徴するように、夜型の生活が一般的になりつつある。既往の調査は、生活時間が不規則な居住者のほうが統計的有意に冷房使用頻度が高く、冷房設定温度が低く、冷房費が高いことを明らかにしている<sup>1)</sup>。そこで本研究は、不規則な生活を送る傾向が高いと想像される若年単身居住者を対象として、居住環境、環境意識、および夏季の生活時間についてアンケート調査をおこなったので報告する。

### 2. 調査方法

大阪と京都の大学周辺の学生用集合住宅の郵便受けへの投函と学内の直接配布の 2 方法により、2009 年 9 月下旬から 10 月上旬にかけ 2460 通を配布し、214 通を郵送にて回収(回収率 8.7%)した。このうち、「若年単身居住者」として 24 歳以下の単身居住者 182 通について分析する。

表 1 調査項目

回答者属性
・年齢、性別、職業、出身地、収入、仕送り ・暑さ、寒さ、風邪への耐性と発汗のしやすさ(3段階) ・生活時間、生活の型、食事時間、朝食、運動、調理の状況(2、3段階)、普段の起床、就寝時間、夏季の平均在宅時間 ・環境意識(4段階)
住環境
・間取り、建物の階数と住居の階数、居住年数、築年数 建物の構造、家賃 ・居住環境の主観評価(3、4、5段階) ・冷房使用
生活時間
・不規則な夜更かしの頻度、徹夜の頻度 ・夜遅くしていること、夜間の飲酒、来客の頻度(3段階)、夜間のアルバイト、仕事状況 ・夜遅く起きている理由(4段階) ・夜更かしに対する考え方(2段落)

調査項目を表 1 に示す。回答者属性(41 項目)は基本属性(性別など)、体質、生活スタイル及び環境意識である。住環境(51 項目)は住戸属性、居住環境の主観評価及び冷房使用である。居住環境の主観評価項目は日照・日射、温熱環境、通風、騒音、空気環境、眺望・コミュニティである。冷房使用項目は温熱環境調節、冷房使用の意識、頻度である。生活時間(21 項目)は夜型の生活時間、夜遅くしていること、夜遅く起きている理由及び夜更かしに対する考え方である。

### 3. 回答者属性

#### 3.1 基本属性

回答者は 18 歳～24 歳、男性 60.2%、女性 39.8%で、関西出身者 50.6%である。職業は「大学生」97.7%、「社会人」1.7%、「フリーター」0.6%である。収入の平均は 59536 円、仕送りの平均は 77148 円である。

#### 3.2 体質

暑さへの耐性は「強いほう」21.0%、「普通」47.0%、「弱いほう」32.0%で、寒さへの耐性は「強いほう」22.7%、「人並み」42.5%、「弱いほう」34.8%である。「暑さや寒さに敏感なほうだと思う」は 51.1%、「冷え性の傾向がある」は 38.3%である。風邪への耐性は、「よくひく」8.3%、「人並み」40.3%、「ほとんどひかない」51.4%である。発汗のしやすさは、「汗かき」49.2%、「人並み」37.6%、「かきにくい」13.3%である。

#### 3.3 生活スタイル

生活時間は「規則的」17.6%、「やや不規則」46.7%、「不規則」35.7%で、食事時間は「規則的」22.5%、「やや不規則」44.5%、「不規則」33.0%である。生活の型は「朝型」23.8%、「夜型」76.2%である。朝食は「とる」42.9%、「日によりいろいろ」39.0%、「とらない」18.1%である。

運動は「よくする」25.4%、「たまにする」45.9%、「しない」28.7%である。調理は「よくする」37.6%、「たまにする」51.1%、「しない」11.2%である。

Survey on Actual Situation of Irregular Life Time for Young Single Residents

NAOTSUKA Toshiki, UMEMIYA Noriko, OKURA Ryoji

普段の起床時刻は「8 時台」27.2%、「7 時台」23.3%、「9 時台」18.9%、「10 時台」13.9%が高い。普段の就寝時刻は「2 時台」27.8%、「1 時台」27.2%、「0 時台」21.7%、「3 時台」13.3%が高い。睡眠時間を含めた 1 日の平均在宅時間は「12 時間以上 15 時間未満」32.4%、「9 時間以上 12 時間未満」25.1%、「15 時間以上 18 時間未満」17.3%が高い。

### 3.4 環境意識

「かなりあてはまる」と「あてはまる」を合わせた割合は、「冷房に頼らず自然の風で過ごしたい」70.6%、「自然の光で過ごしたい」66.1%、「都市高温化を実感している」57.3%、「節電を心がけている」55.6%、「夜間の街路は明るいほうがよい」53.6%、「地球温暖化などの環境問題に関心がある」53.3%が高い(図 1)。

## 4. 住環境

### 4.1 住戸属性

間取りは「1K」79.5%が最も高い。室様式は「和室」4.9%、「洋室」93.9%、「和室と洋室」1.2%である。便所と風呂の形態は「個室」69.3%、「風呂とユニット式」29.1%、「共同」1.7%である。築年数は「10 年以上 15 年未満」33.3%、「5 年以上 10 年未満」20.2%、「5 年未満」19.1%が高い。建物の階数は「4 階建て」28.2%、「3 階建て」23.8%、「5 階建て」18.8%が高く、住戸の階数は「3 階」25.3%、「2 階」24.7%、「4 階」21.4%が高い。居室の窓の方位(複数回答可)は、「南向き」35.6%、「東向き」32.2%、「西向き」24.1%、「北向き」12.6%である。建物の構造は「木造」1.4%、「コンクリート造」55.3%、「鉄骨造」43.3%である。オール電化住戸は 29.1%である。家賃の平均は 51753 円である。

### 4.2 居住環境の主観評価

居住環境の主観評価は図 2 に示す。

#### 4.2.1 日照・日射

日当たりは「よい」48.1%、「普通」35.4%、「悪い」16.6%である。日射熱は「煩わしい」20.6%、「煩わしい時がある」48.9%、「煩わしくない」30.6%である。日射しのまぶしさは「まぶしい」12.8%、「まぶしい時がある」53.9%、「まぶしくない」33.3%である。日射熱、日射しのまぶしさとも、否定的な評価の割合は低い。

#### 4.2.2 温熱環境

住戸の夏の暑さは、「通風だけでも暑さをしのげる」7.2%、「暑いときだけ冷房を使用すれば足りる」51.4%、

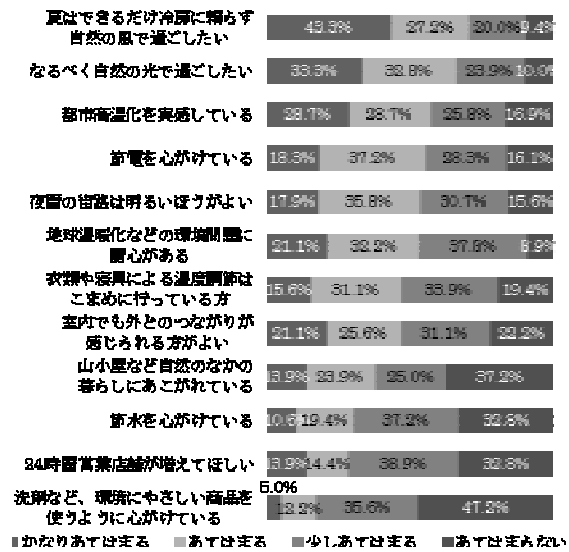


図 1 環境意識

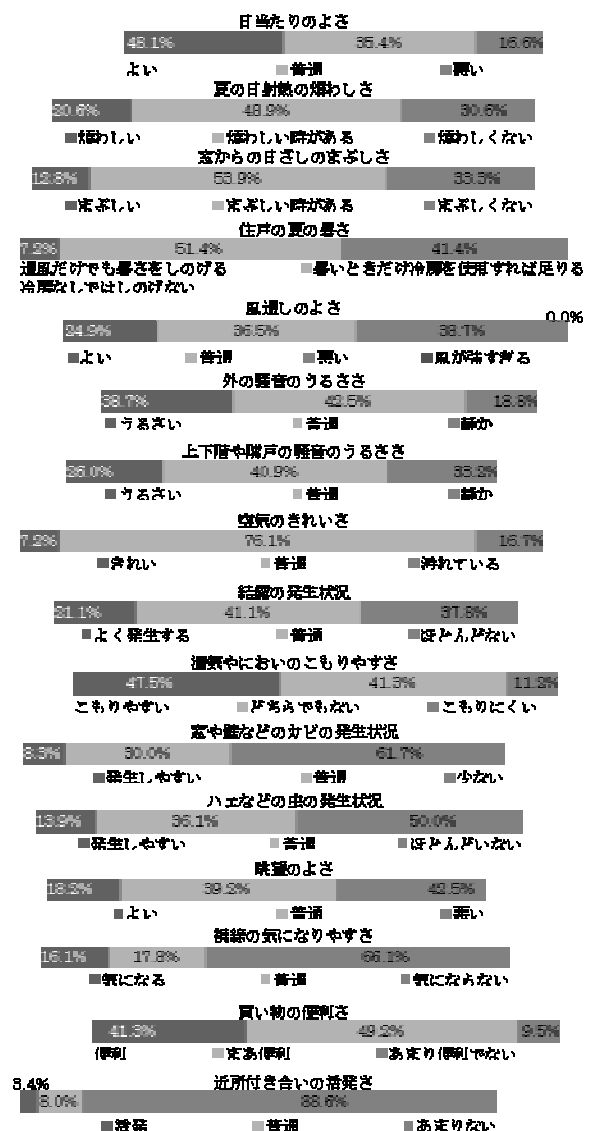


図 2 居住環境の主観評価

「冷房なしではしのげない」41.4%である。住戸の夏の暑さに対し、92.8%が冷房を必要としている。

#### 4.2.3 通風

風通しは「よい」24.9%、「普通」36.5%、「悪い」38.7%、「風が強すぎる」0.0%である。通風は肯定的な評価が低い。

#### 4.2.4 騒音

外の騒音は「うるさい」38.7%、「普通」42.5%、「静か」18.8%である。上下階や隣戸の騒音は「うるさい」26.0%、「普通」40.9%、「静か」33.2%である。建物内より外からの騒音がうるさいと評価する割合が高い。

#### 4.2.5 空気環境

空気のきれいさは「きれい」7.2%、「普通」76.1%、「汚れている」16.7%である。結露の発生は「よく発生する」21.1%、「普通」41.1%、「ほとんどない」37.8%である。湿気やにおいのこもりやすさは「こもりやすい」47.5%、「どちらでもない」41.3%、「こもりにくい」11.2%である。カビの発生は「発生しやすい」8.3%、「普通」30.0%、「少ない」61.7%である。虫の発生は「発生しやすい」13.9%、「普通」36.1%、「ほとんどない」50.0%である。湿気やにおいについては、否定的な評価の割合が高い。

#### 4.2.6 眺望・コミュニティ

眺望は「よい」18.2%、「普通」39.2%、「悪い」42.5%である。視線は「気になる」16.1%、「普通」17.8%、「気にならない」66.1%である。買い物の便利さは「便利」41.3%、「まあ便利」49.2%、「あまり便利でない」9.5%である。近所付き合いの活発さは「活発」3.4%、「普通」8.0%、「あまりない」88.6%である。大きい道路に面している住戸は7.7%である。

### 4.3 冷房使用

#### 4.3.1 温熱環境調節

エアコンはすべての住戸に1台以上設置され、扇風機の所有は62.0%である。エアコンのタイマー機能の使用は「よく使う」62.0%、「あまり使わない」36.3%、「ついていない」1.7%である。冷房の設定温度は「27以上28未満」37.1%、「26以上27未満」22.3%、「25以上26未満」13.7%が高い。

#### 4.3.2 冷房使用に対する意識

冷房使用の意識は「冷房はなるべく使わないようにしている」63.8%、「冷房は積極的に使うようにしている」14.7%、「どちらでもない」21.5%である。エアコン

の電気代の意識は「気になるが仕方がない」35.8%、「気になるので節約している」46.9%、「気になるほど電気代がかからない」6.2%、「ほとんど気にしていない」11.2%である。

#### 4.3.3 冷房使用頻度

昼間、夜間、睡眠時の冷房使用頻度の「非常によく使用する」、「よく使用する」の合計はそれぞれ、55.9%、48.3%、36.3%である(図3)。1日の平均冷房時間は「3時間以上6時間未満」41.7%、「6時間以上9時間未満」18.9%、「3時間未満」18.3%が高く、「未使用」は9.7%である。

## 5. 生活時間

### 5.1 夜型の生活時間

「ここ3ヶ月のあいだ、普段より遅くまで起きていたこと」に対し、「2日に1回」21.2%、「週に1、2回」63.1%、「週に1、2回」10.6%、「ほとんどない」5.0%である。3ヶ月間の徹夜回数は「0回」57.0%、「1~5回」29.6%、「6回以上」13.4%である。

### 5.2 夜遅くしていること

「夜遅くまで室内でどんなことをしましたか(複数回答可)」に対し、「パソコン」63.7%、「勉強」52.2%、「深夜TV」46.2%、「電話やメール」37.9%が高い(図4)。

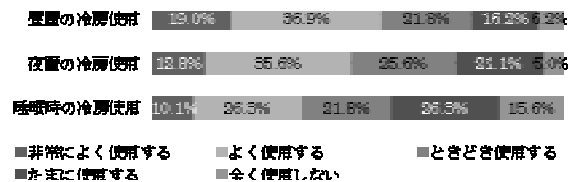


図3 昼間、夜間、睡眠時の冷房使用頻度

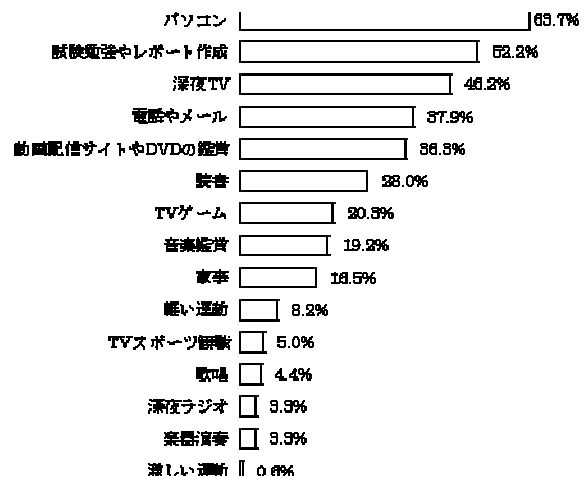


図4 夜遅くしていること

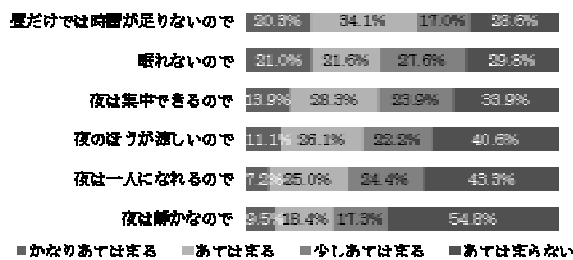


図5 夜遅く起きている理由

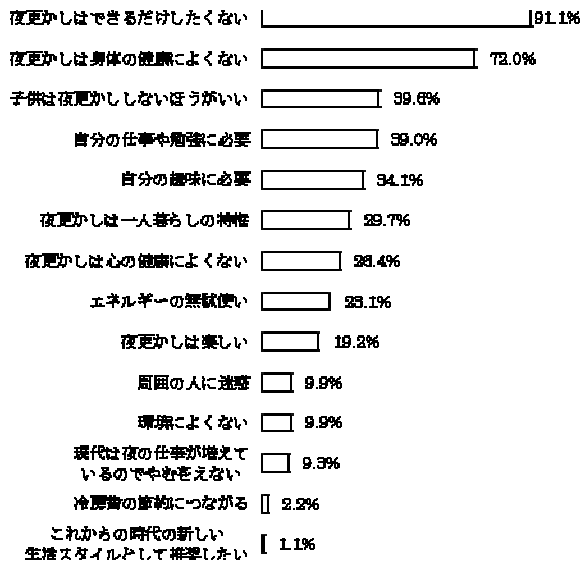


図6 夜更かしに対する考え方

「こちらのお宅は夜遅くに飲酒は」に対し、「よくした」10.4%、「ときどき」36.8%、「ほとんどしなかった」52.8%である。「こちらのお宅は夜遅くに友人は」に対し、「よく来た」12.6%、「ときどき」55.5%、「ほとんど来なかった」31.9%である。夜遅いアルバイト、仕事は26.4%が行っている。

### 5.3 夜遅く起きている理由

「家で遅くまで起きていた理由は何ですか」に対し、「かなりあてはまる」と「あてはまる」を合わせた割合は、「昼だけでは時間が足りないので」54.4%、「眠れないので」42.5%、「夜は集中できるので」42.2%、「夜のほうが涼しいので」37.2%、「夜は一人になれるので」32.2%、「夜は静かなので」27.9%である(図5)。

### 5.4 夜更かしに対する考え方

「夜遅くまで起きていることについて、どう思われますか(複数回答可)」に対し、「夜更かしはできればした

くない」91.1%、「夜更かしは身体の健康によくない」72.0%、「子供は夜更かししないほうがいい」39.6%、「自分の仕事や勉強に必要」39.0%、「自分の趣味に必要」34.1%が高い(図6)。夜更かしは否定的に捉えられている一方、時間を補うために必要とされている。

## 6. 結論

大阪、京都の若年単身居住者182名を対象とした居住環境、環境意識、および住宅における生活時間に関するアンケート調査から、次が明らかになった。

- 1) 「やや不規則」「不規則」な生活、食事時間は82.4%、77.5%で、76.2%が夜型と回答した。起床時刻は7、8時台、就寝時刻は1、2時台の割合が高い。
- 2) 日照・日射は否定的な評価の割合が低い。温熱環境は92.8%が「住戸の夏の暑さに対し冷房が必要」と回答した。通風は肯定的な評価が低い。建物内より外の騒音が「うるさい」の割合が高い。空気環境については湿気やおいのこもりやすさで否定的な評価の割合が高い。
- 3) エアコンはすべての住戸に1台以上設置され、62.0%が扇風機を所有している。冷房設定温度は「27以上28未満」が最も多い。冷房使用に対しては、「なるべく使用を控えたい」が高い。1日の冷房使用時間は3時間から6時間が多く、昼間、夜間、睡眠時において「冷房をよく使用する」割合はそれぞれ、55.9%、48.3%、36.3%である。
- 4) 84.4%の人が「夜更かし」を週に1、2回以上行い、パソコン、勉強、深夜TV、電話やメールをすることが多い。「夜更かし」は否定的に捉えられている一方、時間を補うために必要とされている。

今後は、これらの実態データをもとに、若年単身居住者の不規則な生活時間と居住環境、環境意識との関係について、冷房費や冷房使用時間も合わせて分析を進める予定である。

### 参考文献

- 1) 梅宮典子、林小勇：大阪都市部の集合住宅における冷房の使用頻度と設定温度、および冷房費に関する調査、ハウスクリマ研究ノート、第35号、pp.17-24、2009年6月
- 2) NHK放送文化研究所、国民生活時間調査報告書、2005年

\*1 大阪市立大学工学部 大学生

\*2 大阪市立大学工学研究科 教授・博(工)

\*3 大阪市立大学 助教・工修