

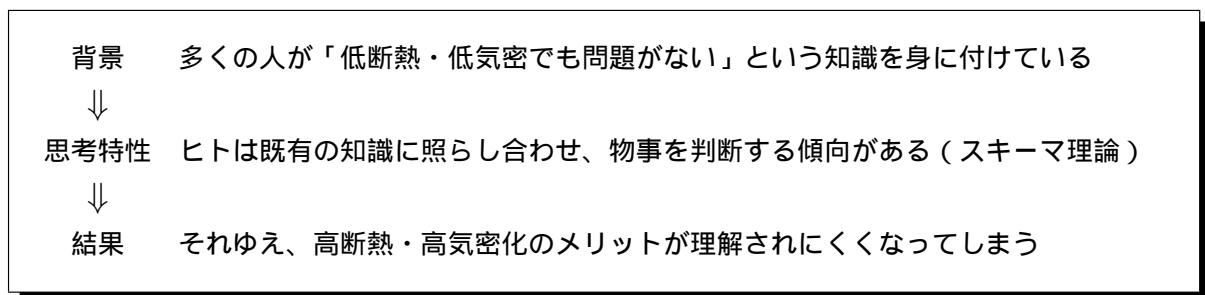
特集 2. 決定版！高断熱・高气密が浸透しない本当の理由

第 2 回 低断熱・低気密でも慣れるんです**

平成 20 年 11 月 27 日

□ おさらい

前回の記事では、日本で高断熱・高气密化が浸透しない原因、背景について考えてきました。おさらいのために、前回の内容をまとめると以下のようになります。



今回からはさらに踏み込んで、なぜ多くの人々が「低断熱・低気密でも問題が無い」という知識を有していると考えられるかについて、2つのキーワードを使いながら解説を行いたいと思います。

- 1. 環境に対する「慣れ」(habituation)
- 2. 「場所への愛着」

□ 「慣れ」とは何か？

「工事の騒音に慣れる」、「新しい生活に慣れる」。このように「慣れ」という言葉は日常よく使われています。ではこの「慣れ」とは一体どのようなことをさすのでしょうか。

端的に言えば、「慣れ」(habituation)とは、同一の刺激が繰り返されたときに、その刺激に対する反応が減衰・鈍化していくことをいいます。これは中枢神経系が関与する現象で、ヒトの生理・心理反応の全般にみられる現象です。

実は、この「慣れ」は、環境の適応において重要な役割を演じることが多いのです。

** 初めて記事をご覧になる方は、必ず「[利用規約](#)」をご確認ください

□ 慣れのメリット

例えば、熱帯に住むフィリピン人は一年中暑熱環境にさらされるため、発汗の反応に「慣れ」が生じているとされています。そのために、彼らは日本人より汗をかきにくくなっているのです。

これを言い換えると、彼らは発汗反応の「慣れ」により、体温調節の目的以外の無駄汗をかきにくくなっているのです。

これにより彼らは、体液水分の余分な脱出も阻止することができ、必要以上に汗をぬぐう必要もなくなっているのです。

□ 慣れのデメリット

このように「慣れ」による反応の鈍化は、反応の無駄の抑制につながります。このことは、やがては環境に対する生理・心理反応の合理化へとつながっていくのです。

しかし「慣れ」は、こうした利点と同時に、大きな問題ももたらす危険性があります。それは、環境を評価する心理プロセスにも「慣れ」が生じる危険性なのです。

□ 寒いが冬はこんなもの

このことを示唆するショッキングな調査結果もあります。池田ら³⁾は、東北地方の農村住宅を対象として、その居住環境と健康影響について調査を行いました。その結果をまとめると次のようになります。

東北地方の農村住宅の室内環境

- ・ 換気回数は 2.5 ~ 5.0 回 (低気密)
- ・ CO 濃度、CO₂濃度 ビル管理法の基準値 (空気が汚染)
- ・ 調査期間中、最も暖かかった家の 2 月の平均室温は 5 未満 (寒冷)

住人の申告

- ・ ちょうど良い
- ・ 寒いが冬はこんなもの...etc
- ・ 住人は環境を改善する必要性を感じていない

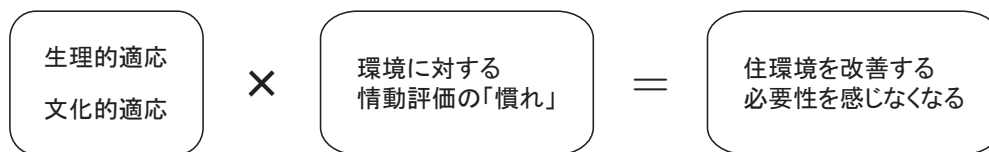
□ なぜ住環境を改善しないのか

もちろん、このような過酷な環境に対して、代謝の促進などの生理的適応や、着衣量を増やすなどの文化的適応も行われていたはずですが、とはいえ、それだけでは不十分だったはずですが、それだけ過酷な環境ですし、実際に「寒い」との申告もあったのです。

それでも、居住者が住環境に不満を感じていなかったのには、もうひとつの要因の影響も考えられます。それは、環境に対する評価の「慣れ」の影響です。

□ 快も不快も慣れるのです

外部刺激に対して快・不快の評価（情動評価）を行うプロセスにも「慣れ」（情動馴化, affective habituation）は起こると推測されます[†]。したがって、良好でない環境であっても、住み続ければ、その環境に対しての快・不快の評価（情動評価）に慣れ、鈍化が生じることも考えられるのです。



この「情動評価の慣れ」が、生理的適応などの実質的な適応とあいまって、居住環境への評価を甘くしていたのだと考えられるのです。このことは、「寒い冬はこんなもの」という居住者のコメントからも推測できるのです。

□ まとめ

現在でも多くの日本人は、従来型の低断熱・低気密な環境で生活しています（[前回参照](#)）。とすれば、こうした環境に対して、「慣れ」（habituation）が生じている人は多いと予想されます。

こうして考えると、日本で高断熱・高気密化が浸透しないのは、「慣れ」、特に「情動評価の慣れ」により、**現在の居住環境に対してあまり不満を感じなくなっているから**だと推測できるのです。



ただし、実はこれ以外にも、高断熱・高気密化への障害となる要因があります。それは、低断熱・低気密住宅に対する「（場所への）愛着」という要因なのです。[次の記事](#)では、この「場所への愛

[†] 情動評価の慣れは、快適感をもたらす視覚刺激⁴⁾や単純なデザイン⁵⁾を連続呈示した場合などでもみられます。

着」と高断熱・高気密化との関連性について詳しく説明していきたいと思います。

* 記事の感想をお聞かせください

[アンケート画面へ](#)

参考文献

- (1) 吉村寿人：“ヒトの適応能 気候変化への適応を中心として”，共立出版（1977）.
- (2) 中山昭雄：“温熱生理学”，理工学社（1981）.
- (3) 池田幸一，栃原裕，大中忠勝，松本恭治，鈴木晃：“農村の住宅の室内空気環境”，人間と生活環境，**1**, 1, 74–77（1994）.
- (4) Adam, M. L., Rodney, L. M., Robert, W. S., Evelina, T. and Lynn, P. R.: “Investigating the dynamics of affect: Psychological mechanism of affective habituation to pleasure stimuli”, *Motivation and Emotion*, **31**, 2, 145–157（2007）.
- (5) Cox, D. and Cox, D. A.: “Beyond first impressions: The effects of repeated exposure on consumer liking of visually complex and simple product designs”, *Journal of the Academy of Marketing Science*, **30**, 2, 119–130（2002）.

【寄付歓迎】当コラムは無料ですが、ご寄付は歓迎します。詳しくは[ご支援依頼](#)をご覧ください。