

「もったいない」の継続的な記録を用いた  
環境行動を促すシステムの作成と効果

中小田 すばる

環境計画学科環境社会計画専攻において学士（環境科学）の学位授与の資格の  
一部として滋賀県立大学環境科学部に提出した研究報告書

2008 年度

承認

---

指導教員

# 「もったいない」の継続的な記録を用いた環境行動を促すシステムの作成と効果

近藤研究室 0512029 中小田すばる

## 1. 背景・論点

家庭由来の環境負荷は昭和 53 年に初めてその問題が指摘<sup>1)</sup>されて以来、環境家計簿をはじめとするさまざまな負荷削減のためのシステムが考案されてきた。しかし、多くの問題点も指摘されている<sup>2)</sup>。環境負荷をより低減するためには、既存のシステムに対しての指摘を満足する環境配慮行動を促すシステムづくりが重要である。

## 2. 研究の目的・意義

本研究では新たな生活中的環境負荷を削減するシステムとして「もったいない帳」を提案する。既存のシステムと関係性を表 1 で示す。

表 1 本研究と既存のシステムの特徴

システム	記録する内容	記録手段	複雑性	主催者側の準備
環境家計簿 (チェック型) <sup>3)</sup>	環境項目のチェック	記録用紙 インターネット	やや簡素	項目の選定 (記録用紙の作成) (webページの作成)
環境家計簿 (計算型) <sup>4)</sup>	エネルギー使用量	記録用紙 インターネット	やや複雑	環境負荷量の計算 (記録用紙の作成) (webページの作成)
家庭版ISO (草津市) <sup>5)</sup>	環境項目のチェック	記録用紙	やや簡素	項目の選定 環境負荷量の計算 記録用紙の作成
きょうとエコ貯 <sup>6)</sup>	環境項目のチェック	インターネット (携帯電話でも可)	やや簡素	項目の選定 環境負荷量の計算 webページの作成 店舗との調整
環境日めくり日記 <sup>7)</sup>	自分で想起した環境行動の実践度	記録用紙	複雑	格言の選定 記録用紙の作成
もったいない帳	「もったいない」と思ったこと	記録用紙、メール、インターネット	簡素	(記録用紙の作成) (webページの作成)

本研究は次のような目的を設定する。

- ・既存の生活中的環境負荷を削減するシステムにはない容易さと自由さと気軽さをもったシステムを作成、効果を検証する
- ・「もったいない帳」への記録内容から、生活の中の「もったいない」意識のあり方を明らかにする

本研究の意義は、環境負荷低減に取り組む家庭・自治体・企業に新たな環境負荷削減のためのシステムを提起できることである。

## 3. 研究方法

### (1)「もったいない帳」のシステム

「もったいない帳」の基本システムは、毎日の生活の中でも「もったいない」と感じたことを所定の用紙に記入してもらうというだけのものである。“物が壊れたけど修理して使った”のような、「もったいない」と思ったが我慢したときも記録する。環境問題に直接ないし間接的にも関係していない要素でもすべて有効な記録として扱う。

記録方式を単純にすることより、誰にでもわかりやすく、敷居を低く感じさせる。また、何に「もったいない」を感じるかは人それぞれなので、他者との記録数の差に強迫観念を感じないように配慮する。

### (2)モニター調査

本研究では、「もったいない帳」が実際に使用された場合の利用のされ方、効果を調査する実験を行った。

調査対象は彦根市市民環境部生活環境課の協力を得て、以下の 5 通りの方法で行い、幅広い世代の人にお願した。

- ・新聞による一般公募
- ・リサイクルマーケット「夢畑」での配布
- ・市役所を訪れる市民への配布
- ・市役所職員への配布
- ・その他個人的な配布

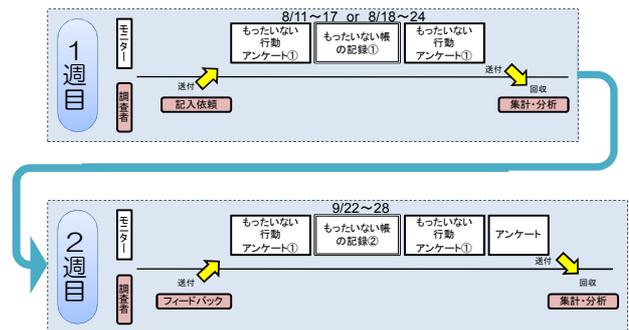


図 1 「もったいない帳」モニター調査の流れ

モニター調査の流れは図 1 の通りである。継続的な行動変化が起きているか検証するため 2 週構成とした。

このうち、もったいない行動アンケートは 4 月から 5 月にかけて行われた本研究のプレ調査において 3 人以上が記録したもったいない行動 20 項目に対し、普段から気を使っているかを 3 段階評価で尋ねた。アンケートは 2 回のもったいない帳の記録の前後に行い、もったいない帳の記録による行動の変化を見るほか、記録前の行動実践度によりモニターの分類にも利用する。

フィードバックでは、記録した「もったいない」と他者と比較した特徴をまとめて各モニターに返却した。振り返りの強化と他者への興味をもたらす。

### 4. 調査の概要

各配布方法の週ごとの回収率は表 2 のとおりである。市役所職員は調査者が直接回収に行ったので、回収率が高くなっている。

表2 モニター依頼方法と週ごとの回収率

配布方法	1週目				2週目			
	記録開始日	配布数	回収数	回収率	記録開始日	送付数	回収数	回収率
一般公募	8/11	8	4	50.0%	9/22	4	2	50.0%
夢畑での配布	8/11	42	12	28.6%	9/22	9	7	77.8%
市役所で市民へ配布	8/18	49	8	16.3%	9/22	7	4	57.1%
市役所職員	8/18	50	34	68.0%	9/22	34	25	73.5%
その他	8/18	11	3	27.3%	9/22	1	0	0.0%
合計		160	61	38.1%		55	38	71.0%

### 5. 記録内容の分析

モニターと記録されたもったいない事象の特徴から、モニターごとの全体的な「もったいない帳」の記録傾向の分析を行った。解析には1週間分の「もったいない帳」からもったいない事象の原因行動をNHK 国民生活時間調査の生活行動分類に基づく大分類4件と、「突発的ミス」「他者への指摘」「無駄の回避」「季節特性」「ミスの反復」の有無を変数として、数量化Ⅲ類を用いて行った。何が無駄になったかという記録区分は項目数が多く、説明変数に使うことができなかった。

固有値はいずれも1を超えず、寄与率が大きく下がる点もなかったため、累積寄与率がほぼ60%に到達した第3軸までを有効な結果として扱った。

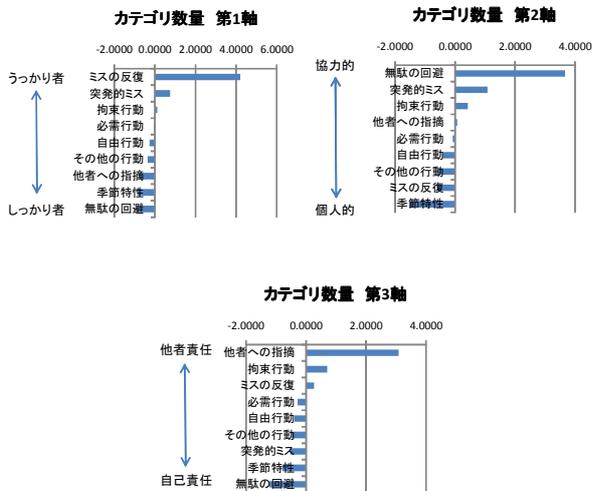


図2 「もったいない帳」記録傾向の 카테고리-数量軸

算出された軸と各項目の寄与度は図2のとおりである。図より、第1軸は「うっかり者—しっかり者軸」、第3軸は「他者責任—自己責任軸」と名付けた。第2軸は項目名だけではわかりにくい、具体的な記録内容から「協力的—個人的軸」と名付けた。

以上第3軸までのサンプルスコアにクラスター分析をかけ、モニターごとの「もったいない帳」記録傾向の分類を行った。距離計算はユークリッドの距離、合併後の距離計算にはワード法を用いた。結果、4つのクラスターに分類することが出来た。

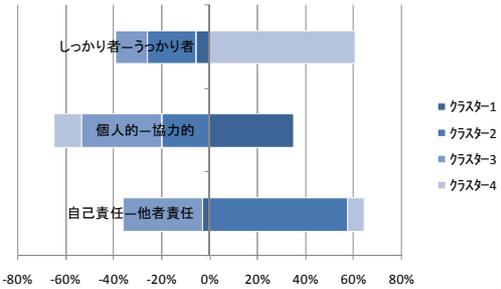


図3 カテゴリ-数量軸の記録者傾向ごとの平均値の割合

クラスター1は協力的な傾向が大きく、図2より、協力的な傾向は記録の特徴の中でも無駄の回避の重みが大いことから、「自分の環境行動を確認するタイプ」と名付けた。

クラスター2は他者責任の傾向が最も大きく、図2より、他者責任の傾向が強い記録の特徴は他者への指摘であるため、「クラスター2. 他者の責任行動を指摘するタイプ」と名付けた。

クラスター3は特に大きな偏りは見られないが、自己責任、個人的傾向が強めである。これら3つの傾向は共通して季節特性、その他の行動、自由行動の影響を受けており、このタイプは空調機器やテレビなど必要ではなくても習慣的についついてしまう場合の記述が多くみられる。ここから、「クラスター3. 習慣的な行動を反省するタイプ」と名付けた。

クラスター4はうっかり者の傾向がとても強い。図2より、うっかり者の傾向はミスの反復と突発的ミスをする人に表れることが分かるので、「クラスター4. うっかりミスが多いタイプ」と名付けた。

このクラスターと相関関係を示した属性は年代であった。この相関関係を図4に示す。

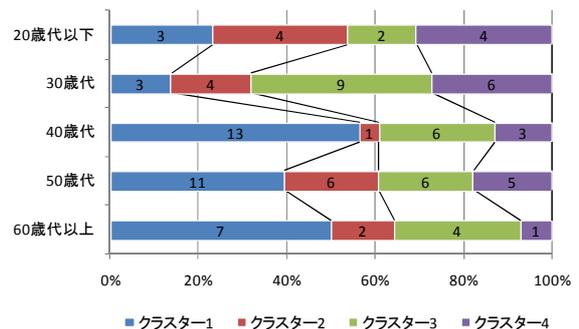


図4 年代と記録傾向クラスターの相関グラフ

20歳代では環境の変化が大きいため、自分のことも周りのことも様々なことが目に入る。30歳代では自分の仕事場や家庭でのスタンスの確認に力を入れるため、自分のよくないことにばかり目が行ってしまう。年齢を重ねるにつれ、行動は洗練されていき、うっかりとしたミスは減っていく。50歳代では仕事でも高い立場

につき、家庭でも子供の自立の時期であり、他人の行動をじっくり見れるようになり、他者の行動への指摘が増えてくる。60歳代では定年を迎えて世界が変わり、自分の余生を見つめ直すため、再び自分の行動を様々な面から考えていく。

このことから「もったいない帳」の記録傾向は生活中的の他者とのかかわり方によって変わってくるものであるといえよう。

## 6. 「もったいない帳」のシステムとしての分析

### (1)行動の変化

各週の「もったいない帳」の記録の前後でもったいない行動アンケートの各項目のどの実践度の変化から、「もったいない帳」の記録による行動の変化を追った。

#### 1)項目別

最も大きな変化が出たのは「⑤使っていない家電はコンセントを抜く」で、逆に「⑩風呂の残り湯を洗濯に利用する」一人も行動変化を起こさなかった(図5)。このことから、「もったいない帳」の記録による行動変化は手間がかからない行動でないといえることがわかった。

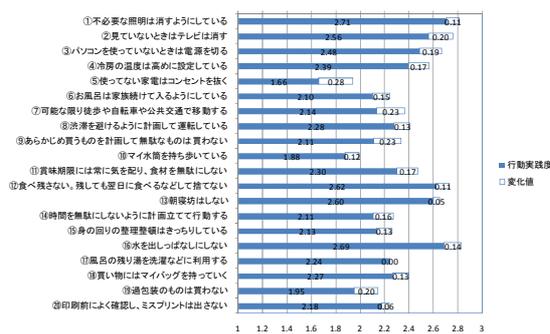


図5 行動別平均実践度と変化値

また、もったいない行動アンケートの変化値と何が無駄になったかの記録区分について無相関の検定をかけて関連性を調べたものが表3である。網掛けで示した行動と関連する区分だけでなく、記録されていない区分についても変化が起きていることがわかった。

表3 記録区分と行動ごとの変化値の無相関の検定

区分	無相関の検定 [判定(*:5% **:1%)]																			
	行動①	行動②	行動③	行動④	行動⑤	行動⑥	行動⑦	行動⑧	行動⑨	行動⑩	行動⑪	行動⑫	行動⑬	行動⑭	行動⑮	行動⑯	行動⑰	行動⑱	行動⑳	
電気	**																			
エネルギー		*																		
ガソリン																				**
お金																				
食べ物																				
時間		*																		*
水																				
ゴミ																				*
紙																				
その他					*															

※P値は省略  
※行動⑩は全モニターが変化値0のため省略

## 2)モニター属性と変化値の関係(表4)

どのような属性のモニターが「もったいない帳」の記録により行動変化を起こしやすいのか検証を行った。属性項目は記録数、平均行動実践度、年代、性別、職種、居住環境、彦根市居住歴、5. 記録内容の分析で求めた記録傾向のクラスター、記録週を用い、クロス集計と数量化I類によって求め、双方の結果を踏まえて考察を行った。この際、記録数と平均行動実践度は、偏差値60以上、50~60、40~50、40未満の4カテゴリーに分けて解析に利用した。この解析における有効回答数は39、重相関係数は0.9267、2乗値は0.8589である。

数量化I類の有効回答となるモニターのみで比較した場合、表4のようになった。

表4 属性ごとのクロス集計と数量化I類の変化値

属性	カテゴリ	人数	平均変化値	カテゴリ数
全体	全体	39	2.95	
記録数	10以上	6	5	1.81
	7~9	11	3.09	0.62
	5~6	10	3.7	-0.01
	4以下	12	1.17	-1.46
実践度	2.6以上	9	1	-1.96
	2.3~2.6	9	0.89	-0.69
	2.0~2.3	12	4.75	1.33
	2未満	9	4.56	0.88
年代	20歳代以下	5	2.2	2.00
	30歳代	8	2.88	-0.48
	40歳代	9	2.44	-3.28
	50歳代	13	3.46	1.93
	60歳代以上	4	3.5	-0.44
性別	男性	25	3.68	-1.15
	女性	14	1.64	2.05
職種	会社員	5	6.8	3.11
	公務員	22	2.77	-0.71
	主婦(主夫)	6	1.5	-0.76
	その他	6	1.83	0.76
居住環境	市街地	22	2.23	0.60
	市街地郊外	14	3.43	-1.68
	農山村	3	6	3.47
居住歴	彦根市外居住	14	2.86	-1.32
	10年未満	7	0.86	-1.78
	10年以上20年未満	4	1.5	2.92
	20年以上30年未満	3	9.67	8.58
クラスター	自分の環境行動の確認	13	2.54	-0.05
	他者の行動を指摘	6	2	0.75
記録週	1週目	23	2.87	-0.40
	2週目	16	3.06	0.58

年代・性別など、分析方法によって傾向が変わってくる属性も多いが、共通して最も影響度が高い属性は「彦根市居住歴-20年以上30年未満」であった。彦根市居住歴が長くなり、愛着がわいて彦根市の取り組みに対して好意的であったことが考えられる。その他農山村居住者は現代的生活の不便さから行動変容せざるを得ない内容が多く、会社員は臨機応変に動く力が求められるためなど、普段から見直しや行動変化をよく行うモニターは行動変化をしやすくと考えられる。

その他「もったいない帳」への記録数が多いグループは変化値が大きく、記録することが行動変化に結びつくことがわかった。記録傾向のクラスターでは大きな差が生まれなかった。

### (2)システムとしての評価

ここではアンケートによる「もったいない帳」の評価を示す。

#### 1)記録の楽しさ(図6左)

当初予定していた、他者の記録をリアルタイムで参照するシステムができなかったためか、楽しさについてあまり好意的な回答は得られなかった。属性との相関では、年代が高くなるほど好意的に受け入れられ、記録の傾向は自分の環境行動の確認するタイプが楽しさを感じるという結果になった。

## 2)記録の容易さ (図6右)

記録の容易さについては8割強のモニターが難しくなかったと回答している。この回答に特に強い層関係を示した属性はなかった。

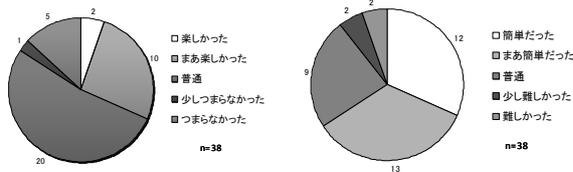


図6 楽しさ(左)と記録の容易さ(右)のアンケート結果

## 3)その他の感想 (表5)

アンケートの最後に自由記述で感想を尋ねた。アンケートを回収した38件に対し、11件と回答数は少ない。

表5 自由記述による感想の抜粋

○絶賛派
・書くことによって“考える”という事が出来た。自分の中では、これはすごい進歩だと思います。(30代女性)
・前回の記録をすることによって、今回、自分自身に「もったいない」という行動を自覚することができたと思います。(50代男性)
○発見
・もったいない…周囲を見渡せばいくらでもでてくるでしょう！小さなもったいないも大きなもったいないも…。一人ひとりが心がけ解消できることもあるかも知れませんが、世の中の仕組みを変えていかないとだめではないかと思えます。(60代女性)
○指摘
・他の人と比較していただいても何の意味もないのでは…？(60代女性)
・自分でできる無駄を省くことはやっている。自分だけではなくせないムダが沢山。どうすればいいのか？(40代女性)

いくつか調査者側の意図をそのままみ取ってくれたような回答がみられる。また、自分だけの問題ではないと捉える回答もある。

一方フィードバックに関して、ほかの人と比較しても意味がないという指摘を受けた。何にもったいないと感じるかはまさに個人差であり、その数自体には比べる意味はない。記録数が少ないのはそれなりの節制行動ができているか、もしくは無駄にしても何も思わないのか判断がつかないからである。

## 7. 結論

### (1)本研究のまとめ

「もったいない帳」は本研究で新たに考案したシステムであり、システムの様々な面において改善の余地を多く残している。しかし一時的であるにしろ、行動に変化をもたらすことができ、絶賛の意見をもらったことは一つの成果として見ていいであろう。

### (2)「もったいない帳」の特長

「もったいない帳」は自由記述による記録であるため、環境問題に無関係な要素も削減に繋げることが出来た。また実施にあたり、環境負荷量の調査や項目の選定などの特別な準備がなくても始めることができるので、準備する主体にとっても簡単なシステムである。

### (3)今後の展望

今後の展望としては、やはりもっと多くの人に取り組んでもらえるようなシステムづくりが不可欠であろう。一つの目指すべき形として、最初からインターネットを利用することを前提にモニターを集め、リアルタイムに他者の記録情報が閲覧でき、情報や意見の交換ができるシステムとして提供したい。その他には一定の集団をモニターとする場合、記録する要素を限定する、削減記録を細かく測定などの展望が考えられる。

この「もったいない帳」のシステムや調査結果が生活中的環境負荷を削減するシステムのさらなる発展に寄与できるのであれば幸である。

## 8. 参考文献

- 1) 環境省：環境白書・循環型白書  
<<http://www.env.go.jp/policy/hakusyo/>>, 2009-1-8
- 2) 杉原利治・杉原久美：新しい環境家計簿 1.環境家計簿の評価と新家計簿の構想, 岐阜大学教育学部研究報告. 自然科学 26(2), 51-60 (2002)
- 3) 杉原利治：環境家計簿の実践がもたらすもの (特集 エコライフという生活者価値) -- (生活者が始める身近な「エコライフ」), CEL 70,30-32(2004)
- 4) 特定非営利法人地球環境と大気汚染を考える全国市民会議 (CASA)：インターネット環境家計簿  
<<http://www.shifra.jp/casa/>>, 2008-12-20
- 5) 草津市：リニューアル版「環境家族びわこ・くさつ」(家庭版 ISO) 参加者募集中 <<http://www.city.kusatsu.shiga.jp/www/contents/1222742865174/index.html>>, 2008-12-20
- 6) 京都府地球温暖化防止活動推進センター：きょうとエコ貯ー貯めてもエコ, 使ってもエコ! <<http://www.kyoto216.com/>>, 2008-12-20
- 7) 村上浩継, 近藤隆二郎：想起型環境家計簿の提案とその可能性に関する研究「環境日めくり日記」の試作と実験を通じて, 環境システム研究論文集 Vol:32 巻, 145-155 (2004)

## 目 次

第一章	序論	1
1-1	背景	1
1-2	家庭の環境負荷を減らすシステム	2
1-2-1	環境家計簿	2
1-2-2	家庭版 ISO	3
1-2-3	家庭の環境負荷削減を経済に結びつけるシステム	5
1-2-4	環境日めくり日記	6
1-3	本研究の目的・意義	7
1-4	本研究の構成	7
1-5	定義	9
	参考文献	10
第二章	提案するシステム「もったいない帳」	11
2-1	基本システム	11
2-1-1	自由記述について	12
2-1-2	「もったいない」について	13
2-2	記録の方法	14
2-2-1	「もったいない帳」	14
2-2-2	メール	15
2-2-3	特設ホームページ	15
2-3	既存のシステムとの位置づけ	17
	参考文献	18
第三章	調査分析方法	19
3-1	調査対象	19
3-2	調査期間	21
3-3	フィードバック	22
3-4	もったいない行動アンケート	25
3-5	アンケート	27
3-5-1	主体の属性を聞く項目	27
3-5-2	システムとしての評価項目	27
3-5-3	記録傾向解析の補助となる項目	27
3-6	分析方法	30
3-6-1	「もったいない帳」の記録内容に関する分析方法	30
3-6-2	「もったいない帳」の効果に関する分析方法	31
	参考文献	32

第四章	「もったいない帳」記録内容の分析 .....	33
4-1	「もったいない帳」への記録行為 .....	33
4-1-1	記録数 .....	36
4-1-2	記録日 .....	37
4-2	「もったいない帳」の記録内容 .....	38
4-2-1	記録区分 .....	38
4-2-2	何に基づく行動か .....	39
4-2-3	もったいない事象のその他の特徴 .....	41
4-3	モニターごとの全体的な「もったいない帳」記録傾向 .....	42
4-4	まとめ .....	50
	参考文献 .....	50
第五章	「もったいない帳」の効果に関する分析 .....	51
5-1	アンケート結果 .....	52
5-1-1	「楽しさ」について .....	52
5-1-2	「容易さ」について .....	53
5-1-3	自由記述による感想 .....	54
5-2	「もったいない帳」による行動変化 .....	56
5-2-1	各記録期間の変化 .....	56
5-2-2	項目ごとの変化値 .....	57
5-2-3	行動変化と属性の関係 .....	59
5-3	まとめ .....	68
第六章	結論 .....	69
6-1	まとめ .....	69
6-2	「もったいない帳」の特長 .....	71
6-2-1	環境問題の要因とならないものの評価 .....	71
6-2-2	自由記述による記録 .....	71
6-2-3	特別な準備が不要なシステム .....	71
6-3	「もったいない帳」の課題 .....	72
6-3-1	記録に対するインセンティブ .....	72
6-3-2	評価方法 .....	72
6-3-3	特別な準備が不要なシステム .....	72
6-4	今後の展望 .....	73
	参考文献 .....	74

## 図 表 目 次

### 第一章

図 1-1	日本の部門別二酸化炭素排出量の推移 .....	1
図 1-2	計算型環境家計簿の例 .....	2
図 1-3	『環境家族びわこ・くさつ』 取り組み用紙 .....	4
図 1-4	『きょうとエコ貯』 のシステム .....	5
図 1-5	『きょうとエコ貯』 の取り組み項目 .....	5
図 1-6	『環境日めくり日記』 の一例 .....	6
図 1-7	『環境日めくり日記』 の評価シート .....	6
図 1-8	本研究の構成 .....	8

### 第二章

図 2-1	『いつまでもデブと思うなよ』表紙(帯つき) .....	12
図 2-2	「もったいない帳」の折りたたみ図 .....	14
図 2-3	モニター調査で使った「もったいない帳」 .....	14
図 2-4	「もったいない帳」特設ホームページ .....	16

### 第三章

図 3-1	読売新聞しが県民情報に掲載された記事 .....	20
図 3-2	「もったいない帳」モニター調査の流れ .....	21
図 3-3	「もったいない帳」フィードバック表の実例(表) .....	23
図 3-4	「もったいない帳」フィードバック表の実例(裏) .....	24
図 3-5	もったいない行動アンケート .....	26
図 3-6	もったいない帳アンケート(表) .....	28
図 3-7	もったいない帳アンケート(裏) .....	29
図 3-8	「もったいない帳」記録内容の分析フロー .....	30
図 3-9	「もったいない帳」の効果に関する分析フロー .....	31

### 第四章

図 4-1	「もったいない帳」 記録内容の分析フロー .....	33
図 4-2	記録に参加したモニターの年代と性別 .....	34
図 4-3	モニター属性の単純集計 .....	35
図 4-4	記録された「もったいない帳」の例(50代女性) .....	36
図 4-5	「もったいない帳」 の記録日と記録数の関係 .....	37
図 4-4	「もったいない帳」 モニターと記録内容の特徴の数量化Ⅲ類で算出された 第1軸 .....	42
図 4-5	「もったいない帳」 モニターと記録内容の特徴の数量化Ⅲ類で算出された 第2軸 .....	43

図 4-6	「もったいない帳」モニターと記録内容の特徴の数量化Ⅲ類で算出された 第3軸 .....	43
図 4-7	記録傾向クラスターのデンドログラム .....	44
図 4-8	カテゴリ数量軸の記録傾向クラスターごとの平均値の割合 .....	45
図 4-9	カテゴリ数量軸上に載せた記録傾向クラスターの散布図 (第1軸—第2軸) .....	47
図 4-10	カテゴリ数量軸上に載せた記録傾向クラスターの散布図 (第1軸—第3軸) .....	47
図 4-11	カテゴリ数量軸上に載せた記録傾向クラスターの散布図 (第2軸—第3軸) .....	48
図 4-12	年代と記録傾向クラスターの相関グラフ .....	49
 第五章		
図 5-1	「もったいない帳」の効果に関する分析フロー .....	51
図 5-2	「もったいない帳」の楽しさについてのアンケート結果 .....	52
図 5-3	年代ごとの「もったいない帳」の楽しさについてのアンケート結果 .....	53
図 5-4	「もったいない帳」の記入の容易さについてのアンケート結果 ..	53
図 5-5	「もったいない帳」による行動変化値とその時期 .....	56
図 5-6	もったいない行動アンケート質問項目ごとの平均行動実践度と平均変化値 .....	57
図 5-7	属性の変化値のクロス集計 .....	59
図 5-8	各属性の変化値への寄与度 .....	62
図 5-9	変化値にかかるカテゴリ数量 .....	63
図 5-10	数量化Ⅰ類による理論値と残差のグラフ .....	64
図 5-11	各属性の平均変化値と数量化Ⅰ類によるカテゴリ数量の比較..	65
 第二章		
表 2-1	「環境日めくり日記」の格言ごとの行動想起数と達成度のまとめ ..	13
表 2-2	特設ホームページで利用する機能とその目的 .....	15
表 2-3	既存の環境負荷を削減するシステムと「もったいない帳」の位置づけ .....	17
 第三章		
表 3-1	研究全体の流れ (2008 年) .....	19
表 3-2	「もったいない帳」モニター依頼方法のまとめ (2008 年) .....	20

#### 第四章

表 4-1	「もったいない帳」の配布方法と回数率 (2008 年) .....	33
表 4-2	有効回答数一覧(人) .....	34
表 4-3	「もったいない帳」記録週ごとの記録数 .....	36
表 4-4	もったいない事象の記録区分と具体例 .....	38
表 4-5	記録週ごとの記録区分の集計 .....	38
表 4-6	「もったいない帳」で記録されたもったいない行動の原因行動の分類 .....	39
表 4-7	NHK 国民生活時間調査の生活行動分類に基づく「もったいない帳」記入内容の 原因行動の体系的分類 .....	40
表 4-8	「もったいない帳」に記録されたもったいない事象の特徴の集計 ..	41
表 4-9	「もったいない帳」モニターと記録内容の特徴の数量化Ⅲ類寄与率 .....	42
表 4-10	「もったいない帳」記録者傾向のクラスターの規模・平均値表 ...	45
表 4-11	記録者傾向のクラスターの週ごとの推移 .....	45
表 4-12	記録傾向クラスターと属性の相関関係.....	48

#### 第五章

表 5-1	有効回答数一覧 (人) .....	51
表 5-2	アンケートと属性の無相関の検定 .....	52
表 5-3	「もったいない帳」行動変化値集計の対象人数と平均値 .....	56
表 5-4	記録区分ともったいない行動アンケート変化値との無相関の検定 .....	58
表 5-5	属性と変化値のクロス集計のまとめ .....	60
表 5-6	数量化Ⅰ類で解析する際に統合したカテゴリ .....	62
表 5-7	彦根市居住歴と変化値の相関 .....	64

## 第一章 序論

### 1-1 背景

2008年になり、京都議定書の第一期目標期間に突入したが、日本国内の二酸化炭素排出量はいまだに増加を続けている。京都議定書が採択されたCOP3の主催国である日本だが、1990年比マイナス6%の削減目標の達成は非現実的なものになりつつある。その中でも、1990年以来上昇傾向を継続しているのは、「業務その他部門」「家庭部門」「廃棄物」の3部門である(図1)<sup>1)</sup>。

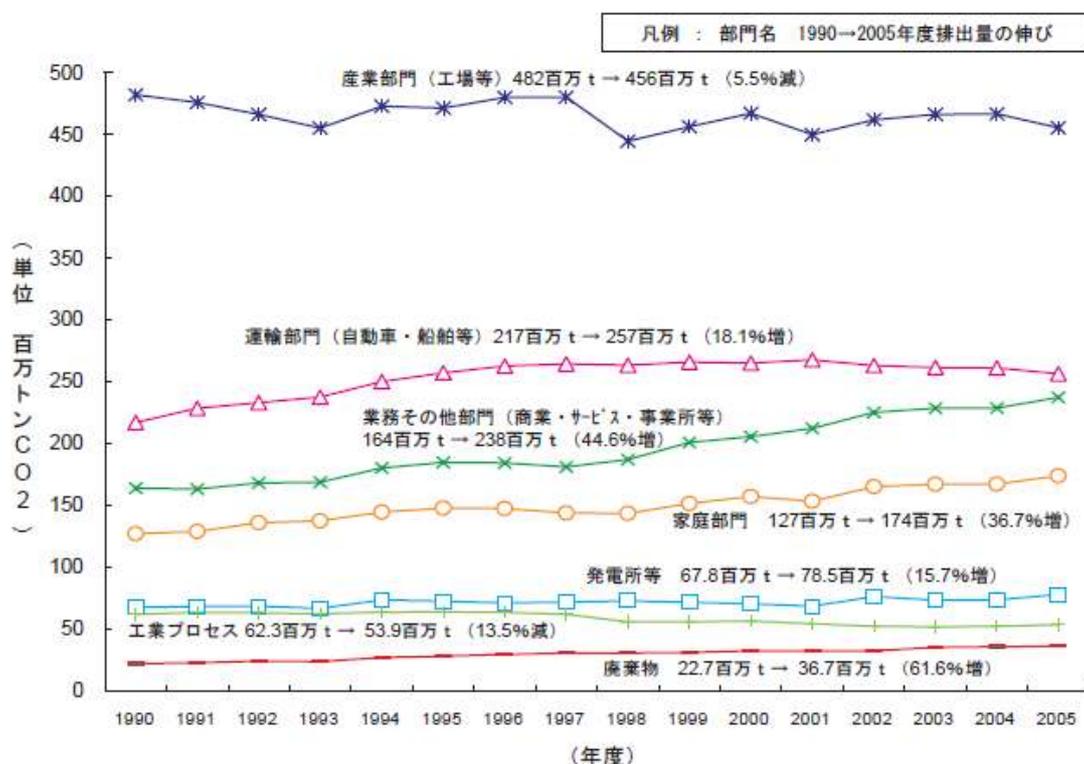


図 1-1 日本の部門別二酸化炭素排出量の推移<sup>1)</sup>

この中でも家庭部門は消費社会の最終需要者であり、消費行動の選択によって他部門も左右できるものである。ただし、身近な生活と地球環境とのつながりは普段意識されにくく、環境負荷低減行動に積極的になる主体がさほど多くない原因でもある。また鷲津ら<sup>2)</sup>は産業連関分析表を用いて家計消費が引き起こすCO<sub>2</sub>排出量について、消費物質そのものを生産するエネルギーだけでなく、物流や原材料の生産エネルギー含むすべての過程で排出される量を評価している。このことから家庭部門が環境負荷全体に占める影響度は大きいといえよう。

## 1-2 家庭の環境負荷を減らすシステム

環境白書<sup>3)</sup>では1978年に生活者が加害者になりうることを指摘して以来、環境問題に対する生活行動の影響に触れ続けている。1984年に環境家計簿が登場して、住民自身の暮らしの中で生じる環境への影響を改善していくという具体的は取り組みが初めて紹介された。それから、2000年に日本生活協同組合連合会による「エコファミリーワークブック」、2002年に川口市の市内一斉エコライフデーと北海道栗山町などで行われるエコマネーなどが紹介されている。

現在までに様々な生活中的環境負荷を削減するためのシステムが考案、実践されてきた。その中から滋賀県近隣で行われてきた4点をピックアップして紹介する。

### 1-2-1 環境家計簿

環境家計簿とは、ライフスタイルを記録し、評価することによって環境意識を高め、エコライフを考えさせるためのツールである<sup>4)</sup>。1980年に盛岡ら<sup>5)</sup>が提案して以来、家庭の環境負荷を測定、削減する手法として注目されており、さまざまな手法や実践・研究が行われてきた。幾度となく改良が重ねられ、現在は環境項目をチェックするチェック型と、二酸化炭素生成量を計算する計算型に大別できるであろう<sup>6)</sup>とされている。

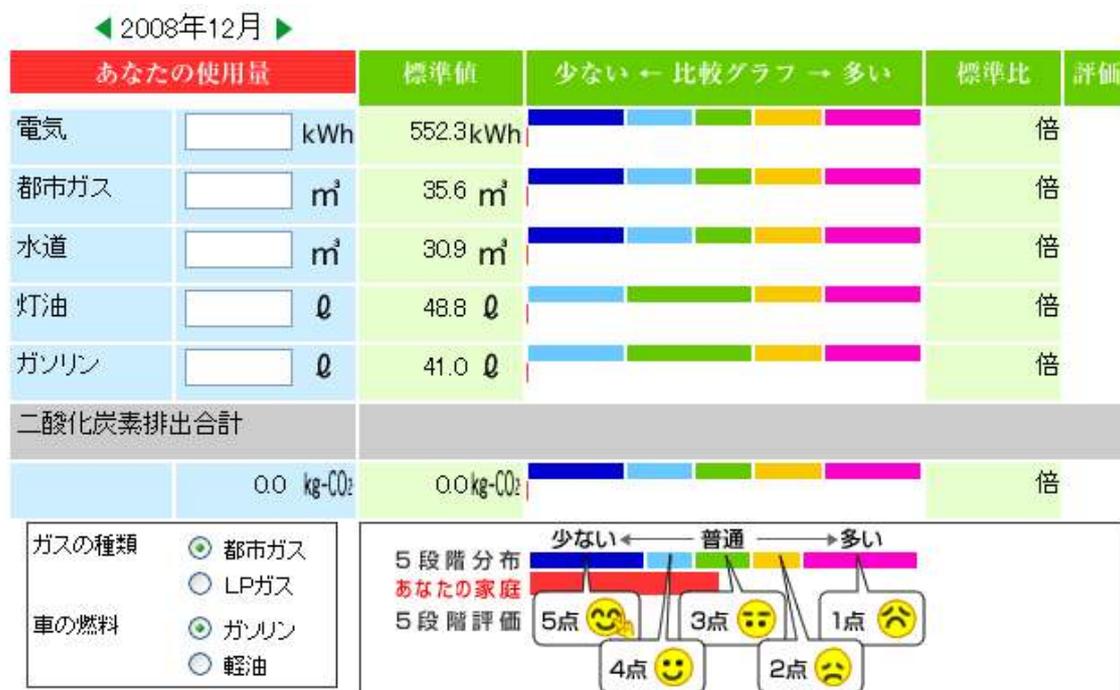


図 1-2 計算型環境家計簿の例<sup>7)</sup>

図 1-2 は計算型環境家計簿の例である。1 ヶ月間に家庭で使用した光熱費を入力することにより、CO<sub>2</sub>排出量の表示と、一般的な家族の排出量と比較し、5 段階の評価結果を返すものである。

しかし、村上らは従来の環境家計簿の問題点として、①行動の入り口の敷居が高くなるため環境意識の低い人は敬遠しがちである点、②一方的に環境配慮行動を押しつける形になりがちで、ある種のモラルプレッシャーになると指摘している<sup>8)</sup>。①は環境家計簿という名称から、環境問題のために取り組むものという印象になり、わざわざそんな手間をかけたくないと思うためであると考えられる。②はあらかじめ決められた項目についての実践度を評価するため、その項目は守らなくてはならないというプレッシャーが働くためである。また、記入に手間取るだけでなく、効果を実感できないことが活用されていない原因との指摘もある<sup>9)</sup>。

#### 1-2-2 家庭版 ISO

家庭版 ISO とは、組織活動が環境に及ぼす影響を最小限に食い止めることを目的に定められた国際標準化機構が発行する規格である ISO14001<sup>10)</sup>のように、家庭で取り組める環境負荷削減システムにつけられている名称のことである。主に自治体が発行・認証するものであり、草津市<sup>11)</sup>、宇都宮市<sup>12)</sup>、石川県<sup>13)</sup>など多くの自治体で実施されている。形式は各作成主体でさまざまであるが、ISO14001 のように継続的改善を目指すためのシステムではなく、環境家計簿と同様に一時的な環境行動の評価にとどまるものも多い。

ここでは草津市の例『環境家族びわこ・くさつ』を代表として紹介する。草津市では全国の自治体の中でも早い 2001 年度から家庭版 ISO のシステムを開始しており、2008 年にシステムがリニューアルされた。取り組みの結果を市に報告することで認定証と記念品がもらえる。



**中級編**  
LEVEL2

**目指せ! 1人1日  
1kgCO<sub>2</sub>削減!**

目標を實踐するコース

中級編→1ヶ月間 (上級編→4ヶ月間)

スタート日      終了日

月 日 ~ 月 日まで



**1ヶ月**

- 下の「CO<sub>2</sub>削減量・早見表」から1日のCO<sub>2</sub>削減量の合計が1kg以上になるように項目を選んで表に書き込んでね!
- 1kg以上ならいくつ選んでもOK!でもあんまり最初からよくばらないでゆっくりいきましょう。
- スタート日を上に書いて始めます! 中級編の人は1ヶ月後の日、上級編の人は4ヶ月後の日を終了日に書き込んでね!

**目標**

項目番号	g	+	項目番号	g																					
項目番号	g	+	項目番号	g																					
項目番号	g	+	項目番号	g																					

目標にする1日のCO<sub>2</sub>削減量の合計 kg

例えば...

9	+	11	+	13	+	16	+	18	+	21	=	1.011 kg
---	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----------

目標にする1日のCO<sub>2</sub>削減量リムル

**結果**

終了したら実際にできた番号に○をして右のボックスに総合計を書き込もう!

実際にできた1日のCO<sub>2</sub>削減量の合計 kg

**CO<sub>2</sub>削減量・早見表**      1人1日当たりの削減量目安です。  
(使用器械によって削減量は異なります。)

<p><b>部屋の温度管理編</b></p> <p>1 夏、エアコンの冷房設定温度を28℃にする。 (27℃との比較、8時間/日) → 年間700円の節約      <b>111g</b></p> <p>2 夏、エアコンの冷房を1日1時間短縮する。 → 年間410円の節約      <b>69g</b></p> <p>冬、暖房設定温度を20℃にする。 (21℃との比較、9時間/日)</p> <p>3 エアコンの場合 年間1,170円の節約      <b>129g</b></p> <p>4 ガスファンヒーターの場合 年間1,220円の節約      <b>112g</b></p> <p>5 石油ファンヒーターの場合 年間820円の節約      <b>150g</b></p> <p>冬、暖房を1日1時間短縮する。</p> <p>6 エアコンの場合 年間300円の節約      <b>99g</b></p> <p>7 ガスファンヒーターの場合 年間1,380円の節約      <b>183g</b></p> <p>8 石油ファンヒーターの場合 年間1,360円の節約      <b>244g</b></p> <p><b>冷蔵庫編</b></p> <p>9 物を詰め込みすぎない 年間360円の節約      <b>49g</b></p> <p>10 外気温が低い時は、強から中に設定する。 年間1,360円の節約      <b>69g</b></p> <p>11 壁から適切な間隔で設置する。 年間990円の節約      <b>51g</b></p> <p><b>照明編</b></p> <p>12 点灯時間を1日1時間短縮する。 年間430円の節約      <b>22g</b></p> <p>13 白熱電球を電球型蛍光灯ランプに取り替える。 年間1,850円の節約      <b>94g</b></p>	<p><b>テレビ編</b></p> <p>14 見る時間を1日1時間減らす。 (25インチのブラウン管の場合) → 年間700円の節約      <b>36g</b></p> <p><b>水まわり編</b></p> <p>15 洗濯はまとめて洗う。 (容量の4割から8割程度) → 年間3,950円の節約      <b>7g</b></p> <p>16 お風呂は前の人と間隔をあけずに入る。 → 年間5,730円の節約      <b>244g</b></p> <p>17 シャワーの流しっぱなしをやめる。 (45℃設定で1分短縮) → 年間2,820円の節約      <b>81g</b></p> <p><b>台所編</b></p> <p>18 煮込み料理を作る時、野菜の下ごしらえを電子レンジでする。 → 年間1,030円の節約      <b>41g</b></p> <p>19 ガス給湯器の設定温度を下げる。 (夏以外、40℃から38℃) → 年間1,320円の節約      <b>81g</b></p> <p><b>車の運転編</b></p> <p>20 アイドリングストップする。 → 年間2,500円の節約      <b>110g</b></p> <p>21 ふんわりアクセル「eスタート」で発進させる。 → 年間1,200円の節約      <b>532g</b></p> <p>22 加減速の少ない運転をする。 → 年間4,220円の節約      <b>186g</b></p>
--	--

出典(株)省エネルギーセンター「環境の家」第2巻(2008年版)

図 1-3 『環境家族びわこ・くさつ』取り組み用紙<sup>11)</sup>

草津市の『環境家族びわこ・くさつ』では、いくつかの項目に CO<sub>2</sub> 排出量が明記されており、主体が自分で取り組む項目を選択し、その取組成果を報告するものである。

このシステムでは取り組むことで記念品がもらえるので取り組むためのメリットにはなっているが、記念品は届くまで分からず、あまりインセンティブになっていないのではないだろうか。また、環境家計簿と同様にあらかじめ設定された項目の実践度のみで評価するため、項目に入っていない行動は喚起させにくい。

### 1-2-3 家庭の環境負荷削減を経済に結びつけるシステム

『きょうとエコ貯』<sup>14)</sup>とは、京都府が主体となって実施されたシステムである。システムの基本は『環境家族びわこ・くさつ』と同様に家庭での環境負荷削減行動を宣言し、実行して報告することであるが、その成果によって指定の店で環境配慮型の商品または食事が割引できるという特徴がある。同様のシステムは滋賀県でも『みるエコおうみ』<sup>15)</sup>としてスタートしている。市民にとっては金銭面のメリットがはっきりしており、取り組むためのインセンティブとしては十分与えられるものとなっている。

しかし、対象となる店舗があらかじめ決まっており、対象店舗が家から遠い場合、あるいは対象店舗（または商品）に興味が無い場合、そのインセンティブは効果を発揮しない。また、クーポンの引き換え対象となる店舗は宣伝にはなるものの値引きが負担とり、京都の例でも滋賀の例でも期間限定のシステムにとどまっている。

また、これも環境家計簿と同様にあらかじめ設定された項目の実践度のみで評価するため、項目に入っていない行動は喚起させにくい。

#### ■ ポイント化の手順



図 1-4 『きょうとエコ貯』のシステム<sup>14)</sup>

#### 省エネ宣言する

\*ポイント貯めるには[ログイン](#)が必要です。まだアカウントがない方は、ぜひ[アカウント登録](#)をしてください。

宣言することにチェックをつけて「宣言する」ボタンを押してください。  
\*宣言内容は定期的に変更します。

今日  以下のことに取り組むことを宣言します。

1. 厚着をして暖房設定温度を1℃下げます	(156g)	<input type="checkbox"/> 宣言する
2. 地場産野菜を選びます	(39g)	<input type="checkbox"/> 宣言する
3. 旬のたべものを選びます	(10g)	<input type="checkbox"/> 宣言する
4. 車のアクセルはゆっくり踏み込みます(乗らない人は <input checked="" type="checkbox"/> )	(45g)	<input type="checkbox"/> 宣言する
5. 家族が居間でいっしょに過ごそうにします	(444g)	<input type="checkbox"/> 宣言する
6. 便座の保温機能を使わないようにします	(83g)	<input type="checkbox"/> 宣言する
7. 冷蔵庫に食品を詰めすぎないようにします	(14g)	<input type="checkbox"/> 宣言する

※( )内の数字は、1日に削減できる二酸化炭素の量です。

図 1-5 『きょうとエコ貯』の取り組み項目<sup>14)</sup>

1-2-4 『環境日めくり日記』<sup>16)</sup>

環境日めくり日記とは、環境家計簿の新たなシステムとして村上が考案した「想起型環境家計簿」というシステムである。

環境日めくり日記には1週間分の構成となっており、一日一つの格言が付与されており、取り組む主体はその格言から想起される行動を自分で設定し、その実践度を自己評価するものである。

このシステムは項目に縛られず、自分なりの目標行動を定められるメリットはあるが、システム自体が難解なものになっており、環境活動のはじめの一歩としてはまだまだ敷居が高いままである。



図 1-6 『環境日めくり日記』の一例<sup>16)</sup>

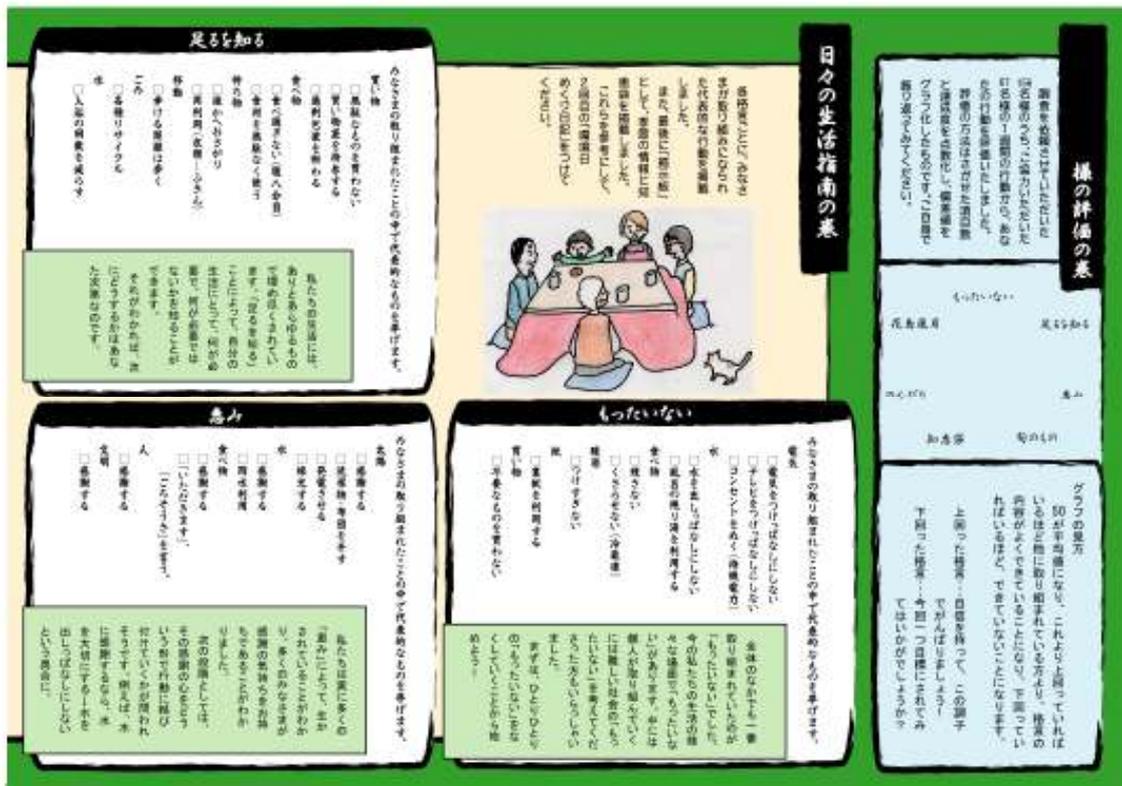


図 1-7 『環境日めくり日記』の評価シート<sup>16)</sup>

### 1-3 本研究の目的・意義

ここまで例を挙げた家庭単位の環境負荷を減らすシステムはいずれも複雑なシステム性と面倒な作業の上に成り立つものであり、一般的に広く取り組まれているものではない。特に、面倒なことを忌避して環境配慮行動を意識的に行っていない層が取り組むことはほとんど期待できない。一部の強い関心を持つ層だけに取り組まれているだけでは家庭部門の環境負荷を効果的に削減できない。環境配慮行動を意識的に行っていない層の環境負荷削減に寄与することが可能であれば、大きな効果を期待することができる。

既存の環境家計簿や家庭版 ISO では項目に従った行動しか評価につながらず、それ以外の行動を意識させられることはあまりない。また、個人にとっての受容できない行動があると、意気消沈してしまう。さらに、すでに項目上の行動がある程度達成できている主体にとっては取り組む意味がほとんどなくなってしまう。

それでは、環境配慮行動を意識的に行っていない層に取り組んでもらえるシステムというものはどういうものなのであろうか。杉原によれば「人間が自己の活動に意味を見出すのは、①得をする、あるいは、②刺激を受けて満足する場合」である<sup>17)</sup>。

環境負荷をより低減するためには、新しい視点を取り入れ、誰にでも取り組みやすい環境配慮行動を促す仕組みづくりが重要である。

そこで本研究では「もったいない帳」というシステムを提案する。日常生活の中で「もったいない」と感じたことを記録していくだけのものである。誰にでも取り組みやすい簡単に取り組むことができるシステムの提供を心掛けた。

本研究ではこの「もったいない帳」の利用のされ方を解析すること、そしてそのシステムの効果を検証することを目的とする。

本研究の意義は環境負荷低減に取り組む家庭・自治体・企業に対して、新たな環境負荷低減のためのシステムが提起できることである。

### 1-4 本論文の構成

本論文は六章から成る。第一章では、序章として研究の背景、既存の生活中的環境負荷を削減するシステム、研究の目的を説明した。第二章では、実際に試作提案した「もったいない帳」について説明する。第三章では、本研究で実施した調査分析方法について説明する。第四章では、「もったいない帳」に記入された行動についての分析結果を示す。第五章では、「もったいない帳」の効果に関する分析を行った。第六章では、「もったいない帳」の課題と展望について考察し、本研究の結論とした。

第四章と第五章の詳しい分析の流れについては[3-6 分析の手法]で示す。

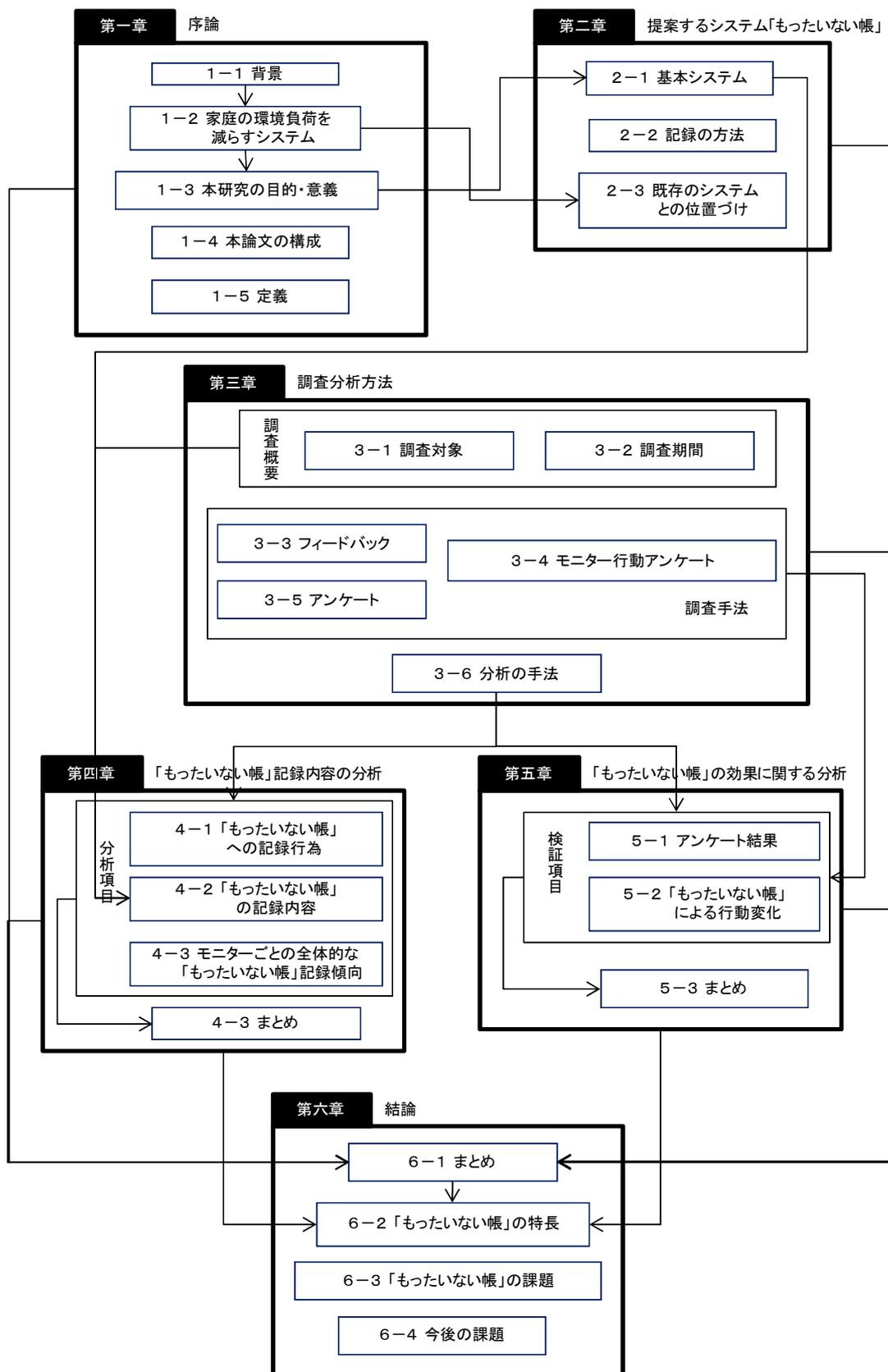


図 1-8 本論文の構成

## 1-5 定義

本研究における用語の定義を以下のように定める。

### ○「行動実践度」

1週間分の「もったいない帳」の記録前後に、「もったいない帳」プレ調査で記録が多かったもったいない事象（後述）の上位20項目の実践度を「いつもしている」「たまにしている」「していない」の3段階で評価する記入してもらったもったいない行動アンケートのうち、「もったいない帳」の記録前の実践度のことを指す。

### ○「平均実践度」

もったいない行動アンケートの行動実践度の平均値を指す。

### ○「変化値」

もったいない行動アンケートの「もったいない帳」記録後の実践度から記録前の実践度を引き、「もったいない帳」の記録により起こったと思われる行動変化の度合いを指す。

### ○「もったいない事象」

「もったいない帳」に主体が記録したもったいないと思った内容のことを指す。

### ○「記録区分」

発生したもったいない事象によって「何が」無駄になってしまったかの分類を指す。

### ○「原因行動」

もったいない事象がなぜ起きたのか、その原因となる行動のことを指す。

## 参考文献

---

- 1) 環境省：データ<<http://www.env.go.jp/doc/toukei/contents/data/graph.pdf#page=1>>,  
2008-12-20
- 2) 鷺津明由,山本悠介：環境家計簿の国際比較—EDEN1990 を用いて, 産業連関 Vol.11  
No.2, 28-37 (2003)
- 3) 環境省：環境白書・循環型白書<<http://www.env.go.jp/policy/hakusyo/>>, 2009-1-8
- 4) 杉原利治：環境家計簿の実践がもたらすもの(特集 エコライフという生活者価値)--(生活者が始める身近な「エコライフ」),CEL 70,30-32(2004)
- 5) 盛岡通・他：新しい家計簿, 山河計画 Vol.2, 100-114 (1981)
- 6) 杉原利治(前掲)
- 7) 特定非営利法人地球環境と大気汚染を考える全国市民会議(CASA)：インターネット環境家計簿<<http://www.shiftra.jp/casa/>>, 2008-12-20
- 8) 村上浩継,近藤隆二郎：想起型環境家計簿の提案とその可能性に関する研究 「環境日めくり日記」の試作と実験を通じて, 環境システム研究論文集 Vol:32 巻, 145-155 (2004)
- 9) 杉原利治(前掲)
- 10) 財団法人 日本適合性認定協会：ISO14001 とは  
<<http://www.jab.or.jp/mas/06.html>>, 2008-12-20
- 11) 草津市：リニューアル版「環境家族びわこ・くさつ」(家庭版 ISO) 参加者募集中  
<<http://www.city.kusatsu.shiga.jp/www/contents/1222742865174/index.html>>,  
2008-12-20
- 12) 宇都宮市：家庭版 ISO と学校版 ISO (「ISO14001」からの続き)  
<<http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/mamechishiki/000547.html>>, 2008-12-20
- 13) 石川県：いしかわ家庭版環境 ISO 一家庭における環境保全活動指針—  
<[http://www.pref.ishikawa.jp/kankyo/pp/iso\\_family/](http://www.pref.ishikawa.jp/kankyo/pp/iso_family/)>, 2008-12-20
- 14) 京都府地球温暖化防止活動推進センター：きょうとエコ貯—貯めてもエコ、使ってもエコ!  
<<http://www.kyoto216.com/>>, 2008-12-20
- 15) 滋賀県：みるみる減らせる、目に見える。—みるエコおうみ—  
<<http://www.biwaco2.jp/>>, 2008-12-20
- 16) 村上浩継ら(前掲)
- 17) 杉原利治(前掲)

## 第二章 提案するシステム「もったいない帳」

本章では、新たな生活中的環境負荷を削減するシステムとして本研究で提案する「もったいない帳」について説明する。

### 2-1 基本システム

「もったいない帳」の基本システムは、毎日の生活の中でもったいないと感じたことを所定の記録方式（後述）で記入してもらうというだけのものである。

本システムは、主体が「もったいない」と感じたことを毎日記録するというだけである。また、“物が壊れたけど修理して使った”のような、「もったいない」と思ったが我慢したときにも記録する。環境問題に直接ないし間接的にも関係していない「もったいない」でもすべて有効な記録として扱う。

記録方式を単純にすることより、誰にでもわかりやすく、敷居を低く感じさせる。また、何に「もったいない」を感じるかは人それぞれなので、他者に影響されて、あれもやらなくては、これもやらなくてはと考えると負担感が増えてしまう。そのため他者との記録数の差に強迫観念を感じないように配慮する。「もったいない」と感じ、そこから行動変化を起こすかは、記録者に委ねられる。

### 2-1-1 自由記述について

「もったいない帳」のシステムの特徴は、主体が実際に行った行動を自由記述で記入してもらおうという点にある。このような形式をとった理由は2点存在する。

1点目は主体の負担の軽減である。

あらかじめ環境行動を設定し、その達成度を評価する方式に比べ、記録者の負担が軽減され、行動をより詳細に区分することが可能である。また、従来の環境家計簿などは設定された項目に主体が縛られてしまい、項目を押し付けられるような形になってしまう。それが環境家計簿の敷居を高くし、多くの人に取り組んでももらえない要因にもなっている。

2点目は自分で記入することによる意識づけである。

実際に起こった事象について、考えるだけでなく、文字に書くことで強く認識することができ、しばらくたってから振り返ることもできるようになる。

2007年にこの記録するだけで効果が出るという謳い文句の『レコーディングダイエット法』<sup>1)</sup>というダイエット方法が人気を博した。方式の斬新さと、著者が太っていたころのズボンを履いてその減量をアピールしている帯写真(図2-1)が話題を呼び、2007年の新書ノンフィクション部門での売り上げ3位を記録<sup>2)</sup>するなどの広がりを見せ、実践者も多く現れた。

「もったいない帳」の着想もこの『レコーディングダイエット法』の、記録するだけで効果が出るというシステムを模倣している。『レコーディングダイエット法』で行われているステップアップの仕方については結論で考察する。



図 2-1 『いつまでもデブと思うなよ』表紙(帯つき)<sup>1)</sup>

## 2-1-2 「もったいない」について

「もったいない」はノーベル平和賞を受賞したケニアのワンガリ・マータイ元環境大臣が「4R の概念を一語で表せる言葉が見つからなかった」として、日本でこの言葉に出会った2005年から「もったいない運動」を始めて以来、世界中で流布され、国内でもその精神の見直しが大々的に行われた。政治の面では2005年に小泉純一郎元総理大臣・小池百合子元環境大臣が積極的に運動を推進、2006年には滋賀県の嘉田由紀子知事は「もったいない」をキャッチフレーズに掲げて知事選挙に挑み当選を果たし、2008年では福田総理大臣（当時）の日本の地球温暖化対策の道筋を示す講演『『低炭素社会・日本』を目指して』（通称福田ビジョン）にも低炭素社会におけるキーワードとして「もったいない」というフレーズが登場した<sup>3)</sup>。

2005年度版の環境白書によれば「『もったいない』とは、単にモノを使い惜しむのではなく、そのもの持つ本来の値打ちや役割に着目して、無駄にすることなく、それを生かしていくための言葉<sup>4)</sup>と定義している。

村上是特定の格言から想起する行動について自分で設定し、その達成度を評価するという「環境日めくり日記」という独自の環境家計簿を作成・評価したが、その格言の一つにも「もったいない」は選ばれており、想起と行動に最も結びつきやすい格言として評価されている。<sup>5)</sup>

表 2-1 「環境日めくり日記」の格言ごとの行動想起数と達成度のまとめ<sup>5)</sup>

格言	想起数	平均点	特徴
もったいない	4.3	大 54.2	生活の中での具体的な状態を想起しやすく、具体的に行動しやすい。
旬のもの	3.5	↑ 46.8	
足るを知る	3.4	43.0	
恵み	3.2	39.2	生活の中での具体的な状態を想起しやすく、具体的に行動しにくい
知恵袋	3.1	32.6	生活の中での具体的な状態を想起しにくく、具体的に行動しにくい。
のんびり	2.8	↓ 31.1	
花鳥風月	2.7	小 28.8	

## 2-2 記録の方法

この調査では主体の性格に合わせて記録の仕方を選べるよう、3通りの「もったいない」を記録する方法を用意した。ひとつは「もったいない帳」というA7サイズのメモ帳を使う方法、二つ目は指定のアドレスにメールで送る方法、三つ目はHP上で書き込む方法である。各主体の性格や好みに応じて好きなタイプで記録ができるようにする。



図 2-2 「もったいない帳」の折りたたみ図

### 2-2-1 「もったいない帳」

A4用紙を折りたたむことで8ページの冊子を作り、表紙と1日1ページの1週間分の記録スペースを設けている。折りたたむとA7サイズになり、手帳や財布に挟んで携帯することが可能である。

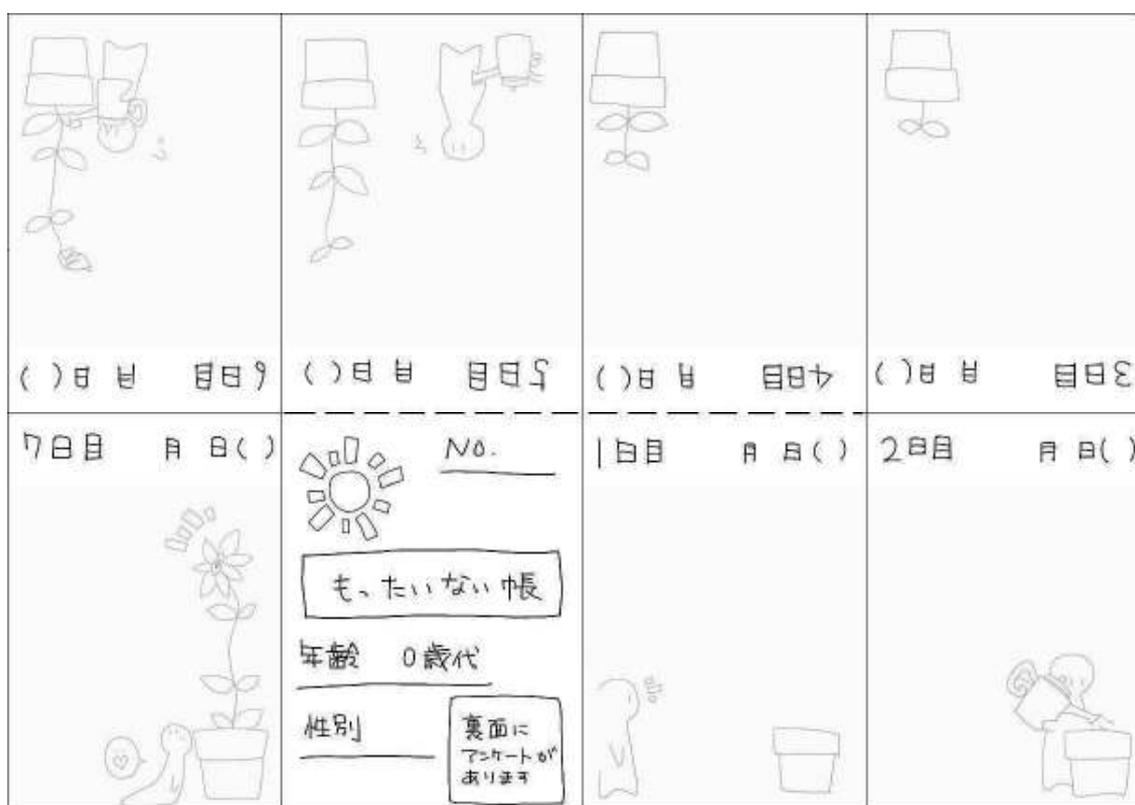


図 2-3 モニター調査で使した「もったいない帳」

### 2-2-2 メール

感じたもったいない事象をリアルタイムで記録できるよう、モニター依頼の際に渡す説明書にメールアドレスを記載した。

しかし、調査全体を通じてメールにより記録を送ってきた事例は 1 件もなかった。原因としてはモニターの年齢層が高く、メールよりも手書きの記録のほうが慣れていたこと、以来の際にメールで記録できるということを口頭で説明しなかったことなどが考えられる。

### 2-2-3 特設ホームページ

本研究の調査用にブログ (<http://mottainai.shiga-saku.net/>) を設置し、ブログの記事にコメントをするという形で記録ができるようにした。また、滋賀咲くブログのアカウントを持っている主体であれば、日記の中にタグとして「もったいない」を入れることで、研究者側で捕捉していくという形式をとった。

表 2-2 特設ホームページで利用する機能とその目的

機能	目的	説明
ブログの閲覧	記録意識高揚	他者の記録を参照できる
足あと	分析	誰がどの程度ブログを見たかで、記録への意欲を見る
記録コメント	分析	「もったいない」と思ったことが記録される
記録以外のコメント	分析 記録意識高揚 環境意識高揚	他者とのコミュニケーションで情報交換ができ、行動の改善につながりやすくなる
リンク	環境意識高揚	環境配慮行動や環境負荷量を参照できるページをリンクし、さらなる行動の改善につなげる

表 2-2 はブログで利用する機能とその目的である。分析、記録意識の高揚、環境意識の高揚の 3 つの目的を持たせている。



図 2-4 「もったいない帳」特設ホームページ<sup>6)</sup>

しかし、こちらにも実際に記録として利用された例はなかった。理由としては誰もコメントをしている人がいなかったために気軽に書き込める雰囲気を作れなかったこと、モニターの年齢層が高くホームページを見ることのできない主体が多かったこと、わざわざ見るのが面倒であったことが考えられる。

以降の分析において、記録例はすべて「もったいない帳」により行われたものであるため、記録形式に関する分析は割愛する。

### 2-3 既存のシステムとの位置づけ

本研究は新しいタイプの生活中的環境負荷を削減するシステムである。既存のシステムとの差異・位置づけを表 2-3 に示す。

表 2-3 既存の環境負荷を削減するシステムと「もったいない帳」の位置づけ

システム	記録する内容	記録手段	複雑性	主催者側の準備
環境家計簿 (チェック型)	環境項目の チェック	記録用紙	やや簡素	項目の選定 (記録用紙の作成) (webページの作成)
		インターネット		
環境家計簿 (計算型)	エネルギー 使用量	記録用紙	やや複雑	環境負荷量の計算 (記録用紙の作成) (webページの作成)
		インターネット		
家庭版ISO (草津市)	環境項目の チェック	記録用紙	やや簡素	項目の選定 環境負荷量の計算 記録用紙の作成
きょうとエコ貯	環境項目の チェック	インターネット (携帯電話でも可)	やや簡素	項目の選定 環境負荷量の計算 webページの作成 店舗との調整
環境日めくり 日記	自分で想起した 環境行動の実践度	記録用紙	複雑	格言の選定 記録用紙の作成
もったいない帳	「もったいない」 と思ったこと	記録用紙、メール、 インターネット	簡素	(記録用紙の作成) (webページの作成)

杉原らは、人間が積極的に情報にアプローチし、有効な情報活動ができるためには情報の 3F(Fun:面白さ、Freshness:新鮮さ、Freedom:自由)が満たされるべきであると述べている<sup>7)</sup>。

「もったいない帳」は記録する内容が自由記述であることから、型にはまらない自由さと、記録内容を「もったいない」と感じたことに限定した今までにない新鮮さ、身近にある「もったいない」を探す楽しさを提供した。また、記録手段を 3 通り用意したことも、記録手段を選べる自由さの提供の一つである。

また、こと記録するだけの要件であれば、特別な「もったいない帳」の用紙を使用しなくても、手帳や日記調、もしくは単なる白紙を使うだけでも用が足りる。まさに簡単に始めることのできるシステムである。

- 1) 岡田斗司夫：いつまでもデブと思うなよ，新潮社，（2007）
- 2) オンライン書店 本やタウン：年間ベストセラー  
<<http://www.honya-town.co.jp/hst/HT/best/year.html>>， 2008-1-16
- 3) 首相官邸「低炭素社会・日本」をめざして  
<<http://www.kantei.go.jp/jp/hukudaspeech/2008/06/09speech.html>>， 2008-12-18
- 4) 環境省：平成 17 年度版環境白書，ぎょうせい(2006)
- 5) 村上浩継：想起型環境家計簿の提案とその可能性に関する研究—「環境日めくり日記」の思索と実験を通じて—，滋賀県立大学卒業研究，57（2003）
- 6) もったいないプロジェクト：もったいないから暮らしを見直す—もったいないプロジェクト<<http://mottainai.shiga-saku.net/>>， 2009-1-7
- 7) 杉原利治，杉原久美：新しい環境家計簿 1.環境家計簿の評価と新家計簿の構想，岐阜大学教育学部研究報告. 自然科学 26(2)，51-60（2002）

### 第三章 調査分析方法

試作した「もったいない帳」の可能性を探るために、モニター調査を実施した。本章では、その調査方法と分析方法を説明する。表 3-1 は研究全体の流れである。

	1月	2月	3月	4月	5月
モニター調査		・プレプレ調査		・プレ調査(～5月)	・プレ帳の打ち込み・分析
広報		・プレプレ調査の依頼		・プレ調査の依頼	
その他	・システムの考案		・プレ調査用企画書の作成(～4月)		・「もったいない帳」のデザインの依頼

	6月	7月	8月	9月	10月
モニター調査			・本調査1週目 ・打ち込み	・フィードバック作業 ・本調査2週目	・分析(～12月)
広報	・彦根市役所と打ち合わせ ・滋賀リビング新聞に掲載	・読賣新聞の取材 ・ブログの作成	・読賣新聞しが県民情報に掲載		・「環境にやさしいお買い物キャンペーン」でブース展示 ・彦根市民環境フォーラムで展示
その他	・企画書の作成(～8月) ・説明書の作成(～8月) ・アンケートの作成(～8月)	・「もったいない帳」デザイン完成 ・もったいない行動アンケートの作成			

表 3-1 研究全体の流れ (2008 年)

#### 3-1 調査対象

本研究では様々な属性を持つ主体に対して幅広くモニターを依頼するため、一般公募によるモニター募集を行った。具体的には以下の5つの方法で依頼をした。

##### (1)一般公募

読賣新聞が滋賀県内で毎週火曜日に発行している、読賣新聞しが県民情報の8月5日号で公募(図 3-1)

##### (2)リサイクルマーケット「夢畑」での配布

彦根市市民環境部生活環境課がサポートしている団体「リサイクルステーション」の主催のフリーマーケット、リサイクルマーケット「夢畑」で来場者に対し依頼

##### (3)彦根市役所で市民に配布

彦根市役所に各種手続きに訪れた市民に声をかけて依頼

##### (4)市役所職員

彦根市役所の生活環境課以外の職員のうち、部署・年代などを無作為に依頼

##### (5)その他

筆者が本研究に関する話をして興味をもった人に依頼

表 3-2 「もったいない帳」モニター依頼方法のまとめ (2008 年)

配布方法	記録依頼日	記録開始日	回収方法	配布数
読賣新聞しが県民情報で一般公募	8/5	8/11	郵送	8
リサイクルマーケット「夢畑」での配布	8/9	8/11	郵送	42
市役所で市民へ配布	8/15	8/18	郵送	49
生活環境課以外の市役所職員	8/15	8/18	直接回収	50
その他	8/2、8/12	8/18	郵送・直接回収	11

このうち、市役所職員のみ市役所内で担当職員に提出という回収方法を使い、その他は切手つきの返信用封筒を依頼セットに同封することで回収を行った。



図 3-1 読賣新聞しが県民情報に掲載された記事<sup>1)</sup>

### 3-2 調査期間

本研究では各モニターに1週間分の「もったいない帳」の記録を、1か月ほどの期間を置いて2回記録してもらった。2回記録する理由としては、「もったいない帳」により改善した行動の実践が継続しているか確認するためと、記録内容から時季的特性を省き、一般化できるようにするためである。

調査期間は8月から9月とした。理由としては先述のモニター公募文が読賣新聞しが県民情報に掲載できた日が8月5日であったためである。

また、もったいない事象が発生する状況をなるべく公平にするため、記録開始日はなるべく統一するように設定した。1週目は8月11日、もしくは8月18日から、2週目は9月22日から、いずれも月曜日に記録を開始するように依頼した。

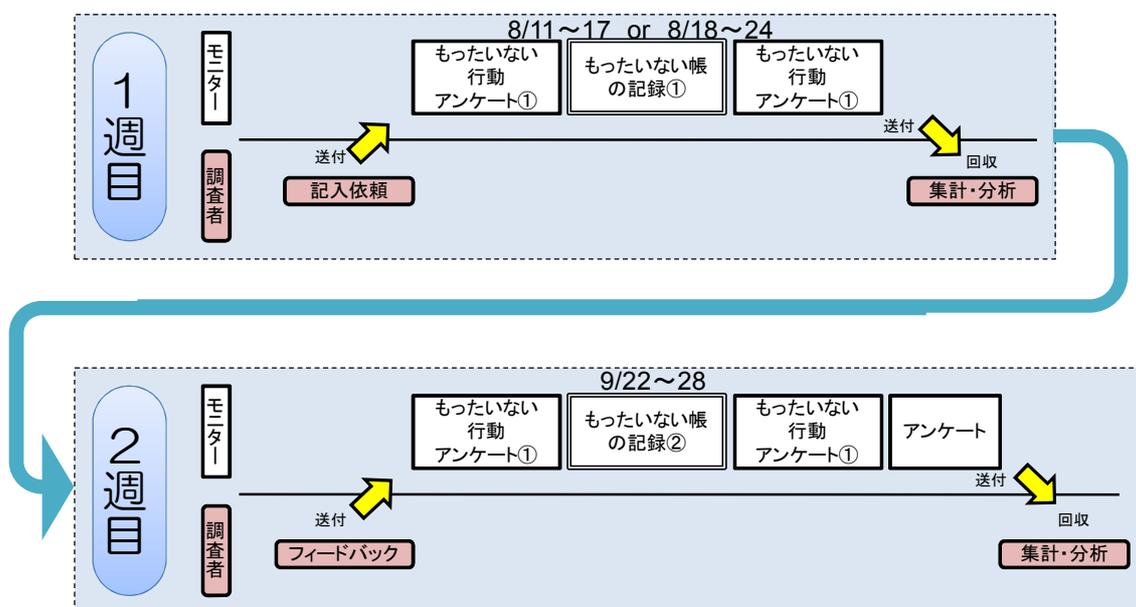


図 3-2 「もったいない帳」モニター調査の流れ

### 3-3 フィードバック

本研究では自己の振り返りと、他者への興味をもたすため、「もったいない帳」の1週間の記録ごとにフィードバックを行った。

実際に使用したフィードバック表は図 3-3、図 3-4 のとおりである。フィードバック表の構成は大きく 4 つに分かれる。

#### ①記録されたもったいない事象(図 3-3)

モニターが「もったいない帳」に記録した内容と、その区分を表示

#### ②記録内容の特徴の集計(図 3-3)

記録内容の特徴について集計。もったいない事象の原因となる行動のうち、最も多かったものを表示

#### ③区分ごとの記録数と他者比較(図 3-4)

記録されたもったいない事象の区分を集計し、同年代と同性のモニターの記録数と偏差値をもって比較している

#### ④2週目の記録へ向けたメッセージ(図 3-4)

単純に自分が無駄にしてしまったものの記録だけでなく、無駄の回避や他者の行動の指摘などでも「もったいない帳」が利用できることを示唆させた

# もったいない帳 フィードバック表



あなたが暮らしの中で見つけた「もったいない」。

何が「もったいない」のか、その「もったいない」はなぜ起ったのか、ほかの人「もったいない」と比べてどんな特徴があるのか。

これであなたの「もったいない」の特徴が分かるかもしれません！？

## あなたの感じた「もったいない」は・・・

①記録されたもったいない事象

1 日目	スーパーに買い物袋を持参するのを忘れた。	※ ゴミ
1 日目	お米のとぎ汁を植木の水やりに使わず、流してしまった。	※ 水
2 日目	5分以上席を立つのに主人がテレビをつけっぱなしにしていた。	※ 電気
2 日目	お湯をガスで沸かすのに沸騰してからしばらく火を消すことができなかった。	※ エネルギー
2 日目	お風呂のお湯がたっぴいあるのに、シャワーを浴びるからと息子がボイラーのスイッチを入れた。	※ エネルギー
3 日目	冷蔵庫の中に使いかけで古くなった玉ねぎが、古くなったので捨ててしまった。	※ 食べ物
3 日目	蛍光灯をつけっぱなしでうたたねをしてしまった。	※ 電気
4 日目	子供を駅に車で迎えに行ったら、アイドリングしている車が何台かあった。	※ ガソリン
5 日目	主人が長時間テレビを見ないのに、もどから電源を切っていなかった。	※ 電気
5 日目	息子がパソコンを使い終わっているのにコンセントを入れたままにしていた。	※ 電気
6 日目	スーパーに買い物袋を持参し忘れた。	※ ゴミ
6 日目	家族のうちの誰かがトイレの明かりをつけっぱなしにしていた。	※ 電気
7 日目	収穫したピーマンがたくさんありすぎて、食べきれずに、かなりの量処分した。	※ 食べ物

うっかりミス・・・5回

他人が起こした「もったいない」に気づいた・・・6回

「もったいない」を回避した・・・0回

「もったいない」が発生しやすい生活シーン・・・ちょっとした時間

②記録内容の特徴の集計

図 3-3 「もったいない帳」フィードバック表の実例（表）

③区分ごとの記録数と他社比較

ほかの人とあなたの記入数の比較

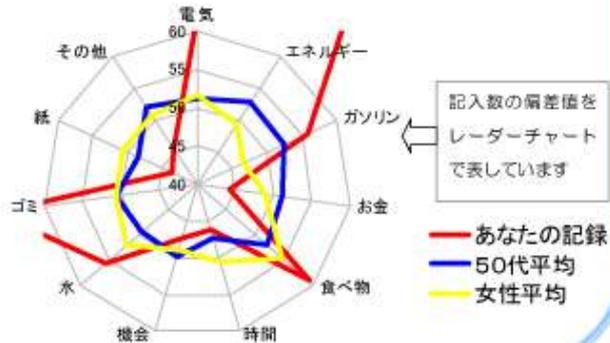
※多ければいいということではありません。個人差があってもいいのです。

	電 気	エ ネ ル ギ ー	ガ ソ リ ン	お 金	食 べ 物	時 間	機 会	水	ゴ ミ	紙	そ の 他	合 計
<b>あなたの記録</b>	<b>5.0</b>	<b>2.0</b>	<b>1.0</b>	<b>0.0</b>	<b>2.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>1.0</b>	<b>2.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>13.0</b>
50代平均	2.8	0.4	0.8	0.8	1.1	0.1	0.1	0.5	0.6	0.4	0.4	7.6
女性平均	2.9	0.2	0.3	0.5	1.5	0.3	0.0	0.7	0.6	0.6	0.3	7.8
全体合計記入数	155	14	33	39	54	14	4	32	34	34	16	415

あなたが最も無駄にしまっ  
ているのは・・・

**ゴミ**

です。



④2週目の記録に向けたメッセージ

2回目の記録に向けて

1週間「もったいない」ことを記録してみてどうでしたか？  
あなたの周りに「もったいない」は多かったですか？少なかったですか？

自分がもったいないことばかりやっちゃって  
ネガティブになってしまった人は、今度はほかの人が  
「もったいない」ことをしていないか探して見ましょう。  
そしてそれをやめさせることができれば、  
とても充実感を感じることができると思います。



**ご協力ありがとうございました。**

2回目もよろしくお願いいたします。

図 3-4 「もったいない帳」フィードバック表の実例（裏）

環境家計簿プログラムにおいても、モニターによる記録だけにとどまらず、結果の再認識のためにフィードバックをすることの重要性は盛岡ら<sup>2)</sup>によって提唱されている。

また、杉原らは「環境家計簿が、自己の生活と記録と改善のみにとどまっていて、他者との関係を作り出すことができないならば、その目的を十分には果たしえない<sup>3)</sup>」と指摘している。本研究では図 3-3、図 3-4 のほかに代表的な記録内容の例を提示しようと試みたが、代表例の選定が間に合わず、見送ることとなった。

### 3-4 もったいない行動アンケート

本研究ではモニターがどの程度環境配慮行動を実践できているか、また「もったいない帳」の記録によって環境配慮行動に変化が起きたかを検証するためのアンケート、「もったいない行動アンケート」を行った。

もったいない行動アンケートは本研究のプレ調査(2月～5月実施)の記録例(APPENDIXに掲載)のうち、3回以上記録されたもったいない事象 20項目を設問とした。あくまで「もったいない」という言葉から連想されるプレ調査での上位 20項目であり、設問の中には「朝寝坊はしない」など、環境配慮行動とは無関係な項目もあるため、ひとえに全体的な点数が高いから環境配慮行動を実践できているといえるわけではないことを留意しなければならない。

回答方法は設問についてどの程度実践できているかを「いつもしている」「たまにしている」「していない」の3段階評価で付けてもらう。ただし、設問が日常生活上発生し得ない場合(例えば、「パソコンを使っていない時はいつも電源を切る」の設問に対し、パソコンを持っていない場合など)を想定し、「無関係」という選択肢も設けた。

もったいない行動アンケートは「もったいない帳」の裏面に印刷し、図 3-2にあるように、1週目と2週目のそれぞれ記録する前と記録した後の計4回回答してもらった。

本研究ではこのもったいない行動アンケートの項目が、モニターの記録や行動変化に影響を及ぼしていることが考えられ、「もったいない帳」の純粋な記録や効果が出ていない可能性がある。



### 3-5 アンケート（図 3-6、図 3-7）

「もったいない帳」の2週目の記録を依頼する際、「もったいない帳」に関するアンケートを同封し、2週目の記録が終わった後に回答するように依頼した。この節ではアンケートの内容について説明する。

#### 3-5-1 主体の属性を聞く項目

本研究ではプレ調査の結果から得た仮説に基づき、モニターの属性について、年代、性別、職種、居住環境、彦根市内居住歴、日常生活で行っている「もったいない帳」プレ調査頻出のもったいない事象の原因となる生活行動（料理、洗濯、掃除、食材の買い出し、自動車・二輪車の運転、電車の利用、パソコン作業）を尋ねた。

このうち、年代と性別についてはもっとも基礎となる属性情報として、「もったいない帳」の表紙となる面に欄を設けた。このため、2週目の記録が返ってこなかったモニターについても、年代と性別のみは回答されている。

#### 3-5-2 システムとしての評価項目

「もったいない帳」のシステムとしての評価項目として楽しさ、記録の容易さを5段階評価によって、その他自由記述による感想を尋ねた。

#### 3-5-3 記録傾向解析の補助となる項目

「もったいない帳」記録傾向算出の補助となる項目として、特設ホームページの閲覧頻度、他者の記録参照頻度、もったいない事象を感じても記録しなかった頻度を1週間にどの程度あったかという形式で5択にして尋ねた。

## もったいない帳アンケート票

2週間にわたる「もったいない帳」のご記入、誠にありがとうございました。最後に「もったいない帳」に関するアンケートにご協力をお願いいたします。アンケートの結果は統計的に処理いたしますので、研究と行政施策への参考とさせていただく以外の利用は致しません。

各設問の最も当てはまると思う選択肢に一つ丸をつけてください

### 1. 「もったいない帳」の記入は楽しかったですか？

- |              |            |           |
|--------------|------------|-----------|
| 1. 楽しかった     | 2. まあ楽しかった | 3. 普通     |
| 4. 少しつまらなかった | 5. つまらなかった | 6. その他( ) |

### 2. 「もったいない帳」の記入は簡単でしたか？

- |            |            |           |
|------------|------------|-----------|
| 1. 簡単だった   | 2. まあ簡単だった | 3. 普通     |
| 4. 少し難しかった | 5. 難しかった   | 6. その他( ) |

### 3. もったいないプロジェクトのブログは見ていましたか？

- |              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|
| 1. 見ていない     | 2. 週に1, 2日見た | 3. 週に3, 4日見た |
| 4. 週に5, 6日見た | 5. 毎日見た      | 6. その他( )    |

### 4. ほかの人が感じた「もったいない」を参考にして、自分のもったいない行動に結び付けましたか？

- |              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|
| 1. していない     | 2. 週に1, 2日した | 3. 週に3, 4日した |
| 4. 週に5, 6日した | 5. 毎日した      | 6. その他( )    |

裏面に続きます

図 3-6 もったいない帳アンケート(表)

5. 記入が面倒だから「もったいない」の記入をしなかったことがありますか？

1. ない                      2. 週に1, 2日あった                      3. 週に3, 4日あった  
 4. 週に5, 6日あった                      5. 毎日あった                      6. その他(                      )

6. その他「もったいない帳」を通じて気づいたこと、感想などがありましたら、ご自由にお書きください。(自由記述)

最後に、あなた個人のことについてお尋ねします。

もったいない帳シリアルナンバー (フィードバック表の表紙左上に記載)		No.
職種	1. 農林漁業 2. 会社員 3. 専業主婦 4. 公務員 5. 主婦 (主夫) 6. 学生 7. 無職 8. その他(                      )	
居住環境	1. 市街地 2. 市街地郊外 3. 農山村 4. その他(                      )	
高槻市内 居住歴	1. 座敷市外居住 2. 1年未満 3. 1年以上10年未満 4. 10年以上20年未満 5. 20年以上30年未満 6. 30年以上	
日常的に行っている行動 (該当するすべてに ○してください)	1. 料理 2. 洗濯 3. 掃除 4. 食材の買い出し 5. 自動車・二輪車の運転 6. 電車の利用 7. パソコン作業	

**ご協力ありがとうございました。**

図 3-7 もったいない帳アンケート(裏)

### 3-6 分析方法

本研究における分析方法について説明する。本研究の分析方法は大きく二つに分けられる。一つは、「もったいない帳」の記録内容に関する分析（第四章）である。もう一つは、「もったいない帳」の効果に関する分析（第五章）である。

#### 3-6-1 「もったいない帳」の記録内容に関する分析方法

##### (1) 「もったいない帳」への記録行為の分析

もったいな事がどれだけ発生するのかを分析するため、「もったいない帳」の記録数、記録日を単純集計、記録週ごとに比較し、考察を行う。

##### (2) 「もったいない帳」記録内容の分析

「もったいない帳」に記録されたもったいない事象がどんな特徴をもっているのかを分析する。記録区分については週ごとに発生したもったいない事象の数を比較し、何がいつ無駄になりやすいのかを考察した。もったいない事象の原因行動は単純集計ののち、NHK 国民生活時間調査の様式に即して体系的に分類して考察を行った。その他の特徴として突発的ミス、他者への指摘、無駄の回避、季節特性、ミスの反復について週ごとに比較し、どんな事象がいつ起こりやすいのかを考察した。

##### (3) モニターごとの全体的な記録傾向の考察

「もったいない帳」の利用のされ方を求めるため、1週間分の「もったいない帳」から、もったいない事象の NHK 国民生活時間調査の生活行動分類に基づく大分類 4 件、4-2-3 でまとめたもったいない事象の特徴の有無を数量化Ⅲ類による解析を行った。解析を多変量で行うのは、変数が多くなる中、複雑な関係性を読み解くためである。

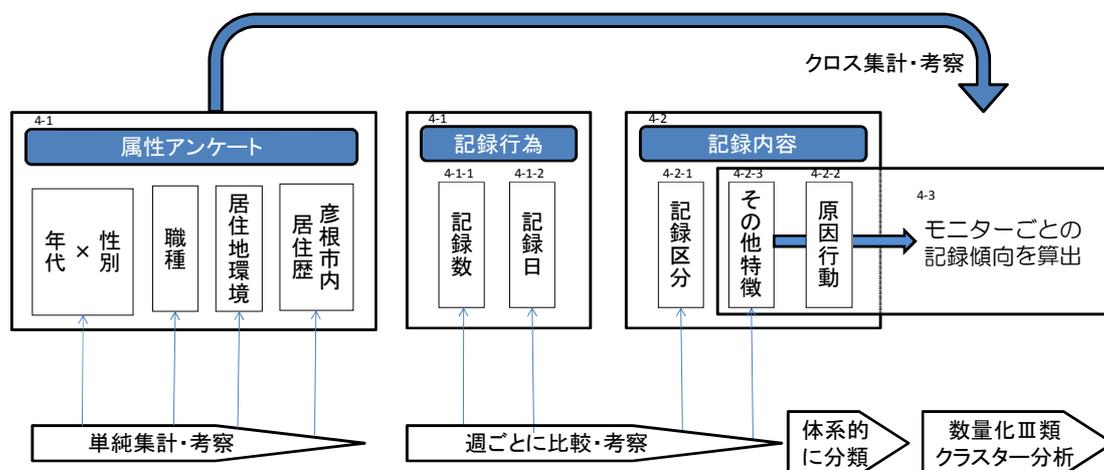


図 3-8 「もったいない帳」記録内容の分析フロー

### 3-6-2 「もったいない帳」の効果に関する分析方法

#### (1) アンケート結果

「もったいない帳」の記録の楽しさ、容易さについてアンケートの結果を単純集計し、クロス集計で相関係数が高かった項目を分析し、「もったいない帳」がどんな人に受け入れられやすいのかを考察する。

また、自由記述による感想から、「もったいない帳」の全体的な印象の考察を行う。

#### (2) 「もったいない帳」による行動変化

もったいない行動アンケートの各記録時での行動変化を行動実践度の変化値から算出し、考察を行った。

また、行動変化が起こりやすい属性を検証するため、クロス集計と属性項目（年代・性別・記録週・記録数・平均行動実践度・職種・居住地環境・彦根市居住歴）を説明変数として数量化Ⅰ類の双方で解析を行い、もっとも変化値に寄与する属性を検証した。

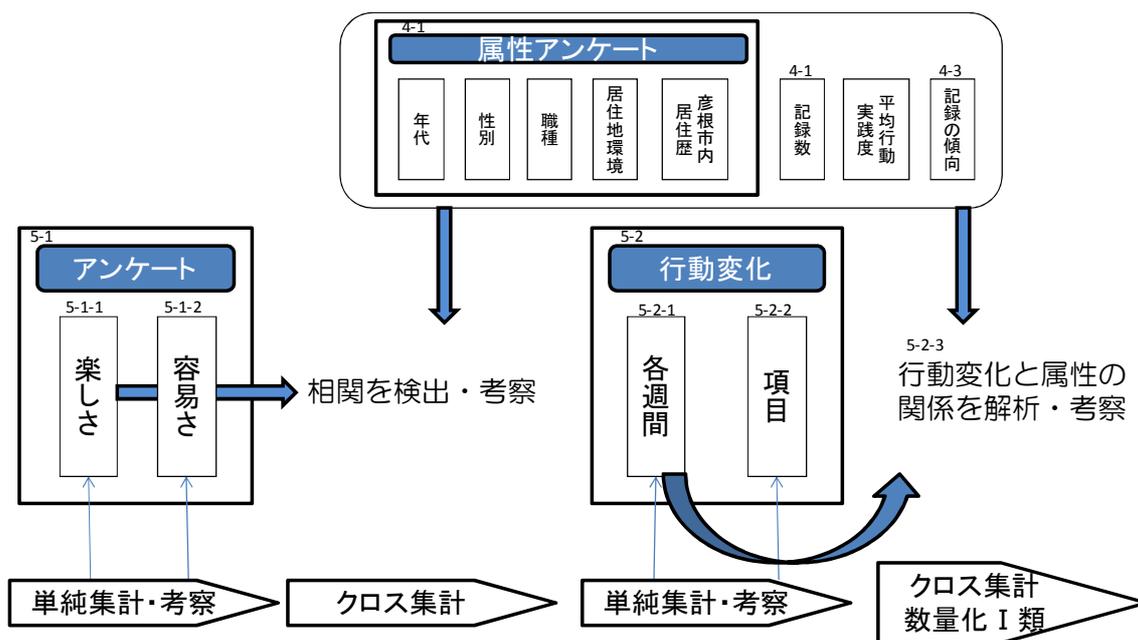


図 3-9 「もったいない帳」の効果に関する分析フロー

以上を受け、「もったいない帳」の成果と独自性についてまとめを行い、課題と今後の展望を記して本稿の結論とする。

## 参考文献

---

- 1) 讀賣新聞しが県民情報(滋賀), 2001-08-05 3面
- 2) 盛岡通, 末石富太郎: 環境学習の用具としての環境家計簿と環境カルテの提案, 環境問題シンポジウム講演論文集 Vol.11, 80-92(1983)
- 3) 杉原利治, 杉原久美: 新しい環境家計簿 1.環境家計簿の評価と新家計簿の構想, 岐阜大学教育学部研究報告. 自然科学 26(2), 51-60 (2002)

#### 第四章 「もったいない帳」記録内容の分析

本章では、「もったいない帳」に記載された内容の分析を行う。下の図 4-1 は本章の分析フローである。

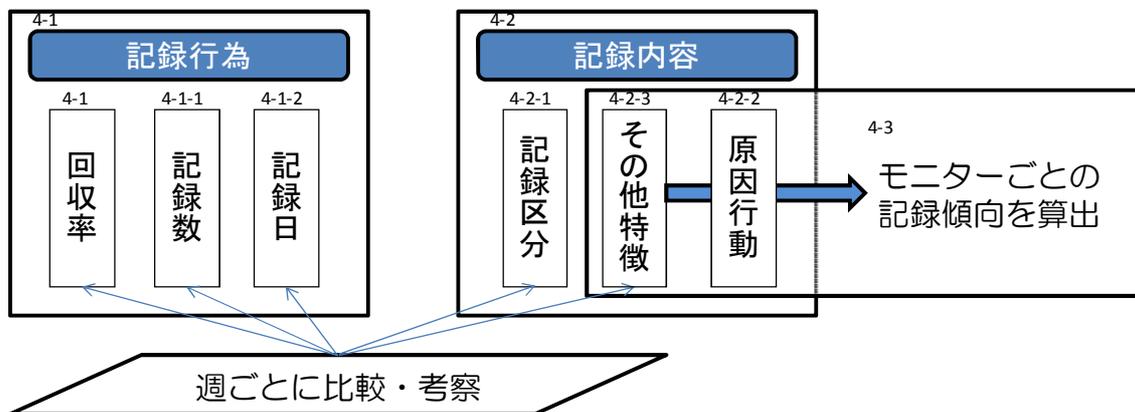


図 4-1 「もったいない帳」記録内容の分析フロー

##### 4-1 「もったいない帳」への記録行為

「もったいない帳」の回収状況は表 4-1 のとおりである。自ら記録を志願した一般公募と、回収者と記録者が親しい存在である市役所職員は1週目から高い回収率を記録している。

記録内容に公平を期すために記録開始日はすべて月曜日で依頼した。しかし、実際には配布日や「もったいない帳」到着日、回収日から記録を開始した記録者などがおり、必ずしも記録開始日や開始曜日は一致しない。

1週目を回収できたものの、2週目を送付していない場合があるが、返信用封筒に住所が記載されていなかったために、2週目の依頼が出来なかったためである。

表 4-1 「もったいない帳」の配布方法と回収率(2008年)

配布方法	1週目				2週目			
	記録開始日	配布数	回収数	回収率	記録開始日	送付数	回収数	回収率
一般公募	8/11	8	4	50.0%	9/22	4	2	50.0%
夢畑での配布	8/11	42	12	28.6%	9/22	9	7	77.8%
市役所で市民へ配布	8/18	49	8	16.3%	9/22	7	4	57.1%
市役所職員	8/18	50	34	68.0%	9/22	34	25	73.5%
その他	8/18	11	3	27.3%	9/22	1	0	0.0%
合計		160	61	38.1%		55	38	71.0%

また、2週目の市役所職員の回収数のうち、3名は「もったいない帳」の記録を行っていないが、アンケートは回収できたものである。よって、本章ではこの3名を有効回答として扱わない。

表 4-2 有効回答数一覧(人)

	1週目	2週目	のべ
モニター人数	61	39	100
記録された「もったいない帳」	61	36	97
行動実践度 (「もったいない帳」記録前のもったいない行動アンケート)	46	22	68
変化値 (「もったいない帳」記録後のもったいない行動アンケート)	37	19	56
アンケート	※	38	76
アンケートで尋ねた属性	※	35	70

※2週目のみ実施

以下はモニター属性のついての基本的なデータである。

図 4-2 は 1 週目の記録に参加したモニターの年代と性別を表したものである。男性は合計 36 名、女性は 25 名である。男性は 30～50 歳代、女性は 40～60 歳代が比較的多く集まっている。

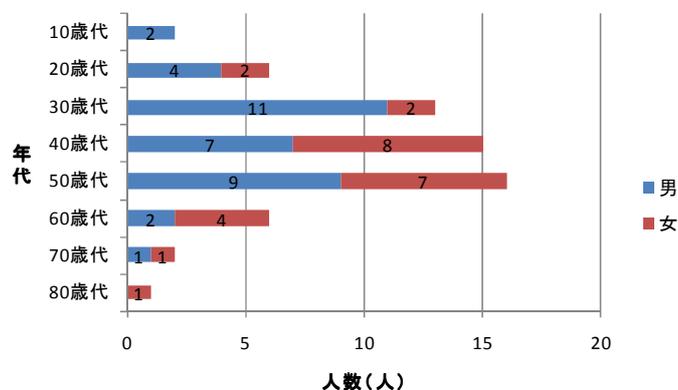


図 4-2 記録に参加したモニターの年代と性別

図 4-3 はアンケートで訪ねた属性の人数を比較できるように並べたものである。

職種が大きく公務員に偏っている。居住地は農村部が少なく、彦根市居住歴は 30 年以上か彦根市外居住が多かった。

なお、このアンケートは 2 週目の「もったいない帳」と同時に配布しており、回答数は年代、性別に比べ少なくなっている。

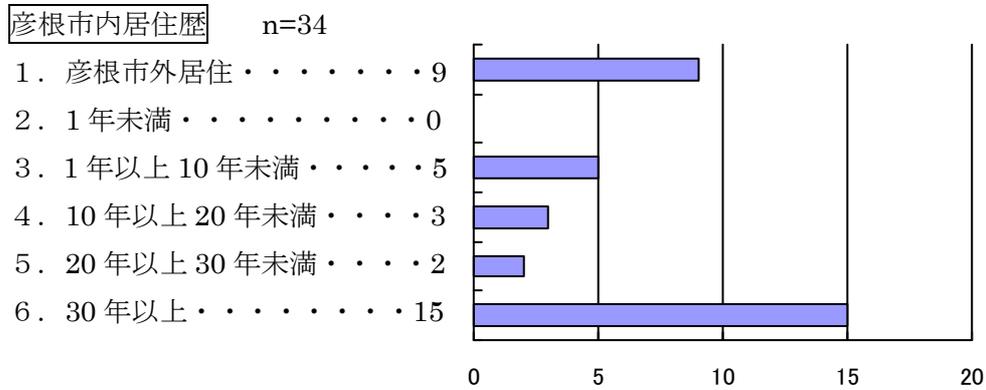
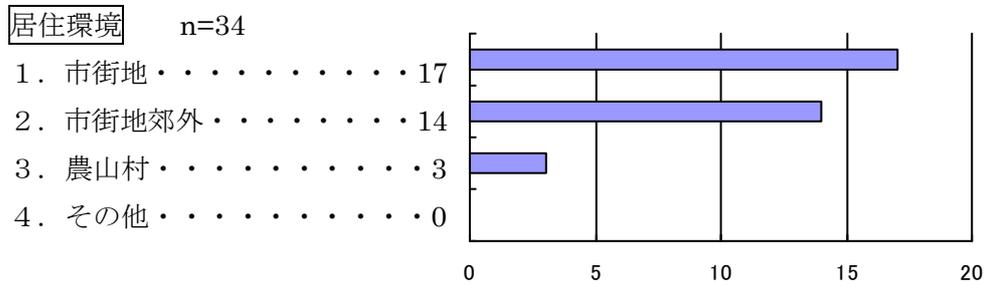
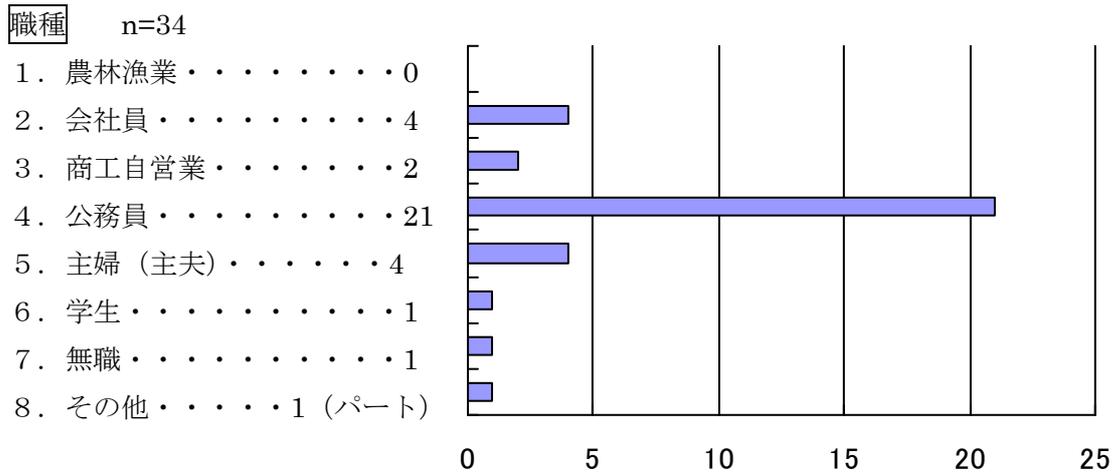


図 4-3 モニター属性の単純集計

今回調査のモニターは公務員の割合が突出して高くなっている。記録を依頼した彦根市役所では全庁で ISO14001 を取得しており、リサイクルマーケットの参加者と公募してきたモニターも合わせ、比較的環境に対して意識の高い層が集まったと考えられる。

ここから記録内容の分析に入る。この章では表 4-2 の記録された「もったいない帳」97通すべてを有効回答とする。記録された「もったいない帳」の例を図 4-4 に示す

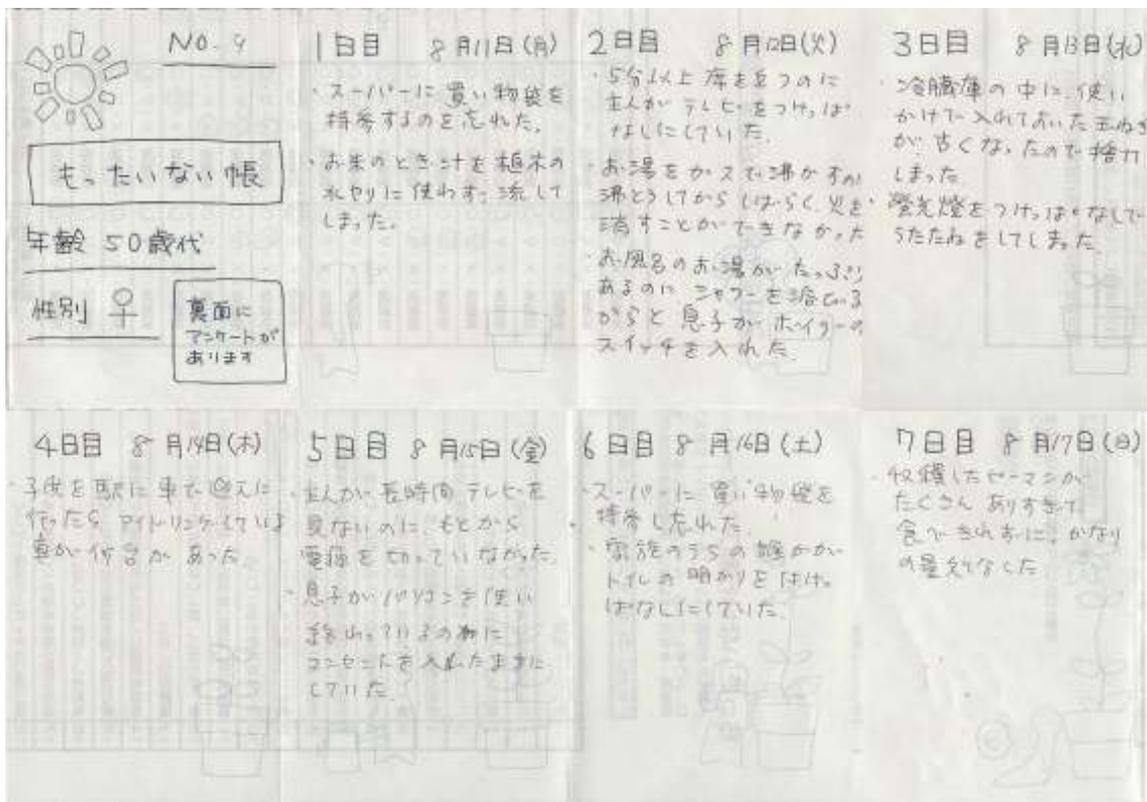


図 4-4 記録された「もったいない帳」の例 (50代女性)

#### 4-1-1 記録数

各記録週のモニターごとの「もったいない帳」への具体的行動を記録した数を集計したものが表 4-3 である。記録総数は 1 週目 425、2 週目 200 で合計 625 である。

記録数は両週とも 7 個付近が多い。一日一つ記入というスタイルが目安になるようである。

週ごとの比較では 2 週目より 1 週目のほうが平均記録数が多かった。この理由としては 1 週目が 8 月で暑さに伴う空調機器や水分補給で無駄が生じやすかったこと、記録することを面倒に感じてきたからではないかと考えられる。

表 4-3 「もったいない帳」記録週ごとの記録数

記録数	記録週		総計
	1	2	
0	0	2	2
1	2	1	3
3	7	4	11
4	2	6	8
5	9	3	12
6	5	8	13
7	15	8	23
8	4	2	6
9	5	0	5
10	7	0	7
11	2	1	3
12	1	0	1
13	1	0	1
16	0	1	1
18	1	0	1
(記録不参加)	0	3	3
平均	6.93	5.53	6.41
総計	61	39	100

※単位:人

#### 4-1-2 記録日

「もったいない帳」の記録日と記録されたもったいない事象の平均数の関係を表したものが図4-5である。

1週目、2週目ともに記録数は日を追うごとに減少傾向である。この原因としてすでに記録したもったいない事象は自制できるようになったからか、徐々に記録することが面倒になってきたからであると考えられる。

そのような中で1週目は3日目が比較的記録数が少なく、2週目は逆に多くなっているが、誤差の範囲内であると考えられる。

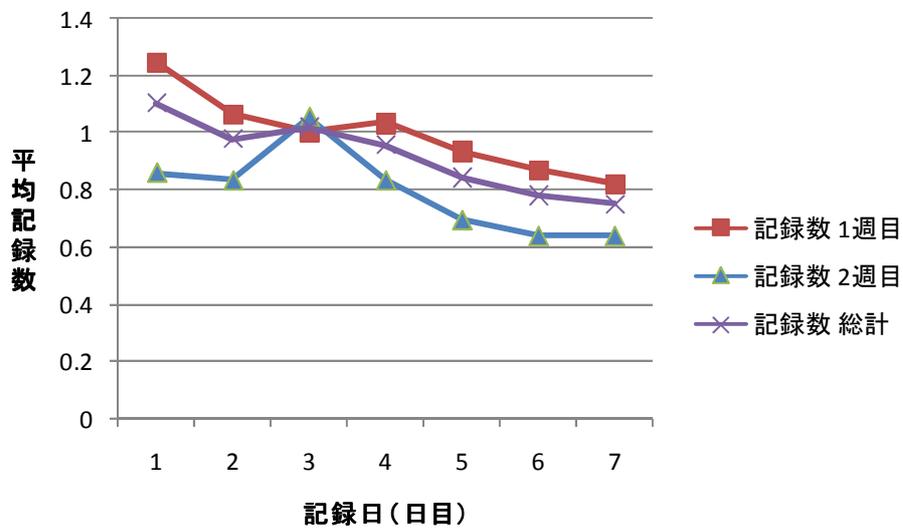


図4-5 「もったいない帳」の記録日と記録数の関係

## 4-2 「もったいない帳」の記録内容

### 4-2-1 記録区分

ここでは記録されたもったいない行動が「何を」無駄にしたもったいないなのかについてまとめる。その区分と具体例は表4-4で示すとおりである。

表4-4 もったいない事象の記録区分と具体例

区分	具体例
電気	電気をつけたまま寝てしまった、冷房がずっとついてた
食べ物	冷蔵庫の中の食材を腐らせてしまった、食べ残した
お金	お茶を買ってしまった、安売りで買すぎた
ガソリン	車で道を間違えた、無駄なアイドリングをした
紙	印刷枚数を間違えた、両面印刷しなかった
ゴミ	レジ袋をもらった、割りばしをもらった
水	歯みがきの時に水を出し放し、水やりの後に雨が降った
エネルギー	お風呂を沸かしなおした、お風呂に続けて入らなかった
時間	休みの日に何もしなかった、忘れ物をして取りに帰った
機会	新聞を読めない、ゴミの日に出し忘れた
その他	まだ使えるものを捨てた、流行が過ぎた服は着れない

この区分を記録週ごとに集計したものが表4-5である。区分は著者が判断し、一つの記録内容で2つ区分がある場合もあるため、総記録数はこの項のみ他項とは相違している。

表4-5 記録週ごとの記録区分の集計

区分	記録数			記録数の割合			
	1週目	2週目	総計	1週目/2週分	2週目/2週分	1週目/1週目全体	2週目/2週目全体
電気	161	66	227	70.9%	29.1%	36.4%	31.6%
食べ物	54	14	68	79.4%	20.6%	12.2%	6.7%
お金	44	17	58	75.9%	29.3%	10.0%	8.1%
ガソリン	34	23	57	59.6%	40.4%	7.7%	11.0%
紙	34	20	54	63.0%	37.0%	7.7%	9.6%
ゴミ	34	19	53	64.2%	35.8%	7.7%	9.1%
水	33	14	47	70.2%	29.8%	7.5%	6.7%
エネルギー	14	11	25	56.0%	44.0%	3.2%	5.3%
時間	14	8	22	63.6%	36.4%	3.2%	3.8%
機会	4	5	9	44.4%	55.6%	0.9%	2.4%
その他	16	12	28	57.1%	42.9%	3.6%	5.7%
総計	442	209	651	67.9%	32.1%	100.0%	100.0%

1週目・2週目ともに最も無駄にされた記録数の割合は電気であった。特に8月は暑さから来る空調管理に関するものが多く見受けられた。次いで食べ物、お金、ガソリン、紙、ゴミ、水が特に多く記録されていた。

1週目と2週目の総記録数比に比べ多い区分、各週記録数全体の該当区分比が多いほうの区分には網掛けを施した。その結果、電気、食べ物、お金、水は1週目の方が多く、そのほかは2週目のほうが無駄にしやすいという結果になった。いずれも季節特性が影響していると考えられる。

また、お金、時間、機会などの区分は直接的にも間接的にも環境問題への寄与がなく、純粋に自己の反省としての「もったいない帳」の記録である。「もったいない帳」が環境のためだけのシステムに留まらないといえる。

4-2-2 何に基づく行動か

記録されたもったいないがどのような行動から発生したかをまとめたものが表 4-6 である。

表 4-6 「もったいない帳」で記録されたもったいない行動の原因行動の分類

何に基づく行動か	集計	何に基づく行動か	集計	何に基づく行動か	集計	何に基づく行動か	集計
暑さ対策	67	ゲーム	3	(不明)	1	出張	1
買い物	61	育児	3	DVD	1	暑さ	1
テレビ	60	雨	3	オリンピック	1	消耗	1
仕事	54	間食	3	お迎え	1	食べすぎ	1
照明	36	休暇	3	くじ	1	寝坊	1
食事	28	休日	3	コレクション	1	身支度	1
お風呂	24	残業	3	セミナー	1	水道	1
食材管理	24	車	3	ダイエット	1	整理	1
移動	19	出勤	3	はがき	1	生命	1
生活	14	新聞	3	ポット	1	太陽熱	1
調理	14	耐久消費	3	リサイクル	1	堆肥化	1
パソコン	13	湯沸かし	3	飲み物	1	待ち合わせ	1
外出	12	農業	3	音楽	1	朝風呂	1
忘れ物	8	夜更かし	3	家電	1	調理・洗い物	1
トイレ	6	旅行	3	花火大会	1	疲れ	1
歯磨き	6	ダイレクトメール	2	回収システム	1	風俗	1
水やり	6	テレビ・パソコン	2	換気	1	防災	1
イベント	5	もったいない帳	2	技術の進歩	1	迷い道	1
行事	5	印刷	2	給湯	1	面倒	1
冷蔵庫	5	換気扇	2	訓練	1	薬の処方	1
お酒	4	自動車	2	携帯電話	1	友達つきあい	1
ゴミ捨て	4	水分補給	2	健康診断	1	遊び	1
外食	4	通勤	2	公共交通	1	連絡	1
歯みがき	4	天気	2	子供	1		
洗い物	4	投棄	2	自然の作用	1		
洗濯	4	郵便	2	自動販売機	1		
掃除	4	来客	2	社会システム	1		
待機電力	4	(空白)	2	出金	1		
電話	4					総計	625

特に多い行動は空調などの暑さ対策、買い物、テレビ、仕事であった。これらの行動を体系的に分類するため、NHK 国民生活時間調査の生活行動の分類<sup>1)</sup>に基づいて分類を行ったのが表 4-7 である。

表 4-7 NHK 国民生活時間調査の生活行動分類に基づく「もったいない帳」記入内容の原因行動の体系的分類

大分類	小分類	何に基づく行動か	集計	大分類	小分類	何に基づく行動か	集計	大分類	小分類	何に基づく行動か	集計
必需行動	食事	お酒	3	拘束行動	家庭雑事	ゴミ捨て	4	自由行動	CD・MD・テープ	音楽	1
		ダイエット	1			リサイクル	1			テレビ	60
		ポット	1			回収システム	1			テレビ	2
		飲み物	1			技術の進歩	1			テレビ・パソコン	1
		外食	4			食材管理	20			パソコン	1
		間食	2			水やり	1			待機電力	1
		給湯	1			整理	1			DVD	1
		自動販売機	1			堆肥化	1			マスメディア接触	1
		社会システム	1			耐久消費	3			会話・交際	2
		暑さ対策	3			天気	1			外出	2
		照明	2			郵便	1		携帯電話	1	
		食べすぎ	1			来客	1		照明	1	
		食材管理	2			冷蔵庫	1		食材管理	1	
		食事	24			仕事	1		生活	1	
		水分補給	2			セミナー	1		待ち合わせ	1	
		生命	1			パソコン	7		電話	4	
		湯沸かし	3			移動	2		友達づきあい	1	
		防災	1			印刷	2		来客	1	
		冷蔵庫	1			公共交通	1		連絡	1	
		身のまわりの用事	お風呂			24	残業		3	休息	2
			トイレ			6	仕事		55	休日	3
			雨			2	自然の作用		1	行楽・散策	1
			歯みがき			4	暑さ対策		5	移動	1
			歯磨き			6	投票		1	休暇	1
	消耗		1	農業	3	天気	1				
	身支度		1	仕事のつきあい	1	旅行	3				
	水道		1	出張	1	オリンピック	1				
	朝風呂		1	お迎え	1	くじ	1				
	風俗		1	育児	3	ゲーム	3				
	睡眠		パソコン	1	外出	1	コレクション		1		
			暑さ対策	11	子供	1	外出		1		
			照明	8	照明	1	水やり		5		
		寝坊	1	遊び	1	趣味・娯楽・教養としてのインターネット	1				
		生活	4	冷蔵庫	2	新聞	3				
	療養・静養	外出	1	社会参加	5	その他 (判別不能)	パソコン		3		
		健康診断	1	イベント	5		移動		14		
	薬の処方	1	花火大会	1	外出		4				
	その他	通勤	移動	2	自動車		2				
			出張	1	車		2				
			通勤	3	暑さ対策		6				
			通勤	2	照明		1				
			買い物	ダイレクトメール	1		迷い道		1		
				はがき	1		ダイレクトメール		1		
				間食	1		もったいない帳		2		
				車	1	出金	1				
				食事	4	太陽熱	1				
				買い物物	61	投票	1				
忘れ物		2	忘れ物	6							
炊事・掃除・洗濯		(不明)	1	面倒	1						
		換気扇	1	郵便	1						
		暑さ対策	1	ほかの事情	1						
		食材管理	1	雨	1						
		洗い物	4								
		洗濯	4								
		掃除	4								
		調理	14								
		調理・洗い物	1								
		冷蔵庫	1								
生活全般		家電	1								
		外出	3								
		換気	1								
	換気扇	1									
	暑さ	1									
	暑さ対策	41									
	照明	23									
生活	10										
待機電力	3										
夜更かし	2										

必需行動…生活する上での生理的必需行動	132
拘束行動…生活する上での社会的必需行動	338
自由行動…生活する上で必要ではない余暇行動	107
その他…上記3つに分類されない行動	48

生活をする上でなくてはならない必需行動と拘束行動がもったいない事象の原因となることが多い。

モニターが自由記述した内容を調査者側で分類しているの、判別不能として「その他」の分類に入れられている行動も多い。NHKの生活行動分類では15分ごとの行動が記録されるため、通常長時間継続されない行動(出金、郵便物の確認など)は分類されていないことが多い。生活行動の中でも時間的に継続して行われる行動の少ない「その他」の分類にも多くのもったいない原因行動が含まれていることがわかる。

#### 4-2-3 もったいない事象のその他の特徴

もったいない事象の区分・原因行動以外の特徴を集計したものが表 4-8 である。うっかり突発的なミスを行ってしまった場合（突発的ミス）、他人の行動を指摘した場合（他者への指摘）、もったいない事象が発生することを回避した場合（無駄の回避）、もったいない事象が季節的な特徴をもっていた場合（季節特性）、1 週間のうちに同じもったいない事象を複数回発生させた場合（ミスの反復）についてまとめた。

表 4-8 「もったいない帳」に記録されたもったいない事象の特徴の集計

事象の特徴	具体例	1週目	2週目	合計
突発的ミス	お茶をこぼした	47	18	65
他者への指摘	誰もいない部屋の電気がついてた	56	11	67
無駄の回避	裏紙を利用した	20	30	50
季節特性	空調を効かせすぎた	61	12	73
ミスの反復(2回)		9	12	21
ミスの反復(3回)		1	1	2
ミスの反復(5回)		1	1	2

1 週目と 2 週目の記録数の比 (425:200=17:8) よりも際立って多い部分を網掛けで記した。

この表から他人の行動の指摘と季節的特性は 1 週目が多く、事象の回避と複数回発生させた場合は 2 週目のほうが多かったことがわかる。季節特性は 1 週目の記録が 8 月であったため多かったと考えられる。2 週目に事象の回避が多い原因は、記録を継続的に行うことでもったいない事象が発生することを抑制できるようになったからであると考えられる。

### 4-3 モニターごとの全体的な「もったいない帳」記録傾向

モニターと記録されたもったいない事象の特徴から、モニターごとの全体的な「もったいない帳」の記録傾向の分析を行った。解析には1週間分の「もったいない帳」からもったいない事象のNHK 国民生活時間調査の生活行動分類に基づく大分類4件、4-2-3でまとめたもったいない事象の特徴の有無を、数量化Ⅲ類を用いて行った。記録区分は項目数が多く、説明変数に使うことができなかった。

固有値はいずれも1を超えず、寄与率が大きく下がる点もなかったため、累積寄与率がほぼ60%に到達した第3軸までを有効な結果として扱った(表4-9)。

表4-9 「もったいない帳」モニターと記録内容の特徴の数量化Ⅲ類寄与率

	固有値	寄与率	累積寄与率	相関係数
第1軸	0.2224	24.11%	24.11%	0.4716
第2軸	0.1712	18.56%	42.67%	0.4138
第3軸	0.1475	15.98%	58.65%	0.3840
第4軸	0.1339	14.52%	73.16%	0.3660
第5軸	0.0966	10.46%	83.63%	0.3107

続いて、算出された分類軸の解説を行う。

第1軸はミスの反復が正の方向に突出している。続いて突発的ミスが高く、無駄の回避・他人の行動が負の方向へ伸びているため、「うっかり者—しっかり者」軸と名付けた。

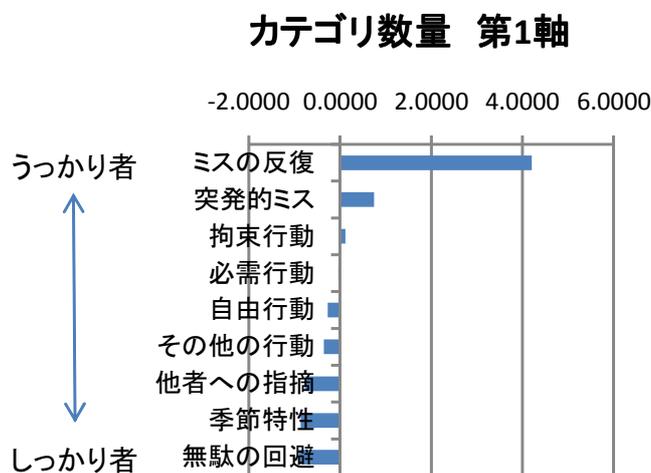


図4-6 「もったいない帳」モニターと記録内容の特徴の数量化Ⅲ類で算出された第1軸

第2軸は図4-7のとおりである。正の方向には無駄の回避・突発的ミスが高く、負の方向には季節特性とミスの反復・その他の行動が出ている。この軸だけではわかりづらいが、具体的な記録内容から「協力的—個人的軸」と名付けた。

### カテゴリ数量 第2軸

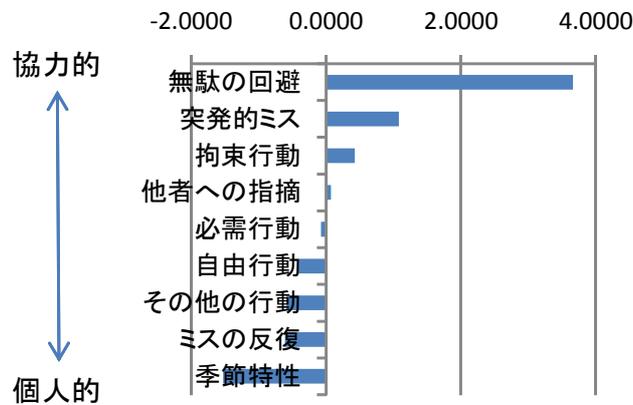


図 4-7 「もったいない帳」モニターと記録内容の特徴の数量化Ⅲ類で算出された第 2 軸

第 3 軸は図 4-8 のとおりである。他者への指摘が正の方向に突出している。負の方向へは無駄の回避と季節特性が大きい値を示したため、「他者責任—自己責任軸」と名付けた。

### カテゴリ数量 第3軸

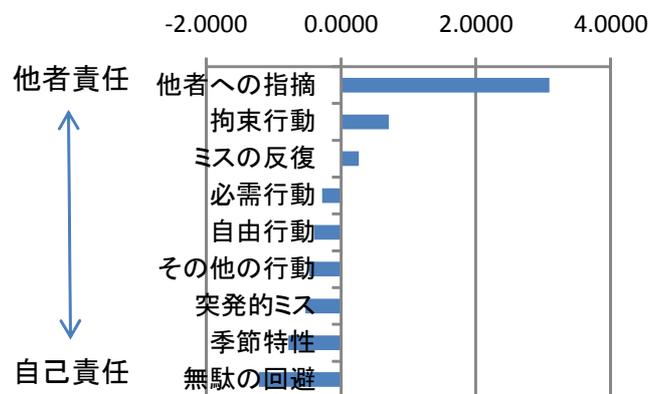


図 4-8 「もったいない帳」モニターと記録内容の特徴の数量化Ⅲ類で算出された第 3 軸

以上第 3 軸までのサンプルスコアにクラスター分析をかけ、モニターごとの「もったいない帳」記録傾向の分類を行った。距離計算はユークリッドの距離、合併後の距離計算にはワード法を用いた。

結果、最も距離の開いた点で 4 つのクラスターに分けることができた。第 1 軸と第 3 軸の数値が似通っていたのであまり多くのパターンに分かれなかったと考えられる。

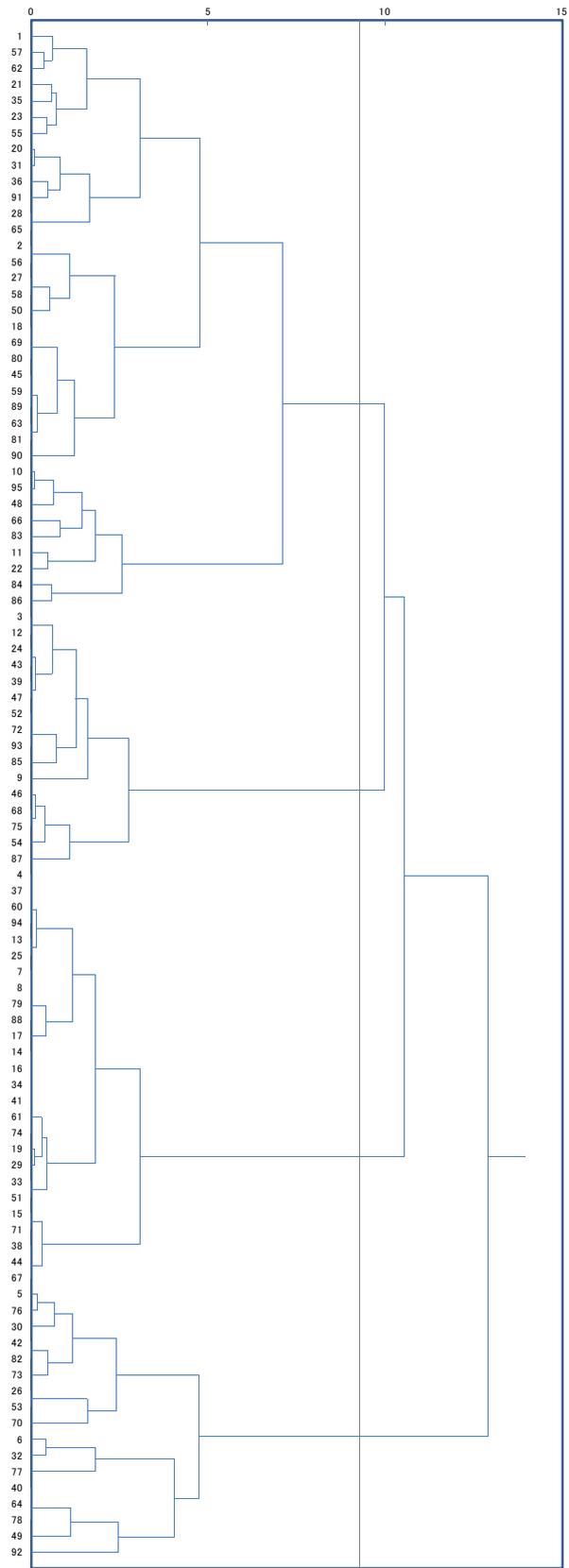


図 4-9 記録傾向クラスターのデンドログラム

表 4-10 「もったいない帳」記録傾向クラスターの規模・平均値表

クラスターNo.	人数	うっかり者—しっかり者	協力的—個人的	他者責任—自己責任
クラスター1	36	-0.195786603	0.933164203	-0.078131656
クラスター2	16	-0.723573418	-0.521428036	1.549966442
クラスター3	26	-0.473691672	-0.887947943	-0.88354376
クラスター4	17	2.162931664	-0.303031991	0.182847039

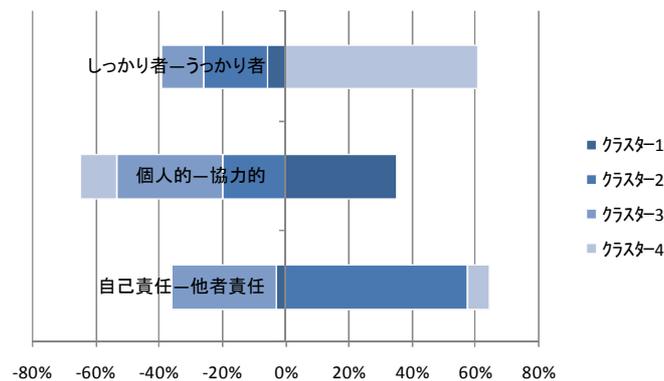


図 4-10 カテゴリ数量軸の記録傾向クラスターごとの平均値の割合

クラスター1は第2軸の協力的へのみ大きく伸びている。図4-7から、協力的な傾向は記録の特徴の中でも無駄の回避の重みが大いことが分かる。

クラスター2は第3軸の他者責任が最も大きく、個人的、しっかり者の要素を同程度含んでいる。図4-8より、他者責任の傾向が強い記録の特徴は他者への指摘である。

クラスター3は特に大きな偏りは見られないが、第3軸の自己責任、第2軸の個人的の傾向が強めである。これら3つの傾向は共通して季節特性、その他の行動、自由行動の影響を受けており、このタイプは空調機器やテレビなど必要ではなくても習慣的についつけてしまう場合の記述が多くみられる。

クラスター4は第1軸のうっかり者の傾向がとても強い。図4-6より、うっかり者の傾向はミス反復と突発的ミスをする人に表れることが分かる。

これら4つのクラスターにそれぞれ以下のような名前をつけることができる。

- クラスター1. 自分の環境行動を確認するタイプ
- クラスター2. おもに他者の行動を指摘するタイプ
- クラスター3. 習慣的な行動を反省するタイプ
- クラスター4. うっかりミスが多いタイプ

「もったいない帳」の制作意図としては3番目、もしくは2番目の使い方をしてほしかったものであるが、それよりも回避行動を記録する1番目の「自分の環境行動を確認する」ツールとして「もったいない帳」を利用する主体が多いようである。これは予想よりもモニターが全体的に環境意識の高い主体が集まったことが影響したと考えられる。

ただしこの解析では記録の特性について「どの程度その特徴が現れたか」は無関係で、単純に「あるかないか」で計算されている。数ある記録のうち一つでもその特性が表れた場合に計算されていることから、各クラスター名はやや誇張になっている。

表 4-11 記録傾向クラスターの記録週による推移

		2週目				
		クラスター1	クラスター2	クラスター3	クラスター4	記録なし
1週目	クラスター1	3	2	4	4	9
	クラスター2	4	0	1	1	4
	クラスター3	7	4	1	2	5
	クラスター4	1	1	1	3	3

1週目と2週目ともに記録があるモニターについてクラスターの推移を表したものが表4-11である。

1週目の記録でクラスター2.「おもに他者の行動を指摘するタイプ」とクラスター3.の「習慣的な行動を反省するタイプ」は2週目にはクラスター1.「自分の環境行動を確認するタイプ」に変わるモニターが多かった。1週目がクラスター1.「自分の環境行動を確認するタイプ」だったモニターは2週目は比較的ばらついている。またクラスター4.「うっかりミスが多いタイプ」はそのまま「うっかりミスが多いタイプ」の傾向を示すモニターが多かった。

このことから、「もったいない帳」の記録で他者の行動を指摘する人や習慣的な行動を反省する人は「もったいない」の回避につながると考えられる。

これらをタイプ分けしたものをカテゴリ数量軸の上に表すと図 4-11、図 4-12、図 4-13 のようになる。

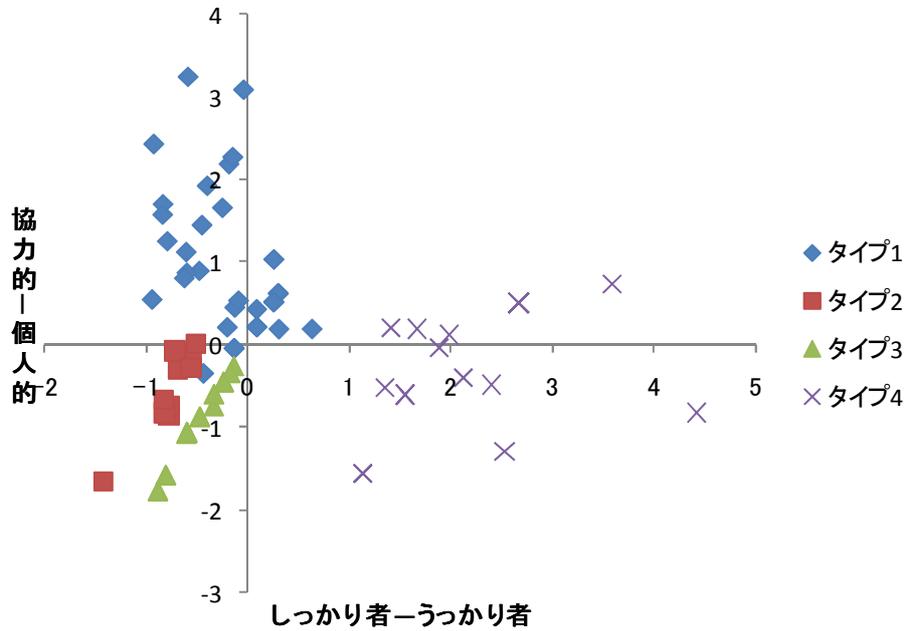


図 4-11 カテゴリ数量軸上に載せた記録傾向クラスターの散布図 (第 1 軸—第 2 軸)

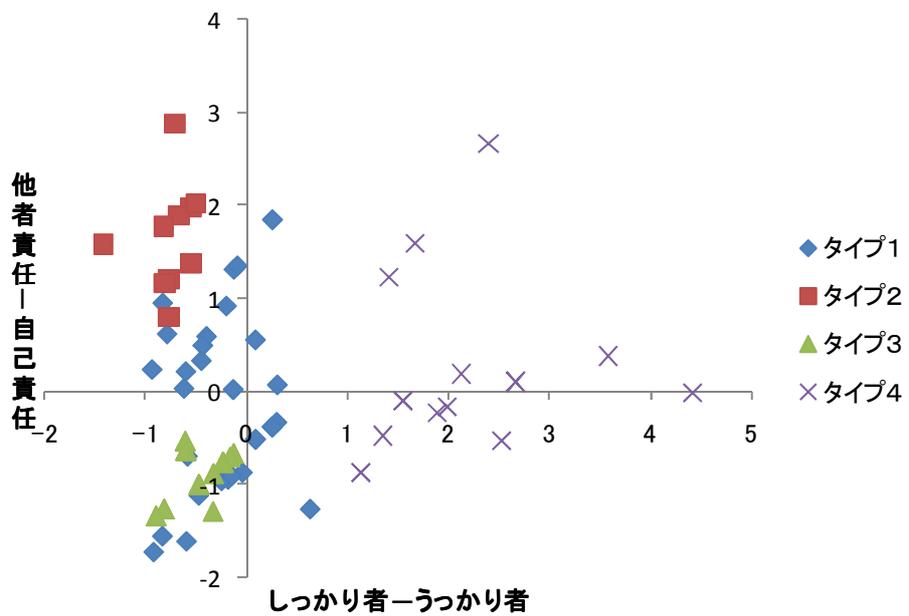


図 4-10 カテゴリ数量軸上に載せた記録傾向クラスターの散布図 (第 1 軸—第 3 軸)

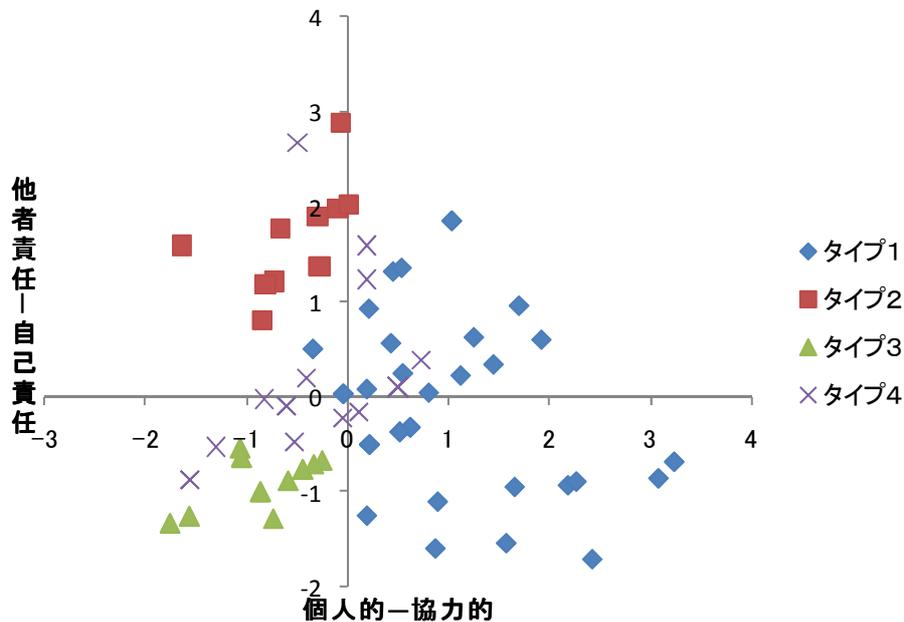


図 4-11 カテゴリ数量軸上に載せた記録傾向クラスターの散布図 (第 2 軸—第 3 軸)

各クラスターとも、それぞれの軸に固まって分布しているため、きれいにクラスターが分かれたと考えられる。

このクラスター傾向とモニター属性の相関関係について検定をかけたものが表 4-12 である。

ここから、このクラスターは年代との相関が強いことがわかる。

表 4-12 記録傾向クラスターと属性の相関関係

無相関の検定 [上三角:P値/下三角:判定(\*:5% \*\*:1%)]

	年代	性別	記録週	職種	居住環境	居住暦	記録数	平均実践度	変化値	クラスター
年代	-	0.0052	0.8972	0.9145	0.0028	0.0450	0.1544	0.9448	0.1108	0.0014
性別	**	-	0.6153	0.2117	0.5172	0.0037	0.1640	0.0062	0.1285	0.0868
記録週			-	0.7598	0.9155	0.7973	0.0264	0.4814	0.8352	0.9132
職種				-	0.9062	0.0887	0.0943	0.8077	0.0975	0.5230
居住環境	**				-	0.7016	0.9664	0.1646	0.0830	0.2788
居住暦	*	**				-	0.7666	0.2807	0.2298	0.6916
記録数			*				-	0.0238	0.0109	0.4596
平均実践度		**					*	-	0.0003	0.1613
変化値							*	**	-	0.4675
クラスター	**									-

年代とクラスターの相関を示したのが図 4-12 である。

若い世代ではバランスよく各タイプが存在するが、40 代以上ではクラスター1.「自分の環境行動を確認するタイプ」の割合が多い。また逆にクラスター2.「おもに他者の行動を指摘するタイプ」とクラスター4.「うっかりミスが多いタイプ」の割合が減少する。これらの傾向は40 歳代と60 歳代以上で顕著になる。

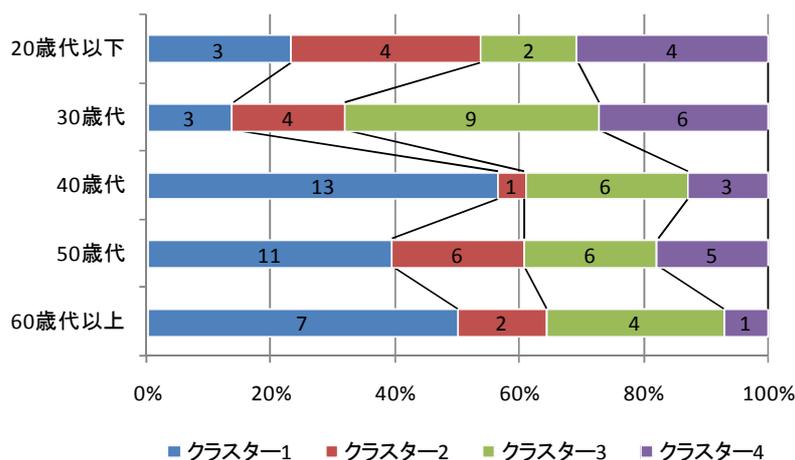


図 4-12 年代と記録傾向クラスターの相関グラフ

この結果から以下のような考察を行う。

20 歳代では環境の変化が大きいため、自分のことも周りのことも様々なことが目に入る。30 歳代では自分の仕事場や家庭でのスタンスの確認に力を入れるため、自分のよくないことにばかり目が行ってしまう。年齢を重ねるにつれ、行動は洗練されていき、うっかりとしたミスは減っていく。50 歳代では仕事でも高い立場につき、家庭でも子供の自立の時期であり、他人の行動をじっくり見れるようになり、他者の行動への指摘が増えてくる。60 歳代では定年を迎えて世界が変わり、自分の余生を見つめ直すため、再び自分の行動を様々な面から考えていく。

このことから「もったいない帳」の記録傾向は生活中的他者とのかかわり方によって変わってくるものであるといえよう。

#### 4-4 まとめ

本章では「もったいない帳」記録内容について分析を行った。以下に結果をまとめる。

##### (1)記録行為について

- ・2週目より1週目のほうが記録数が多かった
- ・「もったいない帳」の記録数は日ごとに減少していく

##### (2)記録内容について

- ・1週目・2週目ともに最も無駄にされたものは電気であった。次いで食べ物、お金、ガソリン、紙、ゴミ、水が多く記録されていた
- ・もったいない事象が発生しやすい生活行動は暑さ対策、買い物、テレビ、仕事であった。
- ・記録を重ねることでもったいない事象の回避につながる

##### (3)モニターごとの全体的な記録傾向

- ・全体的な「もったいない帳」の記録傾向は「自分の環境行動を確認するタイプ」「おもに他者の責任行動を指摘するタイプ」「習慣的な行動を反省するタイプ」「うっかりミスが多いタイプ」の4タイプに分類できる
- ・1週目で「おもに他者の責任行動を指摘するタイプ」「習慣的な行動を反省するタイプ」だったモニターは2週目では「自分の環境行動を確認するタイプ」になりやすい
- ・記録傾向は暮らしの中の他者とのかかわりあい方を表わすものである

もったいない事象は日常のあらゆる場面に潜んでおり、それをもったいないと感じるかどうかは主体によって受け取り方がさまざまである。しかし、もったいないと感じる意識には他者とのかかわりのあり様が現れる。よって「もったいない帳」は自己と他者とのかかわりを見直すシステムとしても有効なのではないだろうか。

#### 参考文献

---

- 1) NHK 放送文化研究所：日本人の生活時間・2005—NHK 国民生活時間調査, pp.205-211, 日本放送出版協会(2006)

第五章 「もったいない帳」の効果に関する分析

本章では試作した「もったいない帳」の効果についてまとめる。下の図 5-1 は本章の分析フローである。

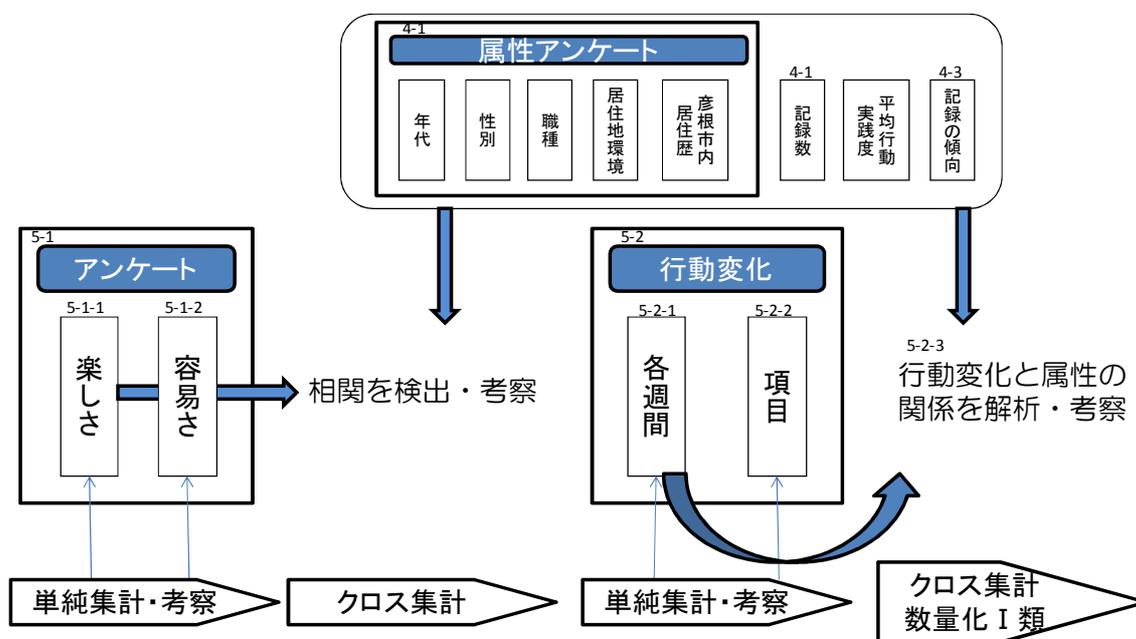


図 5-1 「もったいない帳」の効果に関する分析フロー

表 5-1 有効回答数一覧 (人)

	1週目	2週目	のべ
モニター人数	61	39	100
記録されたもったいない帳	61	36	97
行動実践度	46	22	68
変化値	37	19	56
アンケート	※	38	76
アンケートで尋ねた属性	※	35	70

※2週目のみ実施

## 5-1 アンケート結果

ここでは「もったいない帳」のアンケート結果についてまとめる。有効回答数は38である。

### 5-1-1 「楽しさ」について

図5-2にあるように、全体的にほぼ中央寄りといった回答であり、それほど好意的に受け止めてもらえなかったようである。この要因としては当初予定していたブログやフィードバックなどで他者の記録を参照する仕組みができなかったことで、自分ひとりの中で完結している変化のないシステムになってしまったことが原因と考えられる。

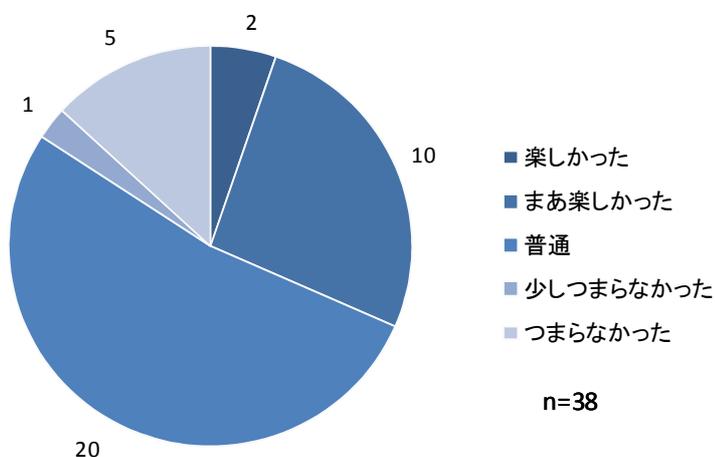


図 5-2 「もったいない帳」の楽しさについてのアンケート結果

表 5-2 アンケートと属性の無相関の検定

無相関の検定 [判定(*:5% **:1%)]		平均実践度	変化値	職種	居住環境	居住歴	記録の傾向
楽しさ	** *	*					**
容易さ			*				

平均実践度・・・記録前のもったいない行動アンケート実践度の平均値  
 変化値・・・記録前後のもったいない行動アンケート実践度の差  
 記録の傾向・・・4-3の記録傾向の全体的なクラスター

表5-2はアンケートと属性の無相関の検定結果である。その中でも年代と楽しさが相関を示しており、年代が上がるほど「もったいない帳」の記録に楽しさを感じるという結果になった。既存の生活中的環境負荷を削減するシステムが高年齢層に受け入れられやすいように、日々何かを記入するという行為に楽しみを感じやすいと考えられる。

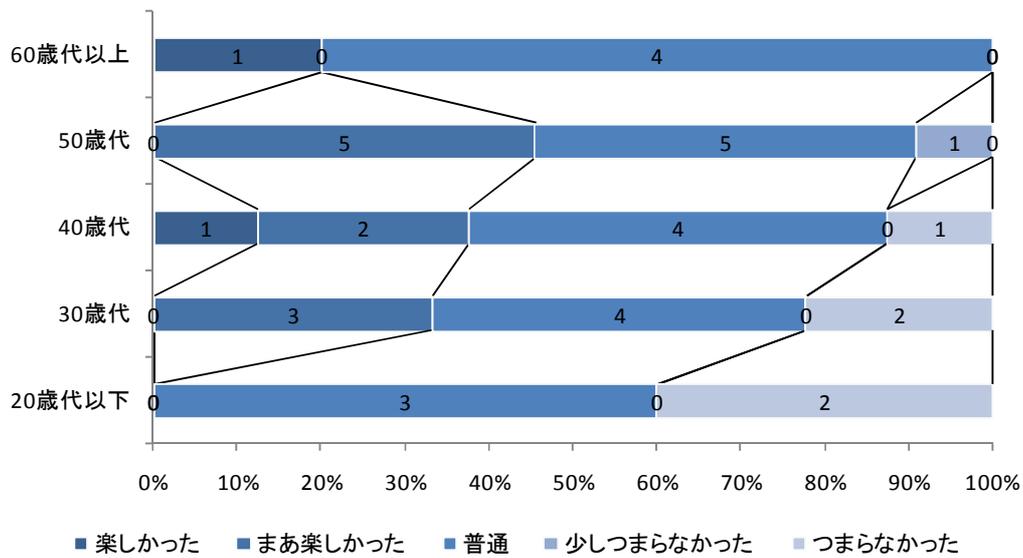


図 5-3 年代ごとの「もったいない帳」の楽しさについてのアンケート結果

### 5-2-2 「容易さ」について

「もったいない帳」の記入の容易さを尋ねたアンケートの回答結果が図 5-4 である。「簡単だった」「まあ簡単だった」「普通」を合わせて 8 割強が記入は難しくなかったと回答している。この設問について特に強い相関を示した属性はなかった。

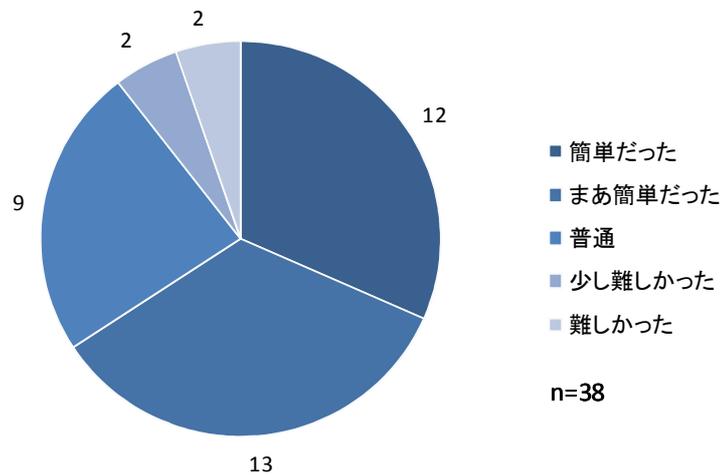


図 5-4 「もったいない帳」の記入の容易さについてのアンケート結果

ただし、このアンケートの結果は「もったいない帳」そのものだけでなく、もったいない行動アンケートやフィードバックまで含めた評価になっている可能性があることに留意が必要である。

### 5-1-3 自由記述による感想

以下に自由記述による「もったいない帳」の感想を列挙する。

#### ○絶賛派

- ・書くことによって“考える”という事が出来た。自分の中では、これはすごい進歩だと思います。(30代女性)
- ・前回の記録をすることによって、今回、自分自身に「もったいない」という行動を自覚することができたと思います。(50代男性)
- ・常に意識するようになった(50代女性)
- ・たいへんよいことだと思います(40代男性)

#### ○発見

- ・若い人の間で全く関心のない人が多いことに気がつきました。(特に独身者に多い)若くても、結婚すれば、女性は変わるのだということも解りました。  
その人の家族や親が関心を示さないと子どもは行動を興さない。うちの孫は3才でも水を出しっぱなしにはしません。「ばあば、もったいないからしめなあかんね」と云います。親が手本になろう!!(60代女性)
- ・もったいない…周囲を見渡せばいくらでもでてくるのでしょうか！小さなもったいないも大きなもったいないも…。一人ひとりが心がけ解消できることもあるかも知れませんが、世の中の仕組みを変えていかないとだめではないかと思います。(60代女性)

#### ○指摘

- ・他の人と比較していただいても何の意味もないのでは…?(60代女性)
- ・「もったいない」からさらに、一歩進めて自らが何をできるかを工夫できるようになれば、もっと効果が上がる。現時点では、既存の電気設備等を前提に「使用するか、しないか」を考えているが、もっと根本的に熱源そのものを施設整備して変更することや、その場合の長期的なランニングコスト面も考えて対応できるようになれば、大きな効果が期待できる。(50代男性)
- ・自分でできる無駄を省くことはやっている。自分だけではなくせないムダが沢山。どうすればいいのか?(40代女性)

#### ○その他

- ・自分なりにもったいないか徹底できているのかなと思っています。是非まとめたものを新聞等で教えてください。また、NHK 天津版でのPRも考えてください。ご苦労様です。頑張ってください。(60代女性)
- ・おうちにはパソコンがないためブログの存在がわかりませんでした。人の感じた「もったいな

い」がわからなかったので、正直、自分の書いたもったいない帳は、少し的外れな感じがします。ゴメンナサイ。(30代男性)

アンケートを回収した38件に対し、回答数は少ない。

いくつか調査者側の意図をそのままくみ取ってくれたような回答がみられる。また、自分だけの問題ではないと捉える回答もある。

一方フィードバックに関して、ほかの人と比較しても意味がないという指摘を受けた。何にもったいないと感じるかはまさに個人差であり、その数自体には比べる意味はない。記録数が少ないのはそれなりの節制行動ができているか、もしくは無駄にしても何も思わないのか判断がつかないからである。

## 5-2 「もったいない帳」による行動変化

本節ではもったいない行動アンケートの推移によって、「もったいない帳」を記録することで発生した行動変化を算出する。

計算方法として、変化前と変化後でどちらももったいない行動アンケートを「無関係」以外に丸をしている例のみを対象とした。どちらかが「無回答」もしくは未記入の場合は本章の対象から除外した。

### 5-2-1 各記録期間の変化

図 5-5 は各記録期間の変化値を横軸に置き、該当する変化値の人数をバブルの大ききで示したグラフである。書き忘れや 2 週目が提出されないことがあり、各フェーズ間で人数が違うので注意が必要である。

各集計区間で対象となったモニターと平均変化値は表 5-3 で示した。

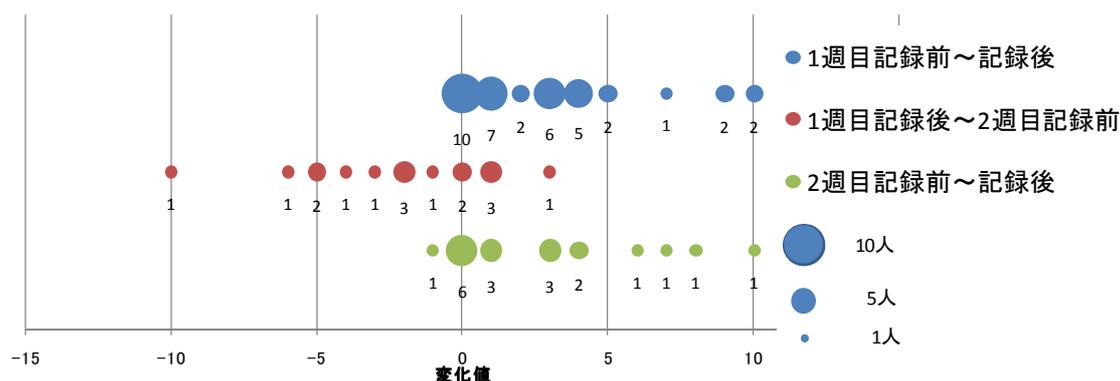


図 5-5 「もったいない帳」による行動変化値とその時期

表 5-3 「もったいない帳」行動変化値集計の対象人数と平均値

変化時期	人数	平均変化値
1週目記録前～記録後	37	3.24
1週目記録後～2週目記録前	16	-2.06
2週目記録前～記録後	17	2.83

1 週目は全体の 70%以上、2 週目は 65%ほどのモニターが何らかの行動変化があると回答した。このことから、「もったいない帳」は生活行動を変えることのできるシステムだといえることができるであろう。

ただし、多くのモニターが 1 週目記録後から 2 週目記録前などに行動実践度が下がっていることから、その効果は一時的で長続きしないものと考えられる。

## 5-2-2 項目ごとの変化値

各質問項目ごとの変化値をまとめたものが図 5-6 である。

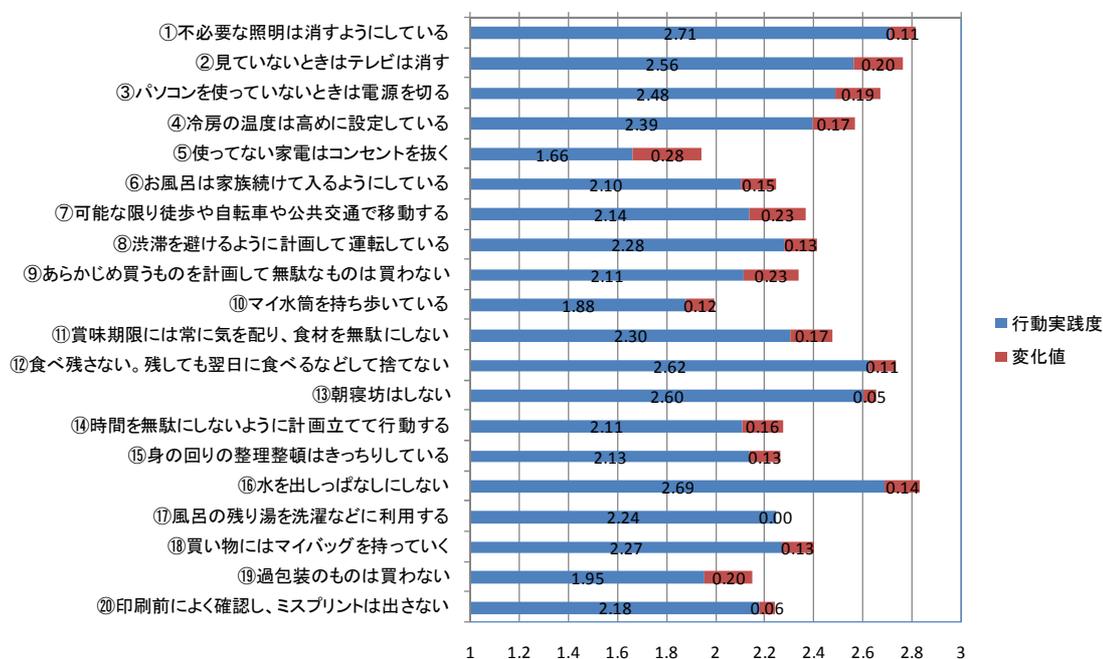


図 5-6 もったいない行動アンケート質問項目ごとの平均行動実践度と平均変化値

最も行動変化が大きかった項目は「使っていない家電はコンセントを抜く」であった。待機電力は無駄なものの代表としてイメージが浸透しており、実践に手間がかからず、行動しやすかったものと考えられる。

反対に「風呂の残り湯は洗濯などに利用する」の項目は一人も行動変化につながらなかった。これは大掛かりな行動であるために、意識はしても即改善ということにはいかなかったためであると考えられる。

下の表 5-4 は「もったいない帳」の記録区分数ともったいない行動アンケートの質問項目ごとの変化値の相関について、無相関の検定をかけた結果である。

赤の網掛けで示した電気の区分の記録数と行動 1、エネルギーの区分の記録数と行動 7 の変化値などには強い相関がみられ、記録が行動につながったものとうかがえる。

その他にも青の網掛けで示したように、当該の記録区分と無関係な行動に変化をもたらしている場合も多く存在する。これは「もったいない帳」をつけているという意識から、なるべく無駄になるものが発生することを抑制しようという心理が働き、実際に何かもったいない事象が発生することを未然に防止できたものだと考えられる。

つまり「もったいない帳」は、記録することで、特にこちらから行動を指定しなくとも環境負荷を抑制してもらうことができるシステムであるといえよう。

表 5-4 記録区分ともったいない行動アンケート変化値との無相関の検定

	アンケート項目		変化値									
	行動	記録区分	電気	エネルギー	ガソリン	お金	食べ物	時間	水	ゴミ	紙	その他
1	unnecessary照明は消すようにしている	電気	**									
2	見ていないときはテレビは消す	電気	*									
3	パソコンを使っていないときは電源を切る	電気						*				
4	冷房の温度は高めに設定している	電気	*								*	
5	使っていない家電はコンセントを抜く	電気	*									*
6	お風呂は家族続けて入るようにしている	エネルギー										
7	可能な限り徒歩や自転車や公共交通で移動する	ガソリン		**								
8	渋滞を避けるように計画して運転している	ガソリン		**								
9	あらかじめ買うものを計画して無駄なものは買わない	お金	*			*						
10	マイ水筒を持ち歩いている	お金										
11	賞味期限には常に気を配り、食材を無駄にしない	食べ物		*								
12	食べ残さない。残しても翌日に食べるなどして捨てない	食べ物				*						
13	朝寝坊はしない	時間・機会										
14	時間を無駄にしないように計画立てて行動する	時間・機会										
15	身の回りの整理整頓はきちりしている	時間・機会										
16	水を出しっぱなしにしない	水	*									
17	風呂の残り湯を洗濯などに利用する	水										
18	買い物にはマイバッグを持っていく	ゴミ										
19	過包装のものは買わない	ゴミ		**								
20	印刷前によく確認し、ミスプリントは出さない	紙						*		*		

※P値は省略

ただし、このもったいない行動アンケートの項目自身が行動の指針となってしまっている可能性もあり、必ずしも「もったいない帳」の記録によって自然と起こった変化と捉えることはできない。このことは変化値に関する分析すべてに共通する留意事項である。

### 5-2-3 行動変化と属性の関係

ここでは、5-2-2 までの結果を受けて、どんな属性がどんな変化を起こす傾向にあったのかを検証する。ここでは記録数と平均行動実践度は、偏差値 60 以上、50～60、40～50、40 未満の 4 カテゴリに分けて解析に利用した。

#### (1) クロス集計による分析

図 5-7 はモニター属性ごとの変化値算出有効回答数と平均変化値のグラフである。

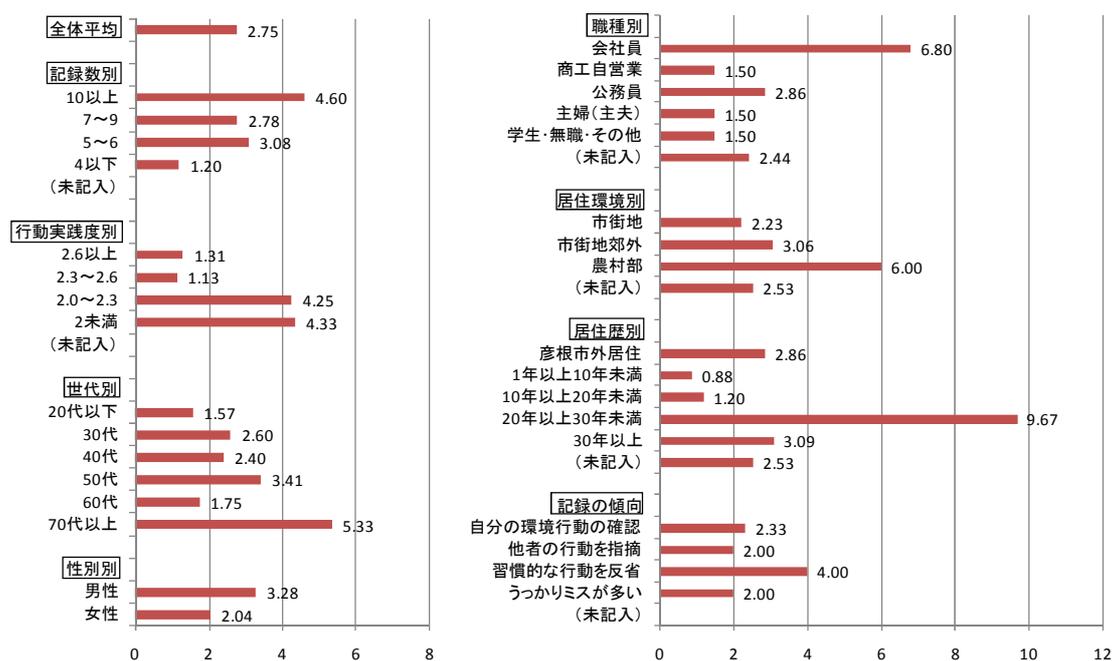


図 5-7 属性と変化値のクロス集計

この結果を簡単にまとめたものが表 5-5 である。

表 5-5 属性と変化値のクロス集計のまとめ

	平均変化値最大の集団	無相関の検定 (P 値は省略)	傾向
記録数	10 以上	*	正比例の関係に近い
行動実践度	2.0~2.3	**	負の正比例の関係に近い
年代	70 代以上		正比例の関係に近い
性別	男性		他属性よりも開きは少ない
職種	会社員		最大集団を除き開きは少ない
居住地	農山村		外縁部ほど変化値が高い
彦根市居住歴	20 年以上 30 年未満		最大集団を除き正比例
記録の傾向	次々新たに見つける		最大集団以外は大差がない

各属性の詳しい考察を以下に記す。

#### ①記録数

平均変化値が最大となったのは記録数が 10 以上のグループであった。次点は 5~6 のグループであるが、およそ記録数と変化値は相関関係にあるといいだろう。多くの「もったいない」に気づけば、それだけ改善しようという意思が働くものと考えられる。また、思うだけでなく実際に記録に残すことで、振り返りが可能になるなど、より強く意識に残ったものと考えられる。

#### ②行動実践度

「もったいない帳」記録前の行動実践度の低い人は変化値が大きく、行動実践度が高い人は変化値が小さいと読み解ける。これは、行動実践度の低い人はあまり日ごろから周りの「もったいない」について意識することが少なかったが、改めて意識することで普段気に留めていなかった「もったいない」に気づけるようになったためであると考えられる。しかし、行動実践度最大のグループは向上心があり、最小のグループは他者や環境へ無関心なモニターが存在したという可能性があり、傾向がそのまま比例関係としてはあらわれなかったであろう。

#### ③年代

全体として、年代が高くなれば実践度も高くなる傾向にある。年代が高くなるほど学生の活動に対して好意的に接してくれるモニターが増えたためだと考えられる。

#### ④性別

男性の方が変化値が高いという結果になった。男性の方が平均行動実践度が低く、変化の余地があったためと考えられる。しかし、二項の差はほかの属性に比べ小さいものとなっている。

#### ⑤職種

会社員が突出している。しかし、標本が少ないので極端な事例になっている。公務員は平均よりわずかに高い。

#### ⑥居住地

農山村の標本は少ないが、全体的に郊外へ行くほど変化値が高くなっている。農山村居住者は生活に不便さがあり、行動変容させるべき要素が多いと考えられる。

#### ⑦居住歴

居住歴と変化値がおおよそ正比例である。もっともばらつきが目立つ属性である。彦根市居住歴が長くなると彦根市の施策に対して寛容になることが関係していると思われる。

#### ⑧記録の傾向

もっとも変化値が大きかったクラスターは「**習慣的な行動を反省するタイプ**」であった。この機会に日ごろの生活を見直し、多くの行動を改善させるべきことに気づいたものと考えられる。ほかのクラスターには大きな差がなかった。

(2)多変量解析による分析

次に、属性間相互の影響も考慮した変化地への寄与率を算出するため、数量化 I 類による分析を行った。属性項目を説明変数、行動変化値を目的変数として数量化 I 類の解析を行った。

属性項目は年代・性別・記録週・記録数・平均行動実践度・職種・居住地環境・彦根市居住歴、記録傾向のクラスターで解析を行った（解析に使用したデータは APPENDIX を参照）。しかし、当該数が少ないカテゴリが多く存在したため、解析にあたって表 5-8 のような修正を加えた。この解析における有効回答数は 39、重相関係数は 0.9267、2 乗値は 0.8589 である。8 割強の記録例がこの解析値で理論上の誤差の範囲内に収まっているということである。

表 5-6 数量化 I 類で解析する際に統合したカテゴリ

属性	統合前カテゴリ	統合後カテゴリ
年代	10 歳代、20 歳代	20 歳代以下
	60 歳代、70 歳代、80 歳代	60 歳代以上
職種	農林漁業、商工自営業、学生、無職、その他	その他
彦根市内居住歴	1 年未満、1 年以上 10 年未満	10 年未満

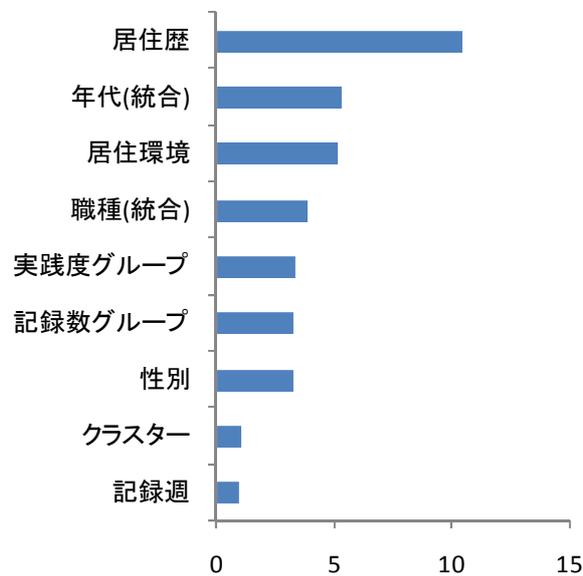


図 5-8 各属性の変化値への寄与度

図 5-8 は各属性が変化値にもたらす影響の重みである。最も強く影響を及ぼした属性は彦根市内居住歴、次いで年代、居住環境ということになった。

下の図 5-9 は各カテゴリがモニターのもったいない行動の変化にもたらす数量である。

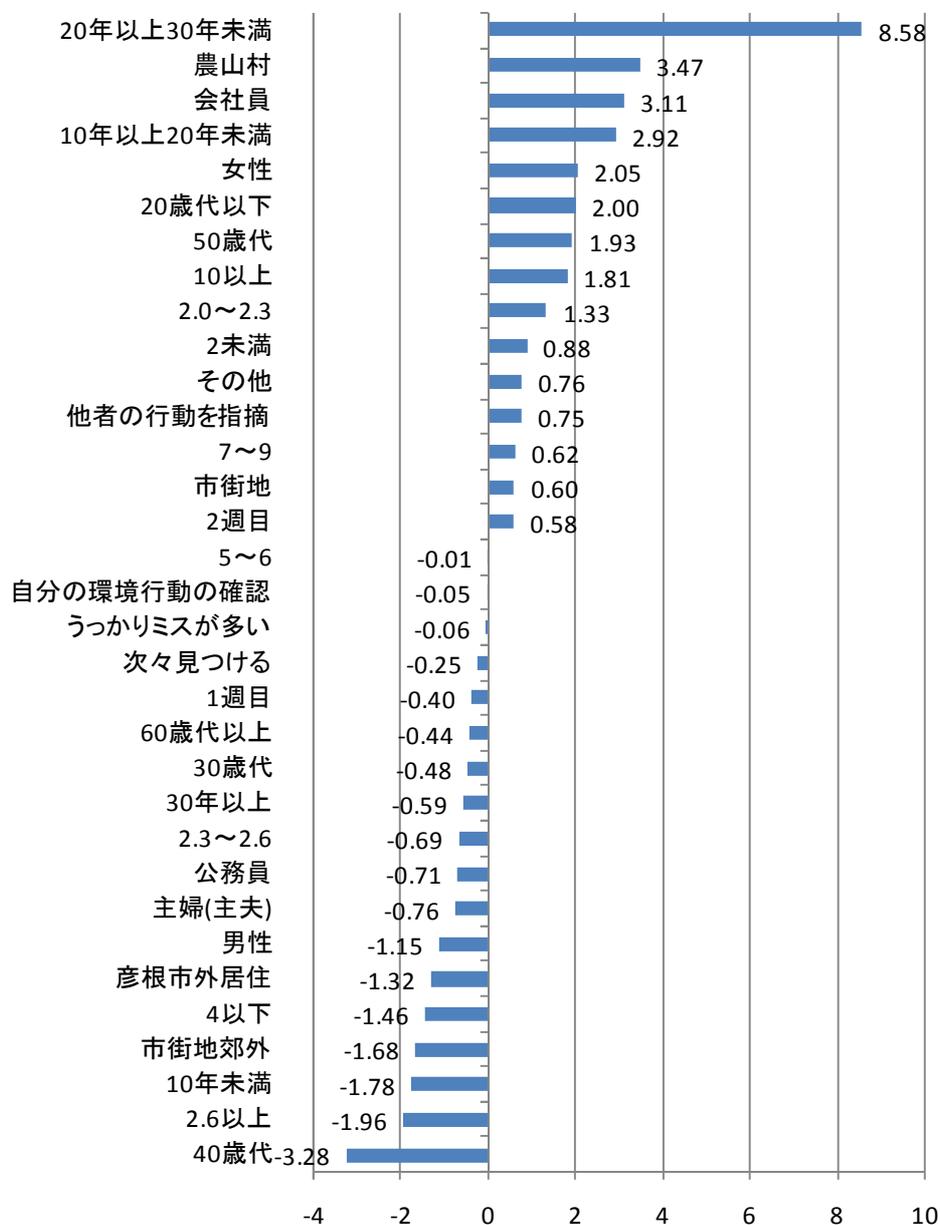


図 5-9 変化値にかかるカテゴリ数量

ここから彦根市居住歴 20 年以上 30 年未満、農山村地域に居住している、会社員が「もったいない帳」の記録により行動変化が起きやすいという結果になった。

逆に変化が起きにくいのは 40 歳代、もったいない行動の実践度が高い、彦根市居住歴 10 年未満、市街地郊外に居住という結果であった。

下の図 5-10 が理論値と観測値の残差のグラフである。ほとんどのパターンで残差は 2 以内に収まっており、大きなばらつきはないものと考えられる。

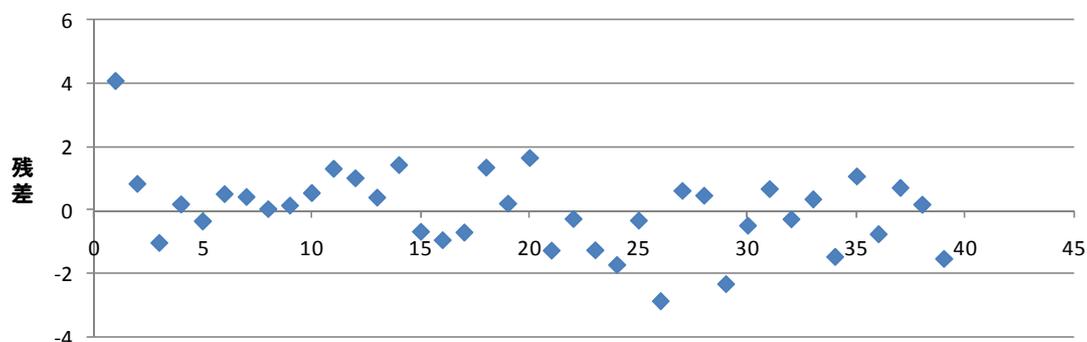


図 5-10 数量化 I 類による理論値と実際の値の残差

### (3) 考察

上記 2 パターンの結果を見れば、双方とも最も強く影響していたのは彦根市居住歴であった。だがもっとも顕著な特徴を示した 20 年以上 30 年未満のモニターは表 5-7 にあるように有効回答数が少なく、結果として打ち出すにはやや心もとない。

表 5-7 彦根市居住歴と変化値の相関

彦根市内居住歴	有効回答数(人)	平均変化値
彦根市外居住	14	2.86
10年未満	7	0.86
10年以上20年未満	4	1.50
20年以上30年未満	3	9.67
30年以上	11	3.09

しかし、図 5-9 から 10 年以上 20 年以上と 10 年未満がカテゴリ数量の大きな絶対値をもっていることが分かることと、20 年以上 30 年未満の項目を 10 年以上 20 年未満に統合しても 30 年以上に統合しても累積寄与率が低下してしまうので、全体のデータ精度を保つためにこのカテゴリ分けによる分析結果を有効のものとした。

また、クロス集計の平均変化値と数量化 I 類のカテゴリ数を並べて比較したものが図 5-11 である。

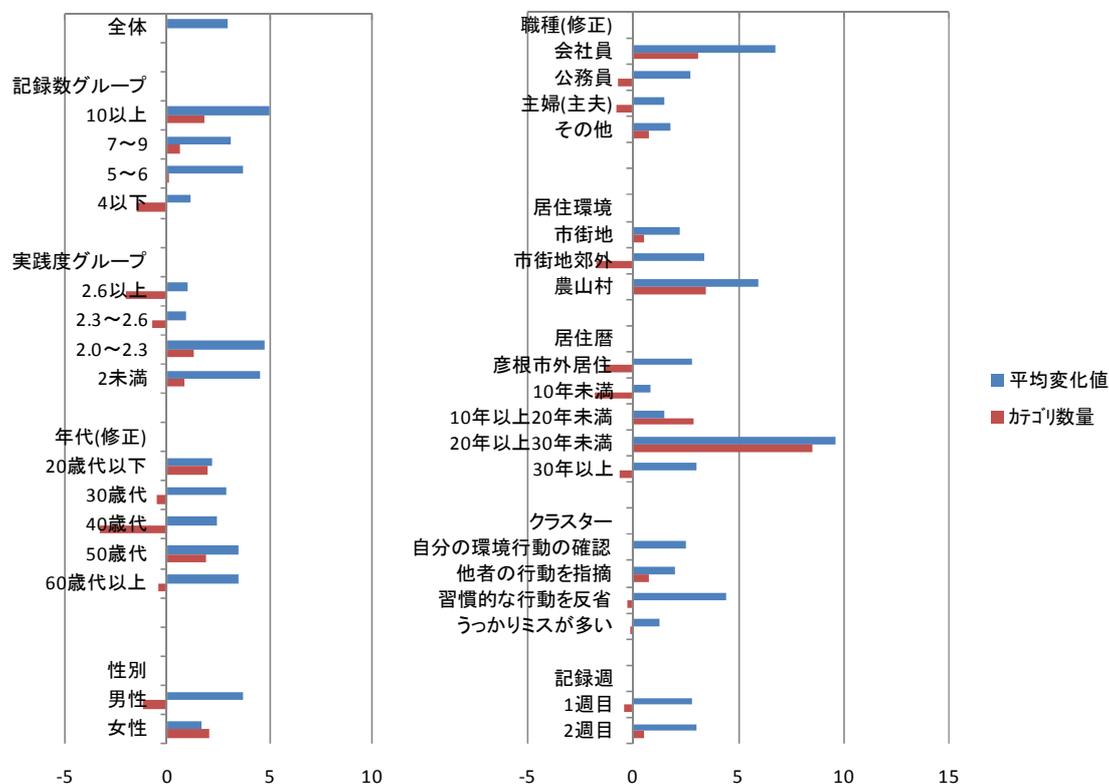


図 5-11 各属性の平均変化値と数量化 I 類によるカテゴリ数量の比較

解析の際にカテゴリの統合とデータがそろっているもののみを採用するために標本数が 56 から 39 に減ったが、クロス集計の結果の構図が大きく変わらないため、標本はほぼ同じものとして考える。

性別など、クロス集計の結果とカテゴリ数量の寄与度が食い違っている例がいくつか存在するが、いずれも他属性のカテゴリ数量の影響で変化値が伸びている場合であったと考えられる (APPENDIX を参照)。

図 5-11 から属性ごとに以下のような考察を行う。

#### ①記録数

どちらの結果も記録数が増えるほど行動の変化が起りやすいというものであった。多くの「もったいない」に気づけば、それだけ改善しようという意思が働くものと考えられる。また、思うだけでなく実際に記録に残すことで、振り返りが可能になるなど、より強く意識に残ったものと考えられる。

#### ②行動実践度

数量化 I 類の結果では行動実践度が低いほど変化値が大きい傾向がやや強くなった。しかし、やはり最も行動実践度が低いグループの中には他者や環境に無関心なモニターがいたことがうかがえる。普段から多くのものを無駄にしている人は、もったいないという意識を持つようになると無駄にしていたものが多かったと気づき、抑制しようとする。

#### ③年代

数量化 I 類の結果から、内在的には年代が高くなることと変化値が上がることは直接的な相関ではないことが分かる。20 歳代は周りから多くのことを学び、実践に活かすという意欲がある。また、50 歳代もある種の落ち着きから自分を客観視でき、素直に行動を変えることができる。逆に 40 歳代は働き盛りでとにかく自分の夢を追おうとするため、あまり変化は起きない。しかし、職業や居住歴などの属性が年代と結びつく点があるので、その偏相関関係の影響で年代が変化値に相関しているという可能性も考えられる。

#### ④性別

クロス集計とは逆転して女性の方が変化値が大きいという結果であった。変化値に影響する最大の項目であった「彦根市居住歴 20 年以上 30 年未満」のモニターがすべて男性であったことから、平均変化値が高くなっていたと見ることができる。女性の方が家計のための情報収集に意欲的であるため、積極的に行動変化を起こしたものと考えられる。

#### ⑤職種

共通して会社員の変化値が突出している。会社勤めの場合、臨機応変に行動を変容することが求められるので、習慣を変更しやすい。もしくはモニターの半数以上を占める彦根市役所が ISO14001 を取得していて、全職員が日ごろから環境配慮行動を求められていることに対して、会社で ISO14001 で取り組んでいないとすれば、行動変容の余地が大きかった可能性も考えられる。主婦も家計のやりくりで日ごろから生活を見つめ直す機会が多いため、ある程度の行動は実践できていたものと考えられる。

#### ⑥居住地

どちらの解析でも最も変化値が大きい項目は農山村居住である。市街地居住と市街地郊外居住では数量化Ⅰ類では市街地居住の方が変化値が大きくなるという結果になった。農山村では不便さから改善できる点が多いが、市街地では逆に便利さに頼り過ぎて怠けてしまいがちな分を修正できたという可能性がある。

#### ⑦居住歴

どちらの分析でも 20 年以上 30 年未満が全属性項目中最大の変化値を示しており、本研究で調査した範囲での最大の影響要因であるということがわかった。また、平均変化値は低かったが、10 年以上 20 年未満の項目も変化値に大きな影響を及ぼすことがわかった。彦根市居住歴 10 年に追う 30 年未満の人が彦根市の取り組みに対して受容的であった。

#### ⑧記録の傾向

平均変化値とは違い、「**他者の行動を指摘するタイプ**」が最も変化値に影響を及ぼすという結果になった。他者の指摘をすることで、改めて自分の行いを正さなければいけないという意識が働いたものと考えられる。

#### ⑨記録週

どちらの結果でも 2 週目の記録の方が行動変化が起こりやすいという結果であった。このことから、「もったいない帳」の記録を継続することには一定の意味があると考えられる。記録を重ねるほどさまざまな「もったいない」があり、自分で実践すべき行動に気づく。

### 5-3 まとめ

本章では「もったいない帳」の効果についての検証を行った。以下にその結果をまとめる。

#### (1)行動変化

- ・「もったいない帳」は6割強の記録者に何らかの行動変化をもたらす
- ・「もったいない帳」による行動変化は特に準備を必要としない小さな行動でないと起こりにくく、継続的なものではない
- ・記録されなかった行為でも行動変化には結びつく
- ・「もったいない帳」による行動変化は農山村等郊外居住者や彦根市居住歴の長い主体に起きやすい

#### (2)アンケート

- ・「もったいない帳」の楽しさはほぼ普通であり、年代が高くなるほど楽しいと感じている
- ・「もったいない帳」の記録に対する負担感は8割以上が感じなかった
- ・少数ではあるがシステムを絶賛する意見も見られた

「もったいない帳」は本研究で新たに考案したシステムであり、システムの様々な面において改善の余地を多く残している。しかし一時的であるにしろ、行動に変化をもたらすことができ、絶賛の意見をもらったことは一つの成果として見ていいであろう。

## 第六章 結論

本章では、まず各章の総括を行う。次に「もったいない帳」の特徴をまとめ、「もったいない帳」の可能性について論じる。最後に、本研究の課題を提示し、本稿を終える。

### 6-1 まとめ

#### ■第一章

本章では、現在の日常生活の中の環境負荷を減らすシステムの現状について説明し、その中での本研究の目的と意義について言及し、本研究における用語の定義を行った。

#### ■第二章

本章では提案する「もったいない帳」についてシステムの説明と参考例の紹介を行った。

#### ■第三章

本章では、本研究で行った調査方法について説明した。まず、モニター調査の手法について説明し、本研究における分析方法について説明した。

#### ■第四章

本章では、「もったいない帳」の記録内容に関する分析を行なった。

最初に本研究における有効回答モニターの属性をまとめた。大きく公務員に偏っており、環境意識の高い層であることが想定できた。

「もったいない帳」へ記録されたもったいない事象の総数は 625 であり、1 週間ごとの平均は 1 週目が 6.95、2 週目は 5.53 と 1 週目の方が多かった。1 週間の中でも日を追うごとに記録数は減少していった。これは、もったいない事象の回避が実践されて書く必要がなくなることと、面倒になって書かなくなることの双方の影響があると考えられる。

もったいない事象によって最も無駄にされているものは電気が圧倒的に多く、次いで食べ物、お金、ガソリンなどとなっている。電気は 8 月に調査を行った 1 週目に特に記録されており、暑さ対策として浪費されるものが多かった。

またもったいない事象が発生する原因としても暑さへの対策が特に多く、続いて買い物、テレビ、仕事であった。これを NHK 国民生活時間調査の生活行動分類に基づいて分類すると、生活する上で欠かせない必需行動と拘束行動が特に多いことがわかった。

記録の特徴を数量化Ⅲ類で軸を出してクラスターに分けたところ、「自分の環境行動を確

認するタイプ」「おもに他者の責任行動を指摘するタイプ」「習慣的な行動を反省するタイプ」「うっかりミスが多いタイプ」という4つの記録傾向が導き出された。これらを属性とクロス集計したところ、年代と強い相関を示した。この集計結果を読み解いたところ、記録傾向は暮らしの中の他者とのかかわりあい方を表わすものであることがうかがえた。

## ■第五章

本章では、「もったいない帳」に関する効果の検証を行った。

「もったいない帳」のシステムとしての有効性を聞くアンケートでは、楽しさは普通と答えたモニターが多くあまり好意的とは言えない結果となったが、年代が高くなるほど楽しいと感じている傾向が見いだせた。また「もったいない帳」の記録に対する負担感は8割以上が感じなかったと答えている。これには特に強い相関を示した属性はなかった。自由記述による感想では、少数ではあるがシステムを絶賛する意見も見られた。

また、各記録週の「もったいない帳」記入前後のもったいない行動アンケートの差から行動の変化値を割り出した。全体として6割強の記録者に何らかの行動変化が起きていた。しかし、それは使っていないコンセントを抜くなど簡単にできる行動でないと起こりにくく、継続的なものではなかった。しかし、「もったいない帳」に記録されなかった行為でも、日ごろからもったいないを意識することで行動変化に結びついていることがわかった。

続いて、「もったいない帳」の記録によって行動変化を起こしやすい属性を調べるため、クロス集計と数量化Ⅰ類で解析を行った。両者の結果は食い違う部分もあったが、数量化Ⅰ類が重相関係数の2乗が0.8566と信頼に値できると判断し、数量化Ⅰ類のカテゴリ数量から各属性の変化地への寄与度を読み解くことにした。その結果、「もったいない帳」による行動変化は農山村等郊外居住者や彦根市居住歴の長い主体に起きやすいということがわかった。

「もったいない帳」は本研究で新たに考案したシステムであり、システムの様々な面において改善の余地を多く残している。しかし一時的であるにしろ、行動に変化をもたらすことができ、絶賛の意見をもらったことは一つの成果として見ていいであろう。

以上を踏まえ、本章では「もったいない帳」の全体的な考察をする。

## 6-2 「もったいない帳」の特長

「もったいない帳」の特長を以下にまとめる。

### 6-2-1 環境問題の要因とならないものの評価

本研究では“もったいない”から想起される行動について、環境への影響をもたらすものに限定しなかった。その結果お金や時間、機会、体力といった間接的にも環境への負担とならないものについても行動変化に結びつけることができた。

こういった非環境影響質の要素は直接的に自分が損をするというものであり、その無駄を減らすことはそのまま自分が得をすることである。それに対し環境影響質は金銭的な負担となるものもあるが、おおよそは良心から気がとがめるといった行動である。杉原は「人間が自己の行動に意味を見出すのは、①得をする、あるいは、②刺激を受けて満足する場合である」<sup>1)</sup>と説明しているように、自分自身にとっての無駄が減らせるという点で打ち出せば、もっと敷居を低く感じてもらえるかも知れない。

### 6-2-2 自由記述による記録

既存の環境家計簿や家庭版 ISO では、項目に従った行動しか評価につながらず、それ以外の行動を意識させられることはあまりない。また、個人にとっての受容できない行動があると、意気消沈してしまう。さらに、すでに項目上の行動がある程度達成できている主体にとっては取り組む意味がほとんどなくなってしまう。

その点この「もったいない帳」は自由記述式で項目に縛られることがないので、主体それぞれが自分の意識に合わせて環境負荷削減行動を行うことが可能である。また、すでに自分の生活の環境負荷削減を極めている主体でも、無駄を回避したことを記録して自分の環境負荷削減行動の記録として使ったり、他人が起こした行動や社会システム上無駄になってしまっていることを指摘して新たな環境負荷削減施策を発案するツールとして使用したりすることもできる。

### 6-2-3 特別な準備が不要なシステム

既存のシステムでは効果の測定のためもあるが、チェックシートや計算表など、作り出すことからして大きな手間である。今回の研究では効果の測定や傾向の把握のために様々な補助ツールを使用した。環境負荷削減を目指すだけならもったいないを毎日記録するだけでもよい。白紙や裏紙が1枚あれば8ページの冊子を作ることは容易であるし、単純にメモ帳や日記調や手帳などにスペースをとって書き込んでいくだけでも十分である。もしくは常日頃もったいないことがどんなときに起きるのかを意識するようになれば紙に記入することすらも不要になる。「もったいない帳」はシンプルに効果を生み出すものである。

### 6-3 「もったいない帳」の課題

今回の調査ではいくつか反省点が残った。大きく分けると①記録することに対するインセンティブを与えられなかったこと、②評価方法があいまいであったことの二つになる。

#### 6-3-1 記録に対するインセンティブ

まず、「もったいない帳」を記録することに対するインセンティブを与えることができなかった。2週間同じ記録を続けるのはモニターにとって退屈である。

この根本原因として、「もったいない帳」についての説明が不十分なまま行われてしまった可能性が高いことが考えられる。市役所やリサイクルマーケット「夢畑」で依頼をする際、「もったいない帳」の実物を見せて説明を行ったが、簡単であることをアピールするため、また、あまり市民の時間を拘束するわけにもいかず、説明書の中身についてはほとんど言及していない。そのため、メールやブログによる記録形式、裏面にあったもったいない行動アンケートが伝わっていなかった恐れがある。

生活者の環境配慮を喚起する環境コミュニケーションのポイントとしては、①可視化②ゲーム性や参加性③物語性④リアルタイム性の4つの要素がある<sup>2)</sup>と村岡は指摘している。ブログによって他者の記録した情報がリアルタイムで伝わってこそ、記録に楽しみが生まれるものであると当初考えていただけに、反省の残る結果となった。

これからの生活中的環境負荷を削減するシステムはIT化、さらには双方向性を生み出すことができなければ、既存の環境家計簿であまり取り込めていなかった若者世代や、環境意識の低い主体をシステムに巻き込んで環境配慮行動を促していくことは難しいだろう。

#### 6-3-2 評価方法

「もったいない帳」記録内容の評価方法も課題である。モニターの記録からでは行動の時間・程度がわからず、既存のシステムのようなCO<sub>2</sub>排出量などの環境負荷量を評価できない。定量的なデータまで測ろうとするとモニターに負担を感じさせてしまうため、単純さが特長の本システムで採用するのはためられる。

そこで記録そのものを評価しようとしても、もったいないと思えば思うほどいいわけではないし、思わなければいいわけでもない。そもそも、身のまわりのもったいない事象がどれだけ起きているかにしても計り知れない個人差があり、一定の基準をもって評価することは非常に難しい。

これを評価しようとするのなら、改めてモニター調査の形をとり、負荷削減量まで測れるような形をとるほかないであろう。

#### 6-4 今後の展望

「もったいない帳」はまだまだ試作段階であり、改善や発展の余地を残しているシステムである。

今後の展望としては、やはりもっと多くの人に取り組んでもらえるようなシステムづくりが不可欠であろう。一つの目指すべき形として、web 特化が考えられる。最初からインターネットを利用することを前提にモニターを集め、リアルタイムに他者の記録情報が閲覧でき、情報や意見の交換ができるシステムとして提供したい。これにより、記録されたもったいない事象を打ち込むという手間も削減できる。

同じく手間になる作業のフィードバックであるが、ある程度記録がたまってくればいろんなモニターが記録した「もったいない」をまとめて提示するだけである程度のフィードバック効果が得られる。

会社やクラスなど一定条件のモニターに集合的に検証し、団体全体の傾向を導くことも面白い。それぞれがもったいないことを見つけるのはある種の宝探しのような楽しみもある。みんなで持ち寄った記録を見せ合うのも一つの楽しみになる。団体で多く的人数が考えているもったいない事象があれば、それは団体の課題として削減すべきものとして導き出される。

そのほか、以下のような発展の形が考えられる。

- ・要素を更に限定し、他人の起こした行動のみの記録や、交通行動だけなどと絞り、記録に対する意識や発見する割合が増えるか検証
- ・実際に何がどれだけ削減できたか記録してもらい、算出
- ・時間や仕手・受け手を考慮し、もったいない行動のさらなる細分化

また、この「もったいない帳」の発想のもとになった『レコーディングダイエット法』<sup>3)</sup>ではただ記録するだけの段階から、カロリー計算、目標カロリーに向けて食事量の削減、といったステップアップの形がある。これに倣い、「もったいない帳」でもステップアップの仕方を考えると、記録するだけから、環境負荷量の調査、削減目標の設定といった形ができる。

しかし、ステップアップすることは手間を増やすことになり、「もったいない帳」は簡単さを売りとして既存の生活中的環境負荷を削減するシステムに取り組まないような主体にも取り組んでもらうことを目的にしているため、あまりそぐわない。あくまでも主体の手間や負担にならない形で自由に改変し、その人なりの「もったいない意識」の定着方法を図ってほしい。

この「もったいない帳」のシステムや調査結果が生活中的環境負荷を削減するシステムのさらなる発展に寄与できるのであれば幸である。

#### 参考文献

---

- 1) 杉原利治：環境家計簿の実践がもたらすもの（特集 エコライフという生活者価値）--（生活者が始める身近な「エコライフ」）,CEL 70,30-32(2004)
- 2) 村岡元司：地球環境時代の i-community 戦略(18)行動喚起型の環境コミュニケーションのポイント,地球環境 36(8) (通号 431),62-65(2005)
- 3) 岡田斗司夫：いつまでもデブと思うなよ, 新潮社, (2007)

## 謝辞

まずは指導教員の近藤先生、本研究を進めるにあたり、手厚い指導だけにとどまらず、課題の提示と各関係者への取り次ぎなど多大なご協力をいただきました。この例はいくらしてもし尽くせません。

続いてモニター募集にあたって市役所職員への依頼と環境にやさしいお買いものキャンペーンでのブース展示スペースをお貸しいただいた彦根市役所市民環境部生活環境課の田中正さん、田中尚宏さん、笹原さん、皆様の協力なしにはこの研究はなしえませんでした。

近藤研究室 OB の村上さん、テーマや研究の進め方と、卒業論文本校の書き方も踏襲させていただきました。着手発表前に村上さんの助言を頂けたことで、研究の道筋ができ、自分のテーマに対する自信もついて毎回自信をもって発表することができました。ありがとうございます。

論文の貸与と研究室の移動に協力いただきました近藤研究室大学院生の樋口さん、樋口さんにはお世話になりっぱなしで何もお返しをすることができなかつた気がします。このご恩はいつかなんらかの形で必ずお返しします。

秋山先生、土屋先生、突然の研究室の移動にもスムーズに対応していただき、ありがとうございます。邪魔の入らないいい場所でした。

近江楽座事務局の三田村さん、笹原さん、もったいないプロジェクトの採択に当たり本音をすべてぶつけた相談に乗っていただきありがとうございます。プロジェクトの一環となることでプレスリリースの実績を作ることができ、研究のためにもなりました。ありがとうございます。

滋賀リビング新聞の高橋さん、新聞への掲載ありがとうございます。手違いで送ってしまったのに「もったいない帳」の記入もしていただき、本当にありがとうございます。

モニター募集広報文を掲載していただいた讀賣新聞しが県民情報誌の陸口さん、あのような大きな紙面をいただき、ありがとうございます。おかげで有力なモニターが集まりました。

「もったいない帳」のデザインを担当した美術部の池田さん、先生の眼鏡に合うデザインを一発で仕上げるとはさすがです。あのデザインいいよねというおほめの言葉もよくいただきました。ありがとうございます。

プレプレ調査に協力してもらった近藤研究室の青木さん、久保寺さん、中村さん、西野さん、松尾さん、近藤先生、グリーンコンシューマーサークルの上村さん、齋藤さん、阪井さん、プレ調査に協力してもらった香川研究室の浅野さん、泉谷さん、片岡さん、河津さん、坂田さん、佐藤さん、香川先生、リサイクルステーションスタッフの方々、彦根市生活環境課職員およびその OB の方々、皆様の記録があつてこそ本調査に自信を持って取り組むことができました。

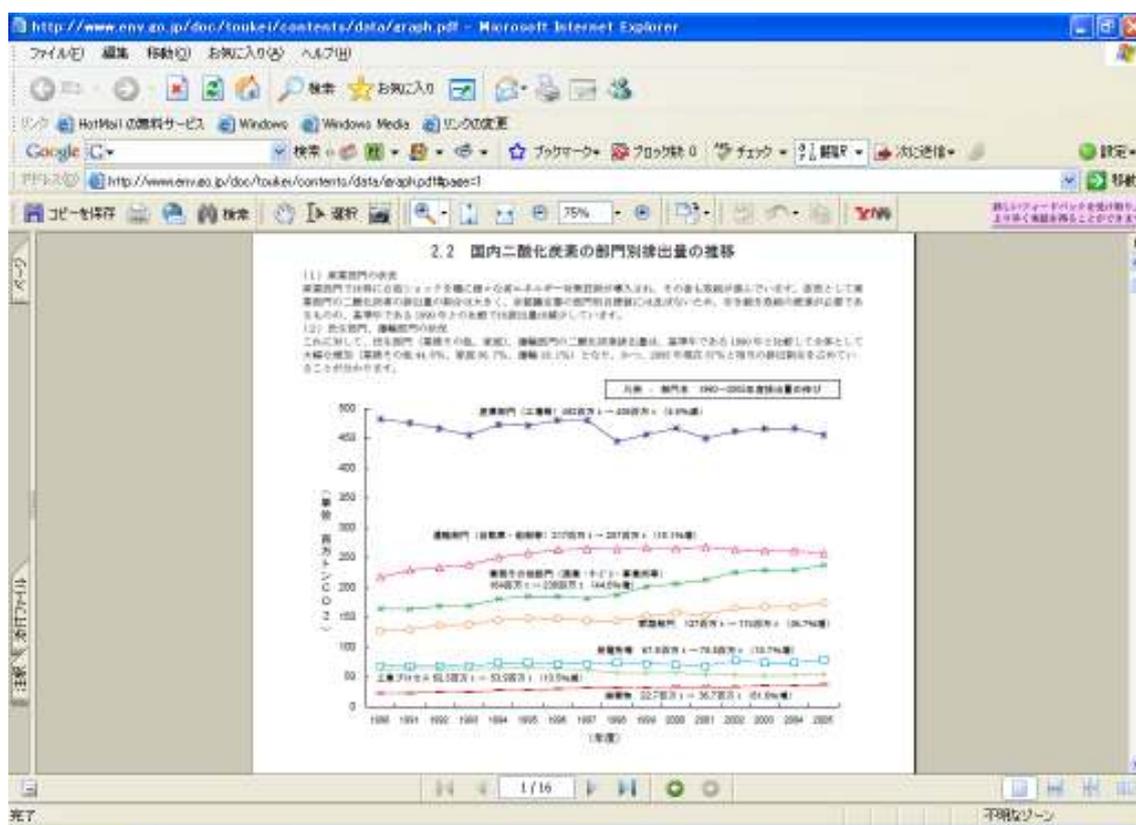
本調査の記録に参加していただいたみなさま、突然の声かけにもかかわらず協力してい

ただき、まことにありがとうございます。結果のフィードバックはさせていただきます。

発表会において的確な助言をくださいました井手先生、金谷先生、鵜飼先生、あの短時間でこうもいろいろ見えてくるものかと思うと尊敬いたします。特に査読の井手先生にあたりましては長い時間を割いていただき、研究についてのアドバイスをいただきましてありがとうございます。

# 第一章

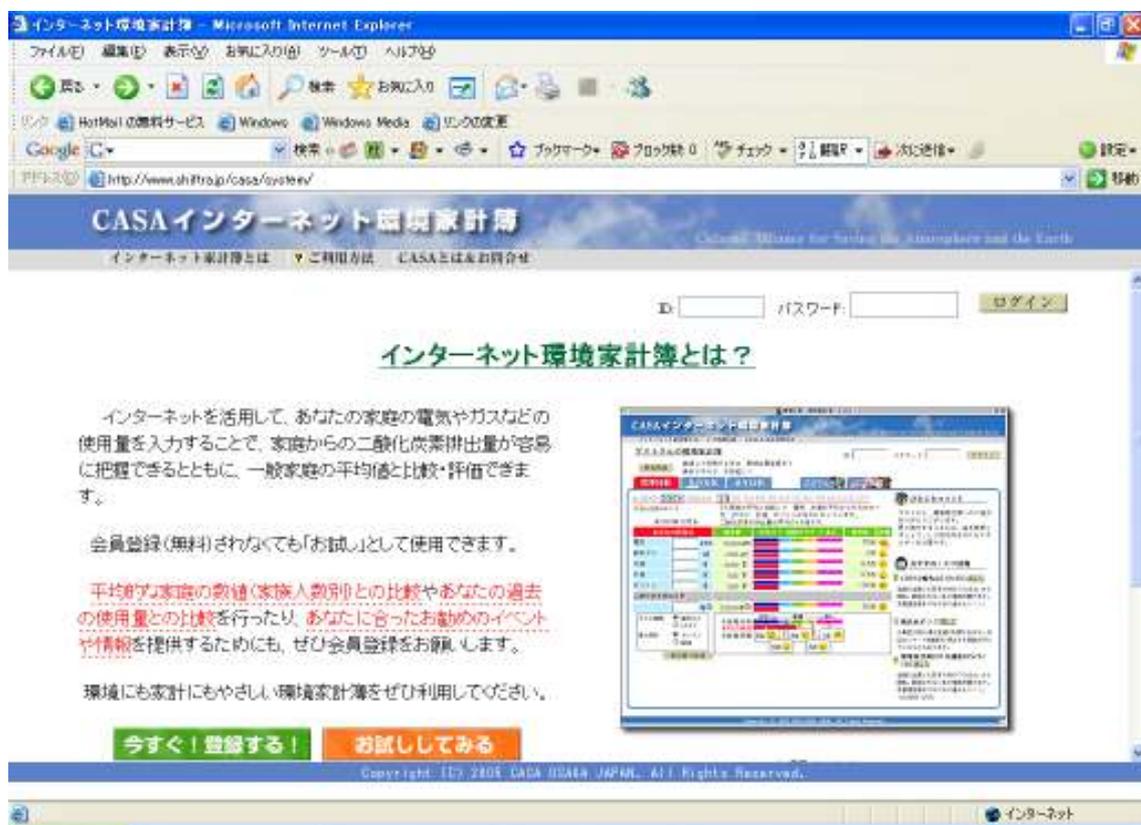
- 1) 環境省:データ<<http://www.env.go.jp/doc/toukei/contents/data/graph.pdf#page=1>>, 2008-12-20



3) 環境省：環境白書・循環型白書<http://www.env.go.jp/policy/hakusyo/>，2009-1-8



7) 特定非営利法人地球環境と大気汚染を考える全国市民会議（CASA）：インターネット環境家計簿<<http://www.shiftra.jp/casa/>>, 2008-12-20



インターネット環境家計簿 - Microsoft Internet Explorer

ファイル(F) 編集(E) 表示(V) お気に入り(I) ツール(T) ヘルプ(H)

戻る 進む 印刷 検索 新規タブ 印刷 印刷範囲 印刷範囲 印刷範囲

リンク HotMail 印刷サービス Windows Windows Media 印刷範囲

Google  検索

アドレス http://www.shiftra.jp/casa/system/

**CASAインターネット環境家計簿**  
CASA: Mission for Saving the Atmosphere and the Earth

インターネット家計簿とは [ご利用方法](#) CASAとはとお問合せ

ID:  パスワード:  ログイン

### インターネット環境家計簿とは？

インターネットを活用して、あなたの家庭の電気やガスなどの使用量を入力することで、家庭からの二酸化炭素排出量が容易に把握できるとともに、一般家庭の平均値と比較・評価できます。

会員登録(無料)されなくても「お試し」として使用できます。

平均的な家庭の数値(家族人数別)との比較やあなたの過去の使用量との比較を行ったり、あなたに合ったお勧めのイベントや情報を提供するためにも、ぜひ会員登録をお願いします。

環境にも会計にもやさしい環境家計簿をぜひ利用してください。

[今すぐ！登録する！](#) [お試ししてみる](#)

Copyright (C) 2008 CASA (SAGA, JAPAN). All Rights Reserved.

インターネット



- 11) 草津市：リニューアル版「環境家族びわこ・くさつ」（家庭版 ISO）参加者募集中  
 < <http://www.city.kusatsu.shiga.jp/www/contents/1222742865174/index.html> >,  
 2008-12-20



12) 宇都宮市：家庭版 ISO と学校版 ISO（「ISO14001」からの続き）

< <http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/mamechishiki/000547.html>>, 2008-12-20



- 13) 石川県：いしかわ家庭版環境 ISO ―家庭における環境保全活動指針―  
<http://www.pref.ishikawa.jp/kankyo/pp/iso\_family/>, 2008-12-20



- 14) 京都府地球温暖化防止活動推進センター：きょうとエコ貯ー貯めてもエコ、使ってもエコ！ <<http://www.kyoto216.com/>>, 2008-12-20



15) 滋賀県：みるみる減らせる、目に見える。－みるエコおうみ－

<<http://www.biwaco2.jp/>>, 2008-12-20



## 第二章

### 2) オンライン書店 本やタウン：年間ベストセラー

<<http://www.honya-town.co.jp/hst/HT/best/year.html>>, 2008-1-16

年間ベストセラー 2008年度

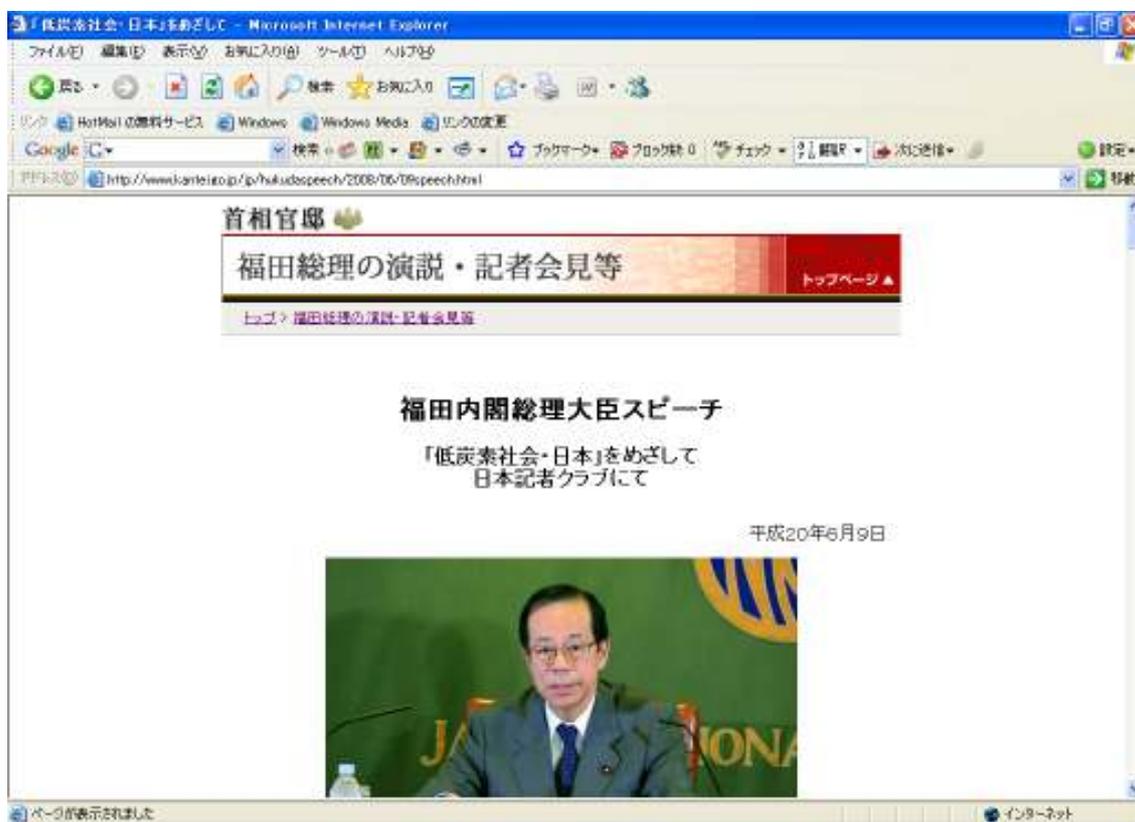
2007.12.17～2008.11.30 日別調べ

順位	書名	著者名	出版社	税込価格
1	ハリー・ポッターと死の秘宝	J.K.ローリング 松岡由子訳	角川	2,890円
2	新さかええんじゆ	氷野敬也	集英社	1,680円
3	B型自分の説明書	Jamaia Jamaia	文芸社	1,050円
4	ホームレス中学生	田村 祐	ワニブックス	1,365円
5	O型自分の説明書	Jamaia Jamaia	文芸社	1,050円
6	A型自分の説明書	Jamaia Jamaia	文芸社	1,050円
7	女性の品格	坂東眞理子	PHP研究所	756円
8	AB型自分の説明書	Jamaia Jamaia	文芸社	1,050円

※現在はランキングが2008年のものに更新されており、参考とした情報は掲載されていない

3)首相官邸：「低炭素社会・日本」をめざして

<<http://www.kantei.go.jp/jp/hukudaspeech/2008/06/09speech.html>>, 2008-12-18



6) もったいないプロジェクト：もったいないから暮らしを見直す—もったいないプロジェクト<<http://mottainai.shiga-saku.net/>>, 2009-1-7



付属資料1. プレ調査の記録内容

【電気】・・・49

●つけっぱなしで寝る・・・12

- ・電気をつけっぱなしで寝てしまった。電気代がもったいない。(20代男性)
- ・電気をつけっぱなしにして寝てしまった。もったいない(20代男性)
- ・部屋の電気をつけっぱなしで寝てしまった。(20代女性)
- ・電気をつけたまま寝てしまった。(70代女性)
- ・DS、スタンドつけっぱなしで寝てしまった。電気もったいない(20代女性)
- ・寝るとき→スタンドをつけて本を読んだまま寝ていた(70代男性)
- ・友達の家でテレビ、照明を付けたまま眠りについていて。もったいない(20代男性)
- ・テレビ、電気をつけっぱなしで一晩中眠ってしまった(70代女性)
- ・テレビをつけっぱなしで寝てしまった・・・(50代女性)
- ・寝るとき→テレビを見ていて朝方3時くらいまでついていて熟睡していた。(70代男性)
- ・TVをつけたまま眠った(70代女性)
- ・ラジオをつけっぱなしで寝てしまった。(20代女性)

●照明・・・9

- ・電気つけっぱなし(20代女性)
- ・電気つけっぱなし(20代女性)
- ・電気つけっぱなしで裏口にでていた(50代女性)
- ・人がいないところ(部屋)の電気がつきっぱなしだった(50代女性)
- ・街灯多すぎる。(20代男性)
- ・近所の街灯が必要以上に明るいとき(30代男性)
- ・トイレの電灯→昼もついていて。モッタイナイ(70代男性)
- ・電気の消し忘れ(70代女性)
- ・外出時に、事務用の電灯をつけたまま外出(?0代女性)

●テレビ・・・8

- ・違う部屋でそれぞれ同じテレビを見ていた。電気代がもったいない(20代男性)
- ・テレビの付けっぱなし(40代男性)
- ・時計代わりにテレビがもったいない(50代女性)
- ・テレビの主電源がつけっぱなしだった。電気もったいない(20代女性)
- ・一日中家にいた。テレビつけっぱなし状態！裏の花畑や鉢植えに何度も水遣りをする。我が家は井戸水も使っており、花には思う存分水を与えている。(50代女性)
- ・テレビをつけたまま草むしりをしました(50代女性)
- ・テレビの付けっぱなし。テレビから離れてすぐ戻るつもりが次の場所で用事を済ませた。その間2階のテレビは付けっぱなし。(60代女性)

・明日が休日（祭日）なので夜遅くまでTVを見た。特に居眠りして観ていない時もあった（70代女性）

●パソコン・・・3

- ・昼ごはん食べてる間、パソコンがついたまま。電気もったいない（20代女性）
- ・パソコンを一日中つけっぱなしだった。（20代女性）
- ・パソコンの電源が朝から晩まで入れっぱなしである（40代男性）

●コタツ・・・2

- ・朝寒かったのでコタツをつけた。（20代男性）
- ・コタツをついつけてしまう。（20代男性）

●エアコン・・・3

- ・春の間使っていないエアコンのコンセントをつなぎっぱなしにしていたことに気がついた。（20代男性）
- ・待機電力（使っていないエアコンのコンセント）（30代男性）
- ・あまりに暑かったため、車で窓を開けずエアコンを入れる（?0代女性）

●換気扇・・・2

- ・連休中つけっぱなしにしてしまった換気扇。（20代女性）
- ・風呂の換気扇が朝までスイッチonだった。外窓をあけるので1時間でいいと思うのに夜寝る前に消し忘れたらしい。（60代女性）

●全体・・・2

- ・夜更かし（20代女性）2
- ・遅くまで残業のため、電気代がもったいない（30代男性）

●その他・・・8

- ・コンセントに充電器がさしっぱなしだったとき。（20代女性）
- ・自販機は必要か？自販機の明かりは防犯上有効か（40代男性）
- ・洗濯物少なかったが来客の分午後には乾くと判断して洗濯機を廻す。少ない洗濯物のときは我が家の大型洗濯機は勿体ない。（60代女性）
- ・温便座気のスイッチというもの。私は勿体ないのに夫はダメという。温水も出すようにスイッチon。2人家族なのに年中onはもったいないと思うが、夫が言うには「これぞ文明の利器の最たるもの」こんなこだわりなら仕方ないかな（60代女性）
- ・家中の小さなランプ。夜に青く光るものが果たしていくつあるだろう。一度数えてみよ

- うと発起。リビングだけで7つ（スイッチ場所すべて）これはもったいない（60代女性）
- ・テレビをつけたときアンプにも電気が入りステレオ音で再生するがTVを消してアンプの電源を入れたまま（70代男性）
  - ・電源の切り忘れ（70代女性）
  - ・電源の切り忘れ（70代女性）

#### 【ゴミ】・・・19

##### ●買い物袋・・・5

- ・外出ついでにスーパーで買い物。袋を持っていなかったの袋をもらってしまった。（20代女性）
- ・スーパーでお弁当を買った。レジ袋・割り箸・ラップがもったいない。（20代女性）
- ・コンビニで買い物してレジ袋もらったとき（30代男性）
- ・買い物に袋を持参し、袋は断ったが、日用品はビニール袋に入れてくれた（30代男性）
- ・マイバッグ持参忘れ（？0代女性）

##### ●包装・・・5

- ・旅行パンフレットを手に取り、家に持ち帰るが、すぐに捨てた。なんて無駄なんだと思った。（20代男性）
- ・ゼミで食べたお菓子。個別包装。（20代男性）
- ・ワッフルを一つずつ包んだ。紙がもったいない（20代女性）
- ・商品を買ったとき、何重にも包みがしてあった。包みがもったいない（20代女性）
- ・過剰包装（20代女性）

##### ●飲料容器・・・3

- ・小学生の子らが田植えをしたらしく、お疲れ様ってことでPETボトルのお茶をもらってた。なぜにペットボトル（怒）せつかくの自然との体験学習がもったいない（20代男性）
- ・飲んだ後のペットボトルやゴミが分別されずに捨てられていて、資源がもったいない（30代男性）
- ・自動販売機の紙コップはもったいない（50代女性）

##### ●紙・・・4

- ・駅のホームにある、雑誌・新聞のゴミ箱がもったいない。うまく使いませないものか。傘はほかに欲している人に使ってもらうシステムがある（南彦根駅にもある）。それに倣ってさ。（20代男性）
- ・マクドナルド。ペーパーシート。ふきんがもったいない。（20代女性）
- ・ティッシュを使ったとき（30代男性）

・テーブルにこぼしたものをティッシュでふくとき（30代男性）

●その他・・・2

・コンタクトがもったいない。視力がよかったらいいのに（20代男性）

・空き地の草取り。草むらの中に自転車がうずまっていた。去年の何月ごろだろうか。（60代女性）

【お金】・・・23

●買いすぎ・・・5

・お菓子を買いすぎたとき。（20代女性）

・夕方平和堂大藪店に行ったら何枚か半額シールがすごく多い。私の病気がまた始まって次々買ってしまう。冷蔵庫に前のものも一杯あるのに（60代女性）

・昨日の半額シールの訳が分かった。5/8から大藪店の30周年記念大売出し、さらに安価でしまった！！と反省ばかり（60代女性）

・買いすぎ（冷凍食品・衣類）（70代女性）

・買い物の際、必要以上について買いをする（？0代女性）

●飲み物を買う・・・5

・帰り“からだ巡茶”買ってしまったー。家から持ってきてけば・・・でもウマイ。（20代男性）

・帰りに紅茶花伝買ってしまったー、くそ！！しまったー。でもウマイ。（20代男性）

・職場で缶コーヒーを買ったとき（30代男性）

・お茶のペットボトルを買う。（家で作れば安いのに）（50代女性）

・コンビニでペットボトルのお茶を買うとき（30代男性）

●外食・・・3

・友達と外食。お金がもったいない（20代男性）

・晩御飯を作るのが面倒臭く外食。（20代男性）

・昼必要以上に食いすぎて、金が・・・（20代男性）

●その他・・・10

・学童保育チャリで行こうとしたらタイヤの空気がない・・・。車。空気入れ買うのも、もったいないけど、チャリ乗らないのはもっともったいない＝買うしかない（20代男性）

・優勢民営化になって、職員の制服が変わりました。デザイン料もあるだろうし、お金がもったいない。（20代女性）

・某組織の会費の値上げ（30代男性）

- ・ガソリン代値上げ（30代男性）
- ・こどもの日。雨の中子供をつれてお出かけ。少し無駄にお金を使いすぎてもったいない（30代男性）
- ・自宅に居ながら携帯電話で電話した。（40代男性）
- ・忘れ物をして、コンビニで購入した（40代男性）
- ・ガソリンが値上がり予定のため早めに補給した。5／1からは1リットル30円も高くなる！
- ・逆に今日は私が実家を訪問した。やはり手ぶらではいけない。手土産を買ってしまう。元気な顔を見せるだけでいいのと思う。（50代女性）
- ・歩いていけるところでもついついバスを利用（70代男性）

#### 【食べ物】・・・28

##### ●廃棄（期限切れ）・・・12

- ・回転寿司で、乾燥したすしが捨てられる場面を目撃。ショック！（20代男性）
- ・BBQで金網の下に落ちてしまった食材がもったいない。（20代男性）
- ・連休前に飼った食材（賞味期限切れ）（20代女性）
- ・久しぶりに家のものの整理。古くなったお茶忘れていてH11年12年のものがたくさんあり全部処分（60代女性）
- ・廃食油→賞味期限切れのオリーブオイルでリサイクルステーションで会員の天ぷらパーティ。もったいないものを生かした。（60代女性）
- ・賞味期限切れの新品の油がくる（60代女性）
- ・連休に来客（泊り客）があるので冷蔵庫を整理する。出るわ出るわ廃棄する食品。人参、ピーマン（しなびている）、半分かびたレモン、賞味期限が10日も過ぎた小いわしの甘煮、食べかけのたくあん半分（60代女性）
- ・来客（3人）料理を作りすぎて残った。冷蔵庫に入りきらない。煮物は火を通してなべで保存（60代女性）
- ・たまねぎ（新）買って大分置いたもの。外皮が茶色。新たまねぎは早く食べなければ日持ちしないのに、安いときに余分に買う性格が直らない（60代女性）
- ・来客に彦根市内案内。昼は外食。昨日の残り料理がたくさんあるけどこれは仕方ないか・・・（60代女性）
- ・露の煮物を冷蔵庫に入れなかったので腐らせた（70代女性）
- ・賞味期限切れ（70代女性）

##### ●廃棄（食べられない）・・・4

- ・パンくず（30代女性）
- ・お菓子くず（30代女性）

- ・アイスクリームのふたの裏のアイス（30代女性）
- ・コーヒー豆の出がらしを捨ててしまうのはもったいないと考えた人が釉薬（陶芸のときに色付けするもの）としていい色になりました。（60代女性）

●食べ残し・飲み残し・・・9

- ・友達と食事に行った際に、食べ残しをする。（20代男性）
- ・たんたんめんを食べた。スープを残した。もったいない。（20代女性）
- ・昼食が外食だったけど全部食べきれなかったとき（20代女性）
- ・食べ残しがもったいないです。（20代女性）
- ・食事で食べ残してしまったとき（30代男性）
- ・コーヒーを多めに淹れて残した。（30代男性）
- ・ペットボトルの飲み残し（30代男性）
- ・夜は外食。食べ残しが多くてもったいない（30代男性）
- ・外食の際に食べ残してしまう（?0代女性）

●食べすぎ・・・3

- ・夕食を作りすぎて食べ過ぎてしまった（20代女性）
- ・夕食を家で食べるのに、小腹がすいたので食べてしまったお菓子（20代女性）
- ・昼食食べ放題。ついとりすぎて残してしまう（40代男性）

【時間】・・・16

●浪費（自己責任）・・・4

- ・午前中無駄に時間を過ごしてしまった（20代男性）
- ・郵便局にいったが忘れ物をして取りに帰った。もったいなさすぎる。（20代男性）
- ・ゼミ室にいるのに、卒論に取り掛かっていないとき（20代女性）
- ・夜、卒論しようと思ってたのに久しぶりのゲームでつぶれてしまった。（20代男性）

●浪費（外的影響）・・・6

- ・通学時間がムダ（20代男性）
- ・パソコン立ち上げてる時間がもったいない（20代男性）
- ・学校に行く時間がもったいない（20代男性）
- ・電車の乗り継ぎが悪い。時間がもったいない（20代女性）
- ・渋滞による時間の浪費（30代男性）
- ・ガソリン値上げ時にスタンドに並ぶ車の列（時間が無駄）（40代男性）

●寝坊・・・5

- ・起床 8 : 3 0。9 : 0 0 ~ 学校で作業の予定が . . . ( 2 0 代男性)
- ・ゼミ室で寝てしまった一、予定がパーになった~ ( 2 0 代男性)
- ・1 1 : 0 0 起床。最悪。4 : 0 0 まで寝れなかったのが原因。はあ~。( 2 0 代男性)
- ・連休最終日で 1 0 時過ぎに起床。時間をもったいなかったかな? ( 3 0 代男性)
- ・来客も昨夕帰り、今朝は寝坊した。起きたのは 9 時半。時間をもったいない。外は日が高く、さわやかな五月晴れ ( 6 0 代女性)

●その他 . . . 1

- ・時間 ( 3 0 代女性)

【機会】 . . . 5

●気づかなかった . . . 2

- ・下駄箱、靴入れを整理。使わないスニーカーが 6 足も入っていた。高かったボンステップなど、もったいないと平素はかず片付けていたもの。買ったものは使わなくっちゃと痛感 ( 6 0 代女性)
- ・Beck 「Sea Change」を聴く。駄作と言われるがなかなかいいと思う。イメージで聴かない人は損だと思う。( 2 0 代男性)

●その他 . . . 3

- ・小学校まで近いのに車 . . . いい天気なのに。( 2 0 代男性)
- ・連休期間中の雨 ( 3 0 代男性)
- ・連休期間中の時間の使い方 ( 3 0 代男性)

【ガソリン】 . . . 1 5

●渋滞 . . . 2

- ・高速道路の渋滞。ガソリンの無駄に思う。( 3 0 代男性)
- ・ガソリンが高くなる前に入れようとスタンドに行列ができていたが、待っている間はアイドリングしていた。その間もガソリンは減っていくのに ( 3 0 代男性)

●小さい用途 . . . 5

- ・朝から昨日借りた CD を返すためだけに車で往復。もったいない。( 2 0 代男性)
- ・近くへの車使用がもったいない。( 5 0 代女性)
- ・長浜へ出向く用事があって駅から歩いていけるところなのに車で出かけた ( 7 0 代女性)
- ・往復 3 km の友人宅へ行くのに自動車で行った ( 7 0 代女性)
- ・一度で三箇所回ればよい用事を三回も同じ方向なのに車で出向いた ( 7 0 代女性)

● 必要ない用途・・・ 3

- ・ コンビニによったときにアイドリングストップしなかった。(20代男性)
- ・ 高速に乗って遊びにいった。道を間違えた。ガソリンもったいない。(20代女性)
- ・ 車アイドリングして車内でおしゃべり (20代女性)

● 性質的問題 (車だからもったいない)・・・ 6

- ・ 実家へ帰郷。車で燃料消費がもったいない。(30代男性)
- ・ 彦根城への来場者もたくさん。でも、みんな自家用車で来ていて燃料もったいない (30代男性)
- ・ 自動車一人乗りが多い (高速で) (40代男性)
- ・ 田植え機に苗を載せる間のエンジンは止めるべきなのだろうか。止めれば再度エンジンをかける必要があるが、セルはないので大変だ。(40代男性)
- ・ 車で出かけた (50代女性)
- ・ 1リットルで9~8kmしか走らない車で普段町の中を乗っていること。(70代女性)

【水】・・・ 17

● お風呂・・・ 7

- ・ 一人暮らしのマンションなどで、トイレとお風呂が一緒になっているタイプはお風呂に入っている間、シャワーが出続けている。もったいない (20代男性)
- ・ シャワー出しっぱなし (20代女性)
- ・ お風呂の水の量 (30代女性)
- ・ 風呂の水を入れすぎた (以前盛りこしたこともある) (50代女性)
- ・ 風呂の残り湯を利用することを考えたが一計を案じて2日間入れ替えないように昨年から考えた。次男が世帯を持ってわれわれ夫婦だけになったため汚れが少ない。だから洗濯には使わない (60代女性)
- ・ 「お風呂が沸きました」の音声でお風呂を見に行ったら栓をするのを忘れていてお湯が全部流れてしまっていた。もう一度入れなおした (70代女性)
- ・ 洗髪中のシャワー出しっぱなし (?0代女性)

● 水撒き・・・ 3

- ・ 雨が上がる前に花壇にあげた水 (30代女性)
- ・ 庭の水巻に水道水 (浄化) を使う。(70代男性)
- ・ 庭用ジョウロ→プラスチックにひびが入り水が漏れてモッタイナイ (70代男性)

● 歯磨き・・・ 2

- ・ 歯磨きのときの水の出しっぱなし (50代女性)

・歯をみがく時→水を出しっぱなしのくせ（70代男性）

●食器洗い・・・2

・食器を洗っているときに水が出ている。（30代男性）

・反省。台所石けんで洗うと一つ一つ洗ってはすすぐからどうしても流し洗いになる。（60代女性）

●洗濯・・・1

・洗濯物。一度洗濯を終えた後、冬用の衣類を洗う。考えたら一度に洗濯機を回せたはず。水ももったいない。洗剤も。（60代女性）

●洗面・・・1

・髪をセットするとき、髭をそるときに洗面台の水を出しっぱなしにしていた。申し訳ない（20代男性）

●洗車・・・1

・洗車時に水を出しっぱなしで行ってしまう（?0代女性）

【紙】・・・17

●印刷ミス・・・9

・仕事場で、印刷ミスを多く出してしまう。もったいない。（20代男性）

・無駄な印刷（20代男性）

・印刷時、裏面を効果的に使えなかった（20代男性）

・印刷ミス。プレビューで気づかんかった。（20代男性）

・ミスプリントしたとき（20代女性）

・コピー機・印刷機紙詰まりでくしゃくしゃになった紙がもったいないです。（20代女性）

・ミスコピー（20代女性）

・失敗した印刷紙（30代女性）

・パソコンプリントアウト時の両面使用（?0代女性）

●不要なのに発生する・・・2

・家に送られてくる見もしない広告葉書がもったいない（20代男性）

・大量のパンフレット（30代女性）

●再利用できない・・・3

・シュレッダーにかけて、捨てる紙が大量にあります。何とかリサイクルできないかなあ。

(20代女性)

・小さなメモ用紙などはごみになってしまう。小さくてもリサイクルできたらいいのになあ。(20代女性)

・ふくびきをした。引いたくじはすぐにごみになった。紙がもったいない(20代女性)

●ティッシュ・・・1

・今日はひどい花粉症(昨日から)。ティッシュペーパーをこの季節どれだけ消費するだろうか。(50代女性)

●その他・・・2

・まだ使えるノートを捨ててしまった。(20代女性)

・仕事が忙しいときに紙を無駄に使ってしまうときがある(30代男性)

【エネルギー】・・・8

●お風呂

・熱すぎるお風呂(30代女性)・・・4

・風呂に続いて入らなかったので何度も追い炊きをした。(50代女性)

・家族が続いて風呂に入らないため、風呂の湯が冷めるために灯油が必要以上にいる(？0代女性)

・お風呂を朝から沸かし休日なので家族が朝、次は午後、夜と入浴した。一日中風呂を沸かしていた(70代女性)

●その他・・・4

・炭を途中で消すのがもったいない。まだ温かいのに(20代男性)

・現在の便利な生活はエネルギーの大量消費によって成り立っている。環境と便利さはどこで整合させることができるのか。(40年前のように豆腐を買うときになべを持って買いにいけるのか)(40代男性)

・聖火リレー。油がもったいない。人件費等を考えると(40代男性)

・お湯をやかん沸かすのに冷えてしまった。再びわかし・・・数回繰り返した(70代女性)

【その他】・・・21

●スペース・・・3

・四季ってある意味もったいない。熱帯や亜熱帯なら年中半そでですごせるのに・・・ムダに服が増える。まあそこが好きな部分なだけけどね。(20代男性) ※スペース

・久しぶりに家のものの整理。流行おくれの衣類。新しい流行に乗らない私でも着ない衣類がいっぱい（60代女性）

・VIDEOテープや本やCDがいっぱいたまっている

↑自信コワイ（70代男性）

●電車・・・1

・人が少ない車両（電車）は無駄よな（20代男性）

●泡・・・1

・ヒゲ濃いといろいろ大変。泡（シェーブ）すぐなくなるし（20代男性）

●血・・・1

・足けがした。血がもったいない（20代男性）

●ボディーシャンプー・・・1

・トリートメントを出すつもりが、ボディーシャンプーを出してしまって、そのまま流した（20代女性）

●花・・・1

・自宅の庭の植栽を植え替え、せっかく咲き始めた花もカットしてもったいない（30代男性）

●気・・・1

・来客。都会からの来客で草蓆を持ち帰っていただいた。自然の恵みはありがたい。逆に土産をいろいろと持参くださるが、そんな気を使うことがもったいないと思う。（50代女性）

●時間とガソリン・・・3

・夜、大津までドライブしてしまった。時間とガソリンがー（20代男性）

・車に乗っていて渋滞につかまったとき（30代男性）

・ゴールデンウィーク。行楽地から帰る車で高速が渋滞。混雑しなければガソリンも時間も使わなくてすむものなのに（40代男性）

●電気と時間・・・1

・パソコンをつけたままお昼寝してる時。（20代女性）

●時間とお金・・・1

・(ペットボトルが分別されずに捨てられていて) 後で分別するのであれば時間&人件費がもったいない(30代男性)

●お金とゴミ・・・1

・暑い一日であった。ペットボトルのお茶や冷たい飲み物ばかりほしくなる。水筒を持参すれば・・・(50代女性)

●エネルギーとお金・・・1

・雑草が伸びきってからとるのはどうだろう。燃やすときのエネルギー・費用・草刈のエネルギーも(60代女性)

●食べ物とゴミ・・・1

・こぼれた汁→ふき取るとき卓上手拭やふきんでなくちり紙で拭くくせ(70代男性)

●時間とお金と食べ物・・・1

・夜、付き合いのため、バイト仲間と食事。時間とカネ、そして家で用意されていた夕飯がもったいない。(20代男性)

●??・・・3

・ポテトサラダをいただきました。細く短冊に切ってありました。塩控えめで大変おいしかったです。(60代女性)

・GGでちょっぴり素敵な2時間を過ごしました。真っ青な空の下、先輩の方々と一緒に目を見張るものばかりでした。人との付き合いも、乗り合わせの自動車を2台だけ使用しましたが、いいかも・・・?(60代女性)

・もったいないからといってしてはならないことをしてしまったなどとニュースを見てどうしたらいいのかなと思いました。(60代女性)

・・・合計209項目

## 付属資料 2. モニター調査依頼状 (1 週目)

平成 20 年 8 月 8 日

### もったいない帳の記録にご協力いただきみなさまへ

今回はもったいない帳のモニター調査にご協力いただき、ありがとうございます。関係者一同厚く御礼申し上げます。

「もったいない帳」は、毎日もったいないと思ったことを記録するだけという、新しいタイプのエコライフ実現のためのシステムです。詳しい内容に関しましては、別紙の説明書をご参照いただきますようお願いいたします。

本封筒には以下の 6 点が封入されております。ご確認ください。

- もったいない帳の記録にご協力いただきみなさまへ(本状) 1 枚
- もったいない帳(裏面にもったいない行動アンケート) ご希望の人数分
- もったいない帳利用説明書 1 冊
- もったいない帳フィードバック表の例 1 冊
- 返信用封筒 1 枚
- 滋賀県家庭版 ESCO 推進委員会からのお願い 1 冊

※最後の『滋賀県家庭版 ESCO 推進委員会からのお願い』は

特定非営利活動法人カーボンシンク主催の、家電の買い替えに関するアンケートです。省エネ機器の推進により家電のエネルギー負荷を抑えることを目的としています。ご協力いただけましたら最大で 5000 円分のポイントがもらえます。よろしければご記入の上、もったいない帳と合わせて返信用封筒でお届けください。

質問疑問等ございましたら、下記の中小田までご連絡ください。

お忙しいところを恐縮ですが、なにとぞ調査にご協力いただきますようお願いいたします。

#### 問い合わせ先

〒522-8533

滋賀県彦根市八坂町 2500 滋賀県立大学近藤研究室

中小田 すばる(なかおだ すばる)

電話: 080-5089-6720

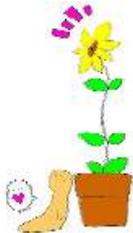
メール: [emphomaysion@msn.com](mailto:emphomaysion@msn.com)

HP: <http://mottainai.shiga-saku.net/>

共催: 彦根市市民環境部生活環境課

付属資料3. 「もったいない帳」利用説明書

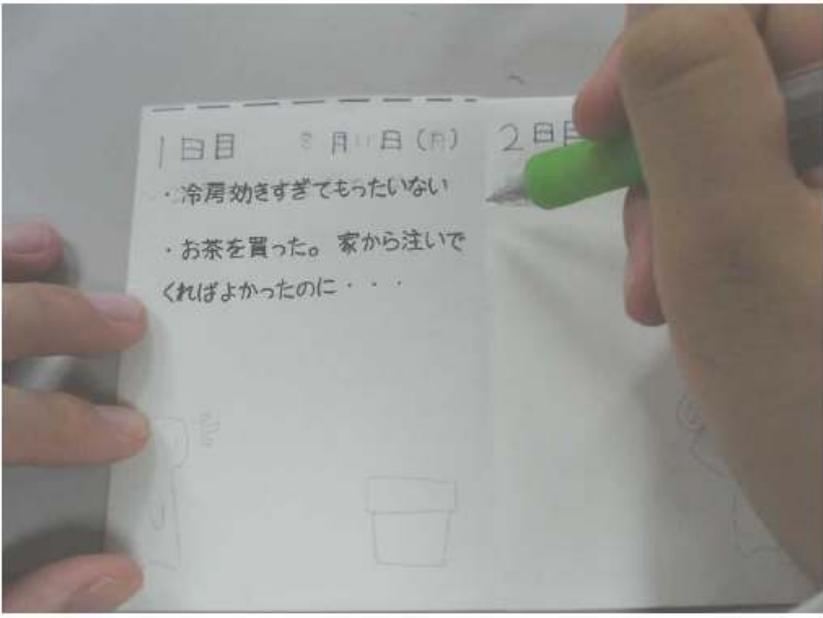
「もったいない」から暮らしを見直す もったいない帳を用いたスローライフプロジェクト  
2008/8/8



滋賀県立大学環境科学部  
環境政策・計画学科 近藤研究室  
彦根市市民環境部生活環境課 共催  
担当 中小田すばる

# 「もったいない帳」 利用説明書

■問い合わせ先  
〒522-8533  
滋賀県彦根市八坂町2500  
滋賀県立大学近藤研究室  
電話:080-5089-6720  
メール:[emphomaysion@msn.com](mailto:emphomaysion@msn.com)



**目次**

趣旨・・・2	もったいない帳の使い方・・・3
もったいない帳の概要・・・2	調査の流れ・・・4



## 趣旨

近年地球環境問題が世界的な主要問題として挙げられ、家庭生活での環境負荷の削減も求められるようになってきました。

家庭単位の環境負荷を低減するための取り組みとして「環境家計簿」が代表としてあげられます。しかし「環境家計簿」は一般的にめんどくさいと思われがちであり、なかなか多くの人に取り組んでもらいにくいのが現状です。

そこで、「誰にでも簡単に取り組んでもらいやすい生活行動の環境負荷を減らすシステムを作ろう!」と思って考案したのがこの「もったいない帳」です。

## もったいない帳の概要

そんな中で考案したこの「もったいない帳」は、

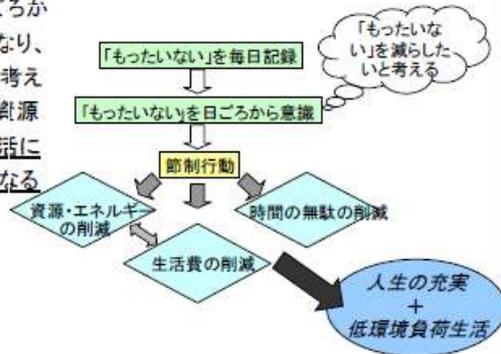
○毎日「もったいない」と思ったことをメモしていただく。

という単純なものになっています。



「もったいない帳」のイメージモデル

このメモが習慣になることで、日ごろから「もったいない」を意識するようになり、生活の無駄に気を使うようになると考えています。ゆくゆくはエネルギーや資源の浪費を抑え、環境負荷の低い生活につながり、経済的にも負担が少なくなることが期待できます。



### 団体でのモニター参加の方へ

これを団体のメンバーで行うことにより、その団体の中で発生している無駄なことについて、発見することができ、団体全体のシステムの無駄の削減、経費の削減、環境負荷の低減に貢献できます。



## もったいない帳の使い方

もったいない帳には3通りの記入の仕方があります。①「もったいない帳」を使う、②メールで送る、③ブログに書き込むの3パターンです。

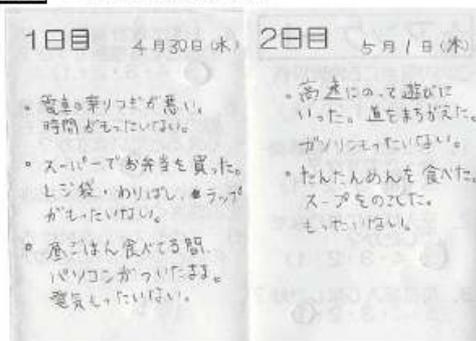
### ①「もったいない帳」に書き込む



#### 20代女性の記録例

同封された「もったいない帳」に「もったいない」と感じたことを記入していきます。

もったいない帳は A4 の紙を折ったただ 8 ページの小冊子になっています。いつも使っている手帳にはさむなどして、「もったいない」と感じたときにすぐに書き込めるようになると便利です。



### ②メールで送る

もったいない帳の表紙の右上に書かれたナンバー、「もったいない」と思ったこと、そのもったいないが何日に感じたものを本文に記載し、[zi13tnakaoda@ec.usp.ac.jp](mailto:zi13tnakaoda@ec.usp.ac.jp) にメールを送信してください。

### ③ブログに書き込む

もったいないプロジェクトのブログ上からも「もったいない」の記入ができます。名前を固定して、もったいないと感じた日の記事にコメントしてください。

プロジェクトブログ  <http://mottainai.shiga-saku.net/>

日付を確認して  
ここからコメント

2008年07月28日

7月28日(月)もったいない

7月28日に感じた「もったいない」をこの記事にコメントしてください。

タグ:もったいない

Posted by もったいないプロジェクト at 08:55

Comments(0)

TrackBack(0)

「もったいない」の記録



### 調査の流れ

「もったいない」の記録は1週間分を2回行います。  
具体的な流れは以下の通りです。



付属資料4. モニター調査依頼状 (2週目)

平成20年9月17日

## 「もったいない帳」の記録にご協力いただいているみなさまへ

今回は「もったいない帳」のモニター調査にご協力いただき、ありがとうございます。  
関係者一同厚く御礼申し上げます。

返送が遅くなってしまい、誠に申し訳ありません。2週目のもったいない帳の記録は予定を変更し、9月22日(月)から1週間取り組んでいただきますよう、よろしく願いいたします。

本封筒には以下の4点が封入されております。ご確認ください。

- |                          |                                |                |
|--------------------------|--------------------------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | もったいない帳の記録にご協力いただいているみなさまへ(本状) | …1枚            |
| <input type="checkbox"/> | もったいない帳(裏面にもったいない行動アンケート)      | …ご協力いただいている人数分 |
| <input type="checkbox"/> | もったいない帳フィードバック表                | …ご協力いただいている人数分 |
| <input type="checkbox"/> | アンケート票                         | …ご協力いただいている人数分 |
| <input type="checkbox"/> | 返信用封筒                          | …1枚            |

記録が終わりましたら、記録いただいた「もったいない帳」と「アンケート票」を返信用封筒に同封し、9月30日(月)までにご郵送いただきますよう、よろしく願いいたします。

質問疑問等ございましたら、下記の中小田までご連絡ください。

お忙しいところを恐縮ですが、なにとぞ調査にご協力いただきますようお願いいたします。

### 問い合わせ先

〒522-8533

滋賀県彦根市八坂町2500 滋賀県立大学近藤研究室

中小田 すばる(なかおだ すばる)

電話:080-5089-6720

メール:emphomaysion@msn.com

HP:<http://mottainai.shiga-saku.net/>

共催:彦根市市民環境部生活環境課

付属資料5. 「もったいない帳」の記録内容の一覧

No.	性別	年代	性別	記入日	曜日	時刻	内容	区分	区分2	何に基づく行動か	小分類	大分類	ラッキー	他人の行動	回数	季節特性	反復	補足				
1	1	6	2	8月11日	月	1	誰もいない寝室の扇風機がつかまなかった。最後に部屋を出るのもがずチェックして消すよう話した。	電気	暑さ対策	睡眠	睡眠	必需行動							事前策を考えた			
2	1	6	2	8月12日	火	2	1F2Fで同じテレビを見ていた。もったいないの一言。	電気	テレビ	テレビ	テレビ	自由行動										
3	1	6	2	8月13日	水	3	半分残ってあったりが冷蔵庫の奥でくさっていた。早く食べればよかったのに！	食べ物	買い物	買い物	買い物	必需行動										
4	1	6	2	8月14日	木	4	久しぶりにフロリングにワックスをかけた。途中で疲れてしまい、ワックスを残して作業を終了。ワックスを捨てることになった。	ワックス	掃除	炊事・掃除・洗濯	掃除	拘束行動										
5	1	6	2	8月15日	金	5	夜、オリンピックの競技を見ながら寝てしまった(ソファで)。時間とテレビ、扇風機の電力がもったいないことをし	時間	電気	テレビ	テレビ	自由行動								つけたまま寝た		
6	1	6	2	8月16日	土	6	益休日に子供たちが帰省。10人家族となりいつものもったいない生活はしばらく休み。テレビ、冷蔵庫は付けっぱなしだった。料理は食べ残しはゼロだった。	電気	生活	会話・交際	自由行動											
7	1	6	2	8月17日	日	7	先日と同じ、もったいない生活だった。	電気	生活	生活全般	その他											
8	5	4	2	8月11日	月	1	ジャーの保温をすぐ切らなかつた	電気	調理	炊事・掃除・洗濯	拘束行動											
9	5	4	2	8月11日	月	1	子供が何度も冷蔵庫を開けた	電気	冷蔵庫	子供の世話	拘束行動											
10	5	4	2	8月11日	月	1	扇風機の切り忘れ	電気	暑さ対策	生活全般	その他											
11	5	4	2	8月12日	火	2	JRのクーラーが効きすぎ	電気	暑さ対策	仕事	拘束行動											
12	5	4	2	8月12日	火	2	店のクーラーが効きすぎ	電気	暑さ対策	仕事	拘束行動											
13	5	4	2	8月12日	火	2	食べ残しを腐らせた	食べ物	調理	炊事・掃除・洗濯	拘束行動											
14	5	4	2	8月12日	火	2	湯を沸かすすぎ	電気	調理	炊事・掃除・洗濯	拘束行動											
15	5	4	2	8月12日	火	2	電気をつけたまま居た	電気	生活	睡眠	必需行動								つけたまま寝た			
16	5	4	2	8月13日	水	3	パソコンはつけっぱなしのままほかにの用事をした。	電気	パソコン	睡眠	その他											
17	5	4	2	8月13日	水	3	子供の友達に来てクーラーとTVゲームを長時間つけていた	電気	ゲーム	趣味・娯楽・教育	自由行動											
18	5	4	2	8月14日	木	4	朝起きたらトイレの電気が点いたままだった	電気	トイレ	趣味・娯楽・教育	自由行動											
19	5	4	2	8月15日	金	5	夜中までTVを見ていたた寝てしまった	電気	テレビ	テレビ	自由行動											
20	5	4	2	8月16日	土	5	冷やうどんの洗い水を捨ててしまった。(水回りに回そうと思っていたのに)	水	調理	炊事・掃除・洗濯	拘束行動											
21	5	4	2	8月16日	土	6	台所の電灯の消し忘れ	電気	調理	炊事・掃除・洗濯	拘束行動											
22	5	4	2	8月16日	土	6	外食に行ったら他人さんの食べ残しが気になった。若い親御さんは子供の教育上気をつけてほしいな。好き嫌いはいじやあさ	食べ物	外食	食事	必需行動											
23	5	4	2	8月17日	日	7	運送でテレビを見ていた	電気	テレビ	テレビ	自由行動											
24	5	4	2	8月17日	日	7	冷蔵庫に入れていた食べ残しが腐っていた。	食べ物	調理	炊事・掃除・洗濯	拘束行動											
25	5	4	2	8月17日	日	7	水やりの後で雨が降った	水	水やり	趣味・娯楽・教育	自由行動											
26	6	1	1	8月12日	火	2	クーラーの送風をそのまま外出した	電気	暑さ対策	生活全般	その他									つけたまま寝た		
27	6	1	1	8月12日	火	2	電灯をつけたまま居た	電気	生活	睡眠	必需行動											
28	6	1	1	8月13日	水	3	長い時間、クーラーとTVゲームをした。	電気	ゲーム	趣味・娯楽・教育	自由行動											
29	6	1	1	8月15日	金	5	我慢できる気温なのに夜遅くまでクーラーをつけてた	電気	夜更かし	生活全般	その他											
30	6	1	1	8月16日	土	6	熱いクーラーを友人が効かせすぎ(20℃にするから)	電気	暑さ対策	仕事	拘束行動											
31	6	1	1	8月17日	日	7	夜中まで電灯を点けたまま寝てた	電気	生活	睡眠	必需行動											
32	7	4	2	8月11日	月	1	休みだったので昼食を外食ランチにしてみました。	お金	食事	食事	必需行動									つけたまま寝た		
33	7	4	2	8月11日	月	1	エアコンを長時間つけていた	電気	暑さ対策	生活全般	その他											
34	7	4	2	8月11日	月	1	1日の食材を多く買った	食べ物	買い物	買い物	必需行動											
35	7	4	2	8月12日	火	2	夕食を早くにしまった	お金	食事	食事	必需行動											
36	7	4	2	8月13日	水	3	仕事の帰りに安かっのでお菓子を買ってしまった	お金	買い物	買い物	必需行動											
37	7	4	2	8月13日	水	3	テレビを見ながらうとうと寝てしまった	電気	テレビ	テレビ	自由行動											
38	7	4	2	8月14日	木	4	長電話をしてしまった	お金	電話	会話・交際	自由行動											
39	7	4	2	8月15日	金	5	親戚の参加にクルマで通出していた	ガソリン	イベント	社会参加	拘束行動											
40	7	4	2	8月16日	土	6	エアコンを付けすぎた	電気	暑さ対策	生活全般	その他											
41	7	4	2	8月17日	日	7	親戚のお盆行事に参加してお供え等無駄な出費がかかっ	お金	行事	社会参加	拘束行動											
42	8	5	2	8月11日	月	1	さんまの開きを6枚使いたが2枚余ってしまて捨てた	食べ物	調理	炊事・掃除・洗濯	拘束行動											
43	8	5	2	8月11日	月	1	夜布団の中でオリンピックを見ていた。朝までテレビと蛍光灯がついていた	電気	テレビ	テレビ	自由行動									つけたまま寝た		
44	8	5	2	8月12日	火	2	食べは1枚が袋の中に残っていた。賞味期限が切れていたのです。	食べ物	食材管理	家庭雑事	拘束行動											
45	8	5	2	8月12日	火	2	昨夜と同様オリンピックを見ていて、寝てしまい朝までテレビをつけっぱなしだった。	電気	テレビ	テレビ	自由行動									2回目		
46	8	5	2	8月15日	金	5	冷蔵庫に賞味期限切れの食品があり、お肉、練製品、野菜等も点すてしまった。	食べ物	食材管理	家庭雑事	拘束行動									2回目		
47	8	5	2	8月15日	金	5	朝LDKで付けていたエアコンを切り忘れ、仕事へ行き、帰って来たら(夕方5時半)気がついた。今までエアコンの切り忘れがなかったでショクだった！	電気	暑さ対策	生活全般	その他											
48	8	5	2	8月16日	土	6	昨夜、夕食で作ったカレー子供が外食したため残ってしまった。今日の夕食も主人と二人で頑張ってカレーを食べたが食べ過ぎ、1食分残ったのを捨てた。昨日も食品を捨てた。本当にもったいない！！	食べ物	調理	炊事・掃除・洗濯	拘束行動											
49	8	5	2	8月17日	日	7	ねぎが半束の残っていたがしなびていたので捨てた。	食べ物	食材管理	家庭雑事	拘束行動											
50	8	5	2	8月17日	日	7	大根も冷蔵庫の中で1本しなびていた。捨てた。	食べ物	食材管理	家庭雑事	拘束行動											
51	8	5	2	8月17日	日	7	いつも食洗機は電気代が安くなる23時までから使っているのに、電源を入れるのを忘れていた。	食べ物	食材管理	炊事・掃除・洗濯	拘束行動											
52	9	5	2	8月11日	月	1	スーパーに買い物袋を持参するのを忘れた。	ゴミ	買い物	買い物	必需行動											
53	9	5	2	8月11日	月	1	お米のとぎ汁を植木の水やりに使わず、流してしまった。	水	水やり	趣味・娯楽・教育	自由行動											
54	9	5	2	8月12日	火	2	5分以上席を立つのに主人がテレビをつけっぱなしにしてた。	電気	テレビ	テレビ	自由行動											
55	9	5	2	8月12日	火	2	お湯をガスで沸かすのに沸騰してからしばらく火を消すことができなかった。	エネルギー	湯沸かし	食事	必需行動											
56	9	5	2	8月12日	火	2	お風呂のお湯がたっぷりあるのに、シャワーを浴びるからと息子がシャワーのスイッチを入れた。	エネルギー	お風呂	身のまわりの用事	必需行動											
57	9	5	2	8月13日	水	3	冷蔵庫の中に使い捨てで古くなった玉ねぎが、古くなったので捨てた。	食べ物	食材管理	家庭雑事	拘束行動											
58	9	5	2	8月13日	水	3	蛍光灯をつけっぱなしでうたた寝してしまっ	電気	生活	睡眠	必需行動									つけたまま寝た		
59	9	5	2	8月14日	木	4	子供を駅に車で迎えに行ったら、アイドリングしている車が何台かあった。	ガソリン	お迎え	子供の世話	拘束行動											
60	9	5	2	8月15日	金	5	主人が長時間テレビを見ないのに、もたら電源を切っていないかった。	電気	テレビ	テレビ	自由行動											
61	9	5	2	8月15日	金	5	息子がパソコンを使い終わっているのにコンセントを入れたままにしていた。	電気	パソコン	趣味・娯楽・教育	自由行動											
62	9	5	2	8月16日	土	6	スーパーに買い物袋を持参し忘れた。	ゴミ	買い物	買い物	必需行動									2回目		
63	9	5	2	8月16日	土	6	家族のうちの誰かがトイレの明かりをつけっぱなしにしていた。	電気	トイレ	身のまわりの用事	必需行動											
64	9	5	2	8月17日	日	7	収穫したピーマンがたくさんありすぎて、食べきれずに、かなりの量処分した。	食べ物	農業	仕事	拘束行動											
65	16	4	1	8月11日	月	1	パソコンの電源を入れたまま寝てしまった。	電気	パソコン	睡眠	必需行動											
66	16	4	1	8月14日	木	4	水を出したまま湯気がきている。	水	風呂	身のまわりの用事	必需行動											
67	16	4	1	8月15日	金	5	使わないコンセントを抜かないままにしていた。	電気	待機電力	生活全般	その他											
68	16	4	1	8月16日	土	6	DVDデッキの電源をONのまま、外出していた。	電気	DVD	マスメディア接続	自由行動											
69	16	4	1	8月17日	日	7	冷蔵庫のどひらを開けたまま、麦茶を注いで、終わった後に扉を閉めていた。	電気	冷蔵庫	食事	必需行動											
70	17	4	2	8月11日	月	1	朝3:00くらいに起きて、あまりに暑いのでエアコンをつけてしまった。扇風機で良かったかも……	電気	暑さ対策	睡眠	必需行動											
71	17	4	2	8月14日	木	4	主人が扇風機をつけたまま離れ、だれもいないのに回っていた。5分くらいかな	電気	暑さ対策	生活全般	その他											
72	17	4	2	8月17日	日	7	14日に来客予定でケーキを買っておいたけど、1ヶ余った。15・16と実家に焼けていたを捨てた	食べ物	食材管理	会話・交際	自由行動											
73	18	1	1	8月11日	月	1	妹が電気をつけっぱなしにしていた。	電気	暑さ対策	生活全般	その他											
74	36	7	1	8月11日	月	1	お茶を冷蔵庫で冷やして、余った分を毎日捨てている。	食べ物	食材管理	食事	必需行動											
75	36	7	1	8月12日	火	2	冷蔵庫と茶だんすのすき間がせまく温度が高い。冷蔵庫裏の仕切り戸を常時開けるようにする。	電気	冷蔵庫	家庭雑事	拘束行動									対策を考えた		
76	36	7	1	8月13日	水	3	車で届け物をしたのが、肝心の品物を忘れ2度行くことになった。	ガソリン	時間	忘れ物	その他											
77	36	7	1	8月14日	木	4	畑のキュウリを忘れ大きくなりすぎて捨てた															

No.	年齢	性別	記入日	曜日	時刻	内容	区分	区分2	関に基づく行動	小分類	大分類	つかり	他人の行動	頻度	季節特性	反復	補足		
81	43	8	2	8月9日	土	1	ティッシュペーパーを使い過ぎる。鼻をかむのも、テーブルの上を拭くのもちよつとしたことでもすぐ使い過ぎる。布ですすめば洗える	ゴミ	生活	生活全般	その他								
82	43	8	2	8月9日	土	1	使っていないコンセントは抜いておくこと	電気	生活	生活全般	その他								
83	43	8	2	8月10日	日	2	水道水を使った朝起きたらみたらしめ方がゆるくて、滴がこぼれていた	水	水道	身のまわりの用事	必需行動								
84	43	8	2	8月11日	月	3	冷蔵庫に入れたからと安心していたらコップ一杯ほどの豆乳を腐らせてしまった	食べ物	食材管理	家庭雑事	拘束行動								
85	43	8	2	8月12日	火	4	テレビの電源を寝る前にきるのを忘れていた	電気	テレビ	テレビ	自由行動								
86	43	8	2	8月12日	火	4	少しの間だからと思って冷蔵庫のスイッチを入れたまま出て家外手取ったのでもったいないと感った	電気	暑さ対策	生活全般	その他								
87	43	8	2	8月13日	水	5	冷蔵庫の扉を少し開いたままにしている	電気	暑さ対策	生活全般	その他								
88	43	8	2	8月14日	木	6	テレビを見ていてそのまま眠りをする事が多くなってきたのもったいないと思う	電気	テレビ	テレビ	自由行動								
89	43	8	2	8月15日	金	7	洗濯物はなるべくまとめてやるようにしている。暑いときだから手で洗う様にしている(少ないとき)	水	電気	洗濯	炊事・掃除・洗濯	拘束行動							
90	44	5	2	8月13日	水	1	冷蔵庫の扉の戸が開いたままになっていた	電気	暑さ対策	生活全般	その他								
91	44	5	2	8月13日	水	1	新聞にはいているチラシが多い	紙	新聞	新聞	自由行動								
92	44	5	2	8月13日	水	1	魚の煮汁が多すぎてすてしまう	食べ物	調理	炊事・掃除・洗濯	拘束行動								
93	44	5	2	8月14日	木	2	家族の誰かが見ると思ってテレビのつけっぱなしが多い。子供たちが冷蔵庫を開けたままで牛乳、ジュース、他をコップに注いでいる	電気	冷蔵庫	子供の世話	拘束行動								
95	44	5	2	8月15日	金	3	お米を洗った水や、洗い桶にたまった水をそのまま流してすそと(花や木)をせればいいのになと思う	水	調理・洗い物	炊事・掃除・洗濯	拘束行動								
96	44	5	2	8月16日	土	4	子供が食事のときと十分明るいのに電気をつけたがベキンオリンピックの開会式で、あそこまでするのはもったいないと思つた	電気	照明	食事	必需行動								
98	44	5	2	8月18日	月	6	冷蔵庫の扉に1人入っているのはもったいない	電気	暑さ対策	生活全般	その他								
99	44	5	2	8月19日	火	7	ラーメン、保存食など気がつくとき賞味期限が過ぎてしまつたことがある	食べ物	食材管理	家庭雑事	拘束行動								
100	45	7	2	8月11日	月	1	夜中、電気をつけたまま居眠ってしまった	電気	夜更かし	睡眠	必需行動							つけたまま寝た	
101	45	7	2	8月12日	火	2	下着のサイズが小さくて(安物買い?)きゆうくつなので雑布に	布	買い物	買い物	必需行動								
102	45	7	2	8月13日	水	3	扇風機を消し忘れて1時間くらいつけっぱなし	電気	暑さ対策	生活全般	その他								
103	45	7	2	8月15日	金	5	浄水のために13、14、15日お供えをするので食べきれず処分したこともある	食べ物	行事	社会参加	拘束行動								
104	45	7	2	8月16日	土	6	今夏の厚さは特に厳しくエアコンは私自身は殆どつけないが暑くて掃除などする気もなしだし"時間"ずいぶん無駄にしていると思う	時間	暑さ	生活全般	その他								
105	45	7	2	8月17日	日	7	終戦の日を迎えると改めて戦中戦後のことを思い出さずにはいられない。バゲンにつられて衣類、食費、他ついつい買ってしまった...。日本の将来を真剣に考えているのだから...	もの	生活	生活全般	その他								
106	47	2	1	8月9日	土	1	夏のエアコンを強くすぎたような気がする	電気	暑さ対策	生活全般	その他								
107	47	2	1	8月9日	土	1	玄関の電気つけっぱなし	電気	照明	生活全般	その他								
108	47	2	1	8月10日	日	2	暑がなくてもいい所へ車で寄って遠まわりして帰りガソリンがもったいない	ガソリン	車	(判別不能)	その他								
109	47	2	1	8月11日	月	3	クーラーをつけたまま眠ってしまった	電気	暑さ対策	生活全般	その他							つけたまま寝た	
110	47	2	1	8月11日	月	3	冷蔵庫を開けっぱなし	電気	冷蔵庫	炊事・掃除・洗濯	拘束行動								
111	47	2	1	8月12日	火	4	扇風機でいいのに替えてエアコンを入れてしまった	電気	暑さ対策	生活全般	その他								
112	47	2	1	8月13日	水	5	飲みたくないうのにコーヒーを買ってしまった	お金	食べ物	買い物	必需行動								
113	47	2	1	8月14日	木	6	いつもの事だが、ティッシュを必要以上に使ってしまう	紙	生活	生活全般	その他								
114	47	2	1	8月15日	金	7	iPodを聞いているのにつけっぱなしにしてしまった	電気	音楽	CD・MD・テープ	自由行動								
115	47	2	1	8月15日	金	7	トイレの水を2回流した	水	トイレ	身のまわりの用事	必需行動								
116	48	6	2	8月11日	月	1	トイレの電気つけっぱなし	電気	照明	生活全般	その他								
117	48	6	2	8月12日	火	2	誰もいないのにエアコンを1時間つけっぱなし	電気	暑さ対策	生活全般	その他								
118	48	6	2	8月13日	水	3	エアコンを強めにに入れてしまった	電気	暑さ対策	生活全般	その他								
119	48	6	2	8月14日	木	4	お風呂の湯いすを壊してしまった	電気	お風呂	身のまわりの用事	必需行動								
120	48	6	2	8月16日	土	6	マイバッグを忘れてしまった	ゴミ	買い物	買い物	必需行動								
121	48	6	2	8月17日	日	7	自転車で行けるところに車で出かけた	ガソリン	車	(判別不能)	その他								
122	49	3	2	8月9日	土	1	ファミリアを持ってきたが足りずジュースを2本買った。もつと家から持ってきた良かった	お金	食材管理	食事	必需行動								
123	49	3	2	8月10日	日	2	TVをつけたままPCに集中していた。テレビを消せばよい	電気	テレビ・パソコン	テレビ	自由行動								
124	49	3	2	8月10日	日	2	電気をつけたまま寝てしまった	電気	照明	睡眠	必需行動							つけたまま寝た	
125	49	3	2	8月11日	月	3	食器を洗うとき水を出しっぱなしにしてしまった	水	洗い物	炊事・掃除・洗濯	拘束行動								
126	49	3	2	8月12日	火	4	台所についてTVを見ていないのにつけっぱなしにしていた	電気	テレビ	テレビ	自由行動								
127	49	3	2	8月12日	火	4	お風呂を入らずに入らず又湯がしなしてしまった	お風呂	お風呂	身のまわりの用事	必需行動								
128	49	3	2	8月13日	水	5	エアコンタイマーをセットせず居眠ってしまった	電気	暑さ対策	睡眠	必需行動								
129	49	3	2	8月13日	水	5	歯みがき中水を出しっぱなしにしてしまった	水	歯磨き	身のまわりの用事	必需行動								
130	49	3	2	8月14日	木	6	お風呂で頭を洗っている間、体を洗っている間水を流しっぱなし	水	お風呂	身のまわりの用事	必需行動								
131	49	3	2	8月15日	金	7	MYはしを忘れ"割りばし"を使った	ゴミ	食事	食事	必需行動								
132	49	3	2	8月15日	金	7	エアコンを1日入れすぎたと思う	電気	暑さ対策	生活全般	その他								
133	52	6	1	8月15日	金	1	暑い日だったのでつい暑い時もよりクーラーの温度を低くして眠ってしまった	電気	暑さ対策	睡眠	必需行動								つけたまま寝た
134	52	6	1	8月16日	土	2	今日も暑い日だったのでいつもなら歩いて行くところをついで車で行ってしまった	ガソリン	暑さ対策	(判別不能)	その他								
135	52	6	1	8月18日	月	4	涼しかったのに、つい暑い時もクーラーをつけてしまった	電気	暑さ対策	生活全般	その他								
136	52	6	1	8月19日	火	5	テレビをつけたままいぬわりをしてしまった	電気	テレビ	テレビ	自由行動							つけたまま寝た	
137	52	6	1	8月21日	木	7	テレビでオリンピックを見ながら眠ってしまった	電気	テレビ	テレビ	自由行動							つけたまま寝た	
138	55	5	2	8月15日	金	1	電気をつけて寝た	電気	照明	睡眠	必需行動								
139	55	5	2	8月16日	土	2	スーパーでレジ袋をもらった	お金	買い物	買い物	必需行動								
140	55	5	2	8月17日	日	3	夕食が2日続いた	お金	食事	食事	必需行動								
141	55	5	2	8月18日	月	4	赤ん坊のおしめが濡れていないのに捨てた	ゴミ	育児	子供の世話	拘束行動								
142	55	5	2	8月19日	火	5	電気をつけっぱなしにしていた	電気	照明	生活全般	その他								
143	55	5	2	8月20日	水	6	テレビを見ていないのにテレビをつけたままにしていた	電気	テレビ	テレビ	自由行動								
144	55	5	2	8月21日	木	7	冷蔵庫の食物をくらさせた。もったいない	食べ物	食材管理	家庭雑事	拘束行動								
145	56	5	1	8月15日	金	1	クーラーをつけて寝た。もったいない	電気	暑さ対策	睡眠	必需行動								つけたまま寝た
146	56	5	1	8月16日	土	2	高取山へバーベキューに行った(一人200円)。琵琶湖に行ったほうが良かったかも	樹会	休暇	行楽・散策	自由行動								
147	56	5	1	8月17日	日	3	クーラーをかけて寝た	電気	暑さ対策	睡眠	必需行動								つけたまま寝た
148	56	5	1	8月18日	月	4	ガスの着火を長時間つけっぱなしもったいない	電気	調理	炊事・掃除・洗濯	拘束行動								
149	60	4	2	8月18日	月	1	子供が自室の電気をつけたまま寝てしまった	電気	照明	睡眠	必需行動								つけたまま寝た
150	60	4	2	8月20日	水	3	夜中なのに暑くなかったが主人がエアコンをつけたまま寝てしまった	電気	暑さ対策	生活全般	その他								つけたまま寝た
151	60	4	2	8月21日	木	4	買い物に行つて帰つてから買い物忘れがあり同じスーパーに1時間に2回車で行ってしまった	ガソリン	忘れ物	買い物	必需行動								
152	60	4	2	8月22日	金	5	子供の部屋の電気が一晩つけっぱなしだった！	電気	照明	子供の世話	拘束行動								つけたまま寝た
153	60	4	2	8月24日	日	7	スーパーに買い物に行つたがマイバッグを忘れたのでレジ袋をもらってしまった	ゴミ	忘れ物	買い物	必需行動								
154	76	5	2	8月18日	月	1	夜寝ようと思つて部屋に入ったら机の電気スタンドがついていた。どうやら孫が遊んで付けたらしい。いつか付いていたのか発熱してあつたのかもしれないと思つた	電気	遊び	子供の世話	拘束行動								
155	76	5	2	8月19日	火	2	息子の部屋にトイレに入ったら水が(手洗い)ちよろちよろ出ていた。しっかり絡めて欲しい	水	トイレ	身のまわりの用事	必需行動								
156	76	5	2	8月20日	水	3	温泉に行った時のこと。どなりの女性がシャワーを出しっぱなしにして体を洗っていました。ゆすぐ時に出せばいいのにもったいない	水	お風呂	身のまわりの用事	必需行動								
157	76	5	2	8月22日	金	5	会社の休みに見ているテレビのスイッチを主電源で切らうと話していました。(昼の休み時間だけしか見ていない)パソコンでプリントを失敗してしまつた。もったいないけど裏を使うことにした。(一応仕事でもコピーの両面は使うことにしている)	電気	待機電力	テレビ	自由行動								
158	76	5	2	8月24日	日	7	裏を使うことにした。(一応仕事でもコピーの両面は使うことにしている)	紙	印刷	仕事	拘束行動								
159	77	6	2	8月18日	月	1	テレビをつけたまま眠り、2時に目を覚まし、消した	電気	テレビ	テレビ	自由行動								つけたまま寝た
160	77	6	2	8月19日	火	2	外食した量が多すぎて残った	食べ物	外食	食事	必需行動								
161	77	6	2	8月20日	水	3	夏物衣料が安くなつていたので買ったが、無くて良かった	お金	買い物	買い物	必需行動								
162	77	6	2	8月21日	木	4	換気扇を止めに忘れ、翌朝まで回した	電気	換気扇	生活全般	その他								

No.	年	代	性	別	記入日	曜日	時刻	内容	区分1	区分2	同に基づく行動	小分類	大分類	ラッキー	他人の行動	季節特性	反復	補足			
163	77	6	2	8月22日	金	5	いつも通り部屋をしめ切り、エアコンをつけて寝たが、朝起きたのが涼しかった。	電気	暑さ対策	睡眠		必需行動									
164	77	6	2	8月23日	土	6	昨夜、食べすぎたのでカロリーを消費するため多めの散歩をした。	食べ物	食べすぎ	食事		必需行動									
165	77	6	2	8月24日	日	7	我が家は駅前にあるため車は持ちません。携帯電話を持ちません。電話、FAX、パソコンで用は足りています。新聞を取らずテレビニュースだけです。	全般	生活	生活全般		その他									
166	88	5	2	8月21日	木	1	先週に注文していた生協の食材の記憶が頭から抜けていて、スーパーで買った食材とダブってしまった。(何を注文しておいたかも覚えていないのだが忙しくて...)	食べ物	お金	買い物	買い物	必需行動									
167	88	5	2	8月21日	木	1	シャワーの水をこまめに止めるように家族にも話した。	水	お風呂	身のまわりの用事	必需行動										
168	88	5	2	8月21日	木	1	歯磨きの水の節水も	水	歯磨き	身のまわりの用事	必需行動										
169	88	5	2	8月22日	金	2	病院で薬の処方してもらったが、自分の体に合わず、新しい処方に変えてもらった。(処方された薬の返品はできない。もったいない) 医療費を抑えたいのに...	お金	薬	薬の処方	療養・静養	必需行動									
170	88	5	2	8月23日	土	3	古着のリサイクルできる場所がない。廃品回収に出してしまうのはもったいない。ある施設にTELしたら新品でも売れないものは売れない。バスタオルやタオルはもらってくる施設がある	衣類	リサイクル	家庭雑事	拘束行動										
171	88	5	2	8月24日	日	4	携帯電話での長話。固定電話の方が安いのに...。娘に注意する。	お金	電話	会話・交際	自由行動										
172	88	5	2	8月24日	日	4	階段の電気がいつもついていて	電気	照明	生活全般	その他										
173	88	5	2	8月25日	月	5	雑音を減らすためにイヤホンをつけてみたが、必要な音量を聞き取れない。聞きたいだけ聞きたい。答えてほしいのに...。(フリーダイヤルならいいが)	時間	お金	電話	会話・交際	自由行動									
174	88	5	2	8月25日	月	5	雨が降ったので庭の水遣りをしなくてもよかったが、風呂の水を流すことになった。	水	雨	身のまわりの用事	必需行動										
175	88	5	2	8月26日	火	6	無添加の「しそジュース」を手作りしたが、発酵してしまい、カビてしまった。	食べ物	食材管理	家庭雑事	拘束行動										
176	88	5	2	8月27日	水	7	賞味期限がすぎた食品がある。特に、中華材料は使えない。割高でも小さいビンを買った。	食べ物	食材管理	家庭雑事	拘束行動										
177	99	6	2	8月18日	月	1	市役所で県立大学の学生さんからもらった「もったいない職」の記入を頼まれ、パンフレットを読んでもみましたが、立派な新聞ももったいないと思いました。	紙	仕事	仕事	拘束行動										
178	99	6	2	8月19日	火	2	1人しか入らないのももったいない...とは思いつくが湯船につかりたいのでお湯を沸かした。2回に洗濯機があるの洗濯にも使えず本当にもったいない...	水	お風呂	身のまわりの用事	必需行動										
179	99	6	2	8月20日	水	3	夏休みで孫達が来るというので普段買わないジュースやお菓子を購入したが、余ってしまった。持って帰ることもあったが、置いて帰ったものは私が余分に食べる?	食べ物	来客	会話・交際	自由行動										
180	99	6	2	8月21日	木	4	実家は農家で野菜(ネギ)を出荷しているが、規格に外れたものは廃棄することがある。太いものも細いものも多少曲がっていても切り取りきざさんだりするのだから使用に支障はないのだが...	食べ物	農業	仕事	拘束行動										
181	99	6	2	8月22日	金	5	通販のカタログが送られてきた。以前1度買っただけなのでもったいない。化粧品カタログも送られてくるが、そんなに度々買わないのに...	紙	ダイレクトメール	買い物	必需行動										
182	99	6	2	8月23日	土	6	近所のお地蔵さんにお供えをしたらおそそけをたくさん持ってきて下さった。子供の頃は楽しかった地蔵盆だが現在は子供の数が少ないのでお供えのお菓子が大量にいただけありがたいやももったいないやら...	食べ物	行事	社会参加	拘束行動										
183	99	6	2	8月24日	日	7	我が家は1年中朝番のお茶を入れる。そのためポットでお湯を沸かすのだがこの時期食事以外では冷たい飲み物を飲むのみ。1日中ポットにお湯が沸いているというのは「もったいない」	電気	ポット	食事	必需行動										
184	101	5	1	8月18日	月	1	裏が白いペーパーが少し汚れたので再生に回さずごみに捨ててしまった	紙	仕事	仕事	拘束行動										
185	101	5	1	8月18日	月	1	エアコンの温度が下げすぎた。	電気	暑さ対策	生活全般	その他										
186	101	5	1	8月19日	火	2	本を買ったとき特に必要のないのに袋に入れてもらった。	ゴミ	買い物	買い物	必需行動										
187	101	5	1	8月20日	水	3	朝コンビニへ行くのに歩いて行かず車で走ってしまった。	ガソリン	買い物	買い物	必需行動										
188	101	5	1	8月20日	水	3	書類を整理して一部ゴミを出した	紙	仕事	仕事	拘束行動										
189	101	5	1	8月21日	木	4	車で駐車中に暑いのでエアコンをつけてアイドリングしていた。	ガソリン	暑さ対策	(判別不能)	その他										
190	101	5	1	8月22日	金	5	長い会議中パソコンをつけたままにしていた。	電気	仕事	仕事	拘束行動										
191	101	5	1	8月23日	土	6	コンビニでレンジ袋をもらった。	ゴミ	買い物	買い物	必需行動										
192	101	5	1	8月24日	日	7	酒のびんを洗う時に水を使いすぎた。	水	洗い物	炊事・掃除・洗濯	拘束行動										
193	102	3	1	8月18日	月	1	エアコン(冷房)の設定を必要以上に下げてしまった。	電気	暑さ対策	生活全般	その他										
194	102	3	1	8月19日	火	2	昨日の引き続きエアコン(冷房)の設定温度を必要以上に下げたまま使った。もったいない。	電気	暑さ対策	生活全般	その他										
195	102	3	1	8月20日	水	3	窓を開ければ意外と涼しいのに冷房をつけた。もったいない	電気	暑さ対策	生活全般	その他										
196	102	3	1	8月21日	木	4	使っていない部屋の電気をつけっぱなしにした。もったいない	電気	照明	生活全般	その他										
197	102	3	1	8月22日	金	5	部屋の電気をつけたまま風呂に入っていた。もったいない	電気	お風呂	身のまわりの用事	必需行動										
198	102	3	1	8月23日	土	6	テレビをつけっぱなしにしたまま寝てしまった。もったいない	電気	テレビ	テレビ	自由行動										
199	102	3	1	8月24日	日	7	買い物袋を持ったずいぶん物に行き、レンジ袋をもらった。もったいない	ゴミ	買い物	買い物	必需行動										
200	103	5	2	8月18日	月	1	8/18~8/19と旅行にでかけ、帰りが遅くなるので玄関ロビーの電燈の照明をつけておいた	電気	旅行	行楽・散策	自由行動										
201	103	5	2	8月19日	火	2	8/18~8/19と旅行にでかけ、帰りが遅くなるので玄関ロビーの電燈の照明をつけておいた	電気	旅行	行楽・散策	自由行動										
202	103	5	2	8月20日	水	3	この日は「その他」のゴミの日でした。こみは2~3個だけあったのですが袋にかなりの余裕があり、来月にまとめて出せば良かったかな?	ゴミ	ゴミ捨て	家庭雑事	拘束行動										
203	103	5	2	8月23日	土	6	アイロンをかけている時、来客があり、すぐにアイロンを切らなかつた。2~3分だけど	電気	来客	家庭雑事	拘束行動										
204	103	5	2	8月24日	日	7	お買い物にエコバッグを忘れた。	ゴミ	買い物	買い物	必需行動										
205	104	6	1	8月21日	木	4	台所の換気扇消し忘れ	電気	換気扇	炊事・掃除・洗濯	拘束行動										
206	109	3	1	8月18日	月	1	クーラーの設定温度を低くしてしまった	電気	暑さ対策	生活全般	その他										
207	109	3	1	8月18日	月	1	歯みがきの時に水を出しっぱなしにしてしまった	水	歯磨き	身のまわりの用事	必需行動										
208	109	3	1	8月19日	火	2	いつもは履付の車で出勤してしまつた	ガソリン	通勤	通勤	拘束行動										
209	109	3	1	8月20日	水	3	ミスプリントをしてしまった	紙	印刷	仕事	拘束行動										
210	109	3	1	8月21日	木	4	職場の電気をこまめに消せなかつた	電気	仕事	仕事	拘束行動										
211	109	3	1	8月22日	金	5	夜ごはんを残してしまつた	食べ物	食事	食事	必需行動										
212	109	3	1	8月23日	土	6	朝風呂に入ってしまった	水	お風呂	身のまわりの用事	必需行動										
213	109	3	1	8月24日	日	7	歯みがきの時に水を出しっぱなしにしてしまつた	水	歯磨き	身のまわりの用事	必需行動										
214	110	2	1	8月18日	月	1	お昼ごはんをわりばしを使った	ゴミ	食事	食事	必需行動										
215	110	2	1	8月20日	水	3	お昼にわりばしを使った	ゴミ	食事	食事	必需行動										
216	110	2	1	8月20日	水	3	レンジ袋をもらった	ゴミ	買い物	買い物	必需行動										
217	110	2	1	8月21日	木	4	テーターのマニュアルを紙に印刷した	紙	仕事	仕事	拘束行動										
218	110	2	1	8月23日	土	6	見ないテレビ番組を録画した	ビデオ	テレビ	テレビ	自由行動										
219	111	4	1	8月18日	月	1	仕事で本来印刷してはいけないところを、数十枚印刷してしまつた。紙がもったいない	紙	仕事	仕事	拘束行動										
220	111	4	1	8月19日	火	2	昼休みの間、パソコンの電源をつけたままにしていた	電気	パソコン	仕事	拘束行動										
221	111	4	1	8月20日	水	3	缶コーヒーを買ったが残った	食べ物	買い物	買い物	必需行動										
222	111	4	1	8月21日	木	4	テレビをつけっぱなしにしたまま寝てしまつた	電気	テレビ	テレビ	自由行動										
223	111	4	1	8月23日	土	6	ある施設を利用したが、冷房が効きすぎていてももったいないが、おかずを残してしまつた	電気	暑さ対策	生活全般	その他										
224	111	4	1	8月24日	日	7	お昼のお弁当を食べる時間の余裕がなかつたこともあるが、おかずを残してしまつた	食べ物	食事	食事	必需行動										
225	112	4	2	8月18日	月	1	外出時にパソコンを切り忘れ	電気	パソコン	仕事	拘束行動										
226	112	4	2	8月18日	月	1	ミスプリントした	紙	仕事	仕事	拘束行動										
227	112	4	2	8月19日	火	2	ミスプリントした	紙	仕事	仕事	拘束行動										
228	112	4	2	8月20日	水	3	業者が不要な用紙を打出す	紙	仕事	仕事	拘束行動										
229	112	4	2	8月21日	木	4	ミスプリントした	紙	仕事	仕事	拘束行動										
230	112	4	2	8月22日	金	5	冷房を効かせ過ぎた。(他の人より寒すぎると言われる)	電気	暑さ対策	生活全般	その他										
231	114	3	1	8月18日	月	1	テレビの主電源を切り忘れ	電気	テレビ	テレビ	自由行動										
232	114	3	1	8月19日	火	2	歯磨きで水を出し続けた	水	歯磨き	身のまわりの用事	必需行動										
233	114	3	1	8月20日	水	3	テレビをつけっぱなしにしたまま寝てしまつた	電気	テレビ	テレビ	自由行動										
234	114	3	1	8月21日	木	4	エコバッグを買い物時に忘れた	ゴミ	買い物	買い物	必需行動										
235	114	3	1	8月22日	金	5	テレビをつけっぱなしにしたまま寝てしまつた	電気	テレビ	テレビ	自由行動										



No.	年齢	性別	記入日	曜日	種目	内容	区分	区分2	回に基づく行動	小分類	大分類	ラッキー	他人の行動	罰則	季節特性	反復	補足		
317	131	4	1	8月22日	金	5	所用があて出かけた。しかし忘れものをして途中で引き返さず、再度出かけた。時間と車のガソリンがもったいない	時間	ガソリン	外出	(判別不能)	その他	1						
318	131	4	1	8月23日	土	6	家の金魚の水槽を掃除した。ていねいに掃除をしてきれいになったが、ここまできれいな環境が金魚に必要か?	手間		掃除	炊事・掃除・洗濯	拘束行動							
319	131	4	1	8月24日	日	7	車のバッテリーを交換した。もうすでに4年も変えずに乗っていたが、まだまだ使えたかも。少しもったいない	もの	車	買い物	買い物	必需行動							
320	133	5	1	8月18日	月	1	車のエンジンをかけはなしで長時間しておいた。	ガソリン	自動車	(判別不能)	その他								
321	133	5	1	8月19日	火	2	裏紙としてるようであるのに、利用しないで捨ててしま	紙	仕事	仕事	仕事	拘束行動							
322	133	5	1	8月21日	木	4	ビールを飲してしまった。	食べ物	食事	食事	食事	必需行動							
323	133	5	1	8月22日	金	5	自分の体臭ではないが、コンビニの冷蔵のトレーが「使い捨て」に名いているが、非常に「もったいない」とゴミの量が増える。	ゴミ	食事	買い物	買い物	必需行動							
324	136	6	1	8月18日	月	1	徐すぎ涼しくなっても冷房を入れたくせがついた。(室温26度でも暑く感じる)	電気	暑さ対策	生活全般	生活全般	その他							
325	136	6	1	8月19日	火	2	レセプションでの食べ残しもったいない	食べ物	イベント	社会参加	社会参加	拘束行動							
326	136	6	1	8月20日	水	3	熱いお茶(やかん)を冷やすのに水道水を使うのはもったいない。	水	暑さ対策	食事	食事	必需行動							
327	136	6	1	8月21日	木	4	さきさんとふる太陽の熱をあまり利用していないのはもったいない	エネルギー	太陽熱	その他	その他	その他							
328	136	6	1	8月22日	金	5	近しいにマイカーで用をたすのはガソリンがもったいない	ガソリン	買い物	買い物	買い物	必需行動							
329	136	6	1	8月23日	土	6	45分間で1500万円使う花火大会はもったいない。これはもったいない	お金	花火大会	社会参加	社会参加	拘束行動							
330	136	6	1	8月24日	日	7	提出日が決められているのにずぼらして出さず、担当の人が催促してくれる時間はもったいない	時間	仕事	仕事	仕事	拘束行動							
331	137	5	1	8月18日	月	1	風呂が速くなく、シャワーを使った。	お風呂	仕事	仕事	仕事	拘束行動							
332	137	5	1	8月18日	月	1	風呂に入る時間がバラバラになり、長い時間保温されて	お風呂	お風呂	身のまわりの用事	身のまわりの用事	必需行動							
333	137	5	1	8月19日	火	2	テレビを消したままうたた寝をしてしまった	電気	テレビ	テレビ	テレビ	自由行動					つけたまま寝た		
334	137	5	1	8月20日	水	3	階段や廊下など使わない時に点けられていた電気を気付くたびに消した。	電気	照明	生活全般	生活全般	その他							
335	137	5	1	8月21日	木	4	遠くへ自動車が出かけたついでに無駄な道を走ってしまった。(十分にルート調べておこなったので、道回りなどしてはなかった)	ガソリン	外出	(判別不能)	その他	その他	1						
336	137	5	1	8月21日	木	4	お菓子など、余計に食べてしまった。	食べ物	間食	食事	食事	必需行動							
337	137	5	1	8月21日	木	4	目的がはっきりしないものも購入してしまった。	お金	買い物	買い物	買い物	必需行動							
338	137	5	1	8月22日	金	5	忘れ物したので、夜に車で職場まで出て来た。	ガソリン	忘れ物	その他	その他	その他							
339	137	5	1	8月24日	日	7	行き先を決めず、フラリと車を走らせてしまった	ガソリン	外出	趣味・娯楽・遊戯	自由行動								
340	138	2	1	8月18日	月	1	ミスプリ5枚	紙	仕事	仕事	仕事	拘束行動							
341	138	2	1	8月21日	木	4	ミスプリ3枚	紙	仕事	仕事	仕事	拘束行動						2回目	
342	138	2	1	8月21日	木	4	両面印刷できていない10枚	紙	仕事	仕事	仕事	拘束行動							
343	142	5	1	8月18日	月	1	休職中であり、家でオリンピックを見ていた際、夕方までエアコンをつけなかったが、それ以降夜中の12時過ぎまで26度でつけっぱなしであった。	電気	暑さ対策	生活全般	生活全般	その他							
344	142	5	1	8月19日	火	2	夜のエアコン温度設定が省エネ温度の28℃より2度低かった。	電気	暑さ対策	生活全般	生活全般	その他							
345	142	5	1	8月19日	火	2	いつも玄関の夜灯を午後9時に消灯しているが、1時間遅い消灯となった。	電気	照明	生活全般	生活全般	その他							
346	142	5	1	8月20日	水	3	エアコンの温度は28℃としたが、風呂に入る時間が遅く長時間風呂の灯油を消費した。	エネルギー	お風呂	身のまわりの用事	身のまわりの用事	必需行動							
347	142	5	1	8月21日	木	4	気温が下がったことから1日中エアコンを使用しなかった。風呂は長時間で済ませ、外灯や室内灯も必要最小限とし、特にもったいないと思えることはなかった。	生活	生活	生活全般	生活全般	その他							
348	142	5	1	8月22日	金	5	比較的涼しかったためほとんどエアコンはつけなかった。風呂も効率よく入り、灯油の消費量も少なかった。電気も必要最小限であったため、全体としてももったいないとはなかった。	生活	生活	生活全般	生活全般	その他							
349	142	5	1	8月23日	土	6	エアコンは風呂上りの1時間程度であったが、少し我慢すればつけなくてもよかったかもしれない	電気	暑さ対策	生活全般	生活全般	その他							
350	142	5	1	8月23日	土	6	風呂は長時間になり多少灯油をいつも消費した。	エネルギー	お風呂	身のまわりの用事	身のまわりの用事	必需行動						2回目	
351	142	5	1	8月23日	土	6	速くシャワーを浴びたため、少しもったいなかった。	電気	テレビ	テレビ	テレビ	自由行動							
352	142	5	1	8月24日	日	7	涼しくなったためエアコンはつけなかった。外出も控えたため、ガソリンも使わず、風呂も長時間で入り電気の消費はオリンピック開幕のため多少テレビを長く見たので少しもったいないことをした。	電気	テレビ	テレビ	テレビ	自由行動							
353	143	4	1	8月18日	月	1	朝起きたら部屋の電気がつけっぱなしだった。	電気	照明	睡眠	睡眠	必需行動						つけたまま寝た	
354	143	4	1	8月21日	木	4	気がついたら朝でTVがつけっぱなしになっていた。	テレビ	テレビ	テレビ	テレビ	自由行動						つけたまま寝た2回目	
355	143	4	1	8月24日	日	7	待ち合わせ中、車のアイドリングストップをしなかった。(忘れていた)	ガソリン	待ち合わせ	会話・交際	会話・交際	自由行動						つけたまま寝た	
356	144	4	1	8月15日	金	1	ジェームズ自動販売機街中に多すぎて電気代がもったいない(便利だが)	電気	自動販売機	食事	食事	必需行動							
357	144	4	1	8月16日	土	2	大飯に遊びに行った。お茶のペットボトルを3本も買った。お金、ペットボトルももったいない。象印1本でも持っていたらよかった。	お金	ゴミ	買い物	買い物	必需行動							
358	144	4	1	8月16日	土	2	家の中の家電の待機電力ももったいない	電気	家電	生活全般	生活全般	その他							
359	144	4	1	8月17日	日	3	親せきの家に行くとき別々に2台の車で行って、2台で家に帰ってきた。ガソリンももったいない	ガソリン	外出	生活全般	生活全般	拘束行動							
360	144	4	1	8月17日	日	3	お風呂に19℃の間の何分かに入ってると時間を集合して入ってほうが良いと思う。冬場はガス代ももったいない	エネルギー	お風呂	身のまわりの用事	身のまわりの用事	必需行動							
361	144	4	1	8月17日	日	3	毎日、使っているのだけど、ケイタイ代ももったいない	お金	携帯電話	会話・交際	会話・交際	自由行動							
362	144	4	1	8月18日	月	4	ずーっと電気の入っているポット電気代ももったいない	電気	給湯	食事	食事	必需行動							
363	144	4	1	8月19日	火	5	給水タンク車の訓練あった。余った水を側溝に流していた。植木の水やりをしたらよかったのに。もったいない。	水	訓練	社会参加	社会参加	拘束行動							
364	144	4	1	8月20日	水	6	屋にお弁当を買った。マイバスを持っていったのに、割り引きももらった。使ってしまいもったいない。これからはもらわないでおこう。	ゴミ	食事	買い物	買い物	必需行動							
365	145	2	2	8月18日	月	1	レジ袋をもらってしまった。	ゴミ	買い物	買い物	買い物	必需行動							
366	145	2	2	8月20日	水	3	テレビをつけて寝た	電気	テレビ	テレビ	テレビ	自由行動						つけたまま寝た	
367	145	2	2	8月21日	木	4	テレビをつけて寝た	電気	テレビ	テレビ	テレビ	自由行動						つけたまま寝た	
368	145	2	2	8月21日	木	4	扇風機の電源を切るのを忘れた	電気	暑さ対策	生活全般	生活全般	その他							
369	145	2	2	8月23日	土	6	わりばしを使った	ゴミ	食事	食事	食事	必需行動							
370	145	2	2	8月23日	土	6	ご飯を食べた	食べ物	食事	食事	食事	必需行動							
371	145	2	2	8月24日	日	7	わりばしを使った	ゴミ	食事	食事	食事	必需行動						2回目	
372	146	3	1	8月18日	月	1	除めない新聞がたまていく	廃棄	新聞	新聞	新聞	自由行動							
373	146	3	1	8月19日	火	2	自転車が大変にすてであった。	ゴミ	投棄	その他	その他	その他							
374	146	3	1	8月20日	水	3	紙のゴミが多い	ゴミ	仕事	仕事	仕事	拘束行動							
375	146	3	1	8月21日	木	4	大量の放屁自転車を処分した。もったいない	ゴミ	投棄	仕事	仕事	拘束行動							
376	146	3	1	8月23日	土	6	食べきれなくて魚がくさった。	食べ物	食材管理	家庭雑事	家庭雑事	拘束行動							
377	147	4	2	8月15日	金	1	町内のお地蔵さんのお下がりが(たくさんのお菓子とジュース)が配られる。好みてないお菓子は仕方なしに食べるが、この行為がもったいない。	食べ物	イベント	社会参加	社会参加	拘束行動							
378	147	4	2	8月16日	土	2	家人がTVを1日見ている。電気ももったいない(電気代よりエネルギー)	エネルギー	電気	テレビ	テレビ	自由行動							
379	147	4	2	8月17日	日	3	この調査の紙も少し多いのではないかと...もったいないのでもっと短くわかりやすくしてはどうか	紙	もったいない帳	その他	その他	その他							
380	147	4	2	8月19日	火	5	夏は洗濯物が多いので水をたくさん使う。要るものは仕方ないが、何とか節水できないかな?	水	洗濯	炊事・掃除・洗濯	炊事・掃除・洗濯	拘束行動							
381	147	4	2	8月20日	水	6	1~2kmのキヨリなら歩くが、重い物の買い物(ビールと缶)の時に車が必要。もったいないけど仕方なし	ガソリン	買い物	買い物	買い物	必需行動							
382	148	4	2	8月18日	月	1	ミスコピーをしました。	紙	仕事	仕事	仕事	拘束行動							
383	148	4	2	8月18日	月	1	誰もいない部屋でエアコンつけてました	電気	暑さ対策	(判別不能)	(判別不能)	その他							
384	148	4	2	8月19日	火	2	エアコンが壊れて上衣を着た	電気	暑さ対策	生活全般	生活全般	その他							
385	148	4	2	8月20日	水	3	賞味期限を過ぎてしまっていた食品をすてました。	食べ物	食材管理	家庭雑事	家庭雑事	拘束行動							
386	148	4	2	8月21日	木	4	お弁当を頼んだが、おかずが多すぎてのこりました	食べ物	食事	食事	食事	必需行動							
387	148	4	2	8月22日	金	5	テレビと電気をつけて夜遅くまでオリンピックを見ました。	電気	テレビ	テレビ	テレビ	自由行動							
388	148	4	2	8月23日	土	6	トイレペーパーを床におとしてしまい、何m分かをすてました。	紙	トイレ	身のまわりの用事	身のまわりの用事	必需行動							
389	148	4	2	8月24日	日	7	用事がないのでヒマにまかせてゴロゴロしました。	時間	睡眠	休息	休息	自由行動							
390	149	3	1	8月18日	月	1	炊飯器のスイッチ入れ忘れて夜間電力を使用できなかった	お時間	睡眠	休息	休息	自由行動						認識の違い	
391	149	3	1	8月19日	火	2	残業で帰りが遅く、お風呂を明日の朝にした。	お風呂	仕事	炊事・掃除・洗濯	炊事・掃除・洗濯	拘束行動							

No.	年	月	日	曜日	時刻	内容	区分	区分2	向に基づく行動	小分類	大分類	うっかり	他人の行動	季節	特性	反復	補足			
392	149	3	1	8月20日	水	3 今日はずかミスコビーが多い。裏面を使う。	紙	仕事	仕事	仕事	拘束行動	1								
393	149	3	1	8月21日	木	4 今日地蔵盆(明日も地蔵)忘れて、夕食までごはん(お粥)を炊いてしまった。	食べ物	行事	行事	社会参加	拘束行動	1								
394	149	3	1	8月21日	木	4 今日涼しい。夜中のエアコンを切る。もしいたら、ここ数日こんな電気だったような。もつと前から、しておけばよ	電気	暑さ対策	睡眠	必需行動			1							
395	149	3	1	8月22日	金	5 今日残業。電気1つ1つにスイッチがついていたらと思	電気	仕事	仕事	拘束行動										
396	149	3	1	8月23日	土	6 今日は休み。1日中くちや寝。意外と省エネかも。	電気	休養	休息	自由行動								認識の違い		
397	149	3	1	8月24日	日	7 今日一日中買い物。妻につき合うあう買い物はうんざり。あっち行ったりこっち行ったりでガソリンのムダ。ついでに体力消費。メタボ対策か?	ガソリン	体力	買い物	買い物	必需行動			1						
398	150	4	1	8月17日	日	1 イベントで弁当を食べた。割り箸を使ったが、マイハシがあれば木材使用量を減らせたかな。	ゴミ	食事	食事	食事	必需行動									
399	150	4	1	8月17日	日	1 飲料水を紙コップで飲んだ。ガラスコップなら再使用できたのに。	ゴミ	食事	食事	食事	必需行動									
400	150	4	1	8月18日	月	2 子供と連絡に必要以上メールで行った。会話が済めば(直接話をする)ただなのに。	お金	連絡	会話・交際	自由行動										
401	150	4	1	8月19日	火	3 自治会の反省会資料を配布したが裏面使用できなかった。夜寝たい以外のTVを見た。電気の無駄。自分の時間がもったいない	紙	仕事	仕事	拘束行動										
402	150	4	1	8月20日	水	4 雨降らない	電気	時間	テレビ	テレビ	自由行動									
403	150	4	1	8月21日	木	5 庭の水やり用に雨水をためられたら...水道水がもったいない	水	雨	身のまわりの用事	必需行動										
404	150	4	1	8月22日	金	6 飲み会の帰りにラーメンを食べた。必要以上の食事をした。食費がもったいない	お金	食事	食事	食事	必需行動									
405	150	4	1	8月22日	金	6 暴飲暴食で自分の健康がもったいない	健康	食事	食事	食事	必需行動									
406	150	4	1	8月23日	土	7 イベントで横浜へ。他市訪問時の土産を渡すのは経費がもったいない(意識変更が必要ですが...)	お金	出張	仕事のつきあい	拘束行動										
407	152	4	2	8月19日	火	1 クーラー使わずに暑さに耐えていたら家事が、全く進まず1時間がたらた過ぎてしまった。サッと効かせて体を動かして、雨が降らないうちに掃除機をかける。サッと効かせて体を動かして、雨が降らないうちに掃除機をかける。サッと効かせて体を動かして、雨が降らないうちに掃除機をかける。	時間	暑さ対策	炊事・掃除・洗濯	拘束行動										
408	152	4	2	8月21日	木	3 ぶどうが2粒落ちていた。もう1日早く食べていたら!!	食べ物	食材管理	家庭雑事	拘束行動										
409	152	4	2	8月21日	木	3 いただきますのおかき。食べ終わったら、包み紙の山。買ったサンドイッチがとてつもなくすくすくした。食べるには食べたが、お金がもったいなかった。	ゴミ	間食	食事	必需行動										
410	152	4	2	8月22日	金	4 買ったサンドイッチがとてつもなくすくすくした。食べるには食べたが、お金がもったいなかった。	お金	食事	買い物	必需行動										
411	152	4	2	8月23日	土	5 出先にお弁当を持っていかず、一度自宅に戻って食べて出陣した。ガソリン代を1往復分に使ってしまった。	ガソリン	忘れ物	その他	その他			1							
412	153	4	1	8月18日	月	1 風呂を出てからエアコンを26℃にして扇風機をしばらくつけたまま寝た。	電気	暑さ対策	生活全般	その他										
413	153	4	1	8月19日	火	2 昼にさるそば大盛をたのんでお腹いっぱいになった。並で良かった。	食べ物	食事	食事	食事	必需行動									
414	153	4	1	8月20日	水	3 ついついでに夜中にオリンピックの消化試合を見てしまった。時間がもったいなかった。	時間	テレビ	テレビ	自由行動										
415	153	4	1	8月21日	木	4 夜に多賀町で打ち合わせ。もう少し早く出たら拘束を使わずに良かった。もったいない。(車でしか行けない場所など)	お金	移動	仕事	拘束行動										
416	153	4	1	8月22日	金	5 前日、徹夜で作業したため夕方から2時間程度仮眠した。うまく時間配分できないものだ。	時間	夜更かし	生活全般	その他										
417	153	4	1	8月23日	土	6 〇〇銀行主催のセミナーに出席したが知っている内容ばかりで時間がもったいなかった。	時間	セミナー	仕事	拘束行動										
418	153	4	1	8月24日	日	7 地蔵盆のお菓子が沢山あまって子供たちのいる世帯に配られた。子供菓子ばかりで(うまか棒など)食べれない。もったいない	機会	行事	社会参加	拘束行動										
419	154	3	2	8月11日	月	1 トレーラップ、トレーラップトレーラップ1回の買い物で8割くらいのお金が使える。ゴミになるのはもったいない。お風呂のお湯。美肌の洗濯機が最新式になり水をほとんど使わなくなった。水やりをするには外へ水を運ばねばならず。すてしかなという。なんとももったいない。水もれ発見。ボタボタ...。工事をすると5万~10万かかるらしく、なかなかめんどくさく修理をしていないらしい。もったいない。	ゴミ	買い物	買い物	必需行動										
420	154	3	2	8月12日	火	2 水もれ発見。ボタボタ...。工事をすると5万~10万かかるらしく、なかなかめんどくさく修理をしていないらしい。もったいない。	水	水やり	家庭雑事	拘束行動										
421	154	3	2	8月13日	水	3 水もれ発見。ボタボタ...。工事をすると5万~10万かかるらしく、なかなかめんどくさく修理をしていないらしい。もったいない。	水	消耗	身のまわりの用事	必需行動										
422	154	3	2	8月14日	木	4 読まない読めない新聞がたまってきた。なんとかせねばもったいない!	機会	新聞	新聞	自由行動										
423	154	3	2	8月15日	金	5 はがきを買った。昨年の夏用薬書は買い替え。	紙	はがき	買い物	必需行動										
424	154	3	2	8月15日	金	5 シャンプーを買った。当たらず。もったいない。	お金	くじ	趣味・娯楽・教養	自由行動										
425	154	3	2	8月17日	日	7 何度もくりかえすもの忘れ。しまった場所を忘れて探す時間がもったいない。	時間	忘れ物	その他	その他			1							
1	1	6	2	9月22日	月	1 買い物袋を待たせていたのにきつさと店員さんが袋に入れてくれた。まあいいかと思つた。モッタイナイ!	ゴミ	買い物	買い物	必需行動										
2	1	6	2	9月23日	火	2 泥さん取れたゴーヤが冷蔵庫で腐っていた。もったいない	食べ物	食材管理	家庭雑事	拘束行動										
3	1	6	2	9月24日	水	3 テレビをぶつけたが壊れてしまった。モッタイナイ!	電気	テレビ	テレビ	自由行動			1					つけたまま寝た		
4	1	6	2	9月25日	木	4 夫の部屋で起きたままのコンセントを抜いて寝た。言うよりも実践が効果あり。	電気	待機電力	生活全般	その他										
5	1	6	2	9月26日	金	5 テレビを観ていると家族の風呂の時間がバラバラになる。冬場になる前に何とかよい方法を考えないともったいない。夏場は風呂の水をせせせと庭の水やりにも使用することができた。雨水の活用が進んでいる都市があることを知った。今後検討(勉強)していきたい。	テレビ	テレビ	テレビ	自由行動										
6	1	6	2	9月27日	土	6 寒い暑いお茶を入れるようになった。気分転換にと湯飲茶碗を購入した。その日は気に入っているが年々湯のみが腐れていく。もったいないではないが少し後ろめたい気持ちです。	水	水やり	趣味・娯楽・教養	自由行動										
7	1	6	2	9月28日	日	7 寒い暑いお茶を入れるようになった。気分転換にと湯飲茶碗を購入した。その日は気に入っているが年々湯のみが腐れていく。もったいないではないが少し後ろめたい気持ちです。	もの	買い物	買い物	必需行動										
8	7	4	2	9月22日	月	1 長電話をしてしまった	お金	電話	会話・交際	自由行動										
9	7	4	2	9月23日	火	2 遠いのに車で守山のDエリまで行って買い物をしてしまった	ガソリン	買い物	買い物	必需行動										
10	7	4	2	9月24日	水	3 近くのボストまで車で行った。	ガソリン	郵便	家庭雑事	拘束行動										
11	7	4	2	9月25日	木	4 お風呂に入るつもりでお湯を入れたがテレビに夢中になり時間がたつてからしか入らなかった	テレビ	テレビ	テレビ	自由行動										
12	7	4	2	9月26日	金	5 仕事が遅くなったので外食してしまった	お金	仕事	仕事	拘束行動										
13	7	4	2	9月27日	土	6 友達と夕食も夕食も外食してしまった	お金	友達つきあい	会話・交際	自由行動										
14	7	4	2	9月28日	日	7 家を一番も出す日にテレビをつければなして過ごしていた	時間	電気	休日	休息	自由行動									
15	16	4	1	9月22日	月	1 パソコン印刷の際、裏表印刷の設定をせずに印刷して余分に紙を印刷してしまつた。	紙	仕事	仕事	拘束行動										
16	16	4	1	9月24日	水	3 歯みがき粉の水を飲んだ。歯みがき粉がらみかいていた。	水	歯みがき	身のまわりの用事	必需行動										
17	16	4	1	9月25日	木	4 パソコン印刷の際、用紙サイズを確認せずに印刷して、再度同じものを印刷した。	紙	仕事	仕事	拘束行動										
18	17	4	2	9月24日	水	3 パナソニック1本くさらせて捨ててしまった	食べ物	食材管理	家庭雑事	拘束行動										
19	36	7	1	9月22日	月	1 夫婦が別のテレビで同じ番組を見ていることがあった	電気	テレビ	テレビ	自由行動										
20	36	7	1	9月23日	火	2 外灯の自動点滅を取り付けているが、夜中に猫が通っても点灯する。止めるのが良いと考えている。	電気	照明	生活全般	その他										
21	36	7	1	9月24日	水	3 湯沸しと保温の機能があるポットは夜間の保温がもったいない。朝新しく沸かした方がよい。	電気	湯沸かし	食事	必需行動										
22	36	7	1	9月25日	木	4 車で何件かの用事があるとき、道順を事前に考える必要がある。用事の内容と時間を総合的に考えて計画的な行動を行うこと。	ガソリン	時間	移動	(判別不能)	その他									
23	36	7	1	9月26日	金	5 湯沸かしポットの件、小容量の瞬間湯沸かし器がいちばんの結論に至った。近日中に購入したい。	電気	湯沸かし	食事	必需行動										
24	36	7	1	9月27日	土	6 風呂の順番は熱好きから。切れ目なく続けて入る。できたら夫婦2人で一緒に入る。以上風呂のエピソード	テレビ	風呂	身のまわりの用事	必需行動										
25	36	7	1	9月28日	日	7 年の数か忘れることが多い。頭の体操もエコにつながる。	時間	忘れ物	その他	その他										
26	47	2	1	9月22日	月	1 自転車で行けるところでもどこでも車を使った。	ガソリン	移動	移動	(判別不能)	その他									
27	47	2	1	9月23日	火	2 自転車を出しすぎた。(考えがなかった)結局捨てた。	食べ物	食事	食事	必需行動										
28	47	2	1	9月24日	水	3 お風呂より先に無駄にエアコンをつけた。	電気	暑さ対策	生活全般	その他										
29	47	2	1	9月25日	木	4 PC電源つけっぱなし。	電気	パソコン	(判別不能)	その他										
30	47	2	1	9月26日	金	5 ゲームの電源つけっぱなし。	電気	ゲーム	趣味・娯楽・教養	自由行動										
31	47	2	1	9月28日	日	7 寝ていないのにTVつけっぱなし	電気	テレビ	テレビ	自由行動										
32	48	6	2	9月22日	月	1 庭の水やりの時タンクの水を出しっぱなし。	水	水やり	趣味・娯楽・教養	自由行動										
33	48	6	2	9月23日	火	2 洗面台の水を出しっぱなし。	水	洗い物	家庭雑事	拘束行動										
34	48	6	2	9月24日	水	3 掃除機でテレビ、電気つけっぱなし(父)	電気	テレビ	テレビ	自由行動										
35	48	6	2	9月26日	金	5 テレビの電気つけっぱなし	電気	照明	生活全般	必需行動										
36	48	6	2	9月27日	土	6 裏口の電気を朝までつけっぱなし	電気	照明	睡眠	必需行動										
37	49	3	2	9月22日	月	1 TVとPC両方つけてしまっていた	電気	パソコン	テレビ	自由行動										
38	49	3	2	9月22日	月	1 歯磨き水出しっぱなし	水	歯みがき	身のまわりの用事	必需行動										



No.	年齢	性別	記入日	曜日	内容	区分	区分2	同じに基づく行動か	小分類	大分類	うっかり	他人の行動	個々	季節性	反復	補足
130	126	3	1	9月25日	木	4	電気	照明	食事	必需行動						
131	129	5	1	9月22日	月	1	紙	仕事	仕事	拘束行動						
132	129	5	1	9月23日	火	2	お金	善さ対策	食事	必需行動						
133	129	5	1	9月24日	水	3	お金	電気	お酒	仕事のつきあい	拘束行動					つけたまま寝た
134	129	5	1	9月25日	木	4	時間	仕事	仕事	拘束行動						
135	129	5	1	9月26日	金	5	時間	お金	歯みがき	身のまわりの用事	必需行動					
136	129	5	1	9月28日	日	7	ガソリン	買い物	買い物	必需行動						
137	130	5	1	9月18日	木	1	ゴミ	水分補給	食事	必需行動						
138	130	5	1	9月20日	土	3	ゴミ	買い物	買い物	必需行動						
139	130	5	1	9月21日	日	4	食べ物	調理	炊事・掃除・洗濯	拘束行動						
140	130	5	1	9月23日	火	6	ゴミ	ゴミ捨て	家庭雑事	拘束行動						
141	130	5	1	9月24日	水	7	紙	仕事	仕事	拘束行動						
142	130	5	1	9月21日	日	1	水	雨	ほかの事情	その他						
143	136	5	1	9月22日	月	2	服	耐久消費	家庭雑事	拘束行動						
144	136	5	1	9月23日	火	3	ガソリン	移動	(判別不能)	その他						
145	136	5	1	9月24日	水	4	自転車	面倒	その他	その他						
146	130	5	1	9月25日	木	5	ガソリン	公共交通	仕事	拘束行動						
147	136	5	1	9月26日	金	6	本	整理	家庭雑事	拘束行動						
148	136	5	1	9月27日	土	7	植物	自然の作用	仕事	拘束行動						
149	137	5	1	9月23日	火	2	お金	食事	買い物	必需行動						
150	137	5	1	9月24日	水	3	電気	照明	生活全般	その他						
151	137	5	1	9月26日	金	5	時間	休日	休息	自由行動						
152	137	5	1	9月28日	日	7	お金	食事	食事	必需行動						
153	138	2	1	9月22日	月	1	電気	照明	(判別不能)	その他						
154	138	2	1	9月25日	木	4	電気	照明	生活全般	その他						
155	138	2	1	9月26日	金	5	紙	仕事	仕事	拘束行動						
156	138	2	1	9月28日	日	7	水	仕事	仕事	拘束行動						
157	138	2	1	9月29日	月	8	お風呂	お風呂	身のまわりの用事	必需行動						
158	142	5	1	9月22日	月	1	電気	照明	生活全般	その他						
159	142	5	1	9月23日	火	2	お風呂	お風呂	身のまわりの用事	必需行動						
160	142	5	1	9月24日	水	3	電気	照明	生活全般	その他						
161	142	5	1	9月25日	木	4	電気	テレビ	テレビ	自由行動						
162	142	5	1	9月26日	金	5	電気	善さ対策	生活全般	その他						
163	142	5	1	9月27日	土	6	電気	照明	生活全般	その他						
164	142	5	1	9月28日	日	7	電気	照明	睡眠	必需行動						
165	142	5	1	9月29日	月	8	電気	善さ対策	生活全般	その他						2回目
166	142	5	1	9月24日	水	3	水	水やり	趣味・娯楽・教養	自由行動						
167	142	5	1	9月24日	水	3	電気	照明	生活全般	その他						2回目
168	142	5	1	9月24日	水	3	お風呂	お風呂	身のまわりの用事	必需行動						
169	142	5	1	9月25日	木	4	お風呂	お風呂	身のまわりの用事	必需行動						
170	142	5	1	9月26日	金	5	電気	テレビ	テレビ	自由行動						2回目
171	142	5	1	9月26日	金	5	電気	外出	生活全般	その他						
172	142	5	1	9月27日	土	6	電気	外出	生活全般	その他						2回目
173	142	5	1	9月28日	日	7	電気	外出	生活全般	その他						3回目
174	144	4	1	9月24日	水	3	お金	水分補給	食事	必需行動						
175	144	4	1	9月24日	水	3	ゴミ	ゴミ捨て	家庭雑事	拘束行動						
176	144	4	1	9月26日	金	5	紙	仕事	仕事	拘束行動						
177	145	2	2	9月23日	火	2	ゴミ	買い物	買い物	必需行動						
178	145	2	2	9月24日	水	3	ゴミ	食事	食事	必需行動						
179	145	2	2	9月25日	木	4	ゴミ	買い物	買い物	必需行動						1,2回目
180	145	2	2	9月26日	金	5	ゴミ	買い物	買い物	必需行動						1,3回目
181	145	2	2	9月27日	土	6	ゴミ	買い物	買い物	必需行動						1,4回目
182	145	2	2	9月28日	日	7	ゴミ	買い物	買い物	必需行動						1,5回目
183	147	4	2	9月18日	木	1	電気	テレビ	テレビ	自由行動						
184	147	4	2	9月20日	土	3	紙	郵便	その他	その他						
185	147	4	2	9月21日	日	4	ガソリン	買い物	買い物	必需行動						
186	147	4	2	9月24日	水	7	機会	天気	家庭雑事	拘束行動						
187	148	4	2	9月22日	月	1	食べ物	イベント	社会参加	拘束行動						
188	148	4	2	9月23日	火	2	電気	照明	睡眠	必需行動						
189	148	4	2	9月24日	水	3	電気	善さ対策	仕事	拘束行動						つけたまま寝た
190	148	4	2	9月25日	木	4	ガソリン	移動	仕事	拘束行動						
191	148	4	2	9月26日	金	5	ガソリン	移動	仕事	拘束行動						
192	148	4	2	9月27日	土	6	機会	休日	休息	自由行動						
193	148	4	2	9月28日	日	7	食べ物	食料管理	家庭雑事	拘束行動						
194	149	3	1	9月25日	木	1	お金	仕事	仕事	拘束行動						
195	149	3	1	9月26日	金	2	機会	ゴミ捨て	家庭雑事	拘束行動						
196	149	3	1	9月27日	土	3	食べ物	子供	子供の世話	拘束行動						
197	149	3	1	9月28日	日	4	お金	移動	行楽・散策	自由行動						
198	149	3	1	9月29日	月	5	機会	旅行	行楽・散策	自由行動						
199	149	3	1	9月30日	火	6	お金	天気	行楽・散策	自由行動						
200	149	3	1	10月1日	水	7	お金	食事	食事	必需行動						

付属資料5. モニター別記録の基本情報と記録区分

モニターNo.	基本属性			基本記録情報				記録区分										
	年代	性別	記録の傾向	記録数	記録日数	平均実践度	変化値	電気	エネルギー	ガソリン	お金	食べ物	時間	機会	水	ゴミ	紙	その他
1	6	2	1	7	7	2.80	1	4	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1
5	4	2	1	18	7	2.25	4	11	0	0	0	3	0	0	2	0	0	0
6	1	1	2	6	5			6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	4	2	3	10	7	1.89	1	3	0	1	5	1	0	0	0	0	0	0
8	5	2	4	10	7	1.83	5	3	0	0	0	7	0	0	0	0	0	0
9	5	2	4	13	7	2.26	7	5	2	1	0	2	0	0	1	2	0	0
16	4	1	3	5	5	1.90	10	3	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
17	4	2	3	3	3	2.70	1	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
18	1	1	2	1	1	2.71	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
36	7	1	1	7	7	1.80		2	0	1	0	2	2	0	1	1	0	0
43	8	2	1	9	7	2.38	5	6	0	0	0	1	0	0	2	1	0	0
44	5	2	2	10	7	2.00		5	0	0	0	2	0	0	1	0	1	0
45	7	2	3	6	6	2.67	3	2	0	0	0	1	1	0	0	0	0	2
47	2	1	3	10	7	1.83	10	6	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0
48	6	2	3	6	6			3	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0
49	3	2	3	11	7	2.85	0	5	1	0	1	0	0	0	3	1	0	0
52	3	1	3	5	5	2.10		4	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
55	5	1	1	7	7	1.94		3	0	0	1	1	0	0	0	2	0	0
56	5	1	3	4	4	2.50		2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
60	4	2	1	5	5	2.10		3	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0
76	5	2	1	3	3	2.65	2	2	0	0	0	0	0	0	2	0	1	0
77	6	2	1	7	7	2.56	1	3	0	0	1	2	0	0	0	0	0	1
88	5	2	1	11	7	2.26		1	0	0	4	3	1	0	2	0	0	2
99	6	2	2	7	7	2.11		1	0	0	0	3	0	0	1	0	2	0
101	5	1	3	9	7	2.10	4	2	0	2	0	0	0	0	1	2	2	0
102	3	1	4	7	7	1.60	3	6	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
103	5	2	1	5	5			3	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0
104	6	1	1	1	1			1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
109	3	1	3	8	7			2	1	1	0	1	0	0	3	0	1	0
110	2	1	4	5	4	2.30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1	1
111	4	1	1	6	6			3	0	0	0	2	0	0	0	0	1	0
112	4	2	4	6	5	2.55	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0
114	3	1	3	7	7	2.10	9	3	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0
116	5	1	3	12	7	2.00	9	4	0	1	4	0	0	0	1	0	1	1
119	2	2	1	10	7	2.26	0	0	0	1	3	3	0	0	0	1	2	0
121	5	2	1	7	7	2.60		2	0	1	2	1	0	0	0	1	1	0
122	2	1	3	7	7			4	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0
124	3	1	3	3	3	2.35	1	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
125	3	1	2	8	7	2.30	0	1	1	3	1	1	0	0	1	0	0	1
126	3	1	4	3	3			2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0
127	3	1	3	7	7	1.95	3	2	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0
128	3	1	4	10	6			2	0	1	5	1	0	0	1	0	0	0
129	5	1	2	5	5	2.40	4	2	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0
130	5	1	3	3	3	1.95	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
131	4	1	1	7	7	2.33	3	0	0	1	1	0	1	0	0	0	3	2
133	5	1	2	4	4			0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0
136	6	1	2	7	7			1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0
137	5	1	1	9	6	2.20	1	2	1	3	2	1	0	0	0	0	0	0
138	2	1	4	3	2	2.30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0
142	5	1	1	10	7	2.10	4	6	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2
143	4	1	3	3	3	1.95	3	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
144	4	1	2	9	6			3	1	1	3	0	0	0	1	2	0	0
145	2	2	4	7	5			3	0	0	0	1	0	0	0	3	0	0
146	3	1	2	5	5	2.36	0	0	0	0	0	1	0	1	0	3	0	0
147	4	2	1	5	5	2.75	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0
148	4	2	1	8	7	2.21	2	3	0	0	0	2	1	0	0	0	2	0
149	3	1	1	8	7	1.89	0	3	0	1	2	1	0	0	0	0	1	1
150	4	1	1	9	7	2.60	4	1	0	0	3	0	1	0	1	2	1	1
152	4	2	1	5	4	2.30	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0
153	4	1	3	7	7			1	0	0	1	1	3	1	0	0	0	0
154	3	2	3	7	6			0	0	0	1	0	1	1	2	1	1	0
1	6	2	1	8	7	2.90	1	2	1	0	0	1	0	0	2	1	0	1
7	4	2	1	7	7	1.88	4	1	1	2	3	0	1	0	0	0	0	0
16	4	1	4	3	3	2.30	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0
17	4	2	1	1	1	2.65	3	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
18	1	1	1	0	0	3.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
36	7	1	3	7	7	2.16	8	4	1	1	0	0	2	0	0	0	0	0
47	2	1	2	6	6			4	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0
48	6	2	1	5	5			3	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0
49	3	2	4	8	8			4	1	0	0	0	0	0	2	0	0	1
55	5	1	3	5	5	2.47	-1	3	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
56	5	2	2	3	3	1.88	3	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
76	5	2	4	0	0	2.80	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
99	6	2	3	6	6	2.06	4	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	3
101	5	1	2	11	7	2.05	6	2	2	1	0	2	0	0	2	2	1	1
102	3	1	4	7	7			5	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0
103	5	2	4	6	6			3	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1
104	6	1	4															
109	3	1	3	7	7			2	0	2	0	1	0	0	1	0	1	0
110	3	1	1	3	3	2.25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0
111	4	1	1	4	4			1	0	0	0	1	0	0	0	0	2	0
112	4	2	4															
114	3	1	1	6	6	2.06	10	2	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0
116	5	1	1	6	6	2.25		2	0	1	0	0	1	0	0	0	2	0
121	5	2	2	7	7			2	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0
122	2	1	1	6	6			4	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0
124	3	1	2	4	4			0	1	3	0	0	0	0	1	0	0	0
126	3	1	3	4	4			1	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0
129	5	1	1	6	6	2.35	3	1	0	1	3	0	2	0	0	0	1	0
130	5	1	1	5	5	1.94	7	0	0	0	0	1	0	0	0	3	1	0
136	5	1	1	7	7	2.05	0	0	0	2	0	0	0	0	1	0	0	4
137	5	1	4	4	4	2.33	0	1	0	0	2	0	1	0	0	0	0	0
138	2	1	2	4	4	2.00	0	2	1	0	0	0	0	0	1	0	2	0
142	5	1	3	16	7	2.30		13	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0
144	4	1	1	3	3			0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0
145	2	2	4	6	6			0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	0
146	3	1	4															
147	4	2	3	4	4	2.82	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0
148	4	2	1	7	7	2.32	1	2	0	2	0	2	0	1	0	0	0	0
149	3	1	2	7	7			0	0	0	4	1	0	2	0	0	0	0



付属資料7. アンケート集計

モニターNo.	アンケート					属性			普段からしている行動						
	1	2	3	4	5	職種	居住環境	居住層	料理	洗濯	掃除	買出し	運転	電車	PC
1	1	1	3	3	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	3	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
16	2	1	1	1	1	2	1	5						1	1
17	2	2	1	1	1	5	1	4	1	1	1	1	1	1	1
18	5	1	1	1	4	6	2	4			1				
36	3	1	1		1	7	3	6					1		1
47	3	3	1	2	2	2	2	1					1		1
48	3	2	1	1	2	3	3		1	1					
49	2	1	1	2	1	パート	2	1	1	1		1	1		1
55	4	3	1	1	1	5	2	6						1	
56	3	2	2	1	1	4	2	6							1
76	2	1	1	5	1	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1
99	3	4	1	1	2	5	2	3	1	1	1	1	1	1	1
101	2	1	1	2	2	4	1	1						1	1
102	5	3	1	1	5	4	1	6	1	1	1	1	1	1	1
103	3	3	1	1	6	4	1	6	1	1	1	1	1	1	1
104	3	3	1	1	1	4		6						1	1
109	3	2	1	1	2	4	1	6					1		1
110	5	5	1	3	3	4	1	3	1	1	1	1	1	1	1
111	3	2	1	2	2	4	2	6						1	1
112	5	4	1	1	5										
114	3	1	1	2	1	4	2	5						1	1
116	3	2	1	1	2	2	1	6			1	1	1	1	1
121	2	1	2	1	1	4	2	6	1	1	1	1	1	1	1
122	3	3	1	※1	1	4	1	5						1	1
124	3	2	1	2	2	4	1	4		1	1				1
126	2	1	1	1	1	4	2	1				1	1	1	1
129	2	2	1	2	2	4	1	6							1
130	3	3	1	2	2	4	3	1				1	1	1	1
136															
137	3	3	1	1	5	4	2	6		1	1	1	1	1	1
138	5	2	1	2	3	4	1	3					1	1	1
142	2	1	1	1	1	4	2	6			1			1	1
144	3	3	1	※2	※3	4	1	6			1			1	1
145	3	2	1	1											
146	2	2	1	1	5	4	1	6							1
147	3	2	1	1	3	事務	1	1	1	1					1
148	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1
149	3	5	1	1	3	4	1	3		1		1	1	1	1

※解答番号はアンケート票に対応  
 ※1・・・気づいたら  
 ※2・・・これからしたい  
 ※3・・・仕事でいそがしくてすみません

付属資料 8. 数量化 I 類に使用した有効回答のデータ

モニターNo.	年代(修正)	性別	記録の傾向	記録週	実践度グループ	記録数グループ	職種(修正)	居住環境	居住暦	変化値
47	1	1	3	1	4	1	2	2	1	10
114	2	1	3	2	3	3	4	2	4	10
16	3	1	3	1	4	3	2	1	4	10
114	2	1	3	1	3	2	4	2	4	9
116	4	1	3	1	3	1	2	1	5	9
36	5	1	1	2	3	2	1	3	5	8
130	4	1	1	2	4	3	4	3	1	7
101	4	1	4	2	3	1	4	1	1	6
7	3	2	1	2	4	2	2	2	1	4
142	4	1	1	1	3	1	4	2	5	4
129	4	1	2	1	2	3	4	1	5	4
99	5	2	2	2	3	3	3	2	2	4
101	4	1	3	1	3	2	4	1	1	4
17	3	2	1	2	1	4	3	1	3	3
129	4	1	2	2	2	3	4	1	5	3
130	4	1	3	1	4	4	4	3	1	3
56	4	2	3	2	4	4	4	2	5	3
102	2	1	4	1	4	2	4	1	5	3
148	3	2	1	1	3	2	4	1	1	2
76	4	2	1	1	1	4	1	2	2	2
137	4	1	1	1	3	2	4	2	5	1
1	5	2	1	1	1	2	3	1	1	1
7	5	2	1	2	1	2	3	1	1	1
18	1	1	2	1	1	4	1	2	3	1
124	2	1	3	1	2	4	4	1	3	1
7	3	2	3	1	4	1	2	2	1	1
17	3	2	3	1	1	4	3	1	3	1
148	3	2	3	2	2	2	4	1	1	1
138	1	1	1	2	3	4	4	1	2	0
149	2	1	1	1	4	2	4	1	2	0
147	3	2	1	1	1	3	1	1	1	0
146	2	1	2	1	2	3	4	1	5	0
147	3	2	2	2	1	4	1	1	1	0
49	2	2	3	1	1	1	1	2	1	0
137	4	1	3	2	2	4	4	2	5	0
110	1	1	4	1	2	3	4	1	2	0
138	1	1	4	1	2	4	4	1	2	0
110	2	1	4	2	3	4	4	1	2	0
55	4	1	4	2	2	3	3	2	5	-1