

報道関係者各位

三菱地所ホーム株式会社

**【エアコンを一日中使うのは贅沢と約 7 割が回答】**  
**それでも約 6 割が「快適性を優先」！暑さによる生活への影響が深刻に**  
エアコン使用を抑えた経験は 6 割超！睡眠の質低下や集中力への影響も明らかに

三菱地所ホーム株式会社は、30～60 代の家庭世帯の男女を対象に「“電気代を抑える”か“快適に過ごす”か。夏の空調に悩む家庭」に関する調査を行いました。

近年の電気代高騰や猛暑の影響を受け、「エアコンを使いたいけれど、節電しなければ」と葛藤する家庭が増えています。中には、暑さを我慢しながら節電を優先することで、睡眠の質や家族の健康に影響が出ているケースもあるようです。では、実際にどれほどの方が「快適さ」と「節電」の間で悩んでいるのでしょうか。また、その結果として生活にどのような影響が生じているのでしょうか。

調査概要：「“電気代を抑える”か“快適に過ごす”か。夏の空調に悩む家庭」に関する調査

【調査期間】2025 年 8 月 14 日（木）～8 月 15 日（金）

【調査方法】PRIZMA（<https://www.prizma-link.com/press>）によるインターネット調査

【調査人数】1,010 人

【調査対象】調査回答時に 30～60 代の家庭世帯の男女と回答したモニター

【調査元】三菱地所ホーム株式会社（<https://www.mitsubishi-home.com/>）

【モニター提供元】PRIZMA リサーチ

※今回調査にご協力いただいた方の居住地分布は下記になります。

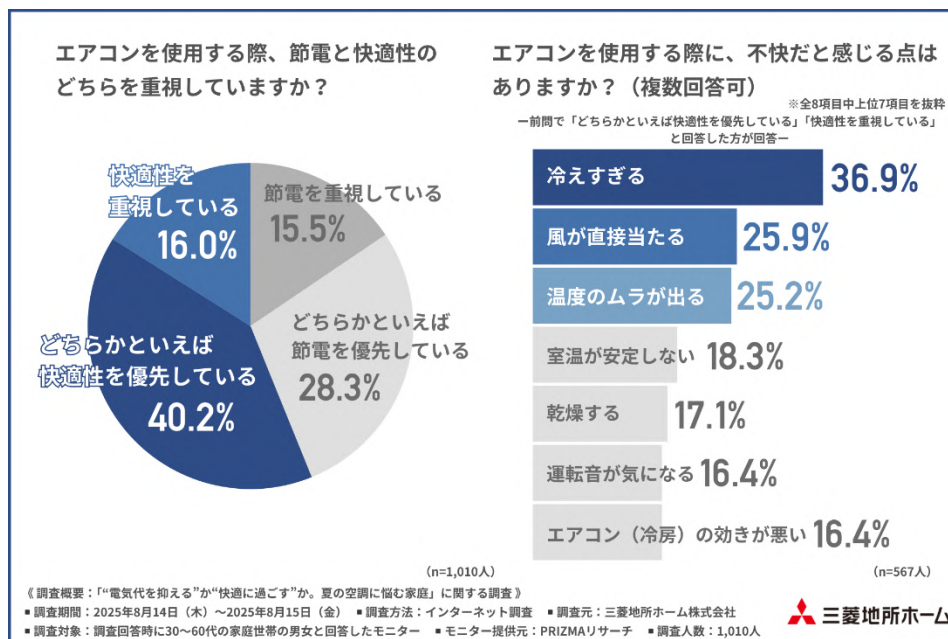
北海道：3.9% 東北地方：5.1% 関東地方：40.6% 中部地方：14.5% 近畿地方：22.2% 中国地方：4.9% 四国地方：2.0% 九州地方：7.1%

**◆「エアコンの使用は快適性を優先している」と回答した方は約 6 割**

はじめに、「電気代を節約するためにエアコン使用を抑えた経験の有無」を尋ねたところ、6 割以上の方が『よくある（21.3%）』『たまにある（42.4%）』と回答しました。

電気代を理由にエアコンの使用を抑える家庭は、少なからず存在することがわかりました。「たまにある」までを含めると 6 割以上が節電行動を経験しており、経済的な事情や意識の高まりが背景にあると考えられます。

一方で、「全くない」「ほとんどない」という層も一定数存在し、エアコン使用に対する姿勢には家庭ごとの価値観の違いが反映されているようです。

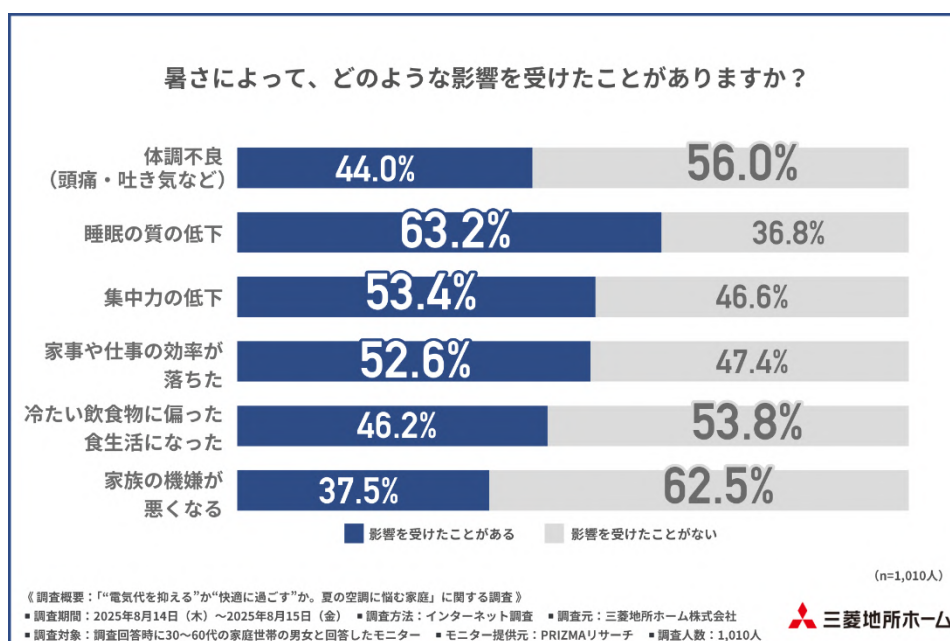


「エアコン使用時の優先事項」について尋ねたところ、約 6 割の方が『快適性を重視している（16.0%）』『どちらかといえば快適性を優先している（40.2%）』と回答しました。

家庭でのエアコン使用においては、節電よりも快適性を重視する傾向があるようです。暑さによる体調不良や生活への支障を避けるためには、一定のエアコン使用が欠かせないという判断が背景にあると考えられます。とはいえ、約 4 割が節電を意識している点からも、「快適さ」と「節電」の両立が求められている状況がうかがえます。

前問で『どちらかといえば快適性を優先している』『快適性を重視している』と回答した方に、「エアコン使用時の不快な点」について尋ねたところ、『冷えすぎる（36.9%）』が最多で、『風が直接当たる（25.9%）』『温度のムラが出る（25.2%）』と続きました。

エアコンの使用による不快感は、「冷えすぎ」や「風の当たり方」といった直接的な身体感覚に関わる問題が中心です。全体的に「温度の不均一さ」への不満が多く見られ、単に室温を下げればよいというわけではないことが示されました。冷房効率や空調設計への関心が、今後より高まる可能性があります。



「暑さが生活に及ぼす影響」について尋ねたところ、以下のような結果になりました。

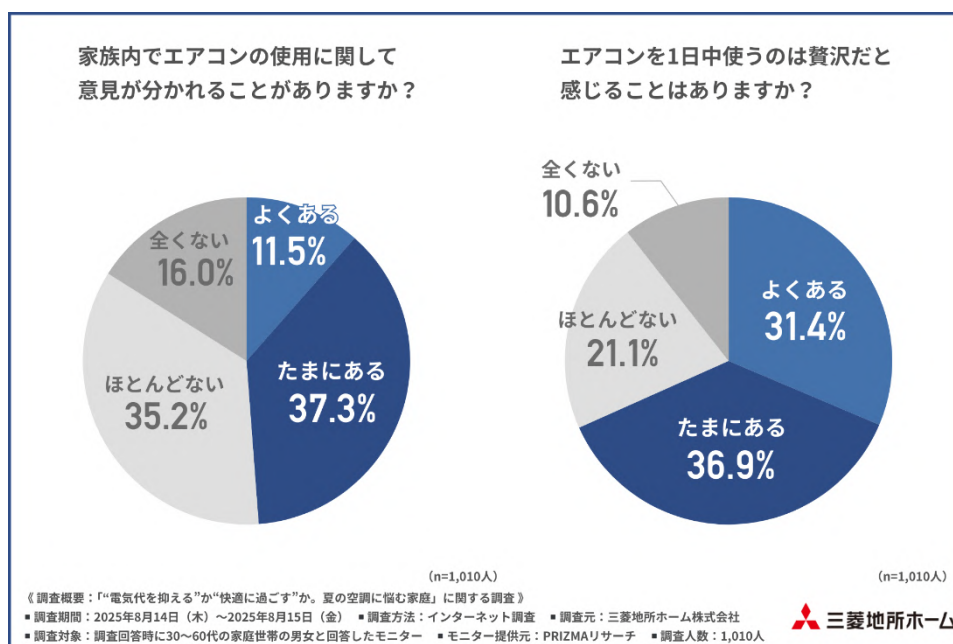
【「影響を受けたことがある」が過半数】

- ・『睡眠の質の低下（63.2%）』
- ・『集中力の低下（53.4%）』
- ・『家事や仕事の効率が落ちた（52.6%）』

暑さが生活に与える影響として「睡眠の質の低下」や「集中力の低下」が上位に挙げた一方で、「体調不良」や「家族の機嫌の悪化」といった身体的・感情的な影響は比較的多くの方が「受けたことがない」と回答しています。

また、間接的な影響よりも、作業効率や睡眠といった日常の基本的な活動への影響のほうが強く意識されている点も注目されます。多くの方にとって暑さの問題は「我慢できる不快さ」ではなく、「日常生活に支障をきたすもの」として認識されているといえるでしょう。

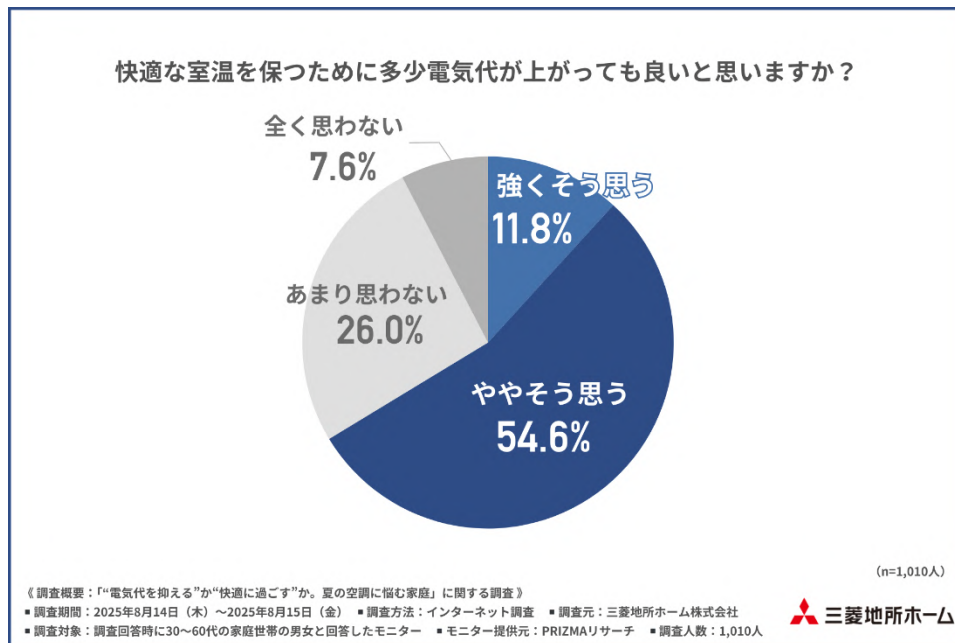
#### ◆「エアコンを1日中使うのは贅沢」と約7割が感じていることが明らかに



「家庭内でのエアコン使用に関する意見の相違の有無」について尋ねたところ、約半数の方が『よくある（11.5%）』『たまにある（37.3%）』と回答しました。家庭ごとの使用ルールや体感温度の違いなどが原因となり、家族間で意見が分かれることがあるようです。快適性の感じ方は個人差が大きいため、共通の納得点を探る必要性が浮き彫りとなりました。

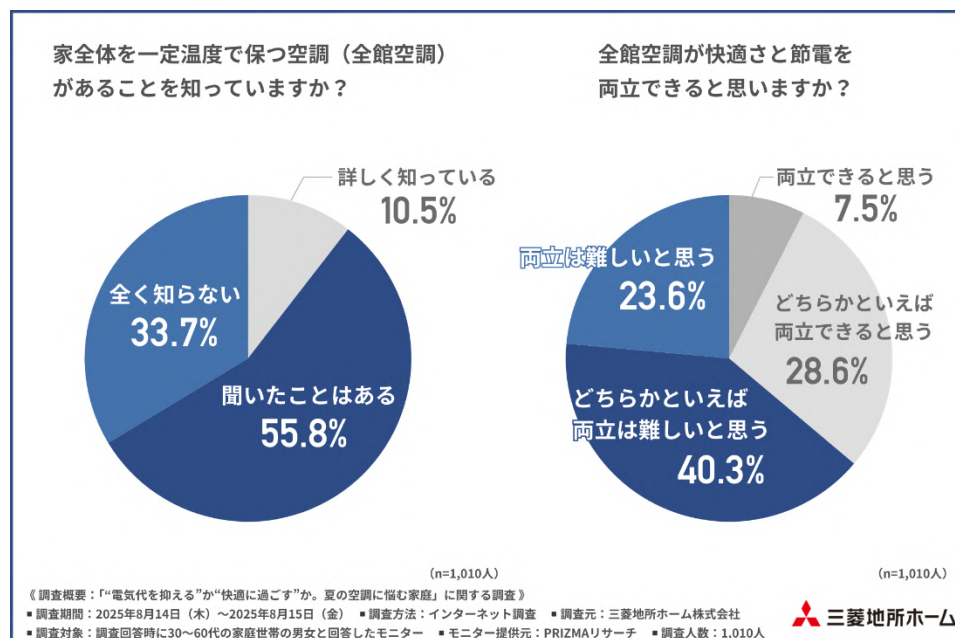
「エアコンを1日中使うのは贅沢だと感じることはあるか」を尋ねたところ、約7割の方が『よくある（31.4%）』『たまにある（36.9%）』と回答しました。エアコンの長時間使用には依然として心理的な抵抗があることがうかがえます。

電気代の負担や省エネ意識の高まりがその背景にあると考えられますが、同時に「エアコン＝ぜいたく」という価値観が生活習慣として根強く残っている可能性もあります。



「快適な室温を保つために多少電気代が上がってもよいか」を尋ねたところ、約 7 割の方が『強くそう思う（11.8%）』『ややそう思う（54.6%）』と回答しました。コストを許容してでも快適さを保ちたいと思っている方が、約 7 割いることが示されました。体調や生活リズムに直結する問題とあって、電気代よりも快適性への投資を選ぶ傾向があるようです。

#### ◆「快適さも節電も叶うなら全館空調を使いたい」は約 8 割！



「全館空調の認知度」について尋ねたところ、下記のような回答結果となりました。

『詳しく知っている（10.5%）』

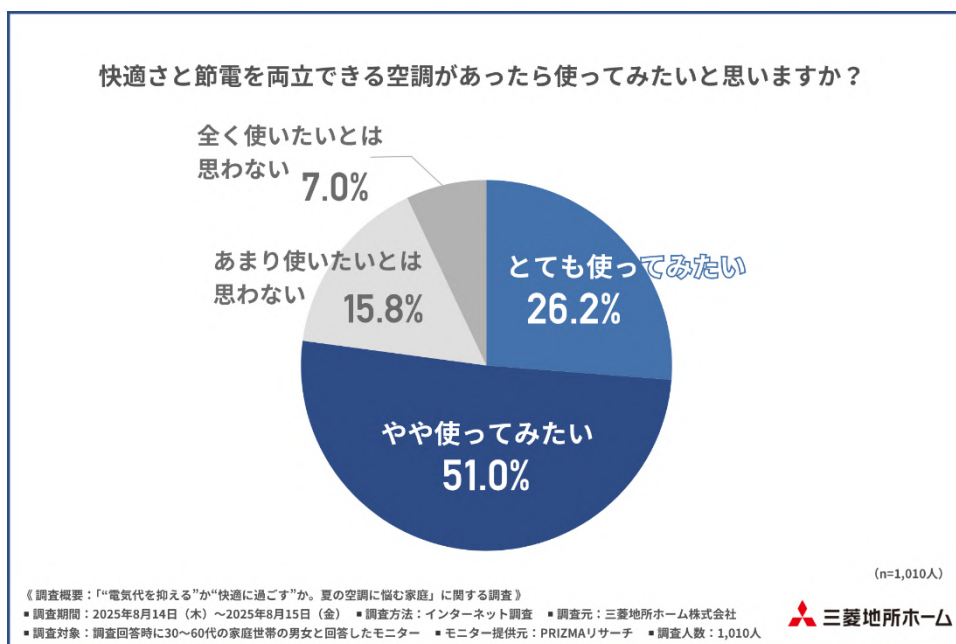
『聞いたことはある（55.8%）』

『全く知らない（33.7%）』

一定の知名度はあるものの、詳しく理解している方は 1 割程度にとどまっています。全館空調に関する情報はまだ十分に浸透していないといえるでしょう。

「全館空調は快適さと節電を両立できるか」を尋ねたところ、6 割以上の方が『両立は難しいと思う（23.6%）』『どちらかといえば両立は難しいと思う（40.3%）』と回答しました。6 割以上の方が「両立は難しい」と回答したことから、全館空調に対しては依然として懐疑的な見方がやや強いことがわかります。

背景には、「快適性を高めれば電気代がかさむ」という従来の空調利用に基づく固定観念が影響している可能性があります。また、全館空調そのものの認知度が十分に高くないため、具体的な仕組みや効果を理解できていないことも、両立への不安につながっていると考えられます。



最後に、「快適性と節電の両立が可能な空調があれば使ってみたいか」を尋ねたところ、約 8 割の方が『とても使ってみたい（26.2%）』『やや使ってみたい（51.0%）』と回答しました。約 8 割が「使ってみたい」と回答したことから、快適性と節電の両立に対するニーズは非常に高いことが明らかになりました。

前問で「両立は難しい」と感じる方が多数を占めていたにもかかわらず、もし実現可能であれば積極的に利用したいと考える方が多い点は注目されます。懐疑的な認識がある一方で、その解決策を求める潜在的な需要は確実に存在しているといえるでしょう。



#### ◆まとめ：快適さ優先か節電重視か？家庭が直面する空調課題と新たな解決策

今回の調査で、家庭におけるエアコン利用をめぐって「快適さを優先したい気持ち」と「電気代を抑えたい意識」が常にせめぎ合っている実態が明らかになりました。

6 割以上がエアコンの使用を控えた経験があると回答し、多くの家庭で節電行動が日常的に行われていることが示されました。しかしその一方で、実際にエアコンを使用する際には快適性を優先する傾向が強く、特に睡眠の質や集中力の低下といった日常生活への悪影響が懸念されていることも明らかになりました。

また、家庭内ではエアコンの使い方を巡って意見が分かれる場面もあり、共通の納得点を探ることが課題となっているようです。

さらに、「エアコンを1 日中使用するのは贅沢だ」と感じる方が約 7 割に上ったことから、エアコンの使用に対する心理的なハードルや、エアコンの使用は必要最低限にとどめるべきだという価値観が根強く残っていることも確認されました。

それでもなお、快適な生活を維持するために「多少の電気代増加を受け入れる」と答えた方が約 7 割おり、実際の暮らしにおいては節約一辺倒ではなく快適性を守る選択がとられていることがうかがえます。

一方で、全館空調に関しては「快適さと節電の両立は難しい」と考える方が 6 割以上に達し、認知度や理解不足が導入をためらわせている現状が見えてきました。従来の「快適性と省エネは相反するもの」という固定観念が強く、技術的なメリットが十分に浸透していないことが背景にあると考えられます。

しかし、「快適性と節電の両立が可能な空調があれば使ってみたい」と回答した方が約 8 割に上ったことは、新しい解決策を強く求めている証拠といえるでしょう。

総じて、「空調は単なる快適性の確保にとどまらず、健康や生活の質を支える基盤である」という意識が示されました。今後は、家庭ごとの多様な価値観に応えながら、省エネと快適性の両立を安心して実現できる仕組みの普及が求められているといえるでしょう。

#### ◆「一家にひとつ、快適と省エネの新常識」三菱地所ホームの全館空調「エアロテック」

今回、「“電気代を抑える”か“快適に過ごす”か。夏の空調に悩む家庭」に関する調査を実施した三菱地所ホーム株式会社は、全館空調システム「エアロテック」を販売しています。

「エアロテック」は 24 時間 365 日、室内の温度と湿度を自動で最適に調整し、快適で健康的な住環境を実現しています。家全体の温度ムラをなくし、熱中症リスクの軽減やエアコン使用によるストレスを抑えることができるシステムです。



いままでも、これからも、  
空気の未来を変えていく

三菱地所ホームの「エアロテック」は、おかげさまで 1995 年の発売から 2025 年で 30 周年を迎えました。業界に先んじて全館空調を採用して以来、HEMS や UV など技術革新を続けてきた「これまで」の歴史を大切に、「これから」も業界の先駆者として、「全館空調の未来」を変えていく価値を創造し続けてまいります。

## ■「エアロテック」の特長

1. 24 時間家中を満たすクリーンな空気
2. 部屋ごとに快適温度設定
3. 年間冷暖房費を最適化
4. 設計士が空間と空気の流れをデザイン
5. 安心の 10 年保証システム、5 年点検パック
6. 小規模住宅やリフォームでも導入可能



▲全館空調システム「エアロテック」の概念図

## ■「エアロテック」の設備

- ✓ 心臓部はたった 1 台の床置型室内機と内蔵フィルター
  - ・室内機（1 台）
  - ・高性能除塵フィルターと空気清浄フィルター（カテキン入り）
  - ・UV クリーンユニット
  - ・冷房・除湿自動切替機能
- ✓ 部屋の中にはルームコントローラーと吹出口だけ
  - ・ルームコントローラー
  - ・吹出口
- ✓ 置く場所を選ばない、コンパクトな 2 台の室外機
  - ・室外機（2 台）
  - ・室内機用外部給排気口

詳細はこちらから：<https://www.mitsubishi-home.com/online-technology/aerotech/>

## 【会社概要】

社名：三菱地所ホーム株式会社

本社所在地：東京都新宿区新宿 6-27-30 新宿イーストサイドスクエア 7 階

代表取締役社長：細谷 惣一郎

設立：1984 年 7 月 2 日

URL：<https://www.mitsubishi-home.com/>

## 【公式 SNS】

Instagram：[https://www.instagram.com/mitsubishi\\_home/](https://www.instagram.com/mitsubishi_home/)

YouTube：[https://www.youtube.com/@mitsubishi-home\\_channel](https://www.youtube.com/@mitsubishi-home_channel)

＜本件に関するお問い合わせ先＞

三菱地所ホーム株式会社 広報・サステナビリティ推進部 広報グループ

E-mail: [pr\\_ad@mjhome.co.jp](mailto:pr_ad@mjhome.co.jp)

担当：田口（080-4333-6368） / 横須賀（080-4137-6032）