おうちのはなし

241

contents

バス・リビング
——これからの、日本の浴室は・・・

・日本人と入浴
・入浴の効能
・くつろぐ場所

生まれながらにして自由。すべてのものに与えられている権利。
何処にあろうが、ある所に合わせて存在の意義も変わる。
バスタブの自由は、寛ぎの自由。心のおも向くままに、至福に浸る。

『こたつとみかん』

「そんなに食べたら顔が黄色くなりますよ！」
と、よく叱られました。

ふとみると、指先が黄色くなっているような・・・・。

子ども心に、甘いミカンと酸っぱいみかんの見分け方ができていたように思います。
見て、というより、触って、という方が正しいですね。
熟れ具合とでもいうのでしょうか。

段ボールの箱で届いたみかんを、おやつのように食べるのですから。すぐに無くなってしまうのは無理もありません。
でもそのせいか、風邪はあまり引かなかったように思います。

『しもやけ』や『あかぎれ』はあったけど、風邪には強かった。
それはひとえにみかんのビタミンCのおかげかもしれません。

ところで、温かなこたつに入って冷たいみかんを食べるのは、今でいうと、暖炉の前でアイスクリームを食べるのと同じような感じでしょうか？
（う〜ん、ちょっと違うかなぁ。笑）

ママ は インテリアコーディネーター

一般社団法人　日本インテリアアテンダント協会　理事長　小川千賀子

これからの、日本の浴室は・・・

バス・リビング

時代の変化とともに最も変わらない場所であり、逆に最も変わった場所でもあります。西洋化がどんなに進んでも、日本人の入浴スタイルは変わらない一方、浴室の工業化は進化し水周りの心配はなくなりました。その進化に目をつけると、さらに新しい日本の浴室スタイルの可能性があります。さぁ、こんなバス・リビングはいかがですか？

日本人と入浴

これからの新しいお風呂空間のテーマを考えてゆくのに、話は500年前の大航海時代を想像していただくことから始まります。

新大陸、新世界、遠い未知の国々を訪れる冒険は、本当に胸を躍らせるような気持でヨーロッパの国々から旅立ったことでしょう。

海の上、船の中には自国の文化が保たれていますが、大陸を左手に見ながら辿る港は、いかにも未開で野蛮な地に見えます。後に奴隷として、同じ人間を売買するようになることからも、その優越感が読み取れます。

やがて喜望峰を回り、大洋を渡ってインドに達すると、これまでとは違い大きな建造物もあり都市もあります。港湾も発展し船の行き来もあります。すでに陸路での情報もあり、どこかヨーロッパの人種と共通点が無いわけでもありません。

ここまでの長い航海の中、限られた船の中で過ごし、異国の港に着くたびに水や食料を補給します。それだけではなく、上陸して久しぶりに汗を流して休んできたはずです。

さらに東進して、東南アジアの寄港地では、新しい味にもたくさん出会い、さまざまなスパイスは、貴重な交易品になります。ようやく太平洋に出て、いよいよ中国まで到着します。インドと同じように多くの港が賑わい、辺境の地ではあっても異国なりの文化を感じます。そして、さらに東の海の中に、別の国があることを聞きます。

最初に航路を切り拓くのは大変なことですが、あっという間に多くの人が行き来をするようになります。信長の配下には、アフリカ人兵士もいて本能寺の変にも立ち会い、水夫から身を起こして日本の生活を記した人もいます。こうした記述の中に、日本人の入浴に関する風習が伝えられ、今も知ることができます。

ヨーロッパ本国でも1週間に1度くらいしか水を浴びる習慣しかない彼らが見たのは、毎日のように入浴をする日本人の姿です。当時のベルサイユ宮殿にはトイレもありませんでした。排泄物も部屋の「おまる」に溜めて、窓から通りに捨てられていた時代です。

日本に来た宣教師のひとりであるルイス·フロイスも、当時の日本の入浴の様子を書き残しています。

「われわれは、人目を避けて家で入浴する。日本人は男も女も僧侶も、公衆浴場で入浴する。」

同じ時代に、隣国の朝鮮使節も同様の記述を残しています。日本人は沐浴潔身を好み、大家に浴室があるのはもちろん、浴所で穏温湯を使うとあります。その浴所も『納銭浴』、つまり銭湯があったのです。

宗教によっては、沐浴は禊（みそ）ぎとして定められてもいますが、衛生上の生活習慣になっているわけではありません。また、広いヨーロッパの歴史には大浴場もありましたが、感染症のペストの流行で廃れてしまいます。

この日本人の清潔感は、ヨーロッパ人がこれまでの長い航海で立ち寄ってきたどの国にも感じることがなかった、自分達以上の高い文明度のある国と感じさせたに違いありません。

少なくとも入浴の文化については、間違いなく世界一の国でした。日本がヨーロッパに黄金の国として伝播するのも、こうした理想郷としてのイメージがあったからに違いありません。

これからの、日本の浴室は・・・

バス・リビング

日本の温泉宿

日本の風呂自慢は、大航海時代よりもさらに千年も遡ります。まだ京都に平安京ができていない飛鳥時代の慶雲年間に、現存する世界最古の温泉宿が開業しています。

山梨県の奥深い山中にある「慶雲館」は、ギネスブックにも世界最古の宿として認定され、掛け流しに使われる湧出湯量もギネス級です。

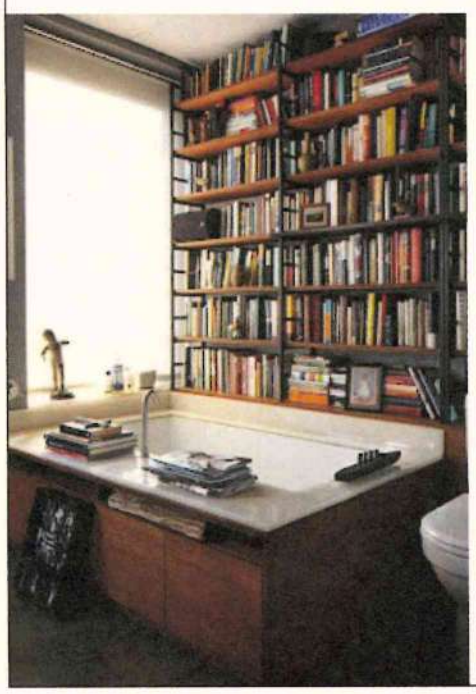
ほぼ同じ時期に、兵庫県城崎温泉の「古まん」や石川県粟津温泉の「法師旅館」など、日本の古い温泉宿はまだまだたくさんあります。

「慶雲館」には、徳川家康も2度訪れたことが記録され、戦国最強の武将とされる武田信玄も使っています。じつは戦国武将にとっては、温泉は大切な軍事拠点なのです。

戦(いくさ)に勝つためには、なによりも資金が要ります。金銀を掘り当てるために鉱山を見抜く技師(わざし)が重用され、金脈と同時に温泉も発見することになります。

温泉が湧けば、テイスティングをしてどのような効能があるかを測る技師もいます。特に生傷に効くとわかると、負傷兵だけではなく軍馬も温泉に入れて治癒にあたります。湯の効能を上手に活用できる武将が強い武将なのです。

そんな温泉の効能を知っていたからこそ、入浴の習慣は庶民の間にまでしっかり広まることになります。



風呂の効能

ところで現代の家に、日本の伝統が残っている部位がどれだけあるものでしょうか。今や、新築住宅で和式トイレを見かけることはなく、部屋も洋室であることが普通です。伝統的な和室は少なくなり、畳や障子、あるいはコタツなどのパーツが残っているくらいです。

でも、湯船に浸かる入浴スタイルは、西洋化や近代化を経ても失われていません。入浴は日本人にとって大切なもであり、その入浴の習慣と効能が戦後の復興を成し遂げたという人もいます。

なによりもお風呂に入ることは、身体を洗い流すことで清潔になります。清潔であることは、多くの病の原因から遠ざかることになります。そして湯に浸かり身体を温めると、免疫力が高まります。この2つだけでも、たとえばコロナ禍に対する日本のファクターXの要因となり得ます。

さらに、血行がよくなると、脳の血行も促進され頭が回り始めます。ですから浴室は、新しいことを思いつく絶好の場所です。

しかもなぜか不思議なことにお風呂の中ではマイナス思考は出てきません。日本人が得意な改善がひらめいて、生産性が向上し、利便性が増します。

まだ終わりません。入浴後の就寝にも大きな影響があります。入眠時に体温は下るので、先に身体を暖めることは快眠にも効果があります。良く眠れた朝は元気になり、新しい日の働きにつながってゆきます。

こうして高度成長につながるアイデアとエネルギーが生まれたというのです。極論ですが、今の日本の豊かさは、お風呂がつくり出したものなのです。

浴室の進化

その一方、浴室ほど技術的に進化した部位もありません。半世紀足らずの間に工業化が進み、ユニットバスが普及しました。最も象徴的なのは、浴室の下に潜ってメンテナンスすることができるようになったことです。

継ぎ目のない一体型の大きな防水パンユニットの上に、浴室全体が載っています。これによって水密性が格段に上がり、家を腐らせる元凶であった浴室は、その心配から解放されました。

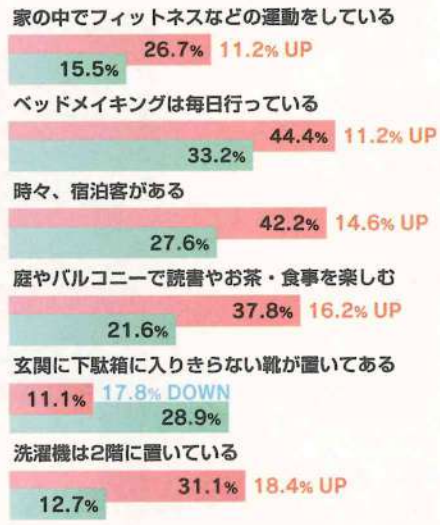
さらに上階に浴室を設置したり、将来のリノベーションで自由に浴室の位置を変えることもできます。もちろん住宅をデザインする時にも、自由に配置することができます。

それでも、日本人の入浴の大切さを鑑みると、まださらにこれから進化する余地があります。たとえば、国内外のリゾート地に旅行した時、宿泊施設の風呂がユニットバスだったらどうでしょうか。その興醒め感は、毎日を暮らす家だから我慢しておいて良いというわけでもありません。

バス・リビング

スマホの普及率が92.8％となり、スマホはお風呂にも持ち込まれ始めています。浴室に何らかのものを持ち込む人は4人に1人いて、そのトップがスマホです。すでにお風呂は、体を洗う場所だけではなくなりつつあります。

生活のありよう調査の中から、入浴中にラジオを聴いたり読書をする人の、生活ぶりを調べてみました。



入浴の時間を楽しんでいる人（赤棒）は、それ以外の人（緑棒）よりも、ちょっと豊かな家族のように見えます。単に身体を洗う浴室ではなく、本気でくつろぐ場としての空間、バス・リビングがこれからのトレンドになりそうです。

そんな夢を託したマドリも考えてみました。普通に考えれば、1坪の浴室に洗面トイレです。ユーティリティを少し広くすることもできますが、全体をバルコニーと考えるとデザインはガラッと変わります。

定格のバスユニットで考えては、まだまだ難しいことですが、バス・リビングを実現する防水技術は既にあります。先進の防水技術を駆使した6～8畳のインナーバルコニーに、バスタブやシャワーブースを設置すれば良いのです。これらのアイテムは、広く世界のメーカーから選んで来ることも考えられます。

バス・リビングの目標は、カウチやベンチがあること、室内外が一体化すること、そして緑に囲まれていることです。ユニットバスにはない、休日の過ごし方ができるようになることは間違いありません。

キニナルマドリ

1F 20.0坪　2F 13.0坪　TOTAL 33.0坪

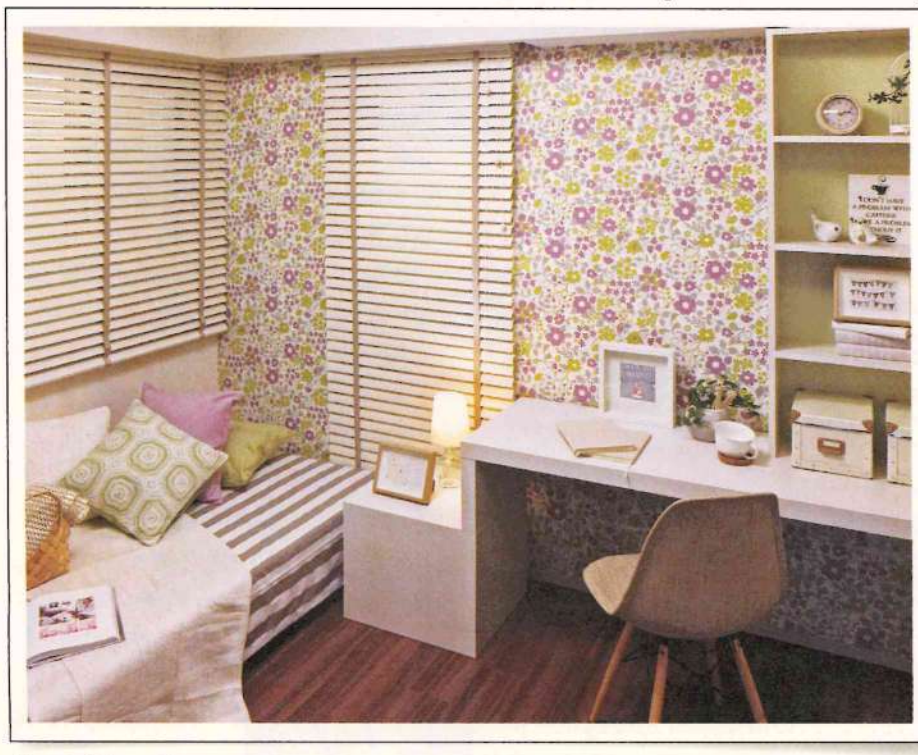
外につながる浴室

コロナ対策で、外から帰ったら上着を脱いで、シャワーで身を潔めてから室内に入る。休日には、南の庭を眺めながら、時には外の庭にも出て入浴を楽しむ。吹抜けのあるリビングに小屋裏のスペース。豊かさを盛り込みました。

ボタニカル柄のお部屋

すまレピ　すまいのレシピ

ボタニカル柄のアクセントクロスが、お部屋を明るく、可愛らしく彩ります。背面が淡めグリーンのカラーボックスやホワイトの家具が空間に調和しています。



キッズルーム

チェア	parktradings／イームズチェア	壁面(梁下)クロス	トミタ／TS-31
デスク	デザインクラブオリジナル	壁面(梁下)クロス	リリカラ／LW-667
クッション	フジエテキスタイル／WF2500 27	天井アクセントクロス	トミタ／TS-29
クッション	フジエテキスタイル／Wf2500 32	ブラインド	ニチベイ／クオラ50Fラダーテープ
ベッドカバー	FEDE／RC127 02		

www.sumarepi.jp/ すまレピ 検索

403 住まいのオーダーメイド館

オーダーメイド・ステンドグラス

いろんな色のガラスを組み合わせて、絵が描かれているステンドグラスは教会や公共施設だけでなく住宅での採用も増えています。

規格品だけでなくオーダーメイド対応も行うのが、セブンホーム株式会社。オーダーの場合、顧客はお気に入りの写真、自分で描いたスケッチや「こんな感じ」という言葉などでイメージをお伝えいただければ、専属デザイナーがステンドグラスとしてデザインします。

また、カタログに掲載されているデザインをベースにして、図柄やサイズ、ガラスの色などを変更することもできます。

旅行の思い出、大切なペット、好みの花・樹など、家族にとっての特別のものになります。

色ガラスは100種類以上と豊富で空間に適したデザインに仕上がります。

株式会社 セブンホーム

ひとに教えたくなる チョッといい話

お客様の声にも、楽しみ方はいろいろあります。

立体的にキラキラ輝く「面取りガラス」に感激です。(T様)／室内のニッチで背面が塞がれていても、美しさを放つ「ピュア・ミラーステンドグラス」でステンドグラスの楽しみ方を発見しました。(N様)／マンションなので室内廊下が暗かったのですが、ドアごと作ってもらえたので空間が明るく大満足！(K様)

●価格：お見積り ●材質：ステンドグラス(ガラスピース)、強化ガラス、ケーム(真鍮・亜鉛合金・鉛)
●403掲載商品：G-0479_015

www.order403.com/

health H&S sustainability

脳と大腿筋

ランニングハイといわれる経験をしたことはありませんか？

ちょっと小走りすると無性に楽しくなって、心がウキウキしてきます。

人の身体は不思議で、感情が生まれるのは脳ばかりではなく、いろいろな部位が複雑に連動しています。最近では、腸が脳と同じように全身に指令を出しているという研究もあります。

たとえば、皆んなでミーティングをして行き詰まっている時、トイレに立って帰ってきた人が、急に妙案を出すというようなこともあります。これもランニングハイと一緒で、どうやら大腿筋と脳も連動していると考えられます。

大腿筋、つまり太ももの筋肉は、身体の中でいちばん大きな筋肉です。じっと座っていたのに、突然歩いて刺激すれば、それだけ大腿筋に血液が動くことになります。すると、体全体の血行が良くなって、同じく大量に血液を使う脳も活性化するのです。考えに行き詰まったらトイレでもどこでも動いて大腿筋を使うと、新しい脳の活動が始まるのです。

また、大腿筋の太ももを含めた足腰には、全身の筋肉の約7割があります。たとえば腰湯などに浸かると、同じように血行が促進されて脳が活性化されます。ランニングハイと同じようにドーパミンも分泌されて昂揚感が生まれてきます。運動が苦手という人には、入浴はとても簡単な方法です。

また、誰でもお風呂に最初に浸かる時には、大きなため息が出るものです。まるで、その瞬間に、悪いことはすべて吐き出してしまったかのような感覚です。さらに不思議と、くよくよ、めそめそしながら、長く湯に浸かることはできないものです。きっと似たような経験を、誰でも感じているのではないでしょうか。

お風呂に浸かることは、身体の健康を築くだけではなく、精神の健康までも得られることになるのです。

DMS
Bathroom Solutions
The comfortable performance & High designability

デザインマネジメントシステム株式会社

DMS Tokyo Design Lab ／ 原宿ショールーム & オフィス
〒151-0051　東京都渋谷区千駄ヶ谷 3-54-2 B2F
TEL / 0120-518-805・03-6438-9005　FAX / 03-6800-8000

リフォームに、新築に、
住まいづくりのセカンドオピニオンをお届けします。

おうちのはなし 120円

www.ouchi874.org/
発行人：一般社団法人 住まい文化研究会
〒102-0072 東京都千代田区飯田橋4-4-8 4F
主筆 石川新治

おうちの家計簿
住まいの資金と税金

こんにちは、アールです!
L.R.コンサルティング株式会社
代表取締役 吉川浩一

家を建てるとき、一番大切なことってなんだと思います・・・？

間取りでしょうか？

建物のデザインでしょうか？

それとも設備や構造でしょうか？

もちろん、そういったことも大切なんですが・・・

もっと大切なこと、一番に考えないといけないことがあります。

それは・・・『お金のはなし』なんです！

「なあんだ、そんなこと分かり切ってるよ！」と思われるかも・・・

では、もう一つ質問です。あなたはいくらぐらいの家を買おうと思ってますか？

「う～ん、それは・・・2,500万円ぐらいかな・・・」

どうして2,500万円なんですか？

「それは・・・友人がこないだ家を建てたんですけど、聞いたら2,500万円ぐらいっていってたから、うちもそのくらいかなって・・・」とか、

「住宅雑誌を読んでいたら、平均建築費が2,500万円ぐらいって書いてあったので」

そんな答えがよく返ってきます。

でも、それがあなたやあなたの家族にとって本当に適正な金額なのでしょうか？

結論から申し上げますと、それは間違ってる！ かもしれません。

ご存知ですか？ 家を買う人の実に95％が住宅ローンを組まれます。組んだローンは返していかないといけないのですが、どこから返すのでしょうか？

もうお分かりですね！ それは、毎月の家計の中から返していくことになります。

ですから、家という一生に一度の大きなお買い物をする時には、家計の見直しからスタートしないといけないんですね。

住宅ローン返済も、家計に広げれて考えれば、支出のことだけではなくて、もしかしたら収入だって計算に入る時代でもあります。

まずは、家づくりの第一歩としての家計簿を、もう一度、じっくり考えてみてください。

住まい文化の栞

先進の国

大航海時代に、はるばる欧州から来た人達を驚かした日本ですが、明治維新の時にも同じことが起きています。

蒸気機関と大規模な製鉄こそありませんが、葛飾北斎のデザイン性はジャポニズムブームを起こし、アールヌーボーの芸術革命へとつながります。

現在、世界最大の先物取引所であるシカゴ商品取引所は、大阪堂島米市場の取引技法をアメリカが真似して始まったものです。鎖国下でも日本の経済システムは、最先端だったのです。

現代なにかと問題になる女性の立場も同様です。もともと江戸時代の女性は主人の許可がなくても自由に外出でき、女性の仕事も多々あって働いていることが普通で、歌麿の絵にもたくさん残っています。たとえ家出をしても、無料で泊まれる女寺も各所にありました。

江戸時代の離婚率はどの国より高く、それでも、女性の再婚率は男より高かったのです、出戻りは恥でもなく傷痕を残すこともありません。

三行半の離縁状も、女性から書かされて未練たっぷりの男心が溢れているものが多数あります。娘婿も多く、使えない男は捨てられます。逆に、女性も知性がなければ、武家や商家の娘や芸妓にはなれません。女性天皇も、荘園の女主も、あるいは武士の女奥も、確たる立場を得ていました。それどころか武士の鑑（かがみ）としての『葉隠』には、「武士たる者は妻娘に侮られてはならない」と、弱い男に激を飛ばしています。

大陸からの儒教や欧米の宗教観とはかけ離れて、現代世界でも稀なほど、男女の区別のない国でした。ですから男女混浴も普通の風景でした。

明治になって近代化と称し、西洋社会を真似て男尊女卑を唱えるようになります。富国強兵で戦争に向かわせる男を集めるためには、男尊女卑でも唱えなければ納得もいかないでしょう。

今の日本には、明治時代の残党が居て、日本の伝統を知らないようです。

人や自然と繋がる園芸療法

花や木を育て、自然と触れ合いながら心と身体の健康維持と回復を目指す。園芸療法（Horticultural Therapy）は、簡単にいえば植物で人を癒やす療法です。1950年代以降に、欧米から園芸活動をセラピーの手段として利用することとして発展してきています。

花や木を育て、身近にある自然とのかかわりを通して、心の健康、身体の健康、社会生活における健康の回復をはかる療法です。

日本においても20数年ほど前から医療、福祉の業界を中心に研究、実践がすすめられてきており、今後さらに発展していくことと期待されています。

人と人、人と自然…社会との繋がりを深める効果があります。

園芸活動の効果として考えられることとして、次の4つの効果が考えられます。

こうした効果が期待できることから、子ども達の情操教育や身障者の社会参加などにも応用されてきています。米国では犯罪者の軽減や社会復帰などにも大きな効果が報告されています。

園芸療法を実践するためには農業、園芸、医療、福祉、心理、教育などさまざまな分野の知識や情報が必要になります。

ガーデンセラピーでは、左の4番目の効果である社会心理的効果、植物を媒体とした人とのコミュニケーションから得られる効果に重きがおかれています。ガーデンセラピーは、「人と人」「人と自然」のコミュニティーを活性化することで、心と身体の健康維持と回復を目指すのです。

心地よい暮らしは、
あたらしい窓から。

断熱性に優れた樹脂を室内側に使った「エピソードNEO」。エアコン効率を高めながら、不快な結露も抑えます。お好みのカラーが選べて、インテリアにもマッチ。毎日の暮らしをもっと素敵に、もっと快適に彩る、あたらしい複合窓です。

※【平成28年省エネルギー基準】「建具とガラスの組合せによる開口部の熱貫流率 樹脂と金属の複合材料製建具+Low-E複層ガラス（中空層10㎜以上）」 国立研究開発法人 建築研究所ホームページ内「平成28年省エネルギー基準に準拠したエネルギー消費性能の評価に関する技術情報（住宅）」による。

組合せは
全21パターン

外観色　ブラウン　カームブラック　ピュアシルバー　ホワイト　プラチナステン
内観色　クリア　ナチュラル　ダークブラウン　ホワイト　プラチナステン

あたらしい アルミ樹脂複合窓
エピソードNEO（ネオ）

YKK AP株式会社　お客様相談室 0120-72-4134 受付時間／月～土9:00～17:00（日・祝日・年末年始・夏期休暇等を除く）

窓を考える会社 YKK ap