

## 第Ⅲ部

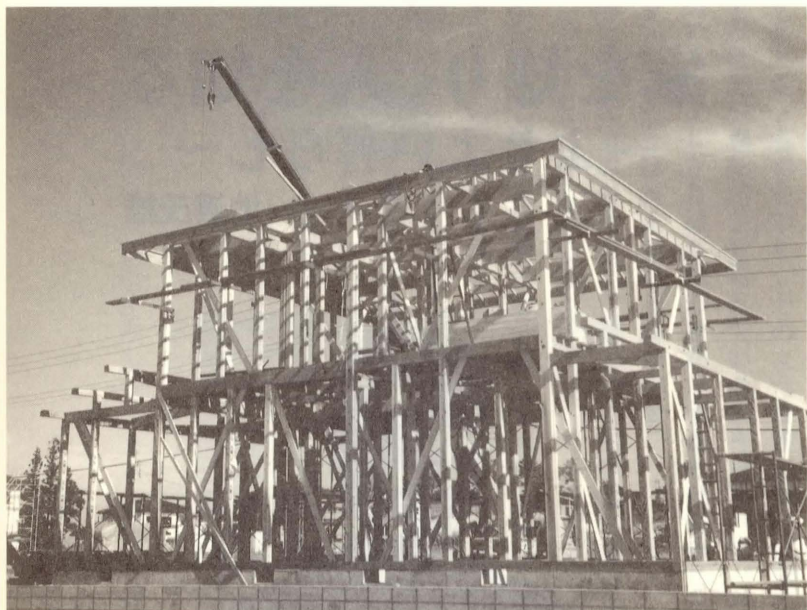
# 家を知り、人を知る ～よりよい暮らし～

——地濃茂雄



地濃茂雄(ちのう・しげお)

1945年新潟県生まれ。東京工業大学卒業、工学博士。新潟工科大学大学院教授。日本建築学会材料施工委員会本委員はじめ、さまざまな学協会の委員を務める。93年日本建築学会賞、98年日本建築仕上学会賞、99年新潟日報文化賞などを受賞。著書に『建築材料』『コンクリート便覧』『建築大辞典』など多数。



筋かい入りの壁は耐力壁として有効に働く。内装後は見えないので、事前チェックが肝要

第6章

木の恩恵



明日に残したい風景。自然との触れ合いは欠かせない

## ● 木材の良さを知るゝ湿気や熱を快適に保つ

日本は「木の文化」とも言われるように、木は古くから私たちの生活に密接に結びつき、広く利用されています。

今日、木の家屋が鉄骨やコンクリートに、窓枠がスチールサッシに、さらに床や天井は色鮮やかな人工材に変わってきました。

しかし、いまなお木材に負うところも多く、また、木材の良さも見直されています。

木材は、パイプのような細長い中空の細胞の集まりで、大部分の細胞は幹や枝の長軸（縦）の方向に並んでいます。空気が詰まっている不思議な構造が住まいの中でさまざま機能を発揮してくれるのです。

① 軽いにもかかわらず耐える力があります。比重〇・五程度の木材でも、小指の頭程度の面積（一平方センチ当たり）に、大人が七、八人乗っても押しつぶされないほどの強さを持っています。

② のこぎりでひきやすく、くぎが効き、削りやすいなど、加工のしやすい点も挙げられるでしょう。傷んだ部分も簡単に取り換えられるし、間取りの変更も容易にできます。

③木材は熱を伝えにくく、その程度はコンクリートの十分の一、鉄の四百分の一。夏、縁側のレールが焼けて熱くなっても木の面は素足で歩けます。また、冬場のコンクリート床で、トイレに行く回数が増えて、落ち着きのなくなる幼稚園児のありさまに困り果てた結果、木の床に取り換えたら改善が見られたケースもあります。真冬の季節にかかわらず、木は人間にとってやさしい材料なのです。

④木材は、空気中の湿気を吸ったり吐いたりします。室内の湿度をうまく保ってくれます。また、結露しにくい特性があります。

⑤物が当たるとその力を吸収する性質も持っています。たわみによっても衝撃が吸収されます。例えば落とした皿やコップが容易に割れないのはこのためです。こうした性質をうまく生かした床や壁の場合、人間が転倒したとしても傷害は少ないでしょう。しかもこのような床は、適度に軟らかく、足腰に負担がかからず疲れません。

⑥木材は、色や模様が美しい上に、有害な紫外線を吸収し目を守ってくれます。

⑦ほのかな木の香り、肌触りの良さ、そしてぬくもりは住まいにとって、大変好ましいことです。

木材の持つ自然の妙を上手に取り入れて、安らぎとうるおいのある生活を実感したいものです。

## ● 木材の使い方ゝ短所を知り上手に利用

“日本の家は、木と紙でできている”といわれるほど、木材は私たちに最も身近な材料です。

木材は、軽いわりには強く、加工性も抜群です。また、肌触りの良さをはじめ、特有のぬくもりや吸湿性にも優れます。こうした住む人へのやさしさが木造住宅への愛着を強くしているのでしょう。

しかし、木材には短所もあります。

①第一に、燃えやすいことです。二百七十度くらいで燃え出します。“火事と喧嘩けんかは江戸の華”と粹いさがつっていたのも、つまりは火災になすすべを持たなかつたことの裏返しの実現です。特に火気に接するところには木材の使用を避けることや、木材表面に適切な防火対策を講じることが重要です。

神社仏閣の柱のような大きな木材では、着火しても表層に炭化層ができ、深部までは燃えないこともあります。

②第二に、腐りやすいことです。腐るといふことは、そこに住む人の危険すら招きかねま

せん。阪神大震災はその典型でした。土台や柱の下部が腐っていた建物がいとも簡単に倒れたのです。木材が腐るのは、腐朽菌が木材の成分を栄養源として、酸素・温度・水分の条件の下に育成するからです。この条件の一つを断てば、腐敗は防げます。決め手は、木材を十分に乾燥した状態に保つことでしょう。湿気を帯びやすい台所、浴室、洗面、トイレは排水を完全に行い、床下の換気にも注意したいものです。また、防腐処理を施すことも効果的です。

③大なり小なりの“狂い”は避けられません。木材に含まれている水分が蒸発することによって、反り、曲がり、ねじれが生じます。ですから、十分に乾燥させた木材を使うことがポイントになります。乾燥させた木材は、軽いこと、強いこと、腐りにくいことの利点も持ち合わせます。狂いを改善した加工材料には、原木を薄くむいた板を張り合わせて作った合板、木片チップを固めたパーティクルボード、板や小角材を重ね接着した集成材などがあります。

④木材は天然のものだけに、節、割れ、傷などの欠点もあります。欠点を工夫して使いましょう。

⑤虫害を受けやすいことも短所の一つです。防虫処理が望まれるところです。

木材の短所を知り、また先人の知恵も生かしながら、木材を上手に使いたいものです。

## ●口伝えの教えに学ぶ素材を見分け生かす力

「手習い」「手ほどき」「手書き」「手間」など、手の字のついた言葉がたくさんあります。こうした言葉を見ると、かつての日本は「手の文化」であったことが推察されます。

しかし、多くのものが機械化された現代では、むしろ「手」の字のついた言葉が新鮮に映ります。

手打ちそば、手づくりのパン、手編みのセーターなどはその典型といえるでしょう。それはまた、「手のぬくもり」が忘れられた現代のものづくりを象徴しているのかもしれない。

さて、「手の文化」は、千三百年も経た法隆寺の木造建築にも見られます。

つまり、解体修理を通して、古材を丹念に解きほぐし、再びそれを組み立てていく宮大工の技と心です。それが脈々と受け継がれてきたからこそ、法隆寺が今日まで残存しているのでしょう。それにかかわる技法や心構えは、口で伝えられてきたといわれます。いわば、飛鳥の工人からの口伝えです。

今は亡き宮大工・西岡常一棟梁（とくりょう）は、何百年に一度の法隆寺の解体修理の機会に巡りあ



い、氏の著書「木のいのち木のこころ」（草思社）の中で、その口伝えや体験を記述しています。

これを基に、先人たちの建築技法や心構えを学んでみることにしましょう。

①「用材は木を買わず山を買え」「木は生育の方位のままに使え」「木組みは木の癖で組め」——いずれも木の使い方の心構えを説いているものです。それは、風雨の中で呼吸してきた生命ある木の性質を、木の育った場所で見分け、木の育った方角に合わせた使いかたをすることが長持ちする建物づくりの秘けつというわけです。

②「木の枠組みは工人たちの心組み」——木の命を損なわず、寸法で組まず、木の性質と人の心で組むことが大事という教えでしょう。

③「百工あれば百念あり、一つに統ぶるが匠長の器量なり」「百論一つに止まる、これ正なり」——職人は信念があり、それぞれ異なるゆえに、それをうまく生かしつつ、一つにまとめることが棟梁の役目。人を使う心構えやチームワークの大切さが伝わってきます。

④「諸々の技法は一日にして成らず、祖神達の徳恵なり」「親の意見となすびの花は干に一つも徒花はなし」——教わる側の姿勢を説いたものでしょう。

法隆寺に象徴される、こうした口伝えの教えは、現代の住まいや町づくりにも十分生かせるものと思います。

第7章

人の知恵・人への視点



雪見障子。外の自然との触れ合いで部屋に広がりを感じさせる

● まず自分づくりを、何事にも好奇心を抱く

このごろ、地方でも、東京の住宅や公共施設をまねた建物が見受けられるようになりました。都会的志向の影響からか、それとも身近になった東京人の仕掛けに乗せられたものか……。

ともあれ、外観重視で建てられた家や施設などは、使いにくく、その土地の気候に耐えられたものではありません。

珍しく東京に雪が積もった時など、わずかな量なのにと苦笑しながらも、多くのけが人や混乱に驚く雪国の人も少なくはないでしょう。

この出来事から、安全でかつ安定した住まいや町づくりには、

①気候・風土をしっかりと見据えること

②地域に根付いた知恵や工夫、技術を生かすこと——の重要性をあらためて認識させられました。

さて、住まいづくりにおいて、

①家の中の暮らし方

②隣人との付き合い方

③家と町とのなじみ方——というような基本的な生活上のことをほとんど考えずに、家を建てることやマンションを購入することだけで豊かさが実現できる、と信じている人に出会います。文化施設などについても同じことがいえそうです。

言い換えれば「屋根があつても絵と本と花と音楽がなければ家とはいえない」「緑豊かな道があつてもふん尿あつては町とはいえない」。

住まいづくりや町づくりには、「まずは自分づくりから」と思えてなりません。

それには意欲的に視界を広げ、何事に対しても好奇心をもつことが大切だと思います。そんなに大げさなことではありません。

「なぜだろう（疑問）」「なるほど（理解・納得）」「ではこのようにしたら（提案・改善）」というように頭をめぐらせ、感性を磨いていく。そうしたおう盛なものの方や考え次第で、自然現象や暮らしにふさわしい事柄を感じ取ることができる。目はおのずとそれに向く。その結果、

①自然に向き合う謙虚な姿勢

②家や町づくりへの思いやり

③住まう心——がはぐくまれてゆくものと思います。

住居を求める人、設計する人、施工する人、管理する人、地域・社会の人、行政に携わる人、一人ひとりが自分づくりに努めてみてはいかがでしょうか。

そしてそれらの人たちが互いに結び合い一体化することで、心豊かな生活の場が築かれていくものと私にはみてとれます。

### ●自然界に目を注ぐ／現在の姿から見極める

まず、自分をつくることが住まいや町づくりへの筋道です。そのポイントは、

①自然界に目を向けること

②人間の行動や心理をとらえていくこと。この二つだと思えます。それには意欲的に視界を広げ、何事にも好奇心と興味をもつことが大切です。

さて、①②のことは「工」の文字からもわかるでしょう。上の棒は天すなわち自然界を、下の棒は地すなわち人間界を表し、それを縦の棒で結ぶ。結ぶこと、それが工夫であり、工学であり、工業である。

そのように解釈すれば、目はおのずと①②に向くものと思えます。自然現象と人間を深く知り、それを正面から受け止めていく姿勢が自分づくりへの一歩です。

そこで、①について地盤を例に説明しましょう。

耐震性に優れている住宅は言うまでもなくしっかりとした地盤の上にあります。かつて池や沼、水田、埋め立て地であった土地はどうしても地盤がゆるみがちです。こうなると住宅が傾いたりするのは当然です。また大きな地震には耐えられません。私の地元・新潟地震で傾いたビルや住宅は、その典型でした。

地盤のよしあしを見分ける一つとして、私は電柱に目を向けます。電柱が傾いているようなら地盤を疑い、それを確かめるために、かわいいのブロック塀や住宅のコンクリート基礎に注目します。塀が斜めに片寄っていたり、コンクリートに大きなひび割れが見つかれば即座に軟弱な地盤と判断できます。波打つ道路や側溝のずれも地盤のゆるみの表れです。

自然はきわめて素直で、ありのままの姿をみせます。ここに着目することが大切です。この点がまさに自分づくりにおける①の「すすめ」といえます。

ごくあたり前のように立っている電柱の前にふと立ち止まり、目を向けると何かに気付くはず。その時、例えば「なぜ、傾いているのか(疑問)」「そうか、地盤が悪いからだ(理解・納得)」「それでは、しっかりと地盤を固めよう(提案・改善)」

これはホップ・ステップ・ジャンプのリズムです。こうして頭をめぐらせ感性を磨いて

いけば必ず「自分づくり」に生かされます。

自分をつくることから始めたい。それが、安全快適な住まいづくり・町づくりへの入り口と私は考えています。

### ●積雪に学ぶものゝ自然の脅威自覚したい

私のふるさと越後に春がやってくると、風雪からの脱却で心はずみません。そして木々の芽吹きが日一日と色づきはじめ、うるおいを与えてくれます。

思い起こせば、木々は晩秋に自ら葉を落とし、厳しい冬場での風雪に適応してきたのです。このような風雪とうまく付き合う手段は脅威へのなしくずしの振る舞いだと受け取れます。自然界に向き合う姿に驚嘆させられます。生物、植物の大半がこうした「自然さ」の中にあるのでしょうか。

自然界に対して謙虚にならねばと思います。そこに目を向けることが何よりも大切なことです。

吹雪の時、一瞬の晴れ間に外へ飛び出し、「雪と住まい」「雪と町」のかかわりを観察してみたいかがでしょう。自然界が織りなすものをじっくりと思考してほしいと思います。

- ①屋根のかたちにより雪の積もり方や落ち方が異なること
- ②建物のかたちと風向きとの関係によって吹きだまりが生じること
- ③玄関や車庫前の除雪によつては人や車の出入りが妨げられること
- ④外壁や扉の着雪箇所は、汚れや劣化を誘発する塵・ほこり・ばい煙・海塩粒子が付着する個所に相似すること

- ⑤温暖な地方で生まれやすく育ってきた樹木は雪の重みに耐えられないこと
- ⑥高層建築物の周辺では雪が積もらないかわりに強い風が吹きつけること
- ⑦排水溝の不備で融雪水が路上にたまっていること
- ⑧積雪に伴う道路幅の減少で一部、防災上の機能が果たせなくなる
- ⑨信号機や曲がり角のミラーへの着雪は、事故を誘発しやすいこと——など、いろいろ気付くことでしよう。

雪の解け方からも次のことがわかります。

- ①南側に落とした屋根雪は最も早く解けること
  - ②地熱が伝わりやすい密実な地盤は、雪解けが早く粗の地盤との区別がつきやすいこと
  - ③木の根元にある雪は早く解けること——等々。
- 「雪が積もる」「雪が解ける」という自然現象をただ当然のごとく受け止めるだけではな



く、ここでみた例のように自然界に目を向けたい。すなわち、われわれは自然の脅威にさらされながら生きていることを自覚したい。

その土地の気候風土をしっかりと見据え、裏打ちされた思考と技術に基づき、はじめて地域に根ざした住まいや町がつくられていくものと思います。

### ● 腐食を促す微小粒子く風の流れにまかせて

日増しに強まる陽光が若葉を照らし、風は新緑の薫りを運んでくる——。「四月の風は光り、五月の風は薫る」と表現するのも、日本人が昔から風に対して関心をもってきたこととの表れでしょう。

さて、私の住む新潟は、日本列島の北西、日本海に面しています。それだけに海からの風は四季折々、様相も変化に富んでいます。春は大海原を背にヨットやサーフィンを楽しみ、夏は心地よい海風に身をゆだねる。

ところが、春から夏にかけての穏やかな風も、冬は波頭逆巻く日本海の姿をみせる季節風に激変し、猛威を振るいます。

この風は北西から強く吹き付け、建物にまで害を及ぼします。原因は風に含まれる微小

の海塩粒子（直径一ミリの約千分の一程度）にあります。大量の粒子が風の勢力によって海から内陸部へと飛来し、風の流れるまま空中に漂っているのです。この塩分が鉄や金物に付着し、鉄や金物を腐らせる。またコンクリートに付着した塩分は、内部に侵入し鉄筋までもむしばむことがあります。

海塩粒子の飛来距離は、海岸からおよそ一・五キロといわれていますが山、河、平野などの地形によつてはそれ以上の範囲にわたります。飛来地域がどうかは、海塩粒子が空中に漂っていることをヒントにします。私は駐輪場などの支柱や母屋に注目し、さびや腐食の有無で判断します。このような考え方や見方に基づき、建物の外壁、支柱、とい、換気口、取り付け金具、シャッターなどに発生したさびや腐食部に目を向けてはいかががでしょうか。

- ① さびの発生個所や腐食部は、着雪部や吹きだまり個所にほぼ一致すること
- ② 流下する雨水がせき止められる個所は腐食が著しいこと
- ③ 腐食部は膨れ上がり木炭のようにポロポロになっていること
- ④ 腐食部は建物の寿命を縮ませ、地震に対して弱点部になること——などに気付くことでしよう。

農薬、工場・自動車の排ガスに含まれる微小粒子も同様な過程で建物に害を与えていま

す。

風の流れるままに運ばれてくる微小粒子が住まいや町に深いかかわりがあることを、風に揺らぐ鯉のぼりから想像したいものです。

「なるほど」と理解できれば、対策は可能です。自然界に目を向けることの意義はここに  
あるものと思えます。

### ● 民具に目を向けてく 空気の層に断熱の役割

県外の友人に新潟を深く知ってもらおうと、新潟ふるさと村のアピール館を案内しました。

米蔵をイメージし設計された館内は、「新潟と暮らしの変遷」をテーマとして写真や民具が展示されています。三階からスロープを降りながら、明治く大正く昭和への移り変わりが理解できるようになっています。その一区画には人工降雪機が操作され、また人形や民具が駆使されて明治時代の雪国の暮らしが再現されています。

①新潟県は、日本一の豪雪地帯で特に山間部では積雪が三メートルを超え、家も道もすっぽりと埋まるほどだったこと

②壁や窓を傷めないように雪囲いをしていたこと

③大人は、家の中でワラを編んだり織ったりして、子供はいろいろの周りにしゃがみおぼあさんの昔話を聞きながら、雪国の長い冬を過ごしていたこと——などが垣間見れます。

さて、ここでひと際注目したいのがワラ靴、ミノ（降雪時作業用外被）、スゲボシ（降雪時歩行用外被）、ダイコタテ（野菜保存用外被）、敷物などのワラやスゲでできた民具です。

思い起こせば昭和三〇年ごろ、ゴム長靴の中にワラを敷き詰め雪道を登校しました。ワラの暖かさがよみがえります。

ところが敷き詰めたワラも次第に押しつぶされ、同時に足が冷たくなっていくのを体験したものです。この体験から頭をめぐらせてみると、空気の層が熱を遮っていたことに気づきます。手編みのセーターが暖かいのも同じ理由からです。空気層の多いワラやスゲは格好の断熱材料となり、それを編み上げて作った民具によって、厳しい寒さから身を守っていたのです。先人たちの知恵や工夫に感心させられます。

現代の寒冷地の住まいにおいて、これを生かしていきたい。

つまり、断熱材（空気を多く含む真綿のような材料や板状の材料）を床・壁・天井裏に入れこみ、窓も一枚ガラスでなく、複層ガラスや二重サッシにする。この効果により、暖

房時には暖かさが、冷房時には涼しさが保たれる。これが、一般に言われている断熱性の高い住宅なのです。

“空気の層に秘けつあり”

自然界に目を注ぐことの重要性は、民具にみる先人たちの知恵からくみ取れるような気がします。

### ●暮らしに目を向けてく思いやる工夫役立てる

自分をつくることが住まいや町づくりへの筋道と考えます。

これまで、「自然界に目を向けることの大切さ」について述べてきました。

さて、ここからは「人間の行動や心理をとらえることの大切さ」について話を進めていきたいと思えます。もちろん、何事にも好奇心を抱き、「なぜだろう」「なるほど」「ではこのようにしたら」というように頭をめぐらせ、感性を磨いていくこともねらいです。その基本は見方や考え方にあります。幾つかを例にして説明しましょう。

①まず公園やホームなどによく見かけるプラスチック製、あるいはコンクリート製のベンチ。冬場、腰を下ろした途端、あまりの冷たさに座ることをあきらめたことはありません

か。

ところで、静岡県伊豆箱根鉄道の大仁駅のホームでの一コマ。「なるほど」と思える光景に出会いました。プラスチック製ベンチの上に、なんと手製の座布団が敷いてあるのです。利用者の立場になって考えた工夫と思ひやり。そうしたことへのきめ細かな心遣いを感じし、考えてくれた人にエールを送りたい気持ちになりました。

②次に歯の治療でのことです。予約の時間から三十分以上も待たされ、あげくの果てに数分間の治療。何度も困惑したことがあります。幸い現在かかりつけの歯科医院では、予約時間通りに治療を始め、歯の模型を駆使しての説明や手際の良さも加わり、納得もできて安心して治療を受けられます。患者のだれもが抱く治療への思いを、この医師は的確に見極めて心を配り、工夫しているのです。

③少し前の話になりますが、日本のテレビや新聞はもちろん、欧米のマスコミまでも取り上げた「たまごっち」は、三十歳の女性が生みの親。超ヒットの秘けつは、毎月三十冊の女子高生向け雑誌を読みこなし、さらには渋谷でアンケート調査を繰り返したそうです。若者の行動と心理を見事にとらえたものといえます。

④外出中、不安になるのがカギを掛けたかどうかということ。これにこたえて解決したのが「色の変わるカギ」でした。また、狭い路地でも乗り降り自由な「引き戸のワゴン車」

も、人間の行動や心理を深く見据えて生み出したもののひとつでしょう。

暮らしの中から人間のことを知り、互いに思いやる工夫が自分づくりに、ひいては住まいづくりや町づくりに役立つものと私には思っています。

### ● 自前のものさしをく周囲に振り回されずに

さまざまな光景を幼児の目線で眺めてみると、まるで別な世界が展開し、こんなにも視界が異なるものかと気付かされます。

さて、目の高さが「高い」「低い」という対義語は暮らしの中での「ものさし」として用いられています。

例えば、寸法は長い・短い。重量は重い・軽い。そして、その言葉に「すぎる」という語が添えられることがあります。寸法は長すぎる・短すぎる。重量は重すぎる・軽すぎる——など、いろいろあります。

そこで、感覚の「ものさし」の視点から、住まいにおける適性を考えてみることにしましょう。

①天井、窓、床、押し入れ、洗面台、流し台、食器棚、テーブル、いす、コンセント、玄

第7章 人の知恵・人への視点

関チャイムなどは高すぎませんか。低すぎませんか

②居間や寝室、子供部屋や書斎、浴室や台所などは広すぎませんか。狭すぎませんか

③部屋は明るすぎませんか。暗すぎませんか

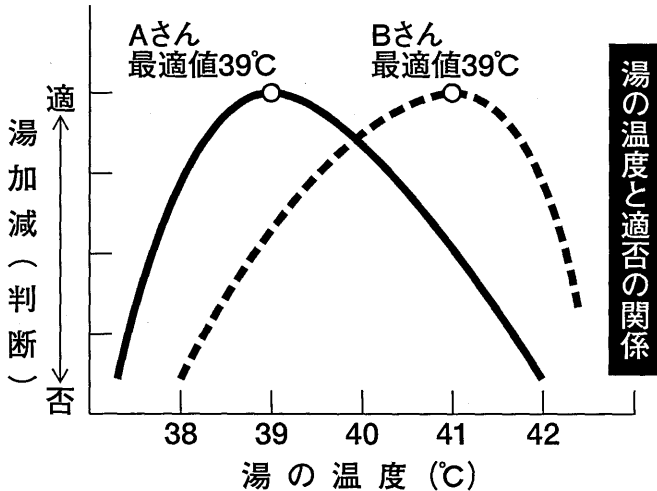
④床、畳、ソファ、ベッド、まくら、じゅうたん、カーペットなどは硬すぎませんか。軟らかすぎませんか

⑤ふろの湯加減は熱すぎませんか。同様に冷房や暖房はどうですか

⑥テレビやステレオの音量はどうですか——  
等々、感覚にかかわることが多くあります。

それゆえに答えはさまざまです。「ちょうど良い」と判断した場合は、最も適した条件なのです。

このことをふろの湯加減を例にして、説明





してみましよう。ここに示した図は、AさんとBさんの適温（最適値）の違いをまとめたものです。湯の温度が高すぎても、低すぎても適切ではなく、適温はそれぞれ三九度、四一度であることがわかります。

最適値を持つ関係図は上述の①～⑥の項目においても同じように描けることで、それぞれの最適値を設計に盛り込むことが快適な住居環境を生み出す要素なのです。これを軽視すると、使いにくいもの、住みにくいもの、不快なものになります。

このように見てくると、失敗しない住まいづくりには、周囲に振り回されることなく、判断する姿勢が必要です。そして、設計者は住む人の最適値を謙虚に受け止め、また気候風土を見据えた自前のものさしを生かすべきでしょう。

そのような考えを持てば、必然的に身体の不自由な人への思いやりも生まれくるはずで、町の構築にも、同じことが言えると私は思います。

### ● ケーキ作りに学ぶ人間行動や心理つかむ

シヨーケースに並ぶケーキ。おいしそうなモンブランや色鮮やかなプチケーキ。さらにはイチゴ、クリ、キウイやサクランボなどのショートケーキ。つつい目移りして、これ

を買いおうか、それともあれにしようかと迷いますが、ケーキが売れ残ったらどうするのでしょうか。

そんな思いや好奇心もあって、洋菓子店の店主からケーキづくりについて次のような話を聞くことができました。

① つくり手としては、何よりも最高のおいしさを提供したいとの思いから、食べてもらう時間帯に合わせて味や硬さを加減する（たとえば夕方や夜に売り出す商品は、翌日の午前中でも賞味できるように工夫）

② 天気予報を基に、暑い日や乾燥した日はのどを潤すものを、雨天の日は乾きものをあらかじめ仕込んでおく

③ 客の懐状態をくみ取り、それに見合うよう品数と陳列方法を変える（給料日前はクッキーや巻き物などが売れ、給料日後、数日間は高価で高級感のあるケーキが売れ筋）

④ 話題提供と口コミ効果を狙った、オリジナル商品をつくり出す

⑤ 売れ残ったケーキは閉店後、近くのスナックやクラブに原価で提供する（スナックやクラブは客にプレゼント。帰りを待つ家族は、このみやげにご満悦）。

商売上の戦略とはいえ、「なるほど」と納得できます。

人間の行動や心理を的確にとらえた上での、客に好まれるケーキづくりや、思いやりの

ある店づくりの姿勢が、その話の奥から垣間見れます。

ただケーキを作って売っているのではなく、人間が本来求めていることに目を向け、それにこたえようとの思いと心で取り組んでいるのでしょう。

このような考え方や取り組みを住まいや町づくりにも求めたい。そこには共通するものがあると思うからです。

住まいや町に感じる快適さや利便性とは、形、色、様子などを個々に感じ取りながら、それを総合した形で受け止め、その環境全体に対して、判断されます。

住まいは人が主と書きます。住まいや町づくりとは、人間行動や心理をとらえ、それを自然と融合させていく作業だと思います。その意味が「住」の文字に込められていると私は思います。

### ●米や料理の思考法を工夫する融通性が大切

新潟の誇りコシヒカリを県外の友人や知人に機会あるたびに贈っています。

そこで、米にかかわる話ですが、「一合粥、二合雑炊、三合ご飯、四合寿司、五合餅な  
らだれも食う」というような言葉を聞いたことはありませんか。

つまり一人一食に、お粥なら一合の米で十分足りるのに、寿司なら四合の米が必要という意味のことです。いうなれば、米は食べ方次第で経済的に摂取できるものと受け止められます。

同じことは、「料理」の文字からも見て取れます。すなわち、「米を斗ますで理屈どおりに計る」と書いて料理です。

例えば、いつもなら四カップの米を、今晚は主人が飲み会でご飯はいらないので三カップ。あるいは子供の好きなカレーの時はワンカップ増やして、理にかなえながら米を計り、ご飯を炊く。これが米が主体となる料理の原点かもしれません。

このように米は自由自在な食材で、米の食べ方や扱い方に先人の知恵や工夫が垣間見えるようです。

さて、住まいづくりにおいても米や料理に見る考え方や扱い方を注目したいものです。極論ですが、「起きて半帖、寝て一帖」のごとく、人は起きれば畳半分の広さで十分、また寝るには畳一枚で十分です。しかしながら、これでは一合粥に似たようなもの。ときにはおいしいものも食べたいし、豊かな食事もしたい。

この欲求と同じように、住まいにも憩いやくつろぎの場所が求められます。同時に「住みよさ」の期待も込められます。

ところが、住まいで営まれる家庭生活は、子供の成長とともに家族構成が変わり、やがては老夫婦二人だけの生活へと移り変わっていくものです。

住まいというのは、いわば家庭生活の入れ物ですから、常に変わる家族の姿を追いかけるように、その都度変わっていかない限り、住みよさを維持できないということになります。

したがって、その時々我的生活に応じて工夫・工面することが好ましいと言えます。昔から日本の住まいは、季節によつて部屋のしつらえを変えるのが習慣でした。私たちは先人のそうした融通性からも学びたいと思います。

このように見えてくると、「米や料理の思考」に相通じる「融通性」が、住まいづくりの大切なポイントのように、私は思います。

第8章

心地よい暮らしを



昔の家は風通しのよい構造だった

## ●柱と間取りの基本「間」大切に住みよく

一家の生計を一身に支える主人のことを、「家の柱」とか「大黒柱」などと言いますが、柱は文字どおり家を支える重要な役割を担います。

柱は屋根、はり、床、壁その他の重さを支えるのですから当然頑丈でなければなりません。では頑丈な柱とは、一体どんなものでしょう。次の例から考えてみましょう。

三十センチのものさしを立てて上から押すと曲がり、さらに強く押すと折れてしまいます。十センチのものさしでは、なかなか折れません。太くて短いものほど折れにくいのです。つまり太くて短い柱ほど頑丈だといえます。したがって、雪が積もる寒冷地の家は、東京の家の柱と同じようにはいかないのです。

さて、昔から家づくりにおいて、柱と柱のあいだを「間」と呼び、そこに戸や障子をはめ込んできました。

これが起源となり「間合い」「間際」「間口」「間違い」「間延び」「間引く」「間が悪い」など、間という字のついた言葉が現在もたくさん使われています。そして、「間」の長さの単位が「一間（六尺）＝一・八一八メートル」で、「間取り」の基礎尺になったのです。

間取りとは、畳一枚が人間の広さに合うことを考え、八畳・六畳・四畳半のように、部屋の組み合わせの言い方を言います。

間取りを決める場合、専門家に依頼するのも良いのですが、まず家族の一人一人が自ら考え、お互いの住まい方を尊重し工夫することが肝要だと思います。

間取りのポイントを挙げれば次のようです。

- ①家の総面積（家族一人当たり二十〜三十平方メートルが標準）
- ②家族全員が集まれる場（心をつなぐ共通の場で、一緒にいるという時間が家族には重要）
- ③寝室は共通の場から遠ざける
- ④食事する部屋と寝る部屋を分ける
- ⑤主婦の活動中心に（台所、居間、洗面所、浴室などの家事作業に関係のある部屋を近づける）
- ⑥重なり合わない動線（人が動くときのコース）
- ⑦玄関から子ども部屋への動線（子どもの帰宅がわかるように居間や台所を通っていけるように配慮する）
- ⑧玄関は明るくなるべく広く
- ⑨各階に一つは欲しいトイレと水回り



⑩しまいやすく出しやすい収納スペースの確保——など。

その上で、家族の成長や社会の動きに伴う生活の変化に対応していけるような間取りが望ましいでしょう。

住みよい間取りは、「間」を大切にした日本文化の象徴と私には見て取れます。

### ●縁側の役割と効果く “異なるもの” “味なもの”

結婚式の披露宴に招かれると、「お二人はご縁あつてのこと……」の、仲人さんのあいさつの決まり文句を聞かされます。

「縁は異なるもの味なもの」と言いますが、住まいの「縁」にも同じことが当てはまるのは面白いと思います。

例えば軒下の濡れ縁は、家の中でもなく外でもない存在といえます。中から見れば、外とみなされる。しかし外から見れば、屋根やひさしや板敷きの床もあるので、完全な外とはみなしにくい。一体、家の中なのか外なのか、判然としないところが、“縁は異なるもの”といえるのです。

一方、そこで夕涼みでくつろぐもよし、猫と一緒に日なたぼっこをするのもよい。また

縁側に座って、近所の人と茶飲み話に花も咲くだろうし、庭いじりの途中で一休みもできる。時としては玄関と同じように入出口の役割も果たす。これが縁側の持ち味で、縁は味なもの”に当てはまるのです。

縁側があれば、夏の日ざしを遮って、部屋の暑さは和らげられ、冬は、外の寒さを縁側が断熱的な空間になって防ぎます。

それでいながら縁側は、外の季節と住む人をつなぎます。明障子あかりと縁側のガラス障子を通して、座敷から四季の移ろいを楽しむこともできます。

縁側の障子を開け放てば、座敷と庭は縁をはさんで一続きとなり、部屋の狭さを感じさせない視覚的、かつ心理的な効果を見事に演出できるのです。

自然を取り込んだり、切り離したりすることのできる縁側の存在は、実用的で賢い住まい方の典型といえそうです。

縁側は廊下としての機能も併せ持っていたといわれています。例えば、縁側幅の三尺（九一センチ）の寸法は、幅一尺二寸（三六センチ）のお膳を持ち運ぶ人が行き交うのに支障をきたさない寸法によるものでしょう。

ともあれ、中と外の空間をほどよく重ね合わせた縁側に対する先人の知恵に感心させられます。

近年、その縁側がめつきり減ってしまいました。それは、

- ①敷地が極度に狭くなり、開放的な家のづくりが難しくなった
- ②住まいの様式が畳式からいす式に変わった
- ③夕涼みがクーラーに置き換えられ、日なたぼっこが暖房で満たされた
- ④近所の人と茶飲み話をするような人間関係もなくなってきた——などを背景に、縁側の必要性が薄れてきたのです。

自然豊かで、季節のうるおいにあふれる日本の気候風土を考えると、できることなら、縁側を生かした家に私は住みたいと思います。

### ●床の間の意義と文化と教養を培う場に

わが家を訪れたフランスの女子大生に、日本の住まいの伝統を知ってもらおうと、豪農の館・伊藤邸に案内しました。

明治時代に建てられた木造純日本風の広大な構えは、風雪に耐え、往時の面影をいまに残しています。

柱、建具、畳の大広間から四季の移ろう大きな庭を一望することができます。

その柱と柱の「間」を生かした開放的な住まいは、壁で囲まれた「室」の閉鎖的な西欧の住まいとは異なり、彼女には別世界。とりわけ、掛け軸のつるされた「床の間」が異様に映ったようです。床の間の日本の住まいの中でどういう役割を演じてきたかは、西欧人には理解できないことと思います。

一見、無駄のような床の間ですが、われわれ日本人にとっては、文化をはぐくみ、教養を培う場となってきたともいわれています。

しかし、考えてみると、床の間とは誠に使い勝手の悪い、妙な空間と思えてなりません。床柱や違い棚を設け、掛け軸や置物、生花が添えられる、和室では唯一の飾りの場であるにもかかわらず、上座とはいえ、客は必ず床を背にして座られます。割烹かつぼうなどの座敷でも同じこと。一体、だれのための飾りつけか、だれが客か、首をかしげたくありません。

床の間の由来をひもとくと、二つの系統があったことに気がきます。

- ①鎌倉時代以後に中国から掛け軸や工芸品を輸入し、仕切り壁に掛けて部屋を飾った
- ②身分序列による座り分けで、室町時代、貴人のために、畳の間より一段高い上段の床を設けた

この二つの由来、すなわち「飾りの場」と「格式の高い床」は、その意味や性格から言っ  
つて、全く別のものだったのです。

ところが明治以後の庶民の住まいにおいて、客をもてなすことが重視されるようになり、誕生したのが、今の私たちがイメージする「飾り」と「上座」の二つの性格が重なり合った「床の間」になったといわれています。

今日、住まいが狭くなったこともあり、床の間にはテレビやタンスや卓上ミシンなどが置かれることも珍しくありません。

それでいて、洋風の住まいや近代的なマンションでさえ、床の間のある部屋が強く求められることは面白いことです。

床の間へのこだわりは、郷愁やしきたりのほかに、住まいを構えたことのあかしからかもしれません。

床の間のつばに一輪の花。床の間を生かし、家族や客とともに日本の心からの豊かさを楽しみたいものです。

### ● 家族のための居間く日当たりがよく広めに

家庭という言葉は、家と庭の文字で書き表されます。このことから先人たちは、花や月や、雪の美しさを見て、憩いを見いだしてきたのかもしれない。

家庭での憩いは、*くつろぎ*であり、*くつろぎ*の場が居間です。それは家族共有の、住まいの中心的な部屋とも言えるでしょう。

さて、私の住む新潟県は積雪、寒冷の気候風土で、居間は特に重宝なものになってきます。つまり、

① 数カ月わたって続く冬の間、戸外での活動が極めて限られるために、家の中で過ごすことを余儀なくされること

② 子供の遊びをはじめ、さまざまな作業、さらには干し物や植木鉢などが家の中に持ち込まれ、その多くが居間に入り込んでくること——などからです。

従って、独特の生活様式に見合う居間の広さや使い勝手などを考えてみるのが肝要でしょう。

① 居間は時には客間となることはあっても、あくまで家族のためのスペースであることが肝心です。

② リビング・ダイニング形式の、いわゆる食堂と居間を兼ねる居間では、二六・四平方メートル（十六畳）程度の広さが欲しいものです。それでも腰掛け式の食卓とソファ、テレビ、棚、冬季にはストーブ、干し物、などをおくと決して広いわけではありません。

③ 洋室の居間に続く和室は便利です。更衣や家事作業、あるいはのんびり新聞を読んだり

休息したり、また冬にはこたつが似合います。時には客間としても活用できます。部屋  
境には、段差を設けないこと、ふすまは天井の高さいっぱいにとり、開け放せるよう  
にしておくことが賢明です。ひと続きの間取りが、居間の広さを生み出します。

④居間には掘りごたつもよいのですが、床に段差をつけることになりますから、部屋の使  
い勝手を考えておく必要があります。

⑤居間は、とりわけ日当たりや風通しに考慮したいものです。南あるいは東南の角に配置  
することが理想的でしょう。

⑥居間は、豪華である必要はありません。むしろシンプルにまとめた部屋です。大きな  
柄や色彩の鮮やかなカーテンや敷物は、部屋を狭く感じさせます。落ち着いた色や柄の方  
がくつろげます。壁や天井も全体を明るく、淡い色調にした方が安定感を増します。

居間は、家族が顔を合わせる場所であり、気さくなゆとりある空間であってほしいと思  
います。

### ●台所の決め手―見かけより機能を重視

台所で、トントントンと夕飯の支度に精出す母。そのぬくもりは思ひだせても、おふく

るの味は遠のき、今は電子レンジでチン。母の台所、妻のキッチンと呼べる時代になりました。

平安時代、食べ物を盛った盤をのせた台を台盤といい、台盤を置くところ、つまり調理の場所を「台盤所」と言っていました。台所はその略称。また、当時の貴族社会には一夫多妻の習わしがあり、第一夫人を御台所と呼び、御台所は台所の実権を握る大事な役目があったといわれています。

さて、昔の台所は薄暗く冷え冷えとした北側にあり、設備も貧弱なものでした。今日では、明るく清潔で機能的なものに改善されてきました。

そこで、快適で使いやすい台所を考えてみることにしましょう。

①採光、通風、乾燥などの点から、南か東向きが理想的。広さは食習慣、来客の数、調理器具の種類や量、それに調理する人数によって決めたいものです。できれば、流れ作業の性格上、細長い部屋が使いやすく、四メートル以上の長さが好ましいようです。また、家事労働を軽減するためには、一番行き来する部屋の隣に設けることが賢明でしょう。

②流しや調理台、コンロや棚などの台所の設備を整理したものがシステムキッチンです。つい見かけで選びがちですが、どのくらい本来の機能が発揮できるか、寸法、互換性などを確かめ、暮らしにふさわしいものを探しだすことが大切です。特に流しや調理台の高さ



は、自分が調理する高さで決めないと後悔します。つまり、「自分のものさし」を忘れてはなりません。

③ しまう収納ではなく使える収納が大切です。棚は奥行き三十センチ、高さは、床上六十センチから身長プラス十センチまでの範囲が目安。使いにくいと、つい開かずの戸棚となり、カビの生えたシイタケや虫がこびりついた粉を長期保存、ということになりかねません。何かと増えるのが台所用品ですが、不用品を捨てる勇氣も必要でしょう。

④ 臭気や水蒸気を外に押し出すフードは、コンロ台の真上に設け、また換気扇は冬の風雪の影響を受けないように取付け位置を考えたいものです。

⑤ 二重サッシで結露を防ぎ、足元の暖房で冷え防止、そして防火対策も肝要です。

家づくりにあたっては調理する立場になって、清潔・安全かつ心地よい台所にしたいものです。

### ● 心をつなぐ食事の場／台所用品見せぬ工夫を

食生活が豊かになった現代ですが、かつて、ほとんどの家では寝室や客間を兼ねた茶の間がちやぶ台で、食事をするのが一般的でした。

それが、昭和三〇年になって、専用寢室を確保しようとする「食寝分離」の思想から、公団住宅の標準設計に、調理と食事の場が同居したダイニングキッチン（DK）が誕生しました。

しかし当時のDKは、台所に食事の場を設けたことで、幾つかの利便さはあったものの、狭くて居心地はよくなかったようです。

ところが今日では、ワンルームの居間に、くつろぎの場と食事の場をしつらえたリビングダイニング（LD）、居間に台所と食事の場を持ち込み、家族の会話が中断しないよう開放されたリビングダイニングキッチン（LDK）、や、レストランのカウンターに似た対面式のコーナーも現れるなど、多様化してきました。

DKやLDKは西洋風の名称のようですが、和製英語です。では、どの形式が良いのかということになります。これは一概には言えません。

ただ「食事は家族のこころをつなぐ最も大切な時間」と考えると、食事の場のしつらえは重要であり、慎重に検討したいところです。その際注意すべきポイントを挙げてみます。

①台所での調理作業と食卓がスムーズにつながるような配慮が大切です。

②吹き抜けは天井が高く、明るく広く立体的に感じさせてくれる半面、適切な暖房を講じないと、厳しい冬の住まいには適さないということになりかねません。

③部屋の基本色は落ち着きと一体感を出すために二種類に定め、それに調和しないものは持ち込まないことが理想的。また、台所用品などが見えないように工夫することも肝要です。

④照明は全体照明と部分照明にして、光と影の演出でくつろぎ感をアップさせましょう。

⑤壁にはコンセントを計画的に配置し、またレンジフードや換気方法も考えに入りたいことです。

⑥アコーディオンカーテンなどの可動式間仕切りを設ければ、突然の訪問客にも安心、また冬場には、部屋の暖房効果を高めることにも役立ちます。

⑦戸棚の戸は地震対策上、観音開きよりも引き戸が望ましいようです。

⑧食卓は食事以外、新聞を読んだり、書き物をしたり、お茶を飲んだり、さまざまに活用できるので、大きいものが賢明でしょう。

その上で、テーブルクロスや花などで食卓を飾り、食事のひとときを楽しみたいものです。

## ●安眠できる寝室―朝日入る東南が理想的

ぐっすりと眠り、さわやかな目覚めは健康の秘けつ。そこで、安眠できる寝室について考えてみましょう。

①目覚めの心理的効果のほか、殺菌力、除湿効果、通風の点から、朝日の入る東南向きが理想的です。例えば、一晩にかく汗の量はコップ一杯分で、大半は寝具が吸収しています。それらの寝具を太陽に干すことで、湿気やダニが取り除けます。

②和室、洋室どちらが良いかは一概に決められません。それは就寝方法の選び方と住宅の広さにかかわってくるからです。

元来、日本人は寝るときに、高温多湿の夏は、布団を掛けることで通気性を確保し、冬の寒い季節は「かいまき」を使用して、体をくるみ、保湿性を高めてきました。

一方、英国で生まれたベッドは、防寒を主とした寝具で、毛布にくるまって、体をマットレスに沈めて眠ります。ホテルに泊まると体験するように、上掛けは毛布でそれをシートと一緒にベッドに巻き込み、その間にもぐって寝る方法です。

日本の家庭にベッドが普及したのは、手間がかからないことや寝起きの際、足腰に負担がかからないことからだと思います。ただし、その多くは巻き込み式の眠り方ではなく、布団を掛けて寝る和洋折衷のスタイルです。

就寝方法を選ぶ場合に留意したいことは、寝返りを打っても布団がずり落ちない大きさ

のベッドが必要で、またベッドのわきは最低でも一・五メートル程度空けたいものです。

③夫婦の寝室とはいえ、就寝・起床時間の違い、酒気、いびき、トイレの出入りなどを考えると夫婦別室も検討課題の一つです。

④寝室は一番安全にしておきたい部屋ですから、倒れてくるような家具は置かないこと。また床の段差やたこ足配線は避け、足元はすつきりとしたいものです。このほか、防火、換気、冷暖房、遮音、トイレの位置にも配慮しましょう。

⑤地震による落下防止や、照明視覚上、天井の照明は不適切です。壁面の照明でやわらかな光りが望まれます。

⑥押し入れの結露防止や、布団の出し入れを考えて、押し入れの中段を低めにする、布団が重ならないように間口を広くとること、奥側壁に縦の棧さかを設け、布団と壁の間にすき間をとることなどが賢明です。

⑦ゆとりある収納スペースも確保しましょう。

安眠熟睡し、「早起きは三文の徳」を実感したいものです。

## ●子供部屋の与え方／成長に応じ環境づくり

赤ちゃんの固く握られた手を無理やり開いてみると、短い指と指の間に綿ぼこりが挟まっている。ほほえましく心なごみます。ハイハイ・ヨチヨチ歩きのかわいい時代を経て、子供はいつしか家中を駆け回り、やたらに散らかし、手に負えなくなります。そして、学業成績が気になる時期へと子育ては続いていきます。

親としては、この時期にわが子の自立を望み、個室を与えて「しつかり勉強してほしい」と思うのは当然でしょう。このことから、家を建てることを決意するケースも多いようです。

そもそも子供部屋は、戦後の家庭内民主化の中で生まれたもので、家族一人ひとりのプライベートを尊重し、子供の精神的自立を図ろうとしたものでした。ところが受験戦争激化につれて、いつか、子供部屋が勉強部屋に変ぼうしてきたのです。

しかし、せっかく与えた子供部屋が、逆に家族の触れ合いを弱めたり、子供の自立を妨げることにのみなりかねません。

次の事例はその典型です。

①子供部屋に寝ない子や、汚す子、勉強しない子に、「せっかくつくつてあげた部屋なのに」と責めるのは親の身勝手。こうしたことが原因で閉じこもりや登校拒否が生じた

②親が無断で机の引き出しをのぞくなどプライベートを侵害したために、子供が不信感を

抱き部屋にかぎをかけるようになった

③ テレビ、電話などをほしのまま買ひ与えたため、部屋に閉じこもりがちとなり、親子のコミュニケーションが著しく疎遠になった——など。

そのような事態を招かないためには、子供の成長に応じ、それにふさわしい環境をつくってやることが大切でしょう。

① 小学生ぐらいの年齢では、子供部屋は不要です。この年ごろの子供は自己顕示欲がおう盛で、子供部屋があつても、居間や食卓に勉強道具を持ち込んで、親の目の前で宿題をしたりします。その姿は自然で、むしろ好ましいことです。つまり、シンボルになる机と子供の宝物、遊具の保管スペースがあればそれでよく、部屋の片隅で十分です。

② 中学生のころからは、勉強時間も増え、またプライバシー意識も強くなるので、それなりの部屋が必要になるでしょう。

③ 高校生や大学生では、書齋的なつくりの個室が望まれるところです。

何よりも重要なことは「家族のきずな」です。家族そろつての食事と語りいでだんらんを深めたいものです。

● 快適な浴室環境と脱衣場も広めに暖かく

湯の語源は齋いで、神聖・清浄であることを表し、湯に浴するとは身を清める宗教的なもので、温水とは限りませんでした。

一方、ふろとは洞くつを利用し、閉ざされた室に湯気をこもらせて入ることをいっていました。今日でこそ「湯につかる」ことをふろに入るといいますが、本来、湯とふろとは関連がなかったようです。

さて、今日の入浴は単に体の衛生を保つためだけではなく、くつろぎや息ぬきの効用も持ち合わせています。

ところが、転倒・溺死事故などの発生や、また夏と冬とでは環境が大きく異なるのも浴室です。そこで、失敗しない浴室づくりについて考えてみましょう。

①浴室は水道、ガス、排水などの設備を持つことから、洗面所、トイレ、台所に近い場所が合理的です。また、この付近は主婦の家事作業が集中する場所で便利です。

②浴室はゆつたりとした広さを確保したいものです。楽に入れて、しかも無駄のない浴槽の寸法の目安としては、長さは百十五センチ程度、幅は六十センチ以上、深さは五十〜六



十センチ。そして、洗い場から浴槽までの高さは、四十センチ前後です。

③洗面脱衣場も十分な広さが必要です。特に洗たく機を置く場合はその位置と広さを初めから考えておきましょう。

④脱衣場や浴室は、服を脱いで裸になる場所のため暖房が必要です。理想的な室温はおおよそ二二〜二五度です。身震いしながら、浴槽に入ったのでは心臓まひになりかねません。

⑤転倒防止対策には、脱衣場と浴室との段差の解消、手すりの設置、床に滑り止めをつけるなどが肝心です。

⑥浴槽は底が滑らず、入浴中の姿勢がしっかりと保てるもので、さらに手すり付きのものがよいでしょう。

⑦夏のシャワー使用などを考えると、浴槽給湯方式が便利です。しかし、追い炊きのできる機能がないと、冬は湯が冷めて非常に不便です。

⑧天井と壁の水滴（結露）を防ぐには、断熱材で浴室全体を囲むことが賢明です。

⑨適度な温度と湿気、シャンプーの泡などの三つの条件で、浴室にはカビが繁殖します。

浴室使用後は清掃と乾燥を心掛けるとともに、換気扇や乾燥機を取り付けることが効果的です。こうしたことが浴室を長持ちさせることに役立ちます。

安全性と機能性を確保し、快適な浴室で心身ともに温まりたいものです。

●地震に生き残る家づくり〜基礎や耐力壁に万全を

阪神大震災の犠牲者約五千六百人のうち、約九割が住宅倒壊による圧死や窒息死によるものでした。生命を守るはずの建物が、その使命を果たせなかったのです。欠陥建築が死を招いたとも言われています。

この教訓から、建物が地震に勝つために、留意すべき点は何でしょう。

①地盤——河川に近い砂質の土地や、軟らかく締まりのない埋め立て地は要注意。「液状化」(地震の振動によって、砂の粒子が互いに付着し、沈む一方で水分が地表に押し出される)が生じるためです。地下深くまで基礎くいを打つなどの対策を行わないと、泥水が噴き出し、地盤が建物を支えきれず、建物の沈下や横倒しを招きます。新潟地震でアパートが横倒しになったのもその典型でした。

傾斜地に造成された宅地の盛土部分(低い部分に土を盛って造った土地)の地盤にも注意が必要です。

②基礎と土台——基礎に玉石やレンガやコンクリートブロックなどを用いた建物は大きな地震には耐えられません。またコンクリートの基礎でも、鉄筋が入っていないものでは危

険です。さらに基礎と土台の接合個所がおろそかだったり、土台や柱の下部が湿気で腐っていたり、シロアリに食べられている建物は地震で倒れてしまいます。

③筋かい——柱と柱の間の壁の中に対角線に取り付けられた木材など（斜材）を「筋かい」といいます。四角い骨組みより三角の骨組みの方が変形しにくいことから、四角い骨組みに斜材を入れて三角の骨組みにするわけです。筋かいは地震の揺れやねじれの変形を緩和するのに役立つのです。

④耐力壁——筋かい入りの壁を「耐力壁」といいます。マツチ箱は簡単には手で押しつぶせませんが、ウチ箱を抜けば簡単につぶせます。この例からわかるように、地震による建物の揺れやねじれを防ぐには耐力壁の存在は不可欠です。窓ガラスを大きくして耐力壁を減らした建物は、見た目はしゃれていますが、地震に負けてしまいます。

⑤建物全体のバランス——地震の力は重量に比例して働くので、重い屋根や頭でっかちの建物は地震には不利です。また、耐力壁が偏って配置されていたり、少なかったりする建物も危険です。

地震に生き残る建物にするには、以上あげたように地盤・基礎・土台・耐力壁などの設計や施工に万全を期すことはもちろん、老朽化した建物では耐震診断を行って安全度を高める努力が不可欠であると思います。

### ●住宅工法さまざま〜一長一短を確かめよう

かつて西洋人が、日本の家を見て、「木と紙でできている」と驚いたそうです。石やれんがの家に住む彼らにとつては、驚きの出来事だったのでしよう。

さて、わが国ではこうした伝統的な木造住宅に加え、今ではいくつかの工法が生まれ、さまざまな住宅が登場してきました。

それだけに、住まいづくりはまず工法選びから始まるといつてもよいでしょう。そこで、主な工法について触れてみましょう。

①木造軸組工法——在来工法とも呼ばれています。つまり、木の柱とはりを組み合わせ、その骨格に壁や窓を組み込む方法で、特に接合部は精巧な細工が施されます。利点は、自由な間取りや大きな開口部が取れること。また、木のぬくもりや和風住宅としての風格を醸し出せることです。それに、増改築にも対応できます。

②2×4（ツーバイフォー）工法——断面寸法二インチ×四インチの木材を柱に、それを挟むようにして合板をくぎで打ち付け、できたパネルを現場で壁や床として組み込み、壁全体で家を支える仕組みです。いわば合板で囲った箱のような家づくりで、工期が短いこ

と、気密性が高いこと、耐震性があり、安定が良いことが挙げられます。この工法は、北米で誕生したもので、現在ではオーストラリアやイギリスでも採用されています。それゆえに、外国風の個性豊かな外観がつけられます。

③プレハブ工法——柱やはり、そして板状にした壁、床、屋根などあらかじめ工場で生産し、それを現場に運んで組み立てていく方式です。それは骨格となる材質によって、木質系、鉄骨系、コンクリート系に分類されます。いずれも、工期の短さと安定した品質が長所です。

④ユニット工法——窓ガラスや押し入れなどを組み込んだ箱形の部屋を、あらかじめ工場生産し、これを現場でつなぎ合わせたり、重ね合わせたりして建築する積み木のような工法です。工業化した住宅なので品質は安定し、工期は格段に早いのが特長でしょう。

⑤輸入住宅——海外の設計思想による住宅を、住宅一戸分ごとに、その資材を輸入して、それを用いて建設していく住宅です。気密性、ゆったり感、外観デザインなどが目玉です。このようにそれぞれ特色ある工法ですが、大なり小なり短所もあります。

住まいづくりを始める前に、工法の一長一短を自分の目で確かめることが何より大切だと思います。

第9章

住む人の思慮



木の家とは安らぎとうるおいを与えてくれる

## ●役割の多い玄関とドアは引き戸が理想的

玄関のルーツは鎌倉時代にまでさかのぼります。

禅門に入ることを、「げんくわん」と言い、それが禅寺の「門」の意味となつて、やがては武家屋敷などの正面の入り口を玄関と呼ぶようになったといわれています。その玄関の格式が同時に身分を表し、門や玄関を設けるには、それ相應の身分が必要でした。それが明治時代になり、封建的な制度が廃止されると、一般の人々も、あこがれの玄関構えの家をつくれるようになったのです。自分の家を少しでも立派に見せたい、身分を高く見せたいというのはだれもが考えたことでした。

こうした歴史や背景から、日本人の心にある玄関のイメージは、単なる出入り口ではなく、住む人のステータス（身分）の象徴であり、体裁を整えるための場所だったので。この思想はいまも垣間見れます。現代の狭い住居環境には似つかわしくないような、豪華けんらんな玄関はその典型でしょう。

玄関をつくる際は、以下のような点に注意したいものです。

①玄関は「家の顔」といわれ、第一印象で家の雰囲気や家風が評価されてしまいます。

②玄関前に駐車場がある場合や雪処理が必要な場合は、それぞれに合った床材料、植栽、照明を工夫しながら、隣近所や町並みに調和するような玄関を演出したいものです。また転倒防止などの安全性から段差は極力低くしましょう。

③来客や家族の出入り口としての役割だけでなく、宅配便の受け渡し口、冬には冷暗所として果物や野菜を置くことなど、多くの役割を果たすので、できればその広さは、たたき（土間・床）の部分が三平方メートル以上、全体で六平方メートル以上はほしいものです。

④作り付けのげた箱、絵や花を飾る空間、手すりのある壁を確保し、また冬季のことも考えて、傘立てやコート類の収納場所を玄関の近くに設けることが賢明です。たたき部分に持ち込まれる雪や雨水の処理方法も検討しておきたいことです。

⑤玄関ドアは、来客を招き入れる動作や地震・積雪・防犯の面から考えると内開きが理想的です。

⑥げた箱は、引き出しに靴磨きセットのほか、印鑑セット、ボールペン、ポケットティッシュなどを収納しておくとう便利です。長靴や防寒ブーツが折らずに入る棚の確保や、臭気やカビの発生を防ぐための通気性も配慮しましょう。

⑦玄関ドアわきの壁面に新聞や郵便物用の受け口を設けておくと、寒い日、雨や雪の日、留守時には重宝します。



外部と内部の接触の場として、心地よい雰囲気づくりをしたいものです。

### ●心地よいトイレへ吸音材や換気扇も配慮

便所についての語源や歴史を調べてみると、次のようなことがわかります。

①WCとは、かがみながら排せつし、水で処理する様式のウォータークロゼット（水洗便所）の略称であること

②トイレは仏語のToiletteから来た言葉である

③割烹などでみかける厠かわやは便所の別名で、そのルーツは古代社会の川の小屋（川屋）を表し、水の流れに沿って便所をつくり、汚物を処理していたという説があること

④農耕生活が始まった時から、糞尿は貴重な肥料となり、糞尿を貯蔵する必要と、においを遠ざけるために、母屋から離れた裏庭の片隅に、大使用と小使用の便所を設けたこと

⑤平安時代の貴族は室内の一角に箱を置いて用を足し、そのつど仕えの者に箱を取りかえさせていたこと

⑥高下駄は便座であったこと——など。

さて不浄の場であった便所も、今は“おトイレ”と呼ばれるように、親しみやすい空間

へとイメージを一新しました。そこで生活空間としてのトイレを考えてみましょう。

①便座からの立ち上がり動作には、便器の先端からドアまたは壁まで最低六十センチのスペースが必要です。このことも考えるとトイレの広さは、一・二メートル×一・五メートル以上が目安です。

②トイレは各階に一つあれば便利です。

③ドアは外開きが安全です。内開きでは、突然の病気で、中で人が倒れても助けられませんが、スペースさえ取れば、引き戸を使いたいものです。

④小水のこぼし、はねかえりを考え、床や壁材は水ふきが容易にできるものを選定しましょう。

⑤使用音を最小限に抑えるために壁や天井への吸音材は必要です。

⑥排便を観察し健康を知る上で、便器の内側は白色系のものを、また明るい照明にする方がよいでしょう。

⑦換気扇は、給気個所から一番遠い位置に取り付けることが肝心です。スイッチは、照明用と連動せずに独立のものとし、かつ五分間程度、遅れて自動的に切れるものが、消し忘れも防止できます。また、自然換気用の窓も必要です。

⑧寒さから身を守るためには、床暖房と暖房便座の組み合わせが理想的ですが、温風やパ

ネルヒーターなどの局所暖房も有効です。

⑨利便性を考慮し、手すり、手洗い器、収納や飾り棚も設けましょう。

トイレは、単に用を足す場としてだけではなく、清潔で落ち着ける場所にしたいものです。

### ●安全配慮したい階段／手すりつければ理想的

古代の日本では神は天井から降りてくるものとされ、人々は神に伏したといわれます。

また封建時代には通りを通行する將軍や大名を見下ろすなどの不敬を許さず、高所へ登ることを規制したそうです。このため平屋の家屋が中世の末期まで続いたといわれています。

さて、現代住宅の階段について考えてみましょう。

①階段は何よりも安全性の確保が大切です。ところが安全かどうかは間取りの関係で影響されます。例えば小住宅で、広い廊下や部屋を確保しようとすれば、そのしわ寄せが急こうばいの危険な階段を生み出します。

②段のうち、足を乗せる平らな部分を「ふみづら」、段の高さを「けあげ」と呼び、その寸法は建築基準法でそれぞれ十五センチ以上、二十三センチ以下に決められています。安

全でかつ楽に昇り降りできる階段の寸法は、ふみづらが二十七センチ程度、けあげが十七センチです。

③ 一般的に階段の内り幅は約八十センチですが、さらに十センチほど広げ、両側に頑丈な手すりを取りつけることが理想的です。

④ 直線状の階段を玄関先に設けるのは好ましくありません。来客の目にさらされるので、よほどの脚線美の持ち主でも足がすくんでしまいます。また、冷たい外気が二階に侵入してきます。もし階段から転げ落ちたら、玄関の土間やガラス戸で大けがをすることになりかねません。

⑤ 階段の中間に踊り場のある折れ曲がり階段は安全性が高いといえます。万一転倒しても、下まで転落しないで済みます。

⑥ 階段の折れ曲がり個所の三角形のふみづらは、中心に近い部分ほど狭く、危険をとまないます。らせん状の階段も同様です。

⑦ 天井の高い吹き抜け階段は、家具など物の上げ下ろしに都合は良いのですが、暖まった空気が上部に逃げてしまいますので暖房設備等に工夫が必要です。

⑧ 滑りやすいふみづらは危険です。滑りにくい材料の選定やふみづらの先端に溝を付けることが有効です。スリッパを履いての昇降はやめましょう。

⑨照明は、自分の影で足元が暗くならないようにすることが大切です。また昇り降りの始点に必ず足元灯を備えましょう。階段の上下に三路スイッチを設けると、どちらの階からも操作できて便利です。

階段は、つまずきや踏み外しなど、家庭内の事故最多発生場所であることを認識し、何より安全な階段にしたいものです。

### ● 図面を読み取るゝ主婦や老人のつもりで

何事にも事前の知識は必要です。特に住まいづくりや住まいの選び方には、図面を読み取ることが大切な要件となります。

そこで、図面の読み方について、図面と照らし合わせながら考えてみましょう。

- ①玄関を見つける。
- ②来客になったつもりで玄関のチャイムを押す。
- ③外開きの玄関ドアが開けられて、招き入れられる。
- ④玄関の右壁面に、作り付けのげた箱がある。
- ⑤ホールに上がる。東側の部屋の引き戸が開けられて、六畳の和室に通される。正面に一

畳分の床の間、左手に押し入れが目に入る。

⑥床の間を背にして座る。左手に雪見障子があり、縁側を通して、やわらかな陽光と、木々の緑が目飛び込んでくる。右手の壁面には窓があり、風通しが配慮されている。

⑦玄関ホールには二階を結ぶ折れ曲がり階段がある。段数は十三で、中段には三角形のみづらが四段ある。

⑧トイレ、洗面、脱衣、洗たく、ふるは一カ所に配置され、トイレは外開きのドア、洗面脱衣所と浴室は内開きのドアになっている。洗たく場と浴室には陽光が差し込む。一方、トイレには窓はなく日中でも暗い。

⑨玄関ホールと居間との間はガラス戸で仕切られ、夏はこれを取り外せば、北側の玄関から涼しい風が通り抜ける。

⑩居間、食堂、台所は一続きの板の間になっている。居間は日当たりがよく、そこから庭が眺められる。

⑪台所には流し、レンジ、冷蔵庫、食器棚のほか、勝手口が配置されている。勝手口からゴミを持って外に出られる。

⑫壁は耐震的にバランスよく配置されている。

このように、図面のなかを空想して歩いてみる。このことを「図面を読む」といいます。

大切なことは、例えば夏の日や冬の日を想定して、また主婦の立場で、あるいは老人になったつもりで図面を読むことです。建て売り住宅やマンションのチラシを例にとりながら、機会あるたびに図面を読んでみましょう。

これを繰り返していくうちに、台所は狭い、物置が少ない、階段が危険、雪処理は大丈夫だろうかなど、疑問や問題点がわかってきます。さらに理解を深めるために、巻き尺を持ってモデルルームへ足を運ぶことも賢明でしょう。

図面を読む力を養うことが住まい選びの原点であると私は思います。

### ● 高齢者の心身機能の衰え把握し、やさしく

年間約七千人が死亡し、百万人以上が負傷している、というわが国の家庭内事故の数は驚かされます。

その大半は、心身機能の衰えた高齢者です。

段差につまずいた、廊下で滑った、階段から転げ落ちた、浴槽でおぼれた——などはその典型で、不注意な行動があったとしても、高齢者には不向きな、安全性に欠けた住まいも原因のひとつであるといえそうです。

二〇一〇年には人口の「四人に一人は六十五歳以上」と予想されています。こうしたことから、高齢者になっても安全・快適に暮らせる「やさしい住まい」のあり方が問われ始めています。

それにはまず、高齢者の心身機能を把握しておくことが大切です。高齢者の一般的な特性は次のようにいわれています。

①歩行・運動機能——関節は硬く、筋力や平衡機能が低下し、例えば足の上がりが悪くなり、つまずいたり転倒したりする。

②骨格——体内のカルシウムが減少して、骨粗しょう症にかかりやすくなり、ちょっとしたことで骨折する。また、骨格が縮み、身体寸法全体が小さくなる。

③視覚——視力の衰えで、視界がボンヤリとし、特に青色系と灰色系の区別がつきにくくなる。

④聴覚——個々の音が聞きとりにくくなる。

⑤臭覚——おいの区別が難しくなり、ガス漏れなどに気付かなくなる。

⑥温熱感覚——熱さ冷たさの感覚が鈍くなり、やけどしやすくなる。

⑦知覚——記憶力の衰えで物忘れが多くなる。

⑧排せつ——腎臓機能の低下で、トイレの回数が増える。



⑨ 自律機能——睡眠が浅くなる。また、環境の急激な変化には対応しにくくなる。

⑩ 体温調節機能——温度変化に適応しにくくなる。

⑪ 血管・心臓機能——血管の弾力性が失われ、発作や立ちくらみが起きる。

⑫ 心理的・精神的機能——不安、孤独感、欲求不満が増す。また、過去へのこだわりが強くなる。

このように年齢を重ねることで生じてくる機能の衰えは、だれもが避けられない現実です。

心身機能の衰えを把握するため、手足の関節を固定したり、目にゴーグルをつけたりして、高齢者が日常生活のさまざまな場面で感じる不自由さを、身をもって疑似体験してみようか。

やさしさを考えた住まいづくりの第一歩と思います。

### ● 高齢化対応住宅——トイレや浴室も広く

人はだれでも年を重ねると身体機能が衰えてきます。それが原因で、それまで何の不自由も感じなかった住まいが、不便で危険になることが往々にしてあります。そうなっ

ら住み替えたり、建て替えたりするのは大変です。

身体状況に応じて、簡単に改築できるように、また設備を付け加えられるように、はじめから住まいに準備をしておくことが望まれるところです。

そこで、高齢になっても安心して快適に住み続けられる住まいのポイントを考えてみましょう。

①基本——高齢者は、住み慣れた自分の家で生活することを望み、家族の中で自分が役立つ仕事があることに喜びを感じると思います。それだけに、いつまでも自立した生活が営めるような住まいづくりが必要です。また、寒さや積雪といった地域固有の自然条件に対して、寒さを感じない室温の確保や除雪からの開放は言うに及びません。そして、身体負担の軽減のため、同一階で生活できる間取りが望まれます。つまり、年を重ねても、今までの生活を縮小するのではなく、日々安全・快適に暮らせるような住まいが基本といえます。

②段差の解消——動作を楽にするばかりでなく、安全性確保の面から見ても重要です。つまり、足元をすっきりすることが大事で、電源コードの配置やカーペットの敷き方にも留意したいものです。

③手すりの設置——玄関、廊下、階段、便所、浴室などの壁面に手すりが取り付けられる

ように壁を補強し、身体の移動方向や動作に応じて縦や横に手すりを設けることが大切です。

④広さの確保——介助が必要になることも考えて、便所は幅、奥行きとも一三〇センチ以上、浴室は幅、奥行きとも一八〇センチ以上は確保したいものです。また、車いすの使用も考慮して、廊下や扉の幅に余裕を持たせ、扉は引き戸にした方が望ましいでしょう。

⑤室温管理——寝室、便所、脱衣場、浴室などでの急激な室温変化を避けるために、住まい全体の温度を均一に保つことが大切です。また、換気や湿度にも配慮したいものです。

⑥使い勝手——上下可動式の流し台や戸棚、回転収納庫、階段昇降機、昇降便座、自動消火装置など、生活スタイルに対応した適切な設備機器を活用しましょう。

こうしたやさしさを考えた住まいが、高齢化社会の中で、健康で幸せな生活をもたらすと思います。

## ●化学物質室内汚染——常に通風に心掛ける

私たちは、体内にいろいろな物質を取り入れています。その約六割は呼吸の空気からです。

したがって、健康な生活を営むには空気が清浄でなければなりません。

ところが近年、新築や改築後の室内で、目がチカチカしたり、鼻がツーンとしたり、けん怠感、頭痛、めまい、のどの傷み、ぜんそく、肩こり、皮膚炎などの症状が現れてくる、いわゆる「シックハウス症候群 (Sick House Syndrome)」と呼ばれる健康障害が深刻な問題となっています。

なぜこのような問題が起きたのでしょうか。

① 第一点は、揮発性の有機化合物を含む木材・内装材・接着剤・家具・調度品・住宅設備のほか各種薬剤などが家の中に持ち込まれるようになったからです。

例えば、合板を素材とした床や壁材から発がん性のあるホルムアルデヒドが放散されるのが見受けられます。また、塗料用溶剤のトルエンやキシレン、内装材に施された防腐剤や防カビ剤、さらには防虫剤や殺虫剤など、微量とはいえ室内に放散されて空気を汚染しているのです。

② 第二点として、通気性の悪さが挙げられます。昔の家はすきま風が通り抜けました。しかし今日、冷暖房や防音効果を高めるために住まいの高気密化が進み、自然換気ができない家になったといえます。また、核家族では昼間は留守、夜間は冷暖房の生活様式で、開かずの窓も少なくないでしょう。

つまり、化学の発達で開発された建材・施工剤・生活用品の利便性の恩恵を受ける一方で、皮肉にも「シックハウス（病的な家）」を生み出したといえます。

この問題の解決には、人に害を与えない「健康住宅」の創造が緊急の課題です。業界や行政は長期的な視点からこれを目指して動き始めています。

しかし、当面の問題解決には、次のようなポイントが挙げられるでしょう。

- ① 化学物質の放散量の少ない建材や工法を選ぶ
- ② 空気がよどまないように通風と換気を配慮する
- ③ 放散量は特に工事直後に多いので、完成後は一定期間放置し、化学物質を放散させてから入居する
- ④ 入居後は換気に心がける

- ⑤ 化学物質の影響を受けやすい体質かどうかを把握する——など。

健康で安全な暮らしのためには、室内環境に十分な注意をはらい、常に新鮮で清浄な空気を意識して取り入れるよう努力したいものです。

## ● 雪と付き合う家〜玄関広く屋内に物置

私の住む新潟では冬になると、雪囲いのため家の中は日中でも暗くなり、また雪下ろしや通路を確保するための雪かきなど、気がかりや苦労が増えてきます。

こうした新潟ならではの環境は、積雪二メートルにも及ぶ山沿いの豪雪地帯から強風に雪が舞う海岸隣接地までさまざまです。重くのしかかる“雪”に対して、支障なく過ごすことのできる住まいが求められます。

それには、雪と上手に付き合うことが大切で、次のようなポイントが挙げられるでしょう。

①敷地と配置——屋根からの雪をどこに落下させるか、その雪を片づける場所はあるか、また人や車の出入りに支障がないか、電線の引き込みや排水に問題はないか、庭をどうするか——などの、建物の配置や敷地周辺との接し方を考えることが大切です。さらに災害時の避難経路も十分な考慮が必要です。

②屋根——風の影響で低い部分に雪が積もり、谷の部分に吹きだまりが生じます。自然落雪型（自然に雪が落ちる）の屋根を採用する場合は、屋根の形を単純にし、谷や突起物をつくらないこと、下屋に母屋の雪が落ちるような形にしないこと、出入り口は雪の落ちる側を避けること、軒先から道路あるいは敷地境界線までの距離を三メートル以上確保することが賢明でしょう。

③強い家——雪の重さは、雪質によっても違いますが、一立方メートル当たりおおむね二百キロ前後です。屋根雪の重さに耐えるには、“太い柱に、方杖ほうづえ、筋かい”が必要です。さらに柱や壁を十分にバランスよく配置し、平面はできるだけ凹凸を避けることが望まれます。

④玄関——長靴、コート、傘、除雪器具などが置かれ、また、体に付着した雪を払ったり、コートを脱いだりします。雪処理を考へてなるべく広めの玄関にしたいものです。

⑤収納——生活備品や季節用品を収納するための物置を戸外に設けると通路の除雪が大変です。屋内の方が望ましく、台所に近ければ食品庫（越冬野菜や漬物など）と兼用できて便利です。

⑥高床——布基礎を高くすることで、窓や腰壁が積雪や屋根からの落雪に埋もれることもなく、除雪が軽減できます。半面、階段を上り下りしなければならず、雪のない時期の生活に不便をきたすことになります。

このように雪国の生活は苦勞も少なくありませんが、雪の晴れ間には美しい雪景色を眺めながら、春を待ちたいものです。

### ● 結露に注目をし建物の寿命縮める原因

冷房機のスイッチを押せば、思いのままに涼しさを設定できる現代の暮らし。

ところで、冷房機からの水滴に気付いたことはありませんか。

蒸し暑い日に冷房機からの水滴を集めてみたら、一時間でペットボトル一本分（五〇〇ミリリットル）になりました。

当たり前と思わずに一步踏み込んで、「なぜだろう」と考えてみたいものです。

① 通常、空気中には多量の水分が水蒸気の形で含まれています

② ところが空気中の温度が低ければ低いほど水蒸気を少量しか含むことができません  
これをヒントにして、水滴の原因を考えてみましょう。

例えば、三〇度の空気が一〇度冷やされると、その結果二〇度に見合った水蒸気の分量しか含むことができなくなります。そのため押し出された水蒸気は水に戻ります。それが冷房機からの水滴だったのです。ガラスのコップに冷たいビールや氷を入れると、コップの外側に水滴ができるのも同じことです。

これは結露と呼ばれ、冷房時以外にも発生します。



冬場、入浴中に浴室の天井や壁に水滴が生じ、冷たい水滴が体に当たって不快な思いをしたことはありませんか。あるいは居間や台所の窓ガラスがベトベトし、ときには水滴となつて糸状に流れて困つたことはありませんか。いずれも①、②に起因した現象なのです。特に寒冷地の冬場には、暖房によつて室内の空気は温められ、水分も多く含んでいます。また室内で燃焼する石油やガスからも多量の水分が放出されています。されに加えて、ヤカンの湯気、洗濯物の水分……。この空気が冷たい窓ガラスなどの表面に触れると、たちどころに水滴に変わるわけです。

曇つた窓ガラスに子どもが描く絵はほほえましいものの、水滴は建物の寿命を縮める原因の一つとなります。また、カビを誘発し人体へも影響を及ぼします。

このほか、自動車のフロントガラスや展望台の窓ガラスを曇らせ視界を遮つたり、電車やバスに乗り込んだとき、あるいは飲食店ののれんをくぐつた瞬間、メガネを曇らせたりすることなど、すべて温度差のいたずらです。原因がわかればそれを未然に防ぐ方法もおのずと決まってきました。快適に過ごすためには、自然に対する見方や考え方が大切なことと思ひます。

●維持管理のポイント―換気や塗装にも留意

「早期発見、早期治療」は人間の身体だけに限ったことではありません。マイホームにも同じことがいえます。新築後五年、十年と年月がたてば自然と傷みも出てきます。

そこで、住まいを長持ちさせるための主なポイントをあげてみましょう。

①愛情——日常の手入れ、四季折々の大掃除、台風や大雪への備えなどを心掛けてこそ、家は快適で長持ちします。かつて、大黒柱には家の神、かまどには火の神、水まわりには水の神と、家のあちこちには神が宿るとされ、お供え物をしたといいます。これは住む人を外敵や災害から守ってくれる住まいへの敬意だったのでしょう。こうした考えをそのまま現代の住まいに持ち込むのは無理があるかもしれませんが、住まいを大切に扱うこと、維持管理に注意を払うことは、家の寿命を延ばすことに相通じるものです。

②腐朽——柱や壁など木の部分が腐ると、家の寿命が縮むばかりでなく、地震時の被害が大きくなる恐れがあります。この腐朽は徐々に進むので、つい見逃しがちです。このような部分としては、雨漏りのある部分、雨露にさらされる部分、雨どいからあふれた雨水があたる部分、結露しやすい部分、床下の排水不良部分、日照・通風の悪い部分——などが

あげられます。その防止には、定期的な点検をして、水や湿気を断つことが何より大事です。また、湿気のこもりやすい浴室、洗面所、台所は、換気や通風に心掛け、湿気を排除することは言うまでもありません。

③金属のさび——表面を水と空気から遮断すればさびは防げます。こまめなペンキの塗り替えが肝要です。

④建具——開閉の不具合やすき間の有無などから判断し、“狂い”や“ゆがみ”があれば手直しが必要です。

⑤サッシ——窓枠の隅は雨水の染み込みで腐食しやすく、またわずかなすき間があれば木の部分へ漏水していくので注意したいものです。

⑥外壁——傷やひび割れは雨漏りの原因になります。定期的な洗浄や塗装は、寿命を延ばすだけでなく、家を若返らせます。

⑦屋根——雨漏りは大敵です。五年に一度は総点検したいものです。また特に、雨どいやひさは積雪に痛め付けられるので雪の消えた春先に点検しましょう。

“住まいは生きもの”です。心のこもった手入れや平素の注意があつて、初めてより快適な、より長持ちする住まいが約束されるのです。

●生活を楽しく快適空間で心豊かに

現代の住まいでは、寒ければ暖房、暑ければ冷房、というように、生活全体が機械化し、またモノがあふれ、一見豊かで快適な生活が実現しているかのように見えます。しかし、本来の住生活に必要と思われる心の豊かさはどうでしょうか。そこで、こうした視点から、心の豊かさをはぐくむ舞台づくりのポイントをあげてみることにしましょう。

①まず家の中をすっきりと使うことが先決です。家族にとって必要なモノ以外は、モノが家のなかに入ってくる段階で厳しくチェックすることが肝要です。

②窓は家の中と外との大切な接点です。花やカーテンで出窓を飾りましょう。

③壁のくぼみに、色紙や四季の花を飾れば、季節の移ろいが感じられます。

④物が多くて、色がはんらんしやすい部屋、例えば子供部屋や居間には、無彩色、無地の壁紙が適します。

⑤室内の基本色は、天然素材に近い色にして、好きな色はアクセントとして使う方が効果的です。

⑥壁紙とカーテンは、同系色として、カーテンの色をやや濃いめに、また両者を花柄にし

たい場合は、カーテンの柄を大きくすることがコツです。

⑦居間のドアや引き違い戸には、ガラス入りのものが適します。居間からこぼれる明かりで、家族が自然に集まってくるでしょう。

⑧食事をする、新聞を読む、テレビを見るなど、一つの部屋で行うすべてのことを蛍光灯一つで済ますのは味気ないことです。複数の照明器具を設け、目的に応じて使い分けましょう。小さな明かりや、かすかな明かりは、部屋に広がり感をもたらし、適度な陰影は気持ちを和らげます。

⑨座り心地が良く、長時間座っていても疲れにくいすは体を休めるために不可欠です。シヨールームでのいす選びは、必ず靴をぬいで、せめて五分くらい腰をかけてみて、自分にあつたものを見つけましょう。

⑩人に木を足して、「休み」の文字のごとく、花や緑は安らぎを与えてくれます。窓越しに見る庭やベランダの花はまさに自然の恵みです。四季折々に、花を楽しむには、サザンカやウメ、サツキ、夏ツバキ、キンモクセイなどを庭に植えることです。

⑪観葉植物は多少の光があれば育ちます。玄関や便所に適します。

こうした知恵や小さな工夫で、心が豊かになる快適空間をつくり出し、住まいを楽しみたいものです。

第10章

家とまちと暮らしと



軟弱地盤による電柱の傾き

## ●隣近所に優しい家と裏と表、調和に気配り

日本人が一戸建ての持ち家にこだわるのは、自分の財産なのだから、隣近所と関係なく自分の好みの家がつくれる”という意識が強いからでしょう。

つまり、一軒一軒の家は個々の住まい手によって土地が取得され、その人の思いのままに建てられています。その結果、さまざまな色や形の家がふぞろいに並び、中には奇抜で目をそむけたくなるような家さえも見受けられます。また、エアコンの騒音や熱風が隣家を直撃して、トラブルになるケースもあります。

さて、住まいの条件が完備した家であっても、お互いに隣近所や町並みへの心遣いがないければ、快適で心豊かな生活は実現するものではありません。

そこで、隣近所にやさしい家と心地よい町並みについて考えてみましょう。

①裏と表——“わが家の裏は隣家の表”という思いやりが大事です。例えば家の裏に置いたゴミや古タイヤは、隣人には不快なものとして映っています。

②生活騒音——隣人への気遣いが大切です。やむを得ず騒音を立てるような時は、前もって断っておくことが賢明です。被害者意識が薄らぐものです。

③調和——住まいは町並みの一員であることをまず認識しましょう。それだけに、隣近所と調和することの発想は欠かせません。

④屋根——隣近所で屋根の形やこう配をそろえると、町並みをきれいに見せ、また雪処理のトラブルも避けられます。

⑤窓——窓から漏れる光は家の前を歩く人の心をなごませます。また窓辺に置かれた植木鉢や人形の姿などは住み手の人柄をしのばせます。

⑥物置や車庫——住宅と一体化し、家と同じようなデザインにすれば違和感もなくなり町並みになじみます。

⑦灯油タンク——緑や木の柵で隠しましょう。

⑧庭木——緑は、環境の浄化や防風、防雪、防火、防音など多くの役目を担ってくれます。また、町並みを整える上でも重要な役割を果たします。道行く人に向かって咲く花は、優しさにあふれます。

⑨境界——生け垣が似合います。雪に強い樹種を選び、生け垣の裏側に目立たないように支持用のくいを立てれば、積雪につぶされることもなく形は保てます。庭木と生け垣がそろった町並みは、散歩しても楽しく、心いやされるものです。

こうした一軒ずつの家の気くばりが、快適で心豊かな町並みや住まいをつくり出すもの



と思います。

●不具合に気付く目をく当たり前とあきらめず

ベランダや窓辺に咲きほころぶかれんな花。調和の取れたたたずまいや町並み。思いやりのある公共施設。だれもが求めている町の姿です。とりわけ海外旅行先で、すてきな町や快適な町に出合った人は、特にこの思いを強くしているでしょう。

さて、このような町をつくるには、まず地域住民が、自ら身近なものに目を向け、不具合なこと、嫌なこと、不快なことに気付くことが何よりも大切だと思います。

例えば、次のようなことに出合った体験はありませんか。

- ①左右逆の表示で頭を抱える市内案内板
- ②雨、雪に濡れなければたどり着けないタクシー乗り場（駅舎との間に上屋のない通路）
- ③軒が高すぎて雨雪が吹き込むアーケード
- ④曲がった道路に設置された手が届かぬ駐車場発券機
- ⑤腰を下ろさなければ、あるいは背伸びをしなければ届かないコインロッカーや下足箱
- ⑥いすの前に灰皿が固定され座れないベンチ

- ⑦ トイレ個室の高すぎるフック
- ⑧ 身も心もさらに凍てつく冬の噴水
- ⑨ 草ボウボウの屋外ステージ、整備が行き届かない公園広場——など、私は公共施設での思いやりのなさを感じます。

では、次のようなことをどう感じますか。

- ① 街区ごとに色や形が異なるブロック敷きの歩道
- ② 乱雑に置かれた街路の植木鉢
- ③ ガラス窓にベタベタと張られた広告紙
- ④ あちらこちらに林立する宣伝旗
- ⑤ センスを感じない色彩や間違った文字で「美化」を呼びかける掲示物
- ⑥ 掲示期限切れのポスター
- ⑦ 乱立し視界を遮る広告看板
- ⑧ のろのろ運転・停止時に、路肩に捨てられた空き缶や吸い殻。路肩に花壇や草があれば捨てる人には都合——など。

これらもまた、当事者には都合があるのでしょうが、私には「汚い・危ない・わからない」としか見て取れません。

町全体を快適に、共に生きる空間に仕立てあげるには、「日常のことだから当たり前」と思う感覚をなくすことが大切だと思います。

行政に携わる人、施設を設計する人、それを運営・管理する人、そこに住む人などが互いに連携し、人間の行動や心理をとらえ、不具合なこと、嫌なこと、不快なことを生み出さないようにすれば、おのずと快適な町がつくり出せると私は思います。

### ●安全・安心の町〜災害に強く人に優しく

長い間、町づくりは行政（役所）の行う仕事とされてきました。

しかし先進的な自治体において法の手続きは行政が行うが、プラン作成は住民と行政の共同作業と位置づけ、そのことを重視した町づくりが行われています。

その方が、はるかに良い町づくりができることがわかってきたからです。つまり、住民が中心的役割を担い、行政がそれを支援する住民主体の町づくりです。

これには、住民自らが町づくりに参加・参画する姿勢が大切です。そこでも、何より大事な防災の町づくりについて考えてみましょう。

百パーセント安全な町をつくりだす処方せんはありません。結局、日ごろから一人ひと

りが災害への備えに関心を持ち、自分が何をすべきかに気づくことが大切なのです。

例えば家の中では火の用心に努め、災害時には近所同士で助け合うこと。また地域での防災点検や消火・救出救護・避難訓練への参加などがあげられます。

こうした小さな連携や、日常活動の積み重ねが地域の防災力を育て、自治体の防災対策と「両輪」となって、災害に強い町づくりの決め手になるのです。

次に大事なことは、住む人に優しく、安心して暮らせる町づくりです。

段差の大きいバス、電車の乗降口や施設の出入り口、見にくい案内表示、数の少ない町中のトイレや休息室などに不便を感じる障害者や高齢者、乳幼児を抱えたお母さんたちも多いでしょう。

こうした障壁や障害物のない、バリアフリーの町を実現するためには、高齢者や障害者をはじめ、市民が積極的に町の基盤整備に参加することが重要です。

もちろん、町で困っている高齢者や障害者を見かけたら、自然な気持ちで手を貸すことのできる心をはぐくむことが必要であることは言うに及びません。

いつでも、どこでも、一人で行ける町こそ、安心して暮らせる町といえるのです。安全で安心して住める町はみんなの願いです。

災害に強く、人に優しい町の実現に向けて、住民が共通の認識を持ち、住民自身の目で、

地域や町の安全性を点検するとともに、危険なものを取り除くことが肝要でしょう。

そして、その結果を行政に注文し、実現へ働きかけていくことが大事だと思います。

### ●景観に優れた町へ緑豊かに四季を味わう

無秩序に立て込んだ建物や目障りな電柱、電線、広告物などのほかに、みすぼらしい歩道や散在するごみなどが、町の景観を損ねています。

そこで、景観に優れた町づくりについて考えてみましょう。

①基本——町並みはみんなの共有財産であることを住民が認識し、率先してごみを拾い、花を植える、そんな身近な行動が原点であることを忘れてはならないでしょう。また行政と一体となることも大切です。みんなで町の改善すべき点を素直に批評し合い、美しい景観整備に役立たせたいものです。

②自然との共生——自然は四季の変化が心を和ませ、暮らしを豊かに感じさせます。それには、町が緑で覆われていなければなりません。街路、公園、河川敷、神社や寺の境内、住宅地の庭、学校の校庭のほか、通りに面したバルコニーや屋上など、緑化できる空間は平面的にも立体的にも数多く考えられます。景観づくりにはこうした場所の緑化は欠かせ

ません。

③街路樹の効用——美しい町並みを演出するだけでなく、防風、防塵、大気浄化、騒音吸収効果のほか、防火帯としても威力があります。また、新緑や木漏れ日は都市の潤いとなり、夏には日陰をつくり、暑さを和らげます。

④調和——自動車と歩行者の間に緑の緩衝帯を設けたいものです。歩行者は季節の花を觀賞しながら安心して歩け、自動車も事故の危険を減らすことができます。通りに沿った喫茶店でコーヒーを飲みながら、道行く人や車の流れを目で追うのも、都会的な雰囲気があるって楽しいものです。

⑤町の顔——看板や広告の垂れ幕は、建物の表情を隠してしまいます。建物の輪郭や表情がはっきり見えてこそ、町並みの美しさは整えられます。電話ボックス、バス停、街灯、信号機、案内板なども、町の景観に溶けこむような配慮が必要です。また、通りの舗装は、色彩や形状を統一することで落ち着きを与えます。目障りな電線は埋設するほうがよいでしょう。

⑥管理——町の景観を維持することは、町の財産を守ることでもあり、地域住民の務めです。

快適で美しい町をつくるには、一人ひとりが自分たちの町をきれいにするという気持ち

ちを持つ”ことが、最も大切な一歩だと思えます。

### ●次世代に向けて、心をはぐくめる環境に

わが国は、戦後目覚ましい経済発展を遂げる中で、住まいや町は人々の生活や社会・経済活動の基盤としての役割を果たしてきました。

しかし、安全安心で心豊かな生活が営まれるようになったかどうかは疑問の残るところです。また、町についても同様なことがいえます。二十一世紀になった今、求められるべき住まいや町について、その基本をまとめてみましょう。

①防災——「災害は忘れたころにやってくる」といわれているように、地震や豪雨、火事などへの備えは欠かせません。残念なことに災害はくり返されています。本来人が住むのに適しないところにまで宅地化や市街地化が進行し、土地柄を知らない人がそこに住み、防災への準備がおろそかにされている。そうしたところを災害はねらい撃ちするのです。

②環境——自然と仲良くすることが求められます。水や緑との調和だけではなく、風や光時には雨や雪と触れ合うことのできる環境が大事です。そして、雪に象徴される豊かな自然をいつまでも守り続けてこそ、生活に潤いがもたらされるのです。

③高齡社会——危ない、つらい、わかりにくい、使いにくいなどの障壁や障害物をなくすことが不可欠です。また、ほとんどすべての時間を自宅周辺で過ごす高齡者にとって、近隣居住者と互いに助け合い、支え合って暮らすことのできる関係をつくることが大切です。

④リサイクル社会——深刻化する地球環境およびごみ問題解決のために、リサイクル推進は不可欠です。

⑤豊かさの認識——豊かさとは何かが問われる時代になるでしょう。それは、互いに思いやりを持ち、だれもが差別されることのない社会で、いい人やものとの出会いがもたらす「心の豊かさ」ではないでしょうか。

こうしてみると、だれもが心豊かに生き生きと暮らせるための環境は、本質的には変わるものではなく、「人間の健康と安全を保ち、自然との触れ合いの中で、人と人とが支え合い、心と心を通わせることのできる環境」といえるでしょう。

それは、私たちの心をはぐくんでくれる住まいと町の環境なのです。

私たちの住まいも町づくりも気候・風土・伝統・文化を離れては成り立ちません。しかしそこでどんな暮らしができるかは、私たち自身にかかっているのです。

住まいや町づくりは、結局は、自分づくりだと思えます。