

# いま、ライフスタイルを見直そう

節電が求められている今、具体的な節電対策はどんなことから始めたらよいのでしょうか？  
我々「エコのわ」編集員が豊島区の「家庭の省エネ診断」を体験して、専門家にアドバイスをお聞きしました。

## オーダーメイドの エコ対策をかんがえよう 「家庭の省エネ診断」

豊島区では、産官学連携による「家庭の省エネ診断」を行っています。昨年度大正大学と協定を結び、「うちエコ診断」という診断ソフトを使って家庭から出るCO<sub>2</sub>削減を考え、企業の協力により多くの受診につなげようという取り組みです。

診断は受診者と診断員でやりとりしつつ、モニターを見ながら行います。まず、あらかじめ受診者がアンケートに回答します。家の床面積や窓の大きさ、エアコン・冷蔵庫の使用状況、夏場と冬場の光熱費などです。それをもとに、豊島区で全体を100とした場合の自分の順位が決まります。順位が上に行くほど、CO<sub>2</sub>排出量が少ない「省エネ家庭」になります(図1)。次に、CO<sub>2</sub>削減の目標値を設定します。無理をせず「ちょっとエコ」を目指すのか、頑張って「しっかりエコ」に挑戦するのといった感じです。そして、項目ごとにCO<sub>2</sub>がどこからどれだけ出ているのかを把握します。CO<sub>2</sub>排出量の多い項目の対策を考えることで効果的な削減につながります(図2)。

項目ごとに具体的な対策例が表示され、実際に取り組んでみたいものを選ぶとCO<sub>2</sub>削減効果と「電気代が〇〇円おトク！」といった経済的効果が表示されます(図3)。ここでのポイントは、同じ対策を選択しても家庭によって効果は違うということです。自分の家では何をやったら効果的なのかが一目でわかります。さらに、設定した目標値までの達成率と、それによる順位の変動を知ることができます。目標値を達成できたり順位が上がったりすると、やはり取り組む意欲もわいてきます。

今回、編集員2名の診断を同時に行い、比較をすることで、この診断の特色がとても良く分かりました。家庭の状況によって内容も結果も全く違ったものになるということ、まさにオーダーメイドの「エコ診断」と言うことができます。そして何より嬉しいのが、これだけのサービスを無料で受けることができるということです。環境にはもちろん、お財布にも優しいエコ診断でした！



診断を受ける「エコのわ」編集員と専門診断員

### ステップ1 平均比較とのランキング

家庭から出ているCO<sub>2</sub>の総量と平均との比較  
あなたのご家庭は100位中、何位にランキングされるでしょうか？



### ステップ2 排出内訳のチェック

CO<sub>2</sub>がどこから出ているかの確認  
同じ努力でも大きな削減につながる分野はどこかな？



### ステップ3 効果的な対策のシミュレーション

分野別にCO<sub>2</sub>や光熱費削減量を比較しながら、効果的な対策を選択



### ステップ4 「診断結果」を持ち帰り

「診断結果」を持ち帰り



できることから始めよう!!

編集員(5人家族・1戸建)の診断結果 ※30項目より抜粋

●節水型シャワーヘッドに交換する	CO <sub>2</sub> 71kg 光熱費 3,965円/年 削減!
●シャワーを使う時間を1人1日1分短くする	CO <sub>2</sub> 41kg 光熱費 2,301円/年 削減!
●居間のエアコンのフィルターを掃除する	CO <sub>2</sub> 50kg 光熱費 3,377円/年 削減!
●家族だんらんの一部屋で過ごすようにする	CO <sub>2</sub> 472kg 光熱費 23,452円/年 削減!
●アイドリングストップなどエコドライブに心がける	CO <sub>2</sub> 34kg 光熱費 1,918円/年 削減!

(削減数値は、各家庭のライフスタイルにより異なります)



## エコのわタウン

### 地球をまるごと体感する 都会の小さな家

2005年4月、豊島区に我が家(表紙)が完成しました。一番こだわったのは「健康」であること。選んだ場所は、陽光が降りそそぐ小さな土地でした。建材にもこだわり、健康に配慮した自然素材を使っています。

敷地面積58平方メートル、3階建てのちっちゃな家ではありますが、暮らしにも自然の力を大いに活用しています。

まず、玄関前に6tの雨水槽を設置しています。植木の水やり、トイレの流し水など、家全体の水使用量の約20%を雨水が占めています。災害時には、消火用水や洗濯用水などのほかに、非常時の飲み水としても利用ができます。

また、8畳ほどの屋根に10枚の太陽光発電パネルを設置しています。発電能力は0.8キロワット。太陽光発電と電力会社から送電される電力とを、レバーで切り替えながら、「冷蔵庫」「トイレの流し水を雨水槽からくみあげる電動ポンプ」「照明」に使用しています。季節によっても違いますが、我が家の電力量の12%をまかっています。

緑の力も大いに活用しています。以前からゴーヤなどを育てていましたが、今壁面を大きく覆っているのは、琉球アサガオです。葉が大きくボリュームがあるため、断熱効



雨水槽



なかとみ まさひろ  
中臣 昌広さん  
(豊島区在住)



著書に「都会でできる 雨、太陽、緑を活かす小さな家」(農文協)、「水」の安心生活術」(集英社新書)など

果も高いように感じます。琉球アサガオの良いところは、育てやすいこと。1週間水やりをしなくても枯れることはありませんが、隣家までつるが伸びてしまうので手入れは必要です。2階の台所の窓から見る葉陰は、視覚的にも涼しさを与えてくれます。

住まいで自然力を耕す暮らしをしていると、地球をまるごと体感している気分になります。都会の中の小さな家ではありますが、自然の力を活用することで、健康で快適に暮らす大きな可能性があると思っています。



緑のカーテンの葉陰(2階台所の窓から)