



2010/3/6

「早起きニッポン」計画

標準時の見直しとその効果

京都大学経営管理大学院大学「関西活性化研究会」

(株)時有人社 清水宏一

日本の抱える課題

- 「省エネ・エコ」対策

- ・ 温暖化ガスの25%削減、エネルギー資源の逼迫

- 「消費経済」振興策

- ・ 個人消費の落ち込みとデフレ現象

- 「安全安心」の確保

- ・ 頻発するストーカー・強盗・事故、治安の悪化

- 「家族の絆」の再構築

- ・ 家族の絆の希薄化、団欒や家庭教育の不足、離婚、夜更かし

- 「逼塞感・不安感」の蓄積

- ・ 失業、非正規雇用、低賃金、年金、保険、医療 ...

課題の解決に向けて

- 「省エネ・エコ」 朝の時間の有効活用
 - ・ 早寝・早起き、通勤ラッシュの分散、健康増進
- 「消費経済」 午後時間の有効活用
 - ・ 終業後・放課後の自由時間の有効活用
- 「安全安心」 明るい時間に活動
 - ・ 日暮れ後は危険、不健康、過剰照明の無駄
- 「家族の絆」 家族が集まれる時間
 - ・ 仕事や勉強の時間を早く切り上げて、余暇活動、帰宅
- 「逼塞感・不安感」 将来への夢、希望
 - ・ 体制が変革したことへの期待感、実感

日本の始業時間・終業時間

● 夏季の問題点

- 東日本(特に北東部)では午前中に大きな空き時間
- 西日本では午後が暑い

● 冬季の問題点

- 東日本では早くから真っ暗(教育施設に支障)
- 西日本でも日暮れは早い(福岡 午後5時15分)・眩しい

● 日本標準時が西に偏っている！！

- 関東集中の経済構造下では大きな無駄
- 標準時をできるだけ東端に合わせるほうが得

日本の日の出・日の入り

● 夏至の日の出と日の入り

国立天文台暦計算室データ

- 札幌 日の出 3:55 日の入り 19:17 日照時間 15:22
- 東京 日の出 4:25 日の入り 19:00 日照時間 14:35
- 福岡 日の出 5:08 日の入り 19:32 日照時間 14:24

● 冬至の日の出と日の入り

- 札幌 日の出 7:01 日の入り 16:04 日照時間 9:03
- 東京 日の出 6:47 日の入り 16:31 日照時間 9:44
- 福岡 日の出 7:17 日の入り 17:15 日照時間 9:58

● 日本列島は北東－南西に長いため

- 東ほど日の出・日の入りの時刻が早いとは限らない
- 夏と冬とで日の出・日の入り・日照時間は順序が異なる

始業時間を1時間早めると

- 夏季の問題点が解決
 - ・ 午前中の大きな空き時間が緩和される
 - ・ 西日本では涼しいうちに通勤
- 冬季の問題点が解決
 - ・ 東日本では明るいうちに帰宅 安全安心
 - ・ 西日本でも陽が高いうちに帰社・帰宅 交通安全
- 日本標準時を東に移転してはどうか??
 - ・ 関東集中の経済構造に見合っている
 - ・ 標準時を変えることは簡単 キルギス、オーストラリアなど

始業時刻を1時間早めると

- 朝日を拝んで一日を始める (古き良き日本の常識)
 - 夏はまだ涼しい時間帯に親子一緒に通勤・通学
 - 冬は朝日の中を親子一緒に通勤・通学 (全国ほぼ同時刻)
 - 朝の時間は仕事・学業が控えており自由に使いにくい
- 昼休憩の時間帯を課業の中間点に据える
 - 午前3時間半、午後3時間半のように均等に割り振る
 - 午前中に10分、午後に10分の中間休憩時間
 - 生活リズムが安定して、業務がはかどる
- 午後・夕刻・夜の時間の有効活用
 - 就業時刻後は個人の自由な時間 (制約のない余暇時間)
 - 午後4時終業だと、3時間の余暇時間をとっても午後7時
 - 冬もまだ明るいうちに帰宅の途 (家族団欒が生まれる)

始業時刻繰上げの利点

- 「省エネ」効果
 - 冷暖房費などの節減によるCO₂削減と経費圧縮
- 「消費経済」効果
 - 午後の余暇活用で消費を刺激する経済効果
- 「安全安心」効果
 - 児童生徒の安全登下校・校外活動の余裕・健康・交通安全
- 「家族の絆」効果
 - 楽しい夕食と団欒、家庭教育、夫婦の絆、夜更かし防止
- 「心理的」効果
 - 社会体制の変化による新時代到来への期待感

生活のありようの見直し

- 早起きして朝食を一緒にする習慣
 - ・ ヘルシーで充実感ある食事
 - ・ できれば軽い健康体操をする(ラジオ体操)
- 仕事・学業終了後の時間を有益に
 - ・ 陽がある時間でのスポーツ・余暇活動
 - ・ 家族一緒になったの小旅行、レストランめぐり
- 夜の時間帯の健全な活用
 - ・ 家庭での団欒、豊かな食事、音楽と読書、休息
 - ・ 親しい友人や親族を招いての小宴

昼食・休憩・休息時間の見直し

- 昼食休憩時間を勤務、学習の中間点に
 - 生活のリズムがとりやすい
 - 学校の時間割に余裕ができる
- 午前と午後の勤務、学業を同じ長さに
 - 午前、午後の勤務ローテーションが楽に
 - 株式取引等の時間帯も現行と余り変わらない
- 午後の勤務や学習の負担軽減
 - 午前、午後の時間帯に1度ずつの休息時間
 - 休息により集中力がアップする

サマータイムの現状

- 先進国を中心に導入(約80カ国)
 - 日本でも1958年から4年間実施
 - 緯度の高い国・地方ほど経済効果が高い
- メリット
 - 省エネ効果(涼しいうちに通勤、早めに退社)
 - 自由時間の増加と個人消費の拡大
 - 経済効果 1兆2000億円(日本生産性本部などの試算)
- デメリット
 - 生活時間の乱れ(バイオリズム)
 - 機器に組み込まれた時計機能の修正
 - 家庭の電気量の増加・残業時間の増加

日本標準時の現状

- 日本標準時 (JST)
 - 明石 (東経135度, 子午線)
 - 明治19年初制定 (文部科学省所管)
- 日本と同じ標準時
 - 韓国・北朝鮮、パラオ、インドネシア東部など
- 時差 (±1)
 - 経度が15度違うごとに1時間の時差
 - 明石は日本全土から見ればかなり西寄り
最西端 沖縄県与那国島 122.5° 最東端 東京都南鳥島 153

各国の標準時の現状

- 経度差に応じて国内に時差を設定
 - アメリカ合衆国(本土) 4地域に分割(各1時間)
 - ロシア 11地域に分割(全体的に東寄り)
 - オーストラリア 3つの地域に分割(中央部は0.5時間差)
- ヨーロッパ諸国、中国は単一(時差なし)
 - ドイツ、フランス、スペインは朝が早い(約1時間差)
 - 中国は北京中心で、西部地域は朝が早い(約3時間差)
- 時差単位(±0.5)
 - ほとんどの国が整数だが、30分差、15分差もある
インド、イラン、アフガニスタン、ミャンマー(±0.5)、ネパール(±0.25)

日本の標準時を繰り上げる！！

- サマータイムは有効だが弊害も多い
 - 実施してから廃止した国が多い
- 標準時の切り上げならデメリットが少ない
 - 時間帯が固定するので生活リズムが同じ
 - 時計操作は一度で足りる
- 先進国の多くが国土の東に標準時
 - 中国は北京中心で西部では3時間も早い
 - ヨーロッパ諸国も(ドイツ、イタリア、フランス、スペインなど)朝が早い
 - オーストラリア(日本と同経度)も東部で早い

「標準時切り替え」への戦略

1 職場や学校の始業時刻を順次切り替える

公務所、公的施設、学校・保育所、交通機関から先行実施
サービス産業に波及(デパート、スーパー、コンビニ、etc)
経済界(銀行・証券・会社など)に波及
社会全体に広げる

2 サマータイムで時計を変更

時刻変更の効果測定と生活リズムへの慣れ
対外国への配慮(サマータイムには世界中で時計操作が行われる)

3 標準時の東経150度への変更

- ・ 明石標準時は午後1時の標準時に変更
- ・ 電波時計も現有のものを使う(1時間前に設定)

「早起きニッポン研究会」創設

- 国家戦略局の重要課題

- CO2 25%削減による「省エネ社会」の実現
- 国内消費の活性化による経済刺激
- 安心安全な新ニッポン国家の実現
- 国家の礎はまず家庭生活から
- 他国に先立つ戦略性と心理効果

- 「早起きニッポン研究会」(2010/2/5)発足

- 「関西活性化研究会」の部会
- 基礎となる経済効果数字データの算出
- 標準時や戦略に関する研究の深化

日照時間の社会への影響

- 健康への影響
 - ・ 生活時間帯、食事、スポーツ、生理学
- 社会とのかかわり
 - ・ 安心安全、交通事故、経済、余暇活動
- 労働・学習への影響
 - ・ 昼食時間、週休3日制、労働環境
- エコ社会の実現
 - ・ 環境意識、25%、もったいない精神、勤勉社会

早起きビジネス

- 余暇ビジネス(サマータイムと同様)
 - ・ レジャー産業、外食産業、カルチャー産業
- 経済波及効果
 - ・ サービス業、商業、輸送業、流通関連業
- 標準時変更ビジネス
 - ・ ライフスタイル産業、健康増進関連
- 時刻修正関連ビジネス
 - ・ コンピュータ、出版、教育、家庭生活

意識変革

- 民意による標準設定
 - ・ 明治以来の意識改革(官製でない標準設定)
- 生活の時間帯の変化
 - ・ 生活を根本から見直す機会
 - ・ 金権社会、利己主義からの脱皮
- 家庭と地域社会の復権
 - ・ 国家の基礎の再構築
- 日本(メイドインジャパン)イメージの復活
 - ・ 勤勉、誠実、実直、清潔、正確な日本

社会的反響の大きさ

研究会(学会)

コロンブスの卵！！

日本標準への挑戦！！

- 1 マスコミ
- 2 ミニコミ
- 3 インターネット
- 4 口コミ、評判

1 朝刊 増巻 楽行 隔隔 (夕刊) 2010年(平成22年)3月2日 火曜日

標準時子午線を東に→1時間有効活用、ニッポンを早起きに

「経済効果2兆円」日の目は？

京都新聞(3月2日)