

【霧ヶ峰 Times】～霧ヶ峰は、快適な室内環境づくりの情報をお届けします～

## 11月13日～26日は「家族の週間」 冬の室内温度、「ちょうど良い」と回答したお子様は35.3%にとどまる！ ～子どもにも調査！「言いたくても気持ちを伝えづらい」「温度が快適か聞いてほしい」という声も～

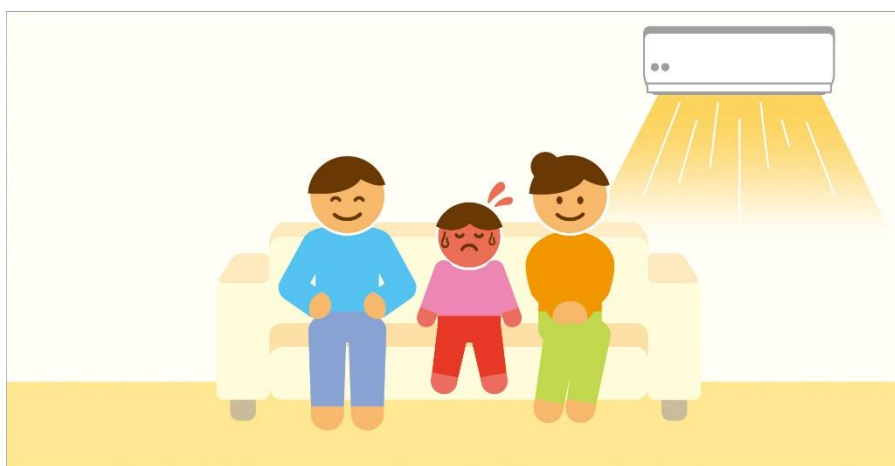
11月13日～26日は内閣府が定める「家族の週間」で、11月20日は「家族の日」と定められています※1。ここ数年は、生活様式の変化により家族で過ごす時間も増え、より快適な室内環境を整えたいと考えている家庭も多いのではないのでしょうか。さらにこれから冬を迎えるにあたって、気象庁は、昨年に引き続きラニーニャ現象が続く可能性が高く、気温が低くなる見込みを発表しました※2。それに伴い、エアコン暖房の使用頻度が高まることが予想されます。

そこで、三菱電機 霧ヶ峰 PR 事務局では、「家族の日」および、冬に向けて家族全員にとって居心地の良い室内環境づくりのため、東京、大阪在住の男女600名およびそのお子様（小学生）に「エアコン暖房使用時に関する意識調査」を実施しました。

調査によると子どもにとって快適なエアコン暖房の設定温度が分からない親が29.5%いることや、エアコン暖房の設定温度について親子でのコミュニケーションが不足している現状が明らかになりました。今回は調査結果と共に、非営利団体コドモニカタ代表理事の井桁容子さんより、エアコン暖房使用時に家族が快適に過ごすための室内環境の作り方を解説いただきます。

※1 引用 内閣府 HP より <https://www8.cao.go.jp/shoushi/shoushika/family/index.html>

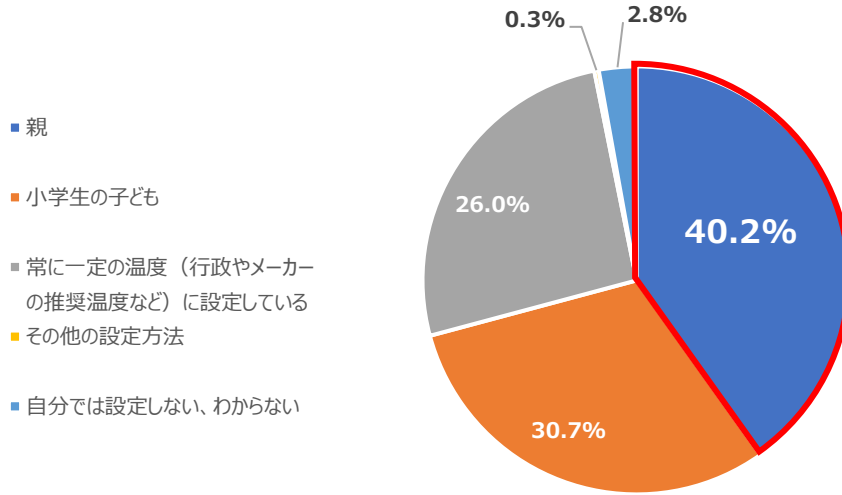
※2 引用 気象庁 3か月予報より <https://www.data.jma.go.jp/cpd/longfcst/kaisetsu/?region=010000&term=P3M>



### 1 エアコン暖房の設定温度は、「親基準」で決めている人が40.2%！その理由は、子どもにとって快適な設定温度がわからないから29.5%

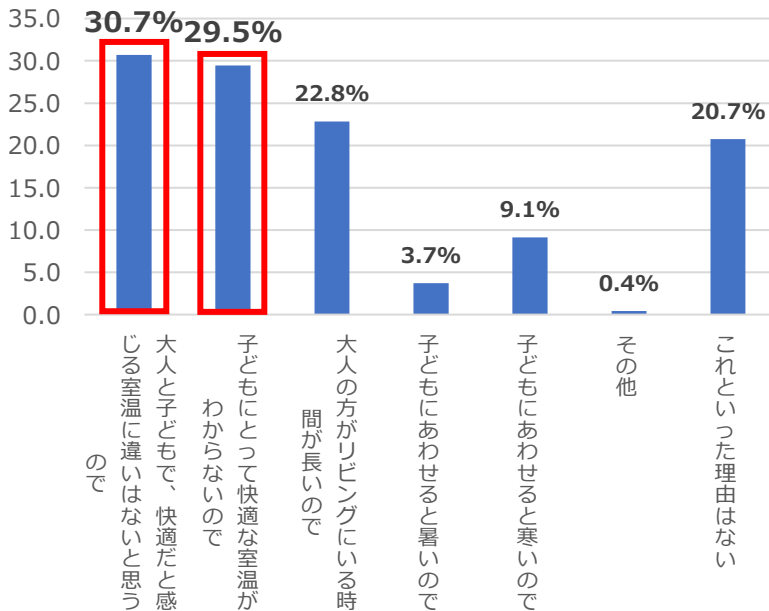
三菱電機 霧ヶ峰 PR 事務局が行った調査によると、「冬場、リビングのエアコン暖房を使用する際、親、小学生のお子様、どちらの快適さを基準に設定温度を決めていますか」という質問に対して、「親」と回答した人は40.2%になりました（グラフ1）。その理由としては「大人と子どもで、快適だと感じる室温に違いはないと思うので」と回答した人が30.7%、「子どもにとって快適な室温がわからないので」が29.5%となりました（グラフ2）。また、親基準で暖房を設定している家庭のお子様は、「冬、家のリビングにいて、『暑い』または『寒い』と感じることはありますか」と質問をしたところ、「ちょうど良い」と回答したお子様は35.3%にとどまりました（グラフ3）。冬のエアコン暖房利用については、「温度が快適か聞いてほしい」「勝手に温度設定を変えないでほしい」「ちょうどいい温度にしてほしい」「言いたくても気持ちを伝えづらい」等の意見がお子様から聞かれ（表1）、エアコン暖房の設定温度について家庭内でうまくコミュニケーションが取れていないことが推察される結果となりました。

冬場、リビングのエアコン暖房を使用する際、親、小学生のお子様、  
 どちらの快適さを基準に設定温度を決めていますか。(n=600)



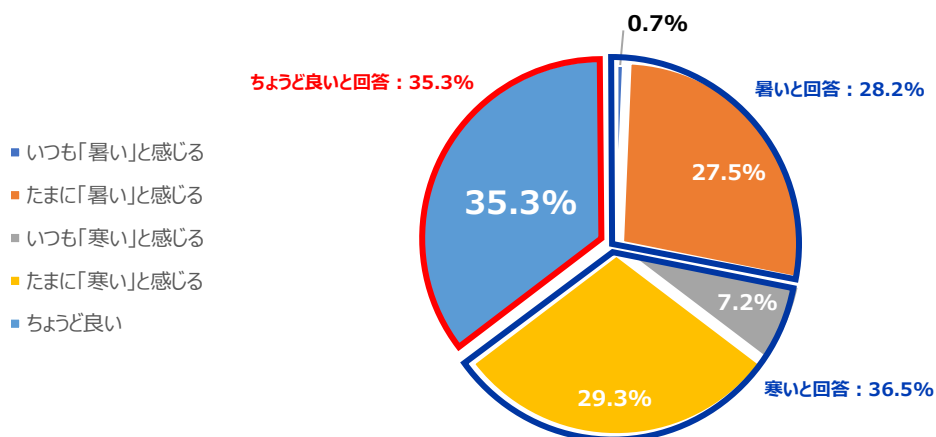
(グラフ1)

親が「快適だ」と感じる室温を基準にエアコン暖房の設定温度を決めている理由  
 をお知らせください。(いくつでも) (n=241)



(グラフ2)

小学生のお子様のうち、一番下の学年のお子様への質問です。冬、家のリビングにおいて、「暑い」または「寒い」と感じることはありますか。(n=600)



(グラフ3)

小学生のお子様のうち、一番下の学年のお子様への質問です。

冬、家のリビングの温度設定について、お父さんやお母さんに言いたいこと、お願いしたいことはありますか。

(有効回答数 600 のうち一部抜粋)

ちょうどいい温度にしてほしい (小学 2 年生)

寒いって言った時にちゃんと聞いて (小学 2 年生)

もっと自分で温度を決めさせて欲しい (小学 4 年生)

勝手に温度設定を変えないでほしい (小学 5 年生)

言いたくても気持ちを伝えづらい (小学 6 年生)

温度が快適か聞いてほしい (小学 6 年生)

など一部抜粋

(表 1)

## 2 子どもは大人に気を遣って意見が言えない！また、大人と子どもでは冬の室内で快適と感じる温度が違う

非営利団体コドモノミカタ代表理事の井桁容子さんによると「子どもは大人の心にゆとりがないと感じると、『設定温度を変えてほしい』といった、自分の気持ちを表現できなくなることがあります。大人が思っている以上に、子どもは大人のことをよく見ており、大人の感情や状態を敏感に察知します。また、子どもは自分の興味に没頭しやすいため、周辺の状況や自分自身の状態に気づくことが遅れる傾向にあるため、その時の自分にとって快適な温度が分からない子どももいらっしゃいます」とのことでした。



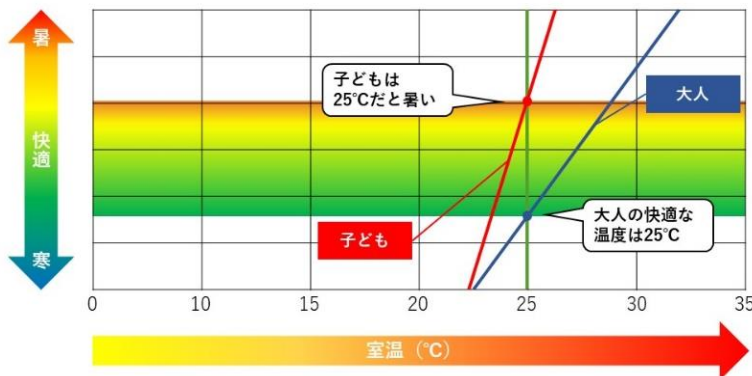
### 井桁 容子 (いげた ようこ) 非営利団体コドモノミカタ 代表理事

東京家政大学ナースリールームに 42 年間勤務し、東京家政大学非常勤講師も務め、保育の実践及び保育者養成に関わりながら研究に従事。現在は「非営利団体コドモノミカタ」代表理事、「保育の根っこを考える会」主宰などを務めるほか、保育実践の場から抽出した子どもの本質、質の高い保育の在り方について数多くの実践研究や講演、保育・子育て関係著書多数を執筆。NHKE テレ「すくすく子育て」助言者「いないいないばあ」監修、そのほか保育 DVD 制作など幅広く活躍している。

今回の調査では冬の室温について「ちょうど良い」と回答した子どものほか、「暑い」と回答した子どもが 28.2%、「寒い」と回答した子どもが 36.5%いることが明らかになりました (グラフ 3)。

井桁さんによると「日中、子どもは室内室外問わず活発に動くので、大人と比較して運動量が多くなります。そのため、同じ部屋で過ごしていて大人が寒いと感じていても、子どもは暑く感じていることがあります」とのことです。

三菱電機が実施した試験でも、大人と子どもでは快適と感じる室温に差があることが明らかになりました。



**子どもの温度感覚は大人より高い！**

**同じ室温でも大人より暑く感じています。**

※試験対象者：大人 12 名 / 子ども 12 名

※子どもは 6~8 歳 (身長約 105cm~120cm)

<「室温に対する子どもと大人の主観評価」三菱電機調べ>

井桁さんは「日中は暑く感じる子どもがいる一方、朝方は寒く感じる子どもが多くいらっしゃいます。寝つく際に子どもは汗をかきやすく、その状態で朝を迎えるため汗が冷えて身体を冷やしてしまうことがあります。また、子どもは大人と比較して感覚が敏感なため、寒さにも敏感に反応します」と注意を促します。

### 3 専門家が解説！親子ともに快適に過ごせる室内環境を作るためのコミュニケーション方法とは？

井桁さんは「子どもは、自分の意見を大人に言えなかったり、自分自身と大人とで体感温度に差があることに気づいていないケースがあったりするため、大人が普段から子どもの様子をよく見て子どもとコミュニケーションを取り、柔軟に設定温度や服装等を変えることが重要です」と話します。

#### ①子どもは大人に意見を言えないことがあること、親にとっての適温は子どもにとっての適温ではないことを理解する

「調査結果にもある通り、子どもはエアコン暖房設定について大人に意見を言えず困っていることがあるので、そうした現状を理解し、親がきちんとお子様に快適かどうかを確認する習慣をつけましょう。日頃からお子様に『なぜ』を問いかけたり、自分の気持ちを尋ねたりして意思疎通をはかることで、『困った時に何を話しても大丈夫だ』とお子様に思ってもらえるようにすることが重要です。」

#### ②子どもの様子を細かく確認する

「子どもは自分自身で汗をかいているかどうか気づけない場合があるため、親は、お子様の首や背中を触って、汗をかいていないか確認するようにしましょう。また、寒がっているかどうかは、おなかや首元等の胴体を触って、ひんやりしていないかどうかを確認しましょう。唇が紫色になりかかっていたり、鳥肌が立っていたりする場合も身体が冷えているので、様子をよく確認しましょう。」

#### ③子どもが暑いと言うときには服装で調整を

「親のほうがリビングにいる時間が長く、親基準でエアコン暖房の温度を設定する場合は、お子様に暑いか、寒いかを確認した上で、暑いと言った場合はお子様の服装を大人よりも 1 枚少なくし、様子を見ましょう。寒がっている場合は、保温性の高い肌着を着せてベスト等の着脱しやすい上着で工夫しましょう。この時、子どもは体温調節を手のひらや足の裏で行うため、室内では靴下を履かせる必要はないです。また、子どもが寒がること多い朝方は、エアコン暖房のタイマー機能等を活用して、起きる 30 分から 1 時間前に部屋が温まるようにしましょう。」

### エアコンメーカー担当者によるお助けコラム！～“風向”に気を付けてエアコン暖房を使おう！～

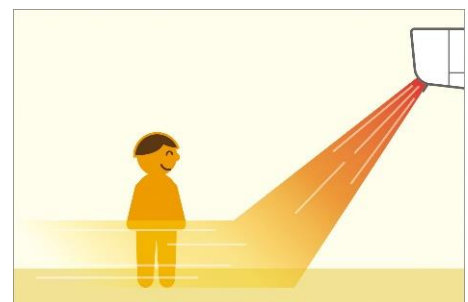


三菱電機株式会社  
空調冷熱システム事業部  
久田 優美(ひさだ ゆみ)

大人の足元を狙ってエアコン暖房の風向を設定すると、子どもの顔に気流が当たり、頭がポーンとしてしまうことがあります。子どもの体格（身長や体型）や姿勢などにあわせて気流の角度や風量を調整するのがおすすめです。



子どもの顔に気流がかかってしまう



子どもの足元に気流を届けて暖かく

#### 気流の問題は「霧ヶ峰 REMOTE タッチ気流」で解決！

##### ■熱画像をタッチしてお好みの場所に気流をお届け（「タッチ気流」設定時）

対象機種：FZ・Z シリーズ（2021 年度以降のモデル）、FD・ZD シリーズ（2022 年度以降のモデル）

細かい風向調整には、独自のスマートフォン向け専用アプリ「霧ヶ峰 REMOTE」の「タッチ気流」機能がおすすめです。熱画像を確認しながら気流を届けたい場所にタッチすることで、気流の方向を調整できます。

\* タッチした位置や運転状態によって、設定した風向にならないことや、風が届かないことがあります。

\* スマートフォン上で「冷房」/「暖房」と表示中、またはリモコンで設定した「A.I.自動」運転中に操作できます。

霧ヶ峰 REMOTE : <https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/kirigamine/function/remote/#thermo>



## ■三菱電機はお悩みを解消する情報を発信中。

三菱電機はエアコンにまつわるよくあるお悩みに耳を傾け、役立つ情報を発信しています。

<https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/kirigamine/special/oshiete/>

### <快適に過ごすためのお役立ち情報一覧>

窓開け換気にも代わる換気方法と「空気のよどみの解消」とは！？

<https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/kirigamine/special/oshiete/pdf/211224.pdf>

受験・テレワークにもおすすめ 専門家が教える「集中できる冬の室内環境」づくり

<https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/kirigamine/special/oshiete/pdf/211207.pdf>

睡眠のプロが教える 寒い冬でも快眠できる環境づくり！

<https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/kirigamine/special/oshiete/pdf/201208.pdf>



### 【調査概要】

#### ■グラフ1～3、表1

- ・調査対象者：東京、大阪在住の男女 600 名およびそのお子様（小学生）
- ・調査方法：インターネットを利用した WEB リサーチ。お子様への質問は男女 600 名が代理回答
- ・調査期間：2022 年 10 月 26 日(水)～10 月 30 日(日)

### <本件に関するお問合せ先>



三菱電機 霧ヶ峰 PR 事務局（ヒールアルビオン内） 担当／黒須、喜井  
TEL:03-3263-5900 FAX:03-3263-5623 E-mail:kirigamine@prk.co.jp

