

2011.2.1

## Contents

住まいと香り

HABITAな風景

住まいは巣まい

キニナルマドリ

住まいのオーダーメード館403

住まい文化の栄

住健住康

Green Earth

Office HABITA

豆ハビ

5th ROOM

連載



## HABITAな風景

## 気取らないおもてなし

花言葉は、  
気取らない魅力。  
控えめな優しさ。  
今日は庭に咲いたツバキを生ける。  
うちには、玄関に飾り棚も  
花を飾るスペースもないけど  
工夫次第でなんでもなる。

花はさみで、草花をとってきて  
取っ手に小ビンを引っかけて飾る。  
花はさみの重みと、  
パチンという音が好き。  
ちょっとした、おもてなし。  
でも、気取らない。控えめに。  
きょう、玄関を開ける人は、  
ツバキに気づいてくれるかしら。

# Weekly HABITA 044

## 住まいと香り

## 見本

人の五感の中でも、嗅覚といふのは特別なものです。鼻を塞いだり、消臭剤を置いたり、日常的な生活中でも香りについてはさまざまな工夫をしていますが、他の視覚・聴覚・触覚・味覚とはどうやら脳内の処理の仕方から違いがあるようです。こうした香りの世界の情報も、住まいづくりに役立つことが多くあります。

## 五感の中の嗅覚

私たち人間は外界のさまざまな刺激を、いくつかの感覚器で感じています。それが触覚・視覚・味覚・聴覚・嗅覚の5つの感覚です。肌合いを感じ、光を見て、味わい、音を聞き、匂いを嗅ぎます。

その中でも嗅覚だけは実は特別なものです。そしてとても大事な感覚のひとつです。誰でも経験があることですが、風邪をひいて鼻が詰まると味を感じなくなることがあります。鼻をつまんで食事をして簡単に体験することができます。味覚を感じるためのセンサーは口の中や舌の上にはあるのですが、食事を味わうためには匂いが大きな要素を持っているのです。

それだけではなく、嗅覚のしくみそのものにも特別な要素があると言われています。これまでにも五感のさまざまな感覚器に対して、研究と分析がなされてきました。

## それぞれの感覚器

たとえば視覚では、比視感度と言って緑色の波長である555nmを中心に約400~700nmの光の刺激を、目が受容器となって感じています。色彩についても、光の色の3原色といわれるR(赤)G(緑)B(青)の組み合わせで分析と研究を進め、人類はカラーテレビまで実現して遠くにあつてもさまざまな物を見ています。

三澤 千代治の  
住まいは巣まい

## 尺貫法は人間工学

日本文化がいかにすぐれたものであるかの証にはことかかないが、1975年以降、原則的に廃止された日本古来の尺貫法もまた、世界的にみて非常に合理的、かつ使いやすい、優れたものです。

その長さ、面積の基本単位は、「両手を広げて一間、大の字に寝て一坪」のように人間の寸法を基準にしたもの。ちなみに、一間は六尺で、1.818m、一坪は3.03mです。

そして、一間を基準にして、例えば、窓の高さは一間、腰窓の高さは二分の一間、和室の畳は二分の一坪、さらに階段の蹴上げは、八分の一間という具合で、モジュールの中で手足が動いているのです。5寸角の柱、1尺の梁を構造体に使用しているHABITAは、この日本古来の910mmモジュールを採用し、これをベースにしています。今、研究がすすんでいる人間工学、ヒューマン・エンジニアリングとは、人の身体や精神的機能に適合した使いやすい機械を設計し、活動しやすい環境をつくり、実際のデザインに活かす学問。人々が正しく効率的に動けるように、周囲の人的・物的環境を整えて、事故などを可能な限り少なくするための研究も含みます。

機械や環境に人が合わせるのではなく、人が使いやすいう、動きやすく疲れないよう、いかに設計するかが問われているのです。日本の尺貫法にはすでに「人間工学」の思想があつたといえます。

(MISAWA・international 社長)

聴覚も空気の振動を捉える器官として耳を持ち、20Hzから20,000Hzの波長を感じていると研究されています。さらにその波長を1オクターブの単位で分解し、7音階を組み合わせて音楽を生み出しました。

味覚も甘・辛・塩・酸・苦の5味で昔から分析をしていますが、インドのアーユルベーダではこれに渋味を加えて6味で、数千年も前から人体の健康と関連させています。

人の触覚は極めて精度の高い、圧力センサーと考えれば単純です。



## 嗅覚だけが特別なこと

触覚・視覚・味覚・聴覚に対して嗅覚に関する仕組みが分かつてきるのは極めて近年のことです。わずか6年ほど前の2004年に「におい」を認識し記憶するメカニズムを解析したとして、アメリカの2人の科学者、R.アッセル博士とL.B.バック博士にノーベル医学賞が与えられました。その受賞理由も「人類のもつとも謎に包まれた感覚」の理解を高めたことにあります。

しかも3色・5味・7音階のように単純な組み合わせではなく、約1000種の嗅覚受容体が働いていると言うことです。さらに他の感覚は脳の視床下部経由で大脳に届くのに対して、嗅覚は大脳辺縁系と連動して大脳の嗅覚野に直接届きます。

大脳辺縁系は脳の中でも最も古い部位の一つであり、動物に共通する機能として関連している部位です。そして情動や記憶の形成にも関わりの深い部位です。つまり人が感じている匂いとは、その人の記憶や思い出とも深い関係にある感覚と言うことなのです。

### 匂いと思い出

確かに嗅覚と言うのは、記憶に直結していると感じことがあります。ある特定の匂いを嗅いだ時に、まるでフラッシュバックのように昔の記憶を呼び覚まします。

たとえば塩素の匂いを嗅ぐと、子どもの頃に一生懸命泳いだ小学校のプールを思い出します。先生が消毒のために白い塊を投げ入れていました。道に水を撒くと、埃が立つような匂いがします。太陽が照りつけたひなたの匂いです。真夏の強い日差しと水打ちの快感を思い出します。

新聞を開くとインクの匂いがします。この匂いを昔の人は父親の匂いを感じている人も多いようです。



こうした匂いが記憶を呼び覚ます効果のことを、ブルースト効果と言います。作家であるブルーストが、匂いによって思い出される幼少の記憶を本にして書いたことに由来します。

こうした記憶の想起は無意識的なものです。覚えようとしたり、思い出そうとしたりして意識されるものではありません。私たちはごく普通に生活している中で、匂いと記憶を脳の中に刻みながら生きています。一方嗅覚は順応性の高い感覚器官でもあります。同じ匂いのする場所でもしばらくすると慣れて感じなくなります。他の感覚では、このようなことはありません。逆に微妙な変化があればすぐに気づくことができます。生存を守るために



その意味でもっとも原点に立ち返るのは、木の匂いがする家です。特に日本人は木の家を好んで来ました。いたずらに塗装を重ねず、木そのものの肌合いを大切にしてきました。床に板

身を守りながら生長するために、菌や害虫を排除する目的で獲得した能力のひとつです。

木の香りにはリラックスしたり、ストレスを解消したりする効果があります。たとえば杉の香りが睡眠促進に効果があることも実験されています。

杉の成分であるセドロールの匂いがあるのとのないのとでは、総睡眠時間も睡眠効率も変わります。もちろん、杉の香りがする方が睡眠の効率は上がります。中でも途中で覚醒してしまった時間の量は、半分になります。

また木の香りによって、血圧の低下や脈拍の乱れが低下するというデータもあります。やはり木の香りがリラックスできる要素のひとつであるということです。

さらには静岡大学農学部が1986年に行った有名なハツカネズミの実験があります。木製と金属製・コンクリート製のケージで、幼いハツカネズミを飼育し、20日後の生存率を比較しました。もちろん湿度や温度や給餌の条件は同一なものです。

結果としては、木製のケージでは85%が生存し残りますが、鉄骨では、約40%の生存となります。さらにコン

# 住まいと香り

めにも、やはり嗅覚は大事な器官として位置付けられていると言えます。

これから育つ子どもを抱えた家庭では、この匂いの経験を重ねることはとても大切なことです。その匂いを嗅ぐたびに、親との触れ合いや感じたことを思い出すでしょう。今、親として家を建てようとする自身にとって、育つてきた実家の風景を思い出すのはどんな匂いでしょうか。子どもたちのためにも、実家の記憶となる匂いの設計も大切なことです。

### 木の匂いがする家

しかし、昨今の住宅に匂いを設計することは、意外と難しいことです。匂いについては、むしろ消臭の方向にあることと、多くの住空間がビニールクロスで仕上げられていることに大きな理由があるからでしょう。いつの間にか私たちは現代的な空間として、匂いのしない化学物質で囲み、人工的な芳香剤で作られた匂い環境に慣れてしまいました。

一方、日本人は匂いについては敏感で、香道と言う芸術も築き上げました。香道の世界では、香は嗅ぐのではなく聞くと言います。さらに源氏香では、匂いを源氏物語の記憶と重ねて楽しめます。こうした香道に使われてきたのは、香木であり、木材には色々な匂い成分が含まれています。

張りの床を採用しても、傷の予防や質感を統一するために厚く塗装された現代のフローリングでは、残念ながら新築時でも木の匂いがすることは少なくなりました。しっかりと材を確認しなければ、材料が紙であるフローリングも実は多くあるのです。魅力的なのは、これらの材が無垢材よりも表面が丈夫で、なおかつ変形も少ない点です。しかし、多少の手間が掛かるなどを覚悟してでも、木の匂いのする家を実現したいものです。

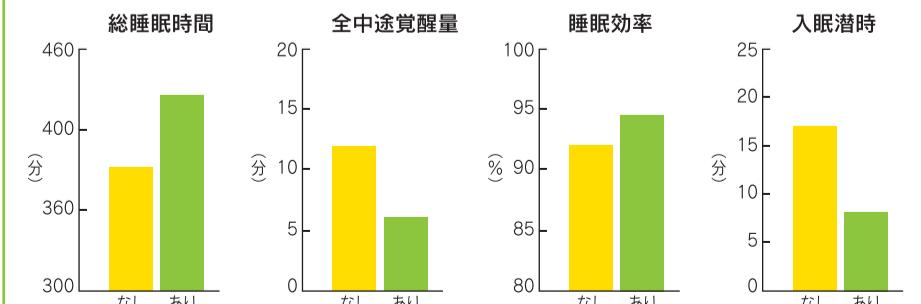
### 木の匂いの効用

さらに木の香りにさまざまな効用があることも分かつてきました。木材そのものが消臭の効果を持つだけではなく、カビやダニを防ぎ、抗菌の作用もあります。木材の匂いの成分であるフィトンチッドとは、植物の殺菌作用を指した言葉です。そもそも植物が

クリートはひどく、7%しか残りませんでした。温熱環境によってコンクリートでは体温を奪われた母ネズミが授乳をやめたなど、多くの原因があると思われますが、木の香りによるストレス解消も要素のひとつにあるのかも知れません。実際にその後の飼育報告でも、木製のケージのネズミは温和で、コンクリートのケージのネズミはストレスが高まり攻撃的になっていました。金属やコンクリートの匂いには、動物を安らかにしてくれる匂い成分はないのでしょうか。

先にも触れた通りに、嗅覚は他の感覚とは違い、脳に直結して動物の本能にも直接的に影響を及ぼす感覚です。ある意味では、動物が生存するために最初に身につけてきた感覚かも知れません。まさに、生きるための嗅覚です。木の匂いのする家は、最も大切な家づくりのポイントになるかも知れません。

### 杉の香りが睡眠に与える効果



出典：「香気成分セドロールの自律神経系に対する作用及び睡眠に与える効果について」永嶋 義直著、日本香料協会発行

# キナルマドリ



## 階段考

はたして階段は家具か構造か。階段があれば吹き抜けができ、構造の一角が失われる。逆に吹き抜けがあって、そこに階段を置けば上階に通じる。少し迷ったら、古民家を訪ねてみると良い。家具が階段になっているのを見かけることが多いはず。階段を家具だと思えば発想は広がる。デザインはもとより、階段下を景色にしよう。椅子やソファの代わり

に腰掛けるのも良い。

200年間ゆっくり階段の工夫を楽しむことができるかもしれない。



住まいの  
オーダーメード館

### 組子スライドスクリーン

グッドデザイン賞受賞商品。  
桟が上下に動く機能的間仕切りです。組子スクリーンの表側から桟を上下にスライドすることに

より桟の空きを調整することができます。

1枚の寸法が幅450mm×高さ1500mmのパネルを金色蝶番で連結し二連、三連としています。

遠く飛鳥時代から、年月をかけて磨きぬかれてきた伝統工芸「組子」は釘を使用しないで木を組み付ける繊細な伝統技術で、組子欄間、和風衝立、間仕切りなどがつくられています。

組子スライドスクリーンはライト感

覚でさりげなく仕切れる新タイプの和洋折衷型の間仕切りです。唯一の量産品タイプのためリーズナブルな価格設定となっており、特注サイズ(高さ寸法のみ)にも対応。

住まいのオーダーメード館 403  
東京都新宿区新宿1-2-1-1F  
<http://order403.com/>

403  検索▶



サイズ:W450×H1500mm(パネル1枚分)  
材種:ベイヒバ 無塗装  
商品価格:¥18,900(三連)  
403掲載商品No. G-0181\_017

## 住まい文化の栞

### ねこ

建築の世界に動物の名前を探すと、昔の人の思いがわかります。13番目の干支とも言われる「ねこ」は様々なところで使われています。元来は小さいものの形容として使われていることが多いようです。

もっとも身近なものでは、建築現場でコンクリートや土などを運ぶ手押しの一輪車を呼びます。正しくは「猫車」と言い、一輪車だけに小回りの利いた動きができるが、重たくなると意外と熟練を要します。

この猫車を乗せて移動するために渡した、狭い板敷きの通路を「猫棧橋」とか「猫足場」と言います。舞台装置などで似たような足場をキヤットウォークと呼ぶのに似ています。高くて狭い場所でもそろりと動く猫の姿から想起されて来たものなのでしょう。

この猫の足に似た形状のものがあります。座卓や花台などの足の形を指したもので、そのまま「猫足」と呼びます。

「猫間障子」は一般的

障子の骨組みの中に、開け閉めができる小障子をはめ込んだ障子を言います。上げ下げや引き違い、片引きなど多くの種類があります。

「ねこだ」というのは、大型のわしろの一種で、畳が普及する前に敷物として使われていました。藁を猫の爪のような鉤で編んで作り、厚さがあるので扉の代わりにも使われました。「猫座」や「猫ふき」などの呼び名も多く、ほぼ全国に普及していました。

動物の猫の印象とは違つて使われている言葉も多くあります。たとえば基礎と土台との間に挟み込んだ石のことを「猫石」と言い、同じように材と材との間に使う物を総称して「猫飼物」と言います。多くは仕上げた時には見

えなくなってしまいますが、2種類の物をつなぎ合わせるのに、寝転ばして使う材を呼んでいるようです。「ねこ」を「根子」と書くと少し理解できます。

多くの言葉に浸透しているところをみると、猫もやはり人に身近な存在であることがわかります。



## 住 健 住 康

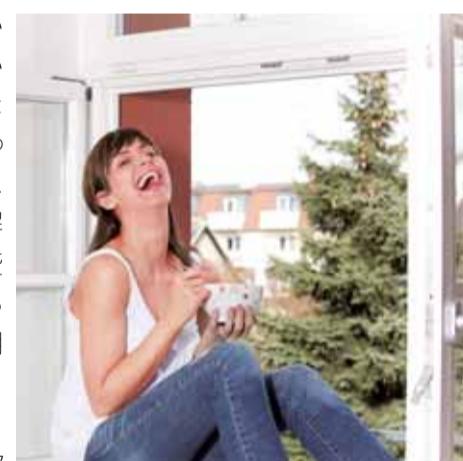
じゅうけんじゅうこう

### 笑いは家族と家の健康の素

人間にない猿などは怒ったり悲しんだりすることはできますが、笑うことはできません。人類だけが特に大きく発達した脳の前頭葉の働きにより、笑うことができるのです。

笑いが体に良い影響を及ぼすといふことが、さまざまな研究からわかつてきました。笑うことで、ストレスが解消されたり、免疫能力がアップするということが証明されつつあります。

笑っていると、気持ちがリラックスできるから良い、と思うかもしれませんのが、実は笑っているときは、むしろ緊張しています。交感神経が活性化されて、緊張が高まっている状態なのです。逆に笑った後は、副交感神経が優位になり、いわゆるリラックス状態となります。この落差こそ、ストレス解消には効果的なのです。つまり、單にだんらんをしていることがリラックス



状態なのではなく、一度緊張を与え、それを緩めることで、人間の体はより強いリラックス感を得ることができます。

また、笑うことは嫌なことを忘れて前向きな気持ちになるので、落ち込んでいる気持ちを改善したり、意欲を作りだします。

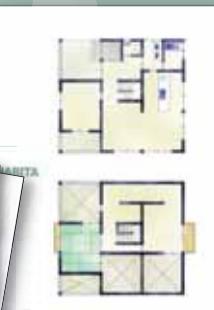
笑うことによって、免疫力に関するNK(ナチュラルキラー)細胞が活性化されます。このNK細胞はガン細胞を抑えている要素のひとつとされています。つまり、笑いにはガンの予防効果が期待できるのです。また、笑うことでストレスが発散でき、血圧が下がるので、高血圧症の人にもプラスに働きます。

英語でlaughing window(笑う窓)というと、「家族が円満に暮らす」と言う意味合いがあります。窓もキレイに磨かれて、きちんと手入れをしている家は、笑顔があふれた健康な家族ということでしょう。アメリカの家を外から眺めることを想像してみると、窓にかかったカーテンのアーチがにっこりと笑っているように見えるかも知れません。

### アンケートにお答えいただいた方に

お部屋のレイアウトやインテリアのコーディネイトに役立つ、「HABITA ドットシート」を20名様にプレゼント！

プランづくりに挑戦！



#### HABITA ドットシート とは

このシート上に実寸の1/100の縮尺で間取り図(プラン)を描いていただき、お持ちの家具の寸法をはかって手描きで配置ができます。購入予定の家具を自由にレイアウトしたり、間取りを考えたりと、新しい家づくりに役立ちます。

#### 応募方法

官製ハガキに(1)住所・氏名・電話番号(2)年齢(3)職業(4)性別(5)本誌以外の購読誌(6)今までのおもしろかった記事とその理由(7)その他特集してほしい記事や内容など、以上をご記入いただき、下記係までご応募ください。締め切りは2011年2月末日。当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。〒163-0704 東京都新宿区西新宿2-7-1 MISAWA・international株式会社「WeeklyHABITA プレゼント係」



## 望ましい森林の姿とは 日本の森林計画制度

現在の森林計画制度では、重視すべき機能に応じて森林を「水土保全林」「森林と人との共生林」「資源の循環利用林」に区分し、区分に応じた望ましい森林施業を誘導することとしています。これにより、国民や森林所有者に対して森林整備の方向をわかりやすく示すとともに、区分に応じて各種施策を重点的に実施することを目指しています。

### 1. 水土保全林 水源かん養、山地災害の防止を重視する森林

樹木間の空間が確保され適度な光が射し込むことにより下層植生が生育し、落葉等の有機物が土壤に豊富に供給されています。また、下層植生とともに樹木の根が深く広く発達することにより土壤を保持する能力に優れます。さらに、水を浸透させる土壤中のすき間が十分に形成されることにより保水する能力に優れた森林をいます。

### 2. 森林と人との共生林 森林生態系や生活環境の保全に適切な利用を重視する森林

原生的な自然環境を構成し、貴重な動植物の生息・生育に適して



いる森林。街並み、史跡、名勝等と一緒にとなって潤いのある自然景観や歴史的風致を構成している森林。騒音や風等を防ぎ生活に潤いと安心を与える森林。身近な自然とのふれあいの場として適切に管理され、住民等に憩いと学びの場を提供している森林をいいます。

#### 3. 資源の循環利用林

#### 木材等の生産を重視する森林

林木の生育に適した土壤を有し、木材として利用する上で良好な樹木により構成され、成長量が高く、二酸化炭素の固定能力が高い森林。一定のまとまりがあり、林道等の基盤施設が適切に整備されている森林。HABITAの構造材は、このような人工林の樹木を使っています。



## HABITA SAGA 松田建設

「経営理念と呼べるのは分からないが、関わる人を幸せにする事、そのことが従業員の幸せ、工場の作業員の幸せ、大工の幸せ、お客様の幸せ、そして自らの幸せに繋がると信じている。そのため常に考え一生懸命行動するということを心掛けている。」と答えてくれたのは佐賀県にある提携企業、HABITA SAGA 松田建設の松田社長。佐賀県の中でも戸建住宅から大型建築物まで総合的に住宅を手掛ける



住まいづくりにちょっと役立つドキュメントTV

## HABITA/TV

[HABITA/TV](#)

有限会社 松田建設の詳しい内容は、HABITA/TVの3chで紹介しています。



[www.habita200.jp/](http://www.habita200.jp/)



第44号 2011年2月1日 発行:MISAWA International株式会社 〒163-0704 東京都新宿区西新宿2-7-1 TEL\_0120-420014



### 外構エクステリアと 住宅エコポイント

政府の不況対策にとられた住宅エコポイント制度は、エコ住宅のリフォーム等に併せて設置する省エネ性能が優れた住宅システムの一体的導入を促進するために、住宅用太陽熱利用システム、節水型便器、高断熱浴槽へポイント発行対象が拡充されました。さらについでこれらについては、平成23年1月以降に工事着手するものを対象に申請されたものが受付されます。

また窓の断熱改修、内窓設置、外窓交換、複層ガラス化など。外壁、

天井または床の断熱材施工に関しては、断熱材が不足し工事が大幅に遅れるような状況にまでなってきています。それだけ、エコポイント制度や省エネ住宅、リフォームの推進が注目されているのです。

その中で、エクステリア、外構、ガーデンにも実は住宅エコポイントが有効に使えるのです。もともと5th ROOM(5番目の部屋)の考え方は、室内の部屋とテラスにつながる屋外の部屋を開放型のサッシを使い、あるときには室内と屋外をつなぎ一つの部屋に見立てた部屋の暮らしをつくろうという概念です。

僅かなことでも家はよくなりま

す。たとえば、夜になると足元も暗く、玄関以外は真っ暗という家にはガーデンライトを入れるだけで、夜のテラスは家族のアウトドアダイニングの空間に変わります。そんな空間が、何百以上とガーデンライフスタイルデザイン研究所でつくられWebサイトでご覧いただけます。

庭をどのようにして良いかさっぱり分からず、という方には30万円パックというガーデンの暮らしのセット(株式会社タカシヨー)もあります。せっかく家を直したのだから、より住ま



### 「ポーチガーデン®」 家と庭をつなぐ、もう一つの部屋。

詳しくはホームページへ! [タカシヨー](#)



やすらぎのある空間づくり  
株式会社タカシヨー

和歌山県海南市南赤坂20-1 TEL 642-0017

お客様サービスセンター 0120-51-4128

100P