

親子すまいかた教室

目で楽しむ住まい

監修文化女子大学沢田知子さん

どこの家でも夜になったり、暗いところでは明かりをつけます。でも、まぶしいほど明るかったり、暗すぎたりすることはありませんか。住まいのそれぞれの部屋には、ちょうどよい明るさや、心地よいと感じる明るさがあります。今回は、明かりの色や置く位置について考えます。

明かりの色合い

明かりの色は、白っぽいものから黄や赤っぽいものまで、微妙に違いがあるのを知っていますか。たとえ同じ明るさや大きさ、形のものでも、その色味によって人が受ける印象も違ってきます。そして人が作り出す明かり（照明）にも色の違いがあり、大きくは蛍光灯と白熱灯の2つがあります。ふつう人は、朝が来ると起きて昼間活動し、夜になると寝ます。昼は、太陽が高く昇り強く照らしますから、光の色は白っぽいんですね。この色に近いのは「蛍光灯」の明かりです。蛍光灯は活動するのに合った色の明かりなのです。反対に、人が活動する前や後の早朝や夕方の太陽の光は赤っぽく見え、人はくつろぎや穏やかさを感じます。ろうそくや暖炉の火も同じです。この色に近いのは「白熱灯」の明かりです。この色は、人がリラックスできる明かりの色なのです。こうした特色を考えて、作業台のある部屋では蛍光灯、リラックスする部屋には白熱灯を使うと、とても心地よい明かりの環境になります。



明かりの位置

みなさんの家のお部屋には、どこに明かりがついていますか。天井でしょうか、壁でしょうか。ダイニングにある照明は、天井にピタッとついているものもあれば、長いコードでぶら下がっているものもあるかも知れません。リビングでしたら、天井や壁の他に、床に置くタイプもあるでしょう。このように部屋の明かりは、いろいろな場所に付けたり、置いたりすることができます。また、明かりの高さは、くつろぎやすさの感じ方と深く関わっているようです。作業したりスポーツをしたり、緊張して動く場合は、明かりの位置が高いほうが適していて、ゆったりと休みたいときは、明かりはなるべく低い位置にある方がリラックスできます。みなさんの家でいろいろな高さに明かりをおいて、どんなふうを感じるか試してみませんか。

作業のための明かり

みなさんは夜、机に向かって勉強したり読書をしたり、インターネットをするときは、どんな明かりをつけていますか。部屋全体を照らす明かりだけで、手元が暗くなってはいませんか。勉強机は、たいていは壁に向かって置いていますから、天井の真ん中についた明かりだけで、本やパソコンのある手元の部分は自分の身体の影になって、光が届かなくなりやすくなります。それで、部屋全体の明かりをつけるとともに、机の上のスタンドもつけて、手元が明るくなるようにします。また注意したいのはスタンドをつけたからといって、部屋全体の明かりを消してはいけません。部屋が暗いと、とても目が疲れます。なぜかという、部屋に暗いところと明るいところの極端な差ができて、目がその明るさの調節のために絶えず動いてしまうからなのです。部屋の明るさは照明器具で調節できるとより良いですね。手元だけを明るくして、部屋が真っ暗な状態での読書は、いちばんよくない明かりの使い方なんです。

こころ豊かなスローライフのための情報誌

木族の家通信

家族が集う木の住まい
株式会社 木族の家
KIZOKU NO IE

2015年8月1日号 (毎月1日発行)

No.82

□□□□□□□□ 毎 日 で き る 身 近 な 省 エ ネ 術 □□□□□□□□

夏休みを賢く過ごす 省エネクイズ

お休みが続くこの時期は、省エネ力をアップしませんか？



★ コツ1 ★ 夏の室温は、何度が目安？

答え：28℃ ちょっと暑いと思うときは、エアコンの設定温度を下げずに、着るものなどで工夫を。通気性のよい素材や首もとが空いたデザインがおすすめです。室温を保つためにエアコンのON・OFFを繰り返すのは、かえって消費量が増えることも。扇風機を併用し、冷えた空気をかき混ぜたり、風で体感温度を下げる方法も。

★ コツ2 ★ 夏の昼間に電気を使う家電の第2位は？

答え：冷蔵庫 エアコンに次いで、ご家庭の昼間（午後2時頃）に多くの電気を使っています。冷蔵庫は昼間だけでなく1日中働いているので、ぜひ、省エネを。庫内に物を詰め込まず、取り出しやすいように整理します。また、ドアの開閉回数や時間を減らすのも得策。効率よく冷やせるようになったら、設定も「強」から「中」に。

★ コツ3 ★ 照明の省エネはLED電球への交換がいい？

答え：はい 一般電球や小型電球をLEDランプに交換すると約80%の省エネになると言われています。また、寿命は約40倍も長いとか。長時間や長期間使用する場合は、交換するほうが省エネに。また、夏は少し暗いほうが涼しく感じられるので、明るさが調整できる器具は暗めに設定し、照明の数が多い部屋は減らしましょう。

★ コツ4 ★ パソコンのスクリーンセーバーは省エネ？

答え：いいえ スクリーンセーバーは、パソコンを一定時間操作しないときに画面表示が自動的に変わる機能ですが、その間も電気は使われています。特に3Dタイプはかえって消費電力があがるものも。また、パソコンは電源のON・OFFに電気を多く使うので、1時間半ほどの作業の中断なら、スリープ設定のほうが省エネに。

★ コツ5 ★ テレビの明るさは省エネには関係ない？

答え：いいえ テレビの画面が明るいほど、電気を多く使います。必要以上に明るい場合は設定を変えましょう。画面のホコリを拭き取るだけで明るくなることもあります。夏休みは、ゲームでテレビを使う時間が長くなりそう。省エネや健康のためには、ときどきお休みを。ゲームを終えたら、忘れずに、テレビのスイッチもOFFに。

現場実況中継

安曇野市
穂高
Fさま邸

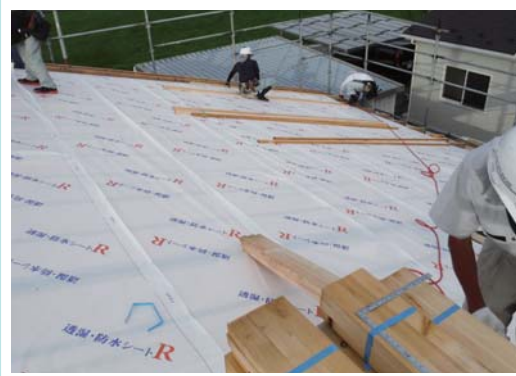
新築 / 10月完成予定



おめでとう
ございます!
(^o^)

1. 建方

梅雨時期で心配であった天候も、土台敷きから建て方まで見事に晴れが続き、予定していた工程通りに進むことができました。



むしろ気温が高かったため、大工さんも後半は疲れが出ていました。休憩をこまめにとり、作業スピードよりも大工さんの体調を最優先で進めました。とはいつても、順調に屋根まで形になり、本当にお疲れ様でした！

松本市
寿小赤
Iさま邸

新築 / 8月完成予定



8月8日～
完成見学会です
(^o^)

1. 造作工事

内部造作工事が終了しました。在来工法の木組みが、あちこちで見られる建物となっています。大黒柱が屋根梁まで達し、その大黒柱に横梁が差し込まれている在来工法特有の光景です。横線を細くし、繊細さを出す事も特有の光景かもしれません。

完成見学会のお知らせ

【www.kizokunoie.com】→【新着情報】をチェック!!

8月8日(土)・9日(日)・10日(月)
◆場所：松本市寿小赤
◆時間：9:00～17:00

8月29日(土)・30日(日)・31日(月)
◆場所：東筑摩郡朝日村
◆時間：9:00～17:00

松本市
原
Mさま邸

新築 / 9月完成予定



1. 内部造作

御施主様と打ち合わせでアーチ型の内部造作を決めました。アーチの形は高さも重要ですが、Rの半径が変わると雰囲気も変わってきます。なので写真のように、Rの型紙を実際に造作する箇所に貼って打ち合わせを行いました。

東筑摩郡
朝日村
Iさま邸

新築 / 8月完成予定

8月29日～
完成見学会です
(^o^)



1. 左官工事

外部中塗り(写真上)、仕上げ(写真下)工事をしています。当社の外壁仕上げは、塗り壁が多く、塗りパターン(模様)も付ける事が出来ます。



網張り+モルタルによる下塗り、樹脂メッシュによる中塗り、多彩色ある仕上塗り3回塗っていますので、後々ひび割れもありません。多彩な色+塗りパターン選択によりオリジナル性ある外観となります。

現場実況中継は、木族の家ホームページにてご覧いただけます。【木族の家 HP (kizokunoie.com) トップ】→【現在の工事の様子】

ホッと落ち着く空間がほしい人のための

間取りのルール

間取りの考え方 ③

間取りを考えるにあたって、まずはじめに参考にするのがインターネットやチラシの情報ではないでしょうか。インターネットでは、間取り作成プランなどを利用することもできるので、誰でも簡単に間取りをイメージすることができます。世の中にあるたくさんの情報の中から、自分たちの希望に近いものを参考にするのもいいかもしれませんね。

現場見学会やOB宅への訪問などを通して、実際の間取りを見てみることも大切です。頭の中だけではわからなかった家づくりのアイデアが浮かんでくるでしょう。また、そこで実際に暮らしている人の意見もとても参考になります。どんな工夫をすれば使いやすいのか、家づくりや間取りで苦労したことは何かなど、家を建てる立場と目線でアドバイスをしてくれますし、不安があれば相談にも乗ってくれるはずですよ。ぜひ、積極的に参加し、声をかけてみましょう。

さて、家族で検討を重ね、ゾーニングが完成したら、そこから先はプロにおまかせください。家族の希望を最優先しながら、経験と知識に基づいた家づくりをお手伝いします。家族の生活の中から生まれたアイデアとプロの意見をひとつにまとめ、最高の住まいを完成させます。

家づくりにおける、間取りの考え方はいかがだったでしょうか？ 事前にしっかりと間取りのプランをつくらば、家族みんなにとって快適な空間を手に入れることができます。また、家づくりのポイントは、「すぐに相談のしてくれる」「適切なアドバイスをしてくれる」住宅会社と出会うことです。さて、次号からは、一生安心して暮らしたい人のための「土地探しのコツ」をご紹介します。土地を探るところから家づくりを始めるには、エネルギーが必要です。家族の故郷となる土地ですから、しっかりと基礎を身につけて家づくりを成功させてください。

家族のライフスタイルに合った間取りの研究



完成見学会や家づくりOBお宅の訪問



インターネットで情報収集

雑誌・書籍などでイメージ作り

Point

図面や数字だけで判断せずに、積極的に見たり、体感してみることが大切です。

8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口
2015		地鎮祭吉日	上棟吉日		地鎮祭吉日			←←Iさま邸完成見学会→→		地鎮上棟吉日	←←←←←夏季休業	←←←←←	←←←←←	←←←←←	←←←←←	←←←←←		地鎮祭吉日	上棟吉日	地鎮上棟吉日				地鎮上棟吉日		三陽七		←←←Iさま邸完成見学会→→→			