

2016.12 Vol.10

〈特集〉「深夜、早朝に働く家族がいる」 夜勤者がいる家族の暮らし負担を軽減する 〈時差家族に関する研究成果から②〉

SPECIAL NUMBER

住環境研究所では、少子高齢化など我が国の構造が激しく変化する状況を受け、生活者の暮らしや意識の変化を敏感にとらえ、活力ある上質な住まいと住環境について研究と情報発信を行っています。その中で土日勤務や夜勤・交代制勤務の家族がいるために家族間で生活時間が揃わない、「時差家族」の住まいや暮らしのあり方についても研究を重ねてきました。「時差家族」は年中無休サービスに対する社会的なニーズの高まり、夫婦共働き率の増加などから、今後増えていく家族像として当研究所で着目している家族です。2015年5月に発表した「時差家族の住まいと暮らし満足度調査」では、時差家族は(1)持ち家世帯の4割強を占める(2)家族間時差に対する負担感が大きい(3)『就寝環境』『家事分担』『経済性(光熱費など)』の負担軽減が住まいの課題である、という3点を明らかにしました。これらの結果を踏まえ、この度「時差家族」を対象とした訪問聞き取り調査を実施し、家族間時差による負担軽減のための住まいづくりポイントをまとめました。2016年5月の配信1回目(vol.8)では、土日勤務の家族がいる“休日が揃わない家族”を取り上げました。続いて2回目となる今回は、時差家族の中でも年齢が若い世帯に多い“夜勤者がいる家族”の負担軽減ポイントについて、事例を交えながらご紹介します。

「時差家族の住まいと暮らし満足度」調査より

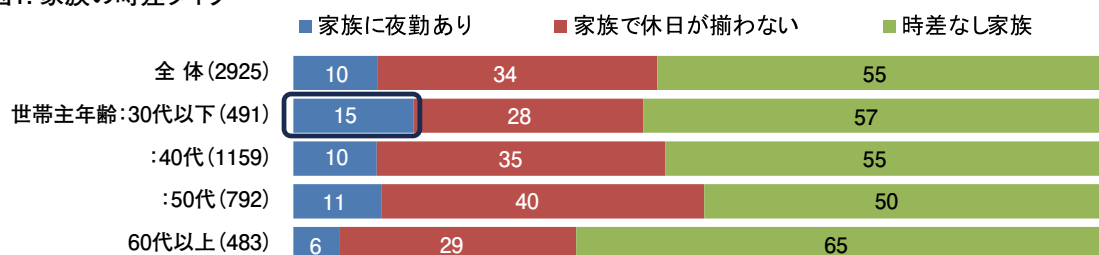
調査対象	築15年以内の持ち家に2人以上の家族で居住、かつ 25～79 才の住居所有者またはその配偶者				
調査方法	インターネット調査	調査時期	2014 年 7 月	有効回答	2,925 件

時差家族の区分について

時差家族	家族に夜勤あり	勤務形態が1)2)のいずれかに該当する家族がいる 1) 夜勤、当直勤務がある 2) 始業または終業時間が11pm～5amになることが月5日以上ある ◆訪問聞き取り調査は、 消防士、警察官、工場(樹脂製品、自動車、製鉄)、鉄道系SE、総合商社、医師、看護師、介護施設、店舗内装工事で 夜勤・当直勤務をしている家族がいる世帯に対して実施
	家族で休日が揃わない	家族の休日が1)2)のいずれかに該当 1) 家族で休日が揃っていない 2) 家族で休日が揃う日と揃わない日がある 2016年5月配信<時差家族に関する研究成果から①>にて紹介
時差なし家族		

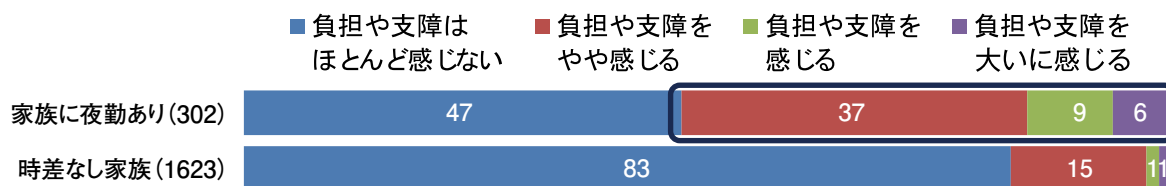
1) 世帯主年齢30代以下の若年世帯に多い“夜勤者がいる家族”

図1. 家族の時差タイプ



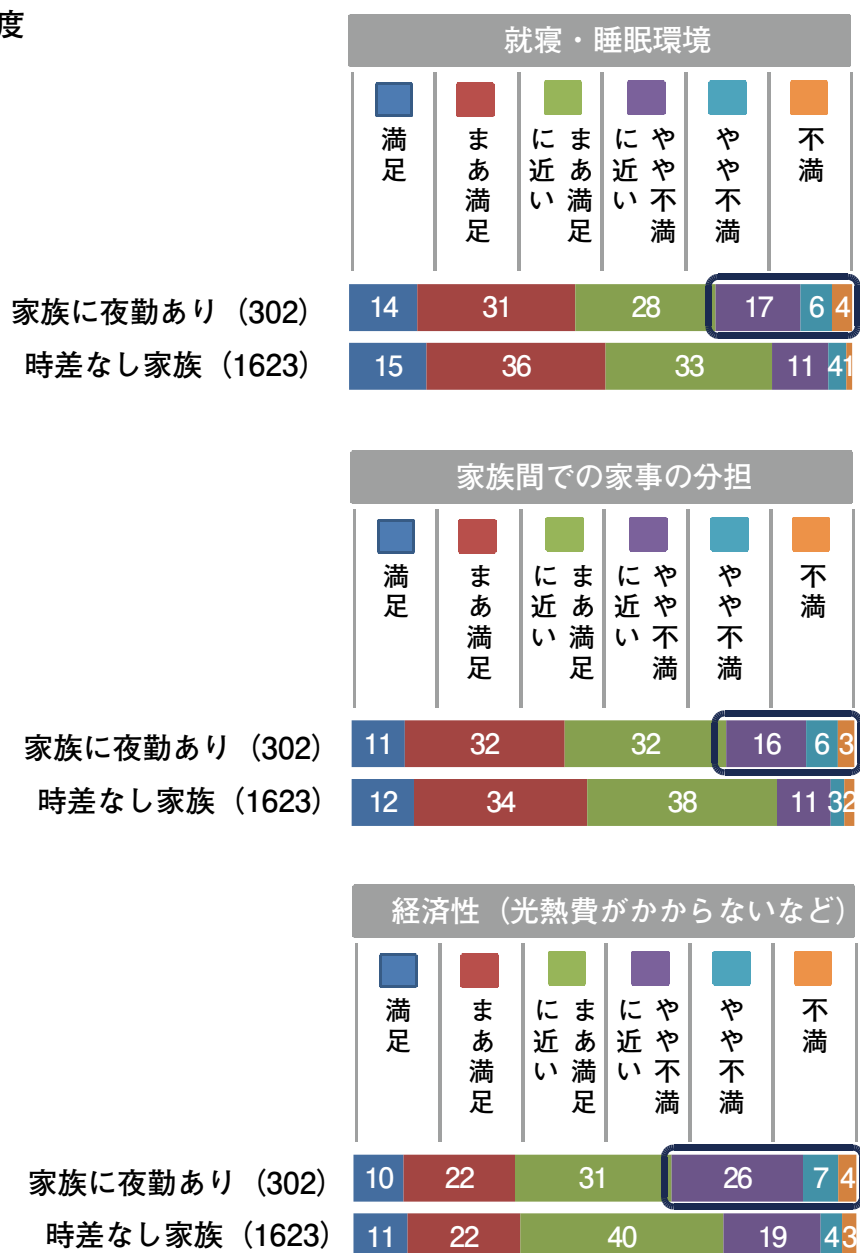
2) “夜勤者がいる家族”は夜勤者がいない家族と比べて、家族間の時差に対する負担感が大きい

図2. 家族で生活時間が異なることで負担や支障を感じるか



3) 『就寝環境』『家事分担』『経済性(光熱費など)』の不満が高く、負担軽減が必要

図3. 住まいと暮らしの満足度



【家族に夜勤あり】夫が消防士のBさん一家／24時間勤務日のタイムテーブル



夫(30代):消防士
24時間勤務→非番
→休日→24時間勤務
の2部制交代勤務



妻(30代)
:専業主婦



子ども達
:2児とも
自宅保育中

夫:24時間勤務1日目



夫:24時間勤務2日目



■Bさん一家の家族間時差による困りごと

就寝、睡眠環境	夫	炊事洗濯の音、家族の話し声、車の騒音、日差しなどが気になって、日中寝られない。
	妻	寝ている夫に気を使い、思ったように家事がはかどらない。
家事分担	妻	夫の夜勤日は子ども達の食事やお風呂の世話を一人でこなさなければならない。特にお風呂あがりは子どもを引き受けてくれる人がいないので大変。
	夫	時間が不規則だから、家事は妻にまかせっきり。手伝いたいけど勝手もわからず...
経済性	夫	一人静かな部屋で寝たいけれど、真夏や真冬の日中に一人きりでエアコンを使うのは非経済な気がする。
	妻	夜勤明けの夫が仕事着など洗濯物を出してくる。ほかのものは洗濯し終わっているけれど、汚れものを放置しておきたくないで2度目の洗濯。

■夜勤者がいる家族のための住まいづくりポイント

就寝、睡眠環境	プランニングで解決	時差就寝用「セカンドベッドルーム」 いつもは家族と一緒に寝ている人も、深夜早朝の帰宅出勤日はこの部屋を使い、寝ている家族を起こさないようにします。 時差就寝室と洗濯収納動線を切り離す「衣寝分離」 寝ている家族を起こすことなく、着替えや洗濯物干し、衣類の出入れ作業が行えます。
	設備仕様で解決	「遮音仕様のドア、窓」「シャッター、遮光カーテン」 時差就寝に使う部屋の開口部に取り付け、日中の就寝を妨げる音や光を遮ります。
家事分担	プランニングで解決	LDK隣接の「多目的タミルーム」 小さな子どもの昼寝や遊び部屋、家族の着替え部屋として。炊事や洗濯作業をしつつ、子どもにも目を配ることができます。 親子で使う「広々洗面脱衣室」 お風呂あがりに子どもの体を拭いて服を着せたり、ボディケアや髪を乾かせる十分なスペースを確保します。 使う場所・人のそばに「適材適所収納」 誰もが負担なく、迷わず片付けられるようにリビングを中心に収納を配置します。片付けへの家族みんなの参加を促します。
		親子で入浴できる「広々システムバス」
		子どもを座らせておく専用チェアが置ける広さの浴室。子どもが溺れる心配がなく、自分の洗髪時間を確保できます。
	設備仕様で解決	「太陽光発電」「蓄電池」が光熱費負担をサポート 日中でも「太陽光発電」で発電した電力を使うことで電気料金を気にせず、空調や洗濯機を使うことができます。

■夜勤者がいる家族をしっかりとサポートするプラン提案

収納計画で家事負担減!

家事をサポート!

- A リビング収納**(筆記具、薬箱、明細書など)扉にコミュニケーションボードをつけておくと、家族間で情報共有がはかれます。
- B パントリー収納**
ストック食材や水などをまとめてしまえるパントリー。奥行きが深すぎないので、食材の在りかも一目でわかります。

睡眠をサポート!

セカンドベッドルーム

時差就寝者用の寝室。早朝出勤、深夜帰宅の時でも寝ている家族を起こす心配がありません。家族と同じ時間に就寝起床ができる休日などは主寝室を使います。コンパクトな部屋なので冷暖房の効率もよく、昼寝など日中の就寝時に使っても経済的です。

光熱費をサポート

大容量ソーラーと蓄電池が家計をサポート。日中でもソーラーで発電した電力を使うことで電気料金を気にせず、空調を使う事ができます。昼間に発電した電気を蓄電池にためて、夜間に使うこともできます。

蓄電池があるから夜や雨天時も創ったお得な電気で購入!

室内干し用ルームコート

夜勤明けの仕事着などで洗濯回数が多くなる家庭では、夜間や雨の日でも洗濯ができる室内干しスペースがあると便利です。

家事をサポート!

多目的タミルーム

家事をサポート!

家事をしている間も目が届くので小さな子どものお昼寝や遊び部屋として便利です。日常着のクローゼットを設置しているので、外出前後の着替え部屋や、取り込んだ洗濯物をたたんだり、アイロンをかける部屋としても使えます。

家事をサポート!

「衣寝分離」で気兼ねなく

睡眠をサポート!

家族の外出着、日常着のクローゼットと洗濯物干し場をタミルームに配置し、洗濯収納動線と寝室を切り離しています。寝ている家族を起こすことなく、着替えや洗濯作業が行えます。

BASIC INFORMATION

- 1階面積: 69.01㎡
- 2階面積: 64.00㎡
- 延床面積: 133.01㎡
- 太陽光発電システム: 10.39kW
- 蓄電システム

《研究員のコメント》

“夜勤者がいる世帯”でこれから住まいを建てる、あるいはリフォームをするという場合には、家族のタイムテーブルを書いて、住まいの設計者や建築会社と共有することをおすすめします。夜勤者がいる暮らしはその業種や職種によっても周期やパターンが異なり、端から見ても想像ができないことが数多くあります。その家族ならではの生活時間のズレや時間帯ごとに感じている気持ちを住まい手と住まいの設計計画者が共に知る事が、よりよい住まい作りのための第一歩になると考えます。(担当: 吉田貴子)