# 2018年は3月25日（日）にフランス サマータイム開始



**中央ヨーロッパ圏（フランス・ベルギー、スイス、イギリス等）では、2018年３月25日（日）午前２時より、サマータイムが開始されます。 つまり3月25日（日）の午前２時が午前３時となります。その効果や影響はどのようなものがあるのでしょうか？**

## フランスでの導入の歴史

**フランスでサマータイム(l'heure d'été)が最初に導入されたのは1917年です。1945年に一度廃止されましたが、1976年オイルショックの最中、公道の照明などの電気代が切実な問題であったため再導入され、現在まで続いています。**

1998年からは欧州共同体（EU）加盟国全体で、導入日と期間が統一されました。欧州域内の交流と交通の便宜を図ることが重要になってきたためです。 これにより毎年３月最後の日曜日から10月最後の日曜日まで（今年は10月28日）の期間をサマータイムとする、というルールになりました。

## 節電効果は限定的

欧州議会研究サービスEPRS（European Parliamentary Research Service）の発表によると、欧州のエネルギーの節約は全体の消費量のわずか0.5% 。
よって、節電効果は「あるものの限定的」としています。 そして、今年の２月に行われた欧州委員会で、サマータイムの効果を調べて、必要に応じた見直しを図ることが決議されています。

フランス国内での節電効果は2010年の時点で0.1%以下とされており、その内訳はほぼ照明ですが、LEDの普及で今後さらに節電効果が下がるといわれています。欧州域内の国々では個人家庭にクーラーがほとんどありませんので、世界の中でも気温の高い南部の国々に比べて節電効果が乏しいことは、数字をみなくても想像がつきます。

## 健康や日常生活への影響は？

さて、気になる健康への影響ですが、一部の研究で、時間変更直後の期間に、脳梗塞や心臓発作などのリスクが高まったという結果がでているそうです。サマータイムへの変更は、もともと時差が１時間あるロンドンに行って帰ってきた状態とほぼ同じとのことです。平気な人もいれば、体内時計の調整に時間がかかって夜眠れず、数日間寝不足になったりする人もいます。そもそも、寝不足自体がリスクを高めているという説もあり、まだその長期的な影響は明らかではありません。

さらには搾乳時間の変更による家畜への影響、交通事故発生率に関する数字の分析などもありますが、どれも限定的なものにとどまっています。

毎年サマータイムが開始したあとには、変わったのを忘れて日曜日の約束に遅れてくる人、飛行機に乗り遅れる人、日本からきたばかりの駐在員が知らずに月曜日に遅刻してくるなどといった話が聞かれていました。しかしこういった日常生活でのエピソードも、スマホの登場でずいぶん減ったようです。

**サマータイムの意義についての議論はしばらく続きそうです。**

**執筆：マダム・カトウ**


オンラインフランス語学校

ENSEMBLE EN FRANÇAIS

アンサンブルアンフランセ

オンラインフランス語学校アンサンブルアンフランセは、プロの講師による
マンツーマンのスカイプレッスンが1回1500円～受講できます。
いつでもどこでも手軽に受講できる利便性と生徒一人一人にカスタマイズされた
質の高いレッスンが好評です。

