

セックスレスにならない寝室を作るための4つのポイント

～施主には言えない間取りの秘密 ①～



1

かえるけんちく相談所



私は、間取りについて、あることを書きたいと考えていました。
それは、打合せ時に施主には言いにくい、性的なことについて、です。

2

食や睡眠については、家づくりを考える上ではよく話しますが、性的なことって、打合せでは、タブーとなっています。

「ところで、奥様、ご主人とは週に何回しますか？」

とか聞かれたら、ひきますよね。
会社が訴えられかねません。

ので、さすがの私も、面と向かってそういう話は出来ないのですが、メールでの間取り相談では、かなり親しくなった読者さんに対しては、遠回しにアドバイスしたりしていました。

今回の記事は、かえるけんちく相談所の読者全員に配布予定です。
今後は、これを前提で間取り相談を受ける形になりますので、しっかりと(笑)読んで下さいね。

この「施主には言えない間取りの秘密」はシリーズ化していくつもりです。
今回は、もっとも関心があるであろう、セックスレスと寝室の関係について話をします。

寝室のせいで、セックスレスになってしまう？



私は性的なことについて、人よりも興味がある方だと思います。それは、ただエッチが好き、ということではなく（もちろん、それもありますが）、人の心理や夫婦関係などを読み解く切り口、としての性に興味があるのです。

3

そのため、仲良くなった友達や同僚には、夫婦の性について聞くのですが、ビックリするくらい、セックスレス状態の夫婦が多いです。

原因は、、、

- ・パートナーから拒否される
- ・お互い忙しく時間がない
- ・奥様が子づくり以外ではしたくないと考えている。
- ・相手の怪我などで一時的に出来なくなり、期間が空いて常態化。
- ・環境が変化による。

・子供が大きくなり気になる。

・子供と同じ部屋で寝ているから。

などです。

また、私が直接聞いたわけではないですが、

雑誌や書籍などを読むと、

新築してから、セックスレスになるケースは意外に多いようです。

お互いが望みセックスレスになって、家族がハッピーなら問題ないです。

(ここで、夫婦とは、こうあるべき！と主張するつもりはありません)

ただ、お互いそんなつもりはなかったのに、セックスレスになってしまうのは、もったいない、と思うのです。

それが夫婦の寝室環境によるものであれば、尚更です。

4

せっかく、大変な手間と時間とお金をかけて、新築するのですから、夫婦関係も含めて、今の暮らしより、もっと快適で幸せになって欲しいと思います。

少なくとも、家の所為で、セックスレスになる、というのは設計者としては残念なので、セックスレスになりやすい原因と、その対策について話していきますね。

セックスレスになりやすい寝室と、その解決策

では住環境によってセックスレスになりやすい4つの原因と、解決策を示していきますね。

1. 子供が気になってしまう寝室



モンスターズインク、という映画を観て、びっくりしたのが、まだ言葉もちゃんと話せない小さな女の子が、一人で自分の部屋で寝ている、ということです。

小さいうちは、家族で川の字で寝る、というのが多い日本人の感覚とは、だいぶ違いますよね。

大学生の娘さんがいる知り合いの監督さんは、今だに、家族三人で寝ています。そして、夫婦仲は普通だけれど、もう十数年、セックスレスだそうです。

良い悪いは別にして、子供が近くで寝ている状態では、夫婦のスキンシップは取りにくくなる、ということですよ。

子供が小学生になり、子供部屋で寝るようになって、壁を挟んで隣りが子供部屋ですと、やはり音が気になります。子供が成長して夜遅くまで起きているようになったら、尚更ですね。

朝早く起きてする、など時間をずらすなどの工夫をされている夫婦もありますが、仕事で忙しいこともあり、もう何年もしてない、、、ということになるようです。

～解決編～

子供部屋や同居人（どちらかの親など）の部屋との関係について、いくつか対策を考えましたので参考にしてください。

・ 階を変える

もっとも良いのは、夫婦の寝室と子供部屋の階が違うことです。1階リビングであれば、1階に夫婦の寝室、2階に子供部屋、という感じがベストです。階が違うと音も聞こえにくいですし、気にならないですね。

・ クローゼットや納戸を挟む

部屋が隣になってしまう場合でも、部屋と部屋の間クローゼットや、納戸（ウォークインクローゼット）などを挟むと、音の伝わり方は大分少なくなります。これは、私がよくアドバイスする方法です。実際の音の伝わり方も違いますが、気持ち的にも安心感がありますよね。

・ 壁にグラスウールを充填する。

クローゼットなどを挟むことも出来ない、という場合は、界壁（部屋と部屋の間壁）に、グラスウールを充填する、という方法もあります。グラスウールは断熱材ですので通常は外壁に充填するのですが、断熱効果の他に防音効果もあるため、内壁であっても充填することがあります。

本格的な防音効果を狙うとコストが高くなってしまいますが、グラスウール自体は高価ではありませんので、追加費用もたかが知れています。この他に石膏ボードを2枚貼りにする、なども有効です。要は壁を厚く重くすると、防音効果は高まる、ということです。

以上になります。是非、試してみてください。

2. 冬寒く、夏暑いので、やる気がおきない寝室



これは実感があるのではないのでしょうか？若い頃は、暑くても寒くても頑張れたのに、長年連れ添うと、

寒い思いしてたくない、
暑いから、くつきたくない、

という理由で面倒になることが多いです。

もちろん、エアコンをつければ良いのですが、快適な温度になるには時間がかかりますよね。暖かいお布団にくるまれている方が気持ちいい！のであれば、わざわざしなくなります。

少しでもセックスのハードルが高くなると、段々と気持ちは萎えてしまうものです。

～解決編～

・高気密高断熱な家にしよう

パッシブハウスジャパンを立ち上げ、日本で初めて、ドイツパッシブハウス認定の住宅を設計された、森みわさんは、「脱ぎたくなる家」が理想だ、と著書で話されていました。



8

要は、家に帰ったらすぐにコートを脱いでリラックスできるくらい快適な家、ということですね。実はパッシブハウスや高気密高断熱住宅にすると、赤ちゃんを授かる率が高くなる、という統計（というか噂？）が、パッシブハウスジャパンにはあるようです。

まあ、ちょうど子供ができる時期と家を建てる時期がかぶることが多い、と言ってしまうとそれまでなのですが、脱いでも寒くない家であれば、「寒い」に対するハードルはだいぶ低くなりますよね。

パッシブハウスのようなレベルの高気密高断熱住宅を作るのはコストもかかって大変なのですが、寝室の暖房が効きやすい、といいレベルであれば、次世代省エネ基準をクリアしていれば十分です。

あと注意点としては、ベッドの後ろに窓を設けないこと。冷気が来ますし、あまり落ち着かない寝室になってしまいます。なるべく、ベッドの後ろは壁を残し、窓はずらした位置に設置するのが無難かと思います。

3. 2世帯で下階に親が寝ていて、気になってしまう寝室



2世帯住宅などでよくあるのは、1階が両親の部屋で、2階が子供夫婦世帯というもの。1,2階が同じような間取りだと、両親の寝室の上に子供夫婦の寝室がある、ということはありません。1階に音が聞こえることはない、とわかっていても気になってしまったり、また浴室の排水の音が1階に漏れてしまったりすると、夜遅くのセックスの後のシャワーなども気になります。そういう環境にあると、家ではしにくくなり、セックスレスへ、ということにもなりかねません。

9

～解決編～

・主寝室の部屋の位置をずらす

両親の部屋の上は子供部屋か納戸にする、などが可能であればその方が良いでしょう。

・防音床にする

ハウスメーカーによっては、2世帯にする場合は、あらかじめ防音性の高い床にしてあることもありますが、工務店の場合は、特に配慮がないかもしれません。いずれにせよ、少なくとも主寝室の床は、防音効果の高い床にする方が良いでしょう。

防音性を高めるための方法は様々ですが、一般には、

- ・ 2階床下地合板の上に石膏ボードを敷いた上にフローリングを引く。
- ・ 1階の天井の上に「グラスウール」を充填する。
- ・ 1階天井の吊木を防振吊木にする。

など対策が考えられます。

・排水管を防音仕様にする

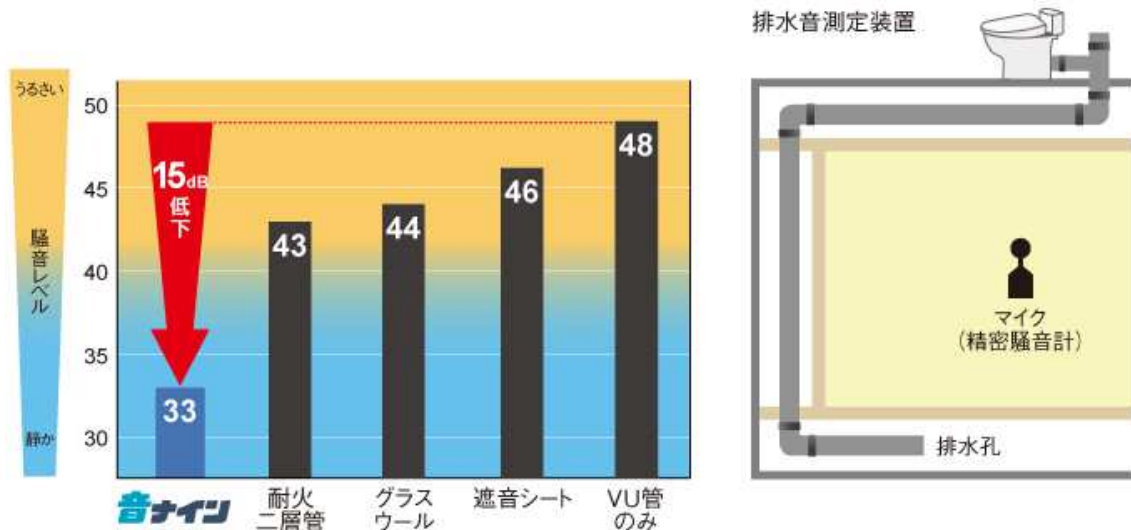
これは今回のテーマに関係なく、2世帯の場合は取り入れたいですね。

「音ナイン」という排水管を採用すると、ほとんど排水音が聞こえることはなくなります。

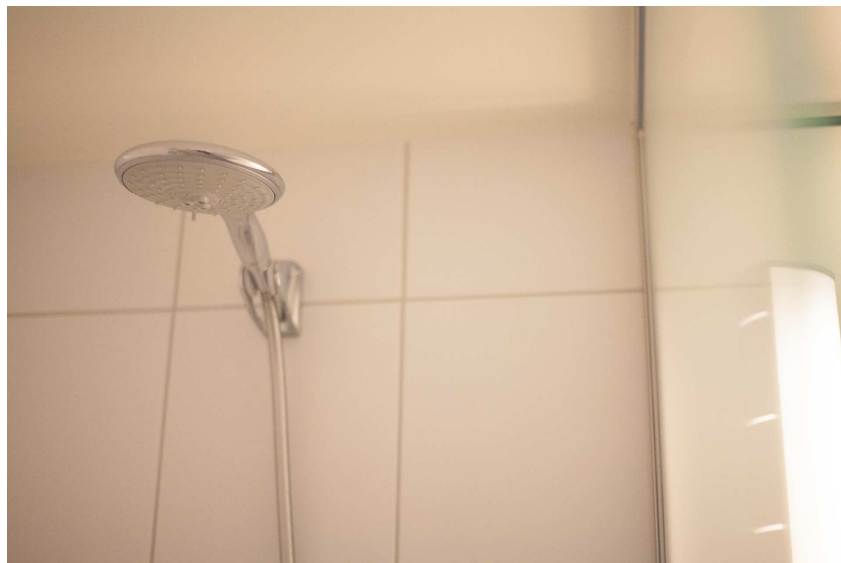
<http://www.cci-otonain.com/otonain/outline-1/>

実際にサンプルを見て、試してみましたが、驚くほど音が漏れませんでした。

いくつかのハウスメーカーでは標準採用されているそうです。



4. 寝室から浴室までが遠い



夫婦で仲良くした後に、シャワーを浴びることが多いと思うのですが（私たちは浴びます）、主寝室～浴室までの動線に、子供部屋や同居人の部屋のそばを通らなければならない、というのは、気になる場合がありますよね。

私は面倒なので、裸で浴室まで行ってしまうのですが、そこで子供が起きてきて、

「お父さん、、、なんで裸なの??」

とか言われたら、ちょっと気まずいですよね（苦笑）

これまでそういうことはなかったのですが、今、中学校1年生の子供が大きくなると、可能性は出てきます、どうしよう（服を着ろ、って話なのですが、、、）

～解決編～

私たちが家を建てる時は、そういうこともあり、寝室のすぐとなりにシャワー室を作るかどうか、結構悩みました。結局は作らなかったし、家全体のバランスを考えると、それで後悔はないのですが、、、
主寝室⇒浴室 の動線を短くすることが出来る間取りであれば、それに越したことはありません。

私がコンサルをした方に、

主寝室⇒ウォークインクローゼット⇒洗面脱衣室⇒浴室

という裏動線が出来るような間取りを提案してあげて、大変喜ばれていました。

(子供たちは、子供部屋⇒廊下⇒洗面脱衣室 というルートになります)

お子様が3人いらっしゃるって、大変仲の良さそうなご夫婦なので、いつまでも仲良くいて頂きたいですね。

12

安心してセックス出来る寝室とは？

ここまで4つの「セックスレスになりやすい寝室」を見てきました。それに対する解決策も示してきました。
で、結局、安心してセックス出来る寝室とは、一言で言うと、

夫婦水入らずで、ゆっくりと愛し合える寝室

ということになります。

明るく開放的なリビングや、家族の会話を増やすためのリビング階段なども大事だとは思いますが、家族の基本は、「夫婦」です。夫婦と一緒に寝て、愛し合って、元気な朝を迎えられるような寝室にしたいと思いませんか？

今すぐ、家の間取りをこのような視点からチェックしてみてください。

あ、これは、、、という点がみつかるかもしれませんよ。

では！