

みづから 零標

へいい家塾▽誕生秘話
私が30年前にシナリオを書いて制作した、人と住まいの関わりを描いた映画「木霊」の上映会を市民団体が9年前開催してくれました。上映後、当時より住宅環境がますます悪くなっていると危機感を訴えました。家を買ってから「こんな筈ではなかった」と後悔する人が随分多いからです。

明 釜申 NPO後悔しない家造りネットワーク「いい家塾」塾長



かまなか あきら
1941年奈良県出身。24歳の時大阪で輸入木材業を創業、以来中小企業の経営に40年間従事。最近の20年間は経営コンサルティング業務に注力。2003年NPO《いい家塾》を創立。講座「いい家塾」を開塾。本年の第14期が卒業。10年「建築基本法」制定に向けて提言書を国土交通省に提出。また「市民公開講座の開催」などで後悔しない家造りと呼び掛け、住環境の向上に全力投球。人と住まいの関わりを描いた映画「木霊」を制作。株式会社アイス代表取締役。著者に主婦の友社刊「いい家づくりの教科書」、記念誌「家笑う」や季刊誌「いい家」。「遊楽」の雅号で川柳を楽しむ。

に悩む家。被害が深刻なシックハウス症候群や化学物質過敏症。いづれの問題も、消費者が家づくりを知らないことが大きな原因です。そんな無防備な消費者を救済したいと熱く語りました。

参加者から「釜申さん、具体的にどうしたいねん？」と聞かれました。私は消費者自身が「良品と悪品」を峻別できる知識と最新情報を提供する場をつくりたいと提案しました。

「いい家とはこんな家です」「こんな家に住みたい」と言えるようになるために、勉強の必要性を痛感していたからです。参加者から拍手が起り、1級建築士や工務店、自然素材の家具店の代表者など数人が同意してくれて、その場で任意のNPO「いい家塾」が誕生したのでした。

「目からうろこです」といい、多数の卒業生から実際に家造りの相談があり、いい家造りをも手伝っています。家が完成した時には共に喜び合い感動を共有します。開塾して本当に良かったと胸が熱くなる瞬間です。衣食足りて「住貧」を知る

衣食は有り余っていますが、人生で重要な住まいがなぜ貧しいのか考え続けてきました。信じ難い事に日本に住まいの哲学をつたえた「住宅基本法」が存在しなかったのが早期制定を政府に要望してきました。2006年ようやく「住生活基本法」として施行されましたが残念ながら内容は努力目標にすぎません。

当塾の基本理念は「人は家を造り住まいは人を創る」と掲げました。運動は①100年住宅で個人経済を豊かにし、よき家族制度の復活を目指す②11月8日を「いい家の日」と定め住環境の向上に向けて活動する」と決めて取り組んできました。

今年の「いい家の日」は公開講座の開催13日に公開講座を神戸市で開催します。

テーマは「後悔しない家造り5つの決め手」です。多彩な講師陣による納得の講座です。詳細はホームページをご覧ください。参加申し込みは「いい家塾」事務局☎電話06(6773)3423へ。(大阪市天王寺区)

11月8日 今日は何の日? 「いい家の日」

この欄に対する感想(400字以内)をお寄せください。採用、掲載分には図書カードをプレゼントします。「零標」編集部

みづし 零標

家を買って後悔して
いる人の多くが「シッ
クハウス・コンクリ
ー
トストレス・断熱・結
露・音」の五重苦を抱
えて悩んでいます。

■一重苦＝シックハ
ウス

新築やリフォームし
た家に入居後、体のだ
るさ、耳鳴り、めまい、
動悸、不眠、皮膚炎が
治まらないといった症
状が続く。ひどい場合
は寝込んでしまい、日
常生活すら送れなくな
り、その家には住めな
くなるという事例が数

NPO後悔しない家造り
ネットワーク「いい家塾」塾長

明 釜中



した臭いがする
ことがあります
が、正体は建材
に含まれている
様々な化学物質
で健康を損なう
危険なもので
す。

シックハウス

多く報告され、訴訟に
まで発展しています。

シックハウスの原因
はホルムアルデヒド、
キシレン、トルエンな
ど、建材に使われてい
る十数種類もある石油
系のVOC（揮発性有
機化合物）です。これ
らは室内にじわじわと
発散し空気を汚染して
いきます。新築の家に
入った時、頭痛や目が
チカチカしたりツンと

はよほどひどい症状に
ならない限り、普通の
疲れや体調不良と区別
しにくく気づきにくい
病気です。同じ環境に
住んでいても症状が出
ない人もいるため、「わ
が家はシックハウスな
のかも」と疑
いだすのが遅れてしま
うのです。塾生にもこ
の苦しみを抱えて対応
策を学んでいる人がい
ます。

宿命だといわれてい
る結露やコンクリート
の持つ「冷たさ」です。
下半身が冷え、全身に
まで寒さが這いあがつ
てきます。これは、コ

■二重苦＝コンクリ
ートストレス

木と打ちっぱなしの
コンクリートに囲まれ
ている空間は、どちら
が快適ですかと問え
ば、ほとんどの人が木
の方が快適と答えるで
しょう。コンクリート

は命が通ったものでは
ないので、生物である
人間には馴染まないの
です。このようなコン
クリートの人間に及ぼ
す悪影響をコンクリ
ートストレスといいま
す。

また、がん細胞は急
速に増殖し特に女性の
がんに影響を与えま
す。若い女性の冷え性
や、平熱が35度台しか
ない低体温の人が増え

コンクリートの「冷放射」
という現象が原因で
す。

コンクリートは木の
14倍も熱を伝えやすい
性質を持つているの
で、冬は外の寒さがコ
ンクリートを通して室
内に伝わり、体の底か
ら体温を奪っていきま
す。体の内部から冷や
されると、体温が下が
り免疫力が弱り自律神
経が失調して、ホルモ
ン系も変調をきたし消
化不良や血流も悪くな
ります。

「後悔しない家造り
講座」15期生募集中
2月から毎月1回、
全10講のプログラムで
多彩な講師陣が担当し
て塾がスタートしま
す。500人の卒業生
から「常識の非常識を
知りました」「目から
うろこです」と高い評
価を頂いてきました。
家を買う前に最新の
情報と最適な知識を獲
得しておけば安心で

ています。鉄筋コン
クリート造りのマンシ
ョンやオフィスビルの
増加と無関係ではない
と感じます。紙面の都
合でクレームのワース
ト3でもある「断熱・
結露・音」は次回に譲
ります。

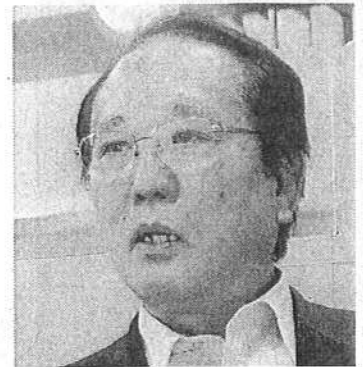
「いい家とはこん
な家です」「こんな家
に住みたい」と自信を
もって言えるようにな
ってから家造りをスタ
ートしてください。ご
一緒にいかがですか。
第1講は2月19日
(日) 会場は大阪市立
住まい情報センター3
階。午前11時半～午後
5時。参加費は1回千
円。詳細はインターネ
ット「いい家塾」で検
索。申し込み、お問い
合わせは電話06(6
773) 3423、事
務局釜中悠至へ。Eメ
ールアドレスはinfo
@e-tenku.jp
(かまなか・あきら
大阪市天王寺区)

人々を悩ます住まいの「五重苦」

この欄に対する感想(400字以内)を
お寄せください。採用、掲載分には図書カ
ードをプレゼントします。「零標」編集部

おつれ 零標

NPO後悔しない家造り
ネットワーク「いい家塾」塾長



釜申 明

家を買って後悔して
いる人の多くが「シッ
クハウス・コンクリー
トストレス・断熱・結
露・音」の五重苦を抱
えて悩んでいます。前
回積み残した「断熱・
結露・音」の問題はク
レームのワースト3で
す。

■三重苦＝断熱
夏暑く冬寒いという
悩みを訴える人が随分
多い。当塾ではいい家
とは「夏涼しく冬暖か
い健康住宅」と定義し
ているからです。

住まいのクレーム・ワースト3

最近で
は、「高気
密・高断
熱」とい
れる家が
登場して
きました。
しかし、
化学物
質を含む
材で建て
られた家
を「高気
密」にし
たのでは
、シック
ハウスの
原因を充
たさず、
シックハ
ウスの同
じです。今
や、断熱
はシック
ハウスの
問題とも
切っても
切れない
関係です。
そのため
、化学物
質の発散
しない自
然素材を
使った家
づくりを
おすすめ
します。

マンシ
ョンなど
の集合住
宅では、
日常茶飯
事のように
音のクレ
ームが寄
せられて
いるそう
です。戸
建て住宅
でも、家
族のたて
る音で何
かトラブル
のにお悩
みです。水
洗の音、
話し声、
時々おな
らぬ音ま
で聞こえ
てくるよ
うでは、
精神的に
よくあり
ません。

さて、断熱・結露・音の問題解決策は、重要課題ですので次号でお伝えいたします。以上が、現代の家が抱える五重苦です。この五重苦を取り除くだけで、住み心地は抜群に良くなります。安全で快適で長持ちする家、家族が健康で平和に過ごせるという、平凡でやさやかな願いをかなえられる家になります。当塾の合言葉は「家笑う」です。

住まいについての重要なキーワードのひとつが、「断熱」です。暑い外気や冷たい外気が家の中に入り込まないように建材などで遮ることで、夏の猛暑や冬の極寒を防ぐには、風や太陽の熱など自然の恵みを生かしつつ、適切な断熱を施さなければ、断熱効果が上がらないだけでなく結露を招いてしまいます。断熱と結露は切っても切れない関係なのです。

■四重苦＝結露
冬の朝、窓にびっしり水滴がついている。床や畳を濡らしている。朝の日課は結露拭きから、という家庭も

■五重苦＝音
住宅に関するクレームの最多が「音」です。

音の正体は、空気の振動です。その振動をはねかえせば音は響きません。今話題の外断熱は、柱間が空洞なので太鼓の原理で音が室内で響き渡るので問題が多く出ています。振動の伝わる効率が良ければ音は遠くに届きます。逆に振動を吸収すれば大きな音を防げます。

音を吸収するという

「後悔しない家造り講座」15期生募集中
o@e-rejuku.jp
(かまなか・あきら 大阪市天王寺区)

この欄に対する感想(400字以内)をお寄せください。採用、掲載分には図書カードをプレゼントします。「零標」編集部

みおつくし 零標

「いい家とはどんな家ですか」と、よく質問します。

皆さんならどのように答えますか？ 明快に答える方が少ないのです。実は、曖昧なイメージで家を買ったと後悔するのです。

当塾のいい家の定義は「住み心地のいい家」です。ちょっと抽象的なので、住み心地のいい家とは「夏涼しく冬暖かい健康住宅」と分かりやすく定義しています。

この理想はどうすれば

NPO後悔しない家造りネットワーク「いい家塾」塾長

金申 明



ば可能になるのでしょうか。①構造②工法③素材④断熱—をどうするか。⑤誰に頼むか？これが、家造りの五つの重要ポイントなので講座のテーマとして授業しています。

正解は、木構造の在来軸組工法で、自然素材を使い、セルローズファイバー工法で断熱施工をすることです。無暖房無冷房の家も実現しました。最後のハードルは、優秀な建築士と施工者に巡り合えば「いい家」造りが可能になります。

木の家は、なぜ優れているのでしょうか。木は呼吸をしているので、調湿性があり断熱性に優れていて温度調節もするの

で日本の高温多湿、低温乾燥の気候風土にマッチしています。何より長持ちしますし、私たちと同じ生物なので相性がいいのです。

「住み心地が いい」の正体 人間の五感識 般若心経に「眼耳鼻舌身」と記されています。これを五感識、五官能、五欲といえます。人はこの五つの機能で心地よさを求め、感受しているのです。家における五感識を順に見ていきましょう。

家のクレームで一番多いのは「音」です。この問題は、結露を防ぎ遮音吸音効果もある、原料が新聞紙のセルローズファイバーで

「心地いい」とは、一体どのように解釈すればよいのでしょうか。心地よさはどこから来て、人はどこで感じるのでしょうか。

由来は自然界の癒やしの効果であり、癒やしを感じるのには人体の五感識です。自然界などで見られる、ゆった

た瞬間、「わあ！木のいい香り」と言われま

す。これは森林浴で心が和むのと似た感覚で

す。正体は樹木から放出されるフィトンチッドで、嗅覚を満足させます。量のイグサの爽やかな香りも同じく

「鼻からの官能です。石油由来の化学物質は刺激臭がありシックハウスの元凶ですから使用しないでください。木造の骨太の柱や梁からは、力強さと揺るぎない安心感と温かさを覚えます。無垢の木を見て、板目の曲線のゆらぎや節の造形が、感性を揺さぶります。これらは「眼」からの官能です。

断熱施工をすれば解決できます。木は音の乱反射を防ぎ音楽を楽しめる「耳」からの官能です。

ダイニングは家族が楽しい食事をする団欒の場で、「舌」で味覚を愉しみます。舌の官能は生きる本能を満足させてくれます。

さらに住み心地の良さ、すなわち「五感の満足」が求められるのは当然であります。私はこの奥深い「住み心地のいい家」造りにさらなる使命感をもってチャレンジしています。

住まいは「生命と財産を護る器」であり、さらに住み心地の良さを、すなわち「五感の満足」が求められるのは当然であります。私はこの奥深い「住み心地のいい家」造りにさらなる使命感をもってチャレンジしています。

住まいは「生命と財産を護る器」であり、さらに住み心地の良さを、すなわち「五感の満足」が求められるのは当然であります。私はこの奥深い「住み心地のいい家」造りにさらなる使命感をもってチャレンジしています。

第15期生の受講申し込みや質問、お問い合わせは電話06(6773)3423。またはメールmail: info@e-iejuku.jp。(かまなか・あきひろ 大阪市天王寺区)

「いい家」とはどんな家？

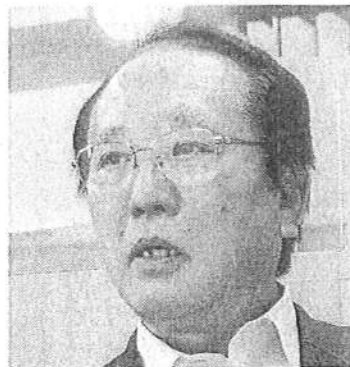
この欄に対する感想(400字以内)をお寄せください。採用、掲載分には図書カードをプレゼントします。『零標』編集部

みおつし 零標

それは衝撃の始まりでした。塾生の家族が建築相談に来ていた時、6階のオフィスが大きく揺れました。慌ててテレビを見たら、真っ黒な海水が防波堤をはるかに越えて全てのものをもみ込んでいく。信じられない惨状が現実になりました。東日本大震災が発生した瞬間であり、日本中が苦しむ長い戦いの始まりでした。

なでしこが世界一に
ワールドカップ決勝

明 釜中 N.P.O後悔しない家造り ネットワーク「いい家塾」塾長



された家の開けるように祈らずに跡地に行われません。先日、親子の姿に「のいえ・プロジェクト」(代表理事山本朝子)がN.P.O法人として認証されました。「顔の見える支援先が見つかった」「微力だが無かった」「毎月募金をしてくださる方々。ある幼稚園は父母に呼び掛け「子どもたちに笑顔が戻るように」と募金活動をしてくださいました。子どもは国の宝です。成人するまでの長い戦いに支援をお願いします。お問い合わせは電話06(6105)5696、事務局釜中悠至へ。

仮設住宅の問題点
6月、東松島市で仮設住宅を見ました。軽量鉄骨のプレハブで「夏は暑く冬は寒く結露と音が問題」のバラックでした。鉄骨の一面は外に、反対面は室内に露出しているのでも、鉄骨が熱橋となり、夏は外気を伝え、冬は暖房で暖めた室内が結露します。滴り落ちる結露でカビが大発生し健康被害が心配でした。案の定、新聞報道によれば「仮設住宅の柱が結露し床に水がたまり、寝る時は布団の下に新聞紙を敷かなければならない。仮設だからとあきらめ顔で答えられた」過酷な現実と戦っている被災者に申し訳ないことです。製材の必要性を痛感して、新たな挑戦がスタートしました。

大阪ガスの「エネファーム」を、当塾の本格木造住宅およびセルローズファイバーZ工法による高断熱、高品質の家に装備することで、「Wスマート」のいい家」が誕生。使うエネルギーを自家でつくり売電もできる高付加価値住宅が実現します。環境の変化と社会の要求に適応し使命を果たすため戦いは続きます。

第15期生受講申し込み&質問お問い合わせは下記へ。
電話06(6773)3423
<http://e-iejuku.jp>
(かまなか・あきら 大阪市天王寺区)

誰かのために戦う強さ

戦の前夜、選手全員が震災のビデオを見て「必ず勝って東北に元氣と勇気を届けよう」と誓ったそうです。一度も勝つことがない米国に勝ち世界一になった。困難に立ち向かう被災地に勇気と感動を与えたと、国民栄誉賞が贈られました。まさに「誰かのために戦う強さ」です。

ファミリーホームの開設
避難所から毎日、流

た。東北3県で親をなくした孤児遺児は1567人にのぼります。5月、期せずして知人の山本朝子氏から誘いがあり、震災孤児を受け入れる施設開設に向けた活動がスタート。10月、小規模住居型児童養育施設ファミリーホームが宮城県東松島市に開所し、定員である6人の子どもたちを預かりました。この子たちが悲しみを乗り越えて、明るい未来が

この欄に対する感想(400字以内)をお寄せください。採用、掲載分には図書カードをプレゼントします。「零標」編集部