暮らしの未来シンポジウム2025　資料
2026年10月19日

世帯構造の変化と多様な暮らしから持続可能な社会を考える

世帯規模縮小社会における省エネと「生活文化」を視野に入れたアプローチ

日本女子大学　家政学部長・家政経済学科教授
天野　晴子

Copyright© Haruko AMANO All reserved.

AGENDA

本日の講演構成

1. 日本社会の世帯構造の変化と多様化するライフコース
2. 世帯規模縮小とエネルギー効率のパラドックス
3. 省エネに向けた取り組みと家計の課題（省エネ格差）
4. 省エネに向けた取り組みと「生活文化」の視点
5. 最後に（地域の仕組み･コミュニティの未来にむけて）

Copyright© Haruko AMANO All reserved.

Part 1

日本社会の世帯構造の変化

世帯構造の変化と多様化するライフコースの現実

Copyright© Haruko AMANO All reserved.

1. 日本社会の世帯構造の変化

１）世帯構造の変化：（１）核家族化の進行は本当か

一般世帯に占める核家族世帯の割合			
1980年		%	
1985年		%	
1990年		%	
1995年		%	
2000年		%	
2005年		%	
2010年		%	
2015年		%	
2020年		%	
2025年		%	
出所:『国勢調査』総務省統計局			

Copyright© Haruko AMANO All reserved.

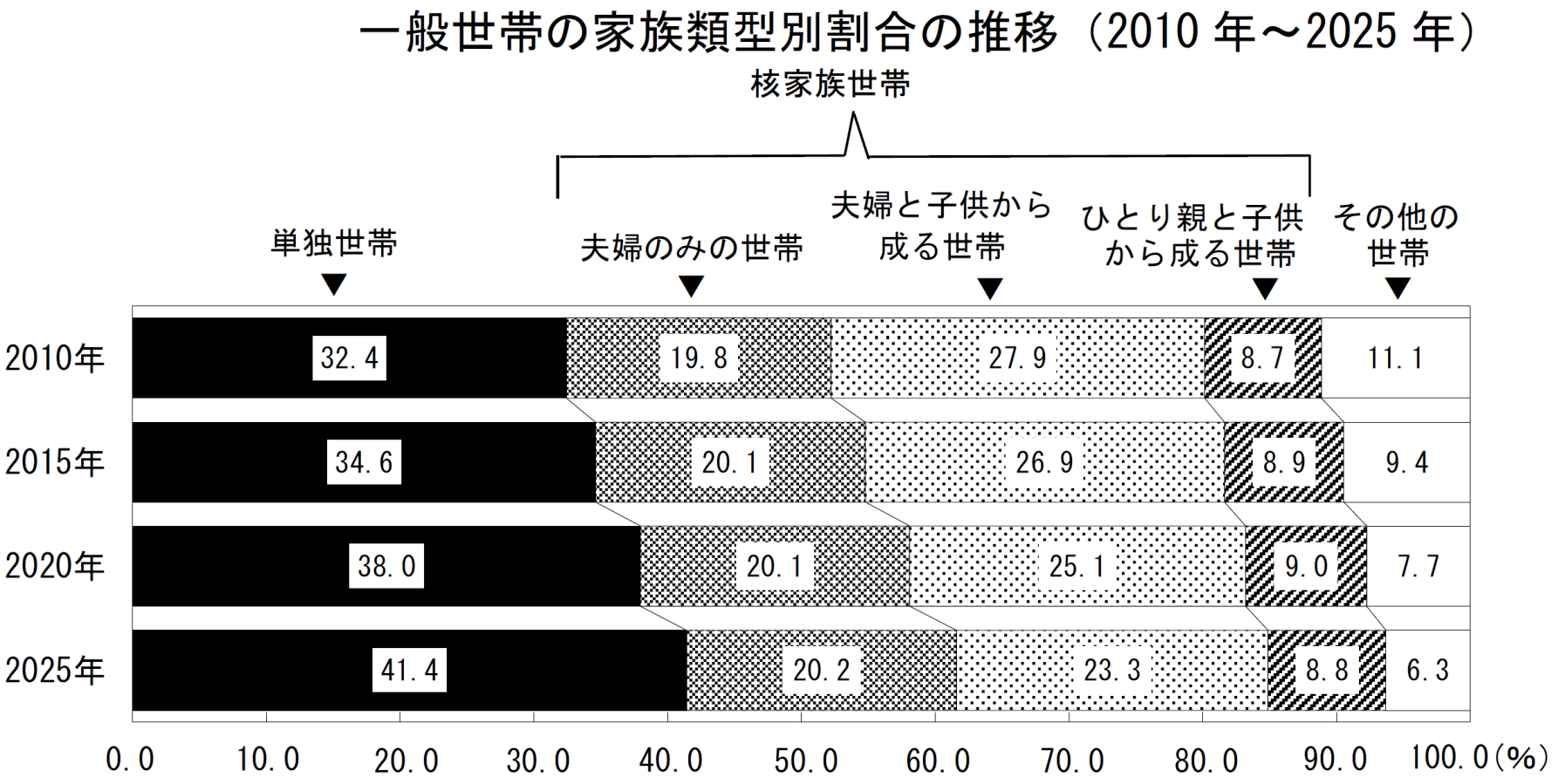
（２）世帯規模の変化　（Q1・Q2）

Q1　1980年に一番多かったのは、何人世帯でしょう

Q2　2025年に一番多かったのは、何人世帯でしょう

Copyright© Haruko AMANO All reserved.

（3）家族形態の変化



注）2020年及び2025年は不詳補完値による。

出所:「令和7年国勢調査　人口等基本集計結果　結果の概要」総務省統計局

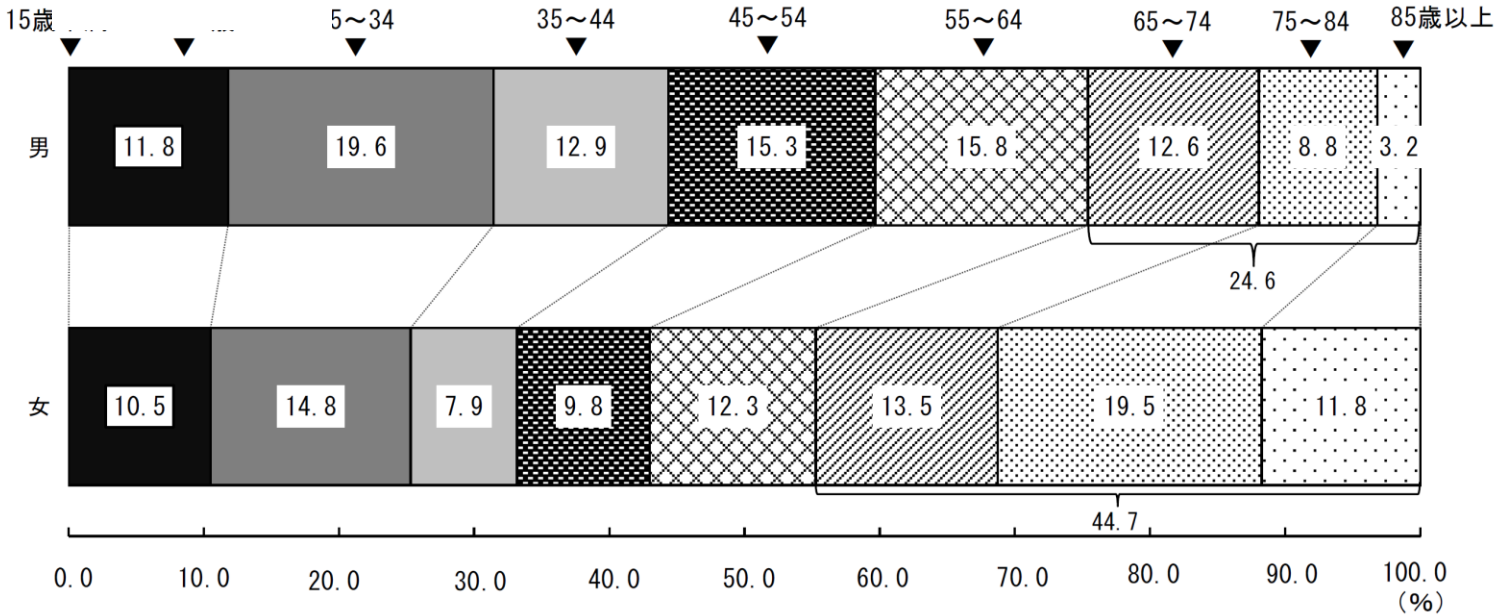
Copyright© Haruko AMANO All reserved.

（４）ひとり暮らし世帯の構造

単身世帯の内訳

図Ｖ－１－３　単独世帯の年齢（10 歳階級）、男女別世帯人員の割合

（2025 年）



注）不詳補完値による。

出所:「令和7年国勢調査　人口等基本集計結果　結果の概要」総務省統計局

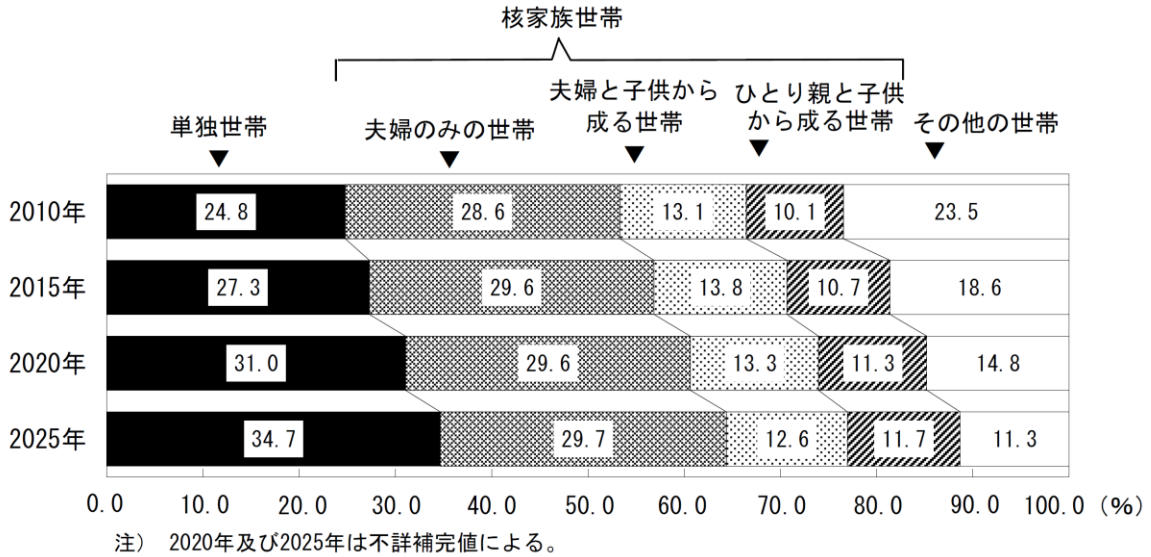
Copyright© Haruko AMANO All reserved.

（５）高齢者世帯の増加

65 歳以上世帯員のいる一般世帯数は 2351 万８千世帯で、一般世帯の４割以上を占める

65 歳以上人口のうち、男性は約５人に１人、女性は約４人に１人が一人暮らし

65 歳以上世帯員のいる一般世帯の家族類型別割合の推移
（2010 年～2025 年）



注） 2020年及び2025年は不詳補完値による。

出所:「令和7年国勢調査　人口等基本集計結果　結果の概要」総務省統計局

Copyright© Haruko AMANO All reserved.

2）多様化するライフコース

（1）晩婚化と高まる未婚率

平均初婚年齢：男性　31.0　歳

女性　29.7　歳

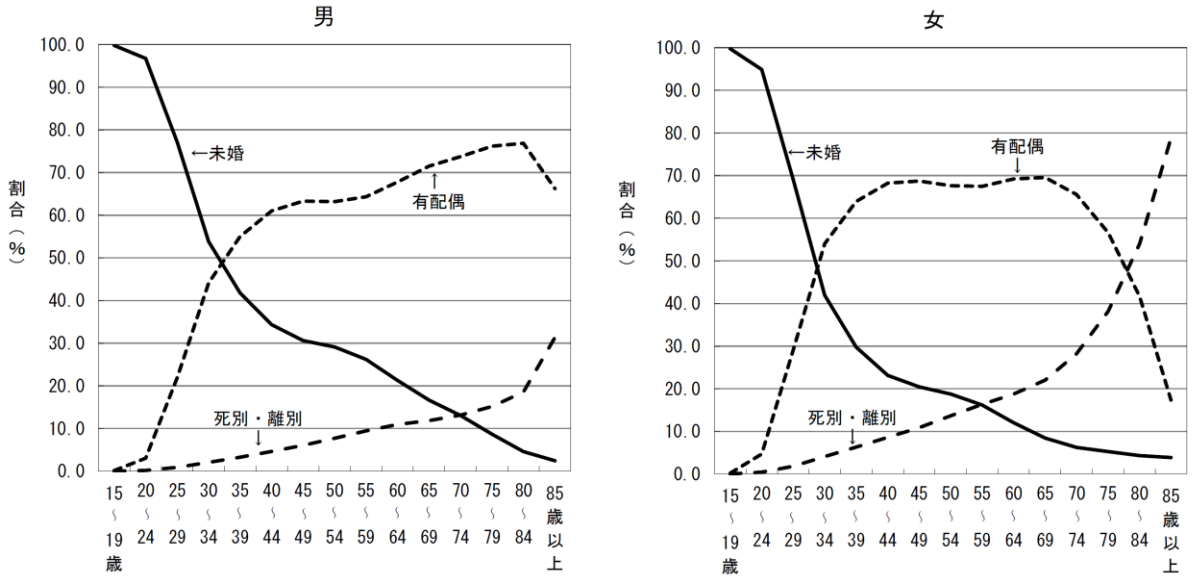
（「人口動態統計月報年計（概数）2025年」）

未婚率（15歳以上人口割合）

男性　36.3%

女性　26.4%

配偶関係、年齢（５歳階級）、男女別 15 歳以上人口の割合（2025 年）



注）　不詳補完値による。

出所：「令和7年国勢調査　人口等基本集計結果　結果の概要」総務省統計局

Copyright© Haruko AMANO All reserved.

2）多様化するライフコース

（2）3組に1組が離婚？

2025年の結婚件数　49万9119組

2025年の離婚件数　17万9068組

出所:「人口動態統計月報年計」厚生労働省

離婚の理由

家裁申し立て　うち7割が女性

男性:「性格が合わない」59%、「精神的虐待」21%

女性:「性格が合わない」37%、「生活費を渡さない」29%、
「精神的虐待」26%、　「暴力をふるう」17%

出所:「令和7年　司法統計年報　3家事編」最高裁判所事務総局

Copyright© Haruko AMANO All reserved.

母子世帯の増加

表１－(１)　母子世帯になった理由別　構成割合の推移

調査年次	総数	死別	生別						不詳
			総数	離婚	未婚の母	遺棄	行方不明	その他	
昭和 58	(100.0)	(36.1)	(63.9)	(49.1)	(5.3)	(＊)	(＊)	(9.5)	(0.0)
63	(100.0)	(29.7)	(70.3)	(62.3)	(3.6)	(＊)	(＊)	(4.4)	(0.0)
平成５	(100.0)	(24.6)	(73.2)	(64.3)	(4.7)	(＊)	(＊)	(4.2)	(2.2)
10	(100.0)	(18.7)	(79.9)	(68.4)	(7.3)	(＊)	(＊)	(4.2)	(1.4)
15	(100.0)	(12.0)	(87.8)	(79.9)	(5.8)	(0.4)	(0.6)	(1.2)	(0.2)
18	(100.0)	(9.7)	(89.6)	(79.7)	(6.7)	(0.1)	(0.7)	(2.3)	(0.7)
23	(100.0)	(7.5)	(92.5)	(80.8)	(7.8)	(0.4)	(0.4)	(3.1)	(0.0)
28	(100.0)	(8.0)	(91.1)	(79.5)	(8.7)	(0.5)	(0.4)	(2.0)	(0.9)
令和３	1,195,128	63,378	1,117,928	950,458	128,755	5,176	2,571	30,969	13,821
	(100.0)	(5.3)	(93.5)	(79.5)	(10.8)	(0.4)	(0.2)	(2.6)	(1.2)

注：令和３年度の調査結果は推計値であり、平成 28 年度の調査結果の構成割合との比較には留意が必要。なお、比較に当たっては、政府統計の総合窓口（e-Stat）に掲載している実数値の構成割合と比較を行う必要があることに留意。

出所:「令和3年度　全国ひとり親世帯等調査結果報告」 厚生労働省子ども家庭局家庭福祉課 母子家庭等自立支援室

Copyright© Haruko AMANO All reserved.

Part 2

世帯規模縮小とエネルギー効率のパラドックス

小人数・単身化がもたらす1人当たりエネルギー負荷の増大

Copyright© Haruko AMANO All reserved.

2. 世帯規模縮小とエネルギー効率のパラドックス

１）一人当たりのエネルギー負荷の比較

単身世帯の1人当たりCO2排出量

4人世帯の 1.6 倍

人数が減ることで1人あたりのエネルギー利用効率が低下する「構造的問題」が存在

出所：環境省2025「令和7年度家庭部門のCO2排出実態統計調査の結果について（確報値）」より算出

Copyright© Haruko AMANO All reserved.

2. 世帯規模縮小とエネルギー効率のパラドックス

２）「規模の経済」の喪失（5つの要因）

① 家電・設備の重複

冷蔵庫や照明・給湯器を世帯ごとに保有。容量を小さくしても消費電力は比例して減らない。

② 冷暖房の非共有

同居人数が減っても、個別の部屋や世帯ごとにエアコンを使用するため効率が低下。

③ 給湯の熱ロス

1人〜2人分のお湯を沸かす場合でも基本エネルギーが必要となり、相対的負荷が大きい。

④ 少量調理の効率低下

少量調理はまとめて調理するより1人当たりの加熱エネルギー消費が大きく増大。

⑤ 住宅面積あたりの基本負荷

まとまって暮らすより、単身化により1人当たりの電気・ガス使用量や契約基本料金が割高になる。

Copyright© Haruko AMANO All reserved.

2. 世帯規模縮小とエネルギー効率のパラドックス

3）人口と世帯数のギャップ（世帯数の増加） 1980年⇒2025年

人口の変化 +5.1%

1.17億人 → 1.23億人

人口は45年間で緩やかに推移

世帯数の変化 +58.6%

3,601万世帯 → 5,712万世帯

人口増加ペースを遥かに超えて急激に増加

世帯の小規模化

1世帯平均人数が3.25人 ➔ 2.15人に減少。

共有効果の低下

照明・冷暖房・家電が各世帯に重複設置。

消費負荷の増幅

家電の省エネ成果を世帯数激増が相殺の可能性。

人口増に比べ世帯数が大幅に激増。1世帯あたりの消費負荷の大きさが社会全体に増幅の可能性

Copyright© Haruko AMANO All reserved.

Part 3

省エネに向けた主な取り組み

取組① エネルギー効率の高い家電・住宅設備の普及

取組② 断熱性能の高い住宅の整備・改修

取組③ 再生可能エネルギー等の活用推進

取組④ 暮らしの中での工夫や省エネ行動の実践

取組⑤ 地域コミュニティの活用と共有（シェア）

Copyright© Haruko AMANO All reserved.

Part 4

省エネに向けた取り組みと家計の課題

初期コスト負担と「省エネ格差」

Copyright© Haruko AMANO All reserved.

4. 省エネに向けた取り組みと家計の課題

１）省エネ取り組みに伴う家計の負担増

初期投資（イニシャルコスト）の壁

省エネ設備や高断熱住宅への買い替え等（取組①～③）は、家計にとって経済的負担増

家電製品の買い替えサイクルの短年化

製品の高機能化に伴いモデルチェンジや買い替え周期が短くなり、頻繁な費用発生が家計を圧迫

Copyright© Haruko AMANO All reserved.

（2）リスクを抱える家計

母子世帯

表１６－（１）－３　母子世帯の世帯の年間収入の構成割合

	総　数	100 万円未満	100～200 万円未満	200～300 万円未満	300～400 万円未満	400 万円以上	平均年間収　入（世帯の収入）
平成 28 年	(100.0)	(　6.2)	(　17.4)	(　26.2)	(　19.4)	(　30.8)	348 万円
令和３年							
総　数	938,809	66,196	134,097	231,474	181,898	325,144	373 万円
	(100.0)	(　7.1)	(　14.3)	(　24.7)	(　19.4)	(　34.6)	

（参考）児童のいる世帯と母子世帯及び父子世帯の比較

	児童のいる世　帯	母子世帯（世帯の収入）	父子世帯（世帯の収入）
平成 27 年	707.6 万円	348 万円	573 万円
児童のいる世帯を 100 とした場合の平均収入		49.2	81.0
令和２年	813.5 万円	373 万円	606 万円
児童のいる世帯を 100 とした場合の平均収入		45.9	74.5

注：「児童のいる世帯」については「令和３年国民生活基礎調査」の平均所得金額。

表１６－（７）　母子世帯の預貯金額

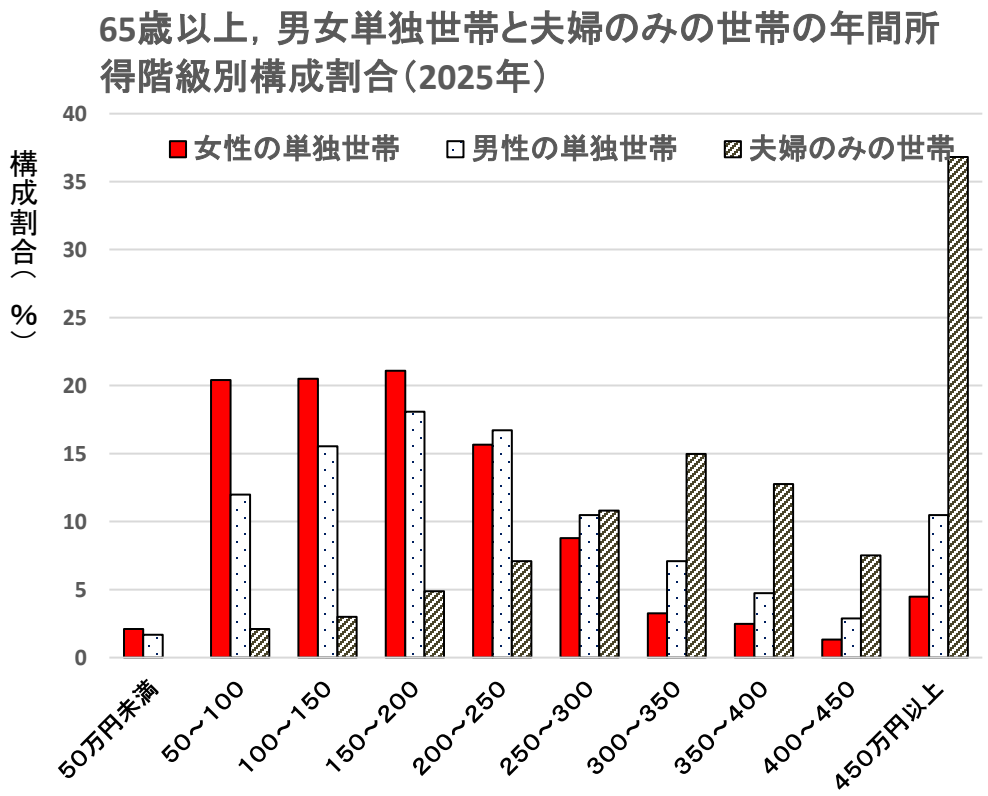
	総　数	50 万円未満	50～100 万円未満	100～200 万円未満	200～300 万円未満	300～400 万円未満	400～500 万円未満	500～700 万円未満	700～1000 万円未満	1000 万円以上	不　詳
平成 28 年											
総　数	(100.0)	(　39.7)	(　6.6)	(　10.6)	(　4.9)	(　4.5)	(　1.7)	(　3.8)	(　1.4)	(　4.2)	(　22.8)
令和３年											
総　数	1,195,128	475,089	114,681	138,036	69,376	59,982	18,808	57,190	29,322	68,858	163,786
	(100.0)	(　39.8)	(　9.6)	(　11.5)	(　5.8)	(　5.0)	(　1.6)	(　4.8)	(　2.5)	(　5.8)	(　13.7)

出所：「令和3年度　全国ひとり親世帯等調査結果報告」 厚生労働省子ども家庭局家庭福祉課 母子家庭等自立支援室

Copyright© Haruko AMANO All reserved.

（2）リスクを抱える家計

高齢者世帯

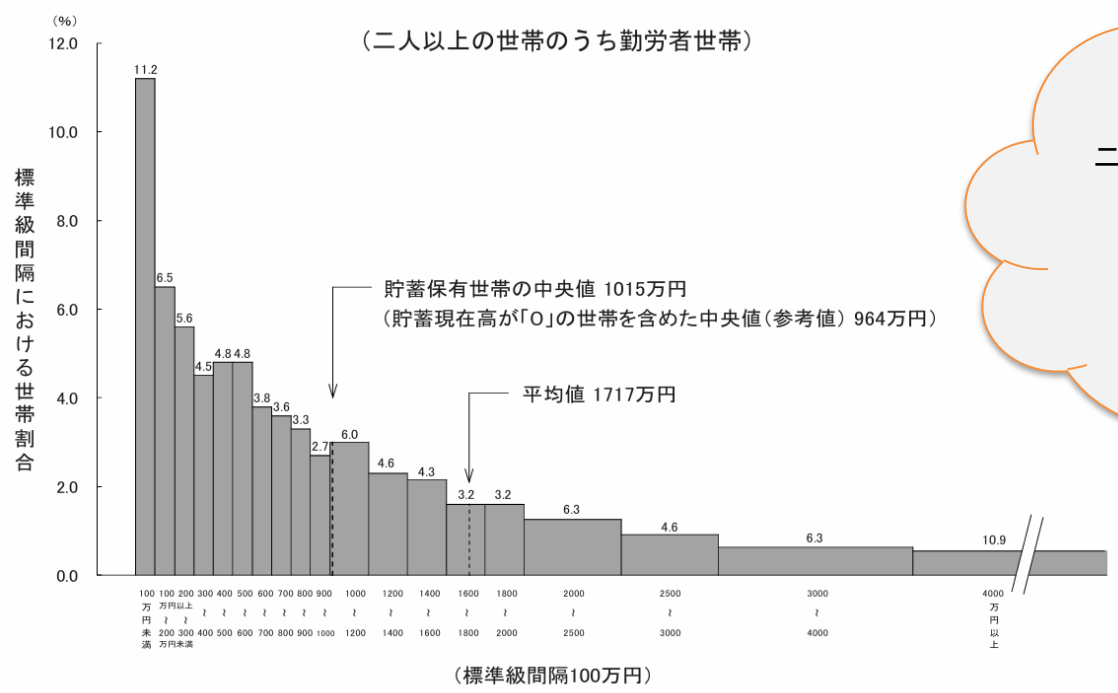


出所：厚生労働省「令和7年　国民生活基礎調査」より筆者作成

Copyright© Haruko AMANO All reserved.

（2）リスクを抱える家計

二人以上の勤労者世帯の貯蓄分布 （2025年）



二人以上の勤労者世帯であっても・・・

平均金額と世帯分布の乖離
貯蓄が少ないほど世帯数が多い

注）標準級間隔100万円（貯蓄現在高1000万円未満）の各階級の度数は縦軸目盛りと一致するが、貯蓄現在高1000万円以上の各階級の度数は階級の間隔が標準級間隔よりも広いため、縦軸目盛りとは一致しない。

出所：「家計調査　2025年　　貯蓄・負債の概要」総務省統計局

Copyright© Haruko AMANO All reserved.

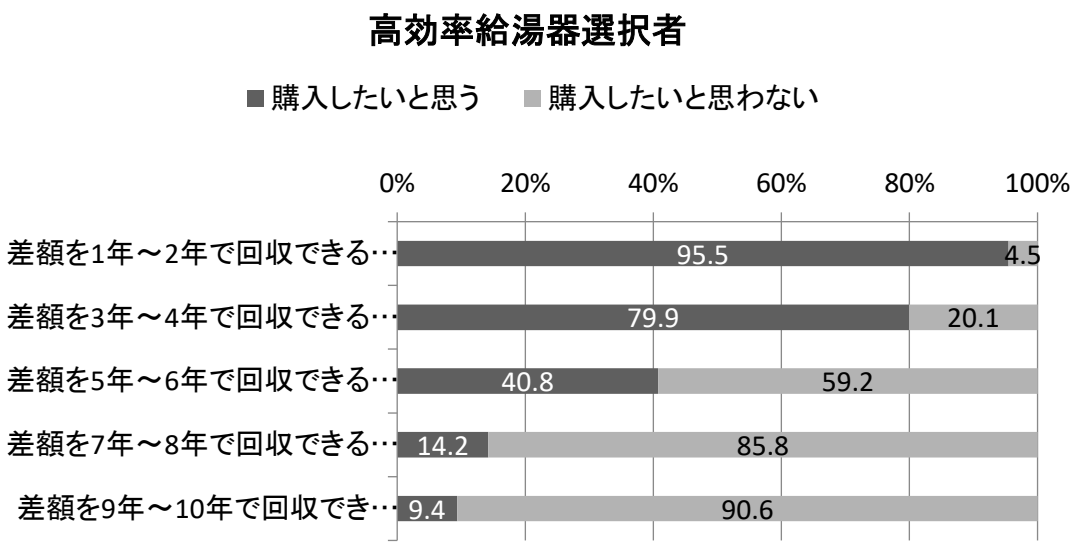
（３）省エネ取り組みにおけるサポートの必要性

① 経済的支援の拡充

世帯構造の変化に伴い厳しい家計が増加。省エネ格差を防ぐ公的補助が必要。

② 長期的な経済性の情報発信

導入コストとランニングコストを総合したわかりやすい比較情報の提示。



出所：天野・三神（2020）「省エネルギー型機器選択と省エネ行動実践度の関係及び省エネルギー型機器の選択理由―給湯器の買い替えを題材として」日本家政学会誌 Vol.71 No.6

Copyright© Haruko AMANO All reserved.

Part 5

省エネに向けた取り組みと生活文化の視点

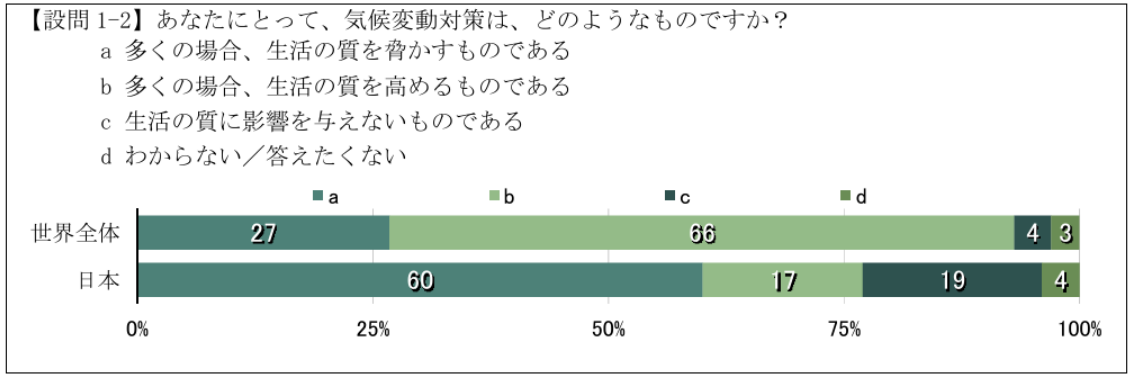
単なる効率主義を超えた「人間らしい暮らし」の価値

Copyright© Haruko AMANO All reserved.

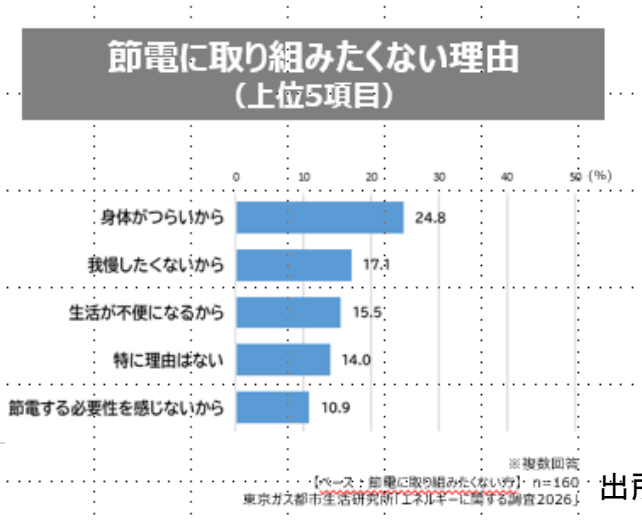
1）省エネ行動への心理的ハードル

日本人の意識の特徴

世界市民の多くが対策により「生活の質が高まる」と捉える一方、日本では「生活の質が脅かされる（我慢が必要）」と懸念する傾向。



出所:「世界市民会議(2015)「気候変動とエネルギー」開催報告書」 科学技術振興機構



出所:東京ガス都市生活研究所「エネルギーに関する調査」 2026年6月

Copyright© Haruko AMANO All reserved.

5. 省エネに向けた取り組みと生活文化の視点

２）心理的ハードルに潜む生活の質と「生活文化」

食生活の3つの機能（例）

生理的機能	？？？的機能	？？？的機能

効率 vs 文化 ？

単に「生理的機能」を満たすだけのエネルギー削減では、長続きしない
AI時代だからこそ、効率だけでなく**「生活文化の価値」**を視野に入れた省エネを工夫したい

Copyright© Haruko AMANO All reserved.

5. 省エネに向けた取り組みと生活文化の視点

３）日本の入浴文化と省エネ

効率重視のシャワー

生理的機能（汚れを落とす）を中心とした短時間・省スペースの利用

浴槽への入浴

生理的・精神的・社会的文化的機能
安らぎや健康維持を担う伝統的文化価値。

(1) 歴史的背景： 江戸時代の湯治文化
(2) 現代の視点： 「風呂キャンセル界隈」に見るタイパ至上主義への疑問と、生活の質との調和。

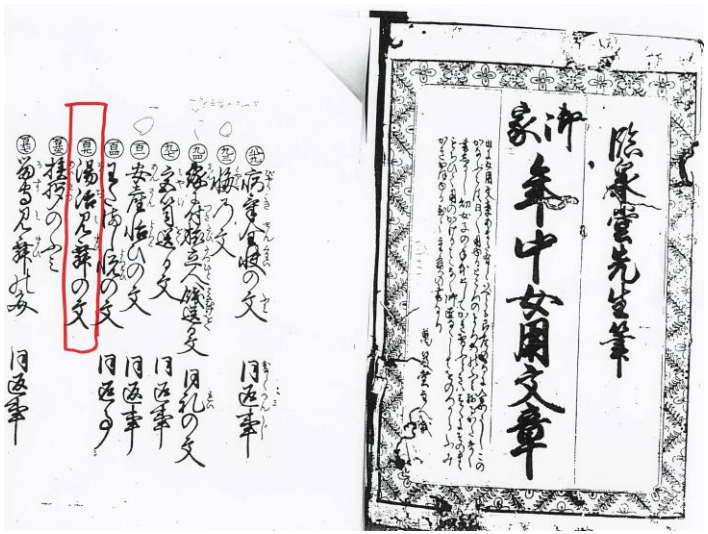
Copyright© Haruko AMANO All reserved.

5. 省エネに向けた取り組みと生活文化の視点

３）日本の入浴文化と省エネ

(1) 歴史的背景： 江戸時代の湯治文化

江戸時代の手習い教科書＝往来物　手紙文例集（女用文章系往来）の分析：湯治題材＝33%の掲載率
（天野晴子『女子消息型往来に関する研究』風間書房　1998）





「女文章大全」 文化6年刊

Copyright© Haruko AMANO All reserved.

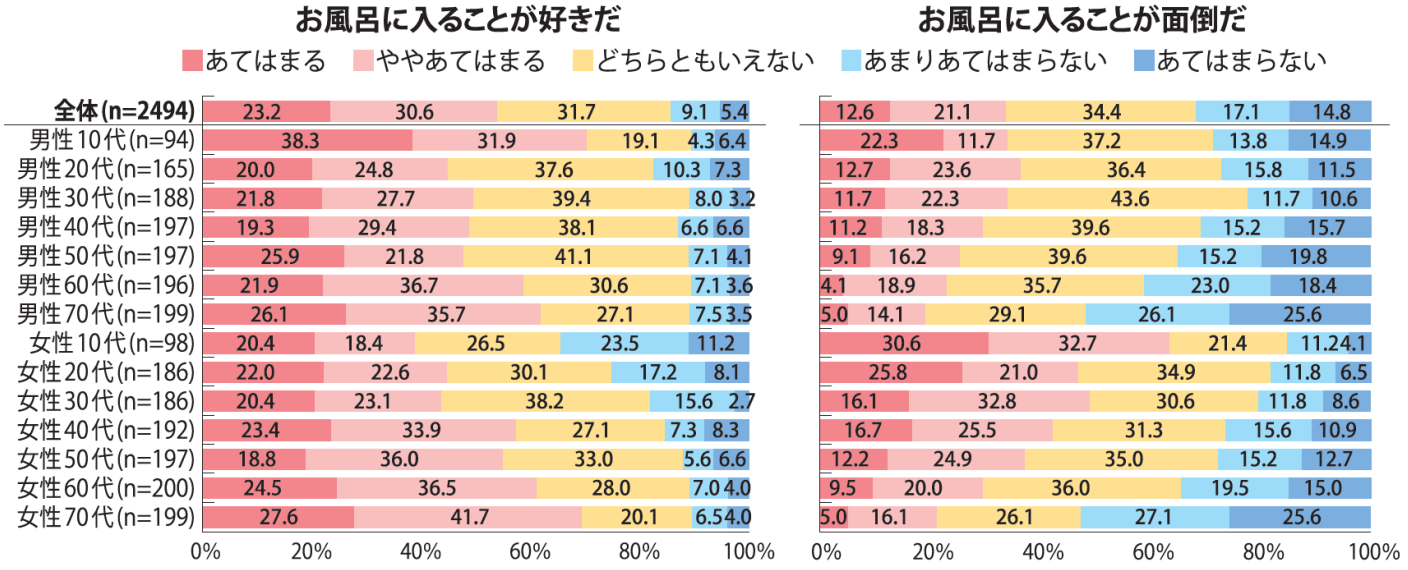
5. 省エネに向けた取り組みと生活文化の視点

3）日本の入浴文化と省エネ

(2) 現代の視点： 「風呂キャンセル界隈」に見るタイパ至上主義への疑問と、生活の質との調和。

■お風呂好きが過半数だが、若年女性は面倒と感じる人が多い

「お風呂に入ることが好き」な人は全体で5割強、男性10代と男女60代以上で高い。
一方で、「お風呂に入ることは面倒」と考える人は全体で3割強、女性10代では6割を超える。
男女とも若年層で高いが、特に若年女性で面倒と感じる人が多い。



出所：天野・木村・三神「省エネ促進に資する入浴行動および入浴文化の検討」日本家政学会第78回大会(2026) p-126

Copyright© Haruko AMANO All reserved.

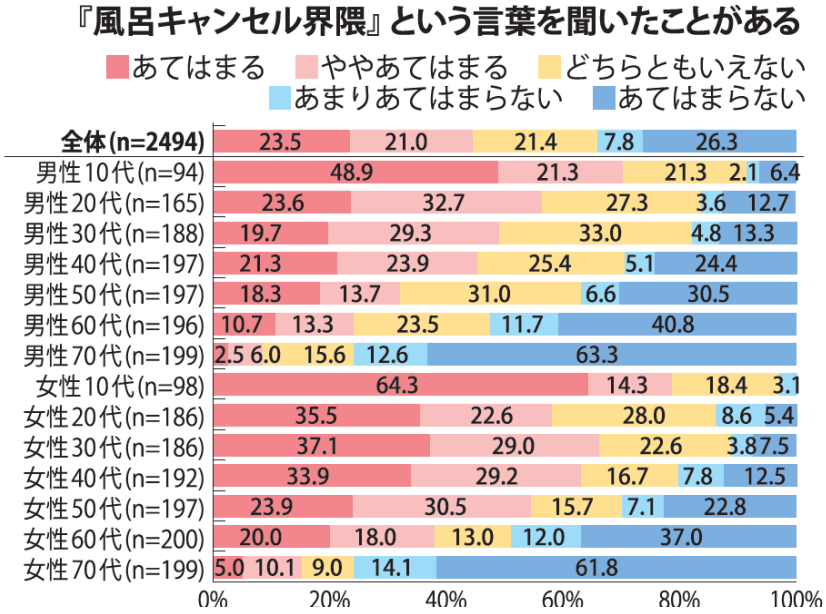
5. 省エネに向けた取り組みと生活文化の視点

3）日本の入浴文化と省エネ

(2) 現代の視点： 「風呂キャンセル界隈」に見るタイパ至上主義への疑問と、生活の質との調和。

■若年層ほど「風呂キャンセル界隈」を認識

「風呂キャンセル界隈」という言葉を聞いたことがある人は全体で半数弱、10代男女では7～8割であり、若年ほど高い。
「シャワーだけで済ますことも、風呂キャンセルだと思う」割合は全体で約12%であり、多くの人はシャワーをすれば風呂キャンセルではないと考えていることがわかる（図非掲載）。



出所：天野・木村・三神「省エネ促進に資する入浴行動および入浴文化の検討」日本家政学会第78回大会(2026) p-126

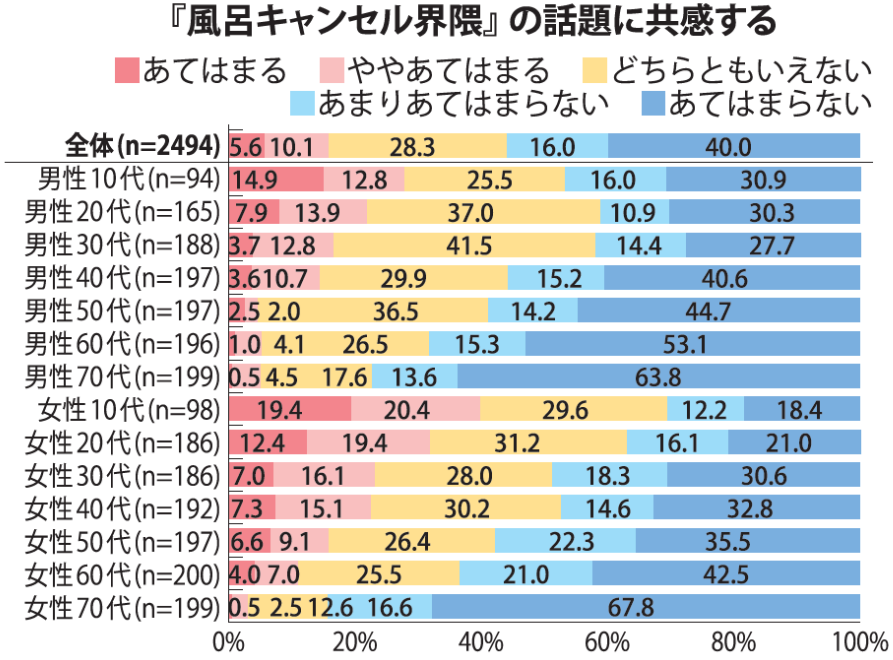
Copyright© Haruko AMANO All reserved.

3）日本の入浴文化と省エネ

(2) 現代の視点： 「風呂キャンセル界隈」に見るタイパ至上主義への疑問と、生活の質との調和。

■「風呂キャンセル界隈」に共感する人は多くはない

「風呂キャンセル界隈の話題に共感する」に対しては、あてはまらないと回答した人が多い。
また、「風呂キャンセルする人がいることに抵抗がある」については、約35%があてはまると回答しており（図非掲載）、「風呂キャンセル」は肯定的には捉えられていないことがわかる。



出所：天野・木村・三神「省エネ促進に資する入浴行動および入浴文化の検討」日本家政学会第78回大会(2026) p-126

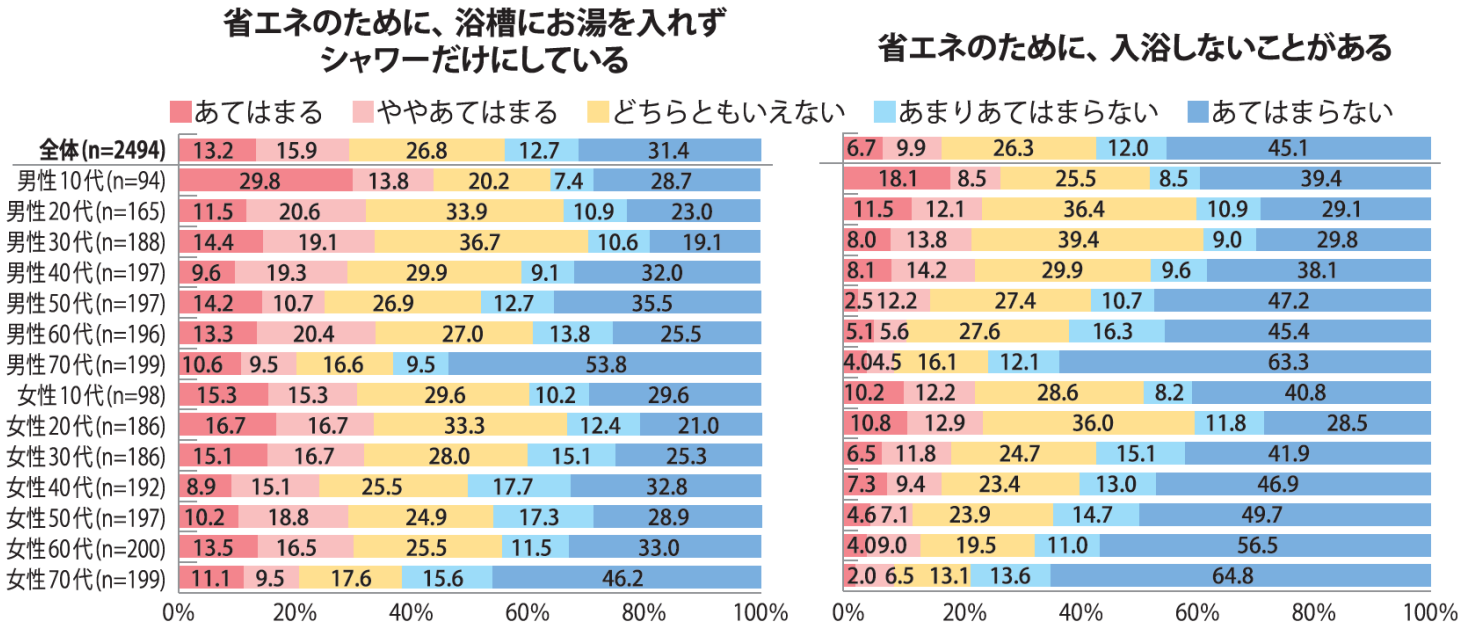
Copyright© Haruko AMANO All reserved.

3）日本の入浴文化と省エネ

(2) 現代の視点： 「風呂キャンセル界隈」に見るタイパ至上主義への疑問と、生活の質との調和。

■省エネのために入浴をしない人は多くない

省エネのためにシャワーだけにしている人は3割弱、省エネのために入浴しないことがある人は2割弱である。「あてはまらない＋ややあてはまらない」と回答した人は5割前後であり、省エネのために入浴をしない人は多くない。



出所：天野・木村・三神「省エネ促進に資する入浴行動および入浴文化の検討」日本家政学会第78回大会(2026) p-126

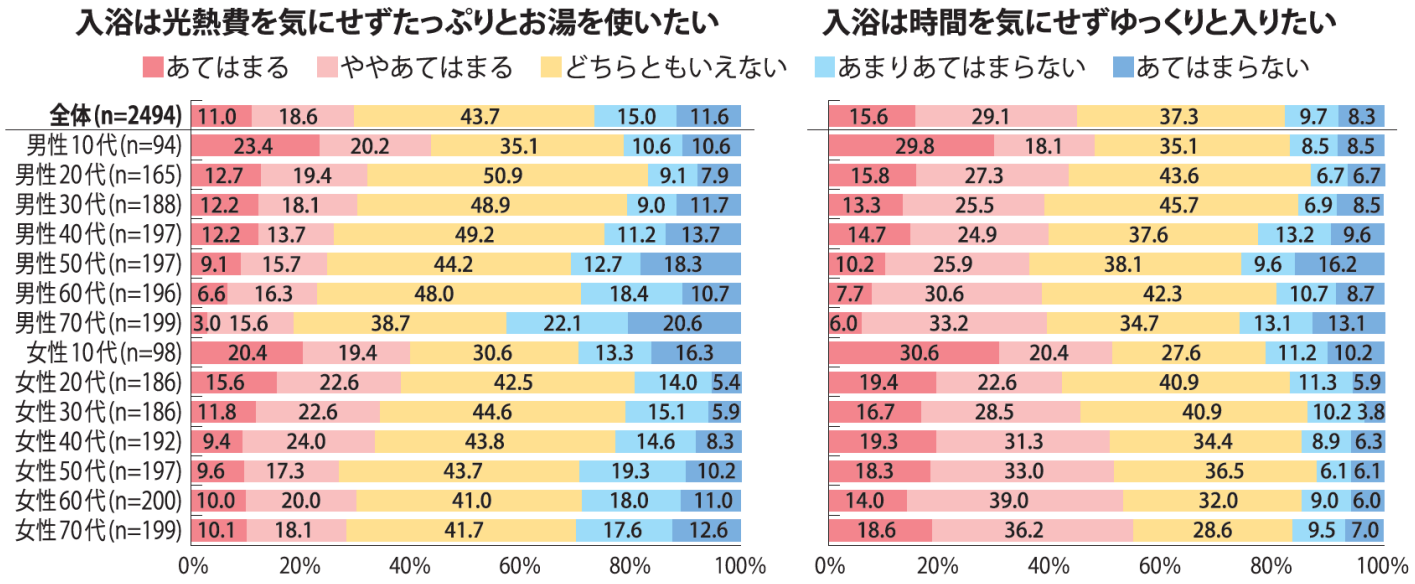
Copyright© Haruko AMANO All reserved.

3）日本の入浴文化と省エネ

(2) 現代の視点： 「風呂キャンセル界隈」に見るタイパ至上主義への疑問と、生活の質との調和。

■コスパ・タイパを気にせず入浴を楽しみたい意向も

「入浴は光熱費を気にせずたっぷりとお湯を使いたい」人は全体で約3割、男女とも若年ほど高い。
「入浴は時間を気にせずゆっくりと入りたい」人は全体で4割強、10代男女と高齢女性で高い。
コスパ・タイパをあまり意識せず、入浴を楽しみたい意向がうかがわれる。



出所：天野・木村・三神「省エネ促進に資する入浴行動および入浴文化の検討」日本家政学会第78回大会(2026) p-126

Copyright© Haruko AMANO All reserved.

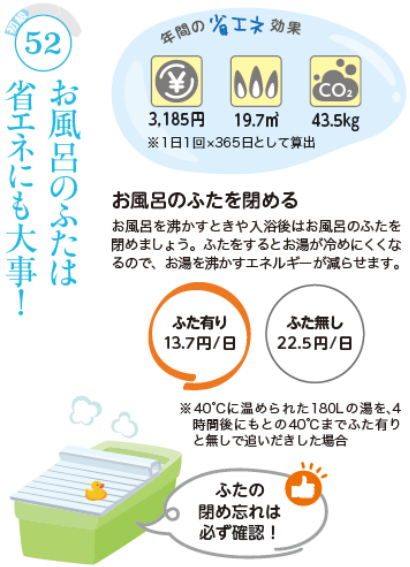
5. 省エネに向けた取り組みと生活文化の視点

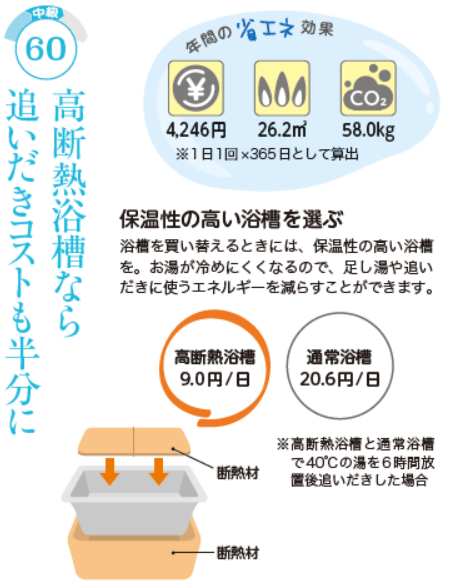
4）無理のない省エネ行動と訴求ポイント　例

お風呂のふたを閉める
熱の放散を防ぎ追い焚きを減らす

保温性の高い浴槽を選ぶ
買い替え時に無理なく保温性確保

節水シャワーを使う
快適性を損なわずに給湯消費低減



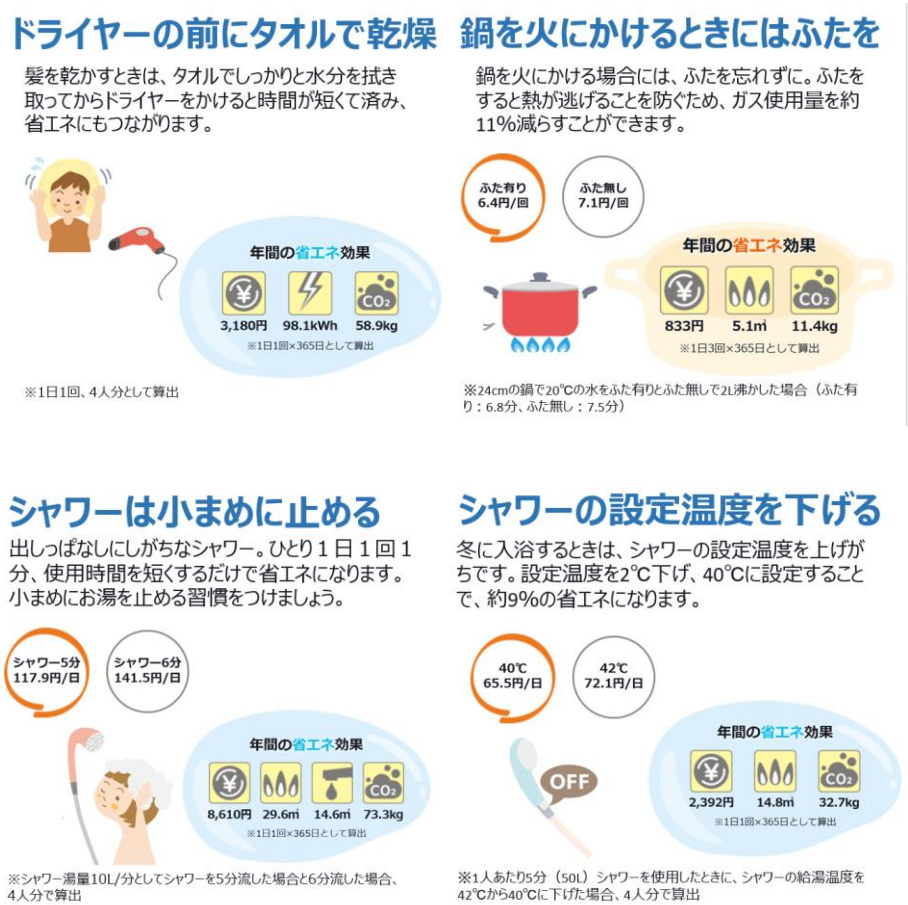




出所：東京ガス「ウルトラ省エネブック」2025年2月

Copyright© Haruko AMANO All reserved.

４）無理のない省エネ行動と訴求ポイント　例



出所：東京ガス「ウルトラ省エネブック」2025年2月

Copyright© Haruko AMANO All reserved.

Part 6

最後に

「個人の我慢」から「地域・社会の仕組み」へ

地域・社会の仕組み（共有・コミュニティ）

事例・兆し：クールシェア・ウォームシェア

- 個家庭の我慢から、公共施設や地域の場に集まりエネルギーを共有
- 省エネ拠点にとどまらず、高齢単身者の安全網や地域コミュニティの場へ進化
- クールシェア・ウォームシェアスポットでの多様なイベント・交流の場の複合的取り組み

持続可能な社会に向けて、皆さまと一緒に考えていきたい

Copyright© Haruko AMANO All reserved.