

# 住宅&住宅設備トレンドウォッチ

住まい・暮らしレポート

住宅&住宅設備トレンドウォッチ

## 都市生活レポートのご紹介 “自分を整える”暮らし方

2019.2.22

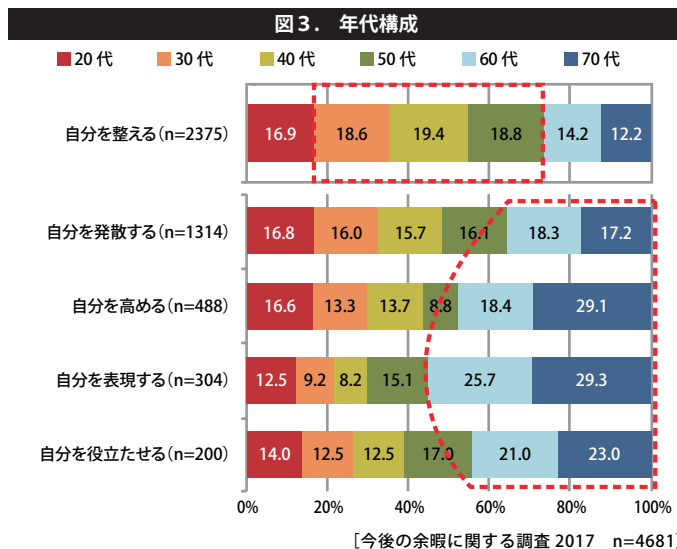
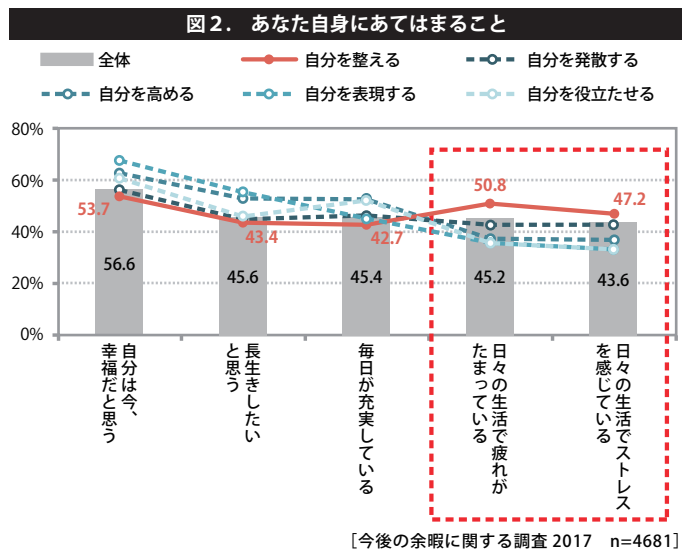
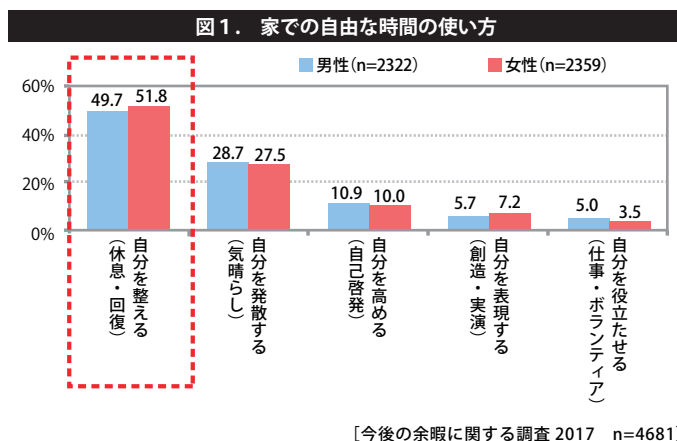
働き方改革が推進される中、時間の使い方にも変化の兆しが見られます。誰もが生き生きとした自分らしい生活を求める時代。病気ではないけれど、本調子とは言えない毎日から抜け出し、自分を大切にしたいという気持ちは、働く世代が感じていることなのではないでしょうか。厚生労働省の健康日本21や神奈川県が掲げる未病改善宣言を参考に、自分を整える暮らし方を探ります。

### 1 いま、望まれているのは、「自分を整える」暮らし

東京ガス都市生活研究所が3年ごとに行っている定点観測調査によると、2017年には「生活の力点」を「仕事」よりも「余暇」におきたい人が初めて過半数となりました。長時間労働の是正が進み、今後家で過ごす時間も増えると期待されます。

家での自由な時間をどのように使いたいか尋ねたところ、**図1**の通り、約5割の人が「自分を整える(休息・回復)」ことに使いたいと答えました。

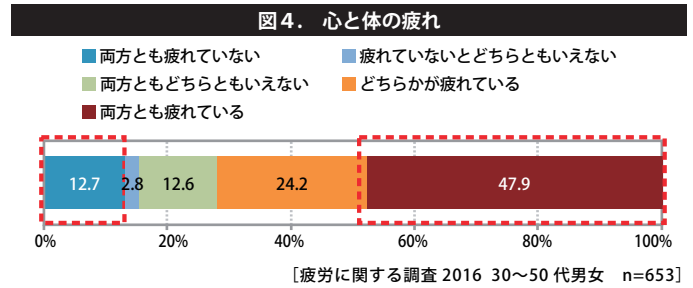
「自分を整える」暮らしを送りたい人は、全体と比べて「日々の生活で疲れがたまっている」「日々の生活でストレスを感じている」の割合が高くなっており(**図2**)、年代は30~50代の占める割合が高いです。一方、他の4つのグループ「自分を発散する」「自分を高める」「自分を表現する」「自分を役立たせる」暮らしを送りたい人は、60、70代の割合が高いです。



## 2 30～50代では、心も体も疲れている人が約5割

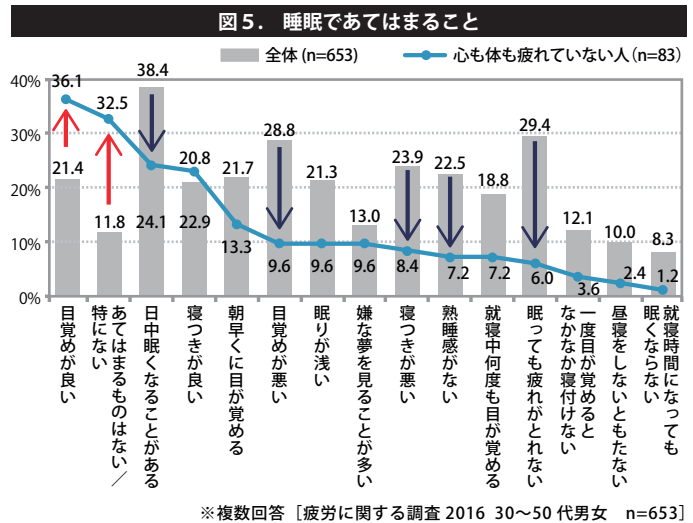
ここからは「日々の疲れ」「日々のストレス」を抱えている30～50代に注目します。

30～50代の男女に心と体の疲れについて聞いたところ、「心も体も疲れている人（疲れている+やや疲れている計）」が約5割となっています。一方「心も体も疲れていない人（疲れていない+あまり疲れていない計）」は約1割にとどまっています。そこで、「心も体も疲れていない人」の意識や行動から、『自分を整える暮らし方』のヒントを探ります。



## 3 心も体も疲れていない人は、睡眠の質が高い

図5の通り、「心も体も疲れていない人」は、睡眠について「目覚めが良い」「あてはまるものはない（睡眠の不満がない）」と感じています。一方で、全体の方が上回っている点は、「日中眠くなることもある」「目覚めが悪い」「寝つきが悪い」「熟睡感がない」などです。

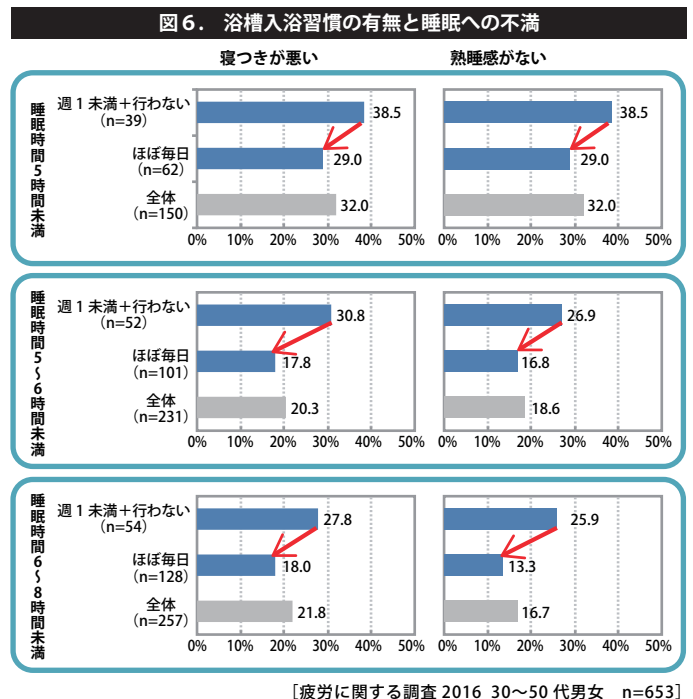


## 4 毎日湯船に浸かる人は、睡眠不満を持つ人が少ない

それでは、睡眠の不満を解決するにはどのような方法があるのでしょうか。図6の通り、平日の睡眠時間が同じグループごとに浴槽入浴習慣の有無と睡眠への不満の関係を調べました。

その結果、5時間未満の睡眠のグループでも、毎日浴槽入浴する人は週1未満の人と比べて、「寝つきが悪い」「熟睡感がない」という不満を持つ人が少ないことがわかりました。また5～6時間未満、6～8時間未満のグループでも、毎日浴槽入浴する人の方が、睡眠不満を持つ人が少ないことがわかりました。

毎日の浴槽入浴をとり入れることで、睡眠不満の緩和に繋がります。



## 5 毎日の家での暮らしに、「ほっとするひととき」を

健康な暮らしを意識するのは「高齢者」と考えられがちですが、働く世代ほど「疲れ」や「ストレス」を改善し、健やかな毎日を実現させることが求められていくのではないのでしょうか。

今回、ご紹介した「睡眠」「入浴」といった「休養」に関わる生活習慣をはじめとして、「食事」「運動」「社会参加」といった生活習慣まで、毎日の家での暮らしに、まずは「ほっとするひととき」を増やしてみたいはかでしょうか。

都市生活研究所ホームページはこちら  
<http://www.toshiken.com/>