

06
2018.06



INSIDE magazine

「はじめに」のようなもの



6月8日に発売された『セックスレスにならない間取り』ですが皆さまも応援のおかげで、2週間たった今も(6月21日)も3つのカテゴリーで1位を独走中です。本当にありがとうございます！で、営みとかレスの話ばかりしていたので、この INSIDEmagazine では、家づくりの話もがっつりしていきますよ。

DesignINSIDE では、夫婦の寝室の作りかたとして、夫婦の営み以外の部分で気を付ける点について話しています。間取り診断でよくある話をとりあげていますので、参考にしてくださいね。

IndustryINSIDE では、インテリアコーディネーターのもりりんが、キッチンレイアウトについて熱く語ってもらっています。もりりんちのキッチンも公開していますので楽しみに！

そして、KaeruINSIDE では、前回に引き続き、三上さんとの対談です。書籍に載せるには、、、という話を掲載していますので楽しみに！

というわけで、今回も INSIDEmagazine を、お楽しみくださいね！

Design INSIDE～夫婦の寝室の注意点～



今回の DesignINSIDE は、「セックスレスにならない間取り」の表紙でも使われていた、夫婦の寝室(主寝室)について考えていきますね。

ベッド？布団？どうやって寝る？

主寝室を考えるときにまず決めるべきこと。それは布団で寝るか？ベッドで寝るか？です。

「別に好きな方で寝ればいいんじゃない？」

と思われるかもしれませんがね。もちろん、どんな部屋でもベッドで寝ること、布団で寝ることは可能です。ただせっかく注文住宅を建てるのですから、それぞれにあった計画にしたですよ。というわけで、まず違いを考えていきましょう。

床に布団で寝るときの問題点



昭和な家の場合、和室が多かったですから布団で寝るのが当たり前でした。私も昭和の人間ですから、実家にいる時は畳に布団でしたね。
(全然関係ないですが、平成生まれの方が家づくりの適齢期に入っています、ああ時がたつのは早い苦笑)

和室に布団のメリットは、なんといっても『布団をしまえば部屋を広く使えること』。これにつきます。確かに布団をしまった後の広々とした感じ、いいですよ。布団をしまえば床の掃除もしやすいし、畳でゴロゴロすることも出来ます。

そういう理由で、畳に布団で寝ることを希望する方が間取り診断でも多いです。

ここで問題になるのが、

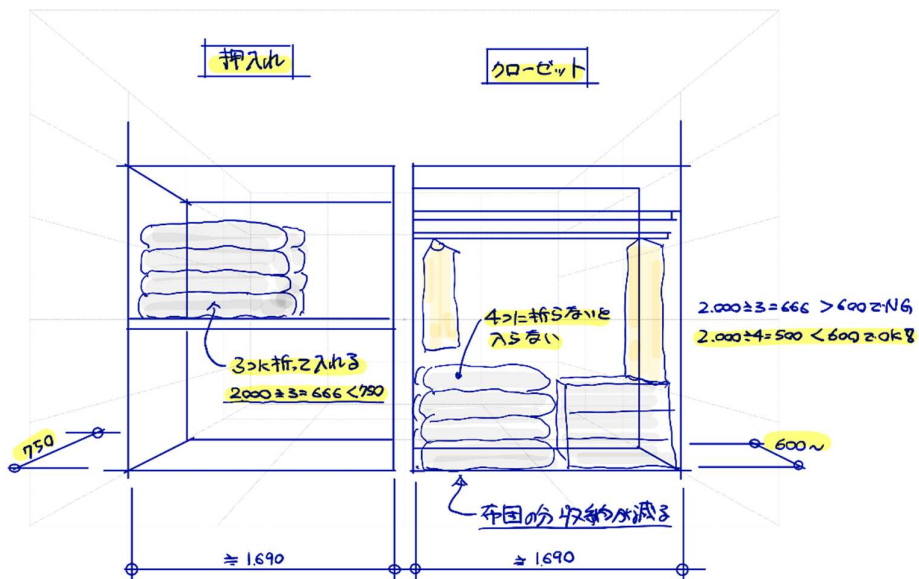
「布団をしまえば」

という部分。これが出来ない間取りが非常に多いんです。主寝室に収納がないわけではないんですよ。あるんですけど、布団を収納するのに適していないんです。布団で寝るっていつてるのに布団をしまえないとか、日本の設計者ってアホちゃうかな、、、と思うことも多いのですが(すみません、口悪くて)、そういうのに当たる可能性もあるので是非チェックしてくださいね。

① 押し入れがない



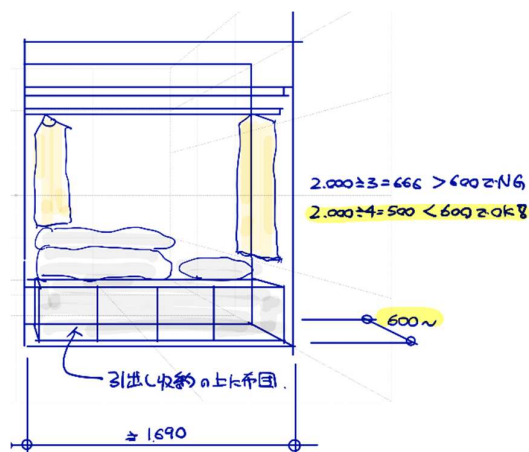
最も多いのが、これです。クローゼットはあるけど、押し入れがない、というものです。押し入れとクローゼットの大きな違いは、中段があるなしです。クローゼットは洋服を入れる目的で作られているので中段がありません。ですから布団は床に置かなければならないので屈んで布団をおく必要があります。これに対して押し入れの中段は布団を仕舞うのにちょうど良い高さにありますから、腰の負担は少なくてすみます。



またクローゼットは押し入れよりも奥行きが浅いのが一般的です。これは収納の面積を減らし部屋を大きくする、という意味では有効ですが、布団を収納するには向きま

せん。なぜなら、布団の長さは一般に2Mありますが、普通に3つ折りした場合で奥行きは660mm程度。クローゼットの奥行き600では4つ折りにしなければなりません。

また布団を床に置いてしまうとその上の空間が微妙にあまって勿体ない、というもあります。その場合、床においた収納の上に布団をおけば有効には使えます。



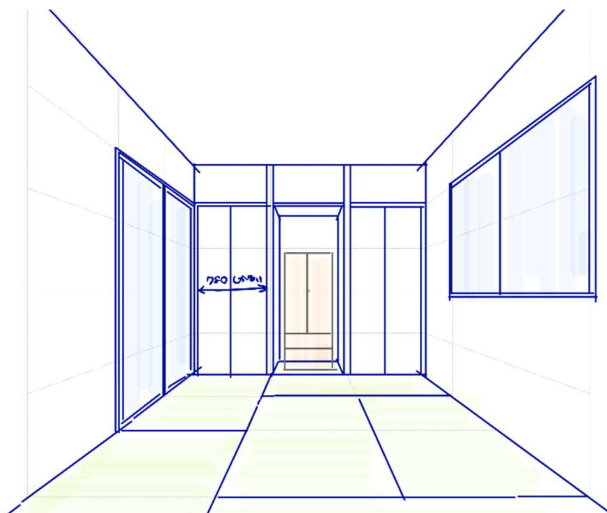
実は2M というのはベッド用の敷布団の大きさ。最近は直置きの場合は、210cm のものが主流だとか。210cm のものを購入したら、押し入れでもギリギリの寸法ですね。

ちなみに、娘の友達が泊まりにくる時に妻の実家から借りた布団が押し入れにあったので測ってみたら、190cm しかありませんでした。日本人の体格が良くなったので布団も大きくなっているみたいですね。

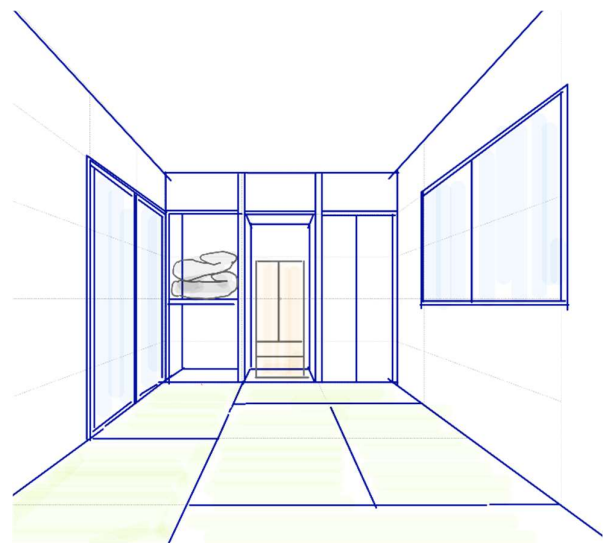
クローゼットでもなんとかなる、のではありますが、毎日布団の上げ下げをすることを考えると、押し入れがあった方が布団ライフは快適といえます。

②押し入れの幅が足りない

これも多いです。最近間取り診断した方のお父様の寝室も幅が足りませんでした。こんな感じです。

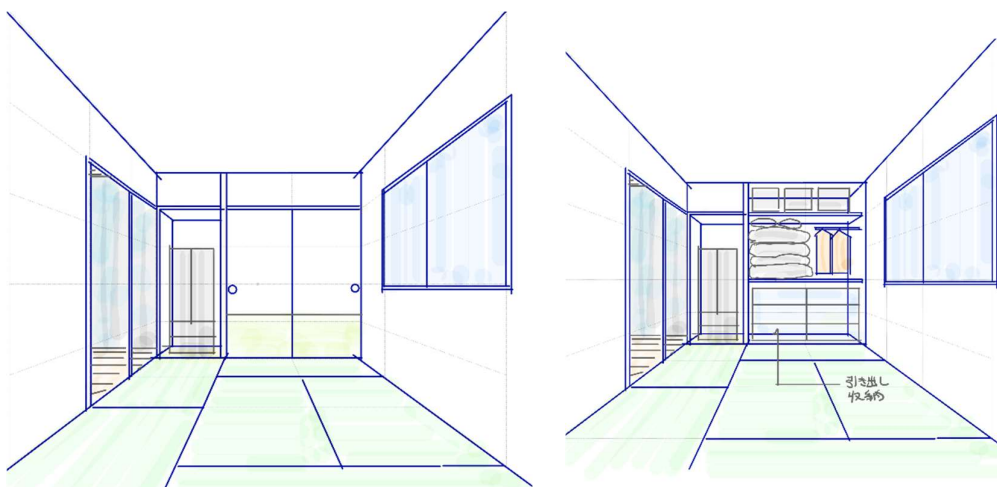


見た目はシンメトリーで良いのですが、布団がまったく入りません。幅がないのは①よりも致命的です。この場合、布団を3つおりにした上で、端を折る、といった複雑なことをしてやっと仕舞える、という感じです。



毎日、こんなのではうんざりしますよね。

ですから、このように変更するようにアドバイスをしました。左は部屋の雰囲気、右は収納計画です。

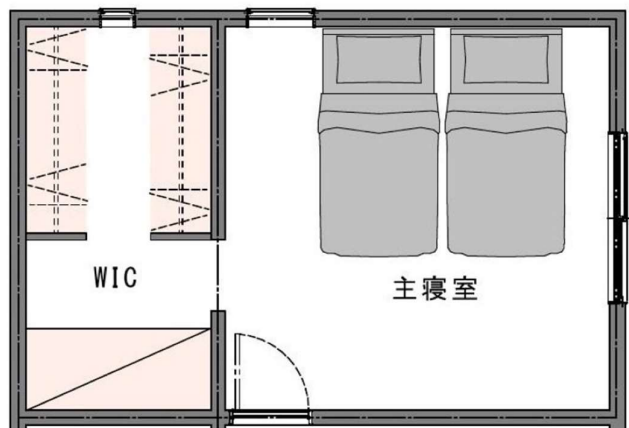


私の間取り診断ではこのような手書きのパスを駆使して説明をしています。まあ、そんなにうまいパスでもないのですが、「わかる」という点においては十分です。逆に美しいCGパスがあっても、暮らしがイメージできていないと、住みにくい家になります。ほんとに快適に暮らせるのか？というのは、最後に施主自身で確認した方が良いでしょう。

それとこのパターン、リビング面する将来の和室、でも多いです。910の幅でも図面に「押し入れ」って書いてあると布団が入りそうだけど、実際は無理なんですだから詐欺みたいなものですよ。5人乗りと書いてある車だけど、実際は1人は誰かの膝の上に乗らないといけない、みたいな感じです(笑)気をつけましょう！

③ WIC で入れにくい

クローゼットは布団を入れにくいのはわかった。じゃ、WICに奥行きのある棚を設けたらどう？例えばこんな感じですね。



この事例はベッドの事例ですが、このベッドが布団だとしたら、確かにこれなら収納出来ますが、めんどくさいですか？布団を抱えて、ちょっと狭い入口を通過して WIC に入ってしまうのって、たまになら良いけれど毎日ちょっと、、、と私なら思います。恐らく万年布団になるでしょう。このような場合は、別途押し入れを作る方が賢明だとは思いますが。

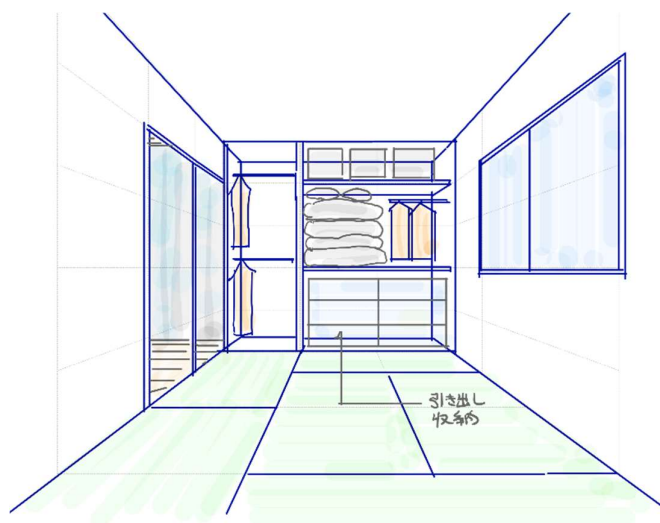
とりあえずは、この3つのポイントから和室を見直してみてくださいね。

和室(床に布団で寝るタイプ)の考え方

では、先に和室を寝室とする場合を考えましょう。

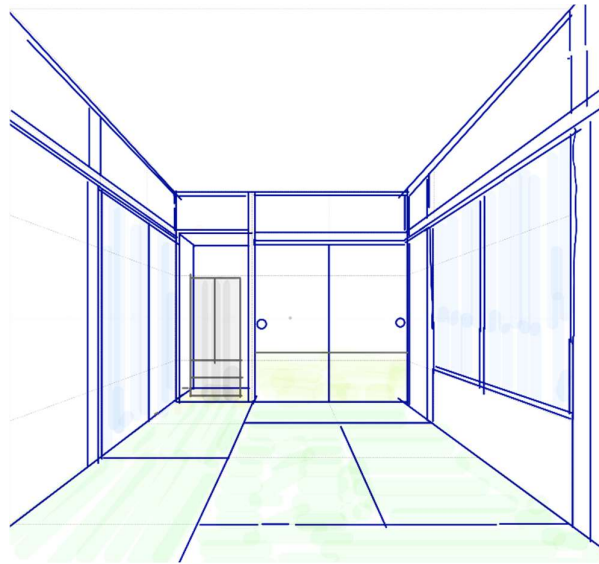
収納の補足

先ほど、布団をしまう場所の話をしました。布団をしまうとなると、その分、収納は少なくなります。6畳の部屋の夫婦で寝る場合、1間の押し入れだと4分の1は布団に使われてしまう、と考えた方が良いでしょう。すると押し入れだけに夫婦の洋服を入れるとなると全然足りない、ということになります。

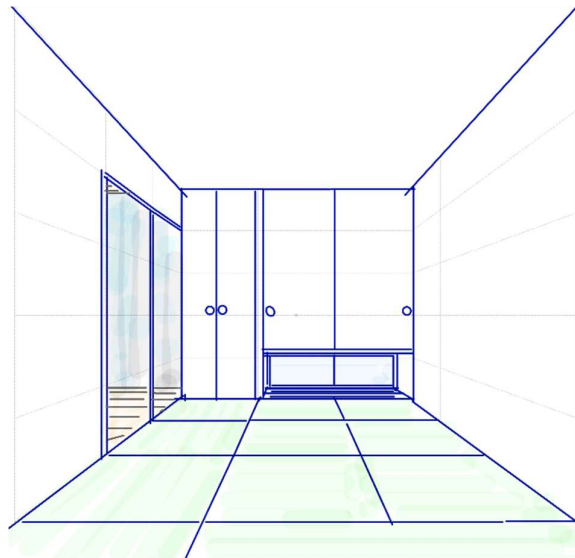


この例の場合は、左側に仏壇があるので、仏壇を別の場所におくことが出来れば、このように吊るす収納を増やすことは出来ます。また別の場所のファミリークローゼットとして家族の服を収納できるのであれば、それでも良いでしょう。

窓の高さ

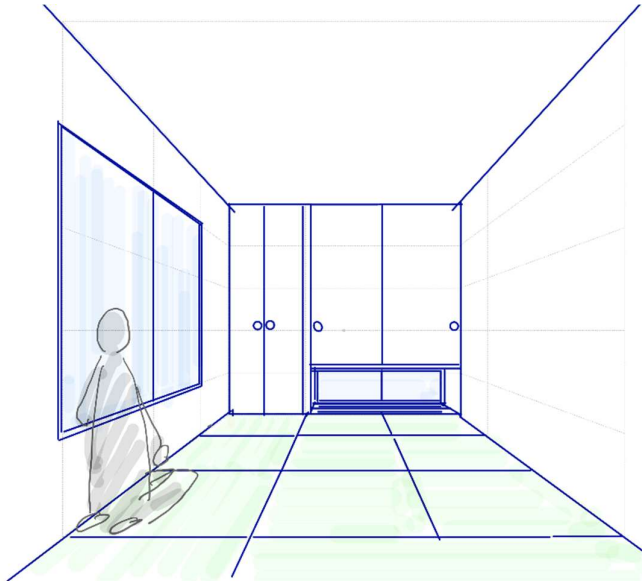


和室といっていますが、今、伝統的な和室をつくることはほとんどなくなりましたね。20代の頃はそれでも上記のように長押や廻り縁のある真壁の和室を設計していましたが、断熱の関係もありいまはないですね。(外張り断熱にすれば真壁が今でも可能です)

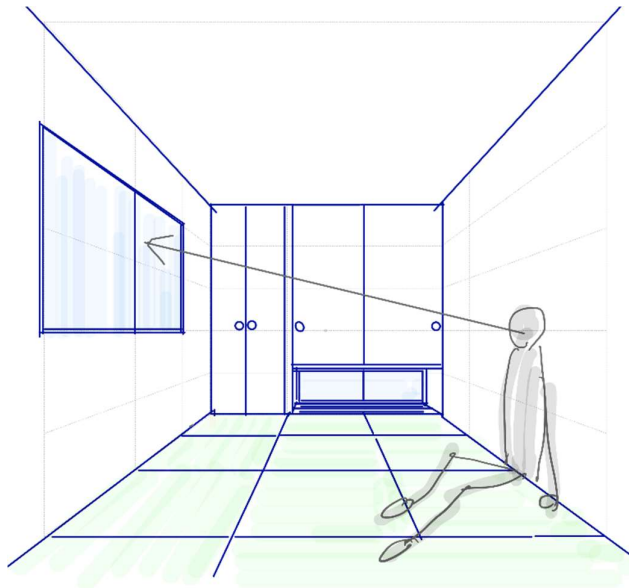


今はこんな感じのが多いですね。長押も鴨居も廻り縁もなく、柱も見えなくただ畳が敷いているだけですが、なんとなく和な感じはするかと思います。理由としては、正面に

地窓があること。この窓があることで、空間の重心がさがり、和の雰囲気が演出できるんです。



雰囲気だけでなく、和室は床に座ることが多いので視点が下がります。洋室と40センチ(椅子の高さ分)視点が低くなるので、窓の高さなども下端を低めにした方が、圧迫感がなくて良いんです。地窓の向こうに庭があったりすると、寝ながら庭を眺めたりも出来ます。前にもどこかで話しましたが、私の大学の恩師は、寝たきりの施主の父のために、地窓をつくり、寝ながらでも庭を眺めるように設計したそうです。



また腰窓の場合も、窓の高さを低めに設定した方が良いですね。上記のように1M以上の高さだと、視線をあげないと外が見えないので、抜け感がなく、広がりを感じられない、ということもあります。またなんとなく、和な感じはしないですよ。

2階の場合は、手すりを設置しないと難しいので検討は必要ですが、1階で腰窓を設ける場合は、低めにした方が良いでしょう。

このあたりは、簡単でも設計者にスケッチを書いてもらえると良いです。外観のCGパースは作ってくれることが多いですが、内観ってせいぜい見栄えが良いリビングだけって場合が多いです。5分もあれば描けるので、是非、設計におねだりしましょう！

照明



和室は寝る場所が決まっていないので、照明を作りこむのは難しいですね。ですから、提灯のような照明やシーリングライトがお勧めです。また床置き照明も雰囲気がある良いですね。

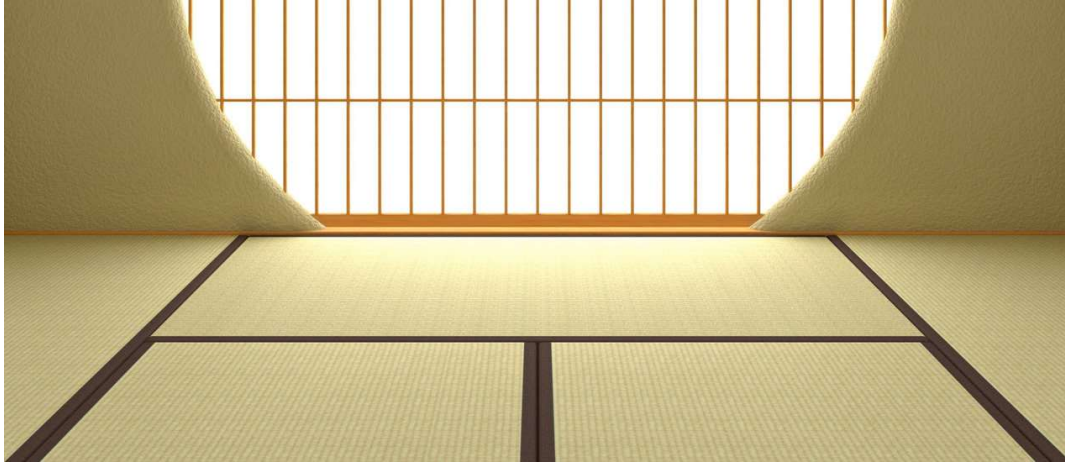


ダウンライトはあまりお勧めできません。理由は寝る時に視線に光が入ってくることがあるからです。ベッドの場合は場所を確定しますから、位置を調整できますが、布団はどこで寝るか自由に出来る分、ダウンライトのように部分的な照明には適していません。



和室の照明で有名なのは、イサムノグチです。内装はビニルクロスでも、イサムノグチの照明があるだけでかなり雰囲気変わりますよ。ちょっと暗めだけども勧めです。

素材

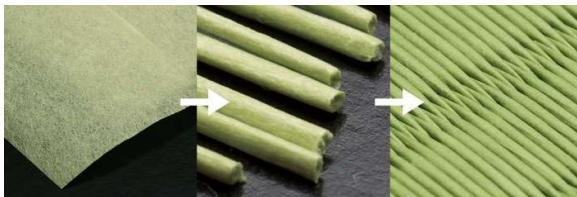


床で寝る場合は、ベッドよりも床を触ることが多いですね。ですからなるべく感触の良いものを選んだ方が良いでしょう。

お勧めの床材は本畳ですが、ダイケンの畳はインテリア性も高く、水にも強い、日に焼けにくいなどメンテナンス性も優れているので人気です。



使っているのはイグサではなく和紙をコーティングしたものです。



イグサの香りはしないですが、畳ならではの調湿機能はあり、ダニやカビにも強いようですよ。このような説明をすると、大抵の方は、ダイケン畳を選びますね。

洋室(ベッドタイプ)の考え方

では、ベッドの寝室を考えていきましょう。最初に和室の寝室の話をしてきましたが、ダントツで多いのはベッドタイプの寝室です。

収納を確保できない場合は、収納付きベッドがお勧め！

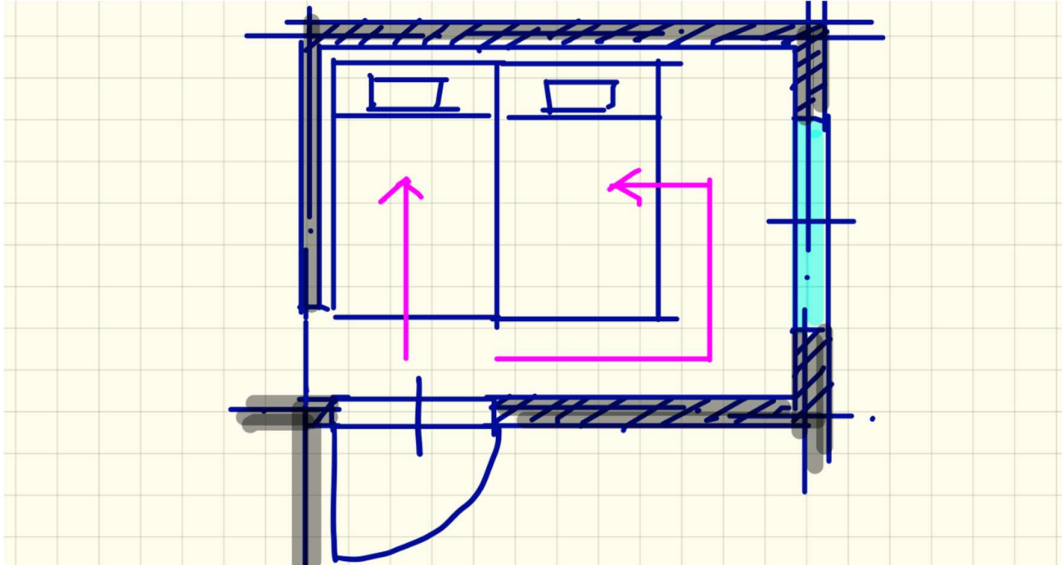
和室の収納でも話しましたが、布団の収納って結構場所をとります。特にクローゼットをあまり確保できない場合、掛け布団の収納場所に困ってしまうこともありそうです。そんな場合は、収納付きのベッドがお勧めです。



『セックスレスにならない間取り』でも話していますが、こんな感じのベッドです。うちはここに掛け布団や毛布、あと子供達の布団も収納していて、まだ余裕があります。畳1畳分、高さ40センチの収納が、夫婦で2つ分増えしかも使い勝手も良いので、かなりお勧めですよ。

ベッドの配置

ベッドの配置ですが、たまにこんな感じのベッド配置をされている場合があります。



私が以前、設計した施主には壁付けでベッドがあった方が落ち着くからこれがいい！って方もいたので好みもあるのですが、ベッドへの出入りはしにくいですね。左側の方は結構出にくいことになっています。少なくとも壁から40センチくらいは離れた方が良いでしょう。

窓の位置

INSIEDE02 で寝室の窓の話していましたね。ベッドヘッドの上に引違窓ってのは、もう止めようって話をしています。ベッドヘッドの上に窓を置かない方が良い理由は3つあります。

① 冬、冷気が落ちる

樹脂サッシでトリプルガラス、アルゴンガス入りといった高性能サッシの場合でも壁の断熱性能よりは劣ることがほとんどです。つまり窓は他のどの部位とくらべても熱損失が大きいというわけですね。熱損失が大きい、ということは冬、冷気が落ちてくる、ということ。そんな冷気が顔の上に落ちてくるのってどう思います？普通はあまり嬉しいことではないですね。

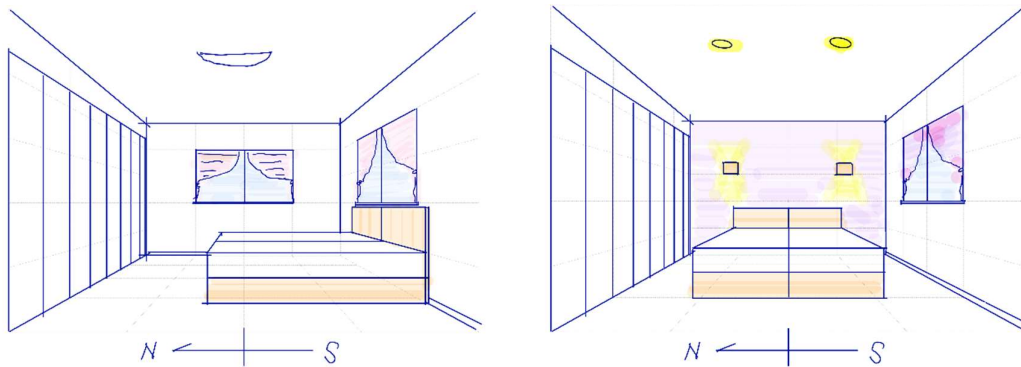
ベッドを計画する場合は、枕の真上に窓はつからない方が快適といえます。

② カーテンのほこりが顔に落ちる

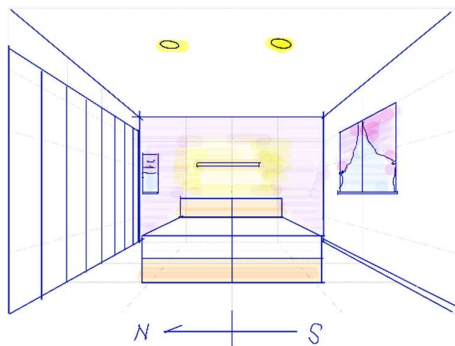
カーテンは壁よりもほこりがつきやすいですよね。そんなカーテンが頭上にある状態で寝るとハウスダストでアレルギーになる可能性もあります。また窓際は結露でカビが発生しやすいのも心配です。

③ 見た目がよくない

なんと言っても見た目が良くないですね。同じ条件の寝室を簡単なパースでみてもらいましょう。



左は建売とかでよくある窓沢山の寝室、右は南側だけ引違いにした場合。右の方が落ち着いて寝れそうにみえませんか？ 通風が気になる場合はこのようにすると良いです。



照明



照明は調光調色の出来るシーリングライトを設置するのであれば、ベッドで寝ながらリモコン操作できるので楽です。amazonエコーを使えば、Philips Hue の照明なら音声でオンオフ出来ますね。という風に、昔はベッドサイドにスイッチを設置した方が良かったのが最近はなくてもなんとかなる時代にはなってきました。

ただ、ダウンライトやブラケット照明、間接照明などを計画した場合にはやはり固定のスイッチがあった方が安心ではありますね。

寝室の照明を調光したいのは、寝明かりや読書灯が欲しい、そして営みの時にほんやりとした明かりにしたいからですね。やはり照明がバッチリついた状態であるのは男性はともかく、女性は嫌ですよ。

ので、寝室の照明は調光出来るものにした方良い、ということになります。

素材



和室では畳の調湿性を話しました。洋室で調湿機能を素材に求める場合、フローリングにはほとんど調湿性はないので、壁や天井の素材を検討する必要がありますね。自然素材にこだわる工務店であれば珪藻土や漆喰が使えますが、基本ビニルクロスの会社のばあいは、部分的にエコカラットを使うのは手軽ではあります。

コーディネートしやすいのはベッドヘッドですね。

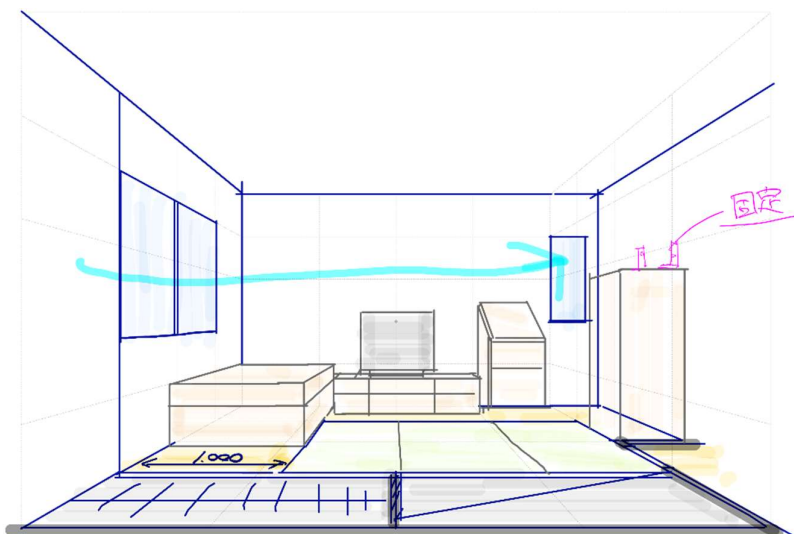
エコカラットや漆喰、珪藻土を使うことで、湿気をコントロールできたり匂いを抑制することが出来ますし、実験データでも実証されています。ただ、データはそうでも実感できるかは別問題。我が家は、ほぼ珪藻土仕上げで、エコカラットも多用していますが、やはり梅雨の時期は玄関の匂いが気になります。(高校生男子がいるってのも大きいのですが、、、)

抑制された結果の匂い、、、なのですが、やはり匂うのは嫌なので、手っ取り早く匂いをとるのは窓を開けて通風することだったりします。寝室も同じで、素材もそうですが、通風や換気計画をしっかりとすることはとても重要なので気をつけてくださいね。

一部畳敷きもあり

寝るのはベッドがいいけど、畳の感触も捨てがたいのよ、って場合は、ベッド部分だけ

フローリングにして、他は畳、というのもアリですね。先日、間取り診断した方のお母さまのお部屋はこんな感じでした。(これは診断後の改善提案として書いたものです)



この場合は、家具部分もフローリングにしていますね。



逆に、寝るのは畳が良いけどベッドのようにしたい場合は、畳ベッドという手もあります。建築的に段差をつけることも可能ですが、畳ベッドで商品としてもあります。私は

フレキシブルに対応できることを考えると、畳ベッドの方がお勧めですね。

後は畳が丘のようなユニットを使っても良いですね。



室外機の音問題には注意

営みの音対策も大事なのですが、寝室の近くにエコキュートやエアコンの室外機があることで、その低周波音で眠れない、という被害も起きていますので注意が必要です。こちらのブログでも書いていますので参考にしてください。

<http://aki-factory.com/archives/1035>

低周波音だけでなく動作音が気になる場合もありますね。対策としては、寝室の窓の近くには室外機を置かないこと。2階寝室であればそこまで問題ないですが、1階寝室の場合は特に注意が必要です。あと出来れば近隣の寝室の近くにも置かないのがベストです。上記ブログでも書きましたが、大和ハウスの低周波音の訴訟は近隣の方が健康被害を受けて訴訟まで発展しています。訴訟は長期にわたることが多いのと、そもそもご近所さんに迷惑はかけたくないですよ。

私の家は、軟水器を使っているのですが、その音が気になることがあります。軟水器はこんな感じに外に設置されています。(この写真はネットでひろったものです)



たまに深夜に自動洗浄してるらしいのですが、寝室の窓の横に設置されているためその音が気になることがあります。といっても熟睡しているとわからないのですが、たまたまトイレで起きたときなどに作動していると気になるってことが、過去1度だけありました。このように外に設置するもので、作動音のあるものは注意が必要ですね。

営みの音は外に漏れるかも？



これ、次作で書こうと思っていたのですが、寝室の給気口や換気扇の穴からの音漏れってあるかも、と最近思っています。家同士が離れていれば良いですが、近い場合はそこからの音漏れはありそうです。ダクト式の換気の場合は大丈夫ですが、壁に穴をあける場合は、そこからは漏れる可能性がありますね。特にマンションで寝室が廊下側だと聞こえるかも、、、

その場合は、大きな声だしそうだったら、行為中は給気口を閉める、などは必要かもしれないですね。

Industry INSIDE～おすすめキッチンレイアウト～

こんにちは！インテリアコーディネーターのもりりんです。今回はキッチンレイアウトについて話しますね。

ちょっとだけ自己紹介



「もりりん？誰それ？」って方もいらっしゃると思いますので簡単に自己紹介しますね。

私は大手住宅メーカーのインテリアコーディネーターとして3年半、年間50棟ほどの案件をコーディネートしています。昨年までは船渡さんとも一緒に仕事をしていました。

こどもの小学校入学を機に注文住宅にてマイホームを購入し、住み始めて約3ヶ月。双子の育児に追われながらのフルタイム勤務。「家事時間をいかに減らし、家族の時間(自分の時間)を確保するか」は、永遠のテーマです。

20代の頃は、大手住宅設備機器メーカーのショールームで約4年間、キッチンをはじめとする水まわりの提案を行っていました。その頃と比べてみて思うこと。キッチンは「調理をする」だけの場所ではなくなり、自然と家族が集い、食と会話により家族団らんを楽しみ、時に来客を持てなす、「暮らしの中心の場」へと変化しています。また、女性の社会進出における共働きにより、「時短」「家事導線」も重要なキーワードです。

そのために、キッチンをどの場所に、どんな配置で置くのか。せっかく注文住宅を建てるならば、ライフスタイルに合わせて、家族がもっと快適に楽しく過ごせるよう、いくつかのレイアウトを例に挙げてご説明していきます。最後には、恥ずかしながら「もりりん邸」のキッチンも紹介しますので良かったら見てってくださいね。

キッチンレイアウトの種類

レイアウトにもいくつか種類があります。それぞれのイメージ画像、特徴をまとめました。

1. 壁付けキッチン【独立型】

<集中してお料理に専念したい人向け 予算:低 間取り制限:低>

壁付けキッチンとは、シンク・コンロが横並びで、正面すべてが壁に覆われているレイアウト。



その中でも、こちらはキッチンだけで独立したお部屋になっています。調理に集中できるため、お料理に専念したい本格派におすすめです。お客様が来ても慌てて片付ける必要がないこと、コンロ周辺の汚れの飛び散りも壁に集中するため清掃性がよいこと、調理中の煙やにおいもリビングに入っていないことがメリットです。

デメリットとしては調理中のコミュニケーションが不足しがちになること、配膳・片づけする際に部屋を移動しなければならないことです。



それらが気になるなら、左上のようにシンクの前だけ壁をくりぬいたり、右上のように今流行の内窓を設けたりすれば、調理をしながらリビングの様子が見渡せ、つながったスペースから配膳できたりもしますね。

2. 壁付けキッチン【オープン型】

<家族とコミュニケーションをとりたい人向け / 予算:低 / 間取り制限:低>



同じく壁付けキッチンですが、ダイニングとキッチンが一緒の空間のため、孤立したイメージはずっと薄れます。キッチンスペースを無駄なく活用できるのがメリットです。キッチンは丸見えですが、コンパクトで導線が良く、配膳・片付けも楽ですね。ダイニングテーブルは、作業台としても活用できます。

注意したいのが、冷蔵庫や食器棚、家電置きスペースの配置に工夫が必要な事。画像のように、部屋の壁2面はキッチン関連の置き場として確保しましょう。その際効率的に作業されたい場合は、キッチンワゴンを利用したり、キッチンのすぐそばにパント

リーを設置するとよいですね。



こちらは、キッチン～ダイニング～リビングが潔くひとつづき。

キッチンに立っている人も、リビングにいる人も、ダイニングテーブルにいる人も、同じ空間の中で、お互いの気配を感じながらゆったりと過ごすことができます。お対面式のキッチンとはまた逆の発想で、ダイニング、リビングにいる人が、キッチンで調理している人の姿を見渡すことができます。むしろその方が安心しながら過ごせるかもしれません。どこのも隔たりがなくオープンなので、ダイニングテーブルで宿題をやり終えたお子様が、お母さんの夕飯の手伝いをするところとか、家族みんなでわいわい集う光景が自然と想像できます。

小さなお子様がいる場合、キッチンの中に入られてしまうのが心配であれば、コンロ部分はチャイルドロック等で対策しましょう。

3. 対面キッチン【アイランド型】

<キッチンが主役の家を作りたい人向け / 予算:高 / 間取り制限:高>



対面式キッチンとは、キッチンに立ったときに、ダイニングやリビングが見渡せるレイアウト。

料理をしながらこどもの様子が見られたり、TV を眺めながら料理をしたり。最近の、分譲マンションや建売住宅などの間取りをみると、対面式キッチンが一般的になっているように思います。

対面キッチンといえば、アイランドキッチンを思い浮かべる方が多いでしょう。キッチンと壁が接する部分が無く、部屋の中で島のようにになっているキッチンの事。

インパクトは大。圧倒的な開放感です。360度どこからでもアクセスできる点、「魅せるキッチン」の代表で、デザインに優れている点、ホームパーティやお料理教室にも向いています。

デメリットとしては、キッチンの圧倒的な開放感に引けをとらない、十分なスペースが必要なこと。油はね、においがそのまま部屋に広がってしまうこと。手元が丸見えになること。小さなお子さんがいる場合は、お子さんがキッチンに入ってきてやすいことなどです。

また、魅せるキッチンにこだわるならば、食洗機は備え付けること、まな板・包丁のしまうスペースを確保すること、水洗金具はデザイン性のある(ミーレなど)ものをセレクトすること、背面の食器棚はカウンタースペースを広く取り、一時仮置きスペースをつくること、これらによって、生活感のない常にすっきりとしたキッチンカウンター面を保つことができるでしょう。

4. 対面キッチン【ペニンシュラ型】

<デザイン性と機能性どちらも大事にしたい人向け / 予算: 中 / 間取り制限: 中>



アイランドキッチンのコンロ側が壁にくっついた、対面キッチンの事。
アイランドキッチンと比べて開放感は落ちますが、片側に壁があることによって、間取りの制約も受けないこと、掃除がしやすいこと、フードの選択肢が広がること、などなどメリットはたくさん。



以上の理由から、実際アイランドキッチンよりペニンシュラキッチンを提案することが

多いです。アイランドキッチンの良いところを残しつつ、使い勝手もよく…と、個人的にはバランスのとれたキッチンです。ちなみに、ペニンシュラキッチンの壁を上のようにすれば、くるくるまわれるアイランドキッチン的な使い方ができ、清掃性のよいキッチンにすることも可能です。

5. 対面キッチン【セパレート(Ⅱ)型】

＜間口が取れない、自宅サロンを開きたい人向け / 予算：中 / 間取り制限：中＞



コンロカウンターを壁面に、シンクカウンターを対面式に分けた開放的なレイアウト。コンロ側は壁付きで、煙やにおいがリビングまで届きにくく、シンク側は対面で家族とのコミュニケーションがとりやすいのも魅力。カウンターを分けて設置することで、限られた間口でも対面式が可能です。

メリットとしては、シンク・コンロそれぞれの横に作業スペースを設けることができること。自宅でお料理教室をやりたいと思っている方にはぴったりです。デメリットとしては、シンクからコンロへ移動する際振り返る必要があり、水を入れたお鍋を移動するとき、床にお水がポタポタ…なんてことも。

6. 対面キッチン 【I型キッチン】

<手元を見せたくない・機能性重視／予算:低い／間取り制限:低い>



シンクと調理機器が横一列に並ぶ、シンプルなレイアウト。体の向きを変えず平行移動で調理を行えます。

キッチンの基本形。オーソドックスなレイアウトです。仕事でも、ダントツでこのレイアウトを提案することが多いです。

リビング側から見て、手元を隠せるのが一番のメリット。キッチンの背中側の腰壁は建築工事のため、キッチン内側にコンセント等を設けることや、ニッチを作ること、腰壁の高さや奥行き、そこに乗っかるカウンターに関しても同様、仕上げ等も物理的には自由に選べます。

デメリットとしては、キッチンの前に壁やカウンターがある分、開放感はなくなることですが、これらも考え方次第かと思います。



統一感も増しますね。

例えば、左の腰壁はキッチンカウンターとの段差を少なくし、開放感を優先。逆に、右は腰壁を高めに設定し、キッチンとダイニングスペースをぱつりと分けて、隠すことでのすっきり感を優先。腰壁の背面側は、キッチンの扉と同じ面材にすることで、

基本形なので、どこのキッチンメーカーで選ぶことが可能だし、どの器具も問題なく使えます。リフォームする際も取替えがスムーズなので、長い目で見て安心です。



キッチン本体の金額がお求め安い分、インテリアにお金をかけられることもメリットです。例えば、左のように腰壁裏をアクセントで色を変えることはよくあります(クロスならあまりお金もかかりません)。右のようにタイルを使ったり、飾りスペースをつくったり、建築工事と組み合わせていろいろなことができる上、間取り等の制約を受けずにオリジナル感が出しやすく、誰にとってもいいことがたくさん。

7. 対面キッチン 【L型】

<コンパクトな空間で効率よく調理したい人向け / 予算: 中 / 間取り制限: 中>



シンクと調理機器とを、コーナーを挟んで直角の位置に置くレイアウト。調理スペースが広く取れます。

シンクとコンロの距離く、動作性があるため、広いスペースで効率的に料理をしたい人には最適です。デメリットとしては、コーナーの収納部分がデッドスペースになってしまうこと。意外とキッチンスペースが必要なこと。

実際、L のカウンター部分に電子レンジを置きたいから、と L 型キッチンをご要望されることが多かったです。こちらの形の場合は、内側にコンセントを設けて広いキッチンをも有効に使うとよいですね。

キッチンとダイニングテーブルとの関係性

リビング・ダイニングとつながり、「家の中心」になりつつキッチン。流行の「リビング学習」も相まって、ダイニングテーブルの置き方にも変化がでてきました。

a. キッチンと垂直・キッチンと並行



一般的なレイアウトです。

ダイニングテーブルは、キッチンとは関係なく既製品のものを組み合わせるので、好きなテイスト・素材が選べること、模様替えも簡単にできることがメリットです。デメリットとしては、どうしてもキッチンとの距離ができてしまうこと。その結果、配膳や片付けに不便を感じることに。

注意点として、ダイニングテーブルの模様替えを将来検討しているのであれば、照明の位置を固定するのではなく、左のように照明の向きが変えられるダクトレールなどを利用すると良いです。

b. キッチンにくっついたタイプ。

●キッチンカウンターとダイニングテーブルを兼用



キッチンのカウンター奥行きが広く、フラットなキッチン(アイランドキッチン、ペニンシュラなど)では、このレイアウトが可能です。

とにかく配膳、片付けが楽です。キッチンに立つ人との距離も近く、コミュニケーションがとりやすいです。

注意していただきたいのが、チェアの高さ。キッチンカウンターとダイニングテーブルは高さが異なるため、座面が高いハイスツールを選ぶ必要がありますが、ハイスツールは脚が床に着かなくて落ち着かないため、長居には向きません。カウンター部分はちゃちゃっと済ませたい朝食などに、家族揃って夕飯を囲む際はダイニングテーブルを、というふうに使分けできると便利です。

●造作ダイニングテーブル OR キッチンメーカーのオプションダイニングテーブル
ダイニングカウンターの高さを一般的なテーブル高さ 70 センチ前後にすれば、ゆったりとくつろげるダイニングテーブル代わりにもなります。これだけ椅子が置ければダイニングテーブルを置く必要がないので、曾於分リビングスペースを有効活用できます。



c.キッチン横付け



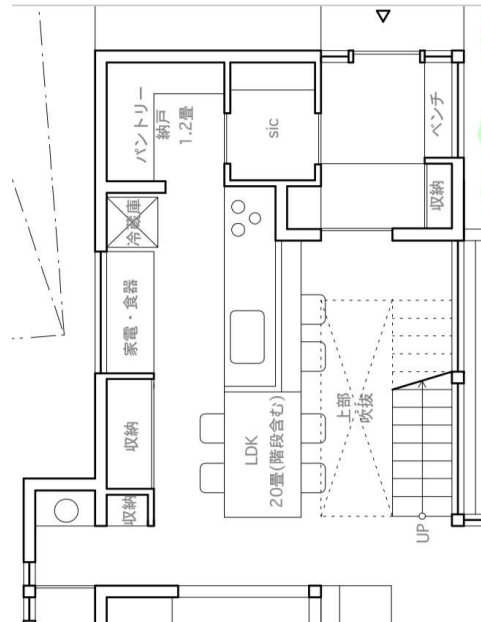
向かい合って座れるダイニングテーブルの奥行きを確保しつつ、配膳もしやすく、片付けがしやすい、最近人気のレイアウトです。ダイニングテーブルは、キッチンメーカーのものを組み合わせる方法(上左)、建築工事でキッチンにくっつけてしまう方法(上右)、既製品のをうまくあわせる方法の3パターンになります。



デメリットとしては、キッチン～ダイニングテーブルが並ぶ横幅のスペースが必要になること。キッチンの中に入り込む際に、ダイニングテーブルを回り込む必要があることです。コンロ側を一方通行にするのではなく、パントリーだったり、玄関だったり、回遊できるルートを確認すると使いやすいです。

我が家のキッチン

いろいろなキッチンのレイアウトをご説明してきましたが、我が家の選んだキッチンをご紹介しますと、レイアウトとしては、ペニンシュラキッチンの横並びダイニングテーブル(造作)です。



玄関入ってすぐにキッチン・ダイニング、その奥に、リビング、和室とつながって、キッチンは家の中心。キッチンにいれば、どの部屋も見渡せる…そんなレイアウトです。当初はI型キッチンで、手元が見えないように腰壁を回そうと思っていたのですが、開放感が捨てきれず、最後のほうでペニンシュラに変更しました。

感想としては、横並びダイニングテーブルは、とにかく配膳が楽な事、こどもの宿題が見守れる(見張れる)のがとっても良いです

ダイニングテーブルの奥のツール収納部分は、右半分を食器棚、左半分は子供のランドセルに始まり、教科書、学用品が入っています。ダイニングテーブルの上にはライティングレールが付いていて、今後ペンダントランプを3灯垂らす予定です。

以前はI型の対面型キッチンで、調理をしながらリビングを見渡すことはできたのですが、壁があることで対面感も弱く、カウンター越しの配膳などもうまく機能していなく、とにかく調理して、片付けして…という家事の時間が本当に苦痛でした。

今の住まいでは、食事の後片付けは、しつけとしてそれぞれ食べ終わったらシンクまで運んでもらうシステムにしていますが、導線が短いので、今のところ嫌がらずにやってくれます。こどもも、ずっとキッチンに入って来安いため、なにかと用事をつけては食事の準備を手伝わせたり…。

いくつかのキッチンのレイアウトと、ダイニングテーブルの関係性についてをお話しましたが、それぞれの家族に合った、快適なすまいづくりのために、少しでもお役立ちになると嬉しいです。

Kaeru INSIDE～「セックスレスにならない 間取り」特別対談2～



この『Kaeru INSIDE』では、『かえるけんちく相談所』の活動や私の仕事でしてきたことを事例にして、住宅業界や情報ビジネス、副業、教育について話していきます。

今回も前回に引き続き、2018年6月8日発売の『セックスレスにならない間取り』でコラボしている三上かすみさんとの未公開対談の一部を紹介します。今回収録するのは、『オナニーについて』です。かなり恥ずかしい話をしておりますので、、、面識のある方にはあまり読んで欲しくないかも(笑)

ではいきましょう！

女性のオナニーの効用

船渡 お待たせしました。オナニーの話です。

三上 待っていました！

船渡 オナニーの話なんですけど、まず、オナニーの効用。これは男性と女性で違うと思うんですけど、まず女性のオナニーの効用。オナニーはすべきだって話はあるんですけど、何ですべきだってお勧めしているのか、それによって変わる、メリットと言ったら変ですけど、良いことがあるのでしょうか？

三上 セックスを拒否されてる女性には特に、自分でオナニーしたらいいじゃんって。特に性欲が満たされない、発散出来ずに、イライラしているよりは、自分でオナニーしたら虚しさは残るにせよ、身体的なリラックス感、スッキリ感はあるので夫任せにせず、自分でオナニーしたらいいよって話しています。

挿入感が欲しいんだったら、今、いろんなグッズありますからね、リアルなペニスに近いグッズもあるし、どんどん使ってすることによって、さっきも話しましたが、オナニーすることで脳から α 波、 β 波が出て、瞑想した時のリラックス状態、深いリラックス状態になる、そういう状態が日常にあると、感情が例えばイライラしたりとか、急に落ち込んだりすることが減るんですって。自分の精神状態を安定させるのにもオナニーすることが一つのメリットになるかなと思います。

あと、自分の身体の状態を知ることですよ。日頃から自分の性器を見たり、触れたりしておく調子が悪くなった時に気づきやすいし、おりものの変化からでも調子が悪いことに気づきやすいですから、鏡使ってみたらいいと思うんですよ。顔は見るじゃん？お化粧する時、毎朝。それと同じでお風呂に入ったとき自分の性器をじっくり見る。日頃から見ておくと。

自分が自分の性器との距離が遠いんですよ、みんな、女の人って。付いてるんだけど、すごく距離がある。それは、見てないから。毎日、毎日見ていたらすごい親近感湧きますから。普通に、自分の身体の一部なんだなって認識が芽生えてきて、距離が近くなると、やっぱり触れやすくなるし、オナニーに対するハードルも下がってきて。さあつと、どこでもさあつと出来るようになりますよ。場所選ばず本当に。ちょっとした時間とちょっと一人になる空間さえあればどこでも出来るから。すごい楽しいよ。

女性のオナニーの種類

船渡 私が女性のオナニーが分からないんですけど、オナニーした方がいいよって聞いて、女性は、ああ、そっかって言っただけで出来るものなんですか？

三上 方法は、私は、別に昼間からでも一人になれさえすれば、いつでも出来ますからね。

船渡 こう触って、ああ触ってっていうのは、いつぐらいからやるもの？統計だと高校生ぐらいって書いてあったんですけど。

三上 オナニーにもいろいろあって、知ってますか？何種類か。

船渡 知らないです。

三上 角オナとか。角。

船渡 角オナ？

三上 角オナって机とか椅子とかの角にクリトリスとか性器をこすりつけてやるパターンと、自分でダイレクトに触るパターンと、足をぎゅっと、太ももをぎゅっと閉じると膣とか性器周辺の筋肉に力が入るじゃないですか。それでクリトリスを圧迫しながら中いき出来るパターンがあるんです。

あと、何か挿入するパターン。自分の足に力入れてやるパターンのオナニーは1歳からやっている現場は見たことある。1歳の女の子が。それは、無意識に気付くのよ。なんか気持ちいいということに。でもそれがオナニーであることに子供は気付いてないです。ただ無意識に気持ちいいということに気付いて、1歳代からでもやるし、一説によると胎児のころから触っているらしい、性器に。男女共にね。男の子も1歳ぐらいになったら、おチンチンが起っているのを不思議そうに触ったりしますよね。

船渡 確かに起ってるときありますよね。

三上 小学生になったらクラスの女子が角オナしているの目撃したことがあります、放課後。あ、あの子もやってるんだと思いました。小学5年生の時。私もしてたので。なんか知らない内に覚えるんですよね、誰に教わった訳でもないのに。誰にも教わってないし、何か見た訳でもないのに覚えたんですね。

船渡 それ多分、男の人知らないと思いますね。

三上 角オナって聞いたことないですか？

船渡 全然知らなかったです。

三上 自転車こいでる時とか、ふと、あれなんか気持ちいいとか、そういう子もいると思うんですけど。それが即オナニーに繋がっている訳じゃなくて、そこで気持ちいいことに気付いて、お家に帰ってから触ってみるとか。小学生の時には気付くと思います

よ、女の子も。

船渡 ということは、女の子の方が早いんですかね？

三上 どうですか？いつから、自分でオナニーって分かってやりました？

船渡 分かったのは、中3です、遅かったですね。友達がオナニーを話題にしているのを聞いても、そこ頃は、言ってる意味分かんなかった。えっ、やってないの？何？みたいに言われました。オクテなんですね。今はこんな本書いているのに。中3でやって射精までいって、あー出ちゃったみたいな感じだったんですよ。女の子って性的に成熟というか、思春期の前からあるってことでもんね？

三上 ありますね。小学校低学年とか幼稚園生でもあります。保育園でも。私が保育園の頃、なんかもぞもぞしている子いましたね、女の子で。

船渡 自覚的になるのは思春期ですか？

三上 それが性的な行為に繋がっていくんだと自覚するのは、小学校高学年とか。それぐらいで気付くのかな、私はそうだった。なんか中学生になる前には知っていましたね、なんかエッチなことをしているんだなということは。なんで気付いたかは分からないけど、いつの間にか。

オナニーのネガティブな感情とは

船渡 じゃあ、思春期になってくると罪悪感を感じるものなんですか？

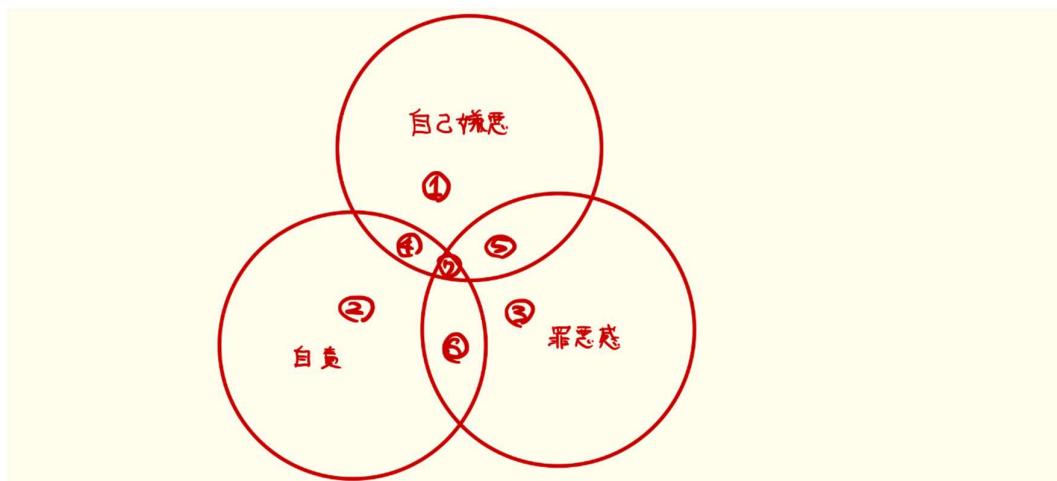
三上 罪悪感、なんかいけないことしてるなというのはありましたね。一方で、友達と下ネタをわあわあ話したりするけど、なんかいけないことしてるっていう気もするって感じ。罪悪感って一般的に言いますが、オナニーした後に罪悪感を感じるって言うけど、罪悪感じゃないんですよ、実は。罪悪感じゃない場合があつて。罪悪感って申し訳ないですよ。オナニーした時、申し訳ないって思いますか？

船渡 思わないですね。

三上 思うとしたら、こんなことして親に申し訳ないはあるかもしれない。

船渡 思春期の頃はそうかもしれない。

三上 だけど、多くの場合こっち自責ですよ。それか、自己嫌悪。こんなことして、なんて私はいけないんだ。いけないことしてる。オナニーなんかして、なんて私は汚いんだ。



罪悪感、自責、自己嫌悪が複雑に重なりあって、自責オンリーの時もあれば、罪悪感だけの時もあれば、自己嫌悪だけの時もあるし、自責と罪悪感が重なっているところとか、自責と自己嫌悪が重なってたりとか、全部が3つ重なってるとか、あと罪悪感と自己嫌悪が重なってるこのパターンみたいに、全部で7パターンあるんですよ。

モヤモヤしたオナニーした時に感じる感情って。他に、お母ちゃんのお金盗んだ時もこういう風に分けられる。なんかいけないことした時にモヤとした感情って大きく分けるとこの7つのうちのどれかなんです。

みんな罪悪感、罪悪感って言うけど、実は自責とか自己嫌悪とかもあって自分が何を感じているのか知らないとどうやって消化する、どうやって自己嫌悪を小さくしたらいいか、自責を小さくしたらいいか分からないんで、私の講座では、みんな、オナニーした時どこ感じてる？っていうことを確認しています。意外と、親に申し訳ないって感じてないですよ？だいたい、自己嫌悪とか自責かな。この2つがかさなっているこの辺りとか。

船渡 自責って何で出るんですかね。いけないことをしているっていうすり込みがあるからですかね？

三上 そうそう、親がエッチなシーン映ったらバチッてテレビ消すとか。セックスとかい

けないことだとすり込まれる。それをやっちゃってる自分を責めるとか。親がセックスしているところを見ちゃった、何見てるのって怒られた、ああ、いけないことを見てしまった、セックスっていけないことなんだ、それに似たオナニーしている自分を責める、とか。

お父さん、お母さんのことを思春期ですごく嫌いなのに、二人がセックスしている場面を見た、自分も性的にムラムラするようになった時に、あんな汚いなお父さん、お母さんと似たようなことしている自分が嫌だ。自己嫌悪になるとか、割とこっちはよね、感じてるのは。

ああ、私はお父さん、お母さんのことが嫌いで、オナニーに対して自己嫌悪感じるようになったんだと分かれば、お父さんお母さんに感じることを消化すれば、カウンセリングの中で。すると自己嫌悪感じなくなるし、テレビ消されたとか、何見てんのよって怒られた時の怖い気持ちとか小さくしたら、自責も感じなくなるとか。オナニー楽しめるようになります。

船渡 オナニーは自然にする場合もありけど、アンケートでも女性の場合は経験ない方もいます。三上さんのクライアントさんでも、こういうふうにするよって教えてあげないと分からない人もいる？

三上 いますし、やっぱり男性向けのアダルトビデオの影響を女性も受けていて、男性向けのアダルトビデオで女性が触られるじゃないですか、手とかで。それを鵜呑みにして自分でも同じように、ハードなおナニー、ハードな触り方をしている人もいる。

でも、気持ちよくないとか、逆に強い刺激じゃなきゃイケなくなっちゃったとかいうこともあるので、私がお勧めしている海外の動画サイトがあって、OMGYES っていう。

OMGYES

当サイトの使い方 サイト内容 ログイン OMGYESを購入する

ベールに包まれていた女性の性的快感が明らかに

新しいリサーチに基づいた、女性が快感を得るためのさまざまな方法を探求する世界初の実験レシピ集。

イントロのビデオを視聴する

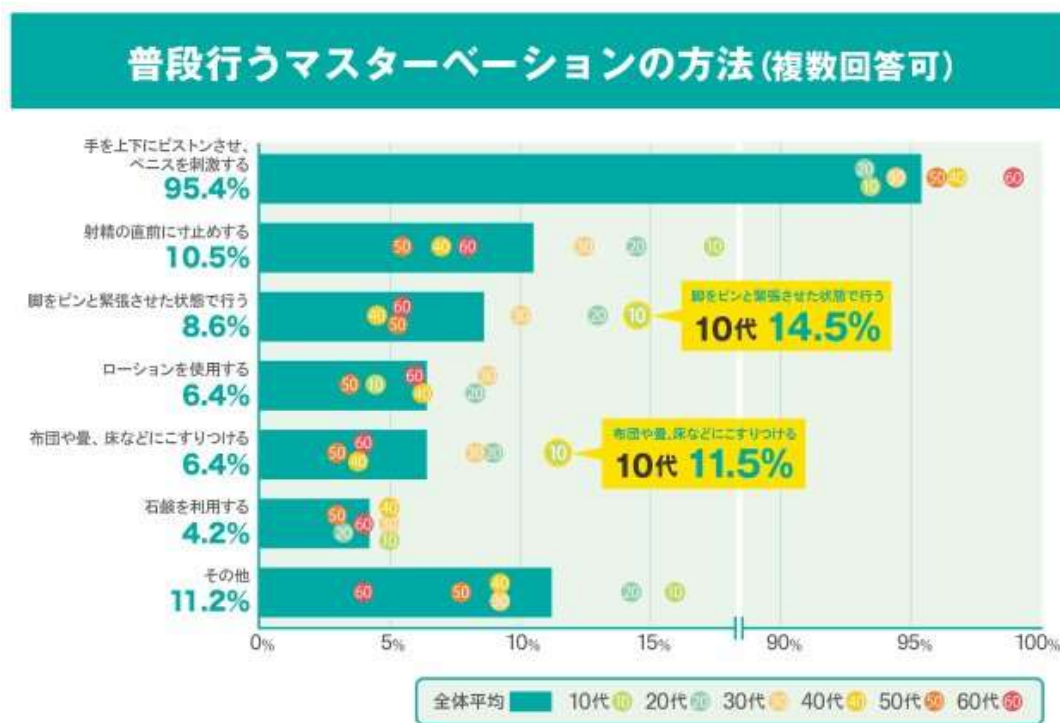
<https://www.omgyes.com/ja/>

日本語にも訳されてて、字幕も出るんですけど、ノーモザイク、完全無修正です。これアメリカの会社で作っていて、白人の人、黒人の人いろんな人種の女の人たち、いろんな年代の人、白髪になってる女性とかもオナニー見せてくれるんです、自分の。

性器を真正面から映していて、指でどうやって触っているか、12パターンぐらいあるかな。それを講座の中でみんなを見て、こんな触り方あったんだとか、結構驚いてますね。私これやってます、みたい。これに似てますっていう人もいます。お互いにそういう話をシェアして、することで、みんなしてるんだねって分かったら、この自責や自己嫌悪が減るといいます。オナニーの仕方はみんな教えてもらわないので、自己流かアダルトビデオの影響かな。自分で触っているうちに、あっ、これ好きって見つける人もいますね。

射精障害につながる床オナ

船渡 男性の場合はシンプルって言えばシンプルですけど、縦でやったりするような感じだと思うんですけど、床オナっていうのが今、すごく問題になっています。



書籍でも取り上げた小堀先生が今、まずいっていう話をしているんですけど、床に自分の性器を押し付けてオナニーするのを思春期の頃に覚えてしまって、それをずっとやって、とにかくハードな形じゃないと射精が出来ない、ということになってしまって、結局、遅漏や、女性の膣の中では出来ない、といった射精障害になっているようです。

三上 不妊とか、子供が出来なくなりますよね。

船渡 方法としては、テंगाとか使って、ソフトな感じで射精できるようにしていって言っていました。



TENGA DEEP THROAT GIFT BOX

¥2,862 (税込)

NEW おすすめ

数量: 1

カートに入れる

お気に入りに追加する ☆

三上 女性もね、足ピンオナニーすると中々、中でイケなくなりますよ。知ってますか？

船渡 どういう事ですか？

三上 足をピンとして、太ももに力を入れた状態で足をピンとして、クリトリス周辺に力が入るのかな、その状態でオナニーしてることに慣れちゃうと、その体勢じゃないとイケなくなっちゃう。開脚した状態で触ってもらってもイケない、ということがありますね。



船渡 それは男性も座ってする人と、寝っ転がってする人と。ずっと寝っ転がってする人は、ずっと寝っ転がってなきゃいけないとか、実際セックスしても。座ってする場合は座ってなきゃできないとか。そういうのはあるみたいですね。ずっとオナニーしている形じゃないと射精がしにくくなってくるみたいなの。

三上 ベッドで床オナも出来そうですが、それは平気なんですか？

船渡 ベッドだとそんな固くないから。それに床オナって日本独特みたいですよ。あと遅漏も日本だけです、海外ではあまり研究もされていない。なので、男の子供がいる場合は、畳で寝かせるのはどうかなっていうふうにおっしゃってました。

女性の場合、どんなときオナニーをしたいんでしょうか？

三上 女性もムラムラしますからね。ムラムラするからしますよ。ただ、男性みたいに出したってという欲求、身体的な欲求はないですね。出さないとイられないみたいなの。単純にムラムラしたらする、って感じかな。

船渡 男性はそうですね、ムラムラしたらだし、週一回は継続的に射精した方がいいって、男性は。要は性的に機能するように、維持できるように。前立腺がんとか健康の問題とかもあるから、やっとならう方がいい。

三上 女性は生理があったり、更年期があったりするので、まあ無理にはしなくていいかなって私は思います。メンテナンスを踏まえて、日常的に触れておくのは大事だけど、でもそれを義務にしないで、やっぱり自分のリズムとかバイオリズムも大事にして、必要があればするって感じかな。

船渡 必要であればするって思えばいい、選択肢として持っておけばいいというふうな？感じですか、女性の場合は。

三上 それこそ、いろんなローションとかグッズもあるから、自分一人でオナニーしようと思ってもなんか濡れない、生理周期や更年期で濡れない時はオナニーの時もローション使ったらいいし、今水性のものとか、グリセリンフリーのものとか今、いろんなローションで出るから、自分の身体にあったローション見つけて、したらいいかなって思います。

自分だけ楽しむことの抵抗感がメンタルブロックに

三上 私、講座の中では、オナニーのことビーナスタイムって言ってるんです。それは、女性同士で性の話をオープンにしようってなった時に、その辺のカフェとかで、オナニーの話題は言いつらいと思うので、共通の言葉として、ビーナスタイムと言い方を変えて、お茶会してるんですね。

そのオナニーっていうと、みんな性器を見ようとするけど、そうじゃなくって、オナニーの目的は気持ちよくなることじゃないですか。性器を触って気持ちよくなるのが目的なんだけど、それに対して自己嫌悪や自責感してる人って日頃から自分が気持ちよくなることとか、自分が楽しむことに抵抗を感じているんですよ。

自分の為に美味しいもの買って食べるとか、自分の為に時間使うとか、それこそ子供預けて夫婦の時間持つとか、子供預けてまで夫婦でラブホ行くとか、自分が楽しむとか、自分が気持ちよくなることにそもそも抵抗感とか自責や自己嫌悪を感じる。それが、いきなり性器触れただって無理なんです。だから、ビーナスタイムっていうのはね、オナニーっていうのはね性器をいきなり触ることじゃなくて、まずは日常生活で自分を気持ちよくさせること、自分を気持ちよくさせることに慣れるとか、自分が快感を感じることにOKを出していくところがまずは先で、だからいきなりオナニーできない人はじゃあ今日一つでもいいから、まずは昼間自分の為に自分が喜ぶこととしてあげて、明日もそれしてあげて、コツコツ続けていくことで自分の中で自由度が広がって、こうして生きていいんだ、こうやって楽しんでいいんだっていった先にオナニー出来るようになっていくんです。

いきなり性器を触るんじゃなくて、まずは日常生活で自分を楽しませるとか、気持ちよくすることから、それもオナニーよって言ってます。

船渡 自分だけ楽しんじゃうってことに対して、いいのかなって思っちゃうって感じですかね。

三上 自分だけ楽しむとか、そもそも自分を楽しませたらいけない気がする、苦勞は買ってでもしなきゃいけないって精神があるので、何にもしないでハッピーでいるとか、自分を甘やかしちゃいけないみたいな、感じみたい。

船渡 自分に厳しいような人ですかね？

三上 そう。日頃から快樂を受けていることに慣れてないから、それはセックスやオナニーやらで気持ちよくなろうとしたらいやいやいやって、抵抗感じますよね。

船渡 もしかしたら、そういう人がメンタルブロック外れたら積極的になるかもしれないってことですよ。

三上 そうですよ、カウンセリングでもセックス拒否してるって言うけど、セックス拒否してる以前に、そもそも自分が幸せになっちゃいけないって思っていたりね。

船渡 それは、生まれた環境とか両親の影響や経験でなってるってことなんですかね。

三上 今までの恋愛、過去の恋愛とかで思い込んでる何かがあったりとか。自分が気持ちよくなることや楽しむことを拒否していると、オナニーにも罪悪感を感じる。なので、私自身も振り返ったらやっぱり自分でカウンセリング勉強したいとか、仕事したいって方が先だったかな。最後の方ですね、自分でオナニー楽しめるようになったの。

船渡 女性の場合、オナニー考えるのって人生の深いところっていうか、生き方問題かかってくるんですね。男性とはちょっと違いかも。

三上 すごい距離近いじゃないですか、息子って呼ぶぐらいだから。すごい一心同体でしょ？娘って呼ばないからね、自分の性器のこと。すごい距離が遠いんですよ、遠い存在、性器が。女性にとっては。だから、いきなり触っても気持ちよさが届いてこないんですよ。距離遠い感じがするので。なので、まず距離近づけるために日常生活から気持ちよくなるとか、楽しむことをしておくと、だんだん性器にも距離が近づいていく感じ。

船渡 勉強になります。すごいい話が聞けましたね。

三上 それは良かったです。

オナニーはいつでもできる？

船渡 次は、もっと具体的な話なんですけど、オナニーいつやるかなんですけど、どこでもやれるっておっしゃってたんですけど、そんなどこでもやれるもんなですか？

三上 お風呂でも出来るし、ご飯作りながらも、変な話バイズも入れておけば、立ったままでも出来るじゃないですか。

船渡 それほとんど AV の話になってくるじゃないですか。ピーとかボタン押してみたり。

三上 音はさせないように。なんか、試験的にやってみたことがあったんです。ご飯作りながらもオナニー出来るかっていう。旦那さんにしたら、何やってんだよお前って。まあ、笑ってましたけどね。

船渡 チャレンジジャーですね。

三上 っていう感じで、私はどこでも出来るけど。最初のうちはそうよね、プライベートな空間があってですよ。

船渡 寝室とか多いんですか？

三上 私、昼間のリビングのソファかな。

船渡 三上さんはいろんなところで出来るでしょうけど。

三上 みんなはね。自分がリラックス出来る場所ですよ。自分がリラックス出来るようにアロマ焚いてますとか、音楽かけますとか、部屋が明るい方がいい、暗い方がいいそれも好みがありますし、イメージでオナニーする人もいれば、動画見てする人もいるし、その自分がしたいオナニーが出来る環境を整えて、朝昼晩いつでもそれが整う状態の時に。

船渡 なんとかそれを確保するってことですかね。一人になれる時間とかですね。

三上 子供が学校行った後にするとかね。お風呂でシャワーで当ててするとか、あと旦那さんと一緒に寝てるけど、旦那さんの隣でしたっていいですね。それ気付いてくれたら、そのままセックスに持ち込めるかもしれないですね。でも、それもタイプによるかな、旦那さんの。

相手のオナニーを見てしまったら？

船渡 AV であるって感じですね。女の方がオナニーしてるのを見ちゃって、その後セックスに持ち込むみたいな。覗いてみたい。よくありますけど。男性の場合、出来る場所とか時間って確保するのが難しかったりするんですよね。特に奥さんがやってくれない場合とか忙しい場合とかは。男性が書斎欲しいっていうのはほぼそれかなと思って、ほぼって言ったら怒られちゃいますけど。僕は作ってあげた方がいいと思うんですけど。あと、トイレで。友達はなかなか場所ないからトイレでして。お風呂とかもあるでしょうし。

三上 トイレで、スマホでエッチな動画を音声消した状態でして。泣けると思って。なので、深夜に旦那さんがなかなかトイレから出てこなかったら、ああ致してるのねと思ってください。

船渡 更年期になってきて、奥さんはしたくないんだけど、旦那さんが性欲があるような場合、動画とか見ているのを奥さんが見て、なにやってるの、すごく嫌って思われる方もいるようなんですけど、それは許してあげてよって。それは年代によっても違うと思うんですけど、やっぱ性欲はなんとかしなきゃいけないと思うので。話し合いするのも嫌かもしれないですけどね、そういう奥様の場合は。

三上 奥さんの性格とかも見極めて、一緒に楽しんで、そんな動画見てたのーって言うってくれる人だといいですけどね。嫌がる人には、見せない配慮も。難しいと思うんですけどね。

船渡 見て見ない振りするっていうのも結構、大事かな。お互いにね。本読んで頂いた方は大丈夫だと思うんですけど、そういうもんだと思ってもらえれば。

三上 見られてしまった場合、どうして欲しいですか？

船渡 見て見ぬふりして欲しいですね。見られたとこありますよ、1回。向こうは、ごめんごめんって言っていましたけど。

三上 その後、それについては触れずに？

船渡 触れられました。

三上 どうでしたか？触れられてみて。

船渡 別に責めるとかじゃないんですけど、週1ぐらい夫婦の営みがあるので、自分ではしてないのかと思ってたって言われたんですね。いやいやいや、3日にいっぺんぐらいは射精したいんですよって話はしました。

三上 普段からあると、そういう話もしやすいですね。見てしまった側としては、それもセックス拒否している側が、例えば奥さんが拒否されてて、でも旦那さんが一人でしてるの見ちゃったら、私とはしないのに一人ではするんだって落ち込むパターン多いですよ。よく山盛りのティッシュがごみ箱に捨ててあって、すごい落ち込みましたっていうのは相談あります。するならするで、もうちょっと配慮して欲しいとか。

船渡 僕はもう、トイレに流しちゃいますけどね。

三上 トイレでして、トイレに流す？

船渡 いえ、場所はともかく、トイレに流して痕跡は消しています。トイレに流せるティッシュってありますし。

三上 女の人だって、旦那さんとはしないけど、今日は一人でやっちゃおうってありますからね。誘うほどでもないけど、ちょっとしたいとか。

船渡 オナニーはしているけど、旦那とはしたくないって人もいる？

三上 います。

船渡 面倒くさいとか、気持ちよくないとか？

三上 そこに時間割くのがもったいないとか。

船渡 何だかんだで、時間かかりますもんね、しようと思ったら。

三上 なので、見ちゃった時はその関係性による。それを会話に出せるのであれば、してたんだねって言うてもいいし、見守っても、そっと置いてもいいし、見ちゃったことですごいしんどいのであればカウンセリングにおいでって言うてますね。

船渡 まだ、この話続きそうですが、一旦終わりにしますね。ありがとうございました！

特典：三上かすみ厳選！もっと楽しくなる セックストイ！！

さてここからは、三上さんが自信をもってお勧めするセックストイを3つ紹介させていただきます。私（船渡）も、性には興味ある方ですが三上さんとお話していると知らない話が沢山出てきます。他にも色々あるらしいのですが、今回は比較的初心者向けのもので選んでいただいております！では、いきましょう！

初心者向け ～ローター～



https://www.lovepiececlub.com/shop/products/detail.php?product_id=4057

セックスレスだけど、セックストイを使うのは、ちょっと怖い。
中に入れるなんてもっての他！という方におすすめなのが『ローター』です。
ローターとは、外性器、主にクリトリスを愛撫するセックストイです。
電池または充電式で、スイッチを ON にすると振動します。
硬めのものからソフトな感触のもの、振動の強弱も様々です。

選び方

初心者さんがハードなローターを選ぶと「痛い」と感じることも。
そこで三上がおすすめなのが、ソフトな感触でヴァギナを包み込むような形をしている『ミミック』。
持ちやすく、ヴァギナにフィットし、心地よい振動でマスターベーションをサポートしてくれます。
これまで、50 個以上のセックストイを使ってきた三上のイチオシです(笑)

中で感じたい方向け ～ディルド～



https://www.lovepiececlub.com/shop/products/detail.php?product_id=3769

セックスレスが長引くと、アソコの奥がムズムズすることも。
そんなときは、『バイブ』より『ディルド』がおすすめです。
ディルドとは、ペニスの形をしただけのトイ。
(ちなみにバイブは、挿入できて、なおかつ振動するトイ)

ディルド初心者さんは、凹凸が少なく、大きすぎないものがおすすめです。
振動がないぶん、シンプルにペニスの挿入感を楽しむことができます。

医療用シリコンで作られたこちらのディルドは、女性の体にも優しく吸盤式なので、様々な場面で楽しむことができます。

レス解消後夫婦で楽しむ！～ローション～



画像をクリックして拡大イメージを表示

販売価格：¥2,160（税込）

在庫有り

1 個

! ご一緒にいかがですか？

デニム・トイボーチ
価格：648円（税込み）

ラブリーポンプ ピンク
価格：1,728円（税込み）



カートに入れる

Item Number : 03090191

https://www.lovepiececlub.com/shop/products/detail.php?product_id=1153

いつもとはちょっと嗜好を変えて、ローションプレイはいかが？

ローションを選ぶポイントは『成分』。

近年、パラベンフリーの化粧品が注目されていますが、ローションも自然派なものが登場しています。

おすすめは、『シルクィッド』。

グリセリンとパラベンフリーで、粘膜に触れても口に入っても安全な製品です。

ローションプレイはもちろん、セックストイを使用する際や、挿入時の性交痛軽減にも役立ちます。

使い方

仰向け（またはうつ伏せ）になったパートナーにたっぷりのローションを垂らしたら

その上にぴったりと密着して、上下左右にストローク。

ぬるぬる感がたまらなくセクシーで、肌の密着感に癒されます。

ローションプレイをするならラブホテルがおすすめ！

バスルームにローションマットがあるホテルもありますし、
ベッドで行う場合は、プレイの終盤に取り入れればシーツがぬるぬるになっても気になりません。

ご自宅で楽しむ際は、防水シートとバスタオルのご準備をお忘れなく。

ローションプレイの詳しいやり方は、アダルトビデオの『ソープ嬢もの』が参考になります。

*ローター、パイプ、ディルドを使う際は、トイ衛生的に保つため、可能であればコンドームをつけましょう。使用後は、専用のソープで洗い、よく乾燥させてから収納してください。また、トイを使用する際は、体を傷つけないために、たっぷりのローションを使いましょう。痛みを感じたときは使用をお休みし、リラックスした状態のときに、少しずつトイに慣れていきましょう。

・編集後記

いかがでしたでしょうか？

最近のINSIDEmagazineは、マスターベーションやセックストイなどカオスな状態になってきていますが(笑)、楽しんでいただけただけでしょうか？このような情報発信をするのは、夫婦の性に対してのハードルを下げたい、という気持ちが私も三上さんもあるからです。

性のハードルを下げるといっても不倫とかそういうことじゃないですよ、あくまで『夫婦の性のハードル』です。また偏見や思い込みも、少なくとも私や三上さんの読者さんからはなくなって欲しいな—と思っています。そして互いの性や性欲を尊重できるような夫婦になれば、私たちはもっと幸せになれるんじゃないかな、と思っています。

これ、自分達夫婦だけでなく子供達にも影響があるかもしれないですよ。あまり想像できないかもしれませんが、自分の子供が結婚したとき、普通に営みがあって仲の良い夫婦になって欲しいって思いませんか？

子供は親を『夫婦のモデル』としてみています。いつもベタベタして仲の良い親だったら、夫婦は仲良くするものだって思うし、会話もなくお互いの役割を果たすだけの親だったら、夫婦は家族だけの男女ではない、って刷り込まれる可能性もありますね。

次作『セックスレスにならない暮らし』ではそのような話めしたいと三上さんと話しています。もちろん、家の話もしますよ！ご期待ください！

では！

三上かすみさんのサイト

公式ブログ <https://ameblo.jp/mamaself-blog/>

メルマガ登録 <https://48auto.biz/venus-academia/registp.php?pid=2>

かえるけんちく相談所のサイト

公式 HP: <http://aki-factory.com/>

メルマガ登録 <http://aki-factory.com/lp/touroku/>

メールアドレス : info@kaerukenchiku.com