



巻頭言

夏を制すれば冬も制する

塾長 釜中 明

「暑い〜、もう死にそうや!!」

これが、日常会話になった。今年の暑さは異常でしたね。

厳しかった暑さを通して、住まいのあり方や、対策をご一緒に考えてみましょう!

酷暑と熱中症

日本列島は連日、35度以上の猛暑日が続いた。40度前後を記録する酷暑の地域も出現した。

東京都板橋区の民家で8月8日朝、90歳と86歳、82歳の3姉妹が室内で亡くなった。いずれも外傷はなく熱中症の可能性が高いという。エアコンは設置されていたが使用せず、姉妹は「エアコンは嫌い」と話していたという。

厚生労働省によれば、近年年間30万人〜40万人もの人が熱中症になっている。その内、死亡者数は平成22年1731人、23年948人、24年727人、25年1077人で、今年は過去最高を記録するのは確実だと予測されている。死亡数が多い年齢別では65歳以上が77.3%と最多であった。発生場所は屋外を予想するが、実は住居内が最多なのに注目して頂きたい。

原因は、室内が高温になっている事と、湿度も高いほど危険が増大する。汗が蒸発して体温を下げる事が出来ないので熱中症を発症する。と専門家が解説している。

問題は、断熱性能が劣悪だと熱い外気温が室内を高温にする。更に、構造材が鉄やコンクリート、内外壁材や床などに石油化学物質建材を使用していれば湿度を調制できない。

調湿性能の高い、木材などの天然素材の適材の使用が望まれる。最重要ポイントは、家自体の質が問われているのです。

「家のつくりは夏を旨とすべし」

「家のつくりやうは、夏をむねとすべし。冬は、いかなる所にも住まる。暑き比(ころ)わろき住居(すまひ)は、堪へ難き事なり。」「徒然草」第55段、鎌倉末期吉田兼好法師著になる有名な一節である。

この国は、高温多湿、低温乾燥の四季がある。これをわきまえて家を造るべきだと賢人は教えた。エアコンの発達で兼好のアドバイスを皆忘れてしまったようだ。住宅産業界の現況は、住宅の質の「住み心地」が欠如していることが問題だ。

合理化によるコスト削減策、利益追求が品質の低下をまねき、更に欠陥住宅が後を絶たない現状がある。

いい家塾はこの教えを基に、更なる高みを目指し「いい家」造りを実践してきたと自負している。

いい家塾の定義「いい家とは」どんな家?

◆いい家とは、ONLYONEの「住み心地のいい家」と定義。

◆住み心地のいい家とは「夏涼しく、冬暖かい健康住宅」と定義している。エアコンゼロの家も実現している。

「心地いい」とは、由来は自然界の癒しの効果であり、感受するのは、人体の癒しを感じる眼耳鼻舌身の五感識です。

自然界などでみられる、ゆったりとした流れを、「f分の1のゆらぎ」という。実はこのゆらぎは宇宙や、生命を作り、私たちの脳を活性化させ心を元気づける存在です。

小川のせせらぎ、寄せては返す波、風のそよぎ、小鳥のさえずり、木漏れ陽、蛍の光などで、心が癒されます。

心臓の鼓動と同じリズムといわれるこのゆらぎが、脳波をα波にしてリラクゼーションにつながるのです。

解決策「湿気(度)を制すること」

「夏涼しく冬暖かい健康住宅」を造るため、夏季の高温多湿、冬季の低温乾燥と折り合いをつける事が出来れば解決します。

いい家塾では「湿気」をコントロールすることで見事に解決しました。湿気とは空気中の「水蒸気」です。

湿度とは、空気が乾いているか湿っているかを示す度合い。絶対湿度と相対湿度があり、絶対湿度は1m³中の水蒸気量をグラム単位で表し、相対湿度はある気温で現実中含んでいる水蒸気とその温度で水蒸気を含みうる限度(飽和水蒸気量)との割合を百分率で表したもので、日常使う湿度00%がこれ。

家造り5つの重要ポイント

<1 構造> 代表的な木造、鉄骨造、コンクリート造があるが、木造を推奨している。日本の気候風土に適し人と同じ生物。木は湿度を調湿、吸湿できるが鉄やコンクリートは不可能。日本は森林国で豊富にあり価格も安い。経年劣化が少なく長寿命である。何より、住み心地の良さが際立っている。

<2 工法> 木造在来軸組工法を推奨。長い歴史が証明。点と線で支える工法。地震に強いし増改築が容易、大きさや窓の位置など、風通しの良さや季節を取り入れる自由度が高い。

<3 素材> 天然(自然)素材を使用。構造、内外装に無垢の木や漆喰、珪藻土、和紙等の自然素材は調湿性に優れている。

<4 断熱> セルローズファイバーZ工法を採用。調湿性能に優れ外気温を家内に入れたい出さない為、夏涼しく冬暖かい健康住宅が実現。結露を排除防音防虫等高い性能が実証済み。

<5 誰に頼むか> 最後の高いハードル。設計・監理、施工などで、上記4つを実践できれば「いい家」は獲得できる。

家づくりのバイブル誕生

新刊著書「いい家塾の家づくり」〜後悔しない家づくりの教科書II〜を出版した。サブタイトルが「夏涼しく冬暖かい健康住宅」問題提起→解決策→成果を簡潔にまとめました。3月公益社団法人「日本図書館協会選定図書」工学・技術部門に選ばれた。是非、お役立て頂ければ嬉しいです。



ぬくもりあふれる自然素材の住まい。完成しました。

【理想とする住まいが実現】

16期生 0さま

私は転勤族で現在まで8回も転居を繰り返しておりました。老朽化した社宅住まいでは結露や、すき間風は当たり前、使い勝手の悪い間取や設備は仕方ないと諦めておりました。

また飛騨高山で暮らした折には自然豊かな環境で、都会暮らしでは得難い経験ができたものの、冬の住環境は大変厳しかったです。子どもの進学のこともあり、いずれは生まれ育った大阪で家を建てたいとこの頃より考えはじめて、ちょうど妻の両親との同居の話も持ち上がり、本格的に「家造り」の情報収集を開始しました。

住宅関連の本や資料を参考にすることで、自分の暮らしてきた経験から見た目やデザイン、機能性よりもストレス無く家族が健康に暮らせ、断熱や天然素材(木造)にこだわった「いい家塾」の考え方が素人ながらに共感でき、毎月一回愛知県から(実家の里帰りも兼ねて)大阪へ通いはじめました。

受講を始めた当初は住むべき土地も決まっておらず 1)親世帯・子世帯独立した二世帯住宅 2)環境と通学の利便性を考え、北摂地域に住みたい。といった漠然とした所からのスタートでした。実際に愛知県より頻繁に土地探しに通うのは困難でした。

そこで 釜中塾長に岩鶴工務店さんをご紹介頂き、メール等でいろいろと情報提供してもらい、また当方でもネットで気になった物件があれば直接確認してもらおう、というやりとりを重ねて無事希望の土地を見つけることができました。

土地も決まりその後、設計士として時愉空間の山田さん、工務店に山本博工務店の山本社長をご紹介頂き、本格的な家造りがスタートしました。二世帯であり、各人の思いやこだわりがあり、予算や時間の制限がある中で何度もプランを修正するなど、細部にまで相談ののって頂きようやく新居が完成しました。

引越しの際には業者の方が、「こんなにたくさんのお木を使ったお家に荷入れするのは初めてです」と、驚かれていました。念願の家造りを完成することができ、せっかく「いい家」に住むことができたのだから家族一人一人が毎日を有意義に暮らしていかなければ、勿体無いと改めて気づかされます。これまでお世話頂いた多くの方に本当に感謝申し上げます。

【北千里の2世帯3世代の家】

サポーター 一級建築士事務所 時愉空間 山田哲也

この住宅の最大の特徴は、アプローチや玄関、駐車場等のみ共用、水回り等についてはセパレートの「完全2世帯型郊外型住宅」です。

クライアントのOさんの御両親はまだまだお元気で、現在も活動的な生活を送っておられます。それぞれの家に、専用のキッチン、お風呂、トイレを設置。今後の両家族のライフスタイルや介護等を見据え、「理想的な距離感を持つ2世帯住宅」を造ることになりました。

多目的に使える土間玄関に設置された「シューズクローク」や、キッチン脇の「パントリー」「屋根裏ロフト」「床下収納」等、各種収納スペース等の工夫をこらしました。

木材供給は、高知県梶原森林組合。構造体は、優秀な大工さんに依る手刻み加工。新建材を排除、シックハウス等の臭いの無い、安全、安心な内装を施します。自然素材を中心に、周囲の街並みにも溶け込む「和風モダン」なデザインに致しました。

快適性と省エネを両立する為に、セルローズファイバーに依るパッシブ断熱+ガス燃料電池コージェネレーション+太陽光発電等、国の「ゼロエネ認定+補助金」住宅でもあります。



木をふんだんに使った室内空間



閑静な住宅街の中で、周辺環境に調和した外観



お施主さまのご家族と、関係者が集まっての着工式にて

【 17 期生 S 邸 大阪市立大学 & 塾生 構造見学会 】

サポーター 胡桃 -KURUMI- 設計 一級建築士 木津田 秀雄

兵庫県伊丹市で新築中の 17 期生 S 邸において、6 月 22 日に大阪市立大学の建築学科の学生の見学会、7 月 12 日に塾生の構造見学会が行われた。

大阪市立大学の見学会は、同学科が毎年行っている木造住宅の設計実習の一環として、実際に工事中の木造住宅を見学。その構造を見る事で、図面で描いている建材がどのように使用されているのかを勉強することが目的だとのこと。冒頭釜中塾長から木造の素晴らしさを体感して欲しい。更に木造建築を推進して欲しいと挨拶がありました。総勢 44 名の学生と講師の先生 4 名が 2 手に分かれ、図面を見ながら山本博工務店の山本社長と私とで手分けして説明を行った。



学生達にとって、実際の木造住宅の現場を見るのは初めてで、教科書で習った「筋かい」や「火打ち」、「垂木」などが、どの材料なのかを一つ一つ確認しながらの見学となった。講師の先生方からも、梁の大きさの違いや、梁の掛け方の規則性についての説明があった。

近年の建築学科は、女性の生徒が半数近くおり、私の学生時代とは違って（私の大学では女子は 2% くらいだった）男性生徒よりも熱心に見学質問するのも女子生徒であり頼もしさを感じた。また、私の学生時代には、木造建築は「日本建築史」の中で習う程度で、設計の実習も無かったことを思えば、大学教育の中でも木造建築が見直しされてきていることを実感し嬉しかった。

続く 7 月 12 日には、恒例の塾生を対象とした構造見学会が行われた。当日は 17 期生だったお施主様の S 様ご夫妻やお母様も見えられ、総勢 15 名が見学を行った。これまでいい家塾でお手伝いさせていただいた家の中でも大きな家で、6 帖大の吹き抜けのある居間や食堂の大空間について、どのような梁の構成になっているのか、筋かいや耐力壁などの説明を行った。

断熱についてはセルローズファイバーを屋根に 200mm 壁に 120mm、床に 100mm 設計しており、当日は一部の外壁でセルローズファイバーの吹き込み実演も行った。吹き込み後には壁に張った布の中にセルローズファイバーがぎっしりと詰まって、固い布団のような状態になっているのを実際に触って確認していただき、密実に断熱が施工される事を確認していただけた。



【セルローズファイバーの吹き込み実演】

S 様御夫妻には、高知県梶原町まで伐採祈願祭に出かけていただき、伐採していただいた木材を小屋梁に使用していることも皆さんに見ていただいた。最後に、S 様より御挨拶を頂き、有意義な構造見学会となった。



《いい家塾》 19期生募集中です！！

家造りは人生で一番大きな事業です。そんな大事な家のことを、みなさんはご存知ですか？

「いい家」とはどんな家でしょうか？買ってから「こんなはずじゃなかった・・・」と後悔する前に、まずは勉強しましょう。

《いい家塾》の家造り講座は、「こんな家が欲しい！」と答えられるようになるための勉強会です。

一級建築士や大工さんを始め、現場で活躍する優秀な職人や各界の有識者が講師となり、
どなたでも楽しく学べるプログラムを準備してお待ちしています。

【会場：高津宮※第1講のみ（大阪市中央区高津1丁目1番29号）地下鉄谷町九丁目 徒歩5分】

【日時：平成28年2月～11月まで毎月第4日曜日 11：30～17：00】

【参加費：32,400円（全10講分）※家族受講の場合、二人目から半額で受講していただけます】

【定員：25名（先着順）】

【申込み：氏名、住所、連絡先、受講人数をメール、FAXで事務局までご連絡ください】

No.	月日	講座内容
第1講	2/28	【入門編】 いい家塾のアイデンティティ／土地の重要性と注意事項
第2講	3/27	【実習編】 民家集落博物館で重文古民家から伝統工法を学ぶ
第3講	4/24	【基礎編】 日本住宅の問題分析と提言／設計の役割と重要性／家造りのポイント
第4講	5/22	【基礎編】 家造りの基礎知識／基礎・土台講座／映画「木霊」／耐震構造
第5講	6/26	【構造編】 構造を比較する／自然素材を活かす／白蟻の実態／シックハウス
第6講	7/24	【構造編】 木造工法の比較／日本住宅の5重苦／価格構成比較
第7講	8/28	【研究編】 居住性能の比較／自立循環型住宅／W発電ゼロエネ
第8講	9/25	【事例研究】 マンション大規模改修／欠陥住宅／ローンと資金計画
第9講	10/23	【専門編】 究極の断熱で音・結露を解決／防犯／畳講座／襖講座／色彩講座
第10講	11/27	【実践編】 いい家の条件／夢を描くワークショップ／誰に頼むか／修了式

上映会&トークセッションのご案内

今年度の「いい家の日（11月8日）」特別企画は以前好評をいただいた映画「鬼に訊け」の上映会とトークセッションを開催します。

1部の上映会後、2部のトークセッションでは薬師寺の安田暎胤長老と、西岡常一棟梁の直弟子である宮大工の建部清哲氏をお迎えし、塾長 釜中明と共に在りし日の西岡棟梁の面影を探ります。

コーディネーターはアナウンサーで「西岡常一棟梁の威徳を語り継ぐ会（通称 木魂会）」の会員で、いい家塾のアドバイザーでもある桶村久美子氏。後世に残したい名画とここでしか聞けない貴重なお話しをお楽しみください。

日時：平成27年11月3日（月・祝） 13:00～17:00

会場：大阪ガスハグミュージアム 5階ハグホール
（大阪市西区千代崎3丁目2番59号）

定員：150名（先着順）

参加費：500円

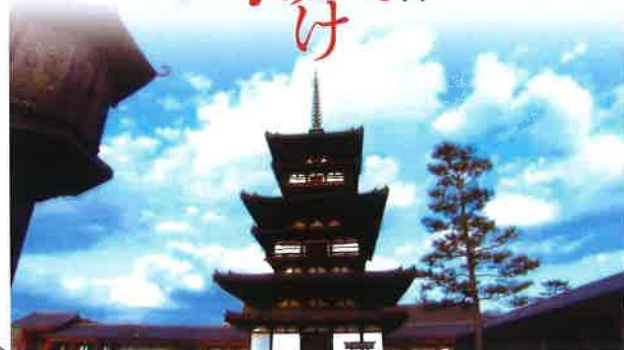
申込み：必要事項（氏名、住所、連絡先）をメール又はFAX
でいい家塾事務局までご連絡ください

主催：一般社団法人 いい家塾

「鬼」と称せられた法隆寺の昭和の大修理
薬師寺の伽藍復興に一生を捧げた匠の生涯

鬼に訊け
宮大工西岡常一の遺言

千年先に、いのちを繋ぐ



編集後記

訃報を聞かない日は無いな、とふと考えた。生まれた時から死に向かっている以上、命が尽きるのは仕方の無いことだが胸が締め付けられる想いになる。日本の人口は2008年のピークから減少を続け2060年には9000万人を割り込むと言われている。翻って住宅についてである。戦後から続いた住宅不足から一転、供給過多もあり空家問題なども叫ばれて久しい。残すべき、愛着をもって住み繋いできた建物が壊され、どこに行っても見かけるような画一的な家を始めた建築が乱立しているように感じるのは私だけではないはずである。建物は人間と違い、壊さなければ命を保ち続ける。西岡棟梁は「千年の檜には千年のいのちがある」とおっしゃいました。住宅もせめて、木が山で命を培った期間と同じ時間を家として生きてほしいと願わずにはいられない。【編集人】

後悔しない家造りネットワーク 一般社団法人 いい家塾

発行人：釜中 明 編集人：釜中 悠至

本部・事務局：大阪市天王寺区生玉寺町 1-13-6F Tel：06(6773)3423 Fax：06(6773)3420

URL：http://e-iejuku.jp E-mail：info@e-iejuku.jp