

# おうちのはなし

263



帰つてくると、今だにほんのり木の匂いがする。我が家に着いた。

靴をぬぐと何とも語り難いざらつき感が足の裏に伝わってくる。

## 五感を育てる家

— “ゆらぎ”を感じる空間づくり

- ・五感が子どもを育てる
- ・ゆらぎと五感
- ・視覚・嗅覚・触覚・聴覚・味覚

### 『家族』

ふと、

家族はどういう過程を経て『家族』になるのだろうと思いました。

それは会社の社員8名で1棟貸切の古民家で泊り込みの合宿をした朝、思ったのです。

みんな寝ぼけ眼で「おはよう」をちょっと掠れた声でいいあい、歯を磨く音をお互いに聞き、「コーヒー飲む人いますか？」  
「あっ、ほしい！」  
「私も～。」

な～んて、畳の上で行き交う言葉を聞きながら、それぞれがぼんやりしたり、背を伸ばしたり、まだ眠いのかあくびをしたり。

そんなことをしながらのんびりと朝の時間が過ぎていきます。

旅行じゃなくて合宿ですから、昨日はあんなに議論したのに、朝を迎えたこの感じは、まるで大家族が我が家にいるかのようでした。

同じ空間(家)で同じ朝を迎える日の集積の結果『家族』になっていくように思いました。

一度その体験をすると、その体験は記憶に刻まれ、より関係性が深まっていくものなのでしょうね。



ビジネスホテルで研修をするよりも、グッと仲間同士が近くなったように感じました。

『家』のカタチは、とてつもない力を宿していると改めて思いました。

### ママはインテリアコーディネーター

一般社団法人 日本インテリアアントレナント協会 理事長 小川千賀子

「心身ともに健やかに育って欲しい。」

親なら誰でも自分の子どもに対してそう願います。

子どもの未来を考えて、家を求める人も多勢います。

家は長い時間を過ごす場所だからこそ、

子どもの成長に大きな影響を与えていていると考えられます。

どんな子どもに育つて欲しいかと考えることは、

どんな家にしようかと考えることにもつながります。

子どもの感性を育てる五感の家を考えてみましょう。

### “ゆらぎ”を感じる空間づくり

## 五感を育てる家

### 子どものために

家を建てようとする人は、昔も今も変わらず、子育て期の家族が多いようです。子育ては、住まいづくりの大きなテーマのひとつです。

では、親はどのような人に育つて欲しいと願っているのでしょうか。

「心身ともに健康である」ことが、いちばんにあげられる項目です。次に挙げられるのは、「家族を大切にする人」。この2つは、どの国の人でも変わらずに願っていることです。

他にあげられるのは、優しくて思いやりがあって、友だちを大事にする人。社会で生きてゆく上で、協調性があることは大切なことです。

また、子どもの成長を強く望む気持ちもあります。頭が良い子に育つとか、リーダーシップを發揮し、尊敬される人に育つて欲しいと思います。親心には、どちらの気持ちもあるものです。

聖徳太子の「和をもって貴しとなす」の通り、日本では人との関係が良いことを望んでいる親が多いようです。一方、同じアジアでも中国や韓国では、子どもの成功を望む親の方が多くなりま

す。競争社会の違いもあるのでしょうかが、国によって自分の子どもを思う気持ちちは違うということです。

日本の親が望んでいる、人との関係が良い人になるためには、他人の気持ちがわかる感受性が培われていなければなりません。子ども時代の環境が、感受性にも大きな影響を与えていることでしょう。感受性を磨くのには、環境の細やかな変化を気づくことができるよう、五感を育てることが大切なことです。人が外界を感知するための5つの感覚機能である、視覚・嗅覚・触覚・聴覚・味覚が五感です。



### “ゆらぎ”で感じる心地よさ

人間は五感を通じて、どのようなものに心地よさを感じるのでしょうか。答えのひとつは、自然を感じる時です。たとえば炎のゆらめきを見たり、小川のせせらぎを聞いたりしている瞬間です。こうした自然の中には“ゆらぎ”があるといわれています。

“ゆらぎ”とは、自然界では普遍的に見られる現象で、規則性と不規則性の間に法則です。「1/fのゆらぎ」という言葉を聞いたことはありませんか。難しい表現ですが、「f」とは周波数(frequency)のこと、周波数に反比例して表われるのがゆらぎであるという意味です。波のような周期のあるものが、弱い波を繰り返す中で、時々強い波がくることを表しています。

この“ゆらぎ”を感じる環境にいると、人はα波の脳波を発し、リラックスしてくつろぎ、心地よさを感じるといわれています。

工業化製品が普及した今日では、ややもするとあまりにも均質な空間に囲まれてしまうことになりかねません。それよりも微妙な変化の中に置かれて、それを感じることに快適さがあるのです。人の持つ五感のすべてを通じて“ゆらぎ”を感じられると、多くの人と心地よさを共感できるようになるのです。

## 視覚を育む環境

人がもっと多くの情報を得ているのは、視覚です。その代表は色や形ですが、それだけではなく見るだけで質感の違いをなんとなく感じています。その違いも“ゆらぎ”にあります。自然のものと人工のものの質感を、培われた視覚の感性で見極めているのです。

たとえばビニールクロスと、塗り壁や木材との違いです。今ではわざわざ“ゆらぎ”を再現した壁紙もありますが、人の手で塗られた壁には質感は違いません。塗り壁では、時には傷ついていることも、“ゆらぎ”の中に含まれます。

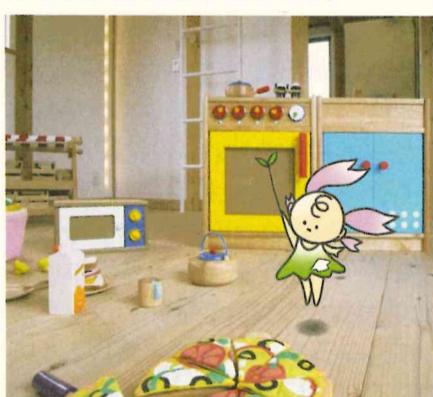
また木目というのは、まさに規則と不規則の間にあります。自然の中で育ってきた樹木の木目は、ひとつとして同じものはありません。それを考えると、まるで規則はないようです。でも、ヒノキやスギなど、それぞれの樹種が木目で分かることは、それなりに規則性があるからです。幼い時から本物を見ることで、こうした微妙な規則性を感じることができます。

木目の中に節があると、さらに“ゆらぎ”を感じます。子どもの感性で見ると、木の節が魔物の目に見えたり、木目の中に妖怪のイメージを想像したりします。創造力がかき立てられ、まさに感性が磨かれている瞬間です。人工的なものでは、なかなか感じられません。

さらに木材には、目に優しい特性もあります。じつは、木材は光の波長により反射率が大きく異なっています。波長の短い光は90%近くを吸収し、波長の長い光は逆に90%反射します。波長の短い光は紫外線であり、長い光は赤外線です。

インテリアに天然の木材があると、目に有害であるといわれる紫外線を吸収してくれます。私たちが木のインテリアを見ると、なんとなく温かみを感じるのも、反射した長い波長の光を見て、表現した言葉なのかもしれません。

通常は人間の目には見えない波長ですが、たしかに感じているのです。どこかに木目が見える空間をつくって、子育ての環境にしたいものです。



## 嗅覚を育む環境

木材は嗅覚にも、心地よい刺激を与えてくれます。木目と同じように、樹種によって匂いも違います。嗅覚は人の感覚の中でも、もっとも順応性が高く、すぐに環境に慣れて匂いは感じられなくなります。それでも、ちょっと風が吹

## “ゆらぎ”を感じる空間づくり



# 五感を育てる家

いて匂いに“ゆらぎ”があると、また新鮮な気持ちで感じることができます。

この嗅覚では、じつは匂いを感じる脳の部位が、記憶をつかさどる場所と近いところにあることが発見されています。ふとした匂いを感じた時に、遠い昔の記憶がよみがえることがあるのはこのためです。嗅覚は、じつは記憶の感覚なのです。そのかわりに、なかなか匂いのイメージを言葉で表現することは、誰でもが苦手なことだそうです。子どもの頃に、さまざまな思い出と一緒に、匂いを嗅いでおくことは、将来を豊かにすることになるかもしれません。

木材の匂いの成分は、木材内の精油成分によるものです。その中には「フィトンチッド」という成分があり、森林浴で取り上げられている成分でもあり、精神的にリラックスし、活力を与えてくれます。そして殺菌力もあります。

スギから匂うほのかな香りはストレスを癒し、ヒノキの香りはやすらぎを与えてくれます。そして、木の香りは睡眠時のアルファ波を増加させたり、ストレスを和らげたり、血圧を下げるなどの効果があるともいわれています。

動物の多くは、この嗅覚がとても過敏です。人にとっても鼻が利くことは、なにごとかの生死を分ける瞬間を乗り越える術になるかもしれません。

## 触覚を育む環境

日本人は上足の文化で、時には素足になって床の上を歩きます。足の裏の感覚で、畳や木の触感を感じています。触覚で感じる畳や木には微妙な凹凸があり、これも“ゆらぎ”的な違いを感じることのひとつです。

じつは触覚は、第2の脳ともいわれるほど大事な感覚のひとつです。触ることと触られることが、同時に体感できるのは触覚だけであり、自分自身の存在を確認できるのは肌の感覚と脳だけだといわれています。

しかも触覚は、他の感覚に比べて動

物よりも人の方が優れている感覚です。優れた職人であれば、指先の感触だけで精密機械で測定しないとわからない差を判別します。そんな職人ではなくても、見た目が木とそっくりにできているプラスチックの製品を触れば、なんとなく違いを感じるものです。

さらに、人間の肌は温熱感もしっかりと感じています。ものの温度はもちろん、体全体で空気の温度を感じます。動物のように体毛で覆われていないことで、放射熱を直接肌で感じることができます。目をつぶっていても、太陽の方向やストーブの方向がわかるのも、このおかげです。その上、肌にある汗腺からの汗が気化することで、風速計でも測れないような微風を感じることもできます。

この触覚を使えば、コンクリートか金属か木であるかを、手で触った感覚だけで判断できます。おそらく木材には、温かさと優しさを感じることでしょう。できれば肌に優しい材料を使い、本物に触れる機会を子ども達には与えてあげたいものです。



## 聴覚を育む環境

聴覚の環境にも、木材は大切な要素です。木材は不快な雑音などを適度に吸収し、まろやかに音を響かせてくれます。これは、木材がコンクリートの20倍の吸音率を持ち、耳障りな音の成分を抑えてくれるからです。

コンサートホール、オペラハウス、劇場などの内装で木材が使われるのも、バイオリン、ギター、ピアノ等の楽器が木材であることもうなづけます。

一般的には、木造住宅は防音に弱いとされていますが、コンクリート住宅にはない、超高音域の音成分が存在します。人の耳には聞こないとされる超高音域の音を聞くと、脳派にアルファ波が発生し、リラックスするといわれています。虫や鳥の声、せせらぎの音などなどが、超高音域の音を含んでいます。コンクリートに囲まれて落ち着かない理由は、こんなところにあるのかもしれません。

## 味覚を育む環境

さすがに家の味を食べ比べることはできません。おいしい空気と考えれば、ホルムアルデヒドなどの空気汚染のない家を求めるこどもできますが、子どもに味の感性を育むものではありません。味覚は実生活の中にあり、子どもに味覚を育むところは、やはりキッチンではないでしょうか。

子どもの能力について、「目一代、耳二代、舌三代」という言葉があります。目をつかう絵画などの美術的能力は、親の能力には関係なく一代で現れることがあります。耳を使う音楽などの能力は、親の代から耳を鍛えて、音感を養っている方が優位になります。ですから音楽的素養は、二代にわたって開発した方が良い能力です。

さらに味である舌については、三代前からの影響があるということです。つまり、母親の味は祖母の味でもあり、味覚は世代を超えて受け継がれるものだということです。おいしいと感じるためには、子どもの頃からいろいろな味を味わい、家庭の味を覚える必要があるのです。そのためには、ダイニングで味わうより、キッチンで一緒に料理をすることが最適です。親子が一緒になってキッチンを世代交代の舞台にすることです。

五感を磨くためには、本物に触れることが大切です。

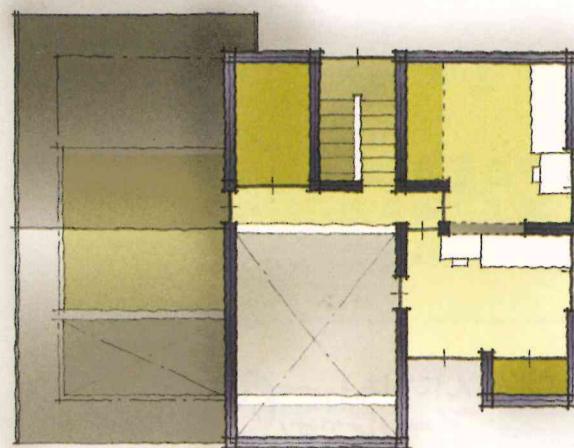
でも、本物を用意するだけではじつは片手落ちです。どんなに親の気持ちで、子どもの五感を育てる家を建てても、勝手に感性が育つわけではありません。しっかりと親から子どもに、本物に関わる話をしてあげることも必要なのです。

使われている木の種類がどのようなものなのか、木目を見て感心し、匂いを嗅いで差を知らなければ、本物を見抜く感性は養われません。それは家庭の味を守ることも一緒です。「子どもは、親の思う通りに育つ」。この言葉の通り、五感を意識した住まいづくりには、まず親から意識して環境づくりを進めることが、最も大切なポイントになります。

ナ  
ル  
マ  
ド  
リ



1F 24.5坪 2F 11.5坪 TOTAL 36.0坪



## リビング裏の個室

子どもの成長によって家の使い方は変化してゆきます。小さい時には一緒に寝て、思春期には個室。そして、築立った後には夫婦にほど良い距離を与える別室。マドリはその一瞬を切り取ったものです。



## 機能的でおしゃれな変形ソファ

リビング内の印象的な存在の、低めの変形ソファはお部屋の狭さや圧迫感を払拭。低い段は幼い子どもでも座り易い高さになっているため、子ども用スペースとしてもサイドテーブルとしても活躍します。



## リビング

ソファ	デザインクラブオリジナル	ラグ	モリヨシ/リーガ グレー
TVボード	デザインクラブオリジナル	モザイクタイル	ALR-BR(目地:白)/平田タイル
センターテーブル	CHERRY HOMEDAY/LT-78	アクセントクロス(一部)	東リ/WRW4229ボストンナットL
クッション	ハーレクイン/MimosaVelvets 9046	レース	サンゲツ/EK8032
クッション	フジエテキスタイル/WF6139GO		

**H & S**  
health sustainability

## 使ってこそ環境貢献

「ブナの木○本分の環境貢献」という表現を、広告などで見かけます。

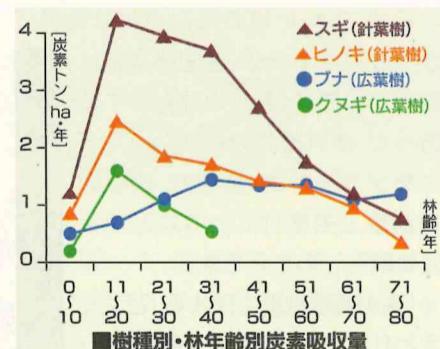
「すごいなあ」と思いますが、「なんで?」と思うこともありませんか?

どうしてブナの木なのでしょう?

ブナといえば、世界遺産にも登録された白神山地が、世界一の原生林として日本にあります。地球環境というい

メージでは、ちょっとふさわしい木のイメージがあるかもしれません。

でも、じつは成長が遅く、CO<sub>2</sub>の吸収量も少ない木です。ということは、自社のCO<sub>2</sub>削減値を割り算する時に、本



数を多く見せることができるということ。スギの吸収量で表現したら、ブナの本数の4分の1になってしまいます。原生林のイメージと合わせて、ブナの表記が使われやすいのはこのためなのかもしれません。

また、ブナの原生林は、幼木もあれば老木、朽木があって自然の中で更新されている森林です。まるで育てているかのような印象とは、まったく無縁の存在といって良いでしょう。その上、ブナの語源は「ぶん投げる」で、まったく役に立たない木という意味だといいます。知れば知るほど、現実的に育てもいいの

に、ブナの木○本の環境貢献という表現はいかにも広告用の表現です。

逆に、今の日本の人工林で一番植えられているのは、スギやヒノキです。しかも戦後に植えられた木々は、50年を過ぎて成長し、今や日本の大切な資源になるどころか、成長期を過ぎてCO<sub>2</sub>の吸収量も低下してきました。そもそも伐って新しい植林をしなければならない時期に来ています。

木を育てているように見せるよりもこうした、国産のヒノキやスギを大切に使ってあげることが、本当の意味での環境貢献なのです。

# 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220円+配送料110円  
年間7,920円(税込)  
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 日本橋蛎殻町1-3-5 7F  
[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 220円(税込)

[www.uchi874.org/](http://www.uchi874.org/)

発行人:一般社団法人 住まい文化研究会  
〒103-0014 東京都中央区日本橋蛎殻町1-3-5 7F  
主筆 石川新治

## おうちの家計簿

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

先日の個別相談で住宅ローン減税と個人型確定拠出年金(iDeCo)の所得控除メリットは併用できますか?というご質問を頂きました。

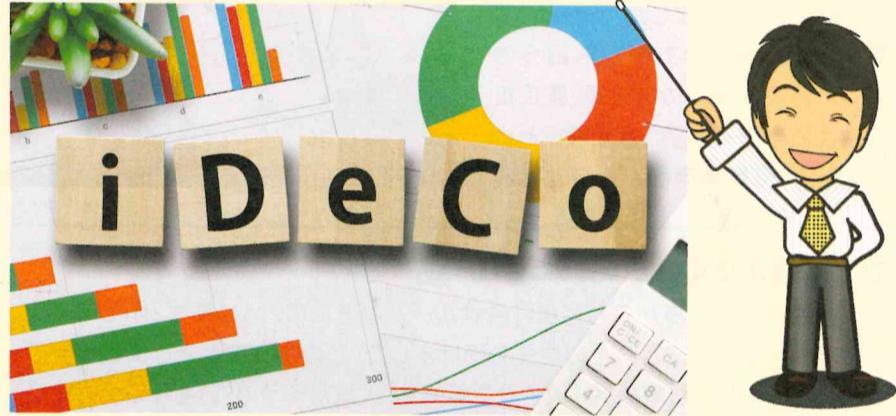
たとえば年収500万円、住宅ローンの年未借入残高が3000万円、iDeCoの年間掛け金合計が27.6万円(2.3万円/月)の場合で試算してみます。

給与所得者の課税所得は次のような式で計算されることになります。

課税所得	給与所得控除	所得控除	(基礎控除 + 社会保険料控除)	=	237万円
給与収入 = 500万円	- 144万円	- (48万円 + 71万円)	= 237万円		

その上で、所得税率は10%になりますので

所得税額=237万円×10%-9.75万円=13.95万円



つまり住宅ローン減税がなければ、13.9万円の所得税を納税することになるわけですが、住宅ローンの残高が3000万円あるために、その0.7%、21万円までは税額控除になります。

13.9万円-21万円=-7.1万円

実際に負担する所得税額は0万円になりさらに翌年の住民税から7.1万円が控除されます。

## 住まい文化の栞

### 祇園精舎と切り妻屋根

文化というのは、馴染んでいる者には分からぬものです。異なる国で見て始めて文化の違いが語られ、その言葉を聞いて自身で気づくことも多くあります。たとえば、箸や上足の暮らしは、私たちにとってきわめて日常的なことです。でも、異国に育った人には特異な文化に映ります。



古典文学の代表格である「平家物語」も、当時は異国文化を感じさせるエポックな書物でした。大和言葉の中に、「祇園精舎」や「諸行無常」などの音の響きは、まるで音楽のように聞こえたことでしょう。まさにクラシック音楽の耳に、ビートルズの楽曲が聞こえるようなものです。

同じことが建築物のデザインにも

数々あったことでしょう。たとえば屋根の形です。代表的な屋根の形は、切り妻・寄棟・入母屋ですが、徐々に複雑に進化していったように感じてしまいますが、どうやらその感覚は古民家を見ている限りは違うようです。

草葺きを主流とした時代には、放射状にたるきを配置して、材が集まる複雑な部分を、覆うようにして煙り抜きにした入母屋の屋根の方が作りやすかったのだと思われます。

それに対して、桧皮や柿といふ屋根材が発明されることで、斬新な切り妻屋根ができるようになったと考えられるのです。さらには仏教の伝来とともに、瓦という屋根材も登場します。私たちが太陽光発電の屋根を眺めるよりもずっと先進的で好奇に満ちた目でしげしげと見つめていたことでしょう。

こうした新しい技術で生まれた、新しいデザインは、まさに文化としても新しくて神聖な建物として受け止められたに違いありません。

「祇園精舎」の響きと同じように、切妻の屋根は、当時の庶民の目で見れば、胸を躍らせる異文化との出会いだったのです。

日本においても独自の形態で普及が進んでいます。現在、およそ50団体程度のオープンガーデンの組織が活動をしています。それぞれの地域や組織の構成によって、暮らしのガーデニングのスキルアップだけでなく花と緑のまちづくり、人々の交流、学習、環境美化などさまざまな成果が報告されています。

日本では、地域の風習や気候環境がかなり異なるため、全国標準化は難しいのですが、花や緑を愛する方々が、それぞれの素敵なガーデンをデザイン的、技術的、機能的に創意工夫されていることは大変素晴らしいことです。

「家の価値は庭で決まる」とよく言われます。「生活価値」「資産価値」



「地域価値」という3つの価値が大事とされている今、このオープンガーデンの果たす役目はとても大きいと思います。

これからガーデニングに興味をもたれる方も、すでに何年もやってきた方でも身近に参考になることがいっぱいあります。皆さんもぜひお近くのオープンガーデンをのぞいてみてはいかがでしょう。



(NGS)という組織から始まりました。

当初の目的はチャリティーで、現在この組織が発行しているイエローブック(ガーデンの紹介Book)は世界的にも知れ渡り、他の国々にも大きな影響を与えています。

イングリッシュガーデンの起源であるイギリスはもとより、ニュージーランド、オーストラリア、カナダと世界でも住みよい都市や国々を中心に、日本でも各地域に広がりを見せています。

街ではコミュニケーションがよくなり、自然や花を愛する人が増え、ガーデンのつくり方も、家の見せ方も大きく変わってきました。

### オープンガーデン

オープンガーデンという言葉をご存知でしょうか。言葉のとおり、ガーデンをオープンに公開することで、一般住宅や施設、コミュニティーエリアなどの庭を事前に申し込みすることにより期間を限定して公開します。

大切なことはその目的です。オープンガーデンの歴史は古く、1927年英國のナショナル・ガーデン・スキーム



Takasho



やすらぎのある空間づくり  
株式会社タカショ

和歌山県海南市南赤坂20-1

お客様サービスセンター 0120-51-4128

ごいよにわ タカショ 検索

5th  
ROOM®