

INSIDE magazine

05
2018.05



「はじめに」のようなもの



2018年の5月は、かえるけんちく相談所 5周年記念、そして、「株式会社 かえるけんちく」設立記念号、さらに6月8日発売の電子書籍「セックスレスにならない間取り」直前キャンペーン、とイベント満載となっております。

そして今回の INSIDEmagazine のテーマはずばり「夫婦」。

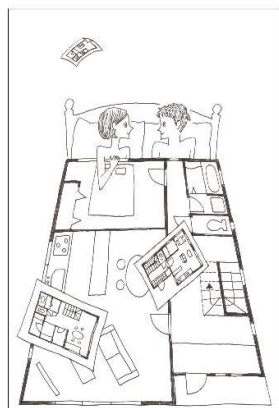
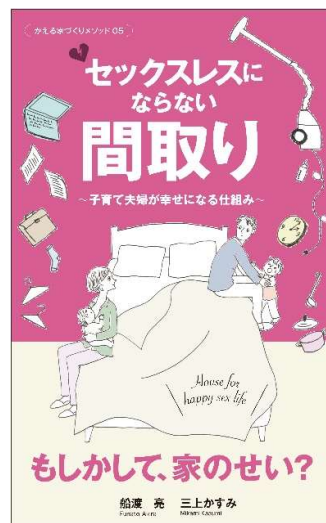
DesigenINSIDE では、「100歳住宅の作り方」と題して、いつまでも夫婦元気でいられる家づくりのヒントを紹介しています。

IndustryINSIDE では、二児の母で、インテリアコーディネーター、そしてブログライターのもりりんさんが、ご主人とチャレンジした自宅のセルフビルドについて話してもらいました。

KaeruINSIDE では、セックスレス専門心理カウンセラーで、「セックスレスにならない間取り」の共著者である三上かすみさんとの対談の一部を掲載しています。話しているのは、「自宅のどこで致したいか?」「寝室は、同室か別室か?」です。さらに、巻末には、「セックスレスにならない間取り」の元ネタとなっている、2016年につくった「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」を付録としてつけ

ています。2万文字くらいの、まあ普通に電子書籍に出来そうなくらい豪華な号になりました！

で、、微妙にスペースが余ったんで、「セックスレスにならない間取り」のデザイン候補をここで紹介したいと思います。先日投票いただいてピンクになったんですが、他にもこんなに候補があったんですよ。上段はデザイン候補、下段はイラスト候補です。



どれも捨てがたいんですよ～。特に下段の大塚砂織さんのイラスト原画は他には出てないものになっています。

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

Design INSIDE～100歳住宅の作り方～



さて、今回は健康住宅の作り方についてお話します。実は、これには元ネタがあるんです。建築知識 という業界誌の2018年1月号『100歳までヒトが元気に長生きできる住まい』です。

書いてある内容は、私がメルマガなどで話したことと被ってる部分もあるんですが、結構、しっかりまとまっていて、知らないこともあったので、施主が知っておくと良いかも、という部分5つをピックアップして、紹介します。

まあ、パクりっちゃパクりなんです(笑)、INSIDE magazine なんていいかなと。もちろん、パクってるのは表とかキーワードだけで、文章自体はオリジナルで、一般の方向けにわかりやすくしています。かなり使える内容になってますので、是非、参考にしてくださいね！

・断熱性能をあげるほど、健康になる

●健康・長寿のため住宅の断熱性能 Q 値は 1.9 以下にする

項目		← 低 断熱性能 高 →					
断熱材	部位	G3	G4	ZEH	G5	Q1	パッシブハウス
グラスウール 換算(mm)	屋根	85	180	200	300	300	400
	壁	55	100	100	120	200	300
	床・基礎	55	100	100	100	押出法ポリスチレン フォーム100	押出法ポリスチレン フォーム150
	基礎下	—	—	—	—	押出法ポリスチレン フォーム100	—
開口部	アルミサッシ	アルミペアサッシ	アルミ樹脂複合サッシ	木・樹脂サッシ	木・樹脂サッシ	木・樹脂サッシ	
ガラス	単板	ペアガラス LOW-E	ペアガラス LOW-E	ペアガラス LOW-E	トリプルガラス LOW-E	トリプルガラス LOW-E	
UA値[*1]		1.42	0.87[*2]	0.6	0.56	0.24	0.13
Q値		4.2	2.7	2.0	1.9	1.0	0.7
備考		断熱等級3 新省エネ基準	断熱等級4 次世代省エネ基準	ゼロエネルギーハウス (ZEH)基準	温暖地で北海道 仕様の断熱性能	日本のトップレベル	ドイツのエコハウス 基準

*1: $0.37Q - 0.13$
 *2: H25年基準(建築物省エネ基準)と同等。H25年基準では Q 値2.80以下

断熱グレードG5はZEH(ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス)【※3】の基準値2.0よりも高いレベルとなる。言い換えれば、健康を考慮すると、ZEHより高い断熱性能が必要ということになる

なぜ断熱性能をあげなければならないのか？ですが、国単位で考えると、1997年の京都議定書に始まり、2015年のパリ協定で決定した地球温暖化対策の約束事があるから、ということになります。

パリ協定では、2020年以降の地球温暖化対策を決めているのですが、日本が2020年に住宅の断熱義務化に踏み切るのも、その外圧があつての話です。

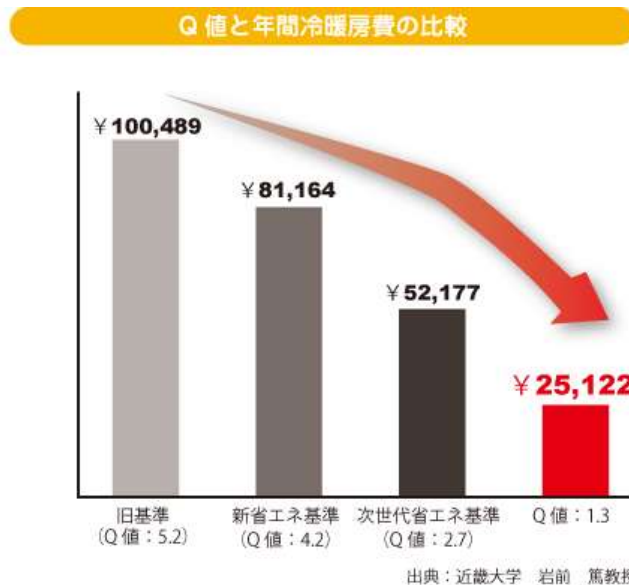
ですが、施主にとってみたら、なんで地球温暖化のために余計なコストを支払う必要があるの？ってことになりますよね。私もそう思います。実際、パリ協定は、温室効果ガスの排出量2位の米国が離脱していますので、どれだけ効果があるのか？疑問ですからね。

じゃあ、なぜ断熱性を上げなければならないのか？施主視点でいうと、3つの理由が考えられます。

1. 省エネ性⇒毎月のランニングコストが下がる
2. 快適性⇒開放的な間取りでも冬快適に暮らせる
3. 健康維持⇒断熱性が高いほど健康に良い影響がある

では、詳しく考えていきましょう。

1. 省エネ性は、多く語られる話ではありますが。ただ断熱に対して支払ったイニシャルコストをどれだけの期間で回収できるかは、建物の燃費ナビなどのシミュレーションソフトを使わなければわからないため、明確に示せる会社は少ないですね。どちらかというと、太陽光発電の方がイニシャルとランニングの収支はわかりやすいと思います。



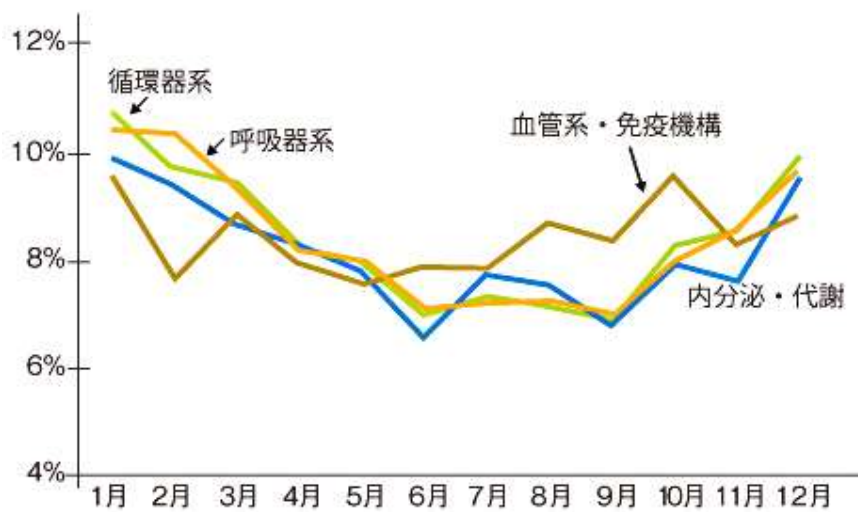
一応、断熱性能によって、光熱費がどれだけ違うか？というデータはこのようなデータはあります。建物規模がわからないので正確ではないのですが、Q 値 2.7 ⇒ 1.3 の場合の差額は、27,055 円です。30年住むと、合計で811,650円ですから、長いスパンで見ると、元はとれそうな感じではありますね。

2. 快適性である、というよりは、冬に不快でないことは重要です。特に最近、リビング階段や吹き抜け、開放的な間取りが好まれますから、しっかり断熱・気密を行わないと、なかなか暖かにならない！ということになります。床暖房を利用している場合はまだ良いのですが、エアコンだけの暖房を考えると厳しい場合もあります。開放的であればあるほど、断熱・気密性を高くする必要がある、ということになります。
3. 断熱性を高めれば健康的な暮らしが出来る、というのは意外に感じるかもしれませんが、日本国内ではヒートショックで、年間1万4000人以上の方がなくなっているわけですから、室内の温度差が大きいことがいかに体に悪いか、がわかります。

英国における健康的な温度は21℃とされています。また米国の賃貸住宅は最低でも12.8℃以上を維持することが法律で定められています。日本では、10℃以下で夜を過ごし、朝を迎えることがおおむね一般的と言われています。

とはいえ英国やアメリカよりも、現状では日本の方が平均寿命は長いのですから、「10℃以下でもいいんじゃない？」という声も聞こえてきそうです。ただ逆をいえば、室内の温度が安定すれば、死ななくて良い人が増え、さらに平均寿命は延びるともいえます。

季節変化が明らかな死亡原因



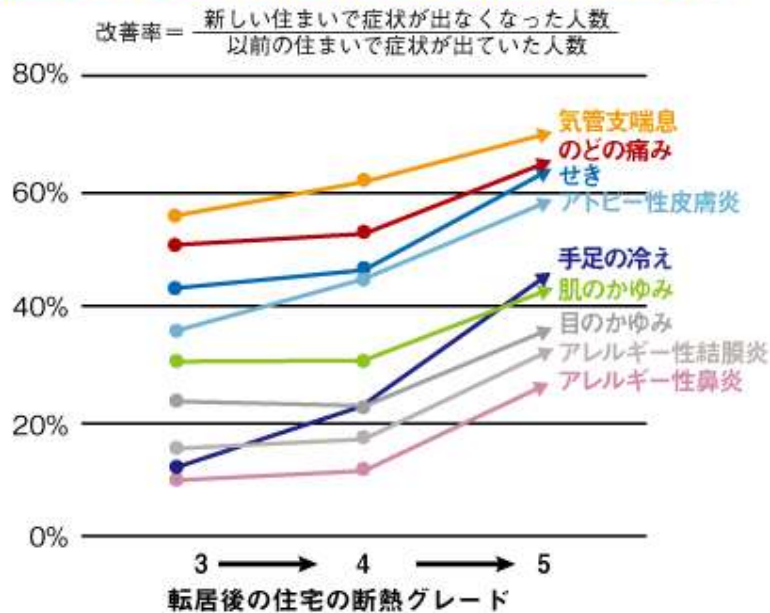
資料提供：近畿大学 岩前 篤教授

実際、上記のグラフのように、季節ごとの死亡率で言うと12月から2月にかけてが一番多いですね。

1, 2もそうですが、3の理由は健康や寿命に直結するわけですからとても重要です。最低でも断熱等性能等級4を、出来れば、Q 値1.9又は HEAT20 G1 基準（関東以南の場合）程度を目指すのが理想的といえます。

・断熱性能の強化でアトピーが減る？

各種疾患の改善率と転居した住宅の断熱性能との関係



グレード3=Q値4.2 (H4年省エネ基準レベル)、グレード4=Q値2.7 (H11年省エネ基準レベル)、グレード5=Q値1.9

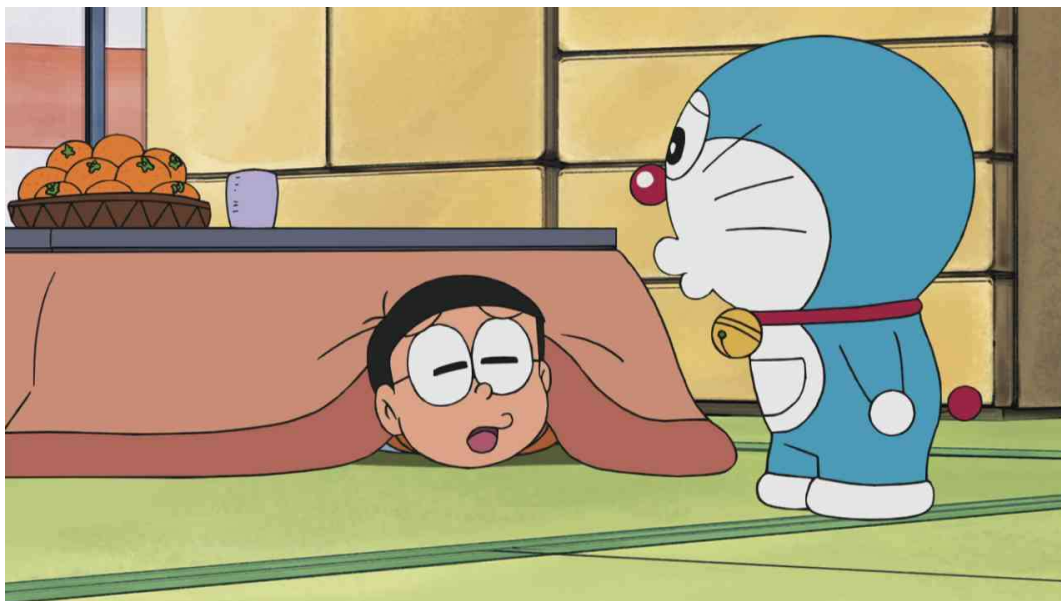
資料提供：近畿大学 岩前 篤教授

近畿大学の岩前篤教授が行った調査によると、断熱性の低い家から、断熱性の高い家に引っ越した場合、アトピーやアレルギー性鼻炎などが改善することがわかっています。

アトピー性皮膚炎など肌の悩みが改善するのは、住まいが暖かくなることで身につける衣類の量が減るからではと考えられています。

人間の皮膚が衣類から受けるストレスは想像以上に大きく、化学繊維やウール、ゴムなど肌を刺激しやすい衣類を多く身につければ、肌への負担は増します。着衣量が減ることでアトピーの引き金となる衣類からの刺激を小さくすることができる、ということのようですね。

・床が暖かいと運動不足解消になる



冬はこたつでヌクヌクと。そのような要望を持っている方は多いかもしれませんね。仕事をしていたり、アクティブに外出していればよいですが、自宅にいたことが多いのであれば、あまり健康的とはいえない生活かもしれません。家自体が寒く断熱効率も悪いことから考えられたコタツは、趣はありますが私たちのあるく機会を奪っているともいえます。

冬に、一日中、暖かい家に比べると、リビングとトイレの温度差が 10°C 以上ある家は、一日当たりの歩数が、1400歩も少ない、ということがわかっています。

また高断熱で無垢フローリングにした園舎よりも、低断熱・複合フローリングの園舎の方が、園児は1.3～1.6倍歩数が多く、インフルにかかる率も低いことがわかっています。

このように床の断熱性能を高くする、又は床暖房にすることでアクティブで健康でいられる、ということになります。

・ぐっすり寝るための環境づくり



これは、のび太の名言？ですね。私の妻も寝る時が一番幸せと良く言っています(笑)
0. 93秒でどこでも寝れてしまうのび太にはあんまり関係ないかもしれませんが、私達にとって寝る環境はとても大事ですね。

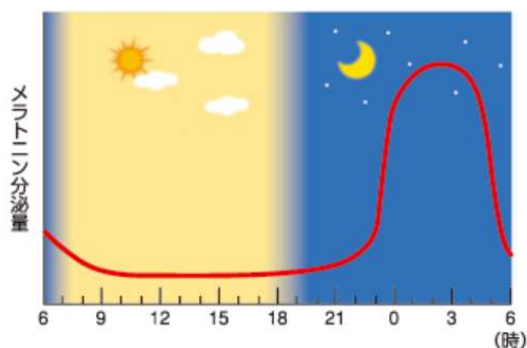
建築知識では、深く眠り、スッキリ目覚める寝室として4つのポイントが書かれていました。

- ① エアコンの風が直接、体に当たらない位置にベッドを置く
良質な睡眠をとるためには、温熱環境を一定に保つことが重要。寝汗は自律神経にとっては運動と同じなので避けるべき。そのためエアコンを朝までつけっぱなしにする必要がある。
夏は、25℃、冬は16～19℃が目安。
- ② 朝は太陽の光で目覚める
理想的には、太陽の光をまぶたを通して感知し、徐々に覚醒するのが理想的な目覚め。そのためカーテンを少し開けた状態で寝ると、心地よく目覚めることが出来る。また余裕があれば、朝になると自動で開く電動式のカーテンにすると、理想的な目覚めができる。

③ 夜間用のフットライトや照明を設置する

夜間に多く分泌されるメラトニン

メラトニンの分泌は主に光によって調節されています。夜中に強い照明の中にいると体内時計の働きが乱れてメラトニンの分泌が抑えられます。これが睡眠覚醒リズムが乱れる原因となります。



夜間に強い光を浴びることが体内時計の乱れの原因のひとつと考えられています。

明るい場所で寝る場合は、メラトニンというホルモンが分泌されないため、良質な睡眠が得られない。メラトニンは、眠りにさそう他、抗酸化作用によって細胞の新陳代謝を促し、疲れをとってくれるため、病気予防や老化防止に役立つ。

そのため暗い寝室で寝ることが重要になるが、真っ暗だと不安を感じ交感神経が高ぶるため睡眠の質が悪くなる人もいる。そのため間接光やフットライトを設置すると良いですね。



④ 夫婦別床で快適に過ごす

人が快適だと感じる室温には性差があります。一般に筋肉量の多い男性は低めの室温を好み、女性は高めの室温を好むことが多いです。夏場の寝室の温度調整で表面化しやすいこの問題は、夫婦のベッドの間をカーテンで仕切るなどすることで、解決できます。エアコンがある側に暑がりの男性、エアコンがない方に女性とする感じですね。

夫婦別室にまではしなくても、このような形でゆるやかに仕切る、というのはアリかもしれないですね。

この①～④ですが、全部やる必要はないですが、個人的には③の照明は考えた方が良いでしょう。フットライトでなく調光できる間接照明でも良いですね。わたしの自宅は、間接ではないですが、調光できるブラケットで寝室はほんのり明るくしています。

・内部騒音を減らす方法



住宅内の騒音はストレスの元ですね。核家族で子供が小さいうちは良いですが、大きくなってくると、夫婦の営みの時は気になりますよね。

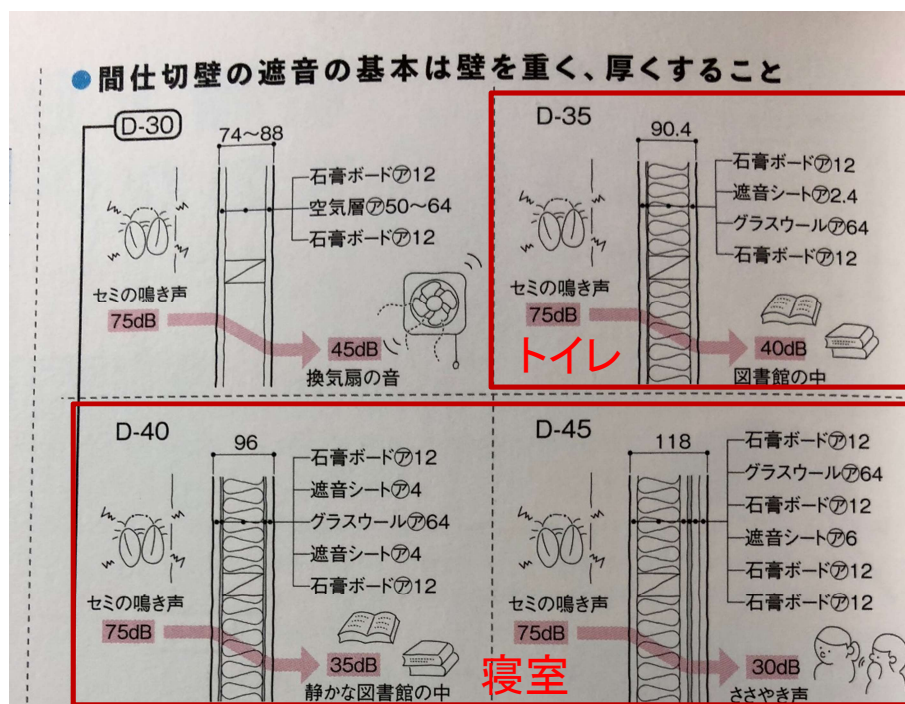
また2世帯や親と同居の場合はもっと気になります。起床や睡眠の時間がずれていると、営みだけでなく排水音や生活音も気になりますよね。

精神的なストレスは万病のもとと言われます。心臓や血圧の異常、胃腸障害、内分泌系のバランスの崩壊などを引き起こす場合もあります。また子供が気になって営みが出来ないようば場合、それをきっかけにセックスレスになることもありますね。

とはいえ、全ての部屋を完全防音みたいにする必要はないですよ。子供部屋は外から気配がわかった方が良いでしょうし、寝室として使わない部屋もそうですね。

逆にリビングに面するトイレや、子供部屋に近い夫婦の寝室は音漏れがないような配慮が必要です。

内部間仕切りの遮音方法はいくつかあるのですが、こちらがわりと使い勝手が良いので紹介します。



壁の遮音性を高めるのは、壁重く厚くすることが基本です。上記の例の場合も壁の中にグラスウールを充填するなど、壁を重くするようにしていますね。

トイレは、D-35のように、壁の中にグラスウールを入れる程度で良いとは思いますが。概ね小さくできれば良いと思いますので。ただ夫婦の寝室は、ほとんど音が聞こえないというのが理想ですから、D-40～45程度の仕様にしても良いとは思いますが。

主寝室の隣が子供部屋の場合、壁付けのクローゼットやウォークインクローゼットを隣接する壁に入れるのも効果がありますね。

以上、5つが100歳住宅のテクニックでした。
このほか、色々あったので、また取り上げますね。

Industry INSIDE～セルフビルドのすすめ～



こんにちは
久々の登場、もりりんです

3月末に引き渡しが進んでいるもりりん邸
我が家では「セルフビルド」を取り入れ、現在もなおビルド中です
先日はあきら先生とごまちゃんにもお手伝いしていただき、漆喰の壁を塗ってもらったりしています



家づくり奮闘記については、後日ゆっくりと語らせていただきますゆえ、今回は我が家の「セルフビルド」について、あきら先生の質問に沿って綴っていきます

①セルフビルドにした理由

我が家の設計、施工をお願いした事務所(兼、工務店)が、セルフビルドを積極的に取り入れている会社だった事

私が「注文住宅で家を建てる」と決めたときに叶えたかった事

- ・フローリングは無垢
- ・壁は漆喰
- ・洗面は造作
- ・水周りにタイル
- ・なるべく自然素材を

それらの条件を、インテリアデザインセンターオゾンのコーディネーターさん(家づくりのセミナーや、依頼先の斡旋などをしてくれます)に伝えたところ、たまたま建設地の

近くで、セルフビルドも出来、コストもお手頃で、我が家にはおすすめでと紹介されたのがいまの事務所でした

そのときに初めて耳にした「セルフビルド」

ものを作ることが大好きな私ですが、DIY などにはまだ手を出したこともないし、期間限定のリノベなどならまだしも、新築で永く住む家ならば、専門家にお願いしたほうがよいだろうと(専門家でも、ん?とゆう仕上がりを何度か見てきているので)、積極的にセルフビルドをとり入れる、という感じでもなかったのです、が、

打ち合わせを重ねる中で、コストカットにもなるので、と何度となくセルフビルドを提案され、大体のお施主さんがセルフビルドを取り入れる事、その中でも定番なのが漆喰塗りである事、そんな話を聞いて、興味がないわけではないし、じゃあやってみようか?という、軽い感じで、あれよあれよとセルフビルドの範囲も拡大していったのでした

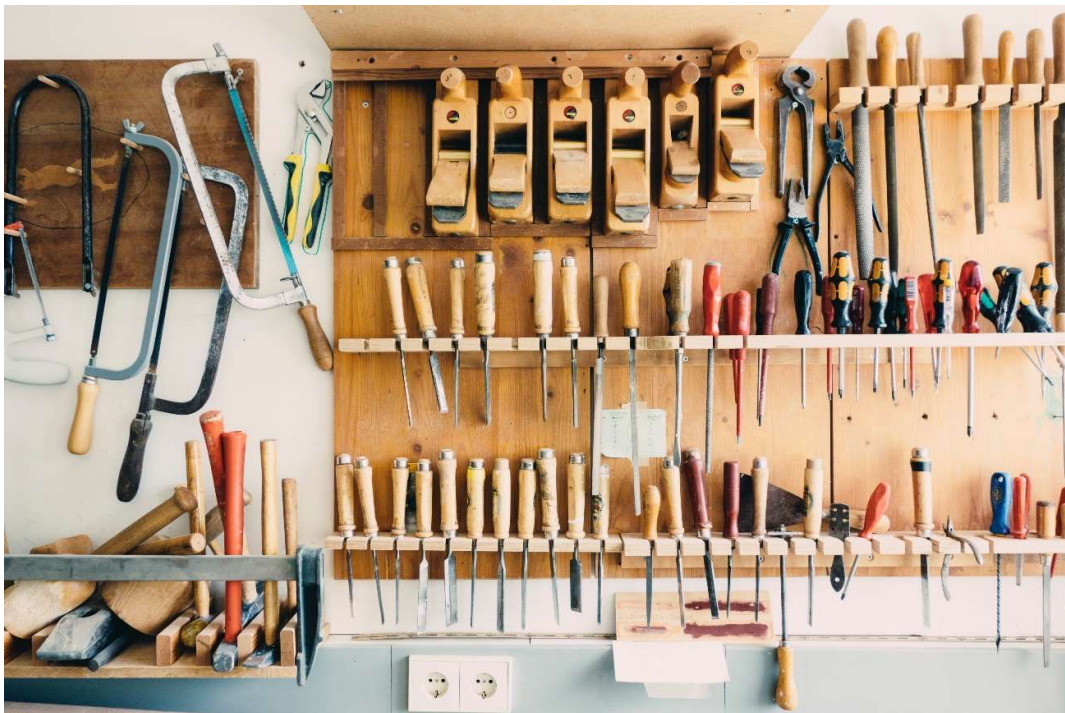


漆喰の壁は高いし、予算によっては箇所を削ろうと思っていたのですが、専門家にお願いする箇所と、セルフビルドにする箇所とをうまく使い分けることで、家の中が全て漆喰壁となり、

水周りで取り入れたかったタイルも同じく、セルフビルドを取り入れることで、ほぼ希望通りの箇所に使うことができました

漆喰もタイルも、高いと言われるのは工賃で、材料のみであればたかが数千円～だったりします
やりたい事をすべて実現するために、セルフビルドを取り入れた、とゆう感じでしょうか

②セルフビルドのメリット、デメリット



メリットは、家に対する愛着が生まれること、自分達の暮らし方が具体的に見えてくること、出来上がっていく過程を見ることが出来ること、工務店のかたと仲良くなれること、絆が生まれること？

デメリットは、時間をかなり拘束されること、完成に対する高い志がないと、それなりの出来になってしまうこと(また、夫婦間でそのレベルが異なると、疲れのピークに達したときに喧嘩が勃発します...)

我が家のセルフビルドは、2月からスタートしました
セルフビルド内容は以下の通りです

(もともと提案されていたものが◎、打ち合わせの中で追加したのが●)

◎木材の塗装(2日間)

デッキ部分と、ベランダ部分の木材に、塗装を二回

●漆喰壁塗り(10日間)

パテ処理→やすりかけ→シーラー→漆喰塗り

- ・玄関横土間収納
- ・パントリー
- ・和室収納
- ・1階・2階トイレ
- ・洗面所
- ・書斎
- ・寝室

◎和室(セルフビルドの漆喰の壁面は最初ここだけでしたが。あまりに範囲が多くなったので、ここは事務所の方が珪藻土で塗ってくれることになりました)

(左官屋さんにお問い合わせした箇所: 玄関～リビング～洗面所～吹抜けに続く2階子供部屋、2階廊下、全部屋天井)

●タイル貼り(6日間)

タイル貼り付け→目地入れ

- ・キッチン背中側腰壁
- ・パントリー壁
- ・1階洗面壁
- ・2階洗面壁
- ・トイレ内手洗い壁

(タイル屋さんにお問い合わせした箇所: 1階、2階トイレ床、洗面所床)

◎床、建具、造作家具塗装(2日間)

フローリング、造作建具、建具に、クリア塗装を2回

●クリーニング(2日間)

窓拭き、棚・床等の掃除と雑巾がけ

そして、まだまだ現在進行中

これらが終わらないと、引越し出来ない…

工程表とにらめっこしながら、びりびりした空気の中で作業を進めています

家具は？家電は？カーテンは？引越し準備は？？

いやいや、そんな余裕がありません

とにかく！家を！完成させねば！！！！

そんな状態です

1～2月中は、住設、照明プラン、ものの選定と、施主支給品の発注もしてました
フルタイムで仕事しているし、2月に入ってから、お休みとゆうお休みは、部活並みの「本気と書いてマジ」なセルフビルド作業…

休む暇は一切ありません、疲れピークで引越しを迎えることでしょう

私は施主ではなく、1所員ではないか？と錯覚してしまうほど

それでも、毎週末現場に足を運んで、1日中ずーっと新しい家で過ごすわけですから、住む前から住んでいる想像ができるとううか

私の場合は特に、今住んでいるところと新しい家が離れていて、しかもゆかりない土地なので、電車のときは駅から家まで毎回違う道を歩いてみたり、お昼ご飯に美味しいご飯が食べられるお店を探してみたり(最近では時間短縮で、一番近いラーメン屋か、コンビニに弁当になってますが)、ちょっとずつ親しみのある土地になってきました

あまり家づくりに興味のなかった主人が、「新しい家になったら…」みたいな事を、よくよく口にするようになりました

また、毎回訪れるたびに、少しずつ完成していている過程が見れたり、1日いることで、打ち合わせや図面上では気付かなかった要望、変更点(棚板追加して欲しいとか、そうゆう細かい事)などを、その場で伝えることができます

あとは、事務所の方々との関係性

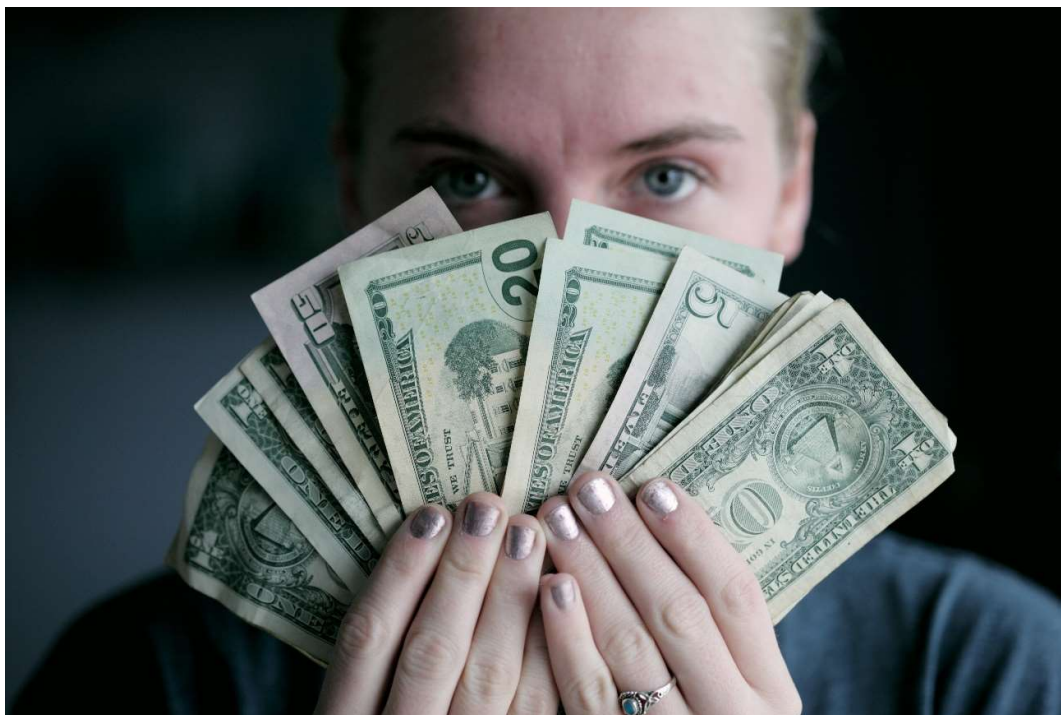
机を並べての数時間では縮まらなかった距離感が、一緒になって同じものを作っていくと、なんだか部活の仲間みたいな、辛い時を一緒に過ごした絆みたいなものが生まれるのか、セルフビルドを通して、ぐぐぐっと近くなりました

たわいも無い話しができるようになり、今後末長くお付き合いするためにも、良い関係が築けてよかったのかなと思います

ただ、目線が事務所の方寄りになり、家を作ることを目標にしてしまいがちになるので、住宅メーカーのお施主さんがやられているように、引き渡しに間に合うよう、事前に家具やカーテン、ラグなどの SR を巡ったり、販売会に出向いたり、入居日が納品日で、引越して必要なものがすべて揃っている...みたいな、なんかそういう余裕さは期待できそうにありません

我が家の場合は、ダイニング用の家具だけは早くから決めていたのですが、それ以外の家具や、カーテン、ラグ、家電なんかは、必要最低限だけ購入して、入居後にゆっくと吟味しながら購入するつもりです

③どのくらいコストダウンできたか



もともとセルビルドを提案されていた塗装部分は、見積りをもらってないので金額がわかりませんが、わかるところだけざっとお知らせ

- ◎木材の塗装 ?円
- 漆喰壁塗り 約 38 万円
- タイル貼 約 15 万円
- ◎床、建具、造作家具塗装 ?円

●クリーニング

6.8 万円

ちなみに、材料は全て施主支給なので、工賃のみとなります

④夫婦で参加した意味

やるっきゃない、残念ながら他に選択肢はありません

どちらか日替わりで、とか、そんな生ぬるいことは口が裂けても言えない状況…

セルフビルドは基本、施主がやるものなので、暗黙の了解で毎回2人で参加しています

⑤こどもたちの参加



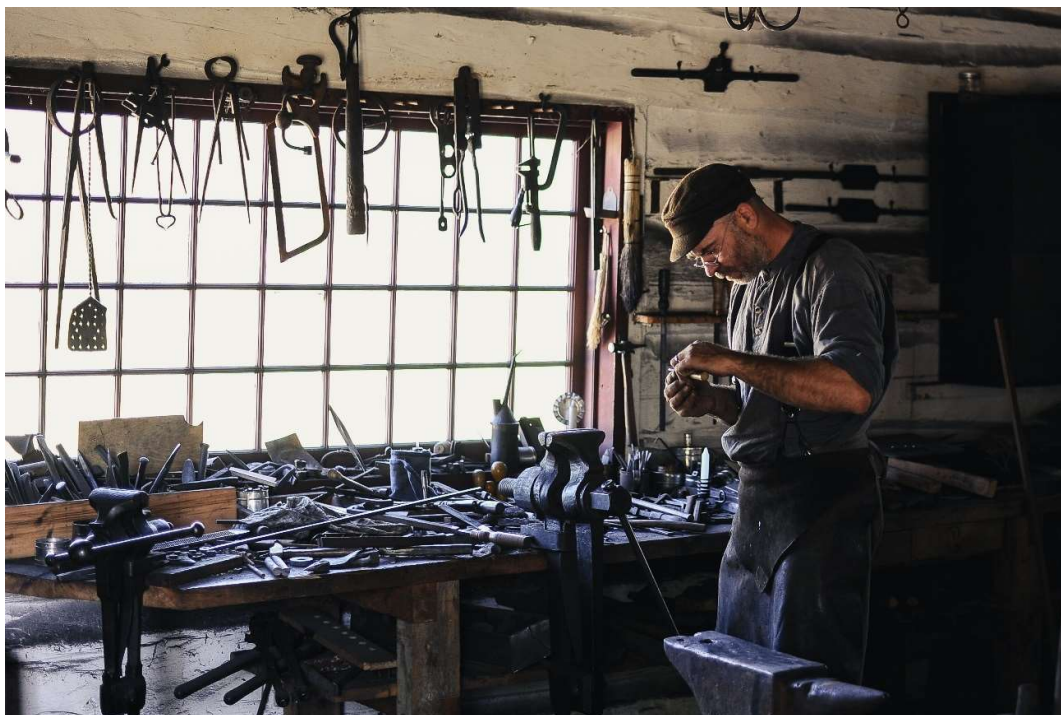
二日半ほど

最初の木材の塗装はこどもも参加、壁のパテ処理あたりから、真剣さが求められてきて、こどももそれとなく大人の余裕のなさに気付いたのか、「行きたくない」と一言こちらでも有り難く受け入れて、土日はじいじとばあばのおうちにお泊りしています

漆喰壁を採用したお宅で、お子さんの手形などを押して、家族の思い出に残す楽しそうな事例を良く見かけますが、そうゆうほほえましい雰囲気は、我が家には一切ありません…笑

寝室の壁を塗っているとき、別の部屋で遊んでいたこどもが滑り込んで来て、壁に手をつけてできてしまった手形は、すぐさま上から塗り直しました
とにかく、余裕がありません

⑥主人の感想



セルフビルドも終盤に差し掛かかり、帰りの車の中で、「もうすぐ終わりか…寂しいな」と何度か呟いていました

どちらかと言うと、最初はあまり興味のなかった主人でしたが、最近は私以上に楽しんでいるようです

引越し後、週末はどこにも行かずに庭造りに没頭したいと張り切っています

セルフビルドを体験することで、家をつくることや、自然素材へのハードルも下がったようです

そういえば、最初の頃、自然素材を取り入れたいと言っていた私に反し、主人は新材推しでした

- * 無垢って手入れ大変じゃない？
- * デッキが木だと腐らない？
- * 漆喰の汚れ気にならない？

こんなことを言われて、喧嘩になりかけていたのを思い出しました(家作りあるあるですね...)

手を加えていく方法を、セルフビルドを通して知ることができたから、不安要素も減っていったのかなと思います

いい意味で自然素材のものへ寛容になったように思います

セルフビルド部分の壁、ちょっと失敗したな...と落ち込んでいる私に、「いいじゃん、また塗れば！」と、なんとも前向きで、いつになくちゃんとした言葉をかけてくれました笑

引き渡しのときに綺麗だったとしても、その後の日々のメンテナンスは自分達が行くから、それならば、手を加えていける素材のほうが、私は愛着を持って、ずっとずっと大事にしていけると思います

まとめ

たまたまお願いしたところが、セルフビルドを取り入れていた...とゆうのがきっかけでしたが、長い目で見て、私はセルフビルドをやって良かったと思います

この記事を書くにあたり、「セルフビルド」がどれほど浸透しているのかを検索してみたのですが、数はあまり多くないけれど、「お施主様と寄り添って、一緒にいえをつくりたい」という、熱い思いの素敵な会社を何社か見つけることができました

事務所の方曰く、自分たちが始めたころと比べると、少しずつだけど増えてきていること

本当に今、もりりん家は大変な状況ですが、きっとこの数ヶ月は一生の思い出となつて、何十年後も家族の会話で語られる事でしょう
そして、引越してからも何かをつくりたい！という気持ちは収まらず、庭造りなのか、DIYなのか、お裁縫なのか、お料理なのか、なにかしらの方向へ発展していくような気がします

「セルフビルド」をご検討されている方々に、この記事が少しでもお役にたてたら幸いです

それぞれのご家庭にあった、ご納得のゆく、幸せなおうちが出来上がることを、心からお祈りしております

PS

その後、もりりんは無事入居、家もだいぶ片付いているようです。
後日談は、また INSIDE magazine で報告してもらいます。

Kaeru INSIDE

～「セックスレスにならない間取り」特別対談～



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。

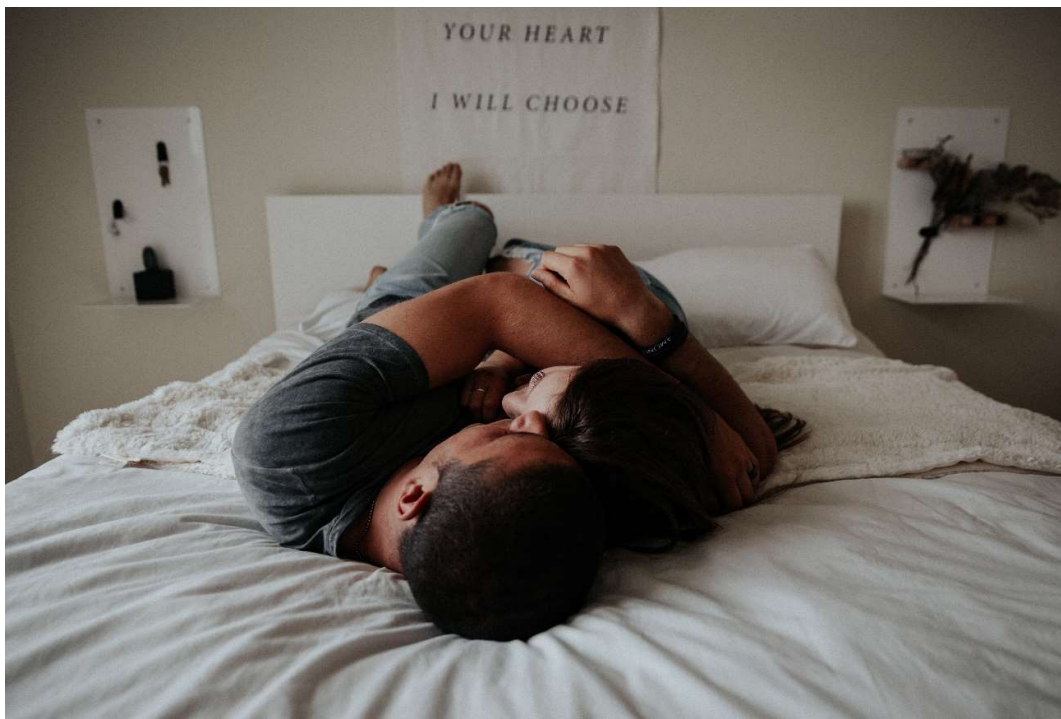
今回は、特別企画として、2018年6月8日発売の『セックスレスにならない間取り1』でコラボしている三上かすみさんとの対談の一部を紹介します。

『セックスレスにならない間取り』の対談のために、三上さんとは2日間、延べ10時間対談を行いました。文字にすると11万文字以上喋っています。電子書籍3冊分くらいの分量です。掲載しきれない部分も出てくるので、その一部を今回、紹介したいと思います。

今回収録するのは、『家のどこで致したいか？』『夫婦同室か、別室か？』です。

三上さんの紹介記事はこちら！ <http://aki-factory.com/archives/5118>

自宅のどこで致したいか？



船渡 先日、三上さんと家の中はいろんな場所のできるみたいな話をしましたよね。で、一般的には寝室だと思うんですけど、これ話したことがばれると奥さんに怒られそうなんです(笑)、ベッドはまあ普通にある。あとソファとお風呂とキッチンによくありますね。まあどれも楽しいんですけど。三上さんはもうあらゆるところって感じですか。

三上 いや、私はあらゆるところでしたいんですけど。それこそベランダとか、玄関入ってすぐとかも。ただうちの夫はリラックスした状態でしたいっていうので、まあベッドか、ソファですね。家の中なら。

船渡 でもベランダでは1回やったことがあるっておっしゃっていましたよね？

三上 そうなんです。前賃貸マンションに住んでるときにベランダでいたしたんですけど、私は全然開放感があってわーいって感じだったんですけど、夫は周りが気になってできないっていうので1回だけでしたね。

船渡 これは最後までいったんですか？

三上 それは途中ベランダに出たって感じです。最後はお布団に戻りましたけど。

船渡 カーセックスはやられますか？私はやったことがないんですが、、、

三上 それは夫とはないです。昔はありましたけど。

船渡 あれはどうなんですか？

三上 私あんまり好きじゃないですね。その後、なんか手洗ったりうがいしたりできないので。あんまり好きじゃない。

広いお庭とかあって、外から見えないようになってたり。先日おっしゃってたバスコート？あれ凄いですよね。

船渡 お風呂に隣接する形で庭があって、まあだいたい周りから見えないような感じになってるんですね。例えば3階建てだと3階建ての一番上にお風呂があって。そこに庭があるとか。



この前診断した方は、バスコートが 1 階にあるんだけど、上に屋根がついてて、周りから見えないようにバスコートがついてるんですね。まあその方は別にそこで致したいと仰ってるわけではないんです。

ビールとか飲みたいとかって仰ってたんですけど。でも、その流れですることでもできますよね。周りからも見えないし、開放感はある。周りに声が聞こえちゃうっていうのはありますけどね。

三上 声はご近所迷惑にならない程度に。だからセックスに興味があれば、家中のいたるところがプレイスポットなんじゃないかなって。ただそれは相手が同意の上でね、それこそどこでするかも同意の上で決めて。

船渡 新鮮な感じはあると思いますよね。場所変えるだけでも。キッチンがあります？

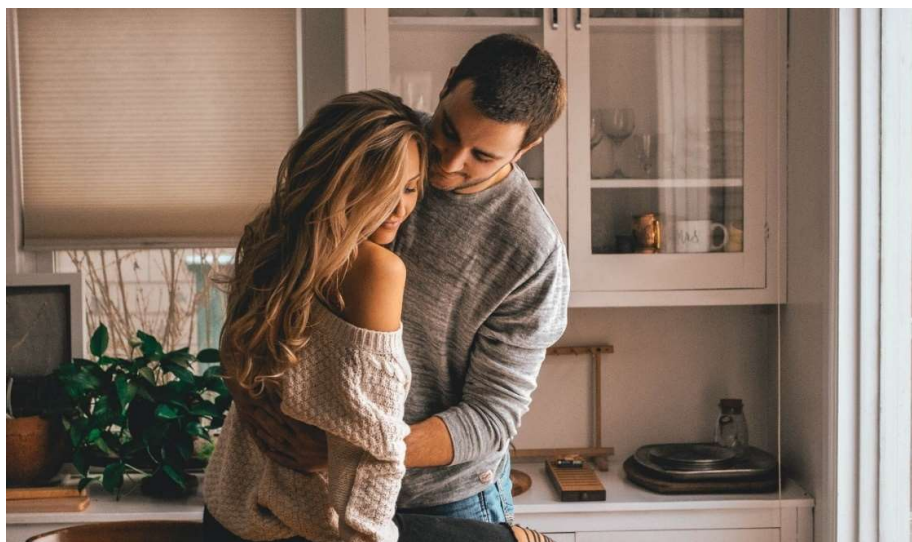
三上 うちの夫は、キッチンはね、嫌なんですって。なんか汚したくないんだって。

船渡 汚したくない？キッチンという神聖な場所をですか。

三上 なんかわかんないけど、汚しちゃう感じがするみたい。あとまあ清潔にしておきたいんでしょうね。

船渡 ただでも導入部分っていうのはなくないですか？

三上 全然どこでも洗面台でも、キッチンの上のところに座ったりとかもしていいと思うんだけどね。拭けばいいじゃん。あとで。



船渡 そういうことか。僕は、奥さんが料理をしている時に後ろから抱き付いて、手が塞がっている彼女をいろいろやって、いちゃいちゃした後、料理は後でいいかって感じでソファ行ったりとか、寝室行ったりみたいな、そういう流れが多いですね。キッチンの上に奥さんのせて、とか床で、とかは考えてなかったです。それは確かに僕も嫌かも。

三上 そうか、そこで全部いたすじゃなくて、導入部分でキッチンでまずして、移動するみたいな。いいですね。

船渡 自宅は2階リビングなんですけど、子供が1階の子供部屋にいる場合、2階で料理作って、後ろから抱き付いてイチャイチャして、今日はできる？って話をして盛り上げといて、夜中にお待たせ！みたいな感じで致す、というのは定番です。この話は、妻が読むかもしれないので電子書籍には入れられないですけど。(←そのため、INSIDEmagazineに掲載しています)

三上 いいですね。なんか皆がどんなふうにセックスやっているか、セックスのきっかけをつかんでいるか。なんかいろんな夫婦の聞いてみたいですね。

船渡 三上さんのクライアントさんは、セックスレスで悩んでいる女性が多いと思うんですが、セックスレス解消した場合は、家でこういうふうにしたいたか、こんなセックスがしたいとか、そういう願望って聞いたりされますか？

三上 やっぱりね、男性にリードしてもらいたいと思ってますよね、多くは。やっぱり、女性からリードするよりも男性からリードしてほしい。ただそれが逆に旦那さんにとってプレッシャーになっているっていうか。

男だから全員がセックスをリードするのが得意なわけじゃないじゃないですか。それなのに男だからそれやってくれって言われても、苦手っていう人も中にはいるので、それは男だから女だからじゃなくて、得意な人が誘うとか、得意な人が場作りするほうがうまくいきますよね。

それで慣れてきて、そういう雰囲気日常的にあるようになったら、苦手な人のほうからも誘いやすくなるし。まずは得意な人がきっかけづくりするのが大事ですね。

寝室は、同室か、別室か？



船渡 そうなんです。三上さんの場合、三上さんがきっかけを作ってる感じなんです。別の寝室に行かれてセックスするって仰ってましたよね。

三上 そうですね。私と子ども2人が1つの寝室で寝て、真ん中に部屋挟んで夫の寝室があるので、で真ん中の部屋は私の仕事部屋なんです。なので子ども寝かせてから夫の部屋に行くって感じ。とか、夫婦でお酒とか飲んで夜過ごした後に2人で夫の部屋に行く、終わったら私は子どもと一緒に寝るって感じです。

船渡 夫婦別室だったとしても、そういうのはできるってことですね。

三上 私別室のほうができる。一緒に寝たいっていう人もいるだろうし、私はいびきが気になるので夫とは離れて寝ているほうが安眠できるし。

船渡 よく夫婦同室のほうがいいみたいな話があるんですけど。

三上 それ別室のほうがレスになりにくいみたいな話ありません？プライバシーが

保てるので。で、お互いいびきかいたり歯軋りしてる場所も見ないし。だから新鮮な気持ちとか保てて、セックスになりやすい。

船渡 一緒に寝てただけどいびきとかが嫌で、ちょっと夫婦関係がうまくいってないときに、お互いプライバシー保とうって話になっちゃうと、もしかしたらそのままセックスレスになっちゃうかもしれないけど、月1回するっていうのが決まって、そういうパターンができてれば別にいいのかもしれないですね。あと別室になってお互い無関心になっちゃうとレスになっちゃうでしょうし。

三上 寝室は寝るだけなので、やっぱり夫婦の時間はリビングでなんです。だから寝室を別にしても、夫婦の時間が減るわけじゃないです。うちは。あくまでも寝室は寝る部屋なので。夫も。だから本を読んだりするのはリビングにいるから、そこで時間共有できますよね。うちの場合は。



船渡 私のほとんどのクライアントが、若い方が多いっていうのもあるんですけど、夫婦同室で、私もそっちのほうの方がうまくいくのかなと思っています。面積的な問題で、夫婦のために2部屋設けられない、ということもありますが。

もちろん、そうではない方ももちろんいるから、どうやって夫婦の時間を共有できるか

を決めておけば良いんでしょうね。

三上 妊娠中から別室でしたね。妊娠中眠りが浅くなって、夫のいびきで寝れないってなって、それでもう分けましたね。

船渡 じゃあ子育てとかは、旦那さんは夜授乳とかおむつ替えとかしない感じなんですかね？まあもう大きくなってからなんでしょうけど。

三上 どうだったかな、授乳は完全母乳だったので、私しかできなかったから。それ以外は全部やりましたね。

船渡 夜泣きとかはどうでした？

三上 夜泣きしても見てくれました。

船渡 そのときは一緒だったんですか。

三上 妊娠中から別の部屋で寝てて、産まれて、赤ちゃんは私と一緒に寝てるんだけど、母乳以外は夜中でも夫も面倒見てくれてたし、おむつ替えたり。別室だったけど。赤ちゃんが泣いたら連れて行って、あやしてくれて私が寝るとかありました。で、戸建てになってからもそのスタイルのまま。

船渡 なるほど、それなら良いですね。専業主婦の場合、旦那と、奥様・子供が別室になっていて、旦那がまったく子供の世話をしない、っていうのがあつたりしますからね。それで問題ない奥様もいるけど、大変すぎて産後クライシスになる方もいるので。

～補足～

私は夫婦同室なんですが、夫婦の営みへのハードルは下がるかな、とは思いますが。三上さんのように、する日を前もって決めている場合は別室でも良いですが、なんとなく今夜はしよっか、したいなって時は、パートナーの状態もわかるのでアプローチはしやうすいかと。

でも、別室で、今日はどっちの部屋でする？みたいにやりとりするのも、楽しいかもしれないですね。逃げ恥のガッキーと星野源のドア越しのメールとかは、キュンとしてしまうかも(笑)



ちなみに、50代で家を建てる場合は別室が多いですね。でも、以前80代のおじいちゃん、おばあちゃんの家を担当したとき、彼らはダブルベッドで二人で寝ていましたから、夫婦にはいろいろな形がある、ということですね。

これについては、また話そうと思います。ありがとうございました！

・編集後記

いかがでしたでしょうか？

家づくりって1年とか普通にかかるので大変なんですけど、完成した後の暮らしの方がずっと長いですよ、当たり前ですが。ですから、10年後、20年後、30年後、40年後、50年後、という家族の暮らしを考えずに家を建ててしまうと、後悔する、ということになります。子供は20年もしたら独立し家から出ていきます。その後の暮らしを考えた時に大事なものは『夫婦』です。

『セックスレスにならない間取り』は、この回の対談のようにセックスの話題もありますが、『セックス』は夫婦のコミュニケーションとか快樂の手段です。大事なものは幸せな夫婦関係を築き、幸せになることです。ですから、50年後を見据えた夫婦関係のことや、男性とは、女性とは、といった基本的な知識も得られるようになっています。

私は家づくり、三上さんはセックスレスと、立場は違いますが、幸せな夫婦を増やしたいという思いで活動しております。応援していただけると、嬉しいです。

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

2018.05.10 船渡 亮

巻末には、

『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』

があります！読んでいってくださいね。

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、と言ってしまうば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

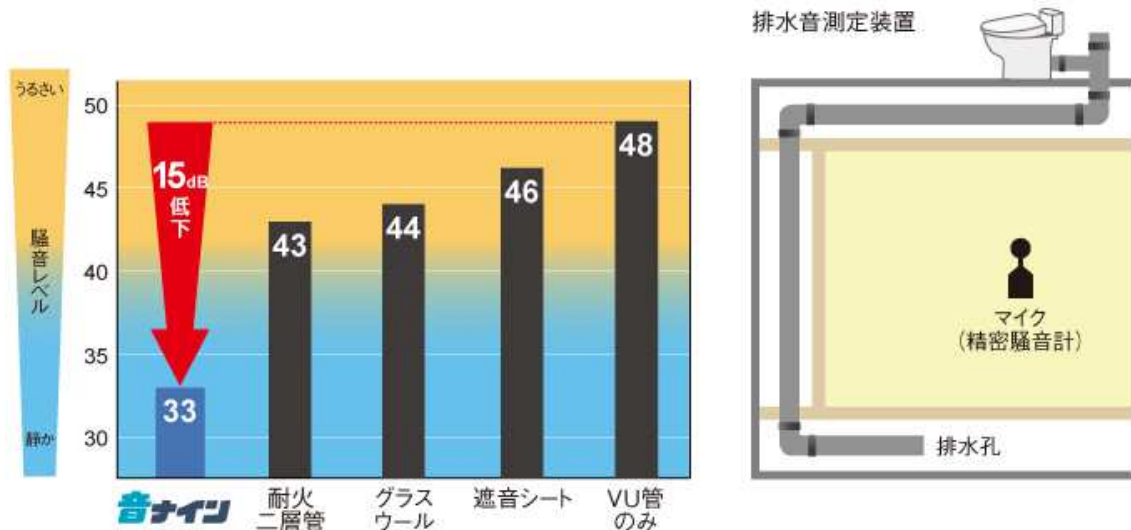
これは今回のテーマに関係なく、2世帯の場合は取り入れたいですね。

「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。

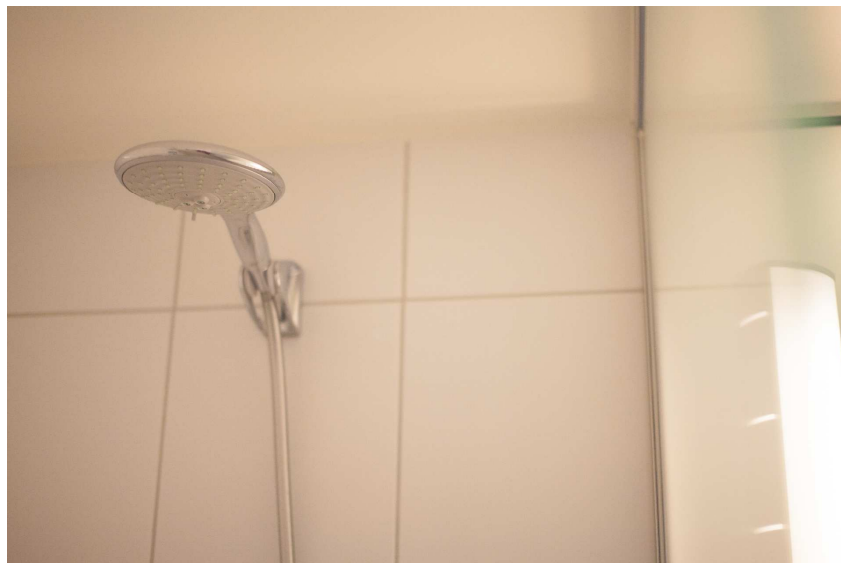
<http://www.cci-otonain.com/otonain/outline-1/>

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！