

# おうちのはなし

246

ここにたどりついた時に安堵を感じれば、一日の幸福。  
そしてまた明日の日に、向かう所への想像をめぐらせる。  
欠かすことなく一日を重ねてこそ、家族の未来はやつてくる。



## 主寝室から主室へ 家族をつくる部屋

家の中で最も大切な部屋はどこかと聞かれると、きっと多くの人がリビングと答えるでしょう。リビングは、家族が集まる家の中心となるべき部屋です。しかし、同じ質問を欧米ですると寝室と答える人が多いといいます。寝室はなかなか自分流の住まいづくりを考えても、テーマを見出しにくい空間です。さて、主寝室はどのように作れば良いのでしょうか。

### 住まいづくりのテーマ

新しい家への要望はいろいろあります、ところで主寝室はどのように作りたいですか？

このような質問をしたら、すぐに答えが浮かぶでしょうか。リビングやダイニング、子ども部屋のイメージに比べると、主寝室のイメージをしっかり

持つ人はあまり多くないようです。要望として出てくるのは、ウォークインクローゼットをしっかり作りたいとか、寝具があるので風通しの良い部屋にしたいという要望でしょうか。

住宅メーカーのカタログや、インターネットで建築事例を調べても、リビング・ダイニングの写真は、いくらでも見ることができます。主寝室の例はあまり多くはありません。

## 主寝室から主室へ

### —家族をつくる部屋

- ・住まいづくりのテーマ
- ・家族の未来を決める場所
- ・主室で家族が変わる

### 『私のお弁当』

職場にお弁当を持って行くようになって早1年。慌ただしいお昼時を、少しでもゆっくりしたいと思ったのと、コンビニのお弁当に少し飽きたこともあります。(毎日食べていたらそりや飽きますよね。)

いつも愛用しているのは、昔秋田で手に入れたお弁当箱。

戸棚の奥の方に入れっぱなしになっていた秋田杉の曲げわっぱのお弁当箱を出してきました。そら豆の形を一目で気に入って買っておいたお弁当箱です。

おかずは何にしようかなあ。

2人の子ども達のお弁当を、9年近く作っていたことを思い出したりしました。

目玉焼きと、ちくわのピリ辛炒り煮と、野菜炒め、ご飯に梅干し、鮭そぼろ。



あらもうでき上がり！？  
まるでおもちゃのお弁当を作ったみたいで吹き出していました。  
私には十分のお弁当です。

10分かかる自分のためだけのおもちゃのお弁当作り、ものぐさの私としては意外と続いている。

### ママはインテリアコーディネーター

一般社団法人 日本インテリアアソシエーション 理事長 小川千賀子

住まいづくりのテーマを考えても、リビング・ダイニングや、子ども部屋には数々のテーマが上げられてきましたが、主寝室にはあまりありません。

何よりもまず、リビングという部屋が、新しい日本の家をつくるイメージとして提案されてきました。日本の家の茶の間も、ダイニングと呼ぶようになると、暮らし方も大きく変わりました。最近のダイニングに対面式のキッチンが多いのも、生活者の新しいイメージがあるからこそ生まれているものです。

同じように子ども部屋も、もともとは日本の家にはなかった空間でしたが、戦後の高度成長の中で生まれてきました。その後、子どもの成長に合わせて間仕切りが変えられる部屋がテーマとなり、昨今はダイニングで勉強する子どもがテーマとなつて個室化する子ども部屋への傾向が抑えられています。

それに比べて、主寝室はあまり、住まいづくりのテーマとしてとりあげられることは少なかったようです。寝具としてベッドを使うか布団を使うかという選択もありますが、どちらにしても夫婦2人の寝具が十分に置けるだけの

スペースが確保されていれば、あとは好みを選べば良いことです。空間としての寝室のテーマが問われているわけではありません。

また寝室のウォークインクローゼットも、実際の使用例が増えてくると、意外と使いにくさも聞こえてくるようになりました。

たとえばコートなどの上着は、主寝室のウォークインクローゼットにあっても意外と不便です。家の中を持ち歩かなければ、出かける前にリビングと寝室との行き

来が忙しくなるのです。

それ以上に、花粉症の時期には、帰ってきたときに家の奥にまで花粉を持ち込むことになります。じつは上着などの収納は、玄関近くにウォークインクローゼットを作る方が合理的なのです。つまり、クローゼットは寝室だけのテーマではなく、家全体で考えるべきテーマなのです。

しかし、欧米では主寝室の存在はとても重要視され、家の中でも最も大切な部屋として考えられています。家をつくることは、家族をつくることでもあります。あらためて主寝室のあり方を、考えておきたいところです。そのキーワードは「主室」です。



# 主寝室から主室へ



## 家族をつくる部屋

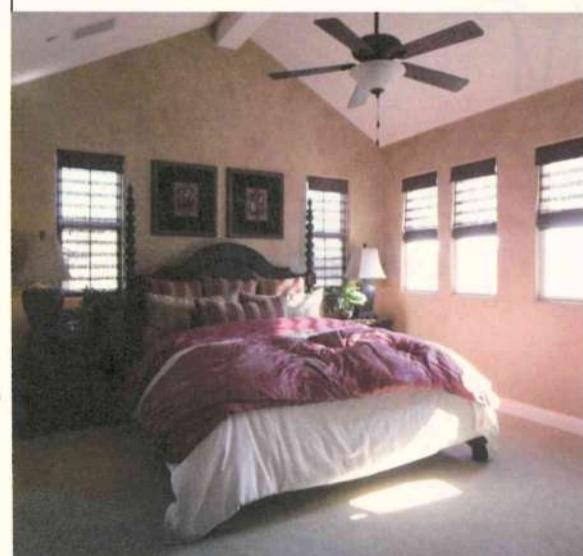
### 家族の未来を決める場所

では、どうして主寝室を大切な部屋として考えるのでしょうか。そのことを理解するために、家を戦艦や軍事基地にたとえて考えてみましょう。家は家族を守るものであり、戦艦も生死を共にする乗船員みんなは家族のような存在です。父親役も母親役も、そして中には子ども役も揃って乗船しています。

戦艦の中には、家と同じようにキッチンもダイニングも、そして洗面・トイレ・浴室などの水周りも必要です。もちろん、各隊員が寝る部屋も必要であり、父母役の艦長や参謀が寝る部屋も必要です。戦艦の場合は、砲台や機関室もあります。それは住宅であれば、仕事場がある収入付きの家みたいなものです。

では、リビングのような空間が戦艦にも必要でしょうか。戦闘に役立つものでもなく、昔の戦艦では不要とされました。

この戦艦の中で、最も大切な部屋はどこかというと、戦艦の舵を切る操舵室でもなく、艦長が休む艦長室でもありません。戦艦でもっとも大切なのは作戦司令室です。艦長や参謀が集まり、これからの戦闘への戦略を策定しなければなりません。このような作戦会議を、兵士が食事をしている食堂で行うわけにはいきません。かといって艦長室のベッド脇や操舵室のかたわらで行うことでもありません。作戦司令室として作られるべきものなのです。



家も戦艦と同じように考えてみましょう。家族の将来への作戦を必要としています。もちろん艦長と参謀は、家の主人である夫婦の役割です。でも、わざわざ作戦のための部屋をつくるわけにもいきません。かといって子ども達がいるリビングやダイニングで、話し合うのが良いのでしょうか。じつは夫婦の寝室が、この作戦司令室の役割を果たすのです。そのように考えると、主寝室は家の中で、とても大切な場所になります。



### 主寝室ではなく主室

作戦司令室としての役割がある部屋であれば、単に主寝室と呼ぶのは的確ではないかもしれません。少なくとも「主に寝る部屋」と解釈するのではなく、「主人が寝る部屋」であることをあらためて認識しなければなりません。英文による略称MBRも、Master Bed Roomであり、主の部屋であることを表しています。間違えてもMain Bed Roomではありません。

さらに進めば、Master's Roomであって、主の部屋でも良いでしょう。つまり主寝室ではなく「主室」と呼ぶのがふさわしいのです。家を県にたとえれば、主寝室が県庁所在地であり、村にたとえれば村長さんの居る場所です。家に主室があることは、とても大事な家づくりのテーマになるのです。

考えてみれば昔の家では、家長の部屋には威儀がありました。子どもが踏み入る時には、ちょっと緊張して入る場所でもあります。親の大切さやありがたさを感じ、子どもに目標を与えることもあったでしょう。その意味では、しっかりと主室を作ることは、子育ての家のテーマでもあるのです。

そのためには、主室が子ども部屋と似たような空間になってはいけません。たとえば、主室は子ども部屋の2倍以上の広さがあっても良いのかも知れません。ウォークインクローゼットもあって、できればベッドの他に夫婦が話し合えるようなチェアを置く位のスペースが欲しいものです。ペアチェアがあるだけで、寝室のイメージが主室へと変わります。

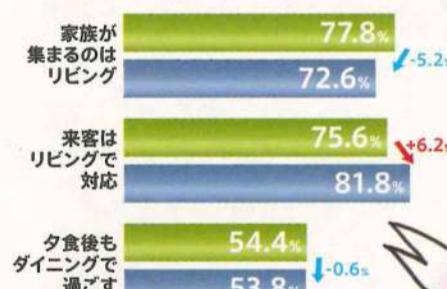


### 主室で家族が変わる

実際に新築して生活している家族のデータから、主室の役割をうかがい知ることもできます。新築して1年目を過ごしている500家族のさまざまな生活シーンの調査から、導き出されたものです。

この調査内容に「主寝室を子ども部屋の2倍以上の広さにしている」という項目があります。もちろん、主室をテーマにしているのではなく結果的に広くなっている家族も含まれていますが、考え方と共通点があるので傾向値として見ることができます。この項目に「はい」と答えている人は90家族あります。(「いいえ」と答えている人は303家族)

最初に簡単な生活シーンから検証してみましょう。グラフ内の■緑色は主寝室が子ども部屋の2倍以上の広さにしている家庭、■水色はそうではない家庭の割合を表しています。



多くの家族がLDKが一体の家なので、明確にリビングやダイニングを分けることにはならないのですが、意外とダイニングテーブルが多く使われていることがわかります。でも、このような生活シーンでは、あまり大きな違いがあるようには思えません。

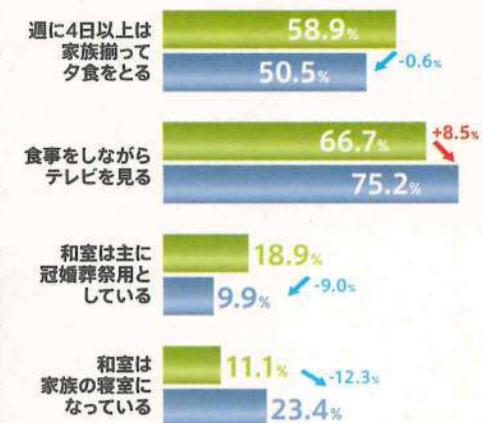
それなりに差が出るのは、主室の広さに直結する項目です。



広い主室であるからこそ、プラスアルファの生活シーンが取り入れ

られています。しかし、主室の役割を考えたテーブルセットは、まだまだ理解されているとはいえないようです。

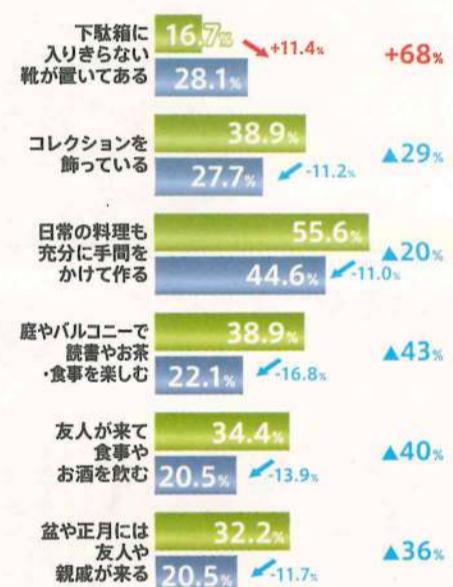
次の項目では、少し違いが現れます。



家族が揃って夕食をとることへの意識や、食事をするときの礼儀として、子どもに対するしつけを意識している傾向が見えてきます。

さらに和室の項目からは、家づくりの計画性も見えてきます。調査対象が新築して1年目であることを考えると、当初の計画通りの暮らし方から、和室がいつの間にか誰かの寝室となってしまっている生活が、主寝室を広くしていない家族に多いのです。新築に当たって夫婦の間の作戦会議が十分ではなかったのかもしれません。

さらに次のような項目では、もっと大切な要素を見ることができます。



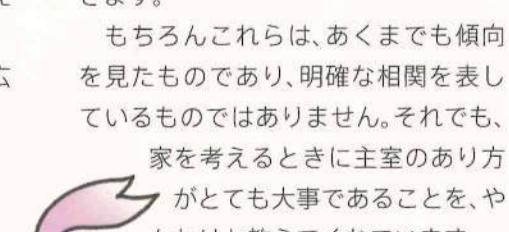
これらの項目を見ると、家の主としての意識の高さを感じられます。家を持って、きれいに楽しみながら使い、生活を豊かにしようということを願い実現しようとしているのです。

最後の2項目で人が寄る家になるのは、家の主である夫婦がしっかりと核になっている家族だからこそ、実現できているのではないでしょうか。そして、この家庭に育つ子ども達の手本となる、親の姿があるようにも思えてきます。

もちろんこれらは、あくまでも傾向を見たものであり、明確な相関を表しているものではありません。それでも、

家を考えるときに主室のあり方がとても大事であることを、やんわりと教えてくれています。

主寝室ではなく、主室は家族の未来をつくる、とても大事な部屋であるということです。



主  
ニ  
ナル  
マ  
ドリ



1F 20.0坪 2F 18.0坪 TOTAL 38.0坪



## 玄関土間吹抜

約6畳の玄関土間から踊口を使って和室に入りきれる。階段は収る内を兼ね吹抜けから見下せる。上下階の20畳の大空間は、自由に仕切ってマドリを変化してゆくことができる。



## 壁面間接照明の陰影

壁面を一体として見せることで、空間の広がりとダイナミックな印象を与えます。同時に間接照明の陰影により、高級感のある空間となります。



## リビング

TVボード	デザインクラブオリジナル	クッション	FEDE/RC144 02
ソファ	デザインクラブオリジナル	クッション	ZINC/Halston Z135/01
センターテーブル	ALFREX/LUNARI	クッション	日本フィスパ/PRINCE14169 909
石貼り	平田タイル/QR-3060CM	アクセントクロス	シンコール/BB9485
プロンズミラー	NSGインテリア/SG2	www.sumarepi.jp/ すまレピ	検索



## オーダーメイド デザインラグ

スワロフスキーやガラスに手描きでアートの世界を創る「クリスタルアート」というオリジナル商品でアクセサリーや小物を提供する株式会社堀澄は、クリスタルアートの世界をラグや椅子の張地などへひろげ販売を開始しました。

きっかけはボトルやペーパーアートなどクリスタルアート商品の購入顧客から同じデザインでラグをつくって欲しいとの依頼が続いたこと。

デザインの決め方は2つ。クリスタルアートで展開しているオリジナルデザイン柄の中から選び製作する。または、好みのデザインでフルオーダーで製作する。どちらでも対応してもらいます。

程よく起毛感のあるラグに、デザインもきれいに表現され壁掛けに使う人もいるそうです。ラグのサイズは玄関マット、フロア用、リビング用(角・円)が揃えられています。



株式会社堀澄

## ひとに教えたくなる チョッといい話

お客様からのメールです。「今日ラグマット届きました。ありがとうございます。とっても可愛くて素敵で感謝しています。玄間に置いて足で踏むことができないと思い、リビングに置くことにしました。桜とパンダで悩みましたが、親子3人気球に乗っている絵が好きで見惚れています。」

自分の思いがこもったオリジナルのインテリアは感激も大きいようです。

●価格: ¥20,350 (S:75×45cm) ~ (税別) ●素材: ナイロン(表)、フェルト(裏)

●403掲載商品: G-0280\_041

[www.order403.com/](http://www.order403.com/)



## 睡眠の部屋

赤ちゃんが眠くなっているかどうかは、その手を握ればわかります。手が温かくなっています。

人が眠りにつく時には、深部体温が下がることが知られています。赤ちゃんも手足から放熱して体温を下げようとしているのです。もちろん、それは大人も同じです。

睡眠に入る前に入浴をすると良いといわれるのも、入浴で深部体温を上げておくとスムーズに深部体温の低下を誘導してくれるからです。良い睡眠をとることは、健康を維持するためにはなによりも大事なことです。

考えてみれば、家で行うことの中で、最も時間をかけているのは睡眠です。

外敵に対して無防備になる瞬間が睡眠であると考えれば、寝る場所の確保は人類の究極の課題であったでしょう。寝室が家



の始まりであったとしても不思議ではありません。

すっかり家は進化して、さまざまな機能も加わり、睡眠のためだけではなくなりました。家はシェルターとしてより強固となり、より快適となりました。

た。今の家では、外敵の心配はしなくても済みます。でも、人間が眠る仕組みは変わっていません。

そこで、寝室はリビングよりも、少しだけ温度が低くなるように考えておいてはどうでしょうか。

たとえば夕方にかけて太陽からの熱量を取り込んでしまう西側の窓はできる限り作らない方が良いでしょう。

また、暖かい空気は上に集まることを考えれば、リビングよりも少し低い場所に設置するのです。もちろん天井も、リビングよりも低くして、寝室から熱が出てゆくようにします。

逆に、朝起きた時には東からの太陽の光を蓄えるようにします。朝に光をしっかりと浴びると、体内時計がリセットされて、その日の夜にしっかりメラトニンが分泌されて睡眠が誘われるようになります。寝室はまさに健康の源です。

# おうちのはなし

いつかは建てる、  
住まいづくりのための、  
情報紙「おうちのはなし」



\*発行内容は予告なく変わることがあります。

日本の住宅建設の担い手  
住まいづくりの手順  
長期優良住宅制度  
建てるなら、やっぱり木の家  
家歴書の価値  
洋風デザイン・和風デザイン  
建築費の内訳の見極め方  
住まいづくりにかかる諸経費  
太陽光発電住宅特集  
家庭内事故と対策  
これからの住まいと暮らし

⋮

住宅情報紙「おうちのはなし」を年間購読しませんか?

年間24回発行×単価120円+配送料100円  
年間5,280円(税別)

毎月1日・15日頃、ご自宅にお届けいたします。

TEL 03-6272-6434

FAX 03-6272-6449

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋4-4-8 4F

[www.ouchi874.org/](http://www.ouchi874.org/)

一般社団法人 住まい文化研究会

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

長引くコロナ禍に追い打ちを掛けるようにウクライナ問題が勃発。長期金利の上昇に合わせて大手都銀を中心には固定金利型の住宅ローン金利が徐々に上昇しています。

今、住宅を検討している方の個別相談をしていますと、金利上昇というキーワードがお客様の口から出てくるケースも増え固定金利と変動金利どちらをお勧めするべきか判断に苦しむ事があります。

### 1. 住宅性能で選ぶ【フラット35S】

- (ZEH) 3ポイント※1
- (金利Aプラン) 2ポイント※1
- (金利Bプラン) 1ポイント

### 2. 管理・修繕で選ぶ【フラット35】保持保全型

- 長期優良住宅 1ポイント※1
- 予備認定マンション 1ポイント
- 管理計画認定マンション 1ポイント

### 3. エリアで選ぶ

- 子育て支援 2ポイント
- 地域活性化 1ポイント

合計ポイント数に応じて金利引上げ(上記1~3グループごとに1つのみ適応可)

1ポイント①	2ポイント②	3ポイント③	4ポイント以上④
年▲0.25%	年▲0.25%	年▲0.50% 年▲0.25%	年▲0.55%
当初5年間	当初10年間	当初5年間 6年間から10年目まで	当初10年間

\*1:長期優良住宅の認定を受けている場合、「1.住宅性能で選ぶ」「2.管理・修繕で選ぶ」のそれぞれ該当するポイントの合算になります。

## 家庭づくり

### 春のガーデン

冬の寒さを経て春の暖かさや光を感じ、植物たちが成長する季節がやってきました。

芽吹きから開花までガーデンが日に日に美しく変化します。初夏に咲く宿根草の中で、お勧めしたいのがカンパニユラ、ジキタリス、サルビア、デルフィニューム、アガパンサスなどです。

カンパニユラは種類も豊富で、高さ

や花の大きさもさまざまです。ガーデンのアクセントにしても主役としても素敵です。

ジキタリスは、花の高さや着き方が特徴的で個性的な脇役になります。

サルビアの仲間は育てやすく香りのあるものや、花期の長いものもあってアクセントになり演出しやすいです。

デルフィニュームは大株に仕立てて、ゴージャスに演出すると立派な初夏のガーデンでの主役です。

立体的に花色も多く演出しやすいこれらの宿根草は、近年、特に人気が上っていて、さまざまな園芸品種がおしゃれなガーデンを彩ってくれます。比較

的多くの園芸品種が販売され、演出や育成がしやすいものが多く、地域の気候や特性に合ったものが選びやすいことも人気が出ている理由です。

この時期に芽吹き始めた植物には、肥料ではなく活力剤を適量与えます。植物が大きく育つ前のタイミングで瞬間に与えるのがポイントです。



サルビア



ジキタリス



デルフィニューム

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10mm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。

あたらしい アルミ樹脂複合窓

エピソードNEO



を考える会社  
YKK  
ap

心地よい暮らしは、  
あたらしい窓から。

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 ブラチナステン

内観色 クリア ナチュラル ダークブラウン ホワイト ブラチナステン

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)