住めば住むほど幸せ住まい

積水ハウス執行役員
住生活研究所所長　河崎 由美子 ▶3◀

昨年、感染が急拡大した新型コロナウィルスの影響を受け、私たちの暮らしは大きく変わりました。中でも外出や人との接触をできるだけ避けることが求められ、結果的に在宅時間が大きく増加することになりました。そして、在宅時間が長くなることで、これまで家の中ではしなかったことを初めてするようになったり、以前からやっていたことでも、これまで以上に時間をかけてじっくり取り組むようになったりするなど、自宅で行う生活そのものが変わってきました。

在宅ワーク、オンライン授業、コンサートのライブ配信など、これまでもなかった訳ではありませんが、初めて経験した人も多かったのではないでしょうか。前回、前々回のこのコラムでも取り上げたように、料理に初めて挑戦したり、家中のモノの整理や"断捨離"にトライをした人も少なくないようです。

今回は、このコロナ禍で、多くの人が家の中で行うようになった、あるいは機会が増えた「在宅勤務・在宅ワーク」を取り上げます。

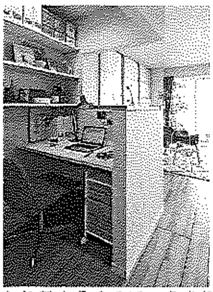
在宅勤務・在宅ワーク

在宅勤務自体は、育児休暇中の社員など、以前より取り入れている企業も少なくはありませんでしたが、今回のコロナ禍で突然始めることになり、慣れない在宅勤務で四苦八苦した人も多かったのではないでしょうか。特に、共働きの夫婦両方が在宅勤務になったり、オンライン授業になった子どもも居たり、複数のスペースが必要な場合、良い環境のワークスペースを確保することはより難しくなります。それぞれが専用の書斎や独立した部屋があれば頭を悩ます必要もありませんが、なかなかそんな恵まれた住まいも多くはないので、リビングやダイニング（LD）、ホールといった家族の共用空間を上手に使う工夫が必要になってきます。また、小さな子どもがいる家庭では、個室よりも子どもを見守りながら仕事ができるLDの方が望ましいというケースもあります。

それでは、LDのような家族の共用空間で仕事をする場合、どのようなことに配慮すれば良いのでしょうか。仕事を行うスペースとして最も手軽なのは、既存のダイニングテーブルを使うことです。サイズが作業デスクとしては概ね広めなので、資料を広げたりはしやすいのですが、食事の時間ごとに片づける必要があり、出しっぱなしにできないなどのデメリットもあります。スペースに余裕があるのであれば、やはり仕事用のデスクを設置する方が望ましいでしょう。大きさは、ノートPCを置いて資料も広げられる広さで、奥行60㌢以上、幅80㌢以上あるのが理想的です。

また、本棚などの家具やパーティションなどで空間を仕切ることができれば、セミオープン（半個室）のワークスペースとして、仕事に集中しやすくなります。この場合、家具や仕切りの高さが120㌢以上あれば、座って作業をしている時の視線が遮られ"こもり感"も感じられます。高さが120㌢未満であれば、同じ部屋にいる子どもや家族とも視線や音でつながり、様子や気配を感じながら仕事をすることができます。

デスクの配置方向も意外と大切なポイントです。壁向きに配置すると集中しやすく、部屋の中央向きに配置すると、気持ちが良く、LDKの様子が見えるので、子どもを見守りながら仕事をしたい人におすすめです。



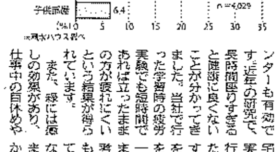
仕事の場になる住まいを

次に仕事を行うのに必要な環境について考えてみます。作業に適したサイズの机や長時間座っていられる椅子などは必須ですが、この他、季節によっては暑さ寒さ対策など温熱環境を整えることや、PCなどの情報機器用のコンセント、照明などの光環境を整えることも大切です。コンセントについては、PCだけでなく、スマホやワイヤレスイヤホン等の充電用、プリンタ用など必要な情報機器に合わせて考える必要があり、部屋のコンセントに位置によっては延長コードなども用意しなければなりません。

光環境については、作業に適した照度、ディスプレイ画面上は500ルクス以上、書類やキーボード上は300ルクス以上確保するのが望ましいと言われています。食卓ならば、いつもの食卓の明かりよりも、もう一段階明るくなるようデスクスタンドを置いたり、窓際に寄せて明るさをアップさせたりするなどの工夫をしてみましょう。

さらに、光環境で考えておきたいのは、オンライン会議をする際の顔うつりについてです。普段は自分の顔をあまりまじまじと眺めたことがなかった男性の方も、モニターに映る自分の顔をアップで見る機会が増えているのではないでしょうか。その見え方も気になるのか、男性用化粧品の売り上げが増えているようですが、そこまでしなくても、光環境を整えることで、見映えや印象を良くすることは可能です。顔うつりを明るく見せるためには、前から照明が当たるようにします。窓からの自然光でも構いませんが、安定するのは照明です。また、これは照明とは関係がありませんが、カメラ位置は目線より上の高さにしましょう。下から映ると暗そうに見えてしまい、あまり印象は良くなりません。

最後に、在宅勤務中の時間の過ごし方や気分転換、休息などの方法について少しお話します。仕事への集中のしやすさは大切ですが、集中しすぎて疲れるということもあります。在宅勤務では、日常生活をする場所で仕事をすることから、意外と気分転換が難しく、上手にONとOFFへの切り替えを図れるようにすることも大切です。



広さに余裕のある部屋なら、デスクの椅子とは別の椅子を置くなど、同じ部屋にOFFスポットを作っておくのもおすすめです。景色の良い窓などがあれば、その窓際に椅子を置いておくと絶好の気分転換の場所になります。

可能であれば、そういった気分が変わるような場所をサブのワークスペースとしても良いでしょう。ソファや屋外も活用することで、違った姿勢、違った景色を見ながら仕事ができるので、集中しすぎの疲れを防ぐとともに、これまでにないアイデアや発想が生まれてくるかもしれません。また、サブワークスペースは、立ったまま仕事ができる少し高めのデスクやカウンターも有効です。近年の研究で、長時間座りすぎると健康に良くないことが分かってきました。当社で行った学習時の疲労実験でも短時間であれば立ったままの方が疲れにくいという結果が得られています。

また、緑には癒しの効果があり、仕事中の目休めや気分転換になります。当社で行った「インドアグリーンが自律神経に与える影響に関する研究」でも、部屋にグリーンがあるとリラックス度がアップすることが分かりました。フェイクのグリーンでも効果はありますが、本物のグリーンなら、水やり等のお世話も気分転換にすることができます。

今回、コロナ禍で急速に広がった在宅勤務を取り上げました。インターネットの通信環境なども含め、まだまだ不十分、不自由なところも少なくありませんが、アンケート調査をしたところ、在宅勤務をした人のうち、実に9割近い人が今後も行いたいと答えていました。上手にやり方を工夫することで、合間に家事をしたり、子どもの面倒を見たり、何より家族と一緒に過ごすことができます。これから住まいを考えるなら、仕事の場にもなる住まいの形を考えておくことが大事。どんな時でも居心地のいい住まいであることが、これからの幸せ住まいです。

ものつくり大学の三原研究室が実現

4人の学生だけで約3時間で完成。建具も含めシンプルな構造で、しかも十分な品質の空間に仕上げられていることを確認

ものつくり大学技能工芸学部建設学科の三原斉教授の研究室が、2015年4月から取り組んできた「ミゼットハウス復元プロジェクト」が完成し、この3月に発表会を行った。指導した三原教授は「ミゼットハウスは、現在の建設業界において『住宅の工業化』を加速させ、日本の住宅そのものを大きく進歩させた」と評価。その上で、「大学生たちが、自らの手を使って部品の一つひとつまでを作り、細部に至る構造を知ることで、住宅の工業化の原点に触れることができた。その経験が、彼らのこの先の"伸びしろ"につながるのではないか」と期待感を示すとともに、その意義を強調した。

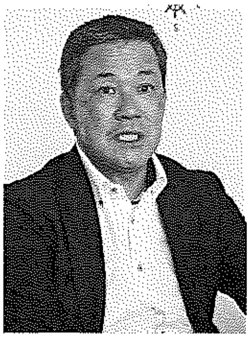
ミゼットハウス復活PJ

1959年に発売されたミゼットハウスは、建築材料として流通し始めた軽量形鋼と、オイルテンパー（油を浸透させて加熱処理）したハードボードを使ったパネル構法を採用。大量に供給できるように部材を工場生産し、2㌧トラックに積んで工事現場に届けられるように設計されていた。

当時の住宅は、新築も増改築も木造軸組構法で建てるのが一般的で、鉄骨造のプレハブ構法で建築すること自体、常識外れだった。だが、約3時間で建築できるという、当時の建築生産の常識では考えられないスピードと、坪単価4万円以下（3坪タイプで11万8千円）という価格設定で、爆発的に売れた。

ミゼットハウスは、建築業界で住宅の工業化を加速させるとともに、日本の住宅そのものを大きく進歩させた。まさに"住宅革命"と呼ぶにふさわしいイノベーションだったと考えている。

部品製作手がけ細部確認 住宅工業化の原点を知る


ものつくり大学技能工芸学部建設学科教授　三原 斉氏

プロジェクトは、学生が自ら当時の部品を再現し、本当に組み立てとバラシが、それぞれ3時間でできるのか検証しようということでスタートした。ところが、開始前の段階で最大の難関ともいえる「図面がない」ことが判明した。平面図と立面図"らしきもの"はあったが、詳細な図面がなく、部品・部材の仕様も寸法も、どうやって作られているのかという方法すらもわからない。

ならば、徹底的に調査をさせてもらおうではないかと奮案してみると、学生たちも「面白い」「やりたい」と乗ってきた。

そこで、まずは現存する実物がある大和ハウス工業の総合技術研究所（ならやま研究パーク）を現地調査。さらに、並行して文献調査や元ミゼットハウスの施工技術者らにヒアリングを実施した。

ヒアリングで判明したことは、土台は地面に打ち込まれた松杭と「かすがい」で緊結されていたこと。施工は、3～4人のとび技能者によって行われるとともに、すべての部材は当時の輸送の主流だったオート3輪トラック1台に積載・運搬できる量であったことが明らかとなった。

何とか四畳半タイプの実寸を調べあげて、そのデータに基づき、ある学生が図面に仕上げた。別の学生が開発から商品化までの歴史を調べ、さらにもう一人の学生が10分の1サイズの模型を忠実かつ精巧に製作した。この3人の学生の熱意と頑張りがなければ、とても次の段階には進めなかったと思う。

シンプルなつくりとはいえ、さまざまな形やサイズの部材があり、それを1個ずつ10分の1サイズで制作し、寸分と違わぬ10分の1モデルが完成した。10倍すると、全体で1㌧を切る重量となる軽量で、オート3輪で運べる軽さや量であることも確認できた。

次は施工時間3時間への挑戦だ。半信半疑の部分はあったが、学生たちが「できそうな気がする」と。確かに、ボルト・ナットは2種類のみで、パネルを含め順番通りに組むだけ。締め付け工具さえあれば、手先が多少器用な素人でも少し練習しさえすれば組み立てられる。模型の制作過程では、ある程度の先行きが見え始めた感じはしていた。

だが、模型なら3時間で完成させられるが、実物はどうか。

ここで難題が。ミゼットハウスは、C形鋼という薄肉の鉄骨を、背中合わせにして溶接するだけで、柱などの構造材を構成する。非常に簡単な構造で扱いやすいのだが、そもそも経験がない学生が溶接しても品質が担保できない。学生もそうだが、協力していただいた近隣の工場の方も大変だったようだ。感謝申し上げたい。

プロジェクトは、各段階ごとに先輩から後輩に引き継がれ、屋根のパネルと内外装の壁パネル、床パネル、それからドアや窓枠といった建具製作という段階にきたのが2019年。その上で、最終的な調整や内外装仕上げ、木製建具製作および取り付けなどを行い、完全再現させることに成功したのが20年3月のことだった。

本来なら、これで終了となるはずだったが、折悪く発生したコロナ禍で1年延期。今年3月のロイヤルホテル能登（石川県羽咋郡志賀町）での発表で一区切りとした。

今後の継続研究としては、4畳半タイプが一区切りついたので、6畳タイプや8畳タイプといった大型の仕様にも挑戦したい。